

阿含经选编

(原始佛教圣典)

庄春江

杂阿含经二十选●第 2 页

中阿含经十二选●第 75 页

阿含经随身剪辑●第 123 页

杂阿含经二十选

庄春江 编着 4.1 版

目 次:

序 /自 序/大纲表解

第 一选	无明盖，爱结系	267(50)[44]	-----	6
第 二选	不如实知是无明	258(41)[35]	-----	9
第 三选	五蕴如实知--七处三观经	42(154)[88]	-----	11
第 四选	六入处如实知--六分别六入处经	305(407)[283]	-----	15
第 五选	我见是无明	62(59)[53]	-----	20
第 六选	是我、异我、相在--焰摩迦所答经	104(172)[106]	-----	22
第 七选	欲令如是、不如是	33(145)[79]	-----	28
第 八选	欲爱是系--黑牛与白牛	250(376)[252]	-----	30
第 九选	五蕴断--攀缘四识住	39(151)[85]	-----	33
第十 选	六入处断--四品法经	245(357)[247]	-----	35
第十一选	先知法住，后知涅盘--须深盗法	347(489)[346]	-----	37
第十二选	因缘观--论因说因	53(165)[99]	-----	42
第十三选	无常观	265(48)[42]	-----	46
第十四选	出入息念	803(1084)[815]	-----	49
第十五选	沙门四果	797(1067)[809]	-----	53
第十六选	闭根门，食知量--难陀品德	275(398)[274]	-----	57
第十七选	忍辱不报复	311(413)[289]	-----	60
第十八选	身苦，心不苦--不被第二毒箭	107(175)[109]	-----	64
第十九选	随时观照--清净乞食住	236(309)[238]	-----	67
第二十选	自依、法依、莫异依	638(812)[652]	-----	70

序

吕胜强

《杂阿含经二十选》修订本的出书因缘，我们看到一个无我互动下成就的历程，可以作为真实学佛者在平淡、孤寂、坚毅中，修习佛法的见证，值得把它报告出来，与有心学佛的朋友参考、共勉，并感恩三宝加被。

一九八〇年三月，宏印法师继台北之后，在高雄法雨讲堂开办南部法轮班，以解读及小组讨论交错的方式，来引导佛青们研读《妙云集》。这种跳脱填鸭式窠臼，及自由讨论、双向对话的弘法教学模式，在台湾佛教界（史），可能是首开前例的。十几年后，它造就了一些具有佛法正确知见，及独立闻思能力的佛教青年。一九八二年十一月，接着，在高雄佛教堂扩大举办第二期法轮班。半年结业后，由于青年朋友们反应热烈，学佛的愿欲也很迫切，他们担心法友星散，大家无缘共聚切磋佛法，于是，部份干部敦请宏印法师，于一九八三年八月，在慧瑜法师的「慈苑」，创立了「清凉文教基金会筹备会」（以下简称为「清凉」），继续佛法的闻思修学，并推动人间佛教的思想教育工作。在这段难得的法缘中，春江师兄自始就躬逢盛会。

「清凉」的活动，进行了三年多。当时，宏印法师已北赴圆光佛学院主持教务，慧瑜法师则受邀住锡于莺歌，会务因此出现瓶颈。后来，「清凉」在一九八七年四月十四日发出通启：

「……检讨三年多来的工作成效，答案是不尽理想的，总结的说：来会的善友们获益不多，而会务推动者，自身亦进境有限，这其中应有内外的诸多因缘。……最后决定暂时选择先『自修』后『外弘』的次第，希望透过较为严谨的共修计划，内自砥砺，致力于『万里之行，始于足下』的扎根努力，以期日后随俟因缘继续护教辅教的弘化工作。基于此项抉择，会里订定一个研读经论原典的自修计划，期间暂订三年，共修的方向为：经论法义的探讨及掘发经论中对于净化身心及适应现代社会之意趣，欢迎有『长恒心』的同修共同参与……。」

当时，选订研读的第一部经，就是《杂阿含经》。

那时，我们根据印顺导师在《佛法概论》中，所引据的每一部《杂阿含经》，逐经挑出，而以印老编集的《杂阿含经论会编》为读本，一字一句地详细研读。参加的法友，有新学，有老参。在无常的因缘中，有人来了，又走了。无人指导下，默默的，近乎孤独的研读、讨论了二年左右。后来，常常只有二、三人参加，然而，自始至终坚持到底的，本书作者是少数中的一人。当时，他已开始将经典中相关的法义，初步作了摘要整理，这个增上缘，酝酿了日后《杂阿含经二十选》的完成，这在作者的自序中，已有详细的说明。

《杂阿含经二十选》刊行迄今，整整有五个年头。其间，由于海内外学佛同修的函索，已再刷印了三次。作者有感于出书当时，对于《阿含》之理解、体验，尚欠深刻，甚且部分法义的解说，也有错误的地方，因此，决定修订再版。这是对于自己的修正，也是对于佛法以及读者负责任的态度。在修订本书的过程中，作者并没有把它当成是自己的著作，毕竟，佛法是不属于任何人的，所以，在彼此的讨论中，都能在「法」的前提下，放下主观成见与情绪，这是熏修《阿含》的梵行饶益吧！

回顾作者在一九八〇年的法轮班，初闻佛法以来，短短十年，即能于佛法得个入处，并且信行坚固，这虽然有其智慧增上的根器，然而，更是不断的精进力，才能获此成果。他又能将自身体会心得，化为文字，回馈给大家，此乃是「随份、随力、随缘」的阿含精神中，尽其在我、自利利他的实

践写照。个人特别记述本书作者这一段学思的进程，是为了赞叹一个「自依止、法依止」的学佛因缘，供后学者参考；同时，要呈现一桩无我的公案--《杂阿含经二十选》修订本，是在众缘推移中完成的，它正说明了《阿含经》最重要的无常、无我教诲。

佛法修行的第一着，就是「认识自我」。《杂阿含经》开宗明义，在前面三个诵（章）中，就指出自我身心的「蕴、处、界」就是修习无我正观的关键所在，这也是本书所扣紧的主题。希望读者们透过本书的介绍，时时处处念兹在兹地，以正见来观察、思惟六根触对境界的身心反应；进而放下书本，放下概念，深入的探索自己身心的实况，渐渐改变我们平常不自觉的自我本位意识型态，以及行为上、情感上习以为常的惯性执着。 祝福大家：一步一步踏在「追寻」真理的道迹上，迈向那「不再追寻」的离欲之境。

南无佛陀！南无达摩！南无僧伽！

一九九六·四·十八 写于 冈山

自 序

回想以前在「清凉文教基金会筹备会」，参加读书会，开始研讨《杂阿含经》时，曾经也受困于古代所翻译经文用词的隔阂，以及为数众多的经，不容易把握其脉络。如果不是借着同修们的彼此鼓舞，相互解疑，恐怕早也半途而废，读不下去了。后来，从研讨印顺法师着的《印度佛教思想史》中，觉得更应该多花心力在《杂阿含经》上。于是，自己又重头读了几次，并加以笔记归类。期间，并因为这样的因缘，而纾解了学佛以来的一些关键性疑惑，使自己建立了「永不离佛法」的信念。

之后，有感于受《杂阿含经》的法雨被泽，遂以野人献曝的心情，在「正信佛学会」（一九九二年底更名为「正信佛青会」）介绍《杂阿含经》。期间，有一些同修，也感到经文的不容易解读，以及内容的庞杂，建议以选读的方式引导。几经考量，将过去整理之笔记，再作归纳条理，选出二十个主题，希望经由这二十个主题，表达《杂阿含经》的主要精神，让有兴趣的同修，可以较为容易地进入《杂阿含经》的如实教诲中。而最终目标，则是在于鼓励读者们，能够自己逐经阅读，希望能从经文中，去发掘佛法之精髓，以及适合自己的修行方法，早日踏上佛陀的足迹。

文中「解说」的部分，以尽量接近经文精神的原则，用我们习惯的文字来表达，希望能有语译的效果，而没有翻译的拘泥。「讨论」部分，则搜集《杂阿含经》中一些可以诠释这个主题精神的经文，来作介绍，希望能以《杂阿含经》来解释《杂阿含经》。当然，难免也有囿于自己主观意见之处，尚待善知识之指正。最后，再将相关于这个主题的有关经文经号列出，以提供更多的参考。而为检阅之方便，文中所引用的每一经，都同时依次标明《大正版大藏经》、《杂阿含经论会编》、《佛光版大藏经》中《杂阿含经》的经文编号，简称为「大正本经号」、「印顺本经号」（以（ ）表示）、「佛光本经号」（以 [] 表示）。

一九九六年，高雄元亨寺的《南传大藏经》中文译本陆续出版，三版增订附录了南传元亨寺本相当的中译经文。二〇〇四年拙编《南、北传杂阿含经选读》完成，四版除了依之作小部分修订外，所附元亨寺本中译经文，则予删除。附录部分，也因作者已有结集，而予删编。

宗教，不仅是信仰的，更是「身体力行」的。离开了自身的体验与实践，大概只剩下「形象的

满足」,「情感的寄托」罢了!如果您已接触佛教多年,对教义自认为也耳熟能详,却发现自己仍然跨不出步伐,没有较大的进境,或者常在学佛的路上,遇到十字路口,徘徊犹豫,那么,就请来试着走入纯朴的《杂阿含经》世界吧!也许可以为您带来另一个春天呢!

归依佛·归依法·归依僧

一九九一·十一 完稿

一九九六·二 二版修订

一九九八·二 三版增订

二〇〇四·九 四版修订

大纲表解

			五蕴不如实知
		不如实知	六入处不如实知
	无明		是我、异我、相在
	(理智上)	我见	欲令如是、不如是
凡愚 众生	盖		
	爱		
	结		
	系		五蕴不断
	(情感上)		
	欲爱	欲爱是系	六入处不断

第一选 无明盖，爱结系

经号： 67(50)[44]

一、经文

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：

「众生于无始生死，无明所盖，爱结所系，长夜轮回生死，不知苦际。

诸比丘！譬如狗，绳系着柱，结系不断故，顺柱而转，若住、若卧，不离于柱。如是，凡愚众生，于色不离贪欲，不离爱，不离念，不离渴，轮回于色，随色转，若住、若卧，不离于色。

如是，受、想、行、识，随受、想、行、识转，若住、若卧，不离于（受、想、行、）识。

诸比丘！当善思惟，观察于心。所以者何？长夜心为贪欲所染，瞋恚、愚痴所染故。比丘！心恼故众生恼，心净故众生净。比丘！我不见一色种种，如斑色鸟，心复过是。

所以者何？彼畜生心种种故色种种。

是故，比丘！当善思惟，观察于心。

诸比丘！长夜心贪欲所染，瞋恚、愚痴所染；心恼故众生恼，心净故众生净。比丘当知！汝见嗟兰那鸟种种杂色不？」

答言：「曾见，世尊！」

佛告比丘：

「如嗟兰那鸟种种杂色，我说彼心种种杂，亦复如是。

所以者何？彼嗟兰那鸟心种种故，其色种种。

是故，当善观察，思惟于心，长夜种种贪欲、瞋恚、愚痴所染；心恼故众生恼，心净故众生净。

譬如画师、画师弟子，善治素地，具众彩色，随意图画种种像类。

如是，比丘！凡愚众生，不如实知色，色集，色灭，色味，色患，色离。于色不如实知故，乐着于色；乐着色故，复生未来诸色。

如是，凡愚（众生），不如实知受……。想……。行……。（不如实知）识，识集，识灭，识味，识患，识离，不如实知故，乐着于识；乐着识故，复生未来诸识。

当生未来色、受、想、行、识故，于色不解脱，受、想、行、识不解脱，我说彼不解脱生老病死、忧悲恼苦。

有多闻圣弟子，如实知色，色集，色灭，色味，色患，色离。如实知故，不乐着于色；以不乐着故，不生未来色。

如实知受……。想……。行……。（如实知）识，识集，识灭，识味，识患，识离，如实知故，不乐着于识；不乐着故，不生未来诸识。

不乐着于色、受、想、行、识故，于色得解脱，受、想、行、识得解脱，我说彼等解脱生老病死、忧悲恼苦。」

佛说此经已，时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

二、解说

「无明盖」、「爱结系」是我们长久以来，一直在生死中打滚的主要原因。就像被绳子绑在柱子上的狗，只能绕着柱子活动一样，我们凡夫，只要渴求在、贪爱在，那么，就只能一直以色、受、想、行、识等「五蕴」生死轮回，就像绕着「五蕴」这根柱子而转一样。

凡夫的心，长久以来为贪、瞋、痴所扭曲（所染），所以，就无法如实知五蕴，以及五蕴的集、灭、味、患、离；无法如实地了解「五蕴」的真相。因为不如实知，所以很自然地「乐着」五蕴，而察觉不到「贪爱」这条绳子，那么，就只有长生老病死、忧悲恼苦中，不得解脱了。

人们的心如果是染着的，那么，表现出来的，就是一个苦恼的人生。而如果心是解脱的（心净），那么，表现出来的，就是一个解脱的人生。心，就是这么具有主导地位，就像画家，能随意作种种图画一样。所以，修行者应当好好地注意（善）思惟、观察自己的心，耕耘自己的心。

三、讨论

(1)《杂阿含经》（或者说，早期的佛教经典）的一个重要特色，就是不离我们身心活动的范围，来谈解脱。如第 233(306)[235]经中，就是将「世间」定义为眼、耳、鼻、舌、身、意等六内入处（即六根）的，或者第 231(304)[233]经，更广说为与六内入处相关涉的「六尘」、「六识」、「六触」，乃至「三受」等。这些，就是我们的「世间」--日常生活的舞台，也是我们修行的道场--修行的下手处。

(2)生老病死、危脆败坏，是这个「世间」的活动现象。忧悲恼苦，烦恼不断，长夜轮回生死，而不知何处是苦的尽头（苦际），这是我们的悲哀，也是我们修行应该解决的问题。

(3)让我们静静地想一想：忧悲恼苦的烦恼，哪一件不是来自贪、瞋、痴的推动？这是因为：心中如果起了贪、瞋、痴，那么，就像戴了贪、瞋、痴的有色眼镜一样，生活的周遭--起心动念、行动作为，哪一样没有贪、瞋、痴的踪影？

(4)学习佛法的目标是什么呢？学佛的慈悲？愿力？智慧？都对啊！但是，如果说，学习佛法的目标是「贪、瞋（恚）、痴永尽，一切烦恼永尽（不再发生）」（第 797(1067)[809]经），是不是可以让我们对佛法的把握，更具体、更明确，也比较容易帮助我们，将佛法落实在日常的生活中，在日常的生活中，来体会与实践呢？

(5)第 133(1785)[135]经以及第 136(1788)[138]经中说，「色（受、想、行、识）有故，是色事起」；「若（色、受、想、行、识）无常者是苦，是苦有故是事起」；「系着，见我，令众生无明所盖，爱系其首，长道驱驰，生死轮回，生死流转。」这是更进一步地指出，对五蕴的系着，对无常的无知，是令众生「无明盖，爱结系，长夜生死」的主要原因。而从另一个角度来看，也可以说，为贪、瞋、痴所主导的烦恼，就是生死轮回的祸首。归结来说，就是「无明」与「爱结」。为什么呢？什么是无明？爱结又如何作用？这是《杂含阿经二十选》中，前十选所关切的主题。

(6)「无明」与「爱结」，表面上看，很像是两个不同的问题，其实，两者之间，也还是紧密而相关联的。如第 334(455)[312]经（《有因有缘有缚法经》）中说：「何等为爱因、爱缘、爱缚？谓无明因、无明缘、无明缚。」又如第 292(473)[330]经，以及第 297(478)[335]经（《大空法经》）中说：「无明离欲而生明，……」而「欲」，即是指欲贪；贪爱；爱结。所以，我们可以说：贪爱，是根源于无明，而表现于情感上的；然而，属于情感上的贪爱，也还能更增加理智上的浑沌呢！

(7)经中说：「『众生』于无始生死，……」什么是「众生」呢？如第 306(408)[284]经说：「眼、色

缘，生眼识，三事和合触，触俱生受、想、思（行）。此『四无色阴』、『眼色』，此等法名为『人』。于斯法，作人想、『众生』、那罗、摩[少+兔]阇、摩那婆、士夫、福伽罗、耆婆、禅头（以上几个名词，都是「人」的异名）。」又如第 294(475)[332]经中说：「内有此识身，外有名、色，此二因缘生触。」这是说，由于眼（即「根」--感官）对色（即「境」--感官觉察的对象），加上视觉（即「识」--身体的神经感觉功能），内外相互交涉，而完成了认识作用（即「触」）。再经由认识，产生情绪感受（即「受」），思考、判断等的抽象概念（即「想」），以及思考后所引发的行动意愿或意志力（即「行」）。除此而外，又如第 214(276)[216]经说：「眼、色因缘生眼识，彼无常、有为、心缘生。此三法和合触，『触已受，受已思，思已想。』」姑且不论「受」、「想」、「思」（受、想、思合称为「名」）的生起，是「俱」（同时），亦或是次第依序相依，只要有这一连串反应的，就称为人、众生、那罗、……。

所以，所谓的「众生」，其实是可以看作就只是「根」、「识」、「触」、「受」、「想」、「行」等一连串的反应罢了。如果依性质来分，就是属于精神层次的「四无色阴」，以及属于物质方面的「五根」。无色，是「非物质」的意思。阴，也译为蕴，聚合的意思。「四无色阴」就是指：识（触）、受、想、行（思）等四种精神作用。而「五根」，指的是：眼、耳、鼻、舌、身，也就是我们的生理系统，因为都属于是物质的，所以统称为「色」。色、受、想、行（思）、识（触），佛法中也称为「五阴（蕴）」。而其中，属于精神层次的「四无色阴」，就是一般通称的「心」了（参考印顺法师着《佛法概论》〈第八章：佛法的心理观〉）。

(8)经中接着说：「当善思惟，观察于心」，又说：「心恼故众生恼，心净故众生净」。所以，「无明所盖，爱结所系」的，就是特别指「众生」的这个「心」了。众生的恼（烦恼）与净（解脱），其枢纽，就是心。所以经中说，要常观察自己的心--识（触）、受、想、行，检查其受贪、瞋、痴的影响程度如何。修「心」，就成为佛法中，修行的主要内涵了。

(9)经中说，「众生于『无始』生死」，为什么说『无始』呢？这是应当从「缘起」的角度来理解的。一切的存在（包括时间），都是各依其所需因缘的，所以，严格说来，一有「开端」这样的观念，就不如法（缘起法）了。依着这样的见解，说众生的心，「本来」是清净的，似乎也还有讨论的空间的。

虽然经中说，「心」长夜为贪瞋痴所「染」，第 1246(13339)[990] 经，也有以冶金作修行的比拟，都可能让人们进一步推想为：心「本来」是清净的，只是后来受了污染罢了。这样的说法，如果能引发人们对修行的信心，是好的，但是，如果因此而落入了一个「非缘起」的「本来」如何如何，岂不又落入了另一种型态的执着困境？

(10)如实知，就是如其事实的了知，而且特别是针对生命真相的了知、体认来说的。经中说，如实知五蕴，以及五蕴的集、灭、味、患、离，对杂染生命的因缘，能够了然，进而出离杂染，这是「正见」、「正思惟」的「慧」了。（参考印顺法师《空之探究》〈第一章·第二节：泛说解脱道〉慧的解说部分）

(11)其它关于揭发「无明」与「爱欲」为生死轮回根本的经文：
266(49)[43]，267(50)[44]，294(475)[332]，937(13277)[929] → 945(13285)[937]，948(13288)[940] → 955(13295)[947]。

(12)相当的南传巴利文经典为：《相应部》〈蕴相应〉第一〇〇经〈绳系〉(22-100)（元亨寺南传大藏经译本第十五册二一三页）

第二选 不如实知是无明

经号：258(41)[35]

一、经文

如是我闻：一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。

尔时，尊者舍利弗，尊者摩诃拘絺罗，在耆闍崛山。

时，摩诃拘絺罗，晡时从禅起，诣舍利佛所，共相问讯，相娱乐已，却坐一面。

时，摩诃拘絺罗语舍利佛：「欲有所问，仁者宁有闲暇见答以不？」

舍利弗言：「仁者且问，知者当答。」

时，摩诃拘絺罗语舍利佛言：

「所谓无明，无明者为何谓耶？谁有此无明？」

舍利弗言：「不知是无明。」

「不知何等？」

「谓色不如实知，色集，色灭，色味，色患，色离不如实知。

受……。想……。行……。

识，识集，识灭，识味，识患，识离不如实知。

摩诃拘絺罗！于此五受阴不如实知，不如实见，不无间等，若闇，若愚，是名无明。

成就此法者，名有无明。」

又问：「明者，云何为明？谁有此明？」

舍利弗言：「知者是明。」

「为何所知？」

舍利弗言：

「色如实知，色集，色灭，色味，色患，色离如实知。

受……。想……。行……。

识如实知，识集，识灭，识味，识患，识离如实知。

摩诃拘絺罗！于此五受阴如实知，如实见，明，觉，慧，无间等，是名为明。

成就此者，名为有明。」

时，二正士各闻所说，欢喜而去。

二、解说

什么是无明？不知（无知）就是无明。

不知什么呢？对五蕴的不如实知；对五受阴（五受阴：为欲贪所杂染的五蕴）的集、灭、味、患、离，不如实知，不如实见，不无间等（无间等即现观：看穿、突破、洞察之意），若闇（如在黑暗中），若愚。

这样的人，称为有「无明」。

反过来说，对五受阴的集、灭、味、患、离，如实知，如实见，明白，觉醒，慧悟，亲身体证的人，称为有「明」。

三、讨论

(1) 无明盖，爱结系。生命的流转，就是无明为父，贪爱为母。首先来谈无明。

什么是无明呢？如第 298(479)[336]经中说：「云何无明？不知前际、不知后际、不知前际后际，不知于内、不知于外、不知内外，不知业、不知报、不知业报，不知佛、不知法、不知僧，不知苦、不知集、不知灭、不知道，不知因、不知因所起法，不知善、不善，有罪、无罪，习、不习，若劣、若胜，污染、清静，分别缘起，皆悉不知。于六触入处不如实觉知，于彼彼不知、不见、无无间等，痴闇、无明、大冥，是名无明。」又如第 251(377)[253]经中说：「无知者是为无明。云何无知？谓眼无常不如实知，是名无知，眼生灭法不如实知，是名无知。」所以，归结来说，不明善恶果报，不知圣贤凡愚，不知分别缘起，不知无常生灭，就是无明。

(2) 经中说，不如实知「五受阴」的苦、集、灭、道、味、患、离，就是「无明」。这里所说的不如实知，再加上不如实见，无无间等的脚注，就更明确地表示了「如实知」，不仅只是如其事实，正确的知而已，而且是要身体力行，亲身体证的知，有「知行合一」的含意。

(3) 如第 58(170)[104] 经中说：「非五阴即受，亦非五阴异受，能于彼有欲贪者，是五受阴。」所以说，五受阴就是指为欲贪所杂染的五蕴，也就是指众生了。而六入处，是众生日常生活中，最主要的活动门户，与五蕴相呼应，因此，「不如实知」就以「五蕴」与「六入处」的说明为主了，这是往下〈第三选〉与〈第四选〉的主题。

(4) 第 133(1785)[135]经，以及第 136(1788)[138]经中说：「系着，见我，令众生无明所盖，爱系其首，长道驱驰，生死轮回，生死流转。」又如第 45(157)[91]经中说：「愚痴无闻凡夫，以无明故，见色是我、异我、相在，言我真实不舍。」所以，除了「不如实知」外，「我见」也是「无明」的一个重要内涵，这是往下〈第五选〉、〈第六选〉与〈第七选〉的主题。

(5) 不知「分别缘起」，不知「无常生灭」，也是无明的内涵。「分别缘起」是有关于「因缘观」的，「无常生灭」是有关于「无常观」的，这是佛法的重要法义，也是〈第十二选〉与〈第十三选〉的主题。

(6) 其它关于无明解说的经文： 256(39)[33]， 257(40)[34]， 490(1483)[489]。

(7) 相当的南传巴利文经典为：《相应部》〈蕴相应〉第一三五经〈拘絺罗〉(22-135) (元亨寺南传大藏经译本第一五册二五二页)

第三选 五蕴如实知--七处三观经

经号：42(154)[88]

一、经文

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：

「有七处善，三种观义，尽于此法得漏尽，得无漏心解脱、慧解脱，现法自知，身作证具足住：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。云何比丘七处善？」

比丘！如实知色，色集，色灭，色灭道迹，色味，色患，色离如实知。如是，受……。想……。行……。识，识集，识灭，识灭道迹，识味，识患，识离如实知。

云何色如实知？诸所有色，一切四大及四大造色，是名为色。如是，色如实知。

云何色集如实知？爱喜，是名色集。如是，色集如实知。

云何色灭如实知？爱喜灭，是名色灭。如是，色灭如实知。

云何色灭道迹如实知？谓八圣道：正见，正志，正语，正业，正命，正方便，正念，正定，是名色灭道迹。如是，色灭道迹如实知。

云何色味如实知？谓色因缘生喜乐，是名色味。如是，色味如实知。

云何色患如实知？若色无常、苦、变易法，是名色患。如是，色患如实知。

云何色离如实知？谓于色，调伏欲贪，断欲贪，越欲贪，是名色离。如是，色离如实知。

云何受如实知？谓六受：眼触生受，耳、鼻、舌、身、意触生受，是名受。如是，受如实知。

云何受集如实知？触集，是受集。如是，受集如实知。

云何受灭如实知？触灭，是受灭。如是，受灭如实知。

云何受灭道迹如实知？谓八圣道：正见乃至正定，是名受灭道迹。如是，受灭道迹如实知。

云何受味如实知？受因缘生喜乐，是名受味。如是，受味如实知。

云何受患如实知？若受无常、苦、变易法，是名受患。如是，受患如实知。

云何受离如实知？若于受，调伏欲贪，断欲贪，越欲贪，是名受离。如是，受离如实知。

云何想如实知？谓六想：眼触生想，耳、鼻、舌、身、意触生想，是名为想。如是，想如实知。

云何想集如实知？触集，是想集。如是，想集如实知。

云何想灭如实知？触灭，是想灭。如是，想灭如实知。

云何想灭道迹如实知？谓八圣道：正见乃至正定，是名想灭道迹。如是，想灭道迹如实知。

云何想味如实知？想因缘生喜乐，是名想味。如是，想味如实知。

云何想患如实知？若想无常、苦、变易法，是名想患，如是，想患如实知。

云何想离如实知？若于想，调伏欲贪，断欲贪，越欲贪，是名想离。如是，想离如实知。

云何行如实知？谓六思身：眼触生思，耳、鼻、舌、身、意触生思，是名为行。如是，行如实知。

云何行集如实知？触集，是行集。如是，行集如实知。

云何行灭如实知？触灭，是行灭。如是，行灭如实知。

云何行灭道迹如实知？谓八圣道：正见乃至正定，是名行灭道迹。如是，行灭道迹如实知。

云何行味如实知？行因缘生喜乐，是名行味。如是，行味如实知。

云何行患如实知？若行无常、苦、变易法，是名行患。如是，行患如实知。

云何行离如实知？若于行，调伏欲贪，断欲贪，越欲贪，是名行离。如是，行离如实知。

云何识如实知？谓六识身：眼识，耳、鼻、舌、身、意识身，是名为识。如是，识如实知。

云何识集如实知？名色集，是识集。如是，识集如实知。

云何识灭如实知？名色灭，是识灭。如是，识灭如实知。

云何识灭道迹如实知？谓八圣道：正见乃至正定，是名识灭道迹。如是，识灭道迹如实知。

云何识味如实知？识因缘生喜乐，是名识味。如是，识味如实知。

云何识患如实知？若识无常、苦、变易法，是名识患。如是，识患如实知。

云何识离如实知？若识，调伏欲贪，断欲贪，越欲贪，是名识离如实知。 比丘！是名七处善。

云何三种观义？

比丘！若于空闲、树下、露地，观察阴、界、入，正方便思惟其义，是名比丘三种观义。

是名比丘七处善，三种观义，尽于此法得漏尽，得无漏心解脱、慧解脱，现法自知，作证具足住：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」 佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

二、解说

七处之熟练，与三方面的观察，涵盖了所有修行者，成就解脱的修行方法与内涵。

五蕴之七处熟练，表列如下：

（略）

三方面的观察--三种观义：三方面指的是「六根」、「六界」以及「五蕴」。怎么观察呢？就是在宁静的环境下，静下心来，借着地、水、火、风、空、识等「六界」，观察、思考眼、耳、鼻、舌、身、意等六入处（六根），与色、声、香、味、触、法等六尘间的相互作用，所产生的身心活动--色、受、想、行、识等五蕴。

解脱，尽在这「七处」、「三观」中完成。

三、讨论

(1)五蕴的如实知，是离开「无明」的必要条件之一。以什么样的方法（方便；智慧），来如实知五蕴呢？那就是于「七处」之熟练！

「七处」的前四处，就是苦、集、灭、道等四圣谛了。四圣谛是正见（第 785(1042)[797] 经），是世间的光明（第 395(587)[394]经），也是佛陀悟入解脱后，于鹿野苑对五比丘说法的内容（第 379(542)[378]经；又称为〈三转法轮经〉。即「闻」转，「思、修」转，「证」转等，三次宣说四圣谛）。而第 389(552)[388]经，更以医病为比喻，赞叹佛陀为「大医王」，以四圣谛来医治众生。

「味、患、离」，是七处善的后三处，一般说来是比较陌生的，但在《杂阿含经》中，至少有二十三个经说到有关「味、患、离」的修行次第，值得重视。

(2)四圣谛是「渐次无间，非顿无间等」（第 435(629)[434]经），是如阶梯一样，一阶阶走的（第 436(630)[435]、437(631)[436] 经），是无法越次第完成的（第 397(589)[396]经）。

检讨我们修行的原动力在哪里？不是来自对苦的体验吗？苦的体验愈深刻，则修行的动力愈大，

愈精进。所以，「知苦」是修行的第一步，无法如实知苦的人，主观上，有意无意地忽略苦的存在，那么，就不可能愿意进一步去观察，形成苦的原因，以及消除它的方法。也就是说，他的解脱机率是零。同样地，解决世间其它问题的步骤也是这样的，第一步必然是要如实了知问题，然后针对问题去找原因。如果套用现代的品管手法，就如同所谓的「鱼骨头」图。待引起问题的原因（集）确知后，才能试着去消除这些造成问题的因素，而解决问题（灭）。一旦问题解决了，解决问题的方法（道迹），也透过实证而确立了。

(3)观五蕴无常、苦、空、非我（建立正见），进而产生厌离，喜贪尽，而心得解脱（如第 1(1)[1]、188(179)[190]、9(15)[9]、25(31)[25] → 29(35)[29]、60(57)[51]、204(255)[206]、273(396)[272] 等经），是《杂阿含经》中常见的解脱法门。其中，以「厌」为方法的修行方式，常为后起之大乘佛教所非难，但是，从经中七处的后三处说明里，我们明确地了解到，离的内容，是「调伏欲贪、断欲贪、越欲贪」，是针对「欲贪」的。而且也了解到离的过程（次第），是先由「味」，然后经历「患」（苦患）洗礼，而有「调伏」、「断」、「越」过程的离，既合乎四圣谛精神，也符合我们日常生活的经验。这样，我们不得不重新重视，在日常生活中「味、患、离」的观照修行法门。

(4)第 13(19)[13] 经中说，众生因为会生出味（对合于自己意的，产生喜乐的感觉，就像尝到美味一样，虽然吃完了，尚还余味犹存，意犹未尽，深深留着其余势），所以就会贪染执着。不幸的是，天下没有不散的筵席，一切都是无常，都是变易法，顺心喜乐（味）的感觉，终是要消散，转而生出苦的（祸患）。如果观察由味到患的过程，欲贪显然居于关键地位（这个主题在〈第八选〉、〈第九选〉、〈第十选〉中讨论）。依据四圣谛的方法，从欲贪（集）的去除下手，就是要调伏欲贪，超越欲贪，离开欲贪的影响力，这就是离的真实意义。

(5)「离欲」的过程，经中说是「调伏」→「断」→「越」。「调伏」，就是「调御」，就是「驾驭」。这是说，「离」是应当从刻意地克制自己的欲贪（欲望）做起的。对大多数的平凡人来说，随顺欲贪的结果，大多只会更加增长欲贪，或者，反复地在一定程度的欲贪威势中摆荡罢了。只有在清醒（正见）地调伏下，才能离开欲贪的引诱，做到「断」欲贪。这样的「断」，是时时的自我警惕、勉励、精进而维持的，说来也还是蛮辛苦的。不过只要继续努力维持，假以时日，那么，「离开欲贪的影响力」，将不难成为一项良善的习惯与价值观。到了这个时候，习性中，欲贪已经不存在，再也不需要刻意地去克制什么，而是自然而然地，就能远离欲贪的麻烦。也就是说，已经完完全全地超越了欲贪（「越欲贪」）了。

(6)如第 14(20)[14] 经中说：「若于五蕴味、患、离随顺觉，则于五蕴味、患、离以智慧如实见。」「随顺觉」，是相对于「有求、有行」的。而「有求、有行」，或者可以理解为，是勤勉而学，努力自我要求、自我规范与实践的阶段。等到成就、圆满时，见解上、行为上再也不会有所偏离与违犯，而能够时时刻刻、自自然然地契合于正法，那么，就是「以智慧如实见」的「随顺觉」了。

(7)经中说，「道迹」就是「八正道」。「八正道」，也称为「八圣道」、「古仙人道」（第 287(468)[325] 经）。这是以「正见」为首的八项修行指引，涵盖了戒、定、慧的内容，总摄了佛法的修行法门（道）。「八正道」的每一项内容，我们留在〈第四选〉中讨论。

(8)「三种观义」，就是以阴（五蕴）、入（六入）、界（六界）为舞台的三种观。其中，「六界」是指「地、水、火、风、空、识」等六种特性。以这六种性质为观察、正思惟的对象，也可以「尽于此

法得漏尽，得无漏心解脱、慧解脱」而成就解脱的。如第 465(728)[464]经中，佛陀教导尊者罗[目+候]罗，如何离「有我、我所见，我慢、系着、使」时说：

「若比丘于所有地界，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若[麤]、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切非我，不异我，不相在如实知。

水界，火界，风界，空界，识界，亦复如是。

罗[目+候]罗！比丘如是知、如是见，于我此识身及外境界一切相，无有我、我所有见，我慢、系着、使。

罗[目+候]罗！若比丘于我此识身及外境界一切相，无有我、我所有见，我慢、系着、使，是名断爱缚、诸结，正慢无间等，究竟苦边。」

又第 273(396)[272]经中说：

「彼眼者，是肉形，是内，是因缘，是坚，是受，是名眼肉形内地界。

彼眼者，是肉形，若内，若因缘，津泽，是受，是名眼肉形内水界。

彼眼者，是肉形，若内，若因缘，明暖，是受，是名眼肉形内火界。

彼眼者，是肉形，若内，若因缘，清飘动摇，是受，是名眼肉形内风界。」

六根（六入），或者五蕴，也还可以以六界作交叉分类，来作观察的。所以，「阴、入、界」，应该都是以我们的身、心为主轴的。印顺法师在其《佛法概论》〈第四章·第一节：有情的分析〉中说：

「蕴观，详于心里的分析；

处观，详于生理的分析；

界观，详于物理的分析。

依不同的立场而观有情自体，即成立此三种观门，三者并不是截然不同的。」

所以，「三种观义」正是不离身心活动，而谈解脱的《杂阿含经》立场。

而相对应的南传经文，「三种观义」另作「处、界、缘起」。

经中说，七处三观，解脱尽在其中。「七处」是方法，「三观」是下手处。提出了方法，也说明了下手处，真的是「解脱尽在其中」了。

(9)其它相关于五蕴如实知的经文：41(153)[87]、61(58)[52]、46(158)[92]、268(51)[45]、59(56)[50]、58(170)[104]、65(62)[56] → 71(116)[62]、74(128)[65]。

(10)相当的南传巴利文经典为：《相应部》〈蕴相应〉第五七经〈七处〉(22-57)（元亨寺南传大藏经译本第十五册九〇页）

第四选 六入处如实知--六分别六入处经

经号：305(407)[283]

一、经文

如是我闻：一时，佛住拘留搜调牛聚落。

尔时，世尊告诸比丘：

「我今当为汝等说法，初、中、后善，善义、善味，纯一满净，梵行清白，所谓六分别六入处经。谛听，善思，当为汝说。

何等为六分别六入处经？

谓于眼入处，不如实知见者，色、眼识、眼触、眼触因缘生受--内觉若苦、若乐、不苦不乐不如实知见。不如实知见故，于眼染着；若色、眼识、眼触、眼触因缘生受--内觉若苦、若乐、不苦不乐，皆生染着。

如是，耳……。鼻……。舌……。身……。意，若法、意识、意触、意触因缘生受--内觉若苦、若乐、不苦不乐不如实知见。不如实知见故，生染着。

如是染着，相应、愚闇、顾念、结缚其心，长养五受阴，及当来有爱、贪喜（、彼彼乐着），悉皆增长。身心疲恶，身心烧然，身心炽然，身心狂乱，身生苦觉。彼身生苦觉故，于未来世生老病死、忧悲恼苦，悉皆增长，是名纯一大苦阴聚集。

诸比丘！若于眼如实知见，若色、眼识、眼触、眼触因缘生受--内觉若苦、若乐、不苦不乐如实知见。见已，于眼不染着，若色、眼识、眼触、眼触因缘生受--内觉若苦、若乐、不苦不乐不染着。

如是耳……。鼻……。舌……。身……。意、法如实知见，若法、意识、意触、意触因缘生受--内觉若苦、若乐、不苦不乐如实知见。如实知见故，于意不染着，若法、意识、意触、意触因缘生受--内觉若苦、若乐、不苦不乐不染（着）。

不染着故，不相应、不愚闇、不顾念、不系缚，损减五受阴，当来有爱、贪喜、彼彼乐着悉皆消灭。身不疲苦，心不疲苦，身不烧，心不烧，身不炽然，心不炽然，身觉乐，心觉乐。身心觉乐故，于未来世生老病死、忧悲恼苦，悉皆消灭。如是，纯大苦聚阴灭。

作如是知、如是见者，名为正见修习满足，正志、正方便、正念、正定、前说正语、正业、正命清净修习满足，是名修习八圣道清净满足。

八圣道修习满足已，四念处修习满足，四正勤、四如意足、五根、五力、七觉分修习满足。

若法应知、应了者，悉知、悉了；若法应知、应断者，悉知、悉断；若法应知、应作证者，悉皆作证；若法应知、应修习者，悉已修习。何等法应知、应了，悉知、悉了？所谓名、色。

何等法应知、应断？所谓无明及有爱。

何等法应知、应证？所谓明、解脱。

何等法应知、应修？所谓止、观。

若比丘于此法应知、应了（者），悉知、悉了；若法应知、应断者，悉知、悉断；若法应知、应作证者，悉知、悉证；若法应知、应修者，悉知、悉修，是名比丘断爱、结缚，正无间等，究竟苦边。诸比丘！是名六分别六入处经。」

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

二、解说

什么是六分别六入处经？

就眼睛看见东西；由眼睛接受外来的讯息来说，不能实知见的人，那么，对于由所看到的東西（色）、视觉（眼识）、视觉认识（眼触）等因缘和合所产生的三种觉受--苦受、乐受、不苦不乐受，也不能如实知见。不能如实知见的缘故，就会在眼睛看的时候，产生染着。

耳朵听、鼻子闻、舌头尝、身体的碰触、起心动念也是这样，不如实知见的缘故，就会生起染着。

像这样（染着），心也就常与烦恼为伍（相应）、愚昧而不明事理（愚闇）、顾念着过去、担心着未来（结缚），长养着五受阴，以及对引发来生（当来友爱）、伴随着贪喜（喜贪俱）、到处乐着（彼彼乐着）的渴爱，也都因而增长。身、心为了满足这些染着而疲于奔命，受着像火燃烧一样的煎熬而感受到苦，即使来生也还是在生老病死、忧悲恼苦的增长循环中，这就是我们苦迫生命的现象。

要消除这一生命的苦迫，就要对眼等六入处、六尘、六识、六触乃至三受等的过程，如实知见，不起染着。只有不起染着，身心才能不再受煎熬，不再受苦；生老病死，忧悲恼苦才能止息。

能这样如实知、如实见的人，就是八正道、四念处、四如意足、五根、五力、七觉分等，三十七道品都修习圆满，名色（五蕴）彻底的明了，无明与贪爱完全断除，明（没有无明）与解脱已经亲身体证，止（专注；集中精神）与观（深刻观察而起慧）的修行方法都已修习。这样，就可以称为已经断除了贪爱、断除了烦恼纠缠（结缚），现观（正无间等），真正到了苦海的尽头（究竟苦边）了。

三、讨论

(1)这个经，又称为〈六分别六入处经〉，意思就是在六个入处（六根）里，从每个入处的作用（功能）中，作了六层的「动态观察」。从这个经中，或许不容易区别是哪六层观察，但是，如果比照第304(406)[282]经的〈六六法经〉，就比较清楚：那就是六内入处（眼、耳、鼻、身、舌、意入处）、六外入处（色、声、香、味、触、法入处）、六识身（眼、耳、鼻、身、舌、意识身）、六触身（眼、耳、鼻、身、舌、意触身）、六受身（眼触生三受、耳触生三受、鼻触生三受、身触生三受、舌触生三受、意触生三受）、六爱身（眼触生爱、耳触生爱、鼻触生爱、舌触生爱、身触生爱、意触生爱）。其中，六爱身，就相当于〈六分别六入处经〉中的「于三受不如实知见故生染着」。染着，还是偏向于贪爱来说的。

(2)「入处」，是外界刺激我们身心活动的触发点，而以我们的色身来分内外的，如第322(436)[300]→324(438)[302]经所说。六内入处，即是我们说的六根。六根中的前五根是物质的，不可见、有质碍的特性。意根不是物质的，是心、意、识的统称，不可见，没有质碍性。六外入处也称为六境、六尘。其中，色是物质，四大（地、水、火、风）等所造（组成），可见、有质碍性。声音，是振动性能量。香、味，是物质特性。触，在这里是指物与物的相接，应有别于「六触身」的「触」。这些，都是不可见、有质碍性。法，是意根所触对的境界，如概念等、不可见，无质碍性。「六根」对「六境」时，「六识」（主要为依存着脑部的了别与认识功能）生（发生作用），根、境、识的条件俱全时，就完成了「触」（认识了别）。了别后，依着自己的习性与经验，而产生苦、乐，或者不苦不乐的觉受，接之而来的，对大部分人来说，恐怕就是不离贪、瞋、痴的染着了。

(3)在六入处的六层动态观察中，到底哪一项在解脱中，居比较关键的地位？如第 213(275)[215]经说：「于此诸『受』集、灭、味、患、离如实知，如实知己，不种贪欲身触，不种瞋恚身触，不种戒取（因缘不相干的禁忌与迷信）身触，不种我见身触，不种诸恶不善法。」这是说，如果能在「受」的阶段，也就是在情绪、觉受的变化（产生）中，如实知见，警觉于防范爱染发展的。

又如第 209(271)[211]经中说，应于「六『触』入处集、灭、味、患、离如实知」；「于此眼『触』入处，非我，非异我，不相在如实知见者，不起诸漏，心不染着，心得解脱，是名初触入处已断、已知，断其根本，如截多罗树头，于未来法永不复起，所谓眼识及色。」这是说，从「触」的阶段，就如实知味、患、离。从认识了别时，就警觉于漠视因缘、不能随顺因缘的我见、我执，那么接下来的「触生受」、「触生想」、「触生行」就不会出错。这是比从「受」着手要更高标准，更彻底的修持，当然也是更困难的。因为身心活动，发展到产生情绪反应的阶段，已经是相当明显容易察觉的了，也比较容易让人体会。

第 218(285)[220]经中说「苦集道迹」为：「缘眼、色，生眼识，三事和合触。缘触受，缘受爱，缘爱取，缘取有，缘有生，缘生老病死、忧悲恼苦集。」这是从「六根」对「六境」的分析，切入「十二支缘起」的说明。「十二支缘起」的各支内容，将留在〈第十二选·因缘观--论因说因〉中来讨论，这里所讨论的重点是：「缘受爱」，也就是六入处六层动态分析中的第六层--「爱」。身心活动，如果发展到进入「爱染」的阶段，就是经中所说的「染着」，接下来的，便是「忧悲恼苦」了。如第 913(13253)[905]经中，佛陀告诉聚落主说：「是故，当知众生种种苦生，彼一切皆以欲为本：欲生，欲习（集），欲起，欲因，欲缘而生众苦。」第 7(10)[7] 经中说：「于色、受、想、行、识爱喜者，则爱喜苦。」其中，「欲」与「爱」，其实是相同性质的。所以，可以说，众生的忧悲恼苦，其关键所在，就是「欲爱」了。而不论是在「六根」对「六境」的分析中，或是「十二支缘起」的连环钩锁里，「爱」，显然是居于其中关键与分水岭的地位，就如同佛使比丘，在《菩提树的心木》中所说的：「在我们的修行中，我们必须如截十里流，阻止『触』发展成『受』。如果失败的话，就必须阻止『受』发展成『爱』。此后就病入膏肓，无药可救了。」不论说从「受」的阶段，亦或主张从「触」的阶段就注意不生我见染着，其最后目的，都是在阻止「爱」的生成的。

至于「眼」与「色」，则如第 273(396)[272]经中的譬喻：「譬如两手和合，相对作声。」这是因缘的必然，是可以与贪、瞋、痴不相应，不受其影响的。

(4)七处，是五蕴的如实知；六分别，则是六入处的如实知。五蕴、六入处，是我们身心活动的整体，都需要如实知、如实见，这是《杂阿含经》一贯的精神与立场。如实知是理智的，觉醒的，真实的，知行合一的。与之不相应的，是情感上的信仰。如第 574(1650)[573] 经中，质多罗长者对耆那教教主尼捷（犍）若提子（六师外道之一），说他不信世尊。尼捷若提子以为质多罗长者要来投靠他，结果才知道质多罗长者真正的意思是：「我有禅观智慧，为什么要依靠信去当世尊的学生呢？」情感的、盲目的信仰，是与《杂阿含经》的教说不能相应的。

(5)经中所说的八正道，四念处，四如意足，五根，五力，七觉分，也合称为「三十七道品」。这些，在《杂阿含经》〈道品诵〉中，有相当份量的经文论及，简述如下：

四念处（〈念处相应〉），共有五十四经）：如第 610(765)[624]、622(784)[636]、623(785)[637]、627(790)[641] 说：「当内身身观念住，专精方便、正智、正念，调伏世间贪忧，如是外身，内外身观

念住，受、心、法观念住，亦如是广说。」依着身（内身、外身：六内入处、六外入处）、受（三受）、心、法，作如实观察，调伏世间贪忧。

四正断、四如意足（〈正断相应〉，〈如意足相应〉，经文佚失）：依《瑜伽师地论》的解说，四正断为：律仪断（已生恶不善法，为令断），断断（未生恶不善法不生），修断（未生一切善法，为令生），防护断（已生一切善法为欲令住）。四如意足，为四种修定（定，或译为如意足、神足、三摩地）的方法：欲三摩地（生起乐欲，观察恶法的特性、因缘、过患、对治，正审思察，起一境念，再观察善法的特性、因缘、功德、出离、住一境念）、勤三摩地（在修四正断中，观察特性、因缘、过患、对治，正审思察，住一境念），心三摩地（在下劣心、掉举心的调伏，与舍的修习中，随顺不善法与善法，对其特性、因缘、过患、功德、对治、出离、正审思察，住一境念），观三摩地（对不善法与善法，能作意思惟其不如理与如理之处，并且[徧+遍]审观察，觉知自己不善法的生起与否。由观察作意增上力故，自正观察有什么恶法已断、未断，正审思察，住一境念）。

五根（〈根相应〉，共二十七经）：如第 646(818)[658]经中说，五根是信（四不坏净），精进（四正断），念（四念处），定（四禅），慧（四圣谛）。其中，如第 654(826)[666] → 659(831)[671] 经说五根中，是以慧为首，为栋梁的。

五力（〈力相应〉，共六十经）：这是相应于五根而说五力的。

七觉支（〈觉支相应〉，共六十七经）：如第 715(912)[727]经中说，七觉支为：念（四念处），择法（善、不善法的抉择），精进（四正断），喜（喜悦），猗（身心轻安），定（四禅），舍（舍离染着）。如第 714(911)[726] 经中说，心掉举、犹豫时，应修猗、定、舍觉分，作为对治。心微劣、犹豫时，应修择法、精进、喜觉分，以提起精神，而念觉支则是随时都适用的。

八正道（〈圣道分相应〉，共一一四经）：如第 785(1042)[797] 经说，有「世间八正道」与「出世间八正道」。

「世间八正道」是通于世间善法的，虽然是「世俗、有漏、有取」的，但的确是能「转向善趣」，也是「出世间八正道」的基础：

正见：若彼见有施、有说，（有斋，有善行，有恶行，有善恶行果报，有此世，有他世，有父母，有众生，……）乃至知世间有阿罗汉，不受后有。

正志：出要觉，无恚觉，不害觉。

正语：离妄语，离两舌，离恶口，离绮语。

正业：离杀、盗、淫。

正命：如法求衣食、卧具、随病汤药。

正方便：欲精进，方便超出，坚固建立，勤能造作，精进军法摄受，常不休息。

正念：若念、随念、重念、忆念，不妄不虚。

正定：心住不乱不动，摄受寂止、三昧、一心。

「出世间八正道」，是与「世间八正道」相应的，但每一正道都进一步以苦、集、灭、道为中心，是「圣、出世间、无漏、无取、正尽苦、转向苦边」，是直接指向解脱道的：

正见：苦、苦思惟，集，灭，道、道思惟，无漏思惟相应于法，选择

、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察。

正志：苦、苦思惟，集，灭，道、道思惟，无漏思惟相应心法，分别、自决、意解、计数、立意。

正语：苦、苦思惟，集，灭，道、道思惟，除邪命贪，口四恶行，诸余口恶行离，于彼无漏远离不着，固守摄持不犯，不度时节，不越限防。

正业：苦、苦思惟，集，灭，道、道思惟，除邪命贪，身三恶行，诸余身恶行数，无漏心不乐着，固守执持不犯，不度时节，不越限防。

正命：苦、苦思惟，集，灭，道、道思惟，于诸邪命，无漏不乐着，固守执持不犯，不越时节，不度限防。

正方便：苦、苦思惟，集，灭，道、道思惟，无漏忆念相应心法，欲精进方便，勤踊超出，建立坚固，勘能造作，精进心法摄受，常不休息。

正念：苦、苦思惟，集，灭，道、道思惟，无漏思惟相应，若念、随念、重念、忆念，不妄不虚。

正定：苦、苦思惟，集，灭，道、道思惟，无漏思惟相应心法，住不乱不散，摄受寂止、三昧、一心。

第 748(968)[760]经说：「如日出前相，谓明相初光。如是比丘，正尽苦边，究竟苦边前相者，所谓正见。」这是说，八正道中，是以正见为首的。又如第 788(1046)[800] 经中的偈语：「假使有世间，正见增上者，虽复百千生，终不堕恶趣。」也表示了建立正见的重要。

(6)「正见」，简单说，就是正确的观念与见解。除了前项所说的「知善恶、圣贤」，以及「无漏思惟相应于法」之外，如本选经文中所说的，对「六分别六入处」如实知，不染着（「作如是知、如是见者，名为正见修习满足。」），「正观五蕴、六根『无常、苦、空、非我』」（第 1(1)[1]、188(179)[190] 经），「缘起观」（第 262(45)[39]、297(478)[335] 经），「四圣谛」（第 443(682)[442]经），「观于乐受作苦想，观于苦受作剑刺想，观于不苦不乐受作无常想」（第 467(730)[466]经）等，也都是正见的内容。

(7)其它相关于六入处如实知的经文： 204(255)[206]、 211(273)[213]、 215(277)[217]、 218(285)[220]、 233(306)[235]、 276(399)[275]、 306(408)[284]、 308(410)[286]。

(8)相当的南传巴利文经典为：《中部》第一四九经〈大六处经〉（元亨寺南传大藏经译本第十二册三一三页）

第五选 我见是无明

经号：62(59)[53]

一、经文

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：

「有五受阴：谓色受阴，受、想、行、识受阴。

愚痴无闻凡夫，无慧、无明，于五受阴生我见、系着、使、心结缚而生贪欲。

比丘！多闻圣弟子，有慧、有明，于此五受阴，不为见我、系着、使、心结缚而起贪欲。

云何愚痴无闻凡夫，无慧、无明，于五受阴见我、系着、使、心结缚而生贪欲？比丘！愚痴无闻凡夫，无慧、无明，见色是我，异我，相在。如是，受、想、行、识，是我，异我，相在。

如是，愚痴无闻凡夫，无慧、无明，于五受阴说我、系着、使、心结缚而生贪欲。

比丘！云何圣弟子，有慧、有明，不说我、系着、使、结缚心而生贪欲？圣弟子不见色是我，异我，相在。

如是，受、想、行、识，不见是我，异我，相在。

如是，多闻圣弟子，有慧、有明，于五受阴不见我、系着、使、结缚心而生贪欲。

若所有色，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若麤、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切正观，皆悉无常。

如是，受、想、行、识，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若麤、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切正观，皆悉无常。」佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

二、解说

我们凡夫无慧、无明，在色、受、想、行、识等染着的身、心反应（五受阴）中，觉得有一个能主宰、恒常不被改变的我存在着（我见），被这个五受阴所束缚（系着，就如狗系柱）、所烦恼驱使（使），就如同心被打了结一样而生贪欲。

为什么会这样呢？因为我们无慧、无明，认为确实是有个恒常不被改变，具有主宰能力的我。于是，在色、受、想、行、识等五蕴中，一一去找寻：或者认为色受阴就是我（是我）；或者认为不是我，而成了我所（异我）；或者认为我包含了色受阴，或含藏在色受阴中（相在）。

如果能放弃这样的观念与想法，就不会被五受阴所束缚、所驱使，心，也就不会像打了结一样地欲贪着。

五蕴中的色蕴，不管是过去、未来、现在，内、外，麤、细，好、丑，远、近，在如实的正观下，都会显现出，那是无常的。受、想、行、识也是一样的。

三、讨论

(1)在「无明盖、爱结系」的经文中，说贪、瞋、痴是我们凡夫烦恼的根源。如果，再进一步想一想贪、瞋、痴的共通处，我们不得不承认，那是以自我为中心的「我执」。经中说「我见」、「身见」，印顺法师解说为：「『我』是主宰义，对周围的一切，能作得了主，能自由支配，必需如此才可名为『我』」

（《佛法概论》第一五五页）。因为有这样的主宰欲，才会贪（顺我时），才会瞋（逆我时），才会痴（看不清楚或扭曲缘起事实时）。

(2)从哪里产生我见无明呢？第 45(157)[91]经中说：「若诸沙门、婆罗门见有我者，一切皆于此五受阴见我。」什么是受阴？第 55(167)[101] 经中说：「云何为受阴？若色是有漏（第 56(168)[102] 经中说能生爱、恚的是有漏法），是取，若彼色过去、未来、现在生贪欲、瞋恚、愚痴及种种上烦恼心法，受想行识亦复如是，是名受阴。」第 58(170)[104] 经中说：「非五阴即受，亦非五阴异受。能于彼有欲贪者，是五受阴。」「此五受阴，欲为根、欲集、欲生、欲转。」第 44(156)[90] 经中说：「愚痴无闻凡夫，于色集、色灭、色味、色患、色离不如实知故，于色爱喜、赞叹、取着，于色是我、我所而取。取已，彼色若变、若异，心随变异。心随变异故，则摄受心住。摄受心住故，则生恐怖、障碍、顾念，以生系着故。受、想、行、识亦复如是。」所以，综合来说：我见，是因为对五蕴的集、灭、味、患、离（七处三观）不如实知。不如实知，所以对五蕴产生贪爱、取着（五受阴），而有「我」（能主宰）、「我所」（属于我的，被主宰的）的错觉与错误观念。

(3)在五受阴生我见中，又以四无色受阴为最。第 289(470)[327]经中说：「愚痴无闻凡夫，于四大身厌患、离欲、背舍而非识。」因为人们对四大色身（地、火、水、风）比较容易察觉其变化无常（有增、有减、有取、有舍），就比较容易产生厌离感，而对心、意、识却比较不容易察觉而产生执着。然而，事实上，四大色身如果善于保养（若善消息），维持个十年，甚至百年，并没有问题。反而是心、意、识，随时都在变化，就像「猕猴游树林，攀捉枝条，放一取一」（第 289(470)[327]经），不断地变换，更不应该执着为「我」的。

(4)「我见」，其实只是一种错误的观念，一种想法。它没有形体，也难以捉摸，但是却具体地、无处不在地影响我们的行为。好像只看的到它的威力，却茫然不知所措。然而，经中末尾说，「彼一切正观，皆悉无常」，却提供了一个重要的讯息。这是说，可以从观察无常着手，从体会无常、接受无常的修学，来破除「我见」执着的。

(5)其它有关五蕴计我的经文：

64(61)[55]， 43(155)[89]， 44(156)[90]， 46(158)[92]。

第六选 是我、异我、相在--焰摩迦所答经

经号：104(172)[106]

一、经文

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，有比丘名焰摩迦，起恶邪见，作如是言：

「如我解佛所说法，漏尽阿罗汉身坏命终，更无所有。」

时，有众多比丘，闻彼所说，往诣其所，语焰摩迦比丘言：

「汝实作是说，如我解佛所说法，漏尽阿罗汉身坏命终，更无所有耶？」

答言：「实尔，诸尊！」

时，诸比丘语焰摩迦：

「勿谤世尊！谤世尊者不善。世尊不作是说，汝当尽舍此恶邪见！」

诸比丘说此语时，焰摩迦比丘犹执恶邪见，作如是言：

「诸尊！唯此真实，异则虚妄。」

如是三说。

时，诸比丘不能调伏焰摩迦比丘，即便舍去。往诣尊者舍利弗所，语尊者舍利弗言：

「尊者当知！彼焰摩迦比丘，起如是恶邪见，言：我解知佛所说法，漏尽阿罗汉身坏命终，更无所有。我等闻彼所说已，故往问焰摩迦比丘：汝实作如是知见耶？彼答我言：诸尊！实尔，异则愚说。我即语言：汝勿谤世尊！世尊不作此语，汝当舍此恶邪见。再三谏彼，犹不舍恶邪见，是故，我今诣尊者所，唯愿尊者，当令焰摩迦比丘，息恶邪见，怜愍彼故。」

舍利弗言：「如是，我当令彼息恶邪见。」

时，众多比丘，闻舍利弗语，欢喜随喜而还本处。

尔时，尊者舍利弗，晨朝着衣持[金+本]，入舍卫城乞食。食已出城，还精舍，举衣[金+本]已，往诣焰摩迦比丘所。

时，焰摩迦比丘，遥见尊者舍利弗来，即为敷座洗足，安停脚机，奉迎，为执衣[金+本]，请令就座。

尊者舍利弗就座，洗足已，语焰摩迦比丘：

「汝实作如是语，我解知世尊所说法，漏尽阿罗汉身坏命终，无所有耶？」

焰摩迦比丘白舍利弗言：「实尔，尊者舍利弗！」

舍利弗言：

「我今问汝，随意答我。云何焰摩迦！色为常耶？为非常耶？」

答言：「尊者舍利弗！无常。」

复问：「若无常者，是苦不？」

答言：「是苦。」

复问：「若无常、苦，是变易法，多闻圣弟子，宁于中见我、异我、相在不？」

答言：「不也，尊者舍利弗！」

受、想、行、识亦复如是。

复问：「云何焰摩迦！色是如来耶？」

答言：「不也，尊者舍利弗！」

「受、想、行、识是如来耶？」

答言：「不也，尊者舍利弗！」

复问：「云何焰摩迦！异色有如来耶？异受、想、行、识有如来耶？」

答言：「不也，尊者舍利弗！」

复问：「色中有如来耶？受、想、行、识中有如来耶？」

答言：「不也，尊者舍利弗！」

复问：「如来中有色耶？如来中有受、想、行、识耶？」

答言：「不也，尊者舍利弗！」

复问「非色、受、想、行、识有如来耶？」

答言：「不也，尊者舍利弗！」

「如是，焰摩迦！如来见法真实如，住无所得，无所施設，汝云何言：我解知世尊所说，漏尽阿罗汉，身坏命终无所有，为时说耶？」

答言：「不也，尊者舍利弗！」

复问：「焰摩迦！先言我解知世尊所说，漏尽阿罗汉，身坏命终无所有，云何今复言非耶？」

焰摩迦比丘言：「尊者舍利弗！我先不解、无明故，作如是恶邪见说。闻尊者舍利弗说已，不解、无明一切悉断。」

复问：「焰摩迦！若复问比丘，如先恶邪见所说，今何所知见，一切悉得远离，汝当云何答？」

焰摩迦答言：「尊者舍利弗！若有来问者，我当如是答：漏尽阿罗汉，色无常，无常者是苦，苦者寂静、清凉、永没。

受、想、行、识，亦复如是。

有来问者，作如是答。」

舍利弗言：「善哉！善哉！焰摩迦比丘！汝应如是答。

所以者何？漏尽阿罗汉，色无常，无常者是苦，若无常、苦者，是生灭法。

受、想、行、识，亦复如是。」

尊者舍利弗说是法时，焰摩迦比丘远尘、离垢，得法眼净。

尊者舍利弗语焰摩迦比丘：

「今当说譬，夫智者，以譬得解。

如长者子，长者子大富多财，广求仆从，善守护财物。

时，有怨家恶人，诈来亲附，为作仆从，常伺其便。晚眠早起，侍息左右，谨敬其事，逊其言辞，令主意悦，作亲友想、子想，极信不疑，不自防护，然后手执利刀，以断其命。

焰摩迦比丘！于意云何？彼恶怨家，为长者亲友，非为初始方便，害心常伺其便，至其终耶？而彼长者，不能觉知，至今受害。」

答言：「实尔。」

尊者舍利弗语焰摩迦比丘：「于意云何？彼长者，本知彼人，诈亲欲害，善自防护，不受害耶？」

答言：「如是，尊者舍利弗！」

「如是，焰摩迦比丘！愚痴无闻凡夫，于五受阴作常想、安隐想、不病想，我想、我所想，于此五受阴保持、护惜，终为此五受阴怨家所害，如彼长者，为诈亲怨家所害，而不觉知。焰摩迦！多闻圣弟子，于此五受阴，观察如病、如痛、如刺、如杀，无常、苦、空、非我、非我所，于此五受阴不着、不受，不受故不着，不着故自觉涅槃：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」

尊者舍利弗说是法时，焰摩迦比丘不起诸漏，心得解脱。

尊者舍利弗为焰摩迦比丘说法，示教、照喜已，从座起去。

二、解说

焰摩迦比丘起了一个错误的想法，认为「漏尽阿罗汉身坏命终，更无所有」。

尊者舍利弗为了纠正焰摩迦比丘的错误观念，就以问答的方式，让焰摩迦比丘明了五蕴是无常的，而无常的便是苦的。

如果五蕴是无常、苦、变易的，那么，多闻圣弟子还会认为那里面有一个不变的主宰我，而说「这是我」（见我）、「这不是我；而是我所拥有的」（异我）、「这是我的一部分，或我就藏在这里面」（相在）吗？

所以，是无常的、是苦的五蕴，其中的任何一蕴，不是如来（我）；离开任何一蕴，其它四蕴中也没有如来（我）；五蕴中的任何一蕴，没有含藏着如来（我），也没有如来（我），藏在五蕴中的任何一蕴。

最后，尊者舍利弗诘问说，既然你不确知如来（我）是真实的、确实存在的，你怎么能说，就你的了解，世尊说漏尽阿罗汉死后终无所有呢？你可以这样说吗？

焰摩迦比丘被尊者舍利弗说服了，抛弃了原先的错误想法。

焰摩迦比丘说，假如有人问我为什么会抛弃邪见，我会告诉他：漏尽阿罗汉的五蕴是无常的，无常的则是苦的。漏尽阿罗汉的苦迫，已经平息下来了（寂静）、不会再有热恼（清凉）、永远不会再生起（永没）了。

焰摩迦比丘就在听闻尊者舍利弗说法时，远离了我见的尘垢，澈见真理，得法眼净。

接着，舍利弗又以譬喻的方式，告诉焰摩迦比丘说，愚痴无闻凡夫，将五受阴当作恒常想、安隐想、不病想、我想、我所想。于是，对这五受阴小心地爱惜、照顾、拥有，而不知这五受阴，就像那怨家派来卧底的刺客，终究要被这五受阴所害一样。多闻圣弟子就不一样了，他们观察这五受阴，得到如病、如痛（烂脓）、如刺、如杀；无常、苦、空、非我、非我所的结论。于是，对五受阴就不执着、不贪染（不受），而自觉涅槃：已经到了生、老、病、死地循环的尽头（我生已尽），清净的修行已建立（梵行已立），该修的都修了（所作已作），知道自己不再有死而后生的需求了（自知不受后有）。

三、讨论

(1)如第 53(165)[99]、349(491)[348]、636(810)[650]等经所说，「如来」是佛陀十号之一，意思是如实地来，或如实地去。引申为：如实地知法（四谛、十二因缘）、说法者（望月辞典第 4141 页，简写成望月 4141，下同）。其它称号如下：

应：或译为应供、阿罗汉，意思是断除烦恼，值得供养者。（望月 99）

等正觉：或译为正遍知、三藐三佛陀，是依四谛而觉了一切法的意思。（望月 1684）

明行足：明是消除了无明，行是行为，足是圆满成就。

（望月 2195 中、1301 下、2639 上）

善逝：或译为好去（能完美的去逝者）、好说（善于说法者）。

世间解：知世间实相者。

无上士：没有比他更好的人。

调御大夫：善于调教的人。

天人师：天界人间的老师。佛：觉悟的人。

世尊：或译薄伽梵，众佑，最有福的人。（望月 4168）

其中，称号之一「阿罗汉」（应），我们将留在〈第十五选：沙门四果〉的单元中讨论。

(2)「如来」，在佛陀之前，早已是印度文化中的固有名词，意思是从前生到后世，生命流转中的不变主体。也就是其它一般宗教中说的「我」，或译为「神我」（参考印顺法师着《如来藏之研究》〈第一章·第三节：如来藏的名称与意义〉）。

(3)「漏尽阿罗汉身坏命终，更无所有」的错误之处，除了生命主体的「我见」外，还有漠视阿罗汉「成就解脱，不受后有」因缘的「断见」。如第 105(173)[107]经，说到了佛陀时代的六师外道：

富兰那迦叶：否定善恶业报，道德秩序的虚无思想者。

末迦梨瞿舍利子：一切是命定的邪命派。

先闍那毗罗胝子：认为得不到客观真理的不可知论者。

阿耆多翅舍钦婆罗：尘归尘，土归土的死后唯物断灭论者。

迦罗拘陀迦梅延：一切众生皆由七分空所组成，苦乐善恶无所伤害。

尼捷陀若提子：即耆那教教主，主张接近佛教，极端苦行者，其影响力很大而且很久。

（以上参考郭忠生先生译《原始佛教》〈第二章：原始佛教与当时的印度思想〉）

佛陀为仙尼分析，将六师外道见解的错误，归纳成二类：「见现在世真实是我，而无能知命终后事的断见，以及「见现在世真实是我，命终之后亦见是我」的常见。而「不见现在世真实是我，亦复不见命终之后真实是我」的，则是「如来、应、等正觉」所说。焰摩迦比丘或者以为众生本来是有「我」的，修成阿罗汉后成为无「我」，所以死后不再生。显然这是佛陀所归纳的断见。其相关的讨论，还可以参考〈第十二选：因缘观 --论因说因〉。

(4)如第 408(600)[407]经中，佛陀制止比丘们谈论十四个「非义饶益，非法饶益（对义理、正法的了解没有助益），非梵行饶益（对修行没有帮助），非智非正觉，非正向涅槃（不是目标朝向解脱）」的论题；这就是著名的十四无记（不予解说）：1.世间有常 2.世间无常 3.世间有常无常 4.世间非有常非无常 5.世间有边 6.世间无边 7.世间有边无边 8.世间非有边非无边 9.是命是身 10.命异身异 11.如来死后有 12.如来死后无 13.如来死后有无 14.如来死后非有非无。

这「十四无记」的共通特征，如第 249(375)[251]经说的，都是围绕在有、无、有「无」（有那种

叫无的，或者说「亦有亦无」，都还是可以归入为「有」、非「有『非无』」的范围，其实也还是在有（常）、无断）的概念下。

为什么佛陀对这十四个论题不作正面回答呢？如第 962(13303)[954] 经中，佛陀告诉婆蹉种出家说，这些都是与事实不符的「倒见」，就像火熄了，然后讨论火在何方一样。如果要问：已解脱的圣者（阿罗汉或如来）死后有无，如第 959(13300)[951]经中，洗陀迦旃延告诉婆蹉种出家说，解脱圣者的生死因缘，已经「无余灭」，所以不为记说（事实上也是无从记说了）。又如第 961(13302)[953]经中，佛陀告诉阿难说，不直接回答的原因，是避免增加对方的邪见或疑惑。

(5)第 261(44)[38]、110(178)[112]经中说，人们总是在五蕴中，寻找生命的主体。所以，佛陀就拿五蕴与生命的主体（如来）作比较。我们知道，任何两种东西的关系，不外乎三种：一（完全相同），异（完全不同），相在（相融摄，或相交集）。假如这三种关系都不存在，那么表示什么呢？是不是表示至少两者之一是事实上的不存在？所以，佛陀常用「是我、异我、相在不」，来分析生命主体--「我」的不存在。

第 109(177)[111]经中说：

「云何见色是我？得地一切入处正受观已，作是念：地即是我，我即是地，我及地唯一无二，不异不别。如是，水、火、风、青、黄、赤、白，一切入处正受已，作是念：色即是我，我即是色，唯一无二，不异不别。如是，于一切入处，一一计我，是名色即是我。」

云何见色异我？若彼见受是我，见受是我已，见色是我所；或见想、行、识即是我，见色是我所，是名色异我。

云何见我中色？谓见受是我，色在我中；又见想、行、识即是我，色在我中，是名我中色。

云何见色中我？谓见受即是我，于色中住，入于色，周[徧+扁]其四体；见想、行、识是我，于色中住，周[徧+扁]其四体，是名色中我。」

这是对「是我、异我、相在」有详细阐述的经文，在五蕴的每一蕴上各有「是我、异我、相在」等四种「我」的错误认知，称为「二十种身见」。其中，「正受」是「三摩钵底」的异译，入定的意思。「地、火、风、青、黄、赤、白」，是成就禅定修学的种类；「十遍处」的前八项，可参考印顺法师所著《空之探究》〈第一章·第十节：胜解观与真实观〉。

(6)生命之中，不存在着不变的主体，那么，生命又是如何生死流转呢？第 105(173)[107]经中说：「慢不断故，舍此阴已，与（余）阴相续生。」慢，就是我慢，是细微潜隐的「我执」。因为慢不断，所以佛陀可以据此，而记说某某人命终后往生何处。如果连最细微的「我执」都已经断除了，没有了「无明」与「爱染」，那么，就没有生死流转的因缘，也没有可以记说的因缘了。如果一定要说，那么只能说：「断诸爱欲，永离有结（烦恼），正意解脱，究竟苦边。」如果比对这两段经文，那么，「慢」与「爱欲」是相关的，其共通处，不就是对自己生命恋着的「后有爱」吗？（参考印顺法师《佛法概论》〈第七章：关于有情流转的业力〉）

(7)如第 58(170)[104] 经说：「若无我者，作无我业，于未来世谁当受报？」佛陀的回答是：「色无常，是苦，是变易法，彼一切非我、非我所。如是见者，是为正见，受、想、行、识亦复如是。」佛陀的回答，并没有直接说谁在受业报，表面上看来，好像是答非所问。其实，佛陀是直接问题的根本错误处--「我见」，来着手纠正的。也就是说，问题本身，就是一个事实上不存在的错误，所以，是没

有办法，直接作正面回答，说是谁（或不是谁）在受业报的。那么，在「无我」的正见下，应当如何来看业报呢？第 335(456)[313]（第一义空经）经说：「眼不实而生，生已灭尽，有业报而无作者，此阴灭已，异阴相续，除俗数法。耳、鼻、舌、身、意亦如是说，除俗数法。」在这个五蕴（这辈子）到下个五蕴（下辈子）的流转中（俗数法），就是因果果报（业报）现象的展现。而在这样因缘聚散的无常展现中，找不到一个不变的主角，说他是造业的主人。所以说，「有业报而无作者」。

这样的观念，很难理解是吗？那也不用气馁，就像第 405(597)[404] 经的偈诵说：「一毛为百分，射一分甚难，观一一苦阴、『非我』难亦然。」「无我」的观察与实践，对我们平常凡夫来说，确实是很难。如果您觉得实在难以理解，那么，何妨暂时将它摆在一旁，回头来依着佛陀的教导，多用心于体会「无常，是苦，是变易法」！如第 202(253)[204]经中说：「云何知、云何见，次第我见断、无我见生？」佛陀的回答是：「于六根正观『无常』，若眼识，眼触，若眼触因缘生受--苦、乐、不苦不乐，彼亦正观无我。」而经中，尊者舍利弗不也是从「无常，是苦，是变易法」切入，来调教焰摩迦比丘，让尊者焰摩迦比丘「得法眼净」的吗

(8)经中说，「尊者舍利弗说是法时，焰摩迦比丘远尘、离垢，得法眼净。」「法眼净」，是怎样的成就呢？如第 396(588)[395]经说：「譬如日出，周行空中，坏诸闇冥，光明显照。如是圣弟子，所有集法一切灭已，『离诸尘垢，得法眼生，与无间等俱』，三结断，所谓身见、戒取、疑。此三结尽，名须陀洹，不堕恶趣法，必定正觉趣，七有天人往生，作苦边。」「净」，是纯净没有瑕疵，可以引申为「圆满」的意思。所以，「法眼净」与经中的「得法眼生，与无间等俱」，意思是一样的，也就是说，这是「必定正觉趣」的初果须陀洹圣者了。

另外，在《杂阿含经》中，总共记载着十七位圣者得「法眼净」，他们是：长者子输屡那、富流那弥多罗尼子、阐陀比丘、差摩比丘、焰摩迦比丘、仙尼出家、那拘罗长者、毗纽迦旃延氏婆罗门尼、阿支罗迦叶、须深比丘、尊者憍陈如、竭昙聚落主、刀师氏聚落主、诘陀迦旃延比丘、长爪外道、尸婆外道出家、须拔陀罗外道出家（即佛陀入灭前的最后一位弟子）。经中形容这些圣者，在得「法眼净」后，「见法、得法、知法、起法、断诸疑惑，不由他知，不由他度，于正法中，心得无畏。」（如第 105(173)[107]、30(36)[30]、262(45)[39]、253(379)[255]、347(489)[346]、913(13253)[905]、916(13256)[908]、969(13310)[961]、977(13318)[969]、979(13320)[971]等经）从这段经文的描述，我们可以了解到，这样的圣者，已经对「法」有相当深刻、决定性的把握，不再有疑惑，也不再有恐惧，不由他度而决定趣向解脱。而在第 262(45)[39] 经中，描述阐陀比丘在得「法眼净」时说：「不复见我，唯见正法。」更是明确地表示了破除「我见」的肯定。

修行，如果能够到达「断诸疑惑」、「不由他度」、「心得无畏」的笃定，这至少是「初果」以上程度的圣者啊！

(9)「我见」与执着（取着），有着密切的关连。如第 43(155)[89]经说：「云何取故生着？愚痴无闻凡夫，于五蕴见是我、异我、相在，见五蕴是我、我所而取。取已，彼五蕴若变、若异，心亦随转。心随转已，亦生取着，摄受心住。摄受心住故，则生恐怖、障碍、心乱，以取着故。」反之，能正观五蕴非我、非我所的圣者们，则是「于世间都无所取（摄受），无所取者则无所著，无所著者自觉涅槃：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」（如第 32(38)[32]、76(130)[67]、84(141)[75]、85(142)[76]、34(146)[80]、124(1665)[126]……等经）又如同第 269(52)[46]、274(397)[273]经中说：

「譬如祇林中树木，有人砍伐枝条，担持而去，汝等亦不忧戚，所以者何？以彼树木非我、非我所。」
没有我、我所的想法，也就不会有执取的困扰了。

(10)为什么会有我见呢？为什么无常、苦、变易法，就不能于其中见是我、异我、相在呢？这将在〈第七选：欲令如是、不如是〉单元中讨论。

(11)其它有关是我、异我、相在的经文：

23(29)[23]、24(30)[24]、30(36)[30]→32(38)[32]、264(47)[41]、269(52)[46]、64(61)[55]、76(130)[67]、82(139)[73]→85(142)[76]、43(155)[89]、45(157)[91]、198(219)[200]、199(227)[201]、209(271)[211]、227(295)[229]、273(396)[272]、274(397)[273]、276(399)[275]、465(728)[464]、248(374)[250]、120(1661)[122]、121(1662)[123]、124(1665)[126]、125(1666)[127]、133(1785)[135]、938(13278)[930]、1024(13361)[1012]。

(12)相当的南传巴利文经典为：《相应部》〈蕴相应〉第八五经〈焰摩迦〉(22-85)(元亨寺南传大藏经译本第十五册一五九页)

第七选 欲令如是、不如是

经号：33(145)[79]

一、经文

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：

「色非是我，若色是我者，不应于色病、苦生；亦不应于色欲令如是，不令如是。

以色无我故，于色有病、有苦生；亦得于色欲令如是，不令如是。受、想、行、识，亦复如是。

比丘！于意云何？色为常，为无常耶？」

比丘白佛：「无常，世尊！」

「比丘！若无常者，是苦不？」

比丘白佛：「是苦，世尊！」

「比丘！若无常苦，是变易法，多闻圣弟子，于中宁见是我、异我、相在不？」

比丘白佛：「不也，世尊！」

「受、想、行、识，亦复如是。

是故，比丘！诸所有色，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若[麤]、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切非我、非我所，如实知。受、想、行、识，亦复如是。

比丘！多闻圣弟子，于此五受阴非我、非我所，如实观察。如实观察已，于诸世间都无所取，无所取故无所著，无所著故自觉涅槃：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

二、解说

色蕴不是我，如果色蕴是我，那么，色蕴就不应当会损坏、缺陷（病），带来苦；也不应该对色蕴有所要求：要它是这样，不要那样。就是因为色蕴不是我，也没有我的缘故，所以会变坏，会产生苦，一般人也就会有要它是这样，不要那样的要求。

五蕴的每一蕴，都是无常的，是苦的，是变易的。所以，不可以认为其中的哪一部分是我、异我、相在。也应当如实知五蕴的一切不是我，也不是我所拥有的。

有了这样正确的观察体认后，对色、受、想、行、识等五受阴不是我、也不是我所就能如实观察。如实观察后，对于世间就不会执取，不会执着而自知己证入了涅槃：这是我的最后生，清净的梵行已建立，应该完成的，都已完成，自己知道，不再有后有的爱求。

三、讨论

(1)五蕴是无常的，所以五蕴是无我的。而「我」，经中也以「欲令如是、不如是」来说明。「欲令如是、不如是」，可以说正是主宰欲的最佳描述。主宰欲，是以自我为中心的指挥欲望，在其背后，就是「我执」。如第 110(178)[112]经中，佛陀举例，反问事火的婆罗门居士（火种居士）萨遮尼捷子说，譬如国王在自己统治的国土中，对犯王法的人要杀、要割，对立功的人馈赠财宝，只要是主人（主宰者），就都能自由自在地随心所欲了。所以，如果说五蕴就是我，那么五蕴就能随意自在，要这样，不要那样了？但是我们知道，五蕴是没有这种能耐的。所谓不如意事，十之八九便是，当然萨遮尼捷子是答不下去了。

(2)「欲令如是、不如是」里，隐含着另一个重要的讯息，那就是「漠视因缘」。事情要成就的唯一方法，就是一去满足成就那件事的因缘条件，而不是只有情绪上的期求，就能成功的。常常，我们因为无法如实地了解因缘条件，虽然努力了，但仍然失败，这时，最容易有挫折感和烦恼了。这样的挫折感和烦恼，有没有因为主宰欲不能满足的因素呢？

「漠视因缘」的另一种表现型态，就是独裁专制、为所欲为。独裁专制与为所欲为，经常要造成其周遭有情的受压迫与痛苦，同时，也长养自己的贪、瞋、痴与我执，最后，还是使自己常在炽热中，不得宁静。

(3)对人、对事的主宰欲，是来自对自己生命主宰欲的延伸，即认为生命流转中有常恒主体的错觉。如第 958(13298)[950]经中尊者目捷连说，于五蕴之七处不如实知的缘故，就会有生命主体--「我见」的错觉。又如解说「二十种我见」的第 109(177)[111]经中说：「云何见我？得地一切入处正受观已，作是念：地即是我，我即是地，我及地独一无二，不异不别。」「得地一切入处正受」，正是「十遍处」中「地遍处」的「假想观」所成就的定境（参考印顺法师着《空之探究》〈第一章·第十节：胜解观与真实观〉），经中说，这种定的修习，依着自己意念，营造出无穷扩展的平整大地，现起唯一而恒常没有变化（无穷又平整）的无垠的大地，连这个营造的意念也都融入了。在这样的情境下，如果没有佛法正见的基石，有可能就会产生「地」（组成五蕴中色蕴的元素--印度传统的分析）--色，就是恒常不变我的错觉。

(4)让我们时常在生活周遭的经验里，仔细地观察，找找看有没有所谓的「主宰」：能抗拒得了「无常」，不需要因缘条件具足，就能存在的？

(5)我见，或是身见，或是主宰欲，或是生命流转的主体，在说理上，都是与「缘起法」（请参考〈第

十二选：因缘观--论因说因))相违背而不得共存的。以「缘起法」理则，与「无常」观察为中心的佛法，归结到「无我」，是必然的，但却难让拥有记忆与业力的众生所接受。即使是离佛世才几百年的部派佛教，就有犍子部、正量部、法上部、贤胄部、密林山部成立「不可说我」的说法（参考印顺法师着「如来藏之研究」第二章第三节：如来与我），可见一斑了。

(6)其它有关欲令如是、不如是的经文：34(146)[80]、86(143)[77]、87(144)[78]。

第八选 欲爱是系--黑牛与白牛

经号：250(376)[252]

一、经文

如是我闻：一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。

时，尊者舍利弗，尊者摩诃拘絺罗，俱在耆闍崛山。

尊者摩诃拘絺罗，晡时从禅觉，诣尊者舍利弗所，共相问讯已，退坐一面，语舍利弗言：「欲有所问，宁有闲暇见答与不？」

尊者舍利弗语摩诃拘絺罗：「随仁所问，知者当答。」

尊者摩诃拘絺罗问尊者舍利弗言：

「云何尊者舍利弗！眼系色耶？色系眼耶？耳、声，鼻、香，舌、味，身、触，意、法；意系法耶？法系意耶？」

尊者舍利弗答尊者摩诃拘絺罗言：

「非眼系色，非色系眼，乃至非意系法，非法系意。尊者摩诃拘絺罗！于其中间，若彼欲贪，是其系也。」

尊者摩诃拘絺罗！譬如二牛，一黑、一白，共一轭鞅缚系。人问言：为黑牛系白牛？为白牛系黑牛？为等问不？」

答言：「不也，尊者舍利弗！非黑牛系白牛，亦非白牛系黑牛，然于中间，若轭、若系鞅者，是彼系缚。」

「如是，尊者摩诃拘絺罗！非眼系色，非色系眼，乃至非意系法，非法系意；中间欲贪，是其系也。」

尊者摩诃拘絺罗！若眼系色，若色系眼，乃至若意系法，若法系意，世尊不教人建立梵行，得尽苦边。以非眼系色，非色系眼，乃至非意系法，非法系意故，世尊教人建立梵行，得尽苦边。

尊者摩诃拘絺罗！世尊眼见色，若好、若恶，不起欲贪；其余众生，眼若见色，若好、若恶，则起欲贪。

是故，世尊说：当断欲贪，则心解脱。乃至意、法，亦复如是。」 时，二正士展转随喜，各还本处。

二、解说

「六根」接触到「六尘」，紧密吸引而不能分离，就像是绳子绑着（系）一样。那么，到底是「六

根」吸引着「六尘」，还是「六尘」吸引「六根」不放呢？

都不是！这紧密吸引的力量，是欲贪。

譬如，让一头黑牛与一头白牛并肩拉车，不是黑牛去绑白牛，也不是白牛绑着黑牛，而是担在黑牛与白牛肩上的轭鞅，使两头牛并在一起拉车的。

世尊之所以能教人修行，从苦迫中解脱出来，就是因为「六根」与「六尘」不是自己必然要互相吸引的。如果两者必然会紧密吸引在一起，那么，就没有办法经由修行而获得解脱了。

世尊在「六根」接触「六尘」时，不论所遇到的「六尘」是令人喜欢的，或令人厌恶的，都不会起欲贪。而其它凡夫众生，就没有办法不起欲贪了。

所以，世尊说：应当断除欲贪。断除欲贪，心就解脱了。

三、讨论

(1)「无明盖、爱结系」，是生死流转的两大力量。无明虽是比较潜藏的，但还是有贪爱的成分；爱结是比较表面的，却也有无明的影子。

如第 984(13325)[976]经中说：「何等爱为网、为胶，乃至往来流转，无不转时？谓有我故：有我，欲我，尔我，有我，无我，异我，当我，不当我，欲我，当尔时，当异异我，或欲我，或尔我，或异，或然，或欲然，或尔然，或异，如是十八爱行从内起。」「十八爱行」的内容，总是与「我」--无明，相关联着。又如第 334(455)[312]经中说：「何等为业因、业缘、业缚？谓爱因、爱缘、爱缚。」「何等为爱因、爱缘、爱缚？谓无明因、无明缘、无明缚。」而第 198(219)[200]经中说：「如是，我、我所、我慢、使、系着不生者，是名断爱、转见，正无闲等，究竟苦边。」所以，在无明与爱结的纠缠中，解脱的下手处，除了在理智上建立正确的观念（「正见」），破除「我见」外，就是要在行为上，减少欲贪的影响力了。

(2)烦恼的产生，如果是六根接触六尘后的必然，而不是欲贪居于中间为关键，那么，也就不需要什么修行了。因为，想修也无从修起啊！又如第 1164(382)[258]经说：「六内入处是一边，六外入处是二边，受是其中，爱为缝紵。」「过去世是一边，未来世是二边，现在世名为中，爱为缝紵。」「有者是一边，集是二边，受是其中，爱为缝紵。」「触是一边，触集是二边，受于其中，爱为缝紵。」第 572(1648)[571]经说，「然中间有欲贪者，随彼系也。」也都表示了相同的意思。

(3)第 913(13253)[905]经中说：「众生种种苦生，彼一切皆以欲为本，欲生、欲习、欲起，欲因，欲缘而生众苦者。若无世间爱念者，则无忧苦尘劳患，一切忧苦消灭尽，犹如莲花不着水。」第 957(13297)[949]经中说：「众生以爱乐有余，染着有余。」「有余」，就是指烦恼未断尽，「众生于此处命终，乘意生身生于余处，当于尔时，因爱故取，因爱而住，故说有余。」第 122(1663)[124]经中说：「爱尽则苦尽，苦尽者则说苦边。」第 1010(1339)[1223]经的偈诵说：「欲能缚世间，调伏欲解脱，断除爱欲者，说名得涅槃。」第 371(534)[370]经中说：「有四食，资益众生，令得住世，摄受长养。何等为四？谓：一、麤抔食，二、细触食，三、意思食，四、识食。」「此四食，爱因、爱集、爱生、爱转。」这些，都在告诉我们，欲爱，在忧苦、烦恼，乃至生命的流转中，是居于怎样的关键地位了。

(4)第 546(1621)[545]经中说：「贪欲系着因缘故，王、王共诤，婆罗门、居士共诤。」「以见欲系着因缘故，出家、出家复共诤。」在家人因为贪欲而互相争执，而以出世间为志业的修道人，还难免于

因为观念、见解不同的爱染而争执，这就是所谓的「见诤」了。

(5)爱，与依同理心而来的慈悲，有什么不同呢？第 334(455)[312]经中说：「彼痴者是无明，『痴求欲名为爱』，爱所名为业。」爱，是没有离开「我见」的（占有感、满足感），是没有离开「无明」的（愚痴、执着），这与一般观念里，认为爱是甜蜜的、幸福的、欢乐的，是多么的不同啊！当然，如果能够离开「我见」、「无明」而「爱」，这样的「爱」，没有执着，没有烦恼，充分尊重因缘地施予众生愉悦，拔除众生痛苦，是纯净无瑕、寂静清凉，解脱圣者的慈悲，否则，是必然迟早会伴随着焦虑、忧愁、痛苦、烦恼的。

(6)充满着杂染的爱，也可以发展、转成充满着修行的源动力的。如第 561(1637)[560]经中，婆罗门问尊者阿难说：

「何故于沙门瞿昙所修梵行？」

「断爱故。」

「何所依而断爱？」

「依于欲而断爱。」

「尊者阿难！岂非无边际？」

阿难解释说：「如是，圣弟子修『欲定断行』成就如意足，依离，依无欲，依出要，依灭，向于舍，乃至断爱。爱断已，彼欲亦息。」「依欲断爱」，不会是一个无穷的循环，反而是截断无穷生命之流的切入点。这里的欲（爱），是「欲为勤依」的善法欲，是爱乐于远离忧悲恼苦，爱乐于解脱的寂静清凉。经中说，以这样的爱，「欲定、断行成就游。精进定、心定、思惟定（即四如意足），断行成就。依离、依无欲、依出要，依灭，向于舍，乃至爱尽。爱尽已，思惟则息。」

(7)第 283(464)[321]经说：「若于结所系法，随顺无常观，住生灭观、无欲观、灭观、舍观。不生顾念，心不缚着，则爱灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老病死、忧悲恼苦灭，如是如是纯大苦聚灭。」第 285(466)[323]经说：「于所取法，观察无常、生灭、离欲、灭尽、舍离。心不顾念，心不缚着，爱则灭，爱灭则取灭，乃至纯大苦聚灭。」这是说，从自己所舍不得（结）的，所执取的，观察「无常」、「生灭」，来去除爱染。只要爱染灭除了，那么，老病死、忧悲恼苦的「纯大苦聚」，就跟着灭除了。和断除「我见」一样，『观察无常』，也是消除爱染的重要修行方法。

(8)其它有关欲爱是系的经文：

22(28)[22]、 58(170)[104]、 72(126)[63]、 108(176)[110]、 128(1683)[130]、 129(1697)[131]、 187(12872)[189]、 189(183)[191]、 239(314)[241]、 240(315)[242]、 374(537)[373] → 378(541)[377]、 610(765)[624]、 627(790)[641]、 647(819)[659]、 710(907)[722]、 903(13175)[617]。

(9)相当的南传巴利文经典为：《相应部》〈六处相应〉第一九一经〈拘絺罗〉(35-191)（元亨寺南传大藏经译本第十六册二一六页）

其它相当的南传巴利文经典还有《相应部》〈六处相应〉第一九二经〈迦摩浮〉(35-192)（元亨寺南传大藏经译本第十六册二一八页）。

第九选 五蕴断--攀缘四识住

经号：39(151)[85]

一、经文

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：

「有五种种子，何等为五？谓根种子，茎种子，节种子，自落种子，实种子。

此五种子，不断、不坏、不腐、不中风，新熟坚实，有地界而无水界，彼种子不生长增广。

若彼种新熟坚实，不断、不坏、（不腐、）不中风，有水界而无地界，彼种子亦不生长增广。

若彼种子新熟坚实，不断、不坏、不腐、不中风，有地、水界，彼种子生长增广。

比丘！彼五种子者，譬取阴俱识。

地界者，譬四识住。

水界者，譬贪喜四取攀缘识住。何等为四？于色中识住，攀缘色，喜贪润泽，生长增广；于受、想、行中识住，攀缘受、想、行，贪喜润泽，生长增广。比丘！识于中，若来、若去、若住、若没、若生长增广。

比丘！若离色、受、想、行、识有若来、若去、若住、若生者，彼但有言数，问已不知，增益生痴，以非境界故。

色界离贪，离贪已，于色封滞，意生缚断。于色封滞，意生缚断已，攀缘断。攀缘断已，识无住处，不复生长增广。受、想、行界离贪，离贪已，于行封滞，意生缚断。于行封滞，意生缚断已，攀缘断。攀缘断已，彼识无所住，不复生长增广。不生长故，不作行，不作行已住，住已知足，知足已解脱。

解脱已，于诸世间都无所取、无所著。无所取、无所著已，自觉涅槃：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。我说彼识不至东、西、南、北，四维、上、下，无所至趣，唯见法，欲入涅槃、寂灭、清凉、清净、真实。」

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

二、解说

种子在土壤中，有水的滋润，就会生长增广。

五蕴中的识蕴，就像种子。

而色、受、想、行等其它四蕴，就是识所迷恋、安住的四个地方（四识住），就像是土壤。

贪爱，就如同其中滋润生长的水分。

识在色、受、想、行等四个地方，随时找机会发生关系（攀缘）、安住。经由喜贪的滋润，而得到生长增广。如果说，离开色、受、想、行，而有识的成长处，那么，这样的识，是不存在于我们实际生活的经验里的，人们将会不知所云。

如果能够对色、受、想、行等，没有贪欲，那么，对色、受、想、行，因迷恋、执取（封滞），而在心中所产生的系缚（意生缚）就断除了。一旦这样的系缚断除了，也就不会再要攀缘了。攀缘断了以后，识就不再与色、受、想、行等有所关连，而失去了安住处。没有安住处的识，也就不会再生长

增广。不会再生长增广，就不会再「有所作为」（「不作行」）。不会再有作为后，便成就「无相心解脱」（「住」）、「无愿（无所有）心解脱」。

解脱后，对身、心及周遭的一切，就不会想占有（取），不会迷恋（着），而自觉涅槃（烦恼永尽）。此时的识，不会再往东、西、南、北、四维、上、下，不会再进入生死轮回（至趣），只有看到因缘的聚散（唯见法），想契入涅槃、寂灭、清凉、清净、真实。

三、讨论

(1)将本经与第 40(152)[86] 及 64(61)[55]经后半段，一起比照阅读，可以帮助对经文的了解。

(2)第 288(469)[326]经中，描述尊者舍利弗与尊者摩诃拘絺罗两位圣者，在讨论「十二缘起」的问题。尊者摩诃拘絺罗说，「彼『名、色』缘『识』生」，「彼『识』缘『名、色』生」。「识」与「名、色」，是相互依存生长的，就像三支芦草，需要相互支撑（辗转相依），才能竖立于空地一样，缺了哪一支都不行。「名」，就是生命的精神状态，也就是指「受、想、行」。

(3)如果套用「黑牛与白牛」的经文，我们也可以说，识是一边，四识住是一边，于其中间，贪爱是系。断五蕴，就是要从断贪爱着手。贪爱断，识不再攀缘色、受、想、行等「四识住」，也就无从生长增广，在失去贪爱的滋润下枯萎。识、名、色，三芦如果少了一芦，五蕴就断了。如第 374(537)[373]经中说：「有四食，资益众生，令得住世，摄受长养。云何为四？一者、抔食，二者、触食，三者、意思食，四者、识食。若比丘于此四食，有喜、有贪，则识住增长，识住增长故，入于名色，入名色故，诸行增长，行增长故，当来有增长，当来有增长故，生老病死、忧悲恼苦集，如是纯大苦聚集。」所以，第 77(131)[68]经说：「当断色欲贪，欲贪断已，则色断。」这是说，所谓的「五蕴断」，指的是「断欲贪」的意思，而不是说，要直接去破坏或压抑身体（六根）的功能。（请参考〈第十选：六入处断--四品法经〉讨论(4)）

(4)经中说：「攀缘断已，彼识无所住，不复生长增广。不生长故，不作行，不作行已住，住已知足，知足已解脱。」其中，「不作行」、「住」、「知足」等，虽然无法明确地知道其内容，但是，依前后文意，可以知道这是描述断欲贪后的种种状况。「不作行」，第 64(61)[55] 经中作：「无所为作」，所以尝试以「成就不会再『有所作为』」来理解。而「住」，参考第 556(1631)[555]→559(1635)[558] 等经的「解脱已住，住已解脱」经文，其中的「住」，或有相通之意。若依《瑜伽师地论》（《大正大藏经》第三十册第七八九页中，或印顺法师编《杂阿含经论会编》上册第一〇 六页），以及印顺法师着《空之探究》〈第一章·第六节：无相〉的解说：

「空解脱门为依止故，名无所为。」

「无愿解脱门为依止故，名为喜足。」

「无相解脱门为依止故，说名为住。」

或许我们可以尝试以「无相心解脱」来理解「住」，而以「无愿（无所有）心解脱」来理解「知足」。

而涅槃，就如第 490(1478)[489] 经中所说的：「涅槃者，贪欲永尽，瞋恚永尽，愚痴永尽，一切诸烦恼永尽，是名涅槃」。

(5)如第 73(127)[64]经中，形容「五受阴」是「重担」，而「当来有爱、贪喜俱、彼彼乐」为「取担」，也就是说，爱染，就像拿了个重担子来担着一样。那么，只有在「当来有爱、贪喜俱、彼彼乐着

永断无余、已灭，已吐、尽、灭、没」时，才是「舍担」了。

(6)第 108(176)[110]经中，尊者舍利弗告诉要回去西方的比丘说，如果有人问：「汝彼大师云何说法？以何教教？」就应当回答：「大师唯说调伏欲贪，以此教教。」如果再问：「于何法中调伏欲贪？」那么，就应当回答：「大师唯说于彼色阴调伏欲贪，于受、想、行、识调伏欲贪。」如果再深一层问：「欲贪有何过患故，大师说于彼色阴调伏欲贪，于受、想、行、识调伏欲贪？」那么，就应当回答：「若于色欲不断，贪不断，爱不断，念不断，渴不断者，彼色若变、若异时，则生忧悲恼苦。受、想、行、识亦复如是。」

由于欲贪，所以，就舍不得失去（若变、若异），而生忧悲恼苦。这也是为什么佛陀会以「调伏欲贪」，来教导众生了。欲贪的调伏，是从我们的五蕴身心活动中，来做的。经中说，「于色（五蕴）欲不断」，「不断」的是什么呢？不断的是贪、爱、念、渴。反过来说，五蕴应当「断」的，可以「断」的，则是贪、爱、念、渴了。

这是「五蕴断」的真实内涵。

(7)其它关于五蕴断的经文：3(6)[3] → 6(9)[6]、31(37)[31]、71(120)[62]。

(8)相当的南传巴利文经典为：《相应部》〈蕴相应〉第五四经〈种子〉(22-54)（元亨寺南传大藏经译本第十五册七九页）

第十选 六入处断--四品法经

经号：245(357)[247]

一、经文

如是我闻：一时，佛住拘留搜调伏驳牛聚落。

尔时，世尊告诸比丘：

「我今当为汝等说法，初语亦善，中语亦善，后语亦善。善义，善味，纯一满净，清白梵行，谓四品法经。谛听，善思，当为汝说。

何等为四品法经？

有眼识色，可爱、可念、可乐、可着；比丘见已，欢喜、赞叹、乐着、坚住。

有眼识色，不可爱、不可念、不可乐着、苦厌；比丘见已，瞋恚、嫌薄。如是，比丘于魔不得自在，乃至不得解脱魔系。

耳、鼻、舌、身、意，亦复如是。

有眼识色，可爱、可念、可乐、可着，比丘见已，知喜不赞叹、不乐着、坚实。

有眼识色，不可爱、念、乐、着，比丘见已，不瞋恚、嫌薄。如是，比丘不随魔自在，乃至解脱魔系。

耳、鼻、舌、身、意，亦复如是。

是名比丘四品法经。」

二、解说

什么是四品法经呢？

六根认知色、声、香、味、触、法等六尘，对可爱，可念，可乐，可迷恋（着）的，就产生欢喜、赞叹、乐着、坚固地黏住（坚住）。

六根认知六尘，对不可爱，不可念，不可乐着，会造成痛苦而讨厌的，就产生瞋恚、排斥（嫌薄）。

六根认知六尘，对可爱，可念，可乐，可着的，知道这是喜悦的，但不赞叹、不乐着、不动摇（坚实）。

六根认知六尘，对不可爱，不可念，不可乐着的，不会产生瞋恚，嫌薄。

这就是四品法经。

三、讨论

(1)如第 312(414)[290]经说：「若眼已见色，而失于正念，则于所见色，而取爱念相。取爱念相者，心则常系着，起于种种爱，无量色集生。贪欲、恚、害觉，令其心退减，长养于众苦，永离于涅槃。」六根对六尘，应该注意的还是贪着，迷恋的处理。

(2)第 551(1626)[550] 经说：

「眼流者，眼识起贪，依眼界，贪欲流出，故名为『流』。」

「缘眼及色，生眼识，三事和合触，缘触生受--乐受、苦受、不苦不乐受，依此受生爱喜流，是名『流源』。」

「眼界取心、法境界，系着、使，彼若尽、无欲、灭、息、没，是名『塞流源』。」

「于此五欲功德，离贪，离欲，离爱，离念，离渴，是名『空欲』。」

在六根对六尘中，断欲贪的下手处，还是要在所谓的「流源」，即：「缘眼及色，生眼识，三事和合触，缘触生受--乐受、苦受、不苦不乐受」的过程中，提前从「受」，乃至「触」的阶段用功。而如果能做到远离于欲贪，那么，也是「空」的内涵之一了。

(3)如第 224(291)[226]经说：「一切欲法当断，」「眼是一切欲法应当断。」第 233(306)[235]经更明白指出：「云何世间集？谓当来有爱，喜贪俱，彼彼乐着。」所以，第 314(416)[292]经说：「当断欲：断眼欲已，眼则已断、已知，断其根本，如截多罗树头，于未来世永不复生。」

(4)「六入处断」的真正含意，并不是说，要将眼睛弄瞎、耳朵变聋。如第 282(405)[281]经，年少多罗对佛陀说，「我师波罗奢那说：眼不见色，耳不听声，是名修根。」佛陀则反问他：照这样说，盲人是在修根了！而且是，只有盲人才眼不见色呢！佛陀接着对阿难说「贤圣法律无上修根」（圣人、贤者修根门的原则与方法），其内容与《四品法经》的内容大略相同，只是增加了厌、不厌俱离的「舍心住」。

舍心住，经中以「譬如莲华，水所不染」，「譬如铁丸烧令极热，少滴水洒，寻即消灭」来形容。其实，如果能够去除欲贪，就可以做到超越「厌、不厌」等对治法门的舍心住了。

(5)如第 241(316)[243]经中说：

「宁以火烧热铜筹以烧其目，令其炽然，不以眼识取于色相，取随形好。」

「宁烧铁锥以钻其耳，不以耳识取其声相，取随声好。」

「宁以利刀断截其鼻，不以鼻识取于香相，取随香好。」

「宁以利刀断截其舌，不以舌识取于味相，取随味好。」

「宁以刚铁利枪以刺其身，不以身识取于触相及随触好。」

这并不是在教导我们要真的毁掉眼、耳、鼻、舌、身，更不是「六入处断」的真正含意。如果从更多其它〈入处相应〉的经文来看，「六入处断」，应该是断其欲贪，而不是毁去器官。这样的表达方式，也只是在强烈地表示，去除欲贪的重要与决心罢了。

(6)其它关于六入处断的经文：189(183)[191] → 191(185)[193]、225(292)[227]、242(317)[244]。

第十一选 先知法住，后知涅槃--须深盗法

经号：347(489)[346]

一、经文

如是我闻：一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。

若王、大臣、婆罗门、长者、居士，及余世人所共恭敬、尊重，供养佛，及诸声闻众，大得利养--衣被、饮食、卧具、汤药。都不恭敬、尊重，供养众邪异道，衣被、饮食、卧具、汤药。

尔时，众多异道，聚会未曾讲堂，作如是论：

「我等昔来，常为国王、大臣、长者、居士，及余一切之所奉事恭敬，供养衣被、饮食、卧具、汤药，今悉断绝，但恭敬、供养沙门瞿昙、声闻大众，衣被、饮食、卧具、汤药。今此众中，谁有智慧大力，堪能密往，诣彼沙门瞿昙众中出家，闻彼法已，来还广说；我等当复用彼闻法，化诸国王、大臣、长者、居士，令其信乐，可得还复供养如前。」

时，有人言：

「有一年少，名曰须深，聪明、黠慧，堪能密往沙门瞿昙众中出家，听彼法已，来还宣说。」

时，诸外道，诣须深所，而作是言：

「我今日大众聚集未曾讲堂，作如是论：我等先来为诸国王、大臣、长者、居士，及诸世人之所恭敬、奉事，供养衣被、饮食、卧具、汤药，今悉断绝。国王、大臣、长者、居士，及诸世间，悉共奉事沙门瞿昙、声闻大众。我此众中，谁有聪明、黠慧，堪能密往沙门瞿昙众中，出家学道。闻彼法已，来还宣说，化诸国王、大臣、长者、居士，令我此众还得恭敬、尊重、供养。其中有言：唯有须深聪明、黠慧，堪能密往瞿昙法中，出家学道，闻彼说法，悉能受持，来还宣说。是故我等故来相请，仁者当行！」

时，彼须深默然受请，诣王舍城迦兰陀竹园。

时，众多比丘出房舍外，露地经行。

尔时，须深诣众多比丘，而作是言：

「诸尊！我今可得于正法中出家，受具足，修梵行不？」

时，众多比丘，将彼须深，诣世尊所，稽首礼足，退住一面。白佛言：「世尊！今此外道须深，欲求于正法中出家，受具足，修梵行。」

尔时，世尊知外道须深心之所念，告诸比丘：「汝等当度彼外道须深，令得出家。」

时，诸比丘愿度须深出家，已经半月。

有一比丘，语须深言：「须深！当知我等生死已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」

时，彼须深语比丘言：

「尊者！云何学离欲、恶不善法，有觉有观，离生喜乐，具足初禅，不起诸漏，心善解脱耶？」

比丘答言：「不也，须深！」

复问：「云何离有觉有观，内净、一心，无觉无观，定生喜乐，具足第二禅，不起诸漏，心善解脱耶？」

比丘答言：「不也，须深！」

复问：「云何尊者，离喜，舍心住，正念、正智，身、心受乐，圣说及舍，具足第三禅，不起诸漏，心善解脱耶？」

答言：「不也，须深！」

复问：「云何尊者，离苦，息乐，忧、喜先断，不苦、不乐，舍净念，一心，具足第四禅，不起诸漏，心善解脱耶？」

答言：「不也，须深！」

复问：「若复寂静、解脱，起色、无色，身作证具足住，不起诸漏，心善解脱耶？」

答言：「不也，须深！」

须深复问：「云何尊者所说不同，前后相违？云何不得禅定，而复记说？」

比丘答言：「我是慧解脱也。」

作是说已，众多比丘各从座起而去。

尔时，须深知众多比丘去已，作是思惟：此诸尊者所说不同，前后相违，言不得正受，而复记说自知作证。

作是思惟已，往诣佛所，稽首礼足，退住一面。白佛言：

「世尊！彼众多比丘，于我面前记说：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。我即问彼尊者：得离欲、恶不善法，乃至身作证，不起诸漏，心善解脱耶？彼答我言：不也，须深！我即问言：所说不同，前后相违，言不入正受，而复记说自知作证！彼答我言：得慧解脱。作此说已，各从座起而去。我今问世尊：云何彼所说不同，前后相违，不得正受，而复说言自知作证？」

佛告须深：

「彼『先知法住，后知涅槃』。彼诸善男子，独一静处，专精思惟，不放逸住，离于我见，不起诸漏，心善解脱。」

须深白佛：

「我今不知『先知法住，后知涅槃』，彼诸善男子，独一静处，专精思惟，不放逸住，离于我见，不起诸漏，心善解脱？」

佛告须深：

「不问汝知不知，且自『先知法住，后知涅槃』。彼诸善男子，独一静处，专精思惟，不放逸住，离于我见，心善解脱。」

须深白佛：「唯愿世尊为我说法，令我得知法住智，得见法住智！」

佛告须深：

「我今问汝，随意答我。须深！于意云何？有生故有老死，不离生有老死耶？」

须深答曰：「如是，世尊！有生故有老死，不离生有老死。」

如是生；有、取、爱、受、触、六入处、名色、识、行、无明。

「有无明，故有行，不离无明而有行耶？」

须深白佛：「如是，世尊！有无明，故有行，不离无明而有行。」

佛告须深：「无生故无老死，不离生灭而老死灭耶？」

须深白佛言：「如是，世尊！无生故无老死，不离生灭而老死灭。」

「如是乃至无『无明』故无『行』，不离无明灭而行灭耶？」

须深白佛：「如是，世尊！无无明故无行，不离无明灭而行灭。」

佛告须深：「作如是知、如是见者，为有离欲、恶不善法，乃至身作证具足住不？」

须深白佛：「不也，世尊！」

佛告须深：

「是名『先知法住，后知涅槃』。彼诸善男子，独一静处，专精思惟，不放逸住，离于我见，不起诸漏，心善解脱。」

佛说此经已，尊者须深远尘、离垢，得法眼净。尔时，须深见法，得法，觉法，度疑，不由他信，不由他度，于正法中心得无畏。

（须深）稽首佛足，白佛言：

「世尊！我今悔过！我于正法中，盗密出家，是故悔过。」

佛告须深：「云何于正法中，盗密出家？」

须深白佛言：

「世尊！有众多外道，来诣我所，语我言：须深！当知我等先为国王、大臣、长者、居士，及余世人恭敬、供养，而今断绝，悉共供养沙门瞿昙、声闻大众。汝今密往沙门瞿昙声闻众中，出家受法，得彼法已，还来宣说，我等当以彼闻法，教化世间，令彼恭敬供养如初。是故世尊！我于正法律中，盗密出家，今日悔过，唯愿世尊听我悔过，以哀愍故！」 佛告须深：

「受汝悔过。汝当具说：我昔愚痴、不善、无智，于正法律，盗密出家，今日悔过，自见罪、自知罪，于当来世律仪成就，功德增长，终不退减。所以者何？凡人有罪，自见、自知而悔过者，于当来世律仪成就，功德增长，终不退减。」

佛告须深：

「今当说譬，其智慧者以譬得解。譬如国王，有防逻者，捉捕盗贼，缚送王所。白言：大王！此人劫盗，愿王处罪。」

王言：将罪人去，反缚两手，恶声宣令，周遍国中，然后将出城外刑罪人处，遍身四体，劓以百矛。

彼典刑者，受王教令，送彼罪人，反缚两手，恶声宣唱，周遍城邑，将出城外刑罪人处，遍身四体，劓以百矛。

日中，王问：罪人活耶？臣白言：活。王复[来+力]臣：复劓百矛。

至日晡时，复劓百矛，彼犹不死。」

佛告须深：

「彼王治罪，劓以三百矛，彼罪人身，宁有完处如手掌不？」

须深白佛：「无也，世尊！」

复问须深：「时彼罪人，劓以三百矛因缘，受苦、极苦剧不？」

须深白佛：「极苦，世尊！若劓以一矛，苦痛难堪，况三百矛当可堪忍！」

佛告须深：「此尚可耳，若于正法律盗密出家，盗受持法，为人宣说，当受苦痛倍过于彼。」

佛说是法时，外道须深漏尽意解。

佛说此经已，尊者须深闻佛所说，欢喜奉行。

二、解说

在佛陀时代，王舍城的外道，因为大部分来自王宫贵族的供养，都被转移给佛陀，和佛陀的声闻弟子，因而会商决议，推派聪明黠慧的少年须深，到佛陀的僧团中，出家学法，期待学成后，回来教他们，让他们能再拉回那些权贵信众，恢复往昔的丰富供养。须深在佛陀的僧团中出家了。

过了半个月，有一位比丘对须深说：「我们都是已解脱生死的阿罗汉。」须深因此就要求这位比丘，教他如何入初禅。这位比丘回答说，他不会初禅。须深再要求比丘教他如何入二禅、三禅、四禅、及其它属于色、无色界层次的禅法，然而，比丘都回答不会。

在须深的观念里，认为解脱的人，必然是能够入初禅以上禅定的，所以，质疑这位比丘，说他「前后相矛盾（相违）」。但比丘回答他说：「我是洞察了烦恼的本质，而克服烦恼，达成解脱的（慧解脱）。」比丘们离开后，须深就去问佛陀。

佛陀告诉须深说，他们是「先知法住，后知涅槃」。他们独自在一个安静的地方，集中精神，专注思惟，不放逸，而能做到离于我见，不起烦恼，心得解脱的。

须深表示，他无法理解「先知法住、后知涅槃」，也不明白如何集中精神，专心思考，而去除我见，得到解脱。

佛陀说，不管你知不知道，解脱的次第，就是要「先知法住，后知涅槃」的。

于是，须深请求佛陀为他解说如何才能「知法住智、得见法住智」。

佛陀就以启发问答的方式，向须深解说生命的流转与还灭（顺观、逆观十二缘起）。然后问须深说，能够对生命的流转与还灭，有这样了解的人，就能即刻远离欲、恶不善法，而完全做到，亲身体会了吗？

须深回答说，不能！

佛陀说，这就是「先知法住，后知涅槃」。要先建立正确的世间缘起知见，明白杂染烦恼生起、流转、还灭的因缘，然后，才能经由集中精神，专注思惟，离于我见，不起烦恼，而心得解脱。

须深听了佛陀的开示后，远尘、离垢，得法眼净。见法、得法、觉法、解决了疑惑（度疑），深具自信，不必他人来度他到彼岸，于正法中，无所畏惧。

于是，须深对其以不良动机，想在佛陀僧团中，出家盗法的事，向佛陀忏悔，请求原谅。佛陀原谅他，并告诉他：能对自己的犯错，勇于承认、悔过的人，日后必能律仪成就，功德增长，而不退减。

三、讨论

(1)本经编在「杂因诵」中的〈因缘相应〉，属于《杂阿含经》中，「修多罗」的部分。南传《相应部》〈因缘相应〉第七十经与之相当（但禅定的部分异为各种神通，参考印顺法师《杂阿含经论会编》中册第六十五页注1），是修行次第上，一个很重要的参考。

「修多罗」，也译为「契经」。就佛经集出的时间来说，可能就是在「第一次集结」时集出的。就内容来说，则算得上是《杂阿含经》的精髓，与「第一义悉檀」。

(2)什么是法住智？《瑜伽师地论》中归纳成「因果安立法中所有妙智」（印顺法师编《杂阿含经会编》中册第六十五页）；杨郁文先生批注为「知晓一切世间因果道理」（《佛光大藏经·阿含藏·杂阿含经》第二册第六〇五页注一）；印顺法师解释为「缘起被称为法性、法住」（《空之探究》第一五一页，《印度佛教思想史》第二十四及二十八页）。所以，法住智就是有关世间缘起的一切智，如「七处三观」、「缘起」、乃至「四圣谛」、无常、苦、非我……等。而涅槃智，则是契入涅槃的体验了。

(3)自知「我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有」的慧解脱阿罗汉，是可以没有入初禅以上能力的圣者。本来，禅定就不是佛法所不共于外道的，而是印度的固有传统文化。禅定，是修行的一种工具，而不是解脱的关键。解脱的关键，在于我见的去除；爱染的去除，也就是贪、瞋、痴的去除。正确的「因缘观」（因缘观察）、「七处三观」等正见，都比禅定更具关键。而错误的观念（邪见），在禅定力的强化下，还很有可能引发更坚定的邪见的，如第 109(177)[111] 经所描述（参考〈第七选·欲令如是、不如是〉讨论第聿点）。

(4)禅定并非没有用处，否则「八正道」中，就不必有「正定」一项了。虽然慧解脱阿罗汉可以没有入初禅的能力，但经中也经常说到应当「独一静处，专精思惟，不放逸住」，然后才能「离于我见，不起诸漏，心善解脱」。「专精思惟，不放逸住」就是与定相应的专注。而到底哪些定的种类能引发解脱智慧呢？《中阿含第 205 经》说，从初禅一直到无所有处定的每一种定，都能契入解脱。《发智论》（大正二六·九三九中）等论师的意见，则更加入了初禅之前的近分定（「未至」，未到地定）。

(5)初期大乘经的风格，常常是直从涅槃着手，而不是「先知法住，后知涅槃」（参考印顺法师着《印度佛教思想史》〈自序〉）。这是大乘佛法的一项变革，却不知道对佛法的发扬，是有利还是不利？涅槃的境界，是凡夫所陌生的，是难以说明的。直从涅槃着手，显然不是为凡夫程度的众生而说的，但却也蔚蔚成风，影响了往后整个大乘佛法教理的发展。虽然，稍后有龙树菩萨提出「不由世俗谛，不得第一义谛」的呼声，但是，其效果有多大呢？

(6)其它有关慧解脱阿罗汉的经文：

351(493)[350]、710(907)[722]、1212(1312)[1196]、982(13323)[974]、1026(13364)[1014]。

(7)相当的南传巴利文经典为：《相应部》〈因缘相应〉第七十经〈须尸摩（12-70）（元亨寺南传大藏经译本第十四册一四一页）

第十二选 因缘观--论因说因

经号：53(165)[99]

一、经文

如是我闻：一时，佛在拘萨罗国人间游行，于萨罗聚落，村北申怨林中住。

尔时，聚落主大姓婆罗门，闻沙门释种子，于释迦大姓，剃除须发，着袈裟衣，正信非家，出家学道，成无上等正觉，于此拘萨罗国人间游行，到萨罗聚落村北申怨林中住。

又彼沙门瞿昙，如是色貌、名称、真实功德，天、人赞叹，闻于八方，为如来、应、等正觉、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊，于诸世间、诸天，魔、梵，沙门、婆罗门中，大智能自证知：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有，为世说法，初、中、后善，善义、善味，纯一满净，梵行清白，演说妙法。善哉应见！善哉应往！善应敬事！

作是念已，即便严驾，多将翼从，执持金瓶、金杖、伞盖，往诣佛所，恭敬奉事。到于林口，下车步进，至世尊所，问讯安不，却坐一面。白世尊曰：「沙门瞿昙！何论、何说？」

佛告婆罗门：「我论因、说因。」

又白佛言：「云何论因？云何说因？」

佛告婆罗门：

「有因有缘集世间，有因有缘世间集，有因有缘灭世间，有因有缘世间灭。」

婆罗门白佛言：「世尊！云何为有因有缘集世间，有因有缘世间集？」

佛告婆罗门：

「愚痴无闻凡夫，色集、色灭、色味、色患、色离不如实知。不如实知故，爱乐于色，赞叹于色，染着心住。彼于色，爱乐故取，取缘有，有缘生，生缘老死、忧悲恼苦，是则大苦聚集。

受、想、行、识，亦复如是。

婆罗门！是名有因有缘集世间、有因有缘世间集。」

婆罗门白佛言：「云何为有因有缘灭世间，有因有缘世间灭？」

佛告婆罗门：

「多闻圣弟子，于色集、色灭、色味、色患、色离如实知。如实知己，于彼色不爱乐，不赞叹，不染着，不留住。不爱乐、不留住故，色爱则灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老死、忧悲恼苦灭。受、想、行、识，亦复如是。

婆罗门！是名有因有缘灭世间，有因有缘世间灭。」

婆罗门！是名论因，是名说因。」

婆罗门白佛言：「瞿昙！如是论因，如是说因。世间多事，今请辞还。」

佛告婆罗门：「宜知是时。」

佛说此经已，诸婆罗门闻佛所说，欢喜随喜，礼足而去。

二、解说

有一位贵族婆罗门，仰慕佛陀的德行，而恭敬地去拜访佛陀。

贵族婆罗门问佛陀说，您都论些什么呢？

佛陀说，我是论因缘，说因缘的：

「因缘条件聚集了世间，因缘条件使世间聚集；

因缘条件消灭了世间，因缘条件使世间消灭。」

一般凡夫，不如实知五蕴的集、灭、味、患、离，而爱乐五蕴，赞叹五蕴，内心始终有所染着。由于爱乐，所以，就会生起占有的欲念（爱故取），并且付诸行动去拥有（取缘有），然后就会有或新的生命，或新的经验、记忆，或新的行为影响力的生成（有缘生）。新生成的东西，必然是会经历变化（老）、消散（死），而无法让人们感到一直在拥有的。于是，就会有忧、悲、恼、苦的大苦聚集了。

这就是『因缘条件聚集了世间，因缘条件使世间聚集』。

多闻圣弟子，如实知五蕴的集、灭、味、患、离，对五蕴，就不会爱乐、不会赞叹、不会染着、不会留恋。不爱乐、不留恋的缘故，那么，对五蕴的爱，就消除了。于是，也就不会想去占有，不会产生新的「有」，不会有生，也不会有老、死，忧悲恼苦也就消除了。

这就是『因缘条件消灭了世间，因缘条件使世间消灭了』。

佛陀告诉婆罗门说，就是这样来论因缘、说因缘的。

三、讨论

譬第 298(479)[336]经中，将缘起法分为「法说」、「义说」。如果比对第 296(477)[334]经所说的「因缘法」及「缘生法」，缘起法的「法说」（教说、说示），指的是：「此有故彼有，此起故彼起」的普遍法则。而缘起法的「义说」（详细解说），就是生命流转的「十二缘起」。

(2)有情生死流转的「十二缘起」，第 298(479)[336]经有详细说明：

1 无明缘行：什么是无明？不知四谛，不知因缘条件，不如实知六内入处，六外入处及六触入处，不知生命是前生、后世的流转，不知有善、恶业报，不知有佛、法、僧。而行，经中说就是身、口、意三行，缘，表示前者为后者的条件。

2 行缘识：识，就是眼、耳、鼻、舌、身、意识。

3 识缘名色：名，就是受、想、行、识等四无色阴（南传另作受、想、思、触、作意）。色，是指四大（地、水、火、风），及四大所造色。

4 名色缘六入处：六入处，即眼、耳、鼻、舌、身、意等六内入处。

5 六入处缘触：触，就是眼、耳、鼻、舌、身、意等六触。

6 触缘受：受，即苦、乐、不苦不乐等三受。

7 受缘爱：爱，分为欲（界）、色（界）、无色（界）等三爱。

8 爱缘取：取，即欲取、见取、戒（禁）取、我取。

9 取缘有：有，分为欲（界）有、色（界）有，无色（界）有。

10.有缘生：生，就是诞生，但不必局限于来生。

11.生缘老死：老死就是衰老、死亡或者消失。

(3)论究有情生死的流转，也非一定就分成「十二」支的「十二缘起」。如第 67(86)[58]、69(110)[60]、283(464)[321]、285(466)[323]、286(467)[324]、291(472)[329]、111(1652)[113]等，以及本经(53)，就只说到「爱」、「取」、「有」、「生」、「老死」等五支；第 218(285)[220]、352(494)[351]、353(495)[352]、

354(496)[353]、371(534)[370]、372(535)[371]等经，则说到「六入处」、「触」、「受」、「爱」、……等八支；第 68(98)[59]、284(465)[322]等经说到「名色」、「六入处」、……等九支；第 287(468)[325]、288(469)[326]、360(513)[359]、361(514)[360]、374(537)[373]、等经说到「识」、「名色」、……等十支；又如第 356(501)[355]、362(515)[361]、363(516)[362]、367(525)[366]等经说到「行」、「识」、……等十一支。

不论是以「五支」、「八支」、「九支」、「十支」、「十一支」、「十二支」等来说明众生的生死流转，依印顺法师的见解：「详细的并没有增加，简略的也并无欠缺。」（参考印顺法师《唯识学探源》〈第一章·原始佛教思想概说〉）

(4)第 218(285)[220]经说：「缘眼、色，生眼识，三事和合触。缘触受，缘受爱，缘爱取，缘取有，缘有生，缘生老病死、忧悲恼苦集。」这段经文，是很适合提供我们以「十二缘起」切入「当下」，用来作为眼前烦恼、忧苦生灭（流转）的观察的。

(5)一期一期的生命，从无明到老死，一直没有间断的流转下去，如何才能松动这十二个紧密的钩锁呢？经中说：「爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老死、忧悲恼苦灭。」第 286(467)[324]经说：「于所取法，味着、顾念，心缚着，增其爱缘取，取缘有，乃至纯大苦聚集。」第 285(466)[323]经说：「即正思惟，生如实无间等观：所取法无常、生灭、离欲、灭尽、舍离，心不顾念，心不缚着，爱则灭。彼爱灭则取灭，取灭故有灭，……如是如是，纯大苦聚灭。」停止爱染，显然是瓦解十二缘起紧密钩锁的关键，就像经中所说的譬喻：「若彼火聚炽然，不增樵草，诸比丘！于意云何？彼火当灭不？」（286 经）「譬如油、炷然灯，若不增油、治炷，非彼灯明未来不生、尽、磨灭耶？」（285 经）停止爱染，就好比像停止加燃料，让火熄灭一样的具决定性。

那么，又应当如何来止息爱染呢？经中说：「多闻圣弟子，于色集、色灭、色味、色患、色离如实知。如实知己，于彼色不爱乐，不赞叹，不染着，不留住。不爱乐、不留住故，色爱则灭。」第 198(219)[200]经中说：「如是，我、我所、我慢、使、系着不生者，是名断爱、转见，正无间等，究竟苦边。」第 984(13325)[976]经中说：「何等爱为网、为胶，乃至往来流转，无不转时？谓有我故。」爱染的止息，与正见的建立，我见、愚痴等无明的去除，息息相关着。这也是为什么经中会说，「无明所盖、爱结所系」了。

(6)第 296(477)[334]经说：「多闻圣弟子，于此缘起法、缘生法，正智善见，不求前际：我过去世何如？不求后际：我于当来世何如？内不犹豫，此是何等？此众生从何来？于此没当何之？」这是说，对缘起法有正知善见的圣者，是不会将心思用在关切前生与来世上的。他们所专注的，应该是「此时、此生」的当下吧！如第 8(11)[8] 经说：「过去、未来五蕴无常、苦、空、非我，况现在五蕴。如是观者，『不顾过去五蕴，不欲未来五蕴，于现在五蕴厌离，欲正向灭尽。』」第 333(447)[311]经说：「过去、未来眼无常，况现在眼！多闻圣弟子如是观者，『不顾念过去眼，不欣未来眼，于现在眼生厌、离欲、灭尽向。』」第 994(1323)[1207] 经中，尊者婆耆舍回答佛陀说：「我过去眼识于色心不顾念，于未来色不欣想，于现在色不着。我过去、未来、现在眼识于色贪欲、爱乐、念，于彼得尽，无欲、灭、没、息、离、解脱。心解脱已，是故，不染、不着、不污，离诸颠倒，正受而住。如是，耳、鼻、舌、身、意……。」时时刻刻地觉察着当下（现在）五蕴，以及六根对六尘的身、心活动，使欲爱不生起，才是佛弟子修行上的重要课题吧！

(7)第 262(45)[39]经中，描述阐陀比丘知道「一切行无常，一切法无

我，涅槃、寂灭」，但却「不喜闻一切诸行空，寂，不可得，爱尽，离欲，涅槃」。尊者阿难，就将佛陀教导摩诃迦旃延的内容，告诉阐陀说：

「我亲从佛闻，教摩诃迦旃延：世人颠倒，依于二边：若有、若无。世人取诸境界，心便计着。迦旃延！若不受、不取、不住、不计于我，『此苦生时生、灭时灭』。

迦旃延！于此不疑、不惑，不由于他而能自知，是名正见如来所说。所以者何？迦旃延！

『如实正观世间集者，则不生世间无见；如实正观世间灭，则不生世间有见』。

迦旃延！如来离于二边，说于中道：

所谓此有故彼有，此生故彼生，谓无明有行，乃至老病死、忧悲恼苦。

所谓此无故彼无，此灭故彼灭，谓无明灭则行灭，乃至老病死、忧悲恼苦灭。」

阐陀比丘听完后，「远尘离垢，得法眼净」。原来，阐陀不喜欢「一切诸行空，寂，不可得，爱尽，离欲，涅槃」的原因，是因为执着于我见。所以，阐陀比丘闻法后说：「不复见我，唯见正法」。

第 297(478)[335]（《大空法经》），以及第 335(456)[313]（《第一义空经》），都是以因缘法，来解说生命流转的背后，没有主体，而破除我见的。《第一义空经》说：

「眼生时无有来处，灭时无有去处。如是，眼不实而生。生已灭尽，有业报而无作者。此阴灭已，异阴相续，除俗数法。」

这是说，在六根面对六尘的身、心活动中，只有因缘条件的聚散，而没有什么实在不变的主人存在着。只有这个五蕴，延续到下个五蕴缘起流转的「俗数法」，而没有流转的主体。《大空法经》说：

「彼见命即是身者，梵行者无有；或言命异身异者，梵行者亦无有。」

这是说，修行的人，不应该认为，五蕴即是生命的主体，也不应该认为，五蕴外尚有生命的主体。

第 1169(387)[263] 经，佛陀举琴声的例子：国王听了美妙的琴声，沈迷其中，要求大臣「取彼声来」。大臣将那把会产生美妙声音的琴拿来了。国王说，我不要琴，把刚刚那好听的声音拿来。大臣十分为难，于是，就为国王分析说，这样优美的琴声，是由琴的柄、槽、皮（、弦等），以及善巧的演奏师（或者，还要有好的作曲）等，许多因缘条件的成就，才会有美妙琴声的。国王刚才听到的美妙声音，已经消失，不可再闻，无法拿来给您了。国王听了心想：「咄！何用此虚伪物为。」这样虚伪的琴声，竟让世人耽染、执着。

因缘条件所组成的东西，分析起来，总是这样地支离片段，没有主体。有情众生也是这样，如第 1202(1302)[1186] 经说：「汝谓有众生，此则恶魔见，唯有空阴聚，无是众生者。如和合众材，世名之为车，诸阴因缘合，假名为众生。」就因缘和合的角度来看，车和众生所遵循的理则，是一样的，都没有主体。但是，在情感上，人们总希望在这个五蕴和合中，有一个主体，可以依靠，可以拥有，可以觉得实在一些，这就是「我执」、「我见」了。人们是那么地习惯于有「我」，而害怕「无我」，或者，对「无我」感到迷惑，那么，在这样的情形下，何不从缘起、无常的道理切入，而不必一开始就直接去面对、宣扬「无我」呢？

想想看，我们将佛陀，菩萨，甚至于佛教当作是什么？指导老师，还是情感上的寄托处？如果是寄托处，那么请检查一下自己的动机，有没有与因缘法相违背的我见成分。如果有，慢慢地说服自己放弃吧！

(8)第 296(477)[334]经说，因缘法与缘生法是「若佛出世，若佛未出世，此法常住，法住、法界、

法定、法如、法尔、法不离如、法不异如、审谛、真、实、不颠倒。」第 299(480)[337]经，佛陀说：「缘起法者，非我所作，亦非余人作，然彼如来出世及未出世，法界常住。」缘起法，被称为「法住、法界、法定、法如、法尔」的，也就是我们所说的真理了。佛陀发现了这个真理，并宣扬、教导我们这个真理。说「缘起」，说「无我」，就成了佛法所不共于外道的特色，也是佛法的精髓了。

(9)缘起法的理则单纯，人人可懂。但是，我们凡夫在贪、瞋、痴的扭曲下，日常生活里，就难以实践了。尤其在「欲令如是、不如是」的我见主宰欲下，使得我们离开缘起法更远了。这也是为什么第 293(474)[331] 经中说：「此甚深处，所谓缘起。倍复甚深难见：所谓一切取离、爱尽、无欲、寂灭、涅槃。」

常常，我们因为不甘愿受困于因缘条件的不具足，而不愿意面对现实。其实，事实就是事实，它只会随因缘条件而改变，不会受主观的意愿影响。主观的意愿，是可以影响自己的努力，去改变因缘条件的。但是，因缘条件往往是错综复杂，难以如愿。即使现在如愿了，也总有失落、无常到来的一天。所以，第 1072(1175)[1060] 经说：「来者不欢喜，去亦不忧戚，于世间和合，解脱不染着。」

能够保持一颗平静的心，去承担挫折，也算是如实地体会因缘法吧！

第十三选 无常观

经号：265(48)[42]

一、经文

如是我闻：一时，佛住阿毗陀处恒河侧。

尔时，世尊告诸比丘：

「譬如恒河大水暴起，随流聚沫。明目士夫，谛观分别。谛观分别时，无所有，无牢，无实，无有坚固。所以者何？彼聚沫中无坚实故。

如是，诸所有色，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，比丘谛观思惟分别，（谛观思惟分别时，）无所有，无牢，无实，无有坚固；如病、如痛、如刺、如杀，无常、苦、空、非我。所以者何？色无坚实故。

诸比丘！譬如大雨，水泡一起一灭。明目士夫，谛观思惟分别。谛观思惟分别时，无所有，无牢，无实，无有坚固。所以者何？以彼水泡无坚实故。

如是，比丘！诸所有受，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若 [麤]、若细，若好、若丑，若远、若近，比丘谛观思惟分别。谛观思惟分别时，无所有，无牢，无实，无有坚固；如病、如痛、如刺、如杀，无常、苦、空、非我。所以者何？以受无坚实故。

诸比丘！譬如春末夏初，无云无雨，日盛中时，野马流动。明目士夫，谛观思惟分别。谛观思惟分别时，无所有，无牢，无实，无有坚固。所以者何？以彼野马无坚实故。

如是，比丘！诸所有想，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若 [麤]、若细，若好、若丑，若远、若近，比丘谛观思惟分别。谛观思惟分别时，无所有，无牢，无实，无有坚固；如病、如痛、如刺、如杀，无常、苦、空、非我。所以者何？以想无坚实故。

诸比丘！譬如明目士夫，求坚固材，执持利斧，入于山林，见大芭蕉树，[月+庸]直长大，即伐其

根，斩截其峰，叶叶次剥，都无坚实。（明目士夫，）谛观思惟分别。谛观思惟分别时，无所有，无牢，无实，无有坚固。所以者何？以彼芭蕉无坚实故。

如是，比丘！诸所有行，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若 [麤]、若细，若好、若丑，若远、若近，比丘谛观思惟分别。谛观思惟分别时，无所有，无牢，无实，无有坚固；如病、如痛、如刺、如杀，无常、苦、空、非我。所以者何？以彼诸行无坚实故。

诸比丘！譬如幻师、若幻师弟子，于四衢道头，幻作象兵、马兵、车兵、步兵。有智明目士夫，谛观思惟分别。谛观思惟分别时，无所有，无牢，无实，无有坚固。所以者何？以彼幻无坚实故。

如是，比丘！诸所有识，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若 [麤]、若细，若好、若丑，若远、若近，比丘谛观思惟分别。谛观思惟分别时，无所有，无牢，无实，无有坚固；如病、如痛、如刺、如杀，无常、苦、空、非我。所以者何？以识无坚实故。」

尔时，世尊欲重宣此义，而说偈言：

「观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰，诸行如芭蕉，
诸识法如幻，日种姓尊说。

周匝谛思惟，正念善观察，无实不坚固，无有我我所。

于此苦阴身，大智分别说：离于三法者，身为成弃物，
寿暖及诸识，离此余身分，永弃丘冢间，如木无识想。

此身常如是，幻伪诱愚夫，如杀如毒刺，无有坚固者。

比丘勤修习，观察此阴身，昼夜常专精，正智系念住，
有为行长息，永得清凉处。」

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

二、解说

以恒河里，湍流边缘的聚沫，来比拟五蕴中的色蕴。

以下雨时，雨滴打在水洼上，造成此起彼落的短暂水泡，来比拟五蕴中的受蕴。

以春未夏初，在炎炎烈日下，所形成如万马奔腾的热气流（野马），来比拟五蕴中的想蕴。

以剥山林里的大芭蕉茎，来比拟五蕴中的行蕴。

以幻师在街头表演幻术，制造象兵、马兵、车兵、步兵等幻像，来比拟五蕴中的识蕴。

如实观察、思惟、分析色、受、想、行、识等五蕴，就像聚沫、水泡、阳焰、芭蕉茎、幻术般，都一无所有。既没有牢靠的东西，也没有实在、坚固不变的部分。就只有缺憾（如病）、像肿胀（如痛）、像芒刺令人不安（如刺）、衰败消灭（如杀），无常、苦、空、非我。

这个苦迫的五蕴身，如果离开了寿命、体温、意识等三法（就是指死亡），所剩下来的，只不过是一堆废弃物罢了。修行人应当日夜专精，勤于修习，正智正念，观察这个不实在、不坚固，无我、无我所的五蕴，止息那些苦迫与烦恼的有为行，而达到彻底的清凉（永得清凉处）。

三、讨论

(1)无常，是缘起法则下的必然现象。在日常生活的周遭事物里，没有一样不是无常的，但我们却

不容易如实体会。泡沫与水泡的存在，时间都很短暂，比较容易体会到生灭无常的变化。闪电和朝露，也与此相类似。「野马」又译作「阳焰」，是空气在高温状态下的对流气流。由于密度的差异，造成光线的折射，使我们远远望去，仿佛有许多东西在向上流窜。这个现象，和沙漠中的海市蜃楼一样，走近后就空无一物。这与幻术造成的幻像相同，都是感观上的错觉，实际上并不存在。相似的例子是作梦：梦境里有欢乐，有恐惧，但梦境却不是事实。芭蕉茎十分粗大，但一层层地剥开，中间却没有实心。这些譬喻、比拟，都是在说明：五蕴是因缘条件所组成的，是生灭的，是无常的，是没有主体的。

当我们有机会看到泡沫、水泡、阳焰、香蕉树（和芭蕉树相似）、幻术（魔术表演也可以）、闪电、朝露、或者一觉醒来，梦中的情境，还依稀可忆时，想一想经文中的譬喻，提起自己无常、无我的正念，也算是修行吧！

(2)第 473(736)[472]、474(737)[473]经中，异比丘和尊者阿难，都有相同的疑问：「世尊说三受--乐受、苦受、不苦不乐受；又说诸所有受悉皆是苦，此有何义？」佛陀回答说：「我以一切行无常故，以一切诸行变易法故，说诸所有受悉皆是苦。」又：「我以一切诸行渐次寂灭故说；以诸行渐次止息故说：一切诸受悉皆是苦。」因为无常，所以，就可以归结所有乐受、苦受、不苦不乐的觉受，为都是苦受了。(3)第 1028(13366)[1016]经中说：

「如是，比丘正念、正智住者，能起乐受，有因缘非无因缘。云何因缘？谓缘于身，作是思惟：我此身无常，有为，心因缘生。『乐受亦无常』，有为，心因缘生。身及乐受，观察无常，观察生灭，观察离欲，观察灭尽，观察舍。彼观察身及乐受无常，乃至舍已，『若于身及乐受，贪欲使者永不复使』。

如是，正念、正智生苦受，因缘非不因缘。云何因缘？如是缘身，作是思惟：我此身无常，有为，心因缘生。『苦受亦无常』，有为，心因缘生。身及苦受，观察无常，乃至舍。『于此及苦受，瞋恚所使永不复使』。

如是，正念、正智生不苦不乐受，因缘非不因缘。云何因缘？谓身因缘，作是思惟：我此身无常，有为，心因缘生。『彼不苦不乐受亦无常』，有为，心因缘生。彼身及不苦不乐受，观察无常，乃至舍。『若所有身及不苦不乐受，无明所使永不复使』。

一个正念、正智的圣者，在起了乐受、苦受、不苦不乐觉受时，都能够警觉到这些乐受、苦受、不苦不乐受，也是无常。再从观察无常、生灭中，舍离欲爱。能够做到这样，就能在起了乐受时，知道快乐的感受是无常的，不会因此而起贪心，不被贪欲所驱使，不当贪欲的奴隶；在起了苦受时，知道这个苦也是无常的，不会因此而起瞋心，不被瞋恚所驱使，不当瞋恚的奴隶；在起不苦不乐受时，也能了了分明，知道这也是无常的，不被无明所驱使，不当无明的奴隶。

(4)第 2(5)[2]经中说：「比丘于色正思惟，观色无常如实知者，于色欲贪断。欲贪断者，说心解脱。」第 189(183)[191]经中也说：「于眼正思惟，观察无常故，于眼欲贪断。欲贪断故，我说心正解脱。」然而，第 187(12873)[189]经中却说：「以成就一法故，不复堪任知色无常，知受、想、行、识无常。何等为一法成就？谓欲贪。」无常的观察与体会能力，和欲贪的强弱，有着这样双向的互动关系呢！

(5)第 270(53)[47]经中说：

「无常想修习、多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉、慢、无明。」

「云何修无常想，修习、多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉、慢、无明？」

若比丘于空露地，若林树间，善正思惟，观察色无常，受、想、行、识无常，如是思惟，断一切

欲爱、色爱、无色爱、掉、慢、无明。

所以者何？无常想者，能建立无我想，圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃。」

欲爱与我见，都是生死轮回的关键，也都可以从修无常想（无常观）下手。如何修无常想呢？经中说：「于空露地，若林树间，善正思惟，观察色无常、受、想、行、识无常。」或者：「观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰，诸行如芭蕉，诸识法如幻。」要不然，如《金刚经》中的偈语：「一切有为法，如梦、幻、泡、影，如电亦如露，应作如是观。」也很容易体会。而这一切的无常观照，都应该反观回与我们身心有关的五蕴无常想--无我上，才能与解脱道相应。

(6)经文中，前段是散文的长行体，后段是押韵的偈语。长行体的部分是「修多罗」。偈语的部分，是为了记忆方便，将前面散文体的意思浓缩成每句一定字数，兼有优美文辞的文学意味的，这就是「重颂」--「祇夜」的一种型式。由于要兼顾文辞的优美，以及一定字数，所以，常常会牺牲了义理的确切表达，而被认为是不了义的文体。相对的，「修多罗」是散文体裁，义理的表达，不受字数限制，可以比较清晰、明确，所以，被认为是了义的体裁。（参阅印顺法师着《原始佛教圣典之集成》〈第八章·第二节：修多罗·祇夜〉）。本经后段中的偈语，最值得背诵的，就是前面六句。其中，「日种姓」，是佛陀传说中的姓氏。「日种姓尊说」，就是「吾佛世尊说」的意思。

(7)相当的南传巴利文经典为：《相应部》〈蕴相应〉第九五经〈泡沫〉（22-95）（元亨寺南传大藏经译本第十五册一九八页）

第十四选 出入息念

经号：803(1084)[815]

一、经文

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：

「修习安那般那念，若比丘修习安那般那念，多修习者，得身、心止息，有觉有观，寂灭，纯一，明分想修习满足。

何等为修习安那般那念，多修习已，身、心止息，有觉有观，寂灭，纯一，明分想修习满足？

是比丘，若依聚落、城邑止住，晨朝着衣持[金+本]，入村乞食，善护其身，守诸根门，善系心住。

乞食已，还住处，举衣[金+本]，洗足已。或入林中、闲房、树下，或空露地，端身正坐，系念面前，断世贪爱，离欲清净，瞋恚、睡眠、掉悔、疑断，度诸疑惑，于诸善法，心得决定。远离五盖烦恼--于心令慧力羸；为障碍分；不趣涅槃。

念于内息，系念善学；念于外息，系念善学；

息长；息短；

觉知一切身入息，于一切身入息善学；觉知一切身出息，于一切身出息善学；

觉知一切身行息入息，于一切身行息入息善学；觉知一切身行息出息，于一切身行息出息善学。

觉知喜；

觉知乐；

觉知心行；

觉知心行息入息，于觉知心行息入息善学；觉知心行息出息，于觉知心行息出息善学。

觉知心；

觉知心悦；

觉知心定；

觉知心解脱入息，于觉知心解脱入息善学；觉知心解脱出息，于觉知心解脱出息善学。

观察无常；

观察断；

观察无欲；

观察灭入息，于观察灭入息善学；观察灭出息，于观察灭出息善学。

是名修安那般那念，身止息，心止息，有觉有观，寂灭，纯一，明分想修习满足。」

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

二、解说

多修习修安那般那（出入息）念的人，能够身、心安详，思考清晰，观察敏锐，烦恼、妄想（杂念）寂灭，纯净无疵，明（相对于无明）分想修习圆满。

如何修呢？

如果住在村落、城市附近的郊外，早晨入村落乞食时，好好地守护六根，好好地保持着正念。乞食后，回到自己的住处，在林中、空房、树下、空地，找一个安静的地方，腰杆打直地端坐，抛开胡思乱想，将念头维系在当下（面前），断除心中的贪爱，离欲清净，清除瞋恚、惛忧、掉悔不安、疑惑，心情笃定自信。远离上面五种让慧力羸弱、障碍解脱的烦恼。

将注意力集中在属于【身体】的呼（出息）吸（入息）上，依着呼吸，觉察每个呼吸的长、短（息长、息短），明白身体配合呼吸的律动顺序（一切身出、入息），放松肌肉，舒缓心情，觉察到呼吸变得细匀（一切身行息出、入息）的情形。

随着每一个呼吸，清清楚楚地明白心中【感受】的变化：是在进入了初禅或二禅时的喜，还是进入了三禅时的乐，或是所有的觉受（心行），都已经平息下来了。

再进一层，依着呼吸，觉察【心念】的变化：是在趋于欢悦的情况，还是已经收摄，专注于一境而入定，或是已经清净离杂染了。

最后，依着呼吸，觉察【法理】的变化，觉察到在修习安那般那念当中，无常的变化、一阶段修习的完成、一层层贪欲的消除、以及达到舍离、寂灭的情形。

这就是修习安那般那念。

三、讨论

(1)定，包括欲界的「近分定」、色界的「四禅」（静虑）、无色界的「四无色定」，也译为「三摩地」、「三昧」、「等持」，有时也与「正受」（三摩[金+本]底）混用。

定的名称，往往是依据入定的方法（如观想的内容）来命名的。如第 80(137)[71]经（《圣法印知

见《清净经》)中所提及的「空三昧」、「无相三昧」、「无所有三昧」,第 109(177)[111]经中所提及的「地、水、火、风、青、黄、赤、白一切入处正受」,第 236(309)[238]的「空三昧禅住」等。而如第 1165(383)[259]与 741(938)[753]经的「不净观」,以及第 742(939)[754]经的「随死念」,也可以(但不限于)是定的修习的。虽然提到了这么多的定,但是,在经文中,都没有描述修习定的详细内容。或许,在当时入定的技巧已经十分普及,或者属于师徒相传的部分很自然而然地,在经中就略而不再累嘱吧。

(2)如第 65(62)[56] → 68(98)[59] 等经说:「常当修习方便禅思,内寂其心,如实观察。」定,不是佛法所不共于外道的,也不必然是解脱的关键(参考〈第十一单元:须深盗法〉)。然而,定可以使我们的内心沉寂、平静下来,沉静的心,才有能力作如实观察。所以,禅定确实是解脱道上的善方便。如实地了解定的功能,而不必好于其神秘,也不必视之为修行的唯一途径,才是确当的态度吧。

(3)如第 809(1097)[821] 经说,佛陀教导比丘们修「不净观」,并且赞叹修不净观可以「得大果、大福利」。结果,修不净观的比丘们,由于常常观想自己身体的流脓不净,因而造成过度厌恶自己的身体而自杀,或请求别人来杀。鹿林梵志子,受到讨厌自己身体比丘的请托,而杀了这位比丘。杀完后,又受到魔天的赞叹蛊惑,以为这样做,是在帮人解脱,助人得涅槃,以致于前前后后,共杀了六十个讨厌自己身体的比丘。佛陀在每月十五日的说戒大会中,发现比丘突然少了很多,才知道这样的事。于是,又教导了「安那般那念」,以避免再有因为修不净观而自杀的。

(4)依据《瑜伽师地论》〈本地分〉(《大正藏》第三十册第四三〇至四三三页,或《杂阿舍经论会编》中册第四〇三至四一一页)的解说,「安那般那」,亦名「入、出息」;「身行」;「风」,即是指「呼吸」。所以,「安那般那念」可以理解为「缘于呼吸的心念锻炼」,也可以称为「出入息念」。

比照第 810(1098)[822] 经,知道经中所说的,是依「出入息念」而修「四念处」的。若参考叶均先生译《清净道论》〈第八章·第九节:安般念〉,那么,或许比较容易明白。《清净道论》称之为「安般念的十六事」(《瑜伽师地论》称之为「十六胜行」):

1 出息长时知「我出息长」,或者,入息长时知「我入息长」。

2 出息短时知「我出息短」,或者,入息短时知「我入息短」。

3 「觉知全身我出息」及「觉知全身我入息」,彼如是学。

4 「安息身行我出息」及「安息身行我入息」,彼如是学。

--以上 1 至 4,为「四念处」中的【身身观念处】。

5 觉知喜。

6 觉知乐。

7 觉知心行。

8 觉知安息心行。

--以上 5 至 8,为【受受观念处】。

9 觉知心。

10 令心喜悦。

11 令心等持。

12 令心解脱。

--以上 9 至 12,为【心心观念处】。

13 观无常。

14 观离欲。

15 观灭。

16 「观舍遣我出息」及「观舍遣我入息」，彼如是学。

--以上 13 至 16，为【法法观念处】。

有关「四念处」的内容，请参考〈第二十选：自依、法依、莫异依〉讨论(3)。

其中，第 3 项中的「全身」，《瑜伽师地论》作「[身+扁]身」，即经中所说的「一切身」。《清净道论》解说为「全出息身的初、中、后」。所谓的「初、中、后」，「即外出的息，以脐为初，以心脏为中，以鼻端为后；内入的息，以鼻端为初，以心脏为中，以脐为后。」以现今的生理常识来看，吸气，是将空气吸入肺脏。而空气，是无法直接由鼻子，通过心脏，到达肚脐的。不过，呼吸时，伴随着横隔膜与腹部律动的扩胸作用，感觉上是可以说为由鼻子，经过心脏（胸部）而到达肚脐（腹部）的，所以，「一切身入息」，就可以理解为：身体配合呼吸的全部律动过程了。

第 4 项的「安息身行我出息」，即经中所说的「一切身行息出息」。其中，「一切身行息」的「息」，即「安息」、「止息」的意思。而「身行」，即是指呼吸。所以，「一切身行息出息」可以理解为，在安那般那念的修习中，呼吸逐渐地趋于细长轻微，甚至于不起（停止）的情形。第 5 项所说的「喜」，与第 6 项所说的「乐」，特别是指二禅特有的喜，与三禅特有的乐的。第 7 项中的「心行」，《顺正理论》与《显宗论》（《大正藏》第二十九册六七五、九一九页）虽然各持不同的理由，但都是基于「心行」即是「受」的前提下来辩难的。

(5)定，在修习前，身、心都需要先做准备。时间、地点，也都要有所选择。如经文中说：「善护其身，守诸根门，善系心住。」「或入林中、闲房、树下，或空露地。」「端身正坐。」「离五盖。」等都是。又如第 801(1082)[813] 经，则归纳出五点，称之为「五法多所饶益，修安那般那念」：

1 住于净戒：更进一步则是远离五盖。

2 少欲、少事、少务：心念比较容易平息下来。

3 饮食知量。

4 初夜、后夜不着睡眠，精勤思惟。

5 空闲林中，离诸喧闹。

其中，第 4 项的「初夜」、「后夜」，是将天黑到黎明的这段期间，分为三部分，称为「初夜」、「中夜」、「后夜」的。中夜，还是需要入睡休息的。

第 805(1093)[817] 经中，阿梨瑟咤比丘说：「世尊！我于过去诸行不顾念，未来未来诸行不生欣乐，于现在诸行不生染着。于内外对碍想，善正除灭。我已如是修世尊所说安那般那念。」虽然不是最圣妙的，但也获得了世尊的肯定。这也是不瞻前顾后，活在当下的修行态度。

(6)如第 814(1102)[826] 经说，修出入息念，可以进入初禅、二禅、三禅、四禅，慈、悲、喜、舍，空入处、识入处、无所有入处、非想非非想处，可以得到须陀洹果、斯陀洹果、阿那含果，得无量神通，乃至漏尽智者。其中，从初禅到四禅，是《杂阿含经》中所说的「定根」（如第 646(818)[658]、647(819)[659]、655(827)[667]、658(830)[670]经），「定力」（如第 675(872)[687]经），「定觉分」（如第 715(912)[727] 经）的内容。大抵来说，《杂阿含经》是重于色界「四禅」的。

(7)如第 347(489)[346]、 474(737)[473]、 483(753)[482]经，以及第 501(1557)[500]经中，描述初禅、二禅、三禅、四禅的特性为：

初禅：有觉、有观，离生喜乐，语言寂灭。

二禅：无觉、无观，定生喜乐，觉观寂灭。

三禅：离喜，喜心寂灭，舍心住，正念、正智，身、心受乐，安乐住，彼圣说舍。

四禅：离苦，息乐，忧、喜先已离，不苦、不乐舍，净念、一心，出入息寂灭。

(8)禅定的境界，与解脱的成就，是没有必然的相对关系的。能入初禅境界的人，未必能证得初果，也未必不能证四果。而且，即使是不能入初禅的人，也有能证入四果，成为阿罗汉圣者的。能入「非想非非想」禅定的外道，身坏命终后，有可能因此而生于「非想非非想天」，但却尚未能脱离生死之流。这是因为，禅定能力，并非解脱关键缘故。

(9)如第 464(727)[463]经，阿难问：「当以何法专精思惟？」所得到的所有答案，一致是：「所谓止、观。」「修习于止，终成于观；修习于观已，亦成于止。」佛陀所教导的定（止），是为了成就观慧（毘婆舍那）。观慧的成就需要专心一意，所以也能成就定。所以，「专精思惟」的内容，是「止、观」，其实，还是偏重于「观」的。

(10)第 568(1644)[567] 经，说到了入、出「灭尽定」的次第：入时，「先灭口行、次身行、次意行。」「口行」，是说话，以及引发说话的觉、观，「身行」是指呼吸，「意行」是指意念（想、思）。出定时，依次相反：「意行先起、次身行、后口行。」《清净道论》中说，「无想天人、第四禅的入定者、生居于色、无色界者、入灭尽定者」无出、入息。当入了深定，而停止了呼吸时，不要惊慌立即想起身，而是从意念上，先想自己应该有呼吸，然后，将意念放在专心于呼吸的鼻孔口上，就能渐渐恢复呼吸。这和经里所说的「意行先起」，是一致的。有了呼吸，才能继续恢复回有觉、有观。当然，出了禅定后，才能够开口说话。 (11)其它有关出入息念的经文：〈安那般那念相应〉。

(12)相当的南传巴利文经典为：《相应部》〈入出息相应〉第一经〈一法〉(54-1)（元亨寺南传大藏经译本第十八册一六四页）

第十五选 沙门四果

经号：797(1067)[809]

一、经文

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：

「有沙门法及沙门果。谛听，善思，当为汝说。」

何等为沙门法？谓八圣道，正见乃至正定。

何等为沙门果？谓须陀洹果，斯陀含果，阿那含果，阿罗汉果。

何等为须陀洹果？谓三结断。

何等为斯陀含果？谓三结断，贪、恚、痴薄。

何等为阿那含果？谓五下分结尽。

何等为阿罗汉果？谓贪、恚、痴永尽，一切烦恼永尽。」

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

二、解说

有沙门法，及沙门果。

沙门法，就是从正见到正定的八正道。

沙门果，就是须陀洹果（初果），斯陀含果（第二果），阿那含果（第三果），阿罗汉果（第四果）。

能断除身见（我见）、戒禁取、疑等三结的人，就是成就须陀洹果的圣者。

能断除三结，并且贪、瞋、痴淡薄的人，就是成就斯陀含果的圣者。

能断除身见、戒禁取、疑、贪欲、瞋恚等五下分结的人，就是成就阿那含果的圣者。

贪、瞋、痴永尽，一切烦恼永尽的人，就是成就阿罗汉果的圣者。

三、讨论

(1)果位，是用来表示修行成就的。依第 61(58)[52]、396(588)[395]、644(816)[656]、648(820)[660]、854(1158)[866]、917(13257)[909]、964(13305)[956] 等经中说，初果须陀洹为：「三结尽断知，谓身见、戒取、疑。比丘！是名须陀洹果，不堕恶道，必定正趣三菩提，七有天人往生，然后究竟苦边。」「究竟苦边」，就是指解脱。所以，证入初果后，就如同决定必然会依次证入第二果、第三果，最后成就第四果，完成解脱。所以，可以说，这是修行上的一个重要标竿，是凡是圣，从此区隔。

(2)初果的特征，除了「断三结」外，如第 1127(13183)[879] 经也说：「若有成就四法者，当知是须陀洹。何等为四？谓于佛不坏净，于法、僧不坏净，圣戒成就。」第 935(13275)[927]经，佛告摩诃男：「是故，当知四法成就须陀洹：于佛不坏净，于法、僧不坏净，圣戒成就，如是受持。」第 1044(13383)[1032]经说：「……，名为圣戒。又复，于佛不坏净成就，于法、僧不坏净成就，是名圣弟子四不坏净成就，自现前观察，能自记说：我地狱尽，畜生、饿鬼尽，得须陀洹，不堕恶趣法，决定正向三菩提，七有天人往生，究竟苦边。」

然而，如第 1127(13183)[879] 经说：「有四须陀洹分，何等为四？谓于佛不坏净，于法、僧不坏净，圣戒成就，是名须陀洹分。」「四须陀洹分」，就是四个成就初果的准备。这表示了成就四不坏净，只是在「预流分」的阶段，还不能算是初果的圣者。而第 855(1159)[867] 经甚且还说：「于佛不坏净成就而不上求，不于空闲林中，若露地坐，昼夜禅思，精勤修习，胜妙出离，饶益随喜；彼不随喜已，欢喜不生，欢喜不生已，身不猗息，身不猗息已，苦觉则生，苦觉生已，心不得定，心不得定者，是圣弟子名为放逸。于法、僧不坏净，圣戒成就，亦如是说。」

这样看来，成就四不坏净者，可以是初果的圣者，也可能是预流分，或者，可能还会放逸退堕。

(3)再如第 843(1146)[855] 经中说：「有四种入流分。何等为四？谓亲近善男子，听正法，内正思惟，法、次法向。」这也是说，在能够成就初果之前，是要亲近善知识，跟随善知识学习趣入解脱的正法。听来、学得的正法，要经过自己的深思，确定自己有深刻的理解，不再有疑惑，然后一步一步，

由这个法到下一个法，有次第的学习、实践。

印顺法师在《信在初期佛法中的开展》中说，「亲近善男子，听正法，内正思惟，法、次法向」的四入（预）流分，「是重智证的方便」，而「于佛不坏净，于法、僧不坏净，圣戒成就」的四须陀洹分，「是以信为戒基，引入定慧方便」的。「这二者，一是重慧的，是随法行人，是利根的。一是重信的，是随信行人，是钝根的。但这不过是适应根基不同，方便不同，如证入圣果，都是『有信与智慧，而且是以智慧悟入的。』」

(4)第 931(13271)[923] 经中说：

「有向须陀洹，得须陀洹，向斯陀含，得斯陀含，向阿那含，得阿那含，向阿罗汉，得阿罗汉。此是『四双、八辈』贤圣……。」这是在四果的每一个果位前，再划分出一个阶位的。

又如第 653(825)[665]经说：

「若比丘于彼五根，增上明利满足者，得阿罗汉俱分解脱。

若软、若劣者，得『身证』；于彼若软、若劣，得『见到』；

于彼若软、若劣，得『信解脱』；于彼若软、若劣，得『一种』；

于彼若软、若劣，得『斯陀含』；于彼若软、若劣，得『家家』。

于彼若软、若劣，得『七有』；于彼若软、若劣，得『法行』。

于彼若软、若劣，得『信行』。」

第 821(1109)[833] 经说：

「何等为增上戒学？是比丘重于戒，戒增上；不重于定，定不增上；

不重于慧，慧不增上。于彼彼分细微戒，乃至受持学戒。如是知、如是见，断三结，谓身见、戒取，疑。贪、瞋、痴薄，成『一种子道』。彼地未等觉者，名『斯陀含』。彼地未等觉者，名『家家』。彼地未等觉者，名『七有』。彼地未等觉者，名『随法行』。彼地未等觉者，名『随信行』，是名增上戒学。

何等为增上意学？是比丘重于戒，戒增上；重于定，定增上；不重于慧，慧不增上。于彼彼分细微戒学，乃至受持学戒。如是知、如是见，断五下分结，谓身见、戒取、疑、贪欲、瞋恚。断此五下分结，能得『中般涅槃』，彼地未等觉者，得『生般涅槃』。彼地未等觉者，得『无行般涅槃』。彼地未等觉者，得『有行般涅槃』。彼地未等觉者，得『上流般涅槃』，是名增上意学。

何等为增上慧学？是比丘重于戒，戒增上；重于定，定增上；重于慧，慧增上。如是知、如是见，欲有漏心解脱，有有漏心解脱，无明有漏心解脱，解脱知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」

根据以上两个经的意见，我们可以整理出以下的果位：随信行→随法行→七有→家家→斯陀含→一种子道→上流般涅槃→有行般涅槃→无行般涅槃→生般涅槃→中般涅槃→阿罗汉。

其中，「七有」指的是「七有天人往生」的「须陀洹」。而「随信行」与「随法行」，在「须陀洹」之下，也可以算是接近须陀洹果的「预流」向、「入流向」吧！「家家」，介于须陀洹与斯陀含之间，是「向斯陀含」。又如第 964(13305)[956]经中说：「于此法律断三结，贪、恚、痴薄，得斯陀含，『一往一来』，究竟苦边。」第 990(13331)[982]经中说：「……，是斯陀含，生兜率天，『一来』生此，究竟苦边。」所以，斯陀含也称为「一来」。

第 822(1110)[834] 经中说：「断此五下分结，得生般涅槃阿那含，『不复还』生此世。」所以，阿那

含又称为『不还』。而「上流般涅槃」、「有行般涅槃」、「无行般涅槃」、「生般涅槃」、「中般涅槃」则是五种阿那含（五种不还），他们的差别，就在于往生处，与证入解脱所经历的时间有所不同。

「一种子道」，在斯陀含之上，不及阿那含，应该就是「向阿那含」吧。

(5)第 804(1086)[816] 经说，安那般那念修习、多修习者，「得大果、大福利，得甘露、究竟甘露，得二果、四果、七果。」其中，「二果」可能是指「阿罗汉果」与「阿那含果」。如第 734(931)[746]经说：「若比丘如是修习七觉分已，当得二种果：现法得漏尽无余涅槃，或得阿那含果。」「四果」，就是指「沙门四果」。如第 735(932)[747]经说：「若比丘如是修习七觉分已，得四种果、四种福利。何等为四？谓须陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿罗汉果。」而「七果」，可能是指两种阿罗汉果（无漏心解脱、慧解脱）与五种阿那含果。如第 736(933)[748]经说：「若比丘如是修习七觉分已，得七种果、七种福利。何等为七？是比丘得现法智证乐。若命终时，若不得现法智证乐；及命终时而得五下分结尽，中般涅槃。若不得中般涅槃，而得生般涅槃。若不得生般涅槃，而得无行般涅槃。若不得无行般涅槃，而得有行般涅槃。若不得有行般涅槃，而得上流般涅槃。」

(6)如第 964(13305)[956]、928(13268)[920] 经中描述，有众多的在家优婆夷、优婆塞，证得了初果、第二果、第三果，而依然正常地过着家庭的生活，但经中未曾有证阿罗汉果，还继续过着家庭生活的例子。

(7)四果阿罗汉，经中形容是「贪、瞋、痴永尽；一切烦恼永尽」，「我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有」的圣者，而在佛陀的十号中，也有一个称号是阿罗汉的。那么，佛陀与四果阿罗汉，有什么区别呢？如第 75(129)[66]、684(881)[696] 经中的描述，佛陀与四果阿罗汉的仅有差别，只在于佛陀的解脱，是未经别人说法而自己悟出、证得的，而且能广为弟子说法。而四果阿罗汉，是经由佛陀或其它圣者的指导，才悟入自证的。

(8)解脱者的境界，除了「贪瞋痴永尽，一切烦恼永尽」的描述外，如第 101(1276)[1160]经说：「如芬陀利生，虽生于水中，而未曾着水，我虽生世间，不为世间着。」「芬陀利」，应该就是「莲花」的音译。莲花出淤泥而不染，正如解脱的圣者，虽然在染着的众生中，却不受染着，洁净地生活着。又如第 962(13303)[954]经说：

「于一切见，一切受，一切生，一切我、我所见，我慢，系着，使，断灭、寂静、清凉、真实。

如是等解脱，生者不然，不生亦不然。

犹如有人于汝前然火，薪草因缘故然。若不增薪，火则永灭，不复更起，东方、南方、西方、北方去者，是则不然。

色、受、想、行、识，已断、已知。断其根本，如截多罗树头，无复生分，于未来世永不复起。若至东方、南方、西方、北方，是则不然，甚深广大，无量、无数，永灭。」如果从生命的流转来看，解脱的圣者「生者不然，不生亦不然」，也就是说，已经不再像是众生的生死流转一样的了。第 105(173)[107]经说：「诸慢断故，身坏命终，更不相续。如是弟子，我不说彼舍此阴已，生彼彼处。所以者何？无因缘可记说故。欲令我记说者，当记说：彼断诸爱欲，永离有结，正意解脱，究竟苦边。」以「薪草然火」与「截多罗树头」的比喻，以及从「记说因缘」的角度，提供了我们对认识解脱者很好的思惟线索。

(9)其它有关沙门四果的经文： 259(42)[36]、735(932)[747]、739(936)[751]、796(1066)[808]、

814(1102)[826]、815(1103)[827]、820(1108)[832]、821(1109)[833]、1129(13192)[881]。

(10)相当的南传巴利文经典为：《相应部》〈道相应〉第三五/三六经〈沙门法〉(46-35/36)(元亨寺南传大藏经译本第十七册一五三/一五四页)

第十六选 闭根门，食知量--难陀品德

经号：275(398)[274]

一、经文

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：

「其有说言：大力者，其唯难陀，此是正说。

其有说言：最端政者，其唯难陀，是则正说。

其有说言：爱欲重者，其唯难陀，是则正说。

诸比丘！而今难陀，关闭根门，饮食知量，初夜、后夜精勤修习，(正念、)正智成就，堪能尽寿，纯一满净，梵行清白。

彼难陀比丘，关闭根门故，若眼见色，不取色相，不取随形好。若诸眼根，增不律仪、无明闇障、世间贪忧、恶不善法不漏其心，生诸律仪。防护于眼；耳、鼻、舌、身、意根，生诸律仪，是名难陀比丘关闭根门。

饮食知量者，难陀比丘，于食系数，不自高、不放逸、不着色、不着庄严，支身而已。任其所得，为止饥渴，修梵行故；故起苦觉令息灭，未起苦觉令不起故；成其崇向故；气力安乐，无间独住故。

如人乘车，涂以膏油，不为自高，乃至庄严，为载运故。

又如涂疮，不贪其味，为息苦故。

如是，善男子难陀，知量而食，乃至无间独住，是名难陀知量而食。

彼善男子难陀，初夜、后夜，精勤修业者：

彼难陀昼则经行、坐禅，除去阴障，以净其身。

于初夜时，经行、坐禅，除去阴障，以净其身。

于中夜时，房外洗足，入于室中，右[肋]而卧，屈膝累足，系念明相，作起觉想。

于后夜时，徐觉徐起，经行、坐禅。

是名善男子难陀，初夜、后夜，精勤修习。

彼善男子难陀，胜念、正知者：

是善男子难陀，观察东方，一心、正念，安住观察。观察南、西、北方，亦复如是，一心、正念，安住观察。如是观者，世间贪忧、恶不善法，不漏其心。

彼善男子难陀，觉诸受起，觉诸受住，觉诸受灭，正念而住，不令散乱。觉诸想起，觉诸想住，觉诸想灭；觉诸觉起，觉诸觉住，觉诸觉灭，正念而住，不令散乱。

是名善男子难陀，正念、正智成就。

是故，诸比丘当作是学：

关闭根门，如善男子难陀；
饮食知量，如善男子难陀；
初夜、后夜精勤修业，如善男子难陀；
正念、正智成就，如善男子难陀。
如教授难陀法，亦当持是，为其余人说。」
时，有异比丘而说偈言：
「善关闭根门，正念摄心住，饮食知节量，
觉知诸心相，善男子难陀，世尊之所叹！」
佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢善奉行。

二、解说

佛陀称赞难陀的品德：

学佛前，他是个有力人士，仪表堂堂，爱欲心重。

学佛后，则是关闭根门，饮食知量，初夜、后夜精勤修习，正智成就，能够终身梵行清白，纯一满净。

「关闭根门」，就是说，当六根对六尘时，不随着自己的喜好而取着。防护着六根，不让不遵守戒律、无明障碍、贪爱、忧虑等杂染烦恼，乘虚而入。

「饮食知量」的意思，就是对饮食这件事，不是为了享乐，不是为了纵欲，不是为了好体格，不是为了迷人身材，但为了支持身体而已。所得到的食物，是为了止饥渴、维持体力以利修行的缘故；止息既有的饥饿感，不激起新的饥饿感之缘故；成就其崇高志向的缘故；健康、安乐、无过失地保持着独住的缘故。

就像车子的保养（涂以膏油），是为了能够载人运货，而不是外观的华丽一样。

又如以药涂疮伤，不是在喜欢药味，而是想早日将疮治好，免疮伤之苦的缘故。

「精勤修习」，是指在白天、初夜时，经常经行、坐禅，去除烦恼障碍，以调和身心，净化身心。

中夜时，洗足入睡，枕右臂侧卧，曲双膝迭足，念着光明的事，保持着正面的念头与情绪，警觉地入睡。

后夜时，慢慢醒来，缓缓坐起。起床后，仍然是经行、坐禅。「正智成就」，就是集中精神，一心正念的安住于观察。对自己觉受（受）、思惟（想），以及觉察力生起、持续（住）、消失（灭）的变化过程，明明白白地觉察，心不散乱。

三、讨论

(1)日常生活中，时时刻刻的身心活动，举凡眼所见，耳所听，吃饭睡觉，上班处理公务，下班的家庭生活，都是我们修行的道场。只要烦恼一出现，不论在任何时间，任何地点，都应当采取立即处理的态度。

(2)饮食，支撑着这个身体。如果没有了食物，活下去都有困难了，还能谈修行吗？况且，维持一个健康的身体，相对来说，还是比较有利于修行的，所以，修行者对于饮食，乃至其它的生活必

需物品，如衣服、医药等的需求，都应当要有正确的观念与适当的处置。

「饮食知量」的范围，不仅只是饮食（或其它的「资生众具」）应当适量而已，更重要的是，不在这方面上增长欲贪与迷恋。

(3)第 564(1640)[563] 经说：「圣弟子计数而食，无染着想，无懦弱想，无摩拭想，无庄严想，为养活故，治饥渴故，摄受梵行故，宿诸受离，新诸受不起，若力、若乐、若无罪触，安隐住。姊妹！是名依食断食。」又如第 373(536)[372]经说：

「有四食，资益众生，令得住世，摄受长养。云何为四？谓一、麤抔食，二、细触食，三、意思食，四、识食。

云何比丘观察抔食？譬如有夫妇二人，唯有一子，爱念将养。欲度旷野险道难处，粮食乏尽，饥饿困极，计无济理。作是议言：正有一子，极所爱念，若食其肉，可得度难，莫令在此三人俱死。作是计已，即杀其子，含悲垂泪，强食其肉，得度旷野。

云何，比丘！彼人夫妇共食子肉，宁取其味，贪嗜美乐与不？」

「彼强食其肉，为度旷野险道不？」

「凡食抔食，当如是观！如是观者，抔食断、知。抔食断、知己，于五欲功德贪爱则断。五欲功德贪爱断者，我不见彼多闻圣弟子，于五欲功德上，有一结使而不断者。有一结系故，则还生此世。」

吃东西的态度，如果能像「夫妇共食子肉」，是为了「度旷野险道」，是为了不必再来生死，矢勤矢勇，一心一德地趣向解脱。解脱后，不再有「后有爱」，所以，一旦般涅槃后，就不再有生死，还需要食物吗？所以说：「依食断食」。这应当是最高品质，最值得尊敬的饮食态度了。

(4)闭根门，依经文的解释，并非将「六根」与「六尘」隔绝，让眼不见色，耳不听声的关闭，而是「生诸仪律」、「不取随形好」，不起贪、忧的守护。（请参考〈第十选：六入处断--四品法经〉讨论4）

(5)经行，通常是在室外，找一段可以直线行走的地方，念念分明地来回缓慢行走。行走时，就专心于身体行走的动作，而不可以想东想西的，走超过了折返点。因为是往返地来回走，所以，所选择的两端折返点，以目标明显，距离适中，不会因为太短而引起烦躁，太长而引起分心为佳。

经行，通常是与禅坐间隔开来做的。譬如，坐禅久了，就换成经行，经行累了，就又敷座禅坐。经行，是借着行走，一方面让筋骨获得活动，另一方面，也还是继续维持着专注与正念的修练。

(6)初夜、后夜，相当于我们目前说的晚上与清晨。佛陀与佛陀的学生们，在这段时间，都是在作经行与坐禅的身、心修练的。

现代的社会，人际关系紧密而复杂。在家的修行人，不容易像佛陀时代的沙门们，那样单纯、朴实地过生活。然而，单纯的生活，一方面减少人际复杂关系的纠葛，一方面也留给自己有修练的时间。而朴实的生活，减少了需求与欲贪，确实是对修行有所助益的。所以，我们还是应该尽可能地，维持单纯而朴实的生活，利用晚上与清晨，接触佛法：或者解读经论；或者追踪分析白天没有解决的烦恼；或者亲近善知识，作心得交流，相互勉励，都还可以算得上是现代人的「精勤修习」。唯独不要把生命，浪费在无益于身、心的娱乐与应酬上。

中夜还是入睡的，向右侧睡，想者光明的事，让自己有个正面的心情入睡，而且，也保持相当程度的警觉心入睡。这可能是和我们一般的睡姿习惯有所不同，或不容易做到的。但是，还是值得我们尝试尝试，看看对自己有什么助益。

(7)有些人从事二十四小时日夜班工作，无法如经中依初夜、中夜、后夜的区分作息，那么！也应当依「生活单纯化、朴实化」的原则，将自己的作息，依工作的循环，尽可能地规律化，而后，排入锻炼身心的时间，也算得上「精勤修习」吧！

(8)「正念、正智」，如第 1028(13366)[1016]经说：

「云何为正念？谓比丘内身身观念处，精勤方便，正念、正智，调伏世间贪忧。外身身观念住、内外身观念住；内受、外受、内外受；内心、外心、内外心；内法、外法、内外法观念住，精勤方便，正念正智，调伏世间贪忧，是名比丘正忆念。」

云何正智？谓比丘若来、若去，正知而住。瞻视、观察，屈申、俯仰，执持衣[金+本]，行、住、坐、卧、眠、觉，乃至五十、六十，依语默正智行，比丘！是名正智。」又如第 622(784)[636]经说：

「云何名比丘正智？若比丘去、来威仪，常随正智，回顾、视瞻，屈伸、俯仰，执持衣[金+本]，行、住、坐、卧，眠、觉，语、默，皆随正智住，是正智。」

云何正念？若比丘内身身观念住，精勤方便，正智、正念，调伏世间贪忧。如是，受、心、法法观念住，精勤方便，正念、正智，调伏世间贪忧，是名比丘正念。」

「正念」，广义地说，可以理解为「清清楚楚的念头」，而具体来说，就是「四念处」了。

「正智」，依前面所举的经文，是偏向于仪态行为来说的。然而，如第 60(57)[51] 经说：

「若比丘不乐于色，心得解脱；如是，受、想、行、识不乐，心得解脱。不灭不生，平等舍住，正念、正智。」又如第 203(254)[205]经说：

「若有比丘，能断一法者，则得正智，能自记说涅槃：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」

「云何一法断故，乃至不受后有？所谓无明离欲明生，得正智，能自记说：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」

所以，「正智」的内涵，也可以是直指解脱的「离欲贪」（不乐）、「离无明」，「不灭不生，平等舍住」的。

(8)其它有关于闭根门，食知量的经文： 271(54)[48]、1150(1249)[1133]、1261(13354)[1005]。

(9)相当的南传巴利文经典为：《增支部》〈八集〉第九经〈难陀〉（元亨寺南传大藏经译本第二三册二十页）

第十七选 忍辱不报复

经号：311(413)[289]

一、经文

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，尊者富楼那来诣佛所，稽首礼足，退住一面。白佛言：

「善哉世尊！为我说法。我坐独一静处，专精思惟，不放逸住，乃至自知不受后有。」

佛告富楼那：「善哉！善哉！能问如来如是之义。谛听，善思，当为汝说。」

若有比丘，眼见可爱、可乐、可念、可意、长养欲之色，见已，欣悦、赞叹、系着，欣悦、赞叹、

系着已欢喜，欢喜已乐着，乐着已贪爱，贪爱已阻碍。欢喜、乐着、贪爱、阻碍故，去涅槃远。

耳、鼻、舌、身、意，亦如是说。

富楼那！若比丘眼见可爱、（可）乐、可念、可意、长养欲之色，见已，不欣悦、不赞叹、不系着，不欣悦、不赞叹、不系着故不欢喜，不欢喜故不深乐，不深乐故不贪爱，不贪爱故不阻碍。不欢喜、不深乐、不贪爱、不阻碍故，渐近涅槃。

耳、鼻、舌、身、意，亦如是说。」

佛告富楼那：「我已略说法教，汝欲何所住？」

富楼那白佛言：

「世尊！我已蒙世尊略说教诫，我欲于西方输卢那，人间游行。」

佛告富楼那：

「西方输卢那人，凶恶、轻躁、弊暴、好骂。富楼那！汝若闻彼凶恶、轻躁、弊暴、好骂、毁辱者，当如之何？」

富楼那白佛言：

「世尊！若彼西方输卢那国人，面前凶恶、诃骂、毁辱者，我作是念：彼西方输卢那人，贤善、智慧，虽于我前，凶恶、弊暴、好骂、毁辱我，犹尚不以手石而见打掷。」 佛告富楼那：

「彼西方输卢那人，但凶恶、轻躁、弊暴、骂辱，于汝则可脱，复当以手石打掷者，当如之何？」

富楼那白佛言：

「世尊！西方输卢那人，脱以手石加于我者，我当念言：输卢那人贤善、智慧，虽以手石加我，而不用刀杖。」

佛告富楼那：「若当彼人，脱以刀杖而加汝者，复当云何？」

富楼那白佛言：

「世尊！若当彼人，脱以刀杖而加我者，当作是念：彼输卢那人贤善、智慧，虽以刀杖而加于我，而不见杀。」

佛告富楼那：「假使彼人，脱杀汝者，当如之何？」

富楼那白佛言：

「世尊！若西方输卢那人，脱杀我者，当作是念：有诸世尊弟子，当厌患身，或以刀自杀，或服毒药，或以绳自系，或投深坑。彼西方输卢那人，贤善、智慧，于我朽败之身，以少作方便，便得解脱。」 佛言：

「善哉！富楼那！汝善学忍辱，汝今堪能于输卢那，人间住止。汝今宜去，度于未度，安于未安，未涅槃者，令得涅槃。」

尔时、富楼那闻佛所说，欢喜随喜，作礼而去。

尔时，尊者富楼那，夜过晨朝，着衣持[金+本]，入舍卫城乞食。食已还出，付嘱卧具，持衣[金+本]，去至西方输卢那，人间游行。

到已，夏安居，为五百优婆塞说法，建立五百僧伽蓝，绳床、卧褥、供养众具，悉皆备足。 三月过已，具足三明。即于彼处，入无余涅槃。

二、解说

佛陀的弟子富楼那尊者，要前往西方，一个叫输卢那的地方布教（人间游行），临行前来见佛陀，请求佛陀，为他说解脱法。

佛陀告诉尊者富楼那说，当眼睛看到令人喜爱、欢乐、想念、中意、挑起贪欲的事物时，如果因此就生起欣悦、赞叹、着迷，就会觉得欢喜，而乐得被黏着。欢喜乐着后，就会有贪爱。一旦发展到贪爱的程度，那么，就会有种种的障碍。如此一来，就离开涅槃解脱好远、好远了。

然而，如果眼睛看到令人喜爱、欢乐、想念、中意、挑起贪欲的事物时，能克制自己，不要欣悦、赞叹、着迷，那么，就不会觉得欢喜，不会乐得被黏着，也不会产生贪爱，以及种种的障碍了。如此一来，就逐渐地接近涅槃解脱了。

接着，佛陀又提醒富楼那尊者说，西方输卢那人凶恶、轻躁、弊暴、好骂。如果你遭到凶恶、轻躁、弊暴、好骂、侮辱的话，应该怎么办呢？

富楼那尊者说，我会这样想：他们只是骂我，还没有动手或用石块打我。

佛陀说，假如他们打你了呢？

富楼那尊者说，我会这样子想：他们只是动手或用石块打我，还没有拿刀、杖砍我、打我。

佛陀又说，假如他们拿刀、杖砍你、打你呢？

富楼那尊者说，我会这样想：他们只是拿刀、杖砍我、打我，还没有取我性命。

佛陀又问，假如他们要取你性命呢？

富楼那尊者回答说，我会这样想：有许多佛弟子，感受到自己的身体，所带来的种种祸患，而厌离自杀的。如果他们杀我，正好让我省了麻烦，得以脱离身体的种种祸患。

佛陀因而赞叹富楼那尊者忍辱的精神，足以去西方输卢那布教。并嘉勉他去度化输卢那人，令不安者得以安详，未涅槃的人能入涅槃。

带着佛陀的祝福与期许，富楼那尊者到了西方输卢那，广为教化。在当年的夏天安居期时，就为五百名在家居士说法，并建立一个足够五百人出家、修行的地方。

三个月后，自己证入了阿罗汉果，三明具足，就在当地舍世，入无余涅槃。

三、讨论

(1)经中所描述的情节，表面上看来，好像与中国的阿Q 逃避精神相似，其实是大不相同的。阿Q 的逃避，极其无奈与自欺，心中的瞋心、怨怼，都还在，随时伺机反扑。而富楼那尊者的忍辱，是在止息瞋心，消除主宰欲的我执。

(2)富楼那尊者，如第 447(695)[446]经所描述，「辩才善说法」是他的特征。他要前往一个民风未开的西方边地布教，不禁让我们想起那些，早年前来台湾传教的基督教传教士，也让我们想起，大乘佛教所描述的菩萨济世精神。

声闻弟子，也有这样有心、有能力，不畏艰难地前往不容易传教的地区说法，而且有所成就的。

(3)瞋心，会不会觉得在某些情形下，有其存在的必要呢？如果是，那么，阿罗汉的贪、瞋、痴永尽，是不是也就没有必要了呢？反而是愤怒金刚值得学习呢？这是值得深思的。然而，在整部《杂阿含经》中，不曾透露出一丝赞同瞋心或者暴力手段的讯息，这是值得重视的。瞋心的去除，不论是外

表的行为，或是内在的动机，是一致而没有任何矛盾的。如第 1151(1250)[1134]经的偈诵说：

「不怒胜瞋恚，不善以善伏，惠施伏慳贪，真言坏妄语。

不骂亦不虐，常住贤圣心，恶人住瞋恨，不动如山石。

起瞋恚能持，胜制狂马车，我说善御士，非彼掇绳者。」第 1107(1210)[1095]经的偈诵也说：

「人当莫瞋恚，见瞋莫瞋报，于恶莫生恶，当破坏憍慢，

不瞋亦不害，名住圣贤众。恶罪起瞋恚，坚住如石山，

盛瞋恚能持，如制逸马车，我说善御士，非谓执绳者。」

瞋恚，大都是在不如意，有苦受时的反应，所以，第 470(733)[469] 经说：「苦受触故，则生瞋恚，为恚使所使。」瞋心，不论多么地微细潜藏，也不论让人觉得理由有多么地正当，能和我执无明没有关连吗？

(4)对不合理（非法）的人或事，仍然不起瞋心，这是很不容易做到的，也是最需要「思惟所以」的。如第 497(1553)[496] 经说：

「若比丘令心安住五法，得举他罪。云何为五？实；非不实、时；不非时、义饶益；非非义饶益、柔软；不[羸]涩、慈心；不瞋恚。」

「举他罪五法」，是以很柔和的态度，不乡愿地维护团体的纯正与和谐。然而，如果遇到不合理的指摘，怎么办呢？经中尊者舍利弗说：

「若有贼来执汝，以锯解身，汝等于贼起恶念、恶言者，自生障碍。」「于彼人所，当生慈心，无怨、无恨，于四方境界，慈心正受具足住，应当学。是故，世尊！我当如是：如世尊所说，解身之苦，当自安忍，况复小苦、小谤而不安忍！」

对于不合理的对待，仍然是应当安忍，而不自生障碍的。协助自己做到安忍而不生障碍的方法，是慈心。慈心，在早期的佛法里，已经被发展成一种禅定力的修练方式，是「四无量心」之一。所以说：「慈心『正受』具足住」。因此，与其说慈心是佛法中的一项代表性德行，不如说是佛法中一项对治、消除瞋心，乃至我执的修行方法。从另一个角度来说，我们确实依着前述「举他罪五法」来做，而对方如果却是瞋恨以对，遇到这种情形，应当怎么办呢？这样的人，显示出他没有改过的认知，或许还没有能以解脱涅槃为人生目标，也或许是机缘不具足，那么，也只是「不应教授」，「不应共语言」罢了！如经中，佛陀告诉尊者舍利弗说：

「若彼比丘谄曲、幻伪、欺诳、不信，无惭、无愧，懈怠、失念、不定，恶慧、慢缓、违于远离，不敬戒律，不顾沙门行，不求涅槃，为命出家，如此比丘，不应教授与共言语。所以者何？此等比丘，破梵行故。」

(5)如第 1236(1239)[1123]、1153(1252)[1136]经中说：

「战胜增怨敌，败苦卧不安，胜败二俱舍，卧觉寂静乐。」

忍辱，是基于非暴力的，有止息进一步的敌对与互相伤害的功能。争执，如果不能退一步地考量对方的立场与利益，只一味地求取自己的胜利，那么，双方只会在输赢的角色上，不断地互换而已，争执，哪有止息的时候呢？

(6)如第 1152(1251)[1135] 经说：「不受食者，食还属我。」「辱骂呵责，我竟不受，如此骂者，应当属谁？」经中，佛陀举了一个有趣的例子，来说明瞋不报瞋：就像宴会请客，如果客人不吃的食物，

那食物还是归还给主人，主人还是得处理这些食物的。所以，当人家骂我时，如果我不去在意，不受其影响，那么此骂还是归还骂的人。通常，会骂人，就是想要看到对方因为自己的骂，而不舒服。如果对方无动于衷，没有自己预期的反应，那么不舒服的，恐怕要变成自己了。相同的道理，处心积虑地想要报复的人，首先，自己就先陷入了想要报复的热恼与渴求中，而「自生障碍」了，别人尚未受到影响，而倒是先伤了自己。

暴力、瞋恚，还不都是这样吗？

(7)相当的南传巴利文经典为：《相应部》〈六处相应〉第八八经〈富楼那〉(35-88)(元亨寺南传大藏经译本第十六册八十页)

其它相当的南传巴利文经典还有《中部》第一四五经〈教富楼那经〉(元亨寺南传大藏经译本第十二册二八四页)。

第十八选 身苦，心不苦--不被第二毒箭

经号：107(175)[109]

一、经文

如是我闻：一时，佛住婆祇国设首婆罗山鹿野深林中。

尔时，有那拘罗长者，百二十岁，年耆根熟，羸劣苦病，而欲觐见世尊，及先所宗重知识比丘。

来诣佛所，稽首佛足，退坐一面。白佛言：

「世尊！我年衰老，羸劣苦病，自力勉励，觐见世尊，及先所宗重知识比丘。唯愿世尊，为我说法，令我长夜安乐！」

尔时，世尊告那拘罗长者：

「善哉长者！汝实年老根熟，羸劣苦患，而能自力觐见如来，并余宗重知识比丘。

长者！当知于苦患身，常当修学不苦患身。」

尔时，世尊为那拘罗长者，示教、照喜，默然而住。

那拘罗长者，闻佛所说，欢喜随喜，礼佛而去。

时，尊者舍利弗，去世尊不远，坐一树下。

那拘罗长者，往诣尊者舍利弗所，稽首礼足，退坐一面。

时，尊者舍利弗问长者言：

「汝今诸根和悦，貌色鲜明，于世尊所得闻深法耶？」

那拘罗长者白舍利弗：「今日世尊为我说法，示教、照喜，以甘露法灌我身心，是故，我今诸根和悦、颜貌鲜明。」

尊者舍利弗问长者言：

「世尊为汝说何等法，示教、照喜，甘露润泽？」

那拘罗长者白舍利弗：

「我向诣世尊所，白世尊言：我年衰老，羸劣苦患，自力而来，觐见世尊，及所宗重知识比丘。

佛告我言：『善哉长者！汝实衰老，羸劣苦患，而能自力诣我，及见先所宗重比丘。汝今于此苦患

之身，常当修学不苦患身。】

世尊为我说如是法，示教、照喜，甘露润泽。」

尊者舍利弗问长者言：

「汝向何不重问世尊：云何苦患身、苦患心？云何苦患身、不苦患心？」

长者答言：「我以是义故，来诣尊者，唯愿为我略说法要！」尊者舍利弗语长者言：

「善哉长者！汝今谛听，当为汝说。

愚痴无闻凡夫，于色集、色灭、色患、色味、色离不如实知。不如实知故，爱乐于色，言：色是我、是我所，而取摄受。彼色若坏、若异，心识随转，恼苦生。恼苦生已，恐怖、障阂、顾念、忧苦、结恋。

于受、想、行、识，亦复如是。

是名身、心苦患。

云何身苦患、心不苦患？

多闻圣弟子，于色集、色灭、色味、色患、色离如实知。如实知己，不生爱乐--见色是我、是我所。彼色若变、若异，心不随转恼苦生。心不随转恼苦生已，得不恐怖、障阂、顾念、结恋。受、想、行、识，亦复如是。

是名身苦患、心不苦患。」

尊者舍利弗说是法时，那拘罗长者得法眼净。

尔时，那拘罗长者，见法、得法、知法、入法，度诸狐疑，不由于他，于正法中，心得无畏。从座起，整衣服，恭敬合掌，白尊者舍利弗：

「我已超、已度。我今归依佛、法、僧宝，为优婆塞。证知我！我今尽寿归依三宝。」尔时，那拘罗长者，闻尊者舍利弗所说，欢喜随喜，作礼而去。

二、解说

有位一百二十岁的长寿长者，名叫那拘罗，因为身体的健康情形不佳，经常为病痛所苦，于是想要向佛陀请益，以期长夜安乐。

佛陀告诉他说，应当从病痛的苦中，学习不被这种苦所迫。

那拘罗长者听了以后，虽然还不甚明了其中的道理，但却也心情开朗了许多，气色好转。由于佛陀已经沉默，不再说话了，于是，那拘罗长者，就转向坐在距离佛陀不远处树下的舍利弗尊者请益。

舍利弗尊者，为那拘罗长者作了进一步解释说：一般人对五蕴的集、灭、味、患、离不如实知，所以爱乐着五蕴，认为五蕴是我，或者是我所拥有的，而去执取。这样，如果五蕴之一，有了变坏、变化，心，就随之而变，苦恼也就跟着来了。伴随着恐惧、障碍、顾念（过去）、忧虑、痛苦、眷恋。

这种情形，就叫做：心随着身苦而苦。

多闻圣弟子明白这个道理，对五蕴的集、灭、味、患、离如实知了，不生爱乐，不起我见，所以，当五蕴发生变化时，心不随之变化，苦恼也不会产生，自然就不会恐惧、障碍、顾念（过去）、忧虑、痛苦、眷恋。

这样，就叫做：身苦而心不苦。

那拘罗长者听完后，得法眼净，见法、得法、知法、入法，在解脱正法的领域里，自己解决了疑惑，深具自信心，而无所畏惧。从座起，整衣服，恭敬合掌，请求尊者舍利弗，为他毕生归依佛、法、僧三宝，为优婆塞作见证。

三、讨论

(1)第 490(1476)[489] 经中说：「生苦、老苦、病苦、死苦、恩爱别离苦、怨憎会苦、所求不得苦：略说五受阴苦。」这是人生的「八苦」。在生苦、老苦、病苦、死苦中，都有着身苦。身苦，也可以总说是八苦中的五蕴炽盛苦（五受阴苦）。

来自这个身体的因缘不和合，而产生的苦，是谁也没办法避免的，即使是佛陀，也无法例外。如第 1289(1402)[1286] 经中说：「世尊金鎗刺足」，第 1181(1281)[1165]经中说：「世尊患背痛」，第 1176(394)[270] 经中，佛陀说：「我今背疾，当自消息。」

(2)如第 470(733)[469]经说：

「愚痴无闻凡夫，生苦受、乐受、不苦不乐受。多闻圣弟子，亦生苦受、乐受、不苦不乐受。凡夫、圣人有何差别？」

愚痴无闻凡夫，身触生诸受，增诸苦痛，愁忧称怨，心生狂乱。当于尔时，增长二受：若身受，若心受。

譬如士夫，身被双毒箭，极生苦痛。所以者何？于诸五欲，生乐受触，受五欲乐，为贪使所使；苦受触故，则生瞋恚，为瞋恚所使；于此二受，若集、若灭、若味、若患、若离不如实知故，生不苦不乐受，为痴使所使。为乐受、苦受、不苦不乐受所系，终不离。

云何系？谓为贪、恚、痴所系，为生、老、病、死、忧、悲、恼苦所系。

多闻圣弟子，身触生苦受，不起忧悲称怨、心乱发狂。当于尔时，唯生一受：所谓身受，不生心受。

譬如士夫，被一毒箭，不被第二毒箭；为乐受触，不染欲乐故，于彼乐受，贪使不使；于苦触受，不生瞋恚故，恚使不使；于彼二使，集、灭、味、患、离如实知故，不苦不乐受，痴使不使。于彼乐受、苦受、不苦不乐受解脱不系。

于何不系？谓为贪、恚、痴不系，生、老、病、死、忧、悲、恼苦不系。」

多闻圣弟子与一般凡夫一样，都有苦受、乐受与不苦不乐受，那么，多闻圣弟子与一般凡夫的差别在哪里呢？

差别在于：一般人对五蕴不如实知，因为不如实知的缘故，对来自于色、声、香、味、触等所生成的五欲，如果有了快乐的感觉，跟着就会迷恋这种快乐的感觉，为贪欲所驱使。反之，如果处于不如意，而有了苦的感觉，就容易起瞋心，为瞋恚所驱使。这就是「顺我则贪，逆我则瞋」了。即使是处于不苦不乐的觉受，也因为对苦、乐二受的不如实知集、灭、味、患、离，对自己的觉受变化，处于不明了的浑沌状态，为痴所驱使。

在贪、瞋、痴的驱使下，离不开乐，离不开苦，也离不开不苦不乐的奴役。为生老病死、忧悲恼苦所牵绊。凡夫就是这样，「增长二受：若身受、若心受」。身受，好比被（中了）第一支毒箭，心受，则好比接着又中了第二支毒箭支一样。

多闻圣弟子，对苦的感觉，不会生起忧愁、悲哀、埋怨、啼哭呼号、心乱发狂。

对快乐的感觉，不起贪，对苦的感觉不起瞋。像这样，不为贪与瞋所驱使。了解了贪与瞋的集、灭、味、患、离，明白自己觉受的变化，也就不会为痴所驱使。

远离了贪、瞋、痴的牵绊，「唯生一受，所谓身受，不生心受」。就好像只被射中一支毒箭，不会再被射中第二支一样。「不被第二毒箭」，就是多闻圣弟子与凡夫的差别所在。

(3)第 309(411)[287]经中说：「有第二住，有一一住。」眼见色生受，这是一一住。欢喜、深乐、贪爱、阻碍，这是第二住，这与第二支毒箭的譬喻很类似。而从第 250(376)[252]经，「白牛与黑牛」的譬喻，说明了「欲贪」所扮演的角色，也让我们深信，「不受第二毒箭」，「不受第二住」，是可能做得到的，而且，也应当是要这样去努力的。

(4)病痛，是苦楚的。如果再加上心情的恶劣，那就更加难堪了。在《杂阿含经》中的〈如来所诵〉中，有〈病相应〉共二十个经，大都是描述了佛弟子处于病中，甚难忍受。而佛陀或其它佛弟子们，都以说法的方式，一方面帮忙提起正念，鼓励病患，一方面安慰病患，以期缓和病患心中的难忍。

(5)第 252(378)[254]经，描述优波那先比丘，在坟场附近的山洞内坐禅，被尺许长的毒蛇咬伤。尊者舍利弗在附近的树下，应优波那先比丘的要求，将他扶出山洞。扶出山洞后，优波那先比丘，就因中蛇剧毒而死了。在洞内时，尊者舍利弗，看不出优波那先比丘的脸色有异，优波那先比丘说，那是因为他已经没有我见，所以，虽然身中蛇毒，十分痛苦，却是「面色、诸根无有变异」。

第 103(171)[105]经描述差摩比丘，病中极其痛苦，虽然有观五蕴非我，非我所的正见，但未能断我慢、我欲、我使，还不是阿罗汉。于是，与探病的上座比丘间，有段关于我见的法义问答。就在问答辩论间，上座比丘们证入初果，远尘离垢，得法眼净，而差摩比丘「不起诸漏，心得解脱（证阿罗汉果）；法喜利故，身病悉除」。

能够将身苦就止于身苦，而不再引起心苦的，「我见」的去除，是其中的重要关键吧！对于尚未能证入初果的平常人，「我见」尚未能去除，是还很难不让病痛，影响到心情的。所以，如果病痛时，发觉自己心里还是很懦弱，渴望着安慰，渴望着保佑，渴望着痊愈，也是可以理解，而不用过于自责的吧。只不过，在懦弱之余，也不要忘失了佛法的精义，是「我见」的去除，是「身苦」而「心不苦」！

(6)相当的南传巴利文经典为：《相应部》〈蕴相应〉第一经〈那拘罗父〉(22-1)（元亨寺南传大藏经译本第十五册一页）

第十九选 随时观照--清净乞食住

经号：236(309)[238]

一、经文

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，尊者舍利弗，晨朝着衣持[金+本]，入舍卫城乞食。乞食已，还精舍，举衣[金+本]，洗足已，持尼师檀，入林中，昼日坐禅。

时，舍利弗从禅觉，诣世尊所，稽首礼足，退坐一面。

尔时，佛告舍利弗：「汝从何来？」

舍利弗答言：「世尊！从林中，昼日坐禅来。」

佛告舍利弗：「今入何等禅住？」

舍利弗白佛言：「世尊！我今于林中，入空三昧禅住。」

佛告舍利弗：

「善哉！善哉！汝今入上座禅住，而坐禅。」

若诸比丘欲入上座禅者，当如是学：

若入城时，若行乞食时，若出城时，当作是思惟：我今眼见色，颇起欲、恩爱、爱念、着不？

舍利弗！比丘作如是观时，若眼识于色，有爱、念、染著者，彼比丘为断恶不善故，当勤欲方便堪能，系念修学。

譬如有人，火烧头、衣，为尽灭故，当起增上方便，勤教令灭。彼比丘亦复如是，当起增上勤欲方便，系念修学。

若比丘观察时，若于道路，若聚落中行乞食，若出聚落，于其中间，眼识于色，无有爱、念、染著者，彼比丘愿以此喜乐善根，日夜精勤，系念修习，是名比丘于行、住、坐、卧，净除乞食。

是故，此经名清净乞食住。」

佛说此经已，尊者舍利弗闻佛所说，欢喜奉行。

二、解说

舍利弗尊者早上穿好外衣，拿着钵，进舍卫城乞食。

乞食后，回到住处，挂好外衣，放好钵，洗过脚后，拿着坐垫，入树林中坐禅，这时还是白天。

禅坐后，到佛陀休息处，去见佛陀。

佛陀问他从哪里来。尊者舍利弗回答说，是从树林中，禅坐完毕后来的。

佛陀又问，今天入哪一种禅？

尊者舍利弗说，在林中入「空三昧」禅。

佛陀赞叹这是上座禅，并且说，想要入这种禅的人，不论是在进城乞食，或者出城时，都应该自我反省：当眼睛看东西时，心中有没有贪欲、恩爱、爱念、着迷等情形产生。如果有，就应当努力，用对自己有效的方法，守住自己的意念，来修学。

就像身上的衣服着了火，要用最有效的方法，赶快扑灭一样。

常常能这样的自我反省观察，就能够不论是走在路上，或入村落乞食，或走出村落，随时随地，在眼睛看的时后，不会再有贪爱、思念、染着的情形产生。因为这样，内心有了喜悦。也因为有这样的喜悦，而更能够日夜精勤，不失正念于修学。

像这样，在日常生活的行、住、坐、卧中，都要常常自我反省观照。这个经，就称它作「清净乞食住」。

三、讨论

(1)怎么样才算修行？诵经？礼佛？打坐？早晚课？除此以外呢？《新雨佛教文化月刊》〈第四十七期〉，编辑室有一篇〈佛法生活化〉的短文，对修行有很好的批注，文中每一句话，都值得细细地咀嚼：

「佛法生活化是佛教徒的修持与弘法的重要目标之一。它的意思是说从生活中实践佛法，从生活中发现苦恼并从其中解脱出来，就这样一分一分地解脱，智能就一分一分地生出，不断地体验佛法，智能、人格也就跟着不断地成长与成熟。

生活，蕴含很丰富的修行素材，值得用心去深深地发掘、思维。从生活中，能发现因果的道理及缘起的智慧，事物是平常，道理也似乎没什么特别神奇，但不明道理者，他的人生恼苦就这样一波波地兴起，而获得缘起智慧者，他们的恼苦就渐趋平息，活得自在、充实。

有人说：平常心是道。但还得用心去体会平常生活中的深刻道理，来开启那颗有恼苦的心。佛法最深奥的并不在理论玄奥得难懂难解，而是在平常的体会，但那些平常的事物，经常一失察就失去了获取智慧的机会，所以，体会佛法，在生活中还得用点心。」

(2)如第 263(46)[40]经说：

「譬如伏鸡，生子众多，不能随时荫卵，消息冷暖，而欲令子以[嘴]、以爪啄卵自生，安隐出[壳]，当知彼子无有自力，堪能方便以[嘴]、以爪安隐出[壳]。所以者何？以彼鸡母，不能随时荫卵冷暖，长养子故。

如是，比丘不勤修习，随顺成就，而欲令得漏尽解脱，无有是处。所以者何？不修习故。」

经中的「伏鸡」比喻，意思是说，修行，是要时时勤于修习，然后才能「随顺成就」的。长久以来，我们错误观念与行为所累积的影响力（一般称为「业力」），所谓「先以习成性，再以性养习」，已经成为我们生命的一部分，这非得靠决心与毅力，时时勤于修正不为功。急功近利，正如揠苗助长，只会适得其反罢了。这也如第 1247(13340)[991] 经的炼金比喻：「随时扇[韦+耨-米]，随时水洒，随时俱舍。」「扇[韦+耨-米]」，就是煽火，是将火加大，使温度升高的意思。「水洒」，则有降温的效果。当温度适当时，则保持温度，不煽火，也不洒水，这样才能冶炼成功。所以，修行也需要不断地随着因缘而作调整，是「随时思惟」的细水长流，而不是不顾因缘，「一向思惟」的急功强求。

(3)如第 254(380)[256]经，描述佛弟子二十亿耳，他出身于望族，出家后很用功，但是，却一直都没有能够有所成就而证果，因而觉得很灰心。因为俗家有钱，于是心想，或许还俗回家，去广作布施，反而能积一些功德，比起出了家，却一事无成要好。

佛陀知道他的想法，于是举了弹琴的例子，来勉励他：「云何？善调琴弦，不缓、不急，然后发妙和雅音不？」琴，要能够弹奏，是要让琴弦松紧适中的调好了音。修行也是一样，「精进太急，增其掉、悔；精进太缓，令人懈怠。是故，汝当平等修习摄受，莫着、莫放逸、莫取相。」

尊者二十亿耳，记取了佛陀的教导，常常想到佛陀所说的弹琴譬喻，「独静禅思」，终于「漏尽，心得解脱，成阿罗汉」。

(4)在《杂阿含经》中，常常可以读到佛陀的弟子，在听闻说法后，就证果了。而我们一部《杂阿含经》读完了，常常还是依然如故，不由得心生气馁。其实，观念的调整（正见的建立），是修行中，最具关键性的步骤。那些一听闻正法，就能证果的佛弟子，应该是在平常时，就已经深深地投入修行的领域了，累积了相当丰富的经验，以及旺盛的解脱企图心。所差的是，没有走对方向罢了。佛陀的说法，正好指点了他关键的迷津，这样的临门一脚，当然是一举成功，当下「远尘离垢，得法眼净了」。

反观我们，平常的观照做得有多少？有没有倾全力，在身体力行，寻找答案？知非即离、知行合一的意志力（决心）有多强？这些，都是应该反省的。如第 7(10)[7] 经说：「于色爱喜者，则于苦爱

喜；于苦爱喜者，则于苦不得解脱。」如果引申来说，不就是：「我们烦恼，是因为我们喜欢烦恼；我们不得解脱，是因为我们还舍不得解脱」吗？

习性不是一天养成的，自然也不容易在一夕间改变。但是，只要把握正确的观念，时常注意观照，反省自己的行为。如第 827(1118)[839] 经中的「田夫」与「伏鸡」比喻：

「彼田夫随时耕磨、溉灌、下种已，不作是念：欲令今日生长，今日果实，今日成熟，若明日、后日也。

诸比丘！然彼长者，耕田、溉灌、下种已，不作是念：今日生长，果实成熟，若明日、若复后日，而彼种子已入地中，则自随时生长，果实成熟。

如是，比丘！于此三学，随时善学，谓善戒学，善意学，善慧学已，不作是念：欲令我今日，得不起诸漏，心善解脱，若明日、若后日。不作是念：自然神力，能令今日，若明日、后日，不起诸漏，心善解脱。

彼已随时增上戒学，增上意学，增上慧学已，随彼时节，自得起诸漏，心善解脱。

譬如比丘！伏鸡生卵，若十乃至十二，随时消息，冷暖爱护。彼伏鸡不作是念：我今日，若明日、后日，当以口啄，若以爪刮，令其儿安隐得生。然其伏鸡，善伏其子，爱护随时，其子自然安隐得生。」

修行也是这样，是点点滴滴的累积，实实在在的努力的。

「增上戒学，增上意学，增上慧学」，就是「戒、定、慧」三学了，可以参考〈学相应〉（第 816(1104)[828] → 832(1123)[844] 经）

(5)相当的南传巴利文经典为：《中部》第一五一经〈乞食清净经〉（元亨寺南传大藏经译本第十二册三二一页）

第二十选 自依、法依、莫异依

经号 638(812)[652]

一、经文

如是我闻：一时，佛在王舍城迦兰陀竹围。

尔时，尊者舍利弗，住摩竭提那罗聚落，疾病涅盘，纯陀沙弥瞻视供养。

尔时，尊者舍利弗因病涅盘。时，纯陀沙弥供养尊者舍利弗已，取余舍利，担持衣[金+本]，到王舍城。举衣[金+本]，洗足已，诣尊者阿难所，礼尊者阿难足已，却住一面，白尊者阿难：

「尊者当知！我和上尊者舍利弗已涅盘，我持舍利及衣[金+本]来。」

于是，尊者阿难闻纯陀沙弥语已，往诣佛所，白佛言：

「世尊！我今举体离解，四方易韵，持辩闭塞。纯陀沙弥来语我言：和上舍利弗已涅盘，持余舍利及衣[金+本]来。」

佛言：

「云何阿难！彼舍利弗持所受戒身涅盘耶？定身、慧身、解脱身、解脱知见身涅盘耶？」

阿难白佛言：「不也，世尊！」

佛告阿难：

「若法我自知，成等正觉所说，谓四念处，四正断，四如意足，五根，五力，七觉支，八道支涅槃耶？」

阿难白佛：

「不也，世尊！虽不持所受戒身，乃至道品法而涅槃，然尊者舍利弗，持戒多闻，少欲知足，常行远离，精勤方便，摄念安住，一心正受；捷疾智慧，深利智慧，超出智慧，分别智慧，大智慧，广智慧，甚深智慧，无等智慧，智宝成就；能视，能教，能照，能喜，善，能赞叹，为众说法。是故，世尊！我为法故，为受法者故，愁忧苦恼。」

佛告阿难：

「汝莫愁忧苦恼！所以者何？」

若生、若起、若作，有为败坏之法，何得不坏？欲令不坏者，无有是处。

我先已说：一切所爱念种种诸物，适意之事，一切皆是乖离之法，不可常保。

譬如大树，根、茎、枝、叶、华、果茂盛，大枝先折；如大宝山，大岩先崩；如是，如来大众眷属，其大声闻先般涅槃。若彼方有舍利弗住者，于彼方我则无事，然其彼方，我则不空，以有舍利弗故，我先已说故。

汝今，阿难！如我先说，所可爱念种种适意之事，皆是别离之法，是故，汝今莫大愁毒。

阿难！当知如来不久亦当过去。是故，阿难！当作自洲而自依，当作法洲而法依，当作不异洲、不异依。」

阿难白佛：

「世尊！云何自洲以自依？云何法洲以法依？云何不异洲，不异依？」

佛告阿难：

「若比丘，身身观念处，精勤方便，正智、正念，调伏世间贪忧；

如是外身；内外身；受；心；法法观念处，亦如是说。

阿难！是名：自洲以自依，法洲以法依，不异洲、不异依。」

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

二、解说

尊者舍利弗因病去逝涅槃了，照顾他的沙弥纯陀，拿着他的衣、钵，与火化后的骨骸（舍利），来禀告尊者阿难。

尊者阿难听了，心里很难过，来见佛陀说，听到尊者舍利弗病逝涅槃的消息，难过得令人犹如身体被支解，头晕目眩，几乎要说不出话来。

佛陀问尊者阿难，尊者舍利弗在生时，守戒的德行、修定的方法、智慧、解脱的事实、解脱的智慧，所修的三十七道品，都跟随着他的涅槃而消失了吗？

尊者阿难说，不是的！然而，以尊者舍利弗的精进修持、智慧成就，有他在的时候，能够看得清楚（根机）、能够给予教导、能够给予显照明白、能够给予法喜、能够启发善根、能够给予赞叹鼓舞，来为大家说法。我是因为正法、因为受他教导的众人，失去尊者舍利弗的缘故，而起忧愁苦恼的。

佛陀告诉尊者阿难说，因缘所生、所聚集（起）的有为败坏法，怎么能不坏散呢？一切我们所喜爱的东西，都会离我们而去，是保不住的。

譬如大树，从大枝干先折损；大宝山从大块岩石先崩垮，如来弟子，也从大声闻先入涅槃。假如有尊者舍利弗在的地方，就可以替我说法，教导大众，而我（世尊）就可以安闲无事了。因为有尊者舍利弗在的地方，就如同我在那里一样（我则不空）。但是，一切顺意的事，终是要离散的，所以，不要因为自己喜爱的离散了，而受忧愁的毒害。

即使是如来，再不久也会成为过去的。所以，尊者阿难！应当将自己当作是可以依靠的陆洲明灯；将解脱法当作是可以依靠的陆洲明灯。除此之外，就没有什么陆洲明灯，也没有什么可依靠的了。

怎样才能够使自己，成为自己可以依靠的陆洲明灯呢？怎样的法，才是可以依靠的陆洲明灯呢？

佛陀告诉尊者阿难说，应当随时将自己的注意力，放在自己的身体（内身）上，如实地观察，依着这样的方式，精进而有效地，正智、正念地调伏身、心上的贪忧。如同以自己的身体（内身）为主题，换成以外身、内外身；受；心；法为主题的观察，也一样。这就是依靠自己，依靠法而不依靠其它的了。

三、讨论

(1)第 639(813)[653]经中，佛陀说：「我观大众，见已虚空，以舍利弗、大目犍连般涅槃故。我声闻唯此二人，善能说法，教诫教授，辩说满足。」因为，在佛弟子当中，就以尊者舍利弗与尊者目犍连，他们两为尊者最会说法，教诫教授，辩才无碍。是佛陀在教内，以及对教外的两大得力助手。虽然，佛陀有这样的感叹，但是，仍然借着这个感叹，来教导其它弟子，「当知自洲以自依，法洲以法依，不异洲、不异依」。

(2)在第 36(148)[82]经中，佛陀告诉诸比丘说：「当正观察，住自洲、自依，法洲、法依，不异洲、不异依。何因生忧、悲、恼、苦？云何有因？何故何系着？云何自观察未生忧、悲、恼、苦而生？已生忧、悲、恼、苦而生长增广？」如何自依、法依呢？就是要常常观察自己的忧悲恼苦是怎样生起，怎样扩大的，然后以无常观去克服它，解决它。

另外，在本经中，以及第 639(813)[653]经中，佛陀告诉诸比丘说：「是故，汝等当知：自洲以自依，法洲以法依，不异洲、不异依。谓内身身观念住，精勤方便，正智、正念，调伏世间贪忧；如是外身；内外身；受；心；法法观念住，精勤方便，正智、正念，调伏世间贪忧，是名自洲以自依，法洲以法依，不异洲、不异依。」这里指出，「自依、法依」的，就是「身身；受；心；法法观念住」，「正智、正念，调伏世间贪忧」的「四念处」了。

(3)「四念处」，是「三十七道品」的项目之一，在《杂阿含经》中，约有八十六个经提及。「四念处」的内容，如第 610(765)[624]经说：「内身身观念住，精勤方便，正念、正智，调伏世间忧悲。外身；内外身观念住，精勤方便，正念、正智，调伏世间忧悲。如是，受；心；内法；外法；内外法观念住，精勤方便，正念、正智，调伏世间忧悲。」「身身观念住」，《瑜伽师地论》〈本地分〉作「于『身』住循『身』观」（《大正·三十一·四四〇》，或《杂阿含经论会编》中册第二四〇页），也就是以身体为观察对象，将注意力安住在「身」体上，随着身体的情况变化，如实地观察着「身」体。依此类推，将注意力安住在「受」（觉受；情绪）、「心」（心念）、「法」（推动心念的观念；想法）的观察上。所以，「四念处」就是观察「身、受、心、法」的实际状况，透过如实地观察，清清楚楚地掌握自己的身、心状态，自己的觉受与思惟变化。简单的讲，就是随时随地清楚自己在做什么、想什么。

关于「身体」的观察，范围很广，举凡与身体、行动有关的观察都是。而最典型的，是对自己呼吸的观察，如〈第十四选：出入息念〉中，讨论4。其它如「行住坐卧、眠寤语默」，「不净观」等，都是「身念处」的观察。

关于「受」，在第485(755)[484]经中，将「受」分类为：「一受：说诸所有受悉皆是苦。二受：身受、心受。三受：乐受、苦受、不苦不乐受。四受、五受、六受、十八受、三十六受、百八受、无量受……。」而在第473(736)[472]经中，尊者阿难问世尊说：「世尊说三受--乐受、苦受、不苦不乐受；又说诸所有受，悉皆是苦，此有何义？」佛陀回答说：「我以一切行无常故，以一切诸行变易法故，说诸所有受，悉皆是苦。」不过，在「受念处」的修学中，「受」的观察，主要还是针对所有「苦」、「乐」、「不苦不乐」的觉受，着手来观察的。如果，能够进一步深入观察了无常（法念处），那么，「一切皆苦」的觉受，就有可能涌现了。

「心」的观察，如明白心里是否有欲念；是否动了怒气；是否迷惑犹豫；是否有齷齪的念头；是清醒还是散乱迷糊；是沮丧还是兴亢；心量是大是小；是精进还是懈怠于修行；是否在定中；是否安祥没有烦恼等。

「法」的观察，涵盖的范围很广，也比较抽象，是与心念相对应而生灭的。也可以比较狭隘地理解为：是一个观念；一个价值观；一个想法。如眼、耳、鼻、舌、身、意等「六入处」，欲贪、瞋恚、睡眠、掉悔、疑等「五盖」；念觉支、精进、喜、息、定、舍等「七觉支」，都是「法念处」的范围。

五蕴和合的众生，在六根与六尘的接触中，身、心是相互影响的。「四念处」的每一念处也一样，不是「身」、「受」、「心」、「法」各自独立的，而是相互牵引的。比如，生气时，我们可以从呼吸的不顺畅、闷胸、胃部刺痛（身）的觉察，而追察出来；也可以从不愉快的感受（受）察觉；也可以从自己心里在想什么（心）察觉，端看自己的熟练情形。通常，「身」的变化比较粗重、具体，而容易察觉，但大都是属于「下游」端的变化。「心」与「法」的变化，比较细腻、潜微，而不容易察觉，是属于「上游」发动端的变化。「受」的变化，大概居其中间。而就趣向解脱的立场来看，不论是观「身」的变化，或是观「受」的变化，都还要能溯源到「心」与「法」的变化来，才有意义。否则，光察觉自己在生气，在忧虑，在痛苦中，不去做更深入的原因追察，不能「正智、正念，调伏世间贪忧」，纵使缘生缘灭：气消了，愉快起来了，那么，也都还是在随波逐流，生生灭灭的反反复覆中而已。

「身」、「受」、「心」、「法」的观察，就技巧上来说，还可以分为「内」、「外」、「内外」的。而「内」、「外」、「内外」的意思，综合《法蕴足论》〈念住品第九〉（《大正·二六·四七五 | 四七九》）、《集异门足论》〈五法品第六〉（《大正·二六·四一二 | 四一四》）、《舍利弗阿毘昙论》〈非问分念处品第六〉（《大正·二八·六一二 | 六一六》）、《大毘婆沙论》〈见蕴第八〉（《大正·二七·七一四上、九四〇上》）、《大智度论》〈初品·三十七品义〉（《大正·二五·二〇二》）、《瑜伽师地论》〈摄决择分〉（《大正·三〇·七二七中》）中，诸论师们的意见：自己是「内」，他人是「外」；现在持续存在的是「内」，已不存在的是「外」；具主动性质的是「内」，被动的是「外」；身是「外」，心是「内」；内六处是「内」，外六处是「外」；粗重的是「外」，细腻的是「内」。如果观察他人，而能反省到自身，就可以称为「内外」了。分「内」、「外」，也是相对而不是一成不变的。

(4)依靠自己，依靠于法，再也没有其它的依靠了。修行、解决烦恼，是除了自己外，没有其它人可以代劳的，是十足的自力解决。善知识能够提供给我们的，是正确方法的指引，来减少自己的摸索。

解脱，还是在于自己的身体力行。

常常，在生活上如果遇到了麻烦事，自己无法解决时，就会期待佛陀保佑，菩萨保佑，希望能出现贵人相助。或许，真的能够遇到贵人，帮助自己克服麻烦事，但是，自己内心的贪、瞋、痴，是来自自己的内心，是自己主动的意志，只有透过自己，才能修正的。所以说：「自依止」。

佛陀所说的法，是自我反省，修正错误的依据。根据佛陀的说法，我们才能一步步地趣向解脱。所以说：「法依止」。

能够做到「自依止」、「法依止」，那么，不论佛陀的在与不在，善知识的在与不在，这时已经不重要了。再进一步说，佛陀以及善知识们，也没有办法一直在自己身边，当自己的依靠的。所以，重要的是，向他们学习了法。法，是可以经由忆念，与自己长相左右的。

(5)常常，我们听得到，也看得到祈求佛陀保佑，菩萨保佑，或者佛力加被。然而，这样的观念，在《杂阿含经》中，是不曾发现的。勉强说有，大概只有「六念法门」吧？如第 857(1161)[869] → 860(1164)[872] 经，描述佛陀的在家弟子，因为佛陀要离开，到别处布教，而感到难过，佛陀就为他们说「六念法门」。再如第 980(13321)[972]经，佛陀也为常在荒郊旷野行走的商队，说「六念法门」，来消除他们心中的恐怖。又如第 981(13322)[973]经，佛陀举帝释天与阿修罗作战时，天王帝释要诸天们念着他的旌旗，以消除恐惧的例子，来教导比丘「六念法门」。这是因为，比丘常在旷野中修行，有时不免有毛骨悚然的恐怖感，为了要消除这样的恐怖情绪，而说的。然而，「六念法门」与祈求保佑的心态，是不相同的，如第 550(1625)[549] 经说：

「念如来应所行法故」，而离贪、瞋、痴，这是「念佛」。

「念于正法，念于世尊现法律」，而远离烦恼，非时通达解脱，这是「念法」。

「念于僧法，善向、正向、直向、等向，修随顺行」，以向须陀洹，须陀洹，向斯陀含，斯陀含，向阿那含，阿那含，向阿罗汉，阿罗汉等「四双八辈」圣者为榜样，这是「念僧」。

「念于戒德，念不缺戒，不断戒，纯厚戒，不离戒，非盗取戒，善究竟戒，可赞叹戒，梵行不憎恶戒」，念自己所守的戒，以远离贪、瞋、痴，这是「念戒」。

「念施法，心自欣庆：我今离慳贪垢」，乐意施舍而离贪、瞋、痴，这是「念施」。

「念于天德」，「清净信心，于此命终，生彼诸天」，念天功德时，远离于贪、瞋、痴，这是「念天」。

「六念法门」，虽然带着情感上的安慰，但是，佛陀又将每一念，归结到远离贪、瞋、痴的解脱道上，而成为远离贪欲、瞋恚、害心、染着的修行方法。这样的方法，是从一般大众比较容易接受的「方便法」教起，但又不忘记再引导人们，继续深入趣向解脱道的典型。

只有引导趣向解脱，「方便法」才发挥了功效，才有意义！

(6)修行是点滴的，长远的，自力的，公平的，只有「自依止、法依止、莫异依止」。

(7)相当的南传巴利文经典为：《相应部》〈念处相应〉第十三经〈纯陀〉(47-13)（元亨寺南传大藏经译本第十七册三四六页）

阿含经随身剪辑

庄春江 剪辑 3.0 版

目 次:

阿含经随身剪辑序(释宏印)

自 序

前 言(吕胜强)

凡 例

一、不放逸(选经 1~7)

二、守护(选经 8~19)

三、心(选经 20~29)

四、解脱的圣者(选经 30~40)

五、死(选经 41~46)

六、业报(选经 47~52)

七、欲爱(选经 53~76)

八、对治(选经 77~87)

九、止净(选经 88~93)

十、次第(选经 94~100)

十一、无常(选经 101~109)

十二、因缘(选经 110~124)

十三、四谛(选经 125~127)

十四、味患离(选经 128~131)

十五、四念处(选经 132~137)

十六、念佛(选经 138~142)

十七、其它(选经 143~164)

一分钟正思维

检 索

经号索引

阿含经随身剪辑序

释宏印

印度本土的佛教，大略分为三期，初期「佛法」；中期「大乘佛法」；后期「秘密大乘佛法」。初期以巴利文系代表，佛入灭百五十年后传入锡兰，目前流行扩及缅甸及泰国等地区，称为「南传佛教」。中期以华文系代表，佛入灭约五百年传入中国，时值东汉末年，后流行扩及朝鲜与日本，称为「北传佛教」。后期以藏文系代表，佛入灭千年后始传入西藏，流行蒙、青、康、藏等地区，称为「藏传佛教」。

就目前世界各国流行的佛教现况，从印度历史佛教的发展演变而言，不外这三期三大语系三大区域佛教的传承分布。当代佛教，更远播西欧，遍及全球五大洲；影响所及，传统信仰修持与现代学术研究，如何抉择释尊本怀，相应正法，此间契理与契机，方便或究竟，宗派之间，嘤嘤不休。修学佛法的次第，说是「教、理、行、果」，或是「信、解、行、证」，不外乎解行并重，教证等量。是故，我一向尊重学界的「文献」领域的正确性，再次依信仰的宗教修持，来取舍其真伪。

汉译四阿含，虽早在隋唐前即传入中土，但在智者及贤首的「判教」下，被贬为不究竟不了义不能成佛的小乘经，从此之后，四阿含真是含冤千年，乏人问津！善哉幸乎，近代学界文献的厘清，爬梳抉择，与巴利文的五尼柯耶，对照比读，结果获致学界普遍而无疑的肯定。以「原始佛教」领域而探究，四阿含实为公认的现存最早佛典，从此之后，近代的佛法修学者，引起研究「阿含」的热潮，阿含佛典似乎又突然间身价百倍，视若瑰宝了！

庄居士春江仁者，与余相识多年，其对佛法的修学，精、专、恳、笃；近年尤以四阿含为专攻，研读讲写，已编着有《杂阿含经二十选》、《印度佛教思想史概说》，书出之后，需索者众，已再版矣！近日庄居士更将自己精读阿含经的菁华，节录为《阿含经随身剪辑》，提供给又忙又杂的现代佛弟子，一条又专又精的读经方式，期能放在您的口袋中，时时阅读，时时思惟，时时反省观照；善哉！佛弟子如春江仁者，其护持正法之发心，续佛慧灯，悲心愿力，真可谓深得「如来善护念……善付嘱……」者也！兹以编辑出书，问序于朽衲，不揣浅陋，引述「阿含」之胜义，愿读者知去佛时遥，明师不易，正法难明难逢，应知惜缘惜法，及时精进，功不唐捐也！略此数言，权以为序！

自序：

处在快速变迁的现代社会里，讲求短、小、精、薄，是趋势之一。数量庞大的佛经，已经被时间不够分配的一般大众，视为畏途。这对今日佛法的传播，不论是在质、或在量上，都可能形成了障碍。尝试一种方式，做为一般大众与经典的桥梁，是作这本剪辑的第一个动机。

在生死中打滚了这么久的一般人，染着数不清不如法的坏习性，等着用佛法来净化。然而，累积了那么久的坏习性，可也不那么容易，说改就改得了的。怎么办呢？也没什么特别的办法，只有时时刻刻地、点点滴滴地努力了。假如能有一本随身手册，摘录重要经文，即使在只有五分钟、十分钟的空档里，能拿出来读一读、想一想、反省反省，让生活落实在佛法的实践中，经常获得佛法的滋润，而将时间、空间的限制，降到最低，这样，才真的是菩萨保佑，佛力加被呢！这是作这本剪辑的另一个动机。

为什么选择阿含经呢？汉译的四阿含经，与巴利文的五尼柯耶，已经是现今国际佛教文献学者们，所公认现存最早的佛教经典。最纯朴，最接近佛陀教诫的原型，失真也最少，也是世间佛法流传的根源，实在是人人必读的重要典籍。期盼借着这本份量不多的剪辑，激得起您遍读四阿含经的意愿，也希望您读过四阿含经后，觉得这本剪辑，还值得放在您的口袋中，时时阅读、思惟、反省。

一九九四·一·三十 于 鹤见

一九九六·一·三十 二版修订

修版记事

二版：订正排版错误与别字。 一九九六年二月

三版：依吕学长于〈评介〉中的建议，更动内容次第，并重新排版。

一九九九年七月

一些具敏锐观察力的有心人士，对于当前的社会，列出一张共同的体检表--「这是一个不确定的时代」：一切都充满着不可控制的因子，它反映出社会的失序现象及人心高度的困顿、匮乏与不安。就佛法的立场来说，「世间的不确定（不安稳）」是人生的如实真相；然而矛盾的是，期盼「确定」却又是人类普遍性内心深处，根深蒂固须臾不可磨灭的世纪大病。这么一来，人类的幸福似乎是指望，在这人类的危机中，佛法将很有可能扮演一项人类心灵重建工程的角色，因为，在过去历史的轨迹中，佛陀曾经成功地教导弟子们一套直指人心消除焦虑烦恼的修行方法。如何自利与利他或契理与契机，就有待佛弟子的任重道远了！

佛法的创觉者-- 佛陀，毕竟已经入灭了二千五百多年，他可能再来人间吗？「佛陀的涅槃」这个存在性的问题，千百年来，佛弟子心中一直强烈渴望有一个明确的答案，但是在佛陀的教诲中，这是不予讨论的范畴，因为从佛法的如实义说，那不过是众生心中无明的投射罢了！如果我们真正欢迎佛陀重回人间，那么值得重视的，应该是佛陀当年响应阿难的最后教诫：「佛灭度后……我成佛来所说经、戒，即是汝护，是汝所持」（见本剪辑第一六四条）。阿含经是公认现存最早的佛典，乃佛陀一代时教的重心，今天的佛弟子，若能精勤研读思惟，如法实践，将如同《佛遗教经》所说：「自今以后，我诸弟子展转行之，则是如来法身常在而不灭也。」这相当佛陀永驻人间，常转法轮。

春江师兄将四阿含菁华分列纲目加以剪辑并逐经做提示，希望便利读者随身阅读、思惟、反省，个人深恐古代的典籍、文字较为艰涩，乐意依据剪辑纲目略作解读，藉此与学佛的朋友共勉，若能因此而引发阅读本剪辑的增上意乐，更是所盼。

人性的剖析

在一次私下的参访请益中，印顺导师语重心长地开示：「学佛难吗？确实难！可是真正说来，学佛应该也是挺容易的！」余聆听之后，心中有很大的感触。我们众生的心，长久以来，常习惯与贪瞋痴纠缠在一起，没办法有片刻时间不用力执取在某一件事物上，即使在睡梦中也一样。如本剪辑廿三条所说：「长夜心为贪欲所染，瞋恚、愚痴所染」；廿四条也指出人性的：「须臾处处，攀捉枝条，放一取一」；剪辑六一条，佛陀更深刻的剖析：众生一切的痛苦，皆是以欲爱为本。所以，学佛是难在逆水行舟，不进则退的与人性中如影随形的恶习搏斗。可是从另一方面看，人生却又充满了希望，佛陀赞叹生而为人的难能可贵：「人间为善趣……诸佛世尊，皆出人间。」（剪辑一六二条）由于人类有「惭、愧、不放逸及精进」等四种可以开发的良善美德，它将引导我们通往解脱之道。有惭愧心，就能尊重自己、他人与真理，不放逸乃是不退堕的安全保证，而精进则可勇猛向目标迈进。以上有关人性的光明面与黑暗面，在观察思惟修行上，如何抉择，本剪辑的「心、不放逸、守护及欲爱」等四章有详细的介绍。

生命的终极关怀--业报、死与解脱

有同修问到，佛陀时代的杀人魔王鸯掘魔罗，在一生中杀了那么多人，恶业深重，怎么有办法当生证阿罗汉，而成为佛教「放下屠刀，立地成佛」的最佳典范，那不是恶没有恶报吗？另外，在一次

与佛教观音线青少年协谈中心的朋友，讨论畅销书《前世今生》时，也引发一个初学者迷惑的问题--无穷的前世，伴随着无尽的焦虑烦恼（每一世累积的焦虑恐惧，都必须一一利用催眠追溯回去，加以治疗），业报的无穷无尽，如何消解得完？如何从中解脱？以上二个问题，似乎动摇了佛教传统上「善恶到头终有报」的观念，也令人怀疑解脱的可能性。其实，大家是忽略了佛法「因果报」中「缘」的深刻意义，有因不必然有果报，关键是有没有滋润善恶业的「缘」，这也是解脱之钥。这在本剪辑「业报」一章上有深入的解析，读者们或许亦可透过正确的业报观，进一步探索佛教徒面对临终器官捐赠时应采取的态度。

死与解脱，是生命中最为终极关怀的课题，前者人人有份，但却又不为大家所乐意接受，因为死，代表一切欲望的破灭；面临未知世界不确定的恐惧，这与人性内在希望永远活下去的自我执着，有着严重的对立。学佛者如何随顺因缘来面对死亡的「随时到来」，倒是一个严肃的自我砥砺反省的功课！另外，阿含经对于「解脱圣者」那种平淡而脱落一切神秘现象的描述，应可启发我们修行的正确方向与态度，值得一读再读，思惟学习。

「佛以一音说一切法」的省思--对治法门

佛教徒喜欢赞叹佛陀的「一音说一切法，众生随类各得解」，这是佛灭以后，部派佛教中，「大众部」的佛陀观。历史上的佛陀，以神足示现、教诫示现及他心示现等三轮教化弟子，其中难免有神通威德的感召，但是佛弟子不要忘记「神足飞行者，亦是世俗常数；智慧成就者，此是第一之义」（剪辑一四八条）的遗训；中阿含〈伤歌逻经〉也指出「教诫轮」（言教及身教：法与戒律）才是最主要最殊胜的。由于众生的根器千差万别，因此佛陀的教导，也就因时因机有所不同，从本剪辑的「对治」章，可以看出其多元性。

剪辑八二条〈增上心经〉所介绍的五种降伏心的方法及八四条〈水喻经〉提出五种消除瞋恚的技巧，对于日常生活上都相当实用，必须时时实践，才能熟练。不过由于对治法门，常都是一种权宜性的修行指导，不能以此为究竟，因此阿含中，都会将对治法门加以提升，直接面对苦恼的「集」（原因）而达到贪瞋痴止息的第一义上。这也是剪辑八一条〈漏尽经〉所示七种不同的途径均指向漏尽（断除烦恼）的真正意义，如同龙树菩萨的「四种悉檀」，对治悉檀必须引导至第一义悉檀。

相对于佛陀的观机逗教，现在有一些学佛的朋友，每每以自己的学佛经验或受用的专修法门，主观的或略带强迫推销式的介绍给其它道友，这实在是不尊重因缘（差异性）的我执主宰欲冲动，从有漏善法来说，是一种「顺道法爱」的执着。要留意！执着就是不折不扣的烦恼。这也是剪辑八六条〈阿梨咤经〉所说的筏喻法门：连有益的「正法」都不可以执取。

登峰必须由山脚拾级而上--道次第

禅宗的典籍常记载，古德们在偶然的因缘下言下顿悟，这似乎令人有「得来全不费功夫」的错误印象，姑不论开悟的内容如何，读者们往往忽略的是，古德们在悟道之前，千山万水披荆斩棘，艰辛求道的过程。在阿含经中，佛弟子与佛陀或圣弟子间，因法义的问难请益中，也常有闻法证果的情形，圣弟子的「非时得证」，必然要经历播种、灌溉、成熟（种、熟、脱）所谓闻思修证的次第，不可能跳跃而上的，在剪辑九八条〈七车经〉中有明确的宣示。

在印度及中国的佛教发展史上，曾经发生专重「修证经验」取向的修行风潮（如部分大乘行者的「直从涅槃经验」下手），在这偏颇的现象下，不从现实身心（蕴处界）的苦集灭道之正常道次第下手，于是禅定神秘经验倾向的道风，模糊并误导了原始朴实的释尊遗教。阿含经中，佛陀特别告诫：「不依六根来体验十二因缘，是无法通往涅槃解脱之路」（剪辑一〇〇条：「不问汝知不知，且先知法住，后知涅槃」），龙树菩萨在《中观论》中也强调：「不依世俗谛，不得第一义」。

坊间，我们看到克里希那穆提及奥修的修行方法与宗风，其中颇有与佛法相似的地方，惟仔细分辨，可以发现两者均缺乏明确的道次第，令学人难有下手处。至于，这两位印度宗师的道法，是否与佛法的正见、正业、正命间有相异处，则须审慎地另为讨论。

入道的第一道关卡--苦圣谛

学佛的朋友，有时会自嘲地说：「学佛一年，佛在眼前，学佛三年，佛在天边」，有一种入道难的无奈感，其中的症结在那里呢？佛法是一种生命的试炼，文字堆砌的沙屋，当然经不起小小浪花的冲刷。一个学佛的人，假如整个身心（五蕴），没有刻骨铭心的无常痛切感，是很难时时处处激发那出离苦恼的道心，更遑论对佛法的安忍坚定了！所以佛陀初转四圣谛法轮，就是以苦圣谛为入道的第一步。

为免于说食数宝的流于概念上的「头脑作用」，剪辑的「味患离」及「四念处」两章分别介绍了两种加强苦圣谛体验的修行方法，前者是知非即离的「正思惟」观照法，后者是绵密的「正念」工夫，两者是相辅相成的。个人曾与春江师兄讨论某佛教团体的四念处修行方法--「当身体某部位有酸痛时，透过四念处的观察，酸痛自然会止息下来」，一般的酸痛，可能可以经由四念处的修行，让身心放松（副交感神经的作用）而得到纾解。但是若酸痛的原因，是长期劳累或外力撞击所引发，就无法单靠四念处而成办了，必须另依正思惟「集」或「过患」才能出离酸痛（如充分休息或找医生就症下药治疗），换作是烦恼的观察也是如此，一定要四念处与苦集灭道四圣谛因果相应时，始能止息烦恼。从八正道的次第中，也可以发现：「正念」（四念处），是建立在正见及正思惟的基础。

佛教团体共修的游戏规则--无诤

这个世间纷争的根源，大抵不出思想与感情两大问题，佛教的团体也不能例外，从佛法来说，就是人性上的「见诤」与「欲诤」。为化解众生的烦恼，佛陀在杂阿含四九六经（剪辑九一条）提供了--「如实的对话」、「选择对话的适当时机」、「对话内容有助于烦恼的止息」、「言语柔软」及「关怀悲悯对方不起情绪」等五个团体互动的原则，它可以作为佛教团体布萨共修之指南，值得我们一起开发学习。

无诤代表和平非暴力精神的坚持，在剪辑九二条的提示说得很好：「对于世间的人文习俗，团体的共同约定，学佛者当以随顺、无诤的态度，柔软应对；但是对于佛法的价值观，则应以最坚定、严肃的立场予以表达」。什么是佛法的价值观？那就是肯定世间是因缘无常，人类应互助互容，任何的行动都必须指向内心的寂静（宁静）及贪瞋痴的止息。这也是佛法一贯谴责暴力的原因，此或许可供佛教团体在从事社会抗议活动时参考。

无我的实践--无常因缘观

人生的忧悲苦恼，阿含告诉我们是对于自我的错误认知，因此佛法首重「如实正观」--确实实实在面对自己身心的问题，不预设立场地观察，发现自己与世间是无常、是因缘决定一切的。由于是无常，因此不愿意真正拥有什么（当然也不在意失去什么），也无意与人争高下（胜劣）；又因体认到多重因缘的相互制约性，从中感受自我能力的微小，盲点很多，于是自我为中心的意识型态渐渐淡薄下来。所以无常观与因缘观，落实到自己的身心，就是无我。

因此，「无我」是佛法的标竿，阿含经的初果断三结，主要即是破除我见。无我并非否定行住坐卧中，生蹦活跳的我，而是五蕴身心和合，知情意达到和谐平衡的状态，人格上展现的是觉醒、敏锐、理性及开放的成熟，是一个喜悦的活在当下的人。这在剪辑的「无常」及「因缘」等二章，编辑者有精辟的发挥。

学习佛陀的悲心拓展阿含的行践

古印度，佛陀及部分圣弟子的菩萨风范，受到时空的限制，不能蔚为风潮成为时代的主流，是一件遗憾的事！印顺导师曾在「契理契机的人间佛教」一书中写到：「古之学者为己，今之学者为人」，透露出他的观察 --现代是菩萨行的有利时机。他老人家在另外的场合对于「今之学者为人」补充解释说：由于交通信息的发达，现代人不会与人互动都很难，可以说不当菩萨都不行。我们愿意把握佛陀本怀复兴的契机！

事实上，代表菩萨正常道的「六波罗密多」（六度）、「四摄」及「四无量心」等法门，在阿含圣典中，均可寻得其根源及脉络：如六度的纲目--布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若（即智慧），在阿含中屡见不鲜；「波罗密多」（度到彼岸）与积极的「断尽苦边」意义相同。杂阿含六八一经（佛光阿含藏编号）谈五力道品时，即明确地指出「一切众生的事，皆是四摄的范围」。而杂阿含九〇八经则引用「自通之法」的同理心（「自通之法」见剪辑八三条），发挥佛教戒律「护生」（护持一切生命）的精神，而将五戒的前四戒拓展为慈悲喜舍以落实人间的利济关怀，而不仅仅把四无量心局限在禅定的修持法而已。印顺导师更论证大乘「中观论」为阿含经的通论。

我们以为，学佛的朋友，若能随分、随力、随因缘地将消除烦恼的方法与经验，直接或间接地回馈给生活周遭的人，那才真正可称为是学习佛陀人格的「佛弟子」，如用这种心态来系念佛陀的圣德，则是高品质的念佛行者。让我们一同携手前进！

结 语

春江师兄与本人，十五年来，在佛法的路上共同修学，相互增上，个人亲眼看到他深得佛法的法义饶益、梵行饶益，乃至不退于佛法的坚定正见正行，并敬重他发心的专精恳笃（如宏印法师在序文中所说）。欣逢本书的发行，深愿将之推荐给学佛的朋友，大家一起来学习佛陀的教诲，并共同开发阿含净化人心的大乘精神。

一九九四·七·十八 于冈山

凡例

1.中·一四一表示该段经文，摘自汉译《中阿含》第一四一经；

增·二二五表示该段经文，摘自汉译《增壹阿含》第二二五经；

杂·四〇表示该段经文，摘自汉译《杂阿含》第四〇经；

长·二表示该段经文，摘自汉译《长阿含》第二经；

之编号，以《佛光大藏经》本为准。

2.《大正·二九·六七五上》表示大正版《大藏经》第二九册第六七五页上段。

3.「※」符号处，为剪辑者对该段经文之赘言，仅供参考。

4.经文中，（）内之文字，或为不同经本之用字，或为不同的翻译用字，或为诠释之用，而使经文更容易瞭解者。

一、不放逸

心灵的净化，是一场自己和自己的比赛。

在这场比赛里，样样都得自己来。今天不做的，明天还是得自个儿做；今天做不来的，以后还是得靠自己的努力来克服，每个人都一样，不会有例外。成效，是点点滴滴努力的累积。不努力，必然是不会有成果的。经中说，不放逸就是多修「四意（正）断」--对不好的，革除、防范；对好的，开发、保持。广泛地说，就是心中常有佛法，常自警策（杂·九九六），常以佛法的价值观，作思惟、判断，以及自我反省。不放逸，是一个修行者常要有的警觉，时时得做的反省。

1.如山河、石壁、百草、五谷，皆依于地而得长大，诸善三十七道品之法，住不放逸之地，使诸善法而得长大。（增·二二五）

※四念处、四正断、四如意足、五根、五力、七觉支、八正道共三十七项，被称为三十七道品，这是早期佛教经典中，有关佛陀教化；佛弟子修学内容的归纳与整理。其实，不管作了怎样的归类，或者，开创了多么好的法门，如果离开了不放逸的基础，那么，都将一事无成。

2.譬如伏鸡，生子众多，不能随时荫馏，消息冷暖，而欲令子安隐出辑；如是，不勤修习，随顺成就，而欲令得漏尽解脱，无有是处。（杂·四〇）

※在心灵净化工程的领域里，没有投机客的生存空间，有的只是像母鸡，勤于孵蛋般的成功范例。孵蛋的母鸡，随时抱着蛋（荫馏），关怀（消息）着蛋的冷暖，只待因缘条件都具足了--时机的成熟（随顺），便见小鸡一只只地破壳而出（成就）了。修行，何尝不是需要像这样的孵蛋功夫呢？

3.八大人念：1.少欲、2.知足、3.闲（闲）居、4.持戒、5.三昧、6.智慧、7.多闻、8.精进。

弥勒菩萨应三十劫当成无上正真等正觉，我以精进之力，超越成佛。诸佛世尊皆同一类：同其戒律、解脱、智慧，唯有精进不同。是故，此第八大人之念，为最、为上、为尊、为贵。（增·三七五）

※值得修行人尊敬、效法的先觉者（大人），平时都是怎样来自我约束的呢？能少欲知足，少应酬；不让自己忙得浑浑噩噩地，能心地善良，尊重他人，能常静下心来，检视自己的缺失，能集中心意，锻炼敏锐、如实的观察力，并且，能多吸收有关心灵净化的信息，而最难能可贵的，还是能持之以恒，保持勇猛精进的毅力了。

4.云何？善调琴弦，不缓、不急，然后发妙和雅音不？精进太急，增其掉、悔；精进太缓，令人懈怠。是故，汝当平等修习摄受，莫着、莫放逸、莫取相。（杂·二五六）

5.极精进者，犹如调戏；若懈怠者，此堕邪见；若能在中者，此则上行。（增·一九七）

※佛陀有一位很用功，但总是得不到突破的学生，名叫二十亿耳。眼看着周遭的同伴们，一个个成功地成了解脱的圣者了，想着自己似乎是白费了的努力，终于由满怀抱负，转为患得患失的急躁不安（掉），最后心灰意冷地，打算放弃继续追随佛陀修行，还俗回家（悔），心想：以家中的大财富，还有能力广作布施，起码比留在僧团中，一事无成要强。佛陀知道了，就以琴师必需调妥琴弦的松紧度，才能奏出优美的音乐，作为譬喻，来教导二十亿耳。尊者二十亿耳，把握了适度的努力，不久，便顺利获得了突破，也成为解脱的阿罗汉圣者了。修行，就如同调琴弦，是要依着自己身心不同的情况，来作调整的。该稍喘口气时，就让自己喘口气，但该自我鞭策时，就不要为自己找借口。善知识的指正，修行团体中，同修间的相互砥励，以及自己对自己诚实负责的态度，应该都有助于对精进的适当把握，才不致于太急、太缓。过犹不及！

6.如巧金师，以生金着于炉中增火，随时扇[韦+耨-米]，随时水洒，随时俱舍。若一向鼓[韦+耨-米]者，即于是处，生金焦尽。一向水洒，则于是处，生金坚强。若一向俱舍，则于是处，生金不熟，则无所用。如是，专心方便，时时思惟，忆念三相，乃至漏尽。（杂·九九一）

※三相，即止相、举相、舍相。心思如果一直停留在止相，经中说「其心下劣」，也就成了懈怠，就像火候不够，易碎的钢；太松的琴弦。一直留在举相，「掉乱心起」，也就是过分精进，反而让自己陷入了得、失的焦虑中，就像过热的钢；太紧的琴弦。一向俱舍，就等于忘失了修行。修行，也和照顾炉火一样，得依着需要，随时鼓风（扇[韦+耨-米]）增温、洒水降温，或者暂时保持现况，也不鼓风，也不洒水（俱舍），来维持所需的温度。

7.如田夫，随时耕磨，随时溉灌，随时下种已，不作是念：欲令今日生长，今日果实，今日成熟，若明日、后日也。而彼种子已入地中，则自随时生长，果实成熟。譬如伏鸡生卵，随时消息，冷暖爱护，彼伏鸡不作是念：我今日，若明日、后日，当以口啄爪刮，令其儿安隐得生。然其伏鸡，善伏其子，爱护随时，其子自然安隐得生。如是，善学三学，随其时节，自得不起诸漏，心善解脱。（杂·八三九）

※修行，是细水长流，水到渠成的绵密功夫，急不来的。不是今天播了种，明后天就想着要收成的。习性的改变，不会是一、二天，一、二年，甚至于一、二辈子的事。不要一心想着收成，而忽略了该做的努力，也不必因为自己努力一阵子了，却发觉离解脱还很远，而觉得心灰意冷。只要不断的努力，点点滴滴的累积，到了因缘具足时（随其时节），自然就会有所转变的。揠苗助长，必然会适得其反。不放逸，就是：「随时耕磨，随时溉灌」；「随时消息（关怀；用心），冷暖爱护」。

二、守护

眼、耳、鼻、舌、身、意，是我们全部的感觉器官，在佛教的经典中，称之为「六根」、「六情」或「六内入处」。色、声、香、味、触、法，分别是六根所认知的对象，佛教经典中，称之为「六尘」，或「六外入处」。六根与六尘，是我们日常生活中，身心活动的舞台，所以经中说，这就是我们的「世间」了（《杂·二三三》、《杂·二三五》经）。六根，是我们与外界交通的第一道门户，情感上的杂染与烦恼，大多从这儿开始，而凡夫、圣人的差别，也从这儿，就开始显出不同了。修行，就当从守护六根--第一道关卡，开始用心吧！

8.不调御六根，不密守护而不修者，必受苦报。（中·一五三）（须闲提经）

9.弊魔波旬，恒在汝后，求其方便，坏败善根：化极妙奇异色、声、香、味、细滑（触）之法，欲迷乱（汝）。（增·四三）

※波旬，是传说中，专门与修行者作对的魔王名字。其实，这也可以看做是：自己长久以来，根深蒂固的错误习性。就是因为这些错误的习性，让我们一直马不停蹄地，追逐着自以为是美妙的东西。从表面来看，魔在身外，引诱着六根，啃噬着人们向善的意志（善根）。

10.凡夫之人，若眼见色，便起染着之心，不能舍离；彼已见色，极起爱着，流转生死，无有解时；六情亦复如是。世尊贤圣弟子，眼见色已，不起染着，无有污心，即能分别此眼是无常之法，苦、空、非身之法；六情亦复如是。（增·三四四）

※在台湾，有一句俚语：「内神通外鬼」。身外的魔，也还要有内在的魔相呼应，才有戏唱。染着的心，就是内在的魔。

解脱的圣者，由于心中没有染着，明白世间存在的一切，总是随着所构成因缘条件的变化，而改变着（无常），既找不到永恒不变的真我--非我（非身），同时，也没有什么，是可以被捉得住的（空），所以，终究要让意图拥有的人，感到失落而痛苦的（苦）。所以，圣者们对从六根接收进来的信息，一开始就能保持如其事实地了知，不会夹杂着自己的意思，自我中心地去添油加醋，做二次加工，中第二只毒箭（请参考本《剪辑》第二七条经文）。

而凡夫，因为有着一颗染着的心，所以，在六根接触六尘时，会不自觉地，就生起了五花八门的染着，日复一日的。

11.宁常眠床，不于觉寤之中思惟乱想；宁以烧铁烙眼，不以视色兴起乱想；宁以锥刺坏耳，不以听声兴起乱想；宁以热钳坏鼻，不以闻香兴起乱想；宁以利剑截舌，不以恶言[麤]（粗）语堕三恶趣。

是故，当将护六情，无令漏失。（增·四五九）

※烙眼、坏耳、坏鼻、截舌，都不是重点，重点在强调「不起乱想」！

不起乱想，就是不做二次加工；不做不实在的想象（幻想），自编自导。

12.守诸根，常念闭塞，念欲明达，守护念心，而得成就，恒欲起意：

若眼见色，然不受相，亦不味色，守护眼根，心中不生贪伺、忧戚、恶不善法，趣向彼故，守护眼根；如是，耳、鼻、舌、身、意。行住坐卧，眠寤语默，皆正知之。（中·一八七）（说智经）

※不受相，就是不要让那些所觉知的影像，老是停留在念头里。不味，就是不要老在回味那些甜蜜、美好的感觉。心中常常保有这样的警觉，随时随地，不要让自己在心中起贪、起忧、起恶念，这就是守护六根，也就是经文「常念闭塞，念欲明达」的含义了。

13.若专念分别六入，终不堕恶道。

眼观此色，见好则喜，见恶不喜，耳、鼻、舌、身、意亦复如是。犹如狗、狐、猴、鱼、蛇、鸟六种之虫，性行各异，所行不同。设复有人取此六种之虫，系着一处，而不得东、西、南、北。是时，六种之虫虽复转动，亦不离故处。是故，当念专精，意不错乱。是时，弊魔波旬，终不得其便，诸善功德皆悉成就。（增·三四〇）

※「专念分别六入」，就是对从六根接受进来的讯息，了了分明（当念专精；皆正知之），而且是随时随地的（行住坐卧，眠寤语默）。这是修行技巧上，一项重要的守则。如果心念能随时保持了了分

明，意不错乱，那么，外在的魔，将无机可乘。这就像将狗、狐、猴、鱼、蛇、鸟（比拟为六根）等，六种各有不同喜好的动物，同栓在一个安全处（即：专念于不贪、不错乱；《杂·二六五》作「身念处」），任牠们怎么动，也还是在那安全处，不会走失，或受到伤害一样。

14.郁多罗白佛言：我师波罗奢那说，眼不见色，耳不听声，是名修根。佛告郁多罗：若如汝波罗奢那说，盲者是修根不？所以者何？如唯盲者，眼不见色。眼、色缘，生眼识：可意、不可意、不可不可意，欲修如来厌、不厌俱离，舍心住，正念、正智。是名贤圣法律无上修根。（杂·二八一）

15.缘眼、色，眼识生，三事和合触，缘触生受--若苦、若乐、不苦不乐。

若于此受集、受灭、受味、受患、受离不如实知者，种贪欲身触、种瞋恚身触、种戒取身触、种我见身触；亦种植增长诸恶不善法。如是，纯大苦聚，皆从集生。如是，耳、鼻、舌、身、意、法，缘生意识，三事和合触，广如上说。（杂·二一五）

16.有六触入处：眼触入处、耳、鼻、舌、身、意触入处。于此六触入处集、灭、味、患、离不如实知，当知去我法、律远，如虚空与地。于此眼、耳、鼻、舌、身、意触入处，非我、非异我、不相在，作如是如实知见者，不起诸漏，心不染着，心得解脱。是名六触入处，已断已知，断其根本，如截多罗树头，于未来世，欲不复生。（杂·二一一）

※眼不见色，耳不听声，就是修行？就能得到解脱了吗？不是这样子的！眼睛，它只是一个感光器官，当一个正常的眼睛，接受到外物的光线反射时，视觉神经，开始作用，将影像传入脑部，于是就产生了认知（触）。这就是经中所说的「三事和合触」。

认知，是经由过去经验，以及依过去经验所建立的观念而完成的。所以，如果过去的经验，或既存观念是偏差的、爱染的，那么，所产生的认知，以及继之而来的发展，难免也是偏差的、爱染的。

在偏差的、爱染的认知之后，情绪（受）、价值判断（想）、行为表现（行），也随后而至。一方面，向外影响着当时的言行，另一方面，在内又成为累积的经验，准备影响着下一次的认知。眼见色的过程是这样，其它耳闻声、鼻嗅香、舌知味、身知细滑、意知法，也都是如此。在这一连串的过程中，修行，是要从哪里下手呢？经中说，当从如实知「情绪」（受）的集、灭、味、患、离（请参考本《剪辑》第十四、十五单元），来消除贪、瞋、痴。而更细微、更澈底的，则是从「认知」（触）时，就不以自我中心的支配欲，为出发点（非我、非异我、不相在，参考本《剪辑》第一五二、一五三条经文）：对合于己意的，警惕于贪爱（修习厌离）；不合于己意的，警惕于瞋厌（修习不厌离），而离开贪爱、欲染，舍离执着，正念正智。这才是佛法所说的「修根」，才能像斩草除根般地，将烦恼永断无余，而得到解脱。守护六根，就先从自己情绪的掌握，了了分明做起吧！

17.若眼见色，不取色相，不取随形好。若诸眼根增不律仪，无明闇障，世间贪爱（忧）恶不善法，不漏其心，生诸律仪，防护于眼、耳、鼻、舌、身、意根，生诸律仪，是名关闭根门。

于食系数，不自高，不放逸，不着色，不着庄严，支身而已。任其所得，为止饥渴，修梵行故；故起苦觉令息灭，未起苦觉令不起故；成其崇向故；气力安乐，无闻（间）独住故。如人乘车，涂以膏油，不为自高，乃至庄严，为载运故。又如涂疮，不贪其味，为息苦故，是名知量而食。（杂·二七四）

18.云何诸根寂静？眼见色（耳闻声、鼻嗅香、舌知味、身知细滑、意知法），不起想着，无有识念，于眼（耳、鼻、舌、身、意）根而得清净。因彼求于解脱，恒护眼（耳、鼻、舌、身、意）根。云何

饮食知节？思惟饮食所从来处，不求肥白，趣欲支形，得全四大。我今当除故痛，使新者不生，令身有力，得修行道，使梵行不绝。犹如脂膏涂疮，欲使时愈故；重载之车，所以膏轂者，欲致重有所至。云何不失经行？昼日、初夜、后夜，若行若坐，思惟妙法，除去阴盖。中夜右虎而卧，思惟系意在明。若诸根寂静、饮食知节、不失经行，常念系意在道品之中，便成二果，于现法中得阿那含。（增·一八〇）

※修行，是全方位的动员，不论是眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌知味、身知细滑、意知法，乃至走路、吃饭、睡觉，处处是修学的道场，应当到处让自己心中有佛法（常念系意在道品之中）。

「关闭根门」与「诸根寂静」，含义是一样的，同样是指关闭贪爱的念头，清除幻想、黏着的干扰，让自己保持清净。

吃东西，是一件再平常不过的事了。然而，平常中，也有应当用心之处，那就是吃东西的态度。简要地来说，饮食当以治饥止渴，恢复精力，以维持一个不会干扰修行的身体状况为准，而不是在求肌肉之健美，身材之动人。所以，讲究色、香、味的饮食享受，与太用心思于计较饮食营养，都不算是如法吧！

19.舍利弗白佛言：世尊！我今于林中，入空三昧禅住。佛告舍利弗：善哉善哉！汝今入上座禅住，而坐禅。若欲入上座禅者，当如是学：若入城时，若行乞食时，若出城时，当作是思惟：我今眼见色，颇起欲、恩爱、爱念、着不？作如是观时，若眼识于色有爱、念、染著者，为断恶不善故，当勤欲方便堪能，系念修学。譬如有人，火烧头、衣，为尽灭故，当起增上方便，勤教令灭。若观察时，若于道路，若聚落中行乞食，若出聚落，于其中间，眼识于色，无有爱、念、染著者，彼愿以此喜乐善根，日夜精勤，系念修习。是名于行、住、坐、卧，净除乞食。是故，此经名清净乞食住。（杂·二三八）

※修行，不仅是全方位的，而且，还是全天候的。不论是居家休闲，或是出门忙碌地讨生活，都应该随时随地，借着对情绪变化的了了分明，去反省情绪变化的原因，观察心中是否起了贪欲、爱念、执着。如果察觉到心中起了贪欲、爱念、执着，就当即刻踩煞车回头，努力设法平息。修行，就在日常生活的行、住、坐、卧间用心；当下就是。

三、心

在修行的领域里，「心」，一向被十分地重视。然而，心，指的是什么呢？其实，心，是一个含义很广的概括性称呼：当我们说「心情愉快」，这是包含了情绪觉受，相当于五蕴中的「受」（五蕴，是指色、受、想、行、识等五种不同性质的聚集。为佛教经典中常见的名词，是佛陀分析组成「人」的五大部分，也可以看作是人的另一个代名词。请参考本《剪辑》第一一五条经文）；当我们说「心思敏锐」，这是包含了思考判断，相当于五蕴中的「想」；当我们说「心意坚强」，这是包含了行为的意志力，相当于五蕴中的「行」。而这些心理活动，都是来自我们认识周遭事物后的反应，离不开五蕴中的「识」。所以可以说，「心」，概括了「受」、「想」、「行」、「识」等，四类非物质性的集合--四无色阴（「阴」与「蕴」相同，为古代翻译上之不同用字），在佛教经典中，有时也泛称心、意、识。

20.此心不可降伏，难得时宜，受诸苦报。是故，当分别心，当思惟心，善念诸善本。（增·七七）

21.当修行一法，所谓无放逸行。云何为无放逸行？所谓护心也。

云何护心？常守护心有漏、有漏法。（增·六三）

22.心将（随）世间去，心为染着，心起自在。

多闻圣弟子非心将去，非心染着，非心自在，不随心自在，而心随多闻圣弟子。（中·一七二）（心经）

※一颗染着的心，常常喜欢在六根与六尘所筑起的花花世界里，情不自禁地（心起自在）拈花惹草，无法自制（不可降伏），难得有随顺因缘的平静（难得时宜），因而就得要常常受苦了。佛陀教导人们，应当去了解自己的心（当分别心，当思惟心），明白自己在想些什么，做些什么，进而约束自己的心，不要情不自禁地以自我为中心，不要常常与烦恼（漏）为伍。能够这样，也称得上是不（无）放逸的修行人了。

23.当善思惟，观察于心。所以者何？

长夜心为贪欲所染，瞋恚、愚痴所染故。

心恼，故众生恼；心净，故众生净。

譬如画师，善治素地，具众彩色，随意图画种种像类。（杂·四四）

※不习惯经常注意作自我反省的心，是没有办法作自我观察的。像这样，对自己的行为，就得不到适当的照顾与处理。少了自我观察的心，就会常在贪、瞋、痴的威势下，无力脱离，就像处在漫长的黑夜里一样。心，主导着众生的气质、行为，甚至于长相。心，就像彩绘大地的高手，画什么像什么。修行，就从观察自己的心，知道自己在做什么、想什么起步吧！

24.心、意、识，日夜时刻，须臾转变，异生异灭。

犹如猕猴游林树间，须臾处处，攀捉枝条，放一取一。（杂·三二七）

25.不见一法疾于心者，无譬可喻，犹如猕猴，舍一取一。心不专定，前想、后想，所不同者，以方便法不可摸则（测）。心回转疾，凡夫之人，不能观察心意。是故，常当降伏心意，令趣（向）善道，亦当作是学。（增·五五）

※假如尝试静下心来，专心注意于数自己的呼吸，那么，要不了多久，您就会明白，自己的心念，是多么地不甘寂寞，想东想西的，难以专注，就像在树枝间攀来攀去，动个不停的猴子。这就是凡夫众生，心的习性了。所以，修行者应当常常透过自心的观察，来训练自己，使自己的心，能安静下来，才能开展学习的脚步。

26.种子者，譬取阴俱识。地界者，譬四识住。水界者，譬贪喜四取攀缘识住。何等为四？于色、受、想、行中识住，攀缘色、受、想、行，贪喜润泽，生长增广。识于中若来、若去、若住、若没、若生长增广。色、受、想、行界离贪，离贪已，于色、受、想、行封滞，意生缚断，攀缘断，彼识无所住，不复生长增广。（杂·八五）

※心，是这么地活跃，因为五蕴中的识蕴，是那么地不甘寂寞，到处找机会（攀缘），在色（物质的、生理的）、受、想、行等四蕴中活动。就像种子（比喻「识」），一旦落到土地上（比喻能提供「识」活动的四个地方；就是色、受、想、行等四蕴，即经文所说的「四取攀缘识住」），受到水分（比喻「贪」）的滋润，就能发芽成长一样。

人们，是那么地害怕一无所有（无我、无我所：《杂·五五》），无法像解脱的圣者一样，让「识」不再到处去攀缘，再加上不断地以贪欲，灌溉滋润，就是这样，让我们不知不觉地，一辈子活过一辈子。修行，也是在降伏这颗活跃的心，让自己脱离「心随境转」的困境。

27.愚痴无闻凡夫，生苦受、乐受、不苦不乐受。多闻圣弟子，亦生苦受、乐受、不苦不乐受。凡

夫、圣人有何差别？

愚痴无闻凡夫，身触生诸受，增诸苦痛，愁忧称怨，心生狂乱。当于尔时，增长二受：若身受，若心受。

譬如士夫，身被双毒箭，极生苦痛。所以者何？于诸五欲，生乐受触，受五欲乐，为贪使所使；苦受触故，则生瞋恚，为恚所使；于此二受，若集、若灭、若味、若患、若离不如实知故，生不苦不乐受，为痴使所使。

为乐受、苦受、不苦不乐受所系，终不离。云何系？谓为贪、恚、痴所系，为生、老、病、死、忧、悲、恼苦所系。

多闻圣弟子，身触生苦受，不起忧悲称怨、心乱发狂。当于尔时，唯生一受：所谓身受，不生心受。

譬如士夫，被一毒箭，不被第二毒箭：为乐受触，不染欲乐故，于彼乐受，贪使不使；于苦触受，不生瞋恚故，恚使不使；于彼二使，集、灭、味、患、离如实知故，不苦不乐受，痴使不使。于彼乐受、苦受、不苦不乐受解脱不系。于何不系？谓为贪、恚、痴不系，生、老、病、死、忧、悲、恼苦不系。（杂·四六九）

※凡夫有苦、乐、不苦不乐的感受，解脱的圣者也有苦、乐、不苦不乐的感受，那么凡夫和解脱的圣者，差别在哪里呢？

凡夫身受苦，心就起瞋，做瞋心的奴隶（恚使所使）；身受乐，心就起贪，做贪心的奴隶（贪使所使）；懵懵懂懂，不知苦、乐出现，以及消除的原因（集、灭、味、患、离），又成了愚痴的奴隶（痴使所使）。就像身上中了一支毒箭，紧接着，心中又中了第二支毒箭一样。

圣人可不一样了，身受苦、乐，就止于身受苦、乐，深知苦、乐出现，以及消除的原因，心不受身的影响，不中第二支毒箭，不做贪、瞋、痴的奴隶。身、心的感受，个案对待，分开处理，是修行的重要纲领。

28.尊者阿那律语诸比丘言：

住四念处，我于所起身诸苦痛，能自安忍，正念、正知。（杂·五三九）

※以四念处（请参考本《剪辑》第十五单元）的专注观察，让自己提高警觉。再透过因缘的思惟，可以缓和，甚至截断因身苦而来的情绪干扰。

29.若眼识色，可爱、乐、念，可意，长养于欲，彼见已，喜乐、赞叹、系着住，心转欢喜，深乐，贪爱，阻碍。欢喜、深乐、贪爱、阻碍者，是名第二住。耳、鼻、舌、身、意亦如是说。（杂·二八七）

※「心转欢喜、深乐、贪爱、阻碍」，正是内心，中了第二支毒箭的最佳写照。经中又说，「不欢喜、深乐、贪爱、阻碍者，是名为一一住」，这是眼觉知于色，而无色贪的圣者境界。

四、解脱的圣者

什么是解脱？佛陀讲的解脱，不必是什么神秘经验。虽然语言、文字，难以完全表达，但透过语言、文字的传达，即使是平常的凡夫，也可能得以领会二、三。

试着去体会解脱圣者的境界，就好比尝试在心中建立起一座灯塔，用来指引着修行的方向，以免误入歧途。

30.贪欲永尽，瞋恚永尽，愚痴永尽，一切诸烦恼永尽，是名涅槃。（杂·四八九）

※能永远离开贪、瞋、痴、烦恼的苦迫，就是佛陀讲的解脱；就是涅槃了。

31.于一切见，一切受，一切生，一切我、我所见，我慢，系着，使，断灭、寂静、清凉、真实，如是等解脱，生者不然，不生亦不然。

犹如有人于汝前然火，薪草因缘故然。若不增薪，火则永灭，不复更起，东方、南方、西方、北方去者，是则不然。

色、受、想、行、识，已断，已知。断其根本，如截多罗树头，无复生分，于未来世永不复起。若至东方、南方、西方、北方，是则不然，甚深广大，无量无数，永灭。（杂·九五四）

32.譬如燃灯，因油因炷。彼若无人更增益油，亦不续炷，是为前已灭讫，后不相续，无所复受，是谓第一正慧，成就第一真谛处。（中·一六二）（分别六界经）

※自我中心、主宰欲、有属于我的、自我存在的傲慢、黏着、烦恼等等的错误见解与行为都断除了，就只有寂静、清凉、真实了。此时，一旦组成这一辈子的五蕴分散了，就不会再有一个新的五蕴聚集了。这样的解脱，已经离开生与死的行列，就如同不再添加燃料，火终于熄灭了一样。如果，再回过头来说，这样解脱的圣者还会再生，或不会再生，都不恰当了，就像火熄灭了，还找得到火的踪影吗？或许，火的影像还存在人们的脑海里，栩栩如生，有人姑且称之为「妙火」，然而，那也只是凡夫的回味与执着罢了。火，终究还是熄了。

修行，就是要弄清楚什么是「燃料」，然后学习如何让自己，停止去加「燃料」。

33.若彼因、彼缘、彼行无余行灭、永灭已，如来于彼，有所记说，言：有后死，无后死，有无后死，非有非无后死耶？（杂·九五—）

34.诸慢断故，身坏命终，更不相续。如是弟子，我不说彼舍此阴已，生彼彼处。所以者何？无因缘可记说故。欲令我记说者，当记说：彼断诸爱欲，永离有结，正意解脱，究竟苦边。（杂·一〇七）

※解脱的圣者，连觉得不比别人差的细微慢心，都断除了，其「识」不再去攀缘色、受、想、行，组成下一辈子（下一个五蕴）的因缘条件没有了，已经离开了一般的生死概念，哪能再去说死后的有无呢？只能说他斩断了所有的爱欲，永远地离开了烦恼（有结），真正地脱离苦海了。欲爱（贪），延续着生命之火，烧出无尽的苦迫。

35.若有比丘，彼七识住及二处知如真，心不染着，得解脱者，是谓比丘阿罗诃（汉），名慧解脱。

若有比丘，彼七识住及二处知如真，心不染着，得解脱，及此八解脱，顺逆身作证成就游，亦慧观诸漏尽者，是谓比丘阿罗诃，名俱解脱。（中·九七）（大因经）

※八解脱，是八种不同深度的定法，也是四禅定外的另一种定法分类（请参考《空之探究》〈第一章·第十节〉，印顺法师着）。七识住及二处，是所有执我众生，九个不同生命活动的型态，也是九种不同的生命世界。慧解脱，是心不染着的解脱圣者，对众生染着的生活型态，有正确的了解与超越，但没有入初禅的能力。俱解脱，是心不染着，而又有入甚深禅定能力的解脱圣者。

36.何等为须陀洹果？谓三结断。何等为斯陀含果？谓三结断，贪、恚、痴薄。何等为阿那含果？谓五下分结尽。何等为阿罗汉果？谓贪、恚、痴永尽，一切烦恼永尽。（杂·八〇九）

37.身邪结：计身有我，生吾我之想，有众生想，有命、有寿、有人、有士夫、有缘、有着。

疑结：所谓有我？无我？有生？无生？有我、人、寿命？有父母？有今世、后世？有沙门、婆罗门？有阿罗汉？有得证者？

戒盗结：我当以此戒，生大姓家、长者家、婆罗门家，若生天上及诸神中。有此三结，系缚众生，不能从此岸至彼岸。犹如两牛，同一轭，终不相离。（增·二一三）

※三结，是指身见、戒取、疑。五下分结，是指三结加贪欲、瞋恚。须陀洹果，又称初果。

修学，如果能到达初果的程度，以后必定会朝向解脱，勇往直前，不会再走入歧途。所以，经中以「必不堕恶道，定正趣三菩提」来形容。初果，是修行上的一个重要标竿，是凡是圣，从此区隔。破三结，是证初果的必要条件，三结中，隐隐然都透露出，是对邪见的执着。修行者，当常以三结的内容，来作为思惟与反省的素材。

38.如芬陀利生，虽生于水中，而未曾着水，我虽生世间，不为世间着。（杂·一一六〇）

39.犹如青、红、赤、白莲花，水生水长，出水上，不着水。如是，如来世间生、世间长，出世间行，不着世间法。（中·九二）（青白莲华喻经）

40.如来出现世间，又于世界成佛道，然不着世间八法，犹与周旋，犹如淤泥出生莲华，极为鲜洁，不着尘水，诸天所爱敬，见者心欢。（增·三八八）

※莲华，出淤泥而不染。这是解脱的圣者，在这个世界的最佳写照。世间八法，就是利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，请参考本《剪辑》第一五一条经文。

五、死

大部分的人都怕死，也忌讳谈死。但是，人人都会死，也免不了面对亲朋好友的死。

死，总是让人有一种结束的无奈与压迫感，人人都不喜欢。然而，死亡，并不会是一个终结。检讨如何面对死亡的恐惧，思惟死亡的冲击，常也能让修行者，发现自己内心的问题，进而解决问题。

41.四梵志皆得五通，修行善法。

尔时，一梵志飞在空中，第二梵志复入大海水底，第三梵志入须弥山腹中，第四梵志入地至金刚际，欲得免死，复即彼而命终。尔时，世尊告诸比丘：欲得免死者，当思惟四法本：一切行无常、一切行苦、一切法无我、灭尽为涅槃。（增·二六八）

※神通，是一种异于平常人的超能力。五通，指的是五种神通，是甚深禅定下的副产品。然而，即使是具有五种神通能力的梵天修行者（梵志，是古代印度传统婆罗门教修行者的称呼），仍然是难逃一死。

如果想要摆脱死亡，那么，就只有从「诸行无常、（诸行苦、）诸法无我、涅槃寂静」等，称为佛教「三（四）法印」的道理中，去思惟、体证，才能达成的。

神通，不是一个修行者，所应该追求的目标。

42.一切行无常，生者当有死；不生不复灭，此灭最第一。（增·二三三）

※有生必有死，这是无法改变的事实。要超越（灭）生与死，只有一个可能：那就是不生。要是不生，也只有一个可能：就是贪、瞋、痴永尽，一切烦恼永尽的涅槃。

43.文荼王第一夫人而取命终，王闻夫人逝世，极怀愁忧，不饮不食，不理王事。

尊者那罗陀告王曰：夫物应尽，欲使不尽者；夫物应灭，欲使不灭者；老法，欲使不老者；病法，欲使不病者；死法，欲使不死者，此不可得。此五事，最不可得，是如来之所说。

我今所失、所灭、所老、所病、死者，非独一己，余人亦有此法。设我于中起愁忧者，或能使亲族起忧，怨家欢喜，食不消化，即当成病，身体烦热，由此缘本，便致命终。尔时，便能除去忧畏之

刺，脱生、老、病、死，无复灾患苦恼之法。（增·二八二）

44.一切众生皆归于死，一切变易之法，欲令不变易者，终不有此事。人身之法，犹如雪揣（博；抟），当要归坏；亦如土坏，不可久保；亦如野马幻化，虚伪不真；亦如空拳，以诳小儿。是故，莫怀愁忧，恃怙此身。

有四大恐怖，来至此身，不可障护，亦不可以言语、咒术、药草、符书所可除。云何为四？老、病、死、无常。（增·二三一）

45.云何？世尊！诸佛形体，皆金刚数，亦当有老、病、死乎？世尊告曰：如是，大王！如大王语，如来亦当有此生、老、病、死。我今亦是人数，父名真净，母名摩耶，出转轮圣王种。（增·二三〇）

※文茶王的第一夫人死了，波斯匿王所敬念的母亲也死了。即使是佛陀的最后身，也和众生一样，没有离开生、老、病、死的铁则。亲人死亡的忧伤，就像「刺」一样的令人难过，而佛陀总是以「无常」的道理，给予教化与舒缓。

会耗尽的东西，要它不耗尽；会消失的东西，要它不消失；想要青春永驻；想要永保健康；想要长生不死，佛陀说，这是五件最不可能的事了。假如，一时想不开，无法坦然地面对这些问题时，可以想一想，又不是只有自己才有这些遭遇的，而是大家都一样有的啊！

以忧愁来面对死亡，可是无济于事的。因为：生命就像雪抟、土坯般的脆弱，无法维持太久；也像海市蜃楼般的不真实；以及骗小孩子把戏般的虚伪。死亡，终究是生命的必然结局，无法靠言语安慰、咒术、药草、符令来解除的啊！

死，加上老、病、无常，这四件事，就像四座山，从东、西、南、北四个方向，同时压来一样，人们无处可躲，也没有任何牢靠的东西，可以屏障。这是众生最无奈的事，也是每一位修行者，应当常常自我警惕的。

46.生死长远，多诸畏难，无有救者。有此之难，谁堪代者？唯有布施、持戒、语常和悦，不伤人意，作众功德，行诸善本。（增·四七一）

※众生在长久以来的生生死死里，受了多少的苦啊！而这么多的苦难，终究没有人能替代。这就是生命！彼此间虽有着复杂的关系，但却只能自己孤独的承担。

六、业报

业报的观念，是佛教出现前，印度固有的传统思想。这是通俗上，劝人为善的常用手段。然而，如果一直停留在以业报威胁为动力的修行里，那么，对佛法真髓的把握，恐怕是会有所不足的吧！

人的行为，表现在外，影响别人的同时，也经由别人的反应，反射回自己的内心，或深或浅地留在自己的记忆之中。不论是因影响别人，而受到别人的回报，还是留在记忆中，等待机会（因），准备随时顺着自己的贪、瞋、痴、我见执着（缘），左右着自己，最后，受影响的（果报），都是自己，这就是所谓的业报了。

简单来说，业报，就是自己的行为，对自己的影响。从因缘分则的观点，传统业报的说法，是合理而可接受的。然而，佛陀也从因缘分则的理则里，更深入地指出「有业报，而无作者」的独特观念，表达了别于传统的佛教业报观。

47.随人所作业，则受其报。

不修身，不修戒，不修心，不修慧，寿命甚短，是谓有人作不善业，必受苦果地狱之报，犹如有

人以一两盐投少水中，能令少水咸叵饮。修身，修戒，修心，修慧，寿命极长，是谓有人作不善业，必受苦果现法之报，犹如有人以一两盐投恒水中，不能令恒水咸叵饮。（中·一一）（盐喻经）

※随着人们的所作所为（业），而受相对应的报应，这就是一般所熟悉的业报观念了。然而，业报也不是就那么的固定不变，是随着往后的因缘条件，而变化的。能左右业报的因缘条件，就是自己的修行--包括行为、心灵、智慧的修行（修身，修戒，修心，修慧），以及是否有足够的修行时间（寿命）了。如果时间不够充裕，来不及净化、转变自己的习性，那么，就像一杯水中，溶了一两盐，结果，这杯水必然会咸得喝不下口一样，苦果，会来得又急又重。

修行，就是在净化自己已有的坏习性，同时，也在开发更多的好习性。好习性多了，那么，相对地，就能淡化坏习性的影响力了。

48.若有故（意）作业，必受其报：或现世受，或后世受。若不故（意）作业，此不必受报。

身故作三业：杀生、不与取、邪淫。

口业四：妄言、两舌、[麤]言、绮语。

意业四：贪伺、嫉恚、邪见。

自不作恶业，恶业何由生？是以男女在家、出家，常当勤修慈、悲、喜、舍心解脱。（中·一五）（思经）

※「故意作业，必受其报」。来自身（行为）、口（语言）、意（心念）所造的三种业中，以意业的影响，最为深远。因为，故意作业，经过了内心的反复思量，必然很清楚地印入自己的记忆中，对自己习性的长养，比较深刻的缘故。所以，经中所列举的，包括身、口、意的十恶业中，当以贪、瞋（嫉恚），以及错误的观念（邪见；痴的一类），影响会最深远。

49.虽为极恶原，悔过渐复薄；是时于世间，根本皆消灭。莫为父母、妻子、沙门、婆罗门施行于恶，习其恶行。（增·四七一）

※波斯匿王为了争夺王位，杀了很多同父异母的兄弟（庶母百子），使得他后来心中感到很不安，而来向佛陀忏悔，佛陀因此为他说这段经。为恶，不管理由有多么地堂皇，也不管是不是为了自己，受苦报的，终究还是自己。这是因为恶行，会造成内心的不安，也长养了自己为恶的习性啊。

发自内心真诚的悔过，能激发出远离过错的决心与毅力。所以，经文会说，悔过可以使恶业的影响力，随着时间的增长，而渐渐地转薄，甚至于完全消失了。

50.云何为第一义空经？

眼生时，无有来处；灭时，无有去处。如是，眼不实而生，生已灭尽，有业报而无作者，此阴灭已，异阴相续，除俗数法。

耳、鼻、舌、身、意亦如是说，除俗数法。俗数法者，谓：此有故彼有，此起故彼起，如无明缘行，行缘识，广说乃至纯大苦聚集起。

又复：此无故彼无，此灭故彼灭，无明灭故行灭，行灭故识灭，如是广说乃至纯大苦聚灭。（杂·三一三）（第一义空经）

※看到了一样东西时，是因为有正常的眼球、视觉神经；有合适的光线、距离、注意力；以及有足够大的东西……等等条件的充分配合，才完成的，并不是有一个主掌「看」的东西来了。东西离开视线了，则是这许多条件的任何一个不再存在了，而不是那个主掌「看」的东西离去了。

像这样，「看」这件事，因为实在是有很多因缘条件，同时聚集，共同组合，才完成的，所以，只适合说，有「看」这样的现象存在，但找不到创造这个现象的主宰者。

同样地，只有从这个五蕴（这辈子），到另一个五蕴（下辈子），不断地展现着业报的现象，而没有有一个在制造业报，或者承受业报的核心。

然而，人们因为不了解这样的事实，无法接受只有生生灭灭的业报，而没有造业者--业报的「不实而生」，所以，就常常为业报所折磨了。经中所说的俗数法，就是缘起法，也是指一次次（数）反复生死、忧苦的生命缘起现象。

而从生命缘起的逆转（还灭）来说，就是生死、忧苦的止息；也是经中所说的「第一义空」了，请参考本《剪辑》第十二单元。受业报的苦、乐，还是对执取我见、贪爱的染着凡夫说的吧！

51.若色无我，受、想、行、识无我，作无我业，于未来世，谁当受报？世尊：色无常，是苦，是变易法，彼一切非我、非我所。如是见者，是为正见，受、想、行、识亦复如是。（杂·一〇四）

※佛陀在解答有关五蕴的种种问题时，谈到在我们的五蕴中，不会有一个「我」这样不变的核心存在。这时，在大众中，有人心想：假如五蕴中，没有一个不变的核心，是我的主体，那么，下一辈子，又会是誰在承受业报呢？

佛陀知道有人起了这样的念头，于是，又再一次地解说五蕴是无常的，是苦的，是不断变化着的道理，然后归结到，五蕴中，不会有一个不变的核心「我」，当然，也不会有什么东西，是属于这个核心「我」的，这就是「正见」了。

佛陀的解答，没有直接说誰在受业报，表面上看来，好像是答非所问。其实，佛陀是直接问题的根本错误处--我见，来着手纠正的。也就是说，问题本身，就是一个事实上不存在的错误，所以，是没有办法，直接作正面回答，说是誰（或不是誰）在受业报的。

52.尊者舍利弗言：世尊说苦乐从缘起生故，苦乐自作者，他作、自他作、非自非他无因作说者，彼亦从缘起生。

若言不从缘生者；不从触生者，无有是处。（杂·三四二）

※业报的展现--苦、乐，必然不会是自己发生的（自作），也不会是来自于不相关的第三者（他作），或者是无缘无故发生的（无因作）。如果说不由因缘产生，不从触（认知）产生，那么，是绝对不可能发生的。

七、欲爱

欲爱，包含了对异性的欲，对亲人的爱，对好友的情，对所有自认为属于「我」所拥有一切的黏着，乃至对自己的生命之爱。这些粗重、细潜程度不同的爱，是情感上的执着。然而，它们都有着共同的根源，那就是理智、观念上的执着--认为生命中，有一个实实在在的核心，不会被改变，就像基本元素性质一样的真正我（真我），在主控着，这就是佛教典籍里，常说的「我执」--对「真我」的执着。

欲爱，也称为欲贪、贪爱、爱染。它总带着想要得更多，要得更久的冲动，而不甘于随顺因缘条件。所以，就会让人们：因为得不到而渴求，因为拥有而怕失去。一旦失去了，轻者舍不得，觉得好可惜，重者恐怕就会忧悲恼苦，觉得痛不欲生了。

欲爱，在所有生命的苦迫中，扮演着重要的角色。

53.一曰抔食[羸]细，二曰更乐（触），三曰意念，四曰识也。彼四食者，因爱、习爱，从爱而生，由爱有也。（中·二〇一）（喙帝经）

※四食，是人们赖以生存的四种食物分类：包括饮食（抔食），情感（触→受），活下去的意愿（意念），以及攀缘执取，为贪爱所染的识（请参考本《剪辑》第二六条经文）。虽细分为四，但也可以略分为二：即属于物质上的第一种，以及属于精神上的其它三种。而更进一步，可以再归结为一类，那就是欲爱了。所以说：

54.欲爱，是滋润着这个杂染生命，最重要的养料。

众生于无始生死，无明所盖，爱结所系，长夜轮回生死，不知苦际。譬如狗，绳系着柱，结系不断故，顺柱而转，若住、若卧，不离于柱。如是凡愚众生，于色、受、想、行、识不离贪欲，不离爱，不离念，不离渴，轮回于色、受、想、行、识，随色、受、想、行、识转，若住、若卧，不离于色、受、想、行、识。（杂·四四）

55.1.贪欲、2.瞋恚、3.憍慢、4.痴、5.疑、6.见、7.欲世间；此七使，使众生永处幽闇，缠结其身，流转世间，无有休息，亦不能知生死根原。犹如彼二牛，一黑一白，共同一轭，共相牵引，不得相远。由此七使，便有三恶趣：地狱、畜生、饿鬼；由此七使，不能得度弊魔境界。（增·三五七）

※使，通常以烦恼的概念来诠释。然而，使，亦含有驱使的意思。七使，就是七种驱使众生，流转生死的力量。经文又说，七使之中，以贪欲使与无明（痴）使领衔，其余五使，追随在后。这就可以归结众生的生死为：「无明所盖，爱结所系」了。

什么是无明呢？根深蒂固，不符合事实真相的认知与冲动，统称为无明，这是属于理智上的染着。其中，又当以执着「有我」的错误认知，最为主要。

贪爱，虽然是根缘于无明，而表现于情感上的，然而，属于情感上的贪爱，也还能更增加理智上的浑沌呢！

像这样，人们被贪爱这条绳子，圈在无明这根柱子上，一直在生与死中间漂泊，离不开「长夜轮回生死」的苦海。

56.爱为网、为胶、为泉、为藕根、为乱草、为絮，从此世至他世，从他世至此世，往来流转，无不转时。（杂·九七六）

※爱，就像一张纵横纠葛，错综复杂的天罗地网，教人难以脱离；也像随风轻飘，处处附着的芒絮，不知不觉地，就又黏上来了，泉涌不断地与众生形影相随，而且从这辈子，跟到下辈子，永远没有止息的时候。当自警惕啊！

57.诸有众生，兴欲爱想，便生欲爱，长夜习之，无有厌足。（增·一三六）

※人们心中想着欲爱，欲爱的需求，就不由得地生起来了。这是长久以来，人们的习性，以及行为的模式啊！

欲爱，就像个无底洞，永远都填不满。

58.众生未离欲，为欲爱所食，为欲热所热，而行于欲。如是，欲转增多，欲爱转广，然彼反以欲爱为乐。

若不断欲、不离欲爱，内息心，已行、当行、今行者，终无是处。（中·一五三）（须闲提经）

※欲爱，催促着人们不停地追求着。追求中的人们，忍受着所求未得的煎熬（为欲热所热），而得

手的人们，在成功的欢悦下，很快地，就忘了从前经历的煎熬，反而以欲爱为乐，于是，欲爱就更多了。

像这样，人们沈迷于欲海之中，而不能自拔，就像甘心为欲所食一样。所以说，如果不能断除贪欲，不能离开欲爱，而想获得内心的平静（内息心），那是永远也做不到的啊！

59.怨憎、恩爱，此二法由爱兴，由爱生，由爱成，由爱起。当学除其爱，不令使生。（增·一七四）

60.若爱生时，便生愁戚、啼哭、忧苦、烦惋、懊恼。（中·二一六）（爱生经）

※在佛陀时代，有一位梵志，他所疼爱的独生子死了，使得他哀伤过度，不吃不喝也顾不了自己的仪容，每天只顾到儿子的坟墓去哭，没有办法过正常人的生活，佛陀因而为他作了这样的开导。然而，这位梵志虽然活生生的经历了这样的痛苦，却仍然无法觉悟，听不进佛陀的开导，掉头就走。对凡夫来说，由于执着，愁忧、怨憎，总是在爱的后面，悄悄地、紧紧地跟随着。然而，人们总是有意无意地，忽视跟在后面的愁忧与怨憎，不愿意去正视它，只顾歌颂着眼前的爱。

61.佛告聚落主：是故，当知众生种种苦生，彼一切皆以欲为本：欲生，欲习（集），欲起，欲因，欲缘而生众苦。（杂·九〇五）

※生、老、病、死、忧悲恼、怨憎会、恩爱别、所欲不得，这是佛经中，所列举的人生「八苦」。八种苦中的后四种，是属于心理上的，很明显地，都是来自于欲了。即使是偏于身体上的前四种苦，如果没有欲的催化，也不会造成心里困扰的。所以经中会说，一切苦，都以欲为主要的起因了。

62.于色、受、想、行、识爱喜者，则爱喜苦。爱喜苦者，则于苦不得解脱。（杂·七）

※「爱喜苦者，则于苦不得解脱」。啊！原来，是我们舍不得离开「爱喜」--爱喜着苦，才不得解脱的啊！想一想，有哪一次的忧、悲、恼、苦，不是由于自己昧于因缘的执着呢？真是「烦恼皆自寻」啊！

63.不见一法最胜最妙，眩惑世人，不至永寂，缚着牢狱，无有解已：所谓男子见女色（女子见男色）已，便起想着，意甚爱敬。意不舍离，周旋往来，今世后世，回转五道，动历劫数。

是故，当除诸色，莫起想着。（增·五九）

※存在两性间的恩爱，是这个世间最普遍，而且是最强烈的特性了。这是男女双方都存在的，所以经中说「男子见女色」、「女子见男色」，分别以两个经来作叙述。此处只是为了简略，而并作一经表示，原典中，看不出有以哪一种性别为中心的意图。

男女间的情欲，是人们认为最美妙、最吸引人，而且最能有深刻、长远影响的了。经中说，其威力，甚且可以持续达好几个宇宙生灭的时间（动历劫数）呢！

64.尊者多耆奢，入城乞食，见一女人，极为端正，见已，心意错乱。阿难报曰：「知欲颠倒法，心意极炽然；当除想象念，欲意便自休。」尊者多耆奢，生此想念：汝今形体骨立皮缠，亦如画瓶，内盛不净，诳惑世人，令发乱想。观彼女人，从头至足，此形体中，有何可贪？三十六物皆悉不净。

今观他形，为不如自观身中，此欲为从何生？为从地种、水种、火种、风种生耶？

是时，尊者便作是念：此欲者，但从思想生。欲我知汝本，但以思想生；非我思想汝，则汝而不有。色如聚沫，痛如浮泡，想如野马，行如芭蕉，识为幻法，最胜所说。思惟此已，尽观诸行，皆悉空寂，无有真正，皆由此身，善逝所说。（增·三一六）

※尊者多耆奢，在乞食的途中，对异性起了情欲，为欲火所煎熬，虽经尊者阿难的开导，仍然难

以平息。于是，尊者多耆奢开始分析对方，到底是哪里吸引人呢？想以佛陀最常教导的不净观，来平息情欲。想着想着，突然警觉到，只是一味的向外观察，为什么不追察自己的情欲，是怎样产生的呢？于是发现，欲，是从想产生的。

想，就是想象，是根据过去经验的比对，所形成的推测与认知，是五蕴中的想蕴了。

反省，如果能向内追察到自己的五蕴，可以说，已经是触及佛陀所证悟的精髓了。

聚沫与浮泡，从形成到消失，变化很快，让人觉得，它的存在很不实在，就像现代人形容暴起暴落，人为炒作的扎实经济荣景，称之为「泡沫经济」一样。

野马，也译为阳焰，是在高温下，由空气急速对流，所产生的景像。这种景像，就好像是有许多野马奔腾一样，与沙漠中，常发生的「海市蜃楼」，情形相同。

芭蕉树的茎，看起来十分粗大，但是一层层的往内剥，却找不到一个实在的核心。

幻法，类似于现代的魔术，看起来好逼真，拆穿了，却都只是些掩人耳目的把戏。

以这些譬喻来形容五蕴，它们的共通点，就是让人感觉很真实，但是，现象的背后，并不存在有任何实质的东西。

如果注意到五蕴，只是像这样不实在的组合，贪爱，就会开始泄气了吧！

65.今日为着何处？犹如痈疮，无一可贪：

眼如浮泡，亦不牢固，幻伪非真，诳惑世人；耳、鼻、口、身、意皆不牢固，欺诈不真。

口是唾器，出不净之物，纯含白骨。身为苦器，为磨灭之法，恒盛臭处，诸虫所扰；亦如画瓶，内盛不净。是故，当专其心，思惟此法幻伪不真。

思惟眼、色无常，所有着欲之想，自消灭。耳、鼻、口、身、意皆悉无常，思惟此已，所有欲意，自当消除。（增·三四一）

※传说在佛陀之前，一个久远的年代里，有一位外表英俊，名叫「善目」的「辟支佛」（无师自通的解脱圣者，但是没有很多学生追随）。有一回，来到一位长者家乞食时，长者的女儿，对这位辟支佛一见钟情，而起了情欲，尤其是对他的眼睛，特别着迷。尊者善目知道了以后，就将自己的眼球挖出来，拿在手上，对长者女作了以上的开导。

无常，是尊者善目教导的重点。迷人的眼睛，突然间，就变成血淋淋的眼球，这是多么大的震撼啊！无常，表示一切都在变化之中，人们是没有办法拥有什么的，即使只是表面的现象，都没办法拥有，更何况，拥有与被拥有之中，都没有任何实体性的存在呢！

66.当观此欲为从何生？复从何灭？如来所说：夫去欲者，以不净观除之。

欲从想生，以兴想念，便生欲意，或能自害，复害他人，起若干灾患之变，于现法中受其苦患，复于后世受苦无量。是故，当除想念，以无想念，便无欲心，以无欲心，便无乱想。（增·二九一）

※如果能从炽盛的情欲中，稍稍挪出一点注意力，来思考自己的欲念，是从哪里来的，应当怎样消除，那么，对情欲的平息，就已经跨出重要的第一步了。

情欲的平息，在外，可以应用「不净观」，尽量将注意力，摆在实际上不美好的地方，并且，扩大这样的注意力。在内，由于这样的转移注意力，还可以中断内心美丽而不实在的想象与编织。

欲念，主要是起源于想，应当从消除想念下手，来作纾解。

67.何因何缘，新学年少比丘，出家未久，修持梵行纯一清净？1.若见宿人，当作母想，见中年者，

作姊妹想，见幼稚者，当作女想。2.此身从足至顶，骨干肉涂，覆以薄皮，种种不净充满其中，周遍观察。3.应当守护根门，善摄其心。若眼见色时，莫取色相，莫取随形好，增上执持。若于眼根，不摄敛住，则世间贪爱恶不善法，则漏其心。是故，汝等当受持眼律仪。耳声、鼻香、舌味、身触、意法，亦复如是，乃至受持意律仪。（杂·二五九）

※国王优陀延那对那些跟随佛陀出家不久，就能断除性欲（梵行统一清净）的年轻比丘，感到很好奇，因而来请教尊者宾头卢。尊者宾头卢，于是就为他说明，在佛陀教团中，断除性欲的三种不同教导方法：

第一：对情欲比较轻的，以带有「假想观」色彩的方法，将年长的，当成母亲；年纪相仿的，当成姐妹；年纪小很多的，当成女儿，来消除欲念。

第二：如果，用这个方法行不通时，再进一步教导他，使用不净观。以不净观的扩大想象，来消除情欲。不净观，也带有「假想观」的应用技巧。

第三：当使用不净观，仍然无法获得预期的效果时，那么，就得罩起时时刻刻守护根门的防护网，随时随地提醒自己，如实地处理从六根接收进来的信息，不要渗入欲贪，去执取那些自己觉得愉悦的林林总总，以避免因此而增加自己的回味与想象。

这就是佛陀教导出家比丘们，消除情欲的三种技巧了。

68.当舍净想，思惟不净想；舍有常想，思惟无常想；舍有我想，思惟无我想；舍可乐想，思惟不可乐想。所以然者，若思惟净想，欲心便炽盛；若思惟不净想，便无欲心。

欲为不净，如彼屎聚；欲如[瞿+鸟]鸽，饶诸音响；欲无返复，如彼毒蛇；欲如幻化，如日消雪；当念舍欲，如弃家间；欲还自害，如蛇怀毒；欲无厌患，如饮咸水；欲难可满，如海吞流；欲多可畏，如罗刹村；欲犹怨家，恒当远离；欲犹少味，如蜜涂刀；欲不可爱，如路白骨；欲现外形，如厕生华；欲为不真，如彼画瓶，内盛丑物，外见殊特；欲无牢固，亦如聚沫。

是故，当念远离贪欲之想，思惟不净之想。（增·四一七）

69.作是观察，解了淫坑之火，犹如骨锁、肉聚、蜜涂利刀、果繁折枝、假借不久。亦如剑树、毒树，如毒害药，悉观了知，便能得渡欲流、有流、见流、无明流，此事必然。（增·一二〇）

※欲如骨锁，就像狗啃骨头，伤了嘴还止不了饥；欲如肉膻，就像众鸟争食的小肉块，瞬间就没了（《中阿含·二〇三·哺多利经》）；也像沾在利刀口上的一点点甜蜜，如果想要尝它，就有伤到舌头的危险；又像过于繁茂的果实，让树枝不堪负荷而折断一样。这些比喻，都在告诉我们：淫欲，乐少苦多，多有灾患，会让我们：得·不·偿·失，应当远离。情调，总是在朦胧中，眯着眼的想象编织里。只要您睁亮眼睛，抽丝剥茧地，想要知道它的真实面貌时，就消失得无影无踪了。

所以平息情欲的有效方法，就是去分析：到底美在哪里呢？我的欲念，又从何而生呢？

70.此五受阴，欲为根，欲集、欲生、欲触。非五阴即受，亦非五阴异受，能于彼有欲贪者，是五受阴。（杂·一〇四）

※五蕴的组合，展现着一个生命，即使是解脱的圣者，在入灭前，也还是展现着五蕴和合的。只不过，不同的是：解脱的圣者，不会执着于五蕴，贪爱着五蕴。

带着执着与贪爱的五蕴，这是平常凡夫的五蕴了，经中特别以「五受阴」称之，表示了带着杂染的意思。

所以，显然地，五蕴本身，并不是问题之所在。修行人真正应该努力的，是欲贪的「离」，而不是五蕴的「离」。

71.非眼系色，非色系眼，乃至非意系法，非法系意。于其中间，若彼欲贪，是其系也。譬如二牛，一黑、一白，共一轭鞅缚系，非黑牛系白牛，亦非白牛系黑牛，然于中间，若轭、若系鞅者，是彼系缚。（杂·二五二）

※六根接触六尘，而产生贪、瞋、痴等染着烦恼，这是因为，其中有了欲爱这根绳子绑着。就像因为有牛轭套着，皮带绑着，才能让黑牛与白牛并肩拉车一样，而不是六根一接触到六尘，就必然要产生染着与烦恼的，否则，就无从修起了。

修行，就是在说服自己，决心做到：离开欲爱这根绳子的系缚与支配。

72.释提桓因白世尊曰：云何断于爱欲，心得解脱？世尊告曰：若闻此空法，解无所有，亦无所著，则得解了一切诸法，如实知之。身所觉知：苦、乐、不苦不乐之法，即于此身观悉无常，皆归于空。彼已观此，已都无所著，已不起世间想，复无恐怖，便般涅槃。（增·一五三）

※欲爱，还是执着的一环。解决之道，仍然是在观察周遭，尤其是观察自己的身心「悉皆无常」，体会没有什么可以拥有的，才能保持不执着。观察，应当以如其事实，不带成见的求真态度（如实知之）。这是修行上，最必要培养与锻炼的能力。

73.世尊告曰：摩诃男！汝因一法不灭故，住在家，不至信舍家、无家学道。摩诃男！有五欲功德，可爱、可念、欢喜，欲相应而使人乐：谓眼知色、耳知声、鼻知香、舌知味、身知触。

众生因欲缘欲，以欲为本故，母共子诤，子共母诤，父子、兄弟、姊妹、亲族展转共诤，王王共诤，梵志梵志共诤，居士居士共诤，民民共诤，国国共诤，是谓现法苦阴。

摩诃男！我知欲无乐，有无量苦患。我知如真已，不为欲所覆，亦不为恶不善法所缠，便得舍乐及无上息。

是故，我不因欲退转。（中·一〇〇）（苦阴经）

※五欲功德，是指眼、耳、鼻、舌、身等五官，感受到所喜欢的色、声、香、味、触（触觉），而令人产生欢喜、爱乐的。为了要满足这样的欲望，人与人之间，便经常发生着数不清的摩擦：从个人、家族、乃至于国家，造成了人生无穷的苦难。只有知道欲的真相，不被欲冲昏了头（不为欲所覆），舍得抛弃五欲之乐，才不会常被烦恼所纠缠，而得到内心最高的宁静（无上息）。

74.见五欲犹如火坑，如是观察五欲已，于五欲贪、欲爱、欲念、欲着，不永覆心；知其欲心行处、住处，而自防闭。譬如恒河，长夜流注东方，多众断截，欲令流注西方，宁能得不？（杂·二六七）

※知道五欲所能带来的苦难，对五欲，就应该随时保有一份，像接近火坑般的警觉。这样，才不会被五欲所淹没（覆）。假如随时能够知所警惕，勤于觉察，明白心中的欲念，是从哪里升起，在哪里停留，这样，就能够有所防范。长时间下来，必然能养成离于贪染五欲功德的习性。这样的习性一旦养成了，那么，就像挡不住的东流江水，再怎样也不会流回西方了。

75.莫求欲乐，极下贱业，为凡夫行，是说一边。亦莫求自身苦行，至苦非圣行，无义相应，是说二边。离此二边，则有中道，成眼成智，自在成定，趣觉，趣于涅槃。（中·一六九）（拘楼瘦无诤经）

※追求欲乐，是欲贪的表现，不值得鼓励。苦行，不是解脱的关键，追求苦行，与解脱不相呼应，也就没有意义了。正确的作法，是扬弃欲乐与苦行，处于不执着的正确道路，佛陀称之为「中道」。中

道，有八个指导规范，也称为「八正道」（请参考本《剪辑》第一四九条经文）。中道，带领人们走向光明与智慧（成眼成智），自在与觉悟，是人们趣向涅槃的唯一道路。

76.以依信故，乐于无欲者；以贪利称誉求供养故，乐于远离者；以依戒故，乐于无诤者，不应如是观。

但欲尽、恚尽、痴尽，是乐于无欲；乐于远离；乐于无诤；乐于爱尽；乐于受尽；乐心不移动。（中·一二三）（沙门二十亿经）

※不是因为信仰，也不是为了赢得敬仰，而乐于无欲的。实在是因为：已经如实地了解了欲贪的祸患，而努力于贪欲的去除，乐于安住无欲的。

八、对治

在导向身心净化的过程中，所使用的各种方法或技巧，广义地来说，都可以视之为对治法了。因为，种种的修行方法，都是为了导正人们种种错误习性的需要，而安立的。

77.极盛欲心，要当观不净之想，然后乃除。若瞋恚盛者，以慈心除之。

愚痴之闇，以十二缘法，然后除尽。（增·二六六）

※贪、瞋、痴，是人们最主要的问题了，贪、瞋、痴的对治法门，就相当于涵盖了佛法的所有修行方法。间接地，也涉及了整个佛法的思惟与价值判断了。

所谓对治，当含有个别个别，依不同的因缘，而有所不同的意思。以不净治贪，以慈心治瞋，以智慧、十二缘起法治痴，这是古代，佛陀多数圣弟子们的成功经验，虽不必然百分之百地适合每个人，但却值得每一个修行人，都来尝试看看。

78.譬如小火，欲令其燃，增以焦炭，云何，非为增炭令火灭耶？如是，微劣犹豫，若修猗觉分、定觉分、舍觉分者，此则非时，增懈怠故。譬如炽火，欲令其灭，足其干薪，于意云何？岂不令火增炽燃耶？如是，掉心犹豫，修择法觉分、精进觉分、喜觉分，增其掉心。（杂·七二六）

※如果要想小火烧得旺盛，就不可以一下子加入许多焦炭，因为焦炭一开始并不容易着火，加多了反而阻碍通风，并且吸走了热量，使原来的小火，因温度降低，得不到足够的空气而熄灭。反之，如果要熄灭烧得很旺盛的火，而加入许多干材，岂不是会让火烧得更旺盛吗？

所以，情绪低落、懒洋洋时，应当修择法觉分、精进觉分、喜觉分，提神醒脑，示教照喜。情绪高亢、得失心重时，应当修猗觉分、定觉分、舍觉分，使情绪平稳，令内住一心摄持。

修行，就像照料炉火一样，应当随着自己身心的变化，而作适当的调整，这也是「知时」的含义之一吧！

79.此鹿子母堂空，无象、马、牛、羊、财物、谷米、奴婢，然有不空，唯比丘众。若此中无者，以此故我见是空，若此有余者，我见真实有。是谓行真实、空、不颠倒也。若欲多行空者：

莫念村想、人想，当数念一无事想。彼如是知：空于村想、人想，然有不空，唯一无事想。唯有疲劳，因一无事想故。莫念人想、无事想，当数念一地想。唯有疲劳，因一地想故。莫念无事想、地想，当数念一无量空处想。唯有疲劳，因一无量空处想故。

莫念地想、无量空处想，当数念一无量识处想。唯有疲劳，因一无量识处想故。

莫念无量空处想、无量识处想，当数念一无所有处想。唯有疲劳，因一无所有处想。

莫念无量识处想、无所有处想，当数念一无想心定。唯有疲劳，因一无想心定。

彼作是念：我本无想心定，本所行、本所思。若本所行、本所思者，我不乐彼（无想心定），不求彼，不应住彼。如是知、如是见，欲漏心解脱，有漏、无明漏心解脱。空欲漏、有漏、无明漏，然有不空，唯此我身六处命存。唯有疲劳，因此我身六处命存故。（中·一九〇）（小空经）

80.若不欲哗说、不乐哗说、不合会哗说，不欲于众、不乐于众、不合会众、欲离于众，常乐独住远离处者，得时爱乐心解脱，及不时不移动心解脱者，必有是处。所以者何？我不见有一色令我欲乐，彼色败坏变易，异时生愁戚啼哭，忧苦懊恼。以是故，我此异住处正觉尽觉，谓度一切色想，行于外空。

我行此住处（度一切色想，行于外空）已，生欢悦，一切身觉正念正智，生喜、生止、生乐、生定。如我此定，一切身觉正念正智。若欲多行空者，彼当持内心，住止令一定：此身离生喜、乐，渍、尽润渍，普遍充满，无处不遍。彼当持内心，住止令一定已，当念内空。

彼念内空已，其心移动，不得清澄，不住不解于内空者，当念外空。彼念外空已，其心移动，不得清澄，不住不解于外空者，当念内外空。彼念内外空已，其心移动，不得清澄，不住不解于内外空者，当念不移动。彼念不移动已，其心移动，不得清澄，不住不解于不移动者，彼彼心于彼彼定，御复御，习复习，软复软，善快柔和，摄乐远离已，当以内空、外空、内外空、不移动成就游。（中·一九一）（大空经）

※这是两种不同的修行方法，前面一经，名为〈小空经〉；后面一经，名为〈大空经〉。〈小空经〉里所描述的方法，是以渐进地转移替代方式，一直以进入比较深程度的禅定（所可能引起的烦恼比较轻），来取代目前程度较浅的禅定（所可能引起的烦恼比较重）。像这样，逐步地减轻烦恼，体认空义。一直到进入最深的无想定。尔后，再更进一步地警觉到，连无想定的境界，也不可以贪恋执着。能够这样，就离开了最后的执着，而成为解脱的圣者了。这时候，只剩下五蕴、六处（六根）和合的存在，以及五蕴、六处无常衰败的侵扰而已。

〈大空经〉里所描述的方法，是以各种不同的角度，如六外入处、六内入处，尝试直接契入空性，去除烦恼。印顺法师在《空之探究》〈第一章·第七节〉中说，〈小空经〉「是由下而上的，竖的层层超越」，〈大空经〉「却是由外而内，横举四种空观，修习成就而得究竟」。正是一竖一横的不同修习方式。

空，本来是指空旷安静之处，这是利用外在环境的安宁，来协助内心进入平静安详的常用方法，所以〈大空经〉中说外空、内空。因为两者之间，有这样密切的关系，后来，人们就逐渐地借用「空」，来表达解脱者的境界了（请参考印顺法师着《空之探究》〈第一章·第一节〉）。

如果想比较这两种方法，孰胜孰劣，孰钝孰利，似乎没有多大的意义。因为，重要的是，两种方法都能引导不同需要的修行者，趣向解脱。

81.以知以见故，诸漏得尽。云何？正思惟。有七断漏、烦恼、忧戚法：1.有漏从见断、2.有漏从护断、3.有漏从离断、4.有漏从用断、5.有漏从忍断、6.有漏从除断、7.有漏从思惟断。（中·一〇）（漏尽经）

※正确的见解（正见，尤其是离「我见」）；守护六根；远离常为恶的人；有正当而能维持修行的生活资源（用）；维持精进的安忍力；断除恶念、恶习的决心；常思惟佛法，这是经中所说的七个对治烦恼（漏）的方法。

82.若比丘欲得增上心者，当以数数念于五相：1.念相善相应、2.观念恶患、3.不念此念、4.以思行

渐减念、5.以心修心，受持降伏。（中·一〇一）（增上心经）

※让心中常常想着好人好事，那么就比较没有余暇升起恶念，就如同木匠，先用墨绳作好记号，就能够把木料切得笔直一样。这是不让心中，起恶念的第一个方法，与「近朱者赤」的含义相近。

如果在用这个方法时，还会有恶念出现，那么，可以尝试推想，如果真的依所升起的恶念去做，会发生怎样的祸患，让自己知道，应当打消这样的恶念。这是消除恶念的第二个方法。

如果用第二个方法时，还会有恶念出现，那么，应当暂停去想这些，就像把眼睛闭起来，或者避开离去，就看不到了一样。这是第三个方法，类似于暂时转移注意力的技巧。

如果上面的方法都用了，还有恶念出现时，那么，就应当下定决心，让自己的念头平息下来。怎么平息呢？就像走路很急的人，自问：不能走慢点吗？能这样想，脚步就缓得下来了。再想，不能停下来吗？能这样想，就停得下来了。依此类推，坐下来、躺下来，也都做得到了。像这样，再粗重急躁的举动，在自我的质问（反省）中，都会有可能渐渐地平息下来。这是第四个方法。

如果这样做，还有恶念出现时，最后的方法，就是进入禪定了。禪定的威力，就像二位大力士，可以轻易地压制住一个弱小的人一样，是一个十分有效的治标良方。

83 当为说自通之法：若有欲杀我者，我所不喜；我若所不喜，他亦如是，云何杀彼？作是觉已，受不杀生，不乐杀生，如上说。

我若不喜人盗于我、侵我妻、为人所欺、离我亲友、加[麤]言、作绮语，他亦如是。

是故，持不盗戒、不他淫戒、不妄语戒，不行两舌、恶口、绮饰。（杂·一〇三二）

※这是佛陀为婆罗门、长者等在家众，所说的法。内容与现代所说的「同理心」相同。同理心，实在是守戒的最具说服力者。

84.尊者舍梨子告诸比丘：我今为汝说五除恼（瞋恨）法：

1.或有身不净行，口净行，莫念彼身不净行，但当念彼口净行；

2.或有口不净行，身净行，莫念彼口不净行，但当念彼身净行；

3.或有身、口不净行，心少有净行，莫念彼身、口不净行，但当念彼心少有净；

4.或有身、口、意不净行，哀愍慈念于此病人，莫令此贤因身、口、意不净，身坏命终，趣至恶处，生地狱中；

5.或有身、口、意净行，常当念彼身、口、意净行；若慧者见，设生恚恼，应如是除。（中·二五）

（水喻经）

※起瞋心的动机，还是在要求「顺从己意」，就是「我执」的表现了。看到不合理的情况，最容易失去自制力，而起愤怒了。尊者舍梨子（舍利弗），所教导的方法，就是要我们尽量看到别人的优点，来化解自己的瞋心。如果，对方真的是一无是处，那么，就以怜愍心，来取代瞋心吧。

85.不恶语言者，便不瞋恚，亦不憎嫉，不忧缠住，不憎瞋恚，不发露恶。有五言道：1.或时或非时、2.或真或非真、3.或软或坚、4.或慈或恚、5.或有义或无义。汝等当学，若他说时，心不变易，口无恶言。

犹如唾溺污之，不能令大地作非地；草炬不能令恒伽水热作沸汤；画师不能于虚空画作形像，以彩庄染；猫皮囊，柔治极软，以手拳掬、石掷、杖打，或以刀斫，或扑着地于，除[纒-纟+瓦][纒-纟+瓦]声，无复有[纒-纟+瓦][纒-纟+瓦]声。汝等若为他人拳掬石掷，杖打刀斫，以利锯刀节节解截，心不

变易，口无恶言，心与慈俱，无结无怨，无恚无诤，极其广大，无量善修，遍满一切世间成就游。如是悲、喜心与舍俱，遍满一切世间成就游，当学如是。（中·一九三）（牟犁破群那经）

※如果能和悦地说话，就不会起瞋心了。不起瞋心，那么，也就不会有憎恨嫉妒、忧愁烦恼，也不用常常忏悔（发露恶）了。不管别人对自己的指责，时机合不合适、真实性如何、态度好不好、慈悲或瞋恚、对自己有没有益处，都不要起瞋心而口出恶言。就如同大地，不会因为人们唾溺的污染，就成不了大地；也像恒河的水，不会被草把的火烧沸；画师不能于虚空作画；而摔打柔软的猫皮，除了噗噗的声响外，再也不会会有其它的了。

慈悲，出现在《阿含经》中，是以作为对治瞋心为主的修行方法。这与后来，将慈悲作进一步提升，与信愿、智慧并列为学佛的三大要素，或者说是佛教的三大特色，似乎是有所不同的。

86. 犹如缚作梲[木+伐]，乘之而度，安隐至彼。彼便以[木+伐]着右肩上，或头戴去。于意云何？彼作如是竟，能为[木+伐]有所益耶？

如是，我为汝等长夜说[木+伐]喻法，欲令弃舍，不欲令受。若汝等知我长夜说[木+伐]喻法者：当以舍是法，况非法耶？（中·二〇〇）（阿梨咤经）

※对治，是修行上常需要用的手段，也可以看作是修行方法。如果使用某种对治法，奏效了，却转而深爱（执）着这个对治法，无法舍离，那么，问题（执着）解决了没？岂不像为了过河而造筏，等过了河，又舍不得已经用不上的筏，还要扛着筏走吗？

从另一个角度来看：有益的「正法」（筏）都不可以执取了，更何况是有害的「非法」呢！所以，《金刚经》说：「法尚应舍，何况非法！」（《大正·八·七四九中》）

87. 念欲恶；恶念欲亦恶。彼断念欲，亦断恶念欲。如是，恚、怨结、慳嫉、欺诳、谄谀、无惭、无愧、慢、最上慢、贡高、放逸、豪贵、憎诤，贪亦恶，着亦恶，彼断贪，亦断着。（中·八八）（求法经）

※贪欲、瞋恚、怨恨、慳嫉、欺诳、谄谀……等，都是造成烦恼的根源，心中如果升起这些念头，当然是不好的，应当设法平息。然而，如果发现自己，或是别人，心中起了这些恶念，自己也跟着起了情绪，对这些恶念，感到厌恶懊恼，那么，这也是另一种执着，同样的是不好。贪，制造了烦恼，是不好的。执着，也制造了烦恼，同样是不好的。贪，应当断除，执着，也应当断除。

九、止诤

因见解、利益的相冲突，争执，就经常在我们的周围，不断地发生者。争执中的主角，就是人们的主宰欲。

其实，每个人的因缘，千差万别，要取得完全的一致，几乎是不可能的。容忍着个别的差异，考虑着不同的因缘，将有助于平息争执、瞋心、怨恨与敌意。

面对着不同法门的提倡，也应当以不同的因缘，不同的需求，来理解与容忍。如不如法，就只有留待选择该法门的实践者，去辨异与抉择了。

88. 若以诤止诤，至竟不见止。唯忍能止诤，是法可尊贵。（中·七二）（长寿王本起经）

※对执着的人们来说，「理愈辩愈明」是一件做不到的事。能平息纷争的最可贵的方法，就只有忍耐了。

89. 莫见长，莫见短，怨怨不休息，自古有此法；无怨能胜怨，此法终不朽。无斗无有诤，慈心愍

一切；无患于一切，诸佛所叹誉。是故，当修行忍辱。（增·二一二）

※怨怨相报，累积愈来愈多的新仇与旧恨，这样，哪有停止的时候呢？

90.战胜增怨敌，败苦卧不安，胜败二俱舍，卧觉寂静乐。（杂·一一二三）

※不管是胜还是败，争执，是不会有赢家的。败者固然受打击，就是胜者，也难免于被报复的心里压力。

91.五法得举他罪：1.实；非不实、2.时；不非时、3.义饶益；非非义饶益、4.柔软；不[羸]涩、5.慈心；不瞋恚。（杂·四九六）

※要忍辱，不报怨，不争执。但这并不是意味着，在团体中，修行者都得成为乡愿。修行人应当以 1.「确定是事实」、2.「选择适当的时机」、3.「是对他有助益的」、4.「态度温和的」、5.「内心不带瞋恨的」等五个原则，彼此协助，无争地相互纠正缺失，发掘缺点，以求进步。

92.譬如一器，有一处人，名为捷茨，有名[金+本]，有名七七罗。如彼所知，我亦如是说。所以者何？莫令我异于世人故。

如是，有世间法，我自知自觉，为人分别、演说、显示，知见而说。世间盲无目者，不知不见，我其如何？（杂·八四）

※什么是佛陀的「自知自觉」？经中说是「色、受、想、行、识无常、苦、变易法」。

对于世间的人文习俗，团体的共同约定，修行者当以随顺、无诤的态度，柔软地应对。然而，对于佛法的价值观，则应当是以坚定、严格的态度，来自我要求。如果，遇上了无法理解，或不认同佛法价值观的「盲无目」者，也只能无诤地对以「我其如何」了。

93.若使此贤者：一向论不一向（决定）答者、分别论不分别答者、诘论不诘答者、止论不止答（不必回答）者、处非处（理、非理）不住（确立）者、所知不住者、说喻不住者、道迹（行）不住者，如是，此贤者不可共说，亦不可共论。（中·一一九）（说处经）

※知了适不适合共同讨论、切磋的对象，可以减少不必要的论辩与争执。

十、次第

修行的内容，在宏观上，有一定的次第可以分别，但要断然地划开各个次第的分界，恐怕并不适当。因为，在修学的过程中，各次第间，常常会有相互交错重迭，需要相辅相成的反复强化、辗转增上的情形。

戒、定、慧，是解脱道上的主要修学内容，而被称为「三学」的了。依《瑜伽师地论》对《杂阿含经》〈(三)学相应〉的解说：「如是，最初修习净戒，渐次进趣，后证无作究竟涅槃。是故，三学如是次第。」但是，次一段又说：「又，或有增上心（定）学，能引发增上慧学；或有增上慧学，能引发增上心学。」（《杂阿含经会编》中册第四百三十页，印顺法师编）这和「修习于止，终成于观；修习观已，亦成于止」的经义相符（本《剪辑》第九九条）。也就是说，注意力的集中，有助于进行深刻的观察；敏锐的观察力，能尽早地察觉到游散的思绪，而迅速地予以导正，也有助于注意力的集中，两者相辅相成，相互增上。依此来看，定与慧；止与观，就不必然绝对是谁先孰后了。

闻、思、修、证，是另一个常被论及的修学次第，其中的前后交错，也可能是这样的：先闻然后思，思惟后，也有可能才知道又有所不足，然后又回到闻的。闻、思之间，可能会有这样的交错，思与修的情况，也相类似，都可能有这样相辅相成，相互增上的情形。

修行，是可以选择，从自己容易做到的先下手，以增加自己信心的。也可以选择，从自己的最常犯，最困扰处下手，以寻求获得比较大的突破。如何选择，就看自己的习性与因缘了。不过，可以确定的是：应当要常借着检讨自己的贪、瞋、痴、我执是否在改善中，对法的清晰度，是否在增强中，来对所选择的方法与次第，作检证、评估与修正。

94.我不说一切诸比丘得究竟智，亦复不说一切诸比丘初得究竟智。然渐渐习学趣迹，受教受诃，然后诸比丘得究竟智：或有信者，便往诣、奉习、一心听法、持法、思惟、评量、观察、身谛作证、慧增上观。彼做是念：此谛我未曾身作证，亦非慧增上观，此谛令身作证，以慧增上观。如是渐渐习学趣迹，受教受诃，然后诸比丘得究竟智。（中·一九五）（阿湿贝经）

※修行，是不可能一蹴即成的，必然是依着善知识的指引，渐渐的学习，接受教导与指正，才能获得究竟智慧的。

听来，或是阅读来的法，都需要经历思惟、评量、观察、实践的过程，然后才能成为自己深刻的智慧。这是闻、思、修、证的次第。

95.譬如以四阶道，升于殿堂，要由初阶，然后次登第二、第三、第四阶，得升殿堂。

如是，若言：于苦圣谛无间等已，然后次第于苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛无间等者，应作是说。（杂·四三五）

96.于色、受、想、行、识，向厌、离欲、灭尽，是名法、次法向。（杂·二七）

※苦（现象）、集（原因）、灭（解除）、道（方法）；向厌、离欲、灭尽，都有其因缘上，前后相关的次第性，也就是所谓的「法、次（下一个）法，向（趣向）」了。无间等，就是现证；澈底完成的意思。在学习的过程中，各次第间，有可能交相重迭，然而，如果各阶段要到澈底完成的程度，就得如同上阶梯一样了。厌于欲、离于欲，这是每一个解脱（灭尽）圣者的来时路。

97.持戒者不应思：令我不悔。但法自然，持戒者便得不悔。有不悔者不应思：令我欢悦。但法自然，不悔者便得欢悦。有欢悦者不应思：令我喜。但法自然，有欢悦者便得喜。有喜者不应思：令我止。但法自然，有喜者便得止身。有止者不应思：令我乐。但法自然，有止者便得觉乐。有乐者不应思：令我定。但法自然，有乐者便得定心。有定者不应思：令我见如实、知如真。但法自然，有定者便得见如实、知如真。有见如实、知如真者不应思：令我厌。但法自然，有见如实、知如真者便得厌。有厌者不应思：令我无欲。但法自然，有厌者便得无欲。有无欲者不应思：令我解脱。但法自然，有无欲者便得解脱一切淫（贪）、怒、痴。（中·四三）（不思经）

※这是从持戒→不悔→欢悦→喜→止→觉乐→定心→知如真→厌→无欲，最后解脱贪、瞋、痴的过程，是戒、定、慧，修学次第的更进一步细分了。过程中，强调「但法自然」；也就是强调「因果相应；水到渠成」的作用：但依着正确的方法去做，就能随顺法的特性，自自然然，毫不勉强地，一步步自我提升了。

98.若以戒净、心净、见净、疑盖净、道非道知见净、道迹知见净、道迹断智净故，世尊沙门瞿昙施設无余涅盘者，则以有余称说无余。若离此法世尊施設无余涅盘者，则凡夫亦当般涅盘，以凡夫亦离此法故。但以戒净故，得心净；以心净故，得见净；以见净故，得疑盖净；以疑盖净故，得道、非道知见净；以道、非道知见净故，得道迹知见净；以道迹知见净故，得道迹断智净；以道迹断智净故，世尊沙门瞿昙施設无余涅盘也。昔拘萨罗王波斯匿，在舍卫国，于婆鸡帝有事，彼作是念：以何方便，

令一日行，从舍卫国至婆鸡帝？复作是念：我今宁可舍卫国至婆鸡帝，于其中间布置七车。从舍卫国出，乘初车至第二车，舍初车，乘第二车至第三车，乘第三、四、五、六车，舍第六车，乘第七车，于一日中至婆鸡帝。（中·九）（七车经）

※《中阿含·七车经》的譬喻，常被用来作为佛法修学，必要有一定次第的诠释。然而，经中也表现着另一层讯息：那就是解脱修学的完整性--从舍卫国，必要走完每一吋距离，才能到达婆鸡帝城。修行也是这样的，需要点点滴滴地去完成，是水到渠成；聚沙成塔的整体性功夫。经中说戒净、心净、见净、疑盖净、道非道知见净、道迹知见净、道迹断智净，简要地来说，就是戒、定、慧、解脱了。解脱（无余涅盘），是对 1.戒净、2.心净、3.见净、4.疑盖净、5.道非道知见净、6.道迹知见净、7.道迹断智净等内容的完成而说的，缺了这七个内容的任何一个，就无法完成解脱了。

99.当以二法，专精思惟：所谓止、观。修习于止，终成于观；修习观已，亦成于止。止观俱修，得诸解脱界。（杂·四六三）

※注意力的集中（止），有助于进行深刻的观察（观）；敏锐的观察力，能尽早地察觉到游散的思绪，而迅速地予以导正，也有助于注意力的集中，两者相辅相成，相互增上。

100.佛告须深：不问汝知不知，且自先知法住，后知涅盘。（杂·三四六）

※什么是法住智？《瑜伽师地论》归纳成「因果安立法中，所有妙智」（《杂阿含经会编》中册第六十五页，印顺法师编）；杨郁文先生批注为「知晓一切世间因果道理」（《佛光大藏经阿含藏杂阿含经》第二册第六十五页注一）；印顺法师解释为「缘起被称为法性、法住」（《空之探究》第一五一页，《印度佛教思想史》第二十四及二十八页）。而涅盘智，则是契入涅盘的体验。「先知法住，后知涅盘」，是早期佛教僧团中，对修行次第的一贯主张。而后来的龙树菩萨，提出「不由世俗谛，不得第一义谛」的主张，正是这种精神的重现。缘起的世间，有着千差万别。修行者，并不是在要求自己忽略这个千差万别，而是在清除内心，因为这个千差万别，所引起的贪、瞋、痴。另外，从经中故事的描述，可以清楚地知道，在佛陀时代，也有不会初禅以上禅定技巧的阿罗汉解脱圣者。

十一、无常

无常，是这个世间，万事万物不断变化的现象。这是佛陀，经过精确的观察，所发掘的真理，也是整个佛教理则的根本立足点。为什么会是无常的呢？进一步观察，原来，万事万物的存在，都有其存在的条件支持着，所以，只要这些条件中的任何一个，起了变化，那么，这个存在就得跟着被改变，这就是佛陀所说的「缘起法」理则了。更因为任何一个存在，都受限於所支持的因缘条件，连所支持的因缘条件（也是一种存在），也还得受限於其所支持的因缘条件，所以，就不会有一个能单独的、永恒的、不变的存在，在指挥、控制着什么，这就是佛陀所说的「无我」了。从观察无常，而获得苦、空、非我的结论，是《阿含经》的一贯立场与修行方法。观察到无常，可以破除永恒、主宰的主张（无我）。体认到没有办法永远地拥有什么（无我所），贪爱，也就不会再那么有意思了。这是从无常的体认着手，来导正理智上的错误--我见无明，以及情感上的错误--贪爱。

101.阿难：如世尊说三受--乐受、苦受、不苦不乐受；又说诸所有受悉皆是苦，此有何义？世尊：我以一切行无常故，以一切行变易法故，说诸所有受悉皆是苦。（杂·四七三）

102.色、痛（受）、想、行、识皆悉无常，此无常义即是苦；苦者即无我，无我者即是空也。我非彼有，彼非我有。（增·三一七）

103.当观色、受、想、行、识无常、苦、空、非我。如是观者，则为正观。正观者，则生厌离；厌离者，喜贪尽；喜贪尽者，说心解脱。心解脱者，若欲自证，则能自证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。（杂·一）

※对不喜欢无常，而意图拥有永恒的一般人来说，无常，在根本性质上，就等于苦了，哪怕是也有苦、乐、不苦不乐的觉受夹杂。所以，佛陀从一切皆苦谈起，给一般人一个反省，以及如实观察的课题，其实是无关于所谓悲观与乐观的。

一般人，对于由色、受、想、行、识等「五蕴」，所精确组合的生命现象，无法洞悉其间各种因缘条件的来龙去脉，以及高度的相互依存性，所以，总要相信其中会有一个指挥控制的核心。而这个核心，是不受改变，永远存在的，这才是真正的「我」。其实，这还是离开追求永恒、圆满的意图。这样的意图，在无常的事实，以及苦的感受下，必然是要被推翻，而失去立足点的。

是无常，是因缘条件的关系，所以没有独立性、永恒性、主宰性。没有真正是我能拥有的，或被拥有的，这就是空的含义了。能够作这样的观察，就称为「正观」。能「正观」的人，就会产生厌离。厌离什么呢？是厌离于欲贪（喜贪）啊！因为能体认到，并没有什么能永远地被拥有，更没有能贪的真我，欲贪的主、客观舞台都瓦解了，就是解脱圣者的境界了。

104.于无常、变易、不安隐色、受、想、行、识言：我胜、我等、我劣，作如是想而不见真实。

色、受、想、行、识为无常、苦、是变易法，圣弟子于中不见是我、异我、相在。当知色、受、想、行、识，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若[麤]、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切不是我、不异我、不相在，是名如实知。

如是，于色、受、想、行、识生厌、离欲、解脱，解脱知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。（杂·三〇）

※意图在属于无常、变易、不安稳特性的五蕴中，去找出一个真正的「我」，来和另一个五蕴的真正的「我」比个高下（我胜、我等、我劣），这只不过是一个离开事实的想象罢了。佛陀所教导的学生，是不会把五蕴，就当是「是我」、「异我」、「相在」（请参考本《剪辑》第一五二、一五三条经文）。因为，事实上，「我」并不存在。

105.若无常色有常者，彼色不应有病、有苦；亦不应于色有所求，欲令如是，不令如是。

以色无常故，于色有病、有苦生，亦得不欲令如是，不令如是。受、想、行、识，亦复如是。（杂·七七）

※人们不喜欢无常，其实，无常是很中性的：人们所喜欢的，是无常；人们所不喜欢的，也还是无常。无常，是这个世间的真实现象！假如五蕴是永恒不变的（常），那么，五蕴就应当不会有病痛与缺陷了，人们也不应当想要五蕴，这样变，那样变了。

经文「欲令如是，不令如是」所指的，就是人们所祈求的「事事如意」，「心想事成」了。如果再露骨一点说，就是以「真我」为基础的主宰欲。五蕴是无常的，因为是无常的，所以就不会理会人们要这样，不要那样的任意指挥了。

106.无常想修习、多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉、慢、无明。所以者何？无常想者，能建立无我想。圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃。（杂·四七）

※欲爱、色爱、无色爱，是三种粗细程度不同的爱染，分别属于欲界、色界、无色界等，不同生

命型态的众生。显然，这三种爱，已经涵盖了众生所有的爱染了。掉，是患得患失的不安。慢，是总觉得自己不比别人差。无明，是莫明其妙的冲动。这些种种的毛病，都是根源于那个「真我」的错误认知。所以，经中会说：「圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃」。观无常，是修行上最基本的功课了。

107.过去、未来五蕴无常、苦、空、非我，况现在五蕴。如是观者，不顾过去五蕴，不欣未来五蕴，于现在五蕴厌、离欲、正向灭尽。（杂·八）

108.过去、未来眼无常，况现在眼！多闻圣弟子如是观者，不顾过去眼，不欣未来眼，于现在眼厌、不乐、离欲、向厌（灭）。耳、鼻、舌、身、意亦复如是。（杂·二一〇）

109.跋地罗帝偈：

慎莫念过去，亦勿愿未来；过去事已灭，未来复未至。

现在所有法，彼亦当为思；念无有坚强，慧者觉如是。

若作圣人行，孰知愁于死？我要不会彼，大苦灾患终。

如是行精勤，昼夜无懈怠；是故常当说，跋地罗帝偈。

云何不念过去？眼知色可喜，意所念，爱色，欲相应，心乐，扪摸本，本即过去也。彼为过去识不欲染着，便不乐彼；因不乐彼已，便不念过去，如是耳、鼻、舌、身、意。

云何不愿未来？若有眼、色、眼识未来者，未得不欲得，已得心不愿，因心不愿已，则便不乐彼；因不乐彼已，便不愿未来，如是耳、鼻、舌、身、意。

云何不受现在法？若有眼、色、眼识现在者，彼于现在识不欲染着，因识不欲染着已，则便不乐彼；因不乐彼已，便不受现在法，如是耳、鼻、舌、身、意。（中·一六五）（温泉林经）

※跋地罗帝，意译为贤善一夜，即日日夜夜，全然如实面对因缘；活在当下的意思。怎样才算是贤善的生活呢？依经文，可以理解为：不顾念过去，不欣乐未来，不染着现在。这是生活在无常的世间，所应锻炼的态度了。过去的五蕴，以及六根对六尘的活动影像，已经过去，活在过去记忆的折磨或回味里，只有徒然让已经不存在的事，干扰着现在的生活而已。未来，也是这样的，欲愿、祈盼着因缘尚未具足的将来，何尝不是染着吗？也只是让尚未发生的事，干扰着现在的生活而已。排除对过去、未来的染着，于现在五蕴、六处的身心活动，也不染着，那就是圣人的生活情形了。什么是染着呢？我现在处于染着中吗？

十二、因缘

如果您发现，无常，是这个世间所展现的面貌，那么，缘起法（因缘）就是从这样的现象中，所能归纳出来的共同理则了。简单来说，缘起法，就是指世间的所有存在，都是由因缘条件所组成的，因缘条件的「聚」与「散」，决定着所有的「存在」与「消失」。

缘起理则所规范的，可以是生成，也可以是灭亡。看到因缘条件具足的同时，也看得到因缘条件崩散的可能，这是最令人鼓舞的事了，因为，这表示每一个人的烦恼与痛苦，都有止息的可能！

因缘的聚合，是十分复杂的，任何一个因缘条件的本身，又是许多另一层因缘条件的聚合。没有人，也不会有其它的任何生命或非生命的组合体，可以脱离因缘条件的限制，这是缘起法最可贵的地方了--没有例外的普遍性：凡夫受其制约，圣哲也还是受其限制；世间是缘起的，涅槃也还是缘起的。所以，可以说：缘起法就像是架在世间俗谛，与涅槃胜义谛中间的桥梁，透过缘起法的理解、把握与

实践，人们必然得以趣向涅槃解脱。

110.说贤圣出世、空相应、缘起随顺法：

所谓有是，故是事有；是事有故，是事起。所谓缘无明行，缘行识，缘识名色，缘名色六入处，缘六入处触，缘触受，缘受爱，缘爱取，缘取有，缘有生，缘生老死忧悲恼苦。如是如是，纯大苦聚集，乃至如是纯大苦聚灭。此甚深处：所谓缘起。倍复甚深难见：所谓一切取离、爱尽、无欲、寂灭、涅槃。（杂·三三一）

※存在，必有其存在的因缘条件；消失，则是支持存在因缘条件的瓦解，这是缘起法的理则。依着这个法则，应用到生命现象的观察，就是无明缘行……等「十二缘起」了。

缘起法的阐扬，是佛法的特质，也是佛法的甚深处。再进一层，能透过缘起正见的洗炼，自我净化，而进入涤除我见、我慢的涅槃境界，则又要比缘起法加倍地甚深难见。所谓的甚深，并不是指有多么地神秘，或多么地深奥难以理解，而是指因缘的多所相关，错综复杂，以及人们昧于因缘，无法随顺因缘，不愿意放弃习性中，甚深的执取与爱染而说的。能随顺于因缘；随顺于法，就必然是离开了执着；超越了一般世俗杂染价值观的。所以，经中形容这是与「空」相应（空相应）；也形容为「出世」了。

111.佛告婆罗门：我论因、说因：愚痴无闻凡夫，色集、色灭、色味、色患、色离不如实知故，爱乐于色，赞叹于色，染着心住。彼于色爱乐故取，取缘有，有缘生，生缘老死、忧悲恼苦，是则大苦聚集。受、想、行、识，亦复如是。是名有因有缘集世间，有因有缘世间集。多闻圣弟子，于色集、色灭、色味、色患、色离如实知己，于彼色不爱乐、不赞叹、不染着、不留住。不爱乐、不留住故，色爱则灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老死、忧悲恼苦灭。受、想、行、识，亦复如是。是名有因有缘灭世间，有因有缘世间灭。（杂·九九）

※论因说因的内容，就是缘起法。同样是在缘起法的限制下，圣人与凡夫的差别，就在于能不能「如实知」与「不爱染」了。「如实知」，就是明白五蕴的集、灭、味、患、离（请参考本《剪辑》第十三、十四单元）；也就是对五蕴爱染的生成与出离过程，有深刻认知与体会的意思。由于有深刻的认知与体会，才能澈底消除对五蕴的爱染。爱染止息了，「十二缘起」中，从「爱」以下，一连串的取、有、生、老、死、忧悲恼苦，也都会随之而瓦解。于是，我们可以说：十二缘起紧密的连环钩锁，被「不爱染」这把钥匙，所解开了。

112.眼空，常、恒、不变易法空，我所空。所以者何？此性自尔。若色、眼识，眼触，眼触因缘生受：若苦、若乐、不苦不乐，彼亦空，常、恒、不变易法空，我所空。所以者何？此性自尔。耳、鼻、舌、身、意亦复如是，是名空世间。（杂·二三四）

113.缘起法者，非我所作，亦非余人作，然彼如来出世及未出世，法界常住。（杂·三三七）

※因为是缘起的，所以必然展现着无常的面貌；因为是无常的，所以不会有永恒不变的「真我」。没有真实不变的我，那么说有我所能拥有的（简称为「我所」），也就没什么意义了。为什么会这样呢？只能说，这是一切生命、非生命现象的特性（此性自尔），向来都这样的啊！没有创造者，只有觉悟者，不管发觉这个真理的佛陀，曾、不曾出生，缘起法这个真理，是伴随着世间的万事万物（法界），而一直存在着的（常住）。

114.眼、色缘，生眼识，三事和合触，触俱生受、想、思。此四无色阴、眼、色，此等法名为人。

于斯等法，作人想。耳、鼻、舌、身、意，缘意、法生意识，三事和合触，触俱生受、想、思。此四无色阴、四大，士夫所依，此等法名为人。（杂·二八四）

115.犹如因材木、泥土、水草覆裹于空，便生屋名，当知此身亦复如是：因筋骨、皮肤、血肉缠裹于空，便生身名。内眼处及色，眼识知外色，是属色阴，若有觉（受）、想、思（行）、识，是觉、想、思、识阴，如是观阴合会。若见缘起便见法，若见法，便见缘起。（中·三〇）（象迹喻经）

※什么是人？就像一间房屋，是由各种建材，区隔空间而成的一样，佛法中，将人归纳为色（物质，身体的）、受（情绪；觉受，《中阿含经》译成「觉」）、想（思考判断）、行（动机；意志，也译为「思」）、识（觉察、认知）等，五种不同功能的组成体，称之为五蕴（也译为五阴）。哀伤时，挂虑时，忿怒时，委屈时，不如意时，都不要忘了自我分析、观察五蕴，从多观察五蕴中，学习体会缘起，体会法。

116.如此之琴，有众多种具，谓有柄、有槽、有丽、有弦、有皮、巧方便人弹之；得众具因缘，乃成音声，非不得众具而有音声。前所闻声，久已过去，转亦尽灭，不可持来。如是，若色、受、想、思、欲，知此诸法无常，有为，心因缘生，而便说言是我、我所，彼于异时一切悉无。（杂·二六三）

※佛陀举国王沉迷琴声的例子，来说明由因缘的分析，无常的观察，而说我、我所的不存在：国王听了美妙的琴声后，还沈迷其中，要求大臣「取彼声来」。大臣将刚才那把演奏的琴拿来了，然而，国王说：「我不要琴，把刚刚那好听的声音拿来。」大臣非常为难，只好为国王分析说：「刚才那样优美的琴声，是由琴的柄、槽、皮、弦，以及善巧的演奏师（或者，还要有好的作曲）等，许多因缘条件的成就，才产生的。国王刚才听到的声音，已经消失了，不可再闻，无法拿来给您了。」国王听了，心想：「咄！何用此虚伪物为」。这样虚伪的琴声，竟让世人耽染、执着。因缘条件所组成的东西，分析起来，总是这样地支离破碎，而没有核心主体。但是，人们在情感上，总希望在其中，找到一个核心主体，去依靠或去拥有，这就是我执、我见。想想看，我们将佛陀，菩萨，甚至于佛教当作是什么？指导老师，还是情感上的寄托处？如果是寄托处，那么请检查一下自己的动机，有没有与因缘法相违背的我见成分。如果有，慢慢地说服自己放弃吧！

117.识有缘则生，无缘则灭，识随所缘生，即彼缘，说缘眼色生识，生识已，说眼识。如是耳、鼻、舌、身、意法生识，生识已，说意识。犹如火，随所缘生，即彼缘，说缘木生火，说木火也，缘草粪聚火，说草粪聚火。（中·二〇一）（喑帝经）

118.譬如三芦，立于空地，展转相依，而得竖立。若去其一，二亦不立。若去其二，一亦不立。识缘名、色，亦复如是，展转相依，而得生长。（杂·三二六）

※五蕴中的受、想、行（思）等精神活动，统称为「名」。这是由根、尘、识和合触，由触所引发的后续活动。六根中的前五根，归类为「色」，相当于现代所说的物质。而「识」，则是五蕴中的识，依附在前五根中，随着不同的依附处，而有不同的名称，如说眼识、耳识等。十二缘起中说「识缘名色」，名、色因识而得发展，但识也依著名、色，而得安住生长。识、名、色三者的关系，就如同三支芦苇，顶在一起，才得竖立一样，缺一不可。

119.世尊为彼（摩竭陀王洗尼频鞞娑逻）说苦、集、灭、道：汝当知色、觉（受）、想、行、识生灭。于是，诸摩竭陀人而作是念：若使色、觉、想、行、识无常者，谁活？谁受苦乐？世尊知摩竭陀人心之所念，便告比丘：愚痴凡夫不有所闻，见我是我，而着于我。但无我、无我所，空我、空我所，

法生则生，法灭则灭，皆由因缘合会生苦。若无因缘，诸苦便灭。众生因缘会相连续，则生诸法。如
来见众生相连续生已，便作是说：有生有死，往来善处及不善处。随此众生之所作业，见其如真。（中
·六二）（频鞞娑逻王迎佛经）

※说众生有生死，有前世，有来生，是因为见到众生因缘的延续，而不是在众生中，发现有一个
固定的核心--不管称它为「灵魂」，或称为「真我」、「核心」、「主体」的，在承担着苦乐，以及流转生
死。

120.世人颠倒，依于二边：若有、若无。世人取诸境界，心便计着。若不受、不取、不住，不计于
我，此苦生时生，灭时灭。于此不疑、不惑，不由于他而能自知，是名正见。如实正观世间集者，则
不生世间无见；如实正观世间灭，则不生世间有见。如来离于二边，说于中道：所谓此有故彼有，此
生故彼生，谓缘无明有行，乃至生老病死、忧悲恼苦集。所谓此无故彼无，此灭故彼灭，谓无明灭则
行灭，乃至生老病死、忧悲恼苦灭。尊者阿难说是法时，阇陀比丘远尘、离垢，得法眼净，言：我今
闻如是法，于一切行皆空，皆悉寂，不可得，爱尽，离欲，灭尽，涅槃，心乐正住解脱，不复转还；
不复见我，唯见正法。（杂·三九）

※人们不能够随顺因缘，所以执着于所见所闻，而臆想着有永恒的存在，或者，以为灭亡，就是
一刀两断式的断灭。佛陀不能同意，这样的两个极端想法，指责这样的想法为「颠倒」。正确的态度是：
去觉察生灭的因缘，在因缘尚未消失之前，坦然地接受它的存在，在因缘消散后，也坦然地接受它的
消失，这就是正见了。解脱的圣者，在这个花花世界里，一向都是享受着：只看到「正法」（因缘的生
灭），而没有「我」执着的单纯。「但见于法，不见于我」。

121.若眼起时则起，亦不见来处，灭时则灭，亦不见灭处，除假号法、因缘故：此起则起，此灭则
灭。此六入亦无人造作，亦名色、六入法，由父母而有胎者，亦无（我），因缘而有，此亦假号，要前
有对，然后乃有。犹如钻木求火，以前有对，然后火生。火亦不从木出，亦不离木，若复有人，劈木
求火，亦不能得，皆由因缘合会，然后有火。此六情起病，亦复如是，皆由缘会，于中起病。（增·三
二九）（第一最空法经）

※在原经文中，又称此为「第一最空法经」，与本《剪辑》第五〇条，《杂阿含·第一义空经》的经
义相当。顺着缘起法则的观察与思惟，对所有的生灭，就作不出断灭与永恒的错误结论，只会依着因
缘的生灭，作如实的观察，让自己离开各式各样，不愿意随顺因缘的取着、固执与指使欲，并且克服
在顺境中，忍不住的贪爱，以及在逆境中，不由得的消沈忧愁，与忿怒不平。「不见来处」、「不见灭处」，
经中也作「不知来处」、「不知灭处」。这是说，只有错综复杂的因缘，而找不到一个独立的创造者，以
及创造的开端与结尾。就像钻木求火，因为有合适的木头，恰当的旋钻生热等，诸多因缘的具足，才
会有火的产生，而不能只说，火是由木头产生的一样。

122.乐痛（受）者，欲爱使也。彼苦痛者，瞋恚使也。不苦不乐痛者，是痴使也。（增·一八七）

123.若汝等如是知、如是见，汝等颇身生疹患，生甚重苦，乃至命欲断，舍此更求外，颇有彼沙门、
梵志持一句咒、二句、三句、四句、多句、百句，持此咒令脱我苦，是谓求苦习、苦得、苦尽耶？（中
·二〇一）（唵帝经）

※努力于开发觉察因缘能力的修行者，应当养成以「此有故彼有，此无故彼无」的缘起态度，如
实地观察问题，解决问题，而远离因缘黯晦的神秘色彩。每天，周遭都有许多事变化着，而每一个变

化，都是「有因有缘」。修行者但应将自己有限的心力，专注在与自己身、心有关的观察上。身苦、心苦的因缘在哪里呢？持咒，是「此灭故彼灭」的确当方法吗？

124.来者不欢喜，去亦不忧戚，于世间和合，解脱不染着。（杂·一〇六〇）

修行者，当以世间因缘和合的角度，来面对「得」与「失」，以免于贪、忧等染着。

十三、四谛依缘起法的理则，所发展出来的修行指导原则，就是「苦」、「集」、「灭」、「道」四谛法了。「苦」，是指痛苦。引伸来说，也是指问题之所在。能觉察到有问题，就是解决问题的起步，也是迈向修行的第一步。「集」，是指造成问题的原因。依缘起法则，只有造成问题的因缘条件瓦解了，才解决了问题。所以，「集」是解决问题的第二步。问题解决了，就是「灭」，而解决问题所使用的方法，就是「道」了。

125.一切法皆四圣谛所摄，来入四圣谛中，谓四圣谛于一切法最为第一。犹如诸畜之迹，象迹为第一。（中·三〇）（象迹喻经）

※在因缘法则下，四谛法，是解决任何问题的标准步骤，所以说：「一切法皆四圣谛所摄，于一切法最为第一。」

126.有四法成就，名曰大医王者：一者善知病，二者善知病源，三者善知病对治，四者善知治病已，当来更不发动。如来、应、等正觉为大医王，成就四德，疗众生病亦复如是：谓苦圣谛如实知，苦集圣谛如实知，苦灭圣谛如实知，苦灭道迹圣谛如实知。（杂·三八八）

※解决人生的问题，就好比医病一样。四（圣）谛的原则，不但可以用来解决人生的问题，而且是治好了以后，永不复发。所以，经中称佛陀为「大医王」。

127.世尊告五比丘：有此四谛，云何为四？苦谛：生、老、病、死、忧悲恼、怨憎会、恩爱别、所欲不得，即五盛阴苦。苦集谛：所谓受爱之分，集之不倦，意常贪着。苦尽谛：能使彼爱灭尽无余，亦不更生，是谓苦尽谛。苦出要谛：所谓贤圣八品（正）道。是谓名为四谛之法。然复，此四谛者，眼生、智生、明生、觉生、光生、慧生。复次，四谛者，实、定、不虚不妄，终不有异。此四谛，如实不知者，则不成无上正真等正觉。（增·二〇九）

※佛陀在菩提树下正觉后，初次为人（五比丘）说法，阐扬四圣谛。首先，说明了四圣谛的内容。其次（然复），劝说当修四圣谛，以开智慧之眼。最后（复次），劝说当证四圣谛，成就无上正真等正觉。这就是著名的「三转法轮」。贪爱，是痛苦的根源，问题之所在（集谛）。这是在解决烦恼上，所应当注意的。四谛的每一谛，都可以让修行者「眼生、智生、明生、觉生」，带来觉悟与光明。心中有什么还没解决的困扰吗？试着运用四谛法吧！

十四、味患离四谛，就像解决问题的「四大纲领」，味、患、离，就像三个「实行细则」，指导着修行者「苦灭」的过程。

128.凡愚众生，不如实知色、色集、色灭、色味、色患、色离。于色不如实知故，乐着于色；乐着色故，复生未来诸色。如是，受、想、行、识。当生未来色、受、想、行、识故，于色、受、想、行、识不解脱，我说彼不解脱生老病死、忧悲恼苦。（杂·四四）

※如果不明白苦、集、灭、道、味、患、离，那么，是永远没有机会脱离生老病死、忧悲恼苦的。

129.缘色生喜乐，是名色味。若色无常、苦、变易法，是名色患。若于色，调伏欲贪、断欲贪、越欲贪，是名色离。（杂·一〇四）

130.欲味：于此五欲之中，起苦、乐心，是谓欲味。欲过：辛苦而获财业，是为欲为大过。现世苦恼，由此恩爱，皆由贪欲：作此勤劳，不获财宝，便怀愁忧苦恼；获财货，恐后亡失；费散财货，心意错乱；共相攻伐，死者众多。缘此欲本，不至无为。复次，欲者亦无有常，此欲变易无常者，此谓欲为大患。舍欲：审知欲为大患，能舍离欲，己身作证，是谓舍欲。色味：见女姿色端正，起喜乐想，是谓色味。色过：若后见彼女（老、病、死、尸、腐、骸），本有妙色，今致此变，于中起苦、乐想，是谓色为大患。复次，此色无常、变易，不得久停，无有牢强，是谓色为大患。舍色：除诸乱想，于色不着色，深知为大患，能知舍离，己身作证，是谓舍离于色。痛味：得乐痛、苦痛、不苦不乐痛时，便知我得乐痛、苦痛、不苦不乐痛。痛过：痛者无常、变易之法，是谓痛为大患。舍痛：除诸乱想，于痛不着痛，如实知其为大患，能知舍离，是谓舍离于痛。（增·一八三）

※不论是令人愉悦的，或是令人痛苦的，只要人们难以忘怀，就算是处在「味」的状况中了。痛苦的「味」，故然是「祸患」，即使是愉悦的「味」，在终究会无常变化的情形下，也必然要转为痛苦的「味」，而成为「祸患」的。人们为什么会难以忘怀呢？追根究底，还是因为欲贪！所以，解决祸患的唯一办法，就是舍离欲贪，这是「离」的真正含意了。因此，经中说，「离」就是「除诸乱想」；就是「调伏欲贪、断欲贪、越欲贪」。

131.世尊告诸比丘：我昔于色味、色患、色离有求有行。若于色味、色患、色离随顺觉，则于色味、色患、色离，以智慧如实见。如是，受、想、行、识。（杂·一四）

※随顺觉，就是从如实观察因缘中，觉了味与患，而终能随顺出离的。「离」，也译为「舍」。这不是逃避，也不是厌世，而是「除诸乱想」；「调伏欲贪、断欲贪、越欲贪」。

十五、四念处

四念处，是三十七道品中的一环，所照顾的范围，相当广，也适于配合着各种其它修行方法，一起使用。

四念处的修行法，从「身、受、心、法」着手，如实而又绵密的觉察自己的身心，照顾自己的身心。如实，就是如其事实，仔细、确实、诚实而不加粉饰；绵密，就是不分「行、住、坐、卧、眠、寤、语、默皆正知之」，时时刻刻地。

如实与绵密，是每一个修行者，都必须培养的特质，也是趣向解脱的必要方法，所以，有些经典说，四念处是趣向解脱的「唯一之道」，应该从这个角度来理解，比较恰当。

能时时刻刻地觉察，就能够尽早地发觉问题（烦恼），相当于进入「四谛」中的第一谛--知苦。如果正见具足，觉察，就可以顺利地完成了「四谛」的第二谛--看到问题的起因了。如果信念、毅力又强过习性的牵引，知道不对，立即舍离，那么，烦恼就平息下来了，「四谛」的第三、第四谛也相继完成了。

132.有一道净众生，度忧畏，灭苦恼，断啼哭，得正法，谓四念处。过去、未来、现在如来、无所著、等正觉，亦断五盖、心秽、慧羸，立心正住于四念处，修七觉支，得觉无上正尽之觉。云何为四？

1.观身如身念处：

行住坐卧，眠寤语默皆正知之。生恶不善念，以善法念治断灭止，犹木工师，彼持墨绳，用絣于木，则以利斧斫治令直。

齿齿相着，舌逼上腭，以心治心，治断灭止，犹二力士捉一羸人，处处旋捉，自在打锻。念入息即知念入息，念出息即知念出息。入息长即知入息长，出息长即知出息长，入息短即知入息短，出息

短即知出息短。觉一切身息入，觉一切身息出。觉止身行息入，觉止口行息出。

离生喜乐；定生喜乐；无喜生乐，渍身润泽，无处不遍。于此身中，以清净心无处不遍。念光明想，善受善持忆所念，修光明心，心终不为闇之所覆。

善受观相，善忆所念；从头至足，观见种种不净充满：我此身中有发、毛、爪、齿、肤、皮、肉、筋、骨、心、肾、肝、肺、大肠、小肠、脾、胃、粪、脑及脑根、泪、汗、涕、唾、脓、血、肪、髓、涎、痰、小便，犹如器盛若干种子，有目之士，悉见分明，谓稻、粟种、蔓菁、芥子。观身诸界：我此身中有地界、水界、火界、风界、空界、识界。观彼死尸，鸟啄狼食，火烧埋地，悉腐烂坏，骨锁在地，骨节解散，见已自比：今我身亦复如是，俱有此法，终不得离。

如是，观内身如身，观外身如身。立念在身，有知有见，有明有达，是谓观身如身。

2.观觉（受）如觉（受）念处：

觉乐觉时，便知觉乐觉、觉苦觉时，便知觉苦觉、觉不苦不乐觉时，便知不苦不乐觉。

觉乐身、苦身、不苦不乐身。乐心、苦心、不苦不乐心。乐食、苦食、不苦不乐食；乐无食、苦无食、不苦不乐无食。乐欲、苦欲、不苦不乐欲；乐无欲觉、苦无欲觉、不苦不乐无欲觉时，便知觉不苦不乐无欲觉。

如是，观内觉如觉，观外觉如觉。立念在觉，有知有见，有明有达，是谓观觉如觉。

3.观心如心念处：

有欲心知有欲心如真，无欲心知无欲心如真；有慧、无慧；有痴、无痴；有秽污、无秽污；有合、有散；有下、有高；有小、有大；修、不修；定、不定；

有不解脱心知不解脱心如真，有解脱心知解脱心如真。如是，观内心如心，观外心如心。立念在心，有知有见，有明有达，是谓观心如心。

4.观法如法念处：

眼缘色生内结，内实有结知内有结如真，内实无结知内无结如真。若未生内结而生者知如真，若已生内结灭不复生者知如真，如是，耳、鼻、舌、身、意。是谓观法如法，谓六内处。

内实有欲知有欲如真，内实无欲知无欲如真，若未生欲而生者知如真，若已生欲灭不复生者知如真，如是，瞋恚、睡眠、掉悔、疑。是谓观法如法，谓五盖也。

内实有念觉支知有念觉支如真，内实无念觉支知无念觉支如真，如是，择法、精进、喜、息、定、舍。是谓观法如法，谓七觉支。

若有少少须臾顷，立心正住四念处者，朝行如是，暮必得升进。彼暮行如是，朝必得升进。（中·九八）（念处经）

※将专注力与念头，安住在或身体（身）、或觉受与情绪（受）、或心念（心），或观念（法）上面，随时随地，依着身、受、心、法，如实地觉察其变化，这就是经中所说的「观身如身」（或说「身身观念住」；「缘身观身」）、「观受如受」、「观心如心」、「观法如法」，也就是四念处的内容。

身的觉察，涵盖了所有的举止行动，以及所有与身体相关的生理现象，包括对自己的身体、当下的身体（内身）；别人的身体、过去身体的反省（外身）观察。依经文，大略列举了十三种观察内容。这是在四种觉察中，比较具体而不抽象的，一般认为，初学者比较适合从这里开始下手学起。对身体的觉察，如果对象是呼吸（「内身」），那么，就可以和出入息念（安那般那念）相结合；如果观想着身

体内的各个器官（可以是运用假想观，观想自己身体的「内身」；可以是如实地观察死尸的「外身」；也可以是由观察死尸到观想自己身体的「内外身」），那么，就可以和不净观相结合。

情绪与觉受的觉察，经中以苦、乐、不苦不乐三种感受，为主要的觉察对象。其中，「食」，依《杂·四八二》的解说，应该还是偏重于眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身接触等五欲来说的。

「受」的觉察，个人以为，这是修行上，很适切的下手处了。推测过去，也有佛弟子特别重视从观「受」下手的吧！请参考本《剪辑》第十五条。心念的觉察，经中说，要明白心里是否有欲念；是否动了怒气；是否迷惑犹豫；是否有齷齪的念头；是清醒还是散乱迷糊；是沮丧还是兴亢；心量是大是小；是精进还是懈怠于修行；是否在定中；是否解脱。

法，其涵盖的范围很广，也比较抽象，是与心念相对应而生灭的。也可以比较狭隘地理解为：是一个观念；一个价值观；一个想法；这是起心动念的源头，经中举了五盖，以及七觉支作说明。

法的觉察，涉及了烦恼发动的根源，对烦恼的澈底解决，具有关键性的地位。所以，在实务与技术上，法念处是特别必要以「正见」为基石的。四念处的修学，经中形容是一种早上学，到了傍晚就有效果的好方法，值得大家都来尝试。

133.云何为正身自重，一其心念，不顾声、色，摄持一切心法，住身念处？如是，身身观念住，精勤方便，调伏世间贪忧；受；心；法法观念住，亦复如是。专心正念，护持油[金+本]，自心随护，未曾至方。（杂·六三七）

※在一个有美色作歌舞表演的热闹场合里，被一个杀手，从背后拿刀押着，要求捧着一碗满满的油，走过这个人群。其间，只要稍有一点点油，从碗溢出，就会立即被杀而没命。在这种情形下，被威胁的人，必定会专心一意的注意着碗，注意着走路，再也不会被热闹的歌舞表演所吸引，而左顾右盼，分心失神了。

佛陀举这个例子，来说明四念处修习的要领，就是在下定决心，让自己的心念，能专注观察，不要受外界声色的干扰。

专注地觉察的目的是什么呢？是为了「精勤方便，调伏世间贪忧」。如果四念处的修习，只学到了专注与觉察，而不能应用于对自己贪、瞋、痴的淡化、烦恼的去除，那么，还只是凡夫罢了（《杂·六三〇》），还是无关于佛法，无关于解脱的。

云何修安那般那念，四念处满足？

如是，圣弟子入息念时，如入息念学，出息念时，如出息念学；若长、若短；一切身行觉知入息念时，如入息念学，出息念时，如出息念学；身行休息入息念时，如身行休息入息念学，身行休息出息念时，如身行休息出息念学。

圣弟子尔时，【身身观念住】，异于身者，彼亦如是随身比思惟。若有时，圣弟子喜觉知；乐觉知；心行觉知；心行息觉知入息念时，如心行息入息念学，心行息出息念时，如心行息出息念学。是圣弟子尔时，【受受观念住】，若复异受者，彼亦随受比思惟。

有时，圣弟子心觉知；心悦；心定；心解脱觉知入息念时，如入息念学，心解脱出息念时，如心解脱出息念学。是圣弟子尔时，【心心观念住】，若有异心者，彼亦随心比思惟。若圣弟子有时观无常；断；无欲；灭。

是圣弟子尔时，【法法观念住】，异于法者，亦随法比思惟。（杂·八二二）

※如何在以呼吸作专注的训练中，完成四念处的观察呢？

首先，将注意力集中在呼吸上。集中的方法，在传统上，是以空气吸入我们身体的起始点--鼻孔口为觉察点，借着觉察空气在鼻孔口流动时，所产生的摩擦触觉，来收摄心念，达到专注的目的。当然，也可以小腹等，身体上其它随着呼吸律动的地方，为觉察点，再配合不乱地数着呼吸，念头就系在呼吸上了。然后，清楚每一个：

- 1.长呼吸；
- 2.短呼吸；
- 3.清楚每一次吐（吸）气时，身体的律动过程；
- 4.清楚每一次吐（吸）气时，身体放松、舒缓（休息）程度。

以上这四个阶段，是以身体的觉察为主，由粗浅容易而细腻困难，属于四念处中的「身身观念住」。

此时，如果心中因为专注于呼吸而有：

- 1.属于二禅境界的喜；
- 2.或进入属于三禅境界的乐；
- 3.或有其它的觉受（心行）产生；
- 4.或所有觉受都已平息时，都要能清楚地察觉，了了分明。以上这四个阶段，以觉受的觉察为主，是四念处中的「身受观念住」。不过，对刚学盘腿而坐的初学者来说，有可能会因为无法放松身体，而有苦（疼痛）的感受，如果是这样，那么，就去清楚地察觉苦的感受吧！再进一层，觉察：

- 1.心念；
- 2.心念是在趋于欢悦；
- 3.还是已经收摄、专注于一境，而入定；
- 4.或是已经没有贪、瞋、痴等念头的清净解脱。

以上这四个阶段，以心念的觉察为主，是四念处中的「心心观念住」。不过，对初学者来说，在数呼吸中，念头常常会随着随机冒出、或心中挂碍的主题飘离（杂念），而不自觉。如果是这样，察觉了念头的飘移，而将之拉回到数呼吸上，也算是学习中的「心心观念住」了。再进一层，去觉察心念后面法理的变化：

- 1.观察无常；
- 2.观察欲贪一层层地断除；
- 3.息灭烦恼；
- 4.舍离、寂灭。

以上这四个阶段，以法的觉察为主，是四念处中的「法法观念住」。

初学者，常常会因为发觉专注力飘散了，而自责。此时，应当不要忽略了，去察觉这个自责，所对应的价值观吧！以上，是在安那般那念的修习中，配合着四念处观察的修习。在每一念处中，都有四个层次，一共有十六个层次，《顺证理论》称之为「四门、十六种殊胜行相」（《大正·二九·六七五上》）；《瑜伽师地论》称之为「十六胜行」（《大正·三十·四三二上》）。

135.何等为四念处集，四念处没？

食集则身集，食灭则身没。触集则受集，触灭则受没。

名、色集则心集，名、色灭则心没。忆念集则法集，忆念灭则法没。

随集、灭法观身、受、心、法住，则无所依住，于诸世间则无所取。（杂·六二三）

※在做「身、受、心、法」四念处的专注观察时，如果还能结合缘起法，观察、思惟这四个心念安住处的形成，以及消失的因缘，将会发现，它们都没有一个永恒的依住处。有了这样的体认，那么，对世间的一切，就不会再想要执取什么了。

食，指的是四食，请参考本《剪辑》第五三条经文。触，是指根、尘、识三者具全后的认知，请参考本《剪辑》第一一四条经文。

心，经中说，是依于名色，与识缘名色意义相当，请参考本《剪辑》第一一八条经文。

法，泛指思想的对象，忆念一起来，法（忆念的内容）就随之而起，所以，法也可以泛说是各种观念与思潮了。

136.尊者阿那律语比丘言：若比丘诸漏已尽，所作已作，舍离重担，离诸有结，正智心善解脱，彼亦修四念处也。

所以者何？不得者得，不证者证，为现法乐住故。（杂·五四二）

※就是已解脱的圣者，也都还不离四念处的实践呢！

137.当作自洲而自依，当作法洲而法依，当作不异洲、不异依。云何自洲以自依？法洲以法依？不异洲、不异依？身身观念处，精勤方便，正智、正念，调伏世间贪忧；如是，外身；内外身；受；心；法法观念处，亦如是说。（杂·六五二）

※舍利弗去世了，阿难很伤心。佛陀因而以这段经文，来教导阿难。走在修行的路上，只能依靠自己对法的把握，除此之外，再也没有其它（异），可以作为依靠的。而四念处的修习，就是这个可以依靠的法了。

十六、念佛

念佛，是净土法门中，相当普遍的修行法。这种方法，最早，还可溯源到《杂阿含经》。

从了解《阿含经》中，念佛、礼佛与供养佛的含义，也可以有所温故而知新的吧！

138.汝等当行于旷野中，有诸恐怖，心惊毛竖，尔时，当念如来事：谓如来、应、等正觉，乃至佛、世尊。又念法事：佛正法、律，现法能离炽然，不待时节，通达亲近，缘自觉知。又念僧事：世尊弟子，善向、正向，乃至世间福田。如是念者，恐怖即除。

过去世时，天、阿须轮（阿修罗）共斗时，天帝释告诸天众：汝等与阿须轮共斗战之时，生恐怖者，当念我幢，名摧伏幢，念彼幢时，恐怖得除。（杂·九七二）

※在阿含经中，念佛、念法、念僧，早先是被用来作为去除恐怖的，有稳定情绪的作用。其所念的，隐隐然是归于以「法」为主的喜悦与依靠，而不在表面上的佛与僧。

除了佛陀（意思是觉悟者）的称呼外，在《阿含经》中，尚有十个称号，分别展现着佛陀的德行，称为「佛陀十号」的。这「十号」分别是：

- 1.如来：或译为如去，意思是如实地来，或如实地去。引伸为能如实地知法、说法者。
- 2.应：或译为应供、阿罗汉，意思是已断除烦恼，值得被供养者。
- 3.等正觉：或译为正遍知、三藐三佛陀，是依四圣谛而觉了一切法的意思。
- 4.明行足：明，是消除了无明。行，是行为。足，是圆满成就的意思。

5.善逝：或译为好去（能完美的去逝者）、好说（善于说法者）。

6.世间解：了解世间实相者。

7.无上士：没有比他更好者。

8.调御大夫：善于调教者。

9.天人师：天界、人间的老师。

10.世尊：或译薄伽梵、众佑。是具有德威，值得尊敬者。

从忆念「佛陀十号」的含义，而获得修行上的帮助，是《阿含经》中，念佛的用意。

139.念如来、应所行法故，离贪欲觉、离瞋恚觉、离害觉，如是，出染着心。何等为染着心？谓五欲功德。

于此五欲功德，离贪、恚、痴，安住于正念、正智，乘于直道，修习念佛。（杂·五四九）

※如同念佛，念法、念「初果向」以上的八种圣者（四双八士僧）、念戒、念施法、念天德，佛陀说，这是六种「出于苦处，升于胜处」，可以让人们离苦恼；灭忧悲，得如实法的修行方法。

这是将包括念佛等「六念法」，进一步由去除恐怖，稳定情绪的平抚作用，提升为自身的砥励与观照，而成为离贪欲、瞋恚、害心、染着的修行方法。这样的方法，是从一般大众比较容易接受的方便法教起，但又不忘记再引导人们，继续深入趣向解脱道的典型。

只有引导趣向解脱，方便法才发挥了功效，才有意义！

140.云何修行念佛？

正身正意，结跏趺坐，系念在前，无有他想，观如来形，未曾离目。已不离目，便念如来功德：如来十力、四无所畏、颜貌端正，视之无厌、戒德成就，清净无瑕、三昧未始有减，已息永寂，而无他念、慧身智无崖底，无所罣碍、解脱成就，诸趣已尽，无复生分。（增·一一）

※从集中精神，将如来的形体看个仔细，让如来的形影，活生生的留在脑海里，这是念佛的第一步了。

达到这个程度后，接着，还要想念着佛陀的成就，例如佛陀有十种特殊的过人能力（十力，《杂·六九六》），四无所畏（《增·二四〇》）等。

念佛，当以思惟佛陀的成就，由仰慕而激发效法为主。

141.善业以先礼，最初无过者；空无解脱门，此是礼佛义。

若欲礼佛者，当来及过去；当观空无法，此名礼佛义。（增·三二二）

※佛陀从三十三天回来了，佛弟子们竞相以能成为第一个礼佛者为荣。其中，尊者优[金+本]华色比丘尼，就以现神通，将自己化成转轮圣王的方式，来赢得大众的让路，而成为形式上的第一个礼佛者。

在此同时，尊者须菩提，正在远处的耆闍崛山中缝衣。想到佛陀即将回来，也打算放下手上的缝衣工作，前往礼佛。但就在他挪动身体，跨出右脚时，想到：如来的形体，是什么呢？眼、耳、鼻、口、身、意吗？往见的礼佛者，又是什么呢？地、水、火、风的哪一种呢？一切诸法皆悉空寂，无我、无命、无人、无造作亦无形。世尊不是说，若欲礼佛者，皆悉观无常；当观于法空；当计于无我吗？想到这里，尊者须菩提，实质上已经礼佛完毕，又坐下来继续缝衣了。

念佛亦同礼佛，当以念空义--无常、缘起为贵。

142.如来语阿难：人能受法，能行法者，斯乃名曰供养如来。云何名供养？受法而能行。阴、界、入无我，乃名第一供。（长·二）

※佛陀入拘尸城，在末罗双树间，准备入灭。当时，在双树间所有笃信佛法的鬼神，都以非时花，布散于地，供养佛陀。佛陀因此而教导阿难说：真正的供养，是在实践佛法；

最佳的供养，是在五蕴、六界、六入--我们的日常身、心活动中，去体会无我，实践无我。

念佛，何尝不也是这样吗？

十七、其它

143.如日出前相，谓明相初光。如是，正尽苦边，究竟苦边前相者，所谓正见。彼正见者，能起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。（杂·七六〇）

※正见的建立，是八正道中的首要基石，就像黎明前的曙光一样，具关键性。

144.鄙法不应近，放逸不应行，不应习邪见，增长于世间。假使有世间，正见增上者，虽复百千生，终不堕恶趣。（杂·八〇〇）

※担心隔世之迷呢？还是担心邪见未除？

145.摩诃男白佛言：我自恐与此诸狂，俱生、俱死，忘于念佛、念法、念比丘僧。我自思惟：命终之时，当生何处？

佛告摩诃男：莫恐、莫怖！命终之后，不生恶趣，终亦无恶。譬如大树，顺下、顺注、顺输，若截根本，当堕何处？摩诃男白佛：随彼顺下、顺注、顺输。

佛告摩诃男：汝亦如是，所以者何？汝已长夜修习念佛、念法、念僧，若命终时，此身若火烧，若弃冢间，风飘日曝，久成尘末。而心、意、识，久远长夜正信所熏，戒、施、闻、慧所熏，神识上升，向安乐处，未来生天。（杂·九二二）

※已经向东倾斜的树，如果截断树根，那么，必然是向东倒下的。

修行者实在用不着担心来世的因缘，因为这一生习性的转变，才是关键，才是当务之急。

146.离欲、恶、不善之法，有觉、有观，离生喜、乐，得初禅成就游。诸梵身天者，受离生喜、乐。此二离生喜、乐无有差别，二俱等等。所以者何？先此行定，然后生彼。

觉、观已息，内静、一心，无觉、无观、定生喜、乐，得第二禅成就游。诸晃昱天者，受定生喜、乐。此二定生喜、乐无有差别，二俱等等。所以者何？先此行定，然后生彼。

离于喜欲，舍无求游，正念正智，而身觉乐，谓圣所说、圣所舍、念、乐住、空，得第三禅成就游。诸遍净天者，受无喜、乐，此二无喜、乐无有差别。二俱等等。所以者何？先此行定，然后生彼。

乐灭、苦灭，喜、乐本已灭，不苦不乐、舍、念、清净，得第四禅成就游。诸果实天者，受舍、念、清净乐。此二舍、念、清净乐无有差别，二俱等等。所以者何？先此行定，然后生彼。（中·一六八）（意行经）

※从初禅到四禅，由踊动的喜悦，到苦乐俱舍，有着不同层次的心灵世界。如果常常进入这些禅定，但尚未能破除我见执着，得到解脱，那么，命终之后，必然会出生于与这些禅定心境相同的天界去。这是因为，两者之间有相同习性与喜好的缘故。

四禅是这种情形，其它更深的禅定，也是这样的。

147.游禅世俗通，至竟无解脱；不造灭尽迹，复还堕地狱。（增·八二）

148.戒律之法者，世俗常数；三昧（禅定）成就者，亦是世俗常数；神足飞行者，亦是世俗常数；智慧成就者，此是第一之义。（增·三八三）

※禅定，可以引发很吸引人的神通能力。然而禅定与神通能力，都还在世俗之列，解脱的圣者，是不必然要具备神通能力的。修行，切莫走入神秘的歧途里。

149.行八种之道，及七种之法：

等见者；若一心念正见者，念觉意不乱也。

等治者；念一心一切诸法，法觉意也。

等语者；身意精进，精进觉意也。

等业者；一切诸法得生，喜觉意也。

等命者；知足于贤圣之财，舍家财，安其形体，猗觉意也。

等方便者；得贤圣四谛，尽除诸结，定觉意也。

等念者；观四意止，身无牢固，皆空无我，护觉意也。

等三昧者；不获者获，不度者度，不得证者，使得证也。（增·三六八）

※八种道，就是八正道；七种法，就是七觉支，都是三十七道品的一环。两者之间，可以有这样的关联，也值得参考。

150.诸恶莫作，诸善奉行；自净其意，是诸佛教。（增·序品）

※修行，就是不断地净化内心，除邪颠倒，去愚惑想，这是内在的。而表现在行为上的，则是诸恶莫作、众善奉行，就是行为端正。

151.有世八法，随世回转：利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。当求方便，除此八法。（增·三八七）

※利、衰、毁、誉、苦、乐、称、讥，就是中国典故里的八风，笼统来说，就是名与利了。现在，想一想：车子被偷了，让我到现在仍然心疼吗？上司老板的责怪，让我心情恶劣了吗？别人的赞美，让我感觉特别轻快了吗？感冒头痛，浑身不舒服，情绪低落至极点了吗？受到委屈，觉得郁卒难消，或愤愤不平了吗？小心！八风吹动了？

152.舍利弗言：「云何焰摩迦！色为常耶？为非常耶？」答言：「无常。」复问：「若无常者，是苦不？」答言：「是苦。」

复问：「色若无常、苦，是变易法，多闻圣弟子，宁于中见我、异我、相在不？」答言：「不也，尊者舍利弗！」

受、想、行、识亦复如是。复问：「色是如来耶？受、想、行、识是如来耶？异色有如来耶？异受、想、行、识有如来耶？色中有如来耶？受、想、行、识中有如来耶？如来中有色耶？如来中有受、想、行、识耶？」焰摩迦比丘答言：「不也，尊者舍利弗！」（杂·一〇六）

※人们总以为，生命中应当存在着某种不会被改变的本质，那才是真正的「我」。人们在五蕴中寻找这个本质：就是色（受、想、行、识）吗？不是色吗？或是在色中呢？还是色在其中呢？然而色（受、想、行、识）等，都是无常、苦，是会变化的，都和这个要找寻的本质不符合啊！事实上这样性质的「我」，是不存在的！

在释尊的时代，「如来」这个名称的世俗解说，就有这样的含意（请参考印顺法师着，《如来藏之研究》〈第二章·第三节〉）。所以，经中接着以「如来」与五蕴作比较了。

今天，有什么地方觉得不如意而郁闷吗？如果有，可能是「我执」在作祟，那就该做功课了！

153.云何见色是我？得地一切入处正受观已，作是念：地即是我，我即是地，我及地唯一无二，不异不别。如是，水、火、风、青、黄、赤、白，一切入处正受已，作是念：色即是我，我即是色，唯一无二，不异不别。如是，于一切入处，一一计我，是名色即是我。

云何见色异我？若彼见受是我，见受是我已，见色（想、行、识）是我所，是名色异我。

云何见我中色？谓见受是我，色（想、行、识）在我中，是名我中色。云何见色中我？谓见受即是我，于色（想、行、识）中住，入于色，周遍其四体，是名色中我。（杂·一一一）

※为什么会以为色就是我呢？就像以十遍处假想观（请参考印顺法师着，《空之探究》〈第一章·第十节〉）入定（正受）修学的人，以地即是我，我即是地一样，误以假想为真实。

为什么会说色不是我呢？那是在色以外，如受、想、行、识等，去寻找我，而把色，当成是我所拥有的。

为什么会说色是含在我中呢？那是在色以外，如受、想、行、识等，去寻找我，而把色，当成是我的一部分。

为什么会说色中有我呢？那是在色以外，如受、想、行、识等，去寻找我，而以为，这是安住在色当中的。

154.有五法，多所饶益，修安那般那念：

1.住于净戒。

2.少欲、少事、少务。

3.饮食知量，多少得中，不为饮食起求欲想，精勤思惟。

4.初夜、后夜，不着睡眠，精勤思惟。

5.空闲林中，离诸喧闹。（杂·八一三）

※安那般那，又译为出入息，是将注意力，集中于自己呼吸的修行方法，其目的，是在锻炼自己的专注能力。专注能力强，才能进一步培养敏锐的观察力。

忙碌的生活，纷飞的思绪，奔驰的意欲，都不利于专注力的培养与锻炼。

155.1.当亲近善知识，2.当闻法，3.当知法，4.当法法相明。此四法，多饶益人。（增·二一六）

156.流者，谓八正道。入流分者，有四种：谓 1.亲近善男子，2.听正法，3.内正思惟，

4.法、次法向。入流者成就四法：谓 1.于佛不坏净，2.于法不坏净，3.于僧不坏净，4.圣戒成就。（杂·八五五）

※当珍惜善知识的引导，当多闻法，而更重要的是：多思惟法，一步步的实践法。

157.犹如有人自己没溺，复欲渡人者，终无此理。己未灭度，欲使他人灭度者，此事不然。（增·四二六）

※要影响周遭的人，入于正法，就先当注意自己的行为，从自己合乎正法做起吧！

158.虽诵千章，不义何益？不如一句，闻可得道。虽诵千言，不义何益？不如一义，闻可得道。千为敌，一夫胜之；未若自胜，已忍者上。（增·二七五）

※不要忘失了广学多闻的目的，是在改造自己，净化自己，而不是作学问的堆栈。

159.犹如有人身被毒箭，作是念：未可拔箭，我应先知彼人如是姓、如是名、如是生？彼人竟不得

知，于其中间而命终也。世有常，我不一向说此，何以故，我不一向说此？此非义相应，非法相应，非梵行本，不趣智、不趣觉、不趣涅槃，是故我不一向说此。

何等法我一向说耶？此义我一向说：苦、苦集、苦灭、苦灭道迹，我一向说。以何等故，我一向说此？此是义相应、是法相应、是梵行本，趣智、趣觉、趣涅槃。（中·二二一）（箭喻经）

※等到弄清楚，那只伤人毒箭的来历，才肯面对伤势，接受治疗，恐怕早已病入膏肓了！

修行者，切莫将生命，浪费在与自、他身心净化无关的领域里。

160.有四大广演之义：所谓 1.契经、2.律、3.阿毗昙（论法）、4.戒。（增·二四九）

※这是《阿舍经》中，判断是否合乎佛法的基本态度。四大标准中，没有「人」的因素。

161.人身难得，唯当行法、行义、行福，于佛法教，专精方便。（杂·一一三〇）

※这是佛陀以反问的语气，肯定「人道难得」，与波斯匿王间的问答。人身难得，可别又混过这辈子，蹉跎于佛法之外啊！

162.当知：三十三天着于五欲，彼以人间为善趣；于如来法得出家为善利，而得三达。所以然者：诸佛世尊，皆出人间，非由天而得也。（增·三〇〇）

※印顺法师在其《印度之佛教》自序中，说其「读得「诸佛皆出人间，终不在天上成佛也」句，有所入，并说「吾为之喜极而泪」。

以人间为善趣，以人为本的修行观念，是属于早期佛教圣典的一贯精神，也应该是当时佛教教团

的风格。

修行者当善把握、珍惜生为人的修行机会，而不宜妄自菲薄，只顾自叹罪业深重，或一味地求于脱离人间。

163.尊者阿难答曰：我等不依于人，而依法。（中·一四五）（瞿默目捷连经）

※「依法不依人」，这是以真理为先的理性态度。「尊重权威」，仅是尊重权威者，在其「权威领域」中，对真理（法）的理解而已。借人而知法，重点仍然在「法」，而不是「人」（权威者）。

164.阿难！汝谓佛灭度后，无复覆护，失所持耶？勿造斯观！我成佛来所说经、戒，即是汝护，是汝所持。（长·二）

※这是佛陀入灭前，所留下来的最后教诫。佛陀所说的经、戒，就是我们通称的佛法了。以法为师，以法为持，以法为护，是修行者所应当谨记在心，而常反省检讨的。

一分钟正思惟

生活中，或许有着些零碎，而不太好利用的空档，

如正在排队等着做什么的，

那么，好像可以随机地翻开一页，顺着文字，

回想着这段经文的教导；

反省着这一天以来，是不是有所违背与不足，

给自己，充个电吧！

就像拾穗一样。

025.心不专定，心回转疾，当降伏心意，令趣善道。

022.不随心所欲！

133.不顾声、色，护持油钵。
002.随时荫馏，消息冷暖。
012.行住坐卧，眠寤语默，皆正知之。
004.善调琴弦，不缓、不急。
131.随顺觉。
019.颇起欲、恩爱、爱念、着不？
012.不受、不取、不味，护六根。
107.不顾念过去，不欣乐未来，不染着现在。
018.饮食知节，趣欲支形。
151.利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐？
124.来者不欢喜，去亦不忧戚。
135.于诸世间无所取！
136.舍离重担，离诸有结。
027.唯生身受，不生心受，不被第二毒箭。
027.于乐受，贪使不使！
027.于苦受，恚使不使！
027.不苦不乐受，痴使不使！
031.寂静、清凉、真实。
038.虽生世间，不为世间着！
081.有漏从见、护、离、用、忍、除、思惟断。
085.不恶语言，便不瞋恚。
048.自不作恶业，恶业何由生？悔过渐复薄！
071.欲贪是系。
057.兴欲爱想，便生欲爱，长夜习之，无有厌足。
058.未离欲者，为欲爱所食，为欲热所热。
060.若爱生时，便生愁戚、啼哭、忧苦、烦惋、懊恼。
066.欲从想生，以兴想念，便生欲意。
069.骨锁、肉聚、蜜涂利刀、果繁折枝、假借不久。
072.此身观悉无常，都无所著。
044.雪揣、土坏、野马、空拳、聚沫、浮泡、芭蕉。
116.诸法无常，有为，心因缘生，彼于异时一切悉无。
106.无常想者，能建立无我想。
105.不欲令如是，不令如是。
103.无常、苦、空、非我。
104.我胜、我等、我劣，作如是想而不见真实。
120.不复见我，唯见正法。

- 086.当舍是法，况非法耶？
- 087.念欲恶；恶念欲亦恶；断贪，亦断着。
- 083.自通之法：我若所不喜，他亦如是！
- 088.唯忍能止诤，无怨能胜怨。
- 073.因欲缘欲，展转共诤。
- 092.莫令我异于世人。
- 111.有因有缘世间集，有因有缘世间灭。
- 115.若见缘起便见法。
- 119.皆由因缘合会生苦，若无因缘，诸苦便灭。
- 120.此苦生时生，灭时灭。
- 130.起苦、乐心，是名味。
- 129.无常、苦、变易法，是名患。
- 129.调伏欲贪、断欲贪、越欲贪，是名离。
- 096.向厌、离欲、灭尽，是名法、次法向。
- 123.持此咒令脱我苦耶？
- 141.当观空无法，此名礼佛义。
- 142.阴界入无我，乃名第一供。
- 161.人身难得，人间为善趣。
- 163.依法，不依人。
- 137.自依、法依、不异依。
- 164.经、戒，是护、是持。

中阿含经十二选

庄春江 编着 3.0 版

目 次

评 介(吕胜强)

自 序/凡 例

第 一选 佛陀的教学内容：《说处经》（八六）

第 二选 诸佛所说正要--四圣谛：《象迹喻经》（三〇）

第 三选 佛法的不共理则--因缘：《喑帝经》（二〇一）

第 四选 佛法的价值观（一）--正念当下：《阿难说经》（一六七）

第 五选 佛法的价值观（二）--离欲：《苦阴经》（九九）

第 六选 佛法的价值观（三）--无记：《箭喻经》（二二一）

第 七选 佛法的业报观：《[和+心]破经》（一二）

第 八选 佛法的修道次第：《七车经》（九）

第 九选 佛法的修行方法（一）--四念处：《念处经》（九八）

第 十选 佛法的修行方法（二）：《小空经》（一九〇）

第十一选 佛法的修行方法（三）：《大空经》（一九一）

第十二选 阿罗汉的人间关怀：《梵志陀然经》（二七）

引用经典索引

在近代的文献中，有关《中阿含经》法义方面的研究专书并不多，个人所知道的，有杨郁文老师主编的《佛光阿含藏·中阿含经》，它是以题解的方式将《中阿含经》作概要的介绍，并将《中阿含》全数二百二十二部经逐一作简要的经义导读，并将各经加以注释。除此之外，则仅有印顺导师在《原始佛教圣典之集成》及《初期大乘佛教之起源与开展》二书中，把《中阿含》作有系统的综合研究及法义上的精密探讨。二位大德，同样均是透过北传《中阿含》与南传《中部经》等《尼柯耶》的比照对勘，而得到的研究成果。它们都是研读《中阿含经》重要的参考数据。

在阅读印顺导师的《原始佛教圣典之集成》时，得到一项重要的启发，印老说：「古人对于佛法的胜解，不是近代学者那样，专从文字与意义上去研究，而是佛法宗要，经文意义，修持方法，与异文异义的解说会通，主要从传授传承中去获得。这是尊重古代圣贤的意见，认为唯有这样，才能理解经法的真意。」（前书页四八五）个人认为，以上这段提示，是我们研读思惟实践阿含教法时，应该特别加以重视的方向，它同时也凸显出，今天要如实允当的论述解说《中阿含经》法义，并不是一件容易的事。

也许是基于「尊重古代圣贤的意见」及把握「佛法宗要」，印顺导师将《瑜伽师地论》（的〈摄事分〉）中解释《杂阿含经》的论文加以抉择选录，而对照相当的《杂阿含》经文，汇编成一部《杂阿含经论会编》，以便利读者们研究解读古老传承的《杂阿含》圣典。而杨郁文老师在《佛光阿含藏·中阿含经》中，也精细地逐经对勘南北传经文中异文异义的解说，它使部份晦暗不明或较有争论的经法真意，得以相对的厘清显发出来。

根据印老的研究，《中阿含经》是继承《杂阿含经》「弟子记说」的特性而来。「记说」指的是：经文以分别解说及问答的形式表达；而内容着重在深隐事相与义理，所作显了明确的决定说。也就是说，《中阿含经》是将《杂阿含经》中，讨论身心定慧修证的教法、自他身语清净的教制等相关的精简经文，给予分别抉择，使佛弟子得到明确无疑的理解，以断疑情及净治烦恼。这对于离佛日远的佛弟子们，在闻思修证上是有决定性的指导功能。因此，《中阿含经》被前贤们判摄为「破斥犹疑（豫）」的对治悉檀。

印顺导师认为《中阿含经》是与律治的、僧伽的佛教精神相呼应，它广泛的讨论到：佛涅槃后，佛没有预先指定继承人，比丘们依法不依人，依法律而住，以达到僧伽的清净和合（如《中阿含·瞿默目捷连经》（一四五）所说）；处理僧伽诤论的「七灭净法」及「六和敬法」等有关出家众四威仪之轨范。另外，「法的分别」是《中阿含》的另一个重要倾向，并且是以比丘定慧修证为主，它是《杂阿含经》胜义的延续，其内容包括「法义的类集」（如本书〈第二选〉--佛陀教学内容的《说处经》）、「法义的分别」（如本书〈第四选〉--讨论「心识常住」的《唵帝经》）、「法义的论究」（含四大部份：1.空行的实践意义 2.业报的阐述说明 3.禅定的次第修习 4.烦恼的施設安立）以及「修道次第的条贯」等四大项。

春江兄编着的《中阿含经十二选》，主要是延续其第一部编着的《杂阿含经二十选》之方向而来。因此个人以为，作者并无意于整部《中阿含经》的全盘研究，书中也没有引用南传《尼柯耶》的经文，而只是把《中阿含经》里，有关「修多罗」（即《杂阿含经》中讨论蕴、处、界、缘起及道品之内容）

的教法加以抉择归纳，而精选出十二部经来，供作自修与共修时，思惟修习的参考教本，以期净治烦恼，自利利他而已。

观察作者论述经文时，几乎都是以相关的四《阿含经》经义，严谨地解释说明，其间旁征博引颇具苦心，这是以「《阿含经》本来面貌」的模式来解经。另外，作者在讨论《念处经》的「内身、外身、内外身」与《大空经》的「内空、外空、内外空」时，由于在《阿含经》中找不到相关的释义，于是便搜寻传承自原始经典的部派佛教论书（如《法蕴足论》等）来详加阐述。以上所叙述「以佛法研究佛法」的释经方法，确实是多分相应于印老所说的「重视传承，尊重古圣贤意见」之原则，值得读者参考。至于作者所选录十二部经的内容，若以印顺导师的研究分类来论，大抵已经具足了「法义之类集、分别、论究以及修道次第的条贯」等四大内容，而充分地掌握了《中阿含经》重视「法的分别抉择」之特色。唯一没有编辑入选集的，只有「烦恼的施設安立」这一部类的经典，不过，这应属个人取材的立场而无关宏旨的。

有关本书所选经文在目次上的排列顺序，个人认为或许可以稍予调整：如果将佛陀教学内容的《说处经》改置于第一选，将会有提示总纲之功用；另外，可以将举示修道次第的《七车经》挪后于「修行方法」的《念处经》之前；最后还是以〈阿罗汉的人间关怀〉（《梵志陀然经》）总结。如此，可以很明确的显示出「境（教理）行果」或「闻思修证」等类似四预流支之修习次第。

本选集即将付梓发行，笔者与春江兄，时常有互相切磋彼此请益的法缘，他要我就其著作写一篇短评，由于个人对于《中阿含经》了解不多，仅能在阅读本书获得法益之余，报告粗浅的读书心得，并敬录一些前辈大德的研究结晶（它们蕴含了深刻的佛法智慧，及对于众生的慈悲光辉），来与读者们共勉而已。

一九九五·八·七 于冈山

自序

一九九三年三月间，利用将近四个月的时间，笔记《中阿含经》，并延续《杂阿含经二十选》的方式整理，完成了《中阿含经十二选》的草稿。同年七、八月间，笔记《长阿含经》。随即又利用六个月的时间，笔记《增一阿含经》，又将这些笔记，存入计算机磁盘中，并以计算机对文字搜寻处理的方便，用不同于《杂阿含经二十选》的表达方式，整理完成《阿含经随身剪辑》。

《阿含经随身剪辑》的构想，是在「简要」的大原则下，选录《四阿含经》经文中，个人以为「法饶益，义饶益」的部份而集成的，集成之后，觉得《阿含经随身剪辑》已经涵盖了《中阿含经十二选》的主要精义，所以就将《中阿含经十二选》的草稿搁置了。原以为《阿含经随身剪辑》这样的表达方式，是比较能合于时代动脉，而有益于读者的。然而，部份读者还是觉得比较习惯于《杂阿含经二十选》的表达方式，意外之余，又想起了《中阿含经十二选》的草稿。

于是，从一九九五年三月，中断了原计划中，个人对佛使尊者著作的笔记整理，将尘封的《中阿含经十二选》草稿找出来，重新修订补充，并接受了吕胜强学长许多宝贵的指正。然而，五月间的一场严重感冒后，身体的恢复情况一直不理想，经常必须中断整理。这样的情况，想必对思维的周延性，也有不良的影响。虽然如此，仍然不揣福薄慧浅，期望本书能对《中阿含经》作部份的介绍，并藉这个机会，获得前辈、同修的指导、赐益。

南无佛陀·南无达摩·南无僧伽

一九九五年七月于后劲

修版记事

二版：订正排版错误与别字。一九九六年二月

三版：依吕学长于〈评介〉中的建议，更动内容次第，并重新排版。一九九九年七月

凡例：

- 1.文中所有的经号，均以大正版《大藏经》为准。
- 2.《杂·五六五》表示《杂阿含经》第五六五经。
- 3.《七车经》(九)表示《中阿含经》第九经，经名：《七车经》。
- 4.《增·三九·十》(三五四)表示《增一阿含经》第三九品第十经，经数累计第三五四经。
- 5.《长·一三》表示《长阿含经》第一三经。
- 6.《望月》八五八中表示《望月佛教大辞典》第八五八页中段。
- 7.《大正·二八·六三三上》表示大正版《大藏经》第二八册第六三三页上段。

第一选 佛陀的教学内容：《说处经》（八六）

（一）经文大意

有一次，佛陀游化到舍卫国，住在胜林给孤独园。

尊者阿难在傍晚时分，静坐禅思告一段落后，带领一些常跟着他修学的年少比丘，去见佛陀。

「世尊！此诸年少比丘，我当云何教呵？云何训诲？云何为彼而说法耶？」阿难问。

于是，佛陀为阿难及诸年少比丘，广分别说可以让诸年少比丘「得安稳，得力得乐，身心不烦热，终身行梵行」的教、学内容：

一、五盛阴：色盛阴，觉（受）、想、行、识盛阴。

二、六内处：眼处，耳、鼻、舌、身、意处。

三、六外处：色处，声、香、味、触、法处。

四、六识身：眼识，耳、鼻、舌、身、意识。

五、六更乐身：眼更乐（触），耳、鼻、舌、身、意更乐。

六、六觉身：眼觉（受），耳、鼻、舌、身、意觉。

七、六想身：眼想，耳、鼻、舌、身、意想。

八、六思身：眼思（行），耳、鼻、舌、身、意思。

九、六爱身：眼爱，耳、鼻、舌、身、意爱。

一〇、六界：地、水、火、风、空、识界。

一一、「因缘起」及「因缘起生法」：

「若有此则有彼，若无此则无彼；

若生此则生彼，若灭此则灭彼。」

「缘无明行，缘行识，缘识名色，缘名色六处，缘六处更乐（触）

缘更乐觉（受），缘觉爱，缘爱受（取），缘受有，缘有生，缘生老死。」

「若无明灭则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六处灭

，六处灭则更乐（触）灭，更乐灭则觉（受）灭，觉灭则爱灭，爱灭则受（取）灭，受灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老死灭。

」

一二、四念处：观「身」如身，观「觉（受）」、「心」、「法」如法。

一三、四正断：

1. 已生恶不善法为断故，起欲求方便行，精勤举心断；

2. 未生恶不善法为不生故，起欲求方便行，精勤举心断；

3. 未生善法为生故，起欲求方便行，精勤举心断；

4. 已生善法为住故、不忘故、不退故、转增多故、广布故、满具足故，起欲求方便行，精勤举心断。

一四、四如意足：

「成就『欲定』烧诸行，修习如意足，依于无欲、依离、依灭、愿至非品。

如是，『精进定』、『心定』，成就『观定』烧诸行，修习如意足，依于无欲、依离、依灭，愿至非品。」

一五、四禅：离欲、离恶不善之法，……至得第四禅成就游。

一六、四圣谛：苦、苦习（集）、苦灭、苦灭道圣谛。

一七、四想：小想、大想、无量想、无所有想。

一八、四无量：

「心与『慈』俱，遍满一方成就游。如是二、三、四方，四维上下，普周一切，心与慈俱，无结、无怨、无恚、无诤极广甚大，无量善修，遍满一切世间成就游。

如是，『悲』、『喜』心与『舍』俱，无结、无怨、无恚、无诤，极广甚大，无量善修，遍满一切世间成就游。」

一九、四无色：断一切色想，……乃至得非有想非无想处成就。

二〇、四圣种：

「得[麤]素『衣』而知知足，非为衣故求满其意。若未得衣，不忧悒，不啼泣，不搥胸，不痴惑；若得衣者，不染不着、不欲不贪、不触不计，见灾患、知出要而用衣。

如是，『食』、『住处』。

『欲断乐断，欲修乐修』。彼因欲断乐断、欲修乐修故，不自贵、不贱他。」

二一、四沙门果：须陀洹、斯陀含、阿那含、最上阿罗诃（汉）果。

二二、五熟解脱想：无常想、无常苦想、苦无我想、不净恶露想、一切世间不可乐想。

二三、五解脱处：

- 1.从世尊、诸智梵行者闻法；
- 2.如本所闻、所诵习法而广读之；
- 3.随本所闻、所诵习法而为他广说；
- 4.随本所闻、所诵习法而心思惟分别；
- 5.但善受持诸三昧相者，

便知法解义。因知法解义故，便得欢悦；因欢悦故，便得欢喜；因欢喜故，便得止身；因止身故，便得觉乐；因觉乐故，便得心定；因心定故，便得见如实、知如真；因见如实、知如真故，便得厌；因厌故，便得无欲；因无欲故，便得解脱；因解脱故，便得知解脱：生已尽，梵行已立，所作已办，不更受有知如真。

二四、五根：信根，精进、念、定、慧根。

二五、五力：信力，精进、念、定、慧力。

二六、五出要界：

「多闻圣弟子极重善观『欲』、『恚』、『害』、『色』、『己身』。」

舍离不住此五界，秽恶厌患此五界。犹如鸡毛及筋，持着火中，即时融消焦缩，转还不得舒张，观无欲、无恚、无害、无色、无己身，心向之，乐之，信解之。」

二七、七财：信财，戒、惭、愧、闻、施、慧财。

二八、七力：信力，精进、惭、愧、念、定、慧力。

二九、七觉支：念觉支，择法、精进、喜、息（轻安）、定、舍觉支。

三〇、八正道：正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。

佛陀接着又为阿难及诸年少比丘说「顶法」及「顶法退」：

「多闻圣弟子真实因心思念、称量、善观分别无常、苦、空、非我。彼如是思念，如是称量，如是善观分别，便生忍、生乐、生欲：欲闻、欲念、欲观，是谓顶法。」

「如是，内外识、更乐（触）、觉（受）、想、思（行）、爱、界、因缘起及因缘起法。」

「若得此顶法复失衰退，不修守护，不习精勤，是谓顶退法。」

阴内外识更 觉想思爱界 因缘念正断 如意禅谛想

无量无色种 沙门果解脱 处根力出要 财力觉道顶

（二）论述

本经可以说，整理了佛法早期的教、学内容。第一项至第九项，先从人们的身心状况分析起，显示了佛法的教学（或说是修行），是以我们的身心活动为主的。这与近代经过考据订正而还原编排的《杂阿含经》，以〈五阴诵〉为第一，以〈六入处诵〉为第二的次第，该不只是巧合吧！

佛陀将我们的身心活动，作了适切的分析，提供了一个让我们明白身心活动进行的模式，以便能从中觉察错误，进而修正错误。「阴」，也译为「蕴」，聚集的意思。以佛法来看，「人」，只不过是「色」、「觉（受）」、「想」、「行」、「识」这五种精神与生理现象的聚集罢了，所以称为「五阴」。「色」，指的是物质，占有空间，有窒碍的特性，如我们的身体。「觉」也译为「受」，是指感受、情绪反应。「想」，是指思考、判断、联想等。「行」，是指动机、意志力--表面以及潜在的。「识」，是指认识了别。而后面这四种属于「精神」层次的现象，是「非物质」的，所以也称为四「无色阴」。「盛」，有炽盛、盛载的意思。「盛阴」，如《法乐比丘尼经》（二一〇）中说：「若色、觉、想、行、识有漏（杂染烦恼）有受，是谓阴即是盛阴。」这是特别用来形容杂染五阴的苦迫倾向的。「六内处」，也称为「六根」，是人们接受外界讯息的触角，因为是存在于五阴之中的，所以相对地称「内」，可以参考《分别六处经》（一六三）。「六外处」，也称为「六尘」，是我们的感官器官所觉察的对象，存在于五阴之外的，所以相对地称「外」。其中，「身」与「触」指的是身体与有关触觉的，而「意」与「法」指的是意念与有关观念方面的，可以参考〈第九选〉。「六识身」，指的是包括脑神经的神经组织，与「五阴」中认识了别作用的「识阴」所指不同。如近代医学研究发现在脑部组织中，有专司视觉、听觉、嗅觉……等不同功能

的区域（组织），就与「六识身」这样的概念相接近。「六更乐身」，「更乐」也译为「触」，个人倾向于认为是「认识」（而不是指「接触」）的意思，与「五阴」中「识」的含意相当（参考印顺法师着《佛法概论》〈第八章〉第一一二页七→十三行）。「六觉身」，「觉（受）」，指的是「苦」、「乐」或「不苦不乐」的感受，与「五阴」中「觉」的含意相同。「六想身」，「想」与「五阴」中「想」的含意相同。「六思身」，「思」也译为「行」，与「五阴」中「行」的含意相同。

如《杂·二七三》中说：「缘『眼』、『色』，生『眼识』，三事和合『触』，『触』俱生『受』、『想』、『思』。」又如《杂·三〇四》中说：「云何六爱身？谓眼触生爱，耳触生爱，鼻触生爱，舌触生爱，身触生爱，意触生爱。」这是说，经由「器官」（根）、「外境」（尘）与「神经组织」（识）三者的因缘和合，而产生了「认识作用」（触），再经由「认识」后而延生出「感受」、「思考判断」、「行为」或「爱染」等反应，正是解析了人们身心活动进行的过程。其中，「爱染」的产生，是对烦恼众生而说的，而佛法对于「爱（染）」，有不同于一般世间的价值判断，我们将留在〈第五选〉中讨论。像这样，从人们身心活动的机构谈起，正表现着佛法不离五蕴谈解脱的精神。

「界」，是将相同特性的，归纳在一起，以便于我们分析与理解用的，相当于现代所说的「族」、「群」。界，可以依不同的目的，作不同型态的归纳，也当然可以随着不同人们的约定成俗（施設），而表现出不同的归纳结果。「六界」，是印度传统的分类，与中国传统所用的「五行」分类法，内容或有不同，但为了分析与理解事象的目的，则是相同的。《多界经》（一八一）更举出了六十二种不同的分类，可以参考。

第十一项是佛法说理中，最根本的论理基础，可以参考〈第三选〉。其中，「因缘起」是理则；而「因缘起生法」指的是这个理则所表现出来的现象（结果）。「因缘起」也称为「因缘法」、缘起法的「法说」，而「因缘起生法」也称为「缘生法」、缘起法的「义说」，可以参考《杂·二九六、二九八》，或拙编《杂阿含经二十选》〈第十二选：因缘观--论因说因〉，或《阿含经随身剪辑》〈十二：因缘〉。

另一项也是属于佛法说理，而且是佛法中最根本的方法论的，是第十六项的「四谛」，其详细内容，将在〈第二选〉中讨论。

从第十二项以后的排列，显然是以法数的多寡为顺序的。内容上，则可以用第三十项的「八正道」来统摄。「八正道」，就是「四谛」中的「苦灭『道』圣谛」，也就是指通往解脱的那条道路。如《罗摩经》（二〇四）中，佛陀为五比丘初转法轮时说：「趣智趣觉，趣于涅槃，谓八正道。」《大天[木+奈]林经》（六七）中，佛陀对阿难说：「汝亦当复转相继法，莫令佛种断，谓八支圣道。」《释问经》（一三四）中，佛陀告诉帝释天说：「灭戏（戏论；染污）道迹者，谓八支圣道。」

「八正道」的内容，如《分别圣谛经》（三一）中舍利弗尊者说：「云何苦灭道圣谛？谓正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。诸贤！云何正见？」

「谓圣弟子念苦是苦时，习（集）是习、灭是灭、念道是道时；或观本所作；或学念诸行；或见诸行灾患；或见涅槃止息；或无着念，观善心解脱时，于中，择、遍择、次（决）择、择法；视、遍视，观察明达，是名正见。」

「于中，心伺、遍伺、随顺伺，可念则念，可望则望，是名正志。」

「于中，除口四妙行，诸余口恶行远离断除；不行、不作、不合、不会，是名正语。」

「于中，除身三妙行，诸余身恶行远离断除；不行、不作、不合、不会，是名正业。」

「于中，非无理求，不以多欲无厌足，不为种种伎术、咒说邪命活，但以法求衣，不以非法；亦以法求食、床、座，不以非法，是名正命。」

「于中，若有精进方便，一向精勤求，有力趣向，专著不舍，亦不衰退，正伏其心，是名正方便。」

「于中，心顺念，背不向念，念、遍念；忆、复忆，心心不忘，心之所应，是名正念。」

「于中，若心住禅住，顺住，不乱、不散，摄止，正定，是名正定。」

又如《圣道经》（一八九）中说：

「若见邪见是邪见者，是谓正见。若见正见是正见者，亦谓正见。」

「无欲念、无恚念、无害念，是谓正志。」

「离妄言、两言、[麤]言、猗（绮）语，是谓正语。」

「离杀、不与取（盗）、邪淫，是谓正业。」

「不求无满意，不以若干种畜生之咒，不邪命存命，彼如法求衣被，则以法也。如法求饮食、床榻、汤药，诸生活具，则以法也，是谓正命。」

「已生恶法为断故，发欲求方便，精勤举心灭；未生恶法为不生故，发欲求方便，精勤举心灭；未生善法为生故，发欲求方便，精勤举心灭；已生善法为住不忘不退，转增广布，修习满具故，发欲求方便，精勤举心灭，是谓正方便。」

「观内身如身，观至觉（受）、心、法如法，是谓正念。」

「离欲、离恶不善之法，……至得第四禅成游，是谓正定。」

除此而外，《杂阿含经》〈圣道分相应〉也有一些相关的说明。其中，《杂·七八五》更分「世俗、有漏、有取、转向善趣」，以及「圣、出世间、无漏、无取、正尽苦、转向苦边」两种不同层次，对每一圣道支作说明，正好可以拿来与上面二经比对参考。

从以上所例举经文对「八正道」内容的说明中，可以发现第十二项的「四念处」，是属于「正念」的内容（将在〈第九选〉中讨论）。第十三项的「四正断」，是属于「正方便」的内容。第十五项的「四禅」，第十四项的「四如意足」，第十七项的「四想」，第十八项的「四无量」，第十九项的「四无色」，都可以看作是属于「正定」的内容。「八正道」中「正见」的范围含盖较广，但若从趣向解脱的层次来看，那么第十一项「因缘」与第十六项「四圣谛」，当为「正见」的精髓（将在〈第三选〉与〈第二选〉中讨论），而第二二项的「五熟解脱想」，第二三项的「五解脱处」以及第二六项的「五出要界」，也都属于是「正见」的内涵。

《圣道经》（一八九）同时也表达了「正见」为「八正道」之首，各正道都由正见推动的观点，这与《杂·七四八》以「日出前相（旭日东升），谓明相初光」来作为比喻，形容「正见」是「究竟苦边前相」，而说：「彼正见者，能起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。」的观点是一致的。

「四正断」，有时也译为「四正勤」，其内容不仅止于除恶而已，并且还要求能积极地开发善法。所以，能够做到这样的修行人，也称得上是「精进」而无愧了。「四如意足」，有时也译为「四神足」。本来「如意足」或「神足」，指的是由禅定而引发的神通，但这里应该就是指「禅定」。所以在《瑜伽师地论》中，就直接译作「四三摩地」了。不过，「四如意足」并不在强调神通或者禅定的殊胜，重点反而是在「依于无欲、依离、依灭，愿至非品。」至于这四种如意足的详细内容，可以参考《瑜伽师地论》卷二九（或印顺法师编《杂阿含经论会编》中册二八三页）。

「四想」是四种修习禅定的观想方法，如《有胜天经》（七九）中，阿那律陀告诉仙余财主说：「大心解脱者，若沙门、梵志在无事处，或至树下空安静处，依一树，若不依一树者，当依二、三树，若不依二、三树者，当依一林，若不依一林者，当依二、三林，若不依二、三林者，当依一村，若不依一村者，当依二、三村，若不依二、三村者，当依一国，若不依一国者，当依二、三国，若不依二、三国者，当依此大地乃至大海，意解大心解脱遍满成就游，彼齐限是心解脱不过是，是谓大心解脱。」

「大心解脱」，似乎就是以「大想」为禅修观想方法所成就的解脱，经中并且说，这又与无量心解脱「异文异义」（不同）。「小想」与「无所有想」，在《中阿含经》中，并没有更多的经文可以参照，但想必是相对于「大想」的禅修观想方法来说的吧！连同「无量想」，三者的不同之处，大概是在禅修观想的范围大小或有无的差异吧。

「四无色」，指的是「四无色定」。这是比「四禅定」更细腻、更深层的禅定，离开了物质（无色的纯精神境界，可以参考〈第八选〉中有关「心净」的论述。

第二十项「四圣种」，指的是四种可以成就圣者的种子，它们是：对 1.衣、2.食、3.住处（也包括卧具）等维持日常生活的必须用具与资源，随顺于所能得到的而感到满足，以合乎「八正道」中「正命」的精神；离欲贪的态度来使用，以及 4.时时刻刻不离趣向解脱的修行。（可以参考《望月》一八五〇下）

第二十一项说明「沙门四果」，做为佛弟子修学的阶段目标。如《水喻经》（四）中说：

「三结（身见、戒取、疑）已尽，得须陀洹，不堕恶法，定趣正觉，极受七有（最多七次生死），天上、人间七往来已，便得苦际（解脱）。」这是对「须陀洹」果的描述，因为是初入圣者之流，也称为「初果」、「预流果」、「入流果」（旧译）。

「三结已尽，淫（贪）、怒（瞋）、痴薄，得一往来天上、人间。一往来已，便得苦际。」这是对「斯陀含果」的描述，因为只须要再一次地往来于天上与人间的修行，就能成就解脱，所以也称为「一来果」。

「五下分结（贪欲、瞋恚、身见、戒取、疑）尽已，生于彼间，便般涅槃，得不退法，不还此世。」这是对「阿那含果」的描述，因为是在来生就必定会成就解脱，不会再来人间的，所以也称为「不还果」。

「欲漏心解脱，有漏、无明漏心解脱，解脱已，便知解脱。」这是对「阿罗汉果」的描述。《杂·七九七》中说：「何等为阿罗汉果？谓贪、瞋、痴永尽；一切烦恼永尽。」《杂·四九〇》中说：「贪欲永尽，瞋恚永尽，愚痴永尽，一切诸烦恼永尽，是名涅槃。」所以，能称为「阿罗汉」的，就是已经解脱（涅槃）的圣者了。这样的解脱圣者，《杂·七五〇》中描述说：「贪、恚、痴解脱已，是圣弟子得正知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受『后有』。」「后有」，指的是这个「五蕴」不再和合（即俗称的「死亡」）时，还需要拥有下一个「五蕴」（即俗称的「下一辈子」）的贪爱。而成就「阿罗汉果」的解脱圣者，明白自己再也不会会有这种「后有」的需求了。

沙门四果，是佛法修学上成就的重要标竿。而以成就这四种果位的圣者为榜样的修学（即念「众」），则是在家佛弟子「四增上心」（在这里是指「四不坏净信」）的修学内容之一。如《优婆塞经》（一二八）说：「白衣圣弟子念如来，白衣圣弟子念法，白衣圣弟子念众：如来圣众善趣正趣，向法、次法，顺行如法，彼众实有阿罗诃（阿罗汉）、趣阿罗诃，有阿那含、趣阿那含，有斯陀含、趣斯陀含，有须

陀洹、趣须陀洹，是谓四双八辈」，「白衣圣弟子自念尸赖（戒）」。其中，「趣须陀洹」的「趣」，是「趣向」的意思，所以也称为「须陀洹向」、「初果向」、「预流向」或「入流向」，这是指虽然还没有能到达「初果」，但已经十分接近「初果」，是在进入圣者之流的预备位置了。

第二十二项，说五种成熟（成就）解脱的观想方法：无常、苦、无我、不净、不可乐想。《诸法本经》（一一三）说：「若比丘得习出家学道心者，得习无常想、无常苦想、苦无我想、不净想、恶食想、一切世间不可乐想、死想。」《七日记》（八）中，佛陀举世间的毁灭，来说明「一切行无常，不久住法、速变易法、不可倚法。」然后归结道：「如是诸行（一切）不当乐着，当患厌之，当求舍离，当求解脱。」文后又说：「我今为汝说大海水当竭消尽，谁有能信？唯见谛（真理）者耳。我今为汝说一切大地当烧尽，谁有能信？唯见谛者耳。」都表示了相同的内容，这是早期经典中，经常论及的修行方法。无常的现象虽然在我们的世界里一再地呈现着（背后的原因是：这是个缘起的世间），然而除了澈见真理的圣者外，有谁能体悟呢？一般人在内心的占有欲与执着的驱使下，哪里会甘心地接受呢？不过无常的事实总是事实，不甘心的结果，只是徒增自己的烦恼与痛苦罢了。所以《说无常经》（一二〇）中说：「色无常，觉、想、行、识无常，无常则苦，苦则非神。」「神」是「我」的另一种翻译，「非神」是指没有一个不会变化的「我」，也没有一个这样的「我」可以阻挡或者改变得了无常的。从这样的观点来看：无常的世间，哪有什么是值得欣乐与迷恋的呢？《法乐比丘尼经》（二一〇）中说：「乐觉者，生乐住乐，变易苦。无常者，即是灾患，欲使也。」所以会说当修「一切世间不可乐想」了。而「不净想」，也就是「不净观」，是以观察或想象身体的污秽，来消除对身体的爱恋的，也是「身念处」的修行内容之一，可以参考〈第九选〉。

第二十三项「五解脱处」，其实是指五个可以获知法义的地方。为什么也说是「解脱处」呢？因为「知法解义」是往下「欢悦」、「欢喜」、「止身」、……，到最后「得解脱」的开端缘故吧！

第二十六项更说明了从善于观察「欲（贪）」、「恚（动怒）」、「害（伤害）」、「色（物质）」、「己身（自我感）」，进而能不受这五种因素的驱使，而趣向解脱（出要）。其中，「欲」、「恚」、「害」，显然都与贪爱有关，我们将在〈第五选〉中，再作探讨。而「色」，如《净不动道经》（七五）经说：「欲者无常，虚伪，妄言。是妄言法，则是幻化，欺诳愚痴。」（第一说净不动道）「多闻圣弟子作如是观：若有色者，彼一切色，四大及四大造。四大者，是无常法，是苦，是灭。」（第二说净不动道）观「色」的内容，还是在观察「色」的组成（四大：地、水、火、风），以及其无常性与苦迫性的。「己身」就是指自己，「己身」的观察，不仅应当包括对自己身体的观察，而且更应当包括对自己「心」的观察。观察的内容，还是在无常、苦、无我（无己身）、不净、不可乐想等「五熟解脱想」。

五根、五力、七财、七力中的「慧」，与「八正道」中的「正见」是相通的，「定」是「正定」的范畴，「念」是「正念」的范畴，「惭」与「愧」，其精神与「四正断」是相通的：「惭于己恶，愧于不逮」。而信，可以「四不坏净信」来理解。

第二十九项「七觉支」，也还是「八正道」的内容。《杂·七一五》中说：「何等为念觉分食？谓四念处。」「何等为择法觉分食？有择善法，有择不善法。」「何等为精进觉分食？彼四正断，思惟……。」「何等为喜觉分食？有喜、有喜处。」「何等为猗觉分食？有身猗息、心猗息。」「何等为定觉分食？谓有四禅。」《杂·七一三》中说：「有舍善法，有舍不善法：彼善法舍即是舍觉分。」舍就是舍去执着，也是属于「八正道」中「正见」的范畴的。

总括这三十项科目，还是戒、定、慧的修学内容。《法乐比丘尼经》（二一〇）中说：「有戒、定、慧三聚摄八支圣道：正语、正业、正命圣戒聚所摄；正念、正定圣定聚所摄；正见、正志、正方便圣慧聚所摄。」

「顶法」，是指努力于思惟观察无常、苦、空、非我（无我）、五蕴、爱、界、缘起等诸法的修习。《杂·一》中便是以观察色、受、想、行、识无常、苦、空、非我，而称这样的观察为「正观」的。透过这样「善观分别」的修行，便能够进入忍（安住）、乐、欲（闻、念、观）于正法修学的不动（稳定）境界。然而，如果还没有能到达这样的稳定状况，一不努力，「不修守护，不习精勤」，仍然会「复失衰退」的，这样一来就称为「顶退法」了。

经文末后，有八句五言偈诵。这是将经文的主要内容（从第一项到第三十项，再加上顶法），以简单而容易忆起内容的字为代表，组合而成的，如以「阴」代表「五盛阴」；以「内」代表「六内处」；以「外」代表「六外处」；「识」代表「六识身」；「更」代表「六更乐身」……。这与《瑜伽师地论》中，称为「婬婉南诵」的用法相当。这是因为印度早期的经典，不用文字记载，而是以背诵口述流传（表示恭敬、慎重），而为了方便背诵者记忆，避免遗漏用的。

（三）思 考

- 一、就您所知，还有哪些佛法的修行内容，是本经所遗漏的吗？（试举出三项，并加说明。）
- 二、就经中所说的内容，在您的经验中，您觉得哪一项最受用？哪一项您最想试一试？
- 三、您能分析一个自己不愉快生起的过程吗？这样的分析对我们的修行有什么帮助？

第二选 诸佛所说正要--四圣谛：《象迹喻经》（三〇）

（一）经文大意：

有一次，佛陀游化到舍卫国，住在胜林给孤独园。

尊者舍梨子告诉诸比丘说：

「若有无量善法，彼一切法皆四圣谛所摄，来入四圣谛中，谓四圣谛于一切法最为第一，所以者何？摄受一切众善法故。诸贤！犹如诸畜之迹，象迹为第一。」

哪四谛呢？就是苦圣谛，苦集、苦灭、苦灭道圣谛。

什么是苦圣谛呢？就是生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、所求不得苦、略五盛阴苦。

什么是五盛阴呢？就是色、觉（受）、想、行、识。

什么是色盛阴呢？就是一切「四大」以及「四大」的组合物。什么是「四大」呢？就是地、水、火、风四界。四界又各分内、外：

内地界：「内身中在，内所摄坚，坚性住，内之所受。」如发、毛、爪、齿、皮肤、肌肉、筋、骨、心、肾、肝、肺、脾、肠、胃、粪等。

内水界：「内身中在，内所摄水，水性润，内之所受。」如脑、脑根、泪、汗、涕、唾、脓、血、

肪、髓、涎、胆、小便。

内火界：「内身中在，内所摄火，火性热，内之所受。」如暖身、热身、烦闷、温、壮、消化饮食。

内风界：「内身中在，内所摄风，风性动，内之所受。」如上风、下风、腹风、行风、制缩风、刀风、跻风、非道风、节节行风、息出风、息入风。

外地界、外水界、外火界、外风界谓：

「大是、净是、不憎恶是。」

「有时水灾，是时灭外地界。」

「有时火灾，是时灭外水界。」

「有时外火界起，起已烧村邑、城郭、山林、旷野。烧彼已，或至道、至水，无受而灭。」

「有时外风界起，风界起时拨屋、拔树、崩山，山岩拨已便止，纤毫不动。」

此外地界、外水界、外火界、外风界：

「极大，极净，极不憎恶，是无常法；尽法；衰法；变易之法，况复此身暂住，为爱所受（取）。」

所以多闻圣弟子，就不会这样想：

「是我，是我所，我是彼所。」

因为能不这么想，所以，如果当此四大之身，遭到骂詈、捶打、愤怒指责而生苦，或者受到赞美而生乐，多闻圣弟子明白：

「我生此苦（乐），从因缘生；非无因缘。云何因缘？缘苦（乐）更乐（触）。彼观此更乐无常；观觉（受）、想、行、识无常。彼心缘界住，止合一心，定不移动。」

如果在平时，也能够常有这样的观想，那么，一旦身体挨了拳头、石块、刀杖时，就会这样想：

「我受此身，色法[羸]质，四大之种，从父母生，饮食长养，常衣被覆，坐卧按摩，澡浴强忍。是破坏法；是灭尽法；离散之法，我因此身致拳擗、石掷、刀杖加。由是之故，彼极精勤而不懈怠，正身正念，不妄不痴，安定一心。」

世尊也是这样教我们的：

「若有贼来，以利刀锯，节节解我身者，因此令我心不变易，不恶语言者，当为彼节节解我身者，起哀愍心，为彼人故，心与慈俱，遍满一方成就游。如是二、三、四方，四维上下，普周一切，心与慈俱，无结无怨，无恚无诤，极广甚大，无量善修，遍满一切世间成就游。」

「应惭愧羞厌：我于利无利；于德无德，谓我因佛、法、众，不住善相应舍。彼因惭愧羞厌故，便住善相应舍。是妙息寂：谓舍一切有；离爱；无欲；灭尽无余。诸贤！是谓比丘一切大学。」

「犹如因材木，因泥土，因水草，覆裹于空，便生屋名，诸贤当知，此身亦复如是：因筋骨，因皮肤，因肉血，缠裹于空，便生身名。诸贤！若内眼处坏者，外色便不为光明所照，则无有念，眼识不得生。」「诸贤！内眼处及色、眼识知外色，是属色阴。」「内意处及法、意识知外色法，是属色阴。若有觉，是觉阴；若有想，是想阴；若有思，是思阴；若有识，是识阴。如是，观因缘和会。诸贤！世尊亦如是说：

『若见缘起，便见法；若见法，便见缘起。』

所以者何？诸贤！世尊说五盛阴从因缘生：色盛阴、觉、想、行、识盛阴。彼厌此过去、未来、现在五盛阴，厌已，便无欲；无欲已，便解脱；解脱已，便知解脱：生已尽，梵行已立，所做已办，

不受后有知如真，是谓比丘一切大学。」

（二）论述：

《频鞞娑罗王迎佛经》（六二）、《优婆离经》（一三三）、《梵摩经》（一六一）都描述佛陀说法的过程为：「劝发渴仰，成就欢喜已，如诸佛法，先说端正法。」使闻法的人，有能力堪受正法，再说如诸佛所说正要：「苦」、「集」、「灭」、「道」四圣谛。四圣谛为佛法中的「正要」法，一切善法，皆为四圣谛所统摄，都可以归入四圣谛中。也就是说：四圣谛是普遍性的真理，是通往解脱的必经之道。

在《分别圣谛经》（三一）中，佛陀赞扬尊者舍梨子（舍利弗尊者）说：「舍梨子比丘聪慧、速慧、捷慧、利慧、广慧、深慧、出要慧、明达慧、辩才慧；舍梨子比丘成就实慧。」为什么会给予这样的赞美呢？是因为「我（佛陀）略说此四圣谛，舍梨子比丘则能为他广教、广观、分别发露，开仰施設，显现趣向。舍梨子比丘广教、广示此四圣谛，分别发露，开仰施設，显现趣向时，令无量人而得于观。舍梨子比丘能以正见为导御也，目捷连比丘能令立于最上真际：谓究竟漏尽。舍梨子比丘，生诸梵行，犹如生母；目捷连比丘，长养诸梵行，犹如养母。是以诸梵行者，应奉事供养、恭敬礼拜舍梨子、目捷连比丘。」尊者舍梨子因为擅长于为同修们解析四圣谛的道理，以「正见」启发、引导、匡正（御）同修的修学，让许多同修，因为熟练应用四圣谛而「得于观」（成就于观察力），建立修行的基础，而获得佛陀以「生母」来比喻的赞美。从这段赞美中，我们也可以知道，四圣谛是「正见」、是智慧的一环。

从发现问题，确认它确实是个问题，而引发应当解决问题的认知（驱动力），这是解决问题的第一步。

分析造成问题的原因，将根本原因找出，是解决问题的第二步。

找出原因后，努力将它灭除，这是解决问题的第三步。

当确实将造成问题的因素灭除时，问题解决了，解决问题的方法也确立了，这是解决问题的第四步。

修行也一样：先从能感受到苦、不满于苦开始（苦圣谛），才会去找造成苦的原因（苦集圣谛）。根本原因找到了，才能够尝试去灭除这个苦（苦灭圣谛）。当灭除了苦，灭除苦的方法，也同时确立了（苦灭道圣谛）。所以，与其说「四圣谛」是一种哲理，不如说它是一种方法：一种解决问题的方法。例如：一个容易动怒的人，如果能够觉察到自己经常容易动怒，感受到这是个困扰（苦圣谛），才可能去分析、观察动怒的原因（苦集圣谛），而灭除它（苦灭圣谛、苦灭道圣谛）。能够从观察问题的现象，而分析出造成问题的原因，这就是所谓的「观」了，这也是为什么佛陀会说：「舍梨子比丘广教、广示此四圣谛，分别发露，开仰施設，显现趣向时，令无量人而『得于观』。」

《增·二十四·五》（二〇九）、《杂·三七九》描述佛陀初成佛时，为五比丘说法，所说的内容就是「四圣谛」的「三转十二行」（另：《罗摩经》（二〇四）说是离苦、乐两边的中道--八正道）：

「初转」先分别说明「苦」、「集」、「灭」、「道」的内容，是初『闻』正要法。

「二转」说明：「苦圣谛智，当复知」；「苦集圣谛，已知当断」；「苦灭圣谛，已知当知作证」；「苦灭道迹圣谛，已知当修」。也就是说当『修』此四谛法，使「眼生；智生；明生；觉生；光生；慧生」。

「三转」说明：「苦圣谛，已知；知己出」；「苦集圣谛，已知已断出」；「苦灭圣谛，已知已作证出」；

「苦灭道迹圣谛，已知已修出」。也就是说当『证』此四谛法是「实、定、不虚、不妄、终不有异」。

每一转都有「苦」、「集」、「灭」、「道」等四「行」，所以三转一共有十二「行」，也相当于「闻思」、「修」、「证」的次第。当佛陀「三转法轮」后，五比丘中的尊者憍陈如（即拘邻）当场就「远尘、离垢；得法眼净（证入「初果」）」（眼生；智生……）了，这就是著名的「转法轮经」。

苦，经中列举了八种，在《分别圣谛经》（三一）中，有比较详细的说明。其中，描述前面七种苦的每一种为「身受苦」、「心受苦」、「身、心受苦」；「身热」、「心热」、「身、心热」；「身壮热烦恼忧戚」、「心壮热烦恼忧戚」、「身、心壮热烦恼忧戚」。所以，从感受到苦的地方来说，可以分为：身体（色盛阴）上的、心理（受、想、行、识盛阴）上的，或者是身、心交错上的，但总是不离五蕴而有苦的。所以，「八苦」中的前面七种苦，可以笼统（略）而说是「五盛阴苦」了。另就苦的性质与型态来说，苦当然是苦；热、壮热（强烈的热）、烦恼、忧戚等逆境，都可以让人们产生苦的感受，甚至过去平顺快乐的经验，也可能加强了逆境中苦的感受，而成为苦的一部份。所以，虽然受蕴中尚有「乐受」与「不苦不乐受」，然而，从人们一向趋乐避苦的习性，以及缘起、无常的法则来说，「乐受」与「不苦不乐受」终究还是要汇归于「苦受」的（《杂·四七三》），这就是为什么「四圣谛」要先从「苦圣谛」来说了。

《杂·四七〇》经中说：「愚痴无闻凡夫，生苦受、乐受、不苦不乐受。多闻圣弟子，亦生苦受、乐受、不苦不乐受。凡夫、圣人有何差别？」「愚痴无闻凡夫，身触生诸受，增诸苦痛，愁忧称怨，心生狂乱。当于尔时，增长二受：若身受，若心受。譬如士夫，身被双毒箭，极生苦痛。」「多闻圣弟子，身触生苦受，不起忧悲称怨、心乱发狂。当于尔时，唯生一受：所谓身受，不生心受。譬如士夫，被一毒箭，不被第二毒箭。」我们的身体，是「四大之种，从父母生」，经常需要饮食与照顾保养，也还是无法避免生病、衰老，或者外力伤害而引起的苦的。「身苦」，显然是这个「五蕴和合体」的必然，即使是解脱的圣者，生前也还是无法避免的。如《求法经》（八八）中记载：「彼时世尊告曰：『舍利子！汝为诸比丘说法如法，我患背痛，今欲小息。』」然而，「身苦」是不必然一定要引起「心苦」的，像不中「第二支毒箭」的圣者，就不会让「身苦」引起「心苦」。所以，就修行的立场来说，应当下功夫的是「心苦」的止息，以及正念正智，让「身苦」就停留在「身苦」的层次，而不要更进一步再引起「心苦」。

经中说，身体（色盛阴）是由「四大」所组合而成的，是「无常法；尽法；衰法；变易之法」，是「灭尽法；离散之法」。又拿盖房屋，来比喻身体的组成，以「因缘和会」的角度来作观察。能够作这样的观察（「因缘和会」与「无常」），所以就不会认为这个身体是「我的（我所）」，或者是「我的归属（我是彼所）」。因此，当身体受到污辱、伤害而导致「身苦」时，还能不动怒，不起「心苦」，而能够「极精勤而不懈怠，正身正念，不妄不痴，安定一心」，甚且还能藉此作慈心观，而成就「慈无量心」。

《度经》（一三）说：「云何知苦习（集）如真？谓此爱受当来有乐欲，共俱求彼彼有，是谓知苦习如真。」《苦阴经》（九九）说：「是谓现法苦阴（苦迫的五盛阴），因欲缘欲，以欲为本（根本原因）。」《杂·二五〇》说：「非眼系色，非色系眼，乃至非意系法，非法系意。于其中间，若彼欲贪，是其系也。譬如二牛，一黑、一白，共一轭鞅缚系，非黑牛系白牛，亦非白牛系黑牛，然于中间，若轭、若系鞅者，是彼系缚。」《增·二十四·五》（二〇九）中说：「云何苦习谛？所谓受爱之分，习之不倦，意常贪着，是谓苦习谛。」这些，都是在告诉我们：造成「心苦」的原因（集），是因为「欲爱」；由「身

苦」而引发「心苦」的关键，是「欲贪」。又如《爱生经》（二一六）中，描述一位梵志，因为所深爱的独子过世了，过份悲伤的结果，「不能饮食，不着衣裳，亦不涂香，但至冢哭，忆儿卧处。」佛陀因此而说：「若爱生时，便生愁戚、啼哭、忧苦、烦惋、懊恼。」这和一般人的观念：「若爱生时，生喜心乐」，是何等的不同啊！

经中说：「厌（五盛阴）已，便无欲；无欲已，便解脱。」《杂·一》说：「正见者则生厌离，厌离者喜贪尽，喜贪尽者说心解脱。」《度经》（一三）说：「云何知苦灭如真？谓此爱受当来有乐欲，共俱求彼彼有断无余；舍；吐尽；无欲；灭；止；没，是谓知苦灭如真。」《分别圣谛经》（三一）也说：「彼若解脱，不染不着；断；舍；吐尽；无欲；灭；止；没者，是名苦灭。」《增·二十四·五》（二〇九）中说：「云何苦尽（灭）谛？能使彼爱灭尽无余，亦不更生，是谓苦尽谛。」可以说：一旦舍离了欲爱，就舍离了忧悲恼苦了。所以，经中会赞叹「舍一切有；离爱；无欲；灭尽无余」为「善相应舍」（与善--解脱相呼应的舍离）；为「妙息寂」（奥妙的止息与寂静），是「比丘一切大学」（修行者修学的根本重大项目）。欲爱，是人生苦的根源，这是个很值得探究的主题，我们将在〈第五选〉中，再作讨论。

「苦灭道圣谛」，就是涵盖了「戒」、「定」、「慧」的「八正道」了，可以参考〈第一选〉中，论述的部份。

经末又说：「若见缘起，便见法；若见法，便见缘起。」说明了「缘起」（因缘）理则统摄着「法」（包括四圣谛）的根本地位，将在〈第三选〉中讨论。

（三）思 考

- 一、您苦过吗？那是什么感觉？为何四圣谛是从苦谛谈起？人生真的是苦吗？
- 二、选择一个您自己的负面情绪，练习如何进入四圣谛的思维与应用好吗？
- 三、「当为彼节节解我身者，起哀愍心，为彼人故，心与慈俱，遍满一方成就游。」，您对这样的修法，有何感想？

第三选 佛法的不共理则--因缘：《喑帝经》（二〇一）

（一）经文大意：：

有一次，佛陀游化到舍卫国，在胜林给孤独园。

当时有一位鸡和哆的儿子，名叫喑帝的比丘，有了这样的错误观念（恶见）：

「我知世尊说如是法：今此识，往生不更异。」

同修的比丘们，规劝他说：

「汝莫作是说，莫诬谤世尊。」「今此识，因缘故起，世尊无量方便说：识因缘故起，有缘而生，无缘则灭。」

然而，喑帝比丘仍然再三强硬地坚持己见。比丘们无法使喑帝比丘舍此恶见，于是就去禀告佛陀。

佛陀当面确认喑帝比丘是这么认为的，然后又澄清喑帝比丘所说的识，指的是什么。喑帝比丘回答说：

「谓此识说，觉，作、教作，起、等起，谓彼作善、恶业而受报也。」

于是佛陀当面呵责嗟帝比丘，说他是愚痴人，并且赞叹比丘们说：

「善哉！善哉！诸比丘，汝等知我如是说法，所以者何？我亦如是说：识因缘故起，我说识因缘故起。识有缘则生，无缘则灭，识随所缘生，即彼缘，说缘眼、色生识，生识已说眼识。如是耳、鼻、舌、身、意法生识，生识已说意识。犹如如火，随所缘生，即彼缘，说缘木生火，说木火也；缘草粪聚火，说草粪聚火。如是，识随所缘生。」

「若汝等如是知、如是见，谓我此见如是清净，不着彼、不惜彼、不守彼，欲令舍者，汝等知我长夜说[木+伐]喻法，知己，所塞流开耶？」

比丘答曰：「唯然！世尊。」

佛陀接着又问，如果有异教徒（异学）来问，这样清净的见解，有什么意义？有什么用处？有什么功德？那么，应该怎么回答呢？比丘答曰：

「我等当如是答：『诸贤！为厌义，为无欲义，为见知如真义故。』」

佛陀赞叹这样的回答，并且接着说：

「所以者何？此所说观：一曰抔食[羸]细，二曰更乐（触），三曰意念，四曰识也。此四食何因？何习（集）？从何而生？由何而有耶？」

「彼四食者，因爱；习爱，从爱而生；由爱而有也。」

「爱者，因觉（受）；习觉，从觉而生；由觉而有也。」

「觉者，因更乐（触）；习更乐，从更乐而生；由更乐而有也。」

「更乐者，因六处；习六处，从六处而生；由六处而有也。」

「六处者，因名色；习名色，从名色而生；由名色而有也。」

「名色者，因识；习识，从识而生；由识而有也。」

「识者，因行；习行，从行而生；由行而有也。」

「行者，因无明；习无明，从无明而生；由无明而有也。」

「缘『无明』有『行』，缘『行』有『识』，缘『识』有『名色』，缘『名色』有『六处』，缘『六处』有『更乐』，缘『更乐』有『觉（受）』，缘『觉』有『爱』，缘『爱』有『受（取）』，缘『受』有『有』，缘『有』有『生』，缘『生』有『老死、愁戚、啼哭、忧苦、懊恼』，如是，此等（淳）大苦阴生。」

「无明灭则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六处灭，六处灭则更乐灭，更乐灭则觉灭，觉灭则爱灭，爱灭则受灭，受灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老死灭；愁戚、啼哭、忧苦、懊恼可得灭，如是此淳大苦阴灭。」

「若汝等如是知、如是见，汝等颇于过去作是念：我过去时有，我过去时无；云何过去时有？何由过去时有耶？」「不也，世尊！」

「汝等颇于未来作是念：我未来当有，我未来当无；云何未来有？何由未来有耶？」「不也，世尊！」

「汝等颇于内有疑惑：此云何？此何等？此众生从何所来？趣至何处？何因已有？何因当有耶？」「不也，世尊！」

「汝等颇故杀父、母，害弟子阿罗诃，破坏圣众，恶意向佛，出如来血耶？」「不也，世尊！」

「汝等颇故犯戒，舍戒、罢道耶？」「不也，世尊！」

「汝等颇舍此，更求外尊，求福田耶？」「不也，世尊！」

「汝等颇作沙门梵志，如是说：诸尊！可知则知，可见则见耶？」

「不也，世尊！」

「汝等颇吉祥为清净耶？」「不也，世尊！」

「汝等颇为诸沙门梵志，吉祥相应，诸见杂苦、杂之（毒）、杂烦热、杂懊恼，彼是真实耶？」「不也，世尊！」

「汝等颇身生疹患，生甚重苦，……乃至命欲断，舍此更求外，颇有沙门梵志持一句咒、二句、三句、四句、多句、百句，持此咒令脱我苦，是谓求苦习（集），苦，得苦尽耶？」「不也！世尊！」

「汝等颇受八有耶？」「不也！世尊！」

「汝等颇如是说：我等恭敬沙门、敬重沙门，沙门瞿昙是我尊师耶？」「不也！世尊。」

「复次，三事合会，入于母胎：父母聚集一处、母满精堪耐、香（生）阴已至。此三事合会，入于母胎，母胎或持（时）九月、十月更（便）生。」「彼于后时，诸根转大，根转成就。」「彼眼见色，乐着好色，憎恶恶色，」「如是耳、鼻、舌、身、意知法，乐着好法，憎恶恶法，不立身念，少心，心解脱、慧解脱不知如真，所生恶不善法不灭尽无余，不败坏无余。彼如是随憎、不憎所受觉（受），或乐、或苦、或不苦不乐。」「彼乐彼觉，求、着、受彼觉已，若乐觉者是为受（取）彼，缘受有『有』，缘『有』有生，缘生有老死、愁戚、啼哭、忧苦、懊恼，如是，此淳大苦阴生。比丘！非为具足爱所系相续，如啖帝比丘鸡和哆子耶？」

「若时，如来出世，无所著、等正觉、明行成为、善逝、世间解、无上士、道法御、天人师，号佛、众佑，彼眼见色，于好色而不乐着，于恶色而不憎恶，」「如是耳、鼻、舌、身、意知法，不着好法，不恶恶法，立身念，无量心，心解脱、慧解脱知如真，所生恶不善法灭尽无余，败坏无余。彼如是灭憎、不憎所受觉（受），或乐、或苦、或不苦不乐。」「彼不乐彼觉，不求、不着、不受（取）彼觉（受）已，若乐觉者彼便灭，乐灭则受（取）灭，受灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老死灭，愁戚、啼哭、忧苦、懊恼可得灭，如是，此淳大苦阴灭。比丘！非为具足爱尽解脱耶？」

比丘答曰：「如是！世尊，具足爱尽解脱也。」

是故，此经称「爱尽解脱」。

（二）论述：

啖帝比丘所说的「识」，就是一般所说的「神识」；或者是通俗观念中的「灵魂」，啖帝比丘以「说」、「觉」、「作」、「教作」，「起」、「等起」等来形容，这是从其功能性来说的，其实都是在指「识」。「说」，可以理解为「意念的表达」；「觉」，可以理解为「觉知」；「作」，可以理解为「行为」；「教作」则可以是「行为的推动意志」；「起」，可以理解为「生起」，特别是指一个新生命的和合生起。（依《望月》三六四八中的解说，「起」为「中有」的异名，不过「中有」的说法，恐怕是在《中阿含经》集成以后，才出现的吧！）「等起」，依《望月》三八四八下的解说，就是指「意」，因为「意」能引发「身」、「口」二业，「身」、「口」二业随着「意」而几乎同时生起，故称「等起」。（印顺法师在《辨法法性论讲记》第七二页说：「先如此，后如此，如生死不得解脱，以后还是如此，这名为『等起』。」也可以参考。）

末后，嗒帝比丘总结的说，他所说的「识」，就是那个能为善造恶，并且接受业报的主体，并且认为这个「识」，是在轮回生死（往生）的变化中，是那个可以一直保持着不变（不更异）的真实部份。这样的观点，就是所谓的「常见」，和《杂·一〇四》中，焰摩迦比丘认为「漏尽阿罗汉身坏命终，更无所有的「断见」，正是人们所常犯两个极端错误的邪见。

在《杂·二六二》中，阿难告诉阐陀比丘说：「我亲从佛闻，教摩诃迦旃延：『世人颠倒，依于两边：若有、若无。』」这里所说的「有」，就是指：以为生命中存在着某种「不会改变」的部份，也就是「常见」，正如嗒帝比丘的观念。所说的「无」，就是否定生命「因缘相续」现象的「断见」，如焰摩迦比丘的观念。然而，佛陀所悟见的真理却是：「如实正观世间（指五蕴、六处的身、心，参考《杂·二三〇、二三三》）集者，则不生世间无见；如实正观世间灭，则不生世间有见。迦旃延！如来离于二边（常见、断见），说中道：所谓此有故彼有，此生故彼生，谓缘无明有行，乃至生、老、病、死，忧、悲、恼、苦集。所谓此无故彼无，此灭故彼灭，谓无明灭则行灭，乃至生、老、病、死，忧、悲、恼、苦灭。」

「集」，就是因缘的聚集。五受蕴（杂染的生命）的集，就是指生命的「流转」（或者，也可以通俗地说是「轮回」、「往生」。「灭」，就是因缘的消散。五受蕴的灭，就是指生死轮回（异阴相续）的「止息」（或者，也可以说是「解脱」、「涅槃」）。

《频鞞娑婆王迎佛经》（六二）中，描述佛陀为频鞞娑婆王说五蕴是生灭（无常）法：「犹如大雨时，水上之泡，或生或灭。」接着又说，如果能有这样的觉悟，就「不着、不计、不染、不住、不乐」色、受、想、行、识是「我」，不但当下如此，未来也如此。生命中，真的是找不到一个不变的核心「我」，在流转生、死的。这样的事实，让您感到一无所有的害怕吗？让您困惑了吗？在佛陀说法的当时，听众中就有摩竭陀人，在心中这么想：「若使色、觉、想、行、识无常，谁活？谁受苦乐？」或许我们还要问：是谁在修行？修行还有意义吗？然而，佛陀的响应却是：「愚痴凡夫不有所闻，见我是我而着于我，但无我、无我所，空我、空我所。法生则生，法灭则灭，皆由因缘合会生苦，若无因缘，诸苦便灭。众生因缘会相连续，则生诸法。如来见众生相连续生已，便作是说：有生有死。」说众生生、死流转，为恶受恶报，生恶处、地狱；为善受善报，生善处、天上，都是依据「因缘相续」的规律脉络来说的，而并不表示其中有一个不变的「我」。所以佛陀接着说：「我知彼（生死流转；善恶业报）如是，然不语彼：此是我，为能觉、能语，作、教作，起、教起，谓彼彼处受善恶业报。」很明显地，佛陀不说生命中有一个「我」，主导着意见的表达；觉知；行为以及行为的推动意志；或是一个能入母胎的「香阴」、意念，在承受着善恶业报的，正好否定了嗒帝比丘的说法。佛陀只一贯地说：「因此生彼，若无此因，便不生彼；因此有彼，若此灭者，彼便灭也。所谓缘无明行，乃至缘生有老死；若无明灭，则行便灭，乃至生灭则老死灭。」

彻底地破除「我」的执着，佛陀形容这样的人说是：「无量、不可计、无限得息寂。若舍此五阴已，则不更受阴也。」--《频鞞娑婆王迎佛经》（六二）《杂·一〇五》也说：「诸慢（我慢）断故，身坏命终，更不相续。如是弟子，我不说彼舍此阴已，生彼彼处。所以者何？无因缘可记说故。欲令我记说者，当记说：彼断诸爱欲，永离有结，正意解脱，究竟苦边。」佛陀对这样的生命现象，举了两个譬喻，如《分别六界经》（一六二）说：「譬如燃灯，因油因炷。彼若无人更增益油，亦不续炷，是为前已灭讫，后不相续，无所复受，是谓第一正慧，成就第一真谛处。」《杂·九六二》说：「于一切见，一切受，一切生，一切我、我所见，我慢，系着，使，断灭、寂静、清凉、真实，如是等解脱，生者不然，不生

亦不然。犹如有人于汝前然火，薪草因缘故然。若不增薪，火则永灭，不复更起，东方、南方、西方、北方去者，是则不然。色、受、想、行、识已断，已知，断其根本，如截多罗树头，无复生分，于未来世永不复起。若至东方、南方、西方、北方，是则不然，甚深广大，无量无数，永灭。」断除了对自我最细微的爱--「我慢」的生命，正如同没有人添油续炷的油灯；没有人添增薪草的火，阴、阴相续的爱染止息了，真的是没有因缘可以记说，要往生何处了。

那么，杂染的生命，又是怎么流转的呢？经中说，是因为「父母的聚合」（性交）、「母满精堪耐」（精、卵健康）、「香阴已至」等三个因缘的和合，而入于母胎的。三个因缘后面，又都各有一连串无数的因缘聚集，才能成就的，是因缘相依的，是无常的，是没有主宰者的。其中「香阴」，就是指对生命的执取，受「爱染力」（业力）推动的「识」，人们最容易将之误以为就是「我」了。其实，这一部份也还是因缘和合，一直在改变着的，怎么可以说，这才是「我的原貌」呢？即使在日常生活中，我们的一举一动，甚至于心中抽象的一个想法、一个愿望、是非观念、喜怒哀乐、……的形成，哪一个不是因缘和合的呢？哪里不是变化无常的呢？哪里分离得出一个「真我」的呢？

《杂·三九》中说：「彼五种子者，譬取阴俱识。地界者，譬四识住。水界者，譬贪喜四取攀缘识住。何等为四？于色中识住，攀缘色，贪喜润泽，生长增广；于受、想、行中识住，攀缘受、想、行，贪喜润泽，生长增广。」这是以「种子」比喻作「识」；以「土地」比喻「色、受、想、行」等，「识」所攀缘依住（生存）的四个地方（四识住）；以「水」比喻「贪喜」（爱染）。我们知道，在我们的生活环境中，当种子撒入土地中，加上水的润泽，便会发芽生长。同样的，「识」在「贪爱」的推动下，到处找机会（攀缘）于色、受、想、行中生长。所以「十二缘起」中说，「识缘名（受、想、行的总称）、色」。然而在《大因经》（九七）中，除了说：「缘识故，则有名、色。」外，接着又说：「当知所谓缘名、色有识。」也就是说，在生命的现象中，「识」与「名」、「色」都不可能单独存在，是必须相互依存的，想要将「识」（或者「名」、「色」）单独切割出来，是事实上的不存在。正如《杂·二八八》中，「三芦鼎立」的譬喻：「譬如三芦，立于空地，展转相依，而得竖立。若去其一，二亦不立。若去其二，一亦不立。识缘名色，亦复如是，展转相依，而得生长。」所以，经中说：「识有缘则生，无缘则灭，识随所缘生，即彼缘，说缘眼、色生识，生识已说眼识。」识，必须在六根中生长。在六根中生长的识，因为具有不同的功能，而被赋予不同的名称。

因为是缘起的，所以因缘条件都具足了，才能存在。因为是缘起的，一切决定于因缘，连因缘都决定于因缘，因而一切都随着因缘而变化，表现着「无常」的现象，不会有能够单独存在、永恒存在的生命，一切都在变迁中（诸行无常），都是相互依存，而没有所谓的主宰与支配的。同样的道理，在我们五蕴和合的身、心中，也找不到有个不变的主体在运作。即使在从此世到彼世的流转过程中，也没有一个不变的真我，在轮回生死，一切都在随因缘条件变化的无常中，是「无我」的（诸法无我）。

《度经》（一三）中，佛陀反对：人所为一切皆因「宿命造」、「尊佑造」、「无因无缘」等三种主张。这三种主张，是不符合缘起法「此有故彼有，此无故彼无」的理则的。「宿命造」，就是「宿命论」，认为一切都已经有一定的命运安排中了。这是只有约略地看到「此有故彼有」--流转（果报）的必然，而没有能透彻地观察到流转的「集」，因此也就看不到「此无故彼无」--还灭的可能性。「尊佑造」，就是认为存在一个宇宙初始的创造神，祂创造了这个世界，是这个世界的统治者，一切的作为，都在祂的控制下。「无因无缘」，这是说，一切都是偶然生成的，没有规则脉络可循。如果这三种主张的任何一种，

是事实的话，那么经中说：「作（造作；作为）以不作，都无欲（意欲）、无方便（精进）。」也就是说，不会有应、不应该做的事；善、恶没有差别，修行也没有用了。

彻底的主张缘起法，是佛教与其它宗教，在教义上最大的差异。缘起法的理则，就是「此有故彼有，此无故彼无」。也就是说，任何一件事、物的存在（当然，依佛法关切的重心，还是指五蕴、六处这个「世间」），都依靠着它存在的因缘条件，只要因缘条件有变化，或者消失了，那么，事、物就会跟着变化或消失。这个道理很像很简单，人们也或多或少能有这样的体会与经验，感觉上好像也不是什么特别艰深难懂的大道理。然而，要能在自己的身、心活动中；待人处事上彻底地实践、体证，实际上却又是那么地遥不可及。如《大因经》（九七）中，阿难说：「此缘起甚奇、极甚深，明亦甚深，然我观见：至浅至浅。」然而佛陀却立刻纠正说：「阿难！汝莫作是念：此缘起至浅至浅。所以者何？此缘起极甚深！明亦甚深！阿难，于此缘起不知如真，不见如实，不觉不达故，令彼众生如织机相锁，如蕴蔓草，多有稠乱，忽忽喧闹，从此世至彼世，往来不能出过生死。阿难，是故知此缘起极甚深！明亦甚深！」对缘起法在观念上不清楚（不觉），行为上不能随顺（不达）的结果，就只能在生死中打滚，这就是为什么要说：「此缘起极甚深」了。事实上，世事的因缘错综复杂，要能放得下自己的主观成见，作如实的观察明白，就已经很难了，更何况是要能亲身体证随顺因缘，远离一切取着、爱染，而趣入涅槃呢！《杂·二九三》中也说：「此甚深处：所谓缘起。倍复甚深难见：所谓一切取离、爱尽、无欲、寂灭、涅槃。」因为，在我们凡夫内心的深处，是多么根深蒂固地抗拒着缘起法啊！

从〈第二选〉中，我们知道「爱」，是苦迫（五盛阴苦）的原因，「爱」的熄灭，就是苦迫的熄灭。也可以说：因为有爱染（此有），所以有苦迫的生命流转（彼有）；因为爱染的灭除（此灭），所以止息了苦迫的生命流转（彼灭）。而本经更从长养生命的「四食」（四种食物，可以参考印顺法师着《佛法概论》〈第五章第一节〉）谈起，由四食的「集」——「爱」切入，进一步从「爱」溯源上推，细分出「受」←「触」←「六处」←「名色」←「识」←「行」←「无明」；往下推，分析出「取」→「有」→「生」→「苦」（老、病、死，忧、悲、恼），共十二个相互依存的阶段，称为「缘起十二支」或「十二缘起」。《智经》（二三）中，尊者舍利子在佛陀验证他是否已经证入阿罗汉果的答问中，略说觉（受）→爱→受（取）→有→生，而佛陀赞叹他已「深达法界」。所以，如果仅以「觉、爱、受、有、生」这五支，也还是足以分析生命苦迫流转的过程的。而尊者舍利子末后又说：「我自于内，背而不向，『则诸爱尽』，无惊无怖，无疑无惑，行如是守护，如是守护已，不生不善漏。」也同样地表达了以「爱」，为止息苦迫关键地位的意思。

经中所说缘起的十二支，是从六根对六尘的「乐着」、「憎恶」说起的。也就是说，是以当下烦恼（苦）的流转为对象来说明的。它显然是个完全封闭式的循环，无始无终。沉沦其中的凡夫（「具足爱所系相续」），当如何突破这样的封闭式循环，而脱离苦海呢？佛陀说「具足爱尽解脱」，显然是告诉我们，在缘起的十二支中，「爱」是这十二支相续系着的关键，所以应当从止息爱染，来突破这十二支的封闭循环，才能脱离这个苦海啊！

建立了缘起这样正确（清净）的观念，做什么用呢？经中说，是为了「厌义」、「无欲义」，以及为了认清事实的真相（见、知如真义），而不要再沾沾自喜于觉得自己观念很正确、很好，又形成另一种的「爱染」与「执着」。也就是说：缘起观的功能与价值，还是在于帮助我们止息「爱染」！思惟因缘法，对烦恼、欲贪、瞋恨的解除，常有很好的效果。当我们因得不到想要的东西，而处于不甘心或渴

求的恼热时；当我们因得不到合理的对待，而处于愤愤不平的瞋恨时；当我们因失去所爱，而悲伤不已时；当我们对不确定的未来，感到担忧时，思惟缘起法，将增强我们「承担」的能力，而且，更进一步地，能使我们逐渐获得苦迫的止息与清凉。思惟得愈深刻，将可以获得愈彻底的清凉。想一想，让人们悲欢离合、忧苦愁戚的事，哪一项不是因缘具足了，才产生的呢？哪里是人们情绪可以改变的呢？这些情绪，只是徒增自己和别人的困扰而已。配合着四谛（苦、集、灭、道）的思惟次第，会发现产生这些情绪的推动力量，常常是因为不能随顺因缘，充份地尊重因缘的执着。平时，对周遭逆境的多作比拟观察，多思惟缘起法，多作心理准备，将有助于减轻这样的执着。

能对缘起有「如实知见」的人，经中说，就不会对「有」、「无」、「生命流转」等有疑惑（破「疑」），不会破戒、退失修道心，不会到处求神问卜、改运求福，不会浑浑沌沌、人云亦云，不会以吉祥为清净、不会以号称是吉祥，而却会引起苦迫的见解为真实，不会用持咒来解除自己的病痛（破除「戒禁取」结），不会有第八次的流转生死（即间接地指入初果的圣者），不会因尊师（的权威）而轻法（依法不依人）。

经文中，在佛陀呵责嗟帝比丘之后，与诸比丘间有一段问答：「真说，见耶？」「如来真说，见耶？」「如来灭已，所有真（说），彼亦灭法，见耶？」……语意不甚明确，无法清楚地解读。不过，略过此段，应该是不至于影响对整个经法味的把握的。若依佛光本《中阿含经》比对南传巴利本的批注，认为应该是在说明「生者」与「食」之间的关系的，这与往下所谈的「四食」，或有一定的关连性，也可参考。

在《阿含经》中，提到「十二缘起」的经，大约《杂阿含》中有四十一经，《中阿含》中有七经，《长阿含》中有二经，《增一阿含》中有六经。其中，《中阿含》《大因经》（九七）说：「当知所谓缘生有老死：阿难！若无生，鱼、鱼种，鸟、鸟种，蚊、蚊种，龙、龙种，神、神种，鬼、鬼种，天、天种，人、人种，阿难！彼彼众生随彼彼处，若无生，各各无生者，设使离生，当以老死耶？」很明显地，这里是以一期生命的出生，来解说「十二缘起」中的「生」的。又《杂·二九八》中说：「缘有生者，云何为生？若彼彼众生，彼彼身种类，一生超越和合出生，得阴、得界、得入处、得命根，是名为生。」《增·四九·五》（四三八）中又说：「彼云何名为因缘之法？所谓无明缘行，……有缘生，生缘死，死缘忧悲苦恼，不可称计。如是，成此五阴之身。……彼云何为生？等具出家（处）受诸有，得五阴，受诸入，是谓为生。」都表示了相同立场的解释。此外，「十二缘起」可以是涵盖了一期、一期生命流转现象的阐释，也可以从经中对「识缘名色」的解释看出来：如《大因经》（九七）中说：「当知所谓缘识有名、色。阿难！若识不入母胎者，有名、色成此身耶？」《长·一三》（《大缘方便经》）与《大因经》（九七）有相似的内容：「阿难！缘识有名、色，此为何意？若识不入母胎者，有名、色不？」

经中另一类的解释，如《杂·二九八》中说：「云何为行？行有三种：身行、口行、意行。缘行识者，云何为识？谓六识身：眼识身、耳识身、鼻识身、舌识身、身识身、意识身。」《增·四九·五》（四三八）中说：「彼云何名为行？所谓行者有三种：云何为三？所谓身行、口行、意行，是谓为行。彼云何为识？所谓六识身是也。云何为六？所谓眼、耳、鼻、舌、身、意识。」这类的解释，有可能是比较倾向于就当下的身、心状况来说的。又，从「六入」→「触」→「受」→「爱」→「取」→「有」的这一部份，经中也大多倾向于以当下身、心的反应来作解释的。

从生命流转的大环境来说，尚未解脱的凡夫，现在的染着，既受到过去染着的影响，也必然会影

响着将来（熏习→成性→行为→熏习）。所以，可以说，「十二缘起」所照顾的层面，不适合认为只是在说明当下烦恼、苦迫的流转而已。况且，从「此有故彼有」的缘起理则来看，也不适合忽略生命的三世流转，而排斥一期期生命三世流转的「十二缘起」说。当然，对于能够完全做到「不追悔过去，不欣乐将来，不染着现在」（请参考〈第四选〉）的解脱圣者来说，它们已经成功地突破了「十二缘起」无明、爱染的连环钩锁，自然也不必再用「十二缘起」来解释他们的身、心活动，更不必论「十二缘起」是适用于「三世」或「当下」了。

（三）思 考

- 一、您对「识缘名色，名色缘识」有什么看法？
- 二、您认为什么是「香阴」？
- 三、您怎么看待前世与来生？
- 四、请举自己现实的经验，尝试解读现世的「轮回」与「相续」。

第四选 佛法的价值观（一）--正念当下：《阿难说经》（一六七）

（一）经文大意：：

有一次，佛陀游化到舍卫国，住在胜林给孤独园。

有一晚，尊者阿难为聚集在讲堂的比丘，说跋地罗帝偈，及其含义。佛陀听说了这件事，就当面询问尊者阿难，是如何为诸比丘说跋地罗帝偈，及其含义的。尊者阿难说：

「慎莫念过去，亦勿愿将来；过去事已灭，未来复未至。

现在所有法，彼亦当为思：念无有坚强，慧者觉如是。

若作圣人行，孰知愁于死？我要不会彼，大苦灾难终。

如是行精勤，昼夜无懈怠；是故常当说，跋地罗帝偈。」

世尊问：「阿难！云何比丘念过去耶？」

尊者阿难答：「世尊！若有比丘乐过去色，欲、着、住；乐过去觉（受）、想、行、识，欲、着、住，如是比丘念过去也。」

世尊再问：「阿难！云何比丘不念过去？」

尊者阿难答：「世尊！若比丘不乐过去色，不欲、不着、不住；不乐过去觉、想、行、识，不欲、不着、不住，如是比丘不念过去。」

世尊再问：「阿难！云何比丘愿未来耶？」

尊者阿难答：「世尊！若比丘乐未来色，欲、着、住；乐未来觉、想、行、识，欲、着、住，如是比丘愿未来也。」

世尊再问：「阿难！云何比丘不愿未来？」

尊者阿难答：「世尊！若比丘不乐未来色，不欲、不着、不住；不乐未来觉、想、行、识，不欲、不着、不住，如是比丘不愿未来。」

世尊再问：「阿难！云何比丘受（取）现在法？」

尊者阿难答：「世尊！若比丘乐现在色，欲、着、住；乐现在觉、想、行、识，欲、着、住，如是比丘受现在法。」

世尊再问：「阿难！云何比丘不受现在法？」

尊者阿难答：「世尊！若比丘不乐现在色，不欲、不着、不住；不乐现在觉、想、行、识，不欲、不着、不住，如是比丘不受现在法。世尊！我以如是为诸比丘夜集讲堂，说跋地罗帝偈及其义也。」

于是，世尊赞叹尊者阿难「有眼、有智、有义、有法」，对跋地罗帝偈「观义应如是」。（一）论述：

「跋地罗帝」，依杨郁文先生直译为：「『贤善一夜』，意谓夜夜（日日）全然如是贤善生活之人。」（《佛光大藏经·阿含藏·中阿含经》第一四八三页）

在《中阿含经》中，以「跋地罗帝偈」为主题的经，共有三部：《温泉林天经》（一六五），《释中禅室尊经》（一六六）与《阿难说经》（一六七）。《阿难说经》（一六七）中所记录的解释经文，与《释中禅室尊经》（一六六）中佛陀的解释经文完全相同。而《温泉林天经》（一六五）中，尊者大迦旃延的解释为：

「云何比丘不念过去？诸贤！比丘实有眼知色可喜，意所念，爱色，欲相应，心乐，扞摸本，本即过去也。彼为过去识不欲染着，因识不欲染着已，则便不乐彼；因不乐彼已，便不念过去。如是耳、鼻、舌、身，实有意知法可喜，意所念，爱法，欲相应，心乐，扞摸本，本即过去也。彼为过去识不欲染着已，则便不乐彼；因不乐彼，便不念过去。诸贤！如是比丘不念过去也。」

「云何比丘不愿未来？诸贤！比丘若眼、色、眼识未来者，未得不欲得，已得心不愿，因心不愿已，则便不乐彼；因不乐彼已，便不愿未来。如是耳、鼻、舌、身，若有意、法、意识未来者，未来不欲得，已得心不愿，因心不愿已，则便不乐彼，因不乐彼已，便不愿未来。诸贤！如是比丘不愿未来也。」

「诸贤！云何比丘不受现在法？诸贤！比丘若眼、色、眼识现在者，彼于现在识不欲染着，因识不欲染着已，则便不乐彼，因不乐彼已，便不受现在法。如是耳、鼻、舌、身，若有意、法、意识现在者，彼于现在识不欲染着，因识不欲染着已，则便不乐彼；因不乐彼已，便不受现在法。诸贤！如是比丘不受现在法。」

尊者阿难，是从五蕴的「不乐、不欲、不着、不住」，来说明「跋地罗帝偈」的。而尊者大迦旃延，则从六根对六尘中，识（触；认知了别）的「不欲染着、不愿→不乐」来说明。不论是从「五蕴」，或是从「六处」来说明，主要的重点，都是在「不爱染、不执着」。所谓「不追悔过去，不欣乐将来，不染着现在」，就是「跋地罗帝偈」中，所表达的主要精神。

《杂·二二一》中，世尊说：「我昔未成正觉时，独一静处，禅思思惟，自心多向何处？观察自心，多逐过去五欲功德，少逐现在五欲功德，逐未来世转复为少。」杂染的五欲，之所以也称为功德，是偏重于其令人愉悦，并且能起世间名闻利养来说的。人们总是比较缅怀过去的美好感觉，让过去的经验，深深地印在心灵之中，难以忘怀。其实，过去的事，因缘已不存在，不论是多么美好，或是多么地令人扼腕，都没有必要沉沦于顾念过去的情绪中。对过去的怀念或追悔，只是徒增自己的忧伤与沮丧，进而干扰对当下因缘的正确处理而已。思考过去的因缘，而作检讨反省是可以的，但却没有必要让过

去的因缘，造成当下情绪的起伏。这与一般对缅怀（眷恋）过去带有同情，甚至有所赞许的世俗价值观，是不同的。

将来的事，因缘还未成熟，也是处于不存在的状况，也没有必要让它造成当下情绪的起伏。期待的情绪，常常夹带着主宰因缘的主观意图，也常常会因此而引起烦恼。人们总是对自己所喜欢的，有所期待，所以说「欣乐未来」。期待的心情，常是七上八下的，或许能带着些愉悦，但却不难发现，也常跟随着渴求的煎熬。姑不论未来是否能如预期，现在就已经在烦恼（渴求的煎熬）之中了。即使未来果真能如其所愿，然而，满足的愉悦，又不免成了长养欲贪的养料。如果不如预期，又难免失望而情绪低落，或者愤愤难平。这与赞美常活在希望中的世俗价值观，是多么的不同啊！

排除了活在执着过去、未来的世界里，所剩下来的，就是「当下正念」了。「当下正念」，不但是「活在当下」，对当下的起心动念，清清楚楚，而且还要能提起佛法正念，作意（注意）不可染着。警觉于当下的每一个念头，都还是缘生、缘灭的，所以偈诵说「念无有坚强」，这是贤者的智慧与生活态度。如果能够像这样的生活，所有的苦难，自然就会终止了，还有谁会忧愁死亡的到来呢？

就修学者来说，要怎样注意染着的排除呢？个人以为可以依着「苦」、「集」、「灭」、「道」四圣谛的修行方法：首先，当要能自我训练，觉察自己的爱染（苦）。其次，思维观察自己爱染的原因，选择确当的方法，来解除这些原因，才能排除爱染。要能尽早发现自己的染着，这需要靠时时保持正念的清明。尤其是对「六根」、「六尘」、「六识」和合所产生的「触」（了别），以及由「触」而生的「受」（情绪），更应当时时观照，保持警觉，因为烦恼与染着，常悄悄地从这两处进来。如《杂·二〇九》中，佛陀说：「有六触入处：眼触入处、耳、鼻、舌、身、意触入处。于此六触入处集、灭、味、患、离不如实知，当知去我法、律远，如虚空与地。于此眼、耳、鼻、舌、身、意触入处，非我、非异我、不相在，作如是如实知见者，不起诸漏，心不染着，心得解脱。是名六触入处，已断已知，断其根本，如截多罗树头，于未来世，欲不复生。」又如《杂·二一三》中说：「缘眼、色，眼识生，三事和合触，缘触生受--若苦、若乐、不苦不乐。若于此受集、受灭、受味、受患、受离不如实知者，种贪欲身触、种瞋恚身触、种戒取身触、种我见身触，亦种植增长诸恶不善法。如是，纯大苦聚，皆从集生。如是，耳、鼻、舌、身、意、法，缘生意识，三事和合触，广如上说。」所以，如果能够让「触」就只停留在「触」；例如：看到前面路上车阵大排长龙，知道遇上大塞车了。在塞车的因缘仍然存在时，随顺之，让「明白」就只是「明白」，不要让主宰的意念任意发展。然而，如果再不够警觉，做不到这样，就可能因为失于正念而急躁不安，于是苦的情绪感受就产生了。假如对这苦的情绪（受），清清楚楚明明白白，并且就在这里打住，让情绪就只是情绪，不要让「不喜欢」塞车，「希望」别人多让我的「爱染」发展出来，那么「十二缘起」的钩链，便能在此打断，往下的「取」、「有」、「生」（烦恼、造业的「生」）也就不会再生起了。假如正念不足，「十二缘起」的钩链，一旦闯过了「受」的阶段，而继续酝酿成「爱」（或爱的反射：恨），往后的发展，恐怕就要如山洪爆发一般，一发就难以止息了（参考《菩提树的心木》第二三页，佛使比丘演讲·郑振煌译·慧炬出版社）。正念的内容，就是四念处，尤其是「法念处」。四念处的修行方法，我们将在〈第九选〉中，再作讨论。

使自己染着的原因，常是欲贪，是爱染。推动欲贪与爱染的力量，是来自于理智上不能随顺因缘的执取（以自我为中心的「我见」）。那么就只有常常从深入地观察「无常」，多思惟、多体会缘起法，逐渐地建立顺乎缘起法的观念（正见），让深刻的观念形成个性，才能有所改善。而对早已习惯执取的

一般人来说，要建立这样的个性，却也不是一、二天的事，所谓「先以习成性，次以性养习」，就是这个意思。这是扎实的功夫，需要「行精勤，昼夜无懈怠」，从多思维缘起法做起，点点滴滴的累积的呢！

表现于情感上的爱染，其灭离的过程，可以说是随顺于「味」、「患」、「离」的修行次第的，我们将在〈第五选〉中，再作讨论。

（三）思 考

- 一、您对「活在当下」与「当下正念」有什么评价？
- 二、您有什么深刻的回忆吗？对现在的您有什么影响？
- 三、您有什么殷切的期盼吗？对现在的您有什么影响？
- 四、怎样做可以让您「当下正念」？

第五选 佛陀的价值观（二）--离欲：《苦阴经》（九九）

（一）经文大意：：

有一次，佛陀游化到舍卫国，住在胜林给孤独园。

有一天，讲堂里，来了许多外教异学，告诉诸比丘说：

「诸贤！沙门瞿昙施設知、断欲，施設知、断色，施設知、断觉（受）。诸贤！我等亦施設知、断欲，施設知、断色，施設知、断觉。沙门瞿昙及我等此三知、三断，为有何胜、有何差别？」

讲堂里的诸比丘，无法回答这个问题，就去问佛陀。世尊告诉诸比丘说，你们当时应该问那些外教异学：

「云何欲味？云何欲患？云何欲出要？云何色味？云何色患？云何色出要？云何觉（受）味？云何觉患？云何觉出要？」

大家如果能这样问，他们必然会没有一致的答案，相互争吵而离去。因为在这个世间，只有如来以及如来的弟子，知道这些意义。

什么是「欲味」呢？

「谓因五欲功德，生乐生喜，极是欲味，无复过是，所患甚多。」

什么是「欲患」呢？

人们依着自己的技能，辛勤的工作，求图钱财，以维持生活。如果辛勤地工作，而仍然得不到钱财，那么「便生忧苦、愁戚、懊恼，心则生痴」，而认为白忙一场，所求无果。能够获得钱财的人，「彼便爱惜，守护密藏」。但如果为「王夺、贼劫、火烧、腐坏、亡失，便生忧苦、愁戚、懊恼，心则生痴」，而说：「苦（若）有长夜所可爱念者，彼则亡失」。这就是「现法苦阴，因欲缘欲，以欲为本。」

其次，「众生因欲缘欲、以欲为本故，母共子诤、子共母诤，父子、兄弟、姊妹、亲族辗转共诤。彼既如是共斗争已，母说子恶，子说母恶，父子、兄弟、姊妹、亲族更相说恶，况复他人，是谓现法苦阴，因欲缘欲，以欲为本。」

其次，「众生因欲缘欲、以欲为本故，王王共诤，梵志梵志共诤，居士居士共诤，民民共诤，国国

共诤，彼因斗诤，共相憎故，以种种器仗，转加相害，或以拳擗石掷，或以杖打刀斫。彼当斗时，或死或怖，受极重苦，是谓现法苦阴，因欲缘欲，以欲为本。」

其次，「众生因欲缘欲，以欲为本故，行身恶行，行口、意恶行。彼于后时，疾病着床，或坐、卧地，以苦逼身，身受极重，苦不可爱乐。彼若有身恶行，口、意恶行，彼临终时，在前覆障，犹日将没大山岗侧，影障覆地。如是，彼若有身恶行，口、意恶行，在前覆障，彼作是念：我本恶行，在前覆我；我本不作福业，多作恶业。若使有人作恶、凶暴，唯为罪，不作福、不行善；无所畏、无所依、无所归，随生处者，我必生彼。从是有悔，悔者不善死，无福命终，是谓现法苦阴，因欲缘欲，以欲为本。」

其次，「众生因欲缘欲，以欲为本故，行身恶行，行口、意恶行。彼因身、口、意恶行故，因此缘此，身坏命终，必至恶处，生地狱中，是谓后世苦阴，因欲缘欲，以欲为本，是谓欲患。」

什么是「欲出要」呢？

「若断除欲，舍离于欲，灭欲欲尽，度欲出要，是谓欲出要。若有沙门、梵志，欲味、欲患、欲出要不知如真者，彼终不能自断其欲，况复能断于他欲耶？若有沙门、梵志，欲味、欲患、欲出要知如真者，彼既自能除，亦能断他欲。」

什么是「色味」？

「若刹利女、梵志、居士、工师女，年十四、五，彼于尔时，美色最妙。若因彼美色、缘彼美色故，生乐生喜，极是色味无复过是，所患甚多。」

什么是「色患」？

「若见彼姝而于后时，极大衰老，头白齿落，背倭脚戾，拄杖而行，盛壮日衰，寿命垂尽，身体震动，诸根毁熟；「若见彼姝疾病着床，或坐、卧地，以苦逼身，受极重苦；「若见彼姝死，或一、二日，至六、七日，鸟[瞿+鸟]所啄，豺狼所食，火烧埋地，悉烂腐坏；「若见彼姝息道，骸骨青色烂腐，余半骨[金+巢]在地」，本来具有美色，如今美色消失了，不是会因此而产生痛苦吗？这就是「色患」。

什么是「色出要」？

「若断除色，舍离于色，灭色色尽，度色出要，是谓色出要。若有沙门、梵志，色味、色患、色出要不知如真者，彼终不能自断其色，况复能断于他色耶？若有沙门、梵志，色味、色患、色出要知如真者，彼既自能除，亦能断他色。」

什么是「觉味」？

「比丘者，离欲、离恶不善之法，至得第四禅成就游。彼于尔时，不念自害，亦不念害他。若不念害者，是谓觉乐味。所以者何？不念害者，成就是乐，是谓觉味。」

什么是「觉患」？

「觉者，是无常法、苦法、灭法，是谓觉患。」

什么是「觉出要」？

「若断除觉，舍离于觉，灭觉觉尽，度觉出要，是谓觉出要。若有沙门、梵志，觉味、觉患、觉出要不知如真者，彼终不能自断其觉，况复能断于他觉耶？若有沙门、梵志，觉味、觉患、觉出要知如真者，彼既能自除，亦能断他觉。」

（二）论述：：

「阴」，指的就是「五阴」，「苦阴」，就是指苦迫的生命。生命的苦迫，其主要的原因，是爱染。止息苦迫流转的「缘起十二支」，也要从止息「爱染」着手（请参考〈第二选〉与〈第三选〉）。「欲」，我们常与「贪」连用，而说「欲贪」，也常与「爱」连用，而说「欲爱」。「欲」、「爱」、「贪」，习惯上「欲」是特别表示向外的追求，「爱」是重于说明对自我存在的希求，而「贪」是偏重于描述恋恋不舍的，其实三者是一样性质的东西（参考《以佛法研究佛法》〈第十二章〉，印顺法师着）。所以也可以说，解除生命的苦迫，要从止息「欲」、「贪」着手。

依世俗的价值观，对欲与贪，多少还有些贬斥，但对于爱，却是多所赞美。当然，如果是不求任何形式回馈与自我满足的爱，那是近于慈悲了，当然值得赞叹。然而，平静的想一想，我们凡夫的爱，离开了自我的追求了吗？离开了执取的染着了吗？或许，人们认为：「爱」，能带来愉悦与温馨，勇气与力量，所以多所赞美。但是，依佛法的价值观，却不是这样认为的。在《爱生经》（二一六）中，描述一位梵志，因爱子的卒逝，伤心愁忧得无法过正常的生活。佛陀告诉这位梵志说：「若爱生时，便生愁戚、啼哭、忧苦、烦惋、懊恼。」但是，这位梵志无法接受佛法的价值观，对佛陀说：「瞿昙！何言若爱生时，便生愁戚、啼哭、忧苦、烦惋、懊恼耶？瞿昙！当知若爱生时，生喜乐心。」然后掉头而走。这位梵志的观点，代表者典型的世俗价值观：只要心中有爱，就会有欢乐。却不知道，眼前的痛苦，却是根源于这样的爱染。所以，即使是已经处于因爱带来的忧苦（爱患）中了，仍然无法认清事实的真相。可以想见的，这位梵志，是还要继续沉沦于因为爱染而带来的忧苦之中，不得平息的。

佛陀主张断欲、断色、断受，外道也主张断欲、断色、断受，这中间有什么差别呢？差别就在于只有佛陀，以及跟随佛陀修学的弟子，能指出断欲、断色、断受的关键过程，是味、患、离（出要）。因为「欲」能令人「味着」，「味着」会而带来「过患」，因为觉醒到会带来「过患」，才能决心「远离」，这是环环相扣的修行解脱次第。

习惯于爱染的人们，从五官的感官觉受中，而有五欲。五欲，确实是可以带来暂时性喜乐与甜蜜的。喜乐与甜蜜，是那么地美好，常使人无穷回味，这就是「欲味」了。然而在这个不圆满的缘起世间，是变化而无常的。因五欲功德所生的喜乐，也必然是在变化的无常中，生生灭灭。人们如果不愿意接受无常的事实，其结果必然是，当喜乐的因缘消失时，心境上还在这个喜乐的回味中。愉悦的经验与回味，常是更多愉悦需求（欲）的动力，所以就会有更多欲望的需求了。《增·一七·七》（一三六）中说：「诸有众生，兴欲爱想，便生欲爱，长夜习之，无有厌足。」就是这个意思。又如《增·二一·九》（一八三）中，更广泛地说：「于此五欲之中，起苦、乐心，是谓欲味。」则不但包括了过去愉快（乐）的回味，也涵盖了过去不愉快（苦）经验的影响。所以，严格来说，活在过去五欲经验的影响里，不论愉快的或是不愉快的，其实都算的上是在「欲味」之中了。

由「欲味」演变到「欲患」，是因为人们无法接受世间一切都是「无常」、「无我」的事实。《说无常经》（一二〇）中说：「色无常，觉、想、行、识无常，无常则苦，苦则非神（我；执着。可以参考〈第三选〉）」「无着第一乐，断欲无有爱；永舍离我慢，裂坏无明网（无明→行→……→受→爱→取→……→忧悲恼苦→无明→……等十二缘起的封闭型钩锁，就像网子一样）」人们总希望能够拥有什么的（爱→有→取），譬如财富、美色、名望、地位等等，所以会因为要争夺、保卫这些东西，小而从人与人，大至国与国间，便相互争斗、残害，因而造成自己和别人的痛苦。欲望，可以发展、演变出

许多身、口、意的恶行，因此，《阿梨咤经》（二〇〇）与《晡利多经》（二〇三）中都说：「欲有障碍」，「欲如骨锁」（如狗啃骨头，味淡而不饱），「欲如肉糜」（诸多竞逐），「欲如把炬」（终要烧向持火炬的手），「欲如火坑」，「欲如毒蛇」，「欲如梦」（不真实），「欲如假借」（就像借来的东西，终究是要还回去的），「欲如树果」（多所争夺，终致伤树）。用了这么多的比喻，就是要说明一个事实：欲是「乐少苦多」，多所灾难的。

认清了欲的本质，是欲味、欲患，经中说只有「断除欲，舍离于欲，灭欲欲尽」，才能从欲所带来的忧苦中，解脱出来，这就是「欲出要」，也称为「欲离」。《杂·五八》说：「调伏欲贪、断欲贪、越欲贪，是名色（受、想、行、识）离。」则更进一步清楚地指出，「离」的修学过程（次第），先是「调伏」，其次是「断除」，最后是「超越」。「调伏」，也可以说是「调御」，是「放纵」的相反。就是说，先要朝着自己欲望的反向行动，克制欲望的冲动。这就像开车，当车子往左偏时，需要向右调整，当向右调得太多时，则又要向左回调，总是得时时注意用心调整，才能控制得宜。像这样，时时注意对自己的欲求踩刹车，渐渐地，就能一点一滴地脱离欲求的威势控制，而能够在行为上断除欲求、占有（取）了。断除了行为上欲求、占有的习惯，「以习成性」的养分枯竭了，内心上欲求的最后根据地，也一天天地瓦解，直至完全消失。这时，就完全超越了欲求，即使面对「五欲功德」，内心再也兴不起半丝的涟漪了。举个例子来说：一个喜欢抽烟的人，因为依赖尼古丁，而上瘾；因为上瘾，而越抽越多（欲味）。不但到处受人嫌弃，而且烟瘾上来了，想抽又不方便抽时，又很难过。肺部的抵抗力也变差了，经常要遭受咳嗽的折磨（欲患）。在一次重病后，终于警觉到抽烟的祸患，而下定决心戒烟（出离）。刚开始戒烟时，从刻意地压抑抽烟的冲动，由减量抽烟开始，并且藉助于吃口香糖来抗拒烟瘾（调伏）。渐渐地，烟瘾逐渐减少了，在抗拒烟瘾意志力的坚持下，虽然看到别人抽烟，或者闻到烟味，心中尚有不那么一样的感觉，但是，行动上终于能够做到完全不抽烟了（断）。进一步，由于久不抽烟，再加上之前已有深刻的体验，最后，连看到别人抽烟，或者闻到烟味，心中能够全然不起波动，已经不必再刻意地发动抗拒烟瘾的意志力，就能自然而然地不会想再抽烟。这时，是真正地超越了烟瘾了（越）。

离欲，是要能够发源于内心的超越欲贪，而不是外表行为上的趋乐避苦，或趋苦避乐。如《拘楼瘦无净经》（一六九）中，佛陀说：「莫求欲乐、极下贱业，为凡夫行；亦莫求自身苦行，至苦非圣行，无义相应。离此二边，则有中道，成眼成智，自在成定，趣智、趣觉、趣于涅槃。」《受法经》（一七四）中，佛陀评论修苦行的外道是「受无量苦，学烦热行」，「受法现苦，当来亦受苦报」。所以，只有充份地体会缘起法，体会诸行无常，放弃执着，如实地明白欲味、欲患，才能正确地把握离欲的精神。

我们常说，佛法是出离于世间的。出离世间的意义，并不是远离于这个社会，到深山去不食人间烟火，不与人群互动，而是指内心的离欲：调伏自己的欲贪（爱染），让自己断除欲贪、超越欲贪。甚至，我们说「发出离心」，也都应该是把握出离于欲贪，为其主要内涵的。

《拘楼瘦无净经》（一六九）中又说，「彼若因五欲功德生喜生乐，此乐非圣乐，是凡夫乐，病本、痛本、箭刺之本，有食；有生死，不可修、不可习、不可广布；」「若有比丘离欲、离恶不善之法，至得第四禅成就游，此乐是圣乐、无欲乐、离乐、息乐、正觉之乐，无食无生死，可修、可习、可广布。」然而，欲贪是遍三界众生的，或有如欲界众生表现的粗重贪求，或有如无色界众生细微潜藏的贪求，它是无孔不入的。即使是禅定的圣乐，还是有可能再生欲贪的，如经中说：「不念害者，成就是乐，是谓觉味。」所以《阿梨咤经》（二〇〇）中，佛陀会强调说：「我为汝等长夜说[木+伐]喻法，欲令弃

舍，不欲令受，若汝等知我长夜说[木+伐]喻法者，当以舍是法，况非法耶？」

修行的法门，纵有无数无量，然而离欲，却是趣向解脱的必经之路。

（三）思考

- 一、您对「刺激需求、提升繁荣」有什么看法？
- 二、想一个方法，可以随时让自己清楚自己的欲求强度。
- 三、评论一个自己经验里「据理力争」的例子。
- 四、尝试建立一个「味患离」的经验。

第六选 佛法的价值观（三）--无记：《箭喻经》（二二一）

（一）经文大意：

有一次，佛陀游化到舍卫国，住在胜林给孤独园。

尊者鬘童子，于傍晚时分，从禅坐起来，去见佛陀，向佛陀表明自己刚才在禅坐中的想法：

「所谓此见，世尊舍置除却，不尽通说，谓：世有常，世无有常；世有底，世无底；命即是身，为命异身异；如来终，如来不终，如来终不终，如来亦非终、亦非不终耶？我不欲此！我不忍此！我不可此！」

「若世尊一向知世有常者，世尊！当为我说。若世尊不一向知世有常者，当直言不知也。」

「如是，世无有常；世有底，世无底；命即是身，为命异身异；如来终，如来不终，如来终不终，如来亦非终、亦非不终耶？若世尊一向知此是真谛，余皆虚妄言者，世尊！当为我说。若世尊不一向知世有常者，当直言不知也。」

世尊问尊者鬘童子说：当初，是因为对你说这些法，才吸引你来跟我学梵行的呢？还是一开始，你就指明是要来跟我学这些法的呢？当初都没这样说，为何现在要这样虚妄诬谤我呢？

尊者鬘童子，经世尊「面诃责数」后，「内怀忧戚，低头默然，失辩无言，如有所伺。」

世尊诃责鬘童子后，告诉诸比丘说：

「若有愚痴人，作如是念：若世尊不为我一向说世有常者，我不从世尊学梵行。彼愚痴人竟不得知，于其中间，而命终也。」

「如是，世无有常；世有底，世无底；命即是身，为命异身异；如来终，如来不终，如来终不终，如来亦非终、亦非不终耶？若有愚痴人，作如是念：若世尊不为我一向说此是真谛，余皆虚妄言者，我不从世尊学梵行。彼愚痴人竟不得知，于其中间，而命终也。」

就好比有人身中毒箭，很痛苦，他的亲人怜悯他，想为他解除中毒箭之苦，为他请来专门治疗箭伤的医生。然而他却想：箭不可拔，应先知道射箭的人，姓什么？名什么？是长得高、矮、胖、瘦？肤色如何？又是哪一族人？住在哪个方向？所用的弓、弓扎、弓弦、箭杆、箭缠、箭羽、箭头的材质、颜色？制造箭头的人，姓什么？名什么？他的长相与身份又是如何？结果，「彼人竟不得知，于其中间，而命终也。」

「因此（世有常，世无常；世有底，世无底；命即是身，命异身异；如来终，如来不终，如来终不终，如来亦非终、亦非不终）见故，从我学梵行者，此事不然。」

「有此见故，不从我学梵行者，此事不然。」

「无此见故，从我学梵行者，此事不然。」

「无此见故，（不）从我学梵行者，此事不然。」

「世有常者（世无常；世有底，世无底；命即是身，命异身异；如来终，如来不终，如来终不终，如来亦非终、亦非不终者），有生、老、病、死，愁戚、啼哭、忧苦、懊恼，如是淳大苦阴生。」

「世有常（世无常；世有底，世无底；命即是身，命异身异；如来终，如来不终，如来终不终，如来亦非终、亦非不终），我不一向说此。何以故我不一向说此？此非义相应，此非法相应，非梵行本；不趣智、不趣觉、不趣涅槃。是故，我不一向说此。」

「何等法我一向说耶？此义我一向说：苦、苦集、苦灭、苦灭道迹，我一向说。以何等故，我一向说此？此是义相应，是法相应，是梵行本，趣智、趣觉、趣涅槃。」

「是为不可说者，则不说；可说者，则说。当如是持！当如是学！」

（二）论述：：

佛法，是紧紧扣住众生的「生、老、病、死，愁戚、啼哭、忧苦、懊恼」等，苦迫生命现象的止息来说的。而六根与六尘，则是众生苦迫生命现象的舞台。离开了解决六根对六尘烦恼的论谈，就是经中所指的「不可说者，则不说」了。浪费精力于探索这些「不可说者」，其结果，正如佛陀所说的：「彼愚痴人竟不得知，于其中间，而命终也。」

「世有常，世无有常；世有底，世无底；命即是身，为命异身异；如来终，如来不终，如来终不终，如来亦非终、亦非不终」，《杂阿含经》中也作：「世间有常、无常、有常无常、非有常非无常；有边、无边、有边无边、非有边非无边；是命是身、命异身异；如来死后有、死后无、死后有无、死后非有非无」（《杂·四〇八》、《杂·九五四》）。这样的论题，大概是佛陀时代所流行的话题，换成今天的话题，可能会是：宇宙是怎么形成的？空间是不是无限？最小的粒子元素是什么？乃至先有鸡还是先有蛋？……。

这些问题，佛陀总是不予回答，而称为「无记」（《杂·九〇五》、《杂·九五七》），或者直接评为「倒见」的（《杂·九六二》）。因为穷一辈子的精力，去探讨这一类复杂的问题，即使获得了答案，对人生烦恼的消除，也没有助益。如《杂·四〇八》中说：「如此论者，非义饶益，非法饶益，非梵行饶益，非智、非正觉，非正向涅槃。」，无法帮助我们「趣智、趣觉、趣于涅槃」。就好比浪费精力去探询弓箭的种种，并无助于眼前箭伤痛苦的解除一样。佛法的价值观，是很明确地建立在烦恼的解决上，也就是要能「趣向涅槃」。能帮助我们解决贪、瞋、痴的，就是有价值的，否则，就是没有意义。

另一类论题，如《优昙婆罗经》（一〇四）中所说的「种种鸟论」《五支物主经》（一七九）、《箭毛经》（二〇七）中所说的「种种畜生之论」（语论、王论、贼论、斗争论、饮食论、衣被论、妇女论、童女论、淫女论、世俗论、非道论、海论、国问论），也与烦恼的止息无关，浪费时间在这样的闲谈上，依佛法的价值观来说，也不值得。

二十世纪的科技文明，比起公元前六世纪，那不知相距有多远。人们的生活领域，因交通的便捷，

而大大的扩增，物质的供给，也因生产技术的进步，而大为丰富。人们的生活型态，已与过去大异其趣。然而，近代人因贪、瞋、痴而带来的烦恼，竟然和公元前六世纪时的人们，没有两样！

二十世纪，是太空与原子科技很有突破的时代。人们的知识领域，向浩瀚的太空与微小的原子，伸出触角。然而，对人们心灵探索的成绩，显然还是那么的微不足道。今天，我们生活在这种型态的社会，依缘起法的理则，还要随顺这样的因缘，求取过正当生活所必需的技能。然而，时常要提醒自己的是：学习烦恼的解除，才是真正有价值的事。

生命的意义，不是在创造宇宙继起的生命，而是在止息这个生、死不断相续的苦迫生命。而生活的目的，是在学习烦恼的解除。不论我们每天的工作性质是求真（如技术生产业）、求善（如维系社会制度的秩序与大众服务业）或是求美（如艺术文化业），如果未能时时将真、善、美的追求，反射回自己的内心上，时时照顾到自己，免于烦恼的苦迫，那么，不论是诺贝尔奖的得主，亦或是街头无家可归的流浪汉，就佛法的价值观来看，都是一样的贫乏。如果能够时时观照自己的烦恼，顺应缘起法，降伏自己的烦恼，那么，即使是物质匮乏到只能衣衫褴褛地乞食过活，也值得我们尊敬。

不要去追求那些对烦恼解脱没有助益的事，不要浪费精力于寻找与生死烦恼无关的答案。集中自己有限而微小的力量，用来专心学习佛陀教导我们的，能止息烦恼苦迫的佛法吧！

（三）思 考

- 一、您平常的最大兴趣（嗜好）是什么？对您有什么意义？
- 二、长远地来看，您认为生命的意义是什么？生活的目的是什么？

第七选 佛法的业报观：《[和+心]破经》（一二）

（一）经文大意：：

有一次，佛陀游化到自己的故乡--释鞞瘦迦维罗卫国，住在尼拘类园。

当时，尊者大目犍连与比丘众，于午餐后，因故在讲堂集会。这时，外道尼干，有一位属于释鞞（释迦）族的学生，名叫[和+心]破，也来到这里。

于是，尊者大目犍连问道：

「于[和+心]破意云何？若有比丘身、口、意护，汝颇见是处：因此生不善漏，令至后世耶？」

[和+心]破回答说：

「大目犍连！若有比丘身、口、意护，我见是处：因此生不善漏，令至后世。大目犍连！若有前世行不善行，因此生不善漏，令至后世。」

这时，世尊正好在安静处禅坐，以天耳神通，听到尊者大目犍连，与尼干弟子释[和+心]破间的论答。于是，世尊在傍晚时，从禅坐中起来，也来到了讲堂，在比丘众前，敷座而坐。

世尊坐定后，问尊者目犍连，稍早与尼干弟子释[和+心]破，在谈论些什么，又以何事集坐讲堂。尊者目犍连，都一一地据实回答。

于是，世尊告诉尼干弟子释[和+心]破说，如果我说的对，你应当回答说：「对」；如果不对，就回

答说：「不对」。如果有所疑问，便可以问我：「这是什么意思」。如果你同意这一种的论答方式，那么，我可以和你讨论这件事。

[和+心]破同意了，并请求与世尊讨论此事。

世尊问：

「于[和+心]破意云何？若有比丘生不善身行、漏、烦热、忧戚，彼于后时，不善身行灭，不更造新业，舍弃故业，即于现在世，便得究竟，而无烦热，常住不变，谓圣慧所见、圣慧所知也。身生不善、口行不善、意行不善无明行、漏、烦热、忧戚，彼于后时，不善无明行灭，不更造新业，舍弃故业，即于现在世，便得究竟，而无烦热，常住不变，谓圣慧所见、圣慧所知也。云何，[和+心]破！如是，比丘身、口、意护，汝颇见是处：因此生不善漏，令至后世耶？」

[和+心]破回答说：

「瞿昙！若有比丘如是身、口、意护，我不见是处：因此生不善漏，令至后世。」

世尊赞叹说：

「善哉！[和+心]破！云何，[和+心]破！若有比丘，无明已尽，明已生，彼无明已尽，明已生，生后身觉，便知生后身觉；生后命觉，便知生后命觉，身坏命终，寿已毕讫，即于现世，一切所觉，便尽止息，当知至竟冷。犹如，[和+心]破！因树有影，若使有人，持利斧来斫彼树根，段段斩截，破为十分，或为百分，火烧成灰，或大风吹，或着水中，于[和+心]破意云何？影因树有，彼影从是已绝其因，灭不生耶？」

[和+心]破答曰：「如是，瞿昙！」

「[和+心]破！当知比丘亦当如是：无明已尽，明已生，彼无明已尽，明已生，生后身觉，便知生后身觉；生后命觉，便知生后命觉，身坏命终，寿已毕讫，即于现世，一切所觉，便尽止息，当知至竟冷。[和+心]破！比丘如是正心解脱，便得六善住处。云何为六？[和+心]破！比丘眼见色，不喜不忧，舍求无为，正念正智。[和+心]破！比丘如是正心解脱，是谓得第一善住处。如是，耳、鼻、舌、身、意知法，不喜不忧，舍求无为，正念正智。[和+心]破！比丘如是正心解脱，是谓得第六善住处。[和+心]破！比丘如是正心解脱，得此六善住处。」

[和+心]破完全同意世尊的教说，而向世尊说：

「瞿昙！我已知；善逝！我已解。瞿昙犹明目人，覆者仰之，覆者发之；迷者示道，暗中施明。若有眼者，便见于色。沙门瞿昙，亦复如是，为我无量方便说法、现义，随其诸（甚深）道。世尊！我今自归于佛、法及比丘众，唯愿世尊，受我为优婆塞！从今日始，终身自归，乃至命尽。世尊！犹如有人养不良马，望得其利，徒自疲劳，而不获利。世尊！我亦如是，彼愚痴尼干，不善晓了，不能解知。不识良田，而不自审，长夜奉敬，供养礼事，望得其利，堂苦无益。世尊！我今再自归于佛、法及比丘众，唯愿世尊，受我为优婆塞！从今日始，终身自归，乃至命尽。世尊！我本无知，于愚痴尼干，有信有敬，从今日断。所以者何？欺诳我故。世尊！我今三自归于佛、法及比丘众，唯愿世尊，受我为优婆塞！从今日始，终身自归，乃至命尽。」

（二）论述：：

佛法说缘起，说无常，说没有永恒不变的主体--无我，而《盐喻经》（一一）中又说：「随人所作业，

则受其报。如是，不行梵行，不得尽苦。」「修行梵行，便得尽苦。」那么，依佛法的观念，业报到底是怎么一回事呢？

我们也常听到「善有善报，恶有恶报，不是不报，时间未到」的说法，而且，也经常被认为，是佛教的业报说的。在这个说法中，时间很像是左右业报的一项重要因素。然而，一般人说这句话，真正要表达的，恐怕是有业（行为），必定有报的「绝对性」。其实，佛陀真的是这么主张的吗？

[和+心] 破早先说：「若有前世行不善行，因此生不善漏，令至后世。」即使是能时时守护自己身、口、意的圣者也一样。也就是说，他认为人们如果曾经有过不端正的行为，不论将来（或说是来世）的行为如何，是必定要受到不善报。这样的说法（业报的「绝对性」），能符合佛法「此有故彼有；此无故彼无」的缘起理则吗？

其实，什么是善报？什么是恶报呢？在我们一般人的观念里，善报，总不外乎是指能够带来幸福愉悦的感受的。而恶报，大概就是指会带来烦恼与苦迫的了。如果，进一步来论究愉悦与苦迫的心理感受，到底是如何发展与成长的，那么，我们可以明白，它们共同的原因（集），是贪爱（请参考〈第一选〉到〈第六选〉中的探讨）。正如同经中所举，「树」与「树影」的例子，我们也可以这样说：如果贪爱是树，那么，幸福愉悦、烦恼苦迫就是树影。再进一步，或许我们也还可以这么说：贪爱与执着，是构筑善、恶业报运转与发挥影响力的基础。

贪爱，是长久以来习惯于执取（执着）的凡夫，所必然有的反应。在这样的大前提下，所以可以说：「随人所作业，则受其报。」而解脱的圣者，在六根对六尘的身、心活动中，随顺因缘，不会再有欲爱的执取，因而瓦解了「十二缘起」的连环钩锁，远离了愉悦与苦迫的情绪，正如将「树」连根砍下来了，烧成了灰，或随风飘散，或撒入水中。这时候，还会找得到「树影」吗？解脱的圣者，「无明已尽，明已生」，断除了最细微的爱染--「我慢」，也断除了对生命的执取--「后有爱」，「心苦」完全止息了，自己知道（觉）这已经是最「后身」；最「后命」了。等到这一期五蕴分散了以后，连最后的「身苦」也止息了（「便尽止息」），就是彻底的清凉（竟冷）了。对这样的解脱圣者论业报，还有什么意义？所以，对能守护身、口、意，在六根对六尘中，远离爱染（亦即安住于「六善住处」中），不喜不忧，舍求无为，正念正智的圣者，佛陀会引导 [和+心] 破说：「我不见是处：因此生不善漏，令至后世。」

所以，对一个向往解脱，或者说，以成佛为目标的修行者来说，根本之道，在于六根对六尘时，不忧不喜，不贪不执的锻炼，而不在于强调业报「丝毫不爽」的可怕。

从「无我」的观点来看，又当如何面对业报呢？《杂·三三五》中说：「云何为第一义空经？眼生时，无有来处；灭时，无有去处。如是，眼不实而生，生已灭尽，有业报而无作者，此阴灭已，异阴相续，除俗数法。」「俗数法」，就是指一期、一期生命（此阴、异阴）的生、死相续流转。经中说，就只有这样的生、死相续流转了，再也找不到有什么「实在」（我）的东西了；只有感受到业报的苦、乐、不苦不乐，而没有一个「实在」作业、受报的「我」；「实在」的眼在看到什么；乃至「实在」的业报了。又如《杂·二六二》中，阿难引用佛陀教导摩诃迦旃延的话，告诉阐陀说：「世人取诸境界，心便计着。若不受、不取、不住，不计于我，此苦生时生，灭时灭。于此不疑、不惑，不由于他，而能自知，是名正见如来说。」如果不误以为有一个实在的「我」，那么，事情处理起来，就单纯、容易多了：让眼「生时生、灭时灭」；苦（业报）也「生时生、灭时灭」，不要引入「执着」，而做到「不受、不取、不住，不计于我」，那么，虽然业报仍然存在，但是，在无我的大海里，却再也兴不起什么波浪

了。

在《分别大业经》(一七一)中,异学哺罗陀子说,他曾经当面听佛陀说:「身、口业虚妄,唯意业真谛。或有定,比丘入彼定,无所觉。」尊者三弥提纠正他说:「世尊无量方便说:『若故(故意)作业,作已成者,我说无不受报,或现世受,或后世受。若不故作业,作已成者,我不说必受报。』」「若故作业,作已成者,必受苦也。」尊者阿难请佛陀评论这件事,佛陀说:「阿难!看三弥提比丘痴人无道。所以者何?异学哺罗陀子问事不定(问题不明确,可能有几种不同的情形),而三弥提比丘痴人一向答也(只给予一种固定的答案)。」尊者阿难听佛陀这么说,就以「所有觉(受)是苦」来为尊者三弥提答辩,但亦受佛陀诃责。佛陀说,应该这样回答:「若故(故意)作乐业,作已成者,当受乐报。若故作苦业,作已成者,当受苦报。若故作不苦不乐业,作已成者,当受不苦不乐报。」虽然说,在生死循环中的众生,是「淳大苦阴」,但是,与一般人谈论业报,还是要随顺一般人的感受,说苦、乐、不苦不乐为恰当。接着,佛陀为阿难说了业报的四种情形:

第一种情形:「或有一不离杀、不与取、邪淫、妄言、……乃至邪见,此不离、不护己,身坏命终,生善处天中。」

第二种情形:「或有一离杀、不与取、邪淫、妄言、……乃至邪见,此离、护己,身坏命终,生恶处地狱中。」

第三种情形:「或有一不离杀、不与取、邪淫、妄言、……乃至邪见,此不离、不护己,身坏命终,生恶处地狱中。」

第四种情形:「或有一离杀、不与取、邪淫、妄言、……乃至邪见,此离、护己,身坏命终,生善处天中。」

在这个经中,个人认为至少有三个观念,值得注意:

首先,是有关「故意」作业的问题。《思经》(一五)中说:「若有故(故意)作业,我说彼必受其报:或现世受,或后世受。若不故作业,我说此不必受报。身故作三业(杀生、不与取、邪淫),不善与苦果,受于苦报。口有四业(妄言、两舌、[羸]言、绮语),意有三业(贪伺、嫉恚、邪见),不善与苦果,受于苦报。」故意作业,因为是经过了内心拿定主意的,必然很清楚地印入了自己的记忆中,对自己恶习的长养,也比较深刻的缘故,所以会说「必受其报」。另一方面,来自身(行为)、口(语言)、意(心念)所造的三种业中,也以意业的影响,最为深远。如经中所列举的,包括身、口、意的十恶业中,当以贪、瞋(嫉恚),以及错误的观念--邪见;痴的一类,影响会最深远。然而,虽然说「意业」的影响最为深远,但这并不表示,就如同哺罗陀子所说的,只有意业才是真的,才会有业报,其余身、口二业都是虚假的。

其次,则是业报的复杂性:

在佛陀为阿难所举的四种情形中,第一种情形是说,虽然行为不端正,但是死后却生于「善处天」中。这种情形,是比较难以理解的。而佛陀的解说是,有下列几种可能的情形:

1.此生所做的不善业「于现法中(当下或当生中)受报讫,而生于彼。」不善业怎样才能「于现法中受报讫」呢?如《盐喻经》(一一)中所说:「云何有人作不善业,必受苦果现法之报?谓有一人修身、修戒、修心、修慧,寿命极长,是谓有人作不善业,必受苦果现法之报。犹如有人以一两盐投恒水中,欲令水咸不可得饮,于意云何?此一两盐能令恒水咸叵饮耶?」这是说,只要有足够的时间(寿

命)来「稀释」,此生所做的不善业,就可能在当生中,耗尽其影响力(受报完毕),正如同将一两盐,投入河里,这一两盐,在被大量的稀释下,就起不了什么作用一样。

2.此生所做的不善业「因后报故(来世才受报应),彼不以此因、不以此缘,身坏命终,生善处天中。」这是说,此次生善处天中的因缘,不是反应此生的不善业;此生的不善业,可能在来世才反应。

3.«本作善业(过去或前世的善良作为),作已成者,因离、护故,未尽应受善处报,彼因此、缘此故,身坏命终,生善处天中。」这是说,此次生善处天中的因缘,不是反应此生的不善业,而是反应过去世所造,但尚未反应完毕的善业;亦即尚在过去善业的影响力下。

4.«死时生善心,心所有法正见相应,彼因此、缘此,身坏命终,生善处天中。」这种情形,就如同《杂·一二六五》中所记载的尊者跋迦梨,因不堪疾病困苦,而执刀自杀。不过,尊者跋迦梨在自杀前说:「然我今日,于色无常,决定无疑;无常者是苦,决定无疑;若无常、苦者,是变易法,于彼无有可贪、可欲,决定无疑。受、想、行、识,亦复如是。」也就是说,尊者跋迦梨是在「心所有法正见相应」的情形下自杀的。于是,佛陀告诉诸比丘说:「跋迦梨善男子,不住识神,以刀自杀。」而为尊者跋迦梨说第一记。相同的例子,如《杂·一〇九一》的尊者瞿低迦,佛陀告诉诸比丘说:「然比丘瞿低迦,以不住心,执刀自杀。」而为尊者瞿低迦比丘,受第一记。受第一记,是解脱的圣者,这当然比生善处天中殊圣,不过都表示了临终前的心理状态的影响力。但若就因缘的相续性来看,要能够有「死时生善心,心所有法正见相应」的功夫,想要仅是靠「临终的一念」,可能并不可靠,比较可靠的方式是,要在平时就得努力,累积资粮的。如《杂·九三〇》中,佛陀安慰摩诃男说:「莫恐、莫怖!命终之后,不生恶趣,终亦无恶。譬如大树,顺下、顺注、顺输,若截根本,当堕何处?」平时,多注意正见的思维与实践,临终时,「生善心,心所有法正见相应」的可能性就比较大了。

第二种情形是说,虽然行为端正,但是死后却生于「恶处地狱」中。这种情形,也是比较难以理解的。而佛陀的解说是,有下列几种可能的情形:

1.此生所做的善业「于现法中(当下或当生中)受报讫,而生于彼。」善报已于当生中耗尽,无法再影响下一期生命了。

2.此生所做的善业「因后报故(来世才受报应),彼不以此因、不以此缘,身坏命终,生恶处地狱中。」这是说,此次生恶处地狱中的因缘,不是反应此生的善业,此生的善业,可能在更后面的来世才反应。

3.«本作不善业(过去或前世的不端正作为),作已成者,因不离、不护故,未尽应受地狱报,彼因此、缘此故,身坏命终,生恶处地狱中。」这是说,此次生恶处地狱的因缘,不是反应此生的善业,而是反应过去世所造,而未反应完毕的恶业;亦即尚在过去恶业的影响威势下。

4.«死时生不善心,心所有法邪见相应,彼因此、缘此,身坏命终,生恶处地狱中。」

第三种情形是说,行为不端正,死后生于「恶处地狱」中。这种情形,就如《盐喻经》(一一)中所说:「云何有人作不善业,必受苦果地狱之报?谓有一人不修身、不修戒、不修心、不修慧,寿命甚短,是谓有人作不善业,必受苦果地狱之报。犹如有人以一两盐投少水中,欲令水咸不可得饮,于意云何?此一两盐令少水咸叵饮耶?」这是说,没有足够的时间(寿命)来「淡化」恶业的影响力,正如同将一两盐,投入一小杯水中,这两盐的影响力,就很大了。

又如,平时行为不端正,而且「死时生不善心,心所有法邪见相应,彼因此、缘此,身坏命终,

生恶处地狱中。」

第四种情形是说，行为端正，死后生于「善处天」中。这是说，当生的善行，当生尚未耗尽，或者「死时生善心，心所有法正见相应，彼因此、缘此，身坏命终，生善处天中。」

业报，其实可以看做是人们的行为，对自己的影响力。行为不断地发生，影响力不断地累积与变化，纵深影响于长远的三世，其复杂的程度，并不是一般人有能力完全辨别清楚的，正如人们心理反应的细腻与复杂。

佛陀责备三弥提比丘「痴人一向答也」，所以，最后也来谈谈有关讨论对象的选择问题。《说处经》（一一九）中说，有八种情形，不适宜讨论：「若使此贤者，一向论不一向答者（应该作决定解答的问题，不作决定的回答）、分别论不分别答者（应该作分别解答的问题，不作分别的回答）、诘论不诘答者（应该作反问解答的问题，不作反问的回答）、止论不止答者（应该不必回答的问题，而作回答），如是，此贤者不可共说，亦不得共论。」（参考佛光版《中阿含经》第九七九页批注 2.）「若使此贤者，于处非处（理、非理）不住（确立）者、所知不住者（意旨不确立）、说喻不住者（开悟者之语不确立）、道迹（道行）不住者。如是，此贤者不可共说，亦不得共论。」（参考佛光版《中阿含经》第九七九页批注 4.）异学哺罗陀子的问题，大概可以归类到「止论不止答」，或者「所知不住」的一类。

能参考这八种不适合共论的情形，应该有助于减少不必要的争论的。

《受法经》（一七四）中，世尊告诉诸比丘说：「世间真实有四种受法。云何为四？或有受法现乐，当来受苦报。或有受法现苦，当来受乐报。或有受法现苦，当来亦受苦报。或有受法现乐，当亦受乐报。」

第一种情形指的是，纵欲于五欲功德，执迷于欲乐的人，不知道要止息自己的欲贪，那么，终究是会受欲贪所带来的苦报的。

第二种情形指的是，还无法脱离强烈欲（贪）、瞋、痴束缚的人，因贪、瞋、痴而受苦忧戚。因为感受到贪、瞋、痴会带来苦忧，所以决心尽形寿，修行梵行。虽然，目前刻意地「反欲贪而行」修得很辛苦，但是，只有这样地釜底抽薪，才能止息往后无限的苦，而说「当来受乐报」的。

第三种情形指的是，不具正见，未能如法，而修苦行的人。如果未能离贪、瞋、痴来修苦行，尤其是离执着（我），而只是一味地折磨自己，当下当然是在受苦报，就是往后，也是解脱无望，而还要继续受苦报的。

第四种情形指的是，修行已有成就的圣者，已经能不随贪、瞋、痴而受苦忧戚，能够以乐以喜，尽其形寿，修行梵行。

此外，我们不难发现，不同个性的人，有着不同的行为倾向。性向相近的人，常常能够相互吸引而聚集成群。依这种行为观察，来了解业报，那么心地善良的人，不会想到作恶的地方去，即使误闯了，也会觉得不自在，觉得不安，而尽早离开。一心向往解脱的人，即使生在五浊恶世，也会朝向解脱法处靠近的。这种情形，当如前面所说的「譬如大树，顺下、顺注、顺输，若截根本，当堕何处？」也如《杂·一一七三》中所说的「譬如恒河，长夜流注东方，多众断截，欲令流注西方，宁能得不？」我们常说：「以性成习，以习养性」，行为不断地反射回心里，可以成为习惯性（个性），而个性，又主导着行为。行为与个性之间，是如此反复、相互影响的。这样的道理，也可以让我们部份地了解业报的运转机制。

业报，依缘起法的理则来思惟，是不应当有外在、强制性审判者的存在的。不论是阎罗王的地狱审判，或上帝的最后审判，乃至强制执行升天堂、下地狱的观念，都与缘起法则有所冲突，难离主宰的阴影。

再让我们想一想：业报是怎么发生的呢？纵使业报的发生，有再复杂的因素，个人认为，都可以归结为「是透过贪、瞋、痴发生的」。只要贪、瞋、痴未能止息，业报，就会经由贪、瞋、痴不停地发生。所以，与其花心力去研究、宣扬种什么因，将会得什么果，不如鼓励人们赶快学习如何从根本着手，去止息自己的贪、瞋、痴。只要有足够的时间，来转变贪、瞋、痴的个性，那么，就像撒一两盐入恒河一样，贪、瞋、痴的影响力变淡了，业报的影响力，也随之而弱了。如《杂·一〇七七》与《增·三八·六》（三三八）中，描述杀人无数的央瞿利罗（鸯掘魔），经过佛陀的教导后，也能在当生中证入阿罗汉果，再也没有机会受杀人的恶业报应一样。这正如《分别六界经》（一六二）中说：「譬如燃灯，因油因炷，彼若无人更增益油，亦不续炷，是为前已灭讫，后不相续，无所复受。」证入阿罗汉的圣者就是这样，止息了贪、瞋、痴，就如同无人增油续炷的灯一样，熄灭停止了。而过去累世复杂的业报，也随着贪、瞋、痴的熄灭，而止息了。

（三）思 考

- 一、谈一谈您对业报的看法。
- 二、您对业报的看法，对自己修行有何影响？
- 三、来世会忘了修行吗？怎么办呢？

第八选 佛法的修道次第：《七车经》（九）

（一）经文大意：：

有一次，尊者舍利子（舍利弗）跟随佛陀，在王舍城的竹林精舍结夏安居，听到一群来自外地的比丘说，在他们家乡，以尊者满慈子最受大家尊敬，于是就找个机会，当面向尊者满慈子请益。

三个月的结夏安居期过了，尊者舍利子与大家，又先后随佛陀离开了王舍城，来到舍卫国，住在胜林给孤独园。而尊者满慈子也从他的家乡，来到舍卫国，住进胜林给孤独园。尊者满慈子在礼见佛陀时，尊者舍利子在人群中，记下了尊者满慈子的面貌。

有一天，尊者舍利子与尊者满慈子，都来到安陀林，在相隔不远的树下结跏趺坐。于是，尊者舍利子问尊者满慈子说：

「云何，贤者！以戒净故，从沙门瞿修梵行耶？」

「以心净故；以见净故；以疑盖净故；以道、非道知见净故；以道迹知见净故；以道迹断智净故，从沙门瞿修梵行耶？」

尊者满慈子回答说：

「不也。」「贤者！以无余涅槃故。」

尊者舍利子又问：

「以心净故；以见净故；以疑盖净故；以道、非道知见净故；以道迹知见净故；以道迹断智净故，沙门瞿昙施設无余涅槃耶？」

尊者满慈子回答说：

「不也。」「贤者！若以戒净故，世尊沙门瞿昙施設无余涅槃者，则以有余称说无余。以心净故；以见净故；以疑盖净故；以道、非道知见净故；以道迹知见净故；以道迹断智净故；世尊沙门瞿昙施設无余涅槃者，则以有余称说无余。」

「贤者！若离此法，世尊施設无余涅槃者，则凡夫亦当般涅槃，以凡夫亦离此法故。」

「贤者！但以戒净故，得心净；以心净故，得见净；以见净故，得疑盖净；以疑盖净故，得道、非道知见净；以道、非道知见净故，得道迹知见净；以道迹知见净故，得道迹断智净；以道迹断智净故，世尊沙门瞿昙施設无余涅槃也。」

于是，尊者满慈子举例说，这就如同波斯匿王在舍卫国与婆鸡帝城中间，设置了七个传递车站，「从舍卫国出，至初车，乘初车，至第二车。舍初车，乘第二车，至第三车。舍第二车，乘第三车……至第七车。舍第六车，乘第七车，于一日中至婆鸡帝。」

尊者舍梨子听了以后，深表赞叹。而尊者满慈子得知，与他论答的是尊者舍梨子后，亦深表荣幸，称叹尊者舍梨子是「第二尊」、「法将」。

（二）论述：：

一车接一车的传递，表示了次第性，也表示了相依性。没有第一车，到不了第二站，没有第二车，到不了第三站，如此类推。七车比喻了由 1. 戒净→2. 心净→3. 见净→4. 疑盖净→5. 道、非道知见净→6. 道迹知见净→7. 道迹断智净（无余涅槃）的修学过程。文中，尊者满慈子说，他跟随佛陀修学的目的，是为了无余涅槃，但无余涅槃又是次第修学，成就前面六种「净」的结果。如果说，其中的任何之一就是无余涅槃，那么只是错将「有余」（尚有杂染余留；不究竟）当成是无余罢了。相反的，如果离开了这些，也能入无余涅槃的话，那么，一般不具足这些德行的凡夫，也可以般（入）涅槃了，又何必谈修行呢？所以，七车的比喻，表示了这是一个整体的道次第，是不可以局部分割来谈的。

「净」，表示纯净，圆满没有缺陷的意思。「戒净」，就是持戒圆满。戒，如《迦絺那经》（八〇）中，尊者阿那律陀所说的离杀、不与取（盗）、淫、妄、两舌、[麤]言、绮语、治生……等行为（出家众）；《优婆塞经》（一二八）中，佛陀所说的白衣（在家众）圣弟子「善护行五法」：离杀、断不予取、断邪淫、离妄言、离酒。而持戒的用义，如《何义经》（四二）中所说的，是「令不悔义」；「因不悔便得欢悦；因欢悦便得喜；因喜便得止；因止便乐；因乐便得定。」「多闻圣弟子因定便得见如实、知如真；因见如实、知如真，便得厌；因厌便得无欲；因无欲便得解脱；因解脱便知解脱。」持戒圆满的修行者，免除了为自己所作所为后悔、担忧的干扰，内心从时常充满喜悦，而能渐趋于平静，表示了以持戒为修行初步基础的意义。

「心净」，就是内心平静；就是止；就是专一安住。如《婆鸡帝三族姓子经》（七七），《长老上尊睡眠经》（八三），《说处经》（八六），《周那问见经》（九一），《优陀罗经》（一一四）及《大空经》（一九一）……，都说「至无事处，山林树下空安静处，高岩石室，远离，无恶，无有人民，随顺燕坐。」

「至无事处，山林树下空安静处，宴坐思惟，勿得放逸！勤加精进，莫令后悔！」于空安静处，对「正

法」作深度的思惟，是经典中常见的教诲。要能对「正法」作深度的思惟，则不是一般的散乱心所能成办的，非得有相当的专注力不可。

深层的专注就是「心一境性」；也就是禅定。佛陀常赞许的禅定，是「四禅定」，所以《杂·五六五》中，就直接说「心净」为「四禅定」了。「四禅定」，也称为「四增上心」，而「四增上心」的内容，如《城喻经》（三）说：

「修『七善法』（坚固信、常行惭耻、常行羞愧、精进断恶、广学多闻、常行正念、观兴衰法），逮四增上心，易不难得。」

「离欲、离恶不善之法，有觉有观，离生喜、乐，逮『初禅』成就游，是谓圣弟子逮『初增上心』。」

「觉、观已息，内静、一心，无觉、无观，定生喜、乐，逮『第二禅』（即一般所简称的『二禅』，以下同。）成就游，是谓圣弟子逮『第二增上心』。」

「离于喜欲，舍无求游，正念正智而身觉乐，谓圣所说，圣所舍、念、乐住、空，逮『第三禅』成就游，是谓圣弟子逮『第三增上心』。」

「乐灭、苦灭，喜、忧本已灭，不苦不乐、舍念、清净，逮『第四禅』成就游，是谓圣弟子逮『第四增上心』。」

又如《加楼乌陀夷经》（一九二），继第四禅后，说更深层的四种无色定：

「度一切色想，灭有对（障碍）想，不念若干（种种）想，无量空，是无量空处成就游。」

「度一切无量空处，无量识，是无量识处成就游。」

「度一切无量识处，无所有，是无所有处成就游。」

「度一切无所有处，非有想非无想，是非有想非无想处成就游。」

不论是从「初禅」到「四禅」的四色界禅，或是从「空无量处」到「非有想非无想处」的四无色禅，都还是共世间的禅定修行方法。如《罗摩经》（二〇四），记述佛陀未成正觉前，也曾经与阿罗伽罗摩一样，自证「无所有处」，与罗摩一样，自证「非有想非无想处」，但却自觉「此法不趣智，不趣觉，不趣涅槃。」所以经中说，这是修学的过程，而不是终站。往后，在专注力或禅定的基础上，要继续朝向「见净」的目标迈进。

「见净」；就是正见；就是智慧；就是「见如实，知如真」。观因缘、四谛；知兴衰（生、灭）法；知无常、厌、离欲；除我见，都是「见净」的内容。其中，尤其是「我见」，更是解脱的关键：如《大因经》（九七），说有「七识住」及「二处」，比对《意行经》（一六八），可以知道，具我见（「神」施設）的众生，身坏命终，会随其意行（见解、观念所形成的习性与性格倾向）而生：第一识住：不乐于任何禅定经验的众生，生于人及欲天中。第二识住：乐于（着迷于）初禅境界的，生于梵天中。第三识住：乐于第二禅境界的，生于晃昱天中。第四识住：乐于第三禅境界的，生于遍净天中。第五识住：乐于无量空处境界的，生于无量空处天中。第六识住：乐于无量识处境界的，生于无量识处天中。第七识住：乐于无所有处境界的，生于无所有处天中。第一处：乐于无想无觉（四禅境界）的，生于无想天（果实天）中。第二处：乐于非有想非无想境界的，生于非有想非无想天中。

《大因经》（九七）又接着说，如果能对这七种「识住」与二种「处」，「知彼识住、知识住集、知灭、知味、知患、知出要如真」（即「苦」、「集」、「灭」、「道」--味、患、离），那么就不会「乐彼识住，

计着住彼识住」。接着又说：

「若有比丘，彼七识住及二处知如真，心不染着，得解脱者，是谓比丘阿罗诃（即阿罗汉），名慧解脱。」

「若有比丘，彼七识住及二处知如真，心不染着，得解脱，及此八解脱（即八种禅定力，参考《望月》四二〇六中，印顺法师着《空之探究》〈第一章·第十节·胜解观与真实观〉第六九页。），顺、逆身作证（亲身体验）成就游，亦慧观诸漏尽者，是谓比丘阿罗诃，名俱解脱。」

又《长·十三》（大缘方便经）中说：「诸比丘于此法（指十二因缘法以及名色与爱的非我）中，如如实观，无漏心解脱，阿难！此比丘当名慧解脱。」

「佛告阿难：七识住、二入处。……若比丘知（七识住）二入处，知集、知灭、知味、知过、知出要如实知者，彼比丘言：彼非我、我非彼，如实知见。」

「复有八解脱，云何为八？色观色，初解脱。内色想观外色，二解脱。净解脱，三解脱。度色想，灭有对，四解脱。度空处，住识处，五解脱。度识处，住不用处，六解脱。度不用处，住有想无想处，七解脱。灭尽定，八解脱。阿难！诸比丘于此八解脱，逆、顺游行，入出自在，如是比丘得俱解脱。」

依此，慧解脱阿罗汉，与俱解脱阿罗汉所能有的差别，可能就只在能不能入各种禅定了。

有了正见，建立了正确而清晰的思惟模式与价值观，那么，便能清除对生命的意义、人生的目标、烦恼的真相、痛苦的根源、……等等的疑惑（疑盖净），进而在修行上能够辨别正确、不正确的方法（道、非道），而有所检择。所以「道、非道知见清净」在《增·三九·十》（三五四）中也译为「行迹清净」。又如《漏尽经》（一〇）中，世尊告诸比丘：「以知以见故，诸漏则尽。」只有正见具足，才能正思惟，才不会「不应念法而念；应念法而不念。」才能有「四正断」的精进修行，所以，经中会说「七断烦恼忧戚法」的第一种，就是「有漏（烦恼忧戚）从『见』断」。

得「道、非道知见清净」，大约就算得上是须陀洹果的圣者了。因为到了这个阶段，在修行上自己已有能力去辨别正确、不正确的修行方法，不会再去做一些与解脱不相干的修行与持戒，走冤枉路，所以必然是做到了断「戒禁取」的。并且，由于是「以疑盖净故，得道、非道知见净」，「以见净故，得疑盖净」，所以也必然也已经是断「疑」与「身见」的。断「身见」、「疑」、「戒禁取」，正是须陀洹圣者的特征。

「道迹」，就是已解脱者所留下来的修行足迹，表示了趣向解脱的道路或修行方法，也就是指「八正道」了。如《释问经》（一三四）中，佛陀回答三十三天王说：「拘翼！灭戏道迹者，谓八支圣道。」《杂·四二》中说：「云何色（受、想、行、识）灭道迹如实知？谓八圣道。」「道迹知见净」就是对能契入解脱的修行方法，清清楚楚地明白，如《增·四一·一》（三六五）世尊说：「如我众中最下道者，不过七死七生而尽苦际（指到达『须陀洹』果的圣者，可以参考〈第一选〉）。若复勇猛精进，便为家家（『斯陀含』向，可以参考《望月》八五八中、《望月》一八八五上），即得『道迹』。」所以，到了「道迹知见净」的阶段，可能就是接近『斯陀含』果的圣者（『斯陀含向』）了。

「断」，是精进修行，也是修行圆满，做到了的意思。如《杂·五六五》中说有「戒清净、心清净、见清净、解脱清净」等「四种清净」，接着分别说明每一种「净断」。其中，「解脱清净断」就相当于「道迹断智净」，而经文对「解脱清净断」的解说是：「解脱未满（圆满）者令满，已满者随顺摄受，欲精进乃至常摄受，是名解脱净断。」所以「道迹断」指的是走完了通往解脱的道路，已成为解脱的圣者，

也就是经中所说的「无余涅槃」。修行到了这个阶段，就是佛陀所「施設」的「无余涅槃」了。施設，有人为建立；经由大家所共同接受而成立的意思。本来，圣者的解脱境界，是不适合说是经由谁来设定的。然而，为了人们的相互沟通，却是不得不透过大家共同建立的概念来传达，所以经中就说「以道迹断智净故，世尊沙门瞿昙施設无余涅槃也。」

修学的过程中，能舍，不取着，是另一个重要的观念。七部车，每一部车都有其修学的阶段意义与功能，但也都有其应该舍弃的时机，否则就无法快速地到达目的地了。如《阿梨咤经》（二〇〇）中所说的「筏（[木+伐]）喻法」：有人造筏（[木+伐]）度山水（山中的溪流），安稳地到达彼岸后，觉得「此[木+伐]多有所益，」[令我安稳，从彼岸来。]于是舍不得抛弃，「便以筏着右肩上，或头戴去。」佛陀说：「我为汝等长夜说[木+伐]喻法，欲令弃舍，不欲令受，若汝等知我长夜说[木+伐]喻法者，当以舍是法，况非法耶？」非法当然应该舍，但也不应执着于正法。这就如《净不动道经》（七五）中佛陀告诉阿难说：「若比丘如是行：无我、无我所；我当不有、我所当不有，若本有者，便尽得舍。阿难！若比丘乐彼舍、着彼舍者，阿难！比丘行如是，必不得涅槃。」着迷于舍的成就与感觉，就如同着迷于禅定的境界一般，又成了另一种执着了。又如《求法经》（八八）中说：「念欲恶，恶念欲亦恶，彼断念欲，亦断恶念欲。」《中论》〈观行品第十三〉中说：「大圣说空法，为离诸见故，若复见有空，诸佛所不化。」都表达了相类似的意思。

至于说舍，所能舍的，是对工具（车；修行法门）的执着，而不是指舍修学的内涵。修行的内涵，需从「戒净」开始一点一滴的建立，犹如从舍卫国一时时地接近婆鸡帝。之前一点一滴的建立，都将是往后成就「道迹断智净」内涵的一部份，所以「舍初车，乘第二车，至第三车。舍第二车，乘第三车……至第七车」，就不是指可以舍「戒净」、「心净」……了。

除了能舍，不取着的态度外，《不思经》（四三）继《何义经》（四二）的学佛次第，更进一步地指出：「持戒者不应思：令我不悔。」[但法自然（随顺于法），持戒者便得不悔。]这是一种水到渠成，因缘相应的功夫，而不是急功好利的迫切态度。看看七车的比喻，那必须是一车换过一车，一站走过一站，随顺地克服了每一段距离阻隔的因缘而到达的，是急不来的。迫切的态度，也许带来了一时的精进，然而忽略了因缘的相应，也还是徘徊于正法之外的，反而是在承受迫切的煎熬。

《中阿含经》〈习相应品〉（第五品）共有十六部经，都在说明学佛的次第。综合来说，却不外乎是信、戒、定、慧。其中，信的内容，如《本际经》（五一）所说的：「是为具善人已，便具亲近善知识；具亲近善知识已，便具闻善法；具闻善已，便具生信。」如果更概括地说，如《郁伽长者经》（三八）、《频鞞娑罗王迎佛经》（六二）、《优婆离经》（一三三）、《梵摩经》（一六一），都表示了先「劝发渴仰，成就欢喜」，再说「端正法」，最后才说「正要」。而所谓的「端正法」，就是「说施、说戒、说生天法，毁谤欲为灾患，生死为秽，称叹无欲为妙，道品白净」等端正行为的善法。所谓的「正要」；即是「为彼说苦、集、灭、道」解决烦恼，直指解脱的「四圣谛法」。

佛法的修学，是有阶段性的，如《善法经》（一）、《真人经》（八五）、《求法经》（八八）、《念经》（一〇二）、《须闲提经》（一五三）中所说的「向法、次（下一个）法」。每一个阶段的修学，都有其价值与意义，所以只有前后次第的差异，而没有分别孰胜孰劣的必要。对要前往第二站的人，第一车很重要，但第二至七车，暂时用不上。对要前往第六站的人，第一至四车，已完成其阶段任务，就没有必要一直带在身边。所以，对佛法尚未建立信心的人，强调「信」的重要，是正确的，但却不能只

一直停留在「信」的强调与修持上。而其它每一个过程中的修学，情形也是一样的。

（三）思考

- 一、您觉得您应该依怎样的步骤来修行？
- 二、对于前项的修行步骤，您准备怎么做？有什么目标设定吗？
- 三、您常会觉得后悔吗？后悔会带给您怎样的影响（正、反面）？

第九选 佛法的修行方法（一）--四念处：《念处经》（九八）

（一）经文大意：

有一次，佛陀游化到拘楼瘦，住在剑磨瑟昙拘楼都邑。

当时，世尊告诸比丘说：

「有一道，净众生，度忧畏，灭苦恼，断啼哭，得正法，谓四念处。若有过去、未来诸如来、无所著、等正觉，悉断五盖、心秽、慧羸，立心正住于四念处，修七觉支，得觉无上正尽之觉；我今现在如来、无所著、等正觉，悉断五盖、心秽、慧羸，立心正住于四念处，修七觉支，得觉无上正尽之觉。云何为四？观身如身念处，观觉（受）如觉（受）念处，观心知心念处，观法如法念处。」

什么是「观身如身念处」？

「比丘者，行则知行，住则知住，坐则知坐，卧则知卧，眠则知眠，寤则知寤，眠寤则知眠寤。」

「比丘者，正知出入，善观分别，屈伸低仰，仪容庠序，善着僧伽梨，及诸衣[钵]，行住坐卧、眠寤语默，皆正知之。」

「比丘者，生恶不善念，以善法念治断灭止，犹木工师、木工弟子，彼持墨绳，用絣于木，则以利斧斫治令直。」

「比丘者，齿齿相着，舌逼上腭，以心治心，治断灭止。犹二力士，捉一羸人，处处旋捉，自在打锻。」

「比丘者，念入息即知念入息，念出息即知念出息。入息长即知入息长，出息长即知出息长，入息短即知入息短，出息短即知出息短。觉一切身息入，觉一切身息出。觉止身行息入，觉止口行息出。」

「比丘者，离生喜乐，渍身润泽，普遍充满于此身中。离生喜、乐，无处不遍，犹工浴人，器盛澡豆，水和成抔，水渍润泽，普遍充满，无处不周。」

「比丘者，定生喜乐，渍身润泽，普遍充满于此身中。定生喜、乐，无处不遍，犹如山泉，清净不浊，充满流溢，四方水来，无缘得入，即彼泉底，水自涌出，流溢于外，渍山润泽，普遍充满，无处不周。」

「比丘者，无喜生乐，渍身润泽，普遍充满于此身中。无喜生乐，无处不遍，犹青莲华，红、赤、白莲，水生水长，在于水底，彼根茎华叶，悉渍润泽，普遍充满，无处不周。」

「比丘者，于此身中，以清净心意解，遍满成就游。于此身中，以清净心，无处不遍，犹有一人，被七肘衣，或八肘衣，从头至足，于其身体，无处不覆。」

「比丘者，念光明想，善受善持，善忆所念。如前后亦然；如后前亦然；如昼夜亦然；如夜昼亦然；如上下亦然；如下上亦然。如是不颠倒，心无有缠，修光明心，心终不为闇之所覆。」

「比丘者，善受观相，善忆所念。犹如有人，坐观卧人，卧观坐人。」

「比丘者，此身随住，随其好恶，从头至足，观见种种不净充满：我此身中，有发、髦、爪、齿、[麤]细薄肤、皮、肉、筋、骨、心、肾、肝、肺、大肠、小肠、脾、胃、抔粪、脑及脑根、泪、汗、涕、唾、脓、血、肪、髓、涎、痰、小便。犹如器盛若干种子，有目之士，悉见分明，谓稻、粟种、蔓菁、芥子。」

「比丘者，观身诸界：我此身中，有地界、水界、火界、风界、空界、识界。犹如屠儿杀牛，剥皮布于地上，分作六段。」

「比丘者，观彼死尸，或一、二日，至六、七日，鸟[至+鸟]所啄，豺狼所食，火烧埋地，悉腐烂坏。见已自比：今我此身，亦复如是，俱有此法，终不得离。」

「比丘者，如本见息道，骸骨青色，烂腐余半，骨锁在地。见已自比：今我此身，亦复如是，俱有此法，终不得离。」

「比丘者，如本见息道，离皮肉血，唯筋相连。见已自比：今我此身，亦复如是，俱有此法，终不得离。」

「比丘者，如本见息道，骨节解散，散在诸方，足骨、膊骨、髀骨、髁骨、脊骨、肩骨、颈骨、髑髅骨，各在异处。见已自比：今我此身，亦复如是，俱有此法，终不得离。」

「比丘者，如本见息道，骨白如螺，青犹鸽色，赤若血涂，腐坏碎糝。见已自比：今我此身，亦复如是，俱有此法，终不得离。」

「如是，比丘观内身如身，观外身如身，立念在身，有知有见，有明有达，是谓比丘观身如身。若比丘、比丘尼，如是少少观身如身者，是谓观身如身念处。」

什么是「观觉（受）如觉（受）念处」？

「比丘者，觉乐觉时，便知觉乐觉、觉苦觉时，便知觉苦觉、觉不苦不乐觉时，便知不苦不乐觉；觉乐身、苦身、不苦不乐身；

乐心、苦心、不苦不乐心；

乐食、苦食、不苦不乐食；

乐无食、苦无食、不苦不乐无食；

乐欲、苦欲、不苦不乐欲；

乐无欲觉、苦无欲觉、不苦不乐无欲觉时，便知觉不苦不乐无欲觉。」

「如是，比丘观内觉如觉，观外觉如觉，立念在觉，有知有见，有明有达，是谓比丘观觉如觉。若比丘、比丘尼，如是少少观觉如觉者，是谓观觉如觉念处。」

什么是「观心如心念处」？

「比丘者，有欲心知有欲心如真、无欲心知无欲心如真；有慧、无慧；有痴、无痴；有秽污、无秽污；有合、有散；有下、有高；有大、有小；修、不修；定、不定；有不解脱心知解脱心如真、有解脱心知解脱心如真。」「如是，比丘观内心如心，观外心如心，立念在心，有知有见，有明有达，是谓比丘观心如心。若有比丘、比丘尼如是少少观心如心者，是谓观心如心念处。」

什么是「观法如法念处」？

「眼缘色，生内结。」

「如是，耳、鼻、舌、身、意缘法，生内结。比丘者，内实有结，知内有结如真；内实无结，知内无结如真。若未生内结而生者，知如真；若已生内结，灭不复生者，知如真。」

如是，比丘观内法如法，观外法如法，立念在法，有知有见，有明有达，是谓比丘观法如法，谓六内处。」

「比丘者，内实有欲，知内有欲如真；内实无欲，知无欲如真。若未生欲而生者，知如真；若已生欲，灭不复生者，知如真。」

如是，瞋恚、睡眠、掉悔，

内实有疑，知内有疑如真；内实无疑，知无疑如真。若未生疑而生者，知如真；若已生疑，灭不复生者，知如真。」

如是，比丘观内法如法，观外法如法，立念在法，有知有见，有明有达，是谓观法如法，谓五盖也。」

「比丘者，内实有念觉支，知有念觉支如真；内实无念觉支，知无念觉支如真。若未生念觉支而生者，知如真；若已生念觉支，便住不忘而不退转，转修增广者，知如真。」

如是，择法、精进、喜、息、定，

内实有舍觉支，知有舍觉支如真；内实无舍觉支，知无舍觉支如真。若未生舍觉支而生者，知如真；若已生舍觉支，便住不忘而不退转，转修增广者，知如真。」

如是，比丘观内法如法，观外法如法，立念在法，有知有见，有明有达，是谓观法如法，谓七觉支。」

若有比丘、比丘尼如是少少观法如法者，是谓观法如法念处。」

若有比丘、比丘尼，长则七年，短则七日七夜，

「立心正住四念处者，必得二果：或现法得究竟智，或有余得阿那含。」

「若有比丘、比丘尼，少少须臾顷，立心正住四念处者，彼朝行如是，暮必得升进；暮行如是，朝必得升进。」

（二）论述：

《分别圣谛经》（三一）中说：「云何正念？谓圣弟子念苦是苦时；集是集；灭是灭，念道是道时（即念「四圣谛」），或观本所作，或学念诸行，或见诸行灾患，或见涅槃止息，或无着念观善心解脱时，于中，若心顺念，背不向念，念遍，念忆，复忆，心正，不忘心之所忆，是名正念。」这是广泛地以「心向正法（佛法）」，而为正念的内容的。又《圣道经》（一八九）中说：「云何正念？比丘者，观内身如身，观至觉（受）、心、法如法，是谓正念。」这是直接地指出，「四念处」就是八正道中，「正念」的内容的。经中说，这是净化众生，消除苦恼，度忧畏，断啼哭的方法，过去、未来、现在诸佛，都是修「四念处」与「七觉支」而成就的。《阿那律陀经》（二一九）说：「若比丘观内身如身，乃至观觉（受）、心、法如法，是谓比丘不烦热死、不烦热命终。」也表达了相似的立场。经文末尾甚且说，只要早上依着「四念处」的方法修，即使只到晚上这么短的时间，就能有进步。「四念处」是很实在，

而且很有威力的修行方法。

此外，在《阿含经》中，共有六个经说到「自依止、法依止」：

《杂·六三九》中，佛陀告诉诸比丘说：「是故，汝等当知：自洲以自依，法洲以法依，不异洲、不异依。谓内身身观念住，精勤方便，正智、正念，调伏世间贪忧；如是外身；内外身；受；心；法观念住，精勤方便，正智、正念，调伏世间贪忧，是名自洲以自依，法洲以法依，不异洲、不异依。」

《杂·六三八》也有相同的经文，这里略而不引。

《杂·三六》中，佛陀告诉诸比丘说：「当正观察，住自洲、自依，法洲、法依，不异洲、不异依。何因生忧、悲、恼、苦？云何有因？何故何系着？云何自观察未生忧、悲、恼、苦而生？已生忧、悲、恼、苦而生长增广？」

《增·四七·七》（四二四）中，佛陀说：「当自修己炽然法行，自归最尊。若比丘能自修己兴隆法乐者，此人之类，便为我躬自所生。云何比丘能自炽然，兴隆法乐，无有虚妄，自归最尊？于是，比丘内自观身，身意止自摄其心，除去乱想，无有忧愁。外自观身，……。有复内外观身，……。内观痛（受），外观痛，内外观痛。内观心，外观心，内外观心。内观法，外观法，内外观法，法意止自摄其心，除去乱想，无有忧愁。如是，比丘能自炽然其行，兴隆法乐者，自归最尊。」

《长·二》（《游行经》）中，佛陀告诉阿难说：「吾已老矣，年且八十。譬如故车，方便修治，得有所至，吾身亦然，以方便力，得少留寿，自力精进，忍此痛苦，不念一切想，入无想定，我身安稳，无有恼患。是故，当自炽然，炽然于法，勿他炽然；当自归依，归依法，勿他归依。云何自炽然，炽然于法，勿他炽然；当自归依，归依法，勿他归依？阿难！比丘观内身，精勤不懈，忆念不忘，除世贪忧。观外身、观内外身，精勤不懈，忆念不忘，除世贪忧。受、意（心）、法观，亦复如是。」

《长·六》（《转轮圣王修行经》）中，佛陀告诉诸比丘说：「于是，比丘内身身观，精勤不懈，忆念不忘，除世贪忧；外身身观；内外身身观；精勤不懈，忆念不忘，除世贪忧；受、意、法观，亦复如是，是为比丘自炽然，炽然于法，勿他炽然；当自归依，归依法，勿他归依。」

这六个经中，除了《杂·三六》是以因缘的观察，为「自依、法依」外，其余五个经，都直接地说：修习「观身、受、心、法」等「四念处」，为成就「自依止、法依止」的修行方法。这些经文，也提供了「四念处」在修行上重要性的讯息。

「四念处」的内容，并不如一般所熟悉的「观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我」而已。而是「观身如身，观受如受，观心如心，观法如法」。其所强调的，是「如身」、「如受」、「如心」、「如法」的「如实观」与「如实知」；也就是说：观察「身、受、心、法」的实际状况，透过如实地观察，清清楚楚地掌握自己的身、心状态，自己的觉受与思惟变化。简单的讲，就是随时随地清楚自己在做什么、想什么。

为什么随时清楚自己在做什么、想什么，就是一种很有效的修行方法呢？《增上心经》（一〇一）中，举一个例子说：「犹人行道，进路急速，彼作是念：我何为速？我今宁可徐徐行耶？彼即徐行。」从走得很快，到慢下脚步来，中间经历几个重要过程：察觉自己走得很快（「四念处」中的身念处，正知；苦谛：发现问题），问自己为什么要走这么快（原因；集谛），认为自己不必要走这么快（观念的改变，驱动力、原因的灭除，趣向灭谛），于是放松自己，放慢脚步（抉择的执行，道谛）。所以，能察觉到自己走得很快，是整个改变的开端。烦恼的消除，也是这样，要先能察觉自己是在烦恼的状况

下了，才有消除的可能。能愈早察觉情绪的变化，就愈能掌握纾解的先机，否则，到情绪变化很大以后，其余势的冲击力，也跟着升高，纾解的时间必定也要跟着拉长。就像如果能在一开始不愉快时，就能察觉，与盛怒后，甚至于动手打人了以后，才察觉，所需要纾解、平息的时间与费力程度，是有很大差异的。

五蕴和合的众生，在六根与六尘的接触中，身、心是相互影响的。四念处的每一念处也一样，不是身、受、心、法各自独立的，而是相互牵引的。比如生气时，我们可以从呼吸不顺畅、闷胸、胃部刺痛的觉察，而追察出来，也可以从不愉快的感受觉察，也可以从自己心里在想什么（心念）觉察，端看自己的熟练情形。通常，「身」的变化比较粗重、具体，而容易察觉，但大都是属于「下游」端的变化。「心」与「法」的变化比较细腻、潜微，而不容易察觉，是属于「上游」发动端的变化。「受」的变化，大概居其中间。就解脱的立场来看，不论是观「身」的变化，或是观「受」的变化，都还要上溯到「心」与「法」的变化来，才有意义。否则，光察觉自己走得很快，光察觉自己在生气，在忧虑，在痛苦中，不去做更深入的原因追察，纵使缘生缘灭；走慢下来了；气过了；愉快起来了，那么也都还在随波逐流，生生灭灭的反反复覆中而已。

如「观身」的内容，经中从最粗浅的行、住、坐、卧、眠、寤、眠寤（似睡似醒的状况），甚至穿衣、持[钵]等，日常生活中举止行动的觉察开始，然后进入需要细腻度更高的禅定修学（以心--定治心）。禅定的修学，首先说的，是以专注于观察呼吸为对象的「安那般那念」。「安（阿）那般那」，也称为「入、出息」；「身行」；「风」。「入息」是指吸气，「出息」是指呼（吐）气，所以，「入、出息」就是指呼吸（参考《瑜伽师地论》〈本地分〉；《大正·三十·四三一上》，或《杂阿含经论会编》中册第四〇四页）。其中，「一切身息入、出」与「止身行息入、止口行息出」；《杂·八〇三》作「一切身入、出息」与「一切身行息入、出息」；《杂·八一〇》作「一切身行入、出息」与「身行休息入、出息」。「一切身息」、「一切身」、「一切身行」，应该是相同含意的，指的是呼吸（身行）时，身体随着呼吸律动的全部（一切）过程。如鼻端感受到空气进、出的摩擦，胸部、腹部跟着的起伏律动，或者，更敏锐地感受到或「丹田」，或手掌心，或脚掌心，或全身肌肤上的毛细孔，在吸气、吐气时的不同感受过程。「止」，就是止息、休息，平静下来的意思。也就是指在十分轻松、安详与平静情况下的呼吸。（可以参考《清净道论》〈第八章·第九节〉觉音论师着·叶均先生译·华宇出版社）

如果能够借着专注于察觉与感受呼吸时，身上的变化，而达到十分轻松、安详与平静的状况，再进一层，心中由于远离了欲念、五盖等不善法，而生起了喜与乐的感受（离生喜乐），遍满全身，这就是进入「初禅」的境界了。再进一层，心中由于专一安住（定），而生起了喜与乐（定生喜乐），遍满全身，这就是进入「第二禅」的境界了。再进一层，心中舍离了带有激动性质的喜，但仍然留有乐的愉悦（无喜生乐），遍满全身，这就是进入「第三禅」的境界了。再进一层，连微妙的乐都超越舍离了，心中只剩下（清净：无瑕疵的意思）不苦不乐（以清净心意解），遍满全身，这就是进入「第四禅」的境界了。（参考《清净道论》〈第四章〉〈四种禅的修习法〉）

如《意行经》（一六八）中说：

「若有比丘，离欲、恶不善之法，有觉（又译为「寻」，心念于所缘的大目标内寻求--作多方的观察思惟。）、有观（又译为「伺」，心念集中于定点，作深入的观察思惟），离（欲、恶不善之法，或直接说是离『五盖』）生喜、乐，得『初禅』成就游。」

「比丘觉、观已息（止息；超越），内静（内心止静）、一心（专一的心；定），无觉、无观，定生喜、乐，得『第二禅』成就游。」

「比丘离于喜欲（无喜），舍、无求游，正念正智而身觉乐（生乐），谓圣所说，圣所舍、念（忆念、守护不忘失）、乐住、空（舍而不执着），得『第三禅』成就游。」

「比丘乐灭、苦灭，喜、忧本已灭，不苦不乐，舍念清净，得『第四禅』成就游。」

这是《意行经》（一六八）中对四种禅定的描述，可以作比对参考。

接下来的，也还是可以与修定有关的「光明想」与「不净观」。而包括观察死尸变化的「不净观」与「安般」（安那般那念），被称为「二甘露门」（《出曜经》，《大正·四·六九八中》）。这是要从外在的观察中，「见已自比」，让自己时时刻刻地对自、他（内、外）的身体，警觉于无常，警觉于欲贪。

观受（觉），主要是觉察在各种情况下，所生起的感受：或苦受，或乐受，或不苦不乐受等三种变化，经中举了六种情况来说明。其中，「食」与「无食」，还是指与五欲相关的。如《杂·四八三》说：「云何食念？谓五欲因缘生念。」「云何有食乐？谓五欲因缘生乐、生喜。」「云何无食乐？谓息有觉、有观，内净、一心，无觉、无观，定生喜、乐。」而身体上的「觉乐身、苦身、不苦不乐身」，与属于心理上的「乐心、苦心、不苦不乐心」，大概就涵盖了所有我们所能观察的受了。

观心，主要是觉察心念的状态。经中所举的心念种类有：有没有贪心（欲）、有没有动怒（恚）、明不明就里（痴）、有没有坏念头（秽污）、心念是集中（合）或是散乱（散）、心情低沉（下）或高亢（高）、心量或大或小、是否依正法修心、心中是否安定、是否解脱（没有贪、瞋、痴）。时时清楚心理的处境，尤其在情绪有变化时，更应注意觉察。

「法」所指的范围很广，在这里可以理解为：是一个观念；一个想法；一个价值观。这是心念发动的驱动力，但又与心念同时生起与消失。如《杂·六〇九》中说：「何等为四念处集（生起），四念处没（消失）？食集则身集，食灭则身没。触集则受集，触灭则受没。名色集则心集，名色灭则心没。『忆念（心念）集则法集，忆念灭则法没。』」经中举「六内处」、「五盖」、「七觉支」等三大类「法」为例，说明在觉察「心」的状态时，也应当清楚支持形成这个心理状态的观念（「法」）。如果能追究到法念处，那么，就比较能够觉察问题的根本所在，也比较有机会作根本地解决。

「结」，就是打了结，也可以理解为「烦恼、执着」的意思。法念处的观察，除了作存在状况的检查外，经中还说，亦应当涵盖到动态的检查，如察觉「未生而生，已生而灭」。这种动态的检查，除了有保持时时刻刻的绵密作用外，应当还含有「四正勤」积极开发修行的意味。

经中说「观内身如身，观外身如身」、「观内觉如觉，观外觉如觉」、「观内心如心，观外心如心」、「观内法如法，观外法如法」，《长·十七》（《清净经》）中，佛陀告诉诸比丘说：「云何比丘灭此诸恶，于四念处当修三行？比丘谓内身身观，精勤不懈，忆念不忘，除世贪忧；外身身观，精勤不懈，忆念不忘，除世贪忧；内外身身观，精勤不懈，忆念不忘，除世贪忧；受、意、法观，亦复如是，是为灭众恶法，于四念处，三种修行。」「内」、「外」以及「内外」（即「三种修行」），分别指的是什么呢？《说处经》（八六）中说：「阿难！我本为汝说六内处：眼处，耳、鼻、舌、身、意处。」「阿难！我本为汝说六外处：色处，声、香、味、触、法处。」亦即以「眼、耳、鼻、舌、身、意」为「内」；以「色、声、香、味、触、法」为「外」。除此而外，经中很像没有再进一步的解说，可以参考的了。不过，往后的论师，则提供了一些论说可供参考：

《法蘊足论》〈念住品第九〉中说：「内身（受、心、法）者，谓自身（受、心、想蘊、行蘊），若在现相续中，已得、不失。」「外身（受、心、法）者，谓自身（受、心、想蘊、行蘊），若在现相续中，未得、已失，及他有情（即他人）所有身相（诸受、诸心、想蘊、行蘊）。」（《大正·二六·四七五 | 四七九》）

《集异门足论》〈五法品第六〉中，以「色（受、想、行、识）在此相续，已得不失（即在持续存在的状态），是名内色（受、想、行、识）」，以「色（受、想、行、识）在此相续，或本未得，或得已失（即现在不存在的状况），若他（相对于自己）相续，是名外色（受、想、行、识）」（《大正·二六·四一二 | 四一四》）

《舍利弗尊者阿毘昙论》〈非问分念处品第六〉中，以「若内、缘生、自性、己分，是名内（身、受、心、法）。」「非受、非内、非缘生、非自性、非己分，是名外（身、受、心、法）。」「若受、若非受，是名内外（身、受、心、法）。」这里加入了以「能缘」（主）、「所缘」（客）为内、外区分的说法。（《大正·二八·六一二 | 六一六》）

《大毘婆沙论》〈大种蘊第五〉中说：「然内、外法，差别有三：一，相续内、外，谓在自身，名为内。在他身及非有情数，名为外。二，处内、外：谓心、心所所依名内，所缘名外。三，情、非情内、外：谓有情数法，名内。非有情数法，名外。」（《大正·二七·七一四上》）

《大毘婆沙论》〈见蘊第八〉中说：「自相续所摄色（受、心、法），名内身（受、心、法），他相续所摄色（受、心、法），及非有情数色（受、心、法），名外身（受、心、法）。」「有余师说：有情数色，名内身，非有情数色，名外身。内法、外法说亦尔。受、心如前说。虎尊者言：现在名内，过去、未来及无为名外。」（《大正·二七·九四〇上》）

《大智度论》〈初品·三十七品义〉中说：「内名自身，外名他身。」「眼等五情为内身，色等五尘为外身。」「觉苦乐处为内身，不觉苦乐处为外身。」「佛说有二种受：身受、心受。身受是外，心受是内。复有五识相应受是外，意识相应受是内。十二入因缘故，诸受生：内六入分生受，是为内，外六入分生受，是为外。[麤]受是为外，细受是为内。」「缘内法是为内受，缘外法是为外受。」「心虽内入，摄缘外法故，名为外心，缘内法故，是为内心。意识是内心，五识是外心。摄心入禅是内心，散乱心是外心。」「如佛所说：依缘生意识。是中，除受余心数法，是为内法，余心不相应行及无为法，是为外法。」（《大正·二五·二〇二》）

《瑜伽师地论》〈摄决择分〉中说：「若于其外，五种妙欲，诸杂乱相所有寻思，随烦恼中，及于其外所缘境中，纵心流散，当知是名『外心』散动。若由昏沈，及以睡眠，或由沈没，或由爱味三摩[钵]底，或由随一三摩[钵]底，诸随烦恼之所染污，名『内心』散动。」（《大正·三〇·七二七中》）

综合论师们的意见：自己是「内」，他人是「外」；现在持续存在的是「内」，已不存在的是「外」；具主动性质的是「内」，被动的是「外」；身是「外」，心是「内」；内六处是「内」，外六处是「外」；粗重的是「外」，细腻的是「内」。如果观察他人，而能反省到自身，就可以称为「内外」了。分「内」、「外」，实在是相对而不是一成不变的。

其它有关「内」、「外」的论说，可以参考的部份，如《大毘婆沙论》（《大正·二七·一〇六中》，《大正·二七·九五一中》），《阿毘昙婆沙论》（《大正·二八·八七上》，《大正·二八·二八六中》），《顺正理论》（《大正·二九·三六〇 | 三六二》），《俱舍论》（《大正·二九·四下》，《大正·二九·一六五上》），《瑜伽师

地论》（《大正·三〇·二九〇中》，《大正·三〇·七二五下》），《大乘阿毘达摩集论》（《大正·三一·六八四中》，《大正·三一·七三九上》），《大乘庄严经论》（《大正·三一·六一〇中》）等。

（三）思考

- 一、您对修学「四念处」的各个念处，遇到什么困难？或有什么心得？
- 二、您对「自依、法依、莫异依」有什么看法吗？

第十选 佛法的修行方法（二）：《小空经》（一九〇）

（一）经文大意：：

有一次，佛陀游化到舍卫国，住在东园鹿子母堂。

当时，尊者阿难在傍晚时分，禅坐完毕后，去见佛陀，问佛陀说，世尊在释迦族的城市游化时，曾经说过：「阿难！我多行空。」不知道我有没有说错？

世尊回答说：

「阿难！彼我所说，汝实善知、善受、善持。所以者何？我从尔时及至于今，多行空也。阿难！如此鹿子母堂，空无象、马、牛、羊、财物、谷米、奴婢，然有不空，唯比丘众。是为，阿难！若此中无者，以此故，我见是空，若此有余者，我见真实有。阿难！是谓行真实、空、不颠倒也。

阿难！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念村想，莫念人想，当数念一无事想。彼如是知：空于村想，空于人想，然有不空，唯一无事想。若有疲劳，因村想故，我无是也。若有疲劳，因人想故，我亦无是。唯有疲劳，因一无事想故。若彼中无者，以此故，彼见是空，若彼有余者，彼见真实有。阿难！是谓行真实、空、不颠倒也。

复次，阿难！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念人想，莫念无事想，当数念一地想。彼比丘若见此地有高下，有蛇聚，有棘刺丛，有沙有石，山峻深河，莫念彼也。若见此地平正如掌，观望处好，当数念彼。阿难！犹如牛皮，以百钉张，极张托已，无皱无缩。」「彼如是知，空于人想，空无事想，然有不空，唯一地想。若有疲劳，因人想故，我无是也。若有疲劳，因无事想故，我亦无是。唯有疲劳，因一地想故。若彼中无者，以此故，彼见是空，若彼有余者，彼见真实有。阿难！是谓行真实、空、不颠倒也。

复次，阿难！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念无事想，莫念地想，当数念一无量空处想。彼如是知，空无事想，空于地想，然有不空，唯一无量空处想。若有疲劳，因无事想故，我无是也。若有疲劳，因地想故，我亦无是。唯有疲劳，因一无量空处想故。若彼中无者，以此故，彼见是空，若彼有余者，彼见真实有。阿难！是谓行真实、空、不颠倒也。

复次，阿难！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念地想，莫念无量空处想，当数念一无量识处想。彼如是知，空于地想，空无量空处想，然有不空，唯一无量识处想。若有疲劳，因地想故，我无是也。若有疲劳，因无量空处想故，我亦无是。唯有疲劳，因一无量识处想故。若彼中无者，以此故，彼见是空，若彼有余者，彼见真实有。阿难！是谓行真实、空、不颠倒也。

复次，阿难！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念无量空处想，莫念无量识处想，当数念一无所有处想。彼如是知，空无量空处想，空无量识处想，然有不空，唯一无所有处想。若有疲劳，因无量空处想故，我无是也。若有疲劳，因无量识处想故，我亦无是。唯有疲劳，因一无所有处想故。若彼中无者，以此故，彼见是空，若彼有余者，彼见真实有。阿难！是谓行真实、空、不颠倒也。

复次，阿难！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念无量识处想，莫念无所有处想，当数念一无想心定。彼如是知，空无量识处想，空无所有处想，然有不空，唯一无想心定。若有疲劳，因无量识处想故，我无是也。若有疲劳，因无所有处想故，我亦无是。唯有疲劳，因一无想心定故。若彼中无者，以此故，彼见是空，若彼有余者，彼见真实有。阿难！是谓行真实、空、不颠倒也。

彼作是念：我本无想心定，本所行、本所思。若本所行、本所思者，我不乐彼，不求彼，不应住彼。如是知、如是见，欲漏心解脱，有漏、无明漏心解脱。解脱已，便知解脱：生已尽，梵行已立，所作已办，不更受有，知如真。彼如是知，空欲漏，空有漏，空无明漏，然有不空，唯此我身六处命存。若有疲劳，因欲漏故，我无是也。若有疲劳，因有漏，无明漏故，我亦无是。唯有疲劳，因此我身六处命存故。若彼中无者，以此故，彼见是空。若彼有余者，彼见真实有。阿难！是谓行真实、空、不颠倒也，谓漏尽、无漏、无为、心解脱。」

不论是过去、未来、现在诸佛，都行此真实、空、不颠倒，谓漏尽、无漏、无为、心解脱。阿难！当学如是。

（二）论述：：

经中所说的修行方法，其特色就是以较轻的染着，来替代已经存在的较重染着（烦恼）。不断地替代下去，直到能完全地消除为止，这就是经中所说的「多行空」了。

经中所说的「空」，应该有两层含意：其一，是与一般用法相同的，指实物上的不存在。其二，则是指舍除；尤其是指烦恼的舍除。就第一层含意来说，如果是当前因缘和合而存在的，就相对地称为「不空」。例如，在鹿子母讲堂中，只有比丘众，而没有象、马、牛、羊、财物、谷米、奴婢。所以，空的是象、马、牛、羊、财物、谷米、奴婢等，不空的是比丘众。这就是经中所说：「若彼中无者，以此故，彼见是空，若彼有余者，彼见真实有。阿难！是谓『行真实、空、不颠倒』也。」的意思，这是一种充分尊重因缘存在的如实态度。不颠倒，也就是不错乱的意思，不过，在方法的使用上，如「地想」、「无量空处想」、……等，都还是以「假想观」的禅思观想技巧来成就的。

思惟（想），如果能够逐渐地止息到「无想定」，而且还能够再进一步地突破对「无想定」境界的执取；即经中所说的「不乐彼、不求彼、不应住彼」（「彼」即是指「无想定」的境界），那么便是契入解脱了。而要使自己的心思，能够从像瀑流般的奔腾杂乱，止息到能体会「不乐、不求、不住」的舍离境界，经中施设了六个中继目标：首先，以念「无事」，来取代平常挂念东、挂念西的纷乱念头与烦恼。等到挂念东、挂念西的疲劳（烦恼），完全被专注力较强的「无事想」所替代而不存在了（空了），这时，可能造成烦恼的，就只有「无事想」了。像这样，依此类推，以专注力较强的观想：「地遍处想」→「无量空处想」→「无量识处想」→「无所有处想」→「无想定」（无想定，即非想非非想处定），一直替代下去，结果心思愈来愈细腻，烦恼（疲劳）的强度，也愈来愈微弱。而要能一层一层的替代深入，其关键所在，还在于佛法的正见--「舍离」上。只要在这中间的任何一个中继站上，觉得「感

觉很好」，而有所恋栈的话，那么，就会在那个境界上停滞，无法再作更深一层的进展。即使到了「无想定」的境界，如果不能有所突破，「不乐彼，不求彼，不住彼」的话，那么仍然是缺那临门一脚，与解脱无缘。

「地遍处」，指的是观想一大片平整的地面，而得定的。平整的地面，其平整程度，经中形容为就像一张拉平钉紧的牛皮（鼓面）。这是要靠着集中注意力，从实际上的一小片平整地面观察做起，将平整地面的影像，清清楚楚地印入脑海里，然后以专注的观想力，拓展出一个广大，而且平整地面影像的「假想观」。此时，因为专注于经营「地遍想」，所以没有空闲去想那关于「人」、关于「村落」的事情，因此也就不会有因「人」、因「村落」而来的烦恼（疲劳）。成就了「地遍想」的，其禅定程度，最深的，可以达到色界中最高的「第四禅」。之后，再往更深处而能够替代「地遍想」的，就得进入「无量空处想」了，这是属于无色界禅的禅定。

如果参考「青、黄、赤、白、地、水、火、风、空、识」等「十遍处」的禅定修学内容，我们可以推论，经中所说取代「无想定」的「地遍想」，也可以换成「青想」、「黄想」、「赤想」、「水想」、「火想」、「风想」中的任何一想。因为这些想，所用的方法原则上相同，细微的程度也相近，只是用来观想的对象不同而已。

「无量空处想」（也就是「空无边处想」），这是在「第四禅」「舍离」的基础上，更深一层的超越了物质的境界，而以无量的虚空为观想对象的。「无量识处想」（也称为「识无边处想」），则又超越了虚空观想的对象，而返回到以自己能观的「识」（或说「心」、「意」）为专注对象的。往后，再深一层，则又得超越了对「意念」刻意的想，而进入「无所有处想」。最后，更要平息了一般想的作用（相当于「非想」），而进入「无想定」（「无想定」，即「非想非非想处定」。「无想定」，虽说是无想，其实还是存在着细微的乐着想的，所以又称为「非非想」。「非想非非想」可以理解为：不是一般粗重的想，但也不是完全没有想的，就像水面上的油花，虽然无法捞起来当油用，但又的确是带有油的性质，不能拿来当一般用水一样。心念虽然到了这样微细的程度，但是也还未能达到解脱，只有觉悟到应该「不乐彼，不求彼，不住彼」，连最细微的乐着想都能舍离，才能契入解脱的。（参考《清净道论》〈第四：说地遍品〉、〈第五：说余遍品〉、〈第十：说无色品〉，印顺法师着《空之探究》〈第一章〉第四、五、六、十节）

从「无想定」到「无想定」，《小空经》所说的修行方法，是一连串的禅定修习，这是重于禅定修行的法门的。在《罗摩经》（二〇四）中，描述了佛陀自述其修学过程，从其间，我们可以了解到，佛陀也曾经经历了「无所有处想」与「非想非非想」的深定，也许，这是当时修行的主流吧！然而，佛陀在经历了这些深定后，「复作是念：此法不趣智，不趣觉，不趣涅槃」而超越舍离了。所以，后来在佛陀的教学中，并不是以这样的方法（定），为修行最后的目标的。而解脱的阿罗汉圣者中，也还有不会入深定的「慧解脱」阿罗汉呢（《大因经》（九七）、《杂·三四七》）。

《小空经》中所提供的修行方法，应当以治标、替代的渐次修行原则为重点，而这样的修行原则，是可以扩展到无关于修定技巧方面的，可以在修行上，广作运用。如《增上心经》（一〇一）中，举出的五种消除恶念方法：

1.念与善相应的事，让念头没有机会念恶。如果在念善相时，还是有其它的恶念延伸出来，那么，就应该再以其它的善念，来止息这个又生起来的恶念。就如同木匠，用墨绳、利斧等工具（善相应事），

来治木令直一样。

2.以观想恶念所会带来的灾患，来止息这个延伸出来的恶念。就如同在一位端正可爱的少年人脖子上，挂上腐胀臭烂，流脓的死尸，那么，他就显得恶秽，也就不会再去爱染他了。

3.如果采用上面的方法，还是会延伸出其它恶念时，那么就应当以停止上面所说的所有念头（不念念），来止息恶念。就如同闭上眼睛不去看，或根本就避身而离去一样。

4.如果以停止观想（不念念），还会有恶念产生时，那么，就应当以渐进的方式，以「思行（意志力）渐减其念」，直到连恶念都消除为止。就如同走得很快的人，先想慢下来，待走慢下来，才能再想坐下来，待坐下来后，才能再想躺下来一样。

5.当在以「思行渐减其念」当中，还会延伸出恶念时，那么，就应当「齿齿相着，舌逼上腭，以心修心（入禅定），受持降伏」。就像两个大力士，捉一个瘦弱的人，很容易就能将他完全降伏一样。

在这五种方法中，除了第 2 种以外，可以说都与《小空经》的修行原则--替代法有关，尤其以第 4 种最为相近。替代的修行法，常是治标的。治标的方式，虽然不是根本的，而且也可能会有其它的副作用产生，但是，治标的法门，如果能仍然不忘失解脱为其最终目标，或者，最后还是能够继续引导趣向解脱，那么，即使只是粗略的，只要立即有效，也都不失为好的修行方法。

（三）思考

- 一、在您所知道的佛教修行方法中，哪些是近于「小空经」的修法的？
- 二、在日常生活中，您有什么常发生的困扰，能尝试用「小空经」的方法舒缓吗？
- 三、您认为禅定与解脱有什么样的关连？

第十一选 佛法的修行方法（三）：《大空经》（一九一）

（一）经文大意：：

有一次，佛陀游化到释迦国迦维罗卫，住在尼拘类园。

有一天，尊者阿难与众多比丘，在加罗释精舍缝衣。佛陀入迦维罗卫乞食，吃过食物后，也正好来到加罗释精舍。尊者阿难遥见佛来，便出来迎接，为佛陀敷坐洗足，并向佛陀解释，众多比丘正聚集在这里缝衣。

佛陀告诉尊者阿难说：「比丘不可欲哗说、乐于哗说、合会哗说、欲众、乐众、合会于众、不欲离众、不乐于独住远离之处。」

「若有比丘不欲哗说、不乐哗说、不合会哗说、不欲于众、不乐于众、不合会众、欲离众、常乐独住远离处者，谓有乐、圣乐、无欲之乐、离乐、息乐、正觉之乐、无食之乐、非生死乐。若得如是乐，易不难得者，必有是处。」

「得时爱乐心解脱，及不时不移动心解脱者，必有是处。」

「所以者何？我不见有一色，令我欲乐。彼色败坏变易，异时生愁戚啼哭、忧苦、懊恼。以是故，我此（异）住处，正觉尽觉，谓度一切色想，行于外空。」

阿难！我行此住处已，生欢悦。我此欢悦，一切身觉正念正智，生喜、生止、生乐、生定。如我此定，一切身觉正念正智。

阿难！或有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆私（夷）共来诣我，我便为彼行如是如是心：远离，乐无欲。我亦复为彼说法，劝助于彼。

阿难！若比丘欲多行空者，彼比丘当持内心住止，令一定。彼持内心住止，令一定已，当念内空。阿难！若比丘作如是说：『我不持内心住止，不令一定，念内空』者，当知比丘大自疲劳。

阿难！云何比丘持内心住止，令一定耶？比丘者，此身离生喜、乐，渍、尽润渍，普遍充满，离生喜、乐，无处不遍。阿难！犹人沐浴，器盛澡豆，以水浇和，和令作丸，渍、尽渍，普遍充满，内外周密，无处有漏。』

「彼持内心住止，令一定已，当念内空。彼念内空已，其心移动，不趣向近，不得清澄，不住不解于内空也。」

「不住不解于内空者，彼比丘当念外空。彼念外空已，其心移动，不趣向近，不得清澄，不住不解于外空也。」

「不住不解于外空者，彼比丘当念内外空。彼念内外空已，其心移动，不趣向近，不得清澄，不住不解于内外空也。」

「不住不解于内外空者，彼比丘当念不移动。彼念不移动已，其心移动，不趣向近，不得清澄，不住不解于不移动也。」

「不住不解于不移动者，彼比丘彼彼心于彼彼定，御复御，习复习，软复软，善快柔和，摄乐远离。」

「摄乐远离已，当以内空成就游。彼内空成就游已，心不移动，趣向近，得清澄住，解于内空。阿难！如是比丘观时，则知内空成就游，心不移动，趣向于近，得清澄住，解于内空者，是谓正知。」

阿难！比丘当以外空成就游，彼外空成就游已，心不移动，趣向近，得清澄住，解于外空。阿难！如是比丘观时，则知外空成就游，心不移动，趣向于近，得清澄住，解于外空者，是谓正知。」

阿难！比丘当以内外空成就游，彼内外空成就游已，心不移动，趣向近，得清澄住，解于内外空。阿难！如是比丘观时，则知内外空成就游，心不移动，趣向于近，得清澄住，解于内外空者，是谓正知。」

阿难！比丘当以不移动成就游，彼不移动成就游已，心不移动，趣向近，得清澄住，解于不移动。阿难！如是比丘观时，则知不移动成就游，心不移动，趣向于近，得清澄住，解于不移动者，是谓正知。」

阿难！彼比丘行此住处心，若欲经行者，彼比丘从禅室出，在室影中露地经行，诸根在内，心不向外，后作前想。如是经行已，心中不生贪伺、忧戚、恶不善法，是谓正知。」

阿难！彼比丘行此住处心，若欲坐定者，彼比丘从离经行，在经行道头，敷尼师檀，结跏趺坐。如是坐定已，心中不生贪伺、忧戚、恶不善法，是谓正知。」

阿难！彼比丘行此住处心，若欲有所念者，彼比丘若此三恶不善之念：欲念、恚念、害念，莫念此三恶不善之念。若此三善念：无欲念、无恚念、无害念，当念此三善念。如是念已，心中不生贪伺、忧戚、恶不善法，是谓正知。」

阿难！彼比丘行此住处心，若欲有所说者，彼比丘若此论非圣论，无义相应，谓论王论、贼论、斗争论、饮食论、衣被论、妇女论、童女论、淫女论、世间论、邪道论、海中论，不论如是种种畜生论。若论圣论与义相应，令心柔和，无诸阴盖，谓论施论、戒论、定论、慧论、解脱论、解脱知见论、渐损论、不会（贪）论、少欲论、知足论、无欲论、断论、灭论、燕坐论、缘起论，如是沙门所论。如是论已，心中不生贪伺、忧戚、恶不善法，是谓正知。

复次，阿难！有五欲功德--可乐、意所念、爱色欲相应：眼知色、耳知声、鼻知香、舌知味、身知触。」

「阿难！若比丘观时，则知此五欲功德，随其功德，心中行者，彼比丘彼彼功德，观无常、观衰耗、观无欲、观断、观灭、观断舍离，若此五欲功德有欲染者，彼即灭也。阿难！若如是，比丘观时，则知者此五欲功德有欲有染，彼已断也，是谓正知。

复次，阿难！有五盛阴：色盛阴，觉、想、行、识盛阴。谓比丘如是观兴衰，是色、是色集、是色灭，是觉（受）、想、行、识，是识、是识集、是识灭，若此五盛阴有我慢者，彼即灭也。阿难！若比丘观时，则知阴中我慢已灭，是谓正知。

阿难！是法一向可，一向乐，一向意念，无漏无受（爱），魔所不及，恶所不及，诸恶不善法、污秽、当来有本烦热苦报--生老病死因亦所不及，谓成就此不放逸也。所以者何？因不放逸，诸如来、无所著、等正觉得觉。因不放逸根，生诸无量善法，若有随道品。阿难！是故汝当如是学，我亦成就于不放逸，当学如是！」

佛陀接着又问阿难，为什么信弟子要跟随世尊一辈子呢？

佛陀为阿难分析说，如果只是为了「正经、歌咏、记说」，而一辈子追随世尊，「阿难！如是为烦师，为烦弟子，为烦梵行。」

什么是烦师、烦弟子、烦梵行呢？那就是在无事处、山林、树下，能「学远离精勤，得增上心，现法乐居，」然而，一旦随着弟子、同修回到村落、人群，便贡高还家（俗），再度被恶不善法、污秽、当来有本、烦热、苦报--生老病死因所烦。这就是烦师、烦弟子。而这样的修行，就叫作烦梵行。

「阿难！于烦师、烦弟子，此烦梵行最为不可、不乐、不爱，最意不念。阿难！是故汝等于我行慈事，莫行怨事。」

怎样是弟子对尊师行慈事，不行怨事？如果尊师以悲悯心，为弟子求义及饶益，求安稳快乐，而弟子「恭敬顺行而立于智，其心归趣向法、次法，受持正法，不违犯师教，能得定者，如是弟子，于师行慈事，不行怨事。

阿难！是故汝等于我行慈事，莫行怨事，所以者何？我不如是说：如陶师作瓦。阿难！我说严急至苦，若有真实者，必能往（作）也。」

（二）论述：：

经中从远离人群的热闹喧哗，独住远离，说到「不动摇心解脱」。又说：「我不见有一色令我欲乐，彼色败坏变易，异时生愁戚啼哭、忧苦、烦恼。以是故，我此（异）住处，正觉尽觉，谓度一切色想，行于外空。」「我此（异）住处，正觉尽觉」，也就是说，成就了断欲贪、越欲贪的解脱境界（即『异』于「色令我欲乐」的境界），这是藉由外在环境有形的宁静（「空」于喧闹吵杂），而深入到内心抽象的

宁静的（「空」于欲贪的烦恼）。所以，空的含义，就由实际上喧闹吵杂不存在的实景，超越到表示了舍离欲贪，清净解脱的抽象概念，而最后，这样的抽象概念，便成为佛法中「空」的主要内涵了。

经中所说的修行次第为：观察「无常」（彼色败坏变易）→「苦」（异时生愁戚啼哭、忧苦、懊恼）→「离欲」（我不见有一色，令我欲乐）→「外空」→「欢悦」→「生喜、生止、生乐、生定」→「内心住止，令一定」（初禅）→「念内空」「念外空」「念内外空」「念不移动」→「成就内空」→「成就外空」→「成就内外空」→「成就不移动」。「持内心住止，令一定」，经中的解说是「离生喜、乐，渍、尽润渍，普遍充满」，这应当是指「初禅」的境界。这和《小空经》一样，都是重于禅定的修行法门。经中说：「若比丘作如是说：『我不持内心住止，不令一定，念内空』者，当知比丘大自疲劳。」所以，入「初禅」的禅定能力，是修习这个法门的必要条件了，那么，慧解脱阿罗汉，恐怕就不是修习这样的法门了。不过，就其直接趣向解脱的修行原则来说，是可以不必仅限于禅定技巧的，这和《小空经》重于禅定，但是不必只限于禅定修学的原则是一样的。

有关《大空经》与《小空经》修行方法的说明与比较，可以参考印顺法师着《空之探究》（第一章第七节）。

禅思中的主题：念「内空」、「外空」、「内外空」、「不移动」，是可以交叉运用的，当尝试安住于「内空」不得成就时，可以转而尝试安住于「外空」、「内外空」与「不移动」，只要其中的任何一项成就了，那么其它各项，就都能成就。这与《小空经》的一阶阶替代法，是不同的。成就了这样的修行法门之后（即经中所说的「心不移动，趣向于近，得清澄住」、「行此住处心」），那么，不论是经行、入定、起心动念、与人言论，心中都不再产生贪伺、忧戚、恶不善法，称之为「正知」。以这样的正知，就能观察到内心对五欲功德的欲染而舍离，乃至最后能观察到于五盛阴有我慢的存在而灭除。

内空与外空的含意，与内法、外法（请参考〈第九选〉）的含意有关。如《舍利弗尊者阿毘昙论》（非问分）中说：「何谓内（外、内外）空？如比丘，一切内（外、内外）法，若一处内（外、内外）法，思惟空，知空解空。以何义空？以我空、我所亦空、常空、不变易空。如是不放逸观，得定心住、正住，是名内（外、内外）空。」（《大正·二八·六三三上》）

《杂阿毘昙心论》〈定品〉中说：「内空者，谓『内入』空，作无我思惟。外空、内外空、有为空、无为空、有为无为空亦如是。」（《大正·二八·九二五下》）

《瑜伽师地论》〈本地分〉中说：「当知空性略有四种：一、『观察空』：谓观察诸法空无常乐，乃至空无我、无我所。二、『彼果空』：谓不动心解脱，空无贪等一切烦恼。三者、『内空』：谓于自身空，无计我、我所及我慢等一切僻执。四者、『外空』：谓于五欲，空无欲爱，如说我已超过一切有色想故，于外空身作证具足住，乃至广说。此中，缘妙欲想，名为色想，此想所起贪欲断故，说为外空。又修行者由『彼果空』，或时作意（刻意地）思惟外空，或时作意思惟内空。由『观察空』，或时思惟内外空性。由此力故，心俱证会。设复于此内、外空性不证会者，便应作意思惟『无动』。言无动者，谓无常想，或复苦想。如是思惟，便不为彼我慢所动。由彼不为计我、我慢乃至广说动其心故，便于二空（内、外空），心俱证会。」（《大正·三〇·三三七中》）

《瑜伽师地论》〈摄事分〉中说：「应所证空，略有二种：一者『内空』，二者『外空』。『外空』者，谓超过一切五种色想，则五妙欲之所引发，于离欲贪，正能作证。『内空』者，谓于内诸行，断增上慢，正能作证。」（《大正·三〇·八一三中》）

《十八空论》中说：「第一、内空，亦名受者空。凡夫二乘谓六入为受者，以能受六尘果报故。今明但有六根，无有能执，以无执故，言受者空也。第二、外空，亦名所受空。离六外入，无别法为可受者也，如诸众生所受所用。但是，六尘内既无人能受，外亦无法可受，即人、法俱空，唯识无境，故明外空。以无境故，亦无有识，即是内空。六入无识，即是无人，无有根、尘，即是无法，故内、外二空，两义相成也。第三、内外空，谓身空也。此身四大，为内外所依。内依即六根：若五根皆有净色及意根，并依此身，故名内依。外依者，谓外六尘，若己身四大，唯除五根净色，所余色、香等，属外六尘，摄持于五根，故称为外，非离身之外也。此身能持根、尘，故名为依，根、尘所依也。此根及非根，皆悉是空故，名内外空也。」（《大正·三一·八六一中》）

当「念内空」、「念外空」、「念内外空」、「念不移动」都「不得澄清，不住不解」；即无法专心地安住于思惟（念）的主题时，应当「彼彼心于彼彼定，御复御，习复习，软复软，善快柔和，摄乐远离」。也就是说，应当反复地练习，驯服（善快柔和）自己的心思与习性，使自己自自然然地习惯于、乐于「远离」杂念以及其它的干扰，直到能专注于思惟自己所选定的主题--内空、外空、内外空、不移动为止。依《瑜伽师地论》〈本地分〉的说法，说「无动」（不动）--由思惟无常、苦，而得以不为我执、烦恼所动摇，「便于二空（内、外空），心俱证会」。也就是说，「不动」是可以方便于成就内空与外空修习的。

依论师们的意见，以「空」为主题的禅思修行，其核心就在于我、我所、我慢观念与习性的瓦解，而在方法上，则是由观察无常、苦，断除欲爱来着手。欲爱，通常是关涉到外在的，所以称为「外」；而我、我所、我慢，则是关于自己主观认知的，所以称为「内」，其实「内」与「外」是紧密相关的，所以《十八空论》中会说：「故内、外二空，两义相成也。」不过，就一般人习性的改变，与觉悟的困难度来说，我、我所、我慢执着的消除，有可能是比较根本（源头）而困难的。

末后，经中谈到修学佛法的态度，应当要能落实到身心的受益（求义及饶益），以及烦恼的解除与远离（求安稳快乐）上，而不是只在经义上的理解而已。其中，「正经、歌咏、记说」为「十二分教」的部份内容，是佛陀般涅槃后一、二两百年内（介于「第一集结」与「第二集结」间），经典集结的分类。「十二分教」的内容，《善法经》（一）与《阿梨咤经》（二〇〇）中作：「正经、歌咏、记说、偈他、因缘、撰录、本起、此说、生处、未曾有、说义」。其有关之详细解说，可以参考印顺法师着《原始佛教圣典之集成》〈第一章·第二节：圣典（佛法）的来源与成立〉，以及〈第八章：九分教与十二分教〉。

（三）思 考

- 一、在您所知道的佛教修行方法中，哪些是近于「大空经」的修法的？
- 二、在日常生活中，您有什么常发生的困扰，能尝试用「大空经」的方法舒缓吗？
- 三、在无量的法门中，您选择修学法门的原则是什么？

第十二选 阿罗汉的人间关怀：《梵志陀然经》（二七）

（一）经文大意：：

有一次，佛陀游化到王舍城，在竹林迦兰哆园，与大比丘们，共受夏坐（结夏安居）。当时，尊者舍梨子则是在舍卫国受夏坐。

三个月的夏坐期过了，有一位比丘，做完夏坐结束前的例行补衣工作后，从王舍城，游化到舍卫国来，住在胜林给孤独园，并且前往拜见尊者舍梨子。

尊者舍梨子得知这位比丘从王舍城来，曾与世尊在王舍城共受夏坐，于是就向这位比丘探询（关切）在王舍城的世尊、比丘众、比丘尼众、优婆塞众、优婆夷众，以及其它异学沙门梵志的身体状况，和修学佛法的情形。

接下来，又向他打听昔日未出家前的好友，梵志陀然的近况。知道梵志陀然「不精进，犯于禁戒，彼依傍于王，欺诳梵志、居士；依恃梵志、居士，欺诳于王」。

于是，尊者舍梨子在三个月的夏坐期满，做完例行的补衣工作后，就从舍卫国出发，来到了王舍城，住进竹林迦兰哆园。

次日清晨，尊者舍梨子，入王舍城，次行乞食。乞食后，就前往梵志陀然的家。梵志陀然正要出门，管理民众工作（苦治居民），看见尊者舍梨子来访，就十分恭敬地再三礼请尊者舍梨子在家供养用食。然而，尊者舍梨子却也再三地婉拒了。

梵志陀然疑惑的问道：「舍梨子！何故入如是家而不肯食？」

尊者舍梨子回答说：「陀然！汝不精进，犯于禁戒，依傍于王，欺诳梵志、居士，依傍梵志、居士，欺诳于王。」

于是，梵志陀然答辩说：「舍梨子！当知我今在家，以家业为事，我应自安隐，供养父母，瞻视妻子，供给奴婢，当输王租，祠祀诸天，祭饌先祖及布施沙门、梵志，为后生天而得长寿，得乐果报故。舍梨子！是一切事不可得废，一向从法。」

尊者舍梨子反问陀然说，假若有人为父母、妻子、奴婢，为王、为天、为先祖，为沙门、梵志而作恶，因作恶的缘故，身坏命终趣至恶处，生地狱中，能够因为不是为自己作恶，就能逃脱地狱业报之苦吗？如果以如法、如业、如功德而获取钱财，尊重奉敬孝养父母，爱念妻子，供给瞻视，愍伤奴婢，给恤瞻视，尊重供养沙门梵志，行福德业，不作恶业，便可获得父母的爱念，妻子、奴婢的尊重，沙门梵志的爱念，而德业日进，终无衰退。

于是，梵志陀然即从座起，恭敬地向尊者舍梨子坦承，他是因为名叫端正的情妇缘故，而行放逸，大作罪业。即日起，他愿意舍离情妇端正，而归依尊者舍梨子。

尊者舍梨子说：「陀然！汝莫归我，我所归佛汝应自归。」

梵志陀然回答说：「尊者舍梨子！我从今日，自归于佛、法及比丘众，唯愿尊者舍梨子受我为佛优婆塞！终身自归，乃至命尽。」

尊者舍梨子为梵志陀然说法，劝发渴仰，成就欢喜后，在王舍城游化了几天，就往南山，住进南山村北尸摄[和+心]林中。

过了一些时候，有一位比丘，也从王舍城来到南山村北尸摄[和+心]林，并前往拜访尊者舍梨子。

尊者舍梨子再向这位比丘，打听梵志陀然的近况，得知梵志陀然病极危笃，可能因此而命终。于是尊者舍梨子又到回王舍城，探望好友陀然。

梵志陀然卧病在床，见尊者舍梨子前来探病，想要起床相迎。尊者舍梨子制止了他起床，并探问病况。

陀然说：「所患至困，饮食不进，疾苦但增而不觉损。」

于是，尊者舍梨子再度为梵志陀然说法。

尊者舍梨子说，在地狱、畜生、饿鬼、人、四王天、三十三天、焰摩天、兜率天、化乐天、他化乐天、梵天的诸界中，以梵天的境界，最为殊胜。

接着又说：「陀然！世尊、知、见、如来、无所著、等正觉说四梵室，谓族姓男、族姓女修习，多修习，断欲、舍欲念，身坏命终生梵天中。云何为四？陀然！多闻圣弟子心与慈俱，遍满一方成就游。如是二、三、四方，四维上下，普周一切，心与慈俱，无结无怨，极广甚大，无量善修，遍满一切世间成就游。如是悲、喜心与舍俱，无结无怨，极广甚大，无量善修，遍满一切世间成就游。是谓，陀然！世尊、知、见、如来、无所著、等正觉说四梵室，谓族姓男、族姓女修习，多修习，断欲、舍欲念，身坏命终生梵天中。」

尊者舍梨子为梵志陀然说梵天法后，就离开了。在出了王舍城，还未到竹林迦兰哆园的途中，梵志陀然已修习慈、悲、喜、舍等四梵室，成就断欲、舍欲念，身坏命终，生于梵天中。

此时，世尊在竹林迦兰哆园，为无量大众说法，遥见尊者舍梨子来，告诉大家说，舍梨子比丘聪慧、速慧、捷慧、利慧、出要慧、明达慧、辩才慧、成就实慧，为梵志陀然说梵天法来。如果能够再作更上一层的教化，梵志陀然必可速知法如法。

尊者舍梨子回答世尊说：「彼梵志长夜爱着梵天，乐于梵天，究竟梵天，是尊梵天，实有梵天，为我梵天。是故，世尊！我如是应。」

（二）论述：：

尊者舍梨子，就是舍利弗尊者。在佛陀的弟子中，是智慧第一的解脱阿罗汉，与神通第一的目犍连，并称为佛陀的两大弟子。

我们说，解脱的阿罗汉圣者，必然是贪、瞋、痴永尽，一切烦恼永尽的（《杂·四九〇》），没有我执，没有爱染，过着不顾念过去，不期待将来，于当下不染着的生活。这是怎样的生活呢？离开解脱愈远的人，是愈难体会，而且是可能会有愈多的误解的。典型的是，认为这样的生活太消极，没有（执着的）目标，没有乐趣，甚至于说没有意义。尤其人们习惯于爱染，对于离开爱染的生活，通常只能偏于以冷漠来臆想而已。然而，从《梵志陀然经》，尊者舍梨子对昔日好友的种种，我们可以获得一个重要的讯息：解脱的阿罗汉圣者，仍然有着人间关怀。离开了爱染，而仍然有着关怀，这是一般平常人所做不到的。为人父母的，常常不自禁地以「担心」，来表现对子女的关怀；为人眷属的，又常以「相思」，来表现彼此的深情。其实就佛法的观点来说，关心，并不必然要跟随着担心与思恋的。担心与思恋的出现，不是因为关心，恐怕是因为不能「随顺因缘」的「我执」与「爱染」吧！假如，我们因为关怀某件事，或某个人，而演变到「忧心忡忡」，或者「痛心疾首」时，何不应用佛法的「四谛法」及「缘起观」，好好地反省检讨，仔细而深入地追究，「忧心忡忡」与「痛心疾首」，到底是怎么一回事，

其背后的推动力量，又是什么？

解脱的阿罗汉圣者，同证佛陀的法，过着与佛陀相同品质的精神生活，不应当只以「自了汉」而偏视之。

（三）思 考

- 一、您对传统上大乘、小乘的分别，有什么看法？
- 二、您对阿罗汉为「自了汉」的评论，有什么看法？
- 三、您觉得「慈悲心」与烦恼的止息（解脱）有冲突吗？