

初期佛教解脫道概觀

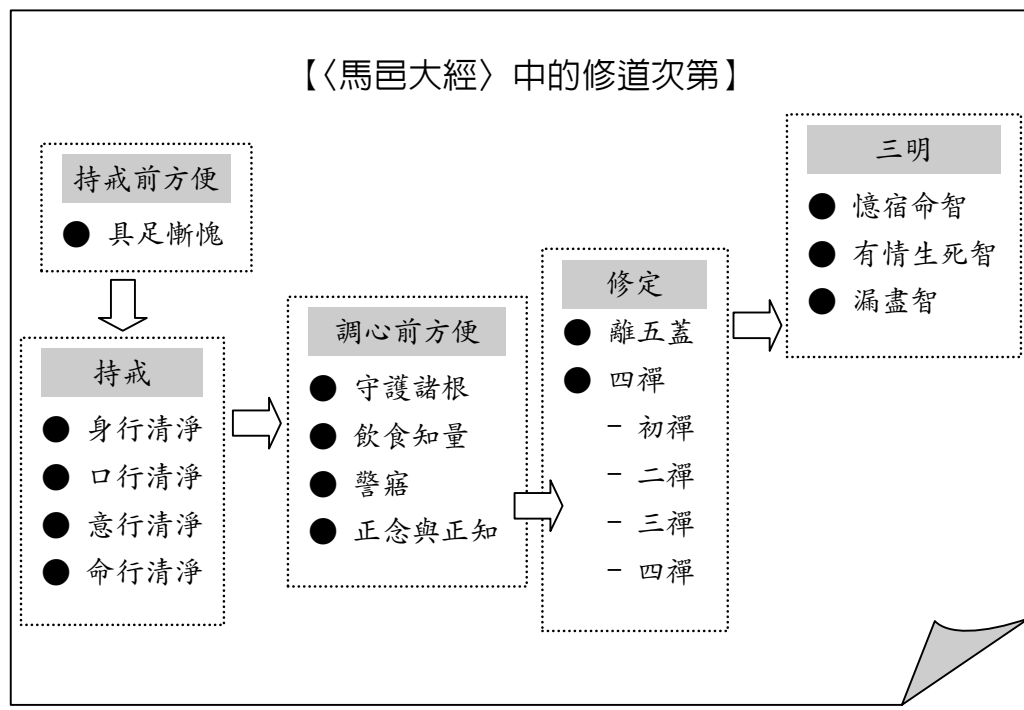
—— 菩提長老講解 〈馬邑大經〉

自鼎法師翻譯/編輯組整理

2006年初，香光尼眾佛學院非常榮幸能禮請當代巴利經藏巨擘——菩提長老比丘(Bhikkhu Bodhi)來台，自2月17日至3月4日，舉辦精讀巴利佛典講座。長老先後為我們講解了二部巴利經典：《中部尼柯耶》第九經〈正見經〉及第三十九經〈馬邑大經〉，令佛學院師生及各方來集的求法者，得以親炙大師受教請益，飽餐一席豐盛的「法的饗宴」。今節錄長老開示〈馬邑大經〉內容(省略「三明」部分)，於本刊登出與教界分享。

■ 本經概介

〈馬邑大經〉(*Mahā-Assapura Sutta*)(註1)是佛陀在鴛伽國一個名為「馬邑」的聚落，為弟子們開示如何成為真正的佛教沙門。此經可視為初期佛教解脫道次第之概論。



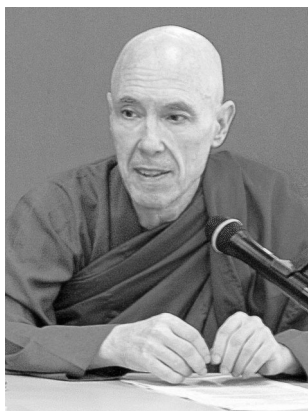
〔解脫之路〕

今天要開始第二部經——〈馬邑大經〉的講解。我選擇這部經是因為〈馬邑大經〉和〈正見經〉非常搭配。〈正見經〉總觀地介紹早期佛教教義，其中包括善不善法、四聖諦、緣起等教法。〈馬邑大經〉則提供初期佛教的解脫道概觀，而此解脫道是特別為出家眾建構的。佛陀的弟子有兩類，一類是在家弟子，另一類是出家弟子。佛陀遊化世間，每到一個地方皆會說法。因此，原始佛教時代，佛陀教授在家弟子的經典可能比我們現在所留存的還多。但佛陀的教法是由比丘僧團所結集，他們當然以對出家眾的教導為主。我認為，目前所保存對在家眾說法的經典，遠比當時佛陀對在家眾說法所流傳的經典少。然而，佛陀對出家僧團所說的法非常重要，因為教導出家眾的經典常是解脫道，這解脫道可說是佛陀最獨特的發現。

或許我們知道佛陀並非一位王子，因為釋迦族是共和國，佛陀只是貴族中的一員。佛陀在二十九歲時，已經發現這世間的苦與艱險，於是他決定離開他的父母、妻兒和在家生活，去從事苦修，尋找解脫道。他在三十五歲時證悟，證悟最關鍵的要素就是他發現了殊勝的解脫道——出世間的境界，亦即涅槃。佛陀發現解脫道之後就開始教導，有許多年輕的男性和女性被他的教導吸引，也希望能過解脫道的生活方式——出家。隨著時間的發展，佛陀最初創建的是比丘僧團，稍後又創建了比丘尼僧團。

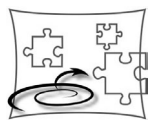
〔遵循八支聖道〕

原則上，這解脫道無論對比丘、比丘尼或在家居士而言，都是八支聖道。雖然八支聖道的原則相同，但隨著修行者生活方式的不同，修行方法便產生差異。八支聖道中，首先要修持的是第一聖道——正見，接著要有正思惟，同時也要讓自己堅定受持正語、正業和正命，並修持正精進、正念和正定。但即使都遵行八正道，在家眾和出家眾沒有辦法同等地持守。以正業為例子，在家弟子要遵守不殺生、不偷盜、不邪淫等，出家弟子卻不僅要不殺生、不偷盜，還須受持完全獨身不淫的戒律。同樣地，在修持最後三支聖道——正精進、正念、正定時，在家弟子也要找時間去修持四念處，以培養正定。不過就在家弟子來看，這部分是非常難受持的。



▲ 菩提長老講解〈馬邑大經〉。

(本刊資料)

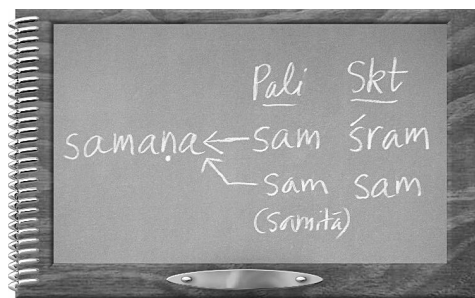


〔出家與在家〕

佛陀創建出家僧團的目的，是爲了讓想要全心全意修行的人來修行，毋須負起在家生活的任何義務或責任。所以選擇出家生活的佛弟子，不用再承擔家庭和工作那麼多的責任，花去很多時間。過著出家的生活，一個人可以把大部分的時間用來學習經教和實修。在家眾和出家眾很明顯的不同就是，出家眾有更多的時間修行佛法。佛陀在經典上曾提到，我讚歎出家弟子，並不是因爲他們是出家弟子，我讚歎在家弟子，也不是因爲他們是在家弟子，我對他們讚歎是因爲他們修行正確；不論是在家眾或出家眾，我讚歎他們是因爲他們能受持八支聖道。在佛世確實有在家弟子成就四果阿羅漢，大部分的人則成就了初果、二果和三果。成就三果的人尤其多，但在家弟子要達到四果卻非常困難。爲什麼呢？我想是它需要很多的精力投入修持，且要求一個人幾乎不涉入任何在家活動。

■ 經文解說

〔何謂沙門〕



▲ 沙門(samana)的巴利文和梵文字根。

(本刊資料)

「如是我聞。」經文開始時說，「一時，世尊在鴛伽國名阿沙普羅(Assapura，馬邑)一聚落。」佛陀在鴛伽國的一個城市叫作馬邑，這是北印度靠東邊的地方。「於其處世尊告諸比丘言：『佛陀想對比丘們說法，呼道：『諸比丘！』目的是要引起他們的注意。』彼等比丘應諾：『世尊！』世尊乃曰：

諸比丘！世人稱汝等爲『沙門、沙門』。當汝等亦被問：『汝等爲何耶？』汝等自認：『我等是沙門。』諸比丘！汝等如是名、如是自認時，應作如斯觀：『我等當行受沙門之作法、及婆羅門之作法，如是此實我等之真名，自認是實，如此，我等若受用衣、食、床座、醫藥資具，此等之行爲，於我等應有大果報、大功德，且我等之此出家，非無功，應有果、有報。』如是，諸比丘！汝等實應學。」

◎ 婆羅門和沙門團體

本段點出了這部經的主題——沙門。「沙門」的意思是什麼呢？在佛陀時代的

印度，宗教團體可廣泛地分為兩類，第一類叫作「婆羅門」，第二類叫作「沙門」。婆羅門接受古老印度聖典——吠陀——的教誨，他們認為吠陀是一種天啓的聖典。婆羅門的主要工作就是供養和主持宗教儀式。婆羅門過著在家生活，他們結婚、有家庭，也重視要有子孫。沙門則是放棄在家生活的一群人。基本上，他們不承認吠陀有任何宗教上的權威，過著獨身不淫的生活，沒有結婚，當然也沒有孩子。沙門最主要的工作是從事宗教上的精神訓練，目的在於解脫輪迴。佛陀出家所選擇的就是沙門生活，縱使佛陀證悟後，以一位精神導師的身分出現世間，他還是選擇作為沙門的一員。佛陀的弟子們稱佛陀為「世尊」，不過外人視佛陀為「喬達摩沙門」，因此佛陀的出家弟子們，也被認為是沙門。

◎ 佛陀成立的僧團

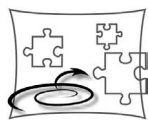
佛陀對比丘們說：「當人們看到你時，就知道你是沙門。」為什麼呢？從比丘特別的外表可以得知。佛世時，在印度有一種沙門完全不剃髮，留著很長的頭髮和鬍鬚；另一種沙門的儀表就是完全剃掉頭髮和鬍鬚。佛陀選擇第二種，這樣的外表對社會來講或許更有象徵意義。而服裝上也有不同的樣式，第一種完全都不穿的，叫作「裸形沙門」；第二種穿著長的白袍；另一種只穿著長裙，但上身赤裸。還有一種穿縫製的衣服，衣服的顏色是用樹木染成的紅褐色。佛陀成立僧團時，選擇了第四種服裝——縫製的衣服，顏色用樹汁、樹葉染成淺黃色、黃褐色、深褐色，或帶點紅色。如果佛陀當初選擇的是留鬍子、長頭髮又不穿衣服的造型，在現代要到處弘法一定有困難。我們可以想像，在飛機的座位上有個紳士，穿著西裝、手提皮箱，而他身旁卻坐了個頭髮和鬍鬚都很長、不穿衣服的苦行僧的畫面！

◎ 真沙門之法

佛陀又說，當比丘被人問到「你是誰」，並承認自己是沙門，比丘應當受持沙門與婆羅門之作法。此處佛陀將「婆羅門」等同於沙門的意思；而沙門則有特別的含義，是「真正沙門」之意，不單指儀表的不同、過出家的生活或受他人供養。真正的沙門必須完成完整的訓練，而訓練的歷程就是這部經的內容。真正沙門乃達到沙門生活目的者，即是一位達到佛陀所教導的解脫目的之人。一位能完全斷除內心隨眠，令心清淨的人才



▲ 皈依彼世尊·阿羅漢·正等正覺者。（本刊資料）



是真正的沙門。佛陀也賦予「婆羅門」一詞新的含義，指能斷除內心諸「漏」的人。依照佛教的意涵，「真正婆羅門」即是「聖者」。

佛陀繼續說：如果一個人能受持沙門與婆羅門之作法，這能讓他成為沙門、婆羅門，也會讓他得到三種利益。第一種利益是，當他自己稱自己是沙門，才會名副其實。換言之，當人們稱你為沙門，這是真的；當你自稱是沙門，這也是真的。第二種利益就是在家居士供養衣、食、床座、醫藥等四資具，能得到大果報、大功德；亦即一位沙門能夠實踐佛陀的教法，他便是福田僧，也就能令供養者得到真正的功德。第三種利益是他自己選擇出家，這出離的結果不會空過，而會有功德，對自己有利益。



▲ 能夠實踐佛陀教法的沙門，即為「福田僧」。

(本刊資料)

〔持戒前方便〕

接著，佛陀就要一步步地介紹，是什麼讓一個人成為真正的沙門、婆羅門。從〈馬邑大經〉的內容可發現，佛陀介紹整個修行道是非常有方法和系統的。這種形式的教法為漸修道，也就是從比較簡單、基礎的修行方法開始，慢慢進入較難、較深的修法，直到最高的階段，顯現最究竟的目的。漸修道可歸納成三個修持的次第：增上戒學、增上心學和增上慧學。但這部經一開始並沒有直接探討增上戒學，而提出了兩個屬於增上戒學的根本要素——「慚」與「愧」。

◎ 具足慚愧

「諸比丘！云何是沙門之作法及婆羅門之作法？曰：『我等具足慚愧者也。』如是，汝等實應學之。」

佛陀問道：是什麼讓一個人成為沙門、婆羅門？即一個人能具足慚、愧。這是應當學習的。「慚」與「愧」在經典中時常一起出現。這兩者是世間的守護者，若沒有慚愧，世間就會陷入道德混亂的狀態。雖然這兩個品質常是一對的，好像分不開，但它們之間有很大的差異。能感覺到「慚」主要為內在的因，就是內在道德良心的聲音。當一個人想要做壞事的時候，他內在的聲音會跟自己說：我不應該做這件事，單純地因為我知道它是錯的，對我來說是不適宜的。如果做了不

合乎倫理的行為，自己就會指責自己的人格。出於自我尊重，慚能阻止一個人去造惡。「愧」是害怕犯錯的結果，亦能阻止一個人做不道德的行為。他之所以不想犯下不善法，主要是因為害怕別人批評。愧也包含了害怕犯下錯誤的行為會有未來業力的果報。所以害怕犯錯是從外在的面向來看，看行為的結果，而非行為本身。

巴利注釋書特別對慚與愧的不同做了一些闡述。註解家用的比喻是：有一塊木頭，兩端是熾燃的火燄，中間為糞便所污抹。一個人肯定不想碰中間的糞便，因為他的手會弄髒；這就像慚，一個人不願自己的心被不善法沾染。他也不會想要碰兩端，因為若碰任一端，他的手會被燒到；這是愧的現象，害怕行不善法，未來自己會得到苦痛的果報。有慚有愧是我們內在的自我指導，能幫助我們遠離不善業道。因此我們說慚、愧是持戒的前方便。

「諸比丘！或汝等作是念：『我等具足慚愧，如是作者，如是已足夠矣。我等已達沙門之目的，我等於此以上應無需更作。』如是，汝等以達滿足。諸比丘！予告汝等，諸比丘！予對汝等說：『汝等沙門者，有此以上，有應更作之時，勿捨沙門之目的。』」

佛陀不希望比丘們僅僅滿足於此，比預期要達到的目的低落，他鼓勵他們不要放棄。然後佛陀便開始解說關於持戒的部分。

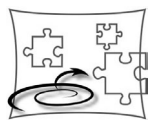
〔持戒〕

◎ 身行清淨

「諸比丘！於此以上應更作者何耶？曰：『我等當身行清淨、公明而應發露，防護使無瑕瑾。而且不應以其清淨身行，自讚毀他。』」

我們在介紹〈正見經〉時提到十善業道，其中就有三個和身行有關。十善業道中，三善身行是佛陀所說最基本的三個清淨身行。經典裡，每當佛陀對出家弟子提到身行清淨時，使用的標準語包含幾項身行清淨的基本內容。佛陀會這麼說：「一位比丘戒絕殺害有情的生命，他是和善、仁慈的，對所有眾生充滿慈悲。」他戒絕不與取，過著誠實的生活。他還遵守遠離的梵行生活，戒絕任何淫欲行為。這三項與十善業道中身行的部分相符，是出家戒律中比較普通的清淨身行。

佛陀為了出家眾的利益，設下有關各方面身行的規範、戒條。這些規條遠比一般世間人的標準還高，是為了提昇出家眾應有的身行，最後被結集起來成為修道的核心主體，就是戒律。戒律是理想上的行為標準，包括身行、口行和命行，是在佛陀僧團出家的弟子們所須奉行。例如：有些對出家弟子而言不恰當的身



行，對在家弟子則無妨，像不可跳舞、唱歌、聽音樂、看戲等；不戴花環，不用香水或化妝品讓自己比較好看；不坐臥高廣大床；不接受金銀；不接受男女奴婢。還有其他很多有關身行的原則，在律藏當中一一列出。

接著佛陀說，比丘你們會這樣想：「我等具足慚愧，我等之身行清淨，若如是作者，如是即足夠，我等已達沙門之目的，我等於此以上，應無更作者。」這裡佛陀把前面所提到的具足慚愧和身行清淨加在一起。

◎ 口行清淨

佛陀告訴比丘們：「還有很多是這之上更需要做的。」「我等當口行清淨、公明而應發露，防護使無瑕瑾。而且不應以其清淨口行，自讚毀他。」每當比丘淨化了自己的戒行，他不會自認獨特而讚歎自己，也不會輕蔑尚未清淨戒行的人。由此可見「自讚毀他」被視為是不清淨的口行。口行清淨也屬於身行清淨之一，最基本的就是我們在〈正見經〉中所說，十善業道的四個口的善業。但佛陀為出家弟子開示什麼是清淨口行時，有更完整的解釋。他對這四種善口行各補充了其積極面的作法。第一，遠離說謊、妄語。比丘總是說誠實語，也聽誠實語，他所說的話是值得信賴且可靠的。第二，遠離兩舌。比丘可以勸兩個不和的人合好，他能促進友誼。他歡喜人與人之間和諧的相處，並說會促進和諧的話語。第三，遠離惡口。相反地，比丘會說柔軟語、愛語和悅耳的話。他的話使人感動，是誠懇、慈愛而為人們所欣然認同的。第四，遠離綺語。比丘遠離無謂的聊天。他說話的時機適當，說的是事實、是正面的。他所說的內容主要是關於法義、戒律或者修持。在適宜的場合，他說的話明智、中肯並可利益他人。

以上是一些針對出家眾較重要的口行清淨原則，在波羅提木叉中還有很多關於口行的次要規範。

◎ 意行清淨

什麼是需要再修持、學習的呢？「我等當意行清淨、公明而應發露，防護使無瑕瑾。而且不應以其清淨意行，自讚毀他。」我對這一段有點困惑。因為意行是意念思想狀態，欲達到意行清淨須具足正念、正定、正知等條件，我不清楚何以現在清淨意行變成後面修行階段的基礎，而那些訓練正是為了使意行清淨的。所以我們大概得了解，這意行清淨主要指相應於十善業道的三意行，即避免慳貪、瞋恚和邪見。我不認為此處的意行清淨代表一個人已能克服五蓋，克服五蓋的訓練要在後面的部分才會提到。意行清淨後，要繼續修持的是命行清淨。

◎ 命行清淨

「我等當命行清淨、公明而應發露，防護使無瑕瑾。而且不以其清淨生活，自讚毀他。」

所謂「命行清淨」是指什麼呢？對一個在家人來說，正命的意思是以誠實正當的方式來謀生，沒有妨礙到他人。對一位出家人而言，正命並不是要去尋找一個職業，仰賴薪水支持維生。出家眾的正命即是基本生活資具的獲取，包括食、衣、住所、藥物和其他生活必需品。而這些資具來自居士對三寶的虔敬信仰所供養出家眾的。作為出家眾應避免以任何不誠實、不正當的手法如：強迫、欺騙、說謊等來取得在家眾的供養。關於比丘的律儀，佛陀提出一些不正命的行為，像是不作在家眾的信使，不做買賣等。總之，以任何不誠實的方式得到四資具就是不正命。

「如是，汝等達成滿足。諸比丘！予告汝等，諸比丘！予對汝等說：『汝等為沙門者，有此以上應更作之時，勿捨沙門之目的。』」

〔調心前方便〕

在這部經所闡述的漸修道次第上，佛陀最先教導的是慚愧二根，為持戒的前方便。然後是三個修持戒律的主要面向——身、口、意行。佛陀特別指導出家弟子如何調伏身、口與意，使之清淨、公明發露、防護沒有瑕疵。「公明」解釋為公開分明，指對自己的行為沒有任何隱藏或秘密。同時，於

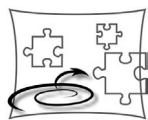
身、口、意個別的範圍，必須「防護」，抑制自己不去造不善或不適當的行為。佛陀並提醒，不要因為自己修持清淨，便自己讚歎自己，詆毀他人。如果比丘看到其他出家眾行為不當的話，應該幫助、指導他們，讓他們能遠離惡法，建立善行。但有些人非常執著自己不善的行為，比丘應以平等心對待這樣的狀況。

受持戒法除了身、口、意行清淨，還有命行清淨。既然已有身、口、意行清



▲ 菩提長老講授，自齋法師口譯。

(本刊資料)



淨，佛陀為何要另外提出命行清淨？因備辦生活所需，佔用了我們大量的時間和精力，故可分開來說。例如在佛陀時代，袈裟並不太普遍，那時候還沒有自動紡織機器，將棉花快速、有效率地製成布料十分困難。出家眾要找到足夠的布料來製作袈裟，便成為一件耗時費力的工作。因此對於出家眾獲取基本生活資具來活命的途徑，佛陀設下了一些指導原則。整個僧團是依賴在家居士的，佛陀不希望僧團變成在家居士太大的負擔。

其中一個很重要的原則——知足，在經典中常被獨立提出作為一項訓練。佛陀描述的理想沙門生活，是比丘只要有衣服穿，蓋住身體；只要有鉢，托鉢取得食物，就可感到滿足。佛世時，很多出家眾甚至沒有固定的住所或僧院。在雨季外的八個月裡，他們從一個地方到另一個地方遊行，甚至夜晚連一片遮蔽的屋瓦都沒有。有時他們在樹下或牛棚下便睡了。早上起來托鉢，托鉢到夠一餐食用就好。他們以最簡單的方式維持自己的生命。

我們基本地介紹了持戒的四個主要範圍。持戒包含了行為不同的面向。佛陀的教導是個漸進的訓練歷程。在這歷程中，前面的基礎提供了下一步的基礎。每一個進階的目的，是帶給我們更深層、更徹底的淨化。比丘完成身、口行為的淨化後，即透過增上戒學，會往上走向另一個階段——心的淨化。調心和心的淨化，也就是訓練心，它的意思是去直接面對、克服心中呈顯的煩惱。但在直接進入心或禪定的訓練前，有幾個介於持戒和修定的中間階段。第一個中間階段就是守護諸根。

◎ 守護諸根

佛陀接著說，還有更需要完成的，就是應當「守護諸根」。諸根即眼、耳、鼻、舌、身、意根。前五根被比喻為門戶，意根是我們心活動的門戶。出家眾的工作就是監控諸根之門，避免藉由這些根產生煩惱。一般人經歷感官經驗時，通常會激起更多的渴愛。十二緣起中的內六入即等於這六根。當一個外在的「感官所緣」出現在「根」前時，相對應的「識」就會生起。例如一個色出現在眼根前，眼識就會被刺激而生起。感官的所緣、眼和眼識三者合，就是十二緣起支的「觸」。接觸一產生就會有「受」，有受很容易會再產生「渴愛」。有愛



▲ 長老以板書輔助說明。

(本刊資料)

就有「取」，接下去後面十二緣起的各支也會跟著生起。我們具有感官的根門，不可避免地就會經驗到感官的對象。我們需要避免感官的接觸，走向不斷渴愛的歷程。這必須透過練習守護、抑制諸根。

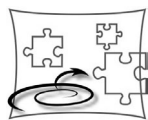
下面佛陀便指示應如何修持。佛陀勸導比丘應：「以眼見色，不執相、不執隨相。」在注釋書裡對於「相」與「隨相」有加以區分。若指任何一個所緣總體的相貌，叫外相；而隨相指的是它明確的細節。舉一個例子，有一位男士看到一位很有吸引力的女子，他第一眼就想：啊！這是個美麗的女子。因為他沒有守護眼根，就開始把注意力放在有關女子的細節——她笑得很好看，有美麗的秀髮！如果我們在第一眼看到相時沒有守護諸根，很自然地我們就會去看細節。我們的心轉移到這隨相或細相後，根就會愈來愈執著所緣。一旦諸根對所緣執取，我們便打開不善心念的路，讓不善法的心所流向我們的心。

因此佛陀說：「若不防護於眼根而住者，貪欲、憂懼、惡不善法入來者，」這裡的「貪欲（*abhijjhā*）」是「感官欲望」的同義詞或純粹指「渴愛」，屬於欲貪，而不是想得到他人東西的強烈欲望。不守護眼根的話，貪欲會流入我們的心，使我們對討喜、吸引人的所緣生起渴愛、執著，然後就想要繼續抓取、掌握令自己愉悅的境界。當可意的對象已進入內心，我們若不能得到時，憂傷就會生起。如果這所緣是令人不舒服、討厭的，我們被惹惱，覺得不合意、憤怒，這就表示缺乏守護諸根。

「為從事其防護，守護眼根，於眼根成就防護。以耳聞聲……乃至以鼻嗅香……以舌嚐味……以身觸所觸者……以意識法，不執相、不執隨相、不防護於意根而住者，貪欲、憂懼、惡不善法入來者，為從事其防護，守護意根，於意根成就防護。」

以眼來看就是要守護、管制眼根。我們將遇到一個問題，這守護諸根到底是什麼意思？若比丘到城裡托鉢，他是否就要用布將眼睛遮起來，或者說他眼睛要一直向下看，不能向上看。佛世時，有些沙門老師的觀念是，為了練習守護諸根，不應讓眼睛看到任何色法，耳朵不要聽到任何聲音。但佛陀的教導是以不同的方式修持。

在佛陀的教法中，守護諸根的練習需要幾個不同的心所一起工作。其中最首要的是「念」。當我們與他人有生活上的互動時，正念提醒我們不要執著、抓取所緣的相與隨相。因為執取對象的並非眼根本身，而是我們這散亂的心。「念」提醒我們時時只要單純地專注於現在要完成的任務上，別讓心溜掉去抓取所緣的相，最後與細相糾結成一團。「念」也可以引導我們的心轉向，例如當我們被色、



聲所吸引，使不善心快要生起時，「念」引導心由外向內覺察。佛陀常舉的例子，是當比丘到村莊托鉢時，應將專注力放在身上，培養身念處。如果正念能在我們身上建立起來，感官便不會四處漫遊地搜尋快樂的對象。

第二個有助於守護諸根的要素就是「觀智的體證」（註 2），指的是當一個人接觸到所緣時，他知道這純粹就是一個感官的對象而已。但通常我們接觸所緣時，就開始編各種故事、幻想。有時這些想法根本是空夢。如果我們隨時保持眼見到色知道這只是色，耳、鼻、舌、身等亦同，就不會在感官對象上編戲碼。《清淨道論》是一部有關禪修的論書，其中有個故事可以多加說明。有一比丘長期獨自修習「三十二分身」，他經常觀自己的身體是一部分一部分的，共三十二分。



▲「觀智的體證」是守護諸根的要素之一。

（本刊資料）

有一天他托鉢完往回走時，經過一間房子，有個女人正與她的先生吵架，她非常生氣地對他說：「我要離開你！」走出家門時，她盛裝，化妝得很美。她沿著路走得很快，剛好這苦行僧慢慢地往她的方向走來。他們錯身而過時，女人回看這比丘一眼，很粗魯地笑了一下，哈！就繼續往前走。這位苦行僧卻取到她笑相的牙齒，觀為白骨，即三十二分身之一。他愈來愈銳利地專注於觀這白骨，便從這白骨相進入禪定。然後他再出定，很快地生起了觀智。由此內觀又發展為智慧，他順著這智慧的生起，斷了所有的煩惱。而這整個過程是很快發生的。約十分鐘後，這女人的先生就追趕他太太過來，看到苦行僧仍慢慢地在路上走，問：「你有沒有看到一個美麗的女人走過去？」比丘回答：「我不知道剛剛那是男的還是女的，我只知道那是一堆骨頭。」這是一個極端的例子，指出「觀智的體證」是守護諸根的要素。

第三個要素尤其對不舒適、痛苦的所緣非常重要，就是「耐心」。這也是「忍辱」的意思。當我們遇到一些令人困擾的色、聲或任何感官經驗時，我們不立即作出生氣的反應，而訓練心去忍耐它們。我記得我剛開始在美國學習禪修時，常常被狗叫聲干擾，這是我個人的困難。有一次我正在禪修，聽到附近人家養的狗叫個不停，我心裡就很想到那房子去，請求他們可否讓狗不要叫。但當我真的走到街上這麼做時，狗叫聲就停止，我便無法知道那是哪戶人家的狗了。一切又回復平靜，直到我再回到房間，坐下將腿盤好，開始觀呼吸，進、出、進、出，非常安詳。突然，狗又汪地叫了一聲。於是我開始想，如果能到斯里蘭卡，那裡一定非常寧靜平和。經過了幾個月的準備，我便到斯里蘭卡，我出家的寺院。前

兩晚都很安靜，到了第三天晚上，突然傳來一聲狗叫；在亞洲一隻狗叫就如同一根蠟燭點燃了十幾、二十根蠟燭的燈芯，最後全村莊的狗都在叫。我實在沒辦法了，只好學習對這樣的聲音有耐心。

由於沒有守護諸根，有時不善的心所，如渴望、憂傷、悲痛等會在我們心中生起。那麼我們得用精進的力量消除煩惱，不被它們征服，並重新繼續守護諸根。

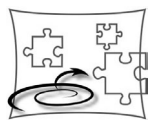
因此，善巧地守護諸根須具足四個善心所：念、觀智的體證、耐心和精進力。「念」的目的是提醒我們不要執取相或細相，讓心保持向內專注，不向外亂跑，迷失於欲望的森林當中。「觀智的體證」則是對於感官經驗，知道它只是感官的對象，其本質是無常、苦的，耽溺於欲望或感官娛樂並無法找到真正的滿足。「耐心」，也就是忍耐各種喜樂或不喜樂的對象，尤其是不喜樂的對象，不會受到它們的煩擾。藉由「精進力」我們努力使自己遠離不時出現的貪愛、不舒服或惱怒的心，回到守護諸根的練習上。守護諸根包括前五根：眼、耳、鼻、舌、身根，前五根的所緣是外在的對象。但我們的意根有更危險的敵人，是種種的想像、印象、想法等，會從內在深處流露到我們心中。所以如果我們的心開始散亂，陷入妄想、想像、白日夢時，必須將心再帶回現實裡頭，控管好它。

佛陀繼續告誡比丘們：「勿捨沙門之目的。」

◎ 飲食知量

「飲食知量」與守護諸根是密切關聯的。出家有一潛在的問題，因出家生活少有其他感官的享受，反而容易對飲食產生感官耽溺的狀況。這個問題尤其發生於有在家居士直接供養食物給僧眾、或將食物送至寺院的國家，或居士準備好各式各樣的美食，請法師到他們家裡應供的時候。居士們想藉由這般誠意、豐盛的供養來得到很多的功德。若比丘失去正念，沒守護好根門，就會被各式各樣的美食所吸引，出現一種情形：本來出家是為了過宗教的精神生活、為了修道解脫，卻天天為了享用美味的食物，而想接受居士家的供養。

為了預防這樣的情況產生，佛陀便強調如何對食物如理觀想，甚至用一個驚人的比喻，強調比丘對受供養的鉢食正觀是何等重要：有一對夫婦帶著他們年幼的孩子要橫跨沙漠，因此準備了足夠的食物讓他們可以穿過沙漠。當他們走在這沙漠時，才發現沙漠遠比他們所想像的更遼闊，準備的食物已不夠用。當食物用完時，他們仍無法穿過這沙漠，就想能怎麼辦呢？為什麼不殺了可愛、討喜的兒子，吃了他，讓我們通過沙漠。所以當他們在吃孩子的肉時，內心並非為了享樂、



舒服，只像在吃藥一樣，是爲了要能跨越這沙漠。同樣地，佛陀勸戒比丘用鉢食時，要將它想作藥，來支持身體跨過生死荒漠。佛陀列出了幾個反思的方法，讓比丘們在食用時，常作如此的反思：我們飲食知量、適度，明智地食用，非爲嬉戲或沉溺，也不是爲了長養美貌和吸引力。

「我等食知適度，正思量而攝食，非爲嬉戲、非爲驕榮、非爲裝飾、唯爲此身之久住，爲保養，又去傷害，爲助成梵行。即：如是我斷故痛、不便生新痛，而且於予成就延命、無瑕、安穩。」

首先，飲食不是爲了趣味。例如一般人經常四處去餐館吃東西，但並不一定是因爲飢餓，食物變成享受的重心，派對的娛樂。飲食也不是爲了沉醉，「醉」不是說吃了食物就變「醉」的意思。這指的就是對食物某種程度的沉迷，要嚐這味道、嚐那味道。第三，飲食不是爲了讓外貌好看、有吸引力。在印度當時，人們認爲一個男子長得圓圓胖胖就是俊美，所以他們要吃很多來增加體重；這或許也是一種富有的象徵，表示自己非窮人之家，飲食無虞。以上的理由不是飲用食物的正確態度。

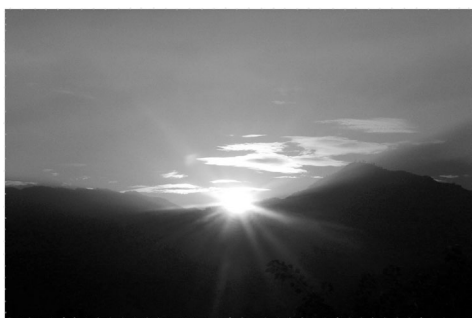
飲食的真正目的是爲了維持我們身體的延續，以及爲了保持身體的存活、健康。第三爲免去不適感，即飢餓帶來的苦迫，包括營養不良造成的傷害。最後是爲了要促成、助益梵行。比丘須思惟：我要終止因飢餓而生起的痛苦、不舒服感受，同時不讓因過度飲食產生的痛苦、不舒服感受再被喚起，而能延壽、健康，也不會被別人譏嫌。因爲我飲用食物並非爲了放縱感官，而是爲了支持自己修行。藉由飲食知量，我應該能活得安穩平靜。

從這裡我們可看出佛陀指出了所謂的「中道行」。在佛世，有很多修行者刻意花非常大的力氣讓自己的身體受苦，長時間地斷食；他們剝削自己身體基本的飲食，事實上過得非常不舒服，要忍受很多自己加諸於自己的痛苦。佛陀反對這樣痛苦的修行方式，強調出家弟子們應有充足的食物，過著健康安穩的中道生活。適當且份量合宜地飲用食物，並透過如理思惟，再來用食時，出家眾就不會被譏嫌。

◎ 警寤

佛陀勸告比丘們不要滿足於之前的訓練，應該更努力。什麼是比丘還須努力的呢？

「我等以受持警寤。於日間經行、坐，由障礙法淨化心。於夜之初更經行、坐，由障礙法淨化心。於夜之中更，以足載足，以念正智，起想作意，以右脅下而師子臥。於夜之後更而起，經行、坐，由障礙法淨化心。」



▲ 在整天的禪修生活中，保持警寤。（釋空凡攝）

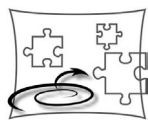
這段文主要是對密集禪修者的指導。「警寤」的巴利文字面上是「保持醒著」的意思。一位已知禪修所緣的禪修者，專業地從事禪修，佛陀勸告他應該如何安排全天候的修行生活，以便在禪修中獲得最大的利益。此處佛陀指出，依據我們的姿勢，可分為二類基本禪修方式：第一類是經行，即來回行

走；第二類是坐禪。無論是練習行禪或坐禪，最終的目的都是為了淨化心中的障礙法。註解書說，「障礙法」即為「五蓋」。

比丘會將一天的作息規劃成幾個經行和坐禪的時段。每個禪修者所偏好的方式不同，有的著重經行，有的著重坐禪，還有的盡量平均運用這兩種方式。選擇經行的禪修者必須清出一條能讓他走上二十五到三十步距離的路。在最簡單的森林寺院，環境大概和佛陀時代差不多，會有一段已掃掉落葉的小徑，讓禪修者來回經行。慢慢地，森林僧團也發展出一種傳統，開始替森林裡的每間茅棚，在旁邊築一小段經行道。有時經行道上會搭葉子或磚造的棚蓋，便利雨季時，比丘仍可在經行道上經行。通常經行道的兩端還設有水泥座椅，讓比丘可以在經行道上同時修煉行禪和坐禪。在石座上面他會擺蒲團來禪坐，下座之後，他就可以經行；經行結束，他再回到座位上練習坐禪。

比丘從清晨開始禪修，天亮後他會去托鉢回來，用完齋稍作休息，便開始整天的禪修。當夜晚到來，佛陀建議比丘把晚間分成三部分，叫作「夜分」。在初夜分比丘繼續經行和禪坐，以淨化心中的障礙法。夜的「中分」約是十點至凌晨二或三點，比丘右脅臥躺下，即以獅子臥的方式休息，左腳交疊在右腳上；什麼是獅子臥呢？就是獅子躺著睡覺的姿勢。一個人右側躺下來睡覺，會比較警覺。印度人認為：若一個人左躺，心會是放逸的。若是右躺，就是不放逸。

現在我們都有鬧鐘，可是在佛世時，甚至到了近代，森林比丘沒有任何鬧鐘。他要準時醒來，必須睡前下定決心：我要在那個時間睡醒。古代沒有計時的工具，也不是以幾「小時」為時間單位，一個人要醒來必須作意：我只要睡飽，回復精



神就該起床了，而不是讓自己一直賴床貪睡，不想起來。所以怎樣是警寤呢？就是在睡前刻意決定自己要何時醒來，然後正念而警覺地躺下來睡著。睡醒之後，洗把臉，在後夜分重新開始整個禪修——經行和禪坐。「警寤」這一段強調的是比丘須精力充沛地精進禪修。

◎ 正念與正知

還有應該做的是什麼呢？

「我等當具足正念智。出入於正智，觀前、觀後於正智，屈伸於正智，大衣、衣鉢之執持於正智，嗽飲嚼味於正智，糞尿之行於正智，行、住、坐、眠、寤及語、默於正智者。」

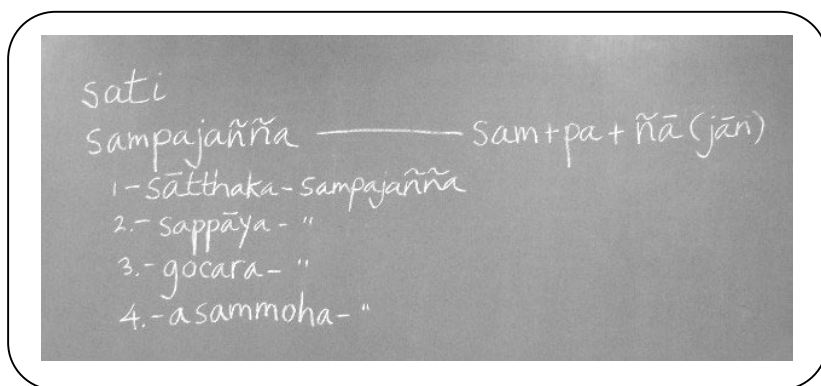
當我讀到「正念與正知」這一段時，我不認為它是比「警寤」更進階的層次。因此我就反問自己，為什麼正念與正知要放在警寤的後面？這純粹是我個人的觀點。我認為警寤與正念正知這兩者必須是連在一起的，並非由於正念與正知是警寤再進階的層次，而是因警寤這段的描述為一位比丘全心投入密集禪修的過程；但正念與正知這段是有關比丘如何對待日常生活的心理態度或狀態，已不再密集禪修於所緣。此外，這一段也特別是關於發展及保持正念、正知兩個品質；一方面，正念與正知對我們發展禪心（*meditator's mind*）扮演重要的角色，另一方面，正念與正知是所有出家眾在每天生活當中，必須運用的重要心所。

正念、正知翻成英文是 *mindfulness* 和 *clear comprehension*，但與巴利文原來的意思不太貼切。「念」的巴利文是 *sati*，源自梵文動詞 *smṛti*，意思是「記得」。當我們說「記得」，通常指記得過去發生的事。偶爾在某些佛教經典中，*sati* 也有同樣的意涵。例如佛陀說一位弟子具有「念」，即表示他可以記得很久以前說過的話或做過的事情。不過，佛陀卻將 *sati* 納入他自己的修行系統而賦予新的意義。在佛教心的訓練裡，*sati* 不是「記得過去」，是「記得現在」。聽起來很奇怪，為什麼我們要記得現在？我們又怎麼能記得現在？通常我們在做事情的當下，都沒有覺知當下，心不是回憶過去，就是想著未來。雖然我們活在「現在」，很少記得現在。因此在佛教的訓練系統中，念的意思就是要「記得覺知當下」。培養正念就是訓練自己不要讓心跑掉了，不被回憶過去的思緒帶走；不讓自己被未來的心帶走，擔心：「明天會發生什麼？」所以念就是要訓練我們時時不斷地讓心回到現在，記得我們此刻在做什麼，訓練我們的心安住於現在。這是一種能力，它可以被發展，如同任何能力可以學習、被訓練。

「安般念」是最基本的佛教訓練之一，其中就包含「念」。安般念的意思是「出入息念」，指我們的心記得專注、覺知於息的出入。修習安般念的挑戰，就是入息時，能全心全意地覺知入息，出息時，能全心全意地覺知出息。一個剛開始修習安般念的人，很容易發現他的心跑走了，不是追憶過去，就是想像未來。但呼吸總是在現在發生，它不會在過去發生，也不會在未來發生。因此安般念是要訓練我們專注於息，培養正念的技巧，隨時能密切覺知呼吸的出入，當息入時我們能覺知息入，當息出時我們能覺知息出。

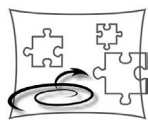
行禪亦提供一個讓我們在行動中培養正念的機會。當一位禪修者來回地行進，他在練習完全專注於此刻，單純地看著每個腳步發生的過程。他會在全身建立起「念」，然後正念地來回行走，全心全意地專注於每個腳步上，右腳、左腳，右腳、左腳，不讓自己的心從身的所緣溜掉了。當他走到經行道的末端時，他就專注、全心全意地停下來，也專注地轉身，專注地稍停一下，然後再全心全意地開始往回走，右腳、左腳，右腳、左腳。

「念」具有某些特質，能清楚地覺知，或者回憶現在正發生什麼。念和另一個很重要的心所（心的作用）密切合作，叫作「正知」。中文的正知就是「正確的知道」，相對於其巴利文字義，並不是很精確，英文的翻譯也只是近似。英文有好幾個翻譯：完全的覺知、警覺、明察、審慮。我後來發展出一個詞——清楚的理解(*clear comprehension*)。爲了更加清楚它的意涵，可以透過巴利原文，探討“*sampajañña*（正知）”這個字是怎麼從動詞衍生出來的。



◀ 四種正知的
巴利文寫法。
(本刊資料)

Sampajañña 的字根是 *ñā (jān)*，就是中文所翻的「知」——知道；*jān* 前面加上字首 *pa* 形成 *pajañña*，中文翻成「智慧」；但 *sampajañña* 並不完全是智慧的意思，而指智慧所生之處，能發展出智慧。字首 *sam* 是「完全、圓滿」的意思。因此我認爲 *sampajañña* 的意思，是我們在日常生活的各種活動中，廣泛運用的一



種「清楚的理解、確切的理解」；在禪修時則是指能夠很清楚地知道、理解禪修的所緣。巴利注釋家對 *sampajañña* 有四種不同角度的詮釋。藉由檢視正知的四個面向，有助於我們了解它四種特質的含意與範圍。

第一種正知是「有益正知」(*sāthaka-sampajañña*)：清楚地知道、理解意義和目的。當一個人計劃從事某種行為時，他會先仔細地考量和反思這行為的利益與目的——是否有益於修習佛法？於是他會仔細地反省、決定，然後才付諸行動，因為他知道這行為對自己修學是有益的。

第二種正知是「適宜正知」(*sappāya-sampajañña*)：當一個人確定了適當的目標後，他必須再檢視要達到這目標的方法是否合宜。

第三種正知是「行處正知」(*gocara-sampajañña*)：指對所緣保持正知。這有二義，一個是指比丘托鉢之處是否適宜，比丘必須知道這地方是否適合他前去托鉢。律藏有提到哪些地方不適合比丘去托鉢，比丘應避免到那些地方托鉢。另一個意思是禪修的對象，即所緣。這裡指的是一個禪修者必須在各種活動當中，對禪修的所緣保持清楚地覺知。

注釋書特別對「行處正知」舉了一個例子，是關於一位出家人到其托鉢處時，仍對他的所緣保持正知。這個修持的方法是：一開始這比丘從僧院出去托鉢，就對所緣保持正知。到了村落後，他會將禪修的所緣放下，只修慈心。當他到每戶人家前面站著等時，便對施主散發慈心，散發

慈心給施主或持誦某些經。當他接受了供養之後，最後再對村莊所有的人散放慈心，然後便回到原來的所緣，走向他的茅蓬或佛寺。如果他禪修的所緣太微細的話，他就只是保持覺知的念，全心地覺知動作，右腳、左腳、右腳、左腳。行處正知就是清楚禪修的所緣，及清楚地覺知前往托鉢的地方。

第四種正知是「不癡正知」(*asammoha-sampajañña*)：藉由不癡能達到正確的理解，從這裡才開始由正知轉為智慧。一個人以不癡正知，開始檢證、分析經驗到的所有的法（現象），而不會產生任何有自我、有真實性的想法或念頭。以行禪為例子，如何修不癡正知呢？即這禪修者對前後行進的動作檢證，了解「行進」只是色法要素所形成，並沒有任何一個我。因此他不會生起這樣的想法——我



▲「行處正知」指：到適宜的地方托鉢，或對禪修的所緣保持覺知。

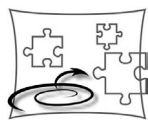
(本刊資料)

在行走，有一個人在行走，或有一個生命在行走。當他能處在不癡正知時，就能了解是什麼在行走；是一個意圖，這意圖在心中生起：向前走。當這意圖生起時，就會刺激一系列的身體活動，身體開始往前活動。透過禪修可以看到，「行走」只是一系列心作用的過程，是「思」的作用，每一個「思」的作用都是特別且獨立，每一個都不一樣。當有一個意圖生起：「右腳」，右腳就會動作，右腳提起放下後，又會再生起一個意圖、意念：「抬起左腳」，此時左腳就會跟進。因此，意圖與身體的活動一起運作。這是一系列持續的意圖、身體活動、意圖、身體活動……歷程。當一個人藉由這樣不癡正知的練習，能清楚地了解，是心理活動引導身體的活動，當中沒有一個所謂真實的自我在控制或經驗，就可清楚了解緣生現象的經驗，只是不斷地生滅，而沒有一個不變、實質的身體在這當中。

這四種正知可以運用在經文所講的每一個動作上。必須強調的是，剛開始練習四種正知時，著重於前二種正知，要清楚自己決定的目的是有利益且適宜修行的。我們在行走時，有念和正知一起。向前看或向左右兩邊看時，亦保持念與正知。這個觀前、觀後的正知訓練和守護諸根是相應的。因為，當我們到某個地方時，我們常會很自然地東張西望，看什麼是新的、什麼是有趣的。出家眾如何能守護諸根？當我們環顧四周時，內心必須要有清楚的意圖，知道我們向上看或向左右看，有正確的目的。當我們四肢伸出、屈回，必須在身軀中保持正知；穿僧袍、托鉢、如廁時，也保持正知。我們也可在飲食當中練習正知，例如咬、細嚼、嚐味道時，保持正知。正知亦可延續地運用於很多日常生活裡，如坐著、醒來、說話、保持沉默時，都須保持正知。如果我們能時時在日常生活中保持正知，就是真正將禪修納入自己的生活，而每天的生活便是禪修的展現。

〔修定〕

接著是有關禪定——三摩地(*samādhi*)的修持。之前的調心前方便——守護諸根、飲食知量、警寤、正念與正知，都是為了培養我們的心能夠修定。欲達到禪定必須先捨離、棄除心中的障礙，佛陀將其分為五大類，即「五蓋」。一位禪修者首先得完成的任務就是克服五蓋。捨棄五蓋之前，我們須了解透過禪定的修行，可達到遠離哪些障礙。根據「煩惱、對治和捨斷類型表」(註3)，我們能知道不同的修持階段可斷捨哪些層次的煩惱。有關煩惱的斷滅可分為三種層次：第一層次是「顯現」，即我們的業報已經顯現出來了。例如當煩惱顯現，有人會生氣地說出非常苛刻的話；或有人貪心現前，很想拿別人的東西，就用偷的方式。藉由受持戒律，可直接對治顯現的煩惱，如受持不偷戒，偷的行為就不會發生。



▲ 菩提長老(前排左一)上課情形。

(本刊資料)

藉由監督我們的根門，也可防止煩惱的生起，因我們的根門很容易傾向於外面感官的享受。防範我們的身口意造惡，須藉由受持戒律和守護根門，克制我們將現行的煩惱。

因此，上述對於煩惱的遠離，是某程度地對治煩惱。藉由守護根門，令根門不沉溺於感官的享受，所以煩惱不生起。以特定的方式來對治、遠離

某一個特定的煩惱，就稱為「彼分斷」，英文叫作「特定的要素」。亦即藉由受持某種特定的戒律，一個人可以直接對治或阻礙他要現行的煩惱。例如受持不殺生戒，一個人就可遠離身體去殺生的煩惱；受持不偷盜戒，可對治想要偷東西的行為；受持出家戒的出家眾決定受持不淫，就會遠離性行為。而受持守護根門，一個人就能遠離讓根門沉溺於外在色塵上的傾向。遠離煩惱顯現、違法或犯過，是下一個階段必要的基礎。但只藉由受持戒律，遠離我們從身、口違犯的行為，是不足以斷煩惱的。因此佛陀才會在經文一開始就說：諸比丘！若只滿足於身、口、意行和活命上是不行的，因為那無法斷除我們的煩惱。

除了在我們身、口的行為上會表現出煩惱，另外還有更微細的煩惱，就是「纏」，巴利文叫作 *pariyuṭṭhāna*，英文的意思是「心中被煩惱盤據了、佔滿了」。雖然我們能控制身、口不會有煩惱表現，但煩惱仍會在我們的想法、情緒中活躍顯現。當煩惱在我們的心理、情緒、想法中活躍時，就會給自己帶來很多的困擾。因此佛陀對於應如何對治內心被煩惱所盤據的方法，就是要我們能掌握、控制自己的心。這就是「三摩地」的訓練，也叫作「定」的訓練。佛陀教導弟子培養專注的方法，就是選擇禪修對象，讓我們的心聚集於這所緣境上。當我們試著將心聚集在所緣上，就會看到內心的煩惱有不同的層次，包括展現於行為的、中等的，乃至很微細的煩惱層次。訓練「專注」的目地是要幫助我們將原來在心中的煩惱趕走，以達到心一境性，即心和境是合一的。為了練習禪修，我們經常要運用禪修的所緣，有時還須選擇特定的所緣來對治我們特定的煩惱，因此在「彼分斷」的層次上，我們可以選擇特定的所緣，作為一個特定的方法來對治特定的煩惱。

當我們克服所有的煩惱，就能進入禪定的階段，首先是近行定，再來就是安

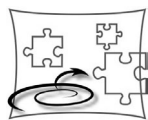
止定，也就是「三摩地」。在禪定的階段這些煩惱是被鎮伏的，是「鎮伏斷捨」。這就好比有一杯水，其中有些泥沙，若將這杯子靜置於桌上一段時間，泥沙會沉到杯底，水就是清澈的，只剩杯底還有些泥沙。如同已經入禪而能鎮伏煩惱的情況，煩惱仍是在的，以隨眠的狀態存留心中。如果這個有泥沙水的杯子被晃動的話，不久杯中的水便又混濁了。我們的煩惱若透過禪定鎮壓，還是會再現起，要怎麼清乾淨呢？得先將水倒掉，再將泥沙處理掉，把杯子洗乾淨，重新加入水，則水會是乾淨的。同樣地，在三摩地中，我們的心仍有「蓋」，雖然這些蓋被鎮壓，但若心一被刺激，這些煩惱還是會現行。若要去除煩惱的話，必須完全斷滅所有的隨眠，而這必須透過內觀智來斷除所有潛在的煩惱。

◎ 離五蓋

佛陀問諸比丘：「於此以上應更作者何耶？」比丘會到一個偏僻的地方獨住，「我等當獨住遠離，至森林、樹下、山巖、石室、山峽、塚間、林叢、露天及積葉之處。」本段與前文到底有什麼關係？前面的內容很明顯是在指導密集禪修的情況。可是這裡看起來不像是警寤或正念正知的進階，而像是並列在一起的。比丘自己到一個幽靜遠僻的地方，完全地投入禪修，首先要保持警寤，在日常動作上保持正念與正知。

「警寤」的部分說，比丘在經行時，要先離開「障礙法」，根據注釋書，障礙法就是五蓋。因此我認為「離五蓋」這段，第一要探討：蓋是什麼？第二，探討如何在五蓋中淨化我們的心。所以，「警寤」和「正念正知」說明禪修的計劃、歷程——如何培養禪修。「離五蓋」部分則是禪修的結果，簡要地說明五蓋如何被遠離、棄捨，且以比喻的方式來說明這些結果是什麼。五蓋的第一個就是「欲貪」——對感官的貪求，第二個是「瞋恚」，再來是「昏沉」、「掉悔」和「疑」。事實上，要真正遠離五蓋，需要很多的精力和很多不同的禪修方法來對治。在許多經典和注釋書中都有提到不同的禪修所緣和修定的目的。而在〈馬邑大經〉中可看到，禪定的目的就是要得到四禪。因此一位禪修者自然要選取一個禪修的所緣，讓自己能得到禪定。

能引導我們禪修的所緣，第一個是「安般念」——出入息，第二個就是「遍禪」。修習「遍處」的所緣總共有十種，即「十遍」。基本上，十遍的前四個相應於「四大」——四大即地、水、火、風。在四遍當中最常用的是「地遍」，修地遍前須準備一個圓盤，大概一呎的直徑，約幾公分厚，上面鋪滿了泥土或黏土，

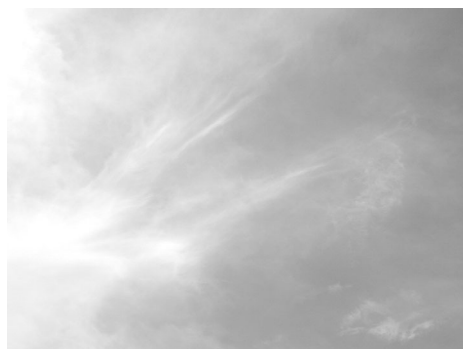


使它很平。「水遍」怎麼修呢？要盛一盆很乾淨的水，放在禪修者的眼前。「火遍」是先燒一堆火，再找一個中空、圓形的東西，放在火的前面，從這圓形的空洞取火的相。至於「風遍」，我不知道如何取相。另外就是「色遍」，在一張圓形的紙上塗很均勻的顏色：青、黃、赤或白。當一位禪修者選取禪修的對象後，便專注在這所緣上，而五蓋會在專注的歷程中生起。如何克服蓋的生起？在所有的方法中，最簡單、有效且最快的方法是讓心回到主要所緣上，使干擾的煩惱自己退掉、衰減；只是回到所緣，就是克服障礙最好的方法。

可是禪修者通常會有不同的煩惱深植在個人心中。有些禪修者雖然試著努力禪修，但不管如何，禪修就是沒有任何進展，煩惱會一直進來，無法克服。這些煩惱主要是從他們個性上煩惱的傾向生出來的，如果他們遇到的是非常有經驗、善巧的禪修老師，會叫他們把第一個禪修的所緣放一邊，先修能直接對治他煩惱的修法。就好像一個病患有不同的病，需要有不同的藥來醫治，一個好的醫生會知道不同的藥方，並開出正確的處方來對治疾病。而佛陀可說是世界上最好的醫生、最好的心理學家，佛陀知道眾生種種的疾病，在他的禪修公司中能找出不同的禪修所緣來對治不同的煩惱。

佛陀教導比丘如何克服五蓋？

「彼食後，從行乞歸來。置身端正，結跏趺坐，端正其身，於面前安置念。彼於世間捨貪欲、離貪欲，以心而住，由貪欲淨化心。捨瞋恚，無瞋恚心而住，憐愍一切眾生，由瞋恚淨化心。捨惛沉睡眠、離惛沉睡眠而住，有觀想、有念正智，由惛沉睡眠淨化心。捨調悔、不調悔而住，內有寂靜心，由調悔淨化心。捨疑、離疑而住，無猶豫於善法，由疑淨化心。」



▲ 比丘捨五蓋而住，淨化心。

(本刊資料)

佛陀描述比丘於世間捨貪欲、離貪欲，於貪欲中淨化心。「貪欲」在巴利經典中用的是 *abhijjhā*，雖與十不善業道的「貪欲」用字一樣，但意涵並不相同，此處是指任何對感官的貪愛，從下面接著的昏沉、掉舉等煩惱，可看出這是五蓋的「欲貪」。佛陀對貪欲病開出什麼處方呢？佛陀剛成立僧團時，有很多年輕的比丘加入僧團。他們大約都十六、七

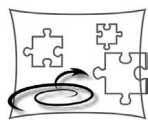
歲，因此在過初期的出家生活時，須發展出特別的藥來對治欲貪。佛陀除了強調

守護根門，當然還有更強的藥直接來對治欲貪的煩惱，那就是「不淨觀」，直接觀身體的不淨，是不令人歡喜、不吸引人的，要我們克服對肉身美麗的想法，去看到身體內部真正的模樣。為什麼會生起欲貪呢？我們有種自然的傾向，認為這肉體是美麗、有吸引力的，是可愛的，因為我們只從表面去看它，而此禪修方法指導我們深入去看身體的內在。

在修不淨觀的初期階段，先觀自己的身體。開始時從頭髮往下到腳底，去感覺我們的身體是由一塊皮所包著。接著就用內在的心眼將身體分成一部分、一部分，一點一點地檢查身體的組成。在經典中佛陀列出三十二個身體的部分——「三十二分身」，早期經典只有三十一個部分，後來註解家加入「腦」，因此成為三十二分身。這三十二分身又分成二十個屬於固體的部分，和十二個屬於液狀的部分。固體部分就是「髮、毛、爪、齒、皮」。毛包括頭髮、身體的毛；爪即手、腳指甲；皮是身體最外面的部分。事實上我們看一個人，就只看他這些部分而已。接著將這幾個部分分開來觀想，便會覺得身體一點都不吸引人。假若有一個丈夫對太太說，「你有好美的秀髮」。但有一天，他吃粥或喝湯時，發現太太的頭髮不小心掉進湯裡，他一定把它拿起來丟掉。或者先生讚歎太太有一口美齒，如果牙醫將她的牙齒拔了，她帶回家問先生：「你要不要保有我這牙齒呢？」先生一定說：「我才不要。」

初修三十二分身一定先觀自己的身體，所以不用擔心別人的看法。接著心眼繼續往下看，筋、骨、髓。然後觀身體的內臟——腎、心、肺、肝臟、脾、胰臟，還有胃。液體的部分有血液、汗、唾液、痰，尿液是最後的部分。這三十二分身可在《清淨道論》中查到。修三十二分身的方法很多，最簡單的方法就是從髮到尿，在心裡來回地觀這三十二分身。藉由讓心熟悉三十二分身，我們會洞察身體的本質。修三十二分身並不是要我們對身體產生恨意或瞋心，而是藉由了解身體的本質與真相，讓我們發現感官的執著，讓心找不到有什麼可執著的。這是藉由觀身體沒什麼吸引力與不淨來對治欲貪的方法。另一個方法是去反思一切緣生法是无常的，但這不是得到觀智，只是反思。一個人常常反思身體越來越走向老死，就會想：應當好好地善用時間，減低或克服不禁生起的欲貪。

五蓋的前兩蓋是主要的障礙，後面的三個則是比較微細的。欲貪驅使我們被某種對象吸引，也是導致輪迴生死的原因之一。「瞋恚」讓我們對所瞋恚的對象排斥、遠離；要醫治瞋恚、忿恨的心病，佛陀提供的藥方就是修「慈心觀」。修慈心觀可以對治、療癒我們內在的瞋心。怎樣培養慈心呢？首先要觀想所有眾生，誠心誠意地希望所有的眾生都能得到利益、平安。觀察自己的內心，看到自



己衷心地希望自己健康、快樂，遠離所有痛苦。接著，看到所有的眾生也都和我們一樣，想要得到健康、快樂和遠離痛苦。當自己能看到所有眾生都和自己一樣時，我們就會產生很真誠的希望，希望所有的眾生都能遠離痛苦。禪修手冊上對這方法有很詳細而有系統的說明。

第三個蓋就是「昏沉、睡眠」，英文為懶惰、遲鈍之意。巴利文 *thina* 的意思就是心遲鈍、沒有感覺，心開始昏昏欲睡。這個昏沉或想睡並不是晚上睡覺時間到了想睡，而是我們遇到障礙，心覺得沉重而往下沉，開始變得想睡，此時須有特殊的方法來對治這懶惰、遲鈍、昏睡的心。因此需要有「光」放到觀想的地方，即「光明想」。如何修光明想呢？一種是看著圓的滿月，另一種是透過自己的想像，想像光，當成禪觀的所緣。直接看太陽會傷到眼睛，可以在眼前想像月光或日光，放射光明，充滿我們的心。我們昏沉、睡眠時，心是暗的、重的，藉由光明想能讓心提起來，藉此去除昏沉和睡眠。若做光明想仍不能去除昏沉，就用快走來幫助自己。不要走得很慢，因為慢走無法去除昏沉。

接著是掉舉與悔恨，合稱「掉悔」。這兩個不同性質的心放在一起，是因為它們同樣會讓心變得急躁不穩、掉動，其對治即去找到能讓內在感覺平靜的方法。經常被建議用來對治掉悔的方法就是「出入息念」，因為觀出入息會讓我們慢慢停止不斷散亂的心。另外一個所緣就是藉由觀想佛的功德，讓心明亮、平靜、安寧。

「疑」並不是一般提出疑問、懷疑這類的疑，而是一個人內心對法總是抱持著懷疑的角度來看待，盤據著不信任，而無法很安住地修行。佛陀建議，這樣的人最好不要單獨修行，要跟隨老師修行，請教老師，去除自己疑的情況。

「諸比丘！如是比丘如負債、如病、如獄舍、如僕、如於荒野之旅路，自見未捨此等五蓋。諸比丘！猶如無負債、如無病、如由獄釋放、如自由人、如樂園、如是比丘已於自見捨此等五蓋。」

關於這五蓋有五種譬喻：貪欲就像欠債；瞋恚像生病；昏沉、睡眠就好像監獄一般；掉舉、悔恨如同被奴役；疑恰似跨越一荒野的旅途。當比丘遠離貪時，就像一個人沒有負債，無瞋恚像一個人沒有生病，遠離昏沉、睡眠就好像從監獄中被釋放，遠離掉舉、悔恨自責就如同從奴役被釋放而自由的人，遠離懷疑就像一個人跨過荒野，到達了一個安全的樂園。



▲ 解脫道的路徑有很多可能的方法。

(本刊資料)

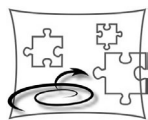
在進入四禪、三明——有關如何斷除煩惱的智慧之前，我們必須知道這部經說法的方式。達到解脫道較高的層次有很多可能的方法，它也可能有很多轉彎的地方。當佛陀要以很簡鍊的方式來說明解脫道，他不會將所有的方法都囊括進來，而是把所有與修道相關的議題壓縮在一個系統中。

有人提出，「爲了得到初果需要禪定嗎？」這問題常被很多人依不同的解釋進行辯論。就我自己閱讀的大量經典來看，我認爲要得到初果並不一定得靠禪定。有些經典記載，在家居士有忙碌的生活須照顧，不可能到一個偏遠的地方修持三摩地，可是卻有很多的在家弟子能成就初果和二果。根據經典，禪定主要被提及的修行階段是在二果，從初果到二果，禪定扮演了很重要的功能。在有關四念處的經典中，時常可見到比丘聽聞佛陀教導四念處之後，繼續修持而證得阿羅漢果，但沒有記載他們透過修禪定就直接證阿羅漢。因此現代的詮釋者就四念處的功能指出，四念處可提供一個不需要禪定而能直接證阿羅漢果的方法。註解家同樣提到，有些阿羅漢證果不須透過禪定，稱爲「乾慧阿羅漢」。我有位對漢語佛典非常熟悉的朋友，表示漢文也有相同的說明，乾慧阿羅漢證的阿羅漢果是沒有透過禪定的。

在《中部尼科耶》中有很多經典描述佛陀和很多阿羅漢如何證阿羅漢果，這些歷程十分相似於佛陀自己的經驗。在早期巴利經中記載的佛陀本生故事，描述到佛陀如何證悟：他先證得四禪，然後再證得三明。例如：《中部尼科耶》第4、第19經，有佛陀證悟的過程；在第27、38和51經中，佛陀描述弟子們如何證得阿羅漢果的歷程，也用了相同的術語。

◎ 四禪

在經典中，有關禪定、三明及相關內容，有非常豐富的譬喻。現在請大家參考「煩惱、對治和捨斷類型表」（註3）。當佛弟子到達離五蓋的階段，有一特殊的描述叫做「近行定」。「近行定」一詞並沒有出現在經典中，但經典裡表達的句子有很多和近行定的內容相同。《清淨道論》直接描述近行定的內容時，說明了



所緣會改變，即產生「禪相」。這樣的描述後來就被標準化，要判斷一個人禪定進步的現象，會用禪相來作為進步的特徵。然而經典中「禪相(*nimitta*)」這字眼很少被用，現在常用三個相——「遍作相」(*parikamma nimitta*)、「取相」(*uggaha nimitta*)及「似相」(*paṭibhāga nimitta*)——說明。此外，經典中對禪定的情形，也不是說觀到什麼相，而有一標準句型描述內在心理的變化。

(一) 初禪

進入初禪，就是已經離開了五蓋，「彼捨此等令心穢、慧羸之五蓋方能離欲，離不善法，有尋、有伺，由離生喜樂，成就初禪。」經典描述五蓋是不完美、不善的心，且會使我們的智慧減弱。五蓋也可稱為煩惱。離開五蓋同時也是離開了欲樂，遠離不善法，能進入初禪。心必須遠離哪些干擾才能進入初禪呢？第一是感官的享受，也就是欲樂，包含色、聲、香、味、觸等；第二是不善法，特別指的就是五蓋。入初禪時有二類法不會生起，即感官的欲樂和不善法。

經典也描述到哪些心所會與初禪同時生起，就是尋、伺、喜和樂。「尋」在巴利文叫作 *vitakka*，我們不能把它當成「很具體的想」或是「明顯的心理活動」。它是指一種心的功能，能「引導心、運作心、安置心」於所緣上。遠遠在初禪之前，「尋」的功能就不再只是去尋找所緣；進入近行定時，「尋」讓心安住在所緣上。*vicāra* 的中文翻譯成「伺」，英文翻得較好的是 *investigation thought*（檢查的心）。「伺」的作用是當心已被「尋」引導至所緣後，使心持續地扣住所緣，緊黏在所緣上。尋與伺是一起，而非前、後分開工作的。注釋書如《清淨道論》試著用不同的比喻來說明二者的關係，因為它們有很微細的差別，說明起來很困難。第一個比喻是洗盤子，握著盤子的手就是尋，另一隻去洗、擦盤子的手是伺。第二個比喻是像用圓規畫圓，要先把圓規的針腳固定在紙上，用另外一隻有筆的腳，在紙上畫圓。固定在紙上的腳就像尋，畫圓的腳就像伺，圓規因有固定的腳才能畫出圓形的範圍。

初禪還有兩個很重要的心所，能讓心離開煩惱而產生喜和樂。這兩個善良的品質，有相似的地方，也有迥異的地方。「喜心」比較興奮、高亢，有時充滿了狂喜與高興；「樂」就屬於比較深度的滿意，是一種感受。注釋書也用一個比喻來形容二者的不同。在沙漠中有一位乾渴的旅人，遠遠地看到一座休息站，他心想我就可以到那兒去休息了；這是「喜」。而旅人到了休息站，洗完澡，吃飽也休息夠了，坐在樹下，此時他會經驗到一種快樂、平安和滿足；這就是樂。喜、樂是怎樣充滿在禪修者的身心當中呢？

「彼此身由離以生喜樂，偏滿充溢，彼身之何處亦由離以生喜樂，無不偏滿。諸比丘！猶如精巧之助浴師或其弟子於銅盤入粉末洗劑，善散布以混合水，彼洗劑團塊含於液、潤於液，以內外液偏滿之，而且不為滴流，諸比丘！如是比丘使此身由離以生喜樂，偏滿充溢。彼身之何處亦由離以生喜樂，無不偏滿。」

比丘使身由離而生喜、樂，遍滿充溢全身。譬如古時的公共澡堂，有一善巧的助浴師，會先幫忙準備洗澡粉，類似現今的刮鬍泡沫，與混和的水完全融合，如同入初禪的心一樣，因入禪，心中充滿喜樂。

阿毗達磨將經典中有關入初禪的表達，解釋為「初禪的五禪支」，內容是：尋、伺、喜、樂和心一境性。五禪支最核心的關鍵是第五的「心一境性」，也是禪定能成就的主因：心與境合而為一。心境合一禪定才能成就，故從初禪到四禪必定有「心一境性」的要素。阿毗達磨五禪支的內容也可以對應到《中部》第43經，指出禪定首先要遠離五蓋，再來要具足五禪支，此經中具足五禪支的表達，可說是阿毗達磨「五禪支」根據的來源。

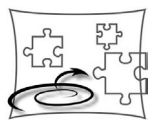
（二）二禪



▲ 比丘由定生喜樂，遍滿充溢，譬如湖泉。
(本刊資料)

「諸比丘！復次，比丘尋伺已息，於內清淨、心成一向，無尋、無伺，由定生喜樂，成就第二禪而住，彼此身由定以生喜樂，偏滿充溢。彼身之何處亦由定以生喜樂，無不偏滿。諸比丘！譬如有湖泉，於是東方無水之入口、西方亦無水之入口、北方亦無水之入口、南方亦無水之入口，且天不持來時時適度之雨，而從其湖湧出冷水，以冷水使其湖偏滿充溢，彼湖之何處亦以冷水無不使之偏滿。諸比丘！如是比丘此身由定以生喜樂，使偏滿充溢，彼身之何處亦由定以生喜樂，無不使之偏滿。」

這是從初禪進入到二禪的內容，也說明了有關二禪的禪支。在進入二禪之前，禪修者必須能夠駕馭初禪，而不是一上初禪就立刻往二禪，須熟練於禪定自在。禪修者必須能自在地出入禪定，他要培養出入禪善巧的智慧，讓自己熟練自在。他可決定什麼時候要入禪，不須跟五蓋掙扎、奮鬥；也可決定什麼時候要出禪，以非常清明、敏銳的心做到，不會有需要再調整到日常意識狀態的困難，這可用「入禪自在」和「出禪自在」來表達。他也能「住禪自在」，當他決定要住



在禪定多久，就可以住在禪定多久。例如他決定要住禪半小時，就真的能住在禪定中半小時；或者他想住禪一小時、二小時、三小時，都能熟練地住在禪定中。此外他還能檢查自己的禪定，現在是什麼狀況，都很自在。

禪修者善巧熟練於這些禪修的自在方便後，才能準備上二禪。他必須取初禪作為他的所緣，雖然初禪是這般地使自己身心歡喜、安詳和平靜。他反思初禪的缺陷、不圓滿的地方，由於初禪包含了尋、伺二禪支會干擾心，所以初禪在某程度上仍是粗糙的。禪修者知道除了初禪之外，二禪遠離尋、伺，是更安詳平靜的境界。藉由反思初禪的過患和二禪的利益，禪修者會生起很大的動力，希望可以遠離初禪，達到二禪沒有尋、伺的狀態。如果他的禪支是穩定成熟的，就可以遠離尋伺而進入二禪。

漢譯二禪的「於內清淨」，英文是說“*which has self-confidence…… of mind*（心具有信心和專一）”，我認為翻譯成「於內平靜（*which has internal tranquility……of mind*）」更好。心成一向即心一境性，無尋、無伺就是二禪禪支的情況。二禪因為定力已經增強了，它的喜樂是由定產生，相對於此，初禪的喜樂由離所生，是指離開五蓋。

接著這由定產生的喜樂遍滿充溢全身任何一個地方，經典用非常美的譬喻來形容身心充滿喜樂的狀況。在某個美麗的地方有座湖，沒有其他入口，也不會有天上的雨水落下。湖的下面有冷泉自然湧出，所以這湖就充滿了冷水。就好像入二禪的行者，他的喜樂是從定產生而遍滿全身。二禪不會生起尋伺，會生起的是因專注和定所產生的「喜」、「樂」和「心一境性」。

（三）三禪

進入三禪的條件是禪修者必須對二禪出入自在，能隨時入禪、決定住禪的時間多久且隨時能出禪。他也能夠自在地檢查禪支，反思、回看自己具足哪些禪支，才能準備進入三禪。同時，他要再以二禪為所緣，知道二禪仍有過失和不完美的地方。二禪的缺點是有喜，喜在某程度上是興奮、

狂喜，身心處於非常高興的狀態。禪修者必須很注意這喜，甚至是極微細的喜都容易變成執著的對象，也很容易刺激讓我們產生掉舉。禪修者熟悉佛陀解脫道的



▲ 成就第三禪而住，譬如蓮花，以冷水使遍滿充溢，無喜之樂亦如是。（本刊資料）

意圖，知道二禪之後還有更好的禪修境界，是更寧靜、更值得的，而三禪沒有喜。從二禪出來後，禪修者就反思二禪的過患與三禪的殊勝和價值，如果他的禪支心所夠強、夠成熟，當他再回到原來禪定的所緣，喜禪支自然會消褪，他便進入了三禪。

「諸比丘！復次比丘離脫喜，住於捨，正念、正智而以身正受樂，聖者之所謂：『捨、念、樂住』成就第三禪而住，彼此之身以無喜之樂使偏滿充溢。彼身之何處亦以無喜之樂使無不偏滿。諸比丘！譬如於青蓮池，或紅蓮池，或白蓮池之中，彼或青蓮、或紅蓮、或白蓮，生於水中，成長於水中，不出於水，沉潛於[水]中而育。其等由根到頭，以冷水使偏滿充溢。諸比丘！如是比丘此身以無喜之樂使偏滿充溢。彼身之何處亦以無喜之樂無不使之偏滿。」

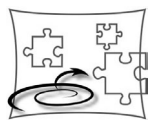
這段提供的內容較複雜。進入三禪的第一個條件是脫離「喜」；第二個是住於「捨」，捨即平等；然後他有念與正知，他的身會感受到「身樂」。我們知道各禪定的成就都需要念與正知，甚至在禪定成就前，也需要念與正知。在三禪之前當然也是，但那時心中運作的心所，有較強烈的尋、伺和喜，而念與正知似乎就在其背後運作。到了三禪時，念與正知就顯得更主要，「捨」、「念」和「正知」皆變得明顯。捨是指心的平衡，從初禪到四禪都有捨。初禪、二禪時捨是在背後；三禪時，捨開始顯現，不過還只是一半顯現。接著經典又用一個非常美的比喻形容比丘全身遍滿了捨——無喜之樂。譬如有一蓮花池，其中有青、紅、白蓮，這些蓮花從根到花都浸在水中，未冒出水面，就好像比丘入三禪遍滿了無喜之樂。

三禪保留了「樂」與「心一境性」，而沒有「喜」禪支。在進入四禪之前，禪修者需要獲得三禪自在，然後反思三禪的過失是持續有樂。樂也是一個執取的對象，它屬於「有因的受」，跟「不苦不樂受」不同，這類的樂受會導致產生貪愛。即使是在三禪，如果有樂受的話，某些因還是會讓心想要執取某些對象。

（四）四禪

禪修者想，在三禪之上還有更好的禪定境界——四禪。四禪中沒有樂受，只有不苦不樂受，因此心會更寧靜、專注。反思三禪的過患後，他就繼續取他原來的所緣，當禪支成熟，便很自然地進入四禪，「樂」禪支會遠離。

「諸比丘！復次比丘捨樂、捨苦，先已以滅喜憂，不苦不樂而捨念清淨，成就第四禪而住，彼此之身以清淨皎潔之心使偏滿而坐，彼身之何處亦以清淨皎潔之心，無不使偏滿。諸比丘！譬如人以白衣，以蓋覆至頭而生。」



根據經典描述，四禪的受是捨去「樂」、捨去「苦」、「滅喜憂」，現起不苦不樂的捨。這時的捨比在三禪時更明顯，因為這時「捨」更成熟、更強，所以念是被淨化的，叫作「清淨念」。經典用譬喻說明清淨皎潔的心遍滿了禪修者的心，禪修者就好像以一塊白布從頭到腳覆蓋，沒有一個地方是沒有被覆蓋的。從阿毗達磨的角度來看，原來三禪的樂受，被不苦不樂的捨所取代，而一直存在的心一境性，在四禪還是非常重要的。

◎ 四禪與三明的關係



▲ 智慧乃通往解脫之階。

(本刊資料)

四禪歸在修定的範圍內。如果從佛教傳統的三學次第——增上戒學、增上心學、增上慧學來看，修定又屬於增上心學的部分。但根據《中部尼柯耶》許多經典裡的描述，四禪之後並不是直接進入慧學的修習，卻是所謂的「三明」（註4）：憶宿命智、有情生死智和漏盡智。嚴格地說，智慧唯能直接引導我們得到「漏盡智」，而前二明的「憶宿命智」與「有情生死智」並非屬於慧學。要發展得到漏盡智的智慧，不必然需有禪定（前四禪）的基礎。假使佛陀只是要說明達到涅槃的漏盡智，他可自初禪、第二禪、第三禪或第四禪任其一，續著探討漏盡智。但四禪是得到憶宿命智和有情生死智必要的基礎。佛陀為了展示如何獲得三明，必須在這之前說明四禪。因為第四禪是前二明的基礎，又叫「根本定」或「依止禪」；巴利文翻譯是「基礎禪」。（編按：本文節錄至此，以下「三明」部分略未刊登。）

◎ 附註

註1：〈馬邑大經〉（*Mahā-Assapura Sutta*）是巴利《中部》（*Majjhima-Nikāya*）的第39經，相當於漢譯《中阿含經雙品馬邑經第一》（大正新修大藏經 T1，卷48，頁724c～725c）；《中阿含經雙品馬邑經第二》（T1，卷48，頁725c～726c）；漢譯《增一阿含經》卷第47之8（T2，頁801c～802b）。

註 2：「觀智的體證」英文為 *knowledge of understanding*，指由修觀禪得到觀智，對所緣法（經驗的現象），能生起無常、苦、無我三相的體證、了解。

註 3：【煩惱、對治和捨斷類型表】

煩惱的層次	最少的對治*	斷捨
顯露；違法、犯過 (vītikāma) ↳ 煩惱藉身、口業顯現	戒 (sīla) ↳ 戒律；守護諸根	彼分斷 (tadaṅga-pahāna) ↳ 受持某一戒律以對治某一煩惱的現行
纏：心中被煩惱盤據 (pariyuṭṭhāna) ↳ 煩惱活躍在思想和情緒中	定 (samādhi) ↳ (1) 近行定 (2) 安止定 (= 四禪)	(1) 彼分斷 ↳ 以特定的修持法對治特定的煩惱 (2) 鎮伏捨斷 (vikkhambhana-pahāna) ↳ 在深定中以禪定鎮伏所有的蓋（煩惱）
隨眠 (anusaya) ↳ 煩惱深住在心中「休眠」，準備在被感官經驗刺激時便顯現	慧 (paññā, praññā) ↳ (1) 內觀智能減弱 潛伏隨眠 (2) 智慧斷滅隨眠	(1) 彼分斷 ↳ 當內觀智(vipassanā)發展 (2) 正斷捨斷 (samuccheda-pahāna) ↳ 當證得「法通達智」 (dhamma-paṭivedha)

*以定、慧及戒對治屬於現行層次的煩惱，以慧對治屬於纏層次的煩惱；因此本表中戒定慧三者的關聯須以「最少的對治」來了解。

註 4：三明，又作三達、三證法。達於無學位，除盡愚闇，而於三事通達無礙之智明。即：(一)宿命智證明，又作宿住隨念智作證明、宿住智證明、宿住智明、宿命明、宿命智。即明白了知我及眾生一生乃至百千萬億生之相狀之智慧。(二)生死智證明，又作死生智證明、天眼明、天眼智。即了知眾生生死時生時、善色惡色，或由邪法因緣成就惡行，命終生惡趣之中；或由正法因緣成就善行，命終生善趣中等等生死相狀之智慧。(三)漏盡智證明，又作漏盡智明、漏盡明、漏盡智。即了知如實證得四諦之理，解脫漏心，滅除一切煩惱等之智慧。(佛光大辭典第三版)