

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!

禮敬彼世尊、阿拉漢、全自覺者！

上座部佛教止觀禪法

一、兩種禪法系統

上座部佛教，巴利語 Theravāda，又稱南傳佛教、巴利語系佛教，於佛陀般涅槃二百多年後的阿育王時期，由印度本土向南傳到斯里蘭卡、緬甸等地發展而成。上座部佛教的三藏經典使用巴利語 (Pāli)，嚴謹保守原始佛教的傳統。今天的上座部佛教主要盛行於斯里蘭卡、緬甸、泰國、柬埔寨、老撾等南亞和東南亞國家，以及中國雲南省的傣族、布朗族、崩龍族一帶地區；十九世紀末二十世紀初，上座部佛教也傳播到歐美等地，並有持續發展之勢。

流傳於上座部佛教的禪法大致可以概括為兩大系統，第一種為正念系統，第二種為止觀系統。

(一)、正念系統

正念系統重視對「四念處」的修習，強調在日常生活的行、住、坐、臥中保持正念與明覺，觀察身、心的變化。如泰國的阿姜·查 (Achaan Chaa) 說：「單純地安住於當下，我們的心總會契入它原本的和諧狀態，這時，修行是自然湧現的。」

此系統一般不注重強而有力的禪定，有的禪法次第也不甚明顯，甚至認為追求證悟也是一種執著。修行只

是順其自然，單純地專注於當下，正念於所做的任何事情；放下一切，回到當下，智慧就能自然呈現。有些禪師也教導禪修者把心念指向特定的對象，如：身體動作的變化、走路時腳部的移動、身體某部位的感受、心念的變化等。這些方法有時也被稱為「內觀」。有關正念系統的書籍文章國人早有譯介，於此不作詳論。

(二)、止觀系統

止觀系統強調巴利三藏聖典的重要性，特別是對《阿毗達摩》的研究與實踐；此外，也重視三藏的註釋與疏鈔，依三藏聖典及其註疏建立禪修的方法與次第。此系統強調禪修者首先必須嚴持戒律，在戒清淨的基礎上修習止業處，擁有某種程度的定力後再轉修觀業處，次第成就七清淨及十六觀智，乃至斷除煩惱，現證涅槃。

二、修習止觀的必要性

(一)、四種根基

佛陀依據值遇佛法者的根基利鈍，把人分為四種：

1、敏知者 (ugghatitaññū)，又作略開知者，這種人只須聽聞佛法的簡短開示，即能證悟道果；

2、廣演知者 (vipañcitaññū)，這種人在聽聞了佛法的詳盡解說之後，即能證悟道果；

3、所引導者 (neyya)，這種人僅靠聽聞佛法尚無法證悟道果，他們還必須假以數日、數月或數年的時間精進修行佛法，才能證悟道果；

4、文字為最者 (padaparama)，這種人即使值遇佛法，

再盡其最大努力研習與修持佛法，亦都無法於今生中證悟道果。(增支部.4.133, 人施設論.160)

敏知者與廣演知者屬於利根上智之人，他們於過去世皆累積了足夠成熟的巴拉密 (pāramī, 波羅蜜)，能令其在今生中僅是通過聽聞佛法，即能證悟索答巴帝 (須陀洹) 道果乃至更高的道果，例如沙利補答 (舍利弗) 尊者、給孤獨長者等。

於現在的佛法時期，世間上已經不可能再有敏知者與廣演知者了，只剩下所引導者與文字為最者。所引導者必須很有系統地精進修習戒定慧三學，修習四念處、八聖道等。通過止觀禪修，他們將能夠在今生中證悟道果。但假如他們懈怠于修行的話，他們只能於下一世證悟道果。

文字為最者雖然不能於今生中證悟任何道果，但他們通過系統地修習止觀，能夠在下一世投生於人界或天界時獲得解脫。

(二)、八聖道、戒定慧與止觀

佛陀在證悟全自覺後對五比庫所宣說的《轉法輪經》中開示：證悟涅槃須捨離兩邊，行於中道；中道即是八聖道。在《長部·大般涅槃經》中，世尊對蘇跋達尊者的最後一次說法中又強調：唯有修習八聖道，才能證悟出世間聖道果，才能趣向究竟涅槃；如果離開了八聖道，絕不可能有超越世間的沙門果；八聖道只有在世尊的正法、律之中才完全具備。

在《中部·有明小經》中提到，八聖道又可歸納為

戒定慧三學。戒定慧包攝了八支聖道，是全部佛法之止要，也是一切修學世尊正法、律者所必修之學。

其中，正語、正業與正命三支聖道屬於增上戒學，正精進、正念與正定三支聖道屬於增上心學，正見與正思惟二支聖道屬於增上慧學。

增上戒學包括四種律儀戒，即：別解脫律儀、根律儀、活命遍淨律儀與資具依止律儀。

增上心學與增上慧學又可稱為止觀的修習。其中，修習止業處¹屬於增上心學，修習觀業處屬於增上慧學。

止，巴利語 samatha，音譯作奢摩他；義為平靜，乃是心處於專一、不動、無煩惱、安寧的狀態，亦即禪定的修行法門。

觀，巴利語 vipassanā，音譯作毗婆舍那；乃是直觀覺照一切名色法 (身心現象) 的無常、苦、無我本質，亦即智慧的修行法門。

下面，筆者想就緬甸帕奧禪師 (The Most Venerable Pa-auk Tawya Sayadaw) 依據巴利聖典與《清淨道論》中的記載而教導禪修者的方法與次第，簡單地介紹上座部佛教的止觀禪修方法。

三、止業處

(一)、入出息念業處

¹ 業處 (kammaṭṭhāna), 字義為「工作處所」，即修行法門，或修行時專注的對象。

南傳上座部佛教把修習止的方法歸納為四十種業處。禪修者可以選擇其中一種適合自己的禪修業處來作為入門的方便。然而，在四十種止業處當中，最為禪修導師們推崇與教導的應該是入出息念²。

佛陀於《大念處經》等諸經中教導入出息念的修行方法。佛陀於該經中說：

「諸比丘，於此，比丘前往阿蘭若，前往樹下，或前往空閒處，結跏趺而坐，保持其身正直，使正念現起於面前。他只念於入息，只念於出息。

- 1、入息長時，了知：『我入息長。』
出息長時，了知：『我出息長。』
- 2、入息短時，了知：『我入息短。』
出息短時，了知：『我出息短。』
- 3、他學：『我將覺知全身而入息。』
他學：『我將覺知全身而出息。』
- 4、他學：『我將平靜身行而入息。』
他學：『我將平靜身行而出息。』

開始修行時，可以先找個安靜且適合禪修的地方，以舒適自然的姿勢坐著，上身保持正直，然後將正念安住於禪修的目標——呼吸。應嘗試覺知經由鼻孔而進出身體的氣息（呼吸時的鼻息）；只應借助在鼻子的正下

² 入出息念，巴利語 ānāpānassati，或稱阿那般那念、安般念，即保持正念專注於呼吸的修行方法。

方（人中）或鼻孔出口處周圍的某一點來感覺氣息的進出，而不要跟隨氣息進入體內或出到體外。如果跟隨氣息進出，將難以成就禪定。反之，只是在氣息與皮膚接觸最明顯的那一點覺知氣息，將能培育及成就禪定。

不要注意氣息的自相、共相。自相是氣息中地、水、火、風四界的個別特徵，如：硬、粗、流動、冷、暖等。共相是氣息的無常、苦、無我的性質。

只需覺知入出息的本身。入出息的本身是入出息念的所緣，也即是必須專注以培育定力的對象。如果禪修者在過去世曾經修行過此禪法，累積相當的巴拉密，他將能輕易地專注入出息。

如果心無法輕易地專注入出息，《清淨道論》建議用數息的方法協助培育定力，在每一呼吸的末端數：「入、出、一；入、出、二；入、出、三；……入、出、八」。

至少應數到五，但不應超過十。通常鼓勵禪修者數到八，因為它提醒禪修者正在培育八聖道分。禪修者應該下決心在數息期間不讓心漂浮到其他地方，只應平靜地覺知氣息。如此數息時，能使心專注，平靜單純地只覺知氣息。

能如此專注至少半小時後，禪修者可以對入出息的長短培育覺知。只應覺知經過鼻孔接觸點之氣息進出的

時間長短，覺知有時入出息的時間長，有時入出息的時間短。但自始至終只應專注於自然的氣息，而不應故意使氣息變長或變短。

對於某些禪修者而言，禪相可能會在此階段出現。然而，若能如此平靜地專注約一小時，禪相仍然未出現，禪修者則可以覺知呼吸從頭到尾的整個過程（全息；息之全身；息之初、中、後）。如此修行時，禪相可能會出現。如果禪相出現，不應立刻轉移注意力至禪相，而應繼續覺知氣息。

如果平靜地覺知每一次呼吸時從頭到尾的整個過程持續約一小時，禪相仍然沒有出現，則應下定決心使氣息平靜下來，然後持續不斷地專注於每一次呼吸從頭到尾的整個過程。不應刻意使用任何方法使氣息變得平靜，因為這樣做將使定力退失。在這階段，所需要做的只是下定決心使氣息平靜下來，然後持續不斷地專注於氣息。以此方法修行，氣息將變得更平靜，禪相也可能會出現。

在禪相即將出現之時，許多禪修者會遇到一些困難。大多數禪修者發現氣息變得非常微細而不能清楚地覺知氣息。如果這種現象發生，禪修者應保持覺知的心，在之前還能注意到氣息的那一點等待氣息重現。

禪相 (nimitta) 是修行止業處時心專注的對象，是心

的影像或概念。禪相一般上基於色法而產生，所以取此相為所緣而達到的禪定屬於色界定。

修行入出息念所產生的禪相並非人人相同。不同的人會生起不同形態的禪相，因為禪相從「想」而生。像棉花一樣純白色的禪相大多數是「取相」(uggaha-nimitta)，因為取相通常是不透明、不光亮的。當禪相像晨星一般明亮、光耀和透明時，那就是「似相」(paṭibhāga-nimitta)。當禪相像紅寶石或寶玉而不明亮時，那是取相；當它明亮和發光時，那就是似相。

達到這階段時，很重要的是不要玩弄禪相，不要讓禪相消失，也不要故意改變它的形狀或外觀。若如此做，定力將停滯且無法繼續提升，禪相也可能因此消失。所以，當禪相還不穩定時，不要把專注力從氣息移到禪相。若禪相出現在禪修者面前遠處，則不要注意它，而只是繼續專注於經過接觸點的氣息，慢慢地禪相就會自動地移近並停留在接觸點上。

若禪相在接觸點出現並保持穩定，而且似乎禪相就是氣息，氣息就是禪相，此時就可以忘記氣息，只專注於禪相。保持注意力於禪相時，它變得越來越白，當它白得像棉花時，這便是取相。保持平靜地專注於白色的取相一小時、兩小時、三小時或更久，它會變得清澈、明亮及光耀，這就是似相。到了這階段，禪修者應下定

決心及練習保持心專注於似相一小時、兩小時或三小時，直到成功。

在這階段，禪修者將達到近行定 (upacāra) 或安止定 (appanā)。近行定是進入禪那之前非常接近禪那的定；安止定就是禪那 (jhāna, 心的完全專一狀態)。

這兩種定都以似相為對象，二者的差別在於：近行定的諸禪支尚未開展到強而有力。由於這緣故，在近行定時「有分心」(bhavaṅga, 生命相續流) 還能生起，而禪修者可能會落入有分心。經驗到這現象的禪修者會說一切都停止了，甚至會以為這就是「涅槃」。事實上心還未停止，只是禪修者沒有足夠的能力察覺它而已，因為有分心非常微細。

為了避免落入有分心，以及能夠繼續提升定力，禪修者必須借助五根：信 (saddhā)、精進 (vīriya)、念 (sati)、定 (samādhi)、慧 (paññā) 來策勵心，並使心專注、固定於似相。信是指相信修入出息念能夠證入禪那；精進是指致力於修入出息念至禪那的階段；念是指不忘失入出息念的所緣；定是指心毫不動搖地專注入出息念的所緣；慧是指明了入出息念的所緣。

當五根得到充分培育時，定力將超越近行定而達到安止定。達到禪那時，心將持續不間斷地覺知似相，並可能維持數小時，甚至整夜或一整天。

心持續地專注於似相兩小時或三小時之後，禪修者應嘗試辨識心臟裏意門 (bhavaṅga, 有分心，有分識) 存在的部位，也就是心所依處。若如此一再地修行多次，能辨識到依靠心所依處的意門以及呈現在意門的似相後，應嘗試逐一地辨識尋、伺、喜、樂及一境性這五禪支，一次辨識一禪支。持續不斷地修行，直到能同時辨識所有五禪支。初禪的五禪支是：

- 1、尋 (vitakka)：將心導向及安置於似相；
- 2、伺 (vicāra)：保持心持續地注意似相；
- 3、喜 (pīti)：喜歡似相；
- 4、樂 (sukha)：體驗似相時的樂受或快樂；
- 5、一境性 (ekaggatā)：對似相的一心專注。

它們個別分開來說稱為禪支 (jhānaṅga)，但整體合起來則稱為禪那。剛開始修行禪那時，應練習長時間進入禪那，而不應花費太多時間辨識禪支。同時，也應練習初禪的五自在：

- 1、轉向自在：能夠在出定之後把心轉向於諸禪支；
- 2、入定自在：能夠在任何想入定的時刻入定；
- 3、住定自在：能夠隨自己預定的意願住定多久；
- 4、出定自在：能夠在所預定的時間出定；
- 5、省察自在：能夠辨識諸禪支。

熟練地掌握了初禪之後，可以進而次第地修習第二

禪、第三禪與第四禪，以及它們的五自在。

禪修者的定力將隨著修行四種禪那而增強，呼吸逐漸變得愈來愈平靜。在進入第四禪時，呼吸完全停止。

禪修者修行入出息念達到第四禪，並修成五自在之後，當禪定產生的光晃耀、明亮、光芒四射時，他可以隨自己的意願繼續修行三十二身分、十遍（地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、紅遍、白遍、光明遍、限定虛空遍）、四無色定（空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定）、四無量心（慈心修習、悲心修習、喜心修習、捨心修習）、四護衛業處（慈心修習、佛隨念、不淨修習、死隨念）等其他止業處，也可以轉修觀業處。

（二）、四護衛業處

上座部佛教的止業處可分為兩類，即：應用業處與一切處業處。應用業處是依禪修者性行差別而修習的各別禪修方法。一切處業處是所有禪修者皆應修行的業處，即四種保護禪修者免除種種危險的護衛業處：佛隨念、慈心修習、不淨修習與死隨念。

1、佛隨念 (Buddhānussati)：思惟佛陀的九種功德：「彼世尊亦即是阿拉漢、全自覺者、明行具足、善逝、世間解、無上調御丈夫、天人導師、佛陀、世尊。」也可以只憶念佛陀九德中的一項功德如「阿拉漢，阿拉

漢」。此業處只能達到近行定，不能證得安止。

2、慈心修習 (Mettā-bhāvanā)³：先以自己為對象修習慈心，然後對所敬愛的同性、無愛憎者、怨敵等散播慈愛，直到破除存在於不同類人之間的差異，達到第三禪。再修行五百二十八種遍滿慈愛至十方的方式。成就慈心禪那者可獲得十一種功德，即：安眠，安寤，不見惡夢，為人愛敬，為非人愛敬，諸天守護，不為火燒或中毒或刀傷，心得迅速等持，容顏光彩，臨終不昏迷，不通達上位（即未證阿拉漢果）也可投生到梵天。

3、不淨修習 (Asubha-bhāvanā)：有兩種不淨修習，第一種是思惟三十二身分的不淨與厭惡（身至念）；第二種為思惟死屍腫脹腐爛的十種不淨相（十不淨）。修習不淨業處能暫時地鎮伏貪欲。

4、死隨念 (Maraṇānussati)：可選擇「我必然會死，我必然會死」來專注，思惟自己命根斷絕、死亡無法避免，從而生起悚懼感，警策修行。

（三）、修習止業處之功德

修習止業處屬於八聖道的最後三項，也是戒定慧三學之一，在佛陀的教法中佔有很重要的地位。修習止業

³ 慈心修習，過去多數依北傳的「五停心觀」而譯為「慈心觀」。實際上培育慈心業處屬於止而非觀。其巴利語的正確譯法為「慈修習」或「慈心培育」。

處有五種功德，即：

- 1、現法樂住：安止定是今生的安樂住處。
- 2、修觀：強而有力的禪那是修習觀業處的基礎。
- 3、神通：以禪那為基礎可以修成一種乃至五種神通。
- 4、勝有：證得禪那者死後能投生於梵天界。
- 5、滅等至：成就四禪八定的阿那嘎彌與阿拉漢能入滅等至。

三、觀業處

觀業處的所緣必須是究竟法 (paramattha)。根據《阿毗達摩》，究竟法有四種，即：心法、心所法、色法和涅槃。其中，涅槃屬於無為法，並非觀業處的目標；而心法和心所法合稱為名法。名法和色法，亦即精神現象和物質現象，乃是由因緣和合而成，因此也稱為緣生法、有為法、世間法、行法等。修習觀業處，就是如實地觀照諸行法的無常、苦、無我三相。如果還未能知見究竟法，就不能修習真正的觀業處。為了如實地知見究竟名色法以及名色之因，禪修者在修習觀業處之前必須先修習：

1. 色業處 (rūpa kammaṭṭhāna)，辨識究竟色法；
2. 名業處 (nāma kammaṭṭhāna)，辨識究竟名法；
3. 緣起 (paṭiccasamuppāda)，透視過去、現在、未來三世名色法之間的因果關係。

(一)、色業處

有兩條修習觀業處的途徑：第一條途徑是先修行止業處達到禪那，然後進一步修行觀業處，這類禪修者稱為「止行者」(Samatha yānika)；第二條途徑是以四界分別培育專注力達到近行定，但尚未達到禪那就直接修行觀業處，這類禪修者稱為「純觀行者」(Suddhaviṇṇā yānika)。然而，無論依循哪一條途徑，禪修者在開始修行觀業處之前，都應當先修行「四界分別」。

要修行四界分別，首先應逐一地在全身辨識地、水、火、風四界的十二種特相。根據《法聚論》，這十二特相是：

1. 地界：硬、粗、重、軟、滑、輕；
2. 水界：流動、黏結；
3. 火界：熱、冷；
4. 風界：支持、推動。

有系統地熟練辨識全身的十二種特相後，再辨識它們為地、水、火、風，使心平靜及獲得定力。繼續以四界分別觀培育定力，並趨向於近行定。此時，禪修者發現全身呈現為一團白色物體。繼續辨識白色物體中的四界，將發現它變得晶瑩透明，猶如冰塊或玻璃。持續專注於此光中的四界，即能達到近行定。禪修者將發現透明體粉碎成許多微粒即「色聚」(rūpa-kalāpa)。達到此階

段時，稱為「心清淨」，禪修者可藉著進一步分析這些色聚而培育「見清淨」。

辨識個別色聚裏的地、水、火、風四界，將發現這些色聚非常迅速地生滅。由於還未破除三種密集，即：相續密集、組合密集與功用密集，禪修者還看到色聚是有體積的微小粒子，所以還停留在「概念法」⁴的領域，尚未達到究竟法的境界。更進一步分析四界，直到能在單獨一粒色聚中見到四界。隨後再逐一地辨識眼處、耳處、鼻處、舌處、身處與心所依處裏諸色聚的四界，分析每一粒色聚中至少含有八種基本色法，即：地、水、火、風、顏色、香、味與食素⁵。

在分析了諸色聚裏的八種基本色法之後，進而分析個別色聚裏的其餘色法，如：眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色、心所依處色、命根色、性根色等，直到分析一切種類色聚裏的所有色法，並依次辨識六處門與四十二身分裏的業生色、心生色、時節生色和食生色，以此來修習「色業處」。之後，即可進而轉修「名業處」，也即是辨識名法。

（二）、名業處

名法可分為能認知對象的「心」與伴隨著心生起的

⁴ 色聚是最小單位的密集概念。

⁵ 這八種基本的究竟色法稱為「八不離色」。

「心所」；「心」可以分為八十九種，「心所」可以分為五十二種。如果禪修者已能達到禪那，那麼分析名法可以從辨識與禪那相應的心和心所開始。禪修者先進入初禪，出定後辨識初禪的五禪支，直至能夠辨識在每一個初禪速行心的心識剎那裏的所有三十四種名法。之後再辨識初禪心路過程裏其他每一種心識剎那中的所有名法。

能夠辨識禪那心路過程名法後，還應以同樣的方法系統地辨識眼門、耳門等六根門在取相應的顏色、聲音等所緣而生起的所有六門善與不善速行心路過程裏名法。在分析了內在的名色法之後，還必須以直接的觀照力分析外在的名色法，乃至把觀照的範圍逐漸擴大至整個宇宙。如此辨識內外的名色法時，能夠暫時斷除「有身見」，因為當時不見有衆生、男人、女人等等，只不過是名與色而已。於是證得了「名色識別智」，達到「見清淨」。

（三）、緣起

此後，禪修者應進而修習緣起，即分析名色法之因。由於令禪修者獲得此生的因是前一世臨死時成熟的業，所以必須照見自己過去世的名色法。禪修者需要辨識過去、現在、未來的五蘊，之後再辨識在這三世之間因與果的關係。

禪修者可以先培育定力，然後把智導向過去，漸次地觀察自己過去的名色法：一天前、兩天前、三天前、一個月前、兩個月前、三個月前、一年前、兩年前、三年前、十年前、二十年前、三十年前……直到今生結生（入胎）時的那一剎那。然後再以智慧之光照向過去，禪修者將會見到前一世臨死時的名色法，或臨死速行心的目標⁶。該目標將是業（kamma）、業相（kammanimitta）或趣相（gatinimitta）三者之一。如果能准确地找到該目標，就能夠找到作為今生果報五蘊之因的行與業有，以及圍繞著該行與業的無明、愛和取。辨識前一世的無明、愛、取、行與業這五因，造成今世的結生識、名色、六處、觸與受這五果，以此方式來觀照前世與今生名色法之間的因果關係。此後，以同樣的方式逐漸地向過去辨識以前的第二世、第三世、第四世……。如此盡能力辨識過去多世。

藉著辨識過去世因果而培育起觀智的力量之後，可以用同樣的方法來辨識未來世的因果，一直辨識到證悟阿拉漢果以及般涅槃之時。那時，禪修者能辨識到因為無明滅所以色法滅等等。能用這種方法辨識緣起後，也應繼續學習佛經與義註中教導的其他種辨識緣起的方

⁶ 前世臨死速行心的目標與今世結生心、有分與死亡心的目標為同一目標。

法。此時，禪修者能暫時斷除斷見、常見、無因見、無作見等邪見，亦能斷除對過去、現在與未來世的疑惑，從而證得「緣攝受智」，達到「度疑清淨」。

（四）、觀業處

在分析了究竟名色法與緣起之後，應進而修習觀業處，觀照它們為無常、苦、無我。因為觀業處的所緣必須是究竟名色法與緣起，所以在還不能夠辨識它們之前就修觀並不能算是修習真正的觀業處。

第三種觀智是「思惟智」，培育這種觀智需要將行法以分組的方式進行覺照。將行法分為——兩組：名與色；五組：五蘊；十二組：十二處；十八組：十八界；十二組：十二緣起支。於此階段，禪修者必須逐一觀照每組行法的「無常、苦、無我」三相。以智觀照一切行法的生滅本質為「無常」，不斷受到生滅壓迫的本質為「苦」，沒有永恆不壞滅的實質或我為「無我」。

在「生滅隨觀智」階段，禪修者必須觀照一切名色法直至它們的當下剎那（khaṇa paccuppanna），並很清楚地觀照到它們極其迅速的生滅。從「壞滅隨觀智」開始，禪修者不再作意行法或名色法的生起，而只作意其壞滅，觀智成熟時，將會只看到行法的壞滅。此時，禪修者在觀照稱為「所知」（ñāta）的行法之同時，也必須修習「反觀」（paṭivipassanā），即觀照稱為「智」（ñāṇa）的

觀智也是無常、苦、無我。禪修者如此觀照所有內、外、過去、現在、未來行法的壞滅為「無常、苦、無我」之後，會看到沒有任何東西可執取的諸行法之過患，並因此對它們感到厭離，內心之中自然會產生從它們當中獲得解脫的願望，尋求唯一的無為法——涅槃。

如果禪修者在過去生中累積了足夠的巴拉蜜，而在今生又足夠精進地修行觀業處，當觀智成熟時，就能夠證悟以涅槃為目標的道智與果智。此時，禪修者將發現所有的行法止息了，而內心卻能完全地覺知寂界涅槃，獲得四聖諦的真實智慧，現法親證涅槃。

四、斷煩惱與證道果

所謂「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡。」

導致生死諸苦之因是煩惱，有煩惱就必定有生死諸苦，這是世間之因果。要出離生死就必須斷除煩惱，通過修習戒定慧，在證悟聖道時則可以斷除煩惱，這是出世間之因果。世間之因果屬於苦聖諦與集聖諦，出世間之因果屬於滅聖諦與道聖諦。

煩惱的根本有三種，即：貪、瞋、癡。若再細分，又可分為「十結」，即：欲貪結、色貪結、無色貪結、瞋恚結、慢結、見結、戒禁取結、疑結、掉舉結、無明結。此「十結」將分別被四種出世間聖道所斷除，而阿拉漢聖道則能斷除一切煩惱。

在修行觀業處時，依據修習世間慧乃至出世間慧而次第成就的觀智可分為十六種，即：名色識別智、緣攝受智、思惟智、生滅隨觀智、壞滅隨觀智、怖畏現起智、過患隨觀智、厭離隨觀智、欲解脫智、審察隨觀智、行捨智、隨順智、種姓智、道智、果智、省察智。其中能夠斷除煩惱的是道智。

道智又可分為四個層次，由低至高依次為：入流道智、一來道智、不來道智與阿拉漢道智。

(一)、入流道智

當禪修者觀照一切諸行無常、苦、無我的觀智成熟時，即生起一剎那緣取涅槃為目標的更改種姓心(*gotrabhūcitta*)，超越凡夫種姓，而達到聖者種姓。此後即刻生起一剎那的入流道心。

入流道心(*sotāpatti maggacitta*, 須陀洹道心) 也可稱為入流道智、初道智。該道智執行與四聖諦有關的四種作用，即：遍知苦、斷除煩惱(苦之因)、證悟涅槃(苦之滅)及開展八支聖道。

入流道智能斷除最粗的三種結：

①、執著實有我、我所、靈魂、大我、至上我存在的「有身見」(*sakkāya diṭṭhi*, 又作薩迦耶見，身見，我見，邪見)；

②、執著相信修持苦行、祭祀、儀式等能夠導向解

脫的「戒禁取」；

③、對佛法僧、戒定慧、三世因果及緣起的「疑」。

同時，入流道智也能斷除一切強得足以導致投生至四種惡趣（地獄、畜生、餓鬼、阿蘇羅）的貪瞋癡，以及所有尚未產生四種惡趣果報的惡業。因此，初果入流聖者不可能再墮入四惡趣。

入流道智生起之後，即證悟入流聖果。入流，巴利語 sotāpanna，古音譯作須陀洹，又作至流，即初入聖道之流，必定流向般涅槃。對於漫長的生死旅途來說，入流聖者已經走近了輪迴的終點，他們的未來世將只投生於人界與天界兩種善趣當中，而且次數最多不會超過七次。也即是說：入流聖者將於不超過七次的生命期間，必定能得究竟苦邊，趣無餘依般涅槃，絕不會再有第八次受生。

入流聖者已經斷除了邪見，他們不可能在任何情況下故意造作諸如殺生、偷盜、邪淫、妄語之類的惡行，即使是在夢中，他們也不會再造作此類的惡業，因為他們已經根除了造作這些惡業的潛伏性煩惱。守持五戒是證悟入流聖果以上的聲聞聖弟子們的行為素質。同時，他們對佛陀、正法與僧伽具有堅定不移的清淨信心，戒行聖潔（四種不壞淨），深信緣起，深信因果，並如實

知見四聖諦，親證涅槃，成為出世間聖者。

（二）、一來道智

一來道智並不能斷除任何「結」，但卻能減弱較粗的欲貪（對欲樂之貪求）與瞋恚。

一來道智生起之後，即證悟一來聖果。一來，巴利語 sakadāgāmi，古音譯作斯陀含，意為再回來一次。因一來聖者已斷盡了有身見、戒禁取、疑三結，以及較粗的欲貪、瞋恚與愚癡，最多只會再回來此欲界世間受生一次，即盡苦邊。一來聖者偶然還會生起一些較輕的煩惱，但並不會時常發生，同時它們的困擾力已經很弱。

（三）、不來道智

不來道智能斷除欲貪與瞋恚二結。

不來道智生起之後，即證悟不來聖果。不來，巴利語 anāgāmi，又作不還，古音譯作阿那含，意為不再返回欲界受生。因為此聖道已斷盡了能把有情系縛於欲界的欲貪與瞋恨兩結，所以不來聖者不會受到欲界的煩惱力牽引而再投生到欲界。不來聖者若在今生不能夠證悟阿拉漢果，其死後只會投生於色界或無色界梵天，並於其處證趣般涅槃。

（四）、阿拉漢道智

不來聖者雖然已經斷盡了「五下分結」，不再投生於欲界，但卻還是被殘餘的五種極為微細的「上分結」系縛於生死輪迴之中。阿拉漢道智能徹底地剷除此「五上分結」，即：色貪（對色界生命之貪）、無色貪（對無色界生命之貪）、我慢、掉舉與無明。

阿拉漢道智是使心完全從一切煩惱中解脫出來、並直接證悟阿拉漢果之心，它斷除了殘餘的有漏與無明漏，而使阿拉漢聖者被稱為「漏盡者」(khīṇāsava)。同時，阿拉漢道智也斷除了剩餘的所有不善心所：癡（無明）、無慚、無愧、掉舉、慢、昏沈與睡眠。

聖典中經常如此描述證悟阿拉漢道果的聖者：

“Khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ, nāparaṃ itthattāya’ti pajānāti.”

「他了知：『生已盡，梵行已立，應作已作，再無後有。』」

阿拉漢聖者已經圓滿地培育了戒定慧三學、完全地開展了八聖道，所應作者皆已成辦，所應學者皆已圓滿，故阿拉漢又被稱為「無學」(asekha)。他們已經竭盡了一切作為生死之因的煩惱，究竟正盡苦邊，在身壞命終之後，將不會再有生死輪迴。

在四種出世間聖道每一者之後，聲聞聖弟子通常都會省察道、果與涅槃，前三種道還會省察已斷與殘餘的

煩惱，但第四聖道則只有四種，因為已完全解脫的阿拉漢再無可省察的煩惱。

為了方便理解，茲把止觀禪法系統中關於三學、七清淨、十六觀智的修習次第，列於下表，以供參考：

| 三學 | 七清淨 | 十六觀智 | |
|------|-----------|-----------|----------------|
| 增上戒學 | 戒清淨 | (四遍淨戒) | |
| 增上心學 | 心清淨 | (近行定與安止定) | |
| 增上慧學 | 見清淨 | 1. 名色識別智 | |
| | 度疑清淨 | 2. 緣攝受智 | |
| | 道非道智見清淨 | 3. 思惟智 | |
| | 行道智見清淨 | | 4. 生滅隨觀智 (未成熟) |
| | | | 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 | | |
| | 10. 審察隨觀智 | | |
| | 11. 行捨智 | | |
| | 12. 隨順智 | | |
| | | 13. 種姓智 | |

| | | |
|--------|------|----------------------------|
| (解脫) | 智見清淨 | 14. 四種出世間道智 15. 四種出世間果智 |
| (解脫知見) | | 16. 省察智 |

三學、七清淨與十六觀智關係表

如是，依據上座部三藏聖典及實修傳承，簡單地介紹了上座部佛教止觀禪法的方法與次第。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
薩度! 薩度! 薩度!

林欣 編撰

參考書目:

1. 《如實知見》 緬甸帕奧禪師講述 弟子合譯
2. 《菩提資糧》 緬甸帕奧禪師講述 弟子合譯
3. 《智慧之光》(第三版) 緬甸帕奧禪師著 弟子合譯
4. 《阿毗達摩概要精解》 菩提比丘英編 尋法比丘中譯
5. 《清淨道論》 覺音尊者編著 葉均譯 中國佛教文化研究所印行
6. 《攝阿毗達摩義論》 阿耨樓陀著 葉均譯 中國佛教協會印行
7. 《當代南傳佛教大師》 傑克·康菲爾德著 新雨編譯群譯 圓明出版社

——本文載於《法音》2002年第3期——