

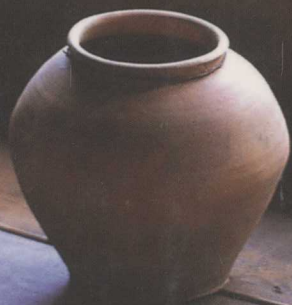
克服

禪修障礙

你的心被控制了嗎？

本書將告訴你如何克服五個減弱智慧的障礙，
幫助你透視究竟名色法和五蘊，
讓您看到自己與他人得到真正的利益。

作者／帕奧禪師講述
譯者／尋法比丘中譯



克 服 禪修障礙

你的心被控制了嗎？

本書將告訴你如何克服五個減弱智慧的障礙，
幫助你透視究竟名色法和五蘊，
讓您看到自己與他人得到真正的利益。

作者／帕奧禪師講述
譯者／尋法比丘中譯



◀修觀系列 IZEN9602

克服禪修障礙

作者：帕奧禪師講述

譯者：尋法比丘中譯

出版者：大千出版社

發行人：梁崇明

登記證：行政院新聞局局版台省業字第244號

地址：台北縣汐止市汐萬路二段66巷63弄2號

網址：<http://www.darchen.com.tw>

P.O.BOX：中和郵政第2-193號信箱

發行處：台北市中山北路二段137巷43號4樓

社址：23599 台北縣中和市板南路498號7樓之2

電話：(02) 2223-1391 (代表號)

傳真：(02) 2223-1077

手機：0930-930253

劃撥帳號：18840432 大千出版社

E-mail：buda@darchen.com.tw

銀行匯款：銀行代號：010 帳號：00300100030549

華僑銀行 帳戶：大千出版社

總經銷商：飛鴻國際（股）有限公司

地址：台北縣新店市中正路501之9號2樓

電話：(02) 82186688

博客來網路書店：<http://www.books.com.tw>

初版：中華民國96年5月

流通費：160元（郵購未滿1500元請自付郵資80元，採掛號寄書）

ISBN 978-957-447-118-8

本書如有缺頁，破損，裝訂錯誤，請寄回本社調換

克服禪修障礙 / 帕奧禪師講述；尋法比丘譯。

-- 初版. -- 臺北縣汐止市：大千，民96
面；公分. --（修觀系列；IZEN9602）

ISBN 978-957-447-118-8(平裝)

1. 佛教 - 修持

225.7

96006920

克服

禪修障礙

目次

中譯序 —— 001

1.

第一講

如何克服五蓋 —— 003

序言 —— 003

欲欲 —— 007

瞋恨 —— 026

《清淨道論》摘要—去除瞋恨 —— 030

昏沉與睡眠 —— 051

掉舉與追悔 —— 062

疑 —— 067

《沙門果經》及其註釋的摘要 —— 069

別在還未達到目標前停止 —— 078

依法而活 —— 086

2.

第二講

四種明覺 —— 089

有益明覺 —— 091

適宜明覺 —— 093

行處明覺 —— 095

無痴明覺 —— 108

3.

第三講

持恆於聖潔的追求 —— 112

4.

附錄 —— 127

有關欲樂的譬喻 —— 127

摘自《中部·波達利亞經》 —— 127

一、骨頭的譬喻 —— 127

二、肉塊的譬喻 —— 128

三、草製火炬的譬喻 —— 129

四、熾熱火炭坑的譬喻 —— 129

五、夢的譬喻 —— 130

六、借來之物的譬喻 —— 130

七、果樹的譬喻 —— 131

摘自《中部·小行事經》 —— 134

中譯序

《克服禪修障礙》收集了帕奧禪師於1999年11間第一次來馬來西亞時所給的開示。其主旨是協助初修禪者對治在禪修時常會遇到的障礙，尤其是五蓋，以及修禪時應當具備的正確態度。相信此書之實用內容對於虔誠向法的佛教徒來說，當可助他們清除某些趣向涅槃的障礙，而得以更順利脫離苦海。

在修訂此書時，除了改正一些錯誤之外，譯者也為一些不易明白之處附上註腳，以及附上兩節譯自《中部》有關欲樂的譬喻於附錄之中，希望這對眾讀者有所助益。

譯者謹以翻譯此書來禮敬世尊、正法與聖僧伽。願世尊善說的正法寶藏得以久住於世。

在此，譯者與他敬愛的母親、長輩、親人、朋友、所有的讀者及一切眾生分享翻譯此書的功德，也把此功德迴向予其已故的父親。願他們的隨喜成為他們早

日獲得解脫的助緣。

希望此書能夠成為各位禪修者的良伴，也希望大家早證菩提。

願正法久住於世

中譯者：尋法比丘

二〇〇〇年四月廿日

重序於台灣佛教弘誓學院

1.

第一講

如何克服五蓋

序言

我們很高興能夠來這裡跟大家分享佛法。在此，我應當給予你們三堂一系列的講座，名為「如何克服五蓋」。第一堂會在（三慧講堂）這裡講，其餘兩堂則會在明天與後天在檳城佛學院講。我至誠希望大家能夠從這些開示當中獲益。

如今我應當向你們解說如何對治成為許多禪修者大障礙的五蓋。首先，我應當引用佛陀親口所說的話，以指出為何克服五蓋是很重要的。

在《增支部·五集》裡，佛陀如此說：

「有五種心的污染；受到它們污染的心變得不柔軟、不適業、不清澈明亮、不穩固，也不能精確地專注

於斷除諸漏^①。這五種污染是什麼？它們是：欲欲^②、瞋恨、昏沉與睡眠、掉舉與追悔^③、疑。

但如果心能夠脫離這五種污染，它就會柔軟、適業、清澈明亮、穩固，也能精確地專注於斷除諸漏。對於上等根力能夠證得的任何法，他都可以將心導向它，而如果諸緣具足的話，他將獲得證悟的能力。」

在同一集的另一部經裡，佛陀如此說：

「有五種減弱智慧的障礙、蓋及心之瘤。是哪五個？

欲欲是一個減弱智慧的障礙、蓋及心之瘤。瞋恨……昏沉與睡眠……掉舉與追悔……疑是減弱智慧的障礙、蓋及心之瘤。

若還未克服這五個，智慧因此缺少力量的比丘是不可能知曉自己真正的利益、別人的利益，以及兩者的利益；他也沒有能力證悟屬於殊勝成就的超凡境界，即導致證悟聖果的智見。

但若比丘已克服了這五個減弱智慧的障礙、蓋及心之瘤，他就能夠知曉自己真正的利益、別人的利益，以

及兩者的利益；他也有能力證悟屬於殊勝成就的超凡境界，即導致證悟聖果的智見。」

因此，爲了達到每一位佛教徒的最終目標，即解脫生死輪迴，我們必須克服這五蓋。這是因爲當心受到五蓋之中的任何一個控制著時，心就無法專注。而沒有定力的心是軟弱且無力透視究竟名色法或五蘊的。然而，當心脫離了這五蓋，它就會變得專注，且能如實知見諸法。所以，只有當你克服了五蓋，達到心清淨時，你才能更進一步地清淨自己的見。這即是爲何我指導禪修者先修行止禪的原因。

如今我應當逐一地解釋如何克服五蓋。

【註釋】

1中譯按：「漏」（āsaava）有四種，即：欲漏、有漏、（邪）見漏及無明漏。

2中譯按：「欲欲」的巴利原文是kāmacchanda，由kāma（欲樂）及chanda（欲求）二字組合而成，其義是「對欲樂的欲求」。

3中譯按：這五種蓋當中包含了七種心所，其中有兩對心所

克服

禪修障礙 ▶006

如何克服五蓋

各算為一蓋。《阿毗達摩論》的注疏解釋說：昏沉與睡眠合為一蓋，掉舉與追悔合為一蓋，因為它們有類似的作用、緣與對治之法。昏沉與睡眠兩者都有使名法軟弱無力的作用；它們都是緣於懶惰與昏昏欲睡而生起的；對治它們之法都是激起精進。掉舉與追悔都有導致不寧靜的作用；它們都是緣於困擾的念頭而生起；對治它們之法都是培育定力。

1 欲欲

在《相應部》裡，佛陀舉了以下的譬喻來形容欲欲：

「如果有一鍋加滿了紅、黃、藍或橙色（染料）的水，視力正常的人照看它時也不能正確地認出及看清自己臉的倒影。同樣地，當人的心受到欲欲控制、受到欲欲擊敗時，他不能正確地看清如何脫離已生起的欲欲。所以他不能知曉自己真正的利益、別人的利益，以及兩者的利益；而即使很久以前已背熟的經文也記不起來了，更別說是還未背熟的經文。」

一般上，初修禪者的心常受欲欲困擾。為什麼呢？因為他的心並不慣活於無欲樂的環境裡。在他還沒來修禪之前，他的心時常接觸各式各樣的欲樂目標，例如好看的電影、悅耳的音樂、美味的食物及快樂的社群生活。而他的心又極樂於其中。但現在並沒有電影、音樂等以供取悅他的眼睛、耳朵等，因此他的心就有如一隻被人從水中拿出來放在乾燥地面上的魚，痛苦地亂跳及渴望回去水中。如今，出入息就有如乾燥的地面；對

他那時常渴望欲樂的心來說，它實在是太枯燥無味了。在坐著時，他沒有專注於氣息，反而把大多數的時間花在回顧過去所享受的欲樂，或住在所期望獲得的未來欲樂裡。但這只是在浪費時間，根本無助於培育心。即使如此修行一輩子，他也不會有進步。所以，爲了克服這點，他應當避免導致欲欲生起的因緣，而培育有助於去除欲欲之法。在《增支部·一集》裡，佛陀如此說：

「諸比丘，我不見有任何一法會像淨相（美麗之相）一般如此有能力導致未生起的欲欲生起，或增長已生起的欲欲。」

對於不如理作意淨相之人，若欲欲還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像不淨相（厭惡之相）一般如此有能力阻止未生起的欲欲生起，或斷除已生起的欲欲。」

對於如理作意不淨相之人，若欲欲還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

於此，不如理作意是無益的作意，是已進入邪道

的作意。或者，它是視無常爲常、視苦爲樂、視無我爲我及視不淨爲淨的作意。如理作意則恰好與不如理作意相反，是如實地知見無常、苦、無我及不淨。

在《如是語·第一學者經》裡，佛陀如此說：

「諸比丘，關於諸多的內在因素當中，我不見有任何一法會像如理作意一般對還未達到圓滿、而期望達到脫離束縛的至上安全處的有學聖者如此有助益。諸比丘，如理作意的比丘能斷除不善法，而培育善法。」

對於有學聖者比丘，再無他法能像如理作意般有助於達到至上的目標。比丘睿智地奮鬥，以達至滅盡一切苦。

再者，《念處經》的註釋提及有六種法是有助於斷除欲欲的，即：

一	學習不淨觀
二	把自己投入於修行不淨觀
三	守護諸根門
四	飲食適量
五	結交善知識
六	適當的言談

一、學習不淨觀

二、把自己投入於修行不淨觀

關於首二項，不淨觀可分為兩種：止禪的不淨觀及觀禪的不淨觀。止禪的不淨觀又分為有生命體的不淨觀及無生命體的不淨觀。有生命體的不淨觀就是照見自己身體內在的三十二個部分，以及外在他人身體的三十二個部分等等，觀察它們都是不清淨、可厭惡的，如此就能去除對有情眾生的貪愛。無生命體的不淨觀就是觀察屍體的不淨，先觀察外在屍體的不淨可厭，當定力加深，能夠清楚地檢查到尋、伺、喜、樂及一境性五禪支之後，再觀察自己內在，省思：終有一天自己也會死亡，死後就像外在這具屍體一樣可厭。定力加深時，

就能見到自己的屍體。能夠如此觀察內外屍體的不淨之後，就能觀察自己所貪愛的有情眾生之屍體，於是就能去除對有情眾生的貪愛。然而，若要修行不淨觀或任何其他禪修業處，擁有由深定產生的光是必要的。

觀禪的不淨觀是分析到究竟的色法之後，省思這些色法都與不淨可厭的顏色、聲音、氣味等相關聯；再者，身體中充滿了各種蟲，身體是蟲的廁所、蟲的醫院、蟲的墳場。如此觀察內外的不淨之後，就能去除對有情眾生的貪愛。

三、守護諸根門

有一天，憍賞彌的烏提那王（King Udena）請教賓頭羅巴拉多迦尊者（Venerable Piṇḍola-Bhāradvāja），問道：「巴拉多迦，怎麼會這樣？這些年輕、黑髮、充滿青春、正值生命高峰、不曾享受過欲樂的年輕比丘是依靠什麼，而能夠完整且圓滿地修習梵行直至命終呢？」

「陛下，能知能見的阿羅漢、正等正覺者、世尊曾經說過：『來吧，諸比丘，對於任何年齡如自己的母親