

八正道

講

義

· · · · ·

開 仁 長 老 編

八正道講義·序

開仁 2021/12/25

寂靜禪林於 2021 年 11 月至 12 月每週日開辦了「八正道」的網絡課程，本來是針對初學的，殊不知報名者包括了各國的僧信二眾，初學者與久學者都有。

我選擇香光書香編譯組中譯菩提長老（Bhikkhu Bodhi）的《八正道》（民 99.1 版）為教材，由於長老是運用現代語來詮釋經義，所以有的地方若不經意就會疏忽了經論的原義，在我能力所及的範圍內，把一些文句的經論出處引證出來，其中跟印順導師的著作相呼應之處，也引出來列為補充資料，希望藉此豐富八正道義理的開展。所以我就以摘錄重點、表格整理，以及補充資料的方式，形成這次授課的講義。並修正了香光編譯組三處中譯用語。

長老在書中說到：八正道，是佛陀所開示的從痛苦中解脫的道路。確實的，因為八正道包含了戒定慧三學，是非常完整的一個道次第。不經過這條修行的道路，我們就永遠在世間輪回。這條道路是法爾如是的解脫聖道，不是人為創造的。

長老在結語中語重心長的說道：抵達最終目標只需要兩個條件，一個就是開步走，一個就是持續行。今生有福報遇到三寶，有善緣親近了善知識聽聞了正法，就要開步走了，今生能修到什麼層次，不必去跟別人相比，踏踏實實地走好每一步，總有到達目的地的一天，如因、如是果，這是佛法永不偏移的法則。

希望大家從長老的開示當中，獲得一些啟示和指引，讓我們在聖道上的修學能夠不斷前進，祝福大家聖道增上！

目 次

序言 & 第一章、滅苦之道 1-5

序言 & 第一章：補充資料 6-11

第二章、正見 12-20

第二章：補充資料 21-25

第三章、正思惟 26-33

第三章：補充資料 34-35

第四章、正語、正業、正命 36-45

第四章：補充資料 46-49

第五章、正精進 50-57

第五章：補充資料 58-62

第六章、正念 63-73

第六章：補充資料 74-75

第七章、正定 76-85

第七章：補充資料 86

第八章、智慧的修煉 87-97

第八章：補充資料 98-100

八正道

序言——菩提比丘 (Bhikkhu Bodhi) (pp.7-9)

(2021年11月7日)

佛陀教法的核心可以用兩個主軸來總括：四聖諦及八正道。

(1) 前者涵蓋教義面，它所引發的主要效應是智慧；

(2) 後者涵蓋廣義的戒律面，它主要的要求是修行。

稱為法與律，即教義和戒律，或簡稱為「法」(Dhamma)。

以下事實保證了「法」的內在統合性：

四聖諦的最後一諦——道諦，就是八正道；

而八正道的第一道支——正見，則是對四聖諦的瞭解。

因此，這兩大主軸互相貫通，彼此含攝——四聖諦的理則包含了八正道；而八正道包含了四聖諦。【補1】

那一個面向比較有價值，是教義？還是「道」？

答案將必定是「道」。

「道」的首要性在於它把教法帶入生活中。

「道」把「法」從一條條的抽象理則，轉化成不斷開展、呈現的真理。

它給「苦」這個問題——佛陀教法的開端，開啟了一個出路；

同時讓佛教的目標——從苦中解脫，成為我們自己的生活經驗中可以企及¹的東西。

單就這點，「道」有了真實的意義。

想要正確地應用「道」，需要有準確的瞭解。

事實上，「正確地瞭解八正道」本身就是修行的一部分。

它是第一道支「正見」的一個面向，而「正見」則是其他道支的先驅及引導。²

¹ 企及：1.踮起腳來才夠着。謂勉力做到或勉力從事。2.指希望或企求趕上。（《漢語大詞典》）

² 印順導師，《成佛之道（增註本）》(p.177)：「在道諦的說明中，八正道的體系最完整。」
《成佛之道（增註本）》(p.234)：「八正道的敘述，是最圓滿的；而三學是最簡要的。」

第一章、滅苦之道 (pp.11-23)

(2021年11月7日)

靈修之道 (spiritual path 心靈上、精神上) 的追尋，是由「苦」而產生的。

「苦」之所以產生真實的心靈追尋，必是內在的了悟受到驅動，而生起一種覺察力，當這種洞察的靈光乍現，即使只是一剎那，也能猛然引發個人深層的轉變，顛覆慣有的目標和價值，阻斷我們日常關切的雜務，遠離難以滿足的舊有享樂。

當所有逃避路線都不通的當下，就是我們準備好，要去尋找一條終止不安的道路。一份更深層的實相向我們招手，我們已經聽到更安穩、更真實的幸福召喚，除非抵達目的地，否則我們不能就此滿足。

各種靈修的教義迥然不同，且彼此無法相容。

每一種都把自己當做是提供人們追尋勝義諦最究竟、最快速、最有力、最深奧的解決之道。哪一個方法才能真正解決我們的需要，得到真正的解脫？

必須選擇一個可以引導我們達到真正開悟及解脫的道路。

解決這個難題的線索，就是澄清自己的根本目標；並決定在真實的解脫道路之中，我們真正要追求的東西。

如果謹慎地反思，會清楚看到最主要的需求，是一個可以滅苦的方法。

就是一個可以究竟的、完全的解決這個問題的道路。

其實，我們並不需要像自己所以為的那般盲目又沒知識地作選擇。確實是有指導方針可以幫助我們的，因為靈修之道普遍呈現在整體教義的結構中，可以藉由探究教義，來辨識出一條特別有效的路。

可以用三個標準來評斷：

第一，它必須就苦的範圍勾勒出一個完全正確的圖像。

第二，它必須對苦的原因提出正確的分析。

第三，它必須給我們根除苦因的方法。

八正道是佛陀教法的核心，此「道」的發現，使得佛陀自身的覺悟有了重大的意義，並且讓他從一位智慧與慈悲的聖者，成為世界的導師。

對他的弟子來說，很重要的一點是：佛陀是一位「

- (1) 『道』未被顯現前的喚醒者；
- (2) 『道』未被提出前的提出者；

- (3) 『道』未被宣說前的宣說者；
- (4) 覺者；
- (5) 見『道』者；
- (6) 引『道』者。」（《中部》108）【補2】

而且他自己以承諾和挑戰邀請修行者：「
你們自己必須努力，諸佛只是老師而已；
修行『道』的禪修者，可以從邪惡的束縛中解脫。」（《法句經》276頌）【補3】

為了視八正道為一個可解脫的工具，我們必須以三個準則來檢驗：
（一）佛陀對苦的範疇的說明；（二）他對苦因的分析；（三）以及他提出的治療計畫。

【一、苦的範疇】

佛陀將苦當作是佛法教義的基石。
他以教法的總綱——四聖諦為始，宣說「生命繫縛於不可分離的苦（dukkha）」。

通常dukkha這個字被翻譯為「苦」，但是，它的意涵比痛苦與不幸更深奧。【補4】
「苦」指的是：除了覺者以外，我們生命中一種基本的不滿意。

佛陀說「苦」這個事實，是唯一真正的靈修問題。
佛陀所教所說，只是「苦」與「苦的止息」。

「苦」出現在出生、老化、死亡的事件中；如愛別離、怨憎會和求不得。……愉悅終究會消失，生命消磨在無止盡的追求，很少享有知足的平靜；真正的滿足，似乎總是遠在天邊，永遠觸摸不到。最後，我們必須死亡，放棄我們花了一生所建構的自我，留下我們喜愛的每件事和每一個人。

但是佛陀教導我們，即使是死亡，也不能將我們帶到「苦」的終點，因為生命的過程並非在死亡終止。因為「欲」而產生更多的「有（bhava）」，生、老、死的循環週而復始。

生命的無常與不安全，就是苦的最深層意義。因此，一個立志要止息苦的人，不能對任何世間的成就與地位感到滿足，必須全心全意，從整個不穩定的輪轉中解放出來。

【二、苦的原因】

止息苦的教法，必須對產生苦的原因給予可靠的說明。
如果我們想要停止苦和苦因，就必須在苦生起的地方制止它。

要停止苦因，就必須有一套有關苦因以及它如何運作的完整知識。

因此，佛陀在他的教法中，以相當可觀的份量，揭示「苦的起源的真理（the truth of the origin of dukkha 苦源的真相）」。

普及於所有眾生自身當中的根本疾病——kilesas，通常被翻譯為「煩惱」。最根本的煩惱有貪、瞋、癡三種。

這些根本及分枝的煩惱，會引生各種苦的形式，如痛苦和悲傷、害怕和不滿，漫無目的地生死輪迴。我們必須查出煩惱的所依；進一步瞭解它如何存在於我們的動力，以便移除其所依（see how it lies within our power to remove their support）。

佛陀教導我們：有一個根本煩惱，它會引生其他所有煩惱，並將它們緊緊把持住。這個根本煩惱，就是無明（avijjā）。³【補5】

無明是蒙蔽心靈的原始黑暗。在這些錯誤的理解與觀念中，我們發現有土壤滋養著這些煩惱。

心瞥見⁴某些快樂，就是貪婪。

受挫、出現障礙，於是產生瞋怒和厭惡。

在模稜兩可中掙扎，視野被遮住迷失在癡當中！

從這些現象中，我們發現「苦」的溫床是：無明產生煩惱；煩惱產生苦。

只要這種因果的模式存在，我們就還沒有脫離險境。

※ 無明 → 煩惱 → 苦

【三、斬斷苦因】

為了使我們自己完全且徹底地從苦中解脫，我們必須去除苦的根本，亦即「去除無明」。

但是，要如何著手除掉無明呢？

從對手的本性，就能明白地呈現出答案。

³ 原書，p.22注（1）：其實，「無明」（ignorance，巴利文avijjā）與不善根「愚癡」（delusion，巴利文moha）在本質上完全相同。

當佛陀宣說心理狀態時，他通常用「愚癡」這個詞；

當他說到輪迴（samsāra）的根本時，他就用「無明」這個詞。

⁴ 瞥見：看到；一眼看見。（《漢語大詞典》）

無明既然是一種不如實了知事情的狀況，那麼，所需要的就是如實瞭解——不僅是概念性知識（conceptual knowledge）、觀念性知識（knowledge as idea），更是經驗的知識（perceptual knowledge），也就是洞察的了知。——這種瞭解稱為「智慧」。

智慧有助於修正無明所扭曲的事情，智慧使我們能如實地、直接地、立即地掌握事物的實相，而且讓我們的心，從概念、見解、假設與真實之間，所慣常建立的帷幕⁵中解脫出來。

如何能得到智慧呢？

佛陀說智慧是可以被培養的，透過一組我們有力量開發的條件，就能產生智慧。這些條件其實是心理因素、意識的組成物，它們組成一個有系統的架構，它就是「道」——一條朝向目標必經之路。

在此，這個目標就是苦的止息；而導向這個目標的路，就是具有八個分支的八正道——正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

佛陀稱這條路為「中道」，它避開了兩個極端——兩個解脫苦的錯誤引導。

（1）一個極端是：縱情欲樂。

（2）另一個極端：是禁欲苦行……，這種方法可能根源於真正希求解脫的渴望，但因為是在一個錯誤假設的領域裡運作，結果當然是徒勞無功。這個錯誤就是：苦惱的真正來源是被貪、瞋、癡所佔據的心，卻把身體當作束縛的原因。

遠離這兩種極端的就是八正道，也稱為「中道」。【補6】

「道」藉由認知「欲望無益」及強調「遠離」，以避免感官耽溺的極端修出離行並不需要折磨身體。修行是在訓練心。就這一點而言，身體是內在工程的有力支持，它必須是健康的。

因此，訓練「心」以產生解脫的智慧時，「身體」必須被好好照顧、保持健康。這就是中道——產生「生起正見、生起智慧，導向安詳，導向直接覺悟、涅槃」⁶的八正道。

⁵ 帷幕：1.帳幕，帷幔。（《漢語大詞典》）

⁶ 《相應部》56:11法輪轉起經（莊春江譯）：

世尊召喚[那]群五比丘們：比丘們！有兩個極端，不應該被出家人實行，哪兩個呢？

（1）這在欲上之欲樂的實行：下劣的、粗俗的、一般人的、非聖者的、無益的，

（2）以及這自我折磨的實行：苦的、非聖者的、無益的。

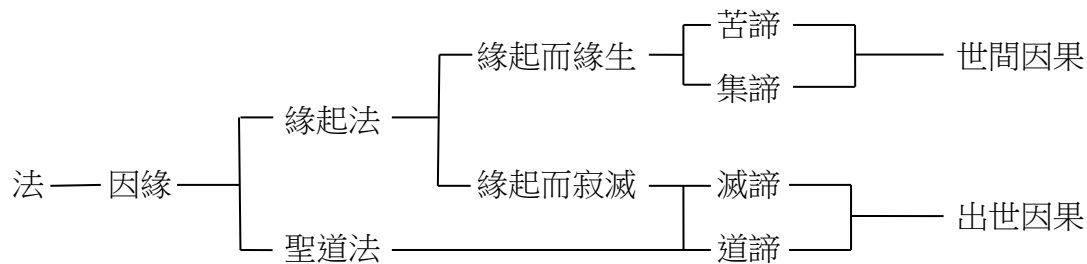
比丘們！不往這兩個極端後，有被如來現正覺、作眼、作智，導向寂靜、證智、正覺、涅槃的中道。比丘們！但什麼是那被如來現正覺、作眼、作智，導向寂靜、證智、正覺、涅槃的中道呢？就是這八支聖道，即：正見、正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

序言、第一章：補充資料（2021/11/7）

【補 1，頁 1】

一、印順導師《以佛法研究佛法》，p.99：

緣起與聖道，總貫一切佛法；而此二者更統一於因緣的法則中，所以說：「有因有緣世間集，有因有緣集世間；有因有緣世間滅，有因有緣滅世間」。「我論因說因」（《雜阿含》卷二〈五三經〉），即是釋尊正法的特質。



二、印順導師《佛法概論》第一章，pp.10-11：

中道統一了真諦與解脫

這三類歸依法中，(1) 正知解脫、中道與變動苦迫的世間是真實，(3) 中道是善行，(2) 觸證的解脫是淨妙。真實、善行、淨妙，貫徹在中道的德行中。

(1) 真諦法（真實）：緣起和四諦

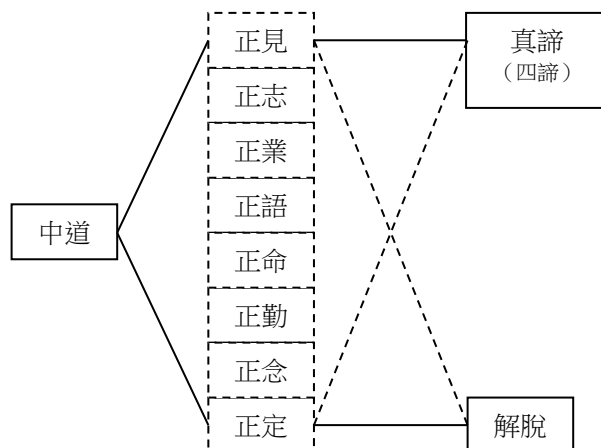
八正道的最初是正見，正見能覺了真諦法。知是行的觸角，是行的一端；在正行中，知才能深刻而如實。離了中道的正行，沒有正知，所以佛法的正見真諦，近於哲學而與世間的哲學不同。

(2) 解脫法（淨妙）

同時，八正道的最後是正定，是寂然不動而能體證解脫的。這正定的體證解脫，從中道的德行中來，所以近於宗教的神秘經驗，而與神教者的定境、幻境不同。

(3) 中道法（善行）：八正道

也就因此，中道行者有崇高的理智，有無上解脫的自由，雖說是道德的善，也與世間的道德不同。中道統一了真諦與解脫，顯出釋尊正覺的達磨的全貌。



【補 2，頁 3】

一、中部 108 經/守護者目犍連經(天臂品[11])(莊春江譯)：婆羅門！

- (1) 因為那位世尊是未生起道的使生起者；
- (2) 未產生道的使產生者；
- (3) 未宣說道的宣說者；
- (4) 道的了知者；
- (5) 道的知者；
- (6) 道的熟知者。

又，[其]弟子們現在住於道的隨行，以後為具備者。

二、MN.108/(8) Gopakamoggallānasuttaṃ : So hi, brāhmaṇa,

- (1) bhagavā anuppannassa maggassa uppādetā, 生起未生道者
(an 未+uppanna 被生【过分】),【过分】未被生。uppādetar:m.創造者, 生產者.)
 - (2) asaṅjātassa maggassa saṅjanetā, 產生未產生道者
(saṅjāta, 已出生, 已興起。)
 - (3) anakkhātassa maggassa akkhātā, 宣說未宣說道者
(akkhātā : One who tells , repeats , or relates ; one who proclaims or preaches , a teacher 講述、重複或講述的人；宣講或佈道的人, 老師)
 - (4) maggaññū, 道之知者
([magga+ñā+rū] 【形】 one who knows the path 知道道路的人)
 - (5) maggavidū, 道之智者
(Vidū, 【形】明智的, 對...熟練的。【陽】智者。)
 - (6) maggakovidō; 道之善巧者
(kovidō : Knowing , acquainted with , skilled , wise 知道, 熟悉, 熟練, 明智)
- maggānugā ca pana etarahi sāvakā viharanti pacchā samannāgatā'ti.

三、菩提長老(Bhikkhu Bodhi)的『Majjhima Nikaya, the Collection of the Buddha's Middle Length Discourses』, pp.880-881 :

- (1) for the Blessed One was the arouser of the unarisen path, (因為佛陀是未生道的啟蒙者)
- (2) the producer of the unproduced path, (未生道的生產者)
- (3) the declarer of the undeclared path; (未宣道的宣講者)
- (4) he was the knower of the path, (他是道的知者)
- (5) the finder of the path, (道的發現者)
- (6) the one skilled in the path. (道的熟練者)

【補 3，頁 3】

《法句經》276.

tumhe hi kiccaṃ ātappaṃ, akkhātāro tathāgatā
paṭipannā pamokkhanti, jhāyino mārābandhanā.

汝當自努力！如來唯說者，
隨禪定行者，解脫魔繫縛。（了參譯）

你們必須自己努力，諸如來只是宣說者。
已入此道的禪修者，能解脫魔王的束縛。（敬法譯）

[pali 註解]

tumhe hi kiccaṃ ātappaṃ 現在為了達到道，你應該勤精進。此中的 ātappa，稱為燒，因為其結果即燒掉煩惱。

akkhātāro tathāgatā paṭipannā pamokkhanti jhāyino mārābandhanā 如來僅是說出那個道，因此，凡是行於此道的人，應依佛所說的而行，依於止觀可脫離稱為三有輪之魔縛。

Rf《法句經》：我已開正道，為大現異明，已聞當自行，行乃解邪縛。T4,569a

【補 4，頁 3】

一、一般的翻譯皆如下：

dukkha：[nt.] suffering；pain；misery；agony；discomfort.

（痛苦；痛苦；痛苦；痛苦；不適。）

Dukkha，【陽】【中】【形】苦，苦楚，痛苦，悲慘，極大的痛苦，不便之處。

二、印順導師《華雨集第四冊》(p.36)：

在相依而有的身心延續中，(1) 沒有不變的——非常，(2) 沒有安穩的——苦，(3) 沒有自在的（自己作主而支配其他）——無我。

三、印順導師《成佛之道（增註本）》(pp.222-223)：

- (1) 如苦：這些生死有為，是無常的，不安穩的，是無我而不自在的；這種生死事實的苦迫性，能深知深信而必然無疑，就是見苦諦。
- (2) 煩惱與引生的善惡業，是能起生死，使生死不斷生起的真正原因，也就是惑業的招感性，深知深信而必然無疑，便是見集。
- (3) 斷了煩惱，不起生死，那種寂靜，微妙，出離的超越性，更沒有任何繫縛與累著的自在性，深知深信而不再疑惑，便是見滅。
- (4) 八正道，有了就有出離，沒有就決不能出離；八正道的能向涅槃所必由的行跡性，能深知深信而不再疑惑，名為見道（諦）。

【補 5，頁 4】

一、《雜阿含 298 經》卷 12(CBETA, T02, no. 99, p. 85, a16-25)：

云何義說？謂緣無明行者。彼云何無明？

- 1、若不知前際、不知後際、不知前後際，
 - 2、不知於內、不知於外、不知內外，
 - 3、不知業、不知報、不知業報，
 - 4、不知佛、不知法、不知僧，
 - 5、不知苦、不知集、不知滅、不知道，
 - 6、不知因、不知因所起法，
 - 7、不知善不善、有罪無罪、習不習、若劣若勝、染污清淨，分別緣起，皆悉不知；
 - 8、於六觸入處，不如實覺知，
- 於彼彼不知、不見、無無間等、癡闇、無明、大冥，是名無明。

二、《瑜伽師地論》卷 9(CBETA, T30, no. 1579, p. 322, b3-c10)：

1、三際

於前際無知云何？謂於過去諸行，起不如理分別，謂我於過去為曾有耶？為曾無耶？曾何體性？曾何種類？所有無知。

tatra pūrvānte ajñānaṃ katamat / atītān asaṃskārān ayoniśaḥ kalpayataḥ kiṃ ka-nv aham abhūvaṃ atīte adhvany āhosvin na aham abhūvaṃ atīte adhvani / ko nv aham abhūvaṃ / katham vā abhūvaṃ iti yad ajñānaṃ /

於後際無知云何？謂於未來諸行，起不如理分別，謂我於未來為當有耶？為當無耶？當何體性？當何種類？所有無知。

aparānte ajñānaṃ katamat / anāgatān saṃskārān ayoniśaḥ kalpayataḥ kiṃ nv aham bhaviṣyāmy anāgate adhvany āhosvin na aham bhaviṣyāmy anāgate adhvani / kiṃ bhaviṣyāmi katham bhaviṣyāmi ity ajñānaṃ /

於前後際無知云何？謂於內起不如理猶豫，謂何等是我？我為何等？今此有情，從何所來？於此沒已，當往何所？所有無知。

pūrvānta aparānte ajñānaṃ katamat / adhyātmam ayoniśaḥ katham kathī-bhavataḥ ke santaḥ ke bhaviṣyāmaḥ / ayaṃ sattvaḥ kuta āgataḥ / itaś cyutaḥ kutra gāmī bhaviṣyati iti yad ajñānaṃ /

2、內、外、內外

於內無知云何？謂於各別諸行，起不如理作意，謂之為我，所有無知。

adhyātmam ajñānaṃ katamat / pratyātmikān saṃskārān ayoniśa ātmanā manasi kurvato yad ajñānaṃ /

於外無知云何？謂於外非有情數諸行，起不如理作意，謂為我所，所有無知。

bahirdhā ajñānaṃ katamat / bāhyān sattvasaṃkhyātān saṃskārān ātmīyato ayoniśo manasi kurvato yad ajñānaṃ /

於內外無知云何？謂於他相續諸行，起不如理分別，謂怨、親、中，所有無知。

adhyātma-bahirdhā ajñānaṃ katamat / pāra-sāntānikān saṃskārān mitra-amitra-udāsīnato ayoniśaḥ kalpayato yad ajñānaṃ /

3、業、果、業果

於業無知云何？謂於諸業，起不如理分別，謂有作者，所有無知。

karmaṇy ajñānaṃ katamat / karma-kartāram ayoniśaḥ kalpayato yad ajñānaṃ /

於異熟無知云何？謂於異熟果所攝諸行，起不如理分別，謂有受者，所有無知。

vipāke ajñānaṃ katamat / vipāka-phala-saṃgrhītān saṃskārān vedakato ayoniśaḥ kalpayato yad ajñānaṃ /

於業異熟無知云何？謂於業及果，起不如理分別，所有無知。

karma-vipāke ajñānaṃ katamat / vitathaṃ karma tat-phalaṃ ca ayoniśaḥ kalpayato yad ajñānaṃ /

4、三寶

於佛無知云何？謂於佛菩提，或不思惟，或邪思惟，或由放逸，或由疑惑，或由毀謗，所有無知。

buddhe ajñānaṃ katamat / buddhānāṃ bodhim amanasi kurvato vā mithyā vā manasi kurvataḥ pramādyato vā kāṅkṣato vā apavadato vā yad ajñānaṃ /

於法無知云何？謂於正法善說性，或不思惟，或邪思惟，或由放逸，或由疑惑，或由毀謗，所有無知。

dharṃe ajñānaṃ katamat / dharmasya svākhyātātāṃ amanasi kurvato vā mithyā vā manasi kurvataḥ pramādyato vā kāṅkṣato vā apavadato vā yad ajñānaṃ /

於僧無知云何？謂於僧正行，或不思惟，或邪思惟，或由放逸，或由疑惑，或由毀謗，所有無知。

saṅghe ajñānaṃ katamat / saṅghasya supratipattim amanasi kurvato vā mithyā vā manasi kurvataḥ pramādyato vā kāṅkṣato vā apavadato vā yad ajñānaṃ /

5、四聖諦

於苦無知云何？謂於苦是苦性，或不思惟，或邪思惟，或由放逸，或由疑惑，或由毀謗，所有無知。如於苦，當知於集、滅、道，無知亦爾。

duḥkhe ajñānaṃ katamat / duḥkhaṃ duḥkhato amanasi kurvato vā mithyā vā manasi kurvataḥ pramādyato vā kāṅkṣato vā apavadato vā yad ajñānaṃ yathā duḥkhe evaṃ samudaye nirodhe mārga ajñānāni draṣṭavyāni //

6、緣起

於因無知云何？謂起不如理分別，或計無因，或計自在世性、士夫中間等不平等因，所有無知。如於因無知，於從因所生諸行亦爾。

hetāv ajñānaṃ katamat / ahetukaṃ vā kalpayato viśama-hetuṃ vā īśvara-prakṛti-puruṣa-antara-ādikaṃ vā ayoniśaḥ kalpayato yad ajñānaṃ /yathā hetāv evaṃ hetusamutpanneṣu saṃskāreṣu //

7、雜染、清淨品

又彼無罪故名善，有罪故名不善。有利益故名應修習，無利益故名不應修習。黑故名有罪，白故名無罪，雜故名有分。

te punaḥ kuśalā anavadyatvāt / akuśalāḥ sāvadyatvāt / sevityā hitatvāt / asevitavyā ahitatvāt / sāvadyāḥ kṛṣṇatvāt / anavadyāḥ śuklatvāt / sapratibhāgā vyāmiśratvāt //

8、六觸處

於六觸處如實通達無知云何？謂增上慢者，於所證中，顛倒思惟，所有無知。

ṣaṭsu sparśa-āyataneṣu yathābhūta-saṃprativedhe ajñānaṃ katamat / adhigame viparyasta-cetasa ābhimānikasya yad ajñānaṃ / tad etad abhisamasya viṃśatyākāram ajñānaṃ bhavati /

【補 6，頁 5】

一、《中阿含·169 拘樓瘦無諍經》卷 43〈2 根本分別品〉(大正 1，701c9-17)：

佛言：……「莫求欲樂、極下賤業，為凡夫行；亦莫求自身苦行，至苦非聖行，無義相應」者，此何因說？莫求欲樂、極下賤業，為凡夫行，是說一邊；亦莫求自身苦行，至苦非聖行，無義相應者，是說二邊。莫求欲樂、極下賤業，為凡夫行；亦莫求自身苦行，至苦非聖行，無義相應者，因此故說。

「離此二邊，則有中道，成眼成智，自在成定，趣智、趣覺、趣涅槃」者，此何因說？有聖道八支，正見……乃至正定，是謂為八。離此二邊，則有中道，成眼成智，自在成定，趣智、趣覺、趣涅槃者，因此故說。

二、印順導師《佛法概論》第十三章，pp.177-178：

1、八正道是正行的項目

隨順於法而現覺於法的中道行，即八正道。八者是正行的項目；而它所以是中道的，釋尊曾明確的說到：「莫求欲樂極下賤業，為凡夫行，是說一邊。亦莫求自身苦行，至苦非聖行、無義相應者，是說二邊。……離此二邊，則有中道。」(《中阿含經·169 拘樓瘦無諍經》)

2、佛法的中道行是「以智化情」，「以智導行」的生活

(1) 一般人以為中道是苦樂的折中

有人以為佛法的中道，是不流於極端的縱欲，也不流於極端的苦行，在這苦樂間求取折中的態度。這是誤會的！

(2) 一般人的生觀，是不離縱我的樂行與克己的苦行

要知道一般的人生，不是縱我的樂行，即是克己的苦行；這雖是極端相反的，但同是由於迷情為本的。情欲的放縱樂行，是一般的。發覺縱我樂行的弊病時，即會轉向到克己的苦行。一般的人生傾向，不出這兩極端與彼此間轉移的過程中。

(3) 釋尊否定這根源於情愛的樂行、苦行，開示以正見為導的人生

不論縱我的樂行、克己的苦行，都根源於情愛，不能到達和樂與自由。

所以釋尊否定這兩端，開示究竟徹底的中道行，即是正見為導的人生。

自我與世間，惟有智——正見為前導，才能改善而得徹底的完善。

不苦不樂的中道，不是折中，是「以智化情」、「以智導行」，隨順於法而可以體見於法的實踐。

八正道

第二章、正見 (pp.25-38)

(2021 年 11 月 14 日)

八正道的八個道支，並不是按順序一個接著一個修行的步驟；

八項成份的譬喻，比八個步驟的說明更為貼切。

就像繩索，需要各股縷線緊密絞合，才能產生最大的力量。【補 1】

當修行進展到某個程度時，所有道支是可以同時展現，彼此支持的。

然而，在未達到那個階段之前，卻無法避免地必須依照一些次第開展正道。

八個道支可分成三組——

(1) 戒組：由正語、正業與正命所組成。

(2) 定組：包括正精進、正念、正定。

(3) 慧組：由正見與正思惟組成。【補 2】

這三組顯示了修行的三個階段：

增上戒學 (adhisīlasikkhā¹)、

增上心學 (adhicittasikkhā)、

增上慧學 (adhipaññasikkhā)。

這三個階段的修行次第，是依據「道」的整體目標和方向來決定的。

既然「道」所引導的最終目標——從苦中解脫——端賴將無明連根拔除；

因此，想達到修行的最高點，就必須訓練如何直接對治無明。

這就是智慧的修行，是設計來喚醒洞察²了知的能力，以事物的如實面貌看待事物。

智慧是漸漸開展的，即使是最微弱的洞察之光，都必須先有專注、不散亂的心作為基礎。

專注的心來自「道」的第二個部分——增上心學，成就定力。

「定」帶來發展智慧所需的平靜與收攝。

在修行的最開端，勢必需要節制行為的官能，防止它們成為煩惱的工具。

而這個任務可由「道」的第一個部分——增上戒學所完成。

如此，以「戒」為定的基礎；以「定」為慧的基礎；以「慧」為直達涅槃的工具——「道」就是透過這三個階段逐步開展。

道支與三學的次第，表面上的不一致有時會令人困惑。

¹ Sikkhā：study 學習，training 訓練，discipline 紀律。

² 洞察 penetrate。

道支的順序並不是粗心錯置的結果，而是依據重要的邏輯考量而來。【補 3】

即在開始修行時，需要基礎的正見和正思惟，作為進入三學的驅策力——正見提供修行的眼界；而正思惟提供修行的方向。

但正見與正思惟的角色功能並不僅止於此；經過戒學及定學淨化之後的心，將會達到更高層次的正見及正思惟，此時就形成增上慧學的修煉。

進入三學的驅策力	增上戒學	增上心學	增上慧學
正見、思惟	正語、業、命	正精進、念、定	正見、思惟

「正見」是整體八正道的先驅，是其他道支的引導。它使我們瞭解修行的起始點、目的地，以及修行路上一階段一階段的地標。

為了抵達目的地，必須對大致的方向及導向目標的路線有些概念。

修行是在清晰的架構中進行；而架構由正見所建立。

正見的重要性：

見解建構我們的認知；排定我們的價值系統高低次序；並具體化為概念的結構。我們就藉由這些概念結構，詮釋自己在世間的存在意義。

這些見解制約我們的行為。見解藏身於我們的選擇與目標，以及將這些目標從理想轉化實現的背後。

行為本身可能決定結果；但伴隨結果的行為，卻是依靠著引發行為的見解。

（見解 → 行為 → 結果）

決定什麼是真實，什麼是正確的。因此，見解可分為兩類：即正見與邪見。

儘管我們對世界的「概念導向」，看起來似乎無害且微不足道，但當仔細地檢視：這個「概念導向」卻是未來發展整體方向的決定性因素。

因此，佛陀說：

「沒有什麼因素，比邪見引生不善心更須負起責任；

也沒有什麼因素，比正見更有助於善心的生起。」

佛陀又說：

「沒有什麼因素，比邪見造成有情的苦難更須負起責任；

也沒有什麼因素，比正見更有能力促進有情的利益。」（《增支部》1：16.2）³

³（1）《增支部 1 集 298 經》（莊春江譯）：「比丘們！我不見還有其它一法，依此而未生起之不善法生起，已生起之不善法導向增加、擴大，比丘們！如這邪見。比丘們！對邪見者來說，

以最完整的意義來說，正見涵蓋對整個佛法或佛陀教誡的正確瞭解。

因此，正見的範圍，等同於佛法本身的範疇。

但為了實際修行上的目的，舉出兩種主要的正見：

一是世間正見；

一是出世間正見。

【一、世間正見】

世間正見意味著：

正確掌握業的法則——行為的道德力——名為「自業正見」。⁴

從以下的陳述中，我們可以找到世間正見的理則：

「有情是他們自己行為的擁有者，

是他們行為的繼承者；

他們從他們的行為出生，

為他們的行為所縛，

並且也為他們的行為所支持。

無論他們做了什麼行為，善或惡，

他們都將是這些行為的繼承人。」⁵

1、肯定布施及供養等善行，是具有道德的意義；

2、善和惡的行為會產生相應的果報；

未生起之不善法生起，已生起之不善法導向增加、擴大。」

(2)《增支部 1 集 299 經》(莊春江譯):「比丘們！我不見還有其它一法，依此而未生起之善法生起，已生起之善法導向增加、擴大，比丘們！如這正見。比丘們！對正見者來說，未生起之善法生起，已生起之善法導向增加、擴大。」

⁴ 《法集論》卷 4(CBETA, N48, no. 24, p. 318, a6-7 // PTS. Dhs. 233)：

此處云何為淨見耶？即業所作之慧、諦隨順之慧、道具足之慧、果具足之慧。

《分別論》卷 16(CBETA, N50, no. 25, p. 28, a8-11 // PTS. Vibh. 328)：

此中，如何為「自業之智」耶？是「有布施、供養、祭祀，有善作惡作業之果、異熟，有今世、他世，有母、有父，有化生之有情，於世以沙門婆羅門，以正行正所行為證知今世與他世而令知〔其他〕者」。所有之如是慧、知……乃至……無癡、擇法、正見，除諦隨順之智，一切有漏善之智是「自業之智」。

⁵ 原書，p.38 注(2)：《增支部》3:33。

《增支部 10 集 216 經/蛇行經》(莊春江譯)：

比丘們！眾生是[自己]業的所有者、業的繼承者、業為根源者、業的眷屬者、業的所依者，他們作業，不論善或惡，他們都是繼承者。

菩提長老譯：

◎根源者：「業為我/他們的起源」(kamma as my/their origin, AN)

◎眷屬者：「業為我/他們的親戚」(kamma as my/their relative, AN)

- 3、人有責任照顧父母；
- 4、輪迴確實存在，在這可見的世界之外仍有另一個世界；
- 5、我們可以找到具有高度成就的宗教導師，他們以自己卓越的領悟為基礎，解說世界的真理。⁶

要瞭解世間正見的意涵，我們必須先檢視正見的關鍵詞——「業」。
與「業」相關行為，是指「思（意向）」。

在一篇分析業的開示中，他（佛陀）說：

「比丘們！我把『思』稱為業。

人有『思』之後，經由身、語、意而造作行為。」⁷

「思」藉由身、語、意中任何一種而現起，稱為三業門：「身業」；「語業」；「意業」。

正見所指不僅是對業的一般瞭解，還必須知道：

- （一）業在倫理的善與不善的區別。
- （二）善惡業的重要實例，
- （三）以及由哪些根源產生這些行為。

如同經中所說：「若聖弟子了知：

什麼是不善業和不善業的根；

什麼是善業和善業的根，

則他具有正見。」⁸【補4】

（一）依序考慮上列諸點，我們發現：業首先區分為不善與善。

（二）關於善業和惡業，有無數的實例可以引用，但是佛陀各選了十個主要的善、不善

⁶ 原書，p.38 注（3）：《中部》117。

《中部 117 經/四十大經》(逐步品[12])(莊春江譯)：

而，比丘們！什麼是具煩惱、福分、依著之果報的正見呢？『有布施，有供養，有供物，有善作的、惡作的業之果與報，有此世，有他世，有母，有父，有化生眾生，在世間中有正行的、正行道的沙門、婆羅門以證智自作證後而宣說此世、他世。』比丘們！這是具煩惱、福分、依著之果報的正見。

而，比丘們！什麼是聖、無煩惱、出世間、道支的正見呢？比丘們！凡聖心、無煩惱心、具足聖道、修習聖道者的慧、慧根、慧力、擇法覺支、正見道支，比丘們！這些被稱為聖、無煩惱、出世間、道支的正見。

⁷ 原書，p.38 注（4）：《增支部》6:63。

《大智度論》卷 20〈序品 1〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 208, c29-p. 209, a2)：

譬如一切心心數法雖皆是後世業因緣，而但思得名，於作業中，思最有力故。

⁸ 原書，p.38 注（5）：《中部》9。

業。這些實例，佛陀稱為十善行和十不善行，

◎身業：殺生、偷盜、邪淫。

◎語業：妄語、兩舌、惡口、綺語。

◎意業：貪欲、瞋恚、邪見。

戒除前七個不善的業，再除去貪欲、瞋恚並具足正見。⁹

雖然戒除前七個不善業完全由心運作，不一定要呈顯為外在行為，因為它們主要著重在身及語等機能的掌控。

（三）根據行為的潛在動機，也就是所謂的「根（mūla）」，將行為區分為善與不善。

「根」會將它們的道德品性傳給相應出現的意向。

因此，業的善或不善，是依據它們的「根」的善或不善而決定的。

不善根就是我們提過的三種煩惱：貪、瞋、癡，¹⁰

三善根則是三不善根的相反：無貪、無瞋、無癡。

1、無貪意味著——離欲、不執著以及慷慨；

2、無瞋意味著——慈愛、同情與和善；

3、無癡意味著——智慧，

源於這些根的任何行為都是善業。

業最重要的特色，在於它能因行為的倫理品性產生相應的結果。

一個普遍存在的法則支配著意向的行為，使得行為產生了報應的結果，稱為異熟(vipāka)或果(phala)。

一旦我們完成一個意向的行為，這個意向就會在心的連續體上留下印記，而在該處保存

⁹ 《增支部 10 集 176 經/純陀經》(莊春江譯)：「十善業之路：三種意念」

純陀！如何有三種意念的清淨呢？純陀！

這裡，某人是不貪婪者：他不貪求他人的其它財產與資具：『啊！但願凡他的都是我的。』

他是無瞋害心者，無憎惡之意向：『願這些眾生無怨、無惱害、無苦惱，願他們自己持續安樂！』

他是正見者，無顛倒見：『有布施，有供養，有供物，有善作的、惡作的業之果與報，有此世，有他世，有母，有父，有化生眾生，在世間中有正行的、正行道的沙門、婆羅門以證智自作證後而宣說此世、他世。』

¹⁰ 參見原書「第三章、正思惟」p.42：

開始修學八正道的那個剎那，正見和正思惟會一起對治貪、瞋、癡三不善根。

癡，這個根本認知的煩惱，被正見這個初生的智慧種子所對治。每一個短暫出現的正知見，都提供了對治癡的最終破壞力。

至於另外兩個屬於情感煩惱的（貪、瞋）不善根，則需要經由重新導正思惟，即由離欲、無瞋、無害等思惟來斷除。

起來成為潛藏的能量。當這個潛藏的業，遇到利於它成熟的因緣，就會從蟄伏¹¹的狀態中甦醒過來，引發某些效應。

不論業於何時或以何種方式成熟，相同的原則始終維持不變，亦即：

- (1) 善的行為，產生令人喜愛的結果；
- (2) 不善的行為，產生令人不喜愛的結果。

認知這個業果法則，就是掌握了世間正見；這種見解會馬上排除很多與正見不相容的邪見。

如同正見能使我們確認自己的行為，會影響命運，延續至來世；

佛陀所教示的業與果的正見，當中某些意涵與現今流行的思想趨勢相反，澄清這些不同的觀點是有益的。

因為佛陀的道德標準是客觀且不變的。

道德的客觀標準，是佛法整體不可或缺的部分，是宇宙真理與公正的法則。

它所具有超越個人基礎的正確性，是基於以下事實：

行為是意向的外在表現；意向產生種種行為；這些行為帶給行為的作者種種結果；並且行為與結果間的相互關係，是依意向的本質而定的。

(意向 → 行為 → 結果)

在宇宙的運行上，沒有一位高高在上的神，可以執行賞善罰惡的判決，行為本身經由其道德或不道德的本質，產生了相對應的後果。

一旦人們接受了「意向的行為具有道德潛力」的原則，在某種程度上，就已經掌握了我們生命本質的重要事實。

不過，有關行為業力的正見，藉由達到某種程度的深層禪定，可以發展出一種特別的能力，稱為「天眼」，一種超越感官的洞察能力，揭開隱藏於肉眼之後的事實。

透過天眼所賦予的特別洞察力，人們才能夠親自直接覺察到：

眾生如何依照他們的業力，而輪迴轉世；

眾生如何經由他們善與惡行的業果成熟，而遭受快樂及苦迫。¹²

【二、出世間正見】

¹¹ 蟄伏：3.潛伏；隱蔽。(《漢語大詞典》)

¹² 原書，p.38 注(6)：參閱《長部》2，《中部》27，等等。詳細內容請參閱《清淨道論》XIII，頁 72-101。

業與果的正見，提供了從事善行將在輪迴中獲生善道的理論基礎，但單靠這樣的正見並不能導向解脫。

導向解脫的出世間正見，就是了知四聖諦，出世間的正見在八正道的第一支，從正確的意義上可說是聖正見。¹³

因此，佛陀明確地以四聖諦來定義正見：

「什麼是正見？正見是知苦；知苦的起源；知苦滅；知導向苦滅的方法。」¹⁴

八正道始於概念性地理解四聖諦，但是，這只是透過思想和思惟媒介而有的一種模糊的理解；當直觀四聖諦時，正見達到了頂點，它徹入聖諦，其明晰等同於開悟。所以，四聖諦的正見，可說同時構成了滅苦之道的起點與終點。

概念性理解四聖諦	增上戒學	增上心學	增上慧學（直觀四聖諦時）
正見、思惟	正語、業、命	正精進、念、定	正見、思惟

第一聖諦是苦諦（*dukkha*）：

生命中與生俱來的不圓滿，顯露在所有生命形態本有的無常、痛苦、及永恆不足。

這是苦聖諦：

生是苦；老是苦；病是苦；死是苦；

愁、悲、苦、憂、絕望是苦；

與所怨瞋者相遇是苦；與所愛者分別是苦；所求不得是苦。

簡而言之，五取蘊是苦。¹⁵

經文的最後一句，總體性的宣示，值得特別留意。

五取蘊是瞭解有情本質的分類大綱，依據佛陀的教示，我們只是五蘊——色、受、想、行、識的組合，這些都與執取有關。

¹³ 印順導師，《成佛之道》(p.213)：

出世的解脫道，是以緣起及四諦法門為綱要的。所以說到正見，除知緣起的集、滅外，還有四諦的正見，這是經中特別重視的。正見流轉還滅的緣起法，是依因而起，依因而滅的正見。但這不是空洞的因果觀，有空觀，而是無明緣行等的依緣而有，無明滅就行滅等的依緣而無。因果相依的必然性，從中道的立場，如幻假有緣起觀中，正確的體見他，深入到離惑證真的聖境。

¹⁴ 原書，p.38 注（7）：《長部》22。

¹⁵ 原書，p.38 注（8）：《長部》22，《相應部》56:11。

《相應部 56 相應 11 經/法輪轉起經》(諦相應/大篇/修多羅)(莊春江譯)：

而，比丘們！這是苦聖諦：生是苦，老也是苦，病也是苦，死也是苦，與不愛的結合是苦，與所愛的別離是苦，所求不得也是苦；總括之，五取蘊是苦。

五蘊合集，產生了一大串的思想、情感、概念、性格，我們棲身於「我們的世界」中。因此，佛陀宣稱：五蘊是苦。

這樣的宣稱，實際上將所有的經驗，即我們整個的存在，帶入苦的範疇。

為什麼佛陀要說五蘊是苦？

佛陀說五蘊之所以是苦，因為五蘊是無常的。五蘊剎那剎那地變化，生起又消失；在遷變中，沒有任何實體在它們背後持續著。

第二個聖諦指出苦的原因。

佛陀從導致苦的諸多煩惱中指出，貪愛是其中最主要且最具影響性的原因——「苦的起因」：這是苦的起因之聖諦。

是此貪愛引生一再的輪迴，貪愛與喜樂及貪欲束縛一處，隨處渴求愉悅，也就是渴求感官愉悅、渴求生存、渴求不生存。¹⁶〔欲愛、有愛、無有愛〕

第三個聖諦為了免於苦，我們必須去除貪愛，

因此佛陀說：這是苦滅聖諦。

它是貪愛的完全消失止息；是貪愛的去除與捨棄；是從貪愛解脫和不執著。¹⁷

當貪愛消除後，隨之而來的全然寂靜狀態就是涅槃。

涅槃就是當充滿貪、瞋、癡的火燄息滅時，所經歷的無為狀態。

第四聖諦指出到達苦的止息的道路，

即體證涅槃的道路，這條路就是八正道本身。

四聖諦的正見有兩個階段的發展：

（1）第一個階段，稱為隨順真理的正見（*saccānulomika sammā-ditṭhi*）；

（2）第二個階段，是洞察真理的正見（*saccapaṭivedha sammā-ditṭhi*）。【補 5】

（1）為了得到隨順真理的正見，需要清晰地理解該正見在生命中的意義和重要性。要有這樣的理解，先要藉由學習真理和研究真理而得；

¹⁶ 原書，p.38 注（9）：《長部》22，《相應部》56:11。

《相應部 56 相應 11 經/法輪轉起經》(諦相應/大篇/修多羅)(莊春江譯)：

而，比丘們！這是苦集聖諦：是這導致再生、伴隨歡喜與貪、到處歡喜的渴愛，即：欲的渴愛、有的渴愛、虛無的渴愛。

¹⁷ 原書，p.38 注（10）：《長部》22，《相應部》56:11。

《相應部 56 相應 11 經/法輪轉起經》(諦相應/大篇/修多羅)(莊春江譯)：

而，比丘們！這是苦滅聖諦：就是那渴愛的無餘褪去與滅、捨棄、斷念、解脫、無依住。

而，比丘們！這是導向苦滅道跡聖諦：就是這八支聖道，即：正見、……（中略）正定。

隨後，從經驗上，透過思惟真理來深化理解；直到對真理的真實性，具足強烈堅定的信仰為止。

即使在此時，真理仍尚未被洞察，因此所理解的狀況是有缺陷的，是一種概念而非覺察。為達到親證真理，我們需要禪修，先是加強維持專注的能力；然後發展內觀。

內觀起於思惟五蘊真正特性。達到這般思惟的頂點時，心眼不再將注意力放在由五蘊構成的有為現象上，而將焦點移向無為的狀態（涅槃），經由深化的內觀能力，涅槃是可以達到的。

（2）當心眼見到涅槃時，同時產生所有對四聖諦的洞察。

從這個洞見來觀察五蘊，並看到五蘊之所以是苦，就只是因為它們是緣起的，所以必定是無止盡的變化。

也在體證涅槃的同一個剎那，貪愛止息了；然後，初次瞭解到貪愛是苦的真正來源；體證寂靜的狀態，從存在的混亂中解脫出來。

由於這個體驗，是藉由修習八正道而得到的，人們才親自瞭解到：八正道，是真正的滅苦之道。

洞察四聖諦的正見，出現在道的終點而非起點。

正見鼓舞我們從事修行，著手於戒、定、慧三學的修煉。

當修煉成熟時，智慧之眼，將會自己打開洞察真理；心靈也將從束縛中解脫出來。

第二章：補充資料（2021/11/14）

【補 1，頁 12】

印順導師《佛法概論》第十七章，p.225：

佛法以八正道為德行的總綱，這不是孤立的、片面的，是完整的、關聯的，是相續發展、相依共存的，是知與行、志向與工作、自他和樂與身心清淨的統一。

1、知與行的統一

佛法的德行，貫徹於正確的正見中；由知見來指導行為，又從行為而完成知見——這是知行的統一。

2、志向與工作的統一

依正見確立正志——向於究竟至善的志願，有志願更要有實際工作。沒有志向，實行即漫無目的；但也不能徒有志願，惟有實踐才能完成志願——這是志向與工作的統一。

3、自他和樂與身心清淨的統一

對人的合理生活，經濟的正常生活，這是有情德行而表現於自他和樂中的；定慧的身心修養，是有情德行而深刻到身心清淨，這也有相依相成的關係。

4、小結

釋尊隨機說法，或說此，或說彼，但人類完善的德行、向解脫的德行，決不能忽略這德行的完整性。否則，重這個、修那個，即成為支離破碎，不合於德行的常軌了。

正見	正志	正語	正業	正命	正精進	正念	正定
知	行						
	志向	工作					
		自他和樂				身心清淨	

【補 2，頁 12】

	《中部 44 有明小經》	《中阿含 210 法樂比丘尼經》	《成實論》卷 2(大正 32，251c17-29)
1、戒	正語、正業、正命	正語、正業、正命	(正精進、) 正語、正業、正命
2、定	正精進、正念、正定	正念、正定	(正精進、) 正念、正定
3、慧	正見、正思惟	正精進、正見、正思惟	(正精進、) 正見、正思惟

【補 3，頁 13】

一、《大智度論》卷 13〈序品 1〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 160, c15-23)：

復次，持戒為八正道初門，入道初門，必至涅槃。

問曰：如八正道，正語、正業在中，正見、正行在初，今何以言「戒為八正道初門」？

答曰：以數〔次序、道理〕言之，大者為始；正見最大，是故在初。

復次，行道故，以見為先；諸法次第，故戒在前。譬如作屋，棟梁雖大，以地為先。

二、《大智度論》卷 22〈序品 1〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 226, a22-26)：

問曰：若持戒是禪定因緣，禪定是智慧因緣，八聖道中何以慧在前，戒在中，定在後？

答曰：行路之法，應先以眼見道而後行，行時當精勤；精勤行時，常念如導師所教；念已，一心進路，不順非道。

眼見道而後行	行時當精勤	常念如導師所教	一心進路，不順非道
正見→正思惟→	正語、業、命、勤→	正念→	正定

【補 4，頁 15】

《中部 9 經/正見經》(根本法門品[1])(莊春江譯)

尊者舍利弗這麼說：

「學友們！當聖弟子了知不善，了知不善根；了知善，了知善根，學友們！這個情形是聖弟子的正見、直見、對法具備不壞淨、通達此正法。

而，學友們！什麼是不善？什麼是不善根？什麼是善？什麼是善根？

學友們！殺生是不善，未給予而取是不善，邪淫是不善，妄語是不善，離間語是不善，粗惡語是不善，雜穢語是不善，貪婪是不善，惡意是不善，邪見是不善，學友們！這些被稱為不善。

而，學友們！什麼是不善根？貪是不善根，瞋恚是不善根，愚癡是不善根，學友們！這些被稱為不善根。

十不善業	殺生、未給予而取、邪淫、妄語、離間語、粗惡語、雜穢語、貪婪、惡意、邪見
三不善根	貪、瞋恚、愚癡

而，學友們！什麼是善？殺生的戒絕是善，未給予而取的戒絕是善，邪淫的戒絕是善，妄語的戒絕是善，離間語的戒絕是善，粗惡語的戒絕是善，雜穢語的戒絕是善，不貪婪是善，無惡意是善，正見是善，學友們！這些被稱為善。

而，學友們！什麼是善根？無貪是善根，無瞋恚是善根，無愚癡是善根，學友們！這些被稱為善根。

十善業	不殺生、不未給予而取、不邪淫、不妄語、不離間語、不粗惡語、不雜穢語、不貪婪、無惡意、正見
三善根	無貪、無瞋恚、無愚癡

學友們！當聖弟子這樣了知不善，這樣了知不善根，這樣了知善，這樣了知善根，他捨斷一切貪煩惱潛在趨勢，去除嫌惡煩惱潛在趨勢，根絕『我是』的見與慢煩惱潛在趨勢，捨斷無明；生起明，然後當生得到苦的結束，學友們！這個情形是聖弟子的正見、直見、對法具備不壞淨、通達此正法。」

【補 5，頁 19】

隨順真理的正見 (saccānulomika samma-diṭṭhi) → 諦隨順之智

洞察真理的正見 (saccapaṭivedha samma-diṭṭhi) → 道、果具足之智

一、辭典

anulomika : conforming, in accordance, agreeable, suitable, in proper order 隨順的，順應的
(符合，符合，合意，合適，以適當的順序)

paṭivedha : 'penetration', signifies the realization of the truth of the Dhamma, as distinguished from the mere acquisition of its wording (pariyatti), or the practice (paṭipatti) of it, in other words, realization as distinguished from theory and practice. (‘滲透’，表示證悟佛法的真理，區別於僅僅獲得其教義 (pariyatti) 或實踐 (paṭipatti)，換言之，證悟區別於理論和實踐。)

(1) pariyatti : learning the dhamma, wording of the doctrine, the text of Buddha's word

(學法、教義、佛經)

(2) paṭipatti : the practice of Dhamma, as opposed to mere theoretical knowledge

(佛法的實踐，而不是單純的理論知識)

(3) paṭivedha : Penetration, realization

(滲透、實現/證悟)

菩提長老	四種智	注疏
世間正見	1、自業之智	世間有漏正見
出世間正見	2、諦隨順之智	
	3、道具足之智	出世間正見
	4、果具足之智	

二、論書

(一)《分別論》卷 16：「自業之智、諦隨順之智、道具足之智、果具足之智。」(CBETA, N50, no. 25, p. 10, a4 // PTS. Vibh. 315)

(二)《分別論》卷 16：〔四種〕

1、此中，如何為「自業之智 (kammassakatāñāṇa)」耶？

是「有布施、供犧、祭祀，有善作惡作業之果、異熟，有今世、他世，有母、有父，有化生之有情，於世以沙門婆羅門，以正行正所行為證知今世與他世而令知〔其他〕者」。所有之如是慧、知……乃至……無癡、擇法、正見，除諦隨順之智，一切有漏善之智是「自業之智」。

2、此中，如何為「諦隨順之智 (saccānulomikañāṇa)」耶？

是若「色是無常」，若「受是無常」，若「想是無常」，若「行是無常」，若「識是無常」

者，所有如是隨順之忍、見、明、知、觀、法知忍，此言「諦隨順之智」。

3、四道之慧是「道具足之智」。

4、四果之慧是「果具足之智」。(CBETA, N50, no. 25, p. 28, a7-p. 29, a2 // PTS. Vibh. 328)

(三) 葉均譯《清淨道論》(底本 670 頁)

因此(隨順智)如同(八觀智的思惟三相的)作用，故隨順於前面的八觀智，及(隨順於)後面的三十七菩提分法。

即此(隨順智)是以無常相等緣於諸行而轉起，故隨順如同此等八智的(思惟三相的)作用，即如 1-「生滅(隨觀)智是見有生滅的諸法的生滅」，2-「壞隨觀智是見有壞的(諸法的)壞」，3-「怖畏現起(智)是於有怖畏的(諸法)現起怖畏」，4-「過患隨觀(智)是見於有過患(諸法)的過患」，5-「厭離智是厭離可厭的(諸法)」，6-「欲解脫智是對於當脫的(諸法)生起解脫之欲」，7-「以審察智審察於當審察的(諸法)」，8-「以行捨(智)捨於當捨的」。

並且(隨順智亦隨順)於後面的三十七菩提分法，因為以此行道(而得其)當得的(道果)之故。

三、2021 年 10 月 28 日：開印法師提供

MN-a 1, (paṭhamo bhāgo), 1. mūlapariyāyavaggo,

9. sammādiṭṭhisuttavaṇṇanā 中部《正見經注》：

tattha kammassakataññāṇaṃ saccānulomikaññāṇaṃ lokiya sammādiṭṭhi, saṅkhepatō vā sabbāpi sāsava paññā. ariyamaggaphalasampayuttā paññā lokuttarā sammādiṭṭhi.

此中，「業所有性智」與「諦隨順智」是世間的正見。或據簡略(而言)，一切都是有漏的慧。與聖道、果相應的慧是出世間的正見。

Vin-t 10, Paṭhamo Bhāgo, 1. Pārājikakaṇḍo, 1. Paṭhamapārājikaṃ, Padabhājanīyavaṇṇanā, Sājīvapadabhājanīyavaṇṇanā 《律疏》：

kammassakataññāṇaṃ, upalakkhaṇamattañcetam. Sāsananiṣṣitā pana sabbāpi vaṭṭagāminikusa lapaññā kammassakataññāṇe pavittā. Sāsananiṣṣitā hi vivaṭṭagāminī sabbāpi paññā “saccānulomikaññāṇaṃ”ti vuccati. Sā eva ca adhipaññā tadavasesaṃ sabbam kammassakataññāṇanti ve ditabbaṃ, teneva bhagavā “kammassakataññāṇaṃ saccānulomikaññāṇaṃ maggasamaṅgissa ñāṇaṃ phalasamaṅgissa ñāṇaṃ”ti sabbampi ñāṇacatukkeyeva saṅgahesi.

「業所有性智」，那只是近觀察/審察。又，依據教說，一切都是導向輪迴的善慧，是在業所有性智的已進入者。因為，依據教說，一切都是導向輪迴的慧，被稱為「諦隨順智」，及那是「增上慧」，應知那其餘的一切為「業所有性智」。就因為那，世尊：「業所有性智、諦隨順智、道具足的智、果具足的智」所有的智，也攝集在四個一組。

Visuddhi 2, 21. paṭipadāññāḍaṇḍanavisuddhiniddeso,

upakkilesavimuttaḍayabbayaññakathā 《清淨道論》：

navamaṃ saccānulomikaññāṇanti anulomassetam adhivacanaṃ.

第九的「諦隨順智」，那是隨順的同義語。

AN-t 2, 3. Tatiyapaṇṇāsakaṃ, (15) 5. Samāpattivaggavaṇṇanā 增支部《疏》：

Vipassanāñāṇaṃ pana vacīsaccaṇca anulometi, paramatthasaccaṇca na vilometīti saccānulomi kaññanti vuttaṃ.

又，毗婆舍那智與真實語的令隨順，第一義諦的不反對/不拂逆，故說「諦隨順智」。

開印法師：諦隨順智是世間智、有漏慧，它在業所有性智及道智的中間，前可銜接業，後可銜接道，其範圍很廣。

《三學・七清淨・十六觀智》（引自：性空法師《阿毘達摩的理論與實踐》頁 303）

三學	七清淨	十六觀智
1. 戒學	1. 戒清淨	
2. 定學	2. 心清淨	
3. 慧學	3. 見清淨	1. 名色分別智
	4. 度疑清淨	2. 法住智
	5. 道非道智見清淨	3. 三法印智 4. 生滅隨觀智（少分）
	6. 行道智見清淨	4. 生滅隨觀智（滿分） 5. 壞隨觀智 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
	7. 智見清淨	14. 道智 15. 果智 16. 返照智

八正道

第三章、正思惟 (pp.39-52)

(2021 年 11 月 21 日)

八正道的第二道支，巴利原文 *sammā saṅkappa*¹，

我們翻譯為「正確的意向」(*right intention*)。

這詞彙有時又譯為「正確的思惟」(*right thought*)，

這樣的翻譯需要加上條件才能被接受：「思惟 (*thought*)」專指心理活動的意向面，其認知面已在第一道支——「正見」所包括。

心理活動	
認知	意向
正見	正思惟

然而，如果過於堅持區分意向與認知兩者的作用，那又顯得太過做作。

就佛教觀點而言，心的認知與意向，二者是不能孤立分隔成不同的部位的；而是彼此之間，有著交織纏繞及相互作用的密切關係。

這能促使心朝向與新見解對等的目標，而達到這些目標所必須運用的心，即是正思惟的意思。

佛陀從三方面解釋正思惟，即（1）離欲思惟、無瞋思惟、無害思惟。

相對於這三者的三個錯誤思惟：是（2）欲思惟、瞋思惟、害思惟。

每一種正思惟對治相對的錯誤思惟——

A、離欲思惟——對治——欲思惟；

B、無瞋思惟——對治——瞋思惟；

C、無害思惟——對治——害思惟。

佛陀在證悟前就發現思惟的這兩種區別（見《中部》19）。【補 1】

（1）一類是將意念放在欲、瞋、害之上；

（2）另一類則是放在離欲、無瞋、無害之上。【補 2】

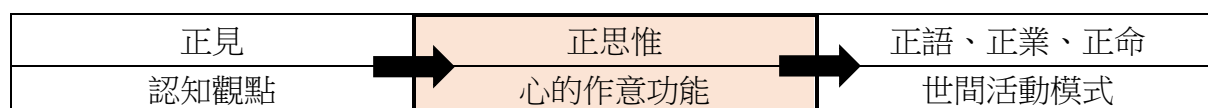
（1）不論何時，佛陀注意到當第一類思惟在心中生起時，這些思惟導向自他的傷害，阻礙智慧，而且遠離涅槃。透過如此省察，他於是將這種思惟從心中驅逐，並令其終結。

（2）而當第二類思惟生起，他知道這些思惟是有益的，利於智慧的長養，及涅槃的證得。因此，他增強這些思惟並使之圓滿。

¹ *Saṅkappa*, (*saṃ*+ *kapp* (梵 *klp*) 使適應)，【陽】思惟，意圖，目的 (*thought*, *intention*, *purpose*, *plan*。) *sammāsaṅkappa*, 正思惟 (*right thoughts or intentions*)。

(1) 欲、瞋、害	傷害自他，阻礙智慧，遠離涅槃
(2) 離欲、無瞋、無害	有益自他，長養智慧，證得涅槃

正思惟位於道支的第二位，介於正見及以正語為首的三個道德道支之間，由於心的作意功能，形成銜接我們的認知觀點，與世間活動模式之間的關鍵性連結。【補 3】



當錯誤的知見佔上風時，錯誤的思惟就會引生不善的行為。

造成無窮盡的競爭、衝突、不公正和壓迫，其原因並不在我們的心外，全都只是意念的顯現，是思惟被貪、瞋、癡所驅使的結果。（編案：如《長部 21 經/帝釋所問經》）

但是當作意正確時，行為將是正確的。

要使作意正確，最實在的保證就是「正見」——當人們瞭解業力的法則，行為必然帶來相應的後果時，就會在符合業的法則之下，對自己的欲求有所節制。

因此他的行為，即他的意向外顯的表達，就會順應正確的行為規範。

佛陀就此事簡潔地總結如下：

對一個執持邪見的人來說，他那以邪見為基礎的行為、語言、計畫和目的，將會導向苦；當一個人執持正見，他那以正見為基礎的行為、語言、計畫和目的，將會導向幸福。²

正見中最重要的理則就是了解四聖諦，隨之而來的，這樣的見解，將在某些方面決定正思惟的內容。

(1) 了解這四個真理與自己生命的關係，會引生離欲思惟；

(2) 了解它們與其他眾生的關係，會引生另外兩種正思惟。（無瞋、無害）

(1) 當看到自己的生命充滿著苦，並看到貪欲如何引發自身的苦迫時，心就會傾向離欲，拋棄貪欲以及束縛我們的所緣；【參照注 8】

(2) 當以相似的方式，將這樣的真理應用到其他有情眾生時，這種思惟就會增長無瞋和無害。

² 原書，p.52 注 (3)：《增支部》1:16.2。

(1)《增支部 1 集 298 經》(莊春江譯)：「比丘們！我不見還有其它一法，依此而未生起之不善法生起，已生起之不善法導向增加、擴大，比丘們！如這邪見。比丘們！對邪見者來說，未生起之不善法生起，已生起之不善法導向增加、擴大。」

(2)《增支部 1 集 299 經》(莊春江譯)：「比丘們！我不見還有其它一法，依此而未生起之善法生起，已生起之善法導向增加、擴大，比丘們！如這正見。比丘們！對正見者來說，未生起之善法生起，已生起之善法導向增加、擴大。」

(2) 再者，如同我們看到自己希求快樂，我們也看到其他所有的眾生都希求快樂，然而他們卻和我們一樣要經常受苦。

A、體念所有眾生的尋求快樂，使得無瞋的意念生起——慈心地希望他們能健康、快樂、平安；

B、體念所有眾生皆在受苦，使得無害的意念生起——悲心地希望他們免於苦迫。

開始修學八正道的那個剎那，正見和正思惟會一起對治貪、瞋、癡三不善根。

癡，這個根本認知的煩惱，被正見這個初生的智慧種子所對治。每一個短暫出現的正知見，都提供了對治癡的最終破壞力。

至於另外兩個屬於情感煩惱的（貪、瞋）不善根，則需要經由重新導正思惟，即由離欲、無瞋、無害等思惟來斷除。

正見（認知）	癡	
正思惟（情感）	貪	離欲
	瞋	無瞋、無害

貪與瞋根深柢固，佛陀所想出的方法，是利用一種間接的方式：

從解決引起這些煩惱的思惟著手。

貪和瞋以意念的形式出現，可藉由「意念替換」的過程而滅除，被相反的思惟所取代。

因為離欲思惟源自無貪善根，只要離欲思惟被培育，無貪善根便能發動起來。

既然相反的二種思惟不能並存，當離欲思惟生起時，他們便驅離欲望的意念，即無貪的意念取代了貪念。

無瞋思惟對治先在前頭往外流動的瞋念；無害思惟對治之後湧現的害念，如此而盡除瞋不善根。

【一、離欲思惟（nekkhammasaṅkappa）】

佛陀形容自己的教導與世間的方式恰恰相反。

世間的方式就是欲望的方式，藉由追求自認可以感到滿足的事物來尋求快樂。

佛陀所闡明的離欲要義正好相反：欲望的吸引力應被抵制，而且終究要拋棄。

欲望之所以要被拋棄，不在於它是道德上的邪惡，而在於它是苦的根本。³

³ 原書，p.52 注（4）：嚴格地說，貪婪或欲望只有當它驅使人們做出違反倫理基本規範的行為時才變成不道德，例如殺害、竊盜、邪淫等等，當它維持在僅僅是心靈因素或本質上非屬不道德的行為時，例如美食的享用、獲取肯定或認同的追求、不傷害他人的性愛關係等等，它不是不道德，但仍是一種欲求，能導致痛苦的束縛。

因此，離欲——從渴愛和尋求滿足的驅策轉移——乃成為通往快樂，從執著中解脫的鑰匙。

佛陀並不要求每個人都離開家庭生活成為僧侶，也沒有要求他的弟子立即放棄感官的享樂。一個人離欲的程度是依他（她）的性情和環境而定。

但是佛陀所留下的指導原則是：要達到解脫，必須完全根除貪愛。

而這條道路上的進展是否能夠加速，端賴個人克服欲望到何種程度。

這便涉及了引導心趨向於離欲。

人們或許贊同離欲的需要，想將執著拋開，但當這種呼喚真的出現時，內心反而會退縮，而持續朝向被欲望掌控的方向。

因此，「如何斷除欲望枷鎖」的問題出現了。

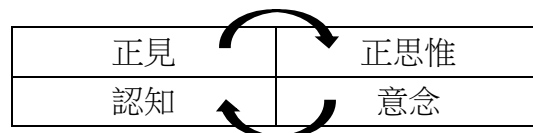
佛陀所提供的工具是「瞭解」，

真正的離欲，並非強迫自己放棄內心仍然珍愛的東西，而是改變我們對珍愛事物的觀點，不再束縛我們。

當了解欲望的本質，我們以敏銳的專注密切地探究，不須掙扎，欲望自己就會消退。

如果我們換不同的角度來看欲望，它的力量將減弱，就能朝向離欲移動。

所謂的改變認知就是「如理作意」，如同認知影響意念一般，意念也可以影響認知。



我們平常的覺察夾雜著「不如理作意」，通常我們看事情，只粗略地以自己直接的需求和興趣觀覽它的表面，很少深入挖掘事情的根本或探究其長遠的後果。

為了清楚情況，我們需要「如理作意」，審察我們行為背後所隱藏的潛在意義，探討這些行為的結果與評估目標的價值。

經過這樣的審察，我們所關心的就不會是所謂的歡樂，而會關心：什麼是真實的。

即使犧牲舒適，我們也必須準備好並願意去發掘真實的東西。

因為真正的保障總是站在實相這邊，而不在於舒適那一邊。

〔欲望的過患〕

欲望與苦是分不開的同伴。

欲望的要求似乎永無止盡，每一個欲望也都要求永恆——希望所得的一切永遠持續。

但是，欲望的所有目標都是無常的，不論是財富、權力、地位或親眷，分離是無法避免的。而伴隨分離的苦迫程度，也與執取的力道成正比：

多分執取帶來多分的苦；少分執取帶來少分的苦；沒有執取就不會帶來苦。⁴【補 4】

〔離欲的利益〕

思惟欲望本具的苦，是一種將心導向離欲的方法；

另一種方法，則是直接思惟離欲的利益。

從欲求轉向離欲，是超越粗糙與糾纏的享樂，達到崇高的幸福與平安，並從奴役轉變為主導的地位。

離欲也促使三學的完成：淨化行為、益於禪定、滋養智慧的種子。

整個修行的課程，從開始到完成，可視為離欲逐次發展，而達至涅槃的巔峰的過程，涅槃是離欲的終極階段——捨離一切所依（*sabbā ūpadhi paṭinissagga*）。

當細心隨觀欲望的危險與離欲的利益時，我們逐漸地駕馭自心，脫離欲望的掌握。

執著，於是像枯葉般自然地脫落。

這種改變不會突然來到，但只要持續地修行，無庸置疑地，改變終將到來。

【二、無瞋思惟（*abyāpādasāṅkappa*）】

無瞋思惟，對治被憤怒和憎恨所控制的瞋思惟。如同面對欲望，處理瞋亦常有兩種無效的方式：

（1）一是屈服於瞋，即以身體與語言行為表現憎恨。

（2）另一種方式是壓抑。也是無法消滅瞋的破壞力，僅是將破壞力轉移並推向內在，化作自我輕視、慢性憂鬱、或傾向失去理性的突發暴力。

佛陀所推薦的對治方法是慈心，巴利文稱作 *mettā*，特別當瞋的對象是其他人時。

這個字起源於另一個字，意思是「朋友」；

我個人比較喜歡翻譯成「慈愛」（*loving-kindness*）這個複合詞，它最能抓住 *mettā* 所要表達的意義：對其他眾生無私的愛，衷心關懷他們的幸福和快樂而向外散發的強烈感情。

慈愛必須成為內在深深的感情，特徵是自發的溫暖，而非義務的感覺。

慈愛的最高峰是達到「梵住」（*brahmavihara*），即「神的住處」的高度：全然為了一切眾生的幸福，而專注於散發願力的方法。【補 5】

「慈愛」所指的愛，並不取決於具特別關係的特殊人物，完全刪除自我的考量點。

我們所關心的只是以一顆慈愛的心彌漫他人，理想而言，是要發展成為普及於世的狀態，毫無差別或保留地擴展到所有的眾生。

而讓慈愛破除界限的方法，就是在禪修中培育它。

⁴ 原書，p.52 注（5）：《中部》13。

在佛教的論點是：心無法被命令而去自發性地愛；心只能被示以愛的修習方法，並照著去修行。

起初，必須是在內心考量下運用這個方法，但是經過練習，慈愛會變得根深柢固並且融會於心，成為一種自然而且自發的傾向。

慈愛的禪修是佛教禪修中最重要的一種。

〔從自己開始〕

這種禪修是從對自己發展慈愛開始，建議將自己當成慈愛的第一個所緣⁵——因為只有當一個人能感受對自己的真正慈愛時，才有可能真正地慈愛他人。

當我們將慈愛向內朝向自己時，有助於銷熔由這些負面態度所產生的堅硬外殼，讓仁慈與同情向外流佈。

〔擴展至他人〕

一旦可以引發對自己慈愛的感情，下一步就是擴展至他人。

慈愛的延伸取決於認同感的轉移，即超越一般認同感侷限而學習向他人認同。

我們以自己想要快樂為關鍵，體驗這種欲求同時也是他人的基本渴求，然後回到自己的立場並擴展至他人，祝願他們能夠達到最終目標，願他們幸福和快樂。

要有步驟地散發慈愛，先是練習將慈愛朝向代表某些群體的人。這個群體的安排順序，是根據他們與自己的親疏關係：

- （1）從自己最親的人，如父母或老師開始散發；
- （2）然後是朋友，中立的人；
- （3）最後才是有敵意的人。

對於每一個人，我們都必須專注觀想他（她）的形象，散發這樣的想法：

「願他（她）健康！

願他（她）快樂！

願他（她）平安！」⁶

在成功地對某個人產生一股善意與慈愛的溫暖感情後，才可以轉向下一位。

⁵ 原書，p.52 注（6）：這似乎和我們前面所講的「慈悲是免於自我關聯」的說法互相矛盾（此講義第 3 頁）。然而，只有在對自己發展慈悲、而客觀的對待自我猶如第三者時，這種矛盾才顯著。進一步說，這種慈愛不是自我珍愛，而是一種出離自我的利他願望，祝願自己本身的幸福。

⁶ 原書，p.52 注（7）：任何其他的方法只要有效果都可用來取代此處所述的方法。完整的對治方法請參閱髻智長老（Nāṇamoli Thera）所著之《慈悲的修煉》，法輪第 7 號（The Practice of Lovingkindness, Wheel No.7）。

〔擴展至較大的群體〕

一旦對個人的慈愛練習能些微得力，就可以選擇較大的群體。

那麼，慈愛可以充滿各方而擴散，往東、南、西、北、上、下等不同方向拓展，毫無分別地慈愛所有的眾生。

最後，以慈愛的心充滿整個世界，廣大、莊嚴、無限，沒有敵意，沒有厭惡。

【三、無害思惟（avihiṃsāsāṅkappa）】

無害思惟，是由悲心（karuṇā）引導的思惟，對治殘忍、好鬥和暴力的思惟。

悲心補足了慈愛，慈愛的特徵是希望他人快樂幸福；

悲心的特徵則是希望他人免於痛苦。⁷

悲心萌生於觀想所有眾生如己一般，希望免於痛苦，儘管他們有此願望，卻繼續為痛苦、恐懼、憂傷及其他形式的苦所困擾。

透過禪修發展悲心，最有效的方法是從某位正在受苦的人開始，因為這樣提供悲心一個自然的所緣。

必須重複這種想法，持續觀想、練習，直到胸膛裡生起一股強烈澎湃的悲心。

然後，以這樣的感情為標準，轉向不同個體，觀想他們受困在苦的壓迫之下，然後散放出溫和的悲心給他們。

思惟有情眾生容易遭受的不同的苦，有助於增加悲心的廣度和強度。

我們隨觀有情遭受了老、病、死，憂傷、哀慟、痛苦、悲愴和絕望……等等。

最後，我們可以擴展觀想的範圍，含括一切的眾生，思惟所有眾生被貪、瞋、癡驅使，不斷地輪迴生死，普遍遭受著輪迴的苦。

【總結】

總而言之，雖然明白了離欲、無瞋、無害三種正思惟，可以對治欲、瞋、害三種錯誤思惟，以及觀想的修習，引導這些正思惟生起的重要性。

必須再一次強調：禪修觀想，是被教導為培育的方法，不只是理論的流程。

- （1）為了發展離欲思惟，我們必須觀想：苦與追求世間享樂的聯繫；
- （2）為了發展無瞋思惟，我們必須仔細觀想：所有眾生是多麼地希望得到快樂；
- （3）為了發展無害思惟，必須仔細觀想：所有眾生是多麼地希望遠離痛苦。

⁷ 參見原書「第四章、正語、正業、正命」p.65：「不傷害眾生以及關切其他眾生的利益，便是以善意和無害的方式，來實踐第二道支——正思惟。」

不善的思惟就像腐朽的木栓卡在心上；而善的思惟就像是合適的新木栓；實地觀想的功能如同槌子，以新木栓取代舊木栓。槌入新木栓的工作就是修行，需要一而再，再而三的練習，直至成功。

佛陀曾保證過，成功是可以達成的。

他說：凡是一個人經常思惟的，就成為心的傾向。

如果我們經常生起感官、敵意、或有害的思惟，欲、瞋、害就會成為心的傾向；⁸

如果我們經常是與之相反的思惟，離欲、無瞋、無害就會成為心的傾向（《中部》19 經）。

我們所選擇的方向，總是會回到自己身上——回到我們生命歷程中的每一剎那所產生的思惟。

⁸ 《中部 19 經/二種尋經》（師子吼品[2]）（莊春江譯）：

比丘們！當我這樣住於不放逸、熱心、自我努力時，欲尋生起，我這麼了知它：『我的這欲尋已生起，它導向自己的惱害，導向他人的惱害，導向兩者的惱害，是慧的減者，惱害的伴黨，非涅槃的導向者。』（惡意尋，加害尋亦相同）

比丘們！就任何[事物]，比丘多隨尋思、多隨伺察，像這樣成為心的傾向。比丘們！如果比丘多隨尋思、多隨伺察欲尋，他捨斷了離欲尋，多作了欲尋，則他的那個心傾向於欲尋；比丘們！如果比丘多隨尋思、多隨伺察惡意尋，……（中略）比丘們！如果比丘多隨尋思、多隨伺察加害尋，他捨斷了無加害尋，多作了加害尋，則他的那個心傾向於加害尋。

比丘們！猶如在雨季最後一個月的秋天時，當穀物繁多時，牧牛者會守護牛，他會以棍棒驅趕、使之避開、制止、防止那些牛，那是什麼原因呢？比丘們！因為那位牧牛者看見由此因緣而有處罰，或捕縛，或沒收，或呵責。同樣的，比丘們！我看見惡不善法的過患、卑下、污染，善法的出離、效益、明淨側(vodānapakkham, the aspect of cleansing)。

第三章：補充資料（2021/11/21）

【補 1，頁 26】

《中部 19 經/二種尋經》(師子吼品[2])(莊春江譯)：

世尊這麼說：「比丘們！當我正覺以前，還是未現正覺的菩薩時，這麼想：『讓我住於分[我的]諸尋成二種。』比丘們！（1）我分欲尋、惡意尋、加害尋為一部分，（2）離欲尋、無惡意尋、無加害尋為第二部分。

◎諸尋(vitakke)：在 MA102 譯為「諸念」，智髻比丘英譯為「我的諸心思」(my thoughts)。

◎離欲尋(nekkhammavitakkam)：在 MA102 譯為「無欲念(或譯為「出離尋」)，智髻比丘英譯為「放棄的心思」(thought of renunciation)。

◎三惡覺：

A、「欲尋」(kāma-vitakko)，菩提比丘譯為「肉慾的心思」(sensual thought)。

B、「惡意尋」(byāpāda-vitakko)，菩提比丘譯為「惡意的心思」(thought of ill will)。

C、「加害尋」(vihiṃsā-vitakko)，菩提比丘譯為「傷害的心思」(thought of harming)。

【補 2，頁 26】

（1）《雜阿含 272 經》卷 10(CBETA, T02, no. 99, p. 72, a21-28)：

比丘！有三不善覺法。何等為三？貪覺、悲覺、害覺，此三覺由想而起。

云何想？想有無量種種，貪想、悲想、害想，諸不善覺從此而生。

比丘！貪想、悲想、害想、貪覺、悲覺、害覺，及無量種種不善。

云何究竟滅盡？於四念處繫心，住無相三昧，修習多修習，惡不善法從是而滅，無餘永盡，正以此法。

（2）S. 22. 80. Piṇḍolya：

比丘們！有三不善尋：欲尋、惡意尋、加害尋。而，比丘們！這三不善尋在哪裡無餘滅？當住於在四念住中心善建立時，或者當修習無相定時。比丘們！修習無相定，這是很適當的。比丘們！當無相定已修習、已多修習時，有大果、大效益。(莊春江譯)

【補 3，頁 27】

印順導師，《佛法概論》第十七章，p.223：

得了佛法的正見，即應引發「正志」——契譯正思惟。這是化正見為自己的理想，而立意去實現的審慮、決定、發動思。

從理智方面說，這是思慧——如理思惟，作深密的思考，達到更深的悟解。

從情意方面說，這是經思考而立意去實現，所以正志是「分別、自決、意解、計數、立意」。

思慧不僅是內心的思考，必有立志去實現的行為，使自己的三業合理，與正見相應。所以正志同時，即有見於身體力行的戒學，這即是「正業」、「正語」、「正命」。

【補 4，頁 30】

《中部 13 經/苦蘊大經》(師子吼品[2])(莊春江譯)

再者，比丘們！1-欲為因、欲為因緣、因為欲之故，欲就是因，2-以身行惡行，以語行惡行，以意行惡行。2-他以身行惡行，以語行惡行，以意行惡行後，3-以身體的崩解，死後往生到苦界、惡趣、下界、地獄。比丘們！這也被稱為欲的過患，後世的苦蘊，欲為因、欲為因緣、因為欲之故，欲就是因。

比丘們！什麼是欲的出離？比丘們！凡對於欲之欲貪的調伏、欲貪的捨斷，這是欲的出離。

比丘們！凡任何沙門、婆羅門這樣對欲不如實了知：樂味是樂味、過患是過患、出離是出離，他們自己將對欲遍知，或將以真實勸導他人依之實行而對欲遍知，這是不可能的。但，比丘們！凡任何沙門、婆羅門這樣對欲如實了知：樂味是樂味、過患是過患、出離是出離，他們自己將對欲遍知，或將以真實勸導他人依之實行而對欲遍知，這是可能的。

【補 5，頁 30】

《大智度論》卷 20〈序品 1〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 211, a29-b10)：

問曰：何以故佛說「慈報生梵天上」？

答曰：以梵天眾生所尊貴，皆聞皆識故。佛在天竺國，天竺國常多婆羅門；婆羅門法，所有福德盡願生梵天。若眾生聞行慈生梵天，皆多信向行慈法，以是故說「行慈生梵天」。

復次，斷婬欲天皆名為「梵」，說「梵」皆攝色界。以是故，斷婬欲法名為「梵行」，離欲亦名「梵」。若說「梵」，則攝四禪、四無色定。

復次，覺觀難滅故，不說上地名。譬如五戒中口律儀，但說一種不妄語，則攝三事。

八正道

第四章、正語、正業、正命 (pp.53-71)

(2021 年 11 月 28 日)

八正道中的三道支——正語、正業和正命，可以一起看待，它們一起組成八正道三部分中的第一個部分——戒。

雖然在這部分所訂定的規則，防制了不道德的行為，並鼓勵善行。然而，其最終目的卻主要在靈修方面，而非倫理方面的。它們並非只是作為行為的指導方針，重點是要輔助心靈的淨化。

正語、正業、正命（戒）	1、道德行為的指導方針
	2、輔助心靈的淨化

道德倫理是達成人類福祉的必要工具，在佛陀的教誨中也有其正當性，其重要性不可被低估。

因此，為了讓道德培養，成為符合「道」的一部分，它必須在正見和正思惟前二道支的督導下，帶領心靈進到正定和智慧的修煉。

正見、正思惟	正語、正業、正命	正精進、正念、正定	智慧的修煉
督導作用	道德培養	心靈的淨化	

佛陀經常督促弟子要遵循戒律，「在細微的錯誤中看見危機」。¹

有一次，一位比丘親近並請教佛陀，請他說明修行要旨。

佛陀告訴他：

「首先，使自己保持在善的狀態中，即處在淨化的道德戒律中，並具正知見。
當你道德戒律純淨而且具有正見了，你應修行四念處。」（《相應部》47：3）²【補 1】

〔sīla 各種涵義〕【補 2】

就 sīla（1）作為「戒律」或「規則」的意義而言，它所呈顯的面向是道德養成的形式；

（2）作為「德行」的意義而言，它代表心靈的鼓舞提升；

（3）而作為「正當行為」的意義而言，它則是實際生活中的美德展現。

¹ 《阿毘達磨集異門足論》卷 5〈三法品 4〉(CBETA, T26, no. 1536, p. 388, b25-27)：

增上戒學云何？答：安住具戒、守護別解脫律儀，軌則所行悉皆具足，於微小罪見大怖畏，受學學處，是名增上戒學。

² （1）《雜阿含 624 經》卷 24(CBETA, T02, no. 99, p. 175, a7-8)：

佛告鬱低迦：「汝當先淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處。」

（2）【淨其戒】《瑜伽師地論》卷 22(CBETA, T30, no. 1579, p. 403, b29-p. 404, c11)；

【直其見】《瑜伽師地論》卷 29(CBETA, T30, no. 1579, p. 446, a27-b12)。

通常，sīla 被正式定義為：禁絕不善的言行。

阿毘達磨將 sīla 等同於出離的三個心靈要素，也就是正語、正業、正命。

在將兩者畫上等號時，無疑也清楚說明了：藉由道德戒律所開發的，乃是心靈。

因此，持戒不僅可以禁止不利於社會的行為，以帶來「公共」利益；它也必然伴隨帶來淨化心靈的個人利益，防止惡行主導我們行為的路線。

佛經的注釋以另一個字「samadhana」來解釋「sīla」戒，這個字的意思就是「和諧」或「協調」。

持戒之後，可以在數種層次上達成和諧：社會、心理、業報與禪觀。

- 1、在社會層次上，戒有助於建立和諧的人際關係，將一群從屬於不同團體，各自具有私人利益與目標的烏合之眾，整合在一個具有內聚力的社會秩序之下，其中的衝突若非完全被消弭，至少也能減低。
- 2、在心理層次上，戒帶來心靈和諧，讓人免於因僭越³道德所生的罪惡感及悔恨，而造成內心的分裂。
- 3、在業報層次上，持戒可以確保與「業」的宇宙法則維持和諧，因此，在未來的生死輪迴中，將可以得到善果。
- 4、在禪觀的層次上，藉由循序漸進地培養平靜與內觀，戒以一種深刻而全面的方式，協助我們完成初步的心靈淨化。

1、社會	人際關係的和諧
2、心理	心靈道德的和諧
3、業報	業果法則的和諧
4、禪觀	心靈淨化的和諧

在戒律中的每項原則，實際上都有兩個面向，而它們對於整體修行是同樣重要的：

一面是棄絕不善法；另一面是致力於善法。

前者謂之「止持」；後者謂之「作持」。

在剛開始修行時，佛陀強調的是「止持」，他之所以如此教導，並非因為棄絕不善法本身便已足夠，而是希望能藉此建立一套適切的修行次第。

這些次第，是依它們自然的呈顯順序排列的（比依時間順序排列更具邏輯性），它們出現在有名的《法句經》中：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」⁴

³ 僭（jiàn ㄐㄧㄢˋ ㄩˇ ㄋㄞˋ）越：1.超越本分行事。（《漢語大詞典》）

⁴ 《法句經》卷2〈述佛品 22〉(CBETA, T04, no. 210, p. 567, b1-2)：
諸惡莫作，諸善奉行，自淨其意，是諸佛教。

除了諸惡莫作之外，其他的兩個步驟——眾善奉行與自淨其意，也都有它們的重要性，但為了確保它們的成功，決志棄絕不善法是必須的。沒有這樣的決心而嘗試發展善法，將會走上偏倚乖舛⁵、成長遲滯的模式。

戒律的修行，主導了言語及身體兩種外在行為的規範，以及另一個極為重要的領域——每個人維持生活的方式。因此戒律的修行涵蓋了三個面向：正語、正業、正命。

【正語】

佛陀將正語分為四個組成成分：不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語。

因為語言的影響力，並不像肢體行為那麼顯而易見，因此它的重要性和潛在力量常被忽略。但是，略微反思，我們會發現語言和它的衍生物——文字，都可能在正負面上具有巨大的影響力。

〔一、不妄語〕

於此，人們不妄語，避免妄語，說誠實語，及致力於真實、可靠、值得信賴，不做一個會欺誑別人的人。……⁶

這段敘述，佛陀揭示了戒律的消極面和積極面。消極面指不說妄語，積極面指說誠實語，決定是否違犯妄語戒的背後因素為「是否有欺騙的意圖」。

基於許多理由，佛陀抨擊妄語這個行為。

第一，妄語會破壞社會的團結與和諧。人們可以同處在一個社會，就是基於相互信任，他們相信他人所說的是誠實語。摧毀了這信任的基礎，懷疑就產生了。妄語橫流，是社會從團結走向混亂的前兆。

從佛陀對他兒子，剛剃度為僧的年輕羅睺羅，所做的勸告，或許可看出隱藏於其中的這般考量。

一天，佛陀走近羅睺羅，指著一個殘留少許水的水盆並問他：「羅睺羅，你看到水盆中剩下些許的水嗎？」

羅睺羅回答：「是的，世尊。」

「所以，羅睺羅，一個故意說謊而不感到羞恥的人，他的修行成就（sāmañña 沙門法）同樣這麼少。」

然後，佛陀把水倒掉，將水盆放下，並問他：「你看到水如何被倒掉嗎？同理，一個故意

⁵ 乖舛：2. 謬誤；差錯。（《漢語大詞典》）

⁶ 原書，p.70 注（1）：《增支部》10:176。

說謊的人，他的修行成就，無論有多高深，就像這樣被丟棄了。」

他再次問：「你看到現在水盆是空的嗎？同理，一個說謊而不感到羞恥的人，他的修行成就，就像這樣空無一物。」

然後，佛陀把水盆倒蓋並問：「你看到了嗎？羅睺羅，這水盆是如何倒蓋的？同理，一個說謊的人，如同將他的修行成就覆蓋，無法再進步。」

因此，佛陀總結說：「即使是玩笑的話語，也不應說謊。」⁷【補3】

誠實的談話，在人與人的溝通中，其重要性如同智慧對於個人覺知的重要。二者同樣是信守真實，只是有內在形式與外在形式的不同。智慧包含了對真實的瞭解，真實不只是口頭上的論述，而是事物的原貌。

因此，致力於真實語，不只是持守戒律，而是關乎吾人立足於真實，而非幻象；立足於獲取智慧的真相上，而非欲望織就的虛幻情境。

1、實語	人際溝通（外在）	信守真實
2、智慧	個人覺知（內在）	

〔二、不兩舌〕

人們不兩舌，避免兩舌。……同時，自己也會散播和諧性的話語。⁸

兩舌，是意圖用語言製造敵意和分歧，在個人或團體中挑撥離間。隱藏在這些語言背後的動機，往往是厭惡或憎恨對手的成功或善行，意圖用污蔑⁹的言語來摧毀他人。

兩舌，是最嚴重的違反道德的行為之一。憤恨的根，已使不善業夠深重了；而兩舌這種行為通常是經過深思熟慮後所採取的行動，負面力量更為強烈，因為事前的思量增強其力道。

兩舌的相反，如同佛陀所指出的，是鼓勵友誼與和諧的言語。這樣的言詞源於一顆慈悲和同情的心，那將贏得他人的信賴和喜愛。

〔三、不惡口〕

他不惡口，避免惡口的行為。他說的話溫和、柔軟、悅耳、動人，打進人們的心田。又，他的話謙恭友善，普受眾人贊同。¹⁰

⁷ 原書，p.70 注（2）：《中部》61。

⁸ 原書，p.70 注（3）：《增支部》10:176。

⁹ 污蔑：1.以不實之詞詆毀他人。（污蔑）（《漢語大詞典》）

¹⁰ 原書，p.70 注（5）：《增支部》10:176。

惡口，是生氣說出的語言，意圖使聽者傷痛。這樣的言語以不同的形式呈現，我們也許可描述其中三項：一、責罵。二、侮辱。三、嘲諷。

惡口主要的原由是憎惡，而以憤怒的形式呈現，因此該項煩惱是以衝動的模式運作，沒有經過深思熟慮，犯的戒較兩舌輕微，業報通常沒有那麼嚴重。

最理想的解藥是耐心——學習容忍他人的指責和批評，對他人的缺點具同理心，尊重不同觀點，容忍他人的責罵而不起報復心。

即使在最嚴酷的情況下，佛陀依然要求弟子忍辱：

比丘們！即使受到強盜、謀殺者截斷手足，不論是誰，只要屈服於憤怒，就是沒有遵照我的教誨。因此，你應該自我訓練：「心應當保持在不惱亂的狀態，不出惡言，充滿慈悲，沒有任何隱藏的敵意。以深廣、無量的慈心思惟穿透對方，沒有憤怒和憎恨。」¹¹

〔四、不綺語〕

他不綺語，免於綺語。在適當的時刻，依據事實，說有益的言語，說法或講戒。說出的話語就像寶物，合時、合理、合宜，具有意義。¹²

綺語，是沒有意義的言談，談話沒有目的或深度。這般的談話溝通不具任何價值，只在自己和他人心中激起煩惱。佛陀勸導世人：應抑制綺語，言談應盡可能侷限在真正重要的事物。說話應具選擇性，重點擺在佛法。

「不綺語」的傳統註釋，只是指人們自身避免參與此種談話。¹³

但是，今日賦予它不同的重點傾向，可能是很有價值的：避免經常暴露在現代科技所創造出的傳播媒體的轟炸之下，這針對時下的某些發展尤為迫切。

一大批不可思議的器材，如電視、收音機、報紙、渲染的刊物、影片等，產出如流水般的無用訊息和令人分心的娛樂，其反應是使人心變得消極、空虛與貧乏。這些發展，被人們無知地認定為「進步」，使我們的審美能力和心靈感知變得遲鈍，並使我們聽不到更深層的禪修呼喚。

¹¹ 原書，p.70 注（6）：《中部》21。

¹² 原書，p.71 注（7）：《增支部》10:176。

¹³ 《中阿含 191 大空經》卷 49〈雙品 1〉(CBETA, T01, no. 26, p. 739, a25-b5)：

阿難！彼比丘行此住處心，若欲有所說者，彼比丘若此論非聖論，無義相應，謂論王論、賊論、鬪諍論、飲食論、衣被論、婦人論、童女論、姪女論、世間論、邪道論、海中論，不論如是種種畜生論。若論聖論與義相應，令心柔和，無諸陰蓋，謂論施論、戒論、定論、慧論、解脫論、解脫知見論、漸損論、不會論、少欲論、知足論、無欲論、斷論、滅論、燕坐論、緣起論，如是沙門所論。如是論已，心中不生貪伺、憂感、惡不善法，是謂正知。

一心尋求解脫之道的修行者，必須敏銳地審辨：哪些是他們允許自己暴露的環境。為了有更多時間投入於自己的志向，他們會將那些娛樂放逸的來源和無用的資訊，列入綺語的範疇，並努力避免。【補 4】

【正業】

正業，指的是不以身體為表現工具，而做出不善行。此一道支的核心，其實是節欲的心所。由於節制是透過身體行為來展現，所以它被稱為「正業」。佛陀指出了「正業」的三項內容：不殺生、不偷盜、不邪淫。

〔一、不殺生〕

不殺生，指的是不奪取眾生的生命，並遠離殺生的行為。……富有良知與同情，並關懷一切有情眾生的福祉。¹⁴

除了單純的不殺人之外，「不殺生」還有著更廣的含意：不殺害任何一個有情眾生。「有情眾生」指的是有思想或知覺的生命。

我們所應避免的殺生是：「有意地」去殺害，刻意地去摧毀一個具有意識的生命。

這項戒律的出發點在於：所有的眾生都熱愛生命、懼怕死亡，都尋求幸福而厭惡痛苦。犯下這條戒律的決定性因素是「殺害的意向」。這種意向將進而發動行為，奪去一個眾生的生命。一般而言，自殺也被認為是犯了殺戒。¹⁵

這條戒律適用於兩種層面的行為：

- 1、主要層面是真的摧毀了某個眾生的生命；
- 2、次要層面是故意傷害或虐待另一個眾生，即使沒有加以殺害。

佛陀對於不傷害的觀點，十分簡單而直接；但之後佛教的註釋書對於此一戒律，則做出了十分詳盡的分析。

泰國博學的長老¹⁶指出：

殺生在道德責任上有輕重之別，並會帶來不同的後果。三項影響道德責任輕重的主要因素是：對象、動機以及所投入的精力。

¹⁴ 原書，p.71 注（8）：《增支部》10:176。

¹⁵ 《成實論》卷 7〈三業品 100〉(CBETA, T32, no. 1646, p. 295, b20-22)：

為道因緣故，比[毘]尼中結此戒，若人惡心自殺以煩惱故得罪。

¹⁶ 原書，p.71 注（9）：泰國皇室王子 Vajirañāṇavarorasa 著，《五戒與五德》(The Five Precepts and the Five Ennoblers)，(曼谷，1975)，頁 1-9。

1、在對象方面，殺人和殺動物的嚴重性是不一樣的，殺人的業比殺動物更重，因為跟動物比起來，人有更高的道德意識，更大的心靈潛能。

而在人類之中，殺人的業的輕重又取決於：所殺之人的素質以及他與加害者的關係。因此，殺害一個具有高超心靈素質的人，或殺害一個對加害者有恩的人，如父母或師長，是特別嚴重的行為。

2、殺生的動機也影響了道德責任的輕重。殺生的行為可能是由貪、瞋或痴所誘發的。¹⁷在三者之中，由瞋念所引起的殺業是最嚴重的。如果這個行為是預謀的，嚴重性就更大。

3、此外，在殺生時所投入的精力，也會影響道德責任的輕重。惡業的嚴重性與煩惱的強度成正比。

與不殺生相對應的正面行為，則如佛陀所言，在於培養對於其他眾生的慈心與悲心。

佛教徒不只應該避免殺生；還應該時時充滿同情心，關切所有眾生的利益。

不傷害眾生以及關切其他眾生的利益，便是以善意和無害的方式，來實踐第二道支——正思惟。

〔二、不偷盜〕

一個受持不偷盜戒的人，對於他人在村落或森林中所擁有的財物及產業，不會起盜心而私取。¹⁸

不與而取，意指對於他人所正當擁有的產物生起盜心，並據為己有¹⁹。

註釋書中，提到許多「不與而取」的方式，以下我們列舉最常見的幾種：

1.偷竊，2.搶劫，3.掠奪，4.侵占，5.詐騙。²⁰

偷盜在道德層次上的輕重，端視三項因素而定：取走之物的價值；受害者的素質；以及偷盜者的主觀意圖。

1、就第一項因素來說，道德上的嚴重性與取走之物的價值成正比。

2、就第二項因素來說，道德嚴重性隨被盜者的道德品質不同而有所差異。

3、就第三項因素來說，偷盜行為的動機可能是貪念或瞋念，雖然最常見的動機還是貪

¹⁷ 參見《雜阿含 1049 經》、《增支部》10:174。

¹⁸ 原書，p.71 注（10）：《增支部》10:176。

¹⁹ 據為己有：把不是自己的東西占為自己所有。（《漢語大詞典》）

²⁰ 原書，p.71 注（11）：《五戒與五德》頁 10-13 有比較完整的表列。

念，但當一個人盜走另一個人的東西，不是因為他想要那個東西，而是因為他想傷害那一個人的時候，瞋念還是有可能成為偷盜行為的動機。在這兩種行為中，因瞋念而起的偷盜，比只因貪念而起所造的業更重。

〔與偷盜相反的美德〕

- 1、與不偷盜相對應的正面行為是誠實。誠實，意謂尊重他人的所有物，以及他們對其所有物的自由使用權。
- 2、另一個相關的德行是知足，對於已經擁有的感到滿足，而不會不擇手段地企圖增加自己的財富。
- 3、至於與偷盜相反的最上美德則是「捨」——為了利益他人而放棄自己的財產和所有物。

〔三、不邪淫〕

一個不邪淫的人，不會與以下幾種人發生性關係：仍在父母、兄姊或其他親屬庇護下的人，已婚婦女，女囚，以及別人的未婚妻。²¹

從倫理立場來看，這項戒律的主要目的是保障婚姻關係，使其不受外來的干擾，並增進婚姻中的信任與忠誠。

從心靈立場來看，這項戒律有助於抑止性欲的擴大，以便能更進一步走向出離，最終達成僧侶們所恪守²²的獨身。

對於在家眾來說，這項戒律意味著：不與不正當的伴侶發生性關係。對於不邪淫戒，最嚴重的違犯是完全的性結合，其他較不完全而與性有關的行為，則被認為是較為次級的違犯。

從男性的角度來說，有三種女性是不正當的伴侶：²³

- 1、已與另一位男性結婚的女性。已被大家公認是另一位男性的配偶的女性；已經訂婚的女性。（寡婦和離婚的女性除外）
- 2、仍受保護的女性。（父母或監護人）
- 3、習俗上不容許做為伴侶的女性。（社會傳統或傳教士）

從女性角度來看，有兩種男性應被視為不正當的伴侶：

- 1、對於已婚的女性來說，除了丈夫以外的男性，都是此戒所約束的對象。
- 2、對於所有的女性來說，習俗上不容許做為伴侶的男性。

²¹ 原書，p.71 注（12）：《增支部》10:176。

²² 恪守：恭謹遵守。（《漢語大詞典》）

²³ 原書，p.71 注（13）：彙集自《五戒與五德》，頁 16-18。

除此之外，所有因為脅迫、暴力或是強制的性結合，都是犯了不邪淫戒。但在這種案例中，犯戒的只有侵犯者，受到強迫而屈就的人並沒有犯戒。

對在家眾來說，與不邪淫相對應的正面德行是婚姻上的忠誠。【補 5】

【正命】

正命，是為了確保一個人以正當的方式維持生活。佛陀教導在家眾們：財富的獲取必須符合某種標準。

這些標準包括：

- 1、要以合法而非不法的方式取得財富；
- 2、要用和平而非脅迫或暴力的方式來獲得它；
- 3、要用誠實而非詐騙的方式獲得它；
- 4、而且獲得它的方法，不可造成他人的傷害與痛苦。²⁴

佛陀指出五種會造成他人傷害，因此應該加以避免的職業：

- 1、販售刀械武器，
- 2、買賣眾生（包括飼養動物以供宰殺、奴隸交易以及賣人為淫），
- 3、從事肉類加工或屠宰，
- 4、製造毒品，
- 5、麻醉品。（《增支部》5：177）²⁵

此外，佛陀還指出五種不誠實而獲得財富，因此也不符合「正命」規範的行為：

- 1.欺騙、2.背信²⁶、3.預言、4.詐欺，以及 5.高利貸。

由此看來，很明顯地，任何違反正語及正業的職業，都不會是正命。

而諸如：販售武器或麻醉品等職業，也不會是正命。

因為這些行為的結果，會傷害到其他眾生，所以是錯的。

泰國論典，以三個容易記住的標題，討論了正命的積極面向：

「事」的正當性、「人」的正當性、「物」的正當性。²⁷

²⁴ 原書，p.71 注（14）：參閱《增支部》4:62；《增支部》5:41；《增支部》8:54。

²⁵ 《增支部 5 集 177 經/買賣經》（莊春江譯）：「比丘們！有這五種買賣不應該被優婆塞作，哪五種呢？刀的買賣、眾生的買賣、肉的買賣、酒的買賣、毒物的買賣，比丘們！這是五種買賣不應該被優婆塞作。」

²⁶ 背信：背棄信用。（《漢語大詞典》）

²⁷ 原書，p.71 注（15）：《五戒與五德》，頁 45-47。

1、「事的正當性」指的是：

員工應該熱誠而有良心地盡好自己的本分，不浪費時間，不多報工時，也不取走公司的財物。

2、「人的正當性」指的是：

應該給予雇主、員工、同事及顧客應得的尊重與體諒。例如：雇主應該根據員工的能力，而給予任務，給他們應得的薪水，該升遷的時候讓他們升遷，並給予他們假期與獎金；同事之間應該合作而非競爭；商人也應該公正地對待顧客。

3、「物的正當性」指的是：

在商業交易中，要賣的貨品應該誠實地呈現，不應作不實廣告，誇大品質及份量，也不應操作不誠實的策略。

【補 6】

第四章：補充資料（2021/11/28）

【補 1，頁 36】

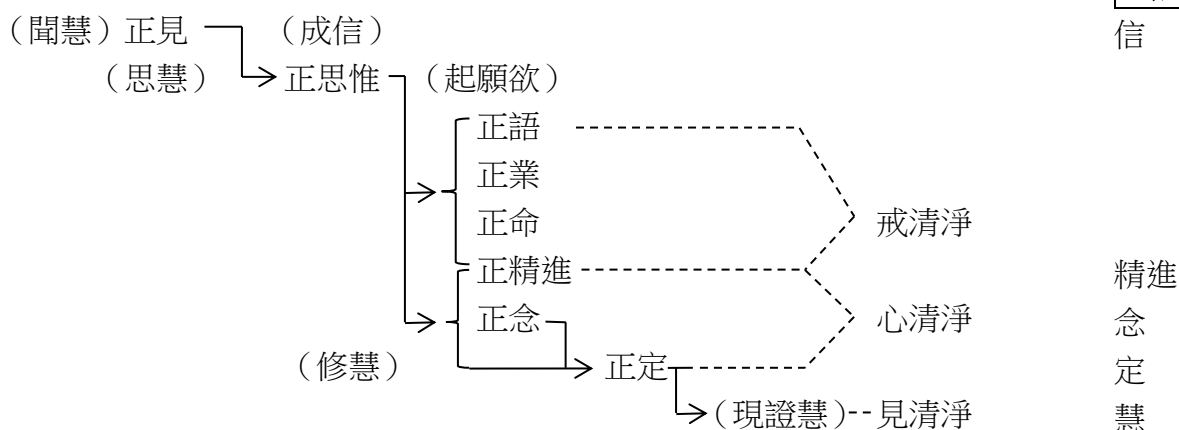
印順導師《華雨集》第二冊，pp.24-25：

依經說，應該先修清淨戒與正直見，然後依（正見正）戒而修四念處，這是符合八支正道的次第進修的。如以五根與八正道對論，那末，

- (一) 信(śraddhā)是依勝解而來的，所以正見能成就信根。
 (二) 精進(vīrya)根是止惡行善的，與正語、正業、正命、正精進相當。
 (三) 念(smṛti)根與
 (四) 定(samādhi)根，就是正念與正定。
 (五) 慧(prajñā)根，約次第說，就是無漏慧了。

八正道以正見為先，五根以慧根為後，其實，慧是在先的，也與一切正道不相離的，如《雜阿含經》卷二六（大正二，一八三中）說：「此五根，一切皆為慧根所攝受。譬如堂閣眾材，棟為其首，皆依於棟，以攝持故。」

印順導師《華雨集》第二冊，p.26：



【補2，頁36】

sīla：戒，音譯為尸羅。sīl 學習。

【中】

- 1、有行為、習慣、品質、本性、自然等義(nature, character, habit, behaviour)。
- 2、也指道德規範、好品質(moral practice, good character)、良善的行為、佛教的行為準則等，作為防過止惡之用。如《大毘婆沙論》卷 44（大正 27，230a）云：「尸羅者，是數習義，常習善法，故曰尸羅。」

《清淨道論》中解釋：“以什麼意思為戒呢？以戒行之義為戒。為何稱為戒？

正持（samādhānam）——以身業等好習慣的無雜亂性之義；

或確持（upadhāranam）——以住立於善法的持續性之義。

這兩種意思實是通曉語法者所允許。

但也有人以頭義為戒，以清涼義為戒，用如是等方式來解釋其義。”（Vm.7）

“戒”有時也作為“學處”的別名，如在家學處包括五戒（pañcasīla）、八戒（aṭṭhaṅgasīla）等，出家學處包括十戒（dasasīla）、具足戒（upasampannasīla）等。

【補 3，頁 39】

《中部 61 經/芒果樹苗圃教誡羅侯羅經》(比丘品[7])(莊春江譯)

羅侯羅！你怎麼想，鏡子有什麼用處？」

「大德！觀察自己。」

「同樣的，羅侯羅！觀察再觀察後，身業[才]應該被做；觀察再觀察後，語業[才]應該被做；觀察再觀察後，意業[才]應該被做。

羅侯羅！當你想要做（正在作、作了之後）身業時，那身業應該被觀察：『凡我想要做的這身業，（1）這身業對我會導致自己的惱害，（2）會導致他人的惱害，（3）會導致兩者的惱害嗎？（4）這不善身業有苦生起與苦果報嗎？』

【A】羅侯羅！當觀察時，如果你這麼知道：『凡我想要做的這身業，這身業對我會導致自己的惱害，會導致他人的惱害，會導致兩者的惱害，這不善身業有苦生起與苦果報。』羅侯羅！你應該竭盡所能不做像這樣的身業。

【B】但，羅侯羅！當觀察時，如果你這麼知道：『凡我想要做的這身業，這身業對我既不會導致自己的惱害，也不會導致他人的惱害，也不會導致兩者的惱害，這善身業有樂生起與樂果報。』羅侯羅！你應該做像這樣的身業。〔而語業、意業也如是〕

【補 4，頁 41】

一、《中阿含 63 鞞婆陵耆經》卷 12〈王相應品 6〉(CBETA, T01, no. 26, p. 499, b27-c1)：
大王！難提波羅陶師離綺語，斷綺語。(1)時說、(2)真說、(3)法說、(4)義說、(5)止息說、(6)樂止息說，事順時得宜，善教善訶，彼於綺語淨除其心。

二、《長阿含 17 清淨經》卷 12(T01, no. 1, p. 75c6-7)：
如來於過去、未來、現在，應時語、實語、義語、利語、法語、律語，無有虛也。

三、《雜阿含 497 經》卷 18 (CBETA, T02, no. 99, p. 129, b28-c2)：(A. V. 167. Codanā)
佛告舍利弗：「若比丘令心安住，五法得舉他罪。云何為五？
1、實，非不實。2、時，不非時。3、義饒益，非非義饒益。4、柔軟，不麤澁。5、慈心，不瞋恚。

四、《中部 21 鋸喻經》MN.21/(1) Kakacūpamasuttaṃ：(開印法師譯)
諸比丘！由這五種語路，如果其他人在講你們時他們會講：以適時，或以非適時；以真實，或以非真實；以柔和，或以粗魯/苛刻；以具利益，或不具利益；以有慈心，或以有內瞋。

五、《中部 21 鋸喻經注》：（開印法師譯）

此中，「以適時」：以適當的時量。「以真實/已存在」：以正存在、持續存在的〔事實〕。

「以柔和」：已掃清潔/已擦亮滑。「以具利益」：是利益所依、原因/作為所依。「以非適時」等：應知就是那些的相反。「有慈心」：有了已生起的慈心後。「有內瞋」：惡的心/壞的心，於內在有了已生起的瞋恚後。

六、《增支部》（5. 198 言語經）：（開印法師譯）

諸比丘！由於五支具足的言語是善語、非惡語、無過失的及不被諸智者所斥責。是哪五支？所說適時，所說真實，所說柔和，所說具利益，及所說有慈心。諸比丘！由於這些五支具足的言語是善語、非惡語、無過失的及不被諸智者所斥責。

七、《大智度論》卷 73 〈55 阿毘跋致品〉（大正 25，571c6-14）：

得畢竟空故，心淳熟寂滅相，不說無益語。

- （1）所說常是法，不是非法；
- （2）所說皆實，非妄語；
- （3）所言柔軟，不麤穢；
- （4）皆以慈悲心說，不以瞋恚心。
- （5）所說應時，常得機會，觀察人心，隨其方俗。

今此中略說利益之言：若教佛道，若二乘，若人天道，若今世得非罪樂；常遠離口四惡故，於眾生中慈悲心大故，又能自摧薄諸煩惱故——是以能種種因緣說諸利益語。

八、《禪法要解》卷上（大正 15，290c17-21）：

行慈者諸惡不能加，如好守備，外賊不害，若欲惱害，反自受患；如人以掌拍矛，掌自傷壞，矛無所害；五種邪語，不能壞心。五種者：一、妄語說過，二、惡口說過，三、不¹時說過，四、惡心說過，五、不利益說過。

【補 5，頁 44】

一、《成實論》卷 8 〈五戒品 109〉（CBETA, T32, no. 1646, p. 300, b13-16）：

問曰：何故不說斷婬，而但說不邪婬耶？

答曰：白衣處俗，難常離故。又自婬其妻，不必墮諸惡趣，如須陀洹等亦行此法，是故不說全斷婬欲。

二、《成實論》卷 8 〈七不善律儀品 111〉（CBETA, T32, no. 1646, p. 302, b26）：

成就邪婬，謂非道行婬及婬女等。

¹ 不=非【宋】【元】【明】【宮】。（大正 15，290d，n.29）

三、《成實論》卷 8〈十不善道品 116〉(CBETA, T32, no. 1646, p. 304, c22-p. 305, a4)：

邪婬名，若眾生非妻，與之行婬，是名邪婬。

又雖是其妻，於非道行婬，亦名邪婬。

又一切女人皆有守護，若父母、兄弟、夫主、兒息等，出家女人為王等守護。

問曰：婬女非婦，與之行婬，云何非邪婬？

答曰：少時為婦。如毘尼中說是少時婦乃至以一髮遮故。

問曰：若無主女人自來求為妻者，是事云何？

答曰：若實無主，於眾人前，如法來者，不名邪婬。

問曰：若出家人取婦，免邪婬不？

答曰：不免。所以者何？無此法故。出家法常離婬欲，但罪輕於犯他人婦。

【補 6，頁 38-45】

	消極面	積極面
正語		
一、不妄語	不說妄語	說誠實語
二、不兩舌	不製造敵意和分歧	鼓勵友誼與和諧的言語
三、不惡口	不責罵、侮辱、嘲諷	溫和柔軟、謙恭友善的言語
四、不綺語	不說無意義與無價值的言談	說合時、合理、合宜，具有意義的話
正業		
一、不殺生	不奪取眾生的生命	關懷一切有情眾生的福祉
二、不偷盜	不生起盜心，並據為己有	誠實，知足，捨
三、不邪淫	不與不正當的伴侶發生性關係	保障婚姻忠誠 抑止性欲的擴大，走向出離
正命	不以非法、脅迫、詐騙及傷害的方式取得財富	應以合法、和平、誠實及不傷害的方式取得財富

八正道

第五章、正精進 (pp.73-86)

(2021 年 12 月 5 日)

〔正精進、正念與正定——三個道支之關聯性〕

透過前面三個道支(正語、正業、正命)所建立起來的清淨行，是修道的下一個階段「定」的基礎。這個階段的修行，從道德行為的禁戒，到內心的直接修煉，包含了正精進、正念與正定三個道支。

「定」的名稱，來自於它所要達成的目標——持續專注的定力，它是觀慧不可少的支柱。智慧是達到解脫的重要工具，不過因智慧而生的洞見，只有在心安止與集中時，才會開展出來。

藉由專注在一個適當的所緣境，令心不分散，正定便將「安止不動」這個必要特質，帶給了內心。不過要做到這一點，正定道支須要正精進和正念的輔助，正精進提供完成目標必備的精力，正念則提供覺知的安住處。【補 1】

6、正精進	完成目標必備的精力
7、正念	覺知的安住處
8、正定	持續專注的定力
智慧	洞見
解脫	證果

〔正精進 sammā-vāyāma〕

精進，是正精進背後的心所，它可以同時呈現為善法或不善法的形式。

而「正精進」的努力，是指精進的善法形式。在此特別是指在善的心法中，朝向解脫苦的那股力量。它必須受正見、正思惟的指導，並和其他道支一起運作。¹

¹ (1)《中部 117 經/四十大經》(逐步品[12])(莊春江譯)：

了知『邪見』為邪見；了知『正見』為正見，這是他的正見。……他努力於邪見的捨斷、正見的具足，這是他自己的正精進；他具念捨斷邪見，具念進入後住於正見，這是他自己的正念，這樣，這三法繞著正見轉，即：正見、正精進、正念。

(2)《中阿含 189 聖道經》卷 49〈雙品 1〉(CBETA, T01, no. 26, p. 735, c13-27)：

若見邪見是邪見者，是謂正見，若見正見是正見者，亦謂正見。……彼如是知己，則便求學，欲斷邪見成就正見，是謂正方便。比丘以念斷於邪見，成就正見，是謂正念。此三支隨正見從見方便，是故正見最在前也。

佛陀盡其所能地點出解脫的道路，剩下的課題，就是將修行之道付諸實踐。²這項工作一定要有精進力，運用這樣的精進來調養心，形成整個修道的核心。

「自我教化」，除了我們自己，無人能代勞，雖不容易，但並非辦不到。佛陀本人及追隨他並已成就的弟子，就是鮮活的證據，證明此事並非超乎我們能力。

他們也向我們保證：任何遵循這條道路的人，都能達到相同的目標，其中所需要的就是精進。以這樣的決心來修行：

「我一定不會放棄我的努力，直到我得到任何藉由大丈夫的堅毅、精進和奮鬥所能達到的成果為止。」³

依著心理過程的特質，可將正精進劃分成「四正勤」：⁴

四正勤 ⁵	四正斷
(一) 未生之惡令不生	(一) 律儀斷 (saṃvara-padhāna) ~ 勤守律儀
(二) 已生之惡令斷	(二) 斷斷 (pahāna-padhāna) ~ 勤捨斷
(三) 未生之善令生	(三) 修斷 (bhāvanā-padhāna) ~ 勤有益
(四) 已生之善令增長	(四) 隨護斷 (anurakkhaṇa-padhāna) ~ 勤隨護

現在，我們將一一分析這四類正精進，並對它們應用在修行領域中成效最高的部分——即透過禪修培育這顆心，予以特別的注意。⁶

(一) 未生之惡令不生。

² 佛陀只是指路者，詳參《中阿含 144 算數目揵連經》卷 35〈梵志品 2〉(CBETA, T01, no. 26, p. 652, a9-p. 653, b11)。M. 107. Gaṇakamoggallāna sutta。

³ 原書，p.85 注 (2)：《中部》70。

⁴ 《中阿含 189 聖道經》卷 49〈雙品 1〉(CBETA, T01, no. 26, p. 736, b8-14)：

云何正方便？比丘者，已生惡法為斷故，發欲求方便，精勤舉心滅。未生惡法為不生故，發欲求方便，精勤舉心滅。未生善法為生故，發欲求方便，精勤舉心滅。已生善法為住不忘不退，轉增廣布，修習滿具故，發欲求方便，精勤舉心滅，是謂正方便。

⁵ PTS Pali-English dictionary：Padhāna, (nt.) [fr. pa+dhā, cp. padahati] exertion, energetic effort, striving, concentration of mind. **Padhāna is fourfold**, viz. saṃvara°, pahāna°, bhāvana°, anurakkhaṇa° or exertion consisting in the restraint of one's senses, the abandonment of sinful thoughts, practice of meditation & guarding one's character.

⁶ Buddhist Dictionary by NYANATILOKA MAHATHERA：padhāna：'effort'. **The 4 right efforts** (samma-padhāna), forming the 6th stage of the 8-fold Path (i.e. sammā-vāyāma, s. magga) are：(1) the effort to avoid (saṃvara-padhāna), (2) to overcome (pahāna-padhāna), (3) to develop (bhāvanā-padhāna), (4) to maintain (anurakkhaṇa-padhāna), i.e. (1) the effort to avoid unwholesome (akusala) states, such as evil thoughts, etc. (2) to overcome unwholesome states, (3) to develop wholesome (kusala) states, such as the 7 elements of enlightenment (bojjhaṅga, q.v.), (4) to maintain the wholesome states.

在此，佛弟子振作起他的意志，以杜絕尚未生起的罪惡、不善法的生起。他努力地嘗試激發起他的精進力，振奮起他的心，而且勤勉不懈地努力。⁷

正精進的第一層面是：克服不善法（受煩惱染污的心態）。

〔五蓋〕

阻礙修定的煩惱，通常呈現出五種，稱作「五蓋」：

- 1、貪欲（kāmaccha，亦有感官欲望）
- 2、瞋恚（byāpāda，亦有惡意）
- 3、昏沈和睡眠（thīna-maddha，亦有沉滯）
- 4、掉舉和追悔（uddhacca-kukkucca，亦有分心，慌亂，憂慮）
- 5、疑（vicikicchā，亦有不確定）

1、貪欲蓋：

- （1）狹義地解釋為渴愛五種感官愉悅
- （2）涵蓋所有形式的貪愛

2、瞋恚蓋：嫌惡的同義詞。

3、昏沈與睡眠蓋：

共同的特徵——心的滯重⁸。

- （1）昏沈，表現為心的無力。
- （2）睡眠，表現為心的下沉、粗重的心或過於傾向睡眠的現象。

4、掉舉與追悔蓋：

共同特徵——不安。

- （1）掉舉，是躁動或興奮，驅使心快速、狂亂。
- （2）追悔，是對既往錯誤的懊悔，焦慮。

5、疑蓋：指猶疑不決、缺乏決心。

對這些障礙所應做的第一項努力，便是努力防止未生起的障礙生起，這也被稱為「律儀斷」（saṁvara-padhāna）。

這些蓋並非從心外來，而是存乎內心。在相續的心識深處，一直潛藏著某些隨眠煩惱，

⁷ 原書，p.85 注（3）：《增支部》4:13。

⁸ 滯重：沉重；不流暢。（《漢語大詞典》）

它們靜待時機現形；一旦受到啟動，這些障礙就出現了。【補 2】

佛陀教了一套戒律作為調伏各種障礙的訓練，稱為「根門的防護」。

當一個人以眼睛覺知到某個形相；耳朵覺知到某個聲音；鼻子覺知到某個氣味；舌頭覺知到某個滋味；身體覺知到某個壓力；意識覺知到某個東西時，

他既不分別其總相，也不分別其別相。

他努力地抵擋，如果他沒有守護好根門，透過它們——對總相、別相的分別——惡與不善法，貪著與悲傷將會生起。

所以，他照顧著根門，防護著根門。⁹【補 3】

調伏感官的關鍵被這句話點了出來：

不分別其「總相（nimitta¹⁰：sign）」，也不分別其「別相（anubyañjana¹¹：particulars）」。

（1）總相，是東西的總外貌，就這個外相被執取的程度，而成為雜染念頭的根源；

（2）別相，則是它比較不醒目的特徵。

如果沒有調伏感官，心將肆無忌憚地在感官界遊蕩。首先它會攫取¹²總相，這驅動了煩惱；然後，它探索別相，這使煩惱的繁衍、擴增得到了許可。

為了守護根門，必須在與感官界接觸時，運用正念與正知。

感官的識的產生，是一連串相續的認知活動，每個階段都有它特定的任務。

這一系列的起始階段是：首先，心喚醒對所緣的注意力；接著分別它；然後，接受這認知，檢查它，並為它安上名字。命名之後，緊接而來的是一個空間的開展，在這個空間中，對所緣的自由評量便出現了，導向某個反應的抉擇。¹³【補 4】

（1）失去正念時，潛在煩惱便急著找到一個機會來出頭，就會引發一個錯誤的思量。一個人抓取所緣的外相，探索它的細節，煩惱也就有了機會。因為貪，他會被可愛的東西吸引；因為瞋，他會被不可愛的東西所驅離。

⁹ 原書，p.85 注（5）：《增支部》4:14。

¹⁰ **nimitta**，（cp．梵 nimitta，to mā），【中】跡象（sign），預兆（omen），前兆（portent），因素（prognostication）。

¹¹ **anubyañjana**：=anuvyañjana（nt.）（anu 隨 +vyañjana 特徵），【中】隨特徵。accompanying 伴隨（i. e. secondary 次要）attribute 屬性，minor or inferior characteristic 次要或次要特徵，supplementary or additional sign or mark 補充或附加標誌或標記

¹² 攫取：1. 抓取；拿取。

¹³ 《攝阿毘達磨義論》（十七心識）：有分流...1 過去有分，2 有分波動，3 有分斷，4 五門轉向，5 五識之一，6 領受，7 推度，8 確定，9～15 速行，16～17 彼所緣，有分流...。

(2) 但是，如果一個人在與境接觸的時候維持正念，便可在認知活動剛萌芽，尚未發展到刺激隨眠煩惱的階段時，就摘除它。藉著將心安住在觸的階段，正念便控制住這些障礙。對接收到的事物，心繫覺知，避免心因貪、瞋、痴所生起的念頭而修飾資訊。然後，以明亮的覺知之光為嚮導，心會進展到如實覺知所緣，而不誤入歧途。

(二) 已生之惡令斷。

在此，佛弟子振作起他的意志，以克服已生起的罪惡、不善法。他努力地嘗試激發起精進力，振奮起他的心，而且勤勉不懈地努力。¹⁴

儘管努力調伏感官，煩惱還是可能浮現。它們從心識之流的深處，從過去積埋的內心深層湧現出來，凝結為不善的思想與情緒。當這種情況發生時，就需要一種不同的精進方式，斷除已生起的不善法的這種精進，稱為「斷斷」(pahāna-padhāna)：

它不會保留任何已生起的貪欲、瞋或傷害人的念頭，或是任何惡與不善法。它棄捨它們，驅逐它們，摧毀它們，促使它們消失。¹⁵

在一次重要的開示中，佛陀解釋了五種方法以驅離散亂思緒。¹⁶

第一種，透過與雜染念頭相反的善念來驅離它。

要想讓對治方式在第一角色發揮效用，以成為障礙生起時必須使用的權宜之計¹⁷，你最好對它有某種程度的熟悉，至少在一小段時期內，將它視為主要的所緣。

〔五蓋〕

1、對治貪欲，一個通用的對治法是「無常觀」。

認定所執物是穩定持久的隱含假設——敲掉；

至於對感官樂（某種特殊形式的貪愛）最有效的對治法，則是思惟觀察身體的不可愛的那一面。（或不淨觀）

2、瞋恚的適當對治是修「慈心觀」¹⁸，

透過方法，將「希望一切眾生常住快樂」的願心擴散出去，消弭一切瞋恨的痕跡。

¹⁴ 原書，p.85 注（6）：《增支部》4:13。

¹⁵ 原書，p.86 注（7）：《增支部》4:14。

¹⁶ 原書，p.86 注（8）：《中部》20。

¹⁷ 權宜之計：亦作“權宜之策”。為應付某種情況而采取的臨時措施。（《漢語大詞典》）

¹⁸ 參見原書「第三章、正思惟」p.46：「慈心觀」。

3、昏沈與睡眠，有以下幾種方式：

觀想一個發亮的光球；

起身快步經行一段時間；

思惟死亡；

或者只是再次堅定要繼續奮鬥的決心。【補 5】

4、掉舉追悔最有效的方法，是將心移轉到簡單、並且會讓它平靜下來的所緣境上。

通常會建議的方法是「觀息法」¹⁹：將注意力放在氣息的進與出。

5、疑的一個特別對治法是「探尋」：

去探索、提問、研究教法，直到解開疑惑為止。²⁰

第二種方法，是運用慚和愧的力量，去除不該有的念頭。並思考它會帶來哪些不可意的後果，直到內心對它產生厭離，並將它驅逐出去為止。

第三種方法，是有意地轉移注意力，以迴避一個令人不開心的景物。

第四種方法，是運用完全相反的策略。不但不從不該有的念頭處轉移，而是直接面對它，視它為所緣之境，細察它的特徵，探索它的起源。當這樣做的時候，不該有的念頭也會安靜下來，最終消失而去。

第五種方法，只能做為最後的一招：壓抑。狠狠地用意志力壓制不善法。

佛陀說，藉由善巧有智慧地運用這五種方法，一個人可以成為一切思路的主人。

即使不善的念頭還是偶爾生起，但他能夠立刻驅離它們，就像火紅的平底鍋，將偶爾落下的水滴蒸發為氣體一樣地迅速。

（三）未生之善令生。

在此，佛弟子振作起他的意志，以催生尚未生起的善法。他努力嘗試激發起精進力，振奮起他的心，而且勤勉不懈地努力。²¹

在清除煩惱的同時，正精進還要培養心中的善法；這項工作牽涉到兩個部分：

（1）催生尚未生起的善法，及（2）讓已生起的善法成熟。

¹⁹ 參見原書「第六章、正念」p.92-93：「觀息法」。

²⁰ 原書，p.86 注（9）：個別對治每一種阻礙的完整方法，請參考念處經（*Satipaṭṭhāna Sutta*）（《長部》22，《中部》10）。相關章節的英文翻譯以及註釋的重點摘錄，可於梭瑪長老（Soma Thera）所著《念處之道》（*The Way of Mindfulness*）的頁 116-26 找到。

²¹ 原書，p.86 注（10）：《增支部》4:13。

這兩個部分中的第一個，也被稱為「修斷²²」(bhāvanā-padhāna)。雖然有待培養的善法，可以有好幾種分類，如止與觀、四念處、八正道……等等，佛陀特別強調的一組是七覺支(satta-sambojjhaṅga)：

念(sāti)、擇法(dhamma-vicaya)、精進(viriya)、喜(pīti)、輕安(passaddhi)、定(samādhi)與捨(upekkhā)。

在寂靜、不執著、寂滅，以及最終導向解脫的基礎上，他培養了這些覺悟之因，亦即：念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支與捨覺支。²³

這七種法，之所以被歸為「覺悟的因」，是因為它們不僅可以導向覺悟，同時也構成了覺悟。

(1)「念覺支」是通往覺悟的起點。念，為洞察事物的真相打好地基，揭示當下現前的現象；剝去所有主觀的評論、詮釋以及計畫。

(2)在念覺支將現象赤裸裸地置於專注之下後，「擇法覺支」接著探索現象的特性、各種緣和果報。

念覺支基本上是接收性的；而擇法覺支則具有主動性，它不畏懼探索、分析，並分解各種現象，歸類事物現象以揭示它們的基本結構。

念覺支	接收性（被動性）
擇法覺支	主動性：探索、分析/分解、揭示結構 （現象的特性、各種緣和果報）

(3)擇法的任務需要精進的輔助。第三個覺支「精進」，它漸次地進昇。分成三階段：第一階段是「發勤精進」，它抖落掉昏沉，激發熱誠。

隨著禪觀的進展，精進也積累其動力，並進入第二階段「不退精進」，此時它驅動修行，使之不鬆弛。

最後，在頂峰處，精進達到第三階段「無敵精進」，它驅動禪觀向前邁進，讓各種障礙無力再阻止它。

(4)當精進持續增長，第四個覺支就近了，它便是「喜覺支」，歡喜在所緣境上。喜會逐漸增長，升到狂喜的程度。一波一波的喜悅充遍全身，這顆心因為喜悅而煥發，熱誠與信心強化了起來。

²² 中譯此處原文是「隨護斷」，經校訂英文版而修正。

²³ 原書，p.86 注(11)：《增支部》4:14。

(5) 可是，雖然這些經驗令人感到鼓舞，卻仍有一個缺點，即它們製造的興奮接近掉舉。不過，只要繼續修下去，喜就會逐漸消退，一種寧靜的感覺會出現，那便是第五個覺支「輕安」，即將生起的徵兆。喜仍然存在，但它現在被調伏了，內發的寧靜伴隨著禪觀而前進。

(6) 輕安成熟可以產生定，「定」是第六覺支，是將心統一集中在一處的狀態。

(7) 隨著定的深化，最後一個覺支也將現前而成為主宰，那便是「捨」，內在穩定、平衡，沒有興奮與遲鈍兩種毛病。

當遲鈍瀰漫時，必須將精進喚起來；當興奮瀰漫時，必須要收攝。但當兩種缺陷都消失時，修行便能均衡開展而無須顧慮。【補 6】

捨心，被比擬為那位操著正以平穩步調前進的馬兒的馬車伕。當馬兒穩定前進時，他既不必催促牠們向前，也不必把牠們拉回來。只需要舒適地坐著，並觀賞過往的景色就好。捨，具有同樣的「旁觀」特質，當其他的覺支處於平衡狀態時，這顆心，便平靜地觀看著各種現象的流變。

(四) 已生之善令增長。

在此，佛弟子振作起他的意志，以保持住已經生起的善法，不要讓它們消失，而要讓它們增長、成熟，直到究竟圓滿。他努力地嘗試激發起勇猛精進力，振奮起他的心，而且勤勉不懈地努力。²⁴

這是四種正精進中的最後一種，其目的在於保持已生起的善法，並令之成熟。它被稱為「隨護斷」²⁵ (anurakkhaṇa-padhāna)，解釋為：「將已生起的定之善所緣，穩定地保持在心中。」²⁶

守護所緣的工作，使七覺知得到穩定力，並逐漸增長力量，直到它們結出解脫的覺悟果實。這就是正精進的極致——無以計數的精進之行，最終所要達到的目標。

²⁴ 原書，p.86 注 (12)：《增支部》4:13。

²⁵ 中譯此處原文是「修斷」，經校訂英文版而修正。

²⁶ 原書，p.86 注 (13)：《增支部》4:14。

第五章：補充資料（2021/12/5）

【補 1，頁 50】注釋家的譬喻



【補 2，頁 53】

《相應部 46 相應 55 經/傷歌邏經(覺支相應/大篇/修多羅)》(莊春江譯)

起源於舍衛城。那時，傷歌邏婆羅門去見世尊。抵達後，與世尊互相歡迎。歡迎與寒暄後，在一旁坐下。在一旁坐好後，傷歌邏婆羅門對世尊這麼說：

「喬達摩先生！A-什麼因、什麼緣，因此有時長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的呢？喬達摩先生！B-什麼因、什麼緣，因此有時長時間沒誦讀的經文浮現於心中，更不用說誦讀的呢？」

(1)「婆羅門！每當住於心被欲貪纏縛、被欲貪征服，對已生起欲貪的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；那時，不如實知見他人的利益；那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。」

婆羅門！猶如水鉢被胭脂或薑黃或蓼藍或紫檀[等染料]混入，在那裡，當有眼的男子觀察自己的面貌時，他不能如實知見。同樣的，婆羅門！每當住於心被欲貪纏縛、被欲貪征服，對已生起欲貪的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；……（中略）那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。」

（2）再者，婆羅門！每當住於心被惡意纏縛、被惡意征服，對已生起惡意的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；……（中略）那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

婆羅門！猶如水鉢被火加熱沸騰起泡，在那裡，當有眼的男子觀察自己的面貌時，他不能如實知見。同樣的，婆羅門！每當住於心被惡意纏縛、被惡意征服，對已生起惡意的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；……（中略）那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

（3）再者，婆羅門！每當住於心被惛沈睡眠纏縛、被惛沈睡眠征服，對已生起惛沈睡眠的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；……（中略）那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

婆羅門！猶如水鉢被苔草覆蓋，在那裡，當有眼的男子觀察自己的面貌時，他不能如實知見。同樣的，婆羅門！每當住於心被惛沈睡眠纏縛、被惛沈睡眠征服，對已生起惛沈睡眠的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；……（中略）那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

（4）再者，婆羅門！每當住於心被掉舉後悔纏縛、被掉舉後悔征服，對已生起掉舉後悔的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；……（中略）那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

婆羅門！猶如水鉢被風吹動、搖動、搖擺、起波，在那裡，當有眼的男子觀察自己的面貌時，他不能如實知見。同樣的，婆羅門！每當住於心被掉舉後悔纏縛、被掉舉後悔征服，對已生起掉舉後悔的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；……（中略）那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

（5）再者，婆羅門！每當住於心被疑惑纏縛、被疑惑征服，對已生起疑惑的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；……（中略）那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

婆羅門！猶如水鉢是混濁的、搖動的、泥濘的、被放置在黑暗中，在那裡，當有眼的男子觀察自己的面貌時，他不能如實知見。同樣的，婆羅門！每當住於心被疑惑纏縛、被疑惑征服，對已生起疑惑的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；那時，不如實知見他人的利益；那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

婆羅門！這是因、這是緣，依此而有時長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。……

【補 3，頁 53】

莊春江譯	《增支部 4 集 14 經/自制經》	《增支部 4 集 69 經/勤奮經》
自制的勤奮 (Saṃvara- ppadhānaṃ)	比丘以眼見色後，不成為相的執取者、細相的執取者，因為當住於眼根的不防護時，貪婪、憂之惡不善法會流入，他依其自制而行動，保護眼根，在眼根上達到自制；以耳聽聲音後，...以鼻聞氣味後，...以舌嚐味道後，...以身觸所觸後，...以意識知法後（亦如是）。	比丘為了未生起的惡不善法之不生起而生欲、努力、生起活力、盡心、勤奮
	bhikkhu cakkhunā rūpaṃ disvā na nimittaggāhī hoti nānubyañjanaggāhī. 比丘以眼見色後，不成為相的執取者、細相的執取者， 【莊注】：「隨形好(SA)；好(AA)」，南傳作「細相」(anubyañjana，另譯為「隨好；隨相；隨形好；隨標記；隨特徵」)，菩提比丘長老英譯為「特徵」(features)，並解說，「相」(nimitta，sign-形跡)是「整體的」(the composite)，「細相」是「個別的」(by separation)。	
捨斷的勤奮 (pahāna- ppadhānaṃ)	比丘已生起欲尋時，不容忍它，捨斷、驅離、作終結、使之走到不存在；已生起惡意尋時...已生起加害尋時...在惡不善法生起時（亦如是）。	比丘為了已生起的惡不善法之捨斷而生欲、努力、生起活力、盡心、勤奮
修習的勤奮 (bhāvanā- ppadhānaṃ)	比丘依止遠離、依止離貪、依止滅、捨棄的圓熟修習念覺支；...修習擇法覺支；...修習活力覺支；...修習喜覺支；...修習寧靜覺支；...修習定覺支...修習平靜覺支（亦如是）。	比丘為了未生起的善法之生起而生欲、努力、生起活力、盡心、勤奮
隨護的勤奮 (anurakkhaṇa- ppadhānaṃ)	比丘保護已生起的善之定相：骨想、蟲食想、青瘀想、斷壞想、腫脹想	比丘為了已生起的善法之存續、不消失、增加、擴大、修習圓滿而生欲、努力、生起活力、盡心、勤奮

【補 4，頁 53】

一、《瑜伽師地論》卷 1（大正 30，280a22-27）：

復次，由眼識生，三心可得，如其次第，謂率爾心、尋求心、決定心。

初（率爾心）是眼識；二（尋求心、決定心）在意識。

決定心後，方有染淨[心]。此後乃有等流眼識[於]善、不善轉，而彼不由自分別力；乃至此意不趣餘境，經爾所時，眼、意二識，或善或染，相續而轉。

如眼識生，乃至身識，應知亦爾。

二、印順導師《佛法是救世之光》（p.320-p.322）：

我們的心理活動，生理活動，一向受著明了意識的節制與指導。這種明了意識的制導作用，使我們的身心活動，形成慣習性。無論是有意識的，無意識的（下意識的），活動都受到限制。

從心理方面來說，一般是：率爾心、尋求心、決定心、染淨心、等流心——五心次第生起。如是慣習了的，每從率爾心（突然的觸境生識）而直接引起染淨心，或者直接引起等流心（同樣的心境，一直延續下去）。我們對於事理的考察，法義的決了，經過相當時期，大都造成思想的一定方式。等到思想定了型，總是在這樣的心境下去了解，去思考，去行動，很難超出這個圈子。又如專心想念什麼久了，就是談話、喫飯、走路、做工，什麼時候，內心都離不了那種境界。連自己要丟開他，也不容易做到，（如這是貪瞋癡慢等雜染心，心理就會失常，或者顛狂）。

從生理方面來說，一般是：審慮思、決定思、發動（身）思——三思次第的生起。但如是慣習了的，就不必經審慮與決定的過程，直接發為身體的動作。說到我們的身——生理活動，一向分為兩類：

一是見於外的，受身識（與意識同時的身識）的制導。除（如上所說的三思過程）適應當前環境，決定身體的動作而外，還有行住坐臥的姿態，飲食談話等姿態，在久久慣習下，每成為個人的（自然的）特別姿勢，非下一番大力量，不容易糾正過來。

二是存於內的，如呼吸的出入，血液的流行，筋肉的活動等，這些身內的活動，受著阿陀那（執持）識的執取。這種內身的攝受作用，唯識家說為阿陀那識。在一意識師看來，這只是微細意識（與一般所說的潛意識相近）的內取作用。

這種身內的活動，與身體動作有關，如眠時與走路時，呼吸與血液的運行就不同。我們的明了意識也能影響他，如心情激動時，呼吸、血液、甚至筋肉的活動，都會起著變化。身體外表動作的慣習性，對於身內的動作，也有著相應的限制。對於身心所造成的慣習性，我們應該了解兩點：

一、不良（有害於心身）的慣習性，當然不好；好的慣習性，由於世間法的不能有利無弊，常會引起副作用。

二、有了慣習性，慣習的容易動作，被抑制而不容易發現的，也就不少了。當然，只要一有機會，就會動起來。

【補 5，頁 55】

《瑜伽師地論》卷 11(CBETA, T30, no. 1579, p. 330, a21-b7)：

問：昏沈睡眠蓋以何為食？

答：有黑闇相，及於彼相不正思惟多所修習，以之為食。

問：此蓋誰為非食？

答：

有光明相，及於彼相如理作意多所修習，以為非食。

光明有三種。一、治闇光明，二、法光明，三、依身光明。

〔一〕治闇光明，復有三種：

一、在夜分，謂星月等；二、在晝分，謂日光明；三、在俱分，謂火珠等。

〔二〕法光明者，謂如有一，隨其所受、所思、所觸，觀察諸法；或復修習隨念佛等。

〔三〕依身光明者，謂諸有情自然身光。

當知初明治三種闇：一者、夜闇；二者、雲闇；三者、障闇，謂窟宅等。

法明能治三種黑闇。

由不如實知諸法故，於去來今多生疑惑，於佛法等亦復如是。

此中無明及疑，俱名黑闇。

又證觀察能治昏沈睡眠黑闇，以能顯了諸法性故。

【補 6，頁 57】

七覺支在經中有兩種說法：

一、次第性的順序而入：念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨（涅槃）。

二、以止觀的類別來修，如下：

念	觀：擇法、精進、喜
	止：輕安、定、捨

八正道

第六章、正念 (pp.87-103)

(2021 年 12 月 12 日)

佛陀說：「法」是事物的究竟實相，是永恆的，可以直接現見的，隨時召喚人們去親近與見證。

佛陀更進一步說：「法」總是在我們身邊，唾手可得；而證悟「法」的地方就在我們自己身上。¹【補 1】

唯有明瞭自身的經驗，並且確切深究它的根柢，我們才能碰觸到「法」。

〔一、直觀經驗須由心智能力的「念」做起〕

收攝感官經驗以利於直觀，是在巴利文中稱為 *sati*² 的一種心智能力，這個字通常被譯為「念」。【補 2】

念是心處於當下的狀態：注意或覺知。

這種念的覺知，與日常生活中有意識的覺察大不相同。當我們認識或經驗一個客體時整個意識都涉及覺察。

然而，覺察在「念」的修習中，被用來使心善巧地保持在單純覺知的層次，不執著地觀察此刻發生在自己身心和周遭的事物。

修習正念即是訓練心安住當下，保持開放、平靜而敏銳，去直觀當下正發生的事物。

同時，所有的判斷和詮釋都要中止，一旦它們生起，只須覺知並放掉。

我們的工作，就只是在任何事物一出現時覺知它，像衝浪者乘著海浪那般隨順事物的起伏變化。整個歷程就是不斷回到當下，站在此時此地，毫不動搖，不被雜念之潮捲走。

正念	覺知當下的狀態，安住當下，保持在單純覺知，保持開放、平靜而敏銳，不執著地直觀當下正發生的事物。
----	---

〔二、凡夫的認知過程：被無明覆蓋〕

一般而言，認知過程是詮釋性 (interpretative) 的。

心只能在很短的時間內，不受概念化 (conceptualization) 的影響而直接識知它的對象。

¹ 原文: dhammo sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko opānāyiko paccattaṃ veditaḥ viññūhī (M.7, etc)。
莊春江中譯：法是被世尊善說的、直接可見的、即時的、請你來看的、能引導的、應該被各自的智者經驗的。

² PTS Pali-English dictionary: *sati*: memory, recognition, consciousness; intentness of mind, wakefulness of mind, mindfulness, alertness, lucidity of mind, self-possession, conscience, self-consciousness。(記憶，識別，意識；心的專注，心的覺醒，正念，警覺，心的清明，自我擁有，良心，自我意識)

在抓取第一印象之後，緊接著心會展開概念化的程序，藉由這個步驟，心根據自己的分類及假設，向自己詮釋對象的意義。

為了完成這項工作，心會提出一些概念，將這些概念組合為「架構（constructs）」，意即一連串互相證成的概念，再將這些架構交織為複雜的詮釋系統（complex interpretative schemes）。結果，那些最初而直接的經驗，已被觀念構成的思惟所淹沒，心所接觸的對象，就在重重的想法與觀點底下，變得晦暗難明，猶如層層雲朵背後的月亮。

佛陀將此心智建構的過程稱為 *papañca*³，意思是「加工」、「裝飾」或「概念的繁衍」。心對經驗的事物精細地加工，阻卻現象直接呈顯其本來面貌，使得我們所認識的對象，永遠和它實際的樣子「隔了一層」。

加工後的心的產品不僅蒙蔽認知，也成為心理投射的底本。

受到迷惑而被無明⁴覆蓋的心，將自我內在的構築，向外投射到對象上，認定該對象就是那樣。結果，我們所認知的最終對象，我們用以作為價值、計畫、行動基礎的東西，都不過是拼湊的產品而非原作。

當然，這個拼湊品並不全然是幻覺或想像，因為，它的確擷取了當下經驗，作為其基礎和原始材料。但在製造過程中，它也納入了其他東西，也就是心所虛構的種種裝飾。

在心從事虛構的過程裡，隱而不顯的起源，即是隨眠煩惱。

這些潛伏的煩惱會捏造出假象，投射為我們所認識的世界，並藉機現起，進一步地扭曲事物的真貌。

	認知過程：詮釋性	
第一印象	概念化：分類、假設	詮釋對象
最初而直接的經驗	架構：詮釋系統	
本來面貌	<i>papañca</i> ： 加工 裝飾（虛構） 概念的繁衍	心的產品 蒙蔽認知 心理投射的底本
	無明 隨眠煩惱	投射為我們所認識的世界 扭曲事物的真貌
	捏造出假象	

³ PTS Pali-English dictionary, *papañca* :

1. obstacle (障礙), impediment (妨礙), a burden which causes delay, hindrance, delay (延遲)。

2. illusion (錯覺), obsession, hindrance to spiritual progress (修行的妨害)。

⁴ 參見原書「第一章、滅苦之道」pp.18-21。

〔三、轉妄想為智慧的過程：由正念開始〕

導正這些妄想便是智慧的任務，但智慧若要有效執行工作，就必須直接接觸對象的實際面貌，免於被概念的加工所阻絕。

正念的任務就是去清理認知的領域，「念」讓經驗在當下原原本本地呈現出來。

在事物被漆上概念的色彩，被一堆詮釋遮蔽之前，揭露出它的本來面目。

因此，修習正念比較不像是去「造作」，而是更接近於「不作」：不思考、不判斷、不連結、不計畫、不想像、不企望。

「念」正是要藉著單純的察覺，以解開這些「作」所纏繞的結。

「念」除了「覺知」之外，什麼也不做，它看著每一個經驗的生起、持續與消逝。

在觀看之中，沒有執著的空間，也沒有讓欲望扭曲事物的衝動，只是持續地直觀當下經驗的原貌——謹慎、精準而不懈。

「念」可以發揮強而有力的奠基功能，將心牢固地繫於當下，不隨記憶、追悔、恐懼和希望，而漂流到過去或未來。

有時，沒有念的心被比喻為南瓜；安住在念之中的心，則被喻為石頭。⁵

放在池塘面上的南瓜很快就會漂走，永遠都停留在水的表面；

但石頭不會漂走，它會留在被放下的地方，然後一下子就沈入水底。

同樣地，當念的力量強大時，心就可以安止於所緣上，深入其相；不像缺乏念的心，漂移不定，只是掠過水面。

「念」有助於成就止和觀。

隨著運用方式的不同，念可引領修行者進入甚深禪定或內觀智慧。

單是在運用方式上的微妙轉換，便意味著禪修過程中的路徑差異：

（1）或走向更深層的內在寧靜，直到定的最高峰——禪定；

（2）或可能一舉揭去幻象的面紗，獲得穿透性的觀智。

（1）為了達到禪定，

A、念的首要任務是將心集中在所緣上，不讓它漂移。念要負起守護心的責任，確保心不離開所緣，而迷失在胡亂且漫無目的的妄想中。

B、念也要看管心中生起的種種「心所」，攔截隱藏於層層偽裝後的蓋障，並在它們造成傷害之前加以驅逐。

（2）為了達到觀智與智慧的體現，則須以多樣化的方式修習正念。

在這個修行階段，念的任務是以最高的精確度去觀察、覺知、審查現象，直到認清它們的本質。

⁵ 原書，p.102 注（2）：《清淨道論》的註解。參閱《清淨道論》XIV，頁 64。

正念	1、禪定	A、念的首要任務是將心集中在所緣上，守護心的責任 B、念也要看管心中生起的種種「心所」
	2、觀慧	觀察、覺知、審查現象，直到認清它們的本質

〔四、由修習「四念處」來培養正念〕

正念必須透過「四念處」的修習來加以培養。⁶

所謂「四念處」是指身、受、心、法四種緣念隨觀的依處。⁷

佛陀解釋道：諸比丘！何為正念？比丘於身，隨觀身而住，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。於受，隨觀受而住……於心，隨觀心而住……於法，隨觀諸法而住，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。⁸

佛陀開示，四念處是「唯一之道，能使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃。」⁹

之所以稱它們為「唯一之道」，並非為了樹立狹隘的教條，而是為了指出：唯有透過修習正念所獲得的觀智，洞察身心經驗，才能達到解脫。

在四念處中，身念處關切的是存在的物質面；其餘三個念處則主要關切精神面，但並非只關係到精神面。

身念處	物質面
受、心、法念處	精神面

正念的圓滿須要四念處齊備，雖然四念處的修習沒有固定的次第，一般而言，會先修習身念處，以作為基礎。當「念」增長且變得清晰之後，另外三個念處才易於觀照。

〔一、身念處〕

〔1、入出息念〕

佛陀開示身念處的練習時，首先介紹入出息念（安那般那念）。

雖然入出息念不必然是禪修的第一步，但在實際修行時，念住於呼吸經常作為「禪修的

⁶ 參考《中部 10 念住經》，《長部 22 大念處經》，《中阿含 98 念處經》卷 24〈4 因品〉(CBETA, T01, no. 26, p. 582, b7-p. 584, b28)，《中阿含 81 念身經》卷 20〈長壽王品〉(CBETA, T01, no. 0, p. 554, c10-p. 557, c12)，《增壹阿含 12.1 經》(T2, 568a-569b)。

⁷ 原書，p.102 注（3）：有時候 *satipatthāna* 這個字翻譯成「心念的基礎」，強調客觀面，有時候翻譯成「心念的作用」，強調主觀面。這兩種解釋都被經典和論述所接受。

⁸ 原書，p.102 注（4）：《長部》22。

⁹ 原書，p.102 注（5）：《長部》22。

根本業處」，它是整個禪觀過程的基礎。

然而，若以為這個業處只是給初學者的練習，是錯誤的。光是練習正念呼吸，即可帶領我們邁向解脫道的每個階段，臻至全然的醒覺。

事實上，佛陀在開悟的那個夜晚，就是修習入出息念。

往後在他獨自靜修閉關的歲月裡，仍反覆運用這個法門，並時常推薦入出息念給其他比丘，稱讚這是「寧靜、安詳，真正永恆的快樂。可在邪惡的不善思想一生起時，便迅速地將其消滅、止息。」（《中部》118）

作為一種禪修的業處，入出息念可以發揮如此有效的功用，原因即在於氣息的出入總是伴隨著我們。只要把呼吸帶到覺察的範圍，就能將呼吸的過程轉換成禪觀的所緣。

修習入出息念，毋須特別的世智辯聰，只須覺知呼吸。

禪修者從鼻孔自然地呼吸，在鼻孔周圍或上唇的觸點，感覺呼吸像空氣般地進出而不忘失；毋須控制呼吸或強迫它跟隨特定的節奏；只須正念隨觀氣息進出的自然過程。

覺知呼吸可切斷散漫、繁複的思考，將茫然失神的我們，從無意義的想像迷宮中解救出來，使我們腳踏實地活在當下。因為，不論我們何時開始覺知呼吸，只有在當下，才有可能真正覺知到它，絕非在過去或未來。

佛陀說明入出息念的修習方式，有四個基本步驟。

前二個步驟並沒有一定的先後次序：

- （1）指當入息或出息長時，要覺知入息或出息長；
- （2）當入息或出息短時，也要覺知入息或出息短。

禪修者只是密切地觀察息的出入，不論息長、息短，都要了知。

（3）當「念」變得敏銳，可以跟上呼吸的整個移動過程，從入息開始到中間階段，直到結束；然後從出息開始到它的中間階段，直到結束，這個步驟便稱為「清楚覺知全身息」。

（4）第四步驟是「安定身行」，指逐漸緩和呼吸及其相關的身體功能，直到它們變得相當微細難察。

除了上述四個基礎階段，還有更進階的練習，讓我們藉由入出息念通往禪定和深觀。¹⁰

〔2、威儀〕

身念處的第二個練習，是對身體姿勢保持正念，打破了禪修單一固定坐姿的侷限。

身體有行、住、坐、臥四種基本姿勢，和其他各式的轉換動作。透過觀照姿勢和動作，

¹⁰ 原書，p.102 注（6）：詳細內容請閱《清淨道論》VIII，頁 145-244。

身體無我的本質被清楚地揭露出來：此身既非一個我，亦非屬於我所有，只是一種生物形態，服從於意志的支配、影響。

〔3、正知〕

下一個觀身練習，則是將「念」進一步地擴展。除了單純的覺知，還加上理解的元素，稱為「正念正知」。即在採取任何行動時，都要保持全然的覺察或正確的了知。

只要能隨時維持「正知」，那麼不管是來、去、前望、四顧、彎腰、直仰、穿衣、吃飯、大便、小便、睡眠、清醒、說話、沈默等，都能成為禪修進展的時機。

在註釋書中，「正知」可以從四個層面加以解釋：

（一）利益正知：認識行動的目標，判斷某個目標是否合於法則。

（二）適宜正知：瞭解最能有效完成目標的方法。

（三）行處正知：將心持續地專注於禪修業處，即使在行動時也念念不離。

（四）不癡正知：將行動視為一個無我的過程，沒有一個能控制的自我存在。¹¹

最後一個部分，將在第八章「智慧的修煉」中徹底探討。¹²

〔4、不淨觀，5、四界分別觀〕

身念處接下來的兩個練習，是藉由分析觀察以暴露身體的真實樣貌。

其中之一是「不淨觀」：觀身的不可意；

另一個是「四界分別觀」：觀察身體是四大的組合。

〔4、不淨觀〕

觀身不淨¹³的目的，是對治對身體的迷戀，特別是淫欲。

確切地說，修習不淨觀，所要達成的，就是奪走貪愛的認知支柱，以逆轉感官愛欲之流。這種觀法，須以自己的身體為所緣，對於一個剛開始修不淨觀的新學來說，以他人的身體為所緣，是不易獲得理想結果的，觀異性的身體尤其如此。

經文中列舉了身體的三十二個部分：髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、大腸、小腸、胃中物、糞、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、涕、唾、關節液、尿。

不過，千萬不可誤解不淨觀的目的，修不淨觀不是為了引發厭惡或反感，而是為了要不執著，如同取走燃料般來滅除愛欲之火。¹⁴

¹¹ 原書，p.102 注（7）：參閱梭瑪長老所著《念處之道》，頁 58-97。

¹² 參見原書「第八章、智慧的修煉」pp.117-128。

¹³ 原書，p.103 注（8）：Asubha-bhāvanā（不淨觀），同樣的主題也稱為厭逆想（paṭikkūla-saññā），以及身念（kāyagatā-sati）。

¹⁴ 原書，p.103 注（9）：詳細內容請閱《清淨道論》VIII，頁 42-144。

〔5、四界分別觀〕

四界分別觀，則以另一種方式分析觀察色身，讓身體無我的本質曝光，以對治我們認同身體為我的習性。

顧名思義，這項修習是在心裡隨觀分解身體為四種界：地、水、火、風四大。

雖然延用古老的稱呼，實際上是為了突顯四種基本的物質運作形態：堅硬、流動、暖熱和振動。

地	水	火	風
堅硬	流動	暖熱	振動

持續地觀照四大，拓展的洞察力將破除「此身為我或我所」的見解。

能夠理解到：色身不過是不斷變化中的物質運作結構之一，以支持不斷變化的心理運作之流，這當中沒有任何可被視為真實存在的個體，也沒有任何可成就自我感的實質基礎。

15

〔6、墓園觀〕

最後一個身念處的練習是一系列的「墓園觀」。

藉由想像、圖片或實際面對屍體，來觀想人死後身體的分解過程。¹⁶

世事恆常不變的看法，乃是執著存在的基礎，而每一具屍體，無疑都在教導我們「諸行無常」的道理。

〔二、受念處〕

「受」在此指的並不是「情緒」——最適宜歸納在心念處和法念處之下，一種複合現象。——而是被更狹義的指涉為「情感基調（sense of the affective tone）」或是經驗的「快樂質度（hedonic quality）」。

〔1、初觀「受」應注意它的特質，培養正念阻止三不善根的生起〕

「受」可以分為三種主要類型：（1）樂受、（2）苦受、（3）不苦不樂受。

佛陀教導我們：由於每一個知覺行動，都會被渲染上某種情感色調，「受」必然伴隨著意識出現，無法分割。

「受」之所以如此重要而作為一種禪觀的所緣，正是因為「受」通常會引發潛伏的煩惱，滲入我們的行動。

「受」生起時，可能不被特別留意，但不知不覺地，它們卻會滋養並助長我們心中的不善法。

¹⁵ 原書，p.103 注（10）：詳細內容請閱《清淨道論》XI，頁 27-117。

¹⁶ 墓園九相（Navasivathika 九種墳場觀）：（1）腫漲、青瘀、腐爛。（2）野獸食噉。（3）血肉附著，筋腱連結之骸骨。（4）無肉有血，筋腱連結之骸骨。（5）無肉無血，筋腱連結之骸骨。（6）骸骨散置。（7）白骨螺色。（8）骸骨堆積。（9）骸骨粉碎。

於是，(1) 當樂受生起時，我們便被貪婪煩惱所影響，同時想去執取它；
(2) 當苦受生起，我們便以種種瞋的型態（不愉悅、憤恨和恐懼）加以回應；
(3) 而當不苦不樂受生起，我們要不是沒注意到它，就是讓它哄騙而落入一種假的安全感，一種為癡所主宰的心境。

由此可見，每個根本煩惱都與某種特定的受有關：

(1) 樂受生貪；(2) 苦受生瞋；(3) 而不苦不樂受生癡。

不過，受和煩惱的關係並非是必然的。

(1) 樂並不總是導向貪；(2) 苦未必導向瞋；(3) 不苦不樂受也不一定導向癡。
它們之間的連結是可被切斷的，切斷它們的一個主要方法便是正念。

藉著將「受」轉變為觀察的所緣，正念將使「受」變得無害，讓它無法激起不善的反應。
這樣，我們就是以禪觀的方式與「受」連結，運用「受」作為立足點，瞭解經驗的本質，不再用執著、厭惡或冷淡等舊有模式來回應「受」。

〔2、當可以進展到覺知「受」的生滅過程時，便可徹底切斷三不善根〕
在剛開始的階段，觀察「受」的生起時，應注意它們的特質：(1) 樂 (2) 苦 (3) 不苦不樂。

當禪修者的練習有所進展，已能夠持續注意每一個覺受的生起，放下它，又注意下一個覺受時，注意的焦點應從「受」的品質移轉到「受」的過程本身：

「受」不斷地流動，生起、消散，了無間斷。
在這個過程中，沒有任何事物是持久的。

由此，我們乃得以照見無常，當無常觀開展之後，終將扭轉三不善根，即：

(1) 對樂受不生貪；(2) 對苦受不生瞋；(3) 對不苦不樂受不生癡。
沒有任何真實的喜樂，也沒有能夠執持的主體。

〔三、心念處〕

接著要探討的念處，是從「受」這個特定的心所，轉移到其所依屬的「心」的一般狀態上，即「心念處」。

佛陀的教導否定「有一個常存不變的心理器官」，「心」並不是一個持久的思想、感受和意志主體，而是被視為一連串剎那剎那生滅的心理活動，每一個都是獨特、個別的，彼此之間有著前後互為因果，但非堅實的關係。

由於意識是心最主要的部分，因此我們也把意識稱為「心」。

除了意識以外，還有一組「心所」，同時伴隨著心，包括感受、認識、意志、情緒等。簡言之，意識或心僅對所緣產生初步的了別；而「心所」則執行所有的心理功能。¹⁷

當我們想要以「心」作為禪觀所緣時，我們必須運用「心所」作為指標。

佛陀說明對「心」的觀察時，根據「心所」的種類、現起，描述了十六種心：【補3】

- (1) 貪欲心、無貪欲心、
- (2) 瞋心、無瞋心、
- (3) 癡心、無癡心、
- (4) 收縮心、渙散心、
- (5) 廣大心、不廣大心、
- (6) 超越心、無超越心、
- (7) 專注心、不專注心、
- (8) 解脫心、未解脫心。

在應用上，一開始只需著重於前六種狀態，注意「心」是否與三不善根相應。

每當某個心現起時，我們便只是將它當作一種「心的狀態」地觀察，而不認同它為「我」或「我所」，也不將它視為具有自性，或屬於自性的東西。

不論「心」的狀態是清淨或染污，是高尚或低下，我們都不應得意或沮喪，只要對「心」清楚地了知，單純地注意，然後讓它消逝，不執著於所愛，也不憎惡所厭。

當觀照愈深，「心」的內容會變得更加單純。

不相關的思緒紛擾、想像和情緒逐漸消退，念變得更加清晰，「心」保持全然的覺知，觀看整個變化過程。

在這過程的背後，原本似乎有一個常在的觀察者，但隨著持續的練習，即使是這個明顯的觀察者也會一併消失。

那個看似堅固、穩定的「心」，便消融於心識之流中。

一個個的心識，剎那、剎那地生滅，無所從來，亦無所去，相續不斷，沒有止息。

〔四、法念處〕

當我們論及「法念處」的時候，依據經典的說明，「法」(dhammā，此為複數形)這個多義字，有兩個相互關連的意義：

A、第一，是指「心所法(cetasikas)」，在這裡關注的純粹是「心所」本身；而非上一節

¹⁷ 如《雜阿含 306 經》卷 13(CBETA, T02, no. 99, p. 87, c23-29)：

爾時，世尊告彼比丘：「諦聽，善思，當為汝說。有二法。何等為二？眼、色為二……」如是廣說，乃至「非其境界故。所以者何？眼、色緣生眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思，此四無色陰、眼、色，此等法名為人，於斯等法作人想、眾生、……。」

所述的「心所」是扮演彩繪心的角色。

B、另一個意義是「真實組成要素（真實法）（elements of actuality）」，亦即佛法中所洞見的經驗的究竟極微（the ultimate constituents）。

為了傳達這雙重的意義，我們姑且將「法」稱為「現象（phenomena）」，因為沒有更好的選擇了。但我們不該認為：在現象的背後，還有一個本體或實質存在。

經典中關於法念處的部分，可再細分為五小節，每小節涵蓋一組不同的法：

（1）五蓋、（2）五取蘊、（3）內六處與外六處、（4）七覺支、（5）四聖諦¹⁸。

在這五組當中，

A、（1）五蓋和（4）七覺支屬於狹義的「心所」，

B、其他各組（2、3、5）則屬於廣義的真實組成要素。（但第三組「內外六處」所提到的通過根門而生的煩惱結，也可包括在「心所法」內。）

A、在本章中，我們只簡短處理被歸於「法」的「心所」意義下的兩組。——（1）五蓋（4）七覺支

我們已經在「正精進」一章¹⁹中提過它們與正精進的關係，現在我們所要思考的，則是它們與修習正念的特定關連。

B、至於「真實組成要素」意義下的「法」：（2）五取蘊和（3）六處，我們將在「智慧的修煉」一章²⁰中，討論它們與智慧開展的關係。

由於（1）五蓋和（4）七覺支分別是解脫的主要阻力與助力，我們需要特別注意它們。

〔（1）五蓋〕²¹

一般說來，在禪修初期，好不容易克服了期待的心理與粗重的煩惱後，較微細的煩惱才有機會浮現，五蓋：貪欲、瞋恨、昏沈睡眠、掉悔、疑，就會變得顯著。

無論五蓋當中的哪一個開始現起，我們都要注意它的存在；當它消失時，也要注意到它的消失。

為了確保蓋障仍在控制之中，我們必須了知：

A-五蓋如何生起？B-可以如何被移除？C-日後又要如何防止它們生起？²²

¹⁸ 參見原書「第二章、正見」中出世間正見的內容，pp.34-38。

¹⁹ 參見原書「第五章、正精進」pp.76-85。

²⁰ 參見原書「第八章、智慧的修煉」pp.117-128。

²¹ 參見原書「第五章、正精進」pp.76-81。

²² 原書，p.103 注（11）：完整說明請參閱梭瑪長老所著《念處之道》，頁116-127。

〔(4) 七覺支〕²³

類似的禪觀模式也被應用於七覺支：念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。
無論哪個覺支開始現起，

A-我們都要注意它的現起；

B-在注意到它的現起之後，我們還要進一步去探究它是如何現起、成熟。²⁴

當覺支剛出現時，它們是微弱的，但透過持續培養，它們會逐漸積蓄力量。

1. 「念」覺支，開啟整個禪觀的過程：
2. 當「念」夠穩固後，可以帶動「擇法」（一種智識的探尋特質）；
3. 「擇法」接著帶起「精進」；
4. 「精進」引發「喜」；
5. 然後「喜」帶來「輕安」；
6. 「輕安」帶來「定」；
7. 「定」再帶來「捨」。

因此，邁向覺悟的整個發展歷程皆始於「念」。

「念」在全程始終作為一股規範的力量，以確保心的清晰、明智和平衡。

²³ 參見原書「第五章、正精進」pp.83-85。

²⁴ 原書，p.103 注（12）：梭瑪長老所著《念處之道》，頁 131-146。

第六章：補充資料（2021 年 12 月 12 日）

【補 1，頁 63】

莊春江：¹

（《雜阿含 215 經》）附記：關於「法」的定型句，北傳作：「說現法，說滅熾然，說不待時，說正向，說即此見，說緣自覺」（「說現法」的「說」是指「世尊所說的法」），另譯作「離諸熱惱，非時通達，即於現法，緣自覺悟」，南傳作「直接可見的、即時的、請你來見的、能引導的、智者應該自己經驗的」，也是定型句，但多數經文在「直接可見的」前面還多一項「被世尊善說的」：

- （1）「被世尊善²說的」（svākkhāto bhagavatā），

菩提比丘英譯為「被幸福者很好地解說的」（is well expounded by the Blessed One）。

- （2）「直接可見的」（sandittihiko），另譯為「現見的；現證的、自見的、現世的」，相當於「現法」、「即於現法」。

菩提比丘英譯為「直接可見的」（directly visible; visible here and now）。

- （3）「即時的」（akāliko），另譯為「非時的」，相當於「不待時」、「非時」。

菩提比丘英譯為「即時的」（immediate; immediately effective）。

- （4）「請你來見的」（ehipassiko），另譯為「來見」，相當於「即此見」。

菩提比丘英譯為「勸誘人來並且看」（inviting one to come and see; inviting inspection）。

- （5）「能引導的」（opaneyyiko），相當於「正向」、「通達」。

菩提比丘英譯為「能應用的；能引導的」（applicable; onward leading）。

- （6）「智者³應該自己經驗的」（paccattam veditabbo viññūhī），相當於「緣自覺」、「緣自覺悟」。

菩提比丘英譯為「被智者親自體驗的」（to be personally experienced by the wise; to be experienced by the wise for themselves）。

另外，《中阿含》作「世尊善說法，必至究竟，無煩無熱，常有不移動。」《增壹阿含》作「如來法者，極為甚深，可尊可貴，無與等者，賢聖之所修行」則差異較大。

【補 2，頁 63】

印順導師，《佛在人間》（pp.226-227）：

我們的心，是不平等的；不是高昂，就是低下。不想呢，心就低沈而睡著了，糊糊塗塗，顛倒夢想。一旦醒過來，心又四處飛揚，妄想無邊。不向下而昏沈，就向上而掉舉，不可能平衡的。

看起來，人是絕頂聰明的，現在已進步到進入月球。可是對自己的心，無法控制，不能使自心平等——明明白白，安安定定。人類什麼都聰明，就是對自己是無知。心是這樣的昏迷，這樣的妄想，自己都不知道自己在做什麼，那怎能免於內心的憂苦呢！

¹ <http://agama.buddhason.org/SA/SA0215.htm>

² 按：「善」（su-）至少還有「適切地；巧妙的；完全的」等廣泛的含意。

³ 按：「智者」（viññū），另譯為「有知；有智；識者」。

所以佛要我們修習正念，使心專注於一境，前念心與後念心，平等持續。心與境相應不離，不再昏沈掉舉，心就安定了，清淨了，不受憂苦的干擾了！

佛法的一切功德，都通過正念而進入；正念是打開佛法寶藏的鎖匙，非布施等事相功德可比。

【補 3，頁 71】

《中部·念住經》(MN 10, I 55–63)：〔溫宗堃譯〕

比丘們啊！比丘如何於心隨觀心而住？比丘們啊！在此，

(1) 比丘心有貪⁴時，了知『心有貪』；心離貪⁵時，了知：『心離貪』……

(2) 有瞋⁶……離瞋⁷……

(3) 有癡⁸……離癡⁹……

(4) 萎縮¹⁰……散亂¹¹……

(5) 廣大¹²……不廣大¹³……

(6) 有上¹⁴……無上¹⁵……

(7) 安定¹⁶……不定¹⁷……

(8) 解脫¹⁸……心未解脫¹⁹時，了知：『心未解脫』。

⁴ 《中部注》(Ps I 279)：「八種與貪俱行的」。

⁵ 《中部注》(Ps I 279)：「世間善與無記的」。

⁶ 《中部注》(Ps I 279)：「兩種與瞋俱行的」。

⁷ 《中部注》(Ps I 280)：「世間善與無記的」。

⁸ 《中部注》(Ps I 280)：「兩種：與疑俱行的和與掉舉俱行的」。

⁹ 《中部注》(Ps I 280)：「世間善與無記的」。

¹⁰ 《中部注》(Ps I 280)：「為昏沉與睡眠所擾的」。

¹¹ 《中部注》(Ps I 280)：「與掉舉俱行的」。

¹² 《中部注》(Ps I 280)：「色界與無色界的」。

¹³ 《中部注》(Ps I 280)：「欲界的」。

¹⁴ 《中部注》(Ps I 280)：「欲界的」或「色界的」。

¹⁵ 《中部注》(Ps I 280)：「色界的」或「無色界的」。

¹⁶ 《中部注》(Ps I 280)：「有安止定或近行定的」。

¹⁷ 《中部注》(Ps I 280)：「無兩種定的」。

¹⁸ 《中部注》(Ps I 280)：「依彼分解脫或鎮伏解脫而解脫的。」

¹⁹ 《中部注》(Ps I 280)：「無〔彼分、鎮伏〕兩種解脫的。但這裡也沒有正斷解脫、止息解脫與出離解脫的機會。」

八正道

第七章、正定 (pp.105-116)

(2021 年 12 月 19 日)

第八道支是「正定」，巴利文稱作 *sammā samādhi*。¹

「定」表示在每一個「心」所現起的「心所」的強化狀態。而「一境性 (*ekaggatā*)」²這個心所的作用，是將其他的心所統攝於識知目標，任務在於將意識層面獨立出來，以確保「心」或「心的作意」(*act of mind*)專注於它的所緣。

在識知所緣的行動中，「一境性」將心及伴隨其生起的心所統攝為一，同時集中於所緣上。「一境性」說明了一個事實：任何心的活動，都有個中心焦點，整個所緣便由外往內投向這個焦點。

「正定」只能指善的一境性，也就是善念的集中。即使只在善念的定義下談「正定」，其所指涉的範圍也很狹窄，不是善念集中便可稱為「正定」；而是當刻意提起心念，將心指向更高、更純淨的覺知狀態時，才可稱為「正定」。

佛教的論書將「正定」定義為：心與心念端正而不偏不倚地集中於所緣。

「正定」是一種善的定，它收拾日常生活中渙散而紛亂的心境，讓它們達到內在的統一。

在「定」中的心有兩個特點：

(1) 對所緣完整的專注力，

(2) 以及其所導致的平靜心靈，【詳見注 2】

這兩點與不定的心大不相同。

未受過「定」訓練的心搖擺不定，佛陀將之比喻為一條被帶離水面，拋在地上的魚，劇烈地拍動不已。

相反的，經過「定」訓練的心，可以專注於所緣而不分心；免於分心，進一步可以帶來柔軟與寧靜，讓心更有效地發揮直觀的作用。像不被微風吹皺的湖水，無論放在它面前的是什麼，都能忠實地映照出其本來面目。

【一、定的修習】

¹ *Samādhi*, [fr. *saṁ+ā+dhā*] 1. concentration; a concentrated, self-collected, intent state of mind and meditation, which, concomitant with right living, is a necessary condition to the attainment of higher wisdom and emancipation. 定，三昧，三摩地，等持，精神統一。

² *ekaggatā*: [f.] tranquillity of mind; onepointedness. 心的寧靜；專一/心一境。

〔(一) 修定有兩種方式：止與觀〕

修習禪定有兩種方式：

- (1) 一種是作為一個修行目標，達到最深層次的禪定；
- (2) 或是作為修行過程，為了導向「觀」所伴隨的附屬物。

前者稱為「修止」，後者稱為「修觀」。

這兩種方式有一些共同的基本要求：

- (1) 無論何者，都必須持戒清淨；
- (2) 抑止五蓋；
- (3) 尋求適當的指導（最好由個人的專任老師指導）；
- (4) 也必須要有適合禪修的處所。
- (5) 一旦這些基本要求都完成後，修止的行者便需準備一個禪修的所緣，作為修定的焦點。³

一、外緣	(3) 指導老師 (4) 適合禪修的處所
二、內因	(1) 持戒清淨 (2) 抑止五蓋 (5) 禪修的所緣

如果禪修者找到一個具備資格的老師，老師可能會給他一個適合他根性的所緣；如果禪修者沒有老師，他可能就得自己多試幾次，來找出一個所緣。

〔(二) 禪修方法：四十個業處〕

禪修指引中收集了四十種修止的目標，稱之為「業處 (kammaṭṭhāna)」⁴，因為它們正是禪修者修行功課的地方。

這四十個業處列舉如下：

- 1、十遍 ten kasinas
- 2、十不淨 ten unattractive objects (dasa asubha)
- 3、十隨念 ten recollections (dasa anussatiyo)
- 4、四梵住 four sublime states (cattaro brahmavihara)
- 5、四無色 four immaterial states (cattaro aruppa)
- 6、一想 one perception (eka sañña)
- 7、一差別 one analysis (eka vavatthana)

〔1、十遍〕

「遍」代表著那些最根本的特質：

³ 原書，p.116 注 (1)：在後續章節中，我必須限制自己只作簡短的概說。詳明的解說請參閱《清淨道論》III-XI。

⁴ kammaṭṭhāna : n . [kamma-ṭṭhāna] 1、業處，行處，觀念修行，2、事業。

- (1) 四個：地、水、火、風四大；
- (2) 四個：青、黃、赤、白四色；
- (3) 兩個：光、空間。⁵

每一個「遍」都具體代表了其所指涉的普遍特質。

因此，「地遍」可能是一個裝滿泥土的圓盤，為了提昇對地遍的定力，禪修者先將一個盤子放在面前，牢牢地盯著它，想著「地啊！地啊！」只要做出適當的改變，同樣的方式也適用於其他的遍。

〔2、十不淨〕

「十不淨」是屍體腐爛過程中的十個不同階段。這個主題與「身念處」中觀想屍體的腐爛過程類似。⁶

事實上，在以前，墳場常被推薦為進行這兩種修行的適當場所。

然而，這兩種禪修的著重點有所不同：

- (1) 在「正念」的練習中，重點為運用反思能力，其所見的屍體腐爛的畫面，是用來刺激一個人思考自己的死亡與腐爛。
- (2) 但在「正定」的練習中，並不鼓勵進行反思，它的重點在於將心念集中於所緣，想法愈少愈好。

〔3、十隨念〕

「十隨念」則是多種法的集合。

前三個隨念是投入觀想(1)佛、(2)法、(3)僧三寶，它們是經論中所傳承的基本標準。

接下來三個隨念，也依循古老的原則：

- (4) 觀想戒律（戒隨念）、
- (5) 觀想布施（捨隨念）、
- (6) 觀想自身中潛藏的神性特質（天隨念）【補1】
the potential for divine-like qualities in oneself。

然後是：

- (7) 念死、
- (8) 觀身體的不淨本質（身至念）、
- (9) 念出入息（安般念⁷）

⁵ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 85(CBETA, T27, no. 1545, p. 440, b11-12)：

十遍處者，謂青、黃、赤、白、地、水、火、風、空無邊處、識無邊處遍處。

⁶ 參見原書「第六章、正念」pp.94-95。

(1) 十不淨：膨脹相、青瘀相、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。

(2) 身念處的第六項「墓園九相 (Navasivathika 九種墳場觀)」，九種相的次第：

1、腫漲、青瘀、腐爛。2、野獸食噉。3、血肉附著，筋腱連結之骸骨。

4、無肉有血，筋腱連結之骸骨。5、無肉無血，筋腱連結之骸骨。6、骸骨散置。

7、白骨螺色。8、骸骨堆積。9、骸骨粉碎。

⁷ 參見原書「第六章、正念」pp.92-93。

以及最後的（10）寂止隨念，亦即無邊無際地觀想涅槃。

〔4、四梵住〕

「四梵住」是向外的社會態度：慈、悲、喜、捨。⁸
它們會發展為普世的光芒，逐漸擴大，直到擁抱一切眾生。

〔5、四無色〕

「四無色」則是更深層禪定的所緣：空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。
但是，只有在一個人對禪定已經相當熟練之後，才可能以這些作為所緣。

〔6、一想〕

「一想」（食厭想）是去觀想食物令人厭惡之處，這是特別用來對治對美食的執著。

〔7、一差別〕

「一差別」（四界差別⁹）則是以四大來觀想身體。

在介紹過這麼多種禪修業處之後，一個剛剛起步而沒有老師的行者，可能會開始猶豫，不知道該選那一個比較好。

〔（三）四十業處的特性，適合不同根性的人，對治與作用也不同〕
手冊中根據這四十業處的特性，將它們類歸以適合不同根性的人修習。

- （1）不淨觀或禪觀身體的各處，被認為最適合欲望強的人修習；
- （2）慈心觀最適合瞋恨心重的人；
- （3）隨念三寶對具有願心的人最有效……等等。

但為了實用目的，一般而言，會建議初學者從簡單的業處入手，以便減少雜念。
因為掉舉或雜念所引起的精神渙散，是每一種根機的人都會遇到的問題。
因此，無論哪一種根機，一個有助於放慢及沈澱思惟過程的業處，是十分有益的。一般我們都會建議「安般念」，它能有效地去除雜念，對於初學者或務求禪定的老參而言，呼吸都是最適合的業處。

一旦心靜得下來，思惟模式將更易於覺察，個人就能運用其他的業處，來處理自己所遇到的特殊問題：

- （1）「慈心觀」可以用來對治瞋心與惡念；
- （2）正念肢體的各個部分，得以削弱感官欲念；
- （3）「佛隨念」可以增長信心與願力；

⁸ 參見原書「第三章、正思惟」pp.48-50。

⁹ 參見原書「第六章、正念」pp.95-96。

(4)「念死」則可激發迫切感。

選擇適合於當下處境的業處需要一些技巧，但這種技巧，通常是在嘗試與錯誤中，透過練習而演進。

【二、「定」的階段】

「定」需要一步一步修習，無法一蹴可幾¹⁰。

(一) 三種相

〔1、遍作相 parikammanimitta〕

行者從老師那裡獲得禪觀業處，或自己選好一個之後，他就去一個安靜的地方閉關。

(1) 他在那裡擺好正確的禪修姿勢：

(2) 雙腿舒適地趺坐，

(3) 上半身挺立垂直，

(4) 雙手交疊置於腳踝，

(5) 頭部端正不動，

(6) 閉上嘴巴和眼睛（除非禪修的業處是「遍處」，或視覺所緣），

(7) 自然而規律地讓呼吸通過鼻孔。

接著，他將心集中於所緣上，並試著堅定而警醒地將心念維繫在所緣。要是心散亂了，他會很快地注意到，重新逮住它，並輕柔而堅定地將它帶回所緣。

這最初的階段稱作「遍作定」或「預備定」，其所緣則稱為「遍作相」或「準備相」。

〔五蓋開始浮現〕

當最初的種種興奮消退，而心安頓好準備開始修行之後，五蓋便可能從內心深處一一浮現。¹¹

它們有時呈現為思緒；有時呈現為畫面；有時呈現為具干擾性的情緒：貪、瞋、厭惡感、昏沈、掉舉、疑。這些障礙可以構成不易克服的阻礙，但只要有耐心，並持續努力，它們仍是可以被降伏的。

為了克服它們，行者必須行止得宜。

(1) 有些時候，當某種特定的障礙生起，他必須放下最初的所緣，而選擇另一個更能對治這個障礙的所緣；

(2) 但在其他時候，他必須不顧道路上的坑洞起伏，堅持最初的所緣，一遍又一遍地將心念帶回來。

¹⁰ 一蹴可幾：一步的距離就可以接近。比喻很容易就能成功。

¹¹ 參見原書「第五章、正精進」pp.76-77。

〔五禪支〕

在行者持續精進地修習正定之後，他的努力可以激發出五種心所。

其實，在日常生活中種種未受引導的意識裡，這些心所會交替出現，只不過當時的它們缺乏統一的聯繫，因此也無法發揮特殊作用。

然而在禪修的幫助之下，這五種心所可以變得強而有力，並彼此結合，讓心堅定的航向三摩地，它們將作為「禪支」，主導著正定。

這五種禪支依序是：尋、伺、喜、樂以及一境性。

(1)「尋」的工作是將心導向所緣，它緊抓著心，舉心向上，推向所緣，就像將釘子釘進木頭一樣。

(2)在這項工作完成之後，「伺」再將心固定於所緣，並發揮伺察的作用，將心維持在同一個地方。

我們可以用一個例子來說明「尋」和「伺」的不同之處：「尋」像是撞鐘，而「伺」則像鐘的迴響共鳴。

(3)第三禪支，「喜」是對於所緣具有好感，而伴隨發生的愉悅與歡娛。

(4)第四禪支，「樂」則是因成功維持正定所帶來的喜悅感覺。

雖然喜和樂所具有的特質是一樣的，也很容易被混淆，但它們並不相同。我們也可以用另一個例子來說明兩者的差異：當一個飢渴的沙漠迷途者遠遠地看到綠洲時，他所體驗到的是「喜」；而當他喝到池子裡的水，並在樹蔭下歇息時，他所體驗到的是「樂」。

(5)第五個，也是最後一個禪支是「一境性」，它具有將心統一在所緣境上的關鍵功能。

12

〔五禪支對治五蓋〕

在定力更提升之後，五禪支便得以生起來對治五蓋，每一個禪支都能對治一個特定的蓋：

(1)「尋」可以讓心專注於所緣，對治「昏沈」；

(2)「伺」可以讓心安住於所緣，對治「疑」；

(3)「喜」可以止息瞋念；

(4)「樂」可以剷除掉舉與憂慮；

(5)而「一境性」則可以對治最易於引人分心的感官欲望。

因此，隨著禪支逐漸得到強化，各種障礙也將逐漸消逝與止息。雖然，它們目前仍然不會被根除——因為只有到了第三階段，才能以智慧根除它們。——但是在這一階段，它們已被降低到一個足夠平靜，而不致於干擾進一步的正定。

〔2、取相 uggahanimitta〕

¹² 原書，p.116 注(2)：詳細內容請閱《清淨道論》IV，頁 88-109。

就在禪支於內心克服五蓋的同時，禪相這一邊也會發生一些改變。

禪那的最初禪相：遍作相，只是一個模糊的形體。

- (1) 在修習遍處禪時，它可能是一個代表四大或四色的圓盤；
- (2) 在修習安般念時，它則是呼吸所帶來的觸感。

但在定力得到進一步的強化之後，

最初的禪相會促成另一種禪相生起，這種禪相稱為「取相」。

- (1) 在遍處禪中，它會是在腦海中出現一個盤子的圖像，但就像是親眼看到的一樣清晰；
- (2) 而在安般念時，你可能會注意到氣流的觸感在鼻孔附近移動，像是一幅流動的圖像。

	遍作相	取相
(1) 遍處禪	四大或四色的圓盤	腦海出現盤子圖像，像親眼看到的一樣清晰
(2) 安般念	呼吸所帶來的觸感	注意到氣流的觸感在鼻孔附近移動，像是一幅流動的圖像

〔3、似相 paṭibhāganimitta〕

當「取相」出現，禪修者就會離開初階的相，並專注在新的禪相。

到了適當的時間，另一個禪相將會從「取相」中出現，這稱為「似相」的禪相，是比取相更亮、更清晰好幾倍的心靈影像。

「取相」好比是雲層中的月亮，「似相」好比是從雲中現出的月亮。

在似相¹³出現的同時，五禪支會抑止五蓋，然後心會進到近行定¹⁴的階段。在近行定裡，心會被牽引至接近安止定¹⁵，它會進到安止定的鄰邊，但仍需更多的努力來全然專注於所緣，這是安止定的標竿。

更進一步地練習，禪支的力量會強化並將心帶到安止定。

「安止定 (appanā-samādhi)」和「近行定 (upacara-samādhi)」一樣以「似相」為所緣。

這兩階段禪定的區別，並不在於五蓋的消失或以似相為所緣，這兩項都是一樣的；區別它們的是禪支的強度。

- (1) 近行定時，禪支已出現，但它們缺乏力道和穩定度。因此，這階段的心被譬喻為剛開始學走路的小孩，他走了幾步，跌倒，站起來，再多走一些，再跌倒。

¹³ 中譯此處原文是「取相」，經校訂英文版而修正，詳參：Simultaneously with the appearance of the counterpart sign, the five absorption factors suppress the five hindrances, and the mind enters the stage of concentration called upacara-samādhi 近行定, “access concentration.”

¹⁴ upacāra : m. [< upa-car] 接近，習慣，近郊，擲石所及所，近行. -samādhi 近行定。

¹⁵ appanā : f. [Sk. arpa. cf. appeti] 安止，根本定，專注. -samādhi 安止定，根本定。

(2)但在安止定的心，就像一個成人想要走路，只要站起來，就可向前直走，沒有猶疑。

「安止定」階段的定分為八個階段，每一階段的定都比前一階段更深、更純粹、更細緻。

(1)前四階段，形成稱為「四禪」的一組。——「禪那(jhāna)」¹⁶雖然可被約略地解釋為「禪定」，但因為缺乏適當的對等語，最好不要翻譯。¹⁷——

(2)接續的四個也形成一組，是四個非物質性的狀態。

這八階段必須以漸進式的次第來達成，任一個後面的階段都有賴於前一階段的純熟。

(二)色、無色定

〔1、四禪：色界定〕

「四禪」組成了文本中常見的「正定」的定義。因此，佛陀說：

比丘們，什麼是正定？

(1)從感官欲樂中出離，從不善法中出離，一個比丘就會進入並安住於初禪。初禪是伴隨著初始和持續心的投注（尋、伺），同時充滿由捨離而生的喜和樂。

(2)接著，當初始與持續心的投注（尋、伺）消退，藉著內在信心與統一心的獲得，他進入並安住在二禪。二禪沒有尋、伺，但是充滿著由定而生的喜、樂。

(3)隨著喜的消逝，他安住在捨、正念及清晰的覺知中，然後他自身經驗到喜樂，聖者說「他住於捨、正念及樂當中。」如此他進入並安住在三禪。

(4)隨著樂和苦的捨棄，和先前喜和憂的消失，他進入並安住在四禪。四禪中沒有樂也沒有苦，只有因捨而生的純淨之念。

比丘們，這就是正定。¹⁸

〔初禪〕

禪那的區分方式是以它們的禪支組成。

初禪的組成是五禪支的最初一組：尋、伺、喜、樂、一境性。

達到初禪後，禪修者要精通它。一方面，他不應對自己的成就感到自滿而忽略持續的練習；另一方面，他不應過分自信並急於向前以達到下一個禪那。

為了要精通禪那，他需反覆地入禪並完美地熟練它，直到他可入禪、住禪、出禪，¹⁹並可隨時檢查禪支而不具任何障礙。

〔二禪〕

在初禪精熟後，禪修者會認為成就仍具有瑕疵。雖然，這禪那確實比一般感官意識殊勝得多，更寧靜和喜樂，但它仍是接近感官意識，且離五蓋沒有很遠。

¹⁶ 巴利的 jhāna，通俗是用：色、無色禪。(<https://dictionary.sutta.org/browse/j/jh%C4%81na/>)

¹⁷ 原書，p.116 注(3)：有些一般的翻譯像「忘我(trance)」或「冥想(musing)」等，完全是誤導他人，必須拋棄。

¹⁸ 原書，p.116 注(4)：《長部》22。

¹⁹ 五自在：1、轉向，2、入定，3、住定，4、出定，5、省察。

再說，其中尋和伺兩個禪支，在此時顯得相當粗劣，不若其他禪支精緻。

接著，禪修者更新他的禪定修行，嘗試超越尋和伺，當他的諸根成熟，這兩個禪支消退，然後他就進到二禪。

二禪只包含喜、樂和一境性三個禪支，它同時包含多重的成分，其中最顯著的是信心。

〔三禪〕

在二禪，心變得更輕安、更全然專一。但更精熟之後，即使這狀態也顯得粗糙，因為它涵蓋了喜，喜是一個傾向於興奮的愉悅禪支。

所以，禪修者的訓練途徑再次啟程，這一次決心克服喜，當喜消逝，他進入三禪。

在這裡，只有樂和一境性兩個禪支，同時，其他附屬的心所變得明顯有力，最顯著的是正念、正知和捨。

〔四禪〕

禪修者仍視其中涵蓋快樂的成分就是有瑕疵的，比起中性的不苦不樂受，它是粗糙的。

因此，他努力去達到超越三禪的崇高之樂，成功地進入四禪。

四禪以一境性和中性的受二個禪支界定，並由於捨的極高境界而有特別純淨的念。

【補 2】

初禪	尋、伺、喜、樂、一境性				
二禪	×	×	喜、樂、一境性（信心）		
三禪	×	×	×	樂、一境性（正念、正知、捨）	
四禪	×	×	×	×	一境性（中性的受、純淨的念）

〔2、四無色定〕

在四禪之上，有「四無色定」。

在這階段的禪定，心將超越禪那中仍存在的最微細的視覺意象的受，達到無色界。並不是透過更精細的心所，而是藉由更精緻的禪相，即以更精緻的禪相所緣，取代相對粗糙的禪相。

這四項成就，依其代表的禪相命名：

空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。²⁰

這些狀態顯示定的層次是如此細微及超越世間，而無法清晰地以言語詮釋。

四項中的最後一項是心專注的極點，那是心識所能達到的統一狀態的最高程度。

但即使如此，這藉由止禪所達到的定力如此地深，卻仍缺少智慧的洞見，因此還不足以證得解脫。

²⁰ 原書, p.116 注(5): ākāsañāṇcāyatana(空無邊處), viññāṇañcāyatana(識無邊處), ākiñcaññāyatana(無所有處), nevaṣaññānāsaññāyatana(非想非非想處)。

（三）剎那定

到目前為止所討論的「定」的類型，是藉由專注於單一所緣，排除其他的所緣境而產生的定。

除此之外，還有一種類型的定並非依靠限定所緣的範圍，這稱為「剎那定」。²¹

要發展「剎那定」，禪修者不需刻意排除專注範圍的各種現象；相反地，他只將專注力擺在剎那流動的身心狀態，注意任何呈現的流動現象，這任務只是對任何進入感知範圍內的現象保持持續地覺知，沒有任何執取。

當他繼續覺察，專注力會剎那剎那地增強，直到在持續的事件變化之流中，建立起一境性。即使客體所緣變化，心的統一性仍保持穩定，並可及時地獲得足以超越五蓋，達到相當於近行定的力量。

這種流動性的專注，是透過四念處的練習而發展。

依著「觀」的道路，當力道夠了，就可突破一切而抵達路上的最後一個階段：生起智慧。

²¹ 漢譯論書的看法：

（1）《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 185(CBETA, T27, no. 1545, p. 929, b6-7)：

如契經說：有七依定。我說依彼能盡諸漏，謂初靜慮乃至無所有處。

（2）《成實論》卷 11〈斷過品 139〉(CBETA, T32, no. 1646, p. 324, b13-18)：

問曰：依止何定斷何煩惱？

答曰：因七依處能斷煩惱。如經中佛說：因初禪漏盡，乃至因無所有處漏盡。又離此七依亦能盡漏，如須尸摩經中說，離七依處亦得漏盡。故知依欲界定亦得盡漏。

第七章：補充資料（2021 年 12 月 19 日）

【補 1，頁 78】

- 一、《增支部》卷 6（六集 10 之七）(N22, no. 7, p. 12, a8-p. 13, a4 // PTS. A. 3. 287-8)：
- 復次，摩訶那摩！聖弟子修天隨念而謂：『有四大王天、有三十三天、有夜摩天、有兜率陀天、有樂變化天、有他化自在天、有梵眾天、有其上之天，
- 彼諸天成就信，歿於此處而生彼處，我亦同有信；
- 彼諸天成就戒，歿於此處而生彼處，我亦同有戒；
- 彼諸天成就聞，歿於此處而生彼處，我亦同有聞；
- 彼諸天成就捨，歿於此處而生彼處，我亦同有捨；
- 彼諸天成就慧，歿於此處而生彼處，我亦同有慧。』
- 摩訶那摩！聖弟子隨念已與諸天之信、戒、聞、捨、慧之時，彼心不纏縛於貪、不纏縛於瞋、不纏縛於癡；彼心其時即依天而質直。
- 復次，摩訶那摩！心質直之聖弟子，隨義而得欣，隨法而得欣，得法所引之欣，可欣者生喜，有喜意之身者輕安，身輕安者受樂，受樂者心得定。
- 摩訶那摩！聖弟子於不平等眾中，得平等而住，於有惱害之眾中，無惱害而住，入於法流，名為修天隨念。

- 二、《清淨道論》卷 7(CBETA, N67, no. 35, p. 333, a11-12 // PTS. Vism. 197)：

對天生起隨念「天隨念 (devatānussati)」此以天為證人，自己信等之德為所緣，是念之同義語。

【補 2，頁 84】

南傳之四禪禪支：

初禪	尋、伺、喜、樂、一境性				
二禪	×	×	喜、樂、一境性（信心）		
三禪	×	×	×	樂、一境性（正念、正知、捨）	
四禪	×	×	×	×	一境性（中性的受、純淨的念）

北傳之四禪禪支：¹

初禪五支	1.尋（覺）2.伺（觀）3.喜 4.樂 5.一心	離生喜樂地
二禪四支	1.內淨 2.喜 3.樂 4.一心	定生喜樂地
三禪五支	1.行捨 2.正念 3.正慧（方便）4.身樂 5.一心	離喜妙樂地
四禪四支	1.行捨 2.念清淨 3.不苦不樂 4.一心	捨念清淨地

¹ 四禪之禪支，參見：《大智度論》卷 17(大正 25, 185c1-186b23)；《大毘婆沙論》卷 80-81(大正 27, 412a-417c)；《俱舍論》卷 28(大正 29, 146c)。

八正道

第八章、智慧的修煉 (pp.117-128)

(2021 年 12 月 26 日)

雖然正定是八正道的最後一步，但正定本身卻不是這趟旅程中的最高峰。

正定可以讓心平靜安穩，收攝專注，並能開啟充滿幸福、寧靜、與力量的廣大遠景。但單靠正定本身並不足以達成「從痛苦的束縛中解脫」這個最高成就。

若要達到痛苦的止息，必須將八正道轉變成一種探索的工具，用以產生直觀，揭露事物的究竟實相。

這需要結合所有八正道的效益，從而啟動新的「正見」和「正思惟」。

在這之前，為首的這兩個道支都只發揮了初級的功能。

但現在，我們需要再次運用它們，並提升到一個更高的層次。

先前，「正見」只是把取實相的概念，現在則是直觀實相；

「正思惟」則因有更深層的理解，而導致真正地捨棄煩惱。¹

	初級的功能（聞思）	更高的層次（修證）
1、正見	把取（事物）實相的概念	直觀（事物）實相
2、正思惟	（理解實相相應的思惟）	更深層的理解，真正地捨棄煩惱

【02 第二章講義，頁 13】

進入三學的驅策力	增上戒學	增上心學	增上慧學
正見、思惟	正語、業、命	正精進、念、定	正見、思惟

【02 第二章講義，頁 18】

概念性理解四聖諦	增上戒學	增上心學	增上慧學（直觀四聖諦時）
正見、思惟	正語、業、命	正精進、念、定	正見、思惟

在我們討論智慧的修習之前，最好先來思考這個問題：為什麼「定」還不足以獲致解脫？

「定」不足以獲致解脫的原因在於：「定」無法碰觸到煩惱的最底層。

佛陀曾經教導我們，煩惱有三個層次：（1）隨眠、（2）纏（煩惱）與（3）違犯。

（1）其中最深層的部分是「隨眠」，煩惱只是靜靜地蟄伏著，沒有任何動作；

（2）第二層是「纏（煩惱）」，煩惱受到一些刺激，而浮現為不善的心念、情緒或意志；

（3）到了第三層，煩惱便不僅止於心理活動，還表現於外，造成不善的行為或言詞，這個層次稱為「違犯」。

¹ 參見原書「第二章、正見」p.26。

八正道可以分為三組，每一組都能對治煩惱的其中一個面向。

第一組：道德戒律的修行，可以抑制不善的行為與言詞，讓煩惱不致發展而導致「違犯」。

第二組：專注力的修行，能阻擋「纏（煩惱）」，除去已經浮現的煩惱，讓心不致於受到它們持續的影響。

〔第三組〕然而，即使正定可以深化為禪定，它仍舊無法碰觸到苦的基本根源——蟄伏於相續心識中的「隨眠」。「定」在對治「隨眠」上，是發揮不了多少作用的，因為只是心靈寧靜，仍然無法根除「隨眠」；這必須依靠超越寧靜與專注的「般若智慧」——洞視事物存在的根本面向。只有「智慧」能根除「隨眠」。

因為隨眠之中，最為根本而且會滋養、匯聚其他隨眠的，是「無明」；而「智慧」正是「無明」的解藥。²

第一組：正語、正業、正命	戒	違犯
第二組：正精進、正念、正定	定	纏（煩惱）
第三組：正見、正思惟	慧	隨眠（無明）

雖然「無明」在言詞上 是個否定語，但實際上它卻不是否定的。亦即「無明」不僅僅是缺乏正見；「無明」可說就是一種陰險潛藏著並且變化多端的心理特質，不斷插入我們內在生命中的每一個區塊。它會扭曲認知、宰制意志，控制我們整個生命的基調。就像佛陀說的：「無明確實是個強而有力的本質。」（《相應部》14:13）³

「無明」最基本的作用處是在認知層次，它滲透我們的知覺、思想與觀點，讓我們扭曲自己的經驗，被一層層的謬見所蒙蔽。

最重要的三種謬見分別是：（1）視無常為永恆；（2）以苦為樂；（3）以無我為我。⁴

（1）我們認為我們的世界是堅固、穩定、恆久的實體，而無視於隨處可見的例證——萬物終將改變並毀滅。

² 參見原書「第一章、滅苦之道」p.19。

³ （1）《相應部 14 相應 13 經/磚屋經》（莊春江譯）：「世尊這麼說：「比丘們！緣界生起想，生起見，生起尋。」當這麼說時，尊者迦旃延對世尊這麼說：「大德！此『以非遍正覺者為遍正覺者』之見，緣什麼此見生起呢？」「迦旃延！這是『巨大』界，即：無明界。」

（2）蕭式球譯：世尊說：“比丘們，以界為緣，會生起想，生起見，生起覺。”世尊說了這番話後，薩多·迦旃延尊者對他說：“大德，以怎麼樣的見為緣，那些不是等正覺的人，宣稱自己是等正覺呢？”“迦旃延，界會帶來很大影響，那些人受無明界影響。”

（3）Bhagavā etadavoca— “Dhātum, bhikkhave, paṭicca uppajjati saññā, uppajjati diṭṭhi, uppajjati vitakko”ti. Evaṃ vutte, āyasmā kaccāno bhagavantam etadavoca— “yāyaṃ, bhante, diṭṭhi— ‘asammāsambuddhesu sammāsambuddhā’ti, ayaṃ nu kho, bhante, diṭṭhi kiṃ paṭicca paññāyati”ti? “Mahati kho esā, kaccāna, dhātu yadidaṃ avijjādhātu.”

⁴ 原書，p.128 注（1）：anicce nīcavipallāsa（無常/常顛倒），dukkhe sukhavipallāsa（苦樂顛倒），anattani attavipallāsa（無我/我顛倒）。

- (2) 我們以為自己生來就有享樂的權利，於是致力於增加及強化我們的快樂，即使不斷遭遇到痛苦、失望與挫折，對於享樂的熱切企盼，仍舊未能止息。
- (3) 我們以為自身是獨存的自我，執取於種種關於自我的概念與想像，還把它們當成不可辯駁的真理。

「無明」遮蔽了事物的實相，而「智慧」則是揭去扭曲的面紗，讓我們能親身直觀現象的根本存在方式。

智慧的訓練，著重內觀的修習，它能深刻而全面地看見存在的實相；並藉由我們的經驗來領略存在的真相；而我們的經驗，是唯一可以直接碰觸到我們的存在真相的地方。

我們通常都會沈浸在自己的經驗中，全然地和它結合在一起，以致於無法瞭解它。我們生活在其中，卻不瞭解它的實相。正是因為這種盲目的經驗，永恆、享樂、自我〔常、樂、我〕等妄想，才得以大行其道。

在所有這些扭曲的認知中，最深層也最頑固的，便是自我的妄想。這個妄想認為：在我們存在的核心之中，有著一個真實恆存的「我」，我們因它而受到認同。

佛陀曾教導我們：「自我」的觀念是錯的，因為它只是一個沒有指涉對象的假設。然而，自我的概念，雖然只是一個假設，但它的影響卻不容小覷。事實上，它所造成的後果是災難性的。

我們以「自我」為起點來觀察這個世界，心也因此以二分法來看待每樣東西：將它們分為「我」和「不是我」，「我的」和「不是我的」。

在二分法的陷阱之中，我們成了它們所帶來的煩惱的犧牲品，受制於執取與毀滅的衝動，最後也就無法逃避那隨之而來的痛苦。

以「自我」為起點	我（我）	我的（我所）	執取	痛苦
	不是我	不是我的	毀滅	

◎法念處的修習

〔一、要素分析〕

要免於一切的煩惱和痛苦，我們就必須藉由了悟「無我」，來驅散、根除煩惱和痛苦的基礎——「自我」的幻象。這正是修習智慧的任務。

開展智慧這條道路的第一步，是分析性的。

為了根除我見，我們必須重新將生命經驗視為一組組的要素組合，運用方法來探究它們，確定無論是從個別或是聚合來看，都不能被執取為「我」。

這種對於經驗的分析，是佛教哲學心理學十分獨特的成就，然而它無意概括地，將經驗解釋為如同手錶或汽車一樣，可以分解到成為一群互不相干的組件的偶然聚合。【補 1】經驗的確是一個不可分解的整體，但這個整體只是功能上的，而不是本質上的。它不需要假定有一個可以與其他要素分開的「我」，在永不止息的因緣流轉中，維持其恆常不變的同一性。

最常用的分析方法是五取蘊：色、受、想、行、識。⁵

「色蘊」構成了生命的物質層面，包括身體感官及其根門，以及外在的六塵。其他四蘊則構成了心理層面：情感屬於「受」；觀念與辨識屬於「想」；意志與情緒屬於「行」；而「識」則是對整體經驗最根本的覺察。⁶

1、物質層面	色：身體感官及其根門，外在的六塵
2、心理層面	受：情感 想：觀念與辨識 行：意志與情緒 識：對整體經驗最根本的覺察

利用五蘊來進行分析，有助於我們個別地看待經驗的組成要素，避免不知不覺地掉入一個根本不存在的「我」的暗示中。

要學會這種觀察經驗的方法，就得持續不斷地強化正念，並將其運用於第四個念處：法念處。⁷

行者必須安住於禪觀五蘊，覺察它們的生起與消逝：

比丘於五取蘊之法，隨觀諸法而住。比丘了知：

- (1) 此是色；此是色之生起；此是色之壞滅。
- (2) 此是受；此是受之生起；此是受之壞滅。
- (3) 此是想；此是想之生起；此是想之壞滅。
- (4) 此是行；此是行之生起；此是行之壞滅。
- (5) 此是識；此是識之生起；此是識之壞滅。⁸

〔二、關係檢視〕

行者也可禪觀他的內、外六處，意即他的六根，及其所對應的六塵。注意在感知作用發生時所生起的「結縛」或煩惱：

⁵ 原書，p.128 注(2)：rūpakkhandha（色蘊）、vedanākkhandha（受蘊）、saññākkhandha（想蘊）、saṅkhārakkhandha（行蘊）、viññāṇakkhandha（識蘊）。

⁶ 參見原書「第二章、正見」p.37。

⁷ 參見原書「第六章、正念」p.101。

⁸ 原書，p.128 注(3)：《長部》22。

比丘於內外處法，隨觀諸法而住。比丘

(1) 了知眼根，了知色塵；

(2) 了知耳根，了知聲塵；

(3) 了知鼻根，了知香塵；

(4) 了知舌根，了知味塵；

(5) 了知身根，了知觸塵；

(6) 了知意根，了知法塵；

了知緣此二者生起之結縛。

彼了知未生之結縛生起；

了知已生之結縛壞滅；

了知已壞滅之結縛於未來不再生起。⁹

我們還可以藉由，非分析性的，而是檢視構成存在的要素彼此間的關係架構，來進一步消滅我見。藉由深入的檢視，將發現五蘊是依因緣而生的，其中並沒有絕對自足，可以歸因於假設的「我」的東西存在。【補 2】

無論深究組成身心的那一個要素，都會發現它們是緣起所生，都是繫掛於一張在時空上遠遠超過自身的巨網中。

(1) 舉例來說：

身體是因精卵的結合而產生，它的生存需要依賴食物、空氣和水；

「受」、「想」、「行」都要依身體感官而起。

它們需要一個所緣，相應的「識」，以及識透過根門的媒介而對應所緣的「觸」。

「識」則需依存於感官，以及整組伴隨而生的心所。

(2) 再說，這整個生命的過程，是從過去世的特定鍊鎖而升起，繼承了過去世中所累積的業。¹⁰

所以，沒有任何一個東西是自足而存在的，所有緣起的現象都是關係的存在，依各種條件而定，依存於其他事物的。

〔三、直觀空性〕

以上兩種步驟：要素分析與關係檢視，有助於在理智層面上去除我執，但它們仍不足以根除因錯誤認知而起的我執積習。

為了根除這種最幽微的我執，我們需要培養一種對治的認知：直觀空性——一切現象

⁹ 原書，p.128 注(4)：《長部》22。

¹⁰ 參見原書「第二章、正見」pp.29-34。

並無核心的本質。

要培養這種直觀，我們必須以三種普世特質來思惟存在的要素：無常、苦與無我。

〔（一）無常〕

一般說來，三項特質中最先辨認的是無常。

但在直觀之下，無常所代表的，並不只是萬事萬物最終都會結束。在直觀層次中，無常有著更深、更普遍的意義——緣起的現象（即諸行）持續處於變化之中，一切事物幾乎在生起的同時就壞滅了。

〔剎那生滅，相續不斷〕

感覺上穩定不變的東西，將顯現為一連串剎那與剎那的聚合（諸行）。

常識上假名安立的「人」，也將分解為兩條支流匯集而成的河流：

- （1）一條是物質之流——色蘊；
- （2）另一條是心理之流——其他四蘊。

〔（二）苦〕

在辨識到無常之後，接著就能辨認到另外兩個特質了。

既然五蘊不斷地壞滅，我們便無法期盼它們能帶給我們永久的快樂。

因為五蘊一定會改變，我們所寄予的一切期盼，也終將隨之破滅。

所以，當我們以直觀去檢視它們時，會發現它們在最深層的意義上，其實是苦。

〔（三）無我〕

既然五蘊是無常、是苦，它們當然不能被視為「我」。

因為如果它們是「我」，或屬於「我」，我們就應該能掌控它們；讓它們配合我們的需要；或讓它們一直帶來快樂。

然而我們卻完全無法掌控；甚至發現它們其實就是痛苦與失望的根源。

既然如此，這些構成我們存在的基本要素就是「無我」的——沒有「我」，也沒有屬於「我的」；只有「空」，隨因緣而生的無自性的「法」。

〔直觀有兩個階段〕

〔（一）世間道〕

當我們開始修習直觀之後，八正道將展現前所未見的強度。它們將強而有力地凝聚為一個整體，並朝目標邁進。¹¹

在直觀的修習中，八正道與戒定慧三學並存，每一支都支持著其他支，每一支也都以它獨特的方式為這項工作出力。

- （1）「戒學」的道支，十分謹慎地制止犯錯的傾向，即使是不道德的念頭都不會生起；
- （2）「定學」的道支，則讓心專注於遷流之法，以完美無瑕的專注力禪觀一切生起的法，

¹¹ 參見原書「第二章、正見」pp.25-26。

不忘失也不散亂；

(3) 作為直觀智慧的「正見」，也變得愈來愈敏銳、愈來愈深刻；「正思惟」則以一種既不執著卻又堅定的方式發揮作用，讓整個禪觀的過程穩定而不偏不倚。

禪觀的所緣是五蘊和合而成的諸行，

禪觀的任務是去發現諸行的根本特質：無常、苦與無我。

由於它所面對的仍是緣起的世間，在此直觀階段的八正道便稱為「世間道」。

這個名稱並不代表直觀之道所關切的是世間的目標，只能提昇輪迴中的成就。

雖然它禪觀的所緣仍在這緣起法的範圍內，但是它追求超越世間，走向解脫。

禪觀世間的有為法可以成為一種車乘，讓我們走向無為，出離世間。

當直觀達到它的最高峰，全然瞭解一切諸行的無常、苦與無我之後，心就能照破緣生之法（即有為法），並了悟無為的涅槃，現觀涅槃，讓涅槃成為當下證悟的所緣境。

〔(二) 出世間道〕

要突破而達到無為（涅槃），有賴於「出世間道」：一種意識或心理的現象。

「出世間道」分為四個階段，每一個階段都代表了更深一層的領悟，以及更高程度的解脫。當達到第四個（也就是最後一個階段）時，將可達到完全的解脫。

「出世間道」可能一個緊接著一個達成——有些根器特別好的人，甚至可以座下成就。——較為常見的情況是可能要花上很長時日，甚至輪迴好幾世才能慢慢達成。¹²

「出世間道」同樣立足於四聖諦的洞見之上，但它們瞭解四聖諦的方式卻不是概念式的，而是直觀的。

它們藉由直觀來把握四聖諦，自證自明四聖諦，確信四聖諦是存在界的不變真理。

此種對四諦的現見，是剎那間全部完成的。

在以思惟作為理解工具的思辨階段，我們是一個接著一個地認識四聖諦；此時則不然，是可以同時現觀四個聖諦，因為在「出世間道」上，認識其一即認識全部。

在出世間道洞徹四聖諦時，心同時發揮四種功能，每一個都對應於一個聖諦。

(1) 心全然地瞭解苦諦，見到所有的緣生法都有著苦的印記。

(2) 它同時也斷捨渴愛，斬斷持續造成痛苦的自我中心與貪欲。

¹² 原書，p.128 注(5)：我在本書第一版中的此處，曾敘述說：這四禪必須依次序經過，若非先達成低一階的禪定，則無法達到高一階的禪定。這確實是注釋書的立場。然而，經典有時顯示某些人從俗世階層直接進到第三、甚至第四禪且獲果證。雖然造論者解釋說：這些人還是依序一一通過前面的禪定階段，只是非常快速而得證果，但是經典本身並沒有指出這種情形確實發生，反而暗示證得高階可以不經過低階的過程。

(3) 心瞭解了滅諦，現在，不死界涅槃也直接地呈現於內在之眼。

(4) 第四諦，心發展了八正道，此時八個道支以驚人的力量湧生，高達出世間的程度：

「正見」直接見到涅槃；

「正思惟」將心投向涅槃；

「正命」、「正語」、「正業」這三個與戒相關的道支，阻制著道德的逾越；

「正精進」是向道的動力來源；

「正念」是覺知的要素；

而「正定」則是心一境性的焦點。

心同時發揮四種功能的這項能力，就像蠟燭一樣，蠟燭可以同時燃燒燭芯、融化蠟、驅散黑暗、帶來光明。¹³【補 3】

出世間道肩負著根除煩惱的特殊任務。

在完成出世間道之前，無論是在修習正定的階段，或甚至是修習直觀的階段，我們的煩惱都尚未斷除。

我們只是藉由訓練更高層次的心所，來削弱、制止、壓制煩惱。

表面下，它們仍舊以隨眠的形式環伺¹⁴著，但在開始修習出世間道之後，根除煩惱的工作也就一併展開了。

我們可以將煩惱按照它們把我們纏縛於輪迴的程度，分類為十種「結」：

1.身見、2.疑、3.戒禁取、4.欲貪、5.瞋恚、6.色貪、7.無色貪、8.慢、9.掉舉、10.無明。

四出世間道中的每一個，都能消除某一層次的煩惱。

(1)

第一個是「須陀洹道」，它能切除前三個最粗的結，並消滅它們，讓它們不再生起。

A、「身見」是認為在五蘊之中有一個真實存在的我，而在認識到一切法的無我本質之後，這個結自然能被斬斷。

B、掌握了佛陀所開示的真理，並親身見證之後，就再也不會因為不確定感而猶疑不決，於是「疑」也能被消除。

C、此外，當人們認識到：遵循嚴厲的道德戒律或儀式無法成就，唯有藉由八正道才能得到解脫之後，自然也能擺脫「戒禁取」。

在出世間道逐一清除煩惱之後，另一種稱為「果」的出世間心也隨之發生。

每一個出世間道都有它自己的果，在心再度落入世間心的層次之前，可以在其中享受片刻的涅槃寂靜。

¹³ 原書，p.128 注（6）：請閱《清淨道論》XXII，頁 92-103。

¹⁴ 環伺：環顧窺伺。（《漢語大詞典》）

第一個果是入流之果，證得了這個果的人便是「須陀洹」。

他進入了能將他帶往究竟解脫的「法」之流，他必然能得到解脫，不再退轉到未了悟的世俗狀態之中。

雖然他心中仍有煩惱，這些煩惱可能還得讓他歷經七世才達到最後目標，但他已經獲得了達成目標所需的最重要的證悟，所以他不可能再退轉。

(2)

在證得須陀洹果之後，一個利根而又熱衷的修行者不會懈怠，反而會更加用功地儘速完成整個過程。他會繼續修習內觀，讓內觀智慧不斷攀升，達到第二個出世間道：斯陀含道。

這個出世間道不會完全根除任何一個結，但它能弱化貪、瞋、癡的根元。

行者在修習這個出世間道，並證得了它的果位之後，便成為「斯陀含」，即一來者。他頂多只需再回到世間一次，就可以獲得完全的解脫。

(3)

行者仍舊精進地禪修。當他證悟了下一個出世間道：阿那含道時，他斬斷了欲貪與瞋恚二結。

從此，他不再貪愛任何感官欲樂，也不再生氣、憤怒或不滿。

作為不來者「阿那含」，他在未來世中不再以人身的狀態存在。也就是說，如果他沒能在這一世達成最後一個出世間道，死後將會轉生到色界中較高之處，並在那裡獲得解脫。

(4)

行者繼續精進用功，修習內觀，在內觀達到最高境界時，他便進入了第四個出世間道：阿羅漢道。

藉由阿羅漢道，他斬斷了最後的五個結：色貪、無色貪、慢、掉舉以及無明。

A、「色貪」是渴望藉由四禪轉生天界，該處通常也被稱為「梵界」。

B、「無色貪」是期盼能藉由四無色定轉生四無色界。

C、「慢」並不是指那種膨脹自我的德行與才氣的粗重傲慢，而是一種更幽微地遺存著的「我」的概念，即使在明確的「我見」已經被根除之後，「慢」還是能繼續留存下來，經典將這一類型的自負稱為「我慢」。

D、「掉舉」是一種微細的興奮，存在於所有尚未全然覺悟的心中。

E、「無明」是最根本的認知遮障，讓我們無法完全瞭解四聖諦。雖然在前三個出世間道中，智慧已經大幅抹去了較粗的無明，但即使在阿那含，還是有一層薄薄的無明之紗籠罩著真理。阿羅漢道將一舉揭去無明之紗以及一切殘存的心理煩惱。

阿羅漢道將使我們全然地瞭解四聖諦：完全徹知苦諦，根除讓苦得以產生的渴愛，清晰無比地了悟到涅槃（即是苦滅），並將八正道的八個道支推向最高峰。

達到第四個道和果，行者成為一位「阿羅漢」，他已在現世中解脫所有束縛。
 阿羅漢已走到八正道的終極目的，並生活在巴利經典中常見的偈句所述「我生已盡，梵行已立，所做皆辦，不受後有」的境界中。
 阿羅漢不再是八正道的修習者，而是八正道活生生的具體表現。
 這位解脫者將生活在正道的果證、覺悟和終極解脫的愉悅中。

1、初果：須陀洹（七番生死）	斷三結：身見、疑、戒禁取
2、二果：斯陀含（一來）	弱化貪、瞋、癡
3、三果：阿那含（不來）	斷二結：欲貪、瞋恚（五下分結：+三結）
4、四果：阿羅漢	斷五結：色貪、無色貪、慢、掉舉、無明（五上分結）

十結：

1.身見	2.疑	3.戒禁取	4.欲貪	5.瞋恚	6.色貪	7.無色貪	8.慢	9.掉舉	10.無明
初果			三果		四果				

【結語】（pp.129-132）

我們完成了對八正道——佛陀所開示的從痛苦中解脫的道路——的探討。

這條道路所觸及的崇高領域，對處於目前修學境界的我們似乎遙不可及，所要求的修行條件也看似難以達成。即使證得正果的高峰距離現在還相當遙遠，但是，要攀抵峰頂所需的一切，就在我們的腳底。

正道的八個項目都是我們可以通達的，它們是心靈因素，只要透過決心與努力，就能在心裡建立。

我們必須從修正自己的觀點，並澄淨自我的意念開始，然後清淨言語、行動和生活形態等行為。以這些行為當作基礎，再運用自己的能量與專注心念來發展止觀，剩下的，就只是逐步的修行，逐次的進步。

不要期待速成！成就的達成，有些可能很快，有些可能很緩慢，不應因進度的快慢而引起心中的得意或失去勇氣。

解脫開悟是正道的必然成果，只要有穩固及持久的修行，注定是要開花結果的。

抵達最終目標只需兩個條件：開步走與持續行。

如果符合這兩個條件，毫無疑問的，目標將會達成。這就是佛法——永不偏移的法則。

【八正道的成分分析】

正見 (Sammā ditṭhi) Right view	知苦 (dukkhe ñāṇa) understanding suffering 知苦集 (dukkhasamudaye n.) understanding its origin 知苦滅 (dukkhanirodhe n.) understanding its cessation 知苦滅道 (dukkhanirodhagaminipatipadaya n.) understanding the way leading to its cessation
正思惟 (sammā saṅkappa) Right intention	離欲思惟 (nekkhammasaṅkappa) intention of renunciation 無瞋思惟 (abyāpādasāṅkappa) intention of good will 無害思惟 (avihiṃsāsaṅkappa) intention of harmlessness
正語 (sammā vācā) Right speech	離妄語 (musāvādā veramanī) abstaining from false speech 離兩舌 (pisuṇāya vācāya veramanī) abstaining from slanderous speech 離惡口 (pharusāya vācāya veramanī) abstaining from harsh speech 離綺語 (samphappalāpā veramanī) abstaining from idle chatter
正業 (sammā kammanta) Right action	離殺生 (pāṇātipātā veramanī) abstaining from taking life 離偷盜 (adinnānā veramanī) abstaining from stealing 離邪淫 (kāmesu micchācārā veramanī) abstaining from sexual misconduct
正命 (sammā ājiva) Right livelihood	離邪命，依淨行生活 (micchā ājivam pahāya sammā ājivena jivitaṃ kappeti) giving up wrong livelihood, one earns ones living by a right form of livelihood
正精進 (sammā vāyāma) Right effort	勤守律儀 (saṃvarapadhāna) the effort to restrain defilements 勤捨斷 (pahānapadhāna) the effort to abandon defilements 勤有益 (bhāvanāpadhāna) the effort to develop wholesome states 勤隨護 (anurakkhaṇapadhāna) the effort to maintain wholesome states
正念 (sammā sati) Right mindfulness	身念處 (kāyānupassanā) mindful contemplation of the body 受念處 (vedanānupassanā) mindful contemplation of feelings 心念處 (cittānupassanā) mindful contemplation of the mind 法念處 (dhammānupassanā) mindful contemplation of phenomena
正定 (sammā samādhi) Right concentration	初禪 (paṭhamajjhāna) the first jhāna 第二禪 (dutiya-jjhāna) the second jhāna 第三禪 (tatiya-jjhāna) the third jhāna 第四禪 (catutthajjhāna) the fourth jhāna

第八章：補充資料（2021 年 12 月 26 日）

【補 1，頁 90】

一、《大智度論》卷 1〈序品 1〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 59, b24-27)：

（云何名世界悉檀？）有世界者，有法從因緣和合故有，無別性。譬如車，輻、軸、輞、輞等和合故有，無別車。人亦如是，五眾和合故有，無別人。

二、《大智度論》卷 31〈序品 1〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 291, c21-24)：

「散空」者，「散」名別離相。如諸法和合故有，如車以輻、輞、輻、輞，眾合為車；若離散各在一處，則失車名。五眾和合因緣，故名為人；若別離五眾，人不可得。

三、《大智度論》卷 99〈曇無竭品 89〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 746, c11-13)：

離是五眾亦無佛。所以者何？離是五眾，更無餘法可說；如離五指更無拳法可說。

四、《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 93(CBETA, T27, no. 1545, p. 479, a22-24)：

俱假施設。如五指合，假說為拳，離即非拳，此亦如是。

【補 2，頁 91】

印順導師，《性空學探源》(pp.43-44)：

處，就是眼、耳、鼻、舌、身、意六處。也有分內六處、外六處為十二處的。釋尊說處法門的注重點，與蘊法門的重在無常不同，它是特別注重到無我——空上面。《雜阿含》第一一七二經（篋譬經），說蘊如拔刀賊（顯無常義），處如空聚落。從這譬喻的意義，可見處法門與空無我義是更相符順的。

阿含中從五蘊和合假名眾生的當體，說明無我義，固亦有之；但大多是五蘊分開說的，如識蘊是我，前四蘊是我所等。又多從「無常故苦，苦故無我」，從無常的觀點出發展轉地來說明，即偏從主觀（情意的）價值判斷來說明的；很少從生命總體，從事實觀察上，用一種直接的方法去說明無我的。從有情自體直接辨析其空無我的，大都在處法門裡。

看阿含經講的蘊與處，很容易生起兩種不同的概念：

- （1）說蘊都曰無常、苦、無我，少說到空，易生我無而色等蘊法可以有的觀念。
- （2）六處法門，則說到我是依法建立的；我之所以是無，因法就是假的，我沒有立腳點了。法若是常在實有，則依此法可以立我；若此法不能依以立我，必此法非常、非實。說不可執著我，必然說到法的不實。所以，從六處法門，容易生起法空的見解。

【補 3，頁 94】

覺音《清淨道論》〔葉均譯〕，底本 pp.690-691：

於諦現觀之時，在此等（須陀洹道等的）四智的一一剎那所說的遍知、捨斷、作證、修習等的各各四種作用，而此等（作用）都應依他們的自性而知。古師說：譬如燈火，在

非前非後的同一剎那而行四種作用——燃燒燈蕊，破除黑暗，發光，消油，如是道智亦於非前非後的同一剎那而現觀四諦。即以遍知現觀而現觀苦，以捨斷現觀而現觀集，以修習現觀而現觀道，以作證現觀而現觀滅。這是怎麼說的呢？因為是以滅為所緣而得成就觀見及通達於四諦的。……

另一說法：譬如日出，非前非後，在出現之時而行四種作用——照色、破暗、現光、止寒，如是道智……乃至以作證現觀而現觀於滅。……

又一種說法：譬如渡船，非前非後，於同一剎那而行四種作用——捨此岸，渡中流，運載貨物，到達彼岸。如是道智……乃至以作證現觀而現觀於滅。……

【總結：八正道的總表】

一、正見	1、世間正見：自業正見。 2、出世間正見：四聖諦的正見有兩個： （1）隨順真理的正見（saccānulomika samma-diṭṭhi） （2）洞察真理的正見（saccapaṭivedha samma-diṭṭhi）			
	菩提長老	四種智	注疏	
	世間正見	1、自業之智	世間有漏正見	
	出世間正見	2、諦隨順之智		
		3、道具足之智	出世間正見	
		4、果具足之智		
二、正思惟	1、邪思惟：欲思惟、瞋思惟、害思惟。 2、正思惟：離欲思惟、無瞋思惟、無害思惟。 （1）離欲思惟：隨觀欲望的危險與離欲的利益。 （2）無瞋思惟：對治方法是「慈愛」。慈愛的禪修。 （3）無害思惟：悲心。			
	一、正見（認知）	癡		
	二、正思惟（情感）	貪	離欲	
		瞋	無瞋、無害	
三、正語	不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語。（消極面與積極面）			
四、正業	不殺生、不偷盜、不邪淫。（消極面與積極面）			
五、正命	正當的方式維持生活。（消極面與積極面）			
六、正精進	1、未生之惡令不生：律儀斷 克服五蓋：貪欲，瞋恚，昏沈睡眠，掉舉追悔，疑。 2、已生之惡令斷：斷斷 《中部 20》五種方法以驅離散亂思緒。 3、未生之善令生：修斷 七覺支：念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。 4、已生之善令增長：隨護斷 保持住，增長、成熟，究竟圓滿。			

七、正念	「念」有助於成就止和觀。 正念必須透過「四念處」的修習來加以培養： 1、身念處：(1) 入出息念 (2) 威儀 (3) 正知 (4) 不淨觀 (5) 四界分別觀 (6) 墓園觀。 2、受念處：(1) 樂受、(2) 苦受、(3) 不苦不樂受。 3、心念處：十六種心 4、法念處：法念處可分為五小節： (1) 五蓋和 (4) 七覺支：心所 (2) 五取蘊、(3) 內六處與外六處、(5) 四聖諦：真實組成要素 (但第三組「內外六處」所提到的通過根門而生的煩惱結，也可包括在「心所法」內。)
八、正定	1、定的修習 修定有兩種方式：止與觀 禪修方法：四十個業處：(1) 十遍 (2) 十不淨 (3) 十隨念 (4) 四梵住 (5) 四無色 (6) 一想 (7) 一差別 2、定的階段 三種相：(1) 遍作相 (2) 取相 (3) 似相：近行定、安止定 色、無色定：(1) 四禪 (2) 四無色定 剎那定
智慧的修煉	法念處的修習： 一、要素分析：五取蘊：色、受、想、行、識 二、關係檢視：內、外六處，六塵 三、直觀空性：無常、苦、無我 直觀有兩個階段： 1、世間道：八正道與戒定慧 2、出世間道：四個階段即四果，皆同現觀四聖諦

書名：八正道講義

編者：開仁長老

日期：2022.01

發行：寂靜禪林

Santavana Forest Hermitage

P.O. Box 561, 89208 Tuaran, Sabah, Malaysia

接待組：+6016 5568715 (8AM-11AM)

資訊部：+6016 4488715

<http://santavana.org>

santavana@gmail.com

非賣品 NOT FOR SALE

八正道 趣向苦滅的道路

• • • • •
The Noble Eightfold Path
Way to the end of suffering