

掌中之葉

清淨道論實修手冊

第一級

止禪（禪修）的基礎

悉達多學院 編譯

序

【掌中之葉——止觀】

一時，世尊在憍賞彌黃檀樹林裡。那時世尊撿起幾片黃檀樹葉放在手中，然後問比丘們說：「諸比丘，你們認為如何？是我撿起來放在手中的這幾片黃檀葉子比較多呢？還是頭頂上黃檀樹林裡的葉子比較多？」比丘們回答說：「世尊撿起來放在手中的黃檀葉子很少，而頭頂上黃檀樹林裡的葉子很多。」世尊說：「同樣地，諸比丘，我所了悟但沒有宣說的法很多，而我（志在）宣說的法很少……。」

——出自《相應部·56諦相應·第31經》

為何世尊只對弟子們宣說「掌中之葉」這般少的法呢？因為這「掌中之葉」的法是有利益的、與梵行的基礎相關、導向厭離、離貪、滅盡、寂靜、勝智、正覺、涅槃，所以佛陀志在對弟子們宣說「掌中之葉」的法。這便是本書的緣起。

這「掌中之葉」的法又是什麼呢？這「掌中之葉」的法就是四聖諦。只有四聖諦才是真正導向厭離、離貪、滅盡、寂靜、勝智、正覺、涅槃的法。雖然世尊還宣說其它如佈施、持戒、生天、感官享

受過患、出離殊勝等善巧法門，但是一切善巧法門都志在歸向這究竟解脫法門——止觀禪法。四聖諦是諸佛不共（特有）的殊勝教法，八聖道分包括在四聖諦之中。實踐四聖諦的方法就是修行止觀。換言之，「掌中之葉」的法就是止觀禪法。

【解脫道與菩薩道行者】

為什麼止觀如此重要呢？對於解脫道行者而言，只有通過修行止觀，修行者才能現證涅槃。

《法句經》第372偈說：

無慧者無定，
無定者無慧，
兼具定與慧，
彼實近涅槃。

對於菩薩道行者而言，止觀也是至關重要的，因為有了止觀才能現證真實的般若波羅蜜，有了般若波羅蜜才能實踐菩薩萬行。《金剛經》有云：

佛告須菩提：「諸菩薩摩訶薩如是降伏其心：所有一切眾生之類，若卵生、若胎生、若濕生、若化生；若有色、若無色；若有想、若無想、若非有想非無想；我皆令入無餘涅槃而滅度之。」

這段經文說的是菩薩的使命。《金剛經》說得很清楚：「我皆令入無餘涅槃而滅度之」。菩薩的大悲心願只有一個，那就是引導眾生到彼岸——涅槃。

作為菩薩道行者的您，如果只是一味地佈施、持戒、忍辱……而不想掌握止觀，那麼您還不是真正的菩薩，只不過是善心人而已。《金剛經》有云：「一切賢聖皆以無為法而有差別」。為何這麼說呢？因為如果您還不清楚何處才是眾生的最終歸依處，那麼您究竟要把眾生帶到哪兒去呢？縱然您清楚了眾生的最終歸依處是涅槃，但是您可通曉那通往涅槃的道路嗎？如何修行止觀才能實證涅槃呢？這些都是菩薩道行者應該關注的問題。

【本書特點】

有人學佛多年，聽了許多有成就的法師所教的法，可是總是覺得力不從心，以致最終不能受益。又有人苦修了一段時間，開始時還有一些成績，可是時間愈久愈沒有進展。

本書要講的是，您需要對佛教的根本教法——止觀禪法——重新認識，重新深入明白，並啟發自己。那麼，您學佛修行多年的難題將能迎刃而解。

很多書一再講的都是傳承裡所講過的話，我們

聽久了，雖然有所悟，但只屬於個人膚淺的認知而已。另一方面，很多實修者的問題並不是不夠努力，而是對於基本的問題認識得不夠深入。希望藉著本書，能夠闡明止觀的心要，指出您的問題究竟出在哪裡，您真正懂修行嗎？真正懂佛法嗎？它要告訴您，佛法博大精深，可是因為能力的極限、定力的不足，所以您所領悟的只是冰山的一角。您需要認真再去思考「什麼是修行？」、「什麼才是佛法？」。也只有如此，您才會認識到，原來佛法不是您想像中的那麼簡單，修行的悟境是無盡止的。

本系列的書將談及培育定力的法門（止禪）與培育智慧的法門（觀禪）。掌握了止觀禪法，您就得到佛法寶藏的核心，無論要追求解脫或弘法度眾生，都可以隨心所欲，滿心所願。

【對象】

期望提昇定慧的一切修行者——包括解脫道行者與菩薩道行者。

本系列的書講的是原始佛教的止觀，而您可能是一位修持密宗或北傳佛教無上法多年的老修行。然而，實實在在的，在佛法的精髓——原始佛教教法——裡，您反而會窺探到、認知到原來您對佛法懂得這麼少，原來原始佛教保留下來的是一套如此博大精深、契合科技時代的止觀禪法。

【止禪——現代學佛人的良方】

現代學佛人一個共通的問題是：心總是無法收攝。儘管聽了許多法，乃至有所領悟，但是在體證方面總是覺得摸不著邊。

我們是一群生長在物質爆發時代的現代人，面對的是那無盡止的感官誘惑。我們也是一群生長在資訊爆發時代的現代人，衝擊著我們的是那讓我們馬不停蹄的文明訊息。這一切都使我們心猿意馬，非常散亂，時時刻刻無法安住。所以，止禪正是對治現代人通病的良藥，應當作為現代學佛人修行的首要工夫。

希望透過《掌中之葉——清淨道論實修手冊之止禪》系列的書，能夠指出修行止禪的一條康莊大道，幫助修行者順利地提昇定力，以作為培育智慧、追求解脫、弘法利人的深厚基礎。

願大家修行進步，願佛法久住世間。

悉達多學院 編委會

目次

序 / 3

第一章 ■ 定 / 13

- 定的基礎 / 13
- 什麼是定 / 15
- 定的涵義 / 18
- 定的特徵、作用、呈現狀態、近因 / 22
- 正因與邪因 / 26
- 分辨正定與邪定 / 31
- 定的種類與層次 / 34
- 定的精通程度 / 39

第二章 ■ 定的進展 / 43

- 行道與通達 / 43
- 一、前行 / 44
 - 【放鬆的方法】 / 47
 - 【放下的方法】 / 48
- 二、正行 / 50
 - 【如實的方法】 / 52
 - 【自在的方法】 / 52
 - 【加深定力的六對素質】 / 54
- 三、結行 / 59
 - 【收心的方法】 / 65

【收功的方法】	/ 66
淨化過程	/ 69
修定的最重要法則	/ 73
如何在修定當中進一步運用放下的原則	/ 77
第三章 ■ 老師與學生	/ 83
良師的特質	/ 83
良師的資格	/ 86
良師的重要性	/ 90
良師在止禪方面的角色	/ 93
學生	/ 96
好學生的素質	/ 100
一、具足涅槃意樂	/ 100
六種行相	/ 105
二、具有定（與涅槃）的勝解	/ 112
三、奉獻自身於世尊	/ 116
四、奉獻自身於老師	/ 119
五、履行學生的任務	/ 120
第四章 ■ 性行與業處	/ 123
性行	/ 123
性行的原因	/ 128
性行的同分與區別	/ 131
性行的辨知法	/ 136
住所	/ 142
業處	/ 144
普遍適用業處	/ 148

慈心禪與佛隨念	/ 151
慈心禪	/ 153
佛隨念	/ 156
第五章 ■ 修行的障礙	/ 159
十種障礙	/ 159
五蓋	/ 164
對治五蓋的方法	/ 169
一、【共通對治法】	/ 169
二、【個別對治法】	/ 172
(一) [對治貪欲蓋]	/ 172
(二) [對治瞋恨蓋]	/ 175
(三) [對治昏沉和睡意蓋]	/ 177
(四) [對治掉舉和追悔蓋]	/ 179
(五) [對治懷疑蓋]	/ 182
對治五蓋的決策	/ 184
附錄	/ 193

12 掌中之葉

第二級

第一章 ■ 定

定的基礎

住戒有慧人，
修習心與慧，
有勤智比丘，
彼當解此結。

《清淨道論·第一章·第1段》^❶

現在我們要開始走上一條正道——培育內心寧靜安詳之道，亦即一般所說的「定」。在佛法的修學上，這是我們稱為「心清淨」的道路。這條道路唯有「住戒」或「立足於戒」的人才能履行。為什麼呢？因為只有立足於戒的人才能無愧於心。唯有以一顆坦蕩無愧的心，你才能順利地培育定力。因此，如果我們真心要培育定力的話，就應當穩固地建立起自己的戒行。什麼是「戒」呢？扼要地說：

註釋^❶

本書引用《清淨道論》的段落編號是根據 Bhikkhu Nānamoli 的英譯本《THE PATH OF PURIFICATION》（1991年版）所列的編號，這與葉均的中譯本段落編號會有出入。

不作諸惡，
實踐善行，
清淨自心，
是諸佛教。

《法句經·第183偈》

在這首偈中有三項要點，其中前兩點是戒的範疇：

- 一、不作諸惡——身業方面：不殺生、不偷盜、不邪淫；語業方面：不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語；意業方面：不貪婪、不瞋恨、不邪見。
- 二、實踐善行——身業方面：救護眾生、布施、貞潔；語業方面：誠實語、和合語、柔順語、利益語；意業方面：出離、慈愛、正見。
- 三、清淨自心——當一個人具備了不作諸惡與實踐善行的基礎之後，他應該進一步修行諸佛的更殊勝教法，那就是清淨自心。什麼是清淨自心呢？那就是通過止禪與觀禪來淨除內心的煩惱，乃至徹見涅槃實相，究竟解脫。

◆ 結語：

- (一) 戒包含：1. 不作諸惡；2. 實踐善行。
- (二) 戒清淨的修習能使修行者無愧於心，這聖潔

的心便是修定的基礎。

什麼是定

首先，讓我們審視一些問題，來綜觀心清淨的培育。

問題一：什麼是「定」？

回答一：善的心專注一境稱為「定」。

《清淨道論·第三品·第2段》

許多人在讀到「什麼是定？定是善的心專注一境。」時，會立刻想到心的專注一境，而通常忽略了「善的」二字的重要性。

在《中部·第44小方廣經》裡不是有如此的對話嗎？

當毗舍佉（Visākha）居士問到「什麼是定」時，法施（Dhammadinnā）阿羅漢比丘尼回答說「定是心專注一境」。

那麼，認為定是「穩定不變」的狀態有什麼不對嗎？關鍵就在於它必須是「善的」。這意味著我們必須正確地認識到：我們正在培育的定必須是有益的定。於是，你會開始發問：什麼定是有益的？什麼定是沒有利益的？

定是穩定的狀態。然而，穩定的狀態有兩種：一種是猶如死寂的城市；另一種是猶如充滿活力而且和諧的城市，由於它和諧，所以穩定。

很明顯地，我們不想要成為死寂的城市。我們想要的城市是充滿生氣與活力的，而且沒有政治、經濟與社會的動亂。真正利益我們的是有活力的穩定性。老舊的廢城儘管看起來很穩定，但是對我們而言是毫無用處的。它的穩定性只是一種死寂而已，毫無利益可言。

由於忽略了「善的」這樣的重要字眼，所以許多人在修定時遭遇到問題。很多修行者傾向於存有這種錯誤見解：既然定是心專注一境，那麼我就應該將心「凍結」起來。是的，當他們如此修定時，確實會有定力，只不過那是一種沒有利益的定而已。

經文中所謂的「心專注一境」，事實上是一種「動」的狀態。例如：當我們看著一盞電燈時，可以見到它的光是穩定的，於是我們會認為它處在一種靜止不變的狀態。然而，事實的真相是，它是處在一種動的狀態。在一盞電燈裡，每秒鐘有數不清的光子發射出來，速度快得讓我們誤以為它是靜止不變的光明。

因此，我們不應該培育死寂的穩定。「死寂穩定」的根源是一顆充滿悲傷、憂鬱、沉悶、無知

覺、絕望的心。這些負面心態通常能在老人身上見到。相反的，「和諧的安穩」的根源是一顆充滿好奇、活潑、歡喜、和諧、朝氣、魄力的心。這些正面心態通常能在嬰兒或小孩身上見到。

因此，在你靜坐修定時，很重要的是要讓你的心自然地流暢進行。有利益的定需要漸次的訓練。經過逐步的練習之後，當你的心愈來愈喜歡修定的目標（例如呼吸）時，也就是說，每秒鐘有更多的心識剎那緣取如呼吸的目標時，你就會體驗到愈來愈多的平靜與穩定。

◆ 結語：

- （一）當定是「穩定而充滿活力」的狀態，我們稱它為「正定」。
- （二）許多修行者傾向於凍結他們的心或凍結他們的修行目標，藉此製造穩定性。然而，這是一種沒有利益的定，我們稱它為「邪定」。
- （三）正確的作法是：每當你修定時，只要讓心自然流暢地進行。經過漸次的訓練之後，當心與目標愈來愈和諧時，一種深度安定與自在的狀態就會形成，這就是所謂的「善的心專注一境」。

定的涵義

問題二：「定」的涵義是什麼？

回答二：「定」就是平等地放置。什麼是「平等地放置」呢？就是將心和心所(二者通常合稱為心)平等地、正確地放置與保持(通稱專注)在單一目標(或譯為所緣)。

《清淨道論·第三章·第3段》

第一級的修行者應如何正確地明白以上的陳述呢？你現在正努力地朝向得定，所以，只要你一天比一天更能將心專注在單一目標(所緣)，那麼，你已經是走在正確的道路上了。在訓練的階段，你必須循序漸進，不可能一開始就能完全地將心專注在單一目標(所緣)。

再者，你應該對以下兩點深入了解：

(一) 什麼是將心專注？

很多修行者在修行的開始階段，每當發現內心有雜念時，就會過度地擔心與憂慮。其實，只要修行者不縱容或陶醉在雜念中，也就不必過度地譴責自己。內心還有雜念是一種正常的現象。乃至在近行定當中，雜念還是會生起的，只要輕輕地將心帶回到修行目標即可。正確的心態是只要你的心體驗

著禪修主題就對了，不需要過度苛刻地固守目標。正如一位鋼琴家在演奏樂曲時，他看起來好像同時眼睛看著樂譜、手指彈奏琴鍵（有時還翻著樂譜）、腳踩著踏板、耳朵聽著自己彈奏出來的樂音、身體還隨著音樂的旋律在搖擺。在他同時做出這些活潑的動作時，他正是處在很好的預備定狀態中。同樣地，在你修定時，應該讓自己的心活潑，不要呆板地將心固定在修行目標上，以為那樣是定的唯一呈現狀態。

在這裡，千萬不要誤解「將心平等地專注」為死死地守著一成不變的修行目標。應當理解這句話是指心與修行目標之間活潑的互相交流。這種互相交流可以通過種種方式進行，只要它是和諧的、有趣的、富有創意的互相交流就對了。為什麼說這種交流是「平等地」呢？因為這種交流具有「和諧」的特性，所以是「平等地」。

千萬不要誤解「將心正確地專注」為只有做著單一事情（即專注著你的目標）才是正確的。其實，只要你所做的一些事情都圍繞著你的單一主題，那就是正確了。就像上述鋼琴家的例子，在演奏鋼琴的過程中他是處在預備定的狀態。這時他的耳朵、手、腳、身體都同時在做著不同的事情，但是這一切活動都圍繞著他的單一主題——演奏樂曲，因此他就處在一種很好的定境中。同樣地，在

你修定的時候，如果你的一切身心活動都圍繞著修定的主題，循著這一主題的軌道前進，你就做到了「正確地」放置與保持心和心所這一項要素。

（二）什麼是單一目標（所緣）？

單一目標（所緣）並不是單一件東西，而是可以呈現不同面貌的單一主題。修定時所專注的目標並不只是物質的目標，更多時候它是由心變現的抽象目標。即使是物質的目標，它也是每秒鐘都在改變，只是由於這種改變太微細了，所以不容易察覺。

在修定的開始階段，通常我們會採用像呼吸這一類物質的目標作為起點來啟發自己，但是我們必須知道這目標並不是自始至終永遠不變的。事實上，我們更應該將目標看成是一種主題，例如：當我們以呼吸作為修定的目標時，我們應當體驗呼吸為一種滋養生命的能量。當你能如此珍惜呼吸時，你才會開始品味、享受呼吸。

由於呼吸是一種主題，因此它是一種能夠呈現為不同面貌的抽象目標。剛開始時呼吸可以是粗而長的，接著可能變成細而短，然後可能變成無法捉摸。這一切變化正是呼吸作為滋養生命的能量這一主題的健康表象。只要你的心繼續圍繞著滋養生命的能量這一主題去體驗呼吸，呼吸可能會變成灰白

色的棉花或未經磨亮的鑽石，乃至變成更殊勝燦爛的禪相。

因此，不要死板地將呼吸看成是物質空氣的東西。呼吸應該是你心裡歡喜、珍惜的主題。如此你才不會誤解單一目標（所緣）為單一件東西。其實，單一目標（所緣）是可以隨著你的心進入不同層次空間時呈現不同面貌的單一主題。

比如在《清淨道論·第四章·第29段》就記載了一段重要的解說：在修持「地遍（或土遍）」時，我們可以借用任何一個能啟發我們心生起歡喜的主題或概念。「土」這物質，可以讓我們聯想到：地、大地（天戴「地載」）、友善的大地（堪忍如大地）、賜給我們財富者（皇天「后土」）、蘊藏無比財富者（地以厚德載物）、或任何一種能啟發你與地相應的主題或概念。以此類推，在修持其他業處時，也應如此。

◆ 結語：

- （一）修定時，你正在朝向於將心平等地、正確地專注於單一目標（所緣）。只要你保持活潑的心，每天與修行目標和諧地交流，就是這裡所說的「平等地專注」。
- （三）正確地專注：只要你的心圍繞著單一主題的正確軌道前進，就是這裡所說的「正確地專

注」。

(四) 單一目標(所緣)：單一目標不應想成是單一個東西，更不是死死的物質目標，而應當想成是一個主題，能夠隨著心境轉變而呈現種種不同的面貌。

定的特徵、作用、呈現狀態、近因

問題三：什麼是定的特徵、作用、呈現狀態與近因？

回答三：定的特徵是「不散亂」，作用是「去除散亂」，呈現狀態是「不搖動」，近因是「快樂」。

《清淨道論·第三品·第4段》

對於修行止禪以培育定力的人而言，這是一段很深奧的陳述。(一)「不散亂」，(二)「去除散亂」，(三)「不搖動」，(四)「快樂」。這四項都需要詳細地考查。其中，「快樂」這項作為主導的近因尤其重要。

為了明白這段話，讓我們想像一位非常忙碌的企業家。經過一整天的工作下來，他非常疲累。然而，一個半小時之後還有一個非常重要的會議等著他。現在，他坐下來，放下一切的事務，修行呼吸

念（或稱安般念）。二十分鐘之後，他入定了。他的秘書來到門口正要敲門時，看見他坐著不動。這就是定的呈現狀態——「不搖動」；此時，他的心有「不散亂」的特徵，他所證得的定有「去除散亂」的作用，可是產生這一切的近因（直接原因）是「快樂」，這快樂的根源是他通過善巧的方法體驗呼吸而產生的。

在上述這段敘述裡的第一個陷阱是：當我們看到定的呈現狀態時，我們不知不覺地想要模仿這種不搖動的呈現狀態，以便獲得定力。事實上，我們應該如何做才能培育定力呢？我們應當培育定的近因（最直接的原因），而不是培育定的呈現狀態。

這種誤解使許多修行者在靜坐時很怕移動自己的身體，他們總是認為身體一動的話，就會使自己離開了「不搖動」的狀態。然而，就第一級的修行者而言，當你的身心太緊時，自然會想要動一下，讓身體舒服、心快樂一點。這時不應該強制自己的身體不動，因為藉著多培育一些定的近因（即快樂），你就會更接近於定。

因此，在修定之時，我們的重點不是「不散亂」、「去除散亂」、「不搖動」，而是「快樂」。「不散亂」、「去除散亂」、「不搖動」都是修定的結果，「快樂」才是定的原因。修定的結果就是定本身，它可以從三個方面來看：從它的

特徵來看，它是「不散亂」；從作用來看，它是「去除散亂」；從呈現狀態來看，它是「不搖動」。但是在修定的過程中，我們應當培育定的原因（近因），而不是培育它的結果。

第二個陷阱是：當我們聯想到「定的特徵是不散亂」時，我們會很害怕心裡有雜念產生，因為那意味著我們的心散亂了。於是我們將修行目標凍結、固定起來，想著：「現在我沒有雜念，只有單一個目標，因此我具備不散亂這項特徵，我正在如此培育定力。」然而，如此做時你是在培育定的特徵，而不是在培育定的近因。事實上，你應該做的是，讓你的心愈來愈享受修行。唯有當你的心愈來愈喜歡修行時，你的心才會自然地產生具有不散亂特徵的定。所以，你不應培育特徵，而應培育近因。正是因為有了快樂，所以你的心才能進入具有不散亂特徵的定。

第三個陷阱是：當我們聯想到「定的作用是去除散亂」時，我們會懷著很強烈的動機，想要清除內心所有的念頭，以便培育定。然而，如此做是在培育定的作用，不是在培育定的近因。事實上，正確的作法是透過培育定的近因來獲得定。有了定之後，定自然就有去除散亂的作用，也自然會使你的雜念愈來愈少。

有人會問：「當我們覺察到心跑去想其它念頭

時，不是應該將心帶回修定的目標來嗎？」是的，不過這麼做不是我們的主要重點。我們的主要重點是定的近因。我們應當讓心愈來愈享受修行本身。藉著在每次修行時都有愈來愈多的快樂，定會自然地產生出來。定力加深時，它就會去除散亂。不要以為你真的能夠以清除所有的雜念的方式來產生定。當你開始對修定有一分的享受時，就會感受到一分的快樂，而這一分的快樂就會產生一分的定力。這一分的定力就有「去除散亂」的作用，能夠更有效地避免雜念生起，於是產生了第二分的快樂。這第二分的快樂依次地產生第二分的定力。如此形成一個良性循環：輕微的定力有避免雜念的作用，進而產生更強的定力。因此，我們只需要培育近因，百分百的「無散亂」最終才會自然地顯現出來。

◆ 結語：

- (一) 在修定之時，我們不應培育定的特徵「不散亂」、作用「去除散亂」、呈現狀態「不搖動」。這些只是修定的結果而已。
- (二) 在修定之時，我們應該培育定的近因，也就是快樂。

正因與邪因

培育不適當因素的人，他的行道是艱難的，通達是遲緩的（苦行道遲通達）。培育適當因素的人，他的行道是容易的，通達是快速的（樂行道速通達）。

《清淨道論·第三品·第16段》

現在，既然我們知道止禪的主要重點在於培育定的因，就應該更加深入地探討它。事實上，止禪有許多種因，但是最重要的直接原因是快樂，因此我們稱它為「近因」。

造作邪因，就會得到邪定；造作正因，就會得到正定。

沒有正確地瞭解這一點就急急忙忙開始修定的人，往往會得到邪定。他們花一份時間培育邪定，然後花一份時間解除邪定，最後再花另一份時間培育正定。相反地，懂得培育正因的人先花半份時間正確地瞭解什麼是適當的、什麼是不適當的，然後花一份時間培育正定。如此，前者花三份時間才能培育起正定，而後者不但只花一份半時間就能培育起正定，而且沒有受到負面作用的干擾。這就是為什麼說他的行道容易，而且通達快速（樂行道速通達）。

那麼，哪些是定的因呢？

「當他見到自己棄除了五蓋時，愉快生起了。由於愉快，所以喜悅生起了。由於內心喜悅，所以身體輕安（平靜）了。由於身體輕安，所以感受到快樂。由於快樂，所以心得定。」

（譯者按：根據註釋，這裡的「身體輕安」包括物質身體（色身）以及精神身體（名身）的輕安。其它因素則只涉及精神層面。）

《長部·沙門果經》

上述經文列舉出定的產生因素。在這些因素當中，我們找不到強逼、決意、死守這幾項，經上不曾說這些是定的決定因素。反之，我們卻發現與這幾項正好相反的因素，那就是遠離煩惱、愉快、喜悅、輕安、快樂的心。

修定的關鍵不在於強逼心去專注或以很強的決意去專注修行目標。關鍵在於運用善巧的方法，使你的整個修定過程更有趣味、更快樂、更輕鬆、更優美。唯有當你的修定過程產生愈來愈多身心的愉快、喜悅、輕安、快樂時，你的心才會自然地不散亂，不再一直奔向其它與定無關的事情去尋找快樂。

然而，一個重要的提示是，在剛開始修定的階

段，適量的決意與自律是必要的，但它們絕不是修定的主要動力。這就是為什麼一旦你具備了必要的決意與自律之後，良師必須教導你如何善巧地修定。

從上述的經文，我們可以總結「定」的因如下：

果	正定	邪定
因	1. 心脫離五蓋，例如：以利益他人的清淨動機修行；以放下的精神修行。	1. 心伴隨著五蓋，例如：以自我中心的動機修行；以強烈執取、追求結果的心修行。
	2. 以愉快、喜悅、輕安（平靜）的態度修行，例如：適當的精進、靜坐時間適度、依照身體舒服的程度而漸漸加長靜坐時間、以平衡的心境來體驗修行目標。	2. 修行時沒有愉快、喜悅、輕安，例如：太逼迫自己、不顧身體的舒適而硬要長時間靜坐、過緊地專注於修行目標，以至於造成頭痛等問題。
	3. 近因——善的快樂（沒有執著的快樂）。	3. 近因——不善的快樂（有強烈執著的快樂）與壓力。

在這些因當中，最基本的因素在於心中是否有五蓋。有五蓋則產生邪定；沒有五蓋則產生正定。

在《中部·第108牧者目連經》中，當一個婆羅門問道：「世尊是否稱讚所有的禪那（定）？」時，阿難尊者回答說：

「婆羅門，並非所有的禪那（定）都是世尊稱讚的，也不是所有的禪那（定）都是世尊譴責的。」

「什麼樣的禪那（定）是世尊不稱讚的呢？有的人心被貪欲纏縛，被貪欲淹沒，不能如實地了知（如何）脫離已生起的貪欲。滋長著內心的貪欲，他修定、再修定、反修定、錯修定。」

「他的心被憤怒、昏沉與睡意、掉舉與追悔、懷疑纏縛，被憤怒、昏沉與睡意、掉舉與追悔、懷疑淹沒……世尊不稱讚這種禪那（定）。」

除了脫離五蓋之外，我們應該經常注重的是：我們的修行必須是充滿愉快、喜悅、輕安、快樂的。因為，有了這些因素，我們就能成就正定。

所以，在我們感到自己有了定之前，我們的指導法則是：

（一）修行之前：（反省）「我的心是否脫離了五蓋？」

（二）修行之時：總體而言，只要我們感到舒服、放鬆、快樂，我們就是走在正道上了。

如果你這樣子修行，那麼止禪將是輕鬆愉快、不費艱辛的事。

正如學習游泳，必須學習系統與善巧的方法。通常，前來學習游泳的人已經有一定程度的決意與自律了。因此，教練的主要任務是先讓他不怕水。然後，他會教導基本的技巧，就像游泳時如何用口鼻換氣、如何正確地踢水、如何正確地划水。在他的心底，他在每一個過程所教的內容應當是讓學生覺得有趣的，而且是學生能夠勝任的。接著，他會教導如何在浮圈的幫助下游泳。然後，他會要求學生放掉浮圈，由他在身邊看著學生游泳。最後，學生就能夠獨立地自己游泳。由於每一個過程都是學生的身心所能勝任的，所以學生會感到愉快、喜悅、輕安、快樂，會愈來愈喜歡水。因此，學生會游得愈來愈好，直到游泳變成他的第二天性。

有善巧的修定過程也是如此：首先，學生本身必須有決意與自律，即使修得不理想仍然會繼續修下去。在老師這方面，則是要教導學生方法，使他愈來愈喜歡修行目標。然後，要以學生身心都能勝任的方式，教導他掌握修定的要領，讓他在修定的每一個過程中都能愉快、喜悅、輕安、快樂。因此，學生會修得愈來愈好，直到入定變成他的第二

天性。

◆ 結語：

- (一) 正定的最基本原因是脫離五蓋的心。
- (二) 除此之外，愉快、喜悅、輕安與快樂也都是定的重要原因。
- (三) 在你還未獲得定之前，兩項有用的指導法則是：
 1. 修行之前：「我的心是否脫離五蓋？」
 2. 修行之時：「只要我的心感到舒服，我就是做對了。」

分辨正定與邪定

要分辨正定與邪定，可以從靜坐之後所得到的結果來判斷。

經過漸次的訓練一段時間之後，現在你可能會體驗到某種程度的定。這時，還有一些事情要注意：

- (一) 雖然你已經棄除了粗的五蓋，但是當微細的五蓋生起時，你可能覺察不到它們。
- (二) 在修定當中，你會體驗到快樂，但是快樂可分成兩種：善的快樂（沒有執著）與不善的快樂（有執著）。

(三) 很重要的是，第一級修行者在修定當中不應該去檢查、分析「現在我的心中是否有五蓋？」、「我現在是不是有正定？」，因為這些分析與檢查會削弱他們的定力。

因此，在這個階段最好的辦法是：在每次修定之後才檢查自己的狀態，藉此來分辨剛才所入的定是否為正定。

下表列出一般的檢查準則：

定的種類	正定 (心遠離五蓋)	邪定 (心受到五蓋污染)
從定出來之後的結果	1. 內心詳和、寧靜。	1. 心阻塞、凍結、困陷在一個看似「詳和」與「平靜」的地方。
	2. 身體恢復體力、活力。	2. 頸部僵硬、肩膀凍結、頭痛、體力耗盡。
	3. 心清明、敏銳。	3. 心無法正確地思考，尤其是無法計數、分析、理解微細的主題，但心有種「定」的感覺。

定的 種類	正定 (心遠離五蓋)	邪定 (心受到五蓋污染)
從定出來之後的結果	4. 心不容易受到外在因素干擾或影響。	4. 心甚至無法感受外在的目標，有一種疏遠的感覺。
	5. 活在當下，能夠更有效率地工作。	5. 心不在焉，身體在這裡，但是心在其它地方，因此無法有效率地工作。
	6. 非常知足與平衡，充滿寬容心與忍耐心。	6. 容易生氣、激動，因為害怕有人會「盜」走你那表面的平靜。
	7. 腦（邏輯中心）與心（情感中心）互相聯繫，有和諧感與平衡感。	7. 腦（邏輯中心）與心（情感中心）分離，有迷惘感與性格分離感。

◆ 結語：

- (一) 對於第一級修行者而言，在修定當中不應該去檢查自己的境界。
- (二) 藉著檢查修行之後的狀態，你就能知道自己所入的是正定或邪定。

定的種類與層次

問題四：定有多少種？

回答四：定有三種，即預備定（遍作定）、近行定與安止定。

在修定之時，隨著煩惱的逐步淨化以及定力的逐漸進展，修行者會經歷定的三個層次，也就是三種不同強度的定。

一、預備定（或名遍作定）

這是開始付出努力修定時所得到的定力。這種定是我們在日常生活中專注於某一目標時自然會用到的定。預備定的強度因人而異，因為每個人的自然專注能力不同。有些人能夠很輕易與有力地專注於他們所做的事情，有些人則很難將心保持在任何的單一事物上，即使只是很短暫的時間也不能。根據科學研究，在上課當中，平均學生每分鐘就會有6~10秒鐘的分心。換句話說，在那6~10秒鐘裡，學生們失去他們的預備定，因此無法了解老師正在教些什麼內容。

無論自己的預備定強度如何，都應該把握修定的要領，繼續努力修行。在不斷地穩定與增強預備定之後，它就會發展成近行定。

在增強預備定的過程中，修行者會經歷以下幾個階段：

（一）當修行者將心平靜下來、放下過去與未來的一切掛念、純粹地只是放鬆時，他的心會慢慢地愈來愈寧靜，愈來愈能覺知當下剎那。儘管他的心不時地還會有雜念，當他一察覺雜念時，只需要輕輕地將心帶回到修定的目標，例如呼吸。漸漸地，這種覺知當下的時段會逐漸加長。這個階段稱為「**覺知當下的階段**」。

（二）當修行者的心愈來愈能安住於當下境界時，他自然會經驗到愈來愈多的內在平和，儘管內心還是不時有雜念生起。這個階段稱為「**平靜覺知的階段**」。

這平靜覺知是很重要的階段。正是在這個階段，修行者會開始喜愛修行。即使修行的時間不長，但是每次修行時，他都會感到精神回復充沛（再充電的感覺）。這就是許多經過修行訓練的政治家、企業家在一整天的忙碌之後，想要安住以恢復精力的階段。家庭主婦在照顧好動的小孩一整天之後，也能享用這階段裡的安寧舒適。儘管修行者對修行目標可能還未掌握得很清楚，但是每

一小段靜坐的時間都是很有利益、很有價值的。

- (三) 如果能夠每天繼續修行，這平靜覺知會愈來愈強，修行的目標會愈來愈清楚，修行者也愈來愈能夠覺知修行的目標。這個階段稱為「自然覺知修行目標的階段」。

在這個階段，即使你專注於修行的目標（例如呼吸）很長一段時間，也不會因此而感到頭痛，因為你不去強迫你的心，也不去緊緊地抓住你的目標。這時，覺知目標就像是你的第二天性（老習慣）一樣。就像你每天進出自己的房間時，不需要動這樣的念頭「我正在進門」、「我正在出門」。事實上你的心是非常熟練地如此做，這是習慣成自然的事。因此，我們稱這個階段為「自然覺知修行目標的階段」。你會愈來愈熟練於這種培育心性的練習，愈熟練時就愈不用造作。

- (四) 當上一個階段進一步發展到成熟時，修行者就達到預備定的頂端，能夠在一段長時間裡自然地覺知目標，沒有受到多少干擾。正常而言，在這個階段，境界會愈來愈微細。當

我們的心愈來愈熟練時，它會不假思索地作用。心會直覺地覺知修行目標，因為這時的目標已經太微細了，無法用粗的心念去覺知它。正如玩任何一種球類運動，進步到相當程度時，你必須不假思索地擊球；只要你一思考，你反而擊不中球。因此，必須記住，只要你直覺地在覺知目標，你就是走在正確的道路上。這個階段稱為「成熟的預備定階段」，最終它會發展成近行定。

二、近行定

稱呼它「近行定」是因為它是通向止禪的入口，也是通向觀禪的入口。當它被用來修行觀禪時，傳統上稱它為「剎那定」。這個階段的特徵是，它是專注於原本的相或（就某些業處而言）似相的一種穩固的定。在這個階段，修行者還會知道發生在自己內在與周遭的事情，但是不會受到影響。從這裡開始，修行者可以選擇繼續修止禪或轉修觀禪。

如果選擇轉修觀禪，這階段的定力（近行定或剎那定）能夠用來修行對一切現象與過程（一切有為法）的正念觀照，藉此培育對生命本質更精細、更完全、更直接的覺知。

如果選擇繼續修止禪，藉著增強與純化這階段

的定力，修行者終究能證得安止定（禪那）。

三、安止定

在安止定的階段，心融入修行目標（似相），完全沒有雜念和造作。在最初進入安止定的階段，這種境界可能只持續不到一秒鐘。經由不斷的練習，這種境界的持續時間會逐漸延長。就初學者而言，有時可能會由於不夠精通，而在一次靜坐當中有近行定與安止定混合發生。

我們將在第二級裡詳細地討論近行定與安止定。

◆ 結語：

- （一）依照定的強度而分，定有三種：預備定、近行定、安止定。
- （二）在預備定的層次，修行者會經歷四個階段：
 1. 覺知當下的階段；
 2. 平靜覺知的階段；
 3. 自然覺知修行目標的階段；
 4. 成熟的預備定階段。
- （三）成熟的預備定階段是通向近行定的階段。
- （四）藉著體驗近行定的進展，修行者最終能進入安止定。

定的精通程度

問題五：依照精通的程度而分，定有多少種？

回答五：三種。「剛剛獲得的定是下等，還不很熟練的定是中等，很熟練而且自在的定是上等。」

《清淨道論·第三章·第10段》

《清淨道論》提到下等、中等、上等這三個層次的精通。在這裡，我們以安止定為例來說明這層涵義。

下等的精通是指剛剛獲得安止定的情況，就像一些初學者，只體驗了幾個心識剎那的安止定之後，又再掉回到近行定。這正如在地上爬行的幼兒，能夠突然地站立起來，然後馬上又會跌倒回地上。他會使用各種技巧來延長站立的時間，然而這不是一兩天就能成功的。

就修定而言，我們不應該強迫心去延長安止的時間，而應該注重於十種安止的善巧方法（參見《清淨道論實修手冊之止禪（第二級）》一書），藉此來延長安止的時間。同時也應該每天修行，因為進步是需要時間和不斷練習的。

當心對於處理這種微細經驗愈來愈善巧時，就達到中等的精通。這時，心安住在安止定中的時間漸漸增長，修行者漸漸能體會安止的五種基本自

在，即：入定自在、住定自在、出定自在、轉向自在與省察自在。

上等的精通是定力的高度開展與長時間的持續入定。要達到上等的精通是不容易的。想要達到長時間入定，需要許多因素完美與和諧地配合才行，包括健康的身體。

要了解安止定，有一項重要的事情必須澄清：通常會令人迷惑的是「為什麼在安止定中我仍然聽見聲音？」這項迷惑之所以生起，乃是因為「安止定」一詞可用在兩種不同的層次：相對的層次及究竟的層次。我們必須更精確地討論這件事。

在相對的層次上，入安止定的人仍然可能聽見聲音。佛陀稱這種情況為「定還未純淨」，正如大目犍連尊者的例子：他安住在第四禪中，卻仍然聽見大象的聲音。

大目犍連比丘告訴諸比丘說：「諸友，我在這葉毗尼河邊入不動三昧（第四禪）時，聽見群象入流渡河所發出的聲音。」諸比丘抱怨、不滿、憤慨地說：「為什麼長老大目犍連入不動三昧時還能聽見聲音？長老大目犍連說上人法（大妄語）！」他們向世尊稟告此事。世尊說：「諸比丘，他是有這種三昧，只是還不純淨。目犍連所說的是事實。目犍連不犯戒。」

出自《律藏·大分別·波羅夷四》

在究竟的層次上，安止定的每一個心識剎那都以修定目標作為對象，不會同時也認知其他目標，當然也就不會聽到聲音。當修行者入色界定時，這些安止定的心識剎那是色界心；當修行者入無色界定時，這些安止定的心識剎那是無色界心。然而，心的生滅速度實在太快了，一秒鐘內就有數萬億個心識剎那生滅過去。那麼，一次靜坐的時間裡心識剎那的數目之多可說是數不盡的。當修行者的定力還未純淨時，在一次靜坐中，他的心會進進出出安止定許多次。儘管如此，我們仍然承認他達到了安止定的境界。

舉例而言，現在我手中握著一杯水。就相對的層次而言，我可以說：「我手裡有一杯水」。然而，就究竟的層次而言，這杯子裡並不純粹只有水，水裡還有許多礦物質，意思是這杯水還不純淨。水分子是水分子，礦物質分子是礦物質分子，彼此不同。可是，儘管水裡還有礦物質存在，我是否就不能稱它為「一杯水」呢？在現實生活中，我還是可以如此稱呼它的。如果要講得更精確的話，我應該稱它為「一杯還不純淨的水」，就像佛陀稱呼大目犍連尊者的第四禪一般。但是在現實生活中，如此精確地斤斤計較用詞是很不切合實際的。

因此，在談理論時，我們可以用究竟的層次來

談止禪；但是在談實修時，則必須用相對的層次來談，因為定力的培育是漸進的，純淨的程度是由少分慢慢地進步到多分，不能要求一開始能夠入定就達到百分之百純淨。

即使是佛陀座下神通第一的大目犍連尊者，所入的第四禪都還未百分之百純淨，還有聽見聲音的時候，由此可知，如果想順利地在止禪上進步的話，一開始就只能從相對的層次來談實修，如此才切合實際。唯有學會禪那之後還繼續專修止禪許多年的老修行，才可能用究竟的標準來衡量自己的禪那。如果一開始就硬要以究竟的層次來要求自己，實在是與自己過不去，只會打擊自己的信心，扼殺自己的進步，不會產生正面的效果。修行者在這個問題上必須如此釐清，不可混淆。

◆ 結語：

- (一) 以精通的程度而言，定有三種，即下等、中等、上等。
- (二) 安止定一詞可用於兩種層次：相對層次（日常用法）與究竟層次。
- (三) 在相對的層次上，有純淨的安止定與不純淨的安止定。
- (四) 在究竟的層次上，安止定指的是色界心與無色界心的心識剎那。

第二級

第二章 ■ 定的進展

行道與通達

在此，從最初開始專注到某個禪那的近行定生起為止，這中間的修定過程稱為「行道」。從近行定到安止定為止，這中間的智慧稱為「通達」。

《清淨道論·第三章·第15段》

在這裡，我們主要可以認知到修定的兩個階段：從預備定到近行定是一個階段，從近行定到安止定是另一個階段。從預備定到近行定這中間的修定過程，我們稱為「行道」；從證得近行定之後到證得安止定這中間的智慧，我們稱為「通達」。

在本書的第一級當中，我們注重在「行道」的培育；在第二級當中，我們注重在「通達」的培育。

先談「行道」的培育。修定通常分成三個步驟：

一、前行

二、正行

三、結行

一、前行

前行（修定之前的準備工作）——放鬆與放下

如果修行者還沒有完成破除障礙等前行就努力修行，那麼他的行道是艱難的（苦行道）。

《清淨道論·第三章·第16段》

修定之前必須先做好準備工作，以幫助修定時順利穩定。所謂「凡事豫則立，不豫則廢」，做好前行的工作，修定就成功了一半。

在《增支部·六法集·第24經》，佛陀談到修定時說：比丘應當——

善巧於入定，善巧於住定，善巧於出定，善巧於定的準備，善巧於定的行處，善巧於定的決意。

以下是這段經文中六種善巧的解釋：

善巧於入定——想要入定的時候，就能夠迅速地入定，又稱為「入定自在」。

善巧於住定——按照自己預先決定要住定多久，就能夠安住在定中多久，又稱為「住定自在」。

善巧於出定——按照自己預先決定要在什麼時候出定，就能夠在那個時候出定，又稱為「出定自在」。

善巧於定的準備——能夠避開不利、不適當的因素，運用有利、適當的因素，做好令心喜悅以便順利於入定的準備工作。

善巧於定的行處——能夠了知修定的目標、修定的禪相等。

善巧於定的決意——能夠決意進入一層比一層更高的禪那，例如：進入過初禪之後，決意要進入第二禪，就能夠自在地入第二禪。以此類推。

佛陀將「定的準備」與入定自在、住定自在、出定自在等並列在一起，這充分顯示出修定前準備工作的重要性。

對於第一級的修行者而言，定的準備（前行）是最關鍵、最重要的工作，比正式坐下來修定（正行）更加要緊。定的準備如果做得不好，則修定很難順利；反之，定的準備如果做得好，則修定實在是很輕鬆愉快的事。

定的準備工作重點在於清除氣血阻塞、身心僵硬、五蓋煩惱等修定的身心障礙，以幫助修行者順

利地邁向正定，它能決定正式修定的成敗優劣。譬如在炒菜之前，如果挑菜時沒將菜挑好，洗菜時沒洗乾淨，切菜時沒切得正確，那麼炒出來的菜必定瑕疵百出。同理，靜坐前如果沒將身心調理得安詳舒坦，那麼靜坐時難免身心躁動不安，雜念叢生，很難產生高品質的效果，更難得到高度的成就。

如果想真正修好定，定的準備工作將是花費最長時間的階段。好比炒菜，正式炒菜所用的時間並不長，而炒菜之前的準備工作，如：挑菜、洗菜、切菜等，反而佔更長的時間。就初學者而言，如果要靜坐修定十五分鐘的話，靜坐前的準備工作可能至少要三十分鐘，以確保靜坐時能有高品質的心境。

善巧於修定的人懂得提前調理自己的身心（前行），以便讓身心處在適合修定的狀態，然後才開始正式修定（正行）。如果經常訓練定的準備工作，日久功深之後，乃至能在一天當中經常保持良好的身心狀態，經常處在良好的前行狀態，那時就隨時都可以開始進入正行修定。

關於修定的姿勢，第一級修行者最好採用自然和輕鬆的散盤坐或單盤坐。雙盤腿坐姿不適合大部份的初學者，因為那會造成繃緊，使大量的能量往上升到頭部而造成能量阻塞。雙盤坐只適合身心都已經非常放鬆的人，因為對於他們而言，能量在全

身流通順暢，不會只積在頭部。

因此，你應該逐步地慢慢訓練自己，由散盤到單盤，然後到雙盤。如果你的健康情況不允許，也可以坐在椅子上修定。

定的準備工作 括而言是：放鬆與放下。

【放鬆的方法】

若是出家人，修定之前可以誦經、拜佛、經行或做伸展運動，以便放鬆身心。

1. 誦經——宜用丹田（小腹）的力量，用出自肺腑深處的情感，用祥和平靜的心情來誦。一面誦，一面理解經文的涵義，體悟佛陀的智慧與慈悲。誦經的重點在於領略意境，而不在於數量多寡。若能誦出經文的意境，則身心自然平靜放鬆。
2. 拜佛——宜虔誠恭敬，緩緩禮拜，同時感受自己的身心沐浴在佛陀崇高偉大的德能當中，得到精神上的加持。無論以哪一種方式拜佛，若能忘卻自我，一心融入佛德，則身心自然平靜放鬆。
3. 經行——身心放鬆，來回行走。剛開始時腳步可以稍快，然後隨著心情的平靜，漸漸放慢腳步。經行時內心可以輕輕地對眾生散發慈愛，

也可以將身心完全觀空，或覺知當下身心的現象，或心往下沉，覺知腳步的移動或感受腳與地面的接觸。無論用哪一種方法經行，都必須以能夠讓身心平靜放鬆為準則。

4. 舒展運動——例如甩手、體操或拉筋等。選取適合自己的動作而前後、上下、左右舒展頭、頸、軀幹、四肢各部份的肌肉與筋骨。

若是在家人，修定之前除了可以做上述的項目之外，也可以做一些有助於放鬆的運動，例如：太極拳、瑜珈、站樁等。若是在不受八戒的日子，也可以聽柔和的音樂，或唱歌，或跳舞。應當以調柔身心、舒筋活血以幫助修定。採取這些活動能帶來身心舒暢的好處。

【放下的方法】

1. 安穩地坐下來之後，首先，在內心放下一切：放下對過去的回憶；放下對現在的企求，包括想要修定的意願；放下對未來的抱負，包括所有的大計畫，甚至也包括佛法的工作。
2. 將心靜靜地保持在心輪（胸部中央）一帶，只是單純地保持平靜與舒適，或者輕輕地憶念善法，例如修行四種護衛禪：散發慈愛、憶念佛

德、觀察不淨、憶念死亡無常，讓心保持喜悅、平靜。若能如此保持心平靜，沒有五蓋煩惱生起，心就會漸漸進入修定的狀態。

3. 如果依上面方法令心保持平靜時，心開始浮動，五蓋生起，則應針對所生起五蓋煩惱的種類，用個別的方法對治（對治五蓋的個別方法可參見後面第五章節）。如此對治之後，如果五蓋煩惱的力量減到相當弱的程度時，則讓心趨向於一切放下，包括對治的方法也放下，只是保持平靜，然後漸漸進入修定的狀態。
4. 如果用上述的對治方法之後，五蓋煩惱的力量不但沒有減輕，反而持續增強，則不適宜繼續靜坐。此時你應當起身，重複之前的放鬆工作，直到身心充分放鬆與平靜之後，才再度回來靜坐。

◆ 結語：

- （一）對於第一級修行者而言，前行是最重要的階段。
- （二）前行包括：
 1. 放鬆——放鬆身心。
 2. 放下——i. 放下過去的回憶、現在的企求、未來的抱負；ii. 對治五蓋。

二、正行

正行（修定之時的用心法則）——如實與自在

「被渴愛征服的人，他的行道是艱難的（苦行道）；沒被渴愛征服的人，他的行道是容易的（樂行道）。」

「沒有熟練於詳和的人，他的行道是艱難的（苦行道）；熟練於詳和的人，他的行道是容易的（樂行道）。」

《清淨道論·第三章·第17段》

在這個階段，修行時我們不應過度強調我們能夠靜坐多久，而應該檢查以下兩項重要的事情：

第一，我們是否以渴愛的心在修行？以渴愛的心在修行無異於做世俗的活動，例如：連續兩天不停地觀看連續劇、曠課去沉迷於電動遊戲以至於出了許多問題。這些活動是能夠帶給我們快樂，但是這種快樂稱為「邪樂」，因為它是伴隨著渴愛的快樂。根據《阿毗達摩論》，有兩組心是伴隨著快樂的：一組是善的，另一組是不善的。不善的快樂必然有貪愛（即渴愛）相伴隨，有時還伴隨著邪見（例如我見）或驕慢。善的快樂則沒有貪愛伴隨，而有信心、正念、無貪、無瞋、中捨等正面的素質

伴隨。

不以渴愛的心在修行就是如實地修行：一分就是一分、兩分就是兩分，呼吸長的時候知道呼吸長、呼吸短的時候知道呼吸短。這聽起來很簡單，事實上卻是很深奧、知易行難的。我們經常犯的毛病是不滿現狀：當我們面對短呼吸時，由於不滿意，所以試圖將它變長；當我們面對長呼吸時，由於沒耐心，所以試圖將它變短。這些故意或習慣性的操控都是由於渴愛所造成的。因此，在這裡我們將沒有渴愛這項原則稱為「如實」。

第二，什麼是「熟練於詳和」的涵義呢？如何才能達到平靜與詳和呢？當我們存著一顆自在的心去「接觸」事實時，我們就能輕易地包容一切的改變，無論它是好的、壞的或不好不壞的。這就是為什麼在所有的情況下，我們的心都能平靜、不抗拒、不反彈、不回擊。因此，在這裡修行止禪的關鍵在於「自在」。但是，也別忘了「接觸」這兩個字！因為，當你沒有接觸任何事實、任何境界考驗時，你看起來好像很平靜。然而，這只是一種漠然而已，不是真正的平靜。真正的平靜是我們能夠自在地「接觸」事實，同時能「包容一切」，這就是為何我們必須同時注重「自在地體驗」，這兩項要素。

【如實的方法】

口訣：「一分就是一分，兩分就是兩分」。這裡所謂的「如實」，就是當下的境界是怎麼樣，就照著那樣去體驗它，有幾分就接受它是幾分。當修定所緣取的目標只有一分清楚時，就滿足於一分，照著當下一分清楚的樣子去體驗它，沒有其他任何的造作。當目標有兩分清楚時，就滿足於兩分……。當目標從一分清楚忽然變成十分清楚時，就照著當下十分清楚的樣子去體驗它，不生起興奮或驕傲。當目標從十分清楚忽然掉到只有一分清楚時，就照著當下一分清楚的樣子去體驗它，不生起沮喪或戀惜。

掌握了「一分是一分，兩分是兩分」的訣竅，就是活在當下。無論境界如何變化與發展，心都只是如實地體驗每一個當下，沒有任何分心，這就是最好的正念與正知。

【自在的方法】

修定極重要的一個訣竅是：自在地體驗。「自在」是心無所求、無罣礙的狀態；「體驗」是感受目標。這裡涉及「自在」與「體驗」這兩項要素，二者必須並重。當修行者自在地體驗目標時，就是

處在平衡的狀態。

在此，與七覺支相比照，「自在」涵蓋了輕安覺支、定覺支與捨覺支，而「體驗」則涵蓋擇法覺支、精進覺支與喜覺支。自在和體驗兩者中都有念覺支的成分。

如果修行者偏重於自在，而忽略了體驗，則輕安、定、捨三覺支力量會強過擇法、精進、喜三覺支，而使心傾向於鬆懈。

反之，如果修行者偏重於體驗，而忽略了自在，則擇法、精進、喜三覺支會強過輕安、定、捨三覺支，而使心傾向於浮躁。

在以上兩種情況下，由於七覺支不平衡，所以心力不能發揮到最佳的效果，定力也不能順利地加深，即使勉強得到一些定力，也不能持久。

必須同時顧及自在與體驗，以自在的心境體驗著目標，兩者相輔相成，不偏不倚。如此細細地品味，工夫相應時，定力自然會加深、穩定與持久。

無論有什麼境界在心中生起，如：光明、喜悅與快樂等，只要內心自在地保持著對修行目標的微細覺受，那就對了。就讓光明、喜悅與快樂自然地發展。

初學者修定的正行部份不宜太久，一次以不超過三十分鐘為宜。重點不在於靜坐時間的長短，而在於體會靜坐的要領，品嚐靜坐的滋味。隨著心

境的體驗與定力的提昇，靜坐時間會自然地漸漸增長。

每次靜坐，心境都不會相同，有時心容易平靜，有時心不易平靜。修定的正確態度是能做幾分就算幾分，不去勉強。要對內心的感受培養出敏感度，當心想要結束靜坐時，就應當結束靜坐，不應勉強多坐。讓每次靜坐都在自然與愉快的氣氛下進行。

修定很重要的是要有「趣味」，讓心自然地品味定的好處，自然地願意修定、喜歡修定。因此，修定時絕對不能著急，否則會弄巧反拙。愈是保持心無所求，愈是悠哉游哉，則愈有利於定力的培育。當然，適當地閱讀有關修定的利益、修定成就者事跡的書，以令心傾向於修定，也是有幫助的。但是，絕不能因此而心急貪快，否則反而會延遲進展，得不償失。古人所謂「緩緩修，速速到」是很有道理的。

【加深定力的六對素質】

當你善用上述的兩項原則修定時，你的定力會隨著修行時間而增強。在這個階段，如果你能找到良師指導，那是很好的，因為人們通常會卡在這個階段。雖然他們已經運用所了解的基本原則來修

定，但是他們不能確知自己修行上的強處與弱點。如果能夠找到良師，他可以檢查你的心境，講出你修行境界的強處與弱點，那就很好。他會指出你還缺乏的素質，例如心輕快性；或者他會指出你的心太著急、耐性不夠。

為了加深定力，修行者必須注重以下六對素質（心所）（參見《LIGHT OF WISDOM》《智慧之光》英文版，第97~98頁）。這六對素質正是良師檢查學生或修行者自我檢查境界的依據。

1. 身輕安、心輕安

（kya-passaddhi, citta-passaddhi）——
（這六對素質裡的「身」都是指「心所」——伴隨著心生起、幫助心認知目標的附屬心理素質，例如：感受、記憶、意志等。）

身輕安：心所的寧靜。

心輕安：心的寧靜。

輕安的障礙：著急。

障礙產生的原因：你可能有太強的目的取向（追求成功的意圖太強）。

矯正的方法：放下，尤其是放下想要得到好境界的強烈欲求。你應該只是心無所求地坐著，讓你的心趨向安然，如此就會產生身輕安與心輕安。

2. 身輕快性、心輕快性

(kya-lahut, citta-lahut) ——

身輕快性：心所的不沉重（靈活）。

心輕快性：心的不沉重（靈活）。

輕快性的障礙：緊張。

障礙產生的原因：過度地憶念修定的目標。

矯正的方法：只要直覺上還感覺自己在體驗著修定的目標也就夠了，讓你的心趨向輕鬆，如此就會產生身輕快性與心輕快性。

3. 身柔軟性、心柔軟性

(kya-mudut, citta-mudut) ——

身柔軟性：心所對目標不對抗及不阻礙。

心柔軟性：心對目標不對抗及不阻礙。

柔軟性的障礙：抓取（緊緊抓住修定的目標）。

障礙產生的原因：由於心常常會分散，生起雜念，所以你想要緊緊地抓住修定的目標。

矯正的方法：當你發現心裡生起雜念時，只要輕輕地將心帶回來，讓你的心趨向於接受它當下所能做到的程度，如此就會產生身柔軟性與心柔軟性。

4. 身適業性、心適業性

(kya-kammaññat, citta-kammaññat) ——

身適業性：心所成功地緣取目標。

心適業性：心成功地緣取目標。

適業性的障礙：試圖守住（保持住粗顯的「修定者」覺知）。

障礙產生的原因：由於害怕自己會開始失去五種粗的感官印象以及自我存在的感覺，所以試圖要保持住粗顯的「修定者」覺知。

矯正方法：放下「修定者」，讓你的心趨向忘我，如此就會產生身適業性與心適業性。

5. 身練達性、心練達性

(kya-pguññat, citta-pguññat) ——

身練達性：心所的健全無病。

心練達性：心的健全無病。

練達性的障礙：習慣住著（執著在本來認知的粗顯空間）。

障礙產生的原因：由於太習慣於本來所認知的粗顯空間，當定力加深而心將要從粗顯的層次進展到微細的空間時，生起害怕，不敢向前。

矯正的方法：讓境界自然發展，讓你的心趨向於自然發展，如此就會產生身練達性與心練達性。

6. 身正直性、心正直性

(kyujjukat, cittujjukat) ——

身正直性：心所的正直不欺騙。

心正直性：心的正直不欺騙。

正直性的障礙：（對修行的目標）冷漠。

障礙產生的原因：當你的心愈來愈詳和時，你傾向於過度中捨而忘了或忽略了體驗修定的目標。

矯正的方法：真心地體驗與感受修定的目標，讓你的心趨向於真心地對待目標，如此就會產生身正直性與心正直性。

◆ 結語：

（一）正行時的兩項原則：

1. 如實：一分就是一分，兩分就是兩分。
2. 自在：自在（心無所求）地體驗修行目標。

（二）要進一步提昇定力的話，必須克服六件事：

1. 著急。
2. 緊張。
3. 抓取（緊緊抓住修定的目標）。
4. 試圖保持住粗顯的「修定者」覺知。
5. 習慣住著（本來認知的粗顯空間）。
6. （對修定的目標）冷漠。

三、結行

結行（修定之後的收攝斂藏）——收心與收功

他能夠在所希望之處、所希望之時、所希望那麼久的時間，毫無困難地從（初禪等）定中出來，這是出定自在。

《清淨道論·第23章·第27段》

在此，對於第一級修行者而言，我們將範圍只限定在一般性的出定自在。

在入定自在、住定自在、出定自在這三項當中，多數的修行者通常只注重於前兩項，而甚至完全忽略了第三項。他們通常花很大的心思在訓練入定自在，放慢動作，很有耐心地學習所有入定的技巧。再者，他們也強調在訓練住定自在，以便能夠在自己預定的時間中住定。

許多人傾向於這麼想：「只要我們想要出定，也就出定了。」其實，我們的心並不是我們所想像的那麼簡單。有許多修行者遇到這樣的問題：即使他們想要出定，可是他們的心並不願意出定。他們往往是：他們的心出定幾秒鐘，然後又再入定了。這就是為什麼有些修行者開始有了禪相之後，晚上睡覺時會無法入眠。他們的心拒絕出定，因此他們

整晚都看著明亮的光。在身體方面他們感到很疲勞，但是他們的心就是想要在定中。不要誤以為這是一種好現象！以為能夠整晚都在定中不是很好嗎？（請注意這裡的「定」並不一定是正定。）

這一點必須釐分清楚，有下列兩種不同的情況：

一種是高深的修行者。他經過長期的訓練，身體與心理方面都足以使他能住在定中達到一天、兩天，乃至七天那麼長的時間。但是，只要他想要出定的話，他就能夠立刻從定中出來。

另一種是剛剛獲得定的人。他在身心兩方面都還不足以讓他長時間入定。而當他想要出定時，他的心卻拒絕出定。如果他的老師沒有警告他說這種現象是不好的，他可能會沉迷於這種現象，誤以為自己的修行很有進展。如此讓身體過度勞累一段時間之後，他們的心只是喜愛定，但是並沒有訓練成能夠長時間入住在正定中，反而是長時間入住在邪定中，並且導致一些嚴重的問題，就像頭部凍結、身體顫抖與失眠。

針對上述無法自在地出定這個問題，解決之道就是每次正行之後都要注重結行的練習。這是「預防勝於治療」。從一開始就經常練習在想要停止靜坐時，就能逐步地將心從修定的狀態中引導出來（即結行）。那麼，以後定力愈來愈強、愈來愈深

時，也就能夠在想出定時自在地讓心離開定境，因而成就出定自在的工夫。

當你剛開始第一級階段的修行時，前行是你的主要重點。修行一段時間之後，當你開始體驗到某種程度的定時，那時結行與前行就是同等重要了。

以下是為何我們必須注重於練習「結行」的理由：靜坐修定和日常活動，一個是靜態，一個是動態，兩者之間有著相當大的差異。無論是由動到靜或由靜到動，都必須要有個漸次過渡的階段，不能急遽地突然轉換，否則，不但對身心會造成不良影響，對修定成果也會產生負面作用。

上述談到的「前行」是由動到靜的過程，現在將談的「結行」是由靜到動的過程。這兩者對修定而言，有著同樣的重要性，絕對不可忽視。可惜多數修行者都只重視修定的「正行」，忽略了「前行」準備的重要性，更不知道有「結行」收攝這一回事，這導致在修定過程中遭遇種種困難，修行無法順利提昇。

結行是由止禪轉修觀禪的最關鍵階段。很多人即使已經坐在那裡修了一段相當長時間的止禪，還是發現自己沒有足夠的力量來修行觀禪。他們會認為心的力量不夠是因為坐禪的時間不夠久，其實這種想法未必盡然。無論你坐的時間有多長，如果不懂得方法將止禪所產生的能量收回來利用，你就仍

然會感到心力不足。試想你所產生的能量有一半以上都沒有回收，那不是很可惜嗎？

這就好比農夫所種的農作物長出許多豐盛的果實，他也必須懂得去完全地收穫它們，這樣他才能充分地享受那些果實所帶來的利益。同樣地，在你修行止禪的時候，你的心散發出盛亮的光明，這些光明圍繞著你而存在。除非你懂得如何去收穫它們，並且將它們存放在適當的地方，否則你就無法充分地利用它們。常用的方法是將這些光明能量收回到心輪的地方，如此會使你的心變得更加有力。因此，修行者要利用止禪光明來修行觀禪的最重要階段是止禪的「結行」階段。修行了止禪之後，做好結行工作，然後才轉修觀禪，那麼止禪的定力不但能夠充分發揮力量，而且心也能夠靈活體悟，充分發揮智慧的力量。

以下這張對照表列出了完全出定者與未完全出定者的情況。未完全出定者可能是沒有修結行，或者雖然修了結行，但是沒有完全從定中出來，這很像邪定的症狀。

完全出定者的情況	未完全出定者的情況
<p>(一) 修結行的時候，有些人會感覺能量被帶回來。他們會感覺「心回來了」。他們甚至會感覺很「正常」或踏實。他們的心完全滿意於回到平常的層次。</p>	<p>(一) 修結行的時候，即使你試著放下修行目標，例如禪相，但是心就是不能放下。即使你很努力地嘗試放下禪相，可是禪相仍然一再回來。這時心不受控制，不斷地掉入「定」中。你會感到能量仍然「氾濫」在你的頭部。你會感到你的心停在「其它層次」，沒有回到平常的境界。</p>
<p>(二) 下次靜坐時，你能夠輕易地修行你的業處，因為你可以感受到自己的心。你感到能夠再次精力充沛地修行。</p>	<p>(二) 下次靜坐時，你無法找到自己的心。這是一種很奇怪的感覺。你也可能感到沒有能量可以再次修行。</p>
<p>(三) 在日常生活中，你會感到：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 內心祥和、寧靜。 2. 身體恢復體力、活力。 	<p>(三) 在日常生活中，你會感到：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心阻塞、凍結、困陷在一個看似「祥和」與「平靜」的地方 2. 頸部僵硬、肩膀凍結、頭痛、體力耗盡。

完全出定者的情況	未完全出定者的情況
<p>3. 心清明、敏銳。</p> <p>4. 心不容易受到外在因素干擾或影響。</p> <p>5. 活在當下，能夠更有效率地工作。</p> <p>6. 非常知足與平衡，充滿寬容心與忍耐心，因為你能夠完全地控制自己的心境。</p> <p>7. 腦（邏輯中心）與心（情感中心）互相聯繫，有和諧感與平衡感。</p>	<p>3. 心無法正確地思考，尤其是無法計數、分析、理解微細的主題。</p> <p>4. 心甚至無法感受外在的目標，有一種疏遠的感覺。</p> <p>5. 心不在焉，身體在這裡，而心在其它地方，因此無法有效率地工作。</p> <p>6. 容易生氣、激動，因為你無法控制自己的心。</p> <p>7. 腦（邏輯中心）與心（情感中心）分離，有迷惘感與性格分離感。</p>

【收心的方法】

當你心裡決定要結束修定時，你應當先自我暗示放下修定的目標：「放掉、放掉」。然後讓心靜靜地保持在心輪（胸部中央）一帶，內心想著：「願我的心回到平常的境界來。」想過之後只須讓心靜靜地保持在心輪，不再憶念剛才修定時的一切境界。等到心感到相當自在之後，就開始感受全身各部位的粗糙。如此將心收攝回來，是由靜到動、由細到粗的第一步。這一步雖然看起來簡單，但是至關重要，不容輕忽。

有些人自從開始靜坐修定之後，人似乎漸漸變得呆板、遲滯，彷彿心不在焉，失去了平常處事的靈巧性與積極性。定力似乎愈有成績的人，這種現象往往會愈明顯。這是因為靜坐後不懂得收心所造成的。雖然表面上已經結束靜坐，內心卻不由自主地還一直在緣取剛才修定時微妙的境界，所以看起來好像還未回過神來，好像心還掛念在某個地方，不能全心全意地活在當下的境界。

在修定之後，你應當放下剛才定中的境界，無論那些境界是多麼微妙、多麼舒服安樂。你應當內心自我暗示將剛才修定時的心完全收回來，讓心回到平常的境界來，然後就只是保持平靜安詳。那樣，心會自然地起作用，不再緣取剛才修定時的境

界，而回復到平常的狀態。如此保持平靜時，你也許會感覺心不斷地回來。就讓這種感覺自然地持續下去，直到這種感覺平淡了，才開始感受全身的粗糙。

有的人在自我暗示之後不會明顯地感到有心收回來的感覺，這也不要緊。你只須保持平靜，直到心裡感覺自在、靈活，才開始感受全身的粗糙，讓心回到平常動態、粗糙的世界。

【收功的方法】

當你將心收攝回來並且感受全身粗糙一段時間之後，就在內心告訴自己：「願我發散出去的一切好的能量都回到我的內心來。」如此想過之後，仍然將心靜靜地保持在心輪一帶，無論感覺到什麼，都只是在那裡自在地體驗。

然後你也可以逐一地希望上方、下方、前方、後方、左方、右方所有好的能量都回到心裡來。每次發願之後，心都只是保持在心輪的地方，平靜地體驗。

如此將能量收回來之後，要讓能量均勻地分布到全身。你可以選擇下列方法的一種來達到此效果：

(一) 將心整體地掃視，從頭到腳，一再重複幾

次，然後靜靜地保持在心輪。

(二) 讓心逐一地感受「頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚」這五個身體部份，重複大約十五遍。然後可以整體地從頭掃視到腳。也可以增加到十個身分，即：頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨、骨髓、腎。重複幾遍。最後靜靜地保持在心輪。

方法：心輕輕地在每一個身分的地方感受一會兒，無論感受得清楚與否，都不須停留，接著感受下一個身分……

如此一再地感受身體各部位時，收回來的能量就會平均地分散到全身各處，氣血循環就自然會通行順暢。如此既能使心活力充沛，又能使心靈活機敏，適於任何工作或使命。

對於有些修行者而言，如果上述的方法不適用的話，這也不要緊。只需保持平靜，直到心裏感覺自在、靈活，才開始感受能量回收，氣血流暢於全身。

有些人在靜坐修定之後，會感到頭重、頭脹、頭痛或胸悶，這是氣阻塞在頭部或胸部所引起的。由於修定時心意專注在一處，所以氣也會凝聚在一處，最常見的凝聚地方就是頭部和胸部。這不但會造成身體的不適，還會影響修定的順利進展。

收功是對治氣塞的最好方法，這和練完氣功的人必須收功是一樣的道理，都是讓能量回收，氣血通暢，既能將靜坐或練功的成果收回給自己利用，又能避免產生負面的作用。

收功之後，接下來你應該將修定的功德迴向給親友、仇敵、護法神等，乃至迴向給一切眾生。

然後應該懺悔，即：以真誠的心，對自己曾經冒犯過的一切眾生道歉，請求他們原諒。有的人喜歡在修定之前先懺悔，那也是很好的作法。

最後將雙手搓熱，按摩頭、面與肢體。然後可以慢慢起身，做其他事情。

◆ 結語：

- (一) 收心——放掉修行目標，讓心回到平常的境界。
- (二) 收功——
 - 1. 將所有好的能量收回身體裡面。
 - 2. 藉著感受身體的各個身分以及放下一切執取，使能量分佈到全身。
- (三) 起坐之前——
 - 1. 迴向功德給親友、護法神等。
 - 2. 向冒犯過的一切眾生道歉。
 - 3. 按摩肢體。

淨化過程

對於有些人而言，行道是艱難的。由於五蓋等敵對狀況的頑強抵抗，所以行道困難。

《清淨道論·第三章·第15段》

人們經常感到不解：為什麼有些人修行止禪進步很快，有些人卻進步很慢？除了運用正確的方法之外，最重要的因素之一是：有一些煩惱還在障礙著我們。因此，如果我們真正是真心的修行者，就應該在修行的過程中努力克服自己的煩惱。如果我們不改變內心的惡劣傾向，即使不斷地靜坐，我們仍然會卡在那裡，不能進一步提昇。

修定的過程中，心會逐步地淨化煩惱，由粗煩惱到細煩惱，經歷數個階段的淨化，最後才達到禪那。在經中，佛陀用金匠冶金的譬喻，來描述修定進展中各個階段的淨化。

【引證】由粗到細地淨化煩惱——出自《增支部·三法集·第100經》

「諸比丘，金（礦）裡有粗的雜質，就像泥土與沙礫，碎石與沙岩。金匠或金匠的學徒首先將金倒入水槽中洗滌、沖涮、清潔。如此清除雜質之

後，金裡還有中等的雜質，就像細礫與粗沙。於是他再將金洗滌、沖刷、清潔。如此清除雜質之後，金裡還有細的雜質，就像細沙與黑塵。於是他又將金洗滌、沖刷、清潔。如此清除雜質之後，只留下金粉而已。

然後金匠或金匠的學徒將金粉倒入溶鍋當中，冶鍊、精鍊、鍛鍊它。但是他還不將金從鍋裡取出，因為渣滓還未完全去除，而且金還未柔軟、適用、明亮，還易碎，不容易塑造。

然而，到了某個時候，當金匠或金匠的學徒冶鍊、精鍊、鍛鍊金時，渣滓完全去除了，這時的金柔軟、適用、明亮、容易塑造。無論想要將它做成什麼首飾，像皇冠、耳環、項鍊或金鍊，它都能達成那項目的。

同樣地，諸比丘，對於致力於培育增上心（即修定）的比丘，在他心裡有粗的雜染，就像身、口、意的惡行。熱心與能幹的比丘放棄、驅逐、廢止、滅除這些惡行。

棄除了這些之後，在他心裡還有中等的雜染，就像欲望的念頭、憤怒的念頭、傷害的念頭。熱心與能幹的比丘放棄、驅逐、廢止、滅除這些念頭。

棄除了這些之後，在他心裡還有細的雜染，就像親戚的念頭、家鄉的念頭、名譽的念頭。熱心與能幹的比丘放棄、驅逐、廢止、滅除這些念頭。

棄除了這些之後，還留下法的念頭。他的定還不寧靜、不殊勝、未獲得輕安、未達到一心、還需要靠勉強來維持。

然而，到了某個時候，他的心向內安住、穩定、一心、專注。於是他的定是寧靜、殊勝、獲得輕安、達到一心、不需要靠勉強來維持的。

由這段經文，我們可以了解修定時念頭起伏由粗到細的動向。最初有很粗的煩惱，它們甚至會表現在身業及語業方面，例如違犯五戒等。如果你能守好五戒，那麼最粗的煩惱平伏了。這時，縈迴在心裡的主要煩惱是五蓋。然而，對於大多數第一級修行者而言，最難克服的大敵是內在的評論。這種煩惱涉及「我」與「我的」：「我修得好嗎？」、「我修得不好嗎？」、「我的修行何時才能進步呢？」、「你不覺得我能靜坐一小時是很了不起的嗎？」、「如果有一天我證得阿羅漢果，你會覺得如何？」、「我現在能夠如此平靜，人們會不會注意到我的偉大？」……

只需要稍存一點覺知，我們就會發現我們的內在評論總是圍繞著「我」與「我的」在打轉。我們會對自己感到厭煩，只想關掉這內在的收音機，讓自己能清靜一下。

經過一番的漸次訓練之後，最後這收音機終於

關掉了。那時，正如佛陀所說的，我們內心還會留下分析法的慣性念頭。讀過很多佛法的人那時會去標記、分析他們當下的一點修行體驗（境界）：「這就是平靜覺知的境界嗎？」、「這到底是近行定還是安止定呢？」、「我現在是不是有了很強的能量或定力？」……在這個階段，如果你能夠清楚地記起修行的目的，你也許就能超越這一關。修行止禪的目的在於內心的完美寧靜、靜止與清明，在於摒除所有先入為主的成見，以自在的心去體驗、享受當下的境界，而不去分析它。當分析法的念頭也消失時，心自然會進入絲毫不需造作的一心專注。

◆ 結語：

藉著淨化以下四個階段的煩惱，最終我們會獲得禪定：

- （一）能夠表現在身體和言語方面的粗顯煩惱：違犯五戒。
- （二）在意念方面，由於過去事件和未來計劃而起五蓋等的念頭。
- （三）在意念方面，圍繞著「我」和「我的」的內在評論。
- （四）在意念方面，分析法的念頭，用來標記與解釋修行的體驗（境界）。

修定的最重要法則

修定的最重要法則是什麼呢？

「聖弟子以放下為目標而得到定，得到心專注一境。」

《相應部·根相應·第9經》

由上述經文可知，修定的最重要的法則是「放下」。

在物質的領域里，我們必須很主動并積極地去爭取和追求諸如錢財、權利、伴侶等的物質財富；然而，在心靈的道路上，我們必須學習放下、捨棄、自在。許多有強烈的世間習性傾向的人，一旦開始修行時，就以那股強烈的執取，拼命地向前衝刺修行，認為這樣子修行就是通向成功之道。他們看起來修行得非常辛勤，因為他們具有很強烈的自我中心推動力，認為如果沒有了自我的話，他們就沒有了力量，那樣如何還能修行呢？然而，如此修行下去，最終他們往往會得到邪定。在他們能夠走上正路，得到正定之前，他們已經先花了一份時間培育邪定，又必須花上至少一份時間解除邪定；接著他們必須花上至少一份時間解除邪定；然後再花半份的時間修正自己的心態以了解正定，最後花

一份時間正確地培育正定，總共花了至少三份半的時間。（特別注意：這裡假設解除邪定只花一份時間，這是最保守的估計。事實上，有些人必須花更多倍的時間解除邪定所造成的困擾。而且，這裡假設修行者能夠及早發現自己所獲得的是邪定，加以改正。其實，有些人一直沒有發覺自己所獲得的不是正定，也就不知道應該修改。如此的話，他們一輩子也不會得到正定。）

對於願意改變自己做事方式的人，真正地遵循佛陀所說的話，以「放下」作為他們修行的重點，如此他們的修行肯定會進步得更快速與順利。他們花了半份時間修正自己的心態以了解正定，再花一份時間培育正定。他們總共花了一份半的時間就修成了正定，而且完全沒有身心不適的副作用。

利養之道實是一途，
涅槃之道是另一途。
如此了知這層道理，
比丘身為佛陀弟子，
不應該喜樂於名望，
而應當修習於出離。

《法句經·第75偈》

關於這一點，我們要引述梵種長老（Ajahn

Brahmavamso) 所著的《修行的基本方法》《The Basic Method of Meditation》。在該書中，他對於「放下」有絕妙的闡釋。以下是一些重要的摘錄：

1. 修行是達到放下的方法。在修行當中，應該放下外在複雜的世界，以便達到內在寧靜的世界……體驗這種超脫世間的清淨心是非常美妙與快樂的。
2. 修行的目的是心的完美寧靜、靜止與清明。如果能夠了解這項目的，那麼你就會很清楚該朝什麼方向努力，以及用什麼方法來達成這項目的。
3. 努力的方向是朝向於放下，朝向於開展傾向捨棄的心。佛陀許多簡潔而深奧的開示當中的一則是：「心傾向於捨棄的修行者能夠輕易地成就定。」佛陀的意思是：成就深度修行與強力境界的主要方法是願意捨棄、放下與出離。
4. 在修行當中，我們不應培育累積事物與執著事物的心，而應該培育願意放下事物、放下負擔的心。修行以外的時間，我們必須挑起許多責任的擔子，就像許多行李箱一樣。但是在修行的時候，這些行李都是不需要的。
5. 放下過去意謂著不去想你的工作、家庭、承諾、責任、經歷、幼時的美好與惡劣時光等

等。你藉著顯現出對它們毫無興趣而放下過去所有的經驗。在你修行的時候，你變成一個沒有歷史的人。

6. 如果你放下所有的歷史，那麼我們全部都是平等與自在的。我們讓自己從這些會限制我們的擔憂、觀念與想法中超脫出來，這些束縛會讓我們無法培育由放下所產生的祥和寧靜。
7. 至於未來、預期、恐懼、計劃、期待——所有這一切也都全部放下。佛陀曾經在談到未來時說：「無論你認為事情將會變成怎樣，結果經常不是那樣。」智者知道未來是不確定、不可知、不可預測的。預測未來通常是非常愚蠢的事，而且在修行時想起未來是對寶貴時間的一大浪費。
8. 你所知道就只是當下的時刻——就是現在！如此，你達到了這美妙的寺院時間尺度。在這個時間尺度裡，你只修行在當下，毫不在意過了幾分鐘、還剩幾分鐘，甚至不記得今天是星期幾。
9. 在這個超越時間的領域裡，你體驗到當下，正如數千年來所有智者所體驗的當下一樣。它永遠是如此，沒有差別。你已經進入了「現在」的領域。

不過，有一件事我們必須補充：就連「我現在想要修行」這樣對現在的執著我們也必須放下。我們必須放下具有許多的想要、作為、不順自然的這種「現在」，例如「我要做這個」、「我要做那個」。何不讓你的心自在自然地做？

◆ 結語：

修行的精力要用於三方面的放下：

- (一) 放下過去的歷史。
- (二) 放下未來的期望。
- (三) 放下現在的執著：「我想要修行」。

如何在修定當中進一步運用放下的原則？

【引證】具足順生的因緣，定即自然生起——《增支部·十一法集·第二經》

「諸比丘，有戒德、具足戒行的人不需要生起這樣的意願：『願我沒有懊悔』。有戒德、具足戒行的人自然會沒有懊悔。」

「沒有懊悔的人不需要生起這樣的意願：『願我愉快』。沒有懊悔的人自然會愉快。」

「愉快的人不需要生起這樣的意願：『願我喜悅』。愉快的人自然會喜悅。」

「喜悅的人不需要生起這樣的意願：『願我身體平靜（輕安）』。喜悅的人自然會身體平靜（輕安）。」

「身體平靜的人不需要生起這樣的意願：『願我感到快樂』。身體平靜的人自然會感到快樂。」

「快樂的人不需要生起這樣的意願：『願我的心得定』。快樂的人自然會心得定。」

「有定的人不需要生起這樣的意願：『願我如實知見』。有定的人自然會如實知見。」

「如實知見的人不需要生起這樣的意願：『願我厭離（苦）』。如實知見的人自然會厭離（苦）。」

「厭離的人不需要生起這樣的意願：『願我離貪』。厭離的人自然會離貪。」

「離貪的人不需要生起這樣的意願：『願我體證解脫智見』。離貪的人自然會體證解脫智見。」……

「如此，諸比丘，由（一）法流向（另一）法，由（一）法圓滿流向（另一）法圓滿，以便從此岸渡到彼岸。」

在我們討論「如何在修定當中進一步運用放下

的原則」之前，我們先談談修定的因素。

- (一) 在這世間，不是一因而生一果（或多果）……但是是由多因而生多果，例如從氣候、土地、種子及水等種種因，產生了具有色、香、味等種種的果（我們稱這果為芽）。

《清淨道論·第十七章·第106段》

- (二) 世尊在適當的時候採用一個代表性的因與果是為了教法的優雅以及適合堪受教導者的個性。

《第107段》

- (三) 世尊如此宣說有時是因為它是基本因素，有時因為它是最明顯的，有時因為它與眾不同。

《第107段》

從上述《增支部》的經文和《清淨道論》的補述，我們可以得出一些非常重要的結論：

- (一) 修定的最基本因素是沒有煩惱的心，其它的基本因素是愉快、喜悅、輕安，而最直接的基本因素則是快樂。
- (二) 除了沒有懊悔之外，還有其它因素能促成愉

快，例如欣賞美麗的花朵、聆聽良好的佛法開示。同樣的，除了愉快之外，還有其它因素會促成喜悅。同樣的原理也應該應用在輕安、快樂上。

(三) 所以，除了培育戒德外，好的老師首先會多教你啟發愉快、喜悅、輕安、快樂的善巧方法。

(四) 哪些方法有助於產生愉快等素質呢？

1. 放鬆心靈的練習：如想像自己猶如波浪、想像自己像漂浮在水面上的水母、欣賞美麗的夕陽等方法。
2. 放鬆身體的練習：如氣功、瑜珈、經行、跑香等運動。

然而更重要的是，好的老師會教你應該以正確的心態去培育定的因素（修定），以讓你最終真正得定。

上述經文教導我們應該以完全放下的精神來培育定的因素（修定）。

(一) 我們應該以放下的精神來當培育愉快、喜悅、輕安、快樂這些因素，我們不應以強烈地渴望得到定的心境去修定。

(二) 我們應該對佛陀在上述經文中一再強調的兩個措辭有信心：

1. 「不需要生起這樣的意願」；

2. 「自然會」。

(三) 這是個很美的修定心態，不只能在正確的因素下功夫，而且能以輕鬆無企求的心境去培育這些因素。就讓愉快、喜悅、輕安、快樂這些因素自然的增長。直到有一天，當這些因素成熟時，定就會在一個自然和毫無費力的情況下產生。

(四) 「由（一）法流向（另一）法」意味著我們必須培育定的正確因素，這樣你才能真正趨近於得定。們應該發覺並實踐更多有助於培育「沒有懊悔、愉快、喜悅、輕安、快樂」的方法。

(五) 「由（一）法圓滿流向（另一）法圓滿」意味著放下是培育定的因素（修定）當中最重要原則。

◆ 結語：

(一) 我們必須培育更多的善巧方法來啟發愉快、喜悅、輕安、快樂，以便更能得定。

(二) 更重要的是，我們應該以放下的精神來培育定的因素（修定）。

(三) 在培育定的因素（修定）時我們應該對佛陀強調的兩點有信心：

1. 「不需要生起這樣的意願」——不要期待結果。
2. 「自然會」——讓結果隨著因素成熟而自然地到來。

第二級

第三章 ■ 老師與學生

良師的特質

給予業處的善友（良師）是：

親切認真可敬者，
講說溫和言語者，
能做深奧談論者，
不會無因催促者。

（《增支部·七法集·第36經》）

具備如此等特質、真心要利益人、側重於進展的人稱為「善友」。

《清淨道論·第三章·第61段》

許多修行者經常會問這樣的問題：「我應該跟隨多位老師或者跟隨一位老師學習？」答案是：「就第一級修行者而言，最好是跟隨一位很好的老師。從這位老師學到所有止禪與觀禪的精要之後，你可以再去跟隨多位老師學習。」

為何如此呢？因為對於同一件事，不同的老師有時會有不同的方法與途徑。有時他們所講的話聽起來似乎彼此矛盾，但是事實上他們所談的道理是一致的，只不過從完全相反的途徑去契入它而已。因此，為了避免混淆，剛開始最好跟隨一位很好的老師學習。

當你的基礎穩固之後，你可以跟隨多位老師學習。那時你可以學到通向涅槃的多種途徑。然後你就能成為真正善巧的老師，能夠針對不同根性的人，給予不同的修行方法，就有點像佛陀那樣。

好的禪修導師就像好的醫生一樣。好的醫生對不同的病人不會千篇一律地用同一種藥，而是先檢查病人，了解病人的個別體質、病症與需要，然後才給予適合病人本身情況的藥。同理，好的禪師對不同的學生不會千篇一律地給予同一種業處，而是先觀察學生，了解學生的個別性行、煩惱與需要，然後才給予適合學生本身情況的業處。

然而，非常重要的一點是：如何找到很好的老師？誰是很好的老師？

根據《清淨道論》，好的老師（善友）具備以下的特質。從能力的角度來看，這樣的人適合做你的老師。

（一）他是親切、認真、可敬愛的人

你和這位老師之間必須有很強的因緣（業的聯繫）。正常而言，由於很強的業繫因緣，你會感到自己能夠以真誠的心敬愛你的老師。

不止如此，通常你們會有相同的興趣範疇，例如：如果你是一個智力傾向的人，你當然會喜歡聽到你的老師將科學研發資訊用在他的教學上。如果你傾向於持戒與德行，那麼精通戒律的人適合做你的老師。

（二）他是言語溫和的人

他必須對你有慈憫心。當他對你有慈憫心時，他會不厭其煩地教導你。通常好的修行者喜歡獨處閒居，但是為了學生的利益，他會暫時放下自己的喜好而給予你教導。

（三）他能談論深奧的義理

他必須是很有智慧的人，所說的話都來自深思與深刻體悟，而不是照著書本上的內容含糊地說。

（四）他不會無緣無故地催促你

他懂得比你多，證悟的境界比你高，因此，他敦促你做的事情必定是能夠幫助你提昇修行境界的事。

（五）他是真心要利益人、側重於進展的人

見到你在修行上有進展，他會很高興。正如做父母的人終生辛勞，只為了撫養與教育子女成為對人類有貢獻的成就者。同樣地，好的老師真正在意的是學生禪修上的利益與成就，而不是他個人的利養、名譽與榮耀。他真正地關心你的修行，關心你「何時」、「如何」才能證悟涅槃。他的心只用在如何更有效地幫助你證悟涅槃。

◆ 結語：

- （一）就第一級修行者而言，最好是跟隨一位很好的老師學習止禪與觀禪的精要。
- （二）好的老師（善友）具備以下的特質：
 1. 他是親切、認真、可敬愛的人。
 2. 他是言語溫和的人。
 3. 他能談論深奧的義理。
 4. 他不會無緣無故地催促你。
 5. 他是真心要利益人、側重於進展的人。

良師的資格

好的禪修指導老師需要具備哪些資格呢？主要的資格有兩項：

（一）他自己本身有所體證

因此，如果能得到漏盡者（以阿羅漢作為老師），那是很好的。如果不可得，那麼就依順序（選擇）親近阿那含、斯陀含、須陀洹、證得禪那的凡夫、持誦三藏者、持誦二藏者、持誦一藏者等人。

《清淨道論·第三章·第64段》

如果老師本身走過了修行的道路，那麼他才有資格引導你修行。有些人很會「紙上談兵」，只因為他們讀過很多關於修行的書，談起話來就好像他們很懂得修行的道路如何走。然而，一旦談到實際修行的體驗時，他們就被難倒了。

對於禪修指導老師而言，親身的體證是很重要的條件。親身的體證可以證明他所學的理论確實能夠運用在實際修行的複雜情況裡。

（二）他博學於止禪（與觀禪）的道理

前面提到的漏盡者等人，只能講述他們自己親證的道路。而博學者由於親近過各個不同的老師，所以他所給的教導以及對問題的回答已得到淨化。他會從各處引用經典與理由，解釋適合與不適合的

情況之後，（為學生）講說業處，指示出大道，就好像在幽秘森林裡行走的大象一樣。

《清淨道論·第三章·第65段》

這是非常重要的這一點。這裡說到單有親身體證並不能使你成為好的老師，因為你只能教那些能與你走同樣一條路的學生。然而，當一位老師深入研究止禪的理論，並且具有豐富的教學經驗之後，他就能教導適合不同根基學生的不同道路，所以《清淨道論》裡說：「（博學者）能夠講說業處，指示出大道。」

換句話說，老師必須很善巧。什麼是善巧呢？主要有兩方面的善巧：1. 他所給的教導；2. 他對問題的回答與解說。

1. 給予適合你的特定修道教授

「修道教授」是老師為了幫助你修行逐步提昇所用的言詞。教導修行不同於對大眾講說佛法。如果你所教導的在理論上是正確的，但是卻不能在學生的身上產生效果，那麼你所給的教授就是不契機。逐階地給予修道教授需要有善巧才能夠做到，就像我們的教育體制一樣。在幼兒園裡，當一個小朋友問老師說：「老師，我是從哪裡來的？」做老師的只能

善巧地回答說：「你是從你母親的肚子裡來的。」然後這個小朋友繼續問：「那麼，為什麼有時候我母親的肚子能生小孩，有時候不能？」這時，善巧的老師會告訴他這類的話：「當你做個乖孩子時，你的母親會很高興，那時她就會再生一個小孩給你作伴。」然而，許多教禪的老師往往忘了這種常識。在教導修行時，他們忘了聽者的心靈層次，一味地堅持只用最究竟的觀點給予教授，而這對多數初學者而言是不契機的。

老師給予的修道教授特別要針對學生的性行，能夠對治學生特有的煩惱，開發學生特有的潛能，這樣的教授才是契機的。

2. 以你能夠理解的方式解答有關止禪的問題

他能夠以你所能理解的方式、以最適合你的方式來解釋深奧的教授。這在止禪方面尤其不容易做到。為什麼呢？通常當止禪的修行愈來愈深入時，心境會提昇到更高的境界。我們生活在人間，但是當你的心提昇時，慢慢地，你的心境會超越人間的境界，達到欲界天、色界梵天、乃至無色界梵天的境界。這些境界是你這生當中從來沒有達到過、從來沒有體驗過的境界。善巧的老師會用易懂的言語、給予不

同的譬喻、以不同的媒體工具為指針，來表達困難的主題，讓你能夠了解。透過如此善巧方法所得到的正見雖然還不是親身體證，但是它就像非常有用的羅盤一樣，能夠讓我們不偏離正道。

因此，你可以清楚地見到：如果能找到一位良師，你的修行就成功一半了。精勤的修行再加上良師指導，這就像「如虎添翼」一般。

◆ 結語：

(一) 良師的資格包括：

1. 他自己本身有所體證。
2. 他博學於止禪（與觀禪）的道理。

(二) 博學主要包含兩方面的善巧：

1. 給予適合你的特定修道教授。
2. 以你能夠理解的方式解答有關止禪的問題。

良師的重要性

許多人常常低估了老師在他們心靈修行道上的重要性。他們從不花費時間、精神與努力去找尋良師。他們認為老師就像書本一樣，如果每件事都已經寫在書上了，那麼何必還要辛辛苦苦地去找尋老

師呢？難道我就不能直接從書上學習嗎？

有一天，阿難尊者告訴世尊說：「尊者，這是梵行的一半，那就是：善友、善朋、善夥伴。」

（世尊說：）「不是如此，阿難。不是如此，阿難。這是梵行的全部，那就是：善友、善朋、善夥伴……」

《相應部·四十五道相應·第二經》

為何良師如此重要呢？因為：

1. 人們常會說：「我跟隨經典學習也就是跟隨佛陀學習，這樣難道不保險嗎？」表面上看，你似乎是在跟隨佛陀學習，但是當你讀經典時，你只理解到自己所能理解的程度，所以你所理解的佛陀也受到你對經典理解的影響，與真正的佛陀可能相差甚遠。然而，如果你能跟隨智慧比你更高、對經典的理解比你更深的人學習，你可能會發現他甚至可以從完全相反但又根據確鑿的角度來理解經典，以便讓你更深刻地理解佛陀，更接近真正的佛陀。因此，唯有跟隨良師學習，你才能從自己有限的思想框框中跳脫出來。
2. 修行並不是像我們想像的那麼簡單，書本只能提供一般性的指導方針而已。一旦我們開始實

際修行時，就會遇到許多複雜的情況。這些情況無法單靠書本上的知識來解決，而是需要良師協助我們解決。因此，即使最好的書本也無法取代良師的地位。這就是為什麼在各行各業中，想要成功就必須先跟隨在一位明師座下當學徒，學習無法從書本上學到的種種技能。

3. 古人說：「欲知山上路，須問過來人。」跟隨良師學習可以讓你節省許多時間。你的老師本身經歷過種種的錯誤，克服過種種的艱難，因此，對於那些已經有方法解決的老問題，你不需要自己去重新設法解決。而且，如果你認真學習，你可以免除許多不必要的麻煩。
4. 事實上，這是最快速、最有效的學習方式。這就像要研究犛牛的長相，藉著讀書本上的描述與看書本上的圖片，我們只能得到非常片斷的概念。藉著觀看犛牛的模型，我們可以得到較好的內心印象。藉著親自到動物園去觀看真實的犛牛，我們可以完全知道犛牛長得什麼樣子，這是最快速、最清楚的方法。因此，當你跟隨良師學習時，你不再是逐步地跟隨經典學習片斷的法，而是跟隨法的化身——良師學習。
5. 當你真正尊敬某人，對某人有信心時，有意無意當中你就是在變成他的模樣。因此，如果你

有一位已經證悟的老師，而且你真心地學習他在修道上的行持，那麼你也將能得到證悟。

6. 不只是得到證悟而已，如果你密切地跟隨他行持，你必然會得到與他非常相似的善巧作風。這也就是為何佛陀在經典裡提到舍利弗尊者的弟子們也都有大智慧，而目犍連尊者的弟子們也都有大神通的理由。

◆ 結語：

(一) 良師的重要性包括：

1. 唯有跟隨良師學習，你才能從自己有限的思想框框中跳脫出來。
2. 開始實際修行時，會遇到許多複雜的情況，這些情況需要良師協助我們解決。
3. 節省許多無謂探索的時間。
4. 良師是法的化身；跟隨良師學習是最有效的學習模式。
5. 敬仰與信心是學習的墊腳石。
6. 如果你密切地跟隨良師行持，不只是得到證悟而已，你必然會得到與他非常相似的善巧作風，未來能夠更有效地幫助他人。

良師在止禪方面的角色

問題：良師在止禪方面扮演什麼樣的角色？

回答：良師給予兩方面的止禪業處，因此稱為「業處的給予者」。

在止禪的階段，良師給予學生兩方面的業處。哪兩方面呢？《清淨道論·第三章·第57段》裡說：即（一）普遍適用業處與（二）（個人）特別業處。

普遍適用業處 （一切處業處） （第59段）	（個人）特別業處 （應用業處） （第60段）
1. 一切處都需要（就像建立防護，以免遭受外來的傷害）。	1. 四十種業處當中，適合某人個別性格的業處。
2. 它們很有幫助，也可作為主修的業處。	2. 它是「特別」業處，因為修行者必須時常應用它，而且它是修行境界步步昇高的近因。
3. 例如：慈愛、死隨念、不淨想、佛隨念、法隨念、僧隨念。	3. 四十種業處當中的任何一種。

《清淨道論·第三章》

一、普遍適用業處

(一) 慈愛

1. 散播慈愛給僧團，散播慈愛給同住者，如此大家可以和諧相處。
2. 散播慈愛給他前往托鉢的村裡的領導人物，如此他的需用品能夠受到善意的領導人物的合法保護。
3. 散播慈愛給那裡的人民，如此能使人民信任他，不會對他產生敵意。
4. 散播慈愛給一切眾生，如此無論他走到哪裡，都會暢行無阻。

《清淨道論·第三章·第58段》

(二) 死隨念

1. 他斷除不正當的追求。
2. 他增長警惕心，不執著地生活。

《清淨道論·第三章·第58段》

(三) 不淨想（例如：骨想）

修不淨想的緣故，即使天界的享樂也不能引誘他的心生起貪愛。

《清淨道論·第三章·第58段》

(四) 佛、法、僧隨念

激發歡喜心。

《清淨道論·第四章·第27段》

二、（個人）特別業處

為了給予適當的特別業處，老師必須決定學生的主要性行（性格）。這是很困難的工作，因為大部份學生並不了解自己。良師會比你更了解你自己。由於每個人的性格都由深淺不同的多層面所構成，所以老師需要時間去觀察學生。（第四章會再作解釋。）

所以，應當去親近這樣教授業處的善友，對他履行大小的各種義務而學習業處。

《清淨道論·第三章·第65段》

◆ 結語：

（一）在止禪的階段，良師給予學生兩方面的業處：

1. 普遍適用業處（一切處業處）。
2. （個人）特別業處（應用業處）。

（二）普遍適用業處是一切處都需要的業處。

（三）特別業處是四十種業處當中，適合某人個別性格的業處。

學生

在今天，當學生們尋求老師時，他們傾向於尋

找完美的老師。然而，他們是否了解唯有完美的學生才有資格得到完美的老師？要想得到良師，必須先培養自己的德行。如果學生不具備良好的素質，即使完美的老師出現在他的眼前，他也無法認得，無福消受良師的指導。

一般的學生往往對老師要求太多。他們期望老師能改變他們、提昇他們，但又不願意放下自己的成見與執取。他們希望得到快速的成果，但又不願意付出努力的代價。他們只希望得到一位完美的老師，至於他們自己呢？他們對三寶與老師付出多少恭敬與努力呢？他們是否履行了自己的義務呢？

當他們看到老師選擇食物吃的時候，他們立刻判斷他們的老師一定也像他們一樣挑食。關於這一點，《清淨道論》與註疏裡記載如下的一個故事：

在古時候，有一次，有一位長老和一位年輕比丘進入村子托鉢。來到第一戶人家時，他們各獲得一勺子的熱粥。當時長老因為胃中生風而感到胃部非常疼痛，他心裡想：「這粥對我有利益，我應該在它還未冷卻之前喝了。」居士們就拿了一張木凳到門外。長老坐下來喝粥。年輕比丘看了感到厭惡而說：「這老人被他的飢餓擊敗了，竟然做出他應該感到羞恥的事。」

長老托完鉢回到寺院時問年輕比丘說：

「賢者，在佛陀的教法中你有了什麼立足處

（殊勝的成就）嗎？」

「有的，尊者，我是須陀洹。」

「賢者，那麼你就不必再為證悟更高的聖道努力了，因為你冒犯了漏盡者。」

當時那位年輕比丘立刻向長老請求原諒，因而去除了由於冒犯聖者導致不能證悟更高聖果的障礙。

當學生們見到他們的老師有時會傷心、沮喪，他們會立刻判斷老師是和他們一樣的凡夫，因而失去對老師的恭敬心。關於聖者也會悲傷的例子可參見《佛陀的聖弟子傳》（第253頁）有關毘舍佉（Visākhā）的事件：

有一次，毘舍佉在白天時頂著烈日去見世尊，因為一向幫她配發布施食物的心愛孫子達陀（Dattā）突然去世了。當她向世尊訴說悲傷時，世尊問她是否想要擁有如舍衛城人民一樣多的子孫，她愉快地同意。「但舍衛城每天有多少人死亡呢？」世尊問。她想了一下之後說：「世尊，在舍衛城每天有九、十個，三、五個，或兩個，至少會有一個人死亡。舍衛城每天都會有人死亡。」世尊問她在這種情況下，她會不悲傷嗎？她說她必須承認，這樣她每一天都會感到悲傷。世尊說：

有一百個心愛者的人，就會有一百個悲傷。那

些有九十……五……四……三……二……一個心愛者的人，就會有九十個……一個悲傷。而那些沒有心愛者的人，則沒有悲傷。我說只有這樣，才會沒有憂、悲、苦、惱。

《優陀那·8：8》

佛陀這樣地說了之後，已是聖者的毘舍佉就不再傷心了。她可以迅速地恢復，因為她剩餘的煩惱至多可讓她輪迴到欲界七世而已。

首先，我們必須承認只有佛陀才是完美的天人師。假如我們本身的福德是那麼的好，我們早就應該在佛陀的世代出生，接受佛陀的親身教導，甚至證得了阿羅漢果。然而為何我們會延遲至今？那一定是因為我們的福報還未好到能夠以佛陀作為導師的程度！

所以，即使我們只得到須陀洹聖者為老師，也算是非常幸運的了。何謂須陀洹——他在這娑婆世界中，再度投生來欲界的次數最多只有七次。這即是說他的心流中仍存有對欲界的執取。但他又為何與你不同？其中差異之處在於他對欲界的執取至多僅有七世，而你的卻是沒有底限。所以在靈修上你是十分落後於你的須陀洹老師。縱然他偶爾仍會傷感、沮喪，但這傾向是罕有的。所以，對於老師，千萬不可以貌取人。表面上他們可以像一般人一

樣，但是在心靈上他們可是遠遠超越過你的。

◆ 結語：

- (一) 完美的學生才有資格得到完美的老師。
- (二) 我們不該以老師的外表與舉止來判定老師的思想與他的修行層次。

好學生的素質

什麼是好學生的素質呢？好學生的素質包括：

- (一) 具足涅槃意樂：此等涅槃的意樂當被細分為六種行相（第128段）
- (二) 具足定（與涅槃）的勝解（第129段）
- (三) 將自己貢獻於佛世尊（第124段）
- (四) 捨施自身於導師（第126段）
- (五) 履行學生的大小任務（第71段）

《清淨道論·第三章》

一、具足涅槃意樂

具足涅槃意樂

1. 等正菩提。
2. 辟支菩提。

3. 聲聞菩提，即阿羅漢（漏盡者）、阿那含、斯陀含及須陀洹。

《清淨道論·第三章·第128段》

如果你已經是個修行者，那麼這概念應該已經根植於你的心中。但是，許多修行者被問及為何修行時，卻無法給予一個令人滿意的答覆。他們會告訴你是為了解除內心的痛苦。這意味著他們還沒有很強的涅槃意樂。

在《相應部·緣相應·第23經》《Upanisa Sutta》中，佛陀說斷惑因緣的順生次第是：「苦—信心—愉快—喜悅—輕安—快樂—定—如實智見」。從這裡我們可以瞭解到，唯有當你真正地了知苦的時候，你才會生起真切的信心。當強大的信心生起時，愉快、喜悅、輕安、快樂也會隨順生起。然而，許多修行者卻十分悲觀。他們提不起修行的精進心，改變不了自己的性行，雖然他們自知世間是苦。

為什麼他們提不起精進心？他們有甚麼問題？他們的問題是還未真確透徹地了知苦。佛陀說：「我只教一樣東西，（即：）苦及苦的滅息。」有趣的是，你或許認為苦及苦的滅息是兩件事，但是為何佛陀說他只教一樣東西？

這是很重要的中道正見。一件事情——兩個層

面，這兩者是同一個現象的兩面。出世間的正見應該同時具有兩面，正如一個錢幣具有兩面一般。那麼，是哪兩面呢？那即是苦與苦的滅息；知苦了苦；或離苦得樂。因此，除了知道那是苦，我們還必須知道趣向滅苦之道——體證涅槃是最高的喜樂。瞭解了這一點之後，我們的心才能充滿著愉快、喜悅、輕安和快樂地修行。

世俗的生活也是同理。我們相信財富、權力、家庭可以帶來快樂，因此發奮圖強地認真工作。許多人也不計較充當學徒的辛苦：吃得不好，只能鋪席臥地而睡，每天工作時間長達十至十二小時。雖然他們在肉體上十分疲累，但是精神上卻是快樂的，因為他們深信這一切可換取往後的快樂。由於他們樂觀地承受這些痛苦，漸漸地經驗多了，積蓄多了，有的就買了一輛貨車，開始幫人運載貨物。過了一段日子，他的錢更多了，因此就買了一間店舖買賣燈飾。再過一段日子，他甚至有能力買一間廠房以製造配件。

同樣地，在修行的道路上，只要你擁有一顆愉快的心，知道體證涅槃是真正與究竟的快樂，那麼你就能以愉快的心情去克服修行途中的一切辛勞與痛苦。漸漸地，修行的經驗多了，你就能掌握生起喜悅、輕安、快樂的竅訣。繼續不斷地修行，進一步就能掌握自在入定等的竅訣。如此繼續努力，

最終你將能獲得如實智見，親身體證涅槃的至樂境界。

【引證一】：證悟之樂——出自《律藏·小品·第七破僧健度》

釋迦族的跋提王在佛陀座下出家之後，在第一次雨季安居期中證得阿羅漢果，具足三明。之後，跋提比丘每在林野、樹下、空閒處靜坐時，往往會由衷發出讚歎說：「好快樂啊！好快樂啊！」

其他比丘不明白原因，誤以為他在懷念在家為王時的快樂，所以報告佛陀。經過佛陀查問，跋提比丘表示由於在證悟之後，內心體驗的無為與安樂，遠遠超越在世間做國王的快樂，所以才發出如此的讚歎。

於是，佛陀有感而發地說：

內心沒有忿怒的人，

如此超越了有與無。

他是無畏、安樂、無憂，

諸天神無法見到他。

由此可見，證悟能帶來極大的快樂。

【引證二】：轉輪王的快樂比不上初果須陀洹

的十六分之一——出自《相應部·小品·須陀洹相應·經一》

轉輪王在人間統領四大部洲，權勢達到頂峰；死後投生忉利天為天神，有眾天女陪伴，享受天界的勝妙五欲之樂。但是佛陀說：他的樂比不上須陀洹聖者的十六分之一。

【引證三】：轉輪王所享有的快樂——出自《長部第26經·轉輪王獅吼經》

轉輪王擁有七寶，即：輪寶、象寶、馬寶、摩尼寶、玉女寶、侍從寶、參謀寶，而且有一千個英勇無比的兒子。所以，他在權力、財富、感官享受等一切塵世的快樂方面都達到了極點。

轉輪王具有智慧，知道何時該行善、何時該退休、如何治理國家、如何修身養性等等。

轉輪王具有定力，他進入靜室之後，能自在地進入慈、悲、喜、捨四無量定。

即使如此，轉輪王的快樂仍然不及初果聖者的十六分之一，可見證悟的快樂何等殊勝！

◆ 結語：

中道正見即一體兩面的真理：知苦了苦或離苦

得樂，二者缺一不可。

六種行相

六種意樂導致諸菩薩的菩提成熟：透過無貪意樂，諸菩薩見到貪欲的過患；透過無瞋意樂，諸菩薩見到瞋恚的過患；透過無癡意樂，諸菩薩見到愚癡的過患；透過出離意樂，諸菩薩見到家居的過患；透過獨處意樂，諸菩薩見到群聚的過患；透過解脫意樂，菩薩見到一切生存界的過患。

《清淨道論，第三章，第128段》

以上是以諸菩薩的菩提——等正菩提——為例來闡述意樂，但這六種意樂的行相對於辟支菩提與聲聞菩提行者也同樣是至關重要的。

實際上，每個行者都需要啟發修行的意樂，而他們修行的進展就取決於他們意樂的純度和強度。許多人都同樣發起意樂而修行，外表差別不大，但實際上他們意樂的內在素質卻有著極大的差異。所以這裏談及一旦你如此具足意樂而修行，你在培育戒、定、慧乃至最終體證涅槃的所有修習意願應被詳細分為六種行相。

1. 貪行意樂者：我要證悟。

原因：這通常發生在一個原本已經非常執取的人。在他追逐著世間的名利地位時，或許他可以很成功。可是一旦失敗了，他卻經不起連連的挫折，因此轉而在宗教上尋求庇護。他想為自己掙回面子，想證明自己不是個失敗者，因此他一心想要體證涅槃。這是含有貪欲的意樂。

無貪意樂者：願我得到漏盡者之證悟。

原因：在見到貪欲的過患之後，開始時你還不能完全放下你的控制欲。但是，憑著你的誠意，漸漸地你就可以培養出離的心，不再執著於要成就些甚麼。證悟不是一種欲求的成果，而是放下欲求的成果。即使是想要成為「聖者」，例如漏盡者，也是件累贅的事。所以，你要真正地瞭解只有在證悟之後，你的心才能解脫於欲有，包括想要變成「聖者」的貪欲。想要「成為聖者」還是因緣法；證悟則是一種超越「想要成為聖者」的境界，所證悟的是究竟無為法（超越因緣的法）。具有如此正確見解的意樂是無貪意樂。

2. 瞋恚意樂者：我不喜歡這世界。

原因：當你面對許多的不如意時，你會變得憤世嫉俗。或許你有過一段破裂的人際關係，所以你瞋恨男人或女人，甚至瞋恨全世界。或許你花了很

多心血在你的生意上，最終卻遭受你最要好的朋友兼生意夥伴欺騙了。你對全世界感到氣憤，你不想再見到那些人，因此你轉向證悟之道，以為這樣你就可以自由了，不必再見到那些無謂的人。這是含有瞋恚的意樂。

無瞋意樂者：我對這無常的世間感到厭離。

原因：這是一個如實知見的人。當你見到以上種種世間的不圓滿時，一開始你或許會心懷憤恨。但是見到瞋恚的過患和了知因果業力的法則之後，你開始醒悟或許在過去世你也曾經傷害他人，所以這一世你才會受到傷害。唯有從現在開始不再傷害他人，才能在未來不再受到傷害。你就這樣地培養起寬容之心，寬恕別人對你犯下的種種錯誤。漸漸地，你會帶著一顆寬容的心，反省你的種種遭遇。你開始看到無論你有多少周全的計劃，結果卻往往出乎意料。別人的情況亦是如此。沒有任何人可以控制這世界，所以在這世間沒有任何人可以永遠如意。這樣，你開始看到世間的無常性，對這無常性感到厭離。你最終瞭解，要超越無常就必須修行，直到證悟。具有如此正確見解的意樂是無瞋意樂。

3. 癡行意樂者：我真的要行善、禪修，然後證悟。

原因：在聽聞佛法之後，你才瞭解種下善行種

子對證悟的重要性，因此你想要積善。你開始行善、禪修、每天發願。這對於初學佛的人而言是正確的。但是過了一段日子之後，你開始忘記這也不過是要超越這一切因緣法的方法而已。有時你會太忙碌而沒有時間禪修，你因而太過自責，太執著於禪修。然而當你做了很多善事之後，你不但自滿而且還感到驕傲，太執著於所做的善行。你忘了這一切善行也只是為了有朝一日你能夠超越這一切因緣法，包括諸如布施、持戒、禪修等善法。這是含有愚癡的意樂（癡行意樂）。

無癡意樂者：我希望藉著這些善行和禪修，得以在日後超越一切善——體證涅槃。

原因：除了不造惡業和積極行善的教導之外，一個有智慧的人還應當聽聞淨化心靈的教導。為了棄除愚癡的過患和對法的強烈執著，我們必須理解法也只是一個筏。我們必須乘著這個筏，渡過波濤洶湧的輪迴之海以到達彼岸。開始時你仍然帶著無明，以強烈的信念去履行一切任務。然而，在你的智慧增長之後，你才瞭解到即使有時無法禪修，但只要保持著一顆歡喜與清明的心，你就會越來越靠近目標！只有當你不再執著於因緣法或有為法（包括善法）時，你才能漸漸地超越因緣法。所以你必須抱持著正確的心態而修行，瞭解法也只是達到證

悟的方法而已，它本身並不是證悟。雖然精進的修行很重要，但不執著於法、不執著於證悟的正確心態也同等重要。對法的執著也是證悟的障礙。你要趣向證悟，就必須捨棄一切執著，包括對佛法本身都不應執著。具有如此正確見解的意樂就是無癡意樂。

4. 沒有出離意樂者：抱持著在修行中累積名望、財富、權力之強烈動機而修行。

原因：因為看到某些被冠以聖者名稱的人擁有成千上萬的信徒、名望和權力而感到羨慕。為了得到世間的種種好處而修行，這是沒有出離意樂。

出離意樂者：願我得以證悟而不受八風（利、衰、名譽、毀謗、稱讚、譏諷、樂、苦）所動搖。

原因：在現代社會中，成功人士擁有了財富，接著名望、權力和朋友也隨之而來。但生命是起起伏伏的，他肯定也會嚐到它的反面。有得就有失；有了名譽就有毀謗；有歡樂就有悲傷；有稱讚就有指責。為了商業利益的衝突，好朋友也會變成敵人。你覺悟到在一切有為法或現實中，你不可能只得到好的一面。你確實期望超越有為法的證悟；你真的羨慕不受這八種世間法干擾的人；你激發修行意樂，而不嚮往名利地位和世間的快樂。這就是出

離意樂。

5. 沒有獨處意樂者：你在現實社會中積極地幫助眾生而無法修行；你以為只要有慈悲心就夠了，不需要遠離群眾去禪修，仍然可以證悟。

原因：聽聞佛法之後，你開始修行。在履行基本的布施、持戒和禪修之後，你發覺獲益良多。你開始與眾人分享。接著越來越多人來找你。你逐漸地發現各種不同的善巧方法可以在這基本層次上幫助眾生。開始是幫助你的家人，接著是幫助親戚朋友，然後你對絡繹不絕前來求助的人應接不暇，更別說撥出時間去證得更高層次的智慧。你不認為遠離群眾有甚麼好處；你認為現在更好，因為你積極地在改善人們的生命，而你自己肯定將會證悟。這是沒有獨處意樂。

獨處意樂者：讓我獨居於僻靜之處，以便有更多的時間深入地觀照生命中的現象以達到證悟。

原因：理解幫助他人是增上行的重要基礎。一般上瞭解了這一點之後，你開始時在修行道上會很真誠地幫助他人。完成了這基礎之後，有智慧的人將意識到純粹實踐慈悲的行為並不能帶來最終的解脫。不斷地實現眾人的種種期望也並不是幫助他們的最終辦法。見到家居的過患：瞭解到這種服務群

眾的社會責任是無止盡的。生命短暫；證悟之道並不容易。我如今必須離開群眾以培育定力。我必須靜下來以透視更高的真實法。即使是即將成為究竟圓滿者（佛陀）的菩薩也必須離開皇宮，離開服侍他的五比丘，憑藉獨處的力量而證得佛果，何況是我？獨處乃是我尋求更高的定慧、以獲得證悟的方法。這就是獨處意樂。

6. 沒有解脫意樂者：我要回歸「真我」的涅槃。

原因：當開始修習佛法時，你認為涅槃是一個有著恆常快樂的天堂。當你的修行達至更高的層次，你認為涅槃是一種恆常、有著極大快樂的心靈境界。你很難理解涅槃是超越一切因緣法，甚至超越心的境界。這是沒有解脫意樂。

解脫意樂者：見到一切有情投生之過患而想要證得超越一切有為法的阿羅漢果位。

原因：通過修行，你才能覺悟一切名色法和因緣法乃是無常、苦、無我。只有無為法的涅槃是恆常、樂、無我。見到一切生存界的過患，你因此抱持著解脫意樂而趣向涅槃，以便從一切生存界中解脫。這是解脫意樂。

◆ 結語：

六種行相的涅槃意樂：

1. 貪行意樂/無貪意樂。
2. 瞋恚意樂/無瞋意樂。
3. 癡行意樂/無癡意樂。
4. 沒有出離意樂/出離意樂。
5. 沒有獨處意樂/獨處意樂。
6. 沒有解脫意樂/解脫意樂。

二、具有定（與涅槃）的勝解

瞭解定在開展修行的重要性之後，一位學生應當具有定（與涅槃）的勝解、定的尊重、定的趨向。

【定的益處】

出自《增支部·四法集·第41經》：

（一）帶領進入安詳的梵住（得現法樂住）

一切從五根所產生的愉悅都是短暫的。有時即使是世間最美好的享受也會讓你感到空虛、惆悵。這種快樂並不能打動你的心，因為只有透過禪修才可以得到更大的快樂，那就是心靈上的快樂。

（二）得定生智見（得殊勝知見）

當你有了定力之後，借助定力之光，你可以引導心靈，看見肉眼所看不到的東西。你能夠看見自己的許多過去世，看見生於善趣的天界眾生如天神及梵天神，看見生於惡道的眾生如餓鬼等。這一切可以激發你的思考，以便深入地瞭解生命的意義。

（三）正念與警覺（得分別慧）

稍微的正念與警覺就可以讓你進入定的境界。然而這種定力也同時會提高你的正念與警覺。一旦你的心非常專注時，你可以覺知內在與外在的事物。強穩的定力是對事物的無常、苦和無我特質具有特強的正念與警覺的基礎。透過強穩的定，你才能以正念照見十一種五取蘊，即：內在的、外在的、過去的、未來的、現在的、粗的、細的、低劣的、高尚的、近的、遠的。唯有如此，你才能對五取蘊所構成的生死輪迴感到厭離，並超越一切有為因緣法。

（四）渡難渡瀑流（為永盡諸漏）

為了證悟涅槃，你必須以持續不斷的精進力，解開將你纏縛於三界的堅牢之結。定力賦與你透視層層因緣實相的能力，甚至是最微細的心法和色法單位。唯有透過禪定，你才有能力專注於既快又

微細、剎那生起又消逝的名色法。所以借助定的力量，你將得以證悟無為涅槃。

我們必須破除四種名密集，破除三種色密集，運用名色法和五蘊法重複地觀照過去世、現在世和未來世的名色，然後再觀照最微細的名色單位的無常、苦、無我三相，直到證悟涅槃。唯有透過強穩的定，你才能破除名色密集而如實地觀照它們。

【引證】佛陀說：尊重定能使佛法久住——出自《相應部·16迦葉相應·第13經》

「迦葉，有五件事能導致正法久住、不衰、不失。哪五件事呢？在此，比丘、比丘尼、男居士、女居士對導師（佛陀）恭敬尊重，對法恭敬尊重，對僧恭敬尊重，對戒恭敬尊重，對定恭敬尊重。迦葉，這五件事能導致正法久住、不衰、不失。」

為什麼這樣說呢？為什麼佛陀從禪修法中將「定」挑出來而一再強調它的重要性呢？因為佛法是很深奧的，是由智者所領悟的。佛法在於照見事物的真實本質，而事物的真實本質是非常深奧的。你可知道一秒鐘裡出現了幾萬億個心識剎那嗎？如果你的心奔馳、分散，你如何能洞徹、透視到最小單位的心識剎那呢？如果你不能洞察實相，你又如

何能證悟最高安樂的涅槃呢？

這就是為什麼佛陀說：

「這法是給有定之人，而不是給無定之人。」

出自《增支部·八法集·第30經》

事實上，輪迴的大苦聚來自無明——也就是見不到實相。如果你已經是修行者，我相信你一定讀過許多佛法，而且確信應當修道。然而，問題是從書本獲得的瞭解是一回事，實踐是另一回事。你可能同意諸法無我，但是你還未能做到無我。這是因為有些煩惱可以藉著學習所得的智慧而去除，而更深的煩惱則唯有當你的心能透視微細深奧的實相時才能去除。關於這一點，沒有定的話是辦不到的。

◆ 結語：

（一）定的益處包括：

1. 得現法樂住。
2. 得殊勝知見。
3. 得分別慧。
4. 為永盡諸漏。

（二）尊重定能使佛法久住。

三、奉獻自身於世尊

當你身在偏僻之處而遇到令人毛骨悚然的事物時，你應當如是省思：「你難道沒有明智地奉獻自身於佛陀嗎？」這樣，憑著對最高的歸依處——佛陀——之信念力量，你即可祛除恐怖感。即使帝釋天王、天神之王和四大天王在遭遇厄難時仍會感到恐慌；佛陀則無論遇到任何情況都不會感到恐慌，他是真正無畏的大智者，是絕對可靠的歸依處。

在《旗幡經》《Dhajagga Sutta》裏，佛陀告訴比丘們在遭遇厄難時應當只想起他，然後憶念佛陀之功德。因為，只有佛世尊已不再恐懼、退縮，即使是面對最兇惡的魔怪。佛陀的法力無邊，他是我們所能得到的最高護衛、最高加持！

當阿難尊者還是一位努力追求解脫的須陀洹時，他說他自己：

經歷二十五年整，
我不斷增上修行，
世間欲念未曾生：
洞見最勝之佛法。

經歷二十五年整，
我不斷增上修行，

世間瞋念未曾生：
洞見最勝之佛法。

《長老偈 (Thag) 1039-1040》

偈頌中提到的二十五年，就是他擔任佛陀侍者那段時期。在那段期間，他還是一位初果須陀洹聖者。初果須陀洹聖者還未斷貪與瞋的煩惱，因此心中還是會有欲念與瞋念生起。阿難尊者之所以能夠在二十五年那麼久的時間裡，心中沒有欲念與瞋念生起，這是因為他時常追隨在佛陀左右的緣故。更重要的是因為他對佛陀的堅定信心與虔誠奉獻，因此心中沒有欲念和瞋念。

優陀夷 (Udayi) 比丘有一次曾如下批評阿難尊者。

阿難曾問世尊，他的聲音會在宇宙中傳多遠？世尊回答，諸佛是不可測度的，聲音可以傳得比一千世界（含一千日、一千欲界天、一千梵天）更遠，甚至比三千世界更遠。他們可以放光穿越那一切世界，甚至和聲音一起傳到住在當處的所有眾生。

阿難對於這樣的描述感到很高興，它無所不攝並超越一切層面。他驚嘆：「我真幸運，有位如此全能、具大勢力的無上師！」優陀夷駁斥他：「阿難吾友，你的大師具大勢力，與你何干？」

這些話是個嚴厲的指控：阿難一直都只看到佛陀個人，而忽略了自己的真實利益——自己的覺悟。佛陀立即站在阿難這邊，說：

不是這樣，優陀夷！不是這樣，優陀夷！如果阿難未得完全解脫就死了，由於他的心清淨，他會成為天王七次，或成為南瞻部洲之王七次。但是，優陀夷！阿難會在這一世就證得究竟解脫。

《增支部·三法集·第80經》

再說，假如你相信自己甚於佛陀，你一般上很難跳出本身舊有的框框，因為我們的生命深受自身思想與信念的影響。身為凡夫，我們很難放棄一切世俗的享樂。雖然我們可以有些正見，但貪瞋癡的煩惱仍然強盛。如果你與一般人交往，你會很容易重拾舊有的陋習，如喝酒、賭博與濫交。這些僅會帶來即時但不善的快樂。只有當我們堅定地遵循佛陀的教誨，並全力傾心於佛世尊，我們才能掙脫這充滿著誘惑、神秘、幻象又空洞的欲界。否則，你很容易又會沉淪其中。

◆ 結語：

奉獻自身於世尊的好處有：

1. 當你身在偏僻之處而遇到令人毛骨悚然的事

- 物時，你即可祛除恐怖感。
2. 對世尊的信心能增長其他一切善法。
 3. 能超越一切世俗享樂的誘惑。

四、奉獻自身於老師

「尊者，我現在把自身奉獻於您！」

《清淨道論·第三章·第128段》

如果不能捨棄自身，則會成為一個具備下列特質的人：不能受責備、頑固、不聽勸告、或不咨詢老師就隨自己所欲要到那裡就去那裡。對於這樣的人，老師將不予以財施或法施，他因而難以學得奧秘的典籍。

《清淨道論·第三章·第126段》

這並不是說你不能發問；你必須恭敬地請教。這也並不是說你不能與老師討論他所給予的指示。即使是在請示和討論過後，你的老師仍然會叫你做一些在你邏輯範圍以外的事。如果他是一位如上所述的良師，那麼你應當儘量遵從他的指示。在開始時，你或許不能理解很多事物，但只要以巨大的信心與恭敬心去執行，在親身體驗過後，你將會有更深入的瞭解，那是在你的正規邏輯和推論範圍以外

的更高層次。

解脫——這究竟的快樂是世上最珍貴的東西。即使是尋求普遍的快樂，你也必須花許多年的時間在教育上，再加上勤奮工作，然後才開始會有一些物資上的享受和舒適。然而，心靈上的快樂、禪定所帶來的快樂屬於更高的層次，那是更珍貴的。因此，作為學生的應當精進，特別是必須願意遵循老師的指示，針對本身作出改進。所以說，老師將不會教授奧秘的典籍予劣等的學生。

◆ 結語：

- (一) 只有通過老師，我們才能學到修行奧秘的部份。
- (二) 如果不能捨棄自身的我執和我慢，則不能受教。

五、履行學生的任務

世尊在《犍度》中說：

「比丘！門人應對導師履行正務。」

《清淨道論·第三章·第71段》

【學生的任務】

1. 佐理老師的起居飲食，如打掃房間等。（第71段）

你或許並不擅長於執行這些任務，但你可以供養其他物資品以作為替代。你可以用這樣的方式向老師表示感激，同時也能減輕老師在協助你與他人時的負擔。最重要的是你要謙虛地布施或供養，如此才能種下更好的善業，且成為增上的助緣。

2. 禮敬老師（第72段）

唯有抱著恭敬與謙虛的心，你才能真正地得到老師的祝福。為了圓滿地對老師履行正務以讓老師感到歡喜這一環節，學生也應當在晚上的時候去禮拜老師。

3. 當學生有病痛時，他應當通知老師，以便在適合自己狀況的時間向老師請示。（第74段）

私人的接見面談也非常重要。這不像普及教育，因為老師必須針對每位學生的個人進展給予指導。如有需要也可以每天與老師會面，況且這也可以激發精進及完成老師所給予的日常功課。或許，剛開始時你不會察覺到每天的點滴指正為你帶來的進步。但時日一久，你將會發覺自己似乎已經進步神速。這就是所謂的滴水穿石，積沙成塔了。從

世俗邁向修行的路程中，這可算是最有效的方法——潛移默化。

《清淨道論·第三章》

◆ 結語：

學生的任務包括：

1. 佐理老師的起居飲食，如打掃房間等。
2. 禮敬老師。
3. 當學生有病痛時，他應當通知老師，以便在適合自己狀況的時間向老師請示。

第二級

第四章 ■ 性行與業處

性行

性行有六種，即貪行、瞋行、癡行、信行、覺行、尋行……所以簡略地說有六種性行。

《清淨道論·第三章·第74段》

依據《清淨道論》的定義，性行和本性、增性是同一意義，皆指人的個性傾向。精確地說，這裡所指的性行是一個人在禪修上所顯的性行。有些人天生就不是一塊讀書的料子，但他在禪修上卻很可能有著過人的潛能或造詣。

將人分為六種性行，是種相當簡約的方法。事實上，每個人都可能同時具備貪、瞋、癡、信、覺、尋六種性行當中的某幾種性行。根據心理學家的研究，很多人有多重性格。再者，俗語說得好：「一種米養百種人」，世上實有千千萬萬不同種類的人，怎麼說只有六種性行呢？雖說人可以五花八門，但也不離這六大種，所以簡略地說有六種性

行。

很多修行人在修行時都忘了關注自己所屬性行。一人的良藥很可能是另一人的毒藥。比如說，現代健康學大多建議我們多吃生菜，喝生水，但對某些體質偏寒，特別是胃虛的人可不要盲從。同樣的，諸如：「完全放鬆」、「不需決意」等禪修口訣並不適合癡行修行人。癡行修行人反而適合諸如：「時時用心」、「保持正念」等禪修口訣。這一切分別都取決於修行人性行的不同。

這就是為什麼通常大部分禪師都只能講述他們自己親證的道路。他們通過自己多年的苦修，最終發現了一套適合自己性行的方法。然而，他們的方法對於與他們相克性行的修行者卻是不管用的。這性行上如此巨大的差異源自各人宿世習氣與今世文化背景的不同。比如說在互相問好時，中國人慣用「今天不錯」來形容自己美好的一天，然而對西洋人來說，「今天不錯」就包含些貶義。因為只有當自己有點無聊乏味時，西洋人才說「今天不錯」。所以，善巧的禪師會為不同性行的學生宣說不同的修行業處。

教育體系的不同也會造成老師與學生的代溝。現代教育體系多注重理智的培育，因此常常忽略了情感上的健全發展，所以現代人在修定時多數偏向於用腦。由於過度用理智專注禪修目標，所以禪修

一久就有頭痛的現象。事實上止禪的正確發展主要有賴於健全的情感發展。未被現代文明影響的鄉下人反而是情感智商較高，因而較容易修定的幸福人。他們不慣於讓心情過度緊張，或讓自己處在壓力中，所以修起止禪來得心應手。因此在教導現代人時（多屬瞋行眾生，對自己與其他人都過度苛求），老師都應該注重放鬆教學，側重情感的培育，在修行環境的選擇都會偏向較舒適優美的環境。所以，瞭解個人的性行就能更瞭解適合個人的修行模式。

如此明白性行上的差異決定修行方法與模式的不同，你將不會在面對種種不同的禪修方法時感到混淆，也不會因實踐某種禪修法而批評其他禪修法門。請牢記《增支部·三法集·第65經》的教示，以更廣大的心胸與思量，去接受更多追根究底也不離斷貪瞋癡的各個不同的善巧法門。從種種法門當中，選擇適合自己性向的方法來修行，親身體驗能滅除貪、瞋、癡的方法就是信心的立足點。

（佛陀說：）「加拉瑪族人，不要因為是傳統、或傳承、或聽說、或典籍記載、或合乎邏輯、或推論、或想來合理、或考慮之後接受的見解、或講說者看起來很有能力、或想到『這沙門是我們的老師』就相信。而是，當你們親身明白『這些法是

不善的、有過失的、智者所指責的、受持與奉行之後會帶來傷害與痛苦的』，你們就應該捨棄它們。」

「加拉瑪族人，你們認為如何？當貪欲、瞋恨、愚癡在一個人心中生起時，會為他帶來福利或是傷害呢？」「帶來傷害，尊者。」……「這些法是善的或是不善的呢？」「是不善的。」「是有過失的或是沒有過失的呢？」「是有過失的。」

「是智者所指責的或稱讚的呢？」「是智者所指責的。」

「正是由於這個理由，所以我才說：不要因為是傳統、或傳承、或聽說、或典籍記載、或合乎邏輯、或推論、或想來合理、或考慮之後接受的見解、或講說者看起來很有能力、或想到『這沙門是我們的老師』就相信……

加拉瑪族人，你們認為如何？當不貪欲、不瞋恨、不愚癡在一個人心中生起時，會為他帶來福利或是傷害呢？」「帶來福利，尊者。」……「這些法是善的或是不善的呢？」「是善的。」「是有過失的或是沒有過失的呢？」「是沒有過失的。」

「是智者所指責的或稱讚的呢？」「是智者所稱讚的。」

「正是由於這個理由，所以我才說：不要因為是傳統、或傳承、或聽說、或典籍記載、或合乎邏

輯、或推論、或想來合理、或考慮之後接受的見解、或講說者看起來很有能力、或想到『這沙門是我們的老師』就相信……

《增支部·三法集·第65經》

簡而言之，如果一個修行人能在性行這課題上深思，那麼他將會在修行上少走很多冤枉路，少犯很多過失。有些修行人由於到了一些不適合自己性行的修行場所而造了很多口業。通常他們會看不慣很多事情、跟辦事人產生衝突、或與同修產生誤會爭執，其主要原因是外在因緣與自己的性行太不契合。他在這修道的過程雖然積了一點善業，但是在體悟上並不是很受益。最終，惹來的是心中的種種不滿和造下毀謗的口業。所以當你考慮想到某個道場修行，或想參訪某位善知識之前，你應當先考慮到性行這個關鍵課題。如此，你將會在修行道路上少走很多冤枉路。

◆ 結語：

- (一) 性行有六種，即貪行、瞋行、癡行、信行、覺行、尋行。
- (二) 在修行時，注重性行這個課題能讓我們：
 1. 瞭解適合自己的修行模式。
 2. 將不會在面對種種不同的禪修方法時感到

混淆。

3. 也不會因實踐某種禪修法而批評其他禪修
法門。
4. 在修行道路上少走很多冤枉路。

性行的原因

什麼是性行的原因呢？

依據《清淨道論》所載，形成性行的原因主要有四種，即：

- (1) 宿作之因
- (2) 界之因
- (3) 病素的原因
- (4) 宿因決定。

〔《清淨道論》「六種性行」之瞋行人研究〕
一文整理如下表：

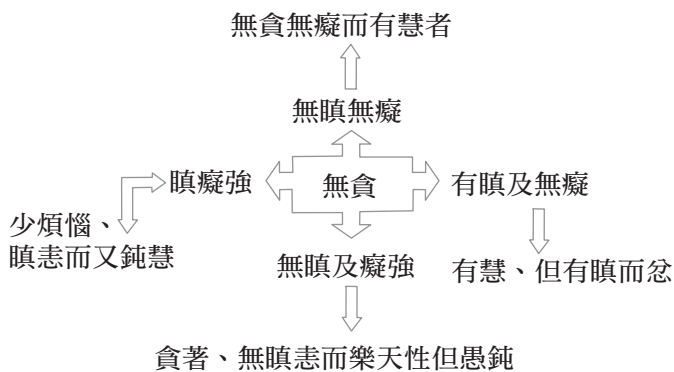
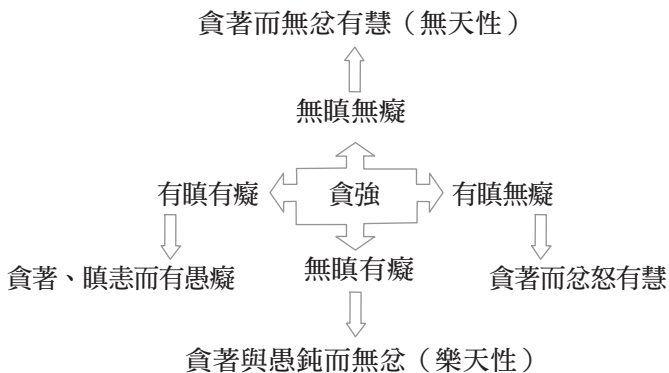
【性行的原因】

	(1) 宿作之因	(2) 界之因	(3) 病素的 原因	備註
貪行者	因宿世的美好加行與多作淨業，或從天上死後而生此世者。	若四界者成貪行者。	痰增長為貪行者或風增長為癡行者。	因宿世的美好加行與多作淨業者，或從天上死後而生此世者，並不是一切都成為貪行者或瞋行者或癡行者。同樣地，依上述的方法對於界亦無增長的肯定說法。至於在病素中則僅說貪癡二種；而且又前後自相矛盾。他們對於信等性行則一種原因也沒有說。所以這些都非確定之說。
瞋行者	因宿世多作斬、殺、縛、怨等的行為，或從地獄及龍界死後而生此世者。	其他二界(火界、風界)重的，成瞋行者。		
癡行者	因宿世多飲酒及缺乏問究，或由畜界死後而生此世者。	因地水界重的人，成癡行者。	風增長為癡行者；痰增長為貪行者。	

(4) 依宿因決定：

根據優婆塞結頓所說：「此等有情依宿因決定而有貪增盛，瞋增盛，癡增盛，無貪增盛，無瞋增盛及無癡增盛。」作業時依貪瞋癡何者作用較強，

決定呈現出貪或瞋或癡的面貌，如下：



依上述可知，各人在起心動念之際，往往是貪、瞋、癡（三不善因）、無貪、無瞋、無癡（三善因）出現頻率各不相同，因而形成不同強度的性

行。譬如若常沒有貪念而瞋心、癡念卻都強，就會呈現「少煩惱、瞋恚而又鈍慧」的個性，所以所謂瞋行人往往也可能是貪行人或癡行人，只是瞋相較強而已，這是宿因及作業時之習性所致。

◆ 結語：

形成性行的原因主要有四種：

1. 宿作之因。
2. 界之因。
3. 病素的原因。
4. 宿因決定。

性行的同分與區別

這六種性行，信行者為貪行者的同分，覺行者為瞋行者的同分，尋行者為癡行者的同分。

《清淨道論·第三章·第75、76、77段》

性行的同分與區別是一件十分值得思考的事情。在確定了自己的性行後，在修行道上你將能知道自己容易掉入的陷阱，不會一味地只在你性行上的長處下功夫。當你應用自己性行的優點修行時，你也能覺察到自己性行上的偏激。比如說，你是一個信行者，常常以信念行事，但你應該警覺自己的

信念容易偏向貪念。除此之外，貪念會以類似信念的面貌呈現。當你不警惕時，貪念會油然而生。有些人甚至以為自己在任何時候都可以單靠著信念行事，最終遭受很多因貪念而生的痛苦時，還不知自己錯在何處。

例如，在佛陀時代有位住在舍衛城的婆羅門名為跋迦梨（Vakkali）。有一天，他目睹佛陀在城裡托鉢。佛陀聖潔、安詳的外表深深地吸引他。由於對佛陀的敬仰，他要求加入僧團，以便能更親近佛陀。出家為比丘後，他總是靠近佛陀身邊，疏忽身為比丘應有的職責和禪修。在此，信念慢慢地轉變成貪念。佛陀因此告誡他：「跋迦梨，你這樣靠近我、注意我是無益的。你應該去修定，因為唯有見法者見我。不能領會佛法的人並沒有「看見」我。所以，你必須離開我的視線。」

聽了佛陀這麼說後，跋迦梨十分沮喪且無法忍受。他離開精舍，登上給哈故土（Gijjhakutu）高峰，想要跳下去自殺。

這時候，佛陀明白跋迦梨的內心痛苦和沮喪，並知道他可能因此喪失證得聖果的機會。佛陀放光以讓跋迦梨覺得佛陀好像就在他身邊。跋迦梨果真馬上放下類似信念的貪念雜染，放掉哀傷，頓時感到歡喜和振奮。世尊說：

「對佛法具有歡喜心、信心十足的比丘將體證涅槃——輕安、無為、快樂的境界。」

《法句經第138段》

此時，跋迦梨領略了純淨信念與摻有貪念雜染的信念的區分。他勇敢地放下對佛陀的執取，油然而生起堅固不移的淨信。在聽完此偈之後，他就證得了阿羅漢果。

從這個故事，我們能領略到很珍貴的教誨。俗語說：「善惡在一線之間」、「差之毫釐，失之千里」。在善因緣的引導下，貪念可能轉變成信心；在惡因緣的引導下，信心可能轉變成貪念。雖然兩者表面上差別不大，然而，一位好的老師卻可以很明確地指出你何時是具足信心，何時卻不自覺地傾向貪念。因此，修行者必須注重以下將要討論有關性行的同分與區別的陳述。這是修行者自我檢查修行的一個好依據。

（一）信與貪

這兩者為同分，因為他們都顯得熱情又不喜歡苛刻的表現。

信行者與貪行者之差別：

信行者	貪行者
1. 追尋高尚的戒德等，譬如：為了淨化自己而持戒、禪修。	1. 追尋世間名利，譬如：抱著想要成名的意念而禪修。
2. 不放棄有利益的，譬如：在淨化的過程中，即使與煩惱對抗是很痛苦的，他仍然會堅持下去，不到成功絕不中止。	2. 不放棄有害的，譬如：由於過度精進而導致身心都累垮了，但是他還是要硬撐下去，不到成功絕不放棄。

(二) 覺與瞋

這兩者相似，都有不滋潤、不執著所緣的現象。覺行者在善法中不滋潤、不執著所緣。瞋行者在不善法中不滋潤、不執著所緣。

覺行者與瞋行者之差別：

覺行者	瞋行者
1. 只尋求真確的過失，譬如：雖然不喜歡某個人，但你還是實事求是，當那個人做了一些有利大眾的善事，你還是會對此善行表示讚揚。	1. 只尋求不真實的過失，譬如：當你不喜歡某個人時，你會傾向於對他有偏見，所以不論他做甚麼，即使是善意的，你都會批判為劣行。

<p>2. 抱持著迴避諸行的態度。比如說，當不利的事發生時，覺行者明白事情不會天天一帆風順，不利之事總會發生，這是諸因緣的過患。</p>	<p>2. 抱持著迴避有情的態度。比如說，當不利的事發生時，瞋行者就會怪罪於人。</p>
--	--

（三）尋與癡

為了讓還未生起的善法生起，癡行者會嘗試策劃種種精進的方法。但是，這些決策不只不能幫助他成功，反而會障礙他的成功。換言之，由於癡行者的愚癡，即使他以善念要去改進自己，最終只會得到反效果。尋行者也是如此，他嘗試理解和思惟一切事物，但有些事是不能被理解的。當他嘗試用種種思惟來理解一些匪夷所思的事物時，他將因不得其解而感到更加困惑。

有邪見的人被歸納為癡行者。

尋行者與癡行者之差別：

尋行者	癡行者
<p>1. 有各種混淆思惟。比如常常在遇到一事物之後，他會反復地在腦海裡思惟這一事物乃至思惟過度，頭腦一片混淆。</p>	<p>1. 掉舉。比如常常想起自己該做而沒去做、不該做而又去做的一些陳年往事。</p>

2. 因有各種混淆的思惟而不能確定。	2. 因不能洞察故動搖。
-----------------------	-----------------

◆ 結語：

- (一) 信行者為貪行者的同分，覺行者為瞋行者的同分，尋行者為癡行者的同分。
- (二) 修行者必須注重有關性行的同分與區別的課題，因為這是修行者檢查自己修行的一個好依據。

性行的辨知法

威儀與作業，
而食及見等，
於法之現起，
辨知於諸行。

《清淨道論·第三章·第87段》

依據《清淨道論》所載，將性行的辨知法分成幾個項目，也參考〔《清淨道論》「六種性行」之瞋行人研究〕一文整理如下表：

外相介紹：

	走路	站立、坐	睡	工作	食	見
貪行者、信行者	以自然的步履及優美的走法，徐徐地放下他的腳，平正地踏下，平正地舉起，他的足跡是曲起的（中央不著地）。	以令人喜悅的優美的姿態或坐著。	不急地、平坦地佈置床座，慢慢地臥下，以令人喜悅的姿態並置其手足而睡。若叫他起來時，他不會緊急地起來，而會慢慢地答覆，猶如有懷疑一般。	不急令人而歡喜圓滿地工作。	喜歡脂肪及甘美的食物。進食時，則作成不大過一口的圓團。細嚼各種滋味而不急迫地進食。若得到任何美味則生喜悅。	即使見到細小的喜悅事物，也會生起驚愕而久視不止。縱然只有小德行，也會生起執著；但真實有大過失時，卻不去重視。在他離開一個地方時，會留戀回顧不捨而去。

瞋行者、覺行者	走路 以腳尖像掘地一般而行走，他的腳急促地踏下，急促地舉起，而他的足跡是尾長的（後跟展長）。	站立、坐 以頑固的姿態站立或坐著。	睡 急促地這裡那裡把床座佈置一下，將身投擲到牀上，皺著眉頭躺著。若叫他起來之時，則緊急地起來，猶如被觸怒一般地答覆。	工作 緊張而不自滿地工作。	食 喜歡粗酸的食物。進食時，則作成滿口之團，不細嚼滋味而緊急地進食。若得任何不美之食物則生瞋怒。	見 即使見到細小的不如意事物，也會如同厭倦一般，不會久視。縱然見到小小過失，也會生起瞋惱；而真實有德行時，卻不會在意。在離去時，顯得想要離開的樣子，而毫無顧戀地離去。
---------	---	----------------------	---	------------------	---	--

<p>癡行者、尋行者</p>	<p>以混亂的步伐行走，他的腳像驚愕者的踏下，亦像驚愕者的舉起，而他的足跡是急速壓下的（前後都展長）。</p>	<p>站立、坐以混亂的姿態站立或坐著。</p>	<p>睡不善於計劃地佈置床座。大多身體散亂、覆面而躺臥。若叫他起來時，則發出「唔」聲而遲緩地起來。</p>	<p>工作緩慢而紊亂地工作。</p>	<p>食沒有一定的飲食嗜好。進食時，作成不圓的小團。將殘食投入進食的器皿中。常弄髒嘴巴。內心散亂、東想西想地進食。</p>	<p>見見到任何事物都是依順他人的意見，聽到別人苛責或讚嘆他人，他也跟著苛責或讚歎，自己沒有智力取捨辨別。</p>
----------------	---	-------------------------	---	--------------------	---	---

一般而言，不同性行者有不同的威儀（行、走、坐、臥等）。然而這也不是絕對的，因為一位瞋行者也可以表現貪行者的威儀等。對於一個雜行者，他則有多種行相。

義疏又說：「獲得他心通的老師就會知道弟子的性行，並且會為他宣說適當的業處。其他的老師則會用種種方式詢問弟子，從談話中辨別弟子的性行。」

《清淨道論·第三章·第96段》

簡言之，不能只以外相去判定自己的性行，更好的方法是去尋獲一位具有他心通的老師。如果找不到具有他心通的老師，能尋獲一位能善巧地教導你的老師也是很好的。因此，具備以下條件的老師為十分珍貴。

（一）獲得他心通

唯有佛陀對他心通具足全面的掌握。儘管舍利弗尊者也以他心通幫助了許多人，但是對於有些人他還是不能全面掌握。因此，我們不能期望在佛陀般涅槃之後找到一位對他心通具足全面掌握的老師。換言之，我們不可能在佛陀般涅槃後找到一位完完全全明白你的所有因緣的老師。如果你能夠找

到擁有部份他心通的老師，你就應該感到慶幸了。事實上，連你自己也不能完全瞭解你自己。老師偶爾也會在判斷你的性格上犯下小小的錯誤，但你千萬不要因此失去信心。如果你能夠找到擁有部份他心通的老師，而且老師也願意引導你，你就應當對老師具備信心。如此，在他的引導下，你將能修行到證悟涅槃。

（二）具有足夠的時間與你對話討論，以讓你充份地表達自己

你應當坦誠地與老師交流，被問到問題時也應當坦白地說出自己的理解，不要提供自認為老師想要知道的答案，也不要提供從書本上讀到的答案。只有這樣，老師才能準確地瞭解你、幫助你。

如果找到了一位好老師，你就應該坦誠，不要被我慢心束縛著。只有這樣，老師才能給你對症下藥。

當老師辨知了你的性行之後，他就知道你的長處與不足，從而約略地規劃你個人的進展藍圖。這藍圖中將概括你的禪修進度、適合住所與禪修業處。

◆ 結語：

通過三種途徑，老師能夠辨知學生的性行：

- (一) 諸如走路、站立、坐、睡、工作、進食、見的外相。
- (二) 他心通。
- (三) 充分的師生交流和交談。

住所

什麼樣的住所是適合某種性行的修行人呢？

很多修行人只知道修行的住所應該簡陋樸素，然而，依據《清淨道論》所載，不同的性行者適合住在不同的住所。

(一) 瞋／信／癡行者

舒適而令人一見就生起喜悅的住所為適當。

1. 地點不能過高，也不能過低。
2. 設備良好。
3. 猶如梵宮一樣地用各種色彩嚴飾的住所。
4. 佈置有清潔悅意的傢俱。
5. 處處撒布芳香的花及華香。
6. 沒有昆蟲、臭蟲及蛇鼠。
7. 給侍飲食者美麗可愛，浴淨塗油，有薰香華香等的芬芳。
8. 食物具有色香味及養分而令人悅意的。

《清淨道論·第三章·第98、99、100段》

分別處：癡行者的住處以面向四方、沒有障礙而空曠者為宜。

(二) 貪／尋行者

惡形醜色、令人一見就厭惡的住所。

1. 地點不能過高或過低。
2. 沒有良好設備。
3. 高懸的山窟、草舍或柴庵。
4. 散遍塵垢，朽腐崩潰。
5. 荒蕪，有猛獸的危害。
6. 給侍飲食者形貌醜惡、臭氣可厭。
7. 食物粗糙而且壞色，無論何種食物都只以夠充饑即可。

《清淨道論·第三章·第97段》

分別處：尋行者不適合住在面向四方空曠處的住所。

(三) 覺行者

覺行者沒有不適合的住所。

《清淨道論·第三章·第102段》

◆ 結語：

- (一) 不同的性行適合住在不同的住所。
- (二) 瞋／信／癡行者適合住在一見就令人生喜

悅、舒適的住所。

(三) 貪／尋行者適合住在惡形醜色、一見就令人
生厭惡的住所。

(四) 覺行者沒有不適合的住所。

業處

修行者應從四十業處中尋得適合自己性行的業
處。

《清淨道論·第三章·第103段》

《清淨道論》記載的止禪業處共有四十種。依
《阿毘達摩理論與實踐》一書（第301-302頁），
四十種適合不同性行的業處整理如下表：

【四十業處】

七組	四十業處	近行定	安止定				似相	性格
			初禪	二禪	三禪	四禪		
十遍	地遍	*	*	*	*	*	*	一切
	水遍	*	*	*	*	*	*	一切
	火遍	*	*	*	*	*	*	一切
	風遍	*	*	*	*	*	*	一切
	青遍	*	*	*	*	*	*	瞋
	黃遍	*	*	*	*	*	*	瞋
	赤遍	*	*	*	*	*	*	瞋
	白遍	*	*	*	*	*	*	瞋
	限定虛空遍	*	*	*	*	*	*	一切
	光明遍	*	*	*	*	*	*	一切
十不淨	膨脹相	*	*				*	貪
	青瘀相	*	*				*	貪
	膿爛相	*	*				*	貪
	斷壞相	*	*				*	貪
	食殘相	*	*				*	貪
	散亂相	*	*				*	貪
	斬斫離散相	*	*				*	貪
	血塗相	*	*				*	貪
	蟲聚相	*	*				*	貪
	骸骨相	*	*				*	貪

七組	四十業處	近行定	安止定				似相	性格
			初禪	二禪	三禪	四禪		
十念	佛隨念	*						信
	法隨念	*						信
	僧隨念	*						信
	戒隨念	*						信
	捨隨念	*						信
	天隨念	*						信
	寂止隨念	*						覺
	死隨念	*						覺
	身至念	*	*				*	貪
	出入息念	*	*	*	*	*	*	尋／癡
四梵住	慈梵住	*	*	*	*			瞋
	悲梵住	*	*	*	*			瞋
	喜梵住	*	*	*	*			瞋
	捨梵住	*				*		瞋
四無色	空無邊處	*				*		一切
	識無邊處	*				*		一切
	無所有處	*				*		一切
	非想非非想處	*				*		一切
	食厭想	*						貪
	四界差別觀	*						貪

從上表中可看到不同性行者適合修不同的業處。然而，《清淨道論》還說：

其實，每一種善法的修習都對降伏諸如貪等煩惱有效。每一種善法的修習都對增長信心等善法有益。

《清淨道論·第三章·第122段》

因此，學生應當掌握多種業處，建立強穩的基礎，為將來觀禪的修習作準備。

如《彌醯經》說：「應當修習四種法：為除貪欲應當修不淨；為除瞋恚應當修慈愛；為斷雜念應當修安般念（呼吸念）；為絕滅我慢應當修無常想。」

.....對一種性行者宣說七種業處。（慈、悲、喜、捨、不淨、無常想、安般念。）

《清淨道論·第三章·第122段》

◆ 結語：

（一）雖然說不同性行者適合修不同的業處，然而，概括地說，每一種善法的修習都對降伏諸如貪等煩惱有效；每一種善法的修習都對增長信心等善法有益。

(二) 一位學生應當掌握多種業處，建立強穩的基礎，為將來觀禪的修習作準備。

普遍適用業處

在觀察你的性行及獲知你過去的修行之後，老師將能給與適合你的（個人）特別業處。

然而，通常老師會發現大多數學生的基礎不堅固，所以，他也會給予你諸如慈心禪與佛隨念的普遍適用業處。為什麼老師要如此做呢？在《增支部·十一法集·第十經（緬文版第九經）》裡，佛陀說有兩種修定方式。第一種為輕率的修定方式：行者在貪欲、瞋恨、昏沉與睡意、掉舉與追悔、懷疑的纏縛下修定、再修定、反修定、錯修定。

佛陀稱這種修定方式為劣馬的修定方式：

「山達，怎樣是以劣馬的方式修定？當劣馬被綁在馬槽旁邊時，它如此修定：『飼料！飼料！』為什麼呢？因為它不會想著：『今天馬車夫會派我做什麼事？我要如何回報他？』當劣馬被綁在馬槽旁邊時，它只會如此修定：『飼料！飼料！』」

「同樣地，猶如劣馬一般的人去到林野、樹下或空閒處。他的心被貪欲纏縛，被貪欲淹沒，不

能如實地了知（如何）脫離已生起的貪欲。滋長著內心的貪欲，他修定、再修定、反修定、錯修定……」

「他的心被瞋恨、昏沉與睡意、掉舉與追悔、懷疑纏縛，被瞋恨、昏沉與睡意、掉舉與追悔、懷疑淹沒，不能如實地了知（如何）脫離已生起的瞋恨、昏沉與睡意、掉舉與追悔、懷疑。滋長著內心的瞋恨、昏沉與睡意、掉舉與追悔、懷疑，他修定、再修定、反修定、錯修定……山達，這是猶如劣馬一般的人修定的方式。」

佛陀稱第二種修定方式為良馬的的修定方式。佛陀對山達比丘說：

「山達，以良馬的方式修定，不要以劣馬的方式修定。」

「山達，怎樣是以良馬的方式修定？當良馬被綁在馬槽旁邊時，它不會如此修定：『飼料！飼料！』為什麼呢？因為它會想著：『今天馬車夫會派我做什麼事？我要如何回報他？』……因為良馬視刺棍加身猶如債務、束縛、損失、不幸。」

「同樣地，猶如良馬一般的人去到林野、樹下或空閒處。他的心不被貪欲纏縛，不被貪欲淹沒，他如實地了知（如何）脫離已生起的貪欲。」

「他的心不被瞋恨、昏沉與睡意、掉舉與追悔、懷疑纏縛，不被瞋恨、昏沉與睡意、掉舉與追悔、懷疑淹沒，他如實地了知（如何）脫離已生起的瞋恨、昏沉與睡意、掉舉與追悔、懷疑……」

由於想要快速地證得第一、第二、第三或第四禪，很多修行者都急急忙忙地要修習（個人）特別業處。他們輕率地修習「普遍適用業處」或根本不修習「普遍適用業處」，因而在禪修上遇到很多問題。普遍適用業處是非常重要的，它能在禪修中給予修行者保護，甚至在前行中幫助修行者去除五蓋的障礙，讓修行者能在無五蓋障礙下修習（個人）特別業處。慈心禪與佛隨念是第一級課程中的「普遍適用業處」。

現代人承受著諸多壓力，以致在禪修時心容易僵硬起來。慈心禪可以軟化我們的心靈。當我們具備了柔軟的心之後，我們將能順利地修習（個人）特別業處。

由於外來的諸多誘惑，現代人也容易感到混淆、茫然。在前行中修習佛隨念能讓我們的心有個真正的心靈歸依處與立足點，好讓我們更能專注於禪修。

為了讓眾多修行者奠定一個良好且穩固的修行基礎，在第一級課程中，我們將深入討論普遍適用

業處——慈心禪與佛隨念。這能確保修行者日後不會以劣馬的修定方式修習止禪，而是以良馬的修定方式修習止禪。在第二級課程中，我們才會詳細地討論（個人）特別業處的修習。

◆ 結語：

- （一）因為基礎還不堅固，很多修行人在修定時容易墮入劣馬的修定方式。
- （二）如果行者修習普遍適用業處——慈心禪與佛隨念，他將會自然地以良馬的修定方式修定。

慈心禪與佛隨念

傳統上，在修習諸如慈心禪等止禪業處時，我們慣於應用一套完整的禪修指示。這完整的禪修指示裡涵蓋了很多要點，然而這些要點不是我們一朝一夕就能馬上領略的。初學者應該順序而漸進，熟讀而精思，在有系統的實修指示和訓練下，慢慢領略各個不同要點的意境。當修行者能夠過五關斬六將，經歷重重意境的突破後，最終他就能掌握禪修指示裡的所有要點。

對於一位修行者，口頭上一字不漏的念誦或是日日不斷的重複修習都是至關重要的預備工作。然

而，在實修的道路上，最重要的莫過於對法的直接領略，我們稱之為「突破」。

實修是個漸進的過程。首先，修行者應在某個重點上下功夫。隨著禪修的進步，修行者就能注重新一個重點。當你真正修到某個層次時，你才能真正領略某一段（之前早就背得滾瓜爛熟但還不能以心直接領略）禪修指示的真正含義。此時，修行者就會有一種「只能意會不能言傳」的禪修體驗，這就是「如人飲水，冷暖自知」。最終，重重的小突破醞釀成對某業處的完全掌握。

在禪修的開始階段，修行者不應一開始就嘗試明白整個禪修口訣。這對修行者而言無疑是一種無形的心理負擔。

以下我們將談及專為第一級修行者而編寫的的實修指示。更高的慈心禪與佛隨念的實修指示將在第二級的書中談及。

◆ 結語：

- （一）初學者應該順序而漸進，熟讀而精思，在有系統的實修指示和訓練下，慢慢領略禪修指示裡各個不同要點的意境。
- （二）修行最重要莫過於對法的直接領略，我們稱之為「突破」。

慈心禪

【方法】祝福一切眾生遠離危難、遠離精神的痛苦、遠離身體的痛苦與健康快樂

願我遠離危難
願我遠離精神的痛苦
願我遠離身體的痛苦
願我健康快樂

願親愛的人如：父母親、兄弟姐妹、親朋好友
願無好惡感的人如：路上的行人
願討厭的人

願東方的一切眾生遠離危難
願他們遠離精神的痛苦
願他們遠離身體的痛苦
願他們健康快樂

願南方、西方、北方、上方、下方
願一切眾生遠離危難
願他們遠離精神的痛苦
願他們遠離身體的痛苦
願他們健康快樂！

- 慈心是一種感覺，一種柔和且真心的內心感覺；文字只是用來啟發「慈心感覺」的一種工具。
- 然而，很多人忽略這一重點，常常在修慈心禪時口中念念有詞，心裡卻連一絲的感覺也沒有，這樣並不能達到慈心的境界。
- 慈心是一種超越語言的感受，並不是一種東西，它是可欲而不可求的。
- 修習慈心禪時：
 - 不用擔心有沒有慈心的感受出來——開始可能只是一點點的感覺，這就夠了，記得滴水可穿石啊！
 - 不用擔心發慈心的方式是否正確——並沒有所謂標準的「愛的程式」，只要有心就夠了！
 - 不用擔心不能一字不漏地唸誦整個口訣。
 - 口訣只是我們借用來啟發慈心的「工具」罷了，別咬文嚼字！要放輕鬆！
- 那怎麼樣才能培育與滋養慈心的感受呢？培育與滋養慈心時千萬別著急，最重要的是能看到眾生的真、善、美。
- 簡略地說，能夠看到「美」，就能生起慈心。美並不是一種罪過，他是瞋行者的良藥，更是修習慈心最好的助緣。

- 另一重點是愛別人之前先要學會愛自己。
- 如果自己是個真正幸福的人，很自然地就很想與人分享。幸福的人更容易關心別人。
- 欣賞美，學習真正地愛自己。
- 到花園散步、欣賞美麗的花朵、到沙灘漫步、到山上看日出、到郊外越野、在湖邊欣賞夕陽。寵一寵自己……
- 在欣賞美的同時，讓自己放輕鬆，呼吸一口新鮮的空氣，吐出一口憋在心裡的悶氣。
- 在休息的同時，你將會領會到你已經好久沒有真正的關心你自己這個眾生了。你自己這個眾生多麼需要愛與關懷。你可能給自己很多的物質照顧，然而在心靈上卻有一大缺陷。
- 所謂的物質照顧也只是商家們的廣告，在實質上，你只是在你的身體表皮上塗漆，身體的內在還是個空洞。
- 所以，愛自己從休閒開始。生命的一部分應該回歸於大地母親的懷抱。讓自己沐浴在大自然的美麗韻律中，傾聽小鳥的歌唱，潺潺的海水聲……感覺無憂無慮。
- 如果有朝一日你能感覺到自己就像一個天真無邪的小孩；如果有朝一日你能感覺到被愛著，就像小孩被呵護著，那麼你在慈心禪的修習過程已成功了一半。另一半呢？你就讓自己持續

地被愛滋潤和灌溉，一天一天的成長，直到這
愛盛溢出來……滋潤每一個人的心房……家家
戶戶……男女老幼……

- 這就是慈愛——慈心禪。

佛隨念

【方法】思惟佛陀的九種功德：

阿羅漢：他已滅除煩惱。

正遍知：他憑自己證悟圓滿的正覺。

明行足：他的智慧與德行達到完美。

世間解：他瞭解世間。

無上士調御丈夫：他是那些堪受調伏者的無上
引導者。

天人師：他是天神與人類的導師。

佛：他是覺悟者。

世尊：他是過去生善業福德果報最吉祥的擁有
者。

- 很多修行人都有念佛的經驗，可惜的是雖然口裡唸著佛號，但是心卻不能與佛相應。
- 如果一味強調念念不休，在形式上下功夫，而

不先在最基本上啟發與佛相應的感覺，終究會一事無成。

- 佛，對大多數現代人來說是個太抽象、太遙遠的概念。
- 要怎麼做才能讓我們與佛相應呢？
- 你要能感覺到靈修的道路上，自己只是個呱呱墜地的小孩。佛陀就是你的父母親，給予你如同父母親的照顧和呵護。
- 對佛有信心，就像小孩在學校被人欺負時，始終會很自信地說：「我爸爸很壯，你別欺負我，不然明天我教我爸爸來跟你算帳！」有爸爸撐腰、有媽媽悉心照顧的小孩最幸福，有佛陀加持的修行人也是最幸福的！
- 如果能對佛有著更深的認識，我們就能對佛生起更堅固的信心。
- 到印度四大聖地朝聖能讓你對佛陀這位歷史偉人的真實性更具信心，並讓我們親身感染佛陀誕生、成道、說法和般涅槃所遺留下來的神聖氣氛。
- 每日在生活中實踐佛法是另一個重點。當你對佛法有更深的體悟時，你對佛陀的信心會自然增強。
- 常常親近有修行的出家眾能讓我們感受到善知識的慈悲攝受……佛陀是我們修行中最佳的善

知識、最珍貴的朋友……

- 感慨自己過了大半生，替自己做了些什麼？太相信自己，反而被自己騙了……佛陀才是真正的智者、我們真正的朋友兼導師啊！
- 堅固的信心不能在朝夕內生起——正所謂「日久才能生情」。
- 開始的信心是柔和平淡的，當相應的感覺愈來愈深時，就會有一種喜悅、輕安、愉快，乃至到最終的心心相應，完全地契入佛功德世界。

第二級

第五章 ■ 修行的障礙

十種障礙

住所家利養，
眾與業第五，
旅行親戚病，
讀書神變十。

《清淨道論·第三章·第29段》

障礙有兩類：一類是比較外在的，即所謂的十種障礙；另一類是較為內在的，即所謂的五蓋。首先，修行者應當破除十種障礙。

以下十種障礙的陳述乃改編自《清淨道論》，只是第十種（神變）另加了一些適合初學者的解釋。《清淨道論》的陳述是以出家修行者為例所做的解釋，在家修行者的情況可以據理類推。這十種障礙對有些人是障礙，對有些人則不成障礙。前者在修行時應以少事為妙，後者則能因不執取而不被障礙所束縛。

（一）住所

1. 這並非對一切人都是障礙。對於熱心從事於裝修建築等事的人，或在自己的住所裡喜好積儲很多物品的人才是障礙。
2. 有些人會因種種原因而對自己的住所有種種的期望，並對住所的一切非常執取，對這樣的人而言，住所自然成為障礙。

（二）家

1. 「施主的家幸福，我也幸福」，如果像這樣子和施主相親相伴而住，對於這樣的人，家則成為障礙。
2. 對於有些人，即使與父母親同住，（因雙方都喜好修行，或因本身超然於外境，所以）父母親也不成為障礙。

（三）利養

1. 利養是四種資具。
2. 從清早到初夜，他（修行者）不斷地接待各方人士。
3. 即使在破曉時分有人求見，他也必須接待。
4. 他（修行者）應當離開大眾而單獨在那些沒有人知道他的地方修行，這樣則可以破除障礙。

（四）眾

1. 這是經學眾或論學眾。
2. 因為要教授他們或質問他們，使得他（修行者）沒有機會去禪修，所以徒眾是他的障礙。
3. 他應該以三個方法破除障礙：
 - 如果那些學生已經學會了大部份課程，只剩少部份未學，則須教完少部份之後，就進入森林而住。
 - 如果他們只學得了少部份，還有大部份未學，則應當找另一位教師替代自己。
 - 如果找不到替代教師，他仍然應當捨離徒眾而去。

（五）業

1. 業是新營造（修建）之工作。
2. 從業者必須知道工匠等從事營造的材料是否獲得了，又須監督他們是不是在工作，這一切都是障礙。
3. 他應該以三個方法破除障礙：
 - 如果只有少部份未做的話，便完成了它。
 - 如果還有大部分未做的話，則應交付給僧團或僧團裡負責的比丘。
 - 如果無法這樣做，則應當將自己的所有物施與僧團，然後離去。

(六) 旅行

1. 旅行是行於道路中。
2. 在修行的期間計劃旅行，即使是朝聖之旅也是一種障礙。
3. 他應當放下旅行的念頭。

(七) 親戚

1. 當師長們或父母親有病便是他修行的障礙。
2. 他應該看護他們，直到他們痊癒，即斷除了障礙。

(八) 病

1. 任何疾病都會令人苦惱，所以是障礙。
2. 所以有病時，必須服藥治病。
3. 如果治療很久仍未病癒，他應對自己的身體如此思惟：「我不是你的奴隸和僱傭。為了養你使我沉淪於無終止的輪迴之苦！」然後毅然地去修行。

(九) 讀書

對於常常閱讀與修行無關之書籍的人，讀書是障礙。

(十) 神通

1. 神通對於觀禪而言是障礙，對於定而言不是障礙，因為神通是透過定而獲得的。
2. 因此，希望修成觀智的人應該斷除包括神通在內的十種障礙。希望修成禪定的人則應該斷除上述九種障礙。

在這裡，我們可以從更適合初學者的另一個角度來看。有些初學者是為了得到神通才來修行的。

3. 當一個人對神通的修習太過於熱衷時，他將不會欣賞禪定的微細進展。
4. 在他修行時，他將不斷地尋求神通跡象，而忽略心的微妙發展：即從粗顯的遍作定到較微細的近行定，然後再到最精細微妙的安止定。
5. 神通是不容易證得的。只有全面地掌握最高的禪定，例如修行八種遍禪到非想非非想處無色禪，成就高超的五自在，甚至於完成了十四種御心法，比如順禪、跳禪等等，然後才有可能成就神通。因此，只有少許卓越的修行者才能有此成就。
6. 所以，如果一開始修定時就好高騖遠，只是一味尋求神通跡象的顯現，那麼，「神通」就成為障礙。

在十種障礙裡的住所、家、利養、眾、業與親戚中，我們理應在修行前儘量履行本身的任務與責任。然而，世間的事務卻易令人產生錯覺。我們常以為世間的事務終有一天可以有個終究的了結，其實不然。我們必須在事務處理告一段落時，就堅決地撥出時間，暫時拋開一切事務而從事修行，因為世間的事務是無止盡的。如果具備良好的條件，能夠完全放下世間事務而專心修行，那就更好。所以，如果你要修習更高層次的法乃至達到解脫，你必須具備如此的正見。

◆ 結語：

- (一) 十種障礙為：住所、家、利養、眾、業、旅行、親戚、病、讀書、神通。
- (二) 我們必須堅決地（暫時或長久）拋開世間事務而修行，因為世間的事務是無止盡的。

五蓋

對某些人而言，行道是艱難的，因為他們受到五蓋等敵對狀況的頑強對抗。

《清淨道論·第三章·第15段》

五蓋（五種障礙）與禪那是互相對立的。如果

自己內心的五蓋還未去除，則會產生障礙，使心不得淨化，因而不能進入近行定和安止定，也無法徹見實相。

五蓋即：

1. 貪欲
2. 瞋恨
3. 昏沉和睡意
4. 掉舉和追悔
5. 懷疑

許多修行者都可以覺知粗顯的五蓋。透過親身體驗，他們瞭解到唯有降伏五蓋後才可輕易又自然地專注。然而，對一位老修行者而言，這會比較複雜。為何複雜？

除了粗顯的五蓋之外，五蓋的性質也可能是微細、潛伏性的。缺乏高度的警覺與經驗，你將不知道心已被微細的五蓋所污染。例如慈心的遠敵瞋恨是比較粗顯的，而其近敵貪愛則相對是微細的；悲心的遠敵傷害心是比較粗顯的，而其近敵憂傷則相對是微細的。因此，在開始修習慈心禪時，我們很容易察覺遠敵瞋恨的生起，及時用慈愛來對治。修習一段時間之後，雖然遠敵瞋恨不常生起了，我們卻容易掉入近敵貪愛的陷阱中，不知不覺之間對我

們散播慈愛的對象生起微細的貪愛。在開始修習悲心禪時，我們很容易察覺遠敵傷害心的生起，及時用悲憫心來對治。修習一段時間之後，雖然遠敵傷害心不常生起了，我們卻容易掉入近敵憂傷的陷阱中，不知不覺之間對我們散播悲憫的對象生起憂傷的情懷。每當我們被微細、潛伏的五蓋征服，不能及時察覺而繼續禪修時，我們總會覺得只有一半的心在專注，另一半卻被卡在某種境界。這種現象讓我們感覺「心有餘而力不足」。老修行者由於有相當的修行經驗，所以很容易擺脫粗顯五蓋的障礙。但是，如果不了解更深一層的禪修教授，或者有時正念與正知的力量薄弱時，就很可能受困於微細的五蓋而不自知。這是導致他們的修行境界不能繼續提昇的一項重要因素。

此外，老修行者還會碰見一種複雜的現象。有時，當下並無明顯的外在因緣使他們心生五蓋，但他們還是無法專注於禪修，或者即使可以專注卻無法持久。以下便是他們無法持續專注的兩個常因：

1. 過去惡因當下成熟而產生負能量

每一天，甚至每一分每一秒，都有著業力所生的種種色法或能量在我們身上產生。如果當下有過去惡業成熟，這惡業即會產生或強或弱的負能量。它籠罩著我們，導致我們無法專注禪修。如果

我們有能力檢查當下籠罩著我們的負面能量，我們將能循著負面能量的軌跡而追溯到它的原因乃是過去所造下的惡業。反過來說，善業所產生的正面能量會讓我們易於專注禪修。所以，為了使禪修更順利，我們應該積極行善，護持修行者。這不但能使更多的過去善業成熟，而且當現在這些善業在未來成熟時，它們將成為禪修的重要助緣。

以下是某些老修行者常有的現象：即使你今天多次禪坐都很好，次日早晨醒來時卻覺得很不舒服，以致不能專注禪修。這是因為每一天都有不同的業成熟，而業力產生不同的業生色聚的緣故。過去的惡業所產生的負能量導致你不能如理作意，心不清明而且動搖，無法專注。但是你不需要為此而擔心，不要以為你一夜之間就失去原有的禪修善巧。許多人就是因此而太過於擔心，所以就努力勉強要重新得回之前的微妙境界，卻反而弄得身心疲憊不堪。

過去的某些不善業力十分強大，你無法憑一時之力去克服它，只能任它自然地消耗，直到那段不善的果報耗盡為止。在這種情況下不要勉強禪修，你只須去散散心、閱讀或思考佛法、誦經或向三寶懺悔。這些活動可以激起正面思惟，加速淨化的過程。這個過程可以是一兩天，也可以長達一兩週。關鍵是每當你禪坐不佳時，不要總是以為你一定是

做錯了甚麼，很可能你的禪修方法並沒有錯，只是過去的惡業力正在成熟，產生負能量影響著你的緣故。

2. 在淨化過程中負能量也可能被釋放

這是因為每當五蓋生起時，心會製造負面的心生色法與時節生色法，而這些負面色法或能量會滯留在我們身體。禪修時，身體的淨化過程使一些過去阻塞在體內的負能量被釋放出來。那時，心將被負能量所籠罩，使人覺得猶如被困在一種混濁、朦朧的境界中，以致無法禪修。這種現象通稱為「好轉反應」，發生在禪修者的「排毒時期」。

心在淨化的同時，身體也同時被淨化。所以，當某些阻滯的負能量被釋放時，你會覺得好像在「冒煙」、無精打采，無法禪修，這時你就不應勉強自己，因為負能量被清除的同時並不適合注入正面的能量。譬如在大掃除的時候你不會搬入新傢俱。你應當等到所有的塵埃都被清除後，房子完全乾淨了，才能搬進新傢俱。同樣道理，這種在淨化過程中清理濁氣的現象被稱為「好轉反應」，有些人甚至會有一些癥狀如暈眩、嘔吐、頭痛等，而無法專心禪修。

對治「好轉反應」的方法正如以上第一點所述：只須放寬身心，不必擔憂。在這過程之後，身

心會更輕鬆，打起坐來也就更容易了。這是因為在修行進展的過渡期間（舊有的負能量被清除以便日後能容納更多的正能量時），你不能久坐，也無法深入禪修。因此，當你有時無法禪修時，你無須自責，那可能是好轉反應，是個好現象呢。放鬆與順其自然是最佳的方案。

◆ 結語：

心無法專注時，可能是因為：

- （一）粗顯的五蓋生起。
- （二）微細的、潛伏性的五蓋生起。
- （三）過去惡因現在成熟產生負能量。
- （四）心在淨化的同時，身體也同時被淨化。

所以，某些阻滯在身體裡的負能量被釋放出來。

對治五蓋的方法

以下先討論對治五蓋的共通方法，然後討論個別的對治方案。

一、【共通對治法】

——覺知五蓋的生起

五蓋當中的任何一蓋生起時，可先使用共通對治法，即自在地覺知它的存在，讓它自然平息。如果無效，則應採用個別的對治法將它滅除。

無論是對治五蓋或其它煩惱，共通的方法就是在它們生起時儘早覺知。一旦你自在地覺知它的存在之後，很多煩惱就會自然平息。

這方法既簡單又有效，不但能及時中斷煩惱的相續生起，修習久後還能提高心的警覺性，預防未生起的煩惱再度生起。

「當我不放逸、熱心、決意而住的時候，我心生貪念。我如此覺知：『貪念已在我心中生起，這會導致我痛苦，導致他人痛苦，導致自他雙方痛苦；它會阻礙智慧的生起，造成困難，令人遠離涅槃。』

「當我思惟『這會導致我痛苦』時，它即消退。當我思惟『這會導致他人痛苦』時，它即消退。當我思惟『這會導致自他雙方痛苦』時，它即消退。當我思惟『它會阻礙智慧的生起，造成困難，令人遠離涅槃。』時，它即消退。當貪念在我心中生起時，我就捨棄它、去除它、滅掉它。」

《中部·第19雙尋經》

這是佛陀成佛之前所用的修行方法，我們應當向善薩學習，以此對治五蓋等煩惱。

五蓋之所以生起，直接導因乃是不如理作意（不明智地將心導向某個目標）。對治五蓋的直接辦法就是如理作意（明智地將心導向某個目標）。五蓋當中任何一蓋生起時，我們有所覺知，這就是如理作意。這樣，五蓋就會暫時中斷，不能持續生起，例如：發現心生貪欲時，便立刻覺知它為「貪欲、貪欲……」。

所謂的共通方法就是覺知它的存在，接著它就會自然消失。我們必須相信煩惱也是虛妄的、無常的。對大多數修行者而言，他們過於嚴肅，過於堅持要克服煩惱，這反而使煩惱變本加厲。無常法是不能被推翻的，你既不應否定它的存在，也不應將它看成是牢固不可破的。在你心中生起的煩惱也是無常的，生起之後會消失，不會常住在你心裡，你何必太急著要馬上去除那本來就忽有忽無的煩惱呢？世間凡人的主要問題是不覺知煩惱為煩惱。一旦能覺知它，一般上它都會自然消失。

◆ 結語：

五蓋煩惱的共通對治法：

- （一）覺知煩惱的生起。
- （二）相信煩惱是虛妄的、無常的。

(三) 覺知煩惱能使煩惱自然消失。

二、【個別對治法】

以下內容主要改編自向智長老 (Nyanaponika Thera) 所著的《五蓋》《The Five Mental Hindrances》一書。

(一) [對治貪欲蓋]

1. 不淨觀

(1) 有生命體 (活體) 的不淨觀：反復地觀察自己身體的三十二身分：髮、毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨、骨髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、鼻涕、唾液、關節滑液、尿。開始時先感受它們的存在，熟練之後就感受它們的不淨。

我們也可以只取其中一個或數個身分，從頭到腳一再地觀察，例如：一再地感受「髮、毛、指甲、牙齒、皮膚」這五個身分。或者只感受「骨」：從身體某一處的骨開始感受，然後漸漸擴展到其它部份的骨。

過後則觀察他人身體的三十二身分，方法同上。雖然是別人的身體，我們仍然可以用自己的心去感受。

(2) 無生命體（死體）的不淨觀：回想曾經見過的屍體，無論是人的或動物的，皆觀察它們為不淨。然後反過來觀察自己在未來死亡後的屍體，了知它為不淨。

接著再觀察還在世的人，尤其是自己執著的人，觀察他們在未來死亡後的屍體為不淨。

修行不淨觀契入要領時，也能產生很強的定力，乃至證得初禪。其重點在「如實」，有一分感受就是一分，絲毫不強求。

2. 守護六根門

在平常生活中就養成覺知五蓋的習慣，不使五蓋透過眼、耳、鼻、舌、身、意六根門當中任何一根門生起。例如：看見美麗的影像時，如果內心生起貪欲，必須立刻覺察它，不讓它持續。我們可以在內心默念「看、看、看……」以作為標記，直到貪念消失為止。了知在看的當下只有單純看的現象而已，不讓心因為所看到的目標而生貪欲。在聽聲音、嗅氣味、嚐滋味、觸物體、生念頭時也都以此類推，標記當下的「聽」、「嗅」、「嚐」、

「觸」、「想」的現象，不使貪欲煩惱經由任何根門侵入內心。

在禪修當中，如果貪念生起，也可用同樣的方法對治。例如：回想起所吃過的美食而生貪欲時，可以標記「嚐、嚐……」，直到貪欲消失為止。

3. 飲食適量

飲食過量容易導致貪欲生起；適量的飲食則能避免這個問題。

4. 親近善知識

所謂的「善知識」包括有智慧和善巧的師長與朋友。常與善知識交往將受到正面的陶冶，革除自己負面的個性。遇到貪欲煩惱強盛而無法解決時，向善知識請教與切磋往往能獲得適當的解決方法。如果貪欲蓋在修行中生起，有時單靠憶念善知識的德行與教誨，即能使貪欲消失。

5. 有助於滅除貪欲的適當言論

言語對人的思想與行為有著重大的影響。經常與朋友談論有助於滅除貪欲的話題，例如修行不淨觀的方法與利益，即可令心傾向於滅除貪欲蓋。如果貪欲在修行中生起，有時單靠憶起有關滅除貪欲的言論，即能使貪欲消退。

◆ 結語：

對治貪欲蓋的方法：

1. 不淨觀。
2. 守護六根門。
3. 飲食適量。
4. 親近善知識。
5. 有助於滅除貪欲的適當言論。

(二) [對治瞋恨蓋]

1. 慈心禪

當內心憤怒難平時，首先要停止追尋導致憤怒的原因，轉而留意憤怒的心，並不斷在內心默唸：「憤怒、憤怒……」，直到憤怒消失為止。憤怒再度生起時，再用同樣的方法對治。

然後轉念想起一位自己敬愛的人，並向他散播慈愛：「願此人快樂、快樂……」，一心一意只感受那人快樂的情緒。然後對一切眾生散播慈愛：「願一切眾生快樂、快樂……」，內心感受一切眾生的快樂情緒。

接著再憶想一位與自己親近者，以同樣的方法對他散播慈愛。然後再對一切眾生散播慈愛……。如此交替地對單一人及一切眾生散播慈愛，瞋怒即會漸漸熄滅。

慈愛是一種柔和的能量，它促使我們的修行更為順利。常常散播慈愛不但能避免瞋怒蓋生起，而且也有助於定力的提昇。

2. 思惟每個人承受著自己所造之業的果報

我們無需對惡人生起瞋怒之心，惡人自會受到法律的治裁，並在未來承受痛苦的果報。反之，我們也將承受自己所造之業的果報。如果我們常常瞋怒，那麼在未來，我們將得到相貌醜陋、人不喜見等的惡報。

時常思惟業（因）果報應，當能對治瞋恨蓋。

3. 時常如理思惟

我們必須經常思惟有助於熄滅瞋怒的道理，即思惟瞋怒的禍患與忍耐的功德，例如：瞋怒猶如烈火，只會燒毀自己與他人，有百害而無一利；忍耐猶如清泉，令自己與他人清爽涼冽，利己又利人。瞋怒不但無助於解決問題，反而使問題更加複雜；唯有保持平靜與理智才能將問題解決。瞋怒不斷耗損我們的能量與精神，使人快速衰老、容顏可惡；心平氣和則能使人保持青春與活力……

4. 親近善知識

善知識所賜與的言教和身教讓我們了悟瞋怒的

害處及忍耐的優點。當我們無法平息瞋怒時，應找善知識洽談，徵詢他們的意見與忠告。平時應當經常省思與觀察善知識的教誨和德行，那麼，在瞋怒生起時，憶起他們的教誨與德行將有助於平息瞋怒。

5. 有助於培養慈心與滅除瞋怒的適當言論

平時應當避免發牢騷，多談論慈心的利益、修行慈心的方法、瞋怒的禍患、滅除瞋怒的方法等。

◆ 結語：

對治瞋恨蓋的方法：

1. 慈心禪。
2. 思惟每個人承受著自己所造之業的果報。
3. 時常如理思惟。
4. 親近善知識。
5. 有助於培育慈心與滅除瞋怒的適當言論。

(三) [對治昏沉和睡意蓋]

1. 飲食適量

飲食過量容易導致昏沉和睡意的生起；飲食適量則能避免此過失。

2. 轉換身體姿勢

如果在坐禪時生起昏沉和睡意，應當改為站禪或走禪。改變身體的姿勢或增加身體的活動量能消除昏沉和睡意。

3. 作光明想

閉眼時觀想光明將能保持清醒。睜眼時，在白天可注視天空之亮光，夜間則可注視月光、星光、燈光等亮處。一心融入光明之中即可驅除昏沉和睡意。

4. 移到露天之處

昏沉和睡意來襲時，應當移身到空氣清新、光線充足的室外。室外的修行使心易於保持清明和醒覺。

5. 親近善知識

善知識能提供克服昏沉和睡意的好方法，讓心經常保持警覺。遇到嚴重的昏沉狀況而無法克服時，當向善知識請教對治之道。

6. 有助於滅除昏沉和睡意的適當言論

多談論精進的利益與正確精進的方法，以及前人透過精進修行而成就的事蹟，這將能振奮精神、

激發修道與精進之心，有利於克服昏沉和睡意。

7. 適時適量的睡眠

夜間是正常的睡眠時間，因此應當養成在夜間獲得充分睡眠的好習慣，避免在日間睡太長時間。適量睡眠時間的長短因人而異，應當根據自己的實際需要而調整，不要跟別人作比較。晚上多睡一小時好過白天打瞌睡三小時。

在靜坐時，如果昏沉和睡意很嚴重，用盡上述方法都無法克服，則應當小睡片刻，直到精神恢復後，再繼續禪修。

◆ 結語：

對治昏沉和睡意蓋：

1. 飲食適量。
2. 轉換身體姿勢。
3. 作光明想。
4. 移到露天之處。
5. 親近善知識。
6. 有助於滅除昏沉與睡意的適當言論。
7. 適時適量的睡眠。

(四) [對治掉舉和追悔蓋]

——（掉舉：心動盪不安，一會兒向下掉，一會兒向上舉。）

1. 對佛法有深入的認識

這裡所強調的並非博學的重要性，而是對自己的切身問題須有深入的瞭解。例如：修行呼吸念者須對相關的修行方法與過程有深入的認識，而不一定需要精通其他所有的佛法，甚至無需研讀整本《清淨道論》。反之，博學而不精深者往往無法學以致用。

若對自己所修的法門瞭解不深，遇到狀況時心就容易掉舉，三心兩意，無所適從。該掌握的不知道要掌握，該放下的不懂得要放下，心情波動不安，事後又不斷追悔，這是許多修行者常犯的毛病。

若對自己所修的法門有深入的瞭解，遇到狀況時將會懂得處理而不會慌亂。該放下的就會徹底放下，該掌握的也能及時掌握，所以始終心平氣和，自然自在，也沒有事後追悔的問題，如此即能避免掉舉和追悔蓋的生起。

2. 發問

我們不能期望自己樣樣都精通後才來修行。因此，我們將會有許多問題需要向智明者請教。向智

明者請教疑難乃是滅除掉舉和追悔蓋的快速方法。

3. 瞭解戒律

在家人需要充分瞭解本身所持的五戒和八戒的涵義與持守尺度，以及違犯時如何重持，然後如法行持，方可避免修行時生起掉舉和追悔蓋。出家人則需要充分瞭解本身所持之出家戒的開遮持犯，以及懺罪方式，然後如法行持，以避免掉舉和追悔蓋生起。

4. 與有持戒經驗的長者相處

與有道德修為的長者相處時，自己也能培養成熟與穩重的氣質，以及自制與平靜的性格，並能滅除掉舉和追悔蓋。

5. 親近善知識

善知識能根據我們的個別情況，提供契合我們需求的實際有效方法，以對治掉舉和追悔蓋。善知識的言行能讓我們體驗到平息掉舉和追悔所帶來的利益。當掉舉和追悔生起時，有時單靠憶念善知識即可將之平息。

6. 有助於滅除掉舉和追悔蓋的適當言論

多討論與自己的戒條、修行法門相關的話題，

經常與持戒者談論有助於持戒與修行訣竅的事宜，這將有助於滅除掉舉和追悔蓋。

7. 放下與自在

掉舉和追悔之所以生起，主要是由於內心動盪不定，而對治掉舉和追悔的方法是保持心的平靜。當掉舉和追悔生起時，將一切放下，讓心自在，心自然會趨向平靜。如此持續下去，修行的目標自然會在心中湧現，心將得以自在地體驗目標。

◆ 結語：

對治掉舉和追悔蓋的方法：

1. 對佛法有深入的知識。
2. 發問。
3. 了解戒律。
4. 與有持戒經驗的長者相處。
5. 親近善知識。
6. 談論有助於滅除掉舉與追悔的適當言論。
7. 放下與自在。

(五) [對治懷疑蓋]

1. 精通佛法

研究佛法能破除修行者的疑惑，並且提昇信心

與智慧，懷疑蓋因而銷聲匿跡。

2. 詢問有關佛、法、僧的問題

除研究佛法外，也應當多向智者請教關於三寶特質的問題，以使自己眼界開闊，避免懷疑蓋潛入心中。

3. 透徹地了解戒律

透徹地了解戒律能滅除持戒方面的懷疑，間接地也有助於提昇對三寶的信心，繼而滅除對三寶的懷疑蓋。

4. 對佛、法、僧的真實性有信心

經常思惟、觀察、體會三寶的真實性，對三寶的崇高特質與稀有難得生起景仰與真實的信心，如此當能滅除懷疑蓋。

5. 親近善知識

時常親近善知識能令我們感受到信心的力量與可貴，從而效法善知識的德行，提昇自己的信心。懷疑蓋生起而無法解決時，更需要與善知識保持密切的連繫，以便滅除懷疑蓋。

6. 有助於滅除懷疑蓋的適當言論

討論佛、法、僧三寶的特質與功德，經常談論

從古至今大修行家的非凡成就，如此將能鞏固自己的信心、滅除懷疑蓋。

7. 修行佛隨念、法隨念、僧隨念

在禪修當中，如果對三寶起疑而信心動搖，則應當修習佛、法、僧隨念，憶念三寶的崇高特質。當心融入三寶的特質中時，疑心自然消失。

如果對自己的能力起疑，則應藉著對三寶的信心來肯定自己：「如此深信三寶者，必定是久遠生死以來就深具善根，因此只要掌握要領，假以時日，修行必定成功。」

◆ 結語：

對治懷疑蓋的方法：

1. 精通佛法。
2. 發問有關佛、法、僧的問題。
3. 透徹地瞭解戒律。
4. 對佛、法、僧的真實性有信心。
5. 親近善知識。
6. 有助於滅除懷疑的適當言論。
7. 修行佛隨念、法隨念、僧隨念。

對治五蓋的決策

對治五蓋需要善巧。佛陀在《中部·第20除妄念經》中教導了我們以下五個決策。

當比丘建立正念於自己的禪修業處，關係著貪欲、瞋恨或無明的邪惡不善心生起時，他應當：

（一）轉換業處

他應該轉換去一個專門對治所生起之煩惱的業處（參見上文），以對治五蓋。如此轉換業處之後，如果邪惡不善心還是繼續生起，他應該：

（二）思惟五蓋的過失

覺知五蓋的生起之後，更進一步，就是思惟五蓋的過失，一如下述經文所示。如此，心將不會執取於五蓋，不再對五蓋不如理作意，於是五蓋將會消退。

在《沙門果經》中就有記載有關五蓋的描述及相關的過失。

1. 貪欲蓋有如負債

一些人在貸款後揮金如土，當債主催他還債而對他粗言惡語、綁他及打他時，他無法保衛自己，同時必須忍受這一切。其債務即是他必須忍受它們的原因。

同樣地，若一個人對他人心生貪欲，他會對

那人產生強烈的執著。若那人對他粗言惡語、綁他及打他，他都必須忍受。其貪欲即是他必須忍受它們的原因。如此，應當視貪欲猶為債務。

2. 瞋恨蓋有如患病

如果給患膽病者蜜糖或糖等食物，他會食不知味。他以為它們的味道是苦的而將之吐出，說道：「這是苦的，這是苦的！」

同樣地，對於充滿瞋恨心者，即使慈悲的戒師或導師只是輕微地訓誡他，他也無法接受。他會盡力排斥，說道：「你壓迫我太甚了！」然後離去（不是四處遊蕩，就是還俗）。就好像患上膽病者無法品嚐蜜糖或糖的美味一般，被瞋恨心征服的人無法品嚐佛陀教法之美味，即禪那之樂等等。如此，應當視瞋恨為患病。

3. 昏沉和睡意蓋有如受囚於監牢者

在節慶時被關在監牢裡的人不能參與慶典的初、中、後段。當他於隔天被釋放出牢後聽到「啊，我們昨天在慶典中玩得多麼開心呀！啊，那美妙的舞蹈及歌曲！」的讚嘆時，他將無法回應。為什麼呢？因為他沒有參與和享受有關的節日慶典。

同樣地，對於被昏沉和睡意征服的比丘，當

佛法開示正以各種方式進行著時，他無法明白它的初、中、後段。於開示結束之後，當他聽到別人「啊，多麼美好的佛法開示！多麼美妙的辯論及譬喻啊！」的稱讚時，他將無法回應。為什麼呢？因為他被昏沉和睡意所征服，而無法從該佛法開示中獲益。如此，應當視昏沉和睡意為受囚於監牢者。

4. 掉舉和追悔蓋有如身為奴隸

奴隸在節日慶典中玩樂時，中途可能會被告知：「有某件緊急的任務要你去做。趕快去辦！不然的話，我將斬掉你的雙手、雙腳、雙耳或鼻子！」因此他必須快速去辦事而無法享受慶典的初、中、後段。為什麼呢？因為他必須服從他人。

同樣地，不精通戒律者到森林隱居時，可能會犯上某項小罪，甚至會以為被允許的肉食（如鹿肉、羊肉）為不允許的（以為是人肉、象肉、馬肉、狗肉、蛇肉、獅肉、虎肉、花豹肉、黑豹肉及熊肉。比丘不允許吃以上十種肉）。在那時候，他必須捨棄隱居的計劃。他不能享受隱居的快樂。為什麼呢？因為他已被掉舉與追悔蓋所征服。如此，應當視掉舉和追悔有如身為奴隸。

5. 懷疑蓋有如行走於荒涼的道路上

有個人走在荒涼的道路上，他知道那是盜賊打劫殺人的好地方，因此，一聽到樹枝搖動的聲音或鳥叫聲都會感到恐慌害怕，心想：「盜賊來了！」由於感到憂慮與害怕，他每走一小段路就停下來回顧。他停下來地方多於走過的地方。於是幾經辛苦才抵達安全之地，或者根本就到不了。

同樣地，若有人對八件事起疑，即懷疑佛陀、佛法、僧團、戒定慧三學、過去世、未來世、過去與未來世、緣起，他將會懷疑：「佛陀是否真的圓滿覺悟？」而無法充滿信心地接受，因此無法踏上聖道而證得聖果。就好像走在荒涼道路上的旅人，因為懷疑盜賊的存在而經常猶豫不決、驚慌及缺乏信心，為自己製造了抵達安全之處的障礙。同樣地，人們因為對上述八件事起疑而猶豫不決、驚慌及缺乏信心，為自己製造了抵達聖者之境的障礙。如此，應當視懷疑有如行走於荒涼的道路上。

然而，當他內心的五蓋已被滅除時，他應視之為還清債務、健康無病、獲釋出獄、免為奴隸和抵達安全之地。

總括來說，五蓋有以下不利之處：

1. 當心被五蓋征服時，他將做出不應做之事，忽略應做之事。他的名譽與快樂都將被敗壞。

（《增支部·四法集·第61經》）

2. 這五種不純淨的雜質使得心不受控制，缺乏清新明亮及穩定性，不能好好地專注於去除雜染。這就是五蓋。

（《增支部·五法集·第23經》）

3. 五蓋是一種障礙，它導致過度的心而妨礙智慧的生起。

（《增支部·五法集·第51經》）

在思惟了以上缺陷之後，如果邪惡不善心還繼續生起，他應該：

（三）忽視它（忘掉它，不再注意它）

就像沒事般地任由它生滅。這是非常有效的方法，因為忽視將會自然地削弱五蓋的生起。這猶如訓練小孩一般，當小孩要玩打火機時，我們應該轉移其注意力，讓他玩安全的手電筒。如果他還不滿足，那我們才向他解釋玩打火機的危險性，並嘗試讓他接近著火的打火機。如果這樣仍嚇不了他，那就別理會他。也許他會鬧性子，甚至倒地哭滾，但關鍵是任由他去。過了一會他將會覺得無趣而慾念全消，找其他玩具去了。

如果在忽視之下，邪惡不善心仍繼續生起，那他應該：

（四）放鬆地用心注意所生起的念頭

我們必須深入思考經中所提到的譬喻：「快步走動的人會想：「為何我走得那麼快？為何我不慢步走？」他因此而放慢腳步。但此時他又會想：「為何我慢步走？為何我不只是站著？」他因此而站著。但他又想：「為何我站著？為何我不坐下？」他因此而坐下。坐下後他又想：「為何我坐著？為何我不躺下？」他因此而躺下。

如此，他放棄了粗顯的姿勢而採取比較細緻的姿勢。

換句話說，這是積極思考的力量。很多時候，在你深度懊悔時，譬如你開車時意外撞死了鄰居的狗，你將需要向某人傾訴，而他會慢慢地開解你。開始時，他向你解說某某人也曾撞死其他動物，你的懊悔將會減輕，因為你覺得別人也與你一樣犯了同等的錯誤。然後，為了再逗你開心，他將會告訴你，他年輕時甚至幹下更糟糕的事情，譬如故意把熱水潑向街上的野狗。但是，在知道這是錯誤的行為後，他現在會為一些受傷的野狗醫療，因為傷心懊悔於事無補。如此，你慢慢地醒悟懊悔於所犯下的錯誤是愚蠢的，為何不另外買隻狗送給鄰居呢？

就這樣，一步一步地，我們告訴自己培育愈來愈好的心境。憑著耐性與智慧，漸漸地我們將從強而有力的五蓋牢籠中被釋放出來。這就是所謂的思想通了。

如果邪念不善心還是繼續生起，可參考以下第五點：

（五）咬緊牙關、舌頂上顎 —— 以正念按捺住心

在這方面，經典中有個良好的譬喻：當以上方法皆失效後，就應當好像強者捉住弱者的頭或後頸或肩膀而將他擊倒的情況一般，憑著堅強的決心與努力，征服五蓋。

◆ 結語：

對治五蓋的的決策：

- （一）轉換業處。
- （二）思惟五蓋的過失。
- （三）忽視它。
- （四）放鬆地用心注意所生起的念頭。
- （五）咬緊牙關、舌抵上顎——以正念按捺住心。

附錄：

一、【三學七清淨十六觀智】

三學	七清淨	十六觀智
戒學	一、戒清淨	
定學	二、心清淨	
慧學	三、見清淨	1. 名色差別智
	四、度疑清淨	2. 緣攝受智
	五、道非道智見清淨	3. 思惟智
		4. 生滅隨觀智(弱的)
	六、行道智見清淨	4. 生滅隨觀智(成熟)
		5. 壞滅隨觀智
		6. 怖畏現起智
7. 過患隨觀智		
8. 厭離隨觀智		
9. 欲解脫智		
七、智見清淨	10. 審察隨觀智	
	11. 行捨智	
	12. 隨順智	
	13. 種姓智(約第六、七清淨之間)	
	14. 道智	
	15. 果智	
	16. 返照智	

二、【「心清淨」——止禪的修習】

止禪課程共分三級：

第一級：止禪的基礎

第二級：掌握初禪

第三級：掌握第二禪至第四禪

總目標：

親近善友，即親近教授業處的導師。此等教授業處的善友應能夠從四十個業處當中給與適合學生性行的業處。

《清淨道論·第三章·第133段》

謹以此法施之功德，與我們的父母、師長、同修、良朋、讀者及一切眾生分享；願他們隨喜之善業成為他們早日證悟涅槃的助緣。

《掌中之葉》

著作：悉達多學院編譯
出版者：悉達多基金會
電郵：siddharthainstitute@gmail.com
印刷：台灣
出版日：2007年2月
版次：初版第一刷 1,500本

©本書版存悉達多基金會，未經同意，請勿節錄轉載或全文刊登。歡迎以助印方式贊助免費流通，意者請電郵：siddharthainstitute@gmail.com 授權。

• 非賣品 Free Distribution