

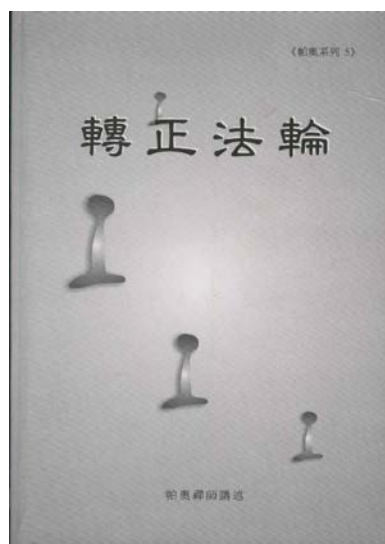
# 轉正法輪

(轉法輪經、無我相經、皮帶束縛經)

禪修開示與問答

請用~~Foreigns1~~字型

已改為萬國碼 UTF-8



## 轉正法輪 目錄

### [回首頁](#)

<a href="#">帕奧禪師序</a>	III
<a href="#">安般念簡介</a>	1
<a href="#">轉法輪經</a>	11
<a href="#">無我相經</a>	101
<a href="#">五比丘</a>	131
<a href="#">皮帶束縛經（一）</a>	141
<a href="#">皮帶束縛經（二）</a>	151
<a href="#">問答類編</a>	239
<a href="#">克服障礙</a>	239
<a href="#">戒學釋疑</a>	252
<a href="#">定學釋疑</a>	260
<a href="#">慧學釋疑</a>	277
<a href="#">學佛群疑</a>	301
<a href="#">附錄</a>	323
<a href="#">索引</a>	339

## 培育智慧的利益

智者在戒行的基礎上培育定力與智慧，熱誠與聰敏地修行，能夠滅除煩惱，解脫生死輪迴。

戒行是近行定與安止定的強力助緣。近行定與安止定則是世間智與出世間智的強力助緣。

世間智是指各階段的觀智，如辨析究竟名色法的智慧（名色分別智）、辨識因果關係的智慧（緣攝受智）、觀照諸行法為無常、苦、無我的智慧等。

當世間智成熟時，出世間智就會逐階地生起。智者在戒行與定力的基礎上培育世間智乃是

- 一、為了證得須陀洹道智；
- 二、為了證得須陀洹果智；
- 三、為了證得斯陀含道智；
- 四、為了證得斯陀含果智；
- 五、為了證得阿那含道智；
- 六、為了證得阿那含果智；
- 七、為了證得阿羅漢道智；
- 八、為了證得阿羅漢果智。

證得聖果的智者能夠進入所證得的果定。何謂果定？果定就是所證得的果智相續不斷地生起，一心安止於涅槃（寂滅）。在果定當中，果智受用涅槃的寂靜之樂。涅槃是解脫生死輪迴的不死之境。

凡夫無法入果定，因為這超出他們能力範圍之外；聖者才能入果定，因為這在他們能力範圍之內，而且他們不可能再退轉為凡夫。果位低的聖者無法入比其果位更高的果定，因為這超出他們能力範圍之外；果位高的聖者不會再入比其果位更低的果定，因為他們不會退轉為較低果位的聖者。

智者證得須陀洹果之後，就永遠免離墮入四惡道的危險，只會在天界或人界流轉。證得斯陀含果的智者只會再投生於欲界一次。證得阿那含果的智者不會再投生於欲界，只會投生於梵天界。證得阿羅漢果的智者解脫生死輪迴之苦，不再投生。

在本書中，讀者們將能見到培育戒行、定力與智慧的方法及真實的例證：

《轉法輪經》：佛陀經由自己親身的體驗，開示避免苦樂二種極端，實踐中道，修行八聖道分以徹悟四聖諦，成就聖道與聖果。五比丘聞法時與聞法後都修行觀禪，培育智慧，逐一地證得須陀洹道果。

《無我相經》：佛陀開示觀照五蘊為無常、苦、無我的方法。五比丘聞法時即依法實修，提昇智慧，逐階地證得更高的聖道與聖果。開示結束時他們都證得阿羅漢果。

《五比丘》：介紹前二部經的主要聞法眾，顯示過去世與今世持續累積戒、定、慧波羅蜜的重要性。

《皮帶束縛經（一）》：佛陀闡述輪迴之無窮盡及造成輪迴的主因，尤其談到薩迦耶見，然後開示破除邪見以脫離五蘊之道。

《皮帶束縛經（二）》：佛陀一再強調心的煩惱染污眾生，心的清淨使眾生淨化；由於心的多樣化造成業的多樣化，導致眾生種種差異。最後歸結到觀照十一種五蘊為無常、苦、無我，培育智慧以達到厭患、離欲、解脫。

若能依照佛陀在這些經中開示的方法修行，效法往聖前賢勤修戒、定、慧的典範，讀者們也能成為智者與聖者，受用上述培育智慧的利益。

帕奧禪師

序於台南妙心寺

2001

[回首頁](#)

## 安般念簡介

依據上座部佛法（**Theravāda**），禪修的法門可概括地分為兩大類，即止禪與觀禪。止禪是培育定力的修行方法，觀禪則是培育智慧的修行方法。這兩大類法門之間的關係非常密切——止禪是觀禪的重要基礎。這就是為什麼佛陀在《相應部·諦相應》（**Sacca Samyutta**）裡開示說：

「諸比丘，你們應當培育定力。諸比丘，有定力的比丘能如實地了知諸法。」

因此，今天要為大家介紹修行止禪以培育定力的基本方法。

根據《清淨道論》（**Visuddhimagga**），培育定力的法門有四十種之多。一般最常建議初學者採用的是安般念（**ānāpānasati**）——即保持正念覺知鼻孔出口處的呼吸氣息，藉此以培育定力的修行法門。佛陀在《相應部》（**Samyutta Nikāya**）裡建議弟子們修行安般念，他說：

「諸比丘，透過培育與數數修行安般念所產生的定力是寧靜而且殊勝的，它是精純不雜的安樂住處，

能在邪惡不善念頭一生起時就立刻將它們消滅與平息。」

《清淨道論》則說：

「在一切諸佛、某些辟支佛及聲聞弟子藉以獲得成就與當下樂住的基本法門中，安般念是最主要的。」

引述這些話的用意是希望大家對這個法門具有信心。信心愈強，培育定力就愈容易成功。

接著為大家介紹修行安般念的基本原則：

首先解釋靜坐時的方法。靜坐時臀部最好稍微墊高，自己調整坐墊的高度，以能夠坐得舒適、自然、正直為原則。不習慣盤腿的人可以將兩腳並排，平放在地上，而不必將一腳壓在另一腳上。輕輕地前後擺動上半身，感覺一下那個位置最端正，使身體既不向前傾，也不向後彎。然後輕輕地左右調整上半身，保持在端正的位置，不使身體歪向任何一邊，同時注意肩膀平正，自然下垂。下顎微微向內收，使頭部、頸部乃至整條脊柱成一直線，並且要保持自然、放鬆、舒適，不要用力。

身體坐正之後，就保持不動。接著從頭到腳一部份一部份地放鬆身體，不要讓身上有任何一塊肌肉繃緊。全身都放鬆之後，輕輕地閉上眼睛。內心告訴自己，在

靜坐的時刻裡都要保持身體不動，眼睛不睜開。立下如此的決心之後，就將身體忘掉，猶如身體不存在一般。

接著將心情放輕鬆，不要想著自己正在靜坐修行，而要想像自己正在讓身心休息。把肩上的一切負擔暫時卸下，心裡的所有罣礙暫時拋開，讓紛擾的思慮與雜想都沉澱下去，內心猶如清水一般澄淨。

將心安放在鼻孔與上嘴唇之間的四方形區域裡，輕輕地留意正在經過這區域的呼吸氣息。《清淨道論》以守門人作為例子來說明覺知氣息的方法：看守城門的人只留心正在經過城門的行人，而不去理會已經走入城裡或走出城外的人；同樣地，修行安般念者只留心正在經過鼻孔出口處的氣息，而不去理會已經進入體內或出去體外的氣息。在鼻孔下方的四方形區域裡，有些部位的氣息很明顯，有些部位的氣息不明顯，禪修者可以只留意明顯的氣息。

禪修者應該像旁觀者一樣，依照氣息自然的樣子靜靜地欣賞它，而不要去干涉它。氣息會有時粗，有時細，有時長，有時短，有時呈現各種不同的狀態，這些都是自然的現象。禪修者要做的只是保持正念，單純地知道氣息而已。

有時心會被妄念拉走，忘了覺知氣息。一察覺到這



種情況，就要立刻回到氣息，不要去理會妄念。妄念愈常生起時，不要因此而煩躁，而是愈要將心情放鬆，保持單純的正念，輕輕地覺知氣息。

對於如此勤於保持正念，時常能有片刻時間安心於氣息的人，就可以繼續如此保持下去，讓正念持續的時間漸漸加長，由一、兩分鐘，進而持續五分鐘、十分鐘、半小時乃至一小時以上。對於依然妄念紛飛，不能有片刻時間安心於氣息的人，可以嘗試用數息的方法來幫助攝心。數息的時候仍然要保持身心寬鬆舒坦，在察覺吸氣的氣息時心中了知「吸」，在察覺呼氣的氣息時心中了知「呼」，呼氣將近結束時，心中默數「一」。以同樣的方式，在第二次呼氣將近結束時心中默數「二」……如此從一數到八，然後再從一數到八，一再重複下去。心中勉勵自己，在每一組八個呼吸當中都不讓心攀緣其他念頭，而只是一心覺察氣息。數息時注意力的重點仍然在氣息，而不在數字，因為數字只是輔助攝心的工具而已。持續不斷地數息，直到心情平靜，妄念很少，能夠安心於氣息時，就可以停止數息，而只是單純地覺知氣息。如果妄念再度洶湧而來，就再度以數息法來幫助攝心。

覺知氣息時只需要單純地察覺氣息本身，以整體的概念去認識它，而不去注意氣息裡的個別特性，例如氣

息的冷、熱、硬、軟、推動、流動、澀、滑等等。就好像看見一個人時只是單純地知道那是人，而不去分別他的膚色、髮型、體態等等。事實上，冷、熱、推動等個別特性是氣息裡四大的相。如果去注意這些相，就變成在觀察四大，而不是在修行安般念了。這些相總合起來就是氣息，因此修行安般念時只需要將氣息本身當作一個整體概念，輕輕地對它保持覺知即可。

佛陀在《大念處經》(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)中教導初學安般念者要了知氣息的長短。意思是在練習覺知氣息的過程中，有時候可以附帶地知道氣息是長或短。這裡所謂的「長短」是指呼氣從開始到結束、吸氣從開始到結束所經歷時間的長度，而不是指距離的長短。呼吸速度慢的時候，經歷的時間就長；呼吸速度快的時候，經歷的時間就短。了知呼吸時間長短的目的只在於幫助維持正念於氣息，因此只需要大略地知道即可，不必刻意講究時間多長才稱為長，多短才稱為短，也不必要求自己對每一次呼吸都要判決出它是長或短。有時單純地覺知氣息，有時附帶地了知氣息是長或短，如此即可使正念持續的時間逐漸延長。正念持續愈久時，定力自然就愈深。

當禪修者覺得自己的專注力變得強而且穩定時，就可以進一步要求自己持續不斷地覺知氣息，即在同一個

地方覺知每一次呼吸從頭到尾的氣息。這就是《大念處經》中提到的「覺知息的全身」。由於氣息必定都會經過接觸部位，禪修者將心安住於接觸部位裡的一處，覺知一開始吸氣時經過那裡的氣息、吸氣中間經過那裡的氣息及吸氣最後經過那裡的氣息；呼氣時也是同樣的道理。如此覺知息的全身（全息）使禪修者的心更加專注。

有時氣息會變得很微弱，禪修者甚至察覺不到氣息。事實上氣息仍然存在，並未停止，只是心不夠仔細，正念不夠清明，所以才覺察不到。這時要保持鎮定，以平靜的心繼續安住在氣息原本出現的地方，內心了解氣息仍然一直在經過那裡。讓身心保持寬鬆舒坦而且保持警覺心，如此有助於覺察微細的氣息。保持沉著、耐心與細心地守候著，漸漸就能體驗到若有若無的微細氣息。能覺知這種微細氣息對培育深度定力有很大的幫助，因此要能漸漸習慣於覺知它。千萬不要刻意去改變呼吸，企圖使氣息變得明顯！那樣做會使你的定力減退，因而喪失了培育深厚定力的好機會，同時也可能造成身體不舒服。應當繼續保持自然的呼吸，並且對自己能覺察到若有若無的微細氣息感到滿意；感到滿意時心就會安定；心安定時正念就會更清晰，也就能更輕易地覺察微細的氣息。一再地嘗試與練習，使這種良性循環維持下去。漸漸地就會熟練，心會隨著愈來愈微細的氣

息而變得愈來愈平靜，定力也會愈來愈深。

修行每一種法門都要平衡五根與七覺支，修行安般念當然不例外。五根當中，信根與慧根必須平衡，精進根與定根必須平衡，念根則處在中間調和它們。在這裡，信根是指深信修行安般念能使人提昇定力，證得禪那。信根強對培育定力有很大的幫助；但是如果信根太強而慧根太弱，則變成不理智的盲目相信，無法因此而得到高度的修行成果。這裡的慧根是指認識正確的修行方法；如果慧根太強而信根太弱，則會整天高談闊論、批判評議，而無心親身實修，當然得不到真實的利益。精進根是努力促使心專注於氣息；如果精進根太強而定根太弱，心則傾向於掉舉不安。有不少人誤以為用很強的心力來專注就能迅速地提昇定力；事實上他們將精進根與定根的作用混淆了：定是使心專一於氣息，精進則是背後推動策勵的力量。不必花費很強的精進力就足以保持專一；保持專一的時間愈久，定力自然愈深，這是五根平衡開展的結果，不能單靠強力的精進來達成。多餘的精進力不但無助於攝心，白費力氣，導致疲勞，而且使心浮躁不安，反而障礙了定力的開展。反過來說，當定根強而精進根弱時，由於缺乏持續精進的推動，所以心會傾向於懈怠與昏沉。平衡五根的作法就是以正念來調和這兩組：既要了解正確的修行方法，也要充滿信心

地去實際練習；以適度的精進力，保持覺知氣息就夠了；如此勤於練習，將覺知的狀態維持下去。覺知氣息的正念持續愈久，定力就愈深，這時必須繼續保持適度的精進，使正念相續不斷，如此五根就能達到平衡。

要如何平衡七覺支呢？七覺支可分為相對立的兩組：擇法、精進、喜這三覺支是一組；輕安、定、捨這三覺支是另一組；而念覺支則處在中間來調和這兩組。擇法覺支即是以善巧方法<sup>2</sup>，清楚地了知氣息；精進覺支即是努力於覺知氣息；喜覺支即是對氣息感到興趣與歡喜。當內心傾向於懈怠或昏沉時，正念要立刻覺察，並且加強擇法、精進、喜這三覺支，以便將不活躍的心策勵起來。輕安覺支即內心保持寬鬆舒坦；定覺支即一心專注於氣息；捨覺支即平等中道，不憂不喜，不執著得失。當內心傾向於掉舉或浮躁時，正念要立刻覺察，並且加強輕安、定、捨這三覺支，以便將太活躍的心抑制下去。當這兩組覺支達到平衡時，心調整到恰好，不浮也不沉，能夠穩定地向前進展。正念覺察到這種情況，此時既不需要策勵心，也不需要抑制心，只要不干涉地

---

<sup>2</sup>所謂的「善巧方法」是指運用前面講過的正確方法，並且運用自己所累積的禪修經驗。例如：不要去注意氣息裡四大的特相，而要整體地專注於氣息本身；不要專注於接觸點（附帶地知道則不要緊）；不要專注於接觸的感受；了知氣息可能呈現為各種不同的狀態；了知若有若無的微細氣息等等。

旁觀而已。如此平衡五根與七覺支時，就能排除五蓋，順利地提昇定力。

定力提昇到相當程度時，禪修者往往會經驗到各式各樣的光明，甚至感到自己的定力受到光明的干擾。這些光明是修定過程的自然現象，只要不去理會它們，一心只專注於氣息，漸漸就會習慣。習慣之後，不但不會再受到干擾，而且由於光明的緣故，禪修者能更清楚地覺知氣息。

如果禪修者的定力達到相當穩定的程度，每支香都能持續不斷地專注於氣息至少一小時，如此連續維持三天以上，通常禪相不久就會出現。所謂的「禪相」就是修行禪定時內心專注的對象。安般念的禪相是由氣息轉變成的。當氣息轉變成白色或光亮時，那就是禪相；但是還不要去注意禪相，而應繼續專注於氣息，因為剛開始的禪相通常還不穩定。當氣息轉變成光亮的禪相而且穩定，禪修者專注於氣息時自然而然就專注在禪相上，這時就讓心繼續專注於禪相，而不再去注意氣息。剛開始專注於禪相時，禪相可能持續不久。當禪相變得暗淡無光時，就再度專注於氣息，培育定力。當定力提昇，氣息再度轉變成光亮的禪相而且心自動地專注於禪相時，就讓心繼續專注於禪相，不再理會氣息。如此一再地練習，使專注於禪相的時間愈來愈長。在此過程中，有時

心與禪相融合為一，一心只有禪相，沒有第二念，那就是安止定。進一步應當練習入於安止定中愈久愈好。

站立時的修行方法與靜坐時差不多，都是保持寬鬆舒坦，覺知氣息。行禪時最好先站立在經行道的起點，閉上眼睛，覺知氣息。等到心平靜下來，能覺知氣息之後，才微微睜開眼睛，開始起步慢慢地向前走，同時繼續覺知氣息。走到經行道的另一端時，站立在那裡覺知氣息一會兒，然後慢慢地轉身，同時繼續覺知氣息……如此來回地行禪。躺臥時也是保持寬鬆舒坦，覺知氣息。如此，不只是在靜坐時培育對氣息的覺知而已，而是在行、住、坐、臥等一切威儀中，從清晨醒來到晚間入睡之間的所有時刻裡都儘量練習覺知氣息。「一分耕耘，一分收穫。」若能如此掌握正確的要領，勤修不懈，大家就很可能在這次禪修營期間證得禪那，乃至達到更高的成就。

在此預祝大家修行成功！





Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊 阿羅漢 正等正覺者

[回首頁](#)

## 轉法輪經

(Dhammacakkapavattana Sutta)

這部經是佛陀成道後所開示的第一部經，對象是五比丘（事實上是五沙門；今隨經文的用法如此譯）。

悉達多太子出家後不久就開始以堅強的毅力在優樓頻螺（Uruvela）修練各種苦行。這五沙門侍奉他並且供給他所需的微少需求。六年後，他體會到自我折磨的苦行不是導向證悟之道，就放棄苦行，開始食用身體所需要的食物。五比丘誤會太子已不再為證悟而奮鬥，對他感到很失望，就離開他而前往仙人墮處的鹿野苑去。

悉達多太子證悟成佛之後，觀察到五比丘將是人間最先徹悟佛法的一群，因此他到仙人墜處來為他們開示《轉法輪經》。

這部經受到佛教徒的高度推崇，因為這是佛陀第一次轉法輪的開示，是諸天與人前所未聞的法。

經文開始說：

如是我聞，一時世尊住在波羅奈城附近仙人墜處的鹿野苑。

這裡的「一時」是指佛陀成道之後兩個月，在陽曆七月的月圓日（雨季安居前一天）。那時佛陀從菩提伽耶（Bodhgaya）來到仙人墜處（Isipatana）的鹿野苑。為什麼這個地方稱為「仙人墜處」呢？因為在我們的菩薩成佛之前，有許多仙人（隱士）住在喜馬拉雅山，包括許多辟支佛在內。他們從居住的地方飛來，在鹿野苑降下來，然後進入波羅奈城去托鉢。托完鉢之後，又從鹿野苑起飛，回到喜馬拉雅山去；再者，那些辟支佛在這個地方舉行布薩與集會；過去的諸佛也都曾以神通飛來，於此地降落，然後開示《轉法輪經》，因此這個地方稱為「仙人墜處」。

經文接著說：

那時世尊對五比丘如此說：

「諸比丘，有兩種極端是出家人所不應當從事的。是那兩種呢？」

「出家人」（pabbajita）是指努力驅除煩惱的人。他捨棄世俗的生活，履行沙門的義務，精勤地修行戒、定、慧，以期滅除一切煩惱，證悟永遠的寂靜——涅槃。

( Nibbāna )。

這裡的「五比丘」是指：憍陳如 ( Koṇḍañña )、跋提迦 ( Bhaddiya )、衛跋 ( Vappa )、摩訶那摩 ( Mahānāma ) 及阿說示 ( Assaji )。這裡採取廣義的用法：見到生死輪迴之險怖者稱為「比丘」。

在十萬大劫之前，這五比丘都曾在勝蓮華佛 ( Buddha Padumuttara ) 座下修積波羅蜜，並且曾數度在過去諸佛的教化期中修行觀禪達到行捨智的階段。為何我們能知道他們已曾積累深厚的波羅蜜呢？因為他們將在聽聞《無我相經》 ( Anattalakkhaṇa Sutta ) 之後證得阿羅漢果同時具足四無礙解智。四無礙解智是：

- 一、義無礙解智 ( attha-paṭisambhidā )：對苦諦的無礙解智。
- 二、法無礙解智 ( dhamma-paṭisambhidā )：對集諦的無礙解智。
- 三、辭無礙解智 ( nirutti-paṭisambhidā )：對苦諦法與集諦法的語詞及文法使用上的無礙解智。
- 四、應辯無礙解智 ( paṭibhāna-paṭisambhidā )：對上述三種無礙解智的無礙解智。

要成就四無礙解智者必須具備五項條件：

- 一、證悟（**adhigama**）：證得阿羅漢道或其他任何一種聖道。
- 二、精通教理（**pariyatti**）：背誦三藏聖典。
- 三、聞法（**savana**）：細心、恭敬地聽聞佛法。
- 四、質問（**paripucchā**）：研究註釋並且理解三藏中的疑難處。
- 五、先前的修行（**pubbayoga**）：曾在過去佛的教法中修行止觀，達到行捨智的階段，尤其著重於履行「往返義務」（**gata-paccāgata-vatta**）。「往返義務」是指入村托鉢與返回時都專注於修行止禪或觀禪。

這五項當中，第一項是在成就四無礙解智那一生證得的；後四項則是在過去佛的教化期中培育的。所以我們不要忘記這項事實：聽聞佛陀開示《轉法輪經》的這五位比丘在過去佛的教化期中就己曾積累深厚的波羅蜜，足以使他們在證悟阿羅漢果時也成就四無礙解智。

關於兩種極端，佛陀解釋說：

「一種是沉迷於感官享樂，這是低下的、粗俗的、凡夫的、非神聖的、沒有利益的行為；另一種是自我折磨的苦行，這是痛苦的、非神聖的、

沒有利益的行為。」

佛陀說兩種極端當中的一種是沉迷於感官享樂。我們的菩薩——悉達多太子（Prince Siddhattha）——在出家之前享受了許多年的感官欲樂：他住在分別適合於一年四季的三座豪華宮殿裡；娶了美麗的妻子——耶輸陀羅公主，生了一個可愛的兒子——羅候羅；他周遭的一切人事物都是愉悅迷人的。然而，他無法在如此放逸的生活中找到他累世所追求的真理。這就是為何他在成道之後宣示說：沉迷於感官享樂是低下的、粗俗的、凡夫的、非神聖的、沒有利益的行為。

若人沉迷於感官享樂，他對欲樂的執著會日漸增強，他將陷入貪欲的漩渦之中，無法自拔，因而無法證悟涅槃或達到其他禪修成果。

另一種極端是自我折磨的苦行，如逐漸延長屏住呼吸的時間；斷食；只吃草、只吃苔蘚、塵土等；一天只吃一顆豆，一天只吃一粒芝麻，一天只吃一粒米；長久時間一腳站立；睡臥在尖刺上等等。古時候的印度人誤以為煩惱的根源來自身體，因此他們想盡辦法折磨自己的身體，以期滅除煩惱。我們的菩薩出家之後曾經修行諸如此類的自我折磨苦行，其艱難程度無人可比。「他的身體極端消瘦；他的腿看起來猶如蘆葦

稈；他的髀部猶如駱駝的蹄；他的脊椎在背部突顯出來，猶如一條繩索；他身上的肋骨猶如破屋的椽條；他的眼睛深深地陷入頭部裡，看起來像深井底部的水一般。」他甚至修行到接近死亡的邊緣。即使達到如此艱難的苦行，他仍然無法找到自己熱切追求的真理。因此他在成道後宣示說：自我折磨的苦行是痛苦的、非神聖的、沒有利益的行為。

若人沉迷於自我折磨的苦行，就無法培育深厚的定力。沒有深厚的定力就無法如實地了知諸法，因此無法徹悟四聖諦。

佛陀繼續說道：

「藉著避免這兩種極端，如來實踐中道。此中道引生徹見、引生真知，通向寂靜、勝智、正覺、涅槃。」

稱為「中道」的理由是它避免了上述那兩種極端。

這裡所謂的「徹見」(cakkhu 眼)是指透視四聖諦的慧眼；「真知」(ñāṇa 智)是指了悟四聖諦的智慧；「寂靜」(upasama)是指一切煩惱滅盡無餘；「勝智」(abhiññā)是指了悟四聖諦的智慧；「正覺」(sambodha)是指了知四聖諦的聖道智。「涅槃」

(Nibbāna) 是生死輪迴的結束，是永遠的解脫，是究竟之樂。

在此我想引述經上的話來說明四聖諦的重要性。在《相應部·大品·諦相應·輓孔經》(Saṃyutta Nikāya, Mahāvagga, Sacca Saṃyutta, Chiggaḷayuga Sutta) 中佛陀說：

「諸比丘，假設有人將中間有一個洞的輓丟入大海，而在大海中有一隻瞎眼的海龜，每隔一百年才浮出海面一次。你們認為如何，諸比丘？那隻每隔一百年才浮出海面一次的眼瞎海龜會不會將頭伸入那塊輓中間的洞呢？」

「世尊，如果那隻海龜要如此做到的話，那必然要經過很長久的時間才可能辦到。」

「那隻每隔一百年才浮出海面一次的眼瞎海龜將頭伸入那塊輓中間的洞所需要的時間比愚痴者墮入地獄之後要再投生到人間所需要的時間更短。什麼緣故呢？諸比丘，因為愚痴者的行為沒有受到佛法引導，沒有正當的行為，沒有善行，沒有德行，而

是造了許多互相毀滅及毀滅弱者的業。為什麼會如此呢？諸比丘，因為他們沒有見到四聖諦。何謂四聖諦呢？即苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦與導致苦滅的道聖諦。

因此，諸比丘，應當精勤於了知『這是苦』；應當精勤於了知『這是苦的原因』；應當精勤於了知『這是苦的息滅』；應當精勤於了知『這是導致苦滅之道』。」

由此可知，若想避免墮入惡道，就必須了知四聖諦。中道是了知四聖諦與獲得證悟涅槃的徹見、真知、正覺的唯一道路。

《轉法輪經》中繼續說道：

「諸比丘，那引生徹見、引生真知，通向寂靜、勝智、正覺、涅槃的中道是什麼呢？

那就是八聖道分，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。諸比丘，這就是引生徹見、引生真知，通向寂靜、勝智、正覺、涅槃的中道。」

在此我要加以解釋。什麼是「正見」（sammā-diṭṭhi）呢？在《大念處經》中，佛陀解釋正



見的四個層面如下：‘*dukkhe ñāṇaṃ, dukkhasamudaye ñāṇaṃ, dukkhanirodhe ñāṇaṃ, dukkhanirodhagāminī-paṭipadāya ñāṇaṃ*’——「了知苦諦的智慧、了知集諦的智慧、了知滅諦的智慧、了知道諦的智慧」——這四種智慧稱為正見。

什麼是「正思惟」(*sammā-saṅkappa*)呢？將心投入苦諦、將心投入集諦、將心投入滅諦、將心投入道諦。這四種將心投入的法稱為正思惟。由於禪那法也包含於苦諦中，因此將心投入禪那目標與禪那法也是正思惟。

因此正見與正思惟經常相伴存在。它們生起於同一個心識剎那中。

「正語」(*sammā-vācā*)、「正業」(*sammā-kammanta*)與「正命」(*sammā-ājīva*)屬於戒學，即戒行的訓練。

什麼是「正精進」(*sammā-vāyāma*)呢？修行止禪時，為了完全專注於止禪目標而付出的努力稱為正精進。修行觀禪時，為了徹知苦諦、集諦、滅諦與道諦而付出的努力稱為正精進。

什麼是「正念」(*sammā-sati*)呢？對苦諦的憶念不忘、對集諦的憶念不忘、對滅諦的憶念不忘及對道

諦的憶念不忘。這四種憶念不忘稱為正念。

什麼是「正定」(sammā-samādhī)呢？在止禪中，八定稱為正定。八定即：初禪、第二禪、第三禪、第四禪、空無邊處定、識無邊處定、無所有處定及非想非非想處定。在觀禪中，專注於行法的無常、苦、無我三相稱為正定。此正定通常與正見相伴存在，生起於同一個心識剎那中。這是世間的正定。出世間的正定則以涅槃為目標（所緣），與聖道智同時生起。

佛陀繼續說道：

「諸比丘，這是苦聖諦：

生是苦、老是苦、病是苦、死是苦、怨憎會是苦、愛別離是苦、求不得也是苦。簡單地說：五取蘊是苦。」

生、老、病、死依據世俗諦 (sammuti sacca) 與究竟諦 (paramattha sacca) 而言都是苦。所有的究竟名色法都有生 (jāti)、住 (jarā；老)、滅 (maraṇa；死) 這三時。佛陀在《大念處經》中如此解釋生、老、死：

「諸比丘，什麼是生呢？無論是任何眾生，在任何眾生的群體，都有誕生、產生、

出現、生起、諸蘊的顯現、諸處的獲得，諸比丘，那稱為生。

諸比丘，什麼是老呢？無論在任何眾生，在任何眾生的群體，都有衰老、老朽、牙齒損壞、頭髮蒼白、皮膚變皺、壽命損減、諸根老熟，諸比丘，那稱為老。

諸比丘，什麼是死呢？無論在任何眾生，在任何眾生的群體，都有死亡、逝世、解體、消失、命終、諸蘊的分離、身體的捨棄、命根的毀壞，諸比丘，那稱為死。」

怨憎會、愛別離、求不得稱為有貪之苦（sarāgadukkha），意思是因為執著而產生的苦。佛陀在《大念處經》中如此解釋：

「諸比丘，什麼是怨憎會苦呢？在這裡，任何人有了不想要的、討厭的、不愉快的色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵或法塵，或者任何人遭遇到心懷惡意者、心懷傷害意者、心懷擾亂意者、心懷危害意者，與這些人會合、交往、聯絡、結合，諸比丘，那稱為怨憎會苦。

諸比丘，什麼是愛別離苦呢？在這裡，

任何人有想要的、喜愛的、愉快的色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵或法塵，或者任何人遇到心懷善意者、心懷好意者、心懷安慰意者、心懷安穩意者、母親、父親、兄弟、姊妹、朋友、同事或血親，然後喪失了與這些人的會合、交往、聯絡、結合，諸比丘，那稱為愛別離苦。

諸比丘，什麼是求不得苦呢？諸比丘，會遭受生的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受生，希望我不要投生！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受老的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受老，希望我不要變老！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受病的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受病，希望我不要生病！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受死的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受死，希望我不要死』

亡！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受愁、悲、苦、憂、惱的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受愁、悲、苦、憂、惱，希望我沒有愁、悲、苦、憂、惱！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。」

除了這幾種苦之外，在某些經中佛陀還提到另外五種苦，即愁、悲、苦、憂、惱。佛陀在《大念處經》中如此解釋：

「諸比丘，什麼是愁呢？任何時候，由於任何的不幸，任何人遭遇到令人苦惱的法而有憂愁、悲傷、苦惱、內在的哀傷、內在的悲痛，諸比丘，那稱為愁。

諸比丘，什麼是悲呢？任何時候，由於任何的不幸，任何人遭遇到令人苦惱的法而有痛哭、悲泣、大聲悲歎、高聲哀呼，諸比丘，那稱為悲。

諸比丘，什麼是苦呢？任何身體的痛苦感受、身體的不愉快感受或由於身體接觸而產生

的痛苦或不愉快感受，諸比丘，那稱為苦。

諸比丘，什麼是憂呢？任何心理的痛苦感受、心理的不愉快感受或由於心理接觸而產生的痛苦或不愉快感受，諸比丘，那稱為憂。

諸比丘，什麼是惱呢？任何時候，由於任何的不幸，任何人遭遇到令人苦惱的法而有憂惱、大憂惱，以及由於憂惱、大憂惱而感受到的苦痛，諸比丘，那稱為惱。」

然後佛陀以概括的方式如此解釋苦諦：「簡單地說，五取蘊是苦。」五取蘊都是觀智的目標。

什麼是五取蘊呢？即色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊及識取蘊。什麼是色取蘊呢？在《蘊品相應·蘊經》（Khandhā Sutta, Khandhā Vagga Saṃyutta, S22, 48）中，佛陀開示說：

‘Yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ  
ajjhattaṃ vā bahiddhā vā olārikaṃ vā sukhumaṃ  
vā hīnaṃ vā paṇitaṃ vā yaṃ dūre santike vā  
sāsavaṃ upādāniyaṃ ayaṃ vuccati rūpupādānak-  
khandho.’

意即：

「無論是過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或高尚的、遠的或近的，只要是會成為煩惱與執取之目標的色法都稱為色取蘊。」

佛陀以同樣的方式解釋受取蘊、想取蘊、行取蘊及識取蘊。因此大家應當了解，不只是現在的五取蘊是苦諦法而已，過去的、未來的、內在的、外在的、粗的、細的、低劣的、高尚的、遠的與近的五取蘊也都是苦諦法。

為什麼這些五蘊是煩惱與執取的目標呢？眾生的身心是由五蘊所構成的。由於無明、愛欲與邪見的緣故，他們將這些五蘊認定為「我」、「我的」或「我的自我」。因此，對尚未如實地照見諸法的凡夫而言，這些五蘊都是煩惱與執取的目標。事實上，除了出世間名法以外，其餘的蘊都是取蘊。

不了知四聖諦就無法證悟涅槃，而苦諦正是四聖諦當中的一項，它包括上述的十一種五取蘊。如果想要證悟涅槃、解脫生死輪迴，就必須了知這些五取蘊。

經文接著解釋第二項聖諦如下：

「諸比丘，這是苦集聖諦：

造成投生的是愛欲，它伴隨著喜與貪同時生起，四處追求愛樂，也就是欲愛、有愛及非有愛。諸比丘，這就是苦集聖諦。」

在本經中佛陀教導說愛欲是集諦。然而在《因緣品相應》(Nidāna Vagga Saṃyutta) 中，佛陀教導說緣起法也是集諦，因此無明 (avijjā)、愛 (taṇhā)、取 (upādāna)、行 (saṅkhāra) 與業 (kamma) 都是集諦。簡單地說，一切不善業與能造成投生的善業都是集諦。

在《諦分別》(Sacca Vibhaṅga) 中，佛陀以五種方式來解釋集諦：

- 一、愛欲 (taṇhā) 是集諦；
- 二、十種煩惱 (貪、瞋、痴、驕慢、邪見、疑、昏沉、掉舉、無慚、無愧) 是集諦；
- 三、一切不善法是集諦；
- 四、一切不善法及能造成投生的三善根 (無貪、無瞋、無痴) 是集諦；
- 五、一切不善法與能造成投生的善法或一切不善業力與能造成投生的善業力都是集諦。

既然一切不善業力與能造成投生的善業力都是集諦，那麼為什麼佛陀在本經中只說到愛欲是集諦呢？舉例而言，只要一顆種子中還有黏性或潛能，處在適



宜的環境時就還會生根發芽。同樣地，只要業力還有愛欲伴隨，它就還會結成果報；如果沒有愛欲，業力就無法結成任何果報。這就是為何佛陀說愛欲是集諦的理由。

由於愛欲的緣故，眾生「四處追求愛樂」。我想引述《阿沙卡本生經》（*Assakajātaka*）的故事來說明眾生如何四處追求愛樂。

有一次世尊住在祇園精舍時，他針對一位思念前妻的比丘說了這個故事。世尊問該比丘是否真的思念女人。該比丘答道：「是的。」世尊繼續問道：「你思念的是誰？」該比丘答道：「我已故的前妻。」當時世尊說道：「比丘，你不只是這一次對該女人充滿愛欲而已，在過去她對你的愛亦令你極端痛苦。」於是世尊說了以下的故事。

---

在以前，有一位名叫阿沙卡（*Assaka*）的國王住在迦尸國的波達里城，公正地統治著他的國家。他的皇后烏巴里（*Ubbarī*）是他極親愛的人。她非常優美動人，只是比不上仙女之美而已，但已超越了所有其他的女人。在她死後，國王非常哀慟淒苦。他把她的屍體塗上油膏，置放在棺材裡，然後自己躺在床底下，不吃也不喝，而只是悲泣。雖然他的父母、親戚、朋

友、國師及臣民都向他說一切事物終需毀壞的，所以不必悲傷，但是都勸服不了他。在七天裡，他就只是悲傷地躺著。

當時菩薩是住在喜瑪拉雅山腳下的一位沙門。他擁有五神通及八定。有一天，他以天眼通觀察印度時看到阿沙卡王正在悲泣，於是立刻下定決心要去幫助他。他運用神通飛上天空，然後降落在國王的公園，猶如一尊金像地坐在園裡的石座上。

波達里城的一位年輕婆羅門走進公園裡時看到了菩薩。向菩薩問候之後，他即坐在一旁。菩薩友善地向他問道：「你們的國王是否是個公正的國王？」

該青年答道：「是的，尊者，國王很公正。然而他的皇后剛死不久。他把她的屍體置放在棺材裡之後，就一直悲傷地躺著，至今已經七天了。為何您不去解除國王的悲慟？像您如此具備德行的人應該解除國王的悲傷。」

菩薩答道：「我不認識國王，年輕人。但是如果他來問我，我將會告訴他該皇后投生到哪裡，而且還會令她說話。」

該青年說道：「若是如此，尊者，請您在這裡等候，

我去請國王來見您。」菩薩同意了，而那青年婆羅門即趕快去見國王，告訴他這件事。他向國王說：「您應該去見見那位擁有神通的人！」

國王想到能夠再見到烏巴里皇后就感到非常高興。於是他乘坐馬車去到那公園。向菩薩問候之後，他即坐在一旁，問道：「有人告訴我說你知道我的皇后投生到哪裡，這是否是真的？」

「是的，國王，我知道。」菩薩答道。

國王就問她投生在什麼地方。

菩薩答道：「噢，國王，由於她對自己的美貌過度自滿而生活放逸、不做善事，因此如今她投生在這座公園裡成為一隻糞蟲。」

「我不相信！」國王說道。

「好，那麼我就帶她來見你，並且令她說話。」菩薩說道。

「請令她說話！」國王說道。

菩薩命令道：「那兩隻忙著在牛糞裡鑽的糞蟲給我過來見國王！」通過他的神通力，牠們來到國王面前。

菩薩指著其中一隻糞蟲向國王說道：「噢，國王，你瞧，那就是你的皇后烏巴里！她剛剛跟隨著她的糞蟲丈夫從牛糞堆中出來。」

「什麼？我的皇后烏巴里是一隻糞蟲？我不相信！」國王叫了起來。

「噢，國王，我將令她說話。」

「令她說話吧，尊者！」

菩薩即以神通力賜予她說人話的能力，然後說：「烏巴里！」

「什麼事，尊者？」她以人語問道。

「妳在前世名叫什麼？」菩薩問她。

「尊者，我名叫烏巴里，是阿沙卡王的皇后。」她答道。

菩薩繼續問道：「告訴我，現在妳比較愛阿沙卡王，還是比較愛這隻糞蟲？」

她答道：「噢，尊者，那是我前生的事。當時我和阿沙卡王住在這公園裡，一起享受色、聲、香、味、觸五欲。但是如今我的記憶已經由於轉世而變得模

糊，他對我來說又算得是什麼呢？現在我甚至希望以他的喉血來塗我這糞蟲丈夫的腳哪！」隨後她即以人語在國王的面前頌出以下的偈語：

阿沙卡大王曾經是我親愛的丈夫，  
我們相親相愛地走在這座公園裡。  
然而如今新愁新歡已令舊的消失，  
我的糞蟲丈夫遠比阿沙卡更親近。

阿沙卡王聽後即刻對自己的作為感到懊悔。他當下即命人把皇后的屍體移掉，並且清洗自己的頭。他向菩薩頂禮之後就回到城裡。後來他娶了另一位皇后，公正地統理國家。而菩薩在教導國王、解除他的悲傷之後，就回到喜瑪拉雅山去了。

---

說完這個故事之後，世尊再開示佛法。在開示結束之時，那位思念前妻的比丘證悟了初道與初果。隨後世尊說明那世的人物：「你已故的前妻就是烏巴里；你這思念前妻的比丘就是阿沙卡王；舍利弗就是那位年輕的婆羅門；那沙門就是我。」

如此，烏巴里皇后在作人的時候生活放逸、追求愛樂。她那伴隨著喜與貪的愛欲造成她投生為一隻雌糞蟲。縱然投生為糞蟲那樣卑微的生命，她還是繼續

沉迷於愛樂，與新的丈夫尋歡作樂。這正是愛欲的特質。然而，不只是烏巴里皇后而已，一切尚未證果的凡夫都在生死輪迴裡四處追求愛樂，卻不知愛欲會帶來生死輪迴中無盡的痛苦。

愛欲可分為三種，《清淨道論》解釋其含義如下：

- 一、 欲愛（kāma-taṇhā）：以欲望而貪愛享受色、聲、香、味、觸、法六塵。<sup>3</sup>
- 二、 有愛（bhava-taṇhā）：伴隨著常見而貪愛六塵。常見（sassata-diṭṭhi）認為六塵是靈魂，生生世世存在。
- 三、 非有愛（vibhava-taṇhā）：伴隨著斷見而貪愛六塵。斷見（uccheda-diṭṭhi）認為六塵是靈魂，在人死亡之後即完全毀滅。

大家應當記住集諦是苦的因。在本經中佛陀如此教導：「簡單地說，五取蘊是苦。」因此集諦是五取蘊生起的原因。大家應當記住這種因果關係。

接著經文解釋第三項聖諦：

「諸比丘，這是苦滅聖諦：

---

<sup>3</sup>其中「法塵」包括五種淨色、十六種微細色、心、心所及概念法如安般禪相、遍禪相等。

即是此愛欲的息滅無餘、捨棄、遣離、解脫、無著。」

在本經中，佛陀教導說愛欲的息滅無餘是滅諦；而在其他經中，佛陀教導說苦諦的息滅無餘是滅諦。為什麼有這兩種不同的解釋法呢？事實上它們是指同樣的道理。由於愛欲息滅無餘，或者說由於無明、愛、取、行、業息滅無餘，所以五蘊（苦諦）就會息滅無餘。由於因滅，所以果滅。這兩種解釋法中，一種是依照因滅來解釋，另一種是依照果滅來解釋，而事實上都是指相同的道理。這就是為什麼佛陀有時說愛欲的息滅無餘是滅諦，有時說五蘊的息滅無餘是滅諦。

事實上，涅槃就是滅諦。上述兩種滅是依靠取涅槃為目標的聖道智而產生。四種聖道智取涅槃為目標，它們逐階地將煩惱滅盡無餘。由於煩惱滅盡無餘，所以般涅槃之後業無法再產生任何的蘊，因此五蘊也就滅盡無餘。但是有些弟子很難了解涅槃，是故佛陀教導說兩種滅當中任何一種都是滅諦。有時涅槃被稱為「無為界」(asaṅkhata dhātu)，因此涅槃（無為）是因，兩種滅為果。

滅諦可以是因，也可以是果。再者，煩惱的滅盡無餘稱為「煩惱般涅槃」(Kilesa-Parinabbāna) 或「有

餘涅槃」( Saupadisesa-Nibbāna 意即還有五蘊殘餘)。  
五蘊的滅盡無餘稱為「蘊般涅槃」( Khandha-  
Parinibbāna) 或「無餘涅槃」( Anupadisesa-Nirodha)。

例如，佛陀的煩惱滅盡無餘發生於他證悟成佛之時。在菩提伽耶 ( Bodhgaya )，他的四種聖道智取無為界 ( 涅槃 ) 為目標，逐階地將一切煩惱滅盡無餘。四十五年之後，他在拘尸那羅 ( Kusinārā ) 般涅槃，那時他的五蘊完全滅盡無餘。

涅槃是出世間四聖道、四聖果的目標 ( 所緣 )。然而在證悟涅槃之前，禪修者修行觀禪時必須取兩種滅作為修觀的目標——即煩惱的滅盡無餘及五蘊的滅盡無餘。了知這些目標的觀智稱為「生滅智」( udaya-vaya-ñāṇa=udayabbaya-ñāṇa )。

接著佛陀解釋第四項聖諦：

「諸比丘，這是導致苦滅的道聖諦：

那就是八聖道分，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。」

有時稱八聖道分為道諦，但是在本經中佛陀稱它為「導致苦滅的道聖諦」，這兩種名稱涵義相同。

八聖道分有兩種，即世間的與出世間的。就世間



的八聖道分而言，在你修行觀禪時，有五項聖道分同時存在。舉例而言，如果你已經能照見五蘊及它們的因，進一步應當觀照這些行法的無常、苦、無我三相。苦諦法與集諦法都稱為行法。藉著透視它們生滅的本質，你了知它們為無常；藉著透視它們受到生滅逼迫的本質，你了知它們為苦；藉著透視它們沒有恆常自我的本質，你了知它們為無我。如此觀照時，了知這些行法無常、苦、無我三相的智慧是正見；將心投入這些行法及其無常、苦、無我三相的是正思惟。正見與正思惟經常同時存在。為了照見行法無常、苦、無我三相而付出的努力是正精進。對行法的無常、苦、無我三相憶念不忘是正念。專注於行法的無常、苦、無我三相是正定。因此當禪修者修行觀禪時，上述這五項聖道分都同時存在。正語、正業、正命這三項聖道分屬於戒學。在修行止禪與觀禪之前，你必須先持守戒律，即具備正語、正業與正命。如此總共有八項聖道分。然而，就世間道而言，戒學的三項聖道分不會和其餘的五項聖道分同時生起，意即它們不會存在於同一個心識剎那或同一個心路過程。

禪修者修行觀禪達到觀智成熟時，就會證悟涅槃，那時八項聖道分都存在他的心中，那是出世間的八聖道分。了知涅槃的是正見；將心投入涅槃的是正

思惟；為了要了知涅槃而付出的努力是正精進；對涅槃明記不忘是正念；專注於涅槃是正定；能造成邪語、邪業與邪命的煩惱都被道智滅除了，因此正語、正業與正命也都與道智同時存在。如此，當禪修者證悟涅槃時，八項聖道分同時都具足。

至此已經解釋了四聖諦的涵義與重要性。要如何修行才能了悟四聖諦呢？請聆聽出自《諦相應·三摩地經》(Samādhī Sutta, Sacca Saṃyutta) 的這段經文：

「諸比丘，應當培育定力。有定力的比丘能如實地了知諸法。

他如實地了知什麼呢？他如實地了知：『這是苦』；他如實地了知：『這是苦的原因』；他如實地了知：『這是苦的息滅』；他如實地了知：『這是導致苦滅之道』。

諸比丘，應當培育定力。有定力的比丘能如實地了知諸法。

是故，諸比丘，應當精勤於了知：『這是苦』；應當精勤於了知：『這是苦的原因』；應當精勤於了知：『這是苦的息滅』；應當精勤於了知：『這是導致苦滅之道』。」

因此，若要了悟四聖諦，首先必須培育定力。用以培育定力的止禪法門有四十種之多，你可以任選其中一種。在此我要先解釋安般念，然後解釋如何了悟四聖諦。

我將依據《大念處經》(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)來解釋安般念的修行方法。在那部經中佛陀開示說：

「諸比丘，比丘如何安住於觀身為身呢？

在此，諸比丘，比丘前往森林、樹下或閒靜處，盤腿而坐，保持上身正直，安立正念於自己禪修的所緣。他正念地吸氣，正念地呼氣。吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』

就像善巧的車床師或他的學徒，當他做

長彎的時候，他了知：『我做長彎。』當他做短彎的時候，他了知：『我做短彎。』同樣地，當比丘吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』」

這是佛陀就安般念修行方法所作的開示。這段開示主要是教導證得禪那的方法。經文中「在此」這兩個字是指在佛陀的教法中。這兩個字排除了佛教以外的宗教，因為其他宗教不像佛教這樣徹底地教導安般念的修行方法。這樣的方法只能在佛教裡找到。經上也說：「在此有（真實的）沙門；其他教法裡沒有沙門。」

「比丘前往森林、樹下或閒靜處」這句經文顯示禪修者培育正念的適當處所。

一般而言，在尚未開始修行之前禪修者的心已經長時間住在聲色等欲樂目標，不喜歡進入禪修的道

路，因為他的心不習慣活在沒有欲樂的環境裡，就像用野生的小牛來拉車一樣，牠會跑到道路之外去。之前，他的心時常接觸及取樂於各種欲樂目標，例如好看的電影、悅耳的音樂、美味的食物及快樂的社會生活。但現在並沒有電影、音樂等來取悅他的眼睛、耳朵等，因此他的心有如一隻魚被人從水中拿出來放在乾燥地面上一般，痛苦地亂跳及渴望回去水中。呼吸對他那渴望欲樂的心來說，就有如乾燥的地面一般，實在太枯燥無味了。於是在禪坐時他不專注於氣息，反而將大部份時間用於回顧過去所享受的欲樂，或想像未來將獲得的欲樂。然而，這只是在浪費時間，根本無助於心的培育。

為了克服這壞習慣，他必須不斷地將散亂的心引導回來，儘量長久地專注於呼吸，以培育專注呼吸的新習慣。這就像牧牛者想馴伏喝野生母牛奶長大的小野牛時所做的事。他帶領那頭小牛離開母牛，將它綁在一根牢固深埋的柱子上。小牛會跳來跳去，想要逃脫。但是當牠發現無法跑掉的時候，就會依靠那根柱子而蹲伏或躺臥。同樣地，禪修者想要馴伏長時間沉迷於聲色等目標的難調之心。他引導心離開聲色等目標，進入森林、樹下或閒靜處，用正念之繩將心綁在呼吸這個念處目標上。他的心也會跳來跳去，當它得

不到長期慣取的目標，並且發現無法掙脫正念之繩而跑掉時，最後它會依靠那個目標而以近行定或安止定坐下或躺臥。

因此古代的註釋者說：

就像想要馴伏野生小牛的人，  
會將牠綁在牢固深埋的木樁，  
同樣地禪修者應將自己的心，  
牢牢地綁在其禪修的目標上。

如此，這樣的處所適合禪修者。所以說「這句話顯示禪修者培育正念的適當處所。」

如果不遠離聚落，則很難成就安般念法門，因為對禪定來說，聲音好比是尖刺一樣。相反地，在聚落以外的地方，禪修者很容易就能掌握禪修的法門。因此世尊指出適合禪修的處所，而說：「前往森林、樹下或閒靜處」。

佛陀就像一位精通於選擇建築地點的大師，因為他為禪修者指出適合修行的處所。

一個善於選擇建築地點的大師看了一塊適合建築城鎮之地，從各方面詳細考慮之後，他建議說：「就在這裡建立城鎮。」城鎮建設完成之後，他受到皇家高

度的推崇。同樣地，佛陀從各方面詳細考慮適合禪修者修行的處所之後，他建議：「就在這裡修行此業處。」當禪修者循序漸進地證得阿羅漢果之後，他就以這樣的話來表達對佛陀的感謝與讚歎：「世尊確實是無上正覺者。」如此，世尊受到高度的推崇。

比丘好比是豹；像豹一樣，比丘獨自住在森林裡，克服愛欲等障礙，達成目標。

正如一頭豹王躲藏在森林、草叢、灌木叢或山林裡，捕捉水牛、麋鹿、山豬及其他野獸。同樣地，比丘致力於禪修，逐一地證悟四道與四果。因此古代的註釋者說：

正如豹埋伏山林，捕捉野獸，  
正覺者之子亦然，洞察敏銳，  
進入於山林之中，精勤修行，  
在那裡證悟聖果，殊勝至上。

雖然現在大家所住的地方不是森林，也不是樹下，而且有許多禪修者住在一起，但是如果你能夠不在意其他人的存在，放下一切萬緣，而只覺知自己禪修的目標，那麼這裡對你而言就像是閒靜處一樣。更何況大眾共修有助於激發精進心，而促使禪修得到更

快速的進展。

「保持上身正直」是指保持背部的每一節脊椎骨端正，節節平正地相接，身直腰正。靜坐的時候如果能保持上身正直，就不會有背痛的毛病發生。佛陀建議這樣的坐姿，因為這是最穩定與舒服的姿勢，有助於保持心平靜與提高警覺性。因此對於禪修而言，這是最好的姿勢。

「安立正念於自己禪修的所緣」是指：將心引導到禪修應當專注的目標，並且將心固定在那裡。如果你修行安般念，就應當將正念安住在呼吸。如果你修行四界分別觀，就應當將正念安住在四界（四大）的特相。

「他正念地吸氣，正念地呼氣」是指他在呼吸的時候不捨棄正念。這是很重要的。正念的意思是明記不忘。如果你能明記經過鼻孔下端或人中的呼吸，持續不忘失，正念就會愈來愈強。正念強的時候，定力就會提昇。當定力提昇到相當程度的時候，你會見到呼吸轉變成禪相。如果能持續穩固地專注於禪相，你就能證得初禪乃至第四禪。

如何才能「正念地吸氣，正念地呼氣」呢？佛陀在經文中教導說：「吸氣長的時候，他了知『我吸



氣長。』呼氣長的時候，他了知『我呼氣長。』」吸氣長是指吸氣時經歷一段較長的時間；呼氣長是指呼氣時經歷一段較長的時間；吸氣與呼氣長是指吸氣與呼氣時都各經歷一段較長的時間。

當他吸氣與呼氣時都各經歷一段較長的時間時，他的心中生起修行的強烈意願（**chanda** 欲）。透過意願，他吸氣的時間長，而且氣息變得更微細；透過意願，他呼氣的時間長，而且氣息變得更微細；透過意願，他吸氣與呼氣的時間長，而且氣息變得更微細。

當他透過意願的緣故，吸呼的時間長而且氣息變得更微細時，喜悅（**pīti**）在他心中生起。透過喜悅，他吸氣的時間長，而且氣息變得更微細；透過喜悅，他呼氣的時間長，而且氣息變得更微細；透過喜悅，他吸氣與呼氣的時間長，而且氣息變得更微細。

就禪修而言，生起喜悅是很重要的。如果沒有喜悅，你的定力就不能持續進步。喜悅何時才會生起呢？如果能夠去除掉舉與散亂，持續不斷地專注於長的微細呼吸，如此就能提昇定力，喜悅也自然會在你心中生起。

接著，當他透過喜悅的緣故，吸呼的時間長而且氣息變得更微細時，他的心離開長的呼吸而專注於禪

相，既無貪欲也無憂惱，而是以中捨的態度持續地專注。

同樣的修行步驟可運用於呼吸短的情況，即經文中所說：「吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』」這是透過了知呼吸長短而持續專注於呼吸直到禪相出現的情況。

下一段經文是：「他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』」意思是他以如此的想法訓練自己：「吸氣的時候，我應當知道、明瞭整個吸氣過程裡開始、中間、結尾的氣息。呼氣的時候，我應當知道、明瞭整個呼氣過程裡開始、中間、結尾的氣息。」如此，他以清明的心，知道、明瞭吸呼的全息。

在這裡，大家不要誤解說覺知全息的時候要默念「開始、中間、結尾」；事實上，在覺知全息的時候不需要如此默念，只需要知道經過同一點上的呼吸從頭到尾的氣息就夠了。

對於吸呼的氣息稀薄、分散的比丘而言，他只能清楚地覺知與專注於開始的氣息，而不能覺知與專注於中間與結尾的氣息。另一位比丘只能清楚地覺知與

專注於中間的氣息，而不能覺知與專注於開始與結尾的氣息。第三位比丘只能清楚地覺知與專注於結尾的氣息，而不能覺知與專注於開始與中間的氣息。第四位比丘能夠清楚地覺知與專注於開始、中間與結尾這三個階段的氣息，沒有任何困難。為了指出修行此法門應當依循第四位比丘的例子，所以佛陀說：「他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』」

由於修行此法門最初的方法除了吸氣與呼氣之外，不需要再做其他事情，所以說：「吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』」然後他必須致力於提起更清楚的覺知等，所以說：「我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。」清楚地了知呼吸是慧學；專注於呼吸是定學；約束自己的心，不使煩惱生起是戒學。在呼吸當中應當致力於實踐此三學。

接著是安般念的第四個階段，佛陀開示說：「他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』」意思就是他心裡想：「我吸呼時應當存著使氣

息平靜、平穩、安寧、安詳的動機。」他如此訓練自己。

在這裡，我們必須了解粗顯、微細與平靜這三種情況：還沒有致力於禪修的時候，比丘的身心是紛擾的、粗顯的，呼吸的氣息也是粗顯的、不平靜的，只藉著鼻孔吸呼還不夠用，必須也經由嘴巴來吸呼。然而，當他調御自己的身心之後，身心變得寧靜、安穩，呼吸也就變得微細，他甚至會懷疑自己是否還在呼吸。

就好像一個人剛從山上跑下來，放下頂在頭上的重物，直挺地站立著的時候，他的呼吸是粗顯的，經由鼻孔呼吸還不夠用，必須還要透過嘴巴來呼吸。然而，當他去除了疲勞、沐浴、喝水、用濕布蓋在頭上、坐在陰涼處休息的時候，他的呼吸就變得微細，他甚至不清楚自己是否還在呼吸。這個人是用來比喻禪修之後呼吸變得很微細的比丘，意思是他難以分辨自己是否還在呼吸。這是什麼原因呢？因為在尚未開始禪修之時，他不曾去覺知、專注、反省或思惟將粗顯的氣息平靜下來的問題；一旦開始禪修之後，他就會注意到這個問題。禪修時的氣息比尚未禪修時的更微細，所以古代的註釋者說：「在擾動的身心中，氣息是粗顯的；在平靜的身心中，氣息是微細的。」

他如何以「我應當平靜（氣息的）身行而吸氣；我應當平靜（氣息的）身行而呼氣」這樣的想法來訓練自己呢？什麼是氣息的身行（kāya saṅkhāra）？與呼吸本身相關或繫屬於呼吸的事物稱為氣息的身行。他訓練自己使氣息的身行鎮定、平穩與寧靜，以如此的思惟來訓練自己：「藉著在身體向前彎、側彎、各方向彎及後彎的時候，使氣息的身行平靜下來，以及藉著在身體移動、顫抖、震動、搖動的時候，使氣息的身行平靜下來，我應當如此平靜氣息的身行而呼吸。在身體不向前彎、側彎、各方向彎及後彎的時候，不移動、不顫抖、不震動、不搖動的時候，我應當藉著這些安詳、微細的身體活動，平靜氣息的身行而呼吸。」

到這裡，我已經解釋了以安般念來培育定力的四個階段，即專注於（一）長息，（二）短息，（三）全息，（四）微息。大家應當了解有可能三個階段合而為一，例如同時專注於長息、全息與微息。這是指當你呼吸的時間長而且氣息微細時，你應當在同一點上覺知經過那裡從頭到尾的微細長息（即微細長息的全息）。如果呼吸還未變微細，你可以存著希望呼吸變微細的動機來持續地專注。如此，當你的定力提昇時，呼吸就會變得微細。那時你必須以想要了知長息、全息與微息的強烈意願來專注於經過同一點上從頭到尾

的氣息。若能如此修行，你就可能成功地證得禪那。

有時也可能短息、全息與微息這三個階段合而為一。那時，你應當專注於經過同一點上微細短息的全息。因此，當呼吸長而且微細時，你應當同時專注於長息、全息與微息。當呼吸短而且微細時，你應當同時專注於短息、全息與微息。若能以夠強的意願與喜悅如此修行，你的定力將會提昇，呼吸也會變得愈來愈微細。那時，不要因為呼吸變得不清楚而感到失望或焦慮不安，否則你的定力會衰退。事實上，呼吸愈來愈微細是非常好的現象。為什麼呢？當你的定力提昇到相當程度時，禪相就會出現，而且你的心會自動地專注於禪相。那時如果呼吸還很粗的話，它就會干擾你對禪相的專注，你的心會一下子注意在呼吸，一下子注意在禪相，如此你的定力就無法進一步提昇。所以呼吸變得愈來愈微細是很好的，你應當感到歡喜，進一步去適應它、熟悉它。提起正念，持續地專注於那微細的呼吸。

但是也應當注意這一點：要保持自然的呼吸，不要故意使呼吸變長、變短或變微細。若是如此控制呼吸，你的精進覺支與擇法覺支會過強，定力就會漸漸衰退。應當照著呼吸自然的狀態去專注它。定力提昇時，呼吸有時會變長，有時會變短。無論呼吸長或短，

你只需要專注於每一次呼吸從頭到尾的氣息。當定力更好的時候，你可以存著希望呼吸變微細的動機，繼續專注於全息。當呼吸自然地變微細時，無論呼吸長或短，你都應當持續地專注於微細呼吸的全息。

如果每一次靜坐時你都能持續地專注於微細呼吸的全息一、二小時以上，你的定力就已經相當好。這是個關鍵的時刻，你必須特別謹慎地持續修行，停止一切的妄想與交談，在行、住、坐、臥等一切時刻都必須保持正念，一心只專注於呼吸。

如果能在每一次靜坐時都持續專注於微細的呼吸一小時以上，如此持續至少三天，通常禪相就會出現。對有些禪修者而言，光在禪相之前出現；對有些禪修者而言，禪相在光之前出現。無論那一種先出現，禪修者都必須分辨禪相與光之間的差別。禪相與光不同，就像太陽與陽光不同一樣。

光可以出現在你身體乃至周圍的任何部位、任何方向，而禪相只會出現在你鼻孔出口處附近而已。除了結生心以外，所有依靠心所依處而生起的心都能產生許多物質微粒，稱為心生色聚。如果分析它們，就可以透視到每一粒色聚裡至少含有八種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素（營養

素)。如果是定力強的心產生的色聚，其中的顏色會很明亮，其光明會出現在你全身的各處。再者，這些色聚裡的火界能產生許多時節生色聚，它們裡面的顏色也是明亮的。時節生色聚不只會散佈在身體內，而且也會散佈到身體外。散佈的遠近決定於定力的強弱。定力愈強時，這些色聚就能散佈得愈遠。光明就是來自這些心生色聚與時節生色聚裡顏色的明亮。

然而，你不應該去注意那些光明，而應該只專注於呼吸。那時呼吸通常很微細。為了覺知微細的呼吸，你必須保持持續與適度的精進，對微細的呼吸明記不忘並且清楚地了知微細的呼吸。若能如此修行，你的定力就會繼續提昇，安般禪相也會出現在你鼻孔的出口處。

什麼是安般禪相呢？當你的定力夠強時，呼吸就會轉變成禪相。呼吸是由心生色聚所組成的，其中的每一粒色聚裡至少含有九種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素、聲音。當定力強時，色聚裡的顏色會很明亮。正如前面解釋過的，這些色聚裡的火界能產生許多時節生色聚，它們裡面的顏色也是明亮的。由於呼吸裡有數不盡的色聚，一粒色聚裡顏色的明亮與其他色聚裡顏色的明亮結合在一起，如此產生的光明就是禪相。



開始時的禪相通常是不穩定的，那時還不要注意禪相，而應當只專注於呼吸。當你專注於呼吸的定力愈來愈深、愈來愈穩定時，禪相就會愈來愈穩定。剛出現的禪相通常是灰色的。定力提昇時，禪相會轉變成白色（或其他顏色）。定力更提昇時，禪相會轉變成光亮透明的，稱為似相（*paṭibhāga nimitta*）。禪相會隨著禪修者的心或想而改變：有時禪相是長形的、有時是圓形的、有時是紅色的、有時是黃色的等等。你不應去注意禪相的顏色、形狀或外觀，否則它會繼續改變，你的定力也會衰減，因而無法達到禪那。應當一心只專注於呼吸，直到呼吸與禪相結合為一，而且你的心自動地專注於禪相，那時就要專注於禪相，而不要再注意呼吸。如果有時注意禪相，有時注意呼吸，你的定力就會逐漸減退。

你也不應注意呼吸或禪相裡四大的特相，如硬、粗、重與軟、滑、輕，流動與黏結，熱與冷、支持與推動。如果去注意它們，就變成在修行四大分別觀，而不是修行安般念了。

其次，你也不應觀呼吸或禪相為無常、苦或無我，這些是共相。為什麼不應如此觀呢？因為觀禪的目標是行法，即究竟名色法及其因；呼吸與禪相並不是究竟法，它們都還是密集（概念法），因此不是觀禪的目

標。

如果能持續地專注於似相，它會變得愈來愈明亮，猶如天上的明星一般。那時你的心會自動沉入似相之中，這稱為安止，也稱為禪那。就初學者而言，這是非常重要的階段。

疏鈔以譬喻來解釋這一點：譬如一個王后懷了將來能成為轉輪聖王的胎兒。她可以時時用肉眼看見自己子宮內的胎兒。那時她會非常謹慎恭敬地保護著胎兒，以免胎死腹中。同樣的道理，禪修者必須以非常謹慎恭敬的心來守護自己的禪相。由於懶惰、迷糊與健忘的心不可能使人達到高度的修行成就，所以他應當保持熱誠、正知與正念，在行、住、坐、臥當中都專注於禪相。例如在經行（行禪）的時候，他應當先站在經行處的起點，專注於呼吸。當禪相與呼吸結合並且他的心自動專注於禪相時，他應當一心專注於禪相。專注到定力很強的時候，才開始起步慢慢地走。走的時候仍然一心只專注於禪相。

能夠在任何姿勢中都一心專注於禪相是心力的作用。大家都有這樣的心力。請精勤地修行，你一定能成功的。在開始的階段，安止的時間通常不久。這時你不應氣餒，而應當一再地努力。如果能付出持續有

力的精進，保持清明的正知與敏銳的正念，你就能維持長時間融入於禪相之中。那時你應當多練習長時間住在安止定中，而不要經常檢查禪支，否則你的定力會逐漸減退。

你的安止定必須深而且穩定，能夠持續達到一小時、二小時、三小時等，愈久愈好。若能在每一次靜坐時都持續入在安止定中一小時以上，如此連續至少三天之後，你就可以開始檢查禪支。檢查禪支之前必須先入在深且強的安止定中一小時以上。出定之後就注意心臟裡面下方之處，觀察在那裡生起的有分心。開始時，多數禪修者不了解有分心與禪相的差別。當他們在心臟裡見到與出現在鼻孔出口處一樣的禪相時，他們以為那就是有分心。事實上那不是有分心。有分心就像心臟裡的鏡子一樣<sup>4</sup>。在《增支部》（*Aṅguttara Nikāya*）的《彈指之頃章》（*accharā-saṅghāṭa chapter*）裡說：‘*pabhāsara midam bhikkhave cittam*’——「諸比丘，有分心是明亮的。」明亮的光從有分心發出來。雖然有分心能產生明亮的光，但是有分心本身是心，而不是光。有分心能產生

<sup>4</sup>有分心是名法，不是色法。這裡說「有分心像鏡子一樣」乃是指有分心所產生色聚的明亮情況像鏡子一樣。當似相在如此的明鏡中出現時即可檢查禪支。以此法檢查能確定地了知是否已曾入禪那。

許多心生色聚，這些色聚裡的顏色是明亮的。這些心生色聚裡的火界能產生許多時節生色聚，它們裡面的顏色也是明亮的。光明就來自這些心生色聚與時節生色聚裡的顏色。光明的強度決定於與有分心相應的智慧強度；智慧愈強時，光明就愈亮。因此，如果有分心是由觀智的業力所產生，那麼由於其智慧非常強，所以其光明也非常強盛明亮。因此有分心是一回事，光明是另一回事。

檢查有分心時，每次只能檢查幾秒鐘而已。如果檢查的時間達到一、二分鐘那麼久的話，你可能會感到心臟疼痛，你的定力也會減退。因此，在每一次檢查時，無論是否檢查到有分心，幾秒鐘之後就必須再回來專注於鼻孔出口處的安般似相。必須專注到產生強而有力的安止，安般似相也必須非常明亮，然後又可以再度檢查有分心。如此來回地檢查幾次之後，你也許就能檢查到有分心。然後還是要回來專注於安般似相。專注到強而有力的安止生起，而且似相非常明亮時，就再去注意有分心。那時你會見到安般似相出現在有分心之中。正如鏡子裡可以顯現出你的影像一樣，有分心的明鏡中可以顯現出安般似相。那時你就可以開始檢查五禪支，即尋、伺、喜、樂、一境性。

尋是將心投入似相的心理現象；伺是保持心持續

地投入似相的心理現象；喜是對似相的歡喜；樂是專注於似相時的快樂感受；一境性是對似相的一心專注（心與似相合而為一）。剛開始檢查五禪支時，每次只檢查一個禪支，從尋開始。清楚地檢查到尋之後，又必須回來專注於安般似相，直到產生強而有力的安止，然後可以在有分心的地方檢查伺。以同樣的過程逐一地檢查喜、樂與一境性。能夠逐一地檢查五禪支之後，就試著同時檢查五禪支。成功之後，就要練習五自在。

五自在是：一、入定自在——應當練習在你想入定時就能迅速地入定。二、出定自在——練習能在預定要出定的時間自在地出定。三、住定自在——想住在定中多久就能持續地住定多久，例如一小時、二小時、三小時等等；第四與第五項自在都是在你想檢查禪支時就能清楚地檢查——以意門轉向心檢查禪支稱為轉向自在；以同一個心路過程中的速行心檢查禪支稱為審察自在。能夠修成五自在之後，才可以逐步地修行第二禪、第三禪與第四禪。當你入在初禪裡的時候，呼吸變得很微細；入在第二禪裡的時候，呼吸變得更微細；在第三禪中，呼吸又更微細。當你入在第四禪中的時候，呼吸完全停止。

我詢問過許多禪修者，讓他們比較各種禪那的優

劣。多數禪修者說：第二禪比初禪更殊勝，第三禪比第二禪更殊勝，第四禪則是這四種禪那當中最殊勝的。

能進入這些禪那是由於心力的緣故。每個人都有這樣的心力。大家應當在佛陀的教法中精進修行。如果你付出夠強的精進，沒有什麼事是不能達成的。提起這樣的心力，持續地努力修行，那麼大家必定都能如願地達到第四禪。

成就第四禪之後，如果轉修十遍、八定、四梵住等止禪法門，你很容易就能修成它們。此外你也可以轉修觀禪。以安般禪那為基礎而轉修觀禪者有兩種：

- 一、呼吸行者( *assāsapassāsakammika* 入出息行者)
- 二、禪那行者( *jhānakammika* )

然而，如此的翻譯並不精確。以下我要進一步解釋這兩種人的修行方法。

在止禪中有四十種業處(修行法門)，而在觀禪中只有兩種業處，即色業處( *rūpa kammaṭṭhāna* )與名業處( *nāma kammaṭṭhāna* )。色業處以色法(物質現象)作為觀照的目標；名業處以名法(精神現象)作為觀照的目標。色業處也稱為色攝受( *rūpa*

pariggaha)；名業處也稱為非色攝受（arūpa pariggaha），在此，非色是指名法而言。禪修者修成安般第四禪之後，如果想先修行色業處，他應當先觀照呼吸裡的究竟色法，因此稱他為呼吸行者。如果想先修行名業處，他應當先觀照禪支，因此稱他為禪那行者。

呼吸行者應當再度修行安般念，達到第四禪。從第四禪出定之後，逐一地觀察呼吸裡四界的十二特相，即硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持、推動。觀察純熟之後，就將這十二特相分為四組，即同時觀察到硬、粗、重、軟、滑、輕時就了知它們為地界；同時觀察到流動與黏結時就了知它們為水界；同時觀察到熱與冷時就了知它們為火界；同時觀察到支持與推動時就了知它們為風界。如此一再重複地觀察：「地、水、火、風；地、水、火、風……」，持續地專注於呼吸裡的四界。若能這樣有系統地專注，就能見到色聚。進一步分析色聚時，就能透視到每一粒色聚裡所包含的九種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素與聲音。這九種色法稱為呼吸身（assāsapassāsa kāya）。

觀照了呼吸身之後，他應當如此思惟：「呼吸身依靠什麼而生起呢？」他照見呼吸身依靠依處而生起。

依處是什麼呢？根據《阿毗達摩藏》(Abhidhamma)，依處有六種，即眼處、耳處、鼻處、舌處、身處與心所依處。然而，根據經上的教導，依處是指所生身而言。所生身包括四類色法：

- 甲、 業生色：由業力所產生的色法。
- 乙、 心生色：由心產生的色法。
- 丙、 時節生色：由火界產生的色法。
- 丁、 食生色：由食素產生的色法。

為什麼經與論所教導的方法不同呢？因為經是教導實際修行的方法，而論是顯示精確的含義。舉例而言，如果有系統地對眼睛修行四界分別觀，你就能見到色聚。分析色聚之後，就能辨別眼睛裡的六種色聚，眼十法聚是其中的一種。如果分析一粒眼十法聚，你可以透視到其中的十種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素、命根及眼淨色。在這十種色法當中，只有眼淨色才是真正的眼處，其他九種色法不是眼處。雖然如此，但是它們與眼處同時生起，成為一粒色聚。必須能分析眼十法聚裡的所有十種色法，才能破除組合密集，見到眼處（眼淨色）。因此，根據經教，依處是所生身，因為你必須觀照與眼淨色同在一粒色聚中的所有俱生色法，而不只是觀照眼淨色而已。關於耳處、鼻處、舌處、身處與心所依處也



應以同樣的道理去了解。

眼十法聚不能單獨存在。有系統地對眼睛修行四界分別觀時你就可以見到其他種色聚。當你用手碰觸眼睛的時候，眼睛可以感受到手所給予的觸覺，由此可知眼睛裡必定有身十法聚存在，因為身識唯有依靠身淨色（身處）才能生起。眼睛裡也有性根十法聚，由於其中的性根色，才讓你能很容易地知道「這是男人」或「這是女人」。眼十法聚、身十法聚與性根十法聚是由過去世的業力所產生的，稱為業生色。想眨眼的時候就能眨眼，由此可知眼睛裡也含有心生色法（心生八法聚）。每一粒色聚裡都有火界，多數的火界能產生許多代的新色聚，這些是時節生色。每一粒色聚裡都有食素，在食生食素的幫助之下，多數的食素能產生新色聚，這些是食生色。眼睛裡有上面提到的這六種色聚，分別屬於四類色法。分析它們時就能見到包含在它們之中的五十四種色法。你必須透視這五十四種色法，以便破除密集。

然後必須以同樣的方法照見六門與四十二身分的色法（見本書後「附錄」）。在四十二身分的多數身分裡有業生、心生、時節生、食生這四類色法，因此那些身分也是所生身。

註釋中解釋說：「所生身是由四大種色及四大所造的色法所構成的。」這是什麼意思呢？在每一粒色聚裡都有地、水、火、風這四大種色（即四界），也有顏色、香、味、食素等四大所造成的色法。所造色有二十四種，加上四大種色，總共就有二十八種色法，它們是所生身。二十四種所造色即：

五種淨色（pasāda-rūpa）：

- 一、眼淨色（cakkhu-pasāda）；
- 二、耳淨色（sota-pasāda）；
- 三、鼻淨色（ghāna-pasāda）；
- 四、舌淨色（jivhā-pasāda）；
- 五、身淨色（kāya-pasāda）。

四種境色（gocara-rūpa）：

- 一、顏色（vaṇṇa）；
- 二、聲音（sadda）；
- 三、氣味（gandha）；
- 四、滋味（rasa）。

食素（ojā）

命根色（jīvitindriya）

心所依處色（hadaya-rūpa 心色）

二種性根色（bhāva-rūpa）：

一、男根色（purisa-bhāva-rupa）；

二、女根色（itthī-bhāva-rupa）。

十種非真實色：

一、空界（ākāsa-dhātu）；

二、身表（kāyaviññatti）；

三、語表（vacīviññatti）；

四、色輕快性（lahutā）；

五、色柔軟性（mudutā）；

六、色適應性（kammaññatā）；

七、色積集性（upacaya）；

八、色相續性（santati）；

九、色老性（jaratā）；

十、色無常性（aniccatā）。

你必須能夠照見所有這二十八種色法。

只觀照色法為無常、苦、無我並不足以證悟涅槃，還必須觀照名法為無常、苦、無我。觀照名法的時候，禪那名法是最佳的觀照起點。觀照禪那名法之後應當觀照欲界的名法，包括六門心路過程心與離心路過程心的所有名法。所以註釋裡說：接著，他觀照觸等五項名法（nāma），即觸、受、想、思、識。在這五項

名法當中，受是受蘊，想是想蘊，觸與思是行蘊，識是識蘊。這些是四種名蘊，前面談到的二十八種色法是色蘊，總共是五蘊。關於這五蘊中的行蘊，註釋只提到觸與思這兩種名法，因為它們是行蘊中最顯著的。提到這兩項名法時，行蘊裡其他的名法也都包括在內了。這就好像在皇家出巡的行列裡，提到國王的時候，他的隨從人員也都包括在內了。

觀照了名法與色法之後，接著他觀照名色法的因，見到過去世所造的無明、愛、取、行、業這五項主因。過去世的這五種因造成今世投生時的五取蘊。他觀照因果之間的關係，這就是緣起法。於是他下了一個結論：名法與色法都只是緣及緣生之法，除此之外沒有人或眾生存在。因此他超越了疑惑。

已經超越疑惑的禪修者觀照名色法及其因為無常、苦、無我。如此就能逐步地提昇智慧，乃至證悟阿羅漢果。這種禪修者稱為呼吸行者。

接著我要解釋第二種禪修者——禪那行者。這種禪修者從安般禪那出定後先觀照禪支。由於之前以安般念修行止禪時他已經檢查過禪支，所以當他轉修觀禪時觀照禪支是很容易的。然後他必須觀照與禪支同時生起的其他名法。包括禪支在內的所有這些名法是禪

那法。觀照它們之後，他應當如此思惟：「這些禪那法依靠什麼而生起呢？」於是他見到它們依靠心所依處而生起。根據經的解釋，心所依處是所生身，包含了前面提過的業生、心生、時節生與食生那四類色法。然後他也應觀照欲界名法與其他色法。

在這裡，禪那法與欲界名法是名法，所生身是色法。如此觀照之後，他探究名色法的因，依照無明、愛、取等緣起法來觀照。於是他下了一個結論：名法與色法都只是緣及緣生之法，除此之外沒有人或眾生存在。因此他超越了疑惑。

已經超越疑惑的禪修者觀察名色法及其因為無常、苦、無我。如此就能逐步地提昇智慧，直到證悟阿羅漢果。這種禪修者稱為禪那行者。

如果明白了上面所解釋的內容，你就能了解以下經文中佛陀所作的開示。在《大念處經》當中，佛陀教導以安般禪那為基礎而修行觀禪的方法如下：

「如此，他安住於觀照內在的身為身、  
安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內  
在與外在的身為身。」

這是修行安般念達到第四禪的禪修者轉修觀禪的

開始階段。什麼是「身」呢？根據巴利聖典《無礙解道》(Paṭisambhidāmagga)，身有三種，即呼吸身、所生身與名身。

前面已經概要地談過觀照色法的方法，現在我要解釋觀照名法的方法。如果想觀照安般初禪的名法，首先你必須先入安般初禪。出定之後應當觀察有分心（意門）。然後當安般似相在有分心中出現時，應當觀察五禪支。由於你已曾觀察過五禪支，所以這對你而言是很容易的。然而，在這裡你必須見到剎那剎那間都有五禪支生起，因此你見到無數次的五禪支。能清楚地見到五禪支之後，可以選擇由觸、受與識這三種名法當中的一種開始觀察。假設選擇由識開始觀察，那麼你應當在每一剎那中都觀察到識生起：「識，識，識……」，如此生起無數次。如果觀察不到，那麼應當再入安般初禪。出定後觀察有分心。當安般似相在有分心中出現時，應當觀察識剎那剎那生起無數次。能觀察到識之後，應當再加上觸，意即在每一剎那中同時觀察識與觸這兩種名法。能觀察到兩種名法之後，再加上受，即在每一剎那中同時觀察識、觸、受這三種名法……如此逐漸增加到能夠在每一剎那中同時觀察到三十四種名法。這三十四種名法即：識、觸、受、想、思、一境性、命根、作意、尋、伺、勝解、精進、

喜、欲、信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨性、名身輕安、心輕安、名身輕快、心輕快、名身柔軟、心柔軟、名身適應、心適應、名身練達、心練達、名身正直、心正直、慧根。

在前面談過的三種身當中，呼吸身與所生身合稱為色身。因此可以說身有兩種，即色身與名身。為什麼稱它們為身呢？因為它們無法單獨生起，必須成群地生起，所以稱它們為身。應當注意這裡所謂的「身」是指色身與名身，即成群的究竟色法與成群的究竟名法。

你必須觀照這些身為身。然而，只觀照內在自己的身為身並不足以證悟涅槃，還必須觀照外在他人的身為身。為什麼呢？因為你不只對內在自己的身有渴愛、驕慢與邪見而已，對外在他人的身也有渴愛、驕慢與邪見。為了去除對外在對象的渴愛、驕慢、邪見等煩惱，你必須也觀照外在的身為身。例如你可能會因為自己的兒子、丈夫或妻子的成就而感到非常驕傲。要去除這樣的驕慢，你必須觀照外在的這些身為無常。要去除對外在身的渴愛，你必須觀照它們為苦。要去除認為有「我的兒子」、「我的丈夫」、「我的妻子」這樣的邪見，你必須觀照外在的身為無我。為什麼說外在的身是無常、苦、無我的呢？如果以觀智來照見

它們，你只會見到究竟名色法而已。它們一生起後就立即壞滅，所以是無常的。它們一直受到生滅的逼迫，所以是苦的。在它們之中沒有能夠讓你稱為「我的兒子」、「我的丈夫」、「我的妻子」這樣永遠不變的自我存在，所以它們是無我的。如此觀照時你就能去除驕慢、渴愛與邪見這三種執著，因此佛陀教導說：「如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身。」但是佛陀接著還提到「或安住於觀照內在與外在的身為身」，為什麼佛陀再加上這一句呢？它的用意是：就初學者而言，只用一次靜坐的時間觀照內在的身為身是不夠的，必須以幾天甚至幾個月的時間來觀照。然後他必須觀照外在的身為身，這也需要花費幾天的時間來觀照。如此觀照之後，他必須在一次靜坐的時間裡，交替地觀照內在與外在的身為身。觀照一、二次是不夠的，必須一再重複地觀照。唯有如此觀照才能降伏驕慢、渴愛與邪見等煩惱。

根據觀智的次第，這只是第一種觀智（名色分別智）而已。此智慧分為四個階段：

- 一、色攝受智（*rūpa pariggaha ñāṇa*）：觀照色法的智慧。
- 二、非色攝受智（*arūpa pariggaha ñāṇa*）：觀照名法的智慧。



三、色非色攝受智 ( rūpārūpa pariggaha ñāṇa )：

同時觀照色法與名法的智慧。

四、名色差別智或名色分別智 ( nāma rūpa

vavatṭhāna ñāṇa or nāma rūpa pariccheda

ñāṇa )：分辨名色法的智慧。即分辨在名色

法中沒有人、我、眾生存在，純粹只有名色

法而已。

因此，在這階段你必須依照下列這四個步驟來修行：(一) 觀照內在與外在的色法、(二) 觀照內在與外在的名法、(三) 於內在與外在都同時觀照名法與色法二者、(四) 分辨內在與外在的名色法中都沒有我、我、眾生存在。這是《大念處經》中所提到觀禪的第一個階段。接著佛陀開示觀禪的第二個階段如下：

「他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。」

這段經文中包含了三種觀智，即：

一、緣攝受智 ( paccaya pariggaha ñāṇa )：觀照

因果關係的智慧。

二、思惟智 ( sammasana ñāṇa )：觀照行法的無

常、苦、無我三者的智慧。

三、生滅隨觀智（**udayabbaya ñāṇa**）：觀照行法的生滅為無常、苦、無我的智慧。

行法的生滅有兩種，即：（一）因緣生滅（**paccayato udayabbaya**）；（二）剎那生滅（**khaṇato udayabbaya**）。因緣生滅又分為兩部份，即因緣生與因緣滅。由於因緣生起，所以五取蘊生起，這是因緣生。由於因緣滅盡無餘，所以五取蘊滅盡無餘，這是因緣滅。

五蘊與名色是同義詞。二十八種色法是色蘊。名法中的受是受蘊，想是想蘊，除了受與想之外的其餘五十種心所是行蘊，六種識是識蘊。色蘊是色法，而受蘊、想蘊、行蘊與識蘊是名法，因此五蘊就是名色。如何觀照五蘊或名色的因緣生呢？這是《大念處經》中佛陀教導觀禪的第二個階段。你必須循序漸進，不能跳級。必須先修行第一個階段，即：（一）觀照內外的色法、（二）觀照內外的名法、（三）觀照內外的名色法、（四）分辨內外的名色法沒有人、我、眾生。如此觀照之後，才能修行第二個階段。為什麼呢？因為無法觀照內外名色法的人就無法觀照名色法的因緣生。

如何觀照名色法的因緣生呢？你可以在禪坐開始之前先供養蠟燭或水給佛像，發願來世成為比丘。開始禪坐之後，先觀照內外的名色法，然後觀照剛才供養與發願時的名色法，應當像觀照外在的名色法那樣來觀照過去的名色法。其中的名法裡面包括業輪轉與煩惱輪轉。這兩種輪轉的名法依靠各別的心所依處而生起，心所依處是色法。能觀照離現在最近的過去名色法之後，就再繼續觀照稍遠一些的過去名色法。如此緊密地逐漸觀照過去的名色法，一直觀照到今世投生時的第一個剎那——結生心的時候。

能觀照結生心那一剎那的名色法之後，再往過去觀照，就能見到前世臨死時的名色法。在臨死的時刻，三種目標當中的一種通常會出現在你的心中。這三種目標是：

- 一、 業：造業時的思心所（意志）及其相應名法。
- 二、 業相：造業的行為、工具或對象。
- 三、 趣相：下一世投生處的相。

我要舉例來說明：有一位禪修者觀照前世臨死時的名色法，他見到一個人以蠟燭供養佛像這樣的業相。這時他必須觀照供養蠟燭那個人的名色法。如何觀照呢？他必須對那個人的影像有系統地修行四界分

別觀。見到色聚之後就分析那些色聚，直到照見色聚裡的究竟色法（即最基本的物質成份）。然後必須特別注意觀照心臟裡的五十四種色法，尤其是心所依處色。如此很容易就能見到有分心，因為有分心必須依靠心所依處色才能生起。在有分心當中會有不同的目標出現。那時他應當前後來回地觀照那些有分心。為什麼呢？因為心路過程會出現在有分心之間，如此一再來回地觀照時就能觀察到那些心路過程。結果他見到前世那個人在供養蠟燭給佛像之前發願來世要成為修行的比丘。在那個人供養蠟燭時的意門心路過程中有一個意門轉向心與七個速行心；意門轉向心剎那中有十二個名法，即識、觸、受、想、思、一境性、命根、作意、尋、伺、勝解、精進。每一個速行心剎那中有三十四個名法，即識、觸、受、想、思、一境性、命根、作意、尋、伺、勝解、精進、喜、欲、信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨性、名身輕安、心輕安、名身輕快、心輕快、名身柔軟、心柔軟、名身適應、心適應、名身練達、心練達、名身正直、心正直、慧根。速行心的三十四個名法稱為行。在這些名法當中，思心所是最主要的，思就是業。行與業這兩項稱為業輪轉（*kammavatta*）。這些名法生起之後就立即壞滅，因為它們是無常的。然而，它們在他的名色相續流當

中留下了業力。根據《發趣論》(Paṭṭhāna)的業緣(kammapaccaya)章，業力稱為業。

然後他再觀照發願來世成為比丘時的心路過程。那也是一種意門心路過程，其中意門轉向心剎那中的十二個名法如上面所述。七個速行心當中的每一個剎那有二十個名法，即識、觸、受、想、思、一境性、命根、作意、尋、伺、勝解、精進、喜、欲、無明、無慚、無愧、掉舉、貪、邪見。在速行心剎那的二十個名法當中，無明、愛、取這三項名法最為顯著。無明是錯知有修行的比丘存在。愛是渴望得到修行比丘的生命。取是執著修行比丘的生命。為什麼說錯知有修行的比丘存在是無明呢？因為若禪修者根據佛陀的教導而分析內外的身心，他會發現只有究竟名色法存在而已：若他如實地了知那些只是名色法，這種見解是正確的、是觀智、是正見；但是若他認為有真實的男人、女人、比丘、比丘尼存在，這種見解則是錯誤的、是無明。由於無明，所以他發願成為修行的比丘，這就是愛。他執著修行比丘的生命，這就是取。無明、愛、取這三項稱為煩惱輪轉(kilesavatta)，它們是生死輪迴<sup>5</sup>的根本。

<sup>5</sup>緣起法中有三種輪轉，煩惱輪轉與業輪轉能造成果輪轉

因此總共有五種主因，即無明、愛、取、行、業。

然後他必須觀照今世投生時結生心剎那的五蘊。結生心時有三十種業生色法，存在三種色聚當中，即身十法聚、性根十法聚與心色十法聚，它們各含有十種色法。

能觀照這三十種色法之後，必須再度觀照無明、愛、取、行、業這五種過去因，尤其要注重觀照業力。反覆地觀照前世臨死時成熟的業力與今世結生時的三十種業生色法，以便檢查這些色法是否由前世那個業力所產生。

如何觀察這種因果關係呢？在這個階段，禪修者已經能觀察到依靠心所依處而生起的心能產生許多心生色聚，即是了知心與心生色法之間的因果關係。業力產生業生色法的情況正如心產生心生色法的情況一樣。他應當來回地觀照前世臨死時成熟的那個業力與今世結生時的業生色法，以便檢查今世的業生色法是否由前世那個業力所產生。確定之後應當進一步如此觀照：由於前世的無明、愛、取、行、業生起，所以今世結生時的業生色法生起。

接著也必須觀照前世的業力與今世結生時的名法

---

(vipākavaṭṭa)，即識、名色、六處、觸、受。

之間的因果關係。然後必須觀照前世的業力與今世這一生中所有果報五蘊之間的因果關係，尤其注重於觀照六門心路過程的果報五蘊。如果能觀照由於前世的無明、愛、取、行、業生起，所以今世的色蘊等生起；前世的無明、愛、取、行、業是因，今世的色蘊等是果，這是觀照行法的因緣生，如此觀照的智慧是緣攝受智或因緣生智見（*paccayato udaya ñāṇa dassana*）。因緣生智見意即照見諸法因緣生的智慧。

教導觀照行法的因緣生之後，接著佛陀開示說「安住於觀照身的壞滅現象」，意思是：他必須觀照由於因緣滅盡無餘，所以五蘊滅盡無餘。這是因緣滅智見。

造成輪迴的五種主因（無明、愛、取、行、業）何時才會滅盡無餘呢？根據佛陀的教導，煩惱會在你證悟阿羅漢道時滅盡無餘。由於煩惱滅盡無餘，所以在你般涅槃之後業力不再能產生任何果報。阿羅漢道徹底地滅除五種因。由於五種因滅盡無餘，所以般涅槃後五蘊會滅盡無餘。應當照見這種滅，因為佛陀在《大念處經》中開示說：「他安住於觀照身的壞滅現象」。別忘了這裡的「身」是指色身與名身而言。

現在你還不是阿羅漢。你會在什麼時候證悟阿羅

漢道呢？是現在還是未來呢？當然是未來。多久的未來呢？如果你具備充分的波羅蜜，而且持續精進地修行，你就可能在今生證悟阿羅漢道。即使在今生證悟，然而從剎那生滅的角度來看，那時對現在而言也稱為未來。如果你將在來生證悟阿羅漢道，那麼來生也是你的未來。在你證悟阿羅漢道的那個未來時候，無明、愛、取、行、業這五種因會滅盡無餘<sup>6</sup>。由於這五種因滅盡無餘，所以般涅槃時五蘊滅盡無餘。你必須照見到那兩種滅。這種觀智稱為因緣滅智見（*paccayato vaya ñāṇa dassana*），即能照見因與果滅盡無餘的智慧。

如果想以觀智直接了知因果關係，你就必須先能觀照過去、現在與未來的名色法，否則就無法見到因與果的滅盡無餘。講到這裡，你還會說佛陀在《大念處經》當中只教導觀照現在的名色法而已嗎？如果了解佛陀的教導，你就不會那樣說。過去、現在、未來的名色法都必須觀照，因為它們都是觀智的目標。如果不觀照過去、現在、未來的名色法，你就無法了知緣起法及觀照因果的生滅為無常、苦、無我，那麼也就無法脫離生死輪迴。

---

<sup>6</sup>應當了解這裡的「業」是指能造成未來世果報的業力，而不包括當生即將成熟的業力。



接著佛陀開示說：「或安住於觀照身的生起與壞滅現象」。這句經文的意思是：你必須觀照因緣生滅以及剎那生滅這兩者。如何觀照呢？你應當觀照：由於五種因生起，所以五蘊生起；由於五種因滅盡無餘，所以五蘊滅盡無餘。這是因緣生滅智見（*paccayo udayabbaya ñāṇa dassana*）。然後應當觀照五種因一生起後就立即壞滅，所以它們是無常的；五蘊也是一生起後就立即壞滅，所以五蘊也是無常的。這是剎那生滅智見（*khaṇato udayabbaya ñāṇa dassana*）。在這個階段，你必須培育這兩種智見。

如果能觀照因果為無常、苦、無我，在你還未能清楚地見到每一剎那的生滅之前，那時的觀智稱為思惟智。在你能夠清楚地見到每一剎那的生滅之後，那時的觀智稱為生滅隨觀智。

對於這段經文，註釋只就呼吸身的因緣生滅作解釋如下：

關於「他安住於觀照身的生起現象」這句經文，就像依靠鐵匠風箱的外殼、風箱的噴口及適當的勞力，空氣才能進出風箱。同樣地，依靠所生身、鼻孔及比丘的心，呼吸身才能進出鼻孔。所生身等是呼吸身生起的因緣。如此觀照就是安住於觀照呼吸身的生

起現象。

註釋的這段解釋可能不大容易了解，我要再加以說明。當你有系統地對呼吸修行四界分別觀之後，就能見到色聚。分析色聚之後就能見到九種究竟色法。為什麼這九種究竟色法能夠生起呢？如果你的身體毀滅了，還能有呼吸存在嗎？不能，沒有身體就沒有呼吸。如果分析這個身體，你可以見到業生、心生、時節生與食生這四類色法，它們稱為所生身。由於所生身的存在，呼吸身才能生起，因此所生身是呼吸身生起的一項因素。再者，如果沒有心，呼吸身也無法生起，因此心也是呼吸身生起的一項因素。此外，鼻孔也是呼吸身生起的一項因素。所生身好比是風箱的外殼，鼻孔好比是風箱的噴口，心好比是適當的勞力。由於所生身、鼻孔與心生起，呼吸才能生起。你必須如此觀照呼吸身生起的現象。

然而，只觀照呼吸身的因果關係是不夠的，必須也觀照五蘊的因果關係，即過去第一世臨死時成熟的無明、愛、取、行、業這五種因造成現在世的五蘊，過去第二世臨死時成熟的五種因造成過去第一世的五蘊，然後一直更往過去觀照下去。同樣地，現在世臨死時成熟的五種因造成未來第一世的五蘊，然後一直更往未來觀照下去。必須如此觀照過去、現在、未來

的因果關係。這樣就可以說是安住於觀照身的生起現象或因緣生。

註釋接著解釋呼吸身的壞滅現象如下：關於「安住於觀照身的壞滅現象」這句經文，當風箱的外殼被拆除、風箱的噴口破裂或缺乏適當的勞力時，空氣就無法進出。同樣地，當所生身毀壞、鼻孔破損或心停止作用時，呼吸身就無法進出。因此，由於所生身、鼻孔與心的壞滅，呼吸身也就壞滅。如此觀照就是安住於觀照呼吸身的壞滅現象。

然後你也必須觀照：由於未來無明、愛、取、行、業這五種因滅盡無餘，所以未來五蘊也將滅盡無餘。這樣觀照就是安住於觀照身的壞滅現象或因緣滅。你也應當觀照身的生起與壞滅現象，意即觀照因緣生滅與剎那生滅這兩者。接著佛陀開示觀禪的第三個階段如下：

「或者他建立起『只有身』<sup>7</sup>的正念只為了更高的智慧與正念。」

關於這一段經文，禪修者透過謹慎的觀察而建立

---

<sup>7</sup> 「只有身」是指由於強而有力的觀智，禪修者「只」見到「純粹的名色身」——究竟名色法，絲毫不見色聚等概念法，這是壞滅隨觀智以上這些觀智的特徵。也因為如此，這時開始才被認為是純粹的觀禪。

起正念。他思惟：「只有身存在，但是沒有眾生、沒有人、沒有男人、沒有女人、沒有自我、沒有屬於自我之物、沒有我、沒有我所有、沒有他人、也沒有屬於他人之物。」

這段經文是指從壞滅隨觀智到行捨智這些上層的觀智。如果依照前面談過的方法來修行生滅隨觀智，當觀智變得利而且深的時候，他應當只專注於觀照名色法的壞滅。漸漸地，他見不到色聚，而純粹只見到究竟名色法，並且他不見名色法的生起，而只見到它們的壞滅。那時他見到「只有」純粹的名色「身」存在，不見有眾生、人、男人、女人、我、屬於我所有之物、他人、屬於他人之物。

關於「他建立起『只有身』的正念只為了更高的智慧與正念。」這段經文：「只為了」是指目的。它在說明：建立正念不是為了其他的目的。那麼是為了什麼目的呢？只是為了「更高的智慧與正念」。意思是指：只是為了愈來愈廣大、深遠的智慧與正念。也就是說為了增長正知與正念。

當禪修者只見到名色法的壞滅，並且觀照它們的壞滅為無常、苦、無我時，他的觀智就會漸漸成熟。觀智成熟時，五根也會成熟而且平衡，那時他就能證

悟道果，他心中會生起取涅槃為目標的道智與果智。持續地修行，最後他就能證悟阿羅漢果。佛陀解釋阿羅漢的境界如下：

「他獨立地安住，不執著世間的任何事物。」

「他獨立地安住」是指：他不依靠邪見、渴愛及無明來安住。「不執著世間的任何事物」是指：不認定色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊為「這是我」、「這是我的」或「這是我的自我」。為什麼呢？因為他的道智完全滅除了邪見、渴愛及無明。因此他能獨立地安住，不依靠邪見、渴愛及無明來安住。

以上是修行安般念一直到證悟阿羅漢果的簡要解釋。若能如此有系統地修行，並且有足夠波羅蜜的話，你也可能在今生證悟涅槃。

接著佛陀為安般念這一節作結論說：

「諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。」

在安般念這一節當中，觀察呼吸的正念及正念的目標（五取蘊）是苦諦。無明、愛、取、行、業這五種過去因是集諦。苦諦與集諦這兩者都不生起是滅

諦。在培育生滅隨觀智時，你可以觀照到由於五種因滅盡無餘所以般涅槃時五蘊滅盡無餘，（因滅與果滅）這兩種滅也稱為滅諦，然而它們只是世間的滅諦而已。當你以道智與果智證悟涅槃時，你才了知出世間的滅諦（涅槃）。你應當分辨這兩種滅諦。

了知苦諦、捨棄集諦、以滅諦為目標的正道是道諦。在這裡也必須分辨世間的道智與出世間的道智。世間道智能照見五蘊，這是了知苦諦的觀智；它也能照見苦的因，這是了知集諦的觀智；它也能照見由於五種因滅盡無餘所以般涅槃時五蘊滅盡無餘，這是了知滅諦的觀智。世間道智是指觀智而言；觀智也就是正見。正思惟、正精進、正念與正定這四項因素會與觀智同時生起。在修行之前，你必須先持戒，那就是具備了正語、正業與正命這三項因素。因此總共是八聖道分，這是世間的八聖道分。

禪修者有時必須觀照觀智本身也是無常、苦、無我。那時他了知世間的道諦。因此世間道智能了知世間的四聖諦。

出世間八聖道分與聖道智、聖果智同時生起，它們都以涅槃作為目標。那時，正見了知涅槃，正思惟將心投入涅槃，正念對涅槃明記不忘，正精進努力於

了知涅槃，正定專注於涅槃，正語、正業、正命這三項也同時存在。這是出世間的八聖道分。為什麼在禪修者證悟涅槃的時候，正語、正業、正命這三項也同時存在呢？因為聖道智滅除了能造成邪語、邪業、邪命的煩惱。

如此精勤地修行四聖諦之後，就能達到寂靜。這是致力於修行安般念的比丘的解脫之道。

在《轉法輪經》中，佛陀解釋他自己對四聖諦的親身體驗。他如何解釋呢？請看經文：

「諸比丘，當我思惟著『此是苦聖諦』時——這是前所未聞之法，我的心中生起徹見（*cakkhu* 眼）、生起真知（*ñāṇa* 智）、生起智慧（*paññā* 慧），生起明智（*vijjā* 明），生起光明（*āloko*）。」

「生起光明」是指生起智慧之光。智慧之光如何產生呢？佛陀強調說，智慧之光特別是產生於他證悟涅槃之時。當他以道心（*magga-citta*）與果心（*phala-citta*）體證涅槃時，這兩種心都產生了許多稱為色聚的微粒。每一粒色聚裡都含有好幾種色法，其中一種是顏色（*vaṇṇa*）。道心與果心所產生的每一粒色聚裡的顏色都很明亮。再者，這些心生色聚裡的火界能產生許多新的色聚；每一粒新色聚裡的顏色也都

是很明亮的。由火界產生的色聚稱為時節生色聚。這些時節生色聚裡顏色的光明不只是散佈在身體內而已，也會散佈到身體外面，因此內在與外在都有光明產生，這種光明稱為智慧之光。當佛陀證悟涅槃時，他的心中生起智慧之光。

同樣的道理，當你證悟涅槃時，也必須有智慧之光存在。如果你自認為已經證悟涅槃，但是卻無法見到智慧之光，那麼你所體驗的並不是真正的涅槃。我並不是說涅槃有光，而是體證涅槃的道心與果心能產生明亮的色聚。此光明稱為智慧之光，而非涅槃之光。

再者，你也應記住佛陀以他直觀的智慧——道智——來了知苦諦。什麼是苦諦呢？佛陀已經如此解釋：「簡單地說，五取蘊是苦。」佛陀已經在修行觀禪時透視了五取蘊。同樣地，在你修行觀禪時，也應當透視五取蘊。如果不能了知五取蘊，就無法得到觀智。如果在不了知五取蘊的情況下修行觀禪，那麼你的智慧是很膚淺的，不是真正的觀智。

佛陀了知五取蘊是苦諦。同樣地，如果你已經證悟涅槃，成就須陀洹等果位，你必定也已經了知五取蘊是苦諦。如果你還不了知五取蘊是苦諦，就不可能成為須陀洹或任何聖者。



我想再稍作解釋：舉色取蘊為例。根據佛陀的教導，色法以色聚微粒的形態生起。唯有當你能有系統地分析色聚時，才能照見色聚裡的究竟色法。在修行觀禪時，若無法見到色聚或見到後無法分析它們，就無法照見究竟色法（paramattha-rūpa）。若不了知究竟色法就修行觀禪，那只是膚淺的修行法，不是真正的觀禪。

佛陀繼續開示說：

「諸比丘，當我思惟著『此苦聖諦應當被了知』時——這是前所未聞之法，我的心中生起徹見，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。

諸比丘，當我思惟著『此苦聖諦已經被了知』時——這是前所未聞之法，我的心中生起徹見，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

因此關於苦諦，佛陀教導三種智慧：

- 一、必須了知此是苦諦。這稱為諦智（sacca-ñāṇa），意即了知真理的智慧。
- 二、必須明瞭此苦諦是應當被了知的。這稱為作智（kicca-ñāṇa），意即明白自己有義務要了知苦諦法。

三、必須明瞭此苦諦已經被你了知。這稱為已作智（*kata-nāṇa*）。佛陀本人已經了知五取蘊是苦諦。

接著佛陀以同樣的三種方式教導集諦（苦的因）：

「再者，諸比丘，當我思惟著『此是苦集聖諦』時——這是前所未聞之法，我的心中生起徹見，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

由於大悲心的緣故，我們的菩薩以四阿僧祇與十萬大劫以上的時間不惜生命地積累了無量的波羅蜜。儘管如此，他對佛陀的生命仍然有輕微的執著，因為他知道成佛後將能幫助眾生解脫生死輪迴。

根據《法聚論》（*Dhammasaṅgaṇi*）的註釋《殊勝義註》（*Atthasālinī*），造成我們的菩薩最後這一世果報五蘊的業力乃是他前一世臨死時成熟的慈心觀善業力；那是尚未達到慈心禪之前強而有力的善法。那時他發願要成佛：將佛陀認定為佛陀（認為有佛陀的實體存在，而不認定那只是究竟名色法的組合而已）是無明；由於那無明，他發願成為佛陀是愛；他執著佛陀的生命是取；強而有力的慈心觀善業是行；那些行遺留下來的力量（業力）是業。如此的無明、愛、取、

行、業是五項過去因。佛陀了知這五項過去因是他的集諦（苦的因）。這是諦智。

在你修行觀禪時，也必須了知苦的因，特別是指必須了知緣起法，以觀智照見因果關係。如果不了知緣起法，就不能證悟涅槃，因為集諦是四聖諦中的一項。

佛陀繼續開示說：

「諸比丘，當我思惟著『此苦集聖諦應當被斷除』時——這是前所未聞之法，我的心中生起徹見，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

無明、愛、取是苦的因，必須以觀智和道智來滅除它們。如果能完全滅除這些煩惱，那麼你的一切未成熟業力就不能產生任何果報。業力只有在無明、愛、取的幫助下才能結成果報；若沒有無明、愛、取的幫助，業力就無法結成果報。因此，「此苦集聖諦應當被斷除」這句話是指應當以觀智和道智來完全滅除煩惱。這是作智，意思是了知應當做之事的智慧。你應當做什麼呢？應當滅除煩惱。根據註釋的解釋，你應當「殺死」煩惱。這是指應當將煩惱滅盡無餘。

佛陀繼續開示說：

「諸比丘，當我思惟著『此苦集聖諦已經被斷除』時——這是前所未聞之法，我的心中生起徹見，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

這是已作智，意思是了知已經完成之事的智慧。佛陀已經完成了什麼呢？佛陀已經滅除或殺死了煩惱。因此在集諦中有諦智、作智及已作智這三種智慧。在修行觀禪時，你必須了知集諦；這是諦智。你必須明瞭此苦因是應當被滅除或被殺死的；這是作智。當你證悟涅槃時，你的道智會逐步地徹底滅除煩惱，尤其是愛欲（集諦）。那時你就會明瞭自己已經滅除或殺死了集諦法（苦因）；這是已作諦。

同樣地，佛陀以三種方式教導滅諦如下：

「再者，諸比丘，當我思惟著『此是滅聖諦』時——這是前所未聞之法，我的心中生起徹見，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

這是諦智，意即佛陀了知此是滅諦——苦的滅盡。佛陀是如何滅苦的呢？當他修行觀禪時，他的觀智了知所有的苦諦法（五取蘊）與集諦法（十二緣起支）為無常、苦、無我。如此修行觀禪達到終點時，他證悟了涅槃。證悟涅槃時，他照見五取蘊與十二緣起支

的滅盡無餘。

如何照見呢？他那取涅槃為目標的道智逐步地滅除所有的煩惱。由於煩惱滅盡無餘，因此在般涅槃之後業力無法產生任何果報。由於五種因滅盡無餘，所以五取蘊滅盡無餘，他如此地照見（因與果）這兩種滅盡無餘。

佛陀接著開示說：

「諸比丘，當我思惟著『此滅聖諦應當被證悟』時——這是前所未聞之法，我的心中生起徹見，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

這是作智——了知應當做之事的智慧。在你修行觀禪時，應當努力於證悟涅槃（滅諦）。

佛陀繼續開示：

「諸比丘，當我思惟著『此滅聖諦已經被證悟』時——這是前所未聞之法，我的心中生起徹見，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

這是已作智——了知已做之事的智慧。佛陀已經做了什麼事呢？他已經證悟了涅槃；他了知自己已經證悟涅槃。當你修行觀禪到證悟涅槃時，也會了知自己

已經證悟涅槃。

然後佛陀以三種方式解釋道諦：

「再者，諸比丘，當我思惟著『此是導致苦滅的道聖諦』時——這是前所未聞之法，我的心中生起徹見，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

因此當佛陀證悟時，他了知八聖道分是導致苦滅的修行方法或道路。同樣地，在你修行觀禪時，也應當努力了知八聖道分是導致苦滅的修行方法或道路；這是諦智。

接著佛陀開示作智：

「諸比丘，當我思惟著『此導致苦滅的道聖諦應當被修行』時——這是前所未聞之法，我的心中生起徹見，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

修行觀禪時，你必須修行八聖道分；這是導致苦滅之道。我要稍加解釋：修行觀禪時，首先你必須了知五取蘊（苦諦）；其次必須了知苦的因（集諦），尤其是緣起支。這些苦諦法與集諦法稱為行法。它們生起後就立刻壞滅，因此是無常的。它們受到不斷生滅

的逼迫，因此是苦的。在它們之中沒有穩定的自我存在，因此是無我的。如此修行稱為觀禪。那時，透視這些行法無常、苦、無我三相的是正見；將心投入行法三相的是正思惟；為了透視行法三相而付出的努力是正精進；對行法三相明記不忘是正念；專注於行法三相是正定。如此總共是五項聖道分。

修行到壞滅隨觀智時，你必須觀照所知（*ñāta*）與能知（*ñāṇa*）都是無常、苦、無我。所知是指五取蘊或行法；能知是指觀智。觀智以心路過程的形態生起，在此心路過程中有一個意門轉向心及七個速行心。在意門轉向心剎那中有十二個名法，而在每一個速行心剎那中通常有三十四個名法。在這三十四個名法當中，上述的五項聖道分是最顯著的名法。你必須觀照此能知的觀智也是無常、苦、無我。那時你就能輕易地照見這五項聖道分，它們就是導致苦滅之道，因為那時你已經透過生滅隨觀智清楚地了知「由於五種因滅盡無餘，所以五蘊也會滅盡無餘。」

在修行觀禪之前，你已經先持守別解脫戒或十戒、九布薩支（八戒加上修行慈心觀）、八戒、五戒，那就包含了正語、正業與正命這三項聖道分。正語、正業與正命也是以心路過程的形態與相應名法同時生起，因此你也應當觀照它們為無常、苦、無我。總共

有八項聖道分，這些是你必須修學的。

在觀禪的末端，當你證悟涅槃時，八項聖道分都同時存在，你必須了知它們。如何了知呢？你必須先以果定智（*phalasamāpattiñāṇa*）了知涅槃，出定後檢查在果定中的名法。若你一再地練習，就能照見果定中的名法：如果你在觀照欲界法或初禪法為無常、苦或無我時證悟涅槃，你的道智與果智中都各有三十七個名法。在這三十七個名法裡，八項聖道分都包括在其中。然而，如果你在觀照第二禪法為無常、苦或無我時證悟涅槃，你的道智與果智中都各有三十六個名法。這三十六個名法中包含七項聖道分，因為少了正思惟這項聖道分。

佛陀接著開示已作智：

「諸比丘，當我思惟著『此導致苦滅的道聖諦已經被修行』時——這是前所未聞之法，我的心中生起徹見，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

因此你也必須照見自己已經修行了八聖道分。若無法照見八聖道分，那麼你就不可能已經證悟涅槃。有兩種八聖道分：世間的與出世間的。若欲證悟聖果，無論是成為須陀洹、斯陀含、阿那含或阿羅漢，這兩



種八聖道分你都必須修行。

如此，四諦的每一諦中都各有諦智、作智及已作智這三種智慧，總共有十二種智慧。

佛陀繼續開示說：

「諸比丘，只要我對這三轉十二相四聖諦的如實知見還不十分清淨時，我就還不向諸天、魔與梵天的世界，諸沙門與婆羅門、諸天與人的世間宣稱證悟無上圓滿正覺。

然而，諸比丘，一旦我對這三轉十二相四聖諦的如實知見完全清淨，那時，我就向諸天、魔與梵天的世界，諸沙門與婆羅門、諸天與人的世間宣稱證悟無上圓滿正覺。知見在我的心中生起，我了知：我的解脫是不可動搖的，這是我的最後一生，我將不再有未來的投生。」

以這三轉十二相來了知四聖諦的智慧在他證悟阿羅漢果之後達到圓滿。佛陀的阿羅漢道智與一切知智（*sabbaññutā-ñāṇa*）同時生起。已經證得阿羅漢果的人達到不可動搖的解脫，不會再有投生。

同樣地，當你修行觀禪達到了知四聖諦的階段時，也必須以這三轉十二相來了知四聖諦。在每一諦

的三種智慧當中，諦智是最重要的，它在證悟前與證悟時生起；作智與已作智則在證悟之後才生起。

經文繼續說：

世尊如此說時，五比丘對世尊的話感到歡喜與欣悅。

佛陀所作的開示到此結束。但是《轉法輪經》的經文尚未結束，還列出聽經之後的一些結果。經文繼續如下：

世尊開示完後，憍陳如心中生起清淨無染的法眼，他見到：一切有生起本質之法必定有滅。

這特別是指生滅隨觀智（*udayabbaya-ñāṇa*）而言；生滅隨觀智能照見因緣生滅與剎那生滅。聽完《轉法輪經》之後，憍陳如尊者證悟須陀洹果，那時他心中的生滅隨觀智非常穩固。那是什麼樣的智慧呢？就是了知「一切有生起本質之法必定有滅」的智慧。每一位須陀洹聖者必定已經透徹地了知五蘊（苦諦）與緣起（集諦），也必定已經了知它們是「行法」或「緣生法」（*samudaya-dhamma* 依靠因緣和合而生之法），具有不斷生滅的本質。此智慧必須很穩固。為什麼呢？因為當須陀洹道智了知涅槃時，涅槃能使禪修者的心

冷靜下來。在涅槃的幫助之下，他的道智去除了覆蓋四聖諦的無明。那無明由於須陀洹道智而消失，因此他照見「一切有生起本質之法必定有滅」的智慧非常穩固。在此，我並不是指須陀洹道智使所有的無明消失，而是指使覆蓋四聖諦的無明消失而已，因為無明完全消失只在證得阿羅漢道時才能辦到。

有人可能會問：為什麼憍陳如尊者能夠如此快速地證果呢？我們必須考慮他過去生所積累的波羅蜜。從勝蓮華佛（**Buddha Padumuttara**）的時代開始算起，他已經修積波羅蜜十萬大劫之久。對於具備如此深厚波羅蜜的人，當他們證悟聖果時，也得到了四無礙解智（**paṭisambhidā-ñāṇa**）。得到無礙解智的五項因素前面已經談過，尤其是必須曾經在過去佛的教化期中修行觀禪達到行捨智這一項。由於過去的這些波羅蜜，當他們聽聞有關四聖諦的法時，尤其是有關苦諦法與集諦法的開示時，他們能快速地了悟苦諦法與集諦法為無常、苦、無我。

在《增支部》（**Aṅguttara Nikāya**）的《聞隨行經》（**Sotānugata Sutta**）中，佛陀講述解行並重的比丘有四種可能發生的結果。這樣的比丘背誦佛陀的教導，並且實際地修行觀禪達到行捨智。然而，他在還未證悟涅槃之前就死亡了。他的臨死速行心（**maraṇāsanna**

javana：一生當中最後一個速行心）取行法的無常、苦或無我本質為目標而生起。死後他投生於天界。他的天界結生心、有分心與死亡心也都取同樣那個本質為目標。例如，若前世的臨死速行心取行法的無常本質為目標，投生天界後的這三種心也同樣都取行法的無常本質為目標。取苦本質與無我本質為目標時也是同樣的道理。在這三種心當中，有分心（生命相續流）是最重要的。由於他在作天神這一生中所有的有分心都以行法的本質為目標，因此行法的本質經常存留在他的心中，他能很容易地了知。正因為如此，只要一思惟行法的本質，他能夠快速地證悟涅槃。這是第一種結果。

第二、三種結果是：即使他在天界時未能主動地修行止禪與觀禪，但是當他聽聞有神通而到天界說法的比丘說法時，或者聽聞說法天神說法時，他能夠快速地憶起行法。當他觀照行法為無常、苦或無我時，就能快速地證悟涅槃。

第四種結果是：若他沒有機會聽法，但是前世一同修行而且比他先投生天界的朋友會提醒他（這只是一個例子；比他晚生天者也可能提醒他）。那時如果他觀照行法為無常、苦或無我，就能快速地證悟涅槃。

憍陳如尊者的情況屬於第二種（他雖非天神，但情況類似）。由於他曾在過去佛（尤其是勝蓮華佛）的教化期中修行止觀達到行捨智階段，所以當他聽聞《轉法輪經》（有關四聖諦的法）時能夠快速地證悟涅槃。

經中繼續說：

當世尊如此轉法輪之時，地神發出叫喚：「世尊在波羅奈仙人墜處的鹿野苑轉無上法輪，這法轉不是任何沙門、婆羅門、天神、魔、梵天或世間的任何人所阻止的。」

當四天王天的眾天神聽到地神的叫喚時，他們也發出叫喚：「世尊在波羅奈仙人墜處的鹿野苑轉無上法輪，這法轉不是任何沙門、婆羅門、天神、魔、梵天或世間的任何人所阻止的。」

當忉利天、夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天、梵眾天的眾天神聽到四天王天諸天神的叫喚時，他們也發出叫喚：「世尊在波羅奈仙人墜處的鹿野苑轉無上法輪，這法轉不是任何沙門、婆羅門、天神、魔、梵天或世間的任何人所阻止的。」

就在那個剎那，那個當下，那個瞬間，叫喚

之聲傳遍了整個梵天。一萬個世界系一再地搖動、震動、顫動，並且有廣大無邊、超越諸天威神的殊勝光明現起。

於是，世尊說出這句有感而發的話：「憍陳如確實已經明白了，憍陳如確實已經明白了。」這就是憍陳如得到其名號「明白的憍陳如」（Aññāsi-Kondañña）之由來。

其餘的四位比丘（跋提迦、衛跋、摩訶那摩、阿說示）屬於第四種人。雖然他們有機緣聽聞《轉法輪經》，但是那時他們並未證得任何聖道果。佛陀必須一再地教導他們如何觀照五蘊及緣起，然後教導他們如何觀照這些行法無常、苦、無我的本質。佛陀每天都教導他們，他們才每天有一位證悟須陀洹果。

憍陳如在聽聞《轉法輪經》而證得須陀洹果之後，即刻請求出家。佛陀以如此的話表達同意：「善來，比丘，法已善說，善修梵行以滅盡一切苦。」這是憍陳如尊者受比丘戒的情況。隨後跋提迦、衛跋、摩訶那摩及阿說示也逐日地證悟須陀洹果，並且以同樣的方式得到比丘戒。

你想脫離痛苦嗎？如果想離苦，請聆聽《諦相應·重閣經》（Kūṭāgāra Sutta, Sacca Saṃyutta）：

「諸比丘，若有人如此說：『不必如實地徹見苦聖諦，不必如實地徹見苦集聖諦，不必如實地徹見苦滅聖諦，不必如實地徹見導致苦滅的道聖諦，我就能究竟離苦。』——這是不可能的。

諸比丘，就像有人如此說：『不需要建築樓房的下層，我就能建築上層。』這是不可能的。同樣地，若有人如此說：『不必如實地徹見苦聖諦，不必如實地徹見苦集聖諦，不必如實地徹見苦滅聖諦，不必如實地徹見導致苦滅的道聖諦，我就能究竟離苦。』——這是不可能的。

然而，諸比丘，若有人如此說：『如實地徹見苦聖諦，如實地徹見苦集聖諦，如實地徹見苦滅聖諦，如實地徹見導致苦滅的道聖諦之後，我就能究竟離苦。』——這是可能的。

諸比丘，就像有人如此說：『建築了樓房的下層之後，我就要建築上層。』這是可能的。同樣地，若有人如此說：『如實地徹見苦聖諦，如實地徹見苦集聖諦，如實地徹

見苦滅聖諦，如實地徹見導致苦滅的道聖諦之後，我就能究竟離苦。』——這是可能的。

因此，諸比丘，應當精勤於了知：『這是苦』；應當精勤於了知：『這是苦的原因』；應當精勤於了知：『這是苦的息滅』；應當精勤於了知：『這是導致苦滅之道』。」

若想解脫生死輪迴，最重要的是要了知四聖諦。佛陀在《相應部·邊際村經》(Koṭigāma Sutta, Saṃyutta Nikāya) 中很清楚地顯示這一點：

一時世尊住在跋耆族的邊際村。那時世尊如此對諸比丘說：『諸比丘，正是由於不了知、不徹見四聖諦，因此你我一直在此長久的輪迴中流轉、徘徊。是那四項（聖諦）呢？

諸比丘，正是由於不了知、不徹見苦聖諦，因此你我一直在此長久的輪迴中流轉、徘徊。正是由於不了知、不徹見苦集聖諦，因此你我一直在此長久的輪迴中流轉、徘徊。正是由於不了知、不徹見苦滅聖諦，因此你我一直在此長久的輪迴中流轉、徘徊。正是由於不了知、不徹見導致苦滅的道聖



諦，因此你我一直在此長久的輪迴中流轉、徘徊。

諸比丘，那苦聖諦已經被了知與徹見；那苦集聖諦已經被了知與徹見；那苦滅聖諦已經被了知與徹見；那導致苦滅的道聖諦已經被了知與徹見；對於存在的愛欲已經被切斷，通向存在的渠道已經被毀滅，已經不會再有來生。」

這是世尊所開示的話。如此開示之後，善逝大師又如此說：

由於不如實  
徹見四聖諦  
我等長久地  
流轉種種生

今聖諦已見  
有渠已切斷  
斷除苦之根  
更不復再生



# 無我相經

( Anattalakkhaṇa Sutta )

本經是佛陀成道後在人間開示的第二部經，開示的時間是在佛陀成道後第一次雨季安居的第五天，亦即在佛陀開示《轉法輪經》之後第五天。

大家應當了解：那時五比丘都已經成為須陀洹，能夠以須陀洹道智透徹地了知四聖諦，尤其是苦諦法——五取蘊。

何謂五取蘊？即色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊及識取蘊。色取蘊包括會成為執取之目標的過去、現在與未來、內在與外在、粗與細、低劣與優勝、遠與近的這十一種色法。同樣的道理，會成為執取目標的十一種受稱為受取蘊，會成為執取目標的十一種想稱為想取蘊，會成為執取目標的十一種行稱為行取蘊，會成為執取目標的十一種識稱為識取蘊。這十一種五取蘊是苦諦法。五比丘能以觀智與道智透徹地了知它們。

再者，他們也透徹地了知集諦法，即必須觀照緣起，了知因果關係。苦諦法與集諦法稱為行法（saṅkhāra-dhamma）。他們能輕易地觀照行法

為無常、苦、無我。正因為如此，所以他們在聽完《無我相經》之後能證悟阿羅漢果。

他們具備快速證悟的近因與遠因這兩項因素：他們已經在那一生中修行觀禪，證得須陀洹果，這是近因。在過去佛的教化期中，他們已曾觀照苦諦法與集諦法為無常、苦、無我，達到行捨智的階段，這是遠因。在這兩種因素的支持下，他們能夠快速地證悟阿羅漢果連同四無礙解智。這些是他們的證悟的因素與情況。

且讓我們看經文：

（此經）講於波羅奈附近的鹿野苑。

那時，世尊告訴五比丘說：

「諸比丘，色不是我。諸比丘，如果色是我，那麼色就不會遭遇疾病，而且人們可以控制色，說道：『讓色成為這樣，不要讓色成為那樣。』然而，諸比丘，因為色不是我，所以色會遭遇疾病，人們不能控制色，說道：『讓色成為這樣，不要讓色成為那樣。』」

色法的這種無我本質是「不自在」（*avasavattanaka*），意即色法不會依個人或自我

的意願而生起；它們由於因緣和合而生起，由於因緣壞滅而壞滅。接著佛陀教導其餘的四蘊如下：

「受不是我。諸比丘，如果受是我，那麼受就不會遭遇疾病，而且人們可以控制受，說道：『讓受成為這樣，不要讓受成為那樣。』」

想不是我……

行不是我……

識不是我。諸比丘，如果識是我，那麼識就不會遭遇疾病，而且人們可以控制識，說道：『讓識成為這樣，不要讓識成為那樣。』然而，諸比丘，因為識不是我，所以識會遭遇疾病，人們不能控制識，說道：『讓識成為這樣，不要讓識成為那樣。』」

因此五蘊都是不自在的，不是我們所能控制的。這是它們的無常本質。

然後佛陀以問答的方式來開示，這稱為「記說」(veyyākaraṇa)。

「你們認為如何，諸比丘，色是常的或無常的呢？」

「無常的，世尊。」

從這個問答當中，我們可以看出五比丘已經徹底地照見色法並且了知色法是無常的，因此當佛陀問他們說「色是常的或無常的？」他們能夠輕易地回答說「無常的」。那時他們能以觀智清楚地照見色法的無常本質。如果還未照見色法的無常本質，他們就不可能那樣回答。因此，如果你想要證悟須陀洹果乃至阿羅漢果，你也必須親身以觀智透徹地了知色法的無常本質。

依據佛陀的教導，色法以微粒的形態生起。這些微粒稱為色聚，它們可能比原子更小。你必須有系統地修行四界分別觀，才能照見這些色聚。當你照見色聚時，會發現它們一生起後就立刻壞滅。然而此時還不應觀照它們為無常，因為你還未徹底地破除色法的密集。你必須分析各種色聚，以透視其中的究竟色法。你會發現每一粒色聚裡至少含有八種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素。有些色聚含有九種色法，即前面八種加上命根色（jīvita）。有些色聚含有十種色法，即前面這九種加上淨色（pasāda-rūpa）或性根色（bhāva-rūpa）或心所

依處色（*hadaya-rūpa* 心色）等。唯有當你能如此分析色聚之後，才能透視到其中的究竟色法，然後才能觀照它們的剎那生滅為無常。那時你能輕易地照見它們的無常本質。

色法總共有二十八種，其中十八種是真實色法，它們是觀智的目標；其餘的十種是非真實色法，它們不是觀智的目標<sup>8</sup>。然而，在你觀照色法時，真實色與非真實色都必須觀照，因為若不觀照非真實色，就無法照見真實色。舉例而言，若不觀照空間（*ākāsa*），你就無法照見色聚。空間是非真實色，而不是真實色。其他非真實色法的情況也應同理類推。

當佛陀問五比丘色法是常或無常的問題時，他們清楚地照見色法是無常的，因此回答說：「無常的，世尊。」接著佛陀再問：

「既然是無常的，那麼它是苦的還是樂的呢？」

「苦的，世尊。」

他們也照見色法是苦的。是那一種苦呢？是

---

<sup>8</sup>關於「二十八種色法」，是參見本書後面的「附錄」。

行苦（saṅkhāra-dukkha），即受到不斷生滅逼迫的苦。如果某物受到不斷生滅逼迫，我們能說它是樂的嗎？不能。五比丘能輕易地照見色法的苦本質。

佛陀接著問說：

「既然它是無常的、苦的、變化不定的，那麼，如此地看待它是否適當：『這是我的；這是我；這是我的自我』？」

「當然不適當，世尊。」

色法一生起後就立刻壞滅，因此它們是無常的；它們一直受到生滅的逼迫，因此是苦的；在色法當中沒有一個能控制或主宰的穩定自我存在，因此是無我的。由於色法是無常、苦、無我的，所以我們不能說：「這是我的；這是我；這是我的自我」。如果色法中有一個自我存在，那麼色法應當能穩定地長久存在。然而，事實上色法一生即滅，因此它們當中沒有不變的自我。這就是為何五比丘回答說：「當然不適當，世尊。」這個回答意味著他們已經照見色法的無我本質。

根據註釋的解釋，執著「這是我的」是愛取



( taṇhaggāha )；執著「這是我」是慢取 ( mānaggāha )；執著「這是我的自我」是我取 ( attaggāha )。

對色法的愛取通常透過認為色法能帶來快樂的錯覺而產生。當你照見色法受到不斷生滅逼迫的這種苦本質時，你就不會說「這是我的」。因此，如果你一再地觀照色法為「苦，苦，苦」，達到相當程度時愛取就會消失。觀照色法為苦稱為「苦隨觀」( dukkhanupassanā )，它與「愛取」互相對立。

對色法的慢取通常透過認為值得驕傲的色法是恆常存在的錯覺而產生。當你照見色法為無常時，你就不會說：「這是我」，因為它一直在改變。你無法在色法中見到「我」，如此你的驕慢就失去了立足點，因此當你觀照色法為無常時，慢取就為逐漸消失。這種觀法稱為無常隨觀 ( aniccānupassanā )，它與「慢取」互相對立。

對色法的我取通常透過認為色法中有我的錯覺而產生。當你照見色法為無常與苦時，就不會說色法中有一個恆常不變的自我存在。藉著照見色法的無常本質與苦本質，你觀照色法為無我，

如此我取就會逐漸消失。這種觀法稱為無我隨觀（*anattānupassanā*），它與「我取」互相對立。

在本經中，佛陀首先解釋無常相，接著解釋苦相，最後才解釋無我相，這是因為無我相很難明白的緣故。在其他經中，有時佛陀先解釋無常相，然後解釋無我相；有時佛陀先解釋苦相，然後解釋無我相。在本經中則先解釋無常相與苦相，然後才解釋無我相。

聽聞本經的五比丘能輕易地照見色法為無常、苦、無我。經文繼續說：

「你們認為如何，諸比丘，受是常的或是無常的呢？.....

想是常的或是無常的呢？.....

行是常的或是無常的呢？.....

識是常的或是無常的呢？.....」

五比丘透徹地照見五蘊，並且了知五蘊為無常、苦、無我。於是佛陀教導他們觀禪的五蘊法門如下：

「因此，諸比丘，對於一切的色，不論是

過去的、未來的或現在的，內在的或外在的，粗的或細的、低劣的或高尚的、遠的或近的，都應當以智慧如實地看待它們：『這不是我的；這不是我；這不是我的自我。』」

根據《中部·闍陀教誡經》(Channovāda Sutta, Majjhima Nikāya) 的註釋，「這不是我的；這不是我；這不是我自我」就是三相；因此如果你觀照十一種色法為無常、苦、無我，你就是在觀照「這不是我的；這不是我；這不是我的自我」。這兩種「三相」的解釋法是一樣的。

當五比丘在聽聞佛陀開示《無我相經》時，他們能依循佛陀的教導而修行，當下觀照過去、未來與現在、內在與外在、粗與細、低劣與高尚、遠與近的色法，並且交替地觀照這十一類色法為無常、苦、無我。他們在聽聞佛法的當時就能透徹地修行觀禪，了知這三相。

同樣的方法也適用於受、想、行、識，因此佛陀開示說：

「對於一切的受……

對於一切的想……

對於一切的行……

對於一切的識，不論是過去的、未來的或現在的，內在的或外在的，粗的或細的、低劣的或高尚的、遠的或近的，都應當以智慧如實地看待它們：『這不是我的；這不是我；這不是我的自我。』」

由此可知，五比丘在聽聞佛陀開示的當下就能觀照十一種五取蘊的三相。

大家應當記得，他們從過去十萬大劫以來就曾數度於過去諸佛的教化期中修行這種觀禪，這是他們能證悟的一項因素。另一項因素是，自從聽聞《轉法輪經》之後，他們就能透徹地了知十一種五蘊為無常、苦、無我。他們在五天的時間裡一再反覆地觀照這三相。當他們證悟阿羅漢果的觀智成熟時，佛陀為他們開示這部《無我相經》，原因是那時若他們再度觀照十一種五蘊為無常、苦、無我，就能證悟阿羅漢果。這是佛陀為他們開示本經的理由。

佛陀繼續開示說：

「諸比丘，具備如此的認知之後，善學的

聖弟子對色厭患、對受厭患、對想厭患、對行厭患、對識厭患。如此厭患之後，他遠離欲染。遠離欲染之後，他得到解脫。得到解脫之後，生起了如此的智慧：『我已經得到解脫。』他了解：『生已滅盡，梵行已立，應作皆辦，不受後有。』」

聖弟子對十一種五蘊感到厭患，因為他清楚地照見五蘊無常、苦、無我的本質。

世尊如此開示時，五比丘對世尊的話感到欣悅與歡喜。此經說完之後，五比丘的心解脫諸漏，了無執著。

在聽聞佛陀開示的同時，五比丘當下觀照十一種五蘊為無常、苦、無我。當他們的觀智逐漸成熟時，他們就以斯陀含道智了悟涅槃，將貪欲與瞋恨的力量削弱。然後他們以阿那含道智了悟涅槃，徹底地滅除了瞋恨與欲界的貪欲。最後他們以阿羅漢道智了悟涅槃，徹底地滅除剩餘的所有煩惱，諸如驕慢、愚痴、掉舉、昏沉與睡眠、無明。每一種道智都徹底地滅除特定的煩惱。當他們證悟阿羅漢道時，阿羅漢道智徹底地滅除了剩餘的一切煩惱，因此他們能「解脫諸漏，了無

執著」。若想證得阿羅漢果，你也必須如此修行。

如何實際地修行呢？我想依據《泡沫譬喻經》（*Phenapiṇḍūpama Sutta*）來解釋觀照十一種五取蘊為無常、苦、無我的方法。請聽經文：

一時世尊住在恆河岸邊的阿毗陀處（*Ayojjhā*）。當世尊第一次來到阿毗陀處時，那裡的居士供養一座僧寺給世尊及僧團居住。

當世尊居住在那裡時，有一天傍晚他從所住的香舍出來，坐在恆河岸邊。他見到一大團泡沫順著河水流過來，心裡想：「我要講述關於五蘊的開示。」於是他對圍坐在他身邊的眾比丘說：

「諸比丘，假設恆河上漂著一大團泡沫，一個視力良好的人視察它、深思它、仔細地研究它，於是那團泡沫對此人而言是空的、虛的、沒有實體的，因為一團泡沫中那裡能有什麼實體存在呢？同樣地，諸比丘，無論是那一種色：過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或高尚的、

遠的或近的，比丘都視察它、深思它、仔細地研究它，於是色對比丘而言是空的、虛的、沒有實體的，因為色當中那裡能有什麼實體存在呢？」

佛陀說這個譬喻的用意何在呢？

我們必須考慮以下的幾個要點：

- 一、 首先，他用泡沫空虛、沒有實體的本質來比喻色法（*rūpa* 物質）空洞、沒有實體的本質。如果你修成四界分別觀，就會親自見到我們所執著的這個身體事實上是沒有實體與實質的。身體只是由極端微小的粒子構成的集團而已；這種微粒稱為色聚（*rūpa kalāpa*）。而色聚又是由剎那生滅的究竟色法所組成的。就像當我們試著要握住泡沫時，泡沫會立刻破滅，同樣地，我們身體裡的這些色聚一生起後就立刻解體、消逝。新生起的色聚取代了舊的，然後同樣地立刻消逝。正如我們不可能隨自己的意願而塑造泡沫，同樣地，構成我們身體的色法也不是我們意志所能控制的，沒有恆常

的實質或自我存在。事實上色是無常、苦、無我的。

- 二、 當佛陀見到泡沫順流而下時，他知道泡沫隨時都可能破碎，而且何時破碎是難以預料的。同樣地，深思之後我們知道身體終有一天會瓦解、粉碎，而且我們無法控制使它何時發生。正如隨著河水漂流的泡沫一般，我們都隨著自己的業而在生死輪迴中漂流，不知何時生命會結束。既然我們對此事絲毫不能作主，我們又豈能認定色是常或我呢？

色取蘊並不是無因而自然產生的；它們生起之因緣如下：

- 一、 眼淨色、耳淨色、命根色等業生色依靠五種過去因（無明、愛、取、行、業）而生起。
- 二、 心生色依靠受、想、行、識這四種名蘊而生起；而四種名蘊又是依靠心所依處而生起。
- 三、 時節生色由火界（tejo）所產生，而火界是色蘊當中的一項。



四、食生色由食素所產生，食素也是色蘊當中的一項。

佛陀就是如此解釋色取蘊。佛陀接著開示如下：

「諸比丘，假設在雨季最後一個月下雨的時候，大顆的雨滴直線落下，水面上有水泡生起與破裂。一個視力良好的人視察它、深思它、仔細地研究它，於是水泡對此人而言是空的、虛的、沒有實體的，因為水泡中那裡能有什麼實體存在呢？同樣地，諸比丘，無論是那一種受：過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或高尚的、遠的或近的，比丘都視察它、深思它、仔細地研究它，於是受對比丘而言是空的、虛的、沒有實體的，因為受當中那裡能有什麼實體存在呢？」

佛陀以這個譬喻來表達什麼呢？

受（vedanā）的特相是領受與體驗目標（所緣）。受可分為樂受、苦受及捨受這三種。正如水泡是脆弱的、無法掌握的、一生即滅的，同樣地，

受也是瞬間生滅的、無法被認定為恆常與穩定的。正如水泡在水面上生起，不久即滅，受也是同樣的道理，因為一彈指之間就有一萬億個受生滅過去。正如水泡依靠因緣而生起，同樣地，受依靠過去與現在的因緣而生起。受賴以生起的過去因緣是什麼呢？那就是無明、愛、取、行與業。受的現在因緣是什麼呢？那就是依處、目標與接觸。受不能獨立生起，必須依靠依處、接觸目標而與相應的名法同時生起。其餘的名蘊——想蘊、行蘊、識蘊——也是同樣的道理，都不能獨立生起，必須依靠過去與現在的因緣才能生起。

這是佛陀對受取蘊的解釋。

佛陀接著開示說：

「諸比丘，假設在熱季最後一個月裡的正午時分，有閃動搖晃的海市蜃樓產生。一個視力良好的人視察它、深思它、仔細地研究它，於是那海市蜃樓對此人而言是空的、虛的、沒有實體的，因為海市蜃樓中那裡能有什麼實體存在呢？同樣地，諸比丘，無論是那一種想：過去的、未來的或現在的、內在的或外

在的、粗的或細的、低劣的或高尚的、遠的或近的，比丘都視察它、深思它、仔細地研究它，於是想對比丘而言是空的、虛的、沒有實體的，因為想當中那裡能有什麼實體存在呢？」

佛陀藉著這個譬喻來表達什麼呢？

想（saññā）的特相是標誌及認識目標（所緣），以便再次遇到相同的目標時能夠認得它。想就像海市蜃樓一般，因為它是無法達到的、無法掌握的。它只是一種心所，沒有真正的實體，依靠因緣條件而變異，對一個人而言是一種情況，對另一個人而言又是另一種情況。一切有為法都是無常、苦、無我及不淨的；但是凡夫受到無明的影響，把所見、所聞、所嗅、所嚐、所觸及所知的目標（所緣）都標誌為常、樂、我、淨。這稱為「顛倒想」（saññāvipallāsa 或想顛倒）。正如海市蜃樓蒙騙大眾，同樣地，想使人們相信不淨、苦、無常的事物是美麗、快樂、恆常的。

這是佛陀對想取蘊的解釋。

佛陀繼續開示說：

「諸比丘，假設一個需要心材、找尋心材、四處尋求心材的人帶著一把鋒利的斧頭進入森林中。他見到一大棵芭蕉樹，挺直、新綠、還沒有長出果蕾。他從樹幹的基部將芭蕉樹砍倒，砍掉頂端的樹葉，然後一層層地剝開樹幹。當他逐層地剝開樹幹時，他甚至無法發現軟木材，更不用說心材。一個視力良好的人視察它、深思它、仔細地研究它，於是那棵芭蕉樹對此人而言是空的、虛的、沒有實體的，因為芭蕉樹幹當中那裡能有什麼實體存在呢？同樣地，諸比丘，無論是那一種行：過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或高尚的、遠的或近的，比丘都視察它、深思它、仔細地研究它，於是行對比丘而言是空的、虛的、沒有實體的，因為行當中那裡能有什麼實體存在呢？」

佛陀藉著這個譬喻來說明什麼呢？

正如芭蕉樹幹是許多層鞘的組合體，每一層

都有它自己的特相；同樣地，行蘊（saṅkhāra-khandha）是許多心所的組合體，每一個心所都有自己的特相與作用。

心所（cetasika）有五十二種<sup>9</sup>，它們與心（citta）同時生起，同時壞滅，依靠同樣的依處，緣取同樣的目標，藉著執行各自特有的作用來協助心全面地認知目標。在它們當中，受是受取蘊，想是想取蘊，其餘的五十種心所是行取蘊。有些心所同在一個心識剎那中生起，但並非所有的心所都是如此。舉安般初禪而言，安般初禪裡的禪心是色界善心，在每一個心識剎那中有三十四個名法存在。其中的受是樂受，是受蘊；想是對安般禪相的印象，是想蘊；識是認知安般禪相，是識蘊；其餘的三十一個心所是行蘊。行蘊當中的思是決定善、不善名法產生果報強弱的最顯著因素，意即：若造業時思愈強，所結成的果報就愈強。此外，行蘊中還包括一般的心所，如一境性與作意；善心所，如信、精進與無貪；不善心所，如愚痴、貪欲、瞋恨、邪見等。由於禪心是善心，因此當中沒有不善心所存在。上述這些名法都在同一個心識剎那中生起，然後就消逝無蹤，因此

---

<sup>9</sup> 「五十二心所」請參見本書後面的「附錄」。

它們是無常的。它們依靠過去因緣與現在因緣而生起，而非無端端地生起，因此它們完全沒有恆常的自我或主宰的本質。

這是佛陀對行取蘊的解釋。

佛陀繼續開示說：

「諸比丘，假設一個魔術師或魔術師的學徒在十字路口表演魔術。一個視力良好的人視察它、深思它、仔細地研究它，於是那魔術對此人而言是空的、虛的、沒有實體的，因為魔術當中那裡能有什麼實體存在呢？同樣地，諸比丘，無論是那一種識：過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或高尚的、遠的或近的，比丘都視察它、深思它、仔細地研究它，於是識對比丘而言是空的、虛的、沒有實體的，因為識當中那裡能有什麼實體存在呢？」

佛陀舉出這個譬喻的含意是什麼呢？

識（viññāṇa）的特相是認知目標（所緣）。

如果從識會欺騙人、使人生起邪見的角度來看，識就像魔術一樣。例如，它帶給人如此的錯誤印象：來來去去、站立坐臥的那個人一直擁有同樣的身心。然而，事實上在那些行動當中身心剎那剎那間都在變化，並不是同樣的。看時是看時的身心，聽時是聽時的身心，思考時是思考時的身心，各不相同。這些心識的生起不是意志所能主宰的。我們無法決定：「我要看，我要聽」等，因為識依靠過去因緣與現在因緣而生起。

例如，當顏色同時撞擊眼門（眼淨色）與意門（有分心）時，眼識就在眼門心路過程中生起而執行看的作用；眼識生起的過去因是無明、愛、取、行、業；現在因是顏色、眼根（眼淨色）、接觸、光明與作意。這些只是因緣和合而產生的現象而已，沒有一個「我」在操縱看的過程。即使我們決心不使識生起，而刻意地毀壞眼根、耳根、鼻根、舌根、身根，心中還是會有目標出現，因而意識還是會生起。如此，就像其他種取蘊一樣，識取蘊也是因緣所生的，沒有恆常的自我存在。

我想舉例說明：假設有一個人，他親愛的兒子走失了。由於過度的思念，他會如此想：「哦！我可憐的兒子已經死了，好痛苦啊！我的心日夜

都充滿愁、悲、憂、惱，如此已經過了好幾個月。我將不可能再快樂起來。」

又有這樣的人，具有豐富的物理學常識，並且以自己的知識為傲。當他與一般人談論物理學之後，就如此說：「哦！我的心力是多麼強啊！不像別人的心那樣無能。我比別人擁有更豐富的知識與領會。」

為什麼人們會那樣想呢？因為他們相信心是恆常的，不了解心是依靠過去與現在的因緣而生滅的。

現在，如果有人告訴上述那個悲傷的人說他已經中了一百萬元的彩券，他是否還會如此想：「我的心充滿愁、悲、憂、惱，我將不可能再快樂起來。」？我想不會的，因為悲傷與快樂都不是恆常的，只會隨著因緣而生滅。

再者，如果上述那個以學識為傲的人與博通哲學的智者談論哲學時，他是否還會如此說：「哦！我的心力是多麼強啊！不像別人的心那樣無能。我比別人擁有更豐富的知識與領會。」？我想不會的，因為當因緣條件改變時，心識就隨著改變。



佛陀以五種譬喻分別地解釋五蘊，有系統地顯示五取蘊當中的每一取蘊都是空虛的、沒有實體的、沒有本然的自我。既然眾生純粹只是由五取蘊所構成，別無他物，那麼眾生中那裡能有實質或恆常的自我存在呢？這是佛陀在《泡沫譬喻經》中所開示，觀照十一種五蘊為無常、苦、無我的方法。

為了進一步肯定上述的解釋，我想引用《中部·小薩遮迦經》(Cūḷasaccaka Sutta, Majjhima Nikāya) 當中，薩遮迦所提出的問題及佛陀的答覆：

「沙門喬達摩的弟子如何履行他的教導，聽從他的勸告，而在導師的教法中超越懷疑，免離困惑，獲得堅信，不需依賴他人？」

「在此，火吠舍，對於任何種類的色，無論是過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或高尚的、遠的或近的——我的弟子都以正智如實地這樣照見：『這不是我的，這不是我，這不是我的自我。』對於任何

種類的受……對於任何種類的想……對於任何種類的行……對於任何種類的識，無論是過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或高尚的、遠的或近的——我的弟子都以正智如實地這樣照見：『這不是我的，這不是我，這不是我的自我。』這就是我的弟子履行我的教導，聽從我的勸告，而在我的教法中超越懷疑，免離困惑，獲得堅信，不需依賴他人的方法。」

「大師喬達摩，比丘如何成為諸漏已盡，梵行已立，應作皆辦，已釋重擔，達到真正目標，毀壞存在的枷鎖，透過完全智而徹底解脫的阿羅漢？」

「在此，火吠舍，對於任何種類的色，無論是過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或高尚的、遠的或近的——比丘都已經以正智如實地這樣照見：『這不是我的，這不是我，這不是我的自我。』對於任何種類的受……對於任何種類的想……對於任何種類的行……對於任何種類的

識，無論是過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或高尚的、遠的或近的——比丘都已經以正智如實地這樣照見：『這不是我的，這不是我，這不是我的自我。』這就是比丘成為諸漏已盡，梵行已立，應作皆辦，已釋重擔，達到真正目標，毀壞存在的枷鎖，透過完全智而徹底解脫的阿羅漢之方法。」

由佛陀的這兩段回答可知，不只是要成為阿羅漢需要觀照十一種五蘊的三相而已，要成為須陀洹也必須如此觀照。五比丘在聽聞《轉法輪經》之時與之後都觀照十一種五蘊為無常、苦、無我，因而證得須陀洹果。當他們聽聞《無我相經》時，再度觀照十一種五蘊為無常、苦、無我，因而證得阿羅漢果。若人想成為聖者，就必須以他們作為學習的榜樣。

然而，我們不應爭辯說《無我相經》當中沒有提到五比丘修行了緣起法。事實上，他們在證悟須陀洹果時已經透徹地了知緣起法。在證悟須陀洹果之後的五天當中，他們還是一再地修行緣

起法，並且觀照苦諦法與集諦法為無常、苦、無我。因此他們在證悟阿羅漢果之前就已徹底地明了緣起法。

若未以直觀的智慧了知緣起法，就無法超越疑惑 (vicikicchā)。如此就不可能證悟須陀洹果，更不用說阿羅漢果。請聆聽《因緣相應·緣經》 (Paccaya Sutta, Nidāna Saṃyutta) 裡的開示如下：

「諸比丘，何謂緣起？以生為緣，老死（生起）。無論如來出世與否，此道理皆安立，此是法住性（dhammaṭṭhitatā）、法決定性（dhammaniyāmatā）、緣起性（idappaccayatā）。如來證悟此法、現觀此法。證悟與現觀此法之後，（如來）宣說、教示、告知、設立、開演、解釋、闡明此法，說：『看！諸比丘，以生為緣，老死（生起）。』」

以有為緣，生（生起）；以取為緣，有（生起）；以愛為緣，取（生起）；以受為緣，愛（生起）；以觸為緣，受（生

起)；以六處為緣，觸(生起)；以名色為緣，六處(生起)；以識為緣，名色(生起)；以行為緣，識(生起)；以無明為緣，行(生起)。無論如來出世與否，此道理皆安立，此是法住性、法決定性、緣起性。如來證悟此法、現觀此法。證悟與現觀此法之後，(如來)宣說、教示、告知、設立、開演、解釋、闡明此法，說：『看！諸比丘，以無明為緣，行(生起)。』

諸比丘，此是真如性、不異如性、真實不異性、緣起性。諸比丘，這稱為緣起。

諸比丘，何謂緣起法？諸比丘，老死是無常的、有為的、緣生的、盡法、衰滅法、離貪法、滅盡法；諸比丘，生是無常的、有為的、緣生的、盡法、衰滅法、離貪法、滅盡法；諸比丘，有是無常的、有為的、緣生的、盡法、衰滅法、離貪法、滅盡法；諸比丘，取……愛……受……觸……六處……名色……識……行……諸比丘，無明是無常的、

有為的、緣生的、盡法、衰滅法、離貪法、滅盡法。諸比丘，這些稱為緣起法。

諸比丘，當聖弟子以正智清楚地如實照見這緣起及這些緣起法時，他將不可能（如此地）回溯過去，想著：『過去我是否存在？過去我是否不存在？過去我是什麼？過去我是如何？過去我原本是什麼之後成為了什麼？』他也不可能（如此地）預料未來，想著：『未來我將存在否？未來我將不存在否？未來我將是什麼？未來我將是如何？未來我將是什麼之後將成為什麼？』他對於現在不可能有如此的內在迷惑：『我存在嗎？我不存在嗎？我是什麼？我是如何？（我）這個有情從何而來？將往何去？』

為何（這是不可能的）？諸比丘，因為聖弟子已經以正智清楚地如實照見緣起及緣起法。」

若不了知緣起，就無法成為真正的沙門或婆羅門。「沙門」（*samaṇa*）意即止息煩惱的聖者。

「婆羅門」（*brahmaṇa*）有兩種：生婆羅門（*jāti-*

brahmaṇa) 與清淨婆羅門 (visuddhi-brahmaṇa)。  
 生婆羅門是由於誕生於婆羅門之家而成為婆羅門；清淨婆羅門則是由於滅盡煩惱、心得清淨而成為婆羅門。阿羅漢稱為清淨婆羅門，因為他們已經以阿羅漢道智將煩惱徹底滅除無餘。《因緣相應·沙門婆羅門經》(Samaṇa-brāhmaṇa Sutta, Nidāna Saṃyutta) 當中所說的就是指清淨婆羅門而言。以下是其經文：

「諸比丘，有些沙門或婆羅門不了知老死、老死之因、老死之滅、導致老死滅之道，不了知生……有……取……愛……受……觸……六處……名色……識……不了知行、行之因、行之滅、導致行滅之道，我不認為他們是沙門中的沙門，或婆羅門中的婆羅門。這些尊者們無法以親證的智慧了知（緣起），故無法在今生成就與安住於沙門的目標或婆羅門的目標。

然而，諸比丘，有些沙門或婆羅門了知老死、老死之因、老死之滅、導致老死滅之道，了知生……了知行、行之

因、行之滅、導致行滅之道，我認為他們是沙門中的沙門、婆羅門中的婆羅門。這些尊者們以親證的智慧了知（緣起），而在今生成就與安住於沙門的目標或婆羅門的目標。」

由上述經文的引證中，我們可以了解五比丘在聽聞《轉法輪經》與《無我相經》時必定都已經以正智如實地照見緣起與緣起法。如果不了知緣起及不觀照緣起支為無常、苦、無我，他們就不可能證得須陀洹果與阿羅漢果。因此，觀照十一種五蘊（苦諦法）及緣起（集諦法）是證得聖果所不可或缺的。這是通向徹見四聖諦與證悟涅槃的正道。禪修者應當時常謹記在心並且如法修行，直到透過完全智而徹底解脫，證得阿羅漢果。



## 五比丘

( Pañcavaggiyā )

在此想為各位介紹在《轉法輪經》與《無我相經》中提到的五比丘。他們都曾在過去生中積累波羅蜜。首先我想講述憍陳如尊者的波羅蜜。

### 憍陳如尊者 ( Aññāsi Koṇḍañña Thera )

在勝蓮華佛 ( Buddha Padumuttara ) 的時代他是一位在家居士，見到佛陀宣佈一位比丘為戒臘最高的長老，他發願自己也能在未來佛的教化期中得到同樣的榮銜。為了達成這個心願，他做了許多虔誠的善業，其中一項就是建造一座金色的房舍以供奉佛陀的舍利；並且他在十萬年當中一有機會就修行止禪與觀禪。根據《譬喻經》 ( Apadāna )，他是在勝蓮華佛成佛之後第一位供養食物給佛陀的人。

在毗婆尸佛 ( Vipassī Buddha ) 的時代他也是家居士，名叫摩訶迦拉 ( Mahākāla 大黑 )。他將農作物收成之後九種最初的成果供養給佛陀。

在他的最後這一生，他出生於迦毗羅衛城（**Kapilavatthu**）附近的頭那瓦吐（**Donavatthu**），生為一個非常富有的婆羅門之子。他比喬達摩佛更早出生。人們以他的族姓——憍陳如——來稱呼他。他博通三部吠陀，尤其精通於看相學。我們的菩薩出生為悉達多太子之後，他就是被邀請到王宮為太子看相的八位婆羅門當中的一位。雖然他在吠陀典的研究方面還只算是年輕的新學，但是他是唯一肯定地宣稱太子將會成佛的婆羅門。為太子看相之後，他就與四位同伴——跋提迦、衛跋、摩訶那摩、阿說示——出家去了。為的是要等待太子出家、成道，以便親近、學法、證悟。他們被稱為「五比丘」（**Pañcavaggiyā**）。

菩薩悉達多太子出家後不久，就在優樓頻羅（**Uruvelā**）修行各種苦行，其艱難程度從未有人達到，時間長達六年之久。那時五比丘伴隨著他。有一天太子暈倒在地，有一位天神就去通知他的父親淨飯王（**King Siddhodana**）說太子已經死了。然而淨飯王深信阿私陀仙人的預言，而不相信天神所說的消息。太子的母親投生為兜率天的天子，這時就前來鼓勵太子。後來太子了解到極端苦行是愚蠢的行為，決定要放棄，於是開始正

常地取用食物。五比丘因此對太子感到失望，就離開他而前往仙人墜處（Isipatana）去。

證悟之後，佛陀前往仙人墜處去為五比丘開示《轉法輪經》。聽完經之後，憍陳如與一億八千萬位梵天神都證得初果須陀洹。由於他是第一位了悟佛法——四聖諦——的人，因此佛陀稱讚他說：「憍陳如已經明白了，憍陳如已經明白了。」從此憍陳如就被稱為「明白的憍陳如」（Aññāsi Koṇḍañña）。他是第一位受比丘戒的人，受戒的方式是經由佛陀說：「善來，比丘，法已善說，堅持梵行以究竟離苦。」五天之後他聽聞《無我相經》而證得阿羅漢果。後來在祇園精舍（Jetavana），佛陀在比丘大眾中宣稱他是最先見法第一的大弟子；他也被宣稱為耆宿（rattaññū 年長）第一的大弟子。

在僧團中，憍陳如坐在跟隨佛陀轉法輪的兩位上首弟子（舍利弗與目犍連）的後面。他們禮敬佛陀之後，也禮敬憍陳如尊者。如此他覺得留在佛陀身邊對自己與他人都不太方便。他還發現他的外甥富樓那彌多羅尼子（Puṇṇa-Mantāniputta）在佛教裡出家後將成為說法第一的大弟子。於是他去找他的外甥，剃度他

之後要他去親近佛陀。憍陳如本人則在徵得佛陀的允許之後，前往六牙森林（**Chaddanta Forest**）曼達奇尼（**Mandākinī**）岸邊，在那裡住了十二年。

當我們的菩薩出生時，憍陳如已經三十五歲；菩薩成佛時，他已經七十歲；然後他在森林裡住了十二年，森林裡的大象輪流供養食物給他，並且侍候他。十二年後他回來向佛陀致上最後的禮敬，並且向佛陀辭行，準備般涅槃，那時他已經八十二歲。告別佛陀之後，他回到六牙森林，在那裡般涅槃（最後的寂滅）。據說住在喜馬拉雅山的一切眾生都為此而流淚。他的火葬禮由那伽達多天神（**Deva Nāgadatta**）所領隊的八千頭大象隆重地舉行。從最低的天神到最高的梵天神全部都參加葬禮，每位天神供養一枝檀香木。由阿那律尊者（**Venerable Anuruddha**）為首的五百位比丘也在場。火化後的舍利被送到竹林精舍（**Veḷuvana**），交給佛陀。佛陀親手將舍利安放在從地涌出的銀塔中。大論師覺音尊者（**Venerable Buddhagosa**）說那座銀塔在他的時代還存在。

《長老偈》中有幾首憍陳如尊者所說的偈頌，勸勉同修堅持梵行，因為一切有為法都是無常、苦、無我的。在此，梵行（**brahmacariya**）

是指「教梵行」(sāsana-brahmacariya)與「道梵行」(magga-brahmacariya)。「教梵行」即戒、定、慧三學。「道梵行」即四種聖道。三學是禪修者證得各階聖道的支助因素。

有一次憍陳如尊者接受帝釋天王(Sakka)的請求而開示。帝釋天王聞法之後表示自己非常歡喜，因為那開示就像佛陀親自所說的那樣殊勝。婆耆舍尊者(Venerable Vaṅgīsa)有一次在佛陀面前以偈頌讚歎憍陳如尊者的德行。他說：

繼佛陀之後而開悟，  
精進的憍陳如尊者，  
是獲得安樂住處者，  
是常處於閑靜處者。

修行導師教法者，  
所能體驗證悟的，  
皆已被勤學的他，  
完全無餘地證得。

具足三明的大威德者，  
精通於了知他人之心，  
憍陳如為佛陀之真子，

虔誠頂禮於導師足下。

## 跋提迦尊者（Bhaddiya Thera）

跋提迦是迦毗羅衛城一戶婆羅門人家之子。當我們的菩薩出生之後，跋提迦的父親就是被請去為菩薩看相的八位婆羅門當中的一位。當時他的父親已經太老了，無法出家等待菩薩成道。當阿私陀仙人（Asita, Kāladevila）宣布悉達多太子將會成佛時，跋提迦及以憍陳如為首的其他四位婆羅門就出家等待悉達多太子。當太子在優樓頻羅六年苦行時，跋提迦也隨侍在身邊。後來由於見到太子開始正常地取用食物，對太子感到失望，跋提迦就與其他同伴離開太子，前往仙人墜處去。佛陀成道後在仙人墜處為他們開示《轉法輪經》。跋提迦在下弦月的第一天，亦即開示《轉法輪經》的隔天證悟須陀洹果，成為人間的第二位須陀洹。他在聽聞《轉法輪經》後第五天，聽聞《無我相經》之時與其他四位比丘一起證得阿羅漢果。

## 衛跋尊者（Vappa Thera）

衛跋過去世在勝蓮華佛時代就發願要成為佛

陀的最初弟子之一。為了達成這個目標，他積累波羅蜜，如布施、持戒、修行止禪與觀禪。他曾經當國王十六次，名叫摩訶敦度比（**Mahā-  
dundubhi**）。

在他的最後一生中，他是五比丘之一。他的父親名叫瓦些塔（**Vāsetha**），是迦毗羅衛城的婆羅門。當阿私陀仙人宣布悉達多太子將會成佛時，衛跋及以憍陳如為首的四位婆羅門一起出家。太子六年苦行時衛跋也隨侍在側。後來由於太子放棄苦行而對太子感到失望，於是離開太子而前往仙人墜處。佛陀成道後為他們開示《轉法輪經》。開示後的第二天衛跋證得須陀洹果。第五天衛跋與其他同伴都在聽聞《無我相經》之後證得阿羅漢果。

### 摩訶那摩尊者（**Mahānāma Thera**）

摩訶那摩尊者也是五比丘之一。他在聽聞《轉法輪經》之後第三天證得須陀洹果。第五天聽聞《無我相經》之後證得阿羅漢果。有一次他來到馬奇迦山達（**Macchikāsaṇḍa**）。吉達居士見到他托鉢，對他的威儀舉止感到歡喜，就邀請他到自

己家裡，供養他飲食並且聽他開示。吉達居士對摩訶那摩尊者所開示的法感到非常喜悅，於是將自己的一座優雅的林園——安般達迦林（Ambāṭaka-vana）——供養給摩訶那摩尊者，讓他將那林園獻給僧團，吉達居士並且在林中建造一座大寺院。後來，吉達居士聽聞摩訶那摩尊者開示《六處細說》（Saḷāyatana-vibhatti）——詳細解釋內外六處——之後證得阿那含果（不還；不會再投生於欲界的聖者）。

### 阿說示尊者（Assaji Thera）

阿說示尊者是五比丘當中最年輕的一位。佛陀開示《轉法輪經》之後，他是五比丘當中最後一位證得法眼者（開示後第四天）。在摩訶那摩與阿說示尚未證得須陀洹果的期間，佛陀必須教導他們如何修行，而其他三位比丘則外出托鉢以供六人食用。阿說示尊者在聽聞《無我相經》之後證得阿羅漢果。後來阿說示的一席話令舍利弗與目犍連開悟：那是有一次，當阿說示尊者在王舍城裡托鉢時，四處尋找不死之法的舍利弗見到他，對他的威儀舉止而感到很歡喜，就跟隨著他，直到他托完鉢。等到適當的時機，舍利弗就請問



阿說示尊者他的老師是誰及遵循何種教法。阿說示尊者起先不願意回答，因為他認為自己才剛出家不久。然而舍利弗敦促他依照他自己所了知的說出來。阿說示尊者所說的那首偈頌從此廣為人知，被認為是佛陀教法的主旨。他說：

“ye dhammā hetuppabhavā tesaṃ hetum  
Tathāgato āha, tesañca yo nirodo, evaṃvādī  
Mahāsamaṇo.”

「諸法從因生，如來說其因；彼亦從因滅，此大沙門說。」

意即：「如來教導苦諦法及其因（集諦），也教導彼二者（苦諦與集諦）的無餘寂滅與導致寂滅之道。佛陀大沙門就是教導如此的法。」

舍利弗聽了立刻明瞭，證悟須陀洹果。然後趕緊將自己已經找到真理的這個喜悅訊息告訴目犍連。

舍利弗尊者非常尊敬阿說示尊者。據說從第一次見面的那天開始，只要他聽說阿說示尊者住在那一處，他就向那個方向恭敬地合掌，躺下來睡時也將頭朝向那個方向。這正是聖者感恩的美

德。

這五位比丘證得阿羅漢果時也成就了四無礙解智，因此他們肯定曾在過去佛的教化期中累積充分的波羅蜜。如果你想證得阿羅漢果，就應當學習他們為了徹悟四聖諦而付出的精勤修行。

願大家儘早徹悟四聖諦！

## 皮帶束縛經（一）

（ Gaddulabaddha Sutta 1 ）

《皮帶束縛經》有兩部，這兩部我們都將研究。  
第一部《皮帶束縛經》的經文開始說：

一時世尊住在舍衛城。當時世尊對諸比丘說：

「諸比丘，生死輪迴的源頭是無法察知的。  
在生死輪迴中一再流轉的眾生，被無明所蒙蔽、  
被愛欲所束縛的起點是難以得知的。」

業力只有在無明（*avijjā*）與愛欲（*taṇhā*）的支持下才能產生結果；若沒有無明與愛欲，業力就不能產生任何果報。因此在本經中佛陀教導說生死輪迴（*saṃsāra*）的主因是無明與愛欲。

「無明」是指錯誤地認知有真實的男人、女人等存在。根據佛陀的教導，只有究竟名色法（精神與物質）存在而已，沒有真實的男人、女人存在。如果有人這麼想：「這是男人、女人、兒子、女兒……」，這種錯知就是無明。如果有系統地修行四界分別觀，就能見到名為色聚的微粒。分析各種色聚微粒之後，就

能照見總共二十八種色法（rūpa）。此外還有依靠色法（物質現象）而生起的名法（精神現象）。所以依究竟諦（勝義諦）而言，只有名色法存在而已。然而名色法一生起之後就立即消滅，因此它們是無常的。沒有恆常存在的男人、女人、兒子、女兒等，因此認為有男人、女人等真實存在就是無明。

由於無明的緣故，執著這些對象的愛欲就會依靠無明而生起。在無明與愛欲的幫助之下，成熟的業力就能結成善或惡的果報。這就是為什麼佛陀在本經中說：「在生死輪迴中一再流轉的眾生，被無明所蒙蔽、被愛欲所束縛的起點是難以得知的。」

佛陀繼續開示說：

「諸比丘，汪洋大海有乾涸、竭盡到點水不存的時候；但是我說，被無明所蒙蔽、被愛欲所束縛而在生死輪迴中一再流轉的眾生，他們的痛苦沒有窮盡的時候。」

根據佛教的道理，終有一天世界會被火、水或風所毀滅。佛陀在本經中描述的是世界被火毀滅的情況。那時有愈來愈多個太陽出現。通常四惡道裡的眾生會死亡，投生到人間或欲界天來。當天空中出現五個太陽時，汪洋大海會乾涸、竭盡到點水不存。那時

通常欲界的眾生都會死亡；他們在死亡之前都精進修行而達到禪那。依靠禪那的緣故，他們都投生到梵天界去。因此佛陀開示說即使在那時生死輪迴還是沒有窮盡——「但是我說，被無明所蒙蔽、被愛欲所束縛而在生死輪迴中一再流轉的眾生，他們的痛苦沒有窮盡的時候。」

佛陀繼續開示說：

「諸比丘，眾山之王——須彌山——有被焚燒、毀壞到塵點不存的時候；但是我說，被無明所蒙蔽、被愛欲所束縛而在生死輪迴中一再流轉的眾生，他們的痛苦沒有窮盡的時候。」

當第六個太陽出現時，眾山之王——須彌山——也焚燒、毀壞到塵點不存。那時，以無明及愛欲為根本，禪那的業力使眾生投生到梵天界去，開始另一個生命的流轉。所以佛陀如此開示：「但是我說，被無明所蒙蔽、被愛欲所束縛而在生死輪迴中一再流轉的眾生，他們的痛苦沒有窮盡的時候。」

然後佛陀開示說：

「諸比丘，遼闊的大地有被焚燒、毀壞到寸土不存的時候；但是我說，被無明所蒙蔽、被愛

欲所束縛而在生死輪迴中一再流轉的眾生，他們的痛苦沒有窮盡的時候。」

當第七個太陽出現時，遼闊的大地被焚燒、毀壞到寸土不存。那時，依靠無明及愛欲，剩餘的欲界眾生非常精進地修行以達到禪那。由於禪那的業力，死後他們投生於梵天界。所以佛陀如此開示：「但是我說，被無明所蒙蔽、被愛欲所束縛而在生死輪迴中一再流轉的眾生，他們的痛苦沒有窮盡的時候。」

接著佛陀以狗為譬喻來開示：

「諸比丘，就像一隻以皮帶束縛的狗被綁在牢固的木樁或柱子，牠只能繞著那根木樁或柱子一再地打轉。同樣地，諸比丘，未曾聞法的凡夫未見聖者，未善巧與未調伏於聖者之法（四聖諦）；未見善士，未善巧與未調伏於善士之法，他認為

- （一）色是我，或
- （二）我有色，或
- （三）色在我之中，或
- （四）我在色之中。

他認為受是我……他認為想是我……他認為

行是我……他認為識是我，或我有識，或識在我之中、或我在識之中。

他從色到色、從受到受、從想到想、從行到行、從識到識，一再地奔走、流轉。

當他在其中一再地奔走、流轉時，他無法脫離色、無法脫離受、無法脫離想、無法脫離行、無法脫離識。我說，他無法解脫生、老、死，無法解脫愁、悲、苦、憂、惱，無法解脫痛苦。」

在此，佛陀解釋二十種薩迦耶見 ( sakkāyadiṭṭhi 身見 )，即認為有個體存在的邪見。我想解釋這二十種薩迦耶見。

有色蘊中有四種薩迦耶見：

- 一、 他們將色認定為我：色與我是相同的；我就是色，色就是我。註釋以譬喻來解釋這一點：蠟燭的光與蠟燭的火是相同的；光就是火，火就是光。同樣地，有些相信有我的人認為我就是色，色就是我；色與我是相同的。
- 二、 我有色：在這裡，名（精神）是我，我與色是不同的。他們認為受蘊、想蘊、行蘊及識蘊為我，這四種名蘊擁有色法。註釋以譬

喻來解釋：樹木與樹木的影子是不同的；樹木是一回事，樹木的影子是另一回事；樹木擁有影子。同理，我（名法）好比是樹木；色法好比是樹木的影子。因此我是一回事，色是另一回事；我擁有色。

三、 色在我之中：他們認定名法為我，而色法存在名法之中。註釋以譬喻解釋說：好比花有香味，香味存在花之中。同樣地，我（名法）好比是花，色法好比是香味；色法存在我之中。

四、 我在色之中：他們認定名法為我，而這個我存在於色法之中。註釋以譬喻解釋說：盒子裡有紅寶石，紅寶石存在盒子之中。同理，色法好比是盒子，我（名法）好比是紅寶石；我存在色法之中。

以上是四種譬喻：（一）燭光與燭火、（二）樹木與樹影、（三）花與花香、（四）盒子與寶石。這是《阿毗達摩藏》的註釋《殊勝義註》（*Aṭṭhasālinī*）的解釋。這些是關於色蘊的四種薩迦耶見。關於受蘊、想蘊、行蘊與識蘊也都各有四種薩迦耶見，其情況可以此類推，於是總共有二十種薩迦耶見。



在本經中及第二部《皮帶束縛經》中，佛陀都解釋如何滅除這二十種薩迦耶見，因為這二十種薩迦耶見是一切邪見的基礎。依靠薩迦耶見的緣故，種種邪見如無作用見(akiriyadiṭṭhi)、無因見(ahetukadiṭṭhi)、空無見(natthikadiṭṭhi)才能生起。

- 一、無作用見：否定善法與不善法能產生作用。
- 二、無因見：否定果報的因。
- 三、空無見：否定因能產生果。

這三種邪見都是否定業因與果報。

在本經中，佛陀以狗為譬喻說：「就像一隻以皮帶束縛的狗被綁在牢固的木樁或柱子，牠只能繞著那根木樁或柱子一再地打轉。」那隻以皮帶束縛的狗被人用繩子綁在牢固的木樁或柱子，因此無法逃走。同樣地，如果凡夫有強烈的無明、薩迦耶見與愛欲，就無法解脫生死輪迴，因為這三種煩惱將他綁住了。無明與薩迦耶見蒙蔽他的慧眼，使他無法如實地照見究竟法。薩迦耶見好比是束縛在他脖子上的皮帶；愛欲好比是繩子，將他綁在牢固木樁或柱子上；而五取蘊好比是那根牢固的木樁或柱子。無明與愛欲促使他造作善行或惡行；那些行為稱為業。只要還有無明與愛欲存在，死亡之後，成熟的業力就會產生下一世的結生

識。有了結生識就會再有老、病、死，而愁、悲、苦、憂、惱也都會產生，因此他無法解脫生死輪迴。

舉例而言：假設有人供養燭光給佛像，發願來世成為比丘。根據佛陀所教導的《阿毗達摩藏》，事實上並沒有真實的比丘存在，只有名色法（精神與物質）存在而已。他認為有比丘存在；這就是他的無明。渴望得到比丘的生命就是愛欲。執著比丘的生命就是取。依靠無明、愛、取的緣故，他供養燭光給佛像，這是一種善業，包含行與業力。如此總共是五種因，即無明、愛、取、行、業。如果他能修行緣起，就能照見供養燭光給佛像時有三十四個名法。這些名法一生起後就立刻壞滅；沒有恆常的行法存在。然而它們留下了某種潛在力量。當那個力量成熟時，就能依照他之前所發的願望而產生比丘的五蘊生命，這種力量稱為業力。因此，只要五種因還存在的話，生死輪迴就還會一直繼續，他無法解脫痛苦。

佛陀接著開示說：

「然而，諸比丘，善聞法的聖弟子得以見到聖者，善巧與調伏於聖者之法；得以見到善士，善巧與調伏於善士之法。他不認為色是我，或我有色，或色在我之中、或我在色之中。

他不認為受、想、行是我，他不認為識是我，或我有識，或識在我之中，或我在識之中。

他不再從色到色、從受到受、從想到想、從行到行、從識到識，一再地奔走、流轉。

由於他不繼續在其中奔走、流轉，因此他脫離色、脫離受、脫離想、脫離行、脫離識。

我說，他解脫生、老、死，解脫愁、悲、苦、憂、惱，解脫痛苦。」

如何才能解脫痛苦呢？我們將在第二部《皮帶束縛經》後段加以討論。佛陀在那部經中解釋說：不同的業導致眾生的種種差別。



[回首頁](#)

## 皮帶束縛經（二）

（Gaddulabaddha Sutta 2）

如是我聞，一時世尊住在舍衛城。當時世尊對諸比丘如此說：

「諸比丘，生死輪迴的源頭是無法察知的。在生死輪迴中一再流轉的眾生，被無明所蒙蔽、被愛欲所束縛的起點是難以得知的。

諸比丘，就像一隻以皮帶束縛的狗被綁在牢固的木樁或柱子上，當牠行走的時候，牠靠近那根木樁或柱子而行走；站立的時候，牠靠近那根木樁或柱子而站立；坐下的時候，牠靠近那根木樁或柱子而坐；躺下的時候，牠靠近那根木樁或柱子而躺下。

同樣地，諸比丘，未曾聞法的凡夫認為色是如此：「這是我的；這是我；這是我的自我。」他認為受、想、行、識是如此：「這是我的；這是我；這是我的自我。」行走的時候，他靠近這五取蘊而行走；站立的時候，他靠近這五取蘊而站立；坐下的時候，他靠近這五取蘊而坐；躺下的時

候，他靠近這五取蘊而躺下。

是故，諸比丘，應當經常如此地反省自己的心：『長久以來，這個心就一直受到貪、瞋、癡所污染。』諸比丘，眾生透過心的煩惱而染污；眾生透過心的清淨而淨化。」

在本經中，佛陀也是如此地以狗來比喻未曾聞法的凡夫：「諸比丘，就像一隻以皮帶束縛的狗被綁在牢固的木樁或柱子上。」那隻狗被皮帶束縛住，而且被繩子綁在牢固的木樁或柱子上，因此無法逃脫。同樣地，如果未曾聞法的凡夫有強烈的身見(sakkāyadiṭṭhi 薩迦耶見；認為有個體存在的邪見)與愛欲，就無法解脫生死輪迴。為什麼呢？因為他被身見的皮帶所束縛，被愛欲的繩子綁在五取蘊的牢固柱子上。

當未曾聞法的凡夫看待五蘊為「這是我的自我」時，這就是身見執；當他看待五蘊為「這是我的」時，就是愛欲執；當他看待五蘊為「這是我」時，就是驕慢執。無明經常與這三種執著同時生起。無明與身見蒙蔽他的慧眼，使他無法如實地照見諸法。身見猶如束縛在他頸上的皮帶；愛欲猶如繩子，將他綁在五取蘊的柱子上。在身見、愛欲與驕慢這些煩惱的影響之下，他造作善業或惡業。這些根源於煩惱的業力有潛

在力，能在死亡後產生下一世的生命。有了新的生命之後，就會再生起病、老、死與愁、悲、苦、憂、惱，所以他無法解脫生死輪迴。

是故佛陀說：「諸比丘，應當經常如此地反省自己的心：『長久以來，這個心就一直受到貪、瞋、癡所污染。』諸比丘，眾生透過心的煩惱而染污；眾生透過心的清淨而淨化。」

佛陀接著開示說：

「諸比丘，你們是否見過稱為『行圖』的圖畫？」

「見過，世尊。」

「諸比丘，稱為『行圖』的圖畫其多樣化也是由心設計出來的。然而心遠比那稱為『行圖』的圖畫更多樣化。」

這裡所說的「圖畫」是指「行腳圖」。由於桑卡婆羅門（**Saṅkha Brahmin**）帶著這種圖四處行腳，宣揚他們的教法，所以稱這種圖為「行腳圖」或「行圖」。桑卡婆羅門是異教婆羅門的一派，他們在畫布上畫出善趣與惡趣的各種圖案，用以說明成功與失敗。他們將圖畫展示給人們看，解釋說：「若人做這種行為，則

得到這種結果；若做那種行為，則得到那種結果。」

那些圖畫非常精細，但是心又遠比那些圖畫更精細，因為他們必須事先想好如何在畫布上畫出那些圖畫，然後才依照所想的去畫。有時候也許他們會想要畫一顆比太陽光更亮的紅寶石，但是那只能想像而已，實際上無法畫得出來。由此可知心遠比畫布上所畫的圖案更多樣化。所以佛陀說：「稱為『行圖』的圖畫其多樣化也是由心設計出來的。然而心遠比那稱為『行圖』的圖畫更多樣化。」

「是故，諸比丘，應當經常如此地反省自己的心：『長久以來，這個心就一直受到貪、瞋、癡所污染。』諸比丘，眾生透過心的煩惱而染污；眾生透過心的清淨而淨化。」

諸比丘，我未曾見過有其他任何眾生界像畜生界的眾生那般多樣化。即使畜生界的那些眾生也是心使牠們多樣化的；然而心遠比畜生界的那些眾生更多樣化。」

要點在於：畜生界眾生的多樣化反映出造成牠們投生為畜生的過去業的多樣化。而業的多樣化又根源於愛欲（**taṇhā**）心所的多樣化。

鵝鵝、鸕鶿等畜生在過去世造種種業時並不會如



此想：「我們將要變成如此這般多樣化。」但是，當過去某種惡業的業力成熟時，就造成他們投生於相稱的鴈鶩、鷓鴣等物種（**yonī**）當中。牠們的外表型態、生活方式等差異都根源於物種。投生於某一物種的眾生就相稱於該物種而有多樣化的差異。因此差異在物種中形成，而物種反映出過去的業。

例如，若你在過去生累積了投生為人的善業，當那個善業的業力成熟時，你就會投生於相稱的人類物種裡，而且根據那個物種而產生五取蘊。這就是父母與子女之間通常有相似之處的理由。

同樣地，如果你在過去世累積了投生為鴈鶩的惡業，當該惡業的業力成熟時，就會使你投生於相稱的鴈鶩物種裡，而且依照該物種而產生五取蘊。因此差異在物種中形成，而物種反映出過去的業。

當你在過去世累積善業時，如果存著在未來世享受感官快樂的強烈欲望，當那個業力產生今世的果報時，你就會有享受感官快樂的強烈欲望，成為具有貪欲性格的人。同樣的因果關係可以運用於具有瞋恨性格、愚痴性格、驕慢性格、嫉妒性格等人。

當你在過去世累積善業時，如果對佛、法、僧三寶、業果法則等具有堅強的信心，當那個業力產生今

世的果報時，你就會成為充滿信心、具有信心性格的人。

當你在過去世累積善業時，如果那個善業伴隨著強而有力的慈愛，或者被慈心禪那所圍繞，當那個業力產生今世的果報時，你就會成為充滿慈愛、具有仁慈性格的人。

當你在過去世累積善業時，如果那個善業被強而有力的智慧（如觀智）所圍繞，當那個業力產生今世的果報時，你就會成為利根性、具有智慧性格的人。再者，如果是像行捨智（saṅkhārūpekkhañāṇa）那樣強的觀智之業力產生今世的果報，你就會具有證悟涅槃的強而有力、敏銳的智慧。如果修行止禪與觀禪，你將能快速地徹悟四聖諦。

由於這個緣故，所以佛陀如此開示：

「因此，諸比丘，應當經常如此地反省自己的心：『長久以來，這個心就一直受到貪、瞋、癡所污染。』諸比丘，眾生透過心的煩惱而染污；眾生透過心的清淨而淨化。」

在《中部》（Majjhima Nikāya）裡有一部經，名為《小業分別經》（Cūḷakammavibhaṅga Sutta）。我想依照那部經來解釋業與果的多樣化。

一時世尊住在舍衛城祇陀林給孤獨園。那時婆羅門學生須婆都提子來見世尊，與世尊互相問候。互相問候之後，他坐在一旁，問世尊關於業與果多樣化的十四個問題。

為什麼他會問這些問題呢？根據《中部》的註釋，他的父親都提婆羅門（**Brahmin Todeyya**）是憍薩羅國王的國師。由於都提在世時極端吝嗇，所以死後投生為自己家裡的狗。佛陀將這件事告訴須婆，並且要那隻狗將牠前世作人時所埋藏的寶藏挖出來，藉此證明此狗確實是須婆的父親投生的。這件事激起須婆對佛陀的信心，促使他來見佛陀，並且請問業報的作用。請聆聽他所提出的十四個問題：

「大師喬達摩，是什麼因緣使人類有高下之分？人類有：（一）短命與（二）長壽；（三）多病與（四）健康；（五）醜陋與（六）美麗；（七）無影響力與（八）有影響力；（九）貧窮與（十）富有；（十一）出身低賤與（十二）出身高貴；（十三）智慧暗昧與（十四）智慧高超。大師喬達摩，人類有這些高下之分的原因是什麼？」

佛陀首先以簡要的方式回答他：

「學生，眾生是他們自己所造之業的擁有者，業的繼承人；他們起源於業，繫縛於業，以業為依靠處。就是業使得眾生有高下之分。」

那時須婆如此請求佛陀詳盡地解釋：

「對於大師喬達摩簡要說明而未詳細闡述的這段話，我不了解其中的詳盡含義。如果大師喬達摩肯為我說法，使我了知大師喬達摩所說的詳盡含義，我將感到非常歡喜。」

為什麼佛陀會以聞法者無法明瞭其話中含義的方式來說法呢？那是因為婆羅門通常很驕傲，他們自認為是一切人當中最有智慧的。如果佛陀一開始就詳細地回答，他們可能會說他們早也已經知道佛陀所說的道理。因此佛陀先簡要地回答，當須婆請求佛陀詳細地說法時，佛陀才逐一地回答其問題。

在開始解釋佛陀的回答之前，我想先討論業果法則；這將使我們對佛陀所作的回答有更深入的了解。業果法則非常深奧，是凡夫很難清楚地見到的。它是佛陀教法的核心。要成為真正的佛教徒，最重要的就是要了解與深信業果法則；因此我們必須密切地注意業果法則的解釋。

根據佛陀的教導，一彈指之間就有數百萬個意門

心路過程生滅過去。每一個意門心路過程裡有七個速行心 ( javana )。業就是在速行心剎那中形成。速行心剎那中的思特別稱為業。但是《發趣論》( Paṭṭhāna ) 的業緣章裡提到：速行剎那中名法的力量 ( 業力 ) 也稱為業。請先記住這一點。

業可以分為四種，即現法受業 ( diṭṭhadhamma-vedaniya kamma )、次生受業 ( upapajja-vedaniya kamma )、後後受業 ( aparapariya-vedaniya kamma )、既有業 ( ahosi kamma )。

「現法受業」是指會在當生產生果報的業。「次生受業」是指會在下一生產生果報的業。「後後受業」是指會在下一生之後的未來生中產生果報的業。「既有業」是指所謂的「雖然有這種業形成，但是過去沒有產生果報，現在沒有產生果報，未來也將不會產生果報」。

在這些業裡頭，( 一 )、七個速行心當中第一個速行心的思，不論是善的或惡的，都稱為「現法受業」。就欲界眾生而言，第一個速行心是七個速行心當中最弱的一個，它可能會在當生結成果報。若是沒有在當生結成果報，則它稱為既有業，意即雖然有這種業形成，但是過去沒有結成果報，現在沒有結成果報，未

來也不會結成果報，而只是有業的名稱而已。

（二）、達成目標的第七個速行心的思稱為「次生受業」。就欲界眾生而言，它是七個速行心當中第二弱的。所謂「達成目標」是指完成布施等或殺生等目的。當這個思獲得適當的助緣及受到前面那些速行心重複（*āsevana* 習行）的資助時，就可能會在下一生結成果報。若是沒有在下一生結成果報，則它稱為既有業，即只是有業的名稱而已。

（三）、在第一與第七個速行心之間那五個速行心的思都稱為「後後受業」。它們具有潛在能力，可以在下一生之後的未來生中結成果報，例如在因緣成熟時造成投生，形成結生識剎那的五蘊等。只要它們還未結成果報，它們的這種潛在能力就還會一直潛藏在名色相續流當中，無論再經過多麼長久的生死輪迴，它們都不會變成既有業，直到般涅槃為止。

當第一個速行心的思由於未受到負面妨礙及得到殊勝助緣而具有效力，並且明確地以適當的優先業行生起時，它會在當生結成果報，如此稱它為「現法受業」，因為當那個思如上述那樣有效力時，它能幫助在同一速行剎那中的相應名法。由於它對未來展望的力量弱，並且由於缺乏其他速行心的重複（*āsevana* 習

行)資助，所以它的果報小，也不像另外兩種業那樣能期待到未來世的機緣。它只能在當生結成單純的果報，不能造成未來的投生；正如不能結成果實的花只是單純的花一樣。相反地，另外那兩種業分別能造成下一世與更遠的未來世的投生，它們所結成的果報也比較大。

「若是不能結成果報」：業只有在適當的因緣條件聚合時才能結成果報；若缺乏適當的因緣條件，就無法在當生結成果報。以布施為例，若想要第一個速行心的思能在當生結成果報，布施者必須有德行，接受者必須是剛從滅盡定出定的阿羅漢或阿那含聖者，所布施之物必須是以正當的方法取得，布施者在布施前、布施時與布施後都必須有堅強的意願與歡喜的心，他也必須對業果法則深具信心。如果這些條件不具足，第一個速行心的思就無法在當生結成果報。

為了得到更清楚的了解，我想講述發生在佛陀時代的一個故事：

富樓那 ( Puṇṇa ) 是優多羅難陀母 ( Uttarā-Nandamātā ) 的父親。他是王舍城的貧窮人，替富翁須摩那 ( Sumana ) 做工。然而他與他的妻子都對舍利弗尊者有很強的信心。在一個節慶的日子裡，雖然他

的主人允許他放假，可是他仍然到田裡去做工，因為他實在太窮困了，連稍微享受一下的條件都沒有。當他在田裡忙的時候，舍利弗尊者走過來，坐在距離他的田地不遠的地方，進入滅盡定。富樓那見到了舍利弗尊者，感到很歡喜。等到舍利弗尊者出定之後，他就供養尊者清潔牙齒用的木枝及水。然後舍利弗尊者就離開了。

那時，富樓那的妻子為丈夫送飯來，遇到舍利弗尊者。她心裡想：「有時候我們有物品可以布施，可是找不到接受的人；有時候有接受的人，但是由於我們非常貧窮，沒有物品能夠布施。今天我真是太幸運了，不但有這位尊者作為接受者，而且又有物品可以布施！」於是她很歡喜地將帶在身上的飯供養給舍利弗尊者。然後她回家去重新煮飯，再帶去給丈夫。富樓那聽說妻子供養食物給舍利弗尊者，心裡感到非常高興。吃完飯之後，他就小睡片刻。

醒來之時，他發現剛才自己耕過的田地全部變成黃金。他將這件事報告國王，國王就派出車輛去取黃金。然而，當國王的部下宣稱要為國王拿取黃金而動手取時，黃金立刻變回泥土。只有宣稱要為富樓那拿取時，才能取得黃金。於是那些黃金全部歸屬於富樓那所有。國王還賜給他一個封號——「多富長者」



( Bahudhanaseṭṭhi )。他建造一棟新房子；在新屋落成典禮時對佛陀與僧團做大布施。當佛陀宣說隨喜的謝詞時，富樓那與妻子及女兒優多羅全部證得須陀洹果。

在這個故事裡，富樓那與妻子都是有德行的人；他們所供養的物品是以正當方法取得的；他們在供養時有清淨無染的心；他們對業果法則有堅強的信心；他們在供養之前、供養之時與供養之後心裡都很歡喜；而最重要的一項因素是：接受者舍利弗尊者是剛從滅盡定出定的阿羅漢。由於所有的必要因素都已齊全，所以他那次供養的意門心路過程中第一個速行心的思在當生就結成很大的善報。這種業稱為「現法受業」( ditṭhadhamma-vedaniya-kamma )。

雖然這種果報似乎好得令人難以相信，但是與他的第七個速行心及其餘五個速行心的思將在未來世結成的果報相比之下，這種現世的善報就顯得微不足道了。第七個速行心的思成熟時稱為「次生受業」( upapajja-vedaniya kamma )；它會產生來世天界的殊勝微妙善報。而中間五個速行心的思成熟時稱為「後後受業」( aparapariya-vedaniya-kamma )；它們會在更遠的未來世產生極為殊妙的善報，而且持續很長久的時間。這是由於他在那次布施之前、之時與之後累

積非常多善業的緣故。如果你還記得一彈指之間有數百萬個意門心路過程生滅，而業就是在每一個意門心路過程裡七個速行心中形成的，你就能明白為什麼他累積了那麼多的善業。

業的另一種四分法是：重業（garuka-kamma）、慣習業（āciṇṇa-kamma）、近業（āsanna-kamma）、已作業（katattā-kamma）。

「重業」(garuka-kamma)包括非常令人譴責的、非常不利的不善業，以及非常強而且有利益的善業。重業是非常強的業，必定會產生下一世的結生，沒有任何其他業可以阻止它。當同時有幾個重業即將成熟時，最重的業會優先成熟，而造成投生。

不善的重業包括：

- 一、殺母；
- 二、殺父；
- 三、殺阿羅漢
- 四、以惡意使活著的佛陀身上流血；
- 五、使和合的僧團分裂；
- 六、堅持地執著於否定因果的決定邪見（niyata-micchā-diṭṭhi），到臨命終時都還不捨棄。

在上述這些業當中，前五種（即五逆罪）都是只要做了一次就成為重業；而第六種（決定邪見）則必須堅持到臨死時還不捨棄才成為重業。這類邪見當中經常被提到的三種是：

- 一、無作用見（**Akiriyaḍḍhi**）：否定善業與不善業能產生作用。
- 二、無因見（**Ahetukaḍḍhi**）：否定果報有原因。
- 三、空無見（**Natthikaḍḍhi**）：否定因能產生果報。

這些決定邪見的業力是如此的重大，它們乃至能使人在地獄裡受苦一大劫或更長的時間。只要這種業力還未耗盡，即使在大劫末期世界被毀壞，欲界眾生都投生到梵天界去的時候，正在地獄裡受這種邪見的苦報者仍然無法脫離地獄之苦。那時他不會像其他惡道眾生那樣投生到人間或天界去精進修行禪定，而會投生到他方世界的地獄裡繼續受苦報。

然而，如果一個人在臨命終之前捨棄這類的邪見，那麼他的邪見業就不是重業，也不會造成那樣嚴重的苦報。舍利弗尊者的外甥長爪梵志（**Dīghanakha paribbājaka**）就是一個例子：他原本執著斷見；但是與佛陀交談之後，他捨棄了斷見。這就是為什麼他在

聽聞《長爪經》(Dīghanakha Sutta) 之後能證得須陀洹果的因素之一。

善的重業是指維持到臨死時定力都還不退失的八定而言。它們是廣大業(mahaggata-kamma)。然而，如果無法將定力維持到臨死時還不退失，那樣的八定就不算是重業。

「慣習業」(āciṇṇa-kamma) 是指經常、習慣、重複做的業。若臨死時有慣習業與非慣習業都即將成熟，則慣習業會優先成熟；若有幾個慣習業即將成熟，則最慣習的業將優先成熟而造成下一世的投生；不論是其慣習的是善行或惡行。如法居士(Dhammika) 就是一個例子：他一生當中都持續地布施。在他臨死時這種善業成熟，他見到諸天神駕著榮耀輝煌的天界馬車來迎接他。

「近業」(āsanna-kamma) 是指在臨死時非常清晰地回憶起來的過去所造之業或臨死時所造之業。當一個人臨死時清楚地回憶起過去所作的某一種業時，那個業的業力會造成他下一世的投生。波斯匿王的王后末利迦(Queen Mallika) 就是一個明顯的例子。雖然她是一位虔誠的佛教徒，但是她在臨死時回憶起那一生中所做的一件錯事，於是那個業造成她投生到地

獄裡。不過後來由於善業的緣故，她在地獄受苦一段短時間之後就投生到天界去了。

過去所做而不包含在前面這三種的業稱為「已作業」( *katattā-kamma* )。當沒有前三種業成熟時，則「已作業」將造成下一世的投生。

在上述四種業當中，「重業」最優先成熟，這就是它之所以稱為重業的緣故。當沒有即將成熟的重業時，最慣習的業優先成熟。若也沒有即將成熟的慣習業時，臨死時回憶起的業——近業——將會成熟。如果也沒有近業成熟，則當世或過去世曾作的業（已作業）將會成熟。

業的另一種四分法是：令生業( *janaka-kamma* )、支持業( *upatthambhaka-kamma* )、妨害業( *upapīlaka-kamma* )、毀壞業( *upaghātaka-kamma* )。

「令生業」( *janaka* ) 是造成投生的業，能夠產生下一世結生時及那一期生命中的果報名色蘊。它可以是善的或不善的。唯有在臨死時成熟的業才是令生業，才能造成下一世的結生。

「支持業」( *upatthambhaka* ) 本身不能產生投生的果報，但是當其他的業產生投生的果報之後，它能夠強化已經生起的苦報或樂報並且使它延續下去。例

如當善的令生業導致某個眾生投生為人時，支持業即協助延長其壽命，確保其健康乃至豐衣足食等。

「妨害業」(upapīlaka)則是在其他業產生投生的果報之後阻撓與障礙已經生起的苦報或樂報，不使它延續下去。它切斷其他業的果報，但並沒有產生投生的果報。例如當某個眾生由於善的令生業而投生為人時，妨害業會帶來許多病痛，而阻止那人享受其善業帶來的善報。

「毀壞業」(upaghātaka-kamma)本身可以是善的或不善的。它中斷弱的業，而結成自己的果報。正如一陣敵對的力量能夠中止正在飛行的箭，使它墜落。例如，某個眾生由於善的令生業而生為天神，但是某個毀壞業突然成熟，使他突然死亡而投生於四惡道之一。

另一種理解的方式是如此：當某種業被造作之後，在投生時或一期生命中，由於那個業的結果而有名色法(精神與物質)產生，則那個業稱為「令生業」。當某種業被造作之後，它藉著抑制干擾因素與激起強化因素而幫助與延續其他業所結成的苦報或樂報，那種業稱為「支持業」。當某種業被造作之後，令生業所結成的苦報或樂報被它以生病或四大不調的方式阻

礙，那種業稱為「妨害業」。當某種業被造作之後，其他種業的果報由於令生業效力的緣故，原本能夠持續得更久，但是卻被這種業毀壞、切斷及取而代之，這種業稱為「毀壞業」。

讓我們舉提婆達多 ( Devadatta ) 為例來說明這四種業：他有善的令生業使他投生在皇族裡。由於該令生業及支持業的緣故，他得以繼續活在幸福的生活之中。但是後來當他造作惡行而被僧團隔絕時，妨害業即開始生起效力，他開始受人輕視。他造成僧團分裂的重業則是毀壞業，使他投生到阿鼻地獄裡。

唯有佛陀的業果智才能清楚地照見上述十二種業其業果相續的真實本質；那種智慧是弟子們所沒有的。然而修行觀禪的人還是能部份地了知業果相續的情況。

心中有了這種業果法則的知識之後，讓我們開始來看佛陀如何逐一地回答婆羅門學生須婆的十四個問題。佛陀說：

「那麼，學生，諦聽並且密切地注意我將說的話。」

婆羅門學生須婆問答說：「是的，尊者。」  
世尊如此說：

## 回答一

「在此，學生，有男人或女人殺害眾生，性情凶暴，雙手沾滿血腥，從事毆打與暴力，對眾生殘酷。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於苦界、惡趣、墮處、地獄。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於苦界、惡趣、墮處、地獄，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會短命。學生，這就是導致短命之道，即殺害眾生，性情凶暴，雙手沾滿血腥，從事毆打與暴力，對眾生殘酷。」

投生為人是善業的果報，投生於四惡道則是惡業的果報。如果殺生的業直接決定投生的方式，它會造成投生於四惡道之一道。但是，如果有善業成熟，造成他投生為人，那麼殺生的業會產生與造成投生的業相反的作用，帶來種種災難，乃至嚴重時會造成提早死亡。再者，儘管善業造成他投生為人，但是由於殺業的緣故，那善業不能使他長壽；他還是會短命。同樣的原則也適用以下將談到的不善業在人界成熟的例子：在每一個例子裡，不善業藉著引起與其本身特質相符合的災難而妨礙造成投生人界的善業。

我想講述目犍連尊者的故事：他在過去某一生



中，曾經受到妻子煽動而企圖殺害自己的父母親。他的父母都雙眼失明。他的妻子不願意侍候他們，因此捏造了許多關於他們的不實故事。由於妻子的那些誣告，使他生起想要殺害父母的念頭。有一天，他帶著父母坐著牛車穿過森林，要到另一個村子去。走在森林中時，他們在某處停下來。他假裝是強盜而狠狠地毆打自己的父母，不過他的父母並沒有死。

在那次事件中，他累積了多少不善業呢？許許多多的不善業。如果那時他毆打父母五分鐘的話，他就累積了數以萬億計的不善業。他的動機是要殺害他們；那是一個罪大惡極的不善思。但是當他聽到不知內情的父母滿懷慈悲地呼喚他，叫他趕快自己逃命，不要管他們時，他被父母的愛深深地感動，而停止殘酷的行為。他的內心立刻充滿了悔恨。在這裡，他在毆打父母之前已經累積許多不善的念頭，想著如何殺害他們；毆打過之後，每當他一想起自己忤逆的惡行時，心中就充滿悔恨與難過；這些都是不善法。當這些惡業成熟時，就會產生極端嚴重的惡報。

在他那一世身壞命終時，第七個速行心的不善思造成他投生於地獄，遭受劇烈的痛苦。第二乃至第五個速行心的不善思造成更後來世的地獄投生。如此，他在地獄裡遭受極端痛苦的時間以數百萬年計算。然

而另一方面，他累積了成為喬達摩佛第二位上首弟子的波羅蜜（pāramī）；從最上見佛（Buddha Anomadassī）的時代開始算起，他累積如此的波羅蜜長達一阿僧祇與十萬大劫之久。這些波羅蜜是善業。每當一個善業造成人界的投生之後，過去世企圖殺害父母的惡業就造成種種災難，乃至造成他提前死亡。基於那項惡業，有兩百世以上他都由於頭骨被打碎而死。乃至在他的波羅蜜成熟而成為我們佛陀的第二位上首弟子這一世，儘管他是一位阿羅漢，他仍然因為那項惡業的緣故，頭骨被打碎之後而般涅槃，那個業就是毀壞業。

當他證得阿羅漢果時，他的心因為滅除煩惱而清淨，但是他仍然免不了由於過去世惡業的果報而受苦，因此佛陀說：「是故，諸比丘，應當經常如此地反省自己的心：『長久以來，這個心就一直受到貪、瞋、癡所污染。』諸比丘，眾生透過心的煩惱而染污；眾生透過心的清淨而淨化。」

接著請聆聽佛陀的第二個回答：

## 回答二

「然而，學生，在此有男人或女人捨棄殺

生，禁絕殺生，拋開棍棒與武器，心地溫和與仁慈，安住於對一切眾生的慈悲。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於善趣，乃至天界。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於天界，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會長壽。學生，這就是導致長壽之道，即捨棄殺生，禁絕殺生，拋開棍棒與武器，心地溫和與仁慈，安住於對一切眾生的慈悲。」

在此情況下，不殺生的善業可以直接造成天界的投生或人界的長壽。再者，如果一個人除了不殺生之外，還累積其他的善業，如布施、修行止禪或觀禪等，那麼在不殺生的戒行基礎上，其他的善業變得更殊勝，而且也能直接造成人界的長壽果報。同樣的法則也適用於以下所有關於善業成熟的經文。

關於這一項善業，摩訶迦葉尊者、阿難尊者與兩家尊者 ( **Ven. Bākula** ) 都是典型的例子。摩訶迦葉尊者與阿難尊者都是活到一百二十歲才般涅槃。兩家尊者則活到一百六十歲才般涅槃。

另一個例子是持五戒尊者 ( **Ven. Pañca-sīla Samādāniya** )：他在勝蓮花佛的時代持守五戒長達十

萬年都沒有違犯。在我們喬摩佛的時代，他證得阿羅漢果連同四無礙解智。因此我們可以了解：從勝蓮花佛的時代以來，他必定曾經在過去佛的教化期中修行止禪與觀禪達到行捨智（saṅkhārūpekkha ñāṇa）的階段。雖然他以持戒為重，然而不單只是持戒而已，他還培育強而有力的禪定與觀智，這就是他能保持戒行清淨無瑕的理由。臨死之時，他思惟自己的清淨戒行，心中充滿愉悅與歡喜，死後投生於天界。由於善報的果報，他從一個天界到另一個天界，從天界到人界，從人界到天界，如此地展轉投生。每一世他都具有良好的性格，享受快樂的生活，以及具備高深的學識。在每一生中，他的這三項成果都超越一般人之上。

現代大家都希望獲得這三項成果。由於在強而有力的禪定與觀智的支持之下，戒行能造成這三項成果，所以大家應當振奮精勤地在佛陀的教法中修習這戒、定、慧三學。持五戒尊者在我們佛陀的教法中證得阿羅漢果與四無礙解智，這就顯示清淨的心能使眾生清淨。

接著請聆聽第三個回答：

### 回答三

「在此，學生，有男人或女人以手、土塊、棍棒或刀傷害眾生。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於苦界、惡趣、墮處、地獄。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於苦界、惡趣、墮處、地獄，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會多病。學生，這就是導致多病之道，即以手、土塊、棍棒或刀傷害眾生。」

我將引用一個例子來說明不善業如何產生果報：在我們佛陀的時代，有一個月圓的晚上舍利弗尊者坐在山谷裡，進入某一種定境。那天他剛剃完頭，所以他的頭在月光下顯得閃閃發亮。難陀夜叉（**Nanda**）由於瞋心的緣故，以拳重擊舍利弗尊者的頭。難陀夜叉的力量非常大，乃至能夠一拳將一座山打碎。但是由於該定境的保護，當時舍利弗尊者只是感到輕微的觸覺而已。由於那項不善業，難陀夜叉走開沒多遠就死了，投生到地獄裡。這就是佛陀之所以說眾生被自己內心的煩惱所染污的理由；難陀夜叉無法抑制想要傷害舍利弗尊者的那股瞋心，所以他墮入地獄。如果想避免這種惡報，大家應當克制自己的心，不要去造

作任何不善業。

另一個例子是布提卡達尊者（Pūtigatta Thera）。在迦葉佛（Buddha Kassapa）的時代他是一個捕鳥人。他捉到許多鳥。他將多數的鳥獻入王宮，剩下的也多數都賣掉了。對於賣不完的鳥，由於害怕牠們逃走，因此他折斷牠們的翅膀與腳，使牠們既無法飛走也無法跑掉。由於他從事這樣殘酷的業幾千年的時間，身壞命終之後他投生於地獄惡趣，遭受種種痛苦煎熬幾百萬年之久。後來由於他在迦葉佛時代所造的善業，在我們佛陀的時代他出生為人。他供養一位比丘種種資具；但是那個業的力量不足以抑制過去世傷害與殘殺眾生之業所造成的多病與短命果報。後來他出家為比丘。有一天他生病了，全身長滿了膿瘡，而且那些膿瘡一天比一天擴大，全身的傷口都流出膿血。於是他的全身變得骯髒、可厭與惡臭。同伴比丘們照顧不了他，就丟下他不管。佛陀知道這件事之後，就親自以溫水為他擦洗身體，並且為他清洗袈裟。對於佛陀的慈悲照顧，布提卡達由衷地生起感恩與喜悅，他的心變得愈來愈平靜。佛陀為他講了一個簡短的開示。聽聞開示之時，他能觀照行法的無常、苦、無我本質。開示完後他就證得阿羅漢果，解脫諸漏。所以佛陀一再地如此地敦促諸比丘：「是故，諸比丘，

應當經常如此地反省自己的心：『長久以來，這個心就一直受到貪、瞋、癡所污染。』諸比丘，眾生透過心的煩惱而染污；眾生透過心的清淨而淨化。」

接著請聆聽第四個回答：

## 回答四

「然而，學生，在此有男人或女人不以手、土塊、棍棒或刀傷害眾生。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於樂趣，乃至天界。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於天界，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會健康。學生，這就是導致健康之道，即不以手、土塊、棍棒或刀傷害眾生。」

在此情況下，不傷害眾生的善業能直接造成天界的投生或人界的健康果報。此外，如果那個人還造作了其他善業，如布施、修行止禪與觀禪等，那些善業也能由於該不傷害眾生的清淨戒行而產生天界的投生或人界的健康果報。因此佛陀曾說：“*Ijjhati bhikkhave silavato cetopanidhi visuddhatta.*”——「戒行良好者的願望可以由於其清淨的戒行而圓滿達成。」

兩家尊者（Ven. Bākula）就是一個很好的例子：

在一阿僧祇與十萬大劫之前，當最上見佛（**Buddha Anomadassī**）還未出現於世間時，他是一位博學的婆羅門。後來他出家作隱士，以追求來世的安樂。他住在森林裡修行禪定，成就八種定與五種世間神通。他將寶貴的時間都用於享受禪定中的快樂。最上見佛出現於世間之後，有一次他得到機緣聽佛說法，因而歸依三寶，成為佛教徒。當佛陀胃痛時，他供養藥品，醫治佛陀的病。這種善業是很殊勝的，能夠產生圓滿的果報。正如佛陀在《中部·布施分別經》（**Dakkhina Vibhaṅga Sutta, Majjhima Nikāya**）中所說的：

「當一位有德行的人，以淨信心深信業有大果報，布施如法得來的物品給另一位有德行的人時，我說那樣的布施能帶來圓滿的果報。」

在這件事情上，那位隱士是有德行的人；他的德行伴隨著八定與五神通。再者，他已經歸依三寶，他的德行非常清淨，使得他能夠實現自己的願望。

還有，接受者是佛陀——全世界德行最高的人；所供養的藥品是以正當的方式從森林裡取得的；他在供養前、供養時與供養後都有清淨的信心；他對業能產生大果報具有堅定的信心，因為他能以天眼通見到業



果的作用。由於這些因素，所以他的供養非常殊勝，能產生圓滿的果報。

有一天，當佛陀的病痊癒，身體恢復健康時。他來見佛陀，並且如此發願：

「世尊，如來因為我的藥而身體痊癒。以此善業，願我生生世世沒有疾病，即使是幾秒鐘的不舒服也沒有。」

由於他的善業與願望，他在之後的每一生中都未曾生病，即使幾秒鐘的不舒服也沒有。因此佛陀說：「戒行良好者的願望可以由於其清淨的戒行而圓滿達成。」

在我們行布施的時候，應當效法如此的榜樣。

兩家尊者在最上見佛的時代累積種種波羅蜜長達十萬年之久。身壞命終之後，由於禪定的業力，他投生於梵天界，這是善的重業。在數不盡的大劫裡，有時他投生於天界，有時投生於人界。在所有那段期間裡，他不曾受到病苦或惡道之苦。

在勝蓮花佛（**Padumuttara Buddha**）的時代，他是漢紗瓦帝城（**Hamsāvatī**）的在家居士。他聽到佛陀宣布某一位比丘為健康第一的弟子；於是他累積許多善業，如供養種種資具給佛陀與僧團，並且發願在

未來佛的教化期中得到同樣的榮銜。他得到勝蓮花佛授記將來能成為健康第一的比丘。他在十萬年的生命裡持續地累積善業，如布施、修行止禪與觀禪達到行捨智的階段。

在毗婆尸佛（**Vipassī Buddha**）出現於世間之前，他出生於曼都瓦帝城（**Bandhumatī**）。後來出家為隱士。遇到毗婆尸佛之後，他以佛陀為師。他治好許多比丘由於嗅到有毒花朵而引起的疾病。他以神通在森林裡採集各種藥材，將它們供養給生病的比丘。儘管他對佛陀具有充分的信心，有時間就去見佛聞法，但是他仍然過著隱士的生活，依照佛陀所教導的方法在森林裡修行止禪與觀禪。在那一生中，他醫治比丘疾病的善思是很強的善業，能造成他生生世世健康。身壞命終之後，他由於禪定的業而投生於梵天界，那是善的重業。在大約九十一大劫裡，他在天界與人界之間流轉。在迦葉佛（**Kassapa Buddha**）的時代，他重新整理古老的醫方；這個善業直接造成他的健康與長壽。

在我們的喬達摩佛（**Gotama Buddha**）出現於世間之前，兩家尊者出生於憍賞彌（**Kosambī**）的一戶長者家中。當他的裸姆在雅慕那河（**Yamuna**）為他沐浴時，他滑入水裡而被一隻大魚吞入腹中，然而他

並沒有死。兩家尊者之所以能夠存活是因為他那最後一生的神聖力量的緣故，這是「智慧遍滿神通」（*ñāṇavipphāraiddhi*）所產生的現象，意即在那一世裡，他不可能在尚未證得阿羅漢果之前死亡。這種「智慧遍滿神通」由於他過去世累積的業而在他的身上產生：他在勝蓮花佛的時代得到授記，將成為健康第一的大阿羅漢；那是因為勝蓮花佛已經見到他已累積及將累積足夠的波羅蜜，以成為如此的阿羅漢。「智慧遍滿神通」就是由那些波羅蜜產生的；那些波羅蜜當中有些是促使他長壽的支持業。

一個漁夫捕獲那條大魚，將牠賣給波羅奈城一位長者的妻子。當那條魚被剖開時，他們發現魚的肚子裡有一個嬰兒，活得好好的，分毫沒有受損。長者的妻子將他看成是自己的兒子一般地養育。當這個消息傳出去而嬰兒的家人前來認領時，長者的妻子請求其父母允許她將嬰兒留下來撫養。國王裁決這兩家共同擁有這嬰兒，因此他被取名為兩家（*Bākula*）。他過著榮華富貴的生活。到了八十歲的時候，他有機緣聽聞佛陀說法，對佛法生起信心而出家修行。出家後的七天當中他精進地修行，到了第八天就證得阿羅漢果，連同四無礙解智。

後來佛陀宣布他是健康第一的大弟子。他活到一

百六十歲才般涅槃。他是我們喬達摩佛時代四位大神通者（mahābiñṇā）之一。另外三位分別是舍利弗尊者、目犍連尊者及耶輸陀羅長老尼（Bhadda Kaccāna; Yasodharā Therī）。

兩家尊者的長壽與健康乃是過去生中在戒清淨的基礎上累積善業所造成的。

結論是我們應當記住佛陀的這段教導：

「戒行良好者的願望可以由於其清淨的戒行而圓滿達成。」

接著請聆聽第五個回答：

## 回答五

「在此，學生，有男人或女人具有容易忿恨與惱怒的性格，即使只是稍微受到評論，他就忿怒、生氣、懷有敵意、憤慨，顯現出忿恨、瞋恚、不滿。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於苦界、惡趣、墮處、地獄。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於苦界、惡趣、墮處、地獄，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會長得醜陋。學生，這就是導致相貌醜陋之道，即具有容易忿恨與

惱怒的性格，即使只是稍微受到評論，他就忿怒、生氣、懷有敵意、憤慨，顯現出忿恨、瞋恚、不滿。」

在此我想講述五醜（**Pañcapāpī**）的故事：她是波羅奈城（**Bārāṇasī**）一個窮人的女兒，她的手、腳、嘴巴、眼睛、鼻子都長得很醜陋，所以被稱為「五醜」；然而她的觸感卻是殊妙迷人的。這些都是她過去世所累積的業所造成的。

在過去的某一生中，她是波羅奈城一個貧窮人的女兒。有一位辟支佛（**Paccekabuddha**）需要一團黏土來整理其住處，所以他進入波羅奈城托鉢，以便取得黏土。那位辟支佛靜靜地站在她家門口。第一眼見到的時候，她很生氣地看著那位辟支佛，心裡責怪他為什麼來要黏土；不過她還是將黏土給了那位辟支佛。她的善業被瞋恚所圍繞。雖然那個善業使她投生為女人，但是由於她的瞋恚，所以她長得很醜陋，被稱為五醜。她的觸感很迷人是因為那時她供養辟支佛一團黏土，可用來整理他的住處。

然而，她過去世的善業透過迷人的觸感而產生果報：有一天，她無意間碰觸到波羅奈的國王巴卡（**Baka**）。巴卡迷戀上她，就化裝成一位紳士去拜訪

她家，然後娶了她。後來，巴卡想封她為王后，但是恐怕她醜陋的外表會成為眾人嘲笑的話題。於是巴卡想出一個辦法，使人民都能體驗到五醜極為殊勝美妙的觸感，然後順理成章地封她為王后。後來其他王妃嫉妒她，而將她遺棄在一艘船上，任水漂走。另一個國王巴瓦里亞（Pavariya）獲得了她，而宣稱她屬於自己所有。巴卡聽到這個消息之後很生氣，準備對巴瓦里亞宣戰。不過後來他們和解了，決定從那個時候開始，五醜隔週地輪流住在他們的王宮。是故佛陀在《小業分別經》中如此說：

「就是業使得眾生有高下之分。」

接著請聆聽第六個回答：

## 回答六

「然而，學生，在此有男人或女人不具有忿恨與惱怒的性格，即使是受到許多評論，他也不忿怒、不生氣、不懷敵意、不憤慨，不顯現出忿恨、瞋恚、不滿。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於樂趣，乃至天界。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於天界，而是再投生為人，那麼無論出生於何

處，他都會長得美麗。學生，這就是導致相貌美麗之道，即不具有忿恨與惱怒的性格，即使是受到許多評論，他也不忿怒、不生氣、不懷敵意、不憤慨，不顯現出忿恨、瞋恚、不滿。」

在此我想講述須菩提尊者 ( Ven. Subūti ) 的故事：在勝蓮花佛的時代，他出生於一個富有的家庭，名叫難陀 ( Nanda )。後來他出家為隱士，成為四萬四千名隱士的領袖。他們住在一座大森林裡修行止禪，成就八定與五神通。

有一天，佛陀與十萬位阿羅漢以神通飛到他們的住處。那些隱士非常高興，所以就在幾分鐘內以神通力採集各種花，做成花座。佛陀與諸阿羅漢就坐在那些花座上進入滅盡定 ( *nirodhasamāpatti*：在所預定的一段時間內，名法與心生色法都暫時不生起的一種定境) 七天。在那七天裡，難陀都一直站在佛陀的後面，撐著一支華蓋以遮護佛陀。各位，請看他在累積善業時毅力多麼堅強！他在七天當中都不移動、不躺臥、不吃、不上廁所。他的心非常專注，因為那時他已經精通八定與五神通。他以專注的心站在佛陀後面，撐著花朵製成的傘蓋遮護佛陀連續七天。你可以想像他累積了多少善業：即使只在一彈指之間，就已經有數百萬個善的意門心路過程生滅；七天以來，難

陀的心路過程中產生的善業是不計其數的，這些是欲界的善業。在每個心路過程裡七個速行心的中間五個是比較強而有力的，它們有潛在力，能夠在下一世之後的未來世長期地產生欲界的殊勝果報。至於他的下一世，則由禪那的業（廣大業）產生果報，使他投生於梵天界，因為他的禪那業是重業。

當佛陀與諸阿羅漢從滅盡定出定時，正是供養他們的最佳時機。那些隱士從森林裡採得水果與花，供養佛陀與僧團。佛陀交代一位慈心禪那及接受供養第一的比丘開示佛法，以表達感謝、隨喜、回向與祝福（*anumodana*）。

開示完後，除了難陀之外，其他的隱士全部都證得阿羅漢果。難陀則由於傾心於那位比丘莊嚴的威儀，所以沒有證得任何聖道、聖果。當他知道開示的那位比丘獲得那兩項第一所需具備的特質時，難陀發願將來自己也能得到同樣的成就。

當時難陀的戒行清淨，猶如明亮的寶珠，而且伴隨著八定與五神通；在供養前、供養時與供養後他都對佛法僧三寶有淨信心；他深信業有大果報，因為他能以天眼通清楚地了知業果的作用；接受布施者是世間無上的福田，而且他在最佳的時機布施給他們；因



此他的願望肯定會由於布施者與接受者雙方的清淨而圓滿達成。他發願之後，就得到勝蓮花佛的授記：他將在喬達摩佛的時代成為慈心禪那與接受供養第一的比丘。

雖然他並沒有改變隱士的身份，但是他經常去見佛聞法。他依照佛陀的教導而修行止禪與觀禪，尤其注重於慈心禪那，並且以慈心禪那為基礎進而修行觀禪，達到行捨智的階段。

在此我想對「緣起」再稍加解釋：在他供養水果與花給剛從滅盡定出定的佛陀與僧團之後，他發願要成為慈心禪那與接受供養第一的比丘。根據佛陀的教導，我們的身心是由究竟名色法構成的。如果我們了知它們是究竟名色法，那是正確的、是觀智、是正見；但是如果我們將它們看成是男人、女人、比丘、比丘尼，那就是錯誤的，如此的錯知稱為無明。因此，在他這種情況下，他將一堆究竟名色法看成是慈心禪那與接受供養第一的比丘，這是「無明」；基於無明，他發願成為慈心禪那與接受供養第一的比丘，這是「愛」；他執著於那樣比丘的生命，這是「取」。無明、愛、取稱為「煩惱輪轉」(kilesavaṭṭa)，意即造成生死輪迴的煩惱。

基於無明、愛、取，他供養水果與花給無上的福田——佛陀與僧團，這些善業稱為行。它們是無常的，一生起後就立刻壞滅，然而它們在他的名色相續流當中留下了業力；在《發趣論》(Paṭṭhāna)的業緣那一段裡，業力稱為業。行與業稱為「業輪轉」(kammavatta)，意即造成生死輪迴的業。

以上總共是五種過去因：無明 (avijjā)、愛 (taṇhā)、取 (upādāna)、行 (saṅkhāra)、業 (kamma)。同樣的原理也適用於所有業力成熟、結成果報的情況。

然而他的業被強而有力的慈心禪那所圍繞。為什麼他的慈心禪那能夠強而有力呢？因為他特別注重於修行慈心禪那，這是一項因素。以慈心禪那為基礎，他修行觀禪。由於慈心禪那的支助，他的觀智清晰、深入、徹底、強而有力。他強而有力的觀智回過頭來促使他的慈心禪那更穩固與強而有力。根據《發趣論》，這是強而有力的助緣，稱為「親依止緣」(upanissaya paccaya)。為什麼會如此呢？因為他進入慈心禪，出定之後立即觀照禪那名法為無常、苦、無我。然後又再進入慈心禪，出定後又再觀照禪那名法為無常、苦、無我……如此一再地重複修行。由於這樣不斷重複的禪修，所以他的慈心禪那與觀禪都變得穩固與強而有力，這是另一項因素。

再者，慈心禪正好與瞋恨互相對立。這就是為什麼他的心經常沒有瞋恨的緣故。經由修行止禪與觀禪，他能夠長時期地抑制瞋恨，不使它生起。此外，他的神通也能幫助抑制包括瞋恨在內的一切煩惱；他的觀智也同樣能抑制這些煩惱，所以他的心得到淨化。由於淨化的心，他的願望將能圓滿達成。在那一生中，他修行止禪與觀禪長達十萬年。他的意志力非常堅強，此意志力就是業。當意志力堅強時，沒有什麼願望是不能實現的。

在我們佛陀的時代，他出世為富翁須摩那（**Sumana**）的兒子，給孤獨長者（**Anathapiṇḍika**）的弟弟。由於他的相貌英俊、清秀、美好，所以他被取名為須菩提（**Subhūti**），意即「善相」。這是他過去世沒有瞋恨或其他煩惱圍繞之善業的果報。

在給孤獨長者供養祇園精舍那一天，須菩提恭敬地聆聽佛陀說法，因此對法生起信心而出家。出家後他精通兩部毗尼。從佛陀那裡得到業處之後，就獨自在森林裡修行。他以慈心禪那為基礎，進而修行觀禪，證得阿羅漢果。他平等地說法，不分別親疏好惡。佛陀宣稱他為寂靜遠離（**araṇavihāri** 無諍住者）與接受供養（**dakkhineyya**）第一的大弟子；他那強而有力的慈心禪那使他的心經常寂靜，而且長久以來就已經

遠離煩惱，無諍而住。

據說他在入村托鉢時，先站在每一家施主的門口進入慈心禪那，出定後才接受供養，以便使施主們能得到最大的福德。他行腳來到王舍城，頻毗娑羅王答應要為他建造一個住所，但是忘了履行諾言；須菩提尊者就在露天的地方禪修，結果很久的時間都沒有下雨。頻毗娑羅王後來發現不下雨的原因，就趕緊命令部下先為須菩提尊者建造一間樹葉蓋成的小屋。須菩提尊者一進入小屋，坐在稻草製成的床上時，天就開始下雨。他的心由於慈心禪那與出世間智慧而清淨，因此天神也來保護他免受雨淋濕。由此可知清淨的心使眾生清淨。

接著請聆聽第七個回答：

## 回答七

「在此，學生，有男人或女人心懷嫉妒，對別人獲得的供養、名譽、重視、禮敬、致意與恭敬感到嫉妒、憤慨、滿懷妒忌。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於苦界、惡趣、墮處、地獄。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於苦界、惡趣、墮處、地獄，

而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會沒有影響力。學生，這就是導致沒有影響力之道，即心懷嫉妒，對別人獲得的供養、名譽、重視、禮敬、致意與恭敬感到嫉妒、憤慨、滿懷妒忌。」

這種嫉妒性格在社會生活中會產生許多問題。被嫉妒心征服的男人或女人不能依循佛法的教導而表現正當的行為；他們總是互相折磨與毀滅，及折磨與毀滅弱者。

在此，我想解釋羅沙迦提舍尊者（*Losaka Tissa Thera*）的故事：在迦葉佛的時代他是一位比丘，接受該地區一位富翁的護持。有一天，一位阿羅漢進入這位富翁供養的寺院。富翁很歡喜那位阿羅漢的威儀，就請他住下來，自願要供養他。阿羅漢答應住下來；但是原本居住在那裡的比丘對他生起嫉妒心，因此他向施主說新來的比丘很懶惰，一無是處。他將施主託他供養給那位阿羅漢的食物倒入火炭中，這是他由於嫉妒而造作的不善業。那位阿羅漢知道他的心念，就動身離去，以神通力飛過天空。當這位比丘見到阿羅漢如此離去時，他的心中生起悔恨。他的善業無法優先產生果報，於是死後他投生於地獄。受完地獄之苦後，他投生為夜叉，從來沒有吃飽過。之後的

五百世他都投生為狗，每一世都遭受許多惡業的果報，經常飢餓，不曾吃飽過。

在我們佛陀的時代，他投生為憍賞彌一個漁夫的兒子，取名為羅沙迦（**Losaka**）。在他們的村子裡住著一千戶人家。在羅沙迦投生的那一天，那一千戶人家都挨餓，而且受到種種災難，所以他們將羅沙迦一家人趕走。羅沙迦生長到能走路的程度時，他的母親就交給他一塊陶器的破片，趕他出去行乞。他四處流浪，無人照顧，像烏鴉一般地撿地上的飯團來吃。在他七歲的時候，舍利弗尊者遇到他，同情他的不幸而剃度他。但是他的運氣總是很差：每次托鉢時，得到的食物都很少，從來沒有吃過像樣的一餐。當他修行到相當程度時，就證得了阿羅漢果。為什麼他能證果呢？因為他在迦葉佛的教化期中修行了足以支持他證得阿羅漢果的波羅蜜將近兩萬年之久。儘管他證得了阿羅漢果，但是他還是得不到足夠的食物。每當施主將食物放進他的鉢裡時，食物就立刻消失。原因是過去世他將施主託他供養阿羅漢的食物倒入火炭中，而且他對別人獲得的供養、名譽、重視、禮敬、致意與恭敬感到嫉妒、憤慨、滿懷妒忌。

到了他快要般涅槃的時候，舍利弗尊者認為他應該吃到像樣的一餐。他與羅沙迦一起進入舍衛城去托

鉢，但是沒有人注意到他們。於是他帶羅沙迦回到寺院，自己去托鉢，然後託人將食物帶去給羅沙迦。然而，受他託付的那個人將食物全部吃了。當舍利弗尊者發現這件事時，時間已經過了日正當中。於是他到國王的宮殿裡去，得到了一碗由蜂蜜、酥油、奶油與糖混合成的甜品（*catumadhura*），然後帶去給羅沙迦。他自己捧著碗，而叫羅沙迦吃那碗裡的甜品，以免那甜品消失。當天晚上，羅沙迦提舍尊者就般涅槃了。人們在他的舍利上蓋起一座塔來紀念他。因此佛陀在《皮帶束縛經》中如此開示：「是故，諸比丘，應當經常如此地反省自己的心：『長久以來，這個心就一直受到貪、瞋、癡所污染。』諸比丘，眾生透過心的煩惱而染污；眾生透過心的清淨而淨化。」

接著請聆聽第八個回答：

## 回答八

「然而，學生，在此有男人或女人不心懷嫉妒，對別人獲得的供養、名譽、重視、禮敬、致意與恭敬不感到嫉妒、不憤慨、不滿懷妒忌。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於樂趣，乃至天界。然而，如果在身

壞命終之後他沒有投生於天界，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會具有影響力。學生，這就是導致具有影響力之道，即不心懷嫉妒，對別人獲得的供養、名譽、重視、禮敬、致意與恭敬不感到嫉妒、不憤慨、不滿懷妒忌。」

我將舉例來說明，優樓頻螺迦葉（**Venerable Uruvela Kassapa**）就是很好的例子：

在勝蓮花佛的時代他是一位在家居士。有一天他見到勝蓮花佛宣布獅子音比丘（**Sīhaghosa**）為隨從者人數第一的大弟子；他感到非常歡喜，並且發願自己也能在未來佛的教化期中得到同樣的榮銜。為了實現這個心願，他累積了許多善業。

在此例子裡，他對獅子音比丘獲得的供養、名譽、重視、禮敬、致意與恭敬不感到嫉妒、不憤慨、不滿懷妒忌，而是隨喜其成就：他全身充滿了喜悅與快樂。這種態度帶給他很大的利益，使他獲得愈來愈高的生命。

就緣起法而言，如果他了知比丘只是究竟名色法的組合，則他的了知是正確的，是正見；因為從究竟諦的角度來看，只有究竟名色法存在而已，沒有真實



的比丘、比丘尼存在。他將究竟名色法看成是隨從者人數第一的比丘，這是他的「無明」。基於無明，他發願自己在未來佛的教化期中成為那樣的比丘，這種對生命的渴望就是「愛」。他執著那樣比丘的生命，這就是「取」；事實上，由於不斷重複而變強的愛就是取，他對那樣比丘的生命有不斷的渴望。為了達成那項願望，他累積許多善業，那些善業就是他的行：他持戒清淨，奉行布施與供養資具給佛陀與僧團，修行止禪，並且修行觀禪達到行捨智的階段。那些善業是無常的，一生即滅，但是它們在他的名色相續流裡留下了業力。因此總共有五種過去因，即無明、愛、取、行、業。

後來他出生為馬興達（**Mahinda**）之子，弗沙佛（**Phussa Buddha**）的同父異母之弟。他與另外兩位兄弟平定了邊境的動亂，因此國王賜給他們供養佛陀與十萬位比丘三個月的權利，作為酬勞。他們指派三位大臣安排佛陀與僧團的一切所需；他們自己則受持十戒，親近佛陀，聽聞佛法，一有時間就修行止禪與觀禪。過去的那三位大臣在我們佛陀的時代分別是：頻毗娑羅王（**King Bimbisāra**）、毘舍佉居士（**Visākha**）及護國尊者（**Ven. Ratṭhapāla**）。

那三兄弟在天界與人界流轉，到了最後一生，他

們出生於族姓為迦葉的一個婆羅門家庭。他們學習三部吠陀。後來三兄弟都出家為隱士。

在他們結髮三兄弟（**Tebhatika Jatila**）當中，大哥優樓頻羅迦葉（**Uruvela Kassapa**）與五百名弟子住在優樓頻羅的尼連禪河（**Nerañjara**）邊；河的稍下游處住著老二那提迦葉（**Nadī Kassapa**）及其三百名弟子；再往下游處住著老三伽耶迦葉（**Gayā Kassapa**）及其二百名弟子。

佛陀在仙人墮處（**Isipatana**）度過第一次雨季安居之後，就前去造訪優樓頻螺迦葉。儘管優樓頻螺迦葉警告佛陀說他們供奉聖火的屋舍裡有毒龍居住，但是佛陀仍然選擇在那裡住。佛陀先後地以神通力降伏了兩條吐煙與吐火的毒龍，優樓頻螺迦葉因此很欽佩佛陀的神通，就提議要每天供養佛陀飲食。佛陀住在附近的一個樹林裡三個月，並且多次顯現神通，等待優樓頻螺迦葉心態轉化、堪能聽受佛法。最後佛陀決定直接說穿優樓頻螺迦葉還不是阿羅漢，而且他所遵循的修行方法不能使他證得阿羅漢果，藉此來警醒優樓頻螺迦葉。那時優樓頻螺迦葉才認輸，而且請求出家。佛陀要他將這個決定告訴他的弟子們，讓他們選擇自己未來的方向。他的弟子們早已傾向於佛陀，所以都一起剃髮出家，將螺髮及作火供的器具都丟棄到

河裡。那提迦葉與伽耶迦葉見到從上游漂來的供火具與螺髮，都趕來問發生了什麼事情。了解情況之後，他們也都跟隨佛陀出家。佛陀在象頭山（**Gayāsīsa**）為他們開示《燃燒經》（**Āditta Sutta**）——見《六處相應》（**Salāyatana Saṃyutta**）——他們全部證得阿羅漢果。

佛陀與優樓頻螺迦葉及其眾弟子離開象頭山，來到王舍城。優樓頻螺迦葉當著頻毗娑羅王及集會的人民大眾面前，公開地宣稱自己歸依了佛陀。

他之所以被稱為優樓頻螺迦葉，一方面是為了與其他姓迦葉的人作區別，另一方面是因為他在優樓頻螺出家的緣故。他原本有一千名隨從弟子，他們跟隨佛陀出家之後，還是一直追隨在優樓頻螺迦葉身邊。每一名弟子又剃度了許多人，因此他們這一團比丘人數眾多。

阿難尊者的戒師——毘羅吒獅子（**Belatṭhasīsa**）——就是優樓頻螺迦葉的弟子。當優樓頻螺迦葉歸依佛陀時，他也隨著歸依佛陀。

後來佛陀在比丘大眾中宣布優樓頻螺迦葉是隨從者人數第一的大弟子。這就是為何佛陀說：「就是業使得眾生有高下之分。」

接著請聆聽第九個回答：

## 回答九

「在此，學生，有男人或女人不布施食物、飲水、衣服、馬車、花環、香、油膏、床、住處、燈明給沙門或婆羅門。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於苦界、惡趣、墮處、地獄。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於苦界、惡趣、墮處、地獄，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會貧窮。學生，這就是導致貧窮之道，即不布施食物、飲水、衣服、馬車、花環、香、油膏、床、住處、燈明給沙門或婆羅門。」

這段經文的意思是：由於嫉妒或吝嗇，雖然自己有許多物品可以布施，但是卻絲毫不願布施。由於吝嗇的緣故，可以導致人投生於四惡道之一或成為貧窮的人。

我想講述須婆的父親都提婆羅門（**Brahmin Toddeya**）的故事：他是大沙羅婆羅門（**Mahāsāla Brahmin**），意即在伊車能伽羅（**Ichhānankala**）與瑪那沙卡達（**Manasākata**）集會的婆羅門眾當中，被列

名為卓越婆羅門者。他的永久住所是在都提村 (Tudigama)，因此被稱為都提 (Todeyya)。他是憍薩羅國 (Kosala) 波斯匿王 (King Pasenadi) 的國師。雖然他極端富有，但是卻非常吝嗇。因此儘管佛陀與僧團就住在舍衛城，他卻絲毫不曾布施給他們。他經常教誡兒子須婆不要將任何物品給予任何人，而要不斷地累積財富，就像蜜蜂將蜜汁一點一滴都累積起來一樣，也像白蟻一點一滴地累積泥土，造成白蟻丘一樣。由於他的吝嗇，死後他投生為自己家中的狗；須婆非常寵愛那隻狗。

當佛陀來到須婆的家裡時，那隻狗就對著佛陀吠叫。佛陀責備那隻狗，稱呼那隻狗為都提。須婆聽了非常生氣，但是佛陀要那隻狗將牠前世作人時埋藏的寶藏挖出來，藉此證明那隻狗確實是須婆的父親來投生的。那隻狗死後投生於地獄。

也請記住羅沙迦提舍的故事：由於他的嫉妒與吝嗇，雖然他受完地獄的苦，投生為人，但是無論出生於何處，他都很貧窮。由此可見眾生被自己內心的煩惱所染污。

接著請聆聽第十個回答：

## 回答十

「然而，學生，在此有男人或女人布施食物、飲水、衣服、馬車、花環、香、油膏、床、住處、燈明給沙門或婆羅門。由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於樂趣，乃至天界。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於天界，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會富有。學生，這就是導致富有之道，即布施食物、飲水、衣服、馬車、花環、香、油膏、床、住處、燈明給沙門或婆羅門。」

關於這一點，西瓦利尊者（*Sīvalī Thera*）是很好的例子：在勝蓮花佛的時代，他發願要像勝蓮花佛的弟子善見（*Sudassana*）比丘那樣，成為受供第一的大弟子。為了達成這個心願，他布施佛陀及十萬位比丘僧七天的飲食。這個善業的果報非常大。為什麼呢？

那時候人的平均壽命為十萬歲，大多數人受持五戒而且持戒清淨。他了解戒行良好者的願望可以由於其清淨的戒行而圓滿達成。他修行止禪與觀禪，達到行捨智的階段，這是將來證得阿羅漢果時也具足四無礙解智的必然修行方法。因此他的布施伴隨著戒、定、慧的功德。再者，接受布施者是世間最上的福田——

佛陀與僧團；布施物是以正當的方法得來的；他在布施前、布施時與布施後都具有淨信心；由於他在之前修行觀禪時已經了知緣起，所以他對業能產生大果報深具信心。

由於這些因素，他的布施功德很大，能促使他的願望圓滿達成。而事實上，勝蓮花佛就授記他將在喬達摩佛的教化期中成為受供第一的大弟子。

在毗婆尸佛的時代，他出生於曼都瓦帝城附近。那時人民與國王在比賽誰對佛陀與僧團的布施比較多。當他們需要蜂蜜、凝乳與糖時，他提供了足以供養六萬位比丘的份量。

在利見佛 ( *Atthadassī Buddha* ) 的時代，他作國王，名叫瓦努那 ( *Varuṇa* )。佛陀般涅槃之後，他對菩提樹作大布施，後來在菩提樹下過世，投生於化樂天 ( *Nimmānarati* )。他在人間作國王三十四次，名字都叫作蘇巴武 ( *Subahu* )。根據《譬喻經》 ( *Apadāna* ) 的說明，在他的最後一生裡，他的父親是利加威馬哈力 ( *Liccavi Mahāli* )，他的母親是拘利族 ( *Koliya* ) 的公主蘇巴瓦沙 ( *Suppavāsā* )。因此他出生於一個非常富裕的家庭。

他住在母親蘇巴瓦沙的胎中七年又七個月；最後

她的母親要生他的時候努力了七天，仍然生不出來。蘇巴瓦沙想到自己可能活不久了，就對丈夫說：「我想在死亡之前作布施。」於是交代丈夫送一份供養品去給佛陀。佛陀接受了供養，並且宣說祝福的謝詞。由於這個布施的緣故，她立刻順利地生出西瓦利。當她的丈夫回來時，她交代丈夫再供養佛陀與僧團七天。

西瓦利自從出生以來就有很高的天分。在他出生的那一天，舍利弗尊者就與他交談，並且在徵得他母親的同意之後剃度了他。當他的第一縷頭髮被剃除時，他證得了須陀洹果；第二縷頭髮被剃除時，他證得斯陀含果。剃度後他就離開家庭，住在一間幽靜的小屋禪修。他思惟自己長久住胎之苦，於是精進地修行觀禪，提昇觀智而證得阿羅漢果連同四無礙解智。這是因為他曾在過去佛的教化期中累積深厚的波羅蜜，修行止禪與觀禪達到行捨智階段，尤其是履行「往返義務」。所謂「往返義務」就是在前去托鉢與返回時都專注於修行止禪與觀禪。

然而，是什麼原因造成他延遲出生呢？

過去某一生中，我們的菩薩是波羅奈的國王。那時憍薩羅的國王攻打他，將他殺死，而且將他的王后佔為己有。波羅奈的王子從下水溝逃走，後來招集大



批的軍隊反攻。他的母親聽到這個消息時，就建議兒子圍堵憍薩羅城。她的兒子照著做了。到了第七天，憍薩羅國王被捕捉，頭被砍下來送到波羅奈王子那裡。

過去世那個波羅奈王子在我們佛陀的時代就是西瓦利。他圍堵城池的業造成他在母胎中住七年又七個月，而出生時經歷七天才完成。他過去那一世的母親就是我們佛陀時代的拘利族公主蘇巴瓦沙。

佛陀講述這個故事以解釋為何蘇巴瓦沙懷胎的時間那麼久。正是基於這一點，所以佛陀說：「是故，諸比丘，應當經常如此地反省自己的心：『長久以來，這個心就一直受到貪、瞋、癡所污染。』諸比丘，眾生透過心的煩惱而染污；眾生透過心的清淨而淨化。」

後來佛陀在比丘大眾當中宣布西瓦利是受供第一的大弟子。據說當佛陀前去探視舍利弗尊者最小的弟弟卡底瓦拉尼亞·離婆多尊者（**Khadiravaniya-Revata**）的時候，就是帶著西瓦利尊者同行，因為那條道路難行而且糧食稀少。

又有另一次，西瓦利尊者與五百位比丘一起前往喜馬拉雅山，以試驗自己的福報。結果天神為他們準備了大量的食物。在干吐馬塔那（**Gandhamadana**）地方，有一位名叫那伽達多（**Nagadatta**）的天神在七

天裡都供養他們乳飯。這些是他過去世布施之業的果報。

接著請聆聽第十一個回答：

## 回答十一

「在此，學生，有男人或女人傲慢與過慢，不禮敬應受禮敬者，不起立致敬應受起立致敬者，不讓座位給應受座位者，不讓路給應受讓路者，不恭敬應受恭敬者，不尊重應受尊重者，不奉事應受奉事者，不供養應受供養者，由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於苦界、惡趣、墮處、地獄。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於苦界、惡趣、墮處、地獄，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會出身低賤。學生，這就是導致出身低賤之道，即傲慢與過慢，不禮敬應受禮敬者，不起立致敬應受起立致敬者，不讓座位給應受座位者，不讓路給應受讓路者，不恭敬應受恭敬者，不尊重應受尊重者，不奉事應受奉事者，不供養應受供養者。」

關於這一點，請先聆聽善覺（Suppabuddha）的

故事：

他是釋迦族的王子，他的父母是安闍那( **Añjana** )與耶所塔那( **Yasodharā** )，他有一個兄弟名為坦達巴尼( **Daṇḍapāṇi** )，兩個姊妹分別是我們佛陀的母親摩訶摩耶( **Mahā-Māyā** )及姨母波闍波提瞿曇彌( **Pajāpatī-Gotamī** )。他娶阿彌達( **Amitā** )為妻，生了巴達伽加那·耶輸陀羅( **Bhaddakaccāna-Yasodharā** )及提婆達多( **Devadatta** )。耶輸陀羅嫁給悉達多太子為妻，因此他是佛陀的岳父。據說他因為佛陀拋棄他的女兒及對提婆達多不友善而受到觸怒。有一天，他喝了烈酒而且阻擋佛陀的去路，雖然經過眾比丘一再地請求，他仍然拒絕讓路。於是佛陀轉回頭走了。阿難尊者見到佛陀微笑，就請問佛陀為何微笑。佛陀說七天內善覺會在他自己的王宮樓下陷入地中。善覺偷聽到他們的談話，就將所有的財物搬到自己王宮的第七層樓上，撤除樓梯，關閉所有的門，並且每層樓派一個強壯的警衛守護著。到了第七天，善覺御用的馬掙脫了繩索。由於除了善覺以外，沒有人能夠控制牠，所以他走向門去，準備要捉住那匹馬。門自動打開，樓梯回復原位，那些強壯的警衛將他丟下樓梯去。當他落到樓梯底層時，土地裂開而使他陷入地裡，一直墮到阿鼻地獄( **Avīci-hell** )去。由此可

知：眾生被自己內心的煩惱所染污。

也請聆聽優波離尊者（**Upāli Thera**）的故事：在勝蓮花佛的時代，優波離是一個富有的婆羅門，名叫善生（**Sujāta**）。當佛陀來到他們住的城市開示佛法時，善生在大眾中注意到為佛陀支撐華蓋七天的善慶沙門（**Sunanda**）。佛陀授記說善慶在喬達摩佛的時代將名為富樓那彌多羅尼子（**Puṇṇa Mantāniputta**），是說法第一的大弟子。善生也想在未來見到喬達摩佛。當他聽到勝蓮花佛宣布波提迦比丘（**Pātika**）為持律（**vinaya-dhara** 背誦戒律）第一者時，他發願自己在喬達摩佛的時代也能得到同樣的榮銜。

為了達成這項目標，他累積了許多善行，其中一項就是以重資為佛陀與僧團建造一座寺院，名為所伯那（**Sobhana**）。他也修行止禪與觀禪，達到行捨智的階段。

然而，在二大劫以前他是國王安闍那（**Añjana**）之子，名為善喜（**Sunanda**）。有一天他騎著大象到公園去，路上遇到辟支佛提瓦拉（**Devala**）。他以種種方式辱罵那位辟支佛。他之所以造作這些不善業，乃是因為他對自己的王子身份感到驕傲。那時，善喜立刻全身發高燒。直到他在眾隨從陪同下，去向辟支佛

道歉之後，高燒才退下去。辱罵辟支佛的業是他最後一世出生為優波離後成為理髮師的原因。

在喬達摩佛的時代，他出生於迦毗羅衛城一個理髮師的家庭，後來在王宮裡為王子們服務。當阿那律、阿難等王子們要去阿努比亞芒果園（**Anupiya Mangrove**）跟隨佛陀出家時，優波離伴隨著他們。王子們將自己身上所有的金銀珠寶都送給優波離，但是優波離一再考慮之下還是決定拒絕接受，而且他自己也想出家為比丘。他之所以作此決定是因為他了解釋迦王族多數是急性暴躁的人，他們可能會懷疑他謀殺那些王子而奪取他們的珠寶，如此他恐怕自己的性命難保。

在那些釋迦王子的請求之下，佛陀先剃度優波離，以便讓那些王子學習謙虛。優波離的戒師是迦比達迦尊者（**Ven. Kappitaka**）。當優波離請求佛陀教導他禪修業處及允許他到森林裡去修行時，佛陀沒有同意讓他去森林裡修行，因為如果他到森林裡去修行，他只能學到禪修而已；然而，如果他與佛陀身邊的比丘們住在一起，則他不但能學習到禪修，而且還能學習到佛法。優波離接受佛陀的建議。他精進地修行觀禪，並且在五根達到成熟時證得阿羅漢果，連同四無礙解智。佛陀教導優波離整部律藏（**Vinaya Piṭaka**）。佛陀在僧團大眾當中宣布優波離尊者是精通戒律第一

的大弟子。他經常被提到是律學的權威。在王舍城舉行的第一次佛教聖典結集中，優波離尊者負責解答所有關於戒律的問題；阿難尊者則負責解答所有關於佛法的問題。由此可見：就是業使得眾生有高下之分。

接著請聆聽第十二個回答：

## 回答十二

「然而，學生，在此有男人或女人不傲慢也不過慢，禮敬應受禮敬者，起立致敬應受起立致敬者，讓座位給應受座位者，讓路給應受讓路者，恭敬應受恭敬者，尊重應受尊重者，奉事應受奉事者，供養應受供養者，由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於樂趣，乃至天界。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於天界，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會出身高貴。學生，這就是導致出身高貴之道，即不傲慢也不過慢，禮敬應受禮敬者，起立致敬應受起立致敬者，讓座位給應受座位者，讓路給應受讓路者，恭敬應受恭敬者，尊重應受尊重者，奉事應受奉事者，供養應受供養者。」

關於這一點，我想舉跋提尊者 ( **Bhaddiya Thera** ) 為例：他的母親迦里果達 ( **Kaligodha** ) 是釋迦族裡地位崇高的女性。跋提尊者在比丘眾中是出身高貴第一的大弟子。過去他在勝蓮花佛的教化期中發願得到這項榮銜。那時他出生於一個非常富有的家庭，他累積許多善業，包括修行止禪與觀禪在內。在迦葉佛與喬達摩佛之間的某一世，他是波羅奈城的一位在家居士。他聽說有七位辟支佛常在恆河岸邊用餐，於是他為他們在這裡設置七張石頭製成的座椅，使他們能坐在石椅上用餐。這是他提供座位給應受座位者的美德，也是他為了得到出身高貴的果報所累積的善業之一。

在他的最後一世，他出生於迦毗羅衛城的一個皇族家庭。當他統治著釋迦族當中屬於他的那一國時，阿那律王子是他的好朋友。當阿那律向母親請求出家時，他的母親在盡力婉留無效之下，同意說如果跋提王也出家的話，阿那律才能出家，希望藉此使阿那律打消出家的念頭。阿那律來找跋提王，將跋提王的所有推辭都一一化解，勸他與自己一起出家。於是跋提王、阿那律及其他四位王子都一起在阿努比亞芒果園 ( **Anupiya Mango grove** ) 出家。據說跋提在出家後第一次雨季安居期間證得阿羅漢果，連同四無礙解智。

證得阿羅漢果之後不久，跋提經常在幽靜的樹下禪坐，安住於涅槃之樂。出定後他往往由衷喜悅地如此說：“*Aho sukham aho sukham,*”——「哦，真是快樂！哦，真是快樂！」其他比丘聽到了，以為他禪修出了問題，或者想念起以前當國王時的歡樂，所以將此事報告佛陀。佛陀就要人去將跋提找來，當面問他這件事。跋提回答說：以前他住在王宮裡，儘管各處戒備森嚴，但是他內心仍然感到恐怖與驚惶；現在雖然他獨自住在樹下，卻毫無怖畏，內心無為、安穩而住。這就是他之所以有感而發「哦，真是快樂！」的原因。

由於過去世善業的緣故，跋提曾經連續五百世作國王；乃至在最後那一生中，儘管當時還有許多出身高貴的人，佛陀還是宣布跋提是出身高貴第一的比丘。由此可見：就是業使得眾生有高下之分。

接著請聆聽第十三個回答：

### 回答十三

「在此，學生，有男人或女人拜訪沙門或婆羅門時不請問『尊者，什麼是善的？什麼是不善的？什麼是有過失的？什麼是沒有過失



的？什麼是應培育的？什麼是不應培育的？什麼行為導致長久的痛苦？什麼行為導致長久的安樂？』由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於苦界、惡趣、墮處、地獄。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於苦界、惡趣、墮處、地獄，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會智慧暗昧（劣慧）。學生，這就是導致智慧暗昧之道，即拜訪沙門或婆羅門時不請問『尊者，什麼是善的？什麼是不善的？什麼是有過失的？什麼是沒有過失的？什麼是應培育的？什麼是不應培育的？什麼行為導致長久的痛苦？什麼行為導致長久的安樂？。』」

關於這段經文，此人墮入惡道的原因並不是單純由於他沒有請問上述那些問題，而是在沒有請問那些問題的情況下，由於不了解如何從事正當的行為，而做了許多錯事。由於那些錯事與不善業，才造成他投生於惡道。

我想講述須尼達尊者（**Sunīta Thera**）的故事：在過去某一生中，他曾經對正在村子裡托鉢的一位辟支佛輕視地說：「你跟大家一樣有手有腳，你應該跟大家一樣工作來謀生。如果你沒有任何技能，那麼你應

該靠撿拾垃圾桶裡的垃圾與廢物來謀生。」

為什麼他會做出如此的錯事呢？因為他不親近沙門或婆羅門，不去了解什麼是善，什麼是不善，因此他愚痴蒙昧。由於智慧暗昧的緣故，他累積了錯事與惡業。

他不懂得禮敬應受禮敬者，恭敬應受恭敬者，尊重應受尊重者，奉事應受奉事者，供養應受供養者。相反地，他以輕視的口氣對一位辟支佛說話。由於這個惡業，身壞命終之後他墮入惡道受苦。因此，愚痴是眾生的一項很危險的煩惱。

在喬達摩佛的時代，他出生於王舍城一個清道夫的家庭，依靠打掃街道而勉強維持貧苦的生活。有一天，佛陀觀察到須尼達過去世曾經累積足夠的波羅蜜，能支持他證得阿羅漢果。於是在清晨的時候，佛陀與五百位比丘去造訪須尼達。那時他正在清掃街道與撿拾垃圾桶裡的垃圾與廢物。當他見到佛陀時，內心充滿了敬畏，不知道自己該站在那裡，就直挺挺地靠著牆壁站著。佛陀走近他，問他是否想出家為比丘。他回答說他非常願意出家為比丘。佛陀就以如此的話接受他出家：「善來，比丘，法已善說，堅持梵行以究竟離苦。」

佛陀帶著須尼達回到寺院，教導他禪修的業處。須尼達精勤地修行該業處之後，證得阿羅漢果。之後有許多天神與人來禮敬他。須尼達就教導他們自己藉以證悟的修行方法。由此可知：就是業使得眾生有高下之分。

接著請聆聽第十四個回答：

## 回答十四

「然而，學生，在此有男人或女人拜訪沙門或婆羅門時請問『尊者，什麼是善的？什麼是不善的？什麼是有過失的？什麼是沒有過失的？什麼是應培育的？什麼是不應培育的？什麼行為導致長久的痛苦？什麼行為導致長久的安樂？』由於履行與從事如此的行為，身壞命終之後他投生於樂趣，乃至天界。然而，如果在身壞命終之後他沒有投生於天界，而是再投生為人，那麼無論出生於何處，他都會智慧高超。學生，這就是導致智慧高超之道，即拜訪沙門或婆羅門時請問『尊者，什麼是善的？什麼是不善的？什麼是有過失的？什麼是沒有過失的？什麼是應培育的？

什麼是不應培育的？什麼行為導致長久的痛苦？什麼行為導致長久的安樂？。』」

關於這一點，單純只是請問這些問題並不足以使他成為有智慧的人。問過了問題之後，還必須依法實行。摩訶俱稀羅尊者（**Mahākoṭṭhika Thera**）就是很好的例子。

在勝蓮花佛的時代，他是一位在家居士，聽到勝蓮花佛宣布一位比丘為無礙解智（**paṭisambhidā-ñāṇa**）第一的大弟子，他發願在未來佛的教化期中得到同樣的榮銜。為了達成這個目標，他親近佛陀與十萬位比丘，供養飲食七天，並且在最後供養他們每人三件袈裟。

要達成這種心願就必須學習三藏聖典，研討註釋及疑難之處，恭敬地聆聽佛法，並且實際地修行止禪與觀禪，達到行捨智的階段。

那時候人類的壽命是十萬歲，他在那一生中都累積上述的那些波羅蜜，這是要在證得阿羅漢果時也具足四無礙解智者的必然修行方法。摩訶俱稀羅尊者過去生中就是如此履行波羅蜜，以期達到自己的願望。最後，當他的願望達成時，他成為喬達摩佛的弟子當中無礙解智第一者。

在他最後那一生，他出生於舍衛城的一戶富有的家庭，父親是阿攝拉亞那 ( Assalāyana )，母親是旃陀瓦第 ( Candavatī )。他精通於吠陀典；聽聞佛陀說法之後，他出家精進地修行，並且不久就證得阿羅漢果。由於他經常詢問佛陀與同修的比丘們佛法，因此他非常精通於無礙解智。正是由於這個緣故，所以佛陀在《中部·根本五十經篇·大方廣經》( Mahāvedalla Sutta, Mūlapannasa, Majjhima Nikāya ) 中宣布他為無礙解智第一的大弟子。在那部經中，摩訶俱稀羅尊者對舍利弗尊者所提出的問題給予非常深入、玄妙的回答。在不同部尼訶耶 ( Nikāya ) 當中，還有數則摩訶俱稀羅尊者與其他傑出尊者之間的討論。舍利弗尊者相當敬重摩訶俱稀羅尊者。在《長老偈》( Theragāthā ) ( 偈 1005-7 ) 當中就有三首舍利弗尊者讚歎摩訶俱稀羅尊者卓越德行的偈頌。其偈頌如下：

內心寂靜與善自攝護，  
無掉舉而依智慧言說，  
他掃蕩一切邪惡之法，  
猶如風吹乾枯的樹葉。

內心寂靜與善自攝護，  
無掉舉而依智慧言說，  
他去除一切邪惡之法，

猶如風吹乾枯的樹葉。

內心寂靜而安穩無憂，

德行明淨而毫無垢染，

持戒清淨與深具智慧，

他是滅盡一切眾苦者。

接著請聆聽《小業分別經》的結論：

「如此，學生，導致短命之道令人短命；導致長壽之道令人長壽；導致多病之道令人多病；導致健康之道令人健康；導致醜陋之道令人醜陋；導致美麗之道令人美麗；導致沒有影響力之道令人沒有影響力；導致有影響力之道令人有影響力；導致貧窮之道令人貧窮；導致富有之道令人富有；導致出身低賤之道令人出身低賤；導致出身高貴之道令人出身高貴；導致智慧暗昧之道令人智慧暗昧；導致智慧高超之道令人智慧高超。眾生是他們自己所造之業的擁有者，業的繼承人；他們起源於業，繫縛於業，以業為依靠處。就是業使得眾生有高下之分。」

從上述的那些故事裡，我們見到許多卓越的尊者在過去世累積波羅蜜的經過。他們累積善業，如布施、

持戒、修行止禪與觀禪。然而，由於無明、愛、取的多樣化，所以業也變得多樣化；由於業（業識 *kammaviññāṇa*）的多樣化，他們也就多樣化。同樣的原則也適用於不善業成熟時的情況。

接著我想繼續解釋《皮帶束縛經》。佛陀在經中繼續說：

「諸比丘，正如一個畫家或油漆匠使用染料、蟲膠或郁金粉、靛色或茜草色在已經磨光的平板、牆壁或畫布上描繪出具足所有特徵的男人或女人形像。同樣地，諸比丘，當未曾聞法的凡夫造成某物時，他只造成色，只造成受，只造成想，只造成行，只造成識。」

現在，未曾聞法的凡夫每天都造作身體、言語及意念的行為。這些行為是善或不善的行與業，根源於無明、愛、取。只要未曾聞法的凡夫還不修行導致煩惱滅盡無餘之道，上述的無明、愛、取、行、業就還會產生它們的果報，即造成五取蘊。善業產生美好的五取蘊；不善業產生醜惡的五取蘊。根據世俗諦，這些五取蘊稱為男人或女人。善業造成美好的男人或女人；不善業造成醜惡的男人或女人。因此，累積善業或不善業就像在已經磨光的平板、牆壁或畫布上描繪

出男人或女人的形像。善巧的畫者描繪出美好的男人或女人像；拙劣的畫者則描繪出醜惡的男人或女人像。同理，愚昧的未曾聞法凡夫累積不善業；理智的已聞法凡夫或有學聖者累積善業。

我想舉例來說明，以便能更清楚地理解其含義：

### 旃普迦尊者（Jambuka Thera）

在迦葉佛的時代，旃普迦是一位比丘，接受一位在家施主護持。有一天，一位阿羅漢比丘來到他的寺院。在家施主感到很歡喜，就特別殷勤地照顧那位阿羅漢比丘：他供養了豐盛的飲食與袈裟，請一位理髮師來幫他剃頭，而且送來一張床供他睡臥之用。原本定居在那裡的比丘（後來的旃普迦）見到施主對客比丘如此殷勤，心裡感到很嫉妒。他無法克制自己的心，被嫉妒所征服。他用盡各種方法使施主對客比丘產生最壞的印象。他甚至辱罵客比丘說：

- 一、你最好去吃污穢之物，而不要吃這家施主的食物；
- 二、你最好用扇椰梳子撕掉頭髮，而不要讓他的理髮師剃頭；
- 三、你最好裸體，而不要穿他供養給你的袈裟；



四、你最好躺臥在地上，而不要躺在他供養的床上。

由於不能克制自己的嫉妒心，所以他正在描繪醜惡的人像。那位客比丘不願讓他繼續因為自己而造罪，因此在第二天就離開了。由於這個不善業，雖然旃普迦修行了二萬年，但是卻毫無成果。死後他投生於阿鼻地獄（*Avīci*），在兩尊佛之間的時期裡備受煎熬。乃至在他的最後一生亦然，有許多年的時間他飽受指責。

由於他在迦葉佛時代累積的善業，所以他出生於王舍城的一戶富有的人家裡。但是由於上面談到的不善業，所以從嬰兒的時候開始，他就只吃糞便，別的東西一概不吃；他一直像出生時那樣全身裸露，衣服一概無法穿得住；他只睡地上，不睡床上。長大之後，他跟隨邪命外道（*Ājīvaka*）出家。那些邪命外道用扇椰梳子將他的頭髮拔掉。當邪命外道發現他吃糞便等污物時，就將他趕出去。他以裸體外道自居，修行各種苦行。他假裝除了用草葉尖端沾一點奶油或蜂蜜滴在舌頭上之外，不接受其他任何供養，儘管事實上，他在夜裡偷偷地吃糞便。如此，他苦行的名聲遠播四方。

在他五十五歲的時候，佛陀知道他過去世的善業即將能結成果報，因此去造訪他，住在靠近他住處的一個山洞裡。當天晚上，旃普迦見到威神顯赫的天神都來禮敬佛陀，心裡深深感到佩服，因此隔天早上就來請教佛陀。佛陀告訴他造成他當世如此長期苦行的過去世惡業，並且勸他放棄錯誤的行為。在佛陀開示之時，旃普迦對自己的裸體生起羞愧，佛陀就交給他一塊沐浴用布，讓他遮覆身體。聽完佛陀的開示之後，旃普迦證得阿羅漢果。當鵝伽（*Aṅga*）與摩竭陀（*Magada*）的居民帶著供品來見他時，他顯現神通，並且頂禮佛陀，聲明佛陀是他的老師。如此，就是業使得眾生有高下之分。

接著，請大家看旃闍摩那祇所畫的圖：

### 旃闍摩那祇（*Ciñca-māṇavikā*）

旃闍摩那祇是某一教派的遍行外道女（*paribbājika*），她長得非常美麗動人。當這一派異教徒發現由於佛陀的信眾增多而使他們的供養減少時，他們要求旃闍摩那祇幫助他們達成破壞佛陀名譽的陰謀，要她假裝去祇園精舍拜訪佛陀：她故意讓人們見到她在傍晚的時候到祇園精舍去，晚間她在祇園精舍

附近那派異教徒的地方過夜，隔天清晨人們看到她從祇園精舍的方向走回來。當人們問她時，她說她與佛陀過夜。幾個月之後，她將一個木製的圓盤綁在腹部，假裝懷孕，來到佛陀面前。當佛陀正在對眾多的聽眾開示時，她指控佛陀不負責任及不顧情義，一點也不為她生產的事作準備。佛陀沉默不語。然而，忉利天上帝釋的座位發熱起來，提醒他人間發生了需要他處理的事情。於是他令一隻老鼠去將綁住木盤的帶子咬斷。木盤掉下來，切斷了旃闍摩那祇的腳趾頭。她被在場的眾人趕出寺院去。當她走出寺院大門時，地獄的猛火立刻將她吞噬下去。這就是眾生被自己內心的煩惱所染污的情況。

據說，佛陀之所以會蒙受被旃闍摩那祇指控這樣的不光彩之事，原因是在過去某一生中，他曾經辱罵一位辟支佛。

接著請大家看小善賢（Cūḷasubhaddā）的圖畫。大家可以自己判斷那不是一幅美好的圖畫。

### 小善賢（Cūḷasubhaddā）

《六牙本生經》（Chaddanta Jātaka）是我們菩薩的本生故事。那一世他是一隻名叫六牙（Chaddanta）

的象王。這是在談到舍衛城的一位比丘尼時所說的故事：有一天，當那位比丘尼在祇園精舍聽佛陀開示時，由於仰慕佛陀完美的品格而想知道自己過去生中是否曾經作過他的妻子。那時，宿命智（*jātissarañña*）立刻在她的心中生起，她一生接著一生地回憶過去世。過去她身為六牙象王的配偶小善賢那一世的記憶出現在她的心中。她感到很高興，所以歡喜地笑了出來。但是她又想著：只有少數的女人真正為她們丈夫的利益著想，多數的女人不為自己丈夫的利益著想。因此她想知道自己是否曾經作一個為丈夫利益著想的好妻子。當她如此進一步回憶的時候，她發現自己導致丈夫死亡，於是她大聲地哭起來了。那時，佛陀講述六牙本生故事，來解釋那位比丘尼一會兒笑、一會兒哭的原因。

有一世，菩薩出生為六牙象族的象王，牠們的族群裡總共有八千隻象。由於過去世所累積之業，牠們都能在天空飛行。菩薩的身體是純白色的，臉與腳則是紅色的。當牠站立著的時候，牠身體的六個部位都接觸到地上，即四隻腳、象鼻與象牙。牠住在六牙湖邊的金色山窟（*Kañcanagūhā*）裡。牠的主要伴侶是大善賢（*Mahāsubhaddā*）與小善賢（*Cūḷasubhaddā*）。

有一天，六牙象王聽說沙羅（*Sāla*）樹林裡沙羅

樹花盛開，所以領著象群到那裡去。六牙象王以身體重擊一棵沙羅樹，以表達內心的歡喜。這一重擊使得沙羅樹的乾枯樹枝、樹葉及紅螞蟻掉落在小善賢的身上，而沙羅樹的花則掉落在大善賢的身上。原因是那時正好有一陣風吹過，而小善賢站在下風處，大善賢則站在上風處。雖然這只是由於風吹而恰巧發生的事情，並非六牙象王有意造成，但是小善賢對這件事很不高興，因而不斷地抱怨。

有一天，所有的象都在六牙湖中玩水。那時有一隻象供養一朵名叫「增盛繁榮」( *sattussada* ) 的多花瓣大蓮花給六牙象王。六牙象王將那朵蓮花賜給大善賢。小善賢很不滿意六牙象王如此明顯地偏愛自己的對手，她內心感到難堪而且對象王懷恨。

不久，六牙象王與所有的象都有機會供養水果與用品給五百位辟支佛，他們都是摩訶波陀瑪瓦第王后 ( *Queen Mahāpadumavatī* ) 所生的兒子。他們是世間的無上福田。

有一天，當六牙象王在供養五百位辟支佛時，小善賢也供養他們野生水果，並且發了一個願。她正在描繪一幅圖畫。她了解辟支佛是德行最高的人，是無上的福田；而包括小善賢在內的所有的象也都是有德

行的；供養物是正當地從森林裡取得的；供養前、供養時與供養後她都深信業有很大的果報；她也了解戒行良好者的願望可以由於其清淨的戒行而圓滿達成。那時她琉璃盡致地描繪出具足所有特徵的一個女人形象：

「尊者，以此功德，在身壞命終之後，

- 一、願我投生於摩達王（**King Madda**）的家中，  
成為一位公主；
- 二、願我名字叫作善賢（**Subhaddā**）；
- 三、願我成為波羅奈國王的王后；
- 四、願我能說服波羅奈國王實現我的心願；
- 五、願我能指派一名獵人將六牙象王的象牙砍下來。

為什麼她發願要投生為摩達王家中的公主呢？因為她了解若要說服一個男人幫助她實現心願，美麗的相貌是絕對必要的，而摩達王家中出生美女，所以她發願生為摩達王的公主。她也了解波羅奈王的勢力比其他國王更強大，因此她發願成為波羅奈王的王后。如此，依照畫者的意願，一個具足所有特徵的女人形象將在人類世間的畫布上顯現。

結果她身壞命終之後如願地出生於摩達王家中，

後來也果然成為波羅奈王的王后。當她成為王后——地位最高的女性——之後，理應捨棄對森林裡一隻動物的懷恨，但是她卻無法捨棄懷恨，無法原諒六牙象王。她無法控制自己的心。

因此，當你在造業的時候，千萬要記住這個故事，因為當業力成熟時，就很難避免其果報。讓我們繼續看這個故事：

她內心懷著前世的怨恨，計謀如何將六牙象王的象牙砍下來。她慫恿國王召集所有的獵人，選出其中一個名叫所努達拉（**Sonuttara**）的獵人來執行這項任務。由於善賢熟知六牙象王非常尊敬穿著黃色袈裟的那些辟支佛，所以她交代所努達拉穿上黃色袈裟，如此六牙象王就不會傷害他。所努達拉費了七年七個月又七天才走到六牙象王的住處。他在地上挖了一個大坑，上面覆蓋起來。當象王陷在裡面時，他就對象王發射毒箭。當六牙象王發現自己被陷害時，牠立刻要攻擊所努達拉；但是當牠見到所努達拉穿著一件黃色袈裟時，牠克制自己，不攻擊他。當所努達拉告訴牠為何要來害牠的原因之後，牠告訴所努達拉如何將自己的象牙鋸下來，然而所努達拉的力量不足以將象牙鋸斷。於是，儘管六牙象王已經受到重傷，而且由於下顎已被鋸開一道傷口而遭受難忍的疼痛，牠仍然以

自己的象鼻拿起鋸子來鋸斷自己的象牙，將象牙交給獵人所努達拉，然後就死了。所努達拉依靠象牙的神奇力量，七天內就回到了波羅奈。當善賢知道自己指派的人已經害死了自己前世心愛的丈夫時，她自己也因此心碎而死。

因此我們應當了解：想要報仇的心只會造成內心混亂，乃至導致自我毀滅。記取這個故事的啟示，我們應當培育寬宏大量的心胸，將一切的怨恨化解、釋懷，因為我們知道：懷恨在心帶給自己很大的傷害，遠比任何人所能帶給我們的傷害都更大。由此可見，眾生被自己內心的煩惱所染污。

接著請看將成為大蓮花辟支佛的那個人所畫的圖畫：

## 大蓮花辟支佛（Mahāpaduma Paccekabuddha）

在迦葉佛時代之前，他已經累積成為辟支佛的波羅蜜長達二阿僧祇與十萬大劫之久。在迦葉佛時代，他以比丘的身份累積波羅蜜二萬年。然而，在身壞命終之後，他投生為波羅奈王的司庫，掌管國王的寶庫。那一生中，他與人通姦。由於那邪淫的不善業，死後他投生於地獄。受完地獄之苦後，他投生為一個司庫



的女兒。她的母親在懷胎期間一直遭受燒熱感的苦惱；她住在胎中也一樣受苦於那燒熱感，這是由於她直接從地獄投生來人間的緣故。她經常記得那樣的痛苦。雖然她長得很美，但是由於過去世邪淫業的緣故，即使連她的父母親都對她感到厭惡。後來她結婚了，由於過去世邪淫業的緣故，雖然她很美麗、聰明、體貼丈夫，但是她的丈夫卻一點也不喜歡她。

各位，由這個故事的啟示，我們應當記住人們對犯邪淫的人是多麼的厭惡。

她的丈夫厭惡她，所以不照顧她，而與其他女人一起去參加節日盛會。有一天，她淚流滿面地對丈夫說：「即使是轉輪聖王的女兒，也仍然為了滿足丈夫的需求而活。你所做的行為使我痛苦不堪、傷心欲碎。如果你不願意照顧我，就請送我回娘家去。如果你還愛我的話，就應當照顧我，不應做出這樣不義的行為。」她如此地請求丈夫帶她去參加節日盛會。她的丈夫要她作好準備，她照著丈夫所交代的做了。到了節日那一天，她聽說丈夫已經到公園去了，就在眾僕人的陪同之下，帶著食物及飲料，跟隨在丈夫身後而去。在路上，她遇到一位剛從滅盡定出定的辟支佛。那位辟支佛很想幫助她。她從馬車中出來，將辟支佛的鉢裝滿食物，然後供養給辟支佛。在辟支佛接受她的供養

之後，她如此地發願，描繪出一個眾生的形象：

- 一、尊者，願我未來每一世都從蓮花中化生；
- 二、願我未來每一世膚色都猶如蓮花的顏色一般；
- 三、願我未來每一世都作男人；
- 四、願每一個見到我的人都會喜愛我；
- 五、願我了知您所了知的法。

為什麼她希望得到如此的生命呢？因為她在母親的胎中時已經備嘗住胎之苦，所以她發願要從蓮花中化生。由於她非常喜愛蓮花的顏色，所以她發願膚色猶如蓮花的顏色一般。由於她作女人而遭受許多痛苦，使她非常厭惡女人身，所以她發願生生世世成為男人。由於每個人都厭惡她，即使連她自己的父母也不例外，所以她發願每一個見到她的人都會喜愛她。最後，由於她過去世已經累積足夠的波羅蜜，所以她會發願想要了知那位辟支佛所了知的法。如此，她在生死輪迴的畫布上描繪出一個具足所有特徵的男人形象。

那時，她過去世不善業的果報消失了。他的丈夫忽然想起她，就命令人來請她去。從那時候起，不但她的丈夫非常喜愛她，而且每個人都非常喜愛她。那

一世之後，她投生於天界的蓮花中，成為一個男性天神，名叫大蓮花（**Mahāpaduma**）。他在天界裡上上下下地流轉許多世。後來在帝釋天王的建議下，他最後一世投生於波羅奈王公園裡的蓮花中。波羅奈王的王后沒有生育兒女，當她見到公園裡的一朵大蓮花時，對那朵蓮花感到非常喜愛，就命令人去採下來。結果發現蓮花中有一個嬰兒，猶如睡在搖籃裡一般。她收養那嬰兒，並且將他撫育在富裕的環境裡。每一個見到他的人都非常喜愛他。在王宮裡，有二萬名女子負責服侍他。由於國王發布了一項宣告：能夠餵養這個嬰兒——大蓮花王子（**Prince Mahāpaduma**）——的女子都能得到一千元的酬勞。這就是為什麼王宮裡有那麼多人服侍他的原因。當他成長到十三歲的時候，開始對這些服侍感到厭倦。

有一天，當他在王宮大門外玩耍時，見到一位辟支佛走過來，就警告辟支佛不要進入王宮去，因為王宮裡的人會逼迫進入王宮去吃、喝的人。於是辟支佛就轉身走了。王子心裡感到很後悔，恐怕冒犯了辟支佛，就騎著象前往辟支佛的住處，準備向他道歉。到了半途，他從象身上爬下來，徒步行走。走到接近辟支佛的住處時，他將隨從的人員都打發回去，獨自一個人繼續向前走。他發現辟支佛的住所沒有人，就

坐下來修行觀禪，因而證悟辟支佛果，斷盡諸漏，達到究竟的心解脫。因此佛陀說：「是故，諸比丘，應當經常如此地反省自己的心：『長久以來，這個心就一直受到貪、瞋、癡所污染。』諸比丘，眾生透過心的煩惱而染污；眾生透過心的清淨而淨化。」

接著請看素馨（Sumanā）的圖畫：

### 素馨（Sumanā）

據說在毗婆尸佛的時代，她出生於一個非常富裕的家庭，但是她的父親死了。當時的人民非常肯切地請求國王之後，才得到允許供養佛陀及十萬位比丘。將軍得到了在第一天邀請佛陀與僧團到家裡供養的殊榮。

素馨在外面遊玩之後回到家裡，發現母親正在哭泣。她問母親為何哭泣，母親回答說：「如果妳的父親還在世的話，優先供養佛陀與僧團的殊榮一定是我們的。」素馨安慰母親說：那榮譽還是屬於她們的。於是她用一個金色的碗盛滿美味的奶粥，再用另一個碗將它蓋起來。她將那兩個碗以茉莉花團團包住，然後領著眾僕人出去了。

在前往將軍家的路上，她被將軍的部下擋住；但

是她以好話勸誘他們讓她通過。當佛陀來到時，素馨說她要供養茉莉花環給佛陀，因而將那兩個以茉莉花包住的金色碗放入佛陀的鉢中。佛陀接受那個供品之後，將它交給一個在家男居士，要他帶去將軍家裡。那時素馨發了如下的願，在人界與天界的畫布上描繪出具足所有特徵的善女人形象：

- 一、願我在今後的每一世裡生活都無憂無慮；
- 二、願每個人都像喜愛茉莉花那般地喜愛我；
- 三、願我的名字叫作素馨。

佛陀到達將軍家裡之後，當他們要供養正餐前的湯給佛陀時，佛陀以手蓋住鉢口，說已經有人供養奶粥給他了。那時，攜帶素馨的金色碗的在家男居士以碗中的奶粥供養佛陀，並且逐一地供養諸比丘。他如此盡情地給予每一位尊者奶粥，結果奶粥足以供給佛陀及十萬位比丘食用。這項奇跡乃是由於素馨堅強的行善意志所造成。佛陀與僧團用過奶粥之後，將軍就供養他們豐盛美味的食物。餐後將軍問奶粥是誰供養的。知道答案之後，將軍對素馨的勇氣深感佩服，就邀請她到自己家裡來，後來就娶她為自己的夫人。從那時開始，每一世她的名字都叫作素馨，而且在每一世她出生的時候都有茉莉花飄聚下來，堆積高達膝蓋。

在最後一世，她出生為憍薩羅國王的女兒，波斯匿王子的姊妹。在她七歲的時候，佛陀第一次來到舍衛城。在供養祇園精舍那一天，她和五百位與自己同一天出生的女伴帶著花瓶與花來供養佛陀。聽完佛陀的開示後，她證得須陀洹果。她是佛陀的卓越優婆夷弟子當中的一位。有一天，她與五百位皇家少女坐著五百輛皇家馬車去拜訪佛陀，請問佛陀她們布施的功効。佛陀的回答涉及業果的多樣化，因此我想簡要地解釋如下：

她問佛陀說：假設有信心、戒行與智慧都同樣卓越的兩位弟子，其中一位作布施，另一位則不作布施，他們之間會有怎樣的差異？佛陀回答說：無論他們再投生於天界或人界，曾作布施的那個人在壽命、容貌、安樂、榮譽與力量方面都會超過另一個人。即使在更後來世，當他們都出家加入僧團時，他們之間還是有差異。此差異一直到他們都成為阿羅漢之後才會消失，因為兩個人的阿羅漢道智與阿羅漢果智是毫無差異的。這就是佛陀對她所提出問題的回答。

根據《長老尼偈》( *Therīgāthā* )，素馨在老年時才出家為比丘尼，因為她必須照顧自己的祖母，所以延遲出家。她的祖母過世之後，她與波斯匿王一起到祇園精舍，她帶著小毯與地毯來供養僧團。佛陀對他

們開示。聽聞開示後她證得阿那含果。她請求出家，並且在佛陀說完偈頌之後證得阿羅漢果。

聽完上述這些故事之後，希望大家都了解到：由於過去世所造業的差異，所以眾生有種種差異；而業的差異根源於無明、愛、取的差異。因此以無明、愛、取的多樣化為根源，產生業的多樣化；業的多樣化則造成眾生的多樣化。從究竟諦的角度來看，眾生就是五取蘊。總共有過去、未來與現在、內與外、粗與細、劣與優、遠與近的十一種五取蘊。

善巧的畫者造成美好的五取蘊；拙劣的畫者造成醜惡的五取蘊。無論美好或醜惡、低劣或高尚，它們都是無常（*anicca*）、苦（*dukkha*）、無我（*anattā*）的。因此佛陀在第二部《皮帶束縛經》中如此開示：

「諸比丘，正如一個畫家或油漆匠使用染料、蟲膠或郁金粉、靛色或茜草色在已經磨光的平板、牆壁或畫布上描繪出具足所有特徵的男人或女人形像。同樣地，諸比丘，當未曾聞法的凡夫造成某物時，他只造成色，只造成受，只造成想，只造成行，只造成識。」

佛陀接著問說：

「你們認為如何，諸比丘，色是恆常的還是無常的？」

「無常的，世尊。」

「既然是無常的，那麼它是苦的，還是樂的呢？」

「苦的，世尊。」

「既然它是無常的、苦的、變化不定的，那麼，如此地看待它是否適當：『這是我的；這是我；這是我的自我』？」

「當然不適當，世尊。」

「受是恆常的還是無常的？……想是恆常的還是無常的？……行是恆常的還是無常的？……識是恆常的還是無常的？……」

由這些問答當中，我們可以了知五取蘊都是無常、苦、無我的。不應將它們看成是「我的」、「我」或「我的自我」。接著佛陀教導觀禪的修行方法如下：

「因此，諸比丘，對於一切的色，不論是過去的、現在的或未來的，內在的或外在的，粗的或細的，低劣的或高尚的，遠的或近的，都應當以智慧如實地如此看待它們：『這不是我的；這不是我；這不是我的自我。』」

對於一切的受……一切的想……一切的



行……對於一切的識，不論是過去的、現在的或未來的，內在的或外在的，粗的或細的，低劣的或高尚的，遠的或近的，都應當以智慧如實地如此看待它們：『這不是我的；這不是我；這不是我的自我。』

諸比丘，具備如此的認知之後，善學的聖弟子對色厭患、對受厭患、對想、對行、對識厭患。如此厭患之後，他遠離欲染。遠離欲染之後，他得到解脫。得到解脫之後，生起了如此的智慧：『我已經得到解脫。』他了解：『生已滅盡，梵行已立，應作皆辦，不受後有。』」

## 徹底滅除身見與其他一切煩惱之道

我們已經討論過如何觀照十一種五取蘊；十一種五取蘊就是苦諦。我們也討論過如何觀照緣起；緣起就是集諦。苦諦法與集諦法是行法，是觀禪的目標（所緣）。它們空無常、空無樂、空無我。若想照見它們為空，就必須交替反復地觀照它們為無常、苦、無我。我想引用佛陀回答莫伽羅闍（**Mogharāja**）的話來進一步肯定上述的陳述：

莫伽羅闍是跋婆梨（**Bāvarī**）派來親近佛陀的十

六名弟子之一。跋婆梨曾經擔任波斯匿王的國師，後來他太老了，無法親自來見佛陀，所以派遣弟子來跟隨佛陀學習。莫伽羅闍請問佛陀說：如何看待五取蘊世間才能脫離死亡？佛陀回答說：

Suññato lokam avekkhasu, Mogharāja sadā sato.

Attānudiṭṭhim ūhacca, evam maccutaro siya.

Evam lokam avakkhantaṃ, maccurājā na passati.

意即：

「莫伽羅闍，應當看待十一種五取蘊的世間為空無常、空無樂、空無我。必須經常保持如此的正念。若能如此觀照五取蘊世間，就能藉著捨棄我見而脫離死亡的魔掌。死亡之神無法看見如此看待世間的人。」

這是佛陀的回答。因此當禪修者觀照行法的三相，照見它們為空無常、空無樂、空無我時，他的觀智就會提昇，而且漸漸能捨棄對行法的怖畏與歡喜。他對行法的態度變得冷淡與中立，不將它們看成「我」、「我的」或「自我」，就像一個已經與妻子離婚的男人對妻子的態度變得冷淡一樣。

假使一個男人娶了一個美麗、可愛、迷人的妻子。

他如膠似漆地深愛自己的妻子，乃至難以忍受與她片刻分離。如此，當他見到自己的妻子與其他男人站在一起、或談話或說笑時，他會感到生氣、不高興與心神不安。可是後來，當他愈來愈發現妻子的許多缺點時，他感到愈來愈厭煩，而想要捨離妻子。最後他與妻子離婚，而不再將妻子認為是「他的」。從那時候開始，無論他見到以前的妻子與任何人做任何行為，他都不會再感到生氣、不高興或心神不安，而只會感到冷淡與中立。同樣地，當禪修者一再地觀照行法的無常、苦、無我三相之後，就會想要捨離一切的行法，因為他見到行法中沒有什麼能被執取為「我」、「我的」或「自我」。他捨離對行法的怖畏與歡喜，對行法的態度變得冷淡與中立。

當他如此知見時，他的心從三有（欲有、色有、無色有）退縮、退撤、退卻，不再向外執取三有。他的心中建立起中捨或厭離。就像稍微傾斜的蓮葉上的水滴會退縮、退撤、退卻，而不會向外分布；同樣地，禪修者的心從三有退縮、退撤、退卻。

正如家禽的羽毛或筋腱的破片被丟入火中時會退縮、退撤、退卻，而不會自外擴展；同樣地，禪修者的心從三有退縮、退撤、退卻。他的心中建立起中捨或厭離。如此，他生起了行捨智。

如果他的觀智知見涅槃（永恆的安樂）為寂靜，則該智慧不再注意一切行法的生起，而只會投入於涅槃。然而，如果他的觀智還未知見涅槃，就會一再地取行法為目標，持續地觀照其三相。如此不斷地觀照，當五根成熟時，他的觀智就能投入涅槃。

所有四種聖道智都知見涅槃。第一種聖道智（Sotāpattimaggañāṇa 須陀洹道智）徹底無餘地滅除身見與懷疑。第二種聖道智（sakadāgāmicarimaggañāṇa 斯陀含道智）削弱貪欲與瞋恨的力量。第三種聖道智（anāgāmicarimaggañāṇa 阿那含道智）徹底無餘地滅除瞋恨與欲界的貪欲。第四種聖道智（arahattamaggañāṇa 阿羅漢道智）徹底無餘地滅除對色界與無色界的一切執著、昏沉與睡眠、驕慢、掉舉及無明。

若要成為須陀洹聖者，就必須觀照行法為空無常、空無樂、空無我。若要成為斯陀含聖者、阿那含聖者或阿羅漢聖者，也同樣必須如此觀照。

如果禪修者能夠逐步地以四種聖道智知見涅槃，他必定能藉著捨棄我見而脫離死亡的魔掌。死亡之神無法看見如此看待世間的人。這就是徹底滅除身見與其他一切煩惱之道。

願大家儘快了悟佛法！

願大家儘快斷除諸漏！

願大家儘快證得涅槃！



[回首頁](#)

## 問答類編

克服障礙

[回首頁](#)

問 1：感謝昨天發的「安般念簡介」。我很認真地去了解它並且感受它，所以今天進步很快，更加專注，更加有正念，更加有信心。但是前幾天靜坐時一剎那間忘記自己身體的存在，只專注到息經過接觸點，被此不曾有過的感受嚇了一跳。助理老師告知這是好的，不要怕。今天再有兩次，比上次更長幾分鐘，心裡非常寧靜，眼前只有太陽般的金色光芒，只專注覺知息經過接觸點。旁邊師兄一個很大聲的咳嗽，我卻嚇得跳起來，好像靜坐時打香板，被打的人沒感覺，旁邊的人卻嚇得跳起來。當自己專注在覺知息時，為什麼會被大一點的音聲嚇到？連走路時專注於覺知息也會被轉彎的師兄嚇一跳。我不是一個膽小的人，但今天為什麼被嚇好幾次？我該怎麼做？

答 1：單純只覺知息而忘記身體的存在是很好的禪修經驗；很重要的是要繼續如此修行。當禪修者的定力開始進步時，自然會對噪音敏感，因為

聲音對禪定而言猶如尖刺一般。你應當儘可能不去理會聲音及其他一切對象，一心只專注於氣息。當你的定力深且強時，就不會再受到這些境界干擾。

容易被聲音或影像驚嚇是由於對它們不如理作意的緣故。你不自覺地作意它們為某種可怕之境，因此驚嚇等不善法就會生起。這種現象之所以發生與你過去的生活經驗有關，並非每位禪修者都有如此的經歷。你應該做的就是經常保持如理作意：就現在而言，就是只注意自己禪修的目標——氣息。

問 2：我是初學，以前很少有機會靜坐。怎樣的姿勢能令我越坐越久，而不是幾天下來就越坐越想爬起來，因為酸、痛、麻而起心動念想離開座位？

答 2：在密集禪修剛開始的階段，幾乎每個人都難免有酸、痛、麻的問題。如果能有耐心，堅忍不拔地繼續修行，漸漸就會適應，種種不舒服感受會消失，而且能坐得愈來愈久。

適當的坐姿因人而異：對於身材高瘦的人，



結雙跏趺坐通常是很容易的；對於身材矮胖的人，單盤坐或兩腳並排平放而坐通常比較適當。你必須自己嘗試及抉擇那一種坐姿最舒適、耐久。

有一項重要的須知是應當保持身體骨架平衡，不要經常歪向某一側。例如，這次靜坐右腳在前、左腳在後；下次靜坐則兩腳的位置對調，如此調整坐姿以保持左右平衡。

問 3：實在受不了時，我可否起來走走？但是如果我離開了，靜坐時間會進步嗎？

答 3：坐得受不了時，可以起來站著，繼續專注於氣息。靜坐的時間不適宜用來行禪。靜坐時間是否會延長決定於你精勤與毅力的程度：如果你有規律地時常靜坐，通常你就能愈坐愈久。

問 4：請問如何解脫病苦？如何對治病痛？請禪師慈悲開示。

答 4：在佛陀的時代，有一天羅塔比丘（Radha Bhikkhu）問佛陀說：「世尊，什麼是病？」佛陀回答說：「五蘊就是病。」因此，只要還有五蘊存

在，就必定還有病苦。例如，四大當中任何一大過度強盛時，就有病痛產生。四大不調可以由於業力、心理、時節或食物所造成。在這四種原因當中，我們只能設法改善心理、時節與食物，無法改變業力。由於五蘊就是病，因此解脫五蘊就解脫了病苦。如果想要解脫五蘊，就必須精勤修行直到證悟涅槃。涅槃裡沒有五蘊，沒有病，沒有苦。

對治病痛的方法是取用適當的食物與藥物，居住於氣候溫和的安靜處所。很重要的是要培育增上心（*adhicitta*），即止禪心、觀禪心、道心與果心。這些是強而有力的心，有助於減輕病痛，乃至去除病痛。舉例而言，我們的佛陀在般涅槃之前十個月時得到非常劇烈的背痛。他修行七色觀法與七非色觀法這兩類觀禪，然後進入阿羅漢果定。由於他的觀禪強而有力，所以他的阿羅漢果定也是強而有力。從阿羅漢果定出定之後，他發願說：「從今日起到般涅槃日為止，願此病不再發作。」他每天都必須如此修行與發願，來防止該病痛生起。因此，若要對治病痛，你應當效法佛陀，培育與禪定、觀智、聖道智、聖果智相應的增上心。

問 5：為什麼吃得飽飽、睡得飽飽，上殿一樣昏沉得很厲害，晚上一樣肚子餓？

答 5：昏沉暈倦可以由身體的因素或心理的因素所造成。就身體的因素而言，四大不平衡會造成昏沉：當地大或水大過度強盛時，你會感到昏昏欲睡，因為這兩大都有沉重的本質。相反地，當火大或風大過度強盛時，你會失眠、睡不著。我們身體的四大一直在變化當中，不能期待它們永遠處在平衡與和諧的狀態，尤其當我們換到一個新環境或新的生活型態時。然而，這種不調現象通常是暫時的，身體會自己調整過來。為了避免在靜坐時睡著，用餐後你可以小睡片刻。

就心理的因素而言，當你的心活力不充沛時，就容易受到昏沉睡眠煩惱的侵襲而感到暈倦。對治這種昏沉睡眠的方法是激發修行的精進心與濃厚興趣。你可以思惟生、老、病、死之苦，四惡道之苦，過去世與未來世輪迴之苦及現在世尋求食物之苦，如此能激起應當及時修行的警惕心（saṃvega 悚懼）。然後可以思惟修行佛法所帶來的大利益，如獲得當下的安樂住處、未來的投

生善趣與究竟解脫一切痛苦。如此思惟能激起修行的精進心與濃厚興趣。當你的定力愈來愈深時，漸漸就能克服昏沉睡眠煩惱。

也可以運用對治昏沉的七種方法：當你專注於某一種業處（如安般念）時，若昏沉睡眠的現象發生，你可以暫時停止專注那種業處，而改專注其他種業處，如佛隨念、慈心觀等。若如此做了仍不能去除昏沉，你應思惟曾經牢記的教法（*pariyatti-dhamma*）。若仍不能去除昏沉，你應完整地背誦曾經牢記的教法。若仍不能去除昏沉，你應用力拉扯耳朵，並按摩四肢。若仍不能去除昏沉，你應去洗臉、朝不同的方向遠眺、以及仰望星空。若仍不能去除昏沉，你應作光明想（*ālokasaññā*）。若仍不能去除昏沉，你應來回地行禪以便去除昏沉。漸漸地，你的定力會愈來愈深，也就能克服昏沉。

飢餓是由於身體內消化之火強盛的緣故。另一種可能性是你還不習慣於不吃晚餐的生活。漸漸習慣這種生活之後，你就會覺得不吃晚餐也沒什麼大礙。

問 6：為何有些禪修者修到阿達...阿達...（俗語；

意即異常、呆滯）？我們如何防止及它的初步徵狀是什麼？這種人應該停止禪修嗎？

答 6：可能由於過去世業力的緣故，所以他們變得呆滯、遲鈍，特別是當他們的結生心（paṭisanti-citta）與有分心（bhavaṅga-citta）剎那中沒有智慧心所時，或雖然有智慧心所但是力量很薄弱時。他們應當依照正確的方法，儘可能地繼續修行止禪與觀禪。雖然他們可能無法在今生證得禪那與道果，但是他們今生的精進修行將使他們能夠在未來生修行成功，證得聖果。

另一種可能性是他們並沒有正確地依照佛陀所教導的方法來修行。因為不了解應當時時保持正念於禪修的目標，所以他他們可能會任由自己的心四處漂蕩。由於不守護自己的心，有時就會產生問題。避免發生問題的方法就是要依照正確的方法修行；若有良師指導則又更好。

還有另一種可能性是他們並不是真的精神異常；但是由於他們一心一意精勤地在修行，不了解禪修的人從他們遲鈍的外表下判斷，就誤以為他們精神不正常。能夠放下一切憂慮、一心專精禪修

是值得鼓勵的事情。即使佛陀本人也是讚歎保持聖默然，禁止比丘談論無用的閒言閒語。誤解這種禪修者的那些人應當研究禪修的道理，並且親身實際地修行，不應該單看外表就遽下結論。

問 7：如何突破障礙？

答 7：一般而言，障礙可歸納為五種，即所謂的「五蓋」(pañcanivāraṇa)。五蓋就是欲貪、瞋恨、昏沉與睡眠、掉舉與追悔、懷疑。由於它們阻礙禪修的進步，所以稱它們為蓋。如果能克服五蓋，禪修者就能穩定地進步，乃至成功。克服五蓋對禪修者而言非常重要，因此我想多加解釋。

五蓋的遠因是在長久的生死輪迴中累積的無數煩惱。這些煩惱以潛伏的形態含藏於眾生的名色相續流當中。五蓋的近因是不如理作意(ayonisomanasikāra)。因此，克服五蓋的徹底方法就是完全地滅除一切煩惱，包括潛伏性的煩惱在內。克服五蓋的暫時性方法就是運用如理作意(yonisomanasikāra)。在此，不如理作意是指不適當的、方向錯誤的注意；或者是指視無常為常、視苦為樂、視無我為我、視不淨為淨的作意。如

理作意則正好相反，乃是適當的、方向正確的注意；或者是視無常為無常、視苦為苦、視無我為無我、視不淨為不淨的作意。

關於欲貪蓋，佛陀在《增支部·一法集》（Eka-Nipāta of Aṅguttara Nikāya）裡如此說：

「諸比丘，我不見有任何一法會像淨相（美麗之相）那樣有能力導致未生起的欲貪生起，或增長已生起的欲貪。

對於不如理作意淨相之人，若欲貪還未生起即會生起，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）那樣有能力阻止未生起的欲貪生起，或斷除已生起的欲貪。

對於如理作意不淨相之人，若欲貪還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

因此，想要克服欲貪蓋的人不應繼續將人、事、物看成是美麗的，而要思惟它們為不淨。不淨觀可以大略地分為兩種，即有生命體的不淨觀（saviññāṇaka asubha）及無生命體的不淨觀（aviññāṇaka asubha）。有生命體的不淨觀是指觀察身體的三十二個部份，即頭髮、身毛、指甲、

牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨頭、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞便、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚液、皮脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液。無生命體的不淨觀是專注於屍體的各種不淨相。屍體的十種不淨相是：膨脹相、青瘀相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、斬斫離散相、血塗相、蟲聚相、骸骨相。這些是克服欲貪蓋的方法。

關於瞋恨蓋，佛陀如此開示：

「諸比丘，我不見有任何一法會像醜惡相那樣有能力導致未生起的瞋恨生起，或增長已生起的瞋恨。

對於不如理作意醜惡相之人，若瞋恨還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像慈心解脫<sup>10</sup>那樣有能力阻止未生起的瞋恨生起，或斷除已生起的瞋恨。

對於如理作意慈愛之人，若瞋恨還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

因此，若要克服瞋恨蓋，就不應繼續注意引

---

<sup>10</sup>中譯按：慈心解脫就是慈心禪那。



起你瞋恨之對象的醜惡相，而應當修行慈心觀。必須有系統地散播無私的慈愛給你自己、你所喜愛者、你既不喜愛也不厭惡者、你所厭惡者，乃至最後，遍滿慈愛給一切眾生。你也應當學習寬恕他人，因為佛陀告訴我們，在無始的生死輪迴中沒有一個眾生不曾作過我們的父母與親人。這些是克服瞋恨蓋的方法。

關於昏沉睡眠蓋，佛陀開示說：

「諸比丘，我不見有任何一法會像倦怠、疲乏、懶惰地伸直身體、飽食後昏沉及心軟弱無力那樣有能力導致未生起的昏沉與睡眠生起，或增長已生起的昏沉與睡眠。

對於心軟弱無力之人，若昏沉與睡眠還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像致力界、精勤界及不斷精進界那樣有能力阻止未生起的昏沉與睡眠生起，或斷除已生起的昏沉與睡眠。

對於勇猛精進之人，若昏沉與睡眠還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

因此，若要克服昏沉與睡眠，就不應繼續注

意身心的懶散與倦怠狀態，而應提振精神，精進地禪修。正是透過精勤不懈的努力，所以菩薩才能成佛；我們應當效法這種精進的榜樣。也可以思惟生、老、病、死之苦、四惡道之苦、過去與未來輪迴之苦等，以激發應當精進修行的警惕心（saṃvega 悚懼感）。當然，適度的睡眠、適量的食物及適當的禪修姿勢對於克服昏沉與睡眠而言也都是很重要的。這些是克服昏沉睡眠蓋的方法。

關於掉舉追悔蓋，佛陀開示說：

「諸比丘，我不見有任何一法會像心不安寧那樣有能力導致未生起的掉舉與追悔生起，或增長已生起的掉舉與追悔。」

對於心受到困擾之人，若掉舉與追悔還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像心之輕安那樣有能力阻止未生起的掉舉與追悔生起，或斷除已生起的掉舉與追悔。」

對於心輕安之人，若掉舉與追悔還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

因此，若要克服掉舉追悔蓋，就不應去理會心的不寧靜狀態，而應當以平和、冷靜、不動搖、

輕安的心專注於禪修的目標。如果能在行、住、坐、臥當中都以正念與耐心如此練習，定力就會愈來愈強，而能克服掉舉與追悔。這就是克服掉舉追悔蓋的方法。

關於懷疑蓋，佛陀開示說：

「諸比丘，我不見有任何一法會像不如理作意那樣有能力導致未生起的懷疑生起，或增長已生起的懷疑。

對於不如理作意之人，若懷疑還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像如理作意那樣有能力阻止未生起的懷疑生起，或斷除已生起的懷疑。

對於如理作意之人，若懷疑還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

因此，若要克服懷疑蓋，就應當經常保持如理作意，思惟一切有為法為無常、苦、無我。他也應當經常思惟佛、法、僧三寶的殊勝特質，在良師的指導下謹慎地研究佛陀的教法，並且依照佛法而實際地修行止禪與觀禪。這些就是克服懷疑蓋的方法。

佛陀教導許多克服五蓋的方法，上述只是舉出當中的一些例子而已。若想更深入地了解，請研讀三藏聖典及參考《去塵除垢》一書。當禪修者經由修行止禪而達到禪那，或經由修行觀禪而獲得觀智時，他暫時地克服了五蓋。當他證得須陀洹果時，就永遠地克服了懷疑蓋。當他證得阿那含果時，就永遠地克服了欲貪蓋與瞋恨蓋。當他證得阿羅漢果時，就永遠地克服了昏沉睡眠蓋與掉舉追悔蓋。這就是徹底突破障礙的方法。

戒學釋疑

[回首頁](#)

問 8：如果把有蟲的水倒入土中是否違犯殺戒？

答 8：如果蟲因此而死，則倒水的人違犯殺戒。事實上不應將有蟲的水倒入土中，而應倒入適當的容器中、池塘中或河流中。

問 9：告訴別人船上有活魚可以買是否算是助殺（罪過）？

答 9：這決定於告訴者的動機：如果他的動機是

要別人買了活魚之後拿去放生，則是一種善行；然而，如果他的動機是要別人買了之後殺來吃，則是助殺的行為。

問 10：比丘在山中砍有主的竹子是否犯戒？若是，犯什麼戒？如何懺悔？

答 10：如果比丘沒有偷盜的心，例如他以為竹子是無主物，那麼他不犯偷盜戒，而犯傷害植物的波逸提罪。然而，一旦知道那竹子是有主物之後，他應當設法賠償物主的損失。如果他決定不賠償，就犯了偷盜罪。

如果比丘一開始就知道那竹子屬於別人所有，沒有得到主人的同意就去砍竹子，那麼除了上述的波逸提罪之外，他還犯了偷盜罪。此偷盜罪的嚴重程度決定於他所砍竹子的價值：如果所砍的竹子價值古印度一錢或一錢以下，則犯突吉羅罪；如果該價值在一錢至五錢之間，則犯偷蘭遮罪；如果那些竹子價值五錢或五錢以上，則犯波羅夷罪。

如果所違犯的是偷蘭遮、波逸提或突吉羅罪，他應當對另一位比丘懺悔所犯之罪，此外還

必須設法賠償物主的損失。如果所違犯的是波羅夷罪，他就喪失了比丘的身份；波羅夷罪是無法懺悔的。

問 11：比丘犯了波羅夷戒就自動失去比丘資格，可否再出家呢？

答 11：今生他不能再受戒為比丘。然而，如果他立刻承認所犯的戒並且脫下袈裟，那麼他可以再受戒成為沙彌。如果他覆藏所犯的戒，維持原來的形象，冒充為比丘，那麼他甚至沒有資格再受沙彌戒。

問 12：在家人犯五戒是否可以出家？

答 12：通常是可以的，除非他所犯的是非常嚴重的過失，例如殺父、殺母、殺阿羅漢、淫污比丘尼等。符合受戒資格的居士在求受比丘戒之前必須先受沙彌十戒。

問 13：出家要有那些條件？

答 13：想出家成為比丘的人必須具有想要解脫生死輪迴的願望。此外他還必須符合下列的條件：他不曾殺父、殺母、殺阿羅漢、以惡意使活著的佛陀身上流血、分裂和合的僧團、淫污比丘尼或沙彌尼；他不能執著不信因果的堅固邪見；他必須是自由身分與奉公守法的人，不是囚犯、奴隸，也不是強盜等犯法之人；他必須不欠人債務，沒有政府公職在身，並且沒有癲瘋病、癰、疹、結核病、癲癩這些難治的疾病；他的年齡至少達到二十歲而且父母同意他出家；他必須具備三衣一鉢；他不是黃門（沒有生殖器官或生殖器官異常的人）、雙性人或賊住者（曾經冒充比丘或沙彌的人）；他不是犯邊罪者（曾經出家為比丘並且違犯波羅夷罪的人）或歸外道者（原本在佛教中出家，然後歸依外道，之後再回到佛教來請求出家者）；他必須沒有畸形或殘缺，不盲、不聾、不啞。

問 14：佛陀為何要托鉢乞食呢？

答 14：事實上佛陀可以不必托鉢乞食，但是他為了使眾生獲得利益，因此還是托鉢乞食。此外，佛陀為了顯示聖者們的模範，所以托鉢乞食。托

鉢乞食是四聖種當中的一種。四聖種意思是沙門應當對飲食、衣服、住所、醫藥這四種資生用具感到知足。托鉢是對食物知足的很好方式：沙門不期望將能得到何種食物，而是必須滿足於他人布施的任何食物。托鉢也能降伏驕慢。比丘了知自己生活上的四種資具都必須仰賴他人布施，因此自己沒有什麼能引以為傲的，所以托鉢有助於心的鍛練。

問 15：出家後如果父母生活有問題，是否應該回去照顧？

答 15：佛陀允許比丘照顧自己的父母。比丘可以將托鉢所得到的食物及自己所擁有的其他日常用品分給父母，以此方式來照顧父母，而不需要捨戒還俗。

問 16：逃漏稅和因幫助逃漏稅而獲得利益是否都違犯偷盜戒？違犯在家五戒應如何懺悔，並再次受持？

答 16：根據《律藏》，逃漏稅和幫助他人逃漏稅



是二十五種偷盜行為當中的一種；無論是對出家人或在家人而言，那樣做都是違犯偷盜戒。若比丘偷盜的物品價值一個大錢（**pāda**；相當於五個小錢 **māsaka**）或以上，則違犯波羅夷罪，喪失了比丘的資格。

在家人若犯了五戒，就失去了五戒，因此不需要作法懺悔。然而，他應當下定決心不再違犯五戒。他可以在沙彌、比丘或佛像前再度求受五戒，並且謹慎地持守。

問 17：請示禪師，您上次開示盜戒，能否請禪師進一步解釋盜「五錢」？若以現今的價值，盜多少錢就算盜「五錢」？若以美金為計算單位，盜多少美金以上就犯波羅夷重罪？

答 17：現今很難確定地指出古印度的「五錢」相當於多少美金。註釋提到在古印度的幣制中，一個卡哈巴那（**kahāpaṇa** 貨幣的一種）相當於四個巴陀（**pāda** 古譯為大錢）；一個巴陀相當於五個摩沙迦（**māsaka** 古譯為錢或小錢）。根據《金剛覺疏》（**Vajirabuddhi-ṭīkā**）等復註，卡哈巴那與巴陀都是由金、銀與黃銅混合製成的；但是我們

無法得知這三種成份的正確比例。

至於重量，依照緬甸傳統的計算法，我們使用一種名為「瑞跡西」(Rwegīsī)的種子來稱量重量。金店就是以「瑞跡西」種子來稱黃金的重量。「瑞跡西」種子有大與小兩種：小的「瑞跡西」種子比米粒稍大；大的「瑞跡西」種子比小的重兩倍。一個摩沙迦（錢或小錢）的重量相當於四顆大的「瑞跡西」種子或八顆小的「瑞跡西」種子的重量。這種稱量法據說是從古印度流傳下來的。

無論如何，最好是不要違犯任何程度的偷盜戒。古代的長老們建議我們將別人的物品看成像毒蛇一般。除非物主同意我們將他的物品拿起來觀看，否則我們甚至不會故意去碰觸別人的物品。謹慎小心地持戒是值得的，因為如此能避免受到追悔的困擾。

問 18：從事養生蛋雞職業是正命、正業嗎？

答 18：如果他們只是基於慈悲，沒有任何企圖地布施食物給雞吃，也不將牠們的蛋拿去賣，則是

好的行為。然而，如果他們將蛋拿去賣，則不是正命，也不是正業，因為有時那些雞蛋中還是有生命存在，儘管這種機率很小。

問 19：在家居士對出家眾應注意那些禮節？

答 19：在家居士應當尊敬出家眾，聆聽出家眾講說佛法，供養出家眾四類資具及依照所學習的佛法來修行。所謂「依佛法修行」是指在家居士至少應當持守五戒，並且應當修行止禪與觀禪。

在《長部·巴提迦經》(Pāthika Sutta, Dīgha Nikāya) 裡提到：在家居士應當將財富分成四份——將其中的一份儲蓄起來，以備不時之需；以兩份來從事自己的事業；以剩下的一份用於日常生活所需。他從這第四份當中取出一部份來供養資具給出家人。

定學釋疑

[回首頁](#)

問 20：鼻孔出口處與上嘴唇間的氣息，及這氣息的感受，及這氣息的感覺，及這氣息與皮膚的觸覺，此四者有何關係？有何不同？為何只應以氣

息當作目標？

答 20：氣息是成群的色法。如果你有系統地對自己的氣息修行四界分別觀，就會發現氣息是由許多物質微粒所構成的。這些物質微粒稱為色聚。感受與感覺是同樣的東西，都是指受而言；受是一種心所。觸覺實際上就是身識；身識是一種心。心與心所是名法，而氣息是色法，這是它們之間的差別。

出現於鼻孔出口處與上唇之間的氣息是修行安般念者的專注目標；感受、感覺與觸覺則不是修行安般念的目標。這必須分辨清楚。如果能一心只專注於氣息，就能培育定力；定力深時禪相就會出現；若能穩固持久地專注於禪相，就能證得禪那。如果專注於感受、感覺與觸覺，則無法產生強得足以使禪相生起的定力，於是也就無法證得禪那。這就是為何只能以氣息為所緣目標的理由。

問 21：有何方法揀別正在專注於嘴唇上方、鼻人中方位的息，或者只是專注唇上方、鼻人中位上的觸點？有時候這兩者容易混用，如何避免？

答 21：觸點是你的皮膚，它是靜態的。氣息是接觸那皮膚的空氣，它在觸點的上方進進出出，是動態的。應當如此揀別它們。

為了能有更清楚的理解，在此引用一個比喻：假使地上有一段木頭，有一個人用鋸子鋸那段木頭。木頭被鋸子鋸到的部份好比是嘴唇上方或人中的觸點，它是靜態的；前後來回移動的鋸齒好比是進進出出的氣息，它是動態的；正鋸在木頭上的鋸齒好比是正在經過觸點的氣息，它也是動態的；正如那人只注意於正鋸在木頭上的鋸齒，不去注意已經通過木頭的鋸齒，同樣地，禪修者只注意正在經過觸點上方的氣息，不跟隨氣息進入鼻孔內或向外遠去。應當如此分辨氣息與觸點的差別。每當你混淆時，請思惟這個比喻的含意。

問 22：當慢跑或爬山時用嘴巴呼吸，這時應專注於那裡的氣息？

答 22：就修行安般念而言，禪修者內心專注的目標是經過鼻孔出口處與上唇之間的氣息。註釋中

並沒有提到經過嘴巴的氣息也能作安般念的目標。因此，當禪修者用嘴巴呼吸並且無法在上述的接觸部位裡察覺氣息時，應當繼續將心保持於接觸部位，在那裡等待氣息。如果有充分的正念與耐心，終究能察覺非常微細的氣息。

問 23：是否每一位禪修者都必須從安般念開始修行，而不能從其他禪修業處開始？修行四界分別觀是否能培育深厚與穩固的定力？修行四界分別觀而成功的禪修者人數有多少？

答 23：並非每一位禪修者都必須從安般念開始修行；禪修者可以選擇《清淨道論》所提到四十種止禪業處當中的任何一種開始修行。佛陀教導不同的法門乃是針對不同根器的禪修者。舉例而言，佛陀針對散亂心強的禪修者而教導安般念的修行法門；四界分別觀則適合智慧利的禪修者；慈心觀是針對瞋心強的人；不淨觀適合於貪心強的人。然而，根據我們的經驗，多數禪修者能夠從安般念或四界分別觀下手而達到成功，原因是他們在過去生中曾經修行這兩種法門或其中一種。

無疑地，修行四界分別觀確定能培育深厚與穩固的定力。四界分別觀是佛陀親自教導的業處。如果你對佛陀有堅定的信心，你就應當對四界分別觀有堅定的信心。修行四界分別觀時，首先要觀察四界的十二種特相，即硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持、推動。熟練這十二種特相之後，就將它們分成地、水、火、風四組。此時應當整體地專注於你全身的四界，如此培育定力。定力增強時，你會發現身體轉變成白色。那時應當專注於那白色體的四界。定力更強時，白色體會轉變成透明體，猶如冰塊或玻璃一般。那時應當專注於那透明體的四界。當你的定力變得深厚而且穩定時，透明體會放射出明亮耀眼的光芒。

當明亮的光芒持續半小時左右時，你可以開始觀察身體的三十二個部份。在四界分別觀深厚與穩固定力的幫助之下，你能清楚地照見自己身體及外在眾生身體的三十二身分。接著你可以專注於個別身分的顏色來修行色遍，達到第四禪。然後可以藉著移除色遍禪相而修行空無邊處定，進而逐步地修行，乃至達到非想非非想處定。你也能輕易地修成其他種止禪業處，然後修行觀

禪，證得各階段的觀智。

另一種禪修路線是：在四界分別觀明亮光芒的幫助之下，你可以直接觀照色法，開始修行觀禪。因此，禪修者能夠從四界分別觀開始，直到修成止禪與觀禪。如此了解修行四界分別觀的利益是很有幫助的，尤其對於修行安般念困難重重的禪修者而言更是如此。

修行四界分別觀而成功的禪修者有不計其數之多。我們無法確定地說修行安般念而成功的人數比較多，或是修行四界分別觀而成功的人數比較多。無論如何，為了你自身的利益，我們建議你對佛陀所教導的每一種禪修法門都有堅定的信心，並且遵循正確的方法來修行。

問 24：請禪師慈悲開示：四無量心慈、悲、喜、捨的涵意？如何才能做得到？又何謂慈觀？

答 24：根據《清淨道論》(Visuddhimagga)，「慈」(mettā)是指希望眾生得到幸福安樂；慈心觀是瞋恨心重的人藉以達到清淨的法門。「悲」(Karuṇā)是指希望眾生脫離痛苦；悲心觀是傷害心重的人藉以達到清淨的法門。喜 (Muditā)



是指對眾生的成功感到歡喜；喜心觀是嫌惡心（arati）重的人藉以達到清淨的法門；「嫌惡」意即不喜歡見到別人成功。捨（Upekkhā）是指對眾生平等中立的態度；捨心觀是貪愛心重的人藉以達到清淨的法門。

慈、悲、喜、捨稱為四無量心，因為它們都以無量的眾生作為修行的對象。這四種心都必須遍滿到宇宙的一切有情，而不是只對一人或某一區域內的眾生散播而已，這就是它們稱為無量心的理由。

慈觀或慈心觀就是對眾生培育慈愛的禪修法門；它是四無量心當中的第一種。

想要修行四無量心的人應當先修行慈心觀，然後才逐一地修行悲心觀、喜心觀與捨心觀。開始修行慈心觀時，先以下列這四種心願對你自己培育慈愛：願我沒有怨敵、願我沒有心理的痛苦、願我沒有身體的痛苦、願我愉快地自珍自重。當你的心變得柔和、安詳時，就對一位與你相同性別而且是你所敬愛的人培育慈愛：先回憶他或她微笑的面容或全身，然後以下列四種心願的一種散播慈愛：願此善人沒有怨敵、願此善人沒有心

理的痛苦、願此善人沒有身體的痛苦、願此善人愉快地自珍自重。對他或她培育強而有力的慈愛，直到你證得慈心初禪、第二禪、第三禪。接著以其他三種心願一一地對他或她培育慈愛，每一種都達到慈心第三禪。以同樣的方式，對大約十位與你同性而且是你所敬愛的人、十位你所喜愛的人、十位你對他們沒有愛憎差別的人、十位你所厭惡的人一一地培育慈愛。

對他們每一人修行都能達到慈心第三禪之後，就要破除四類人之間的界限。這四類人就是：一、你自己；二、你所喜愛的人（包括你所敬愛的人在內）；三、你既不喜愛也不厭惡的人；四、你所厭惡的人。首先以短暫的時間對自己散播慈愛，然後對一位你所喜愛者，然後一位你既不喜愛也不厭惡者，然後一位你所厭惡者；對後三類人都必須達到慈心第三禪。第二圈也是以同樣的方式，但是改換另一位喜愛者、另一位無愛憎差別者、另一位厭惡者。第三圈又各改換另一位……如此不斷地對四類人培育慈愛，最後你會破除人際之間的界限，意即你對這四類人的慈愛達到完全平等，毫無差別。

破除界限之後，你就能以各種方式對一切眾

生遍滿慈愛。從一個小範圍裡的眾生開始，逐漸擴大到整個宇宙，然後對十方的眾生遍滿慈愛。修行慈心觀成功之後，你可以運用同樣的步驟來修行悲心觀、喜心觀與捨心觀。這只是扼要的介紹，詳細的說明請參閱《清淨道論》、《智慧之光》、《如實知見》；或者當你的禪修達到這個階段時，我會教你如何有系統地修行四無量心。

問 25：從來此到昨天，每天晚上都沒睡好，夜裡多夢，害怕去睡覺，因為睡了比沒睡更累。上殿又昏沉，喝咖啡提神好辛苦。功課進步又退步，很難穩定。初學不懂這也可以發問。助理老師慈悲告知用慈心觀，夜裡好睡。看書又是初禪、二禪、三禪觀。若是初學完全沒上禪，怎麼用慈心觀？

答 25：佛陀在《增支部》（*Aṅguttara Nikāya*）中開示修行慈心觀的十一種利益如下：

「諸比丘，當慈心解脫被培育、開展、勤習、駕御、奠基、建立、穩固與正確地修行時，可望得到十一種利益。那十一種利益呢？安穩地入睡；安穩地醒來；不作惡夢；為人所愛；

為非人所愛；天神守護；不被火、毒藥與武器所傷害；心容易得定；相貌安詳；臨終不迷惑；若未能證得更高的成就，他將投生梵天界。」

然而，只有在精通《無礙解道》（Paṭisambhidāmagga）所記載的五百二十八種遍滿慈愛的方法之後，才能充分地得到這十一項利益。如果還未達到慈心禪那的階段，則只能獲得部份與有限的利益而已。對於已有禪那及還未有禪那這兩類禪修者而言，修行慈心觀的次第都是一樣的，但是修行的程度則因禪修者的意願而有差別。例如，以四種方式對自己散播慈愛幾分鐘之後，就散播慈愛給一位與自己相同性別而且是自己所敬愛的人。如果禪修者的目的只是要讓心情平靜下來，那麼當禪修者的心變得寧靜、柔和、安詳時，就可以換到另一位敬愛者。然而，如果禪修者的目標是要證得慈心禪那，那麼他必須持續地對那人培育慈愛，直到使定力提昇到慈心第三禪。然後才可以換到另一位敬愛者。如此逐一地對十位與自己同性的敬愛者培育慈愛，然後逐一地對與自己同性的十位親愛者、十位無愛憎差別者、十位厭惡者培育慈愛。

然後應當破除人際之間的界限（未達到禪那者只能達到某種程度的效果，不能真正破除人際的界限）：禪修者藉著不斷地對自己、喜愛者（包括敬愛者在內）、無愛憎差別者、厭惡者培育慈愛，直到對他們的慈愛達到平等。然後對逐漸擴大範圍裡的各類眾生遍滿慈愛，即一切有情、一切有命者、一切生物、一切個人、一切個體、一切女性、一切男性、一切聖者、一切非聖者、一切天神、一切人類、一切惡道眾生。直到對無邊宇宙的無量眾生遍滿慈愛。然後逐一方向地對十方的眾生遍滿慈愛。達到慈心禪那的人能夠徹底地修行這些方法，清楚地照見這些對象，並且對他們培育強而有力的慈愛，使定力提昇到第三禪。然而，對於尚未達到禪那的禪修者而言，只能藉著想像與善願來修行；儘管如此，如此修行時他還是在積累善業，能使他得到安詳的心情，有助於去除焦慮，得到安穩的睡眠。

問 26：請問在禪修中，什麼樣的狀況下稱為墮入有分心？

答 26：當禪修者達到近行定（*upacāra Samādhi*）

的階段，而又不能維持定力時，特別容易察覺墮入有分心（bhavaṅga）的現象。那時他可能會感到心裡一片空白或者有片刻的時間心中一無所知。那是因為在那片刻的時間裡沒有心路過程生起，只有有分心相續不斷地生滅。有分心在兩個心路過程之間生起許多次，它緣取前世臨死速行心的目標為目標，那是過去的目標，不是現在的目標。除非已經修行到緣起法，否則禪修者無法覺知那個過去目標。由於不能察覺那個目標，所以禪修者覺得自己一無所知。這種現象稱為墮入有分心，它既不是心不起念，也不是涅槃。

根據佛陀所教導的《阿毗達摩藏》，在每一個心路過程之後通常都會有有分心生起。佛陀的心路過程之間有兩個有分心生起；舍利尊者的的心路過程之間有十六個有分心生起；其他人的心路過程之間則有數不盡的有分心生起。儘管經常有這麼多的有分心在生滅，我們通常無法察覺它們。只有在心比較寧靜與專注時，尤其是在近行定的階段，才能清楚地覺察到有分心持續生起的現象，亦即所謂墮入有分心。

當你經驗到墮入有分心的情況時，既不需要

歡喜，也不需要沮喪，因為這只是禪修過程中的一種自然現象而已。你要做的只是繼續將心保持於禪修的目標。當你達到安止定的階段時，你的禪支就強得足以長時間維持定力，中間都不會墮入有分心。

問 27：請問睡眠中與定中有何不同？

答 27：當一個人熟睡無夢時，他的有分心（生命相續流）相續不斷地生滅。就人類而言，有分心剎那中的名法是欲界名法。當一個人作夢時，則是微弱的欲界意門心路過程生起作用。在定中的情況則不同，是色界或無色界的名法相續地生起。定中的色、無色界名法比夢中的欲界名法更高超殊勝。

定中的心能夠深深地認取禪那的目標。有分心則取前世臨死速行心的目標為目標，它無法像定心那樣深深地認取目標。夢中的微弱欲界意門心路過程則鬆散地取欲界的目標。這些是它們之間的差別。

問 28：何謂禪思？坐禪時須要禪思嗎？可否舉例說明？

答 28：禪思的巴利文是「jhāyati」，是一個動詞，有兩個含意：一個含意是燒毀煩惱；另一個含意是透視禪修目標或深深地將心固定於禪修目標（，以便燒毀煩惱）。它的名詞是禪那（jhāna）。禪那可分為兩大類，即世間禪那與出世間禪那。世間禪那又可分為兩種，即止禪禪那與觀禪禪那。這是禪那的廣義解釋。出世間禪那能夠永遠地去除煩惱；世間禪那則只能暫時地去除煩惱。這兩種去除煩惱的情況都稱為燒毀煩惱，因此禪修時你需要運用禪思深深地將心固定於禪修目標，以期達到禪那。我將舉例說明：

當禪修者修行止禪而進入初禪時，他的名法當中有五個禪支（尋、伺、喜、樂、一境性）存在。這五個禪支稱為止禪禪那，它們能長時間地制止煩惱生起，如一小時、二小時、一天、二天等。當禪修者修行觀禪，觀照行法為無常、苦、無我時，他的觀智通常與五個禪支相伴生起。這五個禪支稱為觀禪禪那，它們也能長時間地制止煩惱生起。大龍大長老就是一個很好的例子：他



的止禪禪那與觀禪禪那制止了煩惱，並且保持煩惱不生起長達六十年之久。

當禪修者的觀智成熟時，就能以道智與果智體證涅槃。如果他在觀照欲界法或初禪法為無常、苦或無我時體證涅槃，那麼他的聖道名法中有五個禪支存在。然而，如果他在觀照第二禪法為無常、苦或無我時體證涅槃，則他的道智與三個禪支（喜、樂、一境性）相伴生起。這些禪支能徹底無餘地燒毀某些煩惱。當禪修者證得阿羅漢道時，與阿羅漢道智同時生起的禪支能徹底無餘地燒毀其餘的一切煩惱。這些禪支都是出世間禪那。

因此，修行止禪與觀禪時都需要運用「禪思」（*jhāyati*）——將心深深地固定於禪修的目標，以期燒毀煩惱。持續如此地修行，達到相當程度時，止行者就可能成就止禪禪那與觀禪禪那，觀行者就可能成就觀禪禪那。然後當他們的五根力量夠強及達到平衡時，就能成就出世間禪那而證得聖果。

問 29：請禪師詳細說明為何在禪定中不能檢查禪

支與修觀。何謂定外修觀？出定後檢查禪支是否就是定外修觀？

答 29：有三種定，即剎那定（*khaṇika-samādhī*）、近行定（*upacāra-samādhī*）、安止定（*appanā-samādhī*）或禪那定（*jhāna-samādhī*）。這三種定的定力深度比較起來，安止定比近行定更深，近行定又比剎那定更深。只有從近行定或安止定出來之後才能檢查禪支或修行觀禪，這是因為目標不同的緣故：禪支不能作為近行定與安止定的目標；修行觀禪時所專注的目標也不是近行定與安止定的目標。

當禪修者修行止禪，例如修行安般念時，他的近行定與安止定的目標是安般似相（*ānāpāna-paṭibhāga-nimitta*），而不是禪支。專注於禪支無法使人達到近行定與安止定。禪修者在一心融入於安般似相一段很長久的時間之後，當他開始要檢查禪支時，他已經從近行定與安止定出來了，那時他的定力只是剎那定而已。這就是不能在近行定與安止定中檢查禪支的理由。

當禪修者修行觀禪時，他所專注的目標是究

竟名色法及它們的無常、苦、無我本質。專注於這些目標只是剎那定，不是近行定或安止定，因為這些目標不斷地生生滅滅。專注於這些目標無法使人達到近行定與安止定。這就是不能在近行定與安止定中修行觀禪的理由。

「定外修觀」意即從近行定或安止定出來之後，照見究竟名色法及觀照它們為無常、苦、無我。這是在止禪禪那（*samatha jhāna*）之外觀照；然而那時還是有剎那定，該剎那定稱為觀禪禪那（*vipassanā jhāna*）。之前先入的近行定或安止定是禪修者清晰地照見觀禪目標的強力助緣。如此，止禪禪那能幫助觀禪禪那。

觀禪意即觀照行法為無常、苦、無我，因此若禪修者只是檢查禪支，則不算是在修行觀禪。若要修行觀禪，除了照見禪支之外，還要依照心路過程而照見同在禪那中的其他所有名法。例如在初禪中通常有三十四個名法，禪修者必須清楚地照見它們。這是見清淨的開始階段，也是觀禪的基礎。然後禪修者應當觀照它們為無常、苦、無我。

問 30：禪修營中所教的法門是否只能摒除外緣，一心修之？可否於日常生活中修持？若可能，應如何做才能保持不退呢？

答 30：禪修營中所教的法門可以在日常生活中修持。能夠摒除外緣、一心禪修當然是最好；但是如果沒有那樣的條件時，禪修者就必須在日常生活中修持。

能否在日常生活中保持禪修不退決定於個人的投注與精勤。有些人儘管平時事務繁忙，但是修行時能放下一切的罣礙，一心投注於修行。這種人能夠保持修行不退。但是有些人無法完全放下罣礙，也就無法一心專注。他們必須有耐心地精勤修行，一而再地不斷努力。通常在他們每天都撥空禪修經過幾年之後，逐漸會精通於禪修的要領，那時他們就能在日常生活中保持修行不退。

在佛陀的時代，女人通常在白天的時候到寺院去聽法與禪修；男人則在晚間的時候去寺院。由於他們如此精勤地聞法與禪修，所以他們的修行能夠保持不退。這就是他們多數都證得聖果的緣故。例如，根據註疏，俱盧國（**Kuru Country**）

幾乎所有人民都證得聖果；即使在做煮飯、織布等工作時，他們還是一直在修行。

若要保持修行不退，每天至少應當撥出一到二小時的時間來專心禪修。在那一、二小時裡，應當儘量拋開一切的憂慮、回憶與計劃，一心專注於禪修的業處。還應當注意運用正確的禪修方法，以免浪費時間。漸漸地就能排除掉舉、昏沉等障礙，專注於業處的時間也會愈來愈長。然後就能保持修行不退。

慧學釋疑

[回首頁](#)

問 31：何謂名法與色法？是所謂心法與色法，或十二緣起之名色一支的名法與色法？又此二色法相同嗎？

答 31：有關名法（*nāma*）與色法（*rūpa*）的知識是很深廣的，詳細解釋起來需要很長的時間。若想要清楚地了解它們，你必須徹底地研究《阿毗達摩藏》；在此我只能簡要地回答而已<sup>11</sup>。名法

---

<sup>11</sup>關於心、心所與色的分類圖表，請參見本書後面的「附錄」。

（精神現象）包括心（*citta*）與心所（*cetasika*）。心有八十九種，包括善心、不善心、果報心與唯作心。心所有五十二種，包括：

- （一）通一切心的心所，如觸、受、想、思、作意、精進等；
- （二）不善的心所，如愚痴、瞋恨、貪欲、邪見等；
- （三）美的心所，如信、念、無貪、無瞋、慧根等。

色法（物質現象）有二十八種，包括四大種色及二十四種所造色，如顏色、氣味、食素等。它們可以依照來源而分成四類，即業生色、心生色、時節生色與食生色。

至於十二緣起當中的名色這一支，根據經教的方法，這裡的「名」是指果報心與其相應心所而已，不包括善心、不善心、唯作心與它們的相應心所。這裡的「色」主要是指業生色及由果報心產生的心生色。然而，無可避免地，時節生色與食生色也都包括在內，因為這兩種色法分別由上述兩種色法裡的火界（*tejo-dhātu*）與食素所產生。因此這裡的「色」也包含四類色法，所以色

法與十二緣起當中名色一支的色是相同的。

問 32：五蘊的定義為何？

答 32：五蘊就是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊及識蘊。色是物質；受是感受；想是內心烙下印象；行包括許多附屬的心理現象（心所）；識就是心。色蘊是十一類物質的集合，即包括過去的、未來的與現在的、內在的與外在的、粗的與細的、低劣的與高尚的、遠的與近的色法。同樣的道理，受蘊是十一類感受的集合；想蘊是十一類內心印象的集合；行蘊是十一類心所的集合；識蘊是十一類心識的集合。

另一種分類法是：二十八種色法是色蘊，其中包括四大種色與二十四種所造色。六種感受是受蘊，即對顏色、聲音、氣味、滋味、觸覺及心理目標的感受；或者樂受、苦受與捨受是受蘊。六種內心印象是想蘊，即對顏色、聲音、氣味、滋味、觸覺及心理目標的印象。除了受與想之外的五十種心所是行蘊。六種心識是識蘊，即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識及意識。

這只是簡單的介紹。若想深入地了解五蘊，

你應當在良師的指導之下詳盡地研學《阿毗達摩藏》，並且透過實際修行止觀去照見它們。

問 33：今生貧窮、多病的果報跟過去世有關嗎？如果有，是不是宿命論，或是常見？

答 33：對於這件事，你必須分辨人道生活與天道、地獄道生活的差別。天道與地獄道稱為業果生活地（*kammaphalūpajīvibhūmi*），意即該道的眾生透過業力的果報而得到其生活。人道則稱為精進果生活地（*uṭṭhānaphalūpajīvibhūmi*），意即人道的眾生透過精進的結果而得到其生活。由於過去世業力的緣故，天道與地獄道的眾生不需要付出任何努力自然就得到快樂或痛苦的生活。人道的眾生則不同，他們的生活不只與過去世的業力有關，也受到今世的努力與智慧影響。因此，業力、努力與智慧是決定人生幸福的三項因素。

就以你所提到的貧富問題為例，如果一個人有發財的善業力成熟，並且付出足夠的努力與運用智慧，他能夠變成大富翁並且享用自己的財富。

然而，如果一個人只是有發財的善業力成熟，但是不付出努力，也不運用智慧，那麼即使



得到了大量的財富，他也無法保有，終究會失去財富而變得貧窮落魄。生在佛陀時代的大富長者子（Mahādhanaśeṭṭhīputta）就是很好的例子：他與妻子都各得到多達八億元的遺產；然而，後來他們失去了所有的財富而變成乞丐。除此之外，儘管他有足夠的善業力，能支持他在那一世就證得阿羅漢果，但是由於他不付出努力與運用智慧來修行佛法，所以他一直到死亡都還只是一個可憐的凡夫。

如果一個人沒有致富的善業力成熟，但是付出努力與運用智慧去賺錢，他無法變成富翁，但是仍然能享有某種程度的舒適生活。由此可知，努力與智慧比業力更重要。

有一個關於三條魚的故事，能給予我們更清楚的了解：從前，有個漁夫在恆河捉到三條魚。這三條魚當中，一條相信努力，一條相信業力，另一條相信智慧。相信努力的那條魚認為自己單靠努力就能逃脫，因此牠一再地奮力跳躍，企圖掙脫漁網。漁夫被牠激怒了，就用划船的槳狠狠地打牠，把牠打死了。相信業力的那條魚認為如果有逃脫厄運的善業力，該業力會自動地產生果報；因此牠靜靜地躺在甲板上，等待好運自

動來臨，一點也不想付出任何努力。第三條魚相信智慧，牠認為自己能採取理智的行動而逃脫，因此牠一直觀察周遭的情況，留意適合採取行動的時機。

漁夫將船划向岸邊。當船接近岸邊時，他一腳跨上岸，另一腳還留在船上，那時他無意中讓漁網打開了一道隙縫。那條相信智慧的魚把握這稍縱即逝的良機，迅速地從那道隙縫中跳出漁網，落入水中，並且立刻游回恆河去。

由這個故事的啟示，我們可以了解智慧是這三項因素當中最重要。

至於生病，有四項可能的因素，即業力、心理、時節（火界）與食物；因此並不是所有疾病都由業力造成。

佛教是分辨道理的（*vibhajja-vāda*），教導人有因才有果；沒有因就沒有果。如此的因果正見既不是宿命論，也不是常見。

如果你相信自己的命運已經完全註定，無法改變，那麼你就是宿命論者。根據佛陀的教導，當一個業力成熟而且即將結成果報時，那業力的果報是決定的、無法改變的；但是當一個業力尚

未成熟時，它的果報是尚未決定的、可以改變的。摩訶目犍連尊者就是一個明顯的例子：在他般涅槃之前，他在過去某一生中企圖殺害父母的惡業力成熟了，因此他被痛打到全身的每一塊骨頭都粉碎。即使他已經證得阿羅漢果，仍然無法改變這種惡報。然而，由於他已經斷盡一切煩惱，所以除了當生已經成熟的那些業力之外，其他所有的業力都不能產生果報。般涅槃之後他就解脫了生死輪迴。

如果你相信你的前世和今世是同一個人，意即同樣的那個人從前世生到今世來，或者你相信有一個靈魂從一世投生到另一世，那麼你就是有常見。根據佛陀的教導，沒有靈魂或自我存在。你的前世是由剎那生滅的名色法構成的，你的今世也是由剎那生滅的名色法構成的，它們是不同的。沒有一個不變的「你」或人存在。然而，過去世累積的業力產生今世的五取蘊，它們之間有因果關係，而不是完全不相關的。因此佛教既不是宿命論，也不是常見。

問 34：請問禪師，修完止禪與觀禪的修行者應該再修習其他法門或重複練習止禪與觀禪？若是重

複，他應該先從那個階段複習？或可以隨心所欲，想複習那個階段都可以？或有一定的原則？請禪師慈悲開示。

答 34：根據佛陀的教導，只有在證得阿羅漢果之時，觀禪才算修完；在你成為阿羅漢之前都必須繼續修行止禪與觀禪。《相應部·七處善經》（*Sattatṭhānakusala Sutta of Saṃyutta Nikāya*）中說：每一位阿羅漢都經常將心安住於三種修行法當中的一種，即依照十八界、十二處或緣起而觀照行法為無常、苦或無我。註釋稱這三種修行法為「經常住處」（*satata-vihārī*）。此外，阿羅漢也修行止禪與觀禪，以受用禪那中的安樂住處與果定中的涅槃樂。若阿羅漢想入滅盡定，他必須循著一定的次第修行止禪與觀禪。

有些禪修者已經練習了觀禪的所有重要課程，因而聲稱自己已經修完觀禪。其實那樣說是不正確的。他們必須一再重複地修行止禪與觀禪，並且以聖典中的教理謹慎地檢查自己的禪修體驗。通常需要花費許多年的時間如此複習與檢查，才能確定自己的情況，因此向別人炫耀自己的禪修成果是不恰當的。一般而言，有兩種複習

觀禪的方法：一種是從生滅隨觀智開始複習；另一種是從自己還觀照得還不夠清晰的階段開始複習。複習時很重要的原則是必須依照佛陀所教導的止禪與觀禪修法方法正確地實行。

問 35：何謂法眼淨？什麼是初果？

答 35：在《轉法輪經》及其他某些經中，法眼淨（*dharmacakkhu*）是指須陀洹道（*sotāpattimagga*）而言；在另外一些經中，法眼淨是指阿那含道（*anāgāmmimagga*）而言。

須陀洹（*Sotāpanna*）是證悟涅槃的四類聖者當中的第一類。「須陀」（*Sota*）意為「流」，即指聖者之流；「阿洹那」（*āpanna*）意為「進入」。因此須陀洹的意思是入流，即進入聖者之流的人。

問 36：如果自己感到自己的貪愛、瞋恚與痴迷都消滅了，那他是否可以宣稱自己是阿羅漢？或者如何自行驗證？

答 36：我們必須了解煩惱有三個層次，即：

一、潛伏性的煩惱（*Anusaya kilesa*）：潛藏

在名色相續流當中，沒有在心中顯現出來的煩惱。

二、困擾性的煩惱（**Pariyuṭṭhāna kilesa**）：  
浮現在心中、造成困擾的煩惱。

三、違犯性的煩惱（**Vītikkaṃa kilesa**）：促  
使人造作不善的身業或語業的煩惱。

阿羅漢必須完全滅除這三層次的煩惱。就凡夫而言，當心中沒有煩惱生起時，他可能會感到自己的煩惱都消滅了。然而，那種境界可能只是因為困擾性的煩惱與違犯性的煩惱暫時被強有力的觀智或禪那降伏而已，實際上他還未證得聖道智，還有潛伏性的煩惱存在。只要還有潛伏性的煩惱存在，遇到誘發的因緣時，困擾性的煩惱與違犯性的煩惱可能再度生起。

大龍大長老（**Mahānāga Mahāthera**）就是一個很有名的例子：他是法施阿羅漢（**Dhammadinna arahant**）的老師，已經修行止禪與觀禪超過六十年以上，然而他還是一個凡夫（**puthujjana**）。雖然他還是一個凡夫，但是由於強而有力的止觀禪修力量，所以在長達六十年的時間裡他的心中都沒有煩惱生起，而且他持戒非常清淨、嚴謹。由於這些緣故，他認為自己已經證得阿羅漢果。

有一天，他的學生法施阿羅漢坐在自己的日間住處，心裡想：「我們住在伍加瓦里卡（Uccavalika）的老師大龍大長老是否已證得最究竟的沙門果位呢？」於是他照見到他的老師還是一個凡夫，而且知道若他的老師不了解這項事實的話，那麼他一直到死亡都還只是一個凡夫。於是他以神通力飛到老師的日間住處，頂禮老師並且執行對老師的義務之後，他坐在一旁。大龍大長老問說：「法施賢友，你為什麼忽然來到這裡？」法施阿羅漢回答說：「尊者，我想來問一些問題。」大長老說：「問吧，賢友，我會盡自己所知道的來回答你。」於是法施阿羅漢問了一千個問題，大龍大長老毫不遲疑地回答了每一個問題。

法施阿羅漢稱讚老師說：「尊者，您的智慧真是敏銳。您在什麼時候達到如此的境界？」大長老回答說：「六十年以前。」法施阿羅漢問說：「尊者，您修行禪定嗎？」大長老回答說：「賢友，禪定並不困難。」法施阿羅漢說：「尊者，那麼就請您變出一頭大象來吧。」大長老就變出一頭全身純白色的大象。法施阿羅漢又說：「尊者，現在就讓那頭大白象兩耳向外伸張，尾巴直豎，長鼻伸入口中，發出驚天動地的怒吼聲，向您直衝過來

吧。」大長老照著他所說的一一地變現了。然而，當他看到那頭凶猛的大白象朝著自己飛奔過來的恐怖景象時，他跳了起來，拔腿就跑。法施阿羅漢伸手捉住老師的袈裟邊緣，說：「尊者，諸漏已盡的人還會膽怯嗎？」

這時大長老才了解自己還只是一個凡夫。他跪了下來，說：「法施賢友，請幫助我。」法施阿羅漢說：「尊者，不要擔心，我正是為了要幫助你才來的。」於是他為老師講解一種禪修業處。大長老領受了業處之後，向行禪的道路走去。當他走到第三步時，就證得了阿羅漢果。

因此，向別人聲稱自己的成就是不好的，因為你很可能會像大龍大長老那樣高估了自己。你最好能依照佛陀的教導謹慎地檢查自己。例如：須陀洹聖者完全滅除了身見、懷疑、嫉妒、慳吝與戒禁取見。他對佛、法、僧三寶具足不可動搖的信心。他持戒清淨，寧可犧牲自己的生命，也絕不願故意犯戒，即使是在夢中亦然。有時他會無意中在身、口、意方面犯過錯，但是他會坦白地認錯，絕不會隱瞞自己的過失。由於他已經透徹地了知緣起及行法的無常、苦、無我本質，因此他徹底地滅除了認為有靈魂或自我的邪見。無



知的人誤認為有兩種「我」，即至上我與生命我。至上我（parama-atta）是指造物主；生命我（jīva-atta）是指由一生轉世到下一生的我或死後斷滅的我。須陀洹聖者斷除了這兩種我見。因此，如果你有時會生起犯戒的心，或懷疑三寶，或相信名色法是你或你所有，或者你相信有創造世界的造物者，那麼你就不可能已證悟須陀洹果，更不用說阿羅漢果。

斯陀含聖者將貪、瞋、痴的力量減弱。阿那含聖者滅除了瞋恚與欲界的貪愛，因此他不會再生氣、憂愁或害怕，也不會對感官享樂有任何執著。即使是在家人，當他證悟阿那含果之後，他自然就放棄金、銀、錢、寶等物。因此，如果你還會生氣、憂愁或害怕，或者你還接受金錢等，你就不可能已證得阿那含果。當你的六根接觸到可愛的色、聲、香、味、觸、法這六塵時，如果還有絲毫的愛著生起，你就不可能已證得阿那含果。當你的六根接觸到可厭的六塵時，如果還有絲毫的惱怒生起，你也不可能已證得阿那含果。

阿羅漢已經完全滅除了其餘的一切煩惱，包括驕慢、掉舉、無明、昏沉與睡眠在內。他對生命沒有絲毫的留戀。他的諸根安詳寧靜，了無瑕

疵。他經常照見行法的無常、苦、無我本質；唯有在他注意概念法時，才會知道「這是男人、女人、父親、兒子……」。因此，如果你還貪愛自己的生命或對自己的成就感到驕傲，你就不可能已證得阿羅漢果。如果你不具足持續不斷地經常照見行法為無常、苦、無我的強有力正念，你就不可能已證得阿羅漢果。

以上所說的只是自我檢驗的一些例子而已，你應當在良師的指導之下，詳盡地研究上座部聖典，以便徹底地了解如何驗證自己的禪修體驗。

問 37：何謂正念？有正念之時必有正知嗎？

答 37：有四種正念（sati），即：

- 一、身念處：對身憶持不忘；
- 二、受念處：對受憶持不忘；
- 三、心念處：對心憶持不忘；
- 四、法念處：對法憶持不忘。

因此正念就是將心安住於身、受、心、法這四種目標，對它們明記不忘失。

正念的特相（或相）是沉入目標，猶如石頭

沉入池中一般，而不會像漂浮在水面上的空心葫蘆一樣。正念將自己本身與相應的名法沉入禪修的目標。當你修行安般念時，你的正念必須沉入氣息中。

正念的作用（或味）是不忘記禪修的目標；它持續不斷地將心保持於目標。

正念的現狀（或現起）是守護著心或守護著禪修目標，使煩惱無隙可入，因此與正念相應的心理狀態不會受到煩惱壓制。正念的另一種現狀是使注意力與目標正面相對。

正念的近因（或足處）是對禪修目標強而穩固的想或四念處。

有四種正知，即：

- 一、有益正知（*sātthaka sampajañña*）：了解一項行動是否有善法之利益的智慧；
- 二、適宜正知（*sappāya sampajañña*）：了解一項行動是否適合做的智慧；
- 三、行處正知（*gocara sampajañña*）：經常專注於修行止禪的智慧；四十種止禪業處都包括在內；
- 四、不痴正知（*asammoha sampajañña*）：了

知究竟名色法、名色法之因緣及它們無常、苦、無我三相的智慧；這包括所有的觀禪。

正念通常與正知（*sampajañña*）同時生起。正知就是智慧或觀智。當禪修者的正念與正知都強而有力時，修行止禪與觀禪就容易成功。

在禪修的過程中，正念強的時候，定力就會強。當正念與定力強的時候，正知也會強。相反地，正念弱的時候，定力就會弱。當正念與定力弱的時候，正知就無法生起。這就是為何佛陀在《諦相應·三摩地經》（*Samādhi Sutta, Sacca Saṃyutta*）中開示說：

「諸比丘，你們應當培育定力。有定力的比丘能如實地了知諸法。」

由此可知，定力是正知（智慧）生起的直接因素。然而，沒有正念的話定力就無法生起。這就是為何當正念與定力弱的時候正知就無法生起的理由。

問 38：如何成為一個好的禪修者？

答 38：要成為一個好的禪修者，最重要的是要立定正確的禪修目標。如果禪修的目標正確，你的禪修態度也就正確。如此就能一直走在正道上，不會被誤導而走入歧途。那麼，禪修的正確目標是什麼呢？佛陀在親自授人比丘戒的許多場合裡清楚地宣示了禪修的目標。他說：

「善來，比丘。法已善說，堅持梵行以究竟離苦。」

因此，究竟離苦就是你禪修的正確目標。要達到此目標，你必須滅除一切煩惱，因為煩惱是苦的原因。有十種煩惱，即貪欲、瞋恨、愚痴、傲慢、邪見、懷疑、昏沉、散亂、無慚、無愧。你必須謹記在心：你的任務就是要將這些煩惱徹底滅除。然而，在你的禪修力量還不夠強之前，至少你應當努力避免受到這些煩惱控制。

要滅除一切煩惱就必須修習戒、定、慧三學。不過，在禪修的路上有許多陷阱與岔路；如果不小心謹慎，你可能會由於修行上的部分成就而落入煩惱的陷阱及走上歧途。這就是佛陀之所以開示《小心材譬喻經》（Cūḷasāropama Sutta, Majjhima Nikāya）的緣故。他開示說：

「在此，某個族姓之人基於信心，捨離家居生活而出家，心裡想：『我遭受生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱之害，我是苦的受難者、犧牲者。這一切眾苦的終點必定能被了知。』如此出家之後，他得到供養、恭敬與名望。他樂於那供養、恭敬與名望，而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我擁有供養、恭敬與名望，而其他那些比丘則默默無聞、微不足道。』所以他不激發修行的意願，也不付出精進以求達到比供養、恭敬與名望更高超與殊勝的其他境界；他退縮與懈怠。我說這個人就像需要心材而找到一棵具有心材的聳立大樹，卻忽略大樹的心材、邊材、內樹皮與外樹皮而砍下樹枝與樹葉，認為它們就是心材而帶走的人。如此，無論此人將它們用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都將無法達成。」

這是《小心材譬喻經》當中提到的第一種禪修者，由於他對供養、恭敬與名望感到驕傲自滿，所以他落入煩惱的陷阱與走上歧途，因而無法達到禪修的真正目標。接著佛陀開示第二種禪修者如下：

「他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，而是激發修行的意願，付出精進以求達到比供養、恭敬與名望更高超與殊勝的其他境界，既不退縮也不懈怠；於是他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我持戒清淨，品行良好，而其他那些比丘則持戒不清淨，品行惡劣。』所以他不激發修行的意願，也不付出精進以求達到比戒行的成就更高超與殊勝的其他境界；他退縮與懈怠。」

佛陀說這種禪修者就像將外樹皮誤認為是心材的人。由於他對戒行的成就感到驕傲自滿，所以他落入煩惱的陷阱與走上歧途，因而無法達到禪修的真正目標。接著佛陀開示第三種禪修者如下：

「他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成……他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就，但是目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別

人，而是激發修行的意願，付出精進以求達到比戒行的成就更高超與殊勝的其他境界，既不退縮也不懈怠；於是他得到定力的成就。他樂於那定力的成就，而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我能夠專注，心力集中，而其他那些比丘則不能專注，心神渙散。』所以他不激發修行的意願，也不付出精進以求達到比定力的成就更高超與殊勝的其他境界；他退縮與懈怠。」

佛陀說這種禪修者就像將內樹皮誤認為是心材的人。由於他對定力的成就感到驕傲自滿，所以他落入煩惱的陷阱與走上歧途，因而無法達到禪修的真正目標。接著佛陀開示第四種禪修者如下：

「他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成……他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就，但是目標尚未達成……他得到定力的成就。他樂於那定力的成就，但是目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，而是激發修行的意願，付出精進以求達到比定力的成就更高超與



殊勝的其他境界，既不退縮也不懈怠；於是他成就知見。他樂於那知見，而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我具有知見地生活，而其他那些比丘則沒有知見地生活。』所以他不激發修行的意願，也不付出精進以求達到比知見更高超與殊勝的其他境界；他退縮與懈怠。」

佛陀說這種禪修者就像將邊材誤認為是心材的人。由於他對知見的成就感到驕傲自滿，所以他落入煩惱的陷阱，因而無法達到禪修的真正目標。註釋解釋說：這裡所說的「知見」是指天眼通而言，即能見到平常人無法看見的微妙色法的能力。然後佛陀開示第五種禪修者如下：

「他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成……他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就，但是目標尚未達成……他得到定力的成就。他樂於那定力的成就，但是目標尚未達成……他成就知見。他樂於那知見，但是目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，而是激發修行的意願，付出精進以求達到比知見更高超與殊

勝的其他境界，既不退縮也不懈怠。」

這種禪修者不因為上述的種種成就而感到驕傲自滿，他不落入煩惱的陷阱，一直走在正道之上，繼續有系統地修行止禪與觀禪。最後他達到禪修的真正目標，因此經上說：

「藉著以智慧來徹見，他滅除了諸漏。」

「諸漏」是「諸煩惱」的同義詞。這句經文的意思是：他以阿羅漢道智徹底地滅除了一切煩惱。佛陀如此地描述這種禪修者：

「我說這個人好比是需要心材、找尋心材、四處尋求心材而找到一棵具有心材的聳立大樹，只砍下大樹的心材，知道它是心材而帶走的人。如此，無論此人將它用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都能達成。」

然後佛陀以這段話來總結他的開示：

「所以，此梵行生活不以供養、恭敬與名望作為它的利益，不以戒行的成就作為它的利益，不以定力的成就作為它的利益，不以知見作為它的利益，而以此不可動搖的心解脫作為

它的目標、心材與終點。」

註釋解釋說：所謂「不可動搖的心解脫」是指阿羅漢果而言。阿羅漢果是上面所說阿羅漢道智的結果。因此，如果你真誠地效法本經所說第五種禪修者的模範，終有一天你也能滅除一切煩惱，成就此不可動搖的心解脫，究竟脫離一切苦。這就是成為好的禪修者之方法。

問 39：女眾修行最大的障礙是什麼？

答 39：在修行上各有各人不同的障礙。我們無法說那些障礙單是女眾才有，男眾沒有。不論男眾或女眾，都有智慧利的人。因此在佛陀的弟子當中，不但男眾方面有上首弟子，女眾方面也有上首弟子。不論你是男人或女人，都必須精勤修行以克服欲貪、瞋恨、昏沉與睡眠、掉舉與追悔、懷疑這五蓋，你的禪修才能有成就。

問 40：初果聖人只剩七次人天往返。如果這七世都不用功，能解脫嗎？

答 40：由於初果聖者已經以須陀洹道智透徹地了知四聖諦，因此他們不可能不精進修行。

問 41：純毗婆舍那法能修到阿羅漢嗎？

答 41：是的，如果正確地依照佛陀所教導的方法而修行的話，純毗婆舍那法也能修到阿羅漢。這種阿羅漢稱為純觀行阿羅漢，通常他們必須從四界分別觀開始修行。

學佛群疑

[回首頁](#)

問 42：請問禪師對屍體捐給醫院解剖做實驗的看法如何？會不會對下一世投生善道有影響？

答 42：將屍體捐給醫院是一種弱的善業；儘管是弱的善業，但是仍然是很有利益的，因為即使是尚未行善之前確定要行善的動機都能帶來善報。聖典中也提到：“Kusalesu dhammesu cittupādamattampi bahupakāraṃ vadāmi”——「我說，就善法而言，即使只是出現在心中都是很有

利益的。」確定要布施某物的動機是善的前思（pubbacetanā）。一個人在布施之前生起善的前思即使只是五分鐘之久，心中也已經累積了許多善業；這些善業能產生善報。有三種思，即造業前的思、造業時的思與造業後的思。這三種思都能在業力成熟時產生果報。

如果一個人對生命還有執著，而且他想要在死後捐獻自己屍體的那個善前思在他臨死時成熟，那麼該善業力能造成他來世投生於善道。然而，這種情況發生的機會非常小，因為這種善業的力量很弱，通常要到未來的某一世才能成熟。

問 43：請問禪師，有些人天生有陰陽眼，能看到鬼道眾生，甚至在有人往生時能看到死者的氣只有呼，而沒有吸。請問此人是否前生曾修行禪法呢？

答 43：這種能力稱為「業生通」，意即由業力所產生的特殊能力；該業力可能是他們在過去世禪修的業所產生。也可能由於他們剛從天界或梵天界投生到人間來，因此能看到一般人見不到的事物。

問 44：請問禪師：植物人還有心嗎？

答 44：由於植物人依靠機器來維持生命現象，因此很難說他是否還有心。

問 45：請問禪師對為亡者作功德的看法？若有作用，其作用有多大？

答 45：在《長部·教授尸伽羅經》(Siṅgālovāda Sutta, Dīgha Nikāya) 裡提到：作子女的人有義務要行善並且將功德迴向給過世的父母親。

在《增支部》(Aṅguttara Nikāya) 的《生聞婆羅門經》(Jāṇussoṇibrāhmaṇa Sutta) 中提到，除了阿羅漢之外，每一個眾生死亡之後都會投生到五趣當中的某一趣。五趣就是天趣、人趣、餓鬼趣、畜生趣、地獄趣；阿修羅則是餓鬼趣裡的一種。在這五趣當中，只有餓鬼趣裡的一種餓鬼能因為他人迴向功德而獲得利益，其他的都不能。這種餓鬼稱為「他施活命餓鬼」(paradattūpajīvika-peta)，意即他們依靠別人迴

向功德而生活。

如果一個人死後投生於天趣或人趣，他會依照自己過去所造而已經成熟的善業力而享受那一趣的樂報；如果一個人死後投生於畜生趣、地獄趣或投生作「他施活命餓鬼」以外的其他種餓鬼，他會依照自己過去所造而已經成熟的惡業力而遭受苦報。在這些情況下，他都無法由於前世的親朋好友迴向功德給他而獲得利益。該功德的利益只有行善者自己能受用而已。

「他施活命餓鬼」獲得別人迴向的功德之後有兩種結果：一種是在餓鬼趣中享受快樂；另一種是脫離餓鬼趣。會得到那一種結果決定於他自己的業及所受到功德的強弱。我將舉兩個例子來說明：

在古時候，難提迦（Nandaka）是頻伽羅王（King Piṅgala）的將軍，他持有斷見，死亡後投生為「他施活命餓鬼」。他的女兒優陀羅（Uttara）是須陀洹，布施前來托鉢的阿羅漢比丘食物，並且將功德迴向給父親難提迦。已轉世為「他施活命餓鬼」的難提迦呼喚出「善哉！」（sādhū）來隨喜優陀羅的功德。由於此善業的力量，他在餓

鬼趣中享受猶如天界一般的快樂達到六個月之久。六個月之後他在餓鬼趣的生命結束，由於斷見的緣故，接著他投生到地獄去。

另一個例子是頻毗娑羅王（King Bimbisāra）過去世的親戚。他們在毗婆尸佛（Vipassī Buddha）的時代是國王御廚裡的廚師，負責調理供養毗婆尸佛與十萬位比丘的食物。然而，他們自己先享用了那些食物，然後才供養給佛陀與僧團。由於這項惡業的緣故，死後他們投生於地獄<sup>12</sup>。在地獄經過一段長久的時間之後，他們投生為「他施活命餓鬼」。

當拘樓孫佛（Kakusandha Buddha）出現於世間時，他們來請問佛陀何時他們才能脫離餓鬼趣。拘樓孫佛要他們問下一尊佛——拘那含牟尼佛（Konāgama Buddha）。他們等待了一段很長久的時間，直到拘那含牟尼佛出現於世間，就去請問同樣這個問題。拘那含牟尼佛要他們請問下一尊佛——迦葉佛（Kassapa）。他們又等待了一段很長

---

<sup>12</sup>他們事先食用施主要供養佛陀與僧團的食物，此行為屬於偷盜的一種。這與廚師為了知道鹹淡而品嚐食物的情況不同：了解食物的鹹淡是廚師的職責，為了此目的而品嚐不算犯戒。這必須分辨清楚。



久的時間，直到迦葉佛出現於世間，他們就來請問同一個問題。迦葉佛告訴他們說：他們將在喬達摩佛（**Gotama Buddha**）的時代脫離餓鬼趣。於是他們等待喬達摩佛出世，又經過了一段很長久的時間。

到了我們的佛陀——喬達摩佛——的時代，這些餓鬼過去世的親戚頻毗娑羅王供養竹林精舍（**Veḷuvana**）給佛陀與僧團，但是他並沒有將功德迴向給他的親戚。這些餓鬼得不到他們長久以來期盼的功德，由於熱切盼望早日脫離餓鬼趣的痛苦，他們夜晚時就在頻毗娑羅王的御花園裡發出恐怖的大聲哀嚎。頻毗娑羅王感到非常恐懼，第二天早晨就去請問佛陀這件事情。佛陀告訴他這些餓鬼的故事以及幫助他們的方法。於是頻毗娑羅王供養佛陀與僧團食物與資具，並且將功德迴向給那些餓鬼。為什麼他需要再做新的善業然後才迴向呢？因為只有造完善業後立刻做的迴向才對「他施活命餓鬼」有幫助。當頻毗娑羅王迴向功德給他們時，這些餓鬼非常歡喜，並且呼喚出「善哉」（**sādhū**）以表達隨喜。由於他們的惡業力已經即將窮盡，所以在隨喜之後他們就脫離餓鬼趣而投生到天趣去了。

了解迴向功德能造成這兩種結果之後，我們都應當布施、持戒、修行止禪與觀禪，並且將這些善業的功德迴向給已經過世的親友。

問 46：請問禪師對肉身不壞的看法？那是修行的目標嗎？

答 46：佛陀開示說：眾生的心願能夠由於其清淨的戒行而達成。那些肉身不壞的人可能在當生或過去某一生中曾經持戒清淨；以清淨的戒行為基礎發願死後屍體不腐爛。當那個善業力成熟時，他們的肉身就能在死後很久都還不腐壞。

在緬甸就有這樣的一個例子。有人發現有一個女人的屍體經過很長久的時間都還是完好如初，沒有腐壞的跡象。然而那個女人在世時並不是一個真正的佛教徒，也沒有持守戒律。在這種情況下，她的肉身不壞可能是由於過去某一生中持戒清淨與發願的緣故。

然而，長遠地來說，他們的屍體終究還是會毀壞與消失的，因為「諸行無常」；包括色身在內的一切行法都是無常的。無論如何，這絕不是修行的目標。修行的目標是要滅除一切煩惱，證得

究竟離苦的境界——涅槃。

問 47：據說佛陀對當時的信眾所開示的大都是從施論、戒論、生天之論開始，然後觀察信眾的根基，給予開示諸欲的過患，及苦集滅道之諸佛本真。請告訴我怎樣布施才能獲得好福報？怎樣持戒才能不受地獄惡道燒烤，享有大功德？升天之論是什麼？諸欲的過患是什麼？

答 47：這種教法稱為「次第說法」(anupubbikathā)。佛陀只有在必要的時候才以這種系列來說法。對於戒與定都已達到清淨的比丘，佛陀直接教導觀禪；最初的五比丘就是很好的例子：在他們都證得須陀洹果之後，佛陀為他們開示《無我相經》，單純只教導觀禪，沒有談到戒與定。對於持戒已達到清淨，但是定力還不夠強的比丘，佛陀就從禪定的修行方法開始教起，《小空經》(Cūḷa Suññata Sutta)就是一個例子。在《小空經》裡，佛陀教導世間的八定及滅盡定。對於持戒還未清淨的人，佛陀就從戒開始談起，例如《意願經》(Ākaṅkheya Sutta)。對於需要聽聞布施論、持戒論、天論等的人，尤其是對於在家居士，

佛陀才開示「次第說法」。

至於獲得好福報的布施方法，《中部·布施分別經》（*Dakkhiṇāvibhaṅga Sutta, Majjhima Nikāya*）提供我們許多這方面的知識。在那部經中佛陀列舉十四種對個人的布施，從對佛陀的布施談到對沒有道德的人的布施，乃至對畜生的布施。每一種布施都有它的利益，但是接受者的德行愈高，布施所帶來的利益就愈大。再者，即使布施給同一類的接受者，其利益還依照布施者的動機而有不同：例如，以不期待回報的清淨心所作的布施利益高過以期待回報的不清淨心所作的。

布施可以由於布施者或接受者或雙方的清淨德行而得到淨化。淨化了的布施能帶來殊勝的利益；因此，若想由布施中獲得殊勝的果報，應當具足五項條件：

- 一、布施者戒行清淨；
- 二、所布施之物以正當的方法取得；
- 三、布施者的心清淨無染（不期望回報）；
- 四、布施者對業果法則具有堅強的信心；
- 五、接受者也是戒行清淨。

具足這五項條件的布施能夠產生很大的果報。然而，佛陀並不十分稱讚這種布施，因為這種布施還會造成未來的投生。只要還有投生，就肯定還有老、病、死、愁、悲、苦、憂、惱。佛陀讚歎另一種布施。他在《布施分別經》中如此開示：

「諸比丘，當一位阿羅漢以清淨無染的心，相信業果的殊勝，布施如法取得之物給另一位阿羅漢，那麼此布施是世間所有布施當中最崇高的一種。」

這種情況有五項條件：

- 一、布施者是阿羅漢；
- 二、所布施之物以正當的方法取得；
- 三、布施者具有清淨無染的心；
- 四、布施者對業果法則具有堅強的信心；
- 五、接受者也是阿羅漢。

這種布施不會產生未來世的投生，也就不再會有老、病、死、愁、悲、苦、憂、惱。這就是佛陀讚歎說這種布施最崇高的理由。

然而，如果布施者還不未證得阿羅漢果，他

如何能行這種布施呢？在《難陀母經》（Nandamātā Sutta）中，佛陀教導兩種可行的方法：當布施者與接受者雙方都已經遠離貪、瞋、痴，或者當雙方都在為了滅除貪、瞋、痴而精進修行。這種布施也可以算是最崇高的。這種情況乃是布施者在行布施時修行觀禪，觀照自己的名色法、接受者的名色法及布施品的究竟色法都是無常、苦、無我的；他還必須觀照布施前、布施時與布施後的善名法也是無常、苦、無我的。這種布施通常不會造成未來世的投生。若想解脫生死輪迴，最好能行這種布施。

至於持戒，比丘應當遵守比丘戒；在家居士至少應當持守五戒。能夠終身謹慎地持戒是最好的；不時地違犯戒律則是不好的。在家居士若有適當的機緣，也應當持守八戒或九布薩支（navaṅga-uposatha）。所謂「九布薩支」就是持守八戒時也修行慈心觀。這是《增支部·九法集》（Navaka-Nipāta of Aṅguttara Nikāya）裡記載的。持戒可以避免人遭受地獄的燒烤之苦。當戒行被禪定與觀智所圍繞時，這種戒行變得更殊勝與有力，更能避免人墮入地獄。如果能獲得聖者所喜之戒（ariyakantasīla），意即證得聖果，那麼

就肯定不會再墮入地獄。

天論（sagga-kathā）是指談論天界的快樂、福報。我們無法衡量天界的快樂。如果你要知道，你應當親自去那裡看。例如他們的宮殿非常華麗，以金、銀及各種珠寶建造而成，依照個人過去的業力而有不同。有些宮殿長寬各三由旬；有些乃至長寬各四十由旬（一由旬大約相當於十一公里）。

至於諸欲的過患，佛陀以種種方式加以講解。在《中部·哺多利經》（*Potaliya Sutta, Majjhima Nikāya*）中，佛陀舉出幾種譬喻來說明沉迷於欲樂的危險：一隻飢餓的狗無法因為啃沒有肉的骨頭而消除飢餓與虛弱；感官欲樂就好比是沒有肉的骨頭一樣。當一隻禿鷹口中叼著一塊肉而飛行時，牠會被其他群鷹攻啄與抓攫，因而導致死亡或遭受致命的痛苦；感官欲樂就好比是那塊肉一樣。當一個人握著熾燃的草紮火炬逆風而行時，他會被火炬焚燒而導致死亡或遭受致命的痛苦；感官欲樂就好比是那束火炬一樣。當一個人掉入充滿灼熱火炭的坑陷時，他會被灼燒而導致死亡或遭受致命的痛苦；感官欲樂就好比是那火炭坑

一樣。一個人夢見可愛的花園，醒來之後則絲毫見不到那花園的跡象；感官欲樂就好比是夢一樣。一個人向別人借物品來使用，物主將物品要回去之後此人會感到很沮喪；感官欲樂就好比是借來的物品一樣。一個人爬上果樹去摘果實，當那棵果樹被人從根部砍斷而倒下來時，樹上的那個人會死亡或遭受致命的痛苦；感官欲樂就好比是那棵果樹一樣。因此，感官欲樂帶來許多痛苦與絕望；感官欲樂當中潛藏著很大的危險。這就是諸欲的過患。

在《中部·摩犍地耶經》(Māgandiya Sutta, Majjhima Nikaya) 中，佛陀所舉的例子之一是：

「摩犍地耶，假設有一個癲瘋病患者，四肢長滿了膿瘡與水泡。由於被種種蟲所折磨，所以他用指甲將傷口上的痂疤抓下來，並且在火炭坑上烘烤自己的身體。他愈抓傷口上的痂疤、愈烘烤自己的身體，他身上的傷口就愈骯髒、愈發臭、愈受感染；然而在他抓自己身上傷口的時候，他感到某種程度的滿足與享受。同樣地，摩犍地耶，未脫離感官享樂之欲的眾生，受到欲愛的折磨，受到欲熱的燒烤，卻仍



然沉溺於感官享樂。這樣的眾生愈沉溺於感官享樂，他們的欲愛就愈強烈，他們就愈受到欲熱的燒烤；然而在他們沉溺於五欲之樂時，他們感到某種程度的滿足與享受。」

因此，感官欲樂的過患之一是它會使人沉迷得愈來愈深，無法自拔。最後只有趨向滅亡與遭受長久的惡道苦報。

佛陀在《六處相應·燃火之教經》(Ādittapariyāya Sutta of Saḷāyatana Saṃyutta) 中談到執取塵相的危險。他說：

「諸比丘，即使被一支火紅的、燃燒的、熾烈的、灼熱的鐵釘刺穿眼根，仍然好過於執取眼根所對的色塵之相狀與特徵。因為如果心識繫縛於對那相狀或特徵的歡喜，而萬一此人在那一刻死亡的話，他就可能投生於二趣之一，即地獄或畜生道。由於見到這種危險，所以我如此說。」

然後佛陀以同樣的方式解釋執取聲音、氣味等的危險。此人之所以投生到地獄或畜生道的理由是：一生當中最後一個速行心——臨死速行心

——會決定下一世的投生。如果由於愛欲或其他煩惱的緣故，使得不善的臨死速行心生起，死亡後他會投生於惡道。舉例而言，蘇巴瑪天神（**Subrahma Deva**）的五百位天女在享受天界的感官欲樂時死亡，死後投生於地獄。由於對感官享樂的愛欲，她們的臨死速行心是與貪相應的不善心。那成熟的不善業力引導她們到地獄，這種業稱為「近業」（**āsanna-kamma**），意即臨死時回憶起過去所造之業或臨死時所造之業。蘇巴瑪天神見到她們的不幸遭遇，並且發現自己在七天之後也將投生到同樣那個地獄，他感到非常憂慮。於是他帶著剩下的五百位天女來向佛陀求助。聽完佛陀的開示之後，他們全部證得須陀洹果，因此永遠免離墮入惡道的危險。從這裡，我們就可以了解諸欲的過患及脫離諸欲的重要性。

問 48：阿羅漢是自了漢嗎？

答 48：根據巴利文，阿羅漢——**arahant**——是由 **ari** 及 **hata** 這兩個字組成的。「**ari**」是敵人，意思是指煩惱。「**hata**」是殺。所以「阿羅漢」（**arahant**）意為殺敵，即殺死煩惱之意。是否要積極地幫助

別人決定於阿羅漢自己的意願。大多數阿羅漢都很積極地幫助別人，如舍利弗尊者、大目犍連尊者。有些阿羅漢則獨自住在森林裡，沒有積極地幫助別人，如憍陳如尊者。然而，即使是不積極幫助別人的阿羅漢也還是帶給別人很大的利益：當他們托鉢時，供養食物給他們的施主獲得非常殊勝的功德。即使像憍陳如尊者住在森林時並不外出托鉢，但是供養他食物的大象與天神都因而得到很殊勝的功德。

在佛陀的聖弟子當中，阿羅漢是最高的階位。我們所皈依的三寶之一就是佛陀的聖僧團。聖僧團由四對或八種出家聖眾所組成（即所謂四雙八輩）；換句話說就是達到四道與四果的四類聖者。這四類聖者就是須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢。如果將聖道與聖果分開來說時，這四類就分成八種。佛陀開示說這四類或八種聖者是世間的無上福田；而阿羅漢果聖者正是他們當中最高的一種。即使只是對阿羅漢表達恭敬或讚歎都已經得到很大的利益。因此，就算阿羅漢沒有積極地幫助別人，自然也已經在利益世間的眾生了；積極幫助別人的阿羅漢就更不用說了。

我想列舉阿羅漢積極地幫助他人及為眾生安樂而努力的例子：巴利聖典中有許多部經是舍利弗尊者（**Venerable Sāriputta**）所開示的，如《大象跡喻經》（**Mahāhatthipadopama Sutta**）。有時在他的一次開示當中，成千上百位聽眾證悟聖果。他教授了對禪修很重要的《無礙解道》（**Paṭisambhidāmagga**）。當他托鉢時，在每戶居士家門口他先站著入滅盡定（**nirodha-samāpatti**），出定後才接受食物。正是為了使施主能獲得崇高與殊勝的利益，所以他才如此做。

摩訶目犍連尊者（**Venerable Mahāmoggallāna**）往往會到天界去問諸天人是什麼善業造成他們投生天界。然後他回到人間，向眾人開示說如果他們想要生天，就應當奉行如此這般的善業。有時他到地獄去，問地獄的諸眾生是什麼惡業造成他們投生地獄。然後他回到人間，向眾人開示說如果他們不想投生地獄，就應當避免造作如此這般的惡業。如此，他使許多人捨離諸惡，奉行眾善。

富樓那彌多羅尼子尊者（**Venerable Puṇṇa Mantānīputta**）是善於說法第一的大弟子。他在許

多場合開示佛法。由於他善巧的闡述，許多人因而證得聖果或在信心與修行方面獲得提昇。例如阿難尊者（**Venerable Ānanda**）就是在聽聞富樓那尊者說法之後證得須陀洹果的。

摩訶迦旃延尊者（**Venerable Mahākaccāna**）是將佛陀的簡要開示詳盡解釋第一的大弟子。他在偏僻的國家持續地弘法，使無數人獲得法益。他開示了《導論》（**Nettippakaraṇa**），這是註解藏經的一部著作，詳盡地解釋幾部深奧的經，對佛教徒理解佛陀的教法有很大的幫助。

有一個非常要緊的重點我們必須謹記在心，那就是：阿羅漢弘揚佛法與延續佛法。這就是為什麼在佛陀般涅槃後二千五百多年的今天，我們還能聽聞與修行佛法的原因。關於這點，我想再稍加解釋：

最初的五比丘聽聞《無我相經》而證得阿羅漢果之後，耶舍（**Yasa**）與他的五十四位朋友也先後地出家，然後證得阿羅漢果。於是包括佛陀在內，世間有了六十一位阿羅漢。當時佛陀囑咐他們要四處遊方，弘揚佛法。佛陀說：

「諸比丘，我解脫了人、天的一切陷阱，你們也解脫了人、天的一切陷阱。去遊方，諸比丘！為了大眾的利益，為了大眾的安樂，出於對大眾的悲憫，為了諸天與人的利益、幸福與安樂，切勿兩個人同行在一條路上。諸比丘，開示初善、中善、後善，具足義理與文句的佛法，顯示圓滿具足的梵行。眾生當中有塵垢較淺的人，若沒有機緣聽聞佛法則會退墮，若聽聞了佛法則能了悟。」

於是，那些阿羅漢擔負起佛陀所交代的弘法任務，無論走到那裡都盡自己最大的努力弘揚佛法。

從那時候開始，一代接一代的阿羅漢繼續弘法的重任；佛陀在世時是如此，佛陀般涅槃後亦然。第一次佛教聖典結集由摩訶迦葉尊者（**Ven. Mahākassapa**）為首的五百位阿羅漢完成，第二次聖典結集由離婆多尊者（**Ven. Revata**）為首的七百位阿羅漢完成，第三次聖典結集由目犍連子帝須尊者（**Ven. Moggaliputtatissa**）為首的一千位阿羅漢完成，這些就是著名的例子。他們甚至不辭辛勞地將佛法弘揚到其他國家去。他們清淨的

戒、定、慧不時地照耀世間，感動人們來皈依佛教。如果沒有他們持續不懈的努力，我們今天甚至連佛、法、僧的名稱都聽不到。他們為了利益眾生而做出的輝煌事蹟是記載不盡的；他們為了保護佛法而做出的寶貴貢獻是讚揚不盡的。了解了這些歷史的事實之後，你還會想要說阿羅漢是自了漢嗎？

事實上，批評聖者是不善業。如果不道歉的話，這種不善業會障礙你修行的進步。關於這一點，《清淨道論》裡記載如下的一個故事。

在古時候，有一次，有一位長老和一位年輕比丘進入村子托鉢。來到第一戶人家時，他們各獲得一勺子的熱粥。當時長老因為胃中生風而感到胃部非常疼痛，他心裡想：「這粥對我有利益，我應該在它還未冷卻之前喝了。」居士們就拿了一張木凳到門外。長老坐下來喝粥。年輕比丘看了感到厭惡，而說：「這老人被他的飢餓擊敗了，竟然做出他應該感到羞恥的事。」

長老托完鉢回到寺院時問年輕比丘說：

「賢者，在佛陀的教法中你有了什麼立足

處嗎？」

「有的，尊者，我是須陀洹。」

「賢者，那麼你就不必再為證悟更高的聖道努力了，因為你冒犯了漏盡者。」

當時那位年輕比丘立刻向長老請求原諒，因而去除了由於冒犯聖者導致不能證悟更高聖道的障礙。

若有人批評聖者又不道歉，他就不能在那一世證悟任何道果；若果位較低的聖者批評果位較高的聖者又不道歉，他就不能在那一世證悟更高層次的道果。其實批評任何人都是不好的，因為我們無法知道那人是不是聖者。最好是止息自己內心的煩惱，而不要去挑剔別人。

當你批評阿羅漢是自了漢時，你不但抹殺了他們對佛教有重大貢獻的史實，而且對你自己的解脫製造了障礙。為了你長遠的利益著想，我想建議你捨棄這種錯誤的想法。



# 附錄

表 1：二十八種色法

十八種真實色		十種非真實色	
(一) 元素色 (四大種色)	1.地界	(八)限制色	19.空界
	2.水界	(九)表色	20.身表
	3.火界		21.語表
	4.風界	(十)變化色	22.色輕快性
(二)淨色	5.眼淨色		23.色柔軟性
	6.耳淨色		24.色適業性 *加兩種表色
	7.鼻淨色	(十一)相色	25.色積集
	8.舌淨色		26.色相續
	9.身淨色		27.色老性
(三)境色	10.顏色		28.色無常性
	11.聲		
	12.香		
	13.味 *觸=地、火、風 三界。		
(四)性根色	14.女根色		
	15.男根色		
(五)心色	16.心所依處		
(六)命色	17.命根色		
(七)食色	18.食素/營養		

表 2：六門的色法

## 眼門五十四色

眼十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
眼淨色	身淨色	性根色			
業生、 明淨	業生、 明淨	業生、 非明淨	心生、 非明淨	時節生、 非明淨	食生、 非明淨

註：八不離色即每一粒色聚裡都有的地、水、火、風、顏色、香、味、食素。

眼十法聚對光（色塵）的撞擊敏感。身十法聚對觸塵（地、火、風）的撞擊敏感。以下的耳十法聚、鼻十法聚及舌十法聚則各別對聲塵、香塵及味塵的撞擊敏感。

## 耳門五十四色

耳十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
耳淨色	身淨色	性根色			
業生、 明淨	業生、 明淨	業生、 非明淨	心生、 非明淨	時節生、 非明淨	食生、 非明淨

## 鼻門五十四色

鼻十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
鼻淨色	身淨色	性根色			
業生、 明淨	業生、 明淨	業生、 非明淨	心生、 非明淨	時節生、 非明淨	食生、 非明淨

## 舌門五十四色

舌十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
舌淨色	身淨色	性根色			
業生、 明淨	業生、 明淨	業生、 非明淨	心生、 非明淨	時節生、 非明淨	食生、 非明淨

身門四十四色

身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根			
身淨色	性根色			
業生、 明淨	業生、 非明淨	心生、 非明淨	時節生、 非明淨	食生、 非明淨

心臟五十四色

心色 十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
心色	身淨色	性根色			
業生、 非明淨	業生、 明淨	業生、 非明淨	心生、 非明淨	時節生、 非明淨	食生、 非明淨





## 表 4：四界分別觀（詳盡法：四十二身分）

身體有二十個部分是地界最顯著的，即：

一、頭髮（kesā）	十一、心臟（hadayaṃ）
二、身毛（lomā）	十二、肝（yakanāṃ）
三、指甲（nakhā）	十三、膜（kilomakaṃ）
四、牙齒（dantā）	十四、脾（pihakaṃ）
五、皮膚（taco）	十五、肺（papphasaṃ）
六、肉（maṃsaṃ）	十六、腸（antaṃ）
七、腱（nahāru）	十七、腸間膜（antaguṇaṃ）
八、骨（aṭṭhi）	十八、胃中物（udariyaṃ）
九、骨髓（aṭṭhimiñjaṃ）	十九、糞（karīsaṃ）
十、腎（vakkāṃ）	二十、腦（matthaluṅgaṃ）

身體有十二個部分是水界最顯著的，即：

一、膽汁（pittaṃ）	七、淚（assu）
二、痰（semhaṃ）	八、脂膏（vasā）
三、膿（pubbo）	九、唾（kheḷo）
四、血（lohitaṃ）	十、涕（siṅghānika）
五、汗（sedo）	十一、關節滑液（lasikā）
六、脂肪（medo）	十二、尿（muttaṃ）

身體有四個部分是火界最顯著的，即：

- 一、間隔性發燒之火（santappana tejo，如患瘧疾時隔天性的發燒）；
- 二、導致成熟和老化之火（jīrana tejo）；
- 三、普通發燒之火（ḍaha tejo）；
- 四、消化之火（pācaka tejo），這是命根九法聚的作用之一。

身體有六個部分是風界最顯著的，即：

- 一、上升風（uddhaṅgama vātā）；
- 二、下降風（adhogama vātā）；
- 三、腹內腸外風（icchisaya vātā）；
- 四、腸內風（koṭṭhasagha vātā）；
- 五、於肢體內循環之風（aṅgamangānusārino vātā）；
- 六、入息與出息（assāsa passāsaso）。



表 5：八十九或一百廿一心

欲界心 (54)	不善心 (12)	貪根心 (8)
		瞋根心 (2)
		痴根心 (2)
	無因心 (18)	不善果報 (7)
		善果報 (8)
		無因唯作 (3)
	美心 (24)	欲界善心 (8)
		欲 界 果 報 心 (8)
		欲 界 唯 作 心 (8)
色界心 (15)	色界善心 (5)	
	色界果報心 (5)	
	色界唯作心 (5)	
無色界心 (12)	無色界善心 (4)	
	無色界果報心 (4)	
	無色界唯作心 (4)	
出世間心 (8 或 40)	道心 (4 或 20)	
	果心 (4 或 20)	

表 6：五十二心所

十三通一切心所	七遍一切心	(1) 觸	二十五美心所	十九通一切美心	(28) 信
		(2) 受			(29) 念
		(3) 想			(30) 慚
		(4) 思			(31) 愧
		(5) 一境性			(32) 無貪
		(6) 名命根			(33) 無瞋
		(7) 作意			(34) 中捨性
	六雜	(8) 尋			(35) 身輕安
		(9) 伺			(36) 心輕安
		(10) 勝解			(37) 身輕快性
		(11) 精進			(38) 心輕快性
		(12) 喜			(39) 身柔軟性
		(13) 欲			(40) 心柔軟性
十四不善心所	四通一切不善心	(14) 痴			(41) 身適業性
		(15) 無慚			(42) 心適業性
		(16) 無愧			(43) 身練達性
		(17) 掉舉			(44) 心練達性
	三貪因	(18) 貪			(45) 身正直性
		(19) 邪見			(46) 心正直性
		(20) 慢		三離	(47) 正語
	四瞋因	(21) 瞋			(48) 正業
		(22) 嫉			(49) 正命
		(23) 慳		二無量	(50) 悲憫
		(24) 惡作			(51) 隨喜
	二有行	(25) 昏沉		一無痴	(52) 慧根
		(26) 睡眠			
	一痴因	(27) 疑			

表 7：法所緣組——意門禪那定心路過程

心臟色法	54	54	54	54	54	54
	意門轉向	遍作	近行	隨順	種姓	禪那速行 (許多次)
初 禪	12	34	34	34	34	34
第二禪	12	34	34	34	34	32 (除尋與伺)
第三禪	12	34	34	34	34	31 (再除去喜)
第四禪	12	33	33	33	33	31 (捨取代樂)

表 8：取真實色法為所緣的意門善速行心路過程  
(法所緣組——A 組)

心所依處色	54	54	54	
視 眼 淨 色 為：	意門 轉向	速行 (7×)	彼所緣 (2×)	辨識四種
1. 眼淨色	12	34	34	喜俱智相應
	12	33	33	捨俱智相應
	12	33	33	喜俱智不相應
	12	32	32	捨俱智不相應
2. 色法	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨識四種
3. 無常	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨識四種
4. 苦	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨識四種
5. 無我	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨識四種
6. 不淨	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨識四種

(在此只舉眼淨色為例，其餘的真實色法見表 1，觀照方法可同理類推。)

表 9：取非真實色法為所緣的意門善速行心路過程  
（法所緣組——B 組）

心所依處色	54	54	54
視空界為：	意門轉向	速行（7×）	彼所緣（2×）
1. 空界	12	34-33-33-32	34-33-33-32
2. 色法	12	34-33-33-32	34-33-33-32

（在此只舉空界為例，其餘的非真實色法見表 1，觀照方法可同理類推。）

表 10：法所緣組——C 組

心臟裡的色法	54	54	54
	意門轉向	速行（7×）	彼所緣（2×）
（1）正語	12	35（34-34-33）	無
（2）正業	12	35（34-34-33）	無
（3）正命	12	35（34-34-33）	無
（4）悲	12	35（34-34-33）	無
（5）喜	12	35（34-34-33）	無
（6）佛隨念	12	34（33-33-32）	34（33-33-32）
（7）死隨念	12	34（33-33-32）	34（33-33-32）

表 11：法所緣組（D）組——禪那名法

1	安般念	初、第二、第三及第四禪
2	白骨觀	初禪
3	白遍	初、第二、第三及第四禪
4	慈心觀	初、第二、及第三禪
5	不淨觀	初禪

表 12：法所緣組——不善意門心路過程

心臟裡的色法	54	54	54
	意門轉向	速行 (7×)	彼所緣 (2×)
(1) 貪見組	12	20 (19-22-21)	12 (11-12-11)
(2) 貪慢組	12	20 (19-22-21)	12 (11-12-11)
(3) 瞋組	12	18 (20)	11 (11)
(4) 瞋嫉組	12	19 (21)	11 (11)
(5) 瞋慳組	12	19 (21)	11 (11)
(6) 瞋追悔組	12	19 (21)	11 (11)
(7) 掉舉組	12	16	11
(8) 疑組	12	16	11

表 13：心與心所的數量

	五門轉向	眼識	領受	推度	確定
	11	8	11	11 (12)	12
1	識	識	識	識	識
2	觸	觸	觸	觸	觸
3	受	受	受	受	受
4	想	想	想	想	想
5	思	思	思	思	思
6	一境性	一境性	一境性	一境性	一境性
7	命根	命根	命根	命根	命根
8	作意	作意	作意	作意	作意
9	尋		尋	尋	尋
10	伺		伺	伺	伺
11	勝解		勝解	勝解	勝解
12				(喜)	精進



表 15：色所緣組——不善心速行心路過程

		眼門心路過程								意門心路過程			
	依處色	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
		五門 轉向	眼識	領受	推度	確定	速行 7x	彼所緣 2x	有分	意門 轉向	速行 7x	彼所緣 2x	
1	貪見組	11	8	11	12	12	20	12	34	12	20	12	
2	貪見組	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11	
3	貪見組	11	8	11	12	12	22	12	34	12	22	12	
4	貪見組	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11	
5	貪慢組	11	8	11	12	12	20	12	34	12	20	12	
6	貪慢組	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11	
7	貪慢組	11	8	11	12	12	22	12	34	12	22	12	
8	貪慢組	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11	
9	瞋 組	11	8	11	11	12	18	11	34	12	18	11	
10	瞋 組	11	8	11	11	12	20	11	34	12	20	11	
11	瞋嫉組	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11	
12	瞋嫉組	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11	
13	瞋慳組	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11	
14	瞋慳組	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11	
15	瞋追悔組	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11	
16	瞋追悔組	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11	
17	掉舉組	11	8	11	11	12	16	11	34	12	16	11	
18	疑 組	11	8	11	11	12	16	11	34	12	16	11	

表 16：六組——簡要

1. 色所緣組	善組	不善組
2. 聲所緣組	善組	不善組
3. 香所緣組	善組	不善組
4. 味所緣組	善組	不善組
5. 觸所緣組	善組	不善組
6. 法所緣組：		
(A) 11 種真實色法	善組	不善組
(B) 10 種非真實色法	善組	不善組
(C) 正語等見表 10	善組	
(D) 禪那名法見表 11	善組	

在此，法所緣組（A）當中只提到十一種真實色法，原因是另外的七種（顏色、聲音、氣味、滋味、地界、火界、風界）在前五門心路過程表中（表 14）已經由伴隨的意門心路過程觀照過了。

雖然在此列出十一種真實色，實際觀照時只有十種，因為男人只有男性根，女人只有女性根，只需觀照個人具有的性根色。



表 3：二十一種色聚

	色聚名稱	所包含的色法
業生	眼十法聚	八不離色、命根色與眼淨色
	耳十法聚	八不離色、命根色與耳淨色
	鼻十法聚	八不離色、命根色與鼻淨色
	舌十法聚	八不離色、命根色與舌淨色
	身十法聚	八不離色、命根色與身淨色
	女性十法聚	八不離色、命根色與女根色
	男性十法聚	八不離色、命根色與男根色
	心所依處十法聚	八不離色、命根色與心色
	命根九法聚	八不離色與命根色
心生	純八法聚	八不離色
	身表九法聚	八不離色與身表
	輕快性十一法聚	八不離色、輕快性、柔軟性與適業性
	身表輕快性十二法聚	八不離色、身表、輕快性、柔軟性與適業性
	語表十法聚	八不離色、語表與聲音
	語表聲輕快性十三法聚	八不離色、語表、聲音、輕快性、柔軟性與適業性
時節生	純八法聚	八不離色
	聲九法聚	八不離色與聲音
	輕快性十一法聚	八不離色、輕快性、柔軟性與適業性
	聲輕快性十二法聚	八不離色、聲音、輕快性、柔軟性與適業性
食生	純八法聚	八不離色
	輕快性十一法聚	八不離色、輕快性、柔軟性與適業性



表 14：

眼門心路過程（cakkhudvāravīthi）								意門心
心臟 54 色	眼睛 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	心臟
五門轉向 pañcadvārā- vajjana	眼識 cakkhu- viññāṇa	領受 sampaṭi- chana	推度 saṁtīraṇa	確定 votthapana	速行(7x) javana	彼所緣(2x) tadārammaṇa	有分 bhavaṅga  (許多 次)	意門 mano- vajjana
(1)視色所 緣為顏色				(1)視色所 緣為顏色				(1)視 緣為
11	8	11	12	12	34	34	34	
11	8	11	11	12	33	33	34	
11	8	11	12	12	33	33	34	
11	8	11	11	12	32	32	34	
								(2)視為 =12
								(3)視為 =12
								(4)視為 =12
								(5)視為 =12
								(6)視為 =12

（在此以眼門心路過程為例，耳、鼻、舌、身門心路過程的觀照方法可同理類推。）



[回首頁](#)

# 索引

一畫		三畫
一切知智		大方廣經 Mahāvedalla
sabbaññutā-ñāṇa	91	Sutta 214
二畫		大念處經
二十八種色法	60	Mahāsatipaṭṭhāna Sutta
二十四種所造色	60	5,37
七處善經		大神通者 mahābiññā 181
Sattaṭṭhānakusala Sutta	284	大富長者子
七覺支	8	Mahādhanaseṭṭhīputta 281
八聖道分	34	大蓮花辟支佛
九布薩支		Mahāpaduma
navaṅga-uposatha	311	Pacceka-buddha 225
十種煩惱	26	小心材譬喻經
		Cūlasāropama Sutta 294

小空經 Cūḷa Suññatā Sutta  
308

小業分別經  
Cūḷakammavibhaṅga Sutta  
156

小善賢 Cūḷasubhaddā 220

小薩遮迦經 Cūḷasaccaka  
Sutta 123

已作智 kata-ñāṇa 84

已作業 katattā-kamma 164

干吐馬塔那  
Gandhamadana 203

三摩地經 Samādhi Sutta 36

## 四畫

不如理作意  
ayonisomanasikāra 246

不自在 avasavattanaka 102

五比丘 pañcavaggiyā  
11,131

五自在 54

五取蘊 24

五根 7

五逆罪 164

五蓋 pañcanivāraṇa 246

五醜 Pañcapāpī 182

五禪支 54

六牙森林 Chaddanta  
Forest 134

六處相應 Saḷāyatana  
Saṃyutta 196

六處細說  
Saḷāyatana-vibhatti 138

巴卡 Baka 183

巴瓦里亞 Pavariya 183

巴提迦經 Pāthika Sutta  
259

化樂天 Nimmānarati 201

天論 sagga-kathā 311

心所依處色 hadaya-rūpa  
104

中部 Majjhima Nikāya  
156,179,214

支持業  
upatthambhaka-kamma 167

五畫

正見 sammā-diṭṭhi 18

正念 sammā-sati 19,290

正知 sātthaka sampajañña  
291

正定 sammā-samādhi 20

正命 sammā-ājīva 19

正思惟 sammā-saṅkappa  
19

正業 sammā- kammanta 19

正精進 sammā-vāyāma 19

正語 sammā-vācā 19

正覺 sambodha 16

生 jāti 20

生滅智 Udaya-vaya-ñāṇa  
34

生滅隨觀智 udayabbaya  
ñāṇa 67,75,92

生聞婆羅門經  
Jāṇussoṇibrahmaṇa Sutta  
303

生婆羅門 jāti-brahmaṇa  
128

平衡五根 7

平衡七覺支	8	Vibhaṅga Sutta	178,308
四界分別觀	264	弗沙佛 Phussa Buddha	195
四無量心	264	尼連禪河 Nerañjara	195
四無礙解智	13	尼訶耶 Nikāya	214
世俗諦 sammuti sacca	20	卡底瓦拉尼亞 · 離婆多尊者 Khadiravaniya- Revata	202
出家人 pabbajita	12	他施活命餓鬼 paradattūpajīvika-peta	303
仙人墜處 Isipatana	12	六畫	
瓦些塔 Vāsetha	137	因緣生智見 paccayato	
瓦努那 Varuṇa	200	udaya ñāṇa dassana	73
末利迦王后 Queen		因緣滅智見 paccayato	
Mallika	166	vaya ñāṇa dassana	74
令生業 janaka-kamma	167	因緣生滅智見 paccayato	
目犍連尊者 Ven.		udayabbaya ñāṇa dassana	75
Moggallāna	170		
布提卡達尊者 Pūtigatta			
Thera	175		
布施分別經 Dakkhina			



因緣品相應 Nidāna Vagga		色攝受 rūpa pariggaha	56
Samyutta	26	名色分別智 nāma rūpa	
安止定	52	pariccheda ñāṇa	67
安般念 ānāpānasati	1,37	名色差別智 nāma rūpa	
安般達迦林 Ambāṭaka-		vavaṭṭhāna ñāṇa	67
vana	138	名業處 nāma	
安般禪相	50	kammaṭṭhāna	56
安闍那 Añjana	206	老 jarā	20
有分心 bhavaṅga	53	死 maraṇa	20
有貪之苦 sarāgaḍukkha	21	光	49
有餘涅槃		光明 āloko	81
Saupadisesa-Nibbāna	34	行法 saṅkhāra- dhamma	
有愛 bhava-taṇhā	32		101
色業處 rūpa kammaṭṭhāna		行苦 saṅkhāra-dukkha	105
	56	行捨智	
色法 (rūpa 物質)	113	saṅkhārūpekkhañāṇa	
色聚 rūpa kalāpa	113		78,156

行腳圖	153
行蘊 saṅkhārakkhandha	118
竹林精舍 Veḷuvana	134
吉達居士 citta	137
次生受業 upapajja-vedaniya kamma	159
次第說法 anupubbi- kathā	308
多富長者 Bahudhanaseṭṭhi	162
西瓦利尊者 Sīvalī Thera	199
如法居士 Dhammika	166
如理作意 yonisomanasikāra	246

耶所塔那 Yasodharā	204
----------------	-----

## 七畫

身 kāya	64
身見 sakkāyadiṭṭhi (薩迦 耶見)	145,152
究竟色法 paramattha-rūpa	83
究竟諦 paramattha sacca	20
求不得苦	22
似相 paṭibhāga nimitta	51
作智 kicca-ñāṇa	83
我取 attaggāha	106
沙門 samaṇa	128
沙門婆羅門經 Samaṇa-brāhmaṇa Sutta	

128	Assakajātaka	27
那伽達多天神 Deva	阿那律尊者 Venerable	
Nāgadatta 134	Anuruddha 134	
那提迦葉 Nadī Kassapa	阿努比亞芒果園 Anupiya	
195	Mango grove 206	
妨害業 upapīḷaka-kamma	阿私陀仙人 Asita,	
167	Kāladevila 136	
伽耶迦葉 Gayā Kassapa	阿說示 Assaji 13,138	
195	阿毗達摩藏 Abhidhamma	
利見佛 Atthadassī Buddha	58,148	
200	阿鼻地獄 Avīci-hell 169	
利加威馬哈力 Liccavi	阿羅漢 arahant 315	
Mahāli 201	阿彌達 Amitā 204	
邪命外道 Ājīvaka 218	波斯匿王 King Pasenadi	
八畫	198	
阿沙卡 Assaka 27	波提迦比丘 Pātika 205	
阿沙卡本生經	波羅奈城 Bārāṇasī 12,182	

波闍波提瞿曇彌		非真實色	61,105
Pajāpati-Gotamī	204	拘尸那羅 Kusinārā	34
法住性 dhammatṭhitatā		拘利族 Koliya	201
	125	所生身	58
法決定性		所知 ñāta	89
dhammaniyāmatā	126	所伯那 Sobhana	205
法聚論 Dhammasaṅgaṇi		所造色	60
	84	空無見 natthikadiṭṭhi	147
法塵	32	性根色 bhāva-rūpa	60,104
呼吸行者		剎那生滅智見 khaṇato	
assāsapassāsakammika	56	udayabbaya ñāṇa dassana	75
呼吸身 assāsapassāsa kāya			
	57	果心 phala-citta	81
往返義務 gata-		果定智	
paccāgata-vatta	14	phalasamāpattiñāṇa	90
非有愛 vibhava-taṇhā	32	果輪轉 vipākavaṭṭa	71
非色攝受 arūpa pariggaha		命根色 jīvita	104
	57		

泡沫譬喻經  
 Phenapiṇḍūpama Sutta 111  
 受 vedanā 115  
 受供 dakkhineyya 189  
 長爪梵志 Dīghanakha  
 paribbājaka 165  
 長爪經 Dīghanakha Sutta  
 165  
 長老偈 Therīgāthā  
 134,214  
 長老尼偈 Therīgāthā 231  
 物種 yoni 155  
 舍利弗尊者 Ven. Sāriputta  
 161,175  
 近業 āsanna-kamma 164  
 決定邪見  
 niyata-micchā-diṭṭhi 164

兩家尊者 Ven. Bākula  
 173,177  
 坦達巴尼 Daṇḍapāṇi 204  
 九畫  
 苦諦 20  
 苦隨觀 dukkhanupassanā  
 107  
 相應部 Saṃyutta Nikāya 1  
 怨憎會苦 21  
 思惟智 sammasana ñāṇa  
 67,75  
 重業 garuka-kamma 164  
 重閣經 Kūṭāgāra Sutta 96  
 重複 āsevana (習行) 160  
 毘舍佉居士 Visāka 195  
 毘羅吒獅子 Belaṭṭhasīsa  
 197

毗婆尸佛 Vipassī Buddha  
131,180  
迦比達迦尊者 Ven.  
Kappitaka 206  
迦里果達 Kaligodha 208  
迦葉佛 Buddha Kassapa  
175  
迦毗羅衛城 Kapilavatthu  
131  
帝釋天王 Sakka 135  
祇園精舍 Jetavana 133  
後後受業  
aparapariya-vedaniya  
kamma 159  
既有業 ahosi kamma 159  
持五戒尊者 Ven.  
Pañca-sīla Samādāniya 173

耶所塔那 Yasodharā 204  
耶輸陀羅長老尼 Bhadda  
Kaccāna; Yasodharā their  
181

## 十畫

涅槃 Nibbāna 13,16  
真知 ñāṇa 16  
真實色法 105  
能知 ñāṇa 89  
旃普迦 Jambuka Thera 217  
旃闍摩那祇  
Ciñca-māṇavikā 219  
烏巴里 Ubbarī 27  
殊勝義註 Atthasālinī 84  
記說 veyyākaraṇa 103  
馬奇迦山達  
Macchikāsaṇḍa 137

馬興達 Mahinda	194	常見 sassata-diṭṭhi	32
桑卡婆羅門 Saṅkha		輓孔經 Chiggaḷayuga	
Brahmin	153	Sutta	17
素馨 Sumanā	229	悉達多太子 Prince	
俱盧國 Kuru Country	277	Siddhattha	15
哺多利經 Potaliya Sutta		寂靜 upasama	16
	311	寂靜遠離 (araṇavihāri 無 靜住者)	189
十一畫		速行心 javana	70,159
清淨道論 Visuddhimagga		婆耆舍尊者 Venerable	
	1,3	Vaṅgīsa	135
清淨婆羅門		婆羅門 brahmaṇa	128
visuddhi-brahmaṇa	128	曼達奇尼 Mandākinī	134
淨色 pasāda-rūpa	60	梵行 brahmacariya	134
淨飯王 King Suddhodana		教梵行	
	132	sāsana-brahmacariya	134
欲 chanda	43	都提婆羅門 Brahmin	
欲愛 kāma-taṇhā	32		

Todeyya	157,198	無為界 asaṅkhato dhātu	33
現法受業 diṭṭhadhamma-		無餘涅槃	
vedaniya kamma	159	Anupadisesa-Nirodha	34
習行 āsevana (重複)	160	無諍住者 araṇavihāri (寂	
曼都瓦帝城 Bandhumatī		靜遠離)	189
	179	無礙解智	
莫伽羅闍 Mogharāja	234	paṭisambhidā-ñāṇa	13
教授尸伽羅經		無礙解道	
Siṅgālovāda Sutta	303	Paṭisambhidāmagga	63
十二畫		集諦	26
無因見 ahetukadiṭṭhi	147	菩提伽耶 Bodhgaya	12,34
無我隨觀 anattānupassanā		勝智 abhiññā	16
	107	喜悅 pīti	47
無作用見 akiriya-diṭṭhi	147	鹿野苑	12
無常隨觀 aniccānupassanā		智慧之光	81
	107	智慧遍滿神通	
無明 avijjā	141,152	ñāṇavipphāraiddhi	180



跋提迦 Bhaddiya	13,136	喬達摩佛 Gotama Buddha	
跋提尊者 Bhaddiya Thera			180
	208	雅慕那河 Yamuna	180
勝蓮華佛 Buddha		給孤獨長者	
Padumuttara	13,179	Anathapiṇḍika	188
發趣論 Paṭṭhāna		結髮三兄弟 Tebhatika	
	70,159,187	Jatila	195
富樓那 Puṇṇa	161	象頭山 Gayāsīsa	196
富樓那彌多羅尼子		善見 Sudassana	199
Puṇṇa-Mantāniputta		善生 Sujāta	205
	133,205	善慶 Sunanda	205
須尼達尊者 Sunīta Thera		善覺 Suppabuddha	204
	210	提瓦拉 Devala	205
須菩提尊者 Ven. Subūti		提婆達多 Devadatta	204
	184		
須摩那 Sumana	161,188	十三畫	
最上見佛 Buddha		業 kamma	69,159
Anomadassī	171,177		

業果生活地		煩惱 kilesa	286
kammaphalūpajīvibhūmi		煩惱般涅槃	
	280	Kilesa-Parinabbāna	33
業果智	169	煩惱輪轉 kilesavaṭṭa	71
業相 kamma-nimitta	69	道梵行	
業輪轉 kammavaṭṭa	70	magga-brahmacariya	134
業緣 kammapaccaya	70	道諦 Magga-sacca	34
業識 kammaviññāṇa	217	意門轉向心	70
道心 magga-citta	81	想 saññā	117
經常住處 satata-vihārī	284	想顛倒 saññāvipallāsa	117
愛別離苦	22	毀壞業 upaghātaka-kamma	
愛取 taṇhaggāha	106		167
愛欲 taṇhā（三種）		提婆達多 Devadatta	168
	32,141,152	獅子音比丘 Sīthagosa	193
滅諦 Nirodha-sacca	33	慈心觀	268
滅盡定 nirodha-samāpatti		聖者所喜之戒	
	161,185	ariyakantasīla	311

## 十四畫

聞隨行經 Sotānugata Sutta

93

境色 gocara-rūpa 60

慢取 mānaggāha 106,152

慣習業 āciṇṇa-kamma 164

漢紗瓦帝城 Hamsāvatī  
179

精進果生活地

uṭṭhānaphalūpajīvibhūmi  
280

## 十五畫

廣大業 mahaggata-kamma  
165

徹見 cakkhu (眼) 16

憍陳如 Koṇḍañña 13,131

憍賞彌 Kosambī 180

憍薩羅國 Kosala 198

增上心 adhicitta 242

增支部 Aṅguttara Nikāya  
53

衛跋 Vappa 13,136

摩訶那摩 Mahānāma  
13,137摩訶迦拉 Mahākāla (大  
黑) 131摩訶敦度比 Mahā-  
dundubhi 137摩訶俱稀羅尊者  
Mahākoṭṭhika Thera 213

摩訶摩耶 Mahā-Māyā 204

摩訶迦旃延尊者  
Venerable Mahākaccāna

317

摩竭陀 Magadha	218
摩犍地耶經 Māgandiya Sutta	313
趣相 gati-nimitta	69
彈指之頃章 accharāsaṅghāṭa chapter 53	
十六畫	
諦分別 Sacca Vibhaṅga	26
緣生法 samudaya-dhamma	92
諦相應 Sacca Saṃyutta	1
諦智 sacca-ñāṇa	83
緣起	186
緣起性 idappaccayatā	128
緣經 Paccaya Sutta	125
緣攝受智 paccaya pariggaha ñāṇa	67

頭那瓦吐 Donavatthu	131
親依止緣」(upanissaya paccaya	188
頻毗娑羅王 King Bimbisāra	195
燃火之教經 Āditta-pariyāya Sutta	314
燃燒經 Āditta Sutta	196
導論 Nettippakaraṇa	318
十七畫	
禪那 jhāna	52
禪那行者 jhānakammika	56
禪相 nimitta	9,48
優多羅難陀母 Uttarā-Nandamātā	161
優波離尊者 Upāli Thera	

205  
 優樓頻螺 Uruvela 11,132  
 優樓頻螺迦葉 Venerable  
 Uruvela Kassapa 193  
 臨死速行心 maraṇāsanna  
 javana 93

## 十八畫

斷見 uccheda-diṭṭhi 32  
 顏色 vaṇṇa 81  
 薩迦耶見 sakkāyadiṭṭhi  
 (身見) 145

## 十九畫

蘊般涅槃 Khandha-  
 Parinibbāna 34  
 蘊經 Khandhā Sutta 24  
 壞滅隨觀智 78

邊際村經 Koṭigāma Sutta  
 98  
 顛倒想 saññāvipallāsa 117  
 識 viññāṇa 120  
 難陀夜叉 Nanda 175  
 難陀母經 Nandamātā  
 Sutta 310

羅沙迦提舍尊者 Losaka  
 Tissa Thera 190  
 羅塔比丘 Radha Bhikkhu  
 241  
 離婆多尊者 Ven.Revata  
 203

## 二十畫

闍陀教誡經 Channovāda  
 Sutta 109  
 譬喻經 Apadāna 131,201

覺音尊者 Venerable

Buddhagosa 134

蘇巴武 Subahu 201

蘇巴瓦沙 Suppavāsā 201

## 二十一畫

護國尊者 Ven. Raṭṭhapāla

195

[回首頁](#)