回家路上

回家路上

回家路上
聖居經講記

馬哈希（Mahāsi Sayādaw ）尊者
《聖居經》（Ariyavasa Sutta）的講記

鄔耶蒙 Aye Maung 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

本書是可敬的緬甸（Myanmar）馬哈希大師（Mahāsi Sayādaw）對於《增支部》（Anguttara Nikāya）《聖居經》（*Ariyavāsa Sutta*）的講記之新擴版翻譯本，因此與我在一九八〇年馬哈希翻譯委員會時，所寫的濃縮英語版有相當大的差異，本書更為完整廣泛，由頁數多出將近五倍可以看出。

馬哈希大師於緬甸佛教所開示的廣泛影響力是無庸置疑的，無怪地，由於可敬的禪師那聖者般的生活與廣博的佛學智慧，廣受人民的信仰與敬重，他有一種有效地傳授佛陀經典的特別才能，而且，在他的談話中，常引用罕為人知，卻有高度意義的佛陀教誨，給了我們許多思考的題材。

例如，在他的《聖居經》開示中，可敬的大師描述兩種比丘（bhikkhu）：即戒律比丘（vinaya bhikkhu）和經典比丘（sutta-bhikkhu）或是依佛陀教誨生活的居士（優婆塞upāsaka）。換句話說，比丘一詞是指任何獻身於佛陀的追隨者，包括比丘、隱士及一般信徒，這可能令許多佛教徒驚訝，但卻相當符合佛陀的教誨。

《法句經》（*Dhammapada*）第一四二頌：「不管一個人穿什麼，只要排除煩惱、遵守紀律、不做惡、耕耘慈愛，他就是婆羅門（brāmaṇa，原意是純潔的人，靠神來救贖或解脫者）、沙門（samana，托缽僧，由己力尋求解脫者）、或比丘（bhikkhu，禪修者，指二十歲以上的出家男子）。」另外在他與一位苦行者的對話中，佛陀說他有數百個一般信徒，男女都有，已經完成聖道（Ariyan holy path）的前三階段（中部的大瓦恰佝達經 *Mahāvacchagotta sutta, M.N*）。

這只是巴利聖典（Palitexts）揭穿一些西方作家關於佛教謊言的一小部份，讓人誤以為佛陀的高階教誨只適用於比丘，對於一般信徒解脫之道毫無幫助的。

馬哈希大師關於《聖居經》的談話主題是十聖人法，或說聖者（the Ariyas or the Noble Ones）的十大基本特質，特別是專注在基於《念處經》（*Satipatthāna sutta*）正念（right mindfulness）的修習，當然正念是佛教徒心靈耕耘的基石，值得注意的是，佛陀的教誨與現代心理學有許多共通之處。

正念的修習一般有三種。首先，初學者被教導要在他所有感官印象的範圍裡覺知所有目標，包括精神或身

體的。在精神上觀照到快樂的感覺、欲望、感受、等等是毫無困難的；不過，不適或不健康的意識狀態情形就相反了，因為當下他的自我或深埋的自負，會阻礙他對任何傷害自尊事物之認知，因此他傾向於下意識的忽略它們，結果這種不健康的欲望或情感，像是生氣或忌妒，雖然消失了，卻藏入潛意識而變成心理健康的潛在威脅。

現代心理學認定的精神疾病與潛意識的關連，早在二五ＯＯ年前佛陀早已知道，因此他強調必須認清個人道德上的弱點，避免在《大念處經》（*Mahā satipatthāna*）或其他經典裡形成自欺。【參閱我在馬哈希大師《損減經》（*Sallekha sutta*）談話的翻譯。】

第二種正念的修習，是我們不能不重視的心一境性（巴利語ekaggatā），或意識專注於單一境上（one-pointedness）的特質。它能長時間集中個人的觀照力於單一念頭或對象，而排除所有其他，它形成所謂意志力，但並非一般人以為的那些偉人，可以不須努力或修習就擁有的神祕精神力量。事實上，就像有名的美國心理學家威廉詹姆斯（William James）所說：「意志的基本成就，是專注一件困難的目標並抓緊它……努力專注

是意志的必要現象。」

專一心念之於成就偉人的關鍵角色是無疑的，不屈不撓的意志或目標專一性（singleness of purpose——英語版的ekaggata）就是那些偉大導師或國家領導與我們不同的地方，像是馬哈希大師或是緬甸國父翁山（Bogyoke Aung San）。但從佛教徒的見解來看，那對我們的福祉是不可或缺的，因為它幫助我們處理生活上的道德問題。

對我們道德上的自在，有同樣重要的是第三種正念或稱如理作意（yonisomanasikāra），可以翻譯成正確或恰當的思維。另一個適當的英文字是智慧的投射，經由此我們可在心智上尋求出克服日常生活困擾的道德弱點。

例如，我們考慮忌妒，那是佛陀在《釋提桓因問經》（*Sakkapañha sutta*）中所形容有關人類的兩種苦難之一（參閱我翻譯的馬哈希大師對此經的談話）。大部分的人不喜歡別人在財富、教育、權力等等上超越自己，他們忘記佛陀不斷的教誨，我們不應認為自己高、等或低於任何別人。那我們如何克服忌妒呢？首先，我們可能必須坦白承認，我們所忌妒者的報償，其實是他

的資格所應得的。另一種情況，假如他是用不道德的手段來實現他的願望，那我們更沒理由去忌妒一個品行違反道德價值的人。再一次，我們要記住一個成功的人，生命多半被疾病、婚姻不幸等等所毀壞，讓他的成就蒙上陰影，使他變成被憐憫而不是被忌妒的。

所以如理作意的修習，乃基於正確覺知、明瞭與智慧，因為我們必須動員所有理智的力量去對抗內在的不純潔。

無疑地，我們深深欠馬哈希大師一份感激，因為他不倦的、無私的努力在推廣佛教智慧與佛教徒禪修，但僅以文字或語言來讚嘆他的生活與工作，顯然不足以完全反映一個聖師的偉大，他的名字已在上座部（Theravāda）佛教的歷史上永垂不朽，對那些珍惜回憶大師的人們，最重要的是努力去實踐他的教誨。

那是我們神聖的使命，遵循佛陀教法（Buddha-dhamma）的傳統，就像《大般涅槃經》（*Mahāparinibbāna Sutta*）所指出，就在佛陀涅槃之前，佛陀告訴阿難（Ānanda）：信徒們要景仰崇拜他最好的方法，就是嚴格地勤奮地追隨他的教誨。因此，所有可敬的馬哈希大師的虔誠信徒們，請隨時隨地修習

正念，因為最低限度，那是最佳的保險，能對抗世間造成生命慘重傷亡的疾病和意外；更重要的是，對那些了悟輪迴（samsaric）存在的人而言，那是到達終極解脫最可靠的護照了。

鄔耶蒙U Aye Maung

翻譯者

於仰光，1993年4月30日

譯者序

本書是由「聖居經講記」及「八正道引導至涅槃」合併而成。本翻譯書的誕生起緣自大越法師的引導學習毗婆舍那禪修。非常感恩有這樣的因緣。

這兩本書是偉大的馬哈希大師的諄諄教誨，教導我們如何遵循八正道，努力地修行而最後導致終極的解脫。內容詳細，深入淺出，適合任何想修習或已修習毗婆舍那禪的人閱讀，可以幫助我們獲得正確的修行方法。如果能夠在正確的道路上，踏著正確的步伐，一步一步地往前邁進，姑且不論那終極的解脫是會在多久的未來發生，我們生命的品質，已在這個瞬間被提昇了。這是在我們開始遇見毗婆舍那禪修時，就開始發生的事實。

在尚未實際修習前，有十年的時間，個人非常熱衷閱讀各種靈修有關的書籍，並和一群志同道合的朋友每星期固定聚在一起，分享一本本好書的心得。例如《遇見未知的自己》《活在當下》《當下的力量》《新世界：靈性的覺醒》等書均曾仔細地閱讀，且誠摯地分享心得。這樣的結果，讓我得到了許多智性上的了解，和

對無常、苦和無我的信念。但卻僅止於知性上的概念。

「我」知道我有一個會思考的頭腦，但那不是「我」，因為想法會被「我」看見；「我」有一個會行動的身體，但那也不是「我」，行動也是會被「我」看見；「我」有各式各樣的感受，但是感受是會變的，並且來了又走了，這些也是會被「我」看見的，所以感受也不是「我」。我知道這些，並且相信這些，卻無法清楚有效地在無我和我日常感知的自我之間，建立一個清楚的隔離空間。然而這個間隔空間，在實際修習內觀禪修之後，漸漸成型。姑且不論修習時間的長短，幾乎可以立即感受到這個空間的產生，並對你的日常生活產生明顯的幫助，生命的品質立刻得以提昇。修習的愈久，這個空間感就愈清晰，愈寬廣，對我們就愈有幫助。碰到任何狀況，藉著正念回到生命的核心（回到當下瞬間的覺受體驗上）所需的時間就愈短，磨人的痛苦和煩惱就離我們愈遠。

這是我個人的淺顯心得，願和所有有緣人共勉之。在這裡要感謝其中一本「聖居經講記」的翻譯，憲宏師兄，若非他熱情撥空幫忙，也不會有本書的完成。更要感謝所有幫忙校稿、潤稿的朋友們，願所有人都能早日

接觸這美妙的法，早日使生命變得更加快樂、合諧和豐富。並願人人得到安樂，遠離愁苦。善哉！善哉！善哉！

怡如　合十

2011十月　於新店

目　錄

前言	4
譯者序	10
1. 經典作為指引	16
2. 不同種類的聖者	18
3. 兩種比丘	20
4. 十聖居法	22
5. 正念的護衛	25
6. 暢銷作家的異端邪說	27
7. 念處法	29
8. 「我」不同角度的用法	31
9. 個人經驗	32
10. 寧靜（Tranquility）的開展	34
11. 實證方法（經驗法則）	36
12. 真正的經驗智慧	38
13. 劊子手銅牙（Tambadathika）的故事	40
14. 四個主要支柱	45

15. 第三與第四支柱 48
16. 五蓋 50
17. 感官欲望是沈重的債務 52
18. 持續的正念 53
19. 比丘底沙（Tissa）的故事 54
20. 心與身的區別 56
21. 佛陀對征服感官欲望的告誡 57
22. 開悟的兩個阻礙 59
23. 疏忽與壞同伴 61
24. 正念的修習 63
25. 五個蓋障 65
26. 瞋恨的蓋障 66
27. 維蒂希卡（Vedehika）的故事 68
28. 壞脾氣的解藥 70
29. 怠惰，第三蓋障 72
30. 坐立不安及擔憂 74
31. 懷疑，最後一個蓋障 75
32. 修習正念的方法 76

33. 心的純淨 79
34. 心與身的區別 81
35. 意識的本質 84
36. 無常的觀智 87
37. 苦與無我（Dukkha and Anatta） 88
38. 從滅（Bhaṅga）到行捨（Saṅkhārupekkhā） 90
39. 自我檢查 93
40. 真正的須陀洹（Sotāpan） 95
41. 經驗智慧 97
42. 摒棄錯誤見解 99
43. 三種追求 101
44. 純潔而一塵不染的思想 102
45. 自覺與解脫 103
46. 疑的解脫 104
47. 結論 105
48. 注釋：關於須陀洹聖者的道德堅固性 106
49. 附錄：巴漢對照表 112

1.經典作為指引

我今晚的演講源自《增支部》的《聖居經》。當我們準備開示時，常會習慣性的參考經典中佛陀的談話，其實闡述佛陀的教誨，不一定需要參考藏經中的任何巴利聖典，但是我們總相信根據原始巴利聖典的演講，比較有意義且具深度。

佛陀的教示稱為「經典」（sutta），巴利語是一種有廣泛內涵的語詞，有趣的是它代表一條線，或是引導線。當木匠要切割一段木頭成小片或是任何形狀時，一定要先畫線，這當然是常識，因為如果他太有自信依賴猜測，一定把工作搞得一團糟，要成果能呼應他的想像，只能依靠導線的幫忙。

研習佛陀的教誨也是一樣的，經典收錄著佛陀的開示，這是那些想要禪修者的引導線，所有的佛教徒在他的宗教生活裡，都要跟隨這條引導線。例如，遵從佛陀留下的準則去過有道德的生活，這是佛教徒的責任，他不應該發明新的倫理系統，應該觀察佛陀教導我們的五戒，即戒殺、戒偷等，增加或減少戒律不是他的事。再者，我們應記住佛陀的引導來發展定（samādhi三摩

地，平靜、安寧）。佛教徒有四十種培養平靜的方法，我們不需要再尋找其他培養精神素養的技巧。佛陀發展智慧（paññā，洞察了知）的引導是多向的，他以五蘊（khandha）聚集、處（āyatana）心路過程所依處、界（dhātu）等要素清楚說明，獲得智慧的引導有：基於四聖諦（The Four Noble Truths）、被制約的緣起（緣起法，paticca-samuppāda）、精神與身體（名色，nāmarūpa）。

因此經典是學習佛法的引導，就像我們在稿紙的格子上作文比較整潔，我們也根據經典教說來修習，以提升在家信徒的精神生活。

2.不同種類的聖者

佛陀說：「比丘們，共有十個聖居法，形成聖者（The Noble Ones）的住所，聖者過去生活在這些住所，他們現在還在那兒，將來也是。」Ariyas意指八種聖者，āvāsa是住所的意思，所以Ariya-āvāsa就是聖者的住所。一共有八種聖者：前四種是道（magga）証者，即須陀含道（sotāpatti，第一聖道）、斯陀含道（sakadāgāmi，一來道，一還道）、阿那含道（anāgāmi，不還道，第三道）及阿羅漢道（arahatta，第四道）；後四種是相對應四種道的果（phala）証者。

對於初四種已確立在道証上的聖者，很難明確的認定是哪一種聖者，因為他們精神最高點不過是一個念頭的剎那。當獲得充分的內觀智慧（insight-knowledge）時，禪修的行者（yogi）証悟了聖者層次的涅槃（Nibbāna），就在這一剎那的經驗裡，他被稱為道聖（magga-ariya），然後馬上接著聖果（ariya-phala証果，fruition）的覺知，從那時起他被稱作果聖（phala-ariya）。簡言之，果行者（phala-yogis）是唯一我們可

以在世上確切指出的聖者，這些在禪修中的行者都很清楚，我這樣說明只是避免我的演講不完整。

聖者是居住在聖者居處的。換句話說，他們依照佛陀所宣告的十項聖居法而生活。

「Katama dasa idha bhikkhave……suvimutta paññno……」

假如你聽得懂巴利語，唸出來是非常悅耳的，有些相當懂巴利語的行者信徒說，當他們聽到我在演講中誦唸巴利語時覺得極喜，我們不禁要猜想，如果信徒聽到佛陀本尊誦唸巴利語要有多狂喜，這種感覺在巴利語稱為法喜（dhamma-pīti），這可能只因聽到巴利語的法，或是因行者意識到法的意義與他的生活經驗同調使然；但對於世俗人來說巴利語艱深難懂，聽到後來反而會昏昏欲睡，所以我會用緬甸語來表達我的引證。

「比丘們！什麼是聖居法？在我教導的範圍裡，善知生命週期（saṁsāra輪迴）危險的比丘，尋求杜絕煩惱（kilesa，雜染、煩惱）。」

3.兩種比丘

有兩種比丘：即戒律比丘（Vinaya bhikkhu）與經典比丘（sutta bhikkhu）。戒律比丘當然是依照戒律來生活的比丘。在佛陀的時代，世尊說：「到這裡來吧，比丘！」且親自剃度了一些，不過他們大部分是僧伽依照戒律來執行剃度的。

根據註釋書記載，經典比丘是修習佛陀的教法，以求從輪迴中解脫的任何人，不必要是僧伽，因為他可能是一個天人（deva，天，梵天，六道輪迴之首）或是世俗教徒。聖居法裡指的比丘就是經典比丘，適用於任何人類，不管是天人（deva）或梵天眾（brahma）（婆羅賀摩、高階的眾生），只要投入於佛陀教法的實修者皆是。

獻身佛法包含道德、寧靜、智慧的修習（戒、定、慧），憑藉著純淨的道德，行者克服了活躍的煩惱（vitakkama kilesa違犯、煩惱），例如：貪、恨等等，那些會引致道德罪過的，像是殺人、偷竊、謊言等等。而已發展出「定」的行者則可預先阻止蟄伏的煩惱（pariyutthāna kilesas纏縛煩惱）爆發，最後行者發展出

觀智與智慧，因而戰勝仍然藏在我們心靈深處的潛在煩惱（anusaya kilesa隨眠煩惱），並且於相關情況下不再生起。

修習佛法就好像用一把小斧頭砍木頭，每一下都去除了不要的一小塊；或者像用圓鍬挖土，一剷一剷的堆高。同樣的，假如我們不停的觀照由六種感官而來的生理心理現象，煩惱就會隨時間漸漸減弱而消失。因此當行者發展出觀智（內觀智慧Vipassanā-paññā），他就是實質上遠離了煩惱，這樣的行者，我就指稱他為經典比丘，不管他的外表是比丘、世俗教徒、或天人（deva）。

4.十聖居法

根據藏經（Pitaka），共有十種聖居法。第一法是去除五個蓋障（Nīvarana）。全世界的人們都居住在磚、木、水泥等建造的房子裡，以保護他們免受日曬雨淋、冷、熱、盜賊、昆蟲、爬蟲和其他生活裡的禍害。但假如我們的住所缺乏保障，不像聖者的居所，在輪迴（saṁsāra）裡還有更多的危險，輪迴的禍害，比一個沒有住在保護住所裡的人，更加致命而且難以對付，一座搖搖欲墜的不安全房子，比起輪迴的潛在邪惡就不算什麼了，因為它會跟隨一個人從一世到另一世，是非常嚇人的災禍。例如，一個人可能下降在四個下層世界之一，變成地獄的居民、餓鬼（peta）、一隻動物，或者再生為一個窮苦、悲慘的人，只為了生存就得受許多苦，或者因為他人的殘忍而受苦，即使有錢人，也不能避免普遍存在於生命的惡耗，即病、老、死。普通人，是無法逃離輪迴裡長期攪擾他們的災禍，只有修習聖居法的佛陀和聖者阿羅漢（Arahats）獲得解脫。所以，佛陀宣示此法，提供作為對付輪迴禍害的最好保障。

所以，首部聖居法要求比丘去除五種蓋障，以下我

會說明。第二部法，要求修習關於六種感官目標（六塵，six sense-objects）的自我控制。第三部法，強調防護罩或正念的需要。我們可以把聖者居所比作是，一個富人或高官的家，但有警衛保護其生命財產。第四部法，指出四種支持（衣、食、藥、住）的需要。第五部法，要求行者放棄佛陀教義以外的各種宗教系統（paccekasacca，錯誤的教義）。雖然它們並不符合生命的本質，但這些非佛教徒的教條卻宣稱獨具真理。

第六部聖居法，強調永久放棄所有追求的需要。巴利聖典很難懂，但它卻清楚地堅持宣佈放棄所有追求，追求某種東西表示缺乏自足，而放棄所有追求則是一種無執和自我實現的徵兆。第七部法，說聖者居所行者的心是清楚而無混淆的。第八部法，是擁有寧靜的身體機能（passaddha kāya saṅkhāra，身行寂靜）。這裡的Kāya aṅkhāra（身行）雖指呼吸的一入一出，但它真正的意思應是，假如行者能包括精神體驗的整個範圍，對他才是最好的。最重要的是，要消滅煩惱和成就阿羅漢果（Arahatship）。事實上，有許多到達最高目標的聖者阿羅漢，並未得到第四禪。

第九與第十部聖居法，強調完全解脫的心和完全解

脫的智慧，或覺知自己已免於煩惱的約束，這兩部法是相連的，隨著心的完全解脫，經由智慧同步地生起了理智的超覺體悟。

5.正念的護衛

現在我們要從第三部聖居法開始，因為從務實面來看，它讓行者容易了解佛陀的教誨，第三部法強調聖者居所的守衛之重要性，這個守衛就是正念，是阿羅漢的基本特徵。阿羅漢相當強的正念（sati），能滲透到他意識的每一狀態，不管他說什麼、做什麼、想什麼，絕不會心不在焉的做什麼，所以不會有愚昧或錯誤的做、說、想，阿羅漢以恒定的正念著稱，注釋書（*commentaries*）說他甚至睡覺時也持有正念，但這不太可能，可能是說他臨睡前或剛起床時一樣保持正念，無論如何我們應特別觀照，如同阿羅漢在他生命中任何時刻做任何事情，總是正念護衛著。

正念不是因成就阿羅漢果而忽然出現，那是要不斷努力修習而逐漸發展出的，在成為阿羅漢之前的阿那含（Anāgāmi，第三果）階段就相當的建立了，並且那是在斯陀含（sakadāgāmi，一還果）階段自我修習的成果，而行者正念的基礎則是在須陀洹智（Sotāpaññā，初入聖道）階段建立的。事實上即使是在初入聖道的開始，行者已經比一般人有正念了，所以須陀洹

（Sotāpan）行者會避免去做讓他墮入下層世界的惡業，他雖然尚未免除感官欲望、惡念、恨、欺騙、貪婪，但這些不會強到讓他去殺戮或做其他嚴重的惡行，不健康的激情會因為他的正念與自我克制而減弱。

修習禪修的人都知道這個，非禪修者也不需懷疑，因為佛陀曾說過，一個須陀洹不會去做讓他掉入下層世界的惡業。我們從經驗上清楚地知道佛陀說的沒錯，假如行者認真修習正念，自己就可以發現，當修習中有一些進展時，他就瞭解這個意思了。看到一件歡喜的事物，他渴望；看到不喜歡的，他痛恨，這是因為尚未遠離貪與恨，但當這些情緒變得猛烈時，正念對他有好處，幫助他控制，於是他失去衝動而變弱，不會像一般人一樣失控，雖然貪與恨偶而生起，這些煩惱不會強到讓行者去殺、偷、騙而傷害別人。所以佛陀強調一個須陀洹在聖道上的一開始，就已有堅固不壞的道德。

6.暢銷作家的異端邪說

一位有名的緬甸作家，發表了關於須陀洹聖者的錯誤見解，有些讀者可能看過，可能因為文壇上的聲譽讓他驕傲而趾高氣揚，他曾經發表無稽的言論，說一位須陀洹也可能殺人，他的言論徹底地貶低須陀洹的心靈狀態，我們猜可能是他愚蠢的魯莽，他不只用緬甸文，還發表在當地的英文雜誌，加重了對佛陀教誨的傷害，我們擔憂外國人會對緬甸降低評價，接受刊登的編輯要負部分責任，那是傷害我們國家和宗教利益的，這種文章可能代表作者個人的情感見解，但是編輯不應該讓它公開化。

今天我們正在高規格的推廣研究佛陀的教誨，而第六屆佛教徒大會更是達到高峰，至於修習佛法，我們強調以經驗學習禪修的需要。全世界的外國人正來緬甸研究學習佛法，剛開始一些人去印度與斯里蘭卡，但沒有得到幫助，沒有人可以充分的指導他們，最後那些國家的佛教徒建議他們來緬甸，在修習禪修後，他們覺得可以接受且滿意，現在我們禪修中心就有許多這樣的外國行者。

前一陣子，在緬甸有個復興佛法的全國性運動，前面提到的那位作家把須陀洹與殺人連在一起，這會傷害佛陀的聖道。印度教嚴格地維護戒殺論（Ahiṁsā）的教義，禁止虐待、殺害任何生物。在佛陀的時代，不殺生甚至包含植物，認為植物像人一樣也有感受能力，為了不疏離它們，佛陀禁止比丘們破壞花草樹木，有這樣嚴格的戒殺、非暴力的教義，就算是一般人，也不該荒謬的說須陀洹聖者在必要時仍可能會殺生。

事實上，真正的須陀洹永遠不會殺生，也不會在任何狀況下違背其他戒律，例如偷竊、邪淫、說謊、或酗酒。然而我所提到的作家，說根據他長期研究人類心理學的看法，堅持須陀洹有可能會再犯五戒，顯然他把自己當做是一個須陀洹，而研究他自己的思想，有人說他是一個酒鬼，因此他似乎把自己的道德觀併入對須陀洹聖者的看法。緬甸人有一種說法：假如我們對一個人的看法態度要正確，應該在他身上投射我們的想望、感覺等等。但這只有兩個人在多方面相似的情況下才是正確的，例如，一個普通人當然是不可能以他的數學智慧去跟一個數學家相比較。相同的，假如一個普通人完全依據他自身的經驗，那他對須陀洹的見解將會很離譜。

7.念處法

因為正念，須陀洹可以約束自己的貪念、壞脾氣及迷惑，他總是隨時防衛著潛在的煩惱，避免侵壓到破壞道德品格的程度，如此確認對激情可以免疫，遠離下層世界的恐懼，這是正念的好處。

須陀洹隨時有正念，因為他從一個善凡夫（kalyāṇa puthujjana）開始禪修後，就不斷的修習正念，的確，在達到聖道的第一階段之前，就已經相當嚴格要求自己的心念，他修習去觀照感官與外界接觸所產生的所有心理生理現象，這是念處法（Satipatthāna，觀照力的運用），要求行者覺知在他禪修時發生的所有心理生理事件。我們已經簡化此法，不會對行者產生任何困難，我們怎能期望普通未被告知的人能觀照關於身體、意識、精神因素（cetasika，心所）？他的觀照不會對他的宗教經驗有什麼用處及有意義的結果。所以我們像佛陀一樣簡單明瞭的教導念處法。

「行走時，了知我在行走（Gacchanto va gacchami pajānāti）」

這是佛陀在《念處經》（*Satipatthāna Sutta*）裡的簡單指示，他並沒說行者要先分析裏面的身體、意識等等，才能知道行走的真實狀態。這裡佛陀指示的關鍵字是「gacchami（肯定到達的語氣）」，需要特別注意，字義上意指「我走」或「我去」。可敬的雷迪大師（Ven. Ledi Sayadaw）在他的《無我手冊》（Anatta Dipani）裡這樣說：「在四威儀（iriyāpatha）中，體驗在行的姿態裡，一個人應專注於腳的行走，並觀照『我在行走』，沒有一步是在無正念下進行的」。這個指示大約一年前被一本大書的作者批評，他以涉及第一人稱「我」為理由，拒絕接受雷迪大師的解釋，這無異是駁斥佛陀的話，因為禪師的說法完全基於巴利語gacchami的翻譯，沒有一個巴利學者會否認他在文法上是精確翻譯的，所以對佛陀有關於念處法清晰的指示，我們不應該有任何懷疑。

8.「我」不同角度的用法

人們用「我」字有三種不同意義：可能是靈魂實體信念的反射、可能是關聯到自負、也可能只是傳統的用法。佛陀教說中當作gacchami主詞的「我」，完全沒有自我錯覺或自負的意涵。佛陀與阿羅漢也會說到自己，例如：「我在做……」但沒有理由誤會他們，一開始我們用傳統的措辭，指示行者觀照所有現象，但當發展出專注，所有這些傳統用法就消失了，於是當行者走時，他的觀照力只限於要走的作意和移動的身軀。換句話說，最後只剩下所有現象生起又消失的事實。行者不會看見型態、形狀、或其他徵象，只有生起和自然消失的各種特性，這種經驗不限於感官的身體目標，也適用於不斷流動的意識。

9.個人經驗

假如行者依照指示認真修習禪修，我們保證他會有這種經驗，我們不怪從未試過念處法的人的懷疑，因為眼見為憑，他們的懷疑是因為缺乏經驗，說真的，我自己有一段時間也是個不信者。一九三一年，當我成為僧伽之一員已經八年時，我聽說內觀禪修創始者明坤．傑打旺（Mingun Zetawun）禪師在塔通村（Thaton）教禪修念處法，起先我並沒有很大興趣，因為此法沒提到名色（nāmarūpa）、無常（anicca）、無我（anatta），只要求行者覺知他在想、感覺、或做什麼。不過後來我對此法再想：「此法相當奇怪，但禪師是個高僧，而他聲稱在宣揚此法之前已經徹底應用多年，也許不只是觀照個人的動作而已。」所以我決定在試試看之後再作評斷。

在禪師的指引下禪修，我應用念處法。第一個月我在內觀智的尋求上毫無進展，這並不奇怪，因為我並沒有認真在禪修。相反的，我的一些門徒在修習五、六天以後發展出相當程度的寧靜，而變得對名色、無常、無我的本質更了解，至於我，即使過了一個月，因為沒信

心而且不努力，簡直一無所獲，沒信心意味著懷疑、疑惑（vicikiccha），這是開悟與崇高求聖之路的蓋障，拿掉這層蓋障是至為重要的，但在當時我並未當真，在我的看法，觀照物質身體的活動，只是依附著傳統的用法，與究竟實相（ultimate reality）很少關係，也許禪師的指示是分析名色的序曲，以後他會再說明，這樣想著、盼著，沒能全心修習，在我的禪修中也沒有特別的經驗。

不過後來，我重新估量禪師的方法，最後終於了解它的意義，他是最有效的方法，因為它要求專注於需要知道的所有事情，沒有留下任何空間可以亂想，現在我了解佛陀的說法：唯一之道（Ekayano maggo），形容念處法為解脫的唯一之路。

10.寧靜（Tranquility）的開發

一開始，行者把感官訊息作為禪修的目標，在心中標記：走、坐、躺、彎、等等，接著，當逐漸專注後，他開始覺知所有發生在身上的心理生理事件，一連串意識的消失好像大珠小珠落玉盤一樣清晰，有些人在前兩階段就有這種經驗，有些在第三階段，經由不斷觀察所有現象的瓦解，最後他終於了解一切的無常性，他發現沒一樣是值得的、愉快的，也沒什麼自我信念的根據。

可是仍然有人認為我們的方法胡說八道，毀謗佛陀和他的教誨。從到達這個禪修中心後，我們就開始教導，不管誰說什麼來污衊我們的方法，都不會動搖，因為我們的堅信是來自經驗。我們剛到仰光時，有個人開始在報紙上攻擊我們，我們不知道他的動機，也從未反駁他的批評，我們繼續做，只假設禪修初學者會根據個人喜好去跟他或跟我們學習。如此運用審慎（yonisomanasikāra，如理作意），我們繼續工作，從來不知什麼原因，他的報紙不久就停止出版，這對想認真禪修的人是好事，但他繼續寫書攻擊我們，我們現在對他做什麼都沒興趣了。

當然我們歡迎任何人幫忙推廣佛陀的教誨，假如現在有一個超人可以製造奇蹟，吸引其他國家朝向佛教，他一定會受到我們壓倒性的支持，不過，一個完全沒有修習經驗的人，去批評基於徹底修習經驗後，才來宣揚佛陀的方法者，那才是沒道理。

11.實證方法（經驗法則）

我們指示中心的學生專注觀照六種感官產生的所有現象，在他們能觀照所有感官目標前，應專注觀照身體的動作，特別是，行者的第一個修習，在於有意識的去觀照腹部的一起一伏；之後我會基於佛陀的教誨，解釋這個修習的道理。行者的正念不應該只侷限於腹部的上升與下降，也應該觀照感覺、想法、想像等，以及所有的身體動作。如此完全的、踏實地修習正念的行者，總是能覺知到他的六種感官印象，於是他與聖居法同調，強調正念護衛的需要：「Satarakkhena cetasa samananna gato」

有些人主張在禪修的同時，給名色、無常等等完整的課程，如此可以幫忙行者更容易了解佛陀的觀念。但是行者這種吸收的方式，只是看法和理解（saññā，想），與經驗智慧（empirical knowledge）一點關係都沒有，這種預想的觀念不容易區分真假，常會誤導；所以有些非佛教徒看低了佛教徒的禪修，他們說佛教徒因為宗教老師給予的先入之見（preconception），而盲目的相信無常（impermanence）、苦（suffering）、及生

命的非人格性。然而這對我們的行者信徒是不真實的，因為雖然我們教他無常、苦（dukkha）等等，但從不闡明或指示他們如何把這些巴利觀念安裝在腦中，他們只需觀照所有現象真實的狀況，他們接受指導，然後回報我們，他們如何覺知如何區別心與身，以及了知的意識與感官目標的不停消逝，只有那時候，我們才承認那是真正的內觀（Vipassanā-ñāṇa，內觀智慧），並幫助行者依據佛教的觀念去了解他們的經驗。

12.真正的經驗智慧

如此，行者在我們禪修中心所獲得的智慧，不是基於預想的概念，而是來自親身的體驗，這樣得到的智慧是不模糊而相當清楚確定的，行者了知感官目標與意識，不是以形狀、大小或材質的觀點，而只是生起與消逝。當他告訴我們經驗時，我們讓他知道這叫做「滅」（bhaṅga）的內觀（insight），經驗在先，接著有老師的解釋，而不是反過來，我們不事先告訴他，在禪修的過程中，會看到或經驗到什麼，當他繼續禪修，就會越有正念，直到他的正念在求聖之道的最後階段，變成堅固而能獨立發展。

《聖居經》裡，佛陀開示把正念指稱為安全警衛，它在行者的每一心識剎那間都是不可或缺的，沒有它，行者不能成為須陀洹，更別說阿羅漢了；所以那取決於行者是否在他的動作、反應、情感、衝動等等時保持正念，持續的修習正念幫助他發展寧靜及銳利之智，這意謂，居住在聖者居所，以確保安全，並防堵輪迴的禍害。

為了要住進聖者居所，我們必須準備付出代價：

信心、抱負與努力。沒有信心（saddhā）不可能做任何事，行者修習正念只因他相信，正念於顯發觀智是必要的，但沒有強烈善欲去達到聖道和涅槃，只靠信心本身是不成的，修習佛法，投入強而持續的努力也是必須的。對於有這三種特質的人，每一正念的剎那，表示暫時免費入住聖者居所，最後，他會被保護，遠離地獄的危險，就像以下的故事說明的。

13.劊子手銅牙（Tambadathika）的故事

在佛陀時代，王舍城（Rājagaha）有一個劊子手叫做銅牙（Tambadathika），他的責任就是當強盜小偷被法庭判定死刑時，必須執行這個任務，他一直做這件事，直到五十多歲退休；退休那天，他準備好好享受一些上班時禁忌的事，像是喝牛奶燕麥粥、穿新衣等等，這種禁令現在聽起來很可笑，反正人就是渴望那被禁止的東西，所以銅牙下決心要實現長久被壓抑的欲望。

那時，可敬的舍利弗（Ven. Sariputtra）因神通而得知銅牙的死期將至，此人將在喝下牛奶粥後不久死亡，他沒做過什麼善事，另一方面，由於他做了大量壞事的結果，死後將在地獄受苦；出於憐憫，尊者想對他的解脫做一點事，於是在托缽的途中停在他家門口，銅牙當時正想喝下牛奶粥，假如他沒信仰或是忽視尊者，便即將招致死後的災難，然而由於強烈信仰的願力，他馬上把食物獻給尊者，並恭敬的隨侍在側，但是尊者知道他對食物的強烈渴望，因此尊者要銅牙去滿足它，銅牙遵囑，然後回來聆聽尊者的開示。

佛法是精緻微妙的，要靠聖徒技巧的傳授，且記住每一教條的微妙之處。尊者由施捨談起，並談到道德，就是遵行五戒，以達到來生的長壽、興旺等等；接者尊者談到天人（deva）的世界、內觀禪修、以及崇高的八正道，內觀禪修要求相續的正念，它讓我們防止不善的想法。

銅牙被尊者精微的開示說得很沮喪，鮮活了過去不愉快的記憶，尊者知道閃過他腦子的想法，故意問他為何好像不專心聽道，銅牙承認，那自責與焦慮重壓著良心，讓他不快樂，尊者於是問他，那些惡事是否出於他的自由意志，銅牙說那是不得不執行國王的命令。尊者說：「那這些惡事怎能算在你頭上呢？」

這裡我們應該深層考慮尊者的問題，他並不否定銅牙處決囚犯的道德責任，這問題是細心設計以減輕他的良心不安，讓他專心聽道。實際上，惡行對執行者的輪迴總是有潛在傷害的，不管是故意、或是別人的唆使；當然，業（karmic）的結果可能是嚴峻或輕微的，決定於該惡行出於自願的強度，不過銅牙不夠聰明，沒見到這點，尊者告訴他不必為這些惡行受苦，那是國王要負責的，這信念讓他解除焦慮，幫助他聽從開示宣道的引

導。

緬甸北部雪布省（Shwebo）有個人，就這個故事開玩笑說，低智商有時候也有好處，因為要不是這樣，銅牙的煩惱焦慮將沒完沒了。但銅牙的例子不能給我們的信徒仿真，他們應該要依賴聖典和見多識廣的人，來增進理解和智慧。

在仔細聽完開示後，銅牙逐漸達到隨順智（anulomañāṇa，adaptive knowledge），象徵各種觀智，由思惟智（sammāsanañāṇa，正確地掌握到三法印的經驗）到高階的行捨智（saṅkhārupekkhāñāṇa，行蘊的完全平衡，到達聖道之前萌生的觀智）。

要判定銅牙得到的是哪一種觀智很困難。根據注釋書，好像是行捨智，聖道上第一階段須陀含果之前的內觀智。被授記之菩薩（bodhisattas）的禪修，會直到獲得隨順智（anulomañāṇa），但是他們所經驗的，不是証得道心之必經過程（magga-vithi，道的心路過程）上的隨順智。獲得道心之心路過程上的隨順智慧，意指將徹底的達到聖道且証果（phala）。

開悟的過程並不因隨順智生起而停止，況且，菩薩要能達到聖道的最終目標只在即將成佛之時，在他的生

命早期是不可能達成的。所以我們應該假設銅牙的隨順內觀是再生輪迴前階段的行捨智（平衡的內觀智慧），那也可能是一般的觀智，或最基本的思惟智。

不管那是什麼，那表示正念，是去聖者居所的真正護照，銅牙有了它就免於再生於下層世界，於是可敬的舍利弗尊者離開了他家。銅牙送走尊者，但是在回程的路上，被一隻前世積怨的女妖所偽裝的母牛牴死。這是《法句經》注釋書寫的，當然懷疑論者會說那只是一隻普通母牛。

銅牙之死成為比丘之間的話題，當佛陀告訴他們說銅牙重生於兜率天（Tusita heaven，六個天人世界之一，以菩薩住所著稱），比丘們十分訝異。銅牙被保證有光明的未來，因為他有一個叫做可敬的舍利弗的朋友，舍利弗尊者的開示幫助他獲得隨順智。若非他生命最後剎那的正念，他可能落在下層世界之一，其實他是好險的逃過地獄。

對那些全心積極修習佛法者，重生在天人世界是確定的。一些前輩行者告訴我們正念如何在重病時幫忙減輕他們的苦。經由不斷修習，正念可變成自發性的，就像婆羅門女士陀然闍尼（Dhananjani），一位佛陀的須

陀洹弟子。有一次她丈夫警告她，不要在他招待婆羅門老師們時頌揚佛陀，然而當她絆倒時，她脫口唸了三次聖讚：「禮敬世尊」（Namotassa bhagavato）。這樣經由兢兢業業的修習佛法，正念在面對苦難或瀕死時自動發生。對於那些沒有這種經驗的人，勸他們最好試著修習正念，一旦他們嚐到甜頭，他們將發現那魅力無法阻擋，就像我們禪修中心的老行者一樣。

14.四個主要支柱

培養正念的行者應具有四個必需品，即衣服、食物、藥及住處。這些是絕對必要的，因為是生活的必需。的確，這是他的聖者住所的第一支柱。

在依靠這四項必需品上，他是審慎而聰明的，總是記住，他需要這些不是為了樂趣，而是為了安康。因此他穿衣要得體，住所要防風雨冷熱，吃食物和藥是為維持健康。他明智的足以知道，他需要的食物質量和時間。

否定個人生活基本需求，表示自我苦行，巴利語稱為attakilamathanuyoga。在佛陀的時代，有尼乾子邪命外道，和其他異教徒致力於禁欲的修習，甚至佛陀本人早年也實行禁欲生活，是森林中的苦行者。他選擇這類修法，如抑制呼吸、吃很少等等。後來他瞭解禁欲主義是無益的，放棄它，而採取中庸之道，獲得至高的開悟。時至今日，印度的耆那教徒仍然是禁欲主義的狂熱者，但是禁欲主義或過度沉迷於感官愉悅，都與佛教不合，佛教主張兩極端之間的中庸之道。所以行者要自己考慮並決定，為自身的福祉在正確的時間做正確的事，

當然這是指基於正念的正確想法。

聖者居所的第二支柱是心智的堅毅，使行者不被心理或身體的苦痛打敗。他要能忍受熱、冷、聲響、話語、及其他困擾的感覺。有些人完全不能忍痛，只要感到不舒服，立即失去正念，只想解除不適，因而妨礙禪修的進展。行者應該準備修習更高的禪修層次，即使冒著生命危險。這裡有些人會認為佛法對他們有不合理要求，不過這句話只是在鼓勵行者為了精神上的幸福，要竭盡所能。

事實上，奮力修習禪修並不會引起任何疾病，更別說是死亡了。相反的，有些人經由禪修改善了健康，而且為數不少。最近來我們中心的一個女行者，說她子宮長了一個瘤，導致不能久坐，醫師建議拿掉，但她決定開刀前試一陣子禪修。禪修老師告訴她慢慢來，用放鬆的心態來禪修。在老師的指導下，她的禪修有進步，最後她的病居然消失了，她可以坐很久也不會痛。她再去檢查，醫師說不用開刀了，那個瘤不見了。

所以行者面對苦難時，要鍛煉忍耐到極限。如果疼痛不能忍，他當然必須做該做的。緬甸諺語有云：「忍耐導向涅槃」，的確，那是成功學習禪修所必要的。假

如禪修的行者，每當覺得不舒服就煩躁，變得坐立不安，他就不能專心，而不專心的結果就不得証知涅槃。

15.第三與第四支柱

聖者居所的第三支柱是迴避。行者應遠離所有潛在危險，例如：猛獸、魯莽駕駛的車、或是容易出意外的地點。即使是小小的事故，像是被荊棘刺到，也可能使禪修嚴重倒退。佛陀告誡比丘們不要粗心地去危險的地方，他說不要因為實行禪修而愚蠢的過度自信，尤其行者應須防範與異性的親密關係。此一警惕尤其必須觀照，否則行者將暴露於道德不潔的指控。

聖者居所的第四支柱是排除不健康的思想（尋思，vitakka）。這些不健康的意識狀態有三種：感官的思想（欲念，kāma）、惡毒的思想（瞋恨，vyāpāda）、攻擊或暴力的思想（害，vihimsā）。行者應驅散消除關於肉慾對象、如何毀壞別人、如何讓人痛苦等等不健康思想。要克服這些思想並不容易，因為實際上大部分人樂於此道。想愛戀的東西、想愛見的人、計劃完成他們的欲望。他們苦惱於所有限制他們自由的事物。這並不奇怪，因為除了禪修行者外，大部分人沒事的時候，會讓自己的思想自由漫遊。而行者通常習慣於限制在適當的航向，並且找到對精神素養有幫助的。

事實上只要幾天的修習，就可以獲得警覺的習慣，讓行者保持避開不健康的想法。我們中心的一些西方人並不十分了解我們的系統，但他們有信心，而燃起興趣。問題是他們喜歡讀、寫，我們建議他們在此中心期間放棄這些習慣，因為那會引起散亂無章的推論思考，變成專注觀照與發展觀智的阻礙。剛開始，他們對遵從我們勸告有點困難，但進入情況後就習慣於這種限制，並發現那是有益於他們的心靈訓練的。

杜瓦先生就是這樣，他是美國人，已經在本中心幾個月了，修習正念，開始時是外行的行者，之後變成比丘。他對念處法印象深刻，幫助他獲得生命根本實相的內觀。據他說，在歐美，沒有一個培養精神素養的可靠系統，這是西方世界的缺陷，使他們雖然物質昌盛，卻喪失內在的平和。他說等他回去後，他將經由念處禪修幫助西方人快樂。

16.五蓋

行者修習持續的正念，首先必須對付的就是五蓋（nīvaraṇa）。由於不夠專心，禪修的初學者無法堅定地控制思想，因此他的思想亂竄，繞著它珍愛的感官目標轉，被限在原地不前，成為聖道涅槃的蓋障。所以行者應試著去除五蓋，即感官欲望、瞋恨（vyāpāda）、怠惰（thīna-middha）、掉舉（uddhaccakukkucca）、懷疑（vicikicchā）。

感官欲望即想看喜歡的色彩、聽好音、聞好味、嚐美食等等。在佛陀的一次教說裡談及，感官欲望好像是一塊掛在風箏上的肉，變成其他鳥類兇殘攻擊的對象，一直到掉下來為止，只有如此才能逃過其他鳥類的煩擾。同樣的，感官樂趣的對象引誘所有生物，致使它的擁有者變成其他人攻擊的目標，要搶走它。的確，愛慕感官目標是兩造衝突的主體，在世上更是階級、種族、族群、國家之間衝突的主因。因此所有智者都厭惡並拋棄它。

然而，大多數人看不見感官樂趣的惡，現代人更是過度喜歡它。對他而言那是生命的至善（summum

bonum），是要不擇手段去追求的，不管所有道德考慮。感官欲望的五個對象之中，視覺涵蓋廣泛的物質性，不論有生命或無生命的，像是男人、女人、衣著、及其他消費品。同樣的，聲音作為感官目標，可以表示一個口才好的人，或是樂器。氣味以香水和用香水的人為代表。觸感是與男人、女人、床、衣服等等的身體接觸。味覺是指美食與烹飪的人。

17.感官欲望是沈重的債務

簡言之，所有令人愉快的對象，都會產生感官欲望，是正念的阻礙。佛陀拿感官欲望與其受害者，比擬為債與債務人，他告誡信徒要及時地去除，就像欠債者急著還債一樣。假如人不能準時還債，他與債主的關係必然是卑下而巴結奉迎的，不敢說或做任何違逆債主的事。

正如欠債的必須尊重債主，每個人都要維護他欲望的對象，他越愛，越要付出關心。例如許多人珍愛的金、銀、珠寶、及其他貴重裝飾品，必須要裝在堅固的保險箱裡，層層鎖住。當這些裝飾品被穿戴在儀式場合時，擁有者就擔心它的安全。

但這種麻煩比起根植於對人的愛戀算是輕度的，像是配偶或子女，人要為了他的愛戀付出高代價，仔細的關心那人的感覺、謹慎說話等等。一個人對家人或朋友越愛戀，他越關心那人的福祉，就有越多麻煩要照料。所以重視愛戀的生物或非生物，就像欠債的尊重債主，不愛戀任何東西或人，就可消除尊重的需要，就像無債的人一樣。

18.持續的正念

所以我們應該觀照並排除每一生起的欲望。當然這個勸告在日常生活沒什麼用，只有在禪修時需要。假如專注不夠，不能消除分心，行者要繼續觀照它，直到它消失為止。修習佛法就是向煩惱宣戰。假如，因為戰鬥熱情的激勵，行者持續強烈的堅持觀照，欲望就會逐漸消退。這是經驗擔保的事實。的確，消亡的欲望不會再出現，即使我們在心裡回顧，想引起這個欲望的意識之流亦不可得。

所以這是對付煩惱的最好方法，假如人不能克服它，就別想得到住進聖者居所的特權。假如人在觀照並拒絕感官欲望時死去，他就被保護不下低層世界。反之，對那些死時還滿腦子煩惱的人，就沒這種保護了。就像住在搖搖欲墜的的房子，將暴露在種種危險裏，俗人也是脆弱的，有落入下層世界的危險。

19.比丘底沙（Tissa）的故事

在佛陀的時代，有一位比丘叫做底沙。一天，他喜歡並執著上一件袈裟，準備第二天穿它，他把袈裟掛在繩上才就寢。但深夜時，他突然生病而死亡。如就他的道德純淨度，他應該可以上天界，然而，就因為愛上袈裟，他變成了袈裟上的一隻虱子。許多人懷疑這個故事，他們認為很荒謬，有一個人辯稱大象不可能變昆蟲，反之亦然。他的意思是指兩個靈魂大小差太多，這樣的來生結果實在無法想像。

這種論點當然是誤導的。今天，我們聽到一位唯物主義作家提倡一種看法，偽裝成佛陀的教條，排斥來生的觀念。他堅持即使有來生，人只能再生為人，因為已經達到生物的最高等，他不能現起任何較低的生命型態。羅望子（酸豆）的種子只能長成羅望子樹，金子也不會變回土壤。相同的，人是世界上的最高階，應排除他再生為動物的可能。這種論調是用來說服佛教徒贊同唯物主義，那是十足的扭曲佛法，將使這種論調的擁護者變成魔（Māra）的支持者。

根據佛教，沒有永久的自我或存在者，所以大

小、規模、形狀的問題並不會發生，唯一的事實是心理生理進程，其中意識是決定因素。所以共生緣起（Paticcasamuppāda）的教理，由於無明，於是有了業的形成（sankhāra，行），接著引致結生心識（rebirth-consciousness）。因此當結生發生時，不是前世的肉體存在或其效力，而只是心識的力量繼續下去。

更甚者，意識沒有所謂大小，普通人的心基本上與動物的沒兩樣，當它沒有強化、或成熟到足以抵擋轉回的遺傳業力時，它可能回到較低的狀態，例如精神病或狂犬病。簡言之，「人死後沉入較低層存在是不可能的。」這種論調是沒根據的，與佛教抵觸。

20.心與物的區別

我們可以信心、精進、警覺等等的支撐，來強化並發展心智，因此一個充滿善心想法的瀕死者可確保好的來生，而滿心貪、恨、惡等等雜染的人，會到下層世界。這當然會引生起一個問題：意識如何到達遠處，像天堂或地獄？事實是，意識不是物質，因此沒有距離的問題。我們想到一個物體無論遠近，我們的精神都可以立即接近它的，因為意識沒有阻礙。否則它若跟著身體，那就要花很多時間才能接近該物體。因此不管怎樣，短期內，瀕死者的目的地，決定於他意識最後狀態的死心，及緊接著的結生心，它會進駐為傳統上我們命名為天界（天，六道輪迴的最高階）、人、動物、或地獄的居民。

所以事實上，一個生物的來生，到天堂或地獄或其他世界，都毫無障礙。比丘底沙之死，意謂著當他的死心對袈裟的愛戀滅去後，馬上接續的是成為一隻虱子的結生心，這不是決定於他的身體屬性，而完全是因為他在死床上對袈裟的痴迷。即使他道德純淨，他厄運的結生是不可避免的，因為他沒有住進聖者居所——那間防禦感官欲望的堡壘——而得到惡果。

21.佛陀對征服感官欲望的告誡

佛陀對控制感官欲望，曾給比丘指示，關鍵就是巴利語：「Patisankha yoniso」意指明智且適確的審查。比丘穿袈裟是必要的，因為要保護自己抵禦惡劣的氣候。男人女人穿衣是為了好看，和比丘的目的大不同，比丘是要防冷熱，並把不該暴露的身體部分遮蓋起來。因此對比丘來說，衣服的審美價值一點都不重要，對袈裟沒有理由滿意或不滿意。更進一步，比丘應該認真思惟身體的不淨與無常，以降低並且克服其執取。但是要消除對任何感官欲望最簡單的方法，就是不斷的觀照並排拒它，直到它永遠消失為止。

就像人們需要錢去造屋，行者也需要信心才能住進聖者居所。他應該不會懷疑，修習聖居法可以保證從下層世界及其他輪迴的危險裡得救。有些人說，沒有經驗就不能相信任何事。但基於完備推論的信心可以取代經驗。例如，要去沒去過的地方之前，我們求助於傳聞證據作為必要的資訊。成功修習聖居法的一個前提是，完備推論所產生的信心以及佛陀教誨的充分智慧。再舉例，一位第一次造訪某個小鎮或村莊的人，到達時必須

先檢查是否到了對的地點。這是基於經驗的信仰例子，同樣的，對於認真進入修習佛法的行者，會產生不凡的觀智，以幫助他確認我們的教導，而得到對佛法堅定不移的信心。

假如一個人吃到某種我們推薦的食物並發現它確實好吃，他會十分感謝我們。同樣的，假如聽從我們的建議，一個人試著修習佛法，並發現精神上受益了，他將會非常感激我們。事實上佛法教理歡迎以實驗來研究。這與一項眾所周知的佛法特質同調：「E hi passiko」即：「來，看」（正法邀請你來親自求證，親身體驗真理）。

行者在此生，應要有強烈意志及不鬆懈的努力，去了解更高的聖者之法。他需要毅力去維持艱苦的努力。如此具備信心、意志、精進，他就來到建造聖者居所的位置了。不論走、站、吃，他觀照到所有感官目標，他警惕的每一剎那，都是建造並住進聖者居所的剎那，也是記錄著朝向脫離下層世界的每一步。就這樣，他發展出最高度的正念，最後成為真正的聖者，證悟涅槃。

22.開悟的兩個阻礙

佛陀在世時，有些人就算直接聽到佛陀的教說，也不能從佛法中受益。得遇佛陀這種良機仍然不得開悟的人，有兩大原因：一是沒做到該做的（kiriyaparihani），其次是惡友（papamitta）。

有一次佛陀坐在一群比丘間，這時，來了一位流浪的苦行者甘達拉卡及一位在家的信徒貝薩。當他們看見比丘們安靜的坐著，平靜的心泰然自若，沉着有禮，這時甘達拉卡開始相信佛法給予的良性影響，他告訴佛陀對這些比丘的印象，佛陀隨之說：「是的，你說得對，我的告誡幫助這些比丘得到很好的效益，一些人已經是阿羅漢，一些人則達到聖道的不同階段，它決定於正念的程度。他們全都投身於修習念處（Satipatthāna），沒有人不修習正念的。」

聽見佛陀這樣說，在家的貝薩說：「佛（Lord），您這樣告誡人們，讓他們正直誠實真好。動物是不騙人、不奸詐的，它們無虛飾，它們隨時喜歡就排泄屎尿，它們沒有欺騙主人的意圖，假如它們被迫去做違背己意的事，它們就會搞得一團糟。不像動物，人是狡

詐、偽善的，暗地裡做些傷害主人的事。佛，我們不禁讚賞您的仁善，因為您改造了許多從前狡詐、偽善者的思想。雖然我在家，我也偶而修習念處法。」

真的，念處法（Satipatthāna dhamma）對重塑道德性是很好的。人因為不覺知自己的道德缺陷，因此會不誠實、欺騙。當我們觀照意識的狀態時（cittanupassanā，心隨觀），能幫助我們認識內在的心。這使心靈的內觀完全湧現，讓不善的想法與欲望無從生起。

當佛陀正要開示人格的四種類型時，貝薩卻稱有事離開了。佛陀知道貝薩不想留下，只是半心半意地聽道，這也沒啥好處，所以就讓他走了。貝薩離開後，佛陀告訴比丘們說，貝薩是個聰明人，假如他聽完開示，他會達到聖道的第一階段。

為此，註釋書提出一個疑問：一個有潛力開悟的人，即使佛陀在場，怎麼可能還會失敗？註釋書堅持其可能性，並指出不能開悟的兩個原因：一、沒完全做到該做的，二、壞同伴。

23.疏忽與壞同伴

疏忽或未能做到該做的有兩種，即：一、老師部分的疏忽，二、信徒方面的疏忽，而未完全做到該做的。

老師講道不夠詳盡易懂，就是疏忽職守。有些人想要修習佛法，卻找不到老師教或指導，直到老死都沒機會學習佛法，更別談體會法味。另一方面，許多人不得開悟只能怪自己，因為雖然聽過很多佛法的講道，但他們沒認真學習與修習。

另外一個不開悟的原因是惡友（pāpamitta）。「惡」是巴利語「pāpa」的直譯，如果聽起來太過貶損，我們可以翻譯做「壞」。作為壞同伴的惡果之例子，註釋書引用阿闍世（Ajatasattu，摩揭陀國阿闍世王）的故事。當他聽到佛陀《沙門果經》（Samañña phala sutta）的講道，此王有成為須陀洹的精神潛力，但他常與提婆達多（Devadatta，一位惡僧）一起並奉為老師，在提婆達多的教唆下，殺了父王頻婆裟羅（Bimbisara），要不是這十惡不赦的罪，他早已成就於聖道了。

還有許多因為不良惡友的牽連而不能開悟的例子。

即使在佛陀的時代，一些人雖有精神上的潛力，卻因跟到反對佛陀的假導師而不得解脫，許多被誤導的現代人也是這樣。所以開悟有兩個障礙：一、沒能做到該做的；二、與壞人一起。

24.正念的修習

佛陀與其他很早之前的聖者，皆奉行於聖居法，而喬達摩佛陀所領導的聖者也是如此，未來的聖者亦同。聖居法是對抗所有輪迴之惡的堡壘。此法的第一部是正念，當行者逐步發展，就像學校學生一樣，一步一步地學習。他觀照六個感官生起的所有現象，當他能發展出觀照所有感官目標的能力時，他依次達到聖者的前三階段（magga，道），直到最後成為阿羅漢，此時他的正念不再有漏洞讓煩惱流入。事實上雖然有十部聖居法，但完美的正念卻足以保證完全的投入它們。

真的，佛陀為了他的信徒精神得以成長，詳細述說了其他九部法，但實際上他所有教誨的關鍵在於正念。因此就在他涅槃之前，佛陀最後總結了他的教法，它可以翻譯成：

「比丘們！這是我最後的忠告：所有因緣和合所生的事物都將崩壞，用正念去解脫自己吧。」

所有因緣和合所生的事物（saṅkhāra，行）都是無常的。它們裡面沒有永恆或可依賴的。這是十分重要的陳述，雖然多數人不認真也不在意。他們只相信個人認

同，永久的利己與自我。一般人相信他的生命力和身體可以活很久，但身體、心智和所有其他因緣性的事物都是短暫、流動的，且不停的壞滅與流逝。

所以，那些因緣性的存在是沒有堅固、永恒基礎的。要跳脫虛幻、緣起的存在，只有涅槃除外，而這解脫的關鍵，就是正念，佛陀那心智培養的必要條件，也縮影在佛陀的遺言中：「當精勤不懈的努力（Appamādena sampādetha）」——「用正念完全徹底的修習佛法」。

就像病榻前父母對子女的忠告，佛陀這最後的遺言，應在追隨者的腦海裡永久清晰，那是我們應該記住並應用在生活上的訓誡。事實上注釋書形容這是整套佛教教誨巴利大藏經（Pāli Canon）的精髓。聖居法解釋它及其附屬部份，但整部經典的關鍵就是正念，因為正念的修習應用到所有其他法典。

我已經講過發展正念必要的最初四部聖居法，即：取得生活四大基本必需、忍耐不愉快的感官目標之情緒反應、避開危險地點、及消除感官欲望及惡意等。現在我們要進入第五部聖居法。

25.五個蓋障

此部法，要求克服開悟與涅槃的五個蓋障。假如行者的正念足以有效地應付，那他就可以不必費太大工夫達成此目的。之前我已經說了一些關於去除第一蓋障感官欲望的方法，能越快克服它越好，否則會變成像是欠債的人質，一直折磨自己。這種危險的好例子就是底沙比丘的故事，底沙就是被它拉下到畜生世界的。一週後他升到三十三天，因為他不再愛戀他的袈裟，而變成過去善行的正念。一個人再生為虱子，又再生為天人，一般人可能會感到困惑，但這是能懂的。終究，那是精神力或精進力在決定一個人的來生，沒什麼可以阻礙它，忽然轉變到或高或低層的存在，這決定於他生命最後剎那的意識狀態。

這有點嚇人，但只要我們用正念來克服感官欲望，就沒有關係。當行者變得完全正念時，他達到須陀洹（sotāpana），是聖道的第一階段，保護他免於再生於下層世界。而在阿那含道（anāgāmi，第三果），他除滅了所有感官欲望。等他變成阿羅漢時，他對色界或無色界存在的，微細煩惱就完全解脫了。

26.瞋恨的蓋障

現在我們來到第二蓋障：瞋恨（vyāpāda）。那是一種面對不愉快的對象時，被怨恨、激怒、不快等情緒折磨的意識狀態。瞋恨像是一種病。要如同治病一樣，即使如頭痛的小病也不該拖延，我們有責任要適時的對付壞脾氣，用正念消除它。壞脾氣在另一方面也像是疾病。不健康的人通常沒胃口，別人覺得甜的，他可能覺得苦，他沒胃口是因為病。相同的，在一個壞脾氣者的眼裡，大部分的親戚、朋友、或熟識者都有問題，表面上他可能歡迎朋友的建議並感謝他們的親切，但當他生氣時，他完全不聽別人，反對他們說的並爭吵，甚至當他們支持敵人時痛恨他們。

因此，當我們試著撫慰暴怒的人時要小心，大體上兩個爭吵的人會怨恨任何調解者而感情用事。假如我們要阻止爭吵者的激烈情緒，我們可能會自找麻煩。因為恨的發酵，他們不會留心我們好意說的。因此當我們狂怒時，要當作是生病了，迅速抑制怒氣，否則會惡化，最終招致罹病及其他人的災難。

因此，我們不時在新聞報導中聽到相愛的家人之摩

擦、爭論或吵架，憤怒不可收拾，最後結束於殘殺流血。漢沙瓦底（Hanthawaddy）日報（28-1-61）報導一個女孩與姊姊因小事不合，而悲劇死亡的新聞，姊姊因為突發暴怒，猛擲一把剪刀，使妹妹傷重而死。雖然不是故意的，但這種罪惡引起多大的悲傷與懊悔。所以憤怒是許多暴力罪行的根源，不能控制會造成人們受苦，包括他愛的人。

27.維蒂希卡的故事

若人缺乏對瞋恨的控制，常會疏遠朋友，導致再生於下層世界而受苦。他的破壞力在維蒂希卡的故事裡再明白不過了。

維蒂希卡是佛陀時代舍衛城一位婦人的名字，她受周圍的人尊敬，因為他們相信她的個性高貴、友善、仁慈及和藹可親，他們看不到她個性的任何缺陷。維蒂希卡有一位婢女叫做卡莉，聽到鄰居們全體一致，大量讚美她的女主人時，這女孩想知道是不是她真的擁有高貴性格，還是因為有個努力負責的婢女，把她所有需求都顧到了，所以她的女主人才沒漏出她個性黑暗的一面？

於是她決定要測試她主人的道德性格。一天早上，她故意不像平常早起，維蒂希卡以為她不舒服，但女主人問她時，卡莉說她就是不想早起，女主人沈下臉來，但並沒表現生氣的樣子。第二天卡莉又同樣測試她，這次她怒火中燒，開始虐待並威脅女孩。當這婢女第三次測試她時，維蒂希卡非常生氣，向女孩猛擲一個門閂，嚴重的傷了她的頭。

就這樣，維蒂希卡壞脾氣的猛烈爆發，顯露出她的

醜陋性格。所有我們的行為和動作，都是起源於意識狀態，因此有關心智多方面的重要性，以及控制它的需要，是毫無疑問的。西方人追求控制原子，駕馭原子能去製造恐怖武器，他們被研究外在世界與征服物質佔據了腦袋。但是更急迫的應是控制心智的需要，也因為不能控制心智，才造成許多苦難，維蒂希卡的故事可資證明。

卡莉到處揭發女主人的虛偽、壞脾氣與殘忍，顯示鄰居們對她性格的錯誤高估，於是他們開始貶低她，她的批評者遠超過以前頌揚她的人。換作我們也是一樣，我們被別人批評的，一定遠比被讚美容易得多。因此我們必須擁有自制力及其他美德才能贏得大眾的讚美，而維持信譽是需要一輩子去致力於道德純淨的。有些人在晚年被醜聞敗壞名聲，社會地位受到痛苦的打擊。要保持個人的好名聲是一件艱鉅的任務，但要招致別人的批評卻是非常容易的。

因此有些人因為做了不道德的事，一夜間羞於見人。這種公開的恥辱，多半根源於壞脾氣。那是一種隱伏的病，會化膿潰爛，使受害者的行為異常而受譴責。所以我們需要除滅它，它的消除對於受害者和周圍的每個人都是有益的。

28.壞脾氣的解藥

我們活在社會，每一個家庭至少有一對夫妻，他們都想互相合諧生活。當然不可避免的會有一些小磨擦、怨恨，但是否馬上觀照到壞脾氣的嚴重症狀並去除它，是要取決於他們。否則那會惡化，表現於激烈爭論、相互指責，結果變成公開對抗、不和。假如人不快點停止對彼此的身心傷害，婚姻一定會破裂，造成苦惱折磨。這是不能自我控制，就此付出代價的例子。假如壞脾氣爆發導致嚴重的惡行，它的受害者就必須承擔業的後果，在輪迴中變成長久的災難。

不修習佛法的人，為了自身的利益，在日常生活中也要預防壞脾氣的爆發。一個感染像痲瘋這種病的人，被其他人厭惡且避而遠之，就算是親戚與朋友也不想接觸他，怕被感染。同樣的，人會避開壞脾氣的人，因為恨與壞脾氣會把愛情友情蒸發掉。

我在開示中，一再告訴聽眾要提防瞋恨，這裡有一個重要理由。當一個人充滿瞋恨和敵意時，往往他糟蹋的對象是他最親近的人，可能是朋友、親戚或家人，這些人卻正是我們有麻煩時要依靠的人。我們沒理由跟住

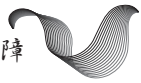
得很遠的人發脾氣，我們對他們認識不深，就算他們想幫我們也不可能。因此，基於相互善意的互助，也只有可能發生在，住一起或關係密切者之間。

在村莊中，爭吵發生於相隔壁的鄰居，很少發生於隔兩三間的鄰居。所以關係密切孕育著相互敵意，雖然有需要幫助時也是找關係密切的朋友。為了確保同住者的和諧、團結及相互善意，人必須經常警覺於壞脾氣的感染。萬一感染，應適時治療。每當它生起時，我們要經由正念拒絕它。當我們察覺忿恨的跡象，例如皺眉的表情、提高音量、或不快時，我們應立即約束並試圖防止壞脾氣於未然，以免它進一步影響我們的情緒。壞脾氣會發酵，所以我們不能讓它有動能。例如，當我們察覺任何藏在我們聲音或言語裡的脾氣時，我們應該停止說話。

29.怠惰，第三蓋障

現在我們來看第三蓋障：即thinamiddha（睡眠和昏沉），可被翻譯成懶散或怠惰。換言之，它指的是怠惰、不善心的意識狀態使我們不情願聽聞及修習佛法。有些人確實修習禪修，但他們不夠積極、不是全心去做。因此怠惰是聖道進行中的一個蓋障，許多懶人就因此沒能嚐到佛法的滋味。他們就像監獄裡的囚犯，沒機會去電影院、劇院、或其他場所娛樂。其他人可以自由行樂並回憶那些樂趣，像是牛隻反芻。但他們無法與囚犯分享歡樂，因為囚犯沒有這些經歷，聽了也不會有鮮活的感覺。

同樣情形，佛法的滋味只有修習過的人才能領會，他們証說它不像任何經驗所知的滋味。由於這種獨特性，你無法與人分享，尤其那些不肯花心思去體會佛法的懶人。所以許多懶惰的人完全不能理解聖道與涅槃後的無上安樂。目前緬甸的人民很容易接觸佛法，但由於怠惰，很多人嚐不到佛陀教誨的滋味，他們太遲鈍，沒有熱情，無法領略佛法，更別說證悟最終目標的可能性。



真的，懶惰對我們不一定有傷害。但我們常因各種理由，有時候就是不想做任何有用、有意義的事。但是對我們最重要的，在禪修時應提防怠惰，當感到一點點跡象時，例如疲倦或無聊，就應立即排除之。

30.坐立不安及擔憂

第四蓋障是掉舉（uddhacca）及惡作（kukkucca），或稱坐立不安及擔憂。坐立不安是心神不寧，像是一位年輕比丘在幫一位老尊者搧風時，放任不着邊際的妄想，他想到還俗去結婚，他如此沉浸在白日夢中，因而打到了老比丘。至於懊悔擔憂這個蓋障，我們應了解這是對錯誤言行的懊悔。這個蓋障會讓人變得幾乎無能，像奴隸一樣。

很久以前當奴隸制度流行時，窮人可能被迫成為債主的奴隸，他喪失了自由及其他人權，任其主人支配。感謝西方的社會改革者，經由立法廢除奴隸制度。今天仍然有些國家不講人權，人民成為權貴者的奴隸。所以，我們有責任要清除阻擋通往佛法的散亂及擔憂，以理解其精髓。

31.懷疑，最後一個蓋障

開悟的最後一個蓋障是懷疑（vicikiccha），這不是日常生活的疑問，而是對佛陀、佛法及僧伽的懷疑。就好像被強盜拼命追趕的商人，來到十字路口的猶豫不決，不知如何是好。因為優柔寡斷，他付出極大代價，因為強盜追上並殺了他。同樣的，投入修習佛法的行者就像旅人走在完全陌生的路上，因為他要走向涅槃，那是一般人難以達到的。除了五淨居天（suddhāvāsa，色界地頂下的五個天）沒有別的地方，是眾生不能達到的。但是涅槃及其道路超越凡人的經驗。因此行者應該停止懷疑，追隨老師並基於佛陀教誨的指示。

32.修習正念的方法

我們的指示和佛陀的念處法是一致的。它很簡單，只要求我們正念的觀照六種感官生起的所有心理、生理現象。不管觀照的對象是什麼，只要與身心複合的五蘊（khandhas）相連結，就沒什麼不同。行者可以從所見物、聲音、氣味、滋味、或觸感開始，他可以集中心意於身體的任一部份或心智狀態，如意圖、想像、想法、或感覺。

不過，我們指導行者從腹部的一升一降開始，這是身體（rūpa，物質、色）的一種現象。升與降都是指移動（vāyo-dhātu，風大），四個基本元素之一。根據注釋書，還沒發展出專注或寧靜（samatha，寂止）的行者，應由四個基本元素開始去修習禪修，以獲得觀智（vipassanāñāṇa，內觀智）。另一方面，修習專注已經有相當基礎的行者，可逕行進入（jhānic，禪定）心一境性。

我們的方法並不以信徒之禪定（samādhi）為前提，只是如注釋書所建議的，注重於觀察四個基本元素。四元素之地大（pathavī-dhātu）是堅硬與堅固的名稱，當我們的手碰到某些物體時投射到意識的現象。

火大（tejo-dhātu）指熱、溫暖、或冷，而水大（āpo-dhātu）表示液體或濕。

根據《清淨道論》（*Visuddhimagga*）的注釋書，我們該從簡單明瞭處開始修習禪修。就像學佛法一樣，如果我們一開始就學深奧的《發趣論》（*Paññhāna*，論藏，高級教學），怎能學到好的佛教智慧？小孩教育怎能從困難的科目開始？對禪修的初學者也是這樣，佛陀的教誨很簡單，它只要求我們集中觀照四個姿勢或動作，即站、坐、走、躺。

Gaccanto vā gacchāmiti pajanati：在走路時，就要知道你在走路」

這指示是這麼簡單，有些人甚至懷疑這真的是佛法，是佛陀說的嗎？要不是經藏（Pitaka）記載這是佛陀的話，他們會直截了當的拒絕它，他們甚至想爭論佛陀的教誨，以自己的方式解釋。他們以傳統的角度看待「走路」，而否認其現實，事實上佛陀的說法不需要被改正。假如佛陀希望強調語言的哲學風格，他就不會這樣說。

在他的《無我手冊》（*Anattadipani*）中，緬甸雷迪大師（Ledi Sayadaw）說：「當你走時，你應該集中觀照你的每一步，心中觀照『我走，我走』，沒有一步不是正念的走。」這裡「我走」或「我去」都是巴利語的直譯，走就是作意心傾向去動而造成身體的動作。因此，我們告訴禪修者觀照「走，走」，或者他在每一剎那的動作，例如：走一步、提腳、踏地、或坐下。這是最簡單的方法，只牽涉單純的覺察。對那些不想觀照身體姿勢的人，另一個方法是觀照腹部的升與降。

一些禪修的初學者，和一些聽我們講道的人，納悶這真的是發展觀智有效的方法嗎？他們的懷疑也不奇怪，因為他們還沒試過這方法，他們對內觀禪修（Vipassanā）也毫無概念。他們只是基於對老師完全的信心，相信可以洞察心與物的區別、生命的無常、苦與無我的本質。但他們還沒實現他們的希望，所以會懷疑我們的方法。

所以有些對禪修有興趣的人來到岔路口，躊躇著，遲疑著，無法決定是否要跟隨念處法。當然這樣也無法住進聖者居所，因為他們無法防衛那隨著輪迴（saṁsāra）而來的禍害。假如他們死時帶著感官目標的依戀，也很可能會落入下層世界中。

33.心的純淨

對於開悟的蓋障（nīvaraṇa）還有很多可以談的，簡言之，行者應該觀照五個蓋障的出現並去除它們。要克服這些，首先應該試著獲得心的純淨（cittavisuddhi）。蓋障會阻絕心靈的培育，因為善與惡的念頭是不會同時發生的。所以當行者正念時，他的意識狀態是純潔而善心的。非正念時則引致感官欲望、惡意、怠惰、心神不定、焦慮與懷疑而產生蓋障。不正念的人放任五蓋發生，即使他在禪修時，也不斷被五蓋騷擾，他的心怎能保持純淨？這種對五蓋的攻擊，對某些修習禪修者並不陌生。許多人不做禪修，他們依靠托缽、遵守道德戒律、念經、虔誠的服務來得到心靈與道德純淨。他們說不需要禪修，因為他們從不作惡、無惡念、不讓心靈污染。然而，當他們開始禪修，很快就會醒悟，因事實並非如此。

我記得曾經指導一位女士修習正念的經驗，我給她一樣的指示，亦即觀照每一感官目標，從腹部的一升一降開始。不久她抱怨會分心，她說在家裡她的心不會找麻煩，但開始禪修後，她就困擾於應付心的不淨。

當然她不了解意識的本質。在家裡因為不正念，她

也不知道什麼淨或不淨的想法，她有純淨思想的錯覺，但實際上她根本不知道它的道德特性。試想，譬如一塊在廚房的布，染了各種髒，再弄髒一點也沒差。同樣的，被內在不純淨所污穢的平常人，不會意識到它們的影響。對一位心不在焉的人而言，他並未想嘗試要淨化他的心。

只有正念的內觀，會讓我們立即意識到惡意、感官欲望、沮喪等等，否則這些將逃過我們的警覺。然後了知自己的煩惱，就像雪白手巾上的汙點一樣清楚。金子本身就迷人，但其品質只有用試金石才能查知。同樣的，內在的不純淨只有在禪修時顯現，每位行者從經驗知道，只有經由正念，我們才能有效的淨化這些不淨。因為正念者的意識流動總是清澈的，他對各種心靈的不純淨都是免疫的。

這樣純淨的意識狀態叫做心的清淨（巴利語cittavisuddhi）。有些不知其本質的人相信只有進入禪定（jhanic）的行者才能達到。但此禪定得致的心靈純淨，奠基於不間斷的禪定平靜狀態，而另一種心靈純淨則是由觀智產生（內觀智，Vipassana-nana）。兩種純淨意識狀態都沒有五蓋。

34.心與身的區別

純淨意識狀態使行者能區別心與身。現在就說幾句關於心法（nāma，名）與身體（rūpa，色）。不管一些人喜不喜歡，我們將從腹部的升降開始。許多人一開始不喜歡，但經朋友勸告，在試過之後，就對我們的方法很滿意，甚至於責怪那些之前誤導他們的批評者。

依念處法學習正念，的確受那些認真遵循者的愛好，因為它引導他們接觸到終極真理。就像我們知道火的熱、糖的甜等等，藉由經驗，我們也得知真理。這不是聽說的教條，而是實際實驗得來。事實上，當我們教導行者觀照腹部的升降時，這指示基本上就是佛陀的教誨。

上升意指風大或風元素（vāyo），其特性是不穩定。在心與身的觀照中，行者不應去管他觀照對象的數量、大小、或名稱。不過有些人尋求，聚焦於他們所相信的原子顆粒形狀，但粒子〔的特徵〕只關聯顏色與觸感，而不關身心（nama-rupa）複合體的其他元素。再者，行者怎可能觀察到原子的聲音、味道、或滋味？即使物質對象可被作原子分析，但對心與其他元素（如貪

婪、憤怒等）就不能做同樣的分析。

有些人把風（vāyo）看作是消融中的原子，但他們就觀照不到這點。事實上我們應該集中觀照一個現象的本質，像是其特性等等。例如當我們觀照在腹部的升降時，就可以意識到風大現象。那我們如何了解風大呢？

風大的特性就是不穩定、緊或鬆，這是相對詞，決定於對象的相互比較。例如，三條並行拉扯的繩子，其一可能比另兩條緊或鬆。當行者觀照腹部的升降時，初時他並未觀照到風大、或心與物的區別。開始時他必須觀照並克服五蓋，只有在五蓋消除後，留下純淨意識，他才清楚知道緊實與不穩定。屈身、彎腰、依靠、移動、走路等，都表達同樣的意思，即動作，是風大（Vāyo dhatu）的作用（rasa，味）。Vāyo意指風，強的時候從這裡到那裡移動，其他時候則保持安靜緊實。這個風大的作用，對觀照於腹部升降的行者是熟悉的，他相當覺知到升時慢慢向外移動，降時慢慢向內移動。

風大的現起結果（paccupatthana）就是朝著作意心決定的方向推進。假設我們主動的彎曲或伸直手臂，那方向有賴於心意的傾向。彎曲和伸直即是向內及向外的推進力。走路時，我們感覺拉前或拉後。一樣地，

腹部升或降的感覺也是顯而易見的。事實上，風大現象的結果，在於意願或意向認真的形式（Abhinīhāra paccupatthāna 現起）。現象的結果即是當我們想起某事而心生起的任何意念。因此當行者觀照腹部的升降時，他看到其後風大的特徵、作用、現起。同時間可能產生不愉快的感覺：熱、抽筋、痛等等。

在這方面，佛陀說：「比丘經驗到並覺知不愉快的感覺。」此處「經驗」是由巴利語「Vedayāmi」翻譯過來的動詞，其文法結構蘊涵「我」（第一人稱單數）作為主詞，就像「gacchāmi：我走」。假如這被當作錯誤翻譯而否定，就褻瀆了佛陀的教誨。

緬甸人不說：「我經驗到熱」，他們說：「好熱」。所以我們的行者被指示，做每一種他特定感覺的心理觀照：「熱」、「冷」、「痛」等等。不愉快的感覺有痛與受苦的特性，其功能是壓抑精神，就像生病時，現起結果是體內惱人的感覺。因此行者了解不愉快的感覺之特性、作用、與現起結果。同樣的也可應用到愉快的或冷漠的感覺。不用去記這三方面（特性、作用、與現起結果），因為行者只要繼續觀照一升一降，它們就變得相當清楚。

35.意識的本質

意識的特性就是覺知它的感官目標。所以有不同種類的意識，取決於不同的感官目標（聲音、味道、滋味）與不同的接觸（看、聽、聞等等）。意識的作用是引導它伴隨的事物，作為人們心靈生命的基石，它採取主動，接著是貪婪、怨恨、信心、正念，或其他精神因子。意識的現起是它與之前的心理狀態的明顯連結，禪修中的行者觀照意識的一個狀態，看著它消失，且被另一個心理狀態取代。如此，行者清楚的知道意識的流動特性，一種心理目標不停的生起又消失的狀態。

就像風大的情形一樣，行者可以專注的觀照其他心理、生理現象，分別參考它的三個方面，即特性、作用及現起。現在我們簡單思考意識與物質性的區別。

看見一個目標剎那間的正念，取決於身體或物質的眼睛與顏色，而看見與覺知是心理的。同樣的，耳朵與聲音是身體的，覺知聽到是心理的。聞到味道的剎那，鼻子與氣味是身體的、聞到的意識是心理的。耳朵與聲音、鼻子與氣味、舌頭與滋味、身體與接觸…，這些身體現象的配對都有相對的心理現象：眼識（cakkhu-

viññaṇa）、耳識、鼻識、身識等。

身識的範圍很廣，它從身體的每一部分發生，連接著彎腰、伸展、移動、及走路。所以當行者正念於彎曲的剎那時，彎手是身體的，而覺知是心理的；手的伸展引起緊實與移動是身體的，而覺知是心理的。腹部的升降也指出生命的兩個面向，即心與物。踏一步時，行者提腳所感覺到的輕，顯示火（tejo）大；當他讓腳向前移動時顯示風（vāyo）大；當他放下腳的重量感，顯示水（āpo）大；而腳踏地產生摩擦與阻抗就是地（pathavī）大。如此四個基本元素的鮮明特點是很清楚的。

每當行者觀察他身體的行為，他區別出不知道感官目標的物質性，與能覺知的心智。佛陀拿意識與繫著鑽石的繩子作比較，就像一個視力正常的人，可以清楚看到繩子與鑽石是分開的，行者也可以明確地區分出意識與物質性。

之後，隨著專注的發展，行者在正念的過程中，開始覺知到因與果的區別。開始時，要花一些工夫去觀照手的彎曲或伸展，不消多時，他學會去觀照想彎或伸的動機，然後學會知道這事實：那是這個動機引致彎曲或

伸展，沒有別人，沒人導致，只有原因和結果。當我們做彎曲或伸展時，因為沒有正念和專注的習慣，我們沒觀照到要這樣做的動機，有這種習慣的行者就自發的知道它。要熟悉意識的本質，只需要幾天堅定的修習與努力。當他觀照到看見或聽見什麼，行者了解前者是因為眼睛與顏色而生，後者是因耳朵與聲音。簡言之，經由正念的修習，行者將清楚了解心與身體的因果關係，這在巴利語叫做「緣攝受智」（paccayapariggahañāṇa）。

36.無常的觀智

隨著這個觀智之生起，行者可以區別起點和終點。每一現象的這兩個階段指出它們的生起與消失。當行者在正念的每一剎那觀照到這一事實，他得到無常本質的內觀，這種觀智巴利語叫做「思維智」（sammāsanañāṇa）。

根據注釋書，這個觀智有三面向：（一）行者知道現象是無常的；（二）他知道無常的特性；（三）他得到無常的觀智。無常的現象，是所有心理、生理複合體或聚合體（蘊，khandha），永不止息的生起與消失。我們意識到它們的無常，因為這身心蘊體每一單元都由不存在而生起，短暫存在，又消失至不存在。

這是無常的特性，假如事物不生起，我們無法說它無常。例如我們有涅槃（Nibbāna）和傳統說法的名施設（nāmapaññatti）。我們也不能把生起而永遠存在的東西認為無常，但現實上應該沒這種東西。每一樣有開始的東西，必有結束。這必須要由經驗來覺知無常的這個徵象，且只有在修習正念時了知所有現象的不斷流逝，我們才能各自對無常有清楚的觀念。

37.苦與無我（Dukkha and Anatta）

行者在觀照所有目標的生起與消失，或開始與結束時，各自所獲得的觀智叫做無常內觀智（aniccavipassanā-ñāṇa）。換言之，這是對無常本質體驗的內觀，也因此引致對生命之苦（dukkha）與無我（anatta）的領會。當行者領會無我，他也領會涅槃。這不暗示他已經達到佛法的最高境界，那只反映思惟（sammāsana）程度的觀智。當這個觀智的發展，經由長期正念及思惟無常、苦與無我後，他停止思維，並持續正念。然後他的覺知得到「動能」（momemtum），變得清楚徹底，能覺知每一感官目標的開始與結束，這在巴利文叫做udayabbayañāṇa（生起滅去的實相）。他看到美妙的光，感到歡樂、平靜、狂喜、陶醉，勢不可擋的信心、清澈、虔誠飆升到這個高點，好像覺知所有事，或好像達到涅槃。

這種不尋常的經驗應被觀照且排除，超越它們後，行者只留下所有現象的消失作為正念的對象。他在觀照升降時，不再看到腹部或身體的影像，不管他觀照什麼，他發現感官目標與意識的認知一個接一個消失。當

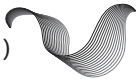
他走禪並觀照「提起」、「推向前」、「放下」時，他只了知所有事物從眼前消逝，心中並無腳或身體的影像。

38.從滅（Bhanga）到捨（Sankharupekkha）

所有目標都消逝的觀智叫做壞滅智（bhaṅgañāṇa），有些人批評它，說它會創造一個有怪誕手腳的扭曲角色之幻覺。這顯示他們從來沒有經驗過壞滅智，否則他們不會有這樣的謬論。

當覺知被限制於所有目標都會消逝時，這個觀智引致害怕怖畏智（bhayanana），接著由怖畏發展出，對於「緣起的存在（conditioned existence）」之身心現象，感到徒勞與空虛（過患智，ādīnavāñāṇa）。行者停止喜愛生命而變得厭惡它（厭離智，nibbidāñāṇa），他渴望解脫（欲解脫智，muccitukamyatāñāṇa），而為了達成此目的，他訴諸特別的觀照（審察隨觀智，patisaṅkhāñāṇa），這導致完全領會生命的三特徵，即無常、苦、存在不實的無我性（行捨智，saṅkhārupekkhāñāṇa）。

觀智是非常微妙且對行者有很大的好處，正念的對象顯著而自動的生起，不花行者一點力氣，他可以長時間保持正念。隨著行捨智的發生，行者擁有六個屬性



（六支捨），佛陀這樣描述這種精神優質：

「喔！比丘們！當看見一個看得到的目標時，若比丘不覺得高興或不高興，此時他的心中是平衡的，不受愛戀或憎惡所影響，這是因為他有正念」

這裡我們應注意這些字「看到這目標（cakkhuma rūpan disvā）」，否則我們會錯失佛陀要強調的及要信徒帶回家的重點。基於事實，他從未看過這感官目標，而我們去妄談他的愛恨煩惱，這是沒道理的。這一點也不稀奇，我們不會愛或恨一個從未見過的男人或女人。另一方面，我們不得不欽佩那個人，假如他認識那可愛的人卻能不愛他們，而且也不恨那些討厭的人。

這樣一個人就是阿羅漢或那崇高的聖者，阿羅漢不會對他看到、聽到、嚐到的東西高興或不高興。大部分人看到可愛的東西，或得到想要的會快樂，但這種感官目標卻無法興奮阿羅漢的情感；反之，碰到不快樂的人，他也不會覺得不快樂或侷促不安。

阿羅漢的意識狀態侷限於單純的覺知，就這樣心是很平衡的，沒有貪、瞋。經由正念及正見（right understanding），他觀照每一心理、生理現象或事件，當它如實存在時，嚴格地看著它的無常（anicca）、苦

（dukkha）與無我（anatta）。不管他的感官目標是多麼令人愉快或不舒服，沒什麼值得歡欣鼓舞或沮喪低落，愉快或不愉快的，他總是保持對任何感官目標的漠然，不管它們對其他人的情感效果如何。

行者當然可能力爭成為阿羅漢。根據注釋書，經由修習專注觀照，追求觀智的人，有能力達到屬於阿羅漢的平衡寧靜。當然沒有人可以只聽我們的開示就保證得到它，你必須力爭，奮力的、堅定的，從內觀分別名（nāma）與色（rūpa），一階跨過一階，直到你得到行捨智（saṅkhārupekkhāñāṇa）。

39.自我檢查

禪修老師有一種傾向，講課時會希望給信徒滿意高興，例如他們會保證信徒在聽一兩次開示後就可以達到須陀洹（sotāpaññā）及斯陀含（sakadāgāmi）—— 求聖之道的前兩階段。這當然只是宣傳鼓吹，想贏得信徒的自信心。但那應取決於行者，基於《法鏡法門經》（*Dhammadasa*）去檢查他自己在聖道的觀智達第幾階段。此經是佛陀對於如何評估自己，在聖道的內觀進展之教說。經由此，他可以發現他是否已達到老師所應許的內觀階段。

那當然是一個錯誤，行者不能只因老師的裁斷，就認為自己已經達到須陀洹階段。真正的須陀洹對佛陀有堅定不動搖的信心，他非常了解佛陀的超人特質，他的信心如此不可動搖，他已經準備要堅持下去，甚至犧牲生命。這種對佛陀的信心，源自佛陀那高貴特質的觀智，是佛所稱呼的法之四面鏡子（dhammadasa，法見者），或稱為評估個人在修習法的進度之檢驗。（見註釋章）

修習佛法的行者也各自了知，像佛陀指出的，只要

心理、生理現象不停的生起又消失，那都是痛苦而無自我實體的。若他在聖道的層次看見涅槃（Nibbāna）與證悟道果（fruition，道果，magga-phala），這一種強化對佛陀信心的經驗，就像病人對治癒其病的醫師，深具信心一樣，他對佛、法、僧擁有堅定的信心，亦有無瑕疵的正直道德且不壞，構成四面法鏡（dhammadasa）的五戒，這是提供行者想確認自己的心靈進步程度之檢驗。

40.真正的須陀洹（Sotāpan）

很重要的，誠懇的行者要記住，符合道德戒律應該是自然自發的，不需要蓄意的努力或一種自己強加的責任。那意謂，道德純淨是根源於想擺脫邪惡的願望與勇猛的熱誠。這不是說，一開始行者就不需要修習自我約束，來讓自己道德純淨，我們的意思是，他的目標應該放在：無論生起多強烈的違反欲望，都能擁有那打不敗的道德純淨。因此他需要檢查是否已經實現這種道德純淨，否則他可能冒著被迷惑的危險，就像我之前的一位信徒一樣。

一次，有位在家信徒來找我，他不是普通人，而是受過高等教育的佛教徒。他說在禪修幾次以後，他的老師宣佈他已是須陀洹。藏經中並沒有提到任何阿羅漢，除佛陀外，可以給予這種裁定的例子，我們總是認為做這種判斷是不可取的。另一方面，我們只給觀智各階段的教示，作為評估個人心靈進展的基礎。

儘管如此，因為他對老師的強烈信心，這人相信自己是須陀洹而嚴格的奉行五戒。有一天他向一位老比丘報告他的宗教經驗，這位九十歲老比丘仍然活著而且精

通藏經，跟我很親近。這人告訴老比丘，關於他在修習禪修時，看到的目標和現象的消散，以及他老師的裁定。

這時，博學的禪師說他簡直胡說八道，又說沒什麼可以認証他對佛法的了解，更別說去宣稱他是須陀洹聖者。這位幻想破滅的人告訴我，在他與直率的禪師會談後，他不再太多關注於嚴格遵守五戒。我勸他別這樣，不管別人怎麼說，他應該繼續維持好的道德生活。行者必須避免像這位在家信徒一樣，變成自封的須陀洹。

41.經驗智慧

當行者到達行捨智（saṅkhārupekkhāñāṇa）階段，或關於緣起目標的平衡觀智，對於六根目標的冷靜是預料中的必然結局。因為之後行者了知所有事物的真正本質，只是單純的覺知它們。他還不是須陀洹，但不管任何一個感官目標對其他人的影響是什麼，他都不會愉快或不愉快。因為他的覺知侷限於所有現象的生起與消逝。所以當行者全神貫注於禪修時，就暫時擁有阿羅漢的特質。

不管別人怎麼想他，那是一種非常纖細柔和的意識階段，值得我們欽佩，最低限度，在面對任何感官目標時，排除了貪、嗔、絕望及其他煩惱。這種超級沉靜是阿羅漢的主要特質，但就像注釋書說的，行者修習正念都可以至少短期擁有它，不管六個感官連結到什麼目標，他可以完全沒有情感反應。

因為他單純的覺知，幫助他意識到無常、苦、無我，生命最重要的三個特性。當他觀照並深知它們的真正本質，觀照心就自動變成清澈透明。這種意識狀態可以維持一到三小時，對他的福祉有益。他感覺沒有壓力

或痛苦，任何困擾的疾病可能會消退，的確有些行者的病苦永久消失。修習中的行者擁有這樣美妙的沉靜，當然是值得慶幸，這種聖人般的美德，也會贏得公眾的仰慕。但就算佛陀也只能指出明路，最終還是要靠聖徒竭盡全力，努力去獲得而親身經驗它。確實，也有些人可能誤解並貶抑他，但他們將因這種無知而承擔嚴重的後果。

42.摒棄錯誤見解

我們現在必須考慮的兩部聖居法，是要求摒棄錯誤的異端見解，巴利文稱為paccekasacca。簡單的說，這種見解有兩種：永恆（常）見解及斷滅（斷）見解。前者認為生物跳過死亡，進駐另一個物質身體而繼續存在，支持這種說法的人相信這是唯一真理，而認為其他說法都是錯的而排斥之。另一方面，有些人認為當人死時，只有滅絕，而排斥有來生的想法，認為那是幻想。

這兩種見解也許在擁護者的主觀上認為是對的，但在自然法則的考驗下卻是錯的，因此需要根除之，但這工作對行者而言不需多費力氣。因為像我說過的，假如行者不停的觀照每個目標，他終會獲得沉靜的觀智，然後對六種感官目標不感興趣，而後更進一步，將會達到第一次聖道（Ariyan path）的精神階段，即預流道智（sotāpattimaggāñāṇa），它帶來對所有錯誤見解的完全解脫。

這兩種關於死後生命的非正統的見解，會產生如下的十種謬見：

生物死後不受崩解及消亡，而是永久繼續存在。

當他死時，他腐壞滅絕。

生物是有限的。

生物是無限的。

生命力或本體與物質身體是相同的。

生命力或本體與物質身體是不同的。

生物死後仍存在。

生物死後不存在。

生物存在，而死後不存在。

生物既不是存在，死後也不是不存在。

這些都是錯誤見解，修習聖居法的人必須拒絕接受。同樣必須拒絕接受的是三個錯誤的追求。

43.三種追求

人類的追求有三種：（1）追求感官欲樂（2）追求存在（3）追求想像的聖潔的生活。第一種追求是人們尋找使他們高興的感官目標，驅動他們的感官欲望，但只有在阿那含道（Anagami，聖道的第三階段）層次才會完全熄滅。所以那取決於行者如何去努力達到這個階段。至於第二種追求主要是渴求存在，愛戀生命即使在阿那含道階段還不能停止，因為那時對於美好的物質存在（色界，rūpabhava）或非物質存在（無色界，arūpabhava），仍然有遲遲不去的欲望。

這只有阿羅漢果（Arahatship）才能終止它，所以需要去達到。但這並不須特別努力，只要行者經由正念堅定的追求它即可。第三種追求，是無知的人全心投入錯誤的生活方式，錯誤的以為那是正確的路。在須陀洹階段，當行者清楚懂得八正道（Eightfold Noble Path）時，這些錯誤的見解與修行就會凋亡消失。

44.純潔而一塵不染的思想

再者，行者的思想與想法應該清晰、純潔而一塵不染。假如他對所有生起的事物具有正念，他即可以保有這種潔淨。這些尋思（尋，vitakka）有三種：（1）感官的尋思（2）惡毒的尋思（3）殘忍或侵略性的尋思。假如行者在它們生起時就觀照，這些尋思通常會消失。但他必須努力，直到他成為阿羅漢，他才能一直保持心靈清澈，沒有一點瑕疵。

行者也應該尋求獲得第四禪那（jhāna），停止入息出息。這需要特別努力，並不是每一位阿羅漢都可以達到。只有擁有六種更高的精神力（abhiññā，神通）、或三種深奧的智慧（vijja，明）的少數傑出阿羅漢才可達到（指三明六通）。有些阿羅漢被稱為純觀者（sukkhavipassaka），他們未得到第四禪那，但也像其他阿羅漢一樣證悟涅槃。

當然我們可以把這種阿羅漢視為第二級的聖者（Noble Ones），而其他達到涅槃及第四禪那的阿羅漢則為第一級。但這對專心致力於涅槃的行者影響不大，因為達到涅槃時都一樣，苦難的消除對每一級的阿羅漢是相同的，不管他是佛陀、第一級或第二級阿羅漢。

45.自覺與解脫

住進聖者居所的行者，最後兩個基本特質是（1）煩惱的解脫（2）覺知他的解脫。修習正念並通過觀智各連續階段的行者，當他到達聖道的最後階段，是完全解脫的。換另一種說法，完全解脫與阿羅漢果是同義詞，阿羅漢的思想不再被煩惱綁架。這種完全解脫的巴利文是suvimuttacitta（善解脫心）。接著是善解脫慧（suvimutta paññño），意思是當阿羅漢思惟他的意識狀態時，清楚覺知他從貪、瞋、痴中解脫。不管感官目標對他的根門起什麼作用，他完全免於煩惱的連結。

換言之，就是阿羅漢對他的解脫產生回顧式的智慧（paccavekkhanañāṇa，省察智）。但不是只有阿羅漢擁有這種覺知，須陀洹也知道他解脫到免於煩惱的程度，他的意識狀態不再一樣，他知道意識與身體真正的樣子，並發現心的主體（我見）不見了。

有一次在我們中心一位禪修者向我報告這種經驗，他說從前他相信永久靈魂的存在，但現在從他的經驗上反映，並未展現有關靈魂的東西，而只有心理、生理現象的生起與消逝。這是他獨立的判斷，與我們的開示無

關。它指出一些在須陀洹程度的行者，得到了從自我的錯覺中解脫。

46.疑的解脫

現在簡單談一下疑（vicikiccha）的解脫。沒有原因，不會起疑。當有人以渲染的方式表示對佛、法、僧的懷疑，就會引起其他人的懷疑。但不管誰說了關於佛法僧的什麼，已開悟的行者沒有懷疑，因為他的心沒有任何對三寶（tiratana）的疑慮，這是不證自明的。同樣的，前三種聖者（Ariyas）也解脫到對應於他們在聖道的程度。

因此，在阿那含道的聖者是沒有感官欲望和惡意的。這種無欲的自由不關別人怎樣說，而是從行者自我檢驗反映出來的，他獨立的覺知到他的意識狀態總是遠離煩惱，而他的智慧防止它們的再發生。這種相信自己穩穩確立在求聖之道上的行者，都是這樣。

但就像我說過的，有些人自詡是須陀洹，卻藏有與他的信仰背道而馳的煩惱，這些自稱的須陀洹想要合理

化他們不健康的欲望與習慣，聲稱喝酒與殺生，對於聖道上第一階段的須陀洹並沒有不正當。採取這種有偏見、一廂情願、扭曲的想法，沒有什麼意義。

所以再說一次：專心致力修習聖居法的行者，他的心是相對遠離煩惱，其自由度是對稱於他在聖道的進展。並且，每當他思惟內在生命或基於實際經驗（不是學習來的或老師說的）的證據時，這種精神上的自由是不言而喻的。

47.結論

當行者第一次覺知到涅槃，他至少已經是須陀洹，不再暴露於在四個下層世界受苦的危險中，所以每一行者都要修習正念，直到他至少達到須陀洹階段，如果可能，他應該要努力去達到阿羅漢道。

願那些誠懇認真探索《聖居經》的人，培養聖居法，可以優雅的住進聖者居所，安全遠離四個下層世界及其他輪迴（saṁsāra）的危險，並在此生証悟涅槃的安樂。

48.注釋

關於須陀洹聖者的道德堅固性

像我之前在這本書說過的，所有佛教徒應該堅定不移的記住，沒有完全許諾道德五戒的人，不可能成為須陀洹聖者。現在我將再多闡明這一點。

我這樣做的目的是幫助開導一些信息不足的人，我並不是意圖再度證實我的說法。除了前面所提到的作家以外，這是佛教徒的學者或非佛教徒的巴利學者，二五ＯＯ年來一致同意的見解。事實上，那位作家是唯一搞不清楚而想法誤入歧途的人，他所提的荒唐的看法，並沒有任何經典專家支持。但假如他愚蠢的著作影響或誤導無知的人，那麼那一些醉鬼和惡人就會冒充自己是須陀洹，而損壞佛法的聲譽與其追隨者的福祉。

所以我們不能承擔及忽視這個危險的後果，這就是我為何要在聖居法的演講中認真思考這點。現在，我要提出幾個藏經（*Pitaka*）與注釋書（*commentaries*）的摘錄，給那些沒有巴利文獻基礎的人，作為道德的提升。

在《增支部》（*Aṅguttara-nikāya*），佛陀形容

須陀洹與斯陀含（Sakadāgān）為完全盡心盡力於道德戒律，部分奉獻於修習寧靜與智慧的聖者；阿那含（Anāgān）聖者則完全擁有道德的美譽，但只有部分智慧的修習；阿羅漢則是完全奉獻修習道德、寧靜與智慧（戒、定、慧，sīla, samādhi and paññā）。

因此，根據這個說法，佛陀把須陀洹與阿羅漢在道德純淨的完全盡心上，看成是同等級的。所以我們需牢記，雖然須陀洹還沒有完全遠離一些像是感官欲望或壞脾氣的煩惱，憑著信心、力量、正念和其他聖道相關的性格特徵，須陀洹僧嚴格禁戒世俗的罪行，是道德純淨的。而須陀洹在家信徒奉行的五戒，也是完全純潔的。假如有人依循一般人的意見說，因為殘留的感官欲望、惡意等等，須陀洹的道德完整性，在面對威脅生命的危險時是脆弱的，這就與佛陀的教誨是矛盾的。

到達恰當的結論的正確想法如下：

須陀洹達到聖道第一階段後，再起的信心是完全而堅實的，就是這種信心的力量，讓他可以依照約束所有比丘的紀律守則（Patimokkha-samvarasīla），去支撐自我約束的道德生活。簡言之，對佛陀的完全信心，意謂遵從他的教誨，因而導致道德純淨。另一方面，缺乏信

心意指道德生活的缺陷，就像對醫師專業技能的懷疑，使病人不願遵從他的建議。

須陀洹聖者受到對佛陀堅定、不動搖、理智的信心之鼓舞，同樣的對佛法與僧伽也有無疑的信心。所以他信心十足地避免做任何佛陀認為錯誤、應受指責而禁止的事。即使危及生命，他戒絕作惡。再者，因為他那聖道導向的精進力，他不會違法賺取自己的生計，而是靠努力工作。再次由於他基於聖道的正念，他心中不會起強烈不可控制的貪、瞋等等（那可能引他到下層世界）。憑藉這種信心、警惕、正念與其他特質，須陀洹的道德生活是絕對純淨而穩固的。

以下是注釋書對佛陀這個教誨的解釋：

假如一位權威者，對在前世不知不覺成為須陀洹的聖者說：「殺死這隻螞蟻，你將成為宇宙的君主」，這位須陀洹聖者還是沒辦法去殺這隻螞蟻。換個說法，假如須陀洹被人以死相逼去殺生，他寧可選擇死也不去殺生的。因此，須陀洹在任何情況下是不會殺生的。

注釋書為了讓巴利聖典易懂，舉例說明。以下是佛陀在《法鏡法門經》（*Dhammadasa, the mirror of the Dhamma*）的教誨，可以幫助須陀洹評估他們的心靈進

展：

（一）「阿難，聖徒有著對佛陀不動搖的信心，因為佛被稱為阿羅漢，因為他值得特別尊敬，因為他的無限能力被稱為世尊（Bhagava）。」

（二）「聖者對佛法有不動搖的信心，他堅信那是佛陀充分宣示善說的，只有靠智慧的聖者自己去分別了解並經驗它。」

（三）「聖者對僧伽有不動搖的信心，相信作為佛陀的信徒，比丘擁有好的道德性格，而成為所有想做善事的生物之最好耕地。」

（四）「他有著無瑕疵的、未失光澤的道德性格（不壞五戒），有益於寧靜（tranquility），為聖者所欽慕。」

這是佛法之鏡。完全致力於這部法的聖徒，可以宣稱他不可能再生為地獄之民、動物、鬼、惡魔，作為須陀洹，他不再暴露於四個下層世界的危險，他只要再通過三個更高層次的觀智，就可以達到至高無上最後的解脫。

這裡我們要強調真正須陀洹的最後一項特質，注釋

書闡明如下：

聖者珍惜敬愛道德五戒，不會讓它在來世消散。對五戒的奉行是完好、無瑕疵、完美的，因此對發展安止定（appanā-samādhi, attainment of ecstatic concentration）與近行定（upacāra-samādhi, neighborhood concentration）有益。

這些巴利聖典與注釋書清楚說明須陀洹聖者的道德純淨，死後仍維持完整，這對於達到真正的寧靜與專注（samādhi）是必要的。

在對須達多（Anathapindika）開示的《增支部》（*Aṅguttara Nikāya*）一篇經文裡，佛陀提到前文《法鏡法門經》，有關須陀洹聖者的四個主要特質。再者，他指出須陀洹能遠離五種危險，勝過任何違反五戒的人。這些危險是：現世苦惱的危險、來世的危險、不快樂與憂悲。注釋書形容現世的兩種危險為內在與外在的危險，例如，有人殺人了，外在危險是被害者之子想報復的欲望，內在危險是他想阻止敵人謀害他生命的意圖。

基於這些巴利經典與注釋書，所有佛教徒、比丘、在家信徒都要認為理所當然：須陀洹聖者將永遠不會違反五戒，他的道德生活是絕對純淨的。他們應該永遠記

住，自稱須陀洹卻道德不純的人是假冒的，不是真正遵循巴利經典與注釋書的須陀洹。

49.巴漢對照表

Abhidhamma	論藏
Abhidhamma-pitaka	論藏，高級教學，尤其是佛法哲學的系統詮註
abhiññā	神通，神變
Ācariya	軌範師，導師
Adhitthana	堅強的決心，十波羅蜜之一
ādinava	苦患，危險
ādinava ñāna	過患正智，過患隨觀智，苦患智，知患，缺憾的經驗，第七觀智
Āhara Dīpani	食手冊
ājīvaka	邪命外道，順命派
Ājīvapārisuddhi Sīla	活命遍淨戒，有關生活清淨（正命）的戒律
Akanittha	色究竟
akiriya	無作
Akusala	不善的，有害的。為kusala之反義字
alms-giving	施捨
āloko	光明
anāgāmi	阿那含道，不還果，第三果，了無來果

Ānanda	阿南達，妙樂
Ānāpāna	呼吸。覺知呼吸（Anāpāna-sati）
Ānāpāna-sati	覺知呼吸
Anāthapindika	給孤獨。本名須達多，國籍印度，外號布施第一，專長慈善救濟
Anatta	無我，無本質，無實體。與無常、苦同為現象的三項基本特性
Anatta Dīpanī	無我手冊
anattānupassanā ñāna	無我觀智
anatta-saññа	無我想
Anguttara Nikāya	增支部
Anicca	無常，短暫，變化。與無我、苦同為現象的三項基本特性
anicca-saññа	常想
anta	終極
antakiriya	作終極
anuloma	順，隨順，梵
anuloma ñāna	隨順慧，順就聖道智，圓滿次第的經驗
anuloma-ñāna	隨順智：想要趕快到達終點的智慧
anuloma-paccanīka	順逆

anuloma-patipadā	隨順行道
anupādā-pari nibbāna	無取著般涅槃
Anusaya kilesā	隨眠煩惱
anvattha- patipadā	隨義行道
apaccanika-patipadā	無敵行道
Apāya	下四道
āpo-dhātu	水大（濕）
Appamādena sampādetha	當精勤奮鬥
appanā	安止
appanā samādhi	安止定
Arahant / arahant	阿羅漢。已根除內心所有染污不淨的人
Arahats	聖者阿羅漢
Arahatship	阿羅漢果
arahatta	阿羅漢果，第四果
arahatta-magga	阿羅漢道

Ariya atthangika magga	八聖道。分三個層面：I. 戒（sīla），道德，言語和身體行為的清淨；i. 正語（sammā-vācā）；ii. 正業（sammā-kammanta）；iii. 正命（sammā-ājīva）。II.定（samādhi），專注，主宰自己的心。iv. 正精進（sammā-vāyāma）；v. 正念（sammā-sati）；vi. 正定（sammā-samādhi）。III. 慧（abba），智慧，完全淨化內心的洞見；vii. 正思惟（sammā-sankappa）；viii. 正見（sammā-ditthi）
Ariya sacca	聖諦（四聖諦）： 1. 苦諦（dukkha-sacca； 2. 集諦（samudaya-sacca）； 3. 滅諦（nirodha-sacca）； 4. 道諦）magga-sacca）
ariya-phala	聖果
Ariyas	聖人，內心淨化至已體驗涅槃者，聖者從須陀洹（預流果）到阿羅漢共有四層次。
Ariyāvāsa Dhamma	聖居法
Ariyāvāsa Sutta	《聖居經》
arūpabhava	色界
arūpa-jhāna	四無色界定

arūppa-dhatu	無色界
ascetic	禁欲主義的，苦行者
asceticism	禁欲主義
Assutavā / assutavant	未被教導的人。沒有聽聞過真理，連聞慧都沒有的人，因此在解脫道上一步都邁不出去。反義字為sutavā
Asubha	不淨的，不討人喜歡的，醜陋的。反義字subha，純淨，美麗
asubha-saññā	不淨想
Atappā	無熱
attakilamathānuyoga	自我折磨的苦行，以自我苦行為事者
austerities	禁欲生活
āvāsa	住所
Avihā	無煩
Avijjā	無明。是「緣起鍊」的第一環。與貪、瞋合稱為心的三個主要染污不淨（三毒）。這三毒是心的不淨根源，痛苦的來源。同義字為moha。
āyatana	處，領域，範圍，六內處，即眼、耳、鼻、舌、身、意及六外處，即色、聲…

Bala	力量。五力是信力（saddhā），精進力（viriya），念力（sati），定力（samādhi）及慧力（paññā）；未充分發展則稱為五根
bhadante	大德
bhanga	壞滅。內觀修行的一項重要歷程。體驗到整個身心現象崩壞及快速消失
bhagavā	極尊貴者，世尊
bhante	大德
bhava	有
Bhava-cakka	有輪，即苦的過程，相當於輪迴（saṃsara）
Bhāvanā	心智培育，修行；修行分兩部分：修止（samatha-bhāvanā修奢摩他），可以得定（samādhi）；修內觀（vipassanā- bhāvanā修毗婆奢那），可以得慧（paññā）。修止能達禪那，修觀可達解脫
bhāvanā-magga	修道
Bhāvanā-maya paññā	修慧，修所成慧
Bhavatu sabba mangalan	願一切眾生快樂
bhaya	恐懼

bhaya ñāna	怖畏正智，怖畏現起智，覺怖智，第六觀智
bhikkhave	諸比丘
bhikkhavo	諸比丘，呼格
bhikkhu	比丘，禪修者，指二十歲以上的出家男子。女性為比丘尼（Bhikkhunī）
bhikkhunī	比丘尼：二十歲以上的出家女子，即俗稱的尼姑
Bodhi	菩提，覺悟
Bodhisatta	菩薩，原意「覺有情」，上求佛道和下化眾生的大聖人。習慣用於指未達完全覺悟前的悉達多·喬達摩
Bojjhanga	菩提分，達到覺悟的要件。七菩提分或七覺支為：念菩提分（sati）、擇法菩提分（Dhamma-vicaya）、精進菩提分（vīriya）、喜菩提分（pīti）、輕安菩提分（passaddhī）、定菩提分（samādhi）、捨菩提分（upekkhā）
Brahmā	梵天，婆羅賀摩，創造之神；在印度教中指最高階的眾生，傳統上認為全能的造物神祇，但佛陀歸之為眾生之一，即會毀，也會死

Brahmacariya	依禪修而能次第開發此四無量心。梵行；清淨、離欲的生活
Brahma-vihāra	梵住，無量心。有四心為生於梵天的資糧，即：慈（mettā）、悲（karunā）、喜（muditā）、捨（upekkhā）
Brāhmina	婆羅門
brāhmana	婆羅門，原意是純潔的人。傳統上指印度種性制度中的祭司，此種人是靠神（Brahmā梵天）來解救或解脫，不同於沙門（samana）。佛陀稱已經自淨其意的人為真正的婆羅門，亦即阿羅漢（arahat）。
Buddha	佛。覺者，發現解脫之道，實踐解脫之道，並經由自己的努力達到最高目標的 人。有兩種佛：1. 辟支佛（pacceka-buddha）；獨覺聖者。自己覺悟成道但無法佈道。2. 三藐三佛陀（sammā-sambuddha）：等正覺，能夠教導他人
Buddha-dhamma	佛法
Buddham Saranam Gacchāmi	我皈依佛,在覺者中找到了庇護
buddhi-cariyā	覺行
chanda-kāma	聲欲

Cakka	輪。Bhava-cakka（有輪），即苦的過程，相當於輪迴（samsāra）。Dhamma-cakka（法輪），即解脫的教導或過程
cakkhu	眼，見解
cakkhudvāra vīthi	眼門心路過程
cariyā	性格。有：貪行（rāga-cariyā）、瞋行（dosa-cariyā）、痴行（mohacariyā）、信行（saddhā-cariyā）、覺行（buddhi-cariyā）、尋行（vitakka-cariyā）之六種
catumahārājika deva	四大王天 Devas of the Four Great Kings
cetanā	思
cetasika	心的，心所
chanda	貪欲
Cintā-maya-paññā	思慧，思所成慧。由思維得來的智慧
Citta	心
Cittānupassanā	心念住。
cittavisuddhi	心的清淨
commentaries	註釋書
consciousness	意識
contemplate	苦思冥想

corporeality	肉體存在，物質性
Gotama	喬達摩，即佛陀
Dāna	布施，十波羅蜜之一
dasa	十
dasa asekhā dhammā	十無學法
dasa-sikkhāpadāni	十种學處，又作十戒
defilements	煩惱，弄髒，污穢
devā	天，提婆，有「天上者」或「尊貴者」的意思
Devadatta	背叛釋迦牟尼佛的人物–提婆達多
dhamma	法，現象，心的對象，自然，自然的法則，解脫的法則（正法）；此即覺者的教導
Dhamma-cakka	法輪，即解脫的教導或過程
	轉法輪經
Dhammādāsa	法鏡法門
Dhammam Saranam Gacchāmi	我皈依法，在一切事物的真實本性中找到了庇護
Dhammānupassanā	法念住
Dhammapada	《法句經》
dhamma-pīti	法喜
Dhamma-vicaya	擇法菩提分

dhamma-anuloma	法相應
dhātu	元素；特質。 界，三界是指有色無色有欲念
disciple	信徒；門徒；追隨者
discourse	演講，講述
doctrine	教條
Dosa	瞋恚, 瞋恨。與貪愛（rāga）及愚癡（moha）同為心的三個染污不淨（三毒）
dosa-cariyā	瞋行
Dukkha	苦。三特性之一。第一聖諦
dukkham va vedanm vedayamāno dukkhaṃ vedanā vedayāmī'ti pajānāti	感受 苦受時，了知我在感受苦受
dukkha-saññā	苦想
dukkha-sacca	苦諦
ego	自我
ehi	來
Ehi-passiko	正法邀請你來親自求證,親身體驗真理
ekaggatā	一境性
Ekāyano maggo	一乘道，唯一之道

enlightenment	啟蒙
equanimity	鎮定，（尤指處於困境時的）鎮靜
five precepts	五戒
gacchāmi	肯定到達的語氣；走向...到達
gacchanto	行走
gacchanto vā gacchāmī'ti pajānāti	行走時，了知我在行走
gandha	香
ghāna	鼻
Gotama / Gautama	喬達摩，佛陀家族的姓氏。（梵文是Gautama）。
gotrabhū	種姓，第十三觀智，進始正智，種性智，預流智
hassayatana	六種感官範圍，六塵
heretics	異教徒
hetu-phala	因果
Hinayāna	小乘。其他教派的擁護者貶稱上座部佛教的用詞
Holy Orders	聖品聖事，聖職，聖職階級，賦予領受者施行聖事的神權，并給予為舉行聖體聖事所必要的各樣權能
huram	彼處

idha	此處
Indriya	根。六個感官（六根），及心的五力
Indriyasamvara Sīla	根律儀戒，有關調伏感官的戒律
insight-knowledge	內觀智
iriyāpatha	四威儀，即身體的行、立、坐、臥四種姿勢
jarā-marana	老死
jāti	生；存在
Jhāna	禪那，靜慮。 修習奢摩他，有八階的禪那狀態。修習成功，可獲致安寧與喜悅，但無法根除內心深處的不淨煩惱
Jhanic Pīti	禪定之喜
jhanic samādhi	禪定的三摩地
Jhanic state	禪定
jina	征服者
jivhā	舌
jivitindriya	命根
Kalāpa /attha-kalāpa	極微。次原子粒子，事物最小無法分割的最小單位。由四大及其四特性合成
kalyāna	善
kalyāna puthujjana	善凡夫

Kalyāna-mitta	本義是「益友」。指引導達致解脫之人，即精神導師
kāma	貪欲
Kāma Sutra	印度愛經
kāmacchanda	貪愛，貪欲
kāma-dhātu	欲界
Kāmāvacara-kusala-manodvāra-vīthi	欲界的善意門心路過程
kāmāvacara-vīthi	界心路過程
Kamma	業。行為，特指日後將產生果報的行為
karmic	業。因果報應
karunā	悲
katama	迦多摩
katama	何等
katamena paiyāyeṇa	以何因緣
kaṭapūtana	奇臭鬼
kaṭasi	貪愛
Kathāvatthu	事論
Kāya	身。Kāyānupassanā（身念住）
Kāya sankhāra	身行
Kāyānupassanā	身念住

kāyika	身體的
khandha	蘊。五蘊者：色（rūpa），識（viññāna），想（saññā），受（vedanā），行（sankhāra）
khanika samādhi	剎那定
kicca	任務
kilesas	雜染，煩惱，負面情緒，心的不淨。潛藏在潛意識裡的不淨染污（Anusaya kilesā 隨眠煩惱）。
kiriya	作
kukkucca	惡作, 追悔
Kusala	善的，有益的。反義字為 akusala
Lakkhanā	特徵，記號，特性，特相。三基本特性為無常（anicca），苦（dukkha）及無我（anatta）。頭兩個是有為法所共有，第三個為有為及無為法所共有
layman	在俗教徒
Ledi Sayadaw 1846-192	緬甸雷迪大師
Lobha	貪，與rāga同義

Loka	1. 大宇宙，指器世間，世界；2. 小宇宙，指身心結構（有情世間）。Loka-dhamma（世間的盛衰、榮枯）
Loka-dhamma	世間的盛衰、榮枯
mahāvīra	大勇
macchariya	慳
magga	道。導致離苦解脫的八正道（Ariya atthaṇgika magga），道（Magga）是第四聖諦
magga-ariya	道聖
magga-napaññā	道智–與聖人之道相應的智慧
magga-phala	道果
magga-sacca	道諦
magga-sammā-ditthi	道正見
magga-vīthi	道心路過程
Mahā-bhūtani	四元素（四大），一切物質的組成要素：地大（堅）（Pathavī-dhātu）；水大（濕）（āpo-dhātu）；火大（煖）（tejo-dhātu）；風大（動）（vāyo-dhātu）
Mahāparinibbāna sutta	大般涅槃經

MahāSatipatthāna sutta / Mahā-Satipatthāna Suttanta	大念住經（長部第22經）為描述內觀修習法的主要理論依據
Mahāsi	馬哈希
Mahāvacchagotta sutta	瓦恰佝達師父經
Mahāyana	大乘。佛滅後五百年興起的佛教，流傳於藏、漢、蒙、越南、韓國、日本
manasikāra	作意
mano	意
manussā	人,複數
Māra	死；惡力，魔
Mangala	幸福，快樂
meditation center	冥想中心，禪修中心
mettā	慈。無私的愛和善念。純淨心的特性之一。十波羅蜜之一
Mettā-bhāvanā	慈心觀，有系統地培養慈心的一種方法
middha	睡眠
mindfulness = sati	正念
Moha	愚癡，無明。與avijjā同義。與貪欲（rāga）及瞋恚（dosa）合為心的三個主要染污不淨（三毒）

mohacariyā	痴行
muditā	喜
mūla magga	根道，根本道，基礎道
muncitukamyatā-ñāna	欲脫正智，欲解脫智，第九觀智，求解脫智
Myanmar	緬甸
Nāma	心。
nāmapannatti	名實相
nāma-rūpa	名色
nāma-rūpa-pariccheda-ñāna	色心辨別智，名色分別智，第一觀智
Nāma-rūpa-viccheda	人死時或體驗到涅槃時的名色分離
Namo tassa bhagavato	禮敬世尊
ñāna	慧
Ñāna-dassana-visuddhi	莊嚴純淨的體驗
Nibbāna / nirvana	涅槃。從苦解脫。苦的止息。（梵文為nirvana）。
nibbida	厭離
nibbidāñāna	厭離智，第八觀智
Nigantha	尼犍陀

Nigantha Nātaputta	尼乾子・菩提子
Nimmānarati	化樂天
Niraya	地獄
Nirodha	中止，息滅，經常用做涅槃的同義字。苦之滅諦（Nirodha-sacca），四聖諦之第三諦
Nirodha-sacca	滅諦，苦之滅諦，四聖諦之第三諦
nissarana	出離，離
Nīvarana	障礙。 障礙心性發展的五個障礙（蓋）是：貪愛（kāmacchanda）、瞋恨（vyāpāda）、身或心的怠惰（thinamiddha）、掉悔（uddhacca-kukkucca），懷疑（vicikicchā）
non-attachment	無執
ogress	食人女妖魔
Olārika	粗重的。 反義字為 sukhuma。
one-pointed mindfulness	專一心念
one-pointedness	意識的專注於單一點（或一境）
Ovāda-pātimokkha	別解脫教誡, "諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意" 這三個在一起, 意指「教誡總綱」, summary of all exhortations

Paññā	智慧、慧力。得慧（paññā）。修行八 正道中的第三類，見magga。智慧有三種：聞慧（suta-maya paññāā）、思慧（cintā-maya paññā）、及修慧（bhāvanā-maya paññā）。這三者，唯有第三種（修慧）才能完全淨化內心。修慧是從修習內觀的訓練而來的，智慧是五力、七菩提分、及十波羅蜜之一
paccavekkhanāñāna	
paccavekkhanā-ñāna	省察智，返照智，第十六觀智，省察正智，思惟反射智
paccaya-pariggahāñāna	緣攝受智，第二觀智，把握因緣智
Paccayasannissita Sīla	資具依止戒，關係使用生活資具的戒律
pacceka-buddha	辟支佛，獨覺聖者。自己覺悟成道但無法佈道
paccekasacca	錯誤的教義，false doctrines，truth for oneself
paccupatthāna	現起，呈現，現狀，呈現方式
padatthāna	近因
pajānāti	如實遍知，知

Pāli	巴利語。記載佛陀教導的文字，此後成為這種文體的語言。史學、語言學、考古學的研究顯示，巴利語是佛陀在世時北印度使用的一種語言。後來佛經被翻成梵文，梵文純粹是文學上用的文體
Palitexts	巴利聖典
pancadvāra-vīthi	五門心路過程
paññā	wisdom智慧，洞察力
pāññatti	表層實相
pāpamitta	（pāpa惡 + mitta友），惡友
paramattha	究竟法，勝義諦，諸法實相
Pārami Dīpanī	波羅蜜手冊
Pārami/pāramitā	波羅蜜、波羅蜜多。福慧資糧，美德，消融我執而達到解脫的美好品德。十波羅蜜為：布施、持戒、捨離、智慧、精進、忍 辱、實相、堅決、慈愛、平等心
Paranimmita-vasavatti	他化自在天
parikamma	遍作，準備作用
pariyatti	教理
Pariyutthāna	纏縛煩惱

passaddha kāya sankhāra	身行寂靜，指具足第四禪而住
passaddhi	輕安菩提分
passiko	看
Pathavī-dhātu	地大（堅）
Paticca samuppāda	緣起，因果鏈。由於無明，因此而有生生世世流轉不停的痛苦。緣起法乃是在過去、現在、未來這三世當中因與果作用的方式
Paticcasamuppāda Dīpanī	Manual of Dependent Origination，緣起手冊
paṭiloma	逆
Pātimokkha	誦戒，戒經，波羅提木叉，寺院的律儀條目，意譯為隨順解脫、處處解脫、別別解脫、別解脫、最勝、無等學
Pātimokkha Sīla	別解脫律儀戒
patipatti	實踐
patisankhā	省察智，第十觀智，瞭解以無常為基礎，為完全解脫全心修行的時候已經到了。
patisankhā ñāna	復起觀智，如實反映的經驗，第十觀智，省慮正智，省察隨觀智，復精進修觀智

Patthāna	發願，發趣論
peril	禍害
peta	餓鬼
phala	果
Phala Ñāna	初果的經驗
Phassa, Sparsa	觸：眼、耳、鼻、舌、身、意六根（感官）
photthabba	觸
Pitaka	律藏
pīti	喜菩提分
prapta	跋羅
pratyuṣa	鉢羅
precept	規誡，戒
preconceived	預想的
Puññā	功德。功德能使人今生及來世快樂幸福，對在家人來說，功德包括布施（dāna）、持戒（sīla）、禪修（bhāvanā）
Pūjā	禮拜，崇敬。佛陀說，對他表示崇敬的唯一恰當方式是從始至終都實際修習他的教導。
puthujjana	凡夫

Rāga	貪欲。與瞋恚及愚癡共稱心的三個染污（三毒）
rāga-cariyā	貪行
rasa	味，作用
Ratana	寶。Ti-ratana（三寶）：佛寶、法寶、僧寶。
right mindfulness	正念
Rūpa	物質，色
rūpa-dhātu	色界，（fine-material world）
rūpa-jhāna	四色界定
rūpa-tanhā	色愛（craving for fine-material existence）
saññā	想，判別，辨 別。五蘊之一。想蘊通常受到個人過去的業行所制約，而對事實產生錯覺。在修習內觀時，想蘊轉化成智慧，對實相如實了知。它變成了無常想（anicca-saññā），苦想（dukkha-saññā），無我想（anatta-saññā）及不淨想（asubha-saññā）
sabbanivesanesu / sabba-nivesanesu	在一切執著處,處格
sabbaññū	無所不知者
sabbaññūta-ñāna	一切知智

Sacca	真諦。ariya-sacca（四聖諦）：1.苦諦（dukkha-sacca）；2.集諦（samudaya-sacca）；3.滅諦（nirodha-sacca）；4. 道諦（magga-sacca）。
Salāyatana	六入, 指眼、耳、鼻、舌、身、意等六種外界經驗進入的途徑
sadda	聲
saddhā	信力
saddhā-cariyā	信行
Sādhu	善哉，說的好，認同的表示
saggesu	在天上，處格
samsāra	輪迴
sakadāgāmi	斯陀含，斯陀含道，一往來，一來果，一還果
Sakkapanha sutta	釋提桓因問經
Sakkapanha sutta	釋提桓因問經

salāyatana	六處即：身體的五根，加上意根及與之相應的對象（六塵）眼（cakkhu）及色（rūpa）、耳（sota）及聲（sadda）、鼻（ghāna）及香（gandha）、舌（jivhā）及味（rasa）、身（kāya）及觸（photthabba）、意（mano）及法（dhamma）。
Sallekha sutta	削減經
samādhi	定, 三昧，三摩地，定力，得定。定，三學中的第二項。定學的極致，可以達到禪那（jhāna），但仍無法完全解脫內心煩惱。定有三種：1.剎那定（khanika samādhi）；2.近行定（upacāra samādhi）；3.安止定（appans samādhi）；禪那（jhsāmādhina）的境地。有了剎那定就足夠開始修習內觀。定菩提分（samādhi）
samana	沙門，托缽僧，指出家修行的人。婆羅門靠神來救贖或解脫，但托缽僧由己力尋求解脫。佛陀及其徒眾，過的是寺院生活，可稱為沙門。但其他非追隨佛陀的修行人也可以此稱之
sāmanera	沙彌：未滿二十歲的出家男子
sāmaneri	沙彌尼：未滿二十歲的出家女子

Sāmañña-phala Sutta	沙門果經，"修行者之功德"經
Samapattis	定境，入定
Samatha	寂止。Samatha-bhāvanā（修止），與修定（samādhi）同義
Samatha-bhāvanā	修止，修奢摩他，與修定（samādhi）同義
sammā-ājīva	正命
sammā-ditthi	正見
sammā-kammanta	正業
sammā-samādhi	正定
sammā-sambuddha	三藐三佛陀：等正覺，能夠教導他人
sammasana	思惟智
sammasana-ñāna	法印智，遍知智，正確地掌握到的經驗，第三觀智，三法印智，此智悟無常、苦、無我三法印
sammā-sati	正念
sammā-sankappa	正思惟
sammā-vācā	正語
sammā-vāyāma	正精進
Sampajañña	正知，時時徹知無常，在感受的層次上洞見整個身心現象無常的本質
Sampajāna	有正知

Sampatti	成就
samsāra	輪迴
samsaric	生死輪迴
Samudaya	集，生起。Samudaya-dhamma，生起的現象。Samudaya-sacca，苦之集諦，第二聖諦
Samudaya-dhamma	生起的現象。
Samudaya-sacca	苦諦，苦之集諦，第二聖諦
samvara-sīla	攝律儀戒者（梵語），是遵守佛之戒律，因而不作諸惡
sangha	僧伽，僧。比丘僧、比丘尼僧是佛法中的出家眾。賢聖僧，指體證涅槃的僧眾
sankappo	思惟
Sankhāra / sanskara	行，指心理方面的習性反應，心理的制約。五蘊之一，也是緣起因果鏈的第二環。日後會產生果報的sankhãra（行為）稱作業（kāma），因此一個人的未來如何，實際上是由sankhãra負責的。（梵文為saṇskara）
Sankhārupekkhā	行捨。行捨是對「行」保持平等心，為內觀之一境界
saññā	想

Sarana	依止，庇護。Ti-sarana（三皈依）即：皈依佛、皈依法、皈依僧
saranam	庇護所
saranam gacchāmi	三皈依
Sāriputta, Sāriputra	Sari是其母的姓，putta or puttra是解為兒子，合稱為舍利子。是佛陀的十大弟子之首，智慧第一，也叫法將
sarīra	火化後的骨，稱作舍利，原意是身軀
Satipatthāna sutta	《念處經》
Sato	覺知。Sato sampajāno（經由觀察，了徹身心結構無常的覺知）
Sato sampajāno	了徹身心結構無常的覺知
Sayadaw	禪師
sermon	佈道
Siddhattha / Siddhartha	悉達多，釋尊的名字。意指完成工作的人（義成）。（梵文為Siddhartha）
sikkhamāna	式叉摩那：指成為比丘尼之前兩年試驗期間的出家女子
Sīla	戒，道德規範。戒除身、語方面傷害自身及他人的行為，三學的第一項。在家眾日常生活中守五戒
skeptics	懷疑論者

sota	耳
Sotapanna	去除前三種束縛者
sotāpatti Magga	入流之道
Sotāpattimaggañāna	須陀洹道之智
Sotāpanna	須陀洹
sotāpatti	須陀洹果，第一聖果
spiritual experience	精神體驗
Sudassā	善現
Sudassī	善見
suddhāvāsa	淨居天，清淨天，是只有已證得三果的阿那含才能投生之地。五淨居天（Panca suddhāvāsa bhūmi）–無煩（Avihā），無熱（Atappā），善現（Sudassā），善見（Sudassī），色究竟（Akanittha）–為阿那含果聖者所生之處
Sukha	樂。反義字為dukkha苦。
Sukhavati	淨土
Sukhuma	微細的。反義字為olārika 粗重的
sukkhavipassaka	乾觀者，純觀行阿羅漢
summum bonum	圓善，至善，the perfect good或the highest good，同時指道德與幸福兩方面

Suta-maya-paññā	聞慧，聞所成慧
Sutavā / sutavant	聲聞，受教的人，已有聞慧的人
sutta / sutra	經，佛陀或其大弟子們所指導的教示。（梵文為sutra）
sutta bhikkhu	經典比丘
Sutta-pitaka	經藏，開示的彙集
suvimutta	善解脫者
suvimutta paññño	善解脫慧
suvimuttacitta	心善解脫, 心完全地自由
takka	思
Tambadāthika	劊子手銅牙
Tanhā	貪愛。依字面意思是渴愛。包括貪愛心及其相反的瞋恨。佛陀在其首次開示的轉法輪經（Dhammacakkappavattana Sutta）中即明確指出貪愛為苦因。佛陀指出，在緣起流轉中，渴愛是緣身受而生起的反應
Tathāgata	如來，修道者達到終極實相。特指覺悟的人，通常指佛陀
tattva-dars/in	見真實者
Tāvatimsa	三十三天
Tāvatimsa Deva	忉利天，The Thirty-three Gods

tejo-dhātu	火大（煖）
Thaton	直通縣，塔通村
Thaton Mingun Zetawun	Vipassana 禪修創始者
the Ariyas, the Noble Ones	聖人
The Four Noble Truths	四聖諦略述
the Noble Eightfold Path	崇高的八正道
Thera	尊者
Theravāda	小乘。上座部。上座系統的佛法，意指長者的教導。佛陀的教導，經由此系統流傳保存於南亞地區（緬甸、斯里蘭卡、泰國、高棉、寮國）。一般認為這是最原始的佛法
thina	昏沈
thinamiddha	身或心的怠惰，昏沉睡眠
thita paññño	立於慧
thiti	住時

Ti-lakkhanā	三基本特性為無常（anicca），苦（dukkha）及無我（anatta）。頭兩個是有為法所共有，第三個為有為及無為法所共有
Tipitaka / Tripitaka	三藏，原意是三個籃子。佛法的三大部類：1.律藏（Vinaya-pitaka），寺院規範的彙集。2.經藏（Sutta-pitaka），開示的彙集。3.論藏（Abhidhamma-pitaka），高級教學，尤其是佛法哲學的系統詮註。（梵文為Tripitaka）
Tiracchāna	畜生
Ti-ratana	三寶：佛寶、法寶、僧寶
Ti-sarana	三皈依，即：皈依佛、皈依法、皈依僧。
tranquility	寧靜
trsma	愛
Tusita Heaven	兜率天
Udaya	生起
Udayabbaya / udaya-vyaya	（生起及滅去），亦即無常，也作udaya-vyaya，生起滅去的實相，可經由觀察身心現象的瞬息變化而得到體驗

udayabbaya ñāna	生滅智，生滅隨觀智，恆生恆滅智，第四智
uddhacca	掉舉（散亂）
uddhacca-kukkucca	掉悔, 掉舉惡作
unwholesome	不健康的
upacāra samādhi	近行定
upādāna	取，執著
upāsaka	優婆塞：在家信奉佛教的男子，俗稱男居士。
upāsikā	優婆夷：在家信奉佛教的女子，俗稱女居士。
upekkhā	捨。平等心。 心無貪愛、瞋恨及無明，為四梵住（Brahma-vihāra）、七覺支及十波羅蜜之一要項。捨菩提分（upekkhā）
Uppāda	生起。Uppāda-vaya（生起及滅去）。Uppāda-vaya-dhammino（生起滅去的特性）
Uppāda-vaya-dhammino	生起滅去的特性
Uppāda-vaya	生起及滅去
Vassa	戒臘

Vaya / vyaya	滅去，毀壞。Vaya-dhamma（滅去的現象）
Vaya-dhamma	滅去的現象
vāyo-dhātu	風大（動）
vedanā	受。受蘊。五蘊之一，在緣起流轉中，愛為苦本，受為愛本。學習客觀地去觀照苦、樂、捨三種受蘊，便能避免引生新的愛惡。並且能直接體驗自己內在無常的本質。這種體驗對培養放下執著的能力是非常必要的，亦能獲致心的解脫
Vedanaāupassanā	受念住。觀照身體的感受
Vedehikā	居士婦鞞陀提
Ven. = venerable	受敬佩的
viññāna	識，認知。五蘊之一
vicāra	伺
vicikicchā	懷疑，疑
viditvā	見
vihimsa	惱害，害
vijjā	智慧
Vinaya	戒律
vinaya bhikkhu	戒律比丘

Vinaya-pitaka	律藏，寺院規範的彙集
Viññāna	識
Vipassanā	觀，內觀。能完全淨化內心的向內觀察，特別指觀察到身心無常、苦、無我的本質
Vipassanā-bhāvanā	內觀修習
Vipassanā-paññā	內觀智慧
vipassanā-sammā-ditthi	觀禪正見
vippaṭisāra	追悔
vīriya	精進菩提分，精進力
Visuddhi	清淨
Visuddhi-magga	清淨道論
vitakka	尋，尋思，思維，思量
vitakka-cariyā	尋行
vitikkama kilesā	active煩惱
vithi-patipādaka-manasikara	作意
Viveka	離執，放下，分別的智慧、明
vutthāna-gāmini（aunloma ñāna）	隨順智，第十二觀智，順就聖道智
vyāpāda	瞋恨，瞋恚

will-power	意志力
worldling	俗人
Yama	夜摩天
Yamaka	雙論
Yathā-bhūta	如實，存在的實相
Yathā-bhūta-ñāna-dassana	如實智，如其本然了悟實相的智慧
yogī	瑜珈信徒，瑜珈士，行者
yoniso（梵文 yoniwas, yoni）	子宮或根源，如理（yoniso）是有智慧或深入的意思
yoniso manasikāra	如理作意，根源作意
yoniso manaskara	如理思惟
yoniso manasikara	如理作意