

# 《涅槃之道》

——讚念長老的內觀開示

開示者：讚念長老

英文作者：**Sukanya Kanthawatana, MD, PhD**

中文譯者：林崇安、蔡澤生、陳采婕

倡印者：內觀教育禪林

內觀教育基金會，2020.07.01

## 中譯本序

2009年泰國內觀大師讚念長老首次來台弘法，就結了不解之緣，其後年年來台，於北、中、南各處教導內觀禪法，廣結善緣；但是始終缺少一本扼要的內觀指導書，一直到 2018 年，在長老的指引下，終於有 **Sukanya Kanthawatana** 醫師編寫出泰文和英文合版的《**The Path Toward Nibbana**》一書，作為教學指南。2020 年，**Sukanya** 醫師以修訂的第二版作為長老 84 歲生日的賀禮。我們順著這個因緣，將這修訂本翻譯成中文，希望與遍佈國內外的華人結緣。

在泰英合版的《**The Path Toward Nibbana**》中，穿插著讚念長老的「語錄」，主要是摘自蘇丁·塞萊先生編集的《中道實踐》小冊子。為了簡化，我們將這些「語錄」不納在此中文版的《涅槃之道》中，而是另外編出小冊子並翻譯成中文來結緣。本書正文有 20 節，1-4 節以及 19-20 節由陳采婕翻譯，5-11 節由林崇安翻譯，12-18 節由蔡澤生翻譯，最後由林崇安統一校正。文中若有錯處，敬請閱者告知，將隨時改正。  
願正法久住！

林崇安

內觀教育基金會 2020.07.01

## 目錄

中譯本序 .....	2
原作者序 .....	4
讚念長老傳 .....	6
1. 堅定的決心 .....	9
2. 教導的精髓 .....	9
3. 關於涅槃 .....	12
4. 緣起 .....	13
5. 二邊與中道 .....	15
6. 識與識智 .....	17
7. 心理狀態 .....	18
8. 內觀 .....	19
9. 四念住 .....	22
10. 八聖道 .....	27
11. 七覺支 .....	29
12. 諸結 .....	32
13. 隨眠 .....	32
14. 出世間法 .....	33
15. 四神足 .....	34
16. 波羅蜜 .....	35
17. 四梵住 .....	37
18. 根 .....	38
19. 五蓋 .....	40
20. 魔 .....	41
◎七輪圖和中道緣起圖 .....	43
◎巴利詞彙表 .....	44
致謝 .....	50
關於作者 .....	50

## 原作者序

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

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

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

本書旨在做為讚念長老過去 **50** 年佛法教導與修行指導的快速參考，並且做為那些想要實踐讚念長老所教佛法的人的指南。我把長老的教導資料整理成相關的主題，以拓展和鑽研他的教導精隨。在編寫本書的過程中，我一直從讚念長老那裏尋求並獲得指導。讚念長老的核心教導是依據佛陀的教法。長老的教導風格側重於從他個人的實踐和經驗中對佛法的應用。他的教導方法微妙、精緻與簡練，卻又清晰明瞭。他的教導風格使學生和追隨者直接運用他的指導在他們的日常生活之中。長老對於眾生的無盡慈愛，不分年齡、性別、性取向、種族背景或是宗教信仰，他的學生和其他人都一致地見證了這一點。長老提到，他所加持和贈送的護身符和加持物帶有慈愛和輕安的善能量。反過來，這能量有助於支持人們對佛教的信仰，使佛陀的教導能夠持續到佛曆 **5000** 年，正如佛陀所預言的那樣。

整本書都是長老多年來給弟子的短篇佛法教導。短的「語錄」主要摘錄自蘇丁·塞萊先生的編集本，他以前為比丘，是長老在老虎洞

寺的侍者。塞萊先生編集的《中道實踐》是由泰國叻武里府考佬寺的董事會和僧眾於 2014 年出版。

為了幫助那些對巴利文不熟悉的讀者，使本書容易閱讀，書末附有巴利文詞彙表。當一巴利術語首次出現時，會提供一個簡短的翻譯，隨後同一術語再出現時則根據上下文和常用用法，以巴利文或英語呈現。為了更具學術性地闡明所引用的佛法和巴利文詞彙，作者鼓勵讀者閱讀《三藏》（巴利文佛教大藏經）和《論》（傳統上座佛教經典的解釋）。

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

**Sukanya Kanthawatana 醫師, 醫學博士 2020 年 1 月**

## 讚念長老傳

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

### 早年生活

讚念長老於 1936 年 5 月 1 日出生在泰國南部洛坤省(Nakhon Sri Thammarat province)的一個鄉下漁村。他在四歲以前，就開始在父母的指導之下學習禪修，他的父母都是佛教禪修者。他的父親以前曾是一位佛教比丘、薩滿師以及泰國鄉村醫生。他教導年輕的讚念長老學習傳統的泰國草藥和治療方法、薩滿儀式、占星術和佛教禪修的技巧。他的母親以身作則，教他如何對包含動物在內的所有眾生，產生平等的慈愛。這些技能使讚念長老的童年能夠服務和幫助他人。六歲時，讚念長老遭遇母親的意外離世[難產]，接著父親[受此刺激]而有精神疾病的迷失。這使得年輕的讚念長老自年幼時，就要為自己和他的兄弟姊妹們謀求生計，同時還要養活他患有精神疾病的父親。幸運的是，讚念長老設法說服他的父親另找一位繼母來幫忙照顧這個家庭。正是在這段艱難的日子裡，讚念長老從他的繼祖父[翁爺爺]那裡學到了他至今仍在教導的強大的慈心咒。到了八歲的時候，讚念長老被村子裡的大人們搶著，要他去幫助他們治療身體的疾病，指導解決心理和其他生活的挑戰，並在人際關係、社區關係和國家政治等話題上的智慧諮詢。長老還擁有一個成功的捕漁事業，早年就擁有幾名成年雇員。由於擁有學習的天賦和超齡的智慧，在繼母的指導下，讚念長老在七歲以前就學會閱讀和寫字。接著，從八歲到二十歲他自己深入學習三藏（佛教大藏經）。就在這一年（滿二十歲），他遵循自己從小就一直存在內心的呼召，進入出家生活。他放棄了自己的事業，在泰國森林傳統中受戒為比丘，而他患有精神疾病的父親則在前一年就去世了[長老的出家也是為了報答父母之恩]。

## 早期寺院生活

在洛坤省納里巴地寺(Wat Naripradit)的老師監護下，讚念長老在出家的前六年裡，致力於僧侶學習和練習禪修。他用心地修習，包括睡在墓地裡。儘管如此的勤奮，讚念長老還是找不到解脫之道。七年的寺院生活後，長老[第七年到猜那寺]對佛法的了解有了突破；這個發現是來自他專心致力於修習四念住。長老向[洛坤省]猜那寺的住持阿姜達摩多羅學習《大念住經》。[其後]四念住以及八聖道和七覺支一直是長老佛法教導的核心。

早期長老的寺院生活中，只要有機會作為森林僧侶[一般在兩安居後]，大部分就用於在泰國、寮國、柬埔寨和緬甸等偏遠的森林地區行腳。在行腳過程中，長老遇見了一些當代的叢林大師，並跟他們學習。長老與隆波查[阿姜查，1918-1992]和隆波開[1876-1970]有特別強的關聯，他極為尊敬他們。長老提到，他原本打算與隆波查修學佛法。然而，在他們相遇的期間，隆波查勸年輕的長老回到泰國南部幫忙解決一場內亂，當時泰國政府和反抗軍[泰共]之間的衝突日益加劇。隆波查鼓勵長老協助給該地區帶來安全和和平。在隆波查的建議下，長老搬到了泰國南部反抗軍最集中的素叻省，並住在素科塔瓦寺。在泰國南部這段內亂期間，長老不辭辛勞地在交戰雙方之間進行調解。他對各方衝突的人們，包括軍事人員、政府官員、警察、泰國邊境巡邏隊、當地村民以及反抗份子，給予加持和道德指導。長老發揮至關重要的作用，促成了多次停火，使得交戰各方得以治療傷患，並能夠探視和照顧他們家人的需求。在內亂接近尾聲時，長老協商談判，透過他的鼓勵放棄武力，並向政府輸誠的這些反抗份子政治特赦。也就是在這次內戰期間，長老向隆波開學習使用出世的精神力來加持吉祥物。長老加持吉祥物後，將吉祥物送人，目的是希望用吉祥物的力量做為道德的支撐，將衝突中的人員傷亡降到最低。

## 其後寺院生活

1975年，內戰結束後不久，讚念長老在甲米省(Krabi Province)建立了老虎洞寺。甲米省是泰國南部一個以回教徒為主的地區。長老協助發展急需的基礎設施，包括電力、水和通往市區的道路。隨著商業的發展和繁榮，老虎洞寺獲得了社會大眾的支持。因此，甲米省現

在已經成為全國最受歡迎的旅遊景點之一。

## 傳播佛法

長老在老虎洞寺擔任住持期間，經常有數百名比丘、尼師或八戒女住在寺院裡。這數百人當中，只有那些認真學習佛法的人，被長老收為直接弟子。當在老虎洞寺時，長老在他資深弟子的鼓勵下，開始旅行到國外去宣揚佛法。因此，開始了每年到西方國家，特別是美國的旅行和教化之旅。多年以來，長老在美國、歐洲以及亞洲國家如馬來西亞、印尼、新加坡、台灣和印度等地教導佛法。2010年，長老離開[南部]老虎洞寺住到[中部]叻丕省的考佬寺。直到今天，長老仍然繼續奉獻他的生命，致力於將佛陀的教導傳播給那些聆聽的人。

我們祈願長老用他充滿慈心、悲心和智慧的教導，更多年地加持我們。

願他激勵許多其他人，就像他激勵弟子們一樣。



# 《涅槃之道》

## 【1】堅定的決心

長老鼓勵他的學生在開始佛法禪修時要有以下的決心。

願我：

- 1.獲得認識—對苦、苦的原因和苦的滅除，有一個清晰的認識。
- 2.獲得覺醒—獲得佛性的品質：擁有純粹的知（識智）能夠看見事物的如實面目；能夠看到一切事物都是短暫的，並不屬於我，沒有什麼可以抓取的；而且沒有任何東西是我可以控制的。
- 3.獲得大喜悅—如同在佛陀的品質中發現的：覺醒者、喜悅者。
- 4.獲得正念和智慧—可以認識或覺知任何生起的現象，並有清晰的洞見。
- 5.獲得智能和機敏—不放逸於對身體的執著；盡責地審察佛法，直到體證最終真理。能夠機敏地找到使心解脫的正道。
- 6.獲得熟練—掌握佛法的修習和審察。
- 7.獲得勇氣—在禪修時不懼死亡，也不氣餒於修習佛法。
- 8.獲得明達—能夠運用對佛法的理解，克服修習中的障礙。
- 9.獲得內觀智慧—擁有能夠洞見所有痛苦以及導致滅苦的智慧。

## 【2】教導的精髓

本書旨在為那些想要實踐讚念長老所教的佛法的人提供一個指南。書中融合了讚念長老過去五十多年的教導和修行建議；在編寫的整個過程中，我從長老那裡尋求並且獲得指導。我希望這本書可以作為一個基本的指引，讓我們對所有現象的生起和滅去的因果，有一個清楚的了解；並且最終引導走向心靈的解脫。

我們敬愛的讚念長老（錫拉寫陀）經常提到，很多人都渴望達到「涅槃」，但不知道什麼是真正的「涅槃」，也不知道如何達到那裡。長老經常強調，沒有找到並遵循「正確的」道路，任何人都無法到達「涅槃」。

長老說，「涅槃」是痛苦的滅除。在這種狀態下，「識」解脫了；

它仍然可以認知，但不再「認同」或執著於任何世俗的概念。心不再經歷從五蘊或執取五蘊所產生的不滿或痛苦。

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

凡是尋求走向「涅槃」之道的人需要：一、對苦有所體會和清楚的認識；二、對苦有脫離的渴望；三、對苦的根源，也就是對諸蘊的「愛」和「取」，有所體會；四、找到一條滅除這些苦的道路。只有當所有的苦都被滅除了，才可以進入「涅槃」的狀態。

導致苦滅的道路，是中道或「一乘道」，這是由八聖道的八支所形成，可歸納為三類：1.「慧」：正見和正思惟。2.「戒」：正語，正業和正命。3.「定」：正精進，正念和正定。

「慧」的生起，可以藉由聽聞、閱讀或研究佛法(聞所成慧)，透過思考(思所成慧)，或是經由修習(修所成慧)。

### 慧的一類：

#### (1) 正見：

正確的認識：**a.**痛苦，**b.**三種愛的類型，即對感官快樂的渴愛(欲愛)，對存有的渴愛(有愛)，和對不存在的渴愛(無有愛)；**c.**煩惱；**d.**存在的三種特徵：無常、苦、無我；**e.**空性；**g.**涅槃。

#### (2) 正思惟：

有意願或決心於：**a.**棄捨執取或執著於任何從輸入根門而生起的欲樂。**b.**不要糾纏於任何可能造成痛苦的心理煩惱。

### 戒的一類：

#### (3) 正語：

時刻提醒自己，不要被任何煩惱或那三愛所影響，以至於讓我們不斷地，回到痛苦的無盡循環裡去。

#### (4) 正業：

**a.**培養正念，直到它成為持續的正念。**b.**不受渴愛的影響。**c.**摧毀或破除無明。**d.**找尋純粹的知(識智)，經由將心保持在中道而不被煩惱的兩個極端所糾纏。**e.**培養放下的能力，直到達到全面的覺悟狀態或阿羅漢。

#### (5) 正命：

活著維持身體只是作為暫時的依靠，用以達到開悟的目的，而不

是為了要享受或餵養自己的煩惱。

## 定的一類：

### (6) 正精進：

通過以下方法不斷努力：一、將心保持在中道上，二、戒除不善心，同時培養善心。三、修行四念住，直到能夠洞見蘊和界的無常、苦、無我的性質。四、棄捨一切執著。

### (7) 正念：

培養正念，使心不離中道。這將導致智慧或「般若」的產生。藉由持續的修行，隨後可以發展出「般若智」，這是一種更高形式的智慧或直覺智慧，包括「眼生」和「智生」可以隨著生起。「般若智」提供清晰的洞察力和辨識力，從而引導出「解脫智」，這是與滅苦或涅槃的果相關的智慧。

### (8) 正定：

堅定不移地專注在中道上，不被貪愛所糾纏，不被善惡所干擾，直到抵達涅槃。

讚念長老始終強調「心的克制和訓練」，不論在何時、何地或場合，都要使心保持在中道上。中道擺脫了煩惱的兩種極端的糾纏：「貪」是根植於對欲樂和存有的渴望，以及「憂」(心理上的苦)是根植於對不存在的渴望。

讚念長老還提到，每一心理狀態取決於「識」當時在身體中停留的位置。

何時心處在中道，「知元素」就在比「心」更高的位置被找到，因此，知元素就從「心」中累積的煩惱裡脫離出來。

何時知元素移到眉間的位置，它就變成「識智」或純粹的知。純粹的知，能夠研究所有低層（喉嚨以下）生起的現象而不受糾纏。

佛法行者被鼓勵要安住在「識智」，同時修行四念住，直到「識」從其他四蘊中分離出來；四蘊即「色蘊」、「受蘊」、「想蘊」和「行蘊」(心的造作)。

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

讚念長老強調，所有的佛法行者需要：一、繼續學習和獲得法的知識。二、“經歷”或“看見”法。三、實踐佛法。四、練習放下，一直到：五、完全解脫。

長老說，觀察佛法行者中，常見的障礙有：

- (1) 儘管有法的知識，但仍然無法“看見”。例如，已經學了很久的法卻不能“看見”無常、苦、無我或空性。
- (2) 可以“看見”，但卻沒有持續修行。沒有持續的修習佛法或禪修，修行者無法進步。例如，儘管可以“看見”無常和無我，卻無法洞見空性通向「涅槃」。
- (3) 無法完全放棄執著。有一些修行者仍然執著於修行儀式或規則。
- (4) 可以放棄一切執著，但尚未完全解脫。

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

接下來，本書將更深入地闡釋長老的佛法教導和修行建議。

### 【3】關於涅槃

「涅槃」**Nibbana** 一詞來自 **Nibba** (滅除)和 **vana** (循環)。「涅槃」是再生的循環的滅除，也就是輪迴的結束。「涅槃」是無界的。它沒有獲得或擁有任何「實有」(**bhava**)的狀態。它是無時間和永恆的。它不依靠於五蘊。在涅槃的出世狀態下，心將不再經歷任何苦和不滿，因為「識」已經從其他四蘊，即色蘊、受蘊、想蘊和行蘊中，完全分離開來。「涅槃」是一種心從煩惱、形式的世俗性質、認同、對五蘊的執著以及心理現象中，解脫出來的狀態。

「識」是無我的。一旦不再受其他四蘊的影響，「識」將安住於出世品質的空性、明覺和純淨的涅槃流裡。

隨著敏銳智慧的生起，「識」仍會認知，但不再認同或住於任何世俗的觀念，不論是善或不善。空性是指對於善或不善，既沒有執著或執取，也不受影響。在空性的狀態下，心是明淨的。明淨當中，是純淨而沒有任何煩惱(最主要的是貪、嗔、癡)、貪愛、執取或苦的痕跡，只有「識」呈現。請注意，這種類型的空性，不是在深度專注的「禪那」練習中所體驗到的。

「涅槃」有兩種狀態：

- (1) 涅槃勝義樂：

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

## (2) 涅槃勝義空：

何時心既不受煩惱的影響，也不執取於諸蘊時，苦就消失了。心處於空性的狀態；甚至快樂也不存在。當安住在空性和輕安時，心的力量更加強大。一旦到了出世的層次，識將超越生、滅和變化，並能透視苦的實性。

體認下述幾點很重要：

- (1) 苦只是生、住、滅不斷循環的另一種現象。
- (2) 這種循環，就像其他的現象一樣，例如，「有」、生或未來，會不斷的進行下去。
- (3) 這些都是根源於我們對蘊的執取，而這些蘊只是一個臨時的庇護所。普通人黏住在這苦的對象(指蘊)裡，而不知道如何規避。他們遭受萬事萬物無常之苦，並傾向於堅執過去或未來。這是因為他們的「識」仍受「行」(心理造作)的影響。當我們訓練心去認識「名色」的究竟真理，心就能放下任何的執著，從而看到事物的如實面目。看見苦，但是不認為有任何擁有，或是與它糾纏。看透苦的無常和無我的本質，一路看到空性，而後透視涅槃。

## 【4】緣起

緣起描述法的生起是如何依附於其他的法：如果這個存在，那麼那個存在（此有故彼有）。緣起（的流轉）住於「心」(citta) 裡面。它是引發自「漏」的存在：即「心」中的偏愛或是業力的傾向。「漏」障蔽了心，一旦接收到外面的訊息，就生出愚癡和無明，如此延續了「緣起」或「輪迴」的循環。

緣起包括：

1. 「無明」：無知；不知道真相或是不了解佛法。例如，對自我仍有一種執著。這使得五蘊中的第一個蘊「行蘊」，得以產生。
2. 「行」：對善或不善，或在禪那境界中不動狀態的心的造作。這使得第二個蘊，「識蘊」得以產生。
3. 「識(蘊)」：識。它的作用是認知。「識」為「名色」的產生提供條件。

4. 「名色」：「識」本身是「名」，它的作用是知道。被認知的對象就是「色（蘊）」，如色（處）、聲、香、味、觸和心理現象。名色使得六根或是「六處」得以產生。
5. 「六處」：即眼、耳、鼻、舌、身、意六根。「六處」促使「觸」或接觸的產生。這時，第三個蘊，「想蘊」產生了。
6. 「觸」：感覺器官與其對象之間的接觸。以觸為條件，產生了受，第四個蘊。
7. 「受」：感覺。受蘊發生在心中，作為一種喜、憂或是捨的感覺。受蘊發生在身體中，作為一種生理感覺，像是冷、熱、癢、樂和苦。「受」是讓「愛」或渴愛產生的條件。
8. 「愛」：渴愛。渴愛有三種類型：對感官享樂的渴愛（欲愛），對「存有」的渴愛（有愛），以及對不存在的渴愛（無有愛）。這些渴愛在心中製造出喜歡或不喜歡，因此使「取」或執取產生。
9. 「取」：執著或執取。執取於五蘊，導致一種自我意識的形成。「取」是讓「有」或是「成為的狀態」產生的條件。「愛」和「取」兩者都是苦的根源。
10. 「有」：成為的狀態。「有」可以是一種有色或無色的存在。在這階段，五蘊、六處，和十八界(見詞彙表)都有了，導致執著和自我認同的出現。「有」是讓 11.「生」產生的條件，之後自然是 12.「老死」，如此完成無盡循環的緣起或輪迴的十二個步驟。

這十二支緣起完成了因果鍊，導致無休止的輪迴。經由打斷這條因果鍊，從無止盡的輪迴和苦中脫離是可以實現的。凡是那些有錯誤觀念的人，他們仍然對自我認同的觀點有強烈的執著和執取，即使是佛陀也無法預測他們的輪迴，是否或何時會結束。

心的最深處是潛意識或「有分心」。心在這層次包含貪、瞋和痴三不善根。「緣起圖」的圓形中心所展現的三種動物，代表深藏在「心」中的三種不同類型的煩惱。豬代表貪，蛇代表瞋，公雞代表痴。這些動物在我們的「心」中處於休眠狀態。當內在或外在的感官體驗發生時，引起一種情感反應，相應的動物就會從潛意識中跑出來並採取行動。當這不善巧的反應循環（緣起的流轉）已經自然結束，動物將返回到潛意識，直到再次觸發。為了避免這些不善巧的行動（流轉），要保持中道，不要與「貪」和「憂」這兩個極端糾纏在一起。

## 【5】二邊與中道

中道是由八聖道支組成的單一道路。為了使心保持中道，佛法修行者必須培養八聖道的正念和四念住的正念。

如「中道圖」所示，當處於中道時，修行者將不會沉迷於兩個極端的煩惱中的任何一個：貪或憂，它們的生起是來自與眼、耳、鼻、舌、身和心[意]的六根門的接觸。在中道中，「知元素」不再執取諸蘊或執為我，並且沒有任何執取或執著於已知的對象。

### 第一個極端是「貪」：

它根植於渴望感官享受（欲愛）和渴望存有（有愛）。渴望獲得愉悅的色、聲、香、味、觸和法[心理體驗]，在心中產生進一步的「喜歡」。

對於普通人來說，「喜歡」來自「有愛」和「欲愛」。來自「喜歡」的貪的最粗表現是貪婪和貪愛。當貪婪和貪愛不受限制時，它們可能會導致暴飲暴食、欺詐的剝削和有意掠奪他人，從而造成無盡的痛苦。

另一方面，對於一位阿羅漢來說，儘管有五蘊和六個根門，但是對色、聲、香、味、觸和法（心理體驗）的感官欲望不再存在。這樣，就不會出現「有愛」或「渴愛於存有」。

### 第二個極端是「憂」或心理痛苦的感覺：

這是不喜歡和不高興的極端。根植於對「無有」的渴望，憂的特徵是源自對我們「不喜歡的事物或條件」渴望它們根本不存在，或者不同於它們的現況，這是「無有愛」（很輕微的不滿意）。很輕微的不滿意（無有愛）會演變成「不喜歡」，這會演變成「不滿」。[不滿會導致不快樂和惱怒]。若沒有正念，不滿就會發展成為忿怒、嫉妒和報復（忿），然後會演變成仇恨和瞋恚（瞋）。

普通人將這些情緒視為自我；而開悟者，包括預流果，則將它們視為只是心理現象而已。對於預流果而言，這些現象不會使它們超出「不滿」的層次。

源於欲愛的瞋火和愚癡，導致投生於地獄界。

憂是根植於對他人或對自己的嫉妒，導致投生於悲慘的餓鬼界。干擾、利用他人或暴力滋事，導致投生於阿修羅界。

沉迷於貪和憂這兩個極端中的任何一個都會導致一種與愛或渴望的糾纏，然後引起執取。

經由運用「意法」來訓練心住於中道，而不糾纏於兩個極端，行者會發現「眼生」、「智生」，以及經由純粹智慧的生起，帶來從苦解脫的自由。

「眼生」：是透視無常、苦和無我的本質的智慧，從而產生了[法]眼。

「智生」：是充滿大正念的透視的智慧，提供清晰的洞見和辨別力，可以透過空性直達涅槃——止息所有的苦。

何時心處於中道時，「識」會自行地安住在「心」位置上方的「意法」的位置。在這狀態下，「識」將開始轉變為「識智」或純粹的知。在那裡，行者發現另一種心：辨別的心或「意法」，它可以區分善和不善。「意法」可以訓練和淨化「心」，因此可以充當「心」的主人。

「諸法『意』前導，意主意造作。」（法句頌）

所有的心理現象都以「意」為先驅，以「意」為首。這頌表明「意」是負責者，而不是「心」。「心」就像野象。「意」是「心」的教練，可以控制其衝動，從而防止其行為的異常。

何時心不在中道時，「知元素」和「心」仍然糾纏在一起；知元素將受到心中任何生起的現象的影響。

何時心處於中道時，知元素不再與「心」混雜在一起，而能夠檢索先前存在「想」（記憶）中所積累的所有知識。

「識」的功能是識別來自六個根門的接觸。它可以通過眼、耳、鼻、舌、皮膚（身）和心（意），感知色、聲、香、味、觸和心理現象（法）。

當「識」移到「心」的位置並與「心」糾纏在一起時，它將經歷關於過去和未來的心的造作。積累的記憶（想）把心覆蓋而變得模糊，難以清晰地看清事物。當「識」移至禪那中心的位置時，它將經歷色或無色的禪那的心理造作。住在「世間關注」的位置（腹部）時，心會受到世間關注（註：五欲）的影響。

每個人都有自己的造作方式。當我們決心淨化自心時，「意」就開始工作。



當我們認識到自己有壓力並有決心擺脫壓力時，「意」就在工作。  
當我們看到或聽到一些導致不喜歡的事情，並且知道我們正在經歷不喜歡的時候，「意」已經在工作。

當我們了解到對任何生起的不善法，進行思考、言說或行動是不聰明的，這時「意」便開始監督「心」。

## 【6】識和識智

「識」(viññāṇa) 和「識智」(ñāṇa) 都有認知的機能，但是它們的功能有所不同。「識」是五蘊之一，在「行」(心理造作) 出現後生起。「識」天生就受到「行」的影響，因此它被煩惱、渴愛和執取所污染。

另一方面，「識智」(純粹的知) 能認知而不受到煩惱、渴愛和執取的影響。這種能力導致智慧的生起以及清晰看到究竟真理的能力。

當佛陀從渴愛脫離時，發現了他的「識智」(純粹的知)，佛陀說：

「[只要我沒有發現「純粹的知」]，我在輪迴中徘徊了無數次的出生。」  
「我的心已經達到了不再造作的條件。渴愛已經完全滅除了。」

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

「[法]眼生，[識]智生，慧生，明生，光明生。」

這教導揭示了「[識]智」的出現如何使慧和明得以發展，從而消除了無明。出現「光明」，是因為「明」就像消除了無明黑暗的照明，打開照明可以消除黑暗。同樣，只要出現純粹的明，無明就被消滅了。總而言之，「識」是仍然受「行」影響的「知元素」，因此它被煩惱、渴愛和執著所染污。相反，「識智」能理解事物的如實面目而不受煩惱、渴愛和執著的任何影響，從而導致智慧的生起，並看到走向涅槃之道的究竟真理。

## 【7】心理狀態

心理狀態是取決於「識」在體內的位置（見七輪圖）。

當「識」居住在上面的三個位置時，由於這些較高的基地沒有煩惱、渴愛和執取，因而「心」（*citta*）不再受苦。上方的三個位置：

5. 「意法」（辨別的心、抉擇的心）的位置是靠近喉嚨；
6. 「識智」或「純粹的知」的位置是在眉毛之間的位置；
7. 「識」與物質大腦接觸的位置，是在頭頂的位置。

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

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

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

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

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

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

5. 第五個位置（喉輪處）是「識」開始將自身轉化為「識智」（*ñāṇa* 純粹的知）的地方。在這個位置，可以找到「意法」（辨別或抉擇的心）。「意法」，或簡稱「意」，是「心」的主人，因為它可以訓練和淨化「心」。心如「大象」，「意法」作為「大象的訓練師」。

6. 第六個位置（眉輪）是「識智」（純粹的知）的位置。它也是正念和大正念的基地；正念和大正念的素質導致智慧（般若）的開展。當「純粹的知」住在空性時（一種不受任何煩惱約束的狀態），它可

以自由地研究真理並看到萬物所具有的「苦」。這個過程被描述為兩種看見，即「眼生」和「智生」。

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

在禪修中，長老強調，我們不應該讓「識」下移到「心」、禪定、世間關注或性慾（海底輪）的位置。這四個較低的位置使心與愚癡糾纏在一起。

相反地，住在喉輪的「意法」將有助於識別諸如貪愛或性慾之類的煩惱，只是受制於生起和滅去的心理現象而已，因此使我們不會認為這些煩惱是我或我所有。

我們應該體認到，當貪愛生起時，這只是一種心理現象。它不是「知元素」的一部分。生起的心理現象沒有「知」，而知元素不受制於生起。這是心的本質。一旦執取被滅除了，心是處在出世間的層次。當「意法」和「大正念」二者都達成時，心雖然仍受制於生起和滅去，但是處於出世間的狀態。「純粹的知」（*ñāṇa*）是出世間的。一旦我們放下「身見」，並且能將心中生起的事物視為僅是一種心理現象而不是我所有，那麼這心將保持在出世間的狀態。

## 【8】內觀

「般若」（*Pañña*）被翻譯為智慧，是擁有清晰洞察力的心的一部分。般若（智慧）的生起：由於 a.聞所成慧（聽聞或學習佛法），b.思所成慧（通過思考）以及 c.修所成慧。

從內觀產生的「般若」引導心去看到或理解事物的如實面目。換句話說，它理解存在的三個特徵（三相、三實相）：無常、苦和無我。

「增上般若」是較高層次的智慧，當事物與六個感官（六根）接觸時，它可以看到事物的生起、滅去和空的性質。這種能力使心進入空的狀態，不受六種感官之門的干擾，導致「般若智」的出現。般若智可以看透渴愛和取蘊（執取於五蘊）。這種洞見產生了內觀智慧，導向「解脫智」之路；解脫智是與解脫之果有關的智慧。

「般若」可以通過練習四念住來培養，一直到心能看到萬物的無常本質：生、住、滅。一旦心體驗到了究竟的真理，「知元素」（識智）

將不再被「行」（造作的心理）所污染。心一旦集中時，「般若」便培養出來，導致「般若智」的開展。

要使用般若智來研究身和心，並看到執取於五蘊就會生起有苦的感覺。

要繼續審察，直到對名色有一個清晰的了解。這種清晰的了解使我們能夠分離身體的界（元素）、蘊、內外處（感官基礎）以及名和色，從而導致放棄「身見」。

進而導致發展清晰的洞見，使我們能夠親證究竟的真理並摧毀無明或無知。般若就像一盞燈籠，照亮了通往心靈解脫的道路。

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

要保持自心處於空的狀態，不要被六根生起的現象所打擾。

長老建議我們要讓「意法」領導並訓練「心」，直到心可以看清事物的如實面目。

要觀察心中產生的煩惱。

要審察欲樂的對象，例如色、聲、氣、味和觸，以及任何心中生起的法（心理現象）或煩惱。

要分離五蘊，直到清楚地看到它們為色蘊、受蘊、想蘊、行蘊和識蘊。

要看到身體或色不是知元素；以及感受不是我們的自我，但是它們會自行地生起和滅去。

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

要體證到「想蘊」只是感知或一記憶體，而「行」只是與三類的心理造作相關的念頭：

1. 造作善或福德，導致投生人和天界。

2. 造作不善或過失，導致投生下層的一界：地獄、餓鬼、阿修羅或畜生界。

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

要了解，善法和不善法都存在心中，以及執取五蘊都是在心中生起。如果「識」仍然與其他蘊糾纏在一起，它仍將受苦。一旦分離，「識」就能覺知到其他蘊，但不再從它們受苦。

要培養正念，直到它成為大正念，能夠清楚地洞見諸蘊的無常、

苦和無我。要不斷檢查，直到看到所有的事物存在的三個特徵。

要確定苦，了解苦，看到苦，棄捨苦，最後從根上滅除苦。

要放下苦，不要糾纏於苦。

要繼續練習直到「識」與其他蘊分離。

保持正念和大正念與純粹的知元素（識智）一起，該知元素不受縛於蘊、身見、世俗想蘊或任何其他造作（行）。只需承認所發生的一切，然後放下它們。

不要堅持認為苦是你自己的。堅持越多，苦就越大。沒有執取，就沒有痛苦。

一旦「識」從其他蘊中解放出來，它便成為永恆而不受制於改變。它不會再從[六境]輸入六根生起的貪瞋癡的煩惱受苦。這種空、明和清淨的「識」的狀態，也被稱為「意識」，也就是心的涅槃狀態。盡可能長時間保持這種心的「意識」狀態。一旦解脫的「識」與「大正念」統一，最高層次的智慧就會生起，導致修行的成果。此時，「識」是處於出世間的狀態，進入了永恆的涅槃流。

練習佛法時，要統一三種類型的正念：四念住的正念、八聖道的正念和七覺支中念覺支的正念。這三種類型的正念要一起出現才能獲得清晰的洞見。

四念住的正念，使心能夠看到外身的無常和內身的苦。

當審察「身內身」時，心會看到它的無常、苦和無我的性質。

理解了存在的三個特徵之後，心就可以放下對身體的執取。

通過四念住的鏡頭，審察身、受、心和心理現象（法處）後，我們將體認到我們被自己的身和心所騙。

長老對四念住的禪修技巧之一是利用立禪。用這種技術，我們觀察到「身內身」的無常狀態。然後，我們審察它的苦。進而，導致我們認識到它的無我性質，然後可以帶我們到達空的狀態和究竟涅槃。八聖道的正念可以幫助這心處在中道上，而不會糾纏於六根所生起的現象，也不會陷入煩惱的兩個極端：「貪」和「憂」中的任何一個。同時，七覺支中的念覺支是尋找由「行」（造作）生起的任何心理現象（法處）。

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

要安住知元素於大正念中，同時遵循七覺支的步驟。開始發展正

念（念覺支）或尋找任何生起的「行」，然後檢查剛生起的任何身體或心理現象（擇法覺支）。

要持之以恆（精進覺支）運用努力和堅持不懈地檢查心理現象，直到生起喜悅（喜覺支）。喜悅之後是輕安（輕安覺支），然後是專注（定覺支），導致一顆穩定的心，不受任何愉快或不愉快的經歷所干擾，然後隨著生起平等捨（捨覺支）。在這狀態下，無論發生什麼經驗，心都會覺知到，但不會作出習性反應或執著於它們。平等捨使我們能夠擺脫「行」的束縛，從而使心解脫，進入涅槃流。

## 【9】四念住

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

### 1.身念住

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

#### 1.1 對外身的審察

要體證髮、毛、指甲、牙齒和皮膚的無常的性質。

#### 1.2 對內身的審察

要看到苦是身體所有部分具有的一個事實，沒有什麼東西可以識別為我。只有感覺。

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

#### 1.3 對身內身的審察

在世間層次上，在審察時會看到識。在出世間層次上，人們將體證到身體的無我性質。

### 2.受念住

每當感受生起時；例如，痛、熱、冷、暖、發癢或疼痛的感受，要體認到，如同任何其他現象一樣，它從屬於生起和滅去。

看到任何一種心理狀態：樂、苦或不樂不苦，僅是一種現象：不要將感受當作我，或認為擁有它。

要把感受看作是自行生、住、滅的自然過程。

### 3. 心念住

要審察心，使我們能夠看到其三個組成部分：識、想和行（心理造作）。

要知道貪心何時生起而不要擴增。它會自行減去。

要知道貪心何時消散，並體認它自行生起和減去。

要知道瞋心何時生起和減去。

要理解瞋心是源於「無有愛」，導致心理激動，然後是瞋心和憤怒。要覺知何時瞋心不再存在於心中。

要看到愚癡是根植於執著於我和世俗觀念，這是經由「有愛」的造作。要看到愚癡自行生、住、滅。

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

要識別出，何時「心」以為擁有身體的不適，例如瘙癢、疼痛或發熱時，心就仍然執著於諸蘊。

要認識到，何時「心」趨向於偏離，並造作超出我們控制的感官享受。

要理解，何時「心」是入或出以「一心、喜、樂、捨」為特徵的禪那狀態。

要知道，何時「心」從心理現象中解脫出來。在這種狀態下，想和識都不再糾纏於行（心理造作）。你可以觀察到「心」的功能，但不必擔憂或從它受苦。只要知道，何時「心」進行自己的思考或散亂，直到它自己停止。

要培養熱衷的練習，使不執著於任何這些現象或從任何這些現象受苦。

要不斷練習，直到能夠在所有事物中看到無常、苦和無我的性質。

### 4. 法念住

要了解名和色，並看見它們的生起和滅去。

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

**法內法的審察：**

#### **4.1 審察五蓋**

貪欲、瞋恚、昏沈和睡眠、掉舉（躁動）和後悔以及懷疑。

#### **4.2 審察五蘊及取蘊**

##### **4.2.1 色蘊**

要看到在身體全部 32 個部位中具有的無常、苦和無我的性質。

要看到身體「造作」的混亂不是「我的」，這些混亂是受制於生起和滅去。要保持住於空和明，這會生起樂受。

##### **4.2.2 受蘊**

要觀察喜、憂或捨的心理感受，以及任何身體的感受，例如痛、癢、灼、熱、冷或暖。要將這些感受視為自然現象，這些現象會自行生、住、滅。

要保持審察，不要有任何執取或自我認同，直到究竟的真理得以體證。

##### **4.2.3 想蘊**

要將記憶和想只視為世俗的概念。看到回憶過去只是自然的過程。要將想從世俗的概念轉變為出世的概念，以產生更高形式的智慧。

##### **4.2.4 行蘊**

造作善會導致善行的趨勢，而造作不善會導致產生劣的趨勢。造作入定或禪那狀態會導致不動的心，但是仍然充滿無明、貪愛和執取諸蘊。在禪那狀態下，某些人可能會發展出神通力，但除非獲得了證悟的狀態，否則它們仍然是暫時的。

要審察這些造作，並體認到它們也會受制於生、住、滅。

##### **4.2.5 識蘊**

識可以識別任何現象。要發展洞察力，堅持安住於知元素，並檢查它知道什麼以及如何知道。

#### **4.3 審察來自內外六處的結**

何時有六境輸入（刺激）到六個感官（眼、耳、鼻、舌、身和意），就會產生心理對象（法）的「結」（心理束縛）。

要體認到，「欲結」之貪火，隨時可能生起於任何感官之門。

要審察眼睛、色處，以及色處與眼識的接觸，都有貪瞋癡的生起



而燃燒。同樣，六境輸入（刺激）到其他相應的感官：耳朵和聲音，鼻子和氣味，舌頭和味道，身體和所觸對象以及心和心理對象（法），這也是造成喜、憂和捨的心理現象的因素。

要審察每個感官，看到心理現象的生、住、滅，而不是讓它們進一步發展到貪或不滿。何時心理現象是由於與六個感官的接觸而生起，應通過不執著或不擁有來放下自我感。

要將這些「結」看成自然現象。要知道它們何時生起或不生起。要體認到任何造作，並將心帶回中道。要審察法如何生、住、滅。

#### 4.4 審察七覺支

運用「念覺支」導致對「生起的法」的檢查（擇法覺支）。用精勤的方式來審察名和色兩者（精進覺支）。消除粗的煩惱後，產生了喜覺支，它使心有力而能繼續審察，直到達成身和心的輕安為止（輕安覺支），而沒有任何進一步的造作。然後將發展專注力（定覺支），接著保持在捨覺支。在這狀態下，「知元素」是覺醒的，不受任何生起或滅去的現象所影響。繼續進行，直到七覺支的所有法都獲得。要領悟到七覺支的任何心理對象（法）的生、住、滅。

#### 4.5 審察四聖諦

要體認到，我們在這個內在和外在的世界都遇到苦。普通人會試圖置換它、逃避它或只是希望它消失，但是不能這樣做。

要理解到，使心從痛苦中解脫出來就需要審察，直到看到身、心、色蘊、六處的苦，以及對諸蘊的執取。

只需觀察這些苦的生起和滅去，而不必執取或受其影響。這是導致苦的止息的中道的實踐。

要用智慧來結束苦，通過滅除對諸蘊的貪愛和執取（這是造成苦的根源）。

要練習四念住來促進智慧的產生。使我們能夠清楚地看到生活充滿苦的事實。身體帶來疾病。

我們必須忍受大量的感受以及記憶，這使我們想起過去的苦。此外，心理造作（行）製造更多的苦，而我們的識不斷注意到苦。

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

佛陀說：「精勤、正知、正念，除世貪憂。」

要精勤，充分覺知並注意身體現象的生起和滅去；在這世界上克服了貪婪和悲傷。

讚念長老建議佛法的修行者，在各種姿勢和任何醒來時刻，要精勤培養正念於身體、感受、心和法（心理現象）。

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

要保持純粹的知（識智）安住於正念或大正念。

要培養辨別力，以防止落入貪或憂。不要受到任何苦的影響。

要培養正念，直到它成為大正念（持續的正念）。這將導致智慧的發展，使心能夠體證究竟的真理。

要透過三相（三個特徵）的鏡頭，看所有生起的現象：無常、苦和無我。清晰洞見名色的如實面目，最終將導向心的空性狀態。

讚念長老建議，已經對諸蘊、六處、十八界、心理狀態、心理現象和意法的實相，具有真正洞察力的佛法修行者，要保持清醒並繼續像往常一樣進行日常生活。

審察法時，可能會生起心理現象。如果沒有完全解脫，以前的行為或前世的業可能會反復地在心中重復。每當生起心理現象時，找出原因並從根滅除它們。

當憂受生起時，將其滅除。

當仇恨生起時，將其滅除。

當憤怒生起時，將其滅除。

保持安住於空；無有煩惱、貪愛、執取和痛苦。

深入審察最深層的苦，同時保持心處於中道狀態，直到獲得清晰的洞察力為止。

看到身體不是「我的」身體，並通過不擁有諸蘊（諸蘊不是「我的」）來滅除身見。

要培養心住於輕安，免於心理的造作力。

當感受生起時，六境輸入（刺激）到心，然後被知元素感知。以痛苦的形式生起的感受可能會使心感到不快並產生避免不適的欲望。但是，「智」（指意法）可以指導和管制心來承受或忍受這種痛苦。最初，如果沒有「智」的管制執行，「心」將無法與「感受」分開。

通過不斷的實踐，心將能夠自發地與感受分離。這是由於智使識能夠在感受生起時辨別「想」。這種類型的智是內觀智慧或直覺性的智慧，可以引導心發展對色（身體）和受（感覺）的識別。

繼續使用正念/大正念來研究身和心的真相，而無需進一步造作。這產生的般若將幫助心進行導向、設定路線並進行辨別。一旦最終真理得以體證，無明就被摧毀了。隨後，生起了般若，接著是般若智和解脫智，導致識的解脫。識仍然看到苦，但不再糾纏於苦或受苦。你可以自由地檢查真相並看到所有事物具有的苦。經由安住於喜悅和出世的快樂而沒有「身見」，保持心的活力。結果，將有「眼生」和「智生」。

當四念住牢固地建立在中道時，運用般若來審察所有現象的不可控制性，無論是已生起還是尚未生起的，以及諸蘊的不斷變化的性質。繼續審察，直到智有了清晰的洞見，並能放棄對五蘊和身見的執取。這是開悟者所走過的道路。這道路沒有執著和沒有身見。路上的所有事物，包括由諸蘊生起的現象，都被視為只是自然過程。

當智有了清晰的洞察力並能夠深入透視無常、苦和無我，鋪平了滅苦的道路時，究竟的真理才得以體證。在修行的果的狀態，心進入輕安與純潔；完全滅除對諸蘊的執取，並且不再擁有苦（不再認為苦是我的）。

## 【10】八聖道

「只要還有那些練習中道的人，世間就不會沒有阿羅漢。」——佛陀

八聖道支的所有因素組合成通往涅槃的一條中道。八支分為三組：慧學（正見、正思維），戒學（正語、正業和正命）和定學（正精進、正念和正定）。

### 1.正見：

要理解煩惱和三種渴愛（欲愛、有愛和無有愛）是無常的，會造成苦，並且是無我的。要理解五取蘊也是苦和無我的。

要理解存在於「心」中的所有過去、現在和未來心理現象的三個特徵。

要看到心理現象的發生，並且不再將其進一步造作。

不要讓「知元素」與「心」糾纏在一起，以便它可以親證事物存在的三個特徵。

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

要體認到，過去和現在出現的所有現象的無常性質，無論是內在或外在。這將引導心棄捨輪迴的無常而歸向不變的涅槃。

## 2.正思維：

要棄捨對色、聲、香、味和觸所產生的任何欲樂的執著或執取。當這些感官經歷的任何一種發生時，佛法修行者要保持身和心的平等捨，並且不要執取任何蘊。要體認到，所有現象都受制於生起和滅去。不斷審察，直到形成清晰的洞察力，從而放下任何執著。知元素將住在中道上，而不會與兩個極端的貪或憂的煩惱糾纏在一起。

## 3.正語：

要提醒「心」關於自己的愚癡：對於苦的生起，由於執取而不能放下執著。不斷訓練心，擺脫使自己陷入無盡輪迴的煩惱或三愛的影響。

要提醒「心」：知元素本身不會受苦，而苦不是我或我的，因為沒有“我”或“我的”。如果讓苦繼續存在，毫無疑問，未來將是與不愉快的過去一樣。

佛陀在開悟之夜，坐在菩提樹下時，拒絕了魔王的三個女兒的誘惑（渴愛、欲望和不滿的擬人化），使用了正語，因此，他宣說了自己的自由：

「經過多次的出生，我在輪迴遊蕩，尋找但未找到這所房子的建造者。苦是一次又一次地出生。

[支撐屋頂的]椽子被打破了，不得再建房屋。椽子被打破了，棟梁被打碎了。我的心已經達到了無為。渴愛結束了。」

## 4.正業：

要努力培養正念，直到它成為持續的正念。不要糾纏於貪或三種渴愛。不執取五蘊。不斷穿透「心」中的無明或無知，直到能夠穿透為止。一旦發現了「純淨的知」，就將心保持在中道，同時保持空、明覺和純淨，沒有任何執取或執著。這是聖者必須不斷進行的工作，直到成為完全的覺悟者。

## 5.正命：

要避免自我放縱，因為身體只是充滿不確定性的短暫住所，並且受制於生病和衰老。不要受我們的煩惱影響或激增煩惱。

不要自稱擁有我們的生命和身體，要放下自我認同。在尋求通往開悟的道路時，要照顧好我們的生活並僅將我們的身體作為臨時住所。

## 6.正精進：

為了使心永不間斷地保持在中道，要棄捨任何不善並培養善。保持努力去看任何現象的生、住、滅的特徵。通過培養身、受、心和法（心理現象）的正念，來練習四念住，直到能夠在所有事物中體證無常、苦和無我的本質。要注意兩個極端的煩惱：貪和憂，然後在它們出現時將它們滅除。要保持持續不斷的正精進。

## 7.正念：

正確的念是持續的正念或大正念。要培養正念，直到它成為持續的正念，最終發展出直覺的認知力來體證存在的三個特徵，直接洞察事物的如實面目。正念導致產生般若智，接著是解脫智，這是與解脫果有關的智慧，在涅槃流中止息了苦。

有了正念，有些人可能會發展出漏盡智，這是滅除心中的漏或煩惱的智慧。漏盡智是「純淨的知」賦有最高形式的智慧時的結果，具有體證滅除心理煩惱的出世智慧。

## 8.正定：

心要保持堅定不移，不受六個感官之門引起的任何現象的干擾。保持心在中道。避免對善或不善的執著，直到開悟之前不要糾纏於三種渴愛。要保持不受干擾並堅定不移，並清楚地了解所有這些生起和滅去的現象，最終都會融入空的狀態。

當所有八支集中一起形成一條道路時，心將處在中道的路徑上。「知元素」解脫出來並安住於空、明覺和清淨。在這狀態下，心將不再住在下方四個位置上：慾望中心、世俗關懷、禪那中心和充斥著煩惱的「心」（胸口處）。

這解脫的「知元素」可以清晰地看到煩惱和所有造作，而不會糾纏在一起，這行為就像荷葉不會在水中弄濕一樣。它可以從諸蘊和界

中看到苦。它可以感知到貪瞋癡的燃燒，並體認到萬物的生起和滅去的本質。它可以看透渴愛和名色，而不再執取或進一步的造作。在這狀態下，正念將與七覺支的正念統一，可以看到所有生起的法。

## 【11】七覺支

七覺支是最終達到通往覺悟之道的智慧的基礎。

### 1.念覺支：

是一種心理狀態，會覺知出現的情況。它與四念住的正念相同，後者將身，受，心和法（心理現象）作為審察的對象。要努力保持正念，注意諸行（心理造作）的產生。不要執取或執著。要培養正念，直到成為持續的正念（大正念）為止，這為智慧的產生鋪平了道路，從般若開始，然後是般若智，然後達到解脫智。

### 2.擇法覺支：

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

### 3.精進覺支：

要運用努力和堅持不懈地棄捨不善和障礙。將心帶到中道，不要讓兩個極端的煩惱成為道路上的障礙。繼續努力直到能夠穿透無常、苦、無我、空，一直到涅槃。

### 4.喜覺支：

一旦心不再糾纏於兩個極端的煩惱中貪憂的任何一個，那麼喜悅就會自然地出現。一旦心從煩惱中解脫出來時，就會產生一種善的滿足感。心變得明亮而清晰，沒有任何悲傷或痛苦的痕跡。這種類型的喜具有出世的品質，超越了世俗的觀念，並且不執取諸蘊或身見。

### 5.輕安覺支：

身體的輕安是棄捨對身體執著的結果。此時有一種感覺或感受，就是身體不存在。何時心不再參與兩個極端的煩惱中時，就會產生心的輕安，而這兩個極端是由於渴愛或執著於五蘊而加劇的。在這狀態下，心會保持著善、安靜、明亮而不掙扎。

## 6.定覺支：

何時心輕安時，它保持穩定，不受任何生起的現象的干擾。這是一種定的類型，它允許心去審察，而不會糾纏於兩個極端的煩惱，也不會陷入過去或未來。在這狀態下，心可以將從諸蘊生起的煩惱或現象，視為無常的對象。何時心不再受到通過內外處產生的任何經驗的干擾時，就會發展出一種更高形式的專注力或安止定。

## 7.捨覺支：

何時心覺知到正在發生的現象而不做出反應或執取於它們時，就會出現平等捨心。例如，知元素將「痛感」識別為一種受蘊、想和一種有故障的身體元素。因此，它可以減輕痛苦。在這狀態下，知元素已經覺知到，但不受諸如疼痛、惱亂或不滿的任何生起的現象的影響。要安住於空，不要被感受、想或行（心理現象或造作）所纏住。能夠棄捨任何生起現象的能力是覺悟（捨覺支）。

當探尋出由苦受引起的躁動時，要住於「意法」的位置。讓「識智」覺知苦受的產生，直到「心」可以自行放下這感受。在整個過程中，「識智」始終保持在空、明覺、輕安和純淨，而不與「心」糾纏在一起。

由於平等捨，可能會生起安止定，這是一種較高的全神貫注的三摩地狀態。在這狀態下，「識智」是覺醒的、安靜的，不被擾的或執取的。它充滿了正念、專注、平等捨和意法。

每當任何苦受出現在諸蘊或界時，要保持平等捨，並讓「識智」認清整個過程，直到它自行止息。這就是七覺支的循環的完成。

在實踐七覺支時，要運用四神足。讓「識智」看透心理現象，直到能夠完全永久地去除煩惱。一旦建立在七覺支的循環中，就不會再遭受痛苦。這是因為念覺支一直在監視任何生起的法。要保持心處在中道，從善或不善的執取中脫出，並不再執著。要努力練習，直到體證無我、空和涅槃（苦的止息）。

## 【12】諸結

諸結是眾生心理的結或鎖鏈，將眾生綁於生死輪迴。

諸結有十種，稱為十結，前五種稱為五下分結，因為它們[將眾生]綁在欲界。

- 1.身見：認為有一個別的我或個體。身見認為身、心、五蘊為「我」，也稱之為我見。
- 2.疑結：懷疑不定。對三寶的善、四聖諦或涅槃的存在產生疑惑。甚至懷疑自己的佛法修行是否為正道。這些懷疑在證悟到無我之前會一直存在著。
- 3.戒禁取結：執取純規矩或儀式，或是緊緊抓住戒條和修行。盲目的執著於規矩或儀式，會導致錯誤地認為只要遵守這些規矩或儀式就能得到解脫。相信個人可以應用規矩或儀式於斷除煩惱之外的其他目的。
- 4.欲貪結：感官欲樂或貪欲。
- 5.瞋結：厭惡、不滿、惡意。

後五種結，稱為五上分結，因為它們與色界或無色界相關。

- 6.色貪：渴望於較高的色界存在，例如禪那狀態或色界有情。
- 7.無色貪：渴望於無色界存在，例如渴望於無色禪那狀態的存在或知識。
- 8.慢結：自負驕傲、或傲慢，執著於色身的品質比別人好、比別人差、或是相同。這可能是舊習性的結果或殘存。
- 9.掉舉結：心浮氣躁、散亂不定，而無法得到洞見。這可能是急欲達到佛法修行進度的欲望所導致的結果。
- 10.無明結：尚未見到真理，或是仍有愚癡而使人陷入無盡的生死輪迴。若無明暫時切除，可以達成波羅蜜。若無明永久斷除，可以證悟到佛法修行的出世道和果。

## 【13】隨眠

隨眠：眾生多生累劫在生命中留下來的心理現象的生起和滅去的印記所造成的結果。一旦心門受到干擾，這些隨眠即生起，而成為蒙蔽「心」的緣（條件）。



隨眠煩惱有七種：

1. 欲貪隨眠：貪愛或渴愛於欲樂（感官快樂）。
2. 瞋隨眠：厭惡。
3. 見隨眠：臆測的見解，或我見。
4. 疑隨眠：對於善的懷疑。
5. 慢隨眠：自負、驕傲。
6. 有貪隨眠：渴愛於繼續有。
7. 無明隨眠。

## 【14】出世間法

出世間法是超越世間、超越世事、超凡的意思。

出世間法包含四出世道、四出世果以及一涅槃。

四出世道，或簡稱四道，是用來引導進入聖者的四階，趣向涅槃。

進入任何一道都是直覺的洞見或內觀的成果。

四出世道為：

- 1.預流果之道，2.一來果之道，3.不還果之道 4.阿羅漢之道。

四果就是四道分別完成之後緊跟著的識的狀態。分別為：

- 1.預流果，2.一來果，3.不還果，4.阿羅漢果。

### 預流果：

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

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

### 一來果：

除了像預流果需要斷除前三結之外，一來果具有的煩惱相對地較少。貪、瞋、癡，以及較粗的欲愛和不滿都已經克服了，因此還殘留的只有欲貪隨眠與不滿隨眠。一來果還留存有十四種煩惱。

## 不還果：

所有五下分結都已經完全斷除了。在不還果的「心」中留存的五上分結是屬於比一般凡夫較細的，雖然名稱和種類一樣。不還果還留存有 12 種煩惱。

## 阿羅漢(覺悟者)：

所有十結，五下分結跟五上分結，都已經斷除。阿羅漢沒有色貪或無色貪，沒有我慢。由於覺悟者已經達到心解脫的終極目標，不用再往前進了，他/她不再有掉舉了。無明也斷除了，因為最高的智慧(明)已經生起。因此，阿羅漢從十結和所有煩惱解脫出來了。

## 【15】四神足

四神足是四種達到禪修目標所需的基礎〔註：讚念長老提及此項原則[四神足]可於日常生活當中練習，例如當一個人不斷練習氣功來強壯身體，就可得到健康與長壽。〕

修行佛法，要訓練自己的心具有下列的基礎：

### 1.欲神足：

想要得到純粹的知、智慧、與覺悟的願望或熱情。有一股熱情要悟到空性、明覺、清淨、喜悅、出世品質的快樂；有一股願望要歸依由佛法修行而得到的知道、覺醒、出世的喜悅。

### 2.勤神足：

對於修行有一股孜孜不倦的勤奮堅忍，一直到解脫。持續用功住於七覺支的捨的空性、明覺、清淨、喜悅、喜悅。

### 3.心神足：

一心投入修行；專注保持心住於空、明覺、清淨、喜悅、快樂，一直到滅苦。

### 4.觀神足：

對於諸法持續細察、評估、偵測、審查，一直到心從痛苦解脫。一旦得到解脫，持續偵察自己的心[有無殘留的煩惱]，避免還會受苦。

## 【16】波羅蜜

波羅蜜是在朝向覺悟的目標的清淨道中培養出來的善行。一共有十種善行，每個善行有三個層次，即一般波羅蜜、近波羅蜜和勝義波羅蜜。十波羅蜜為：

### 1.布施波羅蜜：

布施可去除貪心。當你幫助任何人或任何事情，把你的期望放在一邊。全心施予與幫助別人時，不要擔心你自己的犧牲奉獻。保持這樣心態的善行就是布施，能讓布施波羅蜜趨向完美。

當別人從你的布施得到利益之時，你也藉此機會圓滿你的美德。一般布施波羅蜜是布施物件或勞力的形式。

近布施波羅蜜是布施自己的肉、血以及體液，例如在禪修時可讓蚊子叮咬你。

勝義布施波羅蜜，是願意布施自己所愛的人，甚至自身性命。這樣的波羅蜜也可從心裡放下對身體的執著而達成，亦即心不再為身所苦。

### 2.戒波羅蜜：

一般層次的戒波羅蜜是我們避免傷害其他有情的身體。

近波羅蜜是注意自己的行為，無論是身、語、意都保持和善而不會對任何人造成傷害，也不會傷害到自己。這波羅蜜也可從如下達成：對於六根門所生起的現象，保持身心上不起不善的反應。

在勝義戒波羅蜜的層次，就是一個人淨化自己的心，把善行看得比自己的福利甚至生命還要重。

### 3.出離波羅蜜：

放棄世俗的糾纏的一種修行，克制自己不去追求六根門所生起的欲樂。這並不意味著必須出家為僧，而是在意願上斷除維持不斷生死

輪迴的過去和未來的執著。

勝義出離波羅蜜的層次就是在滅苦的道上具有真誠的出離心，經由保持全心的投入決心斷煩惱與貪愛的修行，並歸依心的寧靜。

#### 4.般若波羅蜜：

經由法的學習與修行產生的智慧，得以斷除無明。勤奮修行開發般若與般若智，直到悟得身心的最終真理而能斷除我見。在此狀態，不再有執著或執取，心可看清楚色身、五蘊、與四大是自然現象，而不執為我所擁有的。

勝義般若波羅蜜的達成：經由對諸行與存在的三大特徵：所有現象的無常、苦、無我，完全看清楚、完全了解。

#### 5.精進波羅蜜：

精進斷除懶散怠惰。精進波羅蜜就是在修行上的堅持不退，比如聽聞佛法，以及前面章節所提到的四念住，在身、受、心、法上的審察。即使感到疲累也要堅持。

要不斷練習斷除煩惱，並累積心中善的品質。

要將正念與智慧結合以保持正見。

近精進波羅蜜：即使受到侵害、剝削、言語或身體的霸凌，仍然持續修行。

勝義精進波羅蜜：即使犧牲自己的生命仍然持續修行。

#### 6.忍波羅蜜：

在任何時刻下都不受影響。當你的言行引起爭執、批評、或敵意時，能熟練地以寬容去面對，就能開發培養忍波羅蜜。面對別人的負面言行，不去批評或爭論。盡你應盡的義務而不是只做你偏好的事。

勝義層次的忍波羅蜜的達成：當個人能經由斷除執取或執著而克服身心兩者的負面感受，並且能克服煩惱與渴愛而導致心的解脫。

#### 7.真諦波羅蜜：

讚念長老稱，對於佛法修行者尋求解脫痛苦之道。

一般層次的真諦波羅蜜的達成：當修行者個人已經開發洞見，見到自然的真理；例如看見生起和滅去的現象。

勝義層次的真諦波羅蜜的達成：當修行者已開發了識智(純粹的

知)，能清楚洞見所有現象的究竟真理。

### 8. 決意波羅蜜：

決意可以導致產生心力（心的能量）而成功；何時下了決心，波羅蜜就產生了。

近決意波羅蜜的達成：當持續的努力修行成為一種習慣。

勝義層次的決意波羅蜜的達成：當個人下決心要達到覺悟，即使犧牲性命亦在所不惜。

### 9. 慈波羅蜜：

對於自己跟他人，即使是無知或心不善者，以及所有受苦眾生都以善意對待。慈會帶來心的平靜。

近慈波羅蜜：當個人獻出善意的舉動，不惜奉獻自己的血、肉、或是身體的某部分。

勝義慈愛波羅蜜：為了別人的利益，以寬恕而無怨尤地犧牲自己的性命。

### 10. 捨（平等心）波羅蜜：

這一波羅蜜的開展：當面對批判或敵意時，保持平等心而沒有任何怨恨。

近捨波羅蜜的達成：當完全不受不善行為影響時。

勝義捨波羅蜜的達成：儘管從六門，色、聲、香、味、觸、法生起現象，都能保持平等心的狀態。此時，從五蘊所生起的任何現象，如疼、痛、不適、熱、煩躁，都不會影響到心。修行者就只是保持審察生、住、滅的自然過程；只是知道、見到、經歷，然後棄捨。

## 【17】四梵住

四梵住是佛教徒的四種美德系列，可讓人界、動物界和天界(包含梵天)得到和平。

### 1. 慈：

對自己或他人以善意對待而不求回報；不對自己或他人造成傷害；慈將帶來心的輕安。

讚念長老鼓勵大家勤奮修行慈心，直到勝義層次，不去分別社會身分、階級、種族、人文背景、外表、膚色或信仰。

若是慈而得不到回應，要保持平等心。

## 2.悲：

對於自己或他人產生無分別的同理心。

要了解，有煩惱的人已經在受苦了，因此不應該加重他們的苦。

如果沒有得到致謝或讚賞的回應，要保持平等心。

## 3.喜(隨喜)：

看到別人善行得到善報，能夠心生歡喜的能力。

對於即使與你作對或侵害你的人能參與行善，不生嫉妒。

當那些個人不再行善，應保持平等心而不失望。

## 4.捨：

這是心的平衡狀態。要保持心處於輕安、純淨、和無惱的狀態。即使碰到生命中的事件如老、病、死，或是面對別人的惡意或缺少讚賞，要保時平等心。

不要失望，即使我們所愛的人變心愛別人。

不要因為他人的苦而受影響。

面對別人的嫉妒不要捲入其中。

勝義層次的捨的達成：當個人能放下任何生起的心理現象時。

## 【18】根 (給修行者的簡要說明)

六種感官功能或六根門(眼、耳、鼻、舌、身及意)的作用是作為感官接觸到色、聲、香、味、觸、法(心理現象)的控制功能。

在此處，根指一種在作用上的主要控制功能。

### 六根可以受到約束(根律儀)：

經由對六根門生起的現象不起不善的反應(即，根律儀)。

要約束自心，使它對於由六根門輸入而生起的煩惱或心理現象，不受影響。

要住於正念、忍耐、智慧和毅力的善的品質。  
不要對生起的現象認為是我的，或者認為它們就是我。

### **眼根的約束（眼根律儀）的獲得：**

當眼根看見任何視覺對象時，了解這些生起的現象不是我或是我所擁有的，因而不會出現不善行。

類似的約束可以運用在耳根上，當耳朵聽到聲音時不認為這是我。如此不善行不會產生。相對的，善行會與智慧同時生起。

這種方式的約束力的訓練，可以運用到其他根門，如鼻、舌、身及意。

為了生起覺醒，下列五根，或五種心理因素，必須要達到心的主要狀態。

### **1.信根：**

在修行持續的正念和審察任何生起的現象時，具有信的力量或完全確信。並且對所有支持覺悟之道的佛法具有信心。

### **2.精進根：**

當修行佛法時，或培養正念於看見所有生起的現象的真實本質時，具有不退轉的毅力。

### **3.念根：**

對四念住的修習中生起的心理現象，具有正念的力量而不退散。

### **4.定根：**

保持心理專注而不動搖或散漫的力量，以及對生起的心理現象保持專注的能力。

### **5.慧根：**

看透任何生起的現象的如實面目的能力。例如，個人可以辨知快樂是一種受蘊；看見快樂是身和心生起。當體驗快樂時，個人也能看見心理愉悅的生起。在此處，慧根是與八聖道的正見是一樣的。

五根的培育可以經由四念住的修習，並經由不認為生起的現象是我，或它們是的。

要能證得覺悟，重要的是要培養所有的五根。

加強五根的力量，使我們有不動的力量，去幫助我們的能力去瞭解從六根產生的所有現象的如實面目而無任何愚癡。

要持續地練習斷除和捨棄不善，直至獲取足夠的動能來支持究竟真理的體證。

## 【19】五蓋

「蓋」是心的發展過程中的一種障礙或壁壘，使其無法看到真相，從而阻止個人達到「涅槃」的狀態。

蓋有五類：

### 1. 「貪欲蓋」（對感官快樂的渴望）

這蓋產生對感官領域的全神關注，分散了我們（禪修者）的注意力，使我們無法獲得空性、明覺和純淨等更微細的精神體驗。

我們要看到貪欲的無常本質，包括「名」和「色」二者。無論產生了什麼，都是受制於生成和滅去。

要持續審察，同時運用正念、正精進和正勤奮，直到體證究竟真理。

### 2. 「瞋恚蓋」

這蓋的生起，可能是對不愉快的或不受歡迎的經歷的一種反應，例如被人說閒話或被人冒犯。瞋恚可能以各種方式表現出來，如不喜歡、怨恨、生氣、厭惡、敵意、仇恨或憤怒。

在修習中，要知道瞋恚是不善的，會導致心被蒙蔽或迷惑。對他人或甚至於對自己瞋恚，會導致不愉快，也沒有益處。要明白瞋恚的陷阱和後果，然後破除執著，直到這種心理現象自行消失。

### 3. 「昏沉睡眠蓋」

要看這蓋是一種自然現象。

在禪修時，尤其是坐姿時，可能會出現昏沉睡眠。這個可以藉由交替禪修的姿勢來解決：站立、行走和坐下。還建議保持規律的睡眠、起床和用餐時間。



這類的蓋最初阻礙了目犍連尊者獲得圓滿的證悟。只有在佛陀建議他如何克服這個「蓋」，藉由清水洗臉、伸展身體、修習行禪，以及進行其他諸如觀星或持誦的練習，直到昏沉睡眠自行消除之後，他才開悟。

#### 4. 「掉舉和惡作（後悔）蓋」

心往往會造作出各種的念頭。這會引起煩惱、悔恨、憂慮或不滿。要用「內觀智慧」照見這掉舉和後悔兩者的生起和滅去現象都是自然的過程。

不要執取於：認為（這蓋）是我所擁有，或認定其為我。審察時，要勤奮並培養更高的忍耐力，掉舉和後悔兩者將自行止息。

#### 5. 「疑蓋」

這蓋可能是懷疑、不確定、猶豫(特別是關於教法或訓練方面)，或者懷疑自己在過去、現在或未來的修行能力。當人們因為無法體認真理，而感到不確定時，就會產生懷疑。

當懷疑出現時，要保持心的專注，同時審察真理，例如，審察生、老、病和死的確定性。要體認到，凡是生起的事物都會自然地滅去，沒有任何東西可以抓取。

一旦人們體認到真理，懷疑就會消散。

「世俗的概念與究竟真理互相吻合。如果不了解世俗的概念，究竟真理將無法被體認。一旦究竟真理被體認了，那些世俗的概念將自行消失。」

## 【20】魔

魔是經由引發無明，阻礙通往善的道路的一種實體。魔具有邪見，而且受到「愛」和「取」的影響。在佛教中，有五種魔：

### 1. 「蘊魔」或五蘊：

五蘊都是魔：「色蘊」、「受蘊」、「想蘊」、「行蘊」(心的意志)和「識蘊」。例如，人們可能會因為身體的疾病，或因為有嚴重的苦受，而無法修習佛法。心的意志，如憤怒和惡意也會阻礙通往善的道路。

## 2. 「增上行魔」或心理造作：

所有三種類型的心理造作都會阻礙人們達到證悟。這些是在善、不善、以及禪定或禪那專注不動的造作（依次稱作福行、非福行和不動行）。

不是只有不善會阻礙證悟的道路，對於功德或善的執著也可能會產生失望的痛苦。投生天界者(由於前生的善行)因為執著於功德，仍然具有愚痴。即使是由於禪定修習的結果，投生在梵天界之一，也會導致遲遲不能進入證悟之道。

## 3. 「煩惱魔」或煩惱：

「煩惱」住在心裡面。它們從以前的「有」(存在)中，以「想」(記憶)的形式，銘刻於心。「煩惱」的例子有懶惰、愛、憎恨、憤怒和愚痴。

## 4. 「死魔」或死亡：

死亡可能會在個人達到證悟之前到來。個人也可能對世界產生漠不關心，或者因為善的行為無法獲得積極的回報而灰心喪志，導致在達到證悟之前就自殺。

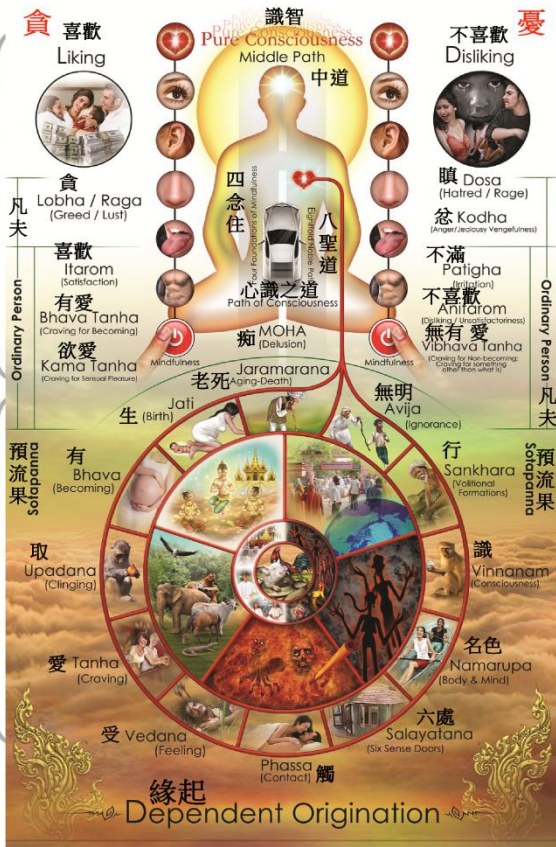
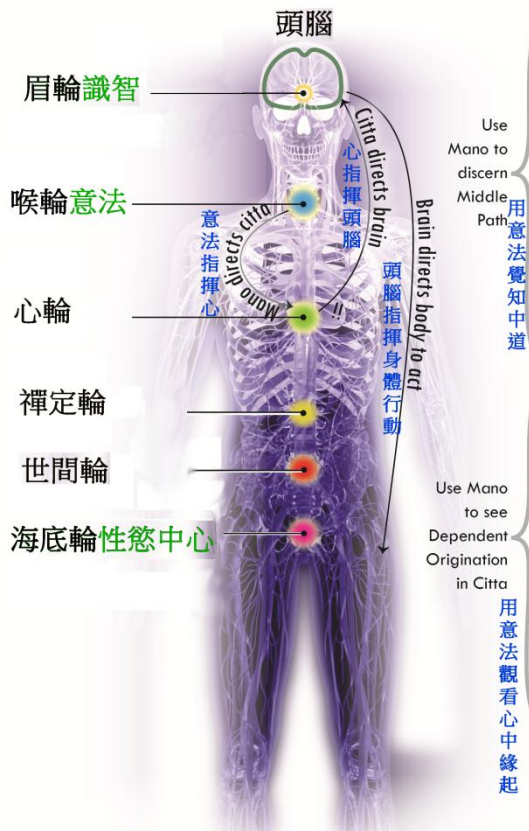
## 5. 「天子魔」：

有的天人有錯誤的觀點，他們對從輪迴中獲得解脫或達到證悟懷有敵意。他們可能會誤導佛法行者走上錯誤的道路。

讚念長老建議佛法行者，在面對「魔」時，要使用「般若智」。

- 1.要看「蘊魔」(五蘊)的生起和滅去，只是元素(界)的一種作用。要體認它們的無常、苦和無我的性質，直到可以棄捨執著和世俗的概念。身體的每個部位都沒有「我」、「我們」、「她」或「他」。
- 2.要看「受」只是一種現象。
- 3.要認識到，從潛意識生起的「渴愛」是心理現象的根源，以及要從根源上消滅它。
- 4.要用「般若智」來看清在各種「魔」中的「無常」、「苦」和「無我」的真實性質，直到心能放棄執取或執著，從而不再受「魔」的影響。

# ◎七輪圖和中道緣起圖



## ◎巴利詞彙表

**Abhija 【貪】** : covetousness[貪婪].

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

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

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

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

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

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

1. samma-ditthi 【正見】 -- right view or right understanding[正確的見解].
2. samma-sankappa 【正思維】 -- right resolve or right intention[正確的思維].
3. samma-vaca 【正語】 -- right speech[正確的言語].
4. samma-kammanta 【正業】 -- right action[正確的行為].
5. samma-ajiva 【正命】 -- right livelihood[正確的生活].
6. samma-vayama 【正精進】 -- right effort[正確的努力].
7. samma-sati 【正念】 -- right mindfulness[正確的念].
8. samma-samadhi 【正定】 -- right concentration[正確的定].

**Ariya Sacca【聖諦】**: the Four Noble Truths[四聖諦], the first and central teaching of the Buddha: suffering, which is to be understood[苦諦當知]; its origin, which is to be abandoned[集諦當滅]; its cessation, which is to be realized[滅諦當證]; and the path leading to cessation, which is to be developed[道諦當修].

**Avijja 【無明】** : ignorance[無明]; obscured awareness[無知]. Lack of awareness of life as impermanent[無常], unsatisfactory[苦], and

void of "I" or "mine"[無我]. Also, not knowing the Four Noble Truths[不知四聖諦].

**Bala 【力】** : strength[力量], or force[力].

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

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

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

1. sati-sambojjhanga 【念覺支】 : mindfulness[念].

2. dhammavicaya-sambojjhanga【擇法覺支】: keen investigation of dhamma[擇法].

3. viriya-sambojjhanga 【精進覺支】 : effort[努力].

4. piti-sambojjhanga 【喜覺支】 : joy or rapture[喜悅].

5. passaddhi-sambojjhanga 【輕安覺支】 : tranquility[輕安].

6. samadhi-sambojjhanga 【定覺支】 : concentration[定].

7. upekkha-sambojjhanga 【捨覺支】 : equanimity [平等捨、平等心].

**Cakkhu-Karani【眼生】**: producing vision that can penetrate through the nature of impermanence, dissatisfaction or suffering, and non-self [生起洞見無常、苦和無我性質的眼].

**Citta 【心】** : heart-mind[心].

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

**Dhamma 【法】** : the truth[真理]. (As in Buddha Dhamma[佛法], the Buddhist doctrine or teachings of the Buddha) or mental phenomena[心理現象].

**Domanassa 【憂】** : mentally painful feeling or grief[心理的苦受或憂傷].

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

**Dukkha 【苦】** : suffering[苦]; pain[痛].

**Ekayana-Magga 【一乘道】** : the direct, unified path[直接合為一的道].

An epithet for the practice of being mindful of the four frames of reference (the Four Foundations of Mindfulness) [修習四念住的一種稱呼].

**Eighteen Elements 【十八界】** :

a. eye[眼], sight[色，指顏色], eye-consciousness[眼識];

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

**Ittharom 【喜歡】** : liking [喜歡].

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

**Kamma 【業】** : action[行為]; volition of the body, speech, and mind[身業語業和意業]; can be wholesome or unwholesome causing favorable or unfavorable results[善惡業導致善惡果].

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

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

**Khandha 【蘊】** : heap: aggregate[蘊]; as in the five bases of clinging[五取蘊]. Said to comprise the entirety of the sense of self and personality:

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

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

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

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

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

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

**Mahasati【大正念】**: continuous or sustained mindfulness[持續的正念].

**Mano 【意】** : an aspect of mind consciousness[心識的一面].

**Mano Dhamma 【意法】** : the discerning mind[辨別的心].

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

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

**Ñāṇa【智】**: knowing element[知元素、識界，即識智] ; pure knowing[純粹的知，指識智].

**Ñāṇa Karani 【智生】** : Penetrating wisdom that can discern through voidness all the way to Nibbana[能洞見空性一直到涅槃的智慧].

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

**Pañña 【般若】** : wisdom[慧、智慧].

**Pañña ñāṇa 【般若智】** : intuitive knowledge which can see through tanha or craving and upadana or clinging to the aggregates[看透貪愛和執取諸蘊的直覺智慧].

**Pañña vimutti 【解脫智】** : the wisdom associated with the fruition of liberation[與解脫果相關的智慧].

**Parami 【波羅蜜】** : perfection[圓滿]; virtue cultivated as a way of purification toward the goal of enlightenment[朝著覺悟的目標淨化的一條培養美德的道路]. The ten perfections 【十波羅蜜】 are:

1. Dana 【施】 : generosity[慷慨];
2. Sila 【戒】 : virtue[美德], morality[道德];
3. Nekkhamma 【出離】 : renunciation[出離];
4. Pañña 【般若】 : wisdom[智慧], insight[內觀];
5. Viriya 【精進】 : diligence[勤奮];
6. Khanti 【忍】 : tolerance[寬容], endurance[忍耐];
7. Sacca 【真諦】 : truthfulness[諦實], honesty[誠實];
8. Adhitthana 【決意】 : determination[決心], resolution[下決心];
9. Metta 【慈】 :

loving-kindness[慈愛]; 10. Upekkha 【捨】 : equanimity[平等捨、平等心].

**Paticca-Samuppāda 【緣起】** : dependent origination or dependent co-arising is the doctrine of mutually dependent co-arising based on cause and effect, often described as twelve facets[緣起十二支]:

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

**Patigha 【不滿】** : irritation[不滿、激動].

**Phala 【果】** : fruit[果]; result[結果].

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

**Raga 【貪】** : lust[貪欲].

**Rupa 【色】** : form[色]. (色蘊指物質。色處指顏色)

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

**Saṅkhāra 【行】** : mental fabrications[心理造作]; karmic formations[業行].

**Sati 【念】** : mindfulness[念]; recollection[憶念].

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

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

**Suññata 【空】** : emptiness[空性]; voidness[空性].

**Tanha 【愛】** : craving[渴愛]; chief cause of suffering and the cycle of rebirth[苦和輪迴的主因]; three types of craving[三愛]: kama tanha[欲愛], bhava tanha[有愛], and vibhava tanha[無有愛].

**Tilakkhana 【三相、三實相】** : the three characteristics of existence



**inherent in all conditioned phenomena[一切有為法具有的三特徵]: anicca (impermanence)[無常], dukkha (suffering) [苦] and anatta (non-self)[無我].**

**Upadana 【取】 : clinging[執取]; classically, attachment in four categories[傳統上分四取]: clinging to sensual pleasures[欲取], clinging to views[見取], clinging to precepts and practices[戒禁取], and clinging to the notion of a self or personality[我語取].**

**Upekkha 【捨】 : equanimity[平等捨、平等心].**

**Vedana 【受】 : feeling[感受]: pleasant[樂受], unpleasant[苦受] or neither pleasant-nor unpleasant[不苦不樂受]. (另有心理的喜和憂)**

**Vibhava Tanha 【無有愛】 : craving for non-becoming [渴愛於不存有].**

**Vinñāṇa 【識】 : consciousness[識].**

**Vipassana 【內觀】 : insight[洞見、內觀]; with a mind skilled in meditation which leads to pañña (wisdom) that can realize the Four Noble Truths[以一個精於禪修的心導致智慧，能體證四聖諦].**

**Viriya 【精進】 : diligence or effort[精勤或努力].**

## 致謝

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

## 關於作者

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

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

中文本版權© 2020 內觀教育基金會