

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「當取自心相<sup>①</sup>，莫令外散。所以者何？若彼比丘愚癡、不辨<sup>①</sup>、不善，不取自心相而取外相<sup>②</sup>，然後退減，自生障闕。譬如廚士愚癡、不辨[\*]，不善巧便調和眾味，奉養尊主<sup>③</sup>，酸醎酢淡<sup>④</sup>，不適其意。不能善取尊主所嗜，酸醎酢淡，眾味和之<sup>⑤</sup>。不能親侍尊主左右，伺<sup>⑥</sup>其所須，聽其所欲，善取其心，而自用意調和眾味，以奉尊主。若不適其意，尊主不悅，不悅故不蒙爵賞，亦不愛念。愚癡比丘亦復如是，不辨[\*]、不善，於身身觀住，不能除斷上煩惱<sup>⑦</sup>，不能攝取其心，亦復不得內心寂靜，不得勝妙正念、正知<sup>⑧</sup>，亦<sup>⑨</sup>不得四種增上心法<sup>⑩</sup>、現法樂住<sup>⑪</sup>、本所未得安隱涅槃，是名比丘愚癡、不辨<sup>⑫</sup>[\*]、不善，不能善攝內心之相而取外相，自生障闕。

「若有比丘點慧<sup>⑬</sup>才辯，善巧方便，取內心已，然後取於外相，彼於後時終不退減，自生障闕。譬如廚士點慧聰辯，善巧方便，供養尊主，能調眾味<sup>⑭</sup>，酸醎酢淡，善取尊主所嗜之相，而和眾味，以應其心，聽其尊主所欲之味，數以奉之，尊主悅已，必得爵祿，愛念信<sup>⑮</sup>重。如是點慧廚士善取尊主之心，比丘亦復如是。身身觀念住，斷上煩惱，善攝其心，內心寂止，正念、正知[\*]，得四增心法，現法樂住，得所未得安隱涅槃，是名比丘點慧辯才，善巧方便，取內心相，攝持外相，終無退減自生障闕，受、心、法觀亦復如是。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

### [校勘]

- ① 「辨」，宋、元、明、聖四本作「辯」。[\*]
- ② 「和之」，大正藏原為「之和」，今依據宋、元、明三本改作「和之」。
- ③ 「伺」，大正藏原為「司」，今依據宋、元、明三本改作「伺」。
- ④ 「知」，聖本作「智」。[\*]
- ⑤ 大正藏在「亦」字之後有一「復」字，今依據宋、元、明三本刪去。
- ⑥ 「辨」，大正藏原為「辯」，今依據前後文改作「辨」。
- ⑦ 「味」，大正藏原為「昧」，今依據前後文改作「味」。
- ⑧ 「信」，大正藏原為「倍」，今依據宋、元、明、聖四本改作「信」。

## [註解]

- ① 取自心相：把握自己內心的狀態。相當的南傳經文作「把握自己心的相」。
- ② 不取自心相而取外相：不把握自己內心的狀態，而拾取外面的境界。
- ③ 尊主：主人。本經指「自心」。
- ④ 酸醎酢淡：滋味和濃淡。其中「醎」是「鹹」的異體字，「酢」是「醋」的異體字。
- ⑤ 上煩惱：粗強的煩惱，例如貪欲、瞋恚、愚癡、我慢、疑惑等煩惱。
- ⑥ 四種增上心法：四種提升的心境，即四禪。又譯為「四增心法」、「四增上心」。
- ⑦ 現法樂住：當生保持著安樂、幸福。另譯作「見法樂住」。
- ⑧ 點慧：聰明有智慧。「點」讀音同「狹」，聰明的意思。

## [對應經典]

- 南傳《相應部尼柯耶》〈念處相應 47〉第 8 經廚士經。

## [讀經拾得]

- **當取自心相，莫令外散**

本經中的「取自心相」即把握自己內心的狀態，有四念處（念覺支）後能辨別什麼法有益、什麼法無益，因此能促成擇法覺支，進而把握自己內心的狀態。

本經中說「取內心已，然後取於外相」，舉前一經的例子就是先了知自心是不是有散亂、昏沉等狀態，若有昏沉則取淨相來對治。如果不知道內心的狀態，只靠外境來提神，縱使一時沒有了昏沉，也是誤打誤撞，治標而不治本。

- **受念處、心念處、法念處有什麼入門的方法？**

受念處、心念處、法念處可以承接身念處作連續的練習，也可以單獨分開練習。由於這四個念處一個層次比一個層次細緻，平日工作或生活會讓心散亂掉的人，可先以身念處收攝身心，心不太散亂後才容易清楚覺知較抽象的受、心、法。

- **受念處：苦、樂、不苦不樂**

在修身念處時覺知不同身體部分的感受，或是覺知當下呼吸的感受，就是「受」。因此自然能從身念處轉向受念處。

修受念處時，要能知道此時感受是苦、樂、還是中性的不苦不樂。持續知道感受是苦、樂、不苦不樂三者的哪一種。



《雜阿含經》卷十七第 471 經說感受就像是風，有時吹東風、有時吹西風、有時吹南風、有時吹北風，風有時強、有時弱，但我們通常不會因為風怎麼吹而心煩意亂，不會執著風要從東邊來，也不會因為風較強而生氣，因為這是沒有意義的事。「受」也是如此，苦、樂、不苦不樂的受來來去去，不須要執著。不需要太在意「啊！我真是快樂呀！」或是「啊！我真傷心呀！」樂與苦並不是永恆的，受就只是受，這個正觀可逐漸地減弱感受觸發激烈反應的力道。

例如打坐時腿痛，修受念處時，可將主觀的痛覺轉作客觀的分析對象，腿痛有時就不會那麼難耐，痛而不一定苦。

- 心念處：貪、瞋、癡等

修受念處時覺知感受的，知道苦、樂、不苦不樂的，就是「心」。因此能從受念處轉向心念處。

心念處的練習須要知道內心當下的狀態，心的狀態有很多種，初學者可以先練習知道貪、瞋、癡的有與無，要知道目前心中有貪、無貪？有瞋、無瞋？有癡、無癡？

當覺知有貪、瞋、癡時，初步還不須要立刻就否定貪、瞋、癡，第一步要做的是認知貪、瞋、癡，瞭解目前的心裡面發生了什麼？

如果貪、瞋、癡變少了，也要認知到。

因此在修心念處時，不只要知道什麼時候做錯了，也要知道什麼時候做對了，兩者對心念處都一樣重要。正如照鏡子能讓人發現要如何增進自己的外貌，照見自己的心鏡能讓人發現如何增進心的狀態。

四念處在練習時，要一一標記（知道）當下的狀態，以收攝心念；等到覺知已經穩固後，可不再須要特別一一標記當下的狀態，只要輕鬆地、客觀地覺知，維持純粹的知和持續的念。《中阿含經》卷二十五〈因品 4〉[第 102 經念經](#)講述在穀物收成前，牧牛人要小心不要讓牛跑進田地內亂吃、亂撞，就像我們要斷除貪、瞋、癡等不善的心念，以免禍患。但在穀物收成後，田地一片乾淨，牧牛人就可以在樹下輕鬆坐著，這就像沒有不善的心念又具有正念時的狀態，是很開闊的、現前的心，是放鬆的、放下的。

- 法念處：五蓋（貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑）、七覺支（念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、猗覺支、定覺支、捨覺支）

心念處修得好時，五蓋自然會減輕。

要知道這五蓋的有與無。

認出一個蓋現前的同時，也應該認出導致生起這個蓋的原因，以及能除去它的原因。這是法念處的特點。

當五蓋都沒有時，自然就會有喜悅。「喜」是一個覺支（覺悟的一個要素），這「喜覺支」可在四念處修得好時生起。

修習四念處就是「念覺支」；在修念處時判斷在哪種狀態，什麼法有益、什麼法無益，就是「擇法覺支」；擇有益的法，努力修行念處，就是「精進覺支」；發現沒有五蓋時，就會有「喜覺支」生起；這沒有了煩惱的喜悅能讓身心都輕安，是「猗覺支」；自然內心就能定了下來，而是「定覺支」；心裡愈來愈專注，在平等的狀態，成就「捨覺支」。這些就是七覺支，覺悟的七個要素。

同樣地，要知道這七覺支的有與無。

觀察這七覺支的起因、條件，也就是因緣。

因此而可藉由四念住的修行，調伏五蓋，培養七覺支，體悟因緣法而成道。