

《涅槃之道》

——讚念長老的內觀開示

講述：讚念長老

英譯：舒醫師 **Sukanya Kanthawatana**

中譯：林崇安、蔡澤生、陳采婕

編校並說明：林崇安

內觀教育禪林倡印
內觀教育基金會新版

中譯本序

2009 年泰國內觀大師讚念長老首次來台灣弘法，就結了不解之緣，其後年年來台，於北、中、南各處教導內觀禪法，廣結善緣；但是始終缺少一本扼要的內觀指導書，一直到 2018 年，在長老的指導下，終於有女弟子舒醫師（Sukanya Kanthawatana）編寫出泰英合版的《The Path Toward Nibbana》一書，作為教學指南或手冊。2020 年，舒醫師以修訂的第二版作為長老 84 歲生日的賀禮。我們順著這個因緣，將這修訂本翻譯成中文本《涅槃之道》，與國內外的華人結緣。

在泰英合版的《The Path Toward Nibbana》中，穿插著讚念長老的「語錄」。為了簡化，我們將這些「語錄」不納在本書中，而是另外編譯出中文小冊子來結緣。

本書的泰英合版中，集合了長老的短篇開示，共有 20 節，譯成中文時，佛法術語盡量依據玄奘大師的譯語。為了便於讀者閱讀，文中出現的常用佛法術語（如，八聖道）不附上巴利文，其餘的術語則只在文中第一次出現時附上。這些術語可參考書末的「巴利詞彙表」。另外，為了便於讀者理解，需要調整或補充的少數句子以 [刮號] 標示之。

本書的中譯稿由林崇安統一校正並於各節節末加上〔說明〕，同時依據修學的次第，調動各節的次序，成為四項主題：【通說】第 1-7 節，【修習】第 8-14 節，【修習的障礙】第 15-18 節，【修習的成果】第 19-20 節。另外有些修行方面的疑問，特別透過法律法師向讚念長老直接請益，所得解答也編入〔說明〕中，使讀者更能了解內觀的修習次第。最後也謝謝楊士慕教授對全稿的指正。文中若有錯處，敬請讀者告知，將隨時改正。

願正法久住！

林崇安 2021.09
內觀教育基金會

目錄

中譯本序	2
英譯者序	5
讚念長老傳	7
七輪圖和中道緣起圖	11
【通說】	13
1. 堅定的決心.....	13
2. 教導的精髓.....	14
3. 十二緣起	19
4. 二邊與中道	22
5. 識與識智	26
6. 心理狀態和體內七位置.....	27
7. 內觀	30
【修習】	34
8. 四念住、四正勤.....	34
9. 四神足	42
10. 根律儀、五根、五力	44
11. 七覺支.....	47
12. 八聖道.....	51
13. 四梵住.....	55
14. 十波羅蜜	57
【修習的障礙】	62
15. 五蓋	62
16. 十結	65
17. 七隨眠	68
18. 五魔	69

【修習的成果】71

19.四道四果71

20.涅槃74

巴利詞彙表77

英文譯者致謝.....84

關於英文譯者.....84

關於編校說明者85

英譯者序

本書包含了尊者阿姜讚念·錫拉寫陀（**Venerable Phra Ajahn Jamnian Seelasettho**）的佛法核心教導與修行指導的摘要。尊者是我們最敬愛的大師和法的父親，被他的學生們親切而尊敬地稱呼為讚念長老（隆波讚念），是一位已經修行六十餘年的泰國佛教上座部的比丘。

我生命中最大的加持之一，是 **2012** 年於華盛頓州奧林匹亞市的布單庫拉寺遇見讚念長老，這是他多次訪問美國的行程之一。在第一次見面時，我立刻就沉浸在他那充滿慈愛、喜悅、快樂的振動與善的能量之中。這能量的強度隨著長老唱誦〈九吉祥頌〉時大幅增加。接著，我震驚於他那深邃的佛法教導，隨後被他那尋找心靈解脫之道的有力指導所折服，於是我成為讚念長老的弟子之一。

我很幸運有機會在長老的直接指導之下學習與修行佛法，並且很榮幸能參加長老的幾次海外旅行。在我跟隨長老的旅程當中，我偶爾會為他的佛法教導擔任翻譯。**2016** 年 **10** 月，我陪同長老至俄羅斯宣揚佛法。在這次旅行中，長老向我說他有興趣將他的佛法教導和修行指導收集到一本書中，該書可以出版並分發給他的弟子和尋求解脫之道的其他修行者。長老用他的大慈愛心幫我加持，讓我編寫這本書進行得非常順利。

本書旨在做為讚念長老過去 **50** 年佛法教導與修行指導的快速參考，並且做為那些想要實踐讚念長老所教佛法的人的指南。我把長老的教導資料整理成相關的主題，以拓展和鑽研他的教導精隨。在編寫本書的過程中，我諮詢讚念長老的意見並獲得指導。讚念長老的核心教導是依據佛陀的教法，長老的教導風格側重於從他個人的實踐和經驗中對佛法的應用。他的教導方法微妙、細膩與簡練，卻又清晰明瞭。他的教導風格可以使學生和追隨者，直接運用他的指導在他們的日常生活之中。長老對於眾生的無盡慈愛，是不分年齡、性別、性取向、種族背景或宗教信仰，他的學生和其他人都一致地見證了這一點。長老提到，他所贈送的加持過的吉祥物和護身符，帶有慈愛和輕安的善能量。反過來，這能量也有助於支持人們對佛教的信仰，使佛陀的教導能夠持續到佛曆 **5000** 年，正如佛陀所預言的那樣。

整本書都是長老多年來給弟子的短篇佛法教導。短的「語錄」

主要摘錄自蘇丁·塞萊先生的編集本，他以前為比丘，是長老在老虎洞寺的侍者。塞萊先生編集的《中道實踐》是由泰國叻武里府考佬寺的董事會和僧眾於 2014 年出版。

為了幫助那些對巴利文不熟悉的讀者，使本書容易閱讀，書末附有巴利文詞彙表。當有一巴利術語首次出現時，會提供一個簡短的翻譯，隨後同一術語再出現時則根據上下文和常用用法，以巴利文或英語呈現。為了更具學術性地闡明所引用的佛法和巴利文詞彙，作者鼓勵讀者閱讀《三藏》（巴利文佛教大藏經）和《論》（傳統上座佛教經典的解釋）。

為了此修訂本，作者做了一些微小的修改，並且增加更多內容來闡明和簡化長老的佛法教導。對於在此書進行編修的過程中出現的所有的錯誤，我承擔全部責任並虛心地請求寬恕。編寫此書的所有功德，將獻給我們摯愛的導師讚念長老，他以佛法的光輝，親切而慈悲地照亮了我們的生命；也獻給我的父母、師長和倡印者。願長老這本《涅槃之道》所帶來的功德，也能使所有的佛法修行者，發展出充滿智慧的清晰洞見，找到心靈解脫之道。

舒醫師 **Sukanya Kanthawatana,PHD**

讚念長老傳

讚念長老（隆波讚念·錫拉寫陀）是一位泰國佛教上部座的大師，以內觀禪修的教導和實踐聞名於遠東和北美。他歡樂的教學風格、充滿慈愛的喜悅容貌，以及爽朗的笑容，使他深受世界各地的聽眾、弟子以及追隨者的喜愛。讚念長老曾在澳洲、印度、印尼、馬來西亞、俄羅斯、新加坡、台灣、泰國和美國教導內觀禪修。他偶爾也去其他地區朝聖[或參訪]，諸如中國北京[法門寺]、西藏[布達拉宮]、柬埔寨、寮國、越南和一些歐洲國家。

早年生活

讚念長老於 1936 年 5 月 1 日出生在泰國南部洛坤省（Nakhon Sri Thammarat province）的一個鄉下漁村。他在四歲以前，就開始在父母的指導之下學習禪修，他的父母都是佛教禪修者。他的父親以前曾是一位佛教比丘、薩滿師以及泰國鄉村醫生。從讚念幼年開始到青少年時期，父親便教導他學習傳統的泰國草藥和治療方法、薩滿儀式、占星術和佛教禪修的技巧。他的母親則以身作則，教他如何對包含動物在內的所有眾生，產生平等的慈愛。這些技能使讚念長老的童年能夠服務和幫助他人。

六歲時，讚念長老遭遇的母親因難產而意外離世，隨後父親受此刺激而罹患精神疾病。這使得年輕的讚念從年幼開始，就要負擔起自己和他的兄弟姊妹們的生計，同時還要照顧患有精神疾病的父親。幸運的是，讚念設法說服他的父親另找一位繼母來幫忙照顧家庭。就在這段最艱難的日子裡，讚念從他的繼祖父翁爺爺那裡學到了，他至今仍在教導、極具威力的慈心咒。

由於擁有學習的天賦和超齡的智慧，在繼母的指導下，讚念長老在七歲以前就學會閱讀和寫字。

到了八歲的時候，讚念除了常被村裡的大人們請求治療身體疾病，解決心理和其他生活的挑戰，並在人際關係、社區關係和國家政治等話題提供智慧的諮詢。此外，讚念還擁有一個成功的捕漁事業，幼年時就有幾名成年雇員（九歲就有兩條船）。

接著從八歲到二十歲，他自己深入學習三藏（佛教大藏經）。就在滿二十歲這一年，他遵循自己從小就一直存在內心的呼召，進入出家生活。他放棄了自己的事業，在泰國森林傳統中受戒為比丘，

而他患有精神疾病的父親，則在他出家前就已去世了（長老的出家也是為了報答父母之恩）。

早期寺院生活

在洛坤省納里巴地寺（**Wat Naripradit**）師父的監護下，阿姜讚念在出家的最初六年裡，致力於僧侶學習和練習禪修。他用心地修習，甚至包括睡在墓地裡。儘管如此勤奮，阿姜讚念還是找不到解脫之道。七年的寺院生活後，他遷到洛坤省的猜那寺（**Wat Chaina**），向住持阿姜達摩多羅（**Ajahn Pan Dhammar**）學習《大念住經》，專心致力於四念住的修習。不久，阿姜讚念對佛法有突破性的了解和轉化。此後，四念住、八聖道和七覺支成為阿姜讚念佛法教導的核心。

在早期的寺院生活中，阿姜讚念只要有機會就會像森林僧侶一樣，在雨安居後在泰國、寮國、柬埔寨和緬甸等偏遠的森林地區行腳。在行腳過程中，阿姜讚念遇見了一些當代的叢林大師，並跟他們學習。阿姜讚念與阿姜查[Luang Por Chah, 1918-1992]和隆波開[Luang Por Klai, 1876-1970]有特別深厚的因緣，他非常尊敬這兩位長老。阿姜讚念提到，他原本打算親近阿姜查修學佛法一段時間，然而，當他來到阿姜查的僧團時，阿姜查反而勸請他回到泰國南部，協助解決一場內亂。這場內亂，是因為泰國政府和反抗軍之間的衝突日益加劇而產生。阿姜查鼓勵阿姜讚念：「應盡力協助該地，使人們獲得安全及和平！」

在阿姜查的建議下，阿姜讚念搬到了泰國南部反抗軍最集中的素叻省（**Surat Thani**），並住在香味寺（**Wat Sukhonthavas**，素科塔瓦寺）。在這段內亂期間，阿姜讚念不辭辛勞地在交戰雙方之間進行調解。他對各方衝突的勢力，包括軍事人員、政府官員、警察、泰國邊境巡邏隊、當地村民以及反抗份子，不斷地給予加持和道德指導。這些努力讓阿姜讚念發揮了重要的關鍵作用；他促成了多次停火，使交戰各方得以治療傷患，並能夠探視和照顧家人。在內亂接近尾聲時，在阿姜讚念協商談判與鼓勵下，最後反抗軍也放棄武力向政府輸誠，從而獲得政治特赦。

此外，在這次內戰期間，阿姜讚念開始使用向隆波開學習的加持法門：這是使用出世間的慈悲與空性力量來加持，使一般物品轉

化為護身的吉祥物。阿姜讚念加持吉祥物後，會送給身陷危險的人，目的是藉由吉祥物的力量做為道德的支撐，也使衝突中的人員傷亡降到最低。

其後寺院生活

1975 年，內戰結束後不久，阿姜讚念在甲米省（**Krabi Province**）建立了老虎洞寺（**Wat Tham Sua**）。甲米省是泰國南部一個以回教徒為主的地區。阿姜讚念為了度化回教徒與當地居民，他甚至於協助當地完成急需發展的基礎設施，包括電力、水和通往市區的道路。隨著商業的發展和繁榮，老虎洞寺獲得了社會大眾的歡迎。現今甲米省已經成為全國最受歡迎的旅遊景點之一時，卻不能忘記當年阿姜讚念對此地的貢獻。

傳播佛法

讚念長老在老虎洞寺擔任住持期間，經常有數百名比丘或八戒女（**maechi** 美琪）住在寺院裡。這數百人當中，只有那些認真學習佛法的人，長老才會收為入室弟子。在老虎洞寺時，讚念長老在他資深弟子的鼓勵下，開始到國外宣揚佛法。從此開啓了每年到西方國家，特別是美國的海外弘法之旅。多年以來，長老曾在美國、歐洲以及亞洲國家如馬來西亞、印尼、新加坡、台灣和印度等地教導佛法。2010 年，長老離開南部老虎洞寺住到中部叻丕省（**Ratchaburi province**）的考佬寺（**Wat Khao Lao**）。直到今天，長老仍然繼續奉獻他的生命，致力於將佛陀的教導傳播給那些願意聆聽的人。

我們祈願長老以他充滿慈心、悲心和智慧的教導，更長時地加持我們外；也願長老能激勵更多其他的人，就像他激勵弟子們一樣。

〔說明〕

讚念長老二十八歲時，遷到猜那寺，依據四念住和八聖道來實修而獲得了突破，他發現到心理狀態和身體內的七位置息息相關。身體內的七位置雖與印度傳統的「七輪」相似，但是長老從未學習過印度教的脈輪，所體驗的七輪功能也不相同，認為底下四輪都是被煩惱所染污的，往上三輪才是清淨的。所以，長老對體內七位置

的稱呼與傳統的七輪名稱略有不同。長老傳授內觀禪法時都是透過圖片來講解，特別是七輪圖和中道緣起圖（見下圖），此中涵蓋內觀的理論與實踐，所以學員們都是先掌握圖中的法義和原則後，接著才去實修。

【本傳譯詞】

洛坤省（**Nakhon Sri Thammarat province**）

納里巴地寺（**Wat Naripradit**）

猜那寺（**Wat Chaina**）

阿姜達摩多羅（**Ajahn Pan Dhammadar**）

素叻省（**Surat Thani**）

香味寺（**Wat Sukhonthavas**，素科塔瓦寺）。

甲米省（**Krabi Province**）

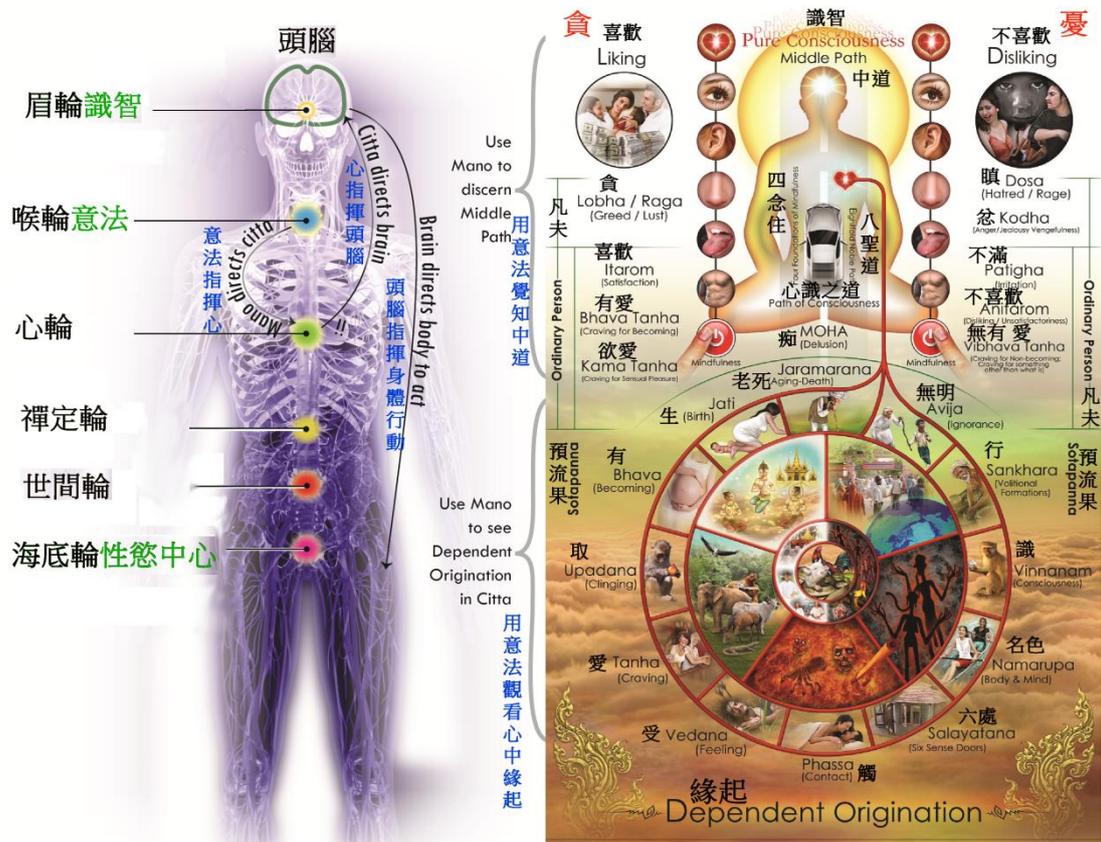
老虎洞寺（**Wat Tham Sua**）

八戒女（**maechi** 美琪）

叻丕省（**Ratchaburi province**）

考佬寺（**Wat Khao Lao**）

◎七輪圖和中道緣起圖



〔說明〕七輪圖

讚念長老對體內七位置的稱呼，從下而上有七位置：(1) 性慾中心（俗稱海底輪），(2) 世間關注中心（世間輪），(3) 禪定中心（禪定輪），(4) 「心」（心輪），(5) 意法（喉輪）(6) 識智（眉輪），(7) 大腦（頂輪）。

- 人的心理狀態和「識」在體內的位置息息相關，由下到上是：
- (1) 海底輪（性慾中心）：當人們出現性慾時，「識」就離開「心」降到這個最低的位置。
 - (2) 世間輪（世間關注中心）：當人們關注於世間五欲和世間八風時，「識」移至腹部，並衍生出自我的錯覺，例如，這是我的財富等。
 - (3) 禪定輪（禪定中心）：當禪修者專注於修習世間禪定，呼吸變細、變停時，「識」移至臍部，而有色界定和無色界定的心理造作，但仍被無明所控制。
 - (4) 心輪（胸口處）：人們的「識」常住在此處，被以前所積累的

記憶（想蘊）和煩惱（屬行蘊）所覆蓋而變得模糊，難以清晰地看清事物，並且不斷造作過去和未來的念頭。此處的「識」和想蘊、行蘊（附帶心受）組成 **Citta** 「心」。在無明的推動下，「心」中有緣起的流轉（見緣起圖）。

- (5) 喉輪「意法」：當內觀行者修習四念住，培養正念、大正念，「識」升至喉輪成為「意法」，暫時擺脫煩惱並能辨別「心」中的善法、不善法。意法簡稱為「意」，是「心」的主人，可以訓練和淨化「心」。「心」如大象，意法如馴象師。
- (6) 眉輪「識智」：當內觀行者繼續修習四念住、七覺支，培養大正念和般若，「識」升至眉輪成為識智，可以擺脫煩惱來審察真理並照見身心的實相，最後獲得「眼生」和「智生」。
- (7) 頂輪（大腦處）：大腦只接受「心」的命令去執行身體的動作，此時「識」上移和大腦合作。「心」沒有物質形式，無法獨自產生身體的動作。

在內觀禪修中，長老強調，我們不要讓「識」處在心輪、禪定輪、世間輪和海底輪的位置。這四個較低的位置使心與愚癡糾纏在一起。相反地，住在喉輪的「意法」將識別諸如貪瞋之類的煩惱，住在眉輪的「識智」將洞見身心的實相。

〔說明〕中道緣起圖

行者將心不落入貪憂兩邊就能處在中道。一般凡夫生起貪憂是由於六根接觸六境後生起樂或苦的感受，而後生起貪憂。貪憂兩邊的發展過程是：

A 欲愛→有愛→喜歡→貪。

B 無有愛→不喜歡→不滿→忿心→瞋（憂）。

欲愛、有愛、無有愛是苦的因，滅了這三愛，未來的生老病死苦就沒有了。從無明發展到生老病死的緣起就產生在凡夫的心中。無明就是痴，是輪迴的根源。

內觀禪修的目的是滅除無明和三愛。行者修習四念住生起大正念後，能察覺貪憂而走在中道或八聖道，最後獲得預流果等聖果；若行菩薩道，則要多劫累積波羅蜜並修內觀，最後可以成佛。

《涅槃之道》

【通說】

【1】堅定的決心

讚念長老常鼓勵弟子，在開始禪修前要先下決心發願：

- 1.願我獲得認知：對苦、苦的原因和苦的滅除，有一個清晰的了解。
- 2.願我獲得覺醒：得證佛性（**Buddha**）的品質，擁有「純粹的知」（**pure knowing**），能如實照見事物的本來面目，看清一切事物都是短暫的、不屬於我的，無可抓取的，以及不是我能控制的。
- 3.願我獲得大喜悅：如同覺醒而喜悅的佛陀（**Buddho**）的品質。
- 4.願我獲得正念和智慧：能認知任何生起的現象，並有清晰的洞見。
- 5.願我獲得睿智與善巧：不放逸自己對身體產生執著；有規律地審察佛法，並能善巧地找到使心解脫的正道，直到體證最終真理。
- 6.願我獲得熟練：精通於佛法的練習和審察（**contemplation**）。
- 7.願我獲得勇氣：內觀禪修時不懼死亡，修學佛法時不氣餒。
- 8.願我獲得明達：能運用對佛法的理解，來克服修行的障礙。
- 9.願我獲得洞見的智慧：能洞見所有的痛苦以及具有滅苦的智慧。

〔說明〕

行者想要獲得覺醒、喜悅、智慧和滅苦的願望或希欲，這是一種「善法欲」，不是貪心，要分清這心態。「欲心所」是對目標有熱望，樂意去做。《清淨道論》說：「欲」與「希望去做」是同義語。

《成唯識論》說：「云何為欲？於所樂境，希望為性，勤依為業。」可知欲是中性的，屬雜心所或別境心所。「貪心所」是對目標有黏著相，是不善心所。五蓋中的「貪欲」是對五欲之樂生起熱望的心態，是一種不善心。

【本節譯詞】

佛性（**Buddha**） 佛陀（**Buddho**）

純粹的知（**pure knowing**） 審察（**contemplation**）

【2】教導的精髓

本書旨在為那些想要實踐讚念長老所教的佛法的人提供一個指南。書中融合了長老過去五十多年的教導和修行建議；在編寫的整個過程中，我諮詢過長老並且獲得指導。

我希望這本書可以作為一個基本的指引，讓我們對所有現象的生起和滅去的因果，有一個清楚的了解；並且最終引導走向心靈的解脫。

我們敬愛的讚念長老經常提到，很多人都渴望達到「涅槃」，但不知道什麼是真正的「涅槃」，也不知道如何達到那裡。

長老經常強調，沒有找到並遵循「正確的」道路，任何人都無法到達「涅槃」。

長老說，「涅槃」是痛苦的滅除。在這種狀態下，「識」(viññāṇa)解脫了；它仍然可以認知，但不再「認同」或執著於任何世俗的概念。心不再經歷從五蘊或從執取五蘊所產生的不滿或痛苦。

苦有三種：一、身苦。二、心苦。三、執取於五蘊的苦（五取蘊苦），會創造出一種擁有感或自我感，也就是：「我（們）受苦」的感覺。

凡是尋求走向「涅槃」之道的人，須具以下正見：

- 1.對苦有所體會並清楚地認識苦。
- 2.對苦有脫離的渴望。
- 3.對苦的根源，也就是對諸蘊的「渴愛」和「執取」，有所體會。
- 4.找到一條滅除這些苦的道路。

只有當所有的苦都被滅除了，才可以進入「涅槃」的狀態。

導致苦滅的道路，是中道或「一乘道」(ekāyana-magga)，這是由八聖道的八支所形成，可歸納為三類：

- 1.「慧」：正見和正思惟。
- 2.「戒」：正語、正業和正命。
- 3.「定」：正精進、正念和正定。

「慧」的生起，可以藉由：

- 1.聽聞、閱讀或研究佛法，而獲得「聞所成慧」。
- 2.透過深度思維佛法，而獲得「思所成慧」。
- 3.經由修習實踐，而獲得「修所成慧」。

八聖道中的「慧學」

(一) 正見

正見，是正確認識以下六法：

1. 痛苦。
2. 三愛：
 - a. 欲愛 (kama tanhā) 是對感官快樂的渴愛。
 - b. 有愛 (bhava tanhā) 是對存有的渴愛。
 - c. 無有愛 (vibhava tanhā) 是對不存在的渴愛。
3. 煩惱。
4. 存在的三種特徵為：無常、苦、無我。
5. 空性。
6. 涅槃。

(二) 正思惟

正思惟，是有意願或決心：

1. 對六根接觸六塵時產生的任何欲樂，決心棄捨執著。
2. 放下可能造成痛苦或糾纏的任何心理煩惱。

八聖道中的「戒學」

(三) 正語

正語，是時刻提醒自己，不要被任何煩惱或三種愛所影響，以至於讓我們不斷地回到痛苦的無盡循環裡。

(四) 正業

禪修者的正業是：

1. 培養正念 (sati)，直到成為大正念 (mahasati 持續的正念)。
2. 不受渴愛的影響。
3. 摧毀或破除無明。
4. 開發識智 (純粹的知)」，藉由保持心在中道，而不糾纏於煩惱的兩個極端。
5. 培養放下的能力，直到抵達完全的覺悟狀態或阿羅漢。

(五) 正命

正命，是禪修者活著維持身體只是作為暫時的依靠，藉以達到開悟的目的，而不是為了要享受或餵養自己的煩惱。

八聖道中的「定學」

(六) 正精進：

正精進，是禪修者通過以下方法不斷努力：

1. 將心保持在中道上。
2. 戒除不善心，同時培養善心。
3. 修行四念住，直到能夠洞見蘊和界的無常、苦、無我的性質。
4. 棄捨一切執著。

(七) 正念：

正念，是禪修者培養覺性，使心不離中道。這將導致智慧或「般若」(pañña)的產生。藉由持續的修行，隨後可以發展出「般若智」(pañña ñāṇa)，這是一種更高形式的智慧或直覺智慧，包括「眼生」(cakkhu-karani)和「智生」(ñāṇa-karani)可以隨著生起。「般若智」提供清晰的洞察力和辨識力，從而引導出「解脫智」(pañña vimutti)，這是與苦滅或涅槃的果(fruition)相關的智慧。

(八) 正定

正定，是禪修者堅定不移地專注在中道上，不被貪愛所糾纏，不被善惡所干擾，直到抵達涅槃。

四點教導的精髓

- (一) 讚念長老始終強調「心的克制和訓練」，不論在何時、何地或場合，都要使心保持在中道上。中道擺脫了煩惱兩種極端的糾纏：「貪」(abhiijhā)是根植於對欲樂和存有的渴望，以及「憂」(domanassa)是根植於對不存在的渴望。
- (二) 讚念長老還提到，每一心理狀態都取決於「識」(viññāṇa)當時在身體中停留的位置。心處在中道時，知元素(knowing element) [或識]就出現在比位在胸口的「心」(citta)更高的位置，因此，知元素就從累積在「心」中的煩惱脫離出來。當知元素移到眉間的位置，它就變成「識智」(ñāṇa)或「純粹的知」。「識智」能夠細察(investigate)所有低層[喉嚨以下]生起的現象而不受糾纏。佛法行者在修習四念住時，被鼓勵要安住在「識智」上，一直到「識」從其他四蘊中分離出來；四蘊即「色蘊」、「受蘊」、「想蘊」和「行蘊」(心的造作)。一旦「識」

從其他四蘊中脫離出來，就能抵達「涅槃」的狀態。只有解脫的「識」才可以抵達「涅槃」。

(三) 讚念長老強調，所有佛法行者學法五次第是：

- (1) 知道：不斷學習和獲得法的知識。
- (2) 看到：「看見」法。
- (3) 修習：實踐佛法。
- (4) 棄捨：練習放下。
- (5) 解脫：保持精進，直到完全解脫。

此外，長老觀察佛法行者常見的障礙有：

(1) 儘管有法的知識，但仍然無法「看見」。例如，已經學了很久的法卻不能「看見」無常、苦、無我或空性。

(2) 可以「看見」，但卻沒有持續修行。沒有持續的修習佛法或禪修，修行者無法進步。例如，儘管可以「看見」無常和無我，卻無法洞見空性，邁向「涅槃」。

(3) 雖有修行，但是無法完全棄捨執著。有一些修行者仍然執著於修行儀式或規則。

(4) 可以棄捨一切執著，但尚未完全解脫。

(四) 長老還強調，為了要獲得解脫，人們必須勤於訓練心，並且熱衷於修習「正念」，直到在四念住上發展出「大正念」(持續的正念)。他鼓勵他的弟子們，必須不分時間和地點，積極地修行佛法。隨後，所生起的智慧將導致苦的滅除。

接下來，本書將更深入地闡釋長老的佛法教導和修行建議。

〔說明〕

(1) 本節讚念長老指出四聖諦的精髓：苦諦(三種苦)、集諦(愛和取)、滅諦(涅槃)、道諦(八聖道)，並解析了八聖道。接著指出四點精髓：**1.**行者要離兩邊走在中道。**2.**每一心理狀態都取決於「識」在身體中停留的位置，其解說見第六節。**3.**佛法行者的學法要順著五次第：知道、看到、修習、棄捨、解脫。**4.**行者要發展出正念、大正念。

(2) 文中的「知元素」和「識」是同一內涵，說明如下：組成人的五蘊是色、受、想、行、識。色(物質)分解後，基本元素就是地、水、火、風四界或四元素。受、想、行、識四者中，受、想、行是心所，識是心王，只有「識」有認知的功能，所以「識」是認

知的基本元素，稱作「識界」，又稱「知元素」。

(3) 人由身和心組成，身是色蘊，心分成受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，如此分離出五蘊。此中分離出來的「識」是心王。受蘊、想蘊、行蘊是心所。每一剎那，「識」必和相應的「心所」一起生滅，是一團隊的運作。

(4) 眾生由於無明，執著身心為我，認為有一獨立自存的我，佛陀的教導是直接把人分解為五蘊。所觀的色、受、想等都是無常、無我，能觀的識也是無常、無我。所以內觀禪修時，行者必須觀照身心，分解五蘊，並且洞見每一蘊都是無我，如此才能破除我執。

【本節譯詞】

一乘道 (ekāyana-magga)

欲愛 (kama tanhā) 有愛 (bhava tanhā) 無有愛 (vibhava tanhā)。

正念 (sati) 大正念 (mahasati)

般若 (pañña) 般若智 (pañña ñāṇa) 解脫智 (pañña vimutti)。

眼生 (cakkhu-karani) 智生 (ñāṇa-karani)。

貪 (abhijjhā) 憂 (domanassa)。

「心」(citta) 識 (viññāṇa) 識智 (ñāṇa)。

知元素 (knowing element) 果 (fruition)

【3】十二緣起

緣起（**Paticca-Samuppāda**）是描寫：這個法（**dhamma**）的生起，是依緣於其他的法，也就是，此有故彼有。

緣起的流轉就是生死輪迴，是「識」住於「心」，經「漏」（**asava**）引發而產生。「漏」，就是存在「心」中的偏愛或是業力的傾向。「漏」障蔽了心，一旦接收到外面的訊息，就生出愚癡和無明，如此延續了「十二緣起」或「輪迴」的循環。十二緣起包括：

1.無明（**Avijja**）：無知；不知道真相或是不了解佛法。例如，對自我仍有一種執著。這使得五蘊中的第一個蘊「行蘊」，得以產生。

2.行（**Saṅkhāra**）：心對善、不善或在禪那境界中不動狀態的造作，就會產生福行、非福行或不動行。這使得第二個蘊，「識（蘊）」得以產生。

3.識（**viññāṇa**）：它的作用是認知。「識」為「名色」的產生提供條件。

4.名色（**nama-rupa**）：「識」本身是「名」，它的作用是知道。被認知的對象是「色（蘊）」，如色（處）、聲、香、味、觸和心理現象。名色使得六根或是「六處」得以產生。

5.六處（**Salayatana**）：即眼、耳、鼻、舌、身、意六根。「六處」促使「觸」或接觸的產生。這時，第三個蘊，「想蘊」（**sañña**）產生了。

6.觸（**phassa**）：感覺器官與其對象之間的接觸。以觸為條件，產生了受，第四個蘊。

7.受（**vedana**）：感覺。受蘊發生在心中會成為一種喜、憂或捨的感覺。受蘊發生在身體中會成為一種生理的感覺，像是冷、熱、癢、樂和苦。「受」是讓「愛」或渴愛產生的條件。

8.愛（**tanhā**）：渴愛。渴愛有三種類型：對感官享樂的渴愛（欲愛），對「存有」的渴愛（有愛），以及對不存在的渴愛（無有愛）。這些渴愛在心中製造出喜歡或不喜歡，因此使「取」或執取產生。

9.取（**upādāna**）：執著或執取。執取於五蘊，導致一種自我感的形成。「取」是讓「有」或是「存有的狀態」產生的條件。「愛」和「取」兩者都是苦的根源。

10.有（**bhava**）：投生三界的存有狀態。「有」可以是一種有色或

無色的存在（如：欲界與色界是有色法的形體存在，但無色界是無物質形體）。在這階段，五蘊、六處和十八界（見詞彙表）都有了，導致執著和自我認同的出現。

11.生 (jati):「有」是讓「生」產生的條件。

12.老死 (jara and marana):一旦投生，之後自然會有「老死」。如此完成無盡循環的緣起或輪迴的十二個步驟。

這十二支緣起形成了因果鏈，導致永無休止的輪迴。經由打斷這條因果鏈，而從無止盡的輪迴和苦中脫離是可以實現的。至於，那些仍然有強烈執取和執著自我認同的錯誤觀念的人，即使是佛陀也無法預測他們的輪迴是否會結束或何時才會結束。

心的最深處是潛意識或「有分心」(bhavanga citta)。心在這層次包含有貪、瞋和痴三不善根。「緣起圖」的圓形中心所展現的三種動物，代表深藏在「心」中的三種不同類型的煩惱。豬代表貪，蛇代表瞋，公雞代表痴。這些動物在我們的「心」中處於休眠狀態。當內在或外在的感官體驗發生時，引發一種情感反應，相應的動物就會從潛意識中跑出來並採取行動。一旦不善巧的反應循環（緣起的流轉）結束了，動物就會返回潛意識，直到再次被觸發。為了避免這些不善的行動，內觀行者要保持中道，不要與「貪」和「憂」這兩個極端糾纏在一起。

〔說明〕

(1) 讚念長老在猜納寺時，體驗到十二支緣起的因果鏈就發生在胸口處的「心」中，此後就配合「中道緣起圖」來講解。

(2) 內觀行者修習四念住後，培養出正念、大正念，使心走在中道，不落入貪憂二邊，積極去惡增善（四正勤），進而以四神足去開發般若，培養五根、五力，而後使七覺支圓滿，有眼生和智生，具足了出世間八聖道。最後，行者將「心」中的無明滅除，十二支緣起的因果鏈就徹底斷裂，成為圓滿的覺悟者。

(3) 依據《阿毗達摩論》，有分心是一種果報心。有分心的作用是：保持從投生至死亡之間的生命流不會中斷。每當沒有心路過程發生時，有分心即會出現；最為明顯的是在無夢熟睡時，但在清醒時，有分心也在諸心路過程之間出現非常多次。當某個目標撞擊根門時，有分心即被中止，而活躍的心路過程就會生起，來認知該目標。

(4) 心於根門或意門認知目標時，是依照心路過程一個接一個生起，這次序名為「心之定法」。例如，意門心路過程是：

有分心→意門轉向心→速行心→彼所緣→有分心

對速行心（例如貪、瞋、痴）的生起，若追其源頭會追到從有分心生起。但要知道，意門心路過程必須具足如下的因緣條件才能發生：(1) 心所依處、(2) 法所緣、(3) 有分心。所以這三者具足才會有貪瞋痴的出現。心所依處是心臟裡的心室的血（屬於色法）。法所緣是通過意門所要認知的目標，論上列有六種：淨色、微細色、心、心所、涅槃與概念。譬如，對過去某事（概念法），心一想到（意門轉向心）就生氣（生起瞋的速行心）。可知貪、瞋、痴的生起是一複雜的緣起過程。

【本節譯詞】

緣起（**Paticca-Samuppāda**）法（**dhamma**）

漏（**asava**）無明（**Avijja**）行（**Saṅkhāra**）名色（**Nama-rupa**）

處（**Salayatana**）想（**sañña**）觸（**phassa**）受（**vedana**）

愛（**taṇhā**）取（**upādāna**）有（**bhava**）

生（**jati**）老死（**jara and marana**）。

有分心（**bhavanga citta**）

【4】二邊與中道

中道是由八聖道支共同匯合而成的單一道路（一乘道）。為了使心保持中道，佛法修行者必須培養八聖道的正念和四念住的正念。

如「中道圖」所示，當處於中道時，修行者將不會沉迷於兩個極端煩惱中的任何一個：貪或憂，它們的生起是來自與眼、耳、鼻、舌、身和意的六根門的接觸。在中道中，「知元素」不再執取諸蘊或執為我，並且也不執取或執著於任何已知的對象。

第一個極端是「貪」

貪是根植於渴望感官享受（欲愛）和渴望存有（有愛），期待永恆的存在。渴望獲得愉悅的色、聲、香、味、觸和法（心理體驗），在心中產生進一步的「喜歡」。

對於普通人來說，「喜歡」（*itarom*）來自「欲愛」和「有愛」。來自「喜歡」的貪，最粗劣的表現是貪婪和貪愛。當貪婪和貪愛不受限制時，它們可能會導致暴飲暴食、欺詐的剝削（為非作歹），和惡意掠奪他人，從而造成無盡的痛苦。

相反的，對於一位阿羅漢來說，儘管有五蘊和六個根門，但是對色、聲、香、味、觸和法（心理對象）的感官欲望不再存在。這樣，就不會出現「有愛」或「渴望永恆存在」的念頭。

第二個極端是「憂」

憂是不喜歡和不高興的極端，根植於無有愛（即渴望不存在），憂的主要特徵是源自對我們「不喜歡的事物或條件」渴望它們根本不存在，或者能夠不同於它們的目前的狀況，這就是「無有愛」[屬很輕微的不滿意]。很輕微的不滿意（無有愛）會演變成「不喜歡」（*anitarom*），這會再演變成「不滿」（*patigha*）。不滿會導致不快樂、不舒服和惱怒。如果沒有正念，不滿就會發展成為忿怒、嫉妒和報復（忿），然後會演變成仇恨和氣憤（瞋）。

普通人將這些情緒視為自我；而開悟者，包括預流果（初果），則將它們視為只是心理現象而已。對於預流果聖者而言，他們不會讓這些現象超出「不滿」的層次。

源於欲愛的瞋火和愚癡，會導致投生於地獄界。

憂是根植於對他人或對自己的嫉妒，會導致投生於悲慘的餓鬼界。

騷擾、佔人便宜或暴力滋事，會導致投生於阿修羅界。

沉迷於貪和憂這兩個極端中的任何一個，都會導致一種與貪愛或渴望的糾纏，進而引發執取。

運用「意法」來淨心

解脫的要領，是藉由運用「意法」來訓練心使住於中道，而不糾纏於貪憂兩個極端，最後行者會體證到「眼生」、「智生」，以及藉由純粹智慧的生起，帶來從苦解脫的自由。「眼生」和「智生」都屬於般若智，是透過修習內觀而開發出來的。

「眼生」(Cakkhu-karani)：是洞見無常、苦和無我的本質的智慧，從而產生了法眼。

「智生」(Ñāṇa-karani)：是充滿大正念的透徹智慧，能提供清晰的洞察力和辨識力，可以透過空性直達涅槃——止息所有的苦。

心一旦處於中道，「識」會自行安住在「心」所在位置的上方（見七輪圖），在這裡（指喉嚨處），行者發現一種心：稱為「意法」或辨別的心（discerning mind），[具有正念、大正念]。在「意法」的這個位置，「識」將開始轉化為純粹的覺性。「意法」可以區分善法和不善法。「意法」可以訓練和淨化「心」[使善法增、惡法減]，因此可以充當「心」的主人。

「諸法意前導，意主意造作。」(法句頌)

所有的心理現象都以「意」(Mano)為先驅，以「意」為首。這頌表明「意」是負責者，而不是「心」。「心」譬如野象。「意」[譬如象師]，是「心」的教練，可以控制野象的衝動，防止牠行為異常。

心一旦不處於中道，「知元素」和「心」仍然糾纏在一起，知元素會被「心」中生起的任何現象所影響。

心一旦處於中道，「知元素」便不再與「心」混雜在一起，而能取出先前存在「想蘊（記憶）」中所積累的所有知識。

「識」的功能是識別來自六個根門的接觸。它可以通過眼、耳、

鼻、舌、身和意（心），感知色、聲、香、味、觸和法（心理對象）。

當「識」處在「心」的位置並與「心」糾纏在一起時，它將經歷關於過去和未來的心理造作。心就被積累的記憶覆蓋而變得模糊，難以清晰地看清事物。

當「識」移至禪那中心的位置（臍部）時，它將體驗色界或無色界禪那的心理造作。

當「識」住在世間關注的位置（腹部）時，心就會受到世間關注（指，五欲）的影響。

「意」在工作的例子

每人都有自己的造作或增長的方式。當我們決心淨化自心時，「意」就開始工作。當我們體認到自己有壓力，並且下決心要擺脫壓力時，「意」就在工作。當我們因看到或聽到導致不喜歡的一些事情，並知道我們正在經歷不喜歡時，「意」已經在工作。又當我們察覺自己對任何不善法進行思考、言說或行動，也理解這是不明智的，這時「意」也是開始監督「心」了。

〔說明〕

（1）在欲界之地，心都要依靠「色法」才能生起。依處（**vatthu**）是支持「心與心所」生起的「色法」。依據《阿毗達摩論》，心有八十九種，歸為七識界：

- 1.眼識界：二種眼識。
- 2.耳識界：二種耳識。
- 3.鼻識界：二種鼻識。
- 4.舌識界：二種舌識。
- 5.身識界：二種身識。

以上五識是果報識，依善和不善的果報而各分成二種。

6.意界有三種心：五門轉向心、二種領受心。

7.意識界：其餘的七十六心[如，意門轉向心、十二不善心、八大善心、五廣大色界善心、四無色善心、四出世間善心]。

（2）在欲界之地，五識界（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識）依靠各自的依處（眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色）而生起。所以我們說，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識在身上各有出

現的位置。意界和意識界是依靠「心所依處」而生起。心所依處，是心臟裡的心室的血（屬於色法）。所以我們說，意界和意識界是出現在胸口的心輪處。七識界或八十九心都是由一「心王」和眾多「心所」所組成，形成不同團隊，例如善或不善的速行心。

(3) 在欲界的五門心路過程中，五識生起後依次有領受、推度、確定以及善或不善速行心的生起。在意門心路過程中，意門轉向後接著生起善或不善速行心。這些速行心都是依靠「心所依處」而生，屬於意識界的心。

內觀修行的重點便是處理出現在胸口的這些善或不善的速行心。

(4) 貪和憂是凡夫最常出現的不善的速行心，它們的增長過程如下：

a 欲愛→有愛→喜歡→貪。

b 無有愛→不喜歡→不滿→忿、嫉妒和報復→仇恨和瞋恚→憂。

(5) 行者想滅除貪憂，要修習四念住培養「正念」、「大正念」，當貪憂一出現，「意法」具有正念能立刻察覺貪憂，因而不捲入貪憂，由迷轉覺，安住在中道上。如此，穩定的「意法」就有力量可以訓練「心」，增長善法，減弱貪憂，並分離諸蘊，進而提升到「識智」，看清身心五蘊的實相後，生起「般若」和「般若智」。一旦定慧成熟，「識智」就有「眼生」、「智生」，接著獲得「解脫智」。

【本節譯詞】

喜歡 (itarom) 不喜歡 (anitarom) 不滿 (paṭigha)。

意 (Mano)。

辨別的心 (discerning mind)。

【5】識和識智

「識」和「識智」都有認知的機能，但是它們的功能有所不同。「識」是五蘊之一，在「行」（心理造作）出現後生起（即，行緣識）。「識」天生就受到「行」的影響，因此它被煩惱、渴愛和執取所污染。另一方面，「識智」能認知而不受到煩惱、渴愛和執取的影響。這種能力導致智慧的生起，以及清晰看到究竟真理的能力。當佛陀從渴愛脫離時，發現了他的「識智」，佛陀說：

「（只要我沒有發現「識智」），我在輪迴中徘徊了無數次的出生。」「我的心已經達到了不再造作的條件。渴愛已經完全滅除了。」（註：參考《法句經》153 頌）

在佛陀找到「識智」（*ñāṇa*）之前，他受制於無數的生死輪迴。當「識智」出現時，他的心從渴愛的影響中解脫出來。在他的第一個教導《初轉法輪經》中也提到「*ñāṇa*」如下：

「眼生，智生（*ñāṇam udapadi*），慧生，明生，光明生。」

這教導揭示「識智」（*ñāṇa*）的出現如何使慧和明得以發展，從而消除了無明。出現「光明」，是因為「明」就像消除無明黑暗的照明，打開照明可以消除黑暗。同樣，只要出現純粹的明，無明就被消滅了。

總而言之，「識」是仍然受「行」（造作）影響的「知元素」，因此它被煩惱、渴愛和執著所染污。相反，「識智」能理解事物的如實面目，而不受煩惱、渴愛和執著的任何影響，從而導致智慧的生起，並看到走向涅槃之道的究竟真理。

〔說明〕

本節讚念長老扼要解釋了「識」和「識智」的差異。「識」是被渴愛和執取所影響的「知元素」，而「識智」則不受影響，因而能看清真相。可以說，內觀禪修就是要轉「識」成「識智」。

【6】心理狀態和體內七位置

心理狀態（Mind States）是取決於「識」在體內的位置（見七輪圖）。

當「識」住在身體上面的三個位置時，由於這些較高的基地位置較高，所以沒有煩惱、渴愛和執取，因而「心」不再受苦。身體上方的三個位置指的是：

1. 意法（辨別的心）的位置是靠近喉嚨（喉輪）。
2. 識智的位置是在眉毛之間的位置（眉輪）。
3. 「識」與物質大腦接觸的位置，是在頭頂的位置（頂輪）。

當（識）處於眉毛之間或上方的位置時，心是清晰和純淨的，不受「行」或造作的影響，並且不受煩惱染污。這種心態導致清晰的洞察力，並伴隨著最高的智慧形式，能夠體證萬物的究竟真理。

當我們了解心本身可以放置的位置，有助於避免煩惱和渴愛的影響，這些煩惱和渴愛阻礙了通往解脫的道路。

「識」在體內七個位置（七輪），由下到上分別是：

一、海底輪（性慾中心）：第一個位置，是心可以停留的最低位置。這是心糾纏於性慾的地方。當性慾出現時，「識」就離開「心」降到這個最低的位置。凡人經常經歷這種心理狀態，他們始終被煩惱遮蓋，從來沒有體驗過真理。

二、世間輪（世間關注中心）：第二個是腹部的的位置，心受到「世間關注」影響的地方。在這裡，會執取五蘊，衍生出有一個堅固自我的錯覺，導致誤解了事實並產生錯誤的想法。例如，這是我，這是我的，這正在發生在我身上，或者這是我的財富等等。

三、禪定輪（禪定中心）：第三個位置是禪那（靜慮）的位置。在這狀態下，不會生起內觀智慧。禪修者將無法清楚地看到存在的三個特徵：無常、苦和無我。

四、心輪（胸口處）：第四個位置是「心」的位置。當「識」住在這裡時，心傾向於造作過去和未來的念頭。心被以前生活經驗所積累的記憶纏繞著，使它難以擺脫煩惱。煩惱和取蘊二者都住在這「心」的位置。

五、喉輪（喉輪處）：第五個位置是「識」開始將自身轉化為純粹的覺性的地方。在這個位置，可以找到「意法」（辨別的心）。「意

法」，或簡稱「意」，是「心」的主人，因為它可以訓練和淨化「心」。「心」如「大象」，「意法」如「大象的訓練師」。

六、眉輪（眉間）：第六個位置是「識智 *nāṇa*」的位置。它也是正念和大正念（持續的正念）的基地；正念和大正念的素質導致般若智慧的開展。當「識智」住在空性時（一種不受任何煩惱約束的狀態），它可以自由地細察真理並看到萬物內在所具有的「苦」。這個過程被描述為兩種看見，即「眼生」和「智生」。

七、頂輪（大腦處）：第七位置是「識」移出「心」，與大腦接合，然後命令身體起作用的位置。「心」沒有物質形式，因此無法獨自產生身體的動作。

[禪修時的要點]

長老強調，在禪修時，我們不要讓「識」處在心輪、禪定輪、世間輪或海底輪的位置。這四個較低的位置使心與愚癡糾纏在一起。相反地，住在喉輪的「意法」將有助於識別諸如貪愛或性慾之類的煩惱，它們只是受制於生起和滅去的心理現象而已，因此讓我們不會認為這些煩惱是我或我所有。我們應該體認到，當貪愛生起時，這只是一種「心理現象」。它不是「知元素」的一部分。這些生起的心理現象沒有「覺知」的功能，而知元素不受制於生起[知元素是無始以來就存在的]。這是心的本質。

一旦執取被滅除了，心是處在出世間的層次。當「意法」和「大正念」二者都達成時，心雖然仍受制於生起和滅去[心是剎那生滅的]，但是處於出世間的狀態；識智是出世間的。一旦我們放下「身見」(*sakkāya-ditthi*)，並且能將心中生起的事物視為僅是一種心理現象而不是我所有，那麼這心將保持在出世間的狀態。

[說明]

(1) 讚念長老二十八歲在猜那寺時，修行四念住後，「識」提升到喉輪成為「意法」，進而提升到眉輪（松果體）成為「識智」。從「識智」觀照體內七位置（七輪），就發現「識」在這七處會展現不同的心理狀態。從性質來看，「意法」和「識智」是意識心王。由於「心王」必有相關的「心所」配合，所以這顆心的運作，在不同的位置時，「識」有不同的團隊（心所）在配合。我們採用「七輪」

來稱呼讚念長老所體驗的「七位置」，只是便於解說。長老所體驗的七位置的功能並不同於印度教所說。長老認為，下四輪都是不清淨而受制於煩惱。修習內觀的重點是要將識上升到喉輪以上，這是長老修行突破後的重要經驗。

(2)「識」在身上不同的部位有不同的名稱，譬如一個人，在家裡稱作家長，在上班的工廠裡稱作工人，在食堂裡稱作食客，在旅館裡稱作旅客，在賭場裡稱作賭客，在不同場所裡各有不同的表現。

【本節譯詞】

身見 (sakkāya-ditthi)

心理狀態 (Mind States)

【7】內觀

「般若」(Pañña) 被翻譯為「智慧」，是具有清晰洞見的心的一部分（指，心所）。般若（智慧）的生起：是透過聞所成慧（聽聞或學習佛法），思所成慧（通過思考），以及修所成慧。

從內觀（Vipassana）產生的「般若」，可以引導心去看到或理解事物的如實面目。換句話說，它理解存在的三個特徵（三相、三實相）：無常、苦和無我。「增上般若」(Adhipañña) 是較高層次的智慧，當事物與六個感官（六根）接觸時，它可以看到事物的生起、滅去和空的性質。這種能力使心進入空的狀態，不受六種感官之門的干擾，導致「般若智」的出現。

般若智可以看透渴愛和取蘊（執取於五蘊）。這種洞見產生了內觀智慧，導向「解脫智」之路；解脫智是與解脫之果有關的智慧。

「般若」可以通過練習四念住來培養，一直到心能看到萬物的無常本質：生、住、滅。一旦心體驗到了究竟的真理，「知元素」（識智）將不再被「行」（造作的心理）所污染。心一旦集中時，「般若」便培養出來，導致「般若智」的開展。要使用般若智來細察身和心，並看到由於執取五蘊，才會生起有苦的感覺。

禪修者要繼續審察，直到對名色有一個清晰的了解。這種清晰的了解使我們能夠分離身體的界（元素）、蘊、內外處（感官基礎）以及名和色，從而導致放棄「身見」。進而導致發展清晰的洞見，使我們能夠親證究竟的真理並摧毀無明或無知。般若就像一盞燈籠，照亮了通往心靈解脫的道路。

要培養正念（sati），這是一種具有覺知的心理狀態，可以觀察所有十八界的生起和滅去的現象，而不會纏住、干擾或執取它們。

要保持自心處於空的狀態，不要被六根生起的現象所干擾。

長老建議我們要讓「意法」領導並訓練「心」，直到心可以看清事物的如實面目。要觀察心中生起的煩惱。要審察欲樂的對象，例如色、聲、香、味和觸，以及任何心中隨著生起的法（心理對象）或煩惱。

要分離五蘊，直到清楚地看到它們為色、受、想、行和識。

(1) 要看到身體或「色」不是知元素；

(2) 「受」不是我們的自我，但是它們會自行地生起和滅去

(都是無常)。要仔細審察，直到能夠看到存在的三個特徵而不從它們受苦。要讓心解脫出來，藉由不干預任何生起的現象。

(3) 要體證到「想」(sañña) 只是感知或一記憶體；

(4) 「行」只是與三類心理造作相關的念頭。行有三種：

1. 福行：當造作善或福德，會導致投生人和天界。

2. 非福行：當造作不善或過失，會導致投生下層的一界：地獄、餓鬼、阿修羅或畜生界。

3. 不動行：當造作禪定或專注的不動狀態，會導致投生梵天界之一，結果卻延遲了進入解脫之道。

禪修者要了解，善法和不善法都存在「心」中，執取五蘊也是在「心」中生起。

(5) 如果「識」仍然與其他蘊糾纏在一起，它仍將受苦。一旦分離，「識」能覺知到其他諸蘊，但不再與它們受苦。

要培養「正念」，直到它成為「大正念」，能夠清楚地洞見諸蘊的無常、苦和無我。要不斷審察，直到看到所有的事物存在的三個特徵。要確定苦，了解苦，看到苦，棄捨苦，最後從根上滅除苦。要放下苦，不要糾纏於苦。

要繼續練習，直到「識」與其他諸蘊分離。保持正念和大正念，與純粹的知元素(識智)一起。該知元素不執取於蘊、身見、世俗想(lokiya sañña)、或任何其他造作(行)。簡單地承認所發生的一切，然後放下它們。不要堅持認為苦是你自己的。堅持(執取)越多，苦就越大。沒有執取就沒有痛苦。

一旦「識」從其他諸蘊中解放出來，它便成為永恆而不受制於改變。它將不再從諸煩惱受苦——例如從輸入六根所產生的貪、瞋、痴而受苦。這種空、明和清淨的「識」的狀態，可以稱為[自由的]意識(Mano viññāṇa)，也就是心的涅槃狀態。盡可能長時間保持這種心的「意識」狀態。一旦解脫的「識」與「大正念」合一，最高層次的智慧就會生起，導致修行的成果。此時，「識」是處於出世間的狀態，進入了永恆的涅槃流。

練習佛法時，要統一以下三種類型的正念：四念住的正念、八聖道的正念和七覺支中的念覺支的正念。這三種類型的正念要一起出現才能獲得清晰的洞見。

(1) 四念住的正念：能使心能夠看到「外身」的無常和「內身」的苦。當審察「身內身」(body in the body)時，心會看到它的無常、

苦和無我的性質。理解了存在的三個特徵之後，心就可以放下對身體的執取。通過四念住的鏡頭，審察身、受、心和心理對象（法處）後，我們將體認到我們被自己的身和心所騙。長老對四念住的禪修技巧之一是利用立禪。用這種技術，我們觀察到「身內身」（如，骨架）的「無常」狀態。然後，我們審察它的「苦」。進而，導致我們認識到它的「無我」性質，然後可以帶我們到達「空性」（*suññata*）的狀態和究竟「涅槃」。

（2）八聖道的正念：可以幫助這心處在中道上，而不會糾纏於六根所生起的現象，也不會陷入煩惱的兩個極端：「貪」和「憂」中的任何一個。

（3）七覺支中的念覺支：是留心觀察由「行」造作生起的任何心理現象（法處）。

一旦與其他兩種類型的正念統一起來，八聖道中的正念，就有助於推動心往前進，並同時處在中道。因此，心不會退步或向左或向右，也不會糾纏於善法或不善法。

禪修者要安住知元素於大正念中，同時遵循七覺支的步驟：

（1）念覺支：開始發展正念或留心觀察任何生起的「行」。

（2）擇法覺支：細察剛生起的任何身體或心理現象。

（3）精進覺支：持之以恆努力和堅持不懈地細察心理現象。

（4）喜覺支：細察心理現象，直到生起喜悅。

（5）輕安覺支：喜悅之後，會帶來輕安。

（6）定覺支：輕安之後，會產生定。呈現一顆穩定的心，不受任何愉快或不愉快的經歷所干擾。

（7）捨覺支：心穩定後，隨著生起平等捨。在這狀態下，無論發生什麼經驗，心都會覺知到，但不會作出習性反應或執著於它們。平等捨使我們能夠擺脫「行」的束縛，從而使心解脫，進入涅槃流。

〔說明〕

（1）長老將整個內觀的訓練歸納為五次第：正念、大正念、般若、般若智、解脫智。一般人沒有正念、大正念，因而「意法」無力，被充滿煩惱習性的「心」所控制，結果「心」指揮頭腦，下令身體去造業，導致不斷輪迴。所以，行者首先要培養正念、大正念，使「意法」具有力量，而後由意法指揮並訓練「心」，使心走在中道，並分離五蘊，直到「識智」能夠看到身心五蘊的實相，此後開始滅

除煩惱而不再受苦。

(2) 行者的「識」與其他諸蘊一旦分離，當下不被心輪處的諸煩惱所苦，這種空、明和清淨的「識」，是暫時自由的意識心王，一旦心輪處的諸煩惱都被滅除後，就成為真正完全自由的識。「識」是剎那生滅的，無始以來就存在，一直延續到進入無餘涅槃。

(3) 讚念長老的內觀步驟有三：

1. 將「識」提升到喉嚨附近成為意法。方法是培養正念、大正念，使心不落入貪憂兩邊，自然走在中道，因為意法可以看清「心」中煩惱而不受煩惱的影響，故可以用來訓練「心」。意法觀照時，配合相應心所來運作，屬於智相應無行的善心。

2. 「識」繼續提升到眉間成為識智。方法是念、定、慧的均衡提升。識智是暫時不受煩惱影響的知元素，故可以看清身心的實相。識智用來照見身心的實相，類同於觀智。識智觀照時，配合相應心所來運作，屬於智相應無行的善心。

3. 識智繼續照見身心實相而有眼生和智生（生起般若智），開始滅除「心」中「身見」等煩惱（獲得解脫智）。行者繼續照見身心實相，生起最後的道心，滅除「無明」後，「識」達到完全的自由（也就是自由的意識），獲得有餘涅槃。行者進入無餘涅槃時，他的身體回歸為大自然的「地界、水界、火界、風界」；自由的識成為「識界」，回歸大自然。

這是純觀行者的一乘道。

內觀禪修，就是修習四念住、七覺支，圓滿八聖道，滅除無明，獲得明與解脫的過程。

內觀禪修，就是把「心」中的煩惱，分批滅除的修行過程。

內觀禪修，就是把「心」中被煩惱所束縛的「識」，脫離束縛並達到完全自由的修行過程。

【本節譯詞】

內觀（**Vipassana**）增上般若（**Adhipañña**）

世俗想（**lokiya sañña**）意識（**Mano viññāṇa**）

「身內身」（**body in the body**）

【修習】

【8】四念住、四正勤

四念住（**Satipatthana**）是一種正念的練習，能使我們能夠看見事物的如實面目。四念住的四個領域是：

一、身念住

身念住是對身體的審察使我們能夠放棄「身見」，這樣我們就不會再被自己或他人的身體所迷惑。

（一）審察「外身」無常

藉由審察髮、毛、指甲、牙齒和皮膚，體證諸法無常的性質。

（二）審察「內身」是苦

藉由觀察[皮膚下的內身——血肉、筋脈、神經、五臟六腑等]，要看到所有身體的部位，與生俱來的事實都是「苦」，沒有什麼東西可以被認定為「我」，只有感覺而已。

要認識到，心（名 **nama**）是具有可以識別物質（色 **rupa**）的知元素。運用智慧看透身體，直到看到它的「無我」和空的性質。

（三）審察「身內身」無我

審察「身內身」時，在世間層次上，行者在審察時會看到[骨架]。在出世間層次上，行者將體證到身體的無我性質。

二、受念住

受念住是，每當感受生起時，例如，痛、熱、冷、暖、發癢或疼痛的[身體]感受，要體認到，如同任何其他現象一樣，都受制於生起和滅去，[有生必有滅，是無常的]。

禪修者看到任何一種心理狀態：[喜受、憂受或捨受]時，都應視為僅是一種現象；不要將[心理]感受當作「我」，或認為擁有它。

要把感受看作是自行生、住、滅的一種自然過程。

三、心念住

心念住是審察「心」，使我們能夠看到它的三個組成部分：識、想和行（心理造作）。

禪修者要知道貪心何時生起，而不要進一步增長它。它會自行減去。要知道貪心何時消散，並體認它自行生起和減去。

禪修者要知道瞋心何時生起和減去。

要理解瞋心是根植於「無有愛」[對不喜歡的事物渴望它消失]，導致心理不滿，隨後是瞋心和憤怒。

要覺知何時瞋心不再存在於「心」中。

要看到愚癡是根植於執著於我和世俗觀念，這是經由「有愛」[對喜歡的事物渴望它長存]的造作。

要看到愚癡自行生、住、滅。

當躁動或沮喪生起時，請不要執取它或認為擁有它（認為是我的），要看它只是自然而無法控制的現象。

要識別出，「心」何時把身體的不適，諸如瘙癢、疼痛或發熱，以為是我的，此時心就仍然執著於諸蘊。

要認識到，「心」何時傾向於迷失，並造作出超出我們所能控制的感官享受。

要理解，「心」何時進入或退出以「一境性、喜、樂、捨」為特徵的禪那狀態。

要知道，「心」何時從心理現象中解脫出來。在這狀態下，想和識二者都不再被心理造作所糾纏。

行者可以觀察到「心」的功能，而不擔憂或因為它而受苦。只要知道，「心」何時進行自己的思考或徘徊，直到它自行停止。

要熱衷並持續練習：不執著於任何現象，或不從任何現象受苦。

要不斷練習，直到能夠在所有事物中看到無常、苦和無我的性質。

四、法念住

法念住是要行者了解法（**Dhamma**）或心理對象（**mental objects**），也就是，名（心理現象）和色（物質現象），並看見它們的生起和減去。

無論何時發生身體現象，無論是名或色，都應熱衷、充份覺知並注意，但不生起任何造作。

以下是審察法內法（**Dhamma in Dhamma**），分成五項：

（一）審察五蓋

審察貪欲、瞋恚、昏沈和睡眠、掉舉和後悔以及懷疑。

（二）審察五蘊及取蘊

1. 色蘊（**Rūpa-skandha**）

藉由審察身體三十二身分（**Dvattimsākāra**），如實知它們都是無常、苦和無我的性質。[這三十二個身體的部位是：髮、毛、爪、齒、皮；肉、筋、骨、髓、腎；心、肝、肋膜、脾、肺；腸、腸膜、胃中物、屎、腦；膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪；淚、油、唾、涕、關節液、尿]。

行者審察三十二身分時，還要看到身體所造作（**Saṅkhāra**）的混亂，這些混亂不是「我的」，是受制於生起和滅去，有生必有滅。行者若保持住於空和明時，便會生起樂受。

2. 受蘊（**Vedanā-skandha**）

行者當觀察喜、憂或捨的心理感受（見巴利詞彙表），以及任何身體的感受時，例如痛苦、癢、灼、熱、冷或暖。要將這些感受視為自然現象，這些現象會自行生、住、滅。

此外，還要保持審察不要有任何執取或自我認同，直到究竟的真理得以體證。

3. 想蘊（**sañña-skandha**）

行者要將記憶和「想」（**sañña**）只視為世俗的概念。看到回憶過去只是自然的過程。要將「想」從世俗的概念轉變為出世的概念，以產生更高形式的智慧。

4. 行蘊（**saṅkhāra-skandha**）

造作善心會導致作出有功德的行為的傾向，而造作不善心則會導致產生過失的傾向。造作入定或禪那狀態的心會導致不動的心，但是仍然充滿無明、貪愛和執取諸蘊。在禪那狀態下，某些人可能

會發展出神通力，但除非獲得了證悟的狀態，否則它們仍然是暫時的。

行者要審察這些心的造作，並體認到它們也是受制於生、住、滅，有生必有滅。

5. 識蘊 (viññana-skandha)

識，可以認識任何現象。行者應發展出洞察力，保持安住於知元素，並審察它知道了什麼以及如何知道。

(三) 審察來自內外六處生起的結

當[色、聲、香、味、觸、法外六處]輸入到眼、耳、鼻、舌、身、意[內六處 (salayatana)]時，就可能產生心理的「結」(samyojana, mental fetters)。

行者要體認到，「欲結」的貪火，隨時可能生起於任何感官之門。

要審察眼睛、色處 (指顏色)，以及色處與眼識的接觸，都因貪瞋癡的生起而燃燒。同樣，其他相應的感官有輸入時：耳朵和聲音，鼻子和氣味，舌頭和味道，身體和所觸對象以及心和心理對象 (法)，也是產生喜、憂和捨 (見巴利詞彙表) 的心理現象的因素。

此外，還要審察每個感官，看到心理現象的生、住、滅，不要讓它們進一步發展到欲貪或不滿 (Paṭigha)。當六個感官受到接觸而生起心理現象時，要藉由不執著或不擁有，來放下這自我感。並將這些「結」看成自然現象，知道它們何時生起或不生起。體認到任何造作都須經歷生、住、滅，並將心帶回中道。

(四) 審察七覺支

七覺支的禪觀，首先是運用正念的「念覺支」導向對「生起的法」的細察，稱為「擇法覺支」。用精勤的方式來審察名和色兩者，稱為「精進覺支」。待粗重的煩惱消除後，自然產生「喜覺支」。喜覺支能使心有力而繼續審察，直到達成身和心的輕安為止，稱為「輕安覺支」。保持輕安而沒有任何進一步的造作，然後發展專注力「定覺支」，接著保持在「捨覺支」。

在這狀態下，「知元素」是覺醒的，但不受任何生起或滅去的現

象所影響。繼續進行，直到達成七覺支所有的法。要領悟七覺支的任何心理對象何時生、住、滅。

（五）審察四聖諦

審察四聖諦是要體認到我們在這個世界的任何地方，都會遇到內在和外在的痛苦。普通人會試圖取代它、逃避它或只是希望它消失，但是卻做不到。如果我們要讓心從苦解脫出來，就必須審察這些苦的實相，直到看到身苦、心苦、色蘊苦、六處苦以及我們對諸蘊的執取；觀察苦時，我們只需看到苦的生起和滅去，但不必執取苦或受到苦的影響，這就息滅苦的中道實踐。

行者要用智慧來止息苦，藉由滅除對諸蘊的貪愛和執取——「心」中苦的根源。禪觀四念處能開發智慧，使我們清楚地看到生活中處處充滿苦的事實。身（色蘊）伴隨著病痛。我們必須忍受大量的「受蘊」以及不斷提醒我們過去痛苦的記憶（想蘊）。此外，心理造作（行蘊）也會製造更多的苦，而我們的識還會不斷注意到苦。

通過對諸蘊的苦、無常和無我的本質的了解，人們可以放棄身見。一旦完成，繼續深入體證空。安住於知元素，不要糾纏於感受或心理造作，或認為自己擁有它們。

四正勤

佛陀說：「精勤、正知、正念，除世貪憂。」

行者當精勤不懈（即，具足四正勤），充份覺知並注意身體各種現象的生起和滅去；努力於此世克服貪婪和悲傷。

此外，在任何清醒的時刻和各種姿勢，都要精勤培養正念於身體、感受、心和法（心理對象）上。

要對所有現象的生起和滅去具有正知（清晰的理解 *sampajana*）。例如，體認到痛只是一種現象。

要保持識智安住於正念、大正念。

要培養辨別力，以防止落入貪或憂。不要受到任何苦的影響。

要培養正念，直到它成為大正念（持續的正念）。這將導致智慧

的發展，使心能夠體證究竟的真理。

要透過三相的鏡頭，看所有生起的現象：無常、苦和無我。清晰洞見名色的如實面目，最終將導向心的空性狀態。

已經對諸蘊、六處、十八界、心理狀態、心理現象和意法的實相，具有真正洞察力的佛法修行者，要保持清醒並繼續像往常一樣在日常生活保持正念。這時行者如果沒有完全解脫，當審察法時可能還會生起一些心理現象，例如以前的行為或前世的業可能會反覆在中心出現。每當生起心理現象時，要找出原因並從根本滅除它們。

當憂苦生起時，要精進滅除。

當仇恨生起時，要精進滅除。

當憤怒生起時，要精進滅除。

保持安住於空；無有煩惱、貪愛、執取和痛苦。

深入審察到最深層次的苦，同時保持心處於中道狀態，直到獲得清晰的洞察力為止。

看到身體不是「我的」身體，並藉由如實瞭知「諸蘊不是我的」，來滅除身見。

培養心住於輕安，免於心理的造作。

當[身體的]感受生起時，這輸入被傳送到「心」，然後被知元素感知。如果是以痛苦的形式生起的感受，會使「心」感到不快，並產生一種避免這不舒服的欲望。但是，「識智 *ñāṇa*」（經由意法）可以指導和管制「心」來承受或忍耐這種痛苦。最初，如果沒有「識智」（經由意法）的管制執行，「心」將無法與「感受」分開。通過不斷的練習，「心」將能夠自發地與感受分離。這是由於「識智」使「識」能夠在感受生起時辨別想蘊（*saññā*）。這種類型的「識智」是觀智（*vipassana ñāṇa*），可以引導心發展對色（身體）和受（感覺）的辨別。

繼續使用正念及大正念來細察（*investigate*）身和心的真相，而無須進一步造作。隨之而生的般若將幫助心導航、設定方向和辨別。一旦體證最終真理，無明就被摧毀了。

行者使用正念、大正念來審察身心真相後，先是生起了般若，接著是般若智和解脫智，最後將導致識的解脫。

這時，識仍然會看到苦，但不再糾纏於苦或受苦。識可以自由地細察真相，並看到所有事物所具有的苦的本質。接著，行者需要保持心的活力，方法是安住於喜悅和出世的快樂中而沒有「身見」。

持續精進後，將導致「眼生」和「智生」。

當行者的四念住是牢固地建立在中道時，他便能運用般若審察到：所有已生或未生的現象都是不可控制的；諸蘊的性質則是不斷變化的。此時當繼續審察，直到識智有了清晰的洞見，並放棄對五蘊和身見的執取。這是開悟者所走過的道路：這條道路沒有執著也沒有身見；這道路上所經驗的任何事物，包括由諸蘊生起的現象，都被視為只是自然的過程。

當識智發展出清晰的洞察力，並能深入透視無常、苦和無我時，滅苦的道路已被鋪平，究竟的真理得以體證。於修習的果位（**fruition state**），心進入輕安與純淨；完全滅除對諸蘊的執取，並且不再認為苦是我的。

〔說明〕

(1) 從本節開始，依次解說三十七菩提分法：四念住、四正勤（四正斷）、五根、五力、七覺支、八聖道。四念住方面，長老依據《大念住經》指出修習身、受、心、法的要點，於法念住要審察五蓋、五蘊、來自內外六處的結、七覺支、四聖諦，最後才能生起智慧，滅除貪憂。

(2) 行者想要「除世貪憂」，就要遵循佛陀所說的：「精勤、正知、正念。」此處的精勤就是具足「四正勤」：1.精勤於使已生惡令滅除、2.精勤於使未生惡令不生、3.精勤於使未生善令生起、4.精勤於使已生善令增長，也就是努力地將五蓋、十結等不善法滅除，積極地將正念、正知、四念住、七覺支、八聖道等善法不斷增長。

(3) 本節最後長老提到處理苦受的問題，由於苦受會使「心」感到不快，行者須先不斷培養出大正念，使「意法」有力量，而後識智處在上方眉間，與處在下方的苦受有距離，因而能忍受苦受。這時是五蘊分離的狀態，能觀的識智與所觀的色身、受蘊（如苦受）、想蘊（如苦想）和行蘊（如瞋）是各歸各（這階段屬名色分別）。經過不斷的練習，識智看清苦受不是我，是無常、無我，因而對苦受不會受影響而生瞋，同理，對樂受也不會受影響而起貪。這是如實觀照後的實踐效果。

【本節譯詞】

念住（**Satipatthana**）名（**nama**）色（**rupa**）

法內法 (Dhamma in Dhamma)
心理造作 (saṅkhāra 行)
三十二身分 (Dvattimsākāra)
蘊 (skandha) 處 (salayatana)
欲貪 (Kāma-rāga) 結 (samyojana)
觀智 (vipassana ñāṇa)
身內身 (body in body) 法 (mental objects)
審察 (contemplate) 細察 (investigate)
結 (mental fetters) 果位 (fruition state)

【9】四神足

四神足（**Iddhipāda**）是四種達到禪修目標的必要基礎。行者修學佛法，要訓練自己的心具有下列的基礎：

1.欲神足

欲神足（**Chanda Iddhipāda**）是想要得到「識智」、智慧、覺悟的願望或熱情。有一股熱情想要體證空性、明覺、清淨、喜悅及出世品質的快樂；有一股願望想要歸依修行所獲得的了知、覺醒和出世的喜悅。

2.勤神足

勤神足（**Viriya Iddhipāda**）是對修行有一股孜孜不倦的勤奮堅忍，一直到解脫。以七覺支的捨心，持續用功，安住於空性、明覺、清淨、喜悅和快樂。

3.心神足

心神足（**Citta Iddhipāda**）是一心投入修行，專注於保持此心住於空、明覺、清淨、喜悅、快樂，一直到滅苦。

4.觀神足

觀神足（**Vīmansā Iddhipāda**）是對諸法持續細察、評估、偵測（**monitor**）、明辨（**scrutinize**），一直到心從痛苦中解脫。一旦得到解脫，要持續偵測有無殘留的煩惱，以避免還會受苦。

〔說明〕

一般人於日常生活中練習四神足，可獲得世俗的效果，例如，一個人不斷練習氣功來強壯身體，就可得到健康與長壽。在出世間方面，練習四神足可滅除身心之苦。欲神足是想要獲得覺悟的「願望或希欲」，這不同於貪心。「欲」或「希望去做」屬雜心所。欲神

足是想要獲得智慧、覺悟等善法的願望，這是「善法欲」。

【本節譯詞】

神足（**Iddhipāda**）

欲神足（**Chanda Iddhipāda**）勤神足（**Viriya Iddhipāda**）

心神足（**Citta Iddhipāda**）觀神足（**Vīmansā Iddhipāda**）

偵測（**monitor**）明辨（**scrutinize**）

【10】根律儀、五根、五力

六種根（**Indriya**）或六種感官（眼、耳、鼻、舌、身及意）的作用，是作為接觸到色、聲、香、味、觸、法（心理現象）的一種調控功能。根（**Indriya**）在此處的意思是，在其作用中佔主導的調控功能。

根律儀

藉由對六根門生起的現象不起不善的反應，六根可以受到約束（即，根律儀 **indriyasamvara**）。

要約束自心，使它不被根塵相對生起的煩惱或心理現象所影響。行者的責任是安住正念、忍耐、智慧和毅力等善的品質；不要對生起的現象認為是我的，或者認為它們就是我。

驗證眼根律儀獲得的標準是：當眼根看見任何視覺對象，能了解所有生起的現象不是我或我所擁有，因而不會出現不善行。

類似的律儀約束也可以運用在耳根上，當耳朵聽到聲音時不認為這是我。如此，不善行不會產生，相對的善行也會與智慧同時生起。其他根門，如鼻、舌、身及意，也是透過這種方式來訓練根律儀，達到真正持戒清淨。

五根、五力

為了生起覺醒，下列五根或五種心理要素，必須要達到成為心的主要狀態（即，五力）。

1.信

信（**Saddha**）：在修習大正念和審察任何生起的現象時，必須具備信的力量及完全的確信，並對所有成就覺悟的佛法具有信心。

2.精進

修習佛法，或培養正念觀察生起現象的真實本質時，必須具備

不退轉的精進力。

3.念

念是對於生起的心理現象具有正念，就像四念住一樣有力量而不退失。

4.定：

定是保持心理專注而不動搖或掉舉的力量，以及對生起的心理現象保持專注觀察的能力。

5.慧

慧是洞見任何生起現象的如實面目的能力。例如，行者可以辨知快樂只是一種受蘊；看見快樂在身和心同時生起；當體驗到身體的快樂時，行者也能看見心理喜悅的生起。

在此處，慧根與八聖道的正見是一樣的。

五根的培育可經由四念住的修習，以及不認為生起的現象是我的或它們的。

想證得覺悟的行者，最重要的是要培養五根，並加強五根的力量，使五根增長為不動搖的五力（*bala*）。五力就是幫助我們有能力去瞭解從六根生起的所有現象的如實面目，而沒有任何愚癡。之後，還要持續地練習捨棄和斷除不善，直至獲取足夠的動力（*momentum*）來支撐究竟真理的體證。

〔說明〕

本節讚念長老提到重要的根律儀的訓練。

根律儀是以正念防護諸根，遇到外境時不讓心執取可喜的所緣，也不讓心排斥不可喜的所緣。經由培養正念，行者在日常生活中，有意法的監督，使心走在中道、不被貪瞋所牽引，因而能持戒圓滿，而後往上修習五根、五力，最後七覺支就能圓滿，所以根律儀是體證四聖諦的核心基礎。

【本節譯詞】

根（Indriya）力（bala）

根律儀（indriyasamvara）信（Saddha）

動力（momentum）

【11】七覺支

七覺支（**sambojjhaṅga**）的培養與開發，是通往覺悟之道及最終取證的智慧基礎。

1.念覺支

念覺支（**Sati-sambojjhaṅga**）是一種心理狀態，能覺知一切現象生起的情況。它與四念住的正念相同，後者將身、受、心和法作為審察的對象。修行要點如前所說，是要努力保持正念、觀察諸行（心理造作）的產生，並且不執取任何現象。接著是持續培養「正念」，直到成為「大正念」（持續的正念）為止。「大正念」為智慧的產生鋪平了道路，從而開發出「般若」，然後是「般若智」，最後獲得「解脫智」。

2.擇法覺支

擇法覺支（**Dhammavicaya-sambojjhaṅga**）是細察諸法或現象。當現象出現時，要體認到它們是善或不善，有害或無害。要審察它們的本性、它們的如實面目。像四念住一樣，不斷地在內在和外在進行審察，直到體證無常、苦、無我、空，以及究竟涅槃。

3.精進覺支

精進覺支（**Viriya-sambojjhaṅga**）是要持之以恆地精進和堅持，以捨棄不善及克服障礙。行者要時時將心帶回中道，不要讓兩個極端的煩惱成為修道上的障礙。要繼續努力才能夠穿透無常、苦、無我、空，一直到涅槃。

4.喜覺支

喜覺支（**Piti-sambojjhaṅga**）是心不再糾纏於貪憂兩個極端中的任何一個，那麼喜悅就會自然地出現。一旦心從煩惱中解脫出來時，就會產生一種善的滿足感。心變得明亮而清晰，沒有任何悲傷

或痛苦的痕跡。這種類型的喜具有出世的品質，超越了世俗的觀念，並且不執取諸蘊或身見。

5.輕安覺支

輕安覺支（**Passaddhi-sambojjhaṅga**）：身體的輕安是棄捨對身體執著的結果，此時有一種身體不存在的感覺。心一旦不再捲入貪憂兩個極端的煩惱時，就會產生心的輕安，因為這兩個極端是由於渴愛或執著於五蘊而加劇的。心在這輕安的狀態下，會保持著善、安靜、明亮而不掙扎。

6.定覺支

定覺支（**Samādhi-sambojjhaṅga**）是心一旦輕安，心將能保持穩定，並不受任何生起現象的干擾。這是一種定的類型，允許心去審察，但不會糾纏於兩個極端的煩惱，也不會造作過去或未來。在這狀態下，心可以看到從諸蘊生起的煩惱或現象，都是無常的對象。心一旦不再受到根塵對境產生的任何經驗的干擾時，就會發展出一種更高形式的定（**adhipa-samadhi**）。

7.捨覺支

捨覺支（**Upekkhaka-sambojjhaṅga**）是心一旦覺知到正在發生的現象，而不做出反應或執取於它們時，就會出現平等捨。這時，知元素會僅把「疼痛」識別為一種受蘊、想蘊及身體的元素（色蘊）出現故障的狀態。因此，知元素可以放捨痛苦。在這種平等捨的狀態下，知元素是覺知的，但是不受任何生起現象，諸如疼痛、厭煩或刺激的影響。

接著，行者要安住於空，不要被受、想或行（心理造作）所纏住。當你擁有放捨任何生起現象的能力時，你才能真正覺醒。

當行者探察到由苦受生起的躁動不安時，要使識住於「意法」的位置。然後，讓「識智」覺知苦受的生起，直到「心」可以自行放下這個苦受。在整個過程中，「識智」始終是保持在空、明覺、輕安和純淨，而不與「心」糾纏在一起。

由平等捨，能生起安止定（**Appana Samadhi**）；這是一種較高且具有不動搖而集中心力的定（**samadhi**）的狀態。在這狀態下，「識智」是覺醒的、安靜的，不被干擾或執取的；它充滿了正念、專注、平等捨和意法。每當任何苦受出現在諸蘊或界時，行者要保持平等捨，並讓「識智」認清整個過程，直到現象自行止息。

這就是七覺支的循環完成。

在實踐七覺支時，要運用四神足，讓「識智」看透心理現象，直到能夠完全地、永久地切除煩惱。行者一旦能安住在七覺支的循環中，就不會再遭受痛苦。這是因為念覺支一直在留意著任何生起的法，並能使心保持在中道，從善或不善的執取中脫出而不再執著。接著還要努力練習，直到體證無我、空和涅槃，使苦真的止息。

〔說明〕

（1）在七覺支的運作中，從正念、大正念的培養，到生起般若、般若智，最後達成解脫智，整個過程都是順著因果進行。論典上有十六觀智的禪修次第是：1. 名色分別智 2. 緣攝受智 3. 思惟智 4. 生滅智 5. 壞滅智 6. 怖畏智 7. 過患智 8. 厭離智 9. 欲解脫智 10. 審察智 11. 行捨智 12. 隨順智 13. 種姓智 14. 道智 15. 果智 16. 省察智。

（2）從大正念開始與十六觀智的關係如下：

大正念階段：1. 名色分別智 2. 緣攝受智 3. 思惟智。

般若階段：4. 生滅智 5. 壞滅智。

般若智階段：6. 怖畏智 7. 過患智 8. 厭離智 9. 欲解脫智 10. 審察智 11. 行捨智 12. 隨順智 13. 種姓智 14. 道智。

解脫智階段：15. 果智 16. 省察智。

又，訓練意法階段：1. 名色分別智 2. 緣攝受智 3. 思惟智。

訓練識智階段：4. 生滅智到 14. 道智。

識智照見五法：無常、苦、無我、空性、涅槃。

又有「眼生」是照見身心的無常、苦、無我；「智生」是照見空性、涅槃。這二者屬般若智，對應於觀智如下：

眼生：12. 隨順智。

智生：13. 種姓智 14. 道智 15. 果智。

【本節譯詞】

覺支（**sambojjhāṅga**）

念覺支 (Sati-sambojjhaṅga)
擇法覺支 (Dhammavicaya-sambojjhaṅga)
喜覺支 (Piti-sambojjhaṅga)
輕安覺支 (Passaddhi-sambojjhaṅga)
捨覺支 (Upekkhaka-sambojjhaṅga)
定 (samadhi) 更高形式的定 (adhipa-samadhi)
安止定 (Appana Samadhi)

【12】八聖道

「只要還有練習中道的人，世間就不會沒有阿羅漢。」

——佛陀

八支聖道的所有因素組合成，是通往涅槃的一條中道（一乘道）。
八支聖道分為三組：

慧學：正見、正思維。

戒學：正語、正業和正命。

定學：正精進、正念和正定。

1.正見

正見：行者要理解煩惱、五取蘊和三種渴愛（欲愛、有愛和無有愛）是無常的，會造成苦的，並且是無我的。

此外，要知道「心」中所有過去、現在和未來的心理現象，都具有無常、苦及無我三個特徵。看到這些心理現象發生時，不要進一步造作，而且不要讓「知元素」與「心」糾纏在一起，這時「知元素」才能親證事物存在的三個特徵。

接著，當看到身苦、心苦和執取諸蘊的苦（認為諸蘊是我的而生苦）時，要了解苦只是一個自然過程。

行者具備有這些正見時，將能要體認到：過去和現在出現的所有現象，無論是內在或外在，他們的本質都是無常的。此殊勝見地，將引導心棄捨無常的輪迴，而歸依不變的涅槃。

2.正思維

正思維：行者對於色、聲、香、味和觸所產生的任何欲樂的執著，都要棄捨。當任何一種感官經驗發生時，行者要保持身和心的平等捨，並且不要執取任何蘊。同時體認到，所有現象都受制於生起和滅去；以此不斷審察，直到形成清晰的洞察力，從而能放下任何執著。這時，知元素將住在中道上，而不會與貪憂兩個極端的煩惱糾纏在一起。

3.正語

正語：行者要提醒自己的「心」，不要陷入愚癡，也就是因為執取而產生苦以及不能放下執著。要不斷訓練心，使自己擺脫陷入無盡輪迴的煩惱或三愛的影響，而得到自由。

還要提醒「心」：知元素本身不會受苦，苦本身不是我或我的，因為沒有什麼真的是「我」或「我的」。如果你要讓苦繼續存在下去，毫無疑問，你的未來將與不愉快的過去一樣苦。

佛陀在開悟之夜，坐在菩提樹下時，拒絕了魔王的三個女兒的誘惑（即，渴愛、欲望和不滿的擬人化），當時佛陀以「正語」，宣說自己的解脫：

經過多次的出生，我在輪迴遊蕩，尋找但未找到這所房子的建造者。苦是一次又一次地出生。[支撐屋頂的]椽子被打破了，不得再建房屋。椽子被打破了，棟梁被打碎了。我的心已經達到了無為。渴愛結束了。

註：《法句經》11（老品）153、154 譯為：「經多生輪迴，尋求造屋者，但未得見之，痛苦再再生。椽桷皆毀壞，棟梁亦摧折。我既證無為，一切愛盡滅。」

4.正業

正業：[在內觀禪修時的正業，就是好好用功修行，特別是意業方面]行者努力培養正念，直到它成為持續的大正念。不要糾纏於貪或三愛，不要執取五蘊，要不斷穿透「心」中的無明或無知，直到能夠切除為止。

一旦找到了識智，就讓心走在中道，同時保持空、明覺和純淨，和沒有任何執取或執著。這是聖者必須不斷進行的工作（正業），直到成為完全的覺悟者。

5.正命

正命：行者要避免自我放縱，因為身體只是充滿不確定性的短暫住所，並且受制於老病和死亡。不要被我們的煩惱影響或增長我

們的煩惱，不要自認擁有我們的生命和身體，要放下自我認同。在尋求通往開悟的道路時，要照顧好我們的生活並將身體僅當成是臨時的住所。

6.正精進

正精進：行者為了使心永不間斷地保持在中道，要棄捨任何不善並培養善念。要維持精勤觀察任何現象的生、住、滅的特徵。藉由培養身、受、心和法（心理對象）的正念，來練習四念住，直到能夠在所有事物中體證無常、苦和無我的本質。當貪和憂兩個極端的煩惱出現時，一察覺它們出現時就要將它們滅除。然後，還要保持持續不斷的正精進。

7.正念

正念：行者要培養「正念」，直到它成為「大正念」，最終發展出「般若」或直覺的認知力來體證存在的三個特徵，並直接洞察事物的如實面目。

正念導致生起「般若智」，接下來是「解脫智」，這是與解脫的果有關的智慧——能進入涅槃流而止息了苦。當有了正念、大正念，有些人繼續發展出漏盡智（*Āsavakkhaya-ñāṇa*），這是識智具有最高形式智慧時的結果。漏盡智是體證「心理煩惱滅盡」的出世智慧，[是佛教不共外道的解脫智慧]。（漏盡＝心理煩惱的滅盡）

8.正定

正定：行者心要保持心在中道，不受六個感官之門引起的任何現象的干擾。避免對善或不善的執著，並且不要糾纏於三愛，一直到開悟。

要保持不受干擾及堅定不移，清楚地了解所有這些生起和滅去的現象，最終都會融入空的狀態。

當所有八支聖道匯合形成合一的「一乘道」時，心將踏上中道之路。「知元素」將由煩惱中[暫時]解脫出來，並安住於空、明覺和清淨中。在這狀態下，心將不再住於下方四個位置上：海底輪（慾

望中心)、世間輪(世間關懷中心)、禪定輪(禪那中心),和心輪(煩惱的中心)。

這時,[暫時]解脫的「知元素」可以清晰地看到煩惱和所有的造作,而不會與其糾纏,就像荷葉不沾水一樣。它可以從諸蘊和界中看到苦,可以感知貪瞋癡的燃燒,並體認萬物的生、住、滅的本質。它還可以看透渴愛和名色,而不再執取或進一步的造作。在這狀態下,八聖道的正念將與七覺支的念覺支統一,可以看到所有生起的法。

〔說明〕

(1) 八聖道歸為三學:戒學、慧學和定學,這表示學佛是一學習的過程,而不是一種「創新」的過程,因為人生問題的答案以及解決的方法已經由佛陀找出來了,所以學佛者只要耐心地學習三學或八聖道,經由聞、思、修,必有學完的一天。畢業時就是解脫自在時。但是學習時,方向要正確、方法要正確、次第要正確、心態要正確,加上要努力不懈,才能獲得正確的結果。

(2) 凡夫胸口的「心」是由識、想、行(兼及受)組成,其中的「識」被行蘊中的煩惱所束縛而造業。當「識」住於下三輪時,也是被煩惱所控制而造業,若繼續如此造業,將一直輪迴下去。

(3) 行者修習內觀後,開始養正念、大正念,「識」上升成為意法,再培養般若智慧,「識」上升成為識智;在這過程中,「識」不受心中煩惱的影響,並可開始看清身心的實相。這時的「識」擺脫煩惱的糾纏,獲得暫時的解脫,譬喻為荷葉(識)不沾水(煩惱)。等到行者滅除最根本的「無明」後,「識」才完全脫離了所有的束縛。

【本節譯詞】

漏盡智(Āsavakkhaya-ñāṇa)

【13】四梵住

四梵住（**Brahma Vihāra**）——慈、悲、喜、捨，是佛教四大美德，[當行者能安住這四種崇高的心境時]，能為人界、動物界和天界（包含梵天）帶來和平。

1.慈

慈（**Mettā**）：行者要對自己或他人應具有善意而不求回報；不對自己或他人造成傷害；也不去分別社會身分、階級、種族、人文背景、外表、膚色或信仰，依此慈心增上，便能帶來心的輕安。

若是慈心於他卻得不到回應，則應保持平等心。

讚念長老鼓勵所有行者，都應勤奮開展慈心，直到勝義層次（能捨生命利益眾生）。

2.悲

悲（**Karuṇā**）：行者對於自己或他人具有無分別的同理心，要了解有煩惱的人已經在受苦了，我們不應該加重他們的苦。

若是悲心於他，卻沒有得到致謝或讚賞的回應，應保持平等心。

3.喜（隨喜）

喜（**Muditā**）：看到他人的善行獲得善報時，行者應心生歡喜；知道怨敵或侵害你的人行善，也不應生起嫉妒。

若能隨喜他人行善，但當人們不再行善時，也要保持平等心而不失望。

4.捨

捨（**Upekkhā**）：這是心保持於輕安、純淨和沒有煩惱的一種平衡狀態。行者即使碰到生命的困難事件；如老、病、死，或是面對別人的惡意或不尊重時，也要保持平等心。

不要失望，即使我們所愛的人變心愛別人。

不要因為他人受苦，而跟著受苦。
面對別人的嫉妒，不要捲入其中。
勝義層次的捨：行者能放下任何生起的心理現象。

〔說明〕

本節讚念長老扼要地教導了四梵住或四無量心，這是菩薩道的基礎。釋尊在過去生中，經常修習四梵住來累積成佛的資糧。

【本節譯詞】

梵住（**Brahma Vihāra**）

慈（**Mettā**）悲（**Karuṇā**）喜（**Muditā**）捨（**Upekkhā**）

【14】十波羅蜜

波羅蜜 (Pāramī) 是行者朝向覺悟的清淨道上，不斷培養出的善行。總共有十種善行，每個善行都有三個層次，即「一般」波羅蜜 (ordinary Pāramī)、「近」波羅蜜 (Upa-Pāramī) 和「勝義」波羅蜜 (Paramattha-Pāramī)。

十波羅蜜為：

1. 布施波羅蜜

布施 (Dāna) 可去除貪心。當你幫助任何人或事情時，應把你的期望放在一邊。全心施予與幫助別人時，不要在意你自己的犧牲奉獻。保持這樣心態的善行就是布施，就能讓布施波羅蜜趨向完美。

當別人從你的布施得到利益之時，你也藉此機會圓滿你的美德。

「一般」布施波羅蜜，是布施物件或勞力的形式。

「近」布施波羅蜜，是布施自己的肉、血以及體液，例如在禪修時可讓蚊子叮咬你。

「勝義」布施波羅蜜，是願意布施自己所愛的人，甚至自身性命。[當年長老不惜犧牲生命，去處理泰國南部政府軍與反抗軍的激烈衝突，便是勝義布施波羅蜜的例子]。一般行者目前雖然不易實踐「勝義波羅蜜」，但可以藉著：從心裡放下對身體的執著，心不再為身所苦，來累積這樣的波羅蜜。

2. 戒波羅蜜

「一般」層次的戒 (Sīla) 波羅蜜，是我們避免傷害其他有情的身體。

「近」層次的戒波羅蜜，則是注意自己的行為，無論是身、語、意都保持和善，而不會對任何人造成傷害，也不會傷害到自己。這波羅蜜的達成：是經由對六根門所生起的現象，保持身心不做出不善的反應。

「勝義」層次的戒波羅蜜，就是行者淨化自己的心，把善行看得比自己的福利，甚至生命還要重要。

3.出離波羅蜜

出離（**Nekkhamma**）是放棄世俗糾纏的一種修行，克制自己不去追求六根門所生起的欲樂。這並不意味著必須出家為僧，而是行者決意斷除在過去和未來中持續生死輪迴的執著。

「勝義」層次的出離波羅蜜則是：在滅苦的道上具有真誠的出離心，能全心投入、並保持決心斷除煩惱與貪愛的修行，且終能歸依心的寧靜。

4.般若波羅蜜

般若（**Paññā**）可以經由法的學習與修行而培養出來。持續勤奮修行能開發般若與般若智，直到悟得身心的最終真理，便能斷除我見與無明。在此狀態，心可看清楚色身、五蘊、與四大是自然現象，而不執為我所擁有的。

「勝義」層次般若波羅蜜的達成：是經由對諸行與存在的三大特徵：所有現象的無常、苦、無我，擁有一種清楚而完全的了解。

5.精進波羅蜜

精進（**Viriya**）能斷除懶散怠惰。

精進波羅蜜可以藉由堅持善行來培養，例如，不斷聽聞佛法及修學先前所提的四念住，能不斷審察身、受、心、法的實相，即使感到疲累也不放棄。

此外，還要精進練習斷除煩惱，並累積心中善的品質。同時將正念與智慧結合，以保持正見。

「近」層次的精進波羅蜜是：即使受到侵害、剝削、言語或身體的凌辱，仍然持續修行。

「勝義」層次的精進波羅蜜是：即使犧牲自己的生命，仍然持續修行。

6.忍辱波羅蜜

忍辱（**Khanti**）是你在任何時刻下都不受外面的影響，當別人

對你的行為有爭執、批評、或敵意時，能熟練地以寬容去面對，就能培養忍辱波羅蜜。

面對別人的負面言行，不去批評或爭論。盡你應盡的責任，而不是只順著你的偏好。

「勝義」層次的忍辱波羅蜜的達成是：當行者能經由斷除執取或執著，而克服身心兩者的負面感受，並且降伏煩惱與渴愛，而導致心的解脫。

7.真諦波羅蜜

真諦（**Sacca**）的內涵有[1.真理；2.言語的真實]。

1.針對佛法修行者的追求真理，讚念長老認為：

「一般」的真諦波羅蜜的達成：當修行者已經洞見自然的真理，例如看見生起和滅去的現象。

「勝義」層次的真諦波羅蜜的達成：當修行者已開發了識智，能清楚洞見所有現象的究竟真理（如，無我、涅槃）。

2.[針對修行者言語的真實，真諦波羅蜜的例子為：

「一般」的真諦波羅蜜：即使損失巨大錢財，也要遵守諾言。

「近」層次的真諦波羅蜜：即使損失部分身體，也要遵守諾言。

「勝義」層次的真諦波羅蜜：即使損失生命，也要遵守諾言]。

8.決意波羅蜜

決意（**Adhiṭṭhāna**）可以導致產生心的能量而成功；何時下了決心，何時就會產生波羅蜜。

「近」層次決意波羅蜜的達成是：當持續的努力修行成為一種習慣。

「勝義」層次決意波羅蜜的達成是：當修行者下決心要達到覺悟，即使犧牲性命亦在所不惜。

9.慈波羅蜜

慈（**Mettā**）會帶來心的平靜。對於自己跟他人，即使是面對無知或心不善者，及所有受苦眾生，都能以善意對待。

「近」層次的慈波羅蜜：當修行者不惜奉獻自己的血、肉或是身體的某部分，以從事善行。

「勝義」層次的慈波羅蜜：為了利益別人，能寬恕而無怨尤地犧牲自己的性命。

10.捨波羅蜜

捨（**Upekkhā**）波羅蜜，是平等心的開展：當面對批判或敵意時，保持平等心而沒有任何怨恨。

「近」層次捨波羅蜜的達成是：可以完全不受[對方]不善行為的影響。

「勝義」層次捨波羅蜜的達成是：面對從六根門，色、聲、香、味、觸、法生起的任何現象，都能保持平等心的狀態。此時，從五蘊所生起的任何現象，如疼、痛、不適、熱、煩躁，也都不會影響到心。修行者就只是保持審察生、住、滅的自然過程；只是知道、看到、修習（體驗），然後棄捨（和解脫）。

〔說明〕

（1）本節讚念長老教導十波羅蜜，細分成三十波羅蜜，這是菩薩道的必修課程，也是邁向成佛所必須累積的福慧資糧。

（2）菩薩行者以成佛為目標，滿足下列八條件時，就到佛前去授記：一、是人。二、是男人。三、波羅蜜已經圓滿到他在那一生足以證得阿羅漢果。四、遇到一位佛陀（給與授記）。五、是一位相信業力的隱士或是一位佛教的比丘。六、具備四禪八定與五神通。七、有不惜犧牲自己生命修波羅蜜的非凡精進力。八、善欲足夠強大到令他發願成佛。

（3）被授記的菩薩分為三種根器：1. 利根的慧者菩薩、2. 中根的信者菩薩、3. 鈍根的精進者菩薩。這三種菩薩的能力分別是：1. 如果「慧者菩薩」有意在他被授記的那一世證得阿羅漢，他有能力在佛陀還未講完一首四行偈的第三行時，即證得阿羅漢果，連同六神通與四無礙解智。2. 如果「信者菩薩」有意在他被授記的那一世證得阿羅漢，他有能力在佛陀還未講完一首四行偈的第四行時，即證得阿羅漢果，連同六神通與四無礙解智。3. 如果「精進者菩薩」有意在他被授記的那一世證得阿羅漢，他有能力在佛陀剛講完一首

四行偈的第四行時，即證得阿羅漢果，連同六神通與四無礙解智。

(4) 菩薩被佛授記後，積極累積三十波羅蜜，到成佛所需的時間，依據菩薩的根性分三類：

1. 慧者菩薩被授記後，只須再修習四阿僧祇又十萬劫即可成佛。
2. 信者菩薩被授記後，須再修習八阿僧祇又十萬劫方成佛。
3. 精進者菩薩被授記後，須再修習十六阿僧祇又十萬劫方成佛。

【本節譯詞】

波羅蜜 (Pāramī) 近波羅蜜 (Upa-Pāramī)

勝義波羅蜜 (Paramattha-Pāramī)。

布施 (Dāna) 出離 (Nekkhamma) 忍辱 (Khanti)

真諦 (Sacca) 決意 (Adhiṭṭhāna)。

【修習的障礙】

【15】五蓋

「蓋」(nivaranaṃ) 是心發展過程中的一種障礙，能使心無法看到真相，並阻礙行者達到涅槃的狀態。蓋有五類：

1. 貪欲蓋

貪欲蓋 (kāmacchanda Nivāraṇa) 的生起，造成行者對感官領域的完全投入，分散了注意力而無法進入空性、明覺和純淨等更微細的精神體驗。

行者要看到貪欲的無常本質，包括「名」和「色」二者；無論產生了什麼貪欲，一旦生起必然會滅去。

要持續審察貪欲，同時運用正念、正精進和正勤奮，直到體證究竟真理。

2. 瞋恚蓋

瞋恚蓋 (Vyāpāda Nivāraṇa) 的生起，是對不愉快或不善經驗的一種反應，例如被人說閒話或被人冒犯。瞋恚可能以各種方式表現出來，如不喜歡、氣忿、生氣、厭惡、敵意、仇恨或暴怒。在修習過程中行者應知：

不論自己或他人的瞋恚，
瞋恚都是不善的，
只會導致心被蒙蔽或不愉快。
不會帶來任何益處。

當行者明白瞋恚的陷阱和後果，要努力破除執著，直到這種心理現象自行消失。

3. 昏沉睡眠蓋

昏沉睡眠蓋 (Thīna-middha Nivāraṇa)：行者應將昏沉睡眠蓋視為是一種自然現象。在禪修時，尤其是坐姿時，可能會出現昏沉睡

眠。這時可以藉由交換禪修姿勢，如：站立、行走和坐下交替的方式來解決。另外，保持規律的睡眠、起床和用餐時間，也是可行的方法。

這類的昏沉睡眠蓋，也曾是目犍連尊者獲得圓滿證悟的最初障礙。當時佛陀建議他：藉由用冷水洗臉、伸展身體、修習行禪，以及進行其他諸如觀星或持誦的練習。目犍連尊者以此對治昏沉睡眠蓋，直到昏沉睡眠自行消除之後，他才證到阿羅漢。

4.掉舉惡作蓋

掉舉惡作蓋（**Uddhacca- Kukkucca Nivāraṇa**）：掉舉，往往會使心造作出各種的念頭。當造作念頭後，又會引起惡作（後悔）、憂慮或不滿。此時行者當以「觀智」，照見掉舉和後悔的生滅現象都是自然的過程。

同時，不要認為「這蓋是我所擁有的」或認定「它是我」而執取它。行者審察掉舉和惡作蓋時，要勤奮並培養更高的忍耐力，掉舉和惡作兩者將自行止息。

5.疑蓋

疑蓋（**Vicikicchā Nivāraṇa**）是一種懷疑、不確定、疑惑的心態。

當行者不明白教法及訓練時；懷疑自己在過去、現在或未來的修行能力時；體認不到真理時，都會因為不確定感而產生疑蓋。

當懷疑出現時，行者要保持心的專注，同時審察真理，例如審察生、老、病和死的確定性。並體認到，凡是生起的事物都會自然地滅去，沒有什麼好抓取的。一旦人們體認到真理，懷疑就會消散。

〔說明〕

（1）修行的障礙，論上總攝為九項：六蓋、十結、七隨眠、四漏、四取、十煩惱、四暴流、四軛、四繫縛。

上列九項涵蓋了十四種不善心所，包括：貪、瞋、癡、無慚、無愧、掉舉、惡作、昏沉、睡眠、疑、邪見、慢、嫉、慳。

（2）六蓋，是五蓋加上無明蓋（**avijja nivaranaṃ**）。本節教導了六蓋中的五蓋，這是針對禪坐時出現的障礙。前五蓋障礙正念、

禪那的生起，無明蓋則障礙智慧的生起。昏沉與睡眠使名法軟弱無力，對治的方法是精進。掉舉與惡作導致心的散亂不安，對治的方法是修定。

(3) 預流果聖者斷盡疑蓋。不還果聖者斷盡貪欲蓋、瞋恚蓋、惡作蓋。阿羅漢聖者斷盡昏沉睡眠蓋、掉舉、無明蓋。

【本節譯詞】

五蓋 (Pañca Nivāraṇa)

貪欲蓋 (kāmacchanda Nivāraṇa) 瞋恚蓋 (Vyāpāda Nivāraṇa)

昏沉睡眠蓋 (Thīna-middha Nivāraṇa)

掉舉惡作蓋 (Uddhacca - Kukkucca Nivāraṇa)

疑蓋 (Vicikicchā Nivāraṇa)

無明蓋 (avijja nivaranaṃ)

【16】十結 (Samyojana)

諸結 (Samyojana) 是眾生心理的結或鎖鏈，將眾生捆綁於生死輪迴。諸結有十種，稱為十結，前五種稱為五下分結，因為它們將眾生綁在欲界。

1.身見結

身見 (薩迦耶見)：認為有一個獨立的我或個體。身見認為身、心、五蘊為「我」，也稱之為我見 (self-identification view)。

2.疑結

疑 (Vicikicchā) 是懷疑或不確定。對三寶的善、四聖諦或涅槃的存在產生疑惑，甚至懷疑自己的佛法修行是否為正道。在證悟到無我之前，這些懷疑會一直存在著。

3.戒禁取結

戒禁取 (Sīlabbata-parāmāsa) 是執取規矩和儀式，或是緊緊抓住戒條和修行。盲目的執著於規矩和儀式，會導致錯誤地認為只要遵守這些規矩和儀式就能得到解脫。[甚至相信，除了應用規矩和儀式外不能滅除煩惱]。

4.欲貪結

欲貪 (Kāma-rāga) 是感官欲樂或貪欲。[這是將眾生束縛在欲界的主要煩惱，使眾生追逐五欲和異性，追逐不到就起瞋心]。

5.瞋結

瞋 (Patigha) 是厭惡、不滿、惡意。[瞋結和欲貪結，都是中等煩惱，是並生的一對，滅了其一，另一也就滅了。]

[上述五下分結都是與欲界相關的煩惱。行者滅除這五下分結，

死後就不會投生到欲界了。]後五種結，稱為五上分結[屬微細而難拔除的煩惱]，因為它們與色界或無色界相關。

6.色貪結

色貪（Rūpa-rāga）是渴望於比欲界較高的色界的存在，例如禪那狀態或色界有情。

7.無色貪結

無色貪（Arūpa-rāga）是渴望於無色界的存在，例如渴望於無色禪那狀態的存在或知識。

8.慢結

慢（Māna）是自負、驕傲、或傲慢，執著於自身的品質比別人好、比別人差、或是相同。這可能來自舊習性的結果或殘存。

9.掉舉結

掉舉（Uddhacca）是心浮氣躁、散亂不定，導致不能有清晰的洞察力。一個有強烈欲望想快速到達修行目標的人，就容易導致這樣的結果。

10.無明結

無明（Avijjā）是未能體證四聖諦等真理，或是仍有愚癡而使人陷入無盡的生死輪迴。若無明暫時鎮伏，行者可以去累積波羅蜜。若無明永久斷除，則可證悟佛法修行的出世道和果。

〔說明〕

本節讚念長老教導「經說十結」。另有「論說十結」：一、欲貪結；二、有貪結（含色界貪、無色界貪）；三、瞋結；四、慢結；五、身見結；六、戒禁取結；七、疑結；八、嫉結；九、慳結；十、無

明結。

【本節譯詞】

結（**Samyojana**）

疑（**Vicikicchā**）戒禁取（**Sīlabbata-parāmāsa**）

瞋（**Patigha**）色貪（**Rūpa-rāga**）無色貪（**Arūpa-rāga**）

慢（**Māna**）掉舉（**Uddhacca**）無明（**Avijjā**）

我見（**self-identification view**）

【17】七隨眠 (Anusaya)

隨眠 (anusaya 潛在傾向) 是眾生一世世保留在「心」中心理生滅現象的先前印記的結果。一旦心門受到干擾，這些隨眠就會生起，而成為蒙蔽「心」的條件。

隨眠煩惱有七種：

1. 欲貪隨眠 (Kāma-rāga anusaya)：貪愛或渴愛於欲樂 (感官快樂) 的潛在傾向。
2. 瞋隨眠 (Patigha anusaya)：厭惡的潛在傾向。
3. 見隨眠 (Ditthi anusaya)：臆測的見解，或我見的潛在傾向。
4. 疑隨眠 (Vicikicchā anusaya)：對於善的懷疑的潛在傾向。
5. 慢隨眠 (Māna anusaya)：自負、驕傲的潛在傾向。
6. 有貪隨眠 (Bhava-rāga anusaya)：渴愛於繼續存有的潛在傾向。
7. 無明隨眠 (Avijjā anusaya)：無明的潛在傾向。

〔說明〕

(1) 隨眠，是潛伏的煩惱，每當諸緣具足時即增長成「纏」。經量部認為：「煩惱的睡位名隨眠，覺位名纏。」「欲貪」是欲界貪，而「有貪」分色界貪、無色界貪。貪、瞋、癡、慢、疑、見等六隨眠中，貪分為欲貪、有貪，如此成為七隨眠。癡與無明同義。

(2) 以上介紹的修行障礙有重要的五蓋、十結、七隨眠，另外常見的還有四漏和四取，略說於下：

四漏，是欲漏、有漏、見漏、無明漏。欲漏與有漏屬於貪心所。

四取是欲取、見取、戒禁取、我語取。欲取是對欲樂的渴愛，包括對一切世間之物的渴愛。見取是執取錯誤的見解。戒禁取是執著於典禮、儀式，或以為修苦行或守不當的戒禁能夠導向解脫。我語取即「身見」。

【本節譯詞】

隨眠 (anusaya) 有貪 (Bhava-rāga)

【18】五魔

魔（**Māra**）是藉由引發「無明」，阻礙行者通往善道的一種存在體。魔具有邪見，而且受到「愛」和「取」的影響。在佛教中，有五種魔：

1. 蘊魔

蘊魔（**Khanda-māra**）指五蘊。五蘊是「色蘊」、「受蘊」、「想蘊」、「行蘊」和「識蘊」。例如，人們可能會因為身體的疾病（色蘊），或因為具有嚴重的苦受（受蘊），而無法修習佛法。行蘊，如憤怒和惡意，也會阻礙通往善的道路。

2. 增上行魔

增上行魔（**Abhi-saṅkhāra-māra**）指心理造作（行）。心理造作有三種，包括福行、非福行和不動行（造作禪定專注的不動）。所有三行（三類的心理造作）都會阻礙人們達到證悟，所以稱為增上行魔。

不是只有不善會阻礙證悟的道路，執著功德或善行也可能會產生失望的痛苦。由於前生的善行而投生天界者，因為執著功德所以仍然具有愚痴。即使是由於深修禪定的結果，而投生梵天界中，也會導致遲遲不能進入證悟之道。

3. 煩惱魔

煩惱魔（**Kilesa-māra**）指煩惱。煩惱住在「心」裡面。它們從以前的「有」（**bhava**），以「想」（記憶）的形式銘刻於心。「煩惱」有懶惰、愛、憎恨、憤怒和愚痴等等，是行者常常會遇到的魔。

4. 死魔

死魔（**Mṛtyu-māra**）指死亡。死魔可能會在行者達到證悟之前到來。行者也可能因為對世界感到毫無意義，或因為善行無法獲得

積極的回報而心灰意冷，導致在達到證悟之前就自殺而死。

5. 天子魔

天子魔（Devaputra-māra）指：有些天人有錯誤的觀點，他們對想從輪迴中獲得解脫或達到證悟者懷有敵意，他們也可能會誤導佛法行者走上錯誤的道路。

長老建議佛法行者，在面對「魔」時，要使用「般若智」：

1. 審察「五蘊魔」的生起和滅去，只是界元素（elements）的一種作用。要體認它們的無常、苦和無我的性質，直到可以棄捨執著和世俗的概念。身體的每個部位都沒有「我」、「我們」、「她」或「他」。

2. 審察「受」只是一種現象。

3. 要認識到，從潛意識生起的「渴愛」是心理現象的根源，要決心從根源上消滅它。

4. 要用「般若智」來看清各種「魔」中的「無常」、「苦」和「無我」的真實性質，直到心能放棄執取或執著，從而不再受「魔」的影響。

〔說明〕

南傳佛法在一般的四魔外特別提出「增上行魔」，表示在日常生活中隨時都會出現的造作行為：1. 由於貪、瞋、慢、嫉妒、慳吝等所造作的行為是「非福行」，導致投生惡趣；2. 行善的「福行」和 3. 修習禪定的「不動行」，雖可導致投生善趣，但這也是使眾生輪迴於三界的「增上行魔」。內觀禪修就是要超越這三種行，也就是要戰勝「增上行魔」才能出三界。

【本節譯詞】

魔（Māra）增上行魔（Abhi-saṅkhāra-māra）

死魔（Mṛtyu-māra）天子魔（Devaputra-māra）

【修習的成果】

【19】四道四果

出世間（Lokuttara）是超越世間、超越世事、出世的意思。

出世間法（Lokuttara Dhamma）包含四道、四果、一涅槃。

四出世道，或簡稱四道，是用來引導進入聖者的四階，趣向涅槃。證悟任何一道，都是直覺的洞見或內觀的成果。四出世道為：1.預流果的道；2.一來果的道；3.不還果的道；4.阿羅漢的道。

四果就是四道分別完成之後，緊跟著的識的狀態，分為：1.預流果；2.一來果；3.不還果；4.阿羅漢果。

1.預流果

預流果聖者（Sotāpañña）能夠完全斷除最前面的三個結：身見結、疑結、戒禁取結。預流果聖者證悟到身、心兩者都是受制於生滅的五蘊，而不認為它們是我；以一種洞見無常的本質，心就放下執著或執取了。

三個能障礙預流果之道的不善心理的品質為：瞋、妒、忿。預流果聖者在證得阿羅漢之前，最多只會有七次的輪迴，而且不會墮入畜生、餓鬼、或地獄界。然而，預流果聖者在證得阿羅漢之前，仍有十六種煩惱需要斷除。

這十六種煩惱為：欲貪結、瞋結、色貪結、無色貪結、慢結、掉舉結和無明結；欲貪隨眠、瞋隨眠、色貪隨眠、無色貪隨眠、慢隨眠、掉舉隨眠和無明隨眠；無愧和無慚。

2.一來果

除了像預流果需要斷除前三結之外，一來果聖者（Sakadāgāmi）具有的煩惱相對地較少。[最粗的]貪、瞋、癡，以及[次粗的欲貪和略粗的瞋]都已經克服了，因此還殘留的只有欲貪隨眠與瞋隨眠。一來果還留存有十四種煩惱。

這十四種煩惱為：色貪結、無色貪結、慢結、掉舉結和無明結；欲貪隨眠、瞋隨眠、色貪隨眠、無色貪隨眠、慢隨眠、掉舉隨眠和

無明隨眠；無愧和無慚。

3.不還果

不還果聖者（Anāgāmi），所有五下分結都已經完全斷除了。在不還果的「心」中，還留存五上分結。雖然「結」的名稱和種類都一樣，但是五上分結比一般凡夫的結較為細微。

不還果聖者，還留存有十二種煩惱為：色貪結、無色貪結、慢結、掉舉結和無明結；色貪隨眠、無色貪隨眠、慢隨眠、掉舉隨眠和無明隨眠；無愧和無慚。

4.阿羅漢

阿羅漢（Arahant）是四果聖者，所有十結——五下分結和五上分結，都已經斷除。阿羅漢沒有色貪或無色貪，沒有我慢。由於覺悟者已經達到心解脫的終極目標，不用再往前進了，阿羅漢也不再掉舉了。

由於斷除無明，故能生起最高智慧的明。因此，阿羅漢能從十結和所有煩惱中解脫出來。

〔說明〕

（1）「識」或「知元素」解脫的過程如下：

1.修習階段：行者持守戒律，開始培養正念、大正念，「識」上升成為意法，再培養般若智慧，上升成為識智，在這階段，「識」不受心中煩惱的影響，獲得暫時的解脫並開始照見清身心的實相。

2.前三果階段：行者繼續觀照，初次「眼生」、「智生」時，獲得預流道心和果心，以預流道心滅除前三結的煩惱，「識」更解脫了。第三次「眼生」、「智生」時，獲得不還道心和果心，滅除五下分結的煩惱，「識」幾乎解脫了。

3.完全解脫階段：行者第四次「眼生」、「智生」時，無明煩惱全部滅除，「識」完全解脫自由了，行者成為四果聖者。

（2）佛陀在《雜阿含 71 經》中，對四果聖者有五相的描寫：

1.比丘知有身、斷有身集、證有身滅、修斷有身道，是名比丘〔斷愛欲、轉諸結等法〕、修無間等、究竟苦邊。

2.是名比丘阿羅漢盡諸有漏、所作已作、已捨重擔、逮得已利、盡諸有結、正智心解脫。

3.是名比丘究竟邊際、究竟離垢、究竟梵行、純淨上士。

4.是名比丘斷關、度塹、超越境界、脫諸防邏、建聖法幢。…
云何斷關？謂〔先〕斷五下分結。云何度塹？謂〔次〕度無明深塹。
云何超越境界？謂究竟無始生死。云何脫諸防邏？謂有愛盡。云何
建聖法幢？謂我慢盡。

5.是名比丘斷五枝（五下分結）、成六枝（六恆住法）、守護一、
依四種（衣食等），棄捨（遠離魔怨、愚夫）、諸諦（天人皆不能識）、離諸求、
淨諸覺、身行息、心善解脫、慧善解脫，純一、立梵行、無上士。

（3）菩薩也是經由修習內觀而達成圓滿的佛果：

第一階段，菩薩修習內觀達到行捨智，積極累積福慧資糧。

第二階段，菩薩到佛前授記將來成佛。

第三階段，菩薩累積三十波羅蜜圓滿後，投生睹史多天。

第四階段，菩薩從睹史多天降生人間，稱「最後有菩薩」，出家
修道，降魔後成佛，圓滿無上正等菩提。

【本節譯詞】

出世間（Lokuttara）出世間法（Lokuttara Dhamma）

預流果聖者（Sotāpañña）一來果聖者（Sakadāgāmi）

不還果聖者（Anāgāmi）阿羅漢（Arahant）

【20】涅槃

「涅槃」**Nibbana** 一詞來自 **Nibba**（滅除）和 **vana**（循環）。

「涅槃」是再生循環的滅除，也就是輪迴的結束。「涅槃」是無界的，它沒有獲得或擁有任何「有」（**bhava**）的狀態。它是無時間和永恆的，它也不依靠於五蘊。

在涅槃的出世狀態下，心將不再經歷任何苦和不滿，因為「識」已經從其他四蘊，即色蘊、受蘊、想蘊和行蘊中，完全分離開來。

「涅槃」是一種心從煩惱、世俗形式、認同、對五蘊的執著以及心理現象中解脫出來的狀態。

「識」是無我的。一旦不再受其他四蘊的影響，「識」將安住於出世品質的空性、明覺和純淨的涅槃流裡。隨著敏銳智慧的生起，「識」仍會認知，但不再認同或住於任何世俗的觀念，不論是善或不善。

「識」所安住的出世品質空性，是指對於善或不善，既沒有執著或執取，也不受影響。在空性的狀態下，心是明淨的。明淨當中，是純淨而沒有任何貪、瞋、癡煩惱、執取或苦的痕跡，只有「識」呈現。但是，這種類型的空性，不是指深度專注「禪那」練習的體驗，而是清淨無為的空。

「涅槃」有兩種狀態：

（1）涅槃勝義樂

涅槃勝義樂（**Nibbanam Paramam Sukham**）：當所有痛苦都被滅除，心就安住在出世的品質和七覺支二者的快樂中。活著的時候，不再有憂傷和不安。這種快樂結束於生命終止時。

（2）涅槃勝義空

涅槃勝義空（**Nibbanam Paramam Suññam**）：心一旦不受煩惱的影響，也不執取於諸蘊時，苦就消失了。心處於空性的狀態，甚至快樂也不存在。當「識」安住在空性和輕安時，心的力量更加強大。一旦到了出世的層次，識將超越生、滅和變化，並能透視苦的實性：

1. 苦只是生、住、滅不斷循環的另一種現象。

2.這種循環，就像其他的現象一樣，例如，十二緣起的「有」、生或未來，會不斷地進行下去。

3.這些都是根源於我們對五蘊的執取，而這些蘊只是一個臨時的庇護所。普通人黏著在這苦的對象（五蘊）裡，而不知道如何迴避。他們遭受萬事萬物無常之苦，並堅固執持過去或未來的經歷為實在。這是因為他們的「識」仍受「行」（心理造作）的影響。

當我們訓練心去認識「名色」的究竟真理，心就能放下一切執著，從而看到事物的如實面目。看見苦，但是不認為有誰擁有苦，或是與苦糾纏。看透苦的無常和無我的本質，一路看到空性，最後是透視涅槃。

〔說明〕

（1）依據南傳論典，涅槃被稱為出世間，是由四道智所證得。它是道與果的所緣，被稱為涅槃是因為它離去渴愛的糾纏。滅盡一切渴愛時，人們即會證悟涅槃，解脫生死輪迴。涅槃是一個不能再分解的究竟法。它是完全出世間的，而只有一個自性，那就是完全超越有為世間的「無為不死界」。但依五蘊是否還存在，涅槃分成兩種：

1.阿羅漢所體驗的涅槃界名為「有餘涅槃界」，因為雖然一切煩惱已滅盡，但由於過去執取所產生的諸蘊還存在。這個涅槃界也被稱為「煩惱之滅盡」。

2.在阿羅漢死時所證得的涅槃界名為「無餘涅槃界」，因為五蘊已完全被捨棄，不再後有。這個涅槃界也被稱為「諸蘊之滅盡」。

涅槃有三名稱：

1.涅槃被稱為空，因為它毫無貪瞋痴，也因為它毫無一切有為法。

2.涅槃被稱為無相，因為它毫無貪瞋痴之相，也因為它毫無一切有為法之相。

3.涅槃被稱為無願，因為它毫無貪瞋痴的渴望，也因為它毫無渴愛之欲。

（2）總結涅槃之道

內觀行者的涅槃之道可以分二階段：

1.第一階段是訓練意法，此時修習四念住、四正勤、四神足、五根、五力。

2.第二階段是訓練識智，此時修習七覺支和八聖道。當「眼生」時，行者體證無常、苦、無我。當「智生」時，行者體證空性和涅槃。第四次「智生」時，行者滅除心中的無明，證得有餘涅槃。臨終入滅時，證得無餘涅槃。若是菩薩道的行者，將識智安住在「行捨智」後，不斷累積福慧資糧，一直到成佛時，證得有餘涅槃。

佛陀說：涅槃是不死、無盡、無為及無上。

【本節譯詞】

涅槃勝義樂 (Nibbanam Paramam Sukham)

涅槃勝義空 (Nibbanam Paramam Suññam)

巴利詞彙表

[說明]: 英文譯者所列巴利詞為通俗近似對音, 例如, **Abhijjhā** 對音成 **Abhijja**。 **diṭṭhi** 對音成 **ditthi**。 **saṅkappa** 對音成 **sankappa**。 以下中文版的術語和解說略有增補。

Abhijja 【貪】 : covetousness[貪婪]。

Anatta 【無我】 : non-self[無我], devoid of a separate identity[無一自存的個性], ownerless[無擁有者], impersonal[無個人性]。

Anicca 【無常】 : impermanent[無常], unsteady[不穩定]。

Anittharom 【不喜歡】 : disliking[不喜歡], displeasure[不高興]。

Arahant 【阿羅漢】 : one who is freed of mental defilements and is released from the cycle of rebirth[解脫煩惱和輪迴者]。

Ariya 【聖者】 : noble[聖], distinguished[出俗]. Noble person[聖者]; enlightened individual[覺悟者]. An individual who has realized at least the lowest of the four stages of enlightenment[最少體證初果以上者]。

Ariya-Magga 【聖道】 : the Noble Eightfold Path is the fourth component of the Four Noble Truths that lead to the extinguishment of suffering[八聖道是四聖諦的第四諦, 導向苦的止息]. These eight folds are:

1. **samma-ditthi** 【正見】 -- right view or right understanding[正確的見解]。

2. **samma-sankappa** 【正思維】 -- right resolve or right intention[正確的思維]。

3. **samma-vaca** 【正語】 -- right speech[正確的言語]。

4. **samma-kammanta** 【正業】 -- right action[正確的行為]。

5. **samma-ajiva** 【正命】 -- right livelihood[正確的生活]。

6. **samma-vayama** 【正精進】 -- right effort[正確的努力]。

7. **samma-sati** 【正念】 -- right mindfulness[正確的念]。

8. **samma-samadhi** 【正定】 -- right concentration[正確的定]。

Ariya Sacca 【聖諦】 : the Four Noble Truths[四聖諦], the first and central teaching of the Buddha: suffering, which is to be understood[苦諦當知]; its origin, which is to be abandoned[集諦

當滅]; its cessation, which is to be realized[滅諦當證]; and the path leading to cessation, which is to be developed[道諦當修]。

Avijja 【無明】 : ignorance[無明]; obscured awareness[無知]. Lack of awareness of life as impermanent[無常], unsatisfactory[苦], and void of "I" or "mine"[無我]. Also, not knowing the Four Noble Truths[不知四聖諦]。

Bala 【力】 : strength[力量], or force[力]。

Bhava Tanha 【有愛】 : craving for becoming [渴愛於存有]。

Bhavanga Citta 【有分心】 : subconscious or dormant mind [潛意識或休眠的心]。

Bojjhanga 【覺支】 : The Seven Factors of Enlightenment[七覺支]:

1. sati-sambojjhanga 【念覺支】 : mindfulness[念]。
2. dhammavicaya-sambojjhanga 【擇法覺支】 : keen investigation of dhamma[敏銳地細察諸法]。
3. viriya-sambojjhanga 【精進覺支】 : effort[努力]。
4. piti-sambojjhanga 【喜覺支】 : joy or rapture[喜悅]。
5. passaddhi-sambojjhanga 【輕安覺支】 : tranquility[輕安]。
6. samadhi-sambojjhanga 【定覺支】 : concentration[定]。
7. upekkha-sambojjhanga 【捨覺支】 : equanimity [平等捨心]。

Budhha Budhho 【佛性・佛陀】 佛性的品質是擁有「識智」，能夠看見事物的如實面目。佛陀的品質是覺醒者和喜悅者。

Cakkhu-Karani 【眼生】 : producing vision that can penetrate through the nature of impermanence, dissatisfaction or suffering, and non-self [生起洞見無常、苦和無我性質的眼]。「眼生」時，看清身心的無常、苦、無我的實相。

Citta 【心、「心」】 : (1) mind[心]。屬一般的用法，mind 翻譯為心。(2) heart-mind 「心」。將 Citta 翻譯為「心」時，此「心」位在胸口處，由識、想、行（兼及心受）所組成，是心念住所觀照的對象。每一剎那的「心」具有心王和心所，二者同生同滅。

Citta-Passaddhi 【心輕安】 : tranquility of the mind[心的輕安]。

Dhamma 【法】 : (1) the truth[真理]. As in Buddha Dhamma[佛法], the Buddhist doctrine or teachings of the Buddha. (2) mental objects[心理對象]，如法念住。

Domanassa 【憂】 : mentally painful feeling or grief[心的苦受或憂傷]。

Dosa 【瞋】 : hatred[瞋恨], aversion[厭惡]. One of the three unwholesome roots[三不善根之一]。

Dukkha 【苦】 : suffering[苦]; pain[痛，身苦]。

Ekayana-Magga 【一乘道】 : the direct, unified path[直接合為一的道]。
An epithet for the practice of being mindful of the four frames of reference (the Four Foundations of Mindfulness) [修習四念住的一種稱呼]。

Eighteen Elements 【十八界】 :

- a. eye[眼], sight[色，指顏色], eye-consciousness[眼識];
- b. ear[耳], sound[聲], ear-consciousness[耳識];
- c. tongue[鼻], taste[香], tongue-consciousness[鼻識];
- d. nose[舌], smell[味], nose-consciousness[舌識];
- e. body[身], touch[觸], body-consciousness[身識];
- f. mind[意], thoughts[法], mind-consciousness[意識]。

Indriya 【根】 : 六根：眼、耳、鼻、舌、身、意。五根：信 (Saddha)、精進、念、定、慧。

Indriyasamvara 【根律儀】

Ittharom 【喜歡】 : liking [喜歡]。

Jhana 【禪那】 : mental absorption[靜慮]; concentration meditation[禪定]。

Kamma 【業】 : action[行為]; volition of the body, speech, and mind[身業、語業和意業]; can be wholesome or unwholesome causing favorable or unfavorable results[善惡的業分別導致善惡的果]。

Kama Tanha 【欲愛】 : craving for sensuality or sensual pleasure [渴愛於欲樂]。

Kaya-Passaddhi 【身輕安】 : tranquility of the body[身體的輕安]。

Khandha 【蘊】 : heap: aggregate[蘊]; as in the five bases of clinging[五取蘊]:

1. rupa 【色】 , form [色] (色蘊，指物質) ;
2. vedana 【受】 , sensation[感受];feeling[感覺];
3. sañña 【想】 , perception, influenced by memory[受記憶影響的感知];
4. saṅkhāra 【行】 , mental proliferation[心理增長]; fabrication[造作];

5. **vinñāṇa** 【識】 , **consciousness**[識] 。

Kilesa 【煩惱】 : **defilements**[煩惱], **unwholesome qualities that distress the mind**[使心困擾的不善性質], **including greed**[貪], **hatred**[瞋], **delusion**[痴], **conceit**[慢], **wrong view**[邪見], **skeptical doubt**[疑], **sloth and torpor**[昏沈和睡眠], **restlessness**[掉舉], **shamelessness**[無慚], **and lack of moral dread**[無愧] 。

Kodha 【忿】 : **wrath**[憤怒], **anger**[生氣], **ill-will**[惡意] 。

Lobha 【貪】 : **greed**[貪心]; **one of the three unwholesome roots**[三不善根之一] 。

Lokiya 【世間】 : **mundane or worldly**[世間或世俗], **as opposed to Lokuttara (transcendent)** [出世間的反面] 。

Magga 【道】 : **path or road**[道]; **e.g., the Noble Eightfold Path**[如八聖道] 。

Mahasati 【大正念】 : **sustained mindfulness**[持續的正念] 。

Mano 【意】 : (1) **an aspect of mind consciousness**[心識的一面]。(2) 當 **Mano** 指 **Mano Dhamma**[意法]時，此意的位置在喉輪處，可以訓練和淨化「心」。

Mano Dhamma 【意法】 : **the discerning mind**[辨別的心]。意法的位置是在喉輪處，能夠區分善和不善，可以訓練「心」。「心」就像野象，「意法」是「心」的教練，如同象師，可以控制「心」的衝動，防止其行為的異常。當我們決心淨化自心時，「意法」就開始工作。

Mara 【魔】 : **the personification of the negative emotional and psychological forces that oppose spiritual development**[阻礙心靈發展的負面情緒和心力的人格化]; **that which distracts humans from practicing the spiritual life by making the mundane seem alluring** [將世俗事物顯得誘人，使實踐精神生活的人分心於此] 。

Moha 【痴】 : **delusion**[愚癡]; **ignorance**[無知]; **one of the three unwholesome roots** [三不善根之一] 。

Ñāṇa 【智、識智】 : (1) 智 : **wisdom**[智慧]。在論上，智、慧、無痴是同義。(2) 識智 : **pure knowing**[純粹的知]，「識智」是純粹的知元素。識智的功能是純粹的認知，其本質就是知元素 [knowing element]或識界。識 (Vinñāṇa) 與識智都是知元素或識界，只是識是仍然受煩惱的影響。當識或知元素移到眉間的

位置，就變成「識智」，而不受煩惱的影響。

Ñāṇa Karani 【智生】 : Penetrating wisdom that can discern through voidness all the way to Nibbana[能洞見空性一直到涅槃的智慧]。
「智生」時，體證空性和涅槃。

Nibbana 【涅槃】 : freedom from mental defilements and further rebirth[從煩惱和再生解脫]; liberation from all suffering[從諸苦解脫]。

Nivāraṇa 【蓋】 : hindrance[障礙]。五蓋 (Pañca Nivāraṇa) : 貪欲蓋 (kāmaccanda Nivāraṇa)、瞋恚蓋 (Vyāpāda Nivāraṇa)、昏沉睡眠蓋 (Thīna-middha Nivāraṇa)、掉舉和惡作蓋 (Uddhacca and Kukkucca Nivāraṇa)、疑蓋 (Vicikicchā Nivāraṇa)。另有第六蓋：無明蓋 (avijja nivaranaṃ)。

Pañña 【般若】 : wisdom[慧、智慧]。「般若」一般譯為「智慧」，簡稱為「慧」，是一種於法簡擇的能力，分成三慧：聞所成慧 (sutamaya-pañña)、思所成慧 (cintamaya-pañña)、修所成慧 (bhavanamaya-pañña)。

Pañña ñāṇa 【般若智】 : intuitive knowledge which can see through tanha or craving and upadana or clinging to the aggregates[看透貪愛和執取諸蘊的直覺智慧]。論上的怖畏智到道智可歸屬般若智。

Pañña vimutti 【解脫智】 : the wisdom associated with the fruition of liberation[與解脫果相關的智慧]。論上稱作「果智」。

Parami 【波羅蜜】 : perfection[圓滿]; virtue cultivated as a way of purification toward the goal of enlightenment[朝著覺悟的目標淨化的一條培養美德的路]。The ten perfections 【十波羅蜜】 are:
1. Dana 【施】 : generosity[慷慨]; 2. Sila 【戒】 : virtue[美德], morality[道德]; 3. Nekkhamma 【出離】 : renunciation[出離]; 4. Pañña 【般若】 : wisdom[智慧], insight[內觀]; 5. Viriya 【精進】 : diligence[勤奮]; 6. Khanti 【忍】 : tolerance[寬容], endurance[忍耐]; 7. Sacca 【真諦】 : truthfulness[真理], honesty[誠實]; 8. Adhitthana 【決意】 : determination[決心], resolution[下決心]; 9. Metta 【慈】 : loving-kindness[慈愛]; 10. Upekkha 【捨】 : equanimity[平等捨、平等心]。

Paticca-Samuppāda 【緣起】 : dependent origination or dependent co-arising is the doctrine of mutually dependent co-arising based

on cause and effect, often described as twelve facets[緣起十二支]:

1. Avijja 【無明】 : ignorance[無明];
2. Saṅkhāra 【行】 : mental fabrications[心理造作]; karmic formations[業行];
3. Viññāṇa 【識】 : consciousness[識];
4. Nama-rupa 【名色】 : mind and form[名和色];
5. Salayatana 【處】 : the six sense bases[六處];
6. Phassa 【觸】 : contact[接觸];
7. Vedana 【受】 : feeling[感覺];
8. Tanha 【愛】 : craving[渴愛];
9. Upadana 【取】 : clinging[執取];
10. Bhava 【有】 : becoming[成為];
11. Jati 【生】 : birth[生];
12. Jaramarana 【老死】 : old age[老], sickness[病], and death[死]。

Patigha 【不滿】 : irritation[不滿、激動]。不滿屬中等的瞋心。

Phala 【果】 : fruit, fruition[果]; result[結果]。

Piti 【喜】 : rapture[喜], spiritual joy[喜悅], bliss[喜悅]。

Raga 【貪】 : lust[貪愛]。

Rupa 【色】 : form[色]。(色蘊，指物質。色處，指顏色)

Samsara 【輪迴】 : the cycle of birth and death[生死的循環]。

Samyojana 【結】 : 十結：身見 (sakkāya-ditthi 薩迦耶見)、疑 (Vicikicchā)、戒禁取 (Sīlabata-parāmāsa)、欲貪 (Kāma-rāga)、瞋 (Patigha)、色貪 (Rūpa-rāga)、無色貪 (Arūpa-rāga)、慢 (Māna)、掉舉 (Uddhacca)、無明 (Avijjā)。

Saṅkhāra 【行】 : mental fabrications[心理造作]; karmic formations[業行]。三行：福行 (puññābhi saṅkhāra)、非福行 (apuññābhi saṅkhāra)、不動行 (āneñjābhi saṅkhāra)。

Sati 【正念】 : mindfulness[念]; recollection[憶念]。通俗翻譯時，sati 譯為覺性。

Satipatthana 【念住】 : foundations or Establishment of Mindfulness[念住]; frames of reference for contemplation, classically there are four: kaya [身], vedana[受], citta[心], and dhamma[法]。

Sotapanña 【預流果】 : stream-enterer: one who has attained the first stage of enlightenment by experiencing a taste of Nibbana for the first time[初次體證涅槃，獲得初階的覺悟者]。

Suññata 【空】 : emptiness[空性]; voidness[空性]。

Tanha 【愛】 : craving[渴愛]; chief cause of suffering and the cycle of rebirth[苦和輪迴的主因]; three types of craving[三愛]: kama

- tanha[欲愛], bhava tanha[有愛], and vibhava tanha[無有愛]。
- Tilakkhana 【三相、三實相】** : the three characteristics of existence inherent in all conditioned phenomena[一切有為法具有的三特徵]: anicca (impermanence) [無常], dukkha (suffering) [苦] and anatta (non-self) [無我]。
- Upadana 【取】** : clinging[執取]; classically, attachment in four categories[傳統上分四取]: clinging to sensual pleasures[欲取], clinging to views[見取], clinging to precepts and practices[戒禁取], and clinging to the notion of a self or personality[我語取]。
- Upekkha 【捨】** : equanimity[平等捨、平等心]。
- Vedana 【受】** : feeling[感受]: pleasant[樂受], unpleasant[苦受] or neither pleasant-nor unpleasant[不苦不樂受]。三種受：樂受、苦受和不苦不樂受。依心受和身受，分成五種受時，心受分喜受、憂受、捨受三種，身受分樂受、苦受二種。
- Vibhava Tanha 【無有愛】** : craving for non-becoming [渴愛於不存有]。
- Vinñāṇa 【識】** : consciousness[識]。識可呈現在眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根上而有六識，出現在身上不同的位置。識具有「識知目標」的特相。「識」與知元素 (knowing element) 或「識界」一般可視為相同，只是識是仍然受煩惱影響的知元素。當知元素移到眉間，就變成「識智」而不受煩惱的影響。
- Vipassana 【內觀】** : insight[洞見、內觀]; with a mind skilled in meditation which leads to pañña (wisdom) that can realize the Four Noble Truths[以一個精於禪修的心導致智慧，能體證四聖諦]。內觀的重點在於看清五蘊的實相是無常、苦、無我。
- Vipassana ñāṇa 【觀智】** : 論上分有十六觀智。觀智和「識智」生起時必有心所配合。觀智重視慧心所，「識智」則另外重視心王的位置。
- Viriya 【精進】** : diligence or effort[精勤或努力]。

英文譯者致謝

本書是根據讚念長老多年來在泰國和海外舉辦的一系列佛法講座編集而成。我把教導的精髓組織成更連貫的文字敘述，並且按照相關的主題予以排列。這本書的大綱和初稿曾呈交讚念長老進行審核和進一步的指導。在 2018 年 1 月首次出版之前，我往返於醫療實習和家庭生活之間，大約花了一年的時間，完成了本書的泰文原稿和英文譯本。在撰寫手稿時，我盡可能地遵照長老的原話和他教導的精髓。沒有我丈夫克里斯·伊斯坎達爾（**Kris Iskandar**）醫師全心全意的支持，這本書的出版將是不可能的。他不遺餘力地幫助完成了本書許多的改寫和致力於設計和圖像的處理。針對 2018 年首次的出版，我還要向其他的評論者：**Sallie Odenthal** 和 **Prapaporn Limthong** 醫師表達謝意。也非常感謝蘇丁·塞萊先生以及考佬寺的董事會和僧眾允許使用發表在《中道實踐》書裡長老的一些法句。還要特別感謝 **Mahasati Retreat Association** 允許使用長老的教學圖像，並且為本書的出版提供主要的資金，也向其他的贊助者，包括 **OAOR**（美國俄勒岡州阿里亞瑪嘎寺）深表謝意。

關於英文譯者

英文譯者是日前在美國華盛頓州從事醫學工作的一名醫師。她出生於泰國沙拉武里府（**Saraburi Province**）的一個佛教家庭。她已故的父親年輕時曾出家當過幾年的佛教比丘，他從小就把佛法的種子，作為一種生活方式種在她的心裡。而這顆佛法的種子，現在已經在我們敬愛的尊者讚念長老的進一步指導下，得到滋養。

英文本版權 © 2020 **Sukanya Kanthawatana, MD, PhD**

關於編校說明者

林崇安教授，台灣台中縣人，1947年生。美國萊斯大學理學博士（1974）。中央大學專任教授（1974-2000），曾於法光、圓光、中華佛研所兼授佛學課程。內觀教育禪林創辦人。
佛學專長：內觀禪修、佛教邏輯、佛教宗派思想。

◎佛學與禪修編著（PDF 檔和影音頻道分享）：

（1）林崇安教授文集 <http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/>
本網頁收集【佛法教材】有 120 冊，【佛法論文集】有 260 篇，
【六祖壇經專集】有壇經原典和論文 50 篇。【科學哲學】有 23 篇文章。【內觀雜誌】共 120 期電子檔。

（2）林崇安教授 YouTube 影音頻道

1. 「佛法教材研習」共 63 檔，解說《雜阿含經論會編》的要義。
2. 「內觀教材研習」共 138 檔，解說佛教心理、內觀經文、禪修問答、佛教邏輯總綱、佛教史總綱、佛法複習等等。

◎內觀教育基金會和臉書

基金會網站 <http://www.insights.org.tw/>

臉書：搜尋「內觀教育禪林」、「林崇安」。

內觀禪師開示系列 R

書名：《涅槃之道》

講述：讚念長老

英譯：舒醫師 Sukanya Kanthawatana

中譯：林崇安、蔡澤生、陳采婕

編校並說明：林崇安

出版：桃園市內觀教育基金會

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 號之 5（內觀教育禪林）

網址：<http://www.insights.org.tw>

出版日期：2020 年 7 月初版，2021 年 9 月新版

非賣品，歡迎印贈