

三十七道品的理論與運用

釋開仁編 2017/7

壹、收攝道品的意義

(壹)《雜阿含·646經》卷26：

爾時，世尊告諸比丘：「有五根。何等為五？謂信根、精進根、念根、定根、慧根。信根者，當知是四不壞淨；精進根者，當知是四正斷；念根者，當知是四念處；定根者，當知是四禪；慧根者，當知是四聖諦。」¹

(貳)《中阿含·189聖道經》卷49〈1雙品〉：

一、由七支助成的正定能令眾生得清淨

爾時，世尊告諸比丘：「有一道令眾生得清淨，離愁感啼哭，滅憂苦懊惱，便得如法。謂聖正定，有習、有助，亦復有具，而有七支，於聖正定說習、說助，亦復說具。云何為七？正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念。

若有以此七支習、助、具，善趣向心得一者，是謂聖正定，有習、有助，亦復有具。所以者何？正見生正志，正志生正語，正語生正業，正業生正命，正命生正方便，正方便生正念，正念生正定。

賢聖弟子如是心正定，頓盡淫、怒、癡。賢聖弟子如是正心解脫，頓知「生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有」——知如真。彼中正見最在其前。

二、別釋各支之內容

(一) 正見

若見邪見是邪見者，是謂正見；若見正見是正見者，亦謂正見。

◎云何邪見？謂此見——無施、無齋、無有咒說，無善惡業，無善惡業報，無此世彼世，無父無母，世無真人往至善處、善去善向、此世彼世，自知自覺，自作證成就遊，是謂邪見。

◎云何正見？謂此見——有施、有齋，亦有咒說，有善惡業，有善惡業報，有此世彼世，有父有母，世有真人往至善處、善去善向，此世彼世，自知自覺，自作證成就遊，是謂正見。

是為見邪見是邪見者，是謂正見；見正見是正見者，亦謂正見。彼如是知己，則便求學，欲斷邪見成就正見，是謂正方便。比丘以念斷於邪見，成就正見，是謂正念。此三支隨正見從見方便，是故正見最在前也。

(二) 正志

若見邪志是邪志者，是謂正志；若見正志是正志者，亦謂正志。

◎云何邪志？欲念、恚念、害念，是謂邪志。

◎云何正志？無欲念、無恚念、無害念，是謂正志。

¹ (CBETA, T02, no. 99, p. 182, b16-22)

是為見邪志是邪志者，是謂正志；見正志是正志者，亦謂正志。彼如是知己，則便求學，欲斷邪志成就正志，是謂正方便。比丘以念斷於邪志，成就正志，是謂正念。此三支隨正志從見方便，是故正見最在前也。

〔三〕正語

若見邪語是邪語者，是謂正語；若見正語是正語者，亦謂正語。

◎云何邪語？妄言、兩舌、麁言、綺語，是謂邪語。

◎云何正語，離妄言、兩舌、麁言、綺語，是謂正語。

是為見邪語是邪語者，是謂正語；見正語是正語者，亦謂正語。彼如是知己，則便求學，欲斷邪語成就正語，是謂正方便。比丘以念斷於邪語，成就正語，是謂正念。此三支隨正語從見方便，是故正見最在前也。

〔四〕正業

若見邪業是邪業者，是謂正業；若見正業是正業者，亦謂正業。

◎云何邪業？殺生、不與取、邪淫，是謂邪業。

◎云何正業？離殺、不與取、邪淫，是謂正業。

是為見邪業是邪業者，是謂正業；見正業是正業者，亦謂正業。彼如是知己，則便求學，欲斷邪業成就正業，是謂正方便。比丘以念斷於邪業，成就正業，是謂正念。此三支隨正業從見方便，是故正見最在前也。

〔五〕正命

若見邪命是邪命者，是謂正命；若見正命是正命者，亦謂正命。

◎云何邪命？若有求無滿意，以若干種畜生之咒，邪命存命。彼不如法求衣被，以非法也；不如法求飲食、床榻、湯藥、諸生活具，以非法也，是謂邪命。

◎云何正命？若不求無滿意²，不以若干種畜生之咒，不邪命存命。彼如法求衣被，則以法也；如法求飲食、床榻、湯藥、諸生活具，則以法也，是謂正命。

是為見邪命是邪命者，是謂正命；見正命是正命者，亦謂正命。彼如是知己，則便求學，欲斷邪命，成就正命，是謂正方便。比丘以念斷於邪命，成就正命，是謂正念。此三支隨正命從見方便，是故正見最在前也。

〔六〕正方便

云何正方便？比丘者，

已生惡法為斷故，發欲求方便，精勤舉心滅；

未生惡法為不生故，發欲求方便，精勤舉心滅。

未生善法為生故，發欲求方便，精勤舉心滅；

已生善法為住不忘不退，轉增廣布，修習滿具故，發欲求方便，精勤舉心滅，是謂正方便。

〔七〕正念

云何正念？比丘者，觀內身如身，觀至覺（受）、心、法如法，是謂正念。

〔八〕正定

²「不求無滿意」，於《中阿含·31 分別聖諦經》卷 7〈3 舍梨子相應品〉則為：「非無理求，不以多欲無厭足」。(CBETA, T01, no. 26, p. 469, b10)

云何正定？比丘者，離欲、離惡不善之法，至得第四禪成就遊，是謂正定。

(九) 正解脫

云何正解脫？比丘者，欲心解脫，恚、癡心解脫，是謂正解脫。

(十) 正智

云何正智？比丘者，知欲心解脫，知恚、癡心解脫，是謂正智也。

三、有學成就八支與無學成就十支——並論四十大法品、十詰責

是為學者成就八支，漏盡阿羅訶成就十支。

云何學者成就八支？學正見至學正定，是為學者成就八支。

云何漏盡阿羅訶成就十支？無學正見至無學正智，是謂漏盡阿羅訶成就十支。所以者何？

◎正見者，斷於邪見。

若因邪見生無量惡不善法者，彼亦斷之；

若因正見生無量善法者，彼則修習，令滿具足。

◎至正智者，斷於邪智，

若因邪智生無量惡不善法者，彼亦斷之；

若因正智生無量善法者，彼則修習，令滿具足。

是為二十善品、二十不善品，是為說四十大法品轉於梵輪，沙門、梵志、天及魔、梵及餘世間，無有能制而言非者。

若有沙門、梵志者，我所說四十大法品轉於梵輪，沙門、梵志、天及魔、梵及餘世間，無有能制而言非者，彼於如法有十詰責。云何為十？

◎若毀咎正見，稱譽邪見，若有邪見沙門、梵志，若供養彼而稱譽彼，若有沙門、梵志者，我所說四十大法品轉於梵輪，沙門、梵志、天及魔、梵及餘世間，無有能制而言非者，彼於如法是謂一詰責。

◎若毀咎至正智，稱譽邪智，若有邪智沙門、梵志，若供養彼而稱譽彼，若有沙門、梵志，我所說四十大法品轉於梵輪，沙門、梵志、天及魔、梵及餘世間，無有能制而言非者，彼於如法是謂第十詰責。

若有沙門、梵志，我所說四十大法品轉於梵輪，沙門、梵志、天及魔、梵及餘世間，無有能制而言非者，是謂於如法有十詰責。

若更有餘沙門、梵志，踳踳說踳踳，無所有說無所有，說無因、說無作、說無業，謂彼彼所作善惡施設，斷絕破壞彼此。我所說四十大法品轉於梵輪，沙門、梵志、天及魔、梵及餘世間，無有能制而言非者，彼亦有詰責、愁憂恐怖。」³

³ (CBETA, T01, no. 26, p. 735b29-736c26)

(參) 印順法師《成佛之道》(增註本), pp.233-234 :

解脫生死的道品，為什麼說有這七類——三十七品呢？古人以為：「道體」是「同一」的。修習的功德，本來是很多的，佛說的也只是舉其主要而說。眾生的生死是同一的，解脫生死的道，不會是不同的。

不過隨眾生的「根機」不同，佛就說有「別異的道品」而已。因為從經中看來，任何一項道品（其實是包含一切功德，不過舉其重要而說），都是能解脫生死的，都說為『一乘道』的。

將一切道品總合起來，解脫道的主要項目，不外乎十類：⁴

- 一、信——信根，信力。
- 二、勤——四正勤，勤根，勤力，精進覺支，**正精進**。
- 三、念——念根，念力，念覺支，**正念**。
- 四、定——四神足，定根，定力，定覺支，**正定**。
- 五、慧——四念處，慧根，慧力，擇法覺支，**正見**。
- 六、尋思——**正思惟**。
- 七、戒——**正語**，**正業**，**正命**。
- 八、喜——喜覺支。
- 九、捨——捨覺支。
- 十、輕安——輕安覺支。

道的主要項目，雖有此十種。

但**正見**成就，就能得**信成就**。

而**喜**，**捨**，**輕安**，不外乎**定**中的功德。

所以**八正道**的敘述，是最圓滿的；而**三學**是最簡要的。

(肆) 印順法師，《佛法概論》第十七章，p.225：

正見	正志	正語	正業	正命	正精進	正念	正定	
知	行							
(知見)	志向	工作						
(知見 + 志向)		自他和樂				身心清淨		

⁴ 《大智度論》卷 19 〈1 序品〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 198, b8-13)：

是三十七品，十法為根本。何等十？信、戒、思惟、精進、念、定、慧、除、喜、捨。

信者，信根、信力；戒者，正語、正業、正命；精進者，四正勤、精進根、精進力、精進覺、正精進；念者，念根、念力、念覺、正念；定者，四如意足、定根、定力、定覺、正定；慧者，四念處、慧根、慧力、擇法覺、正見。

貳、以五種因，獲得正見

《中阿含·29 大拘絺羅經》卷 7〈舍梨子相應品〉(大正 1, 461b22-464b15)：⁵

一、舍梨子拜訪大拘絺羅欲有所問

我聞如是：一時，佛遊王舍城，在竹林加蘭哆園。爾時，尊者舍梨子則於晡⁶時從燕⁷坐起，至尊者大拘絺羅所，共相問訊，卻坐一面。尊者舍梨子語尊者大拘絺羅：「我欲有所問，聽我問耶？」

尊者大拘絺羅答曰：「尊者舍梨子！欲問便問，我聞已當思。」

二、舍利子請教之疑問⁸

(一) 第一問：成就正見，於法得不壞淨，入正法嗎？

1、惡趣因：不善、不善根

尊者舍梨子問曰：「賢者大拘絺羅！頗有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨⁹，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知不善、知不善根。

◎云何知不善？謂身惡行不善，口、意惡行不善，是謂知不善。

⁵ 此經敘述尊者舍利弗，一再請問尊者摩訶拘絺羅「正見具足、成就正見」的意涵。摩訶拘絺羅也能一再以不同的方式，予以回答。另詳閱：《中部》(M. 9. Sammāditthi-sutta 《正見經》)為比丘問，舍利弗答；《雜阿含·344 經》卷 14 (大正 2, 94b2-95b9)為摩訶拘絺羅問，舍利弗答。三本經之大意比照如下：

一、《中阿含·29 大拘絺羅經》：知善不善，食，漏，苦、老死乃至行，末說無明盡而明生。

二、《雜阿含·344 經》：知善不善，食，病，苦、老死乃至行，末說無明盡而明生。

三、《中部·正見經》：知善不善，食，苦，老死乃至無明，漏。

⁶ 晡〔ㄅㄨ〕：1、申時，即十五時至十七時。2、傍晚；夜。(《漢語大詞典(五)》，頁 729)

⁷ 燕=宴【宋】【元】【明】(大正 1, 461d, n.12)

⁸ 《瑜伽師地論》卷 94(大正 30, 834b14-29)：

復次，若有棄捨無因、惡因，於因生法，五種因中獲得正見，名見圓滿。於此正法及毘奈耶不可轉故，亦得名為成正直見；由於涅槃意樂淨故，亦名成就於佛證淨，於所知境智清淨故。由此三緣，如其次第，名於正法趣向、親近、及與正證。云何名為從因生法五種因耶？

一、惡趣因，謂諸不善及不善根。

二、善趣因，謂一切善及諸善根。

三、於識住令識住因，謂四種食。

四、現法、後法雜染因，謂一切漏。

五、清淨因，謂諦、緣起。

若有於此諸因自性，如實了知是其自性；於此因緣，如實了知是其因緣；於因緣滅，如實了知真實是滅；於趣滅道，如實了知真實是道，名見圓滿。觀緣生事，乃至無明為邊際故，過此更無緣生因觀，唯由此觀自義究竟。

⁹ 《雜阿含·843 經》(大正 2, 215b15-c2)：「如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告尊者舍利弗：所謂流者，何等為流？舍利弗白佛言：世尊所說流者，謂八聖道。復問舍利弗：謂入流分，何等為入流分？舍利弗白佛言：世尊！有四種入流分。何等為四？謂親近善男子、聽正法、內正思惟、法次法向。復問舍利弗：入流者成就幾法？舍利弗白佛言：有四分成就入流者。何等為四？謂於佛不壞淨、於法不壞淨、於僧不壞淨、聖戒成就。佛告舍利弗：如汝所說。流者，謂八聖道。入流分者有四種，謂親近善男子、聽正法、內正思惟、法次法向。入流者成就四法，謂於佛不壞淨、於法不壞淨、於僧不壞淨、聖戒成就。佛說此經已。尊者舍利弗聞佛所說，歡喜奉行。」

※對應巴利經為 S. 55. 5. Sāriputta。

◎云何知不善根？謂貪不善根，恚、癡不善根，是謂知不善根。

尊者舍梨子！若有比丘如是知不善及不善根者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

2、善趣因：善、善根

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知善、知善根。

◎云何知善？謂身妙行善，口、意妙行善，是謂知善。

◎云何知善根？謂無貪善根，無恚、無癡善根，是謂知善根。

尊者舍梨子！若有比丘如是知善，知善根者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

3、於識住令識住因：四種食

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知食如真，知食習¹⁰、知食滅、知食滅道如真。

◎云何知食如真？謂有四食，¹¹一者搏食麤、細，二者更樂食，¹²三者意思食，四者識食，是謂知食如真。

◎云何知食習如真？謂因愛便有食，是謂知食習如真。

◎云何知食滅如真？謂愛滅食便滅，是謂知食滅如真。

¹⁰ 習=集【元】【明】（大正 1，461d，n.14）

¹¹ 印順法師著《佛法概論》(p.70-75)：「食是資益增長的意思，等於平常說的營養，能使有情維持延長其生命，而且擴展長大。凡有資益增長作用的，都可稱為食。所以《阿含經》中所說的食，並不限於四者，與因緣的含義相近。不過佛約資益有情作用最強盛的，特別的總括為四食(cattāro āhāra)，為後代一般論師所稱引。…」

一、麤搏食：應譯為段食，即日常茶飯等飲食。所食的，是物質的食料，可分為多少餐次段落的，所以叫段食。要能資益增長於身心，才合於食的定義。

二、觸食：觸是六根發六識，認識六塵境界的觸。根、境、識三者和合時所起合意的感覺，叫可意觸；生起不合己意的感覺，叫不可意觸。從此可意、不可意觸，起樂受、苦受等。這裡的觸食，主要為可意觸，合意觸生起喜樂受，即能資益生命力，使身心健康，故觸食也是維持有情延續的重要因素。

三、意思食：意思是意欲思願，即思心所相應的意欲。意思願欲，於有情的延續，有強大的作用。心理學者說：一個人假使不再有絲毫的希望，此人決無法生活下去。有希望，這才資益身心，使他振作起來，維持下去。像臨死的人，每為了盼望親人的到來，又延續了一些時間的生命，所以意思也成為有情的食。

四、識食：識指「有取識」，即執取身心的，與染愛相應的識。識有維持生命延續，幫助身心發展的力量。

¹² 「更樂」新譯作「觸」，故又可謂「以觸為食」。

◎云何知食滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知食滅道如真。尊者舍梨子！若有比丘如是知食如真，知食習、知食滅、知食滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

4、現法、後法雜染因：一切漏

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知漏如真，知漏習、知漏滅、知漏滅道如真。

◎云何知漏如真？謂有三漏——欲漏、有漏、無明漏，¹³是謂知漏如真。

◎云何知漏習如真？謂因無明便有漏，是謂知漏集如真。

◎云何知漏滅如真？謂無明滅漏便滅，是謂知漏滅如真。

◎云何知漏滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知漏滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知漏如真，知漏習、知漏滅、知漏滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

5、清淨因：四諦與緣起

(1) 八苦——純大苦聚集

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知苦如真，知苦習、知苦滅、知苦滅道如真。

◎云何知苦如真？謂生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、所求不得苦、略五盛陰苦，是謂知苦如真。

◎云何知苦習如真？謂因老死便有苦，是謂知苦習如真。

◎云何知苦滅如真？謂老死滅苦便滅，是謂知苦滅如真。

◎云何知苦滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知苦滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知苦如真，知苦習、知苦滅、知苦滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

¹³ (1) 《阿毘達磨集異門足論》卷4〈4 三法品〉：「三漏者：一欲漏、二有漏、三無明漏。欲漏云何？答：除欲界繫無明，諸餘欲界繫結縛隨眠隨煩惱纏，是謂欲漏。有漏云何？答：除色、無色界繫無明，諸餘色、無色界繫結縛隨眠隨煩惱纏，是謂有漏。無明漏云何？答：三界無智，是謂無明漏。」(大正26, 383a4-9)

(2) 《大般涅槃經》卷22〈10 光明遍照高貴德王菩薩品〉：「三漏者：欲界一切煩惱除無明，是名欲漏；色、無色界一切煩惱除無明，是名有漏；三界無明名無明漏。如來永斷是故非漏。」(大正12, 495b27-29)

(3) 菩提長老說：在三漏中有無明漏和在緣起的無明，根據註釋書解釋是單說無明指的是現世的無明，而無明漏則指前世(或更前)的無明。(詳閱 菩提長老(2006)：《香光莊嚴》，第87期：〈《正見經》中十二支緣起〉，頁68-69。)

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

(2) 老死

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知老死如真，知老死習、知老死滅、知老死滅道如真。

◎云何知老？謂彼老耄¹⁴頭白齒落，盛壯日衰，身曲腳戾¹⁵，體重氣上，柱杖而行，肌縮皮緩，皴如麻子，諸根毀熟，顏色醜惡，是名老也。

云何知死？謂彼眾生、彼彼眾生種類，命終無常，死喪散滅，壽盡破壞，命根閉塞，是名死也。此說死前說老，是名老死，是謂知老死如真。

◎云何知老死習如真？謂因生便有老死，是謂知老死習如真。

◎云何知老死滅如真？謂生滅老死便滅，是謂知老死滅如真。

◎云何知老死滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知老死滅道如真。尊者舍梨子！若有比丘如是知老死如真，知老死習、知老死滅、知老死滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

(3) 生

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知生如真，知生習、知生滅、知生滅道如真。

◎云何知生如真？謂彼眾生、彼彼眾生種類，生則生，出則出，成則成，興起五陰，已得命根，是謂知生如真。

◎云何知生習如真？謂因有便有生，是謂知生習如真。

◎云何知生滅如真？謂有滅生便滅，是謂知生滅如真。

◎云何知生滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知生滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知生如真，知生習、知生滅、知生滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

(4) 有

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知有如真，知有習、知有滅、知有滅道如真。

◎云何知有如真？謂有三有——欲有、色有、無色有，是謂知有如真。

¹⁴ 老耄：七、八十歲的老人。亦指衰老。（《漢語大詞典(八)》，頁 599）

¹⁵ 戾：彎曲。（《漢語大詞典(七)》，頁 347）

◎云何知有習如真？謂因受便有有，是謂知有習如真。

◎云何知有滅如真？謂受滅有便滅，是謂知有滅如真。

◎云何知有滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知有滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知有如真，知有習、知有滅、知有滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

(5) 受(取)

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知受如真，知受習、知受滅、知受滅道如真。

◎云何知受如真？謂有四受——欲受、戒受、見受、我受，¹⁶是謂知受如真。

◎云何知受習如真？謂因愛便有受，是謂知受習如真。

◎云何知受滅如真？謂愛滅受便滅，是謂知受滅如真。

◎云何知受滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知受滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知受如真，知受習、知受滅、知受滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

(6) 愛

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知愛如真，知愛習、知愛滅、知愛滅道如真。

◎云何知愛如真？謂有三愛——欲愛、色愛、無色愛，是謂知愛如真。

◎云何知愛習如真？謂因覺便有愛，是謂知愛習如真。

◎云何知愛滅如真？謂覺滅愛便滅，是謂知愛滅如真。

◎云何知愛滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知愛滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知愛如真，知愛習、知愛滅、知愛滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

¹⁶ (1) 印順法師著《中觀論頌講記》(p.323)：「諸受，即諸取：一、我語取，這是根本的，內見自我實我而執持他。二、欲取，以自我為主，執著五欲的境界而追求他；貪求無厭，是欲取的功用。三、見取，固執自己的主張、見解，否定不合自己的一切思想。四、戒禁取，這是執持那不合正理、不近人情的行為，無意義的戒條，以為可以生人、生天。有了這諸取，自然就馳取奔逐，向外追求而造作諸業了。有了業力，就有生老病死的苦果。」

(2) 印順法師著《唯識學探源》(p.13)：「眾生為什麼會有三界的自體呢？這原因是取。取有欲取、見取、戒禁取、我語取四種。取是攝受執著追求的意義；因為內心執取自我（我語取），所以在家人執取五欲（欲取），出家人（外道）執取種種錯誤的見解（見取），與無意義的戒禁（戒禁取）。因種種執取的動力，而引發身、語、意的一切行動，不論它是貪戀或者厭離這個生命和塵世，都要招感未來三有的果報。取也有因緣，是從愛著而來。愛是染著企求的意義，有欲愛、色愛、無色愛三種，就是對三有而起的染著。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

〔7〕覺（受）

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知覺如真，知覺習、知覺滅、知覺滅道如真。

◎云何知覺如真？謂有三覺——樂覺、苦覺、不苦不樂覺，¹⁷是謂知覺如真。

◎云何知覺習如真？謂因更樂便有覺，是謂知覺習如真。

◎云何知覺滅如真？謂更樂滅覺便滅，是謂知覺滅如真。

◎云何知覺滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知覺滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知覺如真，知覺習、知覺滅、知覺滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

〔8〕更樂（觸）

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知更樂如真，知更樂習、知更樂滅、知更樂滅道如真。

◎云何知更樂如真？謂有三更樂——樂更樂、苦更樂、不苦不樂更樂，是謂知更樂如真。

◎云何知更樂習如真？謂因六處便有更樂，是謂知更樂習如真。

◎云何知更樂滅如真？謂六處滅更樂便滅，是謂知更樂滅如真。

◎云何知更樂滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知更樂滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知更樂如真，知更樂習、知更樂滅、知更樂滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

〔9〕六處

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知六處如真，知六處習、知六處滅、知六處滅道如真。

◎云何知六處如真？謂眼處，耳、鼻、舌、身、意處，是謂知六處如真。

◎云何知六處習如真？謂因名色便有六處，是謂知六處習如真。

◎云何知六處滅如真？謂名色滅六處便滅，是謂知六處滅如真。

◎云何知六處滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知六處滅道如真。

¹⁷「覺」，新譯作「受」。

尊者舍梨子！若有比丘如是知六處如真，知六處習、知六處滅、知六處滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

(10) 名色

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知名色如真，知名色習、知名色滅、知名色滅道如真。」

◎云何知名？謂四非色陰為名。

云何知色？謂四大及四大造為色。¹⁸此說色，前說名，是為名色，是謂知名色如真。

◎云何知名色習如真？謂因識便有名色，是謂知名色習如真。

◎云何知名色滅如真？謂識滅名色便滅，是謂知名色滅如真。

◎云何知名色滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知名色滅道如真。尊者舍梨子！若有比丘如是知名色如真，知名色習、知名色滅、知名色滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

(11) 識

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知識如真，知識習、知識滅、知識滅道如真。」

◎云何知識如真？謂有六識——眼識，耳、鼻、舌、身、意識，是謂知識如真。

◎云何知識習如真？謂因行便有識，是謂知識習如真。

◎云何知識滅如真？謂行滅識便滅，是謂知識滅如真。

◎云何知識滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知識滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知識如真，知識習、知識滅、知識滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

(12) 行

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知行如真，知行習、知行滅、知行滅道如真。」

◎云何知行如真？謂有三行——身行、口行、意行，是謂知行如真。

◎云何知行習如真？謂因無明便有行，是謂知行習如真。

¹⁸《大乘廣五蘊論》卷1：「云何四大所造色？謂眼根，耳根，鼻根，舌根，身根。色、聲、香、味，及觸一分，無表色等。」(大正31，850c24-25)

◎云何知行滅如真？謂無明滅行便滅，是謂知行滅如真。

◎云何知行滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知行滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知行如真，知行習、知行滅、知行滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

（一）第二問：無明已盡，明已生，復作何等？

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！若有比丘無明已盡，明已生，復作何等？」

尊者大拘絺羅答曰：「尊者舍梨子！若有比丘無明已盡，明已生，無所復作。」

三、總結

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」

如是，彼二尊更互說義，各歡喜奉行，從坐起去。

緣起	四諦			
	苦諦	集諦	滅諦	道諦
	八苦	老死	老死滅	八正道
1、老死	老死	生	生滅	八正道
2、生	生	有	有滅	八正道
3、有	三有	取	取滅	八正道
4、取	四取	愛	愛滅	八正道
5、愛	三愛	受	受滅	八正道
6、受	三受	觸	觸滅	八正道
7、觸	三觸	六處	六處滅	八正道
8、六處	六處	名色	名色滅	八正道
9、名色	名色	識	識滅	八正道
10、識	六識	行	行滅	八正道
11、行	三行	無明	無明滅	八正道

【附錄】

『正思惟——離欲、無瞋、無害』

(1) 八正道的第二道支，巴利原文 *sammā saṅkappa*，我們翻譯為「正確的意向」(right intention)。這詞彙有時又譯為「正確的思惟」(right thought)，這樣的翻譯需要加上條件才能被接受：就是以目前的內涵，「思惟(thought)」專指心理活動的意向面，其認知面已在第一道支——「正見」所包括。然而，如果過於堅持區分意向與認知兩者的作用，那又顯得太過做作。就佛教觀點而言，心的認知與意向，二者是不能孤立分隔成不同的部位的；而是彼此之間，有著交織纏繞及相互作用的密切關係。情緒的偏好影響見解，而見解決定著偏好。因此，透過深刻的省思與探究的體證，得到對存在本質的一種透徹觀智，能帶來價值的重建。這能促使心朝向與新見解對等的目標，而達到這些目標所必須運用的心，即是正思惟的意思。

(2) 佛陀從三方面解釋正思惟，即離欲思惟、無瞋思惟、無害思惟。相對於這三者的三個錯誤思惟：是欲思惟、瞋思惟、害思惟。每一種正思惟對治相對的錯誤思惟——離欲思惟對治欲思惟；無瞋思惟對治瞋思惟；無害思惟對治害思惟。

(3) 佛陀在證悟前就發現思惟的這兩種區別(見《中部》19)。當佛陀在森林中禪修致力於解脫時，他發現自己的思惟可以區分為兩種不同的類別：一類是將意念放在欲、瞋、害之上；另一類則是放在離欲、無瞋、無害之上。不論何時，佛陀注意到當第一類思惟在心中生起時，這些思惟導向自他的傷害，阻礙智慧，而且遠離涅槃。透過如此省察，他於是將這種思惟從心中驅逐，並令其終結。而當第二類思惟生起，他知道這些思惟是有益的，利於智慧的長養，及涅槃的證得。因此，他增強這些思惟並使之圓滿。

(4) 正思惟位於道支的第二位，介於正見及以正語為首的三個道德道支之間，由於心的作意功能，形成銜接我們的認知觀點，與世間活動模式之間的關鍵性連結。從行為這一面回頭看，總是指向產生這些行為的意念思惟。意念是行為的前驅，指導身體和語言，驅使身語進行活動，將身體和語言當作表達它的理想與目標的工具。進一步，這些理想與目標，即我們的意向，又指向強勢主導的知見。當錯誤的知見佔上風時，錯誤的思惟就會引生不善的行為。因此，當一個人否認行為的道德效力，以財富及地位來衡量成就，那麼他就只會追求財富與地位，甚至不擇手段來獲取財富與地位。當這種追求形成風氣時，所得的結果就是痛苦，因為不計後果地試圖去攫取財富、地位與權力，會導致個人、社會團體與國家極大的苦迫。所以，造成無

窮盡的競爭、衝突、不公正和壓迫，其原因並不在我們的心外，全都只是意念的顯現，是思惟被貪、瞋、癡所驅使的結果。

(5) 但是當作意正確時，行為將是正確的。要使作意正確，最實在的保證就是「正見」——當人們瞭解業力的法則，行為必然帶來相應的後果時，就會在符合業的法則之下，對自己的欲求有所節制。因此他的行為，即他的意向外顯的表達，就會順應正確的行為規範。佛陀就此事簡潔地總結如下：對一個執持邪見的人來說，他那以邪見為基礎的行為、語言、計畫和目的，將會導向苦；當一個人執持正見，他那以正見為基礎的行為、語言、計畫和目的，將會導向幸福。

(6) 正見中最重要的理則就是了解四聖諦，隨之而來的，這樣的見解，將在某些方面決定正思惟的內容。我們所發現的事實正是如此：了解這四個真理與自己生命的關係，會引生離欲思惟；了解它們與其他眾生的關係，會引生另外兩種正思惟。當看到自己的生命充滿著苦，並看到貪欲如何引發自身的苦迫時，心就會傾向離欲，拋棄貪欲以及束縛我們的所緣；當以相似的方式，將這樣的真理應用到其他有情眾生時，這種思惟就會增長無瞋和無害。再者，如同我們看到自己希求快樂，我們也看到其他所有的眾生都希求快樂，然而他們卻和我們一樣要經常受苦。體念所有眾生的尋求快樂，使得無瞋的意念生起——慈心地希望他們能健康、快樂、平安；體念所有眾生皆在受苦，使得無害的意念生起——悲心地希望他們免於苦迫。

(7) 開始修學八正道的那個剎那，正見和正思惟會一起對治貪、瞋、癡三不善根。癡，這個根本認知的煩惱，被正見這個初生的智慧種子所對治。雖然只有當正見發展到完全證悟的階段，癡才能全部根除，但每一個短暫出現的正知見，都提供了對治癡的最終破壞力。至於另外兩個屬於情感煩惱的不善根，則需要經由重新導正思惟，即由離欲、無瞋、無害等思惟來斷除。

(8) 貪與瞋根深柢固，不會輕易地屈服，如果能使用有效的策略，克服它們並非不可能。佛陀所想出的方法，是利用一種間接的方式：從解決引起這些煩惱的思惟著手。貪和瞋以意念的形式出現，可藉由「意念替換」的過程而滅除，被相反的思惟所取代。「離欲思惟」提供對貪的治療，貪顯現在欲望的意念中，如官能享樂、獲取與佔有的意念；因為離欲思惟源自無貪善根，只要離欲思惟被培育，無貪善根便能發動起來。既然相反的二種思惟不能並存，當離欲思惟生起時，他們便驅離欲望的意念，即無貪的意念取代了貪念。相同地，「無瞋思惟」和「無害思惟」也提供了瞋的解毒劑。瞋若不是顯現在充滿憤怒、敵意或憎惡的瞋思惟中，就是顯現在殘酷的衝動、侵略與破壞的害思惟中。無瞋思惟對治先在前頭往外流動的瞋念；

無害思惟對治之後湧現的害念，如此而盡除瞋不善根。

【離欲思惟】

(1) 佛陀形容自己的教導與世間的方式恰恰相反。世間的方式就是欲望的方式，未解脫者跟著欲望隨波逐流，藉由追求自認可以感到滿足的事物來尋求快樂。佛陀所闡明的離欲要義正好相反：欲望的吸引力應被抵制，而且終究要拋棄。欲望之所以要被拋棄，不在於它是道德上的邪惡，而在於它是苦的根本。因此，離欲——從渴愛和尋求滿足的驅策轉移——乃成為通往快樂，從執著中解脫的鑰匙。

(2) 佛陀並不要求每個人都離開家庭生活成為僧侶，也沒有要求他的弟子立即放棄感官的享樂。一個人離欲的程度是依他（她）的性情和環境而定。但是佛陀所留下的指導原則是：要達到解脫，必須完全根除貪愛。而這條道路上的進展是否能夠加速，端賴個人克服欲望到何種程度。從欲望的操控中解脫，或許不是件容易的事，但其必要性並不會因困難度而消除。因為既然貪愛是苦的起源，止苦有賴於貪愛的滅除，這便涉及了引導心趨向於離欲。

(3) 不過就是在這一點，當人們試著要放掉執著時，他將遭受內在強而有力的抵抗。因為，心不想放棄它已經執取的所緣。長久以來，心習慣於獲取、抓取與執取，要打破這些習慣，似乎不可能單靠意志的作用。人們或許贊同離欲的需要，想將執著拋開，但當這種呼喚真的出現時，內心反而會退縮，而持續朝向被欲望掌控的方向。

(4) 因此，「如何斷除欲望枷鎖」的問題出現了。佛陀並未提供壓抑的方法——讓心充滿恐怖和厭惡，以驅走欲望——來解決問題。壓抑不但不能解決問題，反而將問題推入表層下；而在表層之下，問題仍繼續滋生。佛陀所提供的工具是「瞭解」，真正的離欲並非強迫自己放棄內心仍然珍愛的東西，而是改變我們對珍愛事物的觀點，不再束縛我們。當了解欲望的本質，我們以敏銳的專注密切地探究，不須掙扎，欲望自己就會消退。

(5) 要以這種方式瞭解欲望，要能從欲望的掌控中鬆綁，我們就必須瞭解：欲望總是與「苦」綁在一起的。欲望的整體現象，即需求與滿足的循環，決定於我們觀看事物的方式。我們之所以停留在欲望的束縛中，是因為我們將它當作快樂的工具。如果我們換不同的角度來看欲望，它的力量將減弱，就能朝向離欲移動。所謂的改變認知就是「如理作意」，如同認知影響意念一般，意念也可以影響認知。我們平常的覺察夾雜著「不如理作意」，通常我們看事情，只粗略地以自己直接的

需求和興趣觀覽它的表面，很少深入挖掘事情的根本或探究其長遠的後果。為了清楚情況，我們需要「如理作意」，審察我們行為背後所隱藏的潛在意義，探討這些行為的結果與評估目標的價值。經過這樣的審察，我們所關心的就不會是所謂的歡樂，而會關心：什麼是真實的。即使犧牲舒適，我們也必須準備好並願意去發掘真實的東西。因為真正的保障總是站在實相這邊，而不在於舒適那一邊。

(6) 欲望與苦是分不開的同伴。經由細想整個欲望的循環過程，可以證實這一點。只要綿密、細心地觀察欲望，就會發現苦總是尾隨著欲望來到，它有時表現為痛苦或惱怒，或隱伏為一種持續不滿足的張力。欲望萌生時，它在內心創造一種匱乏感及不滿足的苦，為了終止這種苦，我們奮力地滿足欲望；如果努力失敗了，會經歷挫折、失望，甚至是絕望。但即使是成功時的快樂，也不是無條件的，因為我們會擔憂既得利益將會失去。我們不得不保護自己的地位，要捍衛自己的領土，要得到更多，要升得更高，要建立更緊密的控制。欲望的要求似乎永無止盡，每一個欲望也都要求永恆——希望所得的一切永遠持續。但是，欲望的所有目標都是無常的，不論是財富、權力、地位或親眷，分離是無法避免的。而伴隨分離的苦迫程度，也與執取的力道成正比：多分執取帶來多分的苦；少分執取帶來少分的苦；沒有執取就不會帶來苦。

(7) 思惟欲望本具的苦，是一種將心導向離欲的方法；另一種方法，則是直接思惟離欲的利益。從欲求轉向離欲，並非想像中從快樂轉為悲傷，從富足轉為貧困；而是超越粗糙與糾纏的享樂，達到崇高的幸福與平安，並從奴役轉變為主導的地位。欲望最終帶來恐懼和悲傷，離欲則給予無懼和喜悅。離欲也促使三學的完成：淨化行為、益於禪定、滋養智慧的種子。整個修行的課程，從開始到完成，可視為離欲逐次發展，而達至涅槃的巔峰的過程，涅槃是離欲的終極階段——捨離一切所依（*sabbūpadhipaṭinissagga*）。

(8) 當細心隨觀欲望的危險與離欲的利益時，我們逐漸地駕馭自心，脫離欲望的掌握。執著，於是像枯葉般自然地脫落。這種改變不會突然來到，但只要持續地修行，無庸置疑地，改變終將到來。經由一再作觀，一個思惟擊倒一個思惟，離欲思惟就移除了欲望思惟。

【無瞋思惟】

(1) 無瞋思惟，對治被憤怒和憎恨所控制的瞋思惟。如同面對欲望，處理瞋亦常有兩種無效的方式：一是屈服於瞋，即以身體與語言行為表現憎恨。這種方法雖然釋放壓力，協助將生氣「逐出個人體系」，但同時卻也造成某些危險。這將增

長忿恨，引發報復，製造敵人，毒化人際關係，導致不善業的產生。結果，瞋不但不會離開這套「體系」，反而潛入更深層，繼續破壞意念和行為。另一種方式是壓抑。也是無法消滅瞋的破壞力，僅是將破壞力轉移並推向內在，化作自我輕視、慢性憂鬱、或傾向失去理性的突發暴力。

(2) 佛陀所推薦的對治方法是慈心，巴利文稱作mettā，特別當瞋的對象是其他人時。這個字起源於另一個字，意思是「朋友」；但是mettā的意義還多於一般的友善。我個人比較喜歡翻譯成「慈愛」(loving-kindness)這個複合詞，它最能抓住mettā所要表達的意義：對其他眾生無私的愛，衷心關懷他們的幸福和快樂而向外散發的強烈感情。慈愛不只是感情上的善意，也不是良心上回應道德的必要性或是神的要求。慈愛必須成為內在深深的感情，特徵是自發的溫暖，而非義務的感覺。慈愛的最高峰是達到「梵住」(brahmavihara)，即「神的住處」的高度：全然為了一切眾生的幸福，而專注於散發願力的方法。

(3) 含有「慈愛」的愛，應該與感官的愛，以及涉及個人感情的愛有所區別。前者是貪愛的一種形式，必是自我導向的；而後者仍含有某種程度的執著——我們愛一個人，是因為那個人屬於我們的家庭或團體，或是他給予我們愉悅，又或者他會強化我們的自我形象。這類愛的感受很少能超越自我考量的痕跡，即或如此，這種愛的範圍也是有限的，只適用於某特定的人或一群人，其他人是被排除的。

(4) 相反的，「慈愛」所指的愛，並不取決於具特別關係的特殊人物，完全刪除自我的考量點。我們所關心的只是以一顆慈愛的心彌漫他人，理想而言，是要發展成為普及於世的狀態，毫無差別或保留地擴展到所有的眾生。而讓慈愛破除界限的方法，就是在禪修中培育它。這種刻意發展愛的概念，雖然曾被批評是勉強、呆板，而且是算計的。有人認為唯有自發的，無需內在的推動或努力而生起的愛，才是真正的愛。但自發性的無瞋，極為偶然且範圍有限，不能依賴其對治瞋。在佛教的論點是：心無法被命令而去自發性地愛；心只能被示以愛的修習方法，並照著去修行。起初，必須是在內心考量下運用這個方法，但是經過練習，慈愛會變得根深柢固並且融會於心，成為一種自然而且自發的傾向。

(5) 發展愛的方法就是修習慈愛，慈愛的禪修是佛教禪修中最重要的一種。這種禪修是從對自己發展慈愛開始，建議將自己當成慈愛的第一個所緣——因為只有當一個人能感受對自己的真正慈愛時，才有可能真正地慈愛他人。也許我們對他人的生氣和敵意，大多是出自於對自己所持的負面態度。當我們將慈愛向內朝向自己時，有助於銷熔由這些負面態度所產生的堅硬外殼，讓仁慈與同情向外流佈。

(6) 一旦可以引發對自己慈愛的感情，下一步就是擴展至他人。慈愛的延伸取決於認同感的轉移，即超越一般認同感侷限而學習向他人認同。這種轉移純粹是心理上的方法，完全與神學或形而上學的假設——假設有個普遍的我，存在於所有眾生之內——無關。相反的，這種轉移起源於簡單而直接的思惟過程，使我們能分享他人的主體性，並以他人的內在為立足點，去經驗這個世界（至少是想像地）。修習的程序從自己開始，如果我們向內觀看自己的心，會發現：我們生命最基本的渴求，是希求快樂與避免苦。一旦我們在自心看到這一點，就可以馬上瞭解到：所有的有情眾生都共同懷有這基本願望——希望健康、快樂、安全。要發展對他人的慈愛，所要做的就是：觀想自己分享他人與生俱來的追尋快樂的願望。我們以自己想要的快樂為關鍵，體驗這種欲求同時也是他人的基本渴求，然後回到自己的立場並擴展至他人，祝願他們能夠達到最終目標，願他們幸福和快樂。

(7) 要有步驟地散發慈愛，先是練習將慈愛朝向代表某些群體的人。這個群體的安排順序，是根據他們與自己的親疏關係：從自己最親的人，如父母或老師開始散發；然後是朋友，中立的人；最後才是有敵意的人。雖然這種形式，是就對方與自己的親疏關係而定，但所發展的愛，並非基於人我的關係，而在於每個人對快樂的共同渴望。對於每一個人，我們都必須專注觀想他（她）的形象，散發這樣的想法：「願他（她）健康！願他（她）快樂！願他（她）平安！」在成功地對某個人產生一股善意與慈愛的溫暖感情後，才可以轉向下一位。一旦對個人的慈愛練習能些微得力，就可以選擇較大的群體。可以試著對所有的朋友、所有中立者及所有敵人發展慈愛。那麼，慈愛可以充滿各方而擴散，往東、南、西、北、上、下等不同方向拓展，毫無分別地慈愛所有的眾生。最後，以慈愛的心充滿整個世界，廣大、莊嚴、無限，沒有敵意，沒有厭惡。

【無害思惟】

(1) 無害思惟，是由悲心（*karuṇā*）引導的思惟，對治殘忍、好鬥和暴力的思惟。悲心補足了慈愛，慈愛的特徵是希望他人快樂幸福；悲心的特徵則是希望他人免於痛苦。一種無限制地擴及所有有情的願望，如同慈愛，悲心亦藉由對他人的感同身受，深刻而完全地分享他人的內心而生起。悲心萌生於觀想所有眾生如己一般，希望免於痛苦，儘管他們有此願望，卻繼續為痛苦、恐懼、憂傷及其他形式的苦所困擾。

(2) 透過禪修發展悲心，最有效的方法是從某位正在受苦的人開始，因為這樣提供悲心一個自然的所緣。直接地或想像地觀想此人的苦，然後仔細思惟：他（她）

也像自己一樣希望免於苦。必須重複這種想法，持續觀想、練習，直到胸膛裡生起一股強烈澎湃的悲心。然後，以這樣的感情為標準，轉向不同個體，觀想他們受困在苦的壓迫之下，然後散放出溫和的悲心給他們。思惟有情眾生容易遭受的不同的苦，有助於增加悲心的廣度和強度。第一聖諦列舉了不同面向的苦，為擴展悲心，提供了有效的指導方針：我們隨觀有情遭受了老、病、死，憂傷、哀慟、痛苦、悲愴和絕望……等等。

(3) 當觀想眾生遭受苦，可以相當成功地產生悲心時，便能轉而觀想那些正在享受以不道德手段獲得快樂的人。我們可以仔細思惟：儘管這些人表面上風光體面，但在深沉的內在，必定被良心所引起的劇痛所折磨。縱使他們沒有外在的跡象表現內心的苦惱，但我們知道：惡行終究會成熟，這將會帶來強烈的苦果。最後，我們可以擴展觀想的範圍，含括一切的眾生，思惟所有眾生被貪、瞋、癡驅使，不斷地輪迴生死，普遍遭受著輪迴的苦。如果一開始，難以對完全陌生的有情生起悲心，可以仔細思惟佛陀的箴言來加強悲心——從無始輪迴以來，難以找到不曾身為自己的母親或父親、姊妹或兄弟、兒子或女兒的有情。

【總結】

總而言之，雖然明白了離欲、無瞋、無害三種正思惟，可以對治欲、瞋、害三種錯誤思惟，以及觀想的修習，引導這些正思惟生起的重要性。必須再一次強調：禪修觀想，是被教導為培育的方法，不只是理論的流程。為了發展離欲思惟，我們必須觀想：苦與追求世間享樂的聯繫；為了發展無瞋思惟，我們必須仔細觀想：所有眾生是多麼地希望得到快樂；為了發展無害思惟，必須仔細觀想：所有眾生是多麼地希望遠離痛苦。不善的思惟就像腐朽的木栓卡在心上；而善的思惟就像是合適的新木栓；實地觀想的功能如同槌子，以新木栓取代舊木栓。槌入新木栓的工作就是修行，需要一而再，再而三的練習，直至成功。佛陀曾保證過，成功是可以達成的。他說：凡是一個人經常思惟的，就成為心的傾向。如果我們經常生起感官、敵意、或有害的思惟，欲、瞋、害就會成為心的傾向；如果我們經常是與之相反的思惟，離欲、無瞋、無害就會成為心的傾向（《中部》19經）。我們所選擇的方向，總是會回到自己身上——回到我們生命歷程中的每一剎那所產生的思惟。

※摘錄：菩提比丘著《八正道——趣向苦滅的道路》（香光譯，民99年1月初版），pp.39-52。