

# 中阿含經十二選

莊春江編著

最新版本：<http://agama.buddhason.org>

目次/凡例：

- 第一選 佛陀的教學內容：《說處經》（八六） p.2
- 第二選 諸佛所說正要——四聖諦：《象跡喻經》（三〇） p.11
- 第三選 佛法的不共理則——因緣：《唵帝經》（二〇一） p.17
- 第四選 佛法的價值觀（一）——正念當下：《阿難說經》（一六七） p.26
- 第五選 佛法的價值觀（二）——離欲：《苦陰經》（九九） p.30
- 第六選 佛法的價值觀（三）——無記：《箭喻經》（二二一） p.35
- 第七選 佛法的業報觀：《稊破經》（一二） p.38
- 第八選 佛法的修道次第：《七車經》（九） p.46
- 第九選 佛法的修行方法（一）——四念處：《念處經》（九八） p.52
- 第十選 佛法的修行方法（二）：《小空經》（一九〇） p.61
- 第十一選 佛法的修行方法（三）：《大空經》（一九一） p.66
- 第十二選 阿羅漢的人間關懷：《梵志陀然經》（二七） p.72

凡例：

- 1.文中所有的經號，均以大正版《大藏經》為準。
- 2.《雜·五六五》表示《雜阿含經》第五六五經。
- 3.《七車經》（九）表示《中阿含經》第九經，經名：《七車經》。
- 4.《增·三九·十》（三五四）表示《增一阿含經》第三九品第十經，經數累計第三五四經。
- 5.《長·一三》表示《長阿含經》第一三經。
- 6.《望月》八五八中表示《望月佛教大辭典》第八五八頁中段。
- 7.《大正·二八·六三三上》表示大正版《大藏經》第二八冊第六三三頁上段。

## 第一選 佛陀的教學內容：《說處經》（八六）

### （一）經文大意：

有一次，佛陀遊化到舍衛國，住在勝林給孤獨園。

尊者阿難在傍晚時分，靜坐禪思告一段落後，帶領一些常跟著他修學的年少比丘，去見佛陀。

「世尊！此諸年少比丘，我當云何教呵？云何訓誨？云何為彼而說法耶？」阿難問。

於是，佛陀為阿難及諸年少比丘，廣分別說可以讓諸年少比丘「得安穩，得力得樂，身心不煩熱，終身行梵行」的教、學內容：

一、五盛陰：色盛陰，覺（受）、想、行、識盛陰。

二、六內處：眼處，耳、鼻、舌、身、意處。

三、六外處：色處，聲、香、味、觸、法處。

四、六識身：眼識，耳、鼻、舌、身、意識。

五、六更樂身：眼更樂（觸），耳、鼻、舌、身、意更樂。

六、六覺身：眼覺（受），耳、鼻、舌、身、意覺。

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、六愛身：眼愛，耳、鼻、舌、身、意愛。

一〇、六界：地、水、火、風、空、識界。

一一、「因緣起」及「因緣起生法」：

「若有此則有彼，若無此則無彼；若生此則生彼，若滅此則滅彼。」

「緣無明行，緣行識，緣識名色，緣名色六處，緣六處更樂（觸）緣更樂覺（受），緣覺愛，緣愛受（取），緣受有，緣有生，緣生老死。」

「若無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六處滅，六處滅則更樂（觸）滅，更樂滅則覺（受）滅，覺滅則愛滅，愛滅則受（取）滅，受滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死滅。」

一二、四念處：觀「身」如身，觀「覺（受）」、「心」、「法」如法。

一三、四正斷：

1. 已生惡不善法為斷故，起欲求方便行，精勤舉心斷；
2. 未生惡不善法為不生故，起欲求方便行，精勤舉心斷；
3. 未生善法為生故，起欲求方便行，精勤舉心斷；

4.已生善法為住故、不忘故、不退故、轉增多故、廣布故、滿具足故，起欲求方便行，精勤舉心斷。

一四、四如意足：

「成就『欲定』燒諸行，修習如意足，依於無欲、依離、依滅、願至非品。如是，『精進定』、『心定』，成就『觀定』燒諸行，修習如意足，依於無欲、依離、依滅，願至非品。」

一五、四禪：離欲、離惡不善之法，……至得第四禪成就遊。

一六、四聖諦：苦、苦習（集）、苦滅、苦滅道聖諦。

一七、四想：小想、大想、無量想、無所有想。

一八、四無量：

「心與『慈』俱，遍滿一方成就遊。如是二、三、四方，四維上下，普周一切，心與慈俱，無結、無怨、無恚、無諍極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。如是，『悲』、『喜』心與『捨』俱，無結、無怨、無恚、無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。」

一九、四無色：斷一切色想，……乃至得非有想非無想處成就。

二〇、四聖種：

「得鹿素『衣』而知止足，非為衣故求滿其意。若未得衣，不憂悒，不啼泣，不搥胸，不癡惑；若得衣者，不染不著、不欲不貪、不觸不計，見災患、知出要而用衣。如是，『食』、『住處』、『欲斷樂斷，欲修樂修』。彼因欲斷樂斷、欲修樂修故，不自貴、不賤他。」

二一、四沙門果：須陀洹、斯陀含、阿那含、最上阿羅訶（漢）果。

二二、五熟解脫想：無常想、無常苦想、苦無我想、不淨惡露想、一切世間不可樂想。

二三、五解脫處：

1.從世尊、諸智梵行者聞法；

2.如本所聞、所誦習法而廣讀之；

3.隨本所聞、所誦習法而為他廣說；

4.隨本所聞、所誦習法而心思惟分別；

5.但善受持諸三昧相者，便知法解義。因知法解義故，便得歡悅；因歡悅故，便得歡喜；因歡喜故，便得止身；因止身故，便得覺樂；因覺樂故，便得心定；因心定故，便得見如實、知如真；因見如實、知如真故，便得厭；因厭故，便得無欲；因無欲故，便得解脫；因解脫故，便得知解脫：生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有知如真。

二四、五根：信根，精進、念、定、慧根。

二五、五力：信力，精進、念、定、慧力。

二六、五出要界：

「多聞聖弟子極重善觀『欲』、『恚』、『害』、『色』、『己身』。捨離不住此五界，穢惡厭患此五界。猶如雞毛及筋，持著火中，即時融消焦縮，轉還不得舒張，觀無欲、無恚、無害、無色、無己身，心向之，樂之，信解之。」

二七、七財：信財，戒、慚、愧、聞、施、慧財。

二八、七力：信力，精進、慚、愧、念、定、慧力。

二九、七覺支：念覺支，擇法、精進、喜、息（輕安）、定、捨覺支。

三〇、八正道：正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。

佛陀接著又為阿難及諸年少比丘說「頂法」及「頂法退」：

「多聞聖弟子真實因心思念、稱量、善觀分別無常、苦、空、非我。彼如是思念，如是稱量，如是善觀分別，便生忍、生樂、生欲：欲聞、欲念、欲觀，是謂頂法。」

「如是，內外識、更樂（觸）、覺（受）、想、思（行）、愛、界、因緣起及因緣起法。」

「若得此頂法復失衰退，不修守護，不習精勤，是謂頂法退。」

陰內外識更 覺想思愛界 因緣念正斷 如意禪諦想

無量無色種 沙門果解脫 處根力出要 財力覺道頂

（二）論述

本經可以說，整理了佛法早期的教、學內容。第一項至第九項，先從人們的身心狀況分析起，顯示了佛法的教學（或說是修行），是以我們的身心活動為主的。這與近代經過考據訂正而還原編排的《雜阿含經》，以〈五陰誦〉為第一，以〈六入處誦〉為第二的次第，該不只是巧合吧！

佛陀將我們的身心活動，作了適切的分析，提供了一個讓我們明白身心活動進行的模式，以便能從中覺察錯誤，進而修正錯誤。「陰」，也譯為「蘊」，聚集的意思。以佛法來看，「人」，只不過是「色」、「覺（受）」、「想」、「行」、「識」這五種精神與生理現象的聚集罷了，所以稱為「五陰」。「色」，指的是物質，佔有空間，有窒礙的特性，如我們的身體。「覺」也譯為「受」，是指感受、情緒反應。「想」，是指思考、判斷、聯想等。「行」，是指動機、意志力——表面以及潛在的。「識」，是指認識了別。而後面這四種屬於「精神」層次的現象，是「非物質」的，所以也稱為四「無色陰」。「盛」，有熾盛、盛載的意思。「盛陰」，如《法樂比丘尼經》（二一〇）中說：「若色、覺、想、行、識有漏（雜染煩惱）有受，是謂陰即是盛陰。」這是特別用來形容雜染五陰的苦迫傾向的。「六內處」，也稱為「六根」，是人們接受外界訊息的觸角，因為是存在於五陰之中的，所以相對地稱「內」，可以參考《分別六處經》（一六三）。「六外

處」，也稱為「六塵」，是我們的感官器官所覺察的對象，存在於五陰之外的，所以相對地稱「外」。其中，「身」與「觸」指的是身體與有關觸覺的，而「意」與「法」指的是意念與有關觀念方面的，可以參考〈第九選〉。「六識身」，指的是包括腦神經的神經組織，與「五陰」中認識了別作用的「識陰」所指不同。如近代醫學研究發現在腦部組織中，有專司視覺、聽覺、嗅覺……等不同功能的區域（組織），就與「六識身」這樣的概念相接近。「六更樂身」，「更樂」也譯為「觸」，個人傾向於認為是「認識」（而不是指「接觸」）的意思，與「五陰」中「識」的含意相當（參考印順法師著《佛法概論》〈第八章〉第一一二頁七→十三行）。「六覺身」，「覺（受）」，指的是「苦」、「樂」或「不苦不樂」的感受，與「五陰」中「覺」的含意相同。「六想身」，「想」與「五陰」中「想」的含意相同。「六思身」，「思」也譯為「行」，與「五陰」中「行」的含意相同。

如《雜·二七三》中說：「緣『眼』、『色』，生『眼識』，三事和合『觸』，『觸』俱生『受』、『想』、『思』。」又如《雜·三〇四》中說：「云何六愛身？謂眼觸生愛，耳觸生愛，鼻觸生愛，舌觸生愛，身觸生愛，意觸生愛。」這是說，經由「器官」（根）、「外境」（塵）與「神經組織」（識）三者的因緣和合，而產生了「認識作用」（觸），再經由「認識」後而延生出「感受」、「思考判斷」、「行為」或「愛染」等反應，正是解析了人們身心活動進行的過程。其中，「愛染」的產生，是對煩惱眾生而說的，而佛法對於「愛（染）」，有不同於一般世間的價值判斷，我們將留在〈第五選〉中討論。像這樣，從人們身心活動的機構談起，正表現著佛法不離五蘊談解脫的精神。

「界」，是將相同特性的，歸納在一起，以便於我們分析與理解用的，相當於現代所說的「族」、「群」。界，可以依不同的目的，作不同型態的歸納，也當然可以隨著不同人們的約定成俗（施設），而表現出不同的歸納結果。「六界」，是印度傳統的分類，與中國傳統所用的「五行」分類法，內容或有不同，但為了分析與理解事象的目的，則是相同的。《多界經》（一八一）更舉出了六十二種不同的分類，可以參考。

第十一項是佛法說理中，最根本的論理基礎，可以參考〈第三選〉。其中，「因緣起」是理則；而「因緣起生法」指的是這個理則所表現出來的現象（結果）。「因緣起」也稱為「因緣法」、緣起法的「法說」，而「因緣起生法」也稱為「緣生法」、緣起法的「義說」，可以參考《雜·二九六、二九八》，或拙編《雜阿含經二十選》〈第十二選：因緣觀——論因說因〉，或《阿含經隨身剪輯》〈十二：因緣〉。

另一項也是屬於佛法說理，而且是佛法中最根本的方法論的，是第十六項的「四諦」，其詳細內容，將在〈第二選〉中討論。

從第十二項以後的排列，顯然是以法數的多寡為順序的。內容上，則可以用第三十項的「八正道」來統攝。「八正道」，就是「四諦」中的「苦滅『道』聖諦」，也就是指通往解脫的那條道路。如《羅摩經》（二〇四）中，佛陀為五比丘初轉法輪時曾說：「趣智趣覺，趣於涅槃，謂八正道。」《大天捺林經》（六七）中，佛陀對阿難說：「汝亦當復轉相繼法，莫令佛種斷，謂八支聖道。」《釋問經》（一三四）中，佛陀告訴帝釋天說：「滅戲（戲論；染污）道跡者，謂八支聖道。」

「八正道」的內容，如《分別聖諦經》（三一）中舍利弗尊者說：「云何苦滅道聖諦？謂正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。諸賢！云何正見？」

「謂聖弟子念苦是苦時，習（集）是習、滅是滅、念道是道時；或觀本所作；或學念諸行；或見諸行災患；或見涅槃止息；或無著念，觀善心解脫時，於中，擇、遍擇、次（決）擇、擇法；視、遍視，觀察明達，是名正見。」

「於中，心伺、遍伺、隨順伺，可念則念，可望則望，是名正志。」

「於中，除口四妙行，諸餘口惡行遠離斷除；不行、不作、不合、不會，是名正語。」

「於中，除身三妙行，諸餘身惡行遠離斷除；不行、不作、不合、不會，是名正業。」

「於中，非無理求，不以多欲無厭足，不為種種伎術、咒說邪命活，但以法求衣，不以非法；亦以法求食、床、座，不以非法，是名正命。」

「於中，若有精進方便，一向精勤求，有力趣向，專著不捨，亦不衰退，正伏其心，是名正方便。」

「於中，心順念，背不向念，念、遍念；憶、復憶，心心不忘，心之所應，是名正念。」

「於中，若心住禪住，順住，不亂、不散，攝止，正定，是名正定。」

又如《聖道經》（一八九）中說：

「若見邪見是邪見者，是謂正見。若見正見是正見者，亦謂正見。」

「無欲念、無恚念、無害念，是謂正志。」

「離妄言、兩言、麁言、猗（綺）語，是謂正語。」

「離殺、不與取（盜）、邪淫，是謂正業。」

「不求無滿意，不以若干種畜生之咒，不邪命存命，彼如法求衣被，則以法也。如法求飲食、床榻、湯藥，諸生活具，則以法也，是謂正命。」

「已生惡法為斷故，發欲求方便，精勤舉心滅；未生惡法為不生故，發欲求方便，精勤舉心滅；未生善法為生故，發欲求方便，精勤舉心滅；已生善法為住不忘不退，轉增廣布，修習滿具故，發欲求方便，精勤舉心滅，是謂正方便。」

「觀內身如身，觀至覺（受）、心、法如法，是謂正念。」

「離欲、離惡不善之法，……至得第四禪成遊，是謂正定。」

除此而外，《雜阿含經》〈聖道分相應〉也有一些相關的說明。其中，《雜·七八五》更分「世俗、有漏、有取、轉向善趣」，以及「聖、出世間、無漏、無取、正盡苦、轉向苦邊」兩種不同層次，對每一聖道支作說明，正好可以拿來與上面二經比對參考。

從以上所例舉經文對「八正道」內容的說明中，可以發現第十二項的「四念處」，是屬於「正念」的內容（將在〈第九選〉中討論）。第十三項的「四正斷」，是屬於「正方便」的內容。第十五項的「四禪」，第十四項的「四如意足」，第十七項的「四想」，第十八項的「四無量」，第十九項的「四無色」，都可以看作是屬於「正定」的內容。「八正道」中「正見」的範圍含蓋較廣，但若從趣向解脫的層次來看，那麼第十一項「因緣」與第十六項「四聖諦」，當為「正見」的精髓（將在〈第三選〉與〈第二選〉中討論），而第二二項的「五熟解脫想」，第二三項的「五解脫處」以及第二六項的「五出要界」，也都屬於是「正見」的內涵。

《聖道經》（一八九）同時也表達了「正見」為「八正道」之首，各正道都由正見推動的觀點，這與《雜·七四八》以「日出前相（旭日東昇），謂明相初光」來作為比喻，形容「正見」是「究竟苦邊前相」，而說：「彼正見者，能起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。」的觀點是一致的。

「四正斷」，有時也譯為「四正勤」，其內容不僅止於除惡而已，並且還要求能積極地開發善法。所以，能夠做到這樣的修行人，也稱得上是「精進」而無愧了。「四如意足」，有時也譯為「四神足」。本來「如意足」或「神足」，指的是由禪定而引發的神通，但這裡應該就是指「禪定」。所以在《瑜伽師地論》中，就直接譯作「四三摩地」了。不過，「四如意足」並不在強調神通或者禪定的殊勝，重點反而是在「依於無欲、依離、依滅，願至非品。」至於這四種如意足的詳細內容，可以參考《瑜伽師地論》卷二九（或印順法師編《雜阿含經論會編》中冊二八三頁）。

「四想」是四種修習禪定的觀想方法，如《有勝天經》（七九）中，阿那律陀告訴仙餘財主說：「大心解脫者，若沙門、梵志在無事處，或至樹下空安靜處，依一樹，若不依一樹者，當依二、三樹，若不依二、三樹者，當依一林，若不依一林者，當依二、三林，若不依二、三林者，當依一村，若不依一村者，當依二、三村，若不依二、三村者，當依一國，若不依一國者，當依二、三國，若不依二、三國者，當依此大地乃至大海，意解大心解脫遍滿成就遊，彼齊限是心解脫不過是，是謂大心解脫。」「大心解脫」，似乎就是以「大想」為禪修觀想方法所成就的解脫，經中並且說，這又與無量心解脫「異文異義」（不同）。「小想」與「無

所有想」，在《中阿含經》中，並沒有更多的經文可以參照，但想必是相對於「大想」的禪修觀想方法來說的吧！連同「無量想」，三者的不同之處，大概是在禪修觀想的範圍大小或有無的差異吧。

「四無色」，指的是「四無色定」。這是比「四禪定」更細膩、更深層的禪定，離開了物質（無色）的純精神境界，可以參考〈第八選〉中有關「心淨」的論述。

第二十項「四聖種」，指的是四種可以成就聖者的種子，它們是：對 1.衣、2.食、3.住處（也包括臥具）等維持日常生活的必須用具與資源，隨順於所能得到的而感到滿足，以合乎「八正道」中「正命」的精神；離欲貪的態度來使用，以及 4.時時刻刻不離趣向解脫的修行。（可以參考《望月》一八五〇下）

第二十一項說明「沙門四果」，做為佛弟子修學的階段目標。如《水喻經》（四）中說：

「三結（身見、戒取、疑）已盡，得須陀洹，不墮惡法，定趣正覺，極受七有（最多七次生死），天上、人間七往來已，便得苦際（解脫）。」這是對「須陀洹」果的描述，因為是初入聖者之流，也稱為「初果」、「預流果」、「入流果」（舊譯）。

「三結已盡，淫（貪）、怒（瞋）、癡薄，得一往來天上、人間。一往來已，便得苦際。」這是對「斯陀含果」的描述，因為只須要再一次地往來於天上與人間的修行，就能成就解脫，所以也稱為「一來果」。

「五下分結（貪欲、瞋恚、身見、戒取、疑）盡已，生於彼間，便般涅槃，得不退法，不還此世。」這是對「阿那含果」的描述，因為是在來生就必定會成就解脫，不會再來人間的，所以也稱為「不還果」。

「欲漏心解脫，有漏、無明漏心解脫，解脫已，便知解脫。」這是對「阿羅漢果」的描述。《雜·七九七》中說：「何等為阿羅漢果？謂貪、瞋、癡永盡；一切煩惱永盡。」《雜·四九〇》中說：「貪欲永盡，瞋恚永盡，愚癡永盡，一切諸煩惱永盡，是名涅槃。」所以，能稱為「阿羅漢」的，就是已經解脫（涅槃）的聖者了。這樣的解脫聖者，《雜·七五〇》中描述說：「貪、恚、癡解脫已，是聖弟子得正知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受『後有』。」「後有」，指的是這個「五蘊」不再和合（即俗稱的「死亡」）時，還需要擁有下一個「五蘊」（即俗稱的「下一輩子」）的貪愛。而成就「阿羅漢果」的解脫聖者，明白自己再也不會有這種「後有」的需求了。

沙門四果，是佛法修學上成就的重要標竿。而以成就這四種果位的聖者為榜樣的修學（即念「眾」），則是在家佛弟子「四增上心」（在這裡是指「四不壞淨信」）的修學內容之一。如《優婆塞經》（一二八）說：「白衣聖弟子念如來」，「白衣聖弟子念法」，「白衣聖弟子念眾」：



如來聖眾善趣正趣，向法、次法，順行如法，彼眾實有阿羅訶（阿羅漢）、趣阿羅訶，有阿那含、趣阿那含，有斯陀含、趣斯陀含，有須陀洹、趣須陀洹，是謂四雙八輩，「白衣聖弟子自念尸賴（戒）。其中，「趣須陀洹」的「趣」，是「趣向」的意思，所以也稱為「須陀洹向」、「初果向」、「預流向」或「入流向」，這是指雖然還沒有能到達「初果」，但已經十分接近「初果」，是在進入聖者之流的預備位置了。

第二十二項，說五種成熟（成就）解脫的觀想方法：無常、苦、無我、不淨、不可樂想。《諸法本經》（一一三）說：「若比丘得習出家學道心者，得習無常想、無常苦想、苦無我想、不淨想、惡食想、一切世間不可樂想、死想。」《七日經》（八）中，佛陀舉世間的毀滅，來說明「一切行無常，不久住法、速變易法、不可倚法。」然後歸結道：「如是諸行（一切）不當樂著，當患厭之，當求捨離，當求解脫。」文後又說：「我今為汝說大海水當竭消盡，誰有能信？唯見諦（真理）者耳。我今為汝說一切大地當燒盡，誰有能信？唯見諦者耳。」都表示了相同的內容，這是早期經典中，經常論及的修行方法。無常的現象雖然在我們的世界裡一再地呈現著（背後的原因是：這是個緣起的世間），然而除了澈見真理的聖者外，有誰能體悟呢？一般人在內心的佔有欲與執著的驅使下，哪裡會甘心地接受呢？不過無常的事實總是事實，不甘心的結果，只是徒增自己的煩惱與痛苦罷了。所以《說無常經》（一二〇）中說：「色無常，覺、想、行、識無常，無常則苦，苦則非神。」「神」是「我」的另一種翻譯，「非神」是指沒有一個不會變化的「我」，也沒有一個這樣的「我」可以阻擋或者改變得了無常的。從這樣的觀點來看：無常的世間，哪有什麼是值得欣樂與迷戀的呢？《法樂比丘尼經》（二一〇）中說：「樂覺者，生樂住樂，變易苦。無常者，即是災患，欲使也。」所以會說當修「一切世間不可樂想」了。而「不淨想」，也就是「不淨觀」，是以觀察或想像身體的污穢，來消除對身體的愛戀的，也是「身念處」的修行內容之一，可以參考〈第九選〉。

第二十三項「五解脫處」，其實是指五個可以獲知法義的地方。為什麼也說是「解脫處」呢？因為「知法解義」是往下「歡悅」、「歡喜」、「止身」、……，到最後「得解脫」的開端緣故吧！

第二十六項更說明了從善於觀察「欲（貪）」、「恚（動怒）」、「害（傷害）」、「色（物質）」、「己身（自我感）」，進而能不受這五種因素的驅使，而趣向解脫（出要）。其中，「欲」、「恚」、「害」，顯然都與貪愛有關，我們將在〈第五選〉中，再作探討。而「色」，如《淨不動道經》（七五）經說：「欲者無常，虛偽，妄言。是妄言法，則是幻化，欺誑愚癡。」（第一說淨不動道）「多聞聖弟子作如是觀：若有色者，彼一切色，四大及四大造。四大者，是無常法，是苦，是滅。」（第二說淨不動道）觀「色」的內容，還是在觀察「色」的組成（四大：地、水、

火、風)，以及其無常性與苦迫性的。「己身」就是指自己，「己身」的觀察，不僅應當包括對自己身體的觀察，而且更應當包括對自己「心」的觀察。觀察的內容，還是在無常、苦、無我（無己身）、不淨、不可樂想等「五熟解脫想」。

五根、五力、七財、七力中的「慧」，與「八正道」中的「正見」是相通的，「定」是「正定」的範疇，「念」是「正念」的範疇，「慚」與「愧」，其精神與「四正斷」是相通的：「慚於己惡，愧於不逮」。而信，可以「四不壞淨信」來理解。

第二十九項「七覺支」，也還是「八正道」的內容。《雜·七一五》中說：「何等為念覺分食？謂四念處。」「何等為擇法覺分食？有擇善法，有擇不善法。」「何等為精進覺分食？彼四正斷，思惟……。」「何等為喜覺分食？有喜、有喜處。」「何等為猗覺分食？有身猗息、心猗息。」「何等為定覺分食？謂有四禪。」《雜·七一三》中說：「有捨善法，有捨不善法：彼善法捨即是捨覺分。」捨就是捨去執著，也是屬於「八正道」中「正見」的範疇的。

總括這三十項科目，還是戒、定、慧的修學內容。《法樂比丘尼經》（二一〇）中說：「有戒、定、慧三聚攝八支聖道：正語、正業、正命聖戒聚所攝；正念、正定聖定聚所攝；正見、正志、正方便聖慧聚所攝。」

「頂法」，是指努力於思惟觀察無常、苦、空、非我（無我）、五蘊、愛、界、緣起等諸法的修習。《雜·一》中便是以觀察色、受、想、行、識無常、苦、空、非我，而稱這樣的觀察為「正觀」的。透過這樣「善觀分別」的修行，便能夠進入忍（安住）、樂、欲（聞、念、觀）於正法修學的不動（穩定）境界。然而，如果還沒有能到達這樣的穩定狀況，一不努力，「不修守護，不習精勤」，仍然會「復失衰退」的，這樣一來就稱為「頂法退」了。

經文末後，有八句五言偈誦。這是將經文的主要內容（從第一項到第三十項，再加上頂法），以簡單而容易憶起內容的字為代表，組合而成的，如以「陰」代表「五盛陰」；以「內」代表「六內處」；以「外」代表「六外處」；「識」代表「六識身」；「更」代表「六更樂身」……。這與《瑜伽師地論》中，稱為「婁婁南誦」的用法相當。這是因為印度早期的經典，不用文字記載，而是以背誦口述流傳（表示恭敬、慎重），而為了方便背誦者記憶，避免遺漏用的。

### （三）思考：

一、就您所知，還有哪些佛法的修行內容，是本經所遺漏的嗎？（試舉出三項，並加說明。）

二、就經中所說的內容，在您的經驗中，您覺得哪一項最受用？哪一項您最想試一試？

三、您能分析一個自己不愉快生起的過程嗎？這樣的分析對我們的修行有什麼幫助？

## 第二選 諸佛所說正要——四聖諦：《象跡喻經》（三〇）

（一）經文大意：

有一次，佛陀遊化到舍衛國，住在勝林給孤獨園。

尊者舍梨子告訴諸比丘說：

「若有無量善法，彼一切法皆四聖諦所攝，來入四聖諦中，謂四聖諦於一切法最為第一，所以者何？攝受一切眾善法故。諸賢！猶如諸畜之跡，象跡為第一。」

哪四諦呢？就是苦聖諦，苦集、苦滅、苦滅道聖諦。

什麼是苦聖諦呢？就是生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、所求不得苦、略五盛陰苦。

什麼是五盛陰呢？就是色、覺（受）、想、行、識。

什麼是色盛陰呢？就是一切「四大」以及「四大」的組合物。什麼是「四大」呢？就是地、水、火、風四界。四界又各分內、外：

內地界：「內身中在，內所攝堅，堅性住，內之所受。」如髮、毛、爪、齒、皮膚、肌肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、脾、腸、胃、糞等。

內水界：「內身中在，內所攝水，水性潤，內之所受。」如腦、腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽、小便。

內火界：「內身中在，內所攝火，火性熱，內之所受。」如暖身、熱身、煩悶、溫、壯、消化飲食。

內風界：「內身中在，內所攝風，風性動，內之所受。」如上風、下風、腹風、行風、制縮風、刀風、躋風、非道風、節節行風、息出風、息入風。

外地界、外水界、外火界、外風界謂：

「大是、淨是、不憎惡是。」

「有時水災，是時滅外地界。」

「有時火災，是時滅外水界。」

「有時外火界起，起已燒村邑、城郭、山林、曠野。燒彼已，或至道、至水，無受而滅。」

「有時外風界起，風界起時撥屋、拔樹、崩山，山巖撥已便止，纖毫不動。」

此外地界、外水界、外火界、外風界：

「極大，極淨，極不憎惡，是無常法；盡法；衰法；變易之法，況復此身暫住，為愛所受（取）。」

所以多聞聖弟子，就不會這樣想：

「是我，是我所，我是彼所。」

因為能不這麼想，所以，如果當此四大之身，遭到罵詈、捶打、憤怒指責而生苦，或者受到讚美而生樂，多聞聖弟子明白：

「我生此苦（樂），從因緣生；非無因緣。云何因緣？緣苦（樂）更樂（觸）。彼觀此更樂無常；觀覺（受）、想、行、識無常。彼心緣界住，止合一心，定不移動。」

如果在平時，也能夠常有這樣的觀想，那麼，一旦身體挨了拳頭、石塊、刀杖時，就會這樣想：

「我受此身，色法麤質，四大之種，從父母生，飲食長養，常衣被覆，坐臥按摩，澡浴強忍。是破壞法；是滅盡法；離散之法，我因此身致拳擲、石擲、刀杖加。由是之故，彼極精勤而不懈怠，正身正念，不妄不癡，安定一心。」

世尊也是這樣教我們的：

「若有賊來，以利刀鋸，節節解我身者，因此令我心不變易，不惡語言者，當為彼節節解我身者，起哀愍心，為彼人故，心與慈俱，遍滿一方成就遊。如是二、三、四方，四維上下，普週一切，心與慈俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。」

「應慚愧羞厭：我於利無利；於德無德，謂我因佛、法、眾，不住善相應捨。彼因慚愧羞厭故，便住善相應捨。是妙息寂：謂捨一切有；離愛；無欲；滅盡無餘。諸賢！是謂比丘一切大學。」

「猶如因材木，因泥土，因水草，覆裹於空，便生屋名，諸賢當知，此身亦復如是：因筋骨，因皮膚，因肉血，纏裹於空，便生身名。諸賢！若內眼處壞者，外色便不為光明所照，則無有念，眼識不得生。」「諸賢！內眼處及色、眼識知外色，是屬色陰。」「內意處及法、意識知外色法，是屬色陰。若有覺，是覺陰；若有想，是想陰；若有思，是思陰；若有識，是識陰。如是，觀因緣和會。諸賢！世尊亦如是說：

『若見緣起，便見法；若見法，便見緣起。』

所以者何？諸賢！世尊說五盛陰從因緣生：色盛陰、覺、想、行、識盛陰。彼厭此過去、未來、現在五盛陰，厭已，便無欲；無欲已，便解脫；解脫已，便知解脫：生已盡，梵行已立，所做已辦，不受後有知如真，是謂比丘一切大學。」

（二）論述：

《頻鞞娑羅王迎佛經》（六二）、《優婆離經》（一三三）、《梵摩經》（一六一）都描述佛陀說法的過程為：「勸發渴仰，成就歡喜已，如諸佛法，先說端正法。」使聞法的人，有能力堪

受正法，再說如諸佛所說正要：「苦」、「集」、「滅」、「道」四聖諦。四聖諦為佛法中的「正要」法，一切善法，皆為四聖諦所統攝，都可以歸入四聖諦中。也就是說：四聖諦是普遍性的真理，是通往解脫的必經之道。

在《分別聖諦經》(三一)中，佛陀讚揚尊者舍梨子(舍利弗尊者)說：「舍梨子比丘聰慧、速慧、捷慧、利慧、廣慧、深慧、出要慧、明達慧、辯才慧；舍梨子比丘成就實慧。」為什麼會給予這樣的讚美呢？是因為「我(佛陀)略說此四聖諦，舍梨子比丘則能為他廣教、廣觀、分別發露，開仰施設，顯現趣向。舍梨子比丘廣教、廣示此四聖諦，分別發露，開仰施設，顯現趣向時，令無量人而得於觀。舍梨子比丘能以正見為導御也，目捷連比丘能令立於最上真際：謂究竟漏盡。舍梨子比丘，生諸梵行，猶如生母；目捷連比丘，長養諸梵行，猶如養母。是以諸梵行者，應奉事供養、恭敬禮拜舍梨子、目捷連比丘。」尊者舍梨子因為擅長於為同修們解析四聖諦的道理，以「正見」啟發、引導、匡正(御)同修的修學，讓許多同修，因為熟練應用四聖諦而「得於觀」(成就於觀察力)，建立修行的基礎，而獲得佛陀以「生母」來比喻的讚美。從這段讚美中，我們也可以知道，四聖諦是「正見」、是智慧的一環。

從發現問題，確認它確實是個問題，而引發應當解決問題的認知(驅動力)，這是解決問題的第一步。

分析造成問題的原因，將根本原因找出，是解決問題的第二步。

找出原因後，努力將它滅除，這是解決問題的第三步。

當確實將造成問題的因素滅除時，問題解決了，解決問題的方法也確立了，這是解決問題的第四步。

修行也一樣：先從能感受到苦、不滿於苦開始(苦聖諦)，才會去找造成苦的原因(苦集聖諦)。根本原因找到了，才能夠嘗試去滅除這個苦(苦滅聖諦)。當滅除了苦，滅除苦的方法，也同時確立了(苦滅道聖諦)。所以，與其說「四聖諦」是一種哲理，不如說它是一種方法：一種解決問題的方法。例如：一個容易動怒的人，如果能夠覺察到自己經常容易動怒，感受到這是個困擾(苦聖諦)，才可能去分析、觀察動怒的原因(苦集聖諦)，而滅除它(苦滅聖諦、苦滅道聖諦)。能夠從觀察問題的現象，而分析出造成問題的原因，這就是所謂的「觀」了，這也是為什麼佛陀會說：「舍梨子比丘廣教、廣示此四聖諦，分別發露，開仰施設，顯現趣向時，令無量人而『得於觀』。」

《增·二十四·五》(二〇九)、《雜·三七九》描述佛陀初成佛時，為五比丘說法，所說的内容就是「四聖諦」的「三轉十二行」(另：《羅摩經》(二〇四)說是離苦、樂兩邊的中道

——八正道)：

「初轉」先分別說明「苦」、「集」、「滅」、「道」的內容，是初『聞』正要法。

「二轉」說明：「苦聖諦智，當復知」；「苦集聖諦，已知當斷」；「苦滅聖諦，已知當知作證」；「苦滅道跡聖諦，已知當修」。也就是說當『修』此四諦法，使「眼生；智生；明生；覺生；光生；慧生」。

「三轉」說明：「苦聖諦，已知；知已出」；「苦集聖諦，已知已斷出」；「苦滅聖諦，已知已作證出」；「苦滅道跡聖諦，已知已修出」。也就是說當『證』此四諦法是「實、定、不虛、不妄、終不有異」。

每一轉都有「苦」、「集」、「滅」、「道」等四「行」，所以三轉一共有十二「行」，也相當於「聞思」、「修」、「證」的次第。當佛陀「三轉法輪」後，五比丘中的尊者憍陳如（即拘鄰）當場就「遠塵、離垢；得法眼淨（證入「初果」）」（眼生；智生……）了，這就是著名的「轉法輪經」。

苦，經中列舉了八種，在《分別聖諦經》（三一）中，有比較詳細的說明。其中，描述前面七種苦的每一種為「身受苦」、「心受苦」、「身、心受苦」；「身熱」、「心熱」、「身、心熱」；「身壯熱煩惱憂戚」、「心壯熱煩惱憂戚」、「身、心壯熱煩惱憂戚」。所以，從感受到苦的地方來說，可以分為：身體（色盛陰）上的、心理（受、想、行、識盛陰）上的，或者是身、心交錯上的，但總是不離五蘊而有苦的。所以，「八苦」中的前面七種苦，可以籠統（略）而說是「五盛陰苦」了。另就苦的性質與型態來說，苦當然是苦；熱、壯熱（強烈的熱）、煩惱、憂戚等逆境，都可以讓人們產生苦的感受，甚至過去平順快樂的經驗，也可能加強了逆境中苦的感受，而成為苦的一部份。所以，雖然受蘊中尚有「樂受」與「不苦不樂受」，然而，從人們一向趨樂避苦的習性，以及緣起、無常的法則來說，「樂受」與「不苦不樂受」終究還是要匯歸於「苦受」的（《雜·四七三》），這就是為什麼「四聖諦」要先從「苦聖諦」來說了。

《雜·四七〇》經中說：「愚癡無聞凡夫，生苦受、樂受、不苦不樂受。多聞聖弟子，亦生苦受、樂受、不苦不樂受。凡夫、聖人有何差別？」「愚癡無聞凡夫，身觸生諸受，增諸苦痛，愁憂稱怨，心生狂亂。當於爾時，增長二受：若身受，若心受。譬如士夫，身被雙毒箭，極生苦痛。」「多聞聖弟子，身觸生苦受，不起憂悲稱怨、心亂發狂。當於爾時，唯生一受：所謂身受，不生心受。譬如士夫，被一毒箭，不被第二毒箭。」我們的身體，是「四大之種，從父母生」，經常需要飲食與照顧保養，也還是無法避免生病、衰老，或者外力傷害而引起的苦的。「身苦」，顯然是這個「五蘊和合體」的必然，即使是解脫的聖者，生前也還是無法避免的。如《求法經》（八八）中記載：「彼時世尊告曰：『舍利子！汝為諸比丘說法如法，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」的聖者，就不會讓「身苦」引起「心苦」。所以，就修行的立場來說，應當下功夫的是「心苦」的止息，以及正念正智，讓「身苦」就停留在「身苦」的層次，而不要更進一步再引起「心苦」。

經中說，身體（色盛陰）是由「四大」所組合而成的，是「無常法；盡法；衰法；變易之法」，是「滅盡法；離散之法」。又拿蓋房屋，來比喻身體的組成，以「因緣和會」的角度來作觀察。能夠作這樣的觀察（「因緣和會」與「無常」），所以就不會認為這個身體是「我的（我所）」，或者是「我的歸屬（我是彼所）」。因此，當身體受到污辱、傷害而導致「身苦」時，還能不動怒，不起「心苦」，而能夠「極精勤而不懈怠，正身正念，不妄不癡，安定一心」，甚且還能藉此作慈心觀，而成就「慈無量心」。

《度經》（一三）說：「云何知苦習（集）如真？謂此愛受當來有樂欲，共俱求彼彼有，是謂知苦習如真。」《苦陰經》（九九）說：「是謂現法苦陰（苦迫的五盛陰），因欲緣欲，以欲為本（根本原因）。」《雜·二五〇》說：「非眼繫色，非色繫眼，乃至非意繫法，非法繫意。於其中間，若彼欲貪，是其繫也。譬如二牛，一黑、一白，共一軛鞅縛繫，非黑牛繫白牛，亦非白牛繫黑牛，然於中間，若軛、若繫鞅者，是彼繫縛。」《增·二十四·五》（二〇九）中說：「云何苦習諦？所謂受愛之分，習之不倦，意常貪著，是謂苦習諦。」這些，都是在告訴我們：造成「心苦」的原因（集），是因為「欲愛」；由「身苦」而引發「心苦」的關鍵，是「欲貪」。又如《愛生經》（二一六）中，描述一位梵志，因為所深愛的獨子過世了，過份悲傷的結果，「不能飲食，不著衣裳，亦不塗香，但至塚哭，憶兒臥處。」佛陀因此而說：「若愛生時，便生愁感、啼哭、憂苦、煩惋、懊惱。」這和一般人的觀念：「若愛生時，生喜心樂」，是何等的不同啊！

經中說：「厭（五盛陰）已，便無欲；無欲已，便解脫。」《雜·一》說：「正見者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。」《度經》（一三）說：「云何知苦滅如真？謂此愛受當來有樂欲，共俱求彼彼有斷無餘；捨；吐盡；無欲；滅；止；沒，是謂知苦滅如真。」《分別聖諦經》（三一）也說：「彼若解脫，不染不著；斷；捨；吐盡；無欲；滅；止；沒者，是名苦滅。」《增·二十四·五》（二〇九）中說：「云何苦盡（滅）諦？能使彼愛滅盡無餘，亦不更生，是謂苦盡諦。」可以說：一旦捨離了欲愛，就捨離了憂悲惱苦了。所以，經中會讚嘆「捨一切有；離愛；無欲；滅盡無餘」為「善相應捨」（與善——解脫相呼應的捨離）；為「妙息寂」（奧妙的止息與寂靜），是「比丘一切大學」（修行者修學的根本重大項目）。欲愛，是人生苦的根源，這是個很值得探究的主題，我們將在〈第五選〉中，再作討論。

「苦滅道聖諦」，就是涵蓋了「戒」、「定」、「慧」的「八正道」了，可以參考〈第一選〉中，論述的部份。

經末又說：「若見緣起，便見法；若見法，便見緣起。」說明了「緣起」（因緣）理則統攝著「法」（包括四聖諦）的根本地位，將在〈第三選〉中討論。

（三）思 考：

一、您苦過嗎？那是什麼感覺？為何四聖諦是從苦諦談起？人生真的是苦嗎？

二、選擇一個您自己的負面情緒，練習如何進入四聖諦的思維與應用好嗎？

三、「當為彼節節解我身者，起哀愍心，為彼人故，心與慈俱，遍滿一方成就遊。」，您對這樣的修法，有何感想？



### 第三選 佛法的不共理則——因緣：《喑帝經》（二〇一）

（一）經文大意：

有一次，佛陀遊化到舍衛國，在勝林給孤獨園。

當時有一位雞和哆的兒子，名叫喑帝的比丘，有了這樣的錯誤觀念（惡見）：

「我知世尊說如是法：今此識，往生不更異。」

同修的比丘們，規勸他說：

「汝莫作是說，莫誣謗世尊。」

「今此識，因緣故起，世尊無量方便說：識因緣故起，有緣而生，無緣則滅。」

然而，喑帝比丘仍然再三強硬地堅持己見。比丘們無法使喑帝比丘捨此惡見，於是就去稟告佛陀。

佛陀當面確認喑帝比丘是這麼認為的，然後又澄清喑帝比丘所說的識，指的是什麼。喑帝比丘回答說：

「謂此識說，覺，作、教作，起、等起，謂彼作善、惡業而受報也。」

於是佛陀當面呵責喑帝比丘，說他是愚癡人，並且讚嘆比丘們說：

「善哉！善哉！諸比丘，汝等知我如是說法，所以者何？我亦如是說：識因緣故起，我說識因緣故起。識有緣則生，無緣則滅，識隨所緣生，即彼緣，說緣眼、色生識，生識已說眼識。如是耳、鼻、舌、身、意法生識，生識已說意識。猶若如火，隨所緣生，即彼緣，說緣木生火，說木火也；緣草糞聚火，說草糞聚火。如是，識隨所緣生。」

「若汝等如是知、如是見，謂我此見如是清淨，不著彼、不惜彼、不守彼，欲令捨者，汝等知我長夜說椀喻法，知己，所塞流開耶？」

比丘答曰：「唯然！世尊。」

佛陀接著又問，如果有異教徒（異學）來問，這樣清淨的見解，有什麼意義？有什麼用處？有什麼功德？那麼，應該怎麼回答呢？比丘答曰：

「我等當如是答：『諸賢！為厭義，為無欲義，為見知如真義故。』」

佛陀讚嘆這樣的回答，並且接著說：

「所以者何？此所說觀：一曰搏食麤細，二曰更樂（觸），三曰意念，四曰識也。此四食何因？何習（集）？從何而生？由何而有耶？」

「彼四食者，因愛；習愛，從愛而生；由愛而有也。」

「愛者，因覺（受）；習覺，從覺而生；由覺而有也。」

「覺者，因更樂（觸）；習更樂，從更樂而生；由更樂而有也。」

「更樂者，因六處；習六處，從六處而生；由六處而有也。」

「六處者，因名色；習名色，從名色而生；由名色而有也。」

「名色者，因識；習識，從識而生；由識而有也。」

「識者，因行；習行，從行而生；由行而有也。」

「行者，因無明；習無明，從無明而生；由無明而有也。」

「緣『無明』有『行』，緣『行』有『識』，緣『識』有『名色』，緣『名色』有『六處』，緣『六處』有『更樂』，緣『更樂』有『覺（受）』，緣『覺』有『愛』，緣『愛』有『受（取）』，緣『受』有『有』，緣『有』有『生』，緣『生』有『老死、愁感、啼哭、憂苦、懊惱』，如是，此等（淳）大苦陰生。」

「無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六處滅，六處滅則更樂滅，更樂滅則覺滅，覺滅則愛滅，愛滅則受滅，受滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死滅；愁感、啼哭、憂苦、懊惱可得滅，如是此淳大苦陰滅。」

「若汝等如是知、如是見，汝等頗於過去作是念：我過去時有，我過去時無；云何過去時有？何由過去時有耶？」「不也，世尊！」

「汝等頗於未來作是念：我未來當有，我未來當無；云何未來有？何由未來有耶？」「不也，世尊！」

「汝等頗於內有疑惑：此云何？此何等？此眾生從何所來？趣至何處？何因已有？何因當有耶？」「不也，世尊！」

「汝等頗故殺父、母，害弟子阿羅訶，破壞聖眾，惡意向佛，出如來血耶？」「不也，世尊！」

「汝等頗故犯戒，捨戒、罷道耶？」「不也，世尊！」

「汝等頗捨此，更求外尊，求福田耶？」「不也，世尊！」

「汝等頗作沙門梵志，如是說：諸尊！可知則知，可見則見耶？」「不也，世尊！」

「汝等頗吉祥為清淨耶？」「不也，世尊！」

「汝等頗為諸沙門梵志，吉祥相應，諸見雜苦、雜之（毒）、雜煩熱、雜懊惱，彼是真實耶？」「不也，世尊！」

「汝等頗身生疹患，生甚重苦，……乃至命欲斷，捨此更求外，頗有沙門梵志持一句咒、二句、三句、四句、多句、百句，持此咒令脫我苦，是謂求苦習（集），苦，得苦盡耶？」「不也！世尊！」

「汝等頗受八有耶？」「不也！世尊！」

「汝等頗如是說：我等恭敬沙門、敬重沙門，沙門瞿曇是我尊師耶？」「不也！世尊。」

「復次，三事合會，入於母胎：父母聚集一處、母滿精堪耐、香（生）陰已至。此三事合會，入於母胎，母胎或持（時）九月、十月更（便）生。」「彼於後時，諸根轉大，根轉成就。」「彼眼見色，樂著好色，憎惡惡色，」「如是耳、鼻、舌、身、意知法，樂著好法，憎惡惡法，不立身念，少心，心解脫、慧解脫不知如真，所生惡不善法不滅盡無餘，不敗壞無餘。彼如是隨憎、不憎所受覺（受），或樂、或苦、或不苦不樂。」「彼樂彼覺，求、著、受彼覺已，若樂覺者是為受（取）彼，緣受有『有』，緣『有』有生，緣生有老死、愁感、啼哭、憂苦、懊惱，如是，此淳大苦陰生。比丘！非為具足愛所繫相續，如嚩帝比丘雞和哆子耶？」

「若時，如來出世，無所著、等正覺、明行成為、善逝、世間解、無上士、道法御、天人師，號佛、眾祐，彼眼見色，於好色而不樂著，於惡色而不憎惡，」「如是耳、鼻、舌、身、意知法，不著好法，不惡惡法，立身念，無量心，心解脫、慧解脫知如真，所生惡不善法滅盡無餘，敗壞無餘。彼如是滅憎、不憎所受覺（受），或樂、或苦、或不苦不樂。」「彼不樂彼覺，不求、不著、不受（取）彼覺（受）已，若樂覺者彼便滅，樂滅則受（取）滅，受滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死滅，愁感、啼哭、憂苦、懊惱可得滅，如是，此淳大苦陰滅。比丘！非為具足愛盡解脫耶？」

比丘答曰：「如是！世尊，具足愛盡解脫也。」

是故，此經稱「愛盡解脫」。

## （二）論述：

嚩帝比丘所說的「識」，就是一般所說的「神識」；或者是通俗觀念中的「靈魂」，嚩帝比丘以「說」、「覺」、「作」、「教作」，「起」、「等起」等來形容，這是從其功能性來說的，其實都是在指「識」。「說」，可以理解為「意念的表達」；「覺」，可以理解為「覺知」；「作」，可以理解為「行為」；「教作」則可以是「行為的推動意志」；「起」，可以理解為「生起」，特別是指一個新生命的和合生起。（依《望月》三六四八中的解說，「起」為「中有」的異名，不過「中有」的說法，恐怕是在《中阿含經》集成以後，才出現的吧！）「等起」，依《望月》三八四八下的解說，就是指「意」，因為「意」能引發「身」、「口」二業，「身」、「口」二業隨著「意」而幾乎同時生起，故稱「等起」。（印順法師在《辨法法性論講記》第七二頁說：「先如此，後如此，如生死不得解脫，以後還是如此，這名為『等起』。」也可以參考。）末後，嚩帝比丘總結的說，他所說的「識」，就是那個能為善造惡，並且接受業報的主體，並且認為這個「識」，是在輪迴生死（往生）的變化中，是那個可以一直保持著不變（不更異）的真實部份。這樣的觀點，就是所謂的「常見」，和《雜·一〇四》中，焰摩迦比丘認為「漏盡阿羅

漢身壞命終，更無所有」的「斷見」，正是人們所常犯兩個極端錯誤的邪見。

在《雜·二六二》中，阿難告訴闍陀比丘說：「我親從佛聞，教摩訶迦旃延：『世人顛倒，依於兩邊：若有、若無。』」這裡所說的「有」，就是指：以為生命中存在著某種「不會改變」的部份，也就是「常見」，正如嚩帝比丘的觀念。所說的「無」，就是否定生命「因緣相續」現象的「斷見」，如焰摩迦比丘的觀念。然而，佛陀所悟見的真理卻是：「如實正觀世間（指五蘊、六處的身、心，參考《雜·二三〇、二三三》）集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見。迦旃延！如來離於二邊（常見、斷見），說中道：所謂此有故彼有，此生故彼生，謂緣無明有行，乃至生、老、病、死，憂、悲、惱、苦集。所謂此無故彼無，此滅故彼滅，謂無明滅則行滅，乃至生、老、病、死，憂、悲、惱、苦滅。」「集」，就是因緣的聚集。五受蘊（雜染的生命）的集，就是指生命的「流轉」（或者，也可以通俗地說是「輪迴」、「往生」）。「滅」，就是因緣的消散。五受蘊的滅，就是指生死輪迴（異陰相續）的「止息」（或者，也可以說是「解脫」、「涅槃」）。

《頻鞞娑邏王迎佛經》（六二）中，描述佛陀為頻鞞娑邏王說五蘊是生滅（無常）法：「猶如大雨時，水上之泡，或生或滅。」接著又說，如果能有這樣的覺悟，就「不著、不計、不染、不住、不樂」色、受、想、行、識是「我」，不但當下如此，未來也如此。生命中，真的是找不到一個不變的核心「我」，在流轉生、死的。這樣的事實，讓您感到一無所有的害怕嗎？讓您困惑了嗎？在佛陀說法的當時，聽眾中就有摩竭陀人，在心中這麼想：「若使色、覺、想、行、識無常，誰活？誰受苦樂？」或許我們還要問：是誰在修行？修行還有意義嗎？然而，佛陀的回應卻是：「愚癡凡夫不有所聞，見我是我而著於我，但無我、無我所，空我、空我所。法生則生，法滅則滅，皆由因緣合會生苦，若無因緣，諸苦便滅。眾生因緣會相連續，則生諸法。如來見眾生相連續生已，便作是說：有生有死。」說眾生生、死流轉，為惡受惡報，生惡處、地獄；為善受善報，生善處、天上，都是依據「因緣相續」的規律脈絡來說的，而並不表示其中有一個不變的「我」。所以佛陀接著說：「我知彼（生死流轉；善惡業報）如是，然不語彼：此是我，為能覺、能語，作、教作，起、教起，謂彼彼處受善惡業報。」很明顯地，佛陀不說生命中有一個「我」，主導著意見的表達；覺知；行為以及行為的推動意志；或是一個能入母胎的「香陰」、意念，在承受著善惡業報的，正好否定了嚩帝比丘的說法。佛陀只一貫地說：「因此生彼，若無此因，便不生彼；因此有彼，若此滅者，彼便滅也。所謂緣無明行，乃至緣生有老死；若無明滅，則行便滅，乃至生滅則老死滅。」

徹底地破除「我」的執著，佛陀形容這樣的人說是：「無量、不可計、無限得息寂。若捨此五陰已，則不更受陰也。」——《頻鞞娑邏王迎佛經》（六二）《雜·一〇五》也說：「諸慢

(我慢)斷故，身壞命終，更不相續。如是弟子，我不說彼捨此陰已，生彼彼處。所以者何？無因緣可記說故。欲令我記說者，當記說：彼斷諸愛欲，永離有結，正意解脫，究竟苦邊。」佛陀對這樣的生命現象，舉了兩個譬喻，如《分別六界經》(一六二)說：「譬如燃燈，因油因炷。彼若無人更增益油，亦不續炷，是為前已滅訖，後不相續，無所復受，是謂第一正慧，成就第一真諦處。」《雜·九六二》說：「於一切見，一切受，一切生，一切我、我所見，我慢，繫著，使，斷滅、寂靜、清涼、真實，如是等解脫，生者不然，不生亦不然。猶如有人於汝前然火，薪草因緣故然。若不增薪，火則永滅，不復更起，東方、南方、西方、北方去者，是則不然。色、受、想、行、識已斷，已知，斷其根本，如截多羅樹頭，無復生分，於未來世永不復起。若至東方、南方、西方、北方，是則不然，甚深廣大，無量無數，永滅。」斷除了對自我最細微的愛——「我慢」的生命，正如同沒有人添油續炷的油燈；沒有人添增薪草的火，陰、陰相續的愛染止息了，真的是沒有因緣可以記說，要往生何處了。

那麼，雜染的生命，又是怎麼流轉的呢？經中說，是因為「父母的聚合」(性交)、「母滿精堪耐」(精、卵健康)、「香陰已至」等三個因緣的和合，而入於母胎的。三個因緣後面，又都各有一連串無數的因緣聚集，才能成就的，是因緣相依的，是無常的，是沒有主宰者的。其中「香陰」，就是指對生命的執取，受「愛染力」(業力)推動的「識」，人們最容易將之誤以為就是「我」了。其實，這一部份也還是因緣和合，一直在改變著的，怎麼可以說，這才是「我的原貌」呢？即使在日常生活中，我們的一舉一動，甚至於心中抽象的一個想法、一個願望、是非觀念、喜怒哀樂、……的形成，哪一個不是因緣和合的呢？哪裡不是變化無常的呢？哪裡分離得出一個「真我」的呢？

《雜·三九》中說：「彼五種子者，譬取陰俱識。地界者，譬四識住。水界者，譬貪喜四取攀緣識住。何等為四？於色中識住，攀緣色，貪喜潤澤，生長增廣；於受、想、行中識住，攀緣受、想、行，貪喜潤澤，生長增廣。」這是以「種子」比喻作「識」；以「土地」比喻「色、受、想、行」等，「識」所攀緣依住(生存)的四個地方(四識住)；以「水」比喻「貪喜」(愛染)。我們知道，在我們的生活環境中，當種子撒入土地中，加上水的潤澤，便會發芽生長。同樣的，「識」在「貪愛」的推動下，到處找機會(攀緣)於色、受、想、行中生長。所以「十二緣起」中說，「識緣名(受、想、行的總稱)、色」。然而在《大因經》(九七)中，除了說：「緣識故，則有名、色。」外，接著又說：「當知所謂緣名、色有識。」也就是說，在生命的現象中，「識」與「名」、「色」都不可能單獨存在，是必須相互依存的，想要將「識」(或者「名」、「色」)單獨切割出來，是事實上的不存在。正如《雜·二八八》中，「三蘆鼎立」的譬喻：「譬如三蘆，立於空地，展轉相依，而得豎立。若去其一，二亦不立。若去其二，

一亦不立。識緣名色，亦復如是，展轉相依，而得生長。」所以，經中說：「識有緣則生，無緣則滅，識隨所緣生，即彼緣，說緣眼、色生識，生識已說眼識。」識，必須在六根中生長。在六根中生長的識，因為具有不同的功能，而被賦予不同的名稱。

因為是緣起的，所以因緣條件都具足了，才能存在。因為是緣起的，一切決定於因緣，連因緣都決定於因緣，因而一切都隨著因緣而變化，表現著「無常」的現象，不會有能夠單獨存在、永恒存在的生命，一切都在變遷中（諸行無常），都是相互依存，而沒有所謂的主宰與支配的。同樣的道理，在我們五蘊和合的身、心中，也找不到有個不變的主體在運作。即使在從此世到彼世的流轉過程中，也沒有一個不變的真我，在輪迴生死，一切都在隨因緣條件變化的無常中，是「無我」的（諸法無我）。《度經》（一三）中，佛陀反對：人所為一切皆因「宿命造」、「尊祐造」、「無因無緣」等三種主張。這三種主張，是不符合緣起法「此有故彼有，此無故彼無」的理則的。「宿命造」，就是「宿命論」，認為一切都已經在一定的命運安排中了。這是只有約略地看到「此有故彼有」——流轉（果報）的必然，而沒有能透徹地觀察到流轉的「集」，因此也就看不到「此無故彼無」——還滅的可能性。「尊祐造」，就是認為存在一個宇宙初始的創造神，祂創造了這個世界，是這個世界的主宰者，一切的作為，都在祂的控制下。「無因無緣」，這是說，一切都是偶然生成的，沒有規則脈絡可循。如果這三種主張的任何一種，是事實的話，那麼經中說：「作（造作；作為）以不作，都無欲（意欲）、無方便（精進）。」也就是說，不會有應、不應該做的事；善、惡沒有差別，修行也沒有用了。

徹底的主張緣起法，是佛教與其它宗教，在教義上最大的差異。緣起法的理則，就是「此有故彼有，此無故彼無」。也就是說，任何一件事、物的存在（當然，依佛法關切的重心，還是指五蘊、六處這個「世間」），都依賴著它存在的因緣條件，只要因緣條件有變化，或者消失了，那麼，事、物就會跟著變化或消失。這個道理好像很簡單，人們也或多或少能有這樣的體會與經驗，感覺上好像也不是什麼特別艱深難懂的大道理。然而，要能在自己的身、心活動中；待人處事上徹底地實踐、體證，實際上卻又是那麼地遙不可及。如《大因經》（九七）中，阿難說：「此緣起甚奇、極甚深，明亦甚深，然我觀見：至淺至淺。」然而佛陀卻立刻糾正說：「阿難！汝莫作是念：此緣起至淺至淺。所以者何？此緣起極甚深！明亦甚深！阿難，於此緣起不知如真，不見如實，不覺不達故，令彼眾生如織機相鎖，如蘊蔓草，多有稠亂，忽忽喧鬧，從此世至彼世，往來不能出過生死。阿難，是故知此緣起極甚深！明亦甚深！」對緣起法在觀念上不清楚（不覺），行為上不能隨順（不達）的結果，就只能在生死中打滾，這就是為什麼要說：「此緣起極甚深」了。事實上，世事的因緣錯綜複雜，要能放得下自己的主觀成見，作如實的觀察明白，就已經很難了，更何況是要能親身體證隨順因緣，遠離一切

取著、愛染，而趣入涅槃呢！《雜·二九三》中也說：「此甚深處：所謂緣起。倍復甚深難見：所謂一切取離、愛盡、無欲、寂滅、涅槃。」因為，在我們凡夫內心的深處，是多麼根深蒂固地抗拒著緣起法啊！

從〈第二選〉中，我們知道「愛」，是苦迫（五盛陰苦）的原因，「愛」的熄滅，就是苦迫的熄滅。也可以說：因為有愛染（此有），所以有苦迫的生命流轉（彼有）；因為愛染的滅除（此滅），所以止息了苦迫的生命流轉（彼滅）。而本經更從長養生命的「四食」（四種食物，可以參考印順法師著《佛法概論》〈第五章第一節〉）談起，由四食的「集」——「愛」切入，進一步從「愛」溯源上推，細分出「受」←「觸」←「六處」←「名色」←「識」←「行」←「無明」；往下推，分析出「取」→「有」→「生」→「苦」（老、病、死，憂、悲、惱），共十二個相互依存的階段，稱為「緣起十二支」或「十二緣起」。《智經》（二三）中，尊者舍梨子在佛陀檢証他是否已經證入阿羅漢果的答問中，略說覺（受）→愛→受（取）→有→生，而佛陀讚歎他已「深達法界」。所以，如果僅以「覺、愛、受、有、生」這五支，也還是足以分析生命苦迫流轉的過程的。而尊者舍梨子末後又說：「我自於內，背而不向，『則諸愛盡』，無驚無怖，無疑無惑，行如是守護，如是守護已，不生不善漏。」也同樣地表達了以「愛」，為止息苦迫關鍵地位的意思。

經中所說緣起的十二支，是從六根對六塵的「樂著」、「憎惡」說起的。也就是說，是以當下煩惱（苦）的流轉為對象來說明的。它顯然是個完全封閉式的循環，無始無終。沉淪其中的凡夫（「具足愛所繫相續」），當如何突破這樣的封閉式循環，而脫離苦海呢？佛陀說「具足愛盡解脫」，顯然是告訴我們，在緣起的十二支中，「愛」是這十二支相續繫著的關鍵，所以應當從止息愛染，來突破這十二支的封閉循環，才能脫離這個苦海啊！

建立了緣起這樣正確（清淨）的觀念，做什麼用呢？經中說，是為了「厭義」、「無欲義」，以及為了認清事實的真相（見、知如真義），而不要再沾沾自喜於覺得自己觀念很正確、很好，又形成另一種的「愛染」與「執著」。也就是說：緣起觀的功能與價值，還是在於幫助我們止息「愛染」！思惟因緣法，對煩惱、欲貪、瞋恨的解除，常有很好的效果。當我們因得不到想要的東西，而處於不甘心或渴求的惱熱時；當我們因得不到合理的對待，而處於憤憤不平的瞋恨時；當我們因失去所愛，而悲傷不已時；當我們對不確定的未來，感到擔憂時，思惟緣起法，將增強我們「承擔」的能力，而且，更進一步地，能使我們逐漸獲得苦迫的止息與清涼。思惟得愈深刻，將可以獲得愈徹底的清涼。想一想，讓人們悲歡離合、憂苦愁憾的事，哪一項不是因緣具足了，才產生的呢？哪裏是人們情緒可以改變的呢？這些情緒，只是徒增自己和別人的困擾而已。配合著四諦（苦、集、滅、道）的思惟次第，會發現產生這些情緒

的推動力量，常常是因為不能隨順因緣，充份地尊重因緣的執著。平時，對周遭逆境的多作比擬觀察，多思惟緣起法，多作心理準備，將有助於減輕這樣的執著。

能對緣起有「如實知見」的人，經中說，就不會對「有」、「無」、「生命流轉」等有疑惑（破「疑」），不會破戒、退失修道心，不會到處求神問卜、改運求福，不會渾渾沌沌、人云亦云，不會以吉祥為清淨、不會以號稱是吉祥，而卻會引起苦迫的見解為真實，不會用持咒來解除自己的病痛（破除「戒禁取」結），不會有第八次的流轉生死（即間接地指入初果的聖者），不會因尊師（的權威）而輕法（依法不依人）。

經文中，在佛陀呵責嗟帝比丘之後，與諸比丘間有一段問答：「真說，見耶？」「如來真說，見耶？」「如來滅已，所有真（說），彼亦滅法，見耶？」……語意不甚明確，無法清楚地解讀。不過，略過此段，應該是不至於影響對整個經法味的把握的。若依佛光本《中阿含經》比對南傳巴利本的註解，認為應該是在說明「生者」與「食」之間的關係的，這與往下所談的「四食」，或有一定的關連性，也可參考。

在《阿含經》中，提到「十二緣起」的經，大約《雜阿含》中有四十一經，《中阿含》中有七經，《長阿含》中有二經，《增一阿含》中有六經。其中，《中阿含》《大因經》（九七）說：「當知所謂緣生有老死：阿難！若無生，魚、魚種，鳥、鳥種，蚊、蚊種，龍、龍種，神、神種，鬼、鬼種，天、天種，人、人種，阿難！彼彼眾生隨彼彼處，若無生，各各無生者，設使離生，當以老死耶？」很明顯地，這裡是以一期生命的出生，來解說「十二緣起」中的「生」的。又《雜·二九八》中說：「緣有生者，云何為生？若彼彼眾生，彼彼身種類，一生超越和合出生，得陰、得界、得入處、得命根，是名為生。」《增·四九·五》（四三八）中也說：「彼云何名為因緣之法？所謂無明緣行，……有緣生，生緣死，死緣憂悲苦惱，不可稱計。如是，成此五陰之身。……彼云何為生？等具出家（處）受諸有，得五陰，受諸入，是謂為生。」都表示了相同立場的解釋。此外，「十二緣起」可以是涵蓋了一期、一期生命流轉現象的闡釋，也可以從經中對「識緣名色」的解釋看出來：如《大因經》（九七）中說：「當知所謂緣識有名、色。阿難！若識不入母胎者，有名、色成此身耶？」《長·一三》（《大緣方便經》）與《大因經》（九七）有相似的內容：「阿難！緣識有名、色，此為何意？若識不入母胎者，有名、色不？」

經中另一類的解釋，如《雜·二九八》中說：「云何為行？行有三種：身行、口行、意行。緣行識者，云何為識？謂六識身：眼識身、耳識身、鼻識身、舌識身、身識身、意識身。」

《增·四九·五》（四三八）中說：「彼云何名為行？所謂行者有三種：云何為三？所謂身行、口行、意行，是謂為行。彼云何名為識？所謂六識身是也。云何為六？所謂眼、耳、鼻、舌、



身、意識。」這類的解釋，有可能是比較傾向於就當下的身、心狀況來說的。又，從「六入」→「觸」→「受」→「愛」→「取」→「有」的這一部份，經中也大多傾向於以當下身、心的反應來作解釋的。

從生命流轉的大環境來說，尚未解脫的凡夫，現在的染著，既受到過去染著的影響，也必然會影響著將來（薰習→成性→行為→薰習）。所以，可以說，「十二緣起」所照顧的層面，不適合認為只是在說明當下煩惱、苦迫的流轉而已。況且，從「此有故彼有」的緣起理則來看，也不適合忽略生命的三世流轉，而排斥一期期生命三世流轉的「十二緣起」說。當然，對於能夠完全做到「不追悔過去，不欣樂將來，不染著現在」（請參考〈第四選〉）的解脫聖者來說，他們已經成功地突破了「十二緣起」無明、愛染的連環鉤鎖，自然也不必再用「十二緣起」來解釋他們的身、心活動，更不必論「十二緣起」是適用於「三世」或「當下」了。

（三）思 考：

- 一、您對「識緣名色，名色緣識」有什麼看法？
- 二、您認為什麼是「香陰」？
- 三、您怎麼看待前世與來生？
- 四、請舉自己現實的經驗，嘗試解讀現世的「輪迴」與「相續」。

#### 第四選 佛法的價值觀（一）——正念當下：《阿難說經》（一六七）

（一）經文大意：

有一次，佛陀遊化到舍衛國，住在勝林給孤獨園。

有一晚，尊者阿難為聚集在講堂的比丘，說跋地羅帝偈，及其含義。佛陀聽說了這件事，就當面詢問尊者阿難，是如何為諸比丘說跋地羅帝偈，及其含義的。尊者阿難說：

「慎莫念過去，亦勿願將來；過去事已滅，未來復未至。

現在所有法，彼亦當為思：念無有堅強，慧者覺如是。

若作聖人行，孰知愁於死？我要不會彼，大苦災難終。

如是行精勤，晝夜無懈怠；是故常當說，跋地羅帝偈。」

世尊問：「阿難！云何比丘念過去耶？」

尊者阿難答：「世尊！若有比丘樂過去色，欲、著、住；樂過去覺（受）、想、行、識，欲、著、住，如是比丘念過去也。」

世尊再問：「阿難！云何比丘不念過去？」

尊者阿難答：「世尊！若比丘不樂過去色，不欲、不著、不住；不樂過去覺、想、行、識，不欲、不著、不住，如是比丘不念過去。」

世尊再問：「阿難！云何比丘願未來耶？」

尊者阿難答：「世尊！若比丘樂未來色，欲、著、住；樂未來覺、想、行、識，欲、著、住，如是比丘願未來也。」

世尊再問：「阿難！云何比丘不願未來？」

尊者阿難答：「世尊！若比丘不樂未來色，不欲、不著、不住；不樂未來覺、想、行、識，不欲、不著、不住，如是比丘不願未來。」

世尊再問：「阿難！云何比丘受（取）現在法？」

尊者阿難答：「世尊！若比丘樂現在色，欲、著、住；樂現在覺、想、行、識，欲、著、住，如是比丘受現在法。」

世尊再問：「阿難！云何比丘不受現在法？」

尊者阿難答：「世尊！若比丘不樂現在色，不欲、不著、不住；不樂現在覺、想、行、識，不欲、不著、不住，如是比丘不受現在法。世尊！我以如是為諸比丘夜集講堂，說跋地跋羅帝偈及其義也。」

於是，世尊讚歎尊者阿難「有眼、有智、有義、有法」，對跋地羅帝偈「觀義應如是」。

（二）論述：

「跋地羅帝」，依楊郁文先生直譯為：「『賢善一夜』，意謂夜夜（日日）全然如是賢善生活之人。」（《佛光大藏經·阿含藏·中阿含經》第一四八三頁）

在《中阿含經》中，以「跋地羅帝偈」為主題的經，共有三部：《溫泉林天經》（一六五），《釋中禪室尊經》（一六六）與《阿難說經》（一六七）。《阿難說經》（一六七）中所記錄的解釋經文，與《釋中禪室尊經》（一六六）中佛陀的解釋經文完全相同。而《溫泉林天經》（一六五）中，尊者大迦旃延的解釋為：

「云何比丘不念過去？諸賢！比丘實有眼知色可喜，意所念，愛色，欲相應，心樂，捫摸本，本即過去也。彼為過去識不欲染著，因識不欲染著已，則便不樂彼；因不樂彼已，便不念過去。如是耳、鼻、舌、身，實有意知法可喜，意所念，愛法，欲相應，心樂，捫摸本，本即過去也。彼為過去識不欲染著已，則便不樂彼；因不樂彼，便不念過去。諸賢！如是比丘不念過去也。」

「云何比丘不願未來？諸賢！比丘若眼、色、眼識未來者，未得不欲得，已得心不願，因心不願已，則便不樂彼；因不樂彼已，便不願未來。如是耳、鼻、舌、身，若有意、法、意識未來者，未來不欲得，已得心不願，因心不願已，則便不樂彼，因不樂彼已，便不願未來。諸賢！如是比丘不願未來也。」

「諸賢！云何比丘不受現在法？諸賢！比丘若眼、色、眼識現在者，彼於現在識不欲染著，因識不欲染著已，則便不樂彼，因不樂彼已，便不受現在法。如是耳、鼻、舌、身，若有意、法、意識現在者，彼於現在識不欲染著，因識不欲染者已，則便不樂彼；因不樂彼已，便不受現在法。諸賢！如是比丘不受現在法。」

尊者阿難，是從五蘊的「不樂、不欲、不著、不住」，來說明「跋地羅帝偈」的。而尊者大迦旃延，則從六根對六塵中，識（觸；認知了別）的「不欲染著、不願→不樂」來說明。不論是從「五蘊」，或是從「六處」來說明，主要的重點，都是在「不愛染、不執著」。所謂「不追悔過去，不欣樂將來，不染著現在」，就是「跋地羅帝偈」中，所表達的主要精神。

《雜·二二一》中，世尊說：「我昔未成正覺時，獨一靜處，禪思思惟，自心多向何處？觀察自心，多逐過去五欲功德，少逐現在五欲功德，逐未來世轉復為少。」雜染的五欲，之所以也稱為功德，是偏重於其令人愉悅，並且能起世間名聞利養來說的。人們總是比較緬懷過去的美好感覺，讓過去的經驗，深深地印在心靈之中，難以忘懷。其實，過去的事，因緣已不存在，不論是多麼美好，或是多麼地令人扼腕，都沒有必要沉淪於顧念過去的情緒中。對過去的懷念或追悔，只是徒增自己的憂傷與沮喪，進而干擾對當下因緣的正確處理而已。思考過去的因緣，而作檢討反省是可以的，但卻沒有必要讓過去的因緣，造成當下情緒的起

伏。這與一般對緬懷（眷戀）過去帶有同情，甚至有所讚許的世俗價值觀，是不同的。

將來的事，因緣還未成熟，也是處於不存在的狀況，也沒有必要讓它造成當下情緒的起伏。期待的情緒，常常夾帶著主宰因緣的主觀意圖，也常常會因此而引起煩惱。人們總是對自己所喜歡的，有所期待，所以說「欣樂未來」。期待的心情，常是七上八下的，或許能帶著些愉悅，但卻不難發現，也常跟隨著渴求的煎熬。姑不論未來是否能如預期，現在就已經在煩惱（渴求的煎熬）之中了。即使未來果真能如其所願，然而，滿足的愉悅，又不免成了長養欲貪的養料。如果不如預期，又難免失望而情緒低落，或者憤憤難平。這與讚美常活在希望中的世俗價值觀，是多麼的不同啊！

排除了活在執著過去、未來的世界裡，所剩下來的，就是「當下正念」了。「當下正念」，不但是要「活在當下」，對當下的起心動念，清清楚楚，而且還要能提起佛法正念，作意（注意）不可染著。警覺於當下的每一個念頭，都還是緣生、緣滅的，所以偈誦說「念無有堅強」，這是賢者的智慧與生活態度。如果能夠像這樣的生活，所有的苦難，自然就會終止了，還有誰會憂愁死亡的到來呢？

就修學者來說，要怎樣注意染著的排除呢？個人以為可以依著「苦」、「集」、「滅」、「道」四聖諦的修行方法：首先，當要能自我訓練，覺察自己的愛染（苦）。其次，思維觀察自己愛染的原因，選擇確當的方法，來解除這些原因，才能排除愛染。要能儘早發現自己的染著，這需要靠時時保持正念的清明。尤其是對「六根」、「六塵」、「六識」和合所產生的「觸」（了別），以及由「觸」而生的「受」（情緒），更應當時時觀照，保持警覺，因為煩惱與染著，常悄悄地從這兩處進來。如《雜·二〇九》中，佛陀說：「有六觸入處：眼觸入處、耳、鼻、舌、身、意觸入處。於此六觸入處集、滅、味、患、離不如實知，當知去我法、律遠，如虛空與地。於此眼、耳、鼻、舌、身、意觸入處，非我、非異我、不相在，作如是如實知見者，不起諸漏，心不染著，心得解脫。是名六觸入處，已斷已知，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來世，欲不復生。」又如《雜·二一三》中說：「緣眼、色，眼識生，三事和合觸，緣觸生受——若苦、若樂、不苦不樂。若於此受集、受滅、受味、受患、受離不如實知者，種貪欲身觸、種瞋恚身觸、種戒取身觸、種我見身觸，亦種殖增長諸惡不善法。如是，純大苦聚，皆從集生。如是，耳、鼻、舌、身、意、法，緣生意識，三事和合觸，廣如上說。」所以，如果能夠讓「觸」就只停留在「觸」；例如：看到前面路上車陣大排長龍，知道遇上大塞車了。在塞車的因緣仍然存在時，隨順之，讓「明白」就只是「明白」，不要讓主宰的意念任意發展。然而，如果再不夠警覺，做不到這樣，就可能因為失於正念而急躁不安，於是苦的情緒感受就產生了。假如對這苦的情緒（受），清清楚楚明明白白，並且就在這裡打住，讓情緒就只

是情緒，不要讓「不喜歡」塞車，「希望」別人多讓我的「愛染」發展出來，那麼「十二緣起」的鉤鏈，便能在此打斷，往下的「取」、「有」、「生」（煩惱、造業的「生」）也就不會再生起了。假如正念不足，「十二緣起」的鉤鏈，一但闖過了「受」的階段，而繼續醞釀成「愛」（或愛的反射：恨），往後的發展，恐怕就要如山洪爆發一般，一發就難以止息了（參考《菩提樹的心木》第二三頁，佛使比丘演講·鄭振煌譯·慧炬出版社）。正念的內容，就是四念處，尤其是「法念處」。四念處的修行方法，我們將在〈第九選〉中，再作討論。

使自己染著的原因，常是欲貪，是愛染。推動欲貪與愛染的力量，是來自於理智上不能隨順因緣的執取（以自我為中心的「我見」）。那麼就只有常常從深入地觀察「無常」，多思惟、多體會緣起法，逐漸地建立順乎緣起法的觀念（正見），讓深刻的觀念形成個性，才能有所改善。而對早已習慣執取的一般人來說，要建立這樣的個性，卻也不是一、二天的事，所謂「先以習成性，次以性養習」，就是這個意思。這是紮實的功夫，需要「行精勤，晝夜無懈怠」，從多思維緣起法做起，點點滴滴的累積的呢！

表現於情感上的愛染，其滅離的過程，可以說是隨順於「味」、「患」、「離」的修行次第的，我們將在〈第五選〉中，再作討論。

### （三）思 考：

- 一、您對「活在當下」與「當下正念」有什麼評價？
- 二、您有什麼深刻的回憶嗎？對現在的您有什麼影響？
- 三、您有什麼殷切的期盼嗎？對現在的您有什麼影響？
- 四、怎樣做可以讓您「當下正念」？

## 第五選 佛法的價值觀（二）——離欲：《苦陰經》（九九）

（一）經文大意：

有一次，佛陀遊化到舍衛國，住在勝林給孤獨園。

有一天，講堂裏，來了許多外教異學，告訴諸比丘說：

「諸賢！沙門瞿曇施設知、斷欲，施設知、斷色，施設知、斷覺（受）。諸賢！我等亦施設知、斷欲，施設知、斷色，施設知、斷覺。沙門瞿曇及我等此三知、三斷，為有何勝、有何差別？」

講堂裏的諸比丘，無法回答這個問題，就去問佛陀。世尊告訴諸比丘說，你們當時應該問那些教外異學：

「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？云何覺（受）味？云何覺患？云何覺出要？」

大家如果能這樣問，他們必然會沒有一致的答案，相互爭吵而離去。因為在這個世間，只有如來以及如來的弟子，知道這些意義。

什麼是「欲味」呢？

「謂因五欲功德，生樂生喜，極是欲味，無復過是，所患甚多。」

什麼是「欲患」呢？

人們依著自己的技能，辛勤的工作，求圖錢財，以維持生活。如果辛勤地工作，而仍然得不到錢財，那麼「便生憂苦、愁感、懊惱，心則生癡」，而認為白忙一場，所求無果。能夠獲得錢財的人，「彼便愛惜，守護密藏」。但如果為「王奪、賊劫、火燒、腐壞、亡失，便生憂苦、愁感、懊惱，心則生癡」，而說：「苦（若）有長夜所可愛念者，彼則亡失」。這就是「現法苦陰，因欲緣欲，以欲為本。」

其次，「眾生因欲緣欲、以欲為本故，母共子諍、子共母諍，父子、兄弟、姊妹、親族輾轉共諍。彼既如是共鬥諍已，母說子惡，子說母惡，父子、兄弟、姊妹、親族更相說惡，況復他人，是謂現法苦陰，因欲緣欲，以欲為本。」

其次，「眾生因欲緣欲、以欲為本故，王王共諍，梵志梵志共諍，居士居士共諍，民民共諍，國國共諍，彼因鬥諍，共相憎故，以種種器仗，轉加相害，或以拳擗石擲，或以杖打刀斫。彼當鬥時，或死或怖，受極重苦，是謂現法苦陰，因欲緣欲，以欲為本。」

其次，「眾生因欲緣欲，以欲為本故，行身惡行，行口、意惡行。彼於後時，疾病著床，或坐、臥地，以苦逼身，身受極重，苦不可愛樂。彼若有身惡行，口、意惡行，彼臨終時，在前覆障，猶日將沒大山崗側，影障覆地。如是，彼若有身惡行，口、意惡行，在前覆障，

彼作是念：我本惡行，在前覆我；我本不作福業，多作惡業。若使有人作惡、凶暴，唯為罪，不作福、不行善；無所畏、無所依、無所歸，隨生處者，我必生彼。從是有悔，悔者不善死，無福命終，是謂現法苦陰，因欲緣欲，以欲為本。」

其次，「眾生因欲緣欲，以欲為本故，行身惡行，行口、意惡行。彼因身、口、意惡行故，因此緣此，身壞命終，必至惡處，生地獄中，是謂後世苦陰，因欲緣欲，以欲為本，是謂欲患。」

什麼是「欲出要」呢？

「若斷除欲，捨離於欲，滅欲欲盡，度欲出要，是謂欲出要。若有沙門、梵志，欲味、欲患、欲出要不知如真者，彼終不能自斷其欲，況復能斷於他欲耶？若有沙門、梵志，欲味、欲患、欲出要知如真者，彼既自能除，亦能斷他欲。」

什麼是「色味」？

「若剎利女、梵志、居士、工師女，年十四、五，彼於爾時，美色最妙。若因彼美色、緣彼美色故，生樂生喜，極是色味無復過是，所患甚多。」

什麼是「色患」？

「若見彼姝而於後時，極大衰老，頭白齒落，背偻腳戾，拄杖而行，盛壯日衰，壽命垂盡，身體震動，諸根毀熟」；「若見彼姝疾病著床，或坐、臥地，以苦逼身，受極重苦」；「若見彼姝死，或一、二日，至六、七日，烏鴉所啄，豺狼所食，火燒埋地，悉爛腐壞」；「若見彼姝息道，骸骨青色爛腐，餘半骨鑲在地」，本來具有美色，如今美色消失了，不是會因此而產生痛苦嗎？這就是「色患」。

什麼是「色出要」？

「若斷除色，捨離於色，滅色色盡，度色出要，是謂色出要。若有沙門、梵志，色味、色患、色出要不知如真者，彼終不能自斷其色，況復能斷於他色耶？若有沙門、梵志，色味、色患、色出要如知如真者，彼既自能除，亦能斷他色。」

什麼是「覺味」？

「比丘者，離欲、離惡不善之法，至得第四禪成就遊。彼於爾時，不念自害，亦不念害他。若不念害者，是謂覺樂味。所以者何？不念害者，成就是樂，是謂覺味。」

什麼是「覺患」？

「覺者，是無常法、苦法、滅法，是謂覺患」。

什麼是「覺出要」？

「若斷除覺，捨離於覺，滅覺覺盡，度覺出要，是謂覺出要。若有沙門、梵志，覺味、

覺患、覺出要不知如真者，彼終不能自斷其覺，況復能斷於他覺耶？若有沙門、梵志，覺味、覺患、覺出要知如真者，彼既能自除，亦能斷他覺。」

(二) 論述：

「陰」，指的就是「五陰」，「苦陰」，就是指苦迫的生命。生命的苦迫，其主要的因素，是愛染。止息苦迫流轉的「緣起十二支」，也要從止息「愛染」著手（請參考〈第二選〉與〈第三選〉）。「欲」，我們常與「貪」連用，而說「欲貪」，也常與「愛」連用，而說「欲愛」。「欲」、「愛」、「貪」，習慣上「欲」是特別表示向外的追求，「愛」是重於說明對自我存在的希求，而「貪」是偏重於描述戀戀不捨的，其實三者是一樣性質的東西（參考《以佛法研究佛法》〈第十二章〉，印順法師著）。所以也可以說，解除生命的苦迫，要從止息「欲」、「貪」著手。

依世俗的價值觀，對欲與貪，多少還有些貶斥，但對於愛，卻是多所讚美。當然，如果是不求任何形式回饋與自我滿足的愛，那是近於慈悲了，當然值得讚歎。然而，平靜的想一想，我們凡夫的愛，離開了自我的追求了嗎？離開了執取的染著了嗎？或許，人們認為：「愛」，能帶來愉悅與溫馨，勇氣與力量，所以多所讚美。但是，依佛法的價值觀，卻不是這樣認為的。在《愛生經》（二一六）中，描述一位梵志，因愛子的卒逝，傷心愁憂得無法過正常的生活。佛陀告訴這位梵志說：「若愛生時，便生愁感、啼哭、憂苦、煩惋、懊惱。」但是，這位梵志無法接受佛法的價值觀，對佛陀說：「瞿曇！何言若愛生時，便生愁感、啼哭、憂苦、煩惋、懊惱耶？瞿曇！當知若愛生時，生喜樂心。」然後掉頭而走。這位梵志的觀點，代表著典型的世俗價值觀：只要心中有愛，就會有歡樂。卻不知道，眼前的痛苦，卻是根源於這樣的愛染。所以，即使是已經處於因愛帶來的憂苦（愛患）中了，仍然無法認清事實的真相。可以想見的，這位梵志，是還要繼續沉淪於因為愛染而帶來的憂苦之中，不得平息的。

佛陀主張斷欲、斷色、斷受，外道也主張斷欲、斷色、斷受，這中間有什麼差別呢？差別就在於只有佛陀，以及跟隨佛陀修學的弟子，能指出斷欲、斷色、斷受的關鍵過程，是味、患、離（出要）。因為「欲」能令人「味著」，而「味著」會帶來「過患」，因為覺醒到會帶來「過患」，才能決心「遠離」，這是環環相扣的修行解脫次第。

習慣於愛染的人們，從五官的感官覺受中，而有五欲。五欲，確實是可以帶來暫時性喜樂與甜蜜的。喜樂與甜蜜，是那麼地美好，常使人無窮回味，這就是「欲味」了。然而在這個不圓滿的緣起世間，是變化而無常的。因五欲功德所生的喜樂，也必然是在變化的無常中，生生滅滅。人們如果不願意接受無常的事實，其結果必然是，當喜樂的因緣消失時，心境上還在這個喜樂的回味中。愉悅的經驗與回味，常是更多愉悅需求（欲）的動力，所以就會有更多欲望的需求了。《增·一七·七》（一三六）中說：「諸有眾生，興欲愛想，便生欲愛，長



夜習之，無有厭足。」就是這個意思。又如《增·二一·九》(一八三)中，更廣泛地說：「於此五欲之中，起苦、樂心，是謂欲味。」則不但包括了過去愉快(樂)的回味，也涵蓋了過去不愉快(苦)經驗的影響。所以，嚴格來說，活在過去五欲經驗的影響裡，不論愉快的或是不愉快的，其實都算的上是在「欲味」之中了。

由「欲味」演變到「欲患」，是因為人們無法接受世間一切都是「無常」、「無我」的事實。《說無常經》(一二〇)中說：「色無常，覺、想、行、識無常，無常則苦，苦則非神(我；執著。可以參考〈第三選〉)」，「無著第一樂，斷欲無有愛；永捨離我慢，裂壞無明網(無明→行→……→受→愛→取→……→憂悲惱苦→無明→……等十二緣起的封閉型鉤鎖，就像網子一樣)。」人們總希望能夠擁有什麼的(愛→有→取)，譬如財富、美色、名望、地位等等，所以會因為要爭奪、保衛這些東西，小而從人與人，大至國與國間，便相互爭鬥、殘害，而造成自己和別人的痛苦。欲望，可以發展、演變出許多身、口、意的惡行，因此，《阿梨吒經》(二〇〇)與《晡利多經》(二〇三)中都說：「欲有障礙」，「欲如骨鎖」(如狗啃骨頭，味淡而不飽)，「欲如肉鬻」(諸多競逐)，「欲如把炬」(終要燒向持火炬的手)，「欲如火坑」，「欲如毒蛇」，「欲如夢」(不真實)，「欲如假借」(就像借來的東西，終究是要還回去的)，「欲如樹果」(多所爭奪，終致傷樹)。用了這麼多的比喻，就是要說明一個事實：欲是「樂少苦多」，多所災難的。

認清了欲的本質，是欲味、欲患，經中說只有「斷除欲，捨離於欲，滅欲欲盡」，才能從欲所帶來的憂苦中，解脫出來，這就是「欲出要」，也稱為「欲離」。《雜·五八》說：「調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名色(受、想、行、識)離。」則更進一步清楚地指出，「離」的修學過程(次第)，先是「調伏」，其次是「斷除」，最後是「超越」。「調伏」，也可以說是「調御」，是「放縱」的相反。就是說，先要朝著自己欲望的反向行動，克制欲望的衝動。這就像開車，當車子往左偏時，需要向右調整，當向右調得太多時，則又要向左回調，總是得時時注意用心調整，才能控制得宜。像這樣，時時注意對自己的欲求踩剎車，漸漸地，就能一點一滴地脫離欲求的威勢控制，而能夠在行為上斷除欲求、佔有(取)了。斷除了行為上欲求、佔有的習慣，「以習成性」的養分枯竭了，內心上欲求的最後根據地，也一天天地瓦解，直至完全消失。這時，就完全超越了欲求，即使面對「五欲功德」，內心再也興不起半絲的漣漪了。舉個例子來說：一個喜歡抽菸的人，因為依賴尼古丁，而上癮；因為上癮，而越抽越多(欲味)。不但到處受人嫌棄，而且菸癮上來了，想抽又不方便抽時，又很難過。肺部的抵抗力也變差了，經常要遭受咳嗽的折磨(欲患)。在一次重病後，終於警覺到抽菸的禍患，而下定決心戒菸(出離)。剛開始戒菸時，從刻意地壓抑抽菸的衝動，由減量抽菸開始，並且藉助於吃

口香糖來抗拒菸癮（調伏）。漸漸地，菸癮逐漸減少了，在抗拒菸癮意志力的堅持下，雖然看到別人抽菸，或者聞到菸味，心中尚有不太一樣的感覺，但是，行動上終於能夠做到完全不抽菸了（斷）。進一步，由於久不抽菸，再加上之前已有深刻的體驗，最後，連看到別人抽菸，或者聞到菸味，心中能夠全然不起波動，已經不必再刻意地發動抗拒菸癮的意志力，就能自自然然地不會想再抽菸。這時，是真正地超越了菸癮了（越）。

離欲，是要能夠發自於內心的超越欲貪，而不是外表行為上的趨樂避苦，或趨苦避樂。如《拘樓瘦無諍經》（一六九）中，佛陀說：「莫求欲樂、極下賤業，為凡夫行；亦莫求自身苦行，至苦非聖行，無義相應。離此二邊，則有中道，成眼成智，自在成定，趣智、趣覺、趣於涅槃。」《受法經》（一七四）中，佛陀評論修苦行的外道是「受無量苦，學煩熱行」，「受法現苦，當來亦受苦報」。所以，只有充份地體會緣起法，體會諸行無常，放棄執著，如實地明白欲味、欲患，才能正確地把握離欲的精神。

我們常說，佛法是出離於世間的。出離世間的意義，並不是遠離於這個社會，到深山去不食人間煙火，不與人群互動，而是指內心的離欲：調伏自己的欲貪（愛染），讓自己斷除欲貪、超越欲貪。甚至，我們說「發出離心」，也都應該是把握出離於欲貪，為其主要內涵的。

《拘樓瘦無諍經》（一六九）中又說，「彼若因五欲功德生喜生樂，此樂非聖樂，是凡夫樂，病本、癰本、箭刺之本，有食；有生死，不可修、不可習、不可廣布；」「若有比丘離欲、離惡不善之法，至得第四禪成就遊，此樂是聖樂、無欲樂、離樂、息樂、正覺之樂，無食無生死，可修、可習、可廣布。」然而，欲貪是遍三界眾生的，或有如欲界眾生表現的粗重貪求，或有如無色界眾生細微潛藏的貪求，它是無孔不入的。即使是禪定的聖樂，還是有可能再生欲貪的，如經中說：「不念害者，成就是樂，是謂覺味。」所以《阿梨吒經》（二〇〇）中，佛陀會強調說：「我為汝等長夜說椳喻法，欲令棄捨，不欲令受，若汝等知我長夜說椳喻法者，當以捨是法，況非法耶？」

修行的法門，縱有無數無量，然而離欲，卻是趣向解脫的必經之路。

（三）思考：

- 一、您對「刺激需求、提昇繁榮」有什麼看法？
- 二、想一個方法，可以隨時讓自己清楚自己的欲求強度。
- 三、評論一個自己經驗裡「據理力爭」的例子。
- 四、嘗試建立一個「味患離」的經驗。

## 第六選 佛法的價值觀（三）——無記：《箭喻經》（二二一）

（一）經文大意：

有一次，佛陀遊化到舍衛國，住在勝林給孤獨園。

尊者鬘童子，於傍晚時分，從禪坐起來，去見佛陀，向佛陀表明自己剛才在禪坐中的想法：

「所謂此見，世尊捨置除卻，不盡通說，謂：世有常，世無有常；世有底，世無底；命即是身，為命異身異；如來終，如來不終，如來終不終，如來亦非終、亦非不終耶？我不欲此！我不忍此！我不可此！」

「若世尊一向知世有常者，世尊！當為我說。若世尊不一向知世有常者，當直言不知也。」

「如是，世無有常；世有底，世無底；命即是身，為命異身異；如來終，如來不終，如來終不終，如來亦非終、亦非不終耶？若世尊一向知此是真諦，餘皆虛妄言者，世尊！當為我說。若世尊不一向知世有常者，當直言不知也。」

世尊問尊者鬘童子說：當初，是因為對你說這些法，才吸引你來跟我學梵行的呢？還是一開始，你就指明是要來跟我學這些法的呢？當初都沒這樣說，為何現在要這樣虛妄誣謗我呢？

尊者鬘童子，經世尊「面訶責數」後，「內懷憂戚，低頭默然，失辯無言，如有所伺。」

世尊訶責鬘童子後，告訴諸比丘說：

「若有愚癡人，作如是念：若世尊不為我一向說世有常者，我不從世尊學梵行。彼愚癡人竟不得知，於其中間，而命終也。」

「如是，世無有常；世有底，世無底；命即是身，為命異身異；如來終，如來不終，如來終不終，如來亦非終、亦非不終耶？若有愚癡人，作如是念：若世尊不為我一向說此是真諦，餘皆虛妄言者，我不從世尊學梵行。彼愚癡人竟不得知，於其中間，而命終也。」

就好比有人身中毒箭，很痛苦，他的親人憐憫他，想為他解除中毒箭之苦，為他請來專門治療箭傷的醫生。然而他卻想：箭不可拔，應先知道射箭的人，姓什麼？名什麼？是長得高、矮、胖、瘦？膚色如何？又是哪一族人？住在哪個方向？所用的弓、弓扎、弓弦、箭桿、箭纏、箭羽、箭頭的材質、顏色？製造箭頭的人，姓什麼？名什麼？他的長相與身份又是如何？結果，「彼人竟不得知，於其中間，而命終也。」

「因此（世有常，世無常；世有底，世無底；命即是身，命異身異；如來終，如來不終，如來終不終，如來亦非終、亦非不終）見故，從我學梵行者，此事不然。」

「有此見故，不從我學梵行者，此事不然。」

「無此見故，從我學梵行者，此事不然。」

「無此見故，(不)從我學梵行者，此事不然。」

「世有常者(世無常；世有底，世無底；命即是身，命異身異；如來終，如來不終，如來終不終，如來亦非終、亦非不終者)，有生、老、病、死，愁感、啼哭、憂苦、懊惱，如是淳大苦陰生。」

「世有常(世無常；世有底，世無底；命即是身，命異身異；如來終，如來不終，如來終不終，如來亦非終、亦非不終)，我不一向說此。何以故我不一向說此？此非義相應，此非法相應，非梵行本；不趣智、不趣覺、不趣涅槃。是故，我不一向說此。」

「何等法我一向說耶？此義我一向說：苦、苦集、苦滅、苦滅道跡，我一向說。以何等故，我一向說此？此是義相應，是法相應，是梵行本，趣智、趣覺、趣涅槃。」

「是為不可說者，則不說；可說者，則說。當如是持！當如是學！」

## (二) 論述：

佛法，是緊緊扣住眾生的「生、老、病、死，愁感、啼哭、憂苦、懊惱」等，苦迫生命現象的止息來說的。而六根與六塵，則是眾生苦迫生命現象的舞臺。離開了解決六根對六塵煩惱的論談，就是經中所指的「不可說者，則不說」了。浪費精力於探索這些「不可說者」，其結果，正如佛陀所說的：「彼愚癡人竟不得知，於其中間，而命終也。」

「世有常，世無有常；世有底，世無底；命即是身，為命異身異；如來終，如來不終，如來終不終，如來亦非終、亦非不終」，《雜阿含經》中也作：「世間有常、無常、有常無常、非有常非無常；有邊、無邊、有邊無邊、非有邊非無邊；是命是身、命異身異；如來死後有、死後無、死後有無、死後非有非無」(《雜·四〇八》、《雜·九五四》)。這樣的論題，大概是佛陀時代所流行的話題，換成今天的話題，可能會是：宇宙是怎麼形成的？空間是不是無限？最小的粒子元素是什麼？乃至於先有雞還是先有蛋？……。

這些問題，佛陀總是不予回答，而稱為「無記」(《雜·九〇五》、《雜·九五七》)，或者直接評為「倒見」的(《雜·九六二》)。因為窮一輩子的精力，去探討這一類複雜的問題，即使獲得了答案，對人生煩惱的消除，也沒有助益。如《雜·四〇八》中說：「如此論者，非義饒益，非法饒益，非梵行饒益，非智、非正覺，非正向涅槃。」，無法幫助我們「趣智、趣覺、趣於涅槃」。就好比浪費精力去探詢弓箭的種種，並無助於眼前箭傷痛苦的解除一樣。佛法的價值觀，是很明確地建立在煩惱的解決上，也就是要能「趣向涅槃」。能幫助我們解決貪、瞋、癡的，就是有意義的，否則，就是沒有意義。

另一類論題，如《優曇婆羅經》(一〇四)中所說的「種種鳥論」《五支物主經》(一七九)、

《箭毛經》（二〇七）中所說的「種種畜生之論」（語論、王論、賊論、鬥諍論、飲食論、衣被論、婦女論、童女論、淫女論、世俗論、非道論、海論、國問論），也與煩惱的止息無關，浪費時間在這樣的閒談上，依佛法的價值觀來說，也不值得。

二十世紀的科技文明，比起西元前六世紀，那不知相距有多遠。人們的生活領域，因交通的便捷，而大大的擴增，物質的供給，也因生產技術的進步，而大為豐富。人們的生活型態，已與過去大異其趣。然而，近代人因貪、瞋、癡而帶來的煩惱，竟然和西元前六世紀時的人們，沒有兩樣！

二十世紀，是太空與原子科技很有突破的時代。人們的知識領域，向浩瀚的太空與微小的原子，伸出觸角。然而，對人們心靈探索的成績，顯然還是那麼的微不足道。今天，我們生活在這種型態的社會，依緣起法的理則，還要隨順這樣的因緣，求取過正當生活所必需的技能。然而，時常要提醒自己的是：學習煩惱的解除，才是真正有價值的事。

生命的意義，不是在創造宇宙繼起的生命，而是在止息這個生、死不斷相續的苦迫生命。而生活的目的，是在學習煩惱的解除。不論我們每天的工作性質是求真（如技術生產業）、求善（如維繫社會制度的秩序與大眾服務業）或是求美（如藝術文化業），如果未能時時將真、善、美的追求，反射回自己的內心上，時時照顧到自己，免於煩惱的苦迫，那麼，不論是諾貝爾獎的得主，亦或是街頭無家可歸的流浪漢，就佛法的價值觀來看，都是一樣的貧乏。如果能夠時時觀照自己的煩惱，順應緣起法，降伏自己的煩惱，那麼，即使是物質匱乏到只能衣衫襤褸地乞食過活，也值得我們尊敬。

不要去追求那些對煩惱解脫沒有助益的事，不要浪費精力於尋找與生死煩惱無關的答案。集中自己有限而微小的力量，用來專心學習佛陀教導我們的，能止息煩惱苦迫的佛法吧！

### （三）思 考：

- 一、您平常的最大興趣（嗜好）是什麼？對您有什麼意義？
- 二、長遠地來看，您認為生命的意義是什麼？生活的目的是什麼？

## 第七選 佛法的業報觀：《毘婆沙經》（一二）

（一）經文大意：

有一次，佛陀遊化到自己的故鄉--釋迦維羅衛國，住在尼拘類園。

當時，尊者大目犍連與比丘眾，於午餐後，因故在講堂集會。這時，外道尼乾，有一位屬於釋迦（釋迦）族的學生，名叫毘婆沙，也來到這裡。

於是，尊者大目犍連問道：

「於毘婆沙意云何？若有比丘身、口、意護，汝頗見是處：因此生不善漏，令至後世耶？」

毘婆沙回答說：

「大目犍連！若有比丘身、口、意護，我見是處：因此生不善漏，令至後世。大目犍連！若有前世行不善行，因此生不善漏，令至後世。」

這時，世尊正好在安靜處禪坐，以天耳神通，聽到尊者大目犍連，與尼乾弟子釋毘婆沙間的論答。於是，世尊在傍晚時，從禪坐中起來，也來到了講堂，在比丘眾前，敷座而坐。

世尊坐定後，問尊者目犍連，稍早與尼乾弟子釋毘婆沙，在談論些什麼，又以何事集坐講堂。尊者目犍連，都一一地據實回答。

於是，世尊告訴尼乾弟子釋毘婆沙說，如果我說的對，你應當回答說：「對」；如果不對，就回答說：「不對」。如果有所疑問，便可以問我：「這是什麼意思」。如果你同意這一種的論答方式，那麼，我可以和你討論這件事。

毘婆沙同意了，並請求與世尊討論此事。

世尊問：

「於毘婆沙意云何？若有比丘生不善身行、漏、煩熱、憂戚，彼於後時，不善身行滅，不更造新業，捨棄故業，即於現在世，便得究竟，而無煩熱，常住不變，謂聖慧所見、聖慧所知也。身生不善、口行不善、意行不善無明行、漏、煩熱、憂戚，彼於後時，不善無明行滅，不更造新業，捨棄故業，即於現在世，便得究竟，而無煩熱，常住不變，謂聖慧所見、聖慧所知也。云何，毘婆沙！如是，比丘身、口、意護，汝頗見是處：因此生不善漏，令至後世耶？」

毘婆沙回答說：

「瞿曇！若有比丘如是身、口、意護，我不見是處：因此生不善漏，令至後世。」

世尊讚嘆說：

「善哉！毘婆沙！云何，毘婆沙！若有比丘，無明已盡，明已生，彼無明已盡，明已生，生後身覺，便知生後身覺；生後命覺，便知生後命覺，身壞命終，壽已畢訖，即於現世，一切所覺，便盡止息，當知至竟冷。猶如，毘婆沙！因樹有影，若使有人，持利斧來斫彼樹根，段

段斬截，破為十分，或為百分，火燒成灰，或大風吹，或著水中，於愁破意云何？影因樹有，彼影從是已絕其因，滅不生耶？」

愁破答曰：「如是，瞿曇！」

「愁破！當知比丘亦當如是：無明已盡，明已生，彼無明已盡，明已生，生後身覺，便知生後身覺；生後命覺，便知生後命覺，身壞命終，壽已畢訖，即於現世，一切所覺，便盡止息，當知至竟冷。愁破！比丘如是正心解脫，便得六善住處。云何為六？愁破！比丘眼見色，不喜不憂，捨求無為，正念正智。愁破！比丘如是正心解脫，是謂得第一善住處。如是，耳、鼻、舌、身、意知法，不喜不憂，捨求無為，正念正智。愁破！比丘如是正心解脫，是謂得第六善住處。愁破！比丘如是正心解脫，得此六善住處。」

愁破完全同意世尊的教說，而向世尊說：

「瞿曇！我已知；善逝！我已解。瞿曇猶明目人，覆者仰之，覆者發之；迷者示道，暗中施明。若有眼者，便見於色。沙門瞿曇，亦復如是，為我無量方便說法、現義，隨其諸（甚深）道。世尊！我今自歸於佛、法及比丘眾，唯願世尊，受我為優婆塞！從今日始，終身自歸，乃至命盡。世尊！猶如有人養不良馬，望得其利，徒自疲勞，而不獲利。世尊！我亦如是，彼愚癡尼乾，不善曉了，不能解知。不識良田，而不自審，長夜奉敬，供養禮事，望得其利，唐苦無益。世尊！我今再自歸於佛、法及比丘眾，唯願世尊，受我為優婆塞！從今日始，終身自歸，乃至命盡。世尊！我本無知，於愚癡尼乾，有信有敬，從今日斷。所以者何？欺誑我故。世尊！我今三自歸於佛、法及比丘眾，唯願世尊，受我為優婆塞！從今日始，終身自歸，乃至命盡。」

## （二）論述：

佛法說緣起，說無常，說沒有永恒不變的主體--無我，而《鹽喻經》（一一）中又說：「隨人所作業，則受其報。如是，不行梵行，不得盡苦。」「修行梵行，便得盡苦。」那麼，依佛法的觀念，業報到底是怎麼一回事呢？

我們也常聽到「善有善報，惡有惡報，不是不報，時間未到」的說法，而且，也經常被認為，是佛教的業報說的。在這個說法中，時間很像是左右業報的一項重要因素。然而，一般人說這句話，真正要表達的，恐怕是有業（行為），必定有報的「絕對性」。其實，佛陀真的是這麼主張的嗎？

愁破 破 早先說：「若有前世行不善行，因此生不善漏，令至後世。」即使是能時時守護自己身、口、意的聖者也一樣。也就說，他認為人們如果曾經有過不端正的行為，不論將來（或說是來世）的行為如何，是必定要受到不善報。這樣的說法（業報的「絕對性」），能符合佛

法「此有故彼有；此無故彼無」的緣起理則嗎？

其實，什麼是善報？什麼是惡報呢？在我們一般人的觀念裡，善報，總不外乎是指能夠帶來幸福愉悅的感受的。而惡報，大概就是指會帶來煩惱與苦迫的了。如果，進一步來論究愉悅與苦迫的心理感受，到底是如何發展與成長的，那麼，我們可以明白，它們共同的原因（集），是貪愛（請參考〈第一選〉到〈第六選〉中的探討）。正如同經中所舉，「樹」與「樹影」的例子，我們也可以這樣說：如果貪愛是樹，那麼，幸福愉悅、煩惱苦迫就是樹影。再進一步，或許我們也還可以這麼說：貪愛與執著，是構築善、惡業報運轉與發揮影響力的基礎。

貪愛，是長久以來習慣於執取（執著）的凡夫，所必然有的反應。在這樣的大前提下，所以可以說：「隨人所作業，則受其報。」而解脫的聖者，在六根對六塵的身、心活動中，隨順因緣，不會再有欲愛的執取，因而瓦解了「十二緣起」的連環鉤鎖，遠離了愉悅與苦迫的情緒，正如將「樹」連根砍下來了，燒成了灰，或隨風飄散，或撒入水中。這時候，還會找得到「樹影」嗎？解脫的聖者，「無明已盡，明已生」，斷除了最細微的愛染--「我慢」，也斷除了對生命的執取--「後有愛」，「心苦」完全止息了，自己知道（覺）這已經是最「後身」；最「後命」了。等到這一期五蘊分散了以後，連最後的「身苦」也止息了（「便盡止息」），就是徹底的清涼（竟冷）了。對這樣的解脫聖者論業報，還有什麼意義？所以，對能守護身、口、意，在六根對六塵中，遠離愛染（亦即安住於「六善住處」中），不喜不憂，捨求無為，正念正智的聖者，佛陀會引導 毘破說：「我不見是處：因此生不善漏，令至後世。」

所以，對一個嚮往解脫，或者說，以成佛為目標的修行者來說，根本之道，在於六根對六塵時，不憂不喜，不貪不執的鍛鍊，而不在於強調業報「絲毫不爽」的可怕。

從「無我」的觀點來看，又當如何面對業報呢？《雜·三三五》中說：「云何為第一義空經？眼生時，無有來處；滅時，無有去處。如是，眼不實而生，生已滅盡，有業報而無作者，此陰滅已，異陰相續，除俗數法。」「俗數法」，就是指一期、一期生命（此陰、異陰）的生、死相續流轉。經中說，就只有這樣的生、死相續流轉了，再也找不到有什麼「實在」（我）的東西了；只有感受到業報的苦、樂、不苦不樂，而沒有一個「實在」作業、受報的「我」；「實在」的眼在看到什麼；乃至於「實在」的業報了。又如《雜·二六二》中，阿難引用佛陀教導摩訶迦旃延的話，告訴闍陀說：「世人取諸境界，心便計著。若不受、不取、不住，不計於我，此苦生時生，滅時滅。於此不疑、不惑，不由於他，而能自知，是名正見如來所說。」如果不誤以為有一個實在的「我」，那麼，事情處理起來，就單純、容易多了：讓眼「生時生、滅時滅」；苦（業報）也「生時生、滅時滅」，不要引入「執著」，而做到「不受、不取、不住，



不計於我」，那麼，雖然業報仍然存在，但是，在無我的大海裡，卻再也興不起什麼波浪了。

在《分別大業經》(一七一)中，異學哺羅陀子說，他曾經當面聽佛陀說：「身、口業虛妄，唯意業真諦。或有定，比丘入彼定，無所覺。」尊者三彌提糾正他說：「世尊無量方便說：『若故(故意)作業，作已成者，我說無不受報，或現世受，或後世受。若不故作業，作已成者，我不說必受報。』」「若故作業，作已成者，必受苦也。」尊者阿難請佛陀評論這件事，佛陀說：「阿難！看三彌提比丘癡人無道。所以者何？異學哺羅陀子問事不定(問題不明確，可能有幾種不同的情形)，而三彌提比丘癡人一向答也(只給予一種固定的答案)。」尊者阿難聽佛陀這麼說，就以「所有覺(受)是苦」來為尊者三彌提答辯，但亦受佛陀訶責。佛陀說，應該這樣回答：「若故(故意)作樂業，作已成者，當受樂報。若故作苦業，作已成者，當受苦報。若故作不苦不樂業，作已成者，當受不苦不樂報。」雖然說，在生死循環中的眾生，是「淳大苦陰」，但是，與一般人談論業報，還是要隨順一般人的感受，說苦、樂、不苦不樂為恰當。接著，佛陀為阿難說了業報的四種情形：

第一種情形：「或有一不離殺、不與取、邪淫、妄言、……乃至邪見，此不離、不護已，身壞命終，生善處天中。」

第二種情形：「或有一離殺、不與取、邪淫、妄言、……乃至邪見，此離、護已，身壞命終，生惡處地獄中。」

第三種情形：「或有一不離殺、不與取、邪淫、妄言、……乃至邪見，此不離、不護已，身壞命終，生惡處地獄中。」

第四種情形：「或有一離殺、不與取、邪淫、妄言、……乃至邪見，此離、護已，身壞命終，生善處天中。」

在這個經中，個人認為至少有三個觀念，值得注意：

首先，是有關「故意」作業的問題。《思經》(一五)中說：「若有故(故意)作業，我說彼必受其報：或現世受，或後世受。若不故作業，我說此不必受報。身故作三業(殺生、不與取、邪淫)，不善與苦果，受於苦報。口有四業(妄言、兩舌、【羸】言、綺語)，意有三業(貪伺、嫉恚、邪見)，不善與苦果，受於苦報。」故意作業，因為是經過了內心拿定主意的，必然很清楚地印入了自己的記憶中，對自己惡習的長養，也比較深刻的緣故，所以會說「必受其報」。另一方面，來自身(行為)、口(語言)、意(心念)所造的三種業中，也以意業的影響，最為深遠。如經中所列舉的，包括身、口、意的十惡業中，當以貪、瞋(嫉恚)，以及錯誤的觀念--邪見；癡的一類，影響會最深遠。然而，雖然說「意業」的影響最為深遠，但這並不表示，就如同哺羅陀子所說的，只有意業才是真的，才會有業報，其餘身、口二業都

是虛假的。

其次，則是業報的複雜性：

在佛陀為阿難所舉的四種情形中，第一種情形是說，雖然行為不端正，但是死後卻生於「善處天」中。這種情形，是比較難以理解的。而佛陀的解說是，有下列幾種可能的情形：

1. 此生所做的不善業「於現法中（當下或當生中）受報訖，而生於彼。」不善業怎樣才能「於現法中受報訖」呢？如《鹽喻經》（一一）中所說：「云何有人作不善業，必受苦果現法之報？謂有一人修身、修戒、修心、修慧，壽命極長，是謂有人作不善業，必受苦果現法之報。猶如有人以一兩鹽投恒水中，欲令水鹹不可得飲，於意云何？此一兩鹽能令恒水鹹叵飲耶？」這是說，只要有足夠的時間（壽命）來「稀釋」，此生所做的不善業，就可能在當生中，耗盡其影響力（受報完畢），正如同將一兩鹽，投入河裡，這一兩鹽，在被大量的稀釋下，就起不了什麼作用一樣。

2. 此生所做的不善業「因後報故（來世才受報應），彼不以此因、不以此緣，身壞命終，生善處天中。」這是說，此次生善處天中的因緣，不是反應此生的不善業；此生的不善業，可能在來世才反應。

3. 「本作善業（過去或前世的善良作為），作已成者，因離、護故，未盡應受善處報，彼因此、緣此故，身壞命終，生善處天中。」這是說，此次生善處天中的因緣，不是反應此生的不善業，而是反應過去世所造，但尚未反應完畢的善業；亦即尚在過去善業的影響力下。

4. 「死時生善心，心所有法正見相應，彼因此、緣此，身壞命終，生善處天中。」這種情形，就如同《雜·一二六五》中所記載的尊者跋迦梨，因不堪疾病困苦，而執刀自殺。不過，尊者跋迦梨在自殺前說：「然我今日，於色無常，決定無疑；無常者是苦，決定無疑；若無常、苦者，是變易法，於彼無有可貪、可欲，決定無疑。受、想、行、識，亦復如是。」也就是說，尊者跋迦梨是在「心所有法正見相應」的情形下自殺的。於是，佛陀告訴諸比丘說：「跋迦梨善男子，不住識神，以刀自殺。」而為尊者跋迦梨說第一記。相同的例子，如《雜·一〇九一》的尊者瞿低迦，佛陀告訴諸比丘說：「然比丘瞿低迦，以不住心，執刀自殺。」而為尊者瞿低迦比丘，受第一記。受第一記，是解脫的聖者，這當然比生善處天中殊勝，不過都表示臨終前的心理狀態的影響力。但若就因緣的相續性來看，要能夠有「死時生善心，心所有法正見相應」的功夫，想要僅是靠「臨終的一念」，可能並不可靠，比較可靠的方式是，要在平時就得努力，累積資糧的。如《雜·九三〇》中，佛陀安慰摩訶男說：「莫恐、莫怖！命終之後，不生惡趣，終亦無惡。譬如大樹，順下、順注、順輸，若截根本，當墮何處？」平時，多注意正見的思維與實踐，臨終時，「生善心，心所有法正見相應」的可能性就比較大。

了。

第二種情形是說，雖然行為端正，但是死後卻生於「惡處地獄」中。這種情形，也是比較難以理解的。而佛陀的解說是，有下列幾種可能的情形：

1. 此生所做的善業「於現法中（當下或當生中）受報訖，而生於彼。」善報已於當生中耗盡，無法再影響下一期生命了。

2. 此生所做的善業「因後報故（來世才受報應），彼不以此因、不以此緣，身壞命終，生惡處地獄中。」這是說，此次生惡處地獄中的因緣，不是反應此生的善業，此生的善業，可能在更後面的來世才反應。

3. 「本作不善業（過去或前世的不端正作為），作已成者，因不離、不護故，未盡應受地獄報，彼因此、緣此故，身壞命終，生惡處地獄中。」這是說，此次生惡處地獄的因緣，不是反應此生的善業，而是反應過去世所造，而未反應完畢的惡業；亦即尚在過去惡業的影響威勢下。

4. 「死時生不善心，心所有法邪見相應，彼因此、緣此，身壞命終，生惡處地獄中。」

第三種情形是說，行為不端正，死後生於「惡處地獄」中。這種情形，就如《鹽喻經》（一一）中所說：「云何有人作不善業，必受苦果地獄之報？謂有一人不修身、不修戒、不修心、不修慧，壽命甚短，是謂有人作不善業，必受苦果地獄之報。猶如有人以一兩鹽投少水中，欲令水鹹不可得飲，於意云何？此一兩鹽令少水鹹叵飲耶？」這是說，沒有足夠的時間（壽命）來「淡化」惡業的影響力，正如同將一兩鹽，投入一小杯水中，這兩鹽的影響力，就很大了。

又如，平時行為不端正，而且「死時生不善心，心所有法邪見相應，彼因此、緣此，身壞命終，生惡處地獄中。」

第四種情形是說，行為端正，死後生於「善處天」中。這是說，當生的善行，當生尚未耗盡，或者「死時生善心，心所有法正見相應，彼因此、緣此，身壞命終，生善處天中。」

業報，其實可以看做是人們的行為，對自己的影響力。行為不斷地發生，影響力不斷地累積與變化，縱深影響於長遠的三世，其複雜的程度，並不是一般人有能力完全辨別清楚的，正如人們心理反應的細膩與複雜。

佛陀責備三彌提比丘「癡人一向答也」，所以，最後也來談談有關討論對象的選擇問題。《說處經》（一一九）中說，有八種情形，不適合作討論：「若使此賢者，一向論不一向答者（應該作決定解答的問題，不作決定的回答）、分別論不分別答者（應該作分別解答的問題，不作分別的回答）、詰論不詰答者（應該作反問解答的問題，不作反問的回答）、止論不止答

者（應該不必回答的問題，而作回答），如是，此賢者不可共說，亦不得共論。」（參考佛光版《中阿含經》第九七九頁註解 2.）「若使此賢者，於處非處（理、非理）不住（確立）者、所知不住者（意旨不確立）、說喻不住者（開悟者之語不確立）、道跡（道行）不住者。如是，此賢者不可共說，亦不得共論。」（參考佛光版《中阿含經》第九七九頁註解 4.）異學哺羅陀子的問題，大概可以歸類到「止論不止答」，或者「所知不住」的一類。

能參考這八種不適合共論的情形，應該有助於減少不必要的爭論的。

《受法經》（一七四）中，世尊告訴諸比丘說：「世間真實有四種受法。云何為四？或有受法現樂，當來受苦報。或有受法現苦，當來受樂報。或有受法現苦，當來亦受苦報。或有受法現樂，當來亦受樂報。」

第一種情形指的是，縱欲於五欲功德，執迷於欲樂的人，不知道要止息自己的欲貪，那麼，終究是會受欲貪所帶來的苦報的。

第二種情形指的是，還無法脫離強烈欲（貪）、瞋、癡束縛的人，因貪、瞋、癡而受苦憂感。因為感受到貪、瞋、癡要帶來苦憂，所以決心盡形壽，修行梵行。雖然，目前刻意地「反欲貪而行」修得很辛苦，但是，只有這樣地釜底抽薪，才能止息往後無限的苦，而說「當來受樂報」的。

第三種情形指的是，不具正見，未能如法，而修苦行的人。如果未能離貪、瞋、癡來修苦行，尤其是離執著（我），而只是一味地折磨自己，當下當然是在受苦報，就是往後，也是解脫無望，而還要繼續受苦報的。

第四種情形指的是，修行已有成就的聖者，已經能不隨貪、瞋、癡而受苦憂感，能夠以樂以喜，盡其形壽，修行梵行。

此外，我們不難發現，不同個性的人，有著不同的行為傾向。性向相近的人，常常能夠相互吸引而聚集成群。依這種行為觀察，來瞭解業報，那麼心地善良的人，不會想到作惡的地方去，即使誤闖了，也會覺得不自在，覺得不安，而儘早離開。一心嚮往解脫的人，即使生在五濁惡世，也會朝向解脫法處靠近的。這種情形，當如前面所說的「譬如大樹，順下、順注、順輸，若截根本，當墮何處？」也如《雜·一一七三》中所說的「譬如恆河，長夜流注東方，多眾斷截，欲令流注西方，寧能得不？」我們常說：「以性成習，以習養性」，行為不斷地反射回心裏，可以成為習慣性（個性），而個性，又主導著行為。行為與個性之間，是如此反覆、相互影響的。這樣的道理，也可以讓我們部份地瞭解業報的運轉機制。

業報，依緣起法的理則來思惟，是不應當有外在、強制性審判者的存在的。不論是閻羅王的地獄審判，或上帝的最後審判，乃至強制執行升天堂、下地獄的觀念，都與緣起法則有

所衝突，難離主宰的陰影。

再讓我們想一想：業報是怎麼發生的呢？縱使業報的發生，有再複雜的因素，個人認為，都可以歸結為「是透過貪、瞋、癡發生的」。只要貪、瞋、癡未能止息，業報，就會經由貪、瞋、癡不停地發生。所以，與其花心力去研究、宣揚種什麼因，將會得什麼果，不如鼓勵人們趕快學習如何從根本著手，去止息自己的貪、瞋、癡。只要有足夠的時間，來轉變貪、瞋、癡的個性，那麼，就像撒一兩鹽入恒河一樣，貪、瞋、癡的影響力變淡了，業報的影響力，也隨之而弱了。如《雜·一〇七七》與《增·三八·六》（三三八）中，描述殺人無數的央瞿利羅（鴛掘魔），經過佛陀的教導後，也能在當生中証入阿羅漢果，再也沒有機會受殺人的惡業報應一樣。這正如《分別六界經》（一六二）中說：「譬如燃燈，因油因炷，彼若無人更增益油，亦不續炷，是為前已滅訖，後不相續，無所復受。」証入阿羅漢的聖者就是這樣，止息了貪、瞋、癡，就如同無人增油續炷的燈一樣，熄滅停止了。而過去累世複雜的業報，也隨著貪、瞋、癡的熄滅，不再輪迴而止息了。

### （三）思 考

- 一、談一談您對業報的看法。
- 二、您對業報的看法，對自己修行有何影響？
- 三、來世會忘了修行嗎？怎麼辦呢？

## 第八選 佛法的修道次第：《七車經》（九）

（一）經文大意：

有一次，尊者舍梨子（舍利弗）跟隨佛陀，在王舍城的竹林精舍結夏安居，聽到一群來自外地的比丘說，在他們家鄉，以尊者滿慈子最受大家尊敬，於是就想找個機會，當面向尊者滿慈子請益。

三個月的結夏安居期過了，尊者舍梨子與大家，又先後隨佛陀離開了王舍城，來到舍衛國，住在勝林給孤獨園。而尊者滿慈子也從他的家鄉，來到舍衛國，住進勝林給孤獨園。尊者滿慈子在禮見佛陀時，尊者舍梨子在人群中，記下了尊者滿慈子的面貌。

有一天，尊者舍梨子與尊者滿慈子，都來到安陀林，在相隔不遠的樹下結跏趺坐。於是，尊者舍梨子問尊者滿慈子說：

「云何，賢者！以戒淨故，從沙門瞿曇修梵行耶？」

「以心淨故；以見淨故；以疑蓋淨故；以道、非道知見淨故；以道跡知見淨故；以道跡斷智淨故，從沙門瞿曇修梵行耶？」

尊者滿慈子回答說：

「不也。」「賢者！以無餘涅槃故。」

尊者舍梨子又問：

「以心淨故；以見淨故；以疑蓋淨故；以道、非道知見淨故；以道跡知見淨故；以道跡斷智淨故，沙門瞿曇施設無餘涅槃耶？」

尊者滿慈子回答說：

「不也。」「賢者！若以戒淨故，世尊沙門瞿曇施設無餘涅槃者，則以有餘稱說無餘。以心淨故；以見淨故；以疑蓋淨故；以道、非道知見淨故；以道跡知見淨故；以道跡斷智淨故；世尊沙門瞿曇施設無餘涅槃者，則以有餘稱說無餘。」

「賢者！若離此法，世尊施設無餘涅槃者，則凡夫亦當般涅槃，以凡夫亦離此法故。」

「賢者！但以戒淨故，得心淨；以心淨故，得見淨；以見淨故，得疑蓋淨；以疑蓋淨故，得道、非道知見淨；以道、非道知見淨故，得道跡知見淨；以道跡知見淨故，得道跡斷智淨；以道跡斷智淨故，世尊沙門瞿曇施設無餘涅槃也。」

於是，尊者滿慈子舉例說，這就如同波斯匿王在舍衛國與婆羅帝城中間，設置了七個傳遞車站，「從舍衛國出，至初車，乘初車，至第二車。捨初車，乘第二車，至第三車。捨第二車，乘第三車……至第七車。捨第六車，乘第七車，於一日中至婆羅帝。」

尊者舍梨子聽了以後，深表讚歎。而尊者滿慈子得知，與他論答的是尊者舍梨子後，亦

深表榮幸，稱歎尊者舍利子是「第二尊」、「法將」。

(二) 論述：

一車接一車的傳遞，表示了次第性，也表示了相依性。沒有第一車，到不了第二站，沒有第二車，到不了第三站，如此類推。七車比喻了由 1.戒淨→2.心淨→3.見淨→4.疑蓋淨→5.道、非道知見淨→6.道跡知見淨→7.道跡斷智淨（無餘涅槃）的修學過程。文中，尊者滿慈子說，他跟隨佛陀修學的目的，是為了無餘涅槃，但無餘涅槃又是次第修學，成就前面六種「淨」的結果。如果說，其中的任何之一就是無餘涅槃，那麼只是錯將「有餘」（尚有雜染餘留；不究竟）當成是無餘罷了。相反的，如果離開了這些，也能入無餘涅槃的話，那麼，一般不具足這些德行的凡夫，也可以般（入）涅槃了，又何必談修行呢？所以，七車的比喻，表示了這是一個整體的道次第，是不可以局部分割來談的。

「淨」，表示純淨，圓滿沒有缺陷的意思。「戒淨」，就是持戒圓滿。戒，如《迦絺那經》（八〇）中，尊者阿那律陀所說的離殺、不與取（盜）、淫、妄、兩舌、麁言、綺語、治生……等行為（出家眾）；《優婆塞經》（一二八）中，佛陀所說的白衣（在家眾）聖弟子「善護行五法」：離殺、斷不予取、斷邪淫、離妄言、離酒。而持戒的用意，如《何義經》（四二）中所說的，是「令不悔義」；「因不悔便得歡悅；因歡悅便得喜；因喜便得止；因止便樂；因樂便得定。」「多聞聖弟子因定便得見如實、知如真；因見如實、知如真，便得厭；因厭便得無欲；因無欲便得解脫；因解脫便知解脫。」持戒圓滿的修行者，免除了為自己所作所為後悔、擔憂的干擾，內心從時常充滿喜悅，而能漸趨於平靜，表示了以持戒為修行初步基礎的意義。

「心淨」，就是內心平靜；就是止；就是專一安住。如《娑雞帝三族姓子經》（七七），《長老上尊睡眠經》（八三），《說處經》（八六），《周那問見經》（九一），《優陀羅經》（一一四）及《大空經》（一九一）……，都說「至無事處，山林樹下空安靜處，高巖石室，遠離，無惡，無有人民，隨順燕坐。」「至無事處，山林樹下空安靜處，宴坐思惟，勿得放逸！勤加精進，莫令後悔！」於空安靜處，對「正法」作深度的思惟，是經典中常見的教誨。要能對「正法」作深度的思惟，則不是一般的散亂心所能成辦的，非得有相當的專注力不可。

深層的專注就是「心一境性」；也就是禪定。佛陀常讚許的禪定，是「四禪定」，所以《雜·五六五》中，就直接說「心淨」為「四禪定」了。「四禪定」，也稱為「四增上心」，而「四增上心」的內容，如《城喻經》（三）說：

「修『七善法』（堅固信、常行慚恥、常行羞愧、精進斷惡、廣學多聞、常行正念、觀興衰法），逮四增上心，易不難得。」

「離欲、離惡不善之法，有覺有觀，離生喜、樂，逮『初禪』成就遊，是謂聖弟子逮『初

增上心』。」

「覺、觀已息，內靜、一心，無覺、無觀，定生喜、樂，逮『第二禪』（即一般所簡稱的『二禪』，以下同。）成就遊，是謂聖弟子逮『第二增上心』。」

「離於喜欲，捨無求遊，正念正智而身覺樂，謂聖所說，聖所捨、念、樂住、空，逮『第三禪』成就遊，是謂聖弟子逮『第三增上心』。」

「樂滅、苦滅，喜、憂本已滅，不苦不樂、捨念、清淨，逮『第四禪』成就遊，是謂聖弟子逮『第四增上心』。」

又如《加樓烏陀夷經》（一九二），繼第四禪後，說更深層的四種無色定：

「度一切色想，滅有對（障礙）想，不念若干（種種）想，無量空，是無量空處成就遊。」

「度一切無量空處，無量識，是無量識處成就遊。」

「度一切無量識處，無所有，是無所有處成就遊。」

「度一切無所有處，非有想非無想，是非有想非無想處成就遊。」

不論是從「初禪」到「四禪」的四色界禪，或是從「空無量處」到「非有想非無想處」的四無色禪，都還是共世間的禪定修行方法。如《羅摩經》（二〇四），記述佛陀未成正覺前，也曾經與阿羅羅伽羅摩一樣，自証「無所有處」，與羅摩一樣，自証「非有想非無想處」，但卻自覺「此法不趣智，不趣覺，不趣涅槃。」所以經中說，這是修學的過程，而不是終站。往後，在專注力或禪定的基礎上，要繼續朝向「見淨」的目標邁進。

「見淨」；就是正見；就是智慧；就是「見如實，知如真」。觀因緣、四諦；知興衰（生、滅）法；知無常、厭、離欲；除我見，都是「見淨」的內容。其中，尤其是「我見」，更是解脫的關鍵：如《大因經》（九七），說有「七識住」及「二處」，比對《意行經》（一六八），可以知道，具我見（「神」施設）的眾生，身壞命終，會隨其意行（見解、觀念所形成的習性與性格傾向）而生：

第一識住：不樂於任何禪定經驗的眾生，生於人及欲天中。

第二識住：樂於（著迷於）初禪境界的，生於梵天中。

第三識住：樂於第二禪境界的，生於晃昱天中。

第四識住：樂於第三禪境界的，生於遍淨天中。

第五識住：樂於無量空處境界的，生於無量空處天中。

第六識住：樂於無量識處境界的，生於無量識處天中。

第七識住：樂於無所有處境界的，生於無所有處天中。

第一處：樂於無想無覺（四禪境界）的，生於無想天（果實天）中。



第二處：樂於非有想非無想境界的，生於非有想非無想天中。

《大因經》(九七)又接著說，如果能對這七種「識住」與二種「處」，「知彼識住、知識住集、知滅、知味、知患、知出要如真」(即「苦」、「集」、「滅」、「道」——味、患、離)，那麼就不會「樂彼識住，計著住彼識住」。接著又說：

「若有比丘，彼七識住及二處知如真，心不染著，得解脫者，是謂比丘阿羅訶(即阿羅漢)，名慧解脫。」

「若有比丘，彼七識住及二處知如真，心不染著，得解脫，及此八解脫(即八種禪定力，參考《望月》四二〇六中，印順法師著《空之探究》〈第一章·第十節·勝解觀與真實觀〉第六九頁。)，順、逆身作証(親身體驗)成就遊，亦慧觀諸漏盡者，是謂比丘阿羅訶，名俱解脫。」

又《長·十三》(大緣方便經)中說：「諸比丘於此法(指十二因緣法以及名色與愛的非我)中，如實正觀，無漏心解脫，阿難！此比丘當名慧解脫。」

「佛告阿難：七識住、二入處。……若比丘知(七識住)二入處，知集、知滅、知味、知過、知出要如實知者，彼比丘言：彼非我、我非彼，如實知見。」

「復有八解脫，云何為八？色觀色，初解脫。內色想觀外色，二解脫。淨解脫，三解脫。度色想，滅有對，四解脫。度空處，住識處，五解脫。度識處，住不用處，六解脫。度不用處，住有想無想處，七解脫。滅盡定，八解脫。阿難！諸比丘於此八解脫，逆、順遊行，入出自在，如是比丘得俱解脫。」

依此，慧解脫阿羅漢，與俱解脫阿羅漢所能有的差別，可能就只在能不能入各種禪定了。

有了正見，建立了正確而清晰的思惟模式與價值觀，那麼，便能清除對生命的意義、人生的目標、煩惱的真相、痛苦的根源、……等等的疑惑(疑蓋淨)，進而在修行上能夠辨別正確、不正確的方法(道、非道)，而有所檢擇。所以「道、非道知見清淨」在《增·三九·十》(三五四)中也譯為「行跡清淨」。又如《漏盡經》(一〇)中，世尊告諸比丘：「以知以見故，諸漏則盡。」只有正見具足，才能正思惟，才不會「不應念法而念；應念法而不念。」才能有「四正斷」的精進修行，所以，經中會說「七斷煩惱憂惑法」的第一種，就是「有漏(煩惱憂惑)從『見』斷」。

得「道、非道知見清淨」，大約就算得上是須陀洹果的聖者了。因為到了這個階段，在修行上自己已有能力去辨別正確、不正確的修行方法，不會再去做一些與解脫不相干的修行與持戒，走冤枉路，所以必然是做到了斷「戒禁取」的。並且，由於是「以疑蓋淨故，得道、非道知見淨」，「以見淨故，得疑蓋淨」，所以也必然也已經是斷「疑」與「身見」的。斷「身

見」、「疑」、「戒禁取」，正是須陀洹聖者的特徵。

「道跡」，就是已解脫者所留下來的修行足跡，表示了趣向解脫的道路或修行方法，也就是指「八正道」了。如《釋問經》（一三四）中，佛陀回答三十三天王說：「拘翼！滅戲道跡者，謂八支聖道。」《雜·四二》中說：「云何色（受、想、行、識）滅道跡如實知？謂八聖道。」「道跡知見淨」就是對能契入解脫的修行方法，清清楚楚地明白，如《增·四一·一》（三六五）世尊說：「如我眾中最下道者，不過七死七生而盡苦際（指到達『須陀洹』果的聖者，可以參考〈第一選〉）。若復勇猛精進，便為家家（『斯陀含』向，可以參考《望月》八五八中、《望月》一八八五上），即得『道跡』。」所以，到了「道跡知見淨」的階段，可能就是接近『斯陀含』果的聖者（『斯陀含向』）了。

「斷」，是精進修行，也是修行圓滿，做到了的意思。如《雜·五六五》中說有「戒清淨、心清淨、見清淨、解脫清淨」等「四種清淨」，接著分別說明每一種「淨斷」。其中，「解脫清淨斷」就相當於「道跡斷智淨」，而經文對「解脫清淨斷」的解說是：「解脫未滿（圓滿）者令滿，已滿者隨順攝受，欲精進乃至常攝受，是名解脫淨斷。」所以「道跡斷」指的是走完了通往解脫的道路，已成為解脫的聖者，也就是經中所說的「無餘涅槃」。修行到了這個階段，就是佛陀所「施設」的「無餘涅槃」了。施設，有人為建立；經由大家所共同接受而成立的意思。本來，聖者的解脫境界，是不適合說是經由誰來設定的。然而，為了人們的相互溝通，卻是不得不透過大家共同建立的概念來傳達，所以經中就說「以道跡斷智淨故，世尊沙門瞿曇施設無餘涅槃也。」

修學的過程中，能捨，不取著，是另一個重要的觀念。七部車，每一部車都有其修學的階段意義與功能，但也都有其應該捨棄的時機，否則就無法快速地到達目的地了。如《阿梨吒經》（二〇〇）中所說的「筏(楫)喻法」：有人造筏(楫)度山水（山中的溪流），安穩地到達彼岸後，覺得「此筏多有所益，」「令我安穩，從彼岸來。」於是捨不得拋棄，「便以筏著右肩上，或頭戴去。」佛陀說：「我為汝等長夜說筏喻法，欲令棄捨，不欲令受，若汝等知我長夜說筏喻法者，當以捨是法，況非法耶？」非法當然應該捨，但也不應執著於正法。這就如《淨不動道經》（七五）中佛陀告訴阿難說：「若比丘如是行：無我、無我所；我當不有、我所當不有，若本有者，便盡得捨。阿難！若比丘樂彼捨、著彼捨者，阿難！比丘行如是，必不得涅槃。」著迷於捨的成就與感覺，就如同著迷於禪定的境界一般，又成了另一種執著了。又如《求法經》（八八）中說：「念欲惡，惡念欲亦惡，彼斷念欲，亦斷惡念欲。」《中論》〈觀行品第十三〉中說：「大聖說空法，為離諸見故，若復見有空，諸佛所不化。」都表達了相類似的意思。

至於說捨，所能捨的，是對工具（車；修行法門）的執著，而不是指捨修學的內涵。修行的內涵，需從「戒淨」開始一點一滴的建立，猶如從舍衛國一吋吋地接近婆羅帝。之前一點一滴的建立，都將是往後成就「道跡斷智淨」內涵的一部份，所以「捨初車，乘第二車，至第三車。捨第二車，乘第三車……至第七車」，就不是指可以捨「戒淨」、「心淨」……了。

除了能捨，不取著的態度外，《不思經》（四三）繼《何義經》（四二）的學佛次第，更進一步地指出：「持戒者不應思：令我不悔。」「但法自然（隨順於法），持戒者便得不悔。」這是一種水到渠成，因緣相應的功夫，而不是急功好利的迫切態度。看看七車的比喻，那必須是一車換過一車，一站走過一站，隨順地克服了每一段距離阻隔的因緣而到達的，是急不來的。迫切的態度，也許帶來了一時的精進，然而忽略了因緣的相應，也還是徘徊於正法之外的，反而是在承受迫切的煎熬。

《中阿含經》〈習相應品〉共有十六部經，都在說明學佛的次第。綜合來說，卻不外乎是信、戒、定、慧。其中，信的內容，如《本際經》（五一）所說的：「是為具善人已，便具親近善知識；具親近善知識已，便具聞善法；具聞善法已，便具生信。」如果更概括地來說，如《郁伽長者經》（三八）、《頻鞞娑邏王迎佛經》（六二）、《優婆離經》（一三三）、《梵摩經》（一六一），都表示了先「勸發渴仰，成就歡喜」，再說「端正法」，最後才說「正要」。而所謂的「端正法」，就是「說施、說戒、說生天法，毀咎欲為災患，生死為穢，稱歎無欲為妙，道品白淨」等端正行為的善法。所謂的「正要」；即是「為彼說苦、集、滅、道」解決煩惱，直指解脫的「四聖諦法」。

佛法的修學，是有階段性的，如《善法經》（一）、《真人經》（八五）、《求法經》（八八）、《念經》（一〇二）、《鬚閑提經》（一五三）中所說的「向法、次（下一個）法」。每一個階段的修學，都有其價值與意義，所以只有前後次第的差異，而沒有分別孰勝孰劣的必要。對要前往第二站的人，第一車很重要，但第二至七車，暫時用不上。對要前往第六站的人，第一至四車，已完成其階段任務，就沒有必要一直帶在身邊。所以，對佛法尚未建立信心的人，強調「信」的重要，是正確的，但卻不能只一直停留在「信」的強調與修持上。而其它每一個過程中的修學，情形也是一樣的。

### （三）思考：

- 一、您覺得您應該依怎樣的步驟來修行？
- 二、對於前項的修行步驟，您準備怎麼做？有什麼目標設定嗎？
- 三、您常會覺得後悔嗎？後悔會帶給您怎樣的影響（正、反面）？

## 第九選 佛法的修行方法（一）——四念處：《念處經》（九八）

（一）經文大意：

有一次，佛陀遊化到拘樓瘦，住在劍磨瑟曇拘樓都邑。

當時，世尊告諸比丘說：

「有一道，淨眾生，度憂畏，滅苦惱，斷啼哭，得正法，謂四念處。若有過去、未來諸如來、無所著、等正覺，悉斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺；我今現在如來、無所著、等正覺，悉斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。云何為四？觀身如身念處，觀覺（受）如覺（受）念處，觀心如心念處，觀法如法念處。」

什麼是「觀身如身念處」？

「比丘者，行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥，眠則知眠，寤則知寤，眠寤則知眠寤。」

「比丘者，正知出入，善觀分別，屈伸低仰，儀容庠序，善著僧伽梨，及諸衣鉢，行住坐臥、眠寤語默，皆正知之。」

「比丘者，生惡不善念，以善法念治斷滅止，猶木工師、木工弟子，彼持墨繩，用絘於木，則以利斧斫治令直。」

「比丘者，齒齒相著，舌逼上齶，以心治心，治斷滅止。猶二力士，捉一羸人，處處旋捉，自在打鍛。」

「比丘者，念入息即知念入息，念出息即知念出息。入息長即知入息長，出息長即知出息長，入息短即知入息短，出息短即知出息短。覺一切身息入，覺一切身息出。覺止身行息入，覺止口行息出。」

「比丘者，離生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中。離生喜、樂，無處不遍，猶工浴人，器盛澡豆，水和成搏，水漬潤澤，普遍充滿，無處不周。」

「比丘者，定生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中。定生喜、樂，無處不遍，猶如山泉，清淨不濁，充滿流溢，四方水來，無緣得入，即彼泉底，水自涌出，流溢於外，漬山潤澤，普遍充滿，無處不周。」

「比丘者，無喜生樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中。無喜生樂，無處不遍，猶青蓮華，紅、赤、白蓮，水生水長，在於水底，彼根莖華葉，悉漬潤澤，普遍充滿，無處不周。」

「比丘者，於此身中，以清淨心意解，遍滿成就遊。於此身中，以清淨心，無處不遍，猶有一人，被七肘衣，或八肘衣，從頭至足，於其身體，無處不覆。」

「比丘者，念光明想，善受善持，善憶所念。如前後亦然；如後前亦然；如晝夜亦然；如夜晝亦然；如上下亦然；如下上亦然。如是不顛倒，心無有纏，修光明心，心終不為闇之所覆。」

「比丘者，善受觀相，善憶所念。猶如有人，坐觀臥人，臥觀坐人。」

「比丘者，此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿：我此身中，有髮、髦、爪、齒、鹿細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、痰、小便。猶如器盛若干種子，有目之士，悉見分明，謂稻、粟種、蔓菁、芥子。」

「比丘者，觀身諸界：我此身中，有地界、水界、火界、風界、空界、識界。猶如屠兒殺牛，剝皮布於地上，分作六段。」

「比丘者，觀彼死屍，或一、二日，至六、七日，烏鴉所啄，豺狼所食，火燒埋地，悉腐爛壞。見已自比：今我此身，亦復如是，俱有此法，終不得離。」

「比丘者，如本見息道，骸骨青色，爛腐餘半，骨鎖在地。見已自比：今我此身，亦復如是，俱有此法，終不得離。」

「比丘者，如本見息道，離皮肉血，唯筋相連。見已自比：今我此身，亦復如是，俱有此法，終不得離。」

「比丘者，如本見息道，骨節解散，散在諸方，足骨、膊骨、髀骨、髁骨、脊骨、肩骨、頸骨、髑髏骨，各在異處。見已自比：今我此身，亦復如是，俱有此法，終不得離。」

「比丘者，如本見息道，骨白如螺，青猶鴿色，赤若血塗，腐壞碎糝。見已自比：今我此身，亦復如是，俱有此法，終不得離。」

「如是，比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。若比丘、比丘尼，如是少少觀身如身者，是謂觀身如身念處。」

什麼是「觀覺（受）如覺（受）念處」？

「比丘者，覺樂覺時，便知覺樂覺、覺苦覺時，便知覺苦覺、覺不苦不樂覺時，便知不苦不樂覺；

覺樂身、苦身、不苦不樂身；

樂心、苦心、不苦不樂心；

樂食、苦食、不苦不樂食；

樂無食、苦無食、不苦不樂無食；

樂欲、苦欲、不苦不樂欲；

樂無欲覺、苦無欲覺、不苦不樂無欲覺時，便知覺不苦不樂無欲覺。」

「如是，比丘觀內覺如覺，觀外覺如覺，立念在覺，有知有見，有明有達，是謂比丘觀覺如覺。若比丘、比丘尼，如是少少觀覺如覺者，是謂觀覺如覺念處。」

什麼是「觀心如心念處」？

「比丘者，有欲心知有欲心如真、無欲心知無欲心如真；有慧、無慧；有癡、無癡；有穢污、無穢污；有合、有散；有下、有高；有大、有小；修、不修；定、不定；有不解脫心知不解脫心如真、有解脫心知解脫心如真。」「如是，比丘觀內心如心，觀外心如心，立念在心，有知有見，有明有達，是謂比丘觀心如心。若有比丘、比丘尼如是少少觀心如心者，是謂觀心如心念處。」

什麼是「觀法如法念處」？

「眼緣色，生內結。」

「如是，耳、鼻、舌、身、意緣法，生內結。比丘者，內實有結，知內有結如真；內實無結，知內無結如真。若未生內結而生者，知如真；若已生內結，滅不復生者，知如真。

如是，比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂六內處。」

「比丘者，內實有欲，知內有欲如真；內實無欲，知無欲如真。若未生欲而生者，知如真；若已生欲，滅不復生者，知如真。

如是，瞋恚、睡眠、掉悔，

內實有疑，知內有疑如真；內實無疑，知無疑如真。若未生疑而生者，知如真；若已生疑，滅不復生者，知如真。

如是，比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂觀法如法，謂五蓋也。」

「比丘者，內實有念覺支，知有念覺支如真；內實無念覺支，知無念覺支如真。若未生念覺支而生者，知如真；若已生念覺支，便住不忘而不退轉，轉修增廣者，知如真。

如是，擇法、精進、喜、息、定，

內實有捨覺支，知有捨覺支如真；內實無捨覺支，知無捨覺支如真。若未生捨覺支而生者，知如真；若已生捨覺支，便住不忘而不退轉，轉修增廣者，知如真。

如是，比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂觀法如法，謂七覺支。

若有比丘、比丘尼如是少少觀法如法者，是謂觀法如法念處。」

若有比丘、比丘尼，長則七年，短則七日七夜，

「立心正住四念處者，必得二果：或現法得究竟智，或有餘得阿那含。」

「若有比丘、比丘尼，少少須與頃，立心正住四念處者，彼朝行如是，暮必得昇進；暮行如是，朝必得昇進。」

（二）論述：

《分別聖諦經》（三一）中說：「云何正念？謂聖弟子念苦是苦時；集是集；滅是滅，念道是道時（即念「四聖諦」），或觀本所作，或學念諸行，或見諸行災患，或見涅槃止息，或無著念觀善心解脫時，於中，若心順念，背不向念，念遍，念憶，復憶，心正，不忘心之所憶，是名正念。」這是廣泛地以「心向正法（佛法）」，而為正念的內容的。又《聖道經》（一八九）中說：「云何正念？比丘者，觀內身如身，觀至覺（受）、心、法如法，是謂正念。」這是直接地指出，「四念處」就是八正道中，「正念」的內容的。經中說，這是淨化眾生，消除苦惱，度憂畏，斷啼哭的方法，過去、未來、現在諸佛，都是修「四念處」與「七覺支」而成就的。《阿那律陀經》（二一九）說：「若比丘觀內身如身，乃至觀覺（受）、心、法如法，是謂比丘不煩熱死、不煩熱命終。」也表達了相似的立場。經文末尾甚且說，只要早上依著「四念處」的方法修，即使只到晚上這麼短的時間，就能有進步。「四念處」是很實在，而且很有威力的修行方法。

此外，在《阿含經》中，共有六個經說到「自依止、法依止」：

《雜·六三九》中，佛陀告訴諸比丘說：「是故，汝等當知：自洲以自依，法洲以法依，不異洲、不異依。謂內身身觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂；如是外身；內外身；受；心；法法觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂，是名自洲以自依，法洲以法依，不異洲、不異依。」《雜·六三八》也有相同的經文，這裡略而不引。

《雜·三六》中，佛陀告訴諸比丘說：「當正觀察，住自洲、自依，法洲、法依，不異洲、不異依。何因生憂、悲、惱、苦？云何有因？何故何繫著？云何自觀察未生憂、悲、惱、苦而生？已生憂、悲、惱、苦而生長增廣？」

《增·四七·七》（四二四）中，佛陀說：「當自修己熾然法行，自歸最尊。若比丘能自修己興隆法樂者，此人之類，便為我躬自所生。云何比丘能自熾然，興隆法樂，無有虛妄，自歸最尊？於是，比丘內自觀身，身意止自攝其心，除去亂想，無有憂愁。外自觀身，……。有復內外觀身，……。內觀痛（受），外觀痛，內外觀痛。內觀心，外觀心，內外觀心。內觀法，外觀法，內外觀法，法意止自攝其心，除去亂想，無有憂愁。如是，比丘能自熾然其行，興隆法樂者，自歸最尊。」

《長·二》（《遊行經》）中，佛陀告訴阿難說：「吾已老矣，年且八十。譬如故車，方便修治，得有所至，吾身亦然，以方便力，得少留壽，自力精進，忍此痛苦，不念一切想，入無想定時，我身安穩，無有惱患。是故，當自熾然，熾然於法，勿他熾然；當自歸依，歸依於法，勿他歸依。云何自熾然，熾然於法，勿他熾然；當自歸依，歸依於法，勿他歸依？阿難！比丘觀內身，精勤無懈，憶念不忘，除世貪憂。觀外身、觀內外身，精勤無懈，憶念不忘，除世貪憂。受、意（心）、法觀，亦復如是。」

《長·六》（《轉輪聖王修行經》）中，佛陀告訴諸比丘說：「於是，比丘內身身觀，精勤無懈，憶念不忘，除世貪憂；外身身觀；內外身身觀；精勤無懈，憶念不忘，除世貪憂；受、意、法觀，亦復如是，是為比丘自熾然，熾然於法，勿他熾然；當自歸依，歸依於法，勿他歸依。」

這六個經中，除了《雜·三六》是以因緣的觀察，為「自依、法依」外，其餘五個經，都直接地說：修習「觀身、受、心、法」等「四念處」，為成就「自依止、法依止」的修行方法。這些經文，也提供了「四念處」在修行上重要性的訊息。

「四念處」的內容，並不僅如一般所熟悉的「觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我」而已。而是「觀身如身，觀受如受，觀心如心，觀法如法」。其所強調的，是「如身」、「如受」、「如心」、「如法」的「如實觀」與「如實知」；也就是說：觀察「身、受、心、法」的實際狀況，透過如實地觀察，清清楚楚地掌握自己的身、心狀態，自己的覺受與思惟變化。簡單的講，就是隨時隨地清楚自己在做什麼、想什麼。

為什麼隨時清楚自己在做什麼、想什麼，就是一種很有效的修行方法呢？《增上心經》（一〇一）中，舉一個例子說：「猶人行道，進路急速，彼作是念：我何為速？我今寧可徐徐行耶？彼即徐行。」從走得很快，到慢下腳步來，中間經歷幾個重要過程：察覺自己走得很快（「四念處」中的身念處，正知；苦諦：發現問題），問自己為什麼要走這麼快（原因；集諦），認為自己不必要走這麼快（觀念的改變，驅動力、原因的滅除，趣向滅諦），於是放鬆自己，放慢腳步（抉擇的執行，道諦）。所以，能察覺到自己走得很快，是整個改變的開端。煩惱的消除，也是這樣，要先能察覺自己是在煩惱的狀況下了，才有消除的可能。能愈早察覺情緒的變化，就愈能掌握紓解的先機，否則，到情緒變化很大以後，其餘勢的衝擊力，也跟著升高，紓解的時間必定也要跟著拉長。就像如果能在一開始不愉快時，就能察覺，與盛怒後，甚至於動手打人了以後，才察覺，所需要紓解、平息的時間與費力程度，是有很大差異的。

五蘊和合的眾生，在六根與六塵的接觸中，身、心是相互影響的。四念處的每一念處也



一樣，不是身、受、心、法各自獨立的，而是相互牽引的。比如生氣時，我們可以從呼吸不順暢、悶胸、胃部刺痛的覺察，而追察出來，也可以從不愉快的感受察覺，也可以從自己心裏在想什麼（心念）察覺，端看自己的熟練情形。通常，「身」的變化比較粗重、具體，而容易察覺，但大都是屬於「下游」端的變化。「心」與「法」的變化比較細膩、潛微，而不容易察覺，是屬於「上游」發動端的變化。「受」的變化，大概居其中間。就解脫的立場來看，不論是觀「身」的變化，或是觀「受」的變化，都還要上溯到「心」與「法」的變化來，才有意義。否則，光察覺自己走得很快，光察覺自己在生氣，在憂慮，在痛苦中，不去做更深入的原因追察，縱使緣生緣滅；走慢下來了；氣過了；愉快起來了，那麼也都還在隨波逐流，生生滅滅的反反覆覆中而已。

如「觀身」的內容，經中從最粗淺的行、住、坐、臥、眠、寤、眠寤（似睡似醒的狀況），甚至穿衣、持鉢等，日常生活中舉止行動的覺察開始，然後進入需要細膩度更高的禪定修學（以心——定治心）。禪定的修學，首先說的，是以專注於觀察呼吸為對象的「安那般那念」。「安（阿）那般那」，也稱為「入、出息」；「身行」；「風」。「入息」是指吸氣，「出息」是指呼（吐）氣，所以，「入、出息」就是指呼吸（參考《瑜伽師地論》〈本地分〉；《大正·三十·四三一上》，或《雜阿含經論會編》中冊第四〇四頁）。其中，「一切身息入、出」與「止身行息入、止口行息出」；《雜·八〇三》作「一切身入、出息」與「一切身行息入、出息」；《雜·八一〇》作「一切身行入、出息」與「身行休息入、出息」。「一切身息」、「一切身」、「一切身行」，應該是相同含意的，指的是呼吸（身行）時，身體隨著呼吸律動的全部（一切）過程。如鼻端感受到空氣進、出的摩擦，胸部、腹部跟著的起伏律動，或者，更敏銳地感受到或「丹田」，或手掌心，或腳掌心，或全身肌膚上的毛細孔，在吸氣、吐氣時的不同感受過程。「止」，就是止息、休息，平靜下來的意思。也就是指在十分輕鬆、安詳與平靜情況下的呼吸。（可以參考《清淨道論》〈第八章·第九節〉覺音論師著·葉均先生譯·華宇出版社）

如果能夠藉著專注於察覺與感受呼吸時，身上的變化，而達到十分輕鬆、安詳與平靜的狀況，再進一層，心中由於遠離了欲念、五蓋等不善法，而生起了喜與樂的感受（離生喜樂），遍滿全身，這就是進入「初禪」的境界了。再進一層，心中由於專一安住（定），而生起了喜與樂（定生喜樂），遍滿全身，這就是進入「第二禪」的境界了。再進一層，心中捨離了帶有激動性質的喜，但仍然留有樂的愉悅（無喜生樂），遍滿全身，這就是進入「第三禪」的境界了。再進一層，連微妙的樂都超越捨離了，心中只剩下（清淨：無瑕疵的意思）不苦不樂（以清淨心意解），遍滿全身，這就是進入「第四禪」的境界了。（參考《清淨道論》〈第四章〉〈四種禪的修習法〉）

如《意行經》(一六八)中說：

「若有比丘，離欲、惡不善之法，有覺(又譯為「尋」，心念於所緣的大目標內尋求——作多方的觀察思惟。)、有觀(又譯為「伺」，心念集中於定點，作深入的觀察思惟)，離(欲、惡不善之法，或直接說是離『五蓋』)生喜、樂，得『初禪』成就遊。」

「比丘覺、觀已息(止息；超越)，內靜(內心止靜)、一心(專一的心；定)，無覺、無觀，定生喜、樂，得『第二禪』成就遊。」

「比丘離於喜欲(無喜)，捨、無求遊，正念正智而身覺樂(生樂)，謂聖所說，聖所捨、念(憶念、守護不忘失)、樂住、空(捨而不執著)，得『第三禪』成就遊。」

「比丘樂滅、苦滅，喜、憂本已滅，不苦不樂，捨念清淨，得『第四禪』成就遊。」

這是《意行經》(一六八)中對四種禪定的描述，可以作比對參考。

接下來的，也還是可以與修定有關的「光明想」與「不淨觀」。而包括觀察死屍變化的「不淨觀」與「安般」(安那般那念)，被稱為「二甘露門」(《出曜經》，《大正·四·六九八中》)。這是要從外在的觀察中，「見已自比」，讓自己時時刻刻地對自、他(內、外)的身體，警覺於無常，警覺於欲貪。

觀受(覺)，主要是覺察在各種情況下，所生起的感受：或苦受，或樂受，或不苦不樂受等三種變化，經中舉了六種情況來說明。其中，「食」與「無食」，還是指與五欲相關的。如《雜·四八三》說：「云何食念？謂五欲因緣生念。」「云何有食樂？謂五欲因緣生樂、生喜。」「云何無食樂？謂息有覺、有觀，內淨、一心，無覺、無觀，定生喜、樂。」而身體上的「覺樂身、苦身、不苦不樂身」，與屬於心理上的「樂心、苦心、不苦不樂心」，大概就涵蓋了所有我們所能觀察的受了。

觀心，主要是覺察心念的狀態。經中所舉的心念種類有：有沒有貪心(欲)、有沒有動怒(恚)、明不明就裡(癡)、有沒有壞念頭(穢污)、心念是集中(合)或是散亂(散)、心情低沈(下)或高亢(高)、心量或大或小、是否依正法修心、心中是否安定、是否解脫(沒有貪、瞋、癡)。時時清楚心理的處境，尤其在情緒有變化時，更應注意覺察。

「法」所指的範圍很廣，在這裡可以理解為：是一個觀念；一個想法；一個價值觀。這是心念發動的驅動力，但又與心念同時生起與消失。如《雜·六〇九》中說：「何等為四念處集(生起)，四念處沒(消失)？食集則身集，食滅則身沒。觸集則受集，觸滅則受沒。名色集則心集，名色滅則心沒。『憶念(心念)集則法集，憶念滅則法沒』。」經中舉「六內處」、「五蓋」、「七覺支」等三大類「法」為例，說明在覺察「心」的狀態時，也應當清楚支持形成這個心理狀態的觀念(「法」)。如果能追究到法念處，那麼，就比較能夠覺察問題的根本所

在，也比較有機會作根本地解決。

「結」，就是打了結，也可以理解為「煩惱、執著」的意思。法念處的觀察，除了作存在狀況的檢查外，經中還說，亦應當涵蓋到動態的檢查，如察覺「未生而生，已生而滅」。這種動態的檢查，除了有保持時時刻刻的綿密作用外，應當還含有「四正勤」積極開發修行的意味。

經中說「觀內身如身，觀外身如身」、「觀內覺如覺，觀外覺如覺」、「觀內心如心，觀外心如心」、「觀內法如法，觀外法如法」，《長·十七》（《清淨經》）中，佛陀告訴諸比丘說：「云何比丘滅此諸惡，於四念處當修三行？比丘謂內身身觀，精勤無懈，憶念不忘，除世貪憂；外身身觀，精勤無懈，憶念不忘，除世貪憂；內外身身觀，精勤無懈，憶念不忘，除世貪憂；受、意、法觀，亦復如是，是為滅眾惡法，於四念處，三種修行。」「內」、「外」以及「內外」（即「三種修行」），分別指的是什麼呢？《說處經》（八六）中說：「阿難！我本為汝說六內處：眼處，耳、鼻、舌、身、意處。」「阿難！我本為汝說六外處：色處，聲、香、味、觸、法處。」亦即以「眼、耳、鼻、舌、身、意」為「內」；以「色、聲、香、味、觸、法」為「外」。除此而外，經中好像沒有再進一步的解說，可以參考的了。不過，往後的論師，則提供了一些論說可供參考：

《法蘊足論》〈念住品第九〉中說：「內身（受、心、法）者，謂自身（受、心、想蘊、行蘊），若在現相續中，已得、不失。」「外身（受、心、法）者，謂自身（受、心、想蘊、行蘊），若在現相續中，未得、已失，及他有情（即他人）所有身相（諸受、諸心、想蘊、行蘊）。」（《大正·二六·四七五～四七九》）

《集異門足論》〈五法品第六〉中，以「色（受、想、行、識）在此相續，已得不失（即在持續存在的狀態），是名內色（受、想、行、識）」，以「色（受、想、行、識）在此相續，或本未得，或得已失（即現在不存在的狀況），若他（相對於自己）相續，是名外色（受、想、行、識）。」（《大正·二六·四一二～四一四》）

《舍利弗阿毘曇論》〈非問分念處品第六〉中，以「若內、緣生、自性、己分，是名內（身、受、心、法）。」「非受、非內、非緣生、非自性、非己分，是名外（身、受、心、法）。」「若受、若非受，是名內外（身、受、心、法）。」這裡加入了以「能緣」（主）、「所緣」（客）為內、外區分的說法。（《大正·二八·六一二～六一六》）

《大毘婆沙論》〈大種蘊第五〉中說：「然內、外法，差別有三：一，相續內、外，謂在自身，名為內。在他身及非有情數，名為外。二，處內、外：謂心、心所所依名內，所緣名外。三，情、非情內、外：謂有情數法，名內。非有情數法，名外。」（《大正·二七·七一

四上》)

《大毘婆沙論》〈見蘊第八〉中說：「自相續所攝色（受、心、法），名內身（受、心、法），他相續所攝色（受、心、法），及非有情數色（受、心、法），名外身（受、心、法）。」「有餘師說：有情數色，名內身，非有情數色，名外身。內法、外法說亦爾。受、心如前說。脅尊者言：現在名內，過去、未來及無為名外。」（《大正·二七·九四〇上》）

《大智度論》〈初品·三十七品義〉中說：「內名自身，外名他身。」「眼等五情為內身，色等五塵為外身。」「覺苦樂處為內身，不覺苦樂處為外身。」「佛說有二種受：身受、心受。身受是外，心受是內。復有五識相應受是外，意識相應受是內。十二入因緣故，諸受生：內六入分生受，是為內，外六入分生受，是為外。鹿受是為外，細受是為內。」「緣內法是為內受，緣外法是為外受。」「心雖內入，攝緣外法故，名為外心，緣內法故，是為內心。意識是內心，五識是外心。攝心入禪是內心，散亂心是外心。」「如佛所說：依緣生意識。是中，除受餘心數法，是為內法，餘心不相應行及無為法，是為外法。」（《大正·二五·二〇二》）

《瑜伽師地論》〈攝決擇分〉中說：「若於其外，五種妙欲，諸雜亂相所有尋思，隨煩惱中，及於其外所緣境中，縱心流散，當知是名『外心』散動。若由昏沈，及以睡眠，或由沈沒，或由愛味三摩鉢底，或由隨一三摩鉢底，諸隨煩惱之所染污，名『內心』散動。」（《大正·三〇·七二七中》）

綜合論師們的意見：自己是「內」，他人是「外」；現在持續存在的是「內」，已不存在的是「外」；具主動性質的是「內」，被動的是「外」；身是「外」，心是「內」；內六處是「內」，外六處是「外」；粗重的是「外」，細膩的是「內」。如果觀察他人，而能反省到自身，就可以稱為「內外」了。分「內」、「外」，實在是相對而不是一成不變的。

其它有關「內」、「外」的論說，可以參考的部份，如《大毘婆沙論》（《大正·二七·一〇六中》，《大正·二七·九五一中》），《阿毘曇婆沙論》（《大正·二八·八七上》，《大正·二八·二八六中》），《順正理論》（《大正·二九·三六〇～三六二》），《俱舍論》（《大正·二九·四下》，《大正·二九·一六五上》），《瑜伽師地論》（《大正·三〇·二九〇中》，《大正·三〇·七二五下》），《大乘阿毘達摩集論》（《大正·三一·六八四中》，《大正·三一·七三九上》），《大乘莊嚴經論》（《大正·三一·六一〇中》）等。

（三）思考：

一、您對修學「四念處」的各個念處，遇到什麼困難？或有什麼心得？

二、您對「自依、法依、莫異依」有什麼看法嗎？

## 第十選 佛法的修行方法（二）：《小空經》（一九〇）

（一）經文大意：

有一次，佛陀遊化到舍衛國，住在東園鹿子母堂。

當時，尊者阿難在傍晚時分，禪坐完畢後，去見佛陀，問佛陀說，世尊在釋迦族的城市遊化時，曾經說過：「阿難！我多行空。」不知道我有沒有說錯？

世尊回答說：

「阿難！彼我所說，汝實善知、善受、善持。所以者何？我從爾時及至於今，多行空也。阿難！如此鹿子母堂，空無象、馬、牛、羊、財物、穀米、奴婢，然有不空，唯比丘眾。是為，阿難！若此中無者，以此故，我見是空，若此有餘者，我見真實有。阿難！是謂行真實、空、不顛倒也。

阿難！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念村想，莫念人想，當數念一無事想。彼如是知，空於村想，空於人想，然有不空，唯一無事想。若有疲勞，因村想故，我無是也。若有疲勞，因人想故，我亦無是。唯有疲勞，因一無事想故。若彼中無者，以此故，彼見是空，若彼有餘者，彼見真實有。阿難！是謂行真實、空、不顛倒也。

復次，阿難！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念人想，莫念無事想，當數念一地想。彼比丘若見此地有高下，有蛇聚，有棘刺叢，有沙有石，山嶮深河，莫念彼也。若見此地平正如掌，觀望處好，當數念彼。阿難！猶如牛皮，以百釘張，極張托已，無皺無縮。……彼如是知，空於人想，空無事想，然有不空，唯一地想。若有疲勞，因人想故，我無是也。若有疲勞，因無事想故，我亦無是。唯有疲勞，因一地想故。若彼中無者，以此故，彼見是空，若彼有餘者，彼見真實有。阿難！是謂行真實、空、不顛倒也。

復次，阿難！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念無事想，莫念地想，當數念一無量空處想。彼如是知，空無事想，空於地想，然有不空，唯一無量空處想。若有疲勞，因無事想故，我無是也。若有疲勞，因地想故，我亦無是。唯有疲勞，因一無量空處想故。若彼中無者，以此故，彼見是空，若彼有餘者，彼見真實有。阿難！是謂行真實、空、不顛倒也。

復次，阿難！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念地想，莫念無量空處想，當數念一無量識處想。彼如是知，空於地想，空無量空處想，然有不空，唯一無量識處想。若有疲勞，因地想故，我無是也。若有疲勞，因無量空處想故，我亦無是。唯有疲勞，因一無量識處想故。若彼中無者，以此故，彼見是空，若彼有餘者，彼見真實有。阿難！是謂行真實、空、不顛倒也。

復次，阿難！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念無量空處想，莫念無量識處想，當數念一

無所有處想。彼如是知，空無量空處想，空無量識處想，然有不空，唯一無所有處想。若有疲勞，因無量空處想故，我無是也。若有疲勞，因無量識處想故，我亦無是。唯有疲勞，因一無所有處想故。若彼中無者，以此故，彼見是空，若彼有餘者，彼見真實有。阿難！是謂行真實、空、不顛倒也。

復次，阿難！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念無量識處想，莫念無所有處想，當數念一無想心定。彼如是知，空無量識處想，空無所有處想，然有不空，唯一無想心定。若有疲勞，因無量識處想故，我無是也。若有疲勞，因無所有處想故，我亦無是。唯有疲勞，因一無想心定故。若彼中無者，以此故，彼見是空，若彼有餘者，彼見真實有。阿難！是謂行真實、空、不顛倒也。

彼作是念：我本無想心定，本所行、本所思。若本所行、本所思者，我不樂彼，不求彼，不應住彼。如是知、如是見，欲漏心解脫，有漏、無明漏心解脫。解脫已，便知解脫：生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。彼如是知，空欲漏，空有漏，空無明漏，然有不空，唯此我身六處命存。若有疲勞，因欲漏故，我無是也。若有疲勞，因有漏，無明漏故，我亦無是。唯有疲勞，因此我身六處命存故。若彼中無者，以此故，彼見是空。若彼有餘者，彼見真實有。阿難！是謂行真實、空、不顛倒也，謂漏盡、無漏、無為、心解脫。」

不論是過去、未來、現在諸佛，都行此真實、空、不顛倒，謂漏盡、無漏、無為、心解脫。阿難！當學如是。

## （二）論述：

經中所說的修行方法，其特色就是以較輕的染著，來替代已經存在的較重染著（煩惱）。不斷地替代下去，直到能完全地消除為止，這就是經中所說的「多行空」了。

經中所說的「空」，應該有兩層含意：其一，是與一般用法相同的，指實物上的不存在。其二，則是指捨除；尤其是指煩惱的捨除。就第一層含意來說，如果是當前因緣和合而存在的，就相對地稱為「不空」。例如，在鹿子母講堂中，只有比丘眾，而沒有象、馬、牛、羊、財物、穀米、奴婢。所以，空的是象、馬、牛、羊、財物、穀米、奴婢等，不空的是比丘眾。這就是經中所說：「若彼中無者，以此故，彼見是空，若彼有餘者，彼見真實有。阿難！是謂『行真實、空、不顛倒』也。」的意思，這是一種充分尊重因緣存在的如實態度。不顛倒，也就是不錯亂的意思，不過，在方法的使用上，如「地想」、「無量空處想」、……等，都還是以「假想觀」的禪思觀想技巧來成就的。

思惟（想），如果能夠逐漸地止息到「無想定」，而且還能夠再進一步地突破對「無想定」境界的執取；即經中所說的「不樂彼、不求彼、不應住彼」（「彼」即是指「無想定」的境界），

那麼便是契入解脫了。而要使自己的心思，能夠從像瀑流般的奔騰雜亂，止息到能體會「不樂、不求、不住」的捨離境界，經中施設了六個中繼目標：首先，以念「無事」，來取代平常掛念東、掛念西的紛亂念頭與煩惱。等到掛念東、掛念西的疲勞（煩惱），完全被專注力較強的「無事想」所替代而不存在了（空了），這時，可能造成煩惱的，就只有「無事想」了。像這樣，依此類推，以專注力較強的觀想：「地遍處想」→「無量空處想」→「無量識處想」→「無所有處想」→「無想定」（無想定，即非想非非想處定），一直替代下去，結果心思愈來愈細膩，煩惱（疲勞）的強度，也愈來愈微弱。而要能一層一層的替代深入，其關鍵所在，還在於佛法的正見——「捨離」上。只要在這中間的任何一個中繼站上，覺得「感覺很好」，而有所戀棧的話，那麼，就會在那個境界上停滯，無法再作更深一層的進展。即使到了「無想定」的境界，如果不能有所突破，「不樂彼，不求彼，不住彼」的話，那麼仍然是缺那臨門的一腳，與解脫無緣。

「地遍處」，指的是觀想一大片平整的地面，而得定的。平整的地面，其平整程度，經中形容為就像一張拉平釘緊的牛皮（鼓面）。這是要靠著集中注意力，從實際上的一小片平整地面觀察做起，將平整地面的影像，清清楚楚地印入腦海裡，然後以專注的觀想力，拓展出一個廣大，而且平整地面影像的「假想觀」。此時，因為專注於經營「地遍想」，所以沒有空閒去想那關於「人」、關於「村落」的事情，因此也就不會有因「人」、因「村落」而來的煩惱（疲勞）。成就了「地遍想」的，其禪定程度，最深的，可以達到色界中最高的「第四禪」。之後，再往更深處而能夠替代「地遍想」的，就得進入「無量空處想」了，這是屬於無色界禪的禪定。

如果參考「青、黃、赤、白、地、水、火、風、空、識」等「十遍處」的禪定修學內容，我們可以推論，經中所說取代「無事想」的「地遍想」，也可以換成「青想」、「黃想」、「赤想」、「水想」、「火想」、「風想」中的任何一想。因為這些想，所用的方法原則上相同，細微的程度也相近，只是用來觀想的對象不同而已。

「無量空處想」（也就是「空無邊處想」），這是在「第四禪」「捨離」的基礎上，更深一層的超越了物質的境界，而以無量的虛空為觀想對象的。「無量識處想」（也稱為「識無邊處想」），則又超越了虛空觀想的對象，而返回到以自己能觀的「識」（或說「心」、「意」）為專注對象的。往後，再深一層，則又得超越了對「意念」刻意的想，而進入「無所有處想」。最後，更要平息了一般想的作用（相當於「非想」），而進入「無想定」（「無想定」，即「非想非非想處定」）。「無想定」，雖說是無想，其實還是存在著細微的樂著想的，所以又稱為「非非想」。「非想非非想」可以理解為：不是一般粗重的想，但也不是完全沒有想的，就像

水面上的油花，雖然無法撈起來當油用，但又的確是帶有油的性質，不能拿來當一般用水一樣。心念雖然到了這樣微細的程度，但是也還未能達到解脫，只有覺悟到應該「不樂彼，不求彼，不住彼」，連最細微的樂著想都能捨離，才能契入解脫的。（參考《清淨道論》〈第四：說地遍品〉、〈第五：說餘遍品〉、〈第十：說無色品〉，印順法師著《空之探究》〈第一章〉第四、五、六、十節）

從「無事想」到「無想定」，《小空經》所說的修行方法，是一連串的禪定修習，這是重於禪定修行的法門的。在《羅摩經》（二〇四）中，描述了佛陀自述其修學過程，從其間，我們可以瞭解到，佛陀也曾經經歷了「無所有處想」與「非想非非想」的深定，也許，這是當時修行的主流吧！然而，佛陀在經歷了這些深定後，「復作是念：此法不趣智，不趣覺，不趣涅槃」而超越捨離了。所以，後來在佛陀的教學中，並不是以這樣的方法（定），為修行最後的目標的。而解脫的阿羅漢聖者中，也還有不會入深定的「慧解脫」阿羅漢呢（《大因經》（九七）、《雜·三四七》）。

《小空經》中所提供的修行方法，應當以治標、替代的漸次修行原則為重點，而這樣的修行原則，是可以擴展到無關於修定技巧方面的，可以在修行上，廣作運用。如《增上心經》（一〇一）中，舉出的五種消除惡念方法：

1.念與善相應的事，讓念頭沒有機會念惡。如果在念善相時，還是有其它的惡念延伸出來，那麼，就應該再以其它的善念，來止息這個又生起來的惡念。就如同木匠，用墨繩、利斧等工具（善相應事），來治木令直一樣。

2.以觀想惡念所會帶來的災患，來止息這個延伸出來的惡念。就如同在一位端正可愛的少年人脖子上，掛上腐脹臭爛，流膿的死屍，那麼，他就顯得惡穢，也就不會再去愛染他了。

3.如果採用上面的方法，還是會延伸出其它惡念時，那麼就應當以停止上面所說的所有念頭（不念念），來止息惡念。就如同閉上眼睛不去看，或根本就避身而離去一樣。

4.如果以停止觀想（不念念），還會有惡念產生時，那麼，就應當以漸進的方式，以「思行（意志力）漸減其念」，直到連惡念都消除為止。就如同走得很快的人，先想慢下來，待走慢下來，才能再想坐下來，待坐下來後，才能再想躺下來一樣。

5.當在以「思行漸減其念」當中，還會延伸出惡念時，那麼，就應當「齒齒相著，舌逼上齶，以心修心（入禪定），受持降伏」。就像兩個大力士，捉一個瘦弱的人，很容易就能將他完全降伏一樣。

在這五種方法中，除了第2種以外，可以說都與《小空經》的修行原則——替代法有關，尤其以第4種最為相近。替代的修行法，常是治標的。治標的方式，雖然不是根本的，而且



也可能會有其它的副作用產生，但是，治標的法門，如果能仍然不忘失解脫為其最終目標，或者，最後還是能夠繼續引導趣向解脫，那麼，即使只是粗略的，只要立即有效，也都不失為好的修行方法。

（三）思 考：

一、在您所知道的佛教修行方法中，哪些是近於「小空經」的修法的？

二、在日常生活中，您有什麼常發生的困擾，能嘗試用「小空經」的方法舒緩嗎？

三、您認為禪定與解脫有什麼樣的關連？

## 第十一選 佛法的修行方法（三）：《大空經》（一九一）

（一）經文大意：

有一次，佛陀遊化到釋迦國迦維羅衛，住在尼拘類園。

有一天，尊者阿難與眾多比丘，在加羅釋精舍縫衣。佛陀入迦維羅衛乞食，吃過食物後，也正好來到加羅釋精舍。尊者阿難遙見佛來，便出來迎接，為佛陀敷座洗足，並向佛陀解釋，眾多比丘正聚集在這裡縫衣。

佛陀告訴尊者阿難說：「比丘不可欲嘩說、樂於嘩說、合會嘩說、欲眾、樂眾、合會於眾、不欲離眾、不樂於獨住遠離之處。」

「若有比丘不欲嘩說、不樂嘩說、不合會嘩說、不欲於眾、不樂於眾、不合會眾、欲離眾、常樂獨住遠離處者，謂有樂、聖樂、無欲之樂、離樂、息樂、正覺之樂、無食之樂、非生死樂。若得如是樂，易不難得者，必有是處。」

「得時愛樂心解脫，及不時不移動心解脫者，必有是處。」

「所以者何？我不見有一色，令我欲樂。彼色敗壞變易，異時生愁感啼哭、憂苦、懊惱。以是故，我此（異）住處，正覺盡覺，調度一切色想，行於外空。

阿難！我行此住處已，生歡悅。我此歡悅，一切身覺正念正智，生喜、生止、生樂、生定。如我此定，一切身覺正念正智。

阿難！或有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆私（夷）共來詣我，我便為彼行如是如是心：遠離，樂無欲。我亦復為彼說法，勸助於彼。

阿難！若比丘欲多行空者，彼比丘當持內心住止，令一定。彼持內心住止，令一定已，當念內空。阿難！若比丘作如是說：『我不持內心住止，不令一定，念內空』者，當知比丘大自疲勞。

阿難！云何比丘持內心住止，令一定耶？比丘者，此身離生喜、樂，漬、盡潤漬，普遍充滿，離生喜、樂，無處不遍。阿難！猶人沐浴，器盛澡豆，以水澆和，和令作丸，漬、盡漬，普遍充滿，內外周密，無處有漏。」

「彼持內心住止，令一定已，當念內空。彼念內空已，其心移動，不趣向近，不得清澄，不住不解於內空也。」

「不住不解於內空者，彼比丘當念外空。彼念外空已，其心移動，不趣向近，不得清澄，不住不解於外空也。」

「不住不解於外空者，彼比丘當念內外空。彼念內外空已，其心移動，不趣向近，不得清澄，不住不解於內外空也。」

「不住不解於內外空者，彼比丘當念不移動。彼念不移動已，其心移動，不趣向近，不得清澄，不住不解於不移動也。」

「不住不解於不移動者，彼比丘彼彼心於彼彼定，御復御，習復習，軟復軟，善快柔和，攝樂遠離。」

「攝樂遠離已，當以內空成就遊。彼內空成就遊已，心不移動，趣向近，得清澄住，解於內空。阿難！如是比丘觀時，則知內空成就遊，心不移動，趣向於近，得清澄住，解於內空者，是謂正知。」

阿難！比丘當以外空成就遊，彼外空成就遊已，心不移動，趣向近，得清澄住，解於外空。阿難！如是比丘觀時，則知外空成就遊，心不移動，趣向於近，得清澄住，解於外空者，是謂正知。

阿難！比丘當以內外空成就遊，彼內外空成就遊已，心不移動，趣向近，得清澄住，解於內外空。阿難！如是比丘觀時，則知內外空成就遊，心不移動，趣向於近，得清澄住，解於內外空者，是謂正知。

阿難！比丘當以不移動成就遊，彼不移動成就遊已，心不移動，趣向近，得清澄住，解於不移動。阿難！如是比丘觀時，則知不移動成就遊，心不移動，趣向於近，得清澄住，解於不移動者，是謂正知。

阿難！彼比丘行此住處心，若欲經行者，彼比丘從禪室出，在室影中露地經行，諸根在內，心不向外，後作前想。如是經行已，心中不生貪伺、憂戚、惡不善法，是謂正知。

阿難！彼比丘行此住處心，若欲坐定者，彼比丘從離經行，在經行道頭，敷尼師檀，結跏趺坐。如是坐定已，心中不生貪伺、憂戚、惡不善法，是謂正知。

阿難！彼比丘行此住處心，若欲有所念者，彼比丘若此三惡不善之念：欲念、恚念、害念，莫念此三惡不善之念。若此三善念：無欲念、無恚念、無害念，當念此三善念。如是念已，心中不生貪伺、憂戚、惡不善法，是謂正知。

阿難！彼比丘行此住處心，若欲有所說者，彼比丘若此論非聖論，無義相應，謂論王論、賊論、鬥諍論、飲食論、衣被論、婦女論、童女論、淫女論、世間論、邪道論、海中論，不論如是種種畜生論。若論聖論與義相應，令心柔和，無諸陰蓋，謂論施論、戒論、定論、慧論、解脫論、解脫知見論、漸損論、不會（貪）論、少欲論、知足論、無欲論、斷論、滅論、燕坐論、緣起論，如是沙門所論。如是論已，心中不生貪伺、憂戚、惡不善法，是謂正知。

復次，阿難！有五欲功德——可樂、意所念、愛色欲相應：眼知色、耳知聲、鼻知香、舌知味、身知觸。」

「阿難！若比丘觀時，則知此五欲功德，隨其功德，心中行者，彼比丘彼彼功德，觀無常、觀衰耗、觀無欲、觀斷、觀滅、觀斷捨離，若此五欲功德有欲染者，彼即滅也。阿難！若如是，比丘觀時，則知者此五欲功德有欲有染，彼已斷也，是謂正知。」

復次，阿難！有五盛陰：色盛陰，覺、想、行、識盛陰。謂比丘如是觀興衰，是色、是色集、是色滅，是覺（受）、想、行、識，是識、是識集、是識滅，若此五盛陰有我慢者，彼即滅也。阿難！若比丘觀時，則知陰中我慢已滅，是謂正知。」

阿難！是法一向可，一向樂，一向意念，無漏無受（愛），魔所不及，惡所不及，諸惡不善法、污穢、當來有本煩熱苦報——生老病死因亦所不及，謂成就此不放逸也。所以者何？因不放逸，諸如來、無所著、等正覺得覺。因不放逸根，生諸無量善法，若有隨道品。阿難！是故汝當如是學，我亦成就於不放逸，當學如是！」

佛陀接著又問阿難，為什麼信弟子要跟隨世尊一輩子呢？

佛陀為阿難分析說，如果只是為了「正經、歌詠、記說」，而一輩子追隨世尊，「阿難！如是為煩師，為煩弟子，為煩梵行。」

什麼是煩師、煩弟子、煩梵行呢？那就是在無事處、山林、樹下，能「學遠離精勤，得增上心，現法樂居，」然而，一旦隨著弟子、同修回到村落、人群，便貢高還家（俗），再度被惡不善法、污穢、當來有本、煩熱、苦報——生老病死因所煩。這就是煩師、煩弟子。而這樣的修行，就叫作煩梵行。

「阿難！於煩師、煩弟子，此煩梵行最為不可、不樂、不愛，最意不念。阿難！是故汝等於我行慈事，莫行怨事。」

怎樣是弟子對尊師行慈事，不行怨事？如果尊師以悲憫心，為弟子求義及饒益，求安穩快樂，而弟子「恭敬順行而立於智，其心歸趣向法、次法，受持正法，不違犯師教，能得定者，如是弟子，於師行慈事，不行怨事。」

阿難！是故汝等於我行慈事，莫行怨事，所以者何？我不如是說：如陶師作瓦。阿難！我說嚴急至苦，若有真實者，必能往（作）也。」

## （二）論述：

經中從遠離人群的熱鬧喧嘩，獨住遠離，說到「不移動心解脫」。又說：「我不見有一色令我欲樂，彼色敗壞變易，異時生愁感啼哭、憂苦、煩惱。以是故，我此（異）住處，正覺盡覺，調度一切色想，行於外空。」「我此（異）住處，正覺盡覺」，也就是說，成就了斷欲貪、越欲貪的解脫境界（即『異』於「色令我欲樂」的境界），這是藉由外在環境有形的寧靜（「空」於喧鬧吵雜），而深入到內心抽象的寧靜的（「空」於欲貪的煩惱）。所以，空的含義，

就由實際上喧鬧吵雜不存在的實景，超越到表示了捨離欲貪，清淨解脫的抽象概念，而最後，這樣的抽象概念，便成為佛法中「空」的主要內涵了。

經中所說的修行次第為：觀察「無常」（彼色敗壞變易）→「苦」（異時生愁感啼哭、憂苦、懊惱）→「離欲」（我不見有一色，令我欲樂）→「外空」→「歡悅」→「生喜、生止、生樂、生定」→「內心住止，令一定」（初禪）→「念內空」「念外空」「念內外空」「念不移動」→「成就內空」→「成就外空」→「成就內外空」→「成就不移動」。「持內心住止，令一定」，經中的解說是「離生喜、樂，漬、盡潤漬，普遍充滿」，這應當是指「初禪」的境界。這和《小空經》一樣，都是重於禪定的修行法門。經中說：「若比丘作如是說：『我不持內心住止，不令一定，念內空』者，當知比丘大自疲勞。」所以，入「初禪」的禪定能力，是修習這個法門的必要條件了，那麼，慧解脫阿羅漢，恐怕就不是修習這樣的法門了。不過，就其直接趣向解脫的修行原則來說，是可以不必僅限於禪定技巧的，這和《小空經》重於禪定，但是不必只限於禪定修學的原則是一樣的。

有關《大空經》與《小空經》修行方法的說明與比較，可以參考印順法師著《空之探究》〈第一章第七節〉。

禪思中的主題：念「內空」、「外空」、「內外空」、「不移動」，是可以交叉運用的，當嘗試安住於「內空」不得成就時，可以轉而嘗試安住於「外空」、「內外空」與「不移動」，只要其中的任何一項成就了，那麼其它各項，就都能成就。這與《小空經》的一階階替代法，是不同的。成就了這樣的修行法門之後（即經中所說的「心不移動，趣向於近，得清澄住」、「行此住處心」），那麼，不論是經行、入定、起心動念、與人言論，心中都不再產生貪伺、憂感、惡不善法，稱之為「正知」。以這樣的正知，就能觀察到內心對五欲功德的欲染而捨離，乃至於最後能觀察到於五盛陰有我慢的存在而滅除。

內空與外空的含意，與內法、外法（請參考〈第九選〉）的含意有關。如《舍利弗阿毘曇論》〈非問分〉中說：「何謂內（外、內外）空？如比丘，一切內（外、內外）法，若一處內（外、內外）法，思惟空，知空解空。以何義空？以我空、我所亦空、常空、不變易空。如是不放逸觀，得定心住、正住，是名內（外、內外）空。」（《大正·二八·六三三上》）

《雜阿毘曇心論》〈定品〉中說：「內空者，謂『內入』空，作無我思惟。外空、內外空、有為空、無為空、有為無為空亦如是。」（《大正·二八·九二五下》）

《瑜伽師地論》〈本地分〉中說：「當知空性略有四種：一、『觀察空』：謂觀察諸法空無常樂，乃至空無我、無我所。二、『彼果空』：謂不動心解脫，空無貪等一切煩惱。三者、『內空』：謂於自身空，無計我、我所及我慢等一切僻執。四者、『外空』：謂於五欲，空無欲愛，

如說我已超過一切有色想故，於外空身作證具足住，乃至廣說。此中，緣妙欲想，名為色想，此想所起貪欲斷故，說為外空。又修行者由『彼果空』，或時作意（刻意地）思惟外空，或時作意思惟內空。由『觀察空』，或時思惟內外空性。由此力故，心俱證會。設復於此內、外空性不證會者，便應作意思惟『無動』。言無動者，謂無常想，或復苦想。如是思惟，便不為彼我慢所動。由彼不為計我、我慢乃至廣說動其心故，便於二空（內、外空），心俱證會。」（《大正·三〇·三三七中》）

《瑜伽師地論》〈攝事分〉中說：「應所證空，略有二種：一者『內空』，二者『外空』。『外空』者，謂超過一切五種色想，則五妙欲之所引發，於離欲貪，正能作證。『內空』者，謂於內諸行，斷增上慢，正能作證。」（《大正·三〇·八一三中》）

《十八空論》中說：「第一、內空，亦名受者空。凡夫二乘謂六入為受者，以能受六塵果報故。今明但有六根，無有能執，以無執故，言受者空也。第二、外空，亦名所受空。離六外人，無別法為可受者也，如諸眾生所受所用。但是，六塵內既無人能受，外亦無法可受，即人、法俱空，唯識無境，故明外空。以無境故，亦無有識，即是內空。六入無識，即是無人，無有根、塵，即是無法，故內、外二空，兩義相成也。第三、內外空，謂身空也。此身四大，為內外所依。內依即六根：若五根皆有淨色及意根，並依此身，故名內依。外依者，謂外六塵，若己身四大，唯除五根淨色，所餘色、香等，屬外六塵，攝持於五根，故稱為外，非離身之外也。此身能持根、塵，故名為依，根、塵所依也。此根及非根，皆悉是空故，名內外空也。」（《大正·三一·八六一中》）

當「念內空」、「念外空」、「念內外空」、「念不移動」都「不得澄清，不住不解」；即無法專心地安住於思惟（念）的主題時，應當「彼彼心於彼彼定，御復御，習復習，軟復軟，善快柔和，攝樂遠離」。也就是說，應當反覆地練習，馴服（善快柔和）自己的心思與習性，使自己自自然然地習慣於、樂意於「遠離」雜念以及其它的干擾，直到能專注於思惟自己所選定的主題——內空、外空、內外空、不移動為止。依《瑜伽師地論》〈本地分〉的說法，說「無動」（不動）——由思惟無常、苦，而得以不為我執、煩惱所動搖，「便於二空（內、外空），心俱證會」。也就是說，「不動」是可以方便於成就內空與外空修習的。

依論師們的意見，以「空」為主題的禪思修行，其核心就在於我、我所、我慢觀念與習性的瓦解，而在方法上，則是由觀察無常、苦，斷除欲愛來著手。欲愛，通常是關涉到外在的，所以稱為「外」；而我、我所、我慢，則是關於自己主觀認知的，所以稱為「內」，其實「內」與「外」是緊密相關的，所以《十八空論》中會說：「故內、外二空，兩義相成也。」不過，就一般人習性的改變，與覺悟的困難度來說，我、我所、我慢執著的消除，有可能是

比較根本（源頭）而困難的。

末後，經中談到修學佛法的態度，應當要能落實到身心的受益（求義及饒益），以及煩惱的解除與遠離（求安穩快樂）上，而不是只在經義上的理解而已。其中，「正經、歌詠、記說」為「十二分教」的部份內容，是佛陀般涅槃後一、二兩百年內（介於「第一集結」與「第二集結」間），經典集結的分類。「十二分教」的內容，《善法經》（一）與《阿梨吒經》（二〇〇）中作：「正經、歌詠、記說、偈他、因緣、撰錄、本起、此說、生處、未曾有、說義」。其有關之詳細解說，可以參考印順法師著《原始佛教聖典之集成》〈第一章・第二節：聖典（佛法）的來源與成立〉，以及〈第八章：九分教與十二分教〉。

（三）思 考：

- 一、在您所知道的佛教修行方法中，哪些是近於「大空經」的修法的？
- 二、在日常生活中，您有什麼常發生的困擾，能嘗試用「大空經」的方法舒緩嗎？
- 三、在無量的法門中，您選擇修學法門的原則是什麼？

## 第十二選 阿羅漢的人間關懷：《梵志陀然經》（二七）

### （一）經文大意：

有一次，佛陀遊化到王舍城，在竹林迦蘭哆園，與大比丘們，共受夏坐（結夏安居）。當時，尊者舍梨子則是在舍衛國受夏坐。

三個月的夏坐期過了，有一位比丘，做完夏坐結束前的例行補衣工作後，從王舍城，遊化到舍衛國來，住在勝林給孤獨園，並且前往拜見尊者舍梨子。

尊者舍梨子得知這位比丘從王舍城來，曾與世尊在王舍城共受夏坐，於是就向這位比丘探詢（關切）在王舍城的世尊、比丘眾、比丘尼眾、優婆塞眾、優婆夷眾，以及其他異學沙門梵志的身體狀況，和修學佛法的情形。

接下來，又向他打聽昔日未出家前的好友，梵志陀然的近況。知道梵志陀然「不精進，犯於禁戒，彼依傍於王，欺誑梵志、居士；依恃梵志、居士，欺誑於王」。

於是，尊者舍梨子在三個月的夏坐期滿，做完例行的補衣工作後，就從舍衛國出發，來到了王舍城，住進竹林迦蘭哆園。

次日清晨，尊者舍梨子，入王舍城，次行乞食。乞食後，就前往梵志陀然的家。梵志陀然正要出門，管理民眾工作（苦治居民），看見尊者舍梨子來訪，就十分恭敬地再三禮請尊者舍梨子在家供養用食。然而，尊者舍梨子卻也再三地婉拒了。

梵志陀然疑惑的問道：「舍梨子！何故入如是家而不肯食？」

尊者舍梨子回答說：「陀然！汝不精進，犯於禁戒，依傍於王，欺誑梵志、居士，依傍梵志、居士，欺誑於王。」

於是，梵志陀然答辯說：「舍梨子！當知我今在家，以家業為事，我應自安隱，供養父母，瞻視妻子，供給奴婢，當輸王租，祠祀諸天，祭餼先祖及布施沙門、梵志，為後生天而得長壽，得樂果報故。舍梨子！是一切事不可得廢，一向從法。」

尊者舍梨子反問陀然說，假若有人為父母、妻子、奴婢，為王、為天、為先祖，為沙門、梵志而作惡，因作惡的緣故，身壞命終趣至惡處，生地獄中，能夠因為不是為自己作惡，就能逃脫地獄業報之苦嗎？如果以如法、如業、如功德而獲取錢財，尊重奉敬孝養父母，愛念妻子，供給瞻視，愍傷奴婢，給恤瞻視，尊重供養沙門梵志，行福德業，不作惡業，便可獲得父母的愛念，妻子、奴婢的尊重，沙門梵志的愛念，而德業日進，終無衰退。

於是，梵志陀然即從座起，恭敬地向尊者舍梨子坦承，他是因為名叫端正的情婦緣故，而行放逸，大作罪業。即日起，他願意捨離情婦端正，而歸依尊者舍梨子。

尊者舍梨子說：「陀然！汝莫歸我，我所歸佛汝應自歸。」



梵志陀然回答說：「尊者舍梨子！我從今日，自歸於佛、法及比丘眾，唯願尊者舍梨子受我為佛優婆塞！終身自歸，乃至命盡。」

尊者舍梨子為梵志陀然說法，勸發渴仰，成就歡喜後，在王舍城遊化了幾天，就往南山，住進南山村北尸攝毘林中。

過了一些時候，有一位比丘，也從王舍城來到南山村北尸攝毘林，並前往拜訪尊者舍梨子。尊者舍梨子再向這位比丘，打聽梵志陀然的近況，得知梵志陀然病極危篤，可能因此而命終。於是尊者舍梨子又到回王舍城，探望好友陀然。

梵志陀然臥病在床，見尊者舍梨子前來探病，想要起床相迎。尊者舍梨子制止了他起床，並探問病況。

陀然說：「所患至困，飲食不進，疾苦但增而不覺損。」

於是，尊者舍梨子再度為梵志陀然說法。

尊者舍梨子說，在地獄、畜生、餓鬼、人、四王天、三十三天、焰摩天、兜率天、化樂天、他化樂天、梵天的諸界中，以梵天的境界，最為殊勝。

接著又說：「陀然！世尊、知、見、如來、無所著、等正覺說四梵室，謂族姓男、族姓女修習，多修習，斷欲、捨欲念，身壞命終生梵天中。云何為四？陀然！多聞聖弟子心與慈俱，遍滿一方成就遊。如是二、三、四方，四維上下，普週一切，心與慈俱，無結無怨，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。如是悲、喜心與捨俱，無結無怨，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。是謂，陀然！世尊、知、見、如來、無所著、等正覺說四梵室，謂族姓男、族姓女修習，多修習，斷欲、捨欲念，身壞命終生梵天中。」

尊者舍梨子為梵志陀然說梵天法後，就離開了。在出了王舍城，還未到竹林迦蘭哆園的途中，梵志陀然已修習慈、悲、喜、捨等四梵室，成就斷欲、捨欲念，身壞命終，生於梵天中。

此時，世尊在竹林迦蘭哆園，為無量大眾說法，遙見尊者舍梨子來，告訴大家說，舍梨子比丘聰慧、速慧、捷慧、利慧、出要慧、明達慧、辯才慧、成就實慧，為梵志陀然說梵天法來。如果能夠再作更上一層的教化，梵志陀然必可速知法如法。

尊者舍梨子回答世尊說：「彼梵志長夜愛著梵天，樂於梵天，究竟梵天，是尊梵天，實有梵天，為我梵天。是故，世尊！我如是應。」

## （二）論述：

尊者舍梨子，就是舍利弗尊者。在佛陀的弟子中，是智慧第一的解脫阿羅漢，與神通第一的目犍連，並稱為佛陀的兩大弟子。

我們說，解脫的阿羅漢聖者，必然是貪、瞋、癡永盡，一切煩惱永盡的（《雜·四九〇》），沒有我執，沒有愛染，過著不顧念過去，不期待將來，於當下不染著的生活。這是怎樣的生活呢？離開解脫愈遠的人，是愈難體會，而且是可能會有愈多的誤解的。典型的是，認為這樣的生活太消極，沒有（執著的）目標，沒有樂趣，甚至於說沒有意義。尤其人們習慣於愛染，對於離開愛染的生活，通常只能偏於以冷漠來臆想而已。然而，從《梵志陀然經》，尊者舍梨子對昔日好友的種種，我們可以獲得一個重要的訊息：解脫的阿羅漢聖者，仍然有著人間關懷。離開了愛染，而仍然有著關懷，這是一般平常人所做不到的。為人父母的，常常不自禁地以「擔心」，來表現對子女的關懷；為人眷屬的，又常以「相思」，來表現彼此的深情。其實就佛法的觀點來說，關心，並不必然要跟隨著擔心與思戀的。擔心與思戀的出現，不是因為關心，恐怕是因為不能「隨順因緣」的「我執」與「愛染」吧！假如，我們因為關懷某件事，或某個人，而演變到「憂心忡忡」，或者「痛心疾首」時，何不應用佛法的「四諦法」及「緣起觀」，好好地反省檢討，仔細而深入地追究，「憂心忡忡」與「痛心疾首」，到底是怎麼一回事，其背後的推動力量，又是什麼？

解脫的阿羅漢聖者，同証佛陀的法，過著與佛陀相同品質的精神生活，不應當只以「自了漢」而偏視之。

（三）思 考：

- 一、您對傳統上大乘、小乘的分別，有什麼看法？
- 二、您對阿羅漢為「自了漢」的評論，有什麼看法？
- 三、您覺得「慈悲心」與煩惱的止息（解脫）有衝突嗎？

---

中阿含經十二選 4.32 版

著作發行：莊春江

出版日期：2020/12/14-pdf 檔

下載流通：莊春江工作站 <http://agama.buddhason.org>

不同意販售或任何商業性使用