

五根

「根」(Indrya)指由支配者掌控的行為，因此才稱為「根」。而所謂「由支配者掌控的行為」意謂著，任何由支配者掌控的地方，是沒有任何人可以違背的。在此，一位修行人掌握自己心靈的控制力是根本的因素。

「根」共有五種，分別是：一、信根(saddha)；二、精進根(viriya)；三、念根(sati)；四、定根(samādhi)；五、慧根(paññā)。

分別

信根

一位修行人應該去何處尋找「信根」？應該在「入流果」的四種構成因素（四不壞信）中尋找。

「信根」是指「信仰」。「信仰」有兩種，分別是：自然信(pakati saddha)、修習信(bhāvanā saddha)：

「信仰」可以引導一般男女將布施、戒律、初階的禪定，付諸實施，這就稱為「自然信」。在此處，雖然「信仰」是一種控制力，可是這種控制力還是不能像修習禪定一樣地控制一般人不安的心靈。這種控制力量能控制不安，僅僅擴展到布施行為。

對於缺乏「信仰」的一般人而言，他們的心絕不會轉向善業，反而會在邪行中感到喜悅。在「戒律清淨」的實修與聖典的研讀當中，也一樣真實。這是指，由尚未開發的「自然信」控制力是如何產生自然善業。

在修習止觀的「業處」中，「自然信」無法控制住心靈，因為心靈很容易反擊「信仰」的掌控，而轉向他處。在「業處」的修行中，「自然信」是不足夠的。

「修習信」則是準備了種子發育的溫床，換言之，就是在修習當中，例如吸入、呼出的「業處」練習功課上，來吸取巨大的能量。

在「三十七道品」中，這種「修習信」才稱為「信根」。在「業處」的修習中，它代表了心靈搖擺不定的力量消失，以及清明、穩定心的生起。當心的專注力清明、不迷惑的時候，才有能力穩定地固著在這些對象上。「身念住」的修習，例如吸入、呼出的「入出息念」，是「修習信」的前行溫床。如果心固著在「身念住」上，例如吸入與呼出，就等於得到「修習信」。然而，如果想要繼續在「禪定」與「直觀」的範圍當中，取得摧毀「身見」三種層次的能力，為了適當地修習「禪定」與「直觀」，他們需要依止一位在法上通達的導師。

精進根

一位修行人應該在何處尋找「精進根」？應該在「正勤」的四種構成因素中找尋。

「精進根」就是「精進」，共有兩種，分別是：

- 自然精進；
- 修習精進。

另一種分類是：

- 身精進。
- 心精進。

「自然精進」可以很容易理解。舉凡在世間事務上擁有特異的「自然精進」，就可以輕易地獲得「修習精進」。常乞食支、常坐不卧支、樹下坐支、露地坐支、冢間住支等頭陀苦行，就是「身精進的修習」。

如果安立了「身精進的修習」之後，例如只在短時間內睡覺，並且有所警惕、精力充沛，這樣還不是「心精進」，例如在心上熱情作意思惟；在吸入、呼出的「業處」對象上不能達到穩定的專注，而且在修習的期間，無聊漫長，絲毫不能證得心靈與覺知上的清晰。

在任何修行功課上，只有當修行人付諸實踐，並且迅速掌握住，才是適當的；如果是修行功課反過來掌握住修行人，是不適當的。所謂「修行功課掌握住修行人」是指，在修行的功課上缺少實在的能量，也沒有具體的成果出現。經過日以繼夜的拖累之後，在身體的姿勢上呈現出厭惡與沉悶，最後終於怠惰了。由於出現了怠惰，修行功課上的進展也緩慢下來，由於進展放慢下來，又進一步更加懈怠。然後又出現這樣的想法：最好是改變修行功課的形式。因此，就出現了不斷變換功課形式的情形，所以說，如此做功課才會掌握住缺乏精進的修行人。

在「業處」的修行功課上，只有具足「身精進」與「心精進」的修行人才能獲得迅速的成就。從安立「身念住」的剎那開始，日復一日地開發的精進，就是「修習精進」，這種精進在「三十七道品」中，稱為「精進根」。它代表在「業處」修行功課上懈怠的消除，以及熱情、能量的出現。心強力安住在對象上會產生快感。因此，安立「修習精進」以及逐步的開展工作，與「信根」是一致的。

念根

一位修行人應該在何處尋找「念根」？應該在「四念住」的四種構成因素中找尋。

在「**三十七道品**」中，「念根」是指，在諸如吸入、呼出的身體部位上安位「身念住」，以及開發「修習念」（**bhāvanā-sati**，稱為「四念住」），一直到證得「出世間的正念道」。

定根

一位修行人應該在何處尋找「定根」？應該在「**四禪定**」中找尋。

如果在修習「**禪定**」的時候，例如吸入、呼出，至少證得「**近行定**」，又如果因而除去過往輪迴在內心所引起騷動的愛欲、嗔心煩惱蓋，那麼在「禪定」對象上的心專注力，就會變得特別穩定與清澈。這就是「禪定」所生起的支配功能。在「禪定」的功課上，這位修行人已經消除了內心的不安與騷亂，他是一位可以支配自己的心的修行人。

慧根

一位修行人應該在何處尋找「慧根」？應該在「**四聖諦**」中找尋。

佛法中，「**四聖諦**」的知識是最崇高的價值。只有證得這種知識的時候，才有可能從身見、惡行、苦界的領域中解脫出來。為了獲得「四聖諦」的知識，他們要經由各種修行的方法，例如研究、記憶、吟誦、思惟、聽法、討論、問法，修習直觀的練習與默觀，並至少證入地、水、火、風、虛空、識**六界**，或者直觀到它們流逝、不安穩的性質，洞察它們的持續時間是如何不會超過一眨眼，是如何持續地被摧毀。如果可以清晰地觀照六界，就沒有必要對於其餘的諸法，加以特別的修持（如蘊、處等）。如果可以清晰地體會到「**無常**」的性質，「**無我**」的體會就會尾隨而至。

在覺察「四聖諦」中，一般凡夫是以「**隨覺智**」（**anubodha-ñāṇa**）來認識的，聖人則是以「**通達智**」（**paññavedha-ñāṇa**）來認識的。「隨覺智」就像在晚上看到閃光，但並不是看到火。雖然沒有直接看到火，只是看到反射出來的閃光，卻是可以確知有火存在。直接看到火，就像是「通達智」。

依何行相為五根清淨

《小部.經典十八 無礙解道.根論》：

此之五根依幾何之行相為清淨？此五根依**十五行相**為清淨。

遠離不信人，依附親近、敬奉有信人，於觀察殊妙之經者，如是依三行相信根清淨。遠離懈怠人，依附、親近，敬奉發勤人，於觀察**四正勤**者，如是依

三行相是精進根清淨。遠離念忘失人，依附、親近、敬奉念近住人，於觀察四念處者，如是依三行相是念根清淨。遠離未得定人，依附、親近、敬奉已得定人，於觀察靜慮解脫者，如是依三行相是定根清淨。遠離劣慧人，依附、親近、敬奉具慧人，於觀察深智行者，如是依三行相是慧根清淨。

如是而遠離彼之五人，依附、親近、敬奉此之五人，於觀察五經蘊者，如是依三行相是五根清淨。

依何行相修習五根

《小部.經典十八 無礙解道. 根論》：

依幾何之行相五根具修習？依幾何之行相五根之修習？

依**十行相**五根具修習。依十行相五根之修習。

斷不信者修習信根，修習信根者斷不信。斷懈怠者修習精進根，修習精進根者斷懈怠。斷放逸者修習念根，修習念根者斷放逸。斷掉舉者修習定根，修習定根者斷掉舉。斷無明者修習慧根，修習慧根者斷無明。

如何依初淨之義得見五根

《小部.經典十八 無礙解道. 根論》：

如何依初淨之義得見〔五〕根？

依勝解之義，依信根防護不信之義，**戒清淨**是信根之初淨，依精勤之義，依精進根防護懈怠之義，戒清淨是精進根之初淨，依近住之義，念根依防護放逸之義，戒清淨是念根之初淨，依無散亂之義，定根依防護掉舉之義，戒清淨是定根之初淨，依見之義，慧根依防護無明之義，戒清淨是慧根之初淨。

於出離五根依防護欲欲之義，戒清淨是五根之初淨，於無嗔五根，依防護嗔之義，戒清淨是五根之初淨，於光明想，五根依防護昏眠之義，戒清淨是五根之初淨，〔……乃至……〕於阿拉漢道，五根依防護一切煩惱之義，**戒清淨**是五根之初淨。

辨析如何攝五根

五根與**五力**都出自**三十七道品**，擁有相同的五種**心所**，儘管這兩組的作用並不一樣。根是在其範圍之內執行支配作用的**心所**；力則是該些心所不會受到對立之法動搖。因此五根在它們各自的勝解（**adhimokkha**）、致力（**paggāha**）、警覺（**upaṭṭhāna**）、不散亂（**avikkhepa**）及照見（**dassana**）範圍里執行其支配的作用，即是「攝五根者，如何而攝五根？依**勝解**之

義攝信根，依**精勤**之義攝精進根，依**近住**之義攝念根，依**無散亂**之義攝定根，依**見**之義攝慧根。此人於此所緣攝此五根，故云「攝五根」。如此它們協助對治對立之法：猶豫不決、懈怠、失念、散亂及愚痴。五力即是這五法不受到對立之法不動搖與無法擊敗的一面。在培育五根時必須平衡信與慧，以避免輕易盲信與機智狡詐兩端；以及平衡精進與定，以避免心散亂煩躁與軟弱無力。然而，在任何時候都必須具備極強的念根，因為念能夠看管其餘諸根的提升，以及確保它們平衡。

五力

五力（巴利語：**pañca indriyani**），「力」的定義是：對治障礙，所以稱為「力」。^[1]五力是：信力、精進力、念力、定力、慧力。

概述「 無論何時遇見障礙，都會有一種無畏的穩定，因此，稱為「力」。」

「力」共有五種，分別是：一、信力(**saddha**)；二、精進力(**virīya**)；三、念力(**sati**)；四、定力(**samādhi**)；五、慧力(**paññā**)。

為了摧毀「身見」的王國，他們是五位將軍或指揮官。對於佛法中的比庫與凡夫而言，他們是五種可以依賴的力量。

分別 信力如同「信根」的情形一樣，「信力」有兩種，分別是：自然信；定信：

「自然信」是指沒有經過特別的修持與開發，而是依照環境與貪慾而生起的，因此，只能產生布施、持戒等「自然善業」。「自然信」沒有力量克服「貪慾」，相反的，「貪慾」掌握住「自然信」。

這是說明「貪慾」如何以強力掌握住「自然信」，巴利聖典中提到四種聖人的傳統修法（聖種法 **ariya-vaṃsa-dhamma**），就如同太陽、月亮清澈地存在於天空中。

這四種修法是：

- 一、在食物上很容易滿足。（乞食）
- 二、在衣服上很容易滿足。（糞掃衣）
- 三、在居住上很容易滿足。（樹下坐）
- 四、在修習中發現喜樂。（身心寂靜）

這四種修法形成了「信」。在現代，「信」這位偉大的國王還是很隱匿、很沉淪。今天，眾生都是在物質的生活上享樂，在世間的職務、尊嚴與榮耀上享樂，在滿足快樂的生活、世間的財富與權勢上的享樂。因此，「貪慾」這位巨大的國王就像大海包圍島嶼一樣明顯。這說明了「自然信」在這世界上的脆弱。

「定信」則是在諸如吸入、呼出的「身念住」中，修習有所成就，並消除了心靈的不安與騷動

之後才生起的，這種「定信」可以驅除在財、食、味上享樂的「貪慾」。這種「定信」可以將比庫、凡夫從沉溺在三種「貪慾」的汪洋中拯救出來，讓他們到達由「聖種法」所構成的「信」的王國當中。在「三十七道品」中，就是需要這種「信」。

精進力

在「精進」的兩種型態中，「自然精進」是指，沒有經過修持的開發，隨機緣而懈怠，併產生布施、持戒、研讀聖典等「自然善業」。這種「自然精進」並不能驅逐懈怠，反而屈服於懈怠，順從懈怠。這說明了懈怠是如何征服自然精進。

當眾生遇見佛法，就會認識到，在過去無止盡的輪迴中，他們一直是「身見」、「惡行」與「苦界」的眷屬。巴利聖典很清楚地指出，「聖種法」是可以驅除懈怠，全心全意投入修習，並且在這種修習中獲得解脫。

驅除懈怠行為可以這樣描述：具備了「諸學」（佛法的訓練），並且在甘馬儀式達上成為比庫，依「諸學」而行，就是：

「以樹根為出入的住所，因此，今生就修持樹下住支的苦行。」

為了遵循「諸學」，如果一位修行人以森林中的樹木為住所，「只依乞食維生，不依賴別人，堅定地遵守頭陀苦行。」而且小心謹慎地修持「身念住」，這些精進的行為就可以驅除由懈怠而生起的惡業。他們都是屬於精進領域當中的行為。

在現代的世界中，這種「精進」的領域非常模糊。時至今日，比庫雖然已經警覺到他們處於「身見」、「惡行」，並且在「苦界」中再生的眾生階層當中，他們還是居住在由布施者所建立的村落中，並且從接受大量的供養與利益中享樂。他們沒有能力拋棄這個社會的其他人士，如「懈怠」領域中的一切行為，而這種「懈怠」的領域，就像大海淹沒島嶼一樣的明顯。這說明了「自然精進」的脆弱。

只有「修習精進」，才能讓修行人安於極少的睡眠，經常保持機警、主動、無懼、大膽、踏實地獨居，內心相當堅定，這樣才可以驅除懈怠。在「三十七道品」中，需要這種「修習精進」。

念力

「念」的反面是稱為「失念」（或「忘念」）的惡業。「失念」是指，沒有能力在「禪定」或「直觀」（如：「身念住」）中投入，不能夠專心一致，不能夠控制自己的心靈，而隨意飄蕩在其他的思想對象上，而不是在修行所專注的對象上。「自然念」是與生俱來的，可是沒有能力驅除失念，只有「修習念」才能驅除。

定力

「禪定」的反面是「散亂」的不善法，包括了在「修習作意」上，心靈沒有能力專一、不安與散亂。在諸多對象上生起雜念，而不是制心一處，沒有能力控制住心靈，專注在一個對象上。「自

然定」沒有能力驅除散亂的不善法，只有「修習定」才有能力。

慧力

「慧」的反面是「迷惑」的不善法，包括了無知、欠缺明晰、模糊以及缺少心靈的光明。黑暗環伺著心靈。這種迷惑不可能由「自然慧」來驅除，也不可能由飽讀三藏經典知識的「教法智」（*pariyatti-paññā*）來驅除。只有安立在「身念住」上的「修習智慧」才有能力逐步驅除這種「迷惑」。

辨析如何攝五力

在此說明了與「五力」各自相對立的五種不善法的意義。

這五種相對立的不善法：一、貪慾。二、懈怠，或無力承受痛，或在對治的工作上欠缺無畏的力量。三、失念。四、散亂。五、迷惑。可以對治、驅除這些惡業的五種法，稱為「力」。如果「五力」當中有任何一力是脆弱的，就如同「未了行者」在「禪定」與「直觀」上就不可能有所成就。

攝五力，如何而攝五力？依於不信之不動義攝信力，依於懈怠之不動義攝精進力，依於放逸之不動義攝念力，依於掉舉之不動義攝定力，依於無明之不動義攝慧力。此人於此所緣攝此之五力，故云「攝此五力」。

因此，有些人可以從貪慾的領域中脫離出來，這是因為他們的「信力」強而有力的緣故。他們擺脫了對於財、食、色與世間尊嚴榮耀的執著。可是，因為他們在其餘的四種力上有所欠缺，所以還是不能達到圓滿具足的境界。

有些人可以從貪慾、懈怠的領域中脫離出來，這是因為他們的「信力」與「精進力」強而有力的緣故。他們持續不斷地遵守善法——樹下住支以及修持頭陀行。可是因為他們在其餘的三種力上有所欠缺，就沒有能力修習「身念住」，或者修持「禪定」與「直觀」。

有些人在前三種力上非常強烈，因此，能夠在「身念住」上安立，他們可以在觀吸入、呼出上或身體的骸骨上達到專注。可是因為在其餘的兩種力上有所欠缺，就不能在「禪定」與「直觀」上有所安立。

有些人可以入禪定，這是因為他們前四種力非常強烈，可是，因為他們在「慧力」上是很脆弱，就沒有能力在「直觀」上有所安立。

有些人在慧力上強而有力，精通三藏，明了第一義諦，可是因為在其餘的四種力上有所欠缺，他們不能從貪慾、懈怠、失念、散亂中擺脫出來，就生活在這些惡業當中，而且在這些惡業當中死亡。如此，一位修行人一旦在這些「力」中欠缺任何一種，就不可能從這些各別相對的惡法中擺脫出來。

在「五力」中，精進力與慧力也是「如意足」。因此，如果這二力夠強大、相輔相成的話，就不會發生因其他三力過弱而無法在「直觀」上安立的情形。以佛陀住世的沙瓦提城為例，共有五千零五十萬位的修行人從世間的罪惡中證得解脫。

不了解「如意足」、「根」、「力」等功能的修行人，不會知道為何他們的「慾望」是脆弱的，以及用什麼對治他們。他們不知道要安立什麼法，甚至連想要安立的慾望從未生起過。因此，「聖種法」直到現代還是處於消失的邊緣。

牛王的比喻例如，有一種公牛，叫做「牛王」(usabha：牡牛)，這隻牛王的價值遠超過千萬頭普通的公牛。如果這隻牛王明顯的特徵被認出來了，它會被妥適的飼養、培育，它的四肢會發達，體能會增強。然後，牛王會保護上百的家畜，防止獅、豹的侵入。只要有牛王在的牧場，就可以避免大部份的疾病與傳染病。一般人的居家環境，要是周遭安插木樁，每七間房子成一列，朝同一方向。就可以避免大部份的疾病與傳染病。就好像那迪·毗薩拉公牛可以同時拉動五百輛的二輪貨車一樣。

如果這隻牛王的主人對於這些情形，一無所知，因此沒有加以適當的飼養、培育，只像一般公牛一樣去照料。如果這位主人將這隻公牛跟其他公牛一樣對待，一同去耕種，一同去拉二輪貨車，那麼這隻牛王明顯的特徵與四肢就不會發育，它的體能還是潛伏的。這隻牛王會像其他公牛一樣的生長、死亡。

不過，一位內行的主人就會將這隻牛王與其他公牛隔離開來，將它安置在一間特別建造的牛舍當中。這位主人會鋪上乾淨的細沙，屋頂上加蓋天花板，清除這間牛舍里排泄物，並以適合人類食用的米、豆飼養。這位主人會替它洗淨，然後再抹上香料。在這種情形下，這隻牛王的明顯特徵與四肢會發育成長，並且培育出巨大的體能。

在當今的佛法時期里，未了的修行人就像公牛的主人，這些未了的修行人的五力就像牛王，《論藏》中的《正念分別論》、《正勤分別論》、《如意足分別論》、《根分別論》、《覺支分別論》、《道支分別論》，《經藏》中的《大念住經》、《念住相應》、《正勤相應》、《根相應》、《力相應》、《覺支相應》，就像世間上的說明書，可以指出牛王明顯的特徵，以及如何加以適當的飼養、培育，使牛王的體魄強壯。

這些未了的修行人，由於無知的緣故，無法經由禪修的工夫來開發五力，因而滿足於佛法中初階的成就，例如布施、持戒、研究經教等，就像不認識牛王的主人，不會給予適當的養育一樣。

修習五力的功德

在這個世界上，存在著許多世間的事業。這些事業可以經由財富的力量來完成，有些事業則可以經由知識的力量來完成。甚至在土地的耕作上，也需要幾種力量來完成。有時候，首先需要儲蓄財富的力量，其餘才是知識的力量。先前的教育與研究凝成了知識的力量。

同樣的，在佛法中，為了修習「禪定」、「直觀」，以及證得聖道、果與涅槃，就需要「五力」。當這些「力」先累積了，上述的巨大工作才有可能發展。連五力之力都沒有具足的人，就不可

能激起去進行這些巨大任務的慾望，這些巨大的工作就不會在今生中完成。他們過得很不用心，也缺少決定的力量。如果向他們說，可以完成這些任務，他們也不想聽。他們不知道這些障礙的思想之所以降臨到他們，是因為他們在「力」上面全然荒蕪。他們在「巴拉密」或「二因」或現世的門前感到羞愧。（有些人相信除非「巴拉密」成熟了，否則是不會證得聖道與聖果；有些人相信現在是「二因」時代，因此，在今生是沒有辦法證得聖道與聖果。）

不過，如果這些人在「正念」當中的一項功課安立起來，例如「入出息念」，如果他們因而建立「信力」、「精進力」、「念力」，這種頑強的思想一定會消失，而善業思想必然會生起。這是因為他們已經開發了強勢的力量。

這就是如何開發這種力量的方式。雖然這種修行人還不能證入「名」與「色」；可是，經由對於「財、食、味慾望」、「世間財慾望」的控制，還是可以開發出微弱的「信」；經由「懈怠」的控制，還是可能開發出微弱的「精進」；經由「散亂」與「迷惑」的控制也可以增強「禪定」與「智慧」。當開發這些「力」的時候，他的內心必然會發生變化。

例如，一位飽受麻瘋病折磨的人，他對於一般事物與世間的事業會失去興趣。但是如果用適當的藥物治療，這種大病就會逐漸痊癒，脫離冷漠感，重新振奮起來。這是不可避免的。「慾望」、「懈怠」、「失念」、「散亂」、「迷惑」這種惡業，就像五種大病；佛法中的「禪定」、「直觀」就像世間的庶務與事業；例如，四念住的「出入息念」，就像用藥物去治療。其餘的類比就很容易了解了。

因此，佛陀會如是說：

「 修習信力！修習精進力！修習念力！修習定力！修習慧力！ 」

在這個世界上，建築師的力量是依靠完善的工具，例如錐子、鑿子、斧、刀、鋸子等等。只有當這位建築師擁有這種力量，他才有可能著手去建立寺廟、房舍等等。在木匠、鐵匠、金匠、木雕師等人的工作上，他們也分別有各自的力量，他們的力量包括了完善的工具與配備，只有這樣子，他們才能完成他們的工作。

同樣的，在佛法中，為了證得「道智」（四向）、「果智」（四果），修習「禪定」與「直觀」的工具包括了「修習信」、「修習精進」、「修習念」、「修習定」、「修習慧」，並且是經由「四念住」中的「入出息念」來開發的。「五力」就是瑜伽行者的力量。因此，在佛法中，想要在修習禪定、直觀有所成就，必須開發五力。這就是上面所引述的偈頌中佛陀所說「修習」（*bhaveti*）的意義。