

內觀雜誌第 110 期【2014 年 10 月】

內觀雜誌第 110 期

【本期重點】：解脫之道（5）：慧的訓練。阿含研究教材：
《比丘尼經》的比對。

第 110 期內容：

解脫之道（5）：慧的訓練 pp.2-13

阿含研究教材：

《比丘尼經》的比對 pp.14-17

1. 《相應部》念處相應 10. 《比丘尼經》
2. 《雜阿含 615 經》比丘尼經
3. 《攝事分》「前後差別門」

解脫之道 (5) :

慧的訓練

泰國帕默禪師著

林崇安編譯

(內觀雜誌，110 期，pp.2-13，2014.10)

1. 訓練智慧的目的

學習如何運用「具有品質的心識」來研究並明瞭身心的真理，一直到它能捨棄身心並體證涅槃，這是超越身心、所有煩惱和貪愛的狀態。

2. 智慧的類型

2.1 依據知識的品質

智慧可分為兩種：

(1) 世間的智慧

世間智慧是爲了生活在這世界上使苦降到最少的一種智慧，或爲了暫時克制苦難或暫時壓制煩惱和貪愛的一種智慧。例如，有世間智慧的人會明智地佈施、持戒，以及爲了內心的平和而練習禪修等等。

(2) 出世間的智慧

出世間的智慧是明瞭聖道，從而使心從身心或名色出離，體證涅槃，得到真正的出離樂的一種智慧。

2.2 依據來源

智慧可分為三種：

(1) 聞慧：聞慧是來至接納他人傳遞的知識，例如，來至讀經和聽聞父母、老師的教導等。

(2) 思慧：思慧是來至審察、作意或推理而獲得；

(3) 修慧：修慧是來至培養正念而獲得。這種智慧進一步可分為二

種，第一是來至練習寂止所獲得的內心趨向平靜的智慧；第二是來至練習內觀，經由不斷地正念於身心所獲得的洞悉身心實相的智慧。

3.獲得智慧的方法

本文中的核心智慧，是導向出世間智慧的內觀智慧。禪修者應該理解如下一些要點：

3.1 智慧的產因

雖然《阿毗達摩論》說「正定」導致智慧，但是心的「正定」也受制於其他幾個因素，特別是正念。有趣的一點是，為什麼論典不說正念是智慧的近因？這原因是，單有正念對內觀禪修來說是不夠的，但是對寂止禪修來說是足夠的。如果禪修的練習正確，會生起正定。如果練習不正確，也許會導致生起具有貪和癡的邪定。

對於寂止行者而言，當禪修練習到心識集中的階段，特別是第二禪那及以上，心識遠離思維和考察心識的對象，並且是一境性（這是真正的正定）。心識從禪那中退出後，一境性的影響不會立即消失，心識仍然穩固。穩固的心識將中性地繼續知道並看到所有心識的對象一陣子。例如，心識會有正念地觀察到前一剎那發生的禪那的消失，並觀察到其他現象的生起，如掉舉，在那一剎那心識是穩固而中立的。正念會淡定地注意所有現象的變化，一直到它獲得內觀智慧，也就是，明瞭所有現象的真實本性是：無常、苦、無我。

對於內觀行者而言，無論何時心識不刻意地正念於當下的身心現象時，它會剎那地穩固，並且淡定地正念於身心現象。當現象不是被盯著、被心理標記或被壓制，那麼存在的三個特徵的真相就會在心上顯露。對身心具有這三個特徵的實相的明瞭，稱之為內觀智慧。

3.2 正念於身的訓練方法

- (1) 正念於「身」將是具有品質的，就是能夠容易而清楚地明瞭三個特徵，這是僅當心識以正定專注一處；當正念於心識的對象時，心識是穩定的；或者心識是從心識的對象分開出來；心識是

淡定地、溫和地、中立地正念於心識的對象。

如果心識不集中，而奔向、盯著或執取於一個心識的對象時，它就不能看清身體的三個特徵。緊緊地盯著身體，會使心識和（或）身體變得凝固，而不會呈現三個特徵。

- (2) 一個人不但要避免盯著，而且要避免於覺知的過程中運用有關身體的念頭。例如，不要思考：行走的身體是色法，不是我，是色；坐著的身體是不淨的，這個躺著的色身遲早會死等等，因為念頭會遮蔽實相。當一個念頭於心出現時，心識將遠離正念於身體，正念於身體是真實法，而思考於身體是世俗法，所以，那一刻的心識根本不能培養內觀智慧。
- (3) 一個人必須正念於當下存在的身體，不要理會過去的身體（被想蘊征服），也不要思考未來的身體（被行蘊征服）。
- (4) 正念於身，要不刻意而自動地生起，這是經由擁有對身體的強有力的想。
- (5) 正念於任何身體時，如果喜樂或瞋恨生起，心識應該隨著知道這感覺，因為前一刻的身體已經過去了，而喜樂或瞋恨成為現在一刻的心識的對象。當這偏離的感覺消失了，正念要繼續觀察這身體或注意其他的心識的對象。在這個案例中，如果沒有生起正念於這偏離的感覺，心識就不會保持中立，會散亂地思考身體或其他事，或者無知地干預改變身體或改變伴隨身體所產生的心，這是違反了內觀的原則，內觀的原則是如實地隨著知道身和心。
- (6) 當心識穩定、中立，並淡定地、不刻意地正念於當下的身體時，它就會獲得直覺的內觀智慧，洞察真相：身體是一直移動和變化的，是一直承受著苦的壓迫，並且只是一堆元素的集合或世界的組成部分，根本不是動物、人、我。

3.3 正念於「心」的訓練方法

- (1) 正念於「心」將是具有品質的，就是能夠容易而清楚地明瞭三個特徵，這是僅當正念不刻意地隨著知道前一刻剛消失的「心」。所以，在隨著知道的「心」生起前，不要試圖保持警備。另外，不要抓住當前這一刻的心識的對象，因為正念於「心」是隨著知道前一刻的心識的對象。那就是說，先讓一個心識的對象生起，然後，於下一刻正念隨著知道這個心識的對象。當心識對心識的

對象具有強而有力的「想」，每當對象一生起，正念就能自動地隨著知道這對象。

- (2) 當一個心識的對象生起後正念隨著知道它，但不要跳進去盯著它，想要把它看清楚，應以穩固而淡定的心簡單地正念於它。應以中立的心去覺知，或如同一個對它無得無失的旁觀者。如果心識跳進心識的對象，心識的對象也許會向深處移動而逃離，或者也許會靜止，但沒有消失。在那情況下，心識不能明瞭心也具有三個特徵，例如，看到心識從不消失，它不會明瞭到心是無常的。在其他的狀況，心識看到心消失了，也許會誤解【心識】是一個自我，因為它能夠經由盯著心而將心消失。
- (3) 當隨著知道任何心時，如果愉悅或不愉悅生起了，正念應該隨著知道這感受，因為第一刻的心是第一個隨著知道的心識的對象，已經消失了，而愉悅或不愉悅，是新的心，才是當前一刻的心識的對象。如果正念沒有隨著知道愉悅或不愉悅，心識就不會保持中性，會無知地跟隨心識的對象走。另外，它也許會無知地干涉或調整這心，那是違背內觀的原則，內觀的原則是心識要如實地正念於身和心。
- (4) 心識中性地和沒有刻意地正念於前一刻消失的心識的對象時，內觀智慧將立即經由心而閃現：心是生滅，剎那剎那變化，不受控制，沒有我。

4.當正念於身和心時心識的定力程度的備註

- (1) 請注意當我談論正念於身時，指的是穩固而中性的的心識，而當我談論正念於心時，只是指中性的的心識，沒有強調它必須穩固，如此學員們將注意到，正念於身和正念於心時，定力程度的不同。但是，有一種類型的心，比別的心需要較高程度的定，這就是感受，特別是身體的感受，也就是身體的樂受或苦受，因為它是粗重並執取於身體，如果心的定力不夠，當身體的感受強烈時，心會散亂。所以，受念住禪修者，也適合修身念住。在任何情況下，「穩固的心」這個術語對修身念住和修受念住來說，並不意味著心要非常穩固到變得僵硬，因為僵硬的心是不善心。「穩固的心」只是指我們要正念於從身體和感受中分離出來的心的存在。

(2) 我曾經為下面的問題疑惑了十多年：當專一的心是穩固並從所覺知的對象分離出來時，禪修者應該專注於心或專注於所覺知的對象上？

事實上，這專注不落在知道者，也不落在所知的東西。

我們只是依靠正念於分離出知道者的存在，如此我們將明瞭到：身體、感受，包括其他的所覺知的對象，只是所知的東西，不是動物、人、我們或他人。

如果禪修者有意地轉向盯著知道者本身，那麼知道者將從「知道者」變為一「所知的東西」，而一個新的知道者將從更深的地方顯現。所以，雖然專一的心可能出現，但要嚴格避免盯著它。

(3) 穩固而能知的心是有利的，它可以長時間淡定地正念於所覺知的對象，它會看到所覺知的對象一直在輪流生起滅去。然而，它也有一缺點，我們會誤以為能知的心是常的，這是因為所覺知的對象在輪流生起滅去的過程中，能知的心經由禪修已經變得強而有力，當它保持專注相當一段時間時，看起來好像是常的。

事實上，能知的心也是生起滅去的。同一類型的能知的心，連續、不可勝數地快速生滅，快得使人們不知道如何注意它而誤以為它是常的。

實際上，穩固而能知的心，不是存在很長一段時間的相同的一個心，而是同一類型的重複持續的心流。

(4) 在能知的心識的存在下發展正念和內觀，禪修者可以達到不還果位；繼續發展正念和內觀到達「阿羅漢道」時，知道者仍然是穩固而傑出的，此時，禪修者的心識對任何其他的「所覺知的對象」沒有興趣，而將所有的注意力投向能知的心，因為它是如此非凡的清淨和寧靜。如此一直到真正地完滿正念、正知，達到那一點，它將以深度的心理印像洞見存在的三個特徵，並捨棄對心識的執取。那是佛教學習的終點。從那以後，一種新型的心識生起了，稱做「功能的心識」或唯作心，它不再像能知的心那麼專注而傑出，而是遍滿整個世界和宇宙。功能的心識感覺到一種遍及整個世界和宇宙的寧靜感觸。

(5) 經由正念於心，特別是智心，發展內觀智慧，我沒有強調心識必須是穩固的，我只提到它必須是中性的。但是事實上，心也必須穩固，只是在滅去前的剎那必須穩固，它不必長時間穩固，因為「心所」的存在時間非常短，例如貪、瞋、癡。它生起滅去僅

僅維持七個心的剎那。

所以，內觀禪修者直接採用心（感受除外）作為「所覺知的對象」來直接練習「正念於心」，不需先對能知的心或專一的心練習「禪那」。另一方面，我並不是說，禪修者必須連續練習正念於「心識的對象」而完全不需要寧靜。如果可能，禪修者應該不時修練禪修來作休息。重新獲得力量後，禪修者舒適地回到正念於「法所緣」的變化。如果正念於一個「法所緣」後，心對該對象起了任何反應，正念要能夠自動地隨著知道起這反應。而後，它會覺知心和「法所緣」兩者的三個特徵。

5.經由內觀禪修訓練智慧的結果

這章的最後的主題是研究身和心將會獲得什麼結果。簡而言之，幾乎在整條路上我們獲得內觀的智慧 and 細膩的快樂二種利益。完成這研究後，我們依然活在世上，獲得了終極的利益，也就是，體證了最上寧靜的涅槃。

5.1 分開身和心

當心識是穩固而中性地覺知身和心，且自動地正念時，所謂的「我」將解散，並呈現他的實相，就是「身和心」。如果正念和智慧成熟了，內觀智慧會進一步將「心」解散為受、想、行、識；它也會將「身」解散為眼、耳、鼻、舌、身，或解散為地、水、火、風四大元素。經由內觀將身和心解散，是破除有一「自我」的邪見的開始。這是經由訓練智慧，所獲得的初步內觀智慧。

5.2 看到身心的生滅、變化

身和心解散後，我們將體會到每一身、每一心都執行他們自己的功能，包括不停地生起、滅去及變化。例如，心識將看到身體的吸氣和呼氣，坐和站、站和行、移動和靜止等。另外，心識將看到沒有正念的心生起、滅去，在生滅之間間隙極短，接著新的心識生起，會隨著知道剛剛沒有正念。所有這些，導向身和心的生滅、變化的內觀智慧。這是破除將身心視為動物、人、我的邪見的開始，接著將解脫

對身和心的執取。

5.3 從身心覺醒並明辨無實體、苦、患的真相

隨著越來越多地看見身心現象的生滅，有些人會從所有身心現象中覺醒過來，因為他們體會到快樂生起而後滅去，它不是可喜的；痛苦生起而後滅去，它不是可悲的；善心生起而後滅去，它不是可樂的；不善心生起而後滅去，它不是可悲的。凡是生起的都會滅去，它既不可樂也不可悲。快樂和悲傷是同樣令人厭煩的，好和壞同樣令人厭煩的。有些人也許會將身和心看作一種存在的自然現象，不是「我」，它們的「我」已經走了，一個空的、令人敬畏的、無實體的性質會來到心中。這些是內觀禪修者的感覺。有些人也許會困在這個階段一段長時間，另外一些人也許不需很長的時間就跨越這個階段。

5.4 對身心狀態保持中立

經由越來越正念於身和心後，心識將體會到厭煩、敬畏、或任何其他的感觉，只是一個通過的心識的對象。

心識將對所有身心狀態變得穩固而中立，也沒有刻意去維持中立。這是內觀禪修的一個非常重要的階段。修習正念到達這個階段後，禪修者會變得非常喜樂，並於接觸到世俗變易法時感覺不動搖。然而，這個階段的中立心仍不穩固。有些人也許不能維持它而再次偏到一邊；而其他人可能會在法上出乎意料地得到長足進步。

5.5 獲得法眼

當心識對所有身心狀態保持中立，並培養正念和智慧，將在法上長足進步，也就是「獲得法眼」。心識將自動獲得安止定，並將經歷一道七個心識剎那的內觀審查過程。「獲得法眼」這個詞意味著心識確認和體會到了真理：身和心是無常、苦、無我的。身和心一旦生起，自然就會滅去。禪修者從心底確認和體會這個究竟的真理，將感覺到就像迷途的孩子終於找到他的父母了。

心識將會對三寶生起熱切而穩固的歸依，就像漂在大海中央的人看到了海岸，又像迷失在荒涼叢林中的路人找到走出叢林的路。他將

有穩固的信念：有一天他確定會達到岸邊或走出叢林。

儘管有時這心識可能被世俗現象或煩惱所搖擺，但它仍有堅實的基礎，當煩惱和貪愛籠罩時會阻止惡和不善業。獲得法眼的功德是被視為即時的善。預流果的聖者是永久安全的，不會投生到惡道了。當下和未來都獲得利益，這是訓練智慧所獲得的巨大利益。所獲得的利益是如此的大，佛陀說這勝過當宇宙的王。

5.6 對緣起後部分的明瞭

對智慧的訓練逐漸增進後，心識最終將辨別緣起後部分的真理，這是通常順著次第的流轉門「緣名色生六處，緣六處生觸，緣觸生受，緣受生愛，緣愛生取，緣取生有，緣有生生，緣生生苦」。

這是洞見真理：名色或身心只存在於剎那間。當下的名色導致眼、耳、鼻、舌、身、意六處的存在。

如果只有身或只有心，眼、耳、鼻、舌、身就不能執行它們的功能。名和色必須合作，六處才能發揮它們的功能。

至於心識，它是能夠發揮功能的「名」，即使沒有色也是可以。

當眼、耳、鼻、舌、身、意，經由六門接觸六境時，快樂、痛苦或中性的感受生起。接著，欲愛、有愛、無有愛就會生起。當愛生起，心識就會執取感官對象，並會發生一個心理過程，從而壓迫心識，誤以為是「我」。結果，產生了緊張或苦。

一個人如果經過智慧的訓練到這個階段，就會開始體會到真相：如果心識不搖擺、沒有貪愛和執取，它就不會受苦；反之，如果心識隨著貪愛和執取而搖擺，它就會受苦。結果，心識就不會懷疑，不會追尋外在的心識的對象。心識沒有搖擺，甚至內在也沒有尋求欲樂的想法，心識自動穩固而突顯。它簡單地作為一個知道者或觀察者，而不是欲樂的追尋者。粗重的苦將永遠消失。心識本身是如此的寧靜、喜樂，以致於有些人會滿足於這個層面，也許不想繼續再研究身和心，因為對心識而言，訓練是繁重的。

練習內觀到達這個階段後，心識自得其樂而不用依賴外在的欲樂。這種喜樂的存在，超過大多數人們的想像。出離感官欲愛後的喜樂是如此巨大，以致於它能遍佈整個身體，甚至到每一根毛髮的尖端，它就像在炎熱的天氣用清涼的水來沖澡一樣。

5.7 對緣起前部分的明瞭

內觀的發展到達前一節（5.6）所說的階段後，心就會將學習的範圍限制在「能覺知的心識」這個區域。它將明瞭「能覺知的心識」是穩固而愉悅的，但不是「我」，也不是「我的」。經過更進一步的內觀的發展，心識接著獲得直覺的內觀智慧，洞見緣起的前部分，但是清楚地明瞭它的逆向的次第，或緣起的還滅門。它體會到：以對四聖諦的正知，就不會生起勉力和制約的緣。制約不生起了，心識就不揹負名和色。一旦心識不揹負名和色，名和色就不會呈現或者不再被抓取去擔負和壓迫心。

這是解釋以前所說的心識覺得「知道者」是一個好而不可思議的東西，把它作為一個安全的歸依處。然而，智慧隨著內觀的發展，洞見四聖諦的敏銳觀智會閃現，它體會到五蘊，包括「能覺知的心識」是無常的、苦的、無我的（洞見三個特徵中的一項，心就可以捨棄對心識的執取）。

體會真理以後，勉強以違反自然規律來制約自然現象的想法將會消失，也就是勉強讓五蘊快樂和讓五蘊成為「我」的想法將會消退。心識將不再抓住名和色，也不再抓住它們去揹負和壓制心識。名和色也不會形成一個新的「有」。

發展內觀到達這點後，心以正知洞察苦諦，心識將捨棄五蘊，它將從五蘊脫離，並從束縛和遮蓋「心識」的諸漏中解脫，就像一隻小雞啄破蛋殼出來一樣。這就是研究佛法的終點。再生和存在都已經停止，完滿的是聖潔的生活。餘下的人生是完全不可思議的，因為五蘊仍然執行它們的功能，但心識是獨立於五蘊的。對心識不再有任何壓力。雖然它會繼續扮演多種的功能，也就是想蘊和行蘊，但是它感覺像是什麼也沒做，每一個功能只是一個純淨的行動。心識穿透喜樂，超越了念頭和想像，它是至極的快樂，自由、透明、輕快、乾淨、清晰、無邊無際，比天空和空氣更寬廣，比極樂還樂。這種心識在《阿毗達摩論》稱之為「功能的心識」，阿姜曼稱之為「持續的心」，隆波敦稱之為「一心」，隆波塔特稱之為「心」，佛使比丘稱之為「心的核心」，隆波布達稱之為「單一的心」。這原因是它永遠是一，不會再變為二，它再也不會被二元的想法所染汙，如樂和苦，善和惡等。

5.8 涅槃的體證

一旦心識從束縛它的諸漏中解脫，並獨立出來，「一心」將體證涅槃，涅槃就是「一法」。涅槃是一個清淨、純潔、清明、無垢、空、無形、無邊、明亮、極樂、永恆的狀態。穿透涅槃的心識覆沒在極樂中。

將感官的愉悅和禪那的寧靜，來比較體證涅槃後的喜樂，明顯的特徵是：人們所熟悉的感官愉悅是一種局限在胸口的心識，禪那的寧靜是遍滿每一個毛孔的愉悅，而涅槃的寧靜是覆沒天空和空氣，無邊無際，沒有一個分子可以逃脫那種滲透的感覺。

來自體證涅槃的喜樂有幾種方式獲得。共通地，對所有聖者來說，在體證聖道和聖果的那一刻洞見了涅槃，但它發生得非常短暫。

不同階位的道心只存在於一個心識剎那。

不同階位的果心只存在於幾個心識剎那。

另外，能夠完全洞見涅槃的心識只是果心，因為沒有更進一步的任務要完成；而道心是出世間的「(善的)果報心」。

道心在覺悟的那刻閃現，心識必須實行根除微細煩惱的功能。所以，道心是出世間的善心，它還有任務要完成，它不是像果心那樣閒著去完全滲透和欣賞涅槃的寧靜。

對一般聖者來說，體證涅槃，獲得聖果的方式還有幾種。聖果的獲得是獲得出世間果，即獲得以涅槃為對象的安止定，導致果心發生無數次，而不像在每一階位獲得聖果的那刻只能發生幾次。

獲得聖果需要兩個組成部分：(1) 有安止定的心識；(2) 以涅槃為心識的所緣（對象）。

因此，凡夫雖然嫻熟於修習安止定，但是不能獲得聖果，因為他們從來沒有體證過。對於聖者來說，儘管他們以前沒有修過安止定，他們在某種程度上來說能夠獲得聖果，因為在獲得聖道和聖果的那刻，心識會自動到達禪那之一的安止定。所以，對聖者來說，其後再次獲得安止定並不難，因為心識已經經驗過了。

這並不意味著所有的聖者在獲得聖果時有同等的熟練程度，因為獲得聖果時心識的對象是涅槃，較低層次的聖者只有幾個剎那可以洞見涅槃，所以他們獲得聖果的難度會比高層次的聖者大。通常，他們必須從正念於身和心開始，一直到心識捨棄身心，並洞見涅槃。而較高層次的聖者，由於較熟悉涅槃，他們可以經由作意而立即獲得涅槃。然而，另一個要點是那些經常溫習涅槃的聖者他們已經獲得涅槃的省察自在力，能夠經由作意就立即清楚地獲得它，這些聖者能獲得

聖果比那些幾乎不溫習涅槃的聖者要熟練得多。

對於一位不熟練於獲得涅槃的聖者，獲得聖果的過程是從正念於身和心開始；但對於一位熟練的聖者，獲得聖果的過程是從作意開始。

在某個時間點上，心識會從第一禪或以上，先抵達安止定，接著生起「隨順心」，它會中止出世間身心對象的心識。

對於一位快速的覺醒者，隨順心會反復出現於三個心識剎那，對於慢的覺醒者會反復出現於四個心識剎那。而後，果心將無數次地反復出現，一直到它從證果退出。接著，使生命繼續的「有分心」生起，打斷證果的過程，這就是從證果退出。

有關五蘊分開後的涅槃是什麼樣子，對凡夫而言，是不可思議、不可想像的。任何時候，他們想到涅槃，會有如下兩種極端的見解：一是常見，也就是認為獲得涅槃後五蘊仍然存在；一是斷見，也就是認為獲得涅槃後一切都消失了。由於這個原因，我在本文不提它，以避免理論哲學的爭辯。

5.9 像蓮花不沾水地活著

事實上，人類和動物的心識一直偷偷執取心識的對象，像木材浸在水中一樣。結果，心識就無知地隨著心識的對象搖擺和偏離。唯有經過學習佛法，才培養出覺知身心對象的能力。它會覺得被覺知的對象是一個東西，而覺知的心是另外一個東西。就像看到身、受、想、行帶著貪、瞋、癡在執行它們的功能，而另外一個出現的性質則看見這些自然現象的變化那樣。它體會到，有時知道者從被知道的對象中分離出來；有時知道者滑向和混入到對象中。

學習到這個階段，有人也許會懷疑他們是否應該覺知存在於他們胸口的「心識的對象」，還是他們應該覺知「能知的心」。「胸口的對象」有時小、有時大、有時重、有時清、有時快樂、有時悲傷、有時善、有時惡。「能知的心」好像浮在頭頂。關於這個主題，請注意：當知道者覺知任何東西，只要觀察就夠了。不要刻意地覺知這兩個（對象和能知的心）中任何一個，因為我們的目的根本不是為了達成任何東西。

經由穩定的練習，內觀發展得更敏銳後，心識將體會到，它是一直被執取和被壓迫而導致了產生無窮無盡的苦。

經過更進一步的練習的結果，正念自動隨著知道自然現象，心識

將體會到，早上醒來的那一刻，它所做的第一件事是執取這心去研究和思考它，而心識一直被壓迫著。它會發現抓住心很容易，但不知道怎樣捨棄它。

隨著內觀發展到圓滿的階段後，也就是獲得三個特徵的直覺後，心洞徹苦諦，因為心是它最後要捨棄的苦。然後，它將體會到，它捨棄胸口那一堆苦，同時放棄出現在上方的「覺知的本性」。

到達這點後，心變得獨立了，因為它完全不執取任何東西了。它將滲透涅槃的喜樂，並在這點完成佛教的研究。這是清晰的內觀智慧，圓滿洞見聖道。以最敏銳的內觀智慧，洞見聖道，完成佛教的研究後，在這世間的剩餘生活，就像不沾水的蓮花。眼耳鼻舌身意完全和平常人一樣發揮功能，在六根覺知六境，但六境只是在空中移動的某些東西，沒有任何東西接觸這些會產生對境，再也不會導致心理痛苦的產生，因為揹負痛苦的心識已經捨棄了。

5.10 苦的止息

完成三學的學習後，心識從整團的痛苦中解脫出來，也就是從五蘊中解脫出來，但五蘊仍然一樣是無常、苦、無常，所以，身體的疼痛仍然會生起，但心理的痛苦永遠消失了。無論心識多麼快樂，心不會執取它。如前所說，如同不沾水的蓮花，如此快樂地生活著。到這一點，死亡不是合意的，活著也不是愉悅的。只是簡單而平和地活著，如同一個工人完成工作後，悠閒地坐著和等著薪水，也就是說，等著「無餘涅槃」，這是組成整團痛苦的五蘊的滅盡。(2006年10月)

阿含研究教材：

《比丘尼經》的比對

1. 《相應部》念處相應 10. 《比丘尼經》
2. 《雜阿含 615 經》比丘尼經
3. 《攝事分》「前後差別門」

1. 《相應部》念處相應 10. 《比丘尼經》

一、舍衛城……

二、時，具壽阿難於晨早時分，著下衣、持衣、鉢，往一比丘尼寺。往已，設座而坐。

三、時，眾多之比丘尼來至具壽阿難之處。至已，禮敬具壽阿難，坐於一面。坐於一面之彼諸比丘尼，言於具壽阿難曰：

四、「大德阿難！此處眾多之比丘尼，善繫心於四念處而住，知前後昇降之廣大。」

「姊妹！如是。姊妹！如是。姊妹！諸比丘、比丘尼，善繫心於四念處而住者，於彼則期於知前後昇降之廣大。」

五、時，具壽阿難說法教授彼諸比丘尼，勸導、讚勵，使之慶喜，即從座起而離去。

時，具壽阿難行往舍衛城乞食。食後，由乞食歸來，詣世尊住處。

詣已，禮敬世尊，坐於一面。坐於一面之具壽阿難，白世尊曰：

「大德！我晨早時分，若下衣、持衣、鉢，往一比丘尼寺。至已，設座而坐。大德！時眾比丘尼來至我處。至已，對我禮敬而坐於一面。大德！坐於一面之彼諸比丘尼，言於我曰：『大德阿難！此處眾多之比丘尼，善繫心於四念處而住，如前後昇降之廣大。』

大德！如是說之，我對彼諸比丘尼曰：『姊妹！如是。姊妹！如是。姊妹！諸比丘、比丘尼善繫心於四念處而住者，於彼則期知於前後昇降之廣大。』」

六、「阿難！如是、如是。阿難！諸比丘、比丘尼善繫心於四念處而住者，於彼則期知於前後昇降之廣大。以何為四念處耶？」

七、阿難！於此有比丘，於身觀身，熱誠、正知、正念，調伏世間之

貪憂而住。彼於身觀身而住，然或身之所緣、身之熱煩、心之退縮，使念散亂於外。阿難！彼比丘應於淨相以繫心，彼以繫心於淨相，則生勝喜；有勝喜者，則生喜；有意喜者，則身輕安；身輕安者，則受樂；有樂者，則得心定。彼如是思擇：『我繫於心，成就其所繫處；今攝而休息。』彼攝而休息，乃無尋求、無伺察。彼知：『我無尋、無伺，而於內有念樂。』

八~九、阿難！又於受……於心……

一〇、於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏以世間之貪憂而住。彼於法觀法而住，然或法之所緣、身之熱煩、心之退縮，使念散亂於外。阿難！彼比丘應於淨相以繫心，彼繫心於淨相，則生勝喜；有勝喜者，則生喜；有意喜者，則身輕安；有身輕安者，則受樂；有樂者，則得心定。彼如是思擇：『我繫於心，成就其所繫處；今攝而休息。』彼攝而休息，則無尋求、無伺察。彼知：『我無尋、無伺，於內有念樂。』

一一、阿難！如是為修習繫念。

【說明】以上取外淨妙相。

一二、阿難！云何為修習無繫念？

一三、阿難！比丘於外不繫心，知『我心不繫於外』；又知心於前後不攝取、解脫，為『無繫』；又知『於身觀身，熱誠、正知、正念而住於樂。』

一四、阿難！比丘對外不繫心，知『我心不繫於外』；又知心於前後不攝取、解脫，為『無繫』；又知『於受觀受，熱誠、正知、正念而住於樂。』

一五、阿難！比丘於外不繫心，知『我心不繫於外』；又知心於前後無攝取、解脫，為『無繫』；又知『於心觀心，熱誠、正知、正念而住於樂。』

一六、阿難！比丘於外不繫心，知『我心不繫於外』；又知心於前後無攝取、解脫，為『無繫』；又知『於法觀法，熱誠、正知、正念而住於樂。』

一七、阿難！如是為修習無繫念。

【說明】以上不取外淨妙相。

一八、阿難！如是我說修習繫念、修習無繫念。

阿難！希求、愍哀弟子之利益，應由師之哀愍而作者，我為汝等而作。阿難！此處有樹下，有空閒處，阿難！當靜慮，勿放逸，勿於後追悔。此為我對汝等之教誡。」

一九、世尊如是說已，阿難喜悅，歡喜世尊之所說。

2. 《雜阿含 615 經》比丘尼經

(01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

(02) 爾時，尊者阿難晨朝著衣持鉢，入舍衛城乞食。於路中思惟：我今先至比丘尼寺；即往比丘尼寺。

(03) 諸比丘尼遙見尊者阿難來，疾敷床座，請令就座。時諸比丘尼禮尊者阿難足，退坐一面，白尊者阿難：「我等諸比丘尼，修四念處，繫心住，自知前後昇降。」

(04) 尊者阿難告諸比丘尼：「善哉！善哉！姊妹！當如汝等所說而學。凡修習四念處，善繫心住者，應如是知前後昇降。」

(05) 時尊者阿難為諸比丘尼種種說法，種種說法已，從座起去。

(06) 爾時，尊者阿難於舍衛城中乞食還，舉衣鉢，洗足已，詣世尊所，稽首佛足，退坐一面，以比丘尼所說，具白世尊。

(7a) 佛告阿難：「善哉！善哉！應如是學四念處，善繫心住，知前後昇降。所以者何？

(7b) 心於外求，然後制令求其心，散亂心不解脫，皆如實知。

(8a) 若比丘於身身觀念住，於彼身身觀念住已，若身耽睡、心法懈怠，彼比丘當起淨信，取於淨相，起淨信心。憶念淨相已，其心則悅；悅已，生喜；其心喜已，身則猗息；身猗息已，則受身樂；受身樂已，其心則定。

〔心定已〕，聖弟子當作是學：我於此義，外散之心，攝令休息，不起〔覺想及觀想〕，無覺、無觀，捨、念、樂住。樂住已，如實知。

(8b) 受、心、法念〔住〕，亦如是說。」

(09) 佛說此經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜奉行。

【說明】以上只有取外淨妙相。

3. 《攝事分》「前後差別門」

一、前位（祈願於外）

復次，有諸苾芻，於身等境，精勤安住循身等觀，以九行相安住其心，令心內聚。當知此心，於奢摩他所治（註：異品）身心昏沈、下劣，不得解脫；不解脫故，依此聚心，生起身中諸昏沈性，生起心中諸下劣性。

若於念住善安住心，如實了知此所生起隨煩惱已，便從內聚還收其心，安置在外淨妙境相，謂於佛等功德行緣（註：行相之所緣），持心令住。由緣此故，發生歡喜，廣說乃至由妙舉門，於所緣境令心得定，從奢摩他之所對治（註：異品）諸隨煩惱而得解脫。從此已後，如實了知，於隨煩惱心得解脫。爲此義故，祈願於外。

二、後位（不祈願於外）

得此義已，還復如前攝心內聚，而不爲其諸隨煩惱之所惱亂。心內聚已，不由祈願〔於外〕，自然如實了知：心得解脫。彼於外緣行相尋思，有所制伏，有其加行，難可運轉，皆得自在解脫、棄捨，安樂而住，已得成辦勝奢摩他。

如是彼於四種念住善安住心，能正了知前、後差別。

又應知此補特伽羅，先已修行毘鉢舍那；毘鉢舍那以爲依止，於奢摩他修瑜伽行。

《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/>
