

著，無相不著，即是寂滅涅槃。」⁹³

乙六 正覺之道路

從以上對於人生的分析可知：生命無常，無常故苦。學佛的目的乃在於解脫煩惱，離苦得樂，成就正覺。要成就正覺，便要從實際的身心行為上的修習開始。我們要修學佛法，便要循著一條修行的正道前進，方能得到期望的結果，這亦即是四聖諦的「道諦」。

佛教最流行的其中一首偈頌是這樣說的：

「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」⁹⁴

我們一般都知道應該捨惡行善，但甚麼是善行？甚麼是惡行呢？很多人總喜歡以個人的觀點、喜好及偏見來處理事情，結果常常「好心做壞事」，將事情愈弄愈僵，與離苦的目標愈來愈遠。佛教對於善惡的意義有多重的解釋，其中較為容易理解的意義便是：任何行為若會傷害他人，或干擾他人的安詳和諧，便是惡的行為；反之，若能幫助他人，令人安樂解困的行為，便是善的行為。再進一步，佛教是要我們的心意能達到清淨自在，才能走上正覺解脫之路。

正覺之道路即是如何培育身心，使其向於徹底解脫的過程及方法。我們要步上這苦滅的道路，便要依循一定的次序。簡單來說，便是戒、定、慧三無漏學。從戒律的遵守，進而培養專注力，再透過覺察的訓練，引發正智慧，去除妄執，使身心不再受到束縛，最後成就解脫。

丙一 戒學

佛家修行應以持戒為先，即是說改善日常行為是修行的第一步。「戒」梵文為「Sila」，音譯作「尸羅」，其意為「防非止惡」，即是不要做一些不適當的行為。這是道德生活的實踐。行者從反省中，捨離令身心惱亂的行為，約束身心，使行為端正，踏上正軌。我們也都曾經經驗過，假若做了一些不當的行為，內心很多時都會波動惱亂，迷惑不安，如此便難遠離煩惱了。另外，佛教很多時是「戒律」合稱的。「律」的梵文音譯作「毗奈耶」，是指僧團應當遵守的有關生活規範的禁戒。

佛陀在成道後開始教化弟子，成立僧團的最初幾年當中，弟子們大抵

⁹³ 見大正藏第二十五冊頁 223 中。

⁹⁴ 《增一阿含經》卷一序品第一，見大正藏第二冊頁 551 上。

上行爲都如法如律，少有過失，佛陀亦不用制定戒律來約束大眾，故當時僧團並沒有設立任何的戒律。直至佛陀成道五年後，才開始有比丘在行爲上失誤，以致佛陀要制定戒律，要求弟子遵守，慢慢地戒律的條文多了，便成爲了僧團的生活行爲的規範。佛陀臨終時，亦示意後世的弟子，應當以戒爲師。而在第一次的佛經結集中，由奉持戒律第一的優波離尊者誦出《律藏》，成爲三藏之一。

佛教的戒律很多，而身分不同亦有不同的戒律須要遵守，如在家戒共有四種：三歸戒、五戒、八關齋戒、菩薩戒。另外，出家戒共有五種：沙彌及沙彌尼戒、式叉摩尼戒、比丘戒、比丘尼戒、菩薩戒。

眾多戒律中，皆不離五戒的基本原則，所以說五戒是佛弟子的根本道德規範。五戒便是「不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。」這五條戒律是佛陀制戒的初期便制定的，其中前列的四戒可以說是「性戒」，即是說這些行爲本來就不應作；後一「不飲酒戒」可稱爲「遮戒」，即是說這個行爲本身並無罪惡，但在飲酒後卻容易犯上前面四種不善的行爲，所以爲了遮止因飲酒而造成犯戒的情況，所以制定此戒。

我們不必要等到死後才會受到天界與地獄的果報，在現生的行爲中就能體驗到的。我們做了善行時，內心便會詳和輕安、舒暢愉悅，這猶如天上之樂；反之，若做了不善的行爲，內心難免惱亂悔疚、慚愧熾熱，這猶如地獄之煎熬。戒律就是提醒我們遠離這些不當之行爲，提供道德修養的訓練，戒除不良的習慣，在當下的行爲中得到安樂自在。

戒律除了消極止惡一面之外，更有其積極的一面。在日常生活的層面方面，佛家亦指出我們應該在語言、行爲及工作三方面要多加注意。在日常的語言上要遠離說謊、離間誹謗、背後中傷、尖酸刻薄等語言。積極方面的語言包括正直語、誠實語、柔和語、慈祥語、禮貌語、清晰語等等。在行爲上則除了遵守上述的五戒之外，更要在助人、護生、救生、布施等行爲方面下功夫。同樣地，正當的工作是對人類群體有益的職業，遠離社會不容的行業。

如此在日常的行爲上多加注意，將戒律的積極面加以發揮，而做到情緒穩定、心情輕安、胸襟寬廣、態度包容。由此行者不再容易被周圍事物所干擾，於是繼而修習禪定、培育心志、淨化心靈，進入安穩詳和、專精修學的狀態，一步一步趨向身心解脫的目標。

丙二、定學

要達至徹底的解脫，除了在生活中有所依循，培養好的生活習慣外，更重要的是一方面透過心智的培育，以免除貪瞋痴、焦慮不安、煩惱疑惑等心念的干擾；一方面又能專注用功、培養意志力、勝解力等，進而獲得清淨的心境，真實的智慧，如實知見一切事物的本性，證入徹底的解脫。

關於心靈的鍛煉，是透過特定的方法來進行的，這稱為「定」。定的梵文音譯作「奢摩他」，即令心專注於一境而不動，故稱為「定」。由於這個鍛煉很多時是以坐姿進行，所以亦有稱之為「打坐」。在佛教的典籍中，「定」有時亦稱為「禪」，「禪」全稱為「禪那」，乃梵語的音譯，意譯作「靜慮」，「靜」是止息妄念，專注一境，「慮」是正確思維以引發智慧。所以禪那含有定慧雙修的意義。由於「禪」跟「定」的意義相近，都是指向於心靈的鍛煉，令其專注，佛家很多時將二者合稱為「禪定」，或稱這種訓練為「坐禪」、「思維修」等。

禪定有甚麼作用呢？它可以改善思維力及專注力。由培養專注力的訓練，使心念集中於一境，進入寧靜專注、和諧安穩、輕安舒適的不同程度的定境。

禪定本來是印度各宗教之共同修行方法，其來源甚為古老，在佛教之前的印度各宗教皆有這類的鍛煉，成為當時共同的修行模式。相傳釋迦太子在出家後，亦曾跟隨當時的禪修大師阿羅邏迦藍仙人學習安住於「無所有處」的禪定，及隨另一位鬱陀仙人學習安住於「非想非非想」的甚深禪定。因此在佛教僧團成立後，禪定亦常常被用作鍛煉心志力量的修行方法。

從基本姿勢上看，禪定一般是以坐姿來進行，坐姿有一定的基本要求，常見的坐姿有：雙盤膝（跏趺坐）及單盤膝（半跏趺坐）。雙手相疊，輕擱在兩腿交叉處，腰背豎直，垂肩閉目，收攝六根，使眼、耳、鼻、舌、身的活動，不再向外馳求。繼而便是調息（呼吸）及調心。我們的心念在沒有訓練的時候，是散亂不堪的，但一般人不易覺察得到，因此禪定的鍛煉，對修行人極為重要。由制心於一處，可以令心意集中，思惟銳利，從而進入禪定境界，對降伏自身的煩惱，有著很大的作用。

關於禪定的訓練，佛陀教示了很多不同的方法。在鳩摩羅什法師所譯的《坐禪三昧經》⁹⁵中，便將佛教普遍使用的禪觀法門歸納為五門禪法，

⁹⁵ 見《大正藏》第15冊頁269-286。

即「不淨觀、慈悲觀、因緣觀、數息觀、念佛觀」。現分別簡介如下：

一、不淨觀：我們從意識中生起對身體的觀察，觀察身體內外從足至髮，

充滿各種不淨污穢，並不值得依戀，由此而斷除對身體的貪欲心。

二、慈悲觀：在意識觀想中，將慈憫心從自身逐漸擴展至親人、普通人，以至怨憎，願眾生皆得安樂自在，由此而對治自心的瞋恚心。

三、因緣觀：在定中觀析十二因緣，或順觀或逆觀，從此而明瞭身心惑業苦的生起過程，以對治我們的愚癡心。

四、數息觀：從定中觀注於出入息，由默數呼吸而逐漸進入定境，這可以降伏我們的散亂心。

五、念佛觀：這是從定中觀想佛像的相好莊嚴，從佛陀的肉髻、眉間白毫，下至雙足，時刻繫心在佛像，便能收攝妄念，滅諸業障。

這五種禪法由於能停息妄想雜念，故又名「五停心觀」。這些禪定訓練，乃用作針對不同的心理障礙而設，故有說「多貪眾生不淨觀，多瞋眾生慈悲觀，邪見眾生因緣觀，多散眾生數息觀，多障眾生念佛觀。」

有些人透過禪定的訓練，產生了神通，而佛在世時亦很多修行者從禪定的鍛煉中獲得了「天眼通、天耳通、神足通、他心通、宿命通」等五種神通。但佛陀從開始便反對這種對神通的追求態度，他的弟子中有向信眾表演神通的，都受到佛陀的呵斥。佛教從不認為這五種神通是可以達至解脫的途徑，佛陀認為真正的神通應該是第六種，稱之為「漏盡通」。這即是說解脫煩惱的纏擾，才是最大的神通。

從愈來愈深入的禪定訓練，心念會進入甚深的精神境界。在印度當時亦有修行者，能從禪定的鍛煉中達至深邃的精神境界。到了佛陀建立佛教之後，逐漸將這些境界整理，成立了不同次第的定境，如色界的四禪（初禪、二禪、三禪、四禪）與無色界的四無色定（空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處），這稱之為「四禪八定」。後來更加上佛教的「滅受想定」（滅盡定），行者至此，一切主體思維感受之心理活動，徹底停息，成為禪定系統之最高層次。不同禪定層次之間，心理的感受反應不同，而

後者乃前者之進階，由此而建立了禪定理論與實踐架構。

丙三 慧學

透過禪定的訓練，可以培養寧靜專注的心境、安穩堅強的心志、輕安舒適的心態，更可由此而使心意進入「三摩地」(又譯作「三昧」)。修定在佛家來看，並非終極目的，而是引發智慧的手段而已，但很多修行者卻認為三摩地是修行的最終目的，並主張只要證得三摩地便可成就道果，證得解脫。釋迦太子當時所追隨的兩位仙人亦有此論點。當然在定中煩惱現象不會生起，但在出定後種種憂悲惱苦仍在心頭。釋迦太子所追求的理想，是要在日常生活中，亦能消除一切罣礙，得到大自在，這就要在平常行為中亦能恆持一個清淨平穩的心才能成就。於是釋迦太子離開了他的老師而獨自尋覓，後來自行探索出一套能直接達致解脫的禪法，並且由此覺悟，成就解脫。釋尊往後教示弟子時，便發展出一套培育「慧學」的方法。

佛家稱這種成就解脫的智慧為「般若」，而培養般若的過程是經歷「聞、思、修」三個階段的。「聞慧」是指從善知識或經典中聽聞正法而得到的智慧；「思慧」是進一步的思辨探索而得到的智慧；「修慧」便是藉著聞思的基礎，修習止觀，深入觀察及抉擇諸法的實相，並且不靠文字語言，而專依定力直觀諸法的法性，由此而引發的甚深智慧。

修習這種解脫的禪法乃稱為「內觀」，梵語音譯作「毘鉢舍那」。這是從深刻察照自己身心而導致心靈完全解脫的禪法。其中最重要的禪法，是「四念住禪修法」。

丁一、四念住禪修法

達至解脫的智慧禪法，在原始佛典中稱之為「四念住」(或「四念處」)，在《雜阿含經》卷廿四、《中阿含經》卷二十《念身經》、卷廿四《念處經》，及南傳巴利文經典都有介紹這套禪法。在經典中佛陀稱之為「一乘道」⁹⁶，是可以「越憂悲、滅惱苦，得如實法」⁹⁷。在南傳巴利文長部第二十二經的

⁹⁶ 這裡所說的一乘道是指行者達致生死解脫的無上之道。《雜阿含經》說各類道品的時候，每稱之為「一乘道」或肯定修此類道品可得須陀洹果(初果)，甚至阿羅漢果(四果)，從經中所說，各類道品都是可以使行者入道至於究竟的，不獨四念處為然。

⁹⁷ 《雜阿含經》卷第二十四第 607 經，見大正藏第二用頁 171 上。

《大念處經》內，世尊說道：「有這麼一條道路可以引導眾生至於清淨，克服憂悲惱苦，祛除痛苦悲傷，獲得正道，體證涅槃 — 那就是四念處。」⁹⁸

在這部經文裡，四念住被強調為淨化人心的主要法門。「四念住」又稱為「四念處」，是以設立正念為主的修行方法。正念可說是一種平穩不被干擾，警覺和清楚的清醒意識。一位正念者是應擁有清晰的覺念和隨時保持念念分明。「念住」也可以解釋為念的目標，因為念必須要有對象和觀照的目標，以此來安定心識。這些對象可分為四大類，用以培養正念並深入瞭解事物的實相：

身念住以觀察身體為目標；

受念住以觀察感受為目標；

心念住以觀察心意為目標；

法念住以悟見諸法的真實為目標。

戊一、身念住

以身念住為培養正念的基本目標是必要的，這是因為身念住的目標較粗，易於觀察，它時常存在，並且容易體驗。身念住的目標初步可分為兩種，那就是身體的狀態及身體的姿勢。

在觀察身體的狀態方面，應以觀照入息和出息為主。出入息念，在《雜阿含經》稱為「安那般那念」，是釋迦牟尼大力提倡的一種修行法門。出息就是呼氣，入息就是吸氣。呼吸對身體是很重要的，因為身體是依於呼吸來生存。沒有了呼吸，這身體便不能維持下去。佛陀教我們要念念不離呼吸的入息和出息，觀照和明覺入息和出息之長短，我們便會覺察到心的狀態，時時刻刻觀照每一呼一吸，心便不會波動了。

觀察呼吸的當下，不要刻意的使呼吸拉長或縮短，不要使它變強或變弱，祇要依正常速度，自然進出便可以了。有很多方法可以將心念集中於呼吸，其一是把注意力集中於鼻子尖端的氣孔，在那裡可以感覺到氣息的出入；其二是把注意力集中於腹部膨脹和收縮的過程上；其三是將注意力隨著吸氣時從鼻端下至腹部、呼氣時從腹部上至鼻端，如此循環不息。出入息的觀察法是讓自己處身在客觀上，觀察自己的呼吸過程，在觀察時排除所有紛飛的觀念或妄念。

⁹⁸ 《四念處》頁 23-47 《大念處經》，曾銀湖編譯。

出入息觀察法是我們修行的基礎，不管身在何處，無論行住坐臥，都應該試著每天去練習，不斷地去覺知和看守著這顆心，使達致寧靜、祥和。此外，集中注意力的訓練更可使我們深刻的洞察到事物的本性。

至於身體的姿勢，則包括行、住、坐、臥、前進、後退、伸屈、穿衣、吃喝、大小解、語默等。身體的一舉一動時時刻刻都要了了分明，也就是說必須生活在當前瞬間的行為中。

在我們坐的時候，我們要念念分明地知道坐，並觀注坐的姿勢、臀部和腳部與座位所接觸到的地方。在行走時我們要觀注足部與地面的接觸和行走的過程。我們必須訓練我們的心在每時每刻都觀注於一切的活動，這樣它才會強而有力、敏銳和清醒。

戊二、受念住

在南傳巴利文長部《大念處經》中是這樣記述受念住的：

「比丘們！比丘應如何堅定正住，就感受來觀察感受呢？比丘正在經歷著愉快的感受時，對這愉快的感受要了了分明；正在經歷一著痛苦的感受時，對這痛苦的感受要了了分明；正在經歷著不是痛苦也不是快樂的感受時，對這不是痛苦也不是快樂的感受要了了分明。……。」

所以他堅定正住，就內在的感受來觀察思惟感受；他堅定正住，就外在的感受來觀察思惟感受……他堅定正住，觀察思惟感受生起的現相，消失的現相，感受生起和消失的現相。然則，念住『有受』對他而言，不過是爲了認知和覺察（真相）所需而已。他獨立正住，不著於世間的一切。比丘們，比丘應如是就感受來觀察思惟感受。」⁹⁹

⁹⁹ 同上誰頁 31-32，曾銀湖編譯。

戊三、心念住

《大念處經》是這樣記述佛陀教授心念住的修習的：

「比丘們，比丘應如何堅定正住，就心意來觀察思惟心意呢？比丘於貪慾心知其為貪慾心，心離貪慾知其離於貪慾；於瞋恨心知其為瞋恨心，心離瞋恨知其離於瞋恨；於愚癡心知其為愚癡心，心不愚癡知其不愚癡；於收攝心知其為收攝心，於放逸心知其為放逸心，於增上心知其為增上心，於停滯心知其為停滯心，於勝妙心知其為勝妙心，於下劣心知其為下劣心，於定心知其為定心，於散漫心知其為散漫心，於解脫心知其為解脫心，於繫縛心知其為繫縛心。」

「所以他堅定正住，就內心的心意來觀察思惟心意。他堅定正住，就外在的心意來觀察思惟心意……他堅定正住，觀察思惟心意生起現相……然則，念住『有心』對他而言，不過是爲了認知和察覺（真相）所需而已。他獨立正住，不執著於世間的一切。比丘們，比丘應如是堅定正住，就心意來觀察思惟心意。」¹⁰⁰

戊四、法念住

法念住是一個廣大的禪修課題。它包括了主要的根本佛法概念。世尊在《大念處經》中將法念住分爲五部分以便教導及觀照：五蓋、六根、五蘊、七覺支和四聖諦。

但在實際的修習禪定上，法念住是指以整體法相爲觀注目標的修習方法，這即是涵蓋了心意凝聚專注的任何事物，故亦包括了前述的身、受、心三法的修習。由修習此精細專注覺察，不起任何執取，而致使行者悟入了法的真實，了了分明一切法皆依因緣而生，並無實性的存在。進入法念住的修習，必然地能夠將身體、感受、心意三者作整體的觀察思惟，它們完全融合，因此沒有這是身體，那是感受，這是心意，那是法相的感覺。本來眾多的觀注對象已融匯成一個整體，此時心念清晰敏銳、寧靜專注、了了分明、念念在茲，由此徹底去除我執，證悟無我。

屆時，行者修習逐漸深入，對於內在心意及外在對象均無所執取，繼而見法知法，參預聖者之流，邁向解脫的目標。

¹⁰⁰ 同上註，頁 32-33，曾銀湖編譯。

丁二、修習四念住的果證

世尊曾說過修習四念住者所將獲得的果證，他在《大念處經》中最後說到，若任何人依法修習四念住達七年……或七月……或七日，他將獲得這二果之一：最高智慧的四果阿羅漢，或三果阿那含。

因此，透過四念住的精進修行，我們必能踏上正覺之道路，逐步地克服憂傷、摒除苦惱、體證涅槃，成就戒、定、慧三學的道果。