福嚴會訊

FUYAN JOURNAL

Vol. 29
2011.01

福德與智慧齊修庶乎中道
嚴明共慈悲相應可謂真乘

定學增上・生大法光

依法修行的現覺

依法修行，雖因為根性不同，不一定現生就達到見法的目的。但佛法對於法的體悟，決不認為要實現於死後，或實現于來生，實現于另一世界。佛弟子的依法修學，決不等到未來、他方，而要求現在的證驗。如現生都不能體悟得解脫，將希望寄託在未來、他方，這過於渺茫，等于不能真實體驗的幻想。所以佛法的中道行，重視「自知自覺自作證」。

佛法所說的，或有關於身心，或有關於修證。專在名相上修學，如身處熱帶而說下雪一樣，總究是依稀彷彿，不得真切。所以，真能學以致用的，一定能從實行中，所學的不斷增明，日進於高明。學用結合而相互增進，在修行中最足以表現出來。修行是學佛上上第一等事！在佛教中，這也是第一要事。

佛法的真生命，真活力，都從修行體證而來。從印度到中國，過去莫不如此。現代中國的衰落，在種種原因中，宗教經驗的稀薄，不能不說是重要一著。佛教而缺少這個，又那裏會有真誠，會有力量呢！真心出家學佛，如以所學而用於修行，對自己、對佛教，可說是第一大事了！

福嚴校友會會長 祖蓮

恭錄上印下順導師開示錄

福嚴會訊
FUYAN JOURNAL
2011.01 Vol.29

發　　行 | 福嚴佛學院
編　　輯 | 福嚴佛學院校友會編輯組
郵政劃撥 | 50070116 李國良
地　　址 | 30065 臺灣新竹市東區明湖路365巷3號
No.3, Ln. 365, Minghu Rd., East Dist., Hsinchu City 30065, Taiwan(R.O.C.)
電　　話 | 886-3-5201240
傳　　真 | 886-3-5205041
福嚴網址 | http://www.fuyan.org.tw
部 落 格 | http://blog.yam.com/fuyanalumni
校友電郵 | fuyan.alumni@gmail.com
發行日期 | 2011 年 01 月
創刊日期 | 2004 年 01 月
I S S N | 2070-0520

封面主題：定學增上・生大法光

若比丘以三昧心清淨無穢，柔軟調伏，住不動處，乃至得三明，除去無明，生於慧明，滅於闇冥，生大法光，出漏盡智。

——《長阿含・德種經》

目　次 Contents

人間法音

02 從佛教禪定與解脫之研究
談文字邏輯和法義邏輯與解脫之關係（上）／釋大乘

20 《大智度論》中修定之前方便及功德／釋持然

慈心慧語

32 欲修發真慧，應修習禪定／文・印順導師　彙整・編輯組

36 為欲調心入禪定，以方便力度眾生／口述・釋厚觀

佛法啓示

38 如何訓練我們的心／口述・釋開恩　彙整・編輯組

48 與帕奧禪師的對話／口述・帕奧禪師　彙整・編輯組

校友人生

52 為緬甸漢傳佛教盡力／釋耀河

54 走向如來圓滿的覺光／釋證融

活動紀實

58 活動回顧及預告／編輯組

60 第三十次院內論文發表會／釋洞崧

62 開尊法師住持交接典禮暨露天佛像開光儀式／寶譽堂

64 户外參學／釋果證

人間法音

從佛教禪定與解脫之研究談文字邏輯和法義邏輯與解脫之關係（上）

文 / 釋大乘
（福嚴佛學院講師）

一、緣起前言

依《福嚴會訊》編輯法師之應邀，及在各地教學應學生之請益，解答相關禪修之問題，與深知禪定之解脫的重要性，從原始佛教經典巴利尼卡雅與漢譯《阿含經》，研究分析佛陀禪修歷程。

止觀之正見，對於佛教思想的研究與解脫道次第之實踐，有其重要性，於佛教思想的研究與解脫道次第之實踐，必須了解熟知佛教經論中文字邏輯與法義邏輯，字句與字義之關係，進而掌握經要，掌握佛經之精髓與佛教之思想，入佛之知見，證不死之涅槃。

若無法辨析文字的邏輯關係，當如何掌握法義；當無法掌握法義，又如何了解佛經深層的佛教思想與精髓。因爲「邏輯」是能正確引導結論的一種架構，培養良好的邏輯思考能力，可以讓您更精準的透晰因緣與佛教之思想，更重要的是如實地看待當下，掌握正見張顯法義，如實實踐解脫。當能不斷地進行邏輯訓練，就可以讓自我的思慮更加周詳，決策更加明確與順暢。

於現代對禪定之研究論文亦爲不少，亦有出版上市，不論止觀道次之解脫實踐，或佛學思想之研究，能熟知佛教經論中的文字邏輯與法義邏輯，才能深入佛之知見與法義，希望一切學佛者皆能具緣達解脫。

二、回到法的精神研究法義

佛說：「依法不依人」，佛法之正見是依此而千古流傳，正法之研究依然是依此精神，純以法的立場，不針對個人，以法的立場，來研究法義，以佛法正見與禪修的實修立場確立法義。

因有請法者提出此資料，對於書中內文之疑惑提出問題，應請法之因緣而

說，對於書的書名與作者將不標示出來，因爲回到法的立場，依法而說，對法作更深的剖析（思惟）與研究，不針對法之外的一切，本篇文章所作的目的是張顯法義、確立正見，及將法益作淺顯之分享，依此善法緣，願此分享成爲諸位修道之道糧，早成佛道。

三、佛教禪定與解脫

（一）佛教禪定的起源

原始佛教禪定學的建立，深受印度原始宗教的婆羅門及奧義書之影響。其中，從歷史思想之延續，及當時之環境背景與修行者之家族背景及修行經歷等等悉皆有關。

佛陀在出家後，即師事數論派碩學阿羅邏迦蘭(Aradakalans) 與鬱陀羅羅摩子 (Udrarwaputra) 修學禪定。前者以無所有處爲究竟，後者以非想非非想處爲究竟。但是佛陀認爲此兩者皆不能解脫，之後終於在尼連禪河畔的菩提樹下，坐禪開悟，證得無上正覺，此爲佛教禪定的起源。

（二）禪定與解脫

在佛教的修持，禪定止觀之修持與解脫有著密不可分之關係；於經論或學術之研究，定學亦是貫穿經論之中，通慧證解脫。首先談到禪定，禪定可分爲世間定與出世間定兩種。世間定是善心一境性，出世間定是與出世間道相應的果定。

（三）世間定

世間定含括近行定與四禪八定，依不同之禪法業處對治不同煩惱，與超越色想、有對想與諸種種想等。

何謂「定」？

原始佛教對定的說明，佛陀時代，世尊時常教誡弟子要置心一處，修禪定即是將心攝於一念，密護六根，令妄想不生，禪定的要件是伏住五蓋與善心一境性。

（四）一境性

「一境性」，巴利語 ekaggatā，英文 one jing，就是心只取一個目標，當心處於這樣的狀態下稱爲一境性。「一」就是一個、單獨的。「境」就是目標、對象。「性」就是那種狀態。它的特相是不散亂。心一境性，是把心固定於所緣，是心跟對象結合的那種狀態。作用是能夠統一相應的名法。表現爲平靜。在一切的心裡面，都有這種心理的作用，都有這種心所。正是由於有這種心所，所以心才能很成功的取得所緣，能夠平

靜的看到所緣，看到對象，認知對象。心一境性能夠令心有專一的能力，執行把心專注於對象爲作用。然而在定以及禪那當中，這種一境性會變得很強，我們平時所說的定，戒定慧的定，其實是這種心所在起作用。在初禪當中。我們稱爲五禪支的「尋、伺、喜、樂、心一境性」，其中的一境性，就是這種心所。第二禪有三個禪支：喜、樂、心一境性，第三禪有兩個禪支：樂、心一境性，第四禪有兩個禪支：捨、心一境性，任何的禪那，必定有這個心所。雖然遍一切心都有，但這種心所對禪那所起的作用非常強，它可以令心固定在目標上、在所緣上，令心能夠維持不動；持續的維持不動，稱爲一境性。

當能了解一境性之作用，對修行是非常有幫助。先從「一境性」這個字面來了解；ekaggatā，eka 就是「一個」單獨的、單一的。「境」就是所緣對象。「性」是狀態。培育定力，要提昇定力，很重要的是要讓我們的心很單純，取的所緣也是單純、單一。

（五）修定的竅門

如何培育善心一境性？修定的心一境性，只要令心很單純的清楚知道一個所緣，業處的所緣，持續綿綿密密的去覺知與專注，這個目標，令心不散亂，不令五蓋生起，達到善心一境性。修定的竅門就是令心單純與專一，只是綿綿密密的去覺知禪修業處的所緣（目標），以此來培育定力。定力越強、心一境性越強。這是培育定力的竅門，亦是修定的竅門，就是心單純與專一，只是綿綿密密的去覺知禪修業處的所緣（目標），禪修就是令心回到最原始簡單的心。

（六）止禪對治習氣與清淨之禪定

於《彌醯經 Meghiya Sutta》（增支部・三・第一六九頁 Avguttara Nikaya. 3. p.169）中說：「要去除貪欲，應當修行不淨觀；要去除瞋恨，應當修行慈心觀；要去除散亂，應當修行安般念。」

修不淨觀是去除貪欲的最佳武器。如果以屍體爲對象，觀察它爲不淨，這稱爲無生命體的不淨觀（avibbanaka-asubha）。如果以存活衆生身體的三十二個部份爲對象，觀察它們爲不淨，正如《耆利摩難經 Girimananda Sutta》（增支部 Avguttara Nikaya. 3. 343）中所教導的，稱爲有生命體的不淨觀（savibbanaka-asubha）。這兩種不淨觀都是去除貪欲的武器。

慈心觀是去除瞋恨的最佳武器；安

般念是去除散亂的最佳武器。當禪修者的修行與信心退落、內心暗鈍時，應當修行佛隨念。當禪修者缺乏悚懼感，並且對努力修行感到厭煩時，應當修行死隨念，亦可令禪修者對生命的價值與意義重新看待，如經論中修死隨念所說種種方式之一，以比較之方式：以大名、大福、大力、大神變、大慧、辟支佛、等正覺的佛作爲比較而修死隨念，世間的有大名、大福、大力的人，神通第一的目犍連尊者，智慧第一的舍利弗尊者，以八十種好及三十二相莊嚴的色身，具足一切清淨成就之法身的世尊，具大名，大福，大力，大神變，大慧都達到頂點，無等，無等等，無比無雙的阿羅漢等正覺者，如大火聚給雨水降下而消滅，亦也給死雨降下而即塵寂滅，依世間名色之生存，終有滅之時，終有死之時，透視無常的眞相，透視死亡的眞相，對生命對名色五蘊不再執取，有情的心意識對世間萬物一切的執取，是從無明、錯見與習慣而來，生死亦是如此；解脫生死從正見的確立，發現生命的眞相，改變貪、瞋、痴的執取業習與清淨而來。

「禪是讓您見到心～
世間觀不觀無常，諸法皆無常變異，
世間觀不觀無我，皆是無我無我所，
心本生滅一切無常，禪是讓您見到心～
不住不取，無我解脫。」

（七）修止、修定的目的

修止、修定的目的是爲了什麼？總括來說，修止、修定的目的在對治修行者鄙陋的習氣。每個人都有不同的習氣，我們藉由修止來照見種種的習氣過患，並加以對治讓不善的業習越來越少。藉由相續的正念正知，念念如理作意、專一於所緣，當定力、清淨力、專注力成熟時，就能夠伏住五蓋。當伏住五蓋時，五蓋相應的不善心心所就不會生起，心就能與所緣成爲一境，達到善心一境性。

（八）出世間定

出世間定含括初、二、三、四果之果定與滅盡定等，出世間定是以涅槃爲

所緣，於初、二、三、四道心斷應斷之結，四種道智如理的斷應斷之結、煩惱、邪性、世間法、慳、顛倒、繫、不應行、漏、暴流、軛、蓋、執取、取、隨眠、垢、不善業道、（不善）心生起的諸法，如下：

1、入流——斷除身見、疑見、戒禁取見

初道智就是須陀洹道智。初道智生起之後，無間地證得初果智。須陀洹的字義就是入流，須陀洹智就是入於聖流。所斷的五法是身見、疑、戒禁取及令至惡趣的欲貪、瞋恚等。

覺悟的第一階段稱爲「入流」（sotapatti，初果），因爲有了這成就，弟子才有資格被說成是進入「法流」（dhammasota)，即趨入涅槃的八聖道，永不退轉。

「入流」是由初次生起法見所產生，特色是斷除最粗的三結：

（一）身見，即衆生於五蘊等法中，妄計有個實體的「我」。

（二）疑見，即懷疑佛陀與教法。

（三）戒禁取見，相信只有外在的儀式（包括宗教儀式與苦行主義的苦修形式）能帶來解脫。

初道智已斷除三結後，破生死根本的我見，斷戒禁取（執取一些無意義的戒或禁忌），斷疑（對三寶的疑）。成就初果的聖者最多只經七番在人天的轉世，必然滅盡於苦。入流者便不會再轉生地獄、餓鬼與畜生道等三惡道，便能確定達到究竟解脫。

2、一來——減弱貪、瞋、癡

第二道智是斯陀含道智。第二道智無間地證得第二果智。斯陀含的字義就是一來，證斯陀含智的證者，最多經一往來人天的轉世，就滅盡苦。所斷是其餘的粗的欲貪、瞋恚。「一來」除了已斷除的三結之外，並未再斷除任何結縛，但它減弱了三根本煩惱——貪、瞋、癡，它們只是偶然生起，並且程度都很微弱。「一來」（sakadagami），一往人天即滅盡於苦，便可在那裏達到究竟目標。

3、不來——斷除欲貪與瞋恚

第三道智是阿那含智。第三道智無間地證得第三果智。阿那含的字義是不來，證阿那含智即是不再來欲界，已是

離欲上升於色界、無色界。所斷是細的欲貪、瞋恚（瞋恚是第三智所斷）。第三個階段是「不來」（anagami，不還），又斷除第四與第五分結的兩個基本煩惱——欲貪與瞋恚。因爲這兩結是將衆生困在欲界的主要結使，顧名思義，「不還者」就是永遠不會再返回欲界。此外，此聖者會自然轉生在崇高的色界天之一的淨居天，只有不還者能到達這裏，並在此達到究竟涅槃。

4、阿羅漢——斷除色貪、無色貪、慢、掉舉、無明

第四道智是阿羅漢智，阿羅漢的意思就是滅煩惱賊，證阿羅智即是滅盡一切煩惱。成就爲「阿羅漢」（arahatta）聖弟子，斷除了「不來者」殘留在「不來」中未斷的五上分結：色貪、無色貪、慢、惛沉、掉舉、無慚、無愧、於名譽和稱贊的隨貪、無明（痴），是第四道智所斷。由於無明是一切煩惱中最根深蒂固的，當阿羅漢完全覺悟四聖諦時，無明與其他所有殘存的煩惱，便一起瓦解與徹底斷除，心達到「諸漏已盡，得無漏心解脫、慧解脫」——佛陀稱此狀態爲「梵行的無上成就」。這是佛陀教法所指出的，是眞正苦的滅盡，以及無始生死輪回的終結。即不再於三世界受生，所以說是不生，也就不滅於世間，換言之是入於不生不滅的涅槃。

（九）佛陀和聖弟子修證之成就與九次第定

九次第定是從初禪漸次入到四禪，從四禪出定，再漸次入四種無色禪，此爲世間四禪八定之次第，依此四禪八定之基礎，修觀證得三果或四果，依此道次第之基礎，進而修持達到第九次第定的滅盡定，或稱滅受想定，此定爲出世間定，此爲原始佛教禪定學之核心系統。

在中部不斷經中，世尊讚歎舍利弗，次第修習九次第定，以超越解脫出離下位定而至上位定，成就想受滅定，亦出離最後之滅盡定，證諸漏滅盡。

中部第 III《不斷經》：「世尊讚歎舍利弗而語諸比丘。舍利弗有種種勝慧，觀不斷之法觀。諸比丘！舍利弗半月以觀不斷之法觀。……舍利弗離諸愛欲，離諸不善法，有尋，有伺，由離生喜、樂，具足初禪而住。……捨念清淨，成就第四禪而住。舍利弗超越一切種之色想，超諸有對想，無作意種種想，成就『虛空無限』及空無邊處而住。而空無邊處中諸法之空無邊處想、心一境性及觸、受、想、思、心、欲、勝解、精進、念、捨、作意。彼於此等之諸法，令不斷安立。舍利弗超越一切種之空無邊處，

『識無邊』之成就識無邊處而住。而識無邊處中諸法之識無邊處想、心一境性及觸、受、想、思、心、欲、勝解、精進、念、捨、作意。舍利弗超越一切種之識無邊處，『無所有』之成就無所有處而住。而無所有處中諸法之無所有處想、心一境性及觸、受、想、思、心、欲、勝解、精進、念、捨、作意。舍利弗超越一切種之無所有處，成就非想非非想處而住。……彼由其定，其念而出起。彼由其定，其念而起已，而諸過去， 已滅，為已變法，以偏觀其諸法，『如是此等之諸法，無已而生，生已而了知。』彼於此等之諸法，不親近，不沒入，不味著，不固執，解脫，離繫，而令解放心而住。彼了知『更有出離。』彼獨思而亦『有其廣修習。』復次，諸比丘！舍利弗超越一切種之非想非非想處，成就想受滅而住。而慧見已，彼之諸漏滅盡。彼由定具念而出起。其念而出起，出定作觀，觀諸過去，已滅，為已變法，以偏觀其諸法……無已而生，生已而了知，……解脫，離繫，而令解放心而住。彼了知『更有出離。』……成就想受滅定。而慧見已，彼之諸漏滅盡。」

不斷之法觀者，即次第修習九次第定，以超越解脫出離下位定而至上位定，亦出離最後之滅盡定。舍利弗觀此法觀，於聖戒，定、慧、解脫，得自在究竟，以讚說正是世尊之法嗣。而舍利弗的修行是至四禪八定成就非想非非想處定之後，其念而出起，出定作觀。

我們可以在很多經文中發現佛陀依止觀而成佛，亦教授弟子修學止觀而證果成就。於當時人才輩出，諸聖弟子含括俱解脫阿羅漢、慧解脫阿羅漢，及諸證果聖弟子，皆依修止觀而成就。佛陀與其弟子亦依止觀而入滅。

（十）佛陀從第四禪起入涅槃

南傳《大般涅槃經》（第 205 頁至第 206 頁）中記載，「佛陀在宣說最後的教戒之後，佛進入禪定。從初禪，依次經二禪、三禪、四禪、空處定（空無邊處定）、識處定（識無邊處定）、無所有定（無所有處定）、非想非非想定（非想非非想處定），進入滅盡定；又從滅盡定，回到初禪；再從初禪，經二禪、三禪，進入四禪；從第四禪起，世尊即入般涅槃。」

佛陀依九次第定入涅槃之次第，即入初禪，從初禪起，依次入第二禪、第三禪、第四禪；從第四禪起，依次入空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處；從非想非非想處起，入滅受想定。然後，再從滅受想定起，依次入非想非非想處、無所有處、識無邊處、空

無邊處；從空無邊處起，依次入第四禪、第三禪、第二禪、第一禪。然後，再從初禪起，依次入第二禪、第三禪、第四禪。最後，佛陀從第四禪起入涅槃。

這是佛陀入涅前的最後一次教誡，以身示教，顯示圓滿的最後教誡，爲今生的證果圓滿劃下最後圓滿句點。

（十一）先入涅槃的上首弟子

佛法大將智慧第一的大長老舍利弗，善於止觀於初聞因緣法初見「不死」證初果，依界分別觀證二、三、四果。舍利弗是熟練的教誡者與模範，亦是親切與體貼的朋友，又是管理比丘福利的守護者，以及世尊教法忠實的寶庫等，這種種的一切爲他贏得了「佛法大將」（Dhammasenapati）的稱號。在八十四歲那年，上首弟子的舍利弗與目鍵連在佛陀入滅前半年，先後相差十五日而入滅。

向佛陀告別，舍利弗大長老展現了不可思議的力量爲大衆開示。從最高深的勝義諦說到世俗諦，再從世俗諦說到勝義諦。結束開示時，舍利弗握住世尊的雙足而頂禮，並說：「歷經一阿僧祇與十萬大劫，我已圓滿了十波羅密，……從今以後不會再相會。……我將速入涅槃。」

回到故居出生的地方，舍利弗以大衣包裹著身體，覆蓋在臉上，右脅而臥。之後如世尊般涅槃之次第一樣，依序順逆地進出九次第定，然後再從初禪依次進入第四禪。從第四禪起入涅槃霎那如旭日初升，完全地進入了無餘涅槃。

佛陀開示的教法，依禪出教而建立禪定解脫道次第，定學中的修習次第，涵攝佛教諸法。因此，在原始佛教中，禪定是極爲重要的法門。佛陀在其應機開示的說法內容中，及佛陀修證之成就與聖弟子修證之成就，已開顯禪定修學的系統，不僅涵攝諸法揭顯次第，同時更重要的是，建立了禪定修行解脫道次第之依據，依戒、定、慧三學，戒慣於善行令不善與五蓋沒機會生起；禪定統

攝諸根，完全伏住五蓋令五蓋與不善心不生起；慧依次第證道斷煩惱與無明，次第斷五蓋，成就清淨與解脫，佛教的禪定與解脫是從戒、定、慧三學，依正見與止觀道次第之修持，以四禪次第爲根本，成就世間定、出世間定，甚至將禪定與慧觀無漏慧融合開展，以正定解脫之道次第，建立的開創性之成就與教傳，依正定解脫而傳承聖教之心法，爲原始佛教禪定學的解脫道次第之過程。

「以正見爲導，以意決定成就清淨解脫。」當依正見學戒與持戒，與解脫相應而持戒，當依正見而修定，培育以意決定之正定，當以正見而修觀，證得無漏慧解脫。對佛法有正確的了知，學戒與持戒當心能習慣於善法中，心伏住五蓋培育禪定易成就，以定發慧照破生死無明。因此，定學不僅是三學的中心，同時也涵攝了戒學與慧學。

四、文字邏輯和法義邏輯與解脫之關係

（一）關於邏輯

我們在生活中經常可聽到「邏輯」這個字眼，是否清楚邏輯的內涵是什麼呢？

「邏輯」是能夠正確引導結論的一種架構，是我們生活中不可或缺的一項無形物，幾乎世界萬物都能運用到邏輯。培養良好的邏輯思考能力可以讓您更精準清晰地看待事物，不斷地進行邏輯訓練可以讓自我思慮更加周詳決策更加順暢。邏輯在日常生活及學術研究上，都極爲實用。對於思考訓練及概念的清晰，相信有極大的幫助。

（二）一致、不一致、矛盾

在邏輯上，兩句話或兩句話的眞假之間，有種種關係。其中幾個較重要的，如較專注類稱語句或類稱論證之討論，在此以類稱語句之例子作舉例。

兩個語句，可以同眞或同時爲眞，則它們彼此一致（consistent）；反之，如果不可以同眞，則彼此不一致（inconsistent）。在邏輯上，所謂可以同眞，是說有同眞的可能，不一定事實上以同眞。

例 a：

(1) 畢卡索是藝術家。

(2) 畢卡所是西班牙人生於西元 1881 年至 1973 年。

(1)、(2) 是一致的。

例 b：

(1) 所有烏鴉都是黑的。

(2) 有的烏鴉是白的。

(1)、(2) 不一致，因爲沒有烏鴉既是黑，又是白。

這兩句話的眞假之間有一種極端情形，即不能同眞也不能同假。邏輯上把這樣的兩句話，稱爲彼此矛盾。

依前面講的不一致和矛盾，兩個語句之間如果矛盾，則必定不一致，因此彼此不能同眞。但兩句話不一致，則未必矛盾，因爲雖不能同眞，可以同假。

（三）充分條件和必要條件

充分條件（sufficient condition）和必要條件（necessary），是邏輯和方法學上，常用的兩個相關的觀念。當如果 p 和 q 爲眞時，p 眞則 q 必定爲眞。這時 p 是 q 的充分條件。換句話說，當情況 p 出現情況 q 就出現的話，情況 p 是情況 q 的充分條件。例：如跑 1000 公尺是增加心跳的一個充分條件。游泳或緊張一樣會使人增加心跳，也就是一個情況出現充分條件，可能不只一個。

另一方面，如果 p 則 q 時，q 是 p 的必要條件。也就是沒有情況 q 就沒有情況 p 時，情況 q 是情況 p 的必要條件。例：使用汽油行走的車子，油箱有油是車能行走的必要條件。

例：

(1) 如果天下雨，則路濕。

(2) 如果電燈有發亮，則有電流通過。

(3) 如果一個人富有，則他定幸福。

(1) 和 (2) 爲眞，(3) 爲假。

(1) 天下雨是路濕的充分條件，路濕是下雨的必要條件。(2) 電燈發亮是電流通過的充分條件，電流通過是電燈發亮的必要條件。(3) 富有不是幸福的充分條件，因爲富有未必幸福。

五、佛法與邏輯

從佛教思想之研究（與解脫道之實踐），由淺入深，去理解佛法不僅是引經據典相信而已，更需要運用深刻的邏輯分析。愈深的佛理，此邏輯的論述愈重要，同時對於事物的闡述，也更爲精妙。佛教不僅是信仰，更是需要以理智或智慧爲導引的法教。因此，我們應該

多聽聞與思維佛陀的法教，善加觀察、消除疑惑而開發智慧。首先要聽聞佛法，瞭解法義；之後得好好思維，加以確定；確定的信心具備之後，開始修持使之成爲習慣。不僅只是求知識上的瞭解，而是要能體會箇中要義。

（一）禪修者請問法益

由於在各地教學，應學生之請問法益之因緣，解答相關禪修之問題，及有關於現代對禪定之研究論文與出版上市書籍中，關於禪定與解脫之研究內文中文字邏輯與法義邏輯等之問題回覆與分享。如此文開頭時所說，佛說：「依法不依人」，佛法之正見是依此而千古流傳，正法之研究依然是依此精神，純以法的立場，不針對個人，以法的立場，來研究法義，以佛法正見與禪修的實修立場確立法義。張顯法義確立正見，及將法益作淺顯之分享，依此善法緣，願此分享成爲諸位修道之道糧，早成佛道。

（二）禪定止觀邏輯問題解析

問題一：

「進入第四禪的行者能具備各種超能力」，能自利利他；而**「進入想受滅定的行者就如同死人般，能自得其樂」**，無有利他的作用。這段文字與法義在禪定止觀邏輯是有問題的。

止觀邏輯問題解析：

「進入想受滅定的行者如同死人般，能自得其樂」，這在邏輯上是有問題。

(1) 進入想受滅定的行者如同死人般。

(2) 能自得其樂。

(1) 和 (2) 是不一致，且有矛盾。在文字邏輯與法義邏輯都是有問題。

因滅受想定，受想滅，心路（心行）停，壽命存在，識未出離，心超越五取蘊概念，五蘊空，無能所概念，當如何自得其樂！

死人已死，身已冷，壽命已盡，識已出離，當如何能自得其樂！

問題二：

一種是說斷除欲漏、有漏、和無明漏而證入涅槃。這種表達方式出現在大部份經典，例如記載佛陀圓滿覺悟過程的三部經典就是以這種方式表達的。另一種是說**「在第四禪裏停止行和停止意向而進入涅槃」**。這種表達方法記載於《八城人經》及《界分別經》。

止觀邏輯問題解析：

「在第四禪裏停止行和停止意向而

進入涅槃」，這段文字與法義在禪定止觀邏輯是有問題的。

入於禪定時，心與單一所緣成爲一境而入定，即已入定達到心一境性，爲何突然「**在第四禪裏停止行和停止意向**」，停止與停止意向爲生滅之作用。修止之時心不觀生滅，修止之時，心與所緣成爲一境性，修觀之時，觀所緣爲無常、生滅、苦、無我等，所以「**在第四禪裏停止行和停止意向而進入涅槃**」，在文字邏輯和法義邏輯上是有問題。

依據《八城人經》之經文

(1) 居士！復次，比丘，由捨樂、由捨苦［由先已滅喜憂、不苦不樂，由捨、念、清淨］，成就第四禪而住之。

(2) 彼如是思惟精察、如是知解：『此第四禪亦是造作、有思，且凡是造作、有思，彼即是無常、應滅法。』彼如是知。彼住其處而得漏盡……乃至……逮得無上瑜伽安穩也。

於 (1) 之經文陳述至，成就第四禪而住之，這段經文爲止禪，且入於第四禪之禪定。

於 (2) 之經文，之後轉修爲觀禪，藉由修觀而證漏盡。如經文：『彼如是思惟精察、如是知解……彼即是無常、應滅法。』彼如是知。彼住其處而得漏盡……。依原經文之意，由止轉爲觀，由修觀而證漏盡。非「**在第四禪裏停止行和停止意向而進入涅槃**」。

依《界分別經》之經文

佛乞宿陶師家一夜。其處既宿弗區沙提比丘，……佛與此比丘坐禪共過其夜，因此比丘甚是熱心，為彼詳說六界、六觸處、十八意行、四住處等。

比丘！不放逸於慧！此等有六界。［即］地界、水界、火界、風界、空界、識界。

比丘！然者，如何是地界？……如：髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎臟、心臟、肝臟、橫隔膜、脾臟、肺臟、大腸、小腸、胃、大便。……此等皆為地界。此應以如是之如實正意見之：『此非我所有，此非我，此非予之我。』由如是正慧，如實見已，由地界厭離，由地界令心離欲。

如何為水界？如：膽汁、啖、膿汁、血液、汗、脂、淚、膏、唾、洟、關節骨髓、小便。……為水界……：『此非

我所有，此非我，此非予之我。』如是以如實正意見已由水界厭離，由水界令心離欲。

如何為火界？……如何為內之火界？……例如以溫、以消化，以食、飲、嚼、味令熱之即善消化。……凡內之火界，及外之火界者，如是此即為火界。如是……『此非我所有，此非我，此非予之我。』……令心離欲。

如何為風界？……如何為內之風界？……例如上行之風、下行之風、在腹中之風、在腔處之風、流通各肢體之風、入息、出息。……即為風界。如是……『此非我所有，此非我，此非予之我。』……令心離欲。

如何為空界？……如耳孔、鼻孔、口腔，又由以食、飲、嚼、味之嚥下處[食道]。……即為空界……『此非我所有，此非我，此非予之我。』令心離欲。

於《界分別經》中，詳說六界、六觸處、十八意行、四住處等，觀六界等之禪觀，令心離欲而證果，經文中未提在第四禪裏停止行和停止意向而進入涅槃。

問題三：

在此時除了能將心導向四處而證入四無色定之外，亦能將心導向獲得種種未曾聞法。例如導向了解自己過去生生世世，即是得宿世知；導向了解其它眾生的生生死死，即是得有情死生知；導向了解他人起心動念，即是得他心知。**「如是操作而得種種新鮮知識，此即所謂的五神通。」**

止觀邏輯問題解析：

「如是操作而得種種新鮮知識，此即所謂的五神通。」這段文字與法義在禪定止觀邏輯是有問題的。

以上說明**「如是操作而得種種新鮮知識，此即所謂的五神通。」**五神通等於新鮮知識嗎？新鮮知識等於五神通嗎？

知識畢竟是知識，而禪定必由禪定而成就。神通亦由禪定與意門轉向善巧而成就，於此神通等同新鮮知識嗎？當然是不等同！神通不是知識。

問題四：

「**行者在第四禪那中如此明了而不求有或非有，於是心無行和無意向；因心無行和無意向而對於此世間毫無執著；因爲毫無執著而無有騷動；因爲無有騷動而進入涅槃。**」這段文字與法義在禪定止觀邏輯是有問題的。

止觀邏輯問題解析：

1. 於世間禪定的所緣是世間所緣，第四禪之禪定中不可能心無行和無意向。

2. 雖然第四禪的禪支爲捨、一境性，因第四禪的色界心，與世間禪那之所緣成爲一境性，不可能對於此世間毫無執著而無有騷動。

3. 第四禪爲世間定而非出世間定，所對應是世間禪那之所緣，所以，非進入涅槃，因爲涅槃是出世間定之所緣。

問題五：

要完成第三步，就要放棄不進入四處。「**也就是說證入涅槃是在第四禪那中完成的。**」所以說這些經典所說的涅槃過程其實都是一致的。這段文字與法義在禪定止觀邏輯是有問題的。

止觀邏輯問題解析：

涅槃是涅槃，第四禪是第四禪，二者不同。

問題六：

漢譯經中所言「觀」，是觀覺興衰。此經文中，「覺」是指「受」，或「感受」，興衰即生滅。「**於定中觀受之生生滅滅而得漏盡，此即由定生慧之修持。**」這段文字與法義在禪定止觀邏輯是有問題的。

止觀邏輯問題解析：

既然是觀覺興衰，爲何於定中，世間之禪定，於修止之時，心投向於單一所緣與所緣成爲一境性，所以定中不觀覺興衰生滅。

問題七：

巴利文《馬龍奇亞文大經》與漢譯《五下分結經》是同本異譯經典，在修觀現證的解說用詞略有差異，「**但二者都是定中作觀，終究證得涅槃。**」這段文字與法義在禪定止觀邏輯是有問題的。

止觀邏輯問題解析：

修定是修定，修觀是修觀，要證得涅槃必修觀。

問題八：

「**這種觀行可在二禪、三禪、乃至識無邊處、無所有處定中運作，以便證得涅槃。**」這段文字與法義在禪定止觀邏輯是有問題的。

止觀邏輯問題解析：

修定是修定，修止之時，心投向於單一所緣與所緣成爲一境性，如何在定中運作，一運作就出定，所以不可能在二禪、三禪、乃至識無邊處、無所有處定中運作，證得涅槃。

問題九：

能完成這三部曲就得涅槃。要完成前二步，「**六根不對六境執取和不執取種種微妙受，就要進入到第四禪那。**」這段文字與法義在禪定止觀邏輯是有問題的。

止觀邏輯問題解析：

要進入第四禪是心與所緣要成爲心一境性。六根不對六境執取，心如何入定與所緣成爲一境性！

問題十：

在這當中，有兩點可再繼續深入探討的就是：如實知苦、集、滅、道，以及如實知漏、漏集、漏滅、漏滅之道而得漏盡。換言之，對於現前境界，「**尤其是指禪定中的境界，如實了知生、住、異、滅，而心不生任何一絲執著，即得漏盡。**」這段文字與法義在禪定止觀邏輯是有問題的。

止觀邏輯問題解析：

禪定中的境界是一境性，修觀爲如實了知生、住、異、滅，當心能不生任何一絲執著，即得漏盡。

問題十一：

《增支尼卡雅》的《禪那經》，《相應尼卡雅》的《七界經》及《中阿含》的《說經》，這三部經典更明確地談「**如何在定中作觀圓滿『究竟智』而得解脫**」，並說明爲何在最後兩等行者不能定中作觀。「**行者在禪定中不但能作觀，亦可於初禪定中命終，並證得不再來此世間的成就。**」這段文字與法義在禪定止觀邏輯是有問題的。

止觀邏輯問題解析：

行者不能在安止定中作觀，在定中作觀如何圓滿「究竟智」而得解脫？修定是修定，修觀是修觀，要圓滿「究竟

智」必出定作觀。

於初禪定中命終，爲色界初禪之善業，下一世於色界初禪天結生，爲初禪天人，所以，於初禪定中命終，不可能證得不再來此世間的成就。

問題十二：

於第四禪那中證得現法涅槃的第二種表達方式是記載於巴利《分別界經》。行者「**進入第四禪那並且進一步捨除不苦不樂受，就會進入另一境界**」，一個唯有「捨」的禪定境界。這段文字與法義在禪定止觀邏輯是有問題的。

止觀邏輯問題解析：

在第四禪中不用再進一步捨除不苦不樂受，第四禪就是的第四禪，不用再進入另一境界。

問題十三：

上述經典所談，「**從四禪三處定中作觀到無所緣定，談到地、水、火、風無足處，這些禪法都是引領行者證得名色滅，識滅，一切滅，證入現法涅槃。**」這段文字與法義在禪定止觀邏輯是有問題的。

止觀邏輯問題解析：

修定不觀名色滅，修觀才觀名色滅，所以，要證入現法涅槃，要出定作觀。

問題十四：

舍利弗尊者說，一想生起，一想滅去，就如同火焰般，此焰生起，彼焰滅去。「**這不就是經典證據說明定中作觀而證現法涅槃了嗎？**」這段文字與法義在禪定止觀邏輯是有問題的。

止觀邏輯問題解析：

既是生滅怎麼又會是定中作觀呢？所以，止是止，觀是觀，要證入現法涅槃，要出定作觀。

問題十五：

證入無所有處，還要將心鎖定在斷

一切漏。當他成功地斷除一切漏，他就是究竟解脫的聖者。當然，「**這也就是表示行者是在無所有處斷盡一切漏，而證入涅槃的**。」這段文字與法義在禪定止觀邏輯是有問題的。

止觀邏輯問題解析：

證入無所有處是世間無色禪定，是修止而非修觀，無法在無所有處，斷一切漏的！

六、一至十五問題止觀邏輯解析總說

依世間、出世間，心與所緣之關係不同，所謂世間心對應世間所緣，出世間心以涅槃爲所緣。

第四禪爲世間之禪定，心爲世間色界心，所緣爲世間禪那之所緣，於修止之時，心與單一所緣成爲一境性，於世間定中，心投向於所緣成一境性，有世間所緣之概念與心行，心與所緣當有能所之關係，所以：

1. 所緣不同：四禪所緣和涅槃所緣不同，一個是世間所緣，一個是出世間所緣。

2. 心不同：一是世間心，一個是出世間心。第四禪是色界，屬於世間心，涅槃是屬於出世間心之所緣，爲出世間心。

3. 業不同：四禪是色界禪定善業，涅槃是出世間定之善業。四禪之善業還在世間業輪轉相續當中；涅槃是出世間之善業，經中所言：「生已盡，梵行已立，所作已作，不受後有」，以業來講，已經出離三界。

4. 果報不同：色界四禪之善心，對應色界四禪果報心；出世間善心的須陀含道心於同一心路無間斷的生起須陀含果心（異熟心果報心），斯陀含道於同一心路無間斷的生起斯陀含果心（異熟心果報心），阿那含道於同一心路無間斷的生起阿那含果心（異熟心或稱果報心），阿羅漢道心於同一心路無間斷的生起阿羅漢果心（異熟心果報心）。依果報而言亦不同，四禪之果報爲世間果報，涅槃是超出世間之四果果心。以此來看，相差甚多甚多！

5. 地不同：是有情的生存地，欲地、色地、無色地。世間無色禪定，是修止而非修觀，且此三地與世間五蘊有關，皆是有爲生滅法，當修觀時，五蘊皆爲觀的所緣。當斷一切漏爲出三界的阿羅漢。

依據南傳《大般涅槃經》中記載，

佛陀在宣說最後的教戒之後，佛進入禪定。從初禪，依次經二禪、三禪、四禪、空處定（空無邊處定）、識處定（識無邊處定）、無所有定（無所有處定）、非想非非想定（非想非非想處定），進入滅盡定；又從滅盡定，回到初禪；再從初禪，經二禪、三禪，進入四禪；「從第四禪起，世尊即入般涅槃。」世尊是從第四禪出而般涅槃，非在第四禪中。

從研究的經典與禪定之研究，必須清楚過程，更須確定所緣（心的目標），四禪的身心狀態與所緣，與涅槃的身心狀態與所緣是不同的。多幾個字或少幾個字，不僅僅是在字面看過去差幾個字或多幾個字而已，在法義與邏輯上相差甚多，在解脫的過程，一個是色界，一個是般涅槃。

壹同女眾佛學院

100學年度大學部暨高中部招生簡章

以傳統中國佛教之叢林生活教育為典範，
依戒定慧三學總持培育悲智相成、
解行兼修之真實正法僧才，續佛慧命。

教育方針
(一)培養品德高尚之宗教情操。
(二)實踐清淨和樂之僧團生活。

報名資格
(一)思想純正，身心健全，品行端正的出家僧眾及正信三寶未婚信女
(二)年齡十八歲以上，四十歲以下。
(三)大學部－高中職畢業以上或具同等學歷。
高中部－國中畢業以上。

報名日期
即日起至100年8月19日止。

就學待遇
學雜費全免、供膳宿，日常用品自備。
另備有獎學金，供成績優良者申請。

招生學制
(一)大學部－四年（採學分制）
(二)高中部－三年（採學年制）

繳交證件
(一)報名表
(二)學歷證件影印本一份
(三)身分證（護照）影本一份
(四)自傳（八百字以上，內容須含學佛經歷、報考佛學院動機等，請用六百字稿紙或A4紙電腦打字）

考試日期
第一次考試：100年7月9日。
第二次考試：100年8月20日。

考試科目
筆試：大學部－國文、佛法概論(印順導師著)。
高中部－國文、學佛三要(印順導師著)。
口試：口試不合格者，不予以錄取。

地址：30065台灣新竹市東區明湖路365巷1號　電話：886-3-5293238（教務處）　傳真：886-3-529-3203
網址：http://www.yitung.org/　E-mail：yitung.temple@msa.hinet.net

《大智度論》中修定之前方便及功德

文 / 釋持然
（壹同女衆佛學院大學部）

一、前言

致使有情輪迴生死之根本爲「煩惱」，身不由己地爲煩惱所使役，皆因人心無時無刻在跳躍不停，如疾風、如獼猴，時抓這個、時取那個，唯有禪定力，方能使心無有馳散。在《大智度論》（下文均簡稱爲《智論》）中，論主提到人心的轉變則比「鴻毛、疾風、獼猴、掣電」等瞬間變化之情況更勝一籌，若欲制止，非籍由禪定力而不可（註1）。 此龍樹亦說一偈：

> 禪為守智藏，功德之福田；
> 禪為清淨水，能洗諸欲塵；
> 禪為金剛鎧，能遮煩惱箭；
> 雖未得無餘，涅槃分已得。
> 得金剛三昧，摧碎結使山；
> 得六神通力，能度無量人。
> 翳塵蔽天日，大雨能淹之；
> 覺觀風散心，禪定能滅之。（註2）

上段引文將禪比喻爲「守智藏、清淨水、金剛鎧」等，具體鮮明意象之事物，除能令清晰認識何謂「禪」之意涵內容，同時更直接明白指出禪之功用，就如能令功德智慧不斷增長的福田；或能洗除塵垢之清淨水；或者是能抵禦煩惱箭侵襲的金剛鎧甲。引文中所蘊含要意則有二：一者自利、二者利他。自利爲禪能去除自身煩惱，並令出離輪迴和趣向涅槃；二者爲菩薩行者，不僅爲自身祛除煩惱束縛，並且更以所得之禪定與神通力，而來度化饒益有情，則充分展現出自利利他之大悲濟世精神。

本文旨在探討龍樹菩薩著作《智論》中「禪定」之種種論述。第一部分爲前言，說明本文的寫作動機，以及所要處理的問題；第二部分則提到修定之前方便，筆者將呵五欲、棄五蓋及行五法分成三個小節加以敘述；第三部分是修定

能得何種功德；第四爲本文結論。

二、修定之前方便

若欲得定必先「呵五欲」、「棄五蓋」及「行五法」。五蓋乃五種蓋覆你我心性之煩惱，此蓋令心昏闇，蓋覆心智，令心愚鈍。五法爲五種行使之法，令修行人漸次得禪得解脫。

據《智論》裡記載，有關於修定之前方便可分 三類，共有十五小項，今說明如下：

（一）呵五欲

《智論》裡比喻貪著欲的衆生如人上樹摘採果實，求復欲求，寧捨生命也不願棄捨，終致樹倒墮地而亡；衆生因愚痴，不明五欲所帶來的快樂是短暫而非永恒的，當失去時卻帶來莫大的痛苦，有如舌舔刀上蜜，只爲貪食而殊不知將招割舌之患。論主舉出：「貪著五欲者，如火燙疥瘡、狗啃骨、鳥競肉、逆風執火炬、踩惡蛇、如夢中所得、得之若須臾等等，將帶來無窮過患。」(註3)

經中常言，欲得定必持戒、修定繼而引發慧。殊不知在諸多的戒律違犯當中，五欲爲其根源之一，欲得定者必遠離五欲。(註4)對於五欲種種之過患及對治方法，筆者將分別敘述如下：

1、棄色

色欲，是修行上的一大障礙，又當如何於種種境界當中，不被誘惑、不爲其轉、不成墮落之因呢？針對這一點，《智論》卷17提及：「衆生是憑著自己的喜好，對外境的一切事物，再加以分別。這當中，邪念與色是始作俑者，若欲去除色欲，就必如洋金燒身般，火與金需同時捨棄，方能除患。」(註5)

若不觀色之過患，將無倖免地爲之所牽引，若犯險、若造業。如《智論》卷17裡記載的兩則典故，一者，即使是擁有宮人婇女上千的國王，爲貪著一女色而甘冒生命危險。其二爲憂塡王因色而起忌妒心，犯下怒截五百仙人手足之惡行。(註6)

種種跡象顯示，斷除色欲是求定者迫在眉睫之事，又如何棄色呢？論中言當觀色之過患，如卷17云：「菩薩從初發心以來，知道淫欲爲煩惱之因。寧願爲利器所傷，也不願沾染女色，皆因利器所傷無有過患，若犯淫欲，則後患無窮。」(註7)

再者，《智論》卷17亦復記載：「執

著色欲者有如徒手抓燙金，口飲滾燙之熱蜜，身口將同時焦爛。」(註 8)

綜合以上論中所提及之種種著色的過患，若繫著色欲，無非是修行道路上的一大絆腳石，欲得定者必遠離之。

2、呵聲

語言音聲，不只是現代文明人溝通的重要橋梁，在兩千五百多年前的世尊時代，就已廣泛運用。如世尊初轉法輪，度憍陳如等五比丘時，已成為其弘法利生之渠道了。但是，爾後世尊發現音樂的節奏將迷失佛子之本性，才制戒不允許佛子過往觀聽作各種歌舞作樂之事。

如上所說，音聲確實能迷惑人之本性，如《智論》卷 17 言：「五百仙人在山中住，甄陀羅女於雪山池中浴；聞其歌聲，即失禪定，心醉狂逸，不能自持。」(註 9) 仙人尚且會被音聲迷惑，況復欲求定之初發心菩薩。

音聲暫聞即滅，無相亦無住，不可取也無可抓，但為何還是會為其所轉？龍樹於《智論》卷 5 提出幾個關鍵，如說：「菩薩雖未斷煩惱，但對於聲卻不會分別好惡、讚罵。眾生則不然。」(註 10) 若欲滅瞋，當觀言語之無常。(註 11)

人謂著聲無罪，殊不知著聲會招感後世墮惡道之果報。眾生自心之邪念，即使是自然界之聲如風吹林樹之聲，也能想入非非陶醉其中，而感今世失禪定，後世墮惡道之苦果。當觀聲乃生滅不住之相，如此一來，諸天之音尚不能擾動其心，何況人聲。(註 12)

對治執著聲之方法，可見於《智論》卷 5：「好惡無定，無須瞋怒，慈悲心能滅瞋恚火。」(註 13) 最後則總結說：「諸法本空，如夢幻泡影，無有罵者，那來瞋者。」(註 14)

菩薩發願於無量劫，廣度一切眾生，若遭眾生的毀謗甚至打罵，應如何面對？在《智論》卷 5 云：「入音聲陀羅尼，菩薩得此陀羅尼者，聞一切語言音聲，不喜不瞋。一切眾生如恒河沙等劫，惡言罵詈，心不憎恨。」(註 15) 這樣菩薩才能完成其悲願。

綜上所述，求定者當都攝六根，否則將為音聲所擾，執著於那即生即滅之語言，妄生執著，分辨好惡，擾動自心。

3、呵香

香味為無形無狀，飄蕩在空氣中無所不在，不用刻意去找尋，只要在一定

的距離自然可聞。然而，眾生自以為染著在這些香味當中，於身無害，可是根據論中敘述，這不易讓人察覺的煩惱，卻是輪迴生死之主因。如論言：「著香之罪過，能令百年道行，毀於一旦。」(註 16)

芬馥的香氣，令人聞了心曠神怡，而與上文所述之呵聲的共同處是，一切唯心所造，好壞皆在自心。《智論》中記載著香之過患：「若欲呵香，當觀屍身不淨。生前之種種好香塗身，而今竟成鳥獸競食之死屍，此為眞實，此前乃虛幻不實。」(註 17)

香味本無好壞，唯是自性的善惡分別心。而眾生之根性都是樂於取著外相，無論是男女、色聲、香味、長短等種種長短相。復於種種相，妄生種種煩惱，受諸苦惱。如言：「眾生取諸男女、色聲、香味、好醜、脩短相，以取相故，生種種煩惱，受諸憂苦。」(註 18)

附帶說到在《智論》卷 17，記載兩則典故，說明修行人著香之過患。一是年少沙彌著香，後墮落為龍身；(註 19) 另一則是比丘愛染蓮花香，為池神所示警。(註 20)

4、呵味

飲食，本為眾生延續生命之重要泉源。其根本意義為滋養、維持色身，不令敗壞；同時也能幫助抵抗疾病的侵襲。另一方面，身心有力，對於求解脫、出離生死的關鍵上，將會是一大助緣。

隨著時代的變遷，現代人對於飲食的觀念，沒有單純為延續生命，反而是演變成對飲食要求美觀或滋味等。殊不知，要是沉迷於飲食當中的種種不同美妙滋味，對欲修定者來說，將會是一大障礙。如《智論》卷 17 云：「如上所說，修行人受用飲食時，若不觀想，還貪著於飲食中的美妙滋味，將感召墮惡道之苦。」(註 21)

雖說修行人不應貪著飲食中的種種美味，但是，物極必反，也不可一味的過度克苦自身；如早期印度有些苦行的外道，為了求得自身的解脫，而擺脫種種物欲的束縛，過著克檢的生活，有的甚至一天只吃一麻或一麥。直到世尊的

六年苦行結束，在菩提樹下證悟，才傳遞一個重要的訊息，苦行將使肉身過渡的耗損，清苦的背後，將找不到生命的動力，與解脫大道相去甚遠。

眾生對飲食的種種貪求，隨著自身的喜歡或偏好，而忽略了受用飲食的目的。美味佳餚當前，修行者如何對治對於飲食的貪著呢？在《智論》卷21說到：「觀想所食之物與所吐之物無分別，美味佳餚當前也將難以下嚥。」(註22) 若不對治貪執飲食之過患，眾生將隨著自己的習性而輪迴生死，甚至墮落到八難之地，如《智論》卷17裡所記載之愛酪沙彌，因生前的貪食奶酪，死後投身爲蟲。(註23)

5、呵觸

眾生天性對細軟之妙觸難以割捨。如初生嬰兒爲貪著母親之呵護，常以哭換取母親的踫觸。於此《智論》卷17裡記載：「觸爲引生諸煩惱之根本，餘根則爲少分。原因在於識之觸覺乃廣佈全身，一經染著將難以割捨。」(註24) 如前所述，若人著色能以觀身不淨而棄捨，但若染著於觸，將難以割捨。《智論》卷35亦說到：「世間人無不愛五欲，而五欲中觸最能繫覆人心，如跌入沼泥中，難以施救。」(註25)

關於著觸，有何過患，在《智論》卷17提到：「眾生因愚痴不知觸乃大黑暗處，危險之道。若經染著，將招感墮入寒冰、焰火地獄等報。」(註26)

綜合以上所述，欲求禪定，應呵五欲。如《智論》卷17裡所述：「是為智者呵欲不可著。五欲者，名為妙色、聲、香、味、觸；欲求禪定，皆應棄之。」(註27)

（二）除五蓋

五蓋，蓋者即蓋覆之意，爲煩惱之別名。此五種煩惱能蓋覆你我心神，令其昏闇，不得開發定慧。(註28)《智論》卷12提及：「能除五蓋，是名為禪。」(註29) 爲得禪定必棄五蓋。又復於卷24說到：「五蓋覆心散亂，離修七覺而得涅槃無是處；五蓋覆心離修七覺，尚不能得聲聞道，何況佛道！心無覆蓋，佛道可得，何況聲聞道！」(註30) 表示五蓋覆心能障

聖道，若離五蓋佛道乃成。

常言道：「菩薩畏因，凡夫畏果。」菩薩了知諸法實相，眾生卻因煩惱覆蓋心性，不能了知生滅無常等相，如《智論》卷 20 之記載：「菩薩知諸五欲及五蓋，從因緣生、無自性、空、無所有，捨之甚易。眾生顛倒因緣故，著此少弊樂，而離禪中深妙樂。」(註 31) 菩薩與眾生之根性不同，故菩薩不著短暫須臾之樂，眾生卻妄想執著故執少樂為妙樂。

菩薩悲願故修定，論中言若欲得定，首當遠離五欲，去除五蓋，如論中云：「修定必心繫一境，離五欲，去五蓋才能成就禪支。」(註 32)

1、貪欲蓋

若繫縛貪，將流轉生死，又論中云：「貪欲之人，將為煩惱使役，與佛道相違背。」(註 33) 龍樹於《智論》卷 17 造偈以警惕修行人貪欲之過患：「入道修行若仍然放縱身心，貪著欲樂，不只與本願相違背，也為世人恥笑。」(註 34) 論中又言：「眾生之顛倒，令其覆蓋實智而無法了知諸法，造作罪業，終受墮惡道苦。」(註 35)

在《智論》卷 17 接著說到對治貪欲之方法：「第一、得定將不為欲樂所覆；第二、不淨觀能滅除貪欲；第三、以四聖諦為自覺之法；第四、欣樂善法能令遠離貪欲；第五、觀諸法之實相能不為貪欲所惑。」(註 36)

綜上所說，欲得定者必遠離貪欲，又或宗親之情愛、或飲食之美味、或境界之美好，甚至於男女之性愛等。若欲跳脫三界輪迴，達究竟苦邊，世人尚且應遠離之，何況入道修行人。

2、瞋恚蓋

經中常言一念瞋心起，百萬障門開；瞋恚火能燒功德林等，都是闡明瞋之過失。關於此，《智論疏》卷 5 云：「瞋心能令人犯五逆罪。」(註 37) 又《智論》卷 82 記載菩薩當如何去瞋，如說：「繫念利益眾生的本願為菩薩滅瞋之法。」(註 38)

在《智論》卷 30 亦說到：「二乘或凡夫尚不應起瞋心，何況發廣大誓願之菩薩行者。」(註 39) 接著論主進一步解釋：「所作所為，當勇於承受，不該怨天尤人，守護自心，不令造惡為要。」(註 40) 又言：「菩薩以大悲心上求佛道，下化眾生，若與瞋共舞，則有違本願；心懷瞋恚，世間之樂尚不能得，更何況甚深佛道樂。」(註 41)

追根究底，瞋由何處來？「憍慢自大者易起瞋；瞋爲造諸惡業之根。」(註42) 愚鈍之衆生因無明火而蒙蔽了心性，如論言:「瞋恚令人喪失理智，不顧一切，不只自身受苦，連帶波及他人。」(註43)

承上文對瞋恚蓋的種種敘述，瞋之過患不可等閒視之。瞋心能令人犯下經中所言極大罪——五逆罪；發大心之菩薩，當難行能行，難忍能忍，不因瞋而違本願。

3、睡眠蓋

透過睡眠，能夠讓人身心保持健康，不過耽著睡眠將帶來何種過患，睡眠又對修定之人有何影響，爲何是修定者之障礙等，是筆者接下來欲探討之問題。

「睡眠」使人終日都沉浸在昏昏沉沉的境界中，對於身邊周遭的事都提不起勁去做，但菩薩行者卻又必需以大勇猛心，精進不懈地爲衆生之生死大事忙碌，盡能救濟令離苦惱。應當如何才不落入執著於睡眠當中呢？依佛制，將每天劃分爲三個時段，初夜、中夜以及後夜。那麼，修行人可以在什麼時段將養身心呢？關於這點，在龍樹在《智論》中，有不同之解說：「第一、初、中、後三個時段都必須精進不懈；(註44) 第二、只是說到初夜、後夜應專精不懈或不睡。(註45)」筆者以此判斷，中夜爲修行人將養身心之時段。

印順導師在其著作《成佛之道》中舉了《遺教經》中一段文說：「中夜誦經以自消息，無以睡眠因緣，令一生空過。」(註46) 解說爲應該是譯文過簡而有了語病，把初夜（後夜）誦經譯在中夜裡，或者「誦經以自消息」，就是睡眠時（聞思修習純熟了的）法義的正念不忘。(註47) 以導師的判斷，也是認爲中夜是養息之時。

其次，飲食及睡眠的減少，不但能讓人遠離身心粗重而且易得輕安。在《智論》卷 17 云：「著睡眠者，能破今世、後世的安樂，乃至涅槃樂；熟睡之狀態無異與死屍，唯獨剩氣息。」(註48) 繼而龍樹警惕佛子勿著睡眠，如說：「衆生還未解脫生死，如得重病；如遭箭射，苦痛難堪；如被人所虜大難臨頭，如何還能安睡。煩惱未除如同與毒蛇共室臥；如戰場殺敵刀光劍影，如何還能安穩睡；睡眠是大暗處，令人 心昏暗不明，覆蓋心性，讓心無覺識，如此大之過患，誰還敢染著於它。」(註49)

由此觀之，修行人若能珍惜光陰，

不把時光浪費在睡眠上，如前所說精進辦道，坐禪或深入經藏，了知諸法實相，爾後廣度一切衆生。

4、掉悔蓋

掉，指心躁動不安；悔乃於所作之事心懷憂惱，此二者皆爲使心不安靜之煩惱，能障聖道，故稱蓋(註50)。《智論》卷17言：「人心散亂，若欲收攝身心尙不能久住，何況掉散的人。」(註51)又說到：「出家人脫俗修行，爲何還樂著於掉，與法無利益更何況世樂。」(註52)

悔，謂追悔，或譯惡作。對於自己以往所作所爲，無論是善的或惡的，有了深深的懊悔熱惱。追悔已作而心生憂苦，致使心緒不得安定。龍樹認爲：「追悔自己所作所爲，如犯滔天大罪的人，主要原因在於害怕災難臨頭，如箭插心房，難以拔除。」(註53)又言：「已經作了不該作的，就該懺悔而後放下，才能得心安。」(註54)

綜合來說，唯有覺悟了的聖者，才能對自己的所作而無憂無悔，心安理得。但對一般衆生來說，特別是作了重大罪惡者，內心自然生起不安，食不嚥下，寢食難安，無時無刻處在痛苦深淵中不能自拔。若欲修定，必須遠離此掉悔二蓋。

5、疑蓋

「疑」是不信，不信三寶、四諦、業報、輪迴等的存在。有了邪見，而對佛所說之法產生懷疑，甚至懷疑佛之種種示現變化，如《智論》卷34云：「衆生皆因無明垢深蓋復心性，才會謗佛爲魔術師乃至疑佛之神通。」(註55)而卷64則說：「菩薩雖未斷煩惱、未成佛，但有勇猛及精進心，不隨邪念起疑，廣度衆生。」(註56)

爲何疑爲蓋而不能求定，在《智論》卷13記載：「破戒的人，心常懊悔之前所作，如犯罪者怕被國法制裁。」(註57)

龍樹於卷17提到關於疑蓋者，爲何不得定？論言：「疑心令修行人不得定，不能了知諸法實相，如人入寶山，空手而回。」(註58)

接著龍樹警惕世人疑之過患，如云：

「疑是從癡而有，極惡之端。於善、惡法中，對生死及涅槃切勿生疑。」(註59)

（三）行五法

修定之前方便除離五欲、棄五蓋之外，就是行五法。行此五法，能令人成就初禪。(註60) 五法爲欲、精進、念、巧慧以及一心，《智論》卷17言：「認定目的是要出離『欲』界入初禪。其二爲精進，欲得初禪，除了必須出家持守律儀以外，還需精進不懈、飲食知節量、收攝自己的身心，勿令心散亂，才能得禪。其三爲念，念初禪之喜樂，優勝於欲界，初禪之境界難以爲欲界的種種污穢所比。第四乃巧慧，有善巧方便之智慧，善於觀察與量度，初禪樂與欲界樂。最後爲一心，所緣常繫心中之所緣境，不爲任何事物所動搖。」(註61)

三、修定之功德

綜觀上述所探討，了知禪波羅蜜之內涵以及修定之前方便。在本章，筆者欲以《智論》裡對修定能得何種功德來論述，如卷47說：「佛說有四修定：一者、修是三昧，得現在歡喜樂；二者、修定得知見，見眾生生死；三者、修定得智慧分別；四者、修定得漏盡。」(註62)

（一）現在歡喜樂

修行人所關切的，無非是要如何跳脫生死輪迴的漩渦。話雖如此，眾生卻身不由己隨著業力的牽引，在六道輪迴生死。禪中之樂不但能令人身輕安，同時心也能輕安，對於長期處在種種煩惱、病苦等逼迫下的欲界凡夫來說，禪樂難免成爲他們追求之目標。雖然禪樂能令人身心自在，但卻只局限在現世。如《智論》卷9云：「一切世界皆有三種人：下、中、上——下人著現世樂；中人求後世樂；上人求道，有慈悲心，憐愍眾生？」(註63) 文中之意，明顯表示上人是指菩薩；中人代表二乘而下人是求現世

樂之凡夫。

綜觀上述說明，若行者乃一心爲得禪樂而入禪，欠缺了度一切衆生之悲心，如前所述此類人將等同二乘，只在尋求自身之出離下功夫。

（二）勝知見

再者，修定的第二個功德爲得神通。如前所述，禪波羅蜜之語義之一爲禪中得神通，復以神通力，方便變化度一切衆生。如《智論》卷28言:「菩薩離五欲，得諸禪，有慈悲故，為眾生取神通，現諸希有奇特之事，令眾生心清淨。何以故？若無希有事，不能令多眾生得度。」(註64) 由此可見，菩薩運用神通方便變化，無非是希望更多的衆生能得度。由上知悉，菩薩之不辭辛勞，學諸禪定，求得種種神通，應機救度一切衆生。

結合上文來看，詮釋菩薩之所以禪中有所求，一切皆爲衆生。

（三）智慧分別

當菩薩修定得神通了以後，「衆生的一切心行對菩薩來說，有如太陽遍照大地般，無一可隱遁。」(註65) 更能了知衆生之趣向有二：「一者、衆生爲貪著世間樂而不覺生老病死，五道輪回之苦；二者、一心入道修行，爲求得脫離三界之苦，知世間一切乃敗壞之像，不樂著種種的五欲樂。」(註66) 菩薩求神通續而得智慧分別，才能作種種饒益衆生的事。

（四）漏永盡

漏，是煩惱義。衆生皆因煩惱，而在三界輪回。禪定力能降伏煩惱，但若要根除煩惱，還是需仰賴於智慧，才能證無學，得究竟解脫。論中記載：「漏盡通有兩種，一爲漏、習俱盡，二爲漏盡而習不盡。」(註67) 前者唯有佛才能證得，後者爲阿羅漢。

聲聞佛法，最終的目的是要證得漏永盡，當他們得漏盡之後，就不會在三界中流轉生死，而自知「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」，就這一點來說，與菩薩乘佛法標榜廣度衆生有懸殊之別。

依《智論》卷28說：「阿羅漢無大慈悲，無本誓願度一切眾生；又以實際作證，已離生死故。」(註68) 表達聲聞乘所認 的不受後有，無非是悲心薄。

四、結論

《智論》將呵五欲、棄五蓋、行五法等分爲三類十五個小項來敘述修定之

前方便。五欲——色、聲、香、味、觸，所帶來短暫的快樂，卻被愚痴衆生視無永恒不變，沉迷五欲樂，也是導致衆生輪迴生死的主因。凡夫尚且應遠離，何況欲求定之修行人。五蓋——五種蓋覆你我心神之煩惱，令人終日昏闇不明，障礙開發定慧。五法——欲、精進、念、慧及一心，呵棄了五欲及五蓋，接著依循這五法修持，能令心專注，易得禪支。又論中記載修定能得現世樂、解脫知見、智慧分別及漏永盡等四種功德。

（本文節錄自 釋持然撰，〈《大智度論》禪波羅蜜意涵及其前方便探討〉，發表於 2010 年「福嚴壹同聯合論文發表會」）

【註釋】

註 1：《大智度論》卷 17〈1 序品〉(大正 25，180c13-17)：「禪定名攝諸亂心。亂心輕飄，甚於鴻毛；馳散不停，駛過疾風；不可制止，劇於獼猴；暫現轉滅，甚於掣電。心相如是不可禁止，若欲制之，非禪不定。」
註 2：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，180c18-25）。
註 3：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大 25181a13-18）。
註 4：參見《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，181b11-12）。
註 5：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，181b16-21）。
註 6：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，181b21-24）：「頻婆娑羅王，以色故身入敵國，獨在婬女阿梵婆羅房中。憂塡王以色染故，截五百仙人手足。」
註 7：《大智度論》卷 35〈2 報應品〉（大正 25，317a29-b4）。
註 8：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，181b12-16）。
註 9：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，181b27-29）。
註 10：《大智度論》卷 5〈1 序品〉（大正 25，96a19-23）。
註 11：《大智度論》卷 5〈1 序品〉（大正 25，96a23-24）。
註 12：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，181b24-c5）。
註 13：《大智度論》卷 5〈1 序品〉（大正 25，96a26-b3）。
註 14：《大智度論》卷 5〈1 序品〉（大正 25，96b3-5）。
註 15：《大智度論》卷 5〈1 序品〉（大正 25，96a14-16）。
註 16：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，181c6-8）。
註 17：《大智度論》卷 21〈1 序品〉（大正 25，217b22-26）。
註 18：《大智度論》卷 75〈57 燈炷品〉（大正 25，587b9-12）。
註 19：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，181c8-22）。
註 20：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，181c8-22）。
註 21：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，182a6-8）。
註 22：《大智度論》卷 21〈1 序品〉（大正 25，218a3-5）。
註 23：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，182a8-16）：「如一沙彌心常愛酪，諸檀越餉僧酪時，沙彌每得殘分，心中愛著，樂喜不離；命終之後，生此殘酪瓶中。沙彌師得阿羅漢道，僧分酪時，語言：『徐徐！莫傷此愛酪沙彌！』諸人言：『此是虫，何以言愛酪沙彌？』答言：『此虫本是我沙彌，但坐貪愛殘酪故，生此瓶中。』師得酪分，虫在中來。師言：『愛酪人！汝何以來？』

即以酪與之。」
註 24：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，182b3-8）。
註 25：《大智度論》卷 35〈2 報應品〉（大正 25，317a16-18）。
註 26：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，182b9-12）。
註 27：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，181b10-12）。
註 28：《佛光大辭典》第四版，p.5049。
註 29：《大智度論》卷 12〈1 序品〉（大正 25，152b1）。
註 30：《大智度論》卷 24〈1 序品〉（大正 25，237a25-28）。
註 31：《大智度論》卷 20〈1 序品〉（大正 25，208b18-20）。
註 32：《大智度論》卷 20〈1 序品〉（大正 25，208b20-26）。
註 33：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，183c21-23）。
註 34：詳見《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，183c24-184a13）。
註 35：《大智度論》卷 90〈80 實際品〉（大正 25，697a14-20）。
註 36：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，184a13-24）。
註 37：《大智度論疏》卷 15（卍新續藏 46，842c18-19）。
註 38：《大智度論》卷 82〈69 大方便品〉（大正 25，633a24-26）。
註 39：《大智度論》卷 33〈1 序品〉（大正 25，304a12-14）。
註 40：《大智度論》卷 33〈1 序品〉（大正 25，304a14-17）。
註 41：《大智度論》卷 33〈1 序品〉（大正 25，304a17-20）。
註 42：《大智度論》卷 72〈54 大如品〉（大正 25，569c9-10）。
註 43：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，184b14-17）。
註 44：參見《大智度論》卷 16〈1 序品〉（大正 25，174b14-16）。
註 45：參見《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，185a16-17）、卷 33〈1 序品〉（大正 25，307b21）。
註 46：《佛垂般涅槃略說教誡經》卷 1（大正 12，1111a28-29）。
註 47：印順導師，《成佛之道》，p.188-p.190。
註 48：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，184b22-24）。
註 49：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，184b26-c5）。
註 50：《佛光大辭典》第四版，p.4585。
註 51：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，184c6-8）。
註 52：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，184c9-10）。
註 53：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，184c11-12）。
註 54：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，184c13-21）。
註 55：《大智度論》卷 34〈1 序品〉（大正 25，31025-27）。
註 56：《大智度論》卷 64〈43 無作實相品〉（大正 25，512a16-18）。
註 57：《大智度論》卷 13〈1 序品〉（大正 25，154b7-8）。
註 58：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，18421-24）。
註 59：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，184c25-185a6）。
註 60：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，185a13-15）：「若能呵五欲，除五蓋，行五法：欲、精進、念、巧慧、一心。行此五法，得五支，成就初禪。」
註 61：《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，185a15-20）。
註 62：《大智度論》卷 47〈18 摩訶衍品〉（大正 25，400a5-8）。
註 63：《大智度論》卷 9〈1 序品〉（大正 25，125c29-126a2）。
註 64：《大智度論》卷 28〈1 序品〉（大正 25，264b15-18）。相同說法，記載於《大智度論》卷 40〈4 往生品〉（大正 25，349a26-b4）。
註 65：《大智度論》卷 6〈1 序品〉（大正 25，106a11-13）。
註 66：參見《大智度論》卷 6〈1 序品〉（大正 25，106a13-15）。
註 67：《大智度論》卷 28〈1 序品〉（大正 25，264a27-28）。
註 68：《大智度論》卷 28〈1 序品〉（大正 25，264b8-10）。

欲修發眞慧　應修習禪定

[慈心慧語]

不淨及持息，是名二甘露。依此而攝心，攝心得正定。
能發眞慧者，佛說有七依。

文 / 印順導師
彙整 / 編輯組

爲了修發眞慧而修習禪定的，叫心（定）增上學，就是住心法門。佛多教授不淨觀，及持息念，使弟子們從此下手，修定而修發眞慧的。這在古代，名這二者爲二甘露門。印度語的甘露，與中國傳說的仙丹相近，是不死藥。佛法以此譬喻不生滅的涅槃；修習這二大法門，能 了脫生死，所以叫甘露門。其後，阿毗達磨論師，加上界分別，稱爲『三度門』。

佛所開示的禪觀，如約衆生的煩惱特重不同，修習不同的對治，使心漸歸安定清淨來說，古師曾總集爲「五停心」（玄奘譯爲五種淨行），就是：以不淨觀治貪欲；慈悲觀治瞋恚；緣起觀治愚癡；界分別治我慢；持息念治尋思散亂。這是針對某一類的煩惱特別強，而施用的不同治法。但一般說來，佛是多以這二大法門來教授的。這不但對治欲貪，散亂（這是障定最重的），依此修成禪定，也可由此進修眞慧而了生死的。

不淨觀，是先取死屍的不淨相而修習的，就是九想：一、青瘀想；二、膿爛想；三、變壞想；四、膨脹想；五、食噉想；六、血塗想；七、分散想；八、骨鎖想；九、散壞想。這是對治貪欲——淫欲貪，身體愛最有力的。持息念，俗稱數息觀，是心念出入息（呼吸）而修定的，就是六妙門：一、數；二、隨；三、止；四、觀；五、還；六、淨。還有十六勝行，那是持息念中最高勝的。

依著上面所說的法門——不淨想，持息念，而修習攝心，不使散亂的，就是修定。無論是修定，或者修觀慧，起初都是有所緣境相的。如以青瘀等不淨相爲境，或以出入的呼吸爲境。對於所緣的境相，如觀察思惟他，就是修觀；如依著而攝心不散，心住一境，便是修定了。

修定的方法很多，是可以依種種的所緣相而攝心的。不過從對治主要的定障——貪欲與散亂，引發正定而

說，不能不說這二法是更有效的，更穩當的！在修習攝心的過程中，如能達到遠離五欲，斷除五蓋，那麼定心明淨，會很快的發生功德而成就的，所以說攝心能得正定。約一般的禪定說，不是邪定，味定，就是正定。約出世法說，那無漏定才是正定呢。

三乘賢聖弟子，是爲了修發眞慧而修定的。定境由淺而深，階位不一，到底那些定，可以作爲依止而修發眞慧呢？總攝修發的一切定法，不出這樣的大階位——四禪，八定（還沒有滅受想定，這是聖者所修證的，姑且不說）。

四禪是：初禪，二禪，三禪，四禪。八定是：四禪以外，再加空無邊處定，識無邊處定，無所有處定，非想非非想處定。如從一般的散心，漸修而入定境時，第一是未到定，那是初禪根本定以前的，是將到初禪而還不是初禪的近分定。如將到城市而先

到近郊，也有一些商舖一樣。再進，是修到初禪。在初禪與二禪中間，有名爲中間禪的。將到二禪而還沒到時，有二禪的近分定。從此以上，每一定，都可以有中間定，近分定，根本定三類。但大概的總攝起來，就是四禪，八定；或者在初禪根本以前，加一未到定就是了。

在這四禪，八定中，最後的非想非非想定，定心過於微細了，心力不夠強勝，不能依著他而修發眞實慧。

所以能夠發眞慧的，佛說只有七依定，就是：初禪，二禪，三禪，四禪，空無邊處，識無邊處，無所有處——七定。但最初的未到定，也是可以發慧的；這是初禪的近分定，所以就攝在初禪中。

（節錄自《成佛之道（增註本）》p.202~p.205）

爲欲調心入禪定 以方便力度衆生

[慈心慧語]

口述 / 釋厚觀（福嚴佛學院院長）
彙整 / 李清洹

《大智度論》卷 17（大正 25，187c25-28）：

> 復次，於此禪中不受味，不求報，不隨報生，為調心故入禪；以智慧方便，還生欲界，度脫一切眾生，是時禪名為波羅蜜。

《大智度論》中說到，我們不要貪著禪定樂，不求生到色界天或無色界天。「不隨報生」，就是不要在修禪定以後，就隨著禪定的業而生到長壽天去了。印順導師在《成佛之道》有特別點醒到這一點：「求人而得人，修天不生天。勤修三福行，願生佛陀前。」（註 1）

禪定雖然對於引發神通或斷煩惱有一些助緣，但是也要留意，厭離五欲或者隱遁山林，專門著重在自己的禪定樂，容易走向獨善的途徑。他修禪定，覺得很快樂啊，要他再出來度化衆生，有時候就心煩氣躁的，不太願意了，這樣很容易走向獨善其身的途徑。

如印順導師說：「等到報生二禪以上，都是獨來獨往的，這對於實現和樂人間，而趨向化度眾生的菩薩行，是不大相應的。」(註2) 如果一旦生到二禪以上，那都是獨往獨來的，一個人就是一個世界。而且二禪以上無尋無伺，無尋無伺就沒有言語啊。沒有言語，你想說法，第一、無法說。第二、一個人一個世界，你說給誰聽？第三，生到色界天的衆生都是得禪定樂，對苦的感受不深。例如你生到二禪天，那你面對的也是二禪天的衆生啊，你如何爲他們解說無常、苦呢？

因此，我們修禪定，應該要有度衆生的悲願及方便力，再來欲界度衆生。因爲欲界衆生苦難很多，在這個地方來修菩薩行，是最殊勝的。當然，我們還是要修禪定；不過，這是爲了要調伏我們粗重的煩惱，「為調心故入禪」。他雖然修禪定，可是他不是想要生到色界、無色界去享禪定樂，他是「以智慧方便，還生欲界」，要到欲界來度脫一切衆生，這樣的發心來修禪，那才叫禪波羅蜜。

【註釋】

註1：參見《成佛之道（增註本）》（p.98 - p.99）。
註2：參見《成佛之道（增註本）》（p.124)。

佛法啓示

如何訓練我們的心

修行的目的，就是在訓練我們這顆心，如果沒有訓練好，不但自己滋長煩惱，更會影響他人。若平時缺乏訓練，當守著呼吸時，依然會妄想紛飛、昏沈。如何訓練我們的心呢？有很多方法，以下提出幾項要點分享。

口述 / 開恩法師
彙整 / 編輯組
插畫 / 釋道賢

一、少欲知足

完全投入禪修，我們必需要「少欲知足」。在《慈愛經》當中提到，善行者謙恭不慢，生活簡樸，少欲知足；然後才能完全投入在禪修當中。確實如此，當慾望不斷升起，要讓心寧靜下來確實是不大可能。現在的修行道場，衣食住行都很豐富，我們只要將這顆心完全投入，專注在氣息就夠了，但要做到這點確實也不容易，爲什麼？因爲沒有經過訓練，心——長期在慾望裡打滾，一直往外攀緣。在禪修當中，要讓心時時都能提起正念，從睡醒來那一刻，就要開始訓練。或許同學沒有托缽的經驗，有因緣可以去體驗，將會發覺少欲知足是多麼重要。

曾在緬甸禪修，有次跟禪師說我要去托缽，禪師說：「好，你就代表禪林去。」於是就固定每天早上都去托缽，當托缽的時候，內心眞的會百感交集，會發現自己是一位很幸福的修行者；透過托缽最終結果，眞的應該要少欲知足。舉例來說，托缽有時要走很遠，才會有人供養，即使下雨也要撐著傘去，而且按照戒律七天就要換一個村落，不能走同樣路線。有次，到一個村落，這個村落眞的很貧窮，令人難以想像，村裡的屋頂是用樹葉一片一片貼成的。那天，天空飄著細雨，天氣很冷。走著走著，就有一個婦人抱著一個小孩，衣服穿的破爛不堪，而小孩連衣服都沒有。就這樣捧著一碗飯，碗不僅缺了口，並且已經呈現黑褐色，不知道已經用了多久。也因爲這樣，更顯得碗裡的白飯格外的珍貴。她就撐著破爛的雨傘，虔誠地跪在路邊，小孩也好像剛哭過，兩行眼淚還沒乾，鼻涕還掛在嘴

邊。當我們走過去，她很虔誠地把碗裡的白飯放進缽裡。那天，我好奇偷看一下她的家（托缽是不能東張西望的），很驚訝！小小的一間茅屋千瘡百孔，心想：「如果大風一吹有可能就這樣被掀走，這是人住的嗎？雨季來臨她將如何過？這碗白飯供養之後，那這孩子有沒有得吃呢？」當捧著這碗飯，雖然只是粗糙的白米飯，心中慚愧，如果不用功修行，如何對得起衆生？當看到那一幕她的家、她的虔誠……，觸動心靈的震撼，滴下了淚，那種感受很深刻，到現在還是歷歷在目、記憶猶新。想到這點，修行就不敢懈怠，就會好好修行，把功德迴向給衆生，或許這也是佛陀制定托缽的其中一個用意吧！雖然托回來的只有粗糙的白飯，但含在口裡時，內心卻是充滿了滋味，什麼滋味呢？令人回味無窮的法味，回想起那一刻，就會提起道心。簡單的白飯裡面，含著虔誠與恭敬，所以自己更應該努力的修行，願衆生趕快脫離痛苦。當你體驗到這種滋味，就會更珍惜現在擁有的一切，知道要如何少欲知足。所以佛陀才制定用餐時要「食存五觀」，爲成道業方受此食；我們就是爲了成就這個道業才接受供養。如果能樣想，就可以降伏慢心，想想自己有什麼好？爲什麼要傲慢，瞧不起人？世上還有什麼紛爭？還有什麼權利讓人執著呢？

再說，緬甸早期的禪修道場，修道者每次托缽都要走大概數十公里，所托的食物是什麼呢？只有白飯，偶爾一條筍乾或者一些辣椒乾，但不會

埋怨，反而覺得感恩。如此過著這樣少欲知足的生活，在物資上沒有什麼東西好貪著，在日常生活中也有禪修，大家就這樣一心一意的用功，所以體驗這種生活的時候，就能夠將物欲降到最低點，更會發覺在生活當中，眞的樣樣都具備了，還缺乏什麼？對修行者來說，只缺乏了道心，萬事具備只欠東風，所以眞的要好好努力用功。

早期在山上（馬來西亞）曾經舉辦大專的短期出家體驗營，也讓學員體驗了托缽的生活，三個人爲一組，到每一戶乞食。在山下，有些同學不敢敲門，爲什麼？不好意思！爲什麼？害怕會沒有的面子，因爲害怕，所以會不好意思。一定要找出主因，這完全是心理因素。有時也會遇到一些考驗，比如遇到基督教徒，看到是出家僧侶，態度就不是很恭敬，把門「乓」一聲就關了，當下也不知道所以然，但還是得繼續。記得有三個同學，托缽時有一戶施主問同學：「你要什麼？」第一位說：「我要吃的。」因爲當地華人不是很了解情況，就拿了一罐的米倒進他的缽。在托缽前，主辦單位有交待：「今天無論是托到什麼樣的食物，這就是你的午餐。」

所以這罐生米就是他的午餐。第二位同學看到這樣，心想自己要什麼？最後決定選擇了水果，結果那個人抱了一顆大西瓜，放在他的缽上。第三位同學很精明，他想：「返回道

場至少要二個小時，抱一顆大西瓜怎麼走！」就要了餅乾，因爲餅乾比較輕，又可以吃飽。這三位同學就這樣拿著生米，抱著大西瓜，帶著餅乾回到道場。因爲一群都是年輕大專學生，走在路上格外引人注目。有些人就會說：「唉呀！什麼事情想不開，那麼年輕就出家。」或者說：「唉呀！可惜啊！可惜！」這時又不能不好意思掉頭就走！不然中午就沒得吃了，所以還是要提起正念，繼續往前走，直到有人供養爲止。

記得有一次在檳城（馬來西亞）辦禪修營，大概有三百多位學員，有些禪修者就很挑剔，菜不要冷、不要太油、太鹹，就這樣每天投訴。像這些學員就應該去接受托缽的訓練，訓練他少欲知足。因爲經過托缽的訓練後，自己就會覺察到我們是接受人家的供養，沒什麼好了不起？不用功，拿什麼回報？所以在受供養的時候，會感覺很慚愧、感恩，不會再有所埋怨，漸漸地就可以把心安住。所以應該儘量將身心簡單化——少欲知足。如果還在埋怨心就會紛擾不休、起伏不定，當起伏波動的情況下，能安住嗎？不可能！慢慢地道業就會荒廢掉了。換個角度來說，如果能清楚知道財、色、名、食、睡的過失；在日常生活中，時常提醒自己少欲知足，把心專注投入在修行當中，這樣才有辦法達到解脫的目標。

二、覺知當下

訓練心的方法——要常訓練閱讀自己的起心動念，不要跟隨習氣起伏。每一個人都有不同的習氣，若有衝突時如果把習氣加上習氣相應，就會衍生很多問題。當靜下心來試著與自己對話時，就會察覺到生氣的時

候，這顆心在跟「瞋」對話。打坐也是一樣，半小時後腿開始痛了，右邊的同學起來，左邊的同學也起來了。這時會察覺心會與你說話：「要起來嗎？還是要堅持下去？」過一會兒又會再跟你講：「唉呀！不要忍了，還是放下吧！」或許，又會有另一種聲音：「其實還好啦！還可以忍受。」過了一分鐘它又變化了，心就是這樣，一腿痛就會想起身，隨便一個妄想都可以把你帶走，令你無法安住。現在既然選擇修行這條路，就不能隨著習氣或情緒起起浮浮，要時時刻刻察覺當下。

當情緒或習氣現行的時候，心就喜歡往外攀緣，如果再不好好訓練它，在禪修當中最常見的就是「散心雜話」。當開始想講話的時候，心就會散亂，越愛講心就越無法定下來，這是因爲情緒和習氣牽引著你，不只影響你自己，也干擾到別人，因爲一定要找個對象。所以當兩個臭味相投，就開始生煩惱，心就開始散亂，甚至造業。

心就是這樣子，一刻也停不下來，所以說「觀心無常」，讓自己對心有更深入一層的認識。在禪修當中，就可以有這樣的體驗，當心專注到某個程度的時候，禪相就會開始出現。當禪相出現的時候，還是要持續專注所緣，不要耽著。但是心還是奈不住，會想去偷看一下禪相，偷看之後就會開始去分辨，是白色的還是灰的？是方的還圓的？當一分辨禪相的時候，心就會離開所緣；一離開所緣，禪相就會消失，要再培育又要耗費一段時間。心就是這樣子起浮不定，都希望自己趕快進步、趕快成

功；越有這種習氣就越不會成功，因爲心的起伏變化無常，沒有辦法專注在所緣當中。

有時，在禪堂巡香，從臉上表情就可以看出禪修者心的作意。有些人的眼皮會跳的很快，因爲他在擔心某些事，或者有很多思潮，讓心不平靜，所以眼皮一直跳。有些人臉是憂愁的，這可能是在妄想當中，想到之前傷心的事，所以煩惱相就現起了。覺知省察，在一枝香當中，生起了多少貪、瞋、癡？雖然身體坐在禪堂不能說話，身、口沒有造作惡業，但是意業呢？還是在貪、瞋、癡上打滾。所以修行打坐就是要訓練這個心，要令心安住，所以當面對種種情緒與習氣時，要有力量調伏對治它，不然還是會隨著習氣，繼續流轉生死。

常說在禪修時，唯一的工作就是專注呼吸，離開呼吸就不對了。在禪堂打坐，要讓心保持正念專注於所緣，都已經不是那麼容易了，更何況在行、住、坐、臥都要隨時提起正念。印順導師《成佛之道》就有提到臨命終時，投生有三種因緣——隨重、隨習、隨意念。(註1) 如果平常沒有訓練，臨命終時，眞的不知道要往那裡去。所以應該常思惟，在打坐時是正念正知多，還是妄念多？。再省思，一天當中自己提起正念的時間有多少？能夠眞正落實戒、定、慧的時間又有多少？

眾所周知，佛陀是先知先覺，凡夫沒有先知先覺也要後知後覺，但很多時候，人們都在不知不覺當中虛度生命。如果高興就做；不高興就不做，那要如何修行？眞應該要靜下心來，如何管理自己的情緒，對於發洩情緒有什麼好處？如果發洩情緒就可以熄滅貪、瞋、癡，那倒還可以，事實卻是相反；當越鬧情緒，心就越容易隨著情緒轉，貪、瞋、癡也會越來越重，沒辦法眞正解決煩惱的問題。所以在修行當中，還不知道如何掌握，修行有可能就會越修越煩惱。

三、正知苦諦，守護根門

再說修行，首先要認識「苦諦」，要先瞭解爲什麼會有苦？爲什麼苦會在心中升起？每個當下若能提起正念專注呼吸，還會感覺苦嗎？原因就出在對「苦」還沒有辦法了解透徹；一但不了解苦的眞相，就會一再重覆同樣的苦，苦要如何熄滅？當眞正去了解苦就能印證，佛法說的「苦、集、滅、道」就在生活當中。也就是爲什麼一睡醒就要提起正念，守護根門；開門要知道、走路也要知道。如果不守護，煩惱就隨之現起，在生活當中對喜歡的事物起「貪」；不喜歡的起「瞋」；無法如實分辨是非就是「癡」，只要失去正念，這些都是苦的來源？

《清淨道論》提到：有一個天子問佛陀：「內結與外結，人為結縛結，瞿曇我問汝，誰當解此結？」(註1) 佛陀回答：「住戒有慧人，修習心與慧，有勤智比丘，彼當解此結。」依據佛陀的回應，要有戒、定、慧，才能夠斷除這個內結與外結。那什

麼是內結與外結呢？簡言之，就是內六根與外六根。古德也常說：「六根門前好修行」，六根就好比六個城門，只要不留神，宵小盜賊就會趁虛而入，種種煩惱就會現起，苦也就隨之而來。所以現在藉由打坐來訓練這顆「心」；當心的定力純熟後，再進一步培養「觀慧」，訓練每個當下都能看住這顆「心」。一但六根沒有守護煩惱，習氣就會越來越重、越陷越深，就好比滾雪球一樣，越滾越大、人就覺得越來越苦。現在社會上許多人都會存著僥倖的心態，心想說我現在還年輕，等我年紀大一點再修行。想想看，現在年輕要根除掉習氣都已經很不容易；再等年老！各種習氣都根深蒂固了，到時候要再來修行恐怕是雪上加霜。

守護根門對治煩惱習氣，首先就是要從「持戒」入門。雖然剛開始持戒，會覺得很不自在，這個不能，那個也不能，總覺綁手綁腳的。有這種感覺，就是習氣在作怪，因爲長期以來我們都是跟著習氣而轉、隨心所欲。現在有「戒」限制了，所以就會覺得渾身不自在。也因爲要除去苦的煩惱結，所以要先找出苦，眞正的原因，看清楚了！才能斷除煩惱結。雖然在家與出家，在戒別上有所差異，但守護根門的用意是相同的。所以修行從持戒，守護根門開始下手，如果不提醒自己正知正念，要對治習氣煩惱是非常難的。研究佛法那麼多年，都知道哪些是正法，或是邪法；但眞正要做的時候，失敗總是比成功多

了。舉個例來，已知道不能造口業，講別人家的壞話；但是當逆境一來，還是一樣隨著習氣，不斷地謾罵、批評。爲什麼不斷在重覆呢？到底是什麼力量推著我們？這些問題應該怎麼解決？

以佛法來說，這些問題都是可以被解決的。當眼睛對「色塵」產生「眼識」；「識」產生「觸」，「觸」馬上產生「受」；「受」接下來就生起「貪愛」及強烈的「執取」，當產生強烈的「執取」時，就想占爲「己有」，於是就動身造作惡業。但爲什麼我們會對某種事物產生這麼大的貪愛呢？主要的原因在哪裡？就是「無明」，當我內心產中種種「無明」煩惱時，就會增長不善的種子起現行。這時候如果沒有辦法，如理觀察掌握住，將繼續流轉生死，累劫造作的惡業，現在世當因緣成熟就逐一受到果報；而現在造作的惡業，又會成爲以後受報的因。就這樣因果相續輪迴不斷。

四、結語

修學佛的目的，就是要跳脫這個業流的漩渦，但是要怎樣才能跳脫？建議各位，從認識呼吸先開始，從每一天的生活開始。每個人幾乎都有一定的生活模式，比如走路、吃飯、工作、睡覺…等，就從這些日常生活的動作開始。從睡覺起床的那一刻，就要清清楚楚每個當下在作什麼？吃飯的時候專心吃飯、工作的時候專心工作；時時保持正念，審查自己的內心有沒有跟著情緒走？有沒有起貪、起瞋、起癡？或許一開始會不熟悉，但必須要持之以恆，讓日子一久，功

夫純熟後，當逆境來時可以輕鬆降伏煩惱。佛法是要融入在生活當中，只要在日常生活中守護好我們的心念，每個人都可以很快地達到目標。

人的生命是很短暫的，扣除吃飯、睡眠…等等時間，可用來修行的時間也剩下不多。如果再不提起道心精進用功，要跳脫輪迴恐怕是很困難的事。既然都已經選擇修行這條路，就應該要勇往直前朝著目標前進，每天都能觀察呼吸，活在正知正念當中，會發現解脫的目標離我們越來越近，心裡會越來越法喜。爲什麼？因爲每天都在進步，每一個當下都與佛法相應，當然會越來越法喜。藉由這樣的方法來訓練自己的心，自然而然，心就會有力量，漸漸地當六根再面對境界時，就可以輕鬆的對治無明煩惱，當煩惱被降伏以後也不會有種種貪愛染著，苦也就漸漸淡化消失掉了。所以應該提起信心，就從這一刻開始守護我們的心。

（本文節錄自 開恩法師「禪三共修」開示，講於 2005/05/13 福嚴佛學院）

【註釋】

註 1：覺音造、葉均譯，《清淨道論》〈序論〉，p.1。

與帕奧禪師的對話

2008 年 3 月 16 日，福嚴佛學院師生一行四十餘人前往弘誓學院向帕奧禪師禮座與請法。禪師以英語回答同學所提問題（由其淨人作翻譯）。同學們踴躍提問，禪師則慈悲開示。以下即是同學與禪師的問答紀要。

口述 / 帕奧禪師
彙整 / 編輯組
圖 / 釋振藥

同學問（以下簡稱問）：初學過以程中，應該注意哪些要點？

帕奧禪師答（以下簡稱答）：首先是去除「貪著」及「不滿」，也就是瞋恨心。去除這兩樣之後，心就會比較平穩。接著再培育「熱誠」、「正念」、「正知」。

「熱誠」就是很熱心的想要知道呼吸，是一種精進。

「正念」即是念念不忘呼吸，心很清明。

「正知」屬於智慧，是了知呼吸的。

此中論點於《大念處經》中多有提及。不論是修止禪念處，或是觀禪念處，都是要做這五項，去除二個因素，培育三個因素。

問：禪師方才提到培育熱誠，應該如何培育？

答：熱誠的另外一個名詞即是「精進」——身精進、心精進。

在修行四念處所付出的精進就好比是「熱誠」，修行時不但是身體要打坐，重要的是心也要修行。心的修行主要有四：未生惡令不生，已生惡令滅，未生善令生，已生善令增長。只要心一直處於這四種精進的狀況時，就是在培育熱誠。

問：「止禪」與「觀禪」的差別爲何？

答：修「止禪」主要是培育定力，修「觀禪」主要是爲了證入涅槃。因此，必須依照觀禪的次第修學，完成整個次第後就可以證得涅槃。修觀禪時，首先要觀到究竟色法，於此必須先觀到色聚，色聚是很小的，小過於原子，要看到色聚必須要有定力，所

帕奧禪師

以必須先修止禪，得到禪那，之後藉著禪那的定力修色聚。

該如何觀？即是進入禪那，再由禪那出定。禪那會產生很強的光明，從禪那出定後，此光明依舊很亮，此時依次修身體的四大，就會看到色聚，但這並非究竟色法，必須再分析色聚，看透其中的色法。

色聚有很多種，每一個色聚裡至少有八種色法，即「地、水、火、風、色、香、味、食素」。要看到色聚以及分析色聚中的究竟色法就必須要有定力，這就是爲何修止禪時要修到禪那的原因。

能夠分析全身色聚中的色法後，還要再觀名法，能觀到名色法後，就知道什麼是四色諦中的苦諦。之後必須觀色名法的因，即是集諦；要知道第二項生起集諦，就必須修緣起。同樣的，必須要有足夠的定力，定力不足夠就不能觀到過去世、現在世、未來世的五蘊，因爲要觀集諦就是要觀緣起，即是名色法的因——苦，要能夠觀到過去的因產生這一世的果，這一世的因產生未來世的果，要這樣觀就必須要有足夠的定力。

當能觀到苦諦跟集諦後，再觀究竟名色法，都是「無常、苦、無我」的。能夠這樣觀，才是眞正的「觀禪」，觀究竟名色法、緣起法都是無常、苦、無我，這是正式的「觀禪」。

當這樣觀時，如果波羅蜜足夠時，持續修學就可能證入涅槃。這就是「止禪」與「觀禪」都是必要的原因，如果想要證得涅槃，就必須如此做。

問：禪師方才說波羅蜜足夠就可以成就，請問有哪些波羅蜜應該優先

培育？

答：要做爲覺悟的弟子，即是阿羅漢，須要具足二個條件，一是增上心，一是善法欲。

「善法欲」即是必須要有足夠強的善意願，才有力量想要修行止禪、觀禪。

波羅蜜不是無端冒出來的，要有「增上心」。隨過去世的修行，增上心分爲「名」、「行」。「名」是屬於智慧，曾經修過觀禪，有觀過究竟色法、名法，以及它們的因、緣起法爲無常、苦、無我。因爲具備名的種子，若有修過禪那，過去生中至少要修「四界分別觀」，這也是屬於名的種子。若在過去世有修過止觀，觀禪修到究竟名色法，這一世修行時就會很快的觀到究竟名色法，觀到無常、苦、無我。如果過去世沒有這些波羅蜜，還是要修行，因爲必須累積這些波羅蜜。

「行」是指持戒、布施……等等。

舉例來說：懂得電腦的人，請他操作電腦時就很容易；不懂電腦的人，請他操作電腦時就很辛苦。同樣的，有波羅蜜的人修行就很容易。

問：如何降伏煩惱，使其順利修學聖道？

答：以《龜喻經》爲喻：在河邊有一隻烏龜與狐狸，狐狸從遠處看到烏龜，烏龜也從遠處看到狐狸。烏龜便趕緊把頭腳縮進龜殼中，狐狸便走到烏龜旁等待烏龜的頭、手或腳伸出龜殼，以便咬食。因此烏龜不敢外露，因爲一外露就會被狐狸趁機攻擊，成爲狐狸的食物，狐狸等了許久等不到烏龜伸出龜殼就離開了。

以喻中的龜殼是指禪修的「業處」，狐狸是指「煩惱」，若是不被煩惱捉住，就必須將心安於禪修的業處，若是修觀禪，就要把心安住於觀照究竟色法、究竟名法，觀因緣爲無常、苦、無我。只要時常將心持續安住於業處中，就能夠守護好六根門，煩惱就不會趁機而入。翻譯補充說明：有人到斯里蘭卡取得長期的簽證，可以一試。只是要繞遠路，費用較高。

問：如何看到自己具足「增上心」？

答：要知道自己過去世是否有培育增上心，一般是要修到緣起時才可觀過去世是否有修學過。

問：如何知道我們過去世中是否有修觀禪？如果過去世沒有修過觀禪，現在可以修行成就嗎？

答：如果過去世未曾修過，此生也可以修。

凡是有足夠的善法欲禪修的人，這樣的人都有波羅蜜，只是波羅蜜是在近的還是遠的過去世。

問：如何由安般起修緣起？

答：修行安般念最少要得近行定，最好是有安般念的四禪，專注十到二十分鐘，等到光很明亮時，再轉修四大，這是必經的過程。

修四大才能照見色聚，破除色聚後觀到究竟色法，進而分析究竟名法，再觀過去世、現在世、未來世的因果關係。由觀過去即可知道是否曾修過觀禪。

耀河法師

爲緬甸漢傳佛教盡力

福嚴佛學院第十二屆校友

▼ 萊巒村中，禮敬諸佛

釋耀河，1985 年出生於緬甸北方南坎市中的萊巒村，俗姓王，名自雲，雙親以經商爲主。尚未出家前，母親有一次曾對我說，我肯定與佛有緣，回想以前常常跟母親到靈山寺禮敬諸佛，也會參加初一、十五及佛陀聖誕等慶典法會。由於當時寺院沒有法師弘揚佛法，因此對佛法只是民間的一般信仰而已，可說不求甚解，但內心時常感受到寺院的清靜環境，猶如人間淨土，這種感覺是無法形容的。

▼ 父母恩重，難以回報

記得年幼時期生了一場重病，吃藥打針都無法奏效，眼見焦急並費盡心思的雙親，讓我體悟到父母恩重難回報，此時恨不得馬上爬起身來，親口對它們說：「對不起！」那時家裡來了一位遠從中國來的看相行者，此時父母奉上我的生辰，行者給了父母與我一首偈頌：

此命福氣果如何，僧道門中衣祿多，
離祖出家方為妙，終朝拜佛念彌陀。

▼ 生死無常，萌生出家

現在回想以前的我們，在未得正見智慧之前，總難抵抗世俗無明的迷信

魅力，但也感恩此過程造就我學佛前對宗教信仰的一股趨動力。後來母親到附近的寺裡奉請了大悲咒水及供佛後的齋飯，那時病情眞的好轉了，所以讓我感受到佛陀的慈悲，在這種世間的生老病死無常流轉中，也是萌發我出家的念頭，更是促成我出家的善緣。

▼ 披剃出家，求受大戒

出家的因緣終於成熟，在2000年2月16日時，巧逢恩師上明下思上人，隨後與恩師出家，賜法號耀河。以這樣的因緣成爲佛門的弟子，在短短一年學法的過程中，看見佛化的緬甸，居士對法師如佛陀住世一樣的敬仰，並以續佛慧命的熱誠護衛僧衆，這讓我深深的感動與敬佩。出家三年後，家師帶領我與兩位師兄前往中國石家莊的柏林禪寺求受三壇大戒，依上本下煥長老爲得戒和尙，在受戒期間親近了很多善知識，慈悲的爲戒子們開示佛法甘露，印象最深刻的是「佛法與人生」。聽了之後，心中法喜無量，同時也爲自己打下學佛的目標。

▼ 出家聞法，無量善緣

出家學佛，是無量福德善緣聚集而來，今生又能聽聞佛法，是多麼難得啊！就如一條從懸崖放下的絲線，又剛好穿過地下的針孔一樣難遇。回常住服務時期，因缺乏善知識的教導，又逢沒漢傳的佛學院可就讀，只好自己閱讀經書，但佛法深如大海、艱如須彌，那有凡夫俗子可測可度。

如《華嚴經》云：

譬如暗中寶，無燈不可見，
佛法無人說，雖慧莫能了。

因此請求恩師准許出國參學，就讀台灣福嚴佛學院，幸蒙恩師慈允，讓我圓了這遠度求法的渴望。

▼ 學成歸國，自利利他

台灣大乘佛教興盛，而福嚴佛學院是海內外聞名的男衆修學道場，環境清幽、學風精嚴，是我決擇的修學道場。在課程圓滿後回歸緬甸，末學自許必將所學的佛法傳播回國，續佛慧命，能爲緬甸漢傳佛教盡一點心力，是我出家與求學最大的心願！

走向如來圓滿的覺光

證融法師

福嚴佛學院第五屆校友

▼ 人生的旨趣

我願隨風飄去，到那想望的天際，
顧盼閃亮繁星，入我等待的懷裡；

我願乘風歸去，到那浩瀚的天際，
俯瞰歷史興替，存在怎樣的道理；

我願馭風而去，到那永恆的天際，
尋繹最終勝義，探究人生的哲理。

藉用先前在網頁上與詩友的酬對小品來映射自己從藝術到出家的心路轉折。從夢幻到試著反思到意欲超越，是我當年在二十一歲時來到福嚴求學前的思路翻騰。我來自台北大稻埕的商賈世家，與佛教沒什麼淵源。反而是因爲淡水河邊鼎盛的藝文風氣，很早就投身音樂並由師長帶領著悠遊於文人雅仕間，薰染著從港町文化講座以來的溫文儒風與異教情調。所以，我從小就立志要當個風采翩翩飽讀詩文與典故的音樂家；想過要當通曉九種語文精研學問，有三個以上博士學位的天主教修女。佛教的出家人？嗯……從沒想像過。

想當一個有主體性靈的藝術家，希臆那超乎形上的天地時空入我想望的懷裡，開始了我如志士般的無盡追尋。在山巔、在水畔、在屋頂的角落，徐風吹拂牽動著衣角，我凝視著未知的遠方，心中起伏的思緒：

我願迎風前去，登上蒼翠的山際，
偉撼雄心壯意，
永存於志士的心底；

我願逆風行去，達到易水的邊際，
追憶春秋正氣，
孤寂的戰士立在那裡；

我願隨風散去，落入南柯下的夢際，
千古風風雨雨，
化成屢屢輕煙飄在這裡。

▼ 意向的轉變

雖然直到二十多年後的現在，我的心境起伏仍可用這三段詞句來描述，我的一生一直努力著爲這樣的一個動機，尋繹著適於它的相應境地。就這樣從獻身於幕前的音樂演藝到執著於音樂理論創作，到抽離感官世界躍昇至究竟的探尋；從縱情於台上璀璨的絢麗燈光下到隱默於台下云云的平常道中，我的心思無不爲想望裡的那個「道」在澎湃著，驅動著我在人生中每一個推移，主導著我走向中道的每一個轉位。讓我從藝術走到宗教，從天主慈愛的懷抱中離開到如來圓滿的覺光裡。

▼ 福嚴的薰修

因緣的偶然讓我與福嚴交會，弱冠來到佛的園地，親族、師長給我的壓力很大，在他們的感覺來說，那是一種澈底的背叛，違背了我的出身與才華帶給我的宿緣與使命。福嚴的遊客止步，一年才對外開放一天，是出示決心、了斷塵緣的最大方便。

考進福嚴不太容易，據說是我寫的作文內容引起了上眞下華院長與昭慧老師的注意，也因爲當年娃娃臉的天眞模樣獲選第五屆的第一任知客，讓我一方面在佛學浩瀚中大開了眼界，另一方面在僧團最後的窮困年代，還要邊拆房蓋房邊讀書的忙碌中，磨練了我一身的庶務行政能力。雖然一生籠罩在體弱多病的陰影下，靠著周圍師友們的體貼照應，才能勉強跟上作息腳步隨著團體生活。但還是磨出一個能文能武的視野與不卑不亢的生活態度，造就了我在日後的十幾年間，可深入各種生活條件的群體做人類學的田野工作。

在告別福嚴的歲月看似我走遠離了，好像一切都無關了，事實不然。當我穿梭在民房與牛群間，觀察與傾聽著藏人生活的點滴、縱橫在大街小巷，爲不同的人描繪他們與居住空間的互動、在漢他（痲瘋）病者的床榻旁，記錄他們數十年的生活史時，之所以能得到師長的認可，信任我的田野觀察可以做到一定層次的原音重現，在這裡可以負責任的說，我能堅持人類學的倫理——在地觀點，以他們的生活講他們的故事，原是出自於導師〈以佛法研究佛法〉中揭示的治學原則：以「它」本然的面貌替現「它」如是的存在。幾年來這些雜鍋麵般的經歷與學習，「異」域的「他」文化的洗鍊，每一幕、每個印象都是直搗導師與佛陀根本教旨的修習，深深的烙印在我的心底。

▼ 佛前的祈願

貼近常民生活觀察多年，對這十幾年來五濁惡世發生的種種情狀，眼見他樓起樓塌，眼看它花開花謝，明知世事無常卻仍免不了爲之深感傷痛與不忍，不自禁地在佛前獻上清香，胡跪合掌祈佛賜燈：

戒定香起　虔意敬供
尊聖座前　一心祈請

世間暗沉　國危土脆
山川無情　損毀家園

鄉土流失　所怙失依
生活無著　耆幼嗷嗷

祈聖慈護　賜眾明燈
開顯道路　廣利眾生

避暗趨明　得所無礙
福慧雙修　証道自在

返駕娑婆　嚴土熟生
龍華會上　同登圓滿

民安泰兮風雨順　世祥和兮穀滿盈
龍象起兮法幢興　眾來集兮宗教証

佛兮人兮永合心

南無本師釋迦牟尼佛
祈願真實法教永傳揚

戒定香起　虔意敬供
尊聖座前　一心祈請

佛在世時　吾等沉淪
佛滅度後　始聞法教

貪瞋癡勝　惑業苦轉
五蘊熾熱　無有出期

祈聖慈佑　開點明燈
照亮眾心　現觀法教

能所皆落　直指空性
般若開展　六法度生

明燈亮兮直指心　去二邊兮正道成
龍象起兮法幢興　眾來集兮宗教証

佛兮人兮永合心

南無本師釋迦牟尼佛
祈願傳承聖教永世揚

戒定香起　虔意敬供
尊聖座前　一心祈請

列強擅權　梟雄並起
國際民生　哀嚎遍地

聖教衰微　法務不興
邪見肆虐　意亂痴迷

祈求聖座　慈憫有情
重振法教　遍點明燈

清澈晶亮　光耀娑婆
則令一切　反轉清淨

遍地花開　人間佛成

南無本師釋迦牟尼佛

證融（噶瑪法聚）
福嚴佛學院第五屆初級部畢業
德國漢堡大學印度與西藏文化歷史系
英國倫敦大學金匠學院社會人類學系
香港浸會大學社會系社會科學學士

福嚴佛學院 暨 福嚴校友會
活動回顧及預告

精采回顧

2010 年 11 月
- 11/02 韓國松廣寺律院參訪福嚴佛學院
- 11/20 福嚴佛學院大悲懺共修法會
- 11/25~26 福嚴佛學院戶外參學 （詳閱 p.64）

12 月
- 12/12 慈濟新竹人醫會義診
- 12/13 高雄市六龜區大行寺參訪福嚴佛學院
- 12/18 福嚴佛學院專題演講／慧開法師主講
講題：現代生死探索與生死關懷
- 12/22 第三屆校友仁至法師常住信願行寺
佛像開光安座大典
- 12/24 福嚴佛學院院內論文發表會 （詳閱 p.60）

2011 年 1 月
- 01/01 第七屆校友開尊法師住持交接典禮 （詳閱 p.62）
- 01/19~21 福嚴佛學院禪三共修／開恩法師指導
- 01/23 福嚴佛學院 99 學年度上學期結業式
- 01/24 福嚴佛學院寒假開始

活動預告

2 月
- 02/20 第七屆校友普嚴（如岳）法師晉山陞座大典
- 02/24 福嚴佛學院寒假結束
- 02/28~03/02 福嚴佛學院佛三共修

3 月
- 03/03 福嚴佛學院 99 學年度下學期始業式
- 03/05 福嚴佛學院
上真下華長老九秩嵩壽暖壽普佛法會
- 03/19 台中市法華寺
上真下華長老九秩嵩壽祝壽普佛法會
- 03/24 福嚴佛學院消防演習

4 月
- 04/05 福嚴佛學院清明法會
- 04/23 福嚴佛學院專題演講

▲韓國松廣寺律學院參訪福嚴佛學院
上厚下觀院長（左一）導覽「印順導師紀念室」

▲高雄市六龜區大行寺參訪福嚴佛學院
於圖書館前與上厚下觀院長（前排左三）合影留念

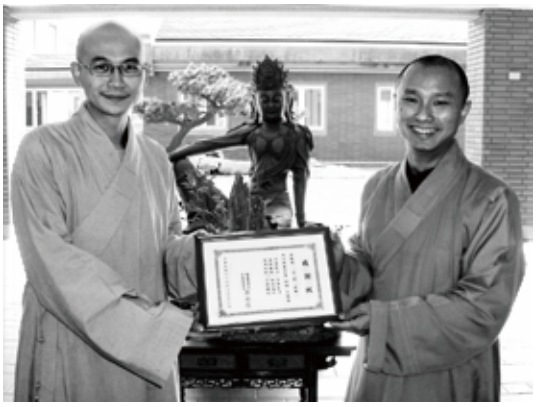
▲南華大學副校長上慧下開法師專題演講

▲大悲懺共修法會——主法和尚上厚下觀院長捻香

▲大悲懺共修法會一隅

▲慈濟新竹人醫會義診——牙齒清潔與保健教育

▲慈濟新竹人醫會義診——眼科健診



▲福嚴校友會會長（右）致贈感謝狀予第十二屆校友法持法師，感謝法師過去二年擔任校友會財務一職的辛勞

▲第三屆校友仁至法師常住信願行寺佛像開光安座大典
（信願行寺提供）

福嚴佛學院

第三十次院內論文發表會

文 / 釋洞崧　圖 / 釋圓祥

福嚴佛學院秉持上印下順導師「閱覽不如講解，講解不如寫作」的研求法義的精神，特於 2010 年 12 月 24 日舉行「第三十次院內論文發表會」。此次論文發表者是由兩位研究所學生發表他們的研究成果。第一位是長叡法師，論題是〈無實物的布施／供養——從《長阿含 · 遊行經》的一段經文談起〉，講評老師爲溫宗堃老師。另一位是如暘法師，論題爲〈「夢」之探究——以《大智度論》〈夢中入三昧品〉爲主〉，講評老師是學務長傳妙法師。

長叡法師出於對《長阿含 · 遊行經》中記載有人請佛應供，佛陀不克前往，然而在「未受用供養人的飲食」之前，佛卻說「已經得到供養」的描述產生好奇。經文顯示，這兩位供養者似乎對「請佛未果」頗感失望，可能認爲沒有得到布施功德。佛陀沒有應供，對方的功德究竟從何而來？經由長叡法師的研究顯示：所施物不一定須有實物，論書記載「所施物」可以是「一份心意」。另外，在《遊行經》中請佛受供未果的供養者，其所得的功德是屬於《俱舍論》中所提到的「捨類福」。再者，「有實物」與「無實物」的布施，有互轉的可能。

如暘法師則是提出關於「夢」的論題。部派佛教時期因爲論師之間見解的不同，對夢的判定也產生觀點的歧異。其中最主要的還是在夢是「實有」或「非實有」的問題。大乘經論

▲學院師生紛紛向發表者提出疑問與建議，以對法義有更為明確的理解

▲發表者以幽默詼諧的方式發表個人論文，使得現場充滿了愉悅的氣氛

方面，偏重在以「夢」喻說世間如夢的生命境界。然而，凡夫如何體驗世間如夢的生命境界？龍樹提出以四不生破三假的方法來了知一切有為法的虛妄不實。關於覺知夢的當下就是醒，覺與夢是否截然不同？在〈夢中入三昧品〉中舍利弗與須菩提的論辯提供了另一思考方向。〈夢中入三昧品〉又說到：「以佛常說『一切法如夢』故，若晝日行道，夢中亦應行道。」 若日常生活行住坐臥的依正知而住，面對外境時密護於根門，眠時才能有覺寤瑜伽。

此次的院內論文發表會除了發表者分享研究成果外，講評老師與學院師生也紛紛提出對論文內容相關的疑問與建議，希望藉由這次的因緣能夠對法義有更為明確深入的理解。就在這法音宣流與愉悅的氣氛中，歷經三個小時的論文發表會圓滿落幕。

第七屆校友

開尊法師住持交接典禮暨露天佛像開光儀式

文、圖 / 馬來西亞檳城・寶譽堂

馬來西亞檳城寶譽堂於 2011 年 1 月 1 日（農曆十一月廿七日）上午九時舉行「新舊任住持交接典禮暨露天佛像開光」儀式，由上開下捨法師移交住持大任予福嚴佛學院第七屆校友上開下尊法師。

是日，蒞臨觀禮見證的國內外法師包括馬佛總會長上文下建長老、馬佛總檳州分會主席上開下寧長老的代表上日下恆法師、中國福建蒲田梅峰光孝寺當家兼住持上文下富長老、Dhammikarama 緬佛寺 Panya Ramsa 法師及台灣台北慧日講堂住持上厚下賢長老的代表慧日講堂當家上海下順法師等。

寶譽堂教育推廣中心護法會副會長莊榮財在典禮中表示，該堂緣起於 1947 年，上慧下光法師將現址連同建築捐贈出來，才得以建立寶譽堂。

他說，三年前上開下捨法師接任住持後，不但安置良好的硬體設備，同時也見證了教育推廣中心護法會的成立。此外，上開下捨法師積極的推廣佛學思想，讓人間佛教的思想成爲馬來西亞道場中的開路先鋒。

如今，上開下捨法師退任，將寶譽堂住持大任移交予上開下尊法師，續佛慧根，轉正法論。

來自台灣的上眞下華長老在退任住持上開下捨法師的陪同下，代表移交印信予新任住持上開下尊法師。並榮邀上眞下華長老、馬佛總顧問上文下建長老、退任住持上開下捨法師、新任住持上開下尊法師及嘉賓致辭。

▲上真下華長老（中）在退任住持上開下捨法師（右）的陪同下，見證上開下尊法師晉山寶譽堂住持。

▲上真下華長老（右）代表移交印信予新任住持上開下尊法師。

接著，由馬佛總顧問上文下建長老主持露天佛像開光儀式，寶譽堂周日學校學生在儀式中則以手語表演以示慶賀。

在進行寶譽堂新舊住持交接典禮暨露天佛像開光儀式後，也安排了九層高的蛋糕，來自國內外的法師與善信雙手打著拍子，一同高唱著數首不同語言的生日快樂歌，爲來自台灣的上眞下華長老慶祝九十歲大壽，祝賀上眞下華長老壽比南山。

上眞下華長老滿臉慈悲喜悅地接受在場所有人的感恩與祝福，歡喜地吹熄生日蛋糕上的蠟燭，並愉快地輕輕切下九層高的蛋糕。

編按：開尊法師簡介請參見《福嚴會訊》第11期，頁50至頁51。

福嚴佛學院
戶外參學

文 / 釋果證　圖 / 釋圓祥

福嚴佛學院於 2010 年 11 月 25 至 26 日舉辦爲期二天一夜的戶外參學，此次的參學景點以中部地區爲主。

第一天破曉時分，全院師生於學院廣場集合。院長上厚下觀法師提醒同學，外出參學除了要注意安全、放鬆身心之外，更應該善用這次戶外參學的因緣，開闊視野、增廣見聞，同時將平日所學落實於生活中。

參學的第一站，便到了南投縣竹山鎮的「德山寺」。常住大衆特別藉此機緣與學院師生研討印順導師的人間佛教思想，拉近了在生活中實踐佛法的距離。

論義結束後，隨即趨車前往竹山鎮「明善寺」，該寺以念佛共修爲主，並且成立「佛學研習班」，研讀印順導師之著作等，課程內容十分廣泛。此外，爲了培育幼童純眞的心靈，附設「培眞托兒所」，以期達到佛教「淨化身心」的目的。

在明善寺的熱情招待以及豐盛佳餚後，一行人繼續前往「天梯」。走在天梯上，猶如登上雲端，天梯下便是「青龍瀑布」，疾疾的水流，相似觀音甘露灌頂，寂靜清涼。第一天的行程就在這空中水下的體驗中逐漸落幕。

第二天清晨，便往鹿谷鄉的「溪頭森林遊樂區」，區內遍植杉、柏、紅檜、銀杏與孟宗竹等，古木參天、

▲福嚴佛學院師生與德山寺住眾共同研討上印下順導師的人間佛教思想

▲於「德欣園」品茗法談，欣賞秀麗景色，暢說參學心得

林道莊馗，沐浴在初日的竹林中，漫步經行，身心頓然輕安喜樂。

黃昏之際，於「德欣園」喫茶品茗，此處居高臨下，視野分外遼闊，可見「麒麟潭」狀似麒麟的優雅景色；北望濁水溪畔的集集，西眺竹山鎮、嘉南平原，東觀鳳凰山脈，對岸凍頂階地，秀麗的景色盡入眼簾。波光粼粼，映照青山紅瓦，被譽為南投八大勝景之一。

大家除了翫賞美景、談說參學心得之外，同時也平整心情，享受這次參學的終點站。同學常說：「終點是福嚴！」其實，菩薩為了廣度眾生，誓願修學無量法門，實踐人間菩薩的行誼，使眾生成為成就佛道的修學伴侶。所以，參學哪有終點！

上真下華長老九秩嵩壽暖壽普佛法會

欣逢上真下華長老九秩嵩壽，福慧僧團謹訂於三月五日（農曆二月初一）星期六上午九時，於福嚴精舍為上真下華長老暖壽，舉行「延生普佛法會」，敬請諸山長老、法師、校友、居士蒞臨參加，共霑法喜。

※中午敬備素齋供眾

福嚴精舍 住持 釋厚觀 敬邀
慧日講堂 住持 釋厚賢

福嚴精舍：新竹市明湖路365巷3號
聯絡電話：(03)5201240

壽

上真下華長老九秩嵩壽祝壽普佛法會

謹訂於民國100年3月19日（農曆2月15日）星期六上午九時，於台中市法華寺為上真下華長老九秩嵩壽祝壽，舉行「延生普佛法會」，敬邀諸位校友踴躍蒞臨參加，共霑法喜。

台中市法華寺 住持 釋慶空 敬邀

台中法華寺：台中市居仁街2號
聯絡電話：(04)22231671

壽

苗栗三灣法華寺第五任住持晉山陞座大典

本寺謹訂於民國100年2月20日（農曆1月18日）星期日上午8時30分，於本寺大雄寶殿舉行第五任住持釋普嚴(如岳)法師晉山陞座大典
恭請 上真下華長老送位、Santa長老及上淨下耀長老監交

敬請諸位長老、校友、護法善信蒞臨觀禮指導，不勝銘感。
敬頌法安

法華寺 東西兩序大眾 敬邀

本寺於晉山陞座大典當日清晨五點啓建供佛齋天法會一堂
以此功德迴向長期護持法華寺之信施檀越並祈求本寺佛日增輝、法輪常轉、寺門清淨、海眾安和

三灣法華寺：苗栗縣三灣鄉永和村2鄰九份寮46號
聯絡電話：(037)834800、834900

印順導師法語

定學是安定身心，強化身心，而為到達自在解脫，利濟眾生的依據。