

修行與覺悟⁽¹⁾

本經敘說：佛成道前的修學歷程：

在歷經止息禪與斷食等「無益苦行」之後，

轉向有著「離欲之樂」的禪那之道，並依之而證得三明，實現解脫。

本經也顯示佛所揭示的法，乃基於其親身的實驗與證實，

具有真實性、可行性與可證性，而非只是空談的巧辯與玄思。

(1)

節譯自 M 36；I 242-49
(Mahā-saccaka Sutta，薩遮迦大經)。

(2)

阿耆吠舍那 (Aggi-vessana)：佛對薩遮迦尼犍子 (Saccaka Nigaṇṭhā-putta) 的稱呼。薩遮迦是住在毗舍離 (Vesāli) 的離車族人 (Licchavi)，稱之尼犍子表示他是尼犍派的教徒。他具威望，善論辯，經常找佛論難。

(3)

在經文前面，薩遮迦問佛：「尊敬的喬答摩！您難道不曾生起那種會纏繞占據內心的樂受？尊敬的喬答摩！您難道不曾生起那種會纏繞占據內心的苦受？」此下經文內容，便是佛以其在尼連禪河 (Nerañjarā) 邊修學歷程中所經歷的種種極苦和極樂的感受，來回答其問題。

以心制心

「阿耆吠舍那⁽²⁾！我這樣想⁽³⁾：『我何不齒齒相著，舌抵上顎，以心將心壓制、制伏、逼迫！』阿耆吠舍那！我便齒齒相著，舌抵上顎，以心將心壓制、制伏、逼迫。阿耆吠舍那！當我齒齒相著，舌抵上顎，以心將心壓制、制伏、逼迫時，我腋下出汗。」

「阿耆吠舍那！恰如一個大力士，捉住力弱者的頭或肩，壓制、制伏、逼迫。就像這樣，阿耆吠舍那！當我齒齒相著，舌抵上顎，以心將心壓制、制伏、逼迫時，我腋下出汗。」

「可是，阿耆吠舍那！我發起精進不退縮，現起正念不忘失。然而，我被精進努力之苦所襲擊，身體緊繃，不得輕安。阿耆吠舍那！儘管生起了這樣的苦受，也不能纏繞占據我的心。」⁽⁴⁾

止息禪

耳洞之風

「阿耆吠舍那！我這樣想：『我何不修止息禪！』(5)阿耆吠舍那！我阻斷了口和鼻的入出息。阿耆吠舍那！當我阻斷了口和鼻的入出息時，風便從耳洞離開，聲音劇烈。」

「阿耆吠舍那！恰如打鐵工鼓風的呼嘯聲，聲音劇烈。就像這樣，阿耆吠舍那！當我阻斷了口和鼻的入出息時，風便從耳洞離開，聲音劇烈。」

「可是，阿耆吠舍那！我發起精進不退縮，現起正念不忘失。然而，我被精進努力之苦所襲擊，身體緊繃，不得輕安。阿耆吠舍那！儘管生起這樣的苦受，也不能纏繞占據我的心。」

頭頂之風

「阿耆吠舍那！我這樣想：『我何不修止息禪！』阿耆吠舍那！我阻斷了口、鼻、耳的入出息。阿耆吠舍那！當我阻斷口、鼻、耳的入出息時，有劇烈的風，從頭頂排出。」

「阿耆吠舍那！恰如大力士，拿著利刃切割頭頂。就像這樣，阿耆吠舍那！當我阻斷口、鼻、耳的入出息時，有劇烈的風，從頭頂排出。」

「可是，阿耆吠舍那！我發起精進不退縮，現起正念不忘失。然而，我被精進努力之苦所襲擊，身體緊繃，不得輕安。阿耆吠舍那！儘管生起這樣的苦受，也不能纏繞占據我的心。」

頭痛欲裂

「阿耆吠舍那！我這樣想：『我何不修止息禪！』阿耆吠舍那！我阻斷了口、鼻、耳的入出息。阿耆吠舍那！當我阻斷口、鼻、耳的入出息時，頭上有劇烈的疼痛。」

(4)

「儘管生起這樣的苦受，也不能纏繞占據我的心」一句，是佛以其修學歷程中的實際經驗，回答薩遮迦所問的「尊敬的喬答摩！您難道不曾生起那種會纏繞占據內心的苦受？」以下描述止息禪各段段末都有同樣的回答。

(5)

止息禪(*appāṇaka jhāna*)：即「無呼吸的禪那」。這可能是當時外教(耆那教)的苦行方法之一，而不是後來佛教的「安那般那念」(入出息念)。從經文描述可知，佛陀此時似乎還在摸索中，尚未得到要領，因此會有「身體緊繃，不得輕安」的現象。但後來，當他轉向禪那之道(詳下經文)，達到「第四禪」時，即可止息呼吸，且處在輕安的狀態。

「阿耆吠舍那！恰如大力士，拿著堅韌的皮帶，如頭巾一般，緊緊勒住頭部。就像這樣，阿耆吠舍那！當我阻斷口、鼻、耳的入出息時，頭上有劇烈的疼痛。」

「可是，阿耆吠舍那！我發起精進不退縮，現起正念不忘失。然而，我被精進努力之苦所襲擊，身體緊繃，不得輕安。阿耆吠舍那！儘管生起這樣的苦受，也不能纏繞占據我的心。」

腹部之風

「阿耆吠舍那！我這樣想：『我何不修止息禪！』阿耆吠舍那！我阻斷了口、鼻、耳的入出息。阿耆吠舍那！當我阻斷口、鼻、耳的入出息時，有劇烈的風，切開我的腹部。」

「阿耆吠舍那！恰如熟練的屠牛者或屠牛者弟子，以銳利的牛刀，切開牛的腹部。就像這樣，阿耆吠舍那！當我阻斷口、鼻、耳的入出息時，有劇烈的風，切開我的腹部。」

「可是，阿耆吠舍那！我發起精進不退縮，現起正念不忘失。然而，我被精進努力之苦所襲擊，身體緊繃，不得輕安。阿耆吠舍那！儘管生起這樣的苦受，也不能纏繞占據我的心。」

全身灼熱

「阿耆吠舍那！我這樣想：『我何不修止息禪！』阿耆吠舍那！我阻斷了口、鼻、耳的入出息。阿耆吠舍那！當我阻斷口、鼻、耳的入出息時，我的身體有劇烈的灼熱。」

「阿耆吠舍那！恰如兩個大力士捉住一個力弱者的雙臂，放在炭火坑上燒烤、極力燒烤。就像這樣，阿耆吠舍那！當我阻斷口、鼻、耳的入出

息時，我的身體有劇烈的灼熱。」

「可是，阿耆吠舍那！我發起精進不退縮，現起正念不忘失。然而，我被精進努力之苦所襲擊，身體緊繃，不得輕安。阿耆吠舍那！儘管生起這樣的苦受，也不能纏繞占據我的心。」

天人護持

「阿耆吠舍那！這時有天人看見我，這樣說：『沙門(6) 喬答摩已經死了！』有的天人這樣說：『沙門喬答摩還未死，但即將要死了！』有的天人這樣說：『沙門喬答摩還未死，也不是即將死；沙門喬答摩是阿羅漢(7)，這是阿羅漢所住的狀態！』」

準備斷食

「阿耆吠舍那！我這樣想：『我何不修斷絕一切飲食！』阿耆吠舍那！天人來到我處，這樣說：『敬愛者！你切勿修斷絕一切飲食！敬愛者！你若修斷絕一切飲食，我們會將天食注入你的毛孔，讓你藉以維生。』」

「阿耆吠舍那！我這樣想：『如果我宣稱完全斷食，而這些天人卻將天食注入我的毛孔，讓我藉以維生；這對我而言，實是妄語！』阿耆吠舍那！我便拒絕了天人，說：『算了吧！』」

唯攝少食

「阿耆吠舍那！我這樣想：『我何不每次一掬，只食少量飲食——或綠豆汁、或豌豆汁、或大豆汁、或扁豆汁！』阿耆吠舍那！我便每次一

(6)

沙門(samaṇa)：佛世時各派出家修行者的統稱，興起於印度東部，包括佛教及外道六師等。

(7)

阿羅漢(Arahant)：意譯「應供」，即應當受供養者、值得受供養者。指修行達到最高成就，證得涅槃的解脫者。

此詞源自字根√ arh (應該、值得)，為現在分詞，字面意即「應該的(人)」、「值得的(人)」。

(8)
阿須帝迦 (Āsitika)：一
種爬藤類植物名。

(9)
迦羅 (Kāla)：一種黑色
爬藤類植物名。

掬，只食少量飲食——或綠豆汁、或豌豆汁、或大豆汁、或扁豆汁。阿耆吠舍那！當我每次一掬，只食少量飲食——或綠豆汁、或豌豆汁、或大豆汁、或扁豆汁時，我的身體極為瘦弱。」

身體羸弱

「因為吃得極少，我的四肢，就像阿須帝迦(8)或迦羅藤(9)的莖節。因為吃得極少，我的臀部，就像駱駝的腳蹄。因為吃得極少，我的脊柱，就像成串的紡錘。因為吃得極少，我的肋骨塌壞，就像屋頂塌壞的椽木。因為吃得極少，我的眼睛深陷眼窩之中，就像沉在深井中的星光一般。因為吃得極少，我的頭皮皺縮凋萎，就像割下的新鮮苦瓜，在風吹日曬下皺縮凋萎一般。」

「阿耆吠舍那！我觸摸肚皮，就碰到脊背；我觸摸脊背，就碰到肚皮。阿耆吠舍那！因為吃得極少，我的肚皮緊貼脊背。我要大小便時，就在那裡顛仆倒地。阿耆吠舍那！為了舒緩身體，我以手按摩四肢。阿耆吠舍那！當我以手按摩四肢時，朽壞的身毛從身體脫落。」

「阿耆吠舍那！那時人們看見我，便這樣說：『沙門喬答摩是黑膚者。』一些人這樣說：『沙門喬答摩不是黑膚，是褐膚者。』一些人這樣說：『沙門喬答摩不是黑膚，也不是褐膚，沙門喬答摩是金膚者。』阿耆吠舍那！因為吃得極少，我清淨潔白的膚色毀壞了！」

苦行的盡頭

「阿耆吠舍那！我這樣想：『凡是過去的沙門、婆羅門，由於激烈苦行所承受的猛利、粗



(10)

菩提 (bodhi, bodha)：意即覺悟，源自字根√budh (了知、醒覺)。指對緣起 (生命流轉與還滅) 或四聖諦 (苦、苦集、苦滅、苦滅之道) 的徹知。

(11)

閻浮樹 (Jambu)：即蓮霧樹。

(12)

有尋、有伺 (savitakka savicāra)：即「具有尋和伺」。尋 (vitakka) 是尋求；伺 (vicāra) 是伺察，二者都是內心的思慮、想法、念頭。尋是較粗的念頭，伺是較細的念頭。

澀、辛烈的苦受，這是最高的，無過於此了！凡是未來的沙門、婆羅門，由於激烈苦行所承受的猛利、粗澀、辛烈的苦受，這是最高的，無過於此了！凡是現在的沙門、婆羅門，由於激烈苦行所承受的猛利、粗澀、辛烈的苦受，這是最高的，無過於此了！可是，我並未因此艱辛、困難的苦行，而證得超越凡人狀態的、聖者特有的殊勝知見。我心想：達到菩提 (10)，難道另有別的道路？」

柳暗花明

「阿耆吠舍那！我這樣想：『我記得，當父親釋氏在耕作時，我坐在陰涼的閻浮樹 (11) 蔭之下，離諸欲，離不善法，進入並住於有尋、有伺，(12) 由離而生喜、樂的初禪。難道這就是達到菩提的道路？』」

「阿耆吠舍那！我隨著回憶，而有這樣的認知：『這的確是達到菩提的道路！』阿耆吠舍那！我這樣想：『我為何要害怕那種有別於欲、有別於不善法的樂受？』阿耆吠舍那！我這樣想：『我不害怕那種有別於欲、有別於不善法的樂受！』」

調養身體

「阿耆吠舍那！我這樣想：『以這樣極為虛弱的身體，不易獲得那種禪樂。我何不食用粥飯、粗食！』阿耆吠舍那！那時，五比丘隨侍於我，心想：『沙門喬答摩若證得法，他將告訴我們。』阿耆吠舍那！當我食用粥飯、粗食時，五比丘便嫌惡我，離我而去，說：『沙門喬答摩是奢侈享

受者，他已放棄精進，回復奢侈。」」

禪那之道

初禪至四禪

「阿耆吠舍那！我食用粥飯、粗食，獲得力氣，離諸欲，離不善法，進入並住於有尋、有伺，由離而生喜、樂的初禪。阿耆吠舍那！即使生起那樣的樂受，也不能纏繞占據我的心。」(13)

「藉由寂止尋、伺，我進入內心明淨、心得一境、無尋、無伺，由定而生喜、樂的第二禪。阿耆吠舍那！即使生起那樣的樂受，也不能纏繞占據我的心。」

「藉由離喜，我住於捨、念、正知，我以身感受樂，進入並住於聖者所宣稱的『有捨、有念、住於樂』的第三禪。阿耆吠舍那！即使生起那樣的樂受，也不能纏繞占據我的心。」

「藉由捨去樂，捨去苦，以及先前喜、憂已滅，我進入並住於不苦不樂、具捨與念、心極清淨(14)的第四禪。阿耆吠舍那！即使生起那樣的樂受，也不能纏繞占據我的心。」

證得三明

宿命明

「當心像這樣專一、清淨、皎潔、無穢、離於煩惱、柔軟、堪任(15)、安住、不動時，我將心轉向宿命憶念智。我回憶過去多生多世的生活狀況，即：一生、二生、三生、四生、五生、十生、二十生、三十生、四十生、五十生、百生、千生、百千生、眾多成劫、眾多壞劫、眾多成壞劫，『在那裡，我有這樣的名，這樣的姓，這樣

(13)

「即使生起那樣的樂受，也不能纏繞占據我的心」一句，是佛以其修學歷程中的實際經驗，回答薩遮迦所問的「尊敬的喬答摩！您難道不曾生起那種會纏繞占據內心的樂受？」以下至解脫階段，各段段末都有同樣的回答。

(14)

「具捨與念、(心)極清淨」的譯法，是譯者對 *upekkhā-sati-pārisuddhi* (捨-念-清淨) 一詞的新解讀。這個用語在巴利《分別論》和《清淨道論》解讀為「由捨而來的念的清淨」；說一切有部論書《阿毘達磨法蘊足論》則解讀為「若捨若念，俱得清淨」。其詳細探討，參拙稿，〈第四禪「捨念清淨」(*upekkhā-sati-pārisuddhi*) 一語的重新解讀——兼談早期佛教研究的文獻運用問題〉，《台大佛學研究》第16期，2008年12月，頁1-60。

(15)

堪任 (*kammaniya*)：也作「適業」，意即「堪任工作」，指此種禪心具有完成種種工作的能力。例如以下所提到的，可依之而修證「宿命」、「天眼」、「漏盡」諸明。

(16)

可敬的有情 (bhonto sattā)：「可敬」(bhavant) 一詞，只是一種客氣的敬稱語，並非真的指這些造惡業的有情值得尊敬。

的種姓，這樣的飲食，領受這樣的苦樂，有這樣的壽量；從這裡死後，轉生到那裡。在那裡，我又有這樣的名，這樣的姓，這樣的種姓，這樣的飲食，領受這樣的苦樂，有這樣的壽量；從那裡死後，轉生到這裡。」像這樣，我回憶過去多生多世的生活狀況，包括其樣貌，包括其描述。」

「阿耆吠舍那！我住於不放逸、熱誠、精進，就在夜的初分，證得了初明。無明滅，明生；黑闇滅，光明生。阿耆吠舍那！即使生起那樣的樂受，也不能纏繞占據我的心。」

天眼明

「當心像這樣專一、清淨、皎潔、無穢、離於煩惱、柔軟、堪任、安住、不動時，我將心轉向有情死生智。我以清淨過人的天眼，見到有情死亡、轉生，卑賤、高貴，美麗、醜陋，幸福、不幸。我了知有情隨業流轉的狀況：『這些可敬的有情(16)，具足身惡行，具足語惡行，具足意惡行，辱罵聖者，具有邪見，奉行邪見之行；他們身壞、死後，轉生到苦處、惡趣、墮處、地獄。這些可敬的有情，具足身善行，具足語善行，具足意善行，不辱罵聖者，具有正見，奉行正見之行；他們身壞、死後，轉生到善趣、天界。』像這樣，我以清淨過人的天眼，見到有情死亡、轉生，卑賤、高貴，美麗、醜陋，幸福、不幸。我了知有情隨業流轉的狀況。」

「阿耆吠舍那！我住於不放逸、熱誠、精進，就在夜的中分，證得了第二明。無明滅，明生；黑闇滅，光明生。阿耆吠舍那！即使生起那樣的樂受，也不能纏繞占據我的心。」

漏盡明

「當心像這樣專一、清淨、皎潔、無穢、離於煩惱、柔軟、堪任、安住、不動時，我將心轉向漏盡智。我如實證知：『這是苦。』如實證知：『這是苦的集。』如實證知：『這是苦的滅。』如實證知：『這是通往苦滅之道。』我如實證知：『這是漏。』如實證知：『這是漏的集。』如實證知：『這是漏的滅。』如實證知：『這是通往漏滅之道。』」

解脫與解脫智

「當我這樣了知，這樣洞見時，心從欲漏解脫；心從有漏解脫；心從無明漏解脫。(17)對於解脫，有『解脫』之智——我證知：『生死已盡，梵行已立，應作已作；不會再受生於此種狀態。』」(18)

「阿耨吠舍那！我住於不放逸、熱誠、精進，就在夜的後分，證得了第三明。無明滅，明生；黑闇滅，光明生。阿耨吠舍那！即使生起那樣的樂受，也不能纏繞占據我的心。」

(17)

以上「欲漏、有漏、無明漏」，合稱「三漏」。這是漏盡、解脫所必須斷除的三種煩惱。「漏」(āsava)原是「流入」之意，引申指「煩惱」。「欲漏」是耽於五欲的煩惱。「有漏」是渴望永恆存在(存有)的煩惱。「無明漏」是邪見無知(即不知四諦、緣起等等)的煩惱。

(18)

不會再受生於此種狀態(nāparam itthattāya)：即不受後有，沒有未來的輪迴。

【問題與思考】

1. 佛陀在修學歷程中，經歷了哪些重大轉折和修行觀點的轉變？這些對他後來施設的教法有何影響？
2. 佛陀幾經曲折而終能覺悟的重要因素有哪些？
3. 三明當中，「漏盡明」是達到解脫最重要的要項。漏盡明的內容是什麼？為何漏盡明必須具備這些內容，而非其他(例如：知道人從哪裡來，宇宙有多大，萬物是誰創造的)？
4. 宿命明、天眼明與漏盡明有無關聯？二者對解脫而言，是否絕對必要？