

南傳佛教叢書(一)——(四)合訂本

念住經在今日社會之應用

慈心的修習

七覺支

五蓋及其對治方法

南傳佛教叢書編譯組譯
佛教慈慧服務中心出版

目 錄

南傳佛教叢書(一)(四)

南傳佛教叢書出版緣起

(一) 念住經在今日社會之應用

前言

念住經在今日社會之應用

(二) 慈心的修習

譯言

導言

經論編集

瞋恚的過失

怎樣對治瞋恚

慈心的利益

慈心的禪觀

不與四聖諦智慧相應的慈心修習

與四聖諦智慧相應的慈心修習

阿羅漢

八六
八四
八三
七六
六九
六七
六〇
六〇
四六
四三

一

(三)
七覺支

導言

二一
念覺支
擇法覺

三 精進覺支

四
喜覺支

七六
定覺支

(四) 五蓋及其對治方法

序言

五
蓋

貪欲

昏睡

卷之三

《長部》第二《沙門果經》和注釋的選輯

二一———
〇九九八七六六五五
二九五二七七一五三

南傳佛教叢書出版緣起

南傳佛教叢書編譯組

一九九六年九月

佛教分南傳、北傳兩大系統。南傳佛教流行於東南亞一帶，其教法貼近原始佛教，內容簡樸而直接。

北傳佛教乃中國佛教的主流，所以有關南傳佛法的中文著作極少，而外文著作翻譯成中文的也不多。

由於可供參閱的中文南傳佛法書籍極為有限，有心研習的人士還需要參閱外文書藉。有見及此，本編譯組決定選譯國外一些良好著作，集成叢書出版，以方便有興趣研習之人士。

願這套叢書的出版能使讀者在踐行佛法上有足夠的理論認識，並學習到一些實修方法，於生活中運用，落實解脫道。

南傳佛教叢書(一)

念住經在今日社會之應用

觀勒華頓著

人很少察看自己的心，

當他了知自己潛藏的惡念時，

會破壞了他對自己的好印象，

因此，

人通常都羞於近觀自己的心。

前 言

斯里蘭卡乃一南傳佛教國家。該國的佛教出版社(Buddhist Publication Society)所出版的《法輪》(The Wheel Publication)系列佛學叢書，收集了很多頗有份量的佛學論著，當中不乏世界一流著者。因此，《法輪》系列叢書可堪稱為南傳佛教的百科全書。

本中心今次出版的南傳佛教叢書第一冊《念住經在今日社會之應用》乃選譯自《法輪》系列的第六十號書。其內容是觀勒華頓(V. F. GUNARATNA)的一次演講，他在演講中清楚扼要地闡釋《念住經》的教法，及其對今日社會的需要性。讀者當可從中獲益不少。

我們非常感謝斯里蘭卡佛教出版社授權本中心把這本書譯為中文流通，讓閱讀中文佛學書籍的人士，有機會加深認識南傳佛教的教法。

讀者若想進一步參閱斯里蘭卡佛教出版社所出版的英文著作，可直接寫信到該社索取書籍目錄，然後用郵購方式訂閱書籍。

該社地址… Buddhist Publication Society

P.O. Box 61,

Kandy, Sri Lanka.

佛教慈慧服務中心
南傳佛教叢書編譯組
一九九六年九月

念住經在今日社會之應用

今晚我的講題是「念住經在今日社會之應用」。首先，我會嘗試略談一下《念住經》真正是什麼；然後，告訴你們現今社會的一些特有的情況，使得《念住經》的教法在今天社會中從未如此迫切地需要。

各位皆知《念住經》是談及從四方面去發展「心」的一項崇高品質——正念(SAMMĀ SATI)。《念住經》意謂正念的建立或正念的修習。經中談到四種「正念」的安放處(念住)如下：

- (1)身念住(這裏面包括出入息念住)
- (2)受念住
- (3)心念住
- (4)法念住

「正念」是「八正道」中的其中一道，是「五根」的其中一根，而它亦是「七覺支」的第一支。你由此可知「正念」在佛教中的重要性。誠然，佛陀曾說「正念」是淨化人心的獨一無二之法，它可使人滌除憂、悲、苦、惱，踏上聖道而邁向涅槃。就算以世俗眼光而言，「正念」亦是一項不可多得的品質。一般而言，「正念」的修習可使我們更精確及儆醒，從而使犯錯誤及導致意外的可能性減到最低。恆持正念可衍生良好的平衡心態、心有分寸、醒覺及恆常地守護自己。但請記著，佛陀告訴我們的更多，他實在如上述般告訴我們：「正念」能淨化人心，超越苦痛，使人踏上八正道及最終體證涅槃本身。那如何才可獲得此等崇高及至聖的境界呢？如果「正念」的修習不是僅止於世間（在世俗生活上）的念住，而是進而修習智慧上（出世間）的念

住，則上述的境界將可達到。出世間念住的修習是有一套較特別的方法，而《念住經》就是闡述這些特別的念住和修習過程。因此，行者依循這等特殊的念住修習，便能親身體證上述的境界。

正確的「正念」是有它的特點，它牽涉一套客觀地看事物而非主觀的方法。如觀察事物忽略了這「客觀」要點，那便非佛教徒所謂的「正念」。分辨出「客觀的」或是「主觀的」觀察是必需的。當希臘哲人畢達哥拉斯(Pythagoras)被要求對「哲學家」下一定義時，他有以下的解說：「當衆生被邀請來世上參加這生命的盛宴，他們有些來此享受人生；有些來此爭名奪利；而有一撮人只是來此看一看，這一小撮人便是『哲學家』。」他意指哲人們從不牽執於生命，他們只是像立於生命之外來觀察生

命。「正念」行者應如是般觀看事物。

當你主觀地觀察事物時，你自己與被觀察的事物之間會有一心靈上的聯繫，你把你自己的與被觀察的事物在心靈上拉得很接近，但你會忽略你們之間的這種親密關係，而這種關係會很大程度影響你，使你的觀察蒙上色彩。簡單地說，你成爲一個「關切的觀察者」。另一方面，如果你客觀地察看事物，你把自己在心靈上與被觀察的事物拉遠，切斷你們之間的關係，不容許任何關係影響你的觀察。簡單地說，你成爲一位「單純的觀察者」，以別於上述的「關切的觀察者」。一位「單純的觀察者」會比一位「關切的觀察者」看得更好、更清晰，因爲前者不受心中多餘的顧慮所影響，而後者則受心中的關切特質所影響，就好像球賽中的觀衆當然會比球員或其支持者看到更多東

西。修習「正念」時，行者應拋開「自我」的概念及自己的喜好；並嘗試以沒有假設、偏見與及爲顧慮所障蔽之心，專一地擺放在所觀察的事物上。總之，行者唯一所做的工作，就是努力去得到所觀察事物的真實相狀。這項「正念」上的特質是行者必要培育的。

先前我介紹過的四種「念住」——身、受、心、法，每一項皆應以客觀的態度去作「正念」的訓練。無論那一項「念住」（正念的對象），行者唯一所做的工作，就是去瞭解它。這就是成功獲得「正念」的秘訣，而此訣亦曾被佛陀多次清楚地開示。我告訴你們：有一次，佛陀在化緣途中曾突然停止一切，向一個人闡釋這秘訣，你可想像其重要性。佛陀一向有他固定的化緣時間及路線。衆所週知他從未因任何事中途停止他的化緣

動，但這次他竟停下來教化婆希雅(Bahiya)——一位教派領袖。這位婆希雅生活富足且受奉承，以致他相信自己已達「阿羅漢」(最高的聖者)之果位。但有一天，一位天神告訴他：「你不單只不是阿羅漢，甚至未曾踏上聖道。你不知道修成阿羅漢的方法。你應去請教佛陀，因他是一位真正的阿羅漢，且教導達成阿羅漢果位之『佛法』。他住在舍衛國的邊遠城鎮。」於是婆希雅為天神這段話所震撼，毫不遲疑立刻踏上前往舍衛國之途。他因極渴望得到這成為阿羅漢的方法，經上說，他在這長途旅程中只停了一夜。當他抵達舍衛國的祇園時，得悉佛陀已前往化緣，他極度激動，然後循著佛陀離開的方向追上佛陀，並俯地叩頭在佛的腳上，懇求佛陀教他那方法。佛陀拒絕了他兩次的請求都說：「婆希雅，你來得很不合時，我們正在化緣

哩。」當請求到第三次時，佛陀可能看出婆希雅將於當日去世，於是便以簡短的數句給他開示，但這已足夠給婆希雅明白其理。

佛陀說：「婆希雅，你可這樣訓練你自己：在看之中，你只有看；在聽之中，你只有聽；在思維之中，你只有思維；在認知之中，你只有認知。」

這幾句話言簡意深，但若理解先前我曾告訴你們的，我肯定，你們應不難掌握其深遠的含義。如果你把「正念」放置在所見之上，就只限於所見而沒有其他，由所見的東西而引起的任何思想及情緒就不會破壞你的知見。當你「正念」的對象是聲音或聽聞時，就只有這聲音或聽聞，而不帶那被激發起的思維及情緒。同樣地，這做法亦應該用於其他類型的「念住」修習中。

在佛陀和弟子化緣回程途中，他看見婆希雅被一頭壯牛撞死於路邊。佛陀囑咐弟子移去其屍體，焚化之，並說：「婆希雅已遵循我的教導，他已證得阿羅漢。」

我們現時可知客觀視察「外境」之重要性。當任何事物（外境）迎上來時，我們一定要不屈服於它的影響力，我們要客觀地看它。「外境」可能是一個想像、一個聲音、一種味道、一種氣味、一個觸感或甚至是一個思想。沒有一個英文單字可表達這概念——「外境」。巴利文是[Arammana]，通常英文被譯作Object(對象)。這些「對象」(外境)都是我們生活中所遇到的事物，如果能不為它們所操控，而代之以客觀的觀察，那我們便是在正確的心態中過活。今日世界的苦痛是源於對「外境」作不正確之觀察，在「外境」上，我們加上過往對它之反應的回

憶及現在對它的主觀取向，然後第一時間作出相應行動。這是多麼的愚昧。我們竟然讓那以往對「外境」的印象深深印在心中，而今天更不待徹底了解那「外境」，被它的表象所迷惑，還急不及待地作出反應。

來看看我們的觀察方法。就以一件被認為是醜惡的事為例，若我們以客觀的眼光，代替那因「外境」而生的慣性思維反應，嘗試了解清楚「外境」的真貌；以公平，謹慎及平和的心態觀之；觀察時不受遇境而生的欲望、情緒及顧慮所騷擾；不去亂下結論及推論；只是以客觀的眼光持續地觀察……再觀察。

就這樣，這件醜惡事物的表面粉飾便自動剝落，而你再不會被此外境所欺騙。醜惡事物的華麗外表，只能誘惑那些懶於質疑及軟弱的心靈，卻會在「單純觀察者」的堅定目光前褪去，真相

便展露於他眼前，他便有了「如實觀」。如果你能如實地觀照事物，你就不會再成爲假象的受害者。這便是《念住經》帶來的偉大訊息！

我已談過有關「正念」的特別含義，現在讓我們談談修習「正念」的特殊步驟。首先必需申明這些特殊步驟是涉及第一項「念住」——身念住的修習，尤其是「身念住」中的一項練習——出入息念。此項修習需要在特定的時間以特定的姿勢進行，其他的「念住」修習則可於任何地點及時間進行。

那麼，什麼地方曾被介紹爲適合修習「出入息念」的呢？在經中說：「在一個森林裏、一棵樹下或一所空洞房屋。」這三種地方皆意味著一個寧靜的環境，一個可使人安穩地躲開那喧鬧、混亂的忙碌人生之處所。在現今世界已很難找到這類處

所，因森林正以高速度消失，在城鎮的公園中已很難找到大棵的遮蔭樹；雖然你仍可在鄉村地方找到花園及樹木，但鄉村亦正以高速度被發展成市區，往昔的遠離煩囂、清幽之地已不復再。故此居於煩囂都市及村鎮的現代人，只餘經中所說的第三種地方可選——一所空洞的房屋。甚至這個也不容易找到，退而求其次找一空房間。當今社會的房屋問題使空房間也不易得。退到最後，能在房間中找到一個清靜的角落已經不錯，如能選擇在夜闌人靜或晨光曦微的寂靜時刻作「念住」修習當然更好了。

當找到地方後，你一定要堅持使用它，不要時常轉換地方。你亦需要在一個固定的时间修習，堅持不改變。請記著：「出入息念」是一項禪定，它一定要有規律地去修習，你要明白

此重要性，不要讓任何東西阻礙你的常規練習。一定要每天定時定地去修習，這些都是使禪定修習有效及成功的重要心理因素。人體的結構是有其常規節奏的。如果你習慣定時定地，有規律及誠心地修習禪坐，當每次禪坐時間將到時，你自然不會想去做其他工作；如果一些無可避免的事阻碍你的禪修，你會很失望；另一方面，當禪坐時間將到，你將愉悅地見到自己逐漸進入禪坐的心態。你會驚訝於當你進入那神聖的禪坐時間及地點時，不善的念頭便會停止生起，而心是何等容易地與此門禪修相應，善念會油然而生。故此你必須以固定的時間及地方進行禪坐。

此外我必需提醒各位：在日常生活中，稍有空閒便應返回你早晚練習的禪定中。在日中任何零碎的空閒都應回到心境的

寧靜中，在百忙中處於憩靜及就算只有數分鐘也做此禪修。在這些零碎時刻的修習中，當然可以不理那特定的時間，地點及姿勢了。你可能會急於問我：「在每一天的繁忙生活中，我如何可找到時間去修習禪定呢？」我的答案是——你肯定有時間。無疑這是一個忙碌的年代，一個節奏快且充滿壓力的年代。快速的車輛把你從這送到那，但有時在前往目的地的轉車途中需稍等一會，這是一個不耐煩的等候，且充滿壓力，而這個地方就正是你可以稍為練習一點「出入息念」的時候。你來到火車站買票，大排長龍使你等得不耐煩，這也正是你可練習「出入息念」的地方。你在火車轉駁站，需要步行上落及在月台等候時，你感覺不耐煩及精神緊張，這也是你修習「出入息念」之時。當你焦急地駕駛而來到交通燈位，交通燈則剛由綠轉

黃，你心中咒罵地把車子急剎停，焦躁地等紅燈轉回黃，再由黃轉綠，在這好像是永無窮盡的等待中，你可修習少許「出入息念」，你的緊張便會消失，你將會更平靜及準備得更好地面對前面等著你的難題。在火車站的候車室、在專業顧問的會客室中等候、在火車中、在私家車或巴士中，你為何不可修習少許「出入息念」？以上你可見到在現代世界的繁忙生活中，也是有很多機會給你回到平靜的內心世界及修習「正念」。

談完修習「出入息念」的時間及地點後，讓我們來談談姿勢。經中說：「他以盤腿坐下，保持上身正直。」這是一個使我們能够長時間保持不動的姿勢。有些人甚至端坐在舒適的椅子上，而手腳不動地持續半小時也覺困難。學習靜止不動地盤腿是必需的，這對此動之不停的新時代是必需的。看看你的四週

全是活動、動作及動力。太多的動會導致動亂，所有平靜的感受被破壞了，而平靜的喪失會使健康的心靈均衡失去。平靜是發展純潔的心及心力的第一步，而平靜這種質素在現代人心中最欠缺的。一旦你能在這些動作及煩亂中偷閒，找一處清靜之所停下來，這會對現代人煩動的心帶來莫大的慰藉。保持不動不單祇使你平靜，更給你帶來心力；它給你的心進補，甚至很短暫的寧靜及休息，也會喚起你心底中一定程度的安全及活力感覺。由於當今人類生活的複雜活動，急促的生活節奏及緊張的生活環境，使我們浪費了不少精神能量。因此在偶然的時刻裏，你能抽一點點的時間平靜坐下來，你就已經是在保留心力了。盤腿的姿勢——蓮花坐，最能助你保持長久不動。當你雙腿互盤，雙手靠隴，這會使那由禪坐得來的心靈能量保留不

失。這盤腿姿勢在生理上也是一個均衡的體位，體重被平均分佈，因此你會發覺此姿勢比任何其他姿勢更易保持不動。上身保持正直，可使人更有效地控制呼吸，你可呼吸得更舒暢。再者，人的脊柱與情緒有著很微妙的關係，當上身正直時，你的情緒較易受到控制。那些難以採用蓮花坐姿的人，可坐在椅背畢直的椅子上，保持上身挺直，雙腿輕鬆地放在地上。

現時我們進而談到「出入息念」的修習方法。既然已找到特定的地方，時間及姿勢，你現在就開始醒覺性的呼吸修習。當呼吸時平和地呼吸，對你的呼吸完全了知，但不要緊張。亦不要推動你的呼吸，保持自然及平靜地呼吸，持續地觀察它。如經中所說：「入息長，他知道入息長；出息長，他知道出息長。」同樣地：「入息短，他知道入息短；出息短，他亦知道出

息短。」行者不要將他自己與呼吸拉上關係，他一定要客觀地觀察呼吸而非主觀。他不可有「我在呼吸」這個概念，應只是心無旁騖地注視這單純的呼吸動作。他一定要全心全意及靜靜地了知呼吸的進出。還需記著這不是一個呼吸訓練，這是一個「念住於呼吸」的修習。不要像柏坦闍黎(Patanjali)的《瑜伽經》及其他印度教書籍中所要求的作屏氣練習。堅持不懈地以此法作觀呼吸的修習，可使呼吸深長，且首先見到的成效是平和及止靜之感逐漸生起。此修習還帶來一副產品——使肺部吸取較多的空氣及有身康體泰之感。有恆地修習「出入息念」可引領人至更高的「止靜禪定」(Samatha Bhavana)，這方面的修習可發展「禪那」(Jhanas)，使人生起崇高的禪悅。行者或可選擇踏上「智慧禪觀」(Vipassana Bhavana)之途以取代追尋

「禪那」，而得到更高的智慧。

現代人會很難明白觀察呼吸的起落，竟會帶來上述各種神奇的效果。斯里蘭卡的耶南邦力迦(Nyanaponika)法師曾在
他那本《佛教禪定心萃》(The Heart of Buddhist Meditation)中說：「呼吸剛好在身體的隨意及不隨意功能的中間，故此它是提昇我們的意識對身體的操控能力之好工具」。因此，我們便明白修習「出入息念」會帶來那些神奇效果的可能性。法師繼續說：「藉著對呼吸起落之觀察，亦可使人領悟『無常大海』的起伏。」進而所有世間法的生滅起伏都呈現於行者眼前，這不單是理智上的明白，而是由體認呼吸起落而達到崇高的精神體驗。於是行者停止對身體做作愚昧的行為，他不再成爲身體的奴隸。超越物質領域，在身體裏他找不到合理的支持證明：

有「我」或「我所有」的存在；再沒有「我在呼吸」之狀況。行者在身體內找不到值得追求或留戀的永恆法則。經中說：「彼無有依止而住，即不執著世間。」體認身體的無常性，他亦體認諸法無有永恆，如實地觀照事物，他邁向更高的境界，沿著此法而至涅槃。

經中還提及其他形式的「身念住」，就是以「正念」觀察身體的不同部分及構造。經中列出三十一種構成身體的東西，而它們常為守八關齋戒的虔誠信徒所讀誦：「於此身有髮、髦、爪、齒、皮、肉、筋、骨……等等」。經繼續說：「諸比丘！恰如有兩口之袋，裝著種種穀物，即……稻、粟、綠豆、豆顆、胡麻、米。以此，具眼者出而觀『此是稻、此是粟、此是綠豆、此是胡麻、此是大米也。』如是，比丘善觀此身，從頭頂至足

底止，爲皮膚所覆，其中充滿種種不淨，即：『此身有髮、髦、爪、齒、皮、肉……等等。』』另外一個「身念住」的禪修方法是將身體各部分開來，去想像它們的位置、色澤及形狀，並想像每一部分是多麼令人噁心及反感。這微細剖析身體的觀法能幫助我們除去「美麗的身體」這假象及顯出他本來不淨的面目。經論中曾說：

「若有人在這一尋長的軀體上，由踵而上，由髮頂而下，或始於全身的皮膚，熱切地搜尋，絕沒有任何人可找到甚至微細如原子的一小點純淨。相反地，除了惡臭、厭惡及醜陋的種種不淨所構成的頭髮、體毛及其他部分外，他再找不到任何東西。」

以上這類觀身方法對認爲身體是極爲重要的當今社會是必

需的。人們是那麼執著地認爲身體是他們的無價之寶，因此用上述的解剖式觀身法，去提昇人們對自己身體的不執著是必要的。這最後亦會使人體認諸法的起伏，如實觀照，他邁向更高的境界。

還有兩種「身念住」的方法：「觀四大元素」及「白骨觀」。前者對身體有與別不同的分析，它將身體視爲宇宙間的四種元素——地、水、火、風。這四種元素在無生命的物質上及在人體中都可找到。它們的基本性質有時被用作堅硬性、粘附性、熱性及流動性。這種分析方法帶出人體與無生命物質是無異的思想，從而在注重形體的現代人類心中建立起身體的無常、無我觀念。最後亦是使人體認諸法的起伏，如實觀照，邁向更高的境界。

「白骨觀」亦如「身體剖析觀」有著很好的功效。若人去沉思人類屍體的腐爛過程：它是如何膨脹，色變青黑，液體從身體的眼、耳、口、鼻等各開口溢出，如何被蟲類啄噉，如何筋肉離骨。那人亦無可避免地想到他那如珠如寶的身體將來亦遭同樣命運。這個激烈的觀法，既可提升人們對自己身體的不執著，更特別介紹給日趨肉慾橫流的現代社會。最後修此觀的行者亦是體認諸法之起伏，如實觀照，邁向更高的境界。

以上我們已詳細地（雖然不是全部）討論過第一種「念住」——「身念住」。現在讓我們來討論第二種「念住」——「受念住」。在此，行者也是要客觀地看事物。他絕不能與他經驗到的感受拉上關係。無論那感受是樂、是苦或不苦不樂受，行者只是看著它，只有感受而已。一個身陷苦痛的人通常都是因爲

與苦痛感受拉上密切關係，認爲此苦痛關係至大並爲它所控制。同樣地，對一個樂受而言，「正念於感受」（受念住）幫助我們恍如置心於身外，以旁觀者無關痛癢的姿態去觀之。《念住經》的一本論書中曾提及一位高僧的故事，他對一個劇痛的客觀沉思是何等之深，以至當他被問及那痛受的位置時，他根本找不到那痛感的位置。倘行者能以淡然的平靜心去觀察「受」，及不與它拉上關係，則它們以往的關係至大及難以忍受的特性便會消弭。「感受」亦被視爲是組成生命的各種無常現象的其中一員。行者明白所有感受皆非永恆，它們亦如身體般會生會滅，故此在感受中他亦是找不到合理的支持證明：有「我」或「我所有」的存在。情況已不是「我感受到」而是「這裡有一感受」。在變遷的感受內再找不到值得留戀或追求的永恆法則。

當行者深明感受的無常性後，再不會爲其所動。由觀察感受的起伏而至觀察諸法的生滅，他如實地察看諸法，邁向更高的境界。

第三種「念住」乃「心念住」。恰如客觀地看著感受生起一般，行者也是客觀地明察心念(*thoughts*)之生起，如此地關注心念是十分有益的。我們每天都在面對萬千的訪客，每天萬千的心念在我們心中生起，我們已習慣如此，故對他們無動於衷。每個產生的心念都會或好或壞地影響我們。後來的心念可以修改前念的影響力。例如一個憤怒的念頭對身心皆有傷害性，但如果接著的後念是相反性質的，或認識到自己所做是錯的，則那憤怒念頭的傷害性便會大減。如果我們養成客觀地看不善心念的習慣，我們可以阻止壞念頭的繼續發展。修習「心

念住」是培育一套客觀而非主觀觀察心念的習慣，並對心念的出現有深入的了知。不讓我們不完全了知的心念在心中升起，這才能不被心念盲目牽引。當一個瞋念升起時，我們一定要完全清楚並告訴自己：「看呀，一個瞋念已在我心中升起。」這內省功夫帶來微妙的效果——瞋念會失去它的起動力，其力散失後便不能發展成爲一個瞋恚的心行（造成行動的意志），這種客觀審察可使行者不受惡念所荼毒。每當惡念由心中升起，「正念」就如守門犬般對這不受歡迎的訪客吠叫，這提醒行者引發一個性質迥異的念頭去消解它。《念住經》的論中曾談及一件個案：普沙提婆(Phussa Deva)法師走路時，如果有一個惡念從他的内心升起，他會立刻停下來直至那惡念被驅除了，才繼續走路。在他那地方的人見他如此，還以爲他迷了路或忘記了什

麼，但當他到二十歲時已成爲「阿羅漢」，很少人知道他如何臻此。當任何惡念在你心中升起，你一定要公平及直接地看待它；想及那念頭就只有那念頭，不要去想其他令此念生起的條件或此念頭所引發的行爲模式；不要住於任何相關的問題，直觀此念並只是住於它，然後你就會驚訝於惡念會漸失去它的誘惑力。就像畢達哥拉斯所定義的哲學家般持續地觀察，只是觀察，這就是了。如是者惡念就不能使你有所行動，它甚至會消失。人很少察看自己的心，當他了知自己潛藏的惡念時，會破壞了他對自己的好印象，因此，人通常都羞於近觀自己的心。

恆持「心念住」會幫助行者明白心念不是「我」。他再不會把「我」與心念拉上關係。他漸而認識到心就如身體一樣沒有實體，只是一些往事的短暫組合，這短暫組合產生了永恆實體的假象。

若然組合中的組成部分是無常及變幻的，那組合體當然也是。正如身體就只是一些會壞滅的髮、肉、爪、齒等的組合體，心無非是一些生滅無常的念頭的串連組合。心可比作一條河的流水，心念之流形成一個似是而非的心的實體。就像一個跟一個地快速串連的水滴，使人看到一條水線；同樣地，一個個念頭的快速串連哄騙了人相信世間有一實體的心識。只有修習「心念住」才能發現：心念本身沒有實體而只是一些明顯飛逝的現象。心念的來往起伏，使行者認識到心念的生滅無常。在變遷的心念中，行者找不到合理的支持證明：有「我」或「我所有」的存在。情況再不是「我想」而是「這兒有個想念」。在這些飛逝的活動中找不到任何值得追求或戀棧的永恆法則，他再沒有依賴，在世上再無執取，只是觀察諸法的生滅。他邁向更高

的境界，沿著此法而至涅槃。

我們現在談到最後一種亦是最特別的「念住」——「法念住」。巴利文的dhamma(法)這個字在此是有其特別含義。它可解為「思想的內容」或「意根的對象」，是特別指五蓋(貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑)、五蘊(色、受、想、行、識)、六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)、七覺支(念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨)，及四聖諦(苦、集、滅、道)，這些就是《念住經》中所談的「法」。行者由他的日常經驗中絕對可以觀察到這些「法」，當這些「法」生起時他必會體驗得到；如果它們沒有生起，則他一定知道他們沒生起。這些「法」不應是一些理論性的知識，我們一定要真正體驗到並了知它們的生起。就如「五蓋」不單只是理論上明白它們是心靈進展的絆腳石，而是行者在觀

察時，每當五蓋在心中生起便認知到它們。同樣地每當有真理在心中生起，如第一聖諦——「苦」，行者能切實地認知。此「法念住」禪修是對治惡念之良藥，同時亦為領受佛法真諦的前行。如此，行者會發覺在日常生活中總有某些經驗是與佛法相應。洞察心中升起的「法」，會使行者發覺：世間沒有永恆不變之法則值得追求或執取，他不再依靠什麼，他不再執取什麼。再次，他邁向更高的境界，沿著此法而至涅槃。

對《念住經》的理論及實踐談了很多。現在我們進而檢視一下它在現今社會的可用性。首先讓我們看看現今的社會情況是如何演進的，我們見到十七、十八世紀是一個從純真宗教信仰中得到希望及慰藉的少欲知足的社會。然後見到下一世紀科學除去宗教的冠冕，科學統御一切，這個新世代正忙於製造使人

方便舒適的動力工具及能幹的機器。繼而欲獨霸世界之魔王的出現威脅著科學的地位，逐漸暴政與科學聯合，由此時開始科學被濫用為製造毀滅人類的工具而非用作謀求其福祉。第一次世界大戰後又來第二次，帶給世界很大的轉變：社會結構的改變、經濟的巨變及政治改革等。人們開始對舊有思想失去信心，並且譴責宗教。「善有善報」的觀念已不能吸引他們，人們只是追求眼前的歡樂。若以一個國家整體而言，這些欲求便成權力慾，以至統治世界之慾，最後，導致道德淪亡，而兩次的世界大戰正證明此點。現代社會的所謂「文明」，其實只是一層薄薄裹在外面的傳統禮教，這層外衣更為兩次世界大戰所撕破而披露出現代人的野獸本色。毀滅性的集體屠殺、集中營內的慘絕人寰、可怕的廣島、長崎原爆都見證著今日世界趨向毀滅

這不幸事實。若非我們立刻停止，我們將被自己的罪惡所滅絕。現代世界的科學家們都認為自己為人類作出了貢獻。我試問：「這貢獻的結果是什麼？」你會答：「科技昌明減輕了人類的痛苦。」是的，它治療很多疾病，發明針藥及延年益壽。當今科技創造了大城市、大橋樑及大工廠；亦製造了先進的交通工具給人在陸、海、空甚至太空中旅行。它縮短了人與人之間的距離，節省了勞動力及掌握了時間。但我問你：「當今科技曾否發明任何的一件能使人類尊貴的工具？」亦有否發明一件能去除人類心中貪、瞋、痴的工具？」科學探索人的外在世界，甚至奪取了大自然的秘密，但這是不能拯救人類的。這裏存在着另一個世界，一個更值得探索的豐盛世界——就是我們的心靈世界。藉著禪修對心靈的開發，你會得到解決生活難題的直

觀能力，你然後掌握智慧(*Panna*)使你能看清事物的真面目。

向著這方向走可使你步步邁向解脫，步步邁向涅槃。今天的大潮流，那險惡的潮流，會使你離開這邁進，因此一個有力的反潮流是必需的。這就是《念住經》修習的重要性及其應機之處了。《念住經》帶給現代人必需的智慧去了解惡念的性向，使人堅強地轉回正途。當你不知不覺地為現世間的惡念牽離正義之路，你可倚靠「正念」這忠心守門犬帶你回來。這就是《念住經》的强大力量。

今日世界主要是一個匆忙與速度的年代。人們實在沒有時間作深入的思考。倘若有時間思考，也只是止於解決使人暈眩的日常生活而已。這不慣於深思的情況主要是因人已失去這能力。如果你六個月沒有用你的手，它就會慢慢痿縮。同樣地如

你不作深思，腦袋亦會退化，這產生一個危險，就是你會盲目跟從社會上少數顯赫人物的思想模式。這正是今天所發生的情況：在商界、農業界、教育界、政壇及人文活動等各範疇裏，少數人支配著大眾的思想，大多數人只是跟從那少撮用腦者的思想模式。試想想今天那爲你而設的大量既定概念，使你不能清醒及自主地去決定自己真正的需要，是嗎？例如那大規模廣告攻勢的深遠影響力，就已爲你選擇了某些所需。很多時在不知不覺中，你的衣著、所閱讀的書籍及專利了的藥物，都已全爲你揀選妥當，這就是巧妙的廣告心理學。報章在創造這種深刻思想模式上也居功至偉，大多數人都甘於接受這些強加的觀點而絕無疑問，可見在今天原創性及獨立的思維已很少見。這意味著大多數人的精神專注力都很軟弱，其所帶來的危機是現

代人在精神提昇上會受到阻礙，除非能專注及禪修，否則沒有人能提昇他的精神。無論你有如何美滿的人生，如果不修習禪定，絕不能保證能恆久活於道德仁義中，你可能隨時會遠離美善。發展專注力的最簡易方法就是每天修習一點「出入息念」。沒有任何其他的禪修方法能使現代人如此容易地提昇自己，這亦是一個肯定不會受到外間騷擾的禪修方法。

當今社會的另一個特色就是「性」的壓力。很多事物的管理及經營方法都含引發你內心「慾念」的成份。看看你的週圍便知真偽：大量的劣質小說、黃色書刊等，以文化讀物的名義陳列在週遭街角的報攤及書店中，你就明白人類如何墮落至深了。再看看電影院、歌舞廳、夜總會及各類的艷女展品，除了刺激人們的慾念外還有什麼好處呢？除非現今的社會能常被儆醒於

如何以正確的觀念看待人體，否則，對性及肉體的看重會繼續迷惑人類的心靈，以至道德標準全被破壞，不實的被誤認爲真實。最後造成社會的不協調、混亂及墮落。

病態地渴求多樣化亦成爲當今社會的另一特色。這主要歸咎於缺乏「正念」去如實看待事物、及缺乏分辨事物爲「必需」或「非必需」的能力。結果做成沒有正確的決斷及長期不滿足的心態。平凡的生活被視爲枯躁乏味。人們渴求多變的感受及以各種感受來填補空虛的心靈，持續地追求新鮮感、多樣化。人們已不能滿足於慣用的處事方法及週遭境況。常常展望有新的方法、新的機械、新的藥物、新的生活方式及新的理念等等。他們很快便對眼前的事物生倦。如果没有更多的新鮮感受，生活便會變得無聊。報章上如果沒有大大的頭條新聞就會覺得乏

味。以上的態度是一種疾病的症狀——心靈不安症。廣告人及商人都藉此現代人的弱點以謀取暴利。某款產品還未過時，另一款又已推出市場了。看那經常轉款的時裝、傢具及各種器具等，所有這些轉換都在迎合人們渴求多樣化的心理。對治這疾病的唯一藥物就是學會如實地觀察事物的藝術。當一位消費者開始修習此藝術，他再不會輕易為廣告所左右。客觀的察看會助他發現很多的舊酒新瓶，追求新奇事物的謬見便徹底消弭了。由於「正念」的幫助，行者察覺在生命中什麼才是真正所需，可以分辨出主要及次要的事物，他再不是瘋狂渴求感官刺激的愚人。

我現已為你們展示過《念住經》在今天社會之應用，再沒有需要贅述的了。你可能會認為《念住經》的實踐是多麼漫長及使

人困倦，恐怕其中曾詳述的成果在一生中都難以達到。佛陀曾這樣說過嗎？佛陀有否說過涅槃在今生中是不能達至嗎？在《念住經》的一段震撼性結尾中，佛陀強調地宣稱：如果一個人修習「四念住」達七年之久，有兩個預期的成果可以實現——當下證得「阿羅漢」或最少可證第三果（不還果）。佛陀在下一句說：「比丘們，莫論是七年，其實六年也已足夠。」在下一句他繼續以同樣形式說五年已够，跟著的句子他五、四、三、二、一地把時限遞減至一年，之後更由七個月、六個月、五、四、三、二至一個月，進而減至半個月而最後是七天。從上述可見修證涅槃絕不是時間的問題，而是行者心中的誠懇度及其投入程度的問題。試想想七天便可達至涅槃這速效，是否正符合現代人急功近利的性格？我們是否應該接納這有速效的建議呢？

或許人們認爲此承諾好得難以相信。其實最重要的不是理論而是實踐。要知道那是布甸就要用口咀嚼而非對它的成份作化學分析。因此，最後我在此懇求各位停止對《念住經》的學術討論，靜靜地實修它，然後觀察它在你自身所產生的成效。

佛陀曾訓示：「Ehi passiko——請來親自體驗吧！」

南傳佛教叢書(二)

慈心的修習

耶南毛里法師編著

從瞋恚中解脫出來，

就是慈心解脫。

若產生了私我的情感愛著，便是慈心的失敗。

慈心禪最有價值之處——

是以慈心來助以徹底淨化人生，

盡除所有結縛。

譯言

慈心的修習（或稱慈心禪）METTĀ BHĀVANĀ 在南傳佛教的禪修中佔有很重要的地位，在家居士尤適合修習。修習慈心能培育出「慈、悲、喜、捨」的內心質素；能對治瞋恚、嫉妒和染著的內心結縛；內能帶給自身的寧靜、和諧及喜悅；外能予以家人、親友、社會及所有衆生善意和關懷。不僅如此，慈心修習更有助於修行者開展智慧的解脱道，去進一步徹底熄滅內心的貪欲、瞋恚和愚痴而達至最高的解脫——涅槃。

修習慈心既有如此大的効用，所以本組今次特選譯一本闡釋慈心修習的書——斯里蘭卡佛教出版社《法輪》佛學叢書系列的第七號書——《慈心的修習》THE PRACTICE OF LO-

VING—KINDNESS—METTA—編著者爲耶南毛里法師
NĀNAMOLI THERA。該書收錄了多篇有關的經論，牽涉面
頗廣，讀者閱後當能更全面了解以助修習。

我們非常感謝斯里蘭卡佛教出版社授權本中心把這本書譯
爲中文流通，讓閱讀中文佛學書籍的人士，有機會加深認識南
傳佛教的教法。

讀者若想進一步參閱斯里蘭卡佛教出版社所出版的英文著
作，可直接寫信到該社索取書籍目錄，然後用郵購方式訂閱書
籍。

該社地址：

Buddhist Publication Society

P.O. Box 61,

Kandy, Sri Lanka.

佛教慈慧服務中心

南傳佛教叢書編譯組

一九九七年九月

導言

在英語的詞彙之中，love（愛）是其中一個最能觸動人心的詞語。它在日常生活中被廣泛使用，廣泛到甚至變得庸俗不堪或不帶半分感情，有時幾乎變得毫無意義。如能正確了解「愛」，便可知道它不單止是個人成長和淨化人生的要素，也是建設一個和樂、進取和健康的社會所不可或缺的基礎！

愛可分為兩種不同的感情：第一種是情侶之間的感情（愛情）；第二種是母子之間的感情（母愛）。以上兩種感情都含有愛的崇高精神。但情侶之間的感情往往被視作熊熊烈焰，它熱切的渴求往往帶來折磨、逼迫的苦惱；而母親呵護子女的感情純粹植根於帶給子女安全、幸福和心靈健康之上，還有，一

位善於照料子女的母親，同樣也能善於照顧自身。佛陀就是以母愛般的感情，作為慈心的基礎。

希臘文對「感官上的愛」eros 和「精神上的愛」agape 作出區別，而英文就只得一個 love（愛）字。但在巴利文和梵文中，卻有多個不同的詞語來表達多方面不同涵義的愛。佛陀選用的 mettā（慈）這個詞語是源於 mitta（一位朋友，尤指一位善友）。（譯註：在中文的詞彙之中，也有多個不同的詞語來表達多方面不同涵義的愛。巴利文的 mettā 或梵文的 maitri 在中文的佛典裏翻譯為「慈」而絕少將它翻譯為「愛」。此外，mettā 在佛典之中指「慈」或「慈心」，但也往往指包括「慈、悲、喜、捨」這四種心。下文便是論述這方面。）

「慈」在佛陀的教法之中，位於十二禪支的前四支，它們能使自己和其他衆生之間發展出一種和諧關係，這四種禪支（或四種心）分別是：

慈 mettā——慈愛、仁慈。

悲 karuṇā——悲憫、同情心。

喜 muditā——隨喜——對於他人的成就，自己心生歡喜。

捨 upekkhā——捨離——內心不對事物生起執取染著。

上述的四種心稱爲「四梵住」brahma-vihāra（譯註：在中文的佛典中多稱慈、悲、喜、捨爲「四無量心」），稱爲四梵住的原因可能是：無論任何人若能保持四種心的其中之一，甚至只是住持短短的一刻，然其在此刻之中此人也如活在天界（梵天）無異。

佛陀這個四梵住的教法是至高無上的世間情操。如果我們單是修習四梵住，即使不再進一步修習智慧去通達生命的實相，也能導致我們將來於天趣中受生。不過，所有諸天的生命毫無例外都是無常的，無論他們壽命有多長，到壽盡的時候，都會根據他們過往所作的業而再次招感於善趣或惡趣之中受生。這是因為他們對生命（包括人類或人類以外的所有生命）還存有愛染和沒有智慧（無明），所以當他們善業耗盡的時候，便要繼續輪迴而不知投生何處了。

佛陀有關智慧的開示，簡單地說：就是教我們去看清楚各種事物的實相。無論是甚麼事物，自己本身或外在世間的東西，總之，一切事物均需依賴各種因緣條件的配合才能得以存在，而各種因緣條件本身都不是恆常的東西——無常，所以由

因緣條件組成的所有生命和萬事萬物都是無常的。再者，因為由因緣條件所合成和無常的，所以亦都不離於「苦」。還有，世人所迫切渴求的「自我」其實只是一個難於捉摸，像海市蜃樓般的東西，他不停誑惑世人，但從沒有人能够真正捉摸得到他。「自我」浮現出永恆不變的幻像，而事實上他只是一個不斷變遷的東西。佛陀亦開示出一個脫離憂、悲、苦、惱的教法，稱之爲四聖諦：

苦諦

集諦（苦的原因——愛取或貪欲。）

滅諦（苦的止息——止息愛取或貪欲。）

道諦（止息苦的途徑。）

四聖諦被譽爲一切諸佛所特有的教法 *buddhānām sā mukka-*

ṁsika-desanā，乃因諸佛能無師自證此法才能得以成佛。

第四諦的道諦又稱爲「中道」，因爲它避開兩個極端——一端是沉溺於欲樂之中，而另一端是沒有意義的自我折磨。道諦由八支正道所組成，分別是：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念和正定。修習慈心有助於八正道中除了正見外的其餘七支正道之發展，但是也只有正見（明白到自我的虛妄不實）才能引領到達涅槃解脫。正見能帶來智慧以通達生命的真實相狀，驅破所有的幻象和虛假，所以只有正見的幫助，修習慈心才能達到最高的境界——超越無常的生命流（包括高級的諸天），直向徹底滅苦的方向前進。

徹底的滅苦來自於根除邪見（譯註：邪見即沒有正見）所帶來的迷惑和熄滅無休止的愛取——愛取可引伸出貪欲和瞋恚

的兩個不同方面。貪欲、瞋恚和愚痴的徹底熄滅，就是涅槃境界。

本書是經論的編集，內容將談及：憤恨與瞋恚（在佛法之中從來沒有正確的憤恨）的過失；慈心的利益；慈心禪和慈心觀的修習；慈心在未來生的結果；明白萬事萬物和所有生命都是無常、苦、無我——這個正確的知見是不可缺少的，它使我們明白到生命是甚麼的一回事，生存（即使是天界衆生）所付出的代價——就是死亡，若缺乏這個知見，不退轉的初果解脫便不能達到；達至阿羅漢境界，超越所有的貪愛都能拔除，生死輪迴得以終止。

但在研讀這些經論之前，首先我們看一看「禪修手

冊」——《清淨道論》visuddhimagga 內一些相關的論述：慈 mettā 有以下的定義：「慈的特性是友善的行為模式；它的功能是助長友善；它的生起是由於去除了惡念；它立足於體會到衆生的可愛處之上；當慈心成就時能徹底清除瞋恚，若產生了私我的情感愛著便是慈心的失敗。」

在《清淨道論》中建議找一個寧靜的地方，以舒適的坐姿安坐下來。在修習慈心禪之前，首先想一想瞋恚所帶來的過患和安忍所帶來的利益，因為慈心禪的其中一個作用，就是以安忍來取代瞋恚。還有，若不知瞋恚的過患是沒可能清除瞋恚的；若不知安忍的利益是沒可能培育出安忍的。

對於初修習慈心禪的人來說，有幾類人是不宜作為散發慈心的觀想對象：初學者如果一開始就嘗試對一位他不喜歡的人

視爲親愛的人般散發慈心給他，容易令自己感到疲憊，這正如嘗試對一位親愛的人視爲陌路人般同樣感到困難；初學者亦不宜把仇敵作爲觀想對象，因忿恨心可能會生起；再者，也不宜專以異性作爲觀想對象，因慾念可能會生起。

慈心禪剛開始修習時，應首先將慈心散發在自己身上，反覆這善願：「願我得到快樂及遠離一切苦惱」或「願我遠離怨敵與困難及生活愉快」。（然而，只是對自己生起慈心，這還不是圓滿的慈心禪。）由於培育出「願我得到快樂」這個善願及以慈心對待自己作爲基範，其後便會逐漸開始關心到其他所有衆生的福祉和快樂，感受到他們的快樂猶如自己的快樂。正如自己想快樂而不想痛苦，想生存而不想死亡，其他的衆生也是有如此意願的。所以修習者首先應熟習對自己充遍慈心，

唯有如此才能進一步選擇一個最喜歡、最仰慕和最尊敬的人作為觀想對象，將慈心向他散發開去，憶想他親切的語言和美德，並發起「願他得到快樂」等善願。（若對自己和他人都能生起慈心，這才是達至圓滿的慈心禪的方法。）

當以上的修習熟練時，可開始將慈心向一些要好的朋友散發出去，然後，向中性（不喜歡也不厭惡）的人猶如好友般散發出去；或向怨敵猶如中性的人般散發慈心。若對怨敵修慈心而生起瞋恚時，便須設法將它消除，若成功時則便能够對怨敵不生瞋恨，與對最喜歡的人、要好的朋友和中性的人般無異無別地散發慈心。之後，再不斷修習，應能達至面對任何人都能住於慈心的禪境，至此，慈心能無礙地從自己散發到所有衆生身上；或在一次之中將慈心散發到某一類衆生身上；或在一次

之中將慈心散發到某一個方向中的所有衆生；或將慈心次序地向不同類別的衆生散發開去。

慈心應該要提昇至破除內心的愛惡、親疏界限。以下有一例：某人與一個喜歡的人、一個中性的人和一個怨敵總共四人在一起，其時有一班強盜走到他跟前說：「我們需要取你們其中一人的性命作祭。」這時如果此人想：「就讓他們取這人、那人、或那人吧。」若有如此想法的話，他還沒有破除內心的愛惡、親疏界限。即使他這樣想：「就讓他們取我的性命，放過其他三人吧。」這仍是沒有破除界限的，為甚麼呢？因為他希望自己受損而利益其餘三人，而唯有當他在四人之中都不覺得有任何的一人最應該被選出來接受犧牲，有一個對自己和其他三人都完全平等看待的心，這才是破除界限的心。

慈心的「內敵」是貪欲。貪欲很容易在慈心之中滋長，所以應要慎防它。修不淨觀（身體的不淨）能對治貪欲，這在《念住經》中有敘述（《長部》第二十二經和《中部》第十經）。慈心的「外敵」就是他的反義——瞋恚。當慈心軟弱無力，沒有積極培育時，便是瞋恚滋長的時機。（詳文請參閱《清淨道論》的第九章。）

在多篇經文中，佛陀都強調禪定與智慧兩者均衡發展的重要性，因兩者能互補不足。單是禪定會缺乏方向；單是智慧會枯燥乏味，使人厭倦。在本編集的其中一篇經文當中，佛陀以母愛來比喻慈心。母愛是無可比擬的，它在萬愛之上，因為它帶有明白孩子福祉的知見在當中，所以母愛不是盲目的。單靠愛或單靠信念，都不能使人完滿滅苦的道路，所以佛陀這位大

醫王指出要培育五種能力，以達至均衡協調。這五種能力稱為「五力」——信力、精進力、念力、定力和慧力。

慈心禪最有價值之處——除佛陀外從沒有人能開示此法——是以慈心來助以徹底淨化人生，盡除所有結縛anutta-ra yogakkhema，這就是涅槃，也就是衆生最終的福樂。修行者若要親身體證這最終的福樂，唯有在認知到苦、斷除了苦的成因、體驗到苦的滅除及行踐了修行之道後才能獲致。這時他便能親證四聖諦及知道甚麼才是衆生的真正福樂。

「比丘們，因為未能發現及未能洞悉四聖諦，你們與我都曾經長期漂泊於生死輪迴之中。」（《長部》第十六經。）佛陀能覺悟四聖諦及把此法開示於世，以利益一切未聞四聖諦的衆生，而依此法行踐的人將證得阿羅漢聖位。

在本經論編集的最後一篇經文，將指出如何運用慈心的修習來洞悉及自證四聖諦。

經論編集

瞋恚的過失

一、《增支部》七：六十經（說自於佛陀）（譯註：此經可對照漢譯本《中阿含經》第一二九《怨家經》。）

比丘們，一個瞋恚的人無論是男是女，都會有七件事令他的怨敵高興（譯註：幸災樂禍。下同。）及幫助他的怨敵。（釋註：達成怨敵的惡毒心願。下同。）這七件事是甚麼呢？

比丘們，一個瞋恚的人會這樣希望他的怨敵：「願他醜陋吧！」為甚麼呢？因為沒有一個瞋恚的人會希望他的怨敵是美麗的。當一個人瞋恚時，他就正被瞋恚所困擾、受瞋恚所支配。無論他如何沐浴、如何塗香油於身、如何剃鬚理髮及穿上

如何潔白的衣服，他都是醜陋的，此皆因他已被瞋恚所困擾。這是第一件瞋恚的人令他的怨敵高興及幫助他的怨敵的事。

再者，一個瞋恚的人也會這樣希望他的怨敵：「願他睡不安寧吧！」爲甚麼呢？因爲沒有一個瞋恚的人會希望他的怨敵睡得安寧的。當一個人瞋恚時，他就正被瞋恚所困擾、受瞋恚所支配。無論他睡在如何華麗的大床——下鋪毛氈、上蓋鹿皮、高懸床蓬、頭腳各以大紅軟枕承墊，他都是睡不安寧的，此皆因他已被瞋恚所困擾。這是第二件瞋恚的人令他的怨敵高興及幫助他的怨敵的事。

再者，一個瞋恚的人也會這樣希望他的怨敵：「願他不得興隆吧！」爲甚麼呢？因爲沒有一個瞋恚的人會希望他的怨敵得到興隆的。當一個人瞋恚時，他就正被瞋恚所困擾、受瞋恚

所支配。他錯認惡法爲善法、錯認善法爲惡法、顛倒是非黑白，從而導致他長期受損及受諸苦，此皆因他已被瞋恚所困擾。這是第三件瞋恚的人令他的怨敵高興及幫助他的怨敵的事。

再者，一個瞋恚的人也會這樣希望他的怨敵：「願他不富有吧！」爲甚麼呢？因爲沒有一個瞋恚的人會希望他的怨敵是富有的。當一個人瞋恚時，他就正被瞋恚所困擾、受瞋恚所支配。無論他如何辛勞從合法途徑所得來的財富，都會因他瞋恚時所作的錯誤行爲而被國家處罰沒收，落入國庫之中，此皆因他已被瞋恚所困擾。這是第四件瞋恚的人令他的怨敵高興及幫助他的怨敵的事。

再者，一個瞋恚的人也會這樣希望他的怨敵：「願他沒有

名譽吧！」爲甚麼呢？因爲沒有一個瞋恚的人會希望他的怨敵得到名譽的。當一個人瞋恚時，他就正被瞋恚所困擾、受瞋恚所支配。無論他如何從勤勉所得來的名譽，都會因他瞋恚時所作的錯誤行爲而失去，此皆因他已被瞋恚所困擾。這是第五件瞋恚的人令他的怨敵高興及幫助他的怨敵的事。

再者，一個瞋恚的人也會這樣希望他的怨敵：「願他沒有朋友吧！」爲甚麼呢？因爲沒有一個瞋恚的人會希望他的怨敵有朋友的。當一個人瞋恚時，他就正被瞋恚所困擾、受瞋恚所支配。無論是他的朋友、伴侶、親戚和同鄉，都會因他瞋恚的行徑而遠離他，此皆因他已被瞋恚所困擾。這是第六件瞋恚的人令他的怨敵高興及幫助他的怨敵的事。

再者，一個瞋恚的人也會這樣希望他的怨敵：「願他身壞

命終之後，墮入惡趣、地獄之中吧！」爲甚麼呢？因爲沒有一個瞋恚的人會希望他的怨敵生於善趣的。當一個人瞋恚時，他就正被瞋恚所困擾、受瞋恚所支配。無論是身、口、意三種的行爲，都因他的瞋恚而作出惡行，而這些惡行將導致他身壞命終之後，墮入惡趣、地獄之中，此皆因他已被瞋恚所困擾。這是第七件瞋恚的人令他的怨敵高興及幫助他的怨敵的事。

忿者貌醜陋

眠卧不安寧

瞋恚長受損

盡失所有財

盛怒壞名聲

親友悉遠離

身口意俱惡

死墮惡趣中

瞋能障蔽心

險惡生於內

怒者不覺知

瞋能障蔽目

覆以大黑暗

不能見正法

瞋者樂惡行

於盛怒過後

招致無量苦

猶如遭火燒

瞋者常鬱悶

猶如微弱煙

轉瞬成大火

怒火轉盛時

失慚愧自制

口出粗惡言

瞋恚者自害

無人能濟拔

瞋恚招懊悔

遠離於正法

此道我細說

汝等善諦聽

瞋使弑父母

弑害於聖者

及殺凡夫等

由彼生於世

母有養育恩

瞋者母亦害

最愛與最親

瞋恚能自害

以刀而自刺

以繩而自縊

怒者損他人

彼不能識別

莫過於自己

猶如狂亂者

服毒自尋死

投崖求自盡

最終也害己

瞋恚招毀滅

常行瞋恚者

當行於淨戒

欲除諸瞋恚

正見與精進

及以智慧等

漸除諸過失

智者應如是

行踐於正法

願離諸苦惱

悉除諸瞋恚

貪欲與嫉妒

心調伏無垢

得以到涅槃

怎樣對治瞋恚

二、《法句經》第三至五頌和《中部》第一二八經（說自於佛陀）（譯註：此經可對照漢譯本《南傳法句經》和《中阿含經》第七十二《長壽王本起經》。）

「他罵我、打我、擊敗我、劫奪我。」若人心中懷有這般仇恨，瞋恚便不能平息。

「他罵我、打我、擊敗我、劫奪我。」若人捨棄心中這般仇恨，瞋恚便能止息。

在這世界中，若以仇恨還以仇恨，將永不能化解仇恨；只有以慈愛，才能化解仇恨——這是永恆不易的古代聖賢法。

三、《增支部》五：一六一經（說自於佛陀）

比丘們，有五種方法能消除怨嫌之心。當一位比丘內心生起怨嫌時，以這五法能將它徹底盡除。這五種方法是甚麼呢？以慈心來對待你所怨嫌的人，這可使你對他的怨嫌得以消除。

以捨心來對待你所怨嫌的人，這也可使你對他的怨嫌得以消除。

以悲心來對待你所怨嫌的人，這也可使你對他的怨嫌得以

消除。

不去想、不理會你所怨嫌的人，這也可使你對他的怨嫌得以消除。

你也可對你所怨嫌的人作自受業報想：「此人是作業者，也是業的繼承者；他所作的業將成爲他的母胎、將成爲他的親族、將成爲他的依歸。無論他所作的是善或惡，他都會自受業報的。」這也可使你對他的怨嫌得以消除。

以上五法能消除怨嫌之心，當一位比丘內心生起怨嫌時，以這五法能將它徹底盡除。

慈心的利益

四、《中部》第二十一經（說自於佛陀）（譯註：此經可對

照漢譯本《中阿含經》第一九三《牟犁破群那經》。）

比丘們，他人對你的言說有以下五種的模式：它或許是合時或不合時、真實或虛偽、柔和或粗惡、隨順法義或不隨順法義、發自慈心或發自瞋恚。

猶如一個人拿著泥罐和簍走來對你說：「我將會挖盡這大地的泥土。」隨後他到處挖掘、到處撒倒、到處奔走，並說著：「挖盡大地土，挖盡大地土。」比丘們，你們認爲如何？這人能挖盡大地的泥土嗎？不能，世尊。爲什麼呢？因爲大地甚深，不可計量，大地的泥土不可能被挖盡。這人只會空自疲勞，失望而回。（譯註：這裏是以大地來比喻慈心之人的心量甚深、廣大和無量，而挖地之人——說惡言之人只會空自疲勞，失望而回。）

又猶如一個人拿著紅、黃、藍等各色的顏料走來對你說：「我能夠繪畫圖畫，我將把圖畫繪在虛空之中。」比丘們，你們認為如何？這人能把圖畫繪在虛空之中嗎？不能，世尊。為什麼呢？因為虛空無形、不可見，圖畫不可能繪在虛空之中。這人只會空自疲勞，失望而回。（譯註：這裏是以虛空來比喻慈心之人的心量如虛空般無所障礙，而繪畫之人——說惡言之人只會空自疲勞，失望而回。）

所以，比丘們，他人對你的言說有以下五種的模式：它或許是合時或不合時、真實或虛偽、柔和或粗惡、隨順法義或不隨順法義、發自慈心或發自瞋恚。你們應該這樣修習——讓自己的內心保持不受動搖，也不以惡言回報；自己將安住於善意、悲憫、慈心與無瞋之中；自己將內心的慈愛

散發至這人身上，也把這甚深、廣大、無量、無怨、無瞋的慈心散發遍及整個世間——你們應該這樣修習。

即使有強盜兇殘地以利鋸肢解你，若你因而心生瞋恨，這仍未算是依我的教法而行。

比丘們，你們應將這利鋸喻常記於心。

五、《如是語》第二十七經（說自於佛陀）

比丘們，無論是什麼的世間功德，也不及慈心解脫功德的十六分之一。慈心所散發的明亮、光芒和光輝遠遠勝於其餘的世間功德。

正如夜空衆星的光輝，不及明月光輝的十六分之一，明月所散發的明亮、光芒和光輝遠遠勝於衆星的光輝。又如在雨季最後一個月的秋天晴空裏，太陽所散發的明亮、光芒和

光輝能驅除天空中所有的黑暗。也如黑夜轉爲黎明，晨星散發出它們的明亮、光芒和光輝。如是無論什麼的世間功德，也不及慈心解脫功德的十六分之一。慈心所散發的明亮、光芒和光輝遠遠勝於其餘的世間功德。

六、《增支部》十一：十六經（說自於佛陀）

比丘們，若於慈心解脫能培育、數數修習、以此爲筏乘、以此爲根基、使它建立、使它堅固、善加受持，能得十一種利益。那十一種利益是甚麼呢？

那是——睡時安寧；醒時安寧；不造惡夢；爲人所愛敬；爲非人所愛敬；受諸天守護；不會遭遇火燒、毒害和刀傷；易於入定；面貌安詳；臨終時不昏亂；若未能達至最高的解脫，死後也能投生於天界（梵天）。

七、《相應部》二十一三經（說自於佛陀）（譯註：此經可對照漢譯本《雜阿含經》第九九八經。）

比丘們，正如女多男少的部族，易於受到盜賊所侵擾一樣，一位不培育、不數數修習慈心解脫的比丘，也是易於受到非人所侵擾。

正如女少男多的部族，不易受到盜賊所侵擾一樣，一位培育、數數修習慈心解脫的比丘，也是不易受到非人所侵擾。因此，比丘們，你們應這樣修習——培育慈心解脫、數數修習、以此爲筏乘、以此爲根基、使它建立、使它堅固、善加受持。

八、《增支部》一：六十三至六十五（說自於佛陀）

比丘們，若果一位比丘培育慈心即使短至彈指一刻之

間，他都可配稱爲比丘。他於禪修沒有乏少、他行踐佛陀所行、他依隨佛陀所教、他沒有枉受入村所乞的施食。因此，他沒有任何的過失可受人苛責。

九、《長部》第三十三經（說自於舍利弗尊者）（譯註：此經可對照漢譯本《長阿含經》第九《衆集經》。）

同修們，若果一位比丘這樣說：「當慈心解脫已培育、數數修習、以此爲筏乘、以此爲根基、使它建立、使它堅固、善加受持，但瞋恚仍能入侵內心及徘徊不去。」其他的比丘應這樣告誡他：「不要這樣說，尊者不要這樣說。不要曲解佛陀的教義，曲解佛陀教義的人不獲善利。佛陀不是這樣說的。」同修們：「當慈心解脫已培育、數數修習、以此爲筏乘、以此爲根基、使它建立、使它堅固、善加受持，但

瞋恚仍能入侵內心及徘徊不去。」這樣的事情是不可能的，不會發生的。因爲，從瞋恚中解脫出來，就是慈心解脫。

慈心的禪觀

十、《經集》第八章《慈心經》（說自於佛陀）（譯註：此經可參閱郭良鑑所譯的《經集》，由中國社會科學出版社出版。）

一個欲修行善法而達到安穩的行者，應具備以下的德行——具有處事能力、誠實、率直、平易近人、柔和、沒有驕慢。

知足、易於供養、少事務、生活簡樸、感官平靜、審慎、謙虛、不貪著村落所布施的供養。

那怕是最細微的惡行也不會作，所以不會受到智者所苛責。他這樣觀想：「讓所有衆生安全和快樂；讓所有衆生有一顆快樂的心。」

無論是任何生命，不管強的或弱的；長的、大的或中等的；短的、小的或粗的。

可以看見或不可看見；居住在遠或在近；已經存在或將會出生。願他們都有一顆快樂的心。

願沒有人會去傷害他人；到處也沒有人輕蔑他人；沒有人由於憤怒或怨恨，而希望他人得禍害。」

猶如慈母不惜以自己的生命，來保護自己唯一的兒子。

修行者應對一切衆生，持有平等無礙的慈心。

修行者應對整個世間，持有平等無礙的慈心。無論衆生

在上方、下方或在周圍，均沒有妨礙，沒有憎恨，沒有對抗。

無論是站立、行走、坐下或躺臥，內心也不昏昧。修行者應行踐以上的正念。人們說：「這就是聖者的境界。」

不隨順邪見、有德行、具智慧、超越欲樂的貪著，此人肯定不會再入胎（譯註：即不會再到欲界受生，達三果或以上的解脫）。

十一、《無礙解道》中關於修習慈心的次第（相傳說自於舍利弗尊者）

慈心可以「向不分類別所有的衆生」「向特定類別的衆生」「向特定方向的衆生」三種不同的方法來散發以修習慈心解脫。

向不分類別所有的衆生散發慈心有如下五方面——

願所有衆生脫離瞋恨、苦惱、不安及願他們幸福快樂。

願所有呼吸者……

願所有生命……

願所有的人……

願所有具色身者脫離瞋恨、苦惱、不安及願他們幸福快樂。

向特定類別的衆生散發慈心有如下七方面——

願所有女人脫離瞋恨、苦惱、不安及願她們幸福快樂。

願所有男人……

願所有聖者……

願所有凡夫……

願所有諸天……

願所有人類……：

願所有在惡道中的衆生脫離瞋恨、苦惱、不安及願他們幸福快樂。

向特定方向的衆生散發慈心有如下十方面——

願東方的所有衆生脫離瞋恨、苦惱、不安及願他們幸福快樂。

願西方的所有衆生……

願北方的所有衆生……

願南方的所有衆生……

願東南方的所有衆生……

願西北方的所有衆生……

願東北方的所有衆生……

願西南方的所有衆生……

願下方的所有衆生……

願上方的所有衆生脫離瞋恨、苦惱、不安及願他們幸福快樂。

(譯註：在東方至上方的十個不同方向之中，也各各包含以下各類衆生——)

願所有呼吸者……

願所有生命……

願所有的人……

願所有具色身者……

願所有女人……

願所有男人……

願所有聖者……

願所有凡夫……

願所有諸天……

願所有人類……

願所有在東方的惡道衆生脫離瞋恨、苦惱、不安及願他們幸福快樂……

願所有在上方的惡道衆生脫離瞋恨、苦惱、不安及願他們幸福快樂。

十二、《分別論》中的《無量分別》（相傳說自於佛陀）

一位比丘怎樣使自己遍滿慈心而散發遍及至整個方向呢？這正如當他看見親愛的人時所感受到的友善情感，他就如這樣將慈心散發至所有衆生。

不與四聖諦智慧相應的慈心修習

十三、《中部》第九十九經（說自於佛陀）（譯註：此經可對照漢譯本《中阿含經》第一五二《鸚鵡經》。）

「世尊喬答摩，我聽說您曾經開示生於梵天的方法，希望世尊也能爲我講解。」

「請用心聽，我將爲你講解。」「是的，世尊。」須跋童子答。

佛陀說：「什麼是生於梵天的方法呢？若果一位比丘內心遍滿慈心而散發遍及至一方，如是二、三、四方、上方、下方和遍及周圍每個角落，慈心待人如待己。他內心住於甚深、廣大和無量的慈心之中，全無敵意和瞋恚，而散發遍及

整個世間。當他能這樣修習慈心解脫的時候，由狹小心量所引致的行業便不會生起或存有，心無障礙。這正如一個強健的號角手，易令他的號角聲傳遍四方，不受障礙一樣。當他能這樣修習慈心解脫的時候，由狹小心量所引致的行業便不會生起或存有，心無障礙——這就是生於梵天的方法。」

與四聖諦智慧相應的慈心修習

十四、《增支部》四·一二五經（說自於佛陀）

比丘們，若有人內心遍滿慈心而散發遍及至一方，如是二、三、四方、上方、下方和遍及周圍每個角落，慈心待人如待己。他內心住於甚深、廣大和無量的慈心之中，全無敵意和瞋恚，而散發遍及整個世間。此人能在其中得到喜悅、

得到滿足、對慈心生起渴仰、令其堅固、決定，他內心常住於此。若他命終時也不退失此心，他便會投生於梵天之中。

梵天的壽命有一劫（譯註：「一劫」是整個世間的成、住、壞、空的一個週期，故十分之長久）。一位沒有修學八正道的凡夫在梵天度其一生，而當他受盡這一生的福報之後便要離去。他可能甚至墮於地獄、畜生或餓鬼道中受生，這完全取決於他過往曾作什麼業。但是，若曾經聽聞佛陀教導而在梵天度過一生的衆生，在受盡這一生的福報之後，會最終於天界（譯註：色界天或無色界天）徹底熄滅貪欲、瞋恚和愚痴。

這就是有智多聞的聖者（由於修學八正道）和愚痴的凡夫命終後的分別。（阿羅漢命終之後不再受生。）

十五、《增支部》四·一二六經（說自於佛陀）

比丘們，若有人內心遍滿慈心而散發……遍及整個世間。當中（若能如此觀察）無論是色、受、想、行、識等各種東西，他體會到都是無常的、不離於苦、如病、如癱、如倒鈎、如災、如難、如相違、如磨滅、空、無我。在身壞命終之後，他（得到三果——不還果）投生於淨居天之中（只有曾修學八正道的行者才能生於該天。在那裏，行者能滅盡貪欲、瞋恚和愚痴，永不回來欲界受生），而凡夫（因為沒有修學八正道）是不會生於該天的。

阿羅漢

十六、《增支部》三·六十六經（說自於難陀迦尊者）

我曾這樣聽聞：有一次，難陀迦尊者住在舍衛國東園鹿母堂，彌迦羅的孫沙蘭及跋古尼耶的孫盧漢那一起去拜訪他，作禮過後兩人坐在一旁，這時尊者難陀迦對沙蘭說：「來啊，沙蘭，不要單憑道聽途說、風俗習慣、流傳學說、宗教典籍、臆測、推論、測度、個人的喜好、受推崇的人、或這樣想：『這位修行人是我們的導師。』等等。當你自己能親自覺知：『這些事情沒有益處，應受非難，受智者所譴責。若接納、若做出這些事情將導致傷害和苦惱。』那麼你便應該摒棄這些事情。」

「你認為怎樣？有貪欲嗎？」

「有的，尊者。」

「我說貪欲就是貪心的本質。貪欲驅使一個貪心的人殺

生、偷盜、邪淫、妄語，他還會令到別人也做出同樣的行為。這樣是否會長期帶給此人傷害和苦惱呢？」

「是的，尊者。」

「你認為怎樣？有瞋恚嗎？」

「有的，尊者。」

「我說瞋恚就是忿恨的本質。瞋恚驅使一個忿恨的人殺生……這樣是否會長期帶給此人傷害和苦惱呢？」

「是的，尊者。」

「你認為怎樣？有愚痴嗎？」

「有的，尊者。」

「我說愚痴就是無知的本質。愚痴驅使一個無知的人殺生……這樣是否會長期帶給此人傷害和苦惱呢？」

「是的，尊者。」

「你認為怎樣？以上的事情有益處還是沒有益處呢？」

「沒有益處，尊者。」

「應受非難還是無可非難呢？」

「應受非難，尊者。」

「受智者所譴責還是讚揚呢？」

「受智者所譴責，尊者。」

「若接納、若做出這些事情將導致傷害和苦惱，還是不會導致傷害和苦惱呢？你對上述的事情有怎樣的見解呢？」

「若接納、若做出這些事情將導致傷害和苦惱，尊者，這道理明顯展示給我們。」

「就是這個緣故，剛才我對你說：『來啊，沙蘭，不要

單憑道聽途說……』當你自己能親自覺知：『這些事情沒有益處……』那麼你便應該摒棄這些事情。』

「來啊，沙蘭，不要單憑道聽途說……或這樣想：『這位修行人是我們的導師。』當你自己能親自覺知：『這些事情有益處，無可非難，受智者所讚揚，若接納、若做出這些事情將導致利益和快樂。』那麼你便應該實踐和受持這些事情。』

「你認為怎樣？有『無貪』嗎？」

「有的，尊者。」

「我說無貪就是不貪心的本質。無貪驅使一個不貪心的人不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語，他還會令到別人也做出同樣的行為。這樣是否會長期帶給此人利益和快樂呢？」

「是的，尊者。」

「你認為怎樣？有『無瞋』嗎？」

「有的，尊者。」

「我說無瞋就是不忿恨的本質。無瞋驅使一個不忿恨的人不殺生……這樣是否會長期帶給此人利益和快樂呢？」

「是的，尊者。」

「你認為怎樣？有『無痴』嗎？」

「有的，尊者。」

「我說無痴就是正知正見的本質。無痴驅使一個正知正見的人不殺生……這樣是否會長期帶給此人利益和快樂呢？」

「是的，尊者。」

「你認為怎樣？以上的事情有益處還是沒有益處呢？」

「有益處，尊者。」

「應受非難還是無可非難呢？」

「無可非難，尊者。」

「受智者所譴責還是讚揚呢？」

「受智者所讚揚，尊者。」

「若接納、若做出這些事情將導致利益和快樂，還是不

會導致利益和快樂呢？你對上述的事情有怎樣的見解呢？」

「若接納、若做出這些事情將導致利益和快樂，尊者，

這道理明顯展示給我們。」

「就是這個緣故，剛才我對你說：『來啊，沙蘭，不要單憑道聽途說……』當你自己能親自覺知：『這些事情有益

處……』那麼你便應該實踐和受持這些事情。」

「一位聖弟子（通過修習八正道）去除了貪欲、瞋恚的行爲，去除了心中的疑惑，內心遍滿慈心而散發遍及至一方，如是二、三、四方、上方、下方和遍及周圍每個角落，慈心待人如待己。他內心住於甚深、廣大和無量的慈心之中，全無敵意和瞋恚，而散發遍及整個世間。如是內心遍滿悲心……喜心……捨心……遍及整個世間。至此，他明白到這還未是究極的解脫，還有最高的境界（阿羅漢）才能徹底解除心中一切的煩惱。」

「當他能明白和體證此點，他的內心就能從愛欲的染污中解脫出來；能從生死的染污中解脫出來；能從無明的染污中解脫出來。（譯註：染污 *asava* 又稱爲『煩惱』或『漏』，

共有欲漏、有漏、見漏和無明漏四種，但有時會省略見漏而只列出三種，如本篇經文就是這樣。斷除諸漏又稱爲無漏，即阿羅漢境界。）當得解脫（阿羅漢）時，他能親自覺知徹底解脫；能親自覺知生死輪迴已到盡頭、生活在正法之中、修行的工作已完滿、不再招感未來的受生。他明白到：『過往我有貪欲，那是惡法，現在我斷除了貪欲，這是善法；過往我有瞋恚，那是惡法，現在我斷除了瞋恚，這是善法；過往我有愚痴，那是惡法，現在我斷除了愚痴，這是善法。』自此，熱惱全部得以滅除（熄滅了執取、渴愛、貪欲、瞋恚、愚痴等各種火）。他親身體證涅槃，他住於（在這最後一生的餘下日子裏）如天界般的清淨境界。』

南傳佛教叢書(三)

七

覺

支

毗耶達西法師著

親近善士就是對治這世間的苦因最根本的因素。

真正的快樂不是從執取或染著事物之中生起，而是從出離之中生起的。

進入定境不是佛教最終的目標，應以這定境進而去修「觀」——直觀。通過這種直觀，修行者能徹底根除所有潛藏的煩惱污染及取得究竟的清淨。

譯言

禪修是心的培育，一位禪修者就是去培育良好的內心質素——七覺支——不失念、銳利的擇法眼、勤奮精進、法喜充滿、止息、專一心念、捨離等七種良好的內心質素。這七種質素能使人生淨化及證入涅槃。所以當知禪修完全不是神秘的東西；不是高不可攀的事情；也不是高難度的身體姿勢。每一個人都能够及都應該隨份隨力地去培育這七種內心的質素——禪修，達到自利以及利他。

七覺支如此重要，所以本組今次特選譯一本闡釋七覺支的書——斯里蘭卡佛教出版社《法輪》佛學叢書系列的第一號書——《七覺支》THE SEVEN FACTORS OF ENLIGHT-

ENMENT，作者爲毗耶達西法師 PIYADASSI MAHA THERA。該書深入淺出地闡述七覺支，而且實踐性很强，極爲適合禪修者閱讀。

我們非常感謝斯里蘭卡佛教出版社授權本中心把這本書譯爲中文流通，讓閱讀中文佛學書籍的人士，有機會加深認識南傳佛教的教法。

讀者若想進一步參閱斯里蘭卡佛教出版社所出版的英文著作，可直接寫信到該社索取書籍目錄，然後用郵購方式訂閱書籍。

該社地址：

Buddhist Publication Society

P. O. Box 61,

Kandy, Sri Lanka.

佛教慈慧服務中心

南傳佛教叢書編譯組

一九九八年九月

導言

在佛教的三藏典籍裏，記載著佛陀曾在多個不同的場合之中開示「七覺支」的法義。在《相應部》第五《大品》裏有一個《覺支相應》的編集，當中匯集了佛陀對七覺支法義的各種不同方式的宣說。在導言這部份，我們將會閱讀《守護經》*Paritta; The Book of Protection*（譯註：《守護經》是斯里蘭卡佛教徒在日常宗教儀式中經常唸誦的經文編集，當中連續收錄了三篇七覺支的經文。）其中三篇七覺支經文的節錄。《守護經》裏的經文從佛世的時候開始已常受佛教徒所唸誦，用以對治苦痛、疾病與困厄之苦。

巴利文 *bojjhangā*（覺支）這個名相是由 *bodhi + anga*

組合而成，*bodhi*是指覺悟；若詳細的說，就是洞悉「四聖諦」——苦諦、集諦（苦的成因）、滅諦（苦的止息）與及道諦（止息苦的途徑）。*anga* 是指因素 factors 或指肢體 limbs。所以，覺支就是指覺悟的因素或指直觀、智慧的因素。

「覺支！覺支！世尊經常教導我們，世尊啊，為什麼它們被稱為覺支呢？」一位比丘問佛陀。「它們能導致覺悟。比丘啊，這就是名稱的由來。」佛陀簡潔地回答。（註：《相應部》五：第五十九頁，巴利聖典協會版）

佛陀亦有詳細的解說：「正如一所尖頂的房子，所有的椽都朝著房子的頂尖；指向房子的頂尖；連接房子的頂尖。當中，房子的頂尖被視為最首要之處。比丘們啊，若比丘培育七

覺支，令其增長，他朝著涅槃；，傾向涅槃；，趣入涅槃。」

(註：《相應部》五·第六十三頁)

七覺支分別是：

一 念 *sati*; mindfulness

二 擇法 *dhammavicaya*; keen investigation of the *dhamma* (評 · 法 *dhamma* 有多種含義，此處是指身和心——「名色」。擇法覺支就是去分析或觀察這個遷流變化的身心和倚仗各種因緣條件而成的所有事物。)

三 精進 *viriya*; energy

四 喜 *piti*; rapture or happiness

五 猶 *passaddhi*; calm

六 定 *samādhi*; concentration

七 捨 $upekkhā$; equanimity

以下是《守護經》其中一篇七覺支的經文：

我曾這樣聽聞：有一次，佛陀住在王舍城迦蘭陀竹園。當時大迦葉尊者住在畢鉢羅窟，身患重病。

佛陀知道這消息後，在日暮時分離開住處前往探望大迦葉尊者。就座後，佛陀對尊者說：「迦葉啊，你覺得怎樣？能否忍受？能否支持？病痛在加劇還是在減退？病況有加劇或減退的迹象嗎？」

「世尊，我這病極難忍受，極難支持，病痛很劇烈，病況不但沒有減退的迹象，還在增加。」

「迦葉啊，我曾詳述七覺支，我已培育七覺支，令其增長。當已培育及令其增長——將導致徹底的證知，圓滿的智

慧，達至涅槃。七覺支是什麼呢？

一 念覺支。迦葉啊，我曾詳述它，我已培育它，令其增長。當已培育及令其增長——將導致徹底的證知，圓滿的智慧，達至涅槃。

二 擇法覺支。……

三 精進覺支。……

四 喜覺支。……

五 猶覺支。……

六 定覺支。……

七 捨覺支。迦葉啊，我曾詳述它……

真確的，這七覺支。迦葉啊，我曾詳述它們，培育它們，令其增長。當已培育及令其增長——將導致徹底的證知，圓滿

的智慧，達至涅槃。」

「真確的，世尊，七覺支是覺悟的因素！真確的，善逝，七覺支是覺悟的因素！」大迦葉尊者讚歎說。佛陀的說法使得大迦葉尊者充滿法喜，也使他能從病榻之中站立起來。後來大迦葉尊者的疾病更因此消除得一乾二淨。（註：《相應部》五：第六十六頁）

在《守護經》裏三篇七覺支經文的另一篇名爲《大闡陀覺支經》裏提及有一次佛陀本身患上疾病，大闡陀尊者前往探望佛陀，當佛陀與他共論七覺支之後，嚴重的疾病很快便得以消除。（註：《相應部》五：第六十八頁）

人的心念深深影響著自己的身體。如果肆意讓心念邪惡地運作或沉溺於不善與有害的思想當中，能導致身體出現嚴重的

問題，甚至死亡；但心念亦能治療患病的身體，當心念安住於與正見相應的思惟之中，則能帶給身體極大的助益。

英國一位著名學者赫素里曾在他的著作中提到：「心念不單是只會帶來疾病，也能治療疾病。一位樂觀的病者比一位憂慮及不快樂的病者有更多的康復機會。在信仰治療法 faith healing 的個案中，甚至器官性疾病都有即時痊癒的例子。」

(註 · Aldous Huxley, Ends and Means (London, 1946), P. 259.)

佛法是一種教導人們覺悟的方法。任何人士若嚮往覺悟，就應該首先認識清楚覺悟路上的障礙物。

根據佛陀的教誨 · 生命是「苦」(譯註 · 佛教所說的苦 dukkha 含義很廣，從粗顯的苦難、痛苦、以至深細的缺

陷、不圓滿等都包含在苦所指的範圍內。」的，而苦是植根於「無知——「無明」之上。無明是指只能體會一些沒有意義——稱爲「不善法」的體驗。若深入的說：就是不能正確認知生命是由各種條件組合而成（譯註：生命由「五蘊」：色、受、想、行、識組合而成，五蘊各自生滅無常而不實在，因此由五蘊組成的生命個體也不實在。）；不能正確認知感官與外界事物的相互關係（譯註：生命的感官——「內六處」：眼、耳、鼻、舌、身、意須倚仗外境——「外六處」：色、聲、香、味、觸、法才能生起作用，而當中無論內六處或外六處都是生滅無常的。）；不能正確認知「空」或「界」的互相依緣（譯註：「六界」——地、水、火、風、空、識所組成的生命及「十八界」——眼、耳、鼻、舌、身、意、色、聲、香、味、

觸、法、眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識皆互相依緣、生滅無常、不實在。）；不能正確認知駕馭感官的能力；不能正確認知四聖諦。而「五蓋」就是這個無明的養料，又可說是生起無明的條件。被稱爲五蓋的原因是它們會封蔽、截斷和障礙我們對解脫道路的知見。五蓋分別是：貪欲、瞋恚、昏睡、掉悔和疑。

然而，什麼東西爲這五蓋來提供養料呢？就是身、口、意三不善行。而身、口、意三不善行的養料就是對感官沒有節制——「根門不守護」。根據論師的解釋：不守護根門就是放縱貪欲或瞋恚在六種感官……眼、耳、鼻、舌、身、意當中滋長。

根門不守護的養料就是缺乏正念與清晰的覺知（無正念正

知）。以上所說的「養料」使人漂離法義之外——即不能準確無誤地去認知生命的特質——無常、苦、無我。對事物真實相狀的不覺不知就是根門不守護的原因。當一個人不能察覺到事物的無常等特質時，他便會放任自己的身、口、意而作出各種不善的行為。又當一個人缺乏清晰的覺知時，他不能準確認知何者為正確的目標，何者為適當，何者為真正的皈依處，何者為顛倒虛妄。當一個人的行為沒有正確的目標；當一個人的行為無助於善法的增長；當一個人的行為妨礙於自己的進步；當一個人經常忘失法義（我們努力修行的真正歸依處）；當一個人愚痴顛倒地看待事物——錯認事物是完好、無缺、常恆、牢靠等等，則根門不守護便被滋養了。

無正念正知會導致沒有條理的思惟作意（不如理思惟）。

在經教中說到不如理思惟會使人們偏離正確的方向——視無常的爲常恆，視苦爲樂，視無我爲有實我，視不善爲善。遷流不息的生死輪迴就是植根於這個不如理思惟之上。當不如理思惟增長時，便會產生兩種東西——無明與渴愛。無明與渴愛會爲未來的輪迴帶來動力，當無明生起時，整個緣起的大苦聚亦即隨緣而起。所以一個思想膚淺的人就像一艘隨風漂流的船；又像一群被捲進河流旋渦中的牛群；也像一頭被繫在輾磨中不斷迴轉的牛隻那樣不斷生死輪迴。

再者，於佛、法、僧三寶沒有正確的信念（沒有正信）就是不如理思惟的原因，而沒有正信就是由於沒有聽聞正法（不多聞熏習）。最後，不多聞熏習就是由於缺乏接觸善友（不親近善士）。

因此，親近善士就是對治這世間的苦因最根本的因素，反過來說，一切善法最根本的養料就是親近善士，因善士能提供至高無上的佛法作爲食糧而孕育出對佛、法、僧三寶的正信。

當一個人對三寶有正信時，他能深入明白生命或能如理思惟，再依次孕育出正念正知；守護根門；身、口、意三善行；四念住；七覺支；及以智慧得解脫。（註：《除痴迷論》*Sammoha Vinodani*）

七覺支的詳述

一 念覺支

現在讓我們逐一去詳細探究七覺支吧。首先，第一支是念

覺支，這是一個最有功用的自我提昇工具，任何人士若行踐正念都能找到解脫的道路。正念包括身、受、心、法——四念住。（註：《中部》第十《念住經》或《長部》第二十二《大念住經》，《法輪》佛學叢書第十九《四念住》。）

人若缺乏正念便不能成就任何善法。佛陀臨入滅時對他的弟子作了以下最後的訓示：「一切事物因緣和合而成，是無常的。你們應努力取證涅槃，切勿放逸。」（註：《長部》第六《大般涅槃經》）較佛陀早入滅之上首弟子舍利弗尊者的最後囑咐也這樣說：「精勤取證，切勿放逸，這是我對你們的勸勉。」在這兩則遺訓中都包括一個很重要與極具深義的字眼——不放逸 *appamāda; heedfulness*，不放逸是指不間斷的留心。人很難做到不放逸，除非他能在日常生活中時刻都警覺

自己的身、口、意行爲。唯有一個人警覺及正念於他的一舉一動，他才能分辨出善與不善，正確與謬誤。正念所帶來的認知使人深察到自己行爲的美善或醜惡。

不放逸這個名相在三藏典籍中等同於正念，而放逸就等同於失念。在《增支部》的記載中佛陀曾說：「比丘們，在我所知之中，沒有任何一種東西具有如此力量能令未生之善念得以生起；已生起之惡念得以減退——這就是不放逸。若人具有不放逸的話，未生之善念得以生起；已生起之惡念得以減退。」

持續的正念與警覺是止惡行善的必備良方，當正念現前時，自會帶來覺察之心，隨之而來的勇氣與堅毅自會超越懈怠與放逸，正如一匹良駒超越一隻老弱馬匹一樣。正念各方面的重要性可由佛陀以下的說話中顯露無遺：「正念，弟子們啊，

我說是一切善法的根本，就像咖哩當中的鹽一樣。」（註：

《中部》《念住經》的註釋）

佛陀的生活便是一幅圓滿的正念圖象。他能恆常保持正念及警覺，他是正念的具體表現，佛陀絕無一刻作出懶散或心不著意的行爲。

可以說，正念或警覺比起世間的知識來得重要，因為一個心不在焉的人絕不可能專精於他的學習。空有知識而沒有正念容易使人走入歧途，偏離正直與本份。即使見多識廣及聰明才智之士，若缺少了這重要的正念質素也不能洞悉事物的本相。地位崇高的人也會因粗心大意的言行，或沒有顧及事情的後果而遭受到嚴正的抨擊。所以，正念是一切善法之首，能帶給自己和他人利益。

「正念能帶來無量利益。」（註：《相應部》中的《有偈品》）正念是至高無上的心性培育，若正念修習圓滿，便能解脫生死輪迴之苦。「若人樂正念，怖畏於放逸，從此不退轉，他近於涅槃。」（註：《法句經》第三十二誦）

二 擇法覺支

第二支是擇法覺支——銳利觀察諸法的擇法眼。擇法是一種對衆緣和合的世間事物，無論有情識或無情識，人或人類以外的生命的銳利分析能力；是一種能洞悉事物本然，洞悉事物實相的能力；是一種能洞悉所有事物都不離各種因緣條件而構成，直探事物的根本的能力。通過銳利的觀察便能明白衆緣和合的所有事物都是在極為急促的生滅變化之中——生起、到達

頂點、消失——就像洪水到達頂點之後又會退卻下去。整個宇宙都是在不停的變化，時刻分秒絕不停留。事實上，所有事物都受制於「因 *hetu; causes*、緣（條件）*paccaya; conditions*、果（後果）*phala; effects*」。一個如理思惟的人自然會帶來正念，驅使個人懂得去辨別、思考與觀察事物。思想膚淺及不如理思惟的人，會使自己頭腦混亂，更加沒有能力洞悉事物的實相。此類人不能明白因果，不能覺知事物的生滅無常。佛陀曾說：「這些法義是對智者而說，並不是對無智之人而說的。」（註：《增支部》八：三十經）

在佛教當中從沒有強迫人們去接受教義，也沒有要求追隨者作盲目的信仰。就算是慣於疑惑的人初進佛門時也樂於接受「去親身觀察」的方式。佛法從初入門以至終極目標都是開放

給予所有具眼的人去觀察，具心的人去證知的。佛陀從不鼓勵弟子對他或佛法作出盲目的信仰和服從，他只會教導弟子去培育辨別能力與細心探究。佛陀曾對伽藍族人說：「對於有疑惑及不清晰的事情生起疑惑是應該的；去把他弄清楚是應該的，因爲疑惑使人內心搖擺不定。」

以下是佛陀與弟子的一段對話：「若然已具有如實的知，如實的見，你們會否這樣說：『我們敬重世尊而因此才敬重他的教法』？」

「不會的，世尊。」

「若然要有確切的體證，弟子們啊，唯一的方法是否要通過自知、自見、自覺呢？」

「是的，世尊。」（註：《中部》第三十八經）

一些後期的註釋家曾寫出與此完全相同態度的註述：「正如智者會以火燒、切割及用試金石去檢定金的純度。在你們接納我的教導之前，應先去驗檢它，而不應單是因對我的尊敬便接納。」（註·*Inanasara-Samuccaya*, P.31）因此，盲目式的信仰與佛陀分析觀察式的教法是背道而馳的。要體證法的真義唯有通過平伏的心念與深入的觀察（止、觀），而絕不能由盲信而證得。一個人若發心去尋求真理時，他不會滿足於事物的表面知見，他還會去深入探究事物的背後深處。這就是佛法所鼓勵的探究精神，這種探究精神能夠帶來正確的知見。

讓我們去閱讀以下這個故事：

有一次，一位虔誠的耆那教徒名叫優波尼的人去拜訪佛陀。當他專心聆聽法義之後心生淨信（從理性分析而生的信

心），他立刻表示想成爲佛陀的弟子，然而佛陀再三拒絕他並對他說：「真理，優波尼啊，你努力去探究它吧。」這件事清楚展示出佛陀並不熱衷於改變他人的思想方式及信仰，使之成爲自己的徒衆。他絕不干預他人的思想自由，因爲思想的自由是每個人所應有的天賦權利。若有人基於自己的觀點或心靈某些的取向而迫使別人追隨他的道路，這是錯誤的。任何形式的干預或壓制都是不好的，最壞的一種強迫，是迫使一個人要接受他不感興趣的信仰。這樣子的干預或壓制對任何人士，在任何情況之下都不會帶來利益。

修行者修習擇法——探究諸法，將心念專意於五蘊之中，精勤地察覺它們的生滅變化及互相依緣；精勤地察覺遷流不息的身心。當徹底覺悟到自己身心一瞬即逝的性質時，便能體會

得到輕安、喜悅、解脫。所以經中說：

「若人常正念，觀五蘊生滅，他得喜與樂，及證得不死（涅槃）。」（註：《法句經》第三七四誦）

從領悟無常與不永恆之中使人領悟到不離衆苦；從無常與苦之中使人領悟到沒有永恆不變的靈魂、自我、自我的實體。這就是三個自然法則（三相）的領悟——無常 *anicca*; transi-

ency、#*dukkha*; sorrow、無我 *anattā*; no self (soul-lessness) .，這就是佛教的智慧觀照 *vipassanā-nāna*; penetrative insight。這智慧觀照就像一把利劍，能將所有潛藏的苦與苦因徹底根除。一個人若能達到如此圓滿的觀照，他就是一位圓滿的阿羅漢聖者。他清晰的觀照與深入的智慧能貫穿生命深隱之處及能洞悉萬物的真實面目。至此他不再受一瞬即

逝的世間事物所迷惑；不再受可怕的事物所困擾；不再對事物生起愚痴顛倒的想法。那是由於他從智慧觀照之中得到超越虛妄錯謬的能力。

三 精進覺支

第三支是精進覺支。精進是「善心所」的其中一個（譯註：在南傳佛教的阿毘達磨中，有將行蘊細分為五十個不同的心所，而精進與喜是其中兩個善心所），亦是「八正道」中的第六正道，稱為「正精進」。

佛陀的生活清楚顯示出他的德行與心靈從不疲乏，從他開悟的一刻直至入滅，他都是不怕各種困難與阻礙，努力地到處教化衆生，永不言倦；對利益衆生的事情，他從不鬆懈。雖然

佛陀的身體也有生病的時候，但他的內心永遠都保持警覺和活力充沛。因此他說：

超越煩惱的聖者，
具無窮盡的精力——

全爲衆生的福樂，
全爲衆生的安穩。

「佛法是爲熱誠、有力、堅定的人而設，並不是爲懈怠的人而設的。」（註：《增支部》八：三十經）佛陀從不宣稱他是具有拯救不善衆生能力的救世者，他只是宣稱每個衆生都要承擔自己的惡行所帶來的後果。佛陀曾說每個人自己都要付出適當的努力，精勤地去取證解脫。佛陀只是正道的揭示者，而不是神教中所說的能拯救靈魂的救世者。神教當中的拯救人類

的觀念易使人懈怠、懦弱、呆滯及愚昧。而佛法對我們的幫助是間接的，若要從衆苦之中解脫出來，必須經過自己的努力鍛鍊，改善自己的各種行爲。「以自己作爲島嶼、以自己作爲依靠。」（註：《長部》第十六《大般涅槃經》）佛陀就是這樣勸勉他的弟子要依靠自己的努力。

佛陀的弟子在任何情況之下，都不應放棄目標與努力，因佛陀本身就是一個從不放棄目標與努力的人，即使在他尋求覺悟，還未成佛的時候，他自己立下一個十分激勵的誓言：「絕不畏縮！堅決向前！」當一個修行者培育了念覺支與擇法覺支之後，就應進一步對自己的修證作出適當的精進。

- 一 努力去根除心中已生起的惡法
- 精進有四方面的功能：

二 努力去防止未生的惡法生起

三 努力去培育出未生的善法

四 努力去使已生的善法更加提昇及增長（註：《增支部》
四·十三經）

在《中部》第二十經《粗想止息經》中提到：「正如一位能幹的木匠或木匠的弟子用一個細小的楔子來鑿出、弄掉、除去一較大的楔子那樣（譯註：這比喻以幼念來除掉粗念或以善念來除掉惡念）。當一位比丘內心生起一些與貪欲、瞋恚、愚痴相應的不善念時，他應去想及一些與善法相應的事物，那麼，不善念便會消失，而他的內心便會得到安住、止息、一心、專注。（註：以上經文取自於《法輪》佛學叢書第二十一
《佛陀喬答摩的教義》）

懈怠的人不能行踐清淨的道路，尋求覺悟的人應具勇猛的精進及堅定不移的決心。覺悟與解脫完全掌握於每個人自己的手上。每一個人都應持之以恆地發揮自己堅毅的努力和尋求解脫的門徑。解脫之門從不上鎖；亦不是由任何人掌握著解脫之門的鑰匙，而需通過祈求或宗教儀式才能獲得。歸根究底，阻礙解脫的門及門鎖都只是由自己造出來的。

佛陀的戒德與行爲就是一個勇猛精進的典範。他曾說：「懈怠之人不努力，即使年青與力壯，常具昏沈心力弱，不得智慧及解脫。」（註：《法句經》第二八〇誦）

讓我們也學佛陀這樣發願吧——「即使我的血、肉、筋、骨全都乾枯掉，我也絕不改變尋求覺悟的決心！」

四 喜覺支

第四支是喜覺支，喜亦是善心所的其中一個。這是一種充遍身心的喜悅，若人缺乏這喜悅的質素，便難以在覺悟的道路之中前進；對佛法只會感到枯燥乏味；對禪修提不起興趣及不能穩健的行踐正道。所以，一個發心求取覺悟及徹底解脫生死輪迴的人，應努力去培育出這極為重要的喜悅質素。沒有人能把喜悅作為禮物般來贈與他人，每個人都只能從如法的反思及專心一意當中來建立喜悅。因為喜悅是心靈上的東西，它不能從外在或物質性的東西當中尋找得著，外在或物質頂多也只能帶來少許幫助。

「知足」是真正喜悅的人其中一種德性。一般人的想法會

認為這種德性很難培育，但若憑著勇氣和決心；合理的分析、思考日常所遇到的事物；調伏自己不善的傾向；遏止內心的霎時衝動——這樣便能使内心保持清淨及能體驗知足所帶來的喜悅。

人的內心會生起各種衝突與混亂，這些衝突與混亂應受到控制，縱使未能完全根除，也應減少放任自己的喜好與欲望。換句話說：人應該培育知足的德性。去放下使我們成爲奴隸般的物欲誘惑的確是一件不容易的事情；去驅除纏繞心中的惡念也是一件不容易的事情。這些惡法全都根源於貪欲 *lobha*；*lust*、瞋恚 *dosa*；*hate* 及愚痴 *moha*；*delusion*。除非不斷的修習，使內心達到最高的淨化及平靜，否則不能將貪欲、瞋恚、愚痴徹底清除。僅是……放棄外在的東西、禁食、河中或熱

泉沐浴等都不能淨化人心，也不能帶來喜悅、聖潔及慈愛。唯有修行佛陀所開示的清淨道路——戒學、定學及慧學才能徹底淨化人心。

當談論七覺支當中的喜覺支時，我們一定要牢記快樂與喜悅之間有極大的差異。快樂——感官所帶來的樂受——是一種短暫無常的東西。人們不是說「快樂是痛苦的前奏」嗎？當人們緊握此刻的歡欣，此快樂卻往往成為下一刻痛苦的根源。欲望就像雪花一般，當我們伸手去執取它的時候，它很快便會消溶掉。蘇格蘭詩人柏恩斯說：

快樂像那盛開的罌粟花，

當你摘取它時，花即散落；

又像河中那落雪，

剎那雪白，轉瞬溶逝。

人能從眼、耳、鼻、舌、身、意六種感官接觸外境之中獲得一些快樂的感受，但這些感受都是過眼雲煙的東西。人類有別於其他動物，動物生存的唯一目的就是從各種外境之中，不惜代價地去追尋快樂感受。但人應努力去取得真正的快樂——喜悅。真正的快樂不是從執取或染著事物之中生起，而是從出離 *nekhamma ; giving up* 之中生起的，以此出離（不執取染著）的態度來面對世間事物能帶來真正的快樂。在念住經中提到有世俗的樂受及出離之樂，而出離之樂遠遠優勝於世俗的樂受。

有一次佛陀托鉢化食卻空鉢而回，魔王來到佛陀跟前嘲笑他有否感到飢餓的苦惱，超然的佛陀這樣回答：

我們常住於樂中，

全無諸煩惱障蔽；

我們以喜悅爲食，

尤如光音天衆生。（註：《法句經》第二〇〇誦）

真正的快樂會到臨有如下想法的人身上：「有些人傷害他人，但我不會傷害他人；有些人殺生，但我不會殺生；有些人行邪淫，但我不會行邪淫；有些人說妄語，但我會說話真誠；有些人誹謗、粗言穢語或耽於無意義的閒聊，但我只會說帶來和諧、不惱害、令人舒暢、充滿慈心、有禮、中聽、適合時機、適當、說中要點等的說話；有些人貪心，但我不會貪心。願我內心充滿活力、謙虛、堅定、正直、平靜、忠實、知足、慷慨及真誠的對待所有事物！」能如此想者將有助於達至徹底

覺悟、圓滿智慧、涅槃。這就是第四支的喜覺支。

五 猶覺支

第五支是猶覺支（譯註：猶是一種平伏、安止的內心質素，與「掉舉」——內心波伏難平相對。在漢譯中，也有把它譯作「輕安」，而輕安是指身心輕快安利，與「昏睡」相對）。猶可分爲「身猶」及「心猶」兩種。身猶的身是指所有的心所而不是物質性的身體。換句話說：身猶是指受、想、行三蘊的猶；而心猶是指識蘊的猶。猶好比一個疲乏的遠足者休息在樹蔭之下；或好比在炎熱的地方，驟雨所帶來的清涼。安止自心是一件不容易的事，因爲心是習慣於動搖及不安，實難於守護及調伏，正如魚兒被捉離水中放於地面上的不斷搖擺掙

扎。心常受欲念所擺佈（註：《法句經》的《心品》，這就是「敏感的心」的性質。如理思惟能幫助發心尋求覺悟的人安止自心。除非修行者去培育內心安止的質素，否則在禪修方面便難以得到成就。安止的內心不易受膚淺或無真實意義的事物所打動。

現今大多數人都認為「自由」與「不節制」兩者意義相同，還認為自我的克制調伏是妨礙自我發展的。但佛法與此等見解很不相同，若然要得到真正的利益，「自我」一定要克制，及調服於正道之上。「『如來』（譯註：佛陀的另一個稱號）是一位已徹底調伏自我的聖者，他說法是爲了教導人們去調伏自心。」（註：《長部》第二十五《大師子吼經》）

只有當內心安止下來時才能在正道當中穩健進步，對個人

及社會都很有益處。一顆混亂的心會影響個人及周遭的人，世上所有人類的災難都是由一些沒有學習過内心平伏、均衡、泰然之道的人所引致的。平伏並不等於懦弱，在任何時候，平伏的態度處處都能顯示出個人的修養。當所面對的各種環境都是順意的時候，要令內心平伏下來並不太難；但當面對的各種環境都是不順意的時候，要令內心都能同樣平伏下來便實在困難得多了。然而，去超越這些困難是很有價值的，因當中會使我們生起德行的力量。世間上最諷刺的事情莫過於一些人認爲他自己很堅強，但其實他只是一個吵吵鬧鬧的人；或一些人認爲他的內心充滿力量，但其實他只是一個急躁的人。

一個人若培育內心的安止，當他面對世間各種的盛衰——八風：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂都能不爲所動。他會

努力觀察世間萬事萬物的緣生緣滅——事物的如何生起、如何消滅。他能超越焦慮與不安，能領悟世間的危脆、不牢固。

在一個故事中提到一位剛喪子的母親被問到爲什麼不感到悲傷和痛苦時，她答道：「他不請而來，不請而去；因爲他來，所以他去。悲傷、流淚、哭泣對此有何幫助呢？」（註：《本生》三五四）這就是一個高度安止的心，此心絕不受得、失、毀、譽所動搖；也絕不受各種逆境所動搖。這種心境能帶來對這有情世間的真正認知。所以猗（安止）能使修行者得到覺悟及解脫諸苦。

六 定覺支

第六支是定覺支。唯有內心安止下來才易於達到「專心一

境」的「定」。安止及專心一境的定能帶來「如實知見」*samāhito yathā bhūtam pajanāti*; sees things as they really are，亦可將五蓋調伏下來。

專心一境是一個非常穩固的內心狀態，就像在無風的地方中，蠟燭的火焰不會擺動飄移。專心一境使得內心如實觀察事物，不受動搖或打擾。正確的定*samādhi*之修習就是去保持內心與心所的平衡，就像一隻穩固的手持著一個天秤那樣。「正定」能驅散擾亂內心的情慾，並能帶來清淨及沉著的內心質素。專心一境的內心不會被感官事物所分心，若在深定之中更加能不為極惡劣的逆境所打動。一個發心修習禪定的人應去培育戒行，因為戒行能孕育出美好的心靈生活及能令內心清晰、寧靜、穩定和知足。一顆沒節制的心會被虛耗於沒有意義

的行爲之中。

追求覺悟的修行者會面對很多的障礙，而其中有五種東西尤對修定者及在解脱道中做成障礙的，在佛法中稱它們為五蓋 *pañca nīvarana* ; five hindrances , 且利文 *nīvarana* 意為遮蓋或障礙——障礙心靈發展（禪修）。被稱為五蓋是因為它們會封閉、截斷和障礙心性——解脫之門因而被關閉。五蓋分別是：

- 一 飲欲 *kāmacchanda* ; sensual desires
- 二 瞞恚 *vyāpāda* ; ill will
- 三 盲瞞 *thīnamiddha* ; obduracy of mind and mental factors
- 四 搉撻 *uddhacakkukkucca* ; restlessness and worry

五 疑 *vicikicchā*; doubt

無論對財物或欲樂生起貪欲或渴愛，都會使人束縛於生死輪迴之中，不斷流轉——封閉了解脫之門。

什麼是貪欲？貪欲從哪裏生起及扎根呢？《念住經》說：「哪裏使人愉快及享樂，那裏就是貪欲生起及扎根的地方。」

外境——色、聲、香、味、觸、法，那裏帶來愉快及享樂，那裏就是貪欲生起及扎根的地方。當貪欲受到某些原因所阻礙而不能達到滿足時，往往會轉化為挫敗和憤怒。正如《法句經》所說：

從渴愛生起憂傷；

從渴愛生起恐懼；

若人能根除渴愛，

得離憂傷與恐懼。（註：《法句經》第二十六誦）

五蓋中的第二蓋是瞋恚或憤怒。當人們面對不快樂或不合意的事情時本能地會生起厭惡之心，及被這些事情弄至沮喪。與喜愛的東西別離或與討厭的東西相會，同樣會使人感到苦惱，甚至一道不合意的菜、一杯不可口的飲品、別人不好的態度、以至上百種細微瑣碎的事情也可能使人生起厭惡之心。以上這些都是不如理的思惟作意，會引致瞋恚的生起。在另一方面來說：這會滋長瞋恚及障蔽知見，歪曲心念與心所而成爲覺悟真理的障蔽及解脱道路的阻礙。貪欲與瞋恚都是建基於無知（無明）之上，無明是所有不善法的根源，甚至會做成人與人及國與國之間的衝突。

第三，昏睡蓋是由昏沈 *thīna* 和睡眠 *middha*（譯註：睡

眠不是指睡覺，而是指內心處於懈倦的狀態或此處所說是心所的懈倦）兩種不善法所組成。昏沈是指懈倦的心；睡眠是指懈倦的心所。昏睡只是指心性方面的疲乏呆滯而不是指身體方面的疲乏呆滯。甚至阿羅漢們或佛陀雖能斷除內心昏沈睡眠的障蓋，但也不免有身體方面的疲乏。昏睡會妨礙心性的發展，內心受到此蓋的影響而變得呆滯、沒有活力，就像太硬的牛油難以塗在麵包上，又像蜜糖黏結在匙上難以脫出。

懈倦是心性發展的一個危險敵人，它會逐漸累積增強，最後令人對善法無動於衷，這不進取的心性是追求正道及解脫的致命障礙。通過精進（內心的努力）便能超越昏沈和睡眠這兩種不善的東西。

第四，掉悔蓋亦是由兩種不善法所組成——掉舉 *ud*。

dhacca（譯註：內心動盪不安）和後悔 *kukkucca*（譯註：也有譯爲惡作，指做了錯事後心中後悔不安）。所有做惡行的人內心都是動盪不安的，這已是一個定律。掉悔使人飽受犯罪感及心靈不安之苦。內心動盪不安的人有如被搖動之蜂巢裏的慌張蜜蜂。這搖動的內心阻礙禪修及個人的昇進。後悔不安的內心同樣有害，人很多時會對自己所做過的惡行後悔不安，這不是佛陀所鼓勵的。「爲倒瀉牛奶而放聲痛哭」是於事無補的。與其對自己的犯錯後悔不安，倒不如把精力用於避免自己再犯同樣的錯誤。同樣地，有些人會對自己沒有做某些善行或未能完成責任而後悔不安，這也是沒有助益的。「要求對岸移過來讓我們走過去」是沒有可能的。與其沒有助益地爲自己未能做到善行而後悔不安，倒不如把精力用於努力行善。這後悔不安

也是心性發展的障礙物。

第五蓋是疑蓋，亦是最後一蓋。疑的巴利文是由 *vi* + *cikicchā* 組成，直譯的意思是「無可醫治」。當一個人困惑時，其實就是罹患著一種可怕的疾病，除非此人能釋除疑惑，否則這可怕的疾病便不能消除。一旦心被疑所擺佈便會生起消極不進取的人生觀，這對心性的發展會做成很大的損害。有些註疏家指出：疑使人沒有堅定的抉擇能力，還會妨礙入定（專心一意的心念）。跟這疑有關的可再補充一點——即使不是佛教的修行者，他們全不在意於佛、法、僧三寶，也能降服疑蓋而進入定境。

禪修者以「五禪支」*jhānanga*; characteristics or factors of *jhāna* (譯註：五禪支是禪定中的五種內心質素，分

別是：尋、伺、喜、樂、定。）來降服五蓋而進入定境；定能降服貪欲，喜能降服瞋恚，尋能降服昏睡，樂能降服掉悔，伺能降服疑。然而，進入定境不是佛教最終的目標，應以這定境進而去修「觀」——直觀。通過這種直觀，修行者能徹底根除所有潛藏的煩惱污染及取得究竟的清淨。

一旦煩惱或不淨潛藏於心，人便會生起各種惡法而不能斷除。修習禪定的目的是爲了去取得直觀。能進入禪定的修行者因五蓋已被降服而不會做出惡行，但他還有污染潛藏於心內，所以仍未能達至究極的安穩。但阿羅漢聖者能把所有潛藏的污染連根拔除及使這無止境的生死輪廻都止息下來——他是一個生死輪廻已到盡頭；修行已達圓滿；修行工作已完成；不再受生的人。（註：《中部》第二十七《象跡喻經》）

一位深究學問的學生，他遠離感官享樂的吸引，在一個合適的環境，努力研習，因而克服所有困難，最後在考試中取得成就。同樣地，一位禪修者住於寺院或其他合適的地方，遠離煩囂喧鬧，專注於他的禪境之中，不斷努力降服五蓋、清除心中的障礙，逐漸進入初禪、二禪、三禪及四禪，然後以他的定力轉移去深入觀察事物的實相——這是禪修者修習直觀的階段。通過直觀能使人徹底通達所有由衆緣條件而成的事物的實相；使人對事物有如實知見；使人親身體證真理及了悟到畢生所經歷的都是——無常、苦、無我。

禪修者取得觀慧後能通達世間的本然實相，放下他從無始以來對世間的執取染著。他打破無明蛋殼的封閉而徹見宇宙真理，以此最後的淨化，他到達涅槃的境界——語言說話所不能

形容的寧靜，內心達至不動搖的解脫（註：《中部》第三十《寶木喻經》）。這位禪修者從此在世上無所執著。

《法句經》第三七三誦說：「比丘隱遁於靜處，他的內心極寧靜，清晰明辨諸法義，超越世俗的快樂。」

七 捨覺支

最後第七支的覺支是捨覺支。在阿毘達磨中，捨的定義是中立 *tatramajjhata; neutrality*，這是心靈上的保持平衡而不是冷漠無情。捨是平伏、專一之內心的結果。誠然，內心不受生命各種盛衰所動搖是很難做到的，但誰能培育出這不易獲得的内心質素（捨），誰就不再受到困擾。他雖身處於這混亂的世間之中——利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂——他永

不動搖，內心堅定如磐石。當然，這是阿羅漢聖者的態度。經中說：「善人能放捨事物，善人不談論物欲，雖然面對苦與樂，智者不憂不輕浮。」（註：《法句經》第八十三誦）

克制自己、不耽於欲樂、不放逸、建立堅忍及達至清淨，智者就是這樣鍛鍊自心而達到內心的平穩。然而，我們也能做得到嗎？學者荷特這樣回答：「當然能够，但怎樣去做呢？不是去做些甚麼偉大的事情。有人問：『聖者怎樣配稱爲聖者呢？』答案是：因爲他們身處難以振奮的境況時，他們能振奮；身處難以忍耐的境況時，他們能忍耐；想要停止時，他們能繼續前進；想要談話時，他們能保持緘默。就是這樣，十分簡單，但也十分困難。這是關於心靈健康的……」

詩中說：

快樂是何等容易，

當生活舒暢如歌；

高尚的人卻是，

糟透時也能微笑。

在佛教典籍中提到有「四不善道」*cattāro agati*；four wrong paths——貪欲、瞋恚、怯弱和愚痴。人們受四不善道的誘使而作出各種惡行，但人若培育捨的質素而達至圓滿後，就能恆常免除此四不善道。還有，他安詳的中立使他對所有衆生有平等的看待。

「業」與「業果」的認知對培育捨心的人很重要，因這能帶來一個捨離的態度來對待所有衆生，甚至是無情識的東西。成就捨心的近因是了解到所有衆生都是他們自己行為（業）所

帶來的後果。

北傳佛教的寂天菩薩在他的《菩提行經》中寫道：

若受他人所怨嫌，

內心歡欣如受讚；

若受他人所稱許，

內心慎防毀譽事。

自調伏者常微笑，

捨棄衆所之憂慮，

慈心待人宣正法，

此是世上真善友。（註：迦葉波法師英譯）

我在此已簡述了在二千五百年前佛陀所開示的七覺支，它們使人徹底覺悟、完滿智慧，達至不死的境地——涅槃。去培

育或是不理會七覺支完全由我們自己去決定。有了佛法的幫助，其實我們每個人都有能力去找出及消滅各種苦因，每個人都能作出適當的努力去取證解脫。

佛陀已教導我們如何領悟生命的實相及逐一提供正確的修習方法，所餘下的只靠我們自己的努力來找出生命的真諦，使生命活得最有意義。我們不能辯稱不知道怎樣著手修習，因為佛陀對這方面絕不含糊，所有必需的說明和指示都十分清晰。

佛法從初入門以至終極目標都是開放給予所有具眼的人去觀察，具心的人去證知的。「佛法十分清晰，絕不令人產生誤解。」（註：賀爾《人的心靈》Fielding Hall, *The Soul of a People*）要追求徹底的覺悟，對我們來說唯一要做的就是——堅定的決心及努力；認真的修習及應用佛法。各人應以上述態

度來修習，並盡力而爲。佛法永遠在向立志解脫的求道者招手，所以，讓我們熱切、不間斷地培育七覺支吧！

追憶以往衆聖者，

緬懷他們的生活，

儘管一切成過去，

今仍有人證涅槃。（註：《長老偈》第九四七誦）

願所有衆生健康及快樂！

南傳佛教叢書(四)

五蓋及其對治方法

向智法師編著

五蓋，會從多方面阻礙和封閉心性的培育。

我們不要認為只花少許時間坐禪便足以應付五蓋，除非能在日常生活中都加以努力，否則單靠片刻的坐禪難有成功的可能。

在每一個減弱五蓋的步伐當中，都使我們愈趨接近各種聖者的果位。

譯言

五蓋是禪修中的惡不善法，它們不單止妨礙入定，更遮蓋和歪曲我們對世間實相（無常、苦、無我）的認知。禪修的工作就是去對治五蓋。當五蓋在心中越是減薄時，內心越是清淨、平伏、有力，知見越是清晰，對世間的實相越是明瞭，出離心越是強大，人生越加解脫自在，對自利利他的工作越有幫助。所以，對治五蓋——禪修是能夠帶來很多方面的益處的。

本組今次選譯這本《五蓋及其對治方法》是《法輪》佛學叢書系列的第二十六號書，編著者爲向智法師 The Wheel Publication No.26: The Five Mental Hindrances and Their Conquest, by Nyanaponika Thera。這書的內容條理

分明兼且直指重點，處處引自佛教經論，是一本不可多得的關於實踐方法的書籍，對禪修者有極大的實用價值。

我們非常感謝斯里蘭卡佛教出版社授權本中心把這本書譯為中文流通，讓閱讀中文佛學書籍的人士，有機會加深認識南傳佛教的教法。

讀者若想進一步參閱斯里蘭卡佛教出版社所出版的英文著作，可直接寫信到該社索取書籍目錄，然後用郵購方式訂閱書籍。

該社地址 · Buddhist Publication Society P. O. Box 61, Kandy, Sri Lanka.

佛教慈慧服務中心

南傳佛教叢書編譯組

一九九九年九月

序言

在佛陀的教義中，最高的目標就是達到不動搖的內心解脫。解脫的意思是指內心從所有導致苦及生死輪迴的束縛中解脫出來，亦即是說，將妨礙解脫的煩惱染污徹底自心中清除——這就是聖者的道路。

很多東西都會障礙心靈開展的，當中有五種稱為「五蓋」*Hindrances; nīvarana* 在經典中經常被提及：

- 一 飲欲Sense Desire; *kāmacchanda*
- 二 瞞恚Ill-will; *vyāpāda*
- 三 昏睡Sloth and Torpor; *thīna-middha*
- 四 掉悔Restlessness and Scruples; *uddhacca-kukkucca*

五 疑Sceptical Doubt; *vicikicchā*

以上五種的障礙稱爲五蓋，是由於它們會從多方面阻礙和封閉心性的培育（禪修 *bhāvanā*）。根據佛教的教義，禪修可分爲修止Tranquillity; *saṃatha-bhāvanā* 和修觀Insight; *vi-passanā-bhāvanā* 兩個部份。止的成就是能在禪定當中，內心完全住於一境。若要達此成就，超越五蓋（即使は暫時的超越）是先決的條件。在佛教的經文中，當談及進入各種禪定的時候，經常都提到五蓋。

有五種的內心要素是代表著達到初禪的，它們稱爲「五禪支」Factors of Absorption; *jhānanga*。根據佛教的傳統解釋，各別不同的蓋分別會妨害各別不同的禪支，使禪支不能得到高度的開展和提昇至禪定的要求。換句話說：培育五禪支使

其力量超於五蓋就是對治五蓋的靈藥，亦能鋪設好進入禪定的道路。五禪支與五蓋的關係將會在本書裏每一蓋之中闡述。

五蓋不單止妨礙禪定，也妨礙淺層次的「近行定」*Nearighbourhood Concentration; Access-concentration; upacāra-samādhi*。近行定是進入禪定之前的一個階段。同樣要把五蓋清除才可達至的，是「剎那定」*Momentary Concentration; khanika-samādhi*。剎那定具有近行定的力量，是成熟禪觀*Insight; upassanā*所不可或缺的。除了上述高層次的心性發展之外，任何立志要過清淨生活及要有清晰思惟的人，亦會受到五蓋的嚴重影響。

五蓋會帶來這樣廣泛的傷害，可知努力去對治它們的確是一件刻不容緩的事情。我們不要認為只花少許時間坐禪便足以

應付五蓋，除非能在日常生活中都加以努力，否則單靠片刻的坐禪難有成功的可能。

一位發心達至解脫的修行者，應選擇一個合適的「禪修對象」Working Ground; *kammathāna*（注：*kammathāna* 直譯的意思是「禪修的對象」Subject of Meditation）以作為修習的外緣。（譯注：*kammathāna*出自《清淨道論》，了參法師把它譯作「業處」。選擇合適的禪修對象即選擇合適的禪修方法，如以慈、悲、喜、捨爲對象即修習慈心禪；以呼吸爲對象即修習出入息念；或以身體的不淨爲對象；或以各種起心動念爲對象等等。）這禪修的對象若廣義來說，就是修行者終其一生修行的依止處：內心緊貼這個對象，從不長時間的忘失。單是做到這一點都會使駕馭和開展內心有很大的進

步，因為內心能從中培育出強大的凝聚力和毅力。修行者首先觀察自己於五蓋之中哪些蓋比較強，跟着選擇對應的禪修對象，然後細心觀察這些蓋通常怎樣生起及在甚麼情況下生起，再進一步觀察內心哪些正面力量能把它們對治及最後把它們完全降服。還有，他應在一生之中盡量去發展這些正面的力量。這些正面力量就是本書所提到的「五根」、「五禪支」、「七覺支」，及還有一些禪修的對象。它們對於克服五蓋都是很有幫助的。

凡夫Worlding; *puthujana* (注：凡夫可以是出家或在家的人，是指沒有達到初果向或以上果位的衆生) 只能對五蓋有暫時性的壓服或部份的減弱，五蓋的徹底斷除只會發生在聖者當中：

後悔與疑在初果向斷除

貪欲與瞋恚在三果向斷除

昏睡與掉舉在四果向斷除（譯注：五蓋的第四蓋掉悔是由「掉舉」和「後悔」兩者組成，初果向斷除當中的後悔而四果向斷除當中的掉舉。）

可知對治五蓋不是僅僅爲了在禪坐當中可坐得較長的時間，而是在每一個減弱五蓋的步伐當中，都使我們愈趨接近各種聖者的果位。

雖然本書所引的佛教經文和注釋大都是對比丘說的，但是也同樣適用於在家生活的人。正如古德們所說：「比丘 Monk; bhikkhu 在這裏是代表將身心奉獻於修行佛法的人士，任何行踐佛法者都可包括在比丘這個名詞之中。」

五蓋

有五種的阻礙和障蓋在心內蔓生時會使禪觀遲鈍下來，那五種是甚麼東西呢？

貪欲是阻礙和障蓋，它在心內蔓生時會使禪觀遲鈍下來；瞋恚……昏睡……掉悔……疑是阻礙和障蓋，它在心內蔓生時會使禪觀遲鈍下來。

若不能克服這五種東西，比丘的禪觀便沒有足夠的力量，因此不能覺知自己真正的福祉，他人的福祉，自己和他人的福祉；亦沒有能力覺悟得到過人的智慧以得聖果。

若然比丘能克服使禪觀遲鈍的五種阻礙和障蓋，他將有能力的禪觀，因此能覺知得到自己真正的福祉，他人的福祉，自

己和他人的福祉；他將有能力覺悟得到過人的智慧以得聖果。

《增支部》五·五十一經

一個人的心受無節制的貪欲所征服時，他將會做出他不應該做的事情；卻不理會他應該去做的事情。因此，他的名譽和快樂將受到摧毀。

一個人的心受瞋恚所征服時……昏睡……掉悔……一個人的心受疑所征服時，他將會做出他不應該做的事情；卻不理會他應該去做的事情。因此，他的名譽和快樂將受到摧毀。

若然一位聖弟子明白五蓋是內心的污染，他會捨棄這些東西。若能如此，他就是具有大智慧、無量智慧和清晰知見的人，這稱爲智慧圓滿的人。

黃金會受五種雜質所影響，引致它不柔軟、難以塑造、失去光澤、易碎及不易加工。這五種雜質是甚麼呢？是鐵、銅、錫、鉛和銀。

若清除這五種雜質後，它將會變得柔軟、易於塑造、充滿光澤、堅硬及容易加工；無論想把它鑄成王冠、耳環、項鍊或金鍊等各種飾物都能隨心所欲。

同樣地，內心會受五種雜質所影響，引致它不柔軟、不易受操控、失去光澤、失去堅定及難以入定來根除煩惱Taints; *āsava*。這五種雜質是甚麼呢？是貪欲、瞋恚、昏睡、掉悔和疑。

若清除內心這五種雜質，它將會變得柔軟、易受操控、充滿光澤、堅定及將會易於入定來根除所有煩惱，及能隨心所欲地把這高質素的內心用作禪觀來證悟真理。

《增支部》五·二十三經

在修習法念住當中，比丘怎樣以五蓋作為念住的對象呢？

比丘們，一位比丘當有貪欲時，他知道有貪欲的生起；當沒有貪欲時，他知道沒有貪欲的生起；他能知道貪欲怎樣生起，知道怎樣對治已生起的貪欲，亦知道怎樣使已捨棄的貪欲再不復發。

當有瞋恚時，他知道有瞋恚的生起；當沒有瞋恚時，他知道沒有瞋恚的生起；他能知道瞋恚怎樣生起，知道怎樣對治已

生起的瞋恚，亦知道怎樣使已捨棄的瞋恚再不復發。

當有昏睡時，他知道有昏睡的生起；當沒有昏睡時，他知道沒有昏睡的生起；他能知道昏睡怎樣生起，知道怎樣對治已生起的昏睡，亦知道怎樣使已捨棄的昏睡再不復發。

當有掉悔時，他知道有掉悔的生起；當沒有掉悔時，他知道沒有掉悔的生起；他能知道掉悔怎樣生起，知道怎樣對治已生起的掉悔，亦知道怎樣使已捨棄的掉悔再不復發。

當有疑時，他知道有疑的生起；當沒有疑時，他知道沒有疑的生起；他能知道疑怎樣生起，知道怎樣對治已生起的疑，亦知道怎樣使已捨棄的疑再不復發。

以上經文所介紹的，是留心及不斷地觀察每一蓋的生滅，這是對治五蓋及各種內心不善法的簡單而有效的方法。當修習時，內心會生起一種止息的力量來平息持續及無節制的不善意念；還有一種警覺的力量來防止它們再次生起。這方法其實是一個很簡單的心理活動原理，正如論師們所說：「善念與惡念是不會同時出現的，因此，正在『覺知』貪欲時（注：貪欲發生在前一刻），貪欲便不能延續下去（注：只有覺知的存在）。

比丘們，正如這個色身需要養料來維持，靠養料來生存，沒有養料便不能生存下去。同樣道理，五蓋亦需要養料來維持，靠養料來生存，沒有養料便不能生存下去。（譯注：養料 Food; Nutriment; *āhāra* 又稱爲食，除了有食物的意思外，

有時引伸爲「滋養」或「成因」的意思。）

《相應部》四十六·二經

貪欲

貪欲的養料

對於一些誘人的外境，若不以正知正見來看待它們，這就是貪欲的養料令未生的貪欲得以生起；這就是貪欲的養料令已生的貪欲增長和持續。（注：貪欲是對色、聲、香、味、觸五欲的貪著。）

《相應部》四十六·五十一經

截斷貪欲的養料

對於不淨的對象（注：用作修不淨觀），若常以正知正見來看待它們，這就是截斷貪欲的養料令未生的貪欲不能生起；這就是截斷貪欲的養料令已生的貪欲不能增長和持續。

《相應部》四十六·五十一經

以下六種方法有助於捨棄貪欲：

- 一 學習怎樣修不淨觀
- 二 全心全意地修習不淨觀
- 三 守護根門
- 四 適量的飲食
- 五 親近善知識

六 適當的交談

自《念住經》的注釋

(一) 學習怎樣修不淨觀及(二)全心全意地修習不淨觀

修行者專意修習不淨觀時，能對各種誘人的外境生起堅固的厭離，這就是修不淨觀的成果。

《增支部》五·三十經

不淨觀的「不淨對象」專指「墓園十相」，如在《念住經》和《清淨道論》中所闡述的，但也可泛指所有欲樂的過患方面。

(乙) 觀察身體的厭患（三十二分身相）

比丘們，一位比丘觀察自己的身體，由腳底至頭頂又由頭頂至腳底，當中其實只是一個皮膚的外層和充滿各種不淨在其中而已——頭髮、毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋、骨、骨髓、腎、心、肝、橫膈膜、脾、肺、大腸、小腸、胃中物、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、淋巴液、唾液、黏液、關節液、尿液，加上一個在頭顱骨當中的腦袋。

筋與骨連在一起，加上肌肉和各種組織，再覆上一層皮膚的遮蓋，這便難以看到身體的真相。

愚痴的人認為身體美麗，其實是受無明所欺誑。

《經集》五：一九四至一九九偈或整篇《勝利經》

（譯注：這段經文揉合了《念住經》和《勝利經》兩篇經

文的內容。）

(丙) 從多方面的觀察

欲境只會帶來很少的享樂，但卻會帶來很多的苦和失望，
兼且當中充滿過患。

《中部》第十四《小苦蘊經》

淺知淺見的人受愉快的表象所蒙蔽而看不到不愉快；受合意的表象所蒙蔽而看不到不合意；受樂的表象所蒙蔽而看不到苦。

《自說》二·八經

(三) 守護根門

一個人怎樣去守護根門呢？當一位比丘的眼根接觸色境的時候，不受色境的整體外相和細節部份所誑惑。若他放任眼根的話，貪欲、憂傷和各種惡不善法便會不斷湧進心頭。因此，他爲了駕馭眼根而修行，他開始修習守護眼根，而最後得到成就。……耳根接觸聲境……鼻根接觸香境……舌根接觸味境……身根接觸觸境以至意根接觸法境的時候，不受法境的整體外相和細節部份所誑惑。……

《相應部》三十五·一二〇經

各種色境可被眼根所覺知，它們是誘人的，可愛的，令人愉快的，適意的，與貪愛聯繫的，令人生起貪欲的。若比丘能

對他們不生愛喜，不生執取，不生染著的話，愛喜便會止息下來；若沒有愛喜，便沒有束縛。各種的聲境可被耳根所覺知……（注：香境、味境、觸境、法境也是這樣。）

《相應部》三十五：六十三經

（四）適量的飲食

甚麼是適量的飲食呢？一位比丘攝取食物前應要智慧地反思：不是爲了享受，不是爲了自豪，不是爲了美化身體（注：在注釋中指美化肌肉），而只是爲了養活這個身體，使它免受損害和能夠修行正法。他這樣想：「因爲我要滅除所有的苦，所以我將養活自己的生命，令得到安穩和不受責備地繼續修行。」

《中部》第一〇七《算數目犍連經》

(五) 親近善知識

善知識在這裏是指一些有經驗及能作榜樣的善友——尤指懂不淨觀的善友，以幫助我們去超越貪欲。但善知識也泛指所有在聖道中的善友。這兩種解釋同樣適用於本文各種蓋之中。

整個修行生活，都是建立在善知識、與善知識結伴、多親近善知識之上。阿難啊，一位比丘有善知識、與善知識結伴、多親近善知識時，他將會培育和行踐八正道。

《相應部》四十五·二經

(六) 適當的交談

適當的交談在這裏指一些關於超越貪欲的談話，尤指關於不淨觀的交談，但適當的交談也泛指所有能令修行進步的談話。這兩種解釋同樣適用於本文各種蓋之中。

若然一位比丘的性向喜歡談話，他應謹記：「對於那些低級、粗劣、世俗、不高尚、無意義、不放捨、不解脫貪欲、不止息、不平伏、不生知見、不令覺悟、不趨向涅槃的事物如關於國王、盜賊、大臣、軍隊、戰爭的危險、戰爭、飲、食、衣服、床具、花鬘、香水、親里、車乘、鄉村、市鎮、城市、婦女、酒、市井流言、先人、各種無意義的瑣事、世界和海洋起源的神話、事物的徵兆這等的說話，我都不會去談論。」他應於此很清楚明白。

他也應謹記：「對於那些修行生活、探索自心、捨離、解

脫貪欲、止息、平伏、正知正見、覺悟、涅槃的事物如關於儉樸的生活、知足、遠離、精進、戒、定、慧、解脫、解脫知見這等的說話，我才會去談論。」他應於此很清楚明白。

《中部》第一二二《大空經》

以下附加的，於對治貪欲也有幫助：

五禪支中的「定」——心一境性

五根中的「念根」

七覺支中的「念覺支」

比喻

如果盆中的水混和了紅、黃、藍或橙等顏色，一個視力正

常的人便不能從這些水中準確地看得到自己的相貌。同樣地，當一個人內心有貪欲，被貪欲所征服，不懂得從貪欲中解脫出來，他便不能正確地看到自己的福祉，他人的福祉，自己和他人的福祉。還有，他以往會背誦的經教都不能在心中浮現，更遑論那些未曾背誦的。（譯注：這篇經文是一位婆羅門問佛陀爲何背誦的經文有時不能憶起，佛陀因此向他講解五蓋作答。）

《相應部》四十六：五十五經

瞋恚

瞋恚的養料

對於一些令人厭惡的外境，若不以正知正見來看待它們，這就是瞋恚的養料令未生的瞋恚得以生起；這就是瞋恚的養料令已生的瞋恚增長和持續。

《相應部》四十六·五十一經

截斷瞋恚的養料

對於慈心解脫（譯注：即修習慈心令心從瞋恚中解脫出來），若常以正知正見來看待它，這就是截斷瞋恚的養料令未生的瞋恚不能生起；這就是截斷瞋恚的養料令已生的瞋恚不能增長和持續。

《相應部》四十六·五十一經

培育慈心，當慈心得到開展時，瞋恚便會消失。

培育悲心，當悲心得到開展時，殘暴便會消失。

培育喜心，當喜心得到開展時，怠倦便會消失。

培育捨心，當捨心得到開展時，忿怒便會消失。

《中部》第六十二《大教化羅睺羅經》

以下六種方法有助於捨棄瞋恚：

- 一 學習怎樣修慈心禪
- 二 全心全意地修習慈心禪
- 三 認知到每一個衆生都是造業和承受業報者
- 四 經常反思這個道理（注：像以下那樣反思。）

常懷瞋恚的人應這樣反思：「若對他人生忿怒時，自己能

對他做些甚麼呢？能破壞他的善行與善的品格嗎？自己現在的瞋恚不就是從過往的習氣所造成的嗎？瞋恚會否因我改善現在的習氣而消失呢？忿怒地對待他人就正如一個人赤手去取些燒紅的火炭，或燒紅的鐵棒，或糞便來襲擊他人那樣。（譯注：自己先受其害。）同樣地，若然他人對自己生忿怒時，他人能對自己做些甚麼呢？他人能破壞自己的善行與善的品格嗎？他現在的瞋恚不就是從過往的習氣所造成的嗎？瞋恚會否因他改善現在的習氣而消失呢？他就正如送出一些沒有人接受的東西，或逆風擲出一把穢土，他的忿怒將會回到他自己的身上。

（譯注：最終是自己受害。）

六 親近善知識

《念住經》的注釋

以下附加的，於對治瞋恚也有幫助：

五禪支中的「喜」

五根中的「信根」

七覺支中的「喜覺支」和「捨覺支」

比喻

如果盆中的水被煮得沸騰，一個視力正常的人便不能從這些水中準確地看得到自己的相貌。同樣地，當一個人內心有瞋恚，被瞋恚所征服，不懂得從瞋恚中解脫出來，他便不能正確地看到自己的福祉，他人的福祉，自己和他人的福祉。還有，

他以往會背誦的經教都不能在心中浮現，更遑論那些未曾背誦的。

《相應部》四十六·五十五經

昏睡

昏睡的養料

對於怠倦、沉悶、身體疲乏、飯後睞睡和昏昧等，若不以正知正見來看待它們，這就是昏睡的養料令未生的昏睡得以生起；這就是昏睡的養料令已生的昏睡增長和持續。

《相應部》四十六·五十一經

截斷昏睡的養料

對於精進、努力、持續的努力，若常以正知正見來看待它們，這就是截斷昏睡的養料令未生的昏睡不能生起；這就是截斷昏睡的養料令已生的昏睡不能增長和持續。

《相應部》四十六·五十一經

即使我只剩下皮、筋、骨，血肉也乾枯掉，我也會使盡氣力、精進及努力。若未成就，絕不鬆懈。

《中部》第七十《枳吒山經》

以下六種方法有助於捨棄昏睡：

一 知道過量飲食是其中一種成因

二 轉換身體姿勢

三 作光明想

四 到戶外去

五 親近善知識

六 適當的交談

自《念住經》的注釋

以下附加的，於對治昏睡也有幫助：

死亡想

應把握努力在今天，誰會知曉明天死亡會否來臨？

《中部》第一三一《吉祥愛樂經》

無常苦想

一位比丘經常作無常苦想，經常於此作禪觀，他會對懶惰、閒散、懈怠、鬆懈及失念的危險有很強烈的警覺，就像被一個持刀的殺人者所威脅那樣。

《增支部》七：四十六經

喜心

培育喜心，當喜心得到開展時，怠倦便會消失。

《中部》第六十二《大教化羅睺羅經》

五禪支中的「尋」

五根中的「精進根」

七覺支中的「擇法覺支」、「精進覺支」和「喜覺支」

當內心昏沉時，不是適當的時刻去修習猗、定和捨覺支，因為昏沉的心不易受這些覺支激發起來。

當內心昏沉時，是適當的時刻去修習擇法、精進和喜覺支，因為昏沉的心很易受這些覺支激發起來。

《相應部》四十六：五十三經

思念聖者的道路

「我要行踐的是所有佛、辟支佛及聖弟子所走過的道路，懈怠的人是不能行踐的！」

《清淨道論》

思念佛陀的偉大

「我的導師讚歎全力的精進，他能奮勇無匹地行踐法義及利益衆生，他偉大之處是在於實踐法義而不是別的東西！」

《清淨道論》

思念法義的寶貴

「我要繼承寶貴的財產——法義，但懈怠的人是不能繼承的！」

《清淨道論》

激勵內心

當內心需要受激勵時，怎樣給予內心激勵呢？修行者在修

習智慧禪觀中，因內心的懈怠或因得不到禪悅而導致內心的遲滯，這時候他應思惟八種激發內心的對象：生，老，病，死，世間的苦，過去輪迴的苦，未來輪迴的苦和現在求食的苦。

《清淨道論》

對治昏睡的方法

有一次，世尊對目犍連尊者說：「你睏睡嗎？目犍連。」

「是的，世尊。」

「（一）若果這樣，目犍連啊，無論內心生起甚麼樣的昏沉意念，都不理會它，不黏著它。這樣做的話，昏沉或會消除。」

（二）若果這樣做昏沉還不消除時，你可想念和反省曾經聽聞和學習過的法義，在心中思考它。這樣做的話，昏沉或會消

除。

(三)若果這樣做昏沉還不消除時，你可在心中反覆和詳細地思考曾經聽聞和學習過的法義。這樣做的話，昏沉或會消除。

(四)若果這樣做昏沉還不消除時，你可用雙手拉動兩個耳珠，用手掌按摩一會兒四肢。這樣做的話，昏沉或會消除。

(五)若果這樣做昏沉還不消除時，你可起座，去用水洗雙耳，眺望四周及仰觀空中羣星。這樣做的話，昏沉或會消除。

(六)若果這樣做昏沉還不消除時，你可修習光明觀想：如日

間充滿光明，夜間也是這樣，夜間充滿光明尤如日間。因而內心沒有覆蓋，開展明亮的心識。這樣做的話，昏沉或會消除。

(七)若果這樣做昏沉還不消除時，你可醒覺地行禪，內斂心念，不向外馳。這樣做的話，昏沉或會消除。

(八)若果這樣做昏沉還不消除時，你可躺臥下來，右側臥而睡——右脅獅子睡，兩腿相疊，正念正知，不貪著於睡眠。睡醒的時候隨即起來想道：「我不放縱於躺臥的享樂，不放縱於睡眠的享樂中！」

目犍連啊，你應這樣修習！」

《增支部》七·五十八經

思維五種危險的威脅（能激發當下的努力）

比丘們啊，若一位比丘能體會到五種危險的威脅，便足以使他過不放逸及精進的生活，有堅固的內心使他未成就的得以成就，未證得的得以證得，未覺悟的得以覺悟。這五種危險是甚麼呢？

(一)比丘們啊，一位比丘這樣反思：「我現在年輕，是一位青年，年少髮黑，是人生最美好的時期，在人生的早段。但將有一天這個身體會衰老。一個人受衰老所征服時，便難於思惟佛陀的教義，難於生活在戶外、山林或隱居的住處。我要在這不美好、不合意、不愉快的境況到臨之前集中精力去成就我未成就的，去證得我未證得的，去覺悟我未覺悟的。若我能夠如此，即使在老年的時候也能安穩地生活。」

(二)比丘們啊，再者，一位比丘這樣反思：「我現在身體健康，沒有疾病，消化功能暢順，不寒也不熱，身體調順及能精進修行。但將有一天這個身體會生病。一個人生病時，便難於思惟佛陀的教義，難於生活在戶外、山林或隱居的住處。我要在這不美好、不合意、不愉快的境況到臨之前集中精力去成

就我未成就的，去證得我未證得的，去覺悟我未覺悟的。若我能夠如此，即使在生病的時候也能安穩地生活。」

(三) 比丘們啊，再者，一位比丘這樣反思：「現在這裏有充裕的食物，農作物豐收，食物容易得到，易於托鉢化食。但將有一天這裏會發生饑荒，農作物失收，食物難以得到，難以托鉢化食。在饑荒底下，人們將會遷徙到食物充足的地方，該處將會很擠迫和擁塞。在擠迫和擁塞的住處難於思惟佛陀的教義。我要在這不美好、不合意、不愉快的境況到臨之前集中精力去成就我未成就的，去證得我未證得的，去覺悟我未覺悟的。若我能夠如此，即使在饑荒的時候也能安穩地生活。」

(四) 比丘們啊，再者，一位比丘這樣反思：「現在的人們生活在和諧，和睦，友善，如水乳交融般的友情中，每人都帶著

友善的日光。但將有一天這裏會發生兇險的事情，引起不安。村民因而乘坐車乘遠走他方，恐懼的人們將會遷徙到安全的地方，該處將會很擠迫和擁塞。在擠迫和擁塞的住處難於思惟佛陀的教義。我要在這不美好、不合意、不愉快的境況到臨之前集中精力去成就我未成就的，去證得我未證得的，去覺悟我未覺悟的。若我能夠如此，即使在兇險的時候也能安穩地生活。」

(五)比丘們啊，再者，一位比丘這樣反思：「現在這僧團和諧共處，沒有諍論，在一味的佛法中愉快生活。但將有一天僧團會分裂。當僧團分裂的時候，便難於思惟佛陀的教義，難於生活在戶外，山林或隱居的住處。我要在這不美好、不合意、不愉快的境況到臨之前集中精力去成就我未成就的，去證得我

未證得的，去覺悟我未覺悟的。若我能夠如此，即使在僧團分裂的時候也能安穩地生活。」

《增支部》五·七十八經

(注：阿育王曾收錄了七篇經文刻在巴勒第二石刻法敕Second Bhairāt Rock Edict之中，上述的經文是其中之一。法敕宣稱：「尊者們，這些是正法的語言，即……『怖畏將會發生的事情』……由佛陀所說。尊者們，我希望所有比丘及比丘尼以至無論男女的在家居士，都應常常聽聞和思念這些經文。」)

比譬

如果盆中的水覆滿了苔蘚和植物，一個視力正常的人便不能從這些水中準確地看得到自己的相貌。同樣地，當一個人內心有昏睡，被昏睡所征服，不懂得從昏睡中解脫出來，他便不能正確地看到自己的福祉，他人的福祉，自己和他人的福祉。還有，他以往會背誦的經教都不能在心中浮現，更遑論那些未曾背誦的。

《相應部》四十六·五十五經

掉悔

掉悔的養料

對於掉舉的內心，若不以正知正見來看待它，這就是掉悔

的養料令未生的掉悔得以生起；這就是掉悔的養料令已生的掉悔增長和持續。

《相應部》四十六·五十一經

截斷掉悔的養料

對於心的止息，若常以正知正見來看待它，這就是截斷掉悔的養料令未生的掉悔不能生起；這就是截斷掉悔的養料令已生的掉悔不能增長和持續。

《相應部》四十六·五十一經

以下六種方法有助於捨棄掉悔：

一 認識佛法（注：包括法義和戒律）

二 探究佛法

三 通曉戒學（注：出家衆的戒條，與及在家衆的戒條——德行的原則）

四 與有德行的長者爲伍

五 親近善知識

六 適當的交談

自《念住經》的注釋

以下附加的，於對治掉悔也有幫助：

五禪支中的「喜」

五根中的「定根」

七覺支中的「猗覺支」、「定覺支」和「捨覺支」

當內心掉舉時，不是適當的時刻去修習擇法、精進和喜覺支，因為動盪的心不易受這些覺支平息下來。

當內心掉舉時，是適當的時刻去修習猗、定和捨覺支，因為動盪的心很易受這些覺支平息下來。

《相應部》四十六：五十三經

比喻

如果盆中的水被風所吹動，激起陣陣水波，一個視力正常的人便不能從這些水中準確地看得到自己的相貌。同樣地，當一個人內心有掉悔，被掉悔所征服，不懂得從掉悔中解脫出來，他便不能正確地看到自己的福祉，他人的福祉，自己和他人的福祉。還有，他以往會背誦的經教都不能在心中浮現，更

遑論那些未曾背誦的。

《相應部》四十六·五十五經

疑

疑的養料

對於使人生起疑惑的事物，若不以正知正見來看待它們，這就是疑的養料令未生的疑得以生起；這就是疑的養料令已生的疑增長和持續。

《相應部》四十六·五十一經

截斷疑的養料

對於善與惡，受讚許與受批評，高尚與下劣，好與壞等的

事物，若常以正知正見來看待它們，這就是截斷疑的養料令未生的疑不能生起；這就是截斷疑的養料令已生的疑不能增長和持續。

《相應部》四十六·五十一經

六種方法有助於捨棄疑：第一、二、三、五、六種和捨棄掉悔的相同，第四種則是：對佛、法、僧三寶具堅定的信念。

自《念住經》的注釋

以下附加的，於對治疑也有幫助：

五禪支中的「伺」

五根中的「慧根」

七覺支中的「擇法覺支」

比喻

如果盆中的水渾濁不清，混著泥濘及放在黑暗的地方，一個視力正常的人便不能從這些水中準確地看得到自己的相貌。同樣地，當一個人內心有疑，被疑所征服，不懂得從疑中解脫出來，他便不能正確地看到自己的福祉，他人的福祉，自己和他人的福祉。還有，他以往會背誦的經教都不能在心中浮現，更遑論那些未曾背誦的。

《相應部》四十六：五十五經

《長部》第二《沙門果經》和注釋的選輯

一位真正念正知，少欲知足的比丘，到一個遠離繁囂的地方如樹林、樹下、深山、峽谷、山洞、荒塚、森林、曠野、草堆等靜修。他於托鉢化食後，盤腿安坐，端正身體，保持正念。捨棄了世間的貪欲，內心從貪欲中解脫出來，他清除掉內心的貪欲。捨棄了瞋恚，內心沒有瞋恚，悲憫所有衆生，他清除掉內心的瞋恚。捨棄了惛睡，內心沒有惛睡，充滿光明，正念正知，他清除掉內心的惛睡。捨棄了掉悔，內心沒有掉悔，平伏下來，他清除掉內心的掉悔。捨棄了疑，內心超越了疑，於善法沒有疑惑，他清除掉內心的疑。

就像一個貸款營商而得到成功的人，他不僅能清還舊有的

債務，還有餘款養活妻子。因此他的內心充滿喜悅。

又像一個患上重病，充滿苦痛，沒有食慾，渾身無力而得到康復的人，他恢復了食慾和體力。因此他的內心充滿喜悅。

又像一個被囚在監獄而獲得釋放的人，他得到了安全和沒有恐懼，並領回他過往的財物。因此他的內心充滿喜悅。

又像一個不能自主，受人支配，不能隨心所欲到處去的奴僕，後來恢復了自由，不再受人支配，能夠隨心所欲到處去。因此他的內心充滿喜悅。

又像一個穿越危險和沒有食物的荒野，而最後安全抵達村口的富人，到了一個太平的地方，沒有危險。因此他的內心充滿喜悅。

同樣地，一位比丘如果不能除掉五蓋，他就像負債、患

病、身陷囹圄、身爲奴僕及穿越荒野那樣。

但當五蓋根除之後，他就像清還了債務、從病中康復、從獄中獲釋、奴僕重獲自由及脫離險境那樣。

當他除掉了五蓋的時候，歡欣便生起了；當歡欣生起時，喜便生起了；當內心充滿了喜時，他的身體便止息下來；當身體止息下來時，他內心便生起了樂；當內心有樂時便進入定境。

捨離了貪欲，捨離了各種不善的心念，他進入和安住於初禪之中……內心有覺Thought-conception; *vitakka*（譯注：覺也有翻譯爲尋，是五禪支之一，指內心與五蓋不相應的思想活動）和觀Discursive Thinking; *vicara*（譯注：觀也有翻譯爲伺，也是五禪支之一，指內心與五蓋不相應的分析活動）；初

禪是從捨離而生的，內心充滿喜和樂。……他進入和安住於二禪……三禪……四禪……。

《長部》第二《沙門果經》

注釋

在經中提到：「同樣地，一位比丘如果不能除掉五蓋，他就像負債、患病、身陷囹圄、身爲奴僕及穿越荒野那樣。」

在這裏世尊指出不能除掉貪欲蓋就正如負債一樣，而不能除掉其他的蓋就正如患病……。這些比喻應像以下般理解：

貪欲

一個負債的人還會喪失很多東西的。例如，當債主要他還債時，用粗惡的語言罵他和打他，他都不能還手，只好全部啞忍。就是那些債項使他不得不忍受。

同樣地，若果一個人對某人生起了貪欲，他將會對這欲境充滿渴愛和執著，即使對方用粗惡的語言罵他和打他，他都會忍受下去，這是貪欲使他不得不忍受。就是如此，貪欲好比負債那樣。

貪恚

如果一個人患有膽病，他即使進食蜂蜜和糖也不能領略到甜美的味道。這個病會使他把吃下去的東西嘔吐出來，還抱怨道：「這是苦的！苦的！」

同樣地，一個具瞋恨心的人，即使導師對他勸誡，他都不會接受忠告，還回答：「你在打擾我！」他將會離開僧團，或走到別處遊逛。正如患膽病的人不能領略蜂蜜和糖的味道，一個瞋恚的病患者將不能領略得到佛法中的禪悅以及各種的快樂。就是如此，瞋恚好比患病那樣。

昏睡

一個人在節日的日子被囚在監牢裏，他因此不能看到節日慶典的初段、中段和尾段。翌日當他被釋放出來時，聽到每人都談論著：「昨天的慶典真快樂啊！那歌曲和舞蹈真精采啊！」他都不能講出半句說話來加入談論，為甚麼呢？因為他根本沒有欣賞過那慶典。

同樣地，在一個精采的法義演說會裏，當中有一個比丘被昏睡所征服，因此他聽不到法義演說的初段、中段和尾段。當演說完畢之後他聽到衆人的讚美：「聽聞佛法真使人高興！那個題目真有意思和那個比喻真是好！」他都不能說出片言隻字來加入讚美，爲甚麼呢？因爲昏睡，他不能欣賞那場演說。就是如此，昏睡好比身陷囹圄那樣。

掉悔

一個奴僕很希望去欣賞節日慶典，但他的主人對他說：「快些到這個地方去，快些到那個地方去，那裏有急事要做。若你不去，我將會斬斷你的手和腳，或割掉你的耳和鼻！」聽到這番說話後，這奴僕連忙遵從吩咐去做，因此完全不能欣賞

到慶典節目的任何部份。這是因為他要依從他人的原故。

同樣地，若一位比丘不大精通毘奈耶（注：比丘的戒條），當他到森林之中靜修時，若遇到一些戒學上的問題如「吃了的是否淨肉」。他便需要打斷靜修，走到精通毘奈耶的比丘那裏尋求回復戒行的清淨。因為他受掉悔所征服，所以不能得到靜修的悅樂。就是如此，掉悔好比身爲奴僕那樣。

疑

一個人在穿越荒野途中，當想到可能會被強盜搶掠或殺害時，他只要聽到樹枝或小鳥的聲音，都會使他緊張和害怕起來，想道：「強盜已經來了！」因此他心懷恐懼，遲疑地前進，甚至轉身逃跑，故此，他很困難才到達目的地，或甚至永

遠也不能到達。

這正如一位修行者當內心生起疑（注：根據《分別論》，
疑可分作八種：疑佛，疑法，疑僧，疑戒，疑世間的過去有否
盡頭，疑世間的未來有否盡頭，疑世間的過去或未來有否盡
頭，疑緣起法）時，例如懷疑佛陀是否一位覺者，他便不能於
此生起信念，沒有信心，因此不能踏上聖道和取證聖果。就正
如一個要穿越曠野而不知那裏有沒有盜賊的人，這位修行者不
斷在內心生起疑惑，焦慮不安和沒有自信，他在通往聖位的路
途上爲自己製造出一個障礙。就是如此，疑好比穿越荒野那
樣。

捨棄五蓋

在經中提到：「當五蓋根除之後，他就像清還了債務、從病中康復、從獄中獲釋、奴僕重獲自由及脫離險境那樣。」

捨棄貪欲

一個向別人貸款營商的人，當他賺到錢財之後想道：「債務會使人生煩惱。」跟著他把債項連本帶息都清還掉，撕毀了借據。從此，他不再要定時向債主報告行踪，即使債主到臨也不需起座逢迎。為甚麼呢？因為他不再受債主的束縛，不再受制於他們。

同樣地，一位比丘想道：「貪欲會使人生煩惱。」因此他修習六種方法（注：如前所說有助捨棄貪欲的六種）去對治及

除掉貪欲。正如一個清還了債務的人再次遇上債主時，也不會生起恐懼或焦慮那樣，一位比丘當捨棄了貪欲時，再也不會沾染它或被它所束縛，即使面對天界的欲樂，也不會受貪欲的煎熬。因此，世尊以清還了債務比喻爲捨棄貪欲。

捨棄瞋恚

一個從膽病康復的病人，他通過治療服藥後，可恢復品嘗蜂蜜和糖。正如一位比丘想道：「瞋恚真會帶來很大傷害。」因此他修習六種方法去對治及除掉瞋恚。就像一個康復的病人能親嘗到蜂蜜和糖的美味那樣，這位比丘能體會受持戒律的價值。因此，世尊以從病中康復比喩爲捨棄瞋恚。

捨棄昏睡

有一個人會於節日的日子受到囚禁，他被釋放後想道：「我之前由於自己的放縱，在節日的日子裏被囚禁在監牢，因而錯過那些節日慶典。從今開始我將不放縱自己。」因此他不再放縱自己的行爲，心中沒有歪念。當到了下次節日他欣賞慶典節目時，歡呼道：「啊，這些節日真好看！」

同樣地，一位比丘當明白到昏睡會造成很大的害處時，他便修習六種方法去對治及除掉昏睡。正如一個人從獄中釋放出來，他能欣賞到整個慶典，即使這慶典七天那麼長。一位比丘當捨棄了昏睡之後，他便能夠欣賞到整個說法法會的初、中、後段，最後還得到聖道和四無礙智。因此，世尊曾經說到以從獄中獲釋比喻爲捨棄昏睡。

捨棄掉悔

一個奴僕受朋友的幫助贖了身，回復自由，能按自己的意願做自己喜歡的事情。同樣地，一位比丘明白到掉悔能造成很大的障礙時，他便修習六種方法去對治及除掉掉悔。當除掉了掉悔時，他就像一個真正自由的人，能去做他意願的事情。正如舊主人再不能阻止已贖身的奴僕做事，掉悔再沒有能力阻止這位比丘行踐離苦得樂的解脫道。因此，世尊宣說捨棄掉悔就像奴僕重獲自由那樣。

捨棄疑

一個強健的人手持武器，攜帶著行李，與衆人一起穿越荒

野。即使有盜賊在遠處看到他們，也會四散而去。這人安全抵達目的地，內心感到十分快樂。

同樣地，一位比丘明白到疑會帶來很大的傷害時，他便學習六種方法去對治及除掉疑。正如一位強健的人，手持武器及結伴而行，視盜賊如無物，走過荒野而抵達安全的地方，一位比丘越過那惡行的荒野，最後到達至高無上的安穩地——不死的涅槃境界。因此，世尊以脫離險境比喻為捨棄疑。

《吉祥悅意》——《長部》的注釋

南傳佛教叢書(一)印如意本

〔一念住經在今日社會之應用

(THE SATIPATTHANA SUTTA and its Application to Modern Life)

著者：觀勒華摩(V.F. GUNARATNA)

〔二〕慈心的修習

(THE PRACTICE OF LOVING-KINDNESS-METTA.)

編著者：耶南那摩法師(ÑĀNAMOLI THERA) NAN

〔三〕七覺支

(THE SEVEN FACTORS OF ENLIGHTENMENT)

著者：毗耶達因於處(PIYADASSI MAHA THERA)

〔四〕五蓋及其對治方策

(THE FIVE MENTAL HINDRANCES AND THEIR CONQUEST)

編著者：向迦法師(NYANAPONIKA THERA)

譯者：南傳佛教叢書編譯組

出版發行：佛教慈慧服務中心

香港九龍旺角洗衣街二四一—四三號瑞珍閣地下A

電話：(八五一一)一三九一八一四三 傳真：(八五一一)一三九一壹〇〇一|

印 刷：慧恆倡印社 電話：二七八七一九八六 傳真：二七一八四四一五

出版日期：二〇一〇年一月

國際書號：ISBN 962644-042-2

* 本書承斯里蘭卡佛教出版社授權譯為中文出版，
版權所有，如欲流通翻印，請與本中心聯絡。

南傳佛教叢書(五)

三相 無常、苦、無我之觀慧

高勝居士 編著
南傳佛教叢書編譯組 譯
葛榮禪修同學會 出版

目錄

譯者前言 1

三相 無常、苦、無我之觀慧

無常 3
苦 13
無我 23

經文選讀

有關無常的佛典 35
有關苦的佛典 45
有關無我的佛典 53

譯者前言

佛教禪修著重修觀，修觀就是去洞悉身心以至世事萬物無常、苦、無我的實相。無常、苦、無我是事物的本質，但世人受無明和渴愛的習氣驅使，與生俱來不斷在這個無常、苦、無我的身心與世間尋找滿足，結果自然是無了期地面對各種悲、歡、離、合，以至無了期地面對各種生、老、病、死。三相透徹地指出，人生的問題主要出於本自的身心，若要徹底解決人生的苦惱，首先看清身心的三相，之後便會逐漸減少對身心的執著，隨之而來就是解脫自在的心境。

本組今次選譯這本英文書是《法輪》佛學叢書系列第二十號分冊，編著者為曾任錫蘭大學梵文教授的高勝居士（The Wheel Publication No. 20: *The Three Signata*, by Dr. O. H. de A. Wijesekera）。此書可貴之處，是對每一相都有發人深省的描述；此外，當中引用經文甚多，讀者可直接從經文之中參悟佛陀的教法。這本書不單是南傳禪修者不可錯過的佳作，也是有興趣探索人生問題的朋友們一本有啟發性的讀物。

順帶一提，本書內文的字體以不同樣式分工：宋版體的是著者原文翻譯，楷書體是經文直譯，西文斜體是

三相 無常、苦、無我之觀慧

巴利文詞語或英文書目名稱，西文正體是英文。在經文翻譯方面，為了避免多重翻譯，經文乃直接從巴利聖典協會所出版的巴利原文佛典直接新譯為中文。

最後，我們非常感謝斯里蘭卡的佛教出版社，授權本會翻譯及流通本書的中文版，讓閱讀中文佛學材料的人士，有機會加深認識南傳佛教的教法。讀者如有興趣進一步參閱斯里蘭卡佛教出版社所出版的豐富英文著作，可直接向該社索取郵購目錄。該社的通訊資料如下：

地址： Buddhist Publication Society

P. O. Box 61, Kandy, Sri Lanka.

電郵：bps@slt.net.lk

網址：www.bps.lk

南傳佛教叢書編譯組

2007年7月

無常

在佛教的解脫道中，三相（*ti-lakkhana*）擔當著一個不可或缺的部分。三相是世間所有事物的三種特性：

無常（*anicca*）——不恆久、短暫、瞬間消逝；

苦（*dukkha*）——不圓滿、不健全、苦痛；

無我（*anattā*）——沒有一個永恆不變的“自我”、不實在。

在各種“行”（眾緣和合的事物）或各種“法”（現象界的事物）之中觀察三相，能帶來正觀和覺悟。佛法提供一條最高的心靈淨化之道，而通達三相就是踏上這條道路的關鍵。

“無常”是三相中的第一相。佛教的典籍經常強調，世間所有事物都是生滅無常的。佛法指出，世上所有東西，不論天或人，不論生物或死物，不論有機體或無機體，通通都是不永恆、不牢固、變化不居、不能持久的。

事物生滅無常，這就是佛教所指的“無常法則”。在經中，我們常可找到如《中部·三十五·小薩遮經》裏的經句：

三相 無常、苦、無我之觀慧

所有行都是無常的。 (*sabbe saṅkhārā aniccā*)

或者更常見的：

行是無常的。 (*aniccā vata saṅkhārā*)

以上兩句經文都是說，所有眾緣和合的事物、所有自然界的事物，都是變化無常的。

無常的認知並不是透過形而上學或神秘的直覺而來，而是直接從探索和分析事物所得的；當中沒有任何偏見，純粹建基於經驗事實之上。

在《增支部·七·六十二經》中，佛陀這位導師告誡他的弟子：

比丘們，行是無常的，行是不牢固的，行是不安穩的。比丘們，它無常、不牢固、不安穩的程度足以驅動人對所有行厭離，足以驅動人對所有行無欲，足以驅動人從所有行之中解脫出來！

導師在經中繼續解說，讓我們對“行”這個名相有更清晰的理解：

比丘們，將有一天，許多年之後，許多百年之後，許多千年之後，或許多百千年之後，天不下雨。比丘們，當天不下雨的時候，任何種子或草木

都會乾枯，不能生存。比丘們，行這樣無常、這樣不牢固、這樣不安穩，其程度足以驅動人對所有行厭離，足以驅動人對所有行無欲，足以驅動人從所有行之中解脫出來！

比丘們，將有一天，過了很長的時間之後，出現了第二個太陽。比丘們，第二個太陽出現的時候，任何小河，任何小水池都會乾枯，不會存在……。

比丘們，將有一天，過了很長的時間之後，出現了第三個太陽。比丘們，第三個太陽出現的時候，任何如恆河、閻牟那河、跋提河、沙羅布河、摩醯河等大河都會乾枯，不會存在……。

比丘們，將有一天，過了很長的時間之後，出現了第四個太陽。比丘們，第四個太陽出現的時候，任何如阿耨達池、師子瀑布池、造車池、鈍角池、布穀鳥池、六牙池、曼陀吉尼池等孕育大河的大湖都會乾枯，不會存在……。

比丘們，將有一天，過了很長的時間之後，出現了第五個太陽。比丘們，第五個太陽出現的時候，大海的海水減退一百由旬、二百由旬以至七百

三相 無常、苦、無我之觀慧

由旬；海水剩下七棵棕櫚樹、六棵棕櫚樹以至一棵棕櫚樹的深度，剩下七個人、六個人以至半個人的深度，剩下及腰、及膝、及腳踝的深度……。

比丘們，將有一天，過了很長的時間之後，出現了第六個太陽。比丘們，第六個太陽出現的時候，大地和眾山之王須彌山都冒煙……。

比丘們，將有一天，過了很長的時間之後，出現了第七個太陽。比丘們，第七個太陽出現的時候，大地和眾山之王須彌山冒火，成為一團大火；大火仗著風勢在燃燒，甚至一直燒到梵世間。須彌山峰有一百由旬、二百由旬以至五百由旬的地方被大火焚毀，沒有灰燼留下……。比丘們，行這樣無常、這樣不牢固、這樣不安穩，其程度足以驅動人對所有行厭離，足以驅動人對所有行無欲，足以驅動人從所有行之中解脫出來！

從以上經文中我們很容易看到，“行”這個名相涵括所有事物。所有現象界的事物均從大自然中的進展或演變而來，事物需依賴各種“前因”才能得以生起，所以也就蘊含著壞滅的本質。事物生起之後，必定會從現有的狀態之中改變及壞滅。

佛陀指出，生命（有／*bhava*）不會固定不變，只有不斷遷流。所有事物都是“前因”的產物，這就是“緣起”¹。而那些“前因”也是不恆久、不固定的，跟“後果”一樣，都是些不斷遷流的東西。因此，我們應視所有事物為“連續不斷的動力”的呈現。“連續不斷的動力”也是“行”的含義。所有事物的出現與形成都是從這個“連續不斷的動力”而來的，沒有任何創造者在這個“連續不斷的動力”之外。

佛教指出，所有事物都是“眾緣和合的事物”(*saṅkhata*)。眾緣和合的意思是說，所有生起的事物或所有“有”(*bhūta*)均需依賴各種因緣和條件才能得以出現。世間上所有我們可以感知得到的事物，都是由之前的各種因緣和條件而產生的，因為這個緣故，當因緣和條件不再時，事物就會消失了。就如在《相應部·十二·三十一·有》所說：

有是壞滅法。（*yam bhūtam tam nirodhadhammam*）

1. 可參閱《法輪》叢書第十五冊，毗耶達西法師所著的〈緣起〉(*Dependent Origination*, by Piyadassi Thera)。

三相 無常、苦、無我之觀慧

如果我們以這經句為法則的話，可知包括上至如大梵天的天神，下至最細小的生物都是會壞滅的。在《長部·十一·羈婆陀經》²中提及一則可算是滑稽的事例：梵天王吹噓自己是大梵·征服者·無敵者·全知者·全能者·帝主·創造者·造物者·至高無上者·驅動者·降伏者·眾生之父，但卻不好意思在一眾天神面前向一位比丘承認自己不知道地、水、火、風四大怎樣滅盡無餘，唯有狼狽地拉著那位比丘的手臂，把他拖到一旁，然後才悄悄承認自己不懂這個問題。

戴維斯教授曾陳述：“世間上每個生命、每個人或每件事物的狀態都是不穩固的、短暫的、必定會成為過去的。天神能夠待上百千萬年，一些昆蟲或僅擁有數小時的壽命，至於死物方面如一些化學元素，只是待上短短一刻而已。事實上，所有事物一旦有它的開始時，這開始的一刻也就是它終結的一刻。”³

《長部·十七·大善見王經》帶出無常法則連接修行這方面的義理，在經中，佛陀告訴他的大弟子阿難過往大善見王的輝煌事跡，談到大善見王的皇城、財寶、宮殿、象、馬、車輛、皇后與宮女，談到他的奢華生活，談到他的帝跡，以至最後談到他的死亡，目的是帶

引出一個和修行有關的小結：

阿難，看！過去這些行的毀滅和敗壞！阿難，行這樣無常、這樣不牢固、這樣不安穩，其程度足以驅動人對所有行厭離，足以驅動人對所有行無欲，足以驅動人從所有行之中解脫出來！

當佛陀指出所有“眾緣和合的事物”的無常和不牢固的本質時，我們應明白到，“人”也是其中一種眾緣和合的事物。人這種眾緣和合的事物是佛陀所著重的。佛陀所教化的對象以人為本，他所開示的解脫道主要是為人而設的。在解脫道中，主要的工作是找出人的真正本質；當找出人的真正本質時，無與倫比的佛法就會展現在我們的眼前。根據佛陀的論述，人的本質是完全符合這個無常法理的——人是眾緣和合的事物，人們固執地認定的“實我”，其實只不過是一些不停變化的物體的組合體而已；事實上，生命是在不斷變化的。

2. 譯註：漢譯本與〈羈婆陀經〉相應的經文在《長阿含經》中稱為〈堅固經〉。
3. 《美國演講錄》(American Lectures, by Professor Rhys Davids)

三相 無常、苦、無我之觀慧

佛陀將人分析為“色、受、想、行、識”五蘊，這即是物質的身體、感受、印象、持續的動力和心識五種東西。佛陀在一篇又一篇的經文中強調五蘊的無常和不牢固。《長部·二十二·大念處經》是一篇著名的經文，當中導師教導他的弟子觀察五蘊的生與滅：

色是什麼，色怎樣集起，色怎樣滅除；受是什麼，受怎樣集起，受怎樣滅除；想是什麼，想怎樣集起，想怎樣滅除；行是什麼，行怎樣集起，行怎樣滅除；識是什麼，識怎樣集起，識怎樣滅除。

另一方面，要達到心靈生活的圓滿成就，就是要認知“六入”⁴迅速消逝的本質。《中部·一零二·五與三經》以此作結：

比丘們，如來覺悟的無上寂靜妙道，就是首先如實知六觸入處的生、滅、味、患、離，然後沒有取著而得解脫。

對“六觸入處”的取著可帶來不斷的“有”，亦即帶來不斷的“生死輪迴”。我們要知道，這和“行”(*saṅkhāra*)的關係十分密切。在巴利文經典中常常反覆這首偈誦：

諸行皆無常，
是生滅之法；
止息生與死，
此是解脫樂。

4. 譯註：六入（*cha-āyatana*）又稱為六入處，跟六觸入處（*cha-phassāyatana*）是同義詞。六入是眼（視覺）、耳（聽覺）、鼻（嗅覺）、舌（味覺）、身（觸覺）、意（思想）六條接觸外間訊息的渠道，功能是分別吸取色（視覺對象）、聲（聽覺對象）、香（嗅覺對象）、味（味覺對象）、觸（觸覺對象）、法（思想內容）六種外境訊息。若從六入的角度來看生命，生命只不過是一些不斷生滅的視覺訊息乃至思想訊息的心識現象而已。

經文中“如實知六觸入處的生、滅、味、患、離”是說如實知道六觸入處生滅無常的本質；以及如實知六觸入處有吸引人的一面（味），也有帶來苦惱的一面（患），還有可從六觸入處出離而得自在的一面（離）。觀察六入的生、滅、味、患、離，可使人放下對六入的執著，因此能從六入處的束縛之中解脫出來。

三相 無常、苦、無我之觀慧

苦

上一節探討了無常的實相。三相以無常相為首，其次就是苦相。苦相指出事物“不圓滿”這個遍佈宇宙的實相，這即是說，所有在輪迴中的眾生都是不圓滿的。

巴利文的苦 (*dukkha*) 屬於一個難翻譯的詞語之一，英譯者常把它與“sorrow”（哀傷）或“ill”（不健全）對等，甚至把它譯為“pain”（苦楚）或“suffering”（苦痛）等等。這些英譯詞語的含義比較特殊、比較狹窄，而且語調都比較重，沒有一個譯詞能涵括巴利文“*dukkha*”的含義。再者，這個詞語本身在經文中也有好幾個不同層面的含義，這再加深了翻譯的困難。“苦”的涵括面最廣的是哲理層面上的苦，稍窄的是心理層面上的苦，最窄的是肉體層面上的苦。若指哲理層面上的苦，英語的“unsatisfactoriness”（不圓滿）可能是一個最好的譯詞——至少在三相之中是這樣。

無論佛教中的作者怎樣解說佛法，認知“生命是苦”這個實相始終都是佛教中最根本的環節。在《律藏·大品》及《相應部·五十六·十一·如來所說》

三相 無常、苦、無我之觀慧

中記載，導師在覺悟後初次說法時，他這樣描述苦：

比丘們，這是苦聖諦：生是苦的，老是苦的，病是苦的，死是苦的，怨憎會是苦的，愛別離是苦的，求不得是苦的；簡略來說，五取蘊是苦的。⁵

佛陀發現了一條提昇心靈及德行的道路，並向世間宣示這條道路。對苦的觀察是這條道路的中樞，沒有偏見的學佛者，很容易明白“不圓滿”這個遍佈宇宙的真理。

佛陀指出，有情識的生命畢生的體驗都是以自己的個體為中心。眾生由色、受、想、行、識五蘊所組成，所以即是說眾生以自己的五蘊為中心。色蘊是物質性的身體，這是可見的。眾所周知，物質性的身體由各種物質元素所組成，這些元素可分為地（堅性）、水（濕性）、火（暖性）、風（動性）四大類別。因此，身體是受這些元素所支配的。本文上一節解釋了宇宙間所有事物皆無常，一個有思考能力的人，不需高深的科學頭腦，都很易明白地、水、火、風四大無常這個道理。在《中部·二十八·大象跡喻經》中，舍利弗尊者說：

賢友們，將有一天，當外水界洶湧澎湃的時

候，這個外地界將會毀滅。

賢友們，即使外地界持續這麼久，可知它也是無常的，可知它也是有盡法、衰敗法、變壞法，更遑論這個短暫的身體，這個人們所渴愛和執取的身體……。

賢友們，將有一天，海水的深度減退……只剩下不及指節的深度。

賢友們，即使外水界持續這麼久，可知它也是無常的，可知它也是有盡法、衰敗法、變壞法，更遑論這個短暫的身體，這個人們所渴愛和執取的身體……。

賢友們，將有一天，當外火界洶湧澎湃的時候，燒掉村落、市鎮、都城、地區、國家，燒到林木邊、路邊、石邊、水邊或空地，燒到無可再燒才息滅下來。

賢友們，將有一天，人們甚至要用雞毛或皮革

5. 譯註：在巴利聖典協會版本《如來所說》的經文中，在“死是苦的”之後和“怨憎會是苦的”之前還有“憂、悲、苦、惱、哀是苦的”這句經文。

三相 無常、苦、無我之觀慧

來取火⁶。

賢友們，即使外火界持續這麼久，可知它也是無常的，可知它也是有盡法、衰敗法、變壞法，更遑論這個短暫的身體，這個人們所渴愛和執取的身體……。

賢友們，將有一天，當外風界洶湧澎湃的時候，吹毀村落、市鎮、都城、地區、國家。

賢友們，將有一天，在夏季最後的一個月裏⁷，即使人們想用扇子或風箱來吹風，但連樹葉也吹不動。

賢友們，即使外風界持續這麼久，可知它也是無常的，可知它也是有盡法、衰敗法、變壞法，更遑論這個短暫的身體，這個人們所渴愛和執取的身體……。

所有物質性的東西都是由四大元素所組成，受著遍佈宇宙的無常法則所支配，基於這個原因，我們不難得出這個結論：由四大元素所組成的六尺之軀也是無常的。在《相應部·二十二·十八·原因》中，佛陀繼續指出人們其餘組成部分的無常：

比丘們，色是無常的，能令色生起的原因和條件也是無常的。由無常的東西所生起的色怎會是常呢？

受是無常的，能令受生起的原因和條件⁸也是無常的。由無常的東西所生起的受怎會是常呢？

想是無常的……？

行是無常的……？

識是無常的，能令識生起的原因和條件也是無常的。由無常的東西所生起的識怎會是常呢？

觀察這五蘊，可知全都是在生、住、異、滅的狀態之中。每個生命個體都是由本質無常的東西組合而成，這可得出一個結論：人生無常、變化不居，因此人生不

6. 譯註：古人用相擊燧石的方法來取火，而相擊雞毛或皮革是沒有可能取得到火的。經中“人們甚至要用雞毛或皮革來取火”是慣用語的表達方式，意指人們用盡各種方法來取火但也不能成功。
7. 譯註：在印度當時，夏季最後的一個月是最炎熱的日子，所以人們千方百計想扇風乘涼。
8. 身體的感覺器官是生起感受的原因和條件。

三相 無常、苦、無我之觀慧

會圓滿。簡要地說，在《相應部·二十二·十五·無常》中指出：

是無常的就是苦的。（*yad aniccam tam dukkham*）

以上的經句建立了佛教的偉大真理：每個在輪迴中的生命，無論任何形式，無論活在這個世間或其他世間，都是不圓滿的、苦的。在經中常常出現以下佛陀和比丘的對話：

“比丘們，你們認為怎樣，色是常還是無常的呢？”

“大德，是無常的。”

“無常的東西是樂還是苦的呢？”

“大德，是苦的。”

“比丘們，你們認為怎樣，受、想、行、識是常還是無常的呢？”

“大德，是無常的。”

“無常的東西是樂還是苦的呢？”

“大德，是苦的。”

苦是遍佈宇宙的真理，是所有眾生在輪迴中的體驗。苦這個真理是佛法的基石，構成四聖諦中的苦諦，有智慧的人一定知道這是一條金科玉律。苦諦是佛法的根本，雖然人們的心完全有能力明白苦的真理，但是，為什麼很多人都不信服這個真理，或對這個真理漠不關心呢？要解答這個問題，我們先要探討一下人們的心怎樣運作。

導師曾經說過，有情識的眾生，心性總是貪戀快樂和抗拒痛苦的。人們總是在盼望美滿的事情和排拒不圓滿的事情。一些佛教評論家可能會質疑：有情識的眾生，追求快樂和逃避痛苦的心理反應是否那麼強烈？精神分析學派的始創人弗洛伊德找出一個近似的結論，這結論可使這些評論家停下來反思一下這個通過科學驗證的觀察。

弗洛伊德在一篇《超越快樂原則》的論文中有一個很有啟發性的開首：“在精神分析學的理論中，我們認定心理活動的方向是自動地受‘快樂原則’所調整的。換言之，我們相信，任何心理活動的方向，都是因緊張的不愉快狀態所推動的。心理活動導向一條可紓緩這種緊張的路向——這就是避開痛苦或帶來快樂的路向。”

弗洛伊德採用一套他稱為“經濟原則”的方法來

三相 無常、苦、無我之觀慧

研究心理的運作。值得注意的是，在人類的思想史中，佛陀在二十五個世紀之前，已經用這套相同的原理來施設一條實修的道路了。

現在我們知道，人們都是自然及無意識地在尋求快樂和逃避痛苦的。基於這個原因，人們大都不願接受以“無常”作為基礎的義理。然而，因為不接受這個義理，他們一定會不斷受苦。也就是這個原因，佛陀在剛剛覺悟後觀察，當時世上只有很少人有足夠的洞察能力，能掌握“苦”這個遍佈宇宙的偉大真理。

在完結這個章節之前，我要清除一個人們常對佛教的誤解。人們常認為：如果佛教說“苦”是遍佈宇宙的體驗，那麼佛教一定是一個宣揚悲觀思想的宗教了。這個看法是完全錯誤的，只要我們閱讀幾節經文便可清楚知道佛教所說的不是這回事了。

根據佛教所指，人們的體驗——感受——可分為三類：樂受、苦受或中性的不苦不樂受。如果我們從一個淺的層面、相對的層面來觀察，每個人在世間上體驗的所謂快樂其實也並存著不少痛苦在當中的。受個人和環境條件的變化所影響，每個人的快樂與痛苦的比重時刻都在變化。如果我們深入觀察，可清楚看到樂受、苦受、不苦不樂受三種感受都有一個共通點，就是三者都

受“無常”這個遍佈宇宙的法理所支配。因此，在《相應部·十二·三十二·迦邏羅》中，舍利弗尊者自信地在導師面前說，如果被問到感受時，他會這樣回答：

賢友，有三種受。這三種受是什麼呢？樂受、苦受、不苦不樂受。賢友，這三種受都是無常的，是無常的就是苦的，當明白這道理的時候，對受便不會生起愛喜。

我們很容易明白，經文“是無常的就是苦的”所指的“苦”，是涵括面最廣的哲理層面上的苦。之後，導師認可舍利弗尊者的說話：

舍利弗，十分好，十分好！舍利弗，這句法義簡略地解釋，任何受都是在苦的範疇之中。

眾生在輪迴中所有的體驗可視為所有的感受。這引來一個無可爭議的命題：從最深入的層面來看，在輪迴中的所有眾生都是苦的。即使說到這裏，佛教依然完全是一個樂觀的宗教，因為佛教有一條解脫輪迴之苦的道路，使人達至一個完全寂靜的境界，這是絕對快樂的涅槃境界：

涅槃是最高的快樂。（*nibbānam paramam sukham*）

三相 無常、苦、無我之觀慧

無我

上兩節探討了無常和苦，這自然地帶出“無我”（*anattā*／non-self, unsubstantiality）這個基本的佛教義理⁹。

每個學佛者都知道，在佛教的基本教義中，“無我”是最具爭議的。從古至今的註釋家、學者和評論家為“無我”提出多於百種的定義。對西方的學佛者來說，“無我法義”曾經成為他們一個互相爭辯的場所，各種個人的精心論點和辯解混集一起。值得深思的是，這個法義為西方學者帶來最多矛盾論點，甚至在他們自身的作品之中，也有前後矛盾的情形出現。即使在傳統佛教的各個宗派之中，也發覺要解釋“無我”這個義理是最困難的。

我個人認為，解釋“無我”常遇到的問題，是對“我”（*atta*）缺少一個清晰的瞭解。一些作者——尤其是西方的作者——在探討“無我”的義理時對“我”

9. 有關無我的義理可參閱《法輪》叢書第二冊，嘉舍納教授所著的〈吠曇多與佛教〉（*Vedanta and Buddhism*, by H. V. Glaserapp）第六頁及之後；《法輪》叢書第十一冊，向智法師所著的〈無我與涅槃〉（*Anattā and Nibbāna*, by Nyanaponika Thera）。

三相 無常、苦、無我之觀慧

未曾透徹瞭解，便把他們所熟悉的一神教或多神教中的靈魂、神我等概念套用到佛教之中，這是難以理解的。這篇文章不是去繼續批評這些論點，而是要強調一個重要的事實：記載在巴利經典中的“我” (*atta* 或 *attā*)，是公元前六世紀印度人普遍所認定的“我”。我們一定要跟隨當時的背景來認識第三相“無我”¹⁰ 這個遍佈宇宙的真理：

所有法都是無我的。（*sabbe dhammā anattā*）

之前兩節提到，眾緣和合的事物皆無常，因此而帶出所有事物——包括五取蘊的身心——皆不圓滿的道理。五蘊是無常和苦的，即使為人們帶來樂受、苦受和不苦不樂受的受蘊，在深入的層面來看也是無常和苦的。上一章節所引的經文已說明，苦相是從無常相直接帶來的。現在是時候說明怎樣通過苦相而推衍出無我相了。無我是三相中最後的一相，指出身心的狀態和現象皆“無我”這個遍佈宇宙的實相。導師常這樣說：

比丘們，色是無常的，是無常的就是苦的，是苦的就是無我的；是無我的就是沒有“我擁有色”、“我在色之中”、“色是我”這回事。

這套嚴密的邏輯亦同樣適用於受、想、行、識四蘊，因此到最後指出，“識”也是無我的。當提到“識無我”的時候，這裏有一些十分重要的地方值得我們注意，我們要知道，巴利文“識”(*viññāna* / consciousness)這個詞語涵括眾生心理活動的最深之處，因此我們可清楚知道，佛陀心目中所述的無我，是直透這個最深之處的。無論在佛世之前或之後，所有哲學家所提出的“我”，都是認為在某形式或某處有一個“自我”(I-ness)，有一個“自我意識”(self-consciousness)。然而，佛陀說，即使是這個“自我”或“自我意識”，都是無可避免要受無常和苦所支配的。受無常和苦支配就是無我，因此這種“自我意識”應視為是一種虛幻的感覺、一種錯覺。這是簡要地指出，“無我”在經中值得注意的地方。

《中部·一四八·六種六處經》詳細分析“無我”這個法義，佛陀說：

10. 可參閱《法輪》叢書第十七冊，髻智法師所編譯的〈佛陀三篇重要的經文〉(*Three Cardinal Discourses of the Buddha, by Nāṇamoli Thera*)中的《無我相經》。

三相 無常、苦、無我之觀慧

有人持“眼是我”的見解。這種見解是不能成立的。我們知道眼有生也有滅，持“眼是我”的見解會成為“有一個又生又滅的我”；這是不能成立的。因此，眼無我。

有人持“色¹¹是我”的見解。這種見解是不能成立的。我們知道色有生也有滅，持“色是我”的見解會成為“有一個又生又滅的我”；這是不能成立的。因此，眼無我，色無我。

有人持“眼識是我”的見解。這種見解是不能成立的。我們知道眼識有生也有滅，持“眼識是我”的見解會成為“有一個又生又滅的我”；這是不能成立的。因此，眼無我，色無我，眼識無我。

有人持“眼觸是我”的見解。這種見解是不能成立的。我們知道眼觸有生也有滅，持“眼觸是我”的見解會成為“有一個又生又滅的我”；這是不能成立的。因此，眼無我，色無我，眼識無我，眼觸無我。

有人持“感受¹²是我”的見解。這種見解是不能成立的。我們知道感受有生也有滅，持“感受是我”的見解會成為“有一個又生又滅的我”；這是不

能成立的。因此，眼無我，色無我，眼識無我，眼觸無我，感受無我。

有人持“渴愛¹³ 是我”的見解。這種見解是不能成立的。我們知道渴愛有生也有滅，持“渴愛是我”的見解會成為“有一個又生又滅的我”；這是不能成立的。因此，眼無我，色無我，眼識無我，眼觸無我，感受無我，渴愛無我。

有人持“耳是我”……“聲是我”……“耳識是我”……“耳觸是我”……“感受是我”……“渴愛是我”……。因此，耳無我，聲無我，耳識無我，耳觸無我，感受無我，渴愛無我。

有人持“鼻是我”……“香是我”……“鼻識是我”……“鼻觸是我”……“感受是我”……“渴愛是我”……。因此，鼻無我，香無我，鼻識無我，鼻觸無我，感受無我，渴愛無我。

11. 這裏的“色”(*rūpa*)是指視覺的對象。
12. 這裏的“感受”是指之前四個地方(眼、色、眼識、眼觸)所帶來的感受。
13. 這裏的“渴愛”是指對之前五個地方(眼、色、眼識、眼觸、眼受)的渴愛，也稱為“眼愛”。

三相 無常、苦、無我之觀慧

有人持“舌是我”……“味是我”……“舌識是我”……“舌觸是我”……“感受是我”……“渴愛是我”……。因此，舌無我，味無我，舌識無我，舌觸無我，感受無我，渴愛無我。

有人持“身是我”……“觸是我”……“身識是我”……“身觸是我”……“感受是我”……“渴愛是我”……。因此，身無我，觸無我，身識無我，身觸無我，感受無我，渴愛無我。

有人持“意¹⁴是我”……“法是我”……“意識是我”……“意觸是我”……“感受是我”……“渴愛是我”……。因此，意無我，法無我，意識無我，意觸無我，感受無我，渴愛無我。

比丘們，“我見”集起的途徑是這樣的，視眼為“我擁有眼”、“我在眼之中”、“眼是我”，視色為“我擁有色”、“我在色之中”、“色是我”，視眼識為“我擁有眼識”、“我在眼識之中”、“眼識是我”，視眼觸為“我擁有眼觸”、“我在眼觸之中”、“眼觸是我”，視感受為“我擁有感受”、“我在感受之中”、“感受是我”，視渴愛為“我擁有渴愛”、“我在渴愛之中”、“渴愛是我”。

視耳……聲……耳識……耳觸……感受……渴愛……。

視鼻……香……鼻識……鼻觸……感受……渴愛……。

視舌……味……舌識……舌觸……感受……渴愛……。

視身……觸……身識……身觸……感受……渴愛……。

視意為“我擁有意”、“我在意之中”、“意是我”，視法為“我擁有法”、“我在法之中”、“法是我”，視意識為“我擁有意識”、“我在意識之中”、“意識是我”，視意觸為“我擁有意觸”、“我在意觸之中”、“意觸是我”，視感受為“我擁有感受”、“我在感受之中”、“感受是我”，視渴愛為“我擁有渴愛”、“我在渴愛之中”、“渴愛是我”。

比丘們，“我見”滅除的途徑是這樣的，視眼為沒有“我擁有眼”、“我在眼之中”、“眼是我”這回事，視色為沒有“我擁有色”、“我在色之中”、

14. 意 (*mano*) 也是其中的一個感官。

三相 無常、苦、無我之觀慧

“色是我”這回事，視眼識為沒有“我擁有眼識”、“我在眼識之中”、“眼識是我”這回事，視眼觸為沒有“我擁有眼觸”、“我在眼觸之中”、“眼觸是我”這回事，視感受為沒有“我擁有感受”、“我在感受之中”、“感受是我”這回事，視渴愛為沒有“我擁有渴愛”、“我在渴愛之中”、“渴愛是我”這回事。

視耳……聲……耳識……耳觸……感受……渴愛……。

視鼻……香……鼻識……鼻觸……感受……渴愛……。

視舌……味……舌識……舌觸……感受……渴愛……。

視身……觸……身識……身觸……感受……渴愛……。

視意為沒有“我擁有意”、“我在意之中”、“意是我”這回事，視法為沒有“我擁有法”、“我在法之中”、“法是我”這回事，視意識為沒有“我擁有意識”、“我在意識之中”、“意識是我”這回事，視意觸為沒有“我擁有意觸”、“我在意觸之

中”、“意觸是我”這回事，視感受為沒有“我擁有感受”、“我在感受之中”、“感受是我”這回事，視渴愛為沒有“我擁有渴愛”、“我在渴愛之中”、“渴愛是我”這回事。

佛陀在經中繼續談論和修行有關的內容：

比丘們，“眼”因為有“色”作為條件而生起“眼識”，三者結合在一起而有“觸”；因為有觸作為條件而生起“感受”——樂受、苦受或不苦不樂受。一個人接觸樂受時，如果內心有歡喜、喜愛、愛著的話，貪著的性向便會潛伏在內心。一個人接觸苦受時，如果內心有悲傷、厭倦、憂愁，拋胸、哭啼的話，厭惡的性向便會潛伏在內心。一個人接觸不苦不樂受時，如果不審知它的集起、滅除、味、患、離的話，無明的性向便會潛伏在內心。比丘們，如果不捨棄對樂受的貪著性向，不驅除對苦受的厭惡性向，不截斷對不苦不樂受的無明性向的話，是沒有可能斷除無明而生起明，當下將苦終結的。

比丘們，“耳”因為有“聲”作為條件而生起“耳識”……。

三相 無常、苦、無我之觀慧

比丘們，“鼻”因為有“香”作為條件而生起“鼻識”……。

比丘們，“舌”因為有“味”作為條件而生起“舌識”……。

比丘們，“身”因為有“觸”作為條件而生起“身識”……。

比丘們，“意”因為有“法”作為條件而生起“意識”……。比丘們，如果不捨棄對樂受的貪著性向，不驅除對苦受的厭惡性向，不截斷對不苦不樂受的無明性向的話，是沒有可能斷除無明而生起明，當下將苦終結的。

比丘們，“眼”因為有“色”作為條件而生起“眼識”，三者結合在一起而有“觸”；因為有觸作為條件而生起“感受”——樂受、苦受或不苦不樂受。一個人接觸樂受時，如果內心沒有歡喜、喜愛、愛著的話，貪著的性向便不會潛伏在內心。一個人接觸苦受時，如果內心沒有悲傷、厭倦、憂愁，搥胸、哭啼的話，厭惡的性向便不會潛伏在內心。一個人接觸不苦不樂受時，如果如實知它的集起、滅除、味、患、離的話，無明的性向便不會潛

伏在內心。比丘們，如果捨棄對樂受的貪著性向，驅除對苦受的厭惡性向，截斷對不苦不樂受的無明性向的話，是可以斷除無明而生起明，當下將苦終結的。

比丘們，“耳”因為有“聲”作為條件而生起“耳識”……。

比丘們，“鼻”因為有“香”作為條件而生起“鼻識”……。

比丘們，“舌”因為有“味”作為條件而生起“舌識”……。

比丘們，“身”因為有“觸”作為條件而生起“身識”……。

比丘們，“意”因為有“法”作為條件而生起“意識”……。比丘們，如果捨棄對樂受的貪著性向，驅除對苦受的厭惡性向，截斷對不苦不樂受的無明性向的話，是可以斷除無明而生起明，當下將苦終結的。

以上是佛陀教他的弟子，通過對整個身心活動的逐一剖析，來探究“實我”這種概念。通過這套完全客

三相 無常、苦、無我之觀慧

觀的方式來觀察身心，“實我”這種概念便會顯露出它的虛妄了。

我們現在應明白，無常、苦、無我三相是佛法的基石。要驗證三相是否真理，就要依照純粹而不是夾雜其他宗教哲理的佛法。每個稱自己為佛教徒的人，本份就是在我們所親歷的世間之中來觀察三相這個永恆的真理，從主觀及客觀兩方面都去觀察，更應把三相運用於修行，為個人和社會帶來助益。正如導師指出，通過這個修證，使我們從無常、苦、無我之中解脫出來，達到經中所說：

涅槃是最高的快樂。

有關無常的佛典

中部・五十六・優波離經

所有集起法都是滅盡法。¹⁵

相應部・二十二・九十六・牛糞

“比丘們，沒有任何色是常、牢固、恆久、不變壞法，能保持恆久一直下去的。

“沒有任何受……。

“沒有任何想……。

“沒有任何行¹⁶……。

-
15. 譯註：“法” (*dhamma*) 是一個多義詞。這裏“集起法”和“滅盡法”中的“法”是指“帶有……的本質”的意思。所以，整句經句的意思是“所有帶有‘集起’的本質的事物都是帶有‘滅盡’的本質的。”亦即是說“事物有生必有滅。”
 16. 行 (*sañkhāra*) 在之前的章節之中定義為“連續不斷的動力” (*dynamic processes*)，它亦有“造業” (*kamma formations*) 的意思。

三相 無常、苦、無我之觀慧

“沒有任何識是常、牢固、恆久、不變壞法，能保持恆久一直下去的。”

這時候，世尊用手拿起一小團牛糞，然後對比丘說：

“比丘們，我所取得的即使這麼少的東西，都是沒有常、牢固、恆久、不變壞法，能保持恆久一直下去的自性的。

“比丘們，如果我能取得即使這麼少的東西有常、牢固、恆久、不變壞法，能保持恆久一直下去的自性的話，便沒有過梵行生活將苦徹底盡除這回事。比丘們，因為我所取得的即使這麼少的東西，都是沒有常、牢固、恆久、不變壞法，能保持恆久一直下去的自性的緣故，所以便有過梵行生活將苦徹底盡除這回事。”

長部・三十三・眾集經

同修們，一位比丘觀察五取蘊的生滅：色是什麼，色怎樣集起，色怎樣滅除；受是什麼，受怎樣集起，受怎樣滅除；想是什麼，想怎樣集起，想怎樣滅除；行是什麼，行怎樣集起，行怎樣滅除；識是什麼，識怎樣集起，識怎樣滅除。同修們，如果修習這種定，慣常地修習這種定，可帶來各種漏的盡除。

增支部・七・六十二經

比丘們，行是無常的，行是不牢固的，行是不安穩的。比丘們，它無常、不牢固、不安穩的程度足以驅動人對所有行厭離，足以驅動人對所有行無欲，足以驅動人從所有行之中解脫出來！

長部・三十三・眾集經

同修們，一位比丘知道受的生起，知道受的持續，知道受的逝去；知道想的生起，知道想的持續，知道想的逝去；知道覺的生起，知道覺的持續，知道覺的逝去。同修們，如果修習這種定，慣常地修習這種定，可帶來念和覺知。

相應部・三十六・七・病

比丘們，一位比丘有念、有覺知、不放逸、勤奮、堅定，當有一個樂受生起時，知道：“我生起了這個樂受，樂受生起是有條件而並非沒有條件的，這個身體是生起樂受的條件。身體是無常、眾緣和合、緣起的，由無常、眾緣和合、緣起的身體所生的樂受，怎會是常的呢！”他於身體和樂受作無常觀、衰敗觀、無欲觀、滅盡觀、放捨觀，因此捨棄對身體和樂受的貪著性向。

比丘們，一位比丘有念、有覺知、不放逸、勤奮、

三相 無常、苦、無我之觀慧

堅定，當有一個苦受生起時，知道：“我生起了這個苦受，苦受生起是有條件而並非沒有條件的，這個身體是生起苦受的條件。身體是無常、眾緣和合、緣起的，由無常、眾緣和合、緣起的身體所生的苦受，怎會是常的呢！”他於身體和苦受作無常觀、衰敗觀、無欲觀、滅盡觀、放捨觀，因此捨棄對身體和苦受的厭惡性向。

比丘們，一位比丘有念、有覺知、不放逸、勤奮、堅定，當有一個不苦不樂受生起時，知道：“我生起了這個不苦不樂受，不苦不樂受生起是有條件而並非沒有條件的，這個身體是生起不苦不樂受的條件。身體是無常、眾緣和合、緣起的，由無常、眾緣和合、緣起的身體所生的不苦不樂受，怎會是常的呢！”他於身體和不苦不樂受作無常觀、衰敗觀、無欲觀、滅盡觀、放捨觀，因此捨棄對身體和不苦不樂受的無明性向。

相應部·三十五·一五五·喜盡

比丘們，無常！當一個人看見眼（、耳、鼻、舌、身、意）無常，這就是他的正見。

相應部·三十五·九十三·兩種

比丘們，識以兩種東西為條件而生起，是哪兩種東西呢？

以眼和色為條件而生起眼識。

眼無常、會變壞、會變異，色無常、會變壞、會變異。

就像眼和色不穩定、會衰敗、無常、會變壞、會變異那樣，眼識也是無常、會變壞、會變異的。從無常、會變壞、會變異的東西為原因和條件而生起的眼識，必定是無常、會變壞、會變異的。

比丘們，再者，以無常的東西為條件而生起的眼識，怎會是常的呢！

比丘們，當這三種東西¹⁷結合在一起時，這就是稱為眼觸了。眼觸也是無常、會變壞、會變異的。從無常、會變壞、會變異的東西為原因和條件而生起的眼觸，必定是無常、會變壞、會變異的。

比丘們，再者，以無常的東西為條件而生起的眼觸，怎會是常的呢！

17. 譯註：三種東西是內六處——眼、意、鼻、舌、身、意。外六處——色、聲、香、味、觸、法。六識——眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。當內六處、外六處、六識三者結合在一起的時候，便會有六種感覺官能的體驗，這六種感覺官能的體驗稱為觸。

三相 無常、苦、無我之觀慧

比丘們，因觸而有感受，因觸而有意向，因觸而有認知，這些東西同樣是不穩定、會衰敗、無常、會變壞、會變異的。

……耳……聲……耳識……。

……鼻……香……鼻識……。

……舌……味……舌識……。

……身……觸……身識……。

……意……法……意識……。

增支部·七·四十六經

比丘們，一位比丘常修習無常想，常保持無常想，他的內心對物欲、榮譽、名聲等會捲縮、收縮、退卻而不會伸展；他對此確立了捨心或厭惡心。

比丘們，就正如把雞毛或把筋腱丟進火中那樣，它會捲縮、收縮、退卻而不會伸展。

自說·四·一

應修無常想，修習無常想能根除我慢¹⁸。

彌基耶，有無常想的人能建立無我想，有無我想的人能根除我慢，現生體證涅槃。

增支部・九・二十經

(布施有很大的果報；)以淨信心皈依佛、法、僧和受持五戒不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒比前者有更高的果報；即使修習慈心只是很短的時間，又比前者有更大的果報；即使修習無常想只是彈指一刻，又比前者有更大的果報。

法句經・一一三偈

即使活百年，

不見生與滅；

不及活一天，

能見生與滅。

增支部・六・一零二經

比丘們，一位比丘如果看見六種利益，會對所有行不作保留，然後建立無常想。六種利益是什麼呢？

所有行在自己面前展示出不堅實、對所有世間不生愛喜、內心從所有世間離開、朝向涅槃、斷除結縛、具有最高的沙門質素。

18. 譯註：我慢的巴利文是 *asmi-mâna* 或 *mâna*。*Mâna* 是“量度”、“計著”的意思，音譯為“慢”；*asmi* 是“我”的意思。我慢是“以自我中心來量度事物或計著事物”。只有阿羅漢果位的聖者才能完全清除我慢。

三相 無常、苦、無我之觀慧

清淨道論·二十

生命之本身，
苦樂亦如是，
連繫僅一心，
流動甚迅速。

即使諸天壽，
八萬四千劫，
不能在同時，
連繫於兩心。

五蘊之壞滅，
一去不復返，
生者或死者，
於此無分別。

此一刻散壞，
或將來散壞，
即生即滅相，
於此無分別。

無心無眾生，
心生眾生生，
心滅眾生亡，
此是第一義。

已壞不能積，
未壞不能存，
能留之當下，
如芥置針尖。

生是散壞法，
人所不歡喜，
散壞法之中，
已逝不能留。

生不見來處，
滅不見去處，
生滅之迅速，
如空中閃電。

三相 無常、苦、無我之觀慧

法句經・三七三及三七四偈

比丘入靜室，
內心得寂靜，
觀察正法者，
得過人之喜。

常常反思於，
五蘊之生滅，
內心得歡喜，
此人得甘露。

長部・十六・大般涅槃經

諸行皆無常，
是生滅之法；
止息生與死，
此是解脫樂。

有關苦的佛典

中部・二十二・蛇喻經

我只是宣說苦和苦的滅盡。

相應部・十二・十五・迦旃延種

迦旃延，世人多受制於執取、困窘、束縛。但不受制於執取、成見、困窘性向的人，不會執取我和我所，只看見苦不斷的生，苦不斷的滅……。

清淨道論・十六

苦有多種，可分為“苦苦”、“壞苦”、“行苦”……。

當中，身心的苦受，因為它們的本質是苦、名稱是苦和苦的狀態，所以稱之為苦苦。

樂受變壞時，苦便會生起，這是壞苦。

捨受和在三界中受生滅逼迫的行是行苦。

中部・四十四・小方等經

毗沙迦賢友，當樂受持續時便有樂，變壞時便有苦；當苦受持續時便有苦，變壞時便有樂；對不苦不樂受有智時便有樂，沒有智時便有苦。

三相 無常、苦、無我之觀慧

自說・二・八

外雖現喜相，
內實不可喜，
受外色征服，
放逸者實苦。

中部・七十五・摩緊提耶經

摩緊提耶，同樣道理，過去的欲樂其實是苦觸，是猛烈的熾熱、是猛烈的燃燒；未來的欲樂其實是苦觸，是猛烈的熾熱、是猛烈的燃燒；現在的欲樂其實是苦觸，是猛烈的熾熱、是猛烈的燃燒。摩緊提耶，眾生對欲樂不離貪著，被欲樂的渴愛所吞噬，被欲樂的燃燒所煎熬，六根受到損害，所以才有顛倒想，視欲樂的苦觸為樂。

相應部・二十二・二十九・愛喜

比丘們，愛喜色的人就是愛喜苦；愛喜苦的人，我說他不能從苦之中解脫出來。

比丘們，愛喜受……。

比丘們，愛喜想……。

比丘們，愛喜行……。

比丘們，愛喜識的人就是愛喜苦；愛喜苦的人，我說他不能從苦之中解脫出來。

相應部・二十二・三十・生起

比丘們，色的生起、持續、產生、出現就是苦的生起，病的持續，老死的出現。

比丘們，受……。

比丘們，想……。

比丘們，行……。

比丘們，識的生起、持續、產生、出現就是苦的生起，病的持續，老死的出現。

比丘們，色的滅盡、平息、滅除就是苦的滅盡，病的平息，老死的滅除。

比丘們，受……。

比丘們，想……。

比丘們，行……。

比丘們，識的滅盡、平息、滅除就是苦的滅盡，病的平息，老死的滅除。

相應部・十五・三・淚水

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在舍衛城的祇樹給孤獨園。在那裏，世尊對比丘說：

“比丘們，輪迴的盡頭沒法計量；在輪迴中，過去的時間久遠難以盡說。眾生受無明的覆蓋、受渴愛的繫縛，因而生死交替、不斷輪迴。

“比丘們，你們認為怎樣，在長時間生死的交替、不斷的輪迴之中，你們曾跟不喜愛的事物一起和跟喜愛的事物分離而哭泣、痛泣，其中所流出的淚水跟四大海的海水相比，哪些較多呢？”

“大德，就我們所理解世尊的法義，在長時間生死的交替、不斷的輪迴之中，我們曾跟不喜愛的事物一起和跟喜愛的事物分離而哭泣、痛泣，其中所流出的淚水實在是比四大海的海水多。”

“比丘們，十分好，十分好！你們能很好地理解我說的法義。

“比丘們，在長時間生死的交替、不斷的輪迴之中，你們曾跟不喜愛的事物一起和跟喜愛的事物分離而

哭泣、痛泣，其中所流出的淚水實在是比四大海的海水多。

“比丘們，你們曾無數次遭遇父親的死亡，為這遭遇而哭泣、痛泣，其中所流出的淚水實在是比四大海的海水多。

“比丘們，你們曾無數次遭遇母親的死亡……。

“比丘們，你們曾無數次遭遇兒子的死亡……。

“比丘們，你們曾無數次遭遇女兒的死亡……。

“比丘們，你們曾無數次遭遇親友的不幸……。

“比丘們，你們曾無數次遭遇財富的不幸……。

“比丘們，你們曾無數次遭遇疾病的不幸，為這遭遇而哭泣、痛泣，其中所流出的淚水實在是比四大海的海水多。

“是什麼原因呢？

“因為輪迴的盡頭沒法計量；在輪迴中，過去的時間久遠難以盡說。

“比丘們，在輪迴中受苦的程度足以驅動人對所有行厭離，足以驅動人對所有行無欲，足以驅動人從所有行之中解脫出來！”

三相 無常、苦、無我之觀慧

法句經·一四六至一四八偈

常在燃燒中，

何可笑可喜。

受黑暗遮蔽，

何不求明燈。

具心識之軀，

觀之滿傷痛，

病患及憂慮，

變遷不牢固。

此身日衰老，

更受病所迫，

聚合必散壞，

生終歸於死。

經集·七二四至七二七偈

若人不知苦，

亦不知苦集，

苦滅盡無餘，

息苦之道跡，

不入心解脫，
不入慧解脫，
於生老歷程，
不能得終結。

若人了知苦，
亦了知苦集，
苦滅盡無餘，
息苦之道跡，

能入心解脫，
能入慧解脫，
於生老歷程，
能得以終結。

增支部·六·一零三經

比丘們，一位比丘如果看見六種利益，會對所有行不作保留，然後建立苦想。六種利益是什麼呢？

在所有行之中建立涅槃想，就像被劊子手舉刀跟隨那樣；對所有世間不生愛喜；體見涅槃的寂靜；根除不善的性向；完成修行；以修行侍奉導師。

三相 無常、苦、無我之觀慧

有關無我的佛典

相應部・二十二・三十三・不屬你

比丘們，捨棄不屬於你們的東西。捨棄那些東西將會為你們帶來利益和快樂。

什麼是不屬於你們的東西呢？

比丘們，色是不屬於你們的，捨棄那東西將會為你們帶來利益和快樂。

受……。

想……。

行……。

識是不屬於你們的，捨棄那東西將會為你們帶來利益和快樂。

相應部・二十二・四十七・視

比丘們，沙門或婆羅門認為“有我”是出於多種不同的觀點的，他們視五取蘊或其中一蘊是我。

五取蘊是什麼呢？

比丘們，不聽聞法義的凡夫不去看聖者，不知聖

三相 無常、苦、無我之觀慧

法，不學聖法；不去看善人，不知善人法，不學善人法。他這樣視色是我：“我擁有色”、“色在我之中”或“我在色之中”。

……他這樣視受是我：“我擁有受”、“受在我之中”或“我在受之中”。

……他這樣視想是我：“我擁有想”、“想在我之中”或“我在想之中”。

……他這樣視行是我：“我擁有行”、“行在我之中”或“我在行之中”。

比丘們，不聽聞法義的凡夫不去看聖者，不知聖法，不學聖法；不去看善人，不知善人法，不學善人法。他這樣視識是我：“我擁有識”、“識在我之中”或“我在識之中”。

中部·一一五·多種界經

具有正見的人，沒可能視任何一種東西為“我”。

相應部·二十二·一一七·束縛

比丘們，多聞法義的聖弟子常去看聖者，知聖法，學聖法；常去看善人，知善人法，學善人法。他不視色是我：沒有“我擁有色”、“色在我之中”或“我

在色之中”這回事。比丘們，這是說，這位多聞法義的聖弟子不受色的束縛所束縛，不受內外的束縛所束縛；看見此岸，看見彼岸。我說這人從苦之中解脫出來。

……他不視受是我：沒有“我擁有受”、“受在我之中”或“我在受之中”這回事……。

……他不視想是我：沒有“我擁有想”、“想在我之中”或“我在想之中”這回事……。

……他不視行是我：沒有“我擁有行”、“行在我之中”或“我在行之中”這回事……。

比丘們，多聞法義的聖弟子常去看聖者，知聖法，學聖法；常去看善人，知善人法，學善人法。他不視識是我：沒有“我擁有識”、“識在我之中”或“我在識之中”這回事。比丘們，這是說，這位多聞法義的聖弟子不受識的束縛所束縛，不受內外的束縛所束縛；看見此岸，看見彼岸。我說這人從苦之中解脫出來。

相應部·二十二·一二二·戒

賢友，一位具戒的比丘如理思維五取蘊，視它們為無常、苦、疾病、膿瘍、尖刺、不幸、災難、怨敵、敗壞、空、無我，能夠取得入流果。

相應部・三十五・九十・動搖

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在王舍城竹園松鼠飼餵處。在那裏，世尊對比丘說：

比丘們，動搖是疾病，動搖是膿瘍，動搖是尖刺。如來保持不動搖，去掉了尖刺。

比丘們，如果一位比丘希望保持不動搖和去掉尖刺的話，便不應有“我就是眼”、“我在眼之中”、“我在眼之外”、“我擁有眼”這些想法，不應有“我就是色”、“我在色之中”、“我在色之外”、“我擁有色”這些想法，不應有“我就是眼識”、“我在眼識之中”、“我在眼識之外”、“我擁有眼識”這些想法，不應有“我就是眼觸”、“我在眼觸之中”、“我在眼觸之外”、“我擁有眼觸”這些想法；由眼觸作為條件能生起苦受、樂受或不苦不樂受等感受，他不應有“我就是感受”、“我在感受之中”、“我在感受之外”、“我擁有感受”這些想法。

不應有……耳……聲……耳識……耳觸……感受……。

不應有……鼻……香……鼻識……鼻觸……感

受……。

不應有……舌……味……舌識……舌觸……感受……。

不應有……身……觸……身識……身觸……感受……。

不應有“我就是意”、“我在意之中”、“我在意之外”、“我擁有意”這些想法，不應有“我就是法”、“我在法之中”、“我在法之外”、“我擁有关法”這些想法，不應有“我就是意識”、“我在意識之中”、“我在意識之外”、“我擁有关意識”這些想法，不應有“我就是意觸”、“我在意觸之中”、“我在意觸之外”、“我擁有关意觸”這些想法；由意觸作為條件能生起苦受、樂受或不苦不樂受等感受，他不應有“我就是感受”、“我在感受之中”、“我在感受之外”、“我擁有关感受”這些想法。

不應有“我就是所有事物”、“我在所有事物之中”、“我在所有事物之外”、“我擁有关所有事物”這些想法。

他不作以上想法的時候，在世間之中便沒有任何執取，沒有執取便不受事物打動，不受打動便親身體證涅槃。

三相 無常、苦、無我之觀慧

槃，他知道：生已經盡除，梵行已經達成，應要做的已經做完，沒有下一生。

相應部・十二・六十一・不聽法者

比丘們，不聽聞法義的凡夫視四大所造的身體為“我”，總比視這個心為“我”為佳。

這是什麼原因呢？因為這個四大所造的身體，可看到它持續一年、兩年、十年、百年甚至更久，但所說的心、意、識，日以繼夜在生滅變異。

相應部・三十五・一四一・內因

比丘們，眼是無我的，能令眼生起的原因和條件也是無我的。比丘們，由無我的東西所生起的眼怎會是有我呢？

……耳……。

……鼻……。

……舌……。

……身……。

比丘們，意是無我的，能令意生起的原因和條件也是無我的。比丘們，由無我的東西所生起的意怎會是有我呢？

增支部・六・一零四經

比丘們，一位比丘如果看見六種利益，會對所有法不作保留，然後建立無我想。六種利益是什麼呢？

對所有世間不生愛著、“我”將會止息、“我所”將會止息、具有非凡的智、很好地明白因、很好地明白因緣所生法。

—完—

譯者簡介

南傳佛教叢書編譯組

- ◎ 葛榮禪修同學會其中一個工作組
- ◎ 翻譯及整理南傳佛法著作，收集為《南傳佛教叢書》出版
- ◎ 其個別組員有巴利文的譯作

已出版的翻譯書籍

南傳佛教叢書

- (一) 念住經在今日社會之應用
- (二) 慈心的修習
- (三) 七覺支
- (四) 五蓋及其對治方法

生命是吾師 —— 葛榮居士禪修講錄(1998)

南傳佛教叢書(五)

三相 無常、苦、無我之觀慧

(THE THREE SIGNATA)

編 著 高勝居士 (Dr. O. H. de A. Wijesekera)

翻 譯 南傳佛教叢書編譯組

出 版 葛榮禪修同學會

網址 : www.godwin.org.hk

電郵 : info@godwin.org.hk

電話 : 9382 9944

發 行 佛教慈慧服務中心

香港九龍旺角洗衣街241-243號

瑞珍閣地下A鋪

電話 : (852) 2391 8143

傳真 : (852) 2391 1002

印 刷 慧恆倡印社

電話 : (852) 2787 1986

出版日期 2007年9月(初版)

國際書號 ISBN 978-962-644-098-8

定 價 港幣十四元

本書承斯里蘭卡佛教出版社授權譯為中文出版，
版權所有，如欲翻印流通，請與本會聯絡。