

目 錄

序 言	I
八城經.....	1
逐一經.....	6
大馬倫迦經.....	12
第一講 禪修旨要	19
一、兩項要點.....	19
禪修方法.....	20
禪修心態.....	21
二、平衡五根.....	23
念根	23
信根與慧根.....	23
精進根與定根	27
覺支	30
三、入出息念簡介	31
四、溫馨提醒.....	32

第二講 八城經 (1) 35

一、經文——序分 35
 歷史背景 35
 佛法司庫——阿難 40

二、經文——正文 46
 為何稱世尊為知者、見者？ 47
 為何稱世尊為阿拉漢？ 51
 為何稱世尊為正自覺者？ 51

第三講 八城經 (2) 55

一、八聖道與三學 57
 增上戒學 59
 增上心學 59
 增上慧學 60

二、四十業處 63
 十遍 63
 十不淨 63
 十隨念 63
 四梵住 64
 四無色 64
 一想 64
 一差別 64

三、如何修入出息念？	68
準備工作.....	69
修習次第.....	73
光與禪相.....	77
進入禪那.....	80
第四講 八城經 (3)	85
一、修定的重要性	86
戒定與慧，如鼎三足.....	86
定是慧的近因	86
慧解脫者的定力	87
二、由止轉修觀.....	89
逐一法觀——《逐一經》	90
觀照五蘊——《大馬倫迦經》	98
第五講 八城經 (4)	111
一、進入更高的禪那	113
查有分.....	113
五自在.....	114
進入第二禪.....	115
依第二禪修觀	117
依第三禪修止觀	118
依第四禪修止觀	120

二、修習慈心解脫	122
慈心的性質	122
慈心的修法	123
慈心的利益	136
第六講 八城經 (5)	139
一、悲心解脫	140
對四類人修悲	140
破除界限	143
悲心遍滿	145
二、喜心解脫	147
成就喜無量心	148
經常隨喜讚歎	149
三、捨心解脫	151
如何修捨？	151
捨心禪那	152
四、依無色定修觀	153
成就無色界定	154
依無色定修觀	158
五、經文——結語	159

序言

佛陀在《長部·大般涅槃經》中說：

“Iti sīlaṃ, iti samādhi, iti paññā. Sīlāparibhāvito samādhi mahapphalo hoti mahānisaṃso. Samādhiparibhāvitā paññā mahapphalā hoti mahānisaṃsā. Paññāparibhāvitaṃ cittaṃ sammadeva āsavehi vimuccati, seyyathidaṃ - kāmāsavā, bhavāsavā, avijjāsavā’ti.”

「如是戒，如是定，如是慧。已遍修戒，能獲得定之大果報、大功德；已遍修定，能獲得慧之大果報、大功德；已遍修慧，能使心完全地從諸漏中解脫，也就是——欲漏、有漏、無明漏。」

幾乎每一位佛弟子都明白：想要斷除煩惱、解脫生死，就必須修行戒定慧。那麼，戒定慧與斷除煩惱是什麼關係呢？能夠斷除煩惱的是道智(maggañāṇa)，道智的足處（padatṭhāna，近因，直接因）是觀慧(vipassanāpaññā)，觀慧的足處是禪定，而培育定力首先要持戒清淨。換言之，持戒清淨是一切修行的根本，禪修者必須在持戒清淨的基礎上修習止(samatha)以培育

禪定，並在定力支助下修觀(vipassanā)以培育智慧，觀照諸行法的無常、苦、無我，當觀智成熟時，生起的道智則能斷除相應的煩惱。所以，佛教修行的次第是：持戒→修止（定）→修觀（慧）→斷除煩惱。

既然斷除煩惱必須修習戒定慧、修習止觀，那麼應當如何修習呢？南傳上座部佛教傳承的巴利三藏中對此有詳細具體的教導。本書即從巴利語《經藏·中部》裡選出幾部經來討論止觀的實際修習方法。本書的主要內容是《中部》第52經《八城經》的講義，該經可以說是阿難尊者對佛陀一生中所教導的各種修行方法的概括性總結。經文提到：住在八城的居士第十前往拜訪阿難尊者，請教「佛陀是否曾經教導過一種精要之法，只要一名禪修者依之修行，就可以獲得解脫、斷除煩惱、證悟涅槃」，於是阿難尊者用十一種修習止觀的方法回答了這個觸及佛陀教法核心的問題：通過培育定力，依次證得初禪、第二禪、第三禪、第四禪、慈心解脫、悲心解脫、喜心解脫、捨心解脫、空無邊處定、識無邊處定和無所有處定；從這些禪那出定之後，再辨識禪那名色法，並觀照

其名色法的無常、苦、無我，乃至斷盡煩惱；即使不能斷盡煩惱，也能證得第三果，並依所剩下的煩惱投生到梵天界，在梵天界斷盡煩惱。

為了讓止觀禪法更加詳細具體，更具操作性和可行性，本書還結合《中部》第 111 經《逐一經》和第 64 經《大馬倫迦經》中教導修習止觀的方法來進行討論。前者是佛陀講述其上首弟子沙利子尊者(Ven. Sāriputta)在其出家後，用了半個月時間所修習的「逐一法觀」(anupada-dhammavipassanā)，後者則是佛陀教導阿難尊者如何通過修習止觀斷除五下分結的方法。

筆者曾在中國江西寶峰禪寺舉辦的「寶峰止觀禪修營」和「台灣南傳上座部佛教學院」舉辦的禪修營中先後開示過此經。本書即是根據 2009 年 2 月-3 月在台灣禪修營期間所作的開示錄音整理而成的。之所以選講此經，是因為該經為我們佛弟子指出了一條目標明確、次第分明的修行之道。更重要的是，該經傳遞了南傳上座部佛教的宗旨：佛陀所教導的一切禪修方法，都是可實踐、可證明的！

在此，感謝台灣楊在城居士將錄音整理成文，台灣性本法師、廣州譚銘、周愛華居士、智耀賢友等參與整理、審稿工作，感謝觀淨尊者(Ven. Sopāka)促成本書在「台灣南傳上座部佛教學院」印行流通。

最後，筆者願以編述本書的功德，成為早日斷盡煩惱、證悟涅槃的助緣！同時，也將此功德迴向給他的戒師、父母親、諸位師長、同梵行者、所有熱愛正法的人，以及一切有情，希望大家隨喜的功德，能成為早日證悟涅槃的助緣！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

薩度！薩度！薩度！

瑪欣德比庫

(Mahinda Bhikkhu)

序於緬甸帕奧禪林

2009-11-01

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!
禮敬彼世尊、阿拉漢、正自覺者！

八城經

如是我聞：一時，具壽阿難住在韋沙離城的木瓜村。

那個時候，八城的居士第十因辦某事到達巴塔厘子城。當時，八城的居士第十來到雞園一位比庫之處。來到之後，禮敬該比庫，坐在一邊。坐在一邊的八城居士第十對該比庫如此說：

「尊者，具壽阿難現今住在哪裡？我想謁見具壽阿難。」

「居士，具壽阿難住在韋沙離城的木瓜村。」

於是，八城的居士第十在巴塔厘子城辦完事後，來到韋沙離城木瓜村具壽阿難之處。來到之後，禮敬具壽阿難，坐在一邊。坐在一邊的八城居士第十對具壽阿難如此說：

「阿難尊者，是否有一法為那位世尊、知者、見者、阿拉漢、正自覺者所說，若有比庫

住於不放逸、熱忱、自勵，未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達呢？」

「居士，有一法為那位世尊、知者、見者、阿拉漢、正自覺者所說，若有比庫住於不放逸、熱忱、自勵，未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達。」

「阿難尊者，有哪一法為那位世尊、知者、見者、阿拉漢、正自覺者所說，若有比庫住於不放逸、熱忱、自勵，未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達呢？」

「居士，於此，比庫離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，成就並住於初禪。他如是審察、了知：『此初禪是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處，得達諸漏盡。若尚未得達諸漏盡，也依其法貪、法喜，滅盡五下分結，成為化生者，在那裡般涅槃，不再從那世間回來。居士，這即是一法為那位世尊、知者、見者、阿拉漢、正自覺者所說，若有比庫住於不放逸、熱忱、自勵，未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達。」

再者，居士，比庫尋、伺寂止，內潔淨，心專一性，無尋、無伺，定生喜、樂，成就並住於第二禪。他如是審察、了知：『此第二禪是造作、思念……無上解縛安穩得到達。

再者，居士，比庫離喜，住於捨，念與正知，以身受樂，正如聖者們所說的：『捨、具念、樂住。』成就並住於第三禪。他如是審察、了知：『此第三禪是造作、思念……無上解縛安穩得到達。

再者，居士，比庫捨斷樂與捨斷苦，先前的喜、憂已滅沒，不苦不樂，捨、念、清淨，成就並住於第四禪。他如是審察、了知：『此第四禪是造作、思念……無上解縛安穩得到達。

再者，居士，比庫以慈俱之心遍滿一方而住，如此第二、如此第三、如此第四，如是上、下、四隅、一切處，一切如自己，對具一切[有情]的世間以慈俱之心、廣、大、無量、無怨敵、無瞋害遍滿而住。他如是審察、了知：『此慈心解脫是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處……無上解縛安穩得到達。

再者，居士，比庫以悲俱之心……喜俱之心……捨俱之心遍滿一方而住，如此第二、如

此第三、如此第四，如是上、下、四隅、一切處，一切如自己，對具一切[有情]的世間以捨俱之心、廣、大、無量、無怨敵、無瞋害遍滿而住。他如是審察、了知：『此捨心解脫是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處……無上解縛安穩得到達。

再者，居士，比庫超越一切色想，滅有對想，不作意種種想，『無邊的虛空。』成就並住於空無邊處。他如是審察、了知：『此空無邊處定是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處……無上解縛安穩得到達。

再者，居士，比庫超越一切空無邊處，『無邊之識。』成就並住於識無邊處。他如是審察、了知：『此識無邊處定是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處……無上解縛安穩得到達。

再者，居士，比庫超越一切識無邊處，『什麼都沒有。』成就並住於無所有處。他如是審察、了知：『此無所有處定是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處，得達諸漏盡。若尚未得達諸漏盡，也依其法貪、法喜，滅盡五下分結，成為化生者，在

那裡般涅槃，不再從那世間回來。居士，這也是一法為那位世尊、知者、見者、阿拉漢、正自覺者所說，若有比庫住於不放逸、熱忱、自勵，未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達。」

如是說已，八城的居士第十對具壽阿難如此說：

「阿難尊者，猶如有人尋求一種寶藏，卻一次獲得了十一種寶藏；同樣的，尊者，我尋求一種不死之門，卻一次得聽聞到十一種不死之門。尊者，又猶如有人的家有十一個門，當他的家著火時，即使從任一個門都能使自己安全逃出；同樣的，尊者，我從此十一個不死門的任一個不死門都能使自己安全逃出。尊者，那些異學都能為老師遍求老師的酬勞，我為何不向具壽阿難作供奉呢？」

於是，八城的居士第十召集了巴嗒厘子城和韋沙離城的比庫僧，親手以美味的嚼食、噉食侍候令滿足，又各供一套衣給每一位比庫披著，供三衣給具壽阿難披著，並為具壽阿難建造了五百精舍。

逐一經

如是我聞：一時，世尊住在沙瓦提城揭德林給孤獨園。

於其處，世尊稱呼比庫們：「諸比庫。」那些比庫回答世尊：「尊者。」世尊如此說：

「諸比庫，沙利子是智者；諸比庫，沙利子是大慧者；諸比庫，沙利子是廣慧者；諸比庫，沙利子是捷慧者；諸比庫，沙利子是速慧者；諸比庫，沙利子是利慧者；諸比庫，沙利子是決慧者。諸比庫，沙利子觀半個月的逐一法觀。諸比庫，這是沙利子逐一法觀的方法：

諸比庫，在此，沙利子離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，成就並住於初禪。他對該初禪之法的尋、伺、喜、樂和心一境性，觸、受、想、思、心、欲、勝解、精進、念、捨、作意，逐一確定這些法；他對這些法知道生起，知道住立，知道滅去。他如此了知：這些法實如此由無而生，生已消失。他對這些法以不親近、不離去、不依止、不執著、解脫、離縛、解放之心而住。他了知『有更上的出離』，

乃多作之為『有』。

再者，諸比庫，沙利子尋、伺寂止，內潔淨，心專一性，無尋、無伺，定生喜、樂，成就並住於第二禪。他對該第二禪之法的內潔淨、喜、樂和心一境性，觸、受、想、思、心、欲、勝解、精進、念、捨、作意，逐一確定這些法；他對這些法知道生起，知道住立，知道滅去。他如此了知：這些法實如此由無而生，生已消失。他對這些法以不親近、不離去、不依止、不執著、解脫、離縛、解放之心而住。他了知『有更上的出離』，乃多作之為『有』。

再者，諸比庫，沙利子離喜並住於捨，念與正知，以身受樂，正如聖者們所說的『捨、具念、樂住』，成就並住於第三禪。他對該第三禪之法的樂、念、正知和心一境性，觸、受、想、思、心、欲、勝解、精進、念、捨、作意，逐一確定這些法；他對這些法知道生起，知道住立，知道滅去。他如此了知：這些法實如此由無而生，生已消失。他對這些法以不親近、不離去、不依止、不執著、解脫、離縛、解放之心而住。他了知『有更上的出離』，乃多作之

為『有』。

再者，諸比庫，沙利子捨斷樂與捨斷苦，先前的喜、憂已滅沒，不苦不樂，捨、念、清淨，成就並住於第四禪。他對該第四禪之法的捨、不苦不樂受、輕安性、心不思惟、念清淨和心一境性，觸、受、想、思、心、欲、勝解、精進、念、捨、作意，逐一確定這些法；他對這些法知道生起，知道住立，知道滅去。他如此了知：這些法實如此由無而生，生已消失。他對這些法以不親近、不離去、不依止、不執著、解脫、離縛、解放之心而住。他了知『有更上的出離』，乃多作之為『有』。

再者，諸比庫，沙利子超越一切色想，滅有對想，不作意種種想，『無邊的虛空』，成就並住於空無邊處。他對該空無邊處之法的空無邊處想和心一境性，觸、受、想、思、心、欲、勝解、精進、念、捨、作意，逐一確定這些法；他對這些法知道生起，知道住立，知道滅去。他如此了知：這些法實如此由無而生，生已消失。他對這些法以不親近、不離去、不依止、不執著、解脫、離縛、解放之心而住。他了知

『有更上的出離』，乃多作之為『有』。

再者，諸比庫，沙利子超越一切空無邊處，『無邊之識』，成就並住於識無邊處。他對該識無邊處之法的識無邊處想和心一境性，觸、受、想、思、心、欲、勝解、精進、念、捨、作意，逐一確定這些法；他對這些法知道生起，知道住立，知道滅去。他如此了知：這些法實如此由無而生，生已消失。他對這些法以不親近、不離去、不依止、不執著、解脫、離縛、解放之心而住。他了知『有更上的出離』，乃多作之為『有』。

再者，諸比庫，沙利子超越一切識無邊處，『什麼都沒有』，成就並住於無所有處。他對該無所有處之法的無所有處想和心一境性，觸、受、想、思、心、欲、勝解、精進、念、捨、作意，逐一確定這些法；他對這些法知道生起，知道住立，知道滅去。他如此了知：這些法實如此由無而生，生已消失。他對這些法以不親近、不離去、不依止、不執著、解脫、離縛、解放之心而住。他了知『有更上的出離』，乃多作之為『有』。

再者，諸比庫，沙利子超越一切無所有處，成就並住於非想非非想處。他從該定念出起；

他從該定念出起後，對該法過去、滅去、變易，正觀該法：這些法實如此由無而生，生已消失。他對這些法以不親近、不離去、不依止、不執著、解脫、離縛、解放之心而住。他了知『有更上的出離』，乃多作之為『有』。

再者，諸比庫，沙利子超越非想非非想處，成就並住於想受滅定。他以慧見到後，滅盡諸漏。他從該定念出起；他從該定念出起後，對該法過去、滅去、變易，正觀該法：這些法實如此由無而生，生已消失。他對這些法以不親近、不離去、不依止、不執著、解脫、離縛、解放之心而住。他了知『沒有更上的出離』，乃多作之為『沒有』。

諸比庫，若有能說正語者，得達自在、得達究竟於聖戒，得達自在、得達究竟於聖定，得達自在、得達究竟於聖慧，得達自在、得達究竟於聖解脫。沙利子即是彼能說正語者，得達自在、得達究竟於聖戒，得達自在、得達究竟於聖定，得達自在、得達究竟於聖慧，得達自在、得達究竟於聖解脫。

諸比庫，若有能說正語者，是世尊之子，從胸、從口而生、從法生、法造，是法的繼承者，而非財物的繼承者。諸比庫，沙利子能隨

如來所轉的無上法輪而正轉。」

世尊如此說。那些比庫滿意與歡喜世尊之所說。

——逐一經結束——

大馬倫迦經

如是我聞：一時，世尊住在沙瓦提城揭德林給孤獨園。

於其處，世尊稱呼比庫們：「諸比庫。」那些比庫回答世尊：「尊者。」世尊如此說：

「諸比庫，你們是否憶持我所說的五下分結呢？」

如此說時，具壽馬倫迦子對世尊這樣說：「尊者，我憶持世尊所說的五下分結。」

「馬倫迦子，那你是如何憶持我所說的五下分結呢？」

「尊者，我憶持有身見是世尊所說的下分結；尊者，我憶持疑是世尊所說的下分結；尊者，我憶持戒禁取是世尊所說的下分結；尊者，我憶持欲貪是世尊所說的下分結；尊者，我憶持瞋恚是世尊所說的下分結。尊者，我乃如此憶持世尊所說的五下分結。」

「馬倫迦子，你這樣是憶持誰所說的此五下分結呢？馬倫迦子，外道遍行者們豈不是可以此嬰兒的譬喻來詰難：『馬倫迦子，幼稚、仰臥的幼小孩童連‘有身’的[觀念]都沒有，從

哪裡產生有身見呢？他只有有身見隨眠潛在而已。馬倫迦子，幼稚、仰臥的幼小孩童連‘法’的[觀念]都沒有，從哪裡產生對諸法的疑呢？他只有疑隨眠潛在而已。馬倫迦子，幼稚、仰臥的幼小孩童連‘戒’的[觀念]都沒有，從哪裡產生對戒的戒禁取呢？他只有戒禁取隨眠潛在而已。馬倫迦子，幼稚、仰臥的幼小孩童連‘欲’的[觀念]都沒有，從哪裡產生對欲樂的欲貪呢？他只有欲貪隨眠潛在而已。馬倫迦子，幼稚、仰臥的幼小孩童連‘有情’的[觀念]都沒有，從哪裡產生對有情的瞋恚呢？他只有瞋恚隨眠潛在而已。」馬倫迦子，外道遍行者們豈不是可以此嬰兒的譬喻來詰難？」

如此說時，具壽阿難對世尊這樣說：「世尊，這是時候！善至，這是時候！請世尊說五下分結，聽了世尊[所說]後比庫們將憶持。」

「那麼，阿難，諦聽，善作意之！我要說了！」

具壽阿難回答世尊：「是的，尊者。」

世尊如是說：

「在此，阿難，無聞的凡夫不見諸聖者，不熟知聖法，不受聖法調教；不見諸善士，不

熟知善士法，不受善士法調教。其心被有身見纏縛、被有身見打敗而住，並對已生起的有身見之出離不能如實了知；此有身見是他的頑固、難除的下分結。其心被疑纏縛、被疑打敗而住，並對已生起的疑之出離不能如實了知；此疑是他的頑固、難除的下分結。其心被戒禁取纏縛、被戒禁取打敗而住，並對已生起的戒禁取之出離不能如實了知；此戒禁取是他的頑固、難除的下分結。其心被欲貪纏縛、被欲貪打敗而住，並對已生起的欲貪之出離不能如實了知；此欲貪是他的頑固、難除的下分結。其心被瞋恚纏縛、被瞋恚打敗而住，對已生起的瞋恚之出離不能如實了知；此瞋恚是他的頑固、難除的下分結。

阿難，具聞的聖弟子見諸聖者，熟知聖法，受聖法調教；見諸善士，熟知善士法，受善士法調教。其心不被有身見纏縛、不被有身見打敗而住，並對已生起的有身見之出離如實了知；此有身見並隨眠已被他捨斷。其心不被疑纏縛、不被疑打敗而住，並對已生起的疑之出離如實了知；此疑並隨眠已被他捨斷。其心不被戒禁取纏縛、不被戒禁取打敗而住，並對已

生起的戒禁取之出離如實了知；此戒禁取並隨眠已被他捨斷。其心不被欲貪纏縛、不被欲貪打敗而住，並對已生起的欲貪之出離如實了知；此欲貪並隨眠已被他捨斷。其心不被瞋恚纏縛、不被瞋恚打敗而住，對已生起的瞋恚之出離如實了知；此瞋恚並隨眠已被他捨斷。

阿難，有道、有行道能捨斷五下分結。不由該道、該行道而想知、想見，或想斷五下分結者，無有此事！阿難，猶如具有心材的聳立大樹，不砍樹皮、不砍膚材而想砍心材，無有此事！同樣的，阿難，有道、有行道能捨斷五下分結。不由該道、該行道而想知、想見，或想斷五下分結者，無有此事！

有道、有行道能捨斷五下分結。由該道、該行道而想知、想見，或想斷五下分結者，乃有此事！阿難，猶如具有心材的聳立大樹，砍了樹皮、砍了膚材而砍心材，乃有此事！同樣的，阿難，有道、有行道能捨斷五下分結。由該道、該行道而想知、想見，或想斷五下分結者，乃有此事！阿難，猶如恒河水漲滿齊岸，鴉雀可飲。此時一羸弱之人前來：『我以手臂橫渡此恒河水流，將平安去到彼岸。』他不可能

以手臂橫渡此恒河水流而平安去到彼岸。同樣的，阿難，若在說有身滅之法時，其心不跳入、不淨信、不確立、不解脫者，應如此知其猶如該羸弱之人。阿難，猶如恒河水漲滿齊岸，鴉雀可飲。此時一有力之人前來：『我以手臂橫渡此恒河水流，將平安去到彼岸。』他將能以手臂橫渡此恒河水流而平安去到彼岸。同樣的，阿難，若在說有身滅之法時，其心跳入、淨信、確立、解脫者，應如此知其猶如該有力之人。

阿難，哪種道、哪種行道能捨斷五下分結呢？阿難，在此，比庫遠離依、捨斷不善法，止息一切身的粗惡，離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，成就並住于初禪。然而其處還有色、有受、有想、有行、有識，他觀察那些法為無常、苦、病、瘡、箭、惡、疾、敵、毀、空、無我。他使心脫離那些法。他使心脫離那些法後，心集中於不死界：『此為寂靜，此為殊勝，即一切行的止息，一切依的捨遣，愛盡、離貪、滅、涅槃。』他住於其處，得達諸漏盡。若尚未得達諸漏盡，也依其法貪、法喜，滅盡五下分結，成為化生者，在那裡般涅槃，不再從那世間回來。阿難，這就是捨斷

五下分結的道、行道。

再者，阿難，比庫尋、伺寂止……成就並住於第二禪……第三禪……成就並住於第四禪。然而其處還有色、有受、有想、有行、有識……不再從那世間回來。阿難，這也是捨斷五下分結的道、行道。

再者，阿難，比庫超越一切色想，滅有對想，不作意種種想，『無邊的虛空。』成就並住於空無邊處。然而其處還有受、有想、有行、有識……不再從那世間回來。阿難，這也是捨斷五下分結的道、行道。

再者，阿難，比庫超越一切空無邊處，『無邊之識。』成就並住於識無邊處。然而其處還有受、有想、有行、有識……不再從那世間回來。阿難，這也是捨斷五下分結的道、行道。

再者，阿難，比庫超越一切識無邊處，『什麼都沒有。』成就並住於無所有處。然而其處還有受、有想、有行、有識……不再從那世間回來。阿難，這也是捨斷五下分結的道、行道。」

「尊者，若以此道、以此行道能捨斷五下分結，然而為何在此有些比庫是心解脫者，有些是慧解脫者呢？」

「阿難，我說於此乃是其根的差別。」
世尊如此說。具壽阿難滿意與歡喜世尊之
所說。

——大馬倫迦經結束——

第一講 禪修旨要

在這次禪修營中，我們將教導和實踐上座部佛教的止觀禪法。

修行人首先要明白禪修的目標。講到禪修的目標，當然是為了斷盡煩惱、滅盡諸苦。想要斷煩惱和滅苦，就要修習戒定慧。也就是說：無論出家人還是在家人，都必須持戒清淨，然後在戒清淨的基礎上培育定力，之後再培育慧。唯有慧才能斷煩惱，才能滅苦。換言之，在戒清淨的基礎上修習止觀，通過止觀來斷煩惱。

在這一期禪修營裡，我們將以修習入出息念(ānāpānassati)為根本業處。如果有些禪修者在之前已經修過其他禪修業處，也可以繼續修習。例如有些人曾經修過慈心，有些人修習不淨，有些人修習四界分別等，都是可以的，不過在禪修報告時請先說明清楚。

一、兩項要點

既然在座大部分人都曾經參加過禪修營，

有一定的禪修經驗，在這裡，我就只講一講禪修過程中需要注意的兩大方面。

禪修方法

修行應當按照佛陀的教導，要有正確的方法。按照上座部佛教的傳統，無論修止也好，修觀也好，都要依靠巴利三藏；佛陀在三藏裡怎麼教導，我們就應當怎麼修行實踐。然而，在巴利三藏裡所看到的教導通常都很簡要，所以除了三藏以外，還必須參考義註(atthakathā)，例如《清淨道論》(Visuddhi magga)。在上座部佛教傳統中，《清淨道論》是一部禪修大全或禪修手冊。在緬甸帕奧禪林(Pa-Auk Tawya)，以及在這次禪修營裡，所有的禪修者都要依據巴利三藏以及《清淨道論》和各種義註的教導來修行。同樣的，如果大家修習入出息念或者其他禪修業處，也要依照《清淨道論》的教導。

假如在禪修方法上與上座部佛教傳統有出入，例如《清淨道論》教導應該這樣修，但是大家卻有自己一套與之不同的禪修方法，或者是從其他導師那裡學來的。那麼，在這次禪修營期間應把那些方法暫時先放下，只依照巴利

三藏及其義註、依照業處導師的指示來修行。也就是說，在禪修方法上，我們必須緊扣經論，緊扣三藏及其義註。

禪修心態

另外，並非有了好的禪修方法就能夠修得好。禪修方法就好像一條路，但除了知道這條道路，我們還要知道如何走才沒有危險，才能平安到達目的地。所以對於禪修，只是知道禪修方法還不夠，還必須有良好的禪修態度、正確的禪修心態。

什麼是正確的禪修心態呢？用一句話來說就是中道——不極端、不偏。再具體地說，就是五根、七覺支要平衡。為什麼需要特別強調禪修心態呢？因為我們發現：有些禪修者親近過一些業處導師，或在帕奧禪林修過，或者參加過止觀禪修營，他們基本上都知道如何修，方法也基本上正確，但是卻仍然修出一大堆問題來。為什麼呢？關鍵在於態度有點偏，五根不平衡。

因此，無論是初學者，還是在禪修的高級階段，五根平衡都很重要。

相信在座都知道，直到佛陀般涅槃，阿難尊者都還只是初果聖者，那時他證得入流果已經 43 年了。在第一次聖典結集的時候，阿難尊者作為一名初果聖者，本來沒有資格當選為參加結集的持誦者，但是結集又少不了他，於是馬哈伽沙巴(Mahākassapa)尊者及其他的尊者就激勵他繼續禪修。那天晚上，阿難尊者很精進地修行，整夜經行，但是沒有一點進展。到了凌晨，他感覺身體已經非常疲憊了，正要躺下，在頭未至枕、腳已離地的那一剎那，斷盡了一切煩惱，成為阿拉漢聖者。為什麼呢？因為之前五根還不平衡，一旦五根達到平衡，他的聖道就出起了。

這個例子說明，即使在禪修的高級階段，即使一個人已經證得果位，但如果五根不平衡，還是不能夠提升。再以 *Soṇa kolivīsa* 尊者為例子，他在第一次聽到佛陀說法時就證得初果，之後也是由於五根不平衡，一直沒有達到更高的成就，於是佛陀用彈琴的譬喻開示他。因此，對於禪修，不僅方法要正確，禪修態度也要正確。禪修態度就是中道，或者說五根要平衡。

二、平衡五根

禪修時應如何達到五根平衡呢？五根可以分為三組：第一組是念根；第二組是信根與慧根；第三組是精進根與定根。

念根

念根是獨立的一組。念根即正念(sammā sati)，把心沉入對象。例如修習入出息念，呼吸是我們禪修的對象，也叫做業處，業處就是心工作的地方。如果把心沉入呼吸，好像石頭沉入水裡一樣，叫做正念。正念是修任何業處都需要的。

信根與慧根

再者，信根與慧根要平衡，用現在的話來說，就是感性和理性要平衡。過度感性容易落於迷信；過度理性、慧根太強，容易批判、喜歡批評。這對禪修是兩個極端。

要如何應用到實際禪修上呢？不同的階段，信根與慧根的側重點也略有不同。《清淨道論》提到：在修正業處——培育定力的階段，

信根稍強一點是恰當的；在修觀——培育智慧的階段，慧根強一點是恰當的。

除了已經修到維巴沙那(vipassanā)階段的禪修者之外，其他人只要還在培育定力，都可以運用下面這些技巧。在專注呼吸的時候，提升信根就是把心貼近呼吸，或者說用感情去感覺、去愛我們的呼吸。若你真的能夠愛你的呼吸，對呼吸有感情，你的心自然對呼吸有興趣，自然能夠緊貼呼吸，你的心和呼吸就達到相應。這就是所說的「在培育定力的時候，信根稍強一點是適當的」。

無論是修止、修觀，還是平時日常生活，我們和外界只有一種關係——心和對象的關係。無論修行的方法如何變化，也只有一種關係，即心和對象的關係。如果修入出息念，就是心如何面對呼吸；如果修四界差別，就是心如何面對四界——地、水、火、風；如果修慈愛，就是心如何面對一切眾生，把慈愛散播出去。除了這種關係之外，別無其他的關係。修行就是要調整這種關係。在修入出息念時，一旦心和呼吸的關係調整好了，你的定力必定能夠培育起來，禪修自然會進步。如果我們用感情去面對呼吸，心就會貼緊、融進呼吸。這時，

心和對象（呼吸）就相應了。如果心和呼吸相應，心就能維持在呼吸上。如果心維持在呼吸上，定力還能不提升嗎？

為什麼說修定時慧根可以稍弱一點呢？慧根偏於理性。理性是面對所緣時，心要和對象保持一段距離，也就是心不會太投入對象，太投入了怕看不清楚。所以，慧根就是心要和對象保持一段距離，然後分析它、評判它、判斷它。為什麼在修觀時慧根要強一點呢？因為修觀的目的是要把心從種種對象（諸行法）中抽離出來才能夠解脫。我們必須客觀、理性、有智慧地觀照諸行法的無常、苦、無我，這叫做修觀。但是修止與修觀不同，我們不要把修觀的方法用在修止上，也不要將修止的方法用在修觀上，否則會搞錯。一旦搞錯了，就調整不好心和對象的關係，禪修就不能有進展。

對於修止，在培育定力的階段不要太理性，不要太多的分析，不要經常讓心抽離對象。有些人在修入出息念時喜歡評判自己的呼吸：「現在我的呼吸會不會太快了？會不會太微弱了？現在是不是有光了？禪相出來了沒有？」太多的評判對培育定力不是很好。你們應當把心打開，投進呼吸，去愛你的呼吸，完全地把

你的心融入呼吸，你的定力一定能夠提升！

根據「阿毗達摩」，定叫做「心一境性」(ekaggatā)。什麼是「心一境性」呢？「境」是對象，「性」是狀態；心保持只有一個對象的狀態叫做定。任何的禪那必定有「心一境性」這個禪支。禪支的意思是這種心所的作用已經很強了。如果我們的心持續地維持在一個對象上，只有一個固定的對象，沒有其他對象，這種狀態就叫做定。如果想要讓心持續地維持在一個對象上，必須讓心與對象相應，達到同一個水準。如何達到同一個水準呢？如果心對於對象沒有感覺、沒有興趣，心慢慢會昏沉，或者心可能會去找其他有興趣的東西，變成妄想。禪修者在禪修過程中會出現這些現象，多數是由於心對呼吸沒有興趣，所以心表現為無力或者到處亂跑。在培育定力的時候，心對呼吸要有感情。心對呼吸越有感情，越能夠貼近呼吸；當心貼近呼吸維持到一定的狀態時，定力就培育起來了。這就是信根與慧根平衡的具體運用方法。

在座的大多數人都已經有了禪修經驗，在具體運用的時候，不用想太多，只要用心去愛你的呼吸、去感受你的呼吸、去貼近你的呼吸，

這樣就可以了。不要太多分析、太多妄想、太多計畫、太多追憶，只是單純就可以。如果能夠做到這樣，修定時你的心就能夠平衡，這就是正確的態度。

精進根與定根

另外，精進根與定根也要達到平衡。用現在的話來說，精進根是動的，定根是靜的。禪修時心過於動容易浮躁，心過於靜容易沉滯，變得無力。要動靜相宜，感性和理性都要達到平衡，如此，禪修時就很好用功。這對禪修者來說也很重要。如何平衡精進根與定根呢？就是要平衡動與靜的關係。

在禪修的時候，我對大家說不要太努力、不要太用力，但是這並不等於讓大家懶洋洋，懶洋洋又偏到另外一邊去了。我要大家盡自己的能力，能夠專注幾分就算幾分，而不是「拼」。我不鼓勵大家拼，只是要你把精力投入到禪修就可以了。

呼吸本身是很柔和、輕盈的，如果心一定要去抓呼吸，去用力呼吸，用僵硬的心對待輕柔的呼吸，心和呼吸能相應嗎？呼吸是輕盈、

柔和的，我們的心也要保持平靜、單純，要這樣才對！

修行態度不正確或修行不當容易產生禪病。什麼是禪病呢？有些人一專注就感覺頭暈、氣脹、肌肉繃緊，甚至身體變得僵硬，這就是禪病。為什麼會這樣呢？就是精進力過度，或者用力過度導致的。禪修的時候，心過度平靜不行，這樣心沒有力，禪坐會昏昏欲睡、前俯後仰。就像一潭死水，水不流動容易長青苔，容易變骯髒。心過度動、過度用力也不行，會產生許多沒必要的問題。我們來這裡禪修是為瞭解決問題，而不是帶著一大堆禪病回家。

我們對禪修不應抱有過多的期望。有一句話叫「希望越大，失望越大」。我並不是想在還沒正式禪修之前就先潑大家冷水，但是如果你對這次禪修營抱有過高的期待，那我只能對你說：「我要潑你冷水，因為你帶著一顆貪求的心來這裡禪修，你的心態已經錯了。」修行是為了離貪，為了去除煩惱。假如你抱著一大堆煩惱，抱著貪求的心、有所得的心、想要證得什麼境界的心前來，你的修行有進步才怪呢！你沒有染上禪病回去就算不錯了。

修行是能夠做到幾分就做幾分。就好像農

民種莊稼一樣，他只管耕耘，用不著問收穫。假如他種了一棵樹，然後在樹旁立一根尺，每天去量量看今天長了幾釐米，昨天長了幾釐米，這樣的話他能過得開心嗎？同樣的，修行也是這樣。如果你常常想：「今天修得怎麼樣？昨天修得怎麼樣？明天修得怎麼樣？」你不會過得開心的！我們要做快樂的修行人，不要做愁眉苦臉的修行人；我們要做開開心的修行人，不要做個有一大堆煩惱、妄想執著的禪修者！

修行是要我們放下，不是叫我們拿起什麼東西來。很多人就是抱著要拿起什麼東西、得到什麼東西的態度來修行，這種態度是錯誤的！只要你依照正確的方法，擁有正確的態度，你的禪修必定會有進步、會有體驗。精進並不是叫你的心緊緊地抓住對象，或追求什麼境界。你的心越能夠放下，越單純、越簡單，心對呼吸的專注力就能提升。

過度精進容易導致不良後果。如果在限定的期間內沒有達到你的要求，沒有實現你的期待，隨之而來的往往是沮喪、追悔、煩躁，甚至自暴自棄。當你想到修行不但沒有給你帶來利益，反而產生副作用時，還會想要繼續修行

嗎？那時候你可能對你禪修的方法沒有信心，甚至對佛教、對佛法都沒有信心了，這是很不應該的。

修行一定要中道，中道就是平等地行道。猶如汽車奔馳在高速公路上，車開得太快容易出事，開得太慢也不行，必須恰到好處。當車速為 110 公里或 120 公里時是恰當的，這時用不著拼命踩油門，否則容易出事，到時候不是平安到達目的地，而是躺在醫院、甚至在墳場裡了。所以修行一定要平衡、要中道。

覺支

在佛陀教導的七覺支當中，有一種覺支是「喜覺支」。覺支，巴利語 *sambojjhaṅga*，是由 *sambodhi* 及 *aṅga* 兩個詞組成。*sambodhi* 是三菩提、正覺、完全地覺悟；*aṅga* 是因素、成分、條件。所以，覺支就是導向正覺的要素，共有七個要素，稱為七覺支。你們知道為什麼佛陀特別地把「喜」納入覺支，把喜也稱為導向正覺的要素嗎？我想問問大家：「有多少人在精進修行時能夠歡喜呢？」喜，就是對禪修業處有興趣，喜歡、喜愛禪修的對象。若是修入出息

念的話，要對呼吸有興趣，要愛呼吸。

覺支的七個部分組合成一個有機的整體，缺一不可。我們思惟一下，佛陀在很多教導裡，其實已經把禪修態度說得很透徹了。但是在禪修的時候，由於我們一直以來的習氣、貪愛、執著，以及我見、我慢，讓我們看不清楚法。由於看不清楚法，就算連呼吸這麼簡單、自然的業處，都要弄到那麼複雜。這就是很多禪修者修不上去、或是修出一大堆問題的原因。如果你把禪修態度調好、調正確，修行修不上去才怪呢！如果你現在走的道路正確，而且開車的技術也很嫻熟善巧的話，最終必能順利地到達目的地。

三、入出息念簡介

因為在座大部分禪修者已經有禪修經驗，所以在方法上不用我多說，在這裡只是特別強調禪修態度而已。不過，對於第一次來禪修的人，我現在教你們方法。

方法很簡單，也許用一兩分鐘就可以講完。在禪坐時，先盤腿而坐，無論是雙盤、單盤、散盤，姿勢一定要坐得舒服，建議臀部稍

微墊高一點，上身保持正直。坐得舒服是坐姿最重要的一點，坐得不舒服，硬撐也沒用。在用心方面，只須單純地在人中一帶區域覺知呼吸就可以了，盡你的能力，能夠覺知幾分就幾分。方法就這麼簡單，但是做起來可不容易。鼻頭、人中一帶的呼吸是我們的業處，用心在這裡覺知呼吸就是修習入出息念的方法。但是有兩點要注意，第一、心不要跟著呼吸進入體內，也不要跟著呼出體外；第二、不要用眼睛看呼吸，用眼睛看是錯誤的方法，要用心去覺知呼吸。

如果想要瞭解更具體的禪修方法，大家可以參考拙著《上座部佛教修學入門》第三篇〈業處篇〉。希望大家利用時間先把〈業處篇〉從頭到尾閱讀一遍，裡面談到了禪修方法以及禪修心態。你們照著書上講的去修行、去實踐就不會錯。若是有人修其他業處，例如慈心或四界，那就在禪修報告時另當別論。

四、溫馨提醒

順便提醒大家，這裡是密集禪修營，作息時間和大家在各自的寺院、各自的家裡不同。

大家要有心理準備，要將原來的作息時間調整為禪修營的作息時間，該休息就休息，該禪修就禪修。一定要保證睡眠。在整個禪修營期間實行禁語，不要說話，不要看到熟人就聊，否則即使你自己不會心動，別人也會受幹擾。我們來這裡是為了體驗法，要先放下一切對過去的追憶，放下一切對未來的期待，也要放下一切負擔，儘量把身與心都投入到自己的業處，投入到法中。無論行立坐臥，保持心專注在自己的業處上。平時要多點經行，要勤經行。儘量把你的心帶到禪修營來，如果你的心已經來了，就很容易契入這裡的氣氛、契入你的禪修、契入你的業處。

在禪修營期間，大家共同來學習一部選自《中部》的經典——《八城經》。在這裡，預祝大家在這一期禪修營裡都有法的體驗！

第二講 八城經 (1)

各位尊者、法師、居士大德們：

晚上好！

我們在這一期禪修營裡將學習一部經，這部經典收錄在《中部》第 52 經，名為《八城經》(Atthakanāgarasuttam)。之所以選講這部經，是因為它比較完整、系統地談到了禪修的方法。

一、經文——序分

歷史背景

雖然這部經也是以「如是我聞」開頭，但它卻並非由佛陀直接教導，而是屬於弟子所說的經典。我們知道在說這部經典時佛陀已經般涅槃了。雖然經文沒有明說，在義註也沒有提到，但是從經文的序分來看，我們卻可以確定是在佛陀般涅槃以後講的。為什麼呢？如果佛陀還在世的話，那麼經文首先會講到「一時，世尊住在某某地方」。另外，這部經是佛陀的

侍者阿難尊者說的，如果佛陀還在世的話，阿難尊者會跟隨著佛陀。因此這部經典屬於弟子所說，然而它所講的內容依然是佛陀所教導的。

「如是我聞：一時，具壽阿難住在韋沙離城的木瓜村。」

韋沙離城，巴利語 Vesālī，古代翻譯為毗舍離。這座城市原來是古代中印度瓦基國(Vajjī)的王都，位於恒河北岸，其對岸是馬嘎塔國(Magadha)，但是在那時已經屬於馬嘎塔國的領土了。因為在佛陀臨般涅槃時，馬嘎塔國的未生怨王(Ajātasattu)企圖兼併瓦基國，在恒河南岸修築巴嗒厘子村(Pāṭaliputta)作為軍事據點。等佛陀去世不久，未生怨王起兵入侵並且滅了該國。

當時，阿難尊者就住在韋沙離城南郊不遠處的木瓜村(Beḷuvagāmaka)。

「那個時候，八城的居士第十因辦某事到達巴嗒厘子城。」

這部經是以經中的主角——八城居士而命名的。這位居士住在「八城」(Aṭṭhakanāgara)，「第十」(Dasama)是該居士的家姓，因為在沙拉巴答家族(Sārappattakula)中排行第十，因此姓「第十」。

巴嗒厘子城，巴利語 Pāṭaliputta，古代翻譯

為波吒厘子城、華氏城。它位於恒河南岸，佛陀在世時只是一座小村莊，但後來成為馬嘎塔國的新都城。馬嘎塔國的舊王都是王舍城(Rājagaha)，佛陀當年經常居住的竹林精舍、鷲峰山都在王舍城。在未生怨王時代，王都遷到了恒河南岸的巴嗒厘子城。遷都的原因，第一是王舍城四面環山，制約了要作為大國王都的發展；第二是巴嗒厘子城位於恒河岸邊，水陸交通方便；第三是作為準備攻打恒河北岸瓦基國的軍事據點。後來到阿首伽王(Asoka)時的首都也在巴嗒厘子城。這位住在八城的居士第十，那個時候到巴嗒厘子城去辦事。

「當時，八城的居士第十來到雞園一位比庫之處。」

雞園(Kukkuṭārāma)，是一位稱為雞長者(Kukkuṭasetthī)所建造的僧園。

佛陀在世時，僧眾們一般都居住在幽靜的地方，例如竹林園、揭德林給孤獨園、基瓦伽芒果園等。園(ārāma)是古代僧眾居住修行的地方，後來由於建築物增多了，稱為「住處」(vihāra)。住處這一名稱傳到中國以後被稱為「寺」。在東漢時，迦葉摩騰、竺法蘭等第一批西域人士被迎請到中原漢地，住在專門招待

外賓的「鴻臚寺」，次年移居到洛陽西雍門外的白馬寺，於是，後來把僧眾居住的地方都稱為寺。當時，住在八城的居士第十來到雞園中一位比庫的住處。

來到之後，禮敬該比庫，坐在一邊。坐在一邊的八城居士第十對該比庫如此說：

「尊者，具壽阿難現今住在哪裡？我想謁見具壽阿難。」

具壽，巴利語 *āyasmant*，直譯為「擁有壽命者」，在這裡是對出家人、特別是對比庫¹的尊稱。在經典裡，我們經常看到當時的比庫們互相尊稱為具壽，出家人對出家人甚至對在家人則呼為賢友(*āvuso*)，比庫們稱呼佛陀為 *Bhante*（尊者）。但是佛陀臨般涅槃前，對阿難尊者說：

「阿難，就如現在比庫們互相以賢友之語來稱呼，在我去世後則不應如此稱呼。阿難，上座的比

¹ **比庫**：巴利語 *bhikkhu* 的音譯，有行乞者、持割截衣者、見怖畏等義。即於世尊正法、律中出家、受具足戒之男子。

漢傳佛教依梵語 *bhikṣu* 音譯為比丘、苾芻等。

現在使用「比庫」指稱巴利語傳承的佛世比庫僧眾及南傳上座部比庫僧眾；使用「比丘」「比丘尼」指稱源自梵語系統的北傳僧尼。

庫們可以用名、姓或賢友之語來稱呼下座比庫；下座的比庫們則應以『尊者』或『具壽』來稱呼上座比庫。」

現在我們稱某某 bhante，就是依照佛陀在般涅槃之前的叮囑來稱呼的。

那位比庫回答八城居士第十說：

「『居士，具壽阿難住在韋沙離城的木瓜村。』

於是，八城的居士第十在巴嗒厘子城辦完事後，來到韋沙離城木瓜村具壽阿難之處。來到之後，禮敬具壽阿難，坐在一邊。坐在一邊的八城居士第十對具壽阿難如此說：」

為什麼這位居士要拜見阿難尊者呢？因為他對佛陀的教法有信心，他不像現在有些人來找僧人只是為了閒聊或打發時間。這位居士一發問就問到點上了，他並不是問：「佛陀到底講了多少法？為什麼要向您說法？」而是問：「佛陀是否曾經講過一種能夠讓人斷盡煩惱的方法呢？」他只是想知道：「到底有沒有讓人斷除煩惱、獲得解脫、證悟涅槃的方法？」為什麼他要問阿難尊者呢？因為阿難尊者在佛陀去世之後，確實最有資格代表佛陀宣說法。

佛法司庫——阿難

在我們苟答馬(Gotama)佛陀的教法裡，除了佛陀是法主、法王之外，在所有的弟子中，聽聞佛陀宣說最多法的就是阿難尊者，佛陀稱阿難尊者為「多聞第一」，在這方面其他任何弟子都無法與阿難尊者相比。

在所有弟子當中只有兩位弟子獲得佛陀賦予特別的榮譽：一位是沙利子尊者，佛陀稱他為「法將」(Dhamma-senāpati)；另一位是阿難尊者，稱為「法的司庫」(Dhamma-bhaṇḍāgārika)。好像一個國家的庫藏大臣、財務部長，掌管一個國家的經濟財富，這位財務部長對一個國家來說是很重要的。同樣的，阿難尊者掌管著佛法的財富，對佛陀教法的保持與傳續貢獻甚巨。

按照傳統的說法，阿難尊者和佛陀都是從都西答天(Tusita)降生人間的，而且還是在同一天出世。阿難尊者 36 歲那年，也就是佛陀證得正覺的第二年，佛陀回到自己的祖國釋迦國。那時，阿難和阿奴盧塔、跋地亞等七人一起出家。出家之後，他精進地修行。當年雨安居，他聽了本那·滿答尼子(Puṇṇa Mantānīputta, 富樓那)尊者的說法之後證得初果，但是在之後的歲

月裡，他並沒有再證得更高的果位，這樣在僧團中度過了 18 年。

在佛陀 55 歲的時候，佛陀需要一名常隨侍者。當時佛陀說：「我證得正覺已經 20 年了，在這 20 年當中雖然有許多侍者，但沒有一個勝任，他們一再表現出任性。我現在 55 歲了，需要一名盡責而且忠誠、勝任的侍者。」許多聖弟子聽了，包括沙利子尊者等都紛紛表示希望成為佛陀的侍者，但是佛陀都沒有答應，因為佛陀心目中的人選就是阿難。雖然阿難尊者也很想成為導師的侍者，但卻一直沉默地坐著不表態，直到被問起時。佛陀直接指出阿難是最佳人選。因為阿難尊者擁有種種優越的素質和條件，他非常謙虛、恭敬、內心柔和，而且擁有驚人的記憶力。

後來，佛陀宣佈阿難尊者同時具足五項美德，在五個方面是所有弟子中的佼佼者：

1. 多聞(bahusutta)
2. 具念(satimanta)
3. 具行(gatimanta)
4. 堅定(dhitimanta)
5. 隨侍(upatthāka)

雖然有些弟子也擁有一、兩項素質，但卻

沒有像阿難尊者那樣同時具有五項素質。佛陀在《長部·大般涅槃經》中稱讚阿難尊者說：「猶如轉輪聖王有四種稀有、未曾有之法，即剎帝利眾、婆羅門眾、居士眾和沙門眾見到轉輪聖王時都很喜歡；當轉輪聖王說話時，他們對其所說感到歡喜，沉默時則感到不滿足。同樣的，阿難也有四種稀有、未曾有之法，即比庫、比庫尼、近事男和近事女見到阿難時都很喜歡；當阿難說法時，他們對其所說感到歡喜，沉默時則感到不滿足。」

阿難尊者自從成為佛陀的侍者起，一直到佛陀般涅槃的 25 年當中，確實非常盡責而且柔和。阿難尊者自己曾經說過：

「二十五年中，
我雖處學地，
從不生欲想，
只見法、善法。
二十五年中，
我雖處學地，
從不生瞋想，
只見法、善法。」(長老偈 1042-3 頌)

在這裡可以看出，阿難尊者雖然猶處學

地，還是初果聖者²，尚未證得第三不來果和第四阿拉漢果（三果聖者才斷除對欲樂的貪愛以及瞋恨），但卻能夠在隨侍佛陀的 25 年當中一直保持內心清淨，沒有生起貪欲的想法，也沒有生起瞋恚。在他的內心中，唯有對佛陀的恭敬和對法的忠誠；正因如此，佛陀選定他作侍者。佛陀的教法能夠流傳到現在，阿難尊者功不可沒！他對佛陀的忠誠，可以說在所有弟子當中是首屈一指的。

阿難尊者自己也曾經說過：

「二十五年中，
隨侍於世尊，
以慈之身業，
如影不離形。
二十五年中，
隨侍於世尊，
以慈之語業，
如影不離形。
二十五年中，
隨侍於世尊，

² 初果聖者還有貪、瞋、癡，還會貪著欲樂。在經典裡甚至記載有一名證得初果的女子愛上一個獵人並嫁給了他。著名的女施主維薩卡在七歲就證得初果，後來嫁到一個外道家庭中。

以慈之意業，

如影不離形。」(長老偈 1044-6 頌)

佛陀在將近三分之一的生命當中，和阿難尊者幾乎形影不離。

阿難尊者在被選為侍者時曾要求佛陀說：

「如果有任何問題，允許我在任何時候請教世尊；如果大師在我不在的場合所說之法，有權要求世尊為我重說一遍。」也就是說，在佛陀還沒選定阿難尊者作其侍者之前，以及阿難尊者不在場時所說的法，佛陀也要為他重說一遍。正因如此，阿難尊者把佛陀所說的全部之法都牢牢地記在心中。因為阿難尊者擁有驚人的記憶力，所以非常勝任作為佛陀教法的司庫。佛陀的教法可以分成八萬四千法蘊，阿難尊者說他憶持了佛陀所有的教法。阿難尊者說：

「八萬二千從佛學，

兩千是從比庫們；

八萬又四千[法蘊]，

為我所轉動之法。」(長老偈 1027)

在佛陀般涅槃那年的雨安居，僧團決定在王舍城郊的七葉窟(Sattapaṇṇi guhā)舉行聖典結集。在聖典結集的前夕，僧團已經選出 499 位

比庫，他們都是斷盡一切煩惱的阿拉漢聖者，但還有一位最有資格又最沒有資格參加的人，他就是阿難尊者——因為他憶持了佛陀所有的法，聖典結集少不了他；但是他還身處學地，還有貪瞋癡，還沒斷盡諸漏。當時有一位尊者說：「在這比庫僧團中，還有一位比庫散發著臭味行走。」他聽了這句話之後，心想：「在這比庫僧團當中，並沒有其他散發著臭味行走的比庫，這的確是針對我而說的。」這裡所說的臭味是指煩惱。於是他遠離獨處，就在結集前的那天凌晨斷盡了一切煩惱，證得了阿拉漢果。之後他顯現神通，出現在預先為他準備好的座位上。

雨安居的第一個月，僧眾主要在修理房舍。從第二個月開始，連續進行了七個月的經律結集。首先誦出的是《律藏》。為什麼要先誦出《律藏》呢？當時，馬哈伽沙巴尊者徵詢大家的意見：「賢友們，我們首先結集什麼？是法還是律呢？」那些大阿拉漢說：「馬哈伽沙巴尊者，律是佛陀教法的壽命，唯有律住世時，教法才能住世！所以我們先結集律。」因此大家推舉持律第一的伍巴離(Upāli)尊者先誦出《律藏》，然後才由阿難尊者誦出除了律藏之外所有佛陀的教

法，接著五百位大阿拉漢再一起合誦，這就是第一次結集。後來這些經典傳承下來，形成我們現在看到的巴利語三藏。阿難尊者確實有這樣的能力把佛陀的教法完整無缺地記憶下來。我們現在仍然能夠看到經典，應該感恩阿難尊者！

為什麼經典一開始都出現「如是我聞」呢？因為這些經典都是由阿難尊者背誦出來的。阿難尊者在每誦出一部經的時候，都會以「我聽到的是這樣的」作為開場白，表示他只是在記誦佛陀的言教。為什麼《律藏》沒有出現「如是我聞」呢？雖然《律藏》也是伍巴離尊者從佛陀那裡聽來的，但卻不是由阿難尊者誦出來，而且當時是先誦出《律藏》，然後才誦出《經藏》五部。

二、經文——正文

當時，八城居士第十開始問阿難尊者：

「阿難尊者，是否有一法為那位世尊、知者、見者、阿拉漢、正自覺者所說？」

他尊稱世尊為知者、見者、阿拉漢、正自覺者，這些都是指我們的佛陀。

為何稱世尊為知者、見者？

義註中解釋：

「彼世尊在圓滿了三十種巴拉密後，摧毀了一切煩惱，證正覺於無上正自覺，所以稱為世尊。[能了知]不同有情的欲樂隨眠故為知者；對一切所知之法如[觀放在]手掌上的餘甘子，故為見者。」也就是說，佛陀擁有與弟子所不共的能力，他能夠知道有情眾生種種的意樂、性格、愛好以及隨眠（潛在的煩惱）；換言之，世尊才有能力知道某個人的根性，如果世尊看到你而且想瞭解你的話，他能夠知道你的過去生曾經做過什麼，你的意趣、傾向、性格如何，於是再教導適合你的法。餘甘子(āmalaka)是一種樹的果實，呈橢圓形，比橄欖稍大些，可做藥材。這種藥放在手掌上可以看得很清楚。同樣的，由於佛陀具有一切知智，他可以知道一切想要瞭解的東西，可以看得很清楚，所以稱佛陀為知者、見者。

「又以宿住等為知者，以天眼為見者。」佛陀可以知道過去許多世所發生的事情，所以為知者；佛陀可以見到一切我們肉眼看不見的東西，例如看到眾生的業與果報之間的關係，可

以看到眾生種種不同的趣，看到天人、鬼界、地獄的景象等，這些都是我們肉眼看不到的，但佛陀可以清楚地看到。從時間上來說為知者，因為佛陀瞭解過去、瞭解未來；從空間上來說為見者，因為佛陀瞭解世間眾生諸趣。

「擁有三明或六通為知者。」三明是宿住隨念明、有情死生明和漏盡明。宿住隨念明是對過去生的瞭解，俗稱宿命通。有情死生明俗稱天眼通，能夠瞭解眾生由這裡死，以什麼業投生到那裡。六通是指神變通（又稱如意通）、天耳通、他心通、宿命通、天眼通和漏盡通。前面五種通是共凡通，凡夫也可以修習；最後的漏盡通是指斷盡一切煩惱，它是佛陀、獨覺佛以及一切漏盡弟子才擁有的。

「以無障礙的普眼見一切處為見者。」佛陀可以見到一切他想見到的地方、想知道的事情，無有障礙，所以稱為見者。

「以強力的智慧識知一切法為知者，以極清淨的肉眼能見一切有情視域之外、戶外等之色為見者。」以強有力的智慧知道一切法為知者，屬於意門的範疇；以極清淨的肉眼見到我們看不見的東西為見者，屬於眼門的範疇。我們肉眼所見的範圍是有限的，例如可以看到這房間內

的事物，牆外的就見不到了；我們的眼睛只能見到有限的光譜、光波，但紅外線、紫外線就見不到了，除非透過特殊的儀器才能見到；肉眼也看不到太小的東西，只能借助放大鏡或者顯微鏡。然而，佛陀即使用肉眼也可以看到平時我們視力看不到的東西，例如可以看到很遠的東西。我們看遠處可能變模糊甚至看不到，但是佛陀有這樣的能力，所以稱為見者。

「以增長自己利益的、定為足處的通達慧為知者。」通達慧 (paṭivedhapaññā) 是指通達四聖諦——苦、苦集、苦之滅、導至苦滅之道——的智慧。這種智慧以定為直接原因，通過定力培育出來。佛陀擁有這種智慧，所以稱為知者。

「以增長他人利益的、悲為足處的教說慧為見者。」佛陀不僅擁有通達聖諦之慧，還有能增長他人利益、基於大悲心為直接原因的教說慧。教說慧 (desanāpaññā) 是指能夠教導他人的智慧。

有三種聖者：正自覺者、獨覺佛和佛弟子。這三種聖者擁有各別的智慧。作為佛陀的弟子，雖然也可能擁有通達慧和教說慧，但卻是通過聽聞佛陀的教導才擁有的，不像佛陀可以沒有導師的指導而通達。雖然佛陀的弟子也能

夠教導佛法，但那只是依照佛陀已宣說的義理和已施設的名言而教導，並不屬於自己智慧的範疇。雖然獨覺佛擁有無師教導、自己證悟四聖諦的通達慧，但卻沒有教說慧；也就是說，獨覺佛有智慧使自己證悟四聖諦，卻沒有能力教導他人。因此，唯有正自覺者才擁有圓滿的通達慧和教說慧。由於有了通達慧，佛陀可以無師證悟四聖諦；由於有了教說慧，佛陀可以通過各種方式、方法教導法，使其弟子覺悟。

獨覺佛唯有在沒有佛法的時期才出現，有佛法的時期只有佛陀的弟子，不可能出現獨覺佛。為什麼呢？因為佛陀猶如一國之主，不可能同時還有其他的國王。獨覺佛即使只是聽聞到菩薩出生都要般涅槃。在佛陀的教法期中，除了佛陀，所有一切眾生想要斷除煩惱、證悟出世間法，都必須通過聽聞佛陀的教法。通過聽聞佛陀音聲言教而修學證果的人稱為弟子或聲聞(sāvaka)。現在佛陀已經入滅了，但佛陀的教法仍然存在。在我們這個時代已不可能再有佛陀出世了，也不可能再有獨覺佛，假如現在還有聖者住世的話，那只有佛陀的弟子。作為佛陀的弟子，必須通過聽聞佛陀的教法才有可能證悟。

為何稱世尊為阿拉漢？

「以已殺敵及有資格接受資具等為阿拉漢。」

阿拉漢(arahant)有五種含義：

1. 已遠離一切煩惱者
2. 已殺死煩惱賊者
3. 已破壞輪迴之輻者
4. 有資格者
5. 沒有隱密的身、語、意不善行者

大家如果瞭解「阿拉漢」的這五種含義，在修習佛隨念時很有幫助。如果你專注「阿拉漢」這一佛陀的功德，首先要瞭解阿拉漢的五種意思。例如取其中的「有資格者」——佛陀有資格接受一切人與天的恭敬、禮拜，有資格接受衣服、飲食、住所以及藥品等的供養，故稱為阿拉漢。我們可以通過如此憶念佛陀的功德來修習佛隨念。

為何稱世尊為正自覺者？

「正確地、自己覺悟諸聖諦為正自覺者。」

因為正確地、不顛倒地、無需他人教導而只通過自己覺悟四聖諦，所以稱為正自覺者。

「知障礙法為知者，見出離法為見者，已殺煩惱敵為阿拉漢，自己覺悟一切法為正自覺者。」有五種障礙：業障、煩惱障、果報障、謾謗障和違令障。任何人只要有這五種障礙的其中一種，將無法證得禪那和聖道果。因為佛陀知道哪些是障礙法，所以稱為知者；又佛陀清楚哪些是導向出離之法，所以稱為見者；又因為已經殺了諸煩惱敵，所以為阿拉漢；又因為是自己覺悟一切法，所以為正自覺者。這四項功德是依佛陀的四無畏來說的。

第一種無畏：佛陀可以在任何場合毫無畏懼地說他已經完全證悟，沒有人敢說他還沒證悟。

第二種無畏：佛陀敢說他已經斷盡一切煩惱，沒有人敢說他還沒有斷煩惱。

第三種無畏：佛陀敢說哪些障礙法必定是障礙，沒有人敢說不成障礙法。

第四種無畏：佛陀敢說這條道路能導向出離，沒有人敢說依之修行不能出離。

所以佛陀能在任何大眾中無畏地作師子吼，說出此四種所作。這四種所作即他知道障礙法，見到出離之法，已殺盡煩惱敵，已完全覺悟一切法。因為這四種所作，佛陀稱為知者、

見者、阿拉漢、正自覺者。這些是對世尊功德的讚頌，在其他經典中也可以看到用「知者、見者、阿拉漢、正自覺者」來稱讚佛陀。

八城的居士第十繼續問：

「若有比庫住於不放逸、熱忱、自勵，未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達呢？」

一名禪修者只要通過精進努力，能夠使還沒有解脫的心獲得解脫，沒有斷除的煩惱得以斷除，還沒有證悟涅槃的可以證悟。這句話可以用四聖諦來解釋：

1.沒有解脫的是生死輪迴。生死是苦，輪迴是苦，因為還沒有解脫輪迴，所以不能如實知見苦聖諦。

2.諸漏、煩惱是苦之集、令苦生起的原因。一個人還沒有斷除煩惱，他不能如實了知苦之集聖諦。

3.解縛安穩(yogakkhema)是指苦滅聖諦。

4.能夠到達涅槃、到達無上解縛安穩的是道聖諦。

如果一個人通達滅聖諦和道聖諦，他即到達無上解縛安穩。解縛安穩是指涅槃。因為眾

生一直都束縛在生死輪迴中，被種種煩惱捆綁著，不能自由；但是涅槃已完全沒有煩惱、沒有生死、沒有種種災禍。

這整句話的意思是：八城的居士第十問阿難尊者：「佛陀是否曾經教導過一種精要之法，只要一名禪修者依之修行，就可以得解脫、斷煩惱、證涅槃呢？」阿難尊者回答說：

「居士，有一法為那位世尊、知者、見者、阿拉漢、正自覺者所說，若有比庫住於不放逸、熱忱、自勵，未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達。」

阿難尊者給他一個肯定的答覆：「確實有的！我們的佛陀確實說過這樣的法。」

「阿難尊者，有哪一法為那位世尊、知者、見者、阿拉漢、正自覺者所說，若有比庫住於不放逸、熱忱、自勵，未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達呢？」

這位八城的居士接著問：「我們的佛陀到底說過哪一種法，只要禪修者依之修行，可以得解脫、斷煩惱、證涅槃呢？」如果大家想知道修哪一法可以得解脫、斷煩惱、證涅槃，我們下一講再一起學習。

第三講 八城經 (2)

各位尊者、法師、居士大德們：
晚上好！

上一講談到了八城的居士第十問阿難尊者：「佛陀是否曾經教導過一法，只要比庫依之精進修行，能夠得到解脫、斷除煩惱、證悟涅槃呢？」阿難尊者給他一個肯定的答覆。八城的居士第十接著問：

「阿難尊者，有哪一法為那位世尊、知者、見者、阿拉漢、正自覺者所說，若有比庫住於不放逸、熱忱、自勵，未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達呢？」

阿難尊者回答說：

「居士，於此，比庫離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，成就並住於初禪。他如是審察、了知：『此初禪是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處，得達諸漏盡。若尚未得達諸漏盡，也依其法貪、法喜，滅盡五下分結，成為化生者，在那裡般涅槃，不再從那世間回來。居士，這即是一法為那位世尊、知者、

見者、阿拉漢、正自覺者所說，若有比庫住於不放逸、熱忱、自勵，未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達。」

在這段話中，阿難尊者把佛陀當年所教導的法進行總結。我們把這段話分成三個部分：

第一部分：「居士，於此，比庫離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，成就並住於初禪。」

第二部分：「他如是審察、了知：『此初禪是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』」

第三部分：「他住於其處，得達諸漏盡。若尚未得達諸漏盡，也依其法貪、法喜，滅盡五下分結，成為化生者，在那裡般涅槃，不再從那世間回來。」

第一部分教導如何證得禪那，屬於修止的部分；第二部分屬於修觀，由止轉修觀的部分；第三部分屬於解脫的部分。所以這段話可以分為三個部分來學習、探討，而這三個部分恰好是阿難尊者對佛陀所教導的禪修次第進行的總結。因為八城的居士第十想瞭解的並不是佛陀所宣說的詳盡教法，他只是想知道「佛陀是否曾經說過一法，如果一名比庫依之精進修行，能獲得解脫、斷除煩惱、證悟涅槃？」阿難尊者也給他一個精要的回答，其中的第三部分就

是八城居士所想要知道的「未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達」的答案。

如何才能「未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達」呢？阿難尊者把佛陀所教導的禪修方法總結為止(samatha)與觀(vipassanā)兩種。也就是說，如果一個人想要斷盡煩惱，必須修習止觀，只有通過修習止觀才能夠斷除一切煩惱。一個人修習止觀，即使不能斷煩惱，也可以證得第三不來果，也就是經文中講到的「滅盡五下分結，成為化生者，在那裡般涅槃，不再從那世間回來」。這部分我們以後再討論。

現在我們來學習如何才能使還沒有解脫的心獲得解脫，沒有斷盡的煩惱得以斷盡，沒有證悟的涅槃得以證悟？如果一個人想要斷除煩惱、證悟涅槃，必須有系統地修行。

一、八聖道與三學

在《長部·大般涅槃經》中記載，當時有一位名叫蘇跋達(Subhadda)的游方沙門問佛陀：

「現在有多位沙門、婆羅門為僧團之首、大眾

之首、大眾之師，有名、有聲望、創教祖師、受多人尊敬，他們所有人皆聲稱自己已經證知。到底他們所有人皆沒證知，還是一部分人已經證知，一部分人還沒證知？」

佛陀回答說：「夠了，蘇跋達，且不管他們是否已經證知。蘇跋達，凡是在法、律中沒有八聖道者，那裡就沒有沙門，沒有第二沙門，沒有第三沙門，沒有第四沙門。蘇跋達，凡是在法、律之中有八聖道者，那裡就有沙門，第二沙門、第三沙門、第四沙門。蘇跋達，在此法、律中有八聖道。蘇跋達，只有這裡才有沙門，第二、第三、第四沙門；其它外道則無沙門。」

佛陀在這裡肯定地說：如果修行者想要在一個教法、禪修體系裡修有所成，不能偏離八支聖道。哪八支聖道呢？即：

1. 正見(sammādiṭṭhi)
2. 正思惟(sammāsaṅkappa)
3. 正語(sammāvācā)
4. 正業(sammākammanta)
5. 正命(sammā-ājīva)
6. 正精進(sammā vāyāma)
7. 正念(sammāsati)
8. 正定(sammā samādhi)

在《中部·小智解經》中，把這八支聖道分為三類：其中，正見與正思惟包含在增上慧學裡，正精進、正念和正定包含在增上心學裡，正語、正業與正命屬於增上戒學。也就是說，八支聖道可分為戒、定、慧三學。

增上戒學

增上戒學(adhisīlasikkhā)對比庫來說是四種遍淨戒(pārisuddhi-sīla)，對在家人來說是五戒、八戒、九戒或十戒。總之，持戒的時候要做到遍淨（完全的清淨），在戒清淨的基礎上再培育增上心學。

增上心學

什麼是增上心學(adhicittasikkhā)呢？經典將之解釋為四種禪那。有時也稱為「心清淨」。

對於心清淨，《清淨道論》定義說：

“Cittavisuddhi nāma sa-upacārā aṭṭha samāpattiyo.”

「心清淨名為包括近行的八種定。」

什麼是近行定(upacāra-samāpatti)呢？非常接近禪那的定力稱為近行定。upa 是靠近、接近；cāra 是行走；upacāra 是走近禪那、接近安

止的意思。samāpatti 由 sam (正確地)+ āpatti (到達，進入) 組成，意即正確地到達。古代音譯為三摩鉢底，意譯為等至，也就是定。什麼是八定呢？四種色界禪那和四種無色界定稱為八定。四種色界禪那是：初禪、第二禪、第三禪和第四禪。四種無色界定是：空無邊處定、識無邊處定、無所有處定和非想非非想處定。所有這些都稱為心清淨。

增上慧學

什麼是增上慧學(adhipaññāsikkhā)呢？十六種觀智中的世間觀智。世間觀智有十二種：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、行捨智和隨順智。若再加上種姓智、道智、果智和省察智，則包括了世間、出世間的一切智慧。

《清淨道論》把這十六種觀智歸類為五種清淨：見清淨、度疑清淨、道非道智見清淨、行道智見清淨和智見清淨。這五種清淨屬於增上慧學，若加上之前作為慧根（培育觀智的基礎）的戒清淨和心清淨，則成七清淨。七清淨

中的第七智見清淨是指四種聖道，即斷除煩惱及證悟涅槃。想要達到智見清淨，必須依次修習前面六種清淨。也即是說，想要斷除煩惱、證悟涅槃，達到智見清淨，必須次第地培育作為增上慧學的五種清淨；這五種清淨的基礎是心清淨，心清淨的基礎是戒清淨。於是，戒清淨屬於增上戒學，心清淨屬於增上心學，見清淨等五種清淨屬於增上慧學，通過次第地修習三學，最終達到智見清淨，從而圓滿七清淨的修習。（見次頁圖表）

要培育心清淨、修習增上心學必須修止。什麼是「止」(samatha)呢？《無礙解道註》中說：「令諸敵對法止息名為止。」什麼是敵對法呢？即修行的障礙、五蓋或煩惱。令內心種種煩惱平靜、止息下來，稱為止。

要培育增上慧學必須修觀。什麼是「觀」(vipassanā)呢？《無礙解道註》中說：「通過無常等種種行相觀照，稱為觀。」

培育增上心學必須修止，培育增上慧學必須修觀，止與觀分別可以培育並成就定與慧。定與慧的成就必須建立在戒清淨的基礎上。唯有通過修習戒、定、慧，才能斷除煩惱、證悟涅槃、出離生死、解脫輪迴。

八聖道	三學	七清淨	十六觀智
正語	增上戒學	戒清淨	(四遍淨戒)
正業			
正命			
正精進	增上心學	心清淨	(近行定與安止定)
正念			
正定			
正見 正思惟	增上慧學	見清淨	名色識別智
		度疑清淨	緣攝受智
		道非道智見清淨	思惟智
			生滅隨觀智(未成熟)
		行道智見清淨	生滅隨觀智(成熟)
			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
智見清淨	道智		
	果智		
	省察智		

二、四十業處

對於止(samatha)，古代音譯為奢摩他。佛陀曾教導過很多修止的方法，《清淨道論》將之歸納為四十種業處，有些義註也說為三十八種。四十種或三十八種只是開合的不同而已。這些培育定力的方法稱為「止業處」(samatha kammatṭhāna)。業處(kammatṭhāna)，字面意思是「工作的處所」。所以，讓心有個地方工作，從而令諸煩惱平息下來，稱為止業處。

在這裡，我們依照《清淨道論》來討論四十種止業處。它們分別是：

十遍

(1)地遍、(2)水遍、(3)火遍、(4)風遍、(5)青遍、(6)黃遍、(7)紅遍、(8)白遍、(9)光明遍、(10)限定虛空遍。

十不淨

(1)青瘀相、(2)膨脹相、(3)膿爛相、(4)斷壞相、(5)食殘相、(6)散亂相、(7)斬斫離散相、(8)血塗相、(9)蟲聚相、(10)骸骨相。這是透過屍體腐爛的十個過程來思惟厭惡不淨。

十隨念

(1)佛隨念、(2)法隨念、(3)僧隨念、(4)戒隨念、(5)捨隨念、(6)天隨念、(7)死隨念、(8)身至念、(9)入出息念、(10)寂止隨念。

四梵住

(1)慈梵住、(2)悲梵住、(3)喜梵住、(4)捨梵住。這四梵住又稱為「四無量心」。

四無色

(1)空無邊處定、(2)識無邊處定、(3)無所有處定、(4)非想非非想處定。

一想

食厭惡想。

一差別

四界差別。

有些義註也將它們分為三十八種，即把白遍與光明遍歸為一類，把限定虛空遍與空無邊處定歸為一類，因為它們的所緣相似。但是在傳統教學中，還是以四十種業處來教導禪修者。

這四十種業處是培養定力時修行的目標。它們並不是依照所達到的定力程度來分，而是依照所緣——心專注的目標來分的。如果依定力達到的層次，可以分為兩種或九種。兩種是

近行定與安止定。九種是欲界的近行定，以及稱為安止定的初禪、第二禪、第三禪、第四禪、空無邊處定、識無邊處定、無所有處定和非想非非想處定。這是依定力所達到的層次來分的。

在這四十種業處當中，有三十種可以證得禪那，其餘十種只能證得近行定。哪些業處可以證得禪那呢？十遍、十不淨、身至念、入出息念、四梵住和四無色。佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、捨隨念、天隨念、死隨念、寂止隨念、食厭惡想和四界差別，這十種業處只能證得近行定，不能證得安止定（禪那）。

如果想證得禪那，應該選三十種安止業處中的其中一種業處作為心專注的所緣（目標）。心通過專注特定的所緣，達到足夠穩固、平靜、有力、專一的時候，就可以達到禪那。也就是說，如果想要證得禪那，要選對所緣，如果選錯了目標，修一輩子都不能證禪那。例如，你想通過修佛隨念來證禪那，那是不可能的。為什麼呢？因為佛隨念的所緣是佛陀的功德，它屬於究竟法，專注究竟法是不可能證得禪那的。在專注呼吸的時候，如果找錯對象，注意呼吸的冷、熱，或是心跟著呼吸進去、出來，也不可能證得禪那。

那要怎樣才能證得禪那呢？在這三十種安止業處當中，除了兩種無色業處（識無邊處定和非想非非想處定）是取究竟法證得無色定之外，其他二十八種安止業處都有一個共同的特點：所緣都是概念法。通過專注概念法才能證得色界禪那，專注究竟法不可能證色界禪那。例如，呼吸是概念法，但假如你去注意呼吸的輕柔、流動、冷暖等，這些都是呼吸中的四界，屬於究竟法，專注究竟法不能證禪那；但如果只是注意呼吸本身，這是概念法，可以證得禪那。又比如思惟身體的三十二個部分，這些都是概念法，專注概念法可以證得禪那。如果想要培育定力達到禪那的階段，就必須選其中的一種業處，這種業處的所緣必須是概念法，通過專注概念法來證得禪那。（見次頁圖表）

在這些業處當中，有些業處對初學者來說有點困難。例如修十不淨，要先找屍體，屍體越醜陋、難看、難聞越好。但是有些人看到屍體會噁心作嘔、會害怕。他的心充滿害怕、恐懼，怎麼能安下心來禪修呢？況且，現在要找屍體也不容易，很可能人剛死就送去殯儀館了。如果要修遍禪也不容易，例如修地遍要先做地的遍相，修白遍要先做白色的遍相，然後

再專注，不容易成就。

四十種業處		所證禪定	所緣
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	四種色界禪那	概念法
十不淨	青瘀相、膨脹相、膿爛相、 斷壞相、食殘相、散亂相、 斬斫離散相、血塗相、蟲聚 相、骸骨相	初禪	概念法
十隨念	佛隨念、法隨念、僧隨念、 戒隨念、捨隨念、天隨念、 死隨念、寂止隨念	近行定	究竟法
	身至念	初禪	概念法
	入出息念	四種色界禪那	概念法
四梵住	慈梵住、悲梵住、喜梵住	前三種禪那	概念法
	捨梵住	色界第四禪	概念法
四無色	空無邊處定、無所有處定	無色界定	概念法
	識無邊處定、非想非非想處定	無色界定	究竟法
一想	食厭惡想	近行定	究竟法
一差別	四界差別	近行定	究竟法

三、如何修入出息念？

在所有可以證得禪那的業處當中，最簡單的要算是入出息念。因為我們都有呼吸，懂得修行的人，只要把心放在呼吸上就可以修行了。呼吸是最簡單、不假外求的，只要正念一生起，把心專注在呼吸上，就是在修習入出息念了。

為什麼稱為「入出息念」呢？入出息念是由巴利語 *ānāpānassati* 意譯過來的，音譯為安那般那念。但許多人都錯誤地把它簡略為「安般念」，甚至訛讀為「安波念」。*ānāpāna* 是組合詞，由 *assasati*（入息）和 *passasati*（出息）組成，即入出息、呼吸。*sati* 是念，把心沉入對象稱為念。入出息念即把心沉入呼吸，或把心投入呼吸。只要我們把心念放在呼吸上，就是在修入出息念。

修入出息念必須依照佛陀的教導。佛陀是如何教導入出息念呢？

「諸比庫，於此，比庫前往林野，前往樹下，或前往空閒處，結跏趺而坐，保持其身正直，置念於面前。他只念於入息，只念於出息。

入息長時，了知：『我入息長。』

出息長時，了知：『我出息長。』

入息短時，了知：『我入息短。』

出息短時，了知：『我出息短。』

他學：『我將覺知全身而入息。』

他學：『我將覺知全身而出息。』

他學：『我將平靜身行而入息。』

他學：『我將平靜身行而出息。』」

在這段經文中，佛陀教導了禪修者從尋找禪坐的地方一直到證得禪那的過程。如果我們再結合《清淨道論》的解釋，入出息念的修法將變得很清楚。

準備工作

其中，「諸比庫」、「比庫」特指當時說法的對象；當知在此也包括一切禪修者。

「於此」：在佛陀的教法中。

「林野」：古代翻譯為阿蘭若，包括遠離村莊的山林、郊野。

「前往樹下，或前往空閒處」：無論是林野、樹下或空閒處，都有個共同的特點——安靜、幽靜、少噪音、少吵雜。

為什麼佛陀要求禪修者去這些地方呢？因

為這些遠離聲音的地方容易培育定力。為什麼培育定力必須遠離聲音呢？佛陀說過：「聲音是禪那之刺。」所以修行的時候必須先找一個安靜的地方。然而，生活在大都市的人想要找個安靜的地方是很不容易的，大家對此應該深有體會。

初學者在培育定力時很容易受到聲音的幹擾。如果聲音無法避免，那應該怎麼辦呢？我們是通過根門（感官）來了知外在世界的，眼看到外面的顏色，耳聽到外面的聲音，鼻嗅氣味，舌頭嚐味道，身觸到各種感覺，心想各種的對象，這些稱為六門——眼、耳、鼻、舌、身、意。六門有個特點，如果你認真地看，其他諸門的力量會減弱；如果你的意門很強，其他五門則會變弱。當聲音撞擊耳門的時候，如果我們作意它，耳門心路過程會變得強，心（意門）會變弱。當我們在修入出息念的時候，如果外面傳來聲音，若心力偏弱，耳門心路過程會變強，聲音會把我們的心拉走。應該怎麼辦呢？我們可以通過減弱耳門心路過程，不去注意聲音，並通過加強意門心路過程的作用、加強心的力量來減低外在聲音的幹擾。為什麼需要這樣呢？如果一個人想要追求完美的話，在

世界上幾乎找不到任何一個地方是安靜的。如果你到過緬甸帕奧禪林，你會發現即使坐在禪堂裡，也可能會聽到建築的聲音，一會兒開電鋸，一會兒釘東西，很吵雜。就算你躲到森林裡，還是會有鳥叫、風聲等等，要找一個完全安靜的地方是很難的。這時候我們應該把心更強有力地投入禪修的所緣，從而減低外在的幹擾。同時我們也應如此思惟：畢竟這個社會、這個世間是不圓滿的，如果一定要追求完美，只會增加自己的痛苦。通過這樣如理作意來減低外在的幹擾。

接著佛陀又說：「結跏趺而坐，保持其身正直。」這裡指禪坐的姿勢。「結跏趺而坐」是指在行、立、坐、臥四種身體姿勢中，坐姿是最好的。行走容易疲勞，站著也是，而且不利於長時間入定，躺臥雖然舒服，但是躺著不久就昏昏欲睡，不容易提升精進力。在行、立、坐、臥四種姿勢中，坐姿是最恰當的，因為不容易疲勞，又可以保持精進力，有利於長時間入定，所以佛陀鼓勵採用坐姿。

坐姿可以選擇結跏趺坐。怎樣的坐姿最舒服呢？能雙盤的建議雙盤，不能雙盤的用單盤，如果連單盤都覺得有困難的話就散盤，或

者是一隻腳在前、一隻腳在後也可以，但不要把兩腳伸直對著佛像。

建議大家把坐墊墊高一點，若是地板太涼，可以拿毯子或毛巾鋪在地上，坐墊置於臀部下面，這樣坐容易保持身體重心平衡。如果直接坐在地上，由於身體的重心偏後，為了保持平衡，上身會越坐越往前傾。如果把後面的坐墊墊高一點，容易使上身保持長時間正直。至於雙手，疊掌也可以，放下來也可以，放在膝蓋上也可以。總之，坐姿要坐得舒服。

「保持其身正直」：正直是腰不彎下來，也不歪向一邊。

「置念於面前」：把心念建立在面前。什麼是面前？業處就是面前，把心念安置在業處這個地方。

「他只念於入息，只念於出息。」佛陀在這句話點出了修入出息念的要點——除了入息、出息之外，不要注意其他行相，不要注意呼吸的冷暖等，或呼吸與皮膚接觸的觸覺，只是對呼吸本身保持正念、正知，了了分明。

禪修者做好種種準備工作之後，開始正式修習入出息念。

修習次第

接下來的經文講解修習入出息念的次第。

可分為四個階段：

第一階段——入出息

「他只念於入息，只念於出息。」

第二階段——長短息

「入息長時，了知我入息長。

出息長時，了知我出息長。

入息短時，了知我入息短。

出息短時，了知我出息短。」

第三階段——全息

「他學：『我將覺知全身而入息。』

他學：『我將覺知全身而出息。』」

第四階段——微息

「他學：『我將平靜身行而入息。』

他學：『我將平靜身行而出息。』」

根據這段經文，禪修者修習入出息念的次第大致分為四個階段：入出息、長短息、全息和微息。入出息是最明顯的，它比較粗，這時心就注意入和出的呼吸。等呼吸稍微平靜、緩慢之後，知道這是「長息」；有時候呼吸稍微急促一點，知道這是「短息」。等呼吸更加緩

慢，但仍然知道它的入和出時，可注意全息——呼吸從頭到尾的整個過程。如果呼吸變得若有若無、若隱若現、綿綿密密時，就不用去管它的入和出，只知道有「息」就可以了，這時叫「微息」。

雖然修入出息念基本上可以分為這四個階段，但也並非千篇一律。在具體實踐中，應該根據呼吸的實際情況進行調整。我發現有好一部分的禪修者在專注呼吸的時候，可以很快地進入微息階段，對他們來說不一定需要經過長短息和全息。如果發現呼吸很明顯，應注意入息與出息；等呼吸變得微細時，若繼續注意入出息反而會感覺很勉強，心也無法變得更平靜，此時可以直接進入微息的階段。

在《清淨道論》中提到：

「如其他的業處愈往上[所緣]愈明顯，但此[入出息念業處]則不然。此[業處]愈往上修習，其[所緣]愈微細，甚至變成不現起。」(清淨道論 229)

以地遍為例子：在開始修習地遍時，注視地的遍相；但一閉上眼睛，地的遍相轉瞬即逝或漆黑一片。你必須經常睜眼注視，使地的遍相在心中逐漸形成，但剛開始時是不清晰的。通過數數修習、不斷專注，地的遍相會越來越

清楚。經過遍作相與取相，到了似相的階段，地的遍相就很清楚了。

假如在修入出息念的時候，愈專注呼吸愈清楚，最後變成在喘氣，這豈不是有問題？所以修習入出息念時，呼吸應該愈來愈微細，微細到連自己都感覺不到，這是好事情。然而，如果禪修者在微息階段把握不好的話，心很容易跑開。

無論是入出息、長短息、全息或者微息，都應根據呼吸的具體相狀來調整心。在禪修的整個過程，用不著調整呼吸或改變呼吸，呼吸處於怎樣的狀態，我們就怎樣看待它，不要去干涉。干涉它往往會令心躁動，我們只須平靜地對待它就可以，需要調的是我們的心。例如在入出息的階段，由於呼吸明顯，我們的心可以清楚地覺知呼吸。到了長短息階段，由於呼吸稍微緩慢一點，我們的心也要跟著微細一點。到了全息階段，由於呼吸更加微細，我們可以把心再調得更微細一點。到了微息階段，很多禪修者會發現呼吸不見了。為什麼會這樣呢？因為他的心還處於之前比較粗的階段。也就是說，能知道呼吸的進出屬於比較粗的階段；當呼吸變得微細時，他感覺沒有對象了，

會以為「我沒有呼吸了」。由於心失去對象，他可能變得昏昏欲睡，或者心跑去尋找其他明顯的所緣，於是變成妄想。本來微息的階段是好事，反而會有妄想插進來。那應該怎麼辦呢？調心不調息，把心再調細一點。

在入出息、長短息和全息的階段，就好像一個人坐在門窗全部打開的房間裡，東邊的窗吹來的風他可以體驗到，西邊吹來的風他也可以體驗到。到了微息階段，就好像把所有的門窗都關了，只開著空調在裡面享受。同樣的，在微息階段，由於入與出的呼吸已經不明顯了，他就把心安住在鼻前，並且把心調細，不能再像之前覺知入出息時的心來對待微息。就好像我們很容易看到掉在地上的一枝筆，但是要看清地上的一根頭髮，就需要更細心才行。同樣的，當呼吸變得微細的時候，我們要用更細、更平靜、更專注的心覺知它。只要你知道鼻前還有息，把心安住在這裡就行，不要動它，更不要改變它。你就在這裡靜靜地等待，或者靜靜地安享微息。當你可以將心持續地安住在微息上，你的定力就可以提升。

光與禪相

在禪修的任何一個階段，禪修者都有可能體驗到光。然而，光不等於禪相。禪相被禪修者體驗為光，但是光卻並不一定是禪相。

光與禪相有什麼區別呢？光可以出現在任何一個地方，但是禪相則必須出現在業處這一帶，如果是修習入出息念，則必須出現在鼻頭這一帶。出現在鼻頭這一帶的光才能稱為禪相。剛開始的時候，禪修者所體驗的光可能不是出現在鼻頭這一帶，而有可能出現在眼前、頭上或者籠罩在臉部。這些現象只能叫做光，還不是禪相。在這個階段，我們不應該去注意它；如果注意這些光，心容易被這些光引走、拉走。特別是在微息的階段，由於業處一帶的所緣不清晰，光相對地變得明顯，心很容易被明顯的光吸引過去。一旦去注意光，心就被光拉走了。此時，他的心已經偏離了業處，這是錯誤的。

只要不是出現在鼻頭一帶的光，就不應該去注意它。也就是說，不是禪相就不應理會它。由於我們過去的巴拉密，或者定力培育到一定的程度，就可能體驗到光。然而，當定力培育

到某種程度時，心變得更有力量，假如此時你的動機、念頭不正確，心很容易變現出很多東西來。有些禪修者描述說：「我看到大片的森林、白雲、很多人。」甚至看見天人、佛菩薩等等，這些都是很危險的！在禪修過程中，出現各種景象和體驗是正常的。譬如說，當我們的心達到某種平靜時，會感覺身心輕安，會體驗到各種景象，會體驗到光，這都屬於正常現象。體驗這些現象本身並非壞事，但是如果我們去注意它，問題就來了。例如，當你感覺身心輕安愉悅的時候，你可能認為這是很高的境界，於是你的心不知不覺去注意身心的輕安感受。此時，你的心已經偏離了呼吸。當你看到某些景象、看到光，你的心去追求光的話，又偏離了你的業處。由於這些景象或光都是由心想變現出來的，它們將隨著心的變化而變幻不定。一旦你的心偏離了固定的業處，而去追求變幻的光影，就好像一個迷路的小孩，這是很危險的。許多盲修瞎練的人會發瘋、走火入魔，多數就發生在這個階段。當他們的定力培育到某個階段，但是心卻去追求境界、追求聲色光影，就好像一個剛開始學會走路的小孩，一走出家門就容易回不了家了，很危險！心也是這樣，應

該時時警惕自己，不要追求覺受，不要追求聲色，不要追求光影，更不要追求什麼境界，只管堅守住自己的業處就可以。這就好像燒一鍋水一樣，燒到一定的溫度會聽到水的響聲，這是正常現象，只是水還沒沸騰就不應過急地打開鍋蓋。禪修者體驗到光也類似於聽到燒水的響聲，此時他只應持續地專注自己的呼吸，不要管那些光。不久之後，他將會發現光越來越貼近呼吸，最後只出現在鼻頭一帶，這時才稱為禪相。

在禪相剛開始出現時，有些禪修者可能會遇到轉換所緣的問題。禪相在剛開始出現時通常是灰朦朦的，有時出現，有時暗淡，有時消失，這是由於禪相還不穩定的緣故。禪相不穩定，我們的心不能急，不要去管它，還是繼續專注呼吸。因為此時呼吸是穩定的，禪相是不穩定的。如果太著急去注意不穩定的禪相，由於心放在不穩定的所緣上，心也變得不穩定，定力就會倒退。等到感覺光就是呼吸、呼吸就是光，光和呼吸合二為一，這時就應該把心投入到禪相當中。一旦把心投入到禪相中，就應該把呼吸忘掉。就好像落難者坐著救生船漂蕩在汪洋大海中，遇到大船時就應放棄救生船，

登上那艘大船。同樣的，當禪相出現而且很穩固的時候，就應放棄呼吸，把心專注在禪相上。

在剛轉換所緣的時候，由於心面對比較陌生的所緣，有時心會晃動，導致禪相變暗。這時不要去管它，心還是專注禪相。只有當禪相不見了，我們才專注回鼻端一帶的呼吸。等禪相又出現而且穩固了，才把心再投入到禪相中。第一次專注禪相時可能有點晃動，經過第二次、第三次，我們的心越來越善巧、越來越熟練了，就可以把心持續地專注在禪相上。此時他應練習專注禪相一個小時、兩個小時、三個小時，乃至更久。

禪相剛開始出現時，可能像煙、像霧、像雲、像煙圈、像棉花，這時稱為「取相」(uggahanimitta)。隨著定力的提升，禪相將愈來愈明亮、愈來愈晃耀、愈來愈剔透，甚至像太陽光、像水晶、像寶石一樣，這時稱為「似相」(patibhāganimitta)。

進入禪那

禪修者持續地專注似相一個小時、兩個小時、三個小時……，他將有可能證得初禪。

禪那，巴利語 *jhāna* 的音譯。禪那是什麼意思呢？在《清淨道論》中解釋說：「專注所緣為禪那」(*ārammaṇūpanijjhānato jhānaṃ*)或「燒毀敵對法為禪那」(*paccanikajjhānanato jhānaṃ*)。心緊密地專注對象，所以稱為禪那。又在禪那中已燒毀了被稱為敵對法的諸蓋，所以稱為禪那。

當禪修者可以穩固地專注人中一帶的似相達到一定的量（例如兩小時）之後，業處導師會教他查「有分」(*bhavaṅga*)。當然，這裡的「有分」只是個借用名詞，並不是嚴格意義上的有分，其真正意思是「心所依處」(*hadayavatthu*)。但心所依處只是色法，他應該去查在心所依處映現的影子。他應在心臟裡去查有分。當他查到有分之後，應繼續查初禪的五禪支。什麼是禪支呢？禪支，巴利語 *jhānaṅga*，即禪那的成分。由於初禪是由五個成分組成的，所以稱為禪支。這五個成分其實是五種心所，也就是五種心的作用。

1. 尋(*vitakka*)——把心投入似相；
2. 伺(*vicāra*)——心繼續思惟似相；
3. 喜(*pīti*)——喜歡似相；
4. 樂(*sukha*)——體驗似相的快樂；
5. 一境性(*ekaggatā*)——心只專注於似相。

當他可以在心所依處查到五禪支，我們就知道他很可能已經證得初禪了。

我們回來看經文：「離諸欲」的「欲」是指五蓋(pañca nīvaraṇāni)中的第一種——欲欲(kāmacchanda)，也稱為欲貪，即對欲樂的追求。「諸不善法」是指五蓋，或指除了欲欲之外的其餘四種蓋。「離諸欲，離諸不善法」是指初禪已經遠離了包括欲貪在內的諸不善法，或者說禪修者證得初禪時已經鎮伏了五蓋。

「有尋、有伺」：是初禪的兩個禪支。

「離生喜、樂」：由於遠離了五蓋，從而生起喜與樂。

「成就並住於初禪」：透過遠離諸蓋，生起很強的喜與樂，其心持續地專注在固定所緣上，達到心一境性，所以初禪是有尋、有伺、有喜、有樂和一境性。

如此，禪修者通過修習入出息念證得初禪。

當然，禪修者還可以修習其他的業處證得初禪。例如：修習地遍、水遍、火遍、風遍，或思惟三十二身分、思惟白骨，或是取十種不淨來證得初禪。

經文繼續教導，禪修者證得初禪後，可以從初禪出定轉修觀。至於如何從止轉修觀的方法，我們在下一講再來學習。

第四講 八城經 (3)

各位尊者、法師、居士大德們：
晚上好！

我們在上一講討論了禪修者如何通過修習止業處證得初禪的方法。我們以入出息念為例，講解了如何依照佛陀的教導來專注入出息、長短息、全息和微息，並通過專注禪相證得初禪。

當禪修者證得初禪時，就有如這部《八城經》中所說：「比庫離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，成就並住於初禪。」

經文到此為止，可以說禪修者已經證得了初禪。但這部經並不只是以教導證得禪那為滿足，更重要的是要導向斷除煩惱、導向涅槃。如果一個人只是修定，哪怕定力再高深、入定時間再久，即使可以入定七天、十五天、一個月或兩個月，也仍然不能解脫，因為獲得解脫不能只依靠世間定來達成。如何才能斷除煩惱、證悟涅槃呢？唯有依靠慧，特別是由觀智成就的道智。

一、修定的重要性

戒定與慧，如鼎三足

修止與修觀各有側重。修止可以輔助修觀，而在修觀的過程中，又可以把定力提升到某種程度。當禪修者通過修習止業處達到禪那的階段，禪那心屬於廣大心。由於極專注固定的所緣，其心變得寂靜、寧靜、專一。然而，即使再高的觀智，哪怕是行捨智或者隨順智，觀智心還是屬於欲界心。也就是說，觀智不屬於色界，也不屬於無色界，它們都屬於欲界心路過程；同時，觀智心必須敏銳，不能過度平靜。這說明禪修者必須在出定之後才能修觀，進入禪那是不能修觀的！如何進入禪那後再修觀呢？他必須從禪那出來。既然這樣，為什麼還要入定呢？因為定很重要！連佛陀都把定列入修學的三大構成部分——戒、定、慧之一，就像鼎的三個足一樣。

定是慧的近因

為什麼定那麼重要呢？因為擁有定力的心

能夠如實知見。正如佛陀在《相應部》等許多經中強調：

“Samādhiṃ, bhikkhave, bhāvētha. Samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.”

「諸比庫，應修習定！諸比庫，擁有定力的比庫能如實了知。」

如實了知什麼呢？如實了知名色法，如實了知五取蘊，如實了知四聖諦。正因如此，《清淨道論》也說：「慧的近因是定。」近因是什麼意思？即直接原因、主要因素。就像小孩子的近因是其母親，即和他母親的關係最親密。因為得到定力的支助，觀智才是強有力的。

有些禪修者會問：「如果不培育定力，能否直接修觀呢？」回答是：「可以的。但是到了較高的觀智，修觀將會很辛苦。」

慧解脫者的定力

有人會問：「佛陀在世時不是也有慧解脫阿拉漢嗎？慧解脫者不也是沒有定力嗎？」其實這是誤解。「慧解脫者」(paññāvimutto)是相對於「俱分解脫者」(ubhatobhāgavimutto)來說的。俱分解脫者是指擁有四種無色界定並證得阿拉漢

道果者；慧解脫者是指沒有證得無色界定的漏盡者。是否擁有四無色界定是他們之間的區別。在《中部註》中說：「慧解脫者即通過慧而解脫者。他是乾觀行者，以及從四種禪那出定後證得阿拉漢的四種人。以此共有五種。」(中部註 2.182) 因此，慧解脫者並非完全沒有定力，或不用修定即可證得。即使一名禪修者擁有四種色界禪那，只要還沒達到無色界定，當他證得阿拉漢果時也還是慧解脫者。所以不要把慧解脫者窄化了。

又有人會問：「乾觀行者（又作純觀行者）不是可以不修定嗎？」「純觀行者」(suddhavi-passanā-yānika) 這個名詞是從《清淨道論》中來的。《清淨道論》說：「純觀行者或此止行者，應以四界差別中所說的那些把握諸界之門的其中一門，或簡略或詳盡地把握四界。」(清淨道論 664) 因此，無論是純觀行者還是止行者，在修觀之前都應先修習四界差別觀。修習四界差別觀可以達到近行定，這是純觀行者所應達到的定力。

的確，現在有些人鼓吹不用修定，並且說修定不但會延遲證果的時間，還容易走火入魔。請注意：證悟聖道必須同時具足八支聖道，八支聖道的最後一支即是正定。假如修定可有

可無，那麼，八支聖道就可以去掉正定了；或者戒定慧三學只須強調戒與慧就可以，不用定學。如此，佛陀豈不是說了很多廢話？我們只要稍微思惟一下，就可以知道否定定力或輕忽定是錯誤的！正如佛陀在《中部·若希望經》中說：假如比庫希望解脫，他就應完全地持戒，致力內心之止，不輕忽禪那，具足觀智，增加前往空閒處。

二、由止轉修觀

既然修定很重要，那應該如何由止修觀、由定修慧呢？請看《八城經》經文：

「他如是審察、了知：『此初禪是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處，得達諸漏盡。若尚未得達諸漏盡，也依其法貪、法喜，滅盡五下分結，成為化生者，在那裡般涅槃，不再從那世間回來。」

這段經文包含兩個內容：第一、由止轉修觀；第二、由觀證得解脫。這段經文對修觀說得很簡略。然而，作為佛弟子，我們都知道修觀是很重要的環節，沒有觀智就談不上解脫。應當如何修觀呢？由於這部經太簡略，所以我

們結合其他經一起來學習。如何通過修止而轉修觀呢？換言之，擁有禪那之後，如何以該定力為基礎來培育觀智呢？

在巴利三藏的《經藏》中，教導修習止觀的經典很多，本經的義註舉出了幾部經：

「就如這部經，在《大教誨馬倫迦經》《大念處經》《身至念經》等也如此教導止觀。在這部經中，既教導修止又教導修觀，並側重於指導修止；《大馬倫迦經》則側重指導修觀；《大念處經》稱為教導修觀為主之經，而《身至念經》則以修止為主。」

逐一法觀——《逐一經》

《中部》還有一部《逐一經》(Anupada-suttam)，這是一部很有意思的經。透過該經，我們知道佛陀的上首弟子——法將沙利子尊者——是通過什麼方法斷盡煩惱的。在這部經中，佛陀提到了觀照禪那名法中的心與心所的修法，這與當代緬甸傳統依照《阿毗達摩》來修觀的禪法是一脈相承的。這部經典並沒有提到佛陀直接教導他的弟子如何修觀，只是敘述沙利子尊者用了半個月的時間修「逐一法觀」

(anupadadhammavipassanā)，最後得達漏盡。

這部經一開始，世尊在很多比庫面前稱讚沙利子尊者。佛陀說：

「諸比庫，沙利子是智者；諸比庫，沙利子是大慧者；諸比庫，沙利子是廣慧者；諸比庫，沙利子是捷慧者；諸比庫，沙利子是速慧者；諸比庫，沙利子是利慧者；諸比庫，沙利子是決慧者。諸比庫，沙利子觀半個月的逐一法觀。諸比庫，這是沙利子逐一法觀的方法：」

「逐一法觀」是逐一地觀照禪那名法中的心與心所。佛陀接著說：

「諸比庫，在此，沙利子離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，成就並住於初禪。」

以上這段話是對初禪的一般描述，我們已經學習過了。佛陀接著又說：

「他對該禪那之法的尋、伺、喜、樂和心一境性，觸、受、想、思、心、欲、勝解、精進、念、捨、作意，逐一確定這些法。他對這些法知道生起，知道住立，知道滅去。他如此了知：這些法實如此由無而生，生已消失。他對這些法以不親近、不離去、不依止、不執著、解脫、離縛、解放之心而住。他了知『有更上的出離』，乃多作之為『有』。」

這裡講述沙利子尊者加入僧團之後，用了

十五天的時間修習這種逐一法觀。透過這部經典，我們知道有些佛陀曾經教導過的法，在經典中卻沒有詳細的記載。因為逐一法觀是佛陀對其上首弟子沙利子尊者的教導，而在教導這種修法的時候，阿難尊者還沒有加入僧團。雖然佛陀親口說出這部經典，但卻找不到佛陀是如何教導沙利子尊者的。當然，我們還是可以透過佛陀讚歎沙利子尊者，來瞭解這種先止後觀的修法。

經文講到，沙利子尊者從初禪出定之後，逐一地觀照初禪的名法：

「尋、伺、喜、樂和心一境性」：這些是初禪的五禪支。

「觸、受、想、思」，再加上「心一境性」：在座若學過《阿毗達摩》，應該再熟悉不過了，這些都是遍一切心心所。

「心」：初禪的禪心。

「欲、勝解、精進」：這些是雜心所。

「念」：屬於美心所。

「捨」：中捨性，也是美心所。

「作意」：屬於遍一切心心所。

「逐一確定這些法」：他逐一地辨識這些初禪的名法，確定這是禪那心，確定這是觸、受、

想、思、心一境性等等。

禪修者進入初禪之後，若想轉修觀，不能直接在定中修觀，必須先出定。出定之後，再逐一地辨識初禪的名法。初禪有 34 個名法，即 1 個心加上 33 個心所。哪 34 個名法呢？初禪的禪心，然後是觸、受、想、思、一境性、名命根、作意，尋、伺、勝解、精進、喜、欲，信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨性，身輕安、心輕安、身輕快性、心輕快性、身柔軟性、心柔軟性、身適業性、心適業性、身練達性、心練達性，身正直性、心正直性、慧根，這些是初禪的 34 個名法。也就是說，在初禪的每個心識剎那裡，包含了 34 種心理作用。

如何觀照這些名法呢？禪修者從初禪出定之後，由於初禪的心是很殊勝、強有力的，其心生色法也是很強有力的，能產生很明亮的智慧之光，也就是佛陀在《增支部》裡提到的四種光中的最後一種光。哪四種光呢？月亮光、太陽光、火光和智慧之光。他藉助這種智慧之光逐一地觀照這些名法。由於禪修者在修初禪的時候，已經有能力查尋、伺、喜、樂、一境性五禪支。換言之，一位禪修者在練習初禪的

時候，已經能夠辨識初禪的某些名法，五禪支就是初禪名法中五個明顯的心所。他有能力辨識這五禪支之後，依照同樣的方法繼續辨識——

- (1) 識：初禪的禪心，特相是識知似相。
- (2) 觸：心與似相的接觸。
- (3) 受：體驗似相的樂受。
- (4) 想：知道「這是似相」。
- (5) 思：心對似相採取行動。
- (6) 一境性：心只專注一個目標——似相。
- (7) 名命根：維持相應名法的生命。
- (8) 作意：使心導向似相。
- (9) 尋：把心投入似相。
- (10) 伺：持續地省察似相。
- (11) 勝解：確定這是似相。
- (12) 精進：心對似相的努力。
- (13) 喜：五禪支之一，心喜歡似相。
- (14) 欲：心欲求、需要似相。
- (15) 信：心對似相有信心。
- (16) 念：把心沉入似相不忘失。
- (17) 慚：厭惡惡行。
- (18) 愧：害怕作惡。
- (19) 無貪：不貪求、不執著目標。

(20) 無瞋：心不對抗目標。

(21) 中捨性：心保持平等。

(22, 23) 身輕安、心輕安：心所與心安寧平靜。

(24, 25) 身輕快性、心輕快性：心所與心敏銳、不沉重。

(26, 27) 身柔軟性、心柔軟性：心所與心柔軟、不僵硬。

(28, 29) 身適業性、心適業性：心所與心適合工作。

(30, 31) 身練達性、心練達性：心所與心健全、無殘缺。

(32, 33) 身正直性、心正直性：心所與心正直、不狡詐。

(34) 慧根：心清楚地覺知似相。

這 34 個是初禪心具有的名法。禪修者先從初禪出定之後，再逐一地辨識這 34 個初禪名法。

這些初禪名法依何生起呢？依心所依處色而生起。須知在五蘊有世間，所有的名法都必須依靠色法才能生起。眼識必須依眼依處而生，眼依處是色法；耳識必須依耳依處而生，鼻識、舌識、身識必須依鼻、舌、身依處而生，

其餘所有的意識都必須依心所依處而生起。也就是說，禪修者除了辨識名法之外，還必須觀照名法所依靠生起的所依身，所依身是色法。當他辨識初禪的名法之後，還必須辨識心所依處裡的四界以及四界所造色，繼續修色業處。

他辨識了初禪名法，再辨識色法，成就名色識別智，了知此身心只是一堆名色法而已。這些初禪名法必須具足所緣、依處、作意等諸緣才能生起。沒有所緣，禪那不會生起；沒有作意，沒有依處，禪那也不會生起。所謂禪那名法也是造作的、因緣和合的，這就是佛陀教法的高明之處！修定外道也能夠入定，但他們認為定境是非常殊勝、寂靜、愉悅、快樂的，並執著這就是解脫。唯有佛陀才教導我們從定中出來之後，連禪那本身也要觀照其為諸緣和合的。只要是諸緣和合之法，必定具有生相、住相、滅相。因為諸緣和合而生，諸緣離散即滅，但這還是粗略之說。若從細而說，禪那名法具有生滅相，它們是剎那、剎那生滅的。當他了知禪那名法也是諸緣和合、具生滅相，即可對禪那名法修觀。

我們再看《八城經》經文：

「他如是審察、了知：『此初禪是造作、思念。』」

「造作」：是經造作而生。

「思念」：思念分別。

禪修者須辨識名法與色法，並了知名色法是諸緣和合的。禪那心必須以色法作為依處，色法是具有毀滅性的。正如佛陀所說的：以變壞故為色法。即使禪那再殊勝，它仍然必須依靠極快速變壞的色法才能生起，仍然是諸緣和合、造作出來的。同時，禪那的所緣屬於概念法，概念法也是由心想而生的。由於初禪須以色法為依處，其所緣是由心想而生，而且必須通過作意才能證得，所以說：「此初禪是造作、思念。」

請繼續看經文：

「凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。」

只要是因緣和合之法，皆具有共同的特徵（共相）——無常(anicca)。有生必有滅，生滅即無常；凡無常者，皆具壞滅性。

我們再來看《逐一經》中沙利子尊者如何觀照的那段經文。佛陀說：

「他對這些法知道生起，知道住立，知道滅

去。他如此了知：這些法實如此由無而生，生已消失。」

諸緣和合，諸行法生起；諸緣壞滅，諸行法也壞滅。於是，禪修者了知禪那名法也是因緣和合的，是造作的、思念的，是生法、滅法、無常法。他可以依此觀照初禪名法。

觀照五蘊——《大馬倫迦經》

佛陀在《中部》第 64 經《大馬倫迦經》中教導了更詳細的修觀方法。這部經也是教導先進入初禪，從初禪出定後再修觀的方法。佛陀說：

「阿難，哪種道、哪種行道能捨斷五下分結呢？阿難，在此，比庫遠離依、捨斷不善法，止息一切身的粗惡，離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，成就並住於初禪。然而其處還有色、有受、有想、有行、有識。」

「依」(upadhi)：即所依，在此是指色、聲、香、味、觸五種欲。

「其處」：在證入初禪之時。

「色」：由初禪心產生的心生色法。

「受」：初禪的受是樂受。

「想」：心所之一。

「行」：包括尋、伺、喜、一境性等心所。

「識」：初禪禪心。

佛陀教導禪修者辨識初禪的五蘊，也即是初禪名色法——初禪有 34 個名法：1 心 + 33 心所；或 1 心 + 1 受 + 1 想 + 31 行，構成了初禪的四種名蘊；另外，由初禪心而生的心生色法屬於色蘊——這就是初禪的五蘊。

《大馬倫迦經》接著說：「他觀察那些法為無常、苦、病、瘡、箭、惡、疾、敵、毀、空、無我。他使心脫離那些法。」

當禪修者辨識初禪的五蘊之後，應繼續對其修觀。如何觀照呢？他先進入初禪以提升定力，出定後再反觀禪那本身，觀照禪那的名色法。為什麼要先入定呢？因為禪修者進入禪那，出定後其心仍然強有力，此時他可藉助明亮、晃耀的智慧之光來對禪那名色法修觀。

學習過《阿毗達摩》的禪修者知道，欲界意門心路過程的速行最多是七個，七個之後往往落入有分。禪那心路過程屬於廣大心路過程，雖然禪那速行心也是極快速地生滅，但卻不容易落入有分，能接連生起無數次。進入禪

那給我們的體驗是，心能穩固地專注在一個對象上不會間斷。

通過修定培育強有力之心，再取任何名色法作為修觀對象都能觀照得很清楚。同時，由於禪那心是強有力的，若禪修者取禪那心本身作為觀照的目標，目標就顯得特別清楚。如此，擁有定力的心是強有力的，再以之來觀照很強的定心本身，自然是很清楚的，猶如明眼之人在大白天觀看放在手中的寶石一樣。正因如此，古代的聖賢們通常是先修定再修觀。

沒有證得禪那的禪修者沒有能力觀照禪那名法，因為這超越了他的體驗。欲界心與禪那心對比，顯然是低劣的、軟弱的。直接用欲界心來觀照所緣，與用得到了禪那幫助的心來觀照所緣，兩者的清晰度是不能相提並論的。佛陀教導我們修觀要如實知見，修觀不能摻雜想像的成分，不能摻雜概念的東西，必須如實地了知、如實地見到。好像一個人擁有良好的視力，就能夠明察秋毫；如果患了近視眼，前面來了一個人都看不清楚，不能確定是誰來了。佛陀經常讚歎修定也是如此，定力可以帶來許多利益，使禪修者能夠如實知見。觀智的所緣是名色法，名色法極快速、剎那剎那地生滅，

沒有定力將很難看清楚。看不清楚的話，想培育更高的觀智就更困難了。所以佛陀經常強調修習定，由定轉修慧、由止轉修觀。

先修定再修觀還有個好處，即能破除對定境的貪著。如果一個人只是修定，由於定境的殊勝、快樂、寂靜，心難免容易產生貪著。但是到了修觀的階段，他會發現即使定境多麼殊勝、平靜、喜悅，仍然是無常、苦、無我，因為它是因緣造作之法。如此，有能力取禪那為目標修觀的禪修者，不僅有能力破除對定境的執著，還有能力破除對由於修定而投生到色界、無色界梵天的生命的執著。這些都超越了純觀行者的能力範圍。所以，純觀行者只能觀照欲界名色法，只能破除對欲界生命的貪求；但止觀行者卻有能力觀照三界名色法，還有能力破除對三界生命的執著。

當禪修者觀照初禪五蘊的時候，可以依照「無常」等來觀照。

(1). 何謂「無常」(aniccato)呢？初禪名法有生有滅，其開始是生，結束是滅；也即是名法的壽命以生起為起點，以壞滅為終點。任何名色法到了壞滅的時候，都不可能超越壞滅的那

一點。名色法在生起之前不存在，壞滅之後沒有去處。人死了可以把屍體堆在一起，但名色法滅去之後不會堆積在一起，它們不復存在了。名色法的存在只是在生、住、滅的剎那之間，在生之前沒有，在滅之後也沒有，哪怕你想要它再停留多一剎那也不可能，所以不是恒常的。由於它們不能超越生與滅兩端，所以說是「無常」。

(2). 何謂「苦」(dukkhato)呢？因為名色法一直都遭到生滅的逼迫，以逼迫性為苦。一個人在禪那當中那麼快樂，為什麼說是苦呢？這裡的苦不是痛苦的苦，也不是心的悲哀、憂傷，而是禪那名法本身也是剎那、剎那生滅的，它們也一直也受到生滅的逼迫，這也稱為苦。有三種苦：苦苦、變易苦及行苦。苦苦是指身體的痛苦和內心煎熬之苦；變易苦是指即使快樂的感受也會變易消失；行苦是指一切行法以其具有生滅的本質而稱為「苦」。

(3). 何謂「病」(rogato)呢？因為名色法必須依諸緣才能維持，是一切身心疾病發生的基地，所以稱為「病」。

(4). 何謂「瘡」(gaṇḍato)呢？包括禪那在內的一切名色法都與苦苦、變易苦及行苦相應，

必須緣於目標和相應法才能存在，因此導致經常流出煩惱的不淨，就好像瘡口流出的膿一樣，所以稱為瘡。心緣取目標會產生貪欲等煩惱，這些煩惱就像從名色瘡中流出來的膿一樣。又由於名色法之前不存在，一旦生起即突然的膨脹，達到住時成熟，到最後破滅，好像膿瘡一樣。

(5). 何謂「箭」(sallato)呢？由於名色法帶來生滅的逼迫，好像身體被箭射中般產生苦受。或者說名色法好像箭一樣，射中我們的身體難以拔出來，正如人想要解脫名色法是很困難的，所以稱為「箭」。

(6). 何謂「惡」(aghatō)呢？因為名色法是佛陀等一切聖者所訶責的不善法，它會導致損失，是種種惡發生的基地，所以稱為「惡」。

(7). 何謂「疾」(ābādhato)呢？好像患了重病的人不能自己行走，需要其他人扶助才能夠走動；同樣的，諸蘊不可能不依賴其他諸緣單獨存在。同時又由於它們是一切疾病之因，所以稱為「疾」。

(8). 何謂「敵」(parato)呢？擁有主權的人想要做什麼就做什麼，想要去哪裡就去哪裡，可以隨心所欲。但是名色法就像一直跟我們作對

的敵人一樣，不會跟隨我們的意願，不會接受我們不要衰老、不要生病、不要死亡的命令。所以稱名色法為「敵」。

(9). 何謂「毀」(palokato)呢？因為名色法必定走向毀滅，最終被老病死所毀壞，所以稱為「毀」。

(10). 何謂「空」(suññato)呢？由於五蘊都沒有可稱為我、我的、造作的我、自主的我，所以稱為「空」。

(11). 何謂「無我」(anattato)呢？由於五蘊根本沒有主權，並不存在主宰我、恒常之我、造作之我。由於五蘊、名色法根本沒有永恆的實體，所以稱為「無我」。

其中，無常、毀兩種屬於無常相，苦、病、瘡、箭、惡和疾六種屬於苦相，敵、空和無我三種屬於無我相。

禪修者通過觀照初禪五蘊的無常、苦、無我來培育觀智，即是經中講到的：「其處還有色、有受、有想、有行、有識，他觀察那些法為無常、苦、病、瘡、箭、惡、疾、敵、毀、空、無我。他使心脫離那些法。」

類似的修觀方法，在《無礙解道》裡更詳細地教導了 40 種觀法，緬甸傳統稱之為 “To

40”，即 40 種思惟法。這些修觀方法屬於「思惟智」(sammasana-ñāṇa)的觀法，禪修者可以運用這 40 種思惟法觀照一切過去、現在、未來，內在、外在的名色法為無常、苦、病、瘡、箭、惡、疾、敵、毀、空、無我等。

如此觀照之後，禪修者進一步觀照諸行法的生滅，培育生滅隨觀智。觀照諸行法的壞滅，培育壞滅隨觀智。之後再次第地培育怖畏現起智、過患隨觀智、厭離隨觀智、欲解脫智、審察隨觀智和行捨智。如果禪修者如此持續地觀照諸行法為無常、苦、無我，其心將能從那些法中解脫出來。

請大家繼續看《大馬倫迦經》：

「他使心脫離那些法後，心集中於不死界：『此為寂靜，此為殊勝，即一切行的止息，一切依的捨遣，愛盡、離貪、滅、涅槃。』他住於其處，得達諸漏盡。」

這一段話正好是對《八城經》「他住於其處，得達諸漏盡。」的最佳補充。

「他住於其處」：其心持續地修正及修觀。先入定，出定之後再修觀。

我們再結合《逐一經》。經文講到，沙利

子尊者先進入禪那，從禪那出定之後再修觀，這種方法稱為「止觀雙運法」(samatha-vipassanam yuganaddham)。當時沙利子尊者修了半個月的止觀雙運法而證得阿拉漢果。他先進入初禪，從初禪出定之後，逐一地辨識初禪名法，接著再觀照這些名法為無常、苦、無我。然後再進入第二禪，從第二禪出定之後，再逐一地辨識第二禪名法，並觀照這些名法為無常、苦、無我；然後再進入第三禪……進入非想非非想處定。從非想非非想處定出定後，再把非想非非想處定的名法當成一個整體，觀照其名法為無常、苦、無我。之後他再進入想受滅定(saññāvedayitanirodha samāpatti)，出定之後再繼續修觀，從而斷盡一切煩惱，證得阿拉漢果。

這是在《中部》第 111 經《逐一經》中佛陀講述其上首弟子沙利子尊者證得阿拉漢的方法。

請繼續看《八城經》經文：

「若尚未得達諸漏盡，也依其法貪、法喜，滅盡五下分結，成為化生者，在那裡般涅槃，不再從那世間回來。」

一位禪修者持續地修觀，將能得達諸漏

盡。即使今生不能斷盡煩惱，也可以證得第三不來果。不過，三果聖者仍然還有很微細的貪。這裡講到的「法貪」(dhammarāga)「法喜」(dhammanandiyā)是指對止觀的欲貪。止觀確實能滅盡一切欲貪，成就阿拉漢。即使不能成就阿拉漢，也能成為不來者。由於他尚未捨斷對止觀的欲貪，故以第四禪之思投生到淨居天，不再回來此欲界世間。這是論師們的一致說法。對止觀的欲貪屬於很微細的欲貪，即「欲」(nikanti)，這也是十種修觀的隨煩惱(vipassanupakkilesa)中的一種，因為禪修者還有可能黏著禪修的殊勝境界。

「滅盡五下分結」

五下分結 (pañcannaṃ orambhāgiyānaṃ saṃyojanānaṃ)的「下分」是指欲界；「結」是指令他投生到欲界的煩惱。五下分結是有身見、戒禁取見、疑、欲貪和瞋。這五種煩惱能夠使有情投生到欲界，所以稱為五下分結。

禪修者在證得第三不來道時，已經斷盡了這五種煩惱。他早在證得初道入流道時，已經斷除了有身見、戒禁取見和疑這三種最粗的煩惱；在第三道時，又斷除了欲貪和瞋。

第三道能斷除對一切欲樂的貪求，包括對

錢財、男女、享樂等的貪愛，所以不會再投生到欲界。然而，三果聖者還沒有斷除色貪（對色界生命的貪）和無色貪（對無色界生命的貪），死後還會投生到色界或無色界梵天。

三果聖者也斷除了一切瞋，所以不可能會生氣、發怒、緊張、擔心、憂愁、哭泣。

「化生者」：即排除了只會發生在欲界的胎生、卵生和濕生三種誕生方式。三果聖者已經滅盡五下分結，他在這一期生命結束後，不再投生到欲界，將會化生到色界或無色界成為梵天人，並且在那裡斷盡一切煩惱，最終般涅槃。

在《八城經》中，阿難尊者說到一位比庫通過精進、熱忱而證得初禪，從初禪出定後觀照初禪的五蘊，以止觀雙運法斷盡一切煩惱。即使不能斷盡煩惱，也能證得第三不來果。

請繼續看經文：

「居士，這即是一法為那位世尊、知者、見者、阿拉漢、正自覺者所說，若有比庫住於不放逸、熱忱、自勵，未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達。」

阿難尊者說：「就是這種先證得初禪，再從

初禪出定修觀的方法是我們佛陀所教導的。如果禪修者依之精進修行，將能獲得解脫、斷盡煩惱、證悟涅槃。」

今天晚上這部經就講到這裡，我們下一講再繼續學習。

第五講 八城經 (4)

各位尊者、法師、居士大德們：
晚上好！

我們前面學習了修正得定的方法：有 40 種止業處，其中 30 種可以證得禪那，例如通過修習入出息念證得初禪。從初禪出定之後，可以辨識初禪名法，再觀照初禪名色法證悟涅槃。

現在繼續來學習這一部《八城經》。八城的居士問阿難尊者：「是否有一法可以證悟涅槃？」阿難尊者講了證得初禪並依之修觀的方法，之後繼續說：

「再者，居士，比庫尋、伺寂止，內潔淨，心專一性，無尋、無伺，定生喜、樂，成就並住於第二禪。他如是審察、了知：『此第二禪是造作、思念……無上解縛安穩得到達。』」

這是證得第二禪並依之修觀證悟涅槃的方法。那麼，應如何證得第二禪呢？我們接著前一次所講的證得初禪的方法來開始討論。

止業處依所緣可以分為 40 種，其中有些業處可以證得第四禪，有些只能證得初禪，有些

不能證得禪那。在這 40 種業處當中，如果把 4 種無色定去掉，再把只能到達近行定的 10 種業處也去掉，就只剩下 26 種(40-4-10=26)。這 26 種業處都可以證得色界禪那，其中 11 種還可以依次證得初禪到第四禪，即十遍和入出息念。有 11 種只能證得初禪，即十不淨和身至念(三十二身分)。剩下 4 種是：慈、悲、喜、捨四梵住；其中慈、悲、喜可以依次證得初禪到第三禪，捨梵住直接證得第四禪。這是依禪那來分別業處。

如果禪修者通過專注一種可以證得第四禪的業處來修習的話，隨著定力的提升，他可以依次證得初禪、第二禪、第三禪和第四禪。那麼，初、二、三、四禪是依什麼來區別的呢？依禪支³。如此，想修定依次證得初禪、第二禪、第三禪、第四禪，不用改變所緣，只需去掉某些禪支即可。我們明白這個要點之後，接著講證得第二禪的方法。

³ 四種無色界定——空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定——是依所緣來分的，因為四無色定的所緣各不相同。若依禪支分別，四種無色界定都包括在第四禪之中，因為它們都只有「捨」和「一境性」兩個禪支。正因如此，佛陀說到正定時只提及四種禪那，沒有提及無色界定，乃是依禪支而說的。

一、進入更高的禪那

我們繼續以入出息念為例子來學習。

查有分

禪修者持續地專注出現在鼻頭或人中一帶的似相，而且似相明亮、晃耀猶如太陽，或者如十五的月亮、寶石、水晶球等等，因人而異。當他能穩固地專注似相持續一段很長的時間，比如兩個小時、三個小時、四個小時，業處導師會指導他查有分，也就是在心所依處裡去查透明意境。透明意境可以反映我們所看到的景象。例如看到一個人走過來，這時候眼睛的瞳孔裡會反映出這個人的影像。同樣的，我們的心在想什麼，會在心所依處的有分意境反映出什麼影像。例如，你在禪坐時想到今天中午吃什麼，雖然說你想的那個東西捉摸不到，但是在你的有分意境裡已呈現出那個影像了。當我們專注似相的時候，如果鼻頭一帶出現很明亮的似相，在有分裡也會映現出這個影像。這就是查「有分」的原理。

有人會問：「為什麼要查有分呢？」因為禪那速行心屬於意門心，所有意門心皆依心所依

處生起，所以查意門心需要在心所依處裡去查。如果是眼識，應在眼門裡去查。為什麼呢？因為擁有五蘊生命者（例如人、動物等）的一切心都必須依靠依處才能生起。既然禪那心屬於意門心，我們就應在心所依處裡去查禪支。

五自在

禪修者有能力辨識初禪的五禪支——尋、伺、喜、樂、一境性之後，應當練習初禪的五自在——轉向自在、入定自在、住定自在、出定自在和省察自在。

1. 轉向自在：隨心所欲地將心轉向於諸禪支。
2. 入定自在：隨心所欲地進入初禪。
3. 住定自在：隨心所欲地住於初禪多長時間。
4. 出定自在：隨心所欲地按預定時間出定。
5. 省察自在：隨心所欲地省察諸禪支。

轉向自在和省察自在有什麼區別呢？轉向自在是把心轉向禪支，省察自在是檢查禪支；轉向自在是指意門轉向心，省察自在是指速行心。

如何練習五自在呢？在實際教學中通常會這樣教導禪修者：先閉上眼睛專注呼吸，若禪相很快出現，你就下個決意：「讓我入定三個小時。」決意後即把心投入到似相當中。可以順利地將心投入似相並進入初禪，這是「入定自在」。心持續地專注似相不晃動，這是「住定自在」。當你突然生起一個念頭「現在時間到了」，然後很快地把心轉向位於「有分」的諸禪支，這是「轉向自在」。能清楚查到五禪支，這是「省察自在」。當你出定時，發現入定的時間正好是三個小時，這是「出定自在」。

進入第二禪

練習五自在之後，才應進一步練習第二禪；沒有練習初禪五自在，不要急於上更高的禪那。就像爬山一樣，一隻腳還沒站穩就想抬另一隻腳往上踩，可能會摔下去。

練習初禪五自在之後，若想要證得更高的禪那，他應當為第二禪而努力。如何證得第二禪呢？他先進入初禪，例如一個小時，出定之後查五禪支。查到五禪支之後，如此思惟：「由於初禪接近敵對的五蓋，而且還有尋與伺兩個

粗的禪支，所以其禪支弱，它不如第二禪那麼寂靜、殊勝。」這樣省察後，再專注鼻頭一帶的似相，入定大約五至十分鐘，出定後再去查禪支。這時他將發現五禪支中的尋與伺非常粗劣，喜、樂、一境性顯得很微細。為什麼尋與伺兩個禪支很粗呢？因為尋與伺的作用是投入所緣和持續不斷地思惟所緣，它們都是動搖的。於是他決心：「讓我去掉尋與伺，進入第二禪。」當他去掉尋、伺之後，再把心投入似相。當他專注似相大約半小時或一小時，出定之後感覺一下有沒有比初禪更殊勝。若感覺更殊勝，在下一坐他可以練習進入第二禪，從第二禪出定之後再查禪支。

若能成功地進入第二禪，他將發現第二禪確實查不到尋與伺這兩個禪支，他體驗到極強的喜和美妙的樂受。雖然初禪也有喜與樂，但是由於有更粗的尋與伺，他體驗到初禪的喜與樂不如第二禪那麼明顯。例如在晚上開燈，燈光顯得很明亮；但是在白天開燈，燈光感覺就不亮了。其實燈光都是一樣亮的，只是在白天有更強的陽光，燈光就顯得不亮了。第二禪也是，由於沒有更粗的尋與伺的動搖，所以能體驗到很強的喜與樂。

剛開始學習進入第二禪時先不要急著練習五自在，而應練習長時間安住於第二禪，例如兩個小時、三個小時乃至更久，成功以後再查禪支。第二禪有三個禪支：喜、樂、一境性。查到禪支後再練習五自在。

證得了第二禪，就如經文裡所說的：

「尋、伺寂止」：第二禪已經止息了尋和伺。

「內潔淨」：內心潔淨。

「心專一性」：內心專注、專一。

「無尋、無伺」：第二禪已經沒有尋、伺。

「定生喜、樂」：從與第二禪相應的定力而生起喜與樂受。

「成就並住於第二禪」：證得並安住於第二禪。

依第二禪修觀

「他如是審察、了知：『此第二禪是造作、思念……。』」

禪修者從第二禪出定之後，可繼續修名色法。他思惟：「第二禪同樣也是造作、思念的。」如前所述，第二禪也是由種種因緣和合才生起的，而且也是思念分別的。即使禪定境界再高，

還是有為法，還是生滅法，於是對第二禪的五蘊修觀。

「他住於其處，得達諸漏盡。若尚未得達諸漏盡，也依其法貪、法喜，滅盡五下分結，成為化生者，在那裡般涅槃，不再從那世間回來。」

禪修者觀照第二禪名色法可以斷盡煩惱、證阿拉漢果。即使不能，也可以證得第三不來果。

「居士，這即是一法為那位世尊、知者、見者、阿拉漢、正自覺者所說，若有比丘住於不放逸、熱忱、自勵，未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達。」

阿難尊者轉述佛陀所教導的依第二禪修止觀的方法。

依第三禪修止觀

接著，阿難尊者又說：

「再者，居士，比丘離喜，住於捨，念與正知，以身受樂，正如聖者們所說的：『捨、具念、樂住。』成就並住於第三禪。他如是審察、了知：此第三禪

是造作、思念……無上解縛安穩得到達。」

這是阿難尊者講述依第三禪修止觀、斷煩惱的方法。如何依第三禪修止觀呢？先要證得第三禪，才有能力依之修觀。

當禪修者修習了第二禪的五自在之後，可以為證得第三禪而努力。他先次第進入初禪、第二禪，在第二禪住定大約一個小時，出定之後思惟：「第二禪接近敵對的尋與伺，而且還有喜的激動；喜是粗的，所以禪支也弱，它不如第三禪那麼寂靜。」如此思惟之後，再把心投入似相大約五到十分鐘，然後再查第二禪的三個禪支，他將發現其中的喜禪支是很粗的。「喜」是心的興奮、激動。雖然「喜」也很好，但相對於樂來說，喜顯然是很粗的。於是他決定去掉喜禪支，為證得第三禪而努力。他把心再投入似相，練習進入第三禪。

如果他可以進入第三禪，應該練習長時間安住於第三禪三個小時、四個小時，乃至更久。成功證得第三禪之後，再查禪支。第三禪有兩個禪支：樂、一境性。第三禪的樂受比第二禪更明顯。雖然第二禪也有樂，但由於有更粗的喜在激盪著，會使樂沒有那麼純粹。第三禪的樂是一種滲透性的快樂，這種樂是很殊勝的，

甚至被說成是世間最美妙的快樂，因為第四禪就沒有樂受，已經是平靜的捨受了。當他查到第三禪的禪支後，再練習五自在，然後依第三禪來修正觀。

依第四禪修正觀

接著，阿難尊者繼續說：

「再者，居士，比庫捨斷樂與捨斷苦，先前的喜、憂已滅沒，不苦不樂，捨、念、清淨，成就並住於第四禪。他如是審察、了知：『此第四禪是造作、思念……無上解縛安穩得到達。』」

這是依第四禪修正觀、斷煩惱的方法。如何證得第四禪呢？第四禪以第三禪為基礎。禪修者熟練了第三禪的五自在之後，可以為證得第四禪而努力。他先次第地進入初禪到第三禪，出定後再查第三禪的兩個禪支：樂與一境性。他思惟：「第三禪接近敵對的喜，同時樂禪支是粗的，所以禪支也弱，它不如第四禪那麼寂靜、殊勝。」如此省思後把心投入似相，然後再查禪支，這時候他將發現樂禪支變得很粗，於是決意把樂平息下來，進入更寂靜、平靜的第四禪。

當他有能力進入第四禪之後，應練習長時間安住於第四禪三個小時、四個小時，乃至更久，然後查禪支。第四禪還是有兩個禪支：捨、一境性。第三禪的樂和第四禪的捨都屬於受心所。有三種受：苦受、樂受和不苦不樂受；不苦不樂受也稱為捨受。一切心必然伴隨著受心所，第四禪也是有受，只是這種受被體驗為平靜、中捨的受。所以第四禪也有兩個禪支，只不過是把樂平息下來，變成捨受，而不是去掉。

「心一境性」是一切禪定都必定有的禪支。學過《阿毗達摩》的禪修者知道，並沒有一種心所叫做定，定就是心一境性心所。理解這一點很重要：想要培養定力，就要保持心只專注一個所緣的狀態。如果心胡思亂想，那就不叫心一境性，而是心多境性了。

禪修者證得第四禪之後，再練習五自在，然後再對第四禪修觀。他先從第四禪出定，再觀照第四禪的名色法。他從辨識第四禪的捨和一境性兩個禪支開始，依次觀照其他的相應名法、名色法，再觀照它們為無常、苦、無我。這是依照初、二、三、四禪修習止觀的方法。

二、修習慈心解脫

接著，阿難尊者繼續說：

「再者，居士，比庫以慈俱之心遍滿一方而住，如此第二、如此第三、如此第四，如是上、下、四隅、一切處，一切如自己，對具一切[有情]的世間以慈俱之心、廣、大、無量、無怨敵、無瞋害遍滿而住。他如是審察、了知：『此慈心解脫是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處……無上解縛安穩得到達。」

慈心的性質

阿難尊者接著講依慈心(mettā)修定再修觀，乃至斷煩惱、證涅槃的方法。只是修慈心禪那是不可能斷除煩惱的；通過修慈證得的慈心解脫(mettā cetovimutti)叫做「時解脫」(samaya-vimutti)。時，即暫時。因為禪修者進入慈心禪時，其定力鎮伏了煩惱，使煩惱沒機會現起；但在出定後，若是不如理作意的話，煩惱仍然會生起，所以稱為「時解脫」，即暫時性的解脫。還有一種解脫稱為「非時解脫」(asamaya-vimutti)，這是指聖道，因為聖道能徹底斷除煩惱，而非暫時性的鎮伏，故稱「非時解脫」。

禪那是鎮伏斷(vikkhambhanappahāna)，即通過定力暫時性地鎮伏煩惱；聖道是正斷斷(samucchedappahāna)，即完全地斷除。這裡的慈心解脫屬於鎮伏斷，即在入慈心禪那期間解脫了五蓋。

修習慈心可以證得初禪、第二禪、第三禪，但不能證得第四禪。慈心的對像是一切眾生，慈心成就則稱為「梵住」(brahmavihāra)。由於心對一切眾生正確地行道，住於最勝之處，所以稱為梵住；又由於其心猶如梵天般以無過失的心而住，所以稱為梵住。它又稱為「無量心」(appamaññā)，無量是沒有界限的意思。由於成就了慈心禪那，其心對一切眾生沒有界限，他不會說「我對你不散播慈愛」。他對所有眾生沒有界限、沒有限制地散播慈愛，不會把任何眾生排除在外，所以稱為無量心。同時，眾生是不可數、無限量的，其心緣取無限量的眾生，心對無量的眾生遍滿而住，所以稱為無量心。

慈心的修法

如何修習慈無量心呢？慈無量心的所緣是一切眾生。但對初學者來說，一開始要對一切

眾生修慈是不容易的。假如他想到其他眾生對他的不好、委屈、冤枉、加害時，會變得忿忿不平，甚至生起憎恨心，此時很難對此類眾生散播慈愛。因此，在散播慈愛時，應先選定對象，先嘗試破除人與人之間的界限。

剛開始修慈的時候，不適合對以下六種人修慈：

1. 不喜歡的人(appiyapuggale)：一開始就對不喜歡的人修慈容易疲勞，慈愛很難培育起來。

2. 極親愛者(atippiyasahāyake)：對極親愛的人修慈，由於太在意他們的苦、樂而變得緊張，內心將無法平靜。

3. 中性者(majjhatte)：中性者就是你既不會很喜歡、也不會討厭的人，例如普通朋友。對出家眾來說則是同梵行者、同法者；對在家眾來說則是同事、朋友、所認識的人。一開始就對中性者散播慈愛容易感覺麻木，故也不適合。

4. 敵人(verīpuggale)：即你討厭的人、經常跟你作對的人，或是你跟他作對的人，這些人不適合作為修慈的對象。為什麼呢？因為若你對他修慈的話，往往會想起他曾經加害你、批評你、譏諷你，或者你討厭他、憎恨他，一想起他就冒火，怎麼可能把慈愛培育起來呢？

5. 特定的異性(lingavisabhāge odhiso)：因為慈愛是希望對方快樂，所以心能柔和地貼近對方。如果對方是特定的異性的話，很容易生起貪愛。正如有一位大臣之子到寺院向大長老請求慈心業處，他問大長老：「尊者，我應當對誰修慈？」長老回答：「對你所愛的人修慈。」他認為所愛的人就是妻子，於是對其妻子修慈，結果整個晚上都在他妻子門口敲門。所以，修慈、悲、喜、捨有成功的時候，也有失敗的時候。如果修慈修出貪愛，那叫失敗，所以不應該對特定的異性修慈。等到以後通過有界限的對象遍滿慈愛時，才把所有的異性作為整體來散播慈愛。不過，現在有些人是同性戀，對他們也真沒辦法！

6. 去世者(kālakate)：不應該對已經死去的人修慈。對死去的人修慈不能證得禪那。

在剛開始的時候，可以先對自己修慈。雖然無論對自己修慈多久，也不可能證得禪那，但是先對自己修慈容易將心比心、推己及人，如此一開始可先對自己修慈。

在傳統上，有四句話是對自己修慈：

Averā homi,

abyāpajjhā homi,
anīghā homi,
sukhī attānaṃ pariharami.

對他人修慈是：

Averā hontu,
abyāpajjhā hontu,
anīghā hontu,
sukhī attānaṃ pariharantu.

homi 是願我；averā 是沒有怨敵，沒有人和你作對；abyāpajjhā 是心沒有瞋害，沒有熱惱；anīghā 是沒有身體的惱苦；sukhī attānaṃ pariharami 是擁有自己的快樂，能保住自己的快樂。

一、先對自己修慈

用比較容易理解的方式對自己修慈是：「願我沒有危難，願我沒有心靈或精神上的痛苦，願我沒有身體的痛苦，願我安穩快樂！」你只需取這四句話中的其中一句，自己先感受一下，學習祝福自己，先對自己好。唯有能善待自己，才能善待他人。那些對自己散播慈愛都散播不起來的人，往往跟自己過不去，性格容易煩躁，更需要修慈。

在此，以第四句「願我安穩快樂！」為例子。自己先想想：我希望自己倒楣、痛苦嗎？我希望擁有快樂嗎？只要心理正常的人，都不喜歡自己痛苦，都希望自己快樂、開心，於是你用心去感受。

二、對恭敬的人修慈

當你可以感受到自己的快樂時，再選一位你恭敬的人，要選同性，不要選異性。假如找不到恭敬的人，可以選你感恩的人，也就是曾經真誠地幫助過你的人，或是曾經真心為你付出的好朋友。總之，只要是希望你對方快樂的人，就可以對他修慈。

如果你有他的照片，可以先看他表情快樂的照片，不要看他愁眉苦臉的照片，否則你的慈心較難發出來。沒照片的話，也可以回憶他對你好的那種印象。想像他坐在你前面大約兩、三米的地方，如果你祝願他沒有心靈的痛苦，就觀想他真的沒有心靈痛苦的樣子，然後再把這種祝願真誠地往對方散播。你心中可以默念：「願此善人（或恩人、老師……）沒有內心的痛苦！」專心地祝願，用心去感受對方真的沒有痛苦，你將會感受到這份真誠、良善的

祝願不斷地往對方推。重複這種祝願，維持半個小時、一個小時、兩個小時……。如果禪修者可以持續維持這種良好的祝願，而且對方的影像很清晰，就有可能證得禪那。在帕奧禪林最近就有一位禪修者，我教他修慈，本來只是想調調他的心，結果他修慈可以一坐就坐兩個小時乃至更久；再教他查禪支，竟然也可以查到禪支。這是一個修慈成功的例子。

有兩種散播慈愛的方法：第一、調心法；第二、根本業處法。調心法是當禪修者可以對一個對象持續散播慈愛時，再教他另選對象，對另外一個人散播慈愛，其目的是讓他的心調柔。根本業處法是禪修者選定一個對象持續散播慈愛直到證得初禪，再上第二禪、第三禪，也就是以慈心禪那作為根本業處。無論是調心法還是根本業處法，此時都應該再選另一位恭敬或感恩的人散播慈愛。

三、對親愛的人修慈

如此向幾位恭敬的人散播慈愛後，再選親愛的人為對象。若是女眾，可以對自己的母親、女兒或姊妹散播慈愛；若是男眾，就對其父親、兒子或兄弟散播慈愛。

四、對中性者修慈

對敬愛的和親愛的人散播慈愛之後，再對中性者散播慈愛。嘗試選十位中性者並對他們散播慈愛，而且每一位都應達到相同的程度。也就是說，向親愛的人散播慈愛和向中性的人散播慈愛都一樣，可以毫無障礙。

五、對討厭的人修慈

做到這樣之後，再對自己討厭的、不喜歡的人散播慈愛。如果你連一個討厭的人都找不出來，證明你的性格很不錯。但假如你看到這個人很討厭，那個人也討厭，就應該好好地檢討一下自己的為人、自己的性格。對於看誰都討厭、看誰都不順眼的人，他更需要修慈。有些人真的找不到自己討厭的人，那就讓他選稍微不喜歡的人，也就是不喜歡其某些行為但還不至於厭惡的人。如果有討厭的人，就向討厭的人散播慈愛；找不到討厭的人，就取不喜歡的人散播慈愛。對不喜歡的人也能毫無障礙地散播慈愛當然最好，但假如發現對不喜歡的人散播慈愛還有阻礙的話，證明你的心還沒有打開，你的慈愛還沒有真正達到無限。你必須持續地如此練習，如果有禪那的話，必須做到取

不喜歡的人也可以順利地進入初禪、第二禪、第三禪。

六、破除界限

可以對四類人散播慈愛之後，再進一步「破除界限」(sīmāsambheda)。這裡的「界限」是指人與人之間的界限。如何破除界限呢？你可以任選一位喜愛的人、一位中性的人、一位討厭的人，再把自己、喜愛的人、中性的人和討厭的人組成一組。當你可以毫無障礙地對這三種人散播慈愛並達到禪那，就猶如對自己散播慈愛一樣（對自己不能證禪那），然後再選另外一組。任何一組都由四種人組成：喜愛的人、中性的人、不喜歡的人和自己，而且每一組都應做到平等地對三種人散播慈愛並證得禪那，或是毫無障礙地把慈愛散播出去，這就是破除界限。

破除界限的人，應如《清淨道論》所說的：假如自己和喜歡者、中性者、怨敵在某處一起坐著。這時強盜走進來，要抓其中一人殺死後割喉嚨的血來祭神。假如你想：「抓某某或某某吧。」證明還沒有破除界限。假如你想：「抓我吧，不要抓這三個人。」你也還沒有破除界限。

為什麼呢？因為他希望有人被捕，對其人不
利，而對其他三人有利。只有當他在這四個人
中，不想見到有任何一人給強盜抓去，其心對
自己和對其他三人生起平等時，才算破除界限。

七、慈心遍滿

破除界限之後，就可以對一切眾生遍滿慈
愛。對一切眾生遍滿慈愛的方法，在《無礙解
道》中有詳細的解釋。《無礙解道》把眾生分
為十二類，其中五類是對無界限的，七類是對
有界限的。哪五類無界限呢？

1. sabbe sattā：一切有情；
2. sabbe pāṇā：一切有呼吸者；
3. sabbe bhūtā：一切眾生；
4. sabbe puggalā：一切個體；
5. sabbe attabhāva-pariyāpannā：一切擁有自己

生命者。

這五類都是指一切眾生，只是名稱不同而
已，所以稱為無界限、無區別的(anodhiso)。

1. sabbā itthiyo：一切女性，包括女人、天女、
女鬼、雌性動物；
2. sabbe purisā：一切男性，包括男人、男性
天人、男鬼、雄性動物；

3. sabbe ariyā：一切聖者；
4. sabbe anariyā：一切非聖者、凡夫；
5. sabbe devā：一切諸天；
6. sabbe manussā：一切人類；
7. sabbe vinipātikā，一切墮惡趣者。

這七類是對有界限、有區別、有範圍的(odhiso)。為什麼呢？因為對一切女性遍滿慈愛，男性就不包括在內；對一切男性遍滿慈愛，女性就不包括在內。唯有把異性作為整體，才對其散播慈愛。也就是女眾可以對一切男性散播慈愛，而男眾可以對一切女性，這時就不是對個別的異性了。如果是對一切聖者，凡夫就排除在外；如果是對凡夫的話，聖者就排除在外。如果是對天人，人類和非人都排除在外；如果是對人類的話，那麼天人和惡道眾生都不包括；如果是對墮惡趣者，則人與天人都不包括在內。我們就對這五類以及七類眾生遍滿慈愛。如果你有禪那的話，可以對每一類眾生遍滿慈愛並達到第三禪。

以四種方式對這十二類眾生遍滿慈心：「願一切眾生沒有怨敵，願一切眾生沒有瞋害，願一切眾生沒有惱苦，願一切眾生保有自己的快

樂。」對一切有呼吸者、一切眾生、一切個體、一切擁有自己生命者，一切女性、一切男性、一切聖者、一切非聖者、一切諸天、一切人類、一切墮惡趣者也是如此。你可以使用自己的語言，重要的是要把慈愛真誠地散播出去。

如此以四種方式對十二類眾生共四十八種方式($4 \times 12 = 48$)遍滿慈愛之後，再繼續向十個方向散播慈愛。哪十個方向呢？對東方、西方、北方、南方、東南方、西北方、西南方、東北方、下方和上方。這十方的每一方都有十二類眾生，每一類眾生都用四種方式，所以一方有四十八種方式，十方就有四百八十種，再加上原來的四十八種，總共五百二十八種($10 \times 48 + 48 = 528$)。我們就用這五百二十八種來對一切眾生遍滿慈愛。

在實修的時候，遠遠不僅這五百二十八種。為什麼呢？因為佛陀教導散播慈愛應當遍滿。遍滿(phaṇā)意即把散播慈愛的範圍擴大到一切處。但是剛開始遍滿慈愛時，心量比較有限，此時應該先用限定範圍的方法。例如現在大家坐在禪堂，在遍滿慈愛的時候，先限定禪堂的範圍，祝願禪堂裡所有的眾生都沒有怨敵、沒有危難，願禪堂裡所有的眾生沒有精神

的痛苦，願禪堂裡所有的眾生沒有身體的痛苦……。然後再限定整個寺院的範圍、整個鄉鎮的範圍、整個縣、整個省、整個國家、整個亞洲……，把心量慢慢擴大、遍滿。先限定一個地方，對這個地方所有的眾生遍滿慈愛以後，再逐漸地把心量擴大，乃至整個輪圍世界、他方世界。如此，你的心緣取無量的眾生，遍滿於無量的眾生，達到無限、無量。

我們再看經文如何描述慈心：

「比庫以慈俱之心遍滿一方而住，如此第二、如此第三、如此第四，如是上、下、四隅、一切處，一切如自己，對具一切[有情]的世間以慈俱之心、廣、大、無量、無怨敵、無瞋害遍滿而住。他如是審察、了知：『此慈心解脫是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處……無上解縛安穩得到達。」

「慈俱之心」：伴隨著慈愛的心。

「遍滿」：心取一切眾生為所緣，猶如大海之水般遍滿一切眾生。

「一方」：一個方向，例如東方。

「如此第二、如此第三、如此第四」：第二個方向……即西、北、南方。

「四隅」：四個角落。

「一切處」：一切處所，沒有界限、沒有區別。

「一切如自己」：無論是對低等、中等、高等的，朋友、敵人、中等的人，一切視同和自己一樣，沒有自他的分別。

「對具一切[有情]的世間以慈俱之心」：對這擁有一切有情的世間，用伴隨著慈愛的心。

「廣」：因慈心遍滿而寬廣。

「大」：慈心禪那屬於廣大心，故為大。

「無量」：由於熟練以及取無量的眾生為所緣，故稱為無量。

「無怨敵」：捨離了憎惡的怨敵。

「無瞋害」：捨離了憂以及沒有痛苦。

如此修慈心證得初禪後，再以同樣的方法繼續證得第二禪、第三禪。熟練慈心禪那之後，再對慈心禪那的名色法修觀，觀照慈心初禪、第二禪、第三禪的名色法，乃至斷除煩惱、證悟涅槃。

有些禪修者問：「我現在修入出息念，可不可以修慈心？」可以！正如佛陀在《增支部》中說：「要斷除瞋恨，應修習慈心。」大家有沒

有瞋恨心？有，就應該修慈！

同時，修慈屬於「一切處業處」(sabbatthakakammaṭṭhāna)。一切處業處與應用業處相對。一切處業處是一切禪修者都應該修習的業處；應用業處(pārihāriyakammaṭṭhāna)則是指持續培育定力乃至證得禪那或近行定的業處。慈心業處屬於一切處業處，也即是說每個人都可以修，而且都應該修的業處。另外，慈心業處也屬於護衛業處，修習它能夠保護我們。

慈心的利益

在《增支部》第11集《慈心功德經》中，講到證得慈心解脫者可以獲得十一種利益：

1. 睡眠安樂。
2. 醒來快樂。
3. 不見惡夢。有些人經常失眠，難以入睡，修慈心可以很快睡著。常做惡夢者應該修慈心，擁有慈心者不會做惡夢。
4. 人們喜愛。
5. 為非人喜愛。
6. 諸天守護。
7. 不會被火、毒藥、刀所傷害。

8. 心迅速得定。
9. 容顏光澤。修慈心的人越修越漂亮。
10. 臨終不昏迷。
11. 即使今生沒有證得阿拉漢果，死後猶如睡醒一般投生到梵天界。

這些是修慈心的十一種功德，其中包括人們喜愛、為非人喜愛、受諸天守護，不會被火、毒藥、刀所傷害，可見它會保護我們。佛陀說：「於慈心解脫習行、修習、多作、習慣、作根基、實行、熟練、善精勤者，可期望此十一種功德。」所以我們應該多多修慈。慈心可以改變我們的性格，特別是對那些容易煩躁、情緒波動的人，瞋心比較強，更應該修慈。

學習了修習慈心的方法之後，我鼓勵也建議大家每天利用一點時間，五分鐘也好、十分鐘、半小時、一小時也好，善用時間修修慈心，修慈心有很多利益。

今天晚上就先講到這裡，下一講我們再把這部經講完。

第六講 八城經 (5)

各位尊者、法師、居士大德們：

晚上好！

前面我們已經學習了通過修入出息念證得初禪、第二禪、第三禪、第四禪的方法，證得禪那之後再觀照其名色法，最終達到證悟涅槃。接著又一起學習了修慈心證得慈心解脫，再依慈心禪那修觀斷煩惱的方法。接著我們繼續來學習這部《八城經》。

阿難尊者繼續講修習悲、喜、捨：

「再者，居士，比庫以悲俱之心……喜俱之心……捨俱之心遍滿一方而住，如此第二、如此第三、如此第四，如是上、下、四隅、一切處，一切如自己，對具一切[有情]的世間以捨俱之心、廣、大、無量、無怨敵、無瞋害遍滿而住。他如是審察、了知：『此捨心解脫是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處……無上解縛安穩得到達。」

阿難尊者接著講了佛陀所教導的依照修習悲心、喜心和捨心證得禪那，證得禪那之後再

出定修觀，通過提升觀智乃至斷煩惱的方法。依照悲、喜、捨來修觀，必須先證得悲、喜、捨心禪那。我們在上一講學習了修慈心的方法，修慈心可以證得初禪、第二禪和第三禪，但是不能證得更高的禪那。悲心和喜心也是最高只能達到第三禪，但捨心並沒有初、二、三禪，只有第四禪。在這裡，我們簡單講一講如何修悲、修喜、修捨證得禪那的方法。

一、悲心解脫

慈心的所緣是一切有情的幸福快樂，悲心的所緣是一切眾生的痛苦。平時我們習慣說慈悲、慈悲，慈與悲是複合詞。慈的巴利語是 *mettā*，悲是 *karuṇā*，它們的對象略有差別，雖然都是面對一切有情，但一個是眾生的快樂，一個是眾生的痛苦。祝願眾生快樂，這是慈；希望眾生解脫痛苦，不願見到眾生受苦，這是悲。修慈是祝福他人，修悲是悲憫他人；修慈是與樂，修悲是免苦。這是慈與悲的不同之處。

對四類人修悲

如何修悲呢？我們可以先取一個可憐的

人，例如一個貧困潦倒，或者身罹疾病、遭遇不幸的人。當然，剛開始不適合選怨敵，也不應取異性和死去的人，而應取你覺得值得同情的人，特別是正在受苦、你不希望他受苦的人。你取他痛苦的樣子，然後內心對他產生悲憫，如此祝願他：「願他不要痛苦！」或「願此善人解脫痛苦！」你的內心必須真誠地希望對方沒有痛苦，希望對方擺脫痛苦的折磨和煎熬，如此向對方散播悲憫之心。對大多數人來說，悲憫心比慈心更容易生起，因為有些人對祝福他人、希望他人快樂覺得有點勉強；但是當你看到他人受苦的樣子，只要你不願意見到他受苦，你的同情心、悲憫心就生起了。

如果將修悲作為應用業處的話，他可以持續地向這位受苦的人散播悲心，衷心地、至誠地希望他沒有痛苦，願他解脫痛苦。把這種悲憫心維持很長的一段時間，乃至證得悲心禪那。修悲和修慈一樣，能讓我們心的狀態由僵硬變為柔和。修慈可以軟化我們的心，軟化對抗他人的心。同樣的，當你討厭、排斥一個人時，可以思惟：難道你希望他受苦嗎？他一直在為非作歹，真的很可憐！只要你希望他不要受苦，你的悲心就這樣產生出來了。可以持續

對一個人修悲後，再換另一個受苦的眾生；如此選若干個受苦的人之後，再換其他類的人，例如尊敬的或親愛的人。慈心通常從恭敬的人修起，悲心則先對痛苦的人修起。

對那些看上去很幸福、快樂的人怎麼培育悲憫呢？我們可以這樣思惟：即使一個眾生再幸福、快樂，生活再富裕，也避免不了老、病、死，這是一切有情都不能避免的。同時，只要一個人還沒有斷盡煩惱，輪迴是不可避免的；即使是三果聖者，也還要面臨投生到梵天界的輪迴。如果是凡夫，那更不用說了，一切凡夫都免不了墮落惡趣的可能，即使菩薩亦然。我們思惟：除了漏盡者之外的一切眾生都在輪迴中，都還沒有脫離輪迴，所以值得我們悲憫、同情，我們衷心希望他們最終都能脫離痛苦。如是將悲心發出去。對於那些豐衣足食、飛黃騰達、呼風喚雨的人，只要他們還沒有斷除煩惱，他日必定還是要受苦的。我們可以取他們不能脫苦的現實來散播悲心，願他們最終都能解脫痛苦。

然後再取不會太喜歡、也不會討厭的中性者，例如認識的人、親戚、朋友、同事等，對他們修悲之後，再對不喜歡的人修悲。

破除界限

同樣的，修悲也要達到破除界限，破除界限即對親密、喜歡的人可以修悲，對不喜歡的、討厭的人也可以修悲。正如對自己，你不是希望自己沒有痛苦嗎？是的，你希望自己沒有痛苦。那你也同樣衷心地祝願他人沒有痛苦，通過這樣來修悲。修悲也容易使我們生起包容心。由於我們習慣地以自我為中心，喜歡區分自他，既放不下自己，也容不下他人，於是產生排斥、抗拒、討厭、瞋恨，乃至仇恨，心變得扭曲、僵硬、狹隘、窄小。因此，我們應該培養悲憫之心，多體諒他人、同情他人、理解他人，多站在他人的角度來看問題，其實他們和我們一樣，都是輪迴中的受苦人。

例如我們現在來這禪修營，大家是不是都抱著良善的動機來呢？是不是基於想要滅苦的動機而來呢？我們每個人是不是都有痛苦、煩惱呢？如果是，我們就應該彼此散播悲心，應該同情、悲憫、包容、寬恕他人！同時，前來修行的人都可以說是追求圓滿的人，都希望自己更完美。可是，追求圓滿的人是否就等於已經圓滿的人呢？不是！所以我們不應該用圓滿

的標準去衡量一個正在追求圓滿的人。否則，我們將會緊緊地盯住別人的缺點或過失。如果眼裡只看到別人的不是，我們的心會變得僵硬，對別人的缺點、過失耿耿於懷，於是心就被他人的缺點綁住了。其實並非別人故意要把缺點 show 給我們看，而是我們的心總喜歡一頭往別人的缺點裡紮進去。如果能夠想到大家都是抱著良善的心來修行，都想提升自己，都在追求圓滿、追求完善，我們就應該衷心地希望大家都能解脫痛苦。我們要將心比心，自己不希望自己痛苦，也應該祝願他人解脫痛苦。把這種悲心發出來，發出來後你就能夠放下自我。能把悲心真誠地發出來，你就不會太計較你、我、他！

平時經常這樣訓練自己，這也是如理作意，你生起悲憫的心必定是善心。如果經常這麼做，心會變得柔軟，於是想修任何一種業處都很容易。因為成就悲心解脫者和慈心一樣，也能獲得十一種功德。慈心功德中有一種是「心迅速得定」。為什麼？心柔軟故。心柔軟必然伴隨著心的適業性，心適合從事任何工作。如果心僵硬，連自己都管不了自己，如何想要它隨順你的意願，要它做什麼就做什麼呢？所

以，擁有慈、悲的心必定是柔軟的心、和藹的心、明亮的心。如果你能辨識色法的話，將能看到由慈悲的心生起的心生色法是明亮的、清明的，而由瞋心生起的心生色法是暗黑的、沉重的。

你可以經常這樣訓練自己：「在這世間上，你是否希望看到有任何一個眾生受苦呢？你是否希望有任何一個眾生不能擺脫痛苦呢？」如果發現你還會希望不喜歡的人遭受痛苦，希望他倒楣，證明你還有瞋恨心，還有仇恨。只要你的內心還有一絲仇恨，你就不可能過得很快樂。所以，無論我們散播慈心也好，散播悲心也好，都要真心，要動感情地祝願他人快樂，祝願他人解脫痛苦。做到這樣，你就能夠坦然地、無愧地面對一切人。把這份悲心持續下去，以此面對一切眾生，希望他們脫離痛苦，你的心可以很快變得柔軟，你的定力將很容易培育起來。

悲心遍滿

可以對一切人培育悲心之後，也同樣像修慈一樣，先限定一個範圍，例如整個禪堂，祝

願這禪堂裡所有的人解脫痛苦。然後再擴大到整個寺院的範圍、整個鄉鎮、整個縣、整個市、整個省、整個國家……，慢慢地把修悲的範圍擴大。當然，並非說限定了範圍後就不能超越，只是說在內心先預設一個範圍，由小到大，最後乃至整個輪圍世界、無邊世界，把悲心散播出去。

做到這樣之後，再對十二類眾生遍滿悲心：一切有情、一切有息者、一切眾生、一切個體、一切擁有個體生命者，一切女性、一切男性、一切聖者、一切非聖者、一切諸天、一切人類、一切墮惡趣者。對這十二類的每一類眾生都這樣祝願：「願他們解脫痛苦！」（*sabbe sattā dukkhā muccantu*, 願一切有情解脫痛苦）對他們遍滿悲心。

之後再繼續向東方、西方、北方、南方、東南方、西北方、東北方、西南方、下方和上方這十方，對每一方的十二類眾生遍滿悲心。如果你擁有禪那的話，可以對每一方的每一類眾生都遍滿悲心，依次達到第一禪、第二禪和第三禪，用這樣的方式遍滿悲心。

遍滿悲心達到悲心解脫者，將能夠獲得悲心的十一種功德，即：睡眠安樂、醒來快樂、

不做惡夢、為人喜愛、為非人喜愛、受諸天保護、不受火毒刀所傷害、容顏光澤、心容易得定、臨終不昏迷、即使今生沒有證得阿拉漢果，死後將投生到梵天界。

證得悲心禪那之後，可再觀照悲心名色法的無常、苦、無我，一直到獲得解脫。

二、喜心解脫

成就悲心解脫之後，還可以再修喜心。這裡的喜不是歡喜(pīti)，而是隨喜(muditā)。隨喜與慈、悲略有不同，慈是希望他人快樂，悲是不願見到他人痛苦，隨喜是對他人的所得感到歡喜，希望他人不會失去所得的成就(Sabbe sattā yathā laddhasampattito mā vigacchantu)。修隨喜與修悲心也稍有不同，修悲心是取痛苦的眾生，但修隨喜應該取快樂的眾生，或者有成就、有福報、受人恭敬尊重、經常行善的人。取他為所緣，衷心地祝福：「願此善人不失去所得的成就！」並持續維持這種對他人的良好祝願。

有兩種隨喜，一種是隨喜他人的福報，另一種是隨喜他人的善業。一個是果，一個是因。見到他人有成就、有福報而感到歡喜，這是隨

喜果報；見到他人做善行、善事，例如佈施、持戒、禪修、服務等，對他所做的善行感到歡喜，這是隨喜善因。看到別人在做佈施，即使你自己沒有佈施，但對他所做的善行感到歡喜，乃至說：“Sādhu! Sādhu! Sādhu!”也是隨喜。只要發自內心，並從口中說出來，這種隨喜是隨口可得的。

成就喜無量心

在修隨喜之前，可以先祝願自己：「願我不失去自己的所得！」然後再祝願他人，或者直接祝願那些有福報的人也可以。我們可以先對一個富有、有福報、有成就的朋友修隨喜，祝願他不會失去自己的所得，祝願他常保自己的福報，如此持續地維持對其所得成就的那份歡喜之心。然後，對親愛的人、敬愛的人、感恩的人修隨喜心。接著再對既不討厭、也不很喜歡的中性者修喜心，之後再對討厭的人修喜心。對於你不喜歡的人，也不應該希望他倒楣，也要祝願他不失去其所得；如果你希望他倒楣，這是你的心理問題，不是他的問題。你要衷心祝願他們不會失去自己的財產、不會失去

自己的成就、不會失去自己的名譽、不會失去自己的眷屬。

之後，再對四類人破除界限：喜愛者、中性者、討厭者和自己，做到可以毫無差別地、平等地隨喜任何一個對象。破除界限後，再限定一個範圍修隨喜，例如祝願禪堂裡的所有眾生不失去所得的成就，限定整個寺院、整個鄉、整個縣、整個省……慢慢地把心量擴大，乃至無量。眾生無量，你的隨喜心也是無量，這就是成就喜無量心的方法。

經常隨喜讚歎

我們應當經常培養隨喜心。有一類人妒忌心很重，看到別人修行好，心裡就酸溜溜的，恨不得弄些聲音幹擾他、做些事情影響他。不要認為你現在可以得逞，可以把他的定力搞下去，須知你因為妒忌心幹擾了他人禪修，你已經為以後的禪修、以後的解脫造成了嚴重的障礙，這實在是很愚蠢的做法。我們應該隨喜他人的成就，如果別人擁有禪那，他就有能力造極強的善業；我們隨喜別人的強力善業，我們也能造很強的善業。如果別人修到維巴沙那，

我們隨喜他的成就，我們同樣也造了很強的善業。須知佈施的善業不如持戒的善業，持戒的善業不如禪修的善業。如果別人證果，你隨喜他，你也造了很強的善業。為什麼呢？因為證果的功德是無量的。

我們要學會讚歎他人，讚歎也是一種隨喜。因為你對他人的功德、善業、成就感到歡喜，才會讚歎，這是隨喜的表現。例如他人樂善好施，我們讚歎他人樂善好施；他人禪修好，我們讚歎他人禪修好；他人有定力，我們讚歎他人有定力，這些都是隨口可做的隨喜。所以應該以隨喜而造善業，不要因嫉妒而造惡業、造不善業。造善與不善，只需將心一轉就可以造了。請記住：不要喜歡批評！批評他人多數是因為妒忌、瞋恨或傲慢，這是在造不善業。因為妒忌，會造不善業，甚至造譏謗業。如果你譏謗的對象是一位聖者，那必定將給你的禪修和解脫造成障礙。我們隨喜值得隨喜的人，讚歎值得讚歎的事，如此也是在造善業。須知在十種造福業事(puññakiriyavatthu)中就有一種是隨喜，所以我們應該多多隨喜。

三、捨心解脫

修了隨喜之後，可以修捨心。修隨喜可以證得初禪、第二禪和第三禪，但是修捨心只能證得第四禪。我們先講如何修捨，然後再講證禪那的方法。

如何修捨？

什麼是捨呢？這裡的捨不是放棄、放捨的捨，而是平等、中捨的意思。捨偏於慧，與業果智有關，對他人的快樂、痛苦、成就、失敗等保持內心的平等，這稱為「捨」。我們可以透過業果思惟來修習捨心：「一切眾生都是業的主人，業的繼承者，以業為根源，以業為眷屬，以業為皈依，無論所造的是善或惡的業，都要自己承擔。」如此對一切眾生保持捨心。

由於一切眾生都是業的所有者，所以他們並不會因為我們散播慈愛就得到快樂，不會因為我們散播悲心就解脫痛苦，也不會因為我們散播喜心就能永保自己的成就。畢竟一切眾生都在承擔自己的業，無論他們現在是享樂或受苦，都是在承受自己過去所造的善業或不善業而已。作如此的業果思惟，就不會為別人的快

樂感到興奮、為別人的痛苦感到擔憂，不會因為別人的得得失失、起起落落、浮浮沉沉，自己也患得患失、忐忑不安。基於這種業果觀，我們的心可以處於中捨的狀態，思惟：「這只是業果而已，他只是在承受自己過去所造業的果報而已。」如此，禪修者的心就可以對眾生保持平等，這種平等心就是捨心。

捨心禪那

如果禪修者擁有了禪那，他可以依次先修慈心，入初禪、第二禪、第三禪，再修悲心入初禪、第二禪、第三禪，再修喜心入初禪、第二禪、第三禪。當他從喜心第三禪出定之後，思惟：「一切眾生都是業的主人，他並不會因為我修慈而快樂，不會因為我修悲而解脫痛苦，也不會因為我修喜而不失去自己的所得，他只是業的繼承者。」然後取「一切眾生都是業的主人」而直接進入第四禪。

為什麼捨心不能證得初禪、第二禪和第三禪呢？因為沒有喜和樂故。慈、悲、喜能基於他人的快樂，自己內心也生起快樂，有喜、有樂才能入初禪、第二禪，到第三禪就只有樂、

沒有喜。但是捨心的受必定是捨受，所以修捨心沒有初、二、三禪，只有第四禪。

證得捨心禪那後，出定再觀照其名色法的無常、苦、無我，對它們修觀，乃至獲得解脫。

以上是簡單介紹修習悲、喜、捨的方法。

四、依無色定修觀

接著再看經文，阿難尊者說：

「再者，居士，比庫超越一切色想，滅有對想，不作意種種想，『無邊的虛空。』成就並住於空無邊處。他如是審察、了知：『此空無邊處定是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處……無上解縛安穩得到達。

再者，居士，比庫超越一切空無邊處，『無邊之識。』成就並住於識無邊處。他如是審察、了知：『此識無邊處定是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處……無上解縛安穩得到達。

再者，居士，比庫超越一切識無邊處，『什麼都沒有。』成就並住於無所有處。他如是審察、了知：『此無所有處定是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處，得達諸漏

盡。若尚未得達諸漏盡，也依其法貪、法喜，滅盡五下分結，成為化生者，在那裡般涅槃，不再從那世間回來。居士，這也是一法為那位世尊、知者、見者、阿拉漢、正自覺者所說，若有比庫住於不放逸、熱忱、自勵，未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達。」

在此，阿難尊者敘述佛陀教導可以通過無色界定來修正觀。無色界定有四種：空無邊處定、識無邊處定、無所有處定和非想非非想處定。這裡講到了依照四無色界定的前面三種來修正觀的方法。

成就無色界定

要依四無色界定來修觀，必須先成就無色界定。成就無色界定要先修前行，即準備工作。什麼是無色界定的前行呢？即四種色界禪那。除非熟習了十四種禦心法的禪修者才有能力直接進入無色界定，一般禪修者想證得無色界定，必須先依次進入初禪、第二禪、第三禪和第四禪。

我們知道，在 40 種業處中，有 30 種可以證得禪那；在這 30 種業處中，有 4 種是無色界

定，剩下 26 種(30-4=26)。在這 26 種業處中，有 11 種只能到達初禪，又有 3 種(慈、悲、喜)只能到達第三禪，而捨無量心只能證得第四禪。換言之，只有 11 種(26-11-3-1=11)可以成就初禪、第二禪、第三禪和第四禪。在這 11 種當中，又應排除入出息念和限定虛空遍。也就是說，禪修者想成就無色界定，必須先修習九種遍之一。

在這裡簡單地講一下依地遍證得無色界定的方法。要修地遍先須做遍相。《清淨道論》有一品叫《說地遍品》，講到想修地遍的禪修者到河邊去找像黎明顏色的泥，用泥做成一個直徑大約三十公分的圓盤，去除草根、沙子、小石塊，保持表面乾淨，並且磨得像鼓面一樣平坦。之後把這個泥餅放在寺院的邊角或安靜沒有吵雜的地方，稍微傾斜地擺放，然後坐在那裡，微微張開眼睛望著它，內心作意「地、地、地……」。不要注意地的顏色、形狀，也不要注意其硬、粗、重……，只是作意「地」的概念，內心持續地默念「地、地、地……」。

要將擺在前面的地的遍相看得很純熟，乃至一閉上眼睛，地的遍相都可以清晰地呈現於意門。換言之，閉上眼睛後，地遍的影像應如

睜眼般浮現在面前。此時，你可以閉著眼睛持續專注「地、地、地……」。在專注過程中，若地的遍相消失，應再睜開眼睛注視，直到一閉眼，地的遍相都能清晰呈現，才算是成功地「取相」。取相成功後，可以離開原來的地方，到禪堂或房間中禪坐。通過不斷地專注地的遍相，它將慢慢變得柔和、光潔、明淨，於是「似相」生起。當地的似相穩定時，應嘗試把它擴大。有些人在過去生曾經修過地遍，他可以一下子把地的遍相擴大到無邊無際；如果過去生中沒修過或是不善巧的話，則應慢慢地擴大，乃至整個輪圍世界、遍一切處皆是地。然後，專注於面前的那塊地的遍相「地、地、地……」，把心投入進去，成就地遍初禪。查到五禪支並練習五自在之後，再依次成就地遍的第二禪、第三禪和第四禪。

成就地遍第四禪並練習五自在之後，想要證得無色界定者，從熟練的第四禪出定後，思惟色法的過患：「由於有了色法，人與人之間有爭鬥，會遭受鞭打、刀砍、刑罰等；有了色法，會遭受頭痛、牙痛、喉嚨痛、肩膀痛、腰痛、肚子痛、腳痛等各種病苦。」如此思惟後，再思惟第四禪的過患：「此第四禪是以我所厭惡的

色法為所緣，且接近敵對的第三禪，它不如空無邊處那麼寂靜。」於是除去地遍，只作意於原先地遍所觸及的空間，心中默念：「無邊的虛空、無邊的虛空……」如此證得「空無邊處定」。對於不善巧的禪修者，也可以去尋找地遍遍相裡的空隙，如同尋找皮膚上的毛孔一樣。看到空隙之後，再把空隙擴大，乃至無邊無際。此時，地的遍相已經沒有了，剩下的只是無邊的虛空。將心安住於空無邊處，持續一段很長的時間。

成就空無邊處定之後，想要修識無邊處定的禪修者應從空無邊處定出定，作意：「空無邊處定接近敵對的第四禪，它不如識無邊處定那麼殊勝。」於是取遍滿無邊虛空的心，專注為「識、識、識……」或「無邊的識、無邊的識……」從而證得「識無邊處定」。

證得識無邊處定之後，想要修無所有處定的禪修者應從識無邊處定出定，作意：「識無邊處定接近敵對的空無邊處定，不如無所有處定那麼寂靜。」於是專注於空無邊處定心的沒有，心中默念「空、空、空……」或「無所有、無所有……」從而成就「無所有處定」。

依無色定修觀

成就空無邊處定、識無邊處定和無所有處定之後，可以再取空無邊處定的名色法、識無邊處定的名色法和無所有處定的名色法來修觀。先辨識它們的名法，及其心生色法，再觀照它們的無常、苦、無我，乃至證悟涅槃。

有些人可能會問：「空無邊處定、識無邊處定和無所有處定不是無色界定嗎，為什麼還有色法可以修觀呢？」因為入定者是在五蘊有世間，其心還能產生心生色法，即使無色界定心亦然，除非投生到無色界才完全沒有任何色法。如是，也應辨識由無色界定心所產生的色法，並依之修觀。

又有人會問：「為什麼不教導非想非非想處定呢？」因為非想非非想處定極度微細，唯有佛陀才能逐一地辨識非想非非想處定的名法，它超越了弟子的範疇。即使像智慧第一的沙利子尊者，也沒能力逐一地辨識非想非非想處定的名法，只能整體觀而已。所以阿難尊者在這裡沒有引述佛陀教導依非想非非想處定修止觀的方法。

五、經文——結語

我們再看經文：

「如是說已，八城的居士第十對具壽阿難如此說：

『阿難尊者，猶如有人尋求一種寶藏，卻一次獲得了十一種寶藏；同樣的，尊者，我尋求一種不死之門，卻一次得聽聞到十一種不死之門。尊者，又猶如有人的家有十一個門，當他的家著火時，即使從任一個門都能使自己安全逃出；同樣的，尊者，我從此十一個不死門的任一個不死門都能使自己安全逃出。』」

阿難尊者開示結束後，八城居士第十感歎地說出他聽聞佛法的喜悅。他舉了兩個比喻，第一是尋寶的比喻，第二是逃離火災的比喻。

對於第一個比喻，義註解釋說：只通過一次努力即獲得十一種寶藏。譬如有人前往森林尋找寶藏，一位樂於助人者見到後問：「朋友，你去哪裡？」他回答：「我想尋找生活資財。」「朋友，那你過來吧！搬開這塊大石。」他搬開該石後不斷往下挖，發現了十一個裝有珠寶的罐子。如此只通過一次努力即獲得十一種寶藏。

同樣的，八城居士第十只問阿難尊者說：「那位世尊、知者、見者、阿拉漢、正自覺者是否說過一法，只要比庫依之精進禪修，即可獲得解脫、斷盡煩惱、證悟涅槃？」結果，阿難尊者一次開示了十一種：初禪、第二禪、第三禪、第四禪、慈心解脫、悲心解脫、喜心解脫、捨心解脫、空無邊處定、識無邊處定和無所有處定。這十一法都有一個共同的特點——先入定，出定之後再辨識名色法，並觀照其名色法的無常、苦、無我，乃至斷盡煩惱；即使不能斷盡煩惱，也能證得第三果，並依所剩下的煩惱投生到梵天界，在梵天界斷盡煩惱。

接著，八城居士第十感恩地說：

「尊者，那些異學都能為老師遍求老師的酬勞，我為何不向具壽阿難作供奉呢？」

「那些外學在求學時都知道感恩，知道為老師尋求報酬，我為什麼不供養阿難尊者呢？」義註解釋說：外學弟子在向其老師學習技術期間或之前、之後，都會從家中拿錢來酬勞。若家中無錢，其親戚朋友也會幫忙。外學們在不能導向出離的教法中學習技術，都會尋找錢財供養其師，在這種能夠導向出離的教法中，我

為何不向為我宣說了十一種生起不死行道的導師作供養呢？

「於是，八城的居士第十召集了巴塔厘子城和韋沙離城的比庫僧，親手以美味的嚼食、噉食侍候令滿足，又各供一套衣給每一位比庫披著，供三衣給具壽阿難披著，並為具壽阿難建造了五百精舍。」

於是，八城居士第十邀請了當時巴塔厘子城和韋沙離城兩個大城市的比庫僧眾作供養。

「嚼食」是蔬菜、水果、瓜、豆之類的非主食食物；「噉食」是指米飯、麵、麵製品、炒糧、魚、肉等主食。他供養每位比庫一套袈裟，又特別供養三衣給阿難尊者，同時為阿難尊者建造了一座價值五百金的精舍。

這部經我們就學習到此。在此，我想問一問在座各位：佛陀教法的目標是什麼？

是斷盡煩惱、解脫生死。正如佛陀說過：

“Katamo ca, bhikkhave, sāmaññattho? Yo kho, bhikkhave, rāgakkhayo dosakkhayo mohakkhayo - ayam vuccati, bhikkhave, sāmaññattho’ti.”

「諸比庫，什麼是沙門的目標？諸比庫，是貪的滅盡、瞋的滅盡、癡的滅盡。諸比庫，這稱為沙門的目標。」(相應部 5.36)

「沙門」(sāmaṇa)即出家人，我們出家的目標也是為了滅盡貪瞋癡。要如何斷除貪、瞋、癡呢？這部經講的即是！也就是兩大要點——止與觀，通過修止得定，修觀得慧。從這部經我們可以看出，佛陀教法的精要是戒、定、慧。其中的定側重於禪那，這也是佛陀在世時所普遍教導的。其中的慧側重於觀三界的名色法，如果一個人沒有禪那的話，他只能觀照欲界名色法，色界、無色界的名法則超越了他的範疇。所以，佛陀教法的核心是禪修，而禪修離不開止與觀。想要斷除煩惱、證悟涅槃、出離生死的禪修者，應當致力於修習戒定慧。

現在，讓我們一起合掌來作迴向。在這裡先簡單地說明迴向的意義。我們把在這一期禪修營裡所做的一切佈施、持戒、禪修、聽聞佛法、服務、隨喜等的功德善業，轉換成禪修的助緣，成為我們最終能早日斷盡煩惱、證悟涅槃的助緣！當然，在迴向功德的時候，也把這些善業功德迴向給一切眾生，與一切眾生分享，願一切眾生都能夠平等地得到我們的功德！同時，也祝願一切眾生能夠得聞正法、離苦得樂！

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.

願我此功德，導向諸漏盡！

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.

願我此功德，為證涅槃緣！

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi.

我此功德分，迴向諸有情，

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

願彼等一切，同得功德分！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

薩度！薩度！薩度！