

佛陀的九種德行

彼世尊亦即是	Iti pi so bhagava
阿羅漢	Araham
正等正覺	Sammasambuddho
明行具足	VijjaCarana-sampanno
善逝	Sugato
世間解	Lokavidu
無上調御丈夫	Anuttaro Purisa Damma Sarathi
天人導師	Sattha Deva Manussanam
佛	Buddho
世尊	Bhagava ti

拜佛時，您心中想些什麼？當您誦念 Iti pi so bhagava araham sammasambuddho.....，可曾真正了解個中涵義？

我們拜佛時，如果只是純粹的禮拜，讓心四處遊蕩，我們將無法從禮佛中得到很多善業。在禮佛時，如果能同時觀想或憶念佛陀無量的德行，將會有更多善心在我們心中滋長。

佛陀擁有數不盡的崇高德行，並非身為凡夫的我們所能圓滿地敘述的。只有證到佛的境界時，我們才能解釋另一尊佛的完善德行，並且還須花費很多個月，甚至多達數年才能述盡。唯有真正了解佛陀的德行，我們才能由衷生起敬

仰之心，以佛陀的慈悲與智慧為我們的生活指南。在此，我們將討論佛陀較殊勝的九種德行：

- | | |
|--------------|------------|
| (一) 阿羅漢 (應供) | (二) 正等正覺 |
| (三) 明行足 | (四) 善逝 |
| (五) 世間解 | (六) 無上調御丈夫 |
| (七) 天人導師 | (八) 佛 (覺者) |
| (九) 世尊 | |

阿羅漢 Araham

佛陀是阿羅漢。佛陀被稱為阿羅漢是有幾個原因的。

阿羅漢在巴利文中是 *Arahanta*。Ari 是賊，Hata 是殺。阿羅漢即是殺賊的意思。

何謂「賊」？「賊」就是貪、瞋、痴、妒忌、吝嗇、追悔、慢、疑、邪見、昏沈、妄念、無慚、無愧等諸煩惱。稱這些不善心所為「煩惱」(kilesa)，是因為它們折磨心，使心受污染而墮落。

佛陀在證得阿羅漢道時，已殺掉所有污染自己及危害他人的煩惱賊。阿羅漢是清淨無染，不與煩惱為伍的聖者：凡夫則相反，他們是製造煩惱之人。凡夫在巴利文是 *Puthujana*, *puthu kilesejinetiti*, *puthujano*，即「製造很多煩惱的人」。如何解釋此說？當煩惱未斷，色、聲、香、味、觸及法六塵撞擊眼、耳、鼻、舌、身、意六根時，凡夫因為不能如理作意 (*yonisomanasikara*)，不能如實知見因緣生滅之法的無常、苦、無我及不淨的真相，就會生起以下現象：對

可愛可喜的目標，即刻產生貪愛、執著及邪見（認為是有一個永恆的自我）：對不可愛不可喜的或不順意的目標，即刻排斥或起瞋恨：對自己沒有辦法得到而別人擁有的東西，即刻生起妒忌或想破壞的心等：對這些貪、瞋、我慢、妒忌不善心的生起，不感到慚愧與羞恥。

因此，凡夫常與煩惱為伍，成為製造煩惱之人。煩惱不但使自己今世與下世沈淪，也損害了他人的福利。在煩惱的作祟下，凡夫做出你爭我奪、欺詐，甚至殺人、放火等惡行。惡業一旦成熟，他們就得承受惡果，墮落充滿痛苦、無快樂可言的四惡道。所以說「諸煩惱賊，常伺殺人」，危害於這一世及未來世。

了解到自身的煩惱是毀壞自己的敵人，我們應該發奮圖強，精進努力，殺掉自己的煩惱賊。《法句經—80》說道：

「灌溉者引水，箭匠矯直弓箭，
木匠處理木材，而智者調御自己。」

佛陀在迦耶的一株菩提樹下禪坐，以須陀恒、斯陀含、阿那含及阿羅漢道的智慧之劍殺盡了損害自己與損害他人的一切煩惱賊，所以稱為「殺賊」，又稱「阿羅漢」。

煩惱是輪迴的根本，煩惱一旦被根除，生死輪迴就不再相續。阿羅漢因殺盡了所有的煩惱賊，擺脫生死輪迴的束縛，所以他是完全自由的，至於他的行為，也不再有的動力，因此不再受後有之報。

阿羅漢六根清淨，正念現前，他們無憂無慮（遠離一切塵垢）、安穩自在

，不因生活的變化而心起波動。佛陀在《法句經》中讚嘆阿羅漢道：

「完成生死路，無憂盡解脫，

斷除一切縛，無有煩惱者。

于村落林間，平地或山陵，

何處有羅漢，彼地即快樂。」

因此阿羅漢是值得眾生尊敬的聖者。

佛陀的十大弟子如舍利弗尊者、大迦葉尊者等也是擺脫輪迴的阿羅漢，不過這些弟子與佛陀所證的阿羅漢道果有什麼不同？其實殺賊是一樣的，只是佛陀的弟子還有餘習（Vasana）（習氣不是煩惱）；至於佛陀則是圓滿、沒有任何習氣的阿羅漢。如何解釋？

有一個叫比利陀瓦加（Pilindavanccha）的阿羅漢，因為在過去的五百世輪迴中，都出生於婆羅門家族，所以使用輕慢的字眼成為他的習氣。他習慣稱呼居士為「下等人」（vasala）。不過卻不帶有任何瞋恨或我慢（因為阿羅漢已斷除所有瞋恨及我慢）。

有一天，比利陀瓦加尊者在路上遇到一位農夫。農夫的牛車載滿藥，比利陀瓦加尊者便問道：「下等人！你車上載的是什麼東西？」

一聽到被稱為下等人，農夫很生氣地應說：「我載的是鼠糞！」一說完，牛車上的藥全變成鼠糞。頓時農夫傷心地悲泣起來。有路人見狀便問他哭泣的原因，他從實告知。路人聽後便勸他去向比利陀瓦加尊者道歉。農夫一向尊者道歉，所有的鼠糞又立刻變回原來的藥物。

由此可見，弟子所證的阿羅漢果仍帶有習氣，如裝滿酒精的瓶子，即使把酒精倒掉了，酒瓶還有酒味。佛陀所證得的阿羅漢，則如同一個裝有清水的瓶子，當水一倒掉，瓶子不留下任何味道。所以佛陀證得的阿羅漢果，與弟子有所不同，除了解脫煩惱，彼此是一樣的。

當菩薩成爲阿羅漢，他同時也是正等正覺，擁有一切知智及大悲心。這是他的阿羅漢弟子所沒有的品質。

佛陀曾對弟子們清楚說明，他與弟子阿羅漢之間的區別：

「啊！眾弟子，如來是阿羅漢時，已是無上正等正覺，是他宣佈證得之道，他是道之知者（maggabbu）、道之解者（maggavidu）、道之悟者（maggakovido）。現在，他的弟子趕路人，步其足跡走。眾弟子，此即是區別。如來為阿羅漢，是無上正等正覺，區別於由智慧得解脫之弟子。」

除了以上所說，阿羅漢還有另外四個含義。第二個含義是最勝應供（Worthy of worshipping）。佛陀是最值得一切眾生，包括三十一界最高眾生如梵天及天神的供養；供養包括袈裟、食物、住所、服務、禮敬等。

佛陀欲入般涅槃時，娑羅樹不應時節而鮮花盛開，撒滿佛陀的色身，眾天神亦撒下檀香粉與鮮花表示對佛陀的敬仰。佛陀在世時，許多著名的人物，如頻婆娑羅王供養佛陀竹林精舍，大富豪給孤獨長者用大批黃金買下祇樹給孤獨園（Jetavana）供養佛陀，因爲佛陀是三界最上、最值得禮敬者，而供養德行越高的人所得到的福報也越大。

有一回佛陀在天上說法時，一位名叫安窟拉（Ankura）的天神先抵達，即

坐在前面聽法。後來又來更多更亮的天神，安窟拉就只好退到十二由旬（Yojana）遠的地方。究意是什麼原因？

原來安窟拉在前世樂於布施，曾於一萬年裏修建了一排十二由旬長的火爐並大量布施，但當時並不是佛法盛行的時代，因此所有受供養者無一是已證道果的聖者。

另一位稍後抵達的印達卡（Indaka）天神，卻越過安窟拉而坐在前面，因為他在前世曾供養一勺飯給阿奴律陀（Anuruddha）阿羅漢。而這善業使他身上發出的光遠超越安窟拉天神。所以布施給已斷煩惱的人，所得的福報更大。正如佛陀所說：

「在布施時，應該辨別，
只有把種子種在良田裏，
才能獲得更大的福報。」

雖然佛陀已經入滅，不過你依然可以以花、水、燈等供養佛像。供養時，你應該想像清淨無染的佛陀就在你面前，同時憶念佛陀至高無上的德行。如果你供養的心意（cetana）很強，而且在供養時充滿歡喜心，你可由此獲得很大的福報。

在緬甸帕奧禪修道場（Pak Auk Forest Meditation Centre），有許多因供養香、花等於佛塔者，而在臨終時依此善業往生善趣。

有一位禪修者，修習至緣起或緣攝受智。為了尋找產生今世五蘊果報的因緣，她將已證得的智慧之光觀照過去之五蘊，發現自己前世是男眾，因執著於

事業而無法專心禪修。爲此，當供養油燈於大金塔（Shwedagon Pagoda）¹時，就許願來世成爲能禪修的女眾。

臨終時，他供養油燈於大金塔的業已成熟，而此業相再次浮現在她臨終心路過程，產生她今生五蘊果報。果然如他所願，今世成爲能夠專心禪修的女眾。由此可見，供養於聖者的福報是多麼的巨大。

佛陀涅槃後，名留青史的阿育王，懷著對佛陀無比的敬仰，建了八萬四千個佛塔和寺廟，以紀念佛陀所教的八萬四千法蘊（Dhamma Khandha）。阿育王無私的供養，帶給他無限的福報。

無論是造何種善業，我們應該把心向於體證涅槃，這即是波羅蜜。如果只是求享受人界或天界的快樂，這僅是人天福報，稱不上波羅蜜。

阿羅漢的第三個含義是破輻。由無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死等十二因緣等組成的車輪，無始以來，輾轉輪迴，讓人無法解脫。

如今佛陀已在菩提樹下，用精進的兩足、信心之手、智慧之斧，斬破首要滾動這輪迴車輪的無明，以及組成這車輪的其他輻條（緣起支如行、識、名色等）。隨著無明的粉碎，車輪亦紛紛墮落，不能再輪轉。所以說破輻被稱爲阿羅漢。

阿羅漢的第四個含義是遠離一切邪惡、煩惱（Araka），即煩惱不能在心中生起。阿羅漢已經徹底滅除煩惱，而已被滅除的煩惱，不能再重生，就如乾枯

¹大金塔：收藏佛陀頭髮的金塔。

的種子，不再發芽。

阿羅漢的第五個含義是不在隱密處造惡。世間自以為聰明的愚著，深怕名譽受損而秘密行惡。不論隱密或公開所造的惡行，都得付出同等的代價。佛陀決不會這樣行事，他沒有任何隱私，一切都是光明正大的。對一位已把煩惱連根拔起、不再執著於世間的一切聖者而言、還有什麼秘密可言？

綜合以上所述，佛陀具有無上之功德：

「揮殺諸煩惱賊，

最勝天人應供故，

破了輪迴之車輻，

遠離一切諸煩惱，

無有秘密可行惡。」

所以稱佛陀為阿羅漢。

正等正覺 **Sammāsambuddho**

Samma 是「正」，Sam 是「自己」，buddho 是「覺悟」，正等正覺就是通過自己的精進證到佛果，無需其他老師指導。

當悉達多太子初次看到老、病、死三相時，感到非常震憾，便開始思考人世間的無常、痛苦及生命之迷。直到他看到一位出家人安詳與超然之相後，他才毅然捨棄權威顯赫的王位，離開親愛的嬌妻及剛出世而又未見過一面的兒子，開始尋求生命的永恒真理，走向解脫生、老、病、死的境界——涅槃。他這樣

做並非不熱愛自己的妻子與孩子，而是對眾生的悲憫之情超越了男女之間狹窄之愛，這是至高無上的愛。

悉達多太子先後跟當時有名的阿羅羅迦羅摩仙人（Alara）及優陀伽羅摩子（Uddaka）學習止禪（samatha）。雖然它先後證得了無色禪無所有處及非想非非想處禪那，即止禪最高境界，但卻並不因此而滿足。他認為這是心達到最幽靜及細微的境界，不能超於厭離、覺悟、解脫及涅槃。於是他離開了導師，開始獨自修習苦行。

在當時的印度，一般苦行人都相信煩惱來自於色身。因此他們通過嚴格的自我管制、斷食等折磨身體，以期解脫煩惱，達到清淨之境。

悉達多太子艱苦的修行六年。開始時，他修習止息法，他控制鼻、口、耳之呼吸。由於被困在體內的氣猛烈的撞擊著頭頸，使他痛苦難忍；有時屏氣時，身體猶如被火燄燃燒，令他痛苦不堪。接著他又節制自己的飲食，每天只吃一粒米。嚴格的節食使他黃金色的皮膚變的暗淡乾枯，瘦弱憔悴。他自己曾說：

「由於禁食，我的眼珠深深陷入眼眶，如同沉落深水中的星星。由於營養不足，我頭上的皮膚枯萎，皺紋滿面，就像一粒生割下來的南瓜，風吹日曬之下，完全乾扁不堪。我非常之虛弱，當我動到我的腹部時，我觸到我的背骨；當我動到我的背骨時，我感覺到我的腹部。由於吃的少，我的腹部與背部緊貼著，當我小解時，我會因為站立不穩而跌倒在地。」

悉達多太子艱苦的修行使自己瀕臨死亡的邊緣，不過卻無法證得自己要追

求的真理。由於了解到折磨自己的色身並不是解脫之道，於是他放棄了苦行，接受了蘇迦達（Sujata）的乳粥供養。跟隨及服侍他的五位追隨者，誤以為太子放棄了對真理的追求，都帶著失望之情離他而去。

之後，悉達多太子來到伽耶（gaya）的一株菩提樹下，面對東方，在沒有任何導師的幫助下，以堅定的決心發誓：

「即使我的血肉乾枯，只剩下皮、腱、骨，若我不得無上菩提，我絕不起此座。」

悉達多太子把正念安置在入息及出息（anapanasati），修習定力，不久即進入初禪、二禪、三禪及四禪。魔王看到太子堅定的意志，知道他必能在當天證到無上菩提，於是憤怒地騎著(Girimekhala)大象，化成千指手，各持著武器，攻擊太子。太子不為所動，魔王於是招來暴風雨、熱灰、熱石及毒風等，整個世界猶如陷入毀壞之中。

為了征服魔王，悉達多太子用中指觸著大地，呼喚大地為他在四阿僧祇及十萬大劫所造下的英勇、無私的行爲(Parami)做出證明。太子心靈的祈願是多麼的具有震撼力且令人難以抵抗！整個大地和宇宙為之震動，以對他無與倫比的成就表示支持及敬意。魔王與手下害怕不已，恐懼地擠成一團，並紛紛撤退。在黃昏前，太子成功地擊退了魔王。

悉達多太子繼續進入安般第四禪。在初夜，他證到了宿住隨念智。這智慧使他能夠憶起無數劫中自己及他人的過去世。在中夜，他證到了天眼通，這智慧使他了知眾生是如何依業力，從這一世往生至另一世。

在後夜（凌晨二時至六時），他證悟到累世累劫所熱切追求的真理，即他自己所說：「前所未聞之法——四聖諦」。太子徹悟到：

「此是苦，此是苦因，此是滅，此是滅苦之道。」

悉達多太子這樣證知阿羅漢道智或漏盡智（asavakkhaya ñana）。他明白自己的心已從漏中獲得了解脫：從欲漏解脫，從有漏解脫，從無明漏解脫。由於證到了漏盡智，太子深悉：這是他的最後一世，應該做的（體證阿羅漢道智）已完成，不會再有來世（我生已盡，梵行已立，當作已辦，不受後有）。

悉達多太子所證得的是無上菩提（anuttaraj sammāsambodhi），是所有佛陀通過自己的努力，並在無人指導下所證到的阿羅漢道智。超凡的智慧能讓他真實的了知一切，因為這智慧是與一切知智（sabbaññuta ñana）相應。

佛陀成爲舉世尊敬的正等正覺。從一萬個世界來的天神及梵天，高高興興地前來禮敬世尊；大地也震動起來，所有的花朵也爲之綻放，如在禮敬佛陀般。正等正覺的出現世間，給在黑暗中長久摸索，迷失的眾生帶來無限的希望與光明。

佛陀的阿羅漢弟子，如智慧第一的舍利弗尊者及神通第一的目犍連尊者等，也覺悟四聖諦，但他們都得先向他人學習後方能體証涅槃，因此他們之証悟稱爲弟子菩提或聲聞菩提（Savakabodhi），非正等菩提（sammāsambodhi），此外他們的智慧也不與一切知智相應。

偉大的佛陀在無人指導下，靠著自己非凡的智慧，勇猛精進而覺悟，所以被稱爲正等正覺或三藐三菩提（Sammāsambodhi）。

明行足 **Vijja Carana-Sampanno**

Vijjà 是明，是指智証。Carana 是行，是指實踐修行。

佛陀兼備「明」與「行」。「明」可分三明或八明，「行」則有十五行。八明和十五行是每尊佛所具備的。

八明略述如下：

(一) 觀智 (Vipassana ñana)

佛陀能隨時觀諸行（名色或五蘊）的無常、苦、無我三相。這也是所有阿羅漢的永恒住所（satata vihari）。除非佛陀作意取念，他才知道這是男人、女人、眾生等。

(二) 意所成神變 (Mano-maya iddhi)，佛陀能隨意將身變化成千萬個身。

(三) 種種神變 (Iddhi-vidha)

佛陀擁有種種神變的能力，包括伸手可觸及月亮；把月亮和太陽拉近；把明亮轉變成黑暗、黑暗轉變成明亮；在空中飛行、水上行走、遁地、穿牆而過。

(四) 天耳 (Dibba Sato)

佛陀能夠通過天耳聽到遠處的聲音，無論是微細與粗顯的，包括天界與地獄的聲音，以及自己身上的蟲聲都可聽得一清二楚。

(五) 他心智 (Cetopariya ñana)

佛陀能夠知曉他人的心念，包括有情的証悟層次。

(六) 宿住隨念 (Pubbenivasanussati)

佛陀能夠憶起無數劫的過去世，並且知道每一世的細節，包括他自己的出生地、名字，以及在哪一界逝世與出現於哪一界。

(七) 天眼 (Dibba cakkhu)

佛陀能以天眼看到天界、地界或地獄等任何遠近的事情。天眼也包括“生死智”(Cutupapatañan)即能夠知道三十一界的眾生所造之業，以及其死後依業投生之地。天眼亦令人知曉未來的世界(anagatamsañana)。

(八) 漏盡智 (asavakkhaya ñana)

佛陀通過証悟阿羅漢道智，滅除所有煩惱(漏)。

佛陀所具備的上述八種智慧，稱為「八明」。三明(Tevijja)是宿住隨念、天眼明及漏盡智。以下列舉有關佛陀的神通。

佛陀成道一年後，即應父親的邀請，回到自己的家鄉。釋迦族是一個非常傲慢的貴族，包括長者、王族都不甘於向年輕的佛陀頂禮。爲了挫釋迦族的傲氣，佛陀展現種種神變。他以神通飛到天上，並在天上變出一座七彩寶橋，來回地走著，顯現「雙神變」(Yamaka pàtihàriya)。

佛陀快速地來回，進入了水遍及火遍四禪，然後出定，讓身體噴出水及火，接著又再次來回進入水遍及火遍。果然，佛陀如自己所決意，讓上半身噴出水，下半身噴出火；左邊和右邊的身軀，也分別噴出水和火。

唯有佛陀才能做到「雙神變」，縱使大弟子如目犍連等都無此能力。因爲

佛陀的每個禪那心路過程之間，只隔有兩個有分心。因此佛陀進入水遍及火遍四禪的速度是驚人的，而弟子的每個禪那心路過程中間則隔有十六個有分心，在交換禪定的過程稍為緩慢。

這時，釋迦族人對佛陀所現的神通，無一不目瞪口呆，個個都被佛陀的威力所攝服。他們的傲慢立刻折服，無不向佛陀頂禮致敬。

佛陀也曾在舍衛城展現「雙神變」，目的是為了攝服外道。當時佛陀展現神通過後，心中想道：「其他佛在顯完雙神變後，都往何處去？」佛陀一看，知道他們都去了三十三天。三十三天是在須彌山的頂端，須彌山的半山是持雙山（Yugandhara），是四大金剛的住處。

佛陀於是用一腳踩地，另一腳則踩持雙山，然後提起地上的腳，朝向三十三天，兩步就到了三十三天。來到三十三天，佛陀便向自己的母親及其他天神開示《阿毗達摩論》，並連續地講了三個月。

在人間的舍衛城居民很想再次親眼見到佛陀，於是耐心地等了三個月。三個月後，他們就問天眼通第一的阿耨樓陀尊者（Anuruddha）佛陀所在之處。尊者用天眼看見佛陀在三十三天雨季安居。

眾人接著求目犍連尊者去請佛陀。目犍連尊者以種種神變之力，於群眾中潛入大地，再穿出須彌山，剛好出現在佛陀腳下。頂禮完畢，目犍連尊者便告訴佛陀：「世尊，舍衛城的居民非常想見您，懇請世尊回人間。」

佛陀說：「好，我明天就回去。」

剛巧那天是滿月的布薩日。佛陀向帝釋天表明了返回人間的心意，帝釋天

便叫他的建築工程師毗首羯磨建一橋。此橋分三個階梯，兩邊各由金銀所造，中間則由紅寶石做成。

隔天，佛陀走在紅寶石的階梯上，身體發出六道耀眼的光輪。迎送佛陀的隊伍聲勢浩大，他們包括走在金色階梯的眾天神，以及走在右側銀階的淨居天梵天神與大梵天；大梵天撐著大白傘；帝釋天恭敬地捧著佛陀的衣鉢；音樂神則以奏樂供養佛陀。

佛陀在眾天神的陪同下回到人間，他光輝頓時照耀了整個舍衛城。所有的群眾被這壯觀的場面所震撼，看到佛陀無比的威儀與光彩，個個都發願要成佛。據說天神與人類當天皆能互相看到對方。

率領僧眾前來迎接佛的是舍利弗尊者。他對佛陀歸來的這一幕讚嘆不已並恭敬地對佛陀說：「世尊！我從未見過或聽過如此壯觀、輝煌及榮耀的一幕。世尊，您的確深受天人、梵天神和人類愛戴、尊敬與仰慕！」

佛陀對他說：「舍利弗，有特質的聖人都會深受人及天人的愛戴。」

這天也是緬甸佛國雨季安居的最後一日，緬甸人民都了解其中的意義，所以他們都在這天燃燈放炮，以紀念佛陀從三十三天回到人間。佛陀雖然擁有種種超人的神通，但卻極少應用。即使他在般涅槃前身體已非常虛弱（佛陀形容自己為一輛破車），但還是決定步行到拘尸那羅，選擇進入般涅槃的地方，同時也是為了度他最後一個弟子須跋陀。在最後一次行化中，由於過度的虛弱與疾病，他不得不在二十五個地方休息。佛陀顯示了他無限的悲心及堅強的意志力。

「行」有十五行，包括：

(一) 波羅提木叉律儀 (Patimokkha sila)

(二) 守護六根 (Indriya-sajvara sila)

即通過正念護眼、耳、鼻、舌、身、意，不讓煩惱賊從這六門進入心中。一般人因為不能收攝心於止禪或觀禪的目標上，當六根觸到可喜的六塵時，心中即生起貪愛；反之當六根觸到不可喜的六塵時，心中則生起瞋恨。因此他的心無時無刻都受到煩惱或不善法的折騰。佛陀多數以觀智，如觀行法的無常、苦、無我，或以止禪業處，或進入阿羅漢果定，守護六根。

(三) 飲食知量 (Bhojane mattaññuta)

是指食用足夠維持身體健康適當的食物量，並且如此作意：我食用這食物，不是為了嬉戲，不是為了驕傲，不是為了裝飾，不是為了莊嚴，只是為了支持及維持這個由四大種色²所構成得身體，為了防止由飢餓引起的不適，為了幫助梵行³作如此思維；我將滅除由飢餓引起舊的苦受，並阻止因飽食而引起的新感受；這樣，我才會健康、無過失、安住自在。

在用餐時，佛陀不會像常人，直到肚子脹起來才停止飲食。如果佛陀是吃三十口飯，剩下三口以水代替。飲食知量對於修行是很重要的，如果受不了貪欲的誘惑，而吃到肚子飽脹，會造成身體不舒服，打坐時會昏沉，身體往前倒，思路遲鈍，目標也會顯得模糊

² 四大種色：地、水、火、風。

³ 梵行(Brahmacariya)：是指戒、定、慧三學的修行。

不清，以至無法用功，枉費稀有難得修行機會及其崇高目的。

(四) 警寤策勵 (Jagariyanuyoga)

指白天不睡覺，靠著行禪與坐禪，克服阻礙善法的五蓋，淨化心靈；初夜時（晚上六時至十時）同樣藉著來回經行與坐禪，克服阻礙善法的五蓋，淨化心靈；中夜時（晚上十時至凌晨二時）以獅子的姿勢往右躺，右腳踮著左腳，正知正念，注意起床的時間；後夜時，藉著來往經行與坐禪，淨化阻礙善法的五蓋，只用三夜中的一夜睡覺(三夜是指夜晚分為初夜，中夜和後夜三個部份)，其他二夜則在禪修。

佛陀時常保持正念和覺醒，一天只睡一個小時二十分鐘。他的生活如下：

- *晚上六時至十時，他為信徒開示和協助比丘解決修行上的問題。
- *晚上十時到凌晨二時，為天神開示。天神因為怕人體臭，而半夜人較少所以都是半夜才前來聽佛陀開示，氣味沒這麼重。
- *凌晨二時到三時，佛陀開始經行。
- *凌晨三時到四時小睡一小時(下午有小睡，故共一個多小時)。
- *四時到五時，入阿羅漢道果，享受涅槃之寂靜。
- *五時到六時，佛陀為一切眾生散發慈悲，並用一切知智，觀看當天有哪一位眾生將證悟道果。無論即將證悟的眾生身在何處，路

途有多遠，佛陀都會不辭勞苦地走去向他說法。

第五至十一行是七個妙法(sadhamma)，包括：

(五) 信(Saddha)

是對當信之事有信心決意而不猶豫。信是對以下八項深信信受：

1. 佛的德行指每一尊佛，包括過去佛與未來佛。
2. 法——包括對道、果、涅槃及三藏經典的信心。
3. 僧——包括已證得須陀洹斯陀含阿那含及阿羅漢道果的四雙八輩。
4. 戒、定、慧。
5. 過去五蘊。
6. 未來五蘊。
7. 過去五蘊與未來五蘊二者。
8. 緣起法——此法即此生故彼生，此滅故彼滅，基本上是解釋生死輪轉的因緣結構：當無明存在時而依靠無明，行等緣生法都會存在；當無明滅時依靠該緣(無明)而生的行也跟著滅。緣起法也包括因果法則。佛陀對業及因果的了解是圓滿的。

(六) 慚(Hiri)

對惡行或貪、瞋、痴等惡念的生起時感到羞恥。羞恥心永遠與佛陀同在。

(七)愧(Ottappa)

對惡行或貪、瞋、癡等惡念生起感到害怕(害怕惡行所帶來的果報)

。當然，佛陀再也不犯任何惡行。

(八)多聞(Bahussuta)

多聞包郭括對經、律、論三藏的知識和觀智。

(九)精進(Viriya)

這包括已圓滿修行的以下四法:

1. 精進於斷除已生的惡法。
2. 精進於防止未生惡法的生起。
3. 精進於令未生的善法生起。
4. 精進於令已生的善法增長。

(十)正念(Sati)

佛陀對身、受、心及法四念處，已經圓滿修習，身、口、意從不失正念。

(十一)智慧(Pañña)

透視五蘊無常、苦、無我的智慧。第十二至十五行是初禪、二禪、三禪和四禪。佛陀的一切知智是因明而圓滿。由於一切知智圓滿，佛陀了知哪些東西對眾生有益和無益。佛陀的大悲心圓滿來自於十五行，並以大悲心勸導眾生避惡行善，趨向不死之境。

八明十五行對我們平常人極為重要。譬如我們須要行(布施、持戒

與修定)才有機會遇到善知識或佛陀。我們須要明(如觀照名色和五蘊為無常，苦，無我的智慧)，才能遇到佛陀或善知識後，聽聞佛法而體證涅槃。

如果只行布施、持戒及修定，而缺少明的種子，雖然能在下一次的佛法時期，親身聽聞佛陀說法，但卻不易體證四聖諦。如菟薩拉(kosala)國王，雖然多次親近佛陀，佛陀也屢次為他說法，但由於他在過去世沒有累積明的種子，因此能開悟。

對於只具備「明」，而缺少「行」者，雖然可以在下一尊佛的時期聽聞佛法，取得證悟，但由於缺少行，難有機會遇到佛法時期。正如教導菩薩無所有處及非想非非想處無色禪的阿羅羅迦羅摩仙人和優陀迦羅摩子，雖然具備明的種子，可通過聽聞佛法而證悟四聖諦，但不幸的是，阿羅羅迦羅摩仙人在菩薩還未證得正等正覺的前一周，已投生至無所有處無色界；優陀迦羅摩子則在菩薩證得正等正覺的前一晚，投生至非想非非想處無色界。

菩薩成道後，縱然能到無色界天向他們宣說真理回報他們，但無色界的眾生，只有心識，沒有色身缺乏耳根的眾生無法聽聞佛法。對此，佛陀感嘆可惜。

這些眾生在漫長的輪迴中，萬一其中一個惡業成熟，將會墮入四惡道之一。要想遇到下一尊佛的機會就更加渺茫。正如佛陀在經典中說：

「比丘！……那些在四惡道中往生而投生在人道或天道的眾生

的數量有如我指甲上的塵沙；那些一再重覆地投生在四惡道中的眾生數之不清，有如大宇宙的塵沙般。」

提及「明」和「行」這兩類種子，有幸得遇佛法而未能獲取明的種子的人，確實是大失良機，因為能透視名色的無常、苦、無我(尤其是無我)的明的種子，只能在佛法時期獲得。由於人不屬於八不幸生命界(attakkana)⁴裡的眾生，因此我們應該把握此生的良機，致力於培養慧。如果我們決意竭盡所能並堅定不移地付出最上等的精進力，加上成熟的波羅蜜，就很有可能在今世徹底滅除會導致自己痛苦和危害別人的三大毒素貪、瞋、痴。

如果我們這一世想解脫輪迴的痛苦，至少應該努力具備明行兩者，確保能夠再遇到佛法，並在接觸佛法之後證悟涅槃，擺脫輪迴的束縛。

善逝 Sugato

Su 是善，gato 是逝。Sugato 是善逝。

提及善逝，先說善來。佛陀來到這個輪迴世間修習十波羅蜜，目的是為了證佛果及一切知智，幫助眾生解脫生死輪迴的痛苦。

⁴ 【長部】初品，十上經(Digha Nikaya, Pathika-Vagga, Dasuttara sutta)；

八不幸生命界經：

1. 沒有佛法的地區
2. 四無色梵天界(因為缺乏耳根之故)
3. 天生殘缺，譬如白癡、耳聾者。
4. 色界的無想有情梵天界(他們沒有心識活動，像植物人一般)
5. 生為特有邪見之人(認為沒有所謂的善業及沒有因果報應)
6. 餓鬼
7. 畜生
8. 地獄

佛陀在四阿僧祇劫及十萬大劫前，叫做須彌陀(Sumedha)。在他很年輕時，父母親就去世了，留下一大筆財產給他，包括七代祖先的財產。不過，須彌陀心裡都想：「生、老、病、死都是苦。既然有導致苦的生死輪迴，必定有解脫苦的涅槃。我將找尋一條滅苦的道路我的父母祖先七代只會賺錢、存錢，然而死後卻連一分錢也帶不走。我要這些錢來做什麼？」

於是須彌陀打開財庫，以平等心把全部財產不分等級地佈施出去，然後到喜馬拉雅山脈出家修行。七天之內他證到八定及五種神通。

有一天，須彌陀用神通在天上飛行，看到喜樂城(Rammavati)的村民愉悅修路。他飛落在眾人面前並問道：「你們這麼愉快地修補道路，到底是爲了誰？」

村民們回答道：「舉世無雙的燃燈佛已出現世間，他是三界之尊，我們特地修路來迎接他。」

須彌陀一聽到佛陀的名字，感到非常的歡喜，立刻向村民要了一條路來修補。他原本可以用神通之力來完成這項工作，卻沒這麼做。反而親自動手修路，讓功德更加圓滿。

當他還未完成修路工作，燃燈佛和四十萬阿羅漢弟子已來到村莊。佛陀身上散發出六色光彩，色身如純金一般。

須彌陀凝視著具足三十二偉人相的燃燈佛，高興的心想：「今天，我應該爲佛陀奉獻自己的生命，讓佛陀和他的四十萬弟子從我的背上踏過。以身體作爲佛陀與諸阿羅漢的橋樑，肯定會爲我帶來無窮的快樂與福利。」於是，他就把身體趴在泥坑上，做五體投地之禮。

此時，須彌陀心中生起了發願成佛之念：「其實我可以在今天即成爲阿羅漢，解脫一切痛苦。但像我這樣非凡之人，如果自私的獨自解脫苦海，對衆生有什麼好處呢？我必須付出最大的精進力以證正等正覺，再協助一切衆生解脫生死之苦。」

懷著對衆生深切的悲憫，須彌陀毅然捨棄當下証得阿羅漢的機會，發願修行難行的菩薩道。他大膽的宣誓：

「Buddho bodeyyam」，當我明了四聖諦時我將使其他人也一樣明瞭四聖諦

。

「Mutto mocceyyam」，當我解脫生命的束縛，我將使其他人也一樣解脫。

「Tinno tareyyam」，當我越渡輪迴的大漩渦時，我將使其他人也一樣越渡

。

當須彌陀如此發願時，身邊有一位淑女（耶輸陀羅的前世）一看到他，就對他傾心。她把手上八朵蓮花的其中五朵送給須彌陀，另外三朵供養燃燈佛。她亦發願要成爲須彌陀生生世世的伴侶，並幫助他證悟佛果。

過後，燃燈佛沒有從他身上踩過，而繞他的身旁走過。佛陀及衆阿羅漢離開後，須彌陀愉快的站起來並開始想：「如果要成佛，我應從何做起？」

在探索成就佛果的因緣時，須彌陀發現過去諸菩薩修習十個波羅蜜而成就佛果。到底是哪十個波羅蜜？

（一）布施波羅蜜 Dana-parami

這和我們平時的布施，如供養食物、袈裟等有所不同。菩薩行的是大布施，又稱「大捨離」(Mahaparicagge)。大捨離有五種：

1. 供養或捨棄所有的財富
2. 捨棄王位
3. 捨棄四肢，如手、腳、眼睛
4. 捨棄兒女、妻子
5. 捨棄生命

佛陀不是一世或多世就做出這樣的大捨離。他所做出的犧牲無可計數。在《SiviRaja 本生經》裡，當瞎眼的婆羅門前來跟悉瓦(Siva)國王討取眼睛時，悉瓦國王心想：「假如一位乞丐跟我討取身上的任何器官，我會認為這比加冕更加崇高。假如他要我的心，我會用劍割開心房，取出我的心，就如採蓮花般，把正在滴血的心送給他。若有人要我的血，我會擊碎全身，把我所有的血布施予他。假如有人來討取我的眼睛，我會挖出眼睛，就如從殼中取出豆般送給他。身體的任何部分，沒有什麼是我不曾佈施過的。」說完，他即挖出自己的眼睛送給瞎眼的婆羅門。

另一則是關於菩薩如何布施妻子和兩個孩子的感人故事。故事取自《維善達拉(Vessantara)本生經》。在這一世，維善達拉王子圓滿了他的布施波羅蜜。

維善達拉王子一出世就向母后伸手要行布施，四歲時，凡是父母給他的所有的珠寶、項鍊等，他都布施出去。在他八歲時，就有了一個想法：「如果有人要我的血、肢體、心及眼睛，我會馬上奉獻出來。」當他長大時，他每天布

施六萬錢給予需要者，並且設立了六個亭子以方便布施給來自四面八方的人。

有一次，鄰國發生旱災，就派人來向維善達拉王子討取有降雨能力的國象。維善達拉王子毫不猶豫地把這國寶布施出去。然而，他的行為卻惹惱自己國家的人民，國王逼於無奈，只好把他放逐到別處去。維善達拉王子要求在他還沒離開國土前，進行最後一天的七百大布施。他送出七百頭大象、七百匹馬、七百頭牛、七百輛車子、七百位男奴及女奴以及各種各樣的食物飲品。

過後，維善達拉王子帶著自己的王妃瑪帝(Maddi)(耶輸陀羅的前世)及一對兒女，坐著馬車朝向野獸經常出沒的喜馬拉雅山。在路途上，有人向他討取東西，他把身上所有的裝飾品，包括馬車都布施出去。最後，他們只好抱著自己的孩子步行。天神把他們引到目的地，他們便在森林裡隱居下來。瑪帝王妃自願出外尋找野果以方便丈夫修行。

有一位名叫朱加卡(Jujaka)的婆羅門，他的妻子要討維善達拉王子的兒女來作為奴隸，於是他便朝向維善達拉王子隱居的地方去表明心意。維善達拉王子的兩個孩子獲知消息，十分害怕，馬上跑到池塘躲藏起來，並以荷葉掩蓋自己的頭。維善達拉王子隨即把他們叫出來。孩子們心想不應該違背父親的心意，於是就乖乖地出來。

那個小王子是羅睺羅的前世，女兒則是蓮花色(Uppala-vanna)的前世（佛陀神通第一的女弟子），他們都曾發願要協助菩薩完成其波羅蜜。

維善達拉王子對著孩子們說：「我欲渡過那難渡之輪迴大海」。當我到達彼岸，我會帶領你們及一切眾生一起渡過。孩子，請允許我完成布施波羅蜜。」

安慰了孩子之後，維善達拉王子很歡喜的把他們布施給婆羅門。由於這是難捨之捨的善舉，大地爲之震動了起來。

朱加卡的心腸非常的惡毒，不但沒有善待這兩個孩子，還用長藤把他們綁起來拖著走。在孩子的父親面前，他甚至用力的鞭打他們，把他們打得皮破血流。

在半路上，兩個孩子趁朱加卡絆倒時，將藤鬆開後逃走。他們跑到父親面前，抱著父親的雙腳顫抖著哭泣，要求等母親回來後，再把他們送出去。但朱加卡又追回來，把他們拖走。兩個孩子哀痛的哭訴：「父親，難道你都沒看到血從我們的背後流出來嗎？你養育我們，用香水爲我們洗澡，把我們放在幽香的茉莉花裡，難到就要看我們承受這些痛苦嗎？」

聽著孩子們這般痛苦的哀泣，維善達拉王子的心中生起巨大痛苦，他的身體劇烈地顫抖，淚水漱漱流下，呼吸也變得急促。由于鼻子無法承受粗糙的呼吸，他得靠嘴巴來吸吐。此時此刻悲痛幾乎撕裂了他的心。

維善達拉王子自問：爲何如此痛苦？他了解到這完全是因爲對孩子的執著。於是，他通過智慧(如理思維)，克服心中的傷痛，像平常一樣坐著。

當妻子回來時，看不到兩個孩子，就追問丈夫。維善達拉王子唯恐妻子受不了，始終保持沈默，沒有回答。

妻子以爲孩子給野獸吃掉了，傷心欲絕跑出去尋找。任憑他她找遍山丘、草叢及山洞，從夜晚到黎明，依然還是看不到自己疼愛的子女。她回到丈夫面前，悲痛哭泣，最後暈倒過去。維善達拉王子含著淚用水潑醒她，並對她說：「

我把孩子送給人了。作為一位善人，當有人來索求時，應該毫不猶豫地布施，包括孩子。瑪帝，請歡喜！沒有任何布施比布施孩子更為高尚。」

瑪帝對丈夫的愛情是崇高的，她克制自己的悲傷，對丈夫的布施感到歡喜。

接下來，有人要來討維善達拉王子的妻子。帝釋天為了不讓任何人帶走他崇高的妻子，同時欲協助他完成布施波羅蜜，就化為一位老婆羅門來討取瑪帝。當維善達拉王子得知老婆羅門的心意時，他平靜的，毫無執著的把他忠心的妻子交給對方。維善達拉王子拉著妻子，想知道她的反應。瑪帝並沒有傷心哭泣，她堅定的說：「自少女時，我便是你的妻子，你始終是我的丈夫；你可隨你的心意把我送出或賣出去。」

維善達拉王子把他身邊唯一同甘共苦的伴侶布施給婆羅門，大地頓時為這大捨離而震抖。帝釋天讚嘆瑪帝的決意後，並現出原來的面目告訴他：「你把妻子布施出去，已經圓滿了自己的布施波羅蜜，現在，我把忠心的妻子還給你。」

至於朱加卡，帶走兩個孩子後，被天神引到維善達拉父親的國土。朱加卡得到國王一大筆錢，就大吃大喝，結果腹脹而死。兩個孩子把父親的住處告訴了國王，然後引導國王，把維善達拉王子和王妃隆重地迎接回國。

(二) 持戒般若蜜 Sila-parami

菩薩持戒嚴謹 在身口意方面堅守善業，避免不善之業。菩薩對待自己的戒，比自己的生命更為重要。有一世，菩薩出生為有威力的海龍王，因厭惡自己的蛇身相，他決定在人間持八關齋戒，以期能在來世得生天界。有一日，當他

看到補蛇人朝他走來時，他堅定自己的決心：「今天，就算是補蛇人把我剝成粉身碎骨，我決不會起瞋恨破毀我的戒」。於是他一動也不動的蜷伏在山丘上，決意堅守他的八關齋戒。

補蛇人捉起他的尾巴，使他的頭朝下，然後震動他的身體，使他吐出所吞下的食物，並像壓枕頭般把他壓在地上，再將他的骨頭打碎。雖然他遭遇到這般折磨與痛苦。他並沒絲毫怨恨。他心想：「我噴出的氣是非常毒的，如果我發怒從鼻孔噴出毒氣，他的身體將變成灰燼，這有損我的德行。我不應瞪著他。」菩薩就這樣默默忍受百般折磨。

菩薩如此精進修習持戒波羅蜜，就算犧牲自己的生命也在所不惜。

(三)捨離波羅蜜 Nekkhamma-parami

捨離即指遠離世間之樂，以梵行為生，也指以禪定暫時壓制五蓋⁵。佛陀許多前世是國王，享受世間一切快樂。但他認識到這些快樂純粹是短暫的、無常的，因此自願捨棄國土，捨棄一切榮華富貴而出家。

在『尼米(Nimi)本生經』裡，尼米國王向自己的理髮師說：「如果你看到我有一根白髮時，你就要告訴我。」

當理髮師發現他頭上有一根白髮時，他即要求理髮師把白髮拔出，放在他手上。看著自己手上的白髮，他心中生起極強的悚懼感(samvega)⁶，就像死神

⁵ 五蓋(nivarana)：1.欲欲(kamacchandaniavarana)
2.瞋恨(vyapadanivarana)
3.昏沉睡眠(thinamiddhanivarana)
4.掉舉追悔(uddaccakukkucchanivarana)
5.疑(vicikicchaniavarana)

⁶ 悚懼感 samvega：觀察到世間的不幸如生、老、病、死，墮落惡道之苦及過去、現在、未來輪迴之苦而引起的宗教情緒。

已經靠近自己，他隨及捨棄國土，走上出家之路。

一般人的心就與菩薩不一樣，一看到白髮，就開始盤算如何把他染黑，使自己看起來年輕，隱藏事實，增加執著；菩薩則會作無常觀、如實觀，勇敢的捨棄一切，踏上修行的道路。

(四)智慧波羅蜜 Pañña-parami

菩薩多世出家當隱士，清淨自己的戒行，並鑽研佛法，勤修止禪，精通四禪八定及神通。在禪定的基礎上，他培育觀禪，透視五蘊無常、苦、無我的本質，直到行捨智。這是菩薩在成佛之前所能証得的最高智慧。

(五) 精進波羅蜜 Viriya-parami

對於精進波羅蜜，菩薩會如此省察：「只有具最上等精進力的人，才能証得正等正覺，把眾生從娑婆世界的漩渦中解救出來。」

菩薩的精進就如獅王捕捉兔子或大象般。他不會因為兔子是小動物而付出較少的努力，他不會因為大象的體積大而付出較多的努力。不論任務大小，他無時無刻都會付出同等的精進力。

據《Mahajanaka 本生經》記載，菩薩和七百個旅客乘船外出，不幸遇到了暴風雨。當船快要沉下去時，其他人都絕望地哭泣，只有菩薩則在想：「我是個英勇的智者，遇到危險就傷心哭泣，絕不是我的性格。我必須鼓起勇氣，用雙手游到安全之地，拯救自己的生命。」

(六) 忍辱波羅蜜 Khanti-parami

忍辱是克制並忍受他人給自己帶來的痛苦。菩薩有一世是忍辱隱士

(Khantivadi)。他受孟那那國大將軍的邀請，居住在皇室公園裡。有一天，他在園中享受禪悅時，國王與一群宮女也來到此處。國王在欣賞宮女唱歌時，竟然睡著了。宮女們就趁機溜走，要求忍辱隱士開示。國王醒來，發現宮女們都去了隱士那一邊，非常生氣，想要殺掉隱士。國王問：「隱士，你在開示什麼？」

忍辱隱士答道：「我在開示忍辱經。」

國王問：「什麼是忍辱經？」

忍辱隱士回答國王：「當別人誹謗、辱罵、攻擊你時，你都能忍受。」

國王說：「我現在要看你真的能忍辱嗎？」

國王命令侍衛用尖刀刺他的前胸後背，並給他兩千鞭刑。隱士的內及外皮被刺穿到肌肉，鮮血直流。

國王再問他開示什麼經，隱士回答他的忍辱並不在內皮，而是深植在他的心中。國王再命令侍衛把他的雙手雙腳斬掉，鮮血不斷從傷口湧出來。

國王繼而問他開示什麼經，他答道：「國王，我的忍辱並不是在我的手腳。」

國王聽後非常憤怒，再下令割掉他的耳朵和鼻子，隱士全身都被血覆蓋著。國王再問他開示的經，隱士回答他的忍辱並不在他的鼻子和耳朵，而是深植在他的心窩中。殘暴的國王最後用腳強踢他的心窩。

當國王離開後，將軍仔細的把隱士身上的血擦乾在傷口上敷上紗布，然後向他禮拜，說道：「如果你生氣無故傷害你的人，就氣國王一人吧！」

隱士說：「我願傷害我的國王長命百歲，雖然我被無禮傷害，我純淨的心

容納不了任何瞋恨。」

過後，隱士就往生了。當國王正要離公園時，大地裂開兩半，阿鼻地獄的火從地裡冒起，火團把他捲入地獄，這就是作惡的結果。

菩薩帶著欲成佛的弘願在生死大海流轉，目的就是爲了協助眾生解脫輪迴的痛苦。不過，在行菩薩道時期，他時常要修習忍辱波羅蜜，以面對無知的眾生加諸於他身上的種種苦楚。

(七) 真諦波羅蜜 Sacca- parami

真諦在此意爲對自己諾言的兌現。菩薩只說誠實不欺的語言，而且言而有信

。有一回，當他被食人王捉去時，他要求食人王先暫時釋放他回去，讓他實行對婆羅門的承諾之後再回來。菩薩果然依言而行，堅守諾言，不惜犧牲自己的生命，回到食人王處。

食人王爲他無畏的精神所感動，因而把他放走。菩薩於是向食人王開示佛法，使他改邪歸正放棄食人的惡習。

《吉祥經》的第二回說道：「親近賢者是無上吉祥。根據《卡利陀本生故事》，菩薩在娑婆世界的輪迴之中從未說過不真實的話。」

(八) 慈心波羅蜜 Metta- parami

慈心即是希望眾生幸福快樂的善念。菩薩的慈心與一般人不同，一般人對自己喜歡的產生歡悅，對於不喜愛的就感到厭惡。菩薩對一切眾生，不論遠近、高低、敵親，甚至非人類，都會保持平等的慈心。

菩薩有一世出生為小王子，名叫護法，王后對他非常疼愛。一天，王后逗著小王子玩時，沒留意國王到來，忘了迎接。國王生起妒忌之心，想傷害自己的孩子。王后立刻求情說：「我情願你斬掉我的雙手，請不要傷害我們的孩子。」國王不聽，不但砍下王子的雙手，還叫人把他的雙腳也斬掉。護法王子當時心裡就想：「我現在要保持平衡的慈心，並以平等的慈心對待下令斬掉我雙手雙腳的父親、疼愛我的母親以及動手斬掉我雙手雙腳的侍者和我自己。」

變本加厲的國王怒氣依然未消，還把王子拋向空中，用刀箭把他刺死，並在空中旋轉至血肉橫飛。王子的母親受不了打擊，當場心碎而死。

雖然受到自己父親的凶殘無情的對待，菩薩幼年時就能以平等之心，修行慈心波羅蜜。

(九) 決意波羅蜜 Adhitthana- parami

決意是指堅定不移的決心。對於行善利益他人或對修習菩提資糧，都有堅定不移的意志。一旦下定決心，不論如何艱難與困苦，他從不退縮。

有一世，菩薩生為猿猴。一位婆羅門因為迷路，無意間掉進森林裡的一座深谷裡，被困其中，無法躍出。猿猴於是決定救婆羅門一命。它跳進深谷，把羅門扛在背上，然後全力跳躍出來。

猿猴把婆羅門安全的放在地上後，感到非常累，就睡著了。那無恥、忘恩負義的婆羅門看著睡著的猿猴，竟然生起吃猴肉的惡念。他拾起一塊大石頭，把猿猴的頭砸碎。猿猴在劇痛中醒過來，趕緊跳到樹上去。

猿猴並沒因此感到心灰意冷而放棄，它還是把那迷途的婆羅門引出森林。

它要求婆羅門跟隨它的血跡走。它從一樹跳躍至另一樹，讓自己頭上滴出的血跡指引婆羅門走出森林。

菩薩堅實如鋼鐵的意志，使他能完成難行之行的菩薩道，証悟一切知智，利益眾生。

(十) 捨波羅蜜 Upekkha- parami

捨是指平等對待一切，沒有喜愛和厭惡之分。在眾波羅蜜中，捨波羅蜜最不易做到，也是位居至高點。一般人在面對世間八法如利養、衰敗、稱讚、譏諷、榮耀、詆毀、快樂與痛苦時，都會心隨境轉而起波浪。遇到順境時，就感到飄飄然，心花怒放；逆境來到時，就捶胸頓足，痛苦流淚。其實心隨境轉的人，永遠是外境的奴隸，做不了內心的主人。菩薩不論是順境或逆境，讚美或毀謗，總是鎮定自如，不為外境所牽動。

菩薩有一世出生在很有錢的家庭。由於他看透一切有為法的無常性，所以想在捨棄財富之後就出家修行。他內心想：「我是個有地位的人，出家後，人家會更尊敬我。」於是他帶髮修行，到處乞食，以忍受別人對他的輕蔑來成就至高的捨波羅蜜。

菩薩開始遊走各大小村鎮，遇到有居民侮辱他，他就在那裡逗留得越久。有一次，他來到一個村子，村子的小孩非常粗野，以捉弄人為樂。菩薩下定決心留下來，以圓滿他的捨波羅蜜。他走進墳場，以骷髏頭當枕頭睡。愚昧的孩子就跟進墳場，用各種方法侮辱菩薩，向他吐痰，撒尿在他身上。然而，菩薩一點也不起瞋恨心。

有些智者看到菩薩的極高修持，認為他是有大神力的沙門，遂以最高的敬意向他頂禮，不過菩薩不因此而起歡喜心。對於愚昧的孩子和智者，菩薩皆採取平捨的態度。他不因為後者對他尊敬而歡喜，亦不因為前者對他侮辱而發怒；反之，他對兩者皆採取不喜不怒的中捨態度，如此修習捨波羅蜜。

以上是菩薩修習的十個波羅蜜。

菩薩經過了漫長的艱辛奮鬥，忍人所不能忍，捨人所不能捨，行人所不能行，終於在四阿僧祇劫及十萬大劫後，實現了他一心追求的至高理想，證得正等正覺，成就一切知智。

菩薩所有的犧牲及努力，都不是為了個人的榮譽與利養，而是為了引導眾生越過危險重重的輪迴漩渦，以到達安全平穩的彼岸，這是他對苦難及無助眾生的深切悲憫。菩薩懷著此般崇高的目的，來到這娑婆世界，所以他之來是「善來」即為眾生的幸福與快樂而來。

現在說「善逝」。「善逝」是指善淨行、善妙處行、正行及正語。「善逝」是說佛陀的道路是正確的，目的地是無上的。他通過純淨、沒有污點之行，走向不死之境。所為「行」，即八正道聖行，也是唯一通往涅槃的道路。佛陀藉此唯一的聖道，行向安穩之地，即為涅槃。以此善行的原故，世尊被稱為「善逝」。

善妙處行是指佛陀在不死的涅槃中行，所以稱「善逝」。

正行是指已斷了的煩惱不會再轉來，如『大義疏』說：

「在須陀洹道⁷所斷的煩惱，而那些煩惱不會再轉來，故為「善逝」；在斯陀含道⁸所斷的煩惱，而那些煩惱不會再轉來；故「善逝」；在阿那含道⁹所斷的煩惱，而那些煩惱不會再轉來；故為「善逝」；在阿羅漢道¹⁰所斷的煩惱，那些煩惱不會再來，故為「善逝」。

「善逝」也意指正語。佛陀是正語者，即在適當的場合說適當的言語，所以說「正語故為善逝」。在經典裡記載著：

*如來知道那些是不真實無利益的話，且為他人不喜而不適意的話，如來便不說。(如妄語、挑撥離間的語言、惡毒的語言，以及閒言閒語等)。

*如來又知道哪些是真實但無利益的話，且為他人不喜而不適意的話，如來也不說。(如阿奢世王因為受提婆達多的慫恿，殺害自己的父王，過後十分後悔，心不得安寧，便來禮敬佛陀。佛陀不提他殺害父親的過失，因為這不能為阿奢世王帶來任何利益，反而會加深他的悔恨。佛陀為他開示佛法，以讓他建立信心)。

*如來知道哪些是真實而又能帶來利益的話，但為他人所不喜及不適意的話，如來待時機因緣成熟才說。(如當蘇拔布達(Suppabuddha)，耶輸陀羅的父親喝醉酒，阻擋佛陀的去向，比丘們一再要求他讓路，蘇拔布達仍堅持不讓。

⁷ 須陀洹道斷 1.身見(sakkaya ditti)
2.戒禁取(silabbataparamasa)
3.疑(vicikiccha)

⁸ 在須陀洹道只減輕欲欲及瞋恚。

⁹ 阿那含道斷除欲欲及瞋恚。

¹⁰ 阿羅漢斷 1.對色界生命之貪欲。
2.對無色界生命之貪欲。
3.我慢(mana)
4.掉舉(uddhacca)
5.無明(avijja)

最後，佛陀只好退回。佛陀說在七天裡，由於蘇拔布達傲慢無理的惡業，他將被大地吞沒。佛陀說的是因果法則與真理，且能利益眾生的話，使聽者能避惡行善，但這些語言不為蘇拔布達所歡喜)。

* 如來知道哪些是不真實無利益的話，且為他人所喜與適意的話，如來也不說。(這包括上述第一項的四種不善語言)。

* 如來知道哪些是真實但無利益的話，且為他人所喜及適意的話，如來也不說。(如國家與國家的政治、民間的傳統信仰等)。

* 如來知道哪些是真實而有利益的話，又為他人所喜及適意的話，如來在適當的時候方說。(如四聖諦、緣起、生老病死、因果法則及解脫之樂等法語)。

在王舍城中，有一比丘迷戀了一位貌美的妓女絲荔瑪。當絲荔瑪去世時，佛陀要求保留她的身體。到了第四天，絲荔瑪的身體開始腐爛，且長滿蛀蟲。次日，佛陀帶領眾多弟子前去觀看絲荔瑪的身體，並要求國王宣佈任何人只需付一千銖，即可以與她過夜。儘管一再調降金額，甚至是免費，也沒人願意。佛陀於是開示：

「請看這外表美麗的身體，只是一堆的瘡，被骨頭支撐著，脆弱多病，容易引起別人貪欲。其實，這身體是易碎、無常的。」

那位迷戀妓女漂亮色身的比丘，聽了佛陀說法後，終於領悟生命的實相，証到須陀洹果。

佛陀知道適當的時候說真實而又有利益的話，又為人所喜的話，所以佛是

「正語者」或稱「善逝」。

當我們憶念佛陀「善逝」的德行時，這些涵意應該很清晰地呈現在我們心中。

世間解 Lokavidu

巴利文 loka 是指世間，vidu 是解或了知。

佛陀對世間有徹底的認識。凡是世間一切生命的精神與物質，他都了如指掌。

佛陀認為，關注世界的起源或終結其實是沒有意義的。他通過智慧，發現真理是隱藏在眾生的身心裡。他說：

「聖人，我從未說通過步行可以到達沒有生與沒有死的境地。我亦從未說不能夠到達苦的盡頭。我說苦的生起和起因，苦的滅和朝向滅的道路，就在這擁有想和心識的身體裡。」

以上是佛陀回答若斯達薩(Rohitassa)天神的話。若斯達薩天神曾於一世因為擁有廣大的神通，能在天空快速飛行，而生起了一個心願：想通過飛行到達世界的盡頭。他持續飛行了一百年，除了吃喝及睡覺，他從不休想。結果他死在路途中，最終還是不能到達世界的盡頭¹¹。

通達世間法佛陀告誡若斯達薩天神說：「世界的盡頭就在我們的身心裡，無需往外尋找。」

佛陀如此依苦、集、滅及滅苦道路(四聖諦)，了知並通達世間法。他亦了

¹¹ 相應部，Rohitassa Sutta

知隱藏在我們身心裡的世間法，必須靠自己的努力，方能領悟。他說：「你們自己應當努，如來只是指路者。」

世間法可分爲以下三方面：

（一）行世間（Sankhara loka）

包括名色世間、五蘊世間，其生起的因緣；十二處世間及十八界世間等。這些法爲行世間，因爲它們是靠因緣條件具足後而生起的；因緣分散時，它們即瓦解、消失、不復存在。行世間是無常的（一生起即消失，不斷生滅爲無常）、苦的（不斷受生滅壓迫爲苦）、無我的（不受指使，無法控制爲無我）。這些行世間，世尊完全了解。

（二）有情世間（Satta loka）

世尊了解居住於三十一界的各類眾生：如住在最低大地之下的地獄眾生；住在大地的人類、餓鬼、阿修羅及畜生；住在人類之上的六層天眾的天神，包括四大天王天神、三十三天天神、夜摩天天神、兜率天天神、化樂天天神及他化自在天天神（化生在天界的眾生，是因爲修行善業所帶來的善報，如孝順父母、布施、持戒、忍辱、尊敬長者、聽經、講經及禪修，即近行定或觀禪）。天界之上的色界梵天神，他們能投生於梵天者是因爲生前修習並証得某種色禪，而且至死時還保有該禪定。無色界的梵天神是只有心而沒有色身的眾生，他們的壽命可長達八萬四千大劫。

三十一界組成一個宇宙。佛陀對宇宙間三十一界眾生十分明了，包括其住處、形象及壽命等。

佛陀也了知各類少垢的眾生，如舍利弗與目犍連尊者¹²；多垢的眾生如寇薩拉(Kosala)國王¹³。他了知利根的眾生適合聽聞五蘊法以証阿羅漢道果，所以他向五比丘（利根者）開示《無我相經》，闡述五蘊的無常、苦、無我的本質。

對於鈍根者或喜歡聽聞詳細解說之眾生，佛陀則予以教導十八界法，以使他証悟道果。

眾生有易教化者和難教化者。易教化者如柯瑪(khema)，智慧第一的女弟子；難教化者如優樓維拉迦葉(uruvera kassapa)尊者，佛陀施盡千種神通才折服他；另外，還有具備能力証悟涅槃者，如三因者（他們在投生時結生識是與無貪、無瞋、無痴之三因相應的，故稱為三因者），以及無能力証悟涅槃者，如四惡道眾生和天生殘缺者，如瞎眼、耳聾者及結生識只有無貪及無瞋二因者。這類眾生在投生時第一個心識（結生識）缺乏智慧之因、智慧或稱「無痴」，是証悟禪那及道果的必要因素。因此，無論他們如何精進用功，都無能力透視四聖諦。佛陀對這一切有情的習氣及傾向，都了如指掌，所以他能應機教導，讓無數的眾生都能獲得利益。

（三）空間世間(Okasa loka)

佛陀了解整個宇宙各個世界體系，包括日月的運行、宇宙位置與方向、大地的厚度、支持大地的水之深度、圍繞全世界的輪圍山，以及有五百

¹² 舍利弗與目犍連尊者都是屬於敏知者(uggahatabbu)。這類眾生只是通過一首短偈即能夠証悟涅槃。

¹³ Kosala 國王是屬於文句為最者(padaparama)。這一類眾生無論多麼精進修行，也不可能在這一世証得禪定和道果。

個小島圍繞著的各大洲。

佛陀也了解大地下面的八大地獄及圍繞大地獄的一百二十八個小地獄、大地之上的六欲天（天神的住處）、十六色界天及四無色界天等。無論是有邊或無邊的世界，佛陀亦能以無限的智慧了解通達。

「世間解」亦表示佛陀了知世間的一切純粹是苦的現象，因為一切有為法最終都會壞滅，所以佛陀說：

「我只宣說一法——苦的起因，以及朝向滅苦的道路。正如海水只有一味，我的教法只涉及苦及苦之熄滅。」

佛陀如此遍知世間，所以他是「世間解」。

無上調御丈夫 (Anuttaro Purisa Damma Sarathi)

在巴利文 Anuttaro 意即無上、不可匹敵的；Purisa 是指男人或有情；Damma 表示應被調御的、應被馴服的；Sarathi 是指領導者或御者。

佛於有情中屬最殊勝。佛陀之戒、定、慧及解脫智見是無有相等的、無敵對的，超越一切眾生。正如佛陀說：「我實不見於天界，魔界……乃至天人眾可以比較我的戒德一般圓滿。」所以說佛陀「無上」。

調御丈夫是指佛陀能調御其應被調御的眾生。應被調御者是指未調御而當調御者，如畜生、人類及非人類。對於難調御的眾生，佛陀更具殊勝調御的方便技巧。如佛陀應用神通善巧調伏殺人魔王安估利瑪拉 (Avgulimala)；用慈心

調伏被灌醉兇猛之那拉基利（Nalagiri）大象；用忍辱與智慧調伏吃人精阿拉瓦卡（Alavaka）。

佛陀如何以善巧調伏阿拉瓦卡？阿拉瓦卡是居住在天上凶暴的妖精（yakkha）。他是阿拉維（Alavi）國的守護神，要人民供奉人肉讓他食用。阿拉維國土的人民雖然面對恐懼與憂傷，但卻沒人敢反抗阿拉瓦卡，最後連國王唯一的王子也要供奉於他。

一天清晨，佛陀慣常地進入悲心禪定。出定後，他用一切智觀看宇宙三界眾生，有哪些五根成熟者，能被引導解脫輪迴的束縛。恰好阿拉瓦卡及小王子的影像呈現在他的一切知智的視網中。佛陀決定去度阿拉瓦卡，同時挽救小王子的性命。用完早餐後，他便啓程到阿拉維國土。抵達阿拉瓦卡的住所時已是黃昏時分，而阿拉瓦卡也剛好外出。

當阿拉瓦卡獲知佛陀要在他的住所過夜，一時怒不可遏，於是他召集所有的屬下，以九種狂暴、殺傷力巨強的風暴攻擊佛陀。佛陀卻表現出友善、平靜、從容及包容性的慈愛。猛烈的風暴不但震動不了佛陀的衣角，有的甚至化成檀香粉供奉佛陀。一切風暴都溶解在佛陀無限的慈愛裡。

最後極度瘋狂的阿拉瓦卡決定發動毀滅性最強的武器來攻擊佛陀。據說，這威力巨大的武器不但足以毀滅整個宇宙，還會危及其他宇宙。不過，這些武器一到佛陀的面前，即紛紛地墜落在佛陀的腳下，變成了碎布。

阿拉瓦卡最終被擊敗了。他對這潰敗感到非常羞愧與沮喪。他了解到佛陀勝利的力量是來自慈愛，而慈愛可以摒除怨恨與怒火，化解敵意。不過，阿拉

瓦卡心裡卻想，可能惹佛陀生氣，或者還有取勝的機會。於是他進入自己的住所，以傲慢的口氣命令佛陀：「給我出去！」

佛陀順從的走出去。過後，阿拉瓦卡又叫佛陀進來，佛陀又順從的進來。就這樣他讓佛陀進出了三次。到了第四次他又要佛陀按他的命令進出，佛陀說到：「我不會再出去，你要怎麼做隨你的意。」

阿拉瓦卡說：「好！我問你幾個問題，如果你回答不了，我會把你的心撕裂，再把你丟到恆河的另一邊去。」

佛陀回應到：「沒有任何人，包括天神、魔王或梵天神有此能力撕裂我的心，把我丟到恆河的另一邊去。儘管如此，你有什麼問題，請說。」

阿拉瓦卡問道：「什麼是最大的財富？什麼當好好的修行，才能帶來快樂？什麼味最香？什麼樣的生活是最高尚的？」

佛陀回答道：「信心是最大的財富；純淨的行爲當好好的修行，才能帶來快樂；真實味（sacca）最香；有智慧的生活是最高尚的。」

阿拉瓦卡連續問了幾個問題，佛陀予以一一回答，結果阿拉瓦卡證得了須陀洹道果。

這是佛陀應用慈愛及持久忍耐與智慧，調服狂暴及嗜吃人肉的阿拉瓦卡，使他從帶有血腥的妖魔，轉變爲一位無害並對三寶有堅定信心的聖者。

另一個是調服龍王難陀伏波難陀的故事。有一次，祇樹給孤獨長者請佛陀和五百個弟子去受供養。當時，佛陀知道這個龍王可以皈依三寶，就對比丘們說：「來，我們去天界走一走。」

於是佛陀與比丘們以神通上了三十三天，並讓龍王看見他們經過其宮殿之上。坐在寶座上享樂的龍王見狀，十分生氣，立刻起了惡念：「這些沒頭髮的比丘，竟敢從我頭上走過，我要給他們顏色瞧瞧！」

龍王顯出本色，把須彌山圍繞七圈，然後用頭籠罩須彌山。比丘們見須彌山消失了，就問佛陀原由。佛陀說：「難陀伏波難陀對我們發怒，把須彌山給遮蓋住了。」

比丘們向佛陀請求，要去降伏發怒的龍王，不過佛陀都不予以應允，指讓目犍連尊者一人前去。

目犍連尊者化做一隻形體更大的龍王，繞了須彌山十四圈，然後用頭遮蓋住龍王的頭，把他和須彌山一起捆在其中。此時，龍王噴出滾煙，尊者也以煙霧回應。龍王受了傷，尊者卻無礙。龍王於是再向尊者放火，尊者也以火還手，結果龍王的火焰非但惱熱不了尊者，反被尊者的火焰給惱熱了。

尊者再把自己縮小，一會兒從龍王的左耳鑽入，再從右耳出；一會兒從龍王左鼻孔進入，再從右邊出來。當龍王張開口時，尊者就迅速從它的口進入，在它的腹中經行。龍王心想：「等你出來時，我就用毒氣把你噴死。」

於是龍王便要求尊者出來。尊者一出來，龍王馬上噴出毒氣。這時尊者立刻進入四禪。

佛陀為什麼不讓其他弟子去收服這個龍王，而只允許目犍連尊者前去，其關鍵就在此。因為目犍連尊者進入四禪的速度是其他弟子所不及的。由於這個緣故，龍王的毒氣傷不了尊者。龍王不得不對尊者甘拜下風，並想皈依。尊者

對它說：「我的老師是佛陀，你去皈依他吧！」龍王就這樣皈依了三寶。

由於佛陀知道運用適合的方法調伏應被調伏的眾生，所以說佛陀是無上調御丈夫。

佛陀也有以妙智所引發的辯才，讓許多異教徒在與他對辯之後，放棄邪見，皈依三寶，就如以下薩恰卡（Saccaka）的故事：

有一位愛自我誇耀的外道，名叫薩恰卡，不但持有很強的「我見」，而且深信五蘊皆是我、我自己。他自認辯才無礙，在大眾面前誇下海口說：「我看不到任何一位比丘、僧伽之首、任何宗教的導師，甚至宣稱正等正覺的覺悟者，在與我辯論時，不會顫抖、畏縮、不腋下出汗。」

當獲悉佛陀宣說五蘊皆是無常、苦、無我時，薩恰卡卻堅信自己對五蘊所持的看法，即常、樂、我之見，才是正確的。於是薩恰卡帶著五百個門人來見佛陀，準備讓佛陀栽在他的辯才之下。

佛陀善巧的問薩恰卡：「當你說色是我自己、受是我自己……你是否有能力控制色說：讓我的色成爲這樣，讓我的色不成爲那樣呢？」

薩恰卡當下陷入困境，如果他說不能，便違反了自己的主張；若說能，他亦沒有此能力。於是他保持沉默，不願回答。面對佛陀的繼續追問，他始終保持沉默。佛陀說：「任何人若被如來連續詢問三次而不回答，他的頭會被劈開爲七片。」

頓時，佛陀和薩恰卡都看到雷神。雷神站在薩恰卡之上，準備採取行動。薩恰卡毛骨悚然，很是害怕，即刻回答佛陀：「世尊，我沒有能力控制色，使

它成爲這樣或不成爲那樣。」

佛陀連續的追問，薩恰卡都無法應對，一一被問倒。他所主張的「五蘊是我」之理論，再也站不住腳。汗水從他的額頭不斷流下，溼透了他的上衣。

最後，薩恰卡不得不承認佛陀的智慧與辯才優越，無可匹敵。他對佛陀生起了信心，並邀請以佛陀爲首的僧團在第二天接受應供。

佛陀運用種種調御方法來適應不同眾生的習氣與根機。對性格柔和的眾生，佛陀施以柔和的方法；對性格剛強的眾生，他採用剛強的方法；對性格不柔不剛的眾生，他就以不柔不剛的方法來調伏他們，隨機應教。對已經馴服的眾生，佛陀繼續教導他們向上；對戒已經清淨的眾生，佛陀則教他們定學；有了定的眾生，就教導他們觀禪，引導他們朝向證悟道果之路；已經證得須陀洹道果者，佛陀繼續予以指導，讓他們證悟最高的阿羅漢道果，滅除一切煩惱，解脫生死輪迴。

天上調御丈夫亦指佛陀能引導利根者在聽聞一次佛法中，即刻證悟四道四果。如拔耶達如吉利耶（Bahiyadaruciriya）尊者的故事。

拔耶尊者因爲以樹皮爲衣，得到眾人之供奉與恭敬。因此，他誤以爲自己就是阿羅漢。拔耶尊者有位已生爲梵天神的前世同修前來提醒他，指出他並非阿羅漢，並告訴他真正的阿羅漢世尊已出現於世。

拔耶尊者爲之所動，連日馬不停蹄地趕往舍衛城裡見佛陀。那時佛陀正在沿途托鉢。拔耶尊者看到世尊諸根寂靜、正念堅固，頓時爲之攝服。於是他恭敬地向眼前的聖者頂禮，並焦急地請求世尊爲他開示無上安穩之法。

世尊知道他曾在勝蓮華（padumuttara）佛陀教化時許願要成爲最快證到阿羅漢（khippabhibba）的弟子，只要世尊演示短短的幾句，他就即刻可以證到阿羅漢道果。然而他連夜奔波，身心疲憊，而且激動的心情也不適合聽聞佛法。於是，佛陀在他連續請求了三次後且激動的心逐漸平穩下來後，便簡略地向他開示適合他根器的修法：「你當如是學，見到純粹是見到，聞到純粹是聞到，知道純粹是知道……」

拔耶尊者五根已經成熟，當下捨離執著，從煩惱中解脫，證得阿羅漢道果。

佛陀能對眾生施以特別、殊勝的調御方法，是因爲他的一切知智使他能夠知曉眾生的根機習性，以及施予適合眾生聽聞及證道的法語。

人天導師 **Sattha Devamanussanam**

Sattha 是導師，Deva 是天神，Manussa 是人類。

佛陀是人天導師。他以現世與來世人天的快樂及最終智者，捨棄易使人沉淪的五欲（色、聲、香、味、觸），出家追求終極目標——涅槃，並以適應的方法教誨人類、天神及梵天神，所以成爲人天導師。

佛陀是最有能力透視眾生性格及習性的導師。他善於以各種不同的禪修業處來度化眾生。這種殊勝的能力使得弟子們能在很短的時間證悟聖道。

有一回，舍利弗尊者教導弟子觀屍體的不淨（Asubha kammatthana）。在三個月修行中，弟子雖然勇猛精進，但卻毫無進展，感到十分沮喪。尊者於是帶

他去見佛陀。佛陀知曉這位弟子在五百世前是個金匠，喜歡漂亮細緻的東西，不淨觀的修行法門不能與他的心相應，佛陀於是以一朵漂亮的大蓮花，教導他取蓮花為相，修色遍禪¹⁴（Colour Kasina）。這位弟子很快的棄除了五蓋，證到四禪。

佛陀接著又令那朵漂亮的蓮花枯萎，讓弟子從蓮花的變化去覺悟無常。弟子進而開啓智慧，並透視了一切有為法如蓮花般的無常，一生起即消失，同時了解被生滅壓迫的苦及沒有一個主宰的我的存在。於是他放下執著，棄除情欲，解脫煩惱的束縛，當下證得阿羅漢道果。

在引導眾生從迷幻中走向醒覺，佛陀展示了善巧的法門。戚薩喬達摩（Kisagotami）的故事就是一例。

當戚薩喬達摩看到自己最疼愛的孩子死了，頓時痛不欲生，無法接受事實。他抱著孩子的屍體，到處尋找能讓孩子復活的靈丹。有一位善人憐憫她，便指點她去見佛陀。佛陀對她說：「只要你能找到一些芥子，我就能救活你的孩子，不過芥子必須取自沒有人死亡過的家庭。」

滿懷希望的戚薩喬達摩聽了佛陀的指示，就沿家挨戶地討取芥子。芥子是每家常用的香料，但是要取自沒有人死過的家，任憑她怎麼努力，始終還是無法找到。

從來都不知道死亡的戚薩喬達摩，終於省悟過來。她了解到死亡是每個人必經之路，凡是人都會死亡，她的孩子也不例外。於是她把孩子的屍體埋葬了

¹⁴ 色遍禪：止禪的其中一種，取單一顏色為他所專注的目標，可証到安止定。

，去見佛陀。經過佛陀的開示，她證到須陀洹道果。

由於佛陀的善巧，戚薩喬達摩不但從喪失愛子的悲痛中得到解脫，還證到阿羅漢道果，永恆的擺脫生死相續不斷的輪迴。

佛陀對眾生的關懷與愛心是無量無邊的。他雖是受人敬仰的、舉世無雙的人天導師，但亦能放下自己的身份，親自為身患重病的弟子洗淨身軀。

有一回，一位叫普帝迦達提薩（PutigattaTissa）的比丘得了重病，身上長滿膿瘡，且愈長愈大，還化成膿血，臭氣熏天。同伴和其他弟子都無法照顧他，相繼的離開。無依無靠的他躺在床上，強忍著一切痛苦。

早晨時分，佛陀以一切知智觀察到提薩比丘有證悟阿羅漢的潛能，然而卻猶如一塊嵌在爛泥裡的黃金，尚未得到啟發。佛陀想：「提薩的同伴都已無法忍受，離他而去，唯有我才能幫助他。要醫治他的心之前，我必須先治療他的身軀。」

佛陀親自動手煮好開水，來到了提薩比丘的住處，把他連床抬出去為他淨身。其他比丘見狀，都來幫忙。佛陀對提薩比丘化膿發臭的身體並不感到厭憎，還親手幫他擦身，清洗傷口，為他穿上乾淨的袈裟。

佛陀非常清楚，當提薩比丘身上的污穢被清洗乾淨後，他沉重的心會變得輕鬆起來，適於接受教法。佛陀告誡他說：

「當生命消失時，這個沒有意識的身體被丟棄在地上，猶如無用處的木頭。」

聽了佛陀的開示，提薩比丘證到了阿羅漢道果。

佛陀處處體現出他的偉大之處。他不把人劃分為邪惡或善良、高貴或卑賤、聰明或愚笨，因為他了解這純粹是業力所現。他以平常心對待一切眾生，對任何人不予以排斥，即使是與佛法背道而馳、反對真理教化的外道。他也勸諫那些捨棄邪信並皈依三寶的在家居士，繼續供養他們。

佛陀的慈愛更是遍及一切眾生，對屢次欲加害於他的提婆達多，以及他唯一至親的兒子羅喉羅，他所施予的慈愛是無分別的。他與弟子們在經過印度各大小村鎮時，所有一切的眾生都包容在他們無量的悲智之中。

佛陀每天都會以慧眼觀察任何可救渡者，然後親自去度化他們，並友善的與他們交談，把他們從邪惡引至善的一面。例如佛陀度化嗜砍人手指的安估利瑪拉（Angulimala）。令人聞名喪膽的安估利瑪拉，就連國王和軍隊一聞其名，都會害怕發抖。不過無畏的導師——佛陀，都懷著對安估利瑪拉的憐憫，如慈父尋找叛逆的孩子，並以智慧與愛心調伏、馴服他，使他無暴力，去惡向善。最後安估利瑪拉證得最高的阿羅漢道果，斬斷無明與貪愛，了斷輪迴之苦。至於安估利瑪拉所造下之惡業，在他進入無餘涅槃時，均化為無效業（ahosi kamma）。

佛陀了解眾生之苦，尤其是墮入四惡趣（阿修羅、畜生、惡鬼、地獄道）者，要從中解脫至善趣，機會非常渺小，如佛陀手指上塵沙的數量與宇宙的塵沙相比，機會十分渺茫。另外，惡趣道中的眾生，甚少有機會行善。尤其是地獄眾生，受盡種種折磨，痛苦是沒有間斷的。至於畜生世界，則是弱肉強食，互相殘殺，沒有道德可言。基於對苦難眾生的大悲心，佛陀孜孜不倦地勸誡眾

生避開身、口、意各種惡行，如殺生、偷盜、邪淫、妄語、兩舌、惡口、飲食麻醉心智的藥物、貪求別人財物、瞋恨，以及不相信因果等，以免因惡業而墮入苦不堪言的惡道。

眾生避開諸惡行之後，佛陀便積極地教導他們奉行各種善行，如佈施、持戒、尊敬長輩、服務僧團、聽聞佛法、開示佛法、隨喜別人的成就，以及強化自己的正見等，以便能生於善趣，利於修行佛法。

佛陀接著通過指導修行止禪，平息人們散亂、瘋狂的心。止禪（samatha）的修習是以平等及正思維，把心安於單一目標，使散亂之心得以調伏。凡夫未受訓練的心，從無始輪迴以來，即四處飄蕩，若不用正念之繩將之栓在禪修的業處上，如呼吸（安般念），很容易走向邪惡，這是心的傾向。正如《法句經（116）》所說：「心樂於惡法」。佛陀指導四十種止禪業處如，入息觀、白骨觀、四界分別觀、三十二分身、白遍等，以平息及調伏眾生紛亂騷動的心。

佛陀所教導不同的業處，是爲了適應眾生不同的性格（carita）。對貪根比較重的眾生，佛陀就教導他們修習十種死屍腐爛的不淨觀，或觀察自己的身體，這就是由三十二不淨的部分，如頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肉、腱、骨等組成的不淨觀，協助眾生克服對自己及他人色身的貪欲。

對瞋根重的眾生，佛陀教導他們修慈、悲、喜、捨四無量心。「慈」是希望一切眾生幸福、快樂；「悲」是在看到他人遭受痛苦時心生不忍，希望拔除別人的痛苦。「喜」是隨喜他人的成就與富裕；「捨」是以智慧了解到業是一切眾生的主人或遺產，眾生的得失、苦樂都與業相關，因此產生一種不執著、平等

的對待他人的心境。

對於痴根重及心散漫的眾生，安般念是最理想的業處。至於信心強的眾生，佛陀指導他們觀想或隨念佛、法、僧的德行，或教導捨隨念，憶念自己慷慨大方佈施的功德，以便能激發歡喜心，再由歡喜而生輕安，從輕安而得定。慧根強的眾生，則適合觀生命之無常，死亡隨時隨刻發生的死隨念，或分別色身是由地、水、火、風四大組成的四界分別觀。

當一切煩躁騷動的心通過心一境性（*ekaggata*），向單一目標進發而得以安止，就會變得集中、輕快、柔軟、易操作、清澈及寧靜。有定的心就能如實知見五蘊或名色的真實本質。正如世尊在《相應部·蘊品·三摩地經》中開示：

「比丘，你們應當培養定力，有定力之比丘能夠如實知見諸法。何謂諸法的實相？那是五蘊的生與滅。」

因此，在修行的道路上，定的培育是至關重要的，也是必須的。在以定為基礎下，佛陀教導能受教的眾生觀或分析五蘊或名色，辨認所謂的「人」或「我」只是在因緣和合之下，才會生起的五蘊法之組合，除了色、受、想、行、識，在這之內或背後，其實並沒有一個主宰的我存在。這是名色分別智（*Nama rupa paricceda bana*）。

過後，佛陀繼續讓禪修者探索五蘊法生起的因緣。今世五蘊之果報身不是無端生起，也非萬能之神所造，而是因過去世的無明、愛、取、行及業五個因造成的。如果煩惱不斷，今世的無明、愛、取、行與業將產生未來的五蘊果報身。在十二緣起（*paticcasamuppada*）支中，過去無明、愛、取構成煩惱輪（

kilesa-vatta)；行與業構成業輪 (kamma-vatta)，今世的五蘊或識、名色、六入、觸與受構成果報輪 (vipakavatta)。因為對四聖諦及因果的無明，以及貪愛五官的享受和生命的持續，人們造善與惡業。一旦所造之業成熟，人們將隨業投生於相關的生存地。再加上煩惱的緣故 (煩惱輪)，人們又繼續造化 (業輪)，導致下一世的投生 (果報輪)。這三輪就這樣不斷地持續輪轉下去。

了解世間一切為因緣法，及此生故彼生，緣與無明，行升起；緣於行，識生起；緣於識，名色生起.....。此滅故彼滅，因為無明滅，所以行滅；因為行滅，所以識滅；因為識滅，所以名色滅.....。禪修者越度了關於過去、現在、未來三世的疑惑。禪修者如果能夠如此辯識因果互相牽引的能力，即稱為緣攝受智 (Paccaya-pariggaha bana)。

隨後，佛陀教導禪修者以正思維來辯認五蘊，即「這不是我的」(苦隨觀)、「這不是我」(無常隨觀)、「不是我的自我」(無我隨觀)。五蘊或名色的不斷生滅是無常，不斷受生滅壓迫是苦，不能受到控制，因緣所生，沒有一個永恆的實體是無我。無論是過去世、現在世或未來世，內在與外在的所有名法，都是無常、苦、無我的。當一再的觀名色的無常、苦、無我時，觀智將變得敏銳，禪修者就不再注意名色的生起，只見到它們不斷地消失與壞滅。禪修者對這些不斷壞滅的名色法生起怖畏，覺知一切行法都是不圓滿的，充滿過患，於是開始對它們感到厭離。

正如用竹簍抓魚的漁夫，習慣把手伸進簍口中，以探知魚兒有沒有入簍。如果手碰到魚兒，漁夫會高興的從簍中把魚兒抓出。這次，當他的手碰到滑溜

的物體，便從簍中把它抓出—看到抓到的動物頸項有三條斑紋，他知道這是有危險、極毒的水蛇，如果處理不好而被反咬一口，有可能會被置於死地。漁夫因此不再感到高興，反而害怕極了。對這毒蛇感到厭惡，他很想擺脫它。他於是抓緊水蛇，在其頭上打旋三次，並用最大的力氣把它丟到最遠的地方，然後趕緊跑到高地去。唯有這樣，他才會覺得安全與自在。

同樣的，一旦禪修者發現所執著、熱愛的名色原來是充滿過患的（無常、苦、無我），他們感到厭離，只想擺脫，就像欲擺脫毒蛇的漁夫。爲了要擺脫名色的糾纏，禪修者除了繼續倒回觀名色的無常、苦、無我三相之外，沒有其他辦法。正如欲擺脫危險的漁夫，不敢隨便就放開毒蛇，因爲它可能轉過來咬傷他；唯有把它弄弱後，使之不能轉頭來咬人，再加以丟棄。

當禪修者再觀名色的無常、苦、無我真相時，常、樂、我的假象也會相對的轉弱。禪修者繼續觀照名色的三相時，會逐漸捨棄怖畏與取樂，而對一切行法感到中捨，這是行捨智（*sankharupekkhabana*）。一旦行捨智的智慧成熟，他便會見到涅槃——在他的心中生起了在無始輪迴中從未生起過的須陀洹道心，此道心取涅槃爲終極目標，它同時徹知苦諦、斷除集諦，證悟滅諦及開展道諦。如果禪修者有足夠的波羅蜜，繼續精進修行，則可以證到阿羅漢道果，並從煩惱中得到永恆的解脫。這是佛陀如何引導眾生逐步的讓人們了解執取及所謂的永恆身心，原來是那麼的不可依靠，從而自願捨離愛欲。

佛陀不僅教誨人類，有時也在天上說法，利益諸天神，令他們趨向涅槃。

在佛陀教育的對象裡，天神是比人界較高層的眾生。他們是由於佈施、持

戒、不妄語、孝順父母、忍辱等善業而往生天界。不過他們的善報一旦耗盡，將再次依照成熟的業輪轉。如果成熟的業是善的，他們將投生天界或人界，否則他們將依成熟的惡業投生四惡道。

受無明蒙蔽，被渴愛束縛的天神像人類一般，也需要佛陀的引導，以便解脫煩惱，走向不死之涅槃。天神一般都是在夜深人靜的時刻前來禮敬佛陀。他們有的是來讚嘆佛陀，有的是向佛陀請教問題，或請求佛陀指導修行的道理。

有很多經典是佛陀向天神開示的，例如著名的《吉祥經》 *Mavgala Sutta*。對於吉祥，世間的人們都有各自的探索，有的人說清晨聽到鳥兒聲音是吉祥，也有人認為看到某種顏色是吉祥。總之大家議論紛紛，卻無法找到一個結論。

吉祥的問題從人間討論到天上，足足花了十二年的時間，仍無法找到圓滿的答案。最後，天神們都認為只有佛陀才能解決他們的疑惑。於是，他們來到人間請教佛陀。佛陀為他們開示了聞名遐邇的《吉祥經》。這部經是人類道德之準繩，從開始的「遠離愚人，親近賢者」，直到最後數句：「為世間法所觸，心不為所動、無悲傷、無煩惱、安全自在」，經中講述了人們如何依照道德生活而最終達到解脫自在。聽完此經後，無數的眾生解脫貪欲的束縛，證悟道果聖位。

作為一位偉大的導師，佛陀從不保留他所領悟的真理。在古印度，一般傑出之導師都會隱藏或保留一些他所擁有的知識，以保護自己的地位。然而，令人敬仰的佛陀卻從不隱藏自己所了知的一切法。佛陀對阿難說：「阿難！在佛陀的教導中，沒有任何法是為『老師的秘密』的。」

佛陀又如「商隊之領首」，所以稱為「師」。譬如商隊的首領引導諸商隊渡過炎熱的沙漠、盜賊橫行的危險地帶、野獸出沒的森林、飢餓的困境，如是領導他們渡過種種苦難，到達安穩之處。所以佛陀作為人天導師，如同商隊的首領，引導眾生度過輪迴種種的苦難。

佛陀 **Buddho**

「佛陀」是指「覺悟」的意思。佛陀因從解脫究竟智慧，覺悟一切所應知的，包括過去、現在與未來的一切，所以稱為「佛」。

佛陀在菩提樹下的金剛寶座中，親自證悟一切真理。所謂真理，是至高無上的四聖諦，即苦、苦的起因、苦的熄滅及朝向滅苦的道路。

對應被徹底明瞭的真理——苦諦，佛陀皆已明瞭，所以佛陀說：「所應知我已知。」

何謂苦諦（*dukkhasacca*）？在《大四念處經》四聖諦品中，佛陀解釋苦諦如下：

「諸比丘，何謂苦諦？生是苦；老是苦；死是苦；愁、悲、苦、憂、惱是苦；怨憎會是苦；愛別離是苦；求之不得是苦。簡而言之，五取蘊是苦。」

「諸比丘，什麼是生？無論是什麼眾生，在任何眾生的群體，都有誕生、產生、出現、生起、諸蘊的顯現、諸處的獲得。諸比丘，那稱為生。」

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

為老。」

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

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

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

「諸比丘，什麼是苦？任何身體的痛苦感受、身體的不愉快感受或由於身體接觸而產生的痛苦或不愉快的感受。諸比丘，那稱為苦。」

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

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

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

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

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

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

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

「諸比丘，會遭受死的眾生，內心生起這樣的願望：希望我不要遭受死，希望我不要死亡！然而，此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。」

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

「諸比丘，簡而言之，五取蘊是苦，是指什麼？它們是：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。簡而言之，這五蘊是苦。」

「諸比丘，這稱為苦聖諦。」

執著色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，認為這五蘊是我的；這五蘊是我；這五蘊是我的自我，稱為五取蘊。這五法稱為取蘊，是因為他們組成了執取的目標。貪愛、我慢與邪見都是屬於執取五蘊的任何一個，而且會表現出：這是我；或還是我；這是我自我。

任何過去、現在或未來、內或外、粗或細、劣或勝、近或遠，一切色皆屬於色蘊，一切受皆屬於受蘊，一切想皆屬於想蘊，一切行皆屬於行蘊，一切識皆屬於識蘊。

（一）色蘊（*rupa khandha*）——稱為色，是因為它遭受被冷、熱等相對之法破壞而變異的緣故。色包括組成眾生色身的四大種色（*maha bhuta*），如地界、水界、火界、風界以及這四大種色所造成的二十四種色法，稱為「所造色」¹⁵（*upadaya rupa*）。

色蘊也包括外在的物質，如山、水、屋子等等。山、水只是觀念，以究竟諦或勝義諦來說，它們是由生滅無常的四大及所造色組成，是由火界產生的，稱為「時節生色聚」。色聚一生起即消滅，新生的取代舊的，然後立刻消逝。因此它們是無常、苦及無我。

佛陀把色比喻為泡沫，表示它是空、虛、沒有實體的本質。試想：一團泡沫怎麼會有實體可言？

（二）受蘊（*vedana khandha*）——受是感受及體驗目標，包括我們的一

¹⁵ 二十四種所造色包括：1.眼淨色 2.耳淨色 3.鼻淨色 4.舌淨色 5.身淨色 6.顏色 7.聲 8.香 9.味 10.女根色 11.男根色 12.心所依處 13.命根色 14.食素/營養 15.空界 16.身表 17.語表 18.色輕快性 19.色柔軟性 20.色適應性 21.色積集 22.色相續 23.色老性 24.色無常性

切感受，如苦受、樂受及捨受。受有六種：由眼觸及顏色所產生的受；由耳觸及聲音所產生的受；由鼻觸及氣味所產生的受；由舌觸及味道所產生的受；由身觸及實體所產生的受；由心觸及法所緣所產生的受。

當六根觸及六塵時，依據目標的不可喜、可喜及中捨性，分別生起苦受、樂受及捨受。

當樂受生起時，一般人即刻感到歡愉、喜悅、舒適、滿足，執著隨之產生；一旦所執著及依戀的樂受消失，他們會感到痛苦、沮喪、失望，因而生起苦受¹⁶。樂受存在時，感到快樂，反之產生變化、消失時則感到痛苦，這稱為「壞苦」(viparinama dukkha)。

當中捨性的目標觸及六根之一時，即生起捨受，因無明的原故，一般人以為無感覺。這三種受包括一切的行法，不斷的受生滅壓迫，因此稱為行苦(savkhara dukkha)。

無論是何種受，都是因緣和合，瞬間即消失，此是無常、苦及無我的。佛陀說：「無論是哪一種受，皆是苦的。」

佛陀把受比喻為水泡，因為水泡是脆弱的、剎那生，剎那滅，空無實體。

(三) 想蘊(sabba khandha)——想的作用產生在初次見到一個目標，即對目標作一個記號，以便再次體會相同的目標時能辨認出來，認為它是「一樣的」。比如第一次看到紅色，想的作用是對紅色作一個記號，當再次體會紅色時，想便認得這是紅色，不是白色。在現代人的角度來看，它是記號。想共有

¹⁶ 苦受有兩種：身體與精神

六種，即色想、聲想、味想、觸想及法想。

我們常被「想」所矇騙，把無常的標誌誤為常的，把苦的標誌當作是樂的，把無我的標誌看成是我的，把不淨的標誌看成是淨的。這是由於無明所造成的「顛倒想」(sabba-vipallasa)。

正如農夫爲了恐嚇鹿，在稻田裡立起拿著弓箭的稻草人。當鹿來到稻田，因爲之前已對拿著弓箭的獵人作了記號，此時一看見稻草人，即當成是同樣的目標，誤以爲是獵人而驚慌逃走。明明是稻草人，鹿卻把它看作是獵人；同樣的，佛陀宣示一切有爲法（行法）皆是無常、苦、無我即不淨的，可是人們因爲「顛倒想」，把它看作是恆常、樂、我及淨的，因爲產生種種的執著，痛苦也隨之而生。

佛陀把「想」比喻爲海市蜃樓，猶如人被虛幻的境界矇騙，當作是真實的。「想」使人們相信不淨、苦、無常的事物是美麗、快樂、恆常的。「想」如同海市蜃樓，其實是空、虛、沒有實體的。

（四）行蘊 (savkhara-khandha) ——在《阿毗達摩》所闡述的五十二種心所中，除了受心所及想心所（它們個別爲受蘊及想蘊），剩下的五十種心所，皆稱爲行蘊。

貪、瞋、痴、疑、慢、忌、昏沉、信、念、慚、愧、慧根等皆屬行蘊。佛陀把行蘊比喻爲芭蕉樹幹；由多層的鞘所組成，每一層各有其特相。如同芭蕉樹幹，行蘊是由許多心所構成的組合體，每個心所都有各自的特相與作用，如貪是緊纏住或黏住目標；念 (sati) 是不忘失目標等。這些心所一生起，扮演

它們的特有作用，隨即消失。它們也是空、虛、沒有實體的。執取行蘊是我的；是我；是我的自我，也是苦的來源。

（五）識蘊（*vibbana khandha*）——包括《阿毗達摩》所論述的所有八十九種心識（但八種出世間心不包括在識取蘊）。心識可解釋為有意識到、有知道目標的自性。心純粹是識知目標的過程，並不是一個自我。它由因緣生，一生即滅，是無常、苦及無我。

識蘊包括眼、耳、鼻、舌、身及意六識。一般人把這六識看成是恆常不變的我，其實不然，如當眼塵觸到眼根及有分識時，即生起眼識。眼識純粹扮演看到的作用，不會分辨目標是好是壞，作用一生起，隨即消失，另一個心識隨後生起，繼續認知目標。心識一個接一個，隨因緣迅速生起（在閃電或眨眼間，即有十萬億（ 10^{12} ）個心識生滅），各扮演其特有的作用，然後隨即消失。這是心之法則（*citta niyama*）。事實上，整個「看到」過程，是一連串不同心識的生滅的組合。凡夫受無明影響時，把一生起即滅、因緣而生的眼識當作是恆常不變的「我」，認為是「我」所見，同樣的「我」也在聽、嗅、嚐、觸等。

識就是這樣的欺騙人，使人生起邪見。因此，佛陀把識比喻為魔術師。魔術師通過魔術變化出種種虛幻東西，以欺騙觀眾，正如我們被識所欺騙，以為心同樣的看到、聽到等。

在五蘊裡，色蘊是色法（*rupa*），其餘四蘊是名法（*nama*），因此五蘊即為名色。眾生的精神與身體是由五蘊組成。除了五蘊並沒有一個實在、不變的「我」存在。

五蘊都是行法 (sankhara dhamma)，意即是因緣和合之法，乃隨因緣而變化生滅，不受控制。它們也是觀禪的目標，屬於苦諦。

凡夫因為習慣性的漠視已證悟的聖者，加上不精通於聖者的教法¹⁷，也沒有受過聖者之教法的訓練，誤把五蘊當為「這是我的」(貪愛)；「這是我」(我慢)、這是「我的自我」(邪見)，產生了執著。當五蘊生滅或退化而變異時，(因為五蘊的自性是無常 (anicca)、苦 (dukkha) 及變化 (viparinama)，縱然是浩瀚的大海洋最終也會乾枯，更何況是變化無常的五蘊)，就生起愁、悲、苦、憂及惱，所以說五取蘊皆是苦。這些苦諦，是應被徹底了知的，佛陀對此均已了知。

若有誰喜愛色、受、想、行、識，

他就是喜愛苦。若有誰喜愛苦，

他將無法擺脫苦。《相應部 XXXII，29》

第二聖諦是苦的起因集諦 (samudayasacca)。

「諸比丘，何謂集諦？造成投生的是愛欲，它伴隨著喜與貪同時生起，四處追求愛樂，也就是欲愛、有愛、非有愛。」

佛陀說一切貪愛就是苦的起因——集。集表示名色在生死輪迴的過程中之起因。

佛陀在證到無上菩提後，即在當天黎明，對自己說：

「在無數生死輪迴中，我徘徊其中，尋找，卻始終找不著這造屋者 (貪愛

¹⁷ 三十七菩提分。

),一再的輪迴是痛苦的。哦！造屋者，你已被找著，你再也不能造屋。諸緣已斷，橫樑已碎，我的心已證到無為之境。一切貪愛皆已滅盡。」

因此，「苦」的起因是貪愛。貪愛有下列三種：

(一) 欲愛 (Kama Tanha)：欲愛是對感官享受的貪愛，這包括色愛、聲愛、香愛、味愛、觸愛及法¹⁸愛。

(二) 有愛 (Bhava Tanha)：有愛即是對生存的貪愛，它與常見相應，相信個人的身體是一個實在、永恆不朽的自我實質。誤信我或我的靈魂會從一世到另一世。對色界和無色界及禪定的執著，都屬於在有愛裡。

(三) 無有愛 (Vibhava Tanha)：對不再存在自我斷滅的貪愛稱為無有愛。無有愛與斷見相應，認為人死了，一切都不存在，也沒有因果關係。這是一種邪見。

以各種形式表現出來的貪愛、欲望、染著、貪婪等，是一切苦的起因，也是眾生生死相續、輪迴不斷的根本。

貪愛猶如蜂蜜。螞蟻一看到蜂蜜時，就會十分歡喜的一窩蜂爬上去，貪婪的啜飲著。由於不加以辨識，甜蜜的東西可能是致命的毒藥，所以全都沉溺在其中。同樣的，受無明蒙蔽及貪愛束縛的眾生，縱使知道貪愛是一切痛苦的來源，卻提不起勇猛的精進力，捨棄家庭的束縛，退居於隱密的山林，專心一致，熄滅正在焚燒的貪愛之火。因此，一旦陷入愛欲的泥潭，將難以逾越。

雖然許多佛陀以現世，其數量多過恆河之沙，但我們卻依然沉淪於貪愛的

¹⁸ 法：包括十六種細色、五十二種心所及涅槃。

迷惑之中，在輪迴的苦海中漂浮。由此可知，一陷入貪愛，眾生將被網綁著，難以自拔。佛陀說：

「諸比丘，我未見任何別的結像貪愛一樣網綁著眾生，使眾生長期徘徊與匆忙於生死流轉中。諸比丘，眾生確實被此貪愛之結網綁著，匆忙於生死的流轉中。」（如是語）

貪愛是從何處來？又在何處紮根？

只要世間某個地方讓人感到愛與喜，愛就從那裡生起，並在那裡紮根。如六內處（眼、耳、鼻、舌、身、意），六外處（色、聲、香、味、觸、法），以及六識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識），都讓人感到愛和喜，愛就從那裡生起，並在那裡紮根。

這即稱為苦的起源或集諦。集諦（貪愛）應被捨斷。佛陀以阿羅漢道斬斷了讓人長期徘徊生死流轉中的貪愛。佛陀說：「所應斷我已斷。」

第三聖諦是滅諦（nirodhasacca），即完全熄滅貪愛，不再貪欲或稱涅槃。它是生死流轉的終止，一切苦的止息。佛陀在初轉法輪時，針對第三聖諦解釋說：

「諸比丘，此是苦滅的真諦，那就是此愛欲的完全熄滅，捨離與棄除，從愛欲解脫，不住愛欲。」

苦的起因是貪愛，只有貪愛滅時，苦方能熄滅。

然而，要如何捨離與棄除貪愛？在世間，哪裡讓人感到可愛與可喜，就應在那裡捨離棄除，如六內處、六外處、六識，都是讓人感到可愛和可喜，應在

此捨離棄除貪愛。

六內處與六外處稱為十二處，也是五蘊或名色。貪愛生起是以取十二處為目標而生。當菩薩證到阿羅漢道智時，強而有力的阿羅漢道智徹底滅除了這十二處（包括六識及有愛和無有愛）的貪愛。

滅諦或涅槃是應被證悟的。佛陀說：「**所應證我已證。**」

如何才能熄滅一切苦或證悟涅槃的境界？佛陀如此開示：

「諸比丘，何謂導致苦滅的道諦？那就是八聖道分，即正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。」

「諸比丘，什麼是正見？諸比丘，正見就是了知苦的智慧、了知苦因的智慧、了知苦滅的智慧、了知導致苦滅之道的智慧。諸比丘，這稱為正見。」

「諸比丘，什麼是正思維？出離思維、無瞋思維、無害思維。諸比丘，這稱為正思維。」

正思維包括：

（一） 出離思維（nekkamma-savkappa）

為解脫輪迴，捨離貪與情慾等思維。

（二） 無瞋思維（avyapada-savkappa）

對眾生慈愛，願眾生快樂的思維。它是對治瞋恨。

（三） 無害思維（avihimsa-savkappa）

對痛苦眾生憐憫，願他們離苦得樂的思維。它是對治殘酷。

「諸比丘，什麼是正語？不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語。諸比丘，

這稱為正語。」

「諸比丘，什麼是正業？不殺生、不偷盜、不邪淫。諸比丘，這稱為正業。」

「諸比丘，什麼是正命？在此，諸比丘，聖弟子捨離邪命而以正當的方法謀生。諸比丘，這稱為正命。」

「諸比丘，什麼是正精進？在此，諸比丘，比丘生起意行願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力避免尚未生起的邪念不善法生起、努力降伏已經生起的邪惡不善法、努力促使尚未生起的善法生起、努力使已經生起的善法持續、不衰退、增長、擴大、成就圓滿。諸比丘，這稱為正精進。」

何謂正念？在《大念處經》，佛陀如此開示：

「何謂四念處？在此，諸比丘，比丘以熱誠、正知、正念，安住於觀身為身，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀受為受，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀心為心，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀法為法，去除對世間的貪欲及憂惱。簡短的說，是身念處、受念處、心念處與法念處。」

何謂正定？佛陀開示正定如下：

「諸比丘，什麼是正定在此，諸比丘，比丘遠離愛欲，遠離不善法，進入並安住於具有尋、伺及由遠離而生之喜、樂的初禪。平息了尋、伺之後，藉著獲得內在的清淨與一心，他進入並安住於沒有尋、伺，但具有由定而生之喜、樂的第二禪。捨離了喜之後，他保持捨心，具備正念與正知，如此他

以身¹⁹感受快樂，正如聖者們所說：「此快樂是安住於捨心與正念者所感受的。」他進入並安住於第三禪。由於捨離了苦與樂及先前滅除了喜與憂，他進入並安住於超越苦樂及由捨與正念淨化的第四禪。諸比丘，這稱為正定。」

八正道可以分為戒、定、慧三學：

- | | | |
|-------|---|----|
| 1.正見 | } | 慧學 |
| 2.正思維 | | |
| 3.正語 | } | 戒學 |
| 4.正業 | | |
| 5.正命 | | |
| 6.正精進 | } | 定學 |
| 7.正念 | | |
| 8.正定 | | |

八正道應稱道諦。因為此道避開了以下兩種極端：

（一）縱情享受五種感官之樂。佛陀在《初轉法輪經》中說：「這是低級的、粗鄙的凡夫的行爲、沒有益的、有害的。」

菩薩（佛陀未成道前稱為菩薩）本身經歷了十六年的宮廷奢侈的生活，享盡各種感官之樂，沉溺於聲色，但他的內心還是非常的空虛。他知道這不是究竟解脫之道。

（二）嚴酷地自我折磨，佛陀說：「這是痛苦的、非聖的、無益的。」

¹⁹ 這裡的「身」是指名身而言，不是指色身。

因為他本身也體驗了六年苦行的痛苦。

以上兩種極端，前者讓人沉淪，阻礙了心智的發展，後者則增加痛苦，並消弱了個人的健康與智能。

這道諦是應被修習的。所以佛陀說：「**所應修我已修**」。

對於四聖諦，佛說：

「**所應知我已知，所應斷我已斷，所應證我已証，所應修我已修，所以我是覺者。**」

佛陀不僅自己覺悟四聖諦，最難能可貴的是，他還開示四聖諦，令其他有情眾生從虛幻的人生中醒悟過來，並引導他們走向滅苦之道。這原本就是當他初欲行菩薩道的宏願。

辟支佛也是靠自己的智慧覺悟四聖諦，但他沒有能力宣示他所體驗的深奧真理，令其他有情眾生能像他一樣解脫輪迴的痛苦。因此辟支佛被稱為「自渡者」。

稱佛陀是「濟渡者」，因為他除了自度以外，也向他人宣說四聖諦，幫助他人越過生死之苦海。要成為正等正覺佛陀，至少需要四阿僧祇劫及十萬大劫，修習十波羅蜜，這是針對通過智慧而証悟佛位的菩薩。通過精進而証悟佛位的菩薩，則需要十六阿僧祇劫及十萬大劫的時間，以圓滿其波羅蜜。

幾百尊辟支佛可以在同一時代出現，但從沒有兩尊佛同時出現在同一時代。所以佛陀之出現真是難能可貴，非常稀有。正如佛陀自己宣稱：

「**哦！婆羅們，我是正等正覺，一位無可匹敵的醫王。像我這類聖者，出現於**

世是極端稀有的。」（經集：506）

世尊（Bhagava）

所有證悟一切知智的佛陀，我們稱之為世尊。就如舍利弗尊者所說：「世尊這個名字不是母親作的……是解脫之後得到的，此乃諸佛世尊在菩提樹下證得一切知智之時共同獲得的名稱。」

佛陀因依諸功德，利益一切眾生，故稱為世尊。佛陀究竟有哪些功德？

佛陀有吉祥之德，因為他以佈施、持戒、智慧等十波羅蜜渡過輪迴之苦海，到達了解脫的彼岸，得到世間及出世間之樂。由於具備「吉祥」，佛陀成為了在家人的依靠；具備「破惡」的佛陀，成為了出家人（尋求真理者）的依靠。依靠著佛陀，他們得以解脫身心的痛苦，並有可能獲得世間與出世間的快樂。

佛陀又被稱為世尊，因為他善於解析以及把法分類為善或不善，並將它們歸納為五蘊（khandha）、六處（ayatana）、十八界（dhatu）、四聖諦（sacca）、五根（Indriya）、十二因緣（paticcasamuppada）等等。

稱佛陀為世尊，因為他與萬德相應，並通達世間的六法：自在、法、名聲、福嚴、欲、精勤。

（一）自在——佛陀有最殊勝的「自在」，他在開始修行時，就往內觀照，洞察此心的虛幻以及五蘊之空性，而得大「自在」。佛陀也是神通自在者，能把身體變小，或化成原子般細小，在眉毛上走動；他亦能把身體化大如須彌

山般；他能隨心所欲地變化自己，也能隨心所欲到達想到之地，不論目的地有多遙遠。

（二）法——九種出世間法，即四道（四道為須陀洹道、斯陀含道、阿那含道及阿羅漢道），四果（四果為須陀洹果、斯陀含果、阿那含果及阿羅漢果）與涅槃。

（三）名聲——佛陀的名聲通達欲界、色界、無色界。

（四）福嚴——指佛陀的色身，一切相好包括圓滿的四肢與身體，端莊非凡的儀表，能令見者，心生歡喜並得到安慰。佛陀有累世修習波羅蜜後，得到的三十二偉人之相。

當研讀並精通偉人之特徵的波羅門導師塞拉（Sela），從佛陀身上看到三十二偉人相時，他贊頌佛陀出色完美的色身，於是帶領自己的三百個弟子皈依佛陀，並出家為僧，最後成為阿羅漢。

佛陀不但擁有圓滿的色身，而且「言語清淨，音聲和美」。佛陀說法，遠離虛誑不實等語業過失，所以稱之為「言語清淨」。

音聲和美是指佛陀說法的聲音能令眾生愉悅，平靜情緒。無論是坐在近處或遠處，佛陀悅耳的聲音都能很清晰的傳進聽聞者的耳裡。

有的畜生因聽聞佛陀悅耳之聲音而得善業，死後往生善趣。有一次，佛陀在迦迦羅池畔為瞻波住民說法，有一隻青蛙也在聽聞佛陀的聲相。不料一位牧牛人無意間把手杖掉落在青蛙頭上，青蛙即在命終時往生三十三天，居於十二由旬的黃金宮殿。

藉此說明有關往生的情況。依照臨死之前所造之業而投生，稱為臨死業（*asannakamma*）。青蛙臨死之前因聽聞佛陀的聲相（雖然不明瞭其含義），種下善業，並依據此善業的成熟，往生天界。不過這並不意味青蛙能夠免除其所造的惡業，惡業一旦成熟，它依然要承受惡報。根據經典，眾生出生的方式共有四種，名為卵生、胎生、濕生及化生。天神是以化生為出生方式，而往生天界的青蛙猶如從夢中醒來，當看見自己被一群天女圍繞著，不覺驚異地自言自語道：「啊！我生到這兒來了！究竟我曾做過什麼善業？」於是他就對自己所作所為審查一番，當中除了聽聞佛陀的聲相之外，並沒有其他的善業。

試想，僅聽聞佛陀的聲相，即使聽聞不懂佛法的涵義，也能從畜生惡趣中解脫，往生善趣。可以想像佛陀的聲音是多麼和美，聽聞即可增長善心之德。

（五）欲——在幫助眾生避惡向善與淨化內心的污穢時，不論是自利或利他，佛陀都能隨心所欲地完成它所要做的事。

（六）精進——佛陀度化眾生從不覺得厭倦。從第一次向五比丘開示《初轉法輪經》至最後在拘屍羅那度須跋陀羅，都一再顯示佛陀精勤不懈與慈悲教誨之態度，為世間所尊敬。即使是將進入般涅槃時（*parinibbana*），佛陀不忘告誡諸弟子：

「諸比丘，一切有為法，最終都會衰滅，汝等應當精進不息，求得解脫。」

Vayadhamma sankhara, appamadena sampadetha

世尊，是說他最勝；

世尊，是說他最上；

那值得尊敬的師長，
才稱他世尊。

憶念佛陀德行之利益

佛陀一生追求真理、覺悟真理、宣說真理，他圓滿之德行是我們學習的榜樣。

當我們憶念他對眾生無限的慈悲、對自度與度人的勇猛精進、對讚揚與毀謗的中捨、對惡人的忍辱與諒解；對身、口、意穩固的正念、對能了知一切、解脫煩惱的智慧，我們的許多煩惱，如對別人的忿怒、殘暴、煩躁、厭惡與妒嫉等紛紛退縮，對他人的惡待與欺凌能夠容忍及寬恕，不起忿怒，而對自己的身、口、意，能夠警覺。我們不敢造惡或放縱自己，好像見到尊貴的師長，對自己卑賤的行爲深深的感到慚愧。慚愧二法使我們對惡行感到羞恥與害怕，因此成爲我們的守護者，制止我們陷入不道德的行爲。

以佛陀圓滿無瑕的德行爲我們的楷模，將有一股無形的力量鞭策著我們，使我們在去除煩惱，淨化自己心靈的旅程中（禪修）不敢放逸。佛陀每日只休息一個小時二十分鐘，其餘的時間都在度化眾生，爲他人而努力，身爲佛弟子的我們，在只爲自己斷煩惱的過程中，又豈能懈怠、懶散及放逸？如此自我鞭策與督促，我們的信心、慈悲、正念、慚、愧、智慧等善法逐漸成長，真正成爲一位有道德並受人尊重的佛弟子。

憶念佛陀的德行也能帶給我們許多喜悅與快樂，這種喜悅與快樂不但有助於我們克服身體上的不適，也能屏除在長期的禪修期間所生起的倦怠與沮喪。

從對佛陀的德行產生信心及經常觀想它們，能令我們免除遭受凶惡及危險而獲得保護。在佛陀時代，有一位樵夫爲了尋找走失的牛，留下兒子獨自在墳場看守車子。那孩子雖然年紀輕輕，可是對佛陀卻有堅定的信念。當晚，有兩隻餓鬼欲加害於他。當其中一隻餓鬼在拉扯那孩子的腳時，孩子念道：「我禮敬佛陀。Namo Buddhassa。」那兩隻餓鬼肅然起敬，反過來保護這孩子，還把王宮的食物帶給他充飢，無微不至的照顧他。

這件事傳開後，國王帶著樵夫夫婦與他的孩子一起去謁見佛陀。佛陀說：「若有人經常觀想佛的德行，並對他有堅強的信念，他能避開凶惡和危險而獲得保護。」接著，佛陀開示了六段詩謁。開示過後，樵夫夫婦和孩子都証得須陀洹道果。

另有一位少年婆羅門瑪答昆達提（Mattakundati），病入膏肓，無奈地躺在陽台上，等著死神的降臨時，他看到佛陀走向他，身上發出金色的光芒。體弱無力的馬答昆達提，無法向佛陀敬禮，便在心中向佛陀表白自己對佛陀的信仰，過後，他就離開人間。瑪答昆達提由於臨終時造下這善業，這善業成熟使他生於天界。儘管這只是臨終剎那間對佛陀生起的信仰之善意業，但力量卻強得令瑪答昆達提出生在三十三天。因此，佛陀也能夠成爲我們無助時的依歸者。

憶念佛的德行也可以成爲我們修習止禪之法門。當我們持續憶念佛陀尊貴的德行，我們的心擺脫了貪、瞋、痴的糾纏，逐漸變得清淨，趨向正直。正直的心可以征服心中的五蓋，生起尋（vitakka）與伺（vicara）。尋將心導向佛的德行，伺則保持心持續地專注佛的德行。

尋伺而生起喜（piti），喜的近因是輕安，不安的身心由喜而得以安息；因此修行者感到身心的兩種快樂（sukha）；隨著這樂，心得以輕易的專注在佛的德行（心一境性：ekaggata）修行者進入近行定（upacara-samadhi）。慧的近因是定，以近行定為基礎，禪修者繼續修行觀禪，透視名色的無常、苦、無我三相，若波羅蜜俱足，必能斷滅導致不斷輪迴的無明與渴愛，從痛苦中解脫。

例如頗率特梵長老，長老平時以佛隨念為修行法門而得近行定。他以此定為基礎，繼續觀名色生起後即壞滅為無常，體悟不斷受生滅壓迫為苦，以及沒有一個可以被控制的實體為無我。他也探索以名色生起之因緣如無明、愛、取、行、業，以及這些因緣本身的無常、苦、無我。這是他一貫的修行法。

正巧魔王瑪拉（mara）變作猛獸，不時來騷擾頗率特梵長老。有一次，長老對魔王說：「既然你有能力變作猛獸，是否可以化身為一尊佛？」魔王立刻化身為一尊佛。長老看見魔王所化的佛像時，心想：「這個貪、瞋、痴的假相，尚能如五莊嚴，離棄了一切貪、瞋、痴的世尊，豈不更莊嚴光輝？」

於是長老以佛陀的德行為止禪的目標，心中生起極大的歡喜，即刻入近行定，以定為基礎繼續修觀禪。由於五根已經成熟，他以阿羅漢道的利劍斬斷綁眾生輪迴的束縛，從名色分別智一直到最後的省察智，從煩惱引起的痛苦中得到永恆的解脫。

倘若我們沒有足夠的波羅蜜，從觀佛陀的德行直至觀禪，證悟阿羅漢道果，臨終時若能依止止禪與觀禪的善業並往生天界，再繼續觀禪的修行，也能在那兒很快得到涅槃。

觀想佛陀崇高的德行可為我們在修行的道路上帶來種種利益。願意一切眾生勤於憶念世尊之聖德，早日得到解脫，速證涅槃。

佛陀的弟子，晝夜勤觀佛之德行，

時常處於善及覺醒中。

《法句經 296》

後語

此書是修訂版。由於讀者們的鼎力支持，閱讀本書首版後，一再要求再版。為了使內容更加豐富完善，本人作了一些增刪，祈願讀者獲益。對於首版出現的疏漏，本人在此向讀者道歉。

此書能順利再版，要特別感謝謝秀蘭，楚和，菲菲，維民，衛眾及其他參與者協助校稿打字。特別感謝恩師 Pa Auk Sayadaw，為本書提供寶貴的意見。僅以此法施功德，回向於恩師，願他健康長壽，護持正法。

最後，本人願與他敬愛的父母、師長、親戚、朋友、參與者、讀者及一切眾生共同分享著此書之功德。願大家平安快樂、親近賢者，勤修戒、定、慧，為世界帶來和平，早日解脫輪迴之苦。

法施超越一切施 法味超越一切味

法喜超越一切喜 渴愛的斷盡克服諸苦

願正法常在！Ciram Titthatu Saddhammo

善哉！善哉！善哉！Sadhu！Sadhu！Sadhu！

Susila