

# 去塵除垢

(修訂版)

帕奧禪師英語講述

尋法比丘中譯



## 目 錄

	頁
<u>中譯序</u>	i
<u>第一講：如何克服五蓋</u>	1
<u>序言</u>	1
<u>一、欲欲</u>	3
<u>二、瞋恨</u>	15
<u>三、昏沉與睡眠</u>	32
<u>四、掉舉與追悔</u>	39
<u>五、疑</u>	43
<u>《沙門果經》及其注釋的摘要</u>	44
<u>別在還未達到目標前停止</u>	50
<u>依法而活</u>	55
<u>第二講：四種明覺</u>	57
<u>一、有益明覺</u>	57

<u>二、適宜明覺</u>	58
<u>三、行處明覺</u>	60
<u>四、無癡明覺</u>	68
<u>第三講：持恆於聖潔的追求</u>	71
<u>附錄：有關欲樂的譬喻</u>	81
<u>摘自《中部·波達利亞經》</u>	81
<u>摘自《中部·小行事經》</u>	85



# 去塵除垢

帕奧禪師英語講述

尋法比丘中譯

# 中譯序

此書《去塵除垢》收集了帕奧禪師于 1999 年 11 月間第一次來馬來西亞時所給的開示。其主旨是協助初修禪者對治在禪修時常會遇到的障礙，尤其是五蓋，以及修禪時應當具備的正確態度。相信此書之實用內容對於虔誠向法的佛教徒來說，當可助他們清除某些趣向涅槃的障礙，而得以更順利脫離苦海。

在修訂此書時，除了改正一些錯誤之外，譯者也為一些不易明白之處附上註腳，以及附上兩節譯自《中部》有關欲樂的譬喻於附錄之中，希望這對眾讀者有所助益。

譯者謹以翻譯此書來禮敬世尊、正法與聖僧伽。願世尊善說的正法寶藏得以久住於世。

在此，譯者與他敬愛的母親、長輩、親人、朋友、所有的讀者及一切眾生分享翻譯此書的功德，也把此功德回向予其已故的父親。願他們的隨喜成為他們早日獲得解脫的助緣。

希望此書能夠成為各位禪修者的良伴，也希望大家早證菩提。

願正法久住於世

中譯者：尋法比丘

二〇〇〇年四月廿日

重序於臺灣佛教弘誓學院

# 如何克服五蓋

## 序言

我們很高興能夠來這裏跟大家分享佛法。在此，我應當給予你們三堂一系列的講座，名為「如何克服五蓋」。第一堂會在（三慧講堂）這裏講，其餘兩堂則會在明天與後天在檳城佛學院講。我至誠希望大家能夠從這些開示當中獲益。

如今我應當向你們解說如何對治成為許多禪修者大障礙的五蓋。首先，我應當引用佛陀親口所說的話，以指出為何克服五蓋是很重要的。

在《增支部·五集》裏，佛陀如此說：

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

---

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

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

<sup>3</sup> 中譯按：這五種蓋當中包含了七種心所，其中有兩對心所各算為一蓋。《阿毗達摩論》的注疏解釋說：昏沉與睡眠合為一蓋，掉舉與追悔合為一蓋，因為它們有類似的作用、緣與對治之法。昏沉與睡眠兩者都有使名法軟弱無力的作用；它們都是緣於懶惰與昏昏欲睡而生起的；對治它們之法都是激起精進。掉舉與

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

在同一集的另一部經裏，佛陀如此說：

「有五種減弱智慧的障礙、蓋及心之瘤。是哪五個？

欲欲是一個減弱智慧的障礙、蓋及心之瘤。瞋恨……昏沉與睡眠……掉舉與追悔……疑是減弱智慧的障礙、蓋及心之瘤。

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

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

因此，為了達到每一位元佛教徒的最終目標，即解脫生死輪回，我們必須克服這五蓋。這是因為當心受到五蓋之中的任何一個控制著時，心就無法專注。而沒有定力的心是軟弱且無力透視究竟名色法或五蘊的。然而，當心脫離了這五蓋，它就會變得專注，且能如實知見諸法。所以，

---

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

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

如今我應當逐一地解釋如何克服五蓋。

## [回首頁](#)

### 一、欲欲

在《相應部》裏，佛陀舉了以下的譬喻來形容欲欲：

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

一般上，初修禪者的心常受欲欲困擾。為什麼呢？因為他的心並不慣活于無欲樂的環境裏。在他還沒來修禪之前，他的心時常接觸各式各樣的欲樂目標，例如好看的電影、悅耳的音樂、美味的食物及快樂的社群生活。而他的心又極樂於其中。但現在並沒有電影、音樂等以供取悅他的眼睛、耳朵等，因此他的心就有如一隻被人從水中拿出來放在乾燥地面上的魚，痛苦地亂跳及渴望回去水中。如今，出入息就有如乾燥的地面；對他那時常渴望欲樂的心來說，它實在是太枯燥無味了。在坐著時，他沒有專注於氣息，反而把大多數的時間花在回顧過去所享受的欲樂，或住在所期望獲得的未來欲樂裏。但這只是在浪費時間，根本無助于培育心。即使如此修行一輩子，他也不會有進

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

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

對於不如理作意淨相之人，若欲欲還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

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

對於如理作意不淨相之人，若欲欲還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

於此，不如理作意是無益的作意，是已進入邪道的作意。或者，它是視無常為常、視苦為樂、視無我為我及視不淨為淨的作意。如理作意則恰好與不如理作意相反，是如實地知見無常、苦、無我及不淨。

在《如是語·第一學者經》裏，佛陀如此說：

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

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

再者，《念處經》的注釋提及有六種法是有助於斷除



欲欲的，即：

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

## 一、學習不淨觀

## 二、把自己投入于修行不淨觀

關於首二項，不淨觀可分為兩種：止禪的不淨觀及觀禪的不淨觀。止禪的不淨觀又分為有生命體的不淨觀及無生命體的不淨觀。有生命體的不淨觀就是照見自己身體內在的三十二個部份，以及外在他人身體的三十二個部份等等，觀察它們都是不清淨、可厭惡的，如此就能去除對有情眾生的貪愛。無生命體的不淨觀就是觀察屍體的不淨，先觀察外在屍體的不淨可厭，當定力加深，能夠清楚地檢查到尋、伺、喜、樂及一境性五禪支之後，再觀察自己內在，省思：終有一天自己也會死亡，死後就像外在這具屍體一樣可厭。定力加深時，就能見到自己的屍體。能夠如此觀察內外屍體的不淨之後，就能觀察自己所貪愛的有情眾生之屍體，於是就能去除對有情眾生的貪愛。然而，若要修行不淨觀或任何其他禪修業處，擁有由深定產生的光是必要的。

觀禪的不淨觀是分析到究竟的色法之後，省思這些色法都與不淨可厭的顏色、聲音、氣味等相關聯；再者，身

體中充滿了各種蟲，身體是蟲的廁所、蟲的醫院、蟲的墳場。如此觀察內外的不淨之後，就能去除對有情眾生的貪愛。

### 三、守護諸根門

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

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

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

「陛下……世尊曾經說過：『來吧，諸比丘，當觀察這從腳底以上，從頭頂以下，由皮包裹的身體為充滿不淨。於此身中有：頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、腱、骨、骨髓、腎、心臟、肝、膜、脾、

肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、脂膏、唾、涕、關節滑液及尿。這是為何這些……年輕比丘能夠完整且圓滿地修習梵行直至命終。」

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

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

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

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

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

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

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

所以你應當很有正念地守護六根門。如果你能夠時時刻刻地對自己的業處保持正念，那是最好不過的了，因為如此你就能夠很好地守護自己的六根門。如果你是在修行安般念，你不應該對息感到厭倦，因為它就好像是你最好的朋友，正在幫你去除諸煩惱。所以你應該恭敬地對待它。如果你如此實行，你即是在向法致敬，而因此是虔誠的佛弟子。

於此，我應當為你們引用一部出自《相應部·小品》的經，以顯示如何才能作為一位元虔誠、依法而活的佛弟子。於該經中，佛陀如此說：

「諸比丘，有一次，有一隻母鷹突然間飛沖而下，抓走了一隻鶉鴉。諸比丘，當時，在被母鷹帶走時，

那鶴鶉哀哭道：『這只是我的不幸及缺少福報！（我應有此報，）因為我離開了自己尋食的範圍，而侵入別人的地界。如果我今天還保持自己祖先的本行，即使這母鷹要跟我打鬥，牠也根本不是我的對手。』

『鶴鶉，那尋食的範圍是什麼？而你祖先的本行又是什麼？』

『那是被犁車耕過的田地，一處充滿泥塊之地。』

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

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

諸比丘，當時那母鷹也不堅持要說自己的力量，也不願跟鶴鶉爭論自己的力量，（只是）伸展了自己的雙翼，就向那只鶴鶉飛沖下去。

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

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

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

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

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

諸比丘，什麼是比丘自己尋食的範圍？什麼是他祖先的本行？那即是四念處。」

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

## 四、飲食適量

在《中部·一切漏經》裏，佛陀如此說：

「他如何適量地飲食？於此，比丘在如理地思惟之後才飲食：不是為了玩樂、不是為了麻醉、不是為了魅力、不是為了裝飾身體，而只是為了維持與延續這色身，為了去除身體的苦難，為了幫助修習清淨的梵行，思惟：『如此我就能去除饑餓的舊苦，並且不引

發過飽的新苦，我將得以繼續無過且安穩舒適地存活。」

## 五、結交善知識

關於結交善知識，我應當引用《相應部·小品》裏的另一部經：

一時，世尊住在釋迦國沙卡拉市（Sakkara）釋迦族之處。當時，阿難尊者前往世尊之處，頂禮之後坐在一旁。坐在那裏時，阿難尊者向世尊說：「世尊，這梵行有一半是（依靠）結交善知識、與善知識結伴、與善知識相處。」

「阿難，別這麼說。阿難，別這麼說。應是整個梵行都是（依靠）結交善知識、與善知識結伴、與善知識相處。阿難，對於一位以善知識為友、同伴、同處者的比丘，可預期他將會嚴肅地修行與培育八聖道。……通過視我為善知識，必須遭受生的諸有情得以解脫生；必須遭受老的諸有情得以解脫老；必須遭受死的諸有情得以解脫死；必須遭受愁、悲、苦、憂、惱的諸有情得以解脫它們。」

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

再者，在《如是語·第二學者經》裏，佛陀如此說：

「諸比丘，關於諸多的外在因素當中，我不見有任何一法會像結交善知識一般對還未達到圓滿、而期望達到脫離束縛的至上安全處的有學聖者如此有助

益。諸比丘，與善知識為友的比丘能斷除不善法及培育善法。」

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

## 六、適當的言談

在《中部·大空經》裏，佛陀如此說：

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

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



## 其他方法

以上是六件有助於斷除欲欲的法。除了這些之外，一境性禪支、念根及念覺支也都有助於克服欲欲。<sup>4</sup>

在此，我應當引用《相應部·小品》中的一部經，以顯示應該如何培育正念：

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

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

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

諸比丘，你們認為怎樣？那人是否會不注意那碗油，而放逸地他顧？」

「當然不會，世尊。」

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

因此，諸比丘，你們必須如此訓練自己：「我們應

---

<sup>4</sup> 中譯按：時常思惟欲樂的過患也能說明鎮伏欲欲。因此譯者摘錄佛陀在《中部》對欲樂所作的一些譬喻，把它們編於附錄之中，相信這能幫助大家更認識欲樂的真實面貌。

當培育及多修身至念，以它作為管道、基礎。應使它變得對我們有效、熟練，以及（令它）達到頂峰。」

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

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

在此，我應再舉幾個例子來說明上述的經文。假如有一位男人看到一個漂亮的女人，而心想：「啊，這女人的臉多麼美麗！啊，這女人的手多麼細緻！」等等。而假如他在那一刻死去，他就會墮入惡趣。同樣地，如果一位女人在看到男人而生起貪念時死去，她也會墮入惡趣。無論在何時，如果有人生起貪、瞋等不善心時死去，他都肯定會墮入惡趣。你看，即使只是一個不善心也如此強大與恐怖。而我們在一天中生起的是善心比較多，還是不善心比較多呢？請想一想。而你認為自己是否肯定不會在來世投生到惡趣呢？請想一想。想必你也早已知道，提婆達多原本是擁有四禪八定及五種世間神通的比丘，但是最終還是因為惡業而墮入阿鼻地獄。而你現在是否擁有四禪八定及五種世間神通呢？

所以，為了自己的幸福，即使你無法時時刻刻都保持正念，你也應當盡自己最大的努力，嘗試在一天當中的每

一剎那裏，無論是走著，或站著，或坐著，或躺著，都保持正念。你應當依照現在所修的業處，時常都保持正念於息，或四大，或三十二身分，或遍處，或名色法，或緣起支。如果你如此持續不斷地修行，由於不斷重複的力量，你的定力與正念將會變得越來越強。這就有如煮水一般。如果你在煮一鍋水時只是煮了幾分鐘，然後就停止不煮，讓它冷卻。在第二次時，你也只是煮了幾分鐘，然後就停止不煮，讓它冷卻。即使你如此煮那鍋水煮了一百次或一千次，那水都不可能達到沸騰點。同樣地，如果你修禪只是修了幾個星期或幾個月，然後就回去，而沒有繼續修禪。第二次修禪時，你也只是修了幾個星期或幾個月，然後就回去，而沒有繼續修禪。而且，如果你只是在坐禪的時間修禪，在坐禪時間之外則忙碌其他事情，那就更糟了。即使你如此修了一輩子，你都可能不會證得任何聖道、聖果。但如果你具有恭敬心且持續不斷地修許多個月，或許多年，你就可能會達到目標。所以，如果你是真的為自己的幸福著想，我想你應當懂得該怎麼做。

[回首頁](#)

## 二、瞋恨

在《相應部》裏，佛陀舉了以下的譬喻來形容瞋恨：

「如果有一鍋被燒得沸騰火滾的水，視力正常的人照看它時也不能正確地認出及看清自己臉的倒影。同樣地，當人的心受到瞋恨控制、受到瞋恨擊敗時，他不能正確地看清如何脫離已生起的瞋恨。所以他不能知曉對自己真正的利益、對別人的利益，以及兩者的利益；而即使很久以前已背熟的經文也記不起來

了，更別說是還未背熟的經文。」

在《增支部·一集》裏，佛陀如此說：

「諸比丘，我不見有任何一法會像醜惡相一般如此有能力導致未生起的瞋恨生起，或增長已生起的瞋恨。

對於不如理作意醜惡相之人，若瞋恨還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像慈心解脫<sup>5</sup>一般如此有能力阻止未生起的瞋恨生起，或斷除已生起的瞋恨。

對於如理作意慈愛之人，若瞋恨還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

《增支部·五集》裏《降伏瞋恨經》的開示如下：

「諸比丘，有五種降伏瞋恨的方法。當比丘心中生起瞋恨時，他必須以這五種方法來將瞋恨徹底降伏。是哪五種方法呢？

心中生起瞋恨時，他應當修行慈心觀……應當修行悲心觀……應當修行舍心觀……應當忘掉及不思惟能引起瞋恨的目標……應當思惟每個人的業是自己的財產……他應當如此降伏瞋恨。這就是降伏瞋恨的五種方法。每當比丘心中生起瞋恨時，他必須將瞋恨徹底降伏。」

一般上，瞋恨可分為兩種，即暴力性的和憂鬱性的瞋恨。對於克服第一種瞋恨，培育慈愛是最佳的方法，因為

---

<sup>5</sup> 中譯按：慈心解脫就是慈心禪那。

它們是兩個極端，是不相容的。由於在同一個剎那裏只能有一心生起，所以當慈心生起時，瞋恨心是不能生起的，反之也是如此。所以，只要你心懷慈愛，瞋恨就無法生起。如果你時常培育慈愛，久而久之它就會屬於你的性格的一部份。到那時候，你就不容易生氣。這是以相對的素質克服瞋恨的方法。

在此，我想要舉一個例子來說明如何以上述經文中提到的「忘掉及不思惟能引起瞋恨的目標」的方法克服瞋恨。假設你在路上看到一堆很臭的糞，你是否需要把它拿起來放在袋子裏，然後不停地生它的氣，罵它為何那麼臭，氣它為何弄髒了你的衣？那當然是完全沒有必要的。你只需從它的旁邊走過去，理都不必理它。同樣地，愚蠢的壞人就好像是一堆很臭的糞，你根本不必掛念著他，自找麻煩，損己而不利人。你應當想一想，生氣是否對禪修有幫助？如果有的話你就生氣吧。但這是不可能的。那麼，為什麼還要生氣呢？

對於憂鬱性的瞋恨，即包括一切的憂愁、傷心、悲泣、絕望等，你也應當如此思惟。也就是說，如果憂鬱對禪修有幫助的話，你就應該憂鬱。然而，憂鬱不但對禪修沒有幫助，而且有害。所以，為何我們要愚蠢到使自己陷入絕對有害無益的憂鬱當中呢？佛陀、舍利弗尊者、目犍連尊者等阿羅漢及阿那含聖者都不會憂愁、傷心、悲泣與絕望的。為何我們不向這些智者學習呢？總之，憂愁、傷心、悲泣與絕望是弱者所做的事，是沒有學習的價值的。

再者，《念處經》的注釋提及有六種法是有助於斷除瞋恨的，即：

- 一、學習慈心觀；
- 二、投入于修行慈心觀；

- 三、思惟自己是自己的業的主人及繼承人；
- 四、時常做（有助於斷除瞋恨的）思惟；
- 五、結交善知識；
- 六、適當的言談。

《清淨道論》的第九章很詳細地解釋如何克服瞋恨。由於知道其中所提及對治瞋恨的方法是很有助益的，所以我應當在此把它們提出來：

## 《清淨道論》摘要——去除瞋恨

當他心向一位可厭者散播慈愛時，如果由於憶及那人所造的過失而生起瞋恨，他應當不斷重複地以先前提及的任何一種人（即：可親者，或極親愛者，或無好惡感者）為物件而進入慈心（禪那），而每次從（禪那）出定後，再向那人（可厭者）散播慈愛。

但如果在他如此努力之下，它（瞋恨）還不止息，那麼：

且讓他省思鋸子，  
及諸如此類的例子，  
而不斷地奮鬥精進，  
以便把瞋恨遠遠地丟棄在後。

他應當如此訓誡自己：現在，你這生氣的人，世尊不是如此說的嗎？——「諸比丘，即使眾強盜以一把有兩個把手的鋸子很殘忍地、逐一地鋸掉你的肢體，任何因此而於心中懷恨的人即是沒有實行我的教法。」（《中部》 i,129）而且：

以瞋報瞋回應發怒者，  
則比先發怒更為糟糕；  
別瞋怒地回應發怒者，  
以便戰勝那難勝之戰。  
在覺知他人的瞋怒時，  
還能正念地保持平靜的人，  
是促進自他兩者幸福之人。（《相應部》 i,162）

而且：「諸比丘，有七件發生於無論是男性或女性瞋怒者的事，能使（他的）敵人感到高興。是哪七件事？于此，諸比丘，敵人希望他的敵人如此：『讓他醜陋。』為什麼呢？因為敵人不會因為他的敵人美麗而感到高興。如今，此發怒者是瞋恨的受害者，受到瞋恨控制；雖然他沐了浴，塗了油，修飾了頭髮與鬍鬚，以及穿了潔白色的服裝，但他還是很醜，因為他是瞋恨的受害者。這是第一件發生於無論是男性或女性瞋怒者，而能使敵人感到高興的事。再者，敵人希望他的敵人如此：『讓他痛苦地躺著。』……『讓他不會多財。』……『讓他不會發達。』……『讓他不會出名。』……『讓他沒有朋友。』……『讓他在身體毀壞而死之後，不會投生到天界善趣。』<sup>6</sup>為什麼如此呢？因為敵人不會因為他的敵人投生到善趣而感到高興。如今，此發怒者是瞋恨的受害者，受到瞋恨控制；他於身、口、意造作惡業。如此地於身、口、意造作惡業，在身體毀壞而死之後，他投生到惡道、惡趣、墮處、地獄，因為他是瞋恨的受害者。」（《增支部》 iv,94）以及：「我

<sup>6</sup> 《增支部》裏的經文是：「讓他……投生於惡趣」等等。

說，有如一塊取自火葬台的木頭，兩端都被燒焦了，而中間又沾糞發臭，即不適用於作為村子裏的（建築）木料，也不適用於作為森林裏的（建築）木料；而此人即是如此。」（《增支部》ii,95；《如是語》90）現在，如果你生氣，你就是沒有實行佛陀教法的人；通過以相同的（瞋恨）回應發怒者，你比那發怒者更為糟糕，而且不能戰勝難勝之戰；你對自己所做的是幫助你的敵人的事；而且你將有如一塊火葬台的木頭一般。

若他如此努力精進時，瞋恨被鎮伏了，那就很好。若不是的話，他就應回憶該人某些在憶及時能激起信心的清淨且有自製之處，以消除怒氣。

這是因為某人可能在身體行為方面擁有眾人皆知的良好自製，能在執行巨大任務時抑制自己（的身體行為），儘管言語與內心的行為並無自製。如是，應當不理後者，而只回憶其身體行為方面的自製。

另一人則可能在言語行為方面擁有眾人皆知的良好自製；他可能天生善於和氣地迎接他人、善於交談、友善、開明、言語恭敬有禮，或許還能以動聽的聲音開示佛法，以完美的句子詳細地解釋佛法，儘管他的身體與內心的行為並無自製。如是，應當不理後者，而只回憶其言語行為方面的自製。

更有另一人可能在內心行為方面擁有良好的自製，而他在禮拜佛塔等時的自製是眾人皆知的。因為內心沒有自製的人在頂禮佛塔，或菩提樹，或長老們時，他不細心地做，而且心散亂或打瞌睡地坐在講堂裏；反之，擁有良好內心自製的人在頂禮時很細心，聽法時專心聆聽，把它謹記於心，而且從他的身體或言語上表現出其內心的信心。所以另一人可能在內心



行為方面擁有良好的自製，儘管其身體及言語的行為並無自製。如是，應當不理後者，而回憶其內心行為方面的自製。

然而，可能又有另一人在這三方面裏並沒有任何一方面是有自製的。那麼，即應當如此激起對該人的悲潛心：現在，雖然他在人間裏四處遊走，但在過了一些日子之後，他將會發現自己（已墮入）八大地獄或十六主要地獄<sup>7</sup>（之一）。因為怒氣也能夠透過悲心而消除（所以應當激起悲潛心）。

也可能有另一人在所有三方面都有良好的自製。如是，他可於那人所擁有的這三方面當中，憶起他所喜歡的其中一個，因為對這種人培育慈愛是容易的。

為了使它的意義更清楚，應當完整地引用下述出自（《增支部》）「五集」的經：「諸比丘，有五種去除瞋恨的方法；通過它們，生起於比丘（心中）的瞋恨即能完全被消除。」（《增支部·《降伏瞋恨經》iii, 186-90）<sup>8</sup>

但若是如此努力之後，瞋恨還是於其（心中）生起，他即應當如此訓誡自己：

如今，在他的範圍裏，  
敵人傷了你，  
為何在不屬於他的範圍之處，  
你又傷了自己的心？

---

<sup>7</sup> 「始於『等活地獄』（sañjiva）的八大地獄。在阿鼻地獄的四個門當中，每一個都（通向）始於『火炭獄』（kukula）的四個主要地獄（《中部》iii, 185），所以一共有十六個主要地獄。」——《大疏鈔》

<sup>8</sup> 中譯按：見第 16 頁。

你流著眼淚離開了親愛及幫助你的家人。  
那麼，為何不也捨棄你的敵人，  
那為你帶來傷害的瞋恨？  
你所懷抱的瞋恨，  
正在咬壞你守護的一切美德之根。  
有誰是像你如此愚蠢的人？

別人造惡業，  
你為此而生氣，  
這是什麼道理？  
他所造的那種業，  
你是否也想學習？

如果他人想要激怒你，  
而以可憎之行刺激你，  
為何偏要苦惱地令瞋恨生起，  
而做正如他想要對你做之事？

如果你發怒，  
你或許能或不能令他痛苦。  
但瞋恨所帶來的傷害，  
卻肯定當下已令你遭受痛楚。

若被瞋恨蒙蔽的敵人，  
正走在趣向惡道之路，  
你是否想要通過發怒，  
隨後跟著他們的腳步？

若因為你的生氣，  
敵人得以傷害你，  
你應當放下瞋怒，  
何必無由地受苦？

既然諸（名）法只能維持一剎那的時間，  
那些造了可憎之行的諸蘊早已滅盡，  
而如今你又是向什麼生氣？

如果另一者並不存在，  
想傷人之人又傷得了誰？  
你的存在是傷害之因，  
如是，為何你還生他的氣？

但若在如此訓誡自己之下，瞋恨還是沒有止息，  
他應當省思他和別人都是各自的業的主人。

於此，首先他應該如此省思自己：你對他生氣又有什麼用呢？你這瞋恨的業不是會導致你自己遭受傷害嗎？因為你是自己的業的主人，自己的業的繼承者，業是你的父母，業是你的親戚，業是你的歸依處；你將成為你所造的一切業的繼承者（《增支部》iii, 86）。而這並不是帶引你趣向正等正覺，或辟支菩提，或聲聞（弟子）菩提，或梵天或帝釋天王的地位，或轉輪聖王或一國之君的寶座之業，而是會令你從正法墮落，甚至成為食用殘食者等，以及遭受地獄等的種種痛苦之業。在如此造作之下，你就好比一位以手拾起火炭或糞便，想要擊打他人之人，卻先燒傷自己或

先令到自己發臭。

在如此省思自己對業的擁有性之後，他應該省思他人的：他對你生氣又有什麼用呢？那不是會導致他自己遭受傷害嗎？因為那尊者是自己的業的主人，自己的業的繼承者，（業是他的父母，業是他的親戚，業是他的歸依處；）他將成為他自己所造的一切業的繼承者。而這並不是帶引他趣向正等正覺，或辟支菩提，或弟子菩提，或梵天或帝釋天王的地位，或轉輪聖王或一國之君的寶座之業，而是會令他從正法墮落，甚至成為食用殘食者等，以及遭受地獄等的種種痛苦之業。在如此造作之下，他就好比一位想要逆風把灰塵撒向他人之人，而只會弄到自己滿身是灰。

因為世尊如此說：

若人冒犯了不應受到冒犯、清淨無染者，該罪惡返歸此愚人，如逆風揚塵。——《法句經》偈 125

但若在他如此省思業的擁有性之下，瞋恨還是沒有止息，他應當省思導師（佛陀）過去（世）的行為。

於此是省思它的方法：如今，你這已出家的人，當你的導師還是一位未覺悟的菩薩，還在四阿僧祇與十萬大劫裏實行諸波羅蜜時，即使他的敵人多次嘗試殺害他，他都不讓瞋恨腐敗自己的心。例如，在《具戒本生經》（*Sīlavant Jātaka*）裏（記載），有位元邪惡的大臣因為瞋恨王后，所以煽動敵王來佔領（菩薩）他那三百由旬的國土。當他的朋友們想要起來保衛國家時，他不准許他們動用武器。再者，當他與一千位臣子被埋至頸項於亂葬崗的土坑裏時，他也毫無一念的瞋恨。當他受到來吃死屍的土狼群之助，挖掉了泥

土，而奮力保全生命之後，再通過夜叉的助力去到自己的寢室，看到他的敵人躺在自己的床上時，他也不生氣，而且還待之為友，共同發誓，然後說：

勇者發願，智者不灰心；我見自己正如我所願。  
(《本生經 i, 267》)

在《忍辱主義者本生經》(Khantivādi Jātaka)裏，愚蠢的迦屍王<sup>9</sup>問他道：「沙門，你所教的是什麼？」而他回答道：「我是教忍辱的人。」當那國王(命人)以有刺的鞭鞭打他，再斬斷他的雙手雙腳(及切掉雙耳和鼻子)時，他一點也不生氣(見《本生經》iii, 39)。

或許已成年的出家人會這麼做並不稀奇，但在他還是(七個月大的)嬰兒時也已曾經如此做。在《小護法本生經》(Cūḷadhammapāla Jātaka)裏，他的父王大威勢王<sup>10</sup>(Mahāpatāpa)命人斬掉他的雙手及雙腳，就好像斬掉四支竹筍一般，而他的母后則如此悲泣：

「啊！護法那雙以檀香沐浴的手被切斷了；他是此大地的繼承者。王啊！我感到窒息。」(《本生經》iii, 181)

---

<sup>9</sup> 中譯按：忍辱主義者就是菩薩，在被斬斷手腳之後不久，他就因失血過多而死了。他這忍辱的行為是最高等的忍辱波羅蜜，即不惜犧牲生命而修行的忍辱。迦屍王即是後來的提婆達多。在殺死菩薩不久之後，他就被裂開的大地吞進地獄裏。

<sup>10</sup> 中譯按：大威勢王也是後來的提婆達多。有一次，當護法王子的母后，即後來的大愛道，在床上逗著七個月大的他玩時，大威勢王走了進來，叫喚著皇后。但皇后卻由於正玩得入神而沒有回應他。大威勢王因此感到很生氣，心想：「我這兒子現在才七個月大，皇后就不理我了，等他長大了那還得了？」所以就決定立刻把兒子殺了。皇后看到親生兒子被殺死時，很傷心地死了。由於大威勢王造了很重的惡業，在殺死兒子之後，他就被裂開的大地吞進無間地獄裏。

當時他的父王還不滿意，而下令把他的頭也都斬掉。然而，即使在那時候，他連一絲瞋恨都沒有，因為他很堅定地下了如此的決心：「現在是抑制你自己的心的時候；護法，現在你應當對這四種人保持舍心，那即是命令人斬掉你的頭的父親、斬你的頭的人、你那悲泣的母親及你自己。」

或許已獲得人身者會這麼做並不稀奇，但在他生為動物時也都曾經如此做。當菩薩是六色牙象王（Chaddanta）的時候，他被毒箭射穿肚臍。即使在那時候，牠對傷害牠的獵人一點都不懷恨，不讓瞋恨污染自己的心，所以說：

「中了毒箭的象心中無瞋地對獵人說：『你的目的是什麼？為何你如此殺害我？你的意圖是什麼？』」（《本生經》v, 51）

當那象如此說之後，（獵人）告訴牠：「尊者，是迦屍王的皇后派我來取你的象牙。」為了圓滿她（皇后）的願望，牠切斷自己那對散發著六色光輝的美麗象牙給他（獵人）。<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> 中譯按：命人殺六色牙象王的皇后在佛陀時代時是個年輕的比丘尼。有一次，當她聽佛陀說法時，見佛陀長相莊嚴美好，全身散發著光，所以就想自己在過去世是否曾經是他的妻子。如此想時，她先是發聲笑了出來，而後又放聲痛哭。她笑是因為想到當菩薩是六色牙象王時，自己是牠的象後之一，跟他曾有過親近的關係。她哭是因為繼而想到自己是象後時，因一些小事而物件王懷恨，而在供養辟支佛鮮果之後，發願能在下一世成為皇后，以殺死該象王。不久之後，牠就絕食而死，而且果真在下一世成了皇后。隨後她就慫恿國王派人殺死象王。當殺象王的獵人（後來的提婆達多）報告象王的死訊時，她才想起象王對她身為象後時的種種好處，而傷心地死了。

當佛陀看到該比丘尼又笑又哭的情況時，就基於這個因緣

當他是大猴王時，被牠從懸崖下救上來的那位男人心想：

「跟森林裏的其他動物一樣，這也是人類的食物。既然如此，為何饑餓的人不殺此猴來吃？以牠的肉作為旅途的資糧，我將獨自踏上旅程；以它作為我旅途的資糧，我將越渡荒野。」（《本生經》v, 71）

當時，他就拾起一塊石頭猛擊牠的頭，但那猴王淚盈滿眶地看著他，說道：

「噢，善士，請別這麼做！否則，你所遭受的果報將長久地令到一切他人（感到極害怕），而不敢造作諸如今天你對我所做的事。」（《本生經》v, 71）

但牠心中毫無瞋恨，而且不顧自身的痛苦地帶引那人到達安全之地。<sup>12</sup>

當（菩薩）他生為菩利達多龍王（Nāga Būridatta）躺在蟻丘上持布薩戒（uposatha sīla）<sup>13</sup>時，雖然牠（被捕且）被灑上有如劫末預兆之火般的咒術藥，然後被裝進籠子裏，帶到整個閻浮洲（Jambudīpa，印度）去玩把戲，牠對（捉牠的）那個婆羅門一點瞋恨都沒有，所以說：

「當被放進籠子裏，被他以手擊碎時，我對阿拉

---

開示《六色牙象王本生經》。後來，那位比丘尼精進地修禪，而證得了阿羅漢果。

<sup>12</sup> 中譯按：牠從一棵樹跳到另一棵樹地讓自己的血滴在地上，讓那迷路的人能夠順著血跡走出森林。

<sup>13</sup> 中譯按：布薩戒即是在布薩日時所持的八戒。根據南傳的陰曆，每個月分為「白分」及「黑分」兩個「半月」。一個「半月」是十四天或十五天。每個半月中有兩個布薩日，即：第八天及最後一天。因此每個月有四個布薩日。每個月的最後一天是月圓日。所以其演算法跟農曆不同。

巴納沒有絲毫瞋恨，以免破了自己的戒。」

當（菩薩）他生為瞻波龍王（Nāga Campeyya）被捕蛇者惡待時，牠也不讓瞋恨在心中生起，所以說：

「當我如法地持布薩戒時，捕蛇者把我捉到皇宮門前變把戲。無論他想到任何顏色，青色、黃色或紅色，我即如其所願而變化。我把陸地化為水，又把水化為陸地。若我在當時發怒，我可把他燒為灰燼。若我放鬆對心的掌握，我即會破了戒；而破戒者是無法證得至上目標的。」（《行藏》85）

當（菩薩）他生為護螺龍王（Nāga Saṅkhapāla）時，牠被十六個村民以利矛刺穿八處，更以有刺的蔓藤穿進傷口，以堅固的繩穿過鼻子，然後以棍子抬走，而牠的身體則被拖拉於地面上，遭受極大的痛苦。當時，雖然牠有能力只須以怒目相視，即可把那些村民化為灰燼，但他在張開眼睛時，甚至連一點瞋恨也不顯露出來。所以說：

「阿拉拉，在十四日及十五日時，我例常地受持布薩，直到有十六個村民拿來一條繩子及一支堅固的矛。那些獵人（村民）割開我的鼻子，以繩子貫穿該孔，然後把我拖著走。雖然感到極度痛苦，我依然不讓瞋恨破壞我的布薩。」（《本生經》v, 172）

他不僅只是做了這些殊勝的事，而且還做了許多其他諸如此類的事，例如記載于《養母本生經》<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> 中譯按：有一次菩薩出生為一隻白象，長大後成了象王。為了能夠妥善地照顧目盲的母親，即後來的摩訶摩耶夫人，牠舍離了象群，把母親帶到另一座森林，獨自照顧母親。有一次牠把一個在森林裏迷路了七天的人載出森林，但那人卻忘恩負義，把象王的行蹤報告給一位國王，即後來的阿難尊者。國王



（Mātiposaka）裏的故事。由於你是正在效法你的導師，即已達到一切知、擁有於此包括天人的世界當中無比的忍辱美德的世尊，所以激起瞋念對你來說是極為不適當的。

但若由於長久以來他都慣于向瞋恨臣服，而在如此省思導師過去（世）行為的美德之下，瞋恨還是沒有止息，他應當省思諸部有關無始（輪回）的經典。於此，（經中）提到：「諸比丘，要找一個於過去不曾是你的母親……你的父親……你的兄弟……你的姐妹……你的兒子……你的女兒的有情是很不容易的。」（《相應部·因緣品》189-90）所以，他應當如此對該人而作思惟：此人于過去世作為我的母親時，懷我於胎中十個月，又視我的尿、糞、唾、涕等如黃檀香木般，毫無厭惡感地幫我清除它們；她把我抱在懷裏玩，養育我，以及把我背在腰上四處走。而此人（於過去）是我的父親時，他走在羊道及崎嶇的道路上經商；他冒著生命之險進入兩軍對峙的戰場，乘船出大海，以及進行其他難做之事；基於為了撫養自己的孩子們的念頭，他以種種方法賺取財富來養育我。而當此人是我的兄弟、姐妹、兒子、女兒時，他給予我各種幫助。所以，對我來說，於心中對他懷恨是不適當的。

但若如此還是不能止息該（瞋）念，他即應當如此省思慈愛的種種益處：如今，你這已出家的人，世尊不是如此說的嗎？——「諸比丘，當慈心解脫受到培

---

派了象師等多人去捕捉牠，而牠雖然能夠輕而易舉地殺死象師們，卻毫不反抗地讓他們捉去。被捕之後，即使國王給他最美味的食物，牠也不吃。因為牠覺得若不能再事養母親，那寧可餓死也不吃。國王受到牠的孝心感動，而終於放牠回森林。

育、開展、多修習、作為管道、作為基礎、建立、穩固及正確地實行時，即會獲得十一種利益。是哪十一種利益？那人睡得舒適；舒適地醒起來；不會發惡夢；為人喜愛；為非人喜愛；諸天神守護他；火、毒及武器傷不到他；他的心容易定；他的面貌安詳；死時不迷惑；若他沒有證得更高的（境界），他將投生到梵天界。」（《增支部·十一集》342）如果你不停止此（瞋）念，你將得不到這些利益。

但若如此還是不能止息它，他即應當嘗試分別諸界。如何呢？如今，你這已出家的人，當你對他生氣時，你是對什麼生氣？你是對頭髮生氣？還是體毛？或指甲？……還是對尿生氣？或者，你是對頭髮等裏的地界生氣？或是水界？或是火界？還是對風界生氣？或者，在由於五蘊，或十二處，或十八界（的組合）而稱此尊者為某某名字（的諸法）當中，你是對色蘊生氣？或是對受蘊，或想蘊，或行蘊，或識蘊生氣？或者，你是對眼處生氣？或是對色處生氣？……或是對意處生氣？或者，你是對眼界生氣？或是對色界生氣？或是對眼識界生氣？……或者，你是對眼界，或法界，或意識界生氣？當他嘗試分別諸界時，其瞋恨即找不到立足處，就好像在針尖的芥子，或像在空中油漆。

但若他不能成功地分別諸界，他應當嘗試送禮物。這可以是他自己送給對方禮物，或者是他接受對方的禮物。但若對方的活命並不清淨，而且其資具（是不如法獲得的，所以）並不適合用，那即應該是他自己送給對方禮物。對於如此做的人，他對該人的瞋恨即會完全止息。而于對方，甚至是從過去世即纏繞著

他的瞋恨也都會在那一刻止息，就好像發生在心山寺（Cittala-pabbatavihāra）一位長老接受了一位鉢食長老送給他一個鉢的事一般。那位曾三次被他趕出住所的（鉢食）長老在送鉢給他時說了這些話：「尊者，這個值八兩金的鉢是由我那身為優婆夷的母親送給我的，是如法得來的，請讓那位優婆夷善士獲得福業。」這佈施的行為是多麼的有效。所以說：

「佈施以制伏未受制伏之人，  
佈施以獲得一切利益；  
通過給予禮物他們即會放寬，  
以及向愛語低頭。」

這是《清淨道論》對如何去除瞋恨的解釋。但只有在證得阿那含道時瞋恨才會完全止息而不再生起。

## [回首頁](#)      三、昏沉與睡眠

在《相應部》裏，佛陀舉了以下的譬喻來形容昏沉與睡眠：

「如果有一鍋長滿青苔與水藻的水，視力正常的人照看它時也不能正確地認出及看清自己臉的倒影。同樣地，當人的心受到昏沉與睡眠控制、受到昏沉與睡眠擊敗時，他不能正確地看清如何脫離已生起的昏沉與睡眠。所以他不能知曉對自己真正的利益、對別人的利益，以及兩者的利益；而即使很久以前已背熟的經文也記不起來了，更別說是還未背熟的經文。」

在《增支部·一集》裏，佛陀如此說：

「諸比丘，我不見有任何一法會像倦怠、疲乏、懶惰地伸直身體、飽食後昏沉及心軟弱無力一般如此有能力導致未生起的昏沉與睡眠生起，或增長已生起的昏沉與睡眠。

對於心軟弱無力之人，若昏沉與睡眠還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像致力界、精勤界及不斷精進界<sup>15</sup>一般如此有能力阻止未生起的昏沉與睡眠生起，或斷除已生起的昏沉與睡眠。

對於勇猛精進之人，若昏沉與睡眠還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

《念處經》的注釋提及有六種法是有助於斷除昏沉與睡眠的，即：

- 一、知道飲食過量是它的其中一個原因；
- 二、轉換身體姿勢；
- 三、光明想；
- 四、住在露天下；
- 五、結交善知識；
- 六、適當的言談。

以下的這些方法也有助於克服昏沉與睡眠。

---

<sup>15</sup> 中譯按：致力界（*ārambhadhātu*）、精勤界（*nikkama-dhātu*）及不斷精進界（*parakkamadhātu*）是精進的三個層次。致力界是初步的努力；精勤界是更進一步的努力；不斷精進界是持續不斷的努力，是最強的精進。

## 一、死隨念

例如思惟：「當於今日精進修行；誰能知死亡可能會于明天就到來？」

## 二、洞察無常之苦

如《增支部》裏所說：

「對於慣于及時常勤于觀照無常之苦的比丘，於他（心中）即會對懶惰、懈怠、疲乏、無精力及忽視生起強烈的悚懼感，就好像是受到殺手舉劍威脅一般。」

## 三、喜

如《相應部》裏所說：

「心軟弱無力時不適於培育輕安、定及舍覺支，因為軟弱無力的心難於為它們所激勵。」

心軟弱無力時適於培育擇法、精進及喜覺支，因為軟弱無力的心易於為它們所激勵。」

## 四、思惟梵行

如《清淨道論》裏所說：

「我必須走在諸佛、諸辟支佛、諸大弟子已走過的行道上，然而該道並不是由懶惰之人所走的。」

## 五、思惟導師的偉大

如《清淨道論》裏所說：

「全力精進是我的導師所讚歎的；他的指導是無比的，而且他對我們有很大的幫助。他由於實行自己所教之法而受到崇敬，並非是相反的。」

## 六、思惟遺產的偉大

如《清淨道論》裏所說：

「我將接受稱為正法的遺產，但懶惰的人是不能接受它的。」

## 七、如何激發心

如《清淨道論》裏所說：

「如何在心需要受到激發時激發它？若人由於運用智慧緩慢，或由於沒有證得輕安之樂而致使心遲鈍，他即應省思八項激發（心）之事來激發它。這八項是：生、老、病、死、惡趣之苦、過去生死輪回之苦、未來生死輪回之苦及現在尋食之苦。」

## 八、如何克服昏沉

有一次，世尊如此向目犍連尊者說：

「目犍連，你是否感到困倦？目犍連，你是否感到困倦？」

「是的，尊者。」

「(一)若是如此，目犍連，對於任何令你感到昏沉的念頭，你不應作意那念頭，你不應常住於它。在這麼做之下，昏沉就可能會消失。

(二)如果在這麼做之下，昏沉還不消失，你應在心中思惟你所聽聞學習之法，於心中回憶它。在這麼做之下，昏沉就可能會消失。

(三)如果在這麼做之下，昏沉還不消失，你應當如你所聽聞學習的那般，完整地背誦該法，於心中回憶它。在這麼做之下，昏沉就可能會消失。

(四)如果在這麼做之下，昏沉還不消失，你應當拉扯自己的耳朵，以手掌按摩自己的四肢。在這麼做之下，昏沉就可能會消失。

(五)如果在這麼做之下，昏沉還不消失，你應當從座位起身，以水洗臉之後，再向遠處遙望，及舉頭望天空中的星星。在這麼做之下，昏沉就可能會消失。

(六)如果在這麼做之下，昏沉還不消失，你應當穩定地建立起光明想：白天時如此，黑夜時也是如此；黑夜時如此，白天時也是如此。如是，以一顆清澈無礙的心，你應當培育充滿光明之心。在這麼做之下，昏沉就可能會消失。

(七)如果在這麼做之下，昏沉還不消失，你應當在清楚前方及後方之下，來回地走，且令諸根向內收攝，不讓心向外飄蕩。在這麼做之下，昏沉就可能會消失。

(八)如果在這麼做之下，昏沉還不消失，你可採用獅子的姿勢向右躺下(休息)，把一足置於另一足

之上，正念、明覺及謹記應當起身的時刻。醒來之後，你應當趕快起身，想：『我不應放縱樂於躺臥、樂於睡眠！』

目犍連，你應當如此訓練自己。」

## 九、省思五種可怕的厄難

在《增支部·五集》裏，佛陀提及五種可怕的厄難：

「諸比丘，若比丘感受到這五種可怕的厄難，即足以令他精勤、熱忱及心堅決地活著，以獲得未曾獲得之法，證得未曾證得之法，覺悟未曾覺悟之法。是哪五種厄難？

（一）于此，諸比丘，有比丘如此思惟：『我現在年輕、是個青年人、年紀輕輕、頭髮烏黑、正值青春年華、正值生命的第一個階段。但于未來總有個時候，我的身體將逃不過年老的魔掌。而受到年老擊敗之人不易於思惟佛陀的教法；對他來說，要住在荒野，或森林，或樹林，或寂靜處是不容易的。在這不可欲、不可喜、不可取的情況降臨於我身上之前，且讓我激起精進力以獲得未曾獲得之法，證得未曾證得之法，覺悟未曾覺悟之法，以便在擁有該法之後，甚至老年時我亦得以安樂地過活。』

（二）再者，諸比丘，有比丘如此思惟：『現在我無疾無病，消化功能正常，身體情況不太冷也不太熱，穩定且正適於奮鬥。但于未來總有個時候，我的身體將逃不過疾病的魔掌。而患病之人不易於思惟佛陀的教法；對他來說，要住在荒野，或森林，或樹林，或



寂靜處是不容易的。在這不可欲、不可喜、不可取的情況降臨於我身上之前，且讓我激起精進力以獲得未曾獲得之法，證得未曾證得之法，覺悟未曾覺悟之法，以便在擁有該法之後，甚至患病時我亦得以安樂地過活。』

（三）再者，諸比丘，有比丘如此思惟：『現在有許多的食物，（農作物）收成良好，易於獲得鉢食，易於依靠乞討得來的食物及佈施品維生。但于未來總有時候會發生饑荒，（農作物）收成不好，難於獲得鉢食，難於依靠乞討得來的食物及佈施品維生。于饑荒時，大眾都遷移至有許多食物的地方，而該地的居民必定非常繁密。在居民非常繁密之處的人不易於思惟佛陀的教法；對他來說，要住在荒野，或森林，或樹林，或寂靜處是不容易的。在這不可欲、不可喜、不可取的情況降臨於我身上之前，且讓我激起精進力以獲得未曾獲得之法，證得未曾證得之法，覺悟未曾覺悟之法，以便在擁有該法之後，甚至發生饑荒時我亦得以安樂地過活。』

（四）再者，諸比丘，有比丘如此思惟：『現在人民和平友善地相處，就有如水乳融合為一，相望時投以友善的眼神。但于未來總有動亂的時候，各部落居民會發起暴亂。到時市民即會乘車遷走，恐慌的民眾也都逃到安全之地，而該（安全）地的居民必定非常繁密。在居民非常繁密之處的人不易於思惟佛陀的教法；對他來說，要住在荒野，或森林，或樹林，或寂靜處是不容易的。在這不可欲、不可喜、不可取的情況降臨於我身上之前，且讓我激起精進力以獲得未曾獲得之法，證得未曾證得之法，覺悟未曾覺悟之法，

以便在擁有該法之後，甚至發生動亂時我亦得以安樂地過活。』

（五）再者，諸比丘，有比丘如此思惟：『現在比丘僧團和平友善地相處，沒有任何爭吵，愉快地依照統一的教法過活。然而，當僧團分裂的時候，就不易於思惟佛陀的教法；在那時候，要住在荒野，或森林，或樹林，或寂靜處是不容易的。在這不可欲、不可喜、不可取的情況降臨於我身上之前，且讓我激起精進力以獲得未曾獲得之法，證得未曾證得之法，覺悟未曾覺悟之法，以便在擁有該法之後，甚至僧團分裂時我亦得以安樂地過活。』』

在《如是語·行經》(Itivuttaka, Cara Sutta)裏，佛陀詮釋何為懶惰的比丘，以及何為精進的比丘。在該經裏，他說：

「諸比丘，若比丘在走著時生起了一個貪欲之念，或瞋恨之念，或傷害之念，而如果他接受它，不排斥它，不驅除它，不去掉它，也不終止它，如此缺少精進及不害怕為惡的比丘被稱為恒常地懶惰與懈怠。若比丘在站立時……坐著時……躺臥時生起了一個貪欲之念，或瞋恨之念，或傷害之念，而如果他接受它，不排斥它，不驅除它，不去掉它，也不終止它，如此缺少精進及不害怕為惡的比丘被稱為恒常地懶惰與懈怠。

反之，若比丘在走著時……站立時……坐著時……躺臥時生起了一個貪欲之念，或瞋恨之念，或傷害之念，如果他不接受它，而排斥它，驅除它，去掉它，且終止它，如此具備精進及害怕為惡的比丘被稱為恒

常地精進與堅定。

無論是行走或站立，坐著或躺臥，  
任何想那邪惡及世俗之念的人，  
他是在跟隨邪道，貪戀虛妄之物。  
這種比丘不能達到至上的涅槃。

無論是行走或站立，坐著或躺臥，  
任何征服這些念頭之人，  
樂於去除這些念頭。  
這種比丘能夠達到至上的涅槃。

身為比丘或比丘尼的我們是由在家信徒護持。在食用信徒供養的食物之後，卻虛度此生的確是件可恥之事。所以我們必須有如佛陀所說般勇猛精進。

## [回首頁](#) 四、掉舉與追悔

在《相應部》裏，佛陀舉了以下的譬喻來形容掉舉與追悔：

「如果有一鍋被風吹起漣漪而不斷晃動的水，視力正常的人照看它時也不能正確地認出及看清自己臉的倒影。同樣地，當人的心受到掉舉與追悔控制、受到掉舉與追悔擊敗時，他不能正確地看清如何脫離已生起的掉舉與追悔。所以他不能知曉對自己真正的利益、對別人的利益，以及兩者的利益；而即使很久以前已背熟的經文也記不起來了，更別說是還未背熟的經文。」

在《增支部·一集》裏，佛陀如此說：

「諸比丘，我不見有任何一法像心不安寧般如此有能力導致未生起的掉舉與追悔生起，或增長已生起的掉舉與追悔。

對於心受困擾之人，若掉舉與追悔還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法像心之輕安一般如此有能力阻止未生起的掉舉與追悔生起，或斷除已生起的掉舉與追悔。

對於心輕安之人，若掉舉與追悔還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

《念處經》的注釋提及有六種法是有助於斷除掉舉與追悔的，即：

- 一、知識；
- 二、發問；
- 三、瞭解戒律；
- 四、跟年長且對戒律等修行更有經驗者相處；
- 五、結交善知識；
- 六、適當的言談。

在解釋時，該注釋說：

「對於學習一、二、三、四或五部尼柯耶的意義及語法的人，掉舉與追悔即會消失。這是人們如何通過「知識」克服掉舉與追悔。「發問」則是：多問什麼在戒律上是適當及不適當的。對於如此做的人，掉舉與追悔也會消失。對於通過實際運用及掌握僧團戒律

的本質而精通戒律者，這兩種惡法（掉舉與追悔）即會消失。這即是「瞭解戒律」。「與更有經驗者等相處」：去拜見及與僧團中具有道德的長老交談。通過這些拜訪，掉舉與追悔即會消失。「結交善知識」：跟有如戒律第一的優婆離尊者一般精通戒律者結交。在這種群體當中，掉舉與追悔即會消失。在此，「適當的言談」是特別指討論什麼在戒律上是適當及不適當的。通過這麼做，掉舉與追悔即會消失。所以說這六種法有助於斷除掉舉與追悔，但通過這些法斷除的掉舉必須于未來證得阿羅漢道時才會完全根除而不再生起。另者，通過這些法斷除的追悔必須于未來證得阿那含道時才會完全根除而不再生起。」

對於許多禪修者來說，掉舉的確是個很大的障礙，尤其是來自大都會與城市的人。他們的心實在是很紛亂，甚至要專注一或兩分鐘也困難。由於自己的習慣，他們的心就像一隻猴子般跳來跳去，沒有一刻是寧靜的。然而，即使如此想了一百年，他們將連一點進步都沒有。因此，如果他們真的想要在禪修方面有進步，他們必須收攝及定下自己的心。除此之外再無他法。他們必須把一切大小雜念置之一旁，而就只做一件事，即專注于禪修業處。

在《彌醯經》(Meghiya Sutta)裏，佛陀說比丘必須修行安般念以斬斷紛亂的雜念。安般念如何斬斷紛亂的雜念？在此，我應當舉個譬喻來說明。

假設有位馴牛者捉到了一隻野牛。當該馴牛者想要馴那只牛時，他會豎起一根穩固的柱子，再以一條堅韌的繩子把那只牛綁在那根柱子上。開始時，那只牛會很煩躁地走來走去。然而，由於牠被一條堅韌的繩子綁在柱子上，

所以牠無法逃走，而只能不斷地繞著那根柱子轉。過了一些時候，由於感到疲倦，而且也已知道嘗試逃走是無用的，牠將安靜地坐在柱子旁邊。如此，牠即已被馴服了。

於此，那野牛就好像未經訓練且煩躁的心；柱子就好像出入息；堅韌的繩子就好像強而有力的正念。雖然開始時心很煩躁，但在不斷地以正念把它緊系於氣息之下，過了一段時候，它就會安靜地停在息上。

因此，如果你的心的本性是散亂不安寧的，你就應該在每一種姿勢裏都持續不斷地修行安般念。如果以對法至誠恭敬的心來如此修行，不久之後，你的心就會變得寧靜及專注。這並不只是說說而已。從我指導禪修的經驗當中，就有許多曾經無法停止紛亂思緒的禪修者，通過修行安般念而證得了禪那。而你也應該擁有自信可以辦到這一點。

## [回首頁](#)

## 五、疑

在《相應部》裏，佛陀舉了以下的譬喻來形容疑：

「如果有一鍋被攪拌得混濁的黃泥水，視力正常的人照看它時也不能正確地認出及看清自己臉的倒影。同樣地，當人的心受到疑控制、受到疑擊敗時，他不能正確地看清如何脫離已生起的疑。所以他不能知曉對自己真正的利益、對別人的利益，以及兩者的利益；而即使很久以前已背熟的經文也記不起來了，更別說是還未背熟的經文。」

在《增支部·一集》裏，佛陀如此說：

「諸比丘，我不見有任何一法像不如理作意般如

此有能力導致未生起的疑生起，或增長已生起的疑。

對於不如理作意之人，若疑還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法像如理作意般如此有能力阻止未生起的疑生起，或斷除已生起的疑。

對於如理作意之人，若疑還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

在《念處經》的注釋裏提及有助於斷除疑的六種法當中，首三個及最後兩個跟斷除掉舉與追悔的相同。第四個則是：對佛法僧三寶堅定不移的信心。

人們可以通過這六法去除疑，但只有于未來證得須陀洹道（第一個聖道）時才能完全根除它，令它不能再生起。

## 《沙門果經》及其注釋的摘要

我應當先舉出《長部·沙門果經》的摘要；于該經中，佛陀向阿闍世王說：

「在去除了對世間的貪欲之後，他以無貪之心安住，清淨自心令之無貪。在去除了瞋恨之後，他以慈心安住，慈愛地希望一切眾生幸福；他清淨自心令之無瞋。在去除了昏沉與睡眠之後，他安住于光明想，擁有正念與明覺；他清淨自心令之無昏沉、無睡眠。在去除了掉舉與追悔之後，他輕安地安住，擁有一顆寧靜的心；他清淨自心令之無掉舉、無追悔。在去除了疑之後，他超越疑而安住，對善法不迷惑；他清淨自心令之無疑。

大王，假設有人貸款做生意，而其生意又成功，令他在還清舊債之後，還有足夠剩餘的錢養活妻子。他將會思惟這點，而因此感到快樂及喜悅。

再者，大王，假設有人患了疾病，病得很嚴重，以致他失去食欲，體力衰退。過了一些時候，他將會從病患中復原，能夠再享受食物及恢復體力。他將會思惟這點，而因此感到快樂及喜悅。

再者，大王，假設有人被關在監牢裏。過了一些時候，他將會安全地被釋放出牢，沒有損失所擁有的財物。他將會思惟這點，而因此感到快樂及喜悅。

再者，大王，假設有人是個奴隸，不得獨立，必須服從他人，不能隨心所欲去任何地方。過了一些時候，他將會被解放而重獲自由；他不需再服從他人，而是個可以隨心所欲去任何地方的自由人。他將會思惟這點，而因此感到快樂及喜悅。

再者，大王，假設有個富翁走在一條缺乏食物、危險重重的荒涼道路上。過了一些時候，他將越過該荒涼之地，而順利地達到安全、無危險的村子。他將會思惟這點，而因此感到快樂及喜悅。

同樣地，大王，當比丘見到自己還未去除這五蓋時，他視該情況為欠債、患病、受囚於監牢之內、身為奴隸及荒涼的道路。

然而，當見到自己已去除這五蓋時，他視該情況為無債、無病、被釋放出牢、不再為奴而得自由及安全之地。

當見到自己已去除這五蓋時，愉悅就會生起。當他感到愉悅時，喜就會生起。當他的心充滿喜時，身體就會輕安；身體輕安時，他就會體驗樂；由於樂，



其心變得專注。

完全地遠離欲欲及不善法，他進入且安住于初禪……第二禪……第三禪……第四禪。」

在此，我應當舉出注釋對上述有關五蓋的譬喻及去除了它們之境的經文的解釋：

對於向別人貸款之後把它揮霍掉的人，當他們叫他還債，對他粗言惡語，綁他及打他時，他都無法保衛自己，必須忍受這一切，而其債務即是他必須忍受它們的原因。同樣地，若人對他人起起了欲念，以他為貪相應心的目標，當那人對他粗言惡語，綁他及打他時，他都必須忍受這一切，而其欲欲即是他必須忍受他們的原因。其中一個例子即是一家之主對女人(的貪欲)。如是，當視欲欲為債務。

有人貸款做生意而有成就。他想：「債務是障礙的根源。」因此，他還清貸款及利息，然後把貸款單撕掉。從那一刻起，沒有人會再派使者或送信給他（提醒他的債務）。當見到（以前的）債主時，他可隨心所欲從座位起身或坐著不動。為什麼呢？因為他不再受他們牽制，不需再依靠他們。同樣地，比丘想：「欲欲是障礙的根源。」因此，他培育六種法<sup>16</sup>及去除欲欲蓋。當如此去除欲欲之後，他不再對外在事物執著或貪染，就好像還清債務之人在見到（以前的）債主時都不會感到害怕或驚慌。甚至是見到天界的顏色，也不會有煩惱干擾他。因此，世尊說去除了欲欲就好像

---

<sup>16</sup> 中譯按：「六種法」即是《念處經》的注釋所提到，有助於去除欲欲蓋的六種法。對於下文所提到的「六種法」，亦應知它們是指《念處經》的注釋中所提到的。

是還清了債務。

對於患了膽汁病的人，如果給他蜜糖或糖等東西，他會由於自己的膽汁病而不能品嚐它們的美味。他會以為它們是苦的，而把它們吐出來。同樣地，對於充滿瞋心之人，即使他那慈悲的戒師或導師只是輕微地訓誡他，他也無法接受訓誡。他會排斥他（的戒師或導師），說道：「你太過壓迫我了！」然後離去。就好像患上膽汁病的人不能品嚐蜜糖或糖的美味一般，受到瞋恨征服的人無法品嚐佛陀教法之味，即禪那之樂等等。如是，當視瞋恨為疾病。

患上膽汁病的人以藥控制該病。從那一刻起，他得以享受蜜糖或糖等東西的美味。同樣地，比丘想：「瞋恨是危難的主要原因。」因此，他培育六種法及去除瞋恨蓋。當如此去除瞋恨之後，他會恭敬地接受關於行為等的戒條，依照它們訓練自己及喜歡它們，就好像已從膽汁病復原的人一般，能夠食用蜜糖或糖等東西，享受它們的美味。因此，世尊說去除了瞋恨就好像是健康良好。

在節日時被關在監牢裏的人不能見到慶典的初、中、後。如果他於隔天被釋放出牢後聽到「啊，昨天的慶典多麼快樂！啊，有這麼美妙的舞蹈及歌曲！」時，他無法回答。為什麼呢？因為他自己並沒有享受到該慶典。同樣地，對於被昏沉與睡眠征服的比丘，當佛法開示正以各種方式進行著時，他無法明白它的初、中、後。於開示結束之後，當他聽到別人稱讚「啊，多麼好的佛法開示！有這麼好的辯論及譬喻！」時，他無法回答。為什麼呢？因為他受到昏沉與睡眠征服，而無法從該佛法開示獲益。如是，當視昏沉與睡

眠為受囚於監牢之內。

有人在節日時被關在監牢裏。(出牢後)在以後的節日裏,他想:「由於自己疏忽,以前我被關在監牢裏,而沒得享受慶典。現在我應當謹慎。」所以他變得謹慎,以致他的敵人沒有機會(使他再被關在監牢裏)。在享受慶典之後,他愉快地歡呼:「啊,多麼愉快的慶典!啊,多麼愉快的慶典!」同樣地,比丘想:「昏沉與睡眠是危難的主要原因。」因此,他培育六種法及去除昏沉與睡眠蓋。當如此去除昏沉與睡眠之後,他得以享受法慶的初、中、後,而證悟阿羅漢果及四無礙解智,就好像從監牢中被釋放出來的人,甚至能夠享受慶典的初、中、後長達一星期。因此,世尊說去除了昏沉與睡眠就好像是被釋放出牢。

對於一個奴隸,即使在節日慶典時玩樂,也可能被告知:「有某件緊急的任務要你去做。趕快去辦!如果你不去,我將斬掉你的雙手、雙腳、雙耳或鼻子!」因此他必須趕快去辦(那件事),不能享受慶典的初、中、後。為什麼呢?因為他必須服從他人。同樣地,當不精通戒律的人,為了隱居而去到森林裏時,他可能會犯了某個小罪,甚至會以為不受允許的肉<sup>17</sup>為允許的。在那時候,他必須捨棄隱居。為什麼呢?因為他已被掉舉與追悔征服。如是,當視掉舉與追悔為作為奴隸。

---

<sup>17</sup> 中譯按:根據世尊所制的戒律,比丘不允許吃以下十種肉:人肉、象肉、馬肉、狗肉、蛇肉、獅子肉、老虎肉、花豹肉、黑豹肉及熊肉。除此之外,比丘也不允許吃自己看到或聽到被殺,或懷疑為他而殺的三不淨肉,以及未煮熟的肉。除這些之外,不如法獲得的肉也不可以吃。

通過朋友的協助，奴隸付錢給其主人，而獲得了自由身。從那一刻開始，他可以隨心所欲地做任何事。同樣地，比丘想：「掉舉與追悔是危難的主要原因。」因此，他培育六種法及去除掉舉與追悔蓋。當如此去除掉舉與追悔之後，他得以愉快地修行出離，而掉舉與追悔再也不能強硬地阻止他這麼做，就好像自由人可以隨心所欲地做任何事，而沒有人能夠強硬地阻止他這麼做。因此，世尊說去除了掉舉與追悔就好像是脫離奴隸的身份。

有個人走在一條荒涼的道路上，知道那是盜賊打劫殺人的好機會，因此，甚至聽到樹枝搖動的聲音或鳥叫聲也都使他感到恐慌害怕，心想：「盜賊來了！」向前走（了一小段），他就停下來及轉回頭。他停下來地方多過他走的地方。他幾經辛苦地才到達安全之地，或者根本就到不了。同樣地，若人對八件事<sup>18</sup>起疑，他將會繼續懷疑：「導師是否是真的佛陀？」而無法解決（自己的疑心），也無法充滿信心地接受他。由於做不到這一點，他就不能達到聖道及聖果。因此，就好像走在荒涼的道路上的旅人，由於懷疑是否有盜賊，而不斷地感到猶豫不決、驚慌及缺乏信心，為自己製造了達到安全處的障礙，同樣地，由於懷疑導師是否真的是佛陀，而不斷地感到猶豫不決、驚慌及缺乏信心，為自己製造了達到聖者之境的障礙。如是，當視疑為荒涼的道路。

在帶了自己的財物之後，強壯的人在眾隨從的陪

---

<sup>18</sup> 中譯按：此八事即：佛、法、僧、三學、過去世、未來世、過去與未來世、緣起。

伴之下，全面武力裝備地越過荒涼之地。眾盜賊甚至在很遠之處見到他們時即已逃走。在順利地跨越荒野，而到達安全之地時，他將會充滿喜悅。同樣地，比丘想：「疑是危難的主要原因。」因此，他培育六種法及去除疑蓋。當如此去除疑之後，他越渡了惡行之荒野，而到達至上的安全處，即不死的涅槃，就好像強壯的人在眾隨從的陪伴、全面武力裝備之下，感到無畏，視眾盜賊如草，順利地越過荒野，而到達安全之地。因此，世尊說去除了疑就好像是安全之地。

從去除欲欲至身輕安者體驗樂的階段是禪修的遍作修習（預作修習），而不是安止。但「體驗樂者的心變得專注」則包括遍作定及安止定兩者，因為樂是安止的原因，也是近行修習的原因，也因為初禪等安止是通過因果關係而達到的。或者，跟遍作樂一樣，安止樂也是安止定的原因。

以上是注釋的解釋。

## [回首頁](#) 別在還未達到目標前停止

雖然五蓋可以暫時被禪那鎮伏，以及被觀智暫時斷除，但若它們還未被道智根除，在未來它們還可能會生起。因此，你不應在還未證得任何道智之前就停止奮鬥。否則，當失去禪那及觀智時，各種危難就可能降臨在你身上。為了顯示持續不斷地奮鬥至證悟聖道及聖果的重要性，我應當舉出記載於批註《分別論》的《迷惑冰消》裏的故事：

據說，有位已斷除諸漏的長老想要去大塔及大菩

提樹<sup>19</sup>禮拜。在一位幫他提（行李）、擁有各種定的沙彌陪同之下，他從村子去到大寺，住在「友善支」（piyaṅga）僧房裏。當比丘僧團在晚上去向佛塔禮拜時，他並沒有去禮拜。為什麼呢？已斷除諸漏的人對三寶非常恭敬。因此當比丘僧團禮拜回來之後，在（市民）吃晚餐的時刻，他獨自出去禮拜佛塔，而沒有通知沙彌。

那位沙彌心想：「為什麼長老在這非常時刻獨自出外？這將找出其原因。」所以他就跟在其戒師後面。由於沒有轉向<sup>20</sup>而不知沙彌的存在，該長老從南門進入大塔的範圍之內。那位沙彌跟在他的後面也走了進去。在凝視大塔時，那位元長老取佛陀為目標而進入了喜悅之境；全神專注地，他以一顆充滿喜悅的心向大塔頂禮。在見到他頂禮的神態時，那位沙彌心想：「我的戒師以充滿喜悅的心向大塔頂禮。如果得到花來供養（佛塔），他又會（感到）怎樣呢？」

頂禮之後，那位長老起身站立，合掌高舉於頭上，凝視大塔。當時，沙彌咳了一聲，以告知自己的存在。長老轉身望著他，問道：「你於何時來到這裏？」

「尊者，是在您向大塔頂禮的時候。您很喜悅地頂禮大塔。如果得到花來供養佛塔，您會覺得怎樣？」

「很好，沙彌。沒有其他地方像這座塔聚集了這麼多的舍利子。有誰不想獲得花供養這無比的紀念塔呢？」

沙彌說：「尊者，請等一下，我很快就會回來。」

---

<sup>19</sup> 位於錫蘭的阿奴拉塔布拉（Anurādhapura）。

<sup>20</sup> 中譯按：在此「轉向」是指轉向神通心路過程，即運用神通。

當時，他就進入禪那，以神通去到喜瑪拉雅山，把自己的濾水器裝滿了鮮豔的花朵。在長老還未從塔的南門去到西門之前，他已把裝滿花朵的濾水器交到長老的手中，說道：「尊者，做供養吧。」

長老說道：「這些花太少了，不是嗎？」

「不必怕，尊者，在省思佛陀的功德之後，把它們拿去供養。」

長老從西門的階梯走上去，開始在上圍平臺供養花，把該平臺都填滿了花。那些花掉了下來，把第二圍平臺填滿深至膝。從該處下來之後，他在最下一圍平臺做供養，而那一圍也都被他填滿了。看到那也滿了，他就下來，把花朵撒在地上，而填滿了整個佛塔範圍。當那也被填滿時，他說：「沙彌，花還沒有完。」

「尊者，把濾水器反轉向下。」

長老就把它反轉向下，再抖一抖，而花也就此完了。他把濾水器還給沙彌，然後右向佛塔及象牆繞三圈，在四個門之處禮拜。在回去僧房的途中，他想：「這沙彌真是神通廣大。他是否能夠保持他的神通？」在知道沙彌不能保持神通之後，他向沙彌說道：「沙彌，現在你真的神通廣大，但在以後，當你失去這些神通時，你將喝由瞎眼織女之手所煮的稀飯。」

由於年紀輕的過失，沙彌並沒有受到戒師的話激發而請教：「尊者，請為我開示一個禪修業處。」但聽而不聞地走開，心想：「我的戒師到底是在說些什麼鬼話？」

禮拜了大塔及大菩提樹之後，長老叫沙彌幫他拿鉢及外衣，在行走了一段日子之後，到達了「古趺利帝須」(Kūṭṭitissa)的大寺。

那沙彌沒有跟隨在戒師之後去托鉢，而只是問：「尊者，您是去哪一個村子？」然後，當他知道其戒師已到達村口時，他拿起自己的鉢，以及其戒師的鉢和外衣，再從天空中飛過去，把鉢及大衣交還給該長老，然後進村托鉢。每一次，該長老都警告他：「沙彌，別這麼做。凡夫的神通是不穩定的，在取不適當的色所緣為目標之下，它們就會即刻消失。而在失去寧靜的成就之後，人們是不能堅定地繼續其梵行生活的。」但那沙彌不想聽到那些話，心想：「我的戒師到底是在說些什麼鬼話？」而依然故我。

在（四處）禮拜諸佛塔之下，過了一段日子之後，那長老去到「古巴維那寺」（Kupavena-vihāra）。當長老住在那裏的時候，那沙彌還是像以往一般作為。有一天，有一個正值青春年華的美麗織女從古巴維那村出來，走進一座蓮花池裏，一邊摘花，一邊唱歌。當時，那沙彌正好飛過蓮花池上空，而有如迷失的瞎眼漁夫一般，他被她的歌聲迷住了。當時，他的神通即刻消失，而他即像折了翅膀的烏鴉。但由於其定的功德，他並沒有直接掉落水中，而像慢慢下沉的棉花子般，輕輕地飄下，停在蓮花池邊。

他迅速地趕去把鉢及外衣交還其戒師，然後轉身趕回來。（長老心想：）「這就有如我所預見的一般，他的確已受到障礙，是不會再回來的了。」長老什麼都不說，只是進村托鉢。

那沙彌趕回去站在蓮花池邊，等那織女從水中上來。她剛見到那沙彌在空中飛過，而現在卻回來站著等，所以她知道他肯定是由於自己的緣故而不再樂於梵行。她即說：「請往後退，沙彌。」他照著辦了。她



就從水中出來，穿好衣服之後，走到他的跟前，問道：「尊者，這是為什麼？」

他說出自己的經過。她則以種種方法指出在家生活的厄難，以及梵行的利益，但她的一切努力都無法消除沙彌（對梵行）的不滿。她心想：「他是為了我而失去神通，我不應現在就捨棄他。」所以她叫他在那裏等。她回到家裏，把一切經過告訴其雙親。他們也都來到蓮花池邊，以種種方法勸告沙彌，但他還是不聽他們的話，所以他們說：「別以為我們是屬於上等的家庭。我們只是織工。你是否能夠做織布工作？」那沙彌說道：「居士，如果我成為在家人，我將會織布或織籃子。怎麼樣？別連一條（在家人的）布也不捨得（給我）。」

給沙彌一條布包圍下身之後，那織工把他帶回家，然後把女兒嫁給他。學會織布之後，他就和眾織工在大堂裏做工。其他人的妻子在清晨準備好食物之後，把它帶到大堂裏。但他的妻子卻沒有直接來。當別人放下工作用餐時，他只能坐著不耐地玩弄織布機。過後，當她來時，他就罵她：「你這麼久才來。」

當知道男人的心為她們所綁時，即使他是個轉輪聖王，女人都會視他為奴隸。所以她如此回答：「在別人的家裏，存放著火材、樹葉、鹽及各種東西，也有從外請來助手及傭人，但我只是獨自一人。你不懂得自己家裏有什麼東西或沒有什麼東西。如果你願意的話就吃，不願意的話就別吃。」

他說：「你不但在下午才把食物帶來，而且還以話來傷害我！」在盛怒之下，而又找不到其他東西打她，他就從織布機抽出織布棍丟她。見到它飛過來，她轉

了半個圓圈。那織布棍的尾端是尖的，而當她轉身時，它刺進她的眼角。她即刻舉起雙手掩住眼，而血則從傷口流了出來。

在那時候，他憶起戒師的話，而開始放聲大哭，說道：「哎呀！我的戒師即是因為這件事而說：『在未來，你將喝由瞎眼織女之手所煮的稀飯。』現在，那長老所預見的已變成事實。啊，他是多麼有遠見！」

於是有些人就說：「夠了，朋友，別哭泣。哭泣是不能修補已破損的眼睛的。」

他說：「我不是因為這個原因而哭，而是為了（我的戒師所說的）這件事。」然後，他把一切經過都告訴他們。

從上述的故事裏，我們可以看到，失去禪那及觀智的確會帶來厄難。所以你不應學習這可憐的例子，而應持續不斷地修行，直到證悟聖道及聖果。

## [回首頁](#)

## 依法而活

在此，我應當以《增支部·五集·依法而活經》來結束今天的開示：

有某位比丘去拜訪世尊，頂禮他後坐在一旁。如此坐著時，他向世尊說：「世尊，他們說：『依法而活，依法而活！』世尊，比丘應該如何依法而活？」

「比丘，有比丘掌握了經、祇夜、義釋、偈頌、自說、如是語、本生談、稀有及方廣諸法；他整天都花在掌握它們，而忽視了應當離開群眾（去修禪），不

投入于平靜自己。比丘，該比丘稱為敏銳於掌握，但並沒有依法而活。

再者，有比丘如自己所聞及掌握地向其他人開示佛法，整天都在說服他人信法，而忽視了應當離開群眾（去修禪），不投入于平靜自己。比丘，該比丘稱為敏銳於說服人，但並沒有依法而活。

再者，有比丘整天都在背誦自己所聞及掌握的佛法，而忽視了應當離開群眾（去修禪），不投入于平靜自己。比丘，該比丘稱為敏銳於背誦，但並沒有依法而活。

再者，有比丘把心轉向自己所聞及掌握的佛法，思惟它，省察它，整天都在思考佛法，而忽視了應當離開群眾（去修禪），不投入于平靜自己。比丘，該比丘稱為敏銳於思考，但並沒有依法而活。

然而，比丘，有比丘掌握了經、祇夜、義釋、偈頌、自說、如是語、本生談、稀有及方廣諸法；但他並沒有整天都花在掌握它們，沒有忽視了應當離開群眾（去修禪），把自己投入于平靜自己。比丘，如此的比丘才是真正的依法而活之人。

如是，比丘，我已宣說了敏銳於掌握者、敏銳於說服人者、敏銳於背誦者、敏銳於思考者及依法而活者。

比丘，一位導師應出自慈悲心及為了其弟子們的幸福而對弟子們所做的事，那些我都為你而做了。比丘，這裏有許多樹下，有許多空曠之處。比丘，你應當修禪，別懶惰，以免過後責備自己。這是我們給予你的指導。」

這是佛陀在《依法而活經》裏的開示。  
願你們精進地修禪、依法而活。



[回頁首](#)

[回首頁](#)

[回首頁](#)

# 四種明覺

(Sampajañña)

在《中部·算數師目連經》裏，佛陀說：

「諦聽，比丘，你應當具備正念與明覺。走路往返的時候必須保持完全的明覺；向前看與向旁看的時候必須保持完全的明覺；屈伸肢體的時候必須保持完全的明覺；穿著袈裟及攜帶大衣與鉢的時候必須保持完全的明覺；吃飯、喝水、咀嚼食物與品嚐味道的时候必須保持完全的明覺；大小便利的時候必須保持完全的明覺；行走、站立、坐著、入睡、醒來、言談及沉默的時候都必須保持完全的明覺。」

於此，明覺有四種，即：一、有益明覺（sāttḥaka-sampajañña）；二、適宜明覺（sappāya-sampajañña）；三、行處明覺（gocara-sampajañña）；四、無癡明覺（asammoha-sampajañña）。在此，我應當舉出《迷惑冰消》「禪那分別」一章裏對有關行走及看時的明覺的解釋，對於在其他動作裏的明覺則應以相同的方式理解。

## [回首頁](#) 一、有益明覺

于此，行走的「有益明覺」是在想要向前走的念頭一生起時，就能即時選擇有益處的，也即是說能夠如此于有益及無益兩者之間作出選擇：「我這麼走會怎麼樣？是否有

益？」，而不會在那（想走的）念頭一生起就即刻走。

而向前看及旁視的「有益明覺」是在「我應當看」的念頭一生起時，就能即時選擇有益處的，而不會在那（想看的）念頭一生起就即刻看。當取難陀尊者的真實例子來理解這一點，因為世尊說：「諸比丘，如果難陀需要向東看，難陀將會如此全心投入地向東看：「在我向東看時，願貪婪與憂愁不善惡法不會入侵我」，他於其中如此保持明覺。諸比丘，如果難陀需要向西看……向北看……向南看……向上望……向下望……向中間方向（東北、東南、西北、西南）看，難陀將會如此全心投入地向中間方向看：「在我向中間方向看時，願貪婪與憂愁不善惡法不會入侵我」，他於其中如此保持明覺。」（《增支部》iv167）

于此，益處是從正法的角度來看，在見到佛塔、菩提樹、僧團、眾長老、不淨等時（心）的增長，因為在見到佛塔或菩提樹時取佛陀為目標……在見到僧團時取僧團為目標，而激起了喜悅，然後再觀照該喜悅壞滅（的本質），他達到了阿羅漢果。在見到諸長老時，他遵照他們的指導，而在見到不淨時，他取該不淨為目標，培育了初禪，然後再觀照該禪那壞滅（的本質），他達到了阿羅漢果。這是為何見到這些是有益的。但有些人說：「物質的增長也是有益的，因為它有助於延長梵行。」

## [回首頁](#) 二、適宜明覺

「適宜明覺」是在走路時能夠于適合與不適合兩者之間作出選擇；例如：首先，在見到佛塔時是有益的。但如果有一大群來自十至十二由旬方圓之內的人，為了進行大

---

禮拜而前來聚合，四處遊走著極盡能力把自己打扮得像是畫像的男女眾，他就可能對可喜所緣生起貪，或對不可喜所緣生起瞋，或由於缺少省察而生起癡，那麼，他就會犯了身體的接觸，或會產生對梵行的障礙，如是，那地方是不適合的。在沒有上述的任何障礙之下，它則是適合的。對於見到菩提樹的情況也是如此。

見到僧團是有益的。但如果大眾前來參加通宵聆聽弘法，而在村裏建了一座大殿堂，在該處又有一大群人及上述的障礙，那麼，該處是不適合的。在沒有障礙之下，它則是適合的。對於見到被群眾圍繞著的諸長老的情況也是如此。

見到不淨是有益的。而（以下）這個故事會說明其含義。據說有一位年輕的比丘和一位沙彌去取牙籤。當那位沙彌離開道路而繼續向前走時，他看到一具不淨（的屍體）；他培育起初禪，然後再以它作為（觀禪的）基礎，觀照諸行而證得了（首）三聖果。當時，他繼續站著專心修其業處，以便證悟最高的聖道。由於那位年輕的比丘見不到他，所以即呼叫：「沙彌！」那沙彌心想：「自從出家那天起，我不曾在和比丘一起時被叫過兩次，所以我應當改天才培育更高的成就。」於是，他即回應道：「什麼事，尊者？」「過來。」他即刻照辦，然後說：「尊者，先向我剛才走的方向走過去，然後站在我剛才站的地方，面向北方看一看。」該位比丘照著辦，而且也達到那位沙彌所達到之境。如是，一具不淨（的屍體）為兩個人帶來了益處。

雖然這是有益的，但女性不淨（女性屍體）是不適合男人的，而男性不淨（男性屍體）是不適合女人。只有在同（性）時才適合。如是，選擇適合的稱為「適宜明覺」。

## [回首頁](#) 三、行處明覺

「行處明覺」則是不捨棄業處。所以，那些以諸蘊、諸界或諸處為業處的人，應當在行走、向前看及旁視等動作時，專心修其業處，而那些以遍處等為業處的人，則應當保持他們的業處於心中最優先的地位來進行這些動作。例如，比丘在選擇有益及適合的之後，又從三十八種業處<sup>21</sup>（即：禪修方法）當中，選擇自己的心所喜愛的業處作為行處，而在行走托鉢時把它帶著<sup>22</sup>。

為了令這一點更清楚，應當明白以下四項：於此，(1)有位比丘（在托鉢時把他的業處）帶去（*harati*），但並沒有把它帶回來（*na paccaharati*）；(2)另一人沒有把它帶去，但把它帶回來；(3)另一人沒有把它帶去，也沒有把它帶回來；(4)另一人則把它帶去帶回。

於此，(1)有位比丘在白天於行走及坐著時，清淨自心，令之不受能產生障礙的種種事物干擾（見《中部》i273起）；在初夜時也是如此。在中夜時他睡覺。在把後夜的時間用於（修習）行禪與坐禪之後，他實行清理佛塔平臺及菩提樹的平臺，給菩提樹澆水，以及準備好飲用及清洗的水。然後他儘早完成記載于（律藏）犍度裏、應對戒師與教授師等執行的一切任務。在照顧自己的身體所需之後，他進入自己的休息處，用兩次或三次坐禪的時間「熱身」（*dve tayo pallanke usumam gāhāpetvā*），把自己繫系於自己的業處。到了托鉢的時候，他把自己的業處置于心中最優先的

---

<sup>21</sup> 中譯按：關於止禪業處，《清淨道論》例舉了四十個，而《迷惑冰消》則例舉了三十八個。這是因為後者把光明遍和白遍歸納為一個業處，以及把虛空遍和空無邊處歸納為一個業處。

<sup>22</sup> 中譯按：意即在行走托鉢時專心修其所選的業處。



---

地位地起身。拿了自己的鉢及袈裟，他從自己的休息處出來，走去佛塔平臺，保持自己的業處於心中。

如果他的業處是佛隨念，他即沒有把它置之一邊<sup>23</sup>地直接走進佛塔平臺。如果他的業處是其他，他應該停在階梯下，將它視為拿在手中的東西般，把它置於該處。在取佛陀為目標而獲得喜悅之後，再走上佛塔平臺。如果該佛塔很大，他應該右向佛塔地繞它三圈，及在四個地方頂禮。如果它是小的，他應該同樣地右向佛塔繞三圈，及在八個地方頂禮。在禮拜佛塔之後，當去到菩提樹之處時，他應該猶如當著佛世尊面前，謙恭地頂禮菩提樹。在如此頂禮佛塔及菩提樹之後，他去到放下（自己的業處）之處，猶如提起留在那裏的東西一般，拿起置於該處的業處。而在接近村子時，他把自己的業處置于心中最優先的地位地穿好袈裟，然後再進村托鉢。

人們見到他時說：「我們的尊者來了。」而向前去迎接他，接過他的鉢，讓他坐在食堂裏或屋子裏，然後供養他粥。在幫他洗好雙足之後，他們用油塗之，然後坐在他的面前等他用完粥，再發問題或聽他說法。諸論師說：「即使他們沒有要他開示，他都應該為了幫助眾人而開示佛法。」因為沒有任何佛法開示是與禪修業處無關的。所以，在把自己的業處置于心中最優先的地位地開示佛法之後，他用餐及為他們祝福。在離開時，雖然他叫他們不用跟，但他們還是跟在他的後面。在到達村口時，他叫他們回去，然後繼續走。當時，先他離去而在村外用餐的眾沙彌及年輕比丘見到了他，即走向前去迎接他，以及接過他的鉢和袈裟。

---

<sup>23</sup> 中譯按：「置之一邊」即暫停修習該業處。

據說古時眾比丘在執行任務時並不會看(長老的)臉，不看他是他們的戒師或教授師，而只照著到來的次序實行。他們問他：「尊者，這些人是您的什麼人？他們是您的母系親戚或父系親戚嗎？」「你們是見到了什麼而如此問？」「他們對您的親切感及恭敬。」「朋友們，對於父母親難以做到的事，這些人都向我們做了。甚至我們的鉢和袈裟都是來自他們。由於他們，我們在恐懼時期不覺得恐懼，在饑餓時刻也不覺得饑餓。沒有人能像這些人如此有幫助。」而在走著時，他一直說他們的美德。這種人稱為「把它帶去，但並沒有把它帶回來」。

(2) 另一人在儘早執行上述的種種任務時，(在他的體內)生起了業生火(界)<sup>24</sup>，而它放開「無執取色」(anupādinna) <sup>25</sup>，但緊抓「執取色」(upādinna)，(令到)他全身冒汗，業處也不能進入軌道。所以他儘早拿了鉢及袈裟，在趕快頂禮了佛塔之後，即于牛群出來的時候入村獲取供養粥，然後去食堂喝它。當他只喝了兩三口，業生火界即放開執取色，轉而抓取無執取色。

在平息了火界的熾熱之後，他就有如用了一百壺的水沐浴之人一般，(舒適地)服用(剩下的)粥，且保持自己的業處於(心中)最優先的地位。然後他洗鉢、漱口。在兩餐之間的時間，他到其餘的地方托鉢，且保持心專注於業處。然後他把自己的業處置于心中最優先的地位地用餐。回來時他也保持毫不間斷地專注於該業處。這種人稱為「沒有把它帶去，但把它帶回來」。

(3) 但有人生活放逸，把責任置之一旁不顧，破壞了

---

<sup>24</sup> 中譯按：這業生火界是指消化之火，在此是形容肚子餓。

<sup>25</sup> 中譯按：無執取色是非有情的色法(例如：食物)，執取色則是有情的色法，於此是指自己的色法。

---

（應當遵守的）任務，心受五種「心之束縛」<sup>26</sup>（見《中部》i101起）緊綁地過活。他毫不理會業處地入村托鉢，走著時與不良的俗家群眾混在一起，而在用完餐之後，他有如一位無（德）之人般離去。這種人稱為「沒有把它帶去，也沒有把它帶回來」。

（4）對於稱為「把它帶去又帶回」的人，當依「前往及回返的任務」（gatapaccāgatavatta）理解。因為為了追求（真正的）幸福而於此教法裏出家的良家子弟，在十人、二十人或五十人同住之下，達到了如此的協定：「眾位朋友，你們並不是因為欠債，或恐懼，或缺少生活費才出家，而是為了解脫苦才出家。所以，在走著時，你們應當制止在走著時生起的煩惱；在站著時……在坐著時……在躺著時，你們應當制止在躺著時生起的煩惱（參見《中部》i21）。」在做了如此的協議之後，他們前往托鉢。於托鉢的途上，他們保持專注於業處，而他們也知道，每隔半烏沙巴，或一烏沙巴<sup>27</sup>，或半加浮達，或一加浮達就有些石塊。

在走著時，如果有煩惱於任何人（心中）生起，他會於該處即制止它。如果不能制止它的話，他就停下來，而跟在他後面的人也都停了下來。（在前面的）他就會如此責備自己：「這位比丘知曉在你（心中）生起的念頭，這對你來說是不當的。」而通過增強其觀智達到了聖界。同樣地，如果他不能做到這點的話，他就坐下來，而跟在他後面的人也都坐了下來等等。再者，如果他不能達到聖界，他就

---

<sup>26</sup> 中譯按：五種「心之束縛」是渴愛欲樂、渴愛身（自己的身體）、渴愛色（別人的身體）、貪睡及為了能在來世投生到某個天界而修梵行。

<sup>27</sup> 中譯按：一烏沙巴（usabha）大約二百八十尺；一加浮達（gāvuta）大約三公里。

鎮伏該煩惱，然後保持心專注於業處地繼續行走。他絕不令心脫離業處地提腳。如果他如此提了腳的話，他就會轉身走回原處。

這就有如住在平臺的大布沙長老（*Āḷindakavāsī Mahāphussadevatthera*）。據說他實行了「前往及回返的任務」十九年。在路邊播種，或打穀，或做自己的工作的眾人在見到該長老如此來回走時，即互相問道：「這位長老不停地走去又轉回來，那是為什麼？他是迷路了嗎？還是他忘了什麼東西？」那長老不理會那些，只是令心繫於業處，實行沙門的責任，而在第二十年達到了阿羅漢果。

在他證得阿羅漢果的同一天，一位住在他的行禪小道盡頭的天神站在那邊，從指尖發出光來。四大天王、帝釋天王和娑婆世界主梵天神（*Brahmā Sahampati*）也都到來服侍他。森林居者大帝須長老（*Vanavāsī Mahātissatthera*）見到那光，所以隔天他就問道：「昨晚在尊者近處有光。那是什麼光？」那長老為了避免正面回答，而說：「稱為光的是燈光及寶石之光」等等。但在如此追問之下：「你是否隱瞞什麼東西？」，他即承認，說道：「是的。」，然後講述（所發生的事）。

這也有如住在黑藤堂的大龍長老（*Kālavalli-maṇḍapavāsī Mahānāgatthera*）。據說當他在實行「走及停的任務」時，首先，他如此決意只修行禪與立禪七年：「我當做此為對世尊苦修的供養。」當他實行了「走及停的任務」十六年之後，他證得了阿羅漢果。由於他（決定）只有在心專注於業處之下才提腳，而如果在心脫離了業處之下提腳時，他即會轉身走回原處。當走到接近村子時，他會在（從村子裏看過去）還不能分辨他是一隻牛或是一位出家人的地方停下，穿上外衣，以水瓶裏的水洗鉢，

---

然後在嘴裏含一口水。為什麼呢？為了避免受到干擾而與業處脫離，即使只是向前來供養與頂禮人說句：「願你長壽。」但如果被問及那天是什麼日子，（例如）：「尊者，今天是什麼日子？」，或有關比丘眾的人數時，他就會吞下那一口水而回答。如果沒有人向他問及日子等，那麼，當到了離開的時刻，他就會把它吐在村口大門而去。

有如五十位在卡蘭巴帝達寺（Galambatittha）入雨安居的比丘。據說他們在阿沙喜月（Āsāḷhī）的月圓日<sup>28</sup>時作了如此的協議：「且讓我們不互相交談，除非證得了阿羅漢果。」而在入村時，他們都口含一口水。當被問及有關日子等時，他們作出有如上述的反應。當人們見到該處口水（的痕跡）時，他們就知道：「今天來了一位；今天兩位……」所以他們想：「為何他們不向我們說話，也不互相交談？」（他們）又想：「如果他們不互相交談，肯定是因為吵架了。來吧！讓我們勸他們互相原諒。」去到寺院裏時，他們之中沒有任何人見到有兩位比丘是在同一處的。當時，他們之中有位觀察入微的人說：「人們吵架的地方不是這樣的。（這裏的）佛塔平臺和菩提樹平臺都掃得很乾淨。掃把放得很整齊，飲用及清洗用的水也都準備妥當。」所以他們就在該處轉身離去。而那些比丘在三個月之內都證得了阿羅漢果之後，完全清淨地舉行自恣<sup>29</sup>（pavāraṇā）。

如是，有如住在黑藤堂的大龍長老和在卡蘭巴帝達寺入雨安居的眾比丘一般，只有在心專注於業處之下才提起

---

<sup>28</sup> 中譯按：這是陽曆七月的月圓日，也是比丘入雨季安居的前一天。

<sup>29</sup> 中譯按：「自恣」是每位比丘在雨季安居結束時，請比丘僧團說出他們見到，或聽到，或懷疑他在安居期間所犯的罪。

腳；在還沒有到達村子之前，他先裝一口水在嘴巴裏，而在觀察街道之後，他進入沒有酒鬼、流氓等搗亂者，也沒有凶象等的街道。行走托鉢時，他不會像匆忙的人般快快地走，因為根本沒有鉢食速食的頭陀行。而他有如一輛走在凹凸不平的地面上的水車般，穩重地行走。來到每一間屋前托鉢時，他都等了一段夠長的時間，足以使他分辨得出（屋主）是否有意要佈施。

然後，在村裏，或村外，或回到寺院裏時，他坐在一處令人愉悅且適當的地方。把心投入於業處當中，他建立起厭食想，以及依照「為車軸注油，（只為了使它運轉）」（參見《義釋》368-9, 484；《彌陵陀問經》367）、「為傷口塗藥，（只為了治好它）」（《相應部》iv177）及「孩子的肉」<sup>30</sup>（《相應部》ii98）的譬喻省思，（然後）擁有「不是為了玩樂、不是為了麻醉、不是為了魅力、不是為了裝飾身體」等<sup>31</sup>（見《中部》i10；《義釋》369）八個素質地用餐。在用完餐及喝了水之後，他休息一會以去除用餐所導致的疲累。跟在用餐前一樣，在用餐後、初夜及後夜裏，他也只是令心專注於業處。這稱為「把它帶去又帶回」。

對於實行稱為「把它帶去又帶回」（*haraṇa-paccāharaṇa*）的「走及停的任務」的人，如果他有潛能（*upanissaya*，親依止），他能在初段生命裏證得阿

---

<sup>30</sup> 中譯按：在《相應部·因緣品·子肉經》裏，佛陀舉出吃愛子之肉的譬喻，來說明攝取食物不是為了欲樂。其譬喻如下：

有夫婦兩人帶了愛子及少量的糧食走在荒野之中。但在還沒有走出荒野時，那些食物已吃完了。夫婦兩人心想：「我們寧可把愛子殺了作成肉片。通過吃孩子的肉，我們將得以越渡荒野；別讓我們三人都遭遇死亡。」如此，他們吃愛子的肉只是為了越渡荒野，絕不會是為了嬉戲、欲樂、美食及長胖。

<sup>31</sup> 中譯按：見第 11 頁。

---

羅漢果。如果他沒有在初段（生命）裏達到它，他會在中段（生命）裏達到它。如果他沒有在中段（生命）裏達到它，他會在後段（生命）裏達到它。如果他沒有在後段（生命）裏達到它，他會在臨終時達到它。如果他沒有在臨終時達到它，他會在生為天人時達到它。如果他沒有在生為天人時達到它，那麼，當他於無佛出世的時期投生為人時，他會證得辟支佛果。如果他沒有證得辟支佛果，那麼，在遇到佛陀時，若他不是一位像穿樹皮衣的巴喜雅長老（*Bāhiya Dārucīriya Thera*）般擁有迅速智慧的人，就會像舍利弗尊者一般擁有大智慧，或是像目犍連尊者一般擁有大神通，或像大迦葉尊者一般是位奉行頭陀行的人，或像阿那律尊者一般擁有天眼通，或像優波離尊者一般精通戒律，或像曼達尼子富樓那尊者（*Puṇṇa Mantāniputta Thera*）一般是位教法者，或像烈瓦達尊者（*Revata Thera*）一般是位森林居者，或像阿難尊者一般博學，或像佛陀的兒子羅候羅尊者一般樂於接受教導。

而關於這四項，「把它帶去又帶回」的人把自己的「行處明覺」帶至頂點。

## [回首頁](#) 四、無癡明覺

「無癡明覺」則是在向前走等方面沒有愚癡。應當如此理解它：于此，在向前走或往後退時，有比丘不像盲目的普通人般想：「一個我在向前移動；向前移動由一個我產生」或「我向前移動；向前移動由我產生」，而令自己在對往前走等方面愚癡，所以他是沒有如此受到愚癡蒙蔽的人。當「我（將）向前移動」的識生起時，心生風界跟那

識同時生起，而產生了（身）表（viññatti）。如是，這稱為身體的骨架通過心的活動，產生散播至全身的風界而向前移動。

當人如此向前移動時，在（一）每一次提起他的腳時，地水二界是從<sup>32</sup>且弱，其他兩界（即：火界與風界）則是主且強。同樣地，在（二）推前及（三）向旁移時也是如此。在（四）下降時，火風二界是從且弱，其他兩界（即：地界與水界）則是主且強。同樣地，在（五）放下及（六）踏下時也是如此。

于此，在提起時發生的色法與名法並不能維持到向前移（的階段）。同樣地，在向前移時發生的那些（色法與名法）並不能維持到向旁移（的階段）；在向旁移時發生的那些（色法與名法）並不能維持到下降（的階段）；在下降時發生的那些（色法與名法）並不能維持到放下（的階段）；在放下時發生的那些（色法與名法）並不能維持到踏下（的階段）。它們是一段段、一節節、一點點地個別產生，而且都在（它們生起的）那一處即壞滅，就有如在熱鍋裏爆裂的芝麻一般。

於此，是哪一個人在向前移？或該向前移是屬於哪一個人？在究竟界裏只有諸界在走著、諸界在站著、諸界在坐著及諸界在躺著。因為在每一段裏，包括色法在內，（只是）：

此一心生起，另一心壞滅<sup>33</sup>；

---

<sup>32</sup> 中譯按：「從」即不是主要的。

<sup>33</sup> 中譯按：根據注釋，「此一心生起，另一心壞滅」是指跟色法同時生起的心是一個，跟那些色法同時壞滅的心則是另一個。

一個心的壽命是一個心識剎那，而多數的色法的壽命是十七個心識剎那。因此，在一個心識剎那裏跟色法同時生起的心



---

如河之流水，相續生不斷。

（《長部注》i193；《中部注》i261；《相應部注》iii190）

如是，「無癡明覺」是在向前走等各方面沒有愚癡。

以上是摘自《迷惑冰消》對四種明覺的簡要解釋。

因此，當你持續不斷地、時時刻刻保持正念地修行安般念時，就是在修行第三種明覺：行處明覺。你必須在一切的姿勢，即：行、住、坐、臥當中專注於出入息。如果能夠盡你最大的努力，在一切姿勢當中專注於出入息，你的定力就會進步。而你也因此更接近涅槃。在修行四界分別觀，或不淨觀、或遍處，或慈心觀等止禪業處時，你也應當如此實行。

同樣地，如果能在一切姿勢當中修行觀禪，你的無癡明覺也會持續增強。如此，你對諸行法的厭離就會越來越強，而你的五根也會越來越成熟，直至成熟到足以令你證得阿羅漢道果，斷盡了從無始輪回以來你未曾斷盡的諸煩惱，證得了最終的解脫。這是每一位佛教徒應當盡全力以達到的唯一目標。

願你們早日達到這殊勝的目標。

---

壞滅後，那些色法還存在。如此，在十六個心相續地生滅之後，那些色法與第十七個心同時壞滅。

## [回首頁](#) 持恆於聖潔的追求

且讓我以《增支部·加威斯經》來開始今天的開示。

有一次，世尊和一大群比丘在憍薩羅國裏游方。當世尊走在大路上時，他在某處看見一大片娑羅樹林。看到了那樹林，他即離開大路走進林間，而在某處現出微笑。

當時，阿難尊者心想：「是什麼原因令到世尊微笑？諸如來是不會無緣無故地微笑的。」所以阿難尊者即問世尊那是什麼緣故。

當時世尊即說：

「阿難，這個地方在很久以前是個繁榮的城市，住滿了許多人。阿難，當時迦葉佛即住在那城市附近，而加威斯是迦葉佛的在家信徒，但他並不持守戒律。

當時，由於加威斯的緣故，有五百個人受到激發而成為信徒，但他們也不持守戒律。加威斯心想：『我已經給予這五百人很大的幫助，因為我是第一個振作自己而成為信徒，但我並沒有持守戒律，而他們這五百人也沒有持守戒律。這只是不相上下而已，一點也沒有比他們更好。來吧，我應當為更高層次而努力！』所以加威斯就去找那五百人，說：『各個善士，你們應當知道，從今天起我將持守戒律。』

阿難，當時那五百人就心想：『加威斯大德的確給予了我們很大的幫助，因為他是第一個振作自己而成為信徒的。而現在加威斯將持守戒律，為何我們不也這麼辦？』所以那五百位在家信徒就去找加威斯，告

---

訴他說他們也將從那天開始持戒。

再次，加威斯心想：『這也只是不相上下而已，一點也沒有比他們更好。來吧，我應當為更高層次而努力！』所以加威斯就去找那五百人，說：『各個善士，你們應當知道，從今天起我將遵從梵行，捨棄世俗人的性生活。』當時，其他人心想：『為何我們不也這麼辦？』所以他們也照辦了。

再次，加威斯心想：『這也只是不相上下而已，一點也沒有比他們更好。來吧，我應當為更高層次而努力！』所以加威斯就告訴他們，說：『各個善士，你們應當知道，從今天起我將是一餐食者，戒絕吃晚餐，捨棄非時食。』當時，其他人心想：『為何我們不也這麼辦？』所以他們也照辦了。

過後，加威斯心想：『我已經給予這五百人很大的幫助，因為我是第一個振作自己而成為信徒，我持守戒律，而如今他們這五百人也持守戒律；我遵從了梵行，捨棄了世俗人的性生活，而如今他們也是如此；我成為了一餐食者，捨棄非時食，而如今他們也是如此。這的確只是不相上下而已，一點也沒有比他們更好。來吧，我應當為更高層次而努力！』

阿難，當時加威斯居士就前往迦葉佛之處，而向他說：『世尊，請讓我在世尊座下出家，請傳授我具足戒！』而加威斯居士獲得在迦葉佛座下出家，受了具足戒。

阿難，在受了具足戒之後，加威斯比丘離群獨處、勇猛精進、決意地修行，而在不久之後即證得且安住於梵行至高無上的目標，親自以智證悟當下即可知見之法——那即是良家子弟捨棄俗家生活而出家真正所

追求的目標。當時，他宣佈：『生已滅盡，梵行已立，應做皆辦，再無後有。』

阿難，從那時起加威斯比丘即成了眾阿羅漢之一。

阿難，當時那五百人心想：『加威斯大德的確給予了我們很大的幫助，因為他是第一個振作自己而成為信徒的。現在他已剃掉自己的頭髮與鬍鬚，穿上黃色袈裟，捨棄俗家生活而出家；為何我們不也這麼辦？』所以，阿難，那五百位在家居士就前往迦葉佛之處，而向他說：『世尊，請讓我們在世尊座下出家，請傳授我們具足戒！』而那五百人獲得在迦葉佛座下出家，受了具足戒。

當時，加威斯比丘心想：『我確實能夠隨心所欲、輕易而毫無困難地獲得這至高無上的解脫之樂。這五百比丘是否也能夠同樣地獲得此樂？』

阿難，在受了具足戒之後，那五百比丘離群獨處、勇猛精進、決意地修行，而在不久之後即證得且安住於梵行至高無上的目標，親自以智證悟當下即可知見之法——那即是良家子弟捨棄俗家生活而出家真正所追求的目標。當時，他們宣佈：『生已滅盡，梵行已立，應做皆辦，再無後有。』

如是，阿難，以加威斯為首的五百比丘在不斷地往更高及更殊勝之法努力時，證得了至高無上的解脫。

所以，阿難，你們也應當如此訓練自己：我們將不斷地往更高及更殊勝之法努力，以便證得至高無上的解脫。」

如今，你們也應當聽從佛陀的忠言，奮力禪修，以便達到更高層次的清淨。如果你們能夠輕易地在禪修當中獲

---

得很大的進展，你們不可就此感到驕傲，而在還沒有達到良家子弟捨棄俗家生活出家真正所追求的目標時，即停止努力，不再前進。反之，如果你們無法輕易地在禪修當中獲得很大的進展，你們也不應就此感到沮喪、氣餒。禪修者禪修的進得快慢關係到他在過去世所累積的波羅蜜、五根成熟的程度，以及今生的努力。你們應當謹記，禪修並非比賽，所以不應在你們之間作比較。認為自己的修行比別人好是我慢；認為自己的修行跟別人相等是我慢；認為自己的修行比別人差也是我慢。在禪修當中，只有自己的戒清淨、心清淨及見清淨才是重要的。只要是真誠地盡了最大的努力修禪，你們已經是以個人最快的速度向前邁進。

你們應當保持一顆不執著的心來禪修。在修行導向不執著、厭離與解脫的戒定慧三學時，如果你們是抱著一顆充滿執著的心來實行，那你們是不可能證得聖潔的目標的。反之，修得更多你們就離開那目標更遠。所以，你們的責任只是全心全意地，以一顆對法至誠恭敬的心來修禪，而讓禪修的成果依照因果的法則自動到來。對於這一點，佛陀在《增支部》裏已經描述得很清楚；他說：

「諸比丘，農夫有三項緊急的任務。是哪三項？」

在此，諸比丘，農夫必須趕快耕好農地。過後他必須趕快播下種子。過後他必須趕快把水引進農地，然後再把水源切斷。這些是他的三項緊急任務。

但是，諸比丘，那農夫並沒有神力或權力可以這麼說：『讓我的農作物在今天就長出來；在明天就結果；在後天就成熟。』這是不可能的。只有適當的時刻才能令到它們如此（成長、結果及成熟）。

同樣地，比丘也有三項緊急的任務。是哪三項？那即是修行增上戒、增上心及增上慧。這些是他的三

項緊急任務。

但是，那比丘並沒有神力或權力可以這麼說：『讓我的心在今天，或在明天，或在後天就解脫諸漏，不再有任何執取。』這是不可能的。只有在他修行三學至適當的時候才能令到他的心獲得解脫。

所以，諸比丘，你們必須如此訓練自己：我們必須擁有極強的善欲去實行這（戒定慧）三學。你們應當如是訓練自己。」

同樣是在《增支部》裏，佛陀說進展可分為四種，即：（一）進展辛苦、通達緩慢；（二）進展辛苦、通達迅速；（三）進展輕易、通達緩慢；（四）進展輕易、通達迅速。如果你是屬於進展輕易、通達迅速的那種人，那當然是最好不過的了。但如果不幸地你是屬於進展辛苦、通達緩慢的那種人，你也不應感到氣餒，因為你還是有進展。比進展緩慢更糟的是不樂於禪修，因為不修禪的人根本就不會有任何進展。

除了佛陀所教的戒定慧三學之外，你們是否曉得有什麼方法能夠引導你們至斷除生死輪回、斷除一切苦？沒有！因為沒有修禪的話人們就不會獲得智慧；這就有如佛陀在《法句經》偈二八二裏所說的：

「智慧生於禪修之中，無禪修智慧即退失；  
知曉此二得失之道，且實踐以令慧增長。」

由於戒定慧三學是唯一趣向解脫的道路，所以你並沒有任何其他的选择，而只好不斷地修禪，修禪，再修禪。除了睡覺的時間之外，你必須持續不斷地修禪。你應該盡力保持正念。沒有任何向善的努力是白費的。如果你以正確的態度修禪一小時，你就獲得了一小時的波羅蜜。如果

---

你修了一天、一月、一年或更久，你就累積了相等於你所付出的努力的波羅蜜。只要保持正確的態度來修禪，你修得更多，心就會越來越清淨，而你的煩惱也隨之漸漸地退失；這就有如佛陀在《增支部》裏形容的一般：

「就有如木匠或木匠的助手看到自己的斧頭把柄上留著自己的手指印時，並不會因此而知道：『今天我已經把斧頭把柄磨損了這麼多，昨天則磨損了這麼多，另一天又磨損了這麼多。』反之，只會因它已被磨損了而知道它已被磨損了。同樣地，諸比丘，全心全意地在生活中投入于培育心的比丘並不會知道：『今天諸漏已減少了這麼多，昨天則減少了這麼多，另一天又減少了這麼多。』反之，只會因它已減少了而知道它已減少了。」

就有如一艘船在冬天時擱淺在岸邊擱了六個月，帆索受到風吹日曬，而在雨季時被雨淋濕，重得垂了下來時，即會很容易地變弱及腐壞。同樣地，諸比丘，全心全意地在生活中投入于培育心的比丘的諸結<sup>34</sup>會很容易地變弱及被破壞。」

所以你不需要擔心何時自己才會證悟涅槃。只要你不斷朝著正確的方向前進，肯定的，在未來總有一天你會達到那聖潔的目標。況且四聖諦是最值得我們追求，以便得以知見它的。為什麼呢？從以下佛陀在《相應部》裏所說的話當中，你就可以明瞭其因何在：

---

<sup>34</sup> 中譯按：「結」一共有十個，即：身見、疑、戒禁取見、欲欲（對欲樂的欲求）、瞋恨、色界欲（對色界生命之欲）、無色界欲（對無色界生命之欲）、我慢、掉舉與無明。須陀洹道斷除首三結；斯陀含道減弱欲欲及瞋恨；阿那含道進而斷除它們；阿羅漢道則斷除其餘五結。

「諸比丘，如果有一個人的壽命是一百年，而且他會活到一百歲，而他們向他說：『善士，來吧！他們將在早上用一百枝鎗刺你，在中午及傍晚時也是如此（各以一百枝鎗刺你）。善士，你的壽命是一百年，而且會活到一百歲，在每天受到三百枝鎗刺戳之下，一百年之後你就會徹知未曾得知的四聖諦。』

諸比丘，即使是如此，良家子弟為了獲得真正有價值之法，也會心甘情願地接受那種折磨。諸比丘，生死輪回的起點是不可得知的。第一次被鎗、劍及斧砍傷或刺傷而遭受痛苦的體驗是不可得知的。然而，諸比丘，我沒有說必須遭受如此的痛苦與憂愁才能知見四聖諦，反之，我說是可以愉悅地知見它們的。所以，諸比丘，為了體證『這是苦』就必須付出努力；為了體證『這是苦的因』就必須付出努力；為了體證『這是苦的止息』就必須付出努力；為了體證『這是趣向苦的止息之道』就必須付出努力。」

為了更進一步描述為何把一世人的時間都用來修行戒定慧三學是非常值得之事，我應當在此引用《相應部》裏的另一部經：

一時世尊住在舍衛城附近給孤獨長者的祇園精舍。當時，世尊以指甲挑起了一點泥土，說道：「諸比丘，你們認為是哪一者比較多？是我指甲上的泥土比較多，還是大地的泥土比較多？」

「世尊，這大地的泥土肯定比較多。跟大地的泥土比較起來，（世尊指甲上的）一小點泥土還不足於它的百份之一，千份之一，或十萬份之一。」

「如是，諸比丘，對於一位擁有正見與覺悟的聖



---

弟子來說，已完全被消滅的痛苦的分量比較多。跟這些已完全被消滅的痛苦比較起來，所剩下的痛苦是微不足道的，甚至不足於它們的百份之一，千份之一，或十萬份之一，因為他（須陀洹聖者）最多只會再投生七次。

諸比丘，證悟法的利益是如此的巨大；獲得法眼的利益是如此的巨大。」

因此，每一位禪修者都必須盡了自己最大的努力，以便能夠在今世最少證得須陀洹道果。如果他成功地證得了須陀洹道果，那麼他所獲得的稀有人生，以及得以聽聞正法的稀有機會就不會白費了。到時，他將不會再投生到四惡道，即地獄、畜生道、餓鬼道及阿修羅道。而且他肯定會在未來獲得最終的解脫。

即使是為了獲得世間的成就，人們也都必須努力奮鬥。至於為了獲得崇高的出世間成就，那應該付出多少努力呢？當然是需要更多的了。你應當記得，即使佛陀的某些大弟子也都需要非常精進地修行才能獲得解脫。舉例而言，拉達巴拉尊者<sup>35</sup>（Ven. Raṭṭhapāla）精進地修了漫長

---

<sup>35</sup> 中譯按：拉達巴拉尊者是世尊的八十位大弟子之一。世尊在《增支部·一集》裏稱他為「基於信心而出家第一」的弟子。《中部·拉達巴拉經》中述及他為了獲得雙親同意他出家，而向雙親說自己只有兩個可能性，即：死在當地，或獲得同意出家。然後他就躺在地上絕食，也不說話。其雙親嘗試勸他們這從小嬌生慣養的獨生子打消出家的念頭，但失敗了。他們再叫他的朋友們來說服他，但也失敗了。七天后，他的朋友們見他快要死了，就向他雙親說：「伯父，伯母，拉達巴拉在說了『我當死於此地，或獲得允許出家』之後，即躺在地上。現在，如果你們不讓他出家，他就會死在這裏。但如果你們允許他，在他出

的十二年，而《中部·拉達巴拉經》還把它形容為「不久之後」。佛陀的獨生子羅候羅尊者<sup>36</sup>也必須奮鬥了十三年才證得阿羅漢果。而我們又是誰，豈可只是修禪修了幾天或幾個月就感到失望？為了獲得這崇高的出世間利益，我們必須付出最大的精進力；這就有如佛陀在《相應部·因緣品》裏所說的：

「諸比丘，最高之法是不能透過下等的（精進）證得的，而是透過最高的（精進）才能證得最高之法。聖潔的生活是最殊勝的。現在導師已出現在你們的面前。所以，諸比丘，你們應當激起精進力，以便獲得未曾獲得之法、證得未曾證得之法、覺悟未曾覺悟之法。這樣我們在這世間的生命才不會毫無所得，而是有成果的。同樣地，即使我們所接受的衣、食、住、藥（四種）必需品是微薄的，都會對施主們非常有益及有成果。為了這一點，諸比丘，你們必須如此訓練自己：為了自己的利益，我必須毫不厭倦地奮鬥；為了別人的利益，我必須毫不厭倦地奮鬥；為了（自己與別人）兩者的利益，我必須毫不厭倦地奮鬥。」

因此，為了自己與別人的利益，我們必須很有毅力地堅持下去，不斷地為聖潔的目標而奮鬥，直到這一生的最後一口氣都絕不放棄。

---

家之後，你們還可以見到他。而如果不滿意出家的生活，到時他不回到家裏，又會去哪里呢？所以，你們就答應他出家吧！」因此，其雙親只好讓他出家。

<sup>36</sup> 中譯按：羅候羅尊者也是世尊的八十位大弟子之一。世尊在《增支部·一集》裏稱他為「樂於接受教導第一」的弟子。每個想要成為佛的大弟子之人，都必須在得到一尊佛授記之後，再累積波羅蜜長達十萬大劫之久。

---

在此，且讓我以《法句經》的一首偈來結束今天的開示：

「智者精進于禪修的一天，  
好過怠惰之人無自製無慧的百年生命。」

在此，「自製」是指近行定及安止定，而「慧」則是指觀智及道智。若人以近行定或安止定為基礎來修行觀禪，他就會證得觀智。修觀禪越多，他就會看到諸行法更多的過患，而自然地對它們感到厭離。當其觀智成熟時，他就會先證得須陀洹道，而從那一刻開始，就不會再墮入四惡道。若能更進一步地證得斯陀含道，他的欲欲結及瞋恨結就會被減弱。若能更進一步地證得阿那含道，在來世他將會脫離十一個欲界。若能夠證得最高的聖道，即阿羅漢道，他就會解脫欲、色及無色三界，而在死時證入般涅槃。這是為何「智者精進于禪修的一天，好過怠惰之人無自製無慧的百年生命。」

願你們過個具足戒行、明智及禪修的一生。



## 附錄：有關欲樂的譬喻

摘自《中部·波達利亞經》

### 一、骨頭的譬喻

有一次，佛陀向波達利亞居士（Potaliya）說：

「居士，假設有一隻遭受到饑餓與軟弱無力困擾的狗在一個屠夫的店外等著。當時，熟練的屠夫或其學徒就會砍了一塊沾滿血但無肉的骨頭，把它丟給那只狗。居士，你認為怎樣？那只狗是否能夠通過咬那支沾滿血但無肉的骨頭，而去除饑餓與軟弱無力？」

「不能，尊者。為什麼呢？因為那支骨頭只是一支沾滿血但無肉的骨頭。該狗最終將會感到疲累與失望。」

「同樣地，居士，聖弟子如此思惟：『世尊把各種欲樂譬喻為骨頭；它們帶來許多的痛苦及失望，而且它們本身含有極大的危險性。』如此以智慧如實知見這一點之後，他避免依多樣化生起的多樣化舍，培育依專一生起的專一舍<sup>37</sup>，使到對物質世間的執取毫無剩遺地止息。」

---

<sup>37</sup> 根據《中部注》，「多樣化舍」是關於五欲的舍；「專一舍」是第四禪之舍。

## 二、肉塊的譬喻

「居士，假設有一隻禿鷹，或烏鴉，或老鷹，捉了一塊肉而飛走。那麼，眾禿鷹、烏鴉及老鷹就會飛過去啄牠與抓牠。居士，你認為怎樣？如果那只禿鷹，或烏鴉，或老鷹不趕快放開那塊肉，那牠不是會因此而遭受死亡或致命的痛苦嗎？」

「會的，尊者。」

「同樣地，居士，聖弟子如此思惟：『世尊把各種欲樂譬喻為肉塊；它們帶來許多的痛苦及失望，而且它們本身含有極大的危險性。』如此以智慧如實知見……使到對物質世間的執取毫無剩遺地止息。」

## 三、草制火炬的譬喻

「居士，假設有個男人拿著一把點燃的草制火炬逆風而行。居士，你認為怎樣？如果那個男人不趕快放開那把燃燒的草制火炬，那火炬不是會燒其手，或臂，或身體的其他部份，令他遭受死亡或致命的痛苦嗎？」

「會的，尊者。」

「同樣地，居士，聖弟子如此思惟：『世尊把各種欲樂譬喻為草制火炬；它們帶來許多的痛苦及失望，而且它們本身含有極大的危險性。』如此以智慧如實知見……使到對物質世間的執取毫無剩遺地止息。」

## 四、熾熱火炭坑的譬喻

「居士，假設有一個深度高過人的火炭坑，裏面填滿了無

---

火無煙的熾熱火炭。此時，來了一個想活不想死，要快樂不要痛苦的男人，而有兩個強壯的男人捉住他的雙臂，把他拖到該火炭坑邊。居士，你認為怎樣？那男人是否奮力掙扎地扭動身體？」

「會的，尊者。為什麼呢？因為該男人知道，如果他掉入該火炭坑，他就會因此遭受死亡或致命的痛苦。」

「同樣地，居士，聖弟子如此思惟：『世尊把各種欲樂譬喻為火炭坑；它們帶來許多的痛苦及失望，而且它們本身含有極大的危險性。』如此以智慧如實知見……使到對物質世間的執取毫無剩遺地止息。」

## 五、夢的譬喻

「居士，假設有個男人夢到美麗的公園、小樹林、草地和水池，而在醒過來時，不再見到它們。同樣地，居士，聖弟子如此思惟：『世尊把各種欲樂譬喻為夢；它們帶來許多的痛苦及失望，而且它們本身含有極大的危險性。』如此以智慧如實知見……使到對物質世間的執取毫無剩遺地止息。」

## 六、借來之物的譬喻

「居士，假設有個男人向別人借了一輛華麗的馬車和寶石耳環。在那些借來之物圍繞之下，他去到市場。在見到他時，眾人說：『朋友，那是一個富翁！富人即是如此享受他們的財富。』而無論在何時，當物主們見到他時，就會取回他們的東西。居士，你認為怎樣？那是否足以令該男人感到沮喪？」

「是的，尊者。為什麼呢？因為物主們已拿回了他們的東

西。」

「同樣地，居士，聖弟子如此思惟：『世尊把各種欲樂譬喻為借來之物；它們帶來許多的痛苦及失望，而且它們本身含有極大的危險性。』如此以智慧如實知見……使到對物質世間的執取毫無剩遺地止息。」

## 七、果樹的譬喻

「居士，假設離某個村子或城鎮不遠之處有座茂密的小樹林，在裏面有一棵樹長滿了水果，但連一粒都沒有掉到地上。其時，有個正需要水果、正在尋找水果、正在四處尋找水果男人到來，走進該樹林，見到了那棵長滿水果的樹。當時他想：『這棵樹長滿了水果，但連一粒都沒有掉到地上。我懂得爬樹，所以就讓我爬上這棵樹，隨我所欲地吃多少水果，然後再裝滿我的袋子。』而他就那麼辦。其時，來了第二個正需要水果、正在尋找水果、正在四處尋找水果、且手帶把斧頭的男人，他也走進該樹林，見到了那棵長滿水果的樹。當時他想：『這棵樹長滿了水果，但連一粒都沒有掉到地上。我不懂得爬樹，所以就讓我把這棵樹從根部砍倒下來，隨我所欲地吃多少水果，然後再裝滿我的袋子。』而他就那麼辦。居士，你認為怎樣？如果那已爬上樹的第一個男人不趕快下來，當該樹倒下來時，他不是會斷手、腳或身體的其他部份，而遭受死亡或致命的痛苦嗎？」

「會的，尊者。」

「同樣地，居士，聖弟子如此思惟：『世尊把各種欲樂譬喻為果樹；它們帶來許多的痛苦及失望，而且它們本身含有極大的危險性。』如此以智慧如實知見……使到對物質世間的執取



---

毫無剩遺地止息。」

## 摘自《中部·小行事經》

有一次，當佛陀住在舍衛城附近的祇園精舍時，他向眾比丘解釋四種行事的方式：一、現在快樂，未來痛苦；二、現在痛苦，未來也痛苦；三、現在痛苦，未來快樂；四、現在快樂，未來也快樂。在此摘錄了佛陀對「現在快樂，未來痛苦」的行事方式的解釋。於該經中，佛陀說：

「諸比丘，假設在熱季的最後一個月時，有一個瑪盧瓦藤豆莢爆開，而有一粒蔓藤的種子掉在一棵娑羅樹下。其時，住在該樹的樹神害怕、不安且恐慌，但該樹神的朋友、同伴及親戚們——花園的神；公園的神；樹神；住在藥樹、草及森林大樹的眾神——都前來聚會，安慰他道：『別害怕，賢友，別害怕。或許會有只孔雀來吞食掉該瑪盧瓦藤的種子，或者會有只野獸來吃掉它，或者森林之火會燒掉它，或者樵夫會帶走它，或者白螞蟻會吃掉它，或者它根本沒有生長能力。』但並沒有孔雀來吞食掉該種子，沒有野獸來吃掉它，沒有森林之火燒掉它，沒有樵夫帶走它，沒有白螞蟻吃掉它，而且它還真的有生長能力。當受到雨雲的雨水滋潤時，該種子就應時發芽。該瑪盧瓦藤柔軟有毛的嫩藤就會纏繞著那棵娑羅樹。其時，住在該娑羅樹的樹神想：『我的朋友、同伴及親戚們……前來聚會時，是見到該瑪盧瓦藤的種子會帶來什麼未來的怖畏，而安慰我？此瑪盧瓦藤柔軟有毛的嫩藤之觸覺是多麼地令人愉悅！』隨後，該藤纏著那棵娑羅樹，在其上形成一個華蓋，于其四周形成垂簾包圍著它，以及破裂該樹的主幹。到那時候，住在該娑羅樹的

樹神才醒悟：『這就是他們于該瑪盧瓦藤的種子中見到的未來之怖畏。由於該瑪盧瓦藤的種子，我現在正遭受著痛苦、憂惱及刺穿的感受。』

同樣地，諸比丘，有某些沙門與婆羅門的教理及見解是如此：『欲樂是沒有危險的。』他們享受各種欲樂，跟束著髮髻的女出家人一起享樂。他們說：『那些沙門與婆羅門在說捨棄欲樂和形容對欲樂的透徹瞭解時，他們是見到欲樂有什麼未來之怖畏？此女出家人柔嫩之手臂的觸覺是多麼地令人愉悅！』所以，他們享受各種欲樂，而在如此行事之下，當身體毀壞而死之後，他們投生到苦界、惡趣、墮處，甚至是地獄。在該地，他們遭受痛苦、憂惱及刺穿的感受。他們說：『那些沙門與婆羅門在說捨棄欲樂和形容對欲樂的透徹瞭解時，就是見到這未來之怖畏。即是因為欲樂、緣于欲樂，我們現在正遭受著痛苦、憂惱及刺穿的感受。』

這就是稱為現在快樂，而于未來成熟時痛苦的行事方式。」



---

# 去塵除垢

帕奧禪師英語講述

尋法比丘中譯

法雨道場

606 臺灣·嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50 之 6 號

Dhammavassarama

No. 50 - 6, You-Tze-Zhai, Tong-Ren Village,

Zhong-Pu , Chiayi 606, Taiwan

Tel : (886)(5) 253-0029 (白天) ; Fax : 203-0813

E-mail : newrain@ms22.hinet.net

網址 : <http://www.tt034.org.tw/newrain>

本書版存緬甸帕奧禪師。只要不增添刪減，任何人皆可重印。

結緣品 For Free Distribution

