

【书名页】

《大念处经》略讲

附《内观实修指导》

马哈希大师◎著

陈永威译

北京四念处编译小组◎编整

《大念处经》略讲

马哈希大师 1951 年讲于仰光

佛法之光编辑团 1956 缅英翻译（版本一）

尼泊尔梭班纳尊者 2018 缅英翻译（版本二）

陈永威 2021 年英中翻译

目录

| | |
|---------------------|----|
| 中译者序 | 4 |
| 缘起 | 4 |
| 版本的取舍 | 4 |
| 内容概述 | 5 |
| 英译本前言（一） | 7 |
| 英译本前言（二） | 9 |
| 第一讲——绪言及念处的介绍 | 10 |
| 佛陀在《大念处经》的保证 | 10 |
| 念处的利益 | 12 |
| 正念的意义和对象 | 13 |
| 毗婆舍那刹那定 | 14 |
| 四种确立正念之处 | 15 |
| 第二讲——四威仪章 | 17 |
| 障碍圣道的两个重要因素 | 17 |
| 错失证悟的在家人贝色 | 18 |
| 四种行为举止的了知 | 19 |
| 了知不是一般的知道 | 21 |
| 不迷妄正知 | 24 |
| 第三讲——正知章 | 27 |
| 对任何动作必须正知 | 27 |
| 注释书列举的四类行境正知 | 29 |
| 正行而住则圣者住世 | 30 |
| 最佳的一类比丘 | 32 |
| 第四讲——证得观智至解脱 | 35 |
| 止与观 | 35 |
| 从四大下手练习观照 | 37 |
| 受、心、法念处的修习 | 38 |
| 观智进程 | 39 |
| 延伸阅读 | 43 |



马哈希大师德相

中译者序

缘起

2020年1月28日下午，笔者因为恰巧在仰光各道场作供养和拜访，途中临时决定参访马哈希传承的巴利学者——达马聂久禅师（Thamanay Kyaw Sayadaw Dhammika），因为禅师知道笔者翻译大师的作品，于是赠予笔者他所审阅的新译马哈希大师《大念处经》略讲（2019年4月版），由尼泊尔的梭班纳尊者（Bhante U Sobhana）翻译（此后称「尼版」）。

因《大念处经》可以说是佛教禅修的宝典，所以笔者回澳后便打算着手翻译，有趣的是，在中心的书架找书籍时，看到原来此书在2015年8月由马哈希总部出版了另一个版本的英译（总部版），那是1956年在佛教杂志所连载。2021年3月，适逢在家中休假，可以专志整理编译积存已久的许多书籍，此书此前只翻了约八页，因内容短，约三星期便告搁笔完成，而且比另一本已完成初稿的《雪山夜叉经讲记》可以提早发布出版。

版本的取舍

因此书有两个英译版本，它们不仅仅在译文上风格不同，在某些段落甚至是「此有彼无」的；总部版笔者感觉是比较直译每句原话，内容上应该是最完整而贴近原本的缅文格式的，但某些内容并不流畅，甚至有辞不达义或误译的情况。尼泊尔尊者的版本，则更像是意译和略去冗文，并以论典对照的方式（nissaya）来引述经文内容，简洁直接，显然更准确地拿捏到巴利经疏的字义和文法结构，但有部分内容它却是缺失了的。两者均有略去部分缅文重复内容及巴利引述的情况。

因此，笔者在这译本里，采取的手法是以总部版为全文结构，再比对尼版，尽可能把两个版本都有的内容，全部译出，因此这译本是糅合了两者的合本。在某些地方，笔者有注明某个版本所有或无的内容。书中〔〕内的数字是总部版原书的页码，以供对照原书。

在全书適切之处，笔者亦引入内文中提及的巴利文经论原文，部分原文引述会比英译本更详尽，以供读者了解经文全部内容和出处。以及加入一些学者注释在注脚内。巴利原文和中译是采用庄春江居士的译本。所引述《大念处经》注释书的翻译，则是以斯里兰卡索玛长老（Soma Thera）的英译再做的中译，其他注释书的翻译则是参考网络资料后的中译。此外，笔者亦在每一讲中新增了一些标题，方便读者了解章节的重点，也更容易寻找或引述相关内容。

内容概述

读者从本书中，可以了解到，马哈希内观禅法本身，是一套严格按照巴利经论和注释实践的禅法，本书中马哈希大师从古代巴利疏钞，重点对《大念处经》的《四威仪章》及《正知章》作解说，明确地指出禅法以观察身体风大为主要目标的由来，以什么为禅修目标，如何从正念正知于身心，达至解脱的证得。

读者从此书中，应了解清楚念处的真正意思，以及念处的几个重要元素，尤其是正念（sati）、正知（sampajāna）的定义与实践。笔者想在这里简要地指出，马哈希禅法所实践的正念是带着一定程度的专注而修习的，正念在此是有将心置于对象前（注意）的意味，它是配合着正知——对身心活动的「了知」一起修习，透过反复观照（随观），正念正知得到逐渐发展，所知内容会渐趋细致，自然而然成为「智」的结果，智的成熟则达至解脱的体证。这一切都可以从经文和注释中得到证明。

由于篇幅所限，大师只能够重点地解说，如果读者想进一步了解详尽的修法，则可以从马哈希大师的《内观实修指导》（Chapter 5, *Manual of Insight*）中得到实修的详细方法，中译本为《跟马哈希大师学正念 1——内观实修指导》（温宗堃、何孟玲编译）。

在这里感谢提供原文和译文版权的大德们，以及协助校正不同版本内容的各地同修，此简体版经北京四念处群的几位同修三次校对，再经笔者核实，前后约两年方告完成，在这里特别感谢他们的付出。愿参与者及读者能够于行住坐卧体悟无我的实相，解脱诸苦。

□

澳门佛教正勤禅修中心负责人

陈永威

2022年11月01日

写于澳门

英译本前言（一）

1951年4月17日的缅甸新年，当时的缅甸总理吴努（U Nu）透过缅甸广播机构致新年辞。在演辞中他强调了内观禅修的重要，并鼓励大众禅修一两个月以证取须陀洹道智（*sotāpatti magga*）。

因此，当时佛教摄益协会（*Buddha Sāsana Nuggaha Organization*）的秘书——杉天（U San Thein）先生，在1951年5月5日晚上（斋日）于缅甸广播机构发言，引述了总理吴努的话，并介绍了佛教摄益协会。他说明了马哈希大师在传弘及教导全国各地前来的禅修者内观禅法的努力。最后他总结说，从那天晚上起，大师将会分别在四个斋日分开四部分讲解禅修。

大师在当天（1951年5月5日）的晚上开始讲解《大念处经》（*Mahāsatiṭṭhāna Sutta*），并分别于此后的三个斋日（5月13、20、28日）续讲。

大师的讲记，总理吴努的新年致辞及杉天先生的介绍辞，全部都编集起来并于1951年6月由佛教摄益协会发表第一版。此后第二及三版亦已分别发表。《佛法之光》期刊的编辑团，在1956年8月期刊的第三册第四期上，发表了大师讲记的英文翻译。此后佛教摄益协会近60年（至2015年前）都不曾出版此文本，而我们今天终于出版了。

我们很感谢《佛法之光》期刊提供他们所作的英文本，亦感谢文乃久博士（*Dr. Win Naing Kyaw*）把文本的存在告诉我们，并把原来的《佛法之光》期刊借给佛教摄益协会。

在这个版本，我们加入了马哈希大师的照片及略传（中译本没有）。因为我们希望尽快发表大师的讲记，所以并没有翻译总理吴努的新年贺词及杉天先生的介绍。我们希望可以在未来翻译这些演辞并附在后来的版本。

我们亦很感谢宗教事务部的佛法宣传及弘扬局（*Department of Promotion and Propagation of the Sāsana of the Ministry of Religious Affairs*）慈悲应允让佛教摄益协会以书本形式发表此讲记。

总结而言，我们祈愿禅修者能够依照《大念处经》讲记的说明，来

修习内观禅法，证得究竟的寂静——涅槃。

佛教摄益协会主席
田素林 博士
于 2015 年 8 月

英译本前言（二）

尊敬的至上大智者马哈希大师（Māhāsī Sayādaw，Aggamahāpaṇḍita），出自对那些努力修习内观的修行者的甚深悲悯，就《大念处经》作了一连四讲的说明。这四讲经由缅甸广播机构（Burma Broadcasting Service, B.B.S.）于1951年5月播送，并于同年由佛教摄益协会（Buddha Sāsana Nuggaha Organization）出版。原本的讲座是以缅文作出。作为禅修者，我们对马哈希大师的深广悲悯十分感激。

我们也很感激达马聂久禅师（Tharmanaykyaw Sayādaw U Dhammikālaṅkārahivamsa）及梭班纳尊者（Bhante U Sobhana）的慈悲和付出。梭班纳尊者将这些讲座从缅文本翻译成英文。他是一位尼泊尔的僧人，在缅甸居住了逾14年学习巴利文（Pāli）及上座部佛教。梭班纳尊者曾缅英翻译及编辑数本佛法书籍。达马聂久禅师是马哈希传承的禅修导师及巴利学者，无比慈悲地指导及仔细审阅了此英文译本。

编辑小组

写于2019年4月9日

第一讲——绪言及念处的介绍

(1951年5月5日讲于广播电台)

佛陀在《大念处经》的保证

这次将会讲解的教法是《大念处经》(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)。如果有人问，这是佛教里面最重要和圆满的经典(Sutta)是不为过的。原因是在《大念处经》中，毗婆舍那(内观)的操作及修习的方法被彻底和准确地说明了，这也称为「前分道」(pubbabhāga maggaṅga)。经中清楚显示殊胜智的生起方式，四圣谛的四个方面亦已清楚及彻底地展示，即「知苦」(pariññeyya)、「断集」(pahātabba)、「证灭」(sacchikātabba)、「修道」(bhāvetabba)。在经的结尾[1]，有一段明确地确保人们可得证悟的鼓励说话：

“Tiṭṭhantu, bhikkhave, sattavassāni. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha vassāni ... pañca vassāni... (pe)... cattāri māsāni... tīṇi māsāni... dve māsāni... ekam māsam... aḍḍhamāsam... tiṭṭhatu, bhikkhave, aḍḍhamāso. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattāhaṃ, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikānkham diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitāti.¹

比丘们！别说七年，比丘们！如果任何人在这四念住上这么修习六年……五年……（中略）……四个月……三个月……二个月……一个月……半个月……比丘们！别说半个月，比丘们！如果任何人在这四念住上这么修习七天，对他来说，二果其中之一果应该可以被预期：当生完全智，或当存在有余依时，为阿那含位。

任何中等聪睿的人修习四念处，即使是属于需要培训的人(neyya)，他能够于六、七年内取得两个圣果之一：阿罗汉(Arahanta)或阿那含(Anāgāmi)。任何异常聪睿的人修习四念处，七日他便会取得这两个圣果之一。

¹ 补入原经文。中文取自庄春江居士的《大念处经》中译及巴利文版本，但略去了原文年、月上的反复式内容(<http://agama.buddhason.org/DN/DN22.htm>)。

从这个保证，很显然一个人可以在更短的期间内成为须陀洹（Sotāpanna）或斯陀含（Sakadāgāmi）。这带来了很大的鼓舞。在经文的绪言，佛陀就此经宣称了修习念处的利益，现在请大家谛听：
[2]

Ekāyano ayam, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā
sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ
atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa
sacchikiriyāya yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānāti.

当像这样说：『比丘们！为了众生的清淨、为了愁与悲的超越、为了苦与忧的灭没、为了方法的获得、为了涅槃的作证，这是无岔路（唯一）之道，即：四念住。』

巴中对译：

bhikkhave = 比丘们、yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā = 这四念处、ayam = 此念处之道的修习是、sattānaṃ visuddhiyā = 透过净化心理的染污，为了众生的清淨、ekāyano maggo = 一道，唯一之道

在这里，「清淨」（visuddhiyā）的意思是「超越烦恼（kilesa），成为阿罗汉」。这是唯一证取涅槃之道。四念处的修习，是带领人们成为圣者、证得阿罗汉果的唯一道路。那么，如果你们希望成为阿罗汉、脱离一切烦恼，你们应该修习四念处。在这里，有人可能说：「我只想成为一位须陀洹，让我可以逃离下一世投生恶道的危险。这可行吗？」

这不用担心，要成为一位阿罗汉（四果），你首先需要成为一位须陀洹（初果）、然后斯陀含（二果）以及阿那含（三果）。这只有在一个人圆满了禅修的学习才能够达成[3]。如果一个人想成为须陀洹，他可以透过完成必要的修习而获得。因此应当注意，一个人就算只想成为须陀洹的人，也需要修习四念处。

巴中对译：

ayam = 此念处之道的修习是、sokaparidevānaṃ samatikkamāya = 为了愁与悲的超越、ekāyano maggo = 一道，唯一之道

在这个世界上，人们因为遇到严峻的逆境，如失去父母、伴侣、儿女、生意失败等，那愁与悲是巨大的。根据此经文，所有类别的愁与悲，

都可以透过四念处的修习而超越。因此，如果禅修者希望证取无愁与悲的境界，找到真正的快乐，便应当圆满地修习四念处。

巴中对译：

ayaṃ = 此念处之道的修习是、dukkha domanassānaṃ
atthaṅgamāya = （身体的）苦及（心理的）忧（苦）的
熄灭、ekāyano maggo = 一道，唯一之道

身体的苦有很多类型，它们是难以忍受的。忧苦有很多类型，也是难以忍受的[4]。在这世间，此二种苦都是非常可怕的。这段落指出，透过四念处，可以彻底地超越这些苦。因此，如果一个人想要脱离各种苦，生活安乐，他便应该圆满修习四念处。

巴中对译：

ayaṃ = 此念处之道的修习是、ñāyassa adhigamāya = 为
获得（八支）圣道、ekāyano maggo = 一道，唯一之道、
nibbānassa sacchikiriya = 为了涅槃的作证、ekāyano
maggo = 一道，唯一之道

道智、果智与涅槃是佛陀教法中，人们所向往的最高阶位。为了证得道智、果智与涅槃，只有修习四念处。这段落亦说明了，念处之道是唯一可以确定及无疑地趣向道智、果智与涅槃的道路。因此，如果一个人想在此生证得道智、果智与涅槃，他就只需要修习四念处，无岔之路。现在，我将就四念处的修习作解说及给予指导，以利益那些希望走上此道的人们。

念处的利益

在经文的结尾[5]，佛陀宣说在修习四念处后可以获得七种利益：

- 一， 众生的清净
- 二， 愁的超越
- 三， 悲的超越
- 四， 苦的熄灭
- 五， 忧的熄灭
- 六， 达至正道
- 七， 涅槃的证得

很明显这七种利益是每个众生最渴望及至为重要的。欲亲证圣道及果的人，应当修习四念处。有些人提出这些问题：「修四念处，可否让人腾空飞行？可以造作什么神变之事？」

提出这些问题的人没有清楚留意到佛陀所作的保证，佛陀在这保证中[6]，不曾提及诸如「修四念处可让人腾空飞行或作神变之事。」有留意这保证的人，其实并不会提出这类无关的问题。不过，如果他们提出这些问题，任何业处禅师，都只会按佛陀在《大念处经》结尾所保证的内容，没有其他。²

正念的意义和对象

念处 (satipaṭṭhāna)³ 的意义为何？

它指『持续的念现起』或『已建立的念』⁴

『念』 (sati) 的对象为何？

「于身体的活动生起时，应注意觉察（具念）于它们，无有间断；于感受生起时，应注意觉察它们，无有间断；于各种想法及乱想生起时，应注意觉察它们，无有间断；于任何现象（法）生起时，应注意觉察它们，无有间断。一个人应时刻努力，对这样的观察方式，变得熟练有技巧。」⁵

此处的意思是：一个人应当「循身观身」、「循受观受」等；即是，在身体和心理现象出现的一刻，反复观照、标记（内心默记）那现象，不让任何现象逃离其觉察[7]。佛陀宣称，这样的反复观照——

² 这章节的七利益内容及后面对神通的一大段评论，在尼泊尔尊者的英译本并没有记载。

³ 庄春江居士注：「四念处 (SA/MA/DA)；四意止 (AA)」，南传作「四念住」 (cattāro satipaṭṭhānā)，菩提比丘长老英译为「四个深切注意的建立」 (four establishments of mindfulness)，并解说「satipaṭṭhāna」一词，论师们有两种解读法，若解读为「念+现起」 (sati+upaṭṭhāna)，则为「念住；深切注意的建立」，若解读为「念+出发点」 (sati+paṭṭhāna)，则为「念处；深切注意的基础」，前者强调「建立念的行为」，后者强调「应用念的所缘」，虽然论师多倾向后者，但前者确定是更原始的（即属于更早期的诠释）。按：四念处被称为「自处父母境界」(SA.617)、「放牧处」(SA.1249)、「自洲自依」(SA.638)。

⁴ 补入相符的巴利名词。

⁵ 「正念」 (sati) 这个词汇，在无着比丘所作的《念住》一书，定义为 mindfulness，中译多作「注意」、「觉知」；本书则多以「觉察」「观照」来表示，而不使用「觉知」；以防混淆另一个词汇 pajānāti：「了知」，后者是「正知」的内容。

「随观」，称为「身随观」（kāyānupassī）和「受随观」（vedanānupassī）。

譬如以「走」为例，从心理活动（想走的心念）所生的身体动作，会以「提、推、放」脚的行为来呈现。一名禅修者，应该从提腿到放腿的过程，细心观察当中的身体现象，如紧及移动、其依因果关系的生起、灭去，反复以身观察身，不遗漏任何过程，观察所有相关活动的细节。这样的观照应该在每一步中进行，没有任何一步应该被遗漏。

不要思考任何东西，如果有任何想法走进内心，便应当标记它。在伸展和弯曲手脚时，也如是，禅修者应当在这些动作发生的过程中，观照身体现象如紧及移动的出现乃至消失。对所有其他身体动作，也是如此。不要让任何身心现象在未被观照之下消失。禅修者应当以这样的方式观照[8]，时常努力对所有行住坐卧（四威仪）的活动过程，以及附带生起的相关身心现象保持正念。

对任何「苦受」（dukkha vedanā），如拉紧、压迫感及痛楚，禅修者应该依循感受来观察感受，以感受为目标，观照标记「紧、紧」等。如果一个想法或观念在心中生起，便观照那想法或观念，标记「想、想」等。还有，如果在看到、听到时，悦意和不悦意生起，便应该一一观照其生起，标记「喜欢、喜欢」等，并以感受观照感受。

毗婆舍那刹那定

虽然文中指出，一位禅修者应当在所有身心现象生起时标记它们，对初学者而言，要全部觉察它们是困难的，他会发现自己对很多现象都无法标记。然而，凭借奋力、持续安住及热忱，如果他以此方式专心观照五、六日，他将会出乎意料地把心确立于「念定」（sati-samādhi）。在这个阶段后，禅修者将发现很少现象会逃出觉察及了解。在这么一个阶段[9]，行者会发现，在每次觉察到任何对象时，心识就像全然贴着每一个被觉察的对象上（心与对象同步）。

这种「心一境性」，称为「毗婆舍那刹那定」（vipassanā khaṇika samādhi，又名内观定）。当这种定变得很稳固，禅修者将会清楚明白所有被觉察的对象。

这是怎样的方式？是如此的：当禅修者觉察到一个身体现象，他必然如实地知道它，而且明白那身体现象本身，并没有感知能力。当他觉察到感受，将明白那感受是悦意还是不悦意。当他觉察到心识，会明白心识有倾向所感知对象的功能。还有，他会明白这些被感知的对象、感知它们的心识在此起彼落。因此他将明白，所有这些都是无常、苦、只是「自性法」（sabhāva）⁶，不会以这些对象为可意或憎恶。因此贪婪（abhijjhā）及烦恼（domanassa）没有机会生起，并保持平伏。

四种确立正念之处

如前所述，禅修者应当对身体现象生起时，对其特质作标记，以驱除爱憎等烦恼[10]，并明白它们是无常、苦、无我——只有自性法（sabhāva）的真相。这是「身随观念处」（kāyānupassanā satipaṭṭhāna）——反复地观察身体现象来观察身。

再者，禅修者应当在受、心和法（各类现象）生起时，反复观照受、心及法，并明白它们是无常、苦、无我（只有自性法）的真相。这分别是「受随观念处」（vedanānupassanā satipaṭṭhāna）、「心随观念处」（cittānupassanā satipaṭṭhāna）及「法随观念处」（dhammānupassanā satipaṭṭhāna）。

因此，修习这四种念处的禅修者可以获得道果（的证悟），透过反复专注观察所有身心现象的生起，将能够得见涅槃。这一点佛陀简述如下⁷：

Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

⁶ 《巴汉词典》明法尊者增订：Sabhāva，【阳】自性，情况，性情，真实。sabhāvadhamma，【阳】自然的原则。sabhāvarūpa，有自性色--具有各自的特性，例如地界的硬等。

⁷ 这一小段内容为总部版所无。

比丘们！这里，比丘住于在身上随观身，热心、正知、有念，能调伏对于世界的贪婪、忧。

住于在受上随观受，热心、正知、有念，能调伏对于世界的贪婪、忧。[11]

住于在心上随观心，热心、正知、有念，能调伏对于世界的贪婪、忧。

住于在法上随观法，热心、正知、有念，能调伏对于世界的贪婪、忧。

这篇巴利文的简短意思是：一个人应该观照任何生起的身体现象；应该时常精勤地这样做，持续及如实地明了它们。当一个人这样知道，每一刻的烦恼将会被平伏。观照及明了每一个身体现象，不让烦恼生起，就是「身随观念处」，也就是于身随观身。

同样地，禅修者需要在受、心和法生起时，反复观照受、心及法，并如实地明了它们。禅修者必须要持续提起正念，明了这些现象的究竟性质。以这样的方式明了时，不让烦恼生起。⁸如此，便是「受随观念处」「心随观念处」「法随观念处」。

时间差不多到了，在此我想强调一样非常重要的事情。这部经是佛陀以保证证悟的方式来宣说的。这是「现世作证之法」(sanditṭhika-dhamma)，即可以被每个人当下被实践、看见和证明的。它并不只是反复读诵或听闻便可获得的。如果一个人实际地练习，他将能够在此时此地亲身证见。不要仅以经论知识去评估那实际的一面。如果他希望测试其真实性，那么可以从一位业处禅师获得念处的方法指导，精勤地自己修习。他将会发现不同阶级的智慧与定力[12]，如早前所说明[13]。时间已到，念处的第一讲在这里结束。

希望大家能够继续收听第二讲。

沙度、沙度、沙度
Sādhu ! Sādhu ! Sādhu!

第一讲完

⁸ 尼本在这些描述受心法的段落，重复叙述了类似身随观的内容，总部本概略处理，此处则在描述身随观后，整合受心法为一段，略去冗长部分。

第二讲——四威仪章

(1951年5月13日讲于广播电台)

在第一部分，我已说明了本经的概要介绍部分，在这一讲里面，我将讲述本经典章节，然而，由于此经有二十一章，此处我只能讲述《四威仪章》(iriyāpathapabba)的内容。

首先，我想大家记着，《大念处经》并没有不重要的部分，没有「密意」或「隐喻」，我也想大家明白此经直接以简洁的方式，把所有念处的修法说明，它们都是导向证取圣道、果和涅槃。因此我希望大家对这一讲，能够带著决意和专注来聆听（或阅读）。同时，记着现在你有了机缘了解念处禅法，它能导向涅槃的证得，而且是大觉的佛陀所亲口宣说。

能够达至证得涅槃，毗婆舍那（内观）的修习是最为重要的。只有当一个人精确地明了毗婆舍那的修习，他才能够证得涅槃。不然[14]，他将错失证取圣道、果和涅槃的机会。

障碍圣道的两个重要因素

在这里，我想指出有两样事情，能够障碍一个人证取圣道、果和涅槃，那是：

- (一) 恶友 (pāpamittatā)
- (二) 作衰败行 (kiriya parihāni, 应作而不作)

巴利语 pāpamittatā，意指「与恶人在一起」或「受邪师的操控」。举例说，阿阇世王 (Ajātasattu) 不能解脱的原因，错失证涅槃的机会应归咎于恶友，因为他听了提婆达多 (Devadatta) 的话。另外应该谨记，如果接受任何人的煽动，造作障碍人证得出世间道、果和涅槃的行为，或受人操控反对修习导向解脱的毗婆舍那禅法，那么他必将失去证得道、果和涅槃的机会。

巴利语 kiriya parihāni，意指对「教导」「听闻」「修习」的忽视。其中，第一项是导师的责任[15]，正如有云：「他教导佛法，此教

法导向苦的熄灭」，其余第二、第三项是一位禅修者的责任。该导师应当全面及完整地解说修习毗婆舍那的方法；不然他便失职，让禅修的弟子不能证得解脱。而作为弟子，也有责任谨慎地记住其导师所给的指导，并按之修习。如果他不聆听那些指导，不尽自己的责任，不按导师所教修习法，他将无法证得道果与涅槃。

错失证悟的在家人贝色

正如同一位名叫贝色的人，没有谛听佛陀所说的重要教法，并且在经还没有讲完之前便离开，因此错失证得解脱的机会。如果他聆听到最后，他会证得初果的。

Atha kho bhagavā acirapakkante pesse
hatthārohaputte bhikkhū āmantesi—
“paṇḍito, bhikkhave, pesso hatthārohaputto;
mahāpañño, bhikkhave, pesso hatthārohaputto.
Sace, bhikkhave, pesso hatthārohaputto
muhuttaṃ nisīdeyya yāvassāhaṃ ime
cattāro puggale vitthārena vibhajissāmi,
mahatā atthena saṃyutto abhavissa.

MN.51 Kandarakasuttaṃ, Majjhimanikāye

「那时，世尊在骑象者之子贝色离开不久，
召唤比丘们：「比丘们！骑象者之子贝色是贤智者；
比丘们！骑象者之子贝色是大慧者，比丘们！

如果骑象者之子贝色再稍坐片刻，直到我详细解说这四种人，
他会有与大利益相应的。」⁹

《中部 51 经· 耿达勒葛经》

《中部》的经文说：「因为贝色回家去，没有听完全经，他错失了成为初果的机缘。」

今时今日，也有很多人因为下述的理由，错失证得道智的机缘：

- (一) 因为没有听闻经法，那些导向道果的方法； [16]
- (二) 虽然听过经法，但没有实践修习它；
- (三) 没有以热忱与全心投入修习毗婆舍那禅法到最后。

⁹ 此处补入额外的巴利经文。全部内容及故事，请参考《中部 51 经· 耿达勒葛经》
(MN.51 Kandarakasuttaṃ) : <http://agama.buddhason.org/MN/MN051.htm>

大家应当记着，现在我在阐述《大念处经》是为了履行作为导师的责任，而大家的责任，就是谨慎地聆听，然后致力地以热忱实践修毗婆舍那禅法。¹⁰

四种行为举止的了知

大家现在将会听到大觉佛陀所宣说的《四威仪章》。请专心倾听（或阅读）。

bhikkhu gacchanto vā ‘gacchāmī’ti pajānāti,
ṭhito vā ‘ṭhitomhī’ti pajānāti,
nisinno vā ‘nisinnomhī’ti pajānāti,
sayāno vā ‘sayānomhī’ti pajānāti,
yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti,
tathā tathā nam pajānāti.

比丘当行走时，他了知：『我行走。』
或者，当站立时，他了知：『我站立。』
或者，当坐着时，他了知：『我坐着。』
或者，当躺着时，他了知：『我躺着。』
或者，他如身体的动向而了知。

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī
vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya anissito ca viharati,
na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave,
bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

DN.22 Kāyānupassanā iriyāpathapabbaṃ,
Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ

像这样，或住于在自己的身上随观身，
或住于在外部的身体上随观身，
或住于在自己的与外部的身体上随观身，
或住于在身上随观集法，
或住于在身上随观消散法，

¹⁰ 此章节的内容尼本所无。

或住于在身上随观集法与消散法，
或只为了智与持念的程度而『有身体』的念被现起，
并且住于无依止，他在世间中不执取任何事物。
比丘们！比丘这样住于在身上随观身。
《大念处经·四威仪章》¹¹

上述所说的念处禅法[17]，并不是任何禅修导师所自创的新业处禅法，它是佛陀在二千五百年前亲述的古老禅法。

在行走时，觉察和了解「在行走」的现象，不是很容易么？还有，在站着时觉察站着、坐时觉察坐着、卧着时觉察卧着，不也很容易么？

为了概述前面这几句，经文「他如身体的动向而了知。」（*yathā yathā vā panassa kāyo pañihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti.*）表示一位禅修者应该标记觉察所有行住等等的行为，不论大小、观察它们的生因与缘。在此，如果身体的动向是「腹部的起伏活动」，觉察这些活动，以及如实明了它们就属于这一类。

当一位禅修者拥有一个平静的心，并没有被其他的禅修对象所占据，他应该对腹部的起伏作标记，觉察那身体的动向，如实了解。这样不是很容易修习吗？对一位有意修习毗婆舍那禅法的人，按照刚才所说的方法修习不是很容易吗？[18]是的，这很容易。因为佛陀说，这方法是最简易的。

佛陀说此法门，是以一种简易的方式，让无论成人、小童、男人、女人、有受教育的人、没受教育的人都可以修习。我们发现在佛陀的时代，只有七岁的童男童女都可以成为须陀洹乃至阿罗汉。还有，舍卫城的人口有七分之五都是圣者的原因，也是由于那修习方法的简易。如果这些方法需要很长时间研究才能够修习，这些人的成就便不可能发生。

如果一个人需要在拥有很好的论典知识，譬如心识、心所、心路过程、色聚法以及缘法，之后才禅修；那么实际上在那个时代，没有人会修毗婆舍那禅法的，因为当时的人大部分都是没有受经论教育的。一个愚笨的人，譬如小周利槃特（*Cūḷapanthaka*）在他修行之初遇到很大的困难（无法背下偈颂）。基于这些理由，很清楚可见，佛陀所宣说的禅修方法（业处），都是如同念处禅法般简单。[19]

¹¹ 补入全章经文，庄春江居士中译本。

在这里，当我说它简单，是指容易学会。然而修习佛法达到证得定、慧是不容易的。这看来是一桩难事，它只能够透过正精进、持续修习、热忱与投入才能够达成。时常懒散、心意羸弱，是不会有任好成果的。

了知不是一般的知道

回到实际修法的题目上，在那一句「当行走时，他了知：『我行走。』」那些没有实修，不明了佛陀的话的人，可能会提出质疑。注释书的作者觉音尊者，在研究过后也给了他对这些质疑的说明。一个无知的人，可能会对人说：「有关『行走』这事，就是连狗也知道，当它们走动时，它们在走。如果禅修者是这样子去知道，两者的『了知』（pajanati）¹²是否类似？」提这问题的人的知识很狭隘。

**Gacchanto va gacchamiti pajanati = Tattha
kāmaṃ soṇasiṅgālādayopi gacchantā
“gacchāmā”ti jānanti, na panetaṃ
evarūpaṃ jānanaṃ sandhāya vuttaṃ.
Evarūpañhi jānanaṃ sattūpaladdhiṃ na pajahati,
attasaññaṃ na ugghāṭeti, kammaṭṭhānaṃ
vā satipaṭṭhānabhāvanā vā na hoti.
~Iriyāpathapabbavaṇṇanā,
Mahāsatipaṭṭhānasuttavaṇṇanā
在行走时了知：「我在走。」**

有关此「走」，即便犬与豺狼等，也知道它们于走时在走，
但此四威仪所教导，并非类似的了知。
因为那类「了知」属于动物，并不去除众生见，
不去除我见，不会成为禅修业处或念处之培养。
《大念处经疏钞·四威仪章》¹³

注释者觉音尊者是这样在疏钞中回应：是的没错，人与狗都知道在

¹² 读者应注意，这里的「了知」（pajānanaṃ或pajahati等），是通用于想、识及智的了知，而禅修的了知是与智相应的了知，如《清淨道论》云：「以了知之义为慧。这了知是什么？是和想知及识知的行相有别的各种知。」（**Kenatṭhena paññāti pajānanaṭṭhena paññā.**

Kimidaṃ pajānanaṃ nāma? Sañjānanaṃ vijānanaṃ kāraṇaṃ nānappaṭṭhānaṃ jānanaṃ.)

¹³ 补入巴利注释原文，中译依索玛尊者（Soma Thera）的英译本所作。

行走时自己在走。但人的了知，与动物本能的感知并不太一样。两者是相当不同。哪里不同？答案是：狗和普通人都认为身心现象及作用为常（nicca）、乐（sukha）、我（attā）。[20]

虽然他们可能会说知道自己在走，但是他们并非在每次行走或动的时候了知到其移动，不是每一样都详尽地了知。他们只是非常表面地知道，而且大部分注意力转向其他对象。就算他们放一些注意力因而「知道」，他们不知道那全身的移动，只是一连串色法的移动，以及从「想走」的心念产生（心生色法）。这个人想着：「那想走的心念是我」（心是我）、「在走的也是我的行走」（身是我）。他被「我」的概念所影响。这类人完全对现象的生起和灭去无知。

他们认为「我」（灵魂）是恒常和不变的，一生也是如此。因此，这类「了知」，不但没有打破我见，反而增强它。这类「了知」，没有伴随任何的随观，不会成为禅修的业处也不能培养四念处的修习。佛陀并没有教导这类「了知」。

Imassa pana bhikkhuno jānanam
sattūpaladdhiṃ pajahati, attasaññaṃ ugghāṭeti,
kammaṭṭhānañceva satipaṭṭhānabhāvanā ca hoti.
这位比丘（禅修者）的了知去除了众生的见、
击退了我的想，此为业处及念处修习之培养
Idaṅhi "ko gacchati, kassa gamanam,
kiṃ kāraṇā gacchatī"ti evaṃ
sampajānanam sandhāya vuttam.

然而「谁走？是谁的走？何由是此走？」
此等语为禅修者对走的正知（智）。

Tattha ko gacchātīti na koci satto vā puggalo
vā gacchati. Kassa gamananti na kassaci sattassa
vā puggalassa vā gamanam. Kiṃ kāraṇā gacchātīti
cittakiriyavāyodhātuvipphārena gacchati.

关于「谁走」，没有众生或人等走。

「是谁的走」，不是任何众生或人的走。

「何由是此走」，依于心作之震动（风界）的遍布而为走。

Tasmā esa evaṃ pajānāti "gacchāmī"ti cittaṃ uppajjati,
taṃ vāyaṃ janeti, vāyo viññattiṃ janeti,
cittakiriyavāyodhātuvipphārena sakalakāyassa purato
abhinīhāro gamananti vuccati.

禅修者如是了知：「想行走」的心生起，
此心产生震动（风界的移动）的过程；
震动的过程导致表色（展现为行走等的身体移动）。
因心作之震动过程散布于整个身体而移动，如此被称为行走。
《大念处经疏钞·四威仪章》¹⁴

佛陀所教的「了知」，是那种对行走及移动特质（风大）的了知。一位禅修者这样地练习，明白到：「如果『我想走』的念头生起，这个念头会制造一连串移动的心生色法[21]，并产生身表色。」

「谁行走？是谁的行走？」这里可以提两个问题。对这两个问题的回答是：谁行走？（ko gacchati）没有众生、人或任何东西。是谁的行走？（kassa gamanam）不是任何众生或人的行走。因此，禅修者很清晰地明了，只有以下的两样事情：

- （一）心生起「我想走」的心念（gacchāmīti cittaṃ）
- （二）心生的风大过程所产生的身表色（kāyaviññatti）

基于因果关系而产生的某种纯粹移动，被称为行走。除了上述这两种现象，没有所谓「我走」或「他走」。

「依什么是这个行走？」（kim kāraṇā gacchati）。依心生的色法，那身体的移动而称为行走。因此禅修者了知：如果生起一个「我想走」的念头，那心念产生一连串心生的色法——风大；那风大导致身表色产生——与念头同步发生的实际的变动。这结果，整个身体的移动，称为「行走」。[22]

如前面所说明，对上面三个问题——谁走？是谁的走？依什么是这个走？答案是彻底的了知——正知（sampajañña），也被称为「正知智」（sampajañña-ñāṇa）。这些是注释者的话语。这种全面的知，是对应「了知」（pajānāti，知道各方面）这个词汇的。

重述注释者的话语，一位禅修者这样明了：

Esa = 一位在标记及觉察行走时「行走」的禅修者；
Pajānāti = 清晰地知道； Gacchāmīti cittaṃ =
想要行走的心； Uppajjati = 生起； Tam = 此心；

Vāyaṃ janeti = 风界产生（坚挺及移动发生）； Vāyo =
风界的活动； viññattim janeti = 导致表色；
Cittakiriyavāyodhātu vipphārena =
因心而导致的移动的推动力而遍及；
sakalakāyassa = 全身的或所有称为「身」的色法；
purato abhinīhāro = 逐渐移动至所欲的方向；
gamananti vuccati = 称为「行走」。

「因为心生的风界，于是身表色产生。」在这里，「坚挺」——支持或以力量保持的意思，是风大支持的特相，而「导致移动」是风大的作用。因此注释者让我们明了，透过心生的风大，整个身体的移动，是称为「行走」。这些都是对「了知」——pajānāti 这个词汇的阐述。

一位禅修者必须明白那心念「我想走」的生起，然后他也必须明白所产生的风大过程；并最后明白那风大所导致的身表。[23]他也应该明白整个身体的向前移动，而这个移动被俗语称为「我行走」或「他行走」。

不迷妄正知

事实上并没有行走者，只有行走在发生。一位禅修者必须如此了知，而此了知称为「不迷妄正知」（asammoha-sampajañña），这本身就是禅修的业处。还有，在观察禅修业处而生起这种「正知」（清晰地了知），这便变成是「念处禅修」（satipaṭṭhāna-bhāvanā）。因此，佛陀宣说：「一位禅修者行走时了知在行走。」

如果我们阅读巴利经文连同相关的注释，很明显地那经文是就「行境正知」（gocara-sampajañña）而说，直接指示禅修的方法。注释者解说指当一位禅修者以此方式修习，证得相当程度的定与慧，他的「了知」将变成「不迷妄正知」（又称「无痴正知」）。

注释者的这些话语支持了经文所说，而我们也依靠注释者的话，给予弟子们指导经文所述的念处禅法。很多人已尝试过这个方法[24]，而我们数以千计的弟子均证得了此「不迷妄正知」。这些人包括熟悉佛教经论的比丘及在家居士，也有不熟经论的人。

纵然如此，可能你还是会怀疑觉得：「这样简单观察『行走』，就能够证得这样的正知？」如果你是这样想，便如同一位生来便瞎的人，不相信其他人们可以看到事物一样，因为他自己不能够看到事物。还有，你有机会获得「难得之事」（dullabha），有幸得到人身。人身是需要善业才能获得的，但是却可能无所事事地错过此生。因此应该爱护自己，志求解脱，按照念处禅法来修习毗婆舍那禅。如果你按着我所给予的指导修习四至六日，我是可以保证你证取这样的正知。

正如前面所说明，在「行走」的情况，一位禅修者了知心生色法的移动过程，站、坐、卧也如是[25]。清晰地知道这四类姿势的身心活动，它们每一刻的生起和消失，这类「随观」称为「随观集法」（samudaya-dhammānupassī）¹⁵和「随观灭法」（vaya-dhammānupassī），¹⁶因为一位禅修者安住于身随观集起的现象，或安住于身随观集起和灭去的现象。「不迷妄正知」是这类随观的结果。

如果一位禅修者持续以此方式反复观察（随观），包含此随观的智慧将会逐步提升直至他证得圣道、果及涅槃。因此佛陀在经的绪言说：

ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya
「为了智慧（圣道或八正道）的获得，涅槃的取证」[26]

好的，时间已到。我想在这里结束《大念处经》第二部分的讲记。

希望大家能够继续收听下周的第三讲。

沙度、沙度、沙度
Sādhu! Sādhu !Sādhu!

¹⁵ 庄春江居士的注释：(1)「集(SA/DA)；习(SA/MA)；习/习起(AA)」，南传作「集；集起」(samudayaṃ, 动词 samudayati)，菩提比丘长老英译为「起源，起来；出现」(origin, origination/动词 originate, arising)。(2)「集法(SA)；习法/有习之法(AA)」，南传作「集法」(samudayadhammo)，菩提比丘长老英译为「属于有起源者」(subject to origination)，或「起源性质」(the nature of origination, SN.47.40)。这里的「法」不是指「正法」。

¹⁶ 「观察生灭/谛观法生灭(SA)；作生灭相(GA)；观兴衰法(MA)；观法生灭(DA)」，南传作(i)「随观生灭」(udayabbayānupassī)，菩提比丘长老英译为「凝视起落」(contemplating rise and fall, SN)，或「凝视出现与消失」(contemplating arising and vanishing, AN)。按：这里的「灭；衰灭」原文为 vaya=baya 而非 nirodha。(ii)「随观这消散的」(vayañcassānupassati)，菩提比丘长老英译为「观察其消散」(he observes its vanishing, AN)。按：《满足希求》说，他看见他这个心的生起与消散(tassa cesa cittassa uppādampi vayampi passati, AN.6.55)。(iii)「导向生起与灭没[之慧]」(udayatthagāminiyā [paññāya])，菩提比丘长老英译为「识别出现与消失之智慧」(the wisdom that discerns arising and passing away, AN)。



第二讲完

第三讲——正知章

(1951年5月20日讲于广播电台)

对任何动作必须正知

今日所讲的经典，继续是《大念处经》，上一讲是第二部分，今日为第三部分。这次将会讲述《正知章》（*sampajānapabbam*）。

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu abhikkante
paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite
sampajānakārī hoti, samiñjite pasārite sampajānakārī
hoti, saṅghātipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti,
asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti,
uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti,
gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte
tuṅhībhāve sampajānakārī hoti.

Iti ajjhataṃ vā ...pe... evampi kho,
bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.
~Kāyānupassanā sampajānapabbam, Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ
再者，比丘们！比丘在前进、后退时是正知于行为者¹⁷；
在前视、后视时是正知于行为者；
在[肢体]屈伸时是正知于行为者；
在[穿]衣、持钵与大衣时是正知于行为者；
在饮、食、嚼、尝时是正知于行为者；
在大小便动作时是正知于行为者；
在行、住、坐、卧、清醒、语、默时是正知于行为者。
像这样，或住于在自己的身上随观身，
.....（中略）比丘们！比丘这样住于在身上随观身。
——《大念处经·身随观正知章》¹⁸

经文说：「在前进、后退时是正知于行为者」（*abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti*）因此，向前走及向后退时，禅修者必须了知他向前或向后行走。他不应该在沒有清晰正知之下行走。因此，禅修者应该对站（住）、坐、向后及向前等修习正知。还有，他必须要在身体向左右走动时，同样地修习了知及标记。

这里，有的人可能会说：「『身体向这边、那边走动』这句话并非佛陀

¹⁷ 庄春江居士注：「正知于行为者」（*sampajānakārī*，逐字译为「正知+作者」），菩提比丘长老英译为「以清楚的理解而行动者」（*who acts with clear comprehension*）。

¹⁸ 补入巴利经文和中译。

教法所述之语（āhaccabhāsita desanā）。」不要自己产生这样的怀疑（vicikicchā）：「对这些佛陀没有提及的动作的正知，是否符合于修习安住于身随观身？」佛陀教法所述的话语——「最胜教说」（sāmukkamsika desanā），只是概要地说明修法的基本原则，正如文中所见。这并不是全面的说明。如果是这样，那经典分量将会很巨大[27]。

最需要注意的一点，无论是身体向前、向后、向左或右，这各类摆动的本身都是身体现象（色法）。这些身体现象，可以被错误地看待为常、乐、我。因此所有能够被错误地执取的身心现象，都应该被视为内观禅修的对象，以达至破除这些错见的目的。这是毗婆舍那禅法的既定程序。基于此，要明确地铭记于心，所有能够被错误地视为常、乐、我的身心现象，均适合作为禅修对象，正如经中所概述。

四种正知

经文提到：「正知于行为者」（或译「以智行动者」），有四种智可以称为「正知」（sampajañña，或作 sampajāna）：

- 一、目的正知（sātthaka-sampajañña）
- 二、适当正知（sappāya-sampajañña）
- 三、行境正知（gocara-sampajañña）
- 四、不迷妄正知（asammoha-sampajañña）

在这四种正知里面，「目的正知」是在考虑过什么是意义及没有意义后，知道何为有意义的目的，这可以透过提一个念头[28]：「这样做对任何人有没有用处？」因此，思惟有没有意义为「目的正知」。

「适当正知」是对适当性的理解，虽然已经考虑到有没有意义，但到底什么是适合及不适合自己的，对个人的状况与个性等是否适合也需要考虑。如果不适合就不应该做。这样的反思适当性就是「适当正知」。

「目的正知」和「适当正知」在世间、出世间的事务上都有用，如果一个人拥有这两类正知，他便能够在此世间获得成就与利益，同时间，这些都可以成为毗婆舍那禅修的基础。这两种正知，可以辅助止、观的培育，它们也被称为「遍持慧」（pārihārikapaññā），但这并未成为「修习慧」（bhāvanāpaññā）。

「行境正知」（gocarasampajañña）意指禅修的业处，随观的行境。这是说，禅修者对其被安排修习的禅修对象，能够一心系念于它。在毗婆舍那禅修的范围[29]，是指对身口意活动持续作清晰了知，也就是身、受、心、法这四类活动的观察。这种「行境正知」是毗婆舍那禅修的工作范

围。它非常重要。只有当一个人获得了「行境正知」，他也将会获得「不迷妄正知」。因此在《大念处经》里面，它备受重视。

注释书列举的四类行境正知

在注释书里面，列举了四类人来说明行境正知的关系：

Idhekacco bhikkhu harati na paccāharati,
ekacco na harati paccāharati, ekacco neva
harati na paccāharati, ekacco harati
ca paccāharati ca.

~Catusampajaññapabbavaṇṇanā,
Mahāsatipatṭhānasuttavaṇṇanā

「一类比丘（将禅修目标）带去（托钵），（事后）没有带回；
另一类没有带去，但带回；
另一类没有带去，也没有带回；
另一类带去，带回。」

《大念处经疏钞·正知章》¹⁹

一、一些比丘在前往托钵时，心系禅修的目标（业处）而去（harati），在托钵后回程时，没有带着目标而回（na paccāharati），对它失念。这是在显示，就算在远行及需要做某些事而可能忘失正念时，一个修行人对禅修有多尊重。作为禅修者，在所居住的寺内他也应当任何时候（即便作务）持续禅修。

二、另一类比丘，他在前往托钵时不系心禅修目标，但在回程时才系心目标。

很多这类比丘，在进食后努力修习毗婆舍那，都达致了圣道及果。昔日，光是斯里兰卡本岛，在任何村落中，没有一处不是坐禅（解脱）之处，比丘们在坐禅后[30]，吃过米饭后，就地便证取圣果。因此，应当相信，人们透过努力修习毗婆舍那禅法，就可以证得解脱，即使在饮食之间。

三、第三类比丘，是在前往及回程中，均不系心禅修目标。

这样的人被称为「放弃（禅修）职责的人」（nikkhittadhura-puggala）²⁰，亦被称为「住放逸者」（pamādavihārī）。这是说他抛弃了正精进的枷锁

¹⁹ 补入注释书原文及中译。

²⁰ Nikkhitta, (Nikkhipati 的【过分】放下，搁置，放弃。nikkhittadhura, 【中】放下职责。paviveke nikkhittadhurā, 闲居而无所事事。

或责任，任何时候不修正念，因而是一名不负责任的人。他于现生已放弃一切证取解脱的希望，并抛弃了各类毗婆舍那的修习。这样的人是不会留意到有所谓业处（禅修的目标）。然而，还有比这类人更糟糕的，那就是反对他人修习毗婆舍那的人，认为没有人能够在现世中证得解脱。

一个人需要认真深入考虑这桩事[31]。正如一个病者要用药，如果他取得的是良药，会治好他的病；有成熟波罗密的人可以按佛陀所教修习，只要正法尚存，就能证得圣道和果。这一点不应当被忽略。没有经论说一名禅修者不能在现生中证得解脱。

另一方面，注释书说只要按佛陀的教导修习毗婆舍那禅法，一个人能够成为具足「三明」（tevijjā）的阿罗汉：

- 宿命明（pubbenivāsānussatiñāṇaṃ）——忆起过去多生；
- 天眼明（Dibbacakkhuñāṇaṃ）——观察众生的生死趣向；
- 漏尽明（āsavakhayañāṇaṃ）——明了苦因及其灭去之道。

律藏的注释也指出，这样修习，一个人最低可以获得阿那含果。

正行而住则圣者住世

来自《长部·大般涅槃经》的佛语可说是最值得我们依靠：

Ime ca, subhadda, bhikkhū sammā
vihareyyuṃ, asuñño loko arahantehi assāti.
~ DN.16 Mahāparinibbānasuttaṃ
而，须跋陀！如果这些比丘正住，
则世间是不会缺少阿罗汉的
~ 《长部 16 经·大般涅槃经》 [32]

这句经文的用意是：「如果有修毗婆舍那的禅修者及圣者正住于世，这个世界就不会没有阿罗汉」。在此文中，明白「正住」（sammāvihareyyuṃ）的正确解说，对我们而言是高度重要。

如果圣者及禅修者都独处闲静，修习毗婆舍那，没有弘扬佛法，那么佛陀教法可以持久吗？不能。只有导师们给弟子众教授佛法，鼓励他们修行，那么佛法才会持久。因此，「正住」（或译「正行而住」）应该以此方式理解。按注释书，「正住」的意思是「教导人们他所明了的佛法及其修习方法，并鼓励他们证得他所证得的法。」基于此，一个明白佛法的人，可以向一、二、三乃至十人以上宣扬佛法，让佛法代代相承。

我想再进一步解说注释者的话：

Sammā vihareyyunti ettha sotāpanno
attano adhigataṭṭhānaṃ aññaṃ
kathetvā taṃ sotāpannaṃ karonto
sammā viharati nāma. Esa nayo
sakadāgāmiādīsu.

「正行而住：预流者向他人说明自己证得的方法后，
令他人证得预流，此即名为『正行而住』。
一来者等也是如此。[33]

Sotāpattimaggaṭṭho aññaṃpi sotāpattimaggaṭṭhaṃ
karonto sammā viharati nāma. Esa nayo sesamaggaṭṭhesu.
住预流道者向他人说明并令住预流道，
此名为『正行而住』，住余道者也是如此。

Sotāpattimaggaṭṭhāya āradhavi-passako
attano paṇaṃ kammaṭṭhānaṃ
kathetvā aññaṃpi sotāpattimaggaṭṭhāya
āradhavi-passakaṃ karonto
sammā viharati nāma.

Esa nayo sesamaggaṭṭhāya āradhavi-passakesu.

Idaṃ sandhāyāha – “sammā vihareyyu”nti.

~Subhaddapari-bbājakavattuvaṇṇanā, Mahāparinibbānasuttavaṇṇanā
为（达至）预流道而勤修毗婆舍那者，
向他人说明自己熟习的业处后，
令他人成为预流道勤修毗婆舍那，
此亦名为『正行而住』。

为余道而勤修毗婆舍那者也是如此。

以此而说：『正行而住。』

《大般涅槃经疏钞·游行须跋陀事章》²¹

这些是注释者（觉音尊者）所作的说明。按他所说，只要这世间可以出现任何看清实相的人，佛法会因此而长久兴盛。这句「正住」表示「教导毗婆舍那禅以传扬佛陀教法」[34]，而这亦包括教理传授（pariyatti）的方面。现在，我们不是看到经论的教授与学习吗？这不就正符合「正住」这句话吗？因为教理的存在，无疑地这个世界不会缺乏圣者和阿罗汉，这是按照经文「此世间阿罗汉会是不空的」（asuñño loko arahantehi assāti）而言。

如果大家考虑到经文所确保的利益，你将会明白到：「当一个禅修

²¹ 从班迪达大师《解脱道上》（温宗堃中译）的辅注补入巴利对照译文，并加以润饰。

者遵循佛陀教导的方法修习毗婆舍那禅法，就算他不能在现生证得解脱，他也会确立了戒、定、慧，并增强了其波罗密。」因此作为佛教徒，不应阻碍他人按佛陀的言教实践毗婆舍那禅法。

人们应当注意，如果妨碍他人修习毗婆舍那，这将会造作了一个障碍自身证得圣道果报的行为（magga-antarāya，道障），而他们也将对佛陀教法造成破坏。[35]

最佳的一类比丘

四、第四类也是最后一类比丘，他在前往托钵时会心系禅修目标，并且在回寺时也系念于它。也即是说，无论日夜，任何清醒时刻他都不离开禅修目标，这是四类中最佳的一类。

Idaṃ pana haraṇapaccāharaṇasaṅkhātāṃ
gatapaccāgatikavattāṃ pūrento yadi
upanissayasampanno hoti.

Paṭhamavaye eva arahattāṃ pāpuṇāti.

圆满遵守来去之义务的行者，

被称为「带去带回者」，

若具备证悟的潜质，

能于年轻时期（生命的第一阶段）得阿罗汉位。

No ce paṭhamavaye pāpuṇāti, atha majjhimavaye.

No ce majjhimavaye pāpuṇāti, atha pacchimavaye.

No ce pacchimavaye pāpuṇāti, atha maraṇasamaye.

No ce maraṇasamaye pāpuṇāti, atha devaputto hutvā.

No ce devaputto hutvā pāpuṇāti, anuppanne

buddhe nibbatto paccekabodhiṃ sacchikaroti.

若于年轻时未证，则于中年。

中年未证，则于临终时。

临终时未证，则生为天子。

未生为天子，则于无佛世出生为人，证得独觉菩提。

No ce paccekabodhiṃ sacchikaroti, atha

buddhānaṃ sammukhībhāve khippābhiñño vā

hoti seyyathāpi thero bāhiyo dārucīriyo.....

~Catusampajaññapabbavaṇṇanā,

Mahāsatipaṭṭhānasuttavaṇṇanā

若未证得独觉菩提，则于睹见佛陀之时瞬间顿悟，

犹如婆醯长老.....（略）

注释者说，这类人能够于现生证得阿罗汉果，如果于年轻时没有证到，他会在死亡的时候证得，不然，就会投生作天人并证果，再不就会在遇到佛陀的时候证得，而且他会获得瞬息的证悟与神通（*khippābhiñña*）。因此，欲修行的禅修者，绝不应该放弃，还有很多其他利益是可以预期的。我们也按着上述的第四类「行境正知」，来教导弟子众，时刻不可忘失正念。

第四种「正知」——*Asammohasampajañña* 的意思是「不迷妄正知」，这是没有呆滞或愚昧的彻底理解（正知）。这是说禅修者随观身心现象的生起和灭去，并持续地了知和理解无常[36]、苦、无我。再者，于向前等不迷妄，是「不迷妄正知」。当「行境正知」圆满地确立后，「不迷妄正知」的智慧就会自然呈现。禅修者并不需要分开地修习它。

它的生起是如此的，禅修者持续地标记移动等行为，定与慧变得成熟，他于是明白：「当『我在摆动』的念头生起，仅以此心念，导致心生风界的产生，并引致身表的出现。这个摆动的活动并不是『真我』（灵魂）所产生、也不是我的。仅仅依靠着心生风界，这个称为『身』的躯体摆动。」这样的理解，便是「不迷妄正知」。

禅修者的责任是需要努力修习「行境正知」——小心地持续观察所有身体活动，而「不迷妄正知」——看清及了解身心现象的集起与消逝为无常、苦、无我，则是定慧的责任。因此，行者的责任、法的责任应当被区分开。请记住，禅修者应尽力圆满「行境正知」的责任，了知及标记各目标。当禅修者的责任以这种方式圆满，定慧就会圆满自己的责任，然后「不迷妄正知（智）」便会出现。

余下的时间不多，我将简短概说经文的内容。经文：「*ālokite vilokite sampajānakārī hoti*」，意思是「在前视、后视（左右顾视）时是正知于行为者。」[37] 不论你在看什么，持续标记「看、看」。

经文：「*samiñjite pasārite sampajānakārī*」，意思是「在（肢体）屈伸时是正知于行为者。」这表示在关节、不论手脚的弯曲、伸展出现时，应观照它们，标记：「想弯、弯」、「想伸、伸」，动作停止的时候亦应观照它们已停止。

经文：「*saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī*」，意思是「在（穿衣、持钵与大衣²³时是正知于行为者。」在任何时候拿着东西，持续标记：

²² 补入注释书原文及中译。

²³ 庄春江注：「僧伽梨」，南传作「大衣」（*saṅghāṭi*，音译为「僧伽梨；僧迦梨；僧迦利」，

「想拿、拿」。

经文：「asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī」，意思是「在饮、食、嚼、尝时是正知于行为者。」在任何时候吃、喝东西，都应持续标记，这里有很多现象可以标记。

经文：「uccārapassāvakkamme sampajānakārī」，意思是「在大小便动作时是正知于行为者。」在进行大小便的身体动作时，也应该清晰地持续标记。

经文：「gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṇhībhāve sampajānakārī」，意思是：「在行、住、坐、卧、清醒、语、默时是正知于行为者。」一个人应该在行走、站立、坐著、起床、谈话、保持静默的时候作标记观照。

简单而言，这些经文表示对各类大大小小的身体动作修习念处[38]，譬如嘴唇的移动、舌头的移动、眼皮的移动、眼睛的张闭、眨眼；总之就是所有身体的移动，因此随观身体现象的集起与散灭。

当持续地这样修习，定力变好，禅修者会清楚知道那想要动或转换（姿势）的心，智慧会自然清净。禅修者明白：「并没有事情的造作者。只有一连串的心念、心生的移动、移动所产生的身表（躯体的摆动），在依次地此起彼落，没有『我』在做。」因此对向前及向后等活动没有迷妄，这被称为「不迷妄正知」。

透过行境正知及不迷妄正知的修习，禅修者会逐步证得各阶段的观智，并最终证得涅槃，熄灭贪嗔痴，一切缘生法止息。到现在，我已给大家修习念处禅法的一些简短指导，以鼓励禅修者修习并趋向涅槃。[39]

到此，今日的佛法开示已完毕。希望大家能够聆听下一节有关观智的开示，也是《大念处经》的最后一讲。

沙度、沙度、沙度
Sādhu ! Sādhu ! Sādhu!

第三讲完

另译为「重衣」)，菩提比丘长老英译为「外衣」(outer robe)。

第四讲——证得观智至解脱

（1951年5月28日讲于广播电台）

止与观

今天的开示，将总结《大念处经》的内容。前三讲，主要是「身随观」（kāyānupassanā）的说明，我已经讲了相当的长度，现在应该解说一下「受随念」（vedanānupassanā）、「心随念」（cittānupassanā）及「法随念」（dhammānupassanā），以及各级的观智（vipassanā-ñāṇa）。那些不曾听闻过这些词汇，或没有实际修习观禅的人，可能觉得要明白它们会有困难。

有两种修习毗婆舍那（内观）的根本方法，一种是「止乘行者」（samatha-yānika），另一种是「观乘行者」（vipassanā-yānika）。在「止乘行者」的修法，禅修者先证「近行定」（upacāra-samādhi）或「安止定」（appanā-samādhi），然后再修毗婆舍那禅，观察那禅定的现象。

在「观乘行者」，禅修者并非必须确立深定，而只需要修观，不涉及这两种定。这也被称为「纯观乘者」（suddha-vipassanā-yānika）的修法，意思是只修观，没有其他。[40]《中部》的注释书《破斥犹豫》（Papañcasūdanī）说：

Idha panekacco vuttapakāraṃ
samathaṃ anuppādetvāva pañcupādānakkhandhe
aniccādīhi vipassati. Ayaṃ vipassanā.

Dhammadāyādasuttavaṇṇanā,
Papañcasūdanīyā majjhimanikāyaṭṭhakathāya
在此教法中，有的人未先令奢摩他定生起，
便观照五取蕴的无常（苦、无我）等。

这是（纯粹的）毗婆舍那。

《中部·法嗣经注释》²⁴

「vuttapakāraṃ samathaṃ anuppādetvā」（没有先让奢摩他的生起）；当一位禅修者彻底专注于身心现象的生灭，他在那禅修期间所暂时

获得的定，是与「近行定」等量看齐，并能够驱除盖障。因此大部分注释者把此种内观刹那定（khaṇikasamādhī），置于「近行定」之位。我之所以说明这一点，是希望证明虽然禅修者没有分开地确立（修止的）禅定，他仍能够获取「心清净」（citta-visuddhi）。

这句巴利文：「pañcupādānakkhandhe aniccādīhi vipassati」（观照『五取蕴』的无常等），说明毗婆舍那的意思，是「观照身心的现象，以去除被常、乐、我见所迷惑。」谈到五取蕴，很明显的，这些身心现象于每个众生（身心）相续（santāna）的六根门生起。依何形式（缘）生起？

以眼、色、光、作意为缘，眼识生起。
以耳、声、空、作意为缘，耳识生起。[41]
以鼻、香、风、作意为缘，鼻识生起。
以舌、味、水、作意为缘，舌识生起。
以身、触、地、作意为缘，身识生起。
以意、法、作意为缘，意识生起。

眼、色等属于「色蕴」（rūpakkhanda），它们不断在生起与维持；眼识（看）等属于「名蕴」（nāmakkhanda），它们也是不断在生起与维持。同样地，在听、嗅、尝、触、弯曲、伸展、移动、想的一刻，各类蕴生起及维持。

缅甸有一句谚语：「没有正念，那人连山洞也看不见。有正念，则看得清一粒沙。」²⁵一名愚迷的凡夫，不知道怎样修习念处禅法的，永远不能觉察到这些身心现象的生灭。因此，他会把这些生灭的现象，看成是连续的单一个体，并执取它为「我」或「众生」，那个「我」在经验「乐」的事物。

如果禅修者在看、听等发生时，观察及标记它们为「看、看」，「听、听」等，禅修者将明了身心现象的短暂生起与熄灭，并如实地理解它们为无常、苦、无我。因此禅修者需要在六根门的身心现象生起时，观照它们为「看、听、触、知」等，观照和标记应当紧贴现象生起的那一刻。然而，一个人只有当心稳固地确立于禅定，以及慧力强壮时，才能够全面地标记「看、听、触、知」时所生起的许多现象。[42]

²⁵ 原本只引述了前半句，这里补上整个谚语。

从四大下手练习观照

一名初学者将不能够对所有这些现象作标记。如果他尝试这样广泛观察每样现象，他也不能获得定力与慧力。因此，注释者说：

Yathāpākaṭaṃ vipassanā bhiniveso
~visuddhimagga mahātikā
随着明显的（名色法），执持毗婆舍那
~《清淨道論大鈔》

在二十八种色法里面，四大种（mahābhūta）应当被首先观照，因为它们性质粗显易知。其中，地大（pathavī）、火大（tejo）、风大（vāyo）都是可感触到的对象。因此，如果你以可感触到的对象为目标，并于身随观身，标记「触、触」，你必然可以体悟三种元素的其一。地大的特相是硬或软；火大的特相是热或冷；风大的特相是支持或移动。

至于水大（apo），则不是透过身门的接触来感知。但是，当你对那些可感触对象的生灭进行观照标记，你也能够留意到水大的特相（lakkhaṇa）、作用（rasa）和现起（paccupaṭṭhāna），诸如流动、凝结等。因此你必须观察标记任何时候生起的身体活动，于身随观身，你将清晰地留意到四大的特相[43]、作用和现起。

就这四大中，我现在应当解说风大的特质。「支撑」是风大的特相（vitthambhana-lakkhaṇā），「导致动摇」为其作用（samudīraṇa-rasā），「带动」是其现起（abhinīhāra-paccupaṭṭhānā）。在标记行走或站等的时候，了知在支撑及紧绷等，就是了知风大的特相。知道渐次的移动，那是了知风大的作用。知道拉扯、推及传送，这是了知风大的现起。其他三大地、水、火也有各自的特相、作用和现起。

简言之，无论是什么现象，都应在其生起及维持时，紧贴地观照、标记它们。如果禅修者对四大的其中之一修习念处，他将很快能够了悟其特相、作用和现起。这是符合《清淨道論》（visuddhimagga）所说：「lakkhaṇa-rasādivasena pariggāhetabbā」（应以特相、作用等方式观察），这部论也是基于佛陀的教导来撰写。

受、心、法念处的修习

受念处

因此，谨记《大念处经》提供了各种方法，圆满地修习毗婆舍那。一个人应当在身心现象生起的时候修习念处，并于身随观身，如《四威仪章》，《正知章》所说。当这样观照时，如果一个人经历到不可意的感受，例如「紧绷」「压迫」或「痛」，一个人应当留意那感受生起的地方。如果中性的感受（*upekkhā vedanā*）或舒服的感受（*sukha vedanā*）生起，禅修者都应该这样观察，于受随观受 [44]。这称为「受随观」。

就这一点，注释书用了小童、普通人及一名禅修者来分别说明不同层次的智慧。由于时间所限，我只能作非常短的简介。如果一个人希望知道一位禅修者的智慧有什么不同，那么他应该修习四至六日，他便能够获得此生中不曾经验过的清澈体悟。

心念处

这里还有一点需要注意，当一位禅修者于身随观身，他将会发现心识从一个目标走到另一个目标、或者知道在打妄想。当这些乱想生起，禅修者亦应当标记它：「游走」「想」「知道」等，并观照其生灭。这称为「心随观」。佛陀在《大念处经》中说：

sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṃ’ti pajānāti
了知『有贪的心』为有贪的心

注释者进一步说，应该在每一个心识生起的时候观照它。 [45]

法念处

另外，当「盖障」（*nīvaraṇa*）如贪欲（*kāmacchanda*）、恶意（*byāpāda*）、昏沉（*thina-middha*）、掉悔（*uddhacca-kukkucca*）、疑（*vicikiccha*）生起，禅修者应当对这些盖障修习正念，并观照它们的生灭，直到它们彻底消失。一位初学者会发现标记它们会有些困难，标记它们需要很长一段时间，但随著定慧力逐渐确立，他将可以跨越这些盖障，届时只需标记一下便去除它。正如同小童被其父母喝一声便静下来一样。这种随观，称为「法随念」（*Dhammānupassanā*）。

我没有足够时间可以把（法念处章余下的）蕴（khandha）、处（āyatana）、界（dhātu）、觉支（bojjhaṅga）及圣谛（sacca）讲解。即便各阶的观智，我也只能简短说明。

正如早前所述，当禅修者在身心现象生起的时候修习念处，其内观禅修所获得的刹那定，将会变得茁壮[46]，他将会对其取为目标的对象达至「心一境性」，因为已经没有散乱或游走，心变得纯净。这被称为「心清净」（citta-visuddhi）。

观智进程

第一阶观智——名色分别智

tadārammaṇā arūpadhammā sayameva pākaṭā honti
~ Ch.18 Diṭṭhivisuddhiniddeso, Visuddhimagga
对于以彼（色）为缘的非色法（心）亦自得明了
《清净道论·第十八说见清净品》²⁶

在心清净的阶段，禅修者如论典所说「于彼观察（色法）的心自动地变得明晰」，那观察的心非常清楚明白。因此，当他任何时候保持正念，他观察到色法，以及那标记色法的心；明白只有身心现象成双地生起灭去，没有其他。他清楚明白，除了「名法」（nāma）及「色法」（rūpa），即身心现象之外，没有「我」或「众生」。这称为「见清净」（diṭṭhi-visuddhi），以及「名色分别智」（nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa）。

第二阶观智——缘摄受智

在屈伸身体等，禅修者明了到当心想屈伸，屈伸的身体动作就产生。

²⁶ 整段引文明确说明，先以反复观察色法、掌握、心得清净后，继而把握名法。（Sace panassa tena tena mukhena rūpaṃ pariggahetvā arūpaṃ pariggaṇhato sukhumattā arūpaṃ na upaṭṭhāti, tena dhuranikkhepaṃ akatvā rūpameva punappunaṃ sammasitabbaṃ manasikātabbaṃ pariggahetabbaṃ vavatthapetabbaṃ. Yathā yathā hissa rūpaṃ suvikkhālitaṃ hoti nijjaṭaṃ suparisuddhaṃ, tathā tathā tadārammaṇā arūpadhammā sayameva pākaṭā honti.）「如果那瑜伽者以诸门（观察法）把握了色，而后去把握非色，然因微细、非色不能现起，但他不可放弃重任（修行），必须把色数数思惟、作意、把握、确定。当他对于色次第澄清、去结、而极清净之时，则以彼（色）为所缘的非色法亦自明了。」（叶均居士中译）

他清楚理解：「身体的移动，依心生色法、身表而产生」。还有当这样时，禅修者明白到：「依眼根、色尘、光、作意，眼识生起。」因此他明白到只有因、缘，然后果报生起，没有看者、造作者等。这称为「缘摄受智」（*paccayapariggaha-ñāṇa*）[47]，也被称为「度疑清净」（*kaṅkhāvitarāṇa visuddhi*）。如果禅修者认真地努力修习毗婆舍那两三日，他将会能够获得这种清净。

第三阶观智——思惟智

再者，当禅修者继续以这方式观照，他会发现身心现象在生起后快速地消失，有时候他也会经验到很多不舒服的感受。他于是思惟到：「因为现象生起后瞬间便消逝，它们是『无常的』。」由于禅修者的心流持续地被这些生灭现象所压迫，他体会到「苦」。然后，这些现象来来去去，没有任何人能够阻止它们如此地发生，也没有人能够主宰它们，它们按照因果规律自己运作着。这是「思惟智」（*sammasana-ñāṇa*）——观察、审视、确定所有现象为无常、苦、无我。

第四阶观智——生灭随观智

此后，禅修者会发现，那被观照标记的现象，生起后即灭。它们没有从一处去另一处。它们在此处彼地立刻生灭。这称为「生灭随观智」（*udayabbaya-ñāṇa*）[48]。要达到这一阶段，禅修者应当努力修习四到六天。

然而在这个观智开展之初，称为「观染」（*vipassanūpakkilesa*）的现象可能会出现，诸如灿烂的光芒、狂喜、平静、乐受等。当一名禅修者经验这些奇特的现象，他会很雀跃并执取它们。但他不应如此，而是标记它们，并随观它们为无常、苦、无我。如果我要圆满解说这些观染，我将需要花很长时间讲述。大家可以在我所写的《内观禅修枢要》（*Manual of Insight*，又名《内观禅修手册》）第二章看到详细的说明。

第五阶观智——坏灭随观智

再来，当禅修者如此地观照，他将会留意到观照的心与所观照的现象不断崩灭，没有掺杂任何概念，感知不到任何形状及形象，只看

到迅速的散灭。此观智被称为「坏灭随观智」（bhaṅga-ñāṇa）。

然而有的人误以为，在坏灭智的时候，他们会观察到禅修对象的心理影像，然后在观照后看到其坏灭，观见形状及形象的崩坏。大家应当注意，这并非坏灭智。因为这一观智，不会存有任何概念或观念。只有在思惟智，你才会发现这种情形。[49]

应正确地注意，只有了知到观照的心及被观照的对象，彼此双双消逝，远离任何形状及形象（没有概念），这才是坏灭智。因此，禅修者必须努力修习毗婆舍那，并证取如坏灭智等观智。

第六至十一阶观智—— 怖畏现起智至行舍智

当禅修者抵达坏灭智，便逐渐能够取得更高的观智如「怖畏现起智」（bhaya-ñāṇa）、「过患随观智」（ādīnava-ñāṇa）、「厌离随观智」（nibbidā-ñāṇa）、「欲解脱智」（muñcītukamyatā-ñāṇa）、「审查随观智」（paṭisaṅkhā-ñāṇa）及「行舍智」（saṅkhārupekkhā-ñāṇa）。它们会一个一个地生起。

这里只能够点睛地说明，因没有足够时间。事实上，禅修者还需要跨越某些障碍和干扰来证得圣道智的，因此「业处阿闍黎」（kammaṭṭhānācariya，即禅师）的正确指导与鼓励是不可或缺的。

涅槃的证得

然而，如果禅修者在身心现象生起时，持续以正念观察其生起与灭去[50]，热忱及全心投入观照它们为无常、苦、无我，他将证得上述的观智，以及连同「至出起观智」（vuttānagāmini-vipassanā-ñāṇa）²⁷及「随顺智」（anuloma-ñāṇa）的生起。这些殊胜智会发展趋向「圣道智」（magga-ñāṇa）——证悟的智慧。

「随顺智」结束后，就会接续生起「种姓智」（gotrabhū-ñāṇa），然后「圣道智」及「果智」（phala-ñāṇa）生起；道智以「无为」「止息」「不生」「寂灭」——涅槃为目标。行者于此证得涅槃，彻底地解除依因缘法所生之苦（saṅkhāra dukkha）。因为此寂静境

²⁷ 「至出起观智」（vuttānagāmini-vipassanā-ñāṇa），又称「达顶点观」，是第十一至十三观智（行舍智、随顺智、种姓智）的统称。

界的证得，所以被称为「涅槃的证得」或「见法涅槃」。这符合经文所说：

dhammacakkhuṃ udapādi – “yaṃ kiñci
samudayadhammaṃ, sabbam taṃ nirodhadhammaṃ”ti.
~ Dhammacakkappavattanasuttaṃ
法眼生起：「凡任何集法都是灭法。」
~ 《相应部·法轮转起经》

《弥兰陀王问经》亦说：

tassa taṃ cittaṃ aparāparaṃ manasikaroto
pavattaṃ samatikkamitvā appavattaṃ okkamati, appavattamanuppatto,
mahārāja, sammāpaṭipanno
‘nibbānaṃ sacchikarotī’ti vuccatī’ti.
彼心再三作意，遂超越于（诸行）转起而入于不转起。
大王，若在正行道之际，
彼得（诸行之）不转起即名为证涅槃。²⁸

当存在的现象「不转起」，这便称为「面对面睹见涅槃」。为了让人修习毗婆舍那，及于此时此地证得涅槃，佛陀宣说了《大念处经》，指示出那道路。

我在这数讲中，已展示了前分道，对于想证得涅槃的人们，如果想了解更多详细内容，则可以阅读《内观禅修枢要》。我将于此处结束讲记。

「愿所有众生都能够信受奉行《大念处经》的教导。」[51]

「愿所有众生都能够修习四念处。」

「愿所有众生都能够依法圆满学处，
迅速证得道、果与涅槃。」[52]

沙度、沙度、沙度
Sādhu ! Sādhu ! Sādhu!

第四讲完
(全书结束)

延伸阅读

1. 《中部·念处经——四念处禅修方法之研究》 何孟玲，华梵硕士论文。2001年，新北市。
2. 《念住——通往证悟的直接之道》 无著比丘（香光书乡编译组），香光书乡出版社。2017年，嘉义市