

阿含經隨身剪輯

莊春江編著

1994/4/19, 2019/2/15 更新

最新版本：<http://agama.buddhason.org>

目次：

凡例

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 一、不放逸(選經 1~7) p.2 | 二、守護(選經 8~19) p.5 |
| 三、心(選經 20~29) p.10 | 四、解脫的聖者(選經 30~40) p.14 |
| 五、死(選經 41~46) p.17 | 六、業報(選經 47~52) p.19 |
| 七、欲愛(選經 53~76) p.22 | 八、對治(選經 77~87) p.31 |
| 九、止諍(選經 88~93) p.37 | 十、次第(選經 94~100) p.39 |
| 十一、無常(選經 101~109) p.43 | 十二、因緣(選經 110~124) p.47 |
| 十三、四諦(選經 125~127) p.53 | 十四、味患離(選經 128~131) p.55 |
| 十五、四念處(選經 132~137) p.57 | 十六、念佛(選經 138~142) p.63 |
| 十七、其它(選經 143~164) p.66 | |
| 一分鐘正思維 p.72 | |

凡例

- 1.中·一四一表示該段經文，摘自漢譯《中阿含》第一四一經；增·二二五表示該段經文，摘自漢譯《增壹阿含》第二二五經；雜·四〇表示該段經文，摘自漢譯《雜阿含》第四〇經；長·二表示該段經文，摘自漢譯《長阿含》第二經；經號以《佛光大藏經》本為準。
- 2.《大正·二九·六七五上》表示大正版《大藏經》第二九冊第六七五頁上段。
- 3.«※»符號處，為剪輯者對該段經文之贅言，僅供參考。
- 4.經文中，()內之文字，或為不同經本之用字，或為不同的翻譯用字，或為詮釋之用，而使經文更容易瞭解者。

一、不放逸

心靈的淨化，是一場自己和自己的比賽。

在這場比賽裡，樣樣都得自己來。今天不做的，明天還是得自個兒做；今天做不來的，以後還是得靠自己的努力來克服，每個人都一樣，不會有例外。成效，是點點滴滴努力的累積。

不努力，必然是不會有成果的。

經中說，不放逸就是多修「四意（正）斷」——對不好的，革除、防範；對好的，開發、保持。廣泛地來說，就是心中常有佛法，常自警策（雜·九九六），常以佛法的價值觀，作思惟、判斷，以及自我反省。

不放逸，是一個修行者常要有的警覺，時時得做的反省。

1.如山河、石壁、百草、五穀，皆依於地而得長大，諸善三十七道品之法，住不放逸之地，使諸善法而得長大。（增·二二五）

※四念處、四正斷、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道共三十七項，被稱為三十七道品，這是早期佛教經典中，有關佛陀教化；佛弟子修學內容的歸納與整理。

其實，不管作了怎樣的歸類，或者，開創了多麼好的法門，如果離開了不放逸的基礎，那麼，都將一事無成。

2.譬如伏雞，生子眾多，不能隨時蔭餽，消息冷暖，而欲令子安隱出殼；如是，不勤修習，隨順成就，而欲令得漏盡解脫，無有是處。（雜·四〇）

※在心靈淨化工程的領域裡，沒有投機客的生存空間，有的只是像母雞，勤於孵蛋般的成功範例。

孵蛋的母雞，隨時抱著蛋（蔭餽），關懷（消息）著蛋的冷暖，只待因緣條件都具足了——時機的成熟（隨順），便見小雞一隻隻地破殼而出（成就）了。

修行，何嘗不是需要像這樣的孵蛋功夫呢？

3.八大人念：(1)少欲、(2)知足、(3)閑（閒）居、(4)持戒、(5)三昧、(6)智慧、(7)多聞、(8)精進。

彌勒菩薩應三十劫當成無上正真等正覺，我以精進之力，超越成佛。

諸佛世尊皆同一類：同其戒律、解脫、智慧，唯有精進不同。是故，此第八大人之念，為最、為上、為尊、為貴。(增·三七五)

※值得修行人尊敬、效法的先覺者(大人)，平時都是怎樣來自我約束的呢？能少欲知足，少應酬；不讓自己忙得渾渾噩噩地，能心地善良，尊重他人，能常靜下心來，檢視自己的缺失，能集中心意，鍛鍊敏銳、如實的觀察力，並且，能多吸收有關心靈淨化的資訊，而最難能可貴的，還是能持之以恆，保持勇猛精進的毅力了。

4.云何？善調琴弦，不緩、不急，然後發妙和雅音不？

精進太急，增其掉、悔；精進太緩，令人懈怠。

是故，汝當平等修習攝受，莫著、莫放逸、莫取相。(雜·二五六)

5.極精進者，猶如調戲；若懈怠者，此墮邪見；若能在中者，此則上行。(增·一九七)

※佛陀有一位很用功，但總是得不到突破的學生，名叫二十億耳。眼看著周遭的同伴們，一個個成功地成了解脫的聖者了，想著自己似乎是白費了的努力，終於由滿懷抱負，轉為患得患失的急躁不安(掉)，最後心灰意冷地，打算放棄繼續追隨佛陀修行，還俗回家(悔)，心想：以家中的大財富，還有能力廣作布施，起碼比留在僧團中，一事無成要強。

佛陀知道了，就以琴師必需調妥琴弦的鬆緊度，才能奏出優美的音樂，作為譬喻，來教導二十億耳。尊者二十億耳，把握了適度的努力，不久，便順利獲得了突破，也成為解脫的阿羅漢聖者了。

修行，就如同調琴弦，是要依著自己身心不同的情況，來作調整的。該稍喘口氣時，就讓自己喘口氣，但該自我鞭策時，就不要為自己找藉口。善知識的指正，修行團體中，同修間的相互砥勵，以及自己對自己誠實負責的態度，應該都有助於對精進的適當把握，才不致於太急、太緩。

過猶不及！

6.如巧金師，以生金著於爐中增火，隨時扇鞴，隨時水灑，隨時俱捨。

若一向鼓鞴者，即於是處，生金焦盡。

一向水灑，則於是處，生金堅強。

-4- 阿含經隨身剪輯

若一向俱捨，則於是處，生金不熟，則無所用。

如是，專心方便，時時思惟，憶念三相，乃至漏盡。(雜·九九一)

※三相，即止相、舉相、捨相。

心思如果一直停留在止相，經中說「其心下劣」，也就成了懈怠，就像火候不夠，易碎的鋼；太鬆的琴弦。

一直留在舉相，「掉亂心起」，也就是過分精進，反而讓自己陷入了得、失的焦慮中，就像過熱的鋼；太緊的琴弦。

一向俱捨，就等於忘失了修行。

修行，也和照顧爐火一樣，得依著需要，隨時鼓風（扇鞴）增溫、灑水降溫，或者暫時保持現況，也不鼓風，也不灑水（俱捨），來維持所需的溫度。

7.如田夫，隨時耕磨，隨時溉灌，隨時下種已，不作是念：欲令今日生長，今日果實，今日成熟，若明日、後日也。而彼種子已入地中，則自隨時生長，果實成熟。

譬如伏雞生卵，隨時消息，冷暖愛護，彼伏雞不作是念：我今日，若明日、後日，當以口啄爪刮，令其兒安隱得生。然其伏雞，善伏其子，愛護隨時，其子自然安隱得生。

如是，善學三學，隨其時節，自得不起諸漏，心善解脫。(雜·八三九)

※修行，是細水長流，水到渠成的綿密功夫，急不來的。不是今天播了種，明後天就想著要收成的。習性的改變，不會是一、二天，一、二年，甚至於一、二輩子的事。不要一心想著收成，而忽略了該做的努力，也不必因為自己努力一陣子了，卻發覺離解脫還很遠，而覺得心灰意冷。只要不斷的努力，點點滴滴的累積，到了因緣具足時（隨其時節），自然就會有所轉變的。揠苗助長，必然會適得其反。

不放逸，就是：「隨時耕磨，隨時溉灌」；「隨時消息（關懷；用心），冷暖愛護」。

二、守護

眼、耳、鼻、舌、身、意，是我們全部的感覺器官，在佛教的經典中，稱之為「六根」、「六情」或「六內入處」。

色、聲、香、味、觸、法，分別是六根所認知的對象，佛教經典中，稱之為「六塵」，或「六外入處」。

六根與六塵，是我們日常生活中，身心活動的舞台，所以經中說，這就是我們的「世間」了（《雜·二三三》、《雜·二三五》經）。

六根，是我們與外界交通的第一道門戶，情感上的雜染與煩惱，大多從這兒開始，而凡夫、聖人的差別，也從這兒，就開始顯出不同了。

修行，就當從守護六根——第一道關卡，開始用心吧！

8.不調御六根，不密守護而不修者，必受苦報。(中·一五三)(鬚閑提經)

9.弊魔波旬，恆在汝後，求其方便，壞敗善根：化極妙奇異色、聲、香、味、細滑（觸）之法，欲迷亂（汝）。(增·四三)

※波旬，是傳說中，專門與修行者作對的魔王名字。其實，這也可以看做是：自己長久以來，根深蒂固的錯誤習性。就是因為這些錯誤的習性，讓我們一直馬不停蹄地，追逐著自以為是美妙的東西。

從表面來看，魔在身外，引誘著六根，啃噬著人們向善的意志（善根）。

10.凡夫之人，若眼見色，便起染著之心，不能捨離；彼已見色，極起愛著，流轉生死，無有解時；六情亦復如是。

世尊賢聖弟子，眼見色已，不起染著，無有汙心，即能分別此眼是無常之法，苦、空、非身之法；六情亦復如是。(增·三四四)

※在台灣，有一句俚語：「內神通外鬼」。身外的魔，也還要有內在的魔相呼應，才有戲唱。染著的心，就是內在的魔。

解脫的聖者，由於心中沒有染著，明白世間存在的一切，總是隨著所構成因緣條件的變化，而改變著（無常），既找不到永恆不變的真我——非我（非身），同時，也沒有什麼，是可以

被捉得住的（空），所以，終究要讓意圖擁有的人，感到失落而痛苦的（苦）。所以，聖者們對從六根接收進來的資訊，一開始就能保持如其事實地了知，不會夾雜著自己的意思，自我中心地去添油加醋，做二次加工，中第二隻毒箭（請參考本《剪輯》第二七條經文）。而凡夫，因為有著一顆染著的心，所以，在六根接觸六塵時，會不自覺地，就生起了五花八門的染著，日復一日的。

11.寧常眠床，不於覺寤之中思惟亂想；寧以燒鐵烙眼，不以視色興起亂想；

寧以錐刺壞耳，不以聽聲興起亂想；寧以熱鉗壞鼻，不以聞香興起亂想；

寧以利劍截舌，不以惡言麤（粗）語墮三惡趣。

是故，當將護六情，無令漏失。（增·四五九）

※烙眼、壞耳、壞鼻、截舌，都不是重點，重點在強調「不起亂想」！

不起亂想，就是不做二次加工；不做不實在的想像（幻想），自編自導。

12.守諸根，常念閉塞，念欲明達，守護念心，而得成就，恆欲起意：

若眼見色，然不受相，亦不味色，守護眼根，心中不生貪伺、憂戚、惡不善法，趣向彼故，守護眼根；如是，耳、鼻、舌、身、意。

行住坐臥，眠寤語默，皆正知之。（中·一八七）（說智經）

※不受相，就是不要讓那些所覺知的影像，老是停留在念頭裡。

不味，就是不要老在回味那些甜蜜、美好的感覺。

心中常常保有這樣的警覺，隨時隨地，不要讓自己在心中起貪、起憂、起惡念，這就是守護六根，也就是經文「常念閉塞，念欲明達」的含義了。

13.若專念分別六入，終不墮惡道。

眼觀此色，見好則喜，見惡不喜，耳、鼻、舌、身、意亦復如是。

猶如狗、狐、猴、魚、蛇、鳥六種之蟲，性行各異，所行不同。設復有人取此六種之蟲，繫著一處，而不得東、西、南、北。是時，六種之蟲雖復轉動，亦不離故處。

是故，當念專精，意不錯亂。是時，弊魔波旬，終不得其便，諸善功德皆悉成就。（增·三四〇）

※「專念分別六入」，就是對從六根接受進來的訊息，了了分明（當念專精；皆正知之），而且是隨時隨地的（行住坐臥，眠寤語默）。這是修行技巧上，一項重要的守則。

如果心念能隨時保持了了分明，意不錯亂，那麼，外在的魔，將無機可乘。這就像將狗、狐、猴、魚、蛇、鳥（比擬為六根）等，六種各有不同喜好的動物，同栓在一個安全處（即：專念於不貪、不錯亂；《雜·二六五》作「身念處」），任牠們怎麼動，也還是在那安全處，不會走失，或受到傷害一樣。

14.鬱多羅白佛言：我師波羅奢那說，眼不見色，耳不聽聲，是名修根。

佛告鬱多羅：若如汝波羅奢那說，盲者是修根不？所以者何？如唯盲者，眼不見色。

眼、色緣，生眼識：可意、不可意、不可不可意，欲修如來厭、不厭俱離，捨心住，正念、正智。

是名賢聖法律無上修根。（雜·二八一）

15.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。（雜·二一五）

16.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。（雜·二一一）

※眼不見色，耳不聽聲，就是修行？就能得到解脫了嗎？不是這樣子的！

眼睛，它只是一個感光器官，當一個正常的眼睛，接受到外物的光線反射時，視覺神經，開始作用，將影像傳入腦部，於是就產生了認知（觸）。這就是經中所說的「三事和合觸」。

認知，是經由過去經驗，以及依過去經驗所建立的觀念而完成的。所以，如果過去的經驗，或既存的觀念是偏差的、愛染的，那麼，所產生的認知，以及繼之而來的發展，難免也是偏

差的、愛染的。

在偏差的、愛染的認知之後，情緒（受）、價值判斷（想）、行為表現（行），也隨後而到。一方面，向外影響著當時的言行，另一方面，在內又成為累積的經驗，準備影響著下一次的認知。眼見色的過程是這樣，其它耳聞聲、鼻嗅香、舌知味、身知細滑、意知法，也都是如此。在這一連串的過程中，修行，是要從哪裡下手呢？經中說，當從如實知「情緒」（受）的集、滅、味、患、離（請參考本《剪輯》第十四、十五單元），來消除貪、瞋、癡。而更細微、更澈底的，則是從「認知」（觸）時，就不以自我中心的支配欲，為出發點（非我、非異我、不相在，參考本《剪輯》第一五二、一五三條經文）：對合於己意的，警惕於貪愛（修習厭離）；不合於己意的，警惕於瞋厭（修習不厭離），而離開貪愛、欲染，捨離執著，正念正智。這才是佛法所說的「修根」，才能像斬草除根般地，將煩惱永斷無餘，而得到解脫。

守護六根，就先從自己情緒的掌握，了了分明做起吧！

17.若眼見色，不取色相，不取隨形好。若諸眼根增不律儀，無明闇障，世間貪愛（憂）惡不善法，不漏其心，生諸律儀，防護於眼、耳、鼻、舌、身、意根，生諸律儀，是名關閉根門。於食繫數，不自高，不放逸，不著色，不著莊嚴，支身而已。任其所得，為止飢渴，修梵行故；故起苦覺令息滅，未起苦覺令不起故；成其崇向故；氣力安樂，無聞（間）獨住故。如人乘車，塗以膏油，不為自高，乃至莊嚴，為載運故。又如塗瘡，不貪其味，為息苦故，是名知量而食。（雜·二七四）

18.云何諸根寂靜？眼見色（耳聞聲、鼻嗅香、舌知味、身知細滑、意知法），不起想著，無有識念，於眼（耳、鼻、舌、身、意）根而得清淨。因彼求於解脫，恆護眼（耳、鼻、舌、身、意）根。

云何飲食知節？思惟飲食所從來處，不求肥白，趣欲支形，得全四大。我今當除故痛，使新者不生，令身有力，得修行道，使梵行不絕。猶如脂膏塗瘡，欲使時癒故；重載之車，所以膏轂者，欲致重有所至。

云何不失經行？晝日、初夜、後夜，若行若坐，思惟妙法，除去陰蓋。中夜右虎而臥，思惟繫意在明。

若諸根寂靜、飲食知節、不失經行，常念繫意在道品之中，便成二果，於現法中得阿那含。（增·一八〇）

※修行，是全方位的動員，不論是眼見色、耳聞聲、鼻嗅香、舌知味、身知細滑、意知法，乃至走路、吃飯、睡覺，處處是修學的道場，應當到處讓自己心中有佛法（常念繫意在道品之中）。

「關閉根門」與「諸根寂靜」，含義是一樣的，同樣是指關閉貪愛的念頭，清除幻想、黏著的干擾，讓自己保持清淨。

吃東西，是一件再平常不過的事了。然而，平常中，也有應當用心之處，那就是吃東西的態度。簡要地來說，飲食當以治飢止渴，恢復精力，以維持一個不會干擾修行的身體狀況為準，而不是在求肌肉之健美，身材之動人。所以，講究色、香、味的飲食享受，與太用心思於計較飲食營養，都不算是如法吧！

19.舍利弗白佛言：世尊！我今於林中，入空三昧禪住。

佛告舍利弗：善哉善哉！汝今入上座禪住，而坐禪。若欲入上座禪者，當如是學：若入城時，若行乞食時，若出城時，當作是思惟：我今眼見色，頗起欲、恩愛、愛念、著不？作如是觀時，若眼識於色有愛、念、染著者，為斷惡不善故，當勤欲方便堪能，繫念修學。譬如有人，火燒頭、衣，為盡滅故，當起增上方便，勤教令滅。

若觀察時，若於道路，若聚落中行乞食，若出聚落，於其中間，眼識於色，無有愛、念、染著者，彼願以此喜樂善根，日夜精勤，繫念修習。是名於行、住、坐、臥，淨除乞食。

是故，此經名清淨乞食住。（雜·二三八）

※修行，不僅是全方位的，而且，還是全天候的。不論是居家休閒，或是出門忙碌地討生活，都應該隨時隨地，藉著對情緒變化的了了分明，去反省情緒變化的原因，觀察心中是否起了貪欲、愛念、執著。如果察覺到心中起了貪欲、愛念、執著，就當即刻踩煞車回頭，努力設法平息。

修行，就在日常生活的行、住、坐、臥間用心；當下就是。

三、心

在修行的領域裡，「心」，一向被十分地重視。然而，心，指的是什麼呢？其實，心，是一個含義很廣的概括性稱呼：當我們說「心情愉快」，這是包含了情緒覺受，相當於五蘊中的「受」（五蘊，是指色、受、想、行、識等五種不同性質的聚集。為佛教經典中常見的名詞，是佛陀分析組成「人」的五大部分，也可以看作是人的另一個代名詞。請參考本《剪輯》第一一五條經文）；當我們說「心思敏銳」，這是包含了思考判斷，相當於五蘊中的「想」；當我們說「心意堅強」，這是包含了行為的意志力，相當於五蘊中的「行」。而這些心理活動，都是來自我們認識周遭事物後的反應，離不開五蘊中的「識」。所以可以說，「心」，概括了「受」、「想」、「行」、「識」等，四類非物質性的集合——四無色陰（「陰」與「蘊」相同，為古代翻譯上之不同用字），在佛教經典中，有時也泛稱心、意、識。

20.此心不可降伏，難得時宜，受諸苦報。

是故，當分別心，當思惟心，善念諸善本。（增·七七）

21.當修行一法，所謂無放逸行。

云何為無放逸行？所謂護心也。

云何護心？常守護心有漏、有漏法。（增·六三）

22.心將（隨）世間去，心為染著，心起自在。

多聞聖弟子非心將去，非心染著，非心自在，不隨心自在，而心隨多聞聖弟子。（中·一七二）
（心經）

※一顆染著的心，常常喜歡在六根與六塵所築起的花花世界裡，情不自禁地（心起自在）拈花惹草，無法自制（不可降伏），難得有隨順因緣的平靜（難得時宜），因而就得要常常受苦了。

佛陀教導人們，應當去了解自己的心（當分別心，當思惟心），明白自己在想些什麼，做些什麼，進而約束自己的心，不要情不自禁地以自我為中心，不要常常與煩惱（漏）為伍。能夠這樣，也稱得上是不（無）放逸的修行人了。

23.當善思惟，觀察於心。所以者何？長夜心為貪欲所染，瞋恚、愚癡所染故。

心惱，故眾生惱；心淨，故眾生淨。

譬如畫師，善治素地，具眾彩色，隨意圖畫種種像類。(雜·四四)

※不習慣經常注意作自我反省的心，是沒有辦法作自我觀察的。像這樣，對自己的行為，就得不到適當的照顧與處理。少了自我觀察的心，就會常在貪、瞋、癡的威勢下，無力脫離，就像處在漫長的黑夜裡一樣。

心，主導著眾生的氣質、行為，甚至於長相。心，就像彩繪大地的高手，畫什麼像什麼。

修行，就從觀察自己的心，知道自己在做什麼、想什麼起步吧！

24.心、意、識，日夜時刻，須與轉變，異生異滅。

猶如獼猴遊林樹間，須與處處，攀捉枝條，放一取一。(雜·三二七)

25.不見一法疾於心者，無譬可喻，猶如獼猴，捨一取一。

心不專定，前想、後想，所不同者，以方便法不可摸則(測)。

心迴轉疾，凡夫之人，不能觀察心意。

是故，常當降伏心意，令趣(向)善道，亦當作是學。(增·五五)

※假如嘗試靜下心來，專心注意於數自己的呼吸，那麼，要不了多久，您就會明白，自己的心念，是多麼地不甘寂寞，想東想西的，難以專注，就像在樹枝間攀來攀去，動個不停的猴子。這就是凡夫眾生，心的習性了。

所以，修行者應當常常透過自心的觀察，來訓練自己，使自己的心，能安靜下來，才能開展學習的腳步。

26.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、受、想、行中識住，攀緣色、受、想、行，貪喜潤澤，生長增廣。識於中若來、若去、若住、若沒、若生長增廣。

色、受、想、行界離貪，離貪已，於色、受、想、行封滯，意生縛斷，攀緣斷，彼識無所住，不復生長增廣。(雜·八五)

※心，是這麼地活躍，因為五蘊中的識蘊，是那麼地不甘寂寞，到處找機會（攀緣），在色（物質的、生理的）、受、想、行等四蘊中活動。就像種子（比喻「識」），一旦落到土地上（比喻能提供「識」活動的四個地方；就是色、受、想、行等四蘊，即經文所說的「四取攀緣識住」），受到水分（比喻「貪」）的滋潤，就能發芽成長一樣。

人們，是那麼地害怕一無所有（無我、無我所：《雜·五五》），無法像解脫的聖者一樣，讓「識」不再到處去攀緣，再加上不斷地以貪欲，灌溉滋潤，就是這樣，讓我們不知不覺地，一輩子活過一輩子。

修行，也是在降伏這顆活躍的心，讓自己脫離「心隨境轉」的困境。

27. 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。所以者何？於諸五欲，生樂受觸，受五欲樂，為貪使所使；苦受觸故，則生瞋恚，為恚所使；於此二受，若集、若滅、若味、若患、若離不如實知故，生不苦不樂受，為癡使所使。

為樂受、苦受、不苦不樂受所繫，終不離。云何繫？謂為貪、恚、癡所繫，為生、老、病、死、憂、悲、惱苦所繫。

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：為樂受觸，不染欲樂故，於彼樂受，貪使不使；於苦觸受，不生瞋恚故，恚使不使；於彼二使，集、滅、味、患、離如實知故，不苦不樂受，癡使不使。於彼樂受、苦受、不苦不樂受解脫不繫。於何不繫？謂為貪、恚、癡不繫，生、老、病、死、憂、悲、惱苦不繫。（雜·四六九）

※凡夫有苦、樂、不苦不樂的感受，解脫的聖者也有苦、樂、不苦不樂的感受，那麼凡夫和解脫的聖者，差別在哪裡呢？凡夫身受苦，心就起瞋，做瞋心的奴隸（恚使所使）；身受樂，心就起貪，做貪心的奴隸（貪使所使）；懵懵懂懂，不知苦、樂出現，以及消除的原因（集、滅、味、患、離），又成了愚癡的奴隸（癡使所使）。就像身上中了一支毒箭，緊接著，心中又中了第二支毒箭一樣。

聖人可不一樣了，身受苦、樂，就止於身受苦、樂，深知苦、樂出現，以及消除的原因，心

不受身的影響，不中第二支毒箭，不做貪、瞋、癡的奴隸。

身、心的感受，個案對待，分開處理，是修行的重要綱領。

28.尊者阿那律語諸比丘言：住四念處，我於所起身諸苦痛，能自安忍，正念、正知。(雜·五三九)

※以四念處（請參考本《剪輯》第十五單元）的專注觀察，讓自己提高警覺。再透過因緣的思惟，可以緩和，甚至截斷因身苦而來的情緒干擾。

29.若眼識色，可愛、樂、念，可意，長養於欲，彼見已，喜樂、讚歎、繫著住，心轉歡喜，深樂，貪愛，阇礙。

歡喜、深樂、貪愛、阇礙者，是名第二住。

耳、鼻、舌、身、意亦如是說。(雜·二八七)

※「心轉歡喜、深樂、貪愛、阇礙」，正是內心，中了第二支毒箭的最佳寫照。經中又說，「不歡喜、深樂、貪愛、阇礙者，是名為一一住」，這是眼覺知於色，而無色貪的聖者境界。

四、解脫的聖者

什麼是解脫？佛陀講的解脫，不必是什麼神祕經驗。雖然語言、文字，難以完全表達，但透過語言、文字的傳達，即使是平常的凡夫，也可能得以領會二、三。

試著去體會解脫聖者的境界，就好比嘗試在心中建立起一座燈塔，用來指引著修行的方向，以免誤入歧途。

30.貪欲永盡，瞋恚永盡，愚癡永盡，一切諸煩惱永盡，是名涅槃。(雜·四八九)

※能永遠離開貪、瞋、癡、煩惱的苦迫，就是佛陀講的解脫；就是涅槃了。

31.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。(雜·九五四)

32.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。(中·一六二)(分別六界經)

※自我中心、主宰欲、有屬於我的、自我存在的傲慢、黏著、煩惱等等的錯誤見解與行為都斷除了，就只有寂靜、清涼、真實了。此時，一旦組成這一輩子的五蘊分散了，就不會再有一個新的五蘊聚集了。這樣的解脫，已經離開生與死的行列，就如同不再添加燃料，火終於熄滅了一樣。如果，再回過頭來說，這樣解脫的聖者還會再生，或不會再生，都不恰當了，就像火熄滅了，還找得到火的蹤影嗎？或許，火的影像還存在人們的腦海裡，栩栩如生，有人姑且稱之為「妙火」，然而，那也只是凡夫的回味與執著罷了。火，終究還是熄了。

修行，就是要弄清楚什麼是「燃料」，然後學習如何讓自己，停止去加「燃料」。

33.若彼因、彼緣、彼行無餘行滅、永滅已，如來於彼，有所記說，言：有後死，無後死，有無後死，非有非無後死耶？(雜·九五—)

34.諸慢斷故，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。(雜·一〇七)

※解脫的聖者，連覺得不比他差的細微慢心，都斷除了，其「識」不再去攀緣色、受、想、行，組成下一輩子（下一個五蘊）的因緣條件沒有了，已經離開了一般的生死概念，哪能再去說死後的有無呢？只能說他斬斷了所有的愛欲，永遠地離開了煩惱（有結），真正地脫離苦海了。

欲愛（貪），延續著生命之火，燒出無盡的苦迫。

35.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（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，順逆身作證成就遊，亦慧觀諸漏盡者，是謂比丘阿羅訶，名俱解脫。(中·九七)(大因經)

※八解脫，是八種不同深度的定法，也是四禪定外的另一種定法分類（請參考《空之探究》〈第一章·第十節〉，印順法師著）。七識住及二處，是所有執我眾生，九個不同生命活動的型態，也是九種不同的生命世界。

慧解脫，是心不染著的解脫聖者，對眾生染著的生活型態，有正確的瞭解與超越，但沒有入初禪的能力。

俱解脫，是心不染著，而又有入甚深禪定能力的解脫聖者。

36.何等為須陀洹果？謂三結斷。

何等為斯陀含果？謂三結斷，貪、恚、癡薄。

何等為阿那含果？謂五下分結盡。

何等為阿羅漢果？謂貪、恚、癡永盡，一切煩惱永盡。(雜·八〇九)

37.身邪結：計身有我，生吾我之想，有眾生想，有命、有壽、有人、有士夫、有緣、有著。疑結：所謂有我？無我？有生？無生？有我、人、壽命？有父母？有今世、後世？有沙門、

婆羅門？有阿羅漢？有得証者？戒盜結：我當以此戒，生大姓家、長者家、婆羅門家，若生天上及諸神中。

有此三結，繫縛眾生，不能從此岸至彼岸。猶如兩牛，同一軛，終不相離。(增·二一三)

※三結，是指身見、戒取、疑。

五下分結，是指三結加貪欲、瞋恚。

須陀洹果，又稱初果。

修學，如果能到達初果的程度，以後必定會朝向解脫，勇往直前，不會再走入歧途。所以，經中以「必不墮惡道，定正趣三菩提」來形容。

初果，是修行上的一個重要標竿，是凡是聖，從此區隔。斷三結，是證初果的必要條件，三結中，隱隱然都透露出，是對邪見的執著。

修行者，當常以三結的內容，來作為思惟與反省的素材。

38.如芬陀利生，雖生於水中，而未曾著水，我雖生世間，不為世間著。(雜·一一六〇)

39.猶如青、紅、赤、白蓮花，水生水長，出水上，不著水。

如是，如來世間生、世間長，出世間行，不著世間法。(中·九二)(青白蓮華喻經)

40.如來出現世間，又於世界成佛道，然不著世間八法，猶與周旋，猶如淤泥出生蓮華，極為鮮潔，不著塵水，諸天所愛敬，見者心歡。(增·三八八)

※蓮華，出淤泥而不染。這是解脫的聖者，在這個世間的最佳寫照。

世間八法，就是利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂，請參考本《剪輯》第一五一條經文。

五、死

大部分的人都怕死，也忌諱談死。但是，人人都會死，也免不了面對親朋好友的死。

死，總是讓人有一種結束的無奈與壓迫感，人人都不喜歡。然而，死亡，並不會是一個終結。檢討如何面對死亡的恐懼，思惟死亡的衝擊，常也能讓修行者，發現自己內心的問題，進而解決問題。

41.四梵志皆得五通，修行善法。

爾時，一梵志飛在空中，第二梵志復入大海水底，第三梵志入須彌山腹中，第四梵志入地至金剛際，欲得免死，復即彼而命終。

爾時，世尊告諸比丘：欲得免死者，當思惟四法本：一切行無常、一切行苦、一切法無我、滅盡為涅槃。(增·二六八)

※神通，是一種異於平常人的超能力。五通，指的是五種神通，是甚深禪定下的副產品。然而，即使是具有五種神通能力的梵天修行者(梵志，是古代印度傳統婆羅門教修行者的稱呼)，仍然是難逃一死。

如果想要擺脫死亡，那麼，就只有從「諸行無常、(諸行苦、)諸法無我、涅槃寂靜」等，稱為佛教「三(四)法印」的道理中，去思惟、體證，才能達成的。

神通，不是一個修行者，所應該追求的目標。

42.一切行無常，生者當有死；不生不復滅，此滅最第一。(增·二三三)

※有生必有死，這是無法改變的事實。要超越(滅)生與死，只有一個可能：那就是不生。要不生，也只有一個可能：就是貪、瞋、癡永盡，一切煩惱永盡的涅槃。

43.文荼王第一夫人而取命終，王聞夫人逝世，極懷愁憂，不飲不食，不理王事。

尊者那羅陀告王曰：夫物應盡，欲使不盡者；夫物應滅，欲使不滅者；老法，欲使不老者；病法，欲使不病者；死法，欲使不死者，此不可得。此五事，最不可得，是如來之所說。

我今所失、所滅、所老、所病、死者，非獨一已，餘人亦有此法。設我於中起愁憂者，或能使親族起憂，怨家歡喜，食不消化，即當成病，身體煩熱，由此緣本，便致命終。爾時，便能除去憂畏之刺，脫生、老、病、死，無復災患苦惱之法。(增·二八二)

44.一切眾生皆歸於死，一切變易之法，欲令不變易者，終不有此事。

人身之法，猶如雪揣（博；搏），當要歸壞；亦如土坯，不可久保；亦如野馬幻化，虛偽不真；亦如空拳，以誑小兒。

是故，莫懷愁憂，恃怙此身。

有四大恐怖，來至此身，不可障護，亦不可以言語、咒術、藥草、符書所可除。云何為四？老、病、死、無常。（增·二三一）

45.云何？世尊！諸佛形體，皆金剛數，亦當有老、病、死乎？世尊告曰：如是，大王！如大王語，如來亦當有此生、老、病、死。我今亦是人數，父名真淨，母名摩耶，出轉輪聖王種。（增·二三〇）

※文荼王的第一夫人死了，波斯匿王所敬念的母親也死了。即使是佛陀的最後身，也和眾生一樣，沒有離開生、老、病、死的鐵則。親人死亡的憂傷，就像「刺」一樣的令人難過，而佛陀總是以「無常」的道理，給予教化與舒緩。

會耗盡的東西，要它不耗盡；會消失的東西，要它不消失；想要青春永駐；想要永保健康；想要長生不死，佛陀說，這是五件最不可能的事了。假如，一時想不開，無法坦然地面對這些問題時，可以想一想，又不是只有自己才有這些遭遇的，而是大家都一樣有的啊！以憂愁來面對死亡，可是無濟於事的。因為：生命就像雪搏、土坯般的脆弱，無法維持太久；也像海市蜃樓般的不真實；以及騙小孩子把戲般的虛偽。死亡，終究是生命的必然結局，無法靠言語安慰、咒術、藥草、符令來解除的啊！死，加上老、病、無常，這四件事，就像四座山，從東、西、南、北四個方向，同時壓來一樣，人們無處可躲，也沒有任何牢靠的東西，可以屏障。這是眾生最無奈的事，也是每一位修行者，應當常常自我警惕的。

46.生死長遠，多諸畏難，無有救者。有此之難，誰堪代者？唯有布施、持戒、語常和悅，不傷人意，作眾功德，行諸善本。（增·四七一）

※眾生在長久以來的生生死死裡，受了多少的苦啊！而這麼多的苦難，終究沒有人能替代。這就是生命！彼此間雖有著複雜的關係，但卻只能自己孤獨的承擔。

六、業報

業報的觀念，是佛教出現前，印度固有的傳統思想。這是通俗上，勸人為善的常用手段。然而，如果一直停留在以業報威脅為動力的修行裡，那麼，對佛法真髓的把握，恐怕是會有所不足的吧！人的行為，表現在外，影響別人的同時，也經由別人的反應，反射回自己的內心，或深或淺地留在自己的記憶之中。不論是因影響別人，而受到別人的回報，還是留在記憶中，等待機會（因），準備隨時順著自己的貪、瞋、癡、我見執著（緣），左右著自己，最後，受影響的（果報），都是自己，這就是所謂的業報了。

簡單來說，業報，就是自己的行為，對自己的影響。

從因緣法則的觀點，傳統業報的說法，是合理而可接受的。然而，佛陀也從因緣法的理則裡，更深入地指出「有業報，而無作者」的獨特觀念，表達了別於傳統的佛教業報觀。

47.隨人所作業，則受其報。

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，能令少水鹹叵飲。

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恆水中，不能令恆水鹹叵飲。（中·一一）（鹽喻經）

※隨著人們的所作所為（業），而受相對應的報應，這就是一般所熟悉的業報觀念了。然而，業報也不是就那麼的固定不變，是隨著往後的因緣條件，而變化的。能左右業報的因緣條件，就是自己的修行——包括行為、心靈、智慧的修行（修身，修戒，修心，修慧），以及是否有足夠的修行時間（壽命）了。如果時間不夠充裕，來不及淨化、轉變自己的習性，那麼，就像一杯水中，溶了一兩鹽，結果，這杯水必然會鹹得喝不下口一樣，苦果，會來得又急又重。修行，就是在淨化自己已有的壞習性，同時，也在開發更多的好習性。

好習性多了，那麼，相對地，就能淡化壞習性的影響力了。

48.若有故（意）作業，必受其報：或現世受，或後世受。若不故（意）作業，此不必受報。

身故作三業：殺生、不與取、邪淫。

口業四：妄言、兩舌、麁言、綺語。

意業四：貪伺、嫉恚、邪見。

自不作惡業，惡業何由生？是以男女在家、出家，常當勤修慈、悲、喜、捨心解脫。（中·一

五)(思經)

※「故意作業，必受其報」。來自身(行為)、口(語言)、意(心念)所造的三種業中，以意業的影響，最為深遠。因為，故意作業，經過了內心的反覆思量，必然很清楚地印入自己的記憶中，對自己習性的長養，比較深刻的緣故。所以，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。

49.莫為父母、妻子、沙門、婆羅門施行於惡，習其惡行。(增·四七一)

※波斯匿王為了爭奪王位，殺了很多同父異母的兄弟(庶母百子)，使得他後來心中感到很不安，而來向佛陀懺悔，佛陀因此為他誥皋段經。

為惡，不管理理由有多麼地堂皇，也不管是不是為了自己，受苦報的，終究還是自己。這是因為惡行，會造成內心的不安，也長養了自己為惡的習性啊！

50.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。

耳、鼻、舌、身、意亦如是說，除俗數法。

俗數法者，謂：此有故彼有，此起故彼起，如無明緣行，行緣識，廣說乃至純大苦聚集起。

又復：此無故彼無，此滅故彼滅，無明滅故行滅，行滅故識滅，如是廣說乃至純大苦聚滅。(雜·三一三)(第一義空經)

※看到了一樣東西時，是因為有正常的眼球、視覺神經；有合適的光線、距離、注意力；以及有足夠大的東西……等等條件的充分配合，才完成的，並不是有一個主掌「看」的東西來了。東西離開視線了，則是這許多條件的任何一個不再存在了，而不是那個主掌「看」的東西離去了。

像這樣，「看」這件事，因為實在是有很多因緣條件，同時聚集，共同組合，才完成的，所以，只適合說，有「看」這樣的現象存在，但找不到創造這個現象的主宰者。

同樣地，只有從這個五蘊(這輩子)，到另一個五蘊(下輩子)，不斷地展現著業報的現象，而沒有一個在製造業報，或者承受業報的核心。

然而，人們因為不瞭解這樣的事實，無法接受只有生生滅滅的業報，而沒有造業者——業報

的「不實而生」，所以，就常常為業報所折磨了。

經中所說的俗數法，就是緣起法，也是指一次次（數）反覆生死、憂苦的生命緣起現象。

而從生命緣起的逆轉（還滅）來說，就是生死、憂苦的止息；也是經中所說的「第一義空」了，請參考本《剪輯》第十二單元。

受業報的苦、樂，還是對執取我見、貪愛的染著凡夫說的吧！

51.若色無我，受、想、行、識無我，作無我業，於未來世，誰當受報？世尊：色無常，是苦，是變易法，彼一切非我、非我所。如是見者，是為正見，受、想、行、識亦復如是。（雜·一〇四）

※佛陀在解答有關五蘊的種種問題時，談到在我們的五蘊中，不會有一個「我」這樣不變的核心存在。這時，在大眾中，有人心想：假如五蘊中，沒有一個不變的核心，是我的主體，那麼，下一輩子，又會是誰在承受業報呢？佛陀知道有人起了這樣的念頭，於是，又再一次地解說五蘊是無常的，是苦的，是不斷變化著的道理，然後歸結到，五蘊中，不會有一個不變的核心「我」，當然，也不會有什麼東西，是屬於這個核心「我」的，這就是「正見」了。佛陀的解答，沒有直接說誰在受業報，表面上看來，好像是答非所問。其實，佛陀是直接從問題的根本錯誤處——我見，來著手糾正的。也就是說，問題本身，就是一個事實上不存在的錯誤，所以，是沒有辦法，直接作正面回答，說是誰（或不是誰）在受業報的。

52.尊者舍利弗言：世尊說苦樂從緣起生故，苦樂自作者，他作、自他作、非自非他無因作說者，彼亦從緣起生。

若言不從緣生者；不從觸生者，無有是處。（雜·三四二）

※業報的展現——苦、樂，必然不會是自己發生的（自作），也不會是來自於不相關的第三者（他作），或者是無緣無故發生的（無因作）。如果說不由因緣產生，不從觸（認知）產生，那麼，是絕對不可能發生的。

七、欲愛

欲愛，包含了對異性的欲，對親人的愛，對好友的情，對所有自認為屬於「我」所擁有一切的黏著，乃至於對自己的生命之愛。這些粗重、細潛程度不同的愛，是情感上的執著。然而，它們都有著共同的根源，那就是理智、觀念上的執著——認為生命中，有一個實實在在的核心，不會被改變，就像基本元素性質一樣的真正我（真我），在主控著，這就是佛教典籍裡，常說的「我執」——對「真我」的執著。

欲愛，也稱為欲貪、貪愛、愛染。它總帶著想要得更多，要得更久的衝動，而不甘於隨順因緣條件。所以，就會讓人們：因為得不到而渴求，因為擁有而怕失去。一旦失去了，輕者捨不得，覺得好可惜，重者恐怕就會憂悲惱苦，覺得痛不欲生了。

欲愛，在所有生命的苦迫中，扮演著重要的角色。

53. 一曰搏食鹿細，二曰更樂（觸），三曰意念，四曰識也。

彼四食者，因愛、習愛，從愛而生，由愛有也。（中·二〇一）（唵帝經）

※四食，是人們賴以生存的四種食物分類：包括飲食（搏食），情感（觸→受），活下去的意願（意念），以及攀緣執取，為貪愛所染的識（請參考本《剪輯》第二六條經文）。雖細分為四，但也可以略分為二：即屬於物質上的第一種，以及屬於精神上的其它三種。而更進一步，可以再歸結為一類，那就是欲愛了。所以說：欲愛，是滋潤著這個雜染生命，最重要的養料。

54. 眾生於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴生死，不知苦際。

譬如狗，繩繫著柱，結繫不斷故，順柱而轉，若住、若臥，不離於柱。

如是凡愚眾生，於色、受、想、行、識不離貪欲，不離愛，不離念，不離渴，輪迴於色、受、想、行、識，隨色、受、想、行、識轉，若住、若臥，不離於色、受、想、行、識。（雜·四四）

55. (1)貪欲、(2)瞋恚、(3)憍慢、(4)癡、(5)疑、(6)見、(7)欲世間；此七使，使眾生永處幽闇，纏結其身，流轉世間，無有休息，亦不能知生死根原。

猶如彼二牛，一黑一白，共同一軛，共相牽引，不得相遠。

由此七使，便有三惡趣：地獄、畜生、餓鬼；由此七使，不能得度弊魔境界。（增·三五七）

※使，通常以煩惱的概念來詮釋。然而，使，亦含有驅使的意思。七使，就是七種驅使眾生，流轉生死的力量。經文又說，七使之中，以貪欲使與無明（癡）使領銜，其餘五使，追隨在後。這就可以歸結眾生的生死為：「無明所蓋，愛結所繫」了。

什麼是無明呢？根深蒂固，不符合事實真相的認知與衝動，統稱為無明，這是屬於理智上的染著。其中，又當以執著「有我」的錯誤認知，最為主要。

貪愛，雖然是根緣於無明，而表現於情感上的，然而，屬於情感上的貪愛，也還能更增加理智上的渾沌呢！像這樣，人們被貪愛這條繩子，圈在無明這根柱子上，一直在生與死中間漂泊，離不開「長夜輪迴生死」的苦海。

56.愛為網、為膠、為泉、為藕根、為亂草、為絮，從此世至他世，從他世至此世，往來流轉，無不轉時。（雜·九七六）

※愛，就像一張縱橫糾葛，錯綜複雜的天羅地網，教人難以脫離；也像隨風輕飄，處處附著的芒絮，不知不覺地，就又黏上來了，泉湧不斷地與眾生形影相隨，而且從這輩子，跟到下輩子，永遠沒有止息的時候。

當自警惕啊！

57.諸有眾生，興欲愛想，便生欲愛，長夜習之，無有厭足。（增·一三六）

※人們心中想著欲愛，欲愛的需求，就不由得地生起來了。這是長久以來，人們的習性，以及行為的模式啊！欲愛，就像個無底洞，永遠都填不滿。

58.眾生未離欲，為欲愛所食，為欲熱所熱，而行於欲。如是，欲轉增多，欲愛轉廣，然彼反以欲愛為樂。

若不斷欲、不離欲愛，內息心，已行、當行、今行者，終無是處。（中·一五三）（鬚閑提經）

※欲愛，催促著人們不停地追求著。追求中的人們，忍受著所求未得的煎熬（為欲熱所熱），而得手的人們，在成功的歡悅下，很快地，就忘了從前經歷的煎熬，反而以欲愛為樂，於是，欲愛就更多了。

像這樣，人們沈迷於欲海之中，而不能自拔，就像甘心為欲所食一樣。所以說，如果不能斷

除貪欲，不能離開欲愛，而想獲得內心的平靜（內息心），那是永遠也做不到的啊！

59.怨憎、恩愛，此二法由愛興，由愛生，由愛成，由愛起。

當學除其愛，不令使生。（增·一七四）

60.若愛生時，便生愁感、啼哭、憂苦、煩惋、懊惱。（中·二一六）（愛生經）

※在佛陀時代，有一位梵志，他所疼愛的獨生子死了，使得他哀傷過度，不吃不喝也顧不了自己的儀容，每天只顧到兒子的墳墓去哭，沒有辦法過正常人的生活，佛陀因而為他作了這樣的開導。然而，這位梵志雖然活生生的經歷了這樣的痛苦，卻仍然無法覺悟，聽不進佛陀的開導，掉頭就走。

對凡夫來說，由於執著，愁憂、怨憎，總是在愛的後面，悄悄地、緊緊地跟隨著。然而，人們總是有意無意地，忽視跟在後面的愁憂與怨憎，不願意去正視它，只顧歌頌著眼前的愛。

61.佛告聚落主：是故，當知眾生種種苦生，彼一切皆以欲為本：欲生，欲習（集），欲起，欲因，欲緣而生眾苦。（雜·九〇五）

※生、老、病、死、憂悲惱、怨憎會、恩愛別、所欲不得，這是佛經中，所列舉的人生「八苦」。八種苦中的後四種，是屬於心理上的，很明顯地，都是來自於欲了。即使是偏於身體上的前四種苦，如果沒有欲的催化，也不會造成心裡困擾的。所以經中會說，一切苦，都以欲為主要的起因了。

62.於色、受、想、行、識愛喜者，則愛喜苦。

愛喜苦者，則於苦不得解脫。（雜·七）

※「愛喜苦者，則於苦不得解脫」。

啊！原來，是我們捨不得離開「愛喜」——愛喜著苦，才不得解脫的啊！想一想，有哪一次的憂、悲、惱、苦，不是由於自己昧於因緣的執著呢？真是「煩惱皆自尋」啊！

63.不見一法最勝最妙，眩惑世人，不至永寂，縛著牢獄，無有解已：所謂男子見女色（女子

見男色)已，便起想著，意甚愛敬。意不捨離，周旋往來，今世後世，迴轉五道，動歷劫數。是故，當除諸色，莫起想著。(增·五九)

※存在兩性間的恩愛，是這個世間最普遍，而且是最強烈的特性了。這是男女雙方都存在的，所以經中說「男子見女色」、「女子見男色」，分別以兩個經來作敘述。此處只是為了簡略，而併作一經表示，原典中，看不出有以哪一種性別為中心的意圖。

男女間的情欲，是人們認為最美妙、最吸引人，而且最能有深刻、長遠影響的了。經中說，其威力，甚且可以持續達好幾個宇宙生滅的時間（動歷劫數）呢！

64.尊者多耆奢，入城乞食，見一女人，極為端正，見已，心意錯亂。

阿難報曰：「知欲顛倒法，心意極熾然；當除想像念，欲意便自休。」尊者多耆奢，生此想念：汝今形體骨立皮纏，亦如畫瓶，內盛不淨，誑惑世人，令發亂想。觀彼女人，從頭至足，此形體中，有何可貪？三十六物皆悉不淨。

今觀他形，為不如自觀身中，此欲為從何生？為從地種、水種、火種、風種生耶？是時，尊者便作是念：此欲者，但從思想生。欲我知汝本，但以思想生；非我思想汝，則汝而不有。色如聚沫，痛如浮泡，想如野馬，行如芭蕉，識為幻法，最勝所說。思惟此已，盡觀諸行，皆悉空寂，無有真正，皆由此身，善逝所說。(增·三一六)

※尊者多耆奢，在乞食的途中，對異性起了情欲，為欲火所煎熬，雖經尊者阿難的開導，仍然難以平息。於是，尊者多耆奢開始分析對方，到底是哪裏吸引人呢？想以佛陀最常教導的不淨觀，來平息情欲。想著想著，突然警覺到，只是一味的向外觀察，為什麼不追察自己的情欲，是怎樣產生的呢？於是發現，欲，是從想產生的。

想，就是想像，是根據過去經驗的比對，所形成的推測與認知，是五蘊中的想蘊了。

反省，如果能向內追察到自己的五蘊，可以說，已經是觸及佛陀所證悟的精髓了。

聚沫與浮泡，從形成到消失，變化很快，讓人覺得，它的存在很不實在，就像現代人形容暴起暴落，人為炒作的不紮實經濟榮景，稱之為「泡沫經濟」一樣。

野馬，也譯為陽燄，是在高溫下，由空氣急速對流，所產生的景像。這種景像，就好像是有許多野馬奔騰一樣，與沙漠中，常發生的「海市蜃樓」，情形相同。

芭蕉樹的莖，看起來十分粗大，但是一層層的往內剝，卻找不到一個實在的核心。

幻法，類似於現代的魔術，看起來好逼真，拆穿了，卻都只是些掩人耳目的把戲。

以這些譬喻來形容五蘊，它們的共通點，就是讓人感覺很真實，但是，現象的背後，並不存在有任何實質的東西。

如果注意到五蘊，只是像這樣不實在的組合，貪愛，就會開始洩氣了吧！

65.今日為著何處？猶如癰瘡，無一可貪：眼如浮泡，亦不牢固，幻偽非真，誑惑世人；耳、鼻、口、身、意皆不牢固，欺詐不真。

口是唾器，出不淨之物，純含白骨。

身為苦器，為磨滅之法，恆盛臭處，諸蟲所擾；亦如畫瓶，內盛不淨。

是故，當專其心，思惟此法幻偽不真。

思惟眼、色無常，所有著欲之想，自消滅。耳、鼻、口、身、意皆悉無常，思惟此已，所有欲意，自當消除。(增·三四一)

※傳說在佛陀之前，一個久遠的年代裡，有一位外表英俊，名叫「善目」的「辟支佛」(無師自通的解脫聖者，但是沒有很多學生追隨)。有一回，來到一位長者家乞食時，長者的女兒，對這位辟支佛一見鍾情，而起了情欲，尤其是對他的眼睛，特別著迷。尊者善目知道了以後，就將自己的眼球挖出來，拿在手上，對長者女作了以上的開導。

無常，是尊者善目教導的重點。迷人的眼睛，突然間，就變成血淋淋的眼球，這是多麼大的震撼啊！無常，表示一切都在變化之中，人們是沒有辦法擁有什麼的，即使只是表面的現象，都沒辦法擁有，更何況，擁有與被擁有之中，都沒有任何實體性的存在呢！

66.當觀此欲為從何生？復從何滅？如來所說：夫去欲者，以不淨觀除之。

欲從想生，以興想念，便生欲意，或能自害，復害他人，起若干災患之變，於現法中受其苦患，復於後世受苦無量。

是故，當除想念，以無想念，便無欲心，以無欲心，便無亂想。(增·二九一)

※如果能從熾盛的情欲中，稍稍挪出一點注意力，來思考自己的欲念，是從哪裡來的，應當怎樣消除，那麼，對情欲的平息，就已經跨出重要的第一步了。

情欲的平息，在外，可以應用「不淨觀」，盡量將注意力，擺在實際上不美好的地方，並且，擴大這樣的注意力。在內，由於這樣的轉移注意力，還可以中斷內心美麗而不實在的想像與編織。

欲念，主要是起源於想，應當從消除想念下手，來作抒解。

67.何因何緣，新學年少比丘，出家未久，修持梵行純一清淨？

若見宿人，當作母想，見中年者，作姊妹想，見幼稚者，當作女想。

此身從足至頂，骨幹肉塗，覆以薄皮，種種不淨充滿其中，周遍觀察。

應當守護根門，善攝其心。若眼見色時，莫取色相，莫取隨形好，增上執持。若於眼根，不攝斂住，則世間貪愛惡不善法，則漏其心。是故，汝等當受持眼律儀。耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法，亦復如是，乃至受持意律儀。(雜·二五九)

※國王優陀延那對那些跟隨佛陀出家不久，就能斷除性欲（梵行純一清淨）的年輕比丘，感到很好奇，因而來請教尊者賓頭盧。尊者賓頭盧，於是就為他說明，在佛陀教團中，斷除性欲的三種不同教導方法：第一：對情欲比較輕的，以帶有「假想觀」色彩的方法，將年長的，當成母親；年紀相仿的，當成姐妹；年紀小很多的，當成女兒，來消除欲念。

第二：如果，用這個方法行不通時，再進一步教導他，使用不淨觀。以不淨觀的擴大想像，來消除情欲。不淨觀，也帶有「假想觀」的應用技巧。

第三：當使用不淨觀，仍然無法獲得預期的效果時，那麼，就得罩起時時刻刻守護根門的防護網，隨時隨地提醒自己，如實地處理從六根接收進來的資訊，不要滲入欲貪，去執取那些自己覺得愉悅的林林總總，以避免因此而增加自己的回味與想像。

這就是佛陀教導出家比丘們，消除情欲的三種技巧了。

68.當捨淨想，思惟不淨想；捨有常想，思惟無常想；捨有我想，思惟無我想；捨可樂想，思惟不可樂想。所以然者，若思惟淨想，欲心便熾盛；若思惟不淨想，便無欲心。欲為不淨，如彼屎聚；欲如鸚鵡，饒諸音響；欲無返復，如彼毒蛇；欲如幻化，如日消雪；當念捨欲，如棄家間；欲還自害，如蛇懷毒；欲無厭患，如飲鹹水；欲難可滿，如海吞流；欲多可畏，如羅刹村；欲猶怨家，恆當遠離；欲猶少味，如蜜塗刀；欲不可愛，如路白骨；欲現外形，如廁生華；欲為不真，如彼畫瓶，內盛醜物，外見殊特；欲無牢固，亦如聚沫。

是故，當念遠離貪欲之想，思惟不淨之想。(增·四一七)

69.作是觀察，解了淫坑之火，猶如骨鎖、肉聚、蜜塗利刀、果繁折枝、假借不久。亦如劍樹、毒樹，如毒害藥，悉觀了知，便能得渡欲流、有流、見流、無明流，此事必然。(增·一二〇)

※欲如骨鎖，就像狗啃骨頭，傷了嘴還止不了飢；欲如肉醬，就像眾鳥爭食的小肉塊，瞬間就沒了（中·二〇三）（晡多利經）；也像沾在利刀口上的一點點甜蜜，如果想要嘗它，就有傷到舌頭的危險；又像過於繁茂的果實，讓樹枝不堪負荷而折斷一樣。這些比喻，都在告訴我們：淫欲，樂少苦多，多有災患，會讓我們：得•不•償•失，應當遠離。

情調，總是在朦朧中，眯著眼的想像編織裏。只要您睜亮眼睛，抽絲剝繭地，想要知道它的真實面貌時，就消失得無影無蹤了。

所以平息情欲的有效方法，就是去分析：到底美在哪裡呢？我的欲念，又從何而生呢？

70.此五受陰，欲為根，欲集、欲生、欲觸。非五陰即受，亦非五陰異受，能於彼有欲貪者，是五受陰。（雜·一〇四）

※五蘊的組合，展現著一個生命，即使是解脫的聖者，在入滅前，也還是展現著五蘊和合的。只不過，不同的是：解脫的聖者，不會執著於五蘊，貪愛著五蘊。

帶著執著與貪愛的五蘊，這是平常凡夫的五蘊了，經中特別以「五受陰」稱之，表示了帶著雜染的意思。

所以，顯然地，五蘊本身，並不是問題之所在。

修行人真正應該努力的，是欲貪的「離」，而不是五蘊的「離」。

71.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。（雜·二五二）

※六根接觸六塵，而產生貪、瞋、癡等染著煩惱，這是因為，其中有了欲愛這根繩子綁著。就像因為有牛軛套著，皮帶綁著，才能讓黑牛與白牛並肩拉車一樣，而不是六根一接觸到六塵，就必然要產生染著與煩惱的，否則，就無從修起了。

修行，就是在說服自己，決心做到：離開欲愛這根繩子的繫縛與支配。

72.釋提桓因白世尊曰：云何斷於愛欲，心得解脫？世尊告曰：若聞此空法，解無所有，亦無所著，則得解了一切諸法，如實知之。身所覺知：苦、樂、不苦不樂之法，即於此身觀悉無

常，皆歸於空。彼已觀此，已都無所著，已不起世間想，復無恐怖，便般涅槃。(增·一五三)

※欲愛，還是執著的一環。解決之道，仍然是在觀察周遭，尤其是觀察自己的身心「悉皆無常」，體會沒有什麼可以擁有的，才能保持不執著。

觀察，應當以如其事實，不帶成見的求真態度（如實知之）。這是修行上，最必要培養與鍛鍊的能力。

73.世尊告曰：摩訶男！汝因一法不滅故，住在家，不至捨家、無家學道。

摩訶男！有五欲功德，可愛、可念、歡喜，欲相應而使人樂：謂眼知色、耳知聲、鼻知香、舌知味、身知觸。

眾生因欲緣欲，以欲為本故，母共子爭，子共母爭，父子、兄弟、姊妹、親族展轉共爭，王王共爭，梵志梵志共爭，居士居士共爭，民民共爭，國國共爭，是謂現法苦陰。

摩訶男！我知欲無樂，有無量苦患。我知如真已，不為欲所覆，亦不為惡不善法所纏，便得捨樂及無上息。

是故，我不因欲退轉。(中·一〇〇)(苦陰經)

※五欲功德，是指眼、耳、鼻、舌、身等五官，感受到所喜歡的色、聲、香、味、觸（觸覺），而令人產生歡喜、愛樂的。

為了要滿足這樣的欲望，人與人之間，便經常發生著數不清的摩擦：從個人、家族、乃至於國家，造成了人生無窮的苦難。只有知道欲的真相，不被欲沖昏了頭（不為欲所覆），捨得拋棄五欲之樂，才不會常被煩惱所糾纏，而得到內心最高的寧靜（無上息）。

74.見五欲猶如火坑，如是觀察五欲已，於五欲貪、欲愛、欲念、欲著，不永覆心；知其欲心行處、住處，而自防閉。

譬如恆河，長夜流注東方，多眾斷截，欲令流注西方，寧能得不？(雜·二六七)

※知道五欲所能帶來的苦難，對五欲，就應該隨時保有一份，像接近火坑般的警覺。這樣，才不會被五欲所淹沒（覆）。

假如隨時能夠知所警惕，勤於覺察，明白心中的欲念，是從哪裡升起，在哪裡停留，這樣，就能夠有所防範。長時間下來，必然能養成離於貪染五欲功德的習性。這樣的習性一旦養成

了，那麼，就像擋不住的東流江水，再怎樣也不會流回西方了。

75.莫求欲樂，極下賤業，為凡夫行，是說一邊。

亦莫求自身苦行，至苦非聖行，無義相應，是說二邊。

離此二邊，則有中道，成眼成智，自在成定，趣覺，趣於涅槃。(中·一六九)(拘樓瘦無諍經)

※追求欲樂，是欲貪的表現，不值得鼓勵。苦行，不是解脫的關鍵，追求苦行，與解脫不相呼應，也就沒有意義了。正確的作法，是揚棄欲樂與苦行，處於不執著的正確道路，佛陀稱之為「中道」。中道，有八個指導規範，也稱為「八正道」(請參考本《剪輯》第一四九條經文)。

中道，帶領人們走向光明與智慧(成眼成智)，自在與覺悟，是人們趣向涅槃的唯一道路。

76.以依信故，樂於無欲者；以貪利稱譽求供養故，樂於遠離者；以依戒故，樂於無諍者，不應如是觀。

但欲盡、恚盡、癡盡，是樂於無欲；樂於遠離；樂於無諍；樂於愛盡；樂於受盡；樂心不移動。(中·一二三)(沙門二十億經)

※不是因為信仰，也不是為了贏得敬仰，而樂於無欲的。實在是因為：已經如實地瞭解了欲貪的禍患，而努力於貪欲的去除，樂於安住無欲的。

八、對治

在導向身心淨化的過程中，所使用的各種方法或技巧，廣義地來說，都可以視之為對治法了。因為，種種的修行方法，都是為了導正人們種種錯誤習性的需要，而安立的。

77.極盛欲心，要當觀不淨之想，然後乃除。

若瞋恚盛者，以慈心除之。

愚癡之闇，以十二緣法，然後除盡。(增·二六六)

※貪、瞋、癡，是人們最主要的問題了，貪、瞋、癡的對治法門，就相當於涵蓋了佛法的所有修行方法。間接地，也涉及了整個佛法的思惟與價值判斷了。

所謂對治，當含有個別個別，依不同的因緣，而有所不同的意思。以不淨治貪，以慈心治瞋，以智慧、十二緣起法治癡，這是古代，佛陀多數聖弟子們的成功經驗，雖不必然百分之百地適合每個人，但卻值得每一個修行人，都來嘗試看看。

78.譬如小火，欲令其燃，增以焦炭，云何，非為增炭令火滅耶？如是，微劣猶豫，若修猗覺分、定覺分、捨覺分者，此則非時，增懈怠故。

譬如熾火，欲令其滅，足其乾薪，於意云何？豈不令火增熾燃耶？如是，掉心猶豫，修擇法覺分、精進覺分、喜覺分，增其掉心。(雜·七二六)

※如果要讓小火燒得旺盛，就不可以一下子加入許多焦炭，因為焦炭一開始並不容易著火，加多了反而阻礙通風，並且吸走了熱量，使原來的小火，因溫度降低，得不到足夠的空氣而息滅。反之，如果要息滅燒得很旺盛的火，而加入許多乾材，豈不是會讓火燒得更旺盛嗎？所以，情緒低落、懶洋洋時，應當修擇法覺分、精進覺分、喜覺分，提神醒腦，示教照喜。情緒高亢、得失心重時，應當修猗覺分、定覺分、捨覺分，使情緒平穩，令內住一心攝持。修行，就像照料爐火一樣，應當隨著自己身心的變化，而作適當的調整，這也是「知時」的含義之一吧！

79.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。若此中無者，以此故我見是空，若此有餘者，我見真實有。是謂行真實、空、不顛倒也。若欲多行空者：莫念村想、人想，當數念一無事想。彼如是知：空於村想、人想，然有不空，唯一無事

想。唯有疲勞，因一無事想故。

莫念人想、無事想，當數念一地想。唯有疲勞，因一地想故。

莫念無事想、地想，當數念一無量空處想。唯有疲勞，因一無量空處想故。

莫念地想、無量空處想，當數念一無量識處想。唯有疲勞，因一無量識處想故。

莫念無量空處想、無量識處想，當數念一無所有處想。唯有疲勞，因一無所有處想。

莫念無量識處想、無所有處想，當數念一無想心定。唯有疲勞，因一無想心定。

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（無想心定），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。空欲漏、有漏、無明漏，然有不空，唯此我身六處命存。唯有疲勞，因此我身六處命存故。（中·一九〇）（小空經）

80.若不欲嘩說、不樂嘩說、不合會嘩說，不欲於眾、不樂於眾、不合會眾、欲離於眾，常樂獨住遠離處者，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，異時生愁慰咽哭，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。

我行此住處（度一切色想，行於外空）已，生歡悅，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。若欲多行空者，彼當持內心，住止令一定：此身離生喜、樂，漬、盡潤漬，普遍充滿，無處不遍。彼當持內心，住止令一定已，當念內空。

彼念內空已，其心移動，不得清澄，不住不解於內空者，當念外空。

彼念外空已，其心移動，不得清澄，不住不解於外空者，當念內外空。

彼念內外空已，其心移動，不得清澄，不住不解於內外空者，當念不移動。

彼念不移動已，其心移動，不得清澄，不住不解於不移動者，彼彼心於彼彼定，御復御，習復習，軟復軟，善快柔和，攝樂遠離已，當以內空、外空、內外空、不移動成就遊。（中·一九一）（大空經）

※這是兩種不同的修行方法，前面一經，名為〈小空經〉；後面一經，名為〈大空經〉。〈小空經〉裡所描述的方法，是以漸進地轉移替代方式，一直以進入比較深程度的禪定（所可能引起的煩惱比較輕），來取代目前程度較淺的禪定（所可能引起的煩惱比較重）。像這樣，逐步地減輕煩惱，體認空義。一直到進入最深的無想定。爾後，再更進一步地警覺到，連無想定的境界，也不可以貪戀執著。能夠這樣，就離開了最後的執著，而成為解脫的聖者了。這時

候，只剩下五蘊、六處（六根）和合的存在，以及五蘊、六處無常衰敗的侵擾而已。

〈大空經〉裡所描述的方法，是以各種不同的角度，如六外入處、六內入處，嘗試直接契入空性，去除煩惱。印順法師在《空之探究》〈第一章·第七節〉中說，〈小空經〉「是由下而上的，豎的層層超越」，〈大空經〉「卻是由外而內，橫舉四種空觀，修習成就而得究竟」。正是一豎一橫的不同修習方式。

空，本來是指空曠安靜之處，這是利用外在環境的安寧，來協助內心進入平靜安詳的常用方法，所以〈大空經〉中說外空、內空。因為兩者之間，有這樣密切的關係，後來，人們就逐漸地借用「空」，來表達解脫者的境界了（請參考印順法師著《空之探究》〈第一章·第一節〉）。如果想比較這兩種方法，孰勝孰劣，孰鈍孰利，似乎沒有多大的意義。因為，重要的是，兩種方法都能引導不同需要的修行者，趣向解脫。

81.以知以見故，諸漏得盡。云何？正思惟。

有七斷漏、煩惱、憂感法：(1)有漏從見斷、(2)有漏從護斷、(3)有漏從離斷、(4)有漏從用斷、(5)有漏從忍斷、(6)有漏從除斷、(7)有漏從思惟斷。(中·一〇)(漏盡經)

※正確的見解（正見，尤其是離「我見」）；守護六根；遠離常為惡的人；有正當而能維持修行的生活資源（用）；維持精進的安忍力；斷除惡念、惡習的決心；常思惟（修習）佛法，這是經中所說的七個對治煩惱（漏）的方法。

82.若比丘欲得增上心者，當以數數念於五相：(1)念相善相應、(2)觀念惡患、(3)不念此念、(4)以思行漸減念、(5)以心修心，受持降伏。(中·一〇一)(增上心經)

※讓心中常常想著好人好事，那麼就比較沒有餘暇升起惡念，就如同木匠，先用墨繩作好記號，就能夠把木料切得筆直一樣。這是不讓心中，起惡念的第一個方法，與「近朱者赤」的含義相近。

如果在用這個方法時，還會有惡念出現，那麼，可以嘗試推想，如果真的依所升起的惡念去做，會發生怎樣的禍患，讓自己知道，應當打消這樣的惡念。這是消除惡念的第二個方法。

如果用第二個方法時，還會有惡念出現，那麼，應當暫停去想這些，就像把眼睛閉起來，或者避開離去，就看不到了一樣。這是第三個方法，類似於暫時轉移注意力的技巧。

如果上面的方法都用了，還有惡念出現時，那麼，就應當下定決心，讓自己的念頭平息下來。

怎麼平息呢？就像走路很急的人，自問：不能走慢點嗎？能這樣想，腳步就緩得下來了。再想，不能停下來嗎？能這樣想，就停得下來了。依此類推，坐下來、躺下來，也都做得到了。像這樣，再粗重急躁的舉動，在自我的質問（反省）中，都會有可能漸漸地平息下來。

這是第四個方法。

如果這樣做，還有惡念出現時，最後的方法，就是進入禪定了。禪定的威力，就像二位大力士，可以輕易地壓制住一個弱小的人一樣，是一個十分有效的治標良方。

83 當為說自通之法：若有欲殺我者，我所不喜；我若所不喜，他亦如是，云何殺彼？作是覺已，受不殺生，不樂殺生，如上說。

我若不喜人盜於我、侵我妻、為人所欺、離我親友、加麤言、作綺語，他亦如是。

是故，持不盜戒、不他淫戒、不妄語戒，不行兩舌、惡口、綺飾。（雜·一〇三二）

※這是佛陀為婆羅門、長者等在家眾，所說的法。內容與現代所說的「同理心」相同。同理心，實在是守戒的最具說服力者。

84.尊者舍梨子告諸比丘：我今為汝說五除惱（瞋恨）法：**(1)**或有身不淨行，口淨行，莫念彼身不淨行，但當念彼口淨行；**(2)**或有口不淨行，身淨行，莫念彼口不淨行，但當念彼身淨行；**(3)**或有身、口不淨行，心少有淨行，莫念彼身、口不淨行，但當念彼心少有淨；**(4)**或有身、口、意不淨行，哀愍慈念於此病人，莫令此賢因身、口、意不淨，身壞命終，趣至惡處，生地獄中；**(5)**或有身、口、意淨行，常當念彼身、口、意淨行；若慧者見，設生恚惱，應如是除。（中·二五）（水喻經）

※起瞋心的動機，還是在要求「順從己意」，就是「我執」的表現了。看到不合理的情況，最容易失去自制力，而起憤怒了。尊者舍梨子（舍利弗），所教導的方法，就是要我們盡量看到別人的優點，來化解自己的瞋心。

如果，對方真的是一無是處，那麼，就以憐愍心，來取代瞋心吧。

85.不惡語言者，便不瞋恚，亦不憎嫉，不憂纏住，不憎瞋恚，不發露惡。

有五言道：**(1)**或時或非時、**(2)**或真或非真、**(3)**或軟或堅、**(4)**或慈或恚、**(5)**或有義或無義。汝等當學，若他說時，心不變易，口無惡言。

猶如唾溺汗之，不能令大地作非地；草炬不能令恆伽水熱作沸湯；畫師不能於虛空畫作形像，以彩莊染；貓皮囊，柔治極軟，以手拳擗、石擲、杖打，或以刀斫，或撲著地於，除**轟轟**聲，無復有**轟轟**聲。

汝等若為他人拳擗石擲，杖打刀斫，以利鋸刀節節解截，心不變易，口無惡言，心與慈俱，無結無怨，無恚無諍，極其廣大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。如是悲、喜心與捨俱，遍滿一切世間成就遊，當學如是。(中·一九三)(牟犁破群那經)

※如果能和悅地說話，就不會起瞋心了。不起瞋心，那麼，也就不會有憎恨嫉妒、憂愁煩惱，也不用常常懺悔（發露惡）了。

不管別人對自己的指責，時機合不合適、真實性如何、態度好不好、慈悲或瞋恚、對自己有沒有益處，都不要起瞋心而口出惡言。就如同大地，不會因為人們唾溺的污染，就成不了大地；也像恆河的水，不會被草把的火燒沸；畫師不能於虛空作畫；而摔打柔軟的貓皮，除了撲撲的聲響外，再也不會有其它的了。

慈悲，出現在《阿含經》中，是以作為對治瞋心為主的修行方法。這與後來，將慈悲作進一步提升，與信願、智慧並列為學佛的三大要素，或者說是佛教的三大特色，似乎是有所不同的。

86.猶如縛作椳，乘之而度，安隱至彼。彼便以椳著右肩上，或頭戴去。於意云何？彼作如是竟，能為椳有所益耶？如是，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？(中·二〇〇)(阿梨吒經)

※對治，是修行上常需要用的手段，也可以看作是修行方法。如果使用某種對治法，奏效了，卻轉而深愛（執）著這個對治法，無法捨離，那麼，問題（執著）解決了沒？豈不像為了過河而造筏，等過了河，又捨不得已經用不上的筏，還要扛著筏走嗎？從另一個角度來看：有益的「正法」（筏）都不可以執取了，更何況是有害的「非法」呢！所以，《金剛經》說：「法尚應捨，何況非法！」(《大正·八·七四九中》)

87.念欲惡；惡念欲亦惡。彼斷念欲，亦斷惡念欲。

如是，恚、怨結、慳嫉、欺誑、諛諂、無慚、無愧、慢、最上慢、貢高、放逸、豪貴、憎諍，貪亦惡，著亦惡，彼斷貪，亦斷著。

(中·八八)(求法經)

※貪欲、瞋恚、怨恨、慳嫉、欺誑、諛諂……等，都是造成煩惱的根源，心中如果升起這些念頭，當然是不好的，應當設法平息。然而，如果發現自己，或是別人，心中起了這些惡念，自己也跟著起了情緒，對這些惡念，感到厭惡懊惱，那麼，這也是另一種執著，同樣的是不好。

貪，製造了煩惱，是不好的。執著，也製造了煩惱，同樣是不好的。

貪，應當斷除，執著，也應當斷除。

九、止諍

因見解、利益的相衝突，爭執，就經常在我們的周圍，不斷地發生者。爭執中的主角，就是人們的主宰欲。

其實，每個人的因緣，千差萬別，要取得完全的一致，幾乎是不可能的。

容忍著個別的差異，考慮著不同的因緣，將有助於平息爭執、瞋心、怨恨與敵意。

面對著不同法門的提倡，也應當以不同的因緣，不同的需求，來理解與容忍。如不如法，就只有留待選擇該法門的實踐者，去辨異與抉擇了。

88.若以諍止諍，至竟不見止。

唯忍能止諍，是法可尊貴。(中·七二)(長壽王本起經)

※對執著的人們來說，「理愈辯愈明」是一件做不到的事。

能平息紛爭的最可貴的方法，就只有忍耐了。

89.莫見長，莫見短，怨怨不休息，自古有此法；無怨能勝怨，此法終不朽。

無鬥無有諍，慈心愍一切；無患於一切，諸佛所歎譽。

是故，當修行忍辱。(增·二一二)

※怨怨相報，累積愈來愈多的新仇與舊恨，這樣，哪有停止的時候呢？

90.戰勝增怨敵，敗苦臥不安，勝敗二俱捨，臥覺寂靜樂。(雜·一一二三)

※不管是勝還是敗，爭執，是不會有贏家的。敗者固然受打擊，就是勝者，也難免於被報復的心裡壓力。

91.五法得舉他罪：(1)實；非不實、(2)時；不非時、(3)義饒益；非非義饒益、(4)柔軟；不麤澀、(5)慈心；不瞋恚。(雜·四九六)

※要忍辱，不報怨，不爭執。但這並不是意味著，在團體中，修行者都得成為鄉愿。修行人應當以(1)「確定是事實」、(2)「選擇適當的時機」、(3)「是對他有助益的」、(4)「態度溫和

的」、(5)「內心不帶瞋恨的」等五個原則，彼此協助，無爭地相互糾正缺失，發掘缺點，以求進步。

92.譬如一器，有一處人，名為撻茨，有名鉢，有名七七羅。如彼所知，我亦如是說。所以者何？莫令我異於世人故。

如是，有世間法，我自知自覺，為人分別、演說、顯示，知見而說。世間盲無目者，不知不見，我其如之何？（雜·八四）

※什麼是佛陀的「自知自覺」？經中說是「色、受、想、行、識無常、苦、變易法」。

對於世間的人文習俗，團體的共同約定，修行者當以隨順、無諍的態度，柔軟地應對。然而，對於佛法的價值觀，則應當是以堅定、嚴格的態度，來自我要求。如果，遇上了無法理解，或不認同佛法價值觀的「盲無目」者，也只能無諍地對以「我其如之何」了。

93.若使此賢者：一向論不一向（決定）答者、分別論不分別答者、詰論不詰答者、止論不止答（不必回答）者、處非處（理、非理）不住（確立）者、所知不住者、說喻不住者、道跡（行）不住者，如是，此賢者不可共說，亦不可共論。（中·一一九）（說處經）

※知了適不適合共同討論、切磋的對象，可以減少不必要的論辯與爭執。

十、次第

修行的內容，在宏觀上，有一定的次第可以分別，但要斷然地劃開各個次第的分界，恐怕並不適當。因為，在修學的過程中，各次第間，常常會有相互交錯重疊，需要相輔相成的反覆強化、輾轉增上的情形。

戒、定、慧，是解脫道上的主要修學內容，而被稱為「三學」的了。依《瑜伽師地論》對《雜阿含經》〈(三)學相應〉的解說：「如是，最初修習淨戒，漸次進趣，後證無作究竟涅槃。是故，三學如是次第。」但是，次一段又說：「又，或有增上心（定）學，能引發增上慧學；或有增上慧學，能引發增上心學。」（《雜阿含經會編》中冊第四百三十頁，印順法師編）這和「修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止」的經義相符（本《剪輯》第九九條）。也就是說，注意力的集中，有助於進行深刻的觀察；敏銳的觀察力，能儘早地察覺到游散的思緒，而迅速地予以導正，也有助於注意力的集中，兩者相輔相成，相互增上。依此來看，定與慧；止與觀，就不必然絕對是誰先孰後了。

聞、思、修、証，是另一個常被論及的修學次第，其中的前後交錯，也可能是這樣的：先聞然後思，思惟後，也有可能才知道又有所不足，然後又回到聞的。聞、思之間，可能會有這樣的交錯，思與修的情況，也相類似，都可能有這樣相輔相成，相互增上的情形。

修行，是可以選擇，從自己容易做到的先下手，以增加自己信心的。也可以選擇，從自己的最常犯，最困擾處下手，以尋求獲得比較大的突破。如何選擇，就看自己的習性與因緣了。不過，可以確定的是：應當要常藉著檢討自己的貪、瞋、癡、我執是否在改善中，對法的清晰度，是否在增強中，來對所選擇的方法與次第，作檢證、評估與修正。

94.我不說一切諸比丘得究竟智，亦復不說一切諸比丘初得究竟智。然漸漸習學趣跡，受教受訶，然後諸比丘得究竟智：或有信者，便往詣、奉習、一心聽法、持法、思惟、評量、觀察、身諦作証、慧增上觀。彼做是念：此諦我未曾身作証，亦非慧增上觀，此諦令身作証，以慧增上觀。

如是漸漸習學趣跡，受教受訶，然後諸比丘得究竟智。（中·一九五）（阿濕貝經）

※修行，是不可能一蹴即成的，必然是依著善知識的指引，漸漸的學習，接受教導與指正，才能獲得究竟智慧的。

聽來，或是閱讀來的法，都需要經歷思惟、評量、觀察、實踐的過程，然後才能成為自己深刻的智慧。

這是聞、思、修、証的次第。

95.譬如以四階道，昇於殿堂，要由初階，然後次登第二、第三、第四階，得昇殿堂。

如是，若言：於苦聖諦無間等已，然後次第於苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦無間等者，應作是說。(雜·四三五)

96.於色、受、想、行、識，向厭、離欲、滅盡，是名法、次法向。(雜·二七)

※苦(現象)、集(原因)、滅(解除)、道(方法)；向厭、離欲、滅盡，都有其因緣上，前後相關的次第性，也就是所謂的「法、次(下一個)法，向(趣向)」了。

無間等，就是現証；澈底完成的意思。在學習的過程中，各次第間，有可能交相重疊，然而，如果各階段要到澈底完成的程度，就得如同上階梯一樣了。

厭於欲、離於欲，這是每一個解脫(滅盡)聖者的來時路。

97.持戒者不應思：令我不悔。但法自然，持戒者便得不悔。

有不悔者不應思：令我歡悅。但法自然，不悔者便得歡悅。

有歡悅者不應思：令我喜。但法自然，有歡悅者便得喜。

有喜者不應思：令我止。但法自然，有喜者便得止身。

有止者不應思：令我樂。但法自然，有止者便得覺樂。

有樂者不應思：令我定。但法自然，有樂者便得定心。

有定者不應思：令我見如實、知如真。但法自然，有定者便得見如實、知如真。

有見如實、知如真者不應思：令我厭。但法自然，有見如實、知如真者便得厭。

有厭者不應思：令我無欲。但法自然，有厭者便得無欲。

有無欲者不應思：令我解脫。但法自然，有無欲者便得解脫一切淫(貪)、怒、癡。(中·四三)(不思經)

※這是從持戒→不悔→歡悅→喜→止→覺樂→定心→知如真→厭→無欲，最後解脫貪、瞋、癡的過程，是戒、定、慧，修學次第的更進一步細分了。

過程中，強調「但法自然」；也就是強調「因果相應；水到渠成」的作用：但依著正確的方法去做，就能隨順法的特性，自自然然，毫不勉強地，一步步自我提昇了。

98.若以戒淨、心淨、見淨、疑蓋淨、道非道知見淨、道跡知見淨、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。

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。

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。

昔拘薩羅王波斯匿，在舍衛國，於婆羅帝有事，彼作是念：以何方便，令一日行，從舍衛國至婆羅帝？復作是念：我今寧可從舍衛國至婆羅帝，於其中間佈置七車。從舍衛國出，乘初車至第二車，捨初車，乘第二車至第三車，乘第三、四、五、六車，捨第六車，乘第七車，於一日中至婆羅帝。(中·九)(七車經)

※《中阿含·七車經》的譬喻，常被用來作為佛法修學，必要有一定次第的詮釋。然而，經中也表現著另一層訊息：那就是解脫修學的完整性——從舍衛國，必要走完每一吋距離，才能到達婆羅帝城。

修行也是這樣的，需要點點滴滴地去完成，是水到渠成；聚沙成塔的整體性功夫。經中說戒淨、心淨、見淨、疑蓋淨、道非道知見淨、道跡知見淨、道跡斷智淨，簡要地來說，就是戒、定、慧、解脫了。

解脫（無餘涅槃），是對(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)道跡斷智淨等內容的完成而說的，缺了這七個內容的任何一個，就無法完成解脫了。

99.當以二法，專精思惟：所謂止、觀。

修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止。止觀俱修，得諸解脫界。(雜·四六三)

※注意力的集中（止），有助於進行深刻的觀察（觀）；敏銳的觀察力，能儘早地察覺到游散的思緒，而迅速地予以導正，也有助於注意力的集中，兩者相輔相成，相互增上。

100.佛告須深：不問汝知不知，且自先知法住，後知涅槃。(雜·三四六)

※什麼是法住智？《瑜伽師地論》歸納成「因果安立法中，所有妙智」（《雜阿含經會編》中冊第六十五頁，印順法師編）；楊郁文先生註解為「知曉一切世間因果道理」（《佛光大藏經阿含藏雜阿含經》第二冊第六十五頁註一）；印順法師解釋為「緣起被稱為法性、法住」（《空之探究》第一五一頁，《印度佛教思想史》第二十四及二十八頁）。而涅槃智，則是契入涅槃的體驗。

「先知法住，後知涅槃」，是早期佛教僧團中，對修行次第的一貫主張。

而後來的龍樹菩薩，提出「不由世俗諦，不得第一義諦」的主張，正是這種精神的重現。

緣起的世間，有著千差萬別。修行者，並不是在要求自己忽略這個千差萬別，而是在清除內心，因為這個千差萬別，所引起的貪、瞋、癡。

另外，從經中故事的描述，可以清楚地知道，在佛陀時代，也有不會初禪以上禪定技巧的阿羅漢解脫聖者。

十一、無常

無常，是這個世間，萬事萬物不斷變化的現象。這是佛陀，經過精確的觀察，所發掘的真理，也是整個佛教理則的根本立足點。

為什麼會是無常的呢？進一步觀察，原來，萬事萬物的存在，都有其存在的條件支持著，所以，只要這些條件中的任何一個，起了變化，那麼，這個存在就得跟著被改變，這就是佛陀所說的「緣起法」理則了。

更因為任何一個存在，都受限於所支持的因緣條件，連所支持的因緣條件（也是一種存在），也還得受限於其所支持的因緣條件，所以，就不會有一個能單獨的、永恆的、不變的存在，在指揮、控制著什麼，這就是佛陀所說的「無我」了。

從觀察無常，而獲得苦、空、非我的結論，是《阿含經》的一貫立場與修行方法。觀察到無常，可以破除永恆、主宰的主張（無我）。體認到沒有辦法永遠地擁有什麼（無我所），貪愛，也就不會再那麼有意思了。

這是從無常的體認著手，來導正理智上的錯誤——我見無明，以及情感上的錯誤——貪愛。

101.阿難：如世尊說三受——樂受、苦受、不苦不樂受；又說諸所有受悉皆是苦，此有何義？
世尊：我以一切行無常故，以一切行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。（雜·四七三）

102.色、痛（受）、想、行、識皆悉無常，此無常義即是苦；苦者即無我，無我者即是空也。
我非彼有，彼非我有。（增·三一七）

103.當觀色、受、想、行、識無常、苦、空、非我。

如是觀者，則為正觀。

正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。

心解脫者，若欲自證，則能自證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。（雜·一）

※對不喜歡無常，而意圖擁有永恆的一般人來說，無常，在根本性質上，就等於是苦了，哪怕是也有苦、樂、不苦不樂的覺受夾雜。所以，佛陀從一切皆苦談起，給一般人一個反省，以及如實觀察的課題，其實是無關於所謂悲觀與樂觀的。

一般人，對於由色、受、想、行、識等「五蘊」，所精確組合的生命現象，無法洞悉其間各種因緣條件的來龍去脈，以及高度的相互依存性，所以，總要相信其中會有一個指揮控制的核

心。而這個核心，是不受改變，永遠存在的，這才是真正的「我」。其實，這還是沒有離開追求永恆、圓滿的意圖。這樣的意圖，在無常的事實，以及苦的感受下，必然是要被推翻，而失去立足點的。

是無常，是因緣條件的關係，所以沒有獨立性、永恆性、主宰性。沒有真正是我能擁有的，或被擁有的，這就是空的含義了。能夠作這樣的觀察，就稱為「正觀」。能「正觀」的人，就會產生厭離。厭離什麼呢？是厭離於欲貪（喜貪）啊！因為能體認到，並沒有什麼能永遠地被擁有，更沒有能貪的真我，欲貪的主、客觀舞台都瓦解了，就是解脫聖者的境界了。

104.於無常、變易、不安隱色、受、想、行、識言：我勝、我等、我劣，作如是想而不見真實。

色、受、想、行、識為無常、苦、是變易法，聖弟子於中不見是我、異我、相在。當知色、受、想、行、識，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切不是我、不異我、不相在，是名如實知。

如是，於色、受、想、行、識生厭、離欲、解脫，解脫知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。（雜·三〇）

※意圖在屬於無常、變易、不安穩特性的五蘊中，去找出一個真正的「我」，來和另一個五蘊的真正的「我」比個高下（我勝、我等、我劣），這只不過是一個離開事實的想像罷了。佛陀所教導的學生，是不會把五蘊，就當成是「是我」、「異我」、「相在」（請參考本《剪輯》第一五二、一五三條經文）。因為，事實上，「我」並不存在。

105.若無常色有常者，彼色不應有病、有苦；亦不應於色有所求，欲令如是，不令如是。

以色無常故，於色有病、有苦生，亦得不欲令如是，不令如是。

受、想、行、識，亦復如是。（雜·七七）

※人們不喜歡無常，其實，無常是很中性的：人們所喜歡的，是無常；人們所不喜歡的，也還是無常。無常，是這個世間的真實現象！假如五蘊是永恆不變的（常），那麼，五蘊就應當不會有病痛與缺陷了，人們也不應當想要五蘊，這樣變，那樣變了。

經文「欲令如是，不令如是」所指的，就是人們所祈求的「事事如意」，「心想事成」了。如果再露骨一點說，就是以「真我」為基礎的主宰欲。

五蘊是無常的，因為是無常的，所以就不會理會人們要這樣，不要那樣的任意指揮了。

106.無常想修習、多修習，能斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉、慢、無明。

所以者何？無常想者，能建立無我想。

聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃。(雜·四七)

※欲愛、色愛、無色愛，是三種粗細程度不同的愛染，分別屬於欲界、色界、無色界等，不同生命型態的眾生。顯然，這三種愛，已經涵蓋了眾生所有的愛染了。掉，是患得患失的不安。慢，是總覺得自己不比別人差。無明，是莫明其妙的衝動。這些種種的毛病，都是根源於那個「真我」的錯誤認知。所以，經中會說：「聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃」。觀無常，是修行上最基本的功課了。

107.過去、未來五蘊無常、苦、空、非我，況現在五蘊。

如是觀者，不顧過去五蘊，不欣未來五蘊，於現在五蘊厭、離欲、正向滅盡。(雜·八)

108.過去、未來眼無常，況現在眼！多聞聖弟子如是觀者，不顧過去眼，不欣未來眼，於現在眼厭、不樂、離欲、向厭(滅)。耳、鼻、舌、身、意亦復如是。(雜·二一〇)

109.跋地羅帝偈：慎莫念過去，亦勿願未來；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，大苦災患終。如是行精勤，晝夜無懈怠；是故常當說，跋地羅帝偈。

云何不念過去？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，便不樂彼；因不樂彼已，便不念過去，如是耳、鼻、舌、身、意。

云何不願未來？若有眼、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、意。

云何不受現在法？若有眼、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、意。(中·一六五)(溫泉林經)

※跋地羅帝，意譯為賢善一夜，即日日夜夜，全然如實面對因緣；活在當下的意思。怎樣才算是賢善的生活呢？依經文，可以理解為：不顧念過去，不欣樂未來，不染著現在。

這是生活在無常的世間，所應鍛鍊的態度了。

過去的五蘊，以及六根對六塵的活動影像，已經過去，活在過去記憶的折磨或回味裡，只有徒然讓已經不存在的事，干擾著現在的生活而已。未來，也是這樣的，欲願、祈盼著因緣尚未具足的將來，何嘗不是染著嗎？也只是讓尚未發生的事，干擾著現在的生活而已。排除對過去、未來的染著，於現在五蘊、六處的身心活動，也不染著，那就是聖人的生活情形了。什麼是染著呢？我現在處於染著中嗎？

十二、因緣

如果您發現，無常，是這個世間所展現的面貌，那麼，緣起法（因緣）就是從這樣的現象中，所能歸納出來的共同理則了。簡單來說，緣起法，就是指世間的所有存在，都是由因緣條件所組成的，因緣條件的「聚」與「散」，決定著所有的「存在」與「消失」。

緣起理則所規範的，可以是生成，也可以是滅亡。看到因緣條件具足的同時，也看得到因緣條件崩散的可能，這是最令人鼓舞的事了，因為，這表示每一個人的煩惱與痛苦，都有止息的可能！因緣的聚合，是十分複雜的，任何一個因緣條件的本身，又是許多另一層因緣條件的聚合。沒有人，也不會有其它的任何生命或非生命的組合體，可以脫離因緣條件的限制，這是緣起法最可貴的地方了——沒有例外的普遍性：凡夫受其制約，聖哲也還是受其限制；世間是緣起的（此有故彼有），證入涅槃也還是緣起的（此滅故彼滅）。所以，可以說：緣起法就像是架在世間俗諦，與涅槃勝義諦中間的橋樑，透過緣起法的理解、把握與實踐，人們必然得以趣向涅槃解脫。

110.說賢聖出世、空相應、緣起隨順法：所謂有是，故是事有；是事有故，是事起。

所謂緣無明行，緣行識，緣識名色，緣名色六入處，緣六入處觸，緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老死憂悲惱苦。如是如是，純大苦聚集，乃至如是純大苦聚滅。

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。（雜·三三一）

※存在，必有其存在的因緣條件；消失，則是支持存在因緣條件的瓦解，這是緣起法的理則。依著這個法則，應用到生命現象的觀察，就是無明緣行……等「十二緣起」了。

緣起法的闡揚，是佛法的特質，也是佛法的甚深處。再進一層，能透過緣起正見的洗鍊，自我淨化，而進入滌除我見、我慢的涅槃境界，則又要比緣起法加倍地甚深難見。所謂的甚深，並不是指有多麼地神秘，或多麼地深奧難以理解，而是指因緣的多所相關，錯綜複雜，以及人們昧於因緣，無法隨順因緣，不願意放棄習性中，甚深的執取與愛染而說的。

能隨順於因緣；隨順於法，就必然是離開了執著；超越了一般世俗雜染價值觀的。所以，經中形容這是與「空」相應（空相應）；也形容為「出世」了。

111.佛告婆羅門：我論因、說因：愚癡無聞凡夫，色集、色滅、色味、色患、色離不如實知故，愛樂於色，讚歎於色，染著心住。

彼於色愛樂故取，取緣有，有緣生，生緣老死、憂悲惱苦，是則大苦聚集。受、想、行、識，亦復如是。是名有因有緣集世間，有因有緣世間集。

多聞聖弟子，於色集、色滅、色味、色患、色離如實知己，於彼色不愛樂、不讚歎、不染著、不留住。

不愛樂、不留住故，色愛則滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死、憂悲惱苦滅。受、想、行、識，亦復如是。是名有因有緣滅世間，有因有緣世間滅。(雜·九九)

※論因說因的內容，就是緣起法。同樣是在緣起法的限制下，聖人與凡夫的差別，就在於能不能「如實知」與「不愛染」了。

「如實知」，就是明白五蘊的集、滅、味、患、離（請參考本《剪輯》第十三、十四單元）；也就是對五蘊愛染的生成與出離過程，有深刻認知與體會的意思。

由於有深刻的認知與體會，才能澈底消除對五蘊的愛染。愛染止息了，「十二緣起」中，從「愛」以下，一連串的取、有、生、老、死、憂悲惱苦，也都會隨之而瓦解。於是，我們可以說：十二緣起緊密的連環鉤鎖，被「不愛染」這把鑰匙，所解開了。

112.眼空，常、恆、不變易法空，我所空。所以者何？此性自爾。

若色、眼識，眼觸，眼觸因緣生受：若苦、若樂、不苦不樂，彼亦空，常、恆、不變易法空，我所空。所以者何？此性自爾。

耳、鼻、舌、身、意亦復如是，是名空世間。(雜·二三四)

113.緣起法者，非我所作，亦非餘人作，然彼如來出世及未出世，法界常住。(雜·三三七)

※因為是緣起的，所以必然展現著無常的面貌；因為是無常的，所以不會有永恆不變的「真我」。沒有真實不變的我，那麼說有我能擁有的（簡稱為「我所」），也就沒什麼意義了。為什麼會這樣呢？只能說，這是一切生命、非生命現象的特性（此性自爾），向來都這樣的啊！沒有創造者，只有覺悟者，不管發覺這個真理的佛陀，曾、不曾出生，緣起法這個真理，是伴隨著世間的萬事萬物（法界），而一直存在著的（常住）。

114.眼、色緣，生眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思。此四無色陰、眼、色，此等法名為人。於斯等法，作人想。

耳、鼻、舌、身、意，緣意、法生意識，三事和合觸，觸俱生受、想、思。此四無色陰、四大，士夫所依，此等法名為人。(雜·二八四)

115.猶如因材木、泥土、水草覆裹於空，便生屋名，當知此身亦復如是：因筋骨、皮膚、肉血纏裹於空，便生身名。

內眼處及色，眼識知外色，是屬色陰，若有覺（受）、想、思（行）、識，是覺、想、思、識陰，如是觀陰合會。

若見緣起便見法，若見法，便見緣起。(中·三〇)(象跡喻經)

※什麼是人？就像一間房屋，是由各種建材，區隔空間而成的一樣，佛法中，將人歸納為色（物質，身體的）、受（情緒；覺受，《中阿含經》譯成「覺」）、想（思考判斷）、行（動機；意志，也譯為「思」）、識（覺察、認知）等，五種不同功能的組成體，稱之為五蘊（也譯為五陰）。

哀傷時，掛慮時，忿怒時，委屈時，不如意時，都不要忘了自我分析、觀察五蘊，從多觀察五蘊中，學習體會緣起，體會法。

116.如此之琴，有眾多種具，謂有柄、有槽、有麗、有弦、有皮、巧方便人彈之；得眾具因緣，乃成音聲，非不得眾具而有音聲。前所聞聲，久已過去，轉亦盡滅，不可持來。

如是，若色、受、想、思、欲，知此諸法無常，有為，心因緣生，而便說言是我、我所，彼於異時一切悉無。(雜·二六三)

※佛陀舉國王沉迷琴聲的例子，來說明由因緣的分析，無常的觀察，而說我、我所的不存在：國王聽了美妙的琴聲後，還沈迷其中，要求大臣「取彼聲來」。大臣將剛才那把演奏的琴拿來了，然而，國王說：「我不要琴，把剛剛那好聽的聲音拿來。」大臣非常為難，只好為國王分析說：「剛才那樣優美的琴聲，是由琴的柄、槽、皮、弦，以及善巧的演奏師（或者，還要有好的作曲）等，許多因緣條件的成就，才產生的。國王剛才聽到的聲音，已經消失了，不可再聞，無法拿來給您了。」國王聽了，心想：「咄！何用此虛偽物為」。這樣虛偽的琴聲，竟讓世人耽染、執著。

因緣條件所組成的東西，分析起來，總是這樣地支離破碎，而沒有核心主體。但是，人們在

情感上，總希望在其中，找到一個核心主體，去依靠或去擁有，這就是我執、我見。

想想看，我們將佛陀，菩薩，甚至於佛教當作是什麼？指導老師，還是情感上的寄託處？如果是寄託處，那麼請檢查一下自己的動機，有沒有與因緣法相違背的我見成分。如果有，慢慢地說服自己放棄吧！

117.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。(中·二〇一)(喙帝經)

118.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。(雜·三二六)

※五蘊中的受、想、行(思)等精神活動，統稱為「名」。這是由根、塵、識和合觸，由觸所引發的後續活動。

六根中的前五根，歸類為「色」，相當於現代所說的物質。

而「識」，則是五蘊中的識，依附在前五根中，隨著不同的依附處，而有不同的名稱，如說眼識、耳識等。

十二緣起中說「識緣名色」，名、色因識而得發展，但識也依著名、色，而得安住生長。識、名、色三者的關係，就如同三支蘆葦，頂在一起，才得豎立一樣，缺一不可。

119.世尊為彼(摩竭陀王洗尼頻鞞娑邏)說苦、集、滅、道：汝當知色、覺(受)、想、行、識生滅。

於是，諸摩竭陀人而作是念：若使色、覺、想、行、識無常者，誰活？誰受苦樂？世尊知摩竭陀人心之所念，便告比丘：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，往來善處及不善處。隨此眾生之所作業，見其如真。(中·六二)(頻鞞娑邏王迎佛經)

※說眾生有生死，有前世，有來生，是因為見到眾生因緣的延續，而不是在眾生中，發現有一個固定的核心——不管稱它為「靈魂」，或稱為「真我」、「核心」、「主體」的，在承擔著苦樂，以及流轉生死。

120.世人顛倒，依於二邊：若有、若無。

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。

如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見。如來離於二邊，說於中道：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。

尊者阿難說是法時，闍陀比丘遠塵、離垢，得法眼淨，言：我今聞如是法，於一切行皆空，皆悉寂，不可得，愛盡，離欲，滅盡，涅槃，心樂正住解脫，不復轉還；不復見我，唯見正法。(雜·三九)

※人們不能夠隨順因緣，所以執著於所見所聞，而臆想著有永恆的存在，或者，以為滅亡，就是一刀兩斷式的斷滅。佛陀不能同意，這樣的兩個極端想法，指責這樣的想法為「顛倒」。正確的態度是：去覺察生滅的因緣，在因緣尚未消失之前，坦然地接受它的存在，在因緣消散後，也坦然地接受它的消失，這就是正見了。

解脫的聖者，在這個花花世界裡，一向都是享受著：只看到「正法」(因緣的生滅)，而沒有「我」執著的單純。

「但見於法，不見於我」。

121.若眼起時則起，亦不見來處，滅時則滅，亦不見滅處，除假號法、因緣法：此起則起，此滅則滅。

此六入亦無人造作，亦名色、六入法，由父母而有胎者，亦無(我)，因緣而有，此亦假號，要前有對，然後乃有。

猶如鑽木求火，以前有對，然後火生。火亦不從木出，亦不離木，若復有人，劈木求火，亦不能得，皆由因緣合會，然後有火。

此六情起病，亦復如是，皆由緣會，於中起病。(增·三二九)(第一最空法經)

※在原經文中，又稱此為「第一最空法經」，與本《剪輯》第五〇條，《雜阿含·第一義空經》的經義相當。

順著緣起法則的觀察與思惟，對所有的生滅，就作不出斷滅與永恆的錯誤結論，只會依著因緣的生滅，作如實的觀察，讓自己離開各式各樣，不願意隨順因緣的取著、固執與指使欲，並且克服在順境中，忍不住的貪愛，以及在逆境中，不由得的消沈憂愁，與忿怒不平。

「不見來處」、「不見滅處」，經中也作「不知來處」、「不知滅處」。

這是說，只有錯綜複雜的因緣，而找不到一個獨立的創造者，以及創造的開端與結尾。就像鑽木求火，因為有合適的木頭，恰當的旋鑽生熱等，諸多因緣的具足，才会有火的產生，而不能只說，火是由木頭產生的一樣。

122.樂痛（受）者，欲愛使也。

彼苦痛者，瞋恚使也。

不苦不樂痛者，是癡使也。（增·一八七）

123.若汝等如是知、如是見，汝等頗身生疹患，生甚重苦，乃至命欲斷，捨此更求外，頗有彼沙門、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、苦得、苦盡耶？（中·二〇一）（唵帝經）

※努力於開發覺察因緣能力的修行者，應當養成以「此有故彼有，此無故彼無」的緣起態度，如實地觀察問題，解決問題，而遠離因緣黯晦的神秘色彩。

每天，周遭都有許多事變化著，而每一個變化，都是「有因有緣」。修行者但應將自己有限的心力，專注在與自己身、心有關的觀察上。

身苦、心苦的因緣在哪裡呢？持咒，是「此滅故彼滅」的確當方法嗎？

124.來者不歡喜，去亦不憂戚，於世間和合，解脫不染著。（雜·一〇六〇）

修行者，當以世間因緣和合的角度，來面對「得」與「失」，以免於貪、憂等染著。

十三、四諦

依緣起法的理則，所發展出來的修行指導原則，就是「苦」、「集」、「滅」、「道」四諦法了。

「苦」，是指痛苦。引伸來說，也是指問題之所在。能覺察到有問題，就是解決問題的起步，也是邁向修行的第一步。

「集」，是指造成問題的原因。依緣起法則，只有造成問題的因緣條件瓦解了，才解決了問題。所以，「集」是解決問題的第二步。

問題解決了，就是「滅」，而解決問題所使用的方法，就是「道」了。

125.一切法皆四聖諦所攝，來入四聖諦中，謂四聖諦於一切法最為第一。

猶如諸畜之跡，象跡為第一。(中·三〇)(象跡喻經)

※在因緣法則下，四諦法，是解決任何問題的標準步驟，所以說：「一切法皆四聖諦所攝，於一切法最為第一。」

126.有四法成就，名曰大醫王者：一者善知病，二者善知病源，三者善知病對治，四者善知治病已，當來更不發動。

如來、應、等正覺為大醫王，成就四德，療眾生病亦復如是：謂苦聖諦如實知，苦集聖諦如實知，苦滅聖諦如實知，苦滅道跡聖諦如實知。(雜·三八八)

※解決人生的問題，就好比醫病一樣。

四（聖）諦的原則，不但可以用來解決人生的問題，而且是治好了以後，永不復發。所以，經中稱佛陀為「大醫王」。

127.世尊告五比丘：有此四諦，云何為四？

苦 諦：生、老、病、死、憂悲惱、怨憎會、恩愛別、所欲不得，即五盛陰苦。

苦集 諦：所謂受愛之分，集之不倦，意常貪著。

苦盡 諦：能使彼愛滅盡無餘，亦不更生，是謂苦盡諦。

苦出要諦：所謂賢聖八品（正）道。

是謂名為四諦之法。

然復，此四諦者，眼生、智生、明生、覺生、光生、慧生。

復次，四諦者，實、定、不虛不妄，終不有異。

此四諦，如實不知者，則不成無上正真等正覺。(增·二〇九)

※佛陀在菩提樹下正覺後，初次為人（五比丘）說法，闡揚四聖諦。

首先，說明了四聖諦的內容。

其次（然復），勸說當修四聖諦，以開智慧之眼。

最後（復次），勸說當證四聖諦，成就無上正真等正覺。

這就是著名的「三轉法輪」。

貪愛，是痛苦的根源，問題之所在（集諦）。這是在解決煩惱上，所應當注意的。

四諦的每一諦，都可以讓修行者「眼生、智生、明生、覺生」，帶來覺悟與光明。

心中有什麼還沒解決的困擾嗎？試著運用四諦法吧！

十四、味患離

四諦，就像解決問題的「四大綱領」，味、患、離，就像三個「實行細則」，指導著修行者「苦滅」的過程。

128.凡愚眾生，不如實知色、色集、色滅、色味、色患、色離。

於色不如實知故，樂著於色；樂著色故，復生未來諸色。

如是，受、想、行、識。

當生未來色、受、想、行、識故，於色、受、想、行、識不解脫，我說彼不解脫生老病死、憂悲惱苦。(雜·四四)

※如果不明白苦、集、滅、道、味、患、離，那麼，是永遠沒有機會脫離生老病死、憂悲惱苦的。

129.緣色生喜樂，是名色味。

若色無常、苦、變易法，是名色患。

若於色，調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名色離。(雜·一〇四)

130.欲味：於此五欲之中，起苦、樂心，是謂欲味。

欲過：辛苦而獲財業，是為欲為大過。現世苦惱，由此恩愛，皆由貪欲：作此勤勞，不獲財寶，便懷愁憂苦惱；獲財貨，恐後亡失；費散財貨，心意錯亂；共相攻伐，死者眾多。緣此欲本，不至無為。復次，欲者亦無有常，此欲變易無常者，此謂欲為大患。

捨欲：審知欲為大患，能捨離欲，己身作証，是謂捨欲。

色味：見女姿色端正，起喜樂想，是謂色味。

色過：若後見彼女（老、病、死、屍、腐、骸），本有妙色，今致此變，於中起苦、樂想，是謂色為大患。復次，此色無常、變易，不得久停，無有牢強，是謂色為大患。

捨色：除諸亂想，於色不著色，深知為大患，能知捨離，己身作証，是謂捨離於色。

痛味：得樂痛、苦痛、不苦不樂痛時，便知我得樂痛、苦痛、不苦不樂痛。

痛過：痛者無常、變易之法，是謂痛為大患。

捨痛：除諸亂想，於痛不著痛，如實知其為大患，能知捨離，是謂捨離於痛。(增·一八三)

※不論是令人愉悅的，或是令人痛苦的，只要人們難以忘懷，就算是處在「味」的狀況中了。痛苦的「味」，故然是「禍患」，即使是愉悅的「味」，在終究會無常變化的情形下，也必然要轉為痛苦的「味」，而成為「禍患」的。

人們為什麼會難以忘懷呢？追根究底，還是因為欲貪！所以，解決禍患的唯一辦法，就是捨離欲貪，這是「離」的真正含意了。

因此，經中說，「離」就是「除諸亂想」；就是「調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪」。

131.世尊告諸比丘：我昔於色味、色患、色離有求有行。

若於色味、色患、色離隨順覺，則於色味、色患、色離，以智慧如實見。

如是，受、想、行、識。(雜·一四)

※隨順覺，就是從如實觀察因緣中，覺了味與患，而終能隨順出離的。

「離」，也譯為「捨」。這不是逃避，也不是厭世，而是「除諸亂想」；「調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪」。

十五、四念處

四念處，是三十七道品中的一環，所照顧的範圍，相當廣，也適於配合著各種其它修行方法，一起使用。

四念處的修行法，從「身、受、心、法」著手，如實而又綿密的覺察自己的身心，照顧自己的身心。如實，就是如其事實，仔細、確實、誠實而不加粉飾；綿密，就是不分「行、住、坐、臥、眠、寤、語、默皆正知之」，時時刻刻地。

如實與綿密，是每一個修行者，都必須培養的特質，也是趣向解脫的必要方法，所以，有些經典說，四念處是趣向解脫的「唯一之道」，應該從這個角度來理解，比較恰當。

能時時刻刻地覺察，就能夠儘早地發覺問題（煩惱），相當於進入「四諦」中的第一諦——知苦。如果正見具足，覺察，就可以順利地完成「四諦」的第二諦——看到問題的起因了。如果信念、毅力又強過習性的牽引，知道不對，立即捨離，那麼，煩惱就平息下來了，「四諦」的第三、第四諦也相繼完成了。

132.有一道淨眾生，度憂畏，滅苦惱，斷啼哭，得正法，謂四念處。

過去、未來、現在如來、無所著、等正覺，亦斷五蓋、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？

(1)觀身如身念處：

行住坐臥，眠寤語默皆正知之。

生惡不善念，以善法念治斷滅止，猶木工師，彼持墨繩，用絣於木，則以利斧斫治令直。

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。

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。學一切身息入，學一切身息出。學止身行息入，學止口行息出。

離生喜樂；定生喜樂；無喜生樂，漬身潤澤，無處不遍。

於此身中，以清淨心無處不遍。

念光明想，善受善持憶所念，修光明心，心終不為闇之所覆。

善受觀相，善憶所念；從頭至足，觀見種種不淨充滿：我此身中有髮、毛、爪、齒、膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、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。

觀身諸界：我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界。

觀彼死屍，鳥啄狼食，火燒埋地，悉腐爛壞，骨鎖在地，骨節解散，見已自比：今我身亦復如是，俱有此法，終不得離。

如是，觀內身如身，觀外身如身。立念在身，有知有見，有明有達，是謂觀身如身。

(2)觀覺（受）如覺（受）念處：

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，觀內覺如覺，觀外覺如覺。立念在覺，有知有見，有明有達，是謂觀覺如覺。

(3)觀心如心念處：

有欲心知有欲心如真，無欲心知無欲心如真；有恚、無恚；有癡、無癡；有穢汙、無穢汙；有合、有散；有下、有高；有小、有大；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，觀內心如心，觀外心如心。立念在心，有知有見，有明有達，是謂觀心如心。

(4)觀法如法念處：

眼緣色生內結，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，耳、鼻、舌、身、意。是謂觀法如法，謂六內處。

內實有欲知有欲如真，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、疑。是謂觀法如法，謂五蓋也。

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，如是，擇法、精進、喜、息、定、捨。是謂觀法如法，謂七覺支。

若有少少須臾頃，立心正住四念處者，朝行如是，暮必得昇進。彼暮行如是，朝必得昇進。（中·九八）（念處經）

※將專注力與念頭，安住在或身體（身）、或覺受與情緒（受）、或心念（心），或觀念（法）上面，隨時隨地，依著身、受、心、法，如實地覺察其變化，這就是經中所說的「觀身如身」

(或說「身身觀念住」；「緣身觀身」)、「觀受如受」、「觀心如心」、「觀法如法」，也就是四念處的內容。

身的覺察，涵蓋了所有的舉止行動，以及所有與身體相關的生理現象，包括對自己的身體、當下的身體（內身）；別人的身體、過去身體的反省（外身）觀察。依經文，大略列舉了十三種觀察內容。這是在四種覺察中，比較具體而不抽象的，一般認為，初學者比較適合從這裡開始下手學起。

對身體的覺察，如果對象是呼吸（「內身」），那麼，就可以和出入息念（安那般那念）相結合；如果觀想著身體內的各個器官（可以是運用假想觀，觀想自己身體的「內身」；可以是如實地觀察死屍的「外身」；也可以是由觀察死屍到觀想自己身體的「內外身」），那麼，就可以和不淨觀相結合。

情緒與覺受的覺察，經中以苦、樂、不苦不樂三種感受，為主要的覺察對象。其中，「食」，依《雜·四八二》的解說，應該還是偏重於眼見色、耳聞聲、鼻嗅香、舌嚐味、身接觸等五欲來說的。

「受」的覺察，個人以為，這是修行上，很適切的下手處了。推測過去，也有佛弟子特別重視從觀「受」下手的吧！請參考本《剪輯》第十五條。

心念的覺察，經中說，要明白心裡是否有欲念；是否動了怒氣；是否迷惑猶豫；是否有齷齪的念頭；是清醒還是散亂迷糊；是沮喪還是興亢；心量是大是小；是精進還是懈怠於修行；是否在定中；是否解脫。

法，其涵蓋的範圍很廣，也比較抽象，是與心念相對應而生滅的。也可以比較狹隘地理解為：是一個觀念；一個價值觀；一個想法；這是起心動念的源頭，經中舉了五蓋，以及七覺支作說明。

法的覺察，涉及了煩惱發動的根源，對煩惱的澈底解決，具有關鍵性的地位。所以，在實務與技術上，法念處是特別必要以「正見」為基石的。

四念處的修學，經中形容是一種早上學，到了傍晚就有效果的好方法，值得大家都來嘗試。

133.云何為正身自重，一其心念，不顧聲、色，攝持一切心法，住身念處？如是，身身觀念住，精勤方便，調伏世間貪憂；受；心；法法觀念住，亦復如是。

專心正念，護持油鉢，自心隨護，未曾至方。（雜·六三七）

※在一個有美色作歌舞表演的熱鬧場合裡，被一個殺手，從背後拿刀押著，要求捧著一碗滿

滿的油，走過這個人群。其間，只要稍有一點點油，從碗溢出，就會立即被殺而沒命。在這種情形下，被威脅的人，必定會專心一意的注意著碗，注意著走路，再也不會被熱鬧的歌舞表演所吸引，而左顧右盼，分心失神了。

佛陀舉這個例子，來說明四念處修習的要領，就是在下定決心，讓自己的心念，能專注觀察，不要受外界聲色的干擾。

專注地覺察的目的是什麼呢？是為了「精勤方便，調伏世間貪憂」。如果四念處的修習，只學到了專注與覺察，而不能應用於對自己貪、瞋、癡的淡化、煩惱的去除，那麼，還只是凡夫罷了（《雜·六三〇》），還是無關於佛法，無關於解脫的。

云何修安那般那念，四念處滿足？如是，聖弟子入息念時，如入息念學，出息念時，如出息念學；若長、若短；一切身行覺知入息念時，如入息念學，出息念時，如出息念學；身行休息入息念時，如身行休息入息念學，身行休息出息念時，如身行休息出息念學。

聖弟子爾時，【身身觀念住】，異於身者，彼亦如是隨身比思惟。

若有時，聖弟子喜覺知；樂覺知；心行覺知；心行息覺知入息念時，如心行息入息念學，心行息出息念時，如心行息出息念學。

是聖弟子爾時，【受受觀念住】，若復異受者，彼亦隨受比思惟。

有時，聖弟子心覺知；心悅；心定；心解脫覺知入息念時，如入息念學，心解脫出息念時，如心解脫出息念學。

是聖弟子爾時，【心心觀念住】，若有異心者，彼亦隨心比思惟。

若聖弟子有時觀無常；斷；無欲；滅。

是聖弟子爾時，【法法觀念住】，異於法者，亦隨法比思惟。（雜·八二二）

※如何在以呼吸作專注的訓練中，完成四念處的觀察呢？首先，將注意力集中在呼吸上。集中的方法，在傳統上，是以空氣吸入我們身體的起始點——鼻孔口為覺察點，藉著覺察空氣在鼻孔口流動時，所產生的摩擦觸覺，來收攝心念，達到專注的目的。當然，也可以小腹等，身體上其它隨著呼吸律動的地方，為覺察點，再配合不錯亂地數著呼吸，念頭就繫在呼吸上了。然後，清楚每一個：**(1)**長呼吸；**(2)**短呼吸；**(3)**清楚每一次吐（吸）氣時，身體的律動過程；**(4)**清楚每一次吐（吸）氣時，身體放鬆、舒緩（休息）程度。

以上這四個階段，是以身體的覺察為主，由粗淺容易而細膩困難，屬於四念處中的「身身觀念住」。

此時，如果心中因為專注於呼吸而有：**(1)**屬於二禪境界的喜；**(2)**或進入屬於三禪境界的樂；

(3)或有其他的覺受(心行)產生;(4)或所有覺受都已平息時,都要能清楚地察覺,了了分明。以上這四個階段,以覺受的覺察為主,是四念處中的「受受觀念住」。

不過,對剛學盤腿而坐的初學者來說,有可能會因為無法放鬆身體,而有苦(疼痛)的感受,如果是這樣,那麼,就去清楚地察覺苦的感受吧!再進一層,覺察:(1)心念;(2)心念是在趨於歡悅;(3)還是已經收攝、專注於一境,而入定;(4)或是已經沒有貪、瞋、癡等念頭的清淨解脫。

以上這四個階段,以心念的覺察為主,是四念處中的「心心觀念住」。

不過,對初學者來說,在數呼吸中,念頭常常會隨著隨機冒出、或心中掛礙的主題飄離(雜念),而不自覺。如果是這樣,察覺了念頭的飄移,而將之拉回到數呼吸上,也算是學習中的「心心觀念住」了。

再進一層,去覺察心念後面法理的變化:(1)觀察無常;(2)觀察欲貪一層層地斷除;(3)息滅煩惱;(4)捨離、寂滅。

以上這四個階段,以法的覺察為主,是四念處中的「法法觀念住」。

初學者,常常會因為發覺專注力飄散了,而自責。此時,應當不要忽略了,去察覺這個自責,所對應的價值觀吧!以上,是在安那般那念的修習中,配合著四念處觀察的修習。在每一念處中,都有四個層次,一共有十六個層次,《順正理論》稱之為「四門、十六種殊勝行相」(《大正·二九·六七五上》);《瑜伽師地論》稱之為「十六勝行」(《大正·三十·四三二上》)。

135.何等為四念處集,四念處沒?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。

憶念集則法集,憶念滅則法沒。

隨集、滅法觀身、受、心、法住,則無所依住,於諸世間則無所取。(雜·六二三)

※在做「身、受、心、法」四念處的專注觀察時,如果還能結合緣起法,觀察、思惟這四個心念安住處的形成,以及消失的因緣,將會發現,它們都沒有一個永恆的依住處。有了這樣的體認,那麼,對世間的一切,就不會再想要執取什麼了。

食,指的是四食,請參考本《剪輯》第五三條經文。

觸,是指根、塵、識三者具全後的認知,請參考本《剪輯》第一一四條經文。

心,經中說,是依於名色,與識緣名色意義相當,請參考本《剪輯》第一一八條經文。

法，泛指思想的對象，憶念一起來，法（憶念的內容）就隨之而起，所以，法也可以泛說是各種觀念與思潮了。

136.尊者阿那律語比丘言：若比丘諸漏已盡，所作已作，捨離重擔，離諸有結，正智心善解脫，彼亦修四念處也。

所以者何？不得者得，不證者證，為現法樂住故。（雜·五四二）

※就是已解脫的聖者，也都還不離四念處的實踐呢！

137.當作自洲而自依，當作法洲而法依，當作不異洲、不異依。

云何自洲以自依？法洲以法依？不異洲、不異依？身身觀念處，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂；如是，外身；內外身；受；心；法法觀念處，亦如是說。（雜·六五二）

※舍利弗去世了，阿難很傷心。佛陀因而以這段經文，來教導阿難。

走在修行的路上，只能依靠自己對法的把握，除此之外，再也沒有其它（異），可以作為依靠的。而四念處的修習，就是這個可以依靠的法了。

十六、念佛

念佛，是淨土法門中，相當普遍的修行法。這種方法，最早，還可溯源到《雜阿含經》。

從瞭解《阿含經》中，念佛、禮佛與供養佛的含義，也可以有所溫故而知新的吧！

138.汝等當行於曠野中，有諸恐怖，心驚毛豎，爾時，當念如來事：謂如來、應、等正覺，乃至佛、世尊。

又念法事：佛正法、律，現法能離熾然，不待時節，通達親近，緣自覺知。

又念僧事：世尊弟子，善向、正向，乃至世間福田。

如是念者，恐怖即除。

過去世時，天、阿須輪（阿修羅）共鬥時，天帝釋告諸天眾：汝等與阿須輪共鬥戰之時，生恐怖者，當念我幢，名摧伏幢，念彼幢時，恐怖得除。（雜·九七二）

※在阿含經中，念佛、念法、念僧，早先是被用來作為去除恐怖的，有穩定情緒的作用。其所念的，隱隱然是歸於以「法」為主的喜悅與依靠，而不在表面上的佛與僧。

除了佛陀（意思是覺悟者）的稱呼外，在《阿含經》中，尚有十個稱號，分別展現著佛陀的德行，稱為「佛陀十號」的。這「十號」分別是：

(1)如來：或譯為如去，意思是如實地來，或如實地去。引伸為能如實地知法、說法者。

(2)應供：或譯為應供、阿羅漢，意思是已斷除煩惱，值得被供養者。

(3)等正覺：或譯為正遍知、三藐三佛陀，是依四聖諦而覺了一切法的意思。

(4)明行足：明，是消除了無明。行，是行為。足，是圓滿成就的意思。

(5)善逝：或譯為好去（能完美的去逝者）、好說（善於說法者）。

(6)世間解：了解世間實相者。

(7)無上士：沒有比他更好者。

(8)調御大夫：善於調教者。

(9)天人師：天界、人間的老師。

(10)世尊：或譯薄伽梵、眾祐。是具有德威，值得尊敬者。

從憶念「佛陀十號」的含義，而獲得修行上的幫助，是《阿含經》中，念佛的用意。

139.念如來、應所行法故，離貪欲覺、離瞋恚覺、離害覺，如是，出染著心。

何等為染著心？謂五欲功德。

於此五欲功德，離貪、恚、癡，安住於正念、正智，乘於直道，修習念佛。(雜·五四九)

※如同念佛，念法、念「初果向」以上的八種聖者(四雙八士僧)、念戒、念施法、念天德，佛陀說，這是六種「出於苦處，升於勝處」，可以讓人們離苦惱；滅憂悲，得如實法的修行方法。

這是將包括念佛等「六念法」，進一步由去除恐怖，穩定情緒的平撫作用，提升為自身的砥勵與觀照，而成為離貪欲、瞋恚、害心、染著的修行方法。這樣的方法，是從一般大眾比較容易接受的方便法教起，但又不忘再引導人們，繼續深入趣向解脫道的典型。

只有引導趣向解脫，方便法才發揮了功效，才有意義！

140.云何修行念佛？正身正意，結跏趺坐，繫念在前，無有他想，觀如來形，未曾離目。

已不離目，便念如來功德：如來十力、四無所畏、顏貌端正，視之無厭、戒德成就，清淨無瑕、三昧未始有減，已息永寂，而無他念、慧身智無崖底，無所罣礙、解脫成就，諸趣已盡，無復生分。(增·一一)

※從集中精神，將如來的形體看個仔細，讓如來的形影，活生生的留在腦海裡，這是念佛的第一步了。

達到這個程度後，接著，還要想念著佛陀的成就，例如佛陀有十種特殊的過人能力(十力，《雜·六九六》)，四無所畏(《增·二四〇》)等。

念佛，當以思惟佛陀的成就，由仰慕而激發效法為主。

141.善業以先禮，最初無過者；空無解脫門，此是禮佛義。

若欲禮佛者，當來及過去；當觀空無法，此名禮佛義。(增·三二二)

※佛陀從三十三天回來了，佛弟子們競相以能成為第一個禮佛者為榮。其中，尊者優鉢華色比丘尼，就以現神通，將自己化成轉輪聖王的方式，來贏得大眾的讓路，而成為形式上的第一個禮佛者。

在此同時，尊者須菩提，正在遠處的耆闍崛山中縫衣。想到佛陀即將回來，也打算放下手上的縫衣工作，前往禮佛。但就在他挪動身體，跨出右腳時，想到：如來的形體，是什麼呢？眼、耳、鼻、口、身、意嗎？往見的禮佛者，又是什麼呢？地、水、火、風的哪一種呢？一

切諸法皆悉空寂，無我、無命、無人、無造作亦無形。世尊不是說，若欲禮佛者，皆悉觀無常；當觀於法空；當計於無我嗎？想到這裡，尊者須菩提，實質上已經禮佛完畢，又坐下來繼續縫衣了。

念佛亦同禮佛，當以念空義——無常、緣起為貴。

142.如來語阿難：人能受法，能行法者，斯乃名曰供養如來。

云何名供養？受法而能行。陰、界、入無我，乃名第一供。(長·二)

※佛陀入拘尸城，在末羅雙樹間，準備入滅。當時，在雙樹間所有篤信佛法的鬼神，都以非時花，布散於地，供養佛陀。佛陀因此而教導阿難說：真正的供養，是在實踐佛法；最佳的供養，是在五蘊、六界、六入——我們的日常身、心活動中，去體會無我，實踐無我。

念佛，何嘗不也是這樣嗎？

十七、其它

143.如日出前相，謂明相初光。

如是，正盡苦邊，究竟苦邊。前相者，所謂正見。

彼正見者，能起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。(雜·七六〇)

※正見的建立，是八正道中的首要基石，就像黎明前的曙光一樣，具關鍵性。

144.鄙法不應近，放逸不應行，不應習邪見，增長於世間。

假使有世間，正見增上者，雖復百千生，終不墮惡趣。(雜·八〇〇)

※擔心隔世之迷呢？還是擔心邪見未除？

145.摩訶男白佛言：我自恐與此諸狂，俱生、俱死，忘於念佛、念法、念比丘僧。我自思惟：命終之時，當生何處？佛告摩訶男：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？摩訶男白佛：隨彼順下、順注、順輸。

佛告摩訶男：汝亦如是，所以者何？汝已長夜修習念佛、念法、念僧，若命終時，此身若火燒，若棄塚間，風飄日曝，久成塵末。而心、意、識，久遠長夜正信所熏，戒、施、聞、慧所熏，神識上昇，向安樂處，未來生天。(雜·九二二)

※已經向東傾斜的樹，如果截斷樹根，那麼，必然是向東倒下的。

修行者實在用不著擔心來世的因緣，因為這一生習性的轉變，才是關鍵，才是當務之急。

146.離欲、惡、不善之法，有覺、有觀，離生喜、樂，得初禪成就遊。諸梵身天者，受離生喜、樂。此二離生喜、樂無有差別，二俱等等。所以者何？先此行定，然後生彼。

覺、觀已息，內靜、一心，無覺、無觀、定生喜、樂，得第二禪成就遊。

諸晃昱天者，受定生喜、樂。此二定生喜、樂無有差別，二俱等等。所以者何？先此行定，然後生彼。

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，得第三禪成就遊。諸遍淨天者，受無喜、樂，此二無喜、樂無有差別。二俱等等。所以者何？先此行定，然後生彼。

樂滅、苦滅，喜、樂本已滅，不苦不樂、捨、念、清淨，得第四禪成就遊。諸果實天者，受捨、念、清淨樂。此二捨、念、清淨樂無有差別，二俱等等。所以者何？先此行定，然後生彼。(中·一六八)(意行經)

※從初禪到四禪，由踊動的喜悅，到苦樂俱捨，有著不同層次的心靈世界。

如果常常進入這些禪定，但尚未能破除我見執著，得到解脫，那麼，命終之後，必然會出生於與這些禪定心境相同的天界去。這是因為，兩者之間有相同習性與喜好的緣故。

四禪是這種情形，其它更深的禪定，也是這樣的。

147.遊禪世俗通，至竟無解脫；不造滅盡跡，復還墮地獄。(增·八二)

148.戒律之法者，世俗常數；三昧（禪定）成就者，亦是世俗常數；神足飛行者，亦是世俗常數；智慧成就者，此是第一之義。(增·三八三)

※禪定，可以引發很吸引人的神通能力。然而禪定與神通能力，都還在世俗之列，解脫的聖者，是不必然要具備神通能力的。

修行，切莫走入神秘的歧途裡。

149.行八種之道，及七種之法：(等見者；)若一心念正見者，念覺意不亂也。

等治者；念一心一切諸法，法覺意也。

等語者；身意精進，精進覺意也。

等業者；一切諸法得生，喜覺意也。

等命者；知足於賢聖之財，捨家財，安其形體，猗覺意也。

等方便者；得賢聖四諦，盡除諸結，定覺意也。

等念者；觀四意止，身無牢固，皆空無我，護覺意也。

等三昧者；不獲者獲，不度者度，不得證者，使得證也。(增·三六八)

※八種道，就是八正道；七種法，就是七覺支，都是三十七道品的一環。兩者之間，可以有這樣的關聯，也值得參考。

150.諸惡莫作，諸善奉行；自淨其意，是諸佛教。(增·序品)

※修行，就是不斷地淨化內心，除邪顛倒，去愚惑想，這是內在的。
而表現在行為上的，則是諸惡莫作、眾善奉行，就是行為端正。

151.有世八法，隨世迴轉：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。
當求方便，除此八法。(增·三八七)

※利、衰、毀、譽、苦、樂、稱、譏，就是中國典故裏的八風，籠統來說，就是名與利了。
現在，想一想：車子被偷了，讓我到現在仍然心疼嗎？上司老闆的責怪，讓我心情惡劣了嗎？別人的讚美，讓我感覺特別輕快了嗎？感冒頭痛，渾身不舒服，情緒低落到極點了嗎？受到委屈，覺得鬱卒難消，或憤憤不平了嗎？小心！八風吹動了？

152.舍利弗言：「云何焰摩迦！色為常耶？為非常耶？」答言：「無常。」復問：「若無常者，是苦不？」答言：「是苦。」復問：「色若無常、苦，是變易法，多聞聖弟子，寧於中見我、異我、相在不？」答言：「不也，尊者舍利弗！」受、想、行、識亦復如是。
復問：「色是如來耶？受、想、行、識是如來耶？異色有如來耶？異受、想、行、識有如來耶？色中有如來耶？受、想、行、識中有如來耶？如來中有色耶？如來中有受、想、行、識耶？」
焰摩迦比丘答言：「不也，尊者舍利弗！」(雜·一〇六)

※人們總以為，生命中應當存在著某種不會被改變的本質，那才是真正的「我」。人們在五蘊中尋找這個本質：就是色（受、想、行、識）嗎？不是色嗎？或是在色中呢？還是色在其中呢？然而色（受、想、行、識）等，都是無常、苦，是會變化的，都和這個要找尋的本質不符合啊！事實上這樣性質的「我」，是不存在的！在釋尊的時代，「如來」這個名稱的世俗解說，就有這樣的含意（請參考印順法師著，《如來藏之研究》〈第二章·第三節〉）。所以，經中接著以「如來」與五蘊作比較了。

今天，有什麼地方覺得不如意而鬱悶嗎？如果有，可能是「我執」在作祟，那就該做功課了！

153.云何見色是我？得地一切入處正受觀已，作是念：地即是我，我即是地，我及地唯一無二，不異不別。如是，水、火、風、青、黃、赤、白，一切入處正受已，作是念：白即是我，

我即是白，唯一無二，不異不別。如是，於一切入處，一一計我，是名色即是我。

云何見色異我？若彼見受是我，見受是我已，見色（想、行、識）是我所，是名色異我。

云何見我中色？謂見受是我，色（想、行、識）在我中，是名我中色。

云何見色中我？謂見受即是我，於色（想、行、識）中住，入於色，周遍其四體，是名色中我。（雜·一一一）

※為什麼會以為色就是我呢？就像以十遍處假想觀（請參考印順法師著，《空之探究》〈第一章·第十節〉）入定（正受）修學的人，以地即是我，我即是地一樣，誤以假想為真實。

為什麼會說色不是我呢？那是在色以外，如受、想、行、識等，去尋找我，而把色，當成是我所擁有的。

為什麼會說色是含在我中呢？那是在色以外，如受、想、行、識等，去尋找我，而把色，當成是我的一部分。

為什麼會說色中有我呢？那是在色以外，如受、想、行、識等，去尋找我，而以為，這是安住在色當中的。

154.有五法，多所饒益，修安那般那念：

(1)住於淨戒。

(2)少欲、少事、少務。

(3)飲食知量，多少得中，不為飲食起求欲想，精勤思惟。

(4)初夜、後夜，不著睡眠，精勤思惟。

(5)空閑林中，離諸憤鬧。（雜·八一三）

※安那般那，又譯為出入息，是將注意力，集中於自己呼吸的修行方法，其目的，是在鍛鍊自己的專注能力。專注能力強，才能進一步培養敏銳的觀察力。

忙碌的生活，紛飛的思緒，奔馳的意欲，都不利於專注力的培養與鍛鍊。

155.(1)當親近善知識，(2)當聞法，(3)當知法，(4)當法法相明。

此四法，多饒益人。（增·二一六）

156.流者，謂八正道。

入流分者，有四種：調(1)親近善男子，(2)聽正法，(3)內正思惟，(4)法、次法向。

入流者成就四法：調(1)於佛不壞淨，(2)於法不壞淨，(3)於僧不壞淨，(4)聖戒成就。(雜·八五五)

※當珍惜善知識的引導，當多聞法，而更重要的是：多思惟法，一步步的實踐法。

157.猶如有人自己沒溺，復欲渡人者，終無此理。

己未滅度，欲使他人滅度者，此事不然。(增·四二六)

※要影響周遭的人，入於正法，就先當注意自己的行為，從自己合乎正法做起吧！

158.雖誦千章，不義何益？不如一句，聞可得道。

雖誦千言，不義何益？不如一義，聞可得道。

千千為敵，一夫勝之；未若自勝，已忍者上。(增·二七五)

※不要忘失了廣學多聞的目的，是在改造自己，淨化自己，而不是作學問的堆疊。

159.猶如有人身被毒箭，作是念：未可拔箭，我應先知彼人如是姓、如是名、如是生？彼人竟不得知，於其中間而命終也。

世有常，我不一向說此，以何等故，我不一向說此？此非義相應，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。(中·二二一)(箭喻經)

※等到弄清楚，那隻傷人毒箭的來歷，才肯面對傷勢，接受治療，恐怕早已病入膏肓了！修行者，切莫將生命，浪費在與自、他身心淨化無關的領域裡。

160.有四大廣演之義：所謂(1)契經、(2)律、(3)阿毗曇(論法)、(4)戒。(增·二四九)

※這是《阿含經》中，判斷是否合乎佛法的基本態度。四大標準中，沒有「人」的因素。

161.人身難得，唯當行法、行義、行福，於佛法教，專精方便。

(雜·一一三〇)

※這是佛陀以反問的語氣，肯定「人道難得」，與波斯匿王問的問答。

人身難得，可別又混過這輩子，蹉跎於佛法之外啊！

162.當知：三十三天著於五欲，彼以人間為善趣；於如來法得出家為善利，而得三達。所以然者：諸佛世尊，皆出人間，非由天而得也。(增·三〇〇)

※印順法師在其《印度之佛教》自序中，說其『讀得「諸佛皆出人間，終不在天上成佛也」句，有所入，並說「吾為之喜極而淚」。』以人間為善趣，以人為本的修行觀念，是屬於早期佛教聖典的一貫精神，也應該是當時佛教教團的風格。

修行者當善把握、珍惜生為人的修行機會，而不宜妄自菲薄，只顧自嘆罪業深重，或一味地求於脫離人間。

163.尊者阿難答曰：我等不依於人，而依於法。(中·一四五)(瞿默目捷連經)

※「依法不依人」，這是以真理為先的理性態度。

「尊重權威」，僅是尊重權威者，在其「權威領域」中，對真理（法）的理解而已。借人而知法，重點仍然在「法」，而不是「人」（權威者）。

164.阿難！汝謂佛滅度後，無復覆護，失所持耶？勿造斯觀！我成佛來所說經、戒，即是汝護，是汝所持。(長·二)

※這是佛陀入滅前，所留下來的最後教誡。

佛陀所說的經、戒，就是我們通稱的佛法了。

以法為師，以法為持，以法為護，是修行者所應當謹記在心，而常反省檢討的。

一分鐘正思惟

生活中，或許有著些零碎，而不太好利用的空檔，
如正在排隊等著做什麼的，
那麼，好像可以隨機地翻開一頁，順著文字，
回想著這段經文的教導；
反省著這一天以來，是不是有所違背與不足，
給自己，充個電吧！
就像拾穗一樣。

025.心不專定，心迴轉疾，當降伏心意，令趣善道。

022.不隨心自在！

133.不顧聲、色，護持油鉢。

002.隨時蔭餽，消息冷暖。

012.行住坐臥，眠寤語默，皆正知之。

004.善調琴弦，不緩、不急。

131.隨順覺。

019.頗起欲、恩愛、愛念、著不？

012.不受、不取、不味，護六根。

107.不顧念過去，不欣樂未來，不染著現在。

018.飲食知節，趣欲支形。

151.利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂？

124.來者不歡喜，去亦不憂戚。

135.於諸世間無所取！

136.捨離重擔，離諸有結。

027.唯生身受，不生心受，不被第二毒箭。

027.於樂受，貪使不使！

027.於苦受，恚使不使！

027.不苦不樂受，癡使不使！

031.寂靜、清涼、真實。

038.雖生世間，不為世間著！

- 081.有漏從見、護、離、用、忍、除、思惟斷。
- 085.不惡語言，便不瞋恚。
- 048.自不作惡業，惡業何由生？悔過漸復薄！
- 071.欲貪是繫。
- 057.興欲愛想，便生欲愛，長夜習之，無有厭足。
- 058.未離欲者，為欲愛所食，為欲熱所熱。
- 060.若愛生時，便生愁感、啼哭、憂苦、煩惋、懊惱。
- 066.欲從想生，以興想念，便生欲意。
- 069.骨鎖、肉聚、蜜塗利刀、果繁折枝、假借不久。
- 072.此身觀悉無常，都無所著。
- 044.雪揣、土坯、野馬、空拳、聚沫、浮泡、芭蕉。
- 116.諸法無常，有為，心因緣生，彼於異時一切悉無。
- 106.無常想者，能建立無我想。
- 105.不欲令如是，不令如是。
- 103.無常、苦、空、非我。
- 104.我勝、我等、我劣，作如是想而不見真實。
- 120.不復見我，唯見正法。
- 086.當捨是法，況非法耶？
- 087.念欲惡；惡念欲亦惡；斷貪，亦斷著。
- 083.自通之法：我若所不喜，他亦如是！
- 088.唯忍能止諍，無怨能勝怨。
- 073.因欲緣欲，展轉共諍。
- 092.莫令我異於世人。
- 111.有因有緣世間集，有因有緣世間滅。
- 115.若見緣起便見法。
- 119.皆由因緣合會生苦，若無因緣，諸苦便滅。
- 120.此苦生時生，滅時滅。
- 130.起苦、樂心，是名味。
- 129.無常、苦、變易法，是名患。
- 129.調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名離。

096.向厭、離欲、滅盡，是名法、次法向。

123.持此咒令脫我苦耶？

141.當觀空無法，此名禮佛義。

142.陰界入無我，乃名第一供。

161.人身難得，人間為善趣。

163.依法，不依人。

137.自依、法依、不異依。

164.經、戒，是護、是持。

阿含經隨身剪輯

著作發行：莊春江

不同意販售或任何商業性使用