回家路上
八正道引導至涅槃

馬哈希（Mahāsi Sayādaw）尊者
《八正道引導至涅槃》的講記

烏廷飛 U Htin Fatt 英譯
林憲宏、陳怡如 中譯

社團法人台灣佛陀原始正法學會 出版
西元 二〇一二年三月

前言

本書的緬文版，最初是由尊貴的馬哈希大師所完成的。它曾歷經千辛萬苦才由知名作家烏廷飛（U Htin Fatt），筆名是毛廷（Maung Htin），同時也是馬哈希翻譯委員會的成員，翻譯成英文版。本書是特別為了幫助國外的禪修者而寫的，希望他們會發現，書中保留了原始的表達方式，以及具有啟發性的真實本質。

本論述的引導是一段著名的經文，有關佛陀成道日前一個晚上所發生的事件。當時有一苦行者須跋陀（Subhada）拜訪佛陀，想要尋找真實法而向佛陀所問的一連串問題，回答問題時，佛陀慈悲地闡述了佛法以及八正道的實踐，它是導致痛苦的終結，及切斷輪迴之輪唯一的道路。佛陀發現在兩個極端間的中道，一邊是沉溺在感官欲樂，一邊則是嚴厲、有傷害性、自我折磨的苦行主義；這中道由八個步驟組成，象徵著八種心理狀態，是互相依賴及關連的。總之，他們包含了三項重要的心靈成長：戒、定以及慧。

佛陀指出任何生命均由五蘊組合而成，一種是物質，其他四種則屬於精神的，它連結有形的身體以及無

形的感受、認知、意志的形成傾向及意識，被稱為五蘊（Pañca-khandā）。事實上，佛陀總結，所有存在的心理及身體現象是這五蘊的聚合。

本書的第一部份，「八正道引導至涅槃」，它清楚地說明，所有由於渴求生命所引發的痛苦，可藉由良好的心靈訓練（毗婆舍那禪修），直接瞄向目標的真實本質而連根拔除。毗婆舍那禪修是要觀察每個六根門所生起的現象，經由此修行，捕捉住上述心理及身體的五種組合元素之真實本質，並揭露它們無常、苦、無我的特質，這個發現及智慧被視為內觀智，對各種不同階段智慧的獲取過程皆有簡短清楚的描繪。

此八正道的修行方法，是從兩千五百年前佛陀在世時，即由一脈相傳的阿羅漢（Arahats）、沙門（samānas）保存下來，以背誦及經文書寫的方式紀錄並完整地傳承給我們。

當你讀完此書後，每個人將很清楚的了知並具信心，當他為証悟真實的智慧而精進於禪修練習時，已無須再多求了。

本書作者，尊貴的馬哈希大師（Mahāsi Sayādaw），對於經文和實際內觀禪修非常精通，在如

何解脫痛苦方面可以給予我們具有啟發性的指導，也因為他具有偉大的天賦，而成為四念處修行的傑出導師。在本書的內容中，對淨化的過程、道德的提升，以及心靈的認知，有簡明而清晰的解說。對佛教徒而言，免於痛苦的正確方法，以及獲得涅槃的終極目標，就是追隨正道，這是淨化心靈，克服所有惡行及煩惱，並終結所有痛苦的唯一方法；根據佛法所說，經由正念導致涅槃即是終極目標。涅槃，概括地說，就是完全免於煩惱及輪迴痛苦的一種最高境界。

本書的下個部份是憶持法（Sārānīya Dhamma），教導比丘和居士們，要同樣地生活在心靈平和且互相愛護尊重中。在此經文中，佛陀告誡我們要練習並嚴格覺察德行，以及要在思想、言語和行為中散發慈愛。它強調慈心和全球性悲心的主要價值，並在國與國，和全人類之間引發和平與融洽；並且教導我們調伏憤怒，避免仇恨和妒忌，當機會來臨時，盡量分享我們的所有，以致於產生愛的回應，並建立和諧的關係，佛教徒生活的方式，是一種淨化身、口、意的緊密過程，它是一種自我成長與自我淨化。

尊貴的馬哈希大師對經文的詳細陳述，表達了人們

無法滿足的慾望，而被迫在生命輪迴中追求盲目的生涯，且在麻煩、悲慘和苦難中被扭曲和撕裂，世俗生活中偶然生起的感官快樂是瞬息萬變的；換言之，就像在黑暗中那一閃的亮光，它主要在強調尋找真正的快樂，並獲得完全免於受苦的自由，佛陀向我們揭示最終引導到痛苦止息之方法；簡而言之，即是遵循正道，並練習內觀禪修。

納入本書的最後部分是關於大省察法（Mahā Paccarekkhanā），源自於根本五十之《憍賞彌經》（*Kosambiya Sutta of Mūlapaññāsa*）。它是聖道智（ariya-magga paññā）的詳細闡述，試圖解釋七種原則，有關於檢驗個人在運用佛法，以期獲得免於苦難解脫的過程。特別說明，一位須陀洹會思惟省察自己，很可能會在一個安靜、適合他的地方，做自我的分析來增強三摩地。這裡對一位須陀洹的心理態度和行為有詳細的解說，他在做任何事時永遠不會漏失自己的良知，並且可以持續了知事物的本質，以修行正念排除有害的思想和行為。一位有決心的禪修者，會努力去縮窄那飛快心念的範圍，以得到正念，進而引發正定，再到一境性，三摩地，成就之後，心就可以免除五蓋（五種蓋

障），在巴利文叫Nivaranas。任何禪修者都可以自我評估，找出他的心靈狀態和行為，是否符合須陀洹的標準。身為佛教徒，我們知道，所有的生命都因渴望生存而引發三種惡行，惡行的根本原因是貪、嗔、癡，它們持續不斷地攻擊人類的心靈。面對如此深奧的法門，凡夫如果缺乏實際的內觀禪修練習，對了解佛法將會有所困難；但尊貴的馬哈希大師具備精通法門知識的天賦，他能夠將原本艱澀難懂的法之精髓解說清楚，所以，此書對禪修者，或對進一步佛教哲學有興趣的人來說，都具有極大的價值。

願所有眾生 快樂

Min Swe

秘書

Buddha Sāsanā Nuggaha Organization

1980年 9月

目　錄

前言 150

第一章

八正道引導至涅槃 159

經文的背景 159

要求見如來 162

須跋陀問佛陀 164

佛陀的回答 165

只有經由聖道，煩惱才可被連根拔除 167

八正道的修行 169

盡自己的努力 171

從煩惱中解脫 171

使佛法流傳久遠最好的方法 174

獲得須陀洹的內觀禪修 176

八正道的發展 178

正念和禪修 180

如何發展三種正道 185
如何發展前分道 188
了知事物真實本質 189
當真相被知道 192
無常的信念 193
無常的凝觀 194
從無常到苦、無我 194
十種內觀智慧 195
行捨智（saṅkhārupekkhāñāṇa）的六個特徵 199
經由聖道果証悟涅槃 202
須跋陀最後的言語 204
須跋陀的反思 205
佛陀定下戒律 206
須跋陀修行業處（kammatthāna） 208

第二章

憶持的法（Saraniya Dhamma）激發善行的記憶

介紹經文 212

憶持法六個要件導向一致 213
戒審察（Sīlavimaṁsana）的故事 226
惡行無處可藏 227
和聖者一樣的智慧 227
錯誤的方法 228
苦的真正止息 231
解脫降臨在修習智慧者身上 232
如何獲取此智慧 233
蘇男巴達（Surambattha）的故事 236

第三章
大省察（Mahāpaccavekkhanā）或自我評量的原則 241
第一個大省察 242
纏縛煩惱的例子 243
感官的欲望 245
仇恨 247
怠惰和懶散 248

搖擺和焦慮 248
懷疑 249
一位須陀洹能夠 251
第二個大省察（mahāpaccavekkhanā） 252
第三個省察（Paccavekkhanā） 254
第四個省察（Paccavekkhanā） 256
第五個省察（Paccavekkhanā） 258
第六個省察（Paccavekkhanā） 260
第七個省察（Paccavekkhanā） 261
迴向文 266
助印芳名 267

第一章
八正道引導至涅槃

今天是緬曆1333年九月的月盈日（the waxing of Tawthalin, 1333 Barmese Era），我在莫功的聖居法堂（Mogaung Ariyavāsa Dhammāyon）這個地方之演說，將是關於八正道如何引導至涅槃。佛陀成道後曾經詳細闡述，並最先向五位苦行者宣說《轉法輪經》（Dhammacakka）經文，之後他持續教導教義達四十五年之久，甚至在大般涅槃前夕（the eve of the mahāparinibbāna），對一位流浪的苦行者解說，使這位苦行僧，成為佛陀有生之年最後一名成就的阿羅漢，並以他的名字命名此經——須跋陀經（Subhadda Sutta）。

經文的背景

經過了四十五個夏安居後，佛陀決定的時候到了，他遵照先前魔羅（Māra）所要求的，即擺脫他剩餘的生命年限；所以，在148大沙卡萊（mahā sakkarāi）一個大約在五月月圓的夜晚，接受了巴瓦（Pāvā）一位金

匠純陀（Cunda）的食物供養之後，罹患腹瀉。

雖然身體非常虛弱，還是步行了三個葛拉達garatas（大約六哩），從巴瓦去到拘尸那拉（Kusināgara），在圓寂前，盡最大的努力，教導了最後兩段經文。

先前在為時已晚時，我們知道阿難曾經要求佛陀延後大般涅槃（mahāparinibbāna），這件事提醒了佛陀記起兩件事：一件是去教導《大善現經》（Mahāsudassana Sutta），另一件是對須跋陀詳細解說八正道。注釋書中不曾提及有人在聽到《大善現經》後看到佛法的光芒，但當佛陀對須跋陀開示後，須跋陀被啟發了，在數小時之後證得阿羅漢果位。如果佛陀在巴瓦進入涅槃而不在拘尸那拉，須跋陀可能就沒有機會見到佛法的光明，對居無定所的苦行者來說，佛陀懷有極大的慈悲，這慈悲促使他盡最大的努力，去到這個生命終結的地方。

對一位生病的導師（大比丘）而言，不管有多慈悲，幾乎是不可能可以走數哩路程去教導學生的，但是佛陀完成了此項壯舉；在追隨者阿難和純陀（Cunda）的協助下，在最炎熱的季節裡，徒步走完全程，其中在旅途的二十五個階段中休息了二十五次。

當佛陀到達瑪拉（Mallā）國王領土中的娑羅樹花園時，已準備好一張椅子，放在兩棵娑羅樹之間，他斜靠右側，頭部朝向北方，躺下休息。

那時，須跋陀剛好在拘尸那拉，當聽到佛陀將在那晚進入涅槃的消息，即想到只有佛陀可以驅除那困擾已久的疑惑。

須跋陀並不是苦行者，如同舍利弗（Sāriputtarā）和目犍連（Moggallāna）般具有貴族的血統，是佛陀親近的信徒，屬於百萬富翁階級，被稱作是大講堂的有錢人，他不是一個裸體的苦行僧，穿著恰當地四處漫遊，尋求真理，並宣布放棄所有世俗財產，不應再被視為那任性的須跋陀，烏巴卡之子，獵人之女恰芭之夫等稱呼，而被混淆為同一人，在緬甸傳說中，恰芭變成莎娃；烏巴卡是異教徒，沒有貴族血統。

須跋陀為了想要消除心中的疑惑，曾經請教過當時非常興盛的異教學派領導人，例如：富蘭那迦葉（Purānakassapa）等人，但並沒有獲得令人滿意的答案。他並沒有試著去找佛陀澄清，因為認為，若像富蘭那迦葉般的長者都無法解釋清楚，那麼比任何一位異教學派領導人還年輕的佛陀，絕不可能回答他所提出的問

題。並且根據注釋書記載，通常緬甸人有一個觀念，如果問題被回答，而答案不正確時，提問者須跋陀，烏巴卡之子和莎娃之夫，必須被打發離開。

現在須跋陀極度擔心，如果佛陀就此進入涅槃，將會喪失所有詢問真理的機會，或許是在這特殊時刻，對佛陀感到滿意了，畢竟他就是注定成為，經由佛陀私人直接關注，而獲得佛法的最後一人。他之所以成為最後一人，是因為在前世中，在最後才用最末一期的收割來做穀物供養，不像他哥哥是用最早的收穫做穀物供養（這就注定憍陳如，成為佛陀在世時期首位聲聞弟子）。

要求見如來

半夜時刻，須跋陀趕到佛陀住處，但首先必須詢求阿難的允許才能見導師。「哦！阿難。」他要求道：「大家都知道，佛陀的法曾經興旺繁盛很久，我剛聽說喬達摩將在今晚最後時刻進入涅槃，我有疑惑待解決，我相信他能夠驅除它們，請讓我見見他。」

阿難心想：「苦行者通常和佛陀的教導背道而馳，跟須跋陀的任何爭論，將使老師更加衰弱和疲憊。」

所以阿難回答他：在聖者通往死亡的陣痛中，不要再用問題去折磨他。須跋陀三次提出請求，但這三次請求都被拒絕了。

佛陀聽到了兩人所有的對話，所以他介入說：「阿難，你阻止須跋陀是不恰當的，讓他來見我，他要問我問題，沒有要折磨我的意思，假如我給了答案，他將會立刻獲得啟發。」

得到阿難的允許，須跋陀用適合此時機的言語，恰當地問候佛陀後，坐在一個正確的地方，並避免六個錯誤，在經文中描述著（相對佛陀所休息的椅子而言）：不要太近，也不要太遠；不要迎風，也不要背風；不要直接面對面，也不要在背面。

在椅子的頭部朝向北方的地方，有一棵娑羅樹苗，以及在腳的部分有另一棵，佛陀斜躺在右側，所以他是面朝西方，須跋陀可能坐在離導師的腳沒多遠，面對著椅子的頭部。

任何聖典都沒有提到，當時這前來詢問的苦行者，曾向佛陀鞠躬致敬，這件事表示，這位苦行者雖然開始相信，佛陀有解決他心中疑惑的能力，但是對佛陀的信心，尚未能贏過自己錯誤的意識形態。

須跋陀問佛陀

然後須跋陀稱呼佛陀喬達摩，並沒有給予應有的尊重，他問了想知道的問題，須跋陀說：「有許多信徒分別屬於不同的宗教派別，例如苦行者富蘭那迦葉（Purānakassapa）創立的教派，遠近馳名。它們的意識形態輪迴（Samsāra），是指無止盡生與死的循環，這種意識型態也被許多人所尊崇。他們說他們知道，但他們是真的知道？還是不知道？」。當提到各宗教派別的領袖們時，他心裡浮現的是富蘭那迦葉、末迦梨瞿舍梨（Makkhaligosāla）、阿耆那枳舍欽婆羅（Ajita）、帕庫達伽旃延（Pakudha）、散闍耶毘羅胝子（Sañjaya）以及尼犍陀若提子（Niganta Nātaputta）等人，這六位異教學派的領袖，宣稱知道所有生靈現象的過去，現在和未來。須跋陀懷疑他們是否真的知道，或是其中有些人是不知道的。

對他而言，心中存有這樣的懷疑是非常自然的，現在世上有許多人接受宗教信仰，是因為在傳統上接受父傳子或老師傳學生的方式，他們盲目地信仰，拒絕探究其中的正當性，或者經由適當推理後才產生相信；須跋陀有一顆探究的心，不能接受異端邪說，假如這六位苦

行的領袖們，真的知道真理，那麼真理必須只有一個，不應有不同種類的真理。

真正的真理必須是完整而不可分割的，這必須謹記在心。現今，當佛陀的教法被傳播時，應該只有一個教導的基礎，就是關於中道、八正道、道德的修行，專注力和獲得更深的智慧，以及四聖諦。如果有人宣稱佛教的主旨和目標，可以不藉由真正修行佛法的幫助而達成，我們應該可以立刻了解到，那個人不在正確的道途上。

在須跋陀心中，由這六位苦行領袖所宣傳的各種不同、七零八落的知識來看，這是因為他們不是真的知道真理，但仍然感恩各位老師們，所以他向佛陀提出了三個問題。

佛陀的回答

佛陀答道：「須跋陀，關於你那六位老師是否真的知道或不知道，或者一些知道，另一些不知道的問題，先擱置一旁，讓我先給你一些法，此法將能証實對你有幫助，請仔細聆聽。」

佛陀並沒有直接回答須跋陀的問題，是因為如果告

訴他直接的真相（就是那六位苦行領袖並非真的知道，如他們所宣稱的）並不會帶給他任何好處，甚至對一些心胸狹窄的人而言，這直接的陳述會被認為是一種嚴厲的批判，那只會有百害而無一利。

不要說在古時候，甚至是現在，當一個錯誤被指出的時候，犯錯的人會覺得被冒犯，並進而採取反擊；所以我們比丘們在做任何宣稱時，要非常小心，只要它們和正確修行的法沒有相抵觸，有些時候，我們得忽略那些小的錯誤見解；但是當它們被証明實際有害於佛法時，我們就必須客觀地去解釋法的細節，否則他們會認為我們自己並不知道真相，只想壓制他們，甚至有些人會認為我們是懷有惡意的。所以佛陀蓄意把須跋陀的問題放在一旁，只教導那對他有益的法。

到現在，須跋陀才恰當地尊稱佛陀為尊者（Bhante）（值得尊敬的人），這表示他已接受佛陀的提議。想像當一個人對前來詢問的人婉拒回答，並提議要教導他自己的教條，這位詢問者理應會感受到敵意，但是須跋陀說：「就這樣吧！」順從了佛陀，這表示，信心已經在他的心中形成了。

只有經由聖道，煩惱才可被連根拔除

然後，佛陀傳授須跋陀下列經文：「如果任何法或訓練，缺少八正道，就不會產生第一果沙門（比丘），進入聖流，並逐漸聖化成第二果斯陀含（Sakadāgāmi），也不會有第三果阿那含（Anāgāmi），不再回到這世界，最後也不會有阿羅漢（值得尊敬的人），最終克服了所有煩惱穢行的人。」

這是佛陀直接說的話，不是由注釋書中二手引用的，應該被牢記在心。簡而言之，這表示任何教導，如果沒有八正道的引導，就不會產生四種果位的聖人，經歷上述四個階段的解脫，並免於心靈煩惱之攻擊（不善心所是由十四種始於貪、嗔、癡及不道德心理狀態所構成）。

在本書內容中，我描述了佛法戒律的條文當作宗教教導，使在家眾可以直接了解佛陀的教誨。

任何宗教教導，如果沒有八正道，不能引導到任何須陀洹、斯陀含、阿那含和阿羅漢，這是佛教徒教義公認的真理，在非佛教世界裡，八正道是不被人知道的。在佛陀成道前，或法輪（*Wheel of the law*）及《轉法輪經》（*dhammacakka Sutta*）被闡述之前，就連阿拉羅

（Alāra）和鬱多迦（Idaka）他們各自証得第七、第八禪那，也不知道此八正道，不知道就不能傳播相關的智慧，少了這智慧，他們便沒有機會領悟，甚至是最初的果位——須陀洹。

現在，出現許多和佛陀真實教義背道而馳的錯誤看法，他們認為知識就是成就，一旦獲得了知識，即無必要實際修行佛法，此論述幾乎等於反對佛法修行，並且否定了八正道；實際上八正道必須不斷地練習，因為它是一連串的訓練，稱作修習的進展（bhāvetabba），會引導至獲得正道的本質，內觀智慧的能力，沒有努力，什麼都不會發生。

但有一些思想學派錯誤的建議說：任何一種努力的本身就是一種苦，所以不應太沉溺。面對這些武斷的教條，誰會準備好去挑起修行八正道的麻煩呢？如果沒有人去修行此法，此法的光芒如何在他的身上閃爍？如果沒有正道本質的內觀智慧，一個人如何能夠去除煩惱，獲得涅槃的寂靜？

八正道的主要教義，只能經由內觀禪修和專注的觀照來達成，任何提議去否定這主要教義和聖道的修行，即是在禁止和摧毀佛教徒的教法，佛教教義之外，沒有

聖者之道，沒有聖者之道，就沒有煩惱的消滅，那麼煩惱便會阻礙通往涅槃的道路。

在教導須跋陀這經文時，佛陀沒有做任何個人的暗示，沒有提及任何關於苦行者的事，例如：富蘭那迦葉和末迦梨瞿舍梨等人的宗教意識形態，也沒有說任何關於婆羅門的事（在當時是大多數者）。

他僅是強調當正道缺席時，到達平靜的路途就會有阻礙，聽到這裡，須跋陀立刻覺悟，他知道苦行的領袖們，因為不知道根據八正道的主旨與方法去做禪修練習，所以不可能像他們所宣稱的，知道一切；在異教徒學派和婆羅門領袖的教導中，聖者之道是缺乏的，在他們的引導之下，沒有人能夠淨除那導致寂靜之路的雜染煩惱。

八正道的修行

聖者之道的修行，主要是關於道德的奉行——戒（Sīla），靜坐修行——定（Samādhi），以及慧（Paññā），智慧的獲得。假若一個人全力以赴的奉行戒律，它就能夠使三個戒正道（magga sīlas）——正語，正業和正命，發揮功能；假如一個人去禪修，就能

達成定正道（Samādhi magga）所需的三個要件，意即正精進、正念和正定；內觀禪修會引發正見與正思維，這兩個特質構成慧正道（paññā magga）。

戒、定、慧引導人走向正道，但有人斷言只要相信教法，並不一定需要實際奉行戒律條文。常常有一些倡導者會對追隨者，提出他們發明了簡單又輕鬆的方法，真奇怪啊！但不能否認，在佛陀時代，有一些具備高悟性和經驗的人，在聽聞佛陀說法時，立刻見到佛法光芒。當然，天才是存在的，就像銳敏的智者烏嘎底達努（Ugghātitannu）可以在簡短的陳述後，立刻捕捉住四聖諦的真意；或像維巴基達努（Vipañjitannu）在一個較廣泛的描述後，可以了知真理。在佛陀時代，有些人僅是聽聞佛陀說法，沒有實際的努力，即可獲得智慧之光；但是，當來到的是一個普通的未了義人（neyya），就必須被引導，而逐步了解真理，連佛陀本人都可能不能讓他馬上見到佛法的光明。

下列經文（*gātha*），收編在《法句經》（*Dhamma -pada*）第276節，佛陀所教的法，應該被當作是一種提醒：

你們應致力於殲滅潛在的煩惱，如來

（Tathāgatas）只能夠指示你方法，你們自己必須修行奢摩他禪（止禪）及毘婆舍那禪（觀禪），然後，才能夠從毀損善心和道德的煩惱束縛中解脫。

是的，佛陀只能指出道路，不能強制任何人到達聖道中的任一位階，信徒必須各自修行去訓練他們的心，能凝注在奢摩他——定的目標，去獲得內觀智慧，進一步，必須觀照五蘊的執取（upādānakkhandhā），才能夠在毗婆舍那、定與慧的念處上堅定穩固的站立。

盡自己的努力

佛陀最初對五人教導《轉法輪經》（*Dhammacakka Sutta*）時，其中四人：瓦帕（Vappa），巴笛亞（Bhaddiya），大名（Mahānāma）以及馬勝（Assaji），因為法太深奧，以致於沒有被啟發，他們在佛陀的引導下，付出非常大的努力，各自經過一天、兩天、三天，以及四天嚴格的禪修訓練，才証得須陀洹（Sotāpaññās）。

從煩惱中解脫

只有從佛陀的教法（sāsana）領域中，我們可以找

到解脫煩惱束縛的方法。下段經文是佛陀對須跋陀進一步的教誨。

「噢！須跋陀，在我制定的教法和訓練下，你能夠得到由八種組合而成的聖者之道，只有在我教導的羽翼下，你可以到達初果須陀洹沙門，然後二果斯陀含，第三果阿那含以及第四果阿羅漢，在佛法之外，沒有任何沙門可以確實了悟，他們所宣稱知道的事，而可以殲滅潛在煩惱的。」。

讓我扼要地重述我的論點。在佛陀成道前，八正道尚未被詳細說明之前，沒有人像是阿拉羅（Alara）、鬱多迦（Udaka）或普通的梵天眾生（Puthujjana Brahmas）能得到關於正道智慧的利益。當法輪初轉時，有一億八千萬的高階梵天眾生及無數的天人得到淨除煩惱的智慧，人類中只有憍陳如（Kondanna）的心智發展最先達到須陀洹的階段，這五人的其他人，僅在後來才成為真正的沙門（Samaṇas，不受煩惱所攻擊），所以在前佛教時期，沒有人可以征服惡業煩惱，因為沒有人教導聖道，甚至是現今佛教興盛時期，也有許多人對正道不是無知，便是懷疑；所以他們之中就不會產生須陀洹，佛陀對須跋陀強調，在他的教法與戒律

範疇之外，不會有証果沙門。

注釋書中把十二種沙門（samaṇas）細分為三類，第一類是毗婆舍那禪修者，已經開始致力於正道，稱作勤觀者（āraddhavipassaka）。第二類是四聖道者，已經在正道上確立之人。第三類是由四聖果者所組成，已經到達最後享受正道果實階段的聖者。

第一類稱作勤觀者（āraddhavipassaka）的人，他們致力於禪修是值得一提的，他將會徹底發展生滅觀智（udayabbayañāṇa），對諸緣起目標的生起及消失的智慧；由此推斷，一位渴望邁向正道的行者，必須有內觀禪修的練習，才能到達第一階段須陀洹道（sotāpattimagga）。一個人若想要了悟聖道，就必須專注的觀照名色法的三個特徵：無常、苦、無我……等，當他禪修時，將會不斷地注意到所有的事物，都在不斷地變化著，一下子生起，之後又消失；當心能穩固的站立在當下的現象時，煩惱穢行就沒有機會困擾他的心，事實上，它們會被淨除，這樣的人稱作証果沙門；在這種真實的佛教範疇之外，內觀禪修的修行是不被知道的，所以不會有真正的沙門。因此，那是必然的，別說是會有尊貴的八種聖者，即使是一般沙門的後裔，也將

在聲稱他也是佛教徒之餘，卻只能輕易的斷言，那只是關於身體與心識，以及無常、不能滿足的苦和無實質存在的無我，且又宣說內觀修行是不必要的，因此這致使他在宗派間的學習走到了盡頭。

使佛法流傳久遠最好的方法

所以上述已說明真正淨化煩惱的沙門僅存於佛教裡，在佛教的範疇外，沙門的後裔通常是滅絕的，佛陀繼續教導須跋陀延續佛法慧命的好方法：

「須跋陀，我將告訴你如何長久地維護教法，以及聖八支道和沙門修行的完備說明。假如我所列舉的十二種比丘們能好好的生活，真正的沙門後裔包含阿羅漢就不會滅絕。」

佛陀如此說明，我已根據注釋書的註解，描述了屬於十二種沙門的比丘用語，這包含由四種毘婆舍那行者和八種聖者組合而成的十二種，但是「好好的生活」是指什麼？是說比丘要沉浸在佛法中，過著平靜而無所事事的生活？錯的！假若他們過著是一種安逸的生活，就不會有阿羅漢的延續了。

只有當八正道被一代傳給一代，聖者才會繼續繁

盛，阿羅漢的延續才不會斷絕。關於這件事，注釋書裡如此說明：

「好好生活或正行而住（sammā vihāreyyum）」，這用語是指一位須陀洹，已經証得聖道的第一階者，要能夠將所獲得的智慧傳播給別人，並有系統地把他們變成和他一樣的須陀洹。

我相信我已陳述得相當清楚，一位須陀洹應有能力讓人對他所獲得的法產生興趣，並教導他們發展八正道的方法，他應有能力勸服他人修行內觀禪修。假如一位禪修者，因為這樣的努力而証道成為一位須陀洹，那麼他也將會用同樣的態度修行，直到抵達更高的果位，如一還者（Sagadagami）、不還者（Anāgāmi）以及阿羅漢（Arahat, Worthy One）等，那後代將會有一連串的阿羅漢。

當此「正行而住」用在一還聖者或其它時，它的主旨就不需再進一步說明，我想說的是，只要新誕生的阿羅漢不斷地產生，他們的後裔將不會斷滅。在注釋書中，對於為什麼有愈來愈多沙門，會基於最初的四種聖道（ariya maggas）基礎而被發展出來，有著詳細的解釋，但必須被牢記的是，新的聖者並不會在體驗道識的

同時自動產生，它僅能在証得果智後產生。

獲得須陀洹的內觀禪修

接著，注釋書中提到：

毘婆舍那的行者為須陀洹而努力，並且當他獲得這階位的智慧時，稱作生滅觀智（udayabbayañāṇa），將能夠改變別人也成為和他一樣努力的修行，奮力以趨向須陀洹道（Sotapaññā magga），並以他所精通的，向他們說明業處（Kammatthana）的禪修練習。假若他這麼做，即是「正行而住」。

若毘婆舍那禪修者，為了聖道認真修習以獲得生滅觀智（udayabbayañāṇa），則是一位具格的毗婆舍那勤觀者（āraddhavipassaka）。

一位行者証得名色分別智（nāmarūpapariccheda ñāṇa），及有關於名色所有現象之因果關係的了解，或當行者獲得了三法印——無常、苦、無我的智慧時（在持續觀照名和色的相互關係之後），還不能被稱為勤觀者（āraddhavipassaka），一直到被賦予生滅觀智（udayabbayañāṇa）為止，只有當他獲得這個智慧，有了豐富的個人經驗，才能夠成為幫助

別人發展正道的動力。

當勤觀者在面對有些瘋狂的斷言時，需特別注意，如他們宣稱，實際禪修不是必須的，只要了解方法就足夠了，這是完全錯誤的看法。因為只有在八正道上禪修後，四聖者果位才能被建立，假如經由不斷地練習，一個到達壞滅觀智者（bhagañāṇa），當具有消融能知的心（名）以及被了知的目標（色）之智慧時，不須多說，他已達成所必須的了。

當毘婆舍那行者到達生滅觀智階段時，對業處（kammatthana）禪修的練習或已很精通，但是當他達到捨觀智（saṅkhārupekkhāñāṇa）階段，亦即面對所有緣起目標，都能有完全平衡的智慧，將被認定是最精通的人，所以應鼓勵禪修者接近或親近來分享他的智慧，聽他的勸說；假如他的朋友和鄰居們到達生滅觀智（udayabbayañāṇa），他們將會在正道上繼續努力而成為勤觀者（āraddhavipassakas），獲得啟悟後，會更繼續努力，直到証得阿羅漢，如此一來，新一代的阿羅漢就產生了。

我們比丘應以禪修為己任，以期延續佛法慧命和阿羅漢的累增，我祈求那些真誠希望佛法慧命能夠長久的

人，能夠在我們的冒險中幫助我們，但還是一直有一些人會從背後發出不支持的批評，而和我們的努力背道而馳，這真的是一種遺憾。

在前佛陀時代，也有類似延長佛法慧命的努力，但因那時也是一個不能教導和宣傳佛法的時代，所以不能實際修行，在這情況下，八正道就完全被遺忘了，只有當新的佛陀降臨，這世界才能知道八正道和發展它的方法，只要行者努力於八正道的重生，真正的沙門就會興盛。

八正道的發展

我將簡潔地討論一下八正道，它由下列項目所組成：

1. Sammāditthi 正見
2. Sammāsaṅkappa 正思惟
3. Sammāvācā 正語
4. Sammākammanta 正業
5. Smmāājīva 正命
6. Sammāvāyāma 正精進

7. Sammāsati 正念

8. Sammāsamādhi 正定

在這八種組合中，正語、正業及正命是一組，稱為戒正道（sīla magga），道德之道。假若一個人可以避免口頭上的惡行，說謊，兩舌，粗言以及輕浮言論等，他即可被認定在修習正語。假若一個人可以避免殺生、偷盜和邪淫三種惡行，他即可被認定在修習正業。假若一個人可以避免犯下前述七項錯誤行為，他即可被認定是在修習正命。在修習禪法之前，這些戒正道構成最初基本的遵守步驟。

正精進、正念和正定是一組，稱作定正道（Samādhi maggas），是關於心靈寧靜之道，需在奢摩他（剎那定、近行定或安止定）之後才算達成。當警覺的心可以觀照到奢摩他和毘婆舍那的每一個目標，他即被認定有正精進，正精進可完成四種工作，亦即：⑴可以預防未產生之不道德。⑵可以淨化已產生之不道德。⑶可以發展尚未發展之德行。⑷可以確立已發展的德行。

對感官目標的專注力是正念，有兩個部分：奢摩他正念（Samatha sammāsati）以及毘婆舍那

正念（Vipassanā sammāsati）。巴利聖典〔三藏（Cannon）〕定義正念如下：

四念處：身念處、受念處、心念處和法念處。亦即在對身體、感受、想法和其他佛法（名色法）上做適當的觀照之後即可達成。

可以被確定的是，這四念處成為一組，稱作正念之道（Sammāsati magga）。若注意出入息的過程以及人體結構的任何部分，如頭髮或身體毛髮等，是奢摩他正念，故為了心靈培育的修行而觀察和形體各遍處有關的目標，亦構成奢摩他正念，但觀照和記憶身體的活動，心裡的感受及有關身體、眼、耳、觸、生氣等是毘婆舍那正念，或稱內觀禪修的正念，當正念（Sammāsati）狀態被確定，這個人就被認定具有正見，即可因內觀而了知名與色（身與心）的生起與消失，以及存在本質的三法印：無常、苦和無我。

正念和禪修

有了正念及念處（Satipatthāna），定的智慧（Samādhi nana），即可得到。

為了讓居士記住如何修習禪修以獲得正念和正見，

我做了下列說明：

要發展正念和獲得內觀智慧，下列重點必須謹記在心：

1. 當所有身體行為產生時，要正確地認知。
2. 當所有心理行為產生時，要正確地認知。
3. 認知所有種類的感受，好的、不好的、冷漠的等等，當它產生的時候。
4. 用一顆明辨細察的心，了知所有法的顯現。

我曾廣泛地討論過這些論點，在有關《轉法輪經》（*Dhammacakka Sutta*）的解說裏，可以去查閱。

用適度的覺知，專注在一個感官目標，正念就會被建立，伴隨著定正道（Samādhi magga），佛陀詳細說明為四種禪那，最高階的是三摩地定（Samādhi），最低階的是近行定（upacāra samādhi）。被這樣稱呼是因為它可以被放在禪那（jhāna）或禪那三摩地（jhāna samādhi），安止三摩地（appanā-samādhi）的近鄰，它會導致極喜，因為在近行定時，清淨心（cittavisuddhi）或心靈的純淨已達成。此外，也有毘婆舍那剎那定（vipassanā-khanika samādhi）稱作剎那

定，也就是一個人在一瞬間即照亮明白了，可以等同於真正近行定，在於它有驅除五蓋的能力，例如怠惰、懶散等，五蓋會阻礙善心思惟的生起，也妨礙涅槃安樂的產生。在注釋書中，剎那定（khanika samādhi）被視同近行定（upacāra samādhi）來表示。

當一位毘婆舍那行者的內觀禪修變得強壯時，正思惟會引導心到它所專注之六根門目標的真實本質上，最終，他將會有正見，一切都是這樣發生的。當一個人開始到達正念的狀態，接著會有純淨的心，就能夠分辨「能知道的心」和「所知道的目標」。舉例來說，當一個人專注在腹部的上和下，便能夠分辨腹部上和下的現象，以及那能夠知道這個現象的心；同樣的，在行禪的過程中，一個人可以注意到提起腳，推向前和放下。腳的活動和引發這動機的心是不相同的，名（nāma）這個知道的心，可以和色（rūpa）那個被知道的事物分別開來，這其中並沒有任何預謀而發生，一個人可以馬上認知這個現象，而不須經頭腦思考；換言之，認知是立即性的。

當禪修者專注的力量變強，以及智慧變銳利時，將會了解一個事實，就是膝蓋會彎曲，是因為想要膝蓋彎

曲；走路，是因為想要走路；看見，是因為他有眼睛，以及有那被看見的目標在那裏；享受生命，是因為有善業；他能夠對每個發生的現象了知因和果。

當他專注的能力和智慧漸漸增強時，將進一步了知那知道的心，和被知道的目標一起在這剎那生起，在下一剎那消失，當這連續的過程被覺察，即會認知到一個真相，就是無常（anicca）、苦（dukkha）和無我（anatta），在所有事物上揭露這真理，不是一個由想像力臆造的東西，不需特別引導，心就可以知道它；當事情發生時，他會觀照，就能夠知道事物的真實本質，既然身體與心識確實不同，他知道他們並不是同樣一個；接著，知道所有發生事物的因和果，由於觀察到事物的真實本質，驅使他有了解所有意識和身體都是無常、苦和無我的智慧，現在，他走在正見的道上了。

一位行者須要注意和觀察所有六根門出現的目標，他必須很努力，這裡的努力就是正精進，然後，把心念放在所注意的事物上，才能夠了知它，這就是正念；當他具有正念時，心就會固定和專注在目標上，這就是正定；正道上的這三個成員：正精進、正念和正定被歸於一組，稱作定正道（Samādhi magga）。然後，在觀照

時擊中所有事物真實本質的過程裡，有正思惟被分類出來，正思惟的結果會導致正見，這兩者被歸為一組，稱為慧正道（Paññā magga）。以上五個在定和慧合併歸類為一組時，稱為「旺盛活躍」能作之正道（Karaka magga）或稱催化之正道，它能夠在觀照的同時，將覺知過程中所有的努力結合在一起。

正語、正業和正命（在前面提到的）組成戒正道（Sīla magga），一般認為行者在正式內觀禪修之前，都已經在實踐了，在禪修期間，這三個戒正道會保持而不被汙染；事實上，時間久了會越來越淨化。這三個加上前五項，我們共有八個毘婆舍那正道讓我們修習。

再一次強調，在內觀禪修的發展中，基礎正道（mūla-magga）的基本品質必須具備，其中第一個最重要的，是自業正見（kammasakata sammāditthi），一種建立在業的法則之正確見解，只有當一個行者，對自己的行為和果報法則有絕對的信心時，才能夠修行毘婆舍那，他必須相信修習毘婆舍那的結果，會引導自己走上道與果智，最後到達涅槃，只有具備這種信心，才能夠激發起正精進。第二重要的是戒（sīla），即道德品格，必須永遠維持清淨。第三重要的是毘婆舍那剎那定

（vipassanā khaṇika samādhi），它跟近行定（upacāra）同類，這之前已經解釋過了。完成了基礎正道後，一個行者會被認為是走在毘婆舍那的正道上，以取得內觀智慧，先前我提到的毘婆舍那正道，是前分正道（pubba magga），那是在完成聖道（ariya magga）之前必須先被完成的。

如何發展三種正道

再重述一次，接受業的法則之正見，以及正語、正業、正命這三個道德素質，和三種專注力稱作禪那或安止定、近行定和毘婆舍那剎那定，這三組全被群括在基礎正道中。當禪修時，剎那定（khanika samādhi）可被建立，但是如果內觀力量很弱，那麼甚至最低層級的名色分別智（nāmarūpapariccheda ñāṇa）也不會開花結果，只有當防護（nivāraṇas）或障礙去除時，行者才會到達名色分別智階位。相當明顯的是首先他必須獲得剎那定。但有些人卻在完成任何定力之前，就想要先專注在三法印上，這並不能保證會有好的智慧發展。

一位行者練習禪修之前，這三組基本的基礎正道必須被達成。但一位初學者可以跳過禪那或近行定的

練習，先開始從觀照五蘊的執取開始禪修，那是依照以下經文，根本五十篇的《法嗣經》（*Mūlapaññāsa Dhammadāyāda Sutta*）所引述的例子：

在佛法的領域裡，一些人可能寧願選擇在內觀禪修之前，先練習近行定或是安止定，這是奢摩他禪修。假如一位行者完成奢摩他定的修行後，繼續更深遠的練習，觀察三法印等，那就是毘婆舍那或內觀禪修，這說明一位行者如何運用奢摩他當作一種工具（samatha yanika）來修行內觀禪修。關於三法印的禪修，這裡只能簡短說明，《清淨道論》（*Visuddhi magga*）中，有充分的闡述，關於經由禪那三摩地（jhāna samādhi）練習而獲得名色分別智（nāmarūpapariccheda ñāṇa）的主題裡，以及經由練習近行定而得到緣攝受智（paccayapariggahañāṇa）。

另一種方法，行者用毘婆舍那工具（毘婆舍那行者，vipassanā yānika）修習內觀禪修，如下文：

在這教法的領域裡，有一些行者從五蘊的執取開始禪修，觀照和覺察三法印等，並沒有發展任何奢摩他定力，如近行定等，這是毘婆舍那禪修。

雖然經文提到，一個人在沒有借助練習近行定和安

止定，而直接對五蘊的執取禪修，也可以得到三法印智慧，這並不表示三法印智慧在禪修之初即可被覺察，因為如果五蓋沒有清除乾淨，名、色的特徵（普通的說法是心和物質）即不能完全被覺知，這時必須用毘婆舍那剎那定的力量來協助，這種定力是一種只可持續一剎那的專注力，當它在禪修時被建立，心靈的平靜和純淨就會產生，也只有當心被淨化時，才會建立明辨名色的智慧；然後，關於名色的生起和消失，以及它們因果關係的智慧也會同時產生，這時候行者可稱到達緣攝受智階段，這些已經在《清淨道論》裡被陳述得非常清楚，這裡只簡短地說明三法印和五蘊如何被觀照和覺察，但是這樣的覺察，從一開始禪修就不保証一定會獲得三法印的智慧，假若一個人認為會有保証，那就是違反了《清淨道論》的論義，如此，離真相便愈遠了。

當經由觀照五蘊的禪修，而得到名、色的生起與消失的智慧時，又能借助三種三摩地的定力而保持心的純淨時，這位行者可說是已步上前分道了，分辨名色的能力引發毘婆舍那正道，知道名色生起消失本質的因果關係之能力，也會引發毘婆舍那正道，了知三法印無常、苦、無我的能力，引發前分毘婆舍

那（pubbabhaga vipassanā），這是實現聖道（ariya-magga）的前兆。此正道可分十個階段來實現，從思惟智（sammāsanañāṇa）到隨順智（anulomañāṇa, adaptation），當得到前分道最後階段的智慧後，種性智（gotrabhuñāṇa）的意識會生起，這一種心識剎那的狀態，讓行者戰勝了舊有感覺（感官）領域的傳承，而發展出另一種尊貴的崇高傳承，這表示已從世俗到達聖者的階段。

如何發展前分道

前分道是聖道的先驅，它是到達聖者階段的前一步，要得到前分道，必須要觀照五蘊的執取（upādānakkhandhā），才能得到生命存在是苦的信念，當苦被確認之後，即可發現受苦的原因；持續不斷專注在這真相上，即會發現消除痛苦原因的方法，這就完成了毘婆舍那修習（vipassanābhāvanā）的工作。一旦確信了無常法，你的心就會從永恆的觀念超脫出來，當到達這階段，心中的無明會被驅除，那麼就可遠離一切的行法，心的造作是構成引發輪迴的業。

所以，必須仔細的觀察五蘊的執取，不能以死記的

方式學習，而是要用實際的經驗和練習，自己去了知名色生起和消失的現象，毘婆舍那智慧是經由你自己的探索和努力而得的智慧，只有禪修後的自我發現，才能消除無我的疑慮，然後就可確定地說沒有任何人是實質存在的，表象上看似實體，終究是名與色的聚合，當你受到這種體悟的啟發，便可了解因果法則，再繼續觀照這因果關係，就會看到不斷變動的狀態，或者是名色不斷地生起與消失，都不是永恆不變的。

了知事物真實本質

只有當現象生起時觀照它，才能夠知道名色生起與消失因果關係的真實本質。試想一下，假設你的身體變熱，當注意「熱」並持續觀照它，便會了知它的本質，只不過是火大（tezo dhātu）的一種屬性，一種掌管冷熱狀態的元素。當你的心專注在熱的本質上時，就不會與它認同自己或別人是男人或女人；同樣地，當你專注在身體的僵硬時，便只會觀照在「硬、硬」，而忘掉自己和其他的人事物。應用這個實驗在於做任何移動時，一定會了知「移動」，而不是「移動的人」。你會進一步知道，這移動是被風大（vāyo dhātu）（移動的元素）所掌控著。

佛陀要我們在行動的同時，注意和了知行動的真相，當我們站、坐、休息和睡覺時，我們必須知道站是「站」，坐是「坐」，休息是「休息」，睡覺是「睡覺」，諸如此類，任何身體的行動必須立刻被觀照，單純地捕捉住當下那一刻，當一件事發生時，要即時觀照當下所發生的事，所有動作的產生，是因為有想動的欲望，欲望刺激風界而引起。對於上述所討論的這一切，你可能經由書本而有間接的知識，但如果我們只有書本的知識是行不通的，唯有實際審察、觀照和專注的練習，才能了知事物的真相。

看見閃電時，假如在打雷的那一刻注意它，你自己將會看到，並了知關於它的一切；假如只是在打雷的前後，在心中想像打雷會怎麼打，那你絕不會看見或知道這雷電，所以試著自己去了知事物，當它們發生的時刻，實際觀照它們。

在禪修觀照練習的初期，一個人可能無法注意到任何特別的東西，但規則地練習之後，五蓋，例如思想的殘酷，會被清除，之後，身體的移動和了知移動的心之間的區別，會越來越明顯。回到關於「去」的例子，行者會了知他「去」，是因為他的心想「去」，以及身體

產生移動而構成「去」。

在關於《念處經》（*Satipatthāna Sutta*）的注釋書中，記載著：「當想去的動機在心中產生，它驅使風大（vāyo）去推動身體；在心給刺激時，風大產生膨脹，身體會移動，所以我們稱做『去』」。

例如，當行者禪修時，持續把焦點專注在腹部膨脹的上升，最後他專注的能力會越來越強，這時，構成腹部上升的一連串移動，能夠在發生的同時，被清楚地觀照到。對初學者而言，要注意和觀照到所有六根門的現象發生是困難，甚至不可能的，所以我們指導行者，開始時只觀察腹部的上升和下降；在做這練習的時候，他會想到一些事，我們鼓勵他觀照這些念頭，之後，又回到觀照腹部上升和下降的現象。在他打坐時，可能會感覺到疲憊、痛或熱，一樣的，我們鼓勵他去觀照這所有的感覺，之後，再回到原來腹部上下的移動。假如繼續禪修下去，將知道所有的不舒服都是苦受（dukkha vedanās），苦、不滿足的感受，且被重複地告知去觀照這些事，我們這樣做是有原因的；初學者通常開始時並不了解，當觀照一件事時，他會想知道下一件要觀照什麼，所以被告知一次只專注一件事，這樣就不會浪費

時間在心的游移上；當他的定力（Samādhi）或說意念的力量增強時，我們會指導他進一步去專注在所有六根門發生的現象。我們之中有許多行者已經能夠觀照到所有一切名色生起和消失的現象，那是所有現象的起頭與終止。

當真相被知道

當行者繼續觀照名色生起和消失的現象時，名色真實本質的智慧會在心中成長，他會了解到所有現象的起頭以及最後會終止，任何的生起，均會消融掉；起頭的過程是生起（udaya），終止是衰滅（vaya），然後是生滅（udayabbaya），但這兩階段現象的真相可能不被了知，除非能夠充分的覺知名色的含意（自相）。

在閃電的隱喻中，除非一個人實際上看過，否則永遠不知道閃電；除非實際地看著一件事的發生，否則很難知道發生了什麼事；所以只是朗誦「生起和消失」，並不能引發關於名色真相的智慧，一個人若不能覺知這真相，就不能稱作已獲得毘婆舍那智慧（Vipassanāñāṇa）。

無常的信念

當知道名色的真相後，行者會認知到事物存在後，隨後只會消失。注釋書說：「Hutwa abhavato anicca；有，然後終止存在，這就是無常。」只有當他能夠覺知到起頭和終止之自然本質的真相，才能夠得到存在是無常的信念，所以注釋書中又說：「了知無常，了知無常印記，了知如何專注觀照無常。」

五蘊全都是無常的。在《轉法輪經》（*Dhammacakka Sutta*）中，解釋為五種執取的聚合，所有複合物都是存在之後即消失，這就是無常。

當一位行者觀照著六根門，他會觀照那看到、聽到等現象的過程，最後獲得思惟智（sammāsanañāṇa）以及生滅智（udayabbayañāṇa），經由這二者，了知無常之法。你在田野上建造一間房子，房子之前不存在，現在因為你建造了它，所以它存在著，但是有一天它將會倒塌，最終全部消失，之前不存在的東西變存在，到下一刻又全部消失，這就是無常；你在黑暗中看見打雷的閃光，下一刻它便熄滅了，這閃光是永恆的嗎？

所以注釋書中又說：「Hutwā abbavākaro aniccalakkhaṇam，凡生起的註定要消融，這是無常的特

性。」

無常的凝觀

我們都有身體的辨別印記，如長相或外表，我們借助它們分辨彼此；同樣的方式，可經由它的識別印記得以了知存在的本質，如果沒有注意到身體識別印記就不會知道誰是誰；同樣的，在觀照無常印記之前，不會獲得關於無常的真正智慧，如果這樣，我們說這行者尚未到無常隨觀（aniccānupassanā）狀態。

所以只有複誦書本知識「無常，無常」並不能到達那位階，當他觀照看到和聽到的時候，能夠觀照到所看和所聽到的，接著就消融了，這樣無常隨觀（aniccānupassanā）才算完成。換言之，只有當他不斷的專注觀照到無常，並了知存在的不離無常自然本質的真相，才算真的了知無常法。

從無常到苦、無我

當一位行者了知到無常的真實性，就能夠了解無法令人滿足的真理和生命的不連續、不真實性，這裡不是指表象知識。當水壺被打破，我們說它不能持久，所以

是無常；當荊棘刺入肉裡，很痛，故說它是苦，這只是慧性的概念（paññātta）或是觀念上的知識。現在我們說的是實相（第一義諦）（paramattha）或是絕對的智慧，當一個人只有所謂的無常、苦的知識，可能無法掌握無常真正的重要性。注釋書中說：

當無常的法印被了知，無我也將會被了知，了知三法印中的一法印就是了知全部。

當一位行者看到所有緣起事物沒有真實性的真相時，他就準備好踏上涅槃之路了。

十種內觀智慧

有十種內觀智慧。前面所說的主要是關於第一種思惟智（sammāsanañāṇa），依此智慧，行者可以探查五蘊的聚合。當這智慧開展時，他會完全相信三法印：無常、苦和無我的真理，思惟三法印的真理使他能更進一步跟隨智慧之流，探究有關名色的生起和消失，這是獲得生滅智（udayabbayañāṇa）階段。在此階段，會在心中看見光輝，感覺狂喜，覺知非常的警覺，不會錯過任何觀照，心念很敏銳，記憶很清晰，會建立起很強的信心，在身心方面都非常喜樂，這種心境很難描繪。但是

在這階段，如果一個人執著這種感官的快樂，會有負面的意義，即心靈受污染的前兆，將不會有進一步的心靈成長。喜樂，就某方面來說，無疑的對一位行者而言是一種支持，以期獲得力量和決心，但為了更長遠、更高的目標而奮鬥，應直至達到目的地為止，也就是說，毘婆舍那智慧（vipassanāñāṇa），所以他被警告說，當它發生時只是覺知它，然後放下它，以便發展內觀智慧。

假若他可以放下由各種感官快樂引發的光芒，會清楚地看見名色的生起與消融，之後，會覺知到名（知道的心）和色（被覺知的物）一起同時生起之後消失。換言之，他可立即覺知到它們成雙成對同時快速地消融（名傾向色的天賦及心本身）（arammanika），這種了知稱做壞滅智（bhagañāṇa），關於事物消融的智慧，獲得這智慧後，他相信所有由外界刺激引發的感受都是無常、苦和無實體性的。這也可運用在他自心中，因為外物而引發的各種感受，在這階段它可以屏除所有永恆的、滿足的和實體性的觀念。

當他發現所有特定的事物都快速地消失時，感到恐懼，此階段稱為獲得怖畏智（bhayañāṇa）（knowledge of dissolving things as fearful），這會引

導他到更高的階段，稱做過患智（ādīnavāñāṇa），他了知所有可怕的事物都是有害的。這階段後，他移向厭離智（nibbidāñāṇa），變得很疲憊，並且認為所有有害的事物是令人厭惡的，當此智慧產生，會渴望逃離這些事物，而盡更大的努力去達成欲解脫智（muccitukamyatāñāṇa）。當他想從不安中解脫的意志進一步發展後，獲得審查智（patisaṅkhāñāṇa）（knowledge of reflection comtemplation），此階段他付出巨大的努力去得到定力（samādhi），寧靜，當定力增強時，得到行捨智（saṅkhārupekkhāñāṇa），面對所有緣起事物發展出平衡的智慧。

在《清淨道論》裡，關於怖畏智以及它之後連續的觀智階段，隱喻地描繪成像一位漁夫在網中捕獲一條魚的困境，當漁夫把手放入捕魚器，很高興地發現捕到了一條魚，但捉出之後，才發現那不是一條魚，而是一條有三個特徵印記，顯示出具有毒蛇的本質，他很害怕，知道抓牠是錯了，並希望從沒做過這件事，想趕緊丟掉牠，但假若隨意的放掉，蛇一定會反咬，所以他很恐懼地把蛇高舉過頭，旋轉三圈後用力丟出，最後蛇在遠處落地，漁夫為了他的自由趕快跑開，之後，才回頭看。

在體認三法印無常之前，我們並沒有注意到對自我的滿意，就像那位漁夫認為他手上抓的是一條魚；只有在看見三法印後才會感到害怕，並了解所犯下的錯，而對自己的所見感到厭惡，然後不再對身心感到滿意，事實上，我們將會逃離我們所稱的身與心。當一位行者練習內觀禪修時，會看見名色是令人嫌惡的，所以會發展出，想從名色束縛中解脫自己的欲望，就像是漁夫想要丟棄毒蛇一樣。

某些人可能會辯稱，只要知道什麼是無常、苦和無我，工作就已完成了。假若一個人觀照苦，他只會發現苦而已，這種辯論是和經文不符合的，這些人所知道的無常、苦、無我，是表面膚淺的，這種膚淺或所知的知識，無法在行者心中引起害怕。對看到、聽到、聞到、嚐到、觸到和知道的事情有甚麼好害怕的？他們認為看到想要看到的，聽見想要聽到的，是一件愉快的事，他們會說，這嚐起來很好；那聞起來很香；那摸起來很舒服；那想起來是很快樂的。當一個人可以自由的想許多事並放任自己的想像力，他會覺得這種經驗非常愉快，很自然的，一個人會對需要約束自心禪修感到厭煩，或許這就是為什麼有些人想要發明更容易的方法，

以獲得內觀智慧。事實上，假如一個人放任想像力以取得快樂，他將會不願意從快樂的想法中撤離，如此一來，他如何能丟棄自己的身、心，就像漁夫丟棄令人厭惡的蛇一樣呢？所以，那所謂的知識性智慧，對一個尋找解脫的人來說是不夠的，要發展由欲解脫智（muccitukamyatāñāṇa）引發而對存在的厭倦感是不容易的，甚至對一位很有智慧的人來說，也是一樣不容易。

當一位行者嘗試逃離這一切的行法，關於名、色心理的造作，他可能會像那漁夫試著丟掉毒蛇一樣，盡很大的努力，用審查智，使自己免於以上的造作，到達下一個階段——行捨智，這是十種智慧中最特別的。

行捨智（saṅkhārupekkhāñāṇa）的六個特徵

對所有緣起事物感到平衡的智慧有六個特徵。第一是有關「中立」的，心不被六塵所引起的害怕或高興所動。在到達此智之前，一位行者是會感受到緣起事物在他面前引發的危險。當怖畏智（bhaya nana）被喚起，他擔心害怕地知道事情出錯了，然後心生厭倦，渴望從這不愉快的現象中解脫，所以，盡最大的努力禪修．發

展出進一步的行捨智（saṅkhārupekkhāñāṇa），那是一種不被害怕或焦慮影響的心靈平靜之智慧。

第二個特性是心的平靜，它不會對愉悅的事物感到特別高興，也不會對痛苦或悲慘的事物感到特別悲傷。現在它可以觀照快樂只是快樂，痛苦或悲傷只是痛苦和悲傷，它能夠很中立地看待事物，對六塵不會執著和厭惡。

第三個特性是關於行者心靈的平衡。當他對意志活動的目標禪修時，會發展出心靈完美的平衡，「停留在正中間」，也就是說，對意志活動的所有目標都維持中立。有人可能會問是否行捨智（saṅkhārupekkhāñāṇa）只是關於對意志活動目標的中立，而不關毘婆舍那禪修的實際觀照。關於這點注釋書中提到，只要心可平靜地面對六塵目標，也會平靜地接受毘婆舍那（vipassanā）行為。在早先階段的智慧中，行者必須驅策他的心，專注努力在感官目標以及心的禪修上，現在獲得了行捨智，它可以不需特別努力聚焦在這件事上，就可以容易地觀照到所有的感官目標。剛開始，或許要努力觀照腹部的上下和坐、觸的目標一小段時間，但這都是預備動作，之後，不需要這種努力了，觀照和了知目標的這兩

個過程是同時的，以它們自己的順序出現，專注很容易出現。

在這三種特性之外，可加上聖典中提及的三種關於分析性的智慧（patisambhidāmagga），所以這就有了第四種特性，即是建立穩固的智慧。這種已得的智慧，可在它所有出現的順序中，連續被保留一長段時間。之前，禪修中所獲得的智慧，會因為各種原因只維持四至五分鐘就消失或忘掉，因此，這時候必須重頭再開始禪修，但當行捨智變得堅固，智慧之流將持續流動而不喪失它的動力，只要行者重新禪修四次、五次或最多十次，當獲得此動力，禪修者可以一坐二到三小時，觀照和了知所有緣起事物，這就是有關長時間性的智慧如何的被建立。

第五個特性是精純。當收割下來的米，在篩子上一遍又一遍地篩檢後，所有粗糠都會被去除，只有最好的米粒會留著。當此智慧被一再地練習，精純就會像上面敘述的一樣被提煉出來。

這智慧最後一種特徵是，觀察的心能夠固定停留在他所設定的目標上，毫不游離。經文顯示此階段的心，從他所遭遇的許多感官享樂中抽離，拒絕動搖，那些感

官的享樂只會短暫地一瞬間引起注意，不會長久沉溺在其中，心會不帶情感地，一再回到觀照和覺知目標的工作上，就像它之前所做的一樣。禪修者可觀照和覺知到各種不同的感官目標，但是心不會到處跳動而散亂，事實上，他會從目標上跳回或抽離，最後只固定在所選擇的少數明顯目標上。

上述所說第二部分的三種特性，可被簡潔地描述為精純智慧的獲得、穩固的建立，以及確立不晃動的心，加上前面提及的三個，我們總計行捨智（Saṅkhārupekkhāñāṇa）有六種特徵。禪修的行者應可用這六種特徵來檢驗自己是否已獲得這個智慧，如果發現少了任何一種，即會被認為是不夠精通熟練，尚未到達聖道和聖果。

經由聖道果証悟涅槃

當行捨智成熟，覺知的過程跟上了心的步伐，可以毫不費力的觀照感官目標，當速度在過程中集結起來，觀照心變快直到和所專注的目標一起止息，這個階段表示已超越了名色意志活動，進入寂靜極樂之門，這種寂靜極樂是為涅槃。

在《彌蘭王問經》（*Milinda Pañhā*）中提到：

當行者把心轉向目標，一步一步地觀察，他的心會超越名色不斷生起和消失的現象，然後到達一個階段，那時觀照心和身體力量之流在持續振盪中止息。

最初行者一步一步地觀照，在他身心所生起的觸、想、聽、看等現象的過程，藉以發現不可計數且不同的意志活動的本質，但他了知所有一切都是無常的，最終所有感官目標，以及對他們的覺知都壞滅了，在此階段他可盼向涅槃。因此，《彌蘭王問經》再次有下列敘文：

喔！彌蘭王！當行者具有良好的毘婆舍那禪修，以導向前分道，聖道的前兆時，即到達身心力量之流止息的階段，可以說他是已向涅槃的方向前進。

我曾提到，專注在意識和身體的生起和消失，並覺察著三法印的苦、無常、無我等，就是前分道，它是前驅準備工作；到此階段，行者再一步一步地進步，最後到達行捨智，由此他將再移向下一階段隨順智（anulomañāṇa），調適之智，如此命名是因為經由此智，一位尋求覺悟的人，可讓他自己對覺悟的三十七個因素（bodipakkhiya）非常熟練；當此智達成時，行者

已在聖者的聖道上，正準備在涅槃寧靜的清涼處找到庇護所，他一旦用相同的態度邁向涅槃，便將成為一位須陀洹，能完全脫離四種不善世界，得到內觀無我（anatta）一切無實體性本質的智慧，並能進入涅槃，一旦看見涅槃，一個人即可脫離所有不善處。

最後，所有我所討論關於聖者沙門（ariya samānas）或產生阿羅漢（worthy ones）的方法，都藉由此內觀禪修的修行，用如實的涅槃從雜染煩惱中解脫出來。

現在我要回到須跋陀的故事。在大般涅槃（mahāparinibbāna）的前一夜，佛陀對那苦行者（他現在已非常尊敬和專注地聽著教誨），滿懷慈悲地教導最後的經文。

須跋陀最後的言語

這是最後佛陀對須跋陀所說的話：

「哦！須跋陀，我在二十九歲時出家找尋一切知智（完全覺悟）（sabbaññutañāṇa），至今已過了五十年，這些年來，在我所教導的法和戒之外，並沒有其他人把修行內觀禪修視為聖道教義的一部分，亦沒

有出現過任何須陀洹，第一階的沙門（samānas），亦第二階無一來者（sakadāgāmi），亦沒有第三階不來者（anāgāmi），也沒有第四階阿羅漢（arahat），在我教法的範疇外，缺乏以上四階位的十二種沙門（samānas），他們是真的免於心靈的煩惱和宣稱知道他們真的知道的事。須跋陀，你要了解，只要八正道尚存，真正沙門的後裔即不會斷絕，假若十二種沙門或比丘好好真實的生活，正行而往，真正的阿羅漢就不會滅絕。」

在這告別辭中很明顯的揭露一件事，也就是在其他宗教教導或意識型態裡，並沒有人在修習內觀禪修（vipassanā）。請注意那些宣稱毘婆舍那是不必要和多餘的人，這種宣稱對是有傷害的因為內觀行者的修習少了內觀禪修，我們的佛法就和其他教法沒什麼兩樣了。

須跋陀的反思

然後，須跋陀想：

「我的老師，以及老師的老師，所教的教義中，沒有任何關於內觀禪修的教導。所以，苦行者裡並沒有從心靈煩惱的誘惑中解脫的人，他們之中沒有人禪修，觀

照所有緣起目標的現象，如眼、耳、鼻、舌、身、意等；或覺察三法印無常、苦、無我；亦無人追隨毘婆舍那正道的先驅道路。所以，怎麼會有淨除心靈煩惱的真正沙門達成聖道呢？所以我在此宣布放棄苦行主義擁抱佛陀的教法。」

這樣想著，他告訴佛陀：

「值得尊敬的尊者，您的話感動了我，您揭開了那隱藏的，您對那迷失者指引了道路，您點燃了火炬，在黑暗中散發光芒；解說之後，您讓我看見佛法之光。我聽完您的教導，在佛、法、僧下尋求庇護，請讓我在您跟前剃度為一比丘。」

佛陀定下戒律

然後佛陀說道：

「須跋陀，任何屬於不同宗教教派的人通常會被測試，如果想成為一位比丘，接受我的法和戒律，他將必須有個先決條件，也就是必須皈依自己在三寶上（Three Gems），和遵守戒條四個月，之後，如果長老們（theras）覺得滿意，就可以被接受，但就你而言，我知道誰應該設此先決條件，誰不應該。」

對此須跋陀回應說，如果需要，他願意接受四年的信心考驗，儘管別人只需四個月，佛陀知道對須跋陀是不需要的，就告知阿難可立刻為他剃度，成為一位比丘。

阿難帶他到一個地方洗頭和剃頭，之後教導髮毛爪齒皮五業處（tacapañcaka kammatthāna），即對身體三十二個部份的前五項禪修，然後穿上黃色的袈裟，請求佛、法、僧的皈依與庇護，如此，他便進入了沙彌的見習。

這是在五月（Kason）月圓日的半夜，阿難帶領這位沙彌去見佛陀，佛陀立即剃度認証他。注釋書中曾提及此事，但並未提到須跋陀被佛陀命名為「善來比丘」“Ehi Bhikkhu（Come, Bhikkhu）”，亦即比丘獲准不須先剃頭和穿袈裟，也不須尋求三寶的皈依，即可加入僧團。因此，一旦佛陀命名「善來比丘」would-be monk,“Come Bhikkhu”他就已成為一位比丘，然後才完成剃髮，換袈裟等成為比丘該有的程序項目（Paraphernalia）。現在來說，須跋陀被認為已是正式剃度認證了。

須跋陀修行業處（kammatthāna）

為了這位新進被認可的比丘，佛陀指示了業處的禪修練習。一開始注釋書中並未提及須跋陀被要求去修行業處，但之後在毘婆舍那業處相關內容中，有提及他從事內觀禪修，或許有人注意到，之前他從未聽聞佛陀的法，只不過是在涅槃前一夜，才有機會聽聞佛陀的教誨，不管這缺失，在佛陀教導他禪修的這一刻，成為一位比丘。曾經有些推論說，尚未精通緣起法之前不應該從事禪修，此推論會使想要修行的人裹足不前，在須跋陀的例子中，曾爭論過他不需先學緣起法，因為他不是一位平凡人，如果這爭論持續，闡陀（Chanda）怎麼說呢？他是否同樣地不平凡？他未被教導此法，儘管不平凡，也沒有得到法的啟發，是因為他是極度的自我主義者。若一個對生命渴愛不強的人，想看到因果法則不會太困難，因為他一旦相信因果，並試著在所有緣起事物生起時觀照它，將會親自看見因果法則的運行，這在我關於《轉法輪經》的演講裡曾經討論過。

得到佛陀的教誨，須跋陀記住它們並且走到一個適當的地方，在當時佛陀有許多弟子跟隨他，要找到一個沒有其他比丘獨處的地方不太容易，一個適當的地

方是指一個沒有太多比丘擁擠的地方，找到這樣一個地方，他來回走著並且觀照著，既然他邊走邊禪修，他的練習應該和奢摩他沒有關係。奢摩他的修行，是不管修息入息出的安般法（ānāpāna）或修身體三十二（dvattimsa）個不淨處，都必須靜止不動，在遍處（kasina）禪修時，必須把心專注在一圈概念化的形象上；在不淨（asubha）的禪修中，必須把心專注在屍體上；在隨念（anussati）的禪修，必須把心專注在慈愛、悲憫、隨喜心和平靜上。

所有這些禪修練習，都要求禪修者維持靜止不動，所以很自然地認為佛陀指導須跋陀修行的是毘婆舍那業處，亦即內觀禪修。《念處經》（*Satipatthāna Sutta*）經文也鼓勵行者，當他正在走時觀照走的行動，所以這裏可有把握的推斷，須跋陀是修行正念和內觀智慧禪。

當行走時，須跋陀依照過去已有的先例，觀照所有移動現象，在重複專注練習之後發展出內觀智慧，最終成為擁有更高的無礙解智慧（patisambhidañāṇa），具四種美德（善、正直、真理、正當行道）的阿羅漢，然後他到佛陀所在的地方，頂禮後坐下。

在這第一章裡，所有這些事件都相關連且已被充分

地了解，在所有我講解的裡面必須被注意的是，只是仔細思考佛法，並不會引導一個人到達道果和涅槃，這是一個普通的常識：如果你讓你的心隨意飄移到任何它想去的地方，而不努力去訓練它，你就不能踏上八正道。

沒有八正道的實踐，一個人不可能成為真正的聖者（已經從所有煩惱中解脫的人）。在第一章已充分地被注意到，須跋陀是佛陀生前最後一位達成阿羅漢果位的人，願所有聽聞這須跋陀經的人証得涅槃，從最初的基礎道到預備階的前分道，以至最後階的聖道，即阿羅漢所行走過的正道。

第二章
憶持的法（Saraniya Dhamma）激發善行的記憶

馬哈希大師在馬樣塔賓（**Mayantabin**）的演講

這是在馬樣塔賓區的演講，時間是緬曆1314年三或四月（12th and 13th waning of Tagu, 1314 B.E.），月虧日的12、13日。是關於根本五十篇之《憍賞彌經》（*Kosambiya Sutta of Mulapaññāsa*）中詳細說明的憶持法（Sāraṇiya）和大省察法（Mahāpaccavekkhana dhammas）。但只有憶持法在《長部》尼柯耶的《結集經》（*Saṅgiti Sutta in Digha Nikāya*）和《中部》尼柯耶的《和合經》（*Samaggama Sutta in Majjhima Nikāya*）都有被討論到。另在《增支部》尼柯耶的《六法集篇》（*Chakka Nipata in Anguttara Nikāya*）也包含了《憶持經》。

憶持法（Sāraṇiya）顯示可激發人們的記憶，一個人如果修行它，他會永遠被記得，對出家眾和在家眾都非常好。

介紹經文

我將介紹此經文，已覺悟者的話給你：

喔！比丘們，憶持法（Saraniya dhamma）有六個組合成員，修行它們會讓一個人在他同伴記憶中永久不朽，它會讓居住在一起的人，心中注入愛，會啟發彼此之間的尊重與敬愛，並產生一種同體的感覺，是故，它能消除所有爭論，和導致社會統一和團結的建立。

假若一個人精通憶持法，他將被所有相關的人，同伴和朋友因為愛而永久記得，因他在同伴裡散播愛，相對地別人也會愛他，結果他會贏得尊重，尊重不是受所有人珍愛嗎？如果一個人沒有受到相當的尊重，會感覺被冒犯；但是必須謹記在心的是，一個人若期待被尊重，他自己必須是值得尊敬的，整個產生尊重的責任是在自己，假若一個人的行為舉止不值得尊重，那麼誰又會尊重他呢？

沒有爭論是締造統一的基礎，憶持法消除所有的爭端趨向，所以它有助於建立一個統合的整體。假如我們只有一種心，所有分裂的活動都會停止，在一個家庭裡至少有兩個成員，也有可能是三個或四個，一個家庭的成員能夠和諧的住在一起是很重要的，要達成此目的就

是要修憶持法，當家庭生活和諧，整個村莊、社區包含這些家庭就可以團結地生活，最終，整個城鎮、整個國家，以及整個世界就能達成統一和平共存。

所以憶持法的好處不只限於一部份人，它是宇宙性的，對所有人類都一樣，無關國籍或宗教的不同。

憶持法六個要件導向一致

我首先要列舉，這引導到一致的憶持法之要件，如你所知，慈愛（metta）有三個方面，思想上、言語上以及行為上的，這三個組成憶持法的前三要件，另外可再加上其它三樣，亦即慈善、道德和智慧，這憶持法的六種品質，能夠保佑人類的團結。

所有的行為是業（Kamma），包含善心（kusala）和不善心（akusala）的意志。當我們祈願時，不管在思想、言語或行為上，祈求做過的錯事可以被原諒，這當然是有關罪行的赦免，但是當我們祈願時，不要只是祈願，應對所作有益的道德行為，祈求功德回向，即在思想、言語和行為上的意志活動，能夠免除貪婪和憤怒，但提升慈愛是一種能免除所有罪行的善業，它們是值得讚賞的。

要獲得這種業，可藉由心中祈願你的鄰居快樂，對鄰居說快樂的事，以及做一些會帶給他快樂的事。

所有有情眾生都渴望幸福而不受苦，假若你願他們安好和快樂，他們的渴望就會被實現，然後會感到你把他們帶到涼爽的樹蔭下。所以無論你做什麼，帶著慈愛做；無論說什麼，帶著慈愛說；以及無論想什麼，帶著為了所有其他人的幸福和慈愛去想。當人類瀰漫著這種慈愛的精神，這三種慈愛的業即被實現了，它們真的是憶持法的三個要件。

此三者之外，我說過還有三個就是慈善、道德與智慧。我用「捨」（caga）這個辭表示慈善，雖然經典沒有明確地用這個字。它只說一個人必須與他人分享他合法所賺來的財物以修行道德，我認為慈善的精神會鼓勵，所以也象徵「捨」（caga），再加上之前的三項，總共有六項，其中道德和智慧是有關毘婆舍那禪修的，一個稱作聖者修行之戒德（ariyasīla）以及屬於聖者的智慧（ariyapaññā）。

上述兩種之中，修習毘婆舍那行者的基本法是聖者的智慧（ariyapaññā），對普通人而言比較難捉摸，我將不詳細說明；其它部分會細說清楚，因為它們是修行

憶持法的基礎。

(1) 在實際修行上的慈心

關於實際修行慈心，佛陀作了以下的告誡：

「哦！比丘們！讓你的行為証實你的慈心，並用慈心願發和你住一起的同修們幸福，不管是在面前或背後。」

因為此法最先是對比丘們傳授的，這裡所提到的是資深比丘弟子們一起修法時，對住一起的居士們也可修此法而獲益。假如你以服務的精神，對同伴做好事，那就是在修行慈心，可從最親近的人開始修起，例如妻子、兒子、女兒、父母、親戚、學生和朋友等。當你如此做時，甚至是在自己的親朋好友之間，一定要注意避免憤怒，因憤怒必然引起不滿，不滿會招致不和諧，在所有組織工作中，就是這種敵意會播下不和諧的種子。

修行慈心禪（mettā），甚至發願者的外顯行為，也應該表現出為別人祈福的好動機，不管是親近所愛的人，或只是初識且住得離很遠的人，他應該用無私服務的精神去幫助所有人。假若發現一個人背負重擔，應用他的力量減輕它；假若發現一個生病的人，應用按摩、看護直到他回復健康（按摩是緬甸照顧生病和年長者的

方法）；當在有人睡覺的地上行走時，腳步會非常輕，避免打擾他人的睡眠，這些小事對讓他人快樂有很大的幫助。

讓我告訴你，如何對住得很遠又不在眼前的人修慈心禪，或許他們已離開這裡，留下私人財物，或者離開而留下未完成的工作，這樣你應該做他們財物的監護人並看管妥當，也應該把他們未完成的工作完成好，假如你能夠用慈心的實際行為來幫助他們，他們將會永遠記得你，即使你不在他們面前也一樣。

幫助他人的人永遠會被愛戴和尊敬。那裡有愛，那裡就不會有吵架和爭論。所以不管是否住一起，他們會感到和你是一體的。

你和他們是一體的，這樣，彼此認識的人們之間，統一團結就被建立了，他們被愛和慈悲聯結在一起，愛通常帶來慈悲，所以我故意在慈心上加上這個特質。

人們會喜歡他們的好名聲被忘記嗎？我認為不會。他們會不喜歡被愛和被尊敬嗎？當然不會。他們會喜歡吵架，並在他們之中製造分裂和分歧嗎？我不認為如此。人們通常好社交並且喜歡和諧住在一起。

假如人們想要建立一個不分裂的社會，他就必須修

習慈心，慈心會讓統一實現，在家中，甚至是與妻子的關係裡，他永遠不會在生氣之下說任何言語，也不會沉下他的臉，對妻子而言，他的笑容代表快樂，她將永遠愛他和尊敬他，她將認為她丈夫是盡責任和寬宏大量的，愛會帶來愛，整個家庭是幸福的，假若慈心開始在家庭中滋長，家庭的成員間就只有統一和諧了。

(2) 在言語上的慈心

關於在言語上充滿慈心的精神，佛陀如此說：

「再一次，比丘們！當你們和同修們溝通的時候，請說慈心的語言，不管他們是否跟你一起或是住在很遠的地方。」

慈心的言語是表示說話時，有著為人謀福利和祈求幸福的動機，不管他人在不在眼前；當你有事要說，請用甜美和溫柔的言語說出，並祈求他的福利和幸福，當你發現有機會責難同伴時，請不要在憤怒時說話，應該等憤怒消退後，才令人信服地說出你必須說的話；當許多人住在一起時，要發覺每個人都完美是件不容易的事，假若你注意到他人的任何缺失，請你引起他們的注意，用甜蜜的言語提醒他們的錯誤和過失，好讓他們能夠自發地從容改正過來；有時候你會碰上一些找同修們

麻煩的人，這時應該要維護那被批評的人而說話，通常，批評者會在朋友後面中傷他，所以這時必須說一些維護他的話。

提出這點是因為我認為它很重要，我們之中有些人會假裝是在為他人祈福，事實上卻是在背後傷害他。

正直的朋友永遠是為了同儕的利益而說話，他通常會幫助那些無法說或無法做的人，那裡有分歧，他就彌補那裡的差異，他們會防止同伴沉溺於徒勞無功的事，這裡不能過分強調，所有為他人好的言語，對耳朵來說總是甜美和溫柔的。假如一個人能照我所描述的方法，修持言語的慈心禪，他將永遠活在別人的記憶中，並永遠被讚賞那由慈心所激發的有益言語。

(3) 在思想上的慈心

關於在所有同胞心靈注入思想上的慈心，佛陀如此說：「再一次，比丘們！當你想起同修們時，請用慈心祈求他們幸福，不論是跟你在一起或是住在很遠的人。」

當我們為同修以慈心祈福時，我們通常說：

「Averā hontu！願所有眾生免於仇敵與危險！

Abyāpajjhā hontu！願所有眾生心中免於憂愁與痛苦！

Anīghā hontu！願所有眾生身體免於病痛！

Sukhī attānaṁ pariharantu！願所有眾生身體健康，幸福快樂！」

這就是慈心或慈愛的發想，當我們對他人表達這情感時，我們必須是絕對的誠懇，若口說：「願眾生皆快樂！」，但心中卻希望他人不好，這就不能當成是已完成了思想上的慈心（mettā mano kamma）。慈心應該在心中好好的發展，任何時候當你有事要說或要做時，都應該要注意他人的幸福，這樣你將被牢記在心，並且當人們能互相愛護時，將不會有不和諧之處，而統一和諧就被實現了。

我把下列做成座右銘方便人們記得：

所有源自慈心禪的修行，不管是行為、言語或思想的，它所引發的人類行為會終其一生令人難忘，當人類社會瀰漫著愛、慈悲和尊重時，我們終將發現那永遠的和諧。

實際在思想、言語和行為上運用慈心的這三個業

（Kammas），對建立和諧和提升人類福祉是非常重要的，修習它們並不是非常困難，每個家庭應該以慈心為一種生活方式，然後再推展到各學校、寺院以及各村莊城鎮，以至於整個世界得以維持在和諧和幸福之中。

我鼓勵你們用決心去實踐它。現在我要說明關於其他憶持法（saraṇīyadhamma），首先就是捨或慈善。

(4) 慈善，佈施

有關慈善佈施，佛陀如此說：

「再一次，比丘們！有另一種憶持法。比丘取得他們的必需品，如食物等，簡單的說，任何他們缽裡得到的是，經由正命的方式取得的合法物品。比丘們為了僧團的共同福祉，毫無保留的運用他們的正當所得。」這裡佛陀指出捨（cāga）的意義。

經由算命或醫藥而賺取財物稱為邪命（micchājīva），錯誤的生活方式，比丘們不適合用這種方法去賺取自己的生活，用這種財物對他們而言是不恰當的，對其他嚴格遵守戒律的比丘們而言，在被施予這種財物時，也會認為不恰當，所有遵照戒律所獲得的必需品，是值得去款待大比丘和分享給所有同修比丘們的。

當他收到居士的供養品時，應該把它視為整個僧團的集體財產，和別人共同分享，即使只是想那是個人的財物，對他而言都是不恰當的，更別說想隨心所欲地花用。

一位比丘修習慈善佈施，通常是由居士處獲得食物供養，因為他根據戒律履行了一些義務，例如：走遍村莊的托缽，教導佛法，觀察頭陀行（dhutanga），一組為了去除心靈的煩惱十三種苦行的方法等等；他轉而最先分享給修行戒律的比丘，接著和生病的比丘分享，或作客的比丘，或新授証而尚未完全熟悉生活方式的比丘們分享；如果，這些分享完之後，還有食物剩餘，他將和其餘的比丘依其資歷順序分享；如果食物被吃完，還需要更多，就再去托缽一次，再以同樣的方法分配出去，這樣分配之後，剩下什麼食物，自己就吃什麼，因為巴利聖典中明確地記載，這修行應被應用到持戒比丘，食物則不須和未持戒的比丘分享。

這憶持法在執行時可能是困難的，因為比丘中有一些並不是非常包容，所以注釋書中這樣記載著：「這憶持法的修行：『一位比丘只吃他對別人做完供養後所剩的食物』，在執行時是困難的，除非是在一個有良好訓

練和包容的比丘環境下才可能。」

然後，此憶持法的履行需要多久才能被完成？通常是十二年。，有一個例子曾經記載：一位比丘在完成十二年履行的最後一天，沒能完成必要的要求，因為這位任性的比丘，吃了捐贈者保留給他自己的那份食物，所以一位比丘想要發捨（Caga）的願，必須維持十二年沒有一次中斷，在這些年裡，必須沒有機會為了任何原因，讓他對佈施的行為感到悔恨，假若能夠嚴格信守誓言，他會得到功德。舉例而言，當他托缽時，會得到最好的東西。注釋書中敘述許多捨法（Caga）成熟的例子，很久以前，有一位比丘毫不退縮地修行捨法（Caga）而不受飢荒的影響，天王和天神都護持他食物，所以他的缽永遠都是滿的，不管他和別人分享多少，永遠都不會耗盡。

但是我自己承認，我也不能修持捨法到我所解說的程度，因為它是困難的，但我將告訴你平常人能夠怎麼做。

你可以在你的社區修行施捨，藉由和大家分享你用合法的方法賺取的財物，假如你在家修行它，或在寺廟，或在學校，它將有助於在那些和你一起的人之間培

養愛和尊敬。一個人常常和他的同伴分享所有，會被他們永遠記得，即使他們已經離開，不再跟他在一起。在一個慈善精神顯著的社會，那裡將沒有吵架和爭論的理由，結果將是維持一致和團結，然後快樂就能實現。你可能曾經遇見慷慨和仁慈的人捐贈錢財和物資，它不僅是為了宗教和社會的目的，也為了愁苦的解脫，這種仁慈被人類所感激，所以捐贈者活在其他人的腦海裡，當愛和尊重普遍存在於捐贈和受惠者之間，不和諧將被消除，團結會被建立，那裡有團結那裡就有幸福。

所以請記住下列的格言：

「慈善的行為永遠活在人們的記憶裡，在人們之間引發愛和尊重，如此奠定了整個世界團結一致的基礎。」

(5) 像聖者一樣實踐道德

關於以聖者和尊貴者的方法實踐道德，佛陀有以下的忠告：「再一次，比丘們！有另一個憶持法稱戒律（sīla）或道德。戒律的奉行必須是完整和完全地，沒有任何的違背。你的戒必須像一塊邊緣完整無缺的布，不能像一塊中間有破洞的布，此戒律之布也不能被汙染上顏色，或被泥土沾污任何地方，在奉行戒律上，你

也不能很自我地認為，只有我是具有道德性的，它必須用剎那定（khaṇika）、近行定（upacāra）和安止定（appana Samādhi）專注的來奉行；假如你如此修行戒律，不管你的同伴在或不在你面前都一樣，這即是道德行為的完成。」

現在「布邊緣不破損」是什麼意思呢？當居士受五戒，就不應不遵守五戒（pañcasīla）的諾言。例如，第一諾言不殺生不應被違犯，以及最後一個諾言不飲酒也必須毫不懷疑地被遵守。比丘們也必須遵守戒律，不違背最初或最後的戒。假如不管任何原因，這最初或最後的誓言被違背了，那麼此人的戒就像一塊邊緣破損的布了；同樣的，如果中間的誓言被違犯了，那麼戒律之布就會像是被槍打了許多洞一樣；假若一組戒律被違犯了兩或三條，那麼這戒律之布就像被染上了不同的顏色一般；如果一條戒律不時的被違犯，這布就被汙染了，所有的道德都必須是保持純淨的，沒煩惱的和完整的。

對聖者而言，不管居士或比丘，戒律必須保持絕對地純淨，這純淨不管是人前或人後，都應被保持住，並不是藉由頑強的壓抑而達成，它是自然達成的；戒律的純淨是聖者的自然本質，在同伴的面前或背後並不受影

響，要等同聖者一樣。一個人必須達成須陀洹階段，一位須陀洹的戒律，不必特別努力都能永遠維持清淨，假若此須陀洹恰巧是一位出家人，甚至當他自覺地違犯時，也能免於犯罪，他的戒律將和他的同修比丘維持一樣的品質，不管他們是否和他在一起。這樣的一個人，他的戒律近乎一位聖者，不僅會被他人記住，也會被愛戴和尊敬的，他和他的同伴們將不會有爭吵的理由，他和他們是一體的，當同伴們快樂時，他就快樂。

所以佛陀說：「當一個人戒律的純淨和聖者一樣時，不管是否和同伴在一起，他將會被牢記、愛戴和尊敬，在這情形下，社會就能發展群性、和諧、一致以及團結了。」

這憶持法是佛陀教導憍賞彌經（Kosambhīya Sutta）時被提及的，關於憍賞彌（Kosambhī）那一群比丘的爭論，他們在一個道德問題上有不同的意見，佛陀希望比丘們認知到，和諧地住在一起而不製造分裂的必要性，團結的達成只能藉由聖者戒律的修行；但對居士而言，實行起來會有點困難，奉行五戒也是聖者所愛的戒律（ariyakanta sīla）亦即是聖者所公認的道德，假若它們被認真地奉行，對人與人之間產生愛、尊重、和

諧和團結是非常有幫助的。這個演說中，無論人前和人後經常被提到，這些字眼的意義是提醒一個事實：罪惡無處可藏。你可能認為你犯罪時沒人看見，但是在你做惡時，天王和天神是看見的，甚至是雖然沒有人看見，你將看見自己的行為，而所做的這些行為，在瀕臨死亡時，會來到你的意識裡。罪行無處可藏在《本生經》的戒審察（Sīlavimamsana Jataka）有說明。

戒審察（Sīlavimaṁsana）的故事

沙瑞布達（Sāriputtā）在過去的某一世中，是一位名叫第沙巴摩卡（disāpā-mokkha）的教授，有五百個學生，和一個美麗又聰明的女兒，他要她嫁給一位有好德性的男人，於是他召集學生在旁，然後說：「我有一個女兒，美麗、聰明、才華洋溢，我想要把她嫁給你們其中任何一位值得的人，我女兒在結婚時需要珠寶來裝扮她，假若你們其中任何人，能夠把它們拿來這裡而沒讓擁有者知道，我就把我女兒嫁給他。」

學生們彼此競爭地帶來了各式的珠寶，並呈現給老師，只有一位學生注定成為未來佛，沒有帶任何東西來，所以老師問他為何沒有偷，這學生回答說：「你告

訴我們去偷，不要讓人知道，但是即便沒人看見我偷，我，那偷的人，也是完全覺知那實際的偷竊行為者，我無法找到一個罪行可以做而沒有人會知道，沒有人會看到的地方，所以我沒能帶來任何財物。」

這時這位第沙巴摩卡了解到他這位學生是未來佛，是一位具備德性的人，於是把女兒嫁給他。

惡行無處可藏

當你暗地裡犯下惡行，雖然沒人看見，但你知道你已經做了，口頭上你可能不會承認，但心裡會說：「我做了，我做了！」在臨終時，所犯的罪行會譴責你的良知。假若你死時執著任何所犯下的罪行，必定會投生到不好的地方；假如你相信業力和因果，就應該在思想、言語和行為上避免犯下罪行；假如你認真實踐道德沒有違犯，便會贏得和你一同居住者的信心，你會永遠在他們腦海裏，受他們愛戴和尊敬。這就是如何在你的同伴之間，建立和諧和團結一致之道。

和聖者一樣的智慧

關於趨近聖者的智慧，佛陀有下列的忠告：「再一

次，比丘們！有另外一個憶持法是有關智慧的，這智慧可以幫助我們脫離惡行，一個人擁有它，並照著它的意向正確地行事，便能夠脫離所有的痛苦。假如一位比丘在僧團共住生活而建立起這樣的智慧，他將被認為是具有相同的智慧，不管他們是否和聖者同在一起。」

在佛法裡有一個尊貴和出世的智慧，是關於四種聖道和聖果，本質上它們代表相同的東西，唯一的不同是前者表示因，後者表示果。這四種聖道和聖果消除所有煩惱障，心靈的煩惱，能夠讓一個人從輪迴中解脫出來，它們一起被稱作出離之見（niyyanikaditthi），因為它們能夠成就痛苦的解脫，一個人若具備這種智慧，將會從所有痛苦中解脫。但讓痛苦終結有兩種方法，錯誤的和正確的，採取錯誤的方法，一個人只能短暫地脫離痛苦，如果採取正確方式，則將永久免除痛苦。

錯誤的方法

當你長時間彎曲自己的手或腳，會感到僵硬，於是伸直放鬆，過了很長時間又感到僵硬了，於是你試著用彎曲來放鬆它們。相同的，如果你坐了很久，感到僵硬，站起來可以得到放鬆。在所有的身體活動中，你改

變姿勢可以得到短暫的放鬆；感覺熱，所以你吹風或沖涼，得到暫時的解脫，但之後又會再度感到熱，所以當你用這種方法對抗不舒服，痛苦只能短暫的解脫。想想饑餓，它通常在吃了食物之後被平息，但一段時間之後，又再度感到饑餓，所以你必須一天進食二到三次。

有時這樣是不夠的，所以你一天吃四次或五次，所有有情眾生、人或動物，在饑餓時為了尋找食物忙得團團轉，但饑餓感卻永遠不能平息，他們終其一生尋找食物，所以佛陀給了饑餓一個名字——飢餓最上（第一）jighacchāparama，一種慢性疾病。在所有疾病中，饑餓是最毒的，所有疾病都有藥，一旦吃了開的藥，病就會療癒，但饑餓病卻不是這樣，當你一出生時就必須吃母奶，但饑餓卻永久不會停止，所以你每日餵食自己，但當時間一到又餓了，在這一世中你受饑餓之苦，下一世也一樣，所以饑餓的止息，不是痛苦的永久止息。

當你過去行為的果報傾向不好時，那你這一世可能出生在低階困苦中，甚至可能遭受饑餓，飽受貧困打擊，受各種痛苦的折磨；假若你懺悔地做了一些善心的行為，為將來爭得功德，你將會從這一世所遭遇的痛苦中解脫出來；假如你再度出生為人，將會有尊貴的出

生，或者有可能出生在天王或天神界，但是善行的力量不能永久持續著，當它耗盡時，你又得重新出生為困苦中的窮人。所以經由修習道德而有的善行，無論人類或天神，獲取的幸福是短暫和無常的，這種方式得來的平靜和幸福不是真平靜、真幸福。

假設你過著道德的生活，連續修習禪修，獲得第一、二、三和第四禪那，你將會出生在色界天（rūpabrāhmas）或是無色界天（arūpabrāhmas），維持在禪那的高度極喜（jhānic）中連續許多期世界（劫）；假若你剛好出生到非想非非想處地，將會留在那裡八萬四千期世界（劫）被極喜圍繞；但是當業力福報耗盡時，你會重新出生在我們這個世界，享受生活或承受痛苦折磨；假若在過著人類的生活時犯下惡行，你那不善心和不道德的行為，會把你拖到下面四層的世界。

所以，雖然慈善和道德能夠引導一個人到梵天眾生的居住地，但是這種更高階生命存在的成就，並不能提供一個人永久的寧靜和幸福。

苦的真正止息

那麼什麼是苦的真正止息？當一個人遵循四聖諦的道路，成就涅槃後，痛苦才能真正止息。假若一個人達成了須陀洹聖者最低階位，他就永不墮入四惡趣，那裡是瀰漫著痛苦，一位須陀洹將會再出生七次為人或天人，且在最後一世中會成為一位阿羅漢，準備進入涅槃。一位斯陀含（sakadāgāmi）最多只會再出生兩次而進入涅槃，一世為人，再一世為天人。一位阿那含（anāgāmi）永遠不會再回到這個世界，他可能會在色界（Form-sphere）或無色界（Formless-sphere）那裡，以阿羅漢進入涅槃。

在這些情況下我們稱作般涅槃（parinibbāna），是指在進入那種狀態之後，名和色不會再重新生起，所有相關的苦也一起止息，且不再有名色會變老、生病，並且註定要死，也不會因為年老、病痛和死亡而焦慮和害怕，一個人不知道什麼是痛苦和哀傷，所有身體的和心理的相關痛苦都被消除了，沒有任何現象生起，完全平靜、安寧。所以，根據佛陀的教誨，關於聖道的智慧，它可以轉化一個人到所有痛苦都止息的狀態，但請永遠記住，此正道只對那些實際修行的人提供解脫。

解脫降臨在修習智慧者身上

在你旅行之時，交通工具會帶你到達目的地，但那些旁觀者會留在原地。關於聖道的智慧就像那交通工具，假如騎上它，就會被送到目的地；但假如只是站在它旁邊，將會被留在原地。那些渴望從痛苦中解脫的人，應該使用這個交通工具，也就是說，他們應該把獲得的智慧作實際的運用。你出生在這佛陀正法期（buddhasasānā），最重要的工作就是修法，進入任何痛苦均止息的涅槃，至少你應該達到須陀洹階位，這是從四惡趣的痛苦中，解脫出來的基本位階，生在這正法期，是值得你為解脫痛苦而奮鬥的，世俗世界、天王或天人生活的享樂是不究竟的，他們可以藉由佈施、持戒或修行而獲得，練習這三種美德可以得到功德，不管你是否在佛法的羽翼下，但它們都只是尋常的福報行為，不應對它們感到滿意，雖然你是佛弟子，假如在未來的某一世，註定要投生在四惡趣時，什麼會對你有幫助？所以我們鼓勵你，努力超越佈施，持戒或修行的範圍，以獲取解脫痛苦的智慧，避免投生四惡趣。有價值的珠寶和平凡人是不相配的，我所說的法，相關的智慧，是真正的珠寶，不容易被普通人得到，只有那些具有波羅

蜜（pāramitās），或正確態度（經由實踐基本道德而建立）的人才有可能，我們將告訴你方法。

如何獲取此智慧

或許有人會問，一個人要得到這個智慧，是否一定要馬上修習聖道（ariyamagga）？不，不應該立刻從聖道開始，有前分道（pubbahaga magga）作為聖道的前驅，這是指從毘婆舍那或內觀禪修開始，練習這種禪修，首先，你會注意到六根門名色的生起。

在每一個剎那觀察和觀照這些目標的生起，當你看見一個目標，觀照它「看到」，當你聽、聞、嚐、觸或想到任何一個目標時，觀照那些聽到、聞到、嚐到、觸到或想到的現象。但是初學者可能無法在每一時刻，都觀察和觀照到所有現象的細節，所以開始時只觀照那最明顯的目標，當走路時，人們可以感覺到移動風大（Vāyo dhātu）的元素，然後必須觀照走路的狀態。在《念處經》（Satipatthāna）文中有提到：「當你去，知道你去；當你站，知道你站；當你坐，知道你坐；以及當你躺下，知道你躺下。」當你「去、站、坐和躺下」時，必須觀照風大（Vāyo dhātu）的作用。

大多數修習毘婆舍那的行者，開始大多採取坐姿，當行者在坐下的活動中，首先觀照整個身體，但他也會注意到坐時他在呼吸，當他息入息出時，腹部會上升和下降，和呼吸的活動一致。不管行者採取任何姿勢，都會對身體的活動有所覺知，所以我們指導他，當坐著時去觀照腹部的上升和下降來修毘婆舍那。《念處經》文又指出這身體的活動要觀照，但是並不表示一位行者，只須注意這腹部上升和下降兩種移動，當觀照著它們，有些體驗可能會呈現在他心裡，例如他可能會注意到身體的僵硬，可能感覺到熱或疼痛，這些感受（Vedanās），應該也要觀照；當他為了減輕僵硬，伸展或彎曲手臂時，必須觀照他的伸展與彎曲；他也被指示去觀照心理和身體的行為，當它發生的時候；當心理和身體沒有特別的目標發生時，就專注地觀照腹部的上升和下降。

當行者繼續如此的觀照，將能夠分辨名和色，名和色的關係，以及名和色生起和消失的因和果。當他觀照感官目標和能知的心時，它們一起出現，接著一起消失，這是說它們「心與目標兩者」的活動同生同滅。禪修者會覺悟到這生起和消失是顯示無常（anicca），任

何無常就是苦（dukka），事情只按照它本來的樣子發生。假若他練習得此經驗後，就能夠觀照到在生起時候的所有現象，最後將不只是了知無常和苦，也會了知無我（anatta）。這樣一來，他獲得了聖道的智慧，見到涅槃，在此階段，他所了知的三法印會永久地銘記在心裡，不管是在觀照時，或在思惟所觀照到的現象皆然。所有聖者（ariyās）都擁有此正道智慧，當一位行者獲得此智，即等同於一位聖者，他對三法印信念已非常堅定，不管他是否與聖者同住，在他們面前或者是已離開不在他們面前。對這事，佛陀說：「當一人成就了聖道智慧（ariyāmaggañāṇa），他即被認為是和聖者過一樣的生活，聖者是天生具有這智慧的人，不管他是否在他們面前同住一起，或離開不在他們的面前都一樣。」這樣一位行者將永遠活在他人的記憶裡，永被愛戴和尊重，就這樣他建立起和諧一致。

佛陀教導這六個憶持法，在後分五十篇的《和合經》（*Sāmagāma Sutta of Uparipannāsa*）提及，當時在尼乾陀若提子（Nigantha Nātaputta）（異教徒的領袖之一）的追隨者之間曾有紛爭產生，是阿難首先向佛陀表示他的憂慮，他擔心僧團之間，因為意識形態的不同，

也可能有分歧產生，就像尼乾陀的追隨者一樣，所以，佛陀討論這爭論的源起，並教導憶持法這六個要素，基本上，這六種品質會帶給僧團和諧一致，這六個當中的最後一個強調聖道之智（ariyāmaggañāṇa）。假若居住一起的比丘們，對名色生起和消失的辨別智慧有一致的看法，並堅信三法印，那麼關於這智慧（paññā）就不可能有任何爭論；倘若儘管如此，紛爭還是產生，那就是因為其中的一方不是聖者，甚至更糟的，雙方都不是聖者，真正的聖者，關於名、色和三法印的智慧是同心一致，不會被動搖的。

蘇男巴達（Surambattha）的故事

在佛陀時代有一個人叫蘇男巴達（Surambattha），他崇拜異教，佛陀知道當有機會教導他時，他可以看見佛法光芒，所以有一天，佛陀到他家托缽，異教追隨者對佛陀本就沒有敬愛心，但碰巧托缽者這位覺悟者是位偉大的人，他無法不供養他的食物，為了這功德行為的回報，佛陀教導這位佈施者一段經文，在這過程中，蘇男巴達看見佛法光芒，而成為一位須陀洹。

關於這事魔王（Māra）想：「這是蘇男巴達，他

屬於我們這邊的，但今天佛陀去了他家，或許我們的人已經被轉化了，我應調查一下。」這樣想著，他把自己喬裝成佛陀去到蘇男巴達那裏，魔王以計謀多端而聞名，總是對那些智商較低的人耍弄計謀，通常他會對較弱勢的性別，玩弄欺騙的手段。例如，他會向一位獨居的比丘尼說：「並沒有涅槃能帶給你解脫，所以妳保持獨居有甚麼好處呢？甚至是大比丘都無法了知的佛法，只有一點點小智商的妳，又如何能看見佛光呢？」用這種方式試圖讓比丘尼洩氣，但不幸的是，比丘尼都是阿羅漢，他們不會被蒙騙。

這裡容許我離題一下，近來有些人試圖用他們錯誤的看法使人意志消沉，他們常斷言說，念處法（Satipatthāna）不是讓凡夫（puthujjanas），一般普通人練習修行的：「既然它只是針對阿羅漢，須陀洹階位就不是經由修行而得的，只要聽到法，知道這個法後就足夠了，一個人只要聽聞佛法，就能夠成為一位須陀洹。」還有一些人會說：「只觀照你正在去、站、坐、彎曲、伸直、膨脹和收縮等，並不能了知佛法。」這些人是魔王的軍隊，或者他們對魔王著了魔，魔王是煩惱、心靈煩惱的擬人化者，就如同無知、錯誤的看法、

驕傲等。更糟的是有人宣稱不應該修行佛法，因為誰去修行誰就離涅槃越遠，因為涅槃只能在心止息時達成，這些人都是在圓滿那充滿惡意的魔王之願望。

就像我說的，魔王偽裝成佛陀去找蘇男巴達，打算欺騙他，蘇男巴達感到困惑，因為他認為佛陀才剛離開怎又折回，所以問那喬裝者為何回來？魔王告訴他說：「我要修正我稍早的論述，所以才回來，我曾告訴你存在的五蘊是無常、苦和無我，但事實是，部分的蘊集（aggregates）是永恆的、有實體的、持續的和永久的。」

然後蘇男巴達心想：「為什麼？這言論是如此高度的不負責任！它不是佛陀宣說的本性，未經過適當的思惟就說出的圓滑言論，我曾聽說魔王對佛陀是有敵意的。」當他直接了當的問他是不是魔王時，魔王承認他是。蘇男巴達斷然制止那壞人說：「即使讓百個甚至千個魔王前來，絲毫不會動搖我對喬達摩佛陀的信心，它將毫不動搖，佛陀曾經說過所有名、色和意志活動都註定是會改變的，所以是無常，因為我已了知此法的真實性，我不會相信你，出去！」這樣的情況下，顯示出他對無常、苦、無我三法印完全的信心。但對任何一位正

道智慧較薄弱的人而言，若佛陀要更正任何他所說過的話，會被認為是可接受的。

近來我們之中有許多人是從國外回來的，一部份人以佛教傳教者身份去國外，但他們之中有些人在看法上有所偏離，那是因為他們對聖道智慧的信念不夠牢固和堅定，對個人而言，如果沒有領悟這智慧，對三法印無常、苦和無我的認識，就不能說是完全確立的，時間一到它可能會完全消失，（如果沒有發生在這一世）也可能發生在他的未來世。當緬甸人有福報時，可能會出生在國外，他們可能會受那個國家的父母和親戚的意識形態之影響，這情形下，他們對法的認知就無法像前世一般，具有銳利的正道智慧時那麼堅強了。

所以我們必須努力去獲取智慧，這智慧等同於聖者們所得到的，當名色生起時我們觀照它，直到三法印無常、苦和無我對我們已不言而喻時，就達到聖道智慧的階位，鋪陳通往涅槃之路了，當我們了知聖道智慧，就會被賦予聖戒（ariyāsīla），在思想、言語和行為上力行慈愛，這就是為什麼在憶持法中，聖道智慧被認為是最珍貴的。

願你們都能努力追尋憶持法，以致於能永遠被你的

同伴們懷念；願你們都能生活在和諧裡，沒有紛爭，達成一體；願你們都身體健康，心靈幸福；願你們都能在短時間內証得關於聖道和聖果的智慧而進入涅槃。

第三章
大省察（Mahāpaccavekkhanā）或自我評量的原則

緬曆1314年三或四月月虧日的14日（14th, warning of Tagu, 1314 B.E）馬哈希大師延續在馬樣塔賓（Mayantabin），連續三晚的開示

今晚開示的主題是大省察（Mahāpaccavekkhanā），在中部根本五十篇的《憍賞彌經》（*Kosambhiya Sutta of Mūlapaññāsa*）有詳細的說明，是我昨晚所討論的憶持法（Sāranīya dhamma）最後一個要素：正道的智慧。

讓我用下列佛陀所提出的問題，來介紹今天的主題：「哦！比丘們！有正道的智慧引導到須陀洹Satapaññā（預流）階位，這個智慧如何替一位修行者鋪路，以期成就痛苦和不滿足的止息？」大省察試圖解釋七個原則，關於檢視一個人如何運用崇高的智慧達成痛苦的解脫。

第一個大省察

哦！比丘們！一位須陀洹不管是比丘或居士，在我教法的庇護下，回到森林，尋找大樹下的遮護所，或在適當的地方獨居，然後做以下的自我評量：「受制於煩惱，汙染，我的心可能在它們的影響之下，而不能夠了解和知道名（心）和色（身）生起和消失現象的真實本質，所以我必須自我檢查，是否心靈的煩惱和不淨還留在我心裡。」這樣說著，他做了一再的自我評量。

凡夫（Pathujjanas），普通世俗的人，通常是不能夠觀照名和色生起和消失的現象，也就是指身心現象，因為他們受制於心中激湧的煩惱。但是一位須陀洹，在森林裡，在大樹下或在僧團裡獨自禪修，將能夠了知所有緣起事物的生起和消失，因為他完全免於污染心靈的煩惱和焦慮。現在，什麼煩惱會破壞平常個人心靈？它們是感官欲樂的喜愛、仇恨等，對一個內觀禪修的初學者而言，當他正在觀照息入和息出，或毘婆舍那腹部的上升與下降時，欲望和憤怒可能會在他心中生起，這種干擾說明煩惱的湧現，稱作纏縛煩惱（Pariyutthāna-kilesā），只有須陀洹能夠淨除它們。

纏縛煩惱的例子

哦！比丘們！假若一位比丘遭受到感官欲樂的攻擊，它就是受制於纏縛煩惱。當一位比丘在他修行過程中，正在觀照腹部的上下，或坐或觸的目標，同一時間想起感官欲樂到他喜歡的地步，這就是受害於那湧現的煩惱，稱作纏縛煩惱，他必須觀照這個喜愛，然後立刻消除它，假若無法如此做，就不能夠了知名色的真實本質，生起然後就消失。

哦！比丘們！假如一位比丘在心中生起仇恨或憎惡，他就受制於纏縛煩惱。當一位比丘正在觀照腹部的上下，仇恨可能會在心中生起，他必須了知他正受害於生起的煩惱，觀照這個仇恨，當它生起的時候，然後消除它，假如不能夠如此，就無法了知名色生起和消失現象的自然本質。

哦！比丘們！假若一位比丘心中有懷疑困惑著，他就是受制於纏縛煩惱。假若一位比丘正在觀照上述的身心現象，他可能心中懷有疑惑，不知道這種觀照是否真能發展內觀的智慧，此時，他落入煩惱湧現的折磨，他必須立刻觀照疑惑的生起並消除它，假如不能這樣做，就無法了知身心現象的本質。對須陀洹來說，疑惑通常

是不需要蓄意的努力即能自行消融，所以他沒有觀照和消除它們的困擾，但是現在我故意提到它們，是因為我要列舉在解脫的過程中全部的蓋障（nivāranas）。

哦！比丘們！假若一比丘思索著關於現世以及他世，也就是說，他從現在和以後已經受困於纏縛煩惱了。

誰創造宇宙？誰創造人類？生命是否沒有任何原因而存在？有自我（atta）或沒有自我？假如一個人探詢這種問題以及關於現世生命，他會被認為是在滋生錯誤的知見和助長疑惑，這些想法通常會困擾一般人的心，離開這一世後，我將會重生在哪裡？那時將會成為什麼樣的人？假如以後我繼續存在，下一世是否會成功？一般人會如此沉思著以後的生活。但關於須陀洹聖者，這種產生懷疑和錯誤見解的思想從未生起，人們想起村莊、城鎮、國家和這個世界的生活，甚至更遠地去想起梵王和天人的生命與世界，或是地獄和陰曹地府的世界是不尋常的，這些都是一顆不停歇的心所從事的工作。當一行者修習禪修時，這些想法可能會生起，那是心散亂（uddhacca）的結果，也屬於動盪不安式的煩惱，觀照這種心的游離，然後消除它，這樣才能夠了知所有緣

起事物生起和消失的真實本質。

哦！比丘們！假如一位比丘進入論辯，或挑起爭吵，或捲入紛爭，或用尖銳言詞毀謗別人，它就是受纏縛煩惱的影響。

當一位比丘正在觀照目標，不管他只是想像或真實生活中涉入一個紛爭，它就是受困於暴亂式的煩惱。假如他想像正在和別人吵架，他必須觀照這個想像，然後消除它，假如不能夠如此，將無法了知身心現象的自然真實本質。假若他用尖銳的言語傷及別人的感受，將犯下比丘波逸提（pācittiya）的戒行，他那戒的德行，將受到染污，如果不能養成純淨的道德，將無法獲得正確的知見，到時也無法了知名色生起和消失現象真實本質的智慧，所以修習法的人，不應該把自己捲入紛爭和吵架中。

這些例子是說明在建立定或專注力，和心的純淨（cittavisuddhi）時各種蓋障的種類，它們必須最先和最快的被去除，現在我將討論如何去除它們的方法。

感官的欲望

當一位行者正在練習遍處（kasina）或安那般那

（ānāpāna）時，把他的心專注在地大元素或在息入息出上，或當他正在觀照「坐」這個姿態或站、彎、伸直、縮回等，遵照念處（satipatthāna）內容的指示操作，但他的心可能會游離，或旅行到工作的公司或工廠，或跟一個他想見的人進入一個想像中的對談，想著關於他希望擬定的計畫，所有這些關於感官的欲望稱作愛欲（kāmacchanda），在經中被稱作欲貪（kāmarāga）（喜愛感官享樂）。如果人類的欲望不予以束縛，行者又如何能夠修行業處或毘婆舍那，專注他的心在地大元素或呼吸的過程，或在坐、站、走的姿勢上呢？所以，沉迷在這些欲望之中，對建立奢摩他或毘婆舍那是一種蓋障，因此，應該避免想到它們，當它們在心中生起時，觀照這個生起，重覆的觀照，一次、兩次或三次，它們將會消失，如果他是這樣修行時，應回到他的注意力到最初的目標上，即腹部的上升和下降，感官的欲望就像世人所簽下的債務，當他揹負如此的負債，就必須屈就於債權人，容忍債權人的斥責，聽命於債權人。在彼此相愛的丈夫和妻子中，每個人都必須盡最大的努力去避免違背另一方的希望，防止不滿在他們之間滋長，這是最高階的屈尊俯就；所以當你禪修時，欲望在你心中生起，要把它視為你所簽下的債務，不要

讓自己陷入裏面。

仇恨

另一個蓋障（nīvaraṇa），是仇恨，它像是一種疾病，當你因它而受苦時，你不再能享受生命和生命所帶來的樂趣，當你病得很嚴重時，所有的感官都會受損，吃東西時嚐不到任何味道。當一個病人因痛苦、精疲力竭而發牢騷時，若身邊有人唱歌和跳舞，他能夠享受它們嗎？當一個人不憤怒時，會笑臉迎人，如果生氣了，就不可能再對他的朋友露出笑容，甚至朋友為了他好而提供忠告時，也不會感恩。當兩個人在吵架時，通常為平息事件的協商者都會被誤解，雙方都會認為他是站在對方，然後仇恨就滋長出來，所以它就像是一種疾病，因為它具有傳染性，沒有人會喜歡靠近生病的人，即使你可能沒修習毘婆舍那，但避免憤怒也將對你有所益處。當它無法被控制時，敵意將滋生在你的朋友和家庭成員之間，當憤怒在修習毘婆舍那時生起，要專注它，觀照它，然後從心中把它驅逐出去，當你頭痛時吃藥治療，頭痛就會消除；同樣地，當你有憤怒，只要服用觀照的藥方，它會馬上消失，且只在憤怒消退時，才能適時地說出必須的話語，如此，友誼就會增長，制伏這個

稱作瞋恚（byāpāda）的疾病。

怠惰和懶散

當一個人不樂意祈願或做一些有功德的行為時，它就是在承受怠惰和懶散（thīna-middha）的苦，當一個人被關進監獄，他必然否認有機會去享受監獄外面所進行的歡樂，受到怠惰和懶散之苦的人就像被囚禁的人一樣，他必也否決了享受佛法的機會。一位懶骨頭不可能坐下來修毘婆舍那，他也不可能參加任何會議，包括宗教教學的討論和演講，當他聽到敘述相關的訊息時，也不能夠欣賞它，他已是懶散的囚犯。所以當你在禪修時，如感到被怠惰和懶散捉住時，代表你已被監禁了。試著藉由觀照它們的生起，從你心中除掉它。

搖擺和焦慮

掉舉惡作（uddhacca-kukkucca）表示心的搖擺和焦慮，當一個人受制於它時，就是活在自己罪行的恐懼中，這種感覺像是一位奴隸，必須對主人的命令唯命是從，必須生活在指定的地方，吃任何主人給的東西，沒有機會為了成長按照自己的方式去做事，出生為奴隸，又變成十足的奴隸，並且沒有結束的一天，他沒有基本

的人權。一位受困於搖擺和焦慮的人是名符其實的奴隸，它們對了知專注和智慧來說是一種阻礙，一個禪修者需要觀照它們的生起，然後除掉它們。

懷疑

現在我要說明懷疑（vicikicchā），它不是關於平常的日常事務，一個人要去市場，卻懷疑他所走的路是否正確？因為記憶的流失，他懷疑稱呼那個人的名字正確與否？這種懷疑和我們說的蓋障（nīvaraṇas）沒有關係。

它們並不是引發不善心法（akusala dhamma）的蓋障，我所說的懷疑是真的阻礙正道的了解，當在修習專注和冥想的時候，一個人會懷疑它是否真實，禪那（jhāna）（超越自我的境界）能夠藉由觀察地大元素或觀照息入息出而成就嗎？當一個人在修行專注和冥想時，抱持著這種懷疑，它永遠不能得定（samādhi），更別說內觀智慧。當他正在觀照名色生起和消失現象時，可能會想內觀智慧是否真的能夠用這個方式成就？老師教的是不是真的？或是錯的？他的努力能夠導致正道的了知和道果的成熟嗎？這種情形之下，他應觀照他

的「想法和懷疑」，然後消除這種想法。一個有疑惑的人就好像站在十字路口而不知道要走哪一條，好像是背了一袋錢在逃跑，要躲避試圖攔截他的搶匪，當到達一個雙叉路口時，他想知道哪條路是最好的，左邊或右邊？在猶豫的時候被土匪捉到，搶劫後並殺害。一位行者在觀照緣起事物的本質時，投注懷疑就像那位非常優柔寡斷的人，因為懷疑，迷惑升起；因為迷惑，不善心法或過失生起；因為過失，不善心的業或失德行為的果報形成，因為這個業，他將再次出生，就表示他要再次經歷老、病、死，所以我堅持你必須去除懷疑，因為懷疑對獲得內觀智慧是一個蓋障。

當這五個蓋障被除掉後，觀照緣起事物現象的心就能夠保持純淨，這心靈的純淨稱作心清淨（citta visuddhi）。一位擁有這種心靈狀態的人，能夠清楚的觀照名、色，它們之間的關係以及引發它們的因和果，一個普通人是無法捕捉住法的真實本質，原因是上面所列舉的蓋障。

一位須陀洹能夠

一位須陀洹能用尊貴的正道智慧，幫助去除懷疑，

沒有煩惱和担心，獨自修行毘婆舍那，他能夠擺脫掉心中所有的蓋障；清澈的心，能夠觀照每一個名色生起和消失的現象。

佛陀揭露聖者已完全掙脫蓋障，如下文：

一位獨自修行毘婆舍那的須陀洹，會有下列的結論：「以前我可能無法正確的知道緣起事物的真實本質，因為阻礙從各方向橫躺在我的路上，現在我可以去除它們，建立四聖諦的智慧。」

這是一位須陀洹的自我評量，在沒有蓋障下獨自禪修緣起事物的現象。

經由如此自我評量而獲得的智慧稱作：第一省察（paccavekkhana），它是出世的，超凡的，不同於一般世俗的人。

這表示這個智慧是關於聖道，是存在於聖者的心中，假若，在這樣的自我評量之後，一個人完全相信他已獲得這個智慧，就可以安全地推斷已成為一位須陀洹。所以那些自認已到達此階位的人應作一個自我評量，弄清楚當他們獨自觀照所有發生在六根門的現象時，是否可以免於浮現的煩惱所控制，當發現心已清除掉上述列舉的蓋障，他們可以確定說已經到達自己推斷

的階位了，但是假如發現心中還是盤旋著許多欲望的想像目標，那就可以認為在這測試中是失敗的。

第二個大省察（mahāpaccavekkhana）

哦！比丘們！還有另外一個自我評量的方法，一位尊貴的弟子或須陀洹會不斷地運用下面的方法審查自己：「我以這智慧為榮，發展它並且一再地修正它，用這樣的方法我達成了免除所有蓋障的心靈狀態，並從煩惱穢行中解脫。」

在一位須陀洹的心中有關於名色是無常、苦和無我的穩固知見，能使他藉助正道智慧成就了知涅槃的真實本質，所以他來到一個位置以檢視他自己，是否已獲得定力和專注？所有橫阻在解脫道上的煩惱障礙是否被連根拔除？這些煩惱有兩種，粗顯的和微細的，通常所有粗顯的不淨都已被消除，沒有殘餘，但是他必須對微細不淨的，隨眠煩惱（anusaya kilesā），非常小心，那些也必須從他心中淨除乾淨，關於這個，佛陀如此說：

一位須陀洹如此的檢驗自己，會到達下面的結論：「我修行這個智慧，發展它並常常擴展它，所以我精通可以消除心中煩惱的專注，我已到達從煩惱中解脫的位

階。」

一位須陀洹能夠建立心靈的專注，藉由淨除關於感官欲樂的煩惱、焦慮與不安，一般人無法從這種微妙的煩惱影響中解放出來，所以他們不能明白名色的本質，而推論身體裡有一個生存物質；甚至當他們熟悉名色的智慧時，還是不能去除有一生存本質的觀念，他們會說：「我思故我在。」但對一位須陀洹而言，生命只不過是名色本質的顯示，換言之，是一種身體和心理的現象。當一個人專注在名和色時，他會了知意識和肉體的組合不是「我」，這種的了解擺脫掉有身見（sakkāya-ditthi）（薩迦耶見），對自我存在錯誤的看法。須陀洹心中不再生起有何宗教，能媲美佛、法、僧三寶德性的疑慮，因為他們已摒除了，解脫是存在於奉行宗教儀式的邪見。上文中的儀式是指戒禁取（sīlabbatapāramāsa）的修習，根據這種信仰，所有的罪行只要在恆河沐浴即可洗刷掉，所有的罪行能夠用犧牲的動物血來祭祀得解脫，所有惡行的果報能夠藉由苦行折磨身體來抵消一個人能夠僅藉由膜拜天神、帝釋天王、梵天王及上帝即可往升天堂，以及一個人要是把心放空，不須給予道德或心智修習的機會，就能到達涅

槃。因此，一位須陀洹永遠只保持以下這個知見，如果沒有發展聖道和聖果的智慧，就永遠無法進入涅槃。

所以一位須陀洹可免於有身見的束縛，即關於自我的錯誤知見，亦可免於懷疑（vicikiccha）的束縛，亦即關於道德修行的疑慮，以及可免於戒禁取（sīlabbatapāramāsa）的束縛，即關於宗教儀式的信仰’/，也可免於會引發殺生、偷盜等惡行的貪、嗔、痴，屬於比較粗顯型態的煩惱，隨眠或較微細的型態，會發生在當無法確信所有一切均是無常、苦和無我的真理時。所以第二個省察是一個自我評量，查看是否粗顯和微細的煩惱已被淨除，藉由不斷地內觀禪修以証悟引導至涅槃的正道智慧。

第三個省察（Paccavekkhanā）

哦！比丘們，有另外一個自我評量的方法。一位須陀洹會如此想：「我已成就關於名色現象在六根門生起和消失的智慧，在佛法外，有任何沙門、苦行者、婆羅門或上層社會人士也成就這種智慧嗎？」然後，他會下一個結論說：他是真的已成就此智，同時在佛法之外，沒有任何沙門或婆羅門已經如此成就。

一位須陀洹如何到達這個結論？在佛法範疇之外的教法，都未曾教導觀照名色生起和消失的內觀禪修，他們不能啟發一個事實：沒有一個我，那個被認為是「我」的（atta），事實上是「無我」（anatta），所有只是名色生起和消失的顯示罷了，他們不能揭露涅槃之路，在那裏所有心靈的不純淨都已被淨除，所有的痛苦都被止息，就是這個想法讓一位須陀洹下結論：在佛陀教法之外，不會有沙門或婆羅門了知名色的智慧。

關於內觀禪修，我在憶持法的演講中引用可靠的《念處經》（*Satipatthāna Sutta*）有詳細的說明，經文中有提到一個人「走」時必須要覺知到「走」；它的意思是你必須觀照所有坐、站、躺下、彎曲、伸直等姿勢，所有身體和心理的行為都必須被觀照。對一位初學者而言，觀照這所有的現象，會有一點點困難。所以我教導先觀照腹部的上升和下降，當觀照這些時，你會了知執取的積聚稱作取蘊（upādānekkhandha），一步步你也會了知意識的積聚稱作識蘊（viññānanekkhandha），感官的積聚稱作受蘊（vedanākkandha），認知的積聚稱作想蘊（saññākkhandha），以及最後意志活動的積聚稱作行

蘊（sankhārakkhandha）。在《戒莖經》（*Sīlavanta Sutta*）中提到一位已成就戒德的比丘，了知五蘊的執取是無常（anicca），苦（dukkha）和無我（anatta），這個覺知引導他到達須陀洹道（sotāpattimagga）的成就，亦即正道引導至須陀洹階位的成就，從這狀態進步到更高階的一還者（sakadāgāmi）、不還者（anāgāmi）以及阿羅漢（arahat, Worthy one）。

進一步的評量，一位須陀洹會了解佛陀教法之外，沒有人能一樣到達他的狀態；但是，即使是在佛法的庇護下，假如須陀洹那正念的修行，沒能夠被有條理的練習，且沒有人能夠得到對緣起事物，三法印（無常、苦、無我）等的啟發，所以也就沒有人能夠成就須陀洹的狀態。

第四個省察（Paccavekkhanā）

哦！比丘們！有另一個自我評量的方法，一位須陀洹檢驗自己說：「一位成就聖道智慧的聖者，擁有高貴品質特徵的天性，我擁有這種天性嗎？」當他這樣思考時，下了一個結論：他有。

什麼是這個屬於成就了須陀洹狀態的聖者天性？它

們是一些制訂給僧團的規範。任何一條規範被觸犯，雖不是蓄意的，即被認定有行持上的違犯。舉例來說，一位比丘被認定是犯了一條規範，如果他連續三個晚上和居士們或新進沙彌們睡在同一個屋簷下，可能沒有任何動機或任何準備去和這些同伴這麼睡，但行持上來說，這是有罪的，當他了解已犯下行持的罪行，他會立刻懺罪；當一個嬰兒不小心碰到火，會立刻縮回他的手。同樣地，當一位比丘無意中觸犯了罪行，他會很快地尋求懺罪，更進一步，他會特別小心不再重複同樣的錯誤，這種習慣是一位須陀洹的自然本質。對居士們而言，有一些較小的違犯，並不會移送觸犯者到下方的世界，通常這種小小的過失，可以經由譴責而免除。

一位須陀洹永遠不會犯下嚴重的罪行，例如謀殺、偷盜、通姦、詐欺、吸毒等，但是還不能完全免於貪和嗔，可能會犯一些小的過失，假若因此而被較有智慧的同伴斥責，他會立刻認罪，並承諾永不再犯，這種須陀洹的自然本質和一般普通人不一樣。普通人很少會約束自己不要觸犯嚴重的罪行，當同伴因而斥責他時，會假裝是無辜的，既不承認，也不避免自己不要一再地犯錯。雖然一位須陀洹不是完全已從感官欲望、生氣等之

中解脫出來，可能會享受快樂，但是他是完全覺知這樣的快樂是無益的，應該要有所克制，一般人不會這麼做的。

第五個省察（Paccavekkhanā）

第五個省察幾乎和第四個一樣，只有一點不同，第四個是關於須陀洹承認犯錯，以及約束自己不再重犯的習慣，在第五個自我評量的原則下，須陀洹養成習慣去遵守三個學處（sikkhās），更高尚行為的準則，例如增上戒學（adhisīla）（更高的道德）、增上心（定）學（adhicitta）（更高階的禪修修行）、增上慧學（adhipaññā）（更高的智慧）。

在僧團裡為了幫助同修們追求宗教的修行，比丘有許多雜事要做，雖然一位須陀洹在僧團雜務壓力下已經很重了，但他的心是堅定的奉行這三個學處（sikkhās）。比較特別的是，他非常熱衷禪修練習，就像是一頭乳牛，全神貫注在他新生的小牛身上，雖然它除了吃草什麼也做不了，關於這個須陀洹的自然本質，注釋書中有這樣的故事：

從前在錫蘭（現在的斯里蘭卡）阿奴拉達布雷

（Anuradhapura）這地方，有一位比丘用水泥和石灰修復大支提（Mahāceti）佛塔，他爬上一個較高的平台想找一個安靜的地方，可以一邊做修復的工作一邊禪修，這時有另一位同修比丘靠近他，想要聊天消磨時間，因為他沒興趣禪修，第一位比丘是一位尊貴的聖者，他移到另一個地方去躲開這位平常的比丘，但是後者還是跟來，這聖者只好坦白地對他說：「這佛塔的平台很寬，你是不是可以找其他地方去修呢？」然後這位擾人的比丘才離開，聖者不可能承受喪失禪修的機會。

在家居士的日常雜務比出家人的負擔還要沉重，每一個人都忙於賺取生活，還有許多社會事務要參與，儘管如此，一位須陀洹，他可能是一位在家居士，永遠不會在道德、專注和智慧的修行上鬆懈，在內觀禪修中不會忘記觀照目標的。

所以一位聖者的自然本質是永遠不會忘記禪修練習，當一個人做自我評量時發現他已建立禪修的習慣時，它就可以確定已經到達須陀洹位階了。

第六個省察（Paccavekkhanā）

再一次，比丘們！一位聖者用下列方法檢驗自己：

「一位已成就智慧的聖者是被賦予力量的，我被賦予力量了嗎？」

動物如馬、閹牛等都被賦予力量，但是牠們的力量只是肉體上的；還有一種是心靈的力量或道德的力量，愚笨的人擁有愚笨的力量，他們敢殺、盜、說謊等；有智慧的人擁有智慧的力量，他們對所有生靈慈悲和仁慈，喜歡從事有助益的行為，一般人有他們自己力量的特徵，無論如何，聖者擁有聖者的力量。什麼是聖者的力量呢？佛陀有如下的描述：「哦！比丘們！當一個人恭敬地注意聽著，一位老師在說明訓練的律法和規矩時，彷彿它們是他個人的珍貴財產，那麼這個人可說是被賦予了聖者的力量。」佛陀的教法敘述著關於基於念處（satipatthāna）和正精進（sammāvāyāma）的，為了使其領悟正道及成就，當一位老師在闡述教法時，學生必須恭敬地全神貫注的聽聞，他必須把這教法視為自己珍貴的財物。當一位商人做生意時，一定會特別小心他的生意交易不會產生損失，農夫們會特別努力避免所生產的穀物有任何的浪費，那是因為他們把生意或作物視為他們所擁有的物資，必須被看顧而沒有任何損失或毀壞。同樣地你必須視教法為你精神的或道德的財物，任

何一點都不能浪費，當聽聞佛法開示時，你必須專注每個字、每一點所討論的，不能分散任何注意力到其它事物，如果你是專注的，你就是被賦予聖者的勇氣。

現在為了比較，我必須告訴你什麼是凡夫世俗人的勇氣。世俗人士認為聽聞莊重的佛法開示是很無聊的，他們要聽有情感張力、悅耳的生動言論，他們喜歡有劇情的故事，或喜劇或悲劇，笑話永遠受歡迎，假如你對聽聞莊重的佛法演說感到沉悶，請記住你擁有的勇氣是世俗人的。

第七個省察（Paccavekkhanā）

第七個自我評量準則不同於第六個，這個聖者的力量之定義如下：

一位聽聞戒法和律儀的人，必須試著去了解它們的意義和主旨，他也必須試著了解佛法中特殊的重點如何被安排規列，必須帶著歡喜心聽聞佛法，假若一個人用這種方式聽法，他就被認為是已賦予聖者的勇氣。

注釋書中，聽聞佛法時的歡喜心是被強調的。當一位聽聞者完全了解法的意義時，它會因喜樂滲透全身而顫動，我們時常聽說有行者聽我們解說巴利經文時，立

刻可以捕捉其意義並了解所安排討論的重點，他被喜樂淹沒。

當一位聖者可以下決定，為了自身福祉，在了解被教導的真實意義時，而感覺喜樂，他即可被認定是擁有聖者的勇氣，這個自我評量顯示他已完成了第七個省察（paccavekkhanā）的準則，這種領悟是和一般人不相同的。

這個自我評量的主題是有利於佛教徒文化智慧的宣揚，行者精通內觀禪修比較能夠領悟經文的意義，以及消化吸收有關心靈和物質的哲學。一位有學問的人對我承認，只有在真正修法之後，才真正具有文化素養，他認為知道讀過什麼，但實際上並不知道，修習禪修之後，他知道了先前所不知道的，他不是一位普通人，之前是位比丘，精通各種佛教文化，禪修啟發了他；一位博學的比丘也告訴我說，只是熟讀經文並不能見到佛法光芒。在成就覺悟的七個必須要件中，有捨覺支（upekkhāsambojjhaṅga）寧靜的達成，它是非常難以了解的，除非能夠透過實際的經驗領悟心不動搖的心理狀態。經文指出寧靜具有平衡兩種相同重量的特徵。除非一個人實際經驗了這種心理狀

態，否則可能無法知道它是什麼。只有當你修習禪修了知生滅智（udayabbayañāṇa），關於名色生起和消失的智慧，以及了知行捨智（saṅkhārupekkhāñāṇa），對所有緣起事物都有著寧靜的智慧，你才能夠領悟平捨（upekkhā）的真正意義，一位禪修者能夠立即指出平捨，雖然他並沒有讀過；同樣地能夠了知喜禪支（pīti sambojjhaṅga），法喜的成就，一位毘婆舍那行者能夠立即認出它，雖然它可能是位文盲；事實上，它還能夠分辨五種喜的微細不同，例如小喜（khuddaka-pīti, thrilling joy）、剎那喜（khaṇika -pīti, instantaneousjoy）、繼起喜（okkantika-pīti, flooding joy）、踴躍喜（ubbega-pīti, transporting joy）以及遍滿喜（pharanā-pīti, suffusing joy）。一位博學的比丘在敘述他個人經驗的時候這樣說的，一位毘婆舍那行者不只對理論也對實際修法做了很大的貢獻，假如一位博學之人，精通理論和實際修法，當他把它們教給學生時，就是把理論放入修行，如果學生按照他的教導而修習內觀禪修，會因為能夠很專注而容易了解他的教學，最終他會在學生中發展出名望。所以內觀禪修是進一步經典學習的支撐因素。

在聽聞宗教演講時，法喜的滋生是一個訊號，表示聽聞者已獲得聖者的力量。普通人會藉口說，教法太深奧太難了解，他們比較喜歡老師用悅耳的聲音，說出浪漫並令人感動的故事，只有那樣他們才會說那演說產生歡樂。但是我們比丘們，必須專注投入努力，莊重地教導法，因為對我們而言，倡導通達的洞察力（pativedha），成就正道的內觀智慧是最重要的。

「哦！比丘們！假若你通過這些自我評量的七個準則之測試，你就是一位須陀洹。」

佛陀如此說—這些準則能夠被須陀洹所了解，任何自認為已達到須陀洹位階的人，可以用這些測試來檢驗自己；假如他能夠過關，就可以非常確定已到達認為的位階如果沒有通過測試，也可趁機明白在這正法裡，須陀洹水準是非常高的，然而他也能夠透過努力達到那裡。所以我鼓勵所有的信徒要為那位階而奮鬥。

願所有人都能夠努力完成七個省察（paccavekkhanā）所列出的資格，願所有人獲得修法的進步，並成就聖道和聖果的智慧，以便儘速進入涅槃。

迴向文

願一切捐資閱讀及隨喜者

圓滿生命智慧

根除隨眠煩腦

證得道果涅槃

獲致寂靜安樂

並祝

身心平安、健康快樂

家庭和諧、慈心相護，事業增輝、利樂有情

助印芳名錄

蘇芳源　陳美芳　楊宜蓁　陳景鎮　廖志偉
陳美杏　曾文正　張恩溥　陳羅斷　廖小寶
蘇彥睿　林淑慧　張宇承　高清標　林憶玲
釋惟闡　曾耀澄　葉鈴鈴　鄭玉燕　林澤鈞
林憲宏　曾鏘宜　林瑞雄　劉　興　林依叡
陳怡如　曾美英　王永慶　源闔家　林賜田
林碧絹　劉明欽　王素蓮　潘俊宏　黃鵬宇
陳　潔　劉又銓　邱　喻　潘俊達　黃香穎
陳　靜　湯昇玉　郭議濃　梁惠敏　林奎伶
陳宏圖　于淑琴　郭家榕　曾慶正　黃淑芬
劉青碧　湯涵薇　郭士豪　曾琬婷　曹榴珍
劉青玲　湯涵妮　郭仲恩　林秀娥　秦麗華
劉張錦　楊麒麟　游　婷　李勤潔　何宜慧
劉哲雄　蘇良琴　周麗鳳　陳怡合　游明子
劉九好　陳亮光　蔡居澤　詹幃鈞　郭哲銘
劉康弘　鄭麗玲　陳菁菁　詹明紳　蔡明翰
劉康玄　陳郁雯　蔡正揚　詹為楓　蔡鳳珠
趙若薔　陳怡如　陳明峰　鄭玉珍　蔡秀英
周振福　鄭鴻源　林金盆　鄭南星　吳昶澤
林則穎　蔡春香　陳志維　林震興　周林玉秀
林律屏　張國洋　陳亭羽　周經碩

MBSC--台北教育中心
MBSC--台中教育中心
MBSC--高雄教育中心
MBSC--大樹禪修中心
明善寺一國姓禪修中心
高雄常精進學佛會
新莊慈音功德會
法如精舍護法會
敦陽股份有限公司
田璟股份有限公司
富邦聯合會計師事務所
曾慶正結構技師事務所
張國洋建築師事務所
磐田文化設計公司
眾智國際法律事務所
伸豐香料有限公司
金喜早餐店
佳昇服飾行

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

回家路上／
第一部 聖居經講記 第二部 八正道引導向涅槃
馬哈希尊者（Mahāsi Sayādaw）著；
鄔耶蒙 鄔廷飛 英譯；林憲宏、陳怡如 中譯.
臺北市：臺灣佛陀原始正法學會，2012.03
272 面；15×21 公分
ISBN 978-986-86546-3-1（平裝）
1. 佛教修持 2. 宗教療法
225.7 101005689

回家路上

第一部 聖居經講記
第二部 八正道引導向涅槃

著 者：馬哈希尊者（Mahāsi Sayādaw）
英 譯：鄔耶蒙（U Aye Maung）、鄔廷飛（U Htin Fatt）
中譯者：林憲宏、陳怡如
負責人：莊主我
出版者：社團法人台灣佛陀原始正法學會
地 址：100 台北市辛亥路一段 7 巷 4 號 1 樓
電 話：+886-2-2362-7968
http：//www.mbscnn.org
Email：mbsc.org@gmail.com mbsc.df@gmail.com
美 編：磐田文化設計公司
校 對：大越法師、宋小軍
索書處：1. 地址：台北市長安西路 289 號 2 樓
電話：02-2559-5059
2. 地址：台北市敦化南路一段 314 號 5 樓之 1
電話：02-2700-7028
3. 地址：高雄市大樹區井腳路 111-19 號
電話：07-6520551
戶 名：社團法人台灣佛陀原始正法學會
劃撥帳號：50143241
西元 2012 年 3 月
ISBN：978-986-86546-3-1 (平裝)

回家路上

回家路上