

禪修手冊

[目次](#)

2009

台灣·法雨道場 編印

★ 僅供禪修者參考之用 ★

〔目次〕

〔一〕【課誦】

〔 三寶讚 〕	2
念佛解說、念法解說、念僧解說	
【 吉祥經 】	4
三十八種吉祥事	
【 勝利經 】【 三十二身分 】【 死隨念 】	6
【 慈經 】	7
【 寶經 】	8
【 慈願 】	11
【 三皈依 】	12
【 正授八戒 】	12
回向	14
八戒戒相	15
十戒之效益與免難	
十善之效益與十不善之障礙	
離十戒與十戒之生起、根、業、受	

〔二〕【修禪】

修行的四大優先	32
禪修初步(前方便)	33
十波羅蜜	35
禪修期間的十波羅蜜	
適合修禪地點	36
靜坐須知	36
安般念(入、出息念)修法要點	39
觀入、出息念之‘觸’之修法要點	41
出入息念三摩地	42
四界分別觀	46
九住心	49

修禪的增上緣	49
行禪	50
臥禪與立禪	50
行腳八大覺知	51
八大人念	52
五根及平衡五根	53
五蓋及其對治	54
對治散亂的方法	55
七覺支與七邪覺支	55
修習六根	56
勤修身至念(身念住)十功德	57
修習毘婆舍那禪觀的益處	57
慈心的修習 、 悲心的修習	58
喜心的修習 、 捨心的修習	59
修習八風吹不動	60
修道次第	61
道次第之利益與免障難	69
從根源省思使用四資具	70
平常用功	71
懺悔 / 請求原諒	73
「止禪」與「觀禪」的差別	74
呼吸止觀的差別	75
易定及不易定時間參考	77
善惡分明	77
修道之省思要點	78
四念處的實修與利益	79
四念住 (表)	80
凡夫時時觀察 / 出家人時時觀察	82
勸勉	82

【課誦】

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.
歸依 彼 世尊 阿羅漢 等 | 正覺

◆南摩 達色 巴鵝瓦多 阿拉哈多 三媽三菩達色 (念三遍)

皈依世尊·阿羅漢·正等正覺者 (三遍)

〔三寶讚〕

◆如此，他成為世尊是：¹阿羅漢、²正等正覺者、³明行足、⁴善逝、⁵世間解、⁶無上士調禦丈夫、⁷天人師、⁸佛、⁹世尊。

◆法是世尊¹善說、²自見、³即時、⁴來見、⁵返照、⁶智者可各自證知的。

◆¹善行道者是世尊的聲聞眾，²正直行道者是世尊的聲聞眾，³正理行道者是世尊的聲聞眾，⁴和敬行道者是世尊的聲聞眾，即是四雙八輩，這是世尊的聲聞眾，值得供養、值得款待、值得奉施、值得合掌禮敬，*在世間無上的福田。

☞ 念佛解說 ☞

一、阿羅漢 (Arahant, 應供、應)

- 1.他離一切惡。
- 2.他破煩惱賊。
- 3.他斷生死輪迴。
- 4.他值得人天供養。
- 5.他無秘密行惡。

二、正等正覺者 (Sammāsambuddho, 正遍知, 正覺知一切法的人)

- 1.他未得到引導而圓滿自悟。
- 2.他遍知諸苦法，斷絕諸集法，證得諸滅法，修習諸道法。

三、明行足 (Vijjācaraṇasampanno, 具足智慧與德行的人)

- 1.他的明具足(三明：宿命明、他心明、漏盡明)，所以一切神通、智慧圓滿。
- 2.他的行具足(五行：戒律儀、防護根門、飲食知量、勤修覺寤瑜珈、信、慚、愧、多聞、精進、念、慧、色界四種禪)，所以慈悲圓滿，能廣利眾生。

四、善逝 (Sugato, 善淨行的人)

- 1.他行中道行，沒有斷見、常見或極端苦、樂行。
- 2.他善說真、實、有利益的法。

五、世間解 (Lokavidū, 徹底認識世間的人)

- 1.他瞭解世間，其緣起，息滅及導向息滅之道。
- 2.他從所有層面瞭解眾生、眾生業行、眾生世間。

六、無上士調禦丈夫 (Anuttaro purisadamma-sārathī, 受調禦者的無上導師)

- 1.他馴服人、非人、畜生，以溫和訓練、嚴厲訓練、以及溫和與嚴厲訓練(軟硬兼施)。
- 2.他向未調禦者宣說種種法，鼓勵他們邁向聖道。

七、天人師 (Sathhā devamanussānam, 天、人的導師)

他以現世、來世、勝義諦，引領有情度諸苦厄。

八、佛 (Buddho, 覺悟的人)

- 1.他證悟解脫痛苦的究竟智慧。
- 2.他覺悟四聖諦，也令他人瞭解四聖諦。

九、世尊 (Bhagavā, 一切眾生中最尊貴的人)

- 1.他具最勝之德，一切眾生之最上，值得尊敬。
- 2.他分別種種道、果，破了煩惱，抵達苦的邊際。
- 3.他破了貪瞋癡、一切惡法。

念法解說

一、善說(svākkhāto)，佛陀說的法，初善、中善、後善，善美的、不顛倒的、趣入解脫的。

二、自見(sanditthiko 親見、現見)，因為證得這出世間法，所以信‘他人’可去(見證)，證得之後，以省察智自己親見到為‘自見’。(SA.1.20./I,43.)

三、無時(akāliko)，關於自己的給予‘果’是沒有時間(的間隔)，亦即立刻，就這樣無時間(的間隔)，為‘即時’。(SA.1.20./I,43.)

四、來見(hipassiko)，證道是存在的，不是空虛的，值得邀請人一起來見證。

五、返照(opanayiko；opaneyyiko)，火已燒到自己的衣、頭，也可置之不理，自心值得帶近來，為‘返照’。(Vism.217.；Nd²A.CS:pg.84.；cf. SA.1.20./I,43.)

六、智者可各自證知(paccattaṃ veditabbo viññūhi)，行者修道、得果、證滅皆是自知自證。

念僧解說

一、善行道者(supaṭipanno)，賢聖僧是依佛陀善說的法與律而修道的聲聞眾。

二、正直行道者(ujupaṭipanno)，賢聖僧身正直、口正直、意正直地行道。

三、正理行道者(nāyapaṭipanno)，賢聖僧依正理(nāya 指八正道)而正當行道。

四、和敬行道者(sāmīcīpaṭipanno)，賢聖僧具有身和同住、口和無諍、意和同悅、戒和同修、見和同解、利和同均的六和敬精神，世間無與倫比的和合眾。

四雙八輩的僧伽，是佛陀的賢聖弟子，值得供養、供奉、奉施、合掌敬禮，為無上諸福、利益的增長處。

- 一、**值得供養**(āhuneyyo)，賢聖僧值得受供養飲食、衣服、臥具、醫藥等資身用品，僧伽接受供品，施者可得大善果報。
 - 二、**值得款待**(pāhuneyyo；āhuvanīyo)，供奉物值得奉獻賢聖僧，他們也適宜去接受。
 - 三、**值得奉施**(dakkhiṇeyyo)，值得施予賢聖僧。施主相信佈施得善果；施主由於無貪、無瞋、無癡的淨施，可得大善果報。
 - 四、**值得合掌禮敬**(añjalīkaraṇīyo)，賢聖僧如法如律行道，值得受世人兩手放在頭上的合掌禮敬。
憶念賢聖僧甚深之德，那時心不被貪瞋癡糾纏，降伏恐懼，忍痛苦，得喜樂，尊敬、順從於僧伽，得廣大、清淨的信心。
- * **在世間無上的福田**：在三界中，增長無能相比的福報之處。

【 吉 祥 經 】

如是我聞¹，一時，世尊在舍衛城，祇樹·給孤獨園。爾時，於後夜分²，容貌絕妙的天人³，光明遍照祇園精舍，他向世尊接近，親近、敬禮世尊後⁴，站在一邊⁵。站在一邊的天人，以偈問世尊：「許多天人及人類，思考吉祥，祈求平安，請開示，最上吉祥。」

(世尊說：)

「¹ 勿親近愚者，² 應親近智者，³ 敬可尊敬者，此事最吉祥。
⁴ 住處應適宜，⁵ 昔時曾作福，⁶ 自持正誓願，此事最吉祥。
⁷ 博學⁸ 善工巧，⁹ 善學諸律儀，¹⁰ 口出善言語，此事最吉祥。
¹¹ 孝順父母親，¹² 愛護妻與子，¹³ 做事不雜亂，此事最吉祥。
¹⁴ 佈施¹⁵ 行正道，¹⁶ 扶助諸親戚，¹⁷ 行為無可責，此事最吉祥。
¹⁸ 遠離¹⁹ 離諸惡，²⁰ 勿飲食酒類，²¹ 不放逸正法，此事最吉祥。
²² 恭敬與²³ 謙虛，²⁴ 知足與²⁵ 感恩，²⁶ 適時聞佛法，此事最吉祥。
²⁷ 忍耐及²⁸ 恭順，²⁹ 參見諸沙門，³⁰ 適時論正法，此事最吉祥。
³¹ 熱心與³² 梵行(𑖀𑖡𑖛𑖜)，³³ 證悟諸聖諦，³⁴ 親自證涅槃，此事最吉祥。
³⁵ 雖接觸世法，心寂不動搖，^{36、37} 無憂·染³⁸ 安穩，此事最吉祥。
已作如此類，處處皆不敗，隨處得安樂，此等最吉祥。」

¹ 如是我聞： evaṃ me sutaṃ，如此，被我聽聞。可譯成：「我這樣聽說」，阿難(結集經典的口述者)確實這樣聽聞。由他自己親耳自佛陀說法，或者親自從聞法者轉述中所聽到的。

² 後夜分：Pacchimayāma (pacchima 最後+yāma 夜分)，(一夜三分的)最後夜分(2am~6am)，凌晨。

³ 諸天人談十二年「什麼吉祥？」沒有結論。因此，帝釋天王派天子(devaputta)，來問世尊吉祥法。

⁴ 敬禮世尊後： KhA.116. : **Bhagavantam abhivādetvāti** Bhagavantam vanditvā paṇamitvā

namassitvā(行禮、鞠躬、敬禮世尊後)。「敬禮」，日譯作：挨拶(aisatzu)。

⁵ **站在一邊**：KhA.117.：「不在後面，不在正前面，不太近，不太遠，不在長草中，不在逆風處，不在下處，不在高處，已避免這些過失，稱為站在一邊。」依照《相應部注》(SA.1.1.Ogha 暴流)說，退坐一邊要避免六種身體的距離：1.不太遠(atidūram)、2.不太近(accāsannaṃ)、3.不在上風(uparivātaṃ)、4.不在高方(unnatappadesaṃ)、5.不在正對面(atissammukhaṃ)、6.不在後面(atipacchā)。太遠則雜訊多(聽不清楚)，太近則會互相撞擊，在上風則散發體味，在高方則不尊重，在正對面則眼對眼接觸，在後面則要伸展脖子。

〔吉祥經〕 三十八種吉祥事

1. 勿親近愚惡者。愚者不可思惟而思惟之，不可論說而論說之，不可行者而修習之。
2. 應親近智善者。**智者**：智者是無怖畏、災難、橫禍之事(除非是過去造惡之報)。他能善思惟、善說、善作，於過見過、有過悔改、向人悔過。
3. 尊敬值得尊敬者(指聖者--見註解書)。
4. 選擇適宜的居住環境，指有四眾(比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷)住處，可做功德處。
5. 過去世曾經親近佛陀和辟支佛(KhA.133.)。《雜阿含 1000 經》：「自所修功德，後世善知識。」
6. **自持正誓願**：即「四攝事」的「利行」：無戒立戒，無信令信，慳者令捨，惡智令建立正智。(KhA.134.；《雜阿含 668 經》)
7. 對佛法及無過失的在家法博學多聞。
8. (謀生用的)任何手工藝(hatthakosallam)。
古言：「家財萬貫不如一技在身。」
(出家眾則做袈裟及染袈裟等。)
9. 調伏身、語、意。
10. 口出善言語，指離妄語、兩舌、惡口、綺語，及善於表達佛法。《經集》(Sn.3-3./vv.450-454)：「(1)說善語。(2)說合法之語，不說非法之語。(3)說可愛語，不說不可愛語。(4)說真實語，不說虛妄語。」
11. 孝順、侍候生父生母。侍候父母，包括洗腳、推拿、按摩、洗澡，給予四事供養及儲備)。
12. 愛護、照料諸親生孩子(包括兒子與女兒, KhA.138.)和諸妻子。
13. 做事不紊亂，井然有序。
14. 自己的財產能布施給他人。
15. **行正道**：dhammacariyā(法行)是指十善業道。
16. 親戚有被濟助。「親戚」指與父母有血
17. 行為盡責，不被智者責備。
- 18-19. 《吉祥經注》(KhA.5-11./p.142.)：「**遠離、離諸惡**：**遠離**：遠避。**離諸惡**：有情以放棄或避開來棄離(殺、盜、邪淫、妄語之惡)。」《小義釋注》(Nd²A.CS:pg.10.)：「**遠離**：遠離享樂。**離**：沒有享樂。」
20. 不飲酒、不用麻醉藥品。
21. 修善不放逸。不疏忽為「**不放逸**」(與正念不分離)。
22. 恭敬，即敬重性(Garukātabbam garuṃ karoti)。
23. 謙遜，謙卑。
24. 知足於衣服、飲食、醫藥、臥具。
25. 感恩圖報。能記憶的不管小恩、大恩。(佛說世間兩種人難得：知恩、報恩)(A.2.11./I,87.)。
26. 適當時候聽聞佛法。在此，註解書說：「適當時候」指意亂 (uddhacca 掉舉)、情迷(kāma—vitakkādīnam 欲尋等)時，其時可以聞法得樂。
27. 忍了再忍，乃至於沒有該忍的還要忍。
28. 恭順受教。容易受勸告為「恭順」(sovacassatā)。
29. 參訪沙門，供養修福、問法、決疑。沙門：在此指佛陀的出家弟子，或已止息煩惱者。
30. 適時論法，能更深入法義。
31. 全心全意投入修善。
32. **梵行**：離淫慾。KhA.151.：梵的行為，諸梵天的行為，稱為「**梵行**」(brahmacariyam)，優良的行為之稱。KhA.152.：**梵行**：沒有(男女)淫欲，及具足沙門法。)
33. 曉了四聖諦(苦、苦因、苦滅、苦滅之方)。
34. 親證涅槃，毀滅貪、瞋、癡。
35. 接觸世法，即面對八風(利、衰、譽、毀、稱、譏、樂、苦)，心不動搖。Vin.Mv.I,185. (=A.6.55./III,379.)：「恰如堅石山，不為風所動，如此色、味、聲，香及所有觸，可意不意法，皆不為激動。心安住解脫，只隨觀壞滅。」

緣關係的親戚，乃至七世之父祖。

36.無憂：指漏盡煩惱。

37.無染：心離貪瞋癡之垢染。

38.安穩：無畏、無不幸的事。

【勝利經】(身敗壞經)

行住坐臥，或前彎後仰，這些都是身軀的動作。身軀是由筋骨接合，塗皮肉，包薄皮，看不見真相。腸、胃、肝、膀胱、心、肺、腎和脾；涕、唾、汗、油、血、關節滑液、膽汁和脂(卅)肪。還有，從九竅中，經常流出不淨：從眼中流出眼屎，從耳中流出耳屎，從鼻流出鼻涕，從口中有時吐膽汁，有時吐痰，(有時)從身軀出汗。還有，頭顱的窟窿，裝滿腦髓，愚人由於無知，才會認為它是好東西。

身軀一旦倒斃，浮腫、發青，被丟在墳場，親人不再理睬。狗、豺狼、狐狸、蛆(𧈧)、烏鴉、禿鷹和其他生物，都來吃它。世間有智慧的比丘，聽了佛陀的話，就會完全理解身軀，因為他看到了真相。這個(活體)就像那個(屍體)，那個(屍體)就像這個(活體)；裡裡外外，拋棄對身軀的渴望吧！世間有智慧的比丘摒棄了欲望和貪染，獲得無死的寧靜，達到無死的涅槃。需要照料的這個具有兩隻腳的(身軀)是不淨的、臭的，充滿各種臭味，到處流湯。具有這樣(齷齪的)的身軀，還自以為了不起，輕視別人，這種人是一無所見。

—《經集》Sn.1-11.Vijayasuttam 勝利經(CS:vv.195-208；PTS:vv.193-206/p.34.)



三十二身分

在此身有：¹髮、²毛、³爪、⁴齒、⁵皮；⁶肉、⁷筋、⁸骨、⁹髓、¹⁰腎；
¹¹心、¹²肝、¹³肋膜、¹⁴脾、¹⁵肺；¹⁶腸、¹⁷腸間膜、¹⁸胃中物、¹⁹糞、²⁰腦；
²¹膽汁、²²痰、²³膿、²⁴血、²⁵汗、²⁶脂肪；
²⁷淚、²⁸油、²⁹唾液、³⁰涕、³¹關節液、³²尿。

(台語：1.髮(頭鬚 thau⁵ cang)。2.毛(身軀毛 sin khu mo)。3.爪(指甲 cing² kah)。4.齒(喙齒 chui³ khi²)。10.腎(腰子 io ci²)。26.脂肪(chi hong)。27.淚(目屎 bak⁸ sai²)。29.唾(喙瀾 chiu³ nua⁷)。30.涕(鼻水 phinn⁷ cui²)



【死 隨 念】

- ◆我的生命是不久的，我的死亡是永久的，我必然會死，我的生命以死結束，我的生命是不確定的，我的死是必然的。
- ◆不久啊！真的！這個身體將躺在地上，將捨棄心識離去，如同無用的朽木。
- ◆一切眾生必死，過去曾死，未來將死，我也一樣將會死，對此我沒有懷疑。

【 慈 經 】

1. 若要得到寂靜，應該善巧於作利益：
1 能幹、2 正直、3 坦誠、4 好教($\frac{4}{2}$)、5 柔軟、6 不驕傲；
2. 7 知足、8 易扶養、9 少俗務、10 生活簡樸；
11 寂靜諸根、12 聰明、13 不粗魯、14 不耽溺俗家；
3. 15 不應該犯智者會指責的任何小過失。
(他應該發願：)願一切有情快樂與安穩！願他們自得其樂！
4. 無論什麼有呼吸的眾生，會驚慌的或是穩固的，沒有遺漏；
無論體型長的、大的或中等的，短的、細的或者粗的，
5. 無論可見的或者不可見的，住在遠的或者近的，
無論已生的或將生的，願一切有情自得其樂！
6. 願他不互相欺瞞，願他無論在任何地方，不輕視任何人，
願他不要互相盼望對方受苦，而忿怒或反擊。
7. 好像母親隨時保護與她相依為命的獨子一樣，
同樣地，他也對一切已生的(眾生)修習無量(的慈心)。
8. 他應該對一切世界修習無量的慈心：
無論上方、下方與橫方，沒有障礙、仇恨和敵意。
9. 無論站著、走著、坐著或躺著，只要他沒睡著，
應當守住(慈)念，這就是所謂的「梵住」。
10. 不墮入邪見，持戒並且具有智見；
降伏對欲樂的貪愛，他必定不再睡臥在母胎中。

(((((((((((願一切眾生無瞋、無怨、無苦、無災厄))))))))))))

【註解】

能幹：包括正直(不詐)與坦誠(不誑)，具有此特質可精鍊於辦事，或精鍊於辨道。
攝受六根：眼.耳.鼻.舌.身.意收斂，不耽溺於欲望。



不粗魯：不粗暴，不急躁，行為細膩，謹言慎行，語言圓融。

不耽溺俗家：在家人不耽溺居住處(俗家)；比丘則不貪戀在家人的利養，及攀緣在家人。

會驚慌的：即「會被驚嚇的」，與「有渴愛、有怖畏」是同義詞。**穩固的**：即「穩定的」，與「斷諸渴愛、斷諸怖畏」的阿羅漢是同義詞。

邪見：錯誤的見解，可以造成自他的痛苦。惡見甚至有導致下一生投生於三惡道的潛在危機。

持戒：在家眾受持五戒、八戒；比丘受持227戒。戒有「清涼」義，使身口意三業熱惱止息。

智見：觀察身心現象的無常(沒有永恆)、苦(壓迫)、無我(沒有永遠不變的實體)，行者需具備近行定的定力。

【寶經】 (Ratanasuttam)¹

1. 聚集於此的任何神祇(𡇗)²，無論是地居的或空居的，願一切神祇心存善意³！請諦聽(我)說--
2. 一切神祇！請注意聽：對人類的子孫散播慈愛，他們日夜祭拜(你們)，因此，應不放逸地保護他們。
3. 任何在此方或在他方的財物，或諸天界的珍寶，無一可比擬如來。在佛身上得見此珍寶，以此真實語願得安樂。
4. 滅盡、離染、無死、微妙⁴，釋迦牟尼在定中證得，此正法無以倫比，在正法中得見此珍寶，以此真實語願得安樂。
5. 優勝的佛陀讚美清淨、不間斷的三摩地⁵，沒有與三摩地等同的(法)被發現。在正法中有此珍寶，以此真實語願得安樂。
6. 那些被稱讚的真人⁶四雙八輩，他們是值得供養的善逝的弟子，供養他們將得到大福報。在僧伽中有此珍寶，以此真實語願得安樂。
7. 懷著堅定善行的心，依隨喬達摩的教法。他們已證入無死，享受到絕對的⁷寧靜。在僧伽中有此珍寶，以此真實語願得安樂。
8. 如深埋入地的界標⁸，不被四面風所吹動；我宣告如此譬喻的善人，是已見證了四聖諦者。在僧伽中有此珍寶，以此真實語願得安樂。
9. 那些已顯耀聖諦者，乃由深智者⁹所善教；無論他們多麼放逸，也不會抓取第八世的再生¹⁰。在僧伽中有此珍寶，以此真實語願得安樂。
10. 伴隨達到智見¹¹，他們捨棄了三結：¹邪見、²疑惑、³及任何戒禁(取)¹²。

11. 因而脫離四苦道¹³，他不可能再犯六大逆罪¹⁴。
在僧伽中有此珍寶，以此真實語願得安樂。
12. 雖然他會以身、語、意造惡業，他不可能覆藏他的(過失)¹⁵，不可能有可見的痕跡。在僧伽中有此珍寶，以此真實語願得安樂。
13. 如在熱季第一個月¹⁶，在樹叢上鮮花盛開。
如此譬喻教誨優質的正法，為導向涅槃的終極目標。
在佛身上有此珍寶，以此真實語願得安樂。
14. 優者、知優者、施優者、持優者¹⁷，無上士教誨優質的正法。
在佛身上有此珍寶，以此真實語願得安樂。
15. (阿羅漢)舊業已盡，不再有新的(業)¹⁸，追求來生之心已脫落。
他們的(欲)種已滅，沒有成長之欲，智者入滅就像燈(滅)，
在僧伽中有此珍寶，以此真實語願得安樂。
- *¹⁹16. 在此聚集的任何神祇，無論是地居的或空居的，
如來是天.人皆尊敬。讓我們禮敬佛陀，願得安樂！
- *17. 在此聚集的任何神祇，無論是地居的或空居的，
如來是天.人皆尊敬。讓我們禮敬法，願得安樂！
- *18. 在此聚集的任何神祇，無論是地居的或空居的，
如來是天.人皆尊敬。讓我們禮敬僧伽，願得安樂！

【註解】

1. 《寶經》一般上作為祛瘟疫、飢饉、驅魔之用。此經記載在《小部》第六部、《經集》第二品第一經(Sn.2-1/vv.222-238)、《法句經注》(DhpA.21-1/v.290.)、及《增壹阿含 38.11 經》裡。根據《法句經注》所說，佛陀應離車人(Licchavi)的請求，為讓毘舍離(Vesāli)免於遭受乾旱、饑饉、夜叉(低等的神祇)與瘟疫侵害。佛陀教阿難尊者一面在毘舍離的四周巡繞，並念誦讚頌《寶經》。

《增壹阿含 38.11 經》(T2.727.2~3)記載，世尊抵達毘舍離城，住城門中。便說此偈：

『今以成如來，世間最第一，持此至誠語，毘舍離無他。
復以至誠法，得至涅槃界，持此至誠語，毘舍離無他。』

復以至誠僧，賢聖眾第一，持此至誠語，毘舍離無他。

二足獲安隱，四足亦復然，行道亦吉祥，來者亦復然。

晝夜獲安隱，無有觸燒者，持此至誠語，使毘舍無他。」

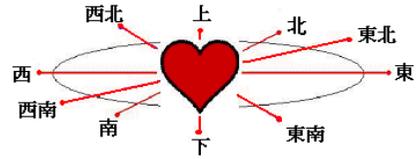
如來說此語已。是時羅刹、鬼神各自馳走，不安其所。更不復入毘舍離城，諸有疾痛之，人各得除愈。」偈中「無他」的「他」(para)應解作「敵」或「障礙」。本經佛陀並沒有教阿難尊者繞毘舍離城灑淨，念誦讚頌《寶經》。

2. **神祇**：KhA.166. : **Bhūta**ti amanussā. (諸神祇：諸非人) 神祇居住在陸海空，「天神」空居 (antalikkha)；「地祇(地神)」地居或海居。
3. KhA.166. : **Sumanā bhavantū**ti sukhitanā pītisomanassajāta bhavantu. (願您們有善意：願您們有快樂的心，生起喜樂。)
4. 「滅盡、離染」(khayaṃ、virāgaṃ)皆屬於涅槃法的功德。「因為生不出現，不滅，不住於變動；所以，不生、不老、不死，建立之後，被稱為‘無死’ (amatam)。」。「最高的，且無煩熱之意，為‘微妙’ (pañitam)」。KhA.188. : **Amatanti** nibbānaṃ. (無死：涅槃。) SA.43.12~33./III,112. : Maraṇābhāvena **amatam**. (死亡的不存在，為‘無死’)。有時用其他名詞形容「涅槃」，如：「一切行寂止 (sabbasaṅkhārasamatho)、一切執著捨棄 (sabbūpadhipaṭinissaggo)、渴愛盡 (taṇhākkhayo)、離染 (virāgo)、滅 (nirodho)、涅槃 (nibbānaṃ)。」 S.6.1./I,136. : 世尊省思：「我所證得此法，甚深 (gambhīro=uttānapaṭikkhepavacana 此是與明顯相反之說, SA.6.1./I,195.)、難見 (duddaso 難看見、不易看見)、難悟 (duranubodho 難知、不易知)。寂靜 (santo=nibbuto 被熄滅)、微妙 (pañīto=atappako 無煩熱)、不可思議 (atakkāvacarō 無法以思惟潛入、以智搬進)、深妙 (nipuṇo= saṅho 精致的)，唯賢者始知。」
5. **不間斷的三摩地**(samādhī-m-ānantarikaññaṃ)：KhA.181. : 「因為‘道’緊接著必定產生‘果’，稱為不間斷的三摩地。當已經到「道三摩地」(maggasamādhimhi=ariyamagga，預流向)，它的果沒有任何障礙產生。這是依據：“這個人為了作證預流果而行道，而且應是劫的被燃燒時間，在這個人未作證預流果之前，劫不會燃燒。這個人被稱為：「住劫者」。所有具足「道」(=ariyamagga)的人都是住劫者。”(《人施設論》Pug.17.) KhA.188. : 「**三摩呬多** (samāhita<samāhanati 襲擊<sam+ā+han)：聖道三摩地的三摩呬多心。」
6. **真人**(sataṃ)：指佛陀、獨覺、佛陀的聖弟子。(KhA.181.)
7. **絕對的**：原文作：mudhā(無損失)。KhA.185. : 「**無損失**(Mudhā)：以無損失，連一丁點的損失也沒有。」
8. **界標**：indakhīlo。KhA.185. : **Indakhīloti** nagaradvāraṇivāraṇattham ummārabhantare aṭṭha vā dasa vā hatthe pathaviṃ khaṇitvā ākoṭitassa sārādārumayathambhassetam adhivacanaṃ. (界標(因陀柱)：沒有阻礙城門(出入)門檻範圍，挖八肘或十肘深的地，壓緊堅硬的實木。)
9. (以)**深智者**：gambhīrapaññaṇa。KhA.187. : **Gambhīrapaññaṇāti** appameyyapaññaṇātāya sadevakassa lokassa ñāṇena alabbhaneyyappaṭiṭṭhapaññaṇena, sabbaññunāti vuttam hoti. (以)深智：以包括天神在內的世間智，都無法測量之慧，無法思議處之慧，此言‘一切智’。)
10. **也不會抓取第八世的再生**：須陀洹果不會有第八有。SA.48.24./III,238. : Yassa sattakkhattum paramā upapatti, aṭṭhamam bhavam nādiyati, ayam **sattakkhattuparamo** nāma. (他頂多只投生七次，不會有第八有，此名為‘極七次者’。)
11. **達到智見**：KhA.188. : **Dassanasampadāyāti** sotāpattimaggasampattiya. (達到智見：達到須陀洹道) dassana：指 ñāṇadassana 智見，在此為第十四智見的須陀洹道，為斷煩惱的「道智」。
12. 所謂「斷三結」，即一、斷邪見結 (ditṭhi-samyojanaṃ)，或斷身見 (sakkāyadiṭṭhi)，或我見 (及我所見)， DA.33./III,988. : Sati rūpādibhede kāye ditṭhi, vijjamaṇā vā kāye ditṭhīti

sakkāyadiṭṭhi.(於‘色’等分離出來有身見，有身見存在(的見解)，為‘**有身見**’。)
二、斷疑結(vicikicchā-samyōjanam)：疑佛法僧三寶是，深心、全然地歸依、信仰佛陀及賢聖僧，這是有涅槃體驗者，將心比心肯定聖者也一樣毫無疑問有涅槃體驗。三、斷戒禁取結(sīlabbataparāmāsa-samyōjanam)：即斷受持無法達到解脫的戒律、成見、顛倒執。

13. **四苦道**：是地獄、餓鬼、畜生、及阿修羅(Asura)。
14. **六大逆罪**：chaccabhiṭṭhānāni，殺母、殺父、殺阿羅漢、(以惡心)出(如來身)血、破和合僧團、邪信(信仰外道)。(KhA.189.；A.1.14./I,27.；M.115./III,65.；Vbh.p.336.)
15. 初果聖者因為已斷慳(瞋根的一項)，因此，不再覆藏過失(慳)，不再說謊(慳)。
16. **在熱季第一個月**：指「質多月」(Citta)，2月16至3月15日；等於中國的春天，不同於中國的初夏(「立夏」從陰曆5月6-7日開始)。
17. **優者(Varo)、知優者(Varāṇṇū 知涅槃者)、施優者(Varado)、持優者(Varāharo 已帶來優良之道)**：都是指佛陀(cf. KhA.193.)。這四個名號是比較罕用的。用‘vara’開頭的，Abhidhānappadīpikā(語言光明)只有收錄 varapaṇṇo(慧優者)。
18. 阿羅漢已滅盡(完全粉碎)舊業，不再有新的業。阿羅漢所作所為都是「唯作」(kiriya, kriya)，不產生未來善惡之果報。

【 慈 願 】



- ◆願我無怨、無瞋、無惱、守住自己的幸福，
願我脫離痛苦，願我不失去已得的，作自己的業¹的主人。
- ◆父、母、阿闍梨²、親戚、眾多的朋友，
願他們無怨、無瞋、無惱、守住自己的幸福，
願他們脫離痛苦，願他們不失去已得的，作自己的業的主人。
- ◆所有有情³，所有有息者，所有生物，所有補伽(𑖀𑖦)羅⁴，
所有有身體的(眾生)；所有女人，所有男人，所有聖者，所有非聖者，
所有天人，所有人類，所有墮入惡趣者；願他們無怨、無瞋、無惱、
守住自己的幸福，願他們脫離痛苦、願他們不失去已得的，
作自己的業的主人。
- ◆在東方、西方、北方、南方、東北方、西北方、東南方、西南方，
最深處，最高處，所有有情，所有有息者、
所有生物，所有補伽(𑖀𑖦)羅，所有有身體的(眾生)；所有女人，
所有男人，所有聖者，所有非聖者，所有天人，所有人類，所有墮入
惡趣者，願他們無怨、無瞋、無惱、守住自己的幸福，願他們脫離痛苦、
願他們不失去已得的，作自己的業的主人。
- ◆上至有頂天⁵，下至無間地獄⁶，在整個輪圍山⁷中，
所有在地上走的有情，願他們無瞋、無怨、無苦、無災厄。
- ◆上至有頂天，下至無間地獄，在整個輪圍山中，
所有在水中游的有情，願他們無瞋、無怨、無苦、無災厄。
- ◆上至有頂天，下至無間地獄，在整個輪圍山中，
所有在空中飛的有情，願他們無瞋、無怨、無苦、無災厄。 ♥

————— ((((((((((願一切眾生無瞋、無怨、無苦、無災厄))))))))))) —————

1.業 kamma：造作身口意的善因、惡因。「做自己的業的主人」是一種「自業正見」(kammassakatā sammādiṭṭhi)，視「業」為個自的財產的正見。有六種自業正見：(1)一切眾生各有己業、(2)業的

承繼人、(3)業是母胎、(4)業是眷屬、(5)業是所依(依靠)，(6)他們都是自己所造善惡業的主人(由業區分有情而有貴賤尊卑等)(A.5.57./III,75.)。

2. **阿闍梨** ācariya：依止學法的老師。或作「軌範師」，謂以軌則儀範依法教授弟子。
3. **有情**(satta)：已執著者(satta)、極執著(visatta)之意。《雜阿含 122 經》(T2.40.1)：「佛告羅陀，於色染著纏綿，名曰眾生；於受、想、行、識染著纏綿，名曰眾生。」
4. **有息者**：pāṇā。有呼吸的眾生。**生物**：bhūtā。已經出生的眾生。**補伽羅**(puggala, 梵語 pudgala 補特伽羅)：即「數取趣」(數數於三界中往來)。《清淨道論》(Vism.310.)說：「補伽羅」——由於地獄之義的「補」(pun)及墮於彼處(地獄)之義的「伽羅」(galanti)而成為補伽羅(人)。」
5. **有頂天** bhavaggā：即色究竟天(Akaṇiṭṭha (a 無+ kaṇiṭṭha 最年輕的、最下的))，色界最高的天。
6. **無間地獄** avīcīto：又稱為「阿鼻地獄」，造五逆重業眾生生於此，受苦無量。
7. **輪圍山** cakkavāla：即圍繞須彌山(Sumeru，這世界最高的山)四洲外海之山。

【三皈依(tisaraṇagamaṇam)】

Buddham saraṇam gacchāmi.
佛 皈依 我去
菩湯 沙拉曩 鵝恰密 (我皈依佛)

Dhammam saraṇam gacchāmi.
法 皈依 我去
湯忙 沙拉曩 鵝恰密 (我皈依法)

Saṅgham saraṇam gacchāmi.
僧 皈依 我去
三康 沙拉曩 鵝恰密 (我皈依僧)

Dutiyam'pi Buddham saraṇam gacchāmi.
第二遍
杜帝養比 菩湯 沙拉曩 鵝恰密 (我再皈依佛)

Dutiyam'pi Dhammam saraṇam gacchāmi.
杜帝養比 湯忙 沙拉曩 鵝恰密 (我再皈依法)

Dutiyam'pi Saṅgham saraṇam gacchāmi.
杜帝養比 三康 沙拉曩 鵝恰密 (我再皈依僧)

Tatīyam'pi Buddham saraṇam gacchāmi.
第三遍
達帝養比 菩湯 沙拉曩 鵝恰密 (我三皈依佛)

Tatīyam'pi Dhammam saraṇam gacchāmi.
達帝養比 湯忙 沙拉曩 鵝恰密 (我三皈依法)

Tatīyam'pi Saṅgham saraṇam gacchāmi.
達帝養比 三康 沙拉曩 鵝恰密 (我三皈依僧)

【正授八戒】

(接下來，比丘每唸完一條戒，求戒者跟著唸：)

1. Pāṇātipātā veramaṇī-sikkhāpadam samādiyāmi.
有息者(pāṇa)+殺(atipāta) 離 學(sikkhā)+處(pada) 我受持(<samādiyati <pass. of samādāti)
巴那帝巴大 唯臘媽尼 昔卡巴當 三媽地呀密 (我受持離殺生學處)

2. A-dinnādānā veramaṇī-sikkhāpadam samādiyāmi.
不(a)+給予(dinna)+拿起(ādānā) 離 學處 我受持

阿地那他那 唯臘媽尼 昔卡巴當 三媽地呀密 (我受持離偷盜學處)

3. A-brahma-cariyā veramaṇī-sikkhāpadam samādiyāmi.

非 梵 行為 離 學處 我受持

阿巴拉媽渣裏呀 唯臘媽尼 昔卡巴當 三媽地呀密 (我受持離非梵行學處)

4. Musā-vādā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

虛妄 語 離 學處 我受持

木沙哇他 唯臘媽尼 昔卡巴當 三媽地呀密(我受持離妄語學處)

5. Surā-meraya-majja-pamāda-tṭhānā veramaṇī-sikkhāpadam samādiyāmi.

須羅酒 迷羅耶酒 烈酒 (令)放逸 (依)處 離 學處 我受持

蘇拉 美拉呀 媽車 巴媽達 它那 唯臘媽尼 昔卡巴當 三媽地呀密
(我受持離放逸之因的飲酒學處)

6. Vi-kāla-bhojanā veramaṇī-sikkhāpadam samādiyāmi.

非 時 食 離 學處 我受持

唯 卡了 婆渣那 唯臘媽尼 昔卡巴當 三媽地呀密 (我受持離非時食學處)

7. Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā mālā-gandha-vilepana-

舞蹈 唱歌 奏樂 戲劇 看、見 花鬘 薰香 塗油

納這 吉得 哇地得 唯蘇格 達色納 媽拉 幹得 唯累伯納

dhāraṇa-mañḍana-vibhūsana-tṭhānā veramaṇī-sikkhāpadam samādiyāmi.

受持 化妝 裝飾、莊嚴 處 離 學處 我受持

達臘納 曼他納 唯不色納 他那 唯臘媽尼 昔卡巴當 三媽地呀密
(我受持離跳舞、唱歌、奏樂、看戲，及離化妝、裝飾花鬘、香水、塗油學處。)

8. Uccā-sayana-mahā-sayanā veramaṇī-sikkhāpadam samādiyāmi.

高 床 大(=豪華) 床 離 學處 我受持

屋渣沙呀納 媽哈 沙呀納 唯臘媽尼 昔卡巴當 三媽地呀密

(我受持離(坐臥)高床、大床學處。)

(比丘唸：)

*** Tisarāṇena saddhim uposatha-aṭṭhaṅgasīlam dhammam sādhum**

三皈依 與 布薩 八|支|戒 法 善的

帝沙拉涅那 沙丁 烏婆沙它 阿它葛西囊 湯忙 沙杜康

su-rakkhitam katvā a-ppamādena sampādeṭha.

善 保護 做之後 不(a)+放逸(pamāda) (你,你們)完成<sampādeṭi <(sam 完全+pad 去)

施 拉 當 葛的哇 阿巴嘛爹那 三巴爹塔

(你(們)應當好好地守護三皈依和八戒法，並且做到不放逸。)

(求戒者：)

Āma, bhante. 是的，大德。

是的 大德

◆阿罵 盤蝶

【回向 (Paṭṭhanā)】

(接下來，比丘唸發願文，求戒者跟著唸：)

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā vahaṃ hotu.

這 我的 功德 漏(āsava 流向) 滅盡(khaya) 帶來 願他<hoti> **hū**

依嚕 梅 噴娘 阿沙瓦咖呀 瓦航 厚吐

(願以此功德，滅盡諸煩惱。)

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.

這 我的 功德 涅槃的 (因)緣 願他

依當 梅 噴娘 尼跋那舍 帕恰優 厚吐

(願以此功德，成為涅槃緣。)

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi.

我的 功德 | 份 一切 | 諸有情 我布施<bhājeti<bhaj 分開

嗎媽 噴娘 跋港 沙跋沙塔囊 跋接咪

(我的功德分，分享諸有情。)

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

他們 一切 我的 相同 功德 | 分 願他們得到<labhati< **labh** 獲得

貼 沙悲 梅 沙芒 噴娘 跋港 拉幫吐

(願他們同得，一切功德分。) 「娘」(nia⁵): 台語發音。

- 受五戒者，第3條改唸此條戒：

Kāmesu micchācārā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

葛美舒 米恰遮拉 唯臘媽尼 昔卡巴當 三媽地呀密
淫欲 邪 | 行 離 學處 我受持

(我受持離邪淫學處)

- 受十戒者多唸此條戒：

Jātarūpa-rajata-paṭiggahaṇā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

者搭魯巴 拉者搭 巴低葛哈那 唯臘媽尼 昔卡巴當 三媽地呀密
金 銀 接受、拿取 離 學處 我受持

(我受持離金銀學處。)

Sabbe satta

一切有情

Avera hontu

願他們都沒有仇怨之心

Abyapajjha hontu

願他們都不互相侵犯惱害

Anigha hontu

願他們都沒有身心的苦惱

Sukhi attanam pariharantu

願他們都善於守護自己。

【八戒戒相】

【前言】



在家眾為避三惡趣，求人天福，應受持三歸依與五戒，或八戒，或十戒。受持三歸依(tisarāṇa)即成為優婆塞(upāsako 男佛教徒)或優婆夷(upāsikā 女佛教徒)，受持五戒(pañcasīla)就成為「具戒優婆塞」或「具戒優婆夷」。《相應部》S.55.37./V,395.：「摩訶男！自從優婆塞已樂於離殺生，已樂於離不與取(不偷盜)，已樂於離邪淫行，已樂於離妄語，已樂於離飲酒；摩訶男！由於有這麼多，他成為優婆塞戒具足(upāsako sīlasampanno)。」(cf. 《雜阿含 91 經》、《雜阿含 927 經》、《別譯雜阿含 152 經》)

受持五戒，等於提供五個煞車系統，以免作惡。若犯戒的話，不受持五戒與受持五戒的過失並不完全相同；在一般法律上，可能會認為「知法犯法，罪加一等」；但是在正法律中，並不苟同。在正法律中，一個人不受持五戒，或沒有因果觀念的人，犯戒作惡時，是「邪見相應」；而一個受持五戒，或有因果觀念的人犯戒時，則是「邪見不相應」，意思是，作惡時還保住「正見」，而且還有反省與懺悔的空間。所以，在家人不要害怕受持五戒。沒有(五)戒(dussīlo)，就有五怨(pañcaverāṇi)，則有墮落之虞。

若是受持八戒(atthaṅgaasīla 八關齋戒)，多三條出離的戒，增加出離的力量。基本上，受持八戒是跟隨阿羅漢的行為來修的，八戒中，離殺生、離妄語(妄語是覆藏，屬於慳，瞋根心)，是離瞋；離偷盜、姪欲、飲酒、離非時進食、離歌舞及化妝、離坐臥高廣大床，是離貪。受持八戒，正可離身業與語業的貪瞋癡，離難斷的惡習，並且止住放逸的行為。

受持八戒以一日一夜為限，一般來說，「天亮」(aruṇuggamana；dawnrise 明相)開始持戒，到次日早晨「天亮」；下午或晚上也可受戒。依天文學上說，太陽在地平線以下 6 度的黎明時分(Civil Twilight)，約等於「明相」出時。此時曙光漸明，天空露白(魚肚白 fishbelly white color)，周遭景物不必用人工照明可辨識人物、景象、顏色、掌紋、地上整排螞蟻等，此時空中最亮的「一等星」仍可被看見。每天「明相」出現的時間，依地方逐日略異。明相出現後，離日出還要還要 24 分鐘左右。(請見：中央氣象局 <http://www.cwb.gov.tw/>)。

受八戒後，若無法受持，要捨三條出離的戒，作意捨戒即完成。若為了慎重其事，則向一個聽得懂你的話的人講，而對方明白你的意思。

受持八戒，原來並沒有「犯相」、「無犯」等細緻的分別法相。今依《律藏》〈波羅夷〉(Vin. Pārā.)比丘戒的四波羅夷法(滅擯)的持犯因緣，以及《小誦注》〈(十)學處注〉(KhA. Sikkhāpadavaṇṇanā)，使戒相清楚明白，以免疑慮，便利受持，並受戒律的保護及獲得利益。



【受戒文】

1. Pāṇātipāta veramaṇī-sikkhāpadam samādiyāmi.

有息者(m.) 殺(m.s.Abl.) 離(f.) 學(f.) 處(n.) 我受持(1s.pres.)
pāṇa + atipāta < ati 超越 + pat 落下 veramaṇī sikkhā+pada < samādiyati < pass.(被動) of samādāti
我受持離殺生學處。

【釋義】

殺生(pāṇātipāta < pāṇa 生物 + atipāta 殺)：當中的「生物」(有息者)是連結命根的蘊相續，或者執取那(蘊相續)所施設的有情。(殺生為)對那生物、存生物想，生起採取斷那(生物)命根(的行動)，運用身、語門中的一門，以殺思(=心)而殺生。(KhA.26.)

「殺害無德的畜生趣等小生物為小罪；(殺)大軀體者為大罪。」(KhA.28.)

KhA.24.：「『**離**』乃壓倒怨敵，是捨棄、除去、消滅怨敵使令不存在之義；或者〈就如〉有人藉由器具離怨敵。由 vi-字誦成 ve-字而成離。」KhA.24~25.：「**從義上**，(所謂)的『離』乃欲界善心相應的離。在《分別論》所說的：『在那離殺生之時，他¹ 遠離(āraṭi)、² 離(virati)、³ 回避(paṭivirati)、⁴ 離(veramaṇī)、⁵ 不作(akiriya 無所作)、⁶ 不為(akaraṇam 不作為)、⁷ 不違犯(anajjhāpatti)、⁸ 破(惡緣之)橋。』」

KhA.24.：「應當學為「**學**」(sikkhā)；由此路徑為「**處**」(padam)。學之處為「**學處**」(sikkhāpadam)，此乃是到達「**學**」的方法之義。或者說為「以依止根本而住立。」KhA.25.：「在此之義「**學**」乃已達到離的戒，世間毘婆舍那，色、無色禪那，以及聖道」的目的。」

【犯相】 1.(對象)是眾生¹(pāṇo ca hoti)。

¹ **眾生**：包括所有有呼吸者(pāṇa)、生物(bhūta)、有生命(jīva)、所有補伽羅(puggala，數取趣，數度往返五趣輪迴者)、人(受孕時算起，「似人」--受精卵在子宮著床四十九日中、胎兒)、非人(a-manussa，即非人類，天龍八部，即：天人(devatā，勝過人間之果報)、龍(nāga，蛇類，有神力，能興雲雨)、夜叉(yakkha 惡鬼)、乾闥婆(gandhabba，樂神，以香氣資養身體)、阿修羅(asura 由瞋、慢、疑三因而生)、迦

- 2.認定是眾生(pāṇasaññī ca 生物想)。
- 3.起殺心(vadhakacittaṅca paccupaṭṭhitaṃ hoti)。
- 4.付之行動(vāyamati)¹。
- 5.導致死亡(tena ca maraṭīti)。(《小誦注》KhA.31.)

【無犯】² 1.以為對方不是眾生。

- 2.一切無殺心的誤殺。
- 3.精神失常時殺。

【果報】 離殺生果報有：肢體勻稱，長廣適中，腳站得穩，優美，柔軟，明淨，勇敢，大力，口齒伶俐，世人喜愛，無瑕疵，無畏懼，不被迫害，被他攻擊不死，眷屬(或隨從)無量，姿態美，外表好，少病、無憂，與所喜愛的人、可意的人相處而不別離，長壽，如此等果報。(KhA.33.)

殺生果報有：《中部 135 經》〈小業分別經〉說：「兇惡的殺生者，血手、專做殺戮，對諸有情無慈心(pāṇātipātī hoti luddo lohitaṃ pāṇi hatapahate nivitṭho adayāpanno pāṇabhūtesu)。他如是成就，帶著這個業，身壞命終之後，往生於離去(福樂)處(apāyam)、惡趣(duggatim)、落難處(vinipātam)、無去(無自由來去)處(nirayam)(此四名詞都是「地獄」的同義詞)。若身壞命終後，不往生於離去處、惡趣、落難處、無去處，若來人位者，再生於任何地方也會短命(appāyuko)。」

A.9.27./IV,406.(=A.10.92./V,183.):「居士！殺生者緣殺生，於現法生怖畏、怨讎，於來世亦生怖畏、怨讎，心中受苦憂。若遠離殺生，於現法則不生怖畏、怨讎，於來世亦不生怖畏、怨讎，心中不受苦憂。若遠離殺生，如是怖畏、怨讎則止息。」不與取、離邪淫、離妄語、離飲酒，同理。

《分別善惡報應經》卷下(T1.899.2)：殺生果報有十：「一冤家轉多。二見者不喜。三有情驚怖。四恒受苦惱。五常思殺業。六夢見憂苦。」

樓羅(garuḷa, 金翅鳥，以龍為食)、緊那羅(kinnara 樂神，頭上有角)、摩睺羅迦(mahoraga, 樂神，大鱗神，人身蛇首)、聖者(ariya, 指證聖果者)、非聖者(anariya)。殺罪，包括殺害任何肉眼能見的動物，下至螞蟻(巴 kuntha 摺多，梵 kunta)、蚊蚋等微小動物。

¹ 有「行動」(vāyamati 努力)而符合殺罪，有以下各項(KhA.29.; cf. Sp.Pārā.II,439.，《善見律毘婆沙》卷第十一(T24.751.1))：

- (1)親手--自手殺生，當場斃命死，或隔一段時間才死。自己勸眾生去死，或教別人去勸眾生去死。或給毒藥或墮胎藥，或下毒在身上。或寫書、撰文勸死。
- (2)命令--教唆他人去殺，展轉使殺，懸賞殺人。
- (3)投擲--投擲石、刀、矛等，射箭、打彈弓等。
- (4)設陷阱(固定的)--設深坑、火坑，捕獸夾、羅網。或提供藥、毒、機關等。
- (5)明所成--以咒術殺生(‘明(咒)’所作 vijjamaya)。
- (6)(與)神變所成--以神變所作(殺)(iddhimaya)。

² 「無犯」是非故意犯罪的行為，或者在某不知情的狀況違犯。拉丁文也有說：“Actus non facit reum nisi mens est rea”(非故意犯罪的行為，不算犯罪行為。)

七臨終悔恨。八壽命短促。九心識愚昧。十死墮地獄。」

二、盜戒¹



【受戒文】

2. A-dinnādānā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

不 給予 拿起(m.s.Abl.) 離(f.) 學(f.) 處(n.) 我受持(1s.pres.)
a+dinna+ādāna veramaṇī sikkhā+pada <samādiyati <pass. of samādāti

我受持離偷盜學處。

【釋義】

律藏·波羅夷(Pārā.III,46.)：「**不給與**：凡是不給與，非捨棄物，非永遠捨棄物，被守護之物，被人珍愛，他人所有物，此稱為「不給與」。」

不與取(adinnādāna)：他人所擁有的為「不(給)與」(adinnam)。當在他人為所欲為的侵犯(=偷竊)時，也是不作處罰、不責難的。(「不與取」為)他人所擁有，他人所擁有想，生起採取盜取的行動，運用身、語門中的一門，以盜思(=心)不與而取。(KhA.26.)

- 【犯相】
- 1.他人所有物(parapariggahitaṅca hoti 有主物)。
 - 2.認定是有主物(parapariggahitasaññī ca)。
 - 3.起盜心(theyyacittaṅca paccupaṭṭhitaṃ hoti)。
 - 4.有行動(vāyamati)²。
 - 5.拿到東西(tena ca ādātabbam ādānam gacchatīti.取當取之物)。

- 【無犯】
- 1.以為是自己的東西(sakasaññī 作己物想)。
 - 2.自信³物主會樂意給予。

¹ 偷盜有價物品，包括逃漏稅在內，而在偷盜或逃漏稅後，會被當地法律處罪、罰款。佛陀時代摩揭陀國以偷五個「摩沙迦」(māsaka)以上判處死刑。佛陀時代摩揭陀國以偷五「摩沙迦」以上判處死刑。「五摩沙迦」到底值多少？Vin.Pārā.p.64.說：一把米，一把綠豆，一把蠶豆，一把胡麻，都是判為「波羅夷」，亦即值「五摩沙迦」以上。在律註中有人換算五摩沙迦等於 20 顆米粒大的黃金，約 1/24 英兩(ounce，約 0.333 錢)值台幣 940 元左右(2008 年 10 月)。目前泰國比丘戒以偷竊 1 銖(約台幣 1 元)，算是犯不可悔罪(波羅夷)。由於時代變遷，要考慮因素很多，難以換算。

² 有行動(vāyamati 努力)去偷。對於非己物之有價值物品，未經同意，也非暫用心態，自手取、教人取、遣人取，然後據為己有，就是「不與取」(adinnādāna)，等於偷竊。

³ 必須符合五個條件，才有信賴(vissāsam gahetum, =vissasanto, vissāsaggāho 親厚想)：(1)同見者(sandiṭṭho=diṭṭhamattakamitto 曾見過的朋友)，(2)熟識者(sambhatto=dalhamitto 摯友)，(3)已邀請過(任何你須要的都可以取用)(ālapito)，(4)人還活著(jīvati)，(5)或知道拿走後(物主)將會高興(jānāti ca, gahite me attamano bhavissatīti.)。(Mv.I,296. ; Sp.Pārā.II,371-2.)

- 3.暫時借用。
- 4.棄物¹、畜生物²。
- 5.精神失常時的不與取³。

【果報】離不與取(的果報)：大財富，財穀豐富，無量財產，生出未起的財產，已生起的財產堅固，所欲之財迅速獲得，財產不與王、賊、水、火、不肖者所共，得不共財，世間的領導，無所不知，樂住，如此等(果報)。(KhA.33-34)

《分別善惡報應經》卷下(T1.899.2)：「偷盜報有十種。何等為十？一結宿冤。二恒疑慮。三惡友隨逐。四善友遠離。五破佛淨戒。六王法謫罰。七恣縱揚逸。八恒時憂惱。九不自在。十死入地獄。」

三、離淫戒



【受戒文】

3. Abrahmacariyā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

非 梵 行為(m.s.Abl.) 離(f.) 學(f.) 處(n.) 我受持(1s.pres.)
a +brahma +cariya veramaṇī sikkhā+pada <samādiyati <pass. of samādāti

我受持離非梵行學處。

【釋義】

非梵行(abrahmacariya)：非殊勝行(=卑劣行)，以從事非正法原因的違犯之思(=心)，運用身門，雙雙達到三摩鉢地(性高潮)從事姪欲，為非梵行。(KhA.26.)

姪欲是障道法(antarāyiko dhammo)，佛陀已在經、律、論中，從不同面向解說。《大智度論》(T25.107.3 ~108.1)：「(喜根法師：)淫欲即是道...淫法不生滅，不能令心惱。」此是邪見。更不可能正在行姪當中，得解脫，如「雙身法」所說。「行淫」若涉及主動，不可能清淨的，以男人來說，舉陽就是有淫欲心的反應，「行淫」有一些技法，如採陰補陽等，可能有滋補男或女，但是都歸屬卑劣行，佛陀在《轉法輪經》中就明示此理。克制姪欲乃能邁向出離之路。

《小誦》(KhA.151.)：「梵的行為，諸梵天的行為，稱為‘**梵行**’，優良的行為

¹ 棄物：棄置於垃圾堆之物。若棄置路邊之物需小心辨識，如棄置之機車、汽車等不可任意取用。

² 畜生物：即在畜生巢穴發現的有價物品。

³

之稱。」(Brahmaṃ cariyam, brahmānaṃ vā cariyam **brahmacariyam**, seṭṭhacariyanti vuttam hoti.) KhA.152.：「**梵行**：沒有(男女)淫欲，及具足沙門法。」離淫欲即斷絕一切性行為，廣義地說，包括肌膚之親；與婦人嬉笑遊戲；看女人的眼睛(包括看體型、體態，或聞體香等)；聽女人之笑聲、說話、唱歌、哭泣；追憶過去曾與女人相笑、相談、遊玩；甚至於想往生沒有淫欲的梵天界，也被包括在「七淫結」之內。(cf.《增支部》(A.7.47./IV,54f.)；《增壹阿含 37.9 經》(T2.714.3)；《清淨道論》Vism.51~53))。

- 【犯相】 1.交媾(ajjhācariyavatthu ca hoti)¹。
2.生起淫欲心(tattha ca sevanacittam paccupaṭṭhitam hoti)。
3.達到從事(性交)之緣的方式(sevanapaccayā payogañca samāpajjati)²。
4.接納樂受(sādiyati cāti)³。

- 【無犯】 1.睡眠或昏迷中無覺知。
2.沒有淫意。
3.沒有接納樂受。
4.精神失常。

【果報】 **離非梵行**(的果報)：沒有仇敵，一切人所喜愛，獲得食物、飲料、衣服、住處，躺臥快樂，醒覺快樂，解脫苦界(=惡趣)的怖畏，不會生為女性或不能男，不忿怒、不掩飾、不驚慌、臉不下向(丟臉)，男女相愛，諸根圓滿，諸相圓滿，無疑惑、生活悠閒、樂住，無怖畏處，無離別喜愛，如此等(果報)。(KhA.34.)(按：「不會生為女性」((na) itthibhāvappaṭilābhassa)，乃由「願生為男」或「不願生為女」來決定。)

《分別善惡報應經》卷下(T1.899.2)：「邪欲報有十種。何等為十？一欲心熾盛。二妻不貞良。三不善增長。四善法消滅。五男女縱逸。六資財密散。七心多疑慮。八遠離善友。九親族不信。十命終三塗。」

【附帶說明】

邪淫戒



【受戒文】

¹ 在家人的淫欲對象，不限於男女人類，包括黃門(paṇḍaka 闍人、沒有男性生殖器)、二形(具有男性及女性生殖器)，未腐壞之屍體、動物、非人。無論從事是由於「怨逼」(指強怨，如：王、賊脅迫)，或「軟怨」(指情侶愛染纏綿)。

² 指觸境(男之肛門、口，及女之陰道、肛門、口，不論有無保險套)，與境合(乃至入一點點)。

³ 接納樂受，如身動、配合、享受。

Kāmesu micchācārā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

淫欲 邪行(m.s.Abl.) 離(f.) 學(f.) 處(n.) 我受持(1s.pres.)
kāma micchā+cāra veramaṇī sikkhā+pada <samādiyati <pass. of samādāti

我受持離邪淫學處。

【釋義】

Atthasālinī(殊勝義) (DhsA.p.98.)：「『邪欲樂行』(邪淫)裡的『欲樂』是指『性交』；『邪行』是指『低賤及實應受到譴責的行為』。『邪欲樂行』的特相是生起於身門的思(cetanā, 意願)，具有侵犯自己無權同其行房者的不如法意念。於此，**不正確**(男人無權與之行房者)是：(甲) **十種未婚女人**，即：一、為母所護；二、為父所護；三、為父母所護；四、為兄弟所護；五、為姐妹所護；六、為親戚所護；七、為族人所護；八、為宗教導師所護；九、已訂婚；十、正受懲罰(若靠近此女將罰)；以及(乙) **十種已婚女人**，即：一、以錢財買來(的妻子)；二、自願為人妻者；三、為了財富而為人妻者；四、為了服飾而為人妻者；五、(正式結婚)由雙親執行婚禮，把新郎新娘之手浸入一隻碗裡的水，而如法地成為人妻者；六、從社會階級較低階層裡獲得的妻子；七、奴隸(兼)妻；八、傭人(兼)妻；九、戰俘(兼)妻；十、短暫的妻子(一夜情)。當中，有十二種女人是其他男人不可侵犯的，即：已訂婚和正受懲罰的女人，以及後面十種(已婚女人)。」(cf. 《中阿含 15 經》〈羅云經〉(T1.437.3)及〈優婆塞經〉T1.616.2)

- 【犯相】 1.對象：非配偶。
2.生起淫欲(男人若舉陽就有淫欲心)。
3.從事性交。

- 【無犯】 1.睡眠或昏迷中無覺知。
2.精神失常。

【果報】邪淫果報：佛告奈女(妓女)：「好邪淫者，有五自妨，一者名聲不好。二者王法所疾。三者懷畏多疑。四者死入地獄。五者地獄罪竟受畜生形。皆所致，能自滅心。不邪淫者，有五增福，一者多人稱譽。二者不畏縣官。三者身得安隱。四者死上天生。五者從立清淨泥洹道。《般泥洹經》T1.179.1」(此段勸導奈女(Ambapālī 菴婆波梨)的文字，未出現在 D.16-11.Ambapālīgaṇikā。)

《分別善惡報應經》卷下(T1.899.2)：「邪欲報有十種。何等為十？一欲心熾盛。二妻不貞良。三不善增長。四善法消滅。五男女縱逸。六資財密散。七心多疑慮。八遠離善友。九親族不信。十命終三塗。」

四、妄語戒¹



【受戒文】

4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

虛妄語(m.s.Abl.) 離(f.)
musā+vāda veramaṇī

學(f.) 處(n.)
sikkhā+pada

我受持(1s.pres.)
<samādiyati <pass. of samādāti

我受持離妄語學處。

【釋義】

虛誑語(musāvāda)：當中的『虛誑』是由運用語言或身體，致力於欺騙而破壞(真實)義者。(虛誑語為)以欺騙的目的，運用語言或身體生起而欺騙他人，運用身、語門中的一門，以邪思(=心)(說)虛誑語。(KhA.26.)

【犯相】 1.欺騙(tāva musā ca hoti taṃ vatthu)。

2.對那對象現起欺騙心(visamvādanacittaṅca paccupaṭṭhitam hoti)。

3.適當的行動(tajjo ca vāyāmo)。

4.以及生起欺騙他人所知的表示(paravisamvādanaṅca viññāpayamānā viññatti pavattatīti)。

【無犯】 1.開玩笑。2.獨處時自言自語。3.夢中說。4.說溜嘴。5.向非人或畜生妄言。

【果報】 **離虛誑語**：諸根明淨，語詞清晰、甜美，牙齒整齊、純白、不太粗、不太細、不太短、不太長、咬合舒適，口有青蓮花香，隨從恭聽，說話受歡迎，舌如蓮花、青蓮花瓣一般柔軟、紅薄，不掉舉、不輕躁，如此等(果報)。(KhA.34.)

《分別善惡報應經》卷下(T1.899.2)：「妄語報有十種。何等為十？一口氣恒臭。二正直遠離。三諂曲日增。四非人相近。五忠言不信。」

¹ 離妄語即不說謊；不包括：不惡口、不綺語(《長部疏》DT.1-2/I,153.：說綺語：胡說，無意義的語言，惱亂、毀壞快樂、利益的果報)、不搬弄是非(說是非者，有時會自以為是說真話)，但亦應齊修清淨口業。《中部》(M.61./I,415.)世尊說：「羅睺羅！凡是任何故意妄語而無愧者，我說他會無惡不作。」妄語中，妄說自證上人法為最嚴重的妄語。「上人法」(uttarimanussa-dhamma)是超越凡夫境界，即禪定(jhāna，初禪至第四禪)、解脫(vimokkha，釋放)、三摩地(samādhi，等持，心離掉舉、不散亂)、三摩鉢底(samāpatti，等至，伏昏沈、掉舉，致力於身心安和)、見道(nāṇadassasana，三明，即宿命明、天眼明、漏盡明)、修道(mahābhāvanā，四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七覺支、八正道)、證果(phalacchikiriyā，證初果至四果)、斷煩惱(kilesapahāna，斷貪瞋痴)、心解脫(vinīvaranāta cittaassa，心離貪瞋痴而解脫)、樂靜處(suñṇagāra，樂獨居於無人靜處)。

六智慧尠少。七稱揚不實。八誠語不發。九愛論是非。十身謝惡趣。」
(《分別善惡報應經》卷下 T1.899.2)

- * S.6.9./I,149.(=S.6.10./I,152., Sn.657, A.V,174.)世尊說：「當人出生時，斧在口中生，愚人說惡語，以斧斬自己。」SA.6.9./I,215.：「**斧**：形同斧的惡語。**切斷**：在根本上切斷(自己的)善根。」說惡言惡語是意圖傷害別人；佛陀則教誡，此為砍斷自己的善根的行為，值得反省。
- * 英語世界有：**Liar! Liar! Pants on Fire!**(騙子！騙子！褲子著火了！)這句是對騙子的責備或警告。
- * 西方人有“white lie”，善意的謊言(told to be polite)、無傷大雅的謊言(a harmless lie)，但是守戒者不可以說善意的謊言。

五、酒戒¹



【受戒文】

5. Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

須羅酒(f.)迷羅耶酒(n.)烈酒(n.)放逸 處(m.s.Abl.) 離(f.) 學(f.) 處(n.) 我受持(1s.pres.)
surā + meraya + majja+pamāda+ṭṭhāna veramaṇī sikkhā+pada <samādiyati>pass. of samādāti
我受持離放逸原因的飲酒學處。

【釋義】

放逸原因的穀物酒、花果酒(和)酒精(surāmerayamajjapamādaṭṭhāna)：當中的『穀物酒(surā)』有五種穀物酒：¹澱粉酒、²餅酒、³米酒、⁴加入酵母的酒，⁵以及前四種混合的酒。

『花果酒(meraya)』有五種花果酒：¹花酒、²果酒、³糖酒、⁴蜜酒，⁵以及前四種混合的酒。

『酒精(majja)』只是前兩種酒，以應醉之義為酒精。或者凡有其他任何會醉的，在喝了會狂、會放逸的，此稱為酒精。

『放逸原因』凡是以思而喝、吞咽那酒，由那成為陶醉、放逸原因的思，稱為放逸原因。當知凡以吞咽的目的，運用身門，吞咽穀物酒、花果酒的思，為放逸原因的穀物酒、花果酒(和)酒精。(KhA.26-7.; cf. Vin.Pāci.IV,110; DA.31./I,944.)

¹ 酒包括酒糟、酒麴(含酵素、釀酒用)，有酒精成份，飲入喉能醉人，無論是否有酒色、酒香、酒味。若不是酒，雖有酒色、酒香、酒味，而無酒精成份可飲。

【犯相】 1.穀物酒等其中之一(surādīnañca aññataram hoti)¹。

2.生起想要喝酒的心(madanīyapātukamyatācittañca paccupaṭṭhitam hoti)。

3.適當的努力(tajjañca vāyāmaṃ āpajjati)。

4.喝入(咽喉)(pīte ca pavisatīti)²。

【無犯】 1.飲用非酒而含有酒色、酒香、酒味的飲料。2.飲用以酒調味的羹湯、肉、麻油³。3.飲用菴摩羅果汁(āmalaka醋栗，山楂)。4.飲用非酒而有酒精的飲料。5.精神失常。(參見《律藏》〈波逸提〉(Pāci.IV,110))

【果報】 離放逸原因的穀物酒、花果酒(和)酒精(的果報)：速知過去、未來、現在所應做的事，常現起(正)念，不瘋狂、具有智、不懶惰、不愚鈍、不羊啞、不迷醉、不放逸、不愚癡、無怖畏、無激憤、無嫉妬、語諦實，無離間、粗惡語、雜穢語，日夜無懶惰，知恩、感恩、不慳悋、具施捨、持戒、正直、不忿怒、有慚、有愧、見正直、大慧、具慧、智賢，善巧利害，如此等果報。(KhA.34.)

《四分律》中說(T22.672.1；cf.T22.1005.3、T22.1012.1)，酒有十過：「一、顏色惡(難看)。二、少力。三、眼視不明。四、現瞋恚相。五、壞業資生。六、增疾病。七、益鬥訟。八、無名稱(聲譽)。九、智慧少。十、命終墮三惡道。故應努力受持此戒。」《分別善惡報應經》卷下(T1.899.2-3)：「飲酒三十六過。其過云何？一資財散失。二現多疾病。三因興鬥諍。四增長殺害。五增長瞋恚。六多不遂意。七智慧漸寡。八福德不增。九福德轉減。十顯露祕密。十一事業不成。十二多增憂苦。十三諸根闇昧。十四毀辱父母。十五不敬沙門。十六不信婆羅門。十七不尊敬佛。十八不敬僧法。十九親近惡友。二十捨離善友。二十一棄捨飲食。二十二形不隱密。二十三淫欲熾盛。二十四眾人不悅。二十五多增語笑。二十六父母不喜。二十七眷屬嫌棄。二十八受持非法。二十九遠離正法。三十不敬賢善。三十一違犯過非。三十二遠離圓寂。三十三顛狂轉增。三十四身心散亂。三十五作惡放逸。三十六身謝命終墮大地獄受苦無窮。」

* 《長部注》DA.2./I,235.(=MA.4./I,136.；AA.2.2./II,113.)：「什麼是(優婆塞的)‘活命’？捨斷五種邪貿易，以法公正地維持生命。曾這麼說(A.5.177./III,208.)：『諸比丘！在家信徒不可從事這五種買賣。是哪五種？買賣武器、買賣有情(=買賣人，AA.5.177./III,303.)、買賣肉、買賣酒類、買賣毒品。諸比丘！在家信徒不可從事這五種買賣。』」受三歸依的優婆塞(佛教徒)，不可以經營酒家、專賣酒或兼賣酒，但是可以喝酒或釀造酒。具戒(五戒)的優婆塞，不可以喝酒，但是可以為非買賣目的的某種需要而釀造酒。

¹ 飲酒時，作無酒想、空想、或其他名目想(如：般若湯)，皆犯。

² 喝入(咽喉)，才算違犯。以比丘戒來說，「咽喉波逸提」。塗抹身體不犯。

³ 若有病，以酒和合湯藥，只為增強藥效，無犯。

六、非時食戒



【受戒文】

6. Vikālabhojanā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

非時食(n.s.Abl.) 離(f.) 學(f.) 處(n.) 我受持(1s.pres.)
vi+kāla+bhojana veramaṇī sikkhā+pada <samādiyati <pass. of samādāti

我受持離非時食學處。

【釋義】

「非時食 (vikālabhojana)」乃超過正午而食；超過這所允許的時間而吃食，因此稱為非時食。由那非時而食。(KhA.36.)

- 【犯相】 1.非時(vikālo 超過正午)(吃食)。
2.時藥(yāvakālikam 一般食物)。
3.吞嚥(ajjhoharaṇam)。
4.未瘋狂(anummattakatā)。(《小誦注》KhA.35.)

- 【無犯】 1.天亮(明相)到日過中天(約十二點)吃食，不計多少餐次。2.終身藥。
3.瘋狂。

【果報】 不非時食則少貪吃，身體少負擔，多閒，心清智明。

- * 離非時進食即太陽過中午(約十二點)至翌日明相出時，不再吃五穀及不飲用牛奶、豆奶、豆湯等，但可飲用過濾無渣的某些果汁，例如芒果汁、蘋果汁、橙汁、香蕉汁、葡萄汁等。
- * 《律藏》〈小品〉(Mv.300.)：「諸比丘！除了穀果汁之外，我允許一切果汁。諸比丘！允許一切葉汁，除了菜汁(《普端嚴》說：「菜汁」是指已煮熟了的菜湯。作時限藥的葉子在做成食物之前搾成的汁是允許的)。諸比丘！允許一切花汁，除了蜜花汁之外。諸比丘！允許一切甘蔗汁。」

七之一：歌舞等戒



【受戒文】

7-1. Naccagītavādītavisūkadassanā (veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.)

舞蹈(n.)唱歌(n.)奏樂(n.)戲劇(n.)看、見(n.s.Abl.) 離(f.) 學(f.) 處(n.) 我受持
nacca+ gīta+ vādita+ visūka+ dassana (veramaṇī sikkhā+pada <samādiyati <pass. of samādāti)

我受持離跳舞、唱歌、奏樂、看戲學處。

【釋義】

「**觀(聽)跳舞、歌唱、演奏、表演**(naccagītavāditavisūkadassana)」：在這當中「跳舞(nacca)」為任何舞蹈。「**歌唱**(gīta)」：為任何歌謠。「**演奏**(vādita)」：為任何演奏。「**觀看表演**(visūkadassana)」：乃生起煩惱之緣，破壞善(法一)邊的觀看表演；觀看表演的形況為觀看表演。(KhA.36.)

當中的觀(聽)表演當取在《梵網經》(D.2./I,6.、D.2./I,65.)所說的方式，在那裡說：「或如有些尊敬的沙門、婆羅門食用信施的食物，他們住於不適宜的觀看表演，這即是：『⁽¹⁾舞蹈、⁽²⁾歌唱、⁽³⁾演奏、⁽⁴⁾舞台戲、⁽⁵⁾民謠、⁽⁶⁾鼓掌樂、⁽⁷⁾鑊鉞樂、⁽⁸⁾鼓樂、⁽⁹⁾小丑戲、⁽¹⁰⁾鐵丸戲、⁽¹¹⁾竹戲、⁽¹²⁾洗(骨)祭禮(=atthidhovanam 土葬多年後，撿骨之日的祭禮，cf. A.10.107.)、⁽¹³⁾鬥象、⁽¹⁴⁾鬥馬、⁽¹⁵⁾鬥水牛、⁽¹⁶⁾鬥牡牛、⁽¹⁷⁾鬥山羊、⁽¹⁸⁾鬥牡羊、⁽¹⁹⁾鬥雞、⁽²⁰⁾鬥鶉、⁽²¹⁾棍鬥、⁽²²⁾拳擊、⁽²³⁾摔角、⁽²⁴⁾演習(演練攻擊的地方)、⁽²⁵⁾點兵(象軍有多少、馬軍有多少、騎兵有多少、步兵有多少)、⁽²⁶⁾佈陣(象軍站在此、馬軍站在此、騎兵站在此、步兵站在此)、⁽²⁷⁾閱兵(校閱象軍、馬軍、騎兵、步兵)』沙門喬達摩離如此觀看表演。」(KhA.36.)

- 【犯相】 1. 想要看(跳舞、表演等)而前往。
2. (任何)跳舞、唱歌、演奏、表演(naccagītavāditavisūkadassana)。
3. 看、聽。
4. 未瘋狂(anummattakatā)。

【無犯】 1. 在站立、坐著、躺臥處(有表演從自己方向)來或去到達視野域而看見，即使有煩惱也沒有違犯。 2. 瘋狂。

【果報】 不歌不舞，則身表正直，不亂；心思正經，安穩。

- * 《吉祥經》並沒有說「不歌不舞」，但是其中第 18 項的「**遠離**(ārati)」為「遠避(身語惡業)」。《小義釋注》(Nd²A.CS:pg.10.)：「**遠離**(ārati)：遠離享樂(ārakā ramanam)。」提示遠開世俗的享樂，而歌舞算是世俗享樂的項目。
- * A.3.103/I,261.： “Ruṇṇamidam bhikkhave, ariyassa vinaye yadidam gītam. Ummattakamidam, bhikkhave, ariyassa vinaye yadidam naccam.(諸比丘！於聖者之律，歌詠是號泣。諸比丘！於聖者之律，舞蹈是瘋子。)(各類表演，詳見《長部》D.1./I,6~7.、65.) 《四分律卷第五十八》(T22.998.2)：「於聖法律中，歌戲猶如哭，舞如狂者，戲笑似小兒。」
- * KhA.37-8.：「將法編成歌是不適合的，而將歌編成法則是可以的。」「梵唄」是屬於「將法編成歌」，且是拉長歌音而誦，有五種過患。(A.5.209./III,251.)

七之二：化妝戒



【受戒文】

7-2.Mālāgandhavilepanadhāraṇamaṇḍanavibhūsanatṭhānā

花鬘 薰香 塗油 受持 化妝 裝飾 處(=原因 m.s.Abl.)

mālā + gandha + vilepana + dhāraṇa + maṇḍana + vibhūsaṇa+ṭṭhāna

veramaṇī-sikkhāpadam samādiyāmi.

離(f.) 學(f.) 處(n.) 我受持(1s.pres.)

veramaṇī sikkhā+pada <samādiyati<pass. of samādāti

我受持離化妝、裝飾原因的花鬘、香水、塗油學處。

【釋義】

花鬘(mālā)為任何種類的花(環)(**mālāti** yaṃkiñci pupphajātam)。

香(gandha)為其餘的香粉、(香)煙等一切種類的香。

化妝品(vilepana)為凡任何為了塗香搗碎後所備用的(**Vilepananti** yaṃkiñci vilepanattham pisitvā paṭiyattam)。

那一切為了塗抹(和)莊嚴的目的是不允許的；而為了當藥的目的則是允許的。以及(假如)為了拜拜(pūja)而運持(香)，那情況不會不(被)允許的。(KhA.37.)

【犯相】配戴任何種類的花(環)；塗任何種類的香、香油、香粉、(香)煙。

【無犯】1.為了當藥(治病)的目的。2.為了供養運送(香)。

* 此學處也包括不佩戴耳璫、耳墜、臂釧、腳鐲、項鍊、玉珮、戒指、手鐲、手珠、手錶等裝飾品。《律藏》〈小品〉(Vin.Cv.p.107)：(比丘)不得以鏡子或鉢水來觀臉，若觀者，除了生病外，犯惡作(病者為看瘡等；為知老的壽行，則可觀看。VinA.vi.p.1201.)受八戒者並無規定不得照鏡子，但是也當學習比丘威儀。

【果報】現世減少浪費(脂粉錢)，增加財富。少施脂粉，也比較健康(皮膚少負擔)。

八、高床、廣大床戒¹



【受戒文】

8. Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

高的 床(n.) 大的(=豪華) 床(n.s.Abl.) 離(f.) 學(f.) 處(n.) 我受持(1s.pres.)
uccā + sayana-mahā + sayana veramaṇī sikkhā+pada <samādiyati <pass. of samādāti

我受持離（坐臥）高床、大床學處。

【釋義】

高床(椅)(uccāsayana)乃就超過(尺)量而說(**Uccāsayananti** pamāṇātikkaṃtaṃ vuccati)。(KhA.37.)

大床(椅)為不允許的床和不允許的敷具。只要受用那(高大)兩(種床椅)，沒有任何方法是適宜的(**Mahāsayananti** akappiyasayanam akappiyattharaṇaṅca. Tadubhayampi sādiyato na kenaci pariyāyena vaṭṭati.)。(KhA.37.)

《沙門果經》(D.2./I,65~6.)：「鑒於有些沙門及婆羅門依靠信眾供養的食物過活，卻享用高且奢侈的床和椅，這即是：(1)高床(高腳椅)(超高臥床或椅子)；(2)底座雕刻；(3)長羊毛(床單)；(4)雜色的(床單)；(5)白羊毛(床單)；(6)以花鑲邊的羊毛(床單)；(7)以棉花充填的被子；(8)有刺繡的羊毛(床單)；(9)單面或雙面有毛的羊毛(床單)；(10)鑲有珠寶的床單；(11)絲綢(床單)；(12)舞廳地毯；(13)象、馬或馬車的小地毯；(14)羚羊皮小地毯；(15)芭蕉鹿皮製的精選床單；(16)上有紅色布篷的床單；(17)頭腳有紅色床墊的睡床——他戒除使用這些高且奢侈的床和椅。這也是他的戒行。」

- 【犯相】 1.想要坐臥高床(註 1)、廣大床戒。
2.現前有「**高床(椅)**」(超過膝蓋高度)或「**大床(椅)**」(敷具過度豪華)。
3.坐、臥。
4.未瘋狂。

【無犯】 1.如超過膝蓋高度的天然岩石或樹木等。2.瘋狂。

【果報】 現世減少浪費，增加財富。

¹ 「高床」是指其於橫木之下的腳部高過佛陀的八指長。根據註釋，該許可的高度最高是 27 英吋，但有一些傳承則認為最高是 13 英吋，一般以不高過膝之床椅。

「大床」指其床墊裡有棉花、毛製的床墊厚過四指寬，或用有圖畫的毛製床單，或雕飾床椅等。(詳見《長部》《沙門果經》D.2./I,65~66)

【附：不捉持金錢戒】



【受戒文】

Jātarūpa-rajata-paṭiggahaṇā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

黃金(n.) 貨幣(n.) 接受、拿取(n.s.Abl.) 離(f.) 學(f.) 處(n.) 我受持(1s.pres.)
jātarūpa + rajata + paṭiggahaṇa veramaṇī sikkhā+pada <samādiyati <pass. of samādāti

我受持離金銀學處。

【釋義】

「**金(jātarūpa)**」為黃金。「**錢(rajata)**」為貨幣(kahāpaṇo金製的、銀製的、天然的)¹、銅錢(lohamāsaka)、木錢(dārumāsaka)、膠錢(jatumāsaka)等，凡通用的(貨幣)，這兩者都(屬於)金錢。以任何方式接受那(金錢)為接受，沒有任何方式那(接受金錢)是可以的。如此為所應說不共的。(KhA.37.；cf.《律藏》(Pārā.III,238))

- 【犯相】 1.想要捉持金錢。
2.現前有「(黃)金(jātarūpa)」，或「錢(rajata)」。
3.捉持。
4.未瘋狂。

【無犯】 1.無心無意碰到金銀。2.瘋狂。

【果報】 不捉持金錢，乃是沙門、比丘所受持，所以，受持「不捉持金錢戒」，未來世會有不重視金錢，乃至傾向出家的生活。

具戒利益

具戒五利益

諸比丘！世間有戒者、具足戒者，依不放逸等之因而得大財聚。諸比丘！此為有戒者、具足戒者之第一利。復次，諸比丘！於有戒者、具足戒者，善名遠播。諸比丘！此為有戒者、具足戒者之第二利。復次，諸比丘！有戒者、具足戒者，不論入於剎帝利眾、或婆羅門眾、或居士眾、或沙門眾等任何之眾有自信而心無不安。諸比丘！此為有戒者、具足戒者之第三利。復次，諸比丘！有戒者、具足戒者，臨終不迷亂。諸比丘！此為有戒者、具足戒者之第四利。復次，諸比丘！有戒者、具足戒者，身壞死後，生於善趣、天界。諸比丘！此為有戒者、具足戒者之第五利。(Vin.Mv.I,227-8.；A.5.213./III,252-5.；D.16-6./II,86.)

¹ 通貨(kahāpaṇo)有時是金製的、銀製的、天然的；「天然的」有的是貝殼、石頭、珊瑚製的)。(參見《善見律》Sp.Pārā.III,689.)

八戒利益

世尊說：「毘舍佉(優婆夷)！如是若修行八分成就之布薩者，則有大果(mahapphalo)、大效益(mahānisaṃso)、大光輝(mahājutiko)、大徧滿(mahāvipphāro)。有什麼大果？有什麼大效益？有什麼大光輝？有什麼大徧滿？毘舍佉！譬如有人，有多七寶之十六大國，謂：鴛伽、摩竭陀、迦尸、拘薩羅、跋耆、末羅、支提、跋蹉、拘樓、般闍羅、婆蹉、戌囉西那、阿說迦、阿般提、乾陀羅、劍泮沙，君臨為王，不如八分成就布薩之十六分之一。什麼緣故？毘舍佉！人王與天上之快樂相比，則是微不足道的。...若修行八分成就之布薩，則身壞命終後，當生四天王之伙伴。...若修行八分成就之布薩，則身壞命終後，當生忉利天之伙伴。...若修行八分成就之布薩，則身壞命終而後，當生夜摩天之伙伴。...若修行八分成就之布薩，則身壞命終後，當生兜率天之伙伴。...若修行八分成就之布薩，則身壞命終後，當生化樂天之伙伴。...若修行八分成就之布薩，則身壞命終後，當生他化自在天之伙伴。毘舍佉！我因此關係，說人王與天上之快樂相比，則是微不足道的。」(《增支部》A.8.43.Visākhā毘舍佉(優婆夷)；cf.《增支部》A.3.70.、A.8.41-2.、A.10.46.)

【十戒之效益與免難】

	十戒(消極面)	積極面	效 益	免障難
1	離殺戒(不殺、不暴力)	多護離殺	自護護他、延年益壽	免結怨、免戰爭*
2	離盜戒	多施離盜	自他相安、安和樂利	免孤寡貧窮
3	離邪淫戒	少淫多貞	潔身自愛、家庭和樂	免縱慾傷身
	離淫戒	不淫多精	身體香潔、資益出離	免招惹是非、破財毀譽
4	離妄語戒	少妄多真	言而有信、言行一致	免背信食言、親友疏遠
5	離酒戒	少酒多水	免除耽溺、神清智明	免神智不清、胡言亂語
6	離非時食戒	少餐多健	減少食欲、身輕氣爽	免身重氣濁、障礙英明
7	離化妝戒	少妝多率	呈現原貌、去偽存真	免招搖惹禍、引狼入室
8	離唱歌	少唱多默	遠偽友，會善友	免放縱、免傷志
	離跳舞戒	少跳多走	離假意，得真情	免失態、免狂亂
9	離高床、豪華床戒	少享受多自在	隨意坐臥，不假造作	放下身段，驕慢自除
10	離金錢戒	少錢多閒	兩手空空，欲求自消	無有錢財，豈有破財

*有偈言：「千百年來碗裡羹，冤深似海恨難平，欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」

【十善之效益與十不善之障難】

	十善	效 益		十不善	障 難
1	不殺	生天；若生人中必長壽	1	殺	生地獄；若生人中必短壽
2	不盜	生天；若生人中錢財不喪	2	盜	生地獄；若生人中錢財多難
3	不邪淫	生天；若生人中妻室修良	3	邪淫	生地獄；若生人中所有妻室為人所圖
4	不妄語	生天；若生人中不被譏論	4	妄語	生地獄；若生人中多被譏論
5	不兩舌	生天；若生人中親友堅固	5	兩舌	生地獄；若生人中親友乖離
6	不惡口	生天；若生人中常聞妙音	6	惡口	生地獄；若生人中常聞醜聲
7	不綺語	生天；若生人中言見信用	7	綺語	生地獄；若生人中言無信用
8	不貪欲	生天；若生人中不增愛欲	8	貪欲	生地獄；若生人中增其貪欲
9	不瞋恚	生天；若生人中不增瞋恚	9	瞋恚	生地獄；若生人中增其瞋恚
10	正見	生天；若生人中不增愚癡	10	邪見	生地獄；若生人中增其愚癡

- * 本表整理自：《雜阿含 1048 經》。其中「兩舌、惡口、綺語」不包括在「妄語戒」，「貪欲、瞋恚、邪見」不包括在十戒中，它們是達到更高的修為時所斷。
- * A.10.206.Mani 摩尼珠。在經中佛陀說，依(十)不善之思惟，引苦、苦報身壞命終生於惡生、惡趣、墮處、地獄。依(十)善之思惟，引樂、樂報；身壞命終生於善趣、天世間。在結論中，佛陀說：「諸比丘！所思、所作、所積集之業，若不受(報)，則我不說其消滅，彼現法或未來或次第生起者亦如是。諸比丘！所思、所作、所積集之業，若未受(報)，則我不說作苦之邊際。」本經沒有個別的說出特定的果報項目，如「必得短壽」、「錢財多難」等。

【離十戒與十戒之生起、根、業、受】

	(離)十戒	從生起	從根	從業	從受		十戒	從生起	從根	從業	從受
1	殺	身心、 語心、 身語心	瞋、癡	身	苦受	1	離殺	身、 身心、 語心、 身語心	無貪瞋、 無貪瞋癡	身	樂或 不苦 不樂
2	盜	身心、語心、 身語心	貪、癡、 瞋、癡	身	三受 之一	2	離盜	同上	同上	身	同上
3	邪淫、 淫	身、心	*貪、癡	身	*同上	3	離邪淫、 離淫	同上	同上	身	同上
4	妄語	身心、 語心、 身語心	*瞋、癡	語	同上	4	離妄語	同上	同上	語	同上
5	酒	身、身心	貪、癡	身	*同上	5	離酒	同上	同上	身	同上
6	非時食	身	貪、癡	身	同上	6	離非時食	同上	同上	身	同上
7	化妝	身	貪、癡	身	同上	7	離化妝	同上	同上	身	同上
8	唱歌	語	貪、癡	語	同上	8	離唱歌	同上	同上	語	同上
	跳舞	身	貪、癡	身	同上		離跳舞	同上	同上	身	同上
9	高床、 豪華床	身	貪、癡	身	同上	9	離高床 豪華床	同上	同上	身	同上
10	金錢	身、語、心	貪、癡	身	同上	10	離金錢	同上	同上	身	同上

- * KhA.31-2.：「從根」：「...‘不與取’(和)‘虛誑語’為貪、癡根或瞋、癡根。」但衡量實況，‘虛誑語’乃是覆藏(=慳,屬瞋根)真實之下而發言，所以應為瞋根(伴隨癡根)。
- * KhA.31.說「邪淫」與「喝酒」兩項為「樂或不苦不樂」，但衡量實況，修訂為「三受之一」。
- * 離身惡業將生起「正業」(心所)；離口惡業將生起「正語」(心所)。
- * KhA.37.：又這十學處以低劣的「欲、心、勤、觀」而受持為低劣的；以中等的為中等的；以殊勝的為殊勝的。或者被愛、見、慢所染污為低劣的；無被染污為中等的；於各處以慧攝益則是殊勝的。以「智不相應善心」而受持為低劣的；以「有行(被動)智相應」為中等的；以「無行(主動)智相應」為殊勝的。

【參考資料】

- * 《律藏》〈波羅夷〉(1.不淨行、2.不與取、3.(殺)人、4.(謊言)上人法)(Vin. Pārā.pp.1~109)
- * 《小誦注》〈(十)學處注〉(KhA. Sikkhāpadavaṇṇanā)
- * 覓寂比丘：《小誦注》(pp.30~37)電子檔
- * 瑪欣德比丘：《沙馬內拉學處》2008年版(台南·法藏講堂)



修行的四大優先



密集禪修，如果處於最精進的狀態(全力以赴)，能在數日間，或數年間證悟。

一、修行優先

隨時想到修行(bhāvanā<bhāveti 修習，心智的開展)止(samādhi 三摩地)或觀(vipassanā 毘鉢舍那)，即使是一分鐘。摒棄與修行無關的事項與計較。

二、正念優先

隨時守住「念」或「正念」(sati, sammāsati)。「正念正知」能出生一切善法。具足「正念正知」(sati-sampajaññaṃ)--「正念」是明白覺知當前的的心念，「正知」是明白覺知所觀照的對象。「正念」在任何身、語、意之先。隨時安住於正念中，或尋(vitakka 注意)、伺(vicāra 繼續注意)於業處(kammaṭṭhāna 禪修的目標)。

三、呼吸優先

隨時守住呼吸。呼吸法門是諸佛及甚多聲聞弟子的主修法門。

佛告阿難：「阿難！於入息、出息念三昧(anāpānassatisamādhi)之一法修習、多修者，則四念處圓滿；對四念處修習、多修者，則七覺支圓滿；對七覺支修習、多修者，則明、解脫(vijjāvimuttiṃ)圓滿。」--S.54.13-14.Ānanda 阿難 (1-2)，《雜阿含 810 經》(「明」指與第四(聖)道相應，「解脫」指與第四(聖)果相應(vijjā vā catutthamaggasampayuttā, vimutti phalasampayuttāi。))

四、解脫優先

能解脫就解脫。「莫待老來方學道，孤墳多是少年人。」世尊教授解脫法門為主，在巴利文三藏中世尊並未勸發成佛的「菩提心」。解脫：**Vimokkha** (& Vimokha) [**<vi 離+ muc 釋放** 【陽】釋放開(deliverance, release, emancipation, dissociation from the things of the world.)]

Vimutti : [**<vimuccati** 【陰】被釋放開(deliverance, release, emancipation.)]

解脫就是放開、放手、放掉、放過、放下、放寬、放鬆、放捨、放心、放膽。能夠一次放就一次放，不然就分段、分批放，若現在能放就現在放，不要等到未來放；今生能放就今生放，不要等到來生放。

- (1) **生活上**--解脫(放下)欲望--看的、聽的、吃的、住的、用的。
- (2) **處事上**--解脫人事往來(如：獨居)、旅途往來、複雜的人際關係。
- (3) **修證上**--解脫 1.散亂--六根的對象雜多，且經常改變。
 - 2.瞋恚--執取不如意境。知不如意境(惡之報應)，心生警覺。
 - 3.貪婪--執取如意境。知如意境(善報)，心生警覺，不貪染。
 - 4.不明事理--無知如意境、不如意境；或不知因果。
 - 5.常見(sassata-ditṭhi ; the view of existence)--永恆不變的見解(=bhavataṇhā 有愛)，由知生滅來破除。
 - 6.斷見(ucchedaditṭhi ; the view of non-existence)--無因果的見解(=vibhavataṇhā 無有愛)。由知因果，消弭無因果的見解。¶

禪修初步(前方便)

★ 道次第中，修禪或修四念住之前的預備工夫或培育優良的素質，皆可視為「修道前方便」。例如：

¹ (善人)→² 信→³ **親近善知識**(來詣→恭敬→請問法)→⁴ **聽聞正法**→⁵ 具信→

⁶ 受持法→⁷ **如理作意** (觀法義、知法、知義→**法隨法行**)→⁸ 正念正知→

⁹ 具足慚愧→¹⁰ 戒清淨(護諸根、三妙行)→¹¹ 飲食知量→¹² 受持警寤→【四念住...】

其中「四預流支」為修道的四大支柱——

(一)**親近善知識**：可以由(有力的)善友得到完全的梵行功德(全梵行)，直至解脫。

(二)**聽聞正法**：對法無知、或有疑、或想深入正法，可以從人、從經典聽正法。

(三)**從根源作意**：包括因緣、果報的徹底思惟，可以向正、向善、向涅槃。

(四)**法隨法行(法向法次)**：知正法、抉擇正法之後，就可實踐。



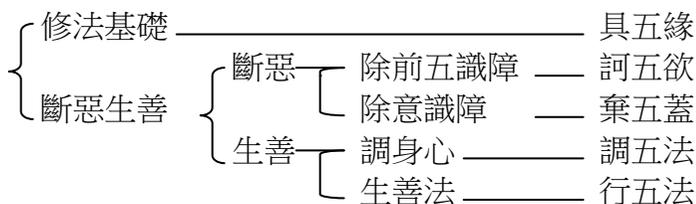
《(應作)慈愛經》(Karaṇīyamettasuttam)有十五項「修慈前方便」(mettāpubbabhāgo)，也可以視為「修道前方便」(pubbabhāgabhāvanā)：

	修道前方便	效益	免障難
1	能幹(sakko)	易得成就	免預慢、免拖泥帶水
2	正直(ujū) (身業、語業)	老實修行	免扭曲、免詐欺
3	坦誠(suhujū) (意業)	直趣涅槃	免虛偽、免走冤枉路
4	好教($\frac{1}{2}$) (suvaco)	易受善法	免誤入歧途
5	柔軟(mudu)	帶來平靜	免衝突、免對抗
6	不驕傲(anatimānī)	謙遜自抑	免傲慢、免自負
7	知足(santussako)	無求無欲	免多欲、免求不得
8	易扶養(subhara)	受用喜足	免索求無度
9	少俗務(appakicco)	專心行道	免憤鬧、免齷齪(台語: ak cak ⁸)
10	生活簡樸(sallahukavutti)	減少負擔	免複雜、免累贅
11	寂靜諸根(santindriyo)	六根收攝	免污染、免縱欲
12	聰明(nipako)	心智敏銳	免愚昧昏庸
13	不粗魯(appagabbho)	威儀庠序	免舉止不雅、免無禮

14	不耽溺俗家(kulesvananugiddho)	閒居用功	免俗務、免攀緣
15	不應該犯智者會指責的任何小過失(na ca khuddamācare kiñci, yena viññū pare upavadeyyum)	正道通暢	免被責備、免懊惱

★ 二十五種方便¹(天臺宗)：

1	具五緣	持戒清淨	衣食具足	閑居靜處	息諸緣務	得善知識
2	訶五欲	訶色欲者	訶聲欲者	訶香欲者	訶味欲者	訶觸欲者
3	棄五蓋	貪欲蓋	瞋恚蓋	睡眠蓋	掉悔蓋	疑蓋
4	調五法	調節飲食	調節睡眠	調身	調氣息	調心
5	行五法	欲	精進	念	巧慧	一心



(一)具五緣：持戒清淨、衣食具足、閑居靜處、(止)息諸緣務、(親)近善知識。

(二)訶(斥)五欲：訶色、聲、香、味、觸。

(三)棄五蓋：五法蓋覆心神，使不能發定慧，故稱為「蓋」。

斷欲貪--從根源作意不淨相(asubhanimittam)，或修捨無量心。

斷瞋恚--從根源作意慈心解脫(mettā cetovimutti)，或修悲無量斷害。

斷昏沈.睡眠--發勤精進(āradhāvīriya)，或唸經、經行、論法。

斷掉舉.後悔--心寂靜(cetaso vūpasamo)，或持戒清淨，自然無悔。

斷疑--從根源作意(yonisomanasikāro)，或加強對三寶的信仰。

(四)調五事：調心不沈(重)不浮(躁)、身不緩不急、息不澀不滑、眠不節不恣、食不飢不飽。

(「身不緩.不急」，保持身的平穩。但若有必要，如運動色身，可快步前進(直至出汗)；為了觀察可慢慢行動。

「息不澀.不滑」，對修觀禪來說，「澀」(風、喘、氣)，可以作為無常的預備定。)

(五)行五法：行欲(欲得解脫)、精進(勇悍)、念(正念)、巧慧、一心(專心)等五法。

★《雜阿含 801 經》，世尊告諸比丘：「有五法多所饒益，修安那般那念。何等為五？住於淨戒，波羅提木叉律儀威儀(具足)，行處具足(與身、語有關的非犯罪為條件，為具足‘正行’；沒有往訪妓女等處為條件，為‘行處具足’。)(《增支部疏》AṬ, CSCD pg.2.36)於微細罪能生怖畏，受持學戒，是名第一多所饒益，修習安那般那念。復次，比丘！少欲、少事少務，是名二法多所饒益，修習安那般那念。復次，比丘！飲食知量，多少得中，不為飲食起求欲想，精勤思惟，是名三法多所饒益，修安那般那

¹ 《修習止觀坐禪法要》(T46.462.3)；《摩訶止觀》卷四(T46.35.3)

念。復次，比丘！初夜後夜，不著睡眠，精勤思惟，是名四法多所饒益，修安那般那念。復次，比丘！空閑林中，離諸憤鬧，是名五法多所饒益，修習安那般那念。」



十波羅蜜

十種波羅蜜(paramī)為菩薩修行的完全課程，需要生生世世去實踐的德目；聲聞弟子則不需要做到極端的難行能行，但是此生此世也需要具備某些資糧。

十種波羅蜜	內 涵	方 式	免障難
¹ 布施(dāna)	財施--結善緣 法施--結法緣	(¹)開放施，(²)舒手施，(³)樂棄捨， (⁴)有求必應，(⁵)樂分配施。	吝嗇
² 持戒(sīla)	不作身語惡業 (自然得不悔)	(戒)具足： ⁽¹⁾ 無毀、 ⁽²⁾ 無孔、 ⁽³⁾ 無 斑點、 ⁽⁴⁾ 令人自由、 ⁽⁵⁾ 聖者所讚嘆、 ⁽⁶⁾ 不為他所污、 ⁽⁷⁾ 三昧增長。	墮落
³ 出離(nekkhamma)	出離束縛	出泥沼、離人群、獨來獨往	齷齪
⁴ 智慧(paññā)	認識、認知、認清	(¹)聞--聽道，(²)思--貫通， (³)修--漸入，(⁴)證--入道。	愚蠢
⁵ 精進(vīriya)	英雄本色	勇猛、勇悍、勇往直前	懈怠
⁶ 忍耐(khanti)	耐心、耐性、耐住	忍氣吞聲，忍了再忍	受不了
⁷ 真實(sacca)	不妄語	是非曲直，絕不胡說	欺騙
⁸ 決意(adhiṭṭhāna)	決定	信守諾言，絕不食言	猶豫
⁹ 慈(mettā)	增益自他安樂	自己安樂，助他安樂	瞋恚
¹⁰ 捨(upekkhā)	旁觀、平等心	平心靜氣，平平淡淡	污染



禪修期間的十波羅蜜

- 1 布施(dāna)**--施捨物質與資具，或貢獻體力、勞力。
- 2 持戒(sīla < sil 學習)**--在家受持五戒、或八戒、或十戒；出家受持波羅提木叉(出家守則)。
- 3 出離(nekkhamma 出離欲望)**--離家(之依賴)、離人群(之憤鬧)、離欲(之誘惑)。
- 4 智慧(paññā)**--聞慧(suta-mayā paññā 聞所成慧)，耳根由善知識聽聞法或文字來聞法所得的智慧；思慧(cintā-mayā paññā 思所成慧)，以從根源作意(yoniso-manasikāra)的方式，來通達法義；修慧(bhāvanā-mayā-paññā 修所成慧)，體證無常、苦、無我。
- 5 勇猛(vīriya < vīra 英雄 +ya 本色, 英雄本色)**--行住坐臥全力以赴、豁出去地保持正念。

- 6 忍耐(khanti忍受)--忍耐食、衣、住、藥的缺乏或不如意。
- 7 真實(sacca不妄語)--受持不妄語戒。真實呈現所修.所學.所聞.所思。
- 8 決意(adhiṭṭhāna < adhi在...上 + sthā站立、存續)--不動搖己意。決定完成禪修的功課，心不搖擺。
- 9 慈(mettā增益眾生安樂)--保持愉悅心情，與人和樂相處。
- 10捨(upekkhā < upa近+ ikkh觀，旁觀、平等心)--保持不偏不倚的心境，不貪、不瞋、不癡(保持正念)，不爭先後、不爭長短、不爭優劣。
- *波羅蜜：pāramī (< parama 最超越(【形】) 【陰】「最超越」之意。



適合修禪地點



「什麼是坐臥處五分成就？諸比丘！¹此處有坐臥處，不過於遠，不過於近，便於往來。²晝時少喧鬧，夜時少音聲。³少虻、蚊、風、熱、蛇咬。⁴又，若能住於其坐臥處，則勞苦少而得衣、食、坐臥具、病藥、資具。⁵又，長老比丘住其坐臥處，多聞而通阿含(bahussutā āgatāgamā)，持法(dhammadharā)，持律(vinayadharā)，持摩夷(mātikādhara 本母)，於此，時時親近請問：「大德！這是什麼，這是什麼意思？」那些具壽者(長老比丘)為他開示所未開，顯示所未顯，除去種種疑惑的問題。諸比丘！這樣坐臥處五分成就。諸比丘！如果五分成就的比丘親附、親近於五分成就的坐臥處，則不久依諸漏盡，於現法而自證知[無漏的心解脫、慧解脫]，現證具足而住。」(《增支部》A.10.11./V,15-16)

靜坐須知

○、靜坐地點、時間 (sitting places & times)

初學靜坐，最好選擇寧靜、無人打擾、通風之處為宜。靜坐時，衣著以寬鬆、舒適為原則，緊身衣物應於靜坐前鬆除。長時靜坐全身毛孔舒張，故應注意保暖；可用蓋腿巾覆蓋兩膝，以免受風寒。若在屋內靜坐，頸部勿靠近窗戶，以免強風直吹頸部，而受風寒。

靜坐的時間，除了飯後一小時內較不適宜外，其餘任何時間皆無妨礙。

靜坐前，可先吩咐人，遇有急事可用彈指，或輕聲呼喚，慎防他人急推身體，而受驚嚇(若受驚嚇，可觀胸口)。靜坐之前，要將萬緣放下，行動安詳，不可粗獷。

一、坐姿 (sitting meditation)

【雙跏趺】：即是雙盤，彎兩腿互相交疊(pallankam ābhujati 彎跏趺)，若是左腳在上，右腳在下；或者右腳在上，左腳在下。若不同一支香(不同座)，最好換腳，以免長期坐同一姿勢，而骨盤歪掉。雙跏趺為最好的坐姿，全身重心落於中間，最安穩持久。結跏趺不一定要殿高臀部。若一腳翹得太高，則可殿高臀部，平衡身姿。



【單跏趺】：若雙跏趺有困難者可選擇單跏趺，即是單盤，左腳在上，或右腳在上。

【其他坐姿】：雙盤或單盤有困難者，可選擇散盤(如意坐)，即將兩小腿互相交叉而坐，可殿高臀部。也可採用跪姿(金剛坐)；或兩腳偏向同一邊(仙女坐)；或採用跪姿，坐禪椅上。如果腿筋太硬，很難彎跏趺時，可拉筋、作瑜伽，軟化筋絡。

初學靜坐時，可先練習十分鐘，隨自己的狀況，慢慢增加時間。

靜坐時，難免雙腿會痠、麻、疼、漲，須忍耐，但不用勉強忍耐太久，否則會傷筋骨。

二、調身

敷設一個舒適的座位，於禪座上，搖動左右肩幾下，以通血脈。然後放鬆全身，端身正坐，不前傾，不後仰，頭部正直，頭頂(百會)有若被一股氣往上提，全身被一股氣提著，收下顎(使身體能量更流暢)，後頸微靠衣領。肚臍向前凸出，背部就自然平直，但不需刻意用力。若身體坐不正，氣血易滯，心難入定。

雙手手掌重疊，左掌在下，右掌在上，或者左右手上下掉換。兩手拇指尖端微微相觸，雙臂自然下垂，置於大腿上靠近腹部。若體力不好或易昏沈者，可以把兩手掌貼靠丹田(肚臍向內兩寸，丹田不是往下兩寸)附近，或雙手掌分開分別貼靠小腹部(睡覺時，用此姿勢可養氣)。

眼睛全閉或半閉。半閉(眯眼)則眨眼的次數也比平常少，眼睛會因此乾澀、不舒服。若有昏沈、幻覺等毛病，則眼睛可開。

三、調息

從鼻孔徐徐吸新鮮空氣，用口吐出濁氣，想氣息從全身毛孔出入，至三~七次，然後閉口，唇齒相著，舌抵上顎，功用可以使任督二脈相通。若生口水，應將咽吞。閉上嘴，微收下顎，用鼻子呼吸。

呼吸有風、喘、氣、息四種相。如果出入息急促粗重而可聞聲者為「風」；坐時息雖無聲，而出入結滯不通是「喘相」；坐時息雖無聲，亦不結滯而出入不細是「氣相」；無聲、無結、不羈，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱愉悅是「息相」。對修止禪(samatha)來說，風相、喘相、氣相，為不調相；心若漸調，則自然出現「息相」，此時呼吸變得微弱，若正念不強，有時感覺不到呼吸，但是還要更努力去守住。對修觀禪(vipassanā)來說，則可用風相、喘相、氣相來直觀無常。

四、調心

使全部精神意志集中在一個對象(ārammaṇa 所緣)上，即所謂「置心一處」。修習「入出息念」(ānāpāna sati)者，則注意鼻端 (parimukkha, 人中及其附近)入出息的「息」上；若修習入出息念的「觀禪」者(vipassanā-yānika)，則注意在入出息的「觸」之生滅(無常)上。如果經常按照這種方法修習，就可以排除散亂的雜念、斷除煩惱、獲得智慧。念念覺知，可改善記憶力，對於治療神經衰弱等也有幫助。

五、下坐

下坐時，可先維持坐姿，左右手放到身後，以左手握住右手腕，吸一口氣，停止呼吸，身體慢慢往前傾，直到頭部、身體與地面呈水平，停住約十秒鐘，慢慢起身，起身時，由開口吐出濁氣。以上動作，作九次。再慢慢搖動、轉動兩肩，然後徐徐將腿放下。若簡單下坐，則口微開，緩緩吐氣，作三次即可。

將兩手搓一搓(若在禪堂共修，則避免出聲)，按摩頭、臉、身、肩膀、手臂、

腰、大腿、膝蓋、小腿、腳踝、涌泉穴。

把蓋腿布折好後，即可起坐走動。走動時，先慢慢走，可使集氣散發，以免滯留體內，發生氣結、肚脹等毛病。

六、禪法

南傳上座部佛教把定境分為十遍處、十不淨、十隨念、四無量、一想、一差別、四無色等七類四十種，叫做「四十業處」(kammaṭṭhāna)。

「十遍處」就是：地遍、水遍、火遍、風遍、青遍(或褐遍)、黃遍、赤遍、白遍、虛空遍、光明遍。

「十不淨」是：觀看死屍的禪法，觀看¹膨脹相、²青瘀相、³膿爛相、⁴斷壞相、⁵食殘相(野獸吃剩餘的屍體)、⁶散亂相、⁷斬斫離散相、⁸血塗相、⁹蟲聚相、¹⁰骸骨相。

「十隨念」是：佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、捨隨念、天隨念、寂止隨念、死隨念(觀死亡)、身至念(觀身體的32種成份)、安般念(出入息念)。

「四無量」(四梵住)：慈、悲、喜、捨。

「一想」：食厭想(對食物厭惡)。

「一差別」：四界差別(反覆觀察地水火風的特質)。

「四無色」：空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。(由十遍的前八遍轉修)(詳見《清淨道論》ch.3~11)

(附錄)

四十種業處之效益

	業處	效益	適合者		業處	效益	適合者
十遍處	1 地遍:以泥土當對象	得定.神通	一切	十隨念	佛隨念:念佛是阿羅漢等功德	信佛之全覺	信
	2 水遍:以水當對象	得定.神通	一切		法隨念:念法是親見等功德	信法之指引	信
	3 火遍:以火當對象	得定.神通	一切		僧隨念:念僧是正直等功德	信僧之和合	信
	4 風遍:以風吹動當對象	得定.神通	一切		戒隨念:念戒是無瑕等功德	信戒之清涼	信
	5 青遍:以青色當對象	得定.神通	瞋		捨隨念:念布施功德	信施捨因果	信
	6 黃遍:以黃色當對象	得定.神通	瞋		天隨念:念天人乃修善而生	信天之修善	信
	7 赤遍:以紅色當對象	得定.神通	瞋		死隨念:念死而覺知無常	知生死迅速	覺
	8 白遍:以白色當對象	得定.神通	瞋		寂止隨念:念涅槃的寂靜	嚮往涅槃	覺
	9 光明遍:以光當對象	得定.神通	一切		身至念:念32種身體成份	消除情欲	貪
	10 虛空遍:以空間當對象	得定.神通	一切		安那般那念:專注呼吸	專注.得解脫	癡.尋
十不淨	1 膨脹相:看膨脹的屍體	不貪體材	貪	四無量	慈無量心:散發慈愛給眾生	疼愛.忍讓	瞋
	2 青瘀相:看青瘀的屍體	不貪膚色	貪		悲無量心:散發悲憫給眾生	護生.助人	冷漠
	3 膿爛相:看膿爛的屍體	不貪體香	貪		喜無量心:散發隨喜給眾生	慶賀得利	瞋.嫉
	4 斷壞相:看斷壞的屍體	不貪結實	貪		捨無量心:平等心對待眾生	不偏不倚	偏頗
	5 食殘相:看動物吃剩屍體	不貪隆乳	貪		四無色定	空無邊:念遍相的空隙空、空	得無邊之空
	6 散亂相:看屍體的散落	不貪美體	貪	識無邊:專注'空無邊'之禪心		得無邊之識	一切
	7 斬斫相:看被砍斷的屍體	不貪整體	貪	無所有:念'識無邊'空掉		得無所有	一切
	8 血塗相:看流血的屍體	不貪妝扮	貪	非想非非想:念'無所有'寂靜		得非想非非想	一切
	9 蟲聚相:看蛆蟲爬滿屍體	不貪我相	貪	食厭想:厭惡食物	消除貪吃喝	覺	

10 骸骨相: 看白骨	不貪骨相	貪	四界差別: 修硬、軟、冷、熱等	細知一切四大	覺
-------------	------	---	-----------------	--------	---

- * 遍禪：地、水、青、黃、赤、白遍的修法，取一尺大小的圓盤裝泥土等材料，放置在不近不遠的面前，開眼看，閉眼想，直到閉眼與開眼一樣見到實物般，再繼續修至光耀明亮，再入定。風遍取風吹動樹葉的動相，火遍則對火堆留一尺大小的木板圓洞看著火。光明遍觀光源(不能太刺眼)，虛空遍取透過樹葉縫隙看虛空。
- * 空無邊等四無色禪：由九種遍禪(不包括虛空遍)修到第四禪，再轉修。

安般念(入.出息念)修法要點

- 一、靜坐時，身體以舒適¹、自然²、身正直³、盤腿⁴或穩固的姿勢⁵。
- 二、閉眼⁶，放鬆身心⁷，自然呼吸⁸。
- 三、在鼻端⁹或鼻孔出口處周圍¹⁰選擇能感覺呼吸與皮膚接觸最明顯的¹¹接觸點。
- 四、¹²持續地覺知經過接觸點¹³上的入.出息(呼吸)。
- 五、不要跟隨氣息進入體內或出到體外¹⁴；只覺知於接觸點上的入.出息。調節呼吸，漸次平息風相(可以聽到呼吸聲)、喘相(呼吸不順)、氣相(可以感覺到呼吸)，心愈靜、愈集中，息相(微息，呼吸若有若無)，愈顯著，以自然得到細呼吸為安定相，靠近禪那。
- 六、行、住、坐、臥持續覺知¹⁵，如此入息、出息，避免間斷¹⁶。

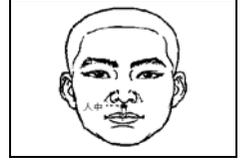
【 說 明 】

- 註 1：「**舒適**」：坐姿舒適，則心易覺知，不會被身體的不適所擾。因此，腿痛痛到不能忍受時，可以換腿(換腿的同時應繼續保持呼吸的覺知)。
- 註 2：「**自然**」：坐姿應自然，不應勉強；否則不能持久，且易生病痛。
- 註 3：「**身正直**」：坐姿應正直。頭頸正直，下顎微收，舌輕抵上顎；背脊端正，兩肩平垂；胸部微張，小腹(肚臍)向前凸。
- 註 4：「**盤腿**」：雙盤腿、單盤腿，也可以依個人的習慣或身體的狀況，兩腿分開並排平貼地面、或側坐等。
- 註 5：「**穩固**」：以最穩固的坐姿靜坐，則最能持久。
- 註 6：「**閉眼**」：閉兩眼，較不易分心。閉眼時，勿兩眼一直往視鼻端，以免眼痛。若不習慣閉眼，或閉眼會昏沈的人，可以睜眼或半睜眼。

註 7：「**放鬆身心**」：若身心緊繃，則心難以平靜，修行不易收效，而且易生病痛。

註 8：「**自然呼吸**」：安坐後，最初可以先慢慢做幾次深呼吸，然後應保持自然平順的呼吸，不應加以任何控制。若控制呼吸，或過度專注，則易引生頭痛、胸部不適等問題。

註 9：「**鼻端**」：鼻子正下方「人中」或它的附近部位的任何一點，都可作為覺知入.出息所依靠的接觸點。



註 10：「**鼻孔出口處周圍**」：接觸點亦可選在兩鼻孔之間的鼻中隔的外緣或一側鼻孔邊緣上的任何一點；或一側鼻孔；或同時注意兩側鼻孔的(入.出息)。

註 11：「**接觸最明顯**」：接觸點應選在入.出息的感覺最清楚的那一點。既已選定接觸點之後，最好每次固定覺知於經過該點上的息，不應輕易更換到其他點，如此對定力的培育有很大的幫助。然而，若選一側鼻孔邊緣的某點為接觸點時，覺知一段時間之後，可能會因為身體自動更換到對側鼻孔呼吸，而難以感覺入.出息。此時可更換到對側鼻孔邊緣的某點為接觸點，並繼續覺知經過該點(新接觸點)的息。儘管可以如此，仍不應頻頻更換接觸點；守在一個接觸點至少應持續三十分鐘以上，不得已時才能更換接觸點，否則不易培育穩固的定力。

註 12：「**接觸點**」：必須將心固守在一點(接觸點)的理由是：為了避免心隨著呼吸進出。心只覺知於經過接觸點上的息而不隨著息進出；就好像守城人只覺知於經過城門下的過客，而不去注意尚未走到城門，或已經走過城門的人一樣。但是有些人無法守住固定的接觸點或無法感覺任何接觸點；對於這些人而言，只要他們能感覺到入.出息或能知道入.出息，即已足夠；他們只需持續地感覺或知道入.出息本身，不必要依靠接觸點。

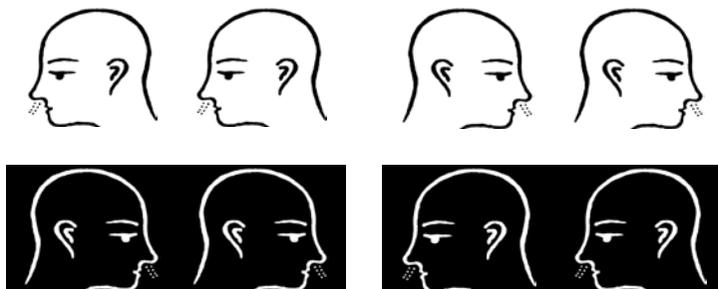
註 13：「**持續地覺知入.出息**」：妄想生時，不必理會妄想；覺察到妄想，立即回來覺知入.出息。如此不斷練習，一再尋(專注目標)、伺(繼續專注目標)於觸到鼻端上的「氣息」。

註 14：「**不要跟隨氣息進出**」：若隨息進出，則不易培育穩固的定力。

註 15：「**行、住、坐、臥持續覺知**」：避免間斷，持續修行，則能迅速培育起穩固的定力。故應禁語、放下萬緣、止息思慮，則必然日起有功。

註 16：若漸漸得定，鼻端的「禪相」(nimitta, obhāsa, 禪相就是氣息)會出現，不要看它，直至禪相由灰暗變明亮，乃至透明時，才投入禪相。(通常須要數日乃至數年培育定力，得定之後也要保任(持續複習)。) 禪相呈現透明狀時，心自然被禪相吸入而入定，或者將心投向禪相(看禪相)而入定。出定後檢察五禪支(注意力放在心(臟)，約一秒鐘)。進入初禪後，若要晉升更高的禪那，則出定後，捨棄尋伺等禪支，再入較高的禪定。初禪有尋、伺、喜、樂、一心；第

二禪只有喜、樂、一心；第三禪只有樂、一心；第四禪只有一心、捨。



觀入.出息念之‘觸’之修法要點



- 一、靜坐時，以舒適、自然、正直、穩固的姿勢靜坐。
 - 二、先放鬆身心，自然呼吸，以呼吸及觸為「根本業處」(mūlakammaṭṭhāna)。
 - 三、持續地覺知呼吸經過鼻端(parimukha 人中及其附近)與皮膚接觸，注意觸、觸、觸；沒有呼吸時，注意到沒有觸。保持覺知「有觸感」及「無觸感」的輪替。若感覺不到「觸」，則注意到呼吸的進出、吞吐。
 - 四、不要跟隨氣息進入體內或出到體外；只覺知於呼吸的「觸」。
 - 五、行、住、坐、臥都持續如此覺知於「觸」的覺知，避免間斷。
 - 六、如果心力渙散、不易集中，或加強「觸」的無常觀，略加用力呼氣，「觸」、「觸」、「觸」，吸氣不用力。
 - 七、觀察「觸」的生滅是屬於無常觀，無常的遍作(parikamma 預備動作)。
 - 八、若沒有覺察到呼吸，可暫時停留在「鼻端」附近，等待片刻，呼吸將再度出現。
- * 細部說明，見〈安般念(入.出息念)修法要點〉。

隨觀集法與滅法

隨觀集法：正如煉鐵的風箱，風管、和適當的運送的條件，空氣來回移動；如是諸比丘，具有身體、鼻腔、心的條件，才有出入息來回移動。取身體的集法是說，他觀到‘住在身體的隨觀集法’。

隨觀滅法：正如取去風箱，風管破了，缺乏適當的空氣運送；如是，身體壞了、鼻腔破壞、心停止，就沒有出入息身轉起；如此，身等滅，出入息滅。

隨觀集法及滅法：時而隨觀集法及時而隨觀滅法。這是屬於生滅隨觀的遍作(預備定)，屬於三解脫門(tīṇi vimokkhamukhāni)中的「無常解脫門」，由隨觀生滅可以一路直達涅槃。沒有修止禪的行者，持續觀察呼吸之觸(及鼻端)是最方便下手隨觀生滅的方法。S.12.50./II,80.：「諸比丘！聖弟子如是如實知此世間之集與滅。諸比丘！對此，聖弟子可謂具足(正)見(ditṭhisampanno= maggaditṭhiyā 道之見)、具足觀(意義同前)、達到正法、見到正法、具足學智、具足學明、具足法流、(具足)聖抉擇慧，立於無死之門。」

(DA.22./III,765.(=MA.10./I,249.))

出入息念三摩地 (ānāpānassatisamādhī)



經中說：「結跏趺後，端正身體後，使(正)念於鼻端¹現起之後，他具念的²吸氣，他具念的呼氣(So satova assasati, satova passasati.)。」「他具念的吸氣，他具念的呼氣。」意思是：具念於整個吸氣的過程，具念於整個呼氣的過程。如果行者覺得這樣還是不容易專注於呼吸，心念常為散亂或五蓋所淹沒，則可在每一次具念的吸呼之後，再覺知一下，或加標記：「知道」。如此操作，可以快速的提升呼吸的正念。

以念出息、入息相關的禪那，更詳細的解說有「安般念的十六勝行」(特勝、事)：

(1) 正在出息長者知道：‘我出息長’；入息長者知道：‘我入息長’。

知道(pajānāti 詳悉)「出息、入息、長息、短息」的是心(=名, nāma 精神作用)，「出息、入息、長息、短息」是「色」(rūpa 物質及物質作用)。修習呼吸法一開始就是在運作「名」「色」分別；心(名)運作呼吸(色)，呼吸(色)由於心(名)，即是了知因緣；「名」「色」的本身生滅及「名」「色」交替生滅即是生滅隨觀的智慧。

《瑜伽師地論》卷第二十七：「如是彼於算數息念善修習已，復於所取、能取二事，作意思惟，悟入諸蘊。云何悟入？謂於入息、出息，及息所依身，作意思惟，悟入色蘊。於彼入息、出息，能取念相應領納，作意思惟，悟入受蘊。即於彼念相應等了，作意思惟，悟入想蘊。即於彼念，若念相應思及慧等，作意思惟，悟入行蘊。若於彼念相應諸心、意、識，作意思惟，悟入識蘊。如是行者，於諸蘊中乃至多住，名已悟入，是名悟入諸蘊修習。若時無倒能見、能知唯有諸蘊，唯有諸行，唯事、唯法，彼於爾時，能於諸行悟入緣起。云何悟入？謂觀行者如是尋求：此入、出息，何依、何緣？既尋求已，如實悟入：此入、出息，依身、緣身，依心、緣心。復更尋求：此身、此心，何依、何緣？既尋求已，如實悟入：此身、此心，依緣命根。復更尋求：如是命根，何依、何緣？既尋求已，如實悟入：如是命根，依緣先行。復更尋求：如是先行，何依、何緣？既尋求已，如實悟入：

¹ 《沙門果經注》DA.2./I,210-1. : **Parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā**ti kammaṭṭhānābhimukhaṃ satim ṭhapayitvā. Mukhasamīpevā katvāti attho. Teneva Vibhaṅge vuttam-- “ayaṃ sati upaṭṭhitā hoti sūpaṭṭhitā nāsikagge vā mukhanimutte vā, tena vuccati parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā”ti (vibha.537). Athavā **parī**ti pariggahaṭṭho. **Mukhanti** niyyānaṭṭho. **Satī**ti upaṭṭhānaṭṭho. (「念」存續於遍口(鼻端)之後：使念被放置於業處的前面，放置接近於口之意。或然，**遍**：掌握之意。**口**：釋放之意。**念**：存續之意。《分別論》說：此「念」存續、善存續在鼻端(nāsika-agge)或在口相(mukhanimutte)，以念住於鼻端被稱為「念」的存續之後。)《沙門果經》新疏(DT2./pg.2.124) : **Nāsikaggeti** nāsapuṭṭagge. **Mukhanimittam** nāma uttarotṭhassa vemajjhappadeso, yattha nāsikavāto paṭihaññati. : (**鼻端**：鼻腔出口。**口相**：是上唇的中部，空氣出入鼻孔時磨擦之處。)。Dhp.374 : 「若人常正念：諸蘊之生滅，獲得喜與樂，知彼得不死。」

² **具念的** : satova : sato-va, sato(<sata, adj.m.sg.Nom.) pp. of sarati(= sumarati, √sar (sk. smṛti √smṛ)) 記憶、憶念。va : eva 的省略，表強調。

如是先行(過去的行業)，依緣無明。如是了知無明依緣先行，先行依緣命根，命根依緣身、心，身、心依緣入息、出息。又能了知無明滅故行滅，行滅故命根滅，命根滅故身、心滅，身、心滅故入、出息滅。如是名為悟入緣起。彼於緣起悟入多住，名善修習，是名悟入緣起修習。如是彼於緣起悟入善修習已，復於諸行如實了知，從眾緣生悟入無常。謂悟入諸行是無常故，本無而有，有已散滅。若是本無而有、有已散滅，即是生法、老法、病法、死法。若是生法、老法、病法、死法，即是其苦。若是其苦，即是無我，不得自在，遠離宰主。如是名為由無常、苦、空、無我行，悟入苦諦。又彼如是能正悟入：諸所有行，眾緣生起，其性是苦，如病、如癰，一切皆以貪愛為緣。又正悟入：即此能生眾苦貪愛，若無餘斷，即是畢竟寂靜微妙。我若於此如是了知，如是觀見，如是多住，當於貪愛能無餘斷，如是名能悟入集諦、滅諦、道諦。於此悟入能多住已，於諸諦中證得現觀，是名悟入聖諦修習。如是於聖諦中善修習已，於見道所斷一切煩惱，皆悉永斷，唯餘修道所斷煩惱。」(T30.431.3~432.1)

(2) 正在出息短者知道：‘我出息短’；入息短者知道：‘我入息短’。

(3) 他學：覺知一切身我入息，他學：覺知一切身我出息。

「一切身」：「全息身的初·中·後」，見《清淨道論》Vism.273；另說：「遍全身」，「息念成已，觀身毛孔猶如藕根息風周遍於中入出」。見《大毘婆沙論》卷第二十六，T27.136.1~136.2)

(4) 他學：覺知安息身行我入息；他學：覺知安息身行我出息。

「身行」(kāyaśākhāra)在此指粗的呼吸，心安定下來，呼吸就自然轉成細長；若故意使呼吸變細，心不得平靜。根據強度呼吸有四種，分別是風、喘、氣、息。(一)風，謂鼻中之氣出入有聲為‘風’，坐禪之人若依之而數，則心散難調，故須揀除。(二)喘，謂鼻中之氣雖無聲相，然結滯不通者為‘喘’，坐禪之人若依之而數，則心結難定，故須揀除。(三)氣，謂鼻中之氣雖無風、喘之相，然出入不細者為‘氣’，坐禪之人若依之而數，則心勞難定，故須揀除。(四)息，謂鼻中之氣無前述三種粗相，而出入綿綿，若存若亡者為‘息’，坐禪之人依之而數，則神態安穩，情懷愉悅，其心易定，故須守持而不捨。”(見《修習止觀坐禪法要》)

(5) 覺知喜——pītipatisamvedī

覺知喜：一從所緣，二從不癡。「從所緣」，獲得禪悅(近行定、初禪、第二禪)。「從不癡」，思惟與禪相應的喜是「滅的」(khaya)、「衰壞的」(vaya)。

(6) 覺知樂——sukhapatisamvedī

覺知樂：一從所緣，二從不癡。「從所緣」，獲得禪悅(近行定、初禪、第二禪、第三禪)。「從不癡」，思惟與禪相應的喜是「滅的」、「衰壞的」。「樂」有身樂與心樂(喜)。

(7) **覺知心行**——cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī

覺知心行，指覺知受蘊(受心所)、想蘊(想心所)。

(8) **覺知安息心行**——passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ

安息(輕安)、消滅粗的心行(受、想心所)。

(9) **覺知心**——cittapaṭisaṃvedī

覺知心(citta)，見到：¹ 有染(sarāgaṃ，含貪染之心)、² 已離染(vītarāgaṃ)、³ 有瞋(sadosaṃ)、⁴ 已離瞋(vītadosaṃ 四地的一切善及無記心)、⁵ 有癡(samohaṃ，不善心中，疑、掉舉)、⁶ 已離癡(vītamohaṃ)、⁷ 已昏昧(saṅkhittaṃ)、⁸ 已散亂(vīkkhittaṃ，掉舉)、⁹ 廣大(mahāggataṃ，色、無色界心)、¹⁰ 無廣大(amahāggataṃ 欲界心)、¹¹ 有上(sa-uttaraṃ 欲、色、無色三地的心)、¹² 無上(anuttaraṃ 出世間的道心、果心)、¹³ 等持(samāhitaṃ(samādahati‘完全放置’的過去分詞)，得剎那定、近行定、安止定)、¹⁴ 無等持(a-samāhitaṃ，不得近行定、安止定)、¹⁵ 解脫(vimuttaṃ(vimuccati的過去分詞，被釋放開)得到五種解脫的心(vimuttippattaṃ)之一：1.暫斷(tad-aṅga 彼分，由毘婆舍那暫斷)、2.鎮伏(vikkhambha，由奢摩他鎮伏)、3.正斷(samuccheda 由道智斷)、4.安息(paṭippassaddha(< paṭi 對+ √śrambh 來看)，得果智)、5.遠離(nissaṇa，得涅槃，cf.《無礙解道》Ps.i,26)、¹⁶ 無解脫(avimuttaṃ 不得五種解脫的心)。(請參見 Vism. p.410)。

若比丘不善知他心，則當善知己心。「我得自身內心寂止(ajjhataṃ cetosamathassa)？我得正觀增上慧法耶(adhipaññādharmavipassanāya)？」若彼比丘安住於內心寂止，當為正觀增上慧法而努力。彼於後時得內心寂止，且得正觀增上慧法。若比丘得正觀增上慧法，不得內心寂止，則彼比丘安住於正觀增上慧法，當為內心寂止而努力。若比丘不得內心寂止，不得正觀增上慧法，則彼比丘為獲得彼善法，當精進，於後時得內心寂止，亦得正觀增上慧法。若比丘得內心寂止，亦得正觀增上慧法，則彼比丘安住於彼善法，更當為盡諸漏而努力(uttari āsavānaṃ khayāya yogo karaṇīyo)。(《增支部》A.10.54./V,98-100)

(10) **令心喜悅**——abhippamodayaṃ cittaṃ

即令心歡喜、滿意。由「定」生歡喜，於初禪與第二禪生喜悅。由「觀」生歡喜，於初禪與第二禪出定之後，思惟與禪相應的喜是可滅的、衰壞的。

(11) **令心等持**——samādaharaṃ cittaṃ

(1)以初禪等令心等持(samaṃ ādahanto)、等置(samaṃ thapento)於所緣；(2)或者於諸禪入定而出定之後，觀察與禪相應的心是「可滅的」(khaya)、「衰壞的」

(vaya)，生起了剎那的心一境性，而令其心等持、等置於所緣。

(12) 令心解脫——vimocayaṃ cittaṃ

- 一、以初禪令心解脫於五蓋，第二禪解脫於尋、伺，第三禪解脫於喜，第四禪解脫苦與樂。
- 二、以無常隨觀令心脫離解脫於常想，苦隨觀解脫於樂想，無我隨觀解脫於我想，厭離隨觀解脫於喜愛(nandi)，離染隨觀解脫於染(rāga)，滅隨觀解脫於集(samudaya 苦因)，以捨遣隨觀(paṭinissaggānupassanā)令心解脫於執取(ādāna)。

(13) 無常隨觀——aniccānupassī

「諸比丘！視六種勝利(ānisaṃsa 利益、功績)為適當的比丘，於諸行不預定立場(anodhi=an 無+odhim 限定)，以獲得(upatthāpetum)無常想。以何為六耶？¹即：我的諸行不穩固(anavatthitā)而當盡；²我的心當不樂於一切世間；³我的心當出一切世間；⁴我的心當趣向涅槃；⁵我的結當斷；⁶我當成就最上的沙門本色。」(《增支部》A.6.102./III,443)

以六根、六境、六識其中之一為毘鉢舍那的對象，禪修者見到迅速生滅、變易，生已還無，一彈指間有數億次生滅。觀智成熟時，唯取「意門」(心)生滅為對象。《增支部》A.9.20./IV,396：「若彈指之間修習無常想，則生大果」(“...yo ca accharāsaṅghātamattampi aniccasaññaṃ bhāveyya, idaṃ tato mahapphalataran”ti.)。

《增支部》A.9.1./IV,353：「諸比丘，得無常想，則安立無我想；若無我想，則斷絕我慢，於現法而得涅槃。」(Aniccasaññaṃ, bhikkhave, anattasaññā saṅghāti. Anattasaññī asmimāna-samugghātaṃ pāpuṇāti ditṭheva dhamme nibbāna”ti.) (另參考《雜阿含 270 經》)

《增支部》A.7.46./IV,52：「無常苦想修習，多修習，有大果，有大效益，沐浴於無死，究竟於無死。」(Aniccasaññaṃ, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisaṃsā amatogadhā amatapariyosānā’ti.)

(14) 離染隨觀——virāgānupassī

- 一、「滅盡離染」是諸行的剎那壞滅而離染(貪)；
- 二、「究竟離染」是涅槃而離染。

(15) 滅隨觀——nirodhānupassī

- 一、隨觀(隨看)「滅」，即隨觀諸行的剎那滅；
- 二、「究竟滅」證涅槃而滅(貪瞋癡)。

(16) 觀捨遣

遍捨捨遣(pariccāga-paṭinissagga)——以毘鉢舍那而遍捨蘊及諸行的煩惱。

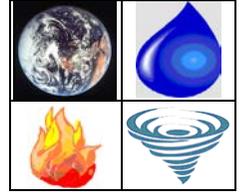
pariccāga , (pari 遍 + cāga 放出), 遍放出；paṭinissaggo (< paṭi 對 + nissajjati 無執著), 對之無執著。

跳入捨遣(pakkhandana-paṭinissaggo)——以見有為的過失及傾向，(與有為)相反的涅槃而跳入。

以上(13)~ (16)四隨觀，是純粹的毗鉢舍那 (vipassanā)。



四界分別觀



四界分別觀(catudhātuvavatthāna 四界差別觀)：「四界」指：

地界：硬(kakkhalaṃ ; hardness)、粗(pharusam ; roughness)、重(garukaṃ ; heaviness)、軟(mudukaṃ ; softness)、滑(saṇhaṃ ; smoothness)、輕(lahukaṃ ; light)。

水界：流動(paggharaṇa ; flowing)、粘(abandhana ; cohesion)。

火界：熱(uṇha ; heat)、冷(sīta ; coldness)。

風界：撐(vitthambhana ; maintaining)、推(動)(samudīraṇa ; pushing)。

修習四界分別觀禪，必須逐一地照見這十二種特相。對於初學者，一般先教導較易照見的特相。按照一般所教導的先後層序排列：推；硬、粗、重；撐；軟、滑、輕；熱、冷；流、粘。當開始觀照其中任何一種特相時，必須先在身體的某個部位照見到它，然後再嘗試將之擴至能夠遍照全身。例如開始照見「推」時，可以注意吸氣時，喉嚨後的推力。能照見到這部位的「推」時，接著把注意力轉移到身體鄰近的其他部位，繼續照見它的「推」，如此，可以先從頭部開始慢慢照見「推」，然後於頸部、身體、手足乃至腳底，不斷地重複修習。當對照見「推」感到滿意之後，可以嘗試照見「硬」。「硬」--咬一咬牙，感到它的堅硬，牙齒放鬆，再去感覺堅硬。當能感覺到「硬」後，從頭到腳遍照全身的「硬」。加上遍照全身的「推」。「推」與「硬」交替不斷重複地修習，直到滿意為止。接著一個一個特相加上，不斷重複地修習。

推——注意吸氣時，喉嚨後的推力；或身體的某一小區塊有一股由內往外推。再轉移到身體鄰近的部位，繼續照見它的「推」。

硬——咬一咬牙，感到它的堅硬，牙齒放鬆，再去感覺堅硬。觀照「推」時，有一股阻擋的力量，那是「地大」的特相。觀照「推」時，其他的特相也會顯現。

粗——用舌頭與牙齒互相磨擦，或用手背摩另一隻手臂的皮膚，感覺粗。

重——把雙手重疊放在中間，就會有「重」的感覺；或把頭往前垂，感覺重。

撐——感覺保持身體矗立的力量。先放鬆背部，使身體向前傾，再伸直身體，感覺撐住。

軟——感覺用舌頭推嘴唇內部，感覺軟。

滑——感覺以唾液弄濕雙唇，然後用舌頭左右摩擦，感覺滑。

輕——感覺上下地移動一隻手指，感覺輕。

暖——感覺遍照全身的暖、熱。

冷——感覺在吸氣時感覺息的涼、冷。

流——感覺口中唾液、或血管裏的血或肺部的氣、或全身的熱氣。

粘——感覺身體的一小區塊有一股內聚力(由外往內)，跟「推」由內往外的方向相反。

以同一次序不斷重複、清楚地從頭到腳遍身觀察十二特相。對各個特相的觀察感到滿意之後，接著需要重排它們的次序，即：硬、粗、重、軟、滑、輕；流、粘；熱、冷；撐、推。然後，再以此次序逐一從頭到腳，遍身觀照這十二種特相。重複快速地照見特相，一分鐘之內至少照見十二種特相三圈。有些禪修者會失去平衡的現象，尤其是硬、熱、推可能會變得非常強烈，此時應把較多的注意力放在與其相對的素質上，可能諸界恢復平衡。平衡諸界的相對素質是：硬與軟，粗與滑，重與輕，流與粘，熱與冷，撐與推。已熟練於遍身照見這十二特相，應同時照見首六種特相為「地界」，然後，同時照見接下來的兩種特相為「水界」，接著的兩種特相為「火界」，以及最後兩種特相為「風界」。你應繼續照見它們為地、水、火、風，令心平靜及獲取定力，不斷重複地修習。在觀照成熟階段：最佳的方法是彷彿從雙肩後面遍照全身。當定力增強時，會感覺身體變成白色，繼續專注於那白色體的三界。定力更強時，白色體會轉變成透明體。當定力更強時，透明體會放射出明亮的光芒。持續半小時左右時，可以開始觀察身體的三十二個部份，及外在眾生身體的三十二身分。

修習四界分別觀還沒看到色聚時，應繼續照見地、水、火、風四界來培育定力。若因色聚極度迅速生滅，而未能辨明單一粒子色聚裏的四界，就不應該觀察它們的生滅，而只是專注和知道單一粒子色聚裏的四界。若還不成功，你應當交替地同時注意全身的地界，再單看一粒子色聚裏的地界；然後同時注意全身的水界，再單看一粒子色聚裏的水界；同時注意全身的火界，再單看一粒子色聚裏的火界；同時注意全身的風界，再單看一粒子色聚裏的風界。如此修習，你將能辨明明淨與非明淨色聚裏的四界。當能夠看到色聚時，只能同時見到其中八種，有四種可能之一：

- (1)硬、粗、重；流、粘；熱；撐、推。
- (2)硬、粗、重；流、粘；冷；撐、推。
- (3)軟、滑、輕；流、粘；熱；撐、推。
- (4)軟、滑、輕；流、粘；冷；撐、推。

辨明每粒子色聚裏所有的色法，譬如地、水、火、風、色、香、味、食素、命根、眼淨色。然後再辨明：一個處門 (āyatana dvāra) 或根門裡的所有色法，一個身體部分的所有色法，所有六根門裡的所有色法，所有四十二身分(三十二身分之外，另外加上十種，1.體內的四種火界：一、間隔性發燒之火 (santappana tejo)。二、導致成熟和老化之火 (jīrana tejo)，三、普通發燒之火 (daha tejo)，四、消化之火 (pācaka tejo) --命根九法聚的作用之一。2.體內的六種風界：一、上升風 (uddhaṅgama vātā)，二、下降風 (adhogama vātā)，三、腹內腸外風 (icchisaya vātā)，四、腸內風 (koṭṭhasaṅga vātā)，五、於肢體內循環之風 (aṅgamāṅgānusārino vātā)，六、入息與出息 (assāsa passāsaso) 的所有色法。在看到它們都有變化之相後，再觀它們為「色法、色法」或「這些是色、這些是色」。

若還未能透徹地分別色法，而在能夠辨明一或兩個色法時即放棄與不再進一步去辨別色法，卻嘗試去辨別名法，則「他的禪修即會退步」(kammaṭṭhānato

parihāyati)。(《清淨道論》Vism.593.) 修習四界分別觀可以得近行定，以此觀照力可以修習「色業處」(rūpakammaṭṭhāna)或「界業處」(dhātukammaṭṭhāna)，及進一步修習「名業處」(nāmakammaṭṭhāna)。色業處、名業處都是「禪思入微，究暢幽密」。(錄自：明法比丘：《攝阿毘達摩義論表解》(2008 年版))

修習四界分別觀(cattāro mahābhūtā)修習次第

12 特相 觀察時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	推	硬	粗	重	撐	軟	滑	輕	熱	冷	流	粘
1) 60 分鐘	<input type="checkbox"/>											
2) 60 分鐘		<input type="checkbox"/>										
3) 120 分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
4) 60 分鐘			<input type="checkbox"/>									
5) 120 分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
6) 60 分鐘				<input type="checkbox"/>								
7) 120 分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								
8) 60 分鐘					<input type="checkbox"/>							
9) 120 分鐘	<input type="checkbox"/>											
10) 60 分鐘						<input type="checkbox"/>						
11) 120 分鐘	<input type="checkbox"/>											
12) 60 分鐘							<input type="checkbox"/>					
13) 120 分鐘	<input type="checkbox"/>											
14) 60 分鐘								<input type="checkbox"/>				
15) 120 分鐘	<input type="checkbox"/>											
16) 60 分鐘									<input type="checkbox"/>			
17) 120 分鐘	<input type="checkbox"/>											
18) 60 分鐘										<input type="checkbox"/>		
19) 120 分鐘	<input type="checkbox"/>											
20) 60 分鐘											<input type="checkbox"/>	
21) 120 分鐘	<input type="checkbox"/>											
22) 60 分鐘												<input type="checkbox"/>
23) 每個 1~10 分鐘	<input type="checkbox"/>											
24) 每分鐘 三轉	<input type="checkbox"/>											

* 觀察的過程先出現外光，再出現內光(體內)。24 座之後，重複第 24 座，經一兩天，改觀察第 25 座。經兩天，若禪相不亮，改觀第 26 座八相(硬.粗.重一起觀；軟.滑.輕一起觀)。再經兩天，若禪相不亮，改觀第 26 座四相。



* 以上修習的下手方便，隨指導者略有差異。有的禪師的指導，一開始即反覆修：1.硬 2.粗 3.重 4.軟 5.滑 6.輕 7.流(動) 8.粘 9.熱 10.冷 11.撐 12.推

在修觀的最後階段，有的禪師指導只觀察，1.硬 2.流 3.熱 4.剛

時間	地				水		火		風		
	硬	粗	重	軟	滑	輕	流	粘	熱	冷	撐

1	15分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	15分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	15分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	90分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

〔九住心〕

《瑜伽師地論》說九住心，可以當修禪的參考。《瑜伽師地論》：「九種住心(nava cittasthāna)者，一安住心(cittasthāpana)。二攝住心(samsthāpana 等住)。三解住心(avasthāpana 安住)。四轉住心(upasthāpana 近住)。五伏住心(damana 調順)。六息住心(śamana 寂靜)。七滅住心(vyupaśamana 最極寂靜)。八性住心(ekotīkaraṇa 專注一趣)。九持住心(samādhāna 等持)。此九住教授方便。

- ¹ 應知繫緣者，謂**安住心**。(將心安住於業處)
- ² 安心所緣不令離故，速攝者，謂**攝住心**。(動亂漸息，能攝心，但為時不長)
- ³ 若覺心亂速攝持故，內略者，謂**解住心**。(心散亂、失念，立刻攝住)
- ⁴ 覺心外廣更內略故，樂住者，謂**轉住心**。(心愈來愈寬敞、內練，樂於攝心)
- ⁵ 見定功德轉樂住故，調厭者，謂**伏住心**。(心已調伏，不樂散亂)
- ⁶ 心若不樂應折伏故，息亂者，謂**息住心**。(心不正尋思，令折伏)
- ⁷ 見亂過失令止息故，或起滅亦爾者，謂**滅住心**。(偶爾失念，生貪、瞋及惡尋思，尋令息滅，此際稱為「離蓋」(vinīvaraṇa))
- ⁸ 貪憂等起即令滅故，所作心自流者，謂**性住心**。(心已安定的相續，但還要用力去控制)
- ⁹ 所作任運成自性故，爾時得無作者，謂**持住心**。(心已安定，自然地相續，不必再加功用)不由作意得總持故，如是修習得住心已，次令此心得最上柔軟。」(T31.624.1-2)



修禪的增上緣

有人能疾得禪那，有人則遲得或不得禪那。如何疾得禪定？在飲食方面，應如法取得、受用，不使飢餓或營養失衡，也不嗜食；身心應調和，住閑靜處。關於心的調順，《中部 53 經》〈有學經〉(M.53. Sekhasuttam, M.I,356.)說，七法具足者，得五禪、現法樂住，易不難得者。

- 一、**有信(saddho)**。信如來之菩提(saddahati tathāgatassa bodhim)，憶念佛陀的聖德，可堅定信心。
- 二、**有慚(hirimā)**。慚身.口.意惡行。慚：於所作罪，自覺羞恥。
- 三、**有愧(ottapī)**。愧身.口.意惡行。愧：於所作罪，對他羞愧。慚恥之服，最為莊嚴。
- 四、**多聞(bahu-ssutā)**。聽聞初善、中善、後善之諸法，有深義、有文采，顯示圓滿、清淨之梵行。聞法後，滿足諸語熟知(dhātā vacasā paricitā)、小心地思慮(manasanupekkhitā < mana 意+anu 隨+ upa 近+ ikkh 見)、諸見解完全明白(diṭṭhiyā suppaṭividdhā)。
- 五、**精進(āraddha-viriyo)**。捨諸不善法，具諸善法；於諸善法堅定受持、勇猛精進。
- 六、**具念(satimā)**。隨時隨地皆具有正念，念念分明。能清楚憶念過去所作、所言。
- 七、**有慧(paññavā)**。能觀察究竟名法、色法之生滅、無常等，因此，可導至苦滅。

若生起了禪定，隨其所起之定，時時作意三相的調順，其心可柔軟、堪任(適合工作)、極光淨、不頑固，能得神通、漏盡。三相即禪定相(samādhinimitta)、精勤相

(paggāhanimitta)、捨相(upekhānimitta)。若只有不斷地(ekanta 一向)作意禪定相，則趣於懈怠；若只作意精勤相，則趣於不安；若只作意捨相，則心不平衡，不得滅煩惱。(見《增支部》〈掬鹽品〉 A.3.100./I,256-257)(原載《法雨雜誌》第一期，2005.8.訂正)

行 禪



～基本經行練習～

每靜坐四十至九十分鐘後，可做行禪，以此交替練習。這有助於調和寂靜和精進力以克服昏沈。你可在安靜的步道上或房間內練習，最好的方式是走得比平常慢，慢速地走是理想的，不過也要以簡單自然的方式進行。在經行時，要覺知於腳和腿的動作，右腳開始起步時，注意「擡腳」，移動時，注意「移動」，放下時，注意「放下」。左腳也是這樣。

就跟靜坐時觀出入息的方法一樣，所有分心的念頭或感受應注意對治。經行時，眼睛若有瞷視，應立刻覺察「瞷視」，並回來注意腳的動作。把所有的細節都看清楚，即使那些非經行練習應有的動作也應如此。像瞷視，若無意中出現了，就注意「瞷視」。

走到盡頭時必須轉身並朝反方向走，你會在還差兩三步時察覺到這一點。必須注意想要轉身的意念，剛開始也許很難察覺到，等覺知力夠強時就能看到它。看到想轉身的意念之後，在轉身的當下也要注意其他相關的念頭和動作。走完最後一步，真正要轉身時，注意「轉身」，一隻腳擡起時，注意「擡腳、轉彎、放下」，另一隻腳也是如此。然後起步走回去時，注意「擡腳、移動、放下」。常常會有禁不住的誘惑想找些有趣的看，這些未經調禦的衝動若生起時，應注意「想要看」，就能自然地再回到腳的動作上面。

對初學者來說，練習經行時，通常最好的方式是如上所述分三步驟來觀察——「擡腳、移動、放下」。你的指導老師也會按照你的能力，教你分成較多或較少的步驟。有時候走得太慢並不方便，尤其在外面的環境禪修，因此，祇須簡單地注意「左右、左右」即可。重點不在於你分幾個步驟觀察，而在於身心現象發生的當下是否真正地覺照它，或者你的心祇是茫茫然。(錄自：馬哈希西亞多：《內觀禪修：基本和進階練習》)

立禪與臥禪

「臥禪」(臥姿)是被推薦作「吉祥臥」。臥姿時也要保持正念。若睡覺時吉祥臥，放在呼吸，特別是呼氣，容易入眠。以心率變異度分析做研究，右側臥具有提升副交感神經活性的作用，是達到放鬆休息最好的臥法。

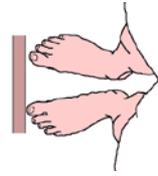


「立禪」，以站立姿勢修習正念。

頂天立地，站穩腳步，不動如山，不離正念。



行腳八大覺知



第一覺知：為自己行腳，非為他人。鞭策自己，調伏自己；養成獨立自主，好養好活。

第二覺知：為法行腳，長養道心。不為好名聲，不為好走、好吃、好住。

第三覺知：以腳為主要覺知對象。身體放鬆，腳步放柔。放開習慣性、個性的身姿，只要自然地走，覺知腳與地的接觸，或覺知腳的擡起、放下。

第四覺知：收攝六根。只注意眼前約一公尺半(或自己的身長)之處。

第五覺知：放下重擔，放下苦樂。不留戀來程，不向望去程。

第六覺知：一步一腳印。觀察腳的提起--抽離，移動--不留住，放下--踏實。

第七覺知：覺知自己與眾生及大自然共同體。諧調與關照足跡所至的大地。

第八覺知：警覺所見、所聞、所覺、所知之人事物，畢竟是無常、苦、因緣生因緣滅。

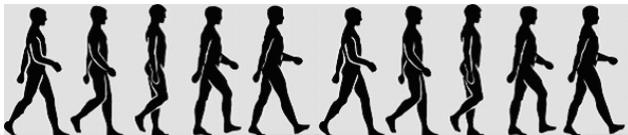
(原載：《嘉義新雨雜誌》第9期，1995.9.張慈田(明法比丘) 撰；修訂2009.2.)

*「行腳」指長距離的行走，或「長距離的經行」。

《增支部》A.5.29./III,30：「諸比丘！經行有五種效益。哪五種？

¹耐遠行，²堪精勤，³無病，⁴吃喝、嚼嘗(後)，幫助消化，

⁵由經行的操練而久住於定。諸比丘！這五種是經行之效益。」





八大人念

/ 明法比丘

經中著名的阿那律「八大人念」(mahā-purisa-vitakkam 八大人尋)，提供給隱居獨處者用功的重要的指引。阿那律聽佛印證之後，再精進用功三個月，得漏盡、三明。(見《佛說阿那律八念經》(T1.836.3)：

一、**少欲**(appiccha)：少欲者，不使眾人知我少欲。

- 1.資具少欲(paccayappiccho)即多給少拿，少給更少拿，但不是一無所有；
- 2.證得(禪那而)少欲(adhigamappiccho)；
- 3.經教少欲(pariyatti-appiccho)不多聞三藏*；
- 4.(保持)頭陀少欲(dhutaṅgappiccho)。

二、**知足**(santutṭha)：知足於食、衣、住(床臥)、病藥，食足止不畜遺餘。於四資具(食、衣、住、藥)有三種喜悅，得到的喜悅、力的喜悅、適當的喜悅。

三、**閑居**(pavivitta)：遠避人間，不入群聚，潛隱遠遁山嶺、巖洞、森林。

- 1.身心孤單地(ekābhāvo)遠離執著(upadhi)；
- 2.身遠離(kāyaviveko)--遠離諸欲；
- 3.心遠離(cittaviveko)--離諸不善法；得遍淨心(parisuddhacittānam)--心已離染(vigatacittasaṃkilesānam)，及得到最上明淨(paramavodānappattānam)--達到八定(aṭṭha samāpattiyo)，得到許多純淨(visuddhiṃ)、明淨(vodānam)。(Saṃyutta-ṭīkā 《相應部疏》，CS:pg. 1.165)。

四、**發勤**(āraddhavīriya)：身心發動英雄本色；已紮實的精進(paggahitavīriyam=asithilavīriya)，已卯足全力的精進(paripuṇṇavīriyam)。

五、**達到念住**(upaṭṭhitassati)：已達到四念住(catusatipaṭṭhānavasena upaṭṭhitassatissa)。

六、**已安定**(samāhita)：常常具有一境心(ekaggacitta)，即近行定及安止定(appanā-upacārasamādhi)。

七、**有智慧者**(paññavato)：具有自業性智(kamma-ssakata-paññāya，知道自己是業的主人)，不再自艾自怨，怨天尤人。《佛說阿那律八念經》說：知四諦苦、習(=集)、盡(=滅)、道(T1.836.2)。

八、**樂無戲論**(nippapañcārāma)：樂於無愛、見、慢(taṇhā-māna-ditṭhi)，喜近涅槃處。(《增支部》A.8.30/IV,233.；Aṅguttaranikāya-aṭṭhakathā, CS:pg.3.226-7，另參見《佛說阿那律八念經》(T1.835.3~837.1)、《增壹阿含 42-2.6 經》(T2.754))(《增支

部》說，前七念為阿那律尊者構思的，第八念為佛陀補充的。）



* 教中對「多聞」的定義，不一定要通三藏。(cf.《雜阿含 25、362 經》，Dhp.vv.100~102)

五根及平衡五根



五根	法性	精進禪修時	失衡
信(saddhā)	信仰的作用--於佛、法、僧、戒生起堅固的淨信心	深信所修行的禪法能成就	「信」強而「慧」弱，則傾向迷信、盲從。
精進(viriya)	努力的作用--斷惡生善	策勵精神，覺知呼吸與觸覺。	「精進」強而「定」弱，則心掉舉、不安。
念(sati)	憶持的作用--觀自己觀他人身、受、心、法念住。	警覺、令心守住呼吸與觸覺，不忘失	「念」愈強愈好，可平衡諸根，修行容易成就。
定(samādhi)	專注的作用--近行定、初禪、第二、三、四禪	專注(覺知)於呼吸與觸覺，不散亂	「定」強而「精進」弱，則心懶惰、昏沈。
慧(paññā)	明瞭的作用--如實知苦諦、集諦、滅諦、道諦	清楚地知道呼吸或觸覺	「慧」強而「信」弱，則傾向空談。

【說明】

「信」：對瑜伽行者(yogī)而言，對修持方法的信心，及帶領的老師的信心非常重要。

「精進」：持續保持中道、平等的精進(不急不緩、不強不弱)是成功的要素。

「念」：一天二十四小時當中，除睡眠的時間以外，都應時時提起正念，覺知呼吸與觸覺，「(正)念」不會有過度之虞。

「定」：「念力」增長，定力也一起增長。

「慧」：正知，清楚了知呼吸與觸覺即已足夠；運用太多常識於修行上，或對修行方法作太多的討論都是慧根太強的現象，會影響修行。

「平衡五根」：要使五根平衡，我們必須以強而有力的正念與精進清楚地了知呼吸與觸覺，並且要充滿信心。

勿追想過去，勿向望未來。過去已了斷，未來還未來。

當下任何法，彼彼應作觀。今日應熱心，誰知明日死？

與死亡大軍，可無有承諾。熱心如是住，日夜不懈怠。

牟尼聖者說：他是一賢者。



-- 《中部》 M.131. Bhaddekarattasuttam(一夜賢者經)	
---	--

五蓋及其對治



「蓋」(nīvaraṇa)阻礙善法的生起，也使已生起的善法消退。五蓋當中任何一蓋發生時，必須及時覺察，設法對治，提起正念，超越障礙，繼續覺知修行。

	五 蓋	內 涵	對 治
一	貪欲蓋(kāma-cchanda)	對人.事.物的貪愛、欲望	1.修習不淨觀， 2.不淨觀禪定， 3.守護諸根門， 4.飲食知量， 5.親近善友， 6.適當的談話。 其他方法：修吸氣呼氣，觀貪或感受(的生滅)。
二	瞋恚蓋：vyāpāda (<vi 反 +ā 向 +pad 去、走)(=byāpāda)，瞋，直譯：逆向行。	對人.事.物的瞋恨、不滿	1.修慈心， 2.慈心禪， 3.省察自業之智， 4.多辨別(善惡)， 5.親近善友， 6.適當的談話。 另外，止禪方面，修青、黃、赤、白遍及四無量心。觀禪方面，修觀察吸氣呼氣，觀感受(的生滅)。
三	昏沈.睡眠(呆滯)蓋：thīna-middha	心力不振、興趣薄弱、瞌睡	1.避免過量飲食， 2.變換姿勢， 3.作光明想*， 4.處在無遮蔽之處， 5.親近善友， 6.適當的談話。 其他方法：一、內心標記(默念)「昏沈」、「昏沈」。二、可暫時放下目前所修的業處，改專注於其他業處。三、可思惟從前曾經熟記的佛法。四、可完整地背誦曾經熟記的佛法。五、可用力拉.扯耳朵(3分鐘)，並按摩四肢，拉筋、做瑜伽。六、可站立、或以冷水澡洗面目及灑身體、朝不同方向遠眺、或仰望星空。七、可作「光明想」，或作意極可欣(興奮)事佛功德等。八、來回經行(直線往返行走)。九、若仍無效，可小睡片刻，然後再起來繼續修行。(參考：《增支部》A.7.58. Pacala(睡眠)、《中阿含 83 經》長老上尊睡眠經，《佛說離睡經》(T1.837.1))
四	掉舉.懊悔蓋：uddhacca-kukkucca	心情擾動.不安，或追悔過去。	1.多聞正法。2.深究正法(遍問)。 3.於戒律上知取捨。4.親近長者。 5.親近善友。6.適當的談話。
五	疑蓋：vicikicchā	懷疑佛陀、僧伽、正法、因果	同上(1~6)

* 光明想：取諸明相，謂火光、日、月、星宿(ṭ-ṣ)光、摩尼珠光，取諸光明相已，若樹下、露處，思惟光明，知光明，受光明，如實人若想、憶想，是名光明想。

對治散亂的方法



散亂心被稱為「分心」或「障蓋之心」(vikkhittacittāni nīvaraṇacittānī vuccanti)，雖不明列在五蓋中，但它令人不得增長止觀。

《中部》《想念止息經》說五種止息想念(vitakka 尋)之法以便修習增上心：

- 1.若比丘作意「相」(nimittā 影像、色相)上產生惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之念者，就應作意其他相伴善念之「相」。
- 2.審查想念的過失：「這些想念是不善的、令人指責的，導於苦果。」即捨棄之。
- 3.不應該憶念惡不善等之想念。
- 4.試著忘卻惡不善法，若是惡不善還會生起，應作意「停止想念之因」(vitakkasaṅkhārasaṅghānam 停止尋行之因)(MA.20.：saṅkharoṭīti **saṅkhāro**, paccayo, kāraṇam mūlanti attho‘行’：集合、因緣、根本原因)。
- 5.若作意「止息想念」，惡不善還會生起，應齒齒相著，以舌逼上齶，以正心制邪心，降伏而滅之。(《中部》M.20./I,119.-121.)

其他方法：

- 一、**禁語**：一心禪修，利己利人。禁語，避免與人結上愛恨情仇，而干擾修行。
- 二、**止息思慮**：不回憶過去，不計劃未來；不錯失現前正念。
- 三、**不理外緣**：放下一切罣礙，只取呼吸與觸覺為心念的目標。
- 四、**持續修行**：行、住、坐、臥一切威儀中，時時覺知呼吸與觸覺。
- 五、**加強身體的感覺**：如用力踏地或踐地，引導注意力到腳底。



七覺支與七邪覺支

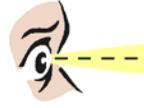
七覺支	(呼吸之)七覺支	七邪覺支
(1)念(sati, smṛti f.)覺支 (可以無限開發)	憶念呼吸(或觸覺)	無念、失念
(2)擇法覺支(dhamma-vicaya, dharma-pravicaya m.) 知善惡、知因果	瞭解呼吸(或觸覺)	1.不知善惡、不知因果 2.知善惡，還是要作惡
(3)精進(vīriya, vīrya n.)覺支(英雄本色覺支) (一)不生起未生之惡不善法 (二)斷已生之惡不善法 (三)生起未生之善法 (四)持續已生之善法	努力覺知呼吸(或觸覺)	邪精進 (一)生起未生之惡不善法 (二)增長已生之惡不善法 (三)生起未生之惡法 (四)持續已生之惡法
(4)喜(pīti, prīti f.)覺支	體驗呼吸時，內心的歡喜	苦
(5)輕安(passaddhi, praśrabdhi f.)覺支	體驗呼吸時，內心的平靜	沉重
(6)定(samādhī, samādhī m.)覺支	一心專注(或覺知)呼吸	躁動
(7)捨(upekkhā, upekṣā f.)覺支(旁觀覺支)	旁觀呼吸、不執著呼吸	無法控制、不客觀

- * 掉舉、散亂時，應加強輕安、定、捨覺支；不應加強擇法、精進、喜覺支。
- * 昏沈、瞌睡時，應加強擇法、精進、喜覺支；不應加強輕安、定、捨覺支。

修習六根

凡在世間有令人喜歡的形色、令人愉悅的形色，在這裡渴愛生時生，在這裡住時住；同樣地，渴愛棄時在這裡棄，滅時在這裡滅。

眼根



眼在世間為令人喜歡的形色，渴愛生起時在這裡生起，住著時在這裡住著；
眼在世間有令人喜歡的形色，渴愛棄時在這裡棄，滅時在這裡滅。

耳根



耳在世間為令人喜歡的聲音，渴愛生起時在這裡生起，住著時在這裡住著；
耳在世間為令人喜歡的聲音，渴愛棄時在這裡棄，滅時在這裡滅。

鼻根



眼在世間為令人喜歡的香，渴愛生起時在這裡生起，住著時在這裡住著；
眼在世間為令人喜歡的香，渴愛棄時在這裡棄，滅時在這裡滅。

舌根



舌在世間為令人喜歡的味色，渴愛生起時在這裡生起，住著時在這裡住著；
舌在世間為令人喜歡的味色，渴愛棄時在這裡棄，滅時在這裡滅。

身根



身在世間為令人喜歡的觸，渴愛生起時在這裡生起，住著時在這裡住著；
身在世間為令人喜歡的觸，渴愛棄時在這裡棄，滅時在這裡滅。

意根



意在世間為令人喜歡的目標，渴愛生起時在這裡生起，住著時在這裡住著；
意在世間為令人喜歡的目標，渴愛棄時在這裡棄，滅時在這裡滅。

勤修身至念(身念住)十功德

- (1)克服苦與樂，令其不苦，絕對征服已起之苦而住。
- (2)克服怖、畏，令其不怖畏，絕對征服已起之怖畏而住。
- (3)寒、熱、飢、渴、虻、蚊、風(受胃腸風、背部風等的支配)、熱(太陽熱)、爬蟲類(蛇、蠍等)所咬，(不堪忍耐)差勁的話、不好聽的話，身體能忍受猛、粗、利、不悅、不可意之苦。
- (4)易得、無苦得、無難得四禪，得現法樂住。
- (5)得無量神通。
- (6)得天耳通。
- (7)他心通(知其他諸有情、他人之心)。
- (8)隨念無量之宿住。見諸眾生於善趣、惡趣之死、生、卑、尊、美、醜，如隨業而趣之諸眾生。
- (9)得天眼通。
- (10)諸漏盡為無漏，心解脫，慧解脫，於現法中自通達、作證、具足而住。

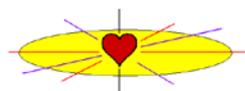
—《身行念經》(M.119./III,97~99)

修習毘婆舍那禪觀的益處

- 1.在生活中鬆弛心情。
- 2.緩和緊張和高血壓等毛病。
- 3.獲得身心的輕鬆。
- 4.安穩的睡眠。
- 5.疾病快速痊癒。
- 6.在疾病或工作中更加有耐心。
- 7.更健康與強壯。
- 8.更加勤快。
- 9.不受邪術或邪見所遮蔽。
- 10.中邪術者較易解除。
- 11.有良好行為與更可靠。
- 12.對人慈祥。
- 13.不易發脾氣。
- 14.可獲得知識和識力。
- 15.在學習與工作中顯得更謹慎、更細心。
- 16.發展記憶力。
- 17.年老了也不會昏聩。
- 18.臨終心也不顛倒。
- 19.無論做什麼都更細心。
- 20.怕造惡業。
- 21.避免地獄、餓鬼、畜生及魔王四道的悲、苦和損失。
- 22.逐漸清除業障。
- 23.既使不能完全清除今世腐敗的業障，亦可集合及發展才能。
- 24.如果因緣具足，也可清除今世腐敗的業障。
- 25.成為更可貴的國寶。

(錄自：柏拉般那無陀比丘著·康心鑒譯：
《內觀禪定法》)

慈心的修習



「嗨！」「你好！」「謝謝！」「對不起！」當你用心講一句打招呼的話，或簡單的表達謝意或歉意，就有慈心在裡頭了。當然有時只給微笑、關心的眼神、拍拍人的肩膀、拉拉人的手，也能表達無限的慈愛。

慈愛心可以擴充到各個領域。當我們面對不喜歡的人事物時，我們的身體、語言、意念會表達冷漠、討厭、憎惡、敵意，這是人的動物性，我們可以有另一種表現式，表現寬容或願意去協助改善不如意的地方，這是慈愛也是醒覺。當我們面對喜歡的人事物時，可能顯露喜歡、欲求、佔有欲，想執取所欲之物，也將苦了我們自己，因為欲是苦的根源，這是一份醒覺，醒覺中有慈愛心，而慈愛心能同時利益自己及別人。

以道德層面來說，表現不任意殺害生命，不取未經同意的東西，不與沒有婚約關係的人有性行為，不講虛妄不實的話或粗鄙、性暗示的話，不吸食煙酒、毒品或有害身體的藥物，這些行為可以阻止很多人間的怨對及悲劇的發生，也可以說給了眾生快樂。

慈心若不能適時適量地表現出來，表示慈心有短絀、匱乏，應該如《慈經》或《清淨道論》所教示，經常開展它。如常祝願眾生喜樂平安，知足常樂，吉祥安樂；常祝願眾生不互相敵對、輕視、傷害。由發慈願而化成慈行。慈心經常修習可以清除瞋恚，滋潤情誼，慈愛眾生。(原載：〈嘉義新雨雜誌〉第8期，1995.7.) ¶



悲心的修習



悲心是悲憫、同情、救苦救難之心。悲心通常是由眼睛見到痛苦情境或耳朵聽到痛苦的聲音而引起的心情，由心意的擬想也能發動悲心。若自己陷苦難時，不當過於自責、懊惱或自暴自棄，當正觀此刻正在苦惱的身心（特別是感受），而萌生拔苦之心及拔苦之行動，若見他人陷身苦難（包括犯罪）時，亦當有感同身受，及萌生拔苦之心力，不應有冷漠、苛責或捨離不顧，更不應有落井下石的行為。

一切眾生皆在苦與樂中沈浮，有樂事，較多人來分享，有苦事，則較少人來分擔憂苦，這是眾生趨樂避苦的本性。因此，受苦難時，若無援助，除默默承受外，也應對眾生起諒解心，這也是一種悲心；若得到援助，當思念感恩，永誌不忘。缺乏悲心就會多些冷漠、硬心腸、自我中心，少些人間溫情及解脫資糧。為了消除自己逃避救苦難的本性和引發大悲心，當多多觀察、思考、救援我們周遭親友、道侶及眾生的苦難。

面對強烈的苦難，要做到完全的無怨結、無瞋恚，是高難度的修行工夫，但卻能夠逐步完成，並得到甜美的果實。《中阿含193經》，佛陀說：「若為他人拳杖⁴(又刺)石擲，杖打刀斫時，心不變易，口不惡言，向捶打人緣彼起慈滑（悲、喜與捨），心行如貓皮囊，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊，汝等當學如是！」佛陀又說到數數觀行這樣的教法，將得到究竟智（阿羅漢果）或阿那含。可見修習悲心與修習慈、喜、捨心，同樣能濟度自他苦難，抵達涅槃彼岸。(原載：〈嘉義新雨雜誌〉第16期，1996.11.) ¶

喜心的修習



喜是隨喜，對於自己或他人諸吉祥事，隨境生起歡喜慶慰。吉祥事，諸如：孝順父母、愛護妻兒、做事井然、居住適宜、不懶惰、恭敬、謙遜、佈施、行善、感恩、報恩、少欲知足、容忍、包容、博學、多聞、親近善士、恭順受教、聞法、說法、學戒律、學威儀(行.立.坐.臥)、離欲、平靜、親證涅槃。至於人間喜慶，乃至國家得利樂之事，則不必然是吉祥事，也不必然生隨喜之心。《雜阿含308經》，世尊說：「世間之所樂，觀察悉為怨。賢聖見苦者，世間以為樂；世間之所苦，於聖則為樂。」(參考S.35.136.)

人間喜慶、鬧熱，為什麼有時不被隨喜？因為善法不增，反增貪瞋癡。經中說，戲劇演員，娛樂大眾，表演歌舞、喜劇，使人歡樂，但是死後不但不生歡喜天，卻因令人增長貪瞋癡，而墮畜生或地獄。(參考：S.46.2.、《雜阿含907經》、《別譯雜阿含122經》)因此，應生警惕心，應善加體察人間善惡。

修習喜心可以伏住嫉妒、瞋心。《增阿含17-1.1經》〈羅雲經〉(T2.582)佛說：「當行喜心，已行喜心，所有嫉心皆當除盡。」若以「隨喜」當禪修對象，或取笑口常開、滿面春風的人(不是貪染的人或異性)當禪修對象，可以體證第三禪。嫉妒是因別人勝過自己、或懷疑別人勝過自己而產生，嫉妒屬於瞋心所，根據論中說，在證初果時可消除嫉妒，但真正淨除瞋心(嫉妒之根源)，則在證三果時達成。(明法) (慈、悲、捨心的修習，請見〈嘉義新雨雜誌〉第8、16、21期) ¶



捨心的修習



捨 (upekkhā) 是平等、平衡、寂靜、恬淡、無貪、無瞋、漠視苦樂 (類似中性感受)。捨並不含有捨棄的意思，但在捨的修習過程中，有摻入捨棄，如捨棄執取，而趣向平等、平衡。

在捨的實修中，依厭離欲、遠離欲，而達到心境不起波浪，住於中性、平等、寂靜的心態。於可意、可愛、可樂的人事物，因離欲、離執取、放下，不再受影響，或受影響而經由不帶好惡的注視、觀察，而達到不起好惡的分別，而淡然處之；於不可意、不可愛、不可樂的人事物，同樣作觀，而不再起好惡的分別。恬淡的態度，就是在身口意表現寂靜、安然、祥和、調伏，沒有強烈情緒變化，當然也不可能有誇張性的動作、表情、話語。《法句經》(Dhp.v.362& DhpA.)世尊期許比丘的恬淡的態度：「手已被完全調伏(不玩弄手或用手拍打別人等)，腳已被完全調伏(不玩弄腳等)，及言語已被完全調伏(不說謊等)。」

捨的修習，可以針對於某人、某事、某物、某話有愛瞋時來作觀修練，也可以歷境練心，即六根觸境時，在有愛瞋的境上即刻修習。捨的過程及目標在於擺平貪瞋、好惡，而得到中性心、平等心，而在無干擾下，進取涅槃。(原載：〈嘉義新雨雜誌〉第21期，1997.9.) ¶

修習八風吹不動



(一)

Vin.Mv.I,185. (=A.6.55./III,379.): 「恰如堅石山，不為風所動，如此色、味、聲，香及所有觸，可意不意法，皆不為激動。心安住解脫，只隨觀壞滅。」

《增支部》(A.8.6./IV,159.): 「(八風生起,)如是思擇:『對我此苦之生,此為無常、苦、有變易之法』,如實了知。‘得’於心中耗盡而不住(lābhopi cittaṃ na pariyādāya tiṭṭhati), ‘失’(不得alābhe)亦於心中耗盡而不住, ‘稱’亦於心中耗盡而不住, ‘譏’亦於心中耗盡而不住, ‘毀’亦於心中耗盡而不住, ‘譽’亦於心中耗盡而不住, ‘樂’亦於心中耗盡而不住, ‘苦’亦於心中耗盡而不住。他不順從已生之‘利’(So uppannaṃ lābhaṃ nānurujjhati), 不抗拒‘衰’(alābhe nappaṭivirujjhati); 不順從已生之稱, 不抗拒‘譏’; 不順從已生之‘譽’, 不抗拒‘毀’; 不順從已生之‘樂’, 不抗拒‘苦’。他如是拋棄服貼、拋棄反對(anurodhavirodhavippahīno), 而遍解脫生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱, 我說遍解脫苦。」「於心中耗盡」的作法, 即是抱持客觀的觀察, 而不迎不拒、不順不逆。

(二)

1.得(lābho)、2.失(alābho不得)--當修慈波羅蜜。

《佛種姓經》: 「然你得、失, 如此慈波羅蜜之達成, 將成滿正菩提。」(Buddhavaṃsa p.18.; CS:pg.2.318)

3.稱(yaso名聲)、4.譏(ayaso惡名聲)--當修忍耐波羅蜜。(Bu.p.18.; CS:pg.2.317)

加強尋、伺的力量, 盯住、安住某一個所緣(修止的忍耐), 或不斷的改變所緣(修觀的忍耐)。

5.誹(nindā誹謗)、6.譽(pasamsā稱譽)--當修忍耐波羅蜜。

《佛種姓經》: 144. 「然你須寬恕一切稱揚、毀訾, 如此忍耐波羅蜜之達成, 將成滿正菩提。」(Bu.p.18.CS:pg.2.317)

7.樂(sukhaṃ)、8.苦(dukkhaṃ)--當修捨波羅蜜。

《佛種姓經》: 164. 「然你對苦樂應當平衡(tulābhūta), 如此捨波羅蜜之達成, 將成滿正菩提。」(Bu.p.19.; CS:pg.2.319)

* 面對八風, 修法, 則八風不動; 若不修, 往後日子更難過。

八風(世八法)	省思	苦(不修)	集	滅	道
1.得(lābho)	應得之份?	增長貪欲	努力?	(得)風吹不動	慈
2.失(alābho 不得)	失去該失去?	難免失望、遺憾、悔恨	沒努力?	(失)風吹不動	慈
3.稱(yaso 名聲)	愛名求名?	增長貪名, 高抬自己	造善?	(稱)風吹不動	忍
4.譏(ayaso 惡名聲)	有罪?	增長瞋恚, 煎熬難受	造惡?	(譏)風吹不動	忍
5.誹(nindā 誹謗)	有過?	增長瞋恚, 聲聲難熬	造惡?	(謗)風吹不動	忍
6.譽(pasamsā 稱譽)	過獎?	增長貪名、貪褒(吃褒)	造善?	(譽)風吹不動	忍

7.樂(sukham)	何樂之有?	則失去深觀樂之生滅	善因?	(樂)風吹不動	捨
8.苦(dukkham)	何苦不忍?	失去深觀苦之生滅	惡因?	(苦)風吹不動	捨



修道次第

／明法比丘 撰

修道(bhāvanā-magga)，是依循佛法教理(pariyatti)而反覆實踐(patipatti)、修習(bhāvanā)，直至體證涅槃。修道是一法接一法前後有序，前一法為後一法的必要基礎。修習正法律(saddhammavinaya)乃至世間法，皆有次第可尋。現列出七則修道次第，並把它們串聯起來，加以略釋，以供學人參考。修道次第中的「四預流支」(親近善知識→聽聞正法→從根源作意(如理作意)→法隨法行)，為證得涅槃的必要方法。

①信→來詣→恭敬(承事)→請問(法)→傾聽(法)→受持法→觀察法義→知法.知義→法.隨法行

—《增支部》(A.8.81./IV, pp.336~337, P.T.S.版)

②親近善知識→聽聞正法→具信→如理作意→正念正知→護諸根→三妙行→四念處→七覺支→解脫

—《增支部》(A.10.61~62/V, pp.113~119)(參考《中阿含經》51~53經)

③具戒→不悔→歡悅→喜→止(輕安)→正定→如實知見→厭患.離貪→解脫知見

—《增支部》(A. 10.4~5/V, pp.5~7)、《增支部》(A.11.1~5/V, pp.311~317)

④正念正知→慚愧→護諸根→具戒→正定→如實知見→厭患.離貪→解脫知見

—《增支部》(A.8.81./IV, pp.336~337)

⑤具足慚愧→身行清淨→語行清淨→意行清淨→命清淨→護諸根→飲食知量→受持警寤→正念正知→獨住遠離、斷五蓋→初禪→第二禪→第三禪→第四禪→宿命智→天眼智→漏盡智

—《中部》《馬邑大經》(M.39./I,271f.)(參考《中阿含經》182經《馬邑經》)

⑥戒清淨→心清淨→見清淨→度疑清淨→道非道智見清淨→行道清淨→知見清淨(解脫)

—《中部》《傳車經》(M.24./I,145f.)(參考《中阿含經》9經《七車經》)

⑦有慚、有愧、不放逸→斷不恭敬、斷不受諫、斷惡友→斷不信、斷狹量(不親愛)、斷懈怠→斷掉舉、斷不律儀、斷破戒→斷不樂見聖者、斷不樂欲聞正法、斷攻擊(非難)→斷妄念、斷不正知、斷散亂→斷非如理作意、斷修邪道、斷懈怠→斷身見、斷疑、斷戒禁取→斷貪、斷瞋、斷癡→斷生、斷老、斷死

—《增支部》(A. 10.76./V, pp.148~149)(參考《雜阿含 346 經》)

【串聯的道次第】

¹(善人)→²信→³親近善知識(來詣→恭敬→請問法)→⁴聽聞正法→⁵具信→⁶受持法→⁷如理作意(觀法義.知法.知義→法隨法行)→⁸正念正知→⁹具足慚愧→¹⁰戒清淨(護諸根、三妙行)→¹¹飲食知量→¹²受持警寤→¹³四念處→¹⁴七覺支→¹⁵獨住遠離、

斷五蓋→¹⁶不悔→¹⁷歡悅→¹⁸喜→¹⁹止(輕安)→²⁰正定(心清淨--近行定,初、二、三、四禪)→²¹見清淨→²²度疑清淨→²³道非道智見清淨→²⁴行道清淨→²⁵知見清淨(解脫)

¹善人 (sappurisa)：具分別善.惡的能力，有良好的道德，有慈悲心，能實踐佈施(佛法、物質)、愛語(柔軟語、安慰語，令傾聽)、利行(鼓勵、勸告、分享，令生信)、同事(有情有義、同甘共苦，令證道)。

²信 (saddho)：有信仰的傾向，生活、生命有重心。

³親近善知識 (sapurisasamsevo)：來詣(upasākamitā 拜訪)→恭敬(parirupāsita 承事)→請問(法) (paripucchitā 遍問)。佛陀對來詣(訪)者，若不具恭敬、不請問、不傾聽、不受持、不觀察法義、不知法、不知義、不法隨法行，則不為說法。「恭敬」是謙恭、禮敬、尊重、供養、敬愛、虛心受教(順語) (參考《中阿含經》145 經、《增支部》10,156~161；A.V, pp.247-248)。「請問」是請問心中有疑的法，以期破解疑惑。佛陀說：「往見如來或如來弟子，住信(nivittḥasaddho)、住愛(nivittḥapema)、一向篤信(ekantagato abhippasanno)；諸比丘！此諸見中之無上。...往聽如來或如來弟子之法，住信、住愛、一向篤信；諸比丘！此諸聞中之無上。」(《增支部》A.6.30./III,326)親近的善知識能教導四聖諦、八正道，於五蘊生厭、離欲、滅盡。成就善知識應具有「七善士法」(satta sappurisdhammā)：「友！於此有比丘，知法(經教)、知義、知自己、知量、知時、知眾、知人。」(《長部》《等誦經》D.33./III,252)

⁴聽聞正法 (saddhammasavanam)：傾聽(ohitasota)、聽(suṇāti)法，聞法從佛、善知識、經典聞法。《增支部》A.6.86./III,436 說：成就六法者，若聽聞正法，則於善法中，堪入正性決定(bhabbo niyāmam okkamitum sammattam)(入正性決定者即可證果)。即：1 不成就業障(na kammāvaraṇatāya)、2 不成就煩惱障(na kilesāvaraṇatāya samannāgato)、3 不成就異熟障(na vipākāvaraṇatāya)、4 有信心(saddho)、5 有樂欲(chandiko)、6 有慧(paññavā)。佛陀告諸比丘：「隨時聞法有五功德，恆不失時，云何為五？¹未曾聞法便聞之，²已聞便受持，³除去狐疑，⁴亦無邪見，⁵解甚深之法。」(《增壹阿含 51.5 經》，T2.825.3；《增壹阿含 36-1 經》，T2.702.3)。佛陀告誡一欲還俗的比丘：「比丘當知，¹如來出世甚為難值，²聞法亦難，³受四大形亦復難得、諸根具足亦復難得，⁴得生中國(majjhimadesa 佛陀教化區)亦復難得，⁵與善知識相遭亦復難得、聞法亦難，⁶分別義理(=知法.知義)亦復難得，⁷法法成就(=法.隨法行)此事亦難。」(《增壹阿含 27.8 經》，T2.700.3) 在經典中，問法者常說：「我聞法

已，當獨一靜處，專精思惟，住不放逸。」可感受問法者求法、實踐法之熱切。

⁵ **具信**(saddho)：信有 saddha(信心、信仰)，pasāda(淨信、淨心)，adhimutti(信解)等。

具堅信者，對法的信心不動搖。《相應部》(S.48.9~11./V,196-9.; cf. S.55.37./V,395.)：「聖弟子有信，堅信如來之菩提」。佛陀告舍利弗：「對有信的聖弟子發動而住，斷不善法，具足善法，精進、勇健堅固，於諸善法不捨其軛，是可其期待的。」(S.48.50./V,225)

⁶ **受持法** (dhammam dhāreti dhatānam)：信受、奉行、翫誦。「信受」即領受於心，憶而不忘。受持法有十種：一者書寫，二者供養，三者流傳，四者諦聽，五者自讀，六者憶持，七者廣說，八者口誦，九者思惟，十者修行。(T8.231、725.1)「奉行」即奉持佛陀教法而修行之。「翫誦」即反覆念誦，記住經文。亦可諷誦(japa, jappa)，即心念口誦佛法、偈頌或經文等。

⁷ **如理作意**(yoniso-manasikāra 從根源作意。yoniso: 從根源)：一、觀察法義(dhammānaṃ atthaṃ upaparikkhati)，對所學、所聞之法思惟、觀察、分別，離去世間思惟、邪思惟，往解脫方向(苦.集.滅.道)思惟。二、知法.知義(attham aññāya dhammam aññāya)，即觀法忍。《雜阿含經》1177 經：「微見小明者，謂得法忍。」《寂志果經》：「於如來法.律得信，善利自見，於佛法中有大善利，即得法忍。」(T1.272.3)。三、法.隨法行(法.次法向)(dhammānudhamma-paṭipanna，dhammānudhammapaṭipatti)，修習法的隨法行；隨法而行(anudhammācārin)；和合(無諍)行(sāmīcīpaṭipanna)。《雜阿含經》27 經：「(於五蘊)向厭、離欲、滅盡，是名法隨法行。」(參考《相應部》S.22.39./ iii. 40)

⁸ **正念.正知** (sati-sampajaññaṃ)：「正念」是成就(正)念(satiyā samannāgato)，「正知」是成就覺知(ñāṇena samannāgato)。正念.正知於瞻視、觀察、屈伸、俯仰、穿衣、持鉢、眠、覺、語、默、動、靜、行、住、坐、臥。

⁹ **具慚愧** (hirottappa)：「慚」是厭惡惡行，「愧」是害怕惡行，為尊重自己與尊重他人的善心。此二法能守護世間的道德。《雜阿含經》578 經：「常習慚愧心，此人實希有，能遠離諸惡，如顧鞭良馬。」《雜阿含經》749 經：「若起明為前相，生諸善法時，慚愧隨生，慚愧生已，能生正見，正見生已，起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起，正定起已，聖弟子得正解脫貪欲瞋恚愚癡。」

¹⁰ **戒清淨** (sīlavisuddhi)：包含比丘受持「四遍清淨戒」(catupārisuddhisīla)：

- 一、別解脫律儀戒(Pātimokkhasamvarasīla)：比丘必須遵守 227 戒(在家則受持五戒、八戒)。
- 二、根律儀戒(indriyasamvara-sīla)：以正念防護諸根(indriyasamvaro)，保持捨心，不執取可喜、可厭的境界，不為淫、怒、癡所滲透。護諸根則得到三妙行(tīni sucaritāni 三善行)：身妙行、語妙行、意妙行，離身.語.意惡行。
- 三、活命遍淨戒(ājīvaparissuddhisīla)：以適當的方式取得必需品(在家則以正當職業過生活)。
- 四、資具依止戒(paccayasannissitasīla)：在使用衣.食.住.藥四種資具(必需品)之前、當時、之後，適當地省察、運用它們。

¹¹ **飲食知量** (bhojane mattaññuno)：對飲食省察所從來，不為娛樂、炫耀、漂亮，只為支援身體之需，以便修習梵行。

¹² **受持警寤** (jāgariyaṃ anuyuttā, jāgariyānuyoga)：於白天精進(viriya, vāyāma)、不放棄(appamāda)靜坐.經行，「於初夜(6-10 pm)經行，除去障法而淨心；於中夜(10pm-2am)以右脅而作獅子臥，足足相累，正念正知，作意起來想；於後夜(2-6am)起來經行，除去障法而淨心。」(《增支部》A.8.9./IV,168)。

¹³ **四念處** (cattāro satippaṭhānā)：

- 一、安住及觀察身體：入息.出息念、四威儀、三十二身分、四界分別、九種屍體。
- 二、感受：苦受、樂受、不苦不樂受。
- 三、心念：貪、離貪、瞋、離瞋、癡、離癡、昏昧、渙散、大至心(色界、無色界心)、無大至心(欲界心)、有上心(世間心)、無上心(出世間道心.果心)、專注、無專注、解脫(暫時斷煩惱或鎮伏煩惱)、無解脫(無前兩種解脫)。
- 四、法念(五蓋、五蘊、十二處、七覺支、四聖諦)。

¹⁴ **七覺支** (satta-bojjhaṅgāni 七菩提分)：

(一)**念覺支**(satisambojjhaṅga)，念念分明。令念覺支生起之法：1.(具備)正念正知(sati-sampajaññaṃ)，2. 避開健忘的人(mutṭhassati-puggala-parivajjanatā)。3.親近具有正念的人(upaṭṭhita-ssati-puggala-sevanatā)。4.傾向於正念(tadadhimuttatā)。

(二)**擇法覺支**(dhammavicayasambojjhaṅga)，分別善惡，選擇趨解脫之法，捨棄虛

偽法。令擇法覺支生起之法：1.深究正法(paripucchakatā 遍問)。2.清潔依處(vatthu-visada-kiriyā)-- 清潔身體的汗垢、住處等。3.平衡五根行道(indriya-samatta-paṭipādanā)-- 平衡信、勤、念、定、慧。4. 避開健忘的人(duppañña-puggala-parivajjanā)。5.親近有智慧的人(paññavanta-puggala-sevanā)。6.深度思維(gambhīra-nāṇa-cariya-paccavekkhaṇā) --深思蘊、處、界等問題。7.傾向於擇法(tadadhimuttatā)。

(三)精進覺支(vīriyasambojjhaṅga 英雄本色覺支)，於正法勇猛不懈，一心於一境而努力不懈，一心修善、斷惡，求解脫。令精進覺支生起之法：1.省思惡趣(之苦)(apāyabhaya-paccavekkhaṇatā)。2.見到(精進的)利益(ānisaṃsa-dassāvitā)。3.省思行道(gamanavīthi-paccavekkhaṇatā)-- 行道非懶惰可達成。4.恭敬鉢食(piṇḍapātāpacāyanatā)-- 思惟施食者得大福。5.省思偉大的(佛陀的)遺產(dāyajjamahatta-paccavekkhaṇatā)。6.省察大師(= 佛陀)(satthumahatta-paccavekkhaṇatā)。7.省思偉大世家(= 身為比丘之一員)(jātimahatta-paccavekkhaṇatā)。8.省思同梵行者(sabrahmacārimahatta-paccavekkhaṇatā)。9.避開懶惰的人(kusītapuggala-parivajjanatā)。10.親近發勤精進者(āraddhavīriya-puggala-sevanatā)。11.傾向於精進(tadadhimuttatā)。

(四)喜覺支，pītisambojjhaṅga，喜悅於正念、擇法、勇悍，得正法或禪定而喜悅。令喜覺支生起的方法：1.佛隨念(buddhānussati)。2.~6.法隨念、僧隨念、戒隨念、捨棄(=施捨)隨念、天隨念(dhammasaṅghasīlacāgadevatānussati)。7.(苦滅之)寂止隨念(upasamānussati)。8.避開粗鄙的人(lūkha-puggala-parivajjanatā)。9.親近文雅的人(siniddha-puggala-sevanatā)。10.省思能激發信心的經典(pasādanīya-suttanta-paccavekkhaṇatā)。11.傾向於喜(tadadhimuttatā)。

(五)輕安覺支(passaddhisambojjhaṅga 猗覺支)，指身心輕快、安穩。令輕安覺支生起的方法：1.受用好食物(paṇītabhojana-sevanatā)-- 食用有營養、有益身的食物。2. 受用舒適的氣候(utusukha-sevanatā)。3. 受用舒適的姿勢(iriyaṭṭha-sukha-sevanatā)。4.專心於中道(majjhata-payogatā)。5.避開熱情的人(sāradhakāya-puggala-parivajjanatā)。6.親近身輕安的人(passaddhakāya-puggala-sevanatā)。7.傾向於輕安(tadadhimuttatā)。

(六)定覺支(samādhisambojjhaṅga)，心得定，不散亂。令定覺支生起的方法：1.清潔依處(vatthu-visada-kiriyatā)。2.平衡五根行道(indriya-samatta-paṭipādanatā)。3.

善巧於相(nimittakusalatā)，相 nimitta= kasiṇanimitta 遍處相。4. 適時策勵心(samaye cittassa paggaṇatā)--引發擇法覺支、精進覺支來策勵(督促勉勵)。5. 適時抑制心(samaye cittassa niggahaṇatā)--引發輕安覺支、捨覺支來抑制過度精進。6. 適時喜悅心(samaye sampahaṃsanatā)--由於他的慧的加行太弱或者由於未證寂止之樂而心無樂趣，他此時應觀察八種悚懼之事：生、老、病、死四種，以及惡趣之苦第五，由於過去的輪迴苦，未來的輪迴苦及由於現在的求食之苦。(之後)隨念三寶而生起信樂。7. 適時捨心(samaye ajjhupekkhanatā)--於所緣平衡的不執著、不高擡(掉舉)、無味地行持奢摩他的道路(samathavīthi-paṭipannam)，此時則不必作策勵和抑制。8. 避開沒等持心的人(asamāhita-puggala-parivajjanatā) 避開沒有近行定、安止定的人、未曾增進出離之道、操心甚多事務的人。9. 親近有等持心的人(samāhita-puggala-sevanatā)。10. 省思禪定與解脫(jhāna-vimokkha-paccavekkhanatā)。11. 傾向於定(tadadhimuttatā)--於一切處將心傾向於禪定。

(七)捨覺支(upekkhāsambojjhaṅga)：旁觀之心，無偏頗，保平衡，事不關己。令捨覺支生起的方法：1. 中庸(平等)的對待有情(satta-majjhataṭṭatā)。2. 對諸行(萬事)中庸的態度(saṅkhāra-majjhataṭṭatā)。3. 遠離對於有情和諧行(萬事)愛著的人(satta-saṅkhāra-kelāyana-puggala-parivajjanatā)。4. 親近對於有情和諧行中庸的人(satta-saṅkhāra-majjhata-puggala-sevanatā)。5. 傾向於捨覺支(tadadhimuttatā)。

15 獨住遠離(vivittaṃ senānaṃ bhajati)：身獨住(kāya-viveka)，離人群，至森林、樹下、山中修習；心獨住(citta-viveka)，則斷五蓋(pañca nīvaraṇāni)。蓋即覆蓋，覆蓋心性，令善法不生。五蓋即：(一)貪欲蓋(kāma-cchanda-nīvaraṇa)，執著貪愛五欲之境，無有厭足，而蓋覆心性。(二)瞋恚蓋(patigha-nīvaraṇa)，於不順己意之逆境懷忿怒。(三)昏沈睡眠蓋(thīna-middha-nīvaraṇa)，使心無法積極活動。(四)掉舉惡作蓋(uddhacca-kukkucca-nīvaraṇa)，心躁動或懊惱已作之事。(五)疑蓋(vicikicchā-nīvaraṇa)，於正法猶豫不決。

- * 捨棄貪欲蓋的方法：一、學習修不淨觀；二、全心全意修不淨觀；三、護諸根；四、飲食知量；五、親近善知識；六、適當的談話。
- * 捨棄瞋恚蓋的方法：一、學習修慈心觀；二、全心全意修慈心觀；三、覺知每一個眾生都是造業及承受業報者；四、經常反省瞋恚使自他皆受害；五、親近善知識；六、適當的談話。其他如修習喜悅、捨(平常心)、信心都有助益。
- * 捨棄昏沈睡眠蓋的方法：一、注意飲食、醫藥中的成分；二、改變身姿；三、作光明想(見日、月、星、火光)；四、到戶外；五、親近善知識；六、適當的談話。其他如運動、拉耳朵(3分鐘)、用冷水洗臉都有助益。

- * 捨棄掉舉、惡作蓋的方法：一、學習佛法與戒律；二、探究佛法；三、貫通戒律；四、親近有德長者；五、親近善知識；六、適當的談話。其他如修習奢摩他有助益。
- * 捨棄疑蓋的方法：一、學習佛法與戒律；二、探究佛法；三、貫通戒律；四、堅定對三寶的信心；五、親近善知識；六、適當的談話。

¹⁶ **不悔**(avippatisāro)：因持戒，所作所為如法如律，心不懷憂惱。

¹⁷ **歡悅**(pāmuḍḍa, pāmoḍḍa)：修習正法、禪定，順暢而心生歡悅。

¹⁸ **喜**(pīti)：心生更細、更持久的喜悅。

¹⁹ **止**(passadhi 輕安)：身輕安、心輕安；身心輕快、不粗重。

²⁰ **正定**(samādhi)：即止息一切想念與思慮，而心專注(覺知)於一境。一般常將「止」與「定」(samatha 三摩地、奢摩他)視為同一者，有人則認為三摩地通於定、散，染、淨，僅存於定中，而不存於散心中。一般修習禪定都取一種「業處」(kammaṭṭhāna 工作的處所、修禪的對象)，反覆練習，由遍作(預備)定而漸次入定。心清淨 (cittavisuddhi)包含近行定(upacārasamādhi)與安止定(appanāsamādhi)。有的業處有光明等禪相(nimitta)，如安那般那念 (ānāpāna sati 出、入息念)、四界分別觀(觀地、水、火、風的特相)。

初禪(paṭhamam jhānam)：離(五蓋)生喜樂；具：尋、伺、喜、樂、一心。

第二禪(dudiyam jhānam)：定生喜樂；具：喜、樂、一心。

第三禪(tatiyam jhānam)：離喜妙樂；具：樂、一心。

第四禪(catuttham jhānam)：捨念清淨；具：一心、捨。

²¹ **見清淨**(ditṭhivisuddhi)：是依特相(lakkhaṇa 特點)、作用(rasa 味)、現起(paccupatṭhāna 呈現)與近因(padaṭṭhāna-vasena 足處)辨識名色，也稱為「名、色分別智」(nāmarūpavavatthānāṇāna)。見清淨明白名、色法的生與滅的實相，消除「我」、「我所」的常見與斷見。

²² **度疑清淨**(kankhāvitaraṇavisuddhi)：是辨識過去、現在、未來名色法的諸緣，而除

去三世因果之疑，這階段也稱為「緣攝受智」(paccayapariggaha-ñāṇa)。觀察過去世的無明、愛、取、(行)與業而生起現在的名色，也辨識過去與未來名色的發生的諸緣。獲得緣攝受智，且能保持至臨終，被稱為「小須陀洹果」，緊接著的下一生不生於惡道。

23 道非道智見清淨 (maggāmagga-ñāṇadassanavisuddhi 分辨正道與邪道)：行者觀察五

蘊十一法：過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近，觀照名、色法三相(無常、苦、無我)。隨後依「世」(addhāna 長時間。觀照每一世，每一世三個階段，再觀十年、一年、一個月、半個月、一天一個階段)、「相續」(santati 同一個名或色相續流)、「剎那」(khaṇa 剎那的名、色法)(見《清淨道論》第二十章)。觀照行法的三相：一、「壞滅無常」(aniccaṃ khayatṭhena)；二、「可畏而苦」(dukkhaṃ bhayatṭhena)不可靠而可畏；三、「無實質而無我」(anattā asāraṭṭhena)。之後，依諸緣生滅與諸行法剎那生滅，以生滅智(udayabbayañāṇa)是觀照諸行法生、滅。生滅智在「未成熟」的階段，「光明」等十種「觀染」(vipassan'upakkilesā)可能會生起。道非道智見清淨是通過辨識觀染為障道，而分辨道與非道的特相。

24 行道智見清淨(paṭipadāñāṇadassanavisuddhi)：當脫離障礙，他證得生滅智乃至隨順智。

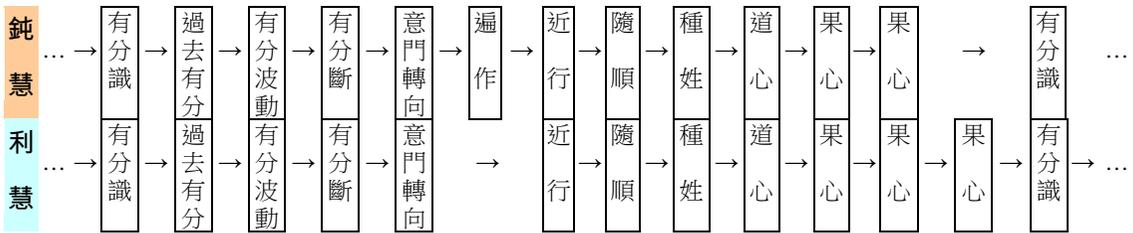
- 一、生滅智(udayabbayañāṇa)：克服觀染後，觀照諸行法生、滅變得成熟、更強、敏銳。
- 二、壞滅智(bhangañāṇa)：當觀智變得敏銳時，觀照行法的「壞滅」特別顯著。
- 三、怖畏智(bhayañāṇa)：覺知一切存在不斷壞滅的可畏。
- 四、過患智(ādīnavañāṇa)：覺知一切行法只有過患。
- 五、厭離智(nibbidāñāṇa)：對一切行法厭離，不再樂於一切存在。
- 六、欲解脫智(muñcitukamyatāñāṇa)：生起欲脫離一切行法之欲願。
- 七、審察智(paṭisankhāñāṇa)：清晰地審察諸行法的三相時，即是審察智。
- 八、行捨智(saṅkhārupekkhāñāṇa)：對一切行法感到中捨(平等心)，即生起了行捨智。
- 九、隨順智(anulomañāṇa)：順著前八種觀智，且順著其後道智的作用。尚屬欲界心。

觀照名法或色法的無常、苦、無我，即是如實知見(見如實、知如真)，由如實知見(yathābhutaṃ ñāṇadassanaṃ)→厭(nibbidā)→無欲(virāgo)→解脫(vimutti)→涅槃(nibbāna)

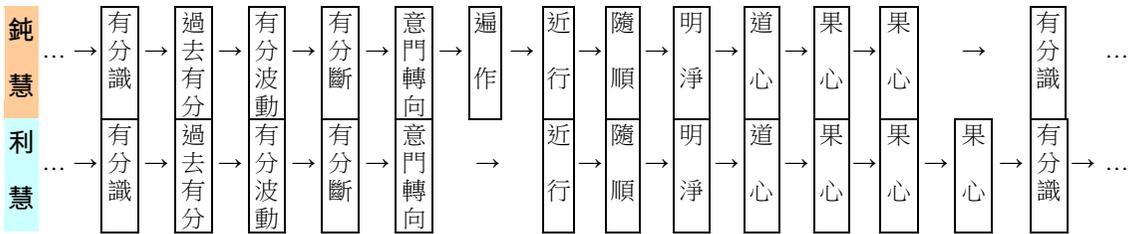
25 智見清淨(ñāṇadassanavisuddhi)：當觀照名色法的智慧成熟時，在有分斷之後生起

意門轉向，隨著生起遍作、近行、隨順(利根者只有近行、隨順)，取目標的無常、苦、無我三相之一，隨後取涅槃為目標的種姓心(改變凡夫的種姓，成為聖者的種姓，斷了身見、疑、戒禁取見)，之後即刻生起了道心(初次為須陀洹道心)，徹底知苦、斷集、證滅、明道，而證入了出世間安止心路。之後有兩個(利慧三個)果心生滅，然後再沈入有分。在有分中止之後，生起省察智，省察道、果、涅槃，並可能省察他已斷與還剩餘的煩惱。取當行捨智與隨順智圓滿時也被稱為「導向出起之觀」(vuṭṭhānagāminī-vipassanā)。若行者觀照名色的無我而證入果定，該果即被稱為「空解脫」；若觀照無常證入為「無相解脫」；若觀照苦證入為「無願解脫」。澈底解脫，即是涅槃。「涅槃者，貪欲滅盡，瞋恚滅盡，愚癡滅盡，是名涅槃。」(《相應部》S.38.1./IV,251.)、S.39.1./IV,261.)、《雜阿含經》第 490 經)

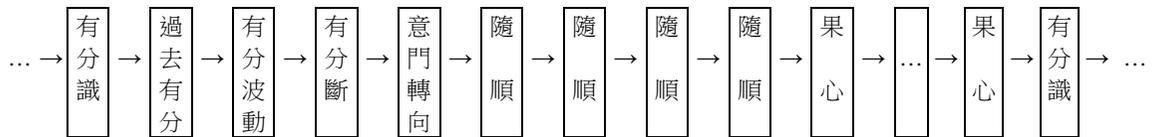
出世間禪那的心路 (lokuttara appanā javana vīthi) (證須陀洹道心.果心)



出世間禪那的心路 (lokuttara appanā javana vīthi) (證二、三、四道心.果心)



再次進入涅槃的心路 (lokuttara appanā javana vīthi)



* **有分識**(bhavaṅga)：當心不對外界目標反應時的心識狀態。它的所緣(境)是前世的最後一次意門心路的所緣。為數不等的有分識介於意門(或五門)的心路之間。過去有分識：六門緣取六境的心識剎那。有分波動：六根門轉向所緣時，出現波動。有分斷：有分波動第二次之後即停止(斷)。把心轉向名色的目標。

* 出世間禪那的心路中，若是利慧者，不轉起「遍作」，而轉起「果心」三次。
(《嘉義新雨雜誌》第 35 期，2001.5.，2009.2.訂正)

道次第之利益及免障難

道次第	內 涵	利 益	免障難
¹ (善人善行)	身口意親善遠惡	此世他世恆受快樂	免墮落、免喪志
² 信	有信仰的傾向	生活、生命有重心	免疑真善美
³ 親近善知識(來詣→恭敬→請問法)	親近有戒之仕女	耳濡目染善法	免值遇惡人惡緣
⁴ 聽聞正法	聽佛法、聞真理	惡法消退,善法增長	免生惡毀善
⁵ 具信	信仰三寶	生活有依、生命有靠	免無依無靠
⁶ 受持法	讀佛經、誦法句	身正、語妙、意美	免無法可循
⁷ 如理作意 (觀法義、知法、知義→法隨法行)	從根源作意	有生有滅、有因有果、有道可修、有果可證	免義不清、理不明
⁸ 正念正知	點滴在心,心裡有數	念念分明	免錯亂失序
⁹ 具足慚愧	作惡恥,羞對人	保善本、護人倫	免無惡不作
¹⁰ 戒清淨(護諸根、三妙行)	六根清淨;三業正直	無惱無悔;自護護他*	免折磨自他
¹¹ 飲食知量	食足支身	氣力充足	免放縱口慾
¹² 受持警寤	睡眠之外,精進無間	戰兢惕厲	免悠悠放任
¹³ 四念處(四念住)	念念分明	身安.受明.心善.法真	免無念無知
¹⁴ 七覺支(七個覺悟的成份)	念念醒覺	念清、擇明、勤勉、輕快、喜足、定一、捨平	免昏庸無知
¹⁵ 獨住遠離	獨來獨往	善法易增,惡法易滅	免喧嘩奪靜

	斷五蓋	摧伏諸惡	心愈清，智愈明	免呆頭笨腦
16	不悔	無怨無悔	全無懊惱	免悔不當初
17	歡悅	樂在其中	心滿意足	免不悅、難過
18	喜	喜形於色	鼓舞進修	免沉悶、苦澀
19	止(輕安)	身心輕快	心平氣和	免沉重、呆滯
20	正定(心清淨--近行定，初、二、三、四禪)	置心一處	身靜神定	免心思不定
21	見清淨	慧眼初開	身心分離、名色區分	免斷見常見
22	度疑清淨	疑竇解除	修法無疑慮	免疑三世因果
23	道非道智見清淨	明辨真偽	修道不偏差	免邪正不分
24	行道清淨	挺進涅槃	瀕臨涅槃	免滯礙難行
25	知見清淨(解脫)	審察涅槃(解脫)	抵達涅槃彼岸	不復疑佛法僧戒

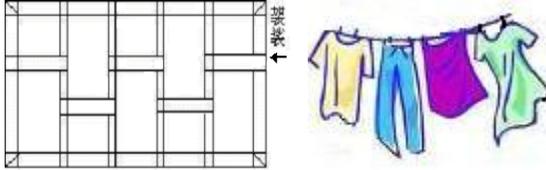
* 「信」的歷程有：信順(依善良的本質)、信忍(依義理)、證信(依證得解脫，全無疑惑)。

* S.3.5./1,73：「任何人依身行善行，依語行善行，依意行善行者，其人乃自護。」

《根本說一切有部毘奈耶藥事》卷第七(T24.32.2)：「若能守護自身，即能守護於他。」¶

從根源省思使用四資具(衣食住藥)¹

【衣】 我從根源省思使用衣服：僅僅是為了防冷防熱，為了防蚊虻、風日、毒蟲的觸(撓)；僅僅是為了遮羞。



【住】 我從根源省思使用住處：僅僅只是為了防冷防熱，為了防蚊虻、風日、毒蟲的觸(撓)；僅僅是為了以免有不測之風雲和好樂獨處。



【食】 我從根源省思使用糧食：既不是為了好玩²，也不是為了放逸、妝扮、莊飾，僅僅是為了維持住這個身體，為了以免受害，為了支持梵行。如此，我將消除饑餓感，又不使太飽的感受產生，我將維持生命、無過失而安樂生活。



【藥】 我從根源省思使用因病所需的藥品：僅僅是為了厭惡已生的諸病苦受，為了儘量沒有違和。



「不為嬉戲」，不像鄉村的孩子那樣專為嬉戲遊玩。

「不為驕慢」，不像拳師和力士等那樣為的驕態，亦即不為勇力的驕態及強壯的驕態。

「不為裝飾」，不像宮女、妓女等為的需要裝飾，需要其肢體的豐滿艷麗，

「不為莊嚴」，不像優人舞女那樣為著皮膚的色澤光潤美麗。(《清淨道論》pp.31-32)

¹ M.2./I,10.; cf. A.4.37./II,39.ff.; M.53./ I,353.ff.

² 好玩(嬉戲)：davāya，遊戲，開玩笑。例如：吃零食(台語：四獸)。

平常用功



道場：物質(形色、硬軟、冷熱).感受.印象.意志.意識等五蘊所在之處，就是練心的道場。

用功：當下練心，該斷斷，該捨捨，該離離。未能斷、捨、離，則應作斷、捨、離之因緣。要修習.多修習正法，才能更熟練，更知法之寶貴。

正念.正知：注意觀察眼.手.腳.身.心的實況和變化，注意觀察身.心就是保持「正念.正知」，「正念」就是當下覺知，「正知」就是知道當下覺知。六根觸六境。具正念.正知，內心平靜、無苦樂，適合思惟、講話、行動；無正念.正知時，內心就充滿污染，不適合思惟、講話、行動。正念.正知是出生一切功德之母。

斷惡.修善：一直保持正念.正知，知因.知果，斷惡.修善，可以由此步步高昇至涅槃。

惡的是：殺生、偷盜、邪淫、謊話、惡口、挑撥離間語、綺語(講廢話、講話時機不對)、貪欲、瞋恨、邪見。

善的是：與十惡相背反，並能實行十波羅蜜：

佈施、持戒、出離(離欲.出家.修禪)、智慧(聞慧：親近善士、多問法；思慧：從根源作意。修慧：努力修持止觀。)、忍、精進、真實(不欺)、決心、慈(令眾生得樂)、捨(upekā < upa 近+ikkh(梵 ikṣ)見=旁觀、平等心)。

惡的不自斷，要用心斷；斷了惡，災殃自避。

善的不自來，要邀請來；修了善，福報自來。

收心：一日當中，三不五時要收心。把心放空無執著、無束縛，放空心思有助於提升正念。心收束的要訣是：注意呼吸。

靜坐：靜靜坐，沒事做，覺知於安住心、找回心、觀察心。以吸氣、呼氣經過鼻口的「氣」為注意的目標；或者是注意吸氣，覺知吸氣的觸覺，呼氣覺知呼氣的觸覺。修禪是否進步，可由生活的品質檢證。修禪可以認證正法，使正法不混亂、不消滅；可以完滿解脫大事。

經行：覺知的走路和靜坐同樣重要。收攝六根，注意在左腳、右腳的觸覺，或者和腳步配合；或者注意腳的起.落，單純的覺知；或者只注意呼吸。長時覺知的走路，練禪定兼運動；短時覺知的走幾步路，培養清除殘餘思緒，放空心思。

飲食：覺知用餐的整個動作。注意：眼、手、氣味、食物、嘴的開.合以及貪欲心、棄嫌心、平靜心。飲食中保持威儀，要講話，先吞下食物。

對待眾生：對待一切眾生要儘量慈.悲.喜.捨。

願：增益眾生安樂(慈)；願：幫助眾生離苦(悲)；

願：隨喜眾生功德(喜)；願：對待眾生平等(捨)。

做事：要有責任心、要盡心.盡力、要確實，要和人溝通、商量。萬事要注意先、後、緩、急，澈底知苦、集(苦因)、滅(苦滅)、道(苦滅之道)。

講話：聲調要柔軟、輕聲，不干擾他人。講話內容以「法」為第一優先，講話應該有「厭欲、離欲、滅欲」的內涵，有 10 種：少欲、知足、遠離煩惱、無執著、精進、戒、定、慧、解脫、解脫知見。無用的話少說，無用的話(tiracchānakathā 畜牲論)是卑劣、無利益，不能導向厭、離、滅。它的內容是：「談¹王、²盜賊、³大臣、⁴軍隊、⁵危難、⁶戰爭、⁷食物、⁸飲料、⁹衣服、¹⁰床椅、¹¹花飾、¹²香水、¹³親戚、¹⁴車輛、¹⁵村、¹⁶鎮、¹⁷城、¹⁸國(15~18 項談好住不好住、好乞食不好乞食等)、¹⁹女(談膚色、體型等)、²⁰英雄、²¹街道、²²市井之言、²³祖先、²⁴小小事、²⁵世界(的起源)、²⁶海(的起源)、²⁷猜測。」

交往：要親近智.善者，遠離愚.惡者。與人作夥要有警覺性，觀察自.他的互動，色法.心法及其實相(無常.苦.無我)。要實踐佈施(佛法.物質)、愛語(軟語.柔和.安慰)、利行(鼓勵.勸告.分享)、同事(有情有義.同甘共苦)。

睡眠：入睡前，把心放空，放下一切，注意吸氣、呼氣，以注意呼氣入眠。睡時具正念可安睡、安醒、無惡夢、諸天守護、不遺漏。

睡醒時，注意吸氣醒來。願自己離一切貪染、瞋恚，無憂無愁過這一日。

死想：想想自己的確是在等死，人世不久，應及時修心，以免帶癡業再輪迴，而後悔不及。

迴向：聽法、誦經、禮拜、供養、做功德，全部迴向：

願以此功德，滅盡諸煩惱；

願以此功德，成為涅槃緣。

願以此功德，與眾生分享。



懺 悔



懺悔乃是悔過罪愆，請求諒解。「懺」為懺摩(巴 Khama < **kṣam**；梵 kṣama)之略稱，原義是「安忍、原諒、包容」，請求他人忍罪；「悔」有自說罪狀(說罪，**deseti**)之義，即犯了過失在個人或大眾面前告白道歉，以達滅罪之目的。

在原始佛教教團中，為了維持清淨和樂的僧團生活，佛陀及僧眾制定了戒律，內容有道德的(如殺、盜、淫、妄等)、生活的(如食、衣、住、**利益**等)、團體的(如受戒、布薩、安居等)規約，若比丘或比丘尼有所違犯，自行發露或經別人舉發，依所犯罪行之輕重處置，犯了四重禁戒則逐出僧團，其他則依律懺悔除罪，恢復清淨的身份，之後，別人不得再重提往日的罪過，來諷刺或歧視，那是犯過失的。

出家眾可以在每半個月的定期布薩或夏安居的最終日「自恣日」進行懺悔所犯過失，「有罪當懺悔，懺悔則安樂。」但在家眾受持五戒，甚至受持入關齋戒(過一日一夜出家生活)，犯了戒又如何懺悔呢？經律中有記載一些在家人向佛陀或比丘懺悔的例子，**而似乎沒有犯戒之後，完整的如法懺悔的定型句。**

懺悔原是對自己這一生所作的過失或罪業，知道過錯，並請求原諒，這是著重當生的，而發展中重信仰的大乘佛教，把過去無始劫來的惡業，都認為該懺悔，雖然我們每一生都可能造作惡業，但一般人並不清楚曾造了什麼惡業，懺悔的內容就無法具體化，只能陳說往世可能「由貪瞋痴引發，依身語意造業」，犯了種種十不善業甚至五無間罪，一切皆求懺悔。大乘的懺法是觀想在十方諸佛前懺悔，跟原始佛法著重當生的隨犯隨懺的修法不同。現行違犯的懺悔，能把所犯的罪相直接、具體地說出，當大眾如法滅罪後，內心不安、憂惱即能排除掉，便不致於障礙修行，而能漸次地趣入聖道，就達到懺悔的目的了。(明法比丘撰，1993.8.《新雨月刊》第 69 期；2009.2.訂正)

請 求 原 諒



下座：大德！請原諒我對您所犯的身口意的一切過失。

上座：我原諒你；也請你原諒我。

下座：善哉！我原諒大德。

上座：祝你快樂。

- 1.本句有除罪作用，不一定有明顯的過失才使用。
- 2.依佛陀所教誡，若有人表白懺悔，當事者一定要接受。
- 3.可以使用任何其他字句表達請求諒解、包容。

「止禪」與「觀禪」的差別

奢摩他（止禪 samattha bhāvanā）	毘鉢舍那（觀禪 vipassanā bhāvanā）
<p>1.以完全安定(samāhita, samādahati‘完全放置’的過去分詞, 已安置, 古譯:等引,三摩呬多)為取向。</p> <p>2. 止禪以坐姿為主, 且不宜變換姿勢, 若身體不適須要換姿勢, 也要守住所緣(目標)。止禪於所緣, 保持「尋」(vitakka, 專注目標)、「伺」(vicāra, 繼續專注目標), 所緣是概念法(世俗諦)。</p> <p>3.修止禪得安止定(appanā-samādhi)可鎮伏五蓋。但離開安止定時無法伏住五蓋或貪瞋癡。</p> <p>4.修止禪之時段不可作思惟, 因為起念頭將離開禪定或所緣。</p> <p>5.修止禪以雜念、罣礙減少, 禪相(nimitta, obhāsa, ālokabāhulo)出現及其光色等, 作為檢查進步的重要指標。禪修之光來自心生色聚和時節生色聚裡的顏色色法 (vaṇṇa-rūpa)。</p> <p>6.修止禪在近行定或安止定有五禪支, 此中專注、喜、樂、輕安顯著。見到光或有輕安未必是處於近行定。</p> <p>7.修止禪得以持戒清淨、禁語、獨處、一心一意、醒寤瑜伽(只睡 10p.m.~2a.m.)等, 加速得定。</p> <p>8.止禪是一時只能有一個專注的目標, 專注、再專注, 結果是心一境性(與所緣或禪相結合)。</p> <p>9.修止禪無法解脫, 轉修觀禪才能解脫。止禪成就者, 修完八定, 轉修三十二身分, 修完, 再修「色業處」(rūpa kammaṭṭhāna)。若要觀無常, 初步可取色聚(kalāpa)其中的究竟色法為目標。修完「名業處」(nāma kammaṭṭhāna)則可取(過去、未來、現在的)究竟名法、色法, 及內(自己)、外(他人)的究竟名法、色法為目標觀: 生、生滅、滅。修「緣起法」, 明白各各緣起支、因果(過去五因--無明、愛、取、行、業, 產生現在五果--識、名色、六處、觸、受; 現在五因產生未來果)、各緣起支的無常。</p> <p>10.修五自在, 可次第入八種禪定(安止定); 修十四種御心法, 熟練及迅速入各種遍、禪那, 可得神通(Vism.Ch.12~13)。臨終入定可生該定的禪天。</p> <p>11.修止轉修觀的行者可得俱解脫(Ubhatobhāgavimutto), 若未得「滅盡定」, 則成為慧解脫。</p>	<p>1.以智見(nāṇadassana(見到無常等)為取向。</p> <p>2.觀禪不拘姿勢。觀禪尋伺(覺知、繼續覺知)對象, 所緣是究竟法(真實諦), 如: 觀「觸」(呼吸的觸、腹部起伏(=風觸色)、坐姿及(臀部的)觸等)、感受、聲音的生滅; 觀「色的集法」(rūpassa samudayo), 則可觀察具有身、心、鼻才有吸氣, 與具有身、心、鼻才有呼氣, 從因與果, 及其生與滅可悟入無常, 導致更高階的智見。(《中部註》M.A.(M.10.); 《瑜伽師地論》, 大正 30.431)</p> <p>3.修觀禪無論在遍作定(parikamma 預備定)或近行定(upacāra-samādhi), 觀生滅可暫斷五蓋; 若要永斷五蓋, 在近行定觀生滅就有機會。</p> <p>4.修觀禪之時段可作短暫的思惟蘊、處、界的無常、苦、無我作為加行(聞、思法義可增加正知見(概念法))及斷結之力; 若是見到生滅之際, 則不宜思惟。</p> <p>5.修觀禪時, 不必要打得念頭死。雜念減少、禪相出現(有時是偏定), 只作為進步的輔助參考。</p> <p>6.觀禪在近行定有五禪支, 此際可能見到生滅(無常)。若是更深沉的生滅, 此際禪相必然出現。</p> <p>7.修觀禪時, 不能預設斷結、證果之立場。要適時調順三相: 三摩地相(samādhi-nimitta)、策勵相(paggāha-nimitta 精進相)、*捨相(upekha-nimitta)。過度定力則趣向*懈怠; 過度精進則趣向不安; 過度捨相(棄置), 則心不得滅煩惱。</p> <p>8.觀禪用四念住(身.受.心.法), 不需特定目標, 若有特定目標(從微觀的角度, 「目標」也是一直在變動), 則較快得到近行定。</p> <p>9.修觀禪可由無常的遍作直至涅槃(通過出世間的禪那心路), 其間不必先有止禪(安止定)的基礎。</p> <p>10.修觀禪者臨終修無常觀(遍作), 可生為人或欲界天, (得近行定)可生較高的欲界天(kāma vacara-sugatibhavavisesa--第三天夜摩天(yāma)以上)。</p> <p>11.修觀行者可得慧解脫(Paññāvimuttoti paññāya vimutto sukkhavipassakakhiṇāsavo 慧解脫: 乾觀行者以慧得解脫, 得漏(āsavo=流向(三界))盡。)</p>

呼吸止觀的差別

呼吸——奢摩他 (止)	呼吸——毘婆舍那 (觀)
<p>1. 以呼吸的氣息--觸到鼻端(parimukkha, 鼻子下面,上嘴唇上面)觸點上的氣息,為專注的目標。</p> <p>2. 「念」(sati)現前,一再尋(專注目標)、伺(繼續專注目標)於觸到鼻端上的「氣息」。</p> <p>3. 僅留氣息的觀察。「完封」其他目標,排除其他目標(如:聲音、疼痛、思惟),但須放輕鬆。</p> <p>4. 初禪,以聲為刺(kantaka,「刺」為「障礙物」);第二禪,尋、伺為刺;第三禪,喜為刺;第四禪,入出息(呼吸)為刺;於想受滅定(三果、四果聖人才可以入),想(心的印記)、感受為刺。(A.10.72/V,135.)</p> <p>5. 調節呼吸,漸次平息風相(可以聽到呼吸聲)、喘相(呼吸不順)、氣相(可以感覺到呼吸),心愈靜、愈集中,息相(微息,呼吸若有若無),愈顯著,以自然得到細呼吸為安定相,靠近禪那。</p> <p>6. 鼻端的「禪相」(nimitta, obhāsa, 禪相就是氣息)出現時,不要看它,直至禪相由灰暗變明亮,乃至透明時,才投入禪相。(通常須要數日乃至數年培育定力,得定之後也要保任(持續複習)。)</p> <p>7. 禪相呈現透明狀時,心自然被禪相吸入而入定,或者將心投向禪相(看禪相)而入定。出定後檢察五禪支(注意力放在心(臟),約一秒鐘)。進入初禪後,若要晉升更高的禪那,則出定後,捨棄尋伺等禪支,再入較高的禪定。初禪有尋、伺、喜、樂、一心;第二禪只有喜、樂、一心;第三禪只有樂、一心;第四禪只有一心、捨。</p> <p>8. 於各禪那修五自在(vasitā):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 入定自在,能夠迅速地入禪定。(一彈指至十彈指的時間入定,有些人以五分鐘為計。) 2) 住定自在,能夠於迅速地住在定中。 3) 出定自在,能夠迅速地從定中出來。 4) 省察自在,能夠在出定後省察剛證得的禪那的能力。(觀察心(臟)中的禪支) 5) 轉向自在,是能夠迅速地以意門轉向心(manodvārāvajjanena)轉向尋、伺等禪支的能力。(cf.《清淨道論》Vism.154.) 	<p>1.以呼吸的「觸」(phoṭṭhabba; samphassa, 觸=地+火+風)--碰觸到鼻端上的皮膚,為覺知的目標。</p> <p>2.「念」(sati)現前,一再尋(=覺知目標)、伺(=繼續專注目標)於呼吸的「觸」。「有」觸即是觸的「生」(udaya),「無」觸即是觸「滅」(vaya)。觀觸的有無(=生滅)即是「生滅隨觀」(udayabbayānupassī)或是無常隨觀(aniccānupassī)。</p> <p>3. 修觀者心具有彈性,對其他目標(如:聲音、疼痛)沒有排拒性;若心生排拒性是不自覺地偏向止禪,或對所觀的目標有執取。當其他目標變得強烈時,可以暫時或長時放開呼吸的觸,以新的目標(聲音、感受)為目標,即如經中所說的:見只是見(ditṭhe ditṭha mattaṃ bhavissati 見以見為量)、聞(=聽)只是聞(=聽),覺(=嗅、嘗、觸)只是覺(=嗅、嘗、觸),識(=知)只是識(=知)。若要思惟(主要是思惟蘊、處、界的無常、苦、無我)可進行短暫的時間(數秒鐘),當見到生滅之際,不宜思惟(因一思惟就無法保持無常觀)。</p> <p>4. 不以得到禪那(jhāna)為目標,因此,聲音不為刺,而且必要時,可將它們(聲音、聽覺)當作觀禪的目標,觀察它們的生滅相。</p> <p>5. 呼吸四相:風相、喘相、氣相、息相,皆可以持續修觀。昏沈、散亂、或增加對生滅的清楚覺知,可以加強呼吸--風相,也可以呼...呼...呼...,吸...吸...吸...,每一呼一吸停頓一下。在「息相」,呼吸若有若無,有時會偏定,須以風、喘、氣相來調整。</p> <p>6. 當雜念減少,禪相可能出現,但此際一概不予理會,反覆練習(遍作 parikamma)觸的生滅,有時會見到身體局部或全身的生滅,可以不予理會,繼續觀鼻端的觸;直至見到心的生滅時,才自動轉移到觀心的生滅,若是觀智不成熟,心臟會痛,就不應該將注意力放在心臟,應該繼續觀鼻端的觸,或是暫時觀呼吸的氣息(止禪)。在更深沉的生滅,禪相必然出現。</p> <p>7. 無論任何時候,不看禪相及其光色;在近行定(或剎那定)也有五禪支,但是不予理會。</p> <p>8. 修觀行者可以修到隨時可以輕易及迅速地得到無常觀,即處在證入涅槃的邊緣。已證果者則可再進入(以涅槃為目標的)果定(phalasangāmi)。</p>

〔 止 觀 說 明 〕

- * **觀禪**(vipassanā 毘婆舍那、毘鉢舍那)--即連續不斷地觀察五蘊、六處、六界等的無常(生滅)、苦、無我的現象，或隨觀集法及滅法(samudayavayadhammānupassī, 即因緣生滅法)，它將漸次地引導由粗略到細膩的觀察，所謂的「細膩」是觀察到「究竟色法」(極微物質中的地、水、火、風等)、「究竟名法」(心法、心所法)，‘究竟’(paramattha)即分解至最終的狀態。為了觀察、辨別究竟色法、究竟名法的「自相」(sabhāva-lakkhaṇa 自性相，各自的特質)，以及十二支「緣起」的因緣流轉(一因緣之生是另一因緣生的條件)與還滅(一因緣之滅是另一因緣滅的條件)；也觀察、辨別它們的「共相」(sāmañña-lakkhaṇa, 指無常、苦、無我)。透過修習毘婆舍那而不被愛染、邪見牽引，最後體證究竟色法、名法滅盡而躍入「涅槃」。
- * 稱為「**純觀乘者**」(suddhavipassanāyāniko 純觀行者)：即未混雜修行奢摩他的觀乘行者之意。(Visuddhimagga-mahāṭīkā 《清淨道論大疏》CS.pg.2.351)純觀乘者，是未得「近行定」(upacāra-samādhi)或「安止定」(appanā-samādhi) (初禪或更高的禪定)，即開始觀照五取蘊生滅者。
- * **隨觀集法**：**Samudayadhammānupassī vā**，正如煉鐵的風箱，風管、和適當的運送的條件，空氣來回移動；如是諸比丘，具有身體、鼻腔、心的條件，才有出入息來回移動。取身體的集法是說，他觀到‘住在身體的隨觀集法’。(《中部注》念住經)M.A.(M.10.) CS.pg.1.254) 《瑜伽師地論》卷第二十七(T30.431 下~432 上)。**集**：sammudaya, 集起、生起、原因。集法：samudaya-dhamma, 導致事物生起的原因。
- * **隨觀滅法**：**Vayadhammānupassī vā**，隨觀滅法：正如取去風箱，風管破了，缺乏適當的空氣運送；如是，身體壞了、鼻腔破壞、心停止，就沒有出入息身轉起；如此，身等滅，出入息滅。) M.A.(M.10.),CS.pg.1.254-5)。vaya, 滅、壞滅。
- * **隨觀集法及滅法**：**Samudayavayadhammānupassī vāti** kālena samudayaṃ, kālena vayaṃ anupassanto. (時而隨觀集法及時而隨觀滅法) (M.A.(M.10.),CS.pg.1.255)。這是屬於生滅隨觀的遍作(預備定)，屬於三解脫門(tīṇi vimokkhamukhāni)中的「無常解脫門」，由隨觀生滅可以一路直達涅槃。沒有修止禪的行者，持續觀察呼吸之觸(及鼻端)是最方便下手隨觀生滅的方法。
- * 「**捨相**」--在《增支部》A.3.100./I.257.作：「適時從根源作意於捨相」(“kālenakālaṃ upekkhānimittaṃ manasikarotī”ti)，這是「不過急不過緩的精進」(anaccāradhā-nātisithila-vīriya-saṅkhātā)，也稱作「精進捨」(vīriyupekkā) (參見Dhammasaṅgaṇī-aṭṭhakathā 《法集論注釋》CS.pg.217)；Mahāniddeśa-aṭṭhakathā 《大義釋注釋》CS.pg. 119.；《清淨道論》Vism.160.)。
- * **懈怠**(kosajja)：即懶惰。修觀者，特別是時而修止，時而修觀(無常)的人，在過多修止時，或不自覺地偏向修止，產生懶惰，偏離觀無常。此際應多經行(caṅkama 行禪)、做勞力工作，來調整止觀。
- * 在比較成熟的觀智，如「生滅隨觀智」以上的觀智，行者會沒有身體的感覺，只感覺生滅、生滅，沒有眾生(na satto)，沒有補伽羅(na puggalo)，沒有女人(na itthī)，沒有男人(na puriso)，沒有(永恒的)我(na attā)，沒有(永恒的)自己的(na attaniyaṃ)，沒有我(nāhaṃ)，沒有我所(na mama)，沒有人(na koci)，沒有人的(na kassaci)。消除了「眾生」、「人」、「我」的概念。
- * **經行**(caṅkama；walking meditation)：在行進中可以修止禪、觀禪。把注意力放在鼻端的那股氣息是修呼吸的止禪，把心放上把持的其他的業處，若不干生滅觀、因緣觀，也是止禪；若在行進中修止禪得禪定時，腳步就會停下來。把注意力放在鼻端的那股氣息的‘觸’的生滅，是修呼吸的觀禪。觀呼吸的集滅法是因緣觀。觀身體、腳的四大變化、動作的起落、或單純的腳‘觸’地，是觀禪。(原載：《法雨雜誌》第4期)

易定及不易定時間參考(meditation hours)

十二生肖	時間	臟腑時間	較易心定時間			不易心定時間
鼠 rat	23~1(點)	膽	1~3	7~9	15~17	5~7 11~15 17~19
牛 ox	1~3	肝	23~1	9~11	17~19	7~9 11~15 19~21
虎 tiger	3~5	肺	5~7	11~13	19~21	9~11 15~17
兔 hare	5~7	大腸	13~15	19~23		23~1 7~9 11~13 17~19
龍 dragon	7~9	胃	23~1	15~19		1~3 5~9 19~21
蛇 serpent	9~11	脾	1~3	7~9	17~19	3~5 21~23
馬 horse	11~13	心臟	3~5	13~15	19~21	23~3 11~13
羊 goat	13~15	小腸	5~7	11~13	21~23	23~3 19~21
猴 monkey	15~17	膀胱	23~1	7~9	17~19	3~5 21~23
雞 chicken	17~19	腎	1~3	7~11		23~1 5~7 17~21
狗 dog	19~21	心包	3~7	11~13	21~23	1~3 7~9 13~15 17~19
豬 hog	21~23	三焦	5~7	13~15	19~21	3~5 9~11 15~17 21~23

* 本表僅供初學禪定者參考。可善用「較易心定時間」來修禪定。至於「較不易心定時間」只供參考，不必受拘束。

* 生理方面：上午七點心律加快，體溫上升，血液流動加快，免疫力最強；上午十點是注意力和記憶力最高峰；下午一至二點精神困倦(跟用過午餐有關)；下午三至四點是人體器官最敏感的時刻，手指靈巧；晚上十至十一點工作效率最低。



善惡分明

	特相	作用	現起(結果)	近因(足處)
善	1.具足慚愧 2.無三毒火 3.心頭定定 4.器度恢宏	1.滋生功德 2.開顯真實 3.光明磊落 4.厚築道基	1.善有樂報 2.福祿雙收 3.聲名遠播 4.往返人天	1.慧眼明亮 2.良心發現 3.結交善友 4.從根源作意
惡	1.無慚無愧	1.焚燬功德	1.惡有苦報	1.盲目無知

2.毒火燄燄	2.覆蔽真實	2.損利夭折	2.良心不見
3.不得安穩	3.狼狽為奸	3.惡名流布	3.結交惡友
4.器量狹小	4.養癰貽患	4.死墮惡趣	4.未從根源作意

* 說明：**從根源作意**：從因緣、因果的角度思惟。**不從根源作意**：誤認常、樂、我、淨。



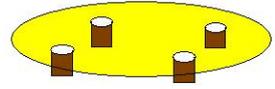
修道之省思要點

／明法比丘 撰

佛陀及一切覺悟者，皆依循：知苦、斷集、慕滅、修道，而成就道果。

- 1. 知苦
 - 生.老.病.死苦，怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦，總說：五陰變動不停。
 - 苦苦(已變成苦性)、行苦(以行為苦，屬不苦不樂受)、壞苦(樂受變壞)。
 - 知一切生物必死，一切事物必滅，合會必散，崇高必墮。
- 2. 斷集
 - 知「無明」(無知於：善、不善法，有罪、無罪，卑劣法、優勝法，污染、清淨，分別、迷糊，因果、無因果)、「貪愛」為苦因(集)，念念無明、貪愛即念念苦，念念生死，而致力於斷欲貪。
- 3. 慕滅
 - 出離——以出離世間的貪瞋痴三毒為志向，以出離為利生的利器。
 - 寂止——多憶念涅槃(滅盡三毒)及其所生諸功德，心生嚮往。
 - 無為——對世間只做好責任，不要求什麼、不成為什麼。
- 4. 修道
 - 正見——相信三世因果(非偶然論、宿命論)、善惡、聖賢(佛陀、阿羅漢等斷煩惱的聖者存在)、四諦。一切知見指向「苦、無常、無我」進而滅苦。
 - 正志——出離(諸欲)思惟、無恚思惟、無害思惟。
 - 正語——消極：不大妄語(未證言證)、小妄語，兩舌、惡口、綺語。
積極：如實語(如見.聞.覺.知，老實說)、柔軟語、愛語。
 - 正業
 - 不邪淫。積極：護持家庭和樂、潔身自愛。
 - 不偷盜、剝削、騙取眾生財物。積極：財物布施、法布施。
 - 不殺、不傷、不惱、不暴力加害眾生。積極：護生。
 - 正命——經濟生活合乎佛法、戒律、國法，生活即實在、可靠、安樂。
 - 正勤——盡最大的努力斷惡、修善、淨意(不執著)。
 - 正念
 - 觀身：見.聞.嗅.嘗.觸皆如實知。平常注意呼吸時在鼻端產生的觸感生滅作為禪觀對象。若有動作，則一併注意曲伸、起落、往來等。
 - 觀受：深觀感受的實況。觀樂受為苦，觀不苦不樂受為無常。
 - 觀心：檢證心的實況是貪、瞋、痴或無貪、無瞋、無痴。
 - 觀法：知此時此刻為欲貪向或涅槃向，而(當下)知取捨。
 - 正定——依剎那定(片刻片刻的定力)或依觀禪，沒有愛惡、偏見地直接及持續觀察自他五蘊無常(生滅性)、苦(逼迫性)、無我(=空性)而得解脫。

四念處的實修



四念處的修法，簡單地說，透過觀察身體的活動、情緒的感受、心念的活動、思維的對象，來體悟無常、苦、無我。它是以觀照或專注呼吸開始，有人則以腹部的起伏作為專注的對象，呼吸的進出或腹部的起伏，都是身體的現象。為什麼先觀察身體呢？因為當一個人的心不澄靜，就如一盆水有波動，無法照見頭面，所以修持四念處的要務就是先專注在身體，使心澄清，經中這麼說：「我(阿難)聞世尊七年念身，常念不斷。」(《中阿含三十三經》，大正藏 1.471 下)可見佛陀也精勤於觀身，禪修者應當把專注於身體當做重要的修行下手處。當禪者在觀察身體的時候就專注觀察身體。

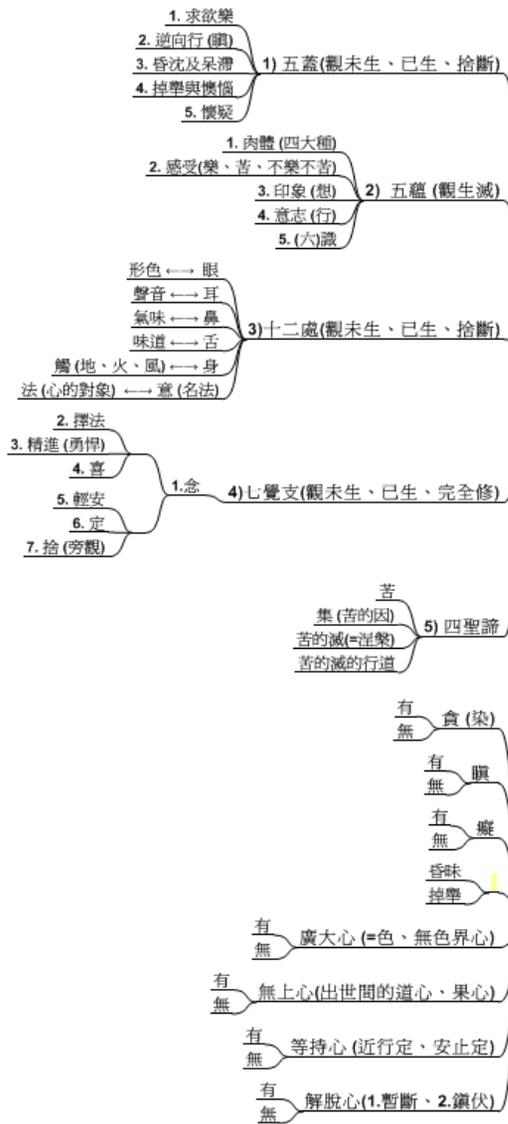
那麼什麼時候才觀察受、心、法呢？即當我們觀身而使心澄靜、安詳後，然後有餘力去作別的念處的觀察，觀察的因緣有兩種：一、主動作受、心、法的掃描、觀察。二、受、心、法產生一些訊息而被注意到。關於第一種是警覺是否維持在正念或正確的方法及有否心理的現象活躍者，第二種則被動地接到心理活動的訊息。無論是主動或被動，只要觀察到，就可以把觀察的受、心、法當做專注的對象，如觀察到苦的感覺，那麼就專注在「苦、苦」，若觀察到樂受，就專注在「樂、樂」，觀察要持續，只有觀察苦(或樂)，直到那種感受消失或不再干擾，又回到呼吸(或腹部)，若有心念(貪、瞋、癡、或無貪、無瞋、無癡等)或法念(思惟的對象，依《大念處經》記載，包括：五蓋、五取蘊、六根、七覺支、四聖諦)產生，情況也一樣，從專注在呼吸上，清楚地轉移專注力到那個心念或法念上，直至其消失或清楚地知道法，再繼續觀察呼吸。在進行觀察時，心念必需保持不逃避、不排斥、不壓抑，讓心的敏感度及自覺能力靈活起來，因此才有利於對法的體驗。

修習四念處的人，隨時都可以練習禪觀，無論在行住坐臥，前進、後退，瞻前、顧後，曲、伸，吃、喝，嚼咀、品味，刷牙、洗澡，穿衣、脫鞋，講話、靜默，忙碌、悠閒，大小便，都是修行的時刻，任何處所都是修行的道場，所以四念處禪修者不會沒有修行的時間，因為可以跟生活打成一片，禪修者只要能專注觀察一分鐘就有一分鐘的正念效果，十分鐘就有十分鐘的效果。

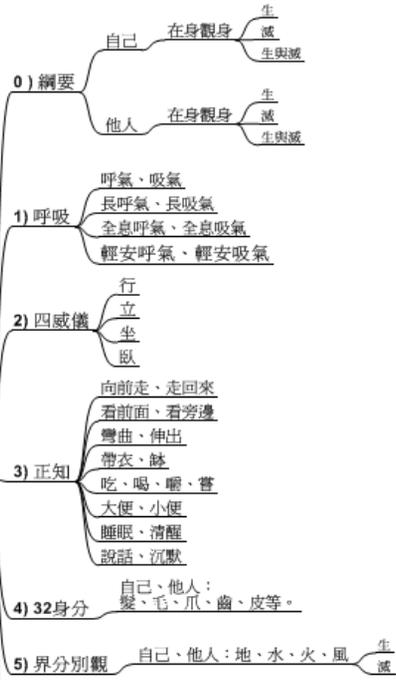
修習四念處的利益，包括消除不如意事或逆境產生的痛苦、焦慮、緊張、恐懼，也包括消除如意事(或順境)的黏著、愛戀、耽溺，若能完全做到消除各種的干擾，當下就獲得清涼自在，若不能完全做到，則只要能保持觀照，就盡到了當下該做的事，對減少潛在的業力亦有所裨益。保持著熱誠(ātāpī)、正念(sati 當下覺知)、正知(sanpajanna 當下明白)連續地及綿密地觀照，明覺力將由粗糙(隨時警覺，隨時拉回散亂的念頭)轉為細膩(任運自如地觀，不必很費心力，就可以觀察身受心法)，由於累積強大的觀照能力，在靠近初禪的定力時，就可能證知肉體(四大)與精神的無常、苦、無我的現象，破除虛幻的、頑強的自我執著。依照《大念處經》所說，一個人若修持方法正確且精進不懈，在七日夜乃至七年內，可獲證三果(阿那含果)或四果(阿羅漢果)。這樣的修行成果是很可觀的。這確實是佛陀時代修行人修持四念處的成果，也對後代的學法者邁向解脫之道，有很大的鼓勵作用。

(摘錄自：明法比丘撰：四念處的實修與利益。原載於《嘉義新雨雜誌》第 40 期，2003.4.)

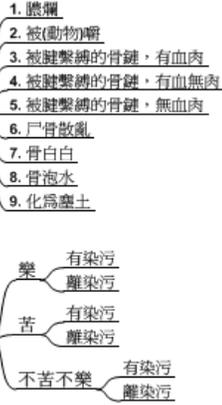
四念住



1. 身念住

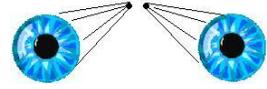


2. 受念住 (觀受之生、滅、滅之道)



七日乃至七年體證三果或四果的方法

凡夫¹時時觀察



《廣義法門經》(T1.921.2 ~ p.921.3)：「有二十相，凡夫之人，以此諸相，數數應須怖厭自心。何等二十？

- (一)我今空虛，無有勝德。(二)我今應當死，無制伏死。(三)我今當墮最底下。
- (四)我今應行有怖難方。(五)我今不識無怖畏方。(六)我今不了光等直路。
- (七)我今不得離散定心。(八)我當來受生苦不可忍。(九)善緣聚集，不可恒得。
- (十)能殺害者，恒隨逐我。(十一)六道對我，無有遮蔽。(十二)我今未得解脫四趣。
- (十三)我今未離無量見類。(十四)我今未作堤塘為遮未來無間業流。
- (十五)我今未作無始生死相續後際。(十六)若不故心造諸善業終不成作。
- (十七)無有他人為他造業。(十八)若不造作則無安吉。
- (十九)若已作業此業無不必有果報。(二十)我今無知無明所覆，必有死災。

以是義故，凡夫之人，以此諸相，數數應須厭怖自心。若凡夫人，以此二十相，厭惡怖畏，遮制自心。復於二十種法，速得依住。何等二十？一正思修心相心疾得住。二思心次第相。三思一心住相。四入三摩提相。五出三摩提相。六得抑下心相。七得拔起心相。八得捨置心相(以上是止.舉.捨)。九得遠離不應行處。十得正事行處。十一正受正教。十二多習厭惡相。十三多習喜樂相。十四能得法門勝智。十五正依止師尊。十六正修善行心疾得住。十七正修阿那波那念。十八正修不淨觀。十九正修四念處。二十正修四聖諦觀。於此實相中心疾依住。」

¹ 凡夫：puthujjana (puthu 個別的+ jana 人)，普通人。《長部注》(DṬ.1.1/59)說：“So hi puthūnam nānappakārānam kilesādīnam jananādīhi kāraṇehi puthujjano.”(凡夫，因為生產、製造許多各種不同的污染。)



出家人時時觀察



《增支部》A.10.48./V,87-8.Pabbajita-abhiñhasuttam(出家時時(觀察)經)：出家人應該時常觀察「十法」：

- (一)我已經是沒有階級的人(方外人)。
- (二)我(衣、食、住、藥)都是依靠他人供養。
- (三)我言行舉止不同(應該具足安詳的威儀，合乎沙門身份)。
- (四)出家者我有無以戒律來糾正自己呢？
- (五)我那些修習梵行的道友，有無以戒律來糾正我呢？
- (六)我所喜愛的(人)、所悅意的(人)，都在改變和分離(死亡)。
- (七)我對自己所造的業負責，我是業的繼承人，以業為胎，以業為親屬。無論我造什麼善惡業，我必須自己去承擔。
- (八)我如何度過日日夜夜呢？
- (九)我是否歡喜寂靜的住處(獨住、身遠離)呢？
- (十)我是否證得上人法--殊勝的智見呢？當其他的道友在我臨終時問及此事，我不慚愧嗎？

(A.10.101.(想)，說沙門能修「三沙門想」(前三項)，則圓滿能七法。cf.《廣義法門經》(T1.920.3-921.1)說有二十二處，出家之人應數數觀察。)

[勸勉]

(一) 人生苦短促

《相應部》(S.4.9./I,108.):「諸比丘!人類壽命甚短,很快去到來世。應行善修梵行,(證)無生也無死。諸比丘!凡是活得久的,也不過百歲上下。」(cf.《雜阿含 1084 經》,《別譯雜阿含 23 經》)

(二) 唯求出苦獄

《佛種姓》(Bu.p.17.):「如人久禁牢獄而苦楚,於其處不生染著,唯求出脫。你應視‘一切有’如牢獄,為求立刻出獄,由生有脫出。」

(三) 必散、必墮、必離、必死

佛言曰:「積聚皆銷散,崇高必墮落,會合終別離,有命咸歸死。」(《根本說一切有部毘奈耶》卷第三十一, T23.795.3)

(四) 愚者的哀歌

《法句經》(Dh.v.60.):「警寤者夜長,倦者由旬*長,不知真善法——愚者輪迴長。」

* 由旬:yojana,一由旬指公牛掛輓行走一日的旅程。約有七~八公里。

(五) 世間豈可戀

《增壹阿含 18.7 經》(T2.592.2):「人生不足貴,天壽盡亦喪,地獄痛酸苦,唯有涅槃樂。」

(六) 觀世如幻化

《法句經》(Dh.v.170.):「視如水上浮漚,視如海市蜃樓,若人觀世如是,死王不得見他。」

(七) 清淨莫遠求

《經集》(Sn.v.925.; CS:v.919):「比丘應該內心平靜,而不應該從他方尋找平靜;對於內心平靜(的人),即無所得,何有所失。」

(八) 聾盲啞自處(精進用功時)

《長老偈》〈摩訶迦旃延上座偈〉(Thag.v.501)：「有眼若瞎，有耳若聾，有慧若啞，壯者若羸；在萬事皆了時，安臥而死。」
(「千古艱難惟一死」，能躺臥就死，平時就要有一把工夫。)

[《毗尼日用切要香乳記》](#) (X60n1116.p202b)：「有眼若盲，有耳若聾，以定慧成於中，禮誦行於外，形同枯木，心若死灰，如是行持，則三業自淨矣。」





安禪何必四界尋所在 當下滅卻心頭火自涼

編譯者：明法比丘

封面繪圖：普融比丘

流通處：

法雨道場 (Dhammavassārāma)

60652 嘉義縣中埔鄉同仁村柚子宅 50 之 6 號

電話：05-253-0029(上午)；傳真：05-203-0813

E-mail：dhamma.rain@msa.hinet.net

Website：http://www.dhammarain.org.tw/

劃撥帳號：31497093 法雨道場

印刷：福峰圖書光碟有限公司 (02)2861-9905

版次：初版2009年3月 1000本

【版權聲明：若不增減本書內容，歡迎倡印、免費流通】

★ 非賣品 ★

【誦經】

1. 知法，依法奉行。
2. 增長智慧。
3. 降伏妄念。
4. 除了自受用之外，其他人天、鬼神、畜生，若有見聞者皆受益。



日課千遍也不厭

【戒】

定→戒 (定共戒)
(心平何勞持戒)



慧(反省)→戒

(為免墮落持戒)
(為修福持戒)
(為解脫持戒)

【行禪】

- ¹耐走 ²堪勤。
- ³痊痾無病。
- ⁴助益消化。
- ⁵久住於定。



【定】

慧(善巧)→定
(依止老師學禪)



戒(善巧)→定
(戒行清淨資助禪那)

【立禪】

- 立定脚跟。
不動如山。
正念不離。
孰能撼動。



【慧】

戒→慧
(戒清淨能得慧清淨)

定→慧
(生滅觀得觀慧)



【坐禪】

- 端身正坐。
繫念鼻端。
斷世貪愛。
離欲清淨。

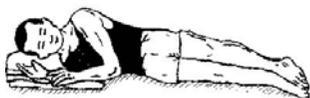


【解脫】

近行定(生滅)→解脫
(生滅觀打開解脫門)
(煩惱(羂)然，悉數死寂)



【臥禪】



右脇而臥。屈膝累足。
繫念明相。作起覺想。

【解脫知見】

解脫知見→知己解脫

(寂靜、極寂靜)

(省察已斷、未斷煩惱)

