

內觀雜誌第 113 期【2015 年 1 月】

內觀雜誌第 113 期

【本期重點】：覺醒之道（A3）：練習佛法的簡要指南。阿含研究教材：《手聲喻經》和《棄捨經》的要解、《雜阿含 294 經》的要解。

第 113 期內容：

覺醒之道（A3）：

練習佛法的簡要指南 pp.2-12

阿含研究教材：

1. 《手聲喻經》和《棄捨經》的要解 pp.13-18

1. 《雜阿含 273 經》手聲喻經
2. 《雜阿含 274 經》棄捨經
3. 《相應部·六處相應》[101]非汝等有經
4. 《攝事分》的「論施設門」

2. 《雜阿含 294 經》的要解 pp.19-22

1. 《雜阿含 294 經》
2. 《相應部·因緣相應》[19]愚與賢經

覺醒之道 (A3):

練習佛法的簡要指南

泰國隆補敦著

帕默禪師 (Ubasok Niranam) 編

林崇安編譯

(內觀雜誌, 113 期, pp.2-12, 2015.01)

1. 導言

(01) 隆補敦是阿姜曼尊者的最傑出弟子之一。他完成多年的頭陀行後，住在蘇林省安布芒縣的布拉八藍寺，一直到圓寂。

隆補是一位虔誠而戒律嚴謹的佛教徒。他的慈悲，可以由他不疲倦地教導出家和在家眾看得出來，結果使許多人獲得佛法的最高標的。實際上，這教導不是他的，也不是他的師父們的，而是佛陀的教導。隆補簡單而善巧地挑出一些適合個別弟子的經典。

(02) 隆補特別教導觀心，這使得有些人誤以為他只教導心念住和法念住，事實上，他的教導是更多樣的。如果一位學生擅長於心念住，他就教導觀心；如果不擅長，他就教導身念住或受念住，這和他的導師阿姜曼尊者一樣。事實上，修習身念住的學員遠遠多於修習心念住的人。

2. 研究心的理由

(01) 隆補看到所有的事物都在四聖諦中，而四聖諦可以經由修習心念住而領悟。這是因為「苦」生起於貪愛，而貪愛集起於心。心從苦中解脫，只要將貪愛根除。

(02) 甚至八聖道，可以縮為戒定慧，都是起始於心。戒是不被條件所影響的心的正常狀態；定是堅固、平穩的心；慧是已經獲得智慧的心。

隆補大膽地結論出：經由明瞭心，所有的法都能學到。這就是為什麼在他的教導中，心的研究是如此重要的緣故。

3. 心念住

3.1 心的準備

所有師從阿姜曼尊者的實修派比丘都強調相同的一個教導：爲了修習毗婆捨那或內觀，我們需要一顆堅固並穩定的心，也就是「定」，作爲基礎，否則心被貪欲所覆蓋而不能如實看到事物。隆補敦教導相同的原則，他常建議人們念誦咒語「佛陀」的禪修方法。有時配合「入出息念」或「安那般那」來修：吸氣時念「佛」，呼氣時念「陀」。

成功的禪修關鍵是平靜。我們不要心想獲得智慧，而應以放鬆的方式簡單地練習呼吸並念誦咒語。我們不要「想要」得到平靜，因爲心的性質是不能被控制的。通常越想平靜，心就越焦躁不安。一旦心處於平靜狀態，自然就放下咒語了。這情況發生時只要覺知，一直到心最後回歸到正常的狀態。

3.2 分開能覺知的心識以及心識所覺知的對象

當心到達一種平靜狀態，咒語也放下時，我們應該繼續觀察這平靜，並把平靜看作只是另一個要被覺知的對象，而心則是觀察者。此處的課程是要分開「能覺知的心識」以及「心識所覺知的對象」。如果持咒練習或其他的禪修技巧有困難，我們可以選擇另外的方法來分開「心」以及「心識的對象」：只要思惟咒語「佛陀」或任何熟悉的唱誦，觀察內在的心裡唱誦，並注意唱誦是被觀察的對象，從觀察者分開。我們甚至能覺知到我們的念頭在頭腦裡反復回音，注意這些念頭是正在被觀察的對象。這觀察者，也就是能覺知的心識，分離出來了。

另一個技巧是持續地覺知身體的運動，或跟隨生起的樂、苦或中性的感受。（簡而言之，我們可以選擇我們的身體內的任何對象，並頻頻觀察）。我們可以看到：正在被觀察的任何東西就是心識所覺知的對象，能知的心就是觀察者。

阿姜曼的一位資深弟子阿姜貼（**Acharn Thate Desarangi**），教出一個技巧：閉住呼吸一下子，並覺知寧靜的感受；頻頻覺知這感受，最後，心和心識所覺知的對象就分開了。一旦精於這個分開，下一步

是進而培養正念正知。

3.3 培養正念正知

繼續輕鬆地觀察心。我們不要過度聚焦、尋找或檢驗這能知的心，只要簡單地覺知。心後來會聚焦於一個新的對象，我們將清楚地看到這個轉變。例如，心不聚焦而想起某人，跟著生起愛或恨的感覺，我們要覺知到這個，並知道這是被觀察的對象，而能知的心是現前而分開的。繼續覺知任何生起的心識的對象，同時不被思惟的過程帶走。心不再迷失於任一心識的對象的那一刻，就稱為覺知或「正知」。

「念」是不難理解的，即是注意於生起的任何對象。

例如，當我們閱讀一本書時，我們必須專注地閱讀，以便理解書上所寫的是什麼。或者當我們開車時，我們必須細心地注意於開車。如此自然地，無論何時我們細心地注意於一個對象時我們具有「念」。但是「正念」，僅當與「正知」伴隨時才發生。「正知」指沒有迷失於被心識觀察的對象上的覺知。這種覺知是最難理解的。當我們問一個人他是否覺知他正在做什麼，這回答都是「是」，儘管事實上他的心常被無明遮住。

在正念禪修中的正知必須是沒有無明的正知，稱做無癡正知。例如，當我們看電視的肥皂劇時，眼睛見到色法，耳朵聽到聲音，內心進行並理解故事情節，在那一刻，我們正在看電視，但我們可能沒有正知，因為注意力跑到眼睛、耳朵和思維過程上，我們忘記了身體正坐在電視前並在看電視，這意味著我們沒有正知，或沒有覺知自己。

有的人經行時，專注於腳步和身體的移動上，可能有覺知而沒有正知，因為心太投入到腳和身體上而忘記了自己。在那一刻，自己和能知的心好像從這個世界上消失了。

沒有迷失在外在對象上的覺知，我們才稱之為正知。要達成正知的最佳方法是修寂止禪修，例如持誦「佛陀」，一直到內心穩定而平靜，而後繼續在這種心態下去覺知，此時經由眼等六根出現一個對象而想轉移我們的注意時，我們應繼續禪修，而不迷失在這對象上並忘了我們自己。

3.4 修念住禪我們將獲得什麼？

經由輕鬆地繼續覺知我們的心，我們會看到各種心識的對象經過我們的心，在每一刻，心將選擇最明顯的對象來覺知。所以，可以修習四念住中的任何一種。相反地，如果我們不能將能知的心和所覺知的對象分開來，那麼修習四念住就有困難。

我們說，定是慧的基礎，或說定是慧的近因，這是因為邪定會使心受到所知的對象的影響；正定會使心獲得正知，不受所知的對象的影響，所以可以清楚地看到真相，看到對象如何生起與滅去，詳述如下。

3.4.1 身念住（身隨觀）

覺知身體時，例如感覺到呼吸的進出，或者注意到冷空氣觸到皮膚使身體變涼，或者大熱天時感覺到身體勞累和流汗，或者經行時觀察身體的移動。那些已經培養了能知的心的人，將看到身體是一個行走的多種元素的集合體，如同一個機器人，沒有任何一個部分可以稱之為「我們」。經行時，走到腿痛了，我們看到腿本身並不抱怨。身和心的分開變得明顯，我們能夠清楚地看到身體的三個特徵：無常、苦、無我。

3.4.2 受念住（受隨觀）

有些時候，當我們覺知心，也會覺知到受；有時經由身，有時經由心，這根據當下那刻哪一個較為突出。

例如，經行時，我們的腿變得僵硬，如果能知的心現前，我們將清楚地看到僵硬的感受不是腿，而是隱藏於腿內的某種東西。或者坐在一個熱的地方時，一股清風吹過，我們感到舒服和放鬆。這種舒服和放鬆的感受，於身體內某些地方生起，但這種感受不是身體，身體本身不會感覺到舒服。或者當我們牙痛時，如果能知的心現前，我們將清楚地看到這痛的感受不是來自於牙齒，也不是來自於心，而是另外的東西，是另外的一蘊（受蘊）。這痛不是常的，而是強度一直不斷變化，顯示出受蘊的三個特徵：無常、苦、無我。

經由心，我們可以清楚地觀察感受。

例如，牙痛可以經由身體感受到，有時也可以經由心感受到，如感覺悲傷、擔憂。有些時候，當我們吃我們喜歡的東西時，甚至還沒有吃到口裡，我們就已經感到快樂。

當覺知感受時，同時覺知能知的心，我們就能清楚地看到感受的三個特徵。

3.4.3 心念住（覺知心、心隨觀）

實際上，覺知心不是覺知能知的心或「絕對的心」（禪宗也稱之為「一心」或「清淨心」），而是覺知生起的心理造作、念頭和情緒或行蘊，例如覺知生氣、貪欲、疑惑、快樂的生起與滅去。這些心理造作不是心，只是所知的對象。覺知心理造作時，同時覺知能知的心，是看到心理造作的三個特徵的最清晰之方法。

3.4.4 法念住（覺知心的對象、法隨觀）

以覺知能知的心，任何生起的現象都將顯現其特徵。

例如，有正念時，如果心想起一個所愛的人，心將掉進思維過程，接著我們將清楚看到心抓取心的想法當作「我」，因為它無知地把被覺知的對象當作自己。這個「我」的感覺、蘊、沉重就從最初的空無中生起了。然而，如果我們能覺知到，任何時候心抓取某些東西時，苦就生起了，我們就會放下而回到只是正念。蘊、沉重、愚鈍、或苦最後將消失掉。這就是四聖諦的體認。

我們將看到：當有貪愛時，有抓取一個被覺知的對象的衝動，會生起自我的感覺，跟著苦就生起了。如果沒有貪愛，那麼苦就不會生起。

覺知自然現象，同時覺知能知的心，這是看到心的三個特徵的最清晰之方法。我們將看到心不受我們控制，它跑出去，並抓取一個對象。當心體認到抓取會導致苦時，它最終會停止。沒有任何東西是受我們控制的。

心念住（正念於心）的一個例子：

1. 丁先生正在洗衣服，突然想起了他的女朋友，他的心起了貪愛，對他的女朋友生起愛戀的感覺（儘管他的女朋友不在此處）。覺知心，並不意味著丁先生只覺知手正在洗衣服，而是丁先生要看到煩惱已經在心中生起。他不應討厭煩惱的產生或者想要去除它，相反，他應以平等心觀察一切，而這煩惱會自動消失。一旦消失，丁先生也應覺知到。
2. 從上面例子，當丁先生想起他的女朋友內心起了貪愛，有時煩惱太強烈，以致於覺知後還不消失，甚至他的心由覺知轉為迷失於想念她，在這個階段，丁先生應覺知到他的心不再是「能知的心」，已經變為和「所知的對象」合成一個了。所有他所要做的是：只是簡單地覺知。
3. 一旦丁先生的心有了貪愛，或迷失在所知的對象中，丁先生可能想到是否要覺知身體，以便幫助這心從這強烈的貪愛中脫離出來。對於修身念住的人這種方法是可以用來脫離貪愛。但是對於我們這些

修心念住的人，我們不要進入思維的過程，而只是繼續覺知心。真相是，心是一直變化的。如果我們仔細觀察，我們會看到貪愛有時強烈、有時微弱。想著所愛的人的念頭出現，而後消失。心有時抓取所知的對象，有時回到正念。我們可以在所有這些過程中看到三個特徵。

4. 一旦丁先生繼續覺知而沒有進入思維的過程，他是一位習慣於以思考解決問題的有才智的人，可能會想：只是覺知心真的能獲得智慧嗎？如果只是觀察，他會不會變啞或失憶？此時，丁先生應該覺知到懷疑已經產生了。他不需要為這些問題尋找答案，只要覺知到懷疑已經產生了，最終懷疑會消失掉，和所有其他的所知的對象一樣。真相是，以平等心去觀察一切所知的對象，將時時看到三個特徵。它也能看到四聖諦，那是讓心從苦解脫的終極智慧。

丁先生，或其他像他一樣的知識份子，習慣於經由正式的學習過程而獲得反思的智慧，這種思所成慧不能使人們從苦解脫。但是經由內心修持所得的智慧或修所成慧，是培養正念正知而得的智慧則能使人們從苦解脫。這是兩種智慧的不同點。

5. 由於丁先生洗衣服洗了很長一段時間，他的手和手臂開始疼痛，他會體驗到不愉快的身體感受，或苦受。進一步觀察後，我們會看到，事實上不是丁先生的身體在痛，痛覺是隱藏於身體內的一種東西。能知的心是另一種東西，即使身體疼痛時，它平靜而知足。這是看見五蘊的實相，將五蘊拆開成個別的部分，當我們分開看每一部分時，我們可以看到沒有一個部分可以稱之為丁先生。

修習正念於心，看到五蘊的分開是不難的。

3.5. 心念住（正念於心）可在寂止與內觀禪修間轉換

當觀察心或身時，能知的心可在寂止和內觀禪修之間來回轉換。

許多經典中，寂止和內觀根據禪修業處的不同而區分開來。

例如，如果我們練習四十種業處，如其中的十種隨念，是練習寂止禪修；如果我們修四念住，覺知身、受、心、法，那麼我們就是在練習內觀禪修。如果覺知的對象是世俗法或相對法，那麼我們是練習寂止禪修，但如果對象是究竟法，那麼我們就是在練習內觀禪修。

寂止與內觀禪修的區分可基於心的活動類型。

例如，無論何時，心持續地正念於一個對象上，這就是寂止禪修。

繼續正念，一直到不用費力或刻意地安住在那個對象上，心與對象合一，導致喜樂、寧靜，出現「禪那」的狀態，這是寂止禪修的直接結果。

但是，我們正念於任何自然生起的對象，同時具有正知，這就是覺知的心。換句話說，當能知的心和被覺知的對象清楚地區分開來時，我們將看到究竟法的生起和滅去，這就是內觀。練習到某個點，心不用再以注意去覺知對象或維持這能知的心時，它將自動地發展正念正知。當這一切自動發生時，真正的內觀禪修就開始了。

一個練習寂止禪修的人，就像一個跳進河裡游泳的人，不能看清河流的東西。一個練習內觀禪修的人，就像一個坐在岸邊看河流的人，能夠從一個更清楚的角度看到河面上漂流的一切東西，有些是乾淨而美麗的，有些是骯髒而不具吸引力的。

這就是為什麼，在練習身念住和心念住之前，能夠分開「能知的心」和「所覺知的對象」是重要的。

一個例子是審察人體的骨骼：將心聚焦於骨骼的特徵，如長度或形狀，或專注於四大中的地大；將心聚焦於骨骼的白色是專注於顏色。將心聚焦一直到獲得平靜，達到固定於骨骼的形狀或顏色，這是寂止禪修。甚至審察人體的骨骼是地大、一蘊、或腐爛屍體的一部分，我們仍是練習寂止禪修，因為整個過程還是一個思維的過程。

但是如果我們以穩定而分開的心覺知骨骼，並審察骨骼的三個特徵，那麼這是內觀禪修的開始。

經由覺知身體練習內觀禪修時，有時心會固定於身體的某一部分，而短暫地進入寂止禪修，然後又回到覺知身體。或者，有時心太過頭並太聚焦於覺知上，反而變得散亂和焦躁不安。當這種情形發生時，我們必須後退，來練習寂止禪修，一直到心再次獲得力量，並能夠將自己從所覺知的對象中分離開來，然後再修內觀禪修。

心念住可有寂止禪修（止禪）和內觀禪修（觀禪）二者。

如果我們刻意聚焦於心的空或穿透心的任何特定部分，這是寂止禪修。然而，如果我們以清晰分開的能知的心去覺知究竟法：所有對象的生起及滅去，這就是內觀禪修。事實上，當我們練習內觀禪修在覺知心時，心會偶爾聚焦於某一對象而自動轉為寂止禪修。

我們要能區分心是在練習寂止禪修或內觀禪修。否則，當我們實際是在練習寂止禪修而我們卻錯誤地認為是在練習內觀禪修。如果指導老師對學生當下的心的狀態缺乏直覺的瞭解，學生就容易迷途而不

知道。

例如，經行時，如果聚焦於抬腳、移動、放腳，心鎖定在腳，或者迷失於想著考抬腳、移動、放腳，這就是純粹的寂止禪修而沒有正知或覺知心。

不能區分寂止禪修或內觀禪修的另一個危險是，它可能會導致一種煩惱的微細形式，稱為觀障。在內觀禪修的期間，這種情形可能會發生，心轉為去修寂止禪修而體驗某些境界，誤導以為已經開悟了。

有一些例子是，以僵硬的、不善的心去覺知「心識的對象」，這不同於柔軟的、輕盈的、有助於內觀禪修的心。這種僵硬、不善的心會產生錯誤的理解而不能區分世俗諦和勝義諦。或者可能會有邪見，認為沒有佛陀、父母，世上的一切都是空虛的。這是否認世俗法的存在，認為一切都是空虛。有關世俗世界，這些觀念是確實存在的，是不應否認的。

事實上，當練習心念住時，心自然地在寂止禪修和內觀禪修之間來回轉換，使得有些禪修者沒有經過特別的訓練而能自動獲得禪那。

3.6 從對普通的心的對象進到微細的空的狀態

一旦我們熟練於覺知心，我們會看到任何心中所生起的對象都終歸消失，就像飛蛾撲火。開始時，我們只覺察到普通的情緒，例如生氣。但是隨著進一步的練習，我們會清楚地注意到最微細的惱怒或滿意的生起。

例如，在熱天，當一股涼風輕輕吹到皮膚時，心就感覺到愉悅並生起喜歡。或者當我們需要上廁所，剛要開始釋放，心就已經感到快樂了。或者當我們饑餓時，我們一看到食物送上來，心就已經滿意了。這種例子很多。一旦微細的心識的對象能夠被覺察到，那麼粗的就少有機會生起了。這是因為粗的心識的對象是從微細的生起的。

觀察心時要強調一條非常重要的原則，那就是簡單地去覺知。我們不應趕走任何心識的對象，因為那樣剛好轉到錯誤的方向。所有心識的對象是五蘊，是苦；所以，我們應該只是覺知，不要想趕走它們。否則這將與聖諦相抵觸，佛陀教導的聖諦是「覺知苦，根除苦的因。」我們越想趕走任何東西，我們就迷失在邪見內越深。

例如，當生氣顯現在心時，佛陀教導我們簡單地去覺知。然而有時我們想尋找一種方法去趕走生氣，而它剛好消失了，接著我們會誤

以為我們能夠根除煩惱，誤以為煩惱或心是「我」，因為它可以被控制。事實上，這煩惱消失了，是因為這煩惱的因消失了。

另一個例子是我們受到責備。當我們思考理由：為什麼我們被責備？隨著思考，生氣會生起，並越想越氣。

當我們想方法要趕走這生氣，由於生氣的原因是想到難聽的話，此時生氣的原因不在，生氣就自動平息了。我們會再次錯誤地相信我們能趕走生氣。重複地，當我們遇到一個新的煩惱時，我們會去趕走它，給心製造出不必要的負擔。

一旦我們能夠更頻繁、更清晰地覺知心識的對象時，相應地，這些對象就會變得越來越微細。我們要明瞭到：心、心識的對象、正念、正知，甚至定力的發展，這些都是從屬於三個特徵：無常、苦、無我。所以，當心到達一個微細的階段後，它將不可避免地再次轉回粗的，我們不必為此驚訝，這是自然的。繼續練習，一切順當，心會繼續進步。

一旦心識的對象到達最微細的程度時，心會進入一個空的狀態。到了這個點後，我們可能會錯誤地認為煩惱已經完全斷盡了，事實上，這種空只是另一個心識的對象，儘管它是在最微細的狀態。

這些日子，有許多人宣稱他們活在空心。然而他們不知道空心的真正意義，他們沒有體會到這個空心不是真正的歸依處，因為它仍然從屬於三個特徵。更重要的是，那些奮力想到達空心的人，離這空心的境界還很遠，因為他們甚至還不懂普通的心識的對象。

3.7 放下空心，到達究竟實相

一旦心到達最微細的狀態後，接著保持同樣方式繼續覺知。我們不要懷疑或分析，想找方法趕走這種空。這是因為所有這些思考的過程只會讓心散亂。我們所需要做的就是簡單地去覺知。

覺知而沒有思考，這就是內觀禪修的最微細形式。

請注意，解脫的心一旦直接知道真相，就會自動放下。

思考的過程是基於記憶和回想。經由思考的過程我們只能獲得世俗的知識。至於究竟的真理，心必須自己去學習。我們只需準備一種支援的氛圍，讓心去前進。不要干預心，要有正念與正知。要覺知，不要思考或尋找任何東西。最後，心將會體會到，甚至空心也不重要。

只要我們相信，心是「我」，或屬於我們，並需要解脫，那麼，

貪愛這個苦之因，就會一再創造出空心的氛圍。

到了這個階段，我們要清楚一點：心將自動內觀，不再是禪修者的工作了，所以，我們可以說：沒有人能刻意抵達覺悟或涅槃，因為一切是心的工作。

3.8 獲得覺悟的第一階段預流果，並沿著這條聖道獲得阿羅漢果

當心完全地覺知並沒有任何思考過程時，到了某點，心識中生起某些對象，心將不賦予它任何意義，只是單純地覺知它的生起與滅去。這就是內觀最微細的階段。到了某點後，心會經歷一個大的改變，細節不在這裡說，以避免讀者可能會根據這些資訊，在心中造作出這一現象。

爲了進入覺醒之道，必須一直現前覺知，沒有任何思考過程，並對生起的微細的行蘊不賦予任何的意義。

有些老師錯誤地說，當一個人覺悟了，心就完全失去了意識。這是對佛陀所教導的「涅槃的勝義是空」的誤解。這種特別對空的邪見是斷滅見。獲得覺悟不是這樣的。失去意識，是另一種「有」，稱爲無想，這與無想的眾生有關，稱做無想天。

剛剛體證覺悟的第一階段後，初果聖者會深刻洞見佛法的道：所有生起的都將滅去。雖然一個個體繼續存在著，但不再有「我」，甚至一殘留物。看到身和心不是「我」的實相是初果階段所獲得的知識。然而，對自我的執著仍然存在，因爲要放下所有的執著需要更高層次的理解。到達世俗所說的初果後，禪修者要繼續和以前一樣練習。能知的心將越來越突出，一直到了一來果、不還果的階段，能知的心充分顯耀，因爲它從所有感官的欲貪中脫離了。這個心的行爲，只是覺知自己，會顯現出深度寂止禪修的力量。此時，寂止的主要蓋障，也就是感官的欲貪，完全根除了。如果禪修者此時死了，他或她只會投生於色界或無色界，而不再生於人界。

許多禪修者，由於沒有禪修老師的指導，認爲達到這個階段後，能知的心沒有任何雜染了，不再需要修了。相反地，隆補敦進一步指導說，一旦發現了知道者，摧毀它；一旦發現了心，也摧毀它。

這不是口頭的文字遊戲。這個教導的真正意義是我們還要放下對心的執著。這個過程是如此微細，如果覺知不夠微細，我們將不知道進一步要放下什麼。由於知道者或能知的心是從屬於三個特徵，有時

也會有一些輕微的雜染，足以顯露三個特徵。禪修者在好的指導下，會看這個執著而不反應。心保持覺知而不陷入思考或尋找東西。它會完全安靜，直到某一點，它會放下對自己的執著。只有那時，心才完全解脫，沒有束縛，並從所有的心識的對象，也就是從輪回的因中，解脫出來。

3.9.隆補敦尊者的教導的總結

1. 究竟實相是被心瞭解的。
 2. 反復念誦咒語是爲了聚焦於一個感官對象，並觀察誰或什麼正在「佛陀」。
 3. 瞭解思維的過程，並觀察生起的煩惱。
 4. 不要讓心抓住外在的對象。不要讓心一直迷失于思維的過程中或外在的對象上。
經由六根，接收到心識的對象時，觀察心的反應。
 5. 如同眼睛看到對象一樣，經由觀察心，獲得內觀智慧。要覺知心的活動。
 6. 經由不思考而獲得覺知。停止思考，只是觀察，因爲思考不會導向智慧。但我們仍得依賴思考的過程，所以不要刻意完全中止思考。
 7. 從物質中分離（並消除心理造作），到達空。從空分離，到達大空。
 8. 四聖諦的總結
心往外跑，是苦之因（所以，不要讓心往外跑）。
心往外跑的結果，是苦。
心清晰地看到心，是滅苦之道。
心清楚地看到心的結果，是苦滅了。
-

阿含研究教材：

《手聲喻經》和《棄捨經》的要解

林崇安編

(內觀雜誌，113期，pp.13-18，2015.01)

1. 《雜阿含 273 經》手聲喻經 (內一九三)

(01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

【四種尋求我論】

(02) 時有異比丘獨靜思惟：『云何爲我？我何所爲？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：『云何爲我？我何所爲？何法是我？我於何住？』」

【施設自性】

(03) 佛告比丘：「今當爲汝說於二法，諦聽！善思！云何爲二？眼、色爲二，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法爲二，是名二法。」

(04) 比丘！若有說言：沙門瞿曇所說二法，此非爲二，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。

(05) 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。

(06) 比丘！若眼肉形，若內，若因緣，津澤，是受，是名眼肉形內水界。

(07) 比丘！若彼眼肉形，若內，若因緣，明暖，是受，是名眼肉形內火界。

(08) 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。

(09) 比丘！譬如兩手和合，相對作聲。

(10a) 如是緣眼、色，眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思。

【施設其轉】

(10b) 此等諸法，非我、非常，是無常之我，非恆、非安隱、變易之我。所以者何？比丘！謂生、老、死、沒、受生之法。

【施設其因】

(10c) 比丘！諸行如幻、如炎，剎那時頃盡朽。

【不可施設窟宅】

(10d) 不實來、實去。

(11) 是故比丘！於空諸行，當知、當喜、當念，空諸行，常、恆、住、不變易法空，無我、我所。

(12) 譬如明目士夫，手執明燈，入於空室，彼空室觀察。

(13) 如是比丘！於一切空行，心觀察、歡喜，於空法行常、恆、住、不變易法，空我、我所。

(14) 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。

(15a) 比丘！於意云何？眼是常、為非常耶？」

(15b) 答言：「非常，世尊！」

(15c) 復問：「若無常者，是苦耶？」

(15d) 答言：「是苦，世尊？」

(15e) 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？」

(15f) 答言：「不也，世尊！」

(16) 「耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。」

(17a) 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。

(17b) 耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。」

(18) 時彼比丘聞世尊說《合手聲響經教》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。

2. 《雜阿含 274 經》棄捨經（內一九四）

- (01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。
- (02) 爾時，世尊告諸比丘：「非汝有者當棄捨，捨彼法已，長夜安樂。」
- (03) 諸比丘！於意云何？於此祇桓中諸草木枝葉，有人持去，汝等頗有念言：此諸物是我所，彼人何故輒持去？」
- (04) 答言：「不也，世尊！所以者何，彼亦非我，非我所故。」
- (05) 「汝諸比丘亦復如是，於非所有物，當盡棄捨，捨彼法已，長夜安樂。何等爲非汝所有？」
- (6a) 謂眼，眼非汝所有，彼應棄捨，棄捨彼法已，長夜安樂。
- (6b) 耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。
- (7a) 云何比丘！眼是常耶？爲非常耶？」
- (7b) 答言：「無常，世尊！」
- (7c) 復問：「若無常者，是苦耶？」
- (7d) 答言：「是苦，世尊！」
- (7e) 復問：「若無常、苦者，是變易法，多聞聖弟子寧於中見我、異我、相在不？」
- (7f) 答言：「不也，世尊！」
- (08) 「耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。」
- (09) 多聞聖弟子於此六入處，觀察非我、非我所，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。」
- (10) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

3. 《相應部·六處相應》[101]非汝等有經

二、「諸比丘！凡非汝等之所有者，此應摒棄，摒棄於此乃爲汝等之利益安樂。」

三、如何是非汝等之所有者？」

四、諸比丘！眼非汝等之所有者，應摒棄此，棄此乃爲汝等之利益安

樂。色非汝等之所有者，應擯棄此等，擯棄此乃爲汝等之利益安樂。眼識非汝等之所有，當棄此，棄此乃爲汝等之利益安樂。眼觸非汝等之所有，當棄此，棄此乃爲汝等之利益安樂。

凡緣此眼觸所生之受，或樂、或苦、或非苦非樂，此亦非汝等之所有者，當棄此，棄此乃爲汝等之利益安樂。

五~九、耳非汝等之所有……鼻非汝等之所有……舌非汝等之所有……身非汝等之所有……意非汝等之所有……當棄此，棄此乃爲汝等之利益安樂。法非汝等之所有，當棄此，棄此乃爲汝等之利益安樂。意識非汝等之所有，當棄此，棄此乃爲汝等之利益安樂。意觸非汝等之所有，當棄此，棄此乃爲汝等之利益安樂。凡緣意觸所生之受，或樂、或苦、或非苦非樂，此亦非汝等之所有，當棄此，棄此乃爲汝等之利益安樂。

一〇、諸比丘！凡於此逝多林所存之草薪枝葉，人人得將運去、燃燒，或隨各自所好而處置，於汝等亦有：『眾人將我等運去、燃燒，或隨各自所好，將我等處[置]，有如是之心耶？』

「大德！不然。」

「此何故耶？」

「大德！此我等之我，亦非我所有。」

一一~一六、「諸比丘！正是如此，眼非汝等之所有，當棄此，棄此乃爲汝等之利益安樂。色非汝等之所有……眼識……眼觸……凡緣意觸所生之受，或樂、或苦、或非苦非樂，此亦非汝等之所有，當棄此，棄此乃爲汝等之利益安樂。」

4. 《攝事分》的「論施設門」

一、出邪論（分三）

卯一標

復次，略有四種尋求我論，由此論故，薩迦耶見未永斷者，求我尋思數數現行。

卯二徵

云何爲四？

卯三列

一者、尋求我我，用何以爲自性？（我我，謂我之我）

二者、尋求我我，爲常、爲是無常？

三者、尋求云何我我是常、無常？

四者、尋求我 {所有} 我，住在何處？

二、略顯義（分二）

卯一辨尋求

當知此中，略有四種尋求於我：

一者、尋求自性；

二者、尋求其轉；（轉，謂方式、理趣）

三者、尋求其因；

四者、尋求窟宅。（窟宅，謂住處）

卯二明施設（分三）

辰一總標簡

此中三種，可得施設諸行差別，又此施設可非顛倒；

第四一種，由一切種終不可得施設差別。

辰二別釋相（分二）

巳一於前三種可得施設（分二）

午一釋（分三）

未一**施設自性**

當知施設我自性者，謂即**施設十二種處所生六識**，並受、想、思以為其我，過此餘我不可得故。

未二**施設其轉**

又即此我體是無常，由有生故、老故、死故。

未三**施設其因**（分二）

申一舉異說（分二）

酉一生身展轉無常攝（分二）

戌一說如幻事

又此諸行，以於諸趣種種自體生起差別，不成實故，說**如幻事**。

戌二說如陽焰

想、心、見倒迷亂性故，說**如陽焰**。

酉二有因剎那展轉無常攝（分四）

戌一說有增減

起盡法故，說有增減。（起盡，謂生和滅）（增減，謂來和去）

戌二名曰暫時

剎那性故，名曰**暫時**。

戌三說速相續

數數壞已，速疾有餘頻頻續故，說為速疾現前相續。

戌四說本無等

來無所從，往無所至，是故說為本無今有，有已散滅。

申二略攝義

由如是相，略說生身（生身，謂從一生到一生）展轉無常及有因，剎那展轉無常〔及有因〕。

午二結

如是三種如理施設：我之自性、若轉、若因。

巳二不可施設窟宅（分三）

午一標不可得

施設我之所有窟宅，終不可得。

午二釋其因緣

由諸行中，離諸行性，則有實我住諸行中，不可得故。

午三明一向空

由是因緣，約世俗諦，諸行尚空，不可施設，何況勝義！是故一向於空立空。

辰三結應喜

如是由心如理作意，聞解了故、思等了故、修諦了故；

如其次第，差別說言：應當歡喜、應當等喜、應當遍喜。

阿含研究教材：

《雜阿含 294 經》的要解

林崇安編

(內觀雜誌，113 期，pp.19-22，2015.01)

1. 《雜阿含 294 經》

經號：大二九四；內二五三；印四七五；光三三二；S19。

(01) 如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

【集諦和苦諦：得此識身】

(2a) 爾時，世尊告諸比丘：「愚癡無聞凡夫，無明覆，愛緣繫，得此識身。內有此識身，外有名色，此二因緣生觸；此六觸入所觸，愚癡無聞凡夫，苦、樂受覺因起種種。云何為六？眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。」

(2b) 若黠慧者，無明覆，愛緣繫，得此識身。如是內有識身，外有名色，此二緣生六觸入處，六觸所觸故，智者生苦、樂受覺因起種種。何等為六？眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。」

說明：

愚者、智者俱從前際至於中際，並由無明和愛二種根本煩惱，集成有識之身。此身為緣，於外所有情、非情數，名色所攝、所緣境界，領納三受。

【提問】

(03) 愚夫、黠慧，彼於我所修諸〔梵行〕者，有何差別？」

比丘白佛言：「世尊是法根、法眼、法依，善哉世尊！唯願演說，諸比丘聞已，當受奉行。」

爾時，世尊告諸比丘：「諦聽！善思！當爲汝說。」

說明：

師圓滿者，謂能引發一切梵行之法，皆用世尊爲根本故，皆由世尊轉法眼故，皆以世尊爲所依故。

法根（法主）：由如來出世，有彼教可知，故說「世尊爲彼根本」。

法眼（爲導）：佛出世已，觀待彼彼所化有情，說正法眼，師及弟子展轉傳來，故說「世尊轉正法眼」（註：）。

法依（爲覆）：轉法眼已，若有於中生諸疑惑，唯依世尊乃能決了，故說「世尊爲所依止」。

【流轉門：集諦→苦諦】

（4a）諸比丘！彼愚癡無聞凡夫，無明所覆，愛緣所繫，得此識身。彼無明不斷，愛緣不盡，身壞命終，還復受身；還受身故，不得解脫生老病死、憂悲惱苦。所以者何？

說明：

愚者中際後際差別：

於其中際有差別者，謂由二種根本煩惱，集成如是有識之身，愚者於現法中，於斷彼二無力能故。

未斷此二故，於當來世復有彼識所隨身，是即名爲後際差別。

〔前際：本不修梵行〕

（4b）此愚癡凡夫本不修梵行，向正盡苦，究竟苦邊故。

說明：

愚者前際差別：

於其聖教會未修習，名爲愚者，彼不尋求智資糧攝諸梵行故。

當知是名愚者前際差別。

〔中際後際：此世又不修梵行〕

(4c) 是故，身壞命終，還復受身；還受身故，不得解脫生老病死、憂悲惱苦。

【還滅門：斷集諦→斷苦諦，證滅諦】

(5a) 若點慧者，無明所覆，愛緣所繫，得此識身。彼無明斷，愛緣盡，無明斷、愛緣盡故，身壞命終，更不復受；不更受故，得解脫生老病死、憂悲惱苦。所以者何？

說明：

智者中際後際差別：

智者於其中際有差別者，謂由二種根本煩惱，集成如是有識之身，於現法中此二皆斷（故現惑離繫）。

智者斷此二故，於當來世無復有彼識所隨身（故當苦離繫），是即名為後際差別。

問：何緣智者成智者性？

答：於現法中，所有集諦，及於後際所有苦諦，皆離繫故。

【修道諦】

〔前際：前世修梵行〕

(5b) 彼先修梵行，正向盡苦，究竟苦邊故。

說明：

智者前際差別：

曾習聖教，名為智者，先已尋求智資糧攝諸梵行故。

〔中際後際：此世又修梵行〕

(5c) 是故，彼身壞命終，更不復受，更不受故，得解脫生老病死、憂悲惱苦。

【結語】

(06) 是名凡夫及黠慧者，彼於我所修諸梵行，種種差別。」

(07) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

2. 《相應部·因緣相應》[19]愚與賢經

一、[爾時，世尊]住舍衛城。

二、世尊曰：「諸比丘！被無明所覆、渴愛所繫之愚夫，生如是之身，依此身與外之名色，如是依此二者，有觸、六觸處。愚夫於此等之[六]，若依其一，經驗所觸之苦樂。」

三、諸比丘！有被無明所覆、渴愛所繫之賢者，生如是之身，依此身與外之名色，依如是此二者，有觸、六觸處。賢者對此等之[六]、若依其一，經驗所觸之苦樂。」

四、諸比丘！然而，賢者與愚者有如何之差別？其差別、差異如何耶？」

五、「大德！對我等，法乃以世尊為根，以世尊為導者，以世尊為所依。善哉！大德！請述此等語之意義，諸比丘聞世尊之語已，當受持奉行。」

六、「諸比丘！再當諦聽，當善思念，我則為說。」

彼諸比丘答世尊曰：「大德！唯然。」

七、世尊曰：諸比丘！唯愚夫被無明所覆、渴愛所繫以生此身。在愚夫不斷無明、不盡渴愛。所以者何？諸比丘！愚夫不行梵行，實乃不行苦之滅。然而，愚夫身壞命終後，還再生身；彼生身故，則不得解脫生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱，所以我說由苦不能解脫。」

八、諸比丘！唯賢者，被無明所覆、渴愛所繫以生此身。然而，有賢者斷彼無明、盡其渴愛。所以者何？諸比丘！賢者行梵行，實乃行苦之滅。然而，賢者身壞[命終後]，不再生身。彼不生身故，則解脫生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱。所以我說由苦而解脫也。」

九、諸比丘！賢者與愚者有此之別、有此差異、有此差別。此即梵行住者。」

《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

網站：www.insights.org.tw

<http://140.115.120.165/forest/>

