

# 阿含止觀禪手冊

時間：

地點：

備註：自備手機(查經用)；本禪修為進階版，最好事先觀看官網視頻〈十二因緣 1~3〉、〈非我 1~2〉、〈37 道品 1~2〉、〈捨 1~3〉、〈擇法覺支〉、〈識緣名色 1~4〉、〈無明 1~2〉、〈受〉、〈證初果〉、〈緣滅更新版〉。

作息：第一天上午 11:00~11:30 抵達安單；11:30~13:30 午餐午休；13:30~15:30 第一支香；15:30~17:30 第二支香；17:30~19:30(內外勤務、盥洗、晚餐)；19:30~21:30 第三支香；21:30~準備就寢。

第二天上午 6:30~7:30 早餐；7:30~9:30 第四支香；9:30~11:30 第五支香；11:30~13:30 午餐午休；13:30~15:30 第六支香；15:30~17:30 第七支香；17:30~19:30(內外勤務、盥洗、晚餐)；19:30~21:30 第八支香；21:30~準備就寢。

第三天上午 6:30~7:30 早餐；7:30~9:30 第九支香；9:30~11:30 第十支香；11:30~13:30 午餐午休；13:30~賦歸。

坐香：每支香教師開示 60 分鐘(包含 10 分鐘問答)、靜坐 50 分鐘、休息 10 分鐘。

第一支香主題：十二因緣法(1)；第二支香主題：十二因緣法(2)；第三支香主題：中道修學次第。

第四支香主題：四聖諦三轉十二行；第五支香主題：止觀(1)；第六支香主題：止觀(2)；第七支香主題：專精禪思(1)；第八支香主題：專精禪思(2)。

第九支香主題：專精禪思(3)；第十支香主題：部派與大乘。

教師：張清二(中華佛研所、中央哲研所碩士)，著作《佛法演義》。

〔第一支香主題：十二因緣法(1)〕【十二因緣圖】

- 一、 佛陀見到老病死而出家修道，四禪八定及苦行都解決不了問題，所以他在菩提樹下思惟為何會有「老病死」？發現因為「生」，有生則有老病死，無生則無老病死，因此發現“此有故彼有、此無故彼無”的法說(大綱)，及十二因緣的義說(細則)，這就是佛教不共世間的“無生法”，大乘稱為‘無生法忍(不會修)’，因此，十二因緣是觀察+思惟而知的。
- 二、 十二因緣最困難的地方在「有結」，又稱為「識食、愛識、識住」，在此生是“煩惱結縛”，在來生是“神識(靈魂)”，前者是「現見法」，後者是「四識住」(識與名色的輾轉來自四識住經文及〈大緣方便經〉)，煩惱是當前的觀察，神識則要天眼通才看得到(否則只能思惟)，這裡就區分出內觀和帕奧的不同，換言之，觀有如實觀(現在色)、假想觀、神通觀(過未色)；部派太早處理識緣名色，所以把識當作投胎識，另一方面有些學人又誤解“齊識而還”，所以在前面就講‘識緣名色、名色緣識’，簡言之，識與名色輾轉在有結，前面的識與名色在談認識作用。
- 三、 「受→愛→取」是一組的，樂受(細滑)會貪愛而取(我所)，苦受(粗糙)會瞋恨而排斥(我)，這些可以觀察，因此，修行的第一步是觀察受【苦諦圖】，不是觀察六處入處，注意！只要不是當前的，都是思惟的，乃至斷欲貪也是，到這裡十二因緣的後半段就說明完了。
- 四、 十二因緣的前半段是無明到觸，這裡有幾個混淆的法義：1.識與名色解不開，2.無明與行沒法安置，先說1，傳統認為十二因緣，是依序而生的直線因果模式，因此將識緣名色，解釋為投胎識結合父精母血，現代學人已知此識非神識、是認識，因此名色應當做“境”，所以「識、名色、六入、觸」在講認識作用；次說2，無明與行因為「齊識而還、不能過彼」而無法安置，無明也被切割為過去無明，甚至是無始無明(第一因、本際)，其實無明與行是動名詞，有凡夫的無明觸、無明行，有聖弟子的明觸、明行，總之，十二因緣分前後兩段、上下表述。

〔第二支香主題：十二因緣法(2)〕

- 一、 十二因緣在談身心，佛教稱為五陰、六入、十八界，現在我用一顆蘋果說明：1.色陰-分為內色(六入)和外色(蘋果)；2.眼根對色塵生眼識(紅色的)、耳根對聲塵生耳識(清脆的)、鼻根對香塵生鼻識(果香的)、舌根對味塵生舌識(甜汁的-非當前)、身根對觸塵生身識(微硬的)、意根對法塵生意識(對蘋果的經驗值和預設值，如牛頓曾被蘋果打頭，這次蘋果是甜的、上次是酸的、下次會不會買到外好內壞的)，以上就是十八界，西洋哲學稱為「認識作用」，也就是「識、名色、六入、觸」。
- 二、 釐清：1.意根是色法，也就是大腦，部派把意根和意識混淆了，所以將意根改為非色；2.前五識的生起是同時的(唯識稱為五俱意識)，但注意力會集中在某一二根，例如專心聽講(耳)、看著講師(眼)、聞到菜香(鼻)、久坐痠麻(身)，因此若是在六觸入觸起修，就必須分別觀(六受)。
- 三、 經文說：「觸俱生受想思」，受想思不會同時生起，因此要理解為，識有受想思(行)，所以我才說識是總稱，其內容有受(現在)、想(過去)、行(未來)，前五識當前的是「受」，西洋哲學稱為概念、觀念、心像，過去的是「想」(中性、不正、正)，未來是「行」，無明行是指五陰有我，明行是指五陰無我，想陰、行陰就是法塵(狹義)，這樣意根、法塵、意識就不會混淆，傳統都把心意識混用了。
- 四、 很多人說佛教不是哲學、不是概念，他們連概念是甚麼都不知道！概念有幾個意義，一是指心像，如前五識，這是受陰；二是指觀念，如對蘋果的印象，這是想陰；三是指抽象，如紅色的(蘋果)，這是哲思，他們所謂的概念是指第三種。我們都說佛教講唯識，其實佛教是唯物的，「唯」不是指唯一，而是優先性，根境為緣生識，先有根(內色)、境(前五外色)之緣才會生識，所以要識不住，一定要充分理解色法，不是只有根無常、境無常、根境緣生識無常(後面還要操作思惟)；所有外色只能透過五根去認識，所以我們對物自身不可知(康德)，佛教稱作“唯識無境” vs “素樸實在論”(蘋果)。
- 五、 無明觸→明觸(斷無明)：講經說法一定要注意凡夫和聖弟子，前者是流轉，後者是還滅，無明來自不正思惟，要明就一定要正思惟，無明是對五陰不如實知，明則是對五陰如實知，所以

這個「知」不會只有「覺知」，還要有思惟的成分，五陰是無常變異敗壞磨滅，這裡是觀察的，若對五陰(樂受)產生貪著，當五陰變異則會有苦，這裡是思惟的，切記！只要不是當前的，都是思惟的，不是用假想觀或神通觀完成；無明觸滅則明觸(相)生起，因明相生起，才知以前都在無明中。

- 六、無明行→明行(断我見)：經文說行稱為「我」，那是針對凡夫說的，所以十二因緣是在講流轉，接著才有無明滅則行滅，行滅不是沒有行為，而是五陰無我，也就是明行(十號之一)，由此可知“無明要先断”，這是隨佛法師糾正的，教界要盡早認清此事。
- 七、見法、断無明(觸)、破我見(行)完成第一轉，為初果須陀洹，不是断三結，如果我們接受無明先断的說法，那麼無明就還原了‘疑’這個名相，我認為疑來自大天五事；無明滅則行滅，也就是破我見，我見如何破？詳見視頻，我見破得不徹底，就分為身見、我使、我欲、我慢；只要是佛教徒，就不會信外道戒，所以戒禁取應該改為見法，這樣見十二因緣法、断無明、破我見，完成十二因緣前半段，也是完成四聖諦第一轉，就合理了。
- 八、我見和欲貪：断欲貪是十二因緣後半段，也是四聖諦第二轉，為何無明断了、我見破了，還會有欲貪？後面講到四聖諦時再說明。

〔第三支香主題：中道修學次第〕

一、1.八正道的正語歸攝於正業，因為正業已包括身、語、意三業，2.要正業須先正命，有正當的經濟來源，對正業是有幫助的，3.配合七覺支的念覺支，將正念調到正思惟之後，4.念覺支之後是擇法覺支，也就是對佛法僧戒生起四不壞淨，這是信根，所以在正念之後加上正信，做完上述調整，八正道次第應該是：正見、正思惟、正念、正信、正命、正業、正精進、正定；經文：「世尊自覺成等正覺，說：『依遠離、依無欲、依滅、向於捨。』」的捨即是捨覺支，經文：「我智生與見，我心解脫.....」，所以在八正道之後加上捨及心解脫；在正見之前加上四預流支的親近善士和聽聞正法，共 12 步驟。

二、玄奘《阿毗達磨大毗婆沙論》(智蘊第三中學支納息第一之四)：「四神足定根定力正定，攝入定覺支；念根念力正念，攝入念覺支；信根信力合為信故。若以一切攝入道支即八道支，名雖有八，實體不定，若說正念即正語業，實體唯七；若說正命非正語業，實體有八。復有信、喜、輕安、捨四，故亦十一，或有十二。」中道修學次第是我個人先貫通，之後才看到上述觀點，兩者幾乎完全相應，玄奘這裏透露幾個訊息：1.根、力、覺支等「一切攝入(八)道支」，2.八正道「實體不定」，亦即八正道的品項，有修改討論的空間，3.「正念即正語業」，代表(1)正念在傳統的位置是存疑的，若我們把正語、正業、正命、正進括弧起來，這樣就很清楚了，世尊在菩提樹下是以正見、正思惟、正念、正定為主，正語應攝入於正業；正命大部份是對在家居士而言；正精進廣義是通遍八正道，(2)正語是混淆的，玄奘這裏是以正念代替之，但我認為正語應攝入於正業中，4.「信根信力合為信故」，無覺支攝入，道品亦無，其實信是擇法覺支，對佛法僧戒起四不壞淨(信)，才能斷疑及戒禁取，才能擇正法，所以信根、信力應攝入擇法覺支，道品也應增設「正信」，5.「正命非正語業」又再次說明「正語、正業、正命」的討論空間(化地部於八道支只設五支道品)，我說過正語應攝入於正業，正命範圍小於正業，所以應先正命，正命有助於正業，6.「信喜輕安捨四」說明此四者亦可納入道支，其中「信」即「正信」，已如上述，「喜」即「喜覺支」，「輕安」即「猗覺支」，「喜、猗、定」覺支就是「定」，而「捨」即「捨覺支」，所以在中道修學次第「正定」之後，設「捨」欲成就；以上僅正語的地方和玄奘微異，其他的推論歸納完全相同。

三、37 道品可統歸為 12 步驟【中道修學次第圖】，又可濃縮為 5 步驟(止 + 觀禪念定)，實修 3 步驟(止觀禪)。

四、四念處是修道次第：身(安那般那修止)→受(觀察無常)→法(思惟無我)→心(解脫)。

五、四神足是修道次第：觀→欲(正志代替正思惟)→勤→心。

六、根據四預流支，正法是由正思惟完成的，完成內正思惟，就會法次法向，所以不是每個道品都要修，實修只有 3 步驟：止觀禪。

七、八正道的正念太後面，但正定是對的，它是由正思惟慧完成；七覺支的念覺支在前面是對的，但已丟掉正見、正思惟，擇法覺支是必要的，喜猗是世間定，不是佛教的正定，這點在後面講止觀時再說明。

八、五根、五力、三學都是以慧為首，部派將無明改為最後斷，才變成戒定慧。

〔第四支香主題：四聖諦三轉十二行〕

### 三七八 (三七九)

爾時，世尊告五比丘：「此苦聖諦，本所未曾聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺；此苦集、此苦滅、此苦滅道跡聖諦，本所未曾聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺。

復次，苦聖諦智當復知，本所未聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺；苦集聖諦已知當斷，本所未曾聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺。

復次，苦集滅，此苦滅聖諦已知當知作證，本所未聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺。復以此苦滅道跡聖諦已知當修，本所未曾聞法，當正思維，時，生眼、智、明、覺。

復次，比丘！此苦聖諦已知，知已出，所未聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺。復次，此苦集聖諦已知，已斷出，所未聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺。

復次，苦滅聖諦已知、已作證出，所未聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺。復次，苦滅道跡聖諦已知、已修出，所未曾聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺。

諸比丘！我於此四聖諦三轉十二行不生眼、智、明、覺者，我終不得於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門聞法眾中，為解脫、為出、為離，亦不自證得阿耨多羅三藐三菩提。我已於四聖諦三轉十二行生眼、智、明、覺，故於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門聞法眾中，得出、得脫，自證得成阿耨多羅三藐三菩提。」

爾時，世尊說是法時，尊者憍陳如及八萬諸天遠塵垢，得法眼淨。

- 一、 智眼明覺：視頻有說明，智是正思惟；眼是五眼，其中法眼是初果，慧眼是四果；明是第一轉；覺是第三轉。
- 二、 四聖諦、八正道、十二因緣的關係為，用觀察和思惟見十二因緣法(宮殿人民)，回過頭來發現，用這兩個方法可以達到正定，完成八正道(古仙人道)，這整個稱為四聖諦(大綱)，因此，四聖諦的苦諦是先見老病死苦，接十二因緣的觀察思惟，知流轉的集諦，知還滅的滅諦，集滅法的過程是味患離(現見法 vs 厭離)，其所運用的方法就是八正道(主要是正思惟)的道諦，完成第一轉；第二轉主要在斷欲貪，接著就會斷有結，是十二因緣的後半段，這裡的苦

主要是識住的苦(身受心不受)，凡夫是流轉，聖弟子是還滅，用的道諦還是正思惟，又稱增上禪思，這部分阿含教得很少；第三轉是結果，已修已斷已證；思修證都是正思惟完成的，到後面卻變成了正志。

- 三、我見和欲貪：兩者關係很微妙，到底是欲貪造成輪迴？還是我見造成輪迴？是欲貪造成輪迴！欲貪起因於樂受，對樂受欲令如是，以為可以主宰(追求幸福)，才在這裡談「我」，所以修行需不需要先去找「我(所)」或「無我」，其實是不需要的，因為無我是思惟來的，不是觀(找)來的，詳見視頻，另一方面，「不是我、不異我、不相在」是在破外道的神我，因此，就算知無常不能破我見，世人皆知無常，就算知人間苦也不能破我見，世間勘忍如飛蛾撲火，就算知老病死無法主宰，一樣不能破我見，而去追求長生不老不死，因為破我見是思惟來的，我見是錯見、是無明，在第一轉就要斷，為何我見破了，還有欲貪呢？就成為第二個問題，簡言之，就是我見破得不徹底，所以我見用身見代替，無明用疑代替，我見之所以破得不徹底，是心存「僥倖」，也就是大乘的劍上舔蜜，知而不能行是一轉與二轉的問題，也就是知行合一的問題(井水喻)，為何佛陀在菩提樹可完成三轉？為何有疾得漏盡的阿羅漢，都跟這個問題有關，要完成這個問題，必須對色法如實知，根境為緣生識，當前的是受，會對樂受貪著，是因為不瞭解色法的特性，它有一個根本的特性，就是好色藏壞色、壞色藏好色，佛教天人五衰相現，儒家物極必反，道家「有物混成.....強為之名曰大，大曰逝，逝曰遠，遠曰反」，如果只取好色，也必須承擔壞色，而好花不常開，好景不常在，為了一時樂受，必須輪迴不已，這是賠本生意，在此講厭離，因此對色法，不是用世間定達到無色界，也不是觀極微(色法切割不盡，如一日之槌，日取其半，萬世不竭)、極遠(赤馬天子)、三世(愛因斯坦說時空是人類的錯覺)，宇宙時空是觀不盡的。

〔第五～六支香主題：止觀〕



《阿含》中的「止」是安那般那念，俗稱「觀」呼吸、又稱數息觀，真正應該稱為「覺知」呼吸，息出、息入，息長、息短，息冷、息熱，息粗、息細，息急、息緩都能清楚覺知，若要說得更仔細，「止」、「觀」、「覺知」還是略有不同：「止」偏向止伏，也就是壓，把所有念頭都壓下，只有呼吸這件事，就會走向世間定的一心；「觀」是靜態的觀照，就像鏡子一樣，不帶任何判斷，忠實地呈現事物(呼吸)；「覺知」有動態的意味，也就是有判斷的成份，才能知出、入、長、短等。為何安那般那念要用「覺知」，而不是「止」、「觀」？那是因為「覺知」呼吸，不僅可以有「止」的功効，還能隨時作「觀」，也就是當心靜下之後，所緣就不一定在呼吸，改為觀五蘊之受，換言之，「覺知」可以通「止」、「觀」，這點很少人會談到(覺知 vs 觀察 vs 尋伺 vs 生氣為例)。

修安那般那念有三點必須澄清：

1. 安那般那念就是繫念在面，沒有觀肚子起伏、檀中、眉心等方法，那些是道家丹田或瑜伽脈輪的修法。
2. 安那般那念不是為了修世間定，只是為了調伏散亂心，接著就要作觀。
3. 安那般那念在教界的教導極為普遍，所以引用幾篇經文即可：

八一三 (八〇一)

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「有五法，多所饒益修安那般那念。何等為五？住於淨戒波羅提木叉律儀，威儀行處具足，於微細罪能生怖畏，受持學戒，是名第一多所饒益修習安那般那念。復次，比丘！少欲、少事、少務，是名二法多所饒益修習安那般那念。復次，比丘！飲食知量，多少得中，不為飲食起求欲想，精勤思惟，是名三法多所饒益修安那般那念。復次，比丘！初夜、後夜不著睡眠，精勤思惟，是名四法多所饒益修安那般那念。復次，比丘！空閑林中，離諸慣鬧，是名五法多種饒益修習安那般那念。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

八一九 (八〇七)

爾時，世尊坐禪二月過已，從禪覺，於比丘僧前坐，告諸比

丘：「若諸外道出家來問汝等：『沙門瞿曇於二月中云何坐禪？』汝應答言：『如來二月以安那般那念坐禪思惟住。』所以者何？我於此二月念安那般那，多住思惟，入息時念入息如實知，出息時念出息如實知；若長若短，一切身覺入息念如實知，一切身覺出息念如實知；身行休息入息念如實知，……乃至滅出息念如實知。我悉知已，我時作是念：此則僇思惟住，我今於此思惟止息已，當更修餘微細修住而住。」

《阿含》中的「觀」是毘婆舍那，俗稱內觀，觀就是如實見、如實知，所謂的如實也就是老老實實，所以並不難，只要老老實實地觀察即可，那要觀察什麼呢？首先觀察的就是呼吸，觀察、覺知呼吸的好處是可以止觀雙運，呼吸跟心念或思想有關聯，所以呼吸越深越緩會越靜心，兩者互為因果，這是「止」的部份，在「觀」的部份，因為靜坐者最容易觀察到的事物，就是呼吸，所以在其他覺受還未升起前，以呼吸為觀察的所緣，至於這個所緣要在何時改變呢？這是一個很有意思的問題，若太早改變，則散亂心尚未調伏；若太晚改變或一直守著呼吸，就會進入世間定，錯失作觀的機會，切記！「止」是為了作「觀」，不是為了修定，所以當有各種覺受升起，有念頭，粗的是(內在)言語(數息也是其中一種)，細的是殘留影(音、香、味、觸)像，有酸麻痛癢等當下的覺受，讓你的心亂糟糟，不知道要注意那裏？以為心跑來跑去，這時候有三種選擇：1.繼續將覺知放在呼吸，不是刻意拉回，但又要有一點作意，不能放任心亂跑，就會朝「止」的方向前進；2.將身心當做一面鏡子，如神秀的偈，也就是默照，所有的念頭、覺受都在這面鏡子中呈現，這是靜態的「觀(伺)」；3.「覺知(尋)」最強烈的覺受，緊盯不放下觀察，就像獵人打鳥，對四散分飛的鳥，只注意被打中的那隻，覺受也是如此，這就是由止到觀的方法。

「觀」的所緣有五蘊、十八界，要如何觀察呢？經文說要觀色無常，但是色無常要怎麼觀呢？是觀內色、外色，還是愛喜？經文說是觀愛喜，所謂愛喜集是色集，而要愛喜集之前必須要有受(十二因緣的受愛取)，所以觀五蘊首先在「受」，身觸的覺受在禪坐中最容易觀察，吾人行、住、坐、臥必須時時更換姿勢，否則苦受就會來(這是因為變易法)，我們只要從禪坐中觀察苦受，就能推斷出行、住、臥也是如此(經驗也確是如此)，當靜止久了，就會產生敗

壞，因此必須以更換姿識，也就是變易，來改變這個敗壞，所以講活動(所謂戶樞不蠹，流水不腐，儒家正是配合這個變易，而說生生)。對初學禪坐的人，(禪樂)樂受不會先來，苦受會先來，也就是酸麻痛癢等覺受，根據經驗，這個苦受是會消失的，也就是苦受有生起與還滅(心苦也是如此)，不會永遠都是苦，但是如果觀察的過程，等不到它消失就受不了，那要怎麼辦？也就是禪坐中能不能動的問題，動與不動不是重點，動會改變其相狀，失去觀察的機會，所以一般人教禪，都說不能亂動，這是對的，但只對一半，因為如果苦受已經承受不了而勉強苦撐，那是一種控制，也是一種想要見法的貪，這點阿姜念在其書中有提到，而中國禪在這時可能會起疑團，誰在苦？誰在控制？不過我們不需如此，簡言之，能夠觀察苦受的整個過程是最恰當的，若不能也不要硬撐，因為我們的用意不在撐的過、撐不過，而是在觀察苦。

苦受過去之後，會有一段平緩期，再會有其它覺受，就跟灰塵一樣掃之不盡，當眾苦過去之後，或許會有輕安、樂受產生而苦盡甘來(我的經驗是沒有身體的感覺，寂然不動、感而遂通)，各種(禪樂)的樂受也是必須如實觀察而非貪著，否則就如經文所說，死後生禪天；對一般人而言，樂受不會先產生，所以要觀察樂受，就必須透過想蘊，也就是「調資料」，調以前曾經樂受的經驗，一般而言，欲界最大最猛的樂受是淫欲之樂，但也可以視個人情況，觀察各種樂受的經驗(或苦受的經驗)，這些都是想蘊；清楚明瞭生理的苦、樂受，才能接著觀察於可意生貪、於不可意生嗔的貪嗔相，這是心理的苦樂受，也是行蘊的前兆，到此為止都還只是在觀察的階段，尚未進行禪思。

修毘婆舍那觀有幾點必須澄清：

1. 有些人主張用功必須在六觸入處，但六觸入處只是接收器，有一點醫學常識的都知道，所有的神經傳導都會回到大腦，再由大腦回傳該處，至於想蘊、行蘊大多只用到意根，也就是大腦。
2. 觀察苦受、樂受是最基本的步驟，但是所觀的苦或樂，有沒有更苦、更樂，或最苦、最樂的可能？也就是所謂的遍觀，「觀」是經驗的；「遍」是推理的，舉例而言，張三死了，李四死了，王五死了，這些是「觀」；而人都會死，就是「遍」，所以苦樂受的觀察，要到普遍性的一體適用，這中間是有學問的，太過簡單地觀察就下結論，失之草率；太過嚴苛地觀察，遲遲不肯下定論，

也是一種執著障礙，而還會一直「尋」，如同赤馬天子，這是必須明白與注意的(vs 十六觀智)。

3. 動中禪其實是動中觀，動觀、靜觀都沒錯，問題是要觀什麼？為何要觀？阿姜念說：「刻意放慢動作的速度，是一種想要見法的貪。」在經文中佛陀與弟子經行、乞食，威儀具足地保持正念，被誤解成觀察自己的動作，或清清楚楚知道自己在做什麼，真正應該是「觀」五蘊無常變易，「禪」思若愛喜五蘊，則會有苦，知道這一點，就能於可意不生貪，於不可意不生嗔，隨持正「念」，達向正「定」，所以目前流行的「動中禪」和「正念減壓」，只是一種噱頭或應用，並不屬於真正的修道次第。

### 【止觀】

自古以來的修道人，將必須在靜中的禪思，誤以為是修世間定，這是修不上力，無法解脫的最大原因：佛陀是依「正思惟」解脫，而非世間定，在〈轉法輪經〉中，佛陀告訴五比丘，他是正思惟四聖諦三轉十二行，而得無上正等正覺，在《雜阿含》二八五、二八七、二九六經，佛陀因為觀察到人老病死，進而思惟何緣故有老病死？而得見因緣法與緣生法，所以四聖諦與因緣法是佛法的核心，上述各經都是運用「正思惟」，也就是禪思而得，因此「正思惟」才是佛陀解脫的方法，反之足以說明，為何佛陀曾經遍學外道，拜二位仙人為師，修到無所有定及非想非非想定，還自認不能解脫，最後才在菩提樹下，依「正思惟」而解脫。

既然佛陀是依正思惟而解脫，那麼解脫需不需要有世間定做基礎呢？完全不需要！佛教的「正定」不是世間定，雖然已有學人約略知道這件事，但沒人說得清楚，以致教界極大多數都還是從世間定入手，任何想從世間定達到解脫的行者，會有兩種結果，一是修成世間定，現世得神通，來世生禪天；二是修不成世間定而感到挫折，現在既然知道解脫不需要世間定，那麼就必須先由慧使心解脫，行有餘力再修世間定，切勿本末倒置！

講到這裏，許多人會不服氣，因為佛教說止觀，大家都是從世間定入手，怎麼可能跳過不修呢？「止」是用來對治調伏散亂心，並沒有要你修到入定，安那般那念只在初禪有覺有觀，初禪以上進入一心，無法作觀(vs 餘勢)，所以止觀雙運最多到初禪，

這也就是有些教禪修的老師，不強調四禪卻還要初禪的原因，不論是出深定再作觀，還是在初禪作觀，一般人只知道止觀雙運，卻不知道禪觀雙運，初禪成就是內寂言語，所以在初禪並不能進行禪思，而有近分定的說法，簡言之，「止」可以修世間諸定，「觀」可以在初禪或初禪以下進行，「禪」只能在初禪以下進行，所以〈須深經〉中的長老們，沒有任何世間定之成就，是合理的(vs 相應部和摩訶僧祇律)，〈阿含止觀禪〉所教的禪法，不是世間定，也不是只有觀，而是獨一靜處、專精禪思，禪思是有步驟方法的，不是亂想一通。

不僅世人對世間定與正定有很深的誤解，就連佛陀在世時的比丘也是如此，除了〈須深經〉中的須深；在《雜阿含》一〇二四經提到，阿濕波誓得有重病，未得病時，得身息樂正受，而今不能入彼三昧，自覺退失三昧而有變悔，佛告知不見五蘊是我，則無變悔，換言之，世間定才有退失變悔，正定不會退失變悔；在《雜阿含》四八五經提到：「若有異學出家作是說言：『沙門釋種子唯說想受滅，名為至樂。』此所不應，所以者何？應當語言：『此非世尊所說受樂數，世尊說受樂數者，如說。』優陀夷！有四種樂，何等為四？謂離欲樂、遠離樂、寂滅樂、菩提樂。」從以上諸經可以發現，異學外道在世尊座下出家，大多留有印度傳統要修世間定才能解脫的觀念，這是誤解世間定與正定最大的原因，換言之，這些人也許會認為，佛法是如此地高深，怎麼會不需要深定呢？以為沒有深定就無法解脫，卻忽略了「專精禪思」的功用；第二個原因是，佛教當時是新興宗教，佛陀援用許多傳統宗教的用詞，如輪迴、業等等，其中三昧、正受是共世間定的用詞，但是佛陀在使用這些名詞時，往往都賦予新的意義與內容，或許有人錯將世間定的一心，誤以為是心解脫的不動，所以原本是欲心不動，卻變成刻意修心一境性的一心，在《阿含》佛陀只講「正念」，沒有說要修「一心」（《雜阿含》15卷之前），也沒有說要修「無念」；第三個原因是，由正定→捨→心解脫的道次第，其中的正定是四神足（觀→欲→勤→心的道次第），不是世間定，世間定會引發天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通，錯將四神足解釋為身體之神足，若再加上漏盡通，就是所謂的六神通，其實佛教不共世間的是阿羅漢的漏盡通（通明都容易混淆），其意義就是解脫知見：「我生已盡，梵行已立，所

作已辦，自知不受後有。」佛教從頭到尾，都是依慧(正思惟)而解脫，定只是法次法向，不是刻意修世間定而來；最後一個原因是，佛陀在初夜得宿命通，中夜得天眼通，後夜得漏盡通，以及涅槃時是由四禪入般涅槃，這些都有可能讓人以為，證阿羅漢必須入深定，總之，佛是無師自覺，俱解脫阿羅漢成就八背捨，慧解脫阿羅漢未有世間定的成就，但是三者漏盡的證量上是一致的。

傳統誤將世間定的「止」當成是佛教的「正定」，這點在佛教界一直是混淆不清的！雖然大家都知道，佛教的正定不同於世間定，但總認為必須透過深定才能解脫，完全陷入定學上的迷思，佛陀曾經修過世間最高的禪定，但認為無法「息苦」，所以才在菩提樹下，完成四聖諦三轉十二行而成就無上正覺，所以很明白地，佛陀是依《轉法輪經》中的「正思惟」而解脫，絕非依深定而解脫，若依深定可以解脫，他早就解脫了，不必等到菩提樹下解脫，換言之，受想滅盡定都不能解脫，更何況是依四禪而能解脫？錯將四禪的一心，誤以為是心解脫不動，這裏的不動是欲心不動，這才是「正定」，生活中活潑潑的正念(心)是有的，有世間定很好，但不是解脫的必要條件(選修)，切勿本末倒置。

目前教界對於慧解脫與心解脫有三種看法：

1.兩者是一樣的，也就是我所主張的「由慧使心解脫」。

2.兩者是不一樣的，教界大部份是這種說法，其中又分為(1)可以由慧解脫，也可以由定解脫，也就是解脫有二種途徑；(2)必須由定達到解脫，這個「定」有人說是世間的「四禪八定」，有人說是佛教的「正定」，說法非常混淆。

3.隨佛法師主張沒有慧解脫阿羅漢，只有心解脫阿羅漢，慧解脫是須陀洹，或許他是受了《雜阿含》一〇二七經的影響：「如是我聞！一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園，如上說。差別者：乃至佛告病比丘：『汝不自犯戒耶？』比丘白佛言：『世尊！我不以持淨戒故，於世尊所修梵行。』佛告比丘：『汝以何等法故，於我所修梵行？』比丘白佛：『為離貪欲故，於世尊所修梵行；為離瞋恚、愚癡故，於世尊所修梵行。』佛告比丘：『如是！如是！汝正應為離貪欲故，於我所修梵行；離瞋恚、愚癡故，於我所修梵行。比丘！貪欲纏故，不得離欲；無明纏故，慧不清淨。是故，比丘！於欲離故心解脫，離無明故慧解脫。若比丘於欲離故心解脫身作證，

離無明故慧解脫，是名比丘斷諸愛欲，轉結縛，止慢無間等，究竟苦邊。是故，比丘！於此法善思惟。』如前廣說，……乃至授第一記。」但《雜阿含》一二一二經提到：「佛告舍利弗：『此五百比丘皆是阿羅漢，諸漏已盡，所作已作，已捨重擔，斷諸有結，正智心善解脫……』舍利弗白佛言：『世尊！此五百比丘既無有見聞疑身、口、心可嫌責事，然此中幾比丘得三明？幾比丘俱解脫？幾比丘慧解脫？』佛告舍利弗：『此五百比丘中，九十比丘得三明，九十比丘得俱解脫，餘者慧解脫。』」

佛教從頭到尾，都是依慧(正思惟)而解脫，定只是法次法向，不是刻意修世間定而來，正確的修道次第是：以安那般那修「止」調伏散亂心，再作毘婆舍那「觀」，見集滅法(見法、狹義正見)，如理作意知滅法之道，起正見(見道、廣義正見)，得明、斷無明，成就第一轉，是須陀洹，再獨一靜處，專精「禪」思，深入修習如理作意(內正思惟)，於生活中隨持正「念」，三業清淨自然能達向正「定」，這裏的正定是於可意不生貪，於不可意不生嗔，如鐘擺，不擺盪於貪或嗔，明白了「正定」在整個修道次第中的意義，再回去看各種經論著作，就能看出他們在定學中矛盾的地方。

〔第七～九支香主題：專精禪思〕

【十二因緣】

## 1.總說：

### 二八二 (三〇四)

爾時，世尊告諸比丘：「我今當為汝等說法，初、中、後善，善義善味，純一滿淨，梵行清白。諦聽！善思！有六六法。何等為六六法？謂六內入處、六外入處、六識身、六觸身、六受身、六愛身。

何等為六內入處？謂眼入處、耳入處、鼻入處、舌入處、身入處、意入處。何等為六外入處？色入處、聲入處、香入處、味入處、觸入處、法入處。云何六識身？謂眼識身、耳識身、鼻識身、舌識身、身識身、意識身。云何六觸身？謂眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸。云何六受身？謂眼觸生受、耳觸生受、鼻觸生受、舌觸生受、身觸生受、意觸生受。云何六愛身？謂眼觸生愛、耳觸生愛、鼻觸生愛、舌觸生愛、身觸生愛、意觸生愛。

若有說言『眼是我』，是則不然。所以者何？眼生滅故；若眼是我者，我應受生死，是故說眼是我者，是則不然。如是若色、若眼識、眼觸、眼觸生受若是我者，是則不然。所以者何？眼觸生受是生滅法；若眼觸生受是我者，我復應受生死，是故說眼觸生受是我者，是則不然，是故眼觸生受非我。如是耳、鼻、舌、身、意觸生受非我。所以者何？意觸生受是生滅法；若是我者，我復應受生死，是故意觸生受是我者，是則不然，是故意觸生受非我。

如是，比丘！當如實知眼所作、智所作、寂滅所作，開發神通，正向涅槃。云何如實知見眼所作，……乃至正向涅槃？如是，比丘！眼非我，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂，彼亦觀察非我；耳、鼻、舌、身、意亦如是說，是名如實知見眼所作，……乃至正向涅槃，是名六六法經。」

## 2.有(識食)：

### 九二 (四六)

「諸比丘！彼多聞聖弟子於此色受陰作如是學：我今為現在色所食，過去世已曾為彼色所食，如今現在。復作是念：我今為現在色所食，我若復樂著未來色者，當復為彼色所食，如今現在。作如是知己，不顧過去色，不樂著未來色，於現在色生厭、離欲、滅患、向滅。多聞聖弟子於此受、想、行、識受陰學：我今現在為現在識所食，於過去世已曾為識所食，如今現在。我今已為現在識



所食，苦復樂著未來識者，亦當復為彼識所食，如今現在。如是知已，不顧過去識，不樂未來識，於現在識生厭、離欲、滅患、向滅，滅而不增，退而不進，滅而不起，捨而不取。」

### 三七二 (三七三)

爾時，世尊告諸比丘：「有四食資益眾生，令得住世攝受長養。云何為四？謂一、麤搏食，二、細觸食，三、意思食，四、識食。

云何比丘觀察搏食？譬如有夫婦二人，唯有一子，愛念將養，欲度曠野嶮道難處，糧食乏盡，飢餓困極，計無濟理，作是議言：『正有一子，極所愛念，若食其肉，可得度難，莫令在此三人俱死。』作是計已，即殺其子，含悲垂淚，強食其肉，得度曠野。云何，比丘！彼人夫婦共食子肉，寧取其味，貪嗜美樂與不？」

答曰：「不也，世尊！」

復問：「比丘！彼強食其肉，為度曠野嶮道不？」

答言：「如是，世尊！」

佛告比丘：「凡食搏食，當如是觀。如是觀者，搏食斷知；搏食斷知已，於五欲功德貪愛則斷；五欲功德貪愛斷者，我不見彼多聞聖弟子於五欲功德上有一結使而不斷者。有一結繫故，則還生此世。」

「云何比丘觀察觸食？譬如有牛，生剝其皮，在在處處，諸蟲啖食，沙土坌塵，草木針刺。若依於地，地蟲所食；若依於水，水蟲所食；若依空中，飛蟲所食，臥起常有苦毒此身。如是，比丘！於彼觸食，當如是觀。如是觀者，觸食斷知；觸食斷知者，三受則斷；三受斷者，多聞聖弟子於上無所復作，所作已作故。」

「云何比丘觀察意思食？譬如聚落城邑邊有火起，無煙無炎，時有士夫聰明點慧，背苦向樂，厭死樂生，作如是念：彼有大火，無煙無炎，行來當避，莫令墮中，必死無疑。作是思惟，常生思願，捨遠而去；觀意思食，亦復如是。如是觀者，意思食斷；意思食斷者，三愛則斷；三愛斷者，彼多聞聖弟子於上更無所作，所作已作故。」

「諸比丘！云何觀察識食？譬如國王，有防邏者，捉捕劫盜，縛送王所(如前須深經廣說)。以彼因緣，受三百矛苦覺，晝夜苦痛；觀察識食，亦復如是。如是觀者，識食斷知；識食斷知者，名

色斷知；名色斷知者，多聞聖弟子於上更無所作，所作已作故。」

### 七二七（七一五）

爾時，世尊告諸比丘：「有五蓋、七覺分，有食、無食，我今當說，諦聽！善思！當為汝說。譬如身依食而立，非不食；如是五蓋依於食而立，非不食。貪欲蓋以何為食？謂觸相，於彼不正思惟，未起貪欲令起，已起貪欲能令增廣，是名欲愛蓋之食。」

「何等為瞋恚蓋食？謂障礙相，於彼不正思惟，未起瞋恚蓋令起，已起瞋恚蓋能令增廣，是名瞋恚蓋食。」

「何等為睡眠蓋食？有五法。何等為五？微弱、不樂、欠味、多食、懈怠，於彼不正思惟，未起睡眠蓋令起，已起睡眠蓋能令增廣，是名睡眠蓋食。」

「何等為掉悔蓋食？有四法。何等為四？謂親屬覺、人眾覺、天覺、本所經娛樂覺。自憶念、他人令憶念而生覺，於彼起不正思惟，未起掉悔令起，已起掉悔令其增廣，是名掉悔蓋食。」

「何等為疑蓋食？有三世。何等為三？謂過去世、未來世、現在世。於過去世猶豫、未來世猶豫、現在世猶豫，於彼起不正思惟，未起疑蓋令起，已起疑蓋能令增廣，是名疑蓋食。」

「譬如身依於食而得長養，非不食；如是七覺分依食而住，依食長養，非不食。」

「何等為念覺分不食？謂四念處不思惟，未起念覺分不起，已起念覺分令退，是名念覺分不食。」

「何等為擇法覺分不食？謂於善法撰擇，於不善法撰擇，於彼不思惟，未起擇法覺分令不起，已起擇法覺分令退，是名擇法覺分不食。」

「何等為精進覺分不食？謂四正斷，於彼不思惟，未起精進覺分令不起，已起精進覺分令退，是名精進覺分不食。」

「何等為喜覺分不食？有喜，有喜處法，於彼不思惟，未起喜覺分不起，已起喜覺分令退，是名喜覺分不食。」

「何等為猗覺分不食？有身猗息及心猗息，於彼不思惟，未生猗覺分不起，已生猗覺分令退，是名猗覺分不食。」

「何等為定覺分不食？有四禪，於彼不思惟，未起定覺分不起，已起定覺分令退，是名定覺分不食。」

「何等為捨覺分不食？有三界，謂斷界、無欲界、滅界，於彼

不思惟，未起捨覺分不起，已起捨覺分令退，是名捨覺分不食。」

「何等為貪欲蓋不食？謂不淨觀，於彼思惟，未起貪欲蓋不起，已起貪欲蓋令斷，是名貪欲蓋不食。」

「何等為瞋恚蓋不食？彼慈心思惟，未生瞋恚蓋不起，已生瞋恚蓋令滅，是名瞋恚蓋不食。」

「何等為睡眠蓋不食？彼明照思惟，未生睡眠蓋不起，已生睡眠蓋令滅，是名睡眠蓋不食。」

「何等為掉悔蓋不食？彼寂止思惟，未生掉悔蓋不起，已生掉悔蓋令滅，是名掉悔蓋不食。」

「何等為疑蓋不食？彼緣起法思惟，未生疑蓋不起，已生疑蓋令滅，是名疑蓋不食。譬如身依食而住、依食而立，如是七覺分依食而住、依食而立。」

「何等為念覺分食？謂四念處思惟已，未生念覺分令起，已生念覺分轉生令增廣，是名念覺分食。」

「何等為擇法覺分食？有擇善法，有擇不善法，彼思惟已，未生擇法覺分令起，已生擇法覺分重生令增廣，是名擇法覺分食。」

「何等為精進覺分食？彼四正斷思惟，未生精進覺分令起，已生精進覺分重生令增廣，是名精進覺分食。」

「何等為喜覺分食？有喜，有喜處，彼思惟，未生喜覺分令起，已生喜覺分重生令增廣，是名喜覺分食。」

「何等為猗覺分食？有身猗息、心猗息思惟，未生猗覺分令起，已生猗覺分重生令增廣，是名猗覺分食。」

「何等為定覺分食？謂有四禪思惟，未生定覺分令生起，已生定覺分重生令增廣，是名定覺分食。」

「何等為捨覺分食？有三界。何等為三？謂斷界、無欲界、滅界，彼思惟，未生捨覺分令起，已生捨覺分重生令增廣，是名捨覺分食。」

### 3.愛：

二三八（二三六）

舍利弗白佛言：「世尊！我今於林中入空三昧禪住。」

佛告舍利弗：「善哉！善哉！舍利弗！汝今入上座禪住而坐禪；若諸比丘欲入上座禪者，當如是學。」

若入城時、若行乞食時、若出城時，當作是思惟：我今眼見

色，頗起欲、恩愛、愛念著不？

舍利弗！比丘作如是觀時，若眼識於色有愛念染著者，彼比丘為斷惡不善故，當勤欲方便，堪能繫念修學。譬如有人，火燒頭衣，為盡滅故，當起增上方便，勤教令滅；彼比丘亦復如是，當起增上勤欲方便，繫念修學。

若比丘觀察時，若於道路、若聚落中行乞食、若出聚落，於其中間，眼識於色，無有愛念染著者，彼比丘願以此喜樂善根，日夜精勤，繫念修習，是名比丘於行、住、坐、臥淨除乞食。是故此經名清淨乞食住。」

## 二五二（二五〇）

尊者摩訶拘絺羅晡時從禪覺，詣尊者舍利弗所，共相問訊已，退坐一面，語舍利弗言：「欲有所問，寧有閑暇見答已不？」

尊者舍利弗語摩訶拘絺羅：「隨仁所問，知者當答。」

尊者摩訶拘絺羅問尊者舍利弗言：「云何，尊者舍利弗！眼繫色耶？色繫眼耶？耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法，意繫法耶？法繫意耶？」

尊者舍利弗答尊者摩訶拘絺羅言：「非眼繫色，非色繫眼。……乃至非意繫法，非法繫意。尊者摩訶拘絺羅！於其中間，若彼欲貪，是其繫也。尊者摩訶拘絺羅！譬如二牛，一黑一白，共一軛鞅縛繫，人問言：『為黑牛繫白牛？為白牛繫黑牛？』為等問不？」

答言：「不也，尊者舍利弗！非黑牛繫白牛，亦非白牛繫黑牛，然於中間，若軛、若繫鞅者，是彼繫縛。」

「如是，尊者摩訶拘絺羅！非眼繫色，非色繫眼。……乃至非意繫法，非法繫意；中間欲貪，是其繫也。

尊者摩訶拘絺羅！若眼繫色，若色繫眼。……乃至若意繫法，若法繫意，世尊不教人建立梵行，得盡苦邊。以非眼繫色，非色繫眼。……乃至非意繫法，非法繫意，故世尊教人建立梵行，得盡苦邊。

尊者摩訶拘絺羅！世尊眼見色若好、若惡，不起欲貪；其餘眾生眼若見色若好、若惡，則起欲貪。是故世尊說當斷欲貪，則心解脫。……乃至意、法亦復如是。」

4.受：

三二七（二八九）

爾時，世尊告諸比丘：「愚癡無聞凡夫於四大身厭患、離欲、背捨而非識。所以者何？見四大身有增、有減、有取、有捨，而於心、意、識，愚癡無聞凡夫不能生厭、離欲、解脫。所以者何？彼長夜於此保惜繫我，若得、若取，言：是我、我所、相在。是故，愚癡無聞凡夫不能於彼生厭、離欲、背捨。愚癡無聞凡夫寧於四大身繫我、我所，不可於識繫我、我所。所以者何？四大色身或見十年住，二十、三十……乃至百年，若善消息，或復少過；彼心、意、識日夜時刻，須臾轉變，異生異滅。猶如獼猴遊林樹間，須臾處處，攀捉枝條，放一取一，彼心、意、識亦復如是，異生異滅。」

多聞聖弟子於諸緣起善思惟觀察，所謂樂觸緣生樂受，樂受覺時，如實知樂受覺；彼樂觸滅，樂觸因緣生受亦滅止、清涼、息沒。如樂受，苦觸、喜觸、憂觸、捨觸因緣生捨受，捨受覺時，如實知捨受覺；彼捨觸滅，彼捨觸因緣生捨受亦滅止、清涼、息沒。彼如是思惟：此受觸生、觸樂、觸縛，彼彼觸樂故，彼彼受樂；彼彼觸樂滅，彼彼受樂亦滅止、清涼、息沒。如是，多聞聖弟子於色生厭，於受、想、行、識生厭，厭故不樂，不樂故解脫，解脫知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

#### 四六六（四六七）

爾時，尊者羅睺羅往詣佛所，稽首禮足，退住一面，白佛言：「世尊！云何知、云何見我此識身及外境界一切相，得無有我、我所見、我慢繫著使？」

佛告羅睺羅：「有三受——苦受、樂受、不苦不樂受。觀於樂受而作苦想，觀於苦受作劍刺想，觀不苦不樂受作無常想。若彼比丘觀於樂受而作苦想，觀於苦受作劍刺想，觀不苦不樂受作無常、滅想者，是名正見。」

爾時，世尊即說偈言：

「觀樂作苦想，苦受同劍刺，  
於不苦不樂，修無常滅想，  
是則為比丘，正見成就者；  
寂滅安樂道，住於最後邊，  
永離諸煩惱，摧伏眾魔軍。」

#### 四七四（四七五）

爾時，世尊告諸比丘：「毘婆尸如來未成佛時，獨一靜處，禪

思惟，作如是觀——觀察諸受：云何為受？云何受集？云何受滅？云何受集道跡？云何受滅道跡？云何受味？云何受患？云何受離？如是觀察，有三受——樂受、苦受、不苦不樂受。觸集是受集，觸滅是受滅。若於受愛樂、讚歎、染著、堅住，是名受集道跡；若於受不愛樂、讚歎、染著、堅住，是名受滅道跡；若受因緣生樂喜，是名受味；若受無常變易法，是名受患；若於受斷欲貪、越欲貪，是名受離。」

5.觸：

三二六（二八八）

答言：「尊者舍利弗！彼識非自作、非他作、非自他作、非非自他作無因作，然彼識緣名色生。」

尊者舍利弗復問：「尊者摩訶拘絺羅！先言名色非自作、非他作、非自他作、非非自他作無因作，然彼名色緣識生，而今復言名色緣識，此義云何？」

尊者摩訶拘絺羅答言：「今當說譬，如智者因譬得解。譬如三蘆立於空地，展轉相依，而得豎立。若去其一，二亦不立；若去其二，一亦不立；展轉相依，而得豎立。識緣名色亦復如是，展轉相依，而得生長。」（參照〈大緣方便經〉）

【無常、苦、無我(不是我、不異我、不相在)、空】

七九（三三）

爾時，世尊告諸比丘：「色非是我。若色是我者，不應於色病、苦生，亦不應於色欲令如是、不令如是。以色無我故，於色有病、有苦生，亦得於色欲令如是、不令如是。受、想、行、識亦復如是。比丘！於意云何？色為是常、為無常耶？」

比丘白佛：「無常，世尊！」

「比丘！若無常者，是苦不？」

比丘白佛：「是苦，世尊！」

「若無常、苦，是變易法，多聞聖弟子於中寧見有我、異我、相在不？」

比丘白佛：「不也，世尊！」

「受、想、行、識亦復如是。是故，比丘！諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若

遠、若近，彼一切非我、不異我、不相在，如是觀察；受、想、行、識亦復如是。

比丘！多聞聖弟子於此五受陰非我、非我所，如實觀察。如實觀察已，於諸世間都無所取，無所取故無所著，無所著故自覺涅槃：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

## 二七二（二七三）

時，有異比丘獨靜思惟：「云何為我？我何所為？何等是我？我何所住？從禪覺已，往詣佛所，稽首禮足，退住一面，白佛言：「世尊！我獨一靜處，作是思惟：云何為我？我何所為？何法是我？我於何住？」

佛告比丘：「今當為汝說於二法。諦聽！善思！云何為二？眼色為二，耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法為二，是名二法。比丘！若有說言：『沙門瞿曇所說二法，此非為二，我今捨此，更立二法。』彼但有言，數問已不知，增其疑惑，以非境界故。所以者何？緣眼、色，生眼識。

比丘！彼眼者，是肉形、是內、是因緣、是堅、是受，是名眼肉形內地界。比丘！若眼肉形，若內、若因緣、津澤、是受，是名眼肉形內水界。比丘！若彼眼肉形，若內、若因緣、明暖、是受，是名眼肉形內火界。比丘！若彼眼肉形，若內、若因緣、輕飄動搖、是受，是名眼肉形內風界。

比丘！譬如兩手和合相對作聲，如是緣眼、色，生眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思，此等諸法非我、非常；是無常之我，非恒，非安隱、變易之我。所以者何？比丘！謂生、老、死、沒、受生之法。

比丘！諸行如幻、如炎，剎那時頃盡朽，不實來實去。是故，比丘！於空諸行當知、當喜、當念；空諸行常、恒、住、不變易法，空無我、我所。譬如明目士夫，手執明燈，入於空室，彼空室觀察。

如是，比丘！於一切空行、空心觀察歡喜，於空法行常、恒、住、不變易法，空我、我所。如眼、耳、鼻、舌、身、意法因緣生意識，三事和合觸，觸俱生受、想、思，此諸法無我、無常……乃至空我、我所。比丘！於意云何？眼是常、為非常耶？」

答言：「非常，世尊！」

復問：「若無常者，是苦耶？」

答言：「是苦，世尊！」

復問：「若無常、苦，是變易法，多聞聖弟子寧於中見我、異我、相在不？」

答言：「不也，世尊！」

「耳、鼻、舌、身、意亦復如是。如是多聞聖弟子於眼生厭，厭故不樂，不樂故解脫，解脫知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。耳、鼻、舌、身、意亦復如是。」

時，彼比丘聞世尊說合手聲譬經教已，獨一靜處，專精思惟，不放逸住，乃至自知不受後有，成阿羅漢。

### 三三五 (二九七)

爾時，世尊告諸比丘：「我當為汝等說法，初、中、後善，善義善味，純一清淨，梵行清白，所謂大空法經。諦聽！善思！當為汝說。云何為大空法經？所謂此有故彼有，此起故彼起，謂緣無明行，緣行識，……乃至純大苦聚集。

緣生老死者，若有問言：『彼誰老死？老死屬誰？』彼則答言：『我即老死，今老死屬我，老死是我所。』言：『命即是身。』或言：『命異身異。』此則一義，而說有種種。若見言：『命即是身。』彼梵行者所無有。若復見言：『命異身異。』梵行者所無有。於此二邊，心所不隨，正向中道。賢聖出世，如實不顛倒正見，謂緣生老死，如是生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行，緣無明故有行。

若復問言：『誰是行？行屬誰？』彼則答言：『行則是我，行是我所。』彼如是：『命即是身。』或言：『命異身異。』彼見命即是身者，梵行者無有；或言『命異身異』者，梵行者亦無有。離此二邊，正向中道。賢聖出世，如實不顛倒正見所知，所謂緣無明行……。

諸比丘！若無明離欲而生明，彼誰老死？老死屬誰者？老死則斷，則知斷其根本，如截多羅樹頭，於未來世成不生法。若比丘無明離欲而生明，彼誰生？生屬誰？……乃至誰行？行屬誰者？行則斷，則知斷其根本，如截多羅樹頭，於未來世成不生法。若比丘無明離欲而生明，彼無明滅則行滅，……乃至純大苦聚滅，是名大空法經。」



### 三一三 (三三五)

爾時，世尊告諸比丘：「我今當為汝等說法，初、中、後善，善義善味，純一滿淨，梵行清白，所謂第一義空經。諦聽！善思！當為汝說。

云何為第一義空經？諸比丘！眼生時無有來處，滅時無有去處，如是眼不實而生，生已盡滅，有業報而無作者，此陰滅已，異陰相續，除俗數法；耳、鼻、舌、身、意亦如是說，除俗數法。俗數法者，謂此有故彼有，此起故彼起，如無明緣行，行緣識，……廣說乃至純大苦聚集起。又復，此無故彼無，此滅故彼滅，無明滅故行滅，行滅故識滅，……如是廣說，乃至純大苦聚滅。比丘！是名第一義空法經。」

#### 【譬喻】

#### 一二四 (一二二)

佛告羅陀：「我說於色境界當散壞消滅，於受、想、行、識境界當散壞消滅，斷除愛欲，愛盡則苦盡，苦盡者我說作苦邊。譬如聚落中諸小男小女嬉戲，聚土作城郭宅舍，心愛樂著，愛未盡、欲未盡、念未盡、渴未盡，心常愛樂、守護，言：我城郭，我舍宅。若於彼土聚愛盡、欲盡、念盡、渴盡，則以手撥足蹴，令其消散。如是，羅陀！於色散壞消滅愛盡，愛盡故苦盡，苦盡故我說作苦邊。」

#### 二四三 (二四一)

爾時，世尊告諸比丘：「比丘！寧以火燒熱銅籌，以燒其目，令其熾燃，不以眼識取於色相，取隨形好。所以者何？取於色相，取隨形好故，墮惡趣中，如沈鐵丸。

寧燒鐵錐，以鑽其耳，不以耳識取其聲相，取隨聲好。所以者何？耳識取聲相，取隨聲好者，身壞命終，墮惡趣中，如沈鐵丸。

寧以利刀斷截其鼻，不以鼻識取於香相，取隨香好。所以者何？以取香相，取隨香好故，身壞命終，墮惡趣中，如沈鐵丸。

(愚癡無聞凡夫)寧以利刀斷截其舌，不以舌識取於味相，取隨味好。所以者何？以取味相，隨味好故，身壞命終，墮惡趣中，如沈鐵丸。

寧以剛鐵利槍以刺其身，不以身識取於觸相及隨觸好。所以者何？以取觸相及隨觸好故，身壞命終，墮惡趣中，如沈鐵丸。」

六三七（六二三）

爾時，世尊告諸比丘：「世間言美色，世間美色者，能令多人集聚觀看者不？」

諸比丘白佛：「如是，世尊！」

佛告比丘：「若世間美色，世間美色者，又能種種歌舞伎樂，復極令多眾聚集看不？」

比丘白佛：「如是，世尊！」

佛告比丘：「若有世間美色，世間美色者，在於一處，作種種歌舞伎樂戲笑，復有大眾雲集一處。若有士夫不愚不癡，樂樂背苦，貪生畏死，有人語言：『士夫！汝當持滿油鉢，於世間美色者所及大眾中過，使一能殺人者，拔刀隨汝，若失一滴油者，輒當斬汝命。』云何，比丘！彼持油鉢士夫能不念油鉢，不念殺人者，觀彼伎女及大眾不？」

比丘白佛：「不也，世尊！所以者何？世尊！彼士夫自見其後有拔刀者，常作是念：我若落油一滴，彼拔刀者當截我頭。唯一其心，繫念油鉢，於世間美色及大眾中徐步而過，不敢顧眄。」

「如是，比丘！若有沙門、婆羅門正身自重，一其心念，不顧聲色，善攝一切心法，住身念處者，則是我弟子，隨我教者。云何為比丘正身自重，一其心念，不顧聲色，攝持一切心法，住身念處？如是，比丘！身身觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂；受、心、法法觀念住亦復如是。是名比丘正身自重，一其心念，不顧聲色，善攝心法，住四念處。」

爾時，世尊即說偈言：

「專心正念，護持油鉢，  
自心隨護，未曾至方，  
甚難得過，勝妙微細。  
諸佛所說，言教利劍，  
當一其心，專精護持。  
非彼凡人，放逸之事，  
能入如是，不放逸教。」

## 九一四 (九二二)

爾時，世尊告諸比丘：「世有四種良馬，有良馬駕以平乘，顧其鞭影馳駛，善能觀察御者形勢，遲速左右，隨御者心，是名，比丘！世間良馬第一之德。復次，比丘！世間良馬不能顧影而自驚察，然以鞭杖觸其毛尾則能驚速察御者心，遲速左右，是名世間第二良馬。復次，比丘！若世間良馬不能顧影，及觸皮毛能隨人心，而以鞭杖小侵皮肉則能驚察，隨御者心，遲速左右，是名，比丘！第三良馬。復次，比丘！世間良馬不能顧其鞭影，及觸皮毛，小侵膚肉，乃以鐵錐刺身，徹膚傷骨，然後方驚，牽車著路，隨御者心，遲速左右，是名世間第四良馬。」

「如是於正法、律有四種善男子。何等為四？謂善男子聞他聚落有男子、女人疾病困苦，乃至死，聞已，能生恐怖，依正思惟，如彼良馬顧影則調，是名第一善男子於正法、律能自調伏。復次，善男子不能聞他聚落若男、若女老、病、死苦，能生怖畏，依正思惟；見他聚落若男、若女老、病、死苦，則生怖畏，依正思惟，如彼良馬觸其毛尾，能速調伏，隨御者心，是名第二善男子於正法、律能自調伏。復次，善男子不能聞、見他聚落中男子、女人老、病、死苦，生怖畏心，依正思惟；然見聚落、城邑有善知識及所親近老、病、死苦，則生怖畏，依正思惟，如彼良馬，觸其膚肉，然後調伏，隨御者心，是名第三善男子於聖法、律而自調伏。復次，善男子不能聞、見他聚落中男子、女人及所親近老、病、死苦，生怖畏心，依正思惟；然於自身老、病、死苦能生厭怖，依正思惟，如彼良馬侵肌徹骨，然後乃調，隨御者心，是名第四善男子於聖法、律能自調伏。」

## 【其他】

### 一〇四 (五八)

佛告比丘：「如是！如是！猶若有一人如是思惟：我於未來得如是色、如是受、如是想、如是行、如是識，是名比丘陰陰相關也。」

佛告比丘：「緣色生喜樂，是名色味；若色無常、苦、變易法，是名色患；若於色調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名色離。」

### 五六 (六五)

爾時，世尊告諸比丘：「常當修習方便禪思，內寂其心。所以者何？比丘常當修習方便禪思，內寂其心，如實觀察。云何如實觀察？此是色、此是色集、此是色滅；此是受、想、行、識，此是識集、此是識滅。

云何色集，受、想、行、識集？愚癡無聞凡夫於苦、樂、不苦不樂受，不如實觀察；此受集、受滅、受味、受患、受離不如實觀察故，於受樂著生取，取緣有，有緣生，生緣老、病、死、憂、悲、惱苦，如是純大苦聚從集而生，是名色集，是名受、想、行、識集。

云何色滅，受、想、行、識滅？多聞聖弟子受諸苦、樂、不苦不樂受，如實觀察；受集、受滅、受味、受患、受離如實觀察故，於受樂著滅，著滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生滅，生滅故老、病、死、憂、悲、惱苦滅，如是純大苦聚皆悉得滅，是名色滅，受、想、行、識滅。

是故，比丘！常當修習方便禪思，內寂其心。比丘！禪思住，內寂其心，精勤方便，如實觀察。」

### 二一三 (二一一)

爾時，世尊告諸比丘：「我昔未成正覺時，獨一靜處，禪思思惟：自心多向何處觀察？自心多逐過去五欲功德，少逐現在五欲功德，逐未來世轉復微少；我觀多逐過去五欲心已，極生方便，精勤自護，不復令隨過去五欲功德。

我以是精勤自護故，漸漸近阿耨多羅三藐三菩提。汝等諸比丘亦復多逐過去五欲功德，現在、未來亦復微少；汝今亦當以心多逐過去五欲功德故，增加自護，亦當不久得盡諸漏，無漏心解脫、慧解脫，現法自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

### 二三三 (二三一)

時，有比丘名三彌離提，往詣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：「世尊！所謂世間者，云何名世間？」

佛告三彌離提：「危脆敗壞，是名世間。云何危脆敗壞？三彌離提！眼是危脆敗壞法，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂，彼一切亦是危脆敗壞；耳、鼻、舌、身、意

亦復如是。是說危脆敗壞法，名為世間。」

#### 二三六 (二三四)

爾時，阿難告諸比丘：「.....多聞聖弟子於六入處集、滅、味、患、離如實知，是名聖弟子到世界邊、知世間、世間所重、度世間。」

爾時，尊者阿難復說偈言：

「非是遊步者，能到世界邊；  
不到世界邊，不能免眾苦。  
是故牟尼尊，名知世間者；  
能到世界邊，諸梵行已立。  
世界邊唯有，正智能諦了；  
覺慧達世間，故說度彼岸。」

#### 二四七 (二四五)

「何等為四品法經？有眼識色可愛、可念、可樂、可著，比丘見已，歡喜、讚歎、樂著、堅住；有眼識色不可愛、不可念、不可樂著、苦厭，比丘見已，瞋恚、嫌薄。如是比丘於魔不得自在，乃至不得解脫魔繫。耳、鼻、舌、身、意亦復如是。

有眼識色可愛、可念、可樂、可著，比丘見已，知喜不讚歎、不樂著堅實；有眼識色不可愛念樂著，比丘見已，不瞋恚、嫌薄。如是比丘不隨魔，自在，乃至解脫魔繫。耳、鼻、舌、身、意亦復如是，是名比丘四品法經。」

#### 五六三 (五六四)

時，有異比丘(尼)於尊者阿難所，起染著心，遣使白尊者阿難：「我身病苦，唯願尊者哀愍見看。」

尊者阿難晨朝著衣持鉢，往彼比丘尼所。

彼比丘尼遙見尊者阿難來，露身體臥床上。尊者阿難見彼比丘尼身，即自攝斂諸根，迴身背住。彼比丘尼見尊者阿難攝斂諸根，迴身背住，即自慚愧，起著衣服，敷坐具，出迎尊者阿難，請令就座，稽首禮足，退住一面。

時，尊者阿難為說法言：「姊妹！如此身者，穢食長養、憍慢長養、愛所長養、婬欲長養。姊妹！依穢食者，當斷穢食；依於慢

者，當斷憍慢；依於愛者，當斷愛欲。姊妹！云何名依於穢食，當斷穢食？謂聖弟子於食計數思惟而食，無著樂想，無憍慢想、無摩拭想、無莊嚴想，為持身故、為養活故、治飢渴病故、攝受梵行故，宿諸受令滅，新諸受不生，崇習長養，若力、若樂、若觸，當如是住。譬如商客以酥油膏以膏其車，無染著想、無憍慢想、無摩拭想、無莊嚴想，為運載故。如病瘡者塗以酥油，無著樂想、無憍慢想、無摩拭想、無莊嚴想，為瘡愈故。如是，聖弟子計數而食，無染著想、無憍慢想、無摩拭想、無莊嚴想，為養活故、治飢渴病故、攝受梵行故，宿諸受離，新諸受不起，若力、若樂、若無罪觸安隱住。姊妹！是名依食斷食。

依慢斷慢者，云何依慢斷慢？謂聖弟子聞某尊者、某尊者弟子盡諸有漏，無漏心解脫、慧解脫，現法自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。聞已，作是念：彼聖弟子盡諸有漏，……乃至自知不受後有，我今何故不盡諸有漏！何故不自知不受後有！當於爾時則能斷諸有漏，……乃至自知不受後有。姊妹！是名依慢斷慢。

姊妹！云何依愛斷愛？謂聖弟子聞某尊者、某尊者弟子盡諸有漏，……乃至自知不受後有，我等何不盡諸有漏！……乃至自知不受後有！彼於爾時能斷諸有漏，乃至自知不受後有。姊妹！是名依愛斷愛。姊妹！無所行者，斷截婬欲、和合橋樑。」

尊者阿難說是法時，彼比丘尼遠塵離垢，得法眼淨。彼比丘尼見法、得法、覺法、入法，度狐疑，不由於他，於正法、律，心得無畏。禮尊者阿難足，白尊者阿難：「我今發露悔過，愚癡不善脫，作如是不流類事，今於尊者阿難所自見過、自知過，發露懺悔，哀愍故！」

尊者阿難語比丘尼：「汝今真實自見罪、自知罪，愚癡不善，汝自知作不類之罪；汝今自知、自見而悔過，於未來世得具足戒；我今受汝悔過，哀愍故，令汝善法增長，終不退減。所以者何？若有自見罪、自知罪，能悔過者，於未來世得具足戒，善法增長，終不退減。」

### 六二三 (六〇九)

爾時，世尊告諸比丘：「我今當說四念處集、四念處沒。諦聽！善思！何等為四念處集、四念處沒？食集則身集、食滅則身

沒，如是隨身集觀住，隨身滅觀住；隨身集滅觀住，則無所依住，於諸世間永無所取。

如是觸集則受集，觸滅則受沒，如是隨集法觀受住，隨滅法觀受住；隨集滅法觀受住，則無所依住，於諸世間都無所取。

名色集則心集，名色滅則心沒，隨集法觀心住，隨滅法觀心住；隨集滅法觀心住，則無所依住，於諸世間則無所取。

憶念集則法集，憶念滅則法沒，隨集法觀法住，隨滅法觀法住；隨集滅法觀法住，則無所依住，於諸世間則無所取，是名四念處集、四念處沒。」

### 六三六 (六二二)

「云何名比丘正智？若比丘去來威儀常隨正智，迴顧視瞻，屈伸俯仰，執持衣鉢，行住坐臥，眠覺語默，皆隨正智住，是正智。」

「云何正念？若比丘內身身觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂；如是受、心、法法觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂，是名比丘正念。是故汝等勤攝其心，正智正念，今菴羅女來，是故 誡汝。」

### 六七三 (六六一)

爾時，世尊告諸比丘：「有二種力。何等為二？謂數力及修力。何等為數力？謂聖弟子坐閑林中樹下，作如是思惟：身惡行現法，後世受於惡報，我若行身惡行者，我當自悔，教他亦悔，我大師亦當悔，我大德梵行亦當悔，我以法責我惡名流布，身壞命終，當生惡趣泥犁中。如是現法後報，身惡行斷，修身善行。如身惡行，口、意惡行亦如是說，是名數力。何等為修力？若比丘學於數力，聖弟子數力成就已，隨得修力；得修力已，修力滿足。」

〔第十支香主題：部派與大乘〕

佛教會分裂、衰敗、滅亡就是因為修世間定，所以根本不用波旬派魔子魔孫混亂佛教，在佛陀時代許多外道來出家的弟子，就很喜歡修世間定了，修世間定的後果就是丟棄正思惟(不要動腦筋)，再錯引葛拉瑪經，說佛陀反對思惟，把(1)正思惟改為正志，成為後

來大乘的發菩提心，(2)把如理作意(內正思惟)當成專注修觀，(3)繼續修深定，這三條路線；除了修止(世間定)和修(純)觀，還有主張修正念(念覺支、四念處)的，也有修(中)捨、調伏心的，菩提樹下的八正道也就改為修七覺支。

無明產生的我見沒那麼好斷，且又還有欲貪，於是無明被改到後面漸漸斷(原先是頓斷)，無明產生的空缺由“疑”來填補，我見細分為身見、我欲(欲貪)、我慢，有些人就會以為這是一二三轉；二果證量貪嗔癡薄是籠統的；三果貪嗔斷了，癡還沒斷；四果斷的五上分結「色貪、無色貪、掉舉、我慢(有神通易生我慢，大乘改罵聲聞為我慢)」都跟世間定有關，無明最後斷已被隨佛法師糾正，因此十結是混亂的，那麼會有阿羅漢嗎？都是世間定的標準而已！

十二因緣變成「水老鶴」，傳誦的口訣無法解釋(1)識與名色，把識當作投胎識，這也跟世間定有關，有天眼才看得到神識歸往何處，(2)識與有結混淆，(3)無法安置無明與行，十二因緣已吵了二千多年，那麼會有須陀洹嗎？現在南北傳都很少談十二因緣了，南傳繼續修止、觀、念，北傳則修六波羅蜜。

既然八正道的正思惟已丟棄，自然見不到真正的十二因緣，無生法也就失傳了，因此四聖諦只剩下一個空殼，佛弟子修不起來，又覺得佛陀很偉大(正遍知)，於是因為大天五事，佛教產生根本分裂，這五事之一的「餘所誘」(阿羅漢是否遺精)，就成為壓垮駱駝的最後一根稻草，另一方面大乘佛教也自立門戶漸漸興起。

印度人很奇怪，要麼修世間定不思惟，要麼一思惟就喜歡搞四個命題及形上議題，龍樹就是把大乘佛教帶往形上學的始作俑者【十四無記、八不中道、三法印、大乘三系圖】。

㊦結論：我們有《雜阿含》可實修，實屬萬幸！