

阿姜查的禪修指導

On Meditation
Instructions from
talks by Ajahn Chah

果儒 譯

歡迎上中平精舍網站下載瀏覽
四部《阿含經》、《清淨道論》、阿姜查的法語系列、
南傳佛教大師智慧的言語，以及其他好書。

目錄

前言	3
英譯者序	5
1. 禪修	6
2. 唸佛	11
3. 修習住心一境/三昧	13
4. 平靜與智慧	22
5. 觀身	28
跋：忍辱是最高苦行	38

附錄：

1. 去禪修中心挨罵吧，進步會比較快的	44
2. 入火光三昧，不受後有的具行禪人	46
3. 《雜阿含經》與初期大乘思想/顯如法師	61
4. 印順導師《印度之佛教》簡介	67
5. 印順導師《印度佛教思想史》簡介	70
6. 佛法的流變：再介紹《印度佛教思想史》	76
7. 佛教的禪定學 果儒	96

前言

經年守故紙，何日出頭時？

有人問佛陀：「外道是否能究竟解脫？」佛陀回答：「只要圓滿八正道就能究竟解脫，無論他是否外道。」可惜的是：許多外道連八正道都沒聽過，當然不知道如何修習八正道，遑論究竟解脫。

八正道以戒、定、慧三學為基礎。八正道中的戒學包括：正語、正業、正命；定學包括：正精進、正念與正定；慧學包括：正思惟與正見。

定學可以對治散亂的心。當正精進、正念與正定現前時，定學已有良好的基礎，此時，心的煩惱已遠離。可惜中國佛教嚴重偏廢定學，所以許多佛教徒「散心雜話」非常嚴重，心到處攀緣，非常散亂，妄念紛飛，這是沒有修習止禪、觀禪(Insight meditation)，以及沒有修習四念處禪修法(尤其是心念處)的結果。

Ayya Khema 在《何來有我—佛教禪修指南》一書中提到：「怎樣入定？用甚麼方法？方法本身並沒有絕對的好壞，對你有用的便是好方法。人們執著某種特定的禪法是很普遍的現象，因為對他們而言，這種方法很有效，行得通，因

此認為其他人也應該採用。這是不對的，由於每個人的根器不同，適合某人的方法，不一定適合其他人。例如，有些人發現慈心禪很容易使他們入定。如果慈心禪修持得法，一股強烈的感受會生起，通常從胸口，這是很舒服，很溫暖的身體感受。有時，除了溫暖外，還會有喜與樂。一旦有任何感受生起，我們應該把注意力放在感受上，較強烈的感受是與身體有關的，也是我們應該觀察的地方。」Ayya Khema 又說：「只要能夠入定，用甚麼方法都一樣。」(63 頁)

可見能夠幫助人定的方法(所緣)，都是好的。例如：廣欽老和尚以唸佛入唸佛三昧，進而永斷生死，究竟解脫，並以台語留下：「無來無去，無歹事」的名言。另外，此書附錄中的《入火光三昧，不受後有的具行禪人》也是以唸佛為所緣而入唸佛三昧，乃至究竟解脫，不受後有。

《不存在的阿姜查》一書中提到：「佛陀要我們思惟法，然而人們只是閱讀文字、書和經典。這是接觸『相似』法，而非大師(佛陀)所教的『真』法。如果他們只是閱讀文字、書和經典，怎麼可以說：他們修得很好？他們離修行甚遠。」所以神讚禪師有「百年鑽(經年守)故紙，何日出頭時？」的警語。無家累的僧眾與退休的居士們，何不禪修去？

2017-12-23 果儒 於中平精舍

英譯者序

在上座部佛教的泰國林居僧傳統中，阿姜查是最著名的師父。1917年，他出生在泰國東北的Ubon Rachathani省，他二十出頭時，即出家為僧。他身披袈裟，修行，稍後他教導本國人與外國人佛法，渡過了他的有生之年。

這本小冊子是阿姜查法語的選集，此書以討論禪修為主。此書的內容包括多年前即已翻譯的開示，以及已經編輯出版的選萃。這本選萃是根據「初步的指導，較深入的禪修，以及修習觀禪」的次第而編排。由於此書是用來教導禪修，有些內容會重覆，而這正是阿姜查的風格與特色，他會一再的強調主題，終其一生的開示都是如此。

我們希望這本小冊子，能給這位非常喜歡禪修的禪師(阿姜查)的智慧賦予生命。

阿姜查的弟子們

P.S.

英譯本與泰文原稿頗有出入，所以翻譯時，經常發現英譯本有許多不知所云，或語焉不詳之處，所以中譯本與泰文原稿或有許多扞格之處。

禪 修

坐禪時，要讓心平靜，毋須想太多，此時，只要住心一境，別無其他。不要讓心到處亂跑，此刻，我們唯一關注的是練習有正念的呼吸。首先，專注的觀察你的頭部，再往下移，觀察身體直到腳尖，然後，再從腳觀察到頭頂。以智慧觀察，對整個身體保持覺知。現在，我們修習身念處，以便對身體有初步的了解，然後開始禪修，此時，觀察出入息是你唯一的要務。不要強迫呼吸變長或變短，讓出入息順其自然，不要讓呼吸有任何壓力，讓呼吸均勻的出入，觀察每一個出息與入息。

您一定要了解：當您觀察出入息時，應該有覺知。您必須保持覺知，讓氣息自然的進出，沒有強迫呼吸的必要，讓呼吸輕易而自然的呼出與吸入。堅持禪修，此時，您沒有其他要務。

禪修時，許多念頭會生起，在禪修期間，某些事物可能會出現在你的腦海裡。一旦念頭生起，讓這些念頭自行停止，不要過度的在意這些念頭，毋須在意心中生起的任何念頭。每當心被任何念頭或心情影響時，無論心中有何種感受，請把它放下。無論那些念頭是好是壞，不重要，不要受這些念頭影響，隨它去，繼續觀察你的出入息，以輕鬆的方

式對出入息保持覺知。

不要擔心出入息太長或太短，只是簡單的觀察出入息，不要以任何方式控制呼吸。換句話說，不要執著任何事物，讓呼吸順其自然，心會平靜下來。

當您繼續觀察出入息時，心會逐漸放下一些事物，而漸趨平靜。出入息會變得越來越細，直到呼吸變得非常微弱，若有若無。身與心都輕安，精力充沛，保持住心一境，心一境性。你可以說心有了改變，而且非常平靜。

如果心是散亂的，讓正念現前，並深深吸氣，直到吸滿空氣為止，然後毫不保留的全部呼出。按照這樣深深吸氣，直到您的肺臟充滿空氣，然後再度呼氣。這樣做兩三次，心會逐漸專注，會比較平靜。如果有任何的外緣使心散亂，重覆這種觀察出入息的過程。

行禪(經行)亦然。當經行時，如果心很散亂，讓心平靜下來，對所緣境保持正念正知，然後繼續經行。打坐和行禪在本質上是一樣的，只是姿勢不同罷了。

有時，疑惑可能生起，因此一定要有正念，要做個覺知者，繼續觀察散亂的心，這就是所謂的正念現前。以正念觀察這顆心：無論甚麼念頭在心中生起，您必須保持覺知，不要太粗心，或讓心到處跑。

禪修的訣竅是：有覺知的去觀察心，一旦這心具有正念，新的覺知會生起。這顆已經平靜下來的心，在平靜中保持覺知，就像是關在雞舍裡的小雞般，這隻小雞無法在外面遊蕩，但它能在雞舍裡到處走動，雞雖能來回走動，但仍在雞舍裡。同樣地，當心有了正念與平靜時，覺知會生起，心不會到處亂跑，沒有一個念頭或感受，會使平靜的心散亂。

有些人根本不想有任何念頭或感受，這是不對的。感受在平靜的心中生起，心同時有感受與平靜，不受干擾。當內心平靜時，不會有負面的影響。

當雞從雞舍跑出來，就出問題了。例如，您觀察出息與入息時，突然失念，讓心跑掉，跑回家，跑到商店，或跑到其他地方。也許就這樣過了半小時，你突然發現你正在禪修，你會想：「哦！我在做什麼？」這是你必須非常小心的地方，因為這是雞逃離雞舍的地方，是心失去平靜之處。

您一定要保持正念正知，試著把心拉回來。雖然我用「把心拉回來」的字眼，事實上，心沒有去任何地方，只是覺察的對象改變了。現在，你一定要使心專注，只要心專注，就能正念現前。你把心拉回來，但心真的沒有去任何地方，心只是稍微改變。心好像到處跑，事實上，改變的心發生在同一點上。當正念現前時，心立刻回來，心並非來自某處，它就在這裡。

當有完全的覺知時，每一時刻都有持續不斷的覺知，這叫做正念現前。如果你的注意力從觀察呼吸轉到其他地方，就沒有覺知了。每當覺知出入息時，心就在那裡，只管觀察呼吸，持續的覺知讓您的正念現前。

一定要有正念正知，正念是憶念(**recollection**)，而正知是自我覺知，此刻，你清楚的覺知你的出入息。修習觀出入息，有助於同時培養正念與正知，兩者同時運作。有了正念與正知，就像兩個工人同時舉起一塊重的木板。假如有兩人想要舉起重木板，非常重，他們已經使盡力氣，幾乎無法承受，而有個人充滿善意，看到他們，就跑過去幫忙。同樣地，當有正念正知時，智慧會同時生起。正念、正知與智慧三者有相輔相成的效果。

有了智慧，就能了知所緣。例如，在禪修期間，感官接觸所緣時，會影響情緒和心情。你可能正在想一個朋友，此時智慧應該立刻回應「不重要」或「忘記它」。或者如果有關明天你將去哪裡의念頭，那麼應有的回應是「我不關心這些事」。也許你正在想其他人，那麼你應該想：「不，我不想涉入。」，「把它放下」或者「這是不確定的事。」這是在禪修時，我們應該如此處理的事，視他們為不確定，並保持覺知。

您一定要去除所有的念頭、內心的對話與疑惑。在禪修期間，不要被這些事所困擾。最後，留在心中的是最單純的正念、正知與智慧。當正念正知與智慧薄弱時，疑惑會生起，試著立刻捨棄這些疑惑，只剩下正念正知與智慧。像這樣去培養正念，直到時時正念現前，那麼你會徹底了解正念、正知與禪修。

此時集中注意，你會發現正念正知、專注的心與智慧同時生起。無論你是否被外在的事物所吸引，或不受影響，你會告訴自己：「這不確定。」他們只是掃除障礙的一種方法，直到心是清淨的。應該保持的是正念正知、覺知、定(不動搖的心)，以及通達的智慧。在禪修這個主題上，我就說這麼多。

唸佛¹

禪修時，心中默念佛號²，直到佛號深入你的內心深處。**Buddho**這個字象徵佛陀的覺知與智慧。在修行時，你必須依賴佛陀一詞甚於其他事物。唸佛所帶來的覺知將使你了解自己內心的實相。唸佛意味著心中有正念和覺知。

野獸也有某種覺知，當牠們悄悄的靠近獵物，準備攻擊時，牠們非常專注。即使是獵捕者也需要專心守住被捕獲的動物，以免獵物掙扎著逃亡，這也是一種專注、正念。因此，我們必須區分不同種類的正念。唸佛是提起正念的一種方法，當你把心專注在一個所緣上，心會清醒，覺知讓你的心清醒。一旦這種覺知透過禪修而生起，你可以清楚的觀察心。如果心中沒有唸佛，沒有覺知，即使有世俗的正念，這並沒有覺醒與觀慧，也不會給你帶來真正的益處。

正念來自於心中默念佛號，保持覺知，這必須是清楚的覺知，這種覺知使心更清明、更光明。清楚的覺知，就像在暗室燃燈一般，如果室內一片漆黑，放置在室內的任何東西

¹ 這篇開示的英文標題是“Reciting ‘Buddho’”。

² 在泰國的森林道場，禪修時，禪修者經常默念佛號(Buddho)，吸氣時唸 Bud，呼氣時唸 dho。

都難以區別，或因為沒有光而遮蔽了視線。當你增強室內的亮度，這光會照亮室內各處，讓你能清楚的看到室內的事物，讓你知道屋裡有哪些東西。

訓練住心一境：三昧³

當修習禪定時，專注在呼吸上。想像你一人獨坐，旁無他人，沒有任何事物干擾您。要有這種認知，直到你的心完全放下俗事與身外之物，只剩下覺知氣息的出與入。心必須放下身外之物，不要想：有個人坐在這裡，或那個人坐在那裡。不要讓任何念頭生起，這會使心散亂，最好去除任何念頭，沒有別人在這裡，你一人獨自打坐。要有這種認知，直到任何念頭完全止息，而你不再關心你週遭的人或事物。

然後，你只專注在出入息上，正常的呼吸。讓出入息自然的持續下去，不要強迫呼吸變長或變短，而是正常的呼吸，讓出入息以正常的方式持續著，然後坐著觀察氣息的進出身體。

一旦放下外在的事物，這表示你不再被車輛的聲音或其他噪音所干擾，你不會被任何外在的事物所干擾。無論是色聲，或其他事物，不會再干擾你，因為你的心不在上頭，而是專注在出入息上。

如果你的心被不同的事物干擾，你就無法專注在出入息

³ 這篇開示的英文標題是 **Developing one-pointedness of mind – Samadhi**. 修習禪定，是以強大的專注力專注在單一所緣上，讓心平靜下來，住心一境。

上。此時，試著深呼吸，吸氣直到肺臟，讓肺充滿空氣，然後全部呼出，直到沒有任何空氣留下。這樣做了幾次後，然後再度讓覺知生起，並繼續培養定力。

當正念現前時，有一段時間心是平靜的，這是正常的，然而心會改變，並再度受干擾。此時，讓心不為所動，做深呼吸，讓你肺臟中的所有空氣全部呼出，再將肺臟充滿空氣，讓正念現前，專注在出息與入息上，繼續保持覺知。

以此方式禪修，在你熟練禪修前，你必須經常打坐，並且夠精進。一旦精於禪修，你會放下俗事，不受干擾。從外部而來的外緣，將無法進入你的心中，干擾心。當外境無法進入心中，你會觀察心，觀察這覺知所緣(object)的心，此時，呼吸是一回事，心的所緣是另一回事，他們都在覺知的範圍裡，觀察你的鼻尖，當心非常專注在出入息上，你就能輕鬆的修習。當心變得非常平靜時，本來粗重的呼吸，會變得比較細，心的所緣也逐漸變微細，身體比較輕安，心也比較輕安，沒有牽掛。

此時，你對外在的事物會感到厭煩，並將注意力向內觀察心。當心非常專注而能住心一境時，在所緣上保持覺知。當氣息出入時，你會清楚的看到氣息的出與入，正念會變強，對心所緣(mind-objects)的覺知會更清楚。此時，你會

觀察到戒、定、慧同時生起。一旦定生起，你的心將不再散亂和困惑，會住心一境，這就是所謂的三昧。

當你住心一境，專注在出入息時，由於正念現前，你的覺知會生起。當你清楚的觀察呼吸，正念會變強，心會變得更敏感。你會發現：有覺知，住心一境的心，專注於內而非轉向外在的世界，外在的世界會漸漸的從你的心中消失，而心也不再關心外在的事物。好像你已經回到內在的家，所有的感官都收斂成為一體。你的心變得輕安，不受外境的干擾。

覺知氣息的出入，久而久之，氣息會更深入的穿透身體的內部，呼吸漸漸的變得更微細。最後，對呼吸的覺知變得非常微細，以致於呼吸似乎消失了，不是對呼吸的覺知消失了，也不是呼吸本身消失。然後，一種新的覺知生起—覺察到呼吸已經消失。換句話說，對呼吸的覺知變得非常微細，因此很難去說明。

此時，您只是坐在那裡，沒有出入息，仍然有呼吸，只是呼吸變得非常微細，似乎不存在。為什麼？因為此時的心最微細，有一種特別的覺知。只是保持覺知，即使呼吸消失了，心仍然能覺知沒有出入息。當你繼續禪修時，你以什麼做為禪修的所緣？以覺知的心做為禪修的所緣。換句話說，覺知沒有出入息，並保持這種覺知—這種特別的覺知。

此時，有些人可能有疑問，因為有禪相會出現，可能包括色、聲等各種禪相。在修行的過程中，各種無法預料的事物會生起。如果影像出現（有些人有，有些則無），一定要如實觀察他們，不要疑惑或受到驚嚇。

在這個階段，你應該讓心不動搖，讓心定下來，具足正念。當禪修者發現已經沒有出入息時，有些人會震驚，因為他們習慣於有出入息。當沒有出入息時，你可能會驚慌，或擔心你要死了，你必須了解：這只是修行進展時的現象。此時，你以甚麼做為觀察的所緣？觀察這沒有出入息的感受，當你繼續禪修時，以此做為覺知的所緣。佛陀說這是最穩定的，無法動搖的三昧。這只有一個不動的心所緣。

當你修習的三昧到了這點，你可以覺知到，心會有許多微細的改變。此時，感覺身體非常輕，甚至完全消失，你可能會覺得你好像飄浮在空中，毫無重量，好像你在半空中一樣，在那裡，你的感官似乎沒有任何作用，即使你知道身體仍坐在那裡，你體驗到完全的空無。這種空無的感受相當奇特。

當你繼續禪修時，沒有甚麼好擔心的，不要擔心，讓心安住。一旦住心一境，沒有心所緣會干擾它。如果您想要的話，你可以像這樣打坐，你能夠入定而不會痛苦和不舒服。修習三昧到這個層次，你能夠隨意入定或出定。當你要出定

時，出定自在，您輕鬆的出定，而非因為你懶惰、沒有體力或疲累，而是因為現在是適當的時間，所以出定，你可以隨意的出定。

這是三昧：你是放鬆的。你入定和出定都沒有任何問題。如果能這樣，這意謂著你坐禪和入定只需三十分鐘或一小時，就能使你保持身心輕安，平靜許多天。如此入定好幾天，對心有淨化作用—任何你所體驗到的事物都會成為你觀察的對象。這是修行真正的開始處，這是有了定力的結果。

三昧有個作用，就是讓心平靜下來，而戒與慧的作用則異於此。你專注的修習禪定，並在修行上形成一個圓。這是他們在心中示現的：戒、定、慧從相同的地方生起，乃至圓滿。

當心是平靜的，漸漸的變得更自制、沉著，這是由於智慧生起和三昧的力量。當心變得更平靜，會產生淨化我們的戒德的能量。持戒愈清淨，定力就愈強，這有助於增長智慧，戒定慧彼此相輔相成。當戒、定、慧三學繼續相輔相成，便形成一個圓，最後產生道（maggā）。道，是戒、定、慧三學一起修習的結果。

當你禪修時，你必須精進不懈，這種精進會讓你沉入內觀，產生觀智。到了這個階段（此時，智慧已發揮作用，而

不在於心是否平靜），在修行上，智慧能發揮正面的作用。你會發現：每當心不平靜時，你不該有所執著，即使心是平靜的，您也不該執著於此。放下這些心中的罣礙，心會因此更輕安。無論你是否有愉快的或不愉快的心所緣，你都能保持輕安，如此，心仍然會保持平靜。

另一件重要的事是，去觀察當你停止禪修時，如果沒有智慧，你會放棄修行，而沒有進一步的去觀察，培養覺知，或去想有待處理的工作。事實上，當你出定時，你非常清楚的知道你已經出定。出定後，繼續以正常的方式生活，隨時保持正念與覺知。

修習禪定不是只有打坐，三昧意指心不動搖。在日常生活中，讓你的心穩定，並隨時保持這種穩定做為心所緣。你必須不斷的培養正念正知。在你從打坐起來，處理日常事物時，或走路，或在開車等等，每當你的眼睛看到一樣東西，或您的耳朵聽到聲音，都要保持覺知，因為你碰到的心所緣，會讓你產生愛憎，試著保持覺知，知道這種心態是暫時的，不確定的。這樣，你的心就能保持平靜，處於正常狀態。

只要心是平靜的，去觀察心所緣，觀察你的色身。無論是在打坐，或在家放鬆時，或在外工作，或在任何情況下，你隨時隨地，以任何姿勢都可以觀察，隨時都可以禪修、經

行，或觀察樹下乾枯的樹葉，這是修習無常觀的機會。我們與樹葉是相同的，當我們變老時，我們會起皺紋和死去。其他的人也一樣。這是毗婆舍那的層次，隨時隨地如實觀察事物的本質。無論行、住、坐、臥，都要保持正念。這是正確的禪修，你必須隨時隨地觀察你的心，並保持覺知。

現在是晚上七點，我們已經禪修一小時，現在停止禪修，此時，你的心不再禪修，而不是不再觀察，這是不對的。當我們停止打坐，我們是停止在團體中打坐，我們應該繼續修行，繼續培養覺知，不要停止。我經常說：如果你不繼續禪修，就像一滴滴的水一樣，而不是持續的流水，因為你的禪修不是持續的，正念無法持續。

重點是：心不修行，則無所事事，身體也跟著不修行。修行與否，由心主導。如果你清楚的了解這點，你會發現：為了了解三昧而去坐禪是沒有必要的。心是去修行的修行者，您必須了解這點，在自己的心中有所體悟。

一旦你能體驗到這點，你會時時刻刻，以各種姿勢在心中培養覺知，你總是在所有姿勢中保持正知。如果你能保持正念，如同不斷的水滴，成為流動的水。正念現前是從一剎那到一剎那，因此，你能隨時對心所緣(mind-objects)保持覺知。如果你的心是自制的，而且正念相繼，你會知道每個

善與不善的念頭的生起；你會知道心是平靜或是散亂的。無論你在何處，你都應該像這樣修行，如果你這樣訓練心，你的禪修將大有進步。

這些日子，人們參加毗婆舍那(內觀)禪修三天或七天。在禪修時，他們必須禁語，不可做其他事，只管禪修。也許你已經持續禪修一兩星期，然後回到你的日常生活。您可能會認為：我已經修過毗婆舍那，因為你知道有關毗婆舍那的全部，然後你去參加舞會，去狄斯可舞廳，縱情於不同的感官之娛。當你如此做時，會發生什麼事？這樣修習毗婆舍那不會有任何成果。

如果你去做各種無益的事，擾亂心，浪費時間。明年又回來，再參加另一個禪修營七天或數星期，出來後，繼續參加舞會，去狄斯可舞廳和喝酒，這不是真的修行，這不能讓修習法(Dhamma)或道有所進步。你必須盡可能捨離，你一定要觀察，直到你發現如此的行為所帶來的惡果。看看酗酒的為害與到城裡的害處，觀察各種不當的行為所帶來的害處，直到它非常明顯。這將為你提供動力，讓你退後一步，改變你的方式，然後您會發現真正的平靜。要有平靜的心，你必須清楚的看到這種行為的缺點和危險，這是正確的修行方式。

如果你參加七天的禪修，在那裡，你必須禁語，或禁止和他人打交道。離開禪修營後，就去閒談，如此度過另外七個月，這樣你如何能從那七天的禪修中獲得長久的利益？

我會鼓勵所有為了訓練覺知與增長智慧，而來此禪修的居士們去了解這點。試著繼續修習，去觀察不老實修行，不繼續修行的缺點，試著在修行上，繼續的努力精進。到了這種程度，那麼就有可能去除你心中的不淨。

這七天的禁語和不嬉戲，之後是六個月的縱欲，毫無正念或自制，這只是糟蹋從禪修時所獲得的益處，你將一無所獲。如果你去上班，一天賺二百銖，而你花費三百銖在當天的食物和購物上，這樣你如何能存錢？你會把積蓄花光，禪修也一樣。

平靜與智慧

讓心平靜，意指讓心平衡。如果你過度強迫你的心，心會不堪負荷；如果你不訓練心，心不會自制，不會平衡。

通常，心是不平靜的，一直在動。我們一定要讓心穩重有力，讓心強大與使身體強壯是不同的，使身體強壯，我們必須鍛鍊身體，而使心穩重有力指讓心平靜，不去想東想西。因為大多數的人的心是不平靜的，從未有三昧的能量 (the energy of samadhi)，因此我們必須訓練心，我們坐禪使自己成為「覺知者」。

如果我們強迫我們的呼吸變長或變短，我們的心是不平靜的。就像我們第一次使用腳踏車縫紉機。在我們縫紉衣服之前，我們先練習踩踏板，熟悉縫紉機的用法。觀察出入息亦然，我們不在意呼吸的長或短，強或弱，我們只是觀察出入息，我們只是順其自然，自然的呼吸。

我們把出入息當做我們禪修的所緣(object)。當我們吸氣時，呼吸的開始是在鼻尖，然後進入胸腔，最後進入腹部，這是呼吸的過程。當我們呼氣時，呼氣的開始是在腹部，然後至胸腔，最後到鼻尖。只觀察呼吸的過程：先是鼻尖、胸腔，最後到腹部，然後是腹部、胸腔、鼻尖。我們觀察這三

處，以便讓心專注。限制心的活動，讓正念與覺知能輕易生起。

當我們專注在這三點上，我們觀察出入息，只專注在鼻尖或上唇，這是氣息通過的地方。我們不一定要跟隨呼吸，只要在我們的鼻尖前保持正念，觀察氣息的出與入。不要有任何念頭，只管專注在這簡單的工作上，讓正念現前，別無其他，只觀察出入息。很快的，心平靜了，呼吸變微細了，身心變得輕安，這是禪修的正確狀態。

當坐禪時，心變得微細，無論任何狀態，我們應有所覺知，而心是平靜的。心專注於所觀察的對象，有尋（vitakka，心瞄準觀察的對象）。如果沒有正念，就沒有尋，無法專注在所緣上。然後，專注在所緣的「伺」（vicara，心專注在所緣上）隨之生起。各種的念頭可能隨時生起，我們的自覺是非常重要的，無論發生甚麼事，我們隨時保持覺知。當我們更深入禪修，我們知道我們的禪修狀態，知道心是否專注在所緣上，因此，定與覺知兩者皆具。

有平靜的心，並不意謂著沒有發生任何事情。例如，當我們談論入住初禪的平靜的心（即安止定），我們說初禪有五禪支。這五禪支是尋、伺、喜、樂、心一境性。尋、伺、喜、樂一起生起，在平靜的心中生起。

第五禪支是住心一境(心一境性)。您可能想知道如何能住心一境，並有其他四種禪支。這是因為他們都以平靜為基礎，這是入定的狀態。五禪支不是每天的心的狀態，他們是安止定的禪支。

入住初禪有五禪支，這五禪支不會干擾基本的平靜。有尋(心瞄準觀察的對象)，但它不干擾心。有伺(心專注在所緣上)，然後喜與樂生起，不會干擾心。因此，入住初禪的心具有五禪支，入安止定/初禪就像這樣。

我們不一定要稱之為初禪、第二禪、第三禪等等，讓我們稱之為一顆平靜的心。當心變得更平靜時(入住二禪)，會無尋無伺，只剩下喜與樂。為什麼入住二禪會無尋無伺？這是因為尋與伺太粗糙，而此時的心變得更微細。在這階段，無尋無伺，大喜可能生起，可能喜極而泣。當定力更深時，喜也沒了，只剩下樂與心一境性，最後，連樂也沒了，心到了最微細狀態，只有捨(equanimity)與心一境性。其他的四禪支已經被捨棄，此時的心如如不動。

一旦心是平靜的，這會發生。關於此，你無須想很多，當這些禪支成熟時，這是自然而然的，這叫做平靜的心。在這種狀態下，心不會昏昏欲睡，五蓋：貪、瞋、掉舉、昏沉和疑問，已經完全去除。但如果心力仍然不強，而正念微弱

時，有時會浮現一些心理印象。這心是平靜的，但好像有「陰霾」在平靜之內。雖然它不是睡意，但一些印象會顯現出來，也許我們會聽到聲音，或看到一隻狗，或其他事物，雖然它不是很清晰，但也不是夢。這是因為五禪支已經變得不均衡和微弱。

心在這樣的狀況下會出狀況，當心在這種狀態時，有時，一些影像會透過感官而出現，此時，禪修者可能無法分辨發生什麼事。「我在睡覺嗎？不。這是作夢嗎？不，這不是夢。」

這些印象從平靜中生起，如果心真的很平靜，我們不會懷疑各種心象的生起。諸如此類的問題：「我的心跑掉了嗎？我在睡覺嗎？我失念了嗎？」不會出現，因為這些問題是從有疑惑的心中生起。

「我是睡著了或醒著？」此時，心是模糊不清的。這是失念的心，就像月亮被雲遮蔽，你仍然能看到月亮，但被雲遮蔽的月亮變得朦朧，不像從浮雲後出現的月亮一樣光明。

當心平靜時，具足正念與覺知，此時，我們若遇到不同的現象，將沒有疑惑，這心將超越五蓋。我們會如實知道在心中生起的每個念頭。我們沒有疑惑，因為心是清澈明亮的，入定的心就像這樣。

有些人很難入定，因為他們沒有正確的方法，或有些許定力，但不強。禪修者可以透過智慧，透過觀察，以及觀察事物的實相來獲得平靜。這是用智慧而非用三昧的力量。

例如，在修行時，為了獲得平靜而去打坐是不必要的。只要問自己：「那是什麼？」就在此處解決你的問題。有智慧的人就像這樣。

或許他或她不能進入深定，但只要有一些就足夠培養智慧。就像種稻米與種玉米之間的差異，農夫的生計依靠稻米多於玉米。我們的修行可能就像這樣：我們大多依靠智慧來解決問題，當我們見到實相時，心會平靜下來。

這兩種方法不同，有些人有觀智和深湛的智慧，但三昧定力不強，當他們坐禪時，他們不是很平靜，他們往往有許多念頭，他會觀察各種事物，最後觀察苦與樂，並見到苦樂的實相。有些人的觀智多於定力，無論是行、住、坐、臥，都可能開悟。透過觀察，透過捨離，他們讓心平靜下來。透過了知實相與斷除疑惑，他們獲得平靜，因為他們親自觀察到。

有些人的智慧較淺，但他們的三昧很強，他們能很快的進入甚深三昧，但沒有很多的智慧，他們無法即時觀察自己的煩惱，他們不了解自己，無法解決自己的問題。

無論我們用哪一種方法，我們必須去除邪思惟，要有正見。我們必須讓心不散亂，保持平靜。無論何種方法，我們在相同的地方結束。修行有這兩種方式，而平靜與觀智同時生起，我們不能偏廢其中之一，必須同時俱足平靜與觀智。

在禪修時，觀察各種禪支生起的是正念。正念是助緣，透過修行，能幫助其他禪支生起。正念如生命般重要，當我們沒有正念時，我們是不專注的，我們好像死屍。如果我們沒有正念，那麼我們的言行就沒有意義。

正念是憶念，正念是自覺與智慧的因。如果沒有正念，我們的持戒將不圓滿。我們以正念觀察我們的行、住、坐、臥，即使我們不再禪修，仍應時時讓正念現前，保持正念。

觀身⁴

在訓練心方面，去除疑惑是非常重要的。疑惑與不確定是非常大的障礙，所以必須去除。去觀察三結：我見(身見)、戒禁取見(盲目的執取儀軌和儀式)、疑惑，這是證得初果的聖者們所要斷除的。起初，你只是從書中了解這些煩惱，你沒有如實觀察事物的本質。

觀察我見(身見)，是去除誤認身體為自我的方法，這包括執取自己和他人的身體為自我。我見，意指視色身為自己，這是執取身體為自我的觀念。你一定要觀察這種觀念，直到你有了正確的理解，並能如實觀察到對身體的執取是一種煩惱，它會障蔽人心而無法洞知諸法實相。

基於這個原因，在教導其他事物之前，戒師父會為想要出家者觀察五種禪修的所緣：頭髮、體毛、指甲、牙齒和皮膚。透過觀察，你能培養觀智，並觀察我見。這些髮毛爪齒皮膚被人們強烈的執取，也因而產生了身見的假象。觀察這些東西，讓人破除身見，並提供方法，讓每一位善男子和善女人在加入僧團時，能接受戒師父的教導而破除身見。剛開始，你沒有觀智，因此無法觀察身見，並如實的觀察事物。

⁴ 這篇開示的英文標題是 *Contemplation of the Body*.

因為你仍有強烈的執取，所以無法看到實相，就是這種執取產生了身見的錯覺。

佛陀教我們認清這種錯覺假相。認清這種假相的方法是如實觀察色身的本質，透過敏銳的觀察，你看到你的身體和他人的身體，在本質上是相同的。基本上，人的色身並無不同，身體只是身體，而不是你的或他們的。有個身體，你給它貼上標籤，給它取個名字，你以為這是你的或他的/她的身體而執取它。而且你認為身體是恆常、是乾淨的，討人喜歡的，這種執取根深蒂固，這是心對色身執取的方式。

身見，是指你對色身仍有疑惑。你沒有看透把身體視為自我的假相，只要仍有這種錯誤的認知，你會稱這身體為自我(atta)，你會以你的經驗來說明：有一個持久的實體，你稱之為自我。你以世俗的觀點執取這色身為自我，而無法破除身見，但是根據事物本身的實相，你清楚了知你視身體只是身體，如此而已。

藉著觀智，你把色身視為色身，這種智慧去除自我的假相。這種把色身視為色身的觀智，透過漸漸的根除假相而斷除執取自我，斷除身見。

修習觀身(身念處)就是這樣，直到你認為這是相當自然的：「哦！身體只是身體，就是這樣。」一旦你如此認為，

你會想：就是這樣，放心了，也放下對色身的執取。這是因為有了認為色身只是色身的觀智。透過把色身視為色身而捨離(執取色身)，所有的疑惑將漸漸被根除。當你觀察這身體，你清楚的觀察，你會把它視為只是身體，而不是一個人，一個我或他們，更有力的影響心，而終至同時斷除疑惑與不確定(uncertainty)。

盲目的執著與解脫無關的儀軌和儀式(戒禁取見)，這顯示心在盲目的摸索，對修行的目的並不清楚。修行是要同時斷除身見與戒禁取見，因為身見與戒禁取見同時生起。

你會說：疑、戒禁取見與身見是不能分開的，而且互相影響。一旦你清楚的看到這個關係，當三結的其中一結，例如疑生起時，你透過修習內觀來斷除疑惑，而其他兩個結也自動斷除，一起斷除，你也斷除了身見和戒禁取見。戒禁取見是盲目執著不正確的修行方法。你觀察他們，每一個結都執著自我，這是要斷除的。

你必須一再的觀察身體，把身體分成各種組成部分。當你如實觀察每個部份時，把身體當作穩固的實體或自我的觀念，會漸漸消失。你必須不斷的努力觀察，不要停止。

進一步的修心，使心更清明，並沉入內觀，使心專注在所緣，讓心平靜下來。平靜的心是進入三昧的心，這可能是

剎那定或近行定⁵ (upacara-samadhi)或安止定。當你訓練心，在禪修的所緣上保持覺知時，這種剎那定取決於從一剎那到下一剎那的專注的心。

在剎那定，心的專一是非常短暫的，在三昧中平靜下來，暫時專注，但又立刻從平靜的狀態中退出。在禪修的過程中，當定力變得更強時，會體驗到平靜的心的許多特色，所以每一種都被當做三昧來描述，無論它是剎那定或近行定。每一種定，心都是平靜的，但三昧的深度不同。在某種程度上，心仍可能跑掉，只在專注的範圍內移動，心不會跑去會導致散亂的地方。你的覺知心可能會跟著所緣一段時間，在讓心安定下來之前，會保持一段時期的靜止不動。

你可以將剎那定的經驗，與在某處步行做比較。在停止步行前，你可能走了一段時間，在休息後，又再度步行，直到休息的時間到了，才停止。雖然你會休息而中斷步行，每一次都保持靜止不動，這只是身體暫時的靜止。在休息一段時間後，你必須再度移動，去繼續你的旅程。這是入剎那定時心中的體驗。

如果你在禪修時，專注在一個所緣上，讓心平靜下來，此時的心在三昧中，但仍有一些心神的移動，這就是所謂的

⁵近行定：已降伏五蓋，接近禪那的定力，具有五禪支，但不穩定。

近行定。在近行定，心仍然會到處跑。這種心的活動是在特定的範圍內。心在範圍裡可以動，是因為堅固而穩定的三昧，好像你內心的平靜與某些心理活動交替著。在某些時段，心是平靜的，而在其他時段，心是活躍的。在活躍的心中，仍有某種程度的平靜與定，但心並非完全平靜的，心仍然會有一些念頭或跑掉。

就像你在自己家裡漫步，你在特定的範圍內遊走，仍有覺知而沒有往外跑，沒有離開禪修的所緣。心的活動停留在善心所裡，而不會陷入不善心所，任何念頭都是善的。一旦心平靜下來，必然時時都會有善的心所。

在入定期間，只有善的心所，並完全靜止不動，住心一境。心仍有活動，圍繞著它的所緣，心仍會跑掉，心可能在禪定的範圍內遊蕩，但無大礙，因為心是平靜的在三昧中。這是增上心學如何修習的過程。

當心進入安止定時，心會很平靜，是最微細的。即使你接觸外境，例如聲音等六塵，這些外在的事物不會干擾心。你可能聽到聲音，但不會干擾你入定。有聽到聲音，但好像聽而不聞；你有覺知，但好像你沒有覺知，這是因為你放下了，心自動的放下，這是一種深定，因此你會自然而然的放下對感官欲望的執著，進入深定很長的時間。

在入定一段時間後，然後出定。當你從深定中出定，你的身體的某些影像會出現，可能是心的影像，顯示你的身體的性質，並進入你的意識內。當從最微細的狀態中出定時，身體的影像會從心裡出現、擴大。身體的任何部位會成為一種心的影像，而那個部位會填滿心眼(the mind's eye)。

你必須有很深的平靜，你清楚的觀察他們。即使你的眼睛是閉著的，如果你張開你的眼睛，你看不到他們。當你閉上眼睛，在入定中，你能清楚的看到這些影像，好像你是睜著眼睛在觀察。你可能會有意識流，從這一剎那到下一剎那，而心的覺知專注在身體的影像上。在平靜的心中，這些影像會成為觀身無常的基礎，以及觀察身體的不淨、不可意，或觀察身體內沒有任何自我或實體。

當有了這些特別的認知，他們是深入觀察與培養觀智的基礎，你讓你的心沉入內觀，當你這樣做而越發精進時，它自然而然成為觀智的因。

有時，當你去思考不淨的、令人厭惡的身體時，身體不同部位的影像會在心中自動顯示。這些影像比你想像的更清楚，使你的觀察更深入，並超過那些世俗的思考，而更能觀察到色身的本質。

這種清明的觀智有如此的影響：使心的活動中止，接著有靜止不動的體驗。心如此清明的原因是：它來自一顆完全

平靜的心。從平靜的心中觀察，使你有越來越深的觀智，當漸漸沉入內觀時，心變得更平靜。當更清楚的覺知，則更深的沉入內觀，這是平靜的三昧所致。如此繼續觀察，你一再的放下，最後，破除對身見的執取。其餘的所有的疑惑，以及有關色身的無常，全都去除了，也放下對儀軌和儀式盲目的執著。

即使身患重病，如發燒或不同的健康問題，通常會讓強壯的身體受影響，讓身體搖搖晃晃，然而你的三昧和觀智依然穩固。你的觀智讓你能清楚的區分身與心不同，心是一種現象，而身體是另一種。一旦你發現身與心是完全分開的，這意謂著：修習內觀，使你的心確實觀察到身體的本質。

從平靜的三昧中，如實觀察身體的本質，使心對這世間有強烈的厭倦，並轉而捨離。這種捨離來自覺醒，以及如實觀察事物的本質的結果。捨離不是來自世人的心情，如恐懼、嫌惡，或其他不好的品質，如妒嫉或厭惡。捨離不是源於那些煩惱的心理狀態。

捨離是修行的特質，對心有不同的影響，而非對未開悟者的厭煩。通常未開悟的人是令人厭煩的，他們有瞋心，拒絕，並試圖逃避，內觀的經驗與此不同。對世間的厭倦與內觀同時成長，然而，導致捨離是來自觀察，以及如實的看到

事物的本質。這是對自我沒有執著—想要以自己的欲望去控制事物。然而，你如實的接受事物並放下。清明的觀智是如此強大，以致於你不再有個自我—無須與自我的欲望抗爭。

身見、戒禁取、疑三結，通常隱藏在你的世界觀裡，這三結在修行上不會使你困惑，或使你做出嚴重的錯誤，這是解脫道的起點。首先清楚的觀察究竟實相，並為獲得更深的觀智鋪路，這是了知四聖諦，四聖諦可以透過內觀來了解。

每一位了知四聖諦的僧尼，都能如實觀察事物的本質。你知苦，知道苦因，知道止息痛苦，也知道滅苦之道。知道四聖諦中的每一個在心中生起。他們一起生起，便成為八正道，佛陀教導我們：八正道必須了然於心。當八正道深植心中時，八正道會斷除你在修行上的任何疑惑和不確定。

修習內觀，觀察法，使心有深度的平靜。有如此敏銳的觀智，這意謂著：無論你是閉著眼睛坐禪，或是睜開眼睛在做某事，你都能修習內觀。無論在何種境遇，你都能自我觀察，在禪修或不在禪修時，都能保持清明的內觀。

當你有強大的正念，你不會忘了自己。無論行住坐臥，心中的覺知，讓你不可能失念。這種覺知使你不會忘了自己。正念變得如此強大，正念自然而然的現前，這是訓練心

的結果。此時，你斷除了疑惑，你對未來沒有疑惑，你對過去和現在也沒有疑惑。你仍然有覺知，知道有過去、現在和未來的事物，你知道時間的存在。有過去的、現在的和未來的實相，但你不再掛慮或擔憂。

你為什麼不再擔心？過去的事已經發生了，過去的已經消失了。現在出現的所有事物，都是過去所造的因而產生的果。有個明顯的例子，如果你現在不覺得餓，是因為在過去的某段時間，你已經吃飽了。現在不餓，是過去吃飽的結果。你知道你現在所有的經驗，是過去的經驗的累積。吃飽了是過去的因，吃飽了使你現在精力充沛，也使你有活力在未來做工。

現在所造的因，在未來會產生結果。因此過去、現在與未來可以視為一種法，這是佛陀所謂的一法(*eko dhammo*)，法的統一。當你觀察現在的因，你看到未來的果。透過了解現在，你因而了解過去。過去、現在和未來，形成一個因與果的鏈條，成為從一個到另一個的相續之流。從過去的因產生現在的果，而這些果又是未來的因。因與果的過程同樣的可以用在修行上。

你有在三昧與內觀上訓練心的成果，而這些成果必然讓你的心更睿智，更善巧，徹底斷除疑惑，你不再懷疑或推測任何事物。沒有疑惑，表示你不再摸索，無須透過修行摸索

著尋找你的方法。結果，你以最自然的方式生活在這世間，在這世間平靜的過生活，你甚至能在不平靜中找到平靜。你能活在這世間而不會製造任何問題。佛陀生活在世間，能在這世間找到真正的平靜。身為法(Dhamma)的修行者，你必須學習與佛陀一樣，使內心平靜無染。

對事物不要有認知上的執著，認為應該是這樣或那樣。不要執著仍有疑惑的觀念，每當心受干擾，觀察它的原因。當你不會為自己製造來自外在事物的苦時，你是輕安的。當你沒有了使心煩亂的事時，你保持平靜。繼續修行，讓正念現前和隨時保持覺知，來使心平靜。

你保持自制和平靜，如果有任何念頭在心中生起，立刻觀察它。如果你有清明的觀智，你會用智慧觀察這念頭，不要在心中產生痛苦。如果還沒有清明的觀智，你把心事暫時放下，透過平靜的禪修，讓心不執著。

未來，你們的觀智會足夠強大來洞悉它，因為遲早你們會有強大的觀智，足以讓你了解長久以來使你執著與痛苦的事物。

跋：忍辱是最高苦行

《總裁獅子心》的作者嚴長壽先生說：「有人的地方就有是非。」佛陀時代的僧團也不例外，所以佛陀才會制定許多戒律讓僧眾遵守。1984年3月，加入慈光山僧團後，我發現僧團的是非與佛陀時代相比，有過之而無不及。佛陀有智慧處理弟子們的問題，而我師父則否，有時反而製造更多的問題。

例如，出家前兩年，我在慈光山文殊院輪值香積師時，兩人一組，與我同組的前後有4位比丘尼，其中一位非常霸道，根本不讓我煮菜，我只負責洗米、撿菜、洗菜、打雜。有人去告狀，我師父到了香積寮，問這位比丘尼：她與我一人各煮幾道菜？她當著我的面，對我師父說謊：「我們一人煮兩道菜。」我師父沒有教導她不可說謊，要尊重別人。1993年，元宵節翌日，我師父在美國中風，非常嚴重，無法言語，無法回台灣。同年，僧團會議決定，將這位惡性不改，難以調教的比丘尼開除。

那幾年，在慈光山僧團負責管理廚房與倉庫的是一位精明能幹的比丘尼，她非常強勢，很難相處，很會罵人，我被她罵過，沒做錯事而挨罵，當然會不悅，只是我從來不告狀。1986年11月，由於廣結惡緣，怨聲不斷，這位性情粗暴的比丘尼終於被調離文殊院。在慈光山僧團五年，我最大的收

穫是：讓我知因識果，培養慈悲心，以及訓練我的忍辱功夫。

1994年10月底，出國前夕，法光寺的禪昇師父用台語對我說：「你能夠在法光佛研所住四冬，不簡單！」而法光的學姊麗芬也用台語說我：「敖吞忍。」總務小姐美英則問我：「怎麼有本事跟舍監師父相處？」我說：「舍監師父只是喜歡罵人，也不是很凶，比她凶悍的人多的是，有些還有暴力傾向。例如患躁鬱症的姊姊以前會打家母，會打我妹妹。」

經歷過許多人生的大風大浪，我學會韜光養晦，行事低調，明哲保身，只想平靜的過生活，所以這12年，我出版的三十餘萬冊佛書與善書，書末的流通處沒有中平精舍的電話，因為我不想受干擾。中平精舍除了出版二十餘種的佛書外，印行最多的是蔡禮旭老師的《拯救下一代—如何落實德行教育》，前幾次每次印贈一萬冊，後來改為六千冊。丞捷著的《最大的銀行—探索生命黑箱》也印贈數萬冊(一次印贈六千冊)，齊國力教授的《健康新視角》印了兩次，共一萬六千冊，而《人生最後的一堂課》也印贈六千份，我喜歡印贈好書與他人分享，廣結善緣。

《為何我們生於此》是圓光出版社於1994年元月出版的，至2004年五月，共印贈五萬七千冊，書末的版權頁上寫著「版權所有，請勿翻印」。七年前，法耘出版社的負責人前後打了兩通電話給我，態度非常惡劣的責問我：「(慈善精舍印贈的)《我們為何生於此》的內容是不是你修改的？」碰到這種不可理喻，又凶悍的惡知識，只能忍氣吞聲。法耘

出版社的創始者許特維一再盜印圓光出版社出版的《為何我們生於此》等十餘種佛書，許特維有經過圓光出版社的同意嗎？荒謬的是：兩個出版社都說「版權所有」。圓光出版社出版這些書時，法耘出版社尚未成立，版權當然是圓光的。

105年二月，突然接到法耘出版社負責人的電話，她說我違反著作權法，不得翻譯阿姜查的法語。又說：「只剩你在翻譯與出版(印贈)阿姜查的書。」她想將對手斬盡殺絕，詳情請看《聆聽絃外之音》的跋。

法耘出版社負責人前後到桃園地檢署誣告我四次。105年5/24與7/6出庭，她誣告我不得翻譯阿姜查的法語，因為翻譯權是她的。第一次出庭時，檢察官要求甘比羅法師出庭，法耘出版社負責人騙他：「甘比羅不會說中文。」檢察官說：「如果甘比羅不出庭就拘提。」

第二次出庭時，換了另一位檢察事務官，又重覆問了一遍，我要求請甘比羅法師出庭，(此時，法耘出版社負責人再度說謊：「甘比羅脊椎有問題(無法出庭)。」)事務官沒聽進去，因為甘比羅法師是最好的證人，許特維瞞著他去要授權書，法耘出版社負責人瞞著他打官司，還騙我「有事先知會甘比羅法師」。

105年12/23，第三次出庭前，法耘出版社負責人寄了一箱我翻譯的書給檢察官事務官，再度誣告我，說我的譯文抄襲法耘出版社出版的書。她看不出許特維翻譯的《眼中微塵》譯文拙劣，有許多文句不通之處嗎？我怎麼可能去抄襲

他人的劣作？欲加之罪，何患無辭！

許特維於 2008 年請李永然律師寫的三份通知，連同授權書影印本，分別寄給慈善精舍的師父、大千出版社和我，不許我們印贈和翻譯阿姜查的法語。檢察事務官說：李永然律師寫的通知在法律上是無效的。許特維花了數萬元去泰國要授權書，又去找李永然律師寫通知，結果是白忙一場，徒然糟蹋信施(助印款)，結果是折福又折壽。

1992 年至 1994 年間，圓光出版社出版的十一種阿姜查的法語，是圓光佛學院的師生們集體編輯翻譯的，所以書的版權頁有「版權所有，請勿翻印」，而不是法耘出版社的許特維翻譯的。1990 年，許特維在圓光佛學院高中部就讀時才 17 歲，白天要上課和出坡，晚上要自習，又要做早晚課誦，非常忙。那時許特維的中英文欠佳，根本沒有能力獨自翻譯，而那時的圓光學生也沒有個人電腦，所以他絕不可能在圓光就讀時，獨自編輯翻譯十餘種書，而對方竟然一再誣告我抄襲許特維的譯文，侮辱我的人格。

去年 7/5 出庭時，法耘出版社負責人三度誣告我。7/26，只有我一人出庭，我對檢察事務官說：「我在《聆聽絃外之音》的跋寫的是許特維，與她何干？她又不是許特維的妻子，何況我寫的是事實。」陳耀卿事務官說：「她說你的翻譯誤導他人。」我想請問法耘出版社負責人：「妳看得懂英

文原稿嗎？請妳告訴我：我所翻譯的哪一本書，哪一段，哪一句會誤導他人？」

去年 12/13，她四度誣告我：說我翻譯的《聆聽絃外之音》抄襲許特維的譯文。我在《跋》中提到：我請何彩熙老師幫我核對原文。她把這篇跋影印下來，去誣告我，表示她知道彩熙幫我一字一句的核對原文。靠阿姜查吃飯的人竟然會信口雌黃，無中生有，惡意的抹黑對方，一再的誣告對手，她的人品實在讓人不齒！

今年一月底，為了打壓對手，法耘出版社負責人又請吳尚昆律師為訴訟代理人，去智慧財產局法院告我。許特維往生後，法耘出版社無人翻譯，不再出版新書(指阿姜查的法語)，正好把助印款拿來請律師，打官司，好將對手斬盡殺絕，所以《尊者阿姜曼傳》的譯者說：「台灣有這樣的佛學院出身的『唯利是圖』的居士，實在讓人詫異！」(許特維是圓光佛學院高中部畢業的)

明德比丘要我對法耘出版社負責人散發慈心，我說她的人品與提婆達多差不多，死不認錯，毫無反省能力，如果對這種人散發慈心有效的話，提婆達多就不會生陷地獄。

佛陀在宿世與他人相撲時，把對手的脊骨摔斷，使對手當場死亡，因而生生世世遭受背痛的果報。法耘出版社的負責人竟然不畏因果，膽敢不斷的造惡業。

人不犯我，我不犯人，人若犯我，我想沒有人願意當烏龜被踩在腳底下，甚至被活活踩死。當對方毫無反省能力，

又凶又狠，一再的誣告對手時，當如何處理？性情溫和，修養好，人品好的徐醫師告訴我：「碰到這種人，只能以戰止戰，去告對方誣告。」

《法句經》云：「忍辱是最高苦行。」在修習忍辱時，如果對方怙惡不悛，以打官司及誣告他人為樂，那麼就請她接受法律的制裁，而不是姑息養奸，不然她會一再的誣告對手，不斷造惡業，而未來世，她會有無法承受的果報，很可能會生生世世被打壓，被誣告。

最後，謝謝何彩熙老師幫我一字一句的核對英文版，並訂正錯誤。

果儒 於中平精舍

P.S. 上個月，收到桃園地檢署的不起訴處分通知，茲摘錄如下：

…著作財產權歸屬，應分別屬於阿姜查法師，及將之翻譯成英文之譯者，如欲取得中文翻譯之專屬授權，亦應同時取得阿姜查法師及將其英文版本之譯者等著作財產權人之授權，智慧財產局 105 年 10 月 17 日智著字第 10500071360 號函，亦同此見解。(第 3 頁)

…上開 3 個機構仍保有任何阿姜查作品翻譯之許可權，並未將上開權利專屬授權他人，亦徵告訴人(黃千佩)並非專屬授權人。甚者，上開聲明書內並無具體之授權書目、授權期間之明文記載，此部分推定為未授權...。(第 4 頁)

附錄一：

去禪修中心挨罵吧，進步會比較快的

2004年9月，宗善法師的禪修中心搬到埔里的寶相寺。寶相寺旁有座800多公尺的高山，因為是在山裡，空氣好，又安靜，是禪修的好地方，唯一的缺點是太冷，即使是夏天七、八月，我仍要穿襪子，蓋毯子才睡得著。

可以躺臥三四十人的大通舖（在地下室），因冷縮熱脹，半夜突然發出巨大聲響，把我嚇醒，我以為小偷來了，小偷走在通舖上。不只一次如此，反正天天睡不好，早上3：20起床，3：45進禪堂，行禪半個鐘頭後，就開始打坐，我從第一支香開始打瞌睡，直到最後一支香（因為中午睡不著，晚上睡不到5小時）。

有天，太陽正大，我看手錶，已經10：20，要吃飯了，趕快起來，10：30要排班，我右手撐著洋傘（太陽太大了），左手拿著傘帳，邊走邊打瞌睡，宗善法師看我走路搖搖晃晃的，一點正念也沒有，氣炸了，問我：「你知道豬八戒是怎麼死的嗎？」我說：「笨死的！」

他說：「你走路怎麼一點正念也沒有？」

喔！平常在禪修中心，我是很有正念的，經行時，總是默念「左腳、右腳、左腳、右腳」，唯恐貪、嗔、癡生起。

有一回，我很有正念的在吃飯，每一個動作都清清楚楚，正念現前，因為胡蘿蔔黏在碗裡頭，我舀不起來，我試了三次，最後乾脆直接把碗拿起來，用撥的，直接撥入口中（我很有正念啊，每一個動作都清清楚楚），結果又被宗善法師看到了，他跑下來罵我：「你知道你犯了什麼錯誤嗎？」我說：「知道。」

他說：「你來禪修中心那麼久了，連吃飯都不會！」

是啊！我像三歲的小孩學吃飯，學走路，學習如何保持正念，威儀庠序。好難啊！我想我應該回禪修中心挨罵，進步會比較快的。

P.S.

柏林內觀禪修中心簡介：

由宗善法師負責的柏林禪修中心，全年無休，歡迎前往修習觀禪(毗婆舍那禪)。僧眾最好能待上三個月，否則很難沉入內觀，獲得觀智，只待上十天或半個月，是很難有深遠的影響的。

住址：南投縣中寮鄉清水村頂坑巷 12 之 2 號

聯絡電話: 049-2603577(接聽時間: 早上 7:00~11:30)

附錄二：

入火光三昧、不受後有的具行禪人

清光緒三十三年(1907)，有一個其貌不揚的鄉下青年，穿著一身襤褸的鄉下土裝，來到雞足山祝聖寺求見虛雲長老，住持祝聖和尚問他：「你是誰？你來求見虛老做什麼？」

那鄉下青年說：「我今年二十歲，是雲南鹽源人氏，從小就父母雙亡，孤苦無依，族人將我入贅曾氏，從此以曾為姓，寄籍賓川縣。如今因為家鄉鬧饑荒，失收，無人僱用我種田，我家貧苦，又有兩個兒子，我養不活家小，無計可施，聞說虛雲老和尚在雞足山修建祝聖寺，僱用苦力泥水工人，我走投無路，只好來求虛雲老和尚收留我在此做工，賺取些少工錢養活家口。」

祝聖老和尚惻然說：「你若不嫌我們付出工錢低微，你就在本寺住下做工罷！虛老最慈悲，這等小事，你也不用去見他老人家，他沒有不答應的。」

「多謝大和尚！」那青年跪拜。

「你叫什麼名字呢？」

「家人叫我阿便！」

「很好！」老和尚說：「阿便！你就到後面柴房去住罷！」阿便自去柴房住下。他十分勤勞，每日天未亮就起來，不用人吩咐，自己發心開墾種菜、施肥澆水。他本是佃戶，這些耕種事務，做得頭頭是道。他又自動去出力挑土抬石，幫助修廟，從早做到天黑，從不休息，也從不講話，別人跟他說話，他都聽不見。

「聾子！」別人都這樣稱他，反而不叫他名字了，阿便也不以為忤，從不爭辯。

阿便來做工一個多月，有一天，他老婆抱著孩子來找他了，妻弟也同來了，岳母子姪，一家八口擠滿了柴房，七嘴八舌。

聖空和尚聞報，慌忙來說：「阿便！我收留你做工，你怎麼把老婆孩子也帶到廟裡來住了呢？這是佛寺，不可以住婦女家眷的！」

阿便說：「我不要他們來，但是，地主收回土地，把他們全家趕了出來，沒處可投奔。」

聖空說：「這可怎麼辦？哪有佛寺可以收留婦女家眷的道理？」他和阿便說著話，沒想到虛雲老和尚不知何時已經來到菜園柴房門口了。

「聖空法師！」虛雲說：「他們一家無家可歸，又苦又窮，就讓他們都在本寺住下吧！」

聖空慌忙說：「師父！佛寺怎可收容婦女呢？」

虛雲說：「這是收容難民，情況不同！你只叫他們在寺院後山，另搭一座茅棚居住就行了。阿便喜歡住菜園茅屋也好，回後山住也可以，你就讓他們全家在本寺做工罷。」那一家八口都感激不盡，不住叩拜道謝。

虛雲說：「你們不用謝我，這也是彼此互助，我們也缺人手，你們若不嫌本寺生活清苦，就跟我們出家人一起吃大鍋飯罷！我們有什麼，大家就吃什麼，有飯吃飯，沒飯喝粥。」

阿便感激流涕，叩頭說：「老師父，您老人家救了我一家性命！」

虛雲說：「阿便，快別這樣說，人是應該互助的，佛門弟子更應助人！」

阿便一家八口從此都在祝聖寺做雜工，個個感激虛雲老和尚，人人勤懇，把後山開墾成了一畦一畦的菜圃，種得又肥又大的白菜和各種菜蔬、豆子、瓜果，供應全寺，又把全寺整理打掃得一塵不染，阿便自己住在茅蓬，不與妻子同居。

兩年轉瞬過去了，阿便那天趁著虛雲來山巡視，就跪倒叩頭，叩個沒停。虛雲說：「阿便，你要什麼？」

阿便說：「老師父！求您老人家教我念佛吧！我這樣笨，又一字不識，不會念佛！」

「你卻要念佛做什麼？」

阿便說：「我今世這麼辛苦，這麼蠢，必是前生做了什麼孽，又不會修行，所以，今生想學佛修道，以求來生勿再淪落啊！」

虛雲微笑道：「你想要怎樣修？」

阿便說：「我不識字，又醜陋，又蠢！我哪知道要怎樣修？只求老師父教我簡便容易的方法，我常聽師父講經，講得深奧，我一句也不懂，不過聽師父您說，只要一心不亂，勤念佛號也可得生西方。師父您就教我唸佛號罷！」

虛雲說：「阿便，你已經一心專誠，真是難能可貴！我就教你唸阿彌陀佛，我教你淨土法門罷！」

阿便叩謝，虛雲教了他怎樣勤唸阿彌陀佛。他從此就屏息諸緣，一心念佛，日夜不停。就是日間種菜鋤土，也心念佛號不輟。

光緒元年，虛雲老和尚運龍藏回山之後，舉行傳戒，阿便也來求戒出家，那時他才二十一歲。

虛雲說：「你要出家受具足戒！很好，我知你至誠，念佛極精勤，但是你還有家眷呢！你怎樣處理？」

阿便說：「我們一家八口老小都約好了，今日都來落髮出家修行，務求師父恩准才好！」

「阿彌陀佛！難得！難得！」

虛雲說：「甚勝因緣！好！好！好孩子！我准你！」

虛雲望著座下這個狂喜、不住叩頭的青年，老人好像依稀看到了自己當年在鼓山湧泉寺跪求妙蓮長老傳戒，老人的熱淚湧現了。他有多少的感觸啊！六十五個年頭過去了，往事依稀，如夢境，猛回頭，卻在何處？幾十年來，東飄西盪，也曾傳戒，弟子不少，怎料到，奇蹟卻應在這個面貌醜陋的貧苦青年？

虛雲出神地俯望著青年，竟忘了喚他止拜，任由他不住地叩拜，何只三跪九叩？或許叩了一百個頭！阿便是拙於言詞的，感激得說不出話來，感激得只是流淚！只是叩拜！

虛雲從阿便身上找到自己當年的影子，再細看，阿便是阿便，虛雲是虛雲。

「請起來吧！」虛雲微笑說：「不用拜這麼多，你多拜我，就不如多拜佛才對。」怎麼說得他聽？這樸拙的青年又拜了許多才肯起來。

「阿便！」虛雲說：「從今起，你把名字改為日辯，『辯』與你原名『便』字同音，我等你具足戒後，另外賜你法名。」

「日辯」阿便歡喜無限：「我就是日辯！」

「只是一個代名！」虛雲說：「你並不是日辯，你也不是阿便。」

「師父，我聽不懂。」日辯茫然地仰望。

「我也不是虛雲，虛雲也不是我。」老人說：「你懂嗎？」

「還是不懂。」

虛雲說：「我教你念佛，我也教了你打坐，現在我要教你知道你不是你，我要你做到心中覺悟『我不是我』。心中無我，破我執而又無所求，則自然得，明白嗎？」

「還是不明白。」

「你慢慢地學，漸漸就能體會的。」虛雲說：「我知道你精勤不懈念佛，一心繫念，許多人都不及你，這也是你樸拙的好處。聰明人太聰明了，反被聰明誤，往往不能精勤，一心修行。日辯！好孩子，你這樣很好，不要自卑而生退心！也不要學人家聰明人。」

「我本來就是愚笨，學也學不來聰明的。」

「愚笨才好！」虛雲說：「你不會被聰明誤了！」

傳具足戒之後，虛雲賜他法名為「具行」，從此他成為具行和尚了。具行剃度改穿僧衣，每日自動操作各種勞役，種菜、施肥、挑糞、擔土、打掃，一如未傳戒之時，他一心勤念阿彌陀佛與觀世音菩薩，也不和任何人講話，他耳患重聽，一般人都稱之為「聾子和尚」。

苦修到了民國四年，他越發的耳聾了，也越發的沈默了。他無論種菜或做工，無時都在心中念佛，誰喊他，他也聽不見。

虛雲那天喚他來說：「具行，你苦修了四年，境界已不錯了，但是見識太少，你現在應該下山，出外參學去。你應參拜天下名山道場，將來你願回來就回來，若另有好機緣，也可隨緣行止。」

具行泣拜：「師父！弟子不去！」

「為什麼不去？」

「弟子要一輩子服伺師父您老人家！」

虛雲心中一酸，可是裝起了怒容，叱道：「去！我怎麼教你無我破執？你忘了？快去！我用不著你服侍！」

具行不敢抗命，哭著收拾行裝，虛雲送他到山門時，看這青年和尚依依不捨的樣子，他心中也難過。可是他知道絕不能流露出來，免得害了徒弟傷感，落入痴執，於是虛雲只是淡淡地說：「你去吧！我們有緣再見！」

具行一笠一杖，正像虛雲當年一樣，上路去朝拜各處名山去了！

民國九年，虛雲開始重建雲棲寺，具行和尚突然回來了，拜倒在虛雲老和尚面前：「師父！我回來了！」

虛雲驚喜得很：「你回來了？好極了！你這出去參學，遊了些什麼名山？怎麼又回來了呢？」

具行說：「天下各處名山都大略去過了，也不外如是！聽人說師父在此重修華亭寺，我知道師父缺人手，我就回來了。」

虛雲說：「你回來甚好！你打算回來做什麼事呢？」

具行說：「師父，我又蠢又笨，又不識字，我能做什麼大事？總不外是侍候師父，兼做些人家做不來，不願做的笨重低下工役罷了！」

虛雲說：「你既如此發心苦修，很好！你就住在雲棲寺和勝因寺兩處罷！」又問：「這次回來，你去雞足山探視你家未？」

具行說：「沒有！我不去了！」

「為什麼？」

具行說：「大家都出家修行，有什麼好眷戀的？」

「見見也不妨！」

具行搖頭：「不去！不去！」

他從此就在兩寺，每日辛勤勞作，舉凡挖土、搬石、築牆、蓋房子、種菜、種樹、砍樹、取柴草、割禾，打稻穀、犁田、除草、打掃、挑糞、施肥、炊事、劈柴，一切最勞苦的工作，他都自動動作了，無一分鐘閒暇，亦無一刻不在心中念佛。

一面幹活，一面念佛，有時候他替師父或同參補衣，也是一針一句佛號。到了晚上，他就念金剛經、藥師經、淨土諸經，一字一拜。早上，黎明大鐘響，他總是頭一個上殿參加課誦，他的精勤苦修，真是全寺第一！他卻是又聾，又像啞子，一句不開口。

虛雲觀察具行，覺得異常欣慰。他知道這個年輕人的進境已經十倍百倍於任何僧人了！修建海會塔之時，虛雲在看工，具行在挑擔石塊和砌牆，見到虛雲老和尚，他突然開口說話了，像個小孩子般天真地說：「師父！將來海會塔蓋成，我來守塔好嗎？」

虛雲望著具行，不立即回答，他知道這句話是讖語！他知道具行就快要化去了！

「好麼？」具行繼續追問：「師父！好麼？」

虛雲心中一酸，淚水幾乎奪眶而出，勉強點頭說：「好罷！」

「謝謝師父！」

「一切隨緣啊！」虛雲說：「不可強求！」

「知道了！」

然後，虛雲特許具行擔任這一年春戒的尊證，受戒弟子請具行開示。具行說：「我半路出家，一字不識，但知念一句阿彌陀佛而已！」

虛雲點頭嗟嘆，心說：「但知念一句阿彌陀佛，只要都像他這樣精勤不懈，一句也就足以成就了啊！倘若自恃聰明，心念紛歧，縱念萬卷經，又有何用？想不到，這孩子進境如此神速，他比誰都先證果了！」

往事重現虛雲心頭，他知道具行這次售衣來供養大眾就是西去了！這一夜他為具行念經，具行來叩門，進來叩安。「師父！弟子要去了！特來叩辭！」具行拜伏在地，悲泣難抑：「弟子去後，誰來侍候師父？」

虛雲說：「好孩子！你該怎麼辦你的事，你就去辦罷，不要因我誤了你的大事！」

「師父...」具行哽咽難言：「師父...」

「快去！」虛雲說：「我在這裡為你念經助你！」

具行再拜，然後離去，他一逕向寺後的後園去了。

入夜，監院法師點名查房，發現具行不在。「具行呢？」監院說：「怎麼不見了？他昨天請大家吃一餐，莫非今天下山走了？你們大家快去找！」眾僧把全寺找了個遍，那找得到人影？有一僧說：「敢情他昨日齋眾是訣別，今晚卻偷偷下山，逃去還俗接老婆了？」

另一僧說：「快別胡說吧！具行不是這等人！他若要叛道，怎麼還回寺來做這幾年苦工呢？他雲遊在外，若要還俗不早就還了？」

「說得是！」眾僧都說：「我們休要在背後謗毀具行法師！罪過！罪過！」

監院說：「你們在這裡亂講什麼？還不再尋？我怕他是挨不得苦，尋了短見！快尋！」

一僧說：「我看他斷不會怕吃苦，去尋短見，多半是跑到廣東去投考黃埔軍校了！」

此語真是太突然，使大家都愕然問：「什麼軍校？」那僧說：「如今孫中山先生在廣州黃埔開辦軍校，以蔣介石先生為校長，招考全國智識青年參加革命陣營，各省青年去報考的已經有三千多名了！就只有貴州都督周西成不准青年出境去報名，人家連北方的青年都紛紛南下去報考呀！聽說只取三百人！具行法師向來苦幹為人，又是個血性男兒，莫非也去報考了？」

有人說：「不會！人家招考軍校學生只限十八歲到二十四歲，具行已經四十多歲啦！」

監院說：「別再多說了！再找！」

找到菜寮，門卻是鎖住的，窗口望進去，沒有人影，眾人一面叫喊：「具行！具行！」來到後面菜園，忽見晒坪那邊閃起一陣強烈白光，一連閃了幾次，照耀得全園光明，直沖夜空，白光眩目。

「這是什麼光？」眾人無不嚇得心驚膽顫。住在寺外村民都看見了，眾人多是往時逃災來投奔虛雲的，災後也無處可去，紛紛留下來聚居，成了村落。這些村民素感虛雲的恩德，今晚初更剛過，眾人都未睡，正在乘涼，在瓜棚豆架下講鬼講狐，忽然寺內白光沖天，使人目眩，眾村民大驚。

「不好了！佛寺失火啦！」

大家叫了起來：「快去救虛雲老和尚出險！」村民好幾百人，奔入寺內，一個和尚也不見！眾人慌得亂喊：「虛老！虛老！您在那裡！」

村人們一面找虛雲，一面要救火，卻又不見有火，找到後園來，看到了那批和尚在那裡發呆。

「火在哪裡？」

村人們大叫：「虛老他老人家呢？你們怎麼都在此？」
「哪裡有火？」和尚們也給嚇慌了。

「火呢？」

「我們在外面看見寺裡沖天白光！」村人們說：「只道是火燒寺院了，趕來救虛老！」

「沒有火呀！」修圓和尚說：「白光一閃一閃是有的，倒不是火。喏！白光在晒坪那邊升起的。」眾僧與村民趕到晒坪一看，點了幾支火把，照耀全坪。

「啊！具行法師！」修圓叫起來：「原來你在此地！害我們找得好苦！你在這幹什麼？」

眾人都都看見了，具行和尚端端正正，合十趺坐，巍然不動，眼睛半合，面帶微笑，不理不睬眾人。

「具行！」修圓欲待上前去拉他。

「慢著！」虛雲老和尚已經由另一批僧眾與村人擁護而至了，他老遠便看見具行端坐，他慌忙喝住眾人：「你們不許擅動具行！你們走開些！」

眾人慌忙讓開，虛雲扶杖來到具行面前，向眾人說：「具行已經坐化了，他自身噴出三昧真火，把自己燒成了灰，剛才你們看見的白光閃閃，就是他的真火之光。我在禪房為他念經助他，我感到全身發燒，就知道他已經成功了，我怕你們不知道而亂動他，我連忙趕來。」

眾人不論僧俗，聽師父一說，無不驚詫萬分，細看具行和尚，卻仍然是身披袈裟，趺坐，面向西方，左手執磬，右手執木魚，面色如生，笑容和藹，只少了呼吸起伏動靜。

「這...真的是...自發真火化了麼？」眾人都不敢相信：「這分明是個活生生的具行和尚嘛！」

虛雲說：「你們不要走近，恐怕衣帶生風，震動他全身灰燼倒傾，你們走開些！」

虛雲獨自上前再細看，火把照耀之下，只見具行的木魚其木柄早已化了灰燼，磬柄也成焦炭，但是具行的全身和袈裟依然未變，其餘，只見僧鞋也成了灰。坐處的幾束稻桿子和蒲團早就成灰燼了。

眾人都又驚疑，又歡喜，個個合掌念佛。

「具行！」虛雲跪下合掌而拜說：「恭喜你了！你已經修成破我執，得證大阿羅漢果。以你瑞相法身示世，證無生法忍之圓滿檀波羅蜜，請受虛雲三拜！」虛雲以師尊身分，對徒弟具行下拜，眾人當然也跟著叩拜了！

虛雲忽然老淚縱流，哽咽道：「具行啊！為師好為你歡喜！我還不及你的功行啊，將來欲求你的境界，也還萬無可能啊！」

虛雲拜罷，具行遺體忽然放出陣陣奇異的芳香，眾人都嗅聞到類似檀香的這種異香，又像仙蘭，大家都感動得流淚，個個念佛！

虛雲祝道：「具行啊！你且多保持瑞相一天，待明天為師請都督和昆明社會人士，還有新聞界都來瞻仰你法身，讓記者攝影留下一影，以傳於世，助宏佛法！」

虛雲又吩咐：「你們今夜須派人輪流值更看守具行，勿讓人畜觸碰，不許大聲震動。」

「遵命！」眾僧連忙回答。

省督唐繼堯、財政廳長王竹村、水利局長張拙仙，次日聞報，都趕來了。昆明日報攝影記者也跟來了，還有各大官員的家屬、社會賢達、昆明的佛教徒緇素，全都來參拜了，真是轟動了全昆明。數萬人絡繹登山來拜，人人感動，個個稱奇！昆明日報刊出了頭條大新聞和照片，轟動了全雲南。

「誰說沒有佛法呢？誰說修不成呢？」

人人都說：「看！具行上人不就是最好的證明麼？」

「這也奇怪！」唐繼堯說：「若說具行是取稻草自焚，卻又怎會把全身燒成了灰也不倒下？又怎會仍然保持原來形貌呢？袈裟又怎不成灰呢？分明這不是凡火燒成的了！」

虛雲說：「具行法師是由心內發出三昧真火，把自身焚化的，才有此瑞相奇蹟！」

唐繼堯說：「奇異極了！磬魚的柄都已成了焦炭火灰呀！師父！他的全身果然都是灰麼？」

虛雲說：「是的！」就向具行祝拜：「具行！你的功德圓滿了！請讓我們送你入海會塔罷！」

虛雲伸手，顫顫巍巍，取下具行手中的小磬，又祝道：「具行啊！具行！密行功圓，一磬留音，為師一敲磬，你可以放心西去罷！」

虛雲輕敲殘磬，清脆的磬聲三響才過，突然地，具行的全身震動，化作灰燼而傾倒了。虛雲跪下合掌而拜，唐繼堯與觀眾數千也都跪下叩拜。「阿彌陀佛！」人人都感動得熱淚盈眶：「阿彌陀佛！」

虛雲早已淚水奔流滿面了，他也分不清那是悲傷或是歡喜了！「具行啊！我痛惜禪人殞少年，孔子悲顏回歿，此情何似？具行啊！人當末法多緣劫，君至臨終一火完。世事變幻，妖魔將興，佛法大劫將臨，為師將來還須應劫啊。具行啊！你歸來念佛荷鋤邊，助興梵剎同艱苦，我們難忘蔬菜熟，人人都受過你的菜蔬布施啊！如今你西歸，我怎能不傷心，今日你一磬示妙緣，具行啊！為師恭送你了！」

虛雲痛哭。「為什麼要哭呢？」他自問：「我該為他歡喜才是啊！」可是，人總是有情生啊。夕陽殘照中，萬人落淚，白髮人送黑頭人，誰不傷心啊？（全文終）

附錄三：《雜阿含經》與初期大乘思想

顯如法師

《阿含經》向來被中國佛教祖師們判為小乘教的經典，而一直不受中國佛教徒的重視。由於近代各國學者的研究，發現《阿含經》原來不是小乘經典，而是現存最接近原始的佛陀教說的典籍，是探究佛陀根本思想所不可缺少的教材，也是理解佛陀所宣說的佛法的特質如何在歷史的流變當中逐漸喪失其本來面目，所必要時時回顧的第一手資料。

佛滅於西元前 387 年左右。西元前 300 年左右，教團分裂成上座部與大眾部，此後又各自分裂成許多部派。西元前 200 年左右，「菩薩」一詞開始出現在佛教界，用來指未成佛以前的世尊及其過去生。

西元前後，「發菩提心，修菩薩行，求成無上菩提」的菩薩行者，在印度佛教界出現大乘、小乘與大乘非佛說之爭，就在這時候發生。中國佛教慣用的「大乘、小乘」，就是那時候延續下來的，大乘經典也是大約從那時起，陸續編纂「出書」。

古代的中國佛教大德由於交通不便、資訊不足的限制，無法了解印度佛教經典的成立淵源，難免侷限於當時流行在印度的大乘思想風潮之下，以為大乘經典就是佛在世說法的

記錄，佛在世就說了大小乘法門。事實不然，近代學者的看法，對於接受中國祖師傳統教說的佛教徒，可以說是相當難以適應！

佛陀入滅後第一個夏天，五百阿羅漢舉行了第一次的結集，審定佛陀的遺教：法與律。所結集的「法」，就是《雜阿含經》裡的「蘊、處、緣起、食、諦、界、菩提分等類」，稱為「相應修多羅」。第一結集以後，佛法不斷的從各處傳出來，由「經師」與「律師」分別的審核保存。到西元前300年左右，由於戒律問題而舉行了第二次的大結集，在經法方面，集成了五部：《雜阿含》、《中阿含》、《增一阿含》、《長阿含》、《雜藏》。南傳佛教分別稱為：《相應部》、《中部》、《增支部》、《長部》、《小部》。其中《雜阿含》是四部阿含的母體。

結集過後，僧團分立為東、西方二部，佛教進入部派分立的時代，所傳持的經、律，也隨著各部派的風格而有所增損，但共同的部份，還是有脈絡可尋。現存的漢譯四阿含和南傳佛教的四部，就是由不同的部派所傳承下來的。

古來傳說四部阿含各有不同的特色：《長阿含》是「吉祥悅意」，通俗的適應天神（印度神教）信仰的佛法；《中阿含》是「破斥猶豫」，分別抉擇法義；《增一阿含》是使人生善植福，「滿足希求」；《雜阿含》是「顯揚真義」。

由於現存的《雜阿含經》是第二次結集的成果，除了原始結集的「相應修多羅」，還有其他的成份，印順法師認為《雜阿含經》的不同成份，也可以拿四部阿含的特色來區別：《相應修多羅》是顯了真義；「八眾」（諸天記說・祇夜）是吉祥悅意；弟子所說是破斥猶豫；如來所說是「滿足希求」（《初期大乘佛教之起源與開展》251頁）。

從《雜阿含經》的原始部份，可以看出早期佛法的特點，簡要的說，就是修八正道等菩提分，如實知見身心（蘊、處、界等）的無常，苦，無我，實現離執解脫的目標；也就是四聖諦：苦、集、滅、道的如實知、證；也就是緣起正見的聞、思、修、證。解脫了生老病死、憂悲苦惱的聖者，如實知見：生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。

釋迦牟尼經歷了這些道跡，而達到解脫，他也教導當時的弟子如是修，如是證。究竟解脫的聖者同稱為阿羅漢。佛滅後，由於對佛陀的懷念，「世間情深」，「不能滿足於人間（已涅槃）的佛陀」，理想的佛陀觀取代了人間的佛陀。佛陀被想像成壽命無量、無所不在、無所不知，無所不能的模樣。許多有教化意義的印度先賢事跡和動物故事被傳說為釋尊的前生，這種集所有榮耀於一身的看法，只是宗教信徒主觀意願投射而成的，這些傳說既無法驗證，又是冠上「佛說」的大帽子，一般信徒是寧可信其有的。

佛陀勝過阿羅漢的看法也逐漸產生，最後認為佛陀的智慧和福德是無上圓滿的，配合了那些前生的故事，圓滿的智慧和福德要經過長時劫的修行才能成就的看法也就順理成章了。西元前 200 年左右，「菩薩」一詞通用於佛教界，指未成佛的世尊以及他的前生，修菩薩道成就理想的佛的思想在佛教界中蘊釀。

早期的原始「佛法」，緣起是最普遍的法則，「如實知緣起的法住智是修道的必要歷程，決不能離世間的如實知而得涅槃的」。但大乘者所修的卻是不二法門：「一即一切，一切即一」、「一切法不可得」、「一切法本不生」、「不一不異」、「生死即涅槃」、「煩惱即菩提」。這些修道理論，看不出和早期的佛法：緣起、因果、善惡、凡夫聖人等觀念，有什麼脈絡關聯。

按照這些大乘的「深觀」，連行菩薩道度眾生也大可不必，因為煩惱即菩提，凡夫即聖人。即使說「迷即生死，悟即涅槃」，也是有迷悟之別，迷、悟的含義是不一樣的，不可能不一不異，一即一切。

這樣的理論和早期的佛法無關，這樣的境界太高深，只有進入某些禪定的渾沌狀態才有可能，一般人是無法理會的，即使由於它是「佛說」而信受奉行，也難以成就。所以經中自歎：「魚子、菴羅花、菩薩初發心，三事因中多，及其結果少。」只好以供養、書寫、流通的功德來推廣。筆者

以為菩薩思想或大乘經典之所以流行，在於它強調信受、傳播大乘的功德福報，而不是它的修道理論。

大部份的信徒只是因它是「佛說」而敬信其可能，同時自責自己的業障深重，慧根不足。大乘經中往往說，能夠信受這種理論的人，是善根深厚的人，謙卑的信徒誰敢去懷疑它、否定它呢？要被貶成「焦芽敗種」，甚至「謗法」，要下地獄的，誰願下地獄？「佛說」的最好相信！佛陀教人「依法不依人」，大部份的人卻是「依人不依法」。不同意這種修道理論的人，可以說它是一種方便說法，但是倡行這種理論的，卻認為它是與佛智相應的。

世尊自身修行六年，斷煩惱，自證解脫，然後教導弟子依法修學，同證解脫。如《雜阿含 19 經》說：「比丘結所繫法，宜速除斷，以義饒益，長夜安樂。」解脫之道就是這樣展轉相傳，利益眾生。現存的佛滅後百年集成的《雜阿含經》主要是佛陀與弟子們對話，開示解脫之道。

佛滅後三百多年（西元前 50）開始出現大乘經典，把佛世那些「求自了」的弟子貶為小乘根性（世尊自己也是小乘根性？），佛卻另外對大乘根性說菩薩法門，勸大乘者發願度盡無量眾生。大乘者提倡不斷煩惱，發願度盡一切眾生，才成就「無所不在、無所不能、無所不知」的佛，不知

這樣的發「大心」是否合乎「緣起」，是否能實現？這樣的「佛」是否可能存在？

菩薩道如何行呢？典型的說法是「一切智智相應作意，大悲為上首，用無所得為方便」。「大悲」還可以理解，「一切智智」和「無所得」則是甚深而不可思議了，或許少數智慧高超的大德才可以理解吧！說來玄妙，卻難以普遍。

佛世的修學佛法是有離惡向善的次第：戒、定、慧等道跡可尋的，不是像大乘那樣直觀不生不滅的。當然這個「不修禪定，不斷煩惱」、「一切法不可得」的「不二法門」是行不通的，所以大乘佛教能夠流行還是不得不有賴於供養經典、書寫、流通、布施、持戒等做功德、種善根的信仰法門。

早期的佛法和大乘佛法有許多的不同觀點。現代學者的研究成果，使一些後知後覺的佛教徒者，有機緣張眼認識佛教，敢反省一些佛教問題而免於「下地獄」的恐怖、「沒有善根」的自卑。如印順法師所說「佛教聖典的原始部份，有時、有地、有人、有事，充滿現實感。離佛的時代漸遠，聖典的現實性漸淡，而理想的成份漸濃」（《原始佛教聖典之集成》876 頁）。筆者認為能夠否定「佛經是佛親口所說的記錄」，肯定「經典，尤其是大乘興起以後的經典，代表各時代各學派的佛教見解」，可以說理解佛法的第一步。

（1989 年 8 月，原載《新雨》第 26 期）

《印度之佛教》簡介

顯如法師

《印度之佛教》作者印順老法師，為當代研究佛教思想特有成就的佛教大德。本書於1942年出版，由於印順導師覺得這本書是用文言寫的，多敘述而少引證，而且有錯誤，打算用白話重寫為幾部，所以四十年來一直沒有再版。由於數十年間學界著作無法取代本書的特色，所以在知道有這本書以後，傳抄，複印和私下重印贈送的使得印順導師終於決定校注再版，讓它「重見天日」。

作者在自序中談到編述本書的緣起、方針和目的，便已顯出不同於一般佛教史書著作的態度，乃是出於切身的感受。抗戰時期，作者在師友談論之間，「深感中國佛教之信者眾，而卒無以紓國族之急，聖教之危」而引起省思。

抱著佛教「言高而行卑」的疑惑，在讀到《阿含經》「諸佛皆出人間，終不在天上成佛也」，而感悟到世尊的本教「有十方世界而詳此土，立三世而重現在，志度一切有情而特以人類為本」，和末流的「圓融」佛教大不相同。

確信佛教在長期的發展中，不免流變而失真，由此確定了作者治學的方針：「探其宗本，明其流變，抉擇而洗鍊之」。

作者為實踐其志向而從事印度佛教的研究，專注於「察思想之所自來，動機之所出，於身心國家實益之所在，不為華飾之辯論所蒙」。

「五期三時」為作者研究印度佛教發展形態的創見，而有感於印度佛教喪失精神特色，本末倒置而衰亡，憂中國佛教正步上後塵，思足以復興之道，足以感受作者之用心良苦。

本書第一章將印度佛教的演變分為「五期三時」，概述每一時期的特色和變化的關鍵，可以令人深省：今日佛教之不振作，非一向如此，也非無緣而致。

如第9頁所說：「惜佛徒未能堅定其素志，一轉為忽此土而重他方，薄人間而尊天上，輕為他而重利己。融攝神教之一切，彼神教以之而極盛者，佛教以之而衰滅，（婆羅門教演化所成之）印度教又起而代之矣！」

第二章，作者從人本的立場描述教主釋迦牟尼佛的一生，平宜而不帶神秘色彩，點出了人間覺者的風範。如：說法簡明切實，使人能隨分隨力自淨其心；言教與身教一致，排解種族之紛爭，消彌戰爭與社會公害，「唱四姓平等之教，斥祭祀，呵苦行，禁咒術，糾正印度文明之偏失」。不知現代佛弟子如何糾正國家社會之偏失也？

第三章「佛理要略」，點出佛法的宗旨：「淨化世間以

進趣出世之寂滅」。世間的問題在於有情的「自體愛、境界愛、後有愛」所造成的困惱。世間的淨化在於：以十善與六和敬，來達到和樂善生；世間的究竟解脫在於：以八正道修證無我慧、斷愛執。

第四章敘述早期整理世尊言教的沿革。本書作者在序中指出，向來以為一切經典都是佛說的，其實從歷史的眼光看來，它們是印度佛教發展的遺痕，有各個時代思想的特色，經由比對研究，可以發現佛教思想演變的脈絡。作者為少數以歷史觀點探討佛經的先鋒之一。從本章及第十一章可以澄清一般人對經典的看法。

第四章至第十七章，敘述學派的分流、教難、大乘經之流布與思想之演變，乃至「密教之興與佛教之滅」，最後在第十八章做一總檢討。

本書「條理了印度佛教演變的過程」，但不是平鋪直述，而是每一章節都有作者評判取捨的立場。雖然寫作的體裁不符合學術要求，對一般有心研究佛法的人，卻仍可說是「大開眼界」，減省許多摸索的冤枉路。

本書雖用文言文所寫，但並不艱深，佛教名詞太多，對初學者是個障礙，讀者無須一一費心求解，剛開始只要能把握世尊的本教、佛法興衰的因素便可。(1988.5.原載《新雨》第12期)

印順導師《印度佛教思想史》簡介

顯如法師

《印度佛教思想史》為印順老法師今年四月出版的最新著作。作者在自序中說到寫作本書的動機，是由於以前的幾部專著中，對「印度佛教演變的某些關鍵問題，沒有能作綜合聯貫的說明，總覺得心願未了」。作者把佛教從初期到末期的思想特徵分為：佛法、大乘佛法和祕密大乘佛法。從每一個時代去解說佛法思想演變的特性和它的來龍去脈以及對佛教所造成的影響。本文摘要介紹本書的精彩片斷。

本書共分十章。第一章「(原始)佛法」，敘述佛教興起的背景，世尊的傳略和世尊時代「佛法」的內容和特色—「破除神權與階級制、祭祀與咒法，把人類的合理生活，確立於社會關係，彼此應盡的義務上，顯出了《人間佛教》的特色」，「世尊是現觀緣起而成佛的。世尊依緣起說法，弟子們也就依緣起及四諦而得解脫。所以在『佛法』中，緣起是最普遍的法則」，「依緣起或四諦而修行的，在家或出家的佛弟子，次第進修，到達究竟解脫境地，分為四階，也就是四聖果」，「佛法不是重信仰的、他力的、神秘的，也不是學問的，而是從現實人生著手的正道，從正道的修行中得解脫」，「聖道的內容…主要有七類，總名為三十七菩提分法，其中根本的是八正道。」

第二章：聖典結集與部派分化。所制的（戒）律，原始的結集把世尊所說的法分類為：蘊、處、緣起、食、諦、界、菩提分等；把世尊所制的（戒）律依內容分為五篇，就是出家弟子每半月所誦的「戒經」。

第一次結集以後，佛法不斷從各處傳出來，到佛滅百年，對經律進行第二次的結集。經法方面，集成了五部：雜阿含、中阿含、增一阿含、長阿含、雜藏。戒律方面則分別得更詳細些。部派未分裂以前，一般稱之為「原始佛教」。

原始「佛法」的最初分化，主要是戒律問題。之後，由於思想和各地區的民族文化、語言、風俗等的差異而一再分化。在這當中，本生故事的流傳增廣，深深影響未來的大乘佛法。「本生」是把王、民、天、鬼、鳥、獸、虫、魚等各種印度民間故事的主角，推為世尊的過去生。論書則是將當時流傳的法加以整理、探究、抉擇，成為明確而有體系，有條理的解說。部派佛教的思想與後代大乘佛法息息相關。

第三章「初期大乘佛法」。大乘佛法興起的因緣是多方面的，大乘經典傳出的地區也是多方面的。依「佛法」說，如實知緣起的法住智，是修道的必要歷程，絕不能離世間的如實知而能證得涅槃。

可是「初期大乘」不論利根鈍根，初學久學，都直從甚深的空義入門。對於涅槃也有不同的見解。大乘佛法興起，由於「本生」的傳說，菩薩因而也有天、鬼與畜生的，進而

有天菩薩在經中出現，乃至勝過人間聲聞賢聖，並在天上成佛。這樣的解說適合世俗迷情，而人間勝過天上，佛出人間的「佛法」，從此被顛倒成根器差劣者的解脫之道。

世尊總是呵責煩惱，以煩惱為生死的原因，勸弟子捨斷煩惱，以無漏智得解脫。大乘佛法則說煩惱即菩提，「菩薩不斷煩惱」，導致佛教界有「大乘非佛說」和聲聞是「小乘」的對立。

在通俗化方面，原始「佛法」本來不許造像，但由於彫像文化的發達和一般信眾的需求，佛像終於逐漸流行而取代了舍利塔的崇拜。念佛求生佛國，懺悔前世業障的法門也在這時興起。「佛法」的懺悔，是在僧團中懺悔當前所犯的過失；大乘的懺悔則是在十方佛前，懺悔現生和過去世的惡業，進而強調念佛可消除惡業。

第四章「中觀大乘一性空唯名論」：敘述龍樹和提婆的思想。龍樹約生於西元 150~250 年，初期大乘重法、輕律，沒有成立菩薩僧團，學大乘而出家的依然住在部派的僧寺中。龍樹出家後，曾「立師教戒，更造衣服」，有別立大乘僧伽的意圖，但這一理想沒有實現，「可見個人的理証不難，而大眾制度的改革，卻是很不容易的。」

當時的大乘《般若經》等，已引起不重正行的流弊，「但論空法，言無罪福，輕蔑諸行」，談空而輕視善行的風氣，

極為嚴重。龍樹以無自性義成立緣起即空，空即緣起，貫通原始「佛法」與「大乘佛法」之間的對立。以「若不依俗諦，不得第一義」，扭轉大乘佛法的偏差，「不行諸功德，但欲得空，是為邪見」，「先有無量布施、持戒、禪定，其心柔軟，諸結使薄，然後得真空」。一切依於性空，依性空而成立一切；依空而有的一切，但有假名，所以作者稱之為「性空唯名論」。

第五章「後期大乘佛法」。這一時期的經典，為了方便接引外道，而宣說眾生本具如來藏，導致一般人神佛莫辨，對未來的佛教影響極為深遠。初期大乘以一切法空為了義，後期大乘以一切法空為不究竟。初期大乘經說「法身無色」，後期大乘經說「法身有色」。初期大乘經以空為究竟，後期大乘經以空為不究竟，對以說一切空為代表的文殊，加以呵責譏刺，與文殊過去呵責世尊諸大弟子的作風，如出一轍。

第六章「大乘時代之聲聞學派」。本章敘述各部派的思想，彼此批評，互相反對和綜合的過程。傳承「佛法」的部派佛教，經中多稱之為聲聞乘。聲聞，是從「多聞聖弟子」聞佛聲教而來的名詞。由於部分傳統部派否定大乘是佛說，大乘者也就反斥「佛法」為「小乘」，含有輕慢貶抑的意義。

部派所重的阿毗達磨，在僧伽內部受到尊重，卻無法通俗，能夠深入淺出而向外宣化的，就是持經譬喻師，他們對

佛化民間的影響力，勝過了阿毗達磨論者。馬鳴就是一位著名的譬喻師，被稱為菩薩，但與《大乘起信論》無關。北方的持經者、譬喻師，以聲聞佛法立場而含容兼攝菩薩精神，助長了北方「大乘佛法」的興盛。

第七章「瑜伽大乘—虛妄唯識論」。這是西元四、五世紀間，無著與世親論師，造了很多論書而形成的瑜伽行派，與龍樹的中觀派，並稱為大乘的二大正軌。《般若》等說一切法皆空，瑜伽者說是不了義，他們認為：於色等一切法，假說而自性無所有的，所以說是空，但假是依實而成立的，所以還是有。

第八章「如來藏與真常唯心論」。如來藏思想本是為了攝化外道的方便說，結果卻氾濫為末期佛教思想的主流，湮沒了佛法的特質。興起於南印度，真實常住的如來藏說，在中印度與興起於北方的虛妄無常的阿賴耶說融合。《楞伽經》和《密嚴經》是在如來藏我的基石上，融攝了瑜伽學—阿賴耶識為依止的唯識學，成為「真常（為依止的）唯心論」。在通俗的譬喻教化下，引向修證，成為「祕密大乘佛法」出現的有力誘因。

第九章「瑜伽、中觀之對抗與合流」。從世親以後到西元 700 年，約 250 年，大乘論議非常發達，瑜伽與中觀互相對抗，又都是內部分化，結果同流於真常唯心的「祕密大

乘」。

第十章「秘密大乘佛法」。這一系的佛教，有不許公開的祕密傳授，及充滿神祕內容的特徵。西元十二世紀末，印度佛教漸漸沒落消失了。義理高深的大乘佛法，神通廣大的「秘密大乘佛法」，對當時佛教的沒落，顯然無能為力。

秘密大乘組織，是適應印度神教，取象於夜叉王國而形成的。印度神溼婆天，天后烏摩，別名千手千眼…，後來都成為觀自在菩薩的化身。密咒和手印也是後代佛教從印度教引進的通俗法門。

秘密大乘佛法是晚期印度佛教的主流，創發、盛行於印度東方達八百年。傳說中得大成就、大神通的，不知有多少，但在回軍的摧殘、印度教的攻訐下，迅速的衰滅了！

本書的寫作，印證了作者在《印度之佛教》自序中所說，「深信佛教於長期發展中，必有以流變而失真者。」質變，是印度佛教的致命傷。作者在本書自序的結語，值得佛弟子們深思：「我對印度佛教史的論究，想理解佛法的實義與方便，以及縮短佛法與現實佛教間的距離。方便，是不能沒有的；方便適應，才能有利於佛法的弘布。然方便過時，而不再適應的，應有「正直捨方便」的精神，闡揚佛法真義，應用有利人間，淨化人間的方便。希望誠信佛法的讀者，從印度佛教思想的流變中，能時時回顧，不忘正法，為正法而懷念人間的佛陀。」(1988.7.原載《新雨》第14期)

佛法的流變：再介紹《印度佛教思想史》

顯如法師

佛法流傳二千多年，變化多端，今日有心了解佛法的佛弟子，泰半茫無頭緒。印順導師所著《印度佛教思想史》令人眼界大開，免於歧路之徬徨，然而有人不習慣作者之論證而輟讀，或因粗略流覽而誤解，筆者有感於此，特摘出書中重要觀念，提供關心佛法的讀者參研。

瞭解佛教或瞭解印度佛教思想史，必須先瞭解經典的形成。現存的經典，並不是佛親口說的完整記錄。佛滅後三百多年，口耳相傳的教法，才以文字記載。《雜阿含經》是現存最古老的經典，由許多對話組合而成，猶如《論語》，較有切身之感。

大乘經典較為晚出，文長而具文學色彩，經近代學者研究的結果，這些大乘經典是各時代各學派以「佛說」的形式表達自宗的理念。所以後出的經典說：早出的經典不了義，或在原經加上幾品，改變前幾品的說法等奇特現象，把握這一佛教經典的基本常識，對佛法的理解才不致有太大的偏差。

閱讀本書，先要理解作者研究印度佛教的目的：「想理解佛法的實義與方便，縮短佛法與現實佛教間的距離。」作

者認為現實的佛教所表現的，與佛法的精神有相當的距離，也就是現實的佛教「法味」淡薄，雜偽不少，寫作的目的在闡發佛法的本質，希望讀者能夠認清佛法的原貌，並在現實生活中修學，使正法重返人間。

作者把印度佛教分為「(原始)佛法、大乘佛法、祕密大乘佛法」三個階段，每一階段各有其特色，並以原始「佛法」的特色和各時代的特色對比，讀者要把作者著書的目的放在心上，才能體會作者的意思。在自序的首段，表達作者的心願：綜合聯貫的說明印度佛教演變的關鍵問題。第二段總標原始「佛法」因「想像」而「演進」，因「演進」而離現實越遠。

原始「佛法」在流傳中，出現了「大乘佛法」，更演進為「祕密大乘佛法」，主要的動力是「佛涅槃後，佛弟子對佛的永恒懷念」。懷念是通過情感的，有想像的成份，離世尊的時代越遠，想像的成份越多，這是印度佛教史上的事實。

自序中已經把全書的大要勾劃出來，看完全書再回頭看「自序」，會更清楚明朗。本文所作的摘要未必依章節順序，而是將相關的問題結合在一起，以突顯其意義，或有引用印順導師的《空之探究》、《初期大乘佛教之起源與開展》等書。

離煩惱而體證涅槃的佛法

世尊證悟緣起的寂滅而究竟解脫，乃至成佛，緣起是原始「佛法」最普遍的原則。世尊說法的根本內容，就是修行八正道，證悟緣起。

「佛法不是重信仰的、他力的、神祕的，也不是學問的，而是從現實人生著手的正道，從正道的修行中得解脫。」正道的修學不離正見，這是修習聖道的準則，如偏重信，偏重戒，或偏重禪定，會有脫離佛法常軌的可能。

以佛法解決人生問題，是從了解身心活動下手，探索生死流轉的因緣。無明與愛著是煩惱的根本，在緣起的正見中，知一切依緣起，也就能知一切法的無常。無常的事物是不安穩的，是苦、是變易法，所以一切「非我，非我所」。

世尊所說的正法，以「無常故苦，苦故無我」，否定常樂的真我，不是見真我，以契入梵界，而是從無我以契入正法。重現實，重自由思考，主張種族平等，反對吠陀權威，破除神權、階級制度、祭祀與咒法，把人類的合理生活，確立於彼此應盡的義務上，顯出了「人間佛教」的特色。

世尊以法攝僧，使修行者彼此互相教誡，互相勉勵，在和樂清淨的教團中，努力修證，並從事教化的活動，僧伽是

佛法在人間的具體形象。以上是原始「佛法」時代的內容大要。

世尊入滅後的兩件大事是：世尊遺體的處理和遺教的結集。火化後的遺骨由各國建塔供養，佛教於是有了世俗的祭祀行為，這是世尊在世所沒有的。莊嚴宏偉的佛塔及聖蹟的巡禮，助長了「理想的」佛陀觀的發展。

最初遺教結集的內容，分為蘊、處、緣起、食、諦、界、菩提分等，名為「相應修多羅」。律，就是出家弟子半月半月所誦的「戒經」。

由於對佛陀的懷念而傳出「本生、譬喻、因緣」等世尊的前生故事，其實是印度的民間傳說和先賢事蹟。有的學派認為「諸傳所說，或然或不然」，有的學派則當作事實去接受這些傳說，成為發展並傳出「大乘佛法」的關鍵所在。

「菩薩」一詞是後起的，根據學者的考證，在西元前二世紀，對成佛以前的世尊，並沒有稱之為菩薩。「本生」等所傳的世尊前生，有王、臣、平民、外道，也有天、鬼、畜等，影響後來大乘佛法的菩薩不只是人，也有天神、鬼王。

由於地域文化和思想偏重的不同，各學派對佛、法、僧的信解態度也日漸歧異。對於佛陀觀，上座部仍保持佛出人

間的立場，大眾部系則傾向於「理想」的佛陀，從佛出人間演變到人間佛為化身，真實佛無所不在，無所不能，無所不知，壽命無邊際。對滿足一般信眾的情感來說，大眾部所說，容易被接受，這是一項引向「大乘佛法」的重要因素。

信受「本生」等傳說的部派，根據這些傳說而發展出「菩薩行」的理念。菩薩行的傳說，也是眾說紛紜，中國通行的六波羅蜜多，只是其中一說而已。

不說無常無我的初期大乘

大乘經典的傳出，從內容的前後不同，可以分為初期大乘與後期大乘。以一切法空為了義的，是初期大乘；以一切法空為不究竟，而應「空其所空，有其所有」的，是後期大乘。初期大乘的主流，是以般若為導的，甚深廣大的菩薩行。

原始「佛法」與「初期大乘」的根本差異：

1. 原始「佛法」是「導之以法，齊之以律」，以達成正法久住，利樂眾生為目的；初期大乘是重「法」而不重律。
2. 原始「佛法」是緣起說，從人類的身心中，知迷悟與染淨的必然和普遍性。「法」，以觀一切事物為無常、苦、無我、我所而契入。「初期大乘」以為這些是世俗諦的說法，要依勝義諦而說，所以「說五蘊無常」，被斥為「說相似

般若波羅密」。

3. 原始「佛法」說：「不知汝知不知，且自先知法住，後知涅槃」。如實知緣起的法住智，是修道的必要歷程，不能離世間的如實知，而得涅槃。但初期大乘無論是利根、鈍根，初學、不退轉，都從與涅槃相當的「甚深處」入門。
4. 涅槃是聖者自證的。《阿含經》只以譬喻及「微妙」等形容詞來形容涅槃。大乘《般若經》所說種種「深義」，都是涅槃的異名。原始「佛法」不談涅槃；初期大乘則大談涅槃。大乘甚深義，從原始「佛法」的涅槃而來。起初，菩薩無生法忍所體悟的與二乘的涅槃相同，發展到二乘的涅槃如化城一樣。「大乘佛法」的涅槃與原始「佛法」不同，簡要地說，大乘是「生死即涅槃」。
5. 原始「佛法」的緣起說是：依緣有而生死流轉，依緣無而涅槃還滅，生死世間與涅槃解脫，同成立於最高的緣起法則。不過敘述緣起的，多在先後因果相依的事說，這才緣起與涅槃對立起來，也就以緣起為有為，以涅槃為無為，成為不同的二法了。「大乘佛法」中，空性、真如、法界等異名的涅槃，是不離一切法，即一切法的。如《般若經》說：「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色」。
6. 涅槃是超越凡情的，沒有能所相，沒有時空相，沒有數量彼此差別相，是不能以語言來表示的。原始「佛法」重在

超脫，所以入涅槃的聖者，不落神教俗套，但不能滿足世俗迷情。

「大乘佛法」的涅槃，是不著一切，又不離一切。大乘行者結合佛菩薩普化的信心，一切是一，表現為一與多的互相涉入。一是平等不二，平等就不相障礙，於是時間、國土、法、眾生、佛，都是一切在一中，一在一切中：相互涉入，各住自相而不亂。如《大方廣佛華嚴經》卷 77 所說：「如是諸佛法，眾生莫能見。」這樣的境界，對眾生來說，只能存在於理想信仰之中。

《阿含》說緣起，《般若經》說勝義自性

空，是修行者離妄執，脫落名相的體悟，也是形容聖者心境的無所掛礙。原始「佛法」的空，受到修行者的重視，在大乘《般若經》中，大為應用而發揚起來。《般若經》說空，著重於自性空。自性空，不是說自性是無的，而是說勝義自性（即諸法空相）是不生不滅，不垢不淨，不增不減的。

凡夫生死流轉的根源在無明，這是原始「佛法」所說。《般若經》說，由於不知一切無所有性而起執著，不能出離生死。這是迷真如而有生死，悟真如而得解脫的意思。「初期大乘」經所說，大抵如此，如《維摩詰經》說「依無住本立一切法」。印順導師慨嘆：「依勝義超越境地，立一切法，

說明一切法真是甚深甚深，眾生是很難理解的！」

（按：涅槃是聖者自證的，非一般的語言文字所能及，《阿含經》只以譬喻及「微妙」等形容詞來表示；大乘經卻大談涅槃境地，要學者直觀「無二無別」的涅槃境地，敢問一句：「這到底是高深，還是渾沌？」）

解脫是原始「佛法」的修行目標，「大乘佛法」稱為「不思議解脫」，差別就是「方便」：

1. 菩薩道，是根據傳說為世尊的本生故事形成的。在本生中，修菩薩行的有出家的、在家的，也有鬼神。

2. 在原始「佛法」，在家是可以證果的，但住持佛法屬於僧眾，表現嚴謹脫俗的形象，對佛法的普化人間似乎有所不足。大乘佛法的菩薩，以不同身份普入各階層，以不同方便普化人間，作風上顯然不同。

3. 世尊以煩惱為生死輪迴的因，勸弟子斷煩惱，得解脫。「初期大乘」著重不離煩惱，不著煩惱，於生死海中利益眾生，以圓滿一切智，無上菩提。佛果，是修菩薩因行所成的，是大乘佛法的通論。人間成佛的世尊，由於本生故事等傳說，修廣大因行，成了佛仍有不理想的境遇？依此而引出二身說：方便示現的化身與真實的法身。

「大乘佛法」有重信仰與通俗化的一面，對大乘佛法的發展演化來說，是非常重要的。

原始「佛法」說六念法門，是為了智慧不足，生怕墮落，沒有現生修證自信的信行人。大乘念佛法門的開展，也是為了佛德崇高，菩薩行偉大，是佛弟子嚮往的，但想到長期在生死中利益眾生，又怕在生死中迷失了自己，所以依信願力，求生淨土，能見佛聞法，也就不憂退墮了。

原始「佛法」是不許造像的，所以當初的佛教界，將佛的遺體舍利造塔供養外，只雕刻菩提樹、法輪、佛足跡等，象徵世尊的成道、說法與遊行。念佛也只憶念佛的功德（法身），因為佛是不能從色身相好中得見的。

西元前後，佛像漸漸流行，取代了舍利塔，表示佛的具體形象。佛像的塑造，激發念佛三昧的修行。例如修般舟三昧成就的，佛現在其前，能為修行者說法解疑，修行者因此理解到：佛是自心所作，三界也是自心所作的。自心是佛，唯心所現，在後期大乘、祕密大乘中發揚起來。

不歸依天神是原始「佛法」的根本立場。大乘佛法興起，由於本生故事的傳說，菩薩也有是天、鬼與畜生的，而有天菩薩在經中出現。《維摩詰經》說：「十方世界無量阿僧祇世界中作魔王者，多是住不可思議解脫菩薩。」魔天也是菩薩，真是善惡一如，不知他們如何面對現實世界？

文殊是舍利弗的梵天化，普賢是大目犍連的帝釋化，與《華嚴經》中，在色究竟天成佛的毗盧遮那佛，綜合起來，表示了佛法與印度天神的溝通。夜叉菩薩在《華嚴經》中，地位非常高，與「祕密大乘佛法」是一脈相通的。

大乘佛法的天菩薩，勝過人間聲聞聖者，在天上成佛，適合世俗迷情。而人間勝過天上、佛出人間的原始「佛法」，被顛倒過來，佛、天的合流已經開始。

初期大乘，高深與通俗的統一，是入世而又神祕化，終於離「原始佛法」而顯出「大乘佛法」的特色—理想的、形而上的，重信仰而又通俗化的佛法。

阿含經的中道緣起等於般若空嗎？

龍樹時代，傳統的「原始佛法」行者，指大乘為非佛說，「大乘佛法」行者，指原始「佛法」為小乘，過度的讚揚菩薩，貶抑阿羅漢，使世尊為了「佛法久住」而建立的和樂清淨僧伽的律行，也連帶受到輕視。

如維摩詰經的作者，呵斥優波離如法為比丘出罪，文殊師利以出家身份，在「王宮彩女中，及淫女、小兒中三月」安居。這表示了有個人自由主義傾向的大乘行者，藐視僧團生活的謹嚴律制（也許當時律制，有的已徒具形式了）。

大乘的極端者以為：「若有經卷說聲聞事，…聲聞所行也，修菩薩者慎勿學彼」。在「一切法空」的普遍發揚中，不免有副作用，「但論空法，言無罪福，輕蔑諸行」，成為當時佛教界的時代病。

原始「佛法」以緣起為首要，大乘佛法以空性、真如等為準則。龍樹面對佛教界的相互抗拒，於是探求佛法的真義，以原始「佛法」的中道緣起，貫通大乘空義。

《中論》的歸敬頌，說明八不緣起。緣起是佛法不共外道的特色，說緣起而名為「中」(論)，是《阿含》而不是《般若》。以八不說明中道的緣起說，淵源於《雜阿含經》是無庸置疑的。在《阿含經》中，空三昧、空住等都是空性，但沒有《般若經》空性的意義。在《阿含經》中，空是無我，無我所（《空之探究》174、217頁）。

《般若經》的「自性空」，指不落名相分別，而漸漸演化為世俗的「無自性（故）空」，所以空，有了表示如實相，以及表示性的雙關意義。龍樹《中論》的立場是依《阿含經》說，遮破異義，顯示佛說的真義（《空之探究》214頁）。

《中論》貫徹「有自性就不是緣起，緣起就沒有自性」的原則，依無自性明空，會通了《般若經》的性空和《阿含經》的中道、緣起，也就貫通了「大乘佛法」與原始「佛法」，互不相礙。

（按：原始「佛法」，從有情的五蘊身心，觀察苦樂從緣起，契入無我、無我所，而斷煩惱解脫，源自現實的苦樂經驗。《般若經》則直觀現實背後的「實相」，以為現實是虛幻，了悟實相的無二無別，便不會為現實的虛幻所惑。問題是：這種直觀實相的捷徑，是「超現實」的，「非境界故」。）

真我攙入大乘經

《華嚴經》有鍊金喻，治摩尼寶喻，比喻發大菩提心，從初地到十地，進而成佛，暗示了菩提如金、珠那樣，是本來如此的。大乘經說一切無二無別，《華嚴經》說一切法，相互涉入，隱含著眾生位中，本有佛菩提，只是沒有顯發而已。大乘法真如、法界等，本是涅槃的異名，在無二無別中，漸著重於佛果，為原始「佛法」所否定的真我，早已滲入「大般若經初分」。

如來藏說的興起，是大乘佛法的通俗化。如來藏、「我」的思想，適合世俗常情，一般人是樂意接受的，但對原始「佛法」來說，是更大的分歧！這是適應世間的方便，但一般人恐怕會神佛莫辨了，流傳中的「大乘佛法」，融攝印度神教的程度，正日漸加深。

《楞伽經》說印度的群神與古仙，都是如來的異名，天神與仙人，與如來不二的思想非常明顯。這一發展，印度佛

教將到達更神祕的境地。

「初期大乘」經說，佛是不能於色聲相好中見的，被稱為「法身無色說」。以如來藏、佛性等為主流的「後期大乘」經，可說是繼承大眾部「如來色身無有邊際」的信仰而來，受到重信的念佛三昧所啟發，形成「法身有色說」。

唯識思想的興起

瑜伽行者如何決了當時流傳的「大乘佛法」？假說自性是空，離言自性是有，「一切法皆空」是不了義，「一切法都無自性空」是惡取空。

經部師，將種子的存在與微細識統一起來，說種子在細心識中。瑜伽學者依此成立攝藏一切種子的阿賴耶識。種子是熏習所成的，所以稱為熏習，從名言熏習，生起前七轉識，轉識又熏習在第八異熟識內，異熟識與前七轉識相互為緣而生起，這是唯識者所說的緣起。

唯識的思想，是從瑜伽者的修持經驗而來的。《解深密經》所說「唯識所現」，是說明三昧的境界，說一般人的心所行影像也是唯識的。這與《般舟三昧經》所說，從知道佛是自心作，再說三界唯心，是相同的。

論述唯識思想，有幾點應該先確認：

- 1、唯識學是以《瑜伽師地論本地分》/《十七地論》為根本的。
- 2、唯識學是在發展中完成的：唯識學是以修證的信念，與「一類經為量者」的細心受熏持種說，合流而形成的，由簡而詳，是論師們論究的成果。
- 3、無著與世親，有異義與新義的成立…論究唯識，應從論師的依據不同與思想不同去理解。

世親以後，到戒賢時代，約二百年，唯識論者有：

1. 以阿賴耶識與如來藏相結合的，是《入楞伽經》與《大乘密嚴經》，在「虛妄唯識」的假相下，顯出「真常唯心」的真義。
2. 不忘「瑜伽論」義，以經典形式出現的，有《佛說佛地經》及《如來功德莊嚴經》。

抉擇「緣起」與「唯心」

佛法以離惡行善、轉迷啟悟為宗旨，所以說一切以心識為主導，這是佛教所公認的。而「三界唯心，萬法唯識」，這是後期大乘所特有的，與「初期大乘」的「一切皆空」，可說是大乘的兩絕！

大乘佛法或說「依於勝義」、「依於無住本立一切法」，或說「依如來藏故有生死，依如來藏故涅槃」，含義雖可能不同，而以「真常」為依，卻是一致的。

（按：如作者所說：「在原始佛法緣起論的立場，如來藏我本有說，不免是毀謗三寶了。」如來藏說「真常論」是違背原始「佛法」本義的，而「依於勝義」、「依無住本立一切法」等初期大乘的法義也不離「真常」，可見這樣的「兩絕」是與原始「佛法」悖離的兩絕。）

部份唯識者說：依他起通染淨二分，可說是原始「佛法」的「依於緣起」與大乘佛法的「依於法性」兩者的折衷調和，與龍樹的「緣起即空性」說，異曲同工！

神教化的如來藏思想

如來藏我在傳布中，與自性清淨心相結合，由於「清淨的如來藏在眾生身中為煩惱所覆」與「心性本淨而為客塵所染」，有相同的意義。如來藏的本義是「真我」，在「無我」的原始佛法，有神化的嫌疑。改說如來藏是自性清淨心，如來藏便可以大方地流行了。

《大般涅槃經》的後三十卷與「前分」不同，對眾生具足三十二相的如來藏我(佛性)，給以修正的解說：佛性「當」

有，不是「本」有。如來藏我、佛性說，依佛法正義，只是通俗的方便說，但中國佛學者，似乎很少理解到。

真常清淨（如來藏）心，虛妄生滅（阿賴耶）心，原是對立的，但漸漸融合，《阿毗達磨大乘經》有重要的中介地位。《阿毗達磨大乘經》說依他起性「彼二分」，以「金土藏」為譬喻，經無著《攝論》的會通而導致如來藏與阿賴耶識融合。《楞伽經》與《密嚴經》即是以如來藏為依止說，與瑜伽學系的阿賴耶識為依止說的綜合。

《楞伽》與《密嚴》是如來藏系的瑜伽行者，融合阿賴耶識法義，成立自宗，以真常為依止的唯心論。宋譯的《楞伽經》說：如來藏為無始以來的惡習所熏習，名為藏識。藏識就是自性清淨心，為煩惱所覆而形成的現識。現識與分別事識（前七種轉識）俱時而轉，如海水與波浪一樣。

阿賴耶識有業相與真相二分（通二分）。藏識攝藏業相，所以被稱為藏識，應該淨除的是業相而不是真相…可見《楞伽經》說八識、說藏識有真相（如來藏）是與瑜伽學不同。《楞伽》雖融攝了瑜伽學，而意在如來藏自性清淨心。魏譯與唐譯《楞伽經》後面增加了「陀羅尼品」與「偈頌品」，「偈頌品」與《大乘密嚴經》以偈頌說法的風格相近。

「偈頌品」有如來藏的本來意義，以如來藏真我破斥外道的我，也破斥原始佛法所說的無我。《密嚴經》的密嚴淨土，為密宗所推，為大日如來的淨土。《楞伽經》與《密嚴經》是在如來藏我的基礎上，融合了瑜伽學，充實了內容，成為「真常唯心論」，在通俗譬喻的教化下，為出現「祕密大乘佛法」的有力因素。

晚期的印度佛教偏重論議，只說中觀派與瑜伽行派，而不知「如來藏我、清淨心」正編纂成經典，滲入二大乘中。被稱為瑜伽行的中觀者，努力弘揚般若，而主要是傳說為彌勒所造的《現觀莊嚴論》。

追隨「隨理行」的瑜伽者，引《楞伽經》來表示觀行次第，以中觀的空為究竟。與初期大乘的《般若經》與《中論》，距離太遙遠了！嚴格地說，這不是中觀與無著、世親的瑜伽行的綜合，而是傾向真常唯心的，（不是「如來藏自性清淨心」的主流）與「祕密大乘」更接近的一流。

原始「佛法」說無我，否定各種自我說，也否定「奧義書」以我為主體的「梵我不二」說，初期大乘也還是這樣。部派佛教立「我」的，只是為了解說業報等問題。

後期大乘說：眾生身心相續中有如來藏、我，與神教的神我思想相近。如來藏自性清淨，但在眾生位中，為煩惱所

污染，與經說「心性本淨，為客塵所染」意趣相同，所以如來藏與自性清淨心，也就合而為一了。

非天色身不可的密乘

「祕密大乘」成立本初佛。如來藏說是本有論者，眾生本有如來藏，常恆不變，可說本初就是佛了。「祕密大乘」依佛的果德起修，以觀佛為主，所以說法的與觀想的本尊，都是本初佛。本初佛發展到頂峰的，是時輪法門。

「時輪」以為：本初佛是一切的本源，超越一切而能出生一切，主宰一切。本初佛思想是如來藏說，發展為：約眾生說，是眾生自我；約世間說，是萬化的本源，宇宙的實體；約宗教的理想說，是最高的創造者，時輪思想達到了頂峰，也是印渡「祕密大乘」的末後一著。

「祕密大乘」多說本有的顯發，這是純正的中觀與唯識所不許的。如來藏、我、自性清淨心等，起初重在眾生本具，是後期大乘的一流。傾向如來，以此為果德而起修，才成為「祕密大乘」的特法。

原始「佛法」容忍印度民間所信仰的鬼神，但三寶弟子是不歸依天神鬼神，也無求於鬼神的（對在家眾似乎沒有嚴格禁止）。

「大乘」的神教化傾向越來越顯著：

- 一、由於世尊的「本生」也有天神鬼神的，所以「大乘佛法」不但梵天與帝釋轉化為文殊與普賢，龍、夜叉、韃達婆、緊那羅等也是大菩薩了。《華嚴經》的泛神與胎藏思想，都是從印度神教中來的。
- 二、通俗化、神祕化的信仰，祈求鬼神以消災祈福、護法，在大乘佛教界流行。印度神教的胎藏思想，與地居天神鬼畜相關聯，不斷地融入佛法中。
- 三、西元四世紀，舊有婆羅門教演化為印度教，民間神話形成三天一體的神學。天神、天妃都出現在大乘經中，成為菩薩的化身。

「祕密大乘」的修持，隨部類而不同，然以念佛觀自心/自身是佛為本，結合身、語而成三密行。語密是真言、陀羅尼，泛稱為咒語。真言從神教中來，婆羅門是「讀誦真言，執持明咒」的。

在原始「佛法」中，認可明咒的某種力量，但考慮到對社會人心的副作用，佛弟子是絕對禁止的。不過在部派流行中，治病、護身的咒語，顯然已有條件的容許了。

「大乘佛法」興起，《般若經》說：不退菩薩「不行幻術，占相吉凶，咒禁鬼神」，與原始「佛法」的精神一致。

但為了適應世俗，誦大乘經，稱念佛名號，作用與持咒相同，大大流行。佛說、菩薩等說的咒語，也自然會流行。

與語密有關的，是菩薩行的字門陀羅尼。唱念字門陀羅尼，與一般誦持咒術的，形式上沒有太多差別，終致字門陀羅尼演化為佛菩薩等明咒，「祕密大乘」的教典也就被稱為「陀羅尼藏」了。神教的「聲顯論」與佛教的「字門陀羅尼」，原理相當接近。

念佛觀與色相莊嚴的如來藏我相會通，所以觀佛特重色相莊嚴。修天色身為方便，而即身成佛，為「祕密大乘佛法」的特色。天與佛的名義，在觀念上，也日漸融合。天神等是佛異名，《楞伽經》已經這樣說了。

起初求天求佛的密法，像般舟三昧，觀佛於自心中現起，等到與如來藏我思想結合，不但觀本尊現前，也要觀想自身是本尊，進而如《大日經》所說：「本尊即我，我即本尊」。

「無上瑜伽續」的特色，是「以欲離欲」為方便，而求「即身成佛」。迅速成佛，現生成佛，是「祕密大乘」行者所希求的，也就因此而覺得勝過「大乘佛法」。

成就佛果是最理想的，可是太難又太久了些！順應世間心行的如來藏我的法門因而出現。在深信與佛力加持下，唯心（觀）念佛法門，漸漸開展出依佛果德，佛身、佛土、佛財、佛業為方便而修，這就是「果乘、易行乘」。易行，本為了適應「心性怯劣」的根性，但發展起來，別出方便，反而以菩薩的悲濟大行為鈍根了！

「祕密大乘」以為：成佛，非修天瑜伽不可；「大乘佛法」不修天色身，所以不能成佛。重信心、重加持、重修行「貪欲為道」的密乘，因傳承不同，名目與次第也不一致，但有一共同的傾向，就是怎樣轉化現生的業報身為如來智身。重在「修天色身」，所以在色身上下功夫，這是無上瑜伽「貪欲為道」的特色。(1989.2.原載《新雨》第20期)

佛教的禪定學—以止禪為主 果儒

須陀洹為「戒」圓滿者，斯陀含果亦然；阿那含為「定」圓滿者；阿羅漢為「慧」圓滿者。（《清淨道論》23頁）

證得初果須陀洹的聖者，永不墮入三惡道，因為不會再犯戒，最多再往返天上人間七次，即究竟解脫，所以說「戒」為須陀洹與斯陀含果之因。而證得三果阿那含的聖者，是定圓滿者，所以說「定」是阿那含果之因。俱解脫阿羅漢是戒、定、慧三學皆圓滿，而慧解脫阿羅漢則不然，慧解脫阿羅漢只有戒、慧圓滿，故說「慧」是阿羅漢果之因。

中國的佛教徒嚴重偏廢定學，除了虛雲老和尚、具行禪人、廣欽老和尚等大德，很少人能窮畢生之力在定學上下工夫，而能修完四禪八定者，更是未曾聽聞，我想這是時空背景使然。慶幸的是，而今交通便利，資訊發達，已有數百位佛教徒前往緬甸學習止禪、觀禪，這是非常好的現象，台灣的佛教徒總算知道禪修有多麼重要，尤其是修習觀禪，可以在今生今世即證得聖果（請參閱《大念處經》）。

有人問佛陀：「外道是否能證得阿羅漢果位？」

佛陀說：「只要圓滿八正道即能證得阿羅漢果位，無論

他是否是外道。」然而外道根本不知道何謂八正道，即使知道八正道的名目，也不知道如何修習。

根據《中阿含 210 經·法樂比丘尼經》，法樂比丘尼答曰：「三聚攝八支聖道，正語、正業、正命，此三道支聖戒聚所攝；正念、正定，此二道支聖定聚所攝；正見、正思惟、正精進，此三道支聖慧聚所攝。」（大正藏，第一冊，788 頁）

簡而言之，圓滿八正道即是圓滿戒、定、慧三學，因為正語、正業、正命屬於戒學；而正念、正定屬於定學；正見、正思惟、正精進屬於慧學。至於如何才能使定學圓滿呢？首先必須知道什麼是定？定有幾種？如何修習？

一、什麼是定？

善的心一境性為定。心一境性，指心專注在所緣境上，即住心一境。又「等持為定」，什麼是等持？即將心與心所平等（*sama*）平正（*samma*）的專注在所緣境上。是故以持戒之力，使心與心所專住在所緣上便是等持。」（《清淨道論》103頁）

◎定的相、作用、現起、近因

定以不散亂為特相，以去除散亂為其作用，以不動搖為現起，由於「樂者之心善於等持」，故知樂為定的近因。

二、定有幾種？

根據《清淨道論》，定的種類繁多，茲摘錄如下：定可分為（1）近行定、安止定二種；（2）世間定、出世間定。

（1）近行定與安止定：

①近行定（upacara-samadhi）：

Upacara 意為「準備，初步的行為」。Samadhi，音譯為三摩地或三昧，意為定。近行定：指禪修者已降伏「貪、瞋、昏沈睡眠、疑、掉舉」五蓋，具有「尋、伺、喜、樂、心一境性」五禪支，但不穩定，不強固。《分別論》說：「非常接近，…接近安止定，稱為近行。」

《清淨道論》則說：「由修習六隨念與念死、寂止念、食厭想及四界差別等所得的心一境性，以及在安止定前的心一境性為近行定。」（95 頁）

這種定的修習稱為「行道」。這種行道對某些人是很難的，由於五蓋的障礙，所以很難修行；而對那些沒有這些障礙的人而言是容易的，而這種人非常稀有難得。

②安止定（appana-samadhi）：

Appana 意為安止。安止定即心專注在一固定的所緣（object）上。安止定已入禪那，是具有五禪支的根本定。「安止定的諸禪支非常強固，猶如有力之人，從坐而起，可以整天站立。」

(2) 世間定與出世間定：

三界內的心一境性為「世間定」，如四禪八定。與聖道相應的心一境性為「出世間定」，如滅受想定。

(3) 持續的定與剎那定：

根據班迪達尊者講述的《就在今生——佛陀的解脫之道》，定有兩種：

一種是持續的定：即專注於單一所緣所獲得的定。這種定是在平靜、輕安的禪修中獲得，心必須專注在固定的所緣，而去除其他所緣，遵循這種方法的人可獲得平靜、輕安的經驗，特別是在禪那中獲得安止（absorption）時。

另一種是剎那定。修習觀禪，雖然沒有固定的所緣境，卻可以培養剎那定，剎那定非常重要，所緣境不斷生滅，而在每個剎那，隨著所緣生起剎那定。雖然這種定是剎那剎那生起的，卻毫無間斷，因此，剎那定與持續的定一樣有使心輕安並降伏煩惱的力量。（150 頁）

三、如何修習？

坐禪

佛陀建議，不論是森林裡的一棵樹下，或其他安靜的地方都適合禪修。禪修者應安靜、平靜的結跏趺坐，如果盤腿有困難，也可以用其他坐姿；而背部有毛病的人，坐在椅子上也無妨。為了使心達到真正的平靜，我們必須要讓身體處

於平靜狀態，因此，選擇可以持久又舒服的姿勢十分重要。

打坐時背部要挺直，與地面成直角，但不要太僵硬。坐姿挺直的理由是：因為拱起或彎曲背部會很快感到疼痛，若保持端身正坐，便可精力充沛的禪修。

（一）破除禪修的障礙

禪修者經常會碰到一些障礙而無法禪修，因此禪修者必須先破除禪修的障礙。根據《清淨道論》，禪修者有十種障礙，即所謂：「住所、家、利養、眾與業為五，遊方、親戚、病、讀書與神通。」以上是十種障礙的名稱。

（1）住所：指室內或茅蓬，也指整座僧伽藍。這並非對所有人都是障礙。若有熱心從事建築等事，或對住所有所執著，心有罣礙，對這種人而言，則住所成為障礙，對其他人則不然。

（2）家：指俗家或護持者的家。有些人即使是自己的父母也不成為障礙，如住在哥倫陀寺（Korandaka）的長老的年輕的外甥比丘一樣。據說：為了修學，這位年輕比丘幼時就到羅哈納（Rohana，在斯里蘭卡的東南部）去了。長老的妹妹是個優婆夷，她常常向長老詢問她兒子的消息。有一天長老想：「我去把年輕的比丘帶來。」於是便向羅哈納方向走去。那年輕比丘也想：「我在這裏住很久了，現在應該去

看看和尚和優婆夷（他的母親）。」於是便離開羅哈納向這邊走來。他們剛好在大河的岸邊相遇，長老問道：「你要到什麼地方去？」他把來意說了。

長老道：「你來得正好，優婆夷常常問你的消息，我是為此事而來的。你回去故鄉，我在這裏過雨季。」長老把他送走了。當他抵達哥倫陀寺的那天，恰巧是雨季安居之日。他便在他父親所作的僧房安居。

第二天，他的父親來到寺中問道：「尊者！誰住在我的住所？」他聽說是一年少客僧，便到他的面前禮拜，之後說道：「尊者！在我蓋的僧房安居的人，當有某些義務。」

「什麼義務？優婆塞？」「在雨季的三個月內，只在我家取施食，在自恣日後，要離去時，應通知我。」他默然允許了。

優婆塞回家後，告訴他的妻子說：「一位作客的尊者，在我們所蓋的住處安居，我們應該恭敬供養。」優婆夷也允許了，並準備美味的食物。到了食時，他便去雙親家，但沒有人認得他。他這三個月在那裏受用飲食，直到雨季結束時，去告訴他們說：「我要走了。」他的雙親說：「尊者！明天去吧。」於是第二天請他在家裏吃了飯，把油裝滿油筒，並送他一塊砂糖及九肘長的布，說道：「尊者可離去。」他說了祝福的話後，便向羅哈納方向走去。他的和尚也在自恣日後，朝同一條路上走回來，所以他們又在從前相遇的地方會面，長老問道：「摯愛的！你看見優婆夷沒有？」

「有的，尊者」，他把所發生的事告訴了他，並用那油擦長老的腳，以砂糖作飲料給他喝，連那塊布也送給長老，禮拜長老後，他說道：「尊者！羅哈納比較適合我。」然後拜別而去，長老也回到自己的寺院，並在第二天到哥倫陀村落。那位優婆夷經常眺望路上，常作如是想：「現在我哥哥將帶我兒子回來了。」然而她看見長老獨自歸來，心想：「我兒子必定死了？所以長老獨自回來。」立刻跌在長老腳邊，痛哭起來。長老想：「一定是少欲的年少比丘，沒有告知真相而去。」他安慰她，告訴她事情的真相，並從鉢袋中取出那塊布給她看。

優婆夷放心了，朝著兒子走的方面俯伏禮拜，說道：「像我兒子這樣的比丘，世尊說的《傳車經》中的行道，像我兒子這樣的比丘身體力行，他甚至在自己的生母家中吃了三個月的飯，也不說我是你兒子，或你是我母親的話。實在值得讚嘆！」這樣的人，自己的父母尚且不成為障礙，何況其他的護持者。

（3）利養：指飲食、衣物、臥具、湯藥四種資具，以及名聞和其他供養。這些怎麼會是障礙呢？因為有福報的比丘所到之處，人們供給他許多資具，他必須為他們說法，因此無法修習沙門法，他不斷的應接各方人士，所以利養便成為他禪修的障礙。他應當離開大眾，住在沒有人認識他的地方，這樣才能破除障礙。

(4) 眾：指經學眾或論 (Abhidhamma) 學眾。因為要教導他們，他便無法修習沙門法，所以僧眾是他的障礙。他應該這樣破除：他應該去找另一位教師，對他說：「尊者！請攝受教導他們。」如果找不到教師，就對他們說：「諸賢者！我有重要事情。」他應這樣捨眾，去行沙門法。

(5) 業：指營造 (*nava-kamma*) 之事。他必須知道營造的材料是否已獲得，又須監督，哪些工作已作或未作，這是障礙。他應如是破除：如果只有少許未作，便應完成；如果還有大部分未完工，如果是僧團的建築工程，則委託僧團或僧團中負責的比丘；如果屬於自己的，則委託為自己負責的人。

(6) 遊方：即使他去阿蘭若行沙門法，也很難斷除有關遊方的念頭，所以他應該去完成那件事，然後專心修習沙門法。

(7) 親屬：在寺院則指阿闍梨、和尚、同修 (阿闍梨的弟子)、和尚的弟子、同學，與師兄弟等法眷；在家中則為父母、兄弟等。他們若生病便是他的障礙，他應該照顧他們，等痊癒後，即去除障礙。當自己的和尚生病，如果無法很快痊癒，則必須繼續看護。對自己出家的阿闍梨，受具足戒的阿闍梨、同修，授具足戒的弟子，從自己出家的門人，同一和尚者亦然；還有自己的依止阿闍梨，教授阿闍梨，依止的門人，教授的門人，同一阿闍梨者，在依止和教授期間應該

看護。如果能這樣做，即使依止和教授期間已結束，仍需照顧他們；對自己的父母應如對和尚一樣。

（8）病：指任何疾病，因有礙禪修故為障礙，所以必須服藥去病。如果他服藥一連幾天都無效，則應作：「我不是你的奴隸和雇傭者，為了養你，使我無始的輪迴。」這樣呵責自身後，再去修習沙門法。

（9）讀書：讀誦聖典對經常忙於讀誦的人而言是障礙，餘者不然。如以下故事所說的，據說有位《中部》的誦者勒梵長老去親近住在馬拉耶的勒梵長老，請教業處（禪修的所緣）。長老問：「賢者！聖典你學得如何？」

「尊者！我在研讀《中部》經典。」

「賢者！《中部》不易研究，你誦習根本五十經，又誦中分五十經，又得誦後分五十經，你還有空禪修嗎？」

「尊者！你給我禪修的業處後，我就不看經典了。」

他修習業處十九年期間，未曾誦經，在第二十年時，證得阿羅漢果。後來他對為誦經而來的比丘們說：「諸賢者！我已二十年沒有讀經了，但我仍通曉。開始吧。」從頭至尾，竟無一字疑惑。

住在迦羅利耶山的龍長老，擱置經本已經十八年，某次他為比丘們誦《界論》（南傳七論之一），他們和住在村中的長老依次校對，沒有一個地方錯誤。

據說，大法護長老每天對學僧講說前一夜所誦的經，講完了，他卻跑到無畏長老前，坐在地上的席子上說道：「賢者！請你為我解說禪修的業處吧！」

「尊者！你說什麼？我不是從你聞法的嗎？有什麼是你不知道的而我能夠為你解說的呢？」

大法護長老對他說：「賢者！對已經證悟的人而言，講學是另一回事。」

據說無畏長老那時已證得須陀洹果。他為他的親教師（大法護長老）說了業處後便回來。稍後，當他在銅殿說法時，聽說大法護長老業已般涅槃。他聽了這個消息後說道：「賢者！我們的阿闍梨大法護長老證阿羅漢道是應當的。賢者！我們的阿闍梨是正直謙虛的人，他曾坐在從自己學法的弟子前，說道：『教我禪修的業處吧！』。賢者！大法護長老證得阿羅漢道是至當的。」對這種人而言，讀書不會成為禪修的障礙。

（10）神通：指凡夫的神通。神通如幼稻難以持久，些微的事情便會失去。對修習毗婆舍那（觀禪）而言，神通是障礙；對「定」則不然，因為透過定才有神通，所以想證得內觀智慧的人，應當破除神通的障礙；修定的人則應破除其餘九種障礙。

（二）親近教授業處的善友

有兩種業處：即一切處業處及應用業處。

（1）一切處業處：

對比丘眾等而言，「修習慈心和念死（死隨念）」為一切處業處，有人說也包括不淨想。

①修習慈心：

禪修的比丘對同一範圍內的比丘修習慈心，首先當限定其範圍（先對寺內的所有比丘）：「願他們幸福，沒有煩惱。」其次對同範圍內的所有天人，然後對村裡的施主，其次對所有的人和所有的生靈修習慈心。

由於他對比丘眾修習慈心，使同住者生起柔和之心，他們便成為友善的同住者。由於對同一範圍內的天人修習慈心，良善的天人會如法的守護他；對村裡的施主修習慈心，則有柔軟心的施主能如法的護持他所需要的資具；對人們修習慈心，能使他們生起信心，不會討厭他；對一切有情修慈，則在各處行走皆無妨害。

②念死：

即憶念「我必定會死」來斷除不當的希求，增長警覺之心，不執著生命。如果他熟悉不淨想，即使是諸天的境界，他也不會生起貪欲。由於修習慈心、念死和不淨想有許多利益，所以當於一切處修習，故稱為「一切處業處」。

(2)應用業處：

指在四十業處中，對適合他的根性的業處應常常修習，因為它是修行增上的近因，所以稱為「應用業處」，能教導這兩種業處的人為教授業處者。

禪修者應親近教授業處的善友，所謂善友指有下列特質的人：可敬重者、善語堪教他者、能作甚深論說者、不作畜牲論者。像這樣具足德行，專為他人利益，能使道業增上的人為善友。

如果能找到漏盡者當然很好，如果找不到，則應該依序向以下的人學習業處，即阿那含、斯陀含、須陀洹、獲得禪那的凡夫、三藏持者、二藏持者、一藏持者等。如果連一藏持者也不可時，則當親近精通一部（Nikaya）及其義疏，又知羞恥者。持聖典者了解經典，保護教法及維持傳統，並遵循其師之意而非自己的意見，所以古德再三的說：「知恥者保護佛教。」

多聞者藉著親近許多阿闍梨，從中學習，並釐清問題，他會引經據典的解說業處，說明哪種業處適合、哪種不適合學人，所以應當親近這種教授業處的善友，向他學習禪修的業處，並對他盡各種義務。

（三）於四十種業處中選擇適合自己的業處

在四十業處（Kammatthana）中，禪修者應選取何種業處，有十種解說：（1）依名稱（2）依入近行定與安止定（3）依禪那的種類（4）依次第超越（5）依增不增（6）依所緣（7）依地（8）依執取（9）依緣（10）依性行的適應。茲以此十種行相來解說業處（meditation object）：

①依名稱：

是就「四十業處」而說的。四十業處指十遍、十不淨、十隨念、四梵住、四無色、一想、一差別。

十遍：指地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、赤遍、白遍、光明遍、限定虛空遍等。

十不淨：指膨脹相、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、骸骨相等。

十隨念：指佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、施隨念、天隨念、死隨念、身隨念、出入息隨念、寂止念等。

四梵住：指慈、悲、喜、捨。

四無色界：指空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。一想：指食厭想。一差別：指四界差別。以上是依名稱來說明業處。

②依導入近行與安止：

在四十業處中，除了身隨念與出入息念外，其餘的八種

隨念及食厭想和四界差別等十種業處導入近行定，其他三十種業處則導入安止定。這是依導入近行與安止定來抉擇業處。

③依禪那的種類：

在導入安止定的三十種業處中，出入息念及十遍導入初禪至第四禪。身隨念及十不淨導入初禪；前三種梵住導入初禪至第三禪；第四梵住（捨）及四無色導入第四禪。這是依禪那來抉擇業處。

④依超越：

分為禪支的超越和所緣的超越兩種。導入三禪及四禪的業處（出入息念、十遍）是禪支的超越。因為在相同的所緣境中，必須超越「尋、伺」等禪支才能入第二禪；第四梵住亦然，必須在與慈、悲相同的所緣中超越喜，才能入第三禪。在四無色中超越所緣，於前九遍中超越其他所緣，便能入空無邊處定；若超越虛空等，便能入識無邊處定等，其餘的業處則無超越。如是依超越而抉擇業處。

⑤依增不增：

在四十業處中，只有十遍當增大。由於「遍」的擴大空間，在特定的範圍內，可以天耳聽到聲音，可以天眼看到外境，可以他心智知道他人的心念。

身隨念與十不淨想則不宜增大，何以故？由於範圍的限制和沒有益處，如果這些業處會增大，那麼只有屍聚會增大，故不應擴大。其他的（佛隨念等十種業處）因為沒有相，

故無法增大。如是依增不增抉擇業處。

⑥依所緣：

在四十業處中，有二十二種以相似相為所緣，即十遍、十不淨、出入息念和身隨念，其餘十八種業處沒有相似相所緣。有十二種業處為自性法所緣，亦即在十隨念中，除了出入息念和身隨念外的其餘八種，加上食厭想，四界差別，識無邊處，非想非非想處共十二種為自性法所緣。其餘六種（四梵住、空無邊處、無所有處）是不可分類的所緣。這是依所緣而抉擇業處。

⑦依地（處所）：

有十二種業處，即十不淨，身隨念及食厭想在諸天是不會現起的。這十二種業處加上出入息念，這十三種在梵天界不會現起。在無色有，除了四無色，別的不會現起。於人界中所有業處都會現起。如是依地而抉擇業處。

⑧依執取：

依見（sight）、觸、聞而執取業處。十遍中除了風遍，其餘九遍加上十不淨共十九種，是由見執取的。在（似相）初階，先以眼見彼等之相而執取；身隨念中的皮等五法（髮毛爪齒皮）由見所執取，其餘二十七法由聽聞而執取，這是身隨念由見、聞所執取。出入息念由觸；風遍由見與觸，其餘十八種由聞而執取。捨梵住及四無色，初學者不宜執取，應取其餘三十五種。以上是依執取而抉擇業處。

⑨依緣：

在這些業處中，除了空遍，其餘九遍為無色定之緣；十遍亦為神通之緣。前三梵住（慈、悲、喜）為第四梵住之緣。每一種較低的無色定為較高的無色定之緣；非想非非想處為滅盡定之緣。如是依緣而抉擇業處。

⑩依性行的適合：

貪行者以十不淨加上身隨念等十一種業處為適合；瞋行者以四梵住和四色遍為適合；痴行者與尋行者以出入息念業處為適合；信行者以前六隨念為適合；覺行者以死隨念、寂止念、四界差別和食厭想為適合。其餘六遍與四無色則適合所有行者。這是依性行適合與否來抉擇業處。

修習這些禪法可以降伏貪等，並能啟信。如《彌醯經》說⁶：「應修習四種法：為除貪，當修不淨；為除瞋恚，當修慈；為斷尋，當修出入息念；為除我慢，當修無常想。」⁷《羅睺羅經》也提到：「羅睺羅！修習慈心」等，由此可知，只為羅睺羅一人而說七種業處³，所以不應拘泥文句，應求其真義。

⁶ 《彌醯經》（Meghiya-sutta）Udana 第四品第一經。Udana p.37.

⁷ 《羅睺羅經》（Rahula-sutta）M.62./I, p.424

³ 七業處：即慈、悲、喜、捨、不淨、無常想、出入息念。

（四）捨離不適合修定的精舍，住在適合的精舍

為了修定，應捨棄不適合的精舍，住在適合的精舍。如果與教授業處的阿闍梨同住一寺，而那裡是方便的，則應住在該處修習業處；如果那裡不能安住，則應遷到其他寺院去住。如果對業處有任何疑問或忘記時，他可以在做完寺內的職務後，再往阿闍梨的住處親近阿闍梨，釐清有關業處的問題。有關業處的所有問題，都應在阿闍梨處釐清，並一再熟思業處。雖然遠一點，為了修定，應捨離不適合的精舍，到較遠的合適的精舍去住。

甲、不適合修定的精舍

以下八種缺失中有任何一種即是不適合禪修的精舍。何以故？

（1）大的精舍：當他在房內禪修時，沙彌們和年輕比丘們的喧嘩聲，以及大眾的作務聲，使他的心散亂。如果所有職務都有人作，無其他干擾，像這種大寺也可以住。

（2）新精舍：有許多建築事宜，如不參與，其他比丘會出怨言。如果其他比丘說：「大德可自由行沙門法，我等當負責建築事宜。」這樣的新精舍亦可住。

（3）破舊精舍：有許多修繕之事，甚至連自己的坐臥處若不修繕，別人亦出怨言。若從事修繕，將中斷禪修。

(4) 如果在為人所渴仰(著名)的精舍住，那麼欲往禮拜者自四方來集，使他不得安寧。如果此處對他是適當的話，則白天當往他處，夜間則在此住。

(5) 近於城市：則有異性出現。

(6) 有不和合者居住的精舍，住著互相敵對不和的比丘，當他們起衝突時，會嚴重影響禪修。

(7) 不適當者：指有異性等外境，或是非人棲止之處，都是不適當的精舍。

(8) 不得善知識的精舍：不得善知識是大的缺失。

這八種缺失中，有任何一種便是不適當的精舍。

乙、住在適當的精舍

住在具備五支的住處。如世尊所說：⁴「諸比丘，何謂具備五支的住處？(1) 住所離行乞的鄉村不過遠不過近，有路可往返者。(2) 日間不喧鬧，夜間又無聲音。(3) 無蛇、蚊、風、熱及蛇等物。(4) 住在該處容易獲得衣服、飲食、臥具及醫藥。(5) 在該處有多聞、通達《阿含》，持法、持律及持論母的長老比丘居住，時時可親近詢問，他們能為他解說其所不明瞭者，對諸法中的疑惑處得以除疑。諸比丘，如是為具備五支的住所。」以上是「為了修習禪定，捨離不適當的精舍，住在適當的精舍」的詳細解釋。

⁴ A.V,p.15f. (Avguttara-nikaya,《增支部》)

（五）詳述修習法

有兩種定，指近行定與安止定。「在近行地」則以捨斷五蓋使心專注（入定）；「在安止地」則以禪支⁵的現前使心專注。

這兩種定有如下的作用：在近行定，五禪支是不強的，因為五禪支不強，當入近行定時，他的心以相為所緣而墮入有分（life-continuum）。安止定則五禪支強固，因為五禪支強固，他的心一旦斷除有分，一整天都可持續，因為以善的速行⁶繼續作用。猶如有力之人，從坐而起，可以整天站立。

七種適與不適

以下是守護的方法：住處、行境與談話，人、食物與節氣，加上威儀有七種，應避免這七種不適者。應用適當的七種，如是禪修者，不久便得安止定。

(1)住所：

禪修環境要能維持生計，這種地方才能讓人入定。若住在那裡，不專注之心無法專注（入定），這是不適當的住處；若住在那裡，正念能現前，心能入定，則為適當住所，能使心專一的住處，應住在那裡。適當的住所，如銅鑠州的小龍洞，住在那裡修習業處的五百比丘均證得阿羅漢果。

⁵支（avga）：即初禪的「尋、伺、喜、樂、心一境性」五禪支。

⁶速行（javana）：指「速行心」。速：快速。

(2) 行境：

禪修者必須避開會影響個人禪修的環境，因為繁忙且活動多的地方，會讓心從禪修的所緣境轉移。相當程度的安靜非常重要，但不能太遠以致無法取得賴以維生的各種必需品。

(3) 談話：

在禪修期間，談話要限制，註釋書將此限定為聆聽佛法。我們可以加上與禪師一起進行的佛法討論：小參。在禪修時偶爾花些時間討論是很重要的，特別是對進行的方式感到困惑時。任何事只要過度就有害，即使是禪師的開示也要仔細評估，要學習分辨，判斷聽到的開示是否有助於培養已生起的定，或令未生起的定生起，如果答案是否定的，那麼，禪修者必須避免那樣的情況，甚至不去聽禪師開示，或不再安排更多的小參。

在密集禪修時，禪修者必須儘量避免交談，尤其是談俗事，即使嚴肅的佛法討論，有時也不適宜。在禪修時，要避免與同修者辯論教義，而最不適當的是談論食物、住所、生意、經濟、政治等，這些稱為畜牲論⁷。禁止這類言談的目

⁷ 三十二種無用的談話（畜牲論）1.王論，2.賊論，3.大臣論，4.軍論，5.怖畏論，6.戰論，7.食物論，8.飲物論，9.衣服論，10.床室論，11.花蔓論，12.香論，13.親戚論，14.乘物論，15.鄉村論，16.市集論，17.城論，18.地方論，19.女論，20.男論，21.英雄論，22.道旁論，23.井邊論，24.先亡論，25.種種論，26.世俗學說，27.海洋起源論，28.有無論，29.森林論，30.山岳論，31.河川論，32.島洲論。

的，是為了避免禪修者分心。佛陀對禪修者說：「禪修者不應放縱言談，經常交談會分心。」

當然，禪修時可能免不了需要交談，不要超過絕對必要的溝通，同時在談話時保持正念。談話的內容若依十論事而談者為適當，然應適度的說。十論事指：1.少欲、2.知足、3.遠離煩惱、4.無著、5.精勤、6.戒、7.定、8.慧、9.解脫、10.解脫知見。

(4) 人：

主要與禪師有關。如果禪師的指導能讓人進步，使已生起的定增長，並令未生起的定生起，他就是位適合的老師。另外兩種與禪修有關的人：一是團體中護持禪修的人，一是團體中相關的人。在密集禪修時，禪修者需要許多護持，對忙於團體修行的人來說，去思考自己對團體的影響是很重要的，設身處地為其他禪修者設想，唐突或吵雜的動作會打擾別人，請將這點牢記在心，尊重其他禪修者，自己便能成為合適的人。

此外，不作畜牲論之人，具有戒德者，親近這種人，能使不專注之心變專注，或已入定之心更堅固，與此人交往是適當的。過度關心身體及作畜牲論之人為不適當。

(5) 食物：

適當的飲食有助於禪修。有人以甘的為適合，有人以酸的或辣的為適合，要謹記在心的是，不可能一直滿足自己的嗜好。團體禪修有時規模相當大，為大家烹煮的食物要一起

準備好，在此情況下，最好能接受團體所提供的任何食物。如果禪修者被食物不足或厭惡的感覺所困擾，可以試著改正。

◎ 瑪帝卡瑪塔的故事

曾經有六十位比丘在森林裡禪修，他們有一位非常虔誠的女居士瑪帝卡瑪塔（Matikamata）的護持。她試著去找出他們的喜好，並每天烹煮足量的食物供養他們。一天，她問這群比丘：在家眾是否也可以像他們一樣禪修。他們告訴她：「當然可以。」並指導她禪修。她歡喜的回去練習，持續禪修，即使在做飯或做家事時也從未間斷，最後證得阿那含果⁸（Anagami）。由於過去所累積的功德，使她同時具有天眼、天耳通，可以看到遠方的東西，聽到遠處的聲音，以及能了知他人想法的他心通。

瑪帝卡瑪塔滿懷喜悅與感激，心想：「我所了解的法真是殊勝，雖然我這麼忙，每天要料理日常雜務，並為比丘們準備食物，我相信那些比丘一定比我更有成就。」她以天眼通觀察六十位比丘的禪修狀況，令她震驚的是，他們竟然無

⁸ 阿那含果（Anagami）：或稱不來果，證得此果位的人將不再生於欲界，未來將在色界的五淨居天人涅槃。證得此果的人，已斷除欲貪與瞋，但仍有一些如掉舉等微細的煩惱。

人獲得觀慧。「出了什麼事？」瑪帝卡瑪塔納悶極了。她以神通觀察比丘們的情形，看到到底是哪裡出了問題，並非地點的問題，也不是他們發生衝突，而是沒有吃對食物！有些比丘喜歡酸的口味，有些喜歡鹹的，有人喜歡辣椒，有人喜歡糕餅，有些則喜歡素食。由於他們教導她禪修，令她證果的感激之心，瑪帝卡瑪塔開始在飲食上滿足每位比丘的喜好。結果，比丘們很快地都成為阿羅漢。這位婦女快速且高度的成就，以及她的智慧與奉獻，給為人父母者與照顧者樹立良好的典範—為他人提供服務的人，無須放棄禪修。

(6) 氣候：

人類對氣候有很強的適應力，不論多熱或多冷，都可以找到讓自己舒適的方法。當這些方法有限或無法取得時，禪修會受干擾，如果可能的話，最好在溫和的氣候禪修，所以氣候以安適為主。若能使未入定之心入定，已入定之心更堅固，這樣的食物和氣候為適當，其他為不適當。

(7) 威儀（姿勢）：

在此談論的是行、住、坐、臥四種姿勢。坐姿對止禪最有幫助，有些人適合經行，而臥、立、坐則適合他人。如果那種姿勢能使未入定之心入定，已入定之心更堅固，則為適當，餘者為不適當。

以上七種，不適當的應捨棄而用適當者，若能如此修習，不久即可獲得安止定。

入安止定的十種善巧

若如此行道，仍不得安止定，應以十種安止善巧助其入定，以下是入安止定的十種善巧：

(1) 令事物清淨：

保持身體與外在環境的清潔。保持內部的清潔是指規律的洗澡，保持頭髮與指甲的整潔，並使排便通暢。保持外部清潔是指穿整齊清潔的衣服，並清掃整理住處，這會使心清明，因為當目光落在污穢與雜亂無章的事物上，心容易散亂，若環境清潔，心就會變得清明，心處於這種狀態有助於禪修。

(2) 使五根平衡

五根指信、進、念、定、慧，禪修者應當使五根的力量平均。如果他的信根強而其他根弱，則精進根的策勵作用，念根的專注作用，定根的不散亂作用，慧根的知見作用便無法發揮。

若精進根太強，則信根的勝解作用和其他諸根的作用無法發揮，應修習輕安等來對治。其餘諸根，若其中一根太強，其他諸根便無法發揮作用。

此處要特別強調信與慧，定與精進的平衡。假使信強而慧弱，則成為迷信（盲目的信仰）；若慧強而信弱，則未免奸巧，兩者平衡，才能信其當信之事。若定強而精進弱，則

會懈怠，增長懈怠；若精進強而定弱，則會掉舉，增長掉舉，唯有定與精進平衡，才不會懈怠；精進與定平衡，才不會掉舉，所以兩者應均等，兩者均等才能入安止定。

· 在定與慧中，修定者必須有強的心一境性，如此才能入安止定；而修觀者必須慧強，如此他可通達（無常、苦、無我）三法印。如果定與慧平衡，則可獲得安止定。

念力強是其他四根所需要的，因為正念可以使心不掉舉，而信、精進、慧有使心掉舉的傾向。正念也可以使心不懈怠，而定有怠惰的傾向，所以義疏提到：「世尊說：念能用在一切處，何以故？心以念為依止，以念為守護；若無正念，則無法策勵心，抑制心。」

（3）於相善巧：

即熟悉禪定的所緣境，亦即保持清晰的心相。

（4）當策勵心時，即策勵心：

即振奮沮喪的心，在心變得沉重、憂鬱、沮喪時，使心振奮起來，這時你應該試著使心振奮起來。振奮沮喪的心也是禪師的工作，當禪修者拉長著臉來小參時，禪師會知道如何激勵他。

（5）當抑制心時，即抑制心：

即抑制過度興奮的心，禪修者在禪修中經常有令人迷戀

的經驗，會變得興奮，他們過度精進。此時禪師不宜鼓勵他們，而應該使禪修者回到正常狀態，同時幫助禪修者激發輕安覺支，或是教他放鬆，不要過度精進。

(6) 振奮因疼痛而怯弱的心：

如果心因疼痛而畏縮，也許需要為它製造快樂。禪修者也許會因為環境或舊疾復發而感到沮喪，此時心需要振奮與清淨，好讓它再度清明、敏銳。你可以嘗試各種方法使心振奮起來，禪師也可以勉勵你，不是說笑話，而是說鼓勵的話。

(7) 當有捨心時，使有捨心：

當他如此行道：不昏沉，不掉舉，對所緣，心均等，行於奢摩他的道路，此時無須策勵或抑制心，猶如馬夫對平均行進的馬一般，這是「當有捨心時，使有捨心」。

(8) 遠離無等持之人：

遠離心散亂的人和沒有出離心的人，遠離忙於俗事而心散亂的人。

(9) 親近等持之人：

心不平靜又不安靜的人，無法培養定力，所以要時常親近邁向出離之道，有定的人。

(10) 傾心於彼：即傾心於定，尊重定，趨向於定。

以上是入安止定的十種善巧。

平等精進

如果如此行道，安止定仍不生起，禪修者仍須精進，絕不放棄禪修。禪修者以平衡的精進一再努力，避免心過勞，適當的努力，心向於相（sign），從昏沉、掉舉中解脫。即使有輕微的昏沉掉舉，他也會去除昏沉掉舉，並以適度的努力，趨向於相，便能入安止定。

四種禪那的修習法

（一）初禪

《布吒婆羅經》⁹云：「捨此五蓋，觀自身者，便生歡喜。歡喜者生喜，懷喜者身安穩，身安穩便覺樂，樂則心入三昧。彼離諸欲，離不善法，有尋有伺，離生喜樂，入住初禪。」

「已離諸欲」：指已經離欲及捨棄諸欲。入住初禪時，諸欲不存在，唯有放下諸欲才能入住初禪。

「離諸不善法」：指五禪支所對治的五蓋，因為五蓋與五禪支是不相容的，所以說五禪支對治五蓋，去除五蓋。

初禪的五禪支

第一禪支：尋（vitakka）。尋是將心導向所緣，把心對準目標是其特相，使心觸及所緣為味（作用），把心導向所緣為現起。

⁹ 《布吒婆羅經》為《長部》（Digha Nikaya）第九經。

第二禪支：伺 (vicara)。伺是伺察，即繼續觀察的意思。在「尋」將心帶到所緣，並穩固的停在那裡後，「伺」會繼續專注在所緣上。「伺」以持續專注於所緣為特相，使心固定於所緣為現起。

尋與伺的區別：最初的置心於境為尋；而使心持續專注於所緣為伺。寧靜的狀態為伺，即心接近不動的狀態。在《二法集義疏》¹⁰中說：「將心導向所緣境為尋，使心安止…。心持續專注在所緣境為伺，置心一境。」

第三禪支：喜 (piti)。喜有五種：小喜、剎那喜、繼起喜、踴躍喜、遍滿喜。當這五種喜成熟時，則成就身輕安、心輕安。輕安成熟時，則成就身、心兩種樂。樂成熟時，則成就三種定，即剎那定、近行定、安止定。在這五種喜中，安止定的根增長，而與定相應者為遍滿喜。此處所說的「喜」即遍滿喜。

第四禪支：樂 (sukha)。能去除身心的苦惱為樂，樂是跟隨第三禪支而來，會對禪修感到非常滿意。由於第三與第四禪支的生起是因為遠離五蓋的關係，因此兩者合稱為「離生喜樂」，意指由遠離五蓋而生的喜樂與滿足。

第五禪支：心一境性。「離」的產生是因為尋與伺的生起，如果心瞄準所緣，專注在所緣，不久心便會遠離五蓋。由於心遠離五蓋，就會變得喜、樂。當這四禪支出現時，心

¹⁰ 《二法集義疏》(Dukanipata-atthakatha)：即覺音所作的《滿足希求》(Manoratha-purani) 是《增支部》的注解。

會變得平靜，能專注在所緣上，不會散亂，這種定就是第五禪支「心一境性」。

捨離五支，具備五支

捨離五支：捨斷貪愛、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉惡作、疑等五蓋，為「捨離五支」。禪那是超越欲界，對治貪欲，出離諸欲的，因貪著種種外境，則不能住心一境，或者心生貪染，不能捨離欲界而行道；當瞋恚干擾所緣，則心無法專注；當昏沉睡眠征服心時，則無法禪修；當掉舉惡作干擾心時，則不得安寧，心會散亂；當心中有疑時，則無法證入禪那。如未能捨斷五蓋，則禪那無法生起，故說五蓋為禪那的捨斷支。雖然在入禪那的剎那，其他不善法亦應捨斷，但五蓋是禪那的特殊障礙，故稱為捨斷支。

具備五支：「尋」使心專注於所緣，「伺」使心持續固定在所緣上。由於尋伺使心不受五蓋干擾，不散亂而成就加行，由於加行的成就，而生喜悅，以及增長樂。由於持續專注在所緣上，有助於住心一境，因此「尋、伺、喜、樂、心一境性」五禪支的生起為具備五支。當五禪支生起時，即為禪那的生起，所以這五禪支為初禪的五具備支。

近行定也有五禪支，這五支在近行定時比平時強；在初禪的五禪支比近行定更強。在安止定，由於尋的生起，極專

注於所緣，伺的生起，持續固定在所緣上，喜樂生起並遍滿全身，故言「離生喜樂，無不遍滿全身」。心一境性生起，完全專注於所緣，猶如上面的蓋子置於下面的函，這是安止定的五禪支和近行定五禪支不同處。

初禪的進展（一）：觀察行相

禪修者如是觀察行相：「我吃這樣的食物，親近這樣的人，住這樣的住所，以這樣的威儀，在此時證入初禪。」應觀察飲食等行相。當他的初禪消失時，他以此方式重溫那些行相，使初禪再生起。至於不甚熟練的初禪，他將一再練習，直到熟練並獲得安止定。禪修者每當退失安止定時，應觀察他證得初禪時的食物等行相，一再重溫而得安止，他必須如是觀察行相。

初禪的進展（二）：淨化障礙法

當他一再重溫這些行相時，是為安止定的成就，但不是長久的，若能完全去除定的障礙，則能長久持續。

當比丘入禪那時，不觀察貪欲的過患等，未能完全鎮伏貪欲；不以身輕安去除身的粗重，未能除去昏沉睡眠、掉舉惡作，對其他修定的障礙也未完全淨除，比丘若這樣入定，如蜂入不淨的窩，亦如國王入不淨的花園一般，很快就會出來的（出定）。如果已淨除修定的障礙而入禪那，則如蜂入清淨的窩，亦如國王進入清淨的花園一般，他可以終日住在

定中。

初禪的進展（三）：五種自在

在初禪，禪修者應該用五種自在修行。五種自在即：

- (1) 入定自在：隨時可入定，為入定自在。
- (2) 住定自在：能夠隨自己意願住定多久。
- (3) 出定自在：能夠在所預定的時間出定。
- (4) 轉向自在：能隨自己的意願轉向初禪，無滯礙的轉向。
- (5) 觀察自在：能自在的觀察諸禪支。

如目犍連尊者降伏難陀波難陀龍王¹¹一樣迅速入定，名為入定自在。能以同樣的速度出定，名為出定自在。為說明入定自在及出定自在，以佛護（Buddharakkhita）長老的故事為例：尊者受戒後，戒臘八年時，他是去照顧大羅哈納瞿多（Maha-Rohanagutta）長老的三萬個有神通的比丘中的其中一位。有一隻金翅鳥王心想：「等供養長老的龍王出來供粥給他時，我當抓牠來吃。」當它一看到龍王便從空中跳下，當時尊者立刻化成一座山，抓著龍王的臂潛入山中，金翅鳥王對山擊了一下便離去，大長老說：「諸位，如果佛護比丘不在這裡，我們不免要蒙羞。」

¹¹ 大目犍連降伏難陀波難陀龍王的故事，可參考《清淨道論》P.385~387。

（二）第二禪

在五自在中，禪修者從熟練的初禪出定，覺得此定接近與其相對的五蓋。由於尋與伺較粗，所以禪支弱，見此過失已，即對第二禪的寂靜作意，並去除對初禪的希求，為人第二禪而禪修。

從初禪出定時，由於他以正念正知觀察禪支，尋與伺變粗，而喜、樂、心一境性生起。此時為了捨斷粗禪支和獲得寂靜支，他在相同的相下數數作意，斷了有分，以相同的所緣生起意門轉向心。此後，對同樣的所緣生起四或五個速行心。這些速行心的最後一個是色界的第二禪心，其餘的是欲界心。

因此，《馬邑大經》云：「復次，諸比丘！比丘尋伺止息故，內心寂靜，一心（心一境性），無尋無伺，定生喜樂，入住第二禪。由定所生之喜樂…無不遍滿全身。」¹²

禪修者捨離尋、伺二支，具備三支，入住第二禪。因為初禪被尋伺干擾，猶如波浪攪動的水，不平靜，所以初禪雖有信，但不名為「靜」。因為缺乏靜，三摩地也不甚明顯，所以不名為專一。這是由於尋伺的止息而靜，不像近行定因

¹² 《馬邑大經》出自《中部》第一冊(M. 39)。請參閱《中阿含經》第48卷，182經(T1.P.724)和《增壹阿含經》，第49卷，第8經，(T2. P.801)。

捨斷五蓋而生起，也不是初禪的五禪支現前，而是因為尋伺的止息而得專一。第二禪因為不受尋伺干擾，所以極安定，非常靜，所以說由定生喜樂。

捨離二支：尋與伺的捨斷為捨離二支。在初禪近行的剎那捨斷五蓋，而只有在安止的剎那捨離尋伺，禪那生起，所以稱尋伺為二禪的捨斷支。

具足三支：喜、樂、心一境性生起為「具備三支」。《分別論》說¹³：「第二禪是信（confidence）、喜、樂、心一境性」，這是說明附隨於禪那的諸支，除了信支外，喜、樂、心一境性三支是禪那之相。

（三）第三禪

證入第二禪時，於五種行相已習行自在，從熟練的第二禪出定，看到二禪的過失，知道此定仍有讓人興奮的喜心，故稱二禪的喜為粗，因為粗的喜，故禪支亦弱。禪修者看到二禪的過失後，不再希求二禪，而對第三禪的寂靜作意，為了進入第三禪，必須繼續禪修。

當他從第二禪出定時，以正念正知觀察禪支，粗的喜生起，樂與一境性平靜的現起。此時為了捨斷粗的禪支和獲得

¹³ 《分別論》.p.258.

平靜的禪支，他在相同的相屢履作意。當他想：「現在第三禪將生起」，斷了有分，以同樣的所緣生起意門轉向心，此後，即對同樣的所緣生起四或五個速行心；這些速行心的最後一個是色界的第三禪心，其餘的為欲界心。

此時，如《馬邑大經》所說：「諸比丘！比丘離喜，住於捨，正念正知，以身受樂，成就聖者所說之捨、念、樂住，住於第三禪。彼以離喜所生之樂，…無不遍滿全身。」禪修者如是捨離一支，具足二支，入住第三禪。

住於捨 (upekkha)：入第三禪者因為有清明強固的捨，故名「住於捨」。捨以中立為特相，不偏為作用，不造作為現起，離喜為近因。

念與正知：憶念(sarati)為念，正當的知(sampajanati)為正知，指禪修者有正念與正知。「念」以憶念為特相，不忘失為作用，守護為現起。「正知」以不痴為特相，以推度為作用，以簡擇為現起。

在初禪、第二禪也有正念正知，因為如果失念或不正知，是無法入近行定的，遑論入安止定。因為那些禪那比較粗，猶如走在平地上的人，正念與正知的作用不明顯。由於捨斷粗的禪支，成細禪支，猶如人在剃刀鋒的邊緣，必須有正念正知。

第三禪雖已離喜，如果不以正念正知去守護，則必定回到喜，與喜相應。此外，有人貪著樂，而三禪之樂極微妙，無有他樂過於此樂，必須有正念正知，才不會貪戀此樂，為了強調這特殊的意義，故只在第三禪說正念與正知。

成就捨、念、樂住：禪修者達到最上微妙之樂的三禪，他有「捨」心，不被樂所牽引，正念現前，以防止喜的生起，他以名身（**mental body**）受無雜染之樂，故說「成就捨、念、樂住」。

捨離一支：此處以捨離「喜」為捨離一支。猶如第二禪的尋與伺在安止的剎那捨斷，而喜亦在第三禪安止的剎那捨離，故說喜是第三禪的捨斷支。

具備二支：以「樂與心一境性」的生起為具備二支。所以《分別論》說¹⁴：「第三禪那即是捨、念、正知、樂與心一境性」，這是說明第三禪那所有的禪支。若只論證入禪相的禪支，則除了捨、正念正知，只有「樂與心一境性」這兩支。

¹⁴ 《分別論》 Vibh.p.260

（四）第四禪

證入第三禪時，對上述的五種行相已習行自在，從熟練的第三禪出定，看到三禪的缺失：三禪仍有樂，因為樂粗，故禪支亦弱。看到三禪的缺失後，對第四禪的寂靜作意，對第三禪不執取，為了進入第四禪，必須繼續禪修。

自三禪出定後，當他以正念正知觀察禪支時，樂粗糙的生起，而捨受與心一境性平靜的生起，此時為了捨斷粗禪支和獲得寂靜支，禪修者在相同的相上屢屢作意，他以相同的所緣斷了有分，生起意門轉向心。此後以相同的所緣生起四或五個速行心，這些速行心的最後一個是色界第四禪心，其餘的為欲界心。

第四禪必生起不苦不樂受（捨受），因為這些速行心是與捨受相應的，因為與捨受相應，所以第四禪的近行定的喜也消失了。

此時，如《馬邑大經》所說：「諸比丘！比丘捨離苦樂，滅除憂喜，成就不苦不樂，捨、念、清淨，入住第四禪。彼清明之心，遍滿全身；此比丘清明之心，無不遍滿全身。」如是捨斷一支，具備二支，入住第四禪。

喜是在第四禪近行剎那捨斷的，苦、憂、樂是在初禪、二禪、三禪的近行剎那個別捨斷。在初禪的近行定中（未達安止定），雖已暫時止息苦根，若被蚊虻等所嚙，或有不適的床座，則苦根會現起，在安止定則不然。在近行定苦根並

未究竟止息；在安止定，由於全身遍滿喜樂，以全身充滿樂，則苦根止息。

在第二禪的近行定（未達安止定）亦然，雖然已捨斷憂根，但以尋伺為緣，碰到身心俱疲時，則憂根可能生起。若無尋伺，則不會生起；憂根生起，必有尋伺。二禪的近行定是不斷尋伺的，所以憂根可能生起；而二禪的安止定則不然，因為憂根生起的緣已斷。

同樣的，在第三禪的近行定中，雖然已暫時捨斷樂根，樂根仍可能再生起；第三禪的安止定則不然，因為在第三禪，是樂的緣的喜已完全止息。

同樣的，在第四禪的近行定中，雖然已斷喜根，但仍近喜根，因尚未證得安止定的捨，未能超越喜根，所以喜根可能會生起；第四禪的安止定，喜根絕不會生起，故說：「茲有比丘捨離苦樂，已先滅喜與憂故，以不苦不樂，捨、念、清淨，入住第四禪。」由於外緣的消失，由於喜樂等消失，四禪的貪瞋與貪嗔的緣俱滅，故貪嗔不再生起。

不苦不樂：即捨受，以和可意與不可意的經驗相反為特相，以中立為作用，以不明顯的態度為現起，以樂的消失為近因。

捨念清淨：指由捨而生起的念清淨。在四禪，念非常清淨，而念清淨是由捨所致，故說「捨念清淨」。使念清淨的

捨是中立之義，不僅念清淨，一切與念相應之法亦清淨。

雖然捨在較低的三個禪那也存在，但在初禪、二禪和三禪中不得清淨。因前三禪的捨不清淨，故俱生的念等亦不清淨，所以在前三禪不能說「捨念清淨」，而在四禪沒有尋伺，又有捨受，故心極清淨。因為捨清淨，俱生的念等亦清明，所以只有第四禪稱為「捨念清淨」。

捨離一支，具備二支：捨離一支指捨離喜，事實上喜在同一過程的諸速行心中便捨斷了，所以說喜是第四禪的捨斷支。捨受與心一境性的生起為具備二支，四禪只有捨與心一境性二禪支。

（五）第五禪：空無邊處定

在《清淨道論》中，覺音論師為前四個禪那做了很貼切的譬喻：「有一個在沙漠中旅行的人，他沒有帶水，感到越來越渴。終於，他看到遠處有水池，他非常興奮，充滿喜悅。」

「在沙漠中旅行，沒有帶水」並「感到越來越渴」指我們的內心追求喜樂、幸福及平靜，這些是無法從外境獲得的。「看到遠方有水池，非常興奮，充滿喜悅」類似在初禪所體驗到的感受，知道目標在望，雖然仍在遠方，但很快就會到達目的地。

後來，那人站在池邊，知道這池水能除去口渴，感到非常歡喜。這是描述二禪的境界，我們知道自己已經快到目的地。然後，他走到水池，盡情喝水，非常滿足，和剛才到處尋找池水的心境相比，是完全不同的，這是三禪的體驗。如果我們很長的時間沒水喝，我們知道此時身心是多麼苦惱，這個譬喻道出我們的心理和情緒：在追求渴望的東西時，內心總是煩躁不安。一旦找到我們渴望的東西，那種心境可說是天壤之別，我們感到喜悅、滿足。這種喜悅的心境不是佛陀所說的最終目標，我們可以從中獲得繼續修行的動力，以及獲得新的內觀智慧。

此時，這位在沙漠中的旅人感到非常平靜。之前，為了生存，他不斷尋找水源而感到焦慮不安，他的口渴使他到處尋找水，現在，口渴已經解除，他走出水池，在樹蔭下躺著休息，從困頓中恢復過來。這種輕安和四禪的經驗一樣，是完全的寂止，讓心休息。

四禪是進入無色界禪的跳板，我們都有進入四無色界禪的能力。事實上，這些定境或可稱為「平凡無奇」，雖然這不是開悟，卻是開悟的基礎，並能訓練我們的心力。開悟不是簡單的事，需要極大的心力，所以我們必須先打好基礎。修習禪那需要耐心和堅忍不拔，而最重要的是，要有無所求之心。

前四個禪那是色界禪，因為我們在日常生活中有類似的境界，雖然物質生活並不圓滿，而且必須依靠外境。我們都有類似色界禪的體驗，所有這些定境都潛藏在心中，只是被我們的顛倒妄想和不斷生滅的念頭所障蔽。

無論何種念頭生起，這些「定」被我們的念頭、情緒、反應、意見和觀念所障蔽，這些我們所熟知的心理現象會障礙我們入定，這些念頭對禪修毫無意義，我們必須把這包袱丟掉，心才會轉到其他心識狀態，因此才可以進入這種禪定的境界。

有關禪定的論述和言論有些是矛盾的，讓人產生困惑。看了一些有關禪修的書籍，容易先入為主，會產生成見，妨礙禪修，所以沒有接觸任何禪修的論述反而更容易禪修。只要坐下來，放下心中的罣礙，心自然會靜止下來，沒有顛倒妄想，心就能體驗禪那的境界。我們甚至不說是「入」定，而是把各種念頭放下，就像一隻從水池裡跳出來的狗，把水抖落一樣，我們也把念頭從心中抖落。

初禪到四禪是色界禪那（*rupa jhanas*），接下來的是四種無色界禪那（*arupa jhanas*）。*Rupa* 指形相（*form*），*Arupa* 中的 *A* 指「非」或「不是」。這四種禪那是無形無相的，在日常生活中，在一般的心識狀態下，不可能有無色界禪那的

體驗。事實上，未曾禪修的人會覺得這有點像神話，而禪修者即使沒有無色界定的體驗，也會有粗淺的了解。

前四個禪那和身體的感受或情感有關，而佛陀所舉的譬喻全與身體有關，如佛陀提到全身遍滿喜樂，而在四禪，身體處於寂止狀態，這都和感受有關。而無色界定，只有心境，沒有任何情感或身體的感受，所以經中沒有任何譬喻。禪修者要證入這種禪那，平日必須不斷修習前四種禪那，直到心變得溫順、柔軟、平靜，不再頑固和抗拒，才能體驗更高層次的無色界定。

佛陀是這樣敘述五禪的：「茲有比丘，超出所有色想，滅除障礙想，不起異想，故達空間是無邊的空無邊處定，因此先滅色想，同時生起空無邊處樂之微妙真實想，以此之故，彼於是時，惟有空無邊處定之微妙真實想，如是由修習故想生；由修習故想滅，此由於修習也。」¹⁵

在四禪，我們不再有身體的感受，只覺察到心、感情、感受的寂止，所以到了第五禪「超出所有色想（身體的感受）」，我們毋須刻意去修便可以做到，而破除「障礙想」就要刻意去破除才會成功。

通常我們會以皮膚為限的身體為「我」，皮膚以外就不是「我」了，我們都很清楚自己所佔的空間大小，這是我們

¹⁵ 見《長部》經典第 93 頁。

強加在自己身上的自我限定。在前四個禪那，這種「界限」已經被擴大到某種程度，不再以身體為限，至少，禪修者的思想觀念不再僵化。從四禪退出，如想進入「空無邊處定」，我們可以觀察當時心所感覺到的身體邊界，並慢慢把它擴大。

「不起異想」意指我們必須超越個體，我們將事物視為個別的、有範圍的，這種「異想」是人類的心態，如果要進入空無邊處定，就必須超越所有的個體及其差異。有兩種進入空無邊處定的方法，我們可以同時用兩種或只用其中一種，至於要用哪個，視我們在擴大心識時遇上多少困難而定。第一種方法是先觀察身體的邊界，再將這邊界慢慢擴大到無窮盡的空間。假如在這個過程中遇上障礙，意識無法擴展，那麼可以用第二種方法：觀想森林、草原、山川、河流和海洋，再觀想整個地球和天空，以及地平線，當我們觀察到地平線時，再把它們放下，只剩下無盡的空間，這就是所謂的「不起異想」。

去思考這些指導方法，看看佛陀所說的是否真實不虛也很有幫助。界限是真實存在的抑或只是光學上的幻象？從科學的觀點來看，宇宙間根本沒有固體粒子，只有不斷離合的能量粒子。透過觀察，我們知道事物的真相，也知道所有的

界限都是心製造出來的，因此會放下對「異想」的執著。¹⁶

佛陀所說的進入「空無邊處」的兩種方法是可以刻意去做的。透過修持空無邊處定，心會擴大，一般人將自己的心侷限於個人，無法觀察到宇宙的實相，透過思考和禪修，我們可以把心擴大。心的侷限越少，我們越能把心擴大，也越容易證到究竟實相。

通常我們所知道的與究竟實相無關，這種認知障礙了我們對究竟實相的了解。如果我們把心擴大，就能超越這些界限，我們都有這種潛能，我們可以把我們的潛能發揮到極致，不要把自己侷限在框框裏，要盡可能的把心擴大。

在修止禪時，我們試著平靜和專注；在修觀禪時，我們如實的觀察不同的現象，止禪和觀禪應同時修習。從經典中我們知道佛陀的教法是完整的，我們不可以只選擇一部份來修，而忽視其他的，這樣是無法解脫的。所有修行的方法包括：持戒、守護諸根、知足、正念正知、修習止禪與觀禪，這些都是不可或缺的。

（六）第六禪：識無邊處定

復有比丘，超出所有空無邊處，達「識是無邊」之識無邊處，因此先滅空無邊處之微妙真實想，同時生起「識無邊

¹⁶ 請參閱 Ayya Khema 的《何來有我——佛教禪修指南》107~122 頁。

處」之微妙真實想，以此之故，彼於是時，具有識無邊處之微妙真實想，如是由修習故想生；由修習故想滅，此由於修習也。¹⁷

在第五禪，我們體驗到空無邊處，現在要做的是將注意力由無邊的空間轉向觀察空間的意識上。無論是在空無邊處定或在識無邊處定，我們都找不到有個人在入定，如果有，那就不是這兩種定了，因為有個觀察者在裡頭。在四禪，觀察者縮到最小，這使心力大為提升，變得很清明。在第五和第六禪那，出定後，觀察者充分了解，除了無盡的空間或意識外，沒有人，也沒有任何東西。

有了識無邊處定的經歷後，我們將五禪、六禪來和初禪、二禪比較，當我們有快樂的感受，喜悅也會生起；從五禪到六禪也一樣，只是比較微細。有了空無邊處定，識無邊處定會同時生起，我們只需把注意力從無盡的空間轉到觀察這空間的意識即可。

識無邊處定是證悟和禪修的一部份，透過修行，當我們有了這種禪定，心也會越來越清明，越能觀察實相，心不再偏狹，不再只關心特定的我。從空無邊處定和識無邊處定出定後，我們會發現苦仍然存在，修行仍未結束；只要心中還有自我，這個自我必定有苦。

¹⁷ 請參閱《長部·布吒婆樓經》93頁。

(七) 七禪、八禪、九禪：無所有處定、非想非非想定、滅盡定

世尊復言：「布吒婆樓！復有比丘，超出所有識無邊處，達『所有皆無』之無所有處，因此先滅識無邊處之微妙真實想，同時生起無所有處之微妙真實想，以此之故，彼於是時，具無所有處之微妙真實想，如是由修習故想生；由修習故想滅，此由於修習也。」

第五、第六和第七禪經常被稱為毗婆舍那禪（vipassana jhanas）或內觀禪那。當然，我們也可以從色界的四個禪那證得內觀智慧。

在第五禪及第六禪所生起的觀智（insight），發現自我消失了，只剩下空間和意識。雖然有觀察者，卻找不到觀察的「人」，因為觀察者已經擴大到無盡的空間和意識。現在坐著正在讀書的的觀察者，根本無法體驗到「無限」，而「無限」卻可以在禪那中體會，觀察者也可以擴大到無限。此時雖然有意識，這是心，沒有「人」在那裡。

在第七禪（無所有處），我們知道不但沒有「人」，也找不到任何物體。同樣的，在第五禪（空無邊處）和第六禪（識無邊處），沒有任何物體可以執取，因為在整個宇宙中，根本沒有可以執取的堅實物體。有了禪那的體驗後，我們有了

內觀智慧，因此對人和對世間的反應會改變，我們知道那些看似堅固的物體，事實上是不斷變遷的。

要證得甚深的內觀智慧並非一蹴可幾，要花時間，要一再證入不同境界的禪那，才能證得智與見(vision)。然而，這個境界不是涅槃，只是證入涅槃的過程。

「想之極致」是第八禪（非想非非想處）的境界，使心能休息最久，使心充滿精力，這是心進入第九禪那「滅受想定」（滅盡定）前的最後階段。經中記載，只有不還者（阿那含）和阿羅漢才能進入這種禪那。

某些論著詳細描述九禪：進入滅盡定的人彷彿死了一般，因為呼吸如此微細，以致於難以覺察，然而仍有生命力，仍有體溫及微弱的心跳。據說阿那含和阿羅漢可以進入滅盡定達七日之久。

在第八禪（非想非非想處），此時，心處於沒有活動的狀態，但又不是完全沒有覺知，所以不可以說有覺知，也不可以說沒有覺知。在九禪（滅受想定），即使是三果（不還者）聖人，仍有些微「我」的感覺；只有阿羅漢的滅受想定完全沒有「我」的感覺。

以上是有關四禪八定的修習法。如《清淨道論》所言：「須陀洹為『戒』圓滿者，斯陀含果亦然；阿那含為『定』圓滿者；阿羅漢為『慧』圓滿者。」若能圓滿戒學，再在禪修上下功夫，逮定學圓滿，即可證得三果阿那含。

對禪修有興趣者不妨放下萬緣，到緬甸禪修（必須禁語），待個三、五年，雖未必能證果，卻能讓自己的心更平靜，而對外在的事物（身外之物）也不會如凡夫俗子般的執著，能入安止定，同時又能修習觀禪，修習四念處，隨時隨地保持正念正知，逐漸圓滿八正道中的「定學」——正念、正精進、正定，精勤的邁向解脫之道，他日必定能究竟解脫，永斷生死，不受後有。

流通處：

◎中平精舍（果儒法師）

32444 桃園市平鎮區新榮路 71 號（新勢國小旁）

Facebook：1.解脫自在園、2.中平精舍

郵政劃撥：31509529 戶名：許果儒

◎靈山寺（致中法師）

南投縣名間鄉員集路 163 號

◎月光禪林(月光法師)

台中市東勢區東坑巷 583 巷 26 之 3 號

◎法雨道場（明德比丘）電話：（05）2530029

606 嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50~6 號

◎法印講堂 見岸法師

高雄市苓雅區中正一路 255 號 11 樓

◎原始佛法三摩地協會(強諦瑪法師)(02)2822-6388

台北市石牌路一段 39 巷 80 弄 15 號一樓

◎聞思修禪修佛法中心（淨法比丘）（852）2471-3055

香港新界元朗攸潭美村西華上路 505 號

◎ 印刷：耿欣印刷有限公司 電話：（02）2225-4005

初版：西元 2018 年 6 月 恭印 2,000 本