

## 帕奧禪師《去塵除垢》

### 如何克服五蓋

在《增支部·五集》裡，佛陀如此說：

「有五種心的污染；受到它們污染的心變得不柔軟、不適業、不清澈明亮、不穩固，也不能精確地專注於斷除諸漏<sup>1</sup>。這五種污染是什麼？它們是：欲欲<sup>2</sup>、瞋恨、昏沉與睡眠、掉舉與追悔<sup>3</sup>、疑。

但如果心能夠脫離這五種污染，它就會柔軟、適業、清澈明亮、穩固，也能精確地專注於斷除諸漏。對於上等根力能夠證得的任何法，他都可以將心導向它，而如果諸緣具足的話，他將獲得證悟的能力。」

在同一集的另一部經裡，佛陀如此說：

「有五種減弱智慧的障礙、蓋及心之瘤。是哪五個？欲欲是一個減弱智慧的障礙、蓋及心之瘤。瞋恨……昏沉與睡眠……掉舉與追悔……疑是減弱智慧的障礙、蓋及心之瘤。

若還未克服這五個，智慧因此缺少力量的比丘是不可能知曉自己真正的利益、別人的利益，以及兩者的利益；他也沒有能力證悟屬於殊勝成就的超凡境界，即導致證悟聖果的智見。

但若比丘已克服了這五個減弱智慧的障礙、蓋及心之瘤，他就能夠知曉自己真正的利益、別人的利益，以及兩者的利益；他也有能力證悟屬於殊勝成就的超凡境界，即導致證悟聖果的智見。」

這是因為當心受到五蓋之中的任何一個控制著時，心就無法專注。

只有當你克服了五蓋，達到心清淨時，你才能更進一步地清淨自己的見。這是為何我指導禪修者先修行止禪。

如今我應當逐一地解釋如何克服五蓋。

<sup>1</sup> 中譯按：「漏」(asava)有四種，即：欲漏、有漏、(邪)見漏及無明漏。

<sup>2</sup> 中譯按：「欲欲」的巴利原文是 kamacchanda，由 kama (欲樂)及 chanda (欲求)二字組合而成，其義是「對欲樂的欲求」。

<sup>3</sup> 昏沉與睡眠兩者都有使名法軟弱無力的作用；它們都是緣於懶惰與昏昏欲睡而生起的；對治它們之法都是激起精進。

掉舉與追悔都有導致不寧靜的作用；它們都是緣於困擾的念頭而生起；對治它們之法都是培育定力。

## 一、欲欲

在《相應部》裡，佛陀舉了以下的譬喻來形容欲欲：

「如果有一鍋加滿了紅、黃、藍或橙色（染料）的水，視力正常的人照看它時也不能正確地認出及看清自己臉的倒影。同樣地，當人的心受到欲欲控制、受到欲欲擊敗時，他不能正確地看清如何脫離已生起的欲欲。所以他不能知曉自己真正的利益、別人的利益，以及兩者的利益；而即使很久以前已背熟的經文也記不起來了，更別說是還未背熟的經文。」

一般上，初修禪者的心常受欲欲困擾。為什麼呢？因為他的心並不慣活於無欲樂的環境裡。在他還沒來修禪之前，他的心時常接觸各式各樣的欲樂目標，例如好看的電影、悅耳的音樂、美味的食物及快樂的社群生活。而他的心又極樂於其中。但現在並沒有電影、音樂等以供取悅他的眼睛、耳朵等，因此他的心就有如一隻被人從水中拿出來放在乾燥地面上的魚，痛苦地亂跳及渴望回去水中。

爲了克服這點，他應當避免導致欲欲生起的因緣，而培育有助於去除欲欲之法。在《增支部·一集》裡，佛陀如此說：

「諸比丘，我不見有任何一法會像淨相（美麗之相）一般如此有能力導致未生起的欲欲生起，或增長已生起的欲欲。

對於不如理作意淨相之人，若欲欲還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像不淨相（厭惡之相）一般如此有能力阻止未生起的欲欲生起，或斷除已生起的欲欲。

對於如理作意不淨相之人，若欲欲還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

於此，不如理作意是無益的作意，是已進入邪道的作意。或者，它是視無常爲常、視苦爲樂、視無我爲我及視不淨爲淨的作意。如理作意則恰好與不如理作意相反，是如實地知見無常、苦、無我及不淨。

在《如是語·第一學者經》裡，佛陀如此說：

「諸比丘，關於諸多的內在因素當中，我不見有任何一法會像如理作意一般對還未達到圓滿、而期望達到脫離束縛的至上安全處的有學聖者如此有助益。諸比丘，如理作意的比丘能斷除不善法，而培育善法。」

對於有學聖者比丘，再無他法能像如理作意般有助於達到至上的目標。比丘睿智地奮鬥，以達至滅盡一切苦。

再者，《念處經》的註釋提及有六種法是有助於斷除欲欲的，即：

- 一、學習不淨觀；
- 二、把自己投入於修行不淨觀；
- 三、守護諸根門；
- 四、飲食適量；
- 五、結交善知識；
- 六、適當的言談。

#### 一、學習不淨觀

#### 二、把自己投入於修行不淨觀

關於首二項，不淨觀可分為兩種：止禪的不淨觀及觀禪的不淨觀。

一、**止禪的不淨觀**又分為：有生命體的不淨觀及無生命體的不淨觀。

1· **有生命體的不淨觀**就是照見**自己身體內在**的三十二個部份，以及**外在他人身體**的三十二個部份等等，觀察它們都是不清淨、可厭惡的，如此就能去除對有情眾生的貪愛。

2· **無生命體的不淨觀**就是觀察屍體的不淨，先觀察**外在屍體**的不淨可厭，當定力加深，能夠清楚地檢查到尋、伺、喜、樂及一境性五禪支之後，再觀察**自己內在**，省思：終有一天自己也會死亡，死後就像外在這具屍體一樣可厭。定力加深時，就能見到自己的屍體。能夠如此觀察內外屍體的不淨之後，就能觀察自己所貪愛的有情眾生之屍體，於是就能去除對有情眾生的貪愛。

然而，若要修行不淨觀或任何其他禪修業處，擁有由深定產生的光是必要的。

二、**觀禪的不淨觀**是分析到究竟的色法之後，省思這些色法都與不淨可厭的顏色、聲音、氣味等相關聯；再者，身體中充滿了各種蟲，身體是蟲的廁所、蟲的醫院、蟲的墳場。如此觀察內外的不淨之後，就能去除對有情眾生的貪愛。

### 三、守護諸根門

有一天，憍賞彌的烏提那王（King Udena）請教賓頭羅巴拉多迦尊者（Pindola-Bharadvaja），問道：「巴拉多迦，怎麼會這樣？這些年輕、黑髮、充滿青春、正值生命高峰、不曾享受過欲樂的年輕比丘是依靠什麼，而能夠完整且圓滿地修習梵行直至命終呢？」

「陛下，能知能見的阿羅漢、正等正覺者、世尊曾經說過：『來吧，諸比丘，對於任何年齡如自己的母親的女人，當只視之為母親；對於任何年齡如自己的姐妹的女人，當只視之為姐妹；對於任何年齡如自己的女兒的女人，當只視之為女兒。』這是為何這些年輕、黑髮、充滿青春、正值生命高峰、不曾享受過欲樂的年輕比丘能夠完整且圓滿地修習梵行直至命終。」

「巴拉多迦，但心是不穩定的。有時候他們會對他們視為母親、姐妹及女兒的那些女人生起貪欲之念。是否有其他原因使這些……年輕比丘能夠完整且圓滿地修習梵行直至命終呢？」

「陛下……世尊曾經說過：『來吧，諸比丘，當觀察這從腳底以上，從頭頂以下，由皮包裹的身體為充滿不淨。於此身中有：頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、腱、骨、骨髓、腎、心臟、肝、膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、脂膏、唾、涕、關節滑液及尿。這是為何這些……年輕比丘能夠完整且圓滿地修習梵行直至命終。』

「巴拉多迦，對於那些有修身、戒、心及觀智的比丘來說，這可能是容易的，但對於那些沒有如此修行的比丘來說，這是很困難的。有時候，當人心想『我當視此為不淨』時，卻想它為美好的。是否有其他原因使這些……年輕比丘能夠完整且圓滿地修習梵行直至命終呢？」

「陛下……世尊曾經說過：『來吧，諸比丘，守護你的（六）根之門。當眼睛看見東西時，不要執取它的整體形相，也不要執取它的細部特徵。因為對於任何不守護眼根而住的人，貪欲及憂傷等不善惡法就會侵入他的心。所以應當為了控制它而修行，守護它及達到能夠控制它。當耳朵聽到聲音時……當鼻子聞到氣味時……當舌頭嚐到滋味時……當身體觸到物體時……當心識認知的目標時，不要執取它的整體形相，也不要執取它的細部特徵。因為對於任何不守護耳根……鼻根……舌根……身根……意根而住的人，貪欲及憂傷等不善惡法就會侵入他的心。所以應當為了控制它而修行，守護它及達到能夠控制它。』這是為何這些……年輕比丘能夠完整且圓滿地修習梵行直至命終。」

這是佛陀在許多部經裡教導守護六根門的方法。眾比丘應當如此守護他們的六根門，而女眾也應當如此守護她們的六根門。

爲了更進一步地指出守護六根門的重要性，我應當於此引用《增支部》的第一部經。於該經中，佛陀如此說：

「諸比丘，我不見有任何其他顏色會比女人的顏色更能導致男人的心瘋狂。諸比丘，女人的顏色的確能令男人的心著迷。諸比丘，我不見有任何其他聲音會比女人的聲音更能導致男人的心瘋狂。諸比丘，女人的聲音的確能令男人的心著迷。

諸比丘，我不見有任何其他氣味……味道……觸覺會比女人的氣味……味道……觸覺更能導致男人的心瘋狂。諸比丘，女人的氣味……味道……觸覺的確能令男人的心著迷。

諸比丘，我不見有任何其他顏色、聲音、氣味、味道及觸覺會比男人的顏色、聲音、氣味、味道及觸覺更能導致女人的心瘋狂。諸比丘，男人的顏色、聲音、氣味、味道及觸覺的確能令女人的心著迷。」

如果你能夠時時刻刻地對自己的業處保持正念，那是最好不過的了，因爲如此你就能夠很好地守護自己的六根門。如果你是在修行安般念，你不應該對息感到厭倦，因爲它就好像是你最好的朋友，正在幫你去除諸煩惱。所以你應該恭敬地對待它。如果你如此實行，你即是在向法致敬，而因此是虔誠的佛弟子。

我應當爲你們引用一部出自《相應部·小品》的經，以顯示如何才能作爲一位虔誠、依法而活的佛弟子。於該經中，佛陀如此說：

「諸比丘，有一次，有一隻母鷹突然間飛衝而下，抓走了一隻鵪鶉。諸比丘，當時，在被母鷹帶走時，那鵪鶉哀哭道：『這只是我的不幸及缺少福報！（我應有此報，）因爲我離開了自己尋食的範圍，而侵入別人的地界。如果我今天還保持自己祖先的本行，即使這母鷹要跟我打鬥，牠也根本不是我的對手。』

『鵪鶉，那尋食的範圍是什麼？而你祖先的本行又是什麼？』

『那是被犁車耕過的田地，一處充滿泥塊之地。』

諸比丘，當時那母鷹也不堅持要說自己的力量，也不願跟鵪鶉爭論自己的力量，而放開了那隻鵪鶉，說道：『去吧，鵪鶉，但即使你去到那邊，你也是逃不過我的！』

所以，諸比丘，那隻鵝鶉就去到一塊被耕過的田地，一處充滿泥塊之地，而站在一大泥塊之上，向那母鷹挑戰地說：『現在來吧，你這隻老鷹！現在來吧，你這隻老鷹！』

諸比丘，當時那母鷹也不堅持要說自己的力量，也不願跟鵝鶉爭論自己的力量，（只是）伸展了自己的雙翼，就向那隻鵝鶉飛衝下去。

然而，諸比丘，當那鵝鶉知道該母鷹已經太過接近牠時，牠即閃身躲在那泥塊之下。諸比丘，當時那母鷹即迎胸撞碎在那泥塊上面。

所以，諸比丘，當人離開了自己尋食的範圍，而侵入別人的地界時即會如此。因此，諸比丘，你們不應離開自己尋食的範圍，而侵入別人的地界。諸比丘，對於那些如此遊蕩之人，魔王就有機可趁。於他們當中，魔王將會找到立足處。

諸比丘，對於比丘來說，什麼不是自己尋食的範圍，而是別人的地界？那即是五種欲樂。是哪五種？

由眼識知、可欲、吸引人、可喜、愉悅、充滿貪欲及誘惑的顏色。由耳識知……由鼻識知……由舌識知……由身識知、可欲、吸引人、可喜、愉悅、充滿貪欲及誘惑的聲音……氣味……味道……觸覺。諸比丘，對於比丘來說，這不是自己尋食的範圍，而是別人的地界。

諸比丘，你們應當在自己尋食範圍之內遊走，保持你們祖先的本行。對於那些在自己尋食範圍之內遊走，保持自己祖先本行的人，魔王就無機可趁。於他們當中，魔王將找不到立足處。

諸比丘，什麼是比丘自己尋食的範圍？什麼是他祖先的本行？那即是四念處。」

因此，如果你能夠修行觀禪，你就應當時時刻刻培育四念處。換言之，你應該觀照內、外、過去、未來及現在名色法的特相或共相。如果你如此修行，你即是依佛陀的教導過活。如果你還是在修屬於身念處的安般念，你也是在依佛陀的教導過活。

#### 四、飲食適量

在《中部·一切漏經》裡，佛陀如此說：

「他如何適量地飲食？於此，比丘在如理地思惟之後才飲食：不是為了玩樂、不是為了麻醉、不是為了魅力、不是為了裝飾身體，而只是為了維持與延續這色身，為了去除身體的苦難，為了幫助修習清淨的梵行，思惟：『如此我就能去除飢餓的舊苦，並且不引發過飽的新苦，我將得以繼續無過且安穩舒適地存活。』」

## 五、結交善知識

關於結交善知識，我應當引用《相應部·小品》裡的另一部經：

一時，世尊住在釋迦國沙卡拉市（Sakkara）釋迦族之處。當時，阿難尊者前往世尊之處，頂禮之後坐在一旁。坐在那裡時，阿難尊者向世尊說：「世尊，這梵行有[一][半]是（依靠）結交善知識、與善知識結伴、與善知識相處。」

「阿難，別這麼說。阿難，別這麼說。應是[整個]梵行都是（依靠）結交善知識、與善知識結伴、與善知識相處。阿難，對於一位以善知識為友、同伴、同處者的比丘，可[預期]他將會嚴肅地修行與培育八聖道。……通過視我（指佛陀）為善知識，必須遭受[生]的諸有情得以解脫生；必須遭受[老]的諸有情得以解脫老；必須遭受[死]的諸有情得以解脫死；必須遭受[愁、悲、苦、憂、惱]的諸有情得以解脫它們。」

如此，阿難，當知為何整個梵行都是（依靠）結交善知識、與善知識結伴、與善知識相處。」

再者，在《如是語·第二學者經》裡，佛陀如此說：

「諸比丘，關於諸多的外在因素當中，我不見有任何一法會像[結交善知識]一般對還未達到圓滿、而期望達到脫離束縛的至上安全處的有學聖者如此有助益。諸比丘，與善知識為友的比丘能[斷除不善法及培育善法]。」

當比丘結交善知識，  
而且具備[恭敬]之心，  
依其友之勸導實行，  
正念與明覺地觀照，  
他就有可能漸次地  
證得一切結之滅盡。

## 六、適當的言談

在《中部·大空經》裡，佛陀如此說：

「比丘如此安住時，若其心傾向於說話，他[下定決心]不說這些話：『這些話低劣、可厭、粗俗、卑鄙、無益、及不能導向厭離、離欲、滅盡、寂靜、上等智、菩提、與涅槃；這些話是談王、盜賊、大臣、軍隊、危難、戰爭、食物、飲品、衣服、床、花飾、香水、親戚、車乘、村子、城鎮、都市、國家、女人、英雄、街道、井、死人、瑣碎事、世界的起源、海的起源、事情是否是如此。這些話我都不說。』如是，他對這些擁有完全的明覺。」

反之，他下定決心：『我當說與消除貪欲有關，有助於解脫心，能導向厭離、離欲、滅盡、寂靜、上等智、菩提與涅槃的言語，那即是：少欲論、知足論、離群隱居論、遠離社群論、精進事論、持戒論、定力論、智慧論、解脫論及解脫智見論。』如是，他對這些擁有完全的明覺。」

### 其他方法

以上是六件有助於斷除欲欲的法。除了這些之外，一境性禪支、念根及念覺支也都有助於克服欲欲。

在此，我應當引用《相應部·小品》中的一部經，以顯示應該如何培育正念：

一時，世尊住在孫霸國（Sumbha）孫霸人的捨達卡市（Sedaka）。在該處，世尊向眾比丘說道：

「諸比丘，假如有一大群人聚在一起，大聲喊道：『那美麗的皇后！那美麗的皇后！』而假如那皇后又極善於跳舞及唱歌，更大群的人將會聚在一起，大聲喊道：『那美麗的皇后正在跳舞，正在唱歌！』

當時來了一位想活不想死、希望快樂而厭惡痛苦的男人。而人們向他說：『你這男人，看這裡！這裡有一個添滿油至碗口的碗。你必須拿著它走在那一大群人與皇后之間。有個高舉利劍的男人將會跟在你後面，無論是在哪裡，只要你令那油掉了一滴出來，他就會在該地即刻斬掉你的頭。』

諸比丘，你們認為怎樣？那人是否會不注意那碗油，而放逸地他顧？」

「當然不會，世尊。」

「諸比丘，我已舉出這個譬喻以說明其含義。而它的含義是如此：『添滿油的碗』一詞代表身至念。

因此，諸比丘，你們必須如此訓練自己：『我們應當培育及多修身至念，以它作為管道、基礎。應使它變得對我們有效、熟練，以及（令它）達到頂峰。』

爲了向你們說明爲何我們必須在生命當中的每一剎那裡都保持正念與精進，我應當引用《如是語·腐敗心經》；於該經中，佛陀如此說：

「於此，諸比丘，有人擁有腐敗的心。在以我的心檢查他的心之後，我知道假如此人在這一刻死去，他就會有如被（惡業）載到那裡般墮入地獄。那是什麼緣故？這是因為他的心腐敗。即是因為心的腐敗，有些在這裡的眾生，當身體毀壞而死之後，投生到苦界、惡趣、墮處、地獄。」



在此，我應再舉幾個例子來說明上述的經文。假如有一位男人看到一個漂亮的女人，而心想：「啊，這女人的臉多麼美麗！啊，這女人的手多麼細緻！」等等。而假如他在那一刻死去，他就會墮入惡趣。

同樣地，如果一位女人在看到男人而生起貪念時死去，她也會墮入惡趣。無論在何時，如果有人在生起貪、瞋等不善心時死去，他都肯定會墮入惡趣。

你看，即使只是一個不善心也如此強大與恐怖。而我們在一天中生起的是善心比較多，還是不善心比較多呢？請想一想。而你認為自己是否肯定不會在來世投生到惡趣呢？請想一想。想必你也早已知道，提婆達多原本是擁有四禪八定及五種世間神通的比丘，但是最終還是因為惡業而墮入阿鼻地獄。而你現在是否擁有四禪八定及五種世間神通呢？

所以，爲了自己的幸福，即使你無法時時刻刻都保持正念，你也應當盡自己最大的努力，嘗試在一天當中的每一剎那裡，無論是走著，或站著，或坐著，或躺著，都保持正念。你應當依照現在所修的業處，時常都保持正念於息，或四大，或三十二身分，或遍處，或名色法，或緣起支。如果你如此持續不斷地修行，由於不斷重覆的力量，你的定力與正念將會變得越來越強。這就有如煮水一般。