

釋尊的禪修過程

林崇安

一、前言

在今日繁忙的時代，爲了安詳地面對起伏的人生，就要使生活與禪修結合在一起。佛法中的禪修方法，是釋尊親身體驗後所傳出，今日的學佛者想正確地禪修，就要先清楚地知道當年釋尊的禪修過程及其教導，如此才不會盲修瞎鍊。本文將先分析釋尊的禪修過程，而後略述他對弟子們有關禪修的教導。關於釋尊的一生，散見於南北傳的經藏與律藏中。釋尊約生於西元前五六五年，是當時北印度迦毗羅城淨飯王的兒子，名爲悉達多。十九歲娶妻耶輸陀羅。二十九歲生子羅怛羅，同年出家，尋找滅苦之道。三十五歲成佛（約西元前五三一年），八十歲時入滅。上述依據《眾聖點記》的記年，以下主要依據北傳的《根本說一切有部毗奈耶破僧事》以及南傳《中部》的《薩遮迦大經》中的記載，仔細探討釋尊的禪修過程。

二、尋找涅槃

釋尊尋找滅苦之道，先嘗試當時印度的各種方法，最後自己才發現正確的中道之路，今分述如下。

方式 A：追逐世間欲樂

1. 追逐感官的今生享受

釋尊在家時，以太子的身份享受宮內種種五欲之樂，但是老病死之苦仍然逃避不了，所以悉達多太子知道自己必須出家，脫離現世感官之享樂。

2. 以苦行追求來生的享受

依據《破僧事》的記載，悉達多菩薩一出家後，就接觸到追求「來生快樂」的苦行，他也跟著修行，並且加倍用功：

菩薩即往耆闍崛山傍仙人林下。既到彼已，隨彼仙眾行住坐臥。見彼苦行，常翹一足至一更休，菩薩亦翹一足至二更方休。見彼苦行，五熱炙身至一更休，菩薩亦五熱炙身至二更方休。如是苦行皆倍於彼。仙人見已共相議曰：此是大持行沙門。猶此緣故，名大沙門。

爾時菩薩問諸仙曰：諸大仙等，如是苦行欲有何願？

一仙報曰：我等願得帝釋天王；更一仙曰：我等願得大梵天王。一仙又曰：我等願得欲界魔王。

菩薩爾時聞是語已，便自思念：此等仙人，天上人間輪迴不絕。此是邪道，非清淨道。

菩薩既見仙人行垢穢道，即便棄之。

釋尊知道追逐來生的人天欲樂，猶如火上加油，不能滅苦，因為疲於奔命，只是不斷輪迴受苦而已。

方式 B：深入禪定，追求平靜

釋尊接著尋師，找到了歌羅羅仙和水獺仙二位老師，深入禪定，《破僧事》上說：

(1) 詣歌羅羅仙所。既至彼已，合掌恭敬相對而坐，問彼仙曰：汝師是誰？我欲共學梵行。

彼仙報曰：仁者喬答摩！我無尊者，汝欲學者，隨意無礙。

菩薩問曰：大仙得何法果？

仙人報曰：仁者喬答摩！我得無想定。

菩薩聞此私作是念：羅羅信心我亦信心。羅羅精進、有念、有善、有智，我亦有之；羅羅仙人見得如許多法乃至無想定，如是之法我豈不得？

爾時菩薩默然而去，念彼諸法，未得欲得，未證欲證，未見欲見。菩薩爾時獨處閑林，專念此道，勤加精進。作是事已，不久之間，便得證見此法。…

此羅羅仙，即是菩薩第一教授阿遮利耶。彼羅羅仙以菩薩智慧故，歡喜供養，親好而住。

菩薩爾時作如是念：今此道法者，非智慧、非證見，不得阿耨多羅三藐三菩提道，是垢穢道故。菩薩知己告羅羅曰：仁者好住，我今辭去。

(2) 菩薩爾時遊行山林，見水獺端正仙子。舊云鬱頭藍者此誤也。即往親近恭敬問訊，告彼仙曰：汝師是誰？我共修學。

彼仙報曰：我無尊者，汝欲修學，隨意無礙。

菩薩問曰：汝得何道？

彼仙報曰：仁者喬答摩！我得乃至非非想定。

菩薩聞此私作是念：此水獺仙有信心，我亦有之。有精進、有念、有善、有智，我亦有之。彼得如是法，乃至非非想定，我豈不得？

默然而去，念彼諸法，未得欲得，未見欲見，未證欲證。即往閑林，專修此道，勤加精進，不久之間，乃至證非想非非想定。…

菩薩爾時作如是念：如此之道，非智慧、非正見，不得阿耨多羅三藐三菩提果，是垢穢道，白彼仙曰：汝今好住，我辭而去。

此是菩薩第二阿遮利耶。

此中釋尊所修的禪定，依據南傳《中部》的《聖求經》、《薩遮迦大經》以及藏文《破僧事》的記載，從（1）羅羅仙學到「無所有處」，而不是「無想定」。由於無所有處定以及（2）水獺仙子的非想非非想定，只能夠壓住欲貪，仍貪著禪定之樂，心未放鬆，不能滅苦，因此，釋尊知道自己還要繼續尋找滅苦之道。

方式C：極端苦行

釋尊接著去修極端的苦行，第一類是猛烈的控制呼吸法，《破僧事》中說：

1 菩薩作是念已，便於樹下端身而坐，以舌拄齶兩齒相合，善調氣息攝住其心，令心摧伏壓捺考責，於諸毛孔皆悉流汗，猶如猛士搦一弱人，拉摺壓捺復惱彼情，其人當即遍體流汗。菩薩伏其身心亦復如是。因此轉加精進，曾不暫捨，得輕安身獲無障礙，調直其心無有疑惑。菩薩如是作極苦苦、不樂苦，雖受眾苦，其心猶自不能安於正定。

2 爾時菩薩復作是念：我今不如閉塞諸根，不令放逸，使不喘動，寂然而住。於是先攝其氣不令出入，由氣不出故，氣上衝頂，菩薩因遂頂痛，猶如力士以諸鐵嘴斲弱人頂。菩薩爾時，轉加精進不起退心。由是得輕安身，隨順所修其心專定，無有疑惑。如是種種自強考責忍受極苦苦及不樂苦，於其心中曾不暫捨，而猶不得入於正定，何以故？由從多生所熏習故。

3 菩薩復作是念：我今應當轉加勤固，閉塞諸根令氣內擁，入於禪定。作是念已，便閉其氣不令喘息，其氣復從頂下衝於耳根，氣滿無耳，猶如積氣聚囊袋口，受如是種種諸苦，乃至不能得入於正定，何以故？由久遠時所熏習故。

4 菩薩復作是念：我當倍加精進，內攝其氣令其脹滿而入禪定，閉其口鼻，令氣悉斷，氣既不出，卻下入腹五藏皆滿，其腹便脹如滿囊袋，復加功用輕安其身，隨順所

修其心專定，無有疑惑。菩薩如是受種種苦受，其心猶不入於正定，由從多時染熏習故。

5 菩薩復作是念：我今倍加入脹滿定。入此定已擁閉其氣，其氣覆上衝頂，其頂結痛，猶如力士以其繩索勒縛繫羸弱人，頭頂悉皆脹滿。菩薩受如是等最極苦已，乃至不能得於正定，何以故？由多時熏習故。

6 菩薩復作是念：我今應當倍加功用入脹滿定。入其定已其氣滿脹，其腹結痛，如屠牛人以其利刀刺於牛腹。菩薩受如是苦受，乃至不能獲於正定，何以故？由多時染熏習故。

7 菩薩復作是念：我今應當倍加精進入脹滿定。既入定已閉塞口鼻，其氣脹滿周遍身體，其身盛熱，猶二力士執羸弱人內於猛火。菩薩如是受種種苦受，乃至不得入於正定。

以上透過七種不同控制呼吸的方法，雖然能夠得到某種身輕安，內心專注，但是不能獲得「正定」，接著，釋尊採用第二類極端的苦行，也就是斷諸食飲的方法，《破僧事》中說：

1 菩薩復作是念：我今不如斷諸食飲。……遂取小豆、大豆及牽牛子煮汁少喫。於是菩薩，身體肢節皆悉萎瘦無肉，如八十歲女人，肢節枯樵，菩薩羸瘦亦復如是。

2 爾時菩薩，由少食故，頭頂疼枯又復酸腫，如未熟苺子擿去其蔓，見日萎樵。菩薩頭頂亦復如是。菩薩於是，轉加精進得輕安身，隨所念修，受種種苦受，乃至心不能獲入於正定。

3 菩薩爾時，以少食故，眼睛卻入，猶如被人挑去，如井中見星。菩薩眼睛亦復如

是。菩薩於是復倍精進，受諸苦受，乃至不獲入於正定，何以故？由從多時所熏習故。

4 菩薩以少食故，兩脅皮骨枯虛高下，猶三百年草屋。菩薩兩脅亦復如是。菩薩爾時，轉倍勤念，受諸苦受，乃至心不能獲入於正定，由從多時所熏習故。

5 菩薩以少食故，脊骨羸屈，猶如筊篨，欲起則伏，欲坐仰倒，欲端腰立，上下不隨，菩薩困頓乃至於是，以手摩身諸毛隨落。

菩薩復作是念：今我所行非正智、非正見，不能至無上菩提。……

6 自作是念：我今應當日食一麻。雖食一麻，常為飢火之所燒逼，其身肢節轉更羸瘦，為飢火不息。復日食一粳米，飢火不息。復日食一拘羅，猶還羸瘦。日食一華豆，猶還枯樵。復日食一甘豆，猶尚枯瘦。日食一大豆，猶復困樵。……

7 菩薩爾時所食一麻一米，乃自念言：今為此法，非正智、非正見，不能得於無上之道，我當別修苦行食諸穢食。復作是念：食何穢食？應取新生犢子未喫草者之所糞尿。作是念已，便取而食。雖食此物，仍令食力消盡，然後復食。……

爾時菩薩復作是念：諸有欲捨苦故，勤修諸行，我所受苦無人超過，此非正道、非正智、非正見，非能至於無上等覺。

以減食的方式，雖然也可以得到輕安的感覺，但是過度的折磨身體，心未放鬆，也不能得到正定，不能滅苦。

經過極端的苦行後，釋尊心中自生三個未曾聽過的譬喻，《破僧事》中說：

菩薩於是時中，不曾聽聞，心中自生三種譬喻辯才。所言三者：

一者、濕木有潤，從水而出，火鑽亦濕。有人遠來求火，以濕火鑽，鑽彼濕木，欲使

生火。火無出法。若有沙門婆羅門，身雖離欲，心猶愛染，耽欲耽愛、著欲處欲、悅欲伴欲，有如是等常在心中。彼諸人等，縱苦其身，受諸極苦，忍諸酸毒，受如此受，非正智、非正見，不能得於無上正道。

二者、濕木有潤，在於水邊。有人遠來求火，以乾火鑽，鑽其潤木，雖欲得火，火無然法。如是沙門婆羅門，身雖離欲，心猶愛染，於諸欲中，耽欲愛欲、著欲處欲、悅欲伴欲，有如是過，常在身心，縱苦其身，受於極苦，忍諸酸毒，受如此受，非正智、非正見，不能至於無上正道。

三者、朽爛之木，無有津潤，在於濕岸。有人求火，雖以火鑽鑽之，火無然法。如是沙門婆羅門，身雖離欲，心猶愛染，受於苦受，非正智、非正見，不能得於無上正道。

此處，釋尊心中所生起的三個譬喻是：（1）濕木濕鑽，（2）濕木乾鑽，（3）朽木鑽子，都不能生火，這是由於身雖離欲，心猶愛染，再多的苦行也生不起智慧之火。

在《薩遮迦大經》中，這三個譬喻是：（1）水中濕木，（2）地上濕木，（3）地上乾木，分別以好鑽鑽之，只有第三個狀況才能生火，這表示身要離欲（處在地上），心也要離欲（乾木），如此，不需極端的苦行就可以生起智慧之火。爲了生火，首先要將濕木離水（減少感官刺激），而後使濕木變乾（減少內心的貪欲），再用鑽子鑽木（培養出正定），就能生起智慧之火。至於極端的苦行，猶如將身體變成朽木，永遠生不起智慧之火，這是釋尊所悟出的道理。想通了這一點，釋尊便放棄苦行，改走中道之行。

依據《薩遮迦大經》中的記載，釋尊悟出三喻後，就放棄苦行了，而《破僧事》在三喻後仍有一段減食的苦行，顯然這是錯簡，應當移前。

方式D：中道之行

最後，釋尊找到了走向無上正等菩提的方向，放棄苦行，《破僧事》中說：

菩薩復作是念：何為正道正智正見，得至無上正等菩提？又作是念：我自憶知，住父釋迦淨飯宮內，檢校田里，瞻部樹下而坐，捨諸不善，離欲惡法，尋伺之中，生諸寂靜，得安樂喜，便獲初禪。此應是道預流之行，是正智正見正等覺。我今不能善修成就，何以故？為我羸弱。然我應為隨意喘息，廣喫諸食，飯豆酥等，以油摩體，溫湯澡浴。是時菩薩作是念已，便開諸根，隨情喘息，飲食諸味，而不禁制，塗拭沐浴，縱意而為。

此時釋尊已經體會到修行不要落入欲樂與苦行二種極端，身心要放鬆並處在中道，培養正念正知（覺性），得到正定，以智慧看清內心痛苦的來源，才能滅除痛苦。釋尊回想起小時候曾在樹下輕鬆地進入初禪的經驗，當時的身心狀況都很良好，這種定才是正定。想要得到正定，身體狀況必須良好，因此，釋尊恢復正常的飲食。由定生慧之道是以良好的身心狀況證得禪那，壓伏欲貪，進而拔除色貪、無色貪，就可以脫離輪迴的束縛。由此可知，使身體處在良好的狀況，得到具有喜樂之「正定」，是覺悟之道所必需的。這是釋尊一個非常重要的禪修體驗。在《中部》的《苦蘊小經》中，釋尊也指出：要獲得欲不善法以外之喜樂，才能從「欲貪之渦」中脫出。

三、證悟的過程

A 日落前降魔

依據南傳經典的看法，釋尊是在日落前降魔(象徵著壓伏自己內心的貪愛與瞋恚)，

《破僧事》中也說：

即詣菩提樹下，欲敷草坐，草自右旋。菩薩見此相已，復自念云：我於今日證覺無疑。即昇金剛座，結跏趺坐，猶如龍王，端嚴殊勝，其心專定，口作是言：我今於此不得盡諸漏者，不起此座。

魔王常法，有二種幢。一為喜幢，二為憂幢。其憂幢忽動。魔王便作是念：今者憂幢忽動，決有損害之事，便諦觀察，乃見菩薩坐金剛座上。復作是念：此淨飯子坐金剛座，乃至未侵我境已來，我先為其作諸障礙。…是時菩薩，有三種罪不善尋思生：一者愛欲尋，二者殺害尋，三者毀損尋。於耶輸陀羅喬比迦彌迦遮所，生愛欲尋。於提婆達多所，生殺害尋。於隨從提婆達多諸釋種等，生毀損尋。生此尋已，便覺察曰：我今何故？生此三種罪不善尋。又便觀察，知是魔王來此惱我，令我散亂。爾時菩薩即生三種善尋：一者出離尋，二者不殺害尋，三者不毀損尋。…

時彼魔王先有三女，姿容妖艷，…至菩薩前，作諸諂曲，擬生惑亂。菩薩見已，化此三女皆成老母。即便還去。…時魔兵眾，即發諸刀同擊菩薩。菩薩爾時入大慈三摩地。時魔兵刀，皆變成青黃赤白雜色蓮花，落菩薩左右前後。彼時魔王，復騰空中雨諸塵土。而此塵土，變成沈檀抹香及作諸花，墮菩薩上。…

釋尊在日落前，發覺自己生起愛欲尋、殺害尋、毀損尋，立刻生起相反的三種善尋：出離尋、不殺害尋、不毀損尋。在《中部》的《雙想經》中，釋尊在未成正覺之前，便是以善尋代替不善尋，其後才能進入四禪。在進入初禪之前所出現的魔王和魔女，不外代表內心的貪瞋習性，在禪修的未至定階段，常會以「禪相」的形式出現。釋尊最後的降魔是以慈心化解了瞋心。

B 證得宿命通

依據《破僧事》的記載，釋尊初夜（18:00-21:00）進入四禪，證得宿命通(又稱宿住明)，看清生命的延續不斷：

菩薩爾時住優樓頻螺聚落，於尼連禪河菩提樹下坐，於妙覺分法中，常不斷絕修習加行而住。於初夜分中，神境智見證通成就。所謂一中變為無量，無量中變為一，或隱或見牆壁及山，得無罣礙如虛空中，出沒大地如遊於水，地相如故，或跌坐虛空如居大地，或遊騰虛空如鳥飛翥，日月有大威德，或復舉手而捫摩之，乃至來往梵天，身皆自在。

爾時魔王復作是念：諸禪定中唯聲能為障礙，我應作聲。即與三萬六千拘胝魔鬼神等，遙吼大聲。菩薩為此聲故，為十二踰膳那迦覃婆樹林，由此林故，不聞彼聲。菩薩復作是念：我應修天耳智證通心，天及人聲皆悉得聞。菩薩超過人耳以淨天耳，人非人聲，若近若遠無不曉了。

菩薩念云：魔王三萬六千拘胝眷屬中，彼誰於我起於惡心？我何得知？菩薩復念：我如何證他心智？即於夜中便得證悟。如於有情所發尋伺，心及心心所，欲不欲心，瞋不瞋心，癡不癡心，廣不廣心，息心攝心，驕慢不驕慢心，寂靜不寂靜心，定心不定心，散心不散心，如實了知。

既知是已，復更念云：此魔軍中從昔已來，誰是父親、誰是母親、誰是怨害、誰為親友，如何得知？復更念云：我今應修宿命智方得了悟。於夜分中，精勤存念，修宿命智，便得曉了：從昔已來種種諸事，所謂一生二生、三四五生、十生二十生、百生千生，乃至無量百千萬生，一劫生、二劫生，成劫生、壞劫生，乃至無數劫生，應念了知彼人姓某、名某，及已所生之處族姓種類，及有食噉苦樂等事，皆悉了悟。如是長

命、如是久住，壽命長短，彼滅此生，所有相貌、方處種種無量雜類，靡不盡知。

此處釋尊的禪修過程是依次生起（1）神境智證通、（2）天耳智證通、（3）他心智證通、（4）宿住智證通（宿命通、宿住明）。以宿住明曉了魔軍多生的生死，但是依據《薩遮迦大經》的看法，則是釋尊曉了自己本身多生的生死。這是釋尊於初夜獲得的第一明（宿住明）。

C 證得天眼通

依據《破僧事》的記載，釋尊於中夜（21:00-03:00）獲得（5）死生智證通，此即天眼通，也就是死生明，以天眼通看清善惡因果的業力原理：

菩薩作念，念此魔軍：誰墮惡趣，誰墮善趣，如何得知？復作是念：應以生滅智通方知是事。菩薩於中夜分修生滅智通，便得天眼清淨，超越人間，以此天眼見諸眾生，死者生者，端正者醜陋者，富貴者下劣者，往善道者，往惡道者，作善業者，作惡業者，決定明了。復知一一眾生身口意業作諸惡事，誹謗聖者，或深著邪見，或作耶見業，由斯業故，從此沒後墮惡趣中，或見眾生，於身口意作諸善業，恭敬賢聖行正見，由此業故，從此沒後生善趣中，皆悉明了。

此處釋尊以天眼通（死生明）曉了魔軍多生的善惡因果，但是依據

《薩遮迦大經》的看法，則是釋尊曉了自己多生的善惡因果。這是釋尊於中夜獲得的第二明（死生明）。

D 證得漏盡通

依據《破僧事》的記載，釋尊後夜（03:00-06:00）證得（6）漏盡通（又稱漏盡明），

觀察十二緣起，遍知四聖諦，看清身心的實相，因而完全滅苦而成佛：

菩薩復作是念：一切有情，由彼欲漏、有漏、無明漏，輪轉苦海如何得免？復更念云：唯證無漏智通能斷此事。菩薩爾時爲是義故，菩提樹下於夜分中，常以相應修習成熟，專心於覺分法中而住，發心爲證無漏智通。即於苦諦如實了知，集滅道諦亦復如是，證斯道已。於欲漏、有漏、無明漏，心得解脫。既得解脫，證諸漏盡智，我生已盡，梵行已立，應作已作，不受後有，即證菩提。

此處釋尊以漏盡通遍知四聖諦，滅除了欲漏、有漏、無明漏而成佛，這是釋尊於後夜獲得的第三明（漏盡明）。《薩遮迦大經》、《馬邑大經》與《雙想經》的說法與此相同。以上是釋尊本身以四禪獲得六神通與三明的禪修體驗。

四、開示禪修的次第

經由釋尊本身的禪修體驗，他知道達到滅苦的有效過程以及禪修的次第，因此，他開示出兩種典型的禪修次第，指導弟子們分別證得俱解脫阿羅漢和慧解脫阿羅漢的果位：

（一）培養正念正知，守護六根，得到「四禪」，生起三明及智慧，成爲俱解脫阿羅漢，例如，釋尊在《長阿含經》中對阿摩晝的開示（T1,p85c）以及在《增一阿含經》中對羅雲的開示（T2,p582a）屬此。此中釋尊指出達到「俱解脫」的禪修次第：要先成就聖戒，守護諸根，食知止足，初夜後夜精勤覺悟，常念一心，無有錯亂。依據南傳的《阿摩晝經》和《沙門果經》，其次第是（1）戒具足，（2）守護諸根，（3）正念正智（正念正知），（4）滿足衣食。在正念正知下，進而滅除五蓋，依次

得到初禪、二禪、三禪、四禪，接著得到六通及三明，滅除無明，得到解脫。同樣的經文也出現在《長阿含經》以及《長部》的《種德經》、《究羅檀頭經》、《堅固經》、《裸形梵志經》、《三明經》、《沙門果經》、《布吒婆樓經》、《露遮經》等等。在南傳《中部》的《怖駭經》、《雙想經》、《象跡喻小經》、《薩遮迦大經》、《愛盡大經》、《馬邑大經》等等經文，也相同。這種禪修的次第與佛陀在菩提樹下證悟的過程相同。此處所修的正定，以四禪為主，是其特點。

（二）培養正念正知，守護六根，得到「未至定」，生起智慧，證得慧解脫阿羅漢。釋尊在《中阿含經》的《念經》中告訴比丘們說：

若比丘不多忘、有正智，便習正念正智。若有正念正智，便習護諸根、護戒、不悔、歡悅、喜、止、樂、定、見如實知如真、厭、無欲、解脫。若有解脫便習涅槃。

（T1,p485c）

此處釋尊要禪修者先好好地培養正念正智，由此守護諸根、護持戒律，得到不悔、歡悅、喜、止（止，依巴利文是輕安）、樂，進而獲得「正定」，由此生起智慧，看清身心如實的樣子（證得初果），進一步對身心世界厭離，滅除上界貪，最後得到完全的解脫（證得四果）。在整個禪修過程中，必須在行住坐臥中先好好地培養正念正智，這是釋尊所強調的。相同的經文也出現在《中阿含經》的《慚愧經》、《本際經》、《食經》、《盡經》等等。此中所修的正定，只要達到初禪之前的「未至定」即可。這種定也是「正定」。至於經中所說的「歡悅、喜、止、樂」，是達到未至定的身心喜樂現象。這種修行的方式，佛使比丘稱之為「自然式的內觀法」。這個過

程，可以由《集異門足論》引用釋尊所說的「五解脫處」來說明：

五解脫處者，云何爲五？具壽當知！若諸苾芻、苾芻尼等，（1）或有大師爲說法要，或有隨一尊重有智同梵行者爲說法要。…（2）雖無大師或餘隨一尊重有智同梵行者，爲說法要，而能以大音聲讀誦隨曾所聞究竟法要。…（3）雖無大師或餘隨一尊重有智同梵行者，爲說法要，亦不以大音聲讀誦隨曾所聞究竟法要，而能爲他廣說開示隨曾所聞究竟法要。…（4）雖無大師或餘隨一尊重有智同梵行者，爲說法要，亦不以大音聲讀誦隨曾所聞究竟法要，亦不爲他廣說開示隨曾所聞究竟法要，而能獨處寂靜，思惟、籌量、觀察隨曾所聞究竟法要所有義趣。…（5）雖無大師或餘隨一尊重有智同梵行者，爲說法要，亦不以大音聲讀誦隨曾所聞究竟法要，亦不爲他廣說開示隨曾所聞究竟法要，亦不獨處寂靜，思惟、籌量、觀察隨曾所聞究竟法要所有義趣，而能善取隨一定相，於彼定相能善思惟，又善了知，復善通達。…

由正了知 a 若法 b 若義，c 便發起欣，d 欣故心喜，e 生喜故身輕安，f 身輕安故受樂，g 受樂故心定，h 心定故如實知見，i 如實知見故生厭，j 厭故能離，k 離故得解脫。（T26, p424a）

此論接著解說如下：

a 彼於此法等了、近了、明了、通達品類差別，獲得無二無退轉智，故名：能正了知若法。…。

b 彼於此義，等了、近了、明了、通達品類差別，獲得無二無退轉智，是名：能正了知若義。

c 由正了知若法若義，便發起欣者，最初所發喜名為欣，…

d 欣故生喜者，謂上品欣轉名為喜，…

e 心喜故身輕安者，謂彼從欣生心喜故，於現法中，身重性斷、心重性斷，身有堪能、心有堪能，身細滑、心細滑，身輕軟、心輕軟，身離蓋、心離蓋，身無懶惰、心無懶惰，身無疲倦、心無疲倦，由斯故說：心喜故身輕安。

f 身輕安故受樂者，謂由身有堪能、心有堪能，廣說乃至身無疲倦、心無疲倦故，身便有樂、心受妙喜，由斯故說：身輕安故受樂。

g 受樂故心定者，謂受樂故遠離勞倦，無勞倦法平等行故，心住、等住、近住、一趣，得三摩地，由斯故說：受樂故心定。

h 心定故如實知見者，謂彼若時心住、等住，無二無轉，爾時，於苦如實知見苦，於集、滅、道如實知見集、滅、道，由斯故說：心定故如實知見。

i 如實知見故生厭者，謂彼若時於苦如實知見苦，於集、滅、道如實知見集、滅、道，爾時，於五取蘊便生厭毀、違逆而住，…

j 厭故能離者，謂彼若時於五取蘊能生厭毀、違逆而住，爾時，便於貪瞋癡三不善根，能損、能薄，令漸缺減，…

k 離故得解脫者，謂彼若時能損、能薄、能漸缺減三不善根，爾時，便於貪瞋癡等心得解脫。（T26, p425b）

此處依次解釋了：a 法，b 義，c 欣，d 喜，e 身輕安，f 受樂，g 定，h 如實知見，i 厭，j 離，k 解脫的具體意義。此中所修的定，只要達到初禪之前的「未至定」即可，此定是經歷了心住、等住、近住、一趣而得，證得初果後，如果不往上修深定而直證四果，即成慧解脫阿羅漢（尚有定障未除）。如果證初果後，進而修四禪等深

定，去除定障而證四果者，即成俱解脫阿羅漢。

五、結語

人人皆可滅除心中的無明，皆可得到內心的自在與解脫，而成爲覺悟者。只要順著大自然的真理，將「苦的原因」找到並滅除掉，那麼「苦」就滅除了。今日要想滅苦，就要遵循釋尊所指示的禪修方式，要將正念正知落實在生活中，將生活及禪修結合在一起。學佛者應當時時檢查自己的禪修是否走在釋尊親身體驗後所指引出的禪修正確方向，是否掌握「正定」，是否並走在滅苦的道路上。

（發表於第四屆中華國際佛學會議,2001,今略修改）