

依正知而住

《瑜伽師地論》卷第二十四

「本地分」中「聲聞地」第十三初瑜伽處

出離地第三之三

彌勒菩薩說·三藏法師玄奘 奉詔譯 T30,413c29-417a17

釋淨照編·2006/4/6

一、科判(分三)

§1. 廣辨(分三)

§1-1. 略說九項正知而住

§1-2. 廣辨九項正知而住(分九)

§1-2-1. 若往、若還正知而住

§1-2-2. 若睹、若瞻正知而住

§1-2-3. 若屈、若伸正知而住

§1-2-4. 持僧伽胝及以衣鉢正知而住

§1-2-5. 若食、若飲、若嗽、若嘗正知而住

§1-2-6. 若行、若住、若坐、若臥正知而住

§1-2-7. 於覺寤時正知而住

§1-2-8. 若語、若默正知而住

§1-2-9. 解勞、睡時，正知而住

§1-3. 總顯次第及所為事(分十)

§1-3-1. 解釋若往、若還所為事

§1-3-2. 解釋若睹、若瞻所為事

§1-3-3. 解釋若屈、若伸所為事

§1-3-4. 解釋持僧伽胝及以衣鉢所為事

§1-3-5. 解釋若食、若飲、若嗽、若嘗所為事

§1-3-6. 解釋若行、若住、若坐、若臥所為事

§1-3-7. 解釋於覺寤時所為事

§1-3-8. 解釋若語、若默所為事

§1-3-9. 解釋解勞、睡時所為事

§1-3-10. 解釋正知而住

§2. 略義(分二)

§2-1. 結前起後

§2-1-1. 行時五業

§2-1-2. 住時五業

§2-1-3. 行、住時四業

§2-2. 小結略義

§3. 總結廣辨、略義

二、論文

§1. 廣辨(分三)

§1-1. 略說九項正知而住

云何名爲**正知而住**？謂如有一，若往若還，正知而住；若睹若瞻，正知而住；若屈若伸，正知而住；持僧伽胝¹及以衣鉢，正知而住；若食若飲若噉若嘗，正知而住；若行若住若坐若臥，正知而住；於覺寤時，正知而住；若語若默，正知而住；解勞睡時，正知而住。

§1-2. 廣辨九項正知而住(分九)

§1-2-1. 若往、若還正知而住

若往若還，正知住者：云何爲往？云何爲還？云何往還正知而住？所言**往**者：謂如有一，往詣聚落，往聚落間，往詣家屬，往家屬間，往詣道場，往道場間。所言**還**者：謂如有一，從聚落還、聚落間還，從家屬還、家屬間還，從道場還、道場間還。所言**往還，正知住者**：謂於自往，正知我往，及於自還，正知我還。於所應往及非所往，能正了知；於所應還及非所還，能正了知。於應往時及非往時，能正了知；於應還時及非還時，能正了知。於其如是如是應往及不應往，能正了知；於其如是如是應還及不應還，能正了知；是名**正知**。彼由成就此正知故，自知而往，自知而還；往所應往，非非所往；還所應還，非非所還；以時往還，不以非時；如其色類動止軌則、禮式、威儀，應往應還；如是而往，如是而還；如是名爲**若往若還，正知而住**。

§1-2-2. 若睹、若瞻正知而住

若睹若瞻，正知住者：云何爲睹？云何爲瞻？云何睹瞻，正知而住？所言**睹**者：謂於如前所列諸事，若往若還，先無覺慧，先無功用，先無欲樂，於其中間眼見眾色，是名爲睹。所言**瞻**者：謂於如前所列諸事，若往若還，覺慧爲先，功用爲先，欲樂爲先，眼見眾色：謂或諸王，或諸王等，或諸僚佐²，或諸黎庶，或婆羅門，或諸居士，或饒財寶長者商主，或餘外物房舍、屋宇、殿堂、廊廟，或餘世間眾雜妙事，觀見此等，是名爲瞻。若復於此睹瞻自相，能正了知；於所應睹、於所應瞻，能正了知；於應睹時、於應瞻時，能正了知；如所應睹、如所應瞻，能正了知；是

¹ 《瑜伽師地論略纂》k8：「論僧伽胝者：此云上衣，即上着之衣，如外垣牆，此衣亦爾，最在外着、最向上着，名爲上衣。……問：論各有中衣、若有下衣者。述曰：中衣即殞咀羅僧伽，先云鬱多羅僧伽也，亦云七條，今云中衣，在大衣下，五牒上，名中衣，亦名中擁，能擁身而處中故，下衣即五牒也，最在此下故，重辨三衣之法。又衣有中、下，故名中、下衣，若爾何故無上衣？明知此中三衣爲論，上衣即僧伽胝也。」(T43, 111a25~b8)。

² 僚佐：屬官；屬吏。《漢語大辭典》p.1663。

名**正知**。彼由成就此正知故，自知而睹，自知而瞻；睹所應睹，瞻所應瞻；於應睹時、於應瞻時，而正瞻睹；如所應睹、如所應瞻，如是而睹，如是而瞻；如是名爲若睹若瞻，正知而住。

§1-2-3. 若屈、若伸正知而住

若屈若申，正知住者：云何爲屈？云何爲申？云何名爲若屈若申，正知而住？謂彼如是睹時、瞻時，若往爲先，若還爲先，或屈申足、或屈申臂、或屈申手、或復屈申隨一支節，是名屈申。若於屈申所有自相，能正了知；若所屈申，能正了知；若屈申時，能正了知；若如是屈及如是申，能正了知；是名**正知**。彼由成就此正知故，於屈於申，自知而屈，自知而申；於所應屈、於所應申，而屈而申；於應屈時、於應申時，而屈而申；如所應屈、如所應申，如是而屈、如是而申；如是名爲若屈若申，正知而住。

§1-2-4. 持僧伽胝及以衣鉢正知而住

持僧伽胝及以衣鉢，正知住者：云何持僧伽胝？云何持衣？云何持鉢？云何持僧伽胝及以衣鉢，正知而住？謂有大衣、或六十條³、或九條等，或兩重刺，名僧伽胝。被服受用，能正將護，說名爲持。若有中衣、若有下衣，或持爲衣，或有長衣，或應作淨，或已作淨，如是一切，說名爲衣。被服受用，能正將護，說名爲持。若堪受持，或鐵或瓦，乞食應器，說名爲鉢。現充受用，能正將護，說名爲持。若於如是或僧伽胝、或衣、或鉢所有自相，能正了知；於所應持或僧伽胝、或衣、或鉢，或淨不淨，能正了知；若於此時或僧伽胝、或衣、或鉢，已持應持，能正了知；若於如是或僧伽胝、或衣、或鉢，應如是持，能正了知；是名**正知**。彼由成就此正知故，於所應持或僧伽胝、或衣、或鉢，自知而持；於所應持、於應持時，而能正持；如所應持，如是而持；如是名爲持僧伽胝及以衣鉢，正知而住。

§1-2-5. 若食、若飲、若噉、若嘗正知而住

若食若飲若噉若嘗，正知住者：云何爲食？云何爲飲？云何爲噉？云何爲嘗？云何若食若飲若噉若嘗，正知而住？謂諸所有受用飲食，總名爲食。此復二種：一、噉，二、嘗。云何爲噉？謂噉餅、糗⁴、或飯、或糜、或羹、或臠，或有所餘造作轉變，可噉可食，能持生命，如是等類，皆名爲噉，亦名爲食。云何爲嘗？謂嘗乳、酪、生酥、熟酥、油、蜜、沙糖、魚、肉、醯⁵、或新果實，或有種種咀嚼品類，

³ 大衣是三長一短共 4 條的形式，又有分 9、11、13、15、17、19、21、23、25 條，此是 15 條，4 乘 15 等於 60 條。

⁴ 糗〔く|ヌ〕：乾糧。《國語辭典》（網路版）（《國語》）

⁵ 醯〔ㄊ|〕：醋。《國語》

如是一切，總名為嘗，亦名為食。云何為飲？謂沙糖汁、或石蜜汁、或飯漿飲、或鑽酪飲、或酢為飲、或抨⁶酪飲，乃至於水，總名為飲。若於如是若食若飲若噉若嘗所有自相，能正了知；若於一切所食所飲所噉所嘗，能正了知；若於爾時應食應飲應噉應嘗，能正了知；若於如是應食應飲應噉應嘗，能正了知；是名正知。彼由成就此正知故，於自所有若食若飲若噉若嘗，自知而食，自知而飲，自知而噉，自知而嘗；於所應食、於所應飲、於所應噉、於所應嘗，正食正飲正噉正嘗；應時而食，應時而飲，應時而噉，應時而嘗；如所應食，乃至如所應嘗，如是而食，乃至如是而嘗；如是名為若食若飲若噉若嘗，正知而住。

§1-2-6. 若行、若住、若坐、若臥正知而住

§1-2-7. 於覺寤時正知而住⁷ |

§1-2-8. 若語、若默正知而住

§1-2-9. 解勞、睡時，正知而住

若行若住，廣說乃至若解勞睡，正知住者：云何為行？云何為住？云何為坐？云何為臥？云何覺寤？云何為語？云何為默？云何名為解於勞睡？

云何於行，廣說乃至於解勞睡，正知而住？謂如有一，於經行處來往經行，或復往詣同法者所，或涉道路，如是等類，說名為行。復如有一，住經行處，住諸同法阿遮利耶、鄔波拖耶⁷及諸尊長、等尊長前，如是等類，說名為住。復如有一，或於大床、或小繩床、或草葉座、或諸敷具、或尼師壇⁸，結加趺坐，端身正願，安住背念，如是等類，說名為坐。復如有一，出住處外，洗濯其足，還入住處，或於大床、或小繩床、或草葉座、或阿練若、或在樹下、或空閑室，右脅而臥，重疊其足，如是等類，說名為臥。

復如有一，於晝日分，經行宴坐，從順障法淨修其心，於初夜分、於後夜分，經行宴坐，從順障法淨修其心，說名覺寤。

復如有一，常勤修習如是覺寤，於未受法，正受正習，令得究竟，所謂契經、應頌、記別，廣說如前，即於如是已所受法，言善通利，謂大音聲，若讀若誦，或復為他廣說開示，於時時間，與諸有智同梵行者、或餘在家諸賢善者，語言談論，共相慶慰，為欲勸勵，及求資具，如是等類，說名為語。

復如有一，隨先所聞，隨先所習，言善通利，究竟諸法，獨處空閑，思惟其義，

⁶ 抨〔々厶〕：批評、攻擊、彈劾。《國語》

⁷ 《瑜伽師地論略纂》k4：「軌範師者，阿遮利耶也；親教師者，鄔波拖耶也。即和尚、阿闍梨。」(T43, 54 c12~13)。

⁸ 坐具，梵語 niṣīdana 或 niṣadana。比丘六物之一。音譯尼師壇。意譯為敷具、鋪具…。即坐臥時敷於地上或臥具上之長方形布。係為防禦地上植物、蟲類以保護身體，避免三衣及寢具之污損而作者，即有護身、護衣、護眾人床席臥具之作用。《佛光》p.2836

籌量觀察，或處靜室，令心內住、等住、安住及與近住、調伏、寂靜、最極寂靜、一趣、等持，或復於彼毘鉢舍那，修瑜伽行，如是等類，說名為默。

復如有一，於其熱分、極炎暑時，或為熱逼，或為劬勞，便生疲倦，非時昏寐，樂著睡眠，是名勞睡。

若復於行，廣說乃至，於解勞睡，所有自相，能正了知；於所應行，乃至於所應解勞睡，能正了知；於應行時，乃至於應解勞睡時，能正了知；如所應行，乃至如所應解勞睡，能正了知；是名正知。彼由成就此正知故，於其自行，乃至於其自解勞睡，正知而行；乃至正知而解勞睡，若所應行乃至若所應解勞睡，即於彼行乃至於彼解於勞睡；若時應行乃至若時應解勞睡，即此時行乃至此時解於勞睡；如所應行乃至如所應解勞睡，如是而行乃至如是而解勞睡。如是名為於行於住於坐於臥、於其覺寤、於語於默、於解勞睡，正知而住。

§1-3. 總顯次第及所為事(分九)

復次，如是正知而住，云何次第為顯何事？

§1-3-1. 解釋若往、若還所為事

謂如有一，依止如是村邑、聚落、亭邏而住，作是思惟：「我今應往如是村邑、聚落、亭邏，巡行乞食，如是乞已，出還本處。又於如是村邑等中，或有居家，我不應往。何等居家？謂唱令家、或酤酒家、或婬女家、或國王家、或旃荼羅、羯恥那家⁹；或復有家，一向誹謗，不可迴轉；或有居家，我所應往，謂利帝利大族姓家、或婆羅門大族姓家、或諸居士大族姓家、或僚佐家、或饒財家、或長者家、或商主家；又有居家，我雖應往，不應太早太晚而往；若施主家有邊務時，亦不應往；若戲樂時、若有營構嚴飾事時、若為世間弊穢法時、若忿競時，亦不應往。又如所往，如是應往，不與暴亂惡象俱行；不與暴亂眾車、惡馬、惡牛、惡狗而共同行；不入鬧叢、不蹈棘刺、不踰垣牆、不越坑塹、不墮山岸¹⁰、不溺深水、不履糞穢；應隨月喻往施主家，具足慚愧，遠離驕傲，盪滌身心，不求利養，不希恭敬，如自獲得所有利養，心生喜悅；如是於他所得利養，心亦喜悅，不自高舉，不輕蔑他，心懷哀愍。又應如是自持其心，往施主家，豈有出家往詣他所，要望他施，非不惠施，廣說乃至，要當速疾，而非遲緩？」又作是心：「我於今假往施主家，所受施物，應知其量。又我不應利養因緣，矯詐、虛誑、現惑亂相、以利求利；得利養已，無染無

⁹ 《瑜伽論記》k5：「唱令家者，謂屠羊等者。西國之法，有造惡者，令彼守將預罪人巡歷唱告此人造作如此等罪，謂屠羊等。倡穢家者，婬女家等。旃荼羅及羯恥那家者，謂旃荼羅即根本執惡；依執惡家更作極惡，名羯恥那，如屠兒名執惡，執惡執刀杖等，名羯恥那。此即典獄之類。又解：羯恥那家此名堅勤家。」(T42, 418c4~10)

¹⁰ 岸=崖【宋】【元】【明】(T30, 415d, n.7)

愛；亦不耽嗜、饕餮、迷悶、堅執、湏著而受用之」。

§1-3-2. 解釋若睹、若瞻所為事

復於已往，或正往時，觀見眾色，於此眾色一分，應觀；或有一分，所不應觀；於不應觀所有眾色，當攝其眼，善護諸根；於所應觀所有眾色，應善住念而正觀察。

何色類色，所不應觀？謂諸伎樂、戲笑、歡娛、或餘遊戲所作歌舞、音樂等事，如是復有母邑殊勝、幼少、盛年、美妙形色，或復有餘所見眾色，能壞梵行，能障梵行，能令種種諸惡不善尋思現行，如是色類所有眾色，不應觀視。

何色類色，是所應觀？謂諸所有衰老、朽邁上氣者身，傴僂¹¹憑杖，戰掉者身，或諸疾苦重病者身，腳腫、手腫、腹腫、面腫，膚色萎黃，瘡癬疥癩，眾苦逼迫，身形委頓，身形洪爛，諸根闇鈍；或有夭喪，死經一日、或經二日、或經七日，被諸烏鵲、餓狗、鷓鴣¹²、狐狼、野干¹³種種暴惡傍生禽獸之所食噉；或命終已，出置高床，上施幃¹⁴帳，前後大眾，或哀或哭，以其灰土塵塗身髮，生愁、生苦、生悲、生怨、生憂、生惱，如是等類，所有眾色，我應觀察；觀是眾色，能順梵行，能攝梵行，能令諸善尋思現行。

§1-3-3. 解釋若屈、若伸所為事

不應搖身、搖臂、搖頭、跳躑、攜手、叉腰、竦肩，入施主家；不應輒坐所不許座，不應不審觀座而坐，不應放縱一切身分，不應翹足，不應交足，不太狹足，不太廣足，端嚴而坐。

§1-3-4. 解釋持僧伽胝及以衣鉢所為事

不應開紐，不軒¹⁵，不磔¹⁶，亦不褰¹⁷張而被法服，所服法衣，並皆齊整；不高、不下，不如象鼻，非如多羅樹間房穗，非如龍首，非如豆搏，而被法服；不應持鉢預就其食；不應持鉢在飲食上；不應置鉢在雜穢處、若坑澗處、若崖岸處。

§1-3-5. 解釋若食、若飲、若噉、若嘗所為事

¹¹ 傴僂〔ロカヌ〕：背脊彎曲的病。《國語》

¹² 鷓鴣〔イテ|ム〕：動物名。鷓鴣〔テ|ム〕目。似黃雀而小，頭大，嘴短而彎，以鼠、兔等小動物為食。亦稱為「鷓鴣」。《國語》

¹³ 野干：獸名。唐 玄應《一切經音義》卷二四：野干，梵言「悉伽羅」。形色青黃，如狗群行，夜鳴，聲如狼也。《漢語大辭典》

¹⁴ 幃〔テ|ウ〕：馬車上的帷幔。《國語》

¹⁵ 軒〔テロウ〕：動詞：高飛。《國語》

¹⁶ 磔〔ウセ〕：張開。《漢語大辭典》

¹⁷ 褰〔ク|ウ〕：動詞：提起、揭起，散開。《國語》

又應次第受用飲食，不應以飯覆羹臠上，不以羹臠覆其飯上，不應饕餮受諸飲食，不應嫌恨受諸飲食，不太麤食，不太細食，不¹⁸應圓搏食，不應舐手，不應舐鉢，不振手食，不振足食，不應齧斷而食其食。

§1-3-6. 解釋若行、若住、若坐、若臥所為事

從施主家還歸住處，於晝夜分，在自別人所經行處，往反經行，非於他處，非不委處，非不恣處，非不與處，而輒經行；非身劬勞，非身疲倦，非心掉舉所制伏時，而習經行；為修善品，為善思惟，內攝諸根，心不外亂，而習經行；不太馳速，不太躁動，亦非一向專事往來，而習經行；時時進步，時時停住，而習經行。

如是於自所居住處，自院、自房、自別人處、僧分與處，非於他處、非不委處、非不恣處，習經行已，復於大床、或小繩床、或草葉座、或尼師壇、或阿練若¹⁹、樹下、塚間、或空閑室，結加趺坐，端身正願，安住背念，而習宴坐。

於夜中分，如法寢息；於晝日分及夜初分，修諸善品，不應太急；如是寢時，應如前說，住光明想，正念正知，思惟起想。

§1-3-7. 解釋於覺寤時所為事

於夜後分，速疾覺寤。

§1-3-8. 解釋若語、若默所為事

或於語論、或於讀誦，勤修加行；或為修斷閑居宴默思惟法時，應當遠離順世典籍，綺字、綺句、綺飾文詞，能引無義，不能令證神通、等覺，究竟涅槃。復於如來所說正法，最極甚深、相似甚深空性相應隨順緣性，及諸緣起，殷重無間善攝善受，令堅令住，令無失壞；為成正行，不為利養、恭敬、稱譽。又於是法，言善通利，慧善觀察；於誼雜眾，不樂習近，不樂多業，不樂多言，於時時間，安住正念。

與諸有智同梵行者，語言談論，共相慶慰，樂興請問，樂求諸善，無違諍心，言詞稱量，言詞合理，言詞正直，言辭寂靜，樂勤為他宣說正法。又應宴默，於惡不善所有尋思，不樂尋思。又於非理所有諸法，不樂思惟；於自所證，離增上慢；於少下劣差別證中，不生喜足；於上所證中，無退屈；善能遠離不應思處，時時修習止觀瑜伽，樂斷樂修，無間修習，殷重修習。

¹⁸ [不] — 【宋】【元】【明】(T30, 416d, n.1)

¹⁹ 阿蘭若：梵語 araṇya，巴利語 arañña 之音譯。又作阿練若…。譯為山林、荒野。指適合於出家人修行與居住之僻靜場所。又譯為遠離處、寂靜處、最閑處、無諍處。即距離聚落一俱盧舍而適於修行之空閑處。《佛光》p.3697

§1-3-9. 解釋解勞、睡時所為事

又於熱分、極炎暑時，勇猛策勵，發勤精進，隨作一種所應作事，勞倦因緣，遂於非時發起昏睡；爲此義故，暫應寢息，欲令昏睡疾除遣，勿經久時，損減善品，障礙善品；於寢息時，或關閉門，或令苾芻在傍看守，或毘奈耶隱密軌則，以衣蔽身在深隱處，須與寢息，令諸勞睡，皆悉除遣。

§1-3-10. 解釋正知而住

如是名爲正知而住，先後次第。謂依行時及依住時。

又於善品先未趣入，心興加行，如理作意俱行妙慧，說名正知。即此正知行時、住時，一切成辦，無所減少，如是名爲正知而住。

當知此中，若往若還、若睹若瞻、若屈若申、持僧伽胝及以衣鉢、若食若飲若噉若嘗，正知而住；由是名爲於村邑等，如法行時，正知而住。若行若住若坐若臥，若習覺寤，若語若默，若解勞睡，正知而住；由是名爲於其住處，如法住時，正知而住。

§2. 略義(分二)

§2-1. 結前起後

如是應知：已廣分別正知而住。復云何知：此中略義？謂於行時，有五種業；於其住時，有五種業；行時住時，正知而住，有四種業；如是名爲正知而住。

§2-1-1. 行時五業

所有略義云何？行時，有五種業：一者、身業，二者、眼業，三者、一切支節²⁰業，四者、衣鉢業，五者、飲食業；如是名爲行時五業。謂若說言：若往若還，此言顯示行時身業；若復說言：若睹若瞻，此言顯示行時眼業；若復說言：若屈若申，此言顯示行時一切支節業；若復說言：持僧伽胝及以衣鉢，此言顯示行時衣鉢業；若復說言：若食若飲若噉若嘗，此言顯示行時飲食業。

§2-1-2. 住時五業

云何名爲住時五業？一者、身業，二者、語業，三者、意業，四者、晝業，五者、夜業；謂若說言：若行若住若坐，此言顯示住時身業；若復說言：若語，此言顯示住時語業；若復說言：若臥、若默、若解勞睡，此言顯示住時意業；若復說言：若習覺寤，此言顯示住時晝業、夜業、身業、語業；又若臥者，此言顯示住時夜業；當知是名住時五業。

²⁰ 支節：四肢關節。《漢語大辭典》p.1373。

§2-1-3. 行、住時四業

云何名爲行時住時，正知而住，所有四業？謂初依彼行業住業，起如是業，即於彼業，安守正念，不放逸住；當知此業正念所攝，不放逸攝。²¹

若於是事、是處、是時，如量、如理，如其品類所應作者，即於此事、此處、此時，如量、如理，如其品類，正知而作。

彼由如是正知作故，於現法中，無罪無犯，無有惡作，無變、無悔²²；於當來世，亦無有罪，身壞死後，不墮惡趣，不生一切那落迦中。

§2-2. 小結略義

爲得未得，積習資糧。如是名爲正知而住，所有略義。

§3. 總結廣辨、略義

前廣分別，今此略義，一切總名正知而住。

附錄：

* 《去塵除垢》〈第二講：四種明覺〉摘錄

帕奧禪師 英語講述·尋法比丘 中譯

在《中部·算數師目連經》裡，佛陀說：「諦聽，比丘，你應當具備正念與明覺。走路往返的時候必須保持完全的明覺；向前看與向旁看的時候必須保持完全的明覺；屈伸肢體的時候必須保持完全的明覺；穿著袈裟及攜帶大衣與鉢的時候必須保持完全的明覺；吃飯、喝水、咀嚼食物與品嚐味道的時候必須保持完全的明覺；大小便利的時候必須保持完全的明覺；行走、站立、坐著、入睡、醒來、言談及沉默的時候都必須保持完全的明覺。」

於此，明覺有四種，即：一、有益明覺（sāttaka-sampajañña）；二、適宜明覺（sappāya-sampajañña）；三、行處明覺（gocara-sampajañña）；四、無痴明覺（asammoha-sampajañña）。在此，我應當舉出《迷惑冰消》「禪那分別」一章裡對有關行走及看時的明覺的解釋，對於在其他動作裡的明覺則應以相同的方式理解。

一、有益明覺

於此，行走的「有益明覺」是在想要向前走的念頭一生起時，就能即時選擇有

²¹ 《瑜伽師地論科句披尋記彙編》（《披尋記》）（二）p.854：「前說行時有五種業，即依彼業安住正念，不放逸住，是名行時正知而住所有二業。如是住時正知而住二業亦爾。由是總說行時、住時正知而住，有四種業。」

²² 《披尋記》（二）p.854：「不為受等變壞其心，是名無變；臨命終時不生憂悔，是名無悔。」

益處的，也即是說能夠如此於有益及無益兩者之間作出選擇：「我這麼走會怎麼樣？是否有益？」，而不會在那（想走的）念頭一生起就即刻走。

而向前看及旁視的「有益明覺」是在「我應當看」的念頭一生起時，就能即時選擇有益處的，而不會在那（想看的）念頭一生起就即刻看。……

於此，益處是從正法的角度來看，在見到佛塔、菩提樹、僧團、眾長老、不淨等時（心）的增長，因為在見到佛塔或菩提樹時，取佛陀為目標……在見到僧團時，取僧團為目標，而激起了喜悅，然後再觀照該喜悅壞滅（的本質），他達到了阿羅漢果。在見到諸長老時，他遵照他們的指導，而在見到不淨時，他取該不淨為目標，培育了初禪，然後再觀照該禪那壞滅（的本質），他達到了阿羅漢果。這是為何見到這些是有益的。但有些人說：「物質的增長也是有益的，因為它有助於延長梵行。」

二、適宜明覺

「適宜明覺」是在走路時能夠於適合與不適合兩者之間作出選擇；例如：首先，在見到佛塔時是有益的。但如果有一大群來自十至十二由旬方圓之內的人，為了進行大禮拜而前來聚合，四處遊走著極盡能力把自己打扮得像是畫像的男女眾，他就可能對可喜所緣生起貪，或對不可喜所緣生起瞋，或由於缺少省察而生起痴，那麼，他就會犯了身體的接觸，或會產生對梵行的障礙，如是，那地方是不適合的。在沒有上述的任何障礙之下，它則是適合的。對於見到菩提樹的情況也是如此。……

三、行處明覺

「行處明覺」則是不捨棄業處。所以，那些以諸蘊、諸界或諸處為業處的人，應當在行走、向前看及旁視等動作時，專心修其業處，而那些以遍處等為業處的人，則應當保持他們的業處於心中最優先的地位來進行這些動作。例如，比丘在選擇有益及適合的之後，又從三十八種業處²¹（即：禪修方法）當中，選擇自己的心所喜愛的業處作為行處，而在行走托鉢時把它帶著²²。

為了令這一點更清楚，應當明白以下四項：於此，（1）有位比丘（在托鉢時把他的業處）帶去（harati），但並沒有把它帶回來（na paccaharati）；（2）另一人沒有把它帶去，但把它帶回來；（3）另一人沒有把它帶去，也沒有把它帶回來；（4）另一人則把它帶去、帶回。……

四、無痴明覺

「無痴明覺」則是在向前走等方面沒有愚痴。應當如此理解它：於此，在向前

²¹ 中譯按：關於止禪業處，《清淨道論》例舉了四十個，而《迷惑冰消》則例舉了三十八個。

這是因為後者把光明遍和白遍歸納為一個業處，以及把虛空遍和空無邊處歸納為一個業處。

²² 中譯按：意即在行走托鉢時專心修其所選的業處。

走或往後退時，有比丘不像盲目的普通人般想：「一個我在向前移動；向前移動由一個我產生」或「我向前移動；向前移動由我產生」，而令自己在對往前走等方面愚痴，所以他是沒有如此受到愚痴蒙蔽的人。當「我（將）向前移動」的識生起時，心生風界跟那識同時生起，而產生了（身）表（viññatti）。如是，這稱為身體的骨架通過心的活動，產生散播至全身的風界而向前移動。

當人如此向前移動時，在（一）每一次提起他的腳時，地水二界是從³²且弱，其他兩界（即：火界與風界）則是主且強。同樣地，在（二）推前及（三）向旁移時也是如此。在（四）下降時，火風二界是從且弱，其他兩界（即：地界與水界）則是主且強。同樣地，在（五）放下及（六）踏下時也是如此。

於此，在提起時發生的色法與名法並不能維持到向前移（的階段）。同樣地，在向前移時發生的那些（色法與名法）並不能維持到向旁移（的階段）；在向旁移時發生的那些（色法與名法）並不能維持到下降（的階段）；在下降時發生的那些（色法與名法）並不能維持到放下（的階段）；在放下時發生的那些（色法與名法）並不能維持到踏下（的階段）。它們是一段段、一節節、一點點地個別產生，而且都在（它們生起的）那一處即壞滅，就有如在熱鍋裡爆裂的芝麻一般。

於此，是哪一個人在向前移？或該向前移是屬於哪一個人？在究竟界裡只有諸界在走著、諸界在站著、諸界在坐著及諸界在躺著。因為在每一段裡，包括色法在內，（只是）：

此一心生起，另一心壞滅³³；

如河之流水，相續生不斷。

（《長部註》i193；《中部註》i261；《相應部註》iii190）

如是，「無痴明覺」是在向前走等各方面沒有愚痴。

以上是摘自《迷惑冰消》對四種明覺的簡要解釋。

因此，當你持續不斷地、時時刻刻保持正念地修行安般念時，就是在修行第三種明覺：**行處明覺**。你必須在一切的姿勢，即：行、住、坐、臥當中專注於出入息。如果能夠盡你最大的努力，在一切姿勢當中專注於出入息，你的定力就會進步。而你也因此更接近涅槃。在修行四界分別觀，或不淨觀、或遍處，或慈心觀等止禪業

³² 中譯按：「從」即不是主要的。

³³ 中譯按：根據註釋，「此一心生起，另一心壞滅」是指跟色法同時生起的心是一個，跟那些色法同時壞滅的心則是另一個。

一個心的壽命是一個心識剎那，而多數的色法的壽命是十七個心識剎那。因此，在一個心識剎那裡跟色法同時生起的心壞滅後，那些色法還存在。如此，在十六個心相續地生滅之後，那些色法與第十七個心同時壞滅。

處時，你也應當如此實行。

同樣地，如果能在一切姿勢當中修行觀禪，你的無痴明覺也會持續增強。如此，你對諸行法的厭離就會越來越強，而你的五根也會越來越成熟，直至成熟到足以令你證得阿羅漢道果，斷盡了從無始輪迴以來你未曾斷盡的諸煩惱，證得了最終的解脫。這是每一位佛教徒應當盡全力以達到的唯一目標。

願你們早日達到這殊勝的目標。