現觀四聖諦

達摩灑甘露長老 著

現觀四聖諦

達摩灑甘露長老 著

自序

此次得到梁文道居士的發心護持，以及法護法師帶領“佛門網”的推動，將本書以繁體中文字再版印刷，方便香港及台灣的信眾閱讀，以促使佛陀聖法能普及一切，利樂更多的有緣人，真可說是善哉善利。近年來，南傳佛法在香港的推展也吹起了一股風潮，許多高僧大德陸續地登上香江寶島，傳揚佛陀的原古法音，藉此因緣讓香港信眾能追溯佛陀本懷的教導，諦聽佛陀的慧音法語，更拉近與佛陀的距離。

佛陀的巴利古文教義是公認為簡易及清晰的修學道法，沒有繁瑣的宗教儀軌，沒有玄虛的繆理，可說是單刀直入，直指人心，專門針對眾生心性癥結問題，促使人從學習中轉凡歸真，轉迷成悟。香港是個繁忙的社會，人人都在急促的生活中度過，南傳簡易的修學法很適合港人，能讓學者在輕鬆、簡樸及實務下體證法義，增進自身菩提。

佛法是以體證為主，不是單從信仰

著手，而是以通過實踐來契入佛智，佛陀說：“我已向您們指出解脱的方法，達摩——真理需要自己來證悟。”（“中部”第38經）希望此次再版重印的《現觀四聖諦》能夠達到拋磚引玉的功用，作為港人在修習佛法上的參考書。

諸法因緣生，這次再版重印得到許多善緣的具足下才能圓成，尤其是梁文道賢徒的主催，還有“佛門網”執行編輯林苑鶯小姐與美術設計區詠麟先生的效勞，以及香港與大陸深圳善信的出資助印，尚有許多無法一一詳述的善信，老衲在此以感恩之心祝福善施們“福慧增長，菩提早證”。

善哉！

達摩灑甘露

2011年夏

原版自序

若人皈依佛，皈依法及僧，由於正智慧，明見四聖諦，
苦及苦的因，以及苦之滅，並八支聖道，能使苦寂滅，
此皈依安穩，此皈依無上，如是皈依者，解脫一切苦。

——《法句經》14章佛陀品，第190-192節

長久以來，對自己開始接觸佛法到出家之前，一直都認為自己已經是皈依佛徒。那時候在北傳圈子裡都非常強調這“皈依”課題，偶而有海外高僧名師到來大馬弘法就會發起大型的集體皈依儀式，於是就會有很多的善男信女一窩蜂似的報名參加。當中有不少是已經多次皈依的，手中的皈依證多得像是集郵般，又如更換護照一本又一本的。問他們皈依的動機是什麼，答案不外是沾點名師的光彩，又或成為該寺院屬下會員，以改次到海外有個寄宿處。像這類的皈依者不過是應酬心態或愚痴邪見之故而起，根本不明不知、不曉不覺皈依何義，更莫說對四諦法的認知。

佛在世時，一般上的皈依都是信徒在聞法後心開意解之下，自動自發的跪向佛陀自稱自道：“請世尊作證，從今以後我歸向佛、歸向法、歸向僧，盡形壽成為三寶弟子。”這個心開意解是一種體證心態，是對佛陀的啟示產生了理解與體會，而引發起的一種契會之心態。所以說這真正的皈依是在明見與體悟上，是理智的引發而絕非一時興致或若有所觸感動而起。

就如常言所道“因不了解而結合，因了解而分開”。要做一位正信的佛教徒務必要先明其理、後知其義，有這樣的意念才算是一位合規格的三寶弟子。先明其理是需先懂佛陀的根本教理，而後知其義是體悟法性上的真義。一位皈依後的三寶弟子就要依教奉行提升自己的道業，要圓成菩提堅固四不壞淨。所謂發心容易，長久心難持。修學佛法就得於冗長的時間來練習，並且要依循正規之道法才能達到成果。

然而佛法浩瀚如海，要從哪兒下手？要依據何經何典？這都是一般學佛者必有的經歷。三藏十二部每部每本都可閱讀，但是應當以哪一部作為依據呢？《轉法輪經》就是首推為最妥善、最重要的一部佛法入門必閱之經。

《轉法輪經》的重要性有下列幾點：

1. 為一切經典中之經首，即諸經之母。
2. 得開法眼之經，將“四聖諦”的心髓傳授給後行道者。
3. 無上甚深微妙法，獅子吼聲震動天地。
4. “中道”思想為經中的扼要，是修行道上的準繩書。
5. “禪”宗之典故，闡明禪觀之要義。

佛陀覺悟之後所宣說的第一部經典就是這《轉法輪經》。因此它扮演著一個非常重要的角色，就如北傳所重視的《大方廣佛華嚴經》一樣。因此，南傳佛教將這《轉法輪經》視為一切經典之經首，即諸經之母。也可以稱為一切經典的開序，而《大般涅槃經》則是佛陀說法的總結。這部經典開示出四聖諦四個真理，

佛陀將四聖諦的心髓傳授給五比丘，使他們在聆聽之後入道見法，所以稱它為得開法眼之經。

這部經典我們不能忽略，不能貶視它。學佛的人無論如何都要閱讀及懂得《轉法輪經》。不像其他的經典，《轉法輪經》在一開始就單刀直入地先破眾生無明之殼，即揭開心智的迷昧執著，也就是錯誤的謬見，執取二種極端的觀點、縱欲與折磨。於是佛陀先解開五位聽眾的愚惑，為他們說中道之法。

所以《轉法輪經》之中道思想為經中的扼要，是修行道上的準繩。

佛跎在《轉法輪經》作了三次的重述，每一次的重述都是在道明這四聖諦法的認知與成就，因此有三轉[1]四聖諦的說法。

這三轉的用意是佛陀教導聽聞者使用“現觀”[2]，即禪觀也，藉此通達法義旨且得生五種智，即：眼生、智生、明生、慧生、光明生。

眼生（cakkhuṃ udapādi）：生起無漏眼

智生（ñāṇa udapādi）：生起無漏智

明生（vijjā udapādi）：生起無漏明

慧生（paññā udapādi）：生起無漏慧

光明生（āloko udapādi）：生起無漏智慧的光明

故所以說《轉法輪經》是禪宗之典故，因為它闡明禪觀之修

及其所獲得的功效。捷克的性空法師稱：“無論我們追求何種法門，為求從苦解脫，只要認為自己是佛教徒，就應該讓自己的修行與佛陀第一次說法開示的四聖諦和八正道產生結合。”[3]

現代的學佛者很多都抱著急於求功的心態，人人想即身成佛，於是頓悟法門多不堪計，一些僧侶更將佛經竄改變成偽經，搞到人人發神經。修行要認真，學佛要老實，千萬別好高騖遠，貪求方便而學習乖離了佛法真義的法門，弄到自己兩頭不到岸。掌握好四聖諦法，常持誦《轉法輪經》，以它作為依據，則不會偏倚，不會行差踏錯。如此才算是得到安穩、無上的皈依。唯有像如此的皈依者才能解脫一切苦。

善哉！

達摩灑甘露

2007年9月坐夏於護法精舍

1 三轉即：示相轉（saccañāṇa）、勸相轉（kiccañāṇa）、證相轉（katañāṇa）。
2 現觀（abhisamaya）：以無漏智直接體驗真理，開悟證果的過程。
3 見性空法師（Ven. Dhammadipa）《四聖諦與修行的關係》之〈自序〉。

Dhammacakkappavattana Sutta

evaṃ me sutaṃ:

ekaṃ samayaṃ bhagavā bārāṇasiyaṃ viharati isipatane migadāye.

tatra kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi —

dve'me bhikkhave antā pabbajitena na sevitabbā katame dve?

(i) yo cāyaṃ kāmesu kāmasukhallikānuyogo — hīno gammo puthujjaniko anariyo anatthasaṃhito;

(ii) yo cāyaṃ attakilamathānuyogo — dukkho anariyo anattha-saṃhito,

ete te bhikkhave ubho ante anupagamma majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisaṃbuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvaṭṭati.

katamā ca sā bhikkhave majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasaṃāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya samvaṭṭati

ayam eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo

seyyathīdaṃ:

sammā diṭṭhi sammā saṅkappo sammā vācā sammā kam-manto sammā ājīvo sammā vāyāmo sammā sati sammā samādhi.

ayam kho sā bhikkhave majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvaṭṭati.

idaṃ kho pana bhikkhave dukkhaṃ ariyasaccaṃ:—

jāti'pi dukkhā jarā'pi dukkhā vyādhi'pi dukkhā maraṇaṃ'pi dukkhaṃ appiyehi saṃpayogo dukkho piyehi vippayogo dukkho yaṃ p'icchaṃ na labhati taṃ'pi dukkhaṃ saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

idaṃ kho pana bhikkhave dukkha-samudayaṃ ariya saccaṃ:— yāyaṃ taṇhā ponobhavikā nandirāgasahagatā tatratatrābhinandinī — seyyathīdaṃ:— kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

idaṃ kho pana bhikkhave dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ:— yo tassā yeva taṇhāya asesavirāga-nirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

idaṃ kho pana bhikkhave dukkhanirodhagāmini paṭipadā ariyasaccaṃ:—

ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo — seyyathīdaṃ:— sammā diṭṭhi sammā saṅkappo sammā vācā sammā kammanto sammā ājīvo sammā vāyāmo sammā sati sammā samādhi.

1 (i) idaṃ dukkhaṃ ariyasaccan'ti me bhikkhave pubbe ananus-sutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

(ii) taṃ kho pan'idaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ pariññeyyan'ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

(iii) taṃ kho pan'idaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ pariññātan'ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi

ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādī.

2 (i) idaṃ dukkhasamudayaṃ ariyasaccan'ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammmesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

(ii) taṃ kho pan'idaṃ dukkhasamudayaṃ ariya saccaṃ pahātabban'ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

(iii) taṃ kho pan'idaṃ dukkhasamudayo ariyasaccaṃ pahīnan'ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

3 (i) idaṃ dukkhanirodhaṃ ariyasaccan'ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammmesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

(ii) taṃ kho pan'idaṃ dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ sacchikātabban'ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

(iii) taṃ kho pan'idaṃ dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ sacchikatan'ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

4 (i) idaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccan'ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammmesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

(ii) taṃ kho pan'idaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ bhāvetabban'ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko

udapādi.

(iii) taṃ kho pan'idaṃ dukkhanirodhagāmini paṭipadā ariyasaccaṃ bhāvitan'ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādī.

yāvakīvañ ca me bhikkhave imesu catūsu ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ yathābhūtaṃ ñāṇadassanaṃ. na suvisuddhaṃ ahosi n'eva tāv'āhaṃ bhikkhave sadevake loke samārake sabrāhmake sassamaṇabrāhmaṇiyā pajāya sadevamanussāya anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisaṃbuddho paccaññāsiṃ.

yato ca kho me bhikkhave imesu catūsu ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ yathābhutaṃ ñānadassanaṃ suvisuddhaṃ ahosi, ath'āham, bhikkhave, sadevake loke samārake sabrāhmaniyā pajaya sadevamanussāya anuttaraṃ sammā sambodhiṃ adhisambuddho paccaññāsiṃ.

ñāṇañ ca pana me dassanam udapādi, akuppā me cetovimutti ayaṃ antimā jāti, natthi'dāni punabbhavo'ti

idaṃ avoca bhagavā attamanā pañcavaggiyā bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandun'ti

imasmiñ ca pana veyyākaraṇasmiṃ bhaññamāne āyasmato koṇḍaññassa virājaṃ vītamalaṃ dhammacakkhuṃ udapādi - yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodhadhamman'ti.

pavattite ca pana bhagavatā dhammacakke bhummā devā saddaṃ anussāvesuṃ. etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattitaṃ

appativattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā
mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin'ti.
bhummānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā catummahārājika devā saddaṃ
anussāvesuṃ. etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye
anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattitaṃ appativattiyaṃ samaṇena
vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā
lokasmin'ti.
catummahārājikānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā tāvatiṃsā devā -
yāmā devā - tusitā devā - nimmānaratī deva - paranimmitavasavattī
devā - brāhmakāyikā devā saddaṃ anussāvesum. etaṃ bhagavatā
bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhammacakkaṃ
pavattitaṃ appativattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā
mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin'ti.
itiha tena khaṇena tena muhuttena yāva brahmalokā saddo
abbhūggañchi. ayañca dasasahassī lokadhātu saṅkampi sampakampi
sampavedhi. appamāṇo vā uḷāro obhāso loke pāturahosi atikkamma
devānaṃ devānubhāvaṃ.
atha kho bhagavā udānaṃ udānesi:—
aññāsi vata bho kondañño aññāsi vata bho koṇḍañño'ti. iti h'idaṃ
āyasmato koṇḍaññassa aññā kondañño t'v'eva nāmaṃ ahosi'ti.

《轉法輪經》

如來所說（一）

如是我聞，一時，世尊住波羅奈國仙人墮處鹿野苑。

爾時，世尊告五比丘：“諸比丘！出家者不可從事於二邊。以何為二邊耶？”

以愛欲貪著為事者，乃下劣、卑賤、凡夫、非聖賢、無義相應。以自我苦行為事者，為苦、非聖賢、無義相應。諸比丘！如來捨此二邊，依中道現等覺。以此資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃。

諸比丘！云何如來能以中道現等覺，資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃？謂八支聖道是。即：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。諸比丘！此是如來現等覺之中道，資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃。

諸比丘！苦聖諦者，即：生苦、老苦、病苦、死苦、愁悲憂惱苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦。略說為五取蘊苦。

諸比丘！苦集諦者，即：渴愛引導再生、伴隨喜貪、隨處歡喜之渴愛，謂：欲愛、有愛、無有愛。

諸比丘！苦滅聖諦者，即：於此渴愛息滅無餘、棄

捨、遣離、解脫、無著。

諸比丘！順苦滅道聖者，所謂八正道。即：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

諸比丘！苦聖諦者，即是此，是前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此苦聖諦應遍知，諸比丘！已遍知，於前所未聞之法，我眼生乃至光明生。

諸比丘！苦集聖諦者，即是此，是前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此苦集聖諦應斷除，諸比丘！已斷除，於前所未聞之法，我眼生乃至光明生。

諸比丘！苦滅聖諦者，即是此，是前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此苦滅聖諦應現證，乃至已現證，於前所未聞之法，我眼生乃至光明生。

諸比丘！順苦滅道聖諦者，即是此，前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此順苦滅道聖諦應修習，乃至已修習，於前所未聞之法，我眼生乃至光明生。

諸比丘！我於四聖諦以如是三轉十二行相之如實智見未達悉皆清淨時，諸比丘！我則不於天、魔、梵、沙門、婆羅門、人、天眾生中，宣稱證得無上正等現等覺。

諸比丘！然而我於此四聖諦，如是三轉十二行相之如實智見未達悉皆清淨故，諸比丘！我於天、魔、梵、沙門、婆羅門、人、天眾生中，宣稱證得無上正等現等覺。又，得生智與見，心解脫不動，此為我最後生，不受後有。

世尊如是說已，五比丘歡喜、信受於世尊之所說。具壽憍陳如生遠塵離垢之法眼，了知：有集法者，皆有此滅法。

世尊轉如是法輪時，地居之諸天發聲言：世尊如是於波羅奈國仙人墮處鹿野苑，轉無上之法輪，沙門、婆羅門、天、魔、梵或世間之任何者，皆不能覆。

聞得地居諸天音聲之四大天王諸天，發聲言：世尊如是於波羅奈國仙人墮處鹿野苑，轉無上之法輪，沙門、婆羅門、天、魔、梵或世間之任何者，皆不能覆。

聞得四大天王諸天音聲之忉利諸天、焰摩諸天、兜率諸天、化樂諸天、他化自在諸天、梵天諸天發聲言：世尊如是於波羅奈國仙人墮處鹿野苑，輪無上之法輪，沙門、婆羅門、天、魔、梵或世間之任何者，皆不能覆。

如是於其剎那諸天梵世普聞其聲。又，十千世界地涌震動，現起無量廣大，超越諸天威神之光明。

是時，世尊稱讚言：憍陳如悟矣，憍陳如悟矣！因此即名具壽憍陳如為阿若憍陳如。

目錄

自序 …… 3
原版自序 …… 5
Dhammacakkappavattana Sutta …… 9
《轉法輪經》 如來所說（一） …… 14

第一章 轉法輪經 …… 22
緒論 …… 22
經序：六成就 …… 38
（一）聞成就、信成就 …… 38
（二）時成就 …… 54
（三）主成就 …… 55
（四）處成就 …… 56
（五）眾成就 …… 61

第二章 波羅密 …… 71
十波羅密 …… 72
（一）布施波羅密 …… 72
（二）戒波羅密 …… 75
（三）出離波羅密 …… 78
（四）慧波羅密 …… 80
（五）精進波羅密 …… 82
（六）忍辱波羅密 …… 86
（七）真諦波羅密 …… 90
（八）決意波羅密 …… 92
（九）慈波羅密 …… 96
（十）捨波羅密 …… 98
十波羅密與六波羅密 …… 99

菩薩的種類 …… 100
當菩薩的條件 …… 103
道德觀念沒落的時代 …… 104

第三章 中道之行 …… 115
中道與實相 …… 118

第四章 苦聖諦 …… 122
苦的根源 …… 127
三苦 …… 129
（一）苦苦 …… 129
（二）壞苦 …… 129
（三）行苦 …… 130
八苦與十二苦 …… 131
苦的漩渦 …… 134

第五章 集聖諦 …… 141
集是因、苦是果 …… 141
（一）渴愛引導再生 …… 143
（二）集是眾苦的根源 …… 144
（三）三種渴愛 …… 147
集諦四行相 …… 149
（一）因相 …… 149
（二）集相 …… 149
（三）生相 …… 149
（四）緣相 …… 149
集諦四行觀 …… 150

（一）我愛 …… 150
（二）後有愛 …… 152
（三）喜貪俱行愛 …… 152
（四）彼彼喜樂愛 …… 153
十二緣起為集 …… 154
佛教緣起論 …… 160
四緣說 …… 161
（一）因緣 …… 161
（二）次第緣 …… 161
（三）所緣緣 …… 162
（四）增上緣 …… 163
煩惱為集 …… 164

第六章 道聖諦 …… 167
正道的意涵 …… 169
（一）八正道即是順苦滅道 …… 169
（二）八正道即是緣滅聖道 …… 170
（三）八正道即是順行滅道 …… 171
（四）八正道即是身見滅道 …… 173
八正道的內容 …… 174
（一）正見 …… 174
（二）正思惟 …… 182
（三）正語 …… 188
（四）正業 …… 190
（五）正命 …… 191
（六）正精進 …… 193
（七）正念 …… 196

（八）正定 …… 203
八正道的準繩 …… 208

第七章 滅聖諦 …… 210
兩種涅槃 …… 212
（一）有餘涅槃 …… 212
（二）無餘涅槃 …… 213
法輪三轉四諦十二相 …… 222
（一） 三轉苦諦 …… 224
（二） 三轉集諦 …… 228
（三） 三轉滅諦 …… 229
（四） 三轉道諦 …… 230
結說四聖諦 …… 233
（一） 四聖諦是究竟空 …… 234
（二） 無漏道實現三學 …… 235

第一章 轉法輪經

禮敬世尊 此位阿羅漢 圓滿的大覺者

因為未通曉，證悟四聖諦，
我與汝等長久以來，流轉生死。
四者為何？苦聖諦、苦集聖諦、
苦滅聖諦，以及達至苦滅之道。
——《長部》16，《大般涅槃經》

緒　論

這部《初轉法輪經》（或稱《轉法輪經》、《法輪經》），是佛門非常重要的一部經。因為它是一切經典之首，佛陀覺悟之後所宣說的第一部經就是這《初轉法輪經》。佛陀在這部經典裡開示出四聖諦的真理，為世人揭露了生命之本來面目。所以，這部經是我們學佛者不能忽略、務必研究的一部經。學佛的人無論如何都要懂曉《初轉法輪經》。這初轉法輪，就如初升旭陽的一道光線投射在大地，驅散黑漆的暗地。讓人在乍醒下看到了新的一天，充滿期望與光明。

佛陀說法有自說和受請說之別，自說是在某種場合因了個別因緣而不請自說；受請說是在受到邀請下為求者授教說法。受請說又稱為“請轉法輪”，在北傳的經典裡面，特別是普賢行願品裡的十大願就有提到這個“請轉法輪”。

普賢在北傳是位著名的菩薩，是四大菩薩之一；普賢菩薩的塑像是騎乘一頭大象。這象徵什麼？大像是象徵巨大、穩固。即普賢菩薩的修行及願力有如大象般穩重，所謂的“穩如泰山”。普賢菩薩發了十個大願，在這十個大願裡有一個是“請轉法輪”。從字眼上看，這“請轉法輪”，含有勸請的意思，即殷勤的勸請；法輪則代表了佛法好像車輪一樣有輾轉的功用：當車的四個輪子在地面上行駛時，輪子不停息的輾過地面、轉動不息，就是比喻佛法不停息的輾動，法輪能輾碎人心裡的煩惱。所以“請轉法輪”整句話的意思是勸請那些在修行中掌握了佛法的人，不要收藏起來，要把佛法宣示演說。

為什麼要“請轉法輪”呢？“請轉”含有尊重的意思，即尊重佛法！因為佛法的神聖、可貴，所以我們要請。相傳，當初佛陀在菩提樹下覺悟後的七個星期裡，也就是四十九天內，在菩提迦耶的菩提樹周圍，換了七個地方歇息。在最後的一個星期，他在一棵榕樹下享受著解脫三昧的喜悅之餘，朗誦了一首勝利之呼的偈子：

經過多生劫輪迴，不斷尋覓造屋者，
但始終無法尋得，痛苦再再地衍生。

這也是佛陀覺悟了之後，首次開口宣講的法語。但在北傳派系一般上指佛陀稱言“奇哉！奇哉！大地眾生皆有佛性！”這就是南北各異的說法。

佛陀所說的“造屋者”到底指什麼？這“造屋者”不是指我們眼睛所看到的建築工人。這是指使我們的生命一直不斷延續、得以重生的原創者，他是驅駛我們流轉在生死苦海中不斷更換不同色身、不同軀體的創作者。有時他給我人穿戴人皮，有時卻又讓人披上獸皮，如此輾轉不息地更換著。這工程師他到底是誰？即貪愛也。

貪愛是一股動力、一股能量。它製造世間、創造眾生、締造生死之網。世間萬有皆因它而存在，所以說人間有愛，方有多姿多彩的萬花筒社會。還有在宗教上有神愛世人，才會有人神共憤的眾生相。常言道，愛是力量、愛是鼓舞，就是這道理。愛與貪是一對孿生兒，有貪則有愛，有愛則有貪，它們潛伏於內心發動執著，靠此而使我們對一切執持不放。但我人卻看不見貪愛如何而生、何時而生，在“不省人事”之下愛得迷糊，貪得無厭。它就是造就這色身的主腦，即是生死的因緣。

這間屋子是什麼？它就是我們這由頭頂到腳指的這一棟富麗堂皇的大廈！這棟大廈名為“graha kāya”，即“卡也大廈”。巴利文的卡也（kāya），是指色身或軀體。我們這一具軀體在佛法裡被形容為一棟富麗堂皇的屋子。然而住在裡頭的我人，卻一直不知是誰造了這間屋子。我們這些無明凡夫還樂在其中——當然也苦在其中！

佛陀更說：“始終無法尋得！”由於無明遮障心智，所

以眾生在看不到源頭、看不到來處之下，生生世世都在苦海裡跟生死糾纏不清。所謂有身就有苦、有心就有欲，因迷惑而起心動念，行於種種造作，衍生煩惱，因此痛苦再再的衍生。這一節就是指凡夫迷惑的境界、生死煩惱的領域。

接下來第二段偈子裡，佛陀稱：

嘻！彼造屋者終於被我尋獲了；

汝無法再造新屋，椽桷與棟樑皆毀；

我已經證得無為，一切貪愛已盡滅。[1]

這第二段偈子，顯示佛陀在菩提樹下夜睹明星之後的那一剎那，即已經覺悟了、找到了、尋獲了造屋者，也就是看到生命的來源、生命的始創者。

再下來，佛陀還稱“汝沒辦法再重新造一間房屋，椽桷與棟樑皆毀”。這話中的“汝”，就是指造屋者。“房屋無法再造”就是指房屋主要的材料，就是椽桷與棟樑，靠了椽桷與棟樑之支撐，房子才能蓋上屋頂、四周才能釘木板，才能造成一間美麗的房屋，因此椽桷與棟樑就是輪迴的因緣。椽桷在此是指煩惱，而棟樑是指無明，靠了這無明與煩惱配合，架起了這副披毛戴角的臭皮囊。當佛陀看到緣起法的時候，就將這造屋的材料摧毀了，並以智慧砸

1 anekajātisaṃsāraṃ sandhāvissaṃ anibbisaṃ. gahakāraṃ gave santo dukkha jāti punappunaṃ. gahakāraka diṭṭhosi puna gehaṃ na kāhasi. sabbā te phāsukā bhaggā gahakūṭaṃ visaṅkhataṃ. visankhāragataṃ cittaṃ taṇhānaṃ khayaṃ ajjhagā.

碎無明脊樑，故造屋者也就失去了建造屋子的機會。

然後佛陀又說：“我已證得無為！”這“無為”是指他的心已徹底漏盡了一切煩惱，漏盡生死了，所以稱為“無為”，也就是指貪愛及根本煩惱已斷滅了，即涅槃之義。在經典裡，佛陀經常形容那些證入無為的聖者為：“生死已斷，梵行已立，所作亦辦，不受後有。”

以上就是佛陀在菩提迦耶自述的一段話。這段話非常重要，如果學佛者不了解佛陀勝利的呼喊是什麼，那麼就不能體會到佛陀講這部《初轉法輪經》的因緣；因了他的呼喊，才引使他去推轉法輪。

接著，佛陀也就細心思惟他已經覺悟了、已經明白了的真理。這無上甚深法，要講給誰聽？誰是最適合聽的？在還沒有講述《初轉法輪經》之前，我首先要道出佛陀講這部經的動機和緣起在哪裡。

前面說到佛陀在吶喊了勝利之呼後，他曾動了一個打退堂鼓的念頭。他想到：“這無上甚深的法，世間沒有人會聽得懂；如果我向他們說，他們不會相信。因不相信，他們就會動歪念，就會譭謗這個聖法！算了！算了！我還是取大涅槃，離開人世吧！”[2] 就在佛陀動念的那一剎，這個念頭變成一種燙熱的能量，這股能量從佛陀的意念散發出

2　甚深不易法，無須宣於眾，貪嗔束縛人，實難了此法。貪婪愚昧人，不見此正法，此法逆世法，深奧妙難悉。見《佛陀與佛法》，那難陀長老著。

去，一直升空到達大梵天神的寶座，把寶座上的大梵天神燙得坐立不安。

佛陀這個訊息，就好像現代人使用手機發出短訊一般。佛陀位於人間將訊息發送直達到色界大梵天神的寶座，試想佛陀的念力多麼厲害！而我人使用的手機，短訊有時都會失靈無法發送出去！

大梵天神（Mahābrahmā），就是泰國人崇拜的四面神。坐得渾身不自在的大梵天神不禁驚訝的問：“不得了！誰在燒我啊？弄得我坐立不安！”於是他就用雙手撥開雲層，利用天眼瞄視人間到底發生了什麼事情。這一瞧，瞧到了在菩提迦耶的佛陀之動念，得曉佛陀不欲宣講聖法，要即刻離開人世。大梵天神一收到佛陀的訊息後，驚呼道：“不得了，不得了！如果佛陀這就取涅槃離開人世，那麼對世間而言將會是一個大損失！不能！不能！我得前去勸請。”

於是大梵天神一躍身就從梵天界下來了人間，他這一躍就像伸腳跨下前面這個台階，就那麼快的一剎那，便來到菩提迦耶。然後他就跪在佛陀前，合掌說道：“世尊啊！今此眾生中，有塵垢微薄，諸根猛力，俱恭敬心，亦可教化者……”這就是大梵天神跪在佛陀面前虔誠邀請陀佛開金口、宣說聖法的一段請示之話。大梵天神的這個動作代表什麼？就是請轉法輪。

為何要勞動大梵天神？而不是其他的天神呢？

對於這一小節，勞煩大梵天神出動請佛大轉法輪之說，端倪詭譎，我們學佛的人總得以理智看待。當年老衲在斯里蘭卡求學的時候，曾與一位西方出家人討論過這問題。他說：“佛陀是個大覺者，之前在菩提樹下動念要捨壽取涅槃、不欲講法，於是就驚動了大梵天神來請他！這一點有些講不過去。”那西方和尚認為，這種說法顯示佛陀的智力與悲心量度不夠，需要大梵天神來請他，他才慈悲饒益眾生。所以說我們看經典不能只是局於翻閱罷了，而是要深入的從每個角度來看事情的端倪。至於這當中的理由是什麼？真的需要大梵天神來請佛陀說法嗎？其實有這種說法是跟當時的社會背景、宗教信仰有關。

印度教崇敬大梵天神，大梵天神就是印度教裡的上帝。他的地位崇高至上，印度人對他的崇拜也是非常的敬畏。佛教當時面對婆羅門教的勢力衝擊，挑戰極大。佛陀為了要把聖法普遍流傳，先得轉移印度人對大梵天神的錯執，經常會借用大梵天神的神聖來形容法與行法者的殊勝。例如著名的“四梵住”禪修法，這“梵住”就是取大梵天的清淨高尚之意，簡稱之為四種清淨高尚的品德、精神。在這裡，佛陀的用意是要將印度人對那崇高至上的主神地位之意識形態予以轉變，不是取那神祇之相而是學習其根本精神。

待至晚上時分，坐在廳裡的母親看到從遠處有一顆好像星星的光芒，不斷閃耀地一直飄向她家來，這星光來到門前就飄進舍利弗的房間。她好奇的並靜悄悄的跟了過去，向房裡瞧，她看到四大天王跪在舍利弗的面前頂禮。她不禁驚訝地自語：“咦？怎麼這四大天王都來了？”於是她就想：“想不到我的孩子也是蠻了不起的，竟然連四大天王都來跪在他的面前。嗯……但還不及我那大梵天神，這

作。每天凌晨四時，他會盤腿禪坐，進入甚深的禪定，在其智慧網（insight net）中審觀，有哪個眾生和他有緣、需要度化的。佛陀不會是無所事事的待在樹林裡，痴痴地等候求道者的到來。佛陀的“智慧網”在我們現在語言裡，就像“上網”搜尋一樣。由此可見二千五百多年前，佛陀就使用“上網”了，佛陀在“網”裡以他的法眼來觀看。

佛陀經過審觀之後，就從菩提伽耶走去波羅奈國的鹿野苑，以前也叫“仙人墮處”。這兩個地方的距離就像從吉隆坡走到新山一般。試想想，為了給這五位昔日侍者說法，佛陀不惜跋涉千里之勞苦，走這麼長遠的路途中，只為“普度眾生”。這是佛陀多麼偉大的慈悲和恩澤啊！佛陀的普度眾生，並不像我現在的講經說法，我只是佛法的“推銷員”吧了，只負責把佛法推銷給你們。當中有人證得一果、二果等，才叫“普度眾生”。如果我講了，你們依舊證得“無花果”，那就只能稱為“娛樂眾生”。

這段路可不容易走。途中也發生了一些事情，但不是在我要講的範圍內。

當佛陀風塵僕僕抵達鹿野苑時，在林園內的五位苦行僧中看到佛陀，就針對佛陀放棄苦行的不是，紛紛議論，商議妥了不會接待他。但是，佛陀的威儀使他們都自動走近佛陀，並殷勤地接待他。佛陀見是適宜之時，就告知五人他已證悟不死之道，要來教導他們修學這不死之法。

開始時五人對佛陀存有的偏見仍然阻擾著他們，固執不信，經過佛陀三次的重複，並莊重宣稱他覺悟的成果後，五人也就攝心攝意的信服了佛陀。於是佛陀也就開始為這五人細說無上聖法，引領他們至覺悟之境域，成為首批的後知後覺聖者，即阿羅漢也。

隨著佛陀初轉法輪，度化了五比丘，成立了僧團，這時佛、法、僧三寶俱足了，佛教也就誕生了。這就是初轉法輪的可貴性了。

佛陀初轉法輪時，並不是先講四聖諦，而是先講中道之法，主要是要帶出八正道。為什麼佛陀先講中道呢？因為世人在無明的作祟之下，總是生活在縱欲與折磨的兩極化中。“縱欲”就是沉溺在享受主義裡，“折磨”是自我折磨的苦行。因此，佛陀以中道來破除世人的主觀與偏見。這好比推銷保健產品前，先講解人體內有很多毒素，是因為平時亂吃而引起。為此，要解除這個毒素，才把產品推銷介紹給人。因此，唯有先攻破我人的主觀和偏見，持於中立，才能和佛法相應。如果主觀未破，即使佛陀講了最精彩的內容，那些人還是會執持己見，認為：“你講罷了嘛！”因此佛陀先用中道來破除這五個人的主觀與偏見，讓他們知道問題在哪裡；讓他們了知縱欲和苦行的禍害，然後才講四聖諦，為他們揭露生命的真相；然後再從四聖諦，帶出關鍵的十二因緣法。

這《初轉法輪經》裡的豐富內容，對我人修行上起非常關鍵的作用。主要的是先建立起正見。如果沒有正見，一切的演說都是徒勞無功，所以佛陀先以破主觀的邪見而立正見為首。

此外，四聖諦所涵蓋的內容，能從經典慢慢的去發揮。在此，我們不妨先約略的歸納於雙重因果的道理。依據下列圖表闡述：

苦	果
集	因
滅	果
道	因

四聖諦的苦、集、滅、道，很明顯地帶出佛教的因果根本道理，彼此間相互交集的關係。

先從苦諦和集諦來談。在因果的位上，這苦諦就是果，集諦就是因。有因才有果。苦從集來，沒有集就沒有苦。這苦諦是生活的實況。試問有誰沒有感受過苦？苦是肯定存在的。這個苦不是頭痛、或失去親人的苦那麼簡單。這苦是逼迫之義，凡是在精神上產生的一種動彈不得、又無可奈何的感受就是苦。簡單的說，壓力就是苦！人們都在不同的生活中，感受著不同層次的壓力：求學的學生從小學到大學，時常面對功課和考試的壓力；在職場

上幹活的人時常感受工作的壓力；即使是出家人，也有修行上的壓力。因此，只要活著，壓力就無所不在。這就是苦。所以佛法稱之為“苦海”。苦有什麼苦？我們將在苦諦裡詳談。

集諦是因，集有招引、匯集的意思。由於依靠了無知和無明，我們生生世世承擔了很多不明不白的事，還感到莫名其妙為何要去承擔。因此承擔到心不甘情不願，終日在悲嘆、惋惜與惆悵中，始終是不了解真相何在。光是悲嘆並無濟於事，必須找出它的源頭，即佛法說的“集因”，才能解決這個問題。靠了“無明”使我們累積（招集）了生死種子和煩惱，造作了繼續再生的業，就得承受這個富於苦的生命。

因此這“集”是非常關鍵的問題。好比要止水流，就得去關掉水的源頭一樣。如果沒有找到苦的源頭，永遠找不到苦從何來的答案。集諦裡有很多闡明招集生命的道理，若你明白了這集諦的道理，自然就會斷其招集之過。一旦斷止，苦就自然的滅。因此苦和集是屬於世間的因果，世間的二重因果。因為這是可以看到，切切實實的讓我們看見。我們生命就是一直在這兩個真諦裡打轉，持續不斷地在招集受苦，現在受苦，然後又不明不白的添加未來出世的因緣，如此一直重蹈覆轍、集合復集合的……。所以我們就變成猶如香港的電視連續劇，一齣又

一齣的，永遠沒有結局。如果要戲終人散，唯有通過修習佛法、了解真諦，我們才能收場，圓成大結局。這就是所謂的世間雙重因果。

道諦跟滅諦之間也是有它的前因後果。正所謂道是因，滅是果。

滅是一種功能，一種成就。它的功能就是寂滅和止息。在滅諦裡，詳晰的解說了離苦的境域，讓我們明白沒有苦後，就能體會到安寧的狀態，以佛法的專有名詞稱之為“涅槃”（nibbāna）。在經典裡，涅槃是指火熄滅了，恢復冷卻、安寧和清淨的意思。

因此，要達到涅槃的境界，就像渡河一樣，從此岸到對岸去需要藉“道”橋才能通達止息的彼岸。從因果來看，道諦是在因位上，是起步點、著手處，既是指一種能夠通向滅苦的途徑，和達到解脫之道。這道諦跟滅諦的因果就是出世間的二重因果，它指示了我們人生解脫的歸屬。

在出世間法裡，這兩個諦是屬於勝義的，而前面的苦諦跟集諦是世俗的。在二重因果裡，這集諦和苦諦是轉起的因果。轉起就是延續不斷的再生。而道諦跟滅諦是轉出的、是出離的，它不會再延續。因此苦、集、滅、道在因果位上有著這樣的兩種區別。

這個“法輪”本來是佛教專有的，但是現在卻被

人利用了，將它變成“法輪功”！大家要知道，“法輪功”和《法輪經》是兩回事，彼此是毫無關係的。請別問：“那‘法輪功’是不是從《法輪經》開展出來的？”《法輪經》沒有講述“法輪功”，而“法輪功”也不是從《法輪經》而來！

經序：六成就

（一）聞成就、信成就

evaṃ me sutaṃ: ekaṃ samayaṃ bhagavā bārāṇasiyaṃ viharati isipatane migadāye. tatra kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi —.

如是我聞，一時，世尊住波羅奈國仙人墮處鹿野苑。爾時，世尊告五比丘：……

當我們閱讀佛經時，開始都會看到上述一段經文。這是佛經的經序，在經序裡主要是要註明六事，稱為六成就。從“如是我聞”到“爾時，世尊告五比丘”這一段經文裡，就帶出了聞成就、處成就、時成就、主成就、眾成就、信成就。

這六成就好比社團會議的程序。秘書詳細的把時間、地點、議程，主持會議的主席，當天出席和列席的人數，這六事完整無誤的記錄下來。在每次會議的檢討前期議案時，會議上就會由秘書宣讀一番之前的記錄，經過大家的認同，然後通過覆准前期的議案。最後才交予主席與秘書簽名，這份議案的公信力由此而產生。

每部經典的經序必定是詳細地記載著收集的由來，即聞成就；所在地，即處成就；聚會時候，即時成就；領首的佛陀，即主成就；現場的聽眾，即眾成就；及轉載撰著的可靠性，即信成就。

佛經的首句“如是我聞”，顯示了記錄這部經的由來。佛陀在二千五百多年前講經說法時，沒有人在旁用筆記錄，更沒有錄音器材，全靠弟子們旁聽，把它銘記在心。在適當的時候，以重複朗誦出所聽聞過的法，並以口傳的方式將教法一代又一代的延續相傳。

佛陀的經法能夠保存下來，最主要是靠阿難陀尊者。因為他是跟隨在佛陀身旁最久的一位貼身侍者，佛陀所到之處、所講的法，每一字、每一句，他都全記在腦海裡，更勝於我們現代的電腦。在佛陀入滅後，阿難陀尊者就成為朗誦經典的關鍵人物。所以阿難陀尊者在佛教裡是一位偉大的功臣，是靠了他把所聽聞過的法銘記在心，然後在首次的“集經”大會上將聽聞到的聖法，再次在僧眾前重複朗誦出來，才匯集成三藏之一的“經藏”，今天我們才有機會閱讀佛經、參考佛經。這句“如是我聞”就是要顯示經法其存在的真實與可靠性。

講到阿難陀尊者，我們就得花點時間來認識這位關鍵人物。阿難陀跟佛陀是同一血統的人，彼此是堂兄弟關係。佛陀的父親是淨飯王，阿難陀的父親是甘露飯王。他們倆是同年同日生的，同樣是從兜率天下降到這人世間，作最後一生。所以我們說，佛陀跟阿難陀，就好像身體跟影子一樣，他們倆的關係是非常密切的。無論佛陀到什麼地方，就有阿難陀尊者跟隨，佛陀具足的好相，阿難同樣

也具有。

悉達多太子在29歲時離開王宮出家，一直到35歲成佛的第一年之後，才回到他的祖國迦毘羅衛國。他回國之目的是探望他的父親、前妻和親戚們。藉著這因緣，阿難陀尊者才有機會接觸到佛陀。待至翌年，也就是佛陀37歲那一年，阿難陀尊者才要求佛陀接納他成為座下的弟子，剃度為僧。當時跟他一起出家的還有同父異母的弟弟阿那律（Anuruddha）。他們兩人出家之後就依止阿彌陀達那（Amitodāna Belatthasisa）阿羅漢為戒師。

剃度後的阿難陀尊者跟阿那律尊者才依附滿願子長老，成為他們的親教師，兩人在長老的教導下，精進修習禪法。在第一次的結夏安居，當滿願子長老跟他們講五蘊法的時候，阿難陀尊者就在當場證得第一聖果成為須陀洹。他只是證得第一果，仍然是一個有待學習的聖者，也就是說還沒有達到圓滿四果阿羅漢的聖位。

在佛陀成道初期的二十多年裡，身邊都沒有一個固定的侍者。經常都是隨順弟子們之發心，大家互相輪流照顧佛陀。直到有一天，也就是佛陀55歲那一年，在一個月圓的晚上，佛陀跟眾羅漢弟子在一起集會的時候，就開口跟眾弟子說：“如來已經55歲了，算是一個老人家。希望擁有一個固定的弟子，侍候在旁，聽從差使。”

聽了佛陀所言，大迦葉尊者馬上合掌對佛陀說：

“請容許弟子做世尊的固定侍者。”

佛陀看了看大迦葉尊者，就跟他說：

“大迦葉！你的年齡比我還大，怎樣來照顧我呢？”

大迦葉尊者被佛陀婉拒了。

接下來目犍連尊者、舍利弗尊者及其他的聖弟子們，都要求佛陀給他們一個機會，做他的貼身侍者。但是佛陀都一一拒絕。為什麼？因為佛陀心中已經有了適當人選，只是在等對方開口。與此同時，在眾弟子之中，也有一個弟子像佛陀一樣的心態，有心要成為侍者的，但他不欲開口提問，他等待佛陀親口問他。在大家互相推薦之時，舍利弗尊者眼看弟兄們都各自提出要求，唯獨阿難陀尊者仍然保持靜默，不發一言。於是，舍利弗尊者看著阿難陀並向他問道：

“賢者阿難陀！你為什麼不開口？請願佛陀讓你做他的貼身侍者呢？”

阿難陀尊者回答道：

“賢者舍利弗！世尊如果他需要，他會問我的。”

佛陀聽了之後，馬上就問他：

“阿難陀！你是否願意成為如來的長期侍者呢？”

這時阿難陀尊者見是適當的時機了，於是他就跪在佛陀面前說道：

“世尊！弟子非常樂意成為世尊的貼身侍者。不過，

弟子有八個請願，世尊如果答應，弟子就鞠躬俯首當您的侍者。”

佛陀問道：“如來想聽聽你的請願，請說吧。”

於是阿難陀尊者就在眾阿羅漢面前向佛陀提出以下八個條件：

1. “凡是信徒們供養給世尊的袈裟，弟子不能受取享用。”
2. “凡是信徒們供養給佛陀的飲食，弟子不能受取享用。”
3. “凡是世尊養息的寮房，弟子不能與世尊共住。”
4. “如果世尊受邀到居士家應供，不能指定強要弟子隨行。”
5. “如果弟子受邀到居士家應供，世尊一定要接受弟子的邀請，與弟子相隨同去。”
6. “世尊，無論在任何時候，如果在家居士或出家的弟子們，他們想要覲見世尊，向世尊請示討論聖法、或教義方面的事宜，世尊當慈愍饒益接見，並允許弟子引領他們覲見。”
7. “世尊，無論在任何時候，若是弟子們對聖法有疑問，欲向世尊來請示，世尊務必馬上給以回答，不能延遲，不能拒絕。”
8. “凡是世尊之前所講過的法，在弟子缺席之下，或不曾聽聞過的，世尊必須重複再為弟子詳說一番。”

佛陀聽了阿難陀尊者的八項請願之後，也就欣然地接

受了，於是阿難尊者就在55歲那一年成為了佛陀的貼身侍者。佛陀有阿難陀尊者的細心照顧，不管佛陀走到哪裡，不論什麼時候、什麼環境，佛陀在衣、食、住、行的生活起居上都得到阿難陀尊者之細心打點，一切安排得非常妥當。

由此可見，要作佛陀的稱心侍者可不是一件容易的事，沒有相當的睿智與條件都不能作得出色。阿難陀尊者就擁有這些優點，從他提出的八項請願來論，就可以窺見一二。

如請願1、2及3，阿難陀尊者要求佛陀不要與他分享任何物質上的必需品，以及居住上的舒適，以免淪為一個被人恥笑的貪圖享受者。這是阿難陀尊者的明智與君子風度。

這第4跟第5個請願恰好相反，第4個請願是阿難陀尊者不要獨佔好處，他要其他比丘也擁有機會跟隨佛陀去受供，這是他的大公無私之心。而第5之請願要佛陀答應和他一起去接受供養，此是阿難陀尊者的尊師重道的精神，及懷有一顆感恩的心。

當時的阿難陀尊者所扮演的角色除了是個侍者，還得做個“公關”。所以在第6及第7的請願裡，他就向佛陀要求擁有權力帶領求法者覲見佛陀；他又好像私人助理一樣，為佛陀作種種的安排。所以佛陀在世的時候，不管去到哪

裡，如果有人想見佛陀，一定會先請示阿難陀尊者，阿難陀尊者就會妥善的為求者作安排，因為只有他知道什麼時間適宜覲見佛陀，絕對不會給佛陀帶來任何的不便。

至於最後的請願，阿難陀尊者要求佛陀重說法義，那是因為在他當佛陀侍者之前的二十年裡，佛陀所宣說過的法，阿難陀尊者都不在現場，不曾聽聞過的。故會有這麼一個請願，而這也是八個請願中最具意義、最神聖的一項。

阿難陀尊者跟佛陀的關係非常密切與殊勝。他們至親的關係不單止在這一生，多生多劫以來都非常密切。在他倆的菩薩生涯裡，曾經有時候佛陀是出世身為一位大王，而阿難陀尊者可能是一位大臣；又或者佛陀是一個平民，阿難陀尊者是一個大王。抑或他是一個貧民，而另一個是老師。他們總是在因緣巧妙之下會合，然後就會共同一起行事“打天下”。總而言之，他們之間有著不可分、不可離的因緣。

順道在此敘述阿難陀尊者的前世因緣，好讓大家知道中間的點滴，陳年舊事。

話說在過去世中，阿難陀尊者與佛陀初次相遇之前，當時阿難陀尊者在菩薩生涯中出世為一位太子，名叫蘇馬拉童子（Sumana Kumāra）。他當時出世在勝蓮花佛（Padumuttaram Buddha）時代，而勝蓮花佛是他的兄長。

身為太子時的勝蓮花，年輕時就對紅塵世俗已感到厭倦，於是就潛入森林去修行，把繼承王位的大事託附弟弟蘇馬拉童子。出家修行了一段時間，很快他也就成道覺悟了，號稱為勝蓮花佛。

成道之後的勝蓮花佛也就大作獅子吼、大轉法輪，四處去弘法度生，當時他身邊有一位侍者，同樣名叫蘇馬拉比丘，他對勝蓮花佛的照顧非常細心。

有一回，勝蓮花佛在弟弟蘇馬拉童子的御花園裡結夏安居，在為期三個月的安居期間，蘇馬拉太子經常都會親近勝蓮花佛，在每一次覲見勝蓮花佛的時候，他都很留意佛陀身邊的侍者蘇馬拉比丘。察覺到這位侍者對於勝蓮花佛在生活起居上的打點，都會細心盡意、作的稱心適意的，並且以一片虔成恭敬之態度來服侍勝蓮花佛。太子看在眼裡感到非常歡喜與欽佩，覺得當佛陀的侍者是一項神聖的任務。當下他心裡就湧起了一個念頭，希望來世能夠像蘇馬拉比丘一樣成為某位佛陀的侍者。

有一次他當著勝蓮花佛的面前，立下了這個心願。他這個念頭被勝蓮花佛解讀到，勝蓮花佛即刻替他授記。然後就跟他說：“蘇馬拉！在久遠的將來世你將會成為喬達摩佛陀的貼身侍者，取名阿難陀。”蘇馬拉太子聽了勝蓮花佛所言後，心中湧起了一片喜悅，過了不久他也出家修道。此後這位經過授記的菩薩也就開始趣向菩提道，締

造了與未來覺者喬達摩（釋迦牟尼佛）在菩提道上相遇因緣、彼此同甘共苦的為未來的成果累積菩提資糧，成就主僕的師徒關係。這就是阿難陀尊者的累世因緣。

什麼是授記？這就好像討個商業註冊一般，先註冊，後營業。它也等於是預言，而這是一種信心策略。要成為佛陀的侍者，必須要具足多方面的優良條件。基本上他必須是一個聰慧的人，必須是一個人緣極佳的人，而阿難陀尊者都具足了這些美德。佛陀的莊嚴相好除了阿難陀尊者之外，沒有一個人能夠跟佛陀媲美。

話說有一回，佛陀獨自一人在森林結夏安居，採取閉關、不接見外人的三月精進修持。在那段時間，阿難陀尊者就被選為代替佛陀在每月的集會上為僧眾們略談佛法。每次聚會時，僧眾們都會把坐在高座上為他們說法的阿難陀尊者，錯認為佛陀的化身。由此可見阿難陀尊者的莊嚴相好亦能如假亂真。

除此以外，佛陀在經典裡曾用五種美德來讚揚阿難陀尊者：

1. 俊俏親切：長相俊俏，態度親切。阿難陀不但具足了佛的三十二好相，而且態度親切謙下，也是一個樂助好施的人。有時佛陀的弟子有困難而難以開口的時候，阿難陀尊者往往成為他們的代言人。

2. 記憶力強：阿難陀尊者擁有一種特別的功能，就是充耳

不忘。凡是他聽過的，一句一字，他都能夠詳細的記在腦海裡，而且還有解讀的功能，聽了之後，馬上能夠領會、意解。這就是所謂的“聞則善解”。

3. 法音清流：阿難陀他開口說話時，他的用詞、句子與聲音都是柔和，咬字清晰，詞達意曉，使人聽了非常心怡與舒適的。

4. 品行高尚：阿難陀尊者的人品清高，身口意業都是清淨無染，就好像一疋純白的白布。在《長老偈》裡就有記載：“修持二十五年，於增上戒學，未有貪欲生，未有嗔恚生，足見法殊聖。”靠了他堅毅的信心，所以他的戒行清淨，三業無雜。

5. 僧尼之父：女眾能夠出家修行，全是憑著阿難陀尊者用他的智慧善巧，向佛陀勸請，才被佛陀接納成立了比丘尼僧團，所以他是比丘尼的開山祖師。故所以女眾們都比較尊敬阿難陀尊者，不管大事小事，都會向阿難陀尊者請示，尋求協助。

此外，在經典上也記載了阿難陀尊者的另五種品德：

1. 多聞
2. 聖記
3. 善巧解意
4. 精勤
5. 細心

佛陀讚嘆阿難陀謂：“佛法大海，流入阿難心……。”這就是形容佛法如浩瀚大海般寬闊，而這些海水都湧進了阿難陀尊者的心。所以，三藏九部、八萬四千個法這麼多，阿難陀尊者都能夠銘記於心中。佛在世時眾人有口皆碑的稱阿難陀尊者為「法藏第一」，即所謂「多聞第一」。

“八萬四千”這個數字佛門眾所皆知。八萬四千個法是指什麼呢？簡單的說是指世間存有的現象。凡是能夠用眼睛看得見的、能夠用語言來稱的、能夠觸摸到的、能夠用心去思量的現象，籠籠統統的就有八萬四千這麼多，則包羅萬象之義。佛教發展到了後期就有人在八萬四千法安上了一個“門”字，於是就出現了“八萬四千個法門”之說。事實上它不是指法門，所謂的法門是指修學的方法與門路。如果法門真的有那麼多，哪要如何下手修呢？要多少劫的時間來修成？

這數字在《長老偈》裡就有明確的說明，特別是《阿難陀自稱》之偈子裡：“從佛學習得八萬二千個法，另有二千個法從眾比丘處得。”從此偈中自可以窺察到，阿難當時與佛共行共住，完全沒有提及關於“法門”的問題，這就足以證明沒有“八萬四千個法門”的說法。

正所謂人非聖賢，豈能無過？阿難陀尊者除了有他好的一面，也有少許的過失，他的一些小過失也造成了他日後遭受到僧團非議的因緣。話說在佛陀離開人世三個月之

後，眾比丘就在附近的七葉窟召開第一次僧伽大會。當時阿難陀尊者並沒有被邀請出席大會，事因他還沒有成證阿羅漢，不具足資格入洞出席大會。在內心自責之下，阿難陀於是在大會召開之前幾日，發奮圖強的精進辦道。在一連串的勤修之下，他終於在大會召開之前就取得成證阿羅漢，這才被邀請准許出席大會。在大會召開之前僧眾首先進行“僧伽羯摩”，他就首當其衝的被眾僧圍堵譴責。過後才被推舉為僧伽大會裡的重要角色，負責諷誦——把佛陀所教過的法，一一重複誦念。

依據經典記載阿難陀尊者的四個過失是：

1. 當佛陀將要離開人世時，弟子們都很悲傷難過，尤其是阿難陀尊者；由於他仍是一果預流聖者，尚待學習的有學者，故還有凡夫感性的一面。眼看佛陀要離開人世了，他悲傷的躲在一旁偷偷的哭泣。其他的弟子就勸他：“阿難陀尊者，現在不是悲哭的時候，還有很重要的事情等著你去解決的。你要在這緊要的關頭，向佛陀請示，尚有什麼重要的指示，什麼需要吩咐的。”阿難陀尊者在眾比丘的勸請下，收斂了悲泣的心，並且走向躺在沙羅雙樹下的佛陀，跪在佛陀跟前提出了好幾個問題。佛陀也都一一為他解答，並且跟他提起，將來佛陀滅度後，佛教的發展傳揚到了某些地方，因為生活環境、風俗的不同，那些小小戒可以捨。阿難陀尊者聽了之後，當

下卻沒有向佛陀請示問明，在已經制定好的戒律條文裡，哪一些是小小戒可以捨。所以因了這一點，其他比丘們就怪責他沒有把握時機向佛問明，於是就受到譴責。

2. 有一次，佛陀的袈裟已經褪色了。所有的比丘都齊心合力的給佛陀做一件新的袈裟，當完成後，他們將新袈裟攤開在地面之時，阿難陀尊者因一時疏忽，不小心從衣上踏過，觸犯了不敬之罪。當他被僧眾譴責時，他也承認自己的過失，並且願意接受僧團之裁決。

3. 佛陀入滅之後，阿難尊者安排信眾、弟子、國王、居士等上前瞻仰佛陀的遺容時，卻偏讓女眾先行。其他弟子看在眼裡，心裡很不舒服及不滿，怪責他有偏袒女眾之意。在大會上提及此事時，受到上座僧老責問，阿難陀尊者就向大眾解釋說道：由於當時快到入夜時分，婦女人家必須要在天黑之前回家準備晚餐，出於憐憫心，所以我就讓她們先行在前，上前瞻仰佛陀遺容。他的解釋獲得僧團的接受。

4. 比之上述過失，這是一項被視為最嚴重的。事情發生在佛陀要離開人世前的三個月之某一天，佛陀曾跟阿難陀尊者說：“阿難陀，當一個擁有四如意足的聖者，在必要時、或信徒們的要求下，他可以延長他的壽命到一個劫之久。” 可惜的是，當時的阿難尊者是魔迷心竅，並沒有會意到佛陀的意思，也就白白地錯失了這請佛住世的機會。

佛陀如是說過了三次之後，不見阿難陀有任何反應，也就察覺到自己的陽壽將盡，與眾生之緣也告滅了。於是他就決意在三個月後，要捨壽離世了。

當這件事在大會上重提起，僧眾譴責阿難陀尊者的不是，而阿難陀尊者回應，當時自己只不過是一個預流聖者的有學者，行事上難免有些差錯。僧眾對他的解釋不以為然，都一致認為這是阿難陀尊者的過失而應當予以譴責。在面對僧團的指責下，他也惟有默默地承受。

佛陀住世時身旁的得力助手，皆是已經入果位的眾阿羅漢弟子，就如眾星伴月般圍繞著他。當中傑出的羅漢弟子有“智慧第一”的舍利弗尊者、“神通第一”的目犍連尊者、“解空第一”的須菩提尊者、及“持戒第一”的優婆離尊者等，弟子們都各有專長、各有特殊之處。佛陀經常在一夥聖弟子的簇擁之下，其場面就猶如一局豪傑雲集的群英會。

於眾弟子中，阿難陀尊者與大迦葉尊者是佛教中最具代表性的兩位高僧。在佛陀心中，大迦葉尊者是一個修行了得的弟子，是個“苦行第一”的阿羅漢。而阿難陀尊者是一個“多聞第一”的初果聖弟子。大迦葉尊者是個嚴肅的人，所以入佛門後，他以嚴持戒律之精神而獲得“苦行第一”之雅稱。而阿難陀尊者是個溫和、親切和藹的人，兩人的性格剛好相反。就因了這一剛一柔的態度，讓我們

看到了佛教的感性與理性的教誡。前者是“法藏第一”，表徵經藏的“經法傳人”；後者是“苦行第一”，表徵戒律，即“正法住世”的捍衛者。

他們倆人向來鮮少共聚一起，但間中也發生了一些零星的小磨擦。

話說有一次，阿難陀尊者受到比丘尼眾邀請，往僧尼中心為比丘尼眾進行羯摩。戒律上規定比丘尼僧團在每逢初一、十五的羯摩集會上，必須邀請大比丘來訓誡。當比丘尼僧團的代表前去邀請阿難陀尊者的時候，碰巧大迦葉尊者也在該處。阿難陀尊者為了表示尊敬法及大迦葉尊者之原故，就轉讓給大迦葉尊者，恭請他到比丘尼僧院去為她們訓誡。當大迦葉尊者抵達時，眾比丘尼對這突發性的更換感到極度不滿、感覺到被愚弄了。然而，她們卻沒有怨怪阿難陀尊者；相反的卻認為大迦葉尊者強奪了阿難陀尊者的檔子，於是整夥人在背後非議，嫌怪大迦葉尊者。後來這些不滿的聲音被大迦葉尊者獲曉了，他就找來阿難陀將他訓誡一番，指責他處事不當之過失。

曾經有一回，阿難陀尊者帶領著二十七位新學比丘在外遠行時，阿難陀尊者卻沒有嚴加看管他們，任由他們自由活動。在路途上大夥兒放逸之心對所見所聞起了莫大的追逐與攀緣，結果這批新學比丘過後就捨戒還俗去了。這件事被大迦葉尊者知道，非常不滿地差人把他請來，對他

訓誡了一番。

正所謂不打不相識，大迦葉尊者和阿難陀尊者兩人因了這兩件事而得以互相切磋，從此相識相知。

在佛陀入滅後，大迦葉尊者為了要保留佛陀的教法，於是他就向僧眾宣佈三個月之後，在七葉窟召開僧伽大會。他慎重聲明，凡是來出席的僧人必須是成證四果的阿羅漢。而阿難尊者當時仍只是一果聖者，這一條條例使得他無所適從。在這苛刻的條件下，他就變成被動了。由於他對聖法的崇敬和愛護，讓他感到如果不能出席這僧伽大會，那將會很遺憾。於是他在這關鍵之際，惟有加緊修行，策勵自己必須在大會前得於成證阿羅漢，結果他在大會召開的前夕即刻成證了四果阿羅漢。所以我們說，大迦葉尊者從中幫助了阿難陀尊者，造就了一個逆增上緣，讓阿難陀尊者有機會成證阿羅漢，使他從生死裡面解脫出來。大迦葉尊者的心機可以說是用心良苦，他自然成為了阿難陀尊者的恩人。

在僧伽大會的第一天，證得阿羅漢果的阿難陀尊者就利用他的神通潛進七葉窟，出現在眾阿羅漢的面前，大迦葉尊者即刻推薦他為大會諷誦經法。在這種情形之下，阿難陀尊者也就得以成就了兩件事，一是成證阿羅漢，二是完成了經藏的收集。這就是他和大迦葉尊者的因緣。

佛陀離開人世之後，大迦葉尊者和阿難陀尊者就成了

僧團裡的主角與配角，把持了佛教的命脈。阿難陀尊者負責把佛陀教過的法，重複敘述演說、傳授教導給晚輩們，而大迦葉尊者就以苦行來引領晚輩們能證悟佛法。此後，佛教就是靠了這兩位大弟子——大迦葉尊者跟阿難尊者，共同荷擔著如來的事業，引領僧眾走向解脫道；所以說這兩位聖僧是佛教的最佳代表人物。如今我們能夠聽聞到佛法，能研修佛法都是仰賴這兩位尊者的大悲心與大智慧的守護，可真是功不可沒。

（二）時成就

ekaṃ samayaṃ

一時

在這經序之（二）指的是“時成就”。ekaṃ 意思是“一”，samayaṃ 中譯是“時”，這“時”不是一般以鐘點來算的時間，而是活動集會的時間。

“沙馬央”（samayaṃ）的根字是“沙馬”（sama），“沙馬”就是集會、相聚的意思。在古印度，通常人們都是日作夜息，黃昏時分才去進行私人的活動，比如聚會、到寺院叢林聽出家人、修行人講經說法。因此這一時並不是特定的時間，而是指活動時候。古印度人的時間觀念是計分為六時，即白天三個時辰，晚上三個時辰，每四個小時計一個時辰。因此白天劃分為初日分、中日分、後日分；晚上則劃分為初夜分、中夜分、後夜分。因此在佛教

的一些節日裡常見有“六時吉祥”的祝福字眼，這個“六時”就是古印度的晝夜二十四小時。

佛陀闡述《轉法輪經》是在成道後的“衛塞月”之後的一個月，約在6月至7月之間的“阿沙他月”（āsāḷha）之時於鹿野苑所宣講的。同時也是他在該處結夏安居，持續三個月為五比丘所作的開示。與此同時，也包括了五比丘受度之時。總的來說，這個“一時”的意義涉及極廣，而不是固定在某個時間，涵蓋了月份、時日及聞者根機成熟的時候。

（三）主成就

Bhagavā

世尊

這裡的“主”是指講經說法的主角，即佛陀也！在經典上慣稱他為“薄伽梵”（Bhagavā）。這“薄伽梵”是佛陀九大洪名裡的其中一個，中譯“世尊”，即世界上最尊貴的聖者。

世尊亦是：阿羅漢、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士調御丈夫、天人師、佛陀、世尊。[1]

這九大洪名也是屬於禪修上的四十種禪作業處的一科，則“十隨念法”之一稱：“佛隨念”。在《旗尖經》裡

1 itipi so bhagavā arahaṃ sammāsaṃbuddho vijjā-caraṇa-saṃpanno sugato loka-vidu anuttaro purisa damma-sarathi satthā deva-manussānaṃ buddho bhagavāti

（相應部第十一帝釋相應；第一帝釋品之第三），佛陀向弟子們宣說“佛隨念”法有著如下殊勝與功德：

> 聖弟子念如來、應供、等正覺所行法淨，離貪欲覺、離嗔欲覺、離害覺。如是聖弟子，出染著心；何等為染著心？謂五欲功德；於五欲功德離貪、恚、痴，安 住正念正智，乘於直道，修習念佛，正向涅槃。是名如來、應供、等正覺所知、所見說第一出苦處昇於勝處，一乘道淨於眾生，離苦惱，滅憂悲，得如實法。

這裡所指的聖弟子，包括了出家弟子與具有清淨戒等之德的凡夫，對於佛的作意隨念以達到攝心止意，由於隨念佛的功德，能使到隨念者的心得欣淨，以欣淨的心力，即得鎮伏諸蓋，成就大和悅，可以修止觀，而證得阿羅漢。這就是原始佛教所稱的“念佛”禪法，那是一種理性的持念，是以佛陀的德行與精神作為自修上的啟參，跟現代求生極樂的念佛法門大相徑庭。

（四）處成就

bārāṇasiyaṃ viharati isipatane migadāye
住波羅奈國仙人墮處鹿野苑

這是指佛陀講經說法的地方，即“處成就”。巴利文的“威哈拉”（vihāra），有兩個意思，一是居住、安住之義，二是指寺院之義。在此是指佛陀居住的地方，故稱

“vihārati”。

佛陀專程從菩提伽耶步行到波羅奈國（或作波羅那國）的鹿野苑為五比丘說法，這段路程相當遙遠，當時在交通不方便的時代，長途跋山涉水極是平常。佛陀悲愍眾生之心切，不辭勞苦的遠赴波羅奈國敲擊法鼓、大作獅子吼。

波羅奈國是個文明古國，現已改稱為“瓦拉那斯”（Varānasi），是印度最古老的城市之一，市區面積很大。追溯古時，這個波羅奈國已經是一個非常重要的地方，因為它是印度教文化之發祥地；許多印度教的聖典故事都跟這古城扯上關係，尤其吠陀典籍所講的關於不死之法即淵藪於此。

這古城的盛名來自一條聖河——恆河，從喜馬拉雅山上的“剛果特里”雪山口噴出的冰水一直往下流，經過這瓦拉那斯城。古時很多外道修士、宗教家都喜歡聚居在河岸邊，進行神聖的“聖浴”活動。聖浴是指“洗滌罪惡、靈魂超升”的神聖沐浴；由於婆羅門教的鼓吹，強調恆河的功能，恆河因此不脛而走，成為聞名於世的聖河。聞風而來的信徒不斷的湧入變成了宗教文化匯集之地，人們也就開始在兩岸建立起房寓來，朝聖沐浴者及經商貿易的人潮，都陸續接踵而來，恆河岸邊從浴場演變成一座城市。從古至今、從佛世到現世，整個瓦拉那斯城每一天每一日

都是人潮湧動、熱哄喧嘩，一片盛旺的不死城。

恆河流域從雪山頂直奔而下穿越山巒、森林、流過村莊田野及城市，潤澤印度人民的心靈，豐溢了許多追求靈修的隱士。瓦拉那斯城不是印度唯一的洗浴處，在恆河上游的“里士給”（Rishikesh），這座位於喜馬拉雅山腳下的市鎮，就是另一個著名的“聖浴”市鎮。這個市鎮又稱為“神仙地”，它是婆羅門教徒修煉之地，亦是苦行僧、隱士們所喜好聚居之處。如今已經成為“仙人”的名城，也是“聖浴”之處。

這裡有兩類仙人，一是老實的苦行僧，以修煉定功達到有神通的瑜伽士；第二類是靠吸大麻而取得飄飄、醉生夢死的“吹仙”。這一類的“吹仙”道友向遊人吹擂自稱不吃、不睡，不食人間煙火的功力。不懂的人，還當真相信他們“修行有功”，奉獻錢財，祈求祝福。

里士給為恆河流域的第一灘，地點靠近首都新德里，它也是著名的瑜珈訓練中心，許多的瑜珈訓練學院建立在這一帶。里士給跟瓦拉那斯這兩處，一般的印度教徒比較喜歡去瓦拉那斯。

在印度教的教誨下，信徒們皆相信恆河的水能洗去罪惡，死後靈魂就可以升天；所以教徒們一生中，無論貧窮富有、有識之士或文盲，至少要去恆河沐浴一次。這條河從遠古流到至今，仍然會把這種思想流傳下去。恆河氾

濫是因為信仰的力量，使得這條聖河負載無數的人體及動物的屍首，從聖潔的河流演變成今日骯髒及腥臭無比的穢河，已經被公認為世界最偉大的骯髒之河。

在瓦拉那斯的恆河沿岸，建有無數棟的樓宇，這些樓宇又稱為“死亡之家”。它是專門提供給那些富人、將瀕臨死亡之際的垂死者之暫居處。所謂“近水樓臺先得月”，為求死後靈魂即刻超升，這些垂死者的親屬就會安排妥當，將之送來“死亡之家”。當人一死，印度教祭司就差人馬上把屍體抬到恆河洗乾淨，淨化後就以白布包裹，祭祀一番然後抬進火化爐將屍首焚化，死者的靈魂也就化為一縷青煙浮升天國。

至於貧窮的人，他們只限於在河岸邊的空露處焚燒。在岸上數處可以看見堆疊有如人高的薪材，這些材堆就是提供給貧窮者使用。在金錢掛帥的影響下，屍首的體高成了問題，往往在錢財不夠造成薪材不足的情況下，置放在堆架上的屍體僅剩餘兩隻腳凸出，往往屍首燒成灰燼，惟獨那雙腳仍完好無損，而斷截的雙腳脫落了掉進河裡，然後就半浮半沉地順水漂流而下。

與此同時，在下游沐浴的朝聖者正興高采烈地在洗浴、漱口、汲取聖水，此時，縱然是目睹兩支斷腳漂在眼前，他們也不以為然的將它撥開，繼續各自的聖浴。

佛陀住世時也曾在恆河岸邊經過，有一次，看到一個

婆羅門大清早就在恆河裡洗浴。佛陀就向他問道：“婆羅門啊！你在河裡幹什麼？”

婆羅門回答道：“我正在洗滌罪惡。”

佛陀追問他：“恆河的水能夠洗滌罪惡麼？”

婆羅門應道：“當然能啦，吠陀經典有記載嘛。”

然後佛陀就問他：“請問，河裡邊還有魚、龜、蝦嗎？”

婆羅門說：“當然有啊。”

佛陀就說：“這些魚類就是前世罪惡深重，所以牠生在河裡做魚類。既然如此，為什麼恆河的水不能洗滌它們的罪惡，讓它們超生？”

婆羅門頓時啞口無言。於是佛陀就說了以下的法語：

惡由自身作，自身受污染。
惡由自身除，自身得清淨；
淨非淨由己，非從他人淨。

佛陀眼見當時婆羅門教徒的偏執與迷信，於是選擇了瓦拉那斯聖城作為弘法的首站，其目的有兩個：一是要度化五比丘；二是從古至今瓦拉那斯一帶集聚了許多文人學者，為了要使聖法普遍流傳，接引這些有識之士同時，破解這些愚惑的眾生，讓正智正見之法能在此立足。

鹿野苑位於瓦拉那斯的郊外，是一個野鹿群集居的地方（Migadāya）。鹿與牛在印度教裡被視為最馴良、慈善的

兩種畜牲。既不傷人，也不害人，而鹿群居住的地方，象徵著吉祥之處。

巴利文的“怡思”（isi），釋義仙人；“怕他列”（patane），意指降落；整句“怡思怕他列”（Isipatane），即仙人喜歡落腳之處，故經典上稱之為“仙人墮處”。依據經典記載，許多修到四禪八定、擁有神通的修士，彼此很喜歡在此聚會，敘談討論各自的修持，或小息養神，過後再繼續往他們要去的地方，所以叫做“仙人墮處”。傳聞佛陀在他多生多世的菩薩生涯裡，都曾來過這地方，此趟風塵僕僕地來到鹿野苑，可說是舊地重遊。

這就是所謂的“處成就”了。

（五）眾成就

tatra kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi

爾時，世尊告五比丘

這“眾成就”是指說法對象，也就是聽眾也，這部經的主要聽眾是五比丘。

比丘中譯為“乞士”。這“乞士”與乞丐不同，所謂的乞士是“乞求佛法的大士”。另一個意思是伏魔，就是指出家人有伏魔的本事。這個魔不是指外面的妖魔，而是針對內心的“我慢”之魔。出家的比丘首要功夫是必須降伏內心自我貢高的觀念，剃除鬚髮就是剔除人相，破除執著

完美的相貌；毫無委屈的沿家挨戶去乞求飯食來滋養自己的生命，藉以消除自我傲慢的心。乞食的另一個用意是使到修行者明瞭到，靠了這討回來的飯食所提供的熱能以修行佛法，並求達到成證聖位。這是一種隨遇而安、隨緣放下、少欲無為的精神。

在老衲所辦的短期出家，一定會帶新出家眾上街去托缽的。

有些人會問："托缽啊！有此需要嗎？"

我就問："為什麼？"

他們回說："不好啦。沿門挨戶的向人乞求飯食很是丟臉的，在佛教會裡化緣就好啦。"

瞧！說什麼短期出家人，修學佛法的人，竟然感覺到去托缽是羞恥的事，這起步的第一關都過不了，還說什麼"難行能行"！要知道這托缽可是佛陀一貫的生活習俗，身為他的追隨者卻畏縮不敢效行，真是說不過去。所以要體驗出家生活，就先得過這一關，這是降伏自心的內魔，那個"自我"，我慢之魔。可別小看這化緣、托缽，它涵蓋很多用意。它是訓練內心挑戰的最佳方法。試想，你從來不曾這樣作過，突然間要你站在路邊等人施捨、看人臉色的，這是何等的苦差！要踏出學佛的第一步，也就是先要破我執、破我見。

認識五比丘

所謂的五比丘，即：

1. 憍陳如尊者（Koṇḍañña）
2. 跋提尊者（Bhaddiya)
3. 衛跋尊者（Vappa)
4. 摩訶那摩尊者（Mahānāma）
5. 阿說示尊者（Assaji)

這五比丘和佛陀之間的殊勝因緣，亦是靠了過去世的因緣牽引，使得大家在菩提道上再相聚，這也可說是有約在先。這五個人在過去十萬個大劫之前，彼此曾經在蓮華勝佛住世時，一起在佛前立大願、發大心，希望有機會成為某尊佛的首批比丘。這五人當時都得到勝蓮華佛的授記，所以他們有機會碰到喬達摩佛陀，成為佛陀的首批僧眾。

1. 憍陳如尊者（Koṇḍañña）

在勝蓮花佛時代，憍陳如只是一個普通人，在聆聽了勝蓮花佛的弘法開示後，對法生起了信心。有一天聽到勝蓮花佛讚嘆他的首位弟子，指他智慧如何的殊勝。昔日的憍陳如聽了，非常仰慕那位大弟子，打從內心裡發出了一個心願：“我希望將來能像這位比丘一樣，有機會成為某一尊佛的首個覺悟弟子。”勝蓮華佛獲悉他發的弘願，於是馬上就替他授記。隨接著在往後的多生劫裡，他勤修波羅

密，不斷的進取菩提，直待他最後這一生遇上了喬達摩佛陀，成為座下的首位證悟弟子為止。由於之前他發願要成為座下弟子，所以他無法成為三藐三菩陀，只得成證為阿羅漢。

憍陳如出世比佛陀早，生在富有的婆羅門之家，自小受到良好的教育，尤其對吠陀經典瞭如指掌，熟悉通曉，也非常熱衷於研究相學。因為他的智慧高超，年青時就受到淨飯王的器重，聘請為國師，負責相學的占星家；他是淨飯王屬下八個占星家裡最年輕的一個。憍陳如是一個族姓的名字，由於他替這個家族爭光，成為占星家，所以被稱為憍陳如。悉達多太子誕生後，淨飯王請了屬下八個占星家到皇宮為太子占相，其他六人預言太子會成為輪輪聖王，唯獨他與阿私陀共同認太子會出家修行成佛。

於是，他就要求留在淨飯王身旁，以等待太子出家修道。當悉達多太子決意大出離，離宮出走，潛入森林追求真理時，在其苦修六年期間，愛兒心切的淨飯王，怕太子受不了苦或怕他遇到不測，就派憍陳如去照顧太子，成為悉達多太子苦行時的侍者。

而另外的四位占星家，彼此在臨終前，也各自吩咐叮嚀自己的孩子，一旦太子出家修行，就得跟隨太子修行，追隨在其身邊。

不過在第六年，當悉達多太子放棄苦行，開始實踐

中道之行時，這五位侍者對於太子的轉變態度感覺到很失望，大夥兒就決定離開太子，留下太子獨自在菩提迦耶，而他們卻到遙遠的鹿野苑去了。

當佛陀從菩提迦耶步行到鹿野苑的樹林時，在樹林裡的這五比丘遠見佛陀正前來，彼此就交頭接耳的議論著。在他們心中仍將佛陀視為尚未證悟前的悉達多太子，大夥就商議好不要接待佛陀，不跟他講話、不理睬他。豈知當佛陀越走越近時，這五個人卻被佛陀的慈容及莊嚴儀態所攝收，都情不自禁地自動站了起來，走上前去迎接。一個替佛拿缽、一個準備水、一個獻座，另一個替佛抹腳，都很殷勤的接待佛陀。待佛陀坐好了以後，這五個人也就侍候在旁。

然後佛陀就對他們說：“你們五個剛才不是說不要迎接如來的嗎？怎麼現在又毀約迎接了啊？”佛陀先使出第一招，即顯示“他心通”的功夫。

這五個人被佛陀一問，心想：“咦！他怎會知道？”佛陀出的這一招，即刻將五個人的傲慢之心給降伏了五十巴仙。佛陀看他們心已柔軟，抓準這個機會，就開始為五人說這部《初轉法輪經》。當佛陀三講完畢之後，憍陳如就在現場證得“遠離塵垢之法眼”而開悟，取證須陀洹果。於是佛陀即對他說：“開悟的憍陳如”（aññāsi vata bho koṇḍañño aññāta-koṇḍañño）。

證入一果後的憍陳如馬上向佛請求剃度出家，而成為座下的首位出家弟子，同時也應驗了他初遇見蓮花勝佛所發的志願。由於他比佛陀早三十五年出世，而佛陀是35歲成道，因此當時的憍陳如已是70高齡老者。因為是他是首位聖弟子，也是最老的出家人，故他又被稱為“耆宿”。

“宿”在巴利文稱為“納但若”（rattaññū），意思是他擁有智慧，為最大、最老的弟子。

佛陀成道之後納收的首位弟子是個老邁者；同樣的，佛陀涅槃之前納收的最後一個弟子，也是一個老邁者。這一前一後都是兩個老人領先，兩老跟佛陀的因緣都是別具一格。

在佛陀講述完《轉法輪經》後的第五天，又再為五人開示《無我相經》，憍陳如及其他四人在聽完《無我相經》後就覺悟，成為後知後覺的證阿羅漢聖者。

憍陳如尊者個性穩重沉默，向來都是獨善其身。即使是追隨在佛陀身邊，圍繞在眾人之下，都是靜默寡言。隨接著佛陀納收了舍利弗和目犍連這兩大弟子後，信徒也逐漸增多了。每當信徒到來聞法，都會上前向佛陀、舍利弗、目犍連及他逐一的頂禮。他卻對這禮節感到不勝其煩，覺得場面很混亂。於是向佛陀請求，讓他獨自一人隱居，佛陀答應了他的要求。於是他就獨自去六象牙林居住，十二年之後他就在樹林裡取大涅槃了。換句話說，從

他70歲出家，在六象牙林居住了十二年，活到82歲。他在涅槃之前，先拜見佛陀，跟佛陀辭別後，才回到六象牙林取涅槃，告別世間。這就是憍陳如尊者。

2. 跋提尊者（Bhaddiya）

跋提尊者是淨飯王的八位占星家之一的兒子。他非常年輕，當初他父親聽到憍陳如說悉達多太子肯定出家後，就對他說：

“兒子啊，將來悉達多太子出家修行、成道了之後，你一定要跟隨他。”受父親的影響，加上得到淨飯王的委託，他也就跟隨憍陳如他們一起到苦行林照顧悉達多太子。靠了這個因緣，他在佛陀第二天講完了《轉法輪經》之後，才成證第一果，是第二位證果的弟子。同樣的，在佛陀講完《無我相經》之後，他也成證了阿羅漢。

3. 衛跋尊者（Vappa）

衛跋尊者在經典裡的記載不詳，只是略述而已。他也是跟另外四人為夥一起同在蓮華勝佛的時候發願。之後在多生劫的菩薩生涯裡，他曾經當過十六次的國王。因了這特殊的緣份，他跟王族們有很密切的關係。他的父親也是被淨飯王所聘為王族的占星家，過後受到父親所託才隨憍陳如等侍奉悉達多。

4. 摩訶那摩尊者（Mahānāma）

又稱大名，他是在佛陀講完《轉法輪經》的第三天

才成證第一果須陀洹。與其同時也是在佛陀講完《無我相經》之後才成證阿羅漢。證悟之後就獨自一人往樹林靜修。他在樹林獨自居住之時曾度化了一位叫吉達的居士。在經典裡，吉達居士是一個有名望的富商，而且他擁有聰慧根機，在大名尊者度化之下證成三果阿那含。

5. 阿說示尊者（Assaji）

或稱馬勝尊者。他是五人中最年輕的一位，也是最後一個入道的。他在佛陀講完《轉法輪經》的第四天後，才成證一果須陀洹。他也是舍利弗尊者的首位啟蒙老師，或接引師。

話說佛陀度化五比丘後，隨著在前往優摟頻螺的途中也度化了三十位年輕人，接著在優摟頻螺攝收了迦葉三兄弟，同時也在該處度化了舍利弗及目犍連。

話說當時的舍利弗本名叫優婆提沙（Upatissa），而目犍連又名柯利達（Kolita），兩人都因多年無法尋獲名師指示解脫之道而從外地遊化回到故鄉來。這一天，舍利弗在王舍城漫遊時碰巧遇見正在托缽的阿說示尊者，他看見阿說示的高貴的長相，及托缽的莊嚴威儀，深深地被攝收著。於是他跟隨阿說示尊者之後，等到阿說示尊者在路邊的樹下休息時，他即刻跑上前跟阿說示打招呼，說道：

“朋友啊！看你的長相莊嚴、威儀端正，相信你的老師肯定是一位偉大的聖人，請問你在誰的座下修學啊？”

阿說示回他說：“我是在佛陀的座下修學。”舍利弗一聽到“佛陀”這兩個字，全身就感覺很興奮，內心湧現出喜悅。

他就再問道：“你這位偉大的老師教了些什麼啊？可以與我分享嗎？”

“我的老師確是教了我們很多，但我只記得少許的法義，無法為你仔細詳述。” 阿說示如此回答。

舍利弗即忙催他：“沒關係，那你就講一些你所懂的吧。”

“好吧，我就略略的講一些給你聽。”

ye dhammā hetuppabhavā, tesaṃ hetuṃ tathāgato āha.
tesañ ca yo nirodho evaṃ vādi mahāsamaṇo.
諸法因緣生，諸法因緣滅，
吾師大沙門，常作如是說。

舍利弗敏捷的悟性在聽到第一及二的偈語時就心開意解，即刻證得了第一果，成為須陀洹聖者。

他由衷感激阿說示尊者為他所說的法語，並且高興的向阿說示問道：“請問朋友啊！你這位老師現在住在哪裡啊？”

阿說示就告訴他佛陀的所在處。隨後舍利弗就謝別了阿說示，趕快回去告訴他的同伴目犍連。

在樹林裡的目犍連老遠看到摯友欣喜的神情，馬上就

敬，甚至晚上睡覺也會把頭朝向該處。因為頭是人體最高的地方，在印度頭被認為代表智慧。而腳是人體最低的部位，尤其是雙足整日赤腳走動很是骯髒。所以舍利弗的這些舉動是屬於禮節觀念，也是尊師重道的精神。

眾生，如作義工或出家修行。社區義工奉獻自己的時間、體力，甚至有時面對生命危險地服務人群。而出家修行即等於捨己為人，將自己奉獻給佛教、給眾生。出家是上求佛道、下化眾生的任務，抱著普利眾生的理念，無怨無私地為社會人群服務。

《八大人覺經》裡有提到：“願代眾生，受無量苦，令諸眾生，得大利樂。”試想想，出家人在初期的訓練過程裡，要獨往森林隱修，睡墳墓、住山穴，生命隨時面對被老虎猛獸噉吃、被毒蛇爬蟲咬，生存環境受到無法想像到的侵襲與威脅。若是真的意外而死，都不能存有任何怨怪之心，因為那是求法殉身，是件死無遺憾的大丈夫事。一旦修行有所成就就得負起如來家業之擔，弘法利生。所以說出家是件神聖的使命，是一種最高尚的布施。由於出自“不忍眾生受諸苦”的信念，不惜個人的犧牲、奉獻自己的生命，而為著眾生、為社會、為國家、為世間之利樂，趣向菩提，修道求證果，此種作為是捨己為人、大公無私的精神。佛陀曾說：

> 以功德而論：供養父母親是行於孝道、論其功德總比不上供養一個開了法眼的修行者；
>
> 而供養一百個法眼開的修行者，總比不上供養一位一果聖者；
>
> 而供養一百位一果聖者，總比不上供養一位二果的聖者；

（依此類推：三果聖者……；四果聖者……；）

而供養一百位阿羅漢，總比不上供養一位辟支佛；

而供養一百位辟支佛，總比不上供養一位等正覺者；

而供養一百位等正覺者，總比不上將自己供養給眾生——出家。

這就是所謂高尚的布施勝義波羅密。

從上述布施的初、中、上三個層次可以理解到這是依布施的種類與性質而區分出淺易的、中等的及高尚的功德。

（二）戒波羅密

初層的戒波羅密（sīla pāramī）

戒的意義是指道德，它是指正常或事物本來的面貌，任何有助於道德且不混亂的事，就可稱為戒，造成這種狀態的“法”稱之為“道德法”。佛教重視受持戒律，因為這是實行佛法的基因，是進入佛道的先決條件。佛教的戒律同樣是有著克己攝眾的功用，不過，它主要的精神是以慈悲為主，在於以救度眾生、憐憫眾生的意念來受持它。

持戒的用意是為自己的生活制定一個規則與方針，讓自己過著符合道德標準的生活。持戒應當抱著積極的態度，而不是消極沮喪的，並且是富於理性而不是迷信的心態。

依據波羅密的層次來論，社會一般上所擬訂的規條，起著維持社會秩序功用的在佛教都稱之為戒律。甚至包括其他宗教的規則，如“十誡”及佛教的五戒、八戒，都是世俗性、最淺易、最普通的戒。五戒的不殺、不盜、不邪淫、不欺詐及不服用麻醉品，是契合社會道德，為世人所共識，公認為基本的人文道德。

中層的戒近波羅密（sīla upapāramī）

所謂的次層戒近波羅密是指“根律儀戒”。這根是指六根，為人體的六個感官，即眼、耳、鼻、舌、身、意。一般人所講究的享受主義，無非都是佛教所講的六根生活狀況，即五欲享受。當今世人追逐的感官生活享受已經到了氾濫成災的境地，由於貪婪之心作祟，世人不擇手段從生活中，不論是從政治到經濟、從文化到藝術，都是以謀求個人享受至上的心態，以此來發展社會，物欲橫行，難免就引生倫理敗喪的社會百態。

控制感官是佛陀在戒律中所設定的一項規則，主要是讓修行者在日常生活中能保持清心寡欲的心念，而不是不食人間煙火的態度來過活。在佛陀的教導下，這根律儀戒就是在感官上安置一位守門人，例如每當眼對色境時，不論是美或醜，心裡要保持清醒的意念，不要著迷；以免造成“色不迷人，人自迷”。迷是因為大意，沒有控制感官而

上當。

當聽到聲音時，別管甜言或惡語，切莫動情生氣，搞到大動干戈，那就是失控了，沒有戒備了。所以，當你聽到別人講你壞話的時候，先得忍住，不跟人家吵罵，等他講完之後，你就跟他說聲："謝謝你，謝謝你提醒我，原來我這麼壞的。"這一招包管你受用，也就是你做到了、修成了。

控制感官即有著防範的作用，你不會超越那個危險的境地，你不會傷害到自己，也不會去傷害別人。因為你控制了它。這個叫作根律儀戒。[1]

高層的戒勝義波羅密（sīla paramattha pāramī）

在戒律上這又稱為"活命清淨戒"，是指符合規則的謀生方式。這個"活命"一般是指出家人的生活，一定要根據戒律，不得有欺詐的行為，不可以做出家人不應該做的事情。但是現在時代不同了，現代的出家人都得具備十八般武藝的功夫不可，要能言能寫、能演能唱、能吹能攀，方能立足在這萬花筒的社會，要不然，準要你吃不了兜著跑。有一回老衲在車站候車時，有位男士趨前來要老衲替他看相，老衲告訴他不會看相，那人不屑地回應："都沒有

1　根律儀戒：守護六根之門則產生無染（貪嗔）之樂（avyāsekasukha）。眼見色之時收攝眼根，而貪欲、憂傷等惡不善法無法得逞侵擊。乃至意想法之時收攝意根，而貪欲、憂傷等惡不善法無法得逞侵擊。

料的，你不是和尚。”這可真是叫人費解。所以現在的出家人真的是不易當，要樣樣精通，要會看相、賣佛牌、看風水、捉妖怪，萬事皆曉的。常說做人難，其實做和尚更難。連這些非僧人的本份、非佛教的事情都要涉及，真的是“人在江湖，身不由己”。

這戒勝義波羅密，對於在家信眾，即是要以正當的生活營計，不得從事違犯戒律的生活，這樣才可以問心無愧、隨遇而安地生活。

（三）出離波羅密

初層次的出離波羅密（nekkhamma pāramī）

出離不是出家，這是一種隔離、遠離之義，巴利文又稱“唯味卡”（viveka）。

出離分為：身出離、心出離、依離三種。

身出離即身體遠離邪惡、不當的行為舉止，就是遠離煩惱的作為。只要身不造殺、盜、淫的作為，口不造妄語、惡口、兩舌及綺語的語態，那就可以避開了煩惱，從煩惱中出離，同時也就能夠得到“獨居之樂”。

中層的出離近波羅密（nekkhamma upapāramī）

這是指心出離的近波羅密。也就是說心思意念從不善法，即那些纏繞在我們心中，阻撓著心智發展的五蓋。這

五蓋是貪蓋、嗔蓋、掉舉蓋、懷疑蓋及昏沉蓋。一旦心能遠離這五蓋，就能夠帶來禪樂或寂靜之樂。

高層的出離勝義波羅（nekkhamma paramattha pāramī）

這是指完全潛伏在我們心裡面那些揮不掉、斬不斷的貪、嗔、痴煩惱種子。一旦連根拔起即徹底的從煩惱束縛中出離，就可以得到菩提之樂。

這個出離跟出家是兩回事，有些人身出家，心不出家。有些人對出家產生錯誤的觀念，以為出家就可以改運，會帶來好運。甚至有些人認為出家是還願或是為親人祈福等的宗教儀軌。各式各樣的人就會有各種的理由而出家。如果能夠為了法而出家、看到苦而出家的，這種出家的動機才是健全，就是在正念、正見的驅使下而出家。由此能得菩提之樂。

有些人說："師父，最近我常做夢，老是夢見自己披上袈裟，是什麼意思呢？"

一些大師就說："好啊，你做了這樣的夢，就是說你出家的因緣到了，你要出家了。"

他聽了這解釋還是認為不妥當，然後就去向另一位小師父請示，那個小師父就跟他講："這個是心法來的，它在你的潛意識裡發作。也許你前世真的披過袈裟，當過僧

人。現在底片再次浮現起來，因了你對佛法的信心，這個信心演化成袈裟的境相，以夢來啟示你。”

那個年輕人聽了後說：“那我是不是要出家？”

小師父應他道：“你看到夢境裡披袈裟就想出家啊？千萬不可！等你有一天夢醒過來的時候，就會後悔莫及了。到時怎麼辦？”

年輕人繼續說：“師父！某個大師父曾跟我講，夢見披袈裟是好預兆，應該出家。”

小師父再跟他講：“不能。你要見到了苦才能出家，方才安全。”

那年輕人聽了小師父的話，疑團頓時得以撥開，解了他心頭之結，高興地回家當個好信徒。

所以說，千萬不要有樣學樣，沒樣學和尚的。要見到苦才出家，那才是在正見的引領之下，百無一失。如果只靠夢見披袈裟就想出家，那真的是夢話罷了。所以出離跟出家是兩回事。

這就是出離勝義波羅密。

（四）慧波羅密

佛教注重於智慧的開展，修學佛法就是在於一個“悟”字。開悟是靠經驗的累積，漸次的提升而得以圓成並沒有什麼捷徑、方便之門可以圓成。佛陀稱謂聞、思、修三慧就是

開展智慧的途徑，同樣的慧波羅密三個層次亦是以聞、思、修三慧來論。

初層的慧波羅密（paññā pāramī）

聞慧（sotāmayā paññā）是開展智慧的首要條件。佛陀說“廣學多聞，增長智慧”，靠了聽聞而啟發自己的心智，使得自己從所聽聞過的法達到心開意解，產生共識的作用。這裡的“聞”亦包含了閱讀之意，古時印度在紙筆不發達之時，學習的過程皆以口誦為主，所以聽聞就變成學習的主要途徑。時代進步了，紙筆、錄音視聽器材就取代了以聞為主的途徑。

中層的慧近波羅密（paññā upapāramī）

思慧是慧近波羅密的主因，經過對佛法的入微思考，仔細思惟再加以分析，然後所得到的領會與悟解即能契入。

高層的慧勝義波羅密（paññā paramattha pāramī）

常人所說的智慧其實是兩個不同的東西，智與慧就如人體與影子，在佛法上智是因而慧是果。智在巴利文稱“呀那”（ñāṇa），慧是“般若”（paññā）。要達到這高層的勝慧就是靠了修慧。所謂的修慧是靠了實踐，以禪修而從中證得無上智。在“毘缽舍那”禪的作觀上就是要達到“轉識成智”的功用，同時以“毘缽舍那”禪的作觀下透

視到苦、無常、無我三法印，這種修慧就是屬於真實智，是最高尚的慧勝義波羅密。

（五）精進波羅密

“精”就是專一的意思，“進”就是沒有倒退、沒有後退的意思，所以叫作精進。精進主要是依據身、口、意三業來作初、中、上三個層次之分。

初層的精進波羅密（viriya pāramī）

就是指身精進，即行動上的精進。就是精進於放、精進於防、精進於修、精進於保，這四種精進也就是三十七道品其中之一的四正勤：

1. 已生惡令其斷

放下。這是指在動作上有不良及壞惡傾向的習慣，如好殺、好偷、好騙、好作壞事的時候，要趕緊停止它、放下它。就好比蚊子來叮，我們很自然的反應，不加思索的一個“如來神掌”拍下去，把蚊子給“掌斃”了。那種惡習慣，你要捨、要放，使用精進、努力堅毅地棄掉它。把如來神掌放下，徹底放下，斷除你這雙殺手。

2. 未生惡防其生

提防。精進地保持警惕之心，以防惡習慣的發作，注意它，防範它，不讓它有絲毫的空隙侵入，別讓它得逞。

3. 未生善令其生

進修。要精進地培養良好的習慣，激發善心將它帶動起來，促成它滋長。

4. 已生善令其生

保持。已經生起的好習慣，讓它繼續保持，片刻不懈地維持著。這好比我們經常抱持的“助人為快樂之本”之精神，要繼續保持它、發揮它。這個就是身的精進，動作上的精進了。

中層的精進近波羅密（viriya upapāramī）

這中層的精進是指在語言上的警戒。常言道“禍從口出”，我人這張嘴巴在一個不謹慎之下，常會“言多必失”、“出口傷人”，或是“語無倫次”的，給自己招惹許多不必要的煩惱。修道的人要學習防心守口，恆常策勵自己好好善用這片三寸不爛之舌，不作無義的放矢之言語，才不致招惹到無妄之災。

1. 已生惡令其斷

放下。當與人發生口角時，想要臭罵人，講些不堪入耳的粗語時，馬上“斷除它，放了它”。別讓惡口使到自己的嘴巴變成口臭，也別讓這張利嘴砍傷自己同時也殺戮別人。

2. 未生惡防其生

提防。時常保持警惕，防其口疏，別讓惡言脫口而出。語言是代表我們心靈的一種工具，如果你的心是惡的，語言必然就是惡毒無比。所以要多加小心，提防張嘴，別習慣於信口開河，不經大腦的而口沫橫飛。

3. 未生善令其生

進修。對於那些激發性、鼓勵性、溫馨柔軟的好話，要勤加以進修促使它生長。轉變你的言語習慣，藉以轉變你對人的口氣。

4. 已生善令其生

保持。一旦自己已經成功改變初衷，對和悅的語言已琅琅上口，就要善加勤奮地保持它、改進它，直到能口出蓮花，得廣長舌。

高層的精進勝義波羅密（viriya paramattha pāramī）

這是攝心守意上的用功，即御心繫心的精進。我們經常說“外賊易防、家賊難防”，外面的賊是破門而入的，還容易防範，而裡面的賊是難以提防的，因為他靜悄悄的佔據你的心房，然後偷盡你的自身法寶，弄得你心慌意亂。這內賊就是六塵煩惱之賊。這六賊常伺守候地潛入心房，所以習法的人要剷除這六賊，四正勤就是剷除煩惱賊的最佳武器。

1. 已生惡令其斷

放下。當心裡的邪思惡念生起時，意識到它的存在，全神地注意它，然後快刀斬亂麻地斷了它。

2. 未生惡防其生

提防。提高知覺，對於那些還沒有生起來的邪思惡念，要小心它的浮起，要留意到它的湧現，備好提防心腹之患的護罩。

3. 未生善令其生

進修。對於那些善意的念頭、積極的思想，要不懈地催促生起，勤加培植來。

4. 已生善令其生

保持。對於心裡存有的善念，讓它繼續保持並發展它到達盡善盡美的領域。

身、口、意是三個造業之管道，管理妥當則為鑄造幸福的泉源，反之則能引至痛苦的深淵。習法者須於身、口、意三門上作精進，在嚴加管教、不放逸下，謹言慎行，曉“心”注“意”下，才能在菩提道上得到成果。世俗人的日勤於“忙”，賺錢找食；夜勤於“泡”，燈紅酒綠中；像這種的勤勞，終其一生也只不過是白忙一場，徒勞無功。雖知勤有功、戲無益，正當的精勤，就要依照上述的方法來圓成這精進波羅密，才算是忙有所值。

（六）忍辱波羅密

“忍辱是最高尚的苦行”。中文的“忍”字，是兩個字撮合而成。它是以“刃”字置於“心”頭上。試想一把利刀瞄準叉著你的心，在這種情形下只要一個錯誤，就會給刺傷。所以百忍成金，就是這個意思。其實“百忍成金”形容的不當，太俗氣、太銅臭了，應該以“百忍成佛”才得體。

忍是成佛的根本條件，忍是覺者身上發出的馨香。這個中文的“忍”字是一切文字中最恰當、最具法味的字。佛陀稱讚：“一切的苦行，忍辱是最高尚的苦行。”無論你修什麼苦行，沒有一樣比得上忍辱。因為忍辱就是一種處於逼迫性的狀態，逼到你一直想要反抗，但是又不能反，還要靜默地承受它。忍辱是一種非常崇高的美德，能忍則能夠成大器。

忍在佛家裡區分為三種，即：無生法忍、法忍、眾生忍。

初層的忍辱波羅密（khanti pāramī）

這是指在自然環境裡的生活，如面對的冷、熱、粗、細、乾、濕、軟、硬感等。氣候上的風寒、赤熱要忍及生理上的飢餓、痛苦、不滿等要忍。這些都是“無生法忍”，屬於初層的忍辱波羅密。

中層的忍辱近波羅密（khanti upapāramī）

又稱“法忍”，這個法忍是指堪忍生活上種種欲望之引誘。諸如物質上的追求、名利的追求、情感的渴求，這些都是欲望之餌，令人心醉，令人發狂。明白到多欲多求只是增長罪惡，所以要以“法忍”之心來抵制它，抗拒它的誘惑，別讓自己成了一個欲望之奴。除此以外，還要按住心頭不被稱心快意的事物、舒適怡情的情節所影響。於樂不至於得意忘形，於苦不至於於失意無形，這就是法忍，屬於中層的忍辱近波羅密。

高層的忍辱勝義波羅密（khanti paramattha pāramī）

第三種的“眾生忍”，是忍辱中最高尚、最難忍的一種。試想要去承受無妄之災，要接受別人嫁禍於你的誣告，這是何等的的痛苦！要忍受你的仇人加諸於你的種種壓力、折磨及責備，這是何等的委屈！這種就是“眾生忍”，此為高尚的忍辱勝義波羅密。

忍辱仙人

佛陀過去在菩薩生涯裡修這忍辱波羅密時，曾有過許多可歌可泣、感人肺腑的事跡。曾經有一世，菩薩出世為苦行者，取名忍辱仙人。

當時他受一位大臣之邀請住進御花園裡。有一天，哥

利王帶了歌女、舞女及樂團一大夥人到御花園尋歡作樂。在作樂時，哥利王酒不離手地賞舞聽歌，終於喝得酩酊大醉睡著了。

此時歌女及舞女們，看到皇帝睡著了，大家就靜下來趁機休息。閒下來無事忙，歌女及舞女們們就到花園裡面漫遊，不知不覺走進園內，來到忍辱仙人的住處。大夥走近忍辱仙人，跟他說道：

“修行者啊！我們想請你開示，講一些道理給我們聽。”

忍辱仙人看了看來者也就隨緣地講道理給她們聽。大夥兒就如久旱逢甘霖般，聽的入神而忘記了時間。

這時歌利王在外頭酒醉夢醒了，發覺只有侍衛一個侍奉在旁，於是就問他：“歌女及舞女們在哪裡啊？”

侍衛就回應他：“都走進花園裡了。”

歌利王爬了起來跟侍衛講：“來，隨朕到裡頭去瞧瞧！”於是兩人就往園內走去。進到園內，看到整班人圍住一個修行者，歌利王吃醋了。

他想：“你們這班人，領我的薪水，吃我的飯，竟然趁我喝醉之後，膽敢私自離開朕，來聽這修行者胡說八道。”他二話不講的，走進了人群。大家看見皇帝來了，急忙讓開，溜之大吉。

歌利王走到修行者前向他問道：“你是誰？怎麼會在我

的御花園裡？”

忍辱仙人回答他：“我是個修行者。”

“噢，修行者！你修什麼？”歌利王問。

忍辱仙人回答：“我修忍辱。”

“哈哈，你修忍辱？好啊。朕今天就來考驗你，看你怎樣個忍。”歌利王說完就差侍衛：“來，給朕拿刀來。”

侍衛奉差行事，取了刀來，歌利王叫侍衛把忍辱仙人的兩隻耳朵割下來。忍辱仙人坐在那兒一動也不動的，任侍衛割他雙耳。

歌利王很得意地問道：“修行者，你這個痛還可以忍嗎？”

忍辱仙人者回應：“大王啊！痛在我的耳根，不是在我的心裡，我可以忍。”

歌利王聽了非常的不悅，於是又差侍衛：“來，把他兩個手臂割掉。”失去兩個手臂的忍辱仙人，依然無動於衷的安坐原處。

歌利王又再問：“修行者！你還能夠忍嗎？”

忍辱仙人和悅地回應：“大王啊，痛在手臂，不在我的心裡。”

歌利王聽了更加的氣，又再叫侍衛割他的雙腿。沒有了四肢的忍辱仙人如今只剩存半截軀體罷了，他安詳的躺在地面。

歌利王再問他：“你還忍得住嗎？”

忍辱仙人平靜地回應他：“大王啊！痛在腿臂，不在我的心裡。”

歌利王聽了極生氣的走上前，對著只剩存半截軀體的忍辱仙人大踢一腳，把他踢滾在地然後就走開了。

消息傳開後，那個邀請忍辱仙人的大臣也知道了，他馬上帶了隨從趕來探望，見了忍辱仙人的模樣，心生憐憫與內疚，於是走向忍辱仙人，把他扶立起來，為他治療傷口，並跟忍辱仙人說：

“修行者！你不要怪罪我啊，這不是我的錯啊！”

忍辱仙人應他：“你不要擔心，我不會怨怪你們，我還要祝福大王，萬壽無疆。”

試想一想，換作是你，兩隻耳朵被人割了，雙手雙腿也被人宰割了，你還會祝福他嗎？這就是佛陀在昔日的菩薩生涯裡如何修忍辱勝義波羅密。

這就是依據無生法忍、法忍、眾生忍來敘述三個層次的忍辱波羅密。

（七）真諦波羅密

這“真諦”就猶如常人所作的誓言，是真實不虛，等於一言既出、駟馬難追般的確實。在《慈愛經》（kāraṇiyamettā-sutta）裡，經文的開端就明顯地指示

出：“若人行善求安定，舉止應當如是學，為人正直無瑕疵，遵從柔和及謙遜。”這句“為人正直無瑕疵”即佛門所謂的直心是道場，正直其心的人則行事光明磊落，阿諛逢迎的人其心必是諂曲，令人討厭，受人唾棄。

初層的真諦波羅密（sacca pāramī）

這是指態度上的修持，行者當堅守誠懇正直、認真無詐的態度來待人，這是淺易的真諦波羅密的效行法。

中層的真諦近波羅密（sacca upapāramī）

這是指思想與言語一致，不口是心非的態度，就是不出爾反爾、朝令暮改，講了不認賬，作了不承認的。

高層的真諦勝義波羅密（sacca paramattha pāramī）

“有意栽花花不開，無心插柳柳成蔭。”從這句話裡讓我們了解到有意跟無意在造作上有很大的區別。無意的傷害可以得到寬恕，故意的造作會被首肯定罪。敷衍行事的人被指為虛偽造作，不夠真誠。要做一個誠實、認真的人就得在行為、言語和思想三方面都得一致，不自欺也不欺人。

就好像悉達多在成佛前的最後衝擊，他毅然決定放下苦修接受牧羊女的供養，恢復飲食以增強體力，藉以修行取果。用膳後，他走到尼連禪河洗浴一番，他站在河中央立了一個心願，自言自語道：

“如果今天我能得證佛果，我這個缽就逆流而上。要不，這個缽就會順水漂下。”

話一說完，他即刻將缽置於河面，缽在河中順流了一下子就旋轉地逆流而上。未來佛看到這特異的現狀，給了他無限的鼓勵與振奮。洗浴完畢他馬上從河裡起來走到菩提樹下，坐下後他就許下一個決心：

“即使我的肉體裂了、皮爛了、骨頭折了，如果不能夠在這棵樹下成道，我絕對不起來，不離開這個座位。”

這就是未來佛的真諦波羅密，非常堅定，非常首肯的他一定能成道。

這就好比在修禪時，跟自己立下一個協約要坐一個小時。不到一小時決不輕舉妄動，即使是腳麻痺了、痛了，也不放棄。有了這決意心，就足以應付一切身體與心思上的不適感，可以克服困擾而坐上一小時，這叫自我策勵，自我振作。靠了這個真諦波羅密才能在修行上取得成就，不單止在修禪上取得成就，人在現實生活中要謀求幸福與快樂，也要真諦波羅密。人生一定要設好方向、立好目標，然後決心去爭取它，決不半途放棄。

（八）決意波羅密

決意是指肯定、決定性的。這個決意跟上面的真諦看似有所相似之處，其實它們是一體的。有真諦即會有決意，

就如說有正義即有原則般。

初層的決意波羅密（adhiṭṭhāna pāramī）

一個有原則的人在行事上一定會有著其一套固定方式，就如今天事、今天畢的決定心，十年不變的堅持著，心不動搖。

中層的決意近波羅密（adhiṭṭhāna upapāramī）

常言道“心堅石穿”，為人在世想要謀求成功，就得擁有一顆不畏懼一切艱難和辛苦的心，堅決地站在崗位上把持不變。

高層的決意勝義波羅密（adhiṭṭhāna paramattha pāramī）

守持“不到黃河心不死”的那種誓死不罷休的決意。

德米亞王子

在《本生經》裡記載，佛陀在其菩薩生涯中出世為迦尸國的王子（德米亞王子），為了要修這個決意波羅密，得裝聾扮啞、忍受欺凌的度過其快樂的少年期。在這故事中，他出生為太子，深得父王的寵愛，時常把他抱在懷裡，甚至上殿會見丞相及處理國事的時候，也抱在身邊。即使是審案處刑時亦抱在懷中，目的是要太子在耳濡目染之下，潛移默化地學習王者風範。

有一回，太子在父親懷中目睹他親自審訊一件複雜的案子，見父王在沒有追究實情之下，就以非常殘酷的手法懲罰對方。這個可怕的景象，使到太子純幼的心靈震驚與畏懼。太子看在眼裡，明在心裡，他聯想到：“以後我長大了，父親肯定會把王位傳給我。到時候，我就得像他一樣執行王權對人施於懲罰。我得設法不要繼承王位，不要當皇上。”

於是，小菩薩就想出了一個妙計，決定裝聾扮啞又扮傻，從四歲開始就沒有出聲了，連哭聲及笑聲都沒有，即使是捏他也沒有喊叫一聲。日子過的很快，年復一年，一轉眼在他七歲那年，他的雙親開始對這個又聾又啞、傻頭傻腦的孩子產生了極大的憂慮，感覺這太子是否某方面出了問題，於是他們就想辦法要考驗太子，試探他的反應。

第一次他們把太子放在草場上，然後叫人放蛇。太子看到地面爬行的蛇卻沒有任何反應，不驚也不叫，根本不當一回事。父王母后看見太子的無動於衷，認為他一定是個白痴。

第二次，父王使用火烤來試驗他，叫人拿了火炬靠近他，假作燙他，但太子卻也沒有反應。父王看在眼裡，心裡極是不樂。

到太子十二歲那年，父王母后覺得這太子對他們來說反是一個包袱、一個負累。眼看這太子既不能繼承王位，

又不能掌管國事，二人商量後就決定廢了他。於是就差了守衛把太子運到深山，挖個泥洞要將太子活埋。

守衛聽從帝王之令，找來一輛馬車運載太子到深山去。到了深山，守衛在一個空曠處開始用鋤頭挖洞。當挖到一半的時候，忽然聽到有人跟他講：“你挖洞幹什麼？”這聲音把守衛嚇著了，他抬起頭向四周張望，四下都不見有人，唯獨他和太子，心想聲音從何而來？在摸不著頭腦之下，他唯有繼續挖洞。

過了不久同樣的聲音又再響起：“你挖洞來幹什麼？”這一回，他聽得分明真的是有人在問他，抬起頭朝向聲響處瞧，那是來自馬車上的太子之聲音。他愣著眼睛望著太子，問道：

“是你跟我講話嗎？”

太子微笑地回應他：“這裡除了我和你，還有誰呀？”

驚訝不已的守衛向太子問道：“啊，你會講話呀！你不是啞巴呀？不是白痴嗎？”

太子答：“十多年來我委曲求存的生活在王宮裡，要扮聾裝啞，要扮白痴，你知道為什麼嗎？因為，我跟自己有一個協議，在這段時間裡，我不開口、不回應是因為我不要承繼王位，不要施號令殺害無辜。我要離開王宮，我不想造那些惡業。”

“噢！原來是這樣啊。哎呀，對不起，太子，之前我

真的以為你是白痴，如有冒犯之處，請你原諒我。”守衛趕緊向太子道歉。

“你把我的衣服拿回去，我去修行了。”太子吩咐他。

“既然你不是傻，不是啞，你就得跟我回王宮。”守衛急催道。

“不行，我已經決定了，離開了王宮就不再踏回去了。”太子說完，就把身上的太子衣裝脫下，向守衛要了一件便衣，一句話不說的就走向森林裡。守衛望著離去的太子，看他背影漸漸消失於林間，他才抱著太子衣裝駕馭馬車，打道回府。回到王宮，守衛將實情稟告了皇帝，皇帝得知後，痛心疾首的懊悔不已。

這就是佛陀在菩薩生涯時，當中一生雖生為太子，但為了要圓成決意波羅密而得扮一個既聾且啞的人。他那種態度是那麼堅決，甚至在這最後一生，佛陀也以“真諦波羅密”那股推動力使得他朝向正覺，取證三藐三菩陀。大家應當認真看待自己的生命，跟自己來個協議：今天我得到這個人身，今世我就要了斷生死。但願你們成功！

（九）慈波羅密

佛教的慈悲精神為世人有口皆碑的，學佛的人要把自己鑄造成一個快樂人士、同時將快樂的氣氛散發出去，瀰漫四周，讓眾生都得安穩與快樂。這種予人快樂就是慈的

含義，無可否認的，與人共樂，勝過獨樂樂。

慈能克服人心的內外敵人，修慈能去除人心內的憤恨與敵意，慈是化解忿恨的清涼劑，能讓修道者擁有一顆柔軟心。

初層的慈波羅密（mettā pāramī）

這是一種對象施設的方式，先將自己的慈愛心建立起來，然後再發送給自己的親友，或是有師徒關係的人，範圍比較小。先充實自己、改造自己然後才將慈愛之心發送、施展給人。就等於有能力或錢財豐富的人，才有豐裕的錢財來行布施，捐獻予人。如果自身都難保，如何能幫到別人呢？因此，先給自己注入富有慈愛的維他命，讓自心充溢慈愛，那才能施展出去，潤澤眾生。

中層的慈近波羅密（mettā upapāramī）

當自身的慈愛心成熟了，就可以將施展的範圍擴充，給予的對象比較多，這叫做有界限的慈（odhiso mettā）。有界限的慈即施展給有限界的七個對象。

高層的慈勝義波羅密（mettā paramattha pāramī）

這種殊勝的慈愛即五種無界限的慈，即“無緣大慈，同體大悲”的心。就是施展仁慈予無量無邊的眾生；時常提醒自己，眾生與我是同一體的，將心比心，似“己所不欲，勿施於人”的思想，以此對待周遭的人。時常提醒自

己不要製造煩惱給別人，因為自己和別人都怕煩惱，都不喜歡受到傷害。

（十）捨波羅密

捨是一種遠離心，遠離執著；是一種無執之心，放下隨緣。因為執著，就會起諸分別、計較，所以要捨、要放下。捨就是學習行於中道，不偏不倚、不執取兩邊。

初層的捨波羅密（upekkhā pāramī）

這是指在生活中對於身體和外在環境的粗、細、冷、熱之感受，從容地接受它，毫不執著。不論身處何處，處於任何環境中都能安住這顆心。

中層的捨近波羅密（upekkhā upapāramī）

更進一步的是捨離五欲的誘惑。

欲是令人追逐的、欲罷不休和佔有性的。人們不斷追逐的五種需求，於佛法上稱為五欲，是指色、聲、香、味、觸。追逐從眼睛看得到的色、耳朵聽的聲音、鼻子嗅的香氣、舌頭嚐的味道、身體感受的觸覺，這些都是感官上所追逐的物欲。靠著這眼、耳、鼻、舌和身的五官，就能和這色、聲、香、味、觸五塵相應，一拍即合。就好比大道公司的收費站所設的“一觸即通”（Touch N Go），若沒有觸又哪來的通啊！所以，這種“欲”就有誘發衝動的

功能。

經典稱：多欲為苦，少欲無為。能夠澹泊明志、清心寡欲、知足常樂，平平淡淡的沒有太多奢求，人的心念、思想精神都比較清澈，瀟灑自在。

高層的捨勝義波羅密（upekkhā paramattha pāramī）

人總喜歡回憶過去，設想未來，終日生活在過去與未來兩端，這是一種與現實脫節的生活。這些過去與未來的現象即“有為法”也，它是潛留在意識裡的印象和記憶。除此之外，還有潛伏在我人內心裡頭的不善法，如貪婪、憤恨、懷疑、昏沉及掉舉等染法都得捨棄。

著名的《金剛經》裡記載著“法應當捨，更何況非法。”凡是阻礙心智發展的不善法都得捨離，即使是善法也得捨離，最終是能捨去“人我法執”。

十波羅密與六波羅密

在十波羅密中的每個波羅密都涵蓋了三個層次，於是就成為三十個波羅密。這三十個波羅密，是菩薩修行道上所應當具備的條件。

原始佛教只講十個波羅密，到了後期的佛教，即佛離開人世五百年之後，北傳大乘流行起來了。而北傳即以六波羅密為主，是菩薩當修當行的功德行又叫做六度萬行。

十波羅密與六波羅密對照

十波羅密	六波羅密
布施波羅密	布施波羅密
戒波羅密	持戒波羅密
真諦波羅密	
決意波羅密	
慈波羅密	
忍辱波羅密	忍辱波羅密
精進波羅密	精進波羅密
出離波羅密	禪定波羅密
捨波羅密	
慧波羅密	智慧波羅密

菩薩的種類

菩薩為菩提薩埵（bodhisatta）的簡稱，華譯“一個追求覺悟的人”，他是一位仍然在學習中、等待覺悟的行者。經典記載共有三種類型的菩薩：

1．妙覺菩薩（sammā-saṃbodhisatta）：追求成就三藐三菩陀即正等正覺的行者；

2. 緣覺菩薩（pacceka-bodhisatta）：追求成就辟支佛成果的行者；

3. 聲聞菩薩（sāvaka-bodhisatta）：追求成就阿羅漢聖果

的行者。

所謂的聲聞菩薩即靠聽聞、教誡下而啟修的行者。包括了佛世時、佛滅後的追隨者，也包括在座的每一位，都擁有這資格受稱為聲聞菩薩；只不過，我們現在的階段還是處於“泥菩薩”的地位，仍然需要提升及進修。

得到授記了的菩薩，依據他們的個性再區分出三類：

1. 敏智者菩薩（ugghatitaññu-bodhisatta）

即擁有敏銳、敏捷的聰智。好比舍利弗尊者一般，只聽了阿說示尊者所說的偈子之半段就心開意解。

2. 廣演者菩薩（vipañcitaññu-bodhisatta）

廣，就是廣闊，深入的；演，就是演說、講述的意思。這是對於根機稍為慢一拍的人，需要聽到尾句之前就領悟的，這個叫做四句未完即證者。就如迦旃延尊者及優波離尊者一樣。佛陀說法度生的時候，很多弟子都是在現場乍聽之下即成證阿羅漢，不需重複嘮叨的演說。

3. 所引導者菩薩（neyya-bodhisatta）

這類的追隨者需要循循善誘，詳細闡說之下方能契入佛法、悟道證果。他的能力是在佛陀講完一首偈尾句後方才得證。

此外又根據他個人的品行、性格及根機再區別出三種不同的三聖行菩薩。這三聖行菩薩是：

1. 信行菩薩（saddhādhika）

這類追求覺悟的行者，他們純粹以信心為主。在佛典中指稱這類行者為“慧中信強的人”。這裡的慧就是理解能力、領悟力。雖然他的理解力不高，可是信念很強，他就會依靠強烈的信念而行在菩薩道上。

依信啟修的行者，必須經過八個阿僧祇劫與十萬大劫的時間，才能夠進取菩提。這種行者的態度並不熱衷於研究經典，也不熱衷於禪修，單憑信心就足夠了。這種就是“不慌不忙、慢條斯理”的信行菩薩。就如時下一些北傳的信徒強調的“龍華三會”（即發願與未來的彌勒佛在龍華樹下相聚），深信在未來這一天得到彌勒佛的度化就能解脫，而忽略了當下的進修與提升自己的菩提道業。信行菩薩比較注重於布施和持戒。

2. 精進行菩薩（viriyādhika）

這類的菩薩堅持著一分耕耘、一分收穫的心，他相信只要付出努力就可以達到成功。這種根機的人，佛陀把他形容為“勤重信慧弱”者。經典裡描述這種人如果要取到佛果，他一共要經過十六阿僧祇劫與十萬個大劫。比前者以信心為主的菩薩之八個大劫多了一倍。

精進行菩薩在十波羅密比較注重在修忍辱、精進跟禪定三個波羅密。就好比一些熱衷於禪修的人，他真的很勤勞、很精進。非常的耐坐，他可以宴坐四個小時完全不動，穩坐如“大伯公”一般。但是，卻不喜歡聞法，若你

問他佛學問題時，他們卻無法回答。這類的行者可算是老實修行，只管坐不管聽，就像母雞孵蛋一般有精進而沒有智慧。在禪修上，這類的行者屬於“奢摩他”，即偏重於定的。

3. 慧行菩薩（paññādhika）

這種人擁有聰慧的根機，敏銳及豁達性強。佛陀稱：“慧強信弱者。”這類菩薩為理性重、領悟力強。在經典裡描述這種人修道成果的時間，只需四阿僧祇與十萬大劫就可以了。

喬達摩佛陀就是屬於慧行菩薩。過去他與彌勒同修時，彌勒注重於信。喬達摩注重於慧，故成佛就比彌勒快了四個大劫，而彌勒要八個大劫。這個就是彌勒菩薩跟釋迦牟尼佛的差別。

當菩薩的條件

依據經典記載要當菩薩必須具備以下八個條件：

1. 他必須以一個人身，立願要修佛道、要進取佛果。
2. 他必須是一個男人。
3. 具備證入四道、四果之潛能。
4. 曾經或至少在一世中遇上一尊佛並得到授記。
5. 深信業力。
6. 具足四禪八定。

7. 具足非凡的精進力，即難行能行、難忍能忍的精進心。
8. 擁有強烈的善欲，成佛的欲念，他一定要完成。

菩薩是一位忍辱負重的求道者，他須披荊斬棘的完成證入佛果的使命。多生多劫裡要犧牲性命、犧牲財物及犧牲家庭成員，名副其實的是一位受苦受難的求道者。這可不是一般所謂的呼即來、喚即去，有求必應、神通廣大的超人菩薩。

覺位與菩薩的種類

覺位	行道者	三聖行	三性者
正等正覺	妙覺菩薩	信行	敏智者
辟支佛	緣覺菩薩	精進行	廣演者
阿羅漢	聲聞菩薩	慧行	所引導者

道德觀念沒落的時代

dve'me bhikkhave antā pabbajitena na sevitabbā: katame dve?

諸比丘！出家者不可從事於二邊。以何為二邊耶？[1]

這是佛陀在《初轉法輪經》的開場白，也是整部經所針對之因。佛陀一針見血的直接道破世人迷惑的根本，直

1 "dve'me bhikkhave"：比丘們！有二邊。
"antā"：指末端，即受極端限制的意思。
"pabbajitena"：出家修行的隱士，也稱為沙門（samana）。
"na sevitabbā"：不應當從事。

率了斷地要五個聽眾擺脫無始以來的桎梏。

> yo cāyaṃ kāmesu kāmasukhallikānuyogo — hīno gammo puthujjaniko anariyo anatthasaṃhito.
>
> 以愛欲貪著為事者，乃下劣、卑賤、凡夫、非聖賢、無義相應。

經文中，“kāmasukhallikānuyogo”即“為欲所繫軛”。對於一個講求享受至上的人，只會重視感官之欲樂，成為欲望之奴隸；這就好比牛隻被繫上軛，受綁了才能拉動車子。縱欲的人被欲望所繫綁，受欲望所支配弄得渾身不得自在，終其一生為欲所困、為欲所囚。

多欲為苦。欲，好像大海一樣寬一樣深，試問我人又如何以那微不足道的能力來填滿這無邊無際的海洋呢？

欲重道輕，這道理是肯定的。欲望重的人不喜歡聞法，你若要他回心向佛，一定會受到對方的嫌棄，甚至譏笑你不識時務者。說什麼：“人生難得，歡樂難尋。今宵不度更待何時？”以此種高調論為自己強詞奪理的辯護。這種縱欲者因了欲望深重與佛無緣、與法無份；由於心智被欲望所障、為貪婪所驅使，心無法到達平靜，也就無法專心一意地聆聽佛法。這就是佛教所稱的“貪欲蓋”，起著蓋覆之作用，使得心智難以開展。莫說是人，即使是天上的神仙都是沉迷欲樂享受的眾生，要他們修行可說是無能為力，提不起勁。所以佛陀說天眾不能修道，無法解脫。

所謂的欲不外是五欲，即色欲、聲欲、香欲、味欲、觸欲。

在泰國的解脫園，即佛使尊者的道場，裡頭有一座文藝館，館內的牆壁上都塗上許多的壁畫，富有佛法的啟示。當中有一幅美女圖，畫女子穿了一件又短又性感的迷你裙，但整件裙子都掛滿了尖利的鉤。它的含義是指欲望如鉤，眾生是很容易被色、聲、香、味、觸五欲鉤上，就好像釣魚這樣子，願者上鉤。

不管時代如何進步，從原始石器時代，到今天的科技時代，人類仍然在追逐自古以來同樣的東西，即色、聲、香、味、觸五欲。日常生活裡人們所接觸的大眾媒介，都在鼓吹物質享受至上的文化，要人隨從，叫人追逐。因此造成當今變成一個物欲橫行，市儈風氣重，世態炎涼的社會，由於人心所向全為欲念所驅，這個人欲橫流的世間也就動盪不安。

因此，欲望會使人滯流，就好像溝渠，長年累月的沒有清理它，被葉子雜物阻塞住，所以滯流不通了，停住在那邊。同樣的，如果沉溺於欲，也是會阻礙心靈的進展，靈修的成長。所以佛陀說沉溺於欲乃下劣、卑賤、凡夫、非聖賢、無義相應。

當年悉達多太子在王宮的生活，就是過著縱欲的生活。他的父王想盡辦法以五欲來牽住他，將他囚困在欲海

裡。為他建了三間按季節性而居住的堂皇宮殿，讓他終日在鶯歌燕舞之中生活，提供諸多佳麗給太子。愛兒心切的淨飯王想盡了辦法要使太子沉醉在五欲中，讓他無法拔離。

但太子他是在沉重及無奈中享受，心所繫的是尋找真理。而最後他選擇拋離一切，捨去五欲享受的生活，作大出離，潛入森林過著平淡的生活。

在經典裡所形容的縱欲者是下劣的人，“希那”（hīno），是小的意思，包括了下劣、低下、狹小的含義。當一個人沉溺於五欲時，他就被約束在一個很小的範圍裡，就是在色、聲、香、味、觸裡面打轉，俗稱為紅塵。

五欲之網，將眾生牢牢地囚困著，就像孫悟空在如來手掌裡翻筋斗一般，自以為是翻到了八萬四千里的天外天，還在五指山的山腳下撒尿做個記號。最後給如來佛揭露了真相而將之降服，把他鎮壓在五指山下。所以《西遊記》裡面，老孫始終沒有辦法跳出如來神掌，那五根手指代表著五欲，世人始終無法衝出這五欲，即使是神通廣大的孫悟空，更何況我們這些凡夫俗子！

在經典裡有提到五欲之魔，五欲之魔牢控著眾生，將眾生折磨在欲網裡頭。只有那些成證覺果的聖者才能從欲魔的掌中掙脫出來。話說有一次，閻羅王派了牛頭馬面要去鉤牽一位比丘的魂。當死神來到比丘的住處，對著那盤

坐而逝的比丘，要鉤牽他的靈魂，但是卻無法找到他的靈魂。死神在沒有辦法尋獲之下就去請問佛陀。他說：

“世尊呀，那個死了的比丘，為什麼看不到他的靈魂呢？”

佛陀就回應他：“死神呀！成證了的阿羅漢是沒有蹤跡、沒有痕跡的。”

所以說成證的阿羅漢比孫悟空的翻筋斗更厲害，一證就從五欲中掙脫出來，自在無礙、無約無束。只要是受困於五欲中，生活就會變成狹窄。此外這“希那”也有障礙的意思，即障礙我們心智的發展，障礙我們靈修的提升。

縱欲者是低賤之人，巴利文“甘莫”（gammo）的意思指低賤、粗劣，即常人說非常俗氣的人。至於一個追求享樂的人，充其量也只不過是在色、身、香、味、觸的五欲中打轉。比如百萬富翁出門乘坐的是“寶馬”名車，吃的是山珍海味，住的是洋房大樓。皆是在五欲中打滾，別無其他。無明的人，一旦沉溺在五欲的享受，就會不擇手段的想去得到它，諸如偷搶拐騙的行為，蒙蔽良知而作盡傷天害理的事情，逐漸逐漸轉向於低賤的手法去了。所以說欲望使人迷失、使人墮落而變成低賤。

佛陀再道明“縱欲者是個凡夫俗子”（puthujjana）。一個講求享受的人，他始終還是停留在低俗的階段，仍舊是一個紅塵未了凡心大動的普通人（puthujjaniko）。對於

一味只會講究追求享受欲樂的人，此人的心必然會充滿邪見惡慧，不信因果，不畏天地。

縱欲者會大言不慚地勸誘你：“人生在世，食色性也；及時享受，莫待老來，後悔莫及。”如果你擁有這樣的朋友，即所謂的豬朋狗友相處久了，就會被他度去。一旦你受到影響，覺得人生幾何，就會放縱自己投其所好，隨波逐浪地與邪知邪見的人混上去了。就拿吃來講吧，追求舌覺品味享受的人，以滿口腹之欲為主，說什麼以形補形的偉論，吃猴腦補人腦可以得到智慧，無需禪修拜佛求智慧，像這種荒謬絕倫就是縱欲者擁有的邪見惡慧。

除此外，佛陀又稱：“縱欲者不是一個聖賢（anariya）。”經典稱“欲不斷塵不出”，修道人若是擺脫不了欲，那就無法趣向解脫，無法問津道果。所以一個講求享受主義的人，他不會是聖者，更不是一個入道的人。他只是一個非常普通、極普通的人。

最後，佛陀又講：“縱欲者是無義相應的人（anathasaṃhito）。”縱欲者，與道完全不相應、不吻合於法義、與道法背道而馳。

欲海難填，由此可見欲的可怕，佛陀有如此的比喻：

有一天，一位在深山迷路的人，無法走出森林。在摸索中他碰到一頭野象，野象看到他就狂追過去，他馬上拔腿就跑，他為了逃命在充滿荊棘的林間奔跑，被刺得遍體

鱗傷，強忍住皮肉之痛只管向前跑。

跑了陣子，他看到前面有一口枯井，為了要躲開大象，他即刻跳了下去。他抓住井邊的一條野藤沿著攀下，但他往下一看，見枯井底是乾的而且還有一條毒蛇。怎麼辦？井底有毒蛇，上面有野象！他想了想，就懸吊在半空中暫時避一避。誰知這時來了兩隻一白一黑的老鼠，竟然張口咬他抓著的野藤，那條藤很細，望著兩隻老鼠在上邊咬，嚇得他心驚膽跳的。就在緊張的時刻，井邊小樹上有個小小的蜜蜂窩，忽然滴下一滴蜂蜜，那甜美的蜂蜜正好滴在他的口中。他品嚐到小甜頭後就再抬頭張口，一滴一滴的吞食，整個人陶醉在那甜美的蜂蜜中。他忘記了自己的處境，正在抓著的野藤，他忘記了井底下的一條毒蛇，只管在那邊享受著。

這時，有一位好心人士從井邊經過，看見枯井裡的人，就跟他講：“朋友呀！快點爬上來，不要沉溺在美味的蜂蜜中，不要嚐到了甜頭，就忘記了危險。”

井裡的人聽了回應說：“讓我吃飽了才算吧。”他繼續在那兒享受滴滴甜美的蜂蜜。

佛陀比喻享受主義的人，有如那掉進枯井裡的人。佈滿荊刺的森林就是指我們這個娑婆世界，是一個複雜的生活圈子。我們時常被一些不幸的事情絆倒，就好像在樹林裡被荊棘刺到而倒了下去。野象比喻為死亡，死亡一直在

後面追逐我人，從誕生開始就一直在追逐著，無論有多遠無論有多久，他就是窮追不捨，不曾放過我們。在井底下的毒蛇，象徵老邁、衰老。蔓藤就是人的生命線。那兩隻老鼠，一白一黑是象徵白天、黑夜。世人糊裡糊塗的在晝夜中度過，所以白老鼠在咬，黑老鼠也在咬。這兩隻老鼠就象徵時間的消逝，沒有回轉了。

那一滴滴的蜂蜜，就是令人垂涎三尺的欲望。欲望好像鉤餌，引人上吊。懸吊在井中的人，是一個凡夫俗子，亦是一個愚痴的人，即沉淪的眾生。在井邊經過的好心人是位聖者，即佛陀也。他站在高處呼喊，催促愚人快走出枯井。無奈愚人心智迷昧，為眼前的甜頭所誘惑，只管陶醉在短暫的蜂蜜之食，而不願出離苦境。

這就是迷惑眾生在生死苦海中不停地追求一個接一個、永無止盡的欲望。因此，佛陀勸導眾生莫因縱欲而淪為一個極端的享樂狂執者，並且道出一個縱欲的人，會變成下劣、低賤的凡夫俗子，始終是一個非聖人，一個與法義無相應的人。佛陀讚許行道者需少欲，方能身心自在。

經文又說：

yo cāyaṃ attakilamathānuyogo — dukkho anariyo anatthasaṃhito

以自我苦行為事者，為苦、非聖賢、無義相應。

與縱欲相對的另一種極端，就是過於強調自我折磨的

苦行。人在得意之時就意氣風發，不可一世的囂張態度，令人髮指。那種目中無人、傲慢之神態就是極端的化身，故會有宗教極端、種族極端、物質極端的偏激思想。當一個人陷入偏激思想後，就會用種種極端的方法或途徑來把對方打壓，甚至使用殘酷的刑罰來折磨敵人。由此可見，極端的縱欲會演變成極端的苦。就如常人所言的“由愛生恨”，縱欲的愛會演變成傾向暴力的虐戀。當一對戀人情場翻風波的時候，其中一方可能會因迷執之下做出偏激的行為，折磨自己，或是摧殘對方。這就是二邊的傾向。

世間眾生的百態，歸納起來無非即是兩極端化的生活。一是放縱自己要不就是自我折磨。生活如此，修行亦是如此，宗教的自我折磨是公認為合理化的儀軌。許多宗教強調以“折磨”達到贖罪、淨化及提升的功能性；印度教的鞭打、華人九皇爺旦的神打、耶教的扛十字架、大乘的大禮拜、三步一拜的懺摩及燃身供佛都是偏向於這種折磨性質的苦行，只不過是形式上的差異而已。

宗教藉苦行以謀求修行上的成就，這種謬見沿古至今比比皆是。佛陀比喻這種人是自找苦吃（dukkho），譴責這種行徑是非聖賢（anariyo）及是與法不相應（anatthasaṃhito）的作為。佛陀不贊成苦行，因為佛陀了解“諸法無我”的真義，既然已經是無我，又何必如此來折磨自己呢？希望以苦行來淨化“我”，無疑是頭上安

頭、緣木求魚的妄執。

印度的苦行者他們怪異的修行法，可說是多姿多彩，但很多又是虛有其表，只不過是嘩眾取寵的謀生之計。佛陀不贊成，也不接受這種對修行、對解脫沒有助益的途徑，因為他是過來人。

佛陀出離修行的前後是縱欲與苦行的最佳反照，在他當悉達多太子的二十八年裡，他在皇宮享盡了五欲的生活。29歲那年他決意離開皇宮，捨棄太子的榮華富貴生活，潛入森山修了六年的苦行。這一苦一樂的生活讓他深切了解這並不能夠達到解脫的境界，更不能夠達成證果，所以要走中道。

常人的生活一般都是處於兩個極端裡，一是接受，二是拒絕；從這兩極端就演變出非常情緒化的喜歡與討厭反應。喜歡的，使人沉溺陶醉不已；討厭的，讓人抗拒，甚至到厭倦的地步而生起凌辱自身、趨向於暴力的傾向，當事情到達失去控制時，就生起大不了來個玉石俱焚的傻想。

人在遇到挫折不如意之時，就意志消沉，失去了鬥志，把這世間看作灰暗一片，冷淒淒的，於是就萌生了自盡的念頭，寧願一死了之。這人的精神也就陷入偏激的思想，整個人掉進苦的深淵裡，結果選擇了跳樓自殺，以苦解苦的方式來達到“解脫”。

同樣的，一個縱欲的人也會迷失方向而導致他傾向極端。縱欲的人會傾向奢侈，因奢求而走向腐敗，樂極生悲就是最好的借鑒。

還有另一種完美主義的人，他不追求享樂，卻要求完美，也是屬於一種另類的極端。他會極端到很離譜，比如說很注重健康，很講究營養，在外頭幹活時，這個不能吃，那個不能吃，雞蛋裡邊挑骨頭，唯獨鍾情於特定的食物。這種人在他的精神裡永遠存有一股壓力，使他無論到哪裡都難以適從。對於油膩、煎炸的食物產生極大的抗拒心態，一見即反胃這就是極端的反應。這一類的生活方式為佛陀所呵責，為修行者所不應當從事的。

簡單的來說，縱欲會使人得意忘形，而苦楚會造成失意無形。人的七情六欲種種形態往往會在這兩極端化裡顯現出來，當放縱自己時，就會得意到忘了自己是誰；一旦摔個正著，受了挫折就會失意到無形。因此要提醒自己時常要保持原形、得意莫忘形、失意莫無形，心境如一，不陷入兩極端化，就是不墮兩邊，行於中道的生活。

所以生活要踏實，不要太過，太過就會變成極端。極端和縱欲並不限於在修行中，而是在生活裡。因此生活要採取中庸之道。

第三章 中道之行

ete te bhikkhave ubho ante anupagamma majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisaṃbuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvaṭṭati.

諸比丘！如來捨此二邊，依中道現等覺。以此資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃。

“majjhimā paṭipāda”就是“中道之行”。中道是捨去極端的兩邊，沒有偏激、不偏一邊或倒向一邊。人若行於中道，能從個人的主觀角度變成客觀。如果太過於偏執一方、縱欲或苦行，就是主觀主見了，那將無法看到事物的真相。只有像隔岸觀火一樣的客觀態度，才能看清一切人、事、物的真相。因此中道能令人理智和冷靜，進而心開意明；所謂的澹泊明志，寧靜致遠，就是中道思想的佐證。

眼生（cakkhukaraṇī）

因了行於中道在思想與見解上就會捨離先入為主的觀念，並以客觀的態度來看待一切，就會很清楚的看透事情的來龍去脈。從中看到它的因、果，如何生起、如何消失。這就叫法眼開了，也就是無漏眼，沒有煩惱，沒有塵

埃的眼睛，故在經典上稱法眼生起來了。這並不是指肉體的雙眼，而是心智的認知。

在尼泊爾的首都加德滿都（Kathmandu），有一座著名的大佛塔（Swayambunath Stūpa），為加德滿都最具代表性的一個地標，遊客必到的景點之一。塔的構型就好像一個倒置的缽，這個塔是依據三界，就是欲界、色界跟無色界的構思來造的。在塔頂即無色界階級之上有一個四方形，有如盒子般的，並在盒上面塗畫了兩隻大眼睛，眺望遠方，那是象徵法眼的生起。

智生（ñāṇakaraṇī）

佛陀指行於中道者，具備了客觀的態度、冷靜的頭腦，會懂得分析，就叫做智生，即無漏智的生起，能夠看得過去、現在、未來。

寂靜（upasamāya）

佛陀指行於中道者即契向於中道，心就能把持得很正定，不會慌張，不會凌亂，心就很平穩、寂靜。如果心慌張，就會在辦任何事時出差錯。正定的理智，能產生智慧去處理好事物。

勝智（abhiññāya）

勝就是高尚、不可妙喻、崇高的意思。勝智也可說是

佛陀就是在菩提樹下，用客觀的中道來研究、來分析，最後他達到覺悟。

涅槃（nibbānāya）

同時，中道也能引導我們整顆心走向最終的目標——涅槃。涅槃是巴利文的音譯字，另一個是梵文的泥洹（nirvāṇa）。涅槃是指行中道得於煩惱止息，煩惱停止了、熄滅了、沒有了的意思。這涅槃對於一些概念模糊的佛教徒來說，誤以為是死亡，其實涅槃不是死，如果是死後的事情，那佛法就不能夠相應了，也不能說成為現前可證。佛法是可以在現世中證明的、體驗及印證到的。簡單的說就是當你修了佛法，行於中道之後，煩惱減少了，沒有了，進入平靜、安寧及心清的狀態就是涅槃了。

佛陀講，當貪、嗔、痴的火止熄了、冷卻了、不會

白了這個真理，就會趨向於止滅。看清楚了生滅因緣，清楚了解到緣起因緣，也就等於了解了集聖諦的真理。

苦是集所成，從彼而非他，決定苦之因，愛著以為諦。

這偈子提到在集諦裡，主要以愛為主，愛是導火線。導致我們招集一切的善、惡業。因了這個善、惡業，才會在這世間受盡諸苦，輪迴不停。一旦法眼開了，就能夠成就道聖諦、證入滅聖諦。四聖諦包含了修行的開端、中端、末端。所以八正道在修行上就有著初階、中階、後階的三個層次。因此八正道中又稱為世間聖道。

在四聖諦裡，有世間跟究竟勝義的分別。世間的為俗諦，出世間的是勝義。俗諦就是世間真理。勝義是指真諦、或第一義諦，是出世間的真理。這中道、八支聖道的內容，包括緣起的豐富內容，保留在後文才談。

第四章 苦聖諦

idaṃ kho pana bhikkhave dukkhaṃ ariyasaccaṃ:–
jāti'pi dukkhā jarā'pi dukkhā vyādhi'pi dukkhā
maraṇaṃ'pi dukkhaṃ appiyehi saṃpayogo dukkho
piyehi vippayogo dukkho yaṃ p'icchaṃ na labhati
taṃ'pi dukkhaṃ saṅkhittena pañcupādānakkhandhā
dukkhā.
諸比丘！苦聖諦者，即：生苦、老苦、病苦、
死苦、愁悲憂惱苦、怨憎會苦、愛別離苦、
求不得苦。略說為五取蘊苦。

什麼是苦？佛陀說：生是苦、老是苦、病是苦、死是苦。所以生老病死這四個苦，沒有一個人能夠倖免。我們這個色身，就被這四法壓迫著。然後還有心靈上的苦，即：愁悲憂惱苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦。總的來說，五取蘊就是苦。所以這個苦又分為兩種，一是肉身的苦，二是精神上的苦；加起來共有八苦。

巴利文的苦（dukkha），依據經典的解釋，共有四個意思：逼迫義、有為義、熱惱義、變易義。

逼迫義

人在江湖、身不由己，這句口頭語，道盡了人生的無奈。以佛法角度來看，這何止無奈，更是一種強人所難，

讓人屈服在心極不願、意難違之下的為難事。像這一類難以相違的情景，無論在身心上都會造成一種反彈的即是逼迫性之苦。

不管你喜不喜歡，要或不要，這苦就是直接降臨在你的身上。比如說生、老、病、死，這生理變化的現象，我人是絲毫沒有選擇的餘地，沒有抗拒的能力去迴避它。它是平等的對待每一個人，不論皇帝、平民、貧人、富者都得要面對、去接受的。每一個人都為生老病死所折服，即使連佛陀也要面對生、老、病、死；所以這四事，就是壓迫著每一個人。

眾生畏懼於死亡，人人都絞盡腦汁想辦法避開它，許多的科學家、醫藥界的研究者一直想如何保得長生不老，永不死。連身為一國之君的秦始皇都怕死，妄求長生不老藥，留下貽笑人間的趣事。這又何苦呢？這就是逼迫性的苦。

有為義

意指因緣所造作為生滅變化之法。好比說人怕苦，遇苦就“閃”，盡量想辦法避開於苦。身體病痛，趕快服用止痛藥，那是一種苦的作為。

熱惱義

好像曝曬在猛烈的太陽下，我們的心就很不耐煩，身

心不適地躁急著，這就是苦讓我們不耐煩，心躁急，身心都不能安靜下來。由於精神上受到困擾，因了愛別離、求不得、怨憎會，起諸愁悲憂惱所以我們就苦了。愁悲憂惱猶如火焰在內心裡燃燒，弄得全身燙熱、坐立不安，這就是熱惱，即苦也。

變易義

人活在這世間，為了生活要面對許多的苦事，因此，一天裡呈現的情緒，喜、怒、哀、樂、憂、悲、傷，七情皆隨著所遇而演變；好與壞、笑與哭，都是交替更換的苦之現象，所以佛陀說苦是變易義。

所以學佛的人，務必了知於苦，須知道苦的特性，掌握到苦是生命的旋律，晝夜不停地演奏著，就既來之、則安之，以一顆平常心去接受它，把苦當歌，哼出苦的四部曲；與苦共舞，跳出一個精彩的生命艷舞。

在生活裡經常地哼吟苦的四部曲：

啦啦啦，苦是逼迫性！有我就有苦，不論何人皆為苦所折磨，不管是學佛非學佛，都必須要面對諸苦，世人是沒有辦法倖免的。佛陀說：“苦是我們的導師。”要知道苦就是我們的菩提資糧，沒有苦，我們不會走向佛道。因為這個苦啟發了我們，我們要感謝苦，要跟苦打成一片，千萬不要避開它。學佛的人就是面對現實、接受現實，而

不是逃避現實。佛陀演說苦諦是要門徒抱持這種積極的、充滿進取的樂觀精神來迎接苦。

啦啦啦，苦是有為義！忙忙碌碌千辛萬苦，為的是啥事？由於明白有為就接受煩惱，富者有豪苦、貧者有窮苦，貧富皆有為，共入於苦趣；將心安於道上，少欲無為，身心自在。

啦啦啦，苦是熱惱義！了解苦會引生熱惱，生活就不要太苛求，不要造業太多。凡事都要看開點，不好太過斤斤計較，要經常保持一顆清涼的心。

啦啦啦，苦是變異義！苦並不是固定不變的，人生所以會有苦是因為事物都不能保留永恆，朝不保夕就證明了這一點。比如說坐禪的時候腳痛，如果你能採取直觀這個痛，不受其影響，觀照之下以欣賞心對待它，發覺到其實痛也蠻可愛的。從中察覺到痛從微弱變成激烈，從激烈又變回微弱，直到消失。所謂物極必反，每樣東西推到一個高峰時期，一定會滑落下來。所以腳痛，痛到極點的時候，很自然的它就會消退。有了這樣的正確了解，就要保持一顆不變的心：“隨緣不變、不變隨緣。”明白了苦是會變遷的，我們就不要在苦海裡造一座島嶼，停頓羈留。

苦是世間所呈現的一種果報現象，換句話說生命現象是存在於苦海裡。苦是我們造作之餘所帶來的果報，這個果報就是要承受三苦或八苦的煎熬。苦無處不在，概括了

器世間和有情世間。所以佛陀說，三界如火宅，眾苦煎熬著，何處得安寧。

有人聽了這苦法就問：“法師！請問淨土有苦嗎？”其實，這答案是很容易的。你只要反問他：“你所謂的淨土，在三界裡嗎？還是在三界以外？”如果他回答是在三界以內，那肯定有苦，就不是樂土。因為佛陀說“三界如火宅”嘛。如果他回答是在三界以外，那問題來了，佛陀從來沒有講述三界以外的東西，即無所謂的佛淨土。只要你活在三界裡就有苦，有苦就不算是淨土、不算是樂園。

苦是生命所要面對的自然法則，它是必然存在的，不會因為你是什麼人或什麼宗教信仰而遷就於你，免受於苦。因此只要人活著，就會產生身心所引起的反應現象，這些造作所引生的反應現象，使人在苦裡鑽牛角尖。其實在自然律中，普遍地存在著主觀跟客觀的矛盾現象，這都是拜苦所託、因苦而引生的。有些人保持苦中作樂的觀念，也有些人堅持苦中求苦的態度，中國人所謂的“以毒攻毒”即是其中之一。這好比說，父母養育子女，對子女的要求特別高，當孩子不能達到雙親的意願，父母就視這孩子為苦，總是責罵他、怨怪他，老是於那套陳舊的方法來對待他。這孩子已經夠苦了，還得忍受父母的嘮嘮叨叨，挨罵受訓。於是將心一橫，就苦中求苦的方法，藉以不中用、不成才的格言，將自己鑄造成一個名副其實的無

用無才的人。

在自然科學和社會科學裡，對於苦的道理有許多不同的講解，分析苦的現象也各異，也有許多的學者想通過多種方法藉以超越這種現存的現象。彼此認為超越了這個現象，就能達到、謀求到人生極度的快樂。但是往往物極必反，樂極生悲。

從醫學的角度來看，以前的人營養不夠，壽命不長。現在科學昌明，有很多滋養這個色身的營養和學說，能夠讓人長命百歲。但只要仔細想一想，長命未必是件樂事。如果讓你活到兩百歲，你活在這世界苦不苦？社會不斷的改進，很多新的知識有待學習，而自己已是老態龍鍾的老邁者，一切都有心無力了，還會視為樂事嗎？所以我們要認真的看待。

苦的根源

taṇhāya jāyati soko - taṇhāya jāyati bhāyaṃ;
taṇhāya vippamuttassa - natthi soko kuto bhāyaṃ.
由渴愛生憂愁，由渴愛生恐怖；
離渴愛無憂愁，無愛何有恐怖？

——《法句經》 216節

苦的根源是就是“渴愛”，它造成來世與後有；“渴愛”這個“渴”就好像走失在沙漠裡，多日滴水沒喝一樣。渴

愛與強力的貪欲相纏，因此就會不擇手段的去謀求、去爭取，因此經典上稱“隨處隨地拾取新歡”。由於“渴愛”是一份熱能、充滿熱力，熾燃不熄，所以有重燃、重生的能力。

就好像奧林匹克火炬，從一個城市傳到一個城市，火種不滅的一直在燃燒。所以只要渴愛存在，輪迴就不斷。經典裡有說：“愛相繫，心不離；欲不斷，塵不出。”這就是渴愛的利害。只要內心存有這份渴愛，心就被繫縛了。一旦縛上了到時候想要拋都拋不掉，就得留落於苦海紅塵。

深一層來講，渴愛不僅是對欲樂、財富、權勢的貪著追逐；也包括意念上、理想、觀點、理論、概念及信仰等起著種種的貪求跟執著。渴愛跟苦就是一對身影不離的好夥伴，彼此之間相呼相應，渴愛是因、苦是果。所以佛陀稱有愛即有苦，無愛即無苦。簡單的說，苦因愛而衍生，無愛即無苦。

佛陀講述苦聖諦，分為三個次序闡示，即從三方面來掌握對苦的了解與認知；經典上稱之為“三遍知”或“三轉示”。即：

1. 我遍知：苦是逼迫性、苦是熱惱性、苦是變異性。又稱示遍知。
2. 應遍知：解救的方法。又稱應作諦智。

3. 已遍知：就是已經解脫了，超越苦了。又稱已作諦智。

在《清淨道論》裡，遍知又分為五種：

1. 遍知苦的現起之性：現起輪迴的狀態。
2. 遍知名色：名色就是指五蘊。名色是苦之衍生處，為苦的基地。
3. 遍知三界的苦：即了知欲界、色界、無色界之苦。
4. 遍知四食：滋養名和色的四種元素，皆為苦所攝。
5. 遍知五執取蘊：對色、受、想、行、識的執取就是苦。

三苦

（一）苦苦

生命的本體本來就是苦的。因為生、老、病、死的逼迫，再加上日常生活求存的拼殺，經常在無可奈何、與願相違的情況下，忍辱偷生變成苦上加苦，所以叫做苦苦。

（二）壞苦

一般上是指感受上的轉變。就人的七情感受之交替，引生起情緒的轉變。人人每天都七情上臉的，早上高興晚來憂，上午愁眉下午興奮。得意與失意，就是壞苦的造作。為何人不能控制情緒？因為在眼睛看到、耳朵聽到、鼻子嗅到、舌頭嚐到、身體觸到、心想到的剎那，在沒有覺照的情況下，任由心性就牽動起萬般情緒。

情緒化的人令人抓摸不著，也使人不敢恭維，其心識

意志漂浮不定，總是為情緒作弄，這就是壞苦的造作。

（三）行苦

《金剛經》云：“一切有為法，如夢幻泡影。”自然界裡所呈現的現象、一切萬有、山河大地、宇宙星宿，每樣東西都是朝不保夕，夕不保命。就像南柯一夢，也像路面的陽焰一般幻化，這都是相互交替的現象。但是我們偏偏要在這千變萬化的泡影之中，要求永恆，要求長存不變。在不可能的情況之下，投以寄望，無非就是捕風捉影，所換取的就是苦於無聊，這種的情形就叫做行苦。

就如梁祝的愛情故事，兩人皆被一句動人心扉的愛情箴言所累，說什麼“雖然不能同年同日生，但求能夠同年同日死”，而搞到最後的下場是墮落在畜生道成為蝴蝶一對。學佛的人千萬不好愛到如此糊塗，要求諸行無常變成恆常。奉勸在家居士相愛要愛得理智，縱然要發誓也得善巧使用，把上句真言稍改為“雖然不能同年同日生，但求能夠同年同日證”。這句話就是在一字之差，以證來代替死，方才是佛徒應有的態度，證悟之後是彼此步在解脫道。彼此不要再死纏爛打，從此就一起覺悟、一同解脫。這樣才算是真正的世世同行菩薩道的法侶。

緣生法

緣生法即是自然律。太陽東升西下，這是一種自然的

現象。這種現象並沒有因為你是什麼宗教的信徒，而有所遷就太陽變成西升東下。也不因為你是佛教徒，太陽賞臉給你南上北下，自然法則就是這樣依據它本身的運作。有白天就有晚上，晝夜的交替就是一種自然律的運作，這就是佛法稱的“行”。

八苦與十二苦

八苦就是生理上的生、老、病、死，再加上心理上的怨憎會、愛別離、求不得及五執取蘊。

後期的北傳派系又把三苦變成七苦。

接下來講述十二種苦。

1. 隱苦

指隱藏起來的苦。如生理上不為眼睛所看不到的苦，如牙痛、頭痛等。

2. 顯苦

可以看得見顯現出來的苦。比如殘缺人士，聾啞跛腳的苦狀，極其痛苦。

3. 間接苦

這好比說，你買了一件心愛的東西，希望它永遠不壞。但有一天這東西毀壞了，你就產生痛失之苦。

話說有一位喜歡茶道的老師父，他有一個特別鍾情的小茶杯。有一天，老師父的小沙彌為他打掃房間的時候，

不小心把桌面上的茶杯給摔破了。就在這時候，房外老師父的腳步聲漸漸走近。小沙彌非常害怕的趕緊把破茶杯撿起來，藏在身後。老師父進到房裡，看到站在那兒愣著的沙彌，於是就問他：“你打掃完了嗎？”

小沙彌：“師父，師父！弟子有一個問題想請教您老人家。”

師父：“你問吧。”

小沙彌：“人為什麼會死？”

師父：“生老病死是自然常法，必然會死的。”

小沙彌：“哪，修行人要如何看待死亡？”

師父：“一切是緣生緣滅，放下無執！”

小沙彌：“哪師父，物品會不會死呢？”

師父：“哦！物品不是死，是壞滅。同樣會經過成住壞空。”

小沙彌：“那，修行人要如何看待物品的壞滅？”

師父：“一切是緣生緣滅，放下無執，不要緊的。”

小沙彌：“真的嗎？”

師父：“真的。”

小沙彌：“師父！杯子壞滅了。”

師父：“啊！哎喲！我的茶杯……你怎麼給弄破了……”

小沙彌：“師父！一切是緣生緣滅，放下無執！”

人來到這世間，對於日常生活之需，只能獲得使用權而無法獲得擁有權。能明白這個道理，知道物質會帶給我們間接的痛苦，就不要對物質產生強烈的執著，要求永存不變。

4. 還有直接的苦，如生、老、病、死。
5. 愁：愁也是一種苦。
6. 悲：悲也是從病來的。愁跟悲不同的是，愁好像劍刺在皮膚上；悲呢，就如劍插進身體那樣。
7. 苦：苦楚。心裡的苦楚、淒涼。
8. 憂：他在不同的時候會使人憂心忡忡。
9. 惱：有煽動性，會攪亂你的心，讓你不得安寧。
10. 愛別離。
11. 求不得。
12. 怨憎會。

以上共有十二種苦。總的來講，就是歸納在五執取蘊裡的苦。

五執取蘊

這個“取”（upādāna），就有執取的意思。取也是煩惱的一分子，共有四種取：

1. 欲取：就是對五欲跟境界上所產生的貪執。好像到百貨公司溜達，看到裡頭陳列的種種產品，心生歡喜就生起購

買的念頭，想要擁有它。由此對物質的執取，為屬欲取。

2. 見取：見就是個人對事物所產生的見解，而常人一般上的見解皆是不正確的，從而錯認東西的實在性、存在性、可靠性，於是起了貪執。見共有五種，即邪見、身見、邊見、戒禁取見及見取見。

3. 戒禁取：戒禁取就是指執著、奉行那些非正因、非正道的戒條。

4. 我語取：我語取就是指執著個人的主觀之我見，全以我為主。

以上所講述的是苦的差別，從三苦到八苦，細述十二種苦，還有五執取蘊苦及四種取。

苦的漩渦

有身即有苦，有我就心苦。無身即無苦，無我脫苦海。

有身即有苦

這個苦，是一個大漩渦，世人都在漩渦裡打滾。為何會羈留在漩渦裡面呢？因為不了解苦，不曉得苦的真相，迷惑地在苦裡反轉。只要有出世，擁有這副軀體，苦就肯定存在，佛陀稱“身是苦的匯聚處”，所有世上沒有笑著出世的孩子，每個都是哇哇地哭啼著而來。

這裡有一則故事：話說有一天，有一戶人家添了個新生嬰兒，主人家請了舍利弗尊者來應供。接受供養之後，

女主人就把嬰孩抱出來讓舍利弗尊者祝福，討個吉祥。舍利弗尊者看了看這嬰兒就問他：“你好嗎？”

說也奇怪這嬰兒馬上開口回答：“尊者！我被囚禁了九個月，全身動彈不得。好苦啊！”

舍利弗尊者：“你知道苦了嗎？”

嬰兒：“知道了，我要修行，要離苦。”

這是經典記載的，可不可靠我們姑且不去談。據說那新生嬰兒是一位出家人的轉世。由於前世還沒有修證入道，所以再出世為人。卻沒料到一出世就碰上舍利弗尊者，舍利弗尊者利用宿命通之神力看見了他的前世，於是就善巧地引度了他。

有我就心苦

“我思故我在”，身見害得眾生沉迷與狂執，錯認這副臭皮囊為實存、為我的，當身體對外境產生了反應，即刻投以“我所”的概念進去。一旦“我所”冒起，就把苦引進去，於是就有痛到入心入肺的這個我。

無身即無苦

如果沒有這個身體，苦就無法衍生，也就不存在。

無我脫苦海

當體證了無我，不再迷執這色身就能超越苦海。

在現實人生裡，每一個人都經歷不斷的變化，這是現

存的經驗，沒有一個人能倖免。凡夫不能透視這個真相，唯有聖者能夠照見。這種連續不斷的變異，是逼迫性、殘酷、無奈。它生起、它消滅；再生起、再消滅；生起、消滅之間就形成一個漩渦。所以苦的漩渦裡面就是生起、消滅；再生起、再消滅的現象。眾生陷入其中，招致痛苦萬般。漩渦的中央，就是“心”。

心是我們存在及輪迴的種子。只要心有執著，就表示有心田；田地的田。田裡種的是業，所以又稱業田。因為有業田，就等著收穫，然後又再播種生死不斷的種子。

什麼是輪迴心依存的田呢？就是靠了“行”。這裡是指“業行”。業行收集在心所裡（cetasika mind property），比如說稻生長在田裡。同樣的，心的種子也要有一個地方來生長，那就是業田。業田是靠“行”來催生與助長，“行”也有構造的作用。即構造出綿綿不斷、生死不絕之業。所以在“行”裡面，也要看到它含有遷流的現狀，遷流是因為它不斷的演變。

“行”再加上一個“動”字，就是行動。因為有行才有動，動是因為行在推，所以才動。沒有行，推不動。所以輪迴是一種“行”，推動下所呈現出來的是苦的漩渦。同時在動的過程間，一直在遷流裡不斷的在變異。在這變異裡又呈現出另外一種現狀，就是無常。無常跟苦就好像一對姐妹，有無常就有苦，苦因為無常。比如說，這個茶

杯，你不能執取它為永恆，你要持著無常的心態，知曉有一天它會壞滅。知道了無常的存在，你就不會執取，苦就不會影響你。所以說無常也是一種苦、一種束縛及帶有逼迫性。

這顆輪迴的心，將連續不斷在生命歷程中受到逼迫。我們出世來了千百萬次，時而做人、時而上天做神仙，轉來轉去沒有止息的。所以我們不能要求自己永遠都是成為固定的一個人。

有信徒問我：“佛教講業，這很不公平。如果有因果，為何不在現在受報呢？為什麼要等到下一世呢？下一世都換了身形，這很不公平，使人不甘心。”這個人所堅持的見解，就是掉落在常見裡。我給他的回答是：“你知不知道愛滋病何時會發作？它的潛伏期可能是十年，或二十年。”他聽了馬上明白。同樣的，業也是這樣。

所以說，看到無常，就知道苦的成份；看到無常，就知道苦會接踵而來。明白了無常跟苦是一對的，就不要在無常裡，要求常。我們要好好思惟這個苦，才能離苦得樂。如果能夠看到苦的真諦，就能夠見到集諦、看到滅諦、見到道諦。如果還不知道苦，就是還沒有實現見道；還沒見道就不能了解什麼是滅。所以，要深入了解什麼是四聖諦，最低限度，是要看到苦。對於要出家的人來講，一定要看到苦才發起出家之心。沒有看到苦，千萬不要出

家。知曉苦才有慕道之心，這才能與法相應、與道契合。我們的生活是與苦共存、與苦邁進。既然來到這世間，就得接受事實，不要逃避。不要因為苦而生起厭惡、厭倦而逃避。學佛的人不能逃避苦，要坦然地接受苦，既來之，則安之。

苦是眾生的共業。過去的眾生受苦，現在的眾生也正在受苦，未來的眾生肯定會受苦。苦是平等對待的每個眾生，不要以為只有你一個人在這個世間受苦，不要把自己想像得那麼偉大，唯你獨尊。大家都是半斤八兩，都是泥菩薩過江，自身難保。我們要與苦共舞，跳出一支生命之舞，然後越出這個舞池。既然要與苦共舞，就要有他的音樂、樂譜和步驟。我們要用什麼樂譜來唱出苦歌，奏什麼音樂與苦共舞呢？就是禪定。

在印度修定是很普遍的，他們都想藉著禪定來超越苦。所以在印度的瑜伽修行者、仙人、道師都以修定來止苦。包括中國的道家，那些修仙道的人，都同樣想盡辦法來越苦。但是他們都只能停留在定，把苦暫時平伏下來，即止苦的境域，而不是滅苦的境域。

佛教的禪，是超越苦的。學定，要有一種自然的心態，不要抱著有求的心來修，即應持無所求的心態。知道定是趨向滅苦的途徑，所以千萬不要抱著“我要達到、我要得到”的心態來修定，這無形中就是頭上加頭，苦上找

苦。要明白因為這要求，就會產生得失，而得失是求不得苦。所以要以平常心，還要擺脫自我，修定是不能把“我”的觀念放進去的。有了“我”的觀念，就會產生障礙。有了“我”的觀念，就演變成心的苦、心的繩子、心的肉、心的憂和心的結。修定不能有自我。

所有的世界經驗都包含在五蘊裡。有一天，有一個天使想量一量，這所謂的世界、宇宙到底有多大。他一直走，走到天涯海角去找那個盡頭，始終找不到。他回來請問佛陀：“世尊，請問哪裡是世間的源頭和盡頭？”

佛陀回答：“在這一旬之身裡面，就是我講的世間。”

一旬之身，就是從頭頂到腳趾。在這個世間，有滅之道。那就是講五蘊的趨生。總的來講，就是在五蘊的世間。不過眾生不了解五蘊，就在裡面設了我，設了主人在裡面。因此是自找苦吃。所以這個苦是發生在五蘊世界裡。既然有五蘊就有苦，我們就要從五蘊下手，把苦徹底給滅掉。

《心經》上有講“照見五蘊皆空，度一切苦厄。”度一切苦厄，就是指用道把苦給滅了。“照見五蘊皆空”，照見什麼？照見五蘊的世界；五蘊裡所謂的自我，五蘊裡所講的生命，到底是什麼？看見它，就知道因為五蘊的招集，引生了眾苦。

因此集與苦都在色身裡面發生，照見這關係之後，就

用八正道來滅苦，其實很簡單罷了。說是簡單，行可不簡單。所以整個苦聖諦就是以五蘊為主。

在此分析了苦聖諦，主要指明苦是無處不在的，只要有五蘊，苦就在那邊。一旦從苦聖諦中將苦了結之後，就法眼開了，智也生了。也就得到寂靜，隨後就證入智，然後等覺趨向涅槃。

第五章 集聖諦

idaṃ kho pana bhikkhave dukkha-samudayaṃ ariya saccaṃ:- yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandirāgasahagatā tatratatrābhinandinī - seyyathīdaṃ:- kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

諸比丘！苦集諦者，即：渴愛引導再生、伴隨喜貪、隨處歡喜之渴愛，謂: 欲愛、有愛、無有愛。

集是因、苦是果

這集聖諦的“集”即是堆集的意思，比如說垃圾堆集如山。集是在因緣法裡，又稱為因緣義；集也是結縛義，結縛就是被綁、被約束的意思；集也有障礙義；總的來稱為招集。招集苦果的因。集是因、苦是果，所以集引導諸苦，它招集諸苦。集裡又涵蓋了一切煩惱和煩惱增上所生業。要了解集諦，就必須了解集諦裡所謂的煩惱，還有業、業報的思想。因為煩惱及業，是主導集的因素，也就是研究集諦的內容。

集為什麼是苦的因呢？因為煩惱、有漏業的聚集，就會引生不斷的出世與輪迴。這煩惱與業是生死的引導線，引導眾生再次生死。

苦集聖諦，顧名思義的，這集諦是與其他的緣集合

之時，也是生起苦的原因，所以又稱為苦之集。在四聖諦裡，必須從因與果這兩個位上，認識這兩個真理：苦諦與集諦。集諦在“因”位上，苦諦是在“果”位上。

人人皆時常說苦、叫苦、嘆苦不息的，但卻不知苦從哪裡來，莫名其妙地在挨苦。從這二聖諦我們可以了解到苦從集來。沒有集，就沒有苦。下來要研究與認識：如何能招集生死的因；招集苦的果報，因此集諦的內容牽涉範圍就比較廣泛一點。

集諦，它闡述了迷界的苦因，並講述了迷惑眾生的原因。其重要的理論就包括了十二緣起和業這兩大部份。此外，從這裡另外又開展出十煩惱。所以集諦是反映眾苦的招集因，更牽涉了惑、業、苦這三世兩重因果觀。更重要的是，在集諦裡，讓我們能夠了解原始佛教思想，就是集諦在佛教的重要位置。

在《諦分別》（Sacca Vibhaṅga） 中，佛陀從五個方面來解釋集諦：

1. 愛欲是集諦。
2. 十種煩惱是集諦。
3. 一切不善法是集諦。
4. 一切不善法及能造成投生的三善根（無貪、無嗔、無痴）是集諦。
5. 一切不善法及能造成投生的善法，或一切不善業力及能

造成投生的善業力都是集諦。

（一）渴愛引導再生

yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā

渴愛引導再生

在集諦裡，經文一開始就提到的“渴愛引導再生”，就是指出眾生輪迴生死的關鍵之因。說明渴愛是引導再生的推動力，它也是集諦的根本。集諦的開展是靠什麼而堆集的呢？靠什麼發動的呢？就好像一部車，車能夠行駛在路上，靠的是引擎才能發動。集諦亦是如此靠了渴愛來啟動，有了渴愛，就會衍生取。而愛、取，都是仰賴無明而生起。無明的作祟亦需借助於愛與取。三者之間的關係非常複雜，彼此形影不離、你儂我儂，有我就有你，所以有愛就有取。

在集諦裡，這三個主要的成員都扮演著非常重要的角色。因有無明、有愛才受到無常境界的逼迫，演出一齣有血有淚的人生大戲。愛、取、無明得以增殖還需要業來維持它，就好像身體需要有飲食來滋養才能增長。如果無明、愛及取沒有業的維持，它就沒有立足的餘地。

因此愛、取、無明必須要靠業而得以恣生，業是愛、取、無明的維生素。有無明才有業，有業才有無明。靠了無明又衍生起行，因為有行，又演變成一個輪迴的心。這

個行，就是輪迴的核心。有了輪迴的心，就不能夠離開基地，即五蘊基地。五蘊就是輪迴的舞臺，沒有五蘊，生死從何而來？沒有五蘊，苦如何得生？所以五蘊在集諦裡是非常複雜的。

（二）集是眾苦的根源

集諦者昧於貪欲，致樂少苦多，又起種種煩惱，追逐名色假相，起諸多無明，繫縛無明種下苦業、煩惱種，故諸煩惱中無明最強，如論（《成實論》）中說“無明罪重難除解”；又無明是十二因緣之根本，沒有無明就沒有苦業，它會帶來何患？它會帶起思惑，將構成外在的行。無明是由思念到行，從發自內而行至外。常言道：“三思而後行”就是這原故。

惑 kilesa
業 kamma
苦 vipāka
} 此三相為眾生生死流轉的根本

1. 惑：是迷惑的意思，迷惑亦是指無明。由於人的迷昧與執著，所以我們就產生了種種煩惱。因為迷惑，我們不知不覺上當了，去造業。
2. 業：由惑而造業，所以集眾再生因。業是造成集合再生的因緣。業有滋潤的作用，滋潤生死的苗種。業就好像雨水一樣能夠滋潤生死煩惱的根。因造了業，所以要面

對結果。

3. 苦：其結果無非就是一切的苦報。這個苦，主要是指生死的苦。

因為渴愛，就造成了這惑、業、苦三個現象。這惑、業、苦，我們又叫做三輪。三輪的意思，就是牽引眾生在生死裡，有空間及時間上的差異，所以產生了有前、中、後這三個階段，所以叫做三輪。

nandirāgasahagatā

伴隨喜貪（nandi 喜，rāga 貪）

前面的“渴愛引導再生”，再加上“伴隨喜貪”，即歡喜和貪欲的法一同生起，並且在諸受的作意之下而生愛，因此就會產生牢執，進而演變成再生的緣，也就是三受門大開，輪迴的緣就促成了。

tatratatrābhinandinī

隨處歡喜之渴愛（tatra-tatra 隨處，abhinandinī 歡喜）

三受門就是在受蘊裡的反應現象。所謂的三受門即苦受、樂受和捨受，這三種受皆是喜、貪的化身。喜與貪是渴愛的助手，協助渴愛的增長，煽動它，任何時處、任何環境都投以渴愛，所以就變成“隨處歡喜之渴愛”。

“tatra-tatra”是隨處的意思，即處處在在，就好比說風流才子到處留情般。這裡的“處”就是指十二處，也就是人的六個感官：眼、耳、鼻、舌、身、意，再加上感官所面對的景象，外面的六個，那就是色、聲、香、味、

觸、法，共十二處。十二處就是愛的天地，為渴愛所寄生之處。經典裡說，靠了這十二處會產生108種愛。所謂的108種愛，即：

色　聲　香　味　觸　法

眼　耳　鼻　舌　身　意

過去：欲愛、有愛、無有愛。

現在：欲愛、有愛、無有愛。

未來：欲愛、有愛、無有愛。

六根中的每一根在對六塵時都會產生三個階段的愛，那就是過去的三種愛、現在的三種愛、未來的三種愛。好比眼睛在昨天看見過的美色，今天還捨不得，今天還是愛著它，還想再看。明天也還愛著它，還想再看。一個感官有過去、現在、未來，三種愛，即“欲愛”、“有愛”與“無有愛”這三種。

佛陀說：“云何集聖諦？謂眾生實有愛內六處：眼、耳、鼻、舌、身、意處。於中若有愛、有膩、有染、有著者，是名為集。”所以這十二處就引伸這樣的情形。

（三）三種渴愛

1. 欲愛（kāmataṇhā）

欲愛就是指感官享受的渴愛。人類進入科技時代，物質不斷提升改進，從以前手工操作到現在的電子自動化，生活享受，從視聽到觸覺皆以精緻的產品，以一流品質、一流享受的物質文化，來腐化人心，催人陷入欲愛的深淵裡。

2. 有愛（bhavataṇhā；常見）

有，就是存有之義，即產生一種希望重生、再有的意願，這是對生存的渴求所產生的愛執。比如，我們今生活得快樂，便希望來生再繼續前緣，甚至是生生世世，這是一種意圖。事實上很多宗教都是以重生、永生存在的“有愛”為餌，引人入教。所謂的“信主得救”、“投入主的懷抱”，就是在此種觀念下開展出來。信徒們覺得死後有個地方可去，有個最終歸宿，心中於是產生一個渴望與希求，命終後可以蒙主招恩投生伊甸園。令人惋惜的，此種觀念也被引進了佛教，北傳的求生極樂世界跟投生天堂觀念就是同一個板印，彼此共同陷進“有愛”的妄執裡。除此以外，還有常人所牢執認定的人死即為鬼，或是掉進地獄受苦，於是就推崇超渡鬼魂及焚燒冥紙這一類的文化。這都是一種錯誤的邊見而引生的有愛之常見。

3. 無有愛（vibhavataṇhā；斷見）

這是一種不想存在的渴求，包括了事物跟人。一個心灰意冷的人，當對生命產生厭倦時就萌生輕生的念頭，想盡辦法要將自己置於死地，那種強烈的自殺意念，就是無有愛。自殺的人在尋死時也有一份狂熱的愛執，就是視死如歸的狂愛。

《愛你愛到殺死你》這一套電影揭露了人性在處理感情上的一大學問。在熱戀中的男女很容易被愛情沖昏了頭，特別是未成熟的青少年，對愛情過度憧憬，思想卻未成熟，往往會為收場埋下了悲劇的伏筆。少女情懷總是詩，容易受到愛情吸引；情到濃時失理智，相信愛情是永恆。於是就抱著“合得來就一起成長，幸福在望”；一旦“合不來就同歸於盡，共赴黃泉”，這就是無有愛的傑作。

更甚的是尚有一類的人，認定生命只有一次為人的機會，死後一了百了，一無所有。此種無法無天、無因無果的狂徒，所執持的亦是邊見的另類之斷見，也同樣是無有愛的傑作。

集諦四行相

（一）因相

因相（āyuhanaṭṭho）是種子之因。即苦的種子，能增長結生無邊的痛苦。若不要苦，就別招集出世的因緣。有了招集，就肯定會有苦。

（二）集相

集相（saṃyogaṭṭho）是指物以類聚之義。它能集合與己有緣的人，成為家庭成員共處在一起。過去跟我們有緣的人都會相聚在一起，所謂的“不是冤家不聚頭”就是集相的攝生，它會去招集與你有緣的人相處在一起。集相含有集聚的種子，所以就產生了國家民族、籍貫、膚色及文化等差異的集居區。

（三）生相

生相（nidānaṭṭho）有產生“各類異眾生”的功能。人的富貴與貧窮，相貌端正或醜陋，智者或愚者，種種差異的眾生相，都為生相所造。

（四）緣相

緣相（pālibodhaṭṭho），指人群社會是一個共居共活的生存空間，但是卻有著各個不同的因緣背景。因為背景不同，又再造出不同的因緣。將來的趨向又使彼此在不同

的因緣之下又再會合，又再相遇。常云道：“同是娑婆（天涯）淪落人，相逢何必曾相識？”

集諦四行觀

至於對集諦的了解，是要去體證的而不是從理論上了解。體證是靠了觀照，它並不是用眼睛來看。它是用心來觀，觀集諦行相，也就是集諦裡面的真理。在集諦的觀照內容裡，要作“四行觀”，即“四愛”、“執愛”、“四倒”及“四行相”。

四愛：我愛、後有愛、喜貪俱行愛、彼彼喜樂愛。

（一）我愛

是眾生對自身的執取，生起強烈的狂愛，貪生怕死就是最好的佐證。試問天下哪一個人不疼愛自己呢？

頻婆娑羅王與愛妃

話說有一次，頻婆娑羅王在皇宮的陽臺上與他的愛妃聊天。忽然他問道：“愛妃呀！朕對你這麼好，你要什麼給什麼。愛妃呀！你愛不愛朕？”

他以為憑他的隆恩提供了榮華富貴的生活，愛妃一定會給他滿意的答案。怎知愛妃卻跟他說：“大王呀，大王！妾妃只愛自己，不愛大王。”

大王聽了顯得非常驚訝，愛妃又繼續說：“人始終愛自

己多過愛別人的。”

他感到很不滿意及不忿氣。然後他走去問佛陀：“世尊呀！今天朕跟愛妃提了這個問題，問她愛不愛朕，她回答說她只愛自己。請問世尊原理何在呢？”

佛陀就問他：“你愛你的王子嗎？”

大王回答：“非常的愛。”

然後佛陀問他：“大王呀！有一天你的孩子病了，你可以跟你的孩子講把病轉移在你身上嗎？”

大王回答：“不能呀！”

然後佛陀又問：“大王呀！有一天你病了，你可不可以把你的病交給孩子呢？”

大王回答：“這怎麼可以呀！”

佛陀問他：“為什麼不可以呢？”

“因為那是他自己的身體呀！”

佛陀又問他：“哪大王，你說，你愛你的王子，還是愛你自己為重呢？”

眾生每一個人都是疼愛自己的，這份我愛就是從執取自體而來。有些人對自身愛得發狂，愛得發瘋就變成自戀症。其實每個人都有自戀症，只是深淺而已。人每天早上起來第一件事是照鏡子，看看“我”還在嗎？瞧瞧我的樣子還好看嗎！人為什麼要打扮？因為“我”愛美。照鏡子並不能照見廬山真面目，反而是照著了假象，照出個我相

來。這就是執著身體了，然後就變成顛倒。這個顛倒是因為自戀而產生的，叫做“我倒”。“我倒”的意思就是以假我為中心，非常主觀。在集諦的四行相裡面，它是排在因相裡。

（二）後有愛

就是對未來、對將來所產生的一種奢求。求再生、求永生，這叫做“後有愛”。因為有了這種需求，就產生了顛倒。這個顛倒就是把它看成恆常，認為它是不變的。因此世人追求恆常就有山盟海誓、海枯石爛的誓言。這就是稱為常倒，恆常的顛倒。在四行相裡它屬於集相。

（三）喜貪俱行愛

是喜與貪一起迸發起來的。這是指對於現在或者過去的色、聲、香、味、觸、法起了更深一層的貪愛。就是說“喜貪俱行愛”對這個情景、環境產生了一種特別強烈追求的愛。比如說，很多人說那部戲好看，但你還沒看，所以你就很想去看。這就有喜貪推動，對還沒看到的東西，會產生追逐，得到了之後，又想保留的那種的愛。那就會變成一種顛倒，那個“倒”是什麼？就是認為從中可以作樂，所以叫做“樂倒”。一旦我們對這個色、聲、香、味、觸產生執著的時候，我們希望它一直保留在身邊，去享受它，但往往是樂極生悲。因為每一樣東西都會隨之而

來，隨之而去。但是我們卻想把它保留下來，所以無形之中，就會造成痛苦。所以在四行相裡面，它叫做生相。

（四）彼彼喜樂愛

它是指憧憬未來、盼望未來。比如人家說，遊玩是件快樂的事情，自己都還沒本事去遊玩，卻嚮往那種逍遙自在快樂行，大為心動，這就是“彼彼喜樂愛”。想發財，想做官，想美人。對將來存有很多無際的夢想，那叫做“彼彼喜樂愛”。這種幻想也能產生顛倒，佛法稱之為“淨倒”。這個淨就是相對於污染內心的煩惱，世人卻不以為然的喜歡上了。所以欲望也多了，心也污染了。在得不到時，就苦惱了，煩惱變苦惱了。所以它污染了我們的內心，在四行相裡屬於緣相。

所以在集諦裡，要觀到這四行觀，並不只是聽了集諦就能徹底明白。而是必須去了解四行觀裡的四愛。下列四行觀表：

四愛	執愛	四倒	四行相
我愛	即於自體愛著	我倒	因相
後有愛	即希求當來自體差別	常倒	集相
喜貪俱行愛	即於現前的、或已經得到的、可愛的色聲香味觸法起貪著愛	樂倒	生相
彼彼喜樂愛	即於所餘未現前，未得到的可愛色等起希求愛	淨倒	緣相

十二緣起為集

十二緣起為集（paṭicca samuppāda）

十二緣起：無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老病死。

巴利文的“集”（samudaya），是由三個字組合而成：“saṃ”是集合的意思；“mu”是生起；“aya”是原因之一。

無明支是根本

十二緣起在集諦裡為重要的內容，集諦就是因為渴愛與貪欲的驅使下，最終導致樂少苦多，並且引伸種種的煩惱。有了貪欲，就會追逐於名相。在無明的作祟下，被無明束縛就會不斷的去造煩惱，令苦接踵而來。一切煩惱中，無明是老大，具有最強及最猛的衝力。在《成實論》中有提到，“無明罪重難除解”。所以無明在十二因緣裡是根本，沒有無明就不會有苦，沒有無明就不會造業。無明會發動思惑。因為思惑，它就構成外在的行動，付諸外面的動作表態。

世人的意識活動，可以分為兩段。第一段是內部的意志，它是所謂的執志或者志向。而第二段，就是移至外面的付諸行為。思是我們精神的一部份，它是心所法，又叫

做“思心所”（cetanā-cetasika）。

常人的思想活動，都會經過思心所的審慮、決定、動發三個階段才發動於外的身體上的動作和言語表態。這個思，就是志向，意志活動。它的三個階段即：

1. 審慮思：即將發動身口作業時，對此事所進行的一番審慮；
2. 決定思：對將要作的事情，起決定心的思；
3. 動發勝思：就是正動身發語勢用強勝的思。

cetanāhaṃ bhikkhave kammaṃ vadāmi.

比丘們！即如來所謂：思即是業也。

經典裡記載，“思”是業的發源地、業升起之處。業是經過思心所的審慮、決定、動發三個階段的處理後就冒起，就帶動了身、口、業。思在五蘊裡屬於行蘊，為心所之一。思心所有興起的意思，興起即好像興風作浪一般。所以人作業、造業，都是思出的主意。所以在十二緣起法裡要認識到思心所。一般常聞“萬法唯心所現”，這說明了現象界的一切及造業的根本，是由無明妄思起造惑業。苦惱皆以這個思為主，然後再加上無知，就造業了。所以構成了這個惑、業、苦三輪的現狀。

諸法心先導，心主心造作。若以污染心，或語或行業，是則苦隨彼，如輪隨馬足。

十二緣起法

“無明緣行，行緣識”這三支是說明集諸眾業，累積

業果，也就聚合了一切世間苦緣，包括無明、貪欲。它具足過去、現在業，因而呈現這個迷惑的現象界。

1. 無明：一時無明衝動——無明緣行
2. 行：於是付諸行動——行緣識
3. 識：加上六識昏迷——識緣名色
4. 名色：搞亂身心（名色）——名色緣六入
5. 六入：六門戶大開——六入緣觸
6. 觸：就一觸即發——觸緣受
7. 受：引生百般感受——受緣愛
8. 愛：由於百般感受，弄到愛恨交加——愛緣取
9. 取：於是執取不放，就得設法想得到它——取緣有
10. 有：而後，就有所計劃——有緣生
11. 生：有所計劃，就在身口生於表態——生緣老病死
12. 老病死：動作也就在繼往開來、老死交替中衍生。

十二緣起法在日常生活裡，皆依於六入為主，只要六個門戶一開，很多時候就受無明的衝動而引生事端。一旦聽到別人的譏謗就忍不住了，馬上大顯行動，或打或罵的回應，造成不可收拾的局面，等事過之後心平氣和了就懊悔莫及。由此可見，無明衝動就一發不可收拾，搞得整個人心神不定，所以做出糊塗的事情來。無名遮蓋心智弄得意識昏迷，在不省人事之下，造了過錯也就使到自己坐立不安、不能好睡、不能靜歇，搞得身心不寧，全身就好像

有螞蟻在爬。由於六個感官的忙碌，整天在忙著迎來送去的工作而不能安定下來，最後是把自己弄垮。

另一種方法來解釋十二緣起法，就是根據惑、業、苦這三輪來講述。

惑輪 kilesa { 無明支 / 愛支 / 取支

在惑輪裡攝收了第一無明支、第八愛支及第九取支。在惑的境域裡，無明之迷惑、造成愛的迷惑、取的也迷惑。於是，常人說因不了解而相愛，也就是莫名其妙的取回來。這就是迷惑的傑作。

業輪 kamma { 行支 / 有支

在業輪裡攝收了第二的行支，及第十的有支。行加上業，就稱為“業行”。行在五蘊裡就有造作的意思，行是屬於業的一份子，往往就蘊藏著前世的業緣。由於取了之後就會有業，這個業分兩類，一個是天生的，一個是後生的。天生的叫做“行”，後生的叫做“有”。有形成後生，後生又演變為天生的，即成行了。

苦輪 { 識支
名色支
六處支
觸支
受支
生與老死 } 果 vipāka

在苦輪裡涵蓋了第三識支、第四名色支、第五六處支、第六觸支及第七受支。這全五支處於苦輪裡，都陷進苦的漩渦裡。眾生必須要有精神的識知才能領會，擁有健全的心識才能知道苦。如果沒有識，沒有精神的存在，憑何能知道苦呢？有了名、色，才有身與心的組合，才可以有所反應，才知曉苦的現狀。

至於六處：眼、耳、鼻、舌、身、意亦得依賴名色才能立於門戶，開展營業。比如，每天面對仇敵眼都紅腫了，不看亦得視。耳朵每天要聽老闆的呱呱叫，其不悅的聲音終日縈繞耳邊，使你耳根飽受折磨。苦要靠眼看、靠耳聽、靠鼻嗅、靠舌嘗、靠身觸、靠意想，這樣苦才有平臺大展拳腳，才有機會發揮使人苦不堪言。

只要六個根門一開，不管你要不要、喜不喜歡的都迎面撲來。所以只要活著，就會對色、聲、香、味、觸、法有所反應。這反應就是受，受是生理跟物理接觸時所產生

的反應現象。普遍上都會出現三種感受，即苦受、樂受及捨受，又稱為三受門。

生與老死除了在第十一與十二支裡發生，也同時在第三、四、五、六、七支裡都會有相同的現象。

佛陀說十二緣起的道理，主要就是要顯示有情的流轉生死，並沒有任何的主宰，它是自然，而且是虛幻的一個我體。佛陀稱在這承受的當兒，也沒有一個實實在在的個體在承受著皆是因緣和合。

在緣起的法則裡，需了解十二因緣是內在的意念，對於所認知的客觀現象世界，是一種因緣變化生滅的因果法則，所以這是個重要的環節。以十二因緣來看這變化生滅的因果法則，在這個現象界中，沒有孤立存在的事物，都是彼此牽涉，對待而升起。以相對論來談它，緣起論是佛教的獨創理論，它用來解釋世間人生和世間現象之所以發生和變化。基本上這麼一個道理：

imasmiṃ sati idaṃ hoti; imasmiṃ asati idam na hoti;

imassa uppādā idaṃ upajjati; imassa nirodhā idaṃ nirujjhati.

此有故彼有，此生故彼生；

此無故彼無，此滅故彼滅。

從以上的法語中，可以認識到它是一種相對論，帶出了兩種彼此相對的關係，彼此是依存關係，互相依靠。

佛教緣起論

因為這個因聚合了，而趨向果；叫做“緣”。

因聚生起了種種的俱生法，所以稱為起；故稱“緣起”。

依據經典的記載，“由煩惱束縛往諸趣中數數生起，故名緣起”。這句法語就是說明煩惱與輪迴之間的直接關係。因為有煩惱，所以就會有生死。煩惱是它的緣，起著生死之用，所以稱之為“緣起”。因緣和合而生，因緣消散而滅，所以它是緣起。

佛陀詳細地分析緣起過程，並將其和合與消滅的現象舉例清楚說明：

眼睛是有因有緣的，業是眼睛的因，眼睛的緣。

什麼是業的因和緣？愛是業的因和緣。

什麼是愛的因和緣呢？無明是愛的因和緣。

什麼是無明的因和緣呢？不如理作意是無明的因、無明的緣。

不如理作意（manasikāroma），就是沒有用正思惟來審察事情，成為助長無明的因緣。無明借助於不正思惟就喚起愛的響應，於是在業行的推動下就明目張眼的東張西望，形成了看見目標的功用。這一連串的效應幾乎是彼此相輔相關的。就好像業，眼睛有業才能操作。

什麼業？即有漏業。所謂的有漏業就是有貪、嗔、痴的業，由此才有名和色。名和色又衍生十二處，讓眼根有所寄存。眼根是眼識的投注處，所以眼睛才能看得見。單是看這麼一回事，就得勞師動眾的，靠了眼、業、名和色、十二處、六識等因緣，才能產生看見的功效。這只是一個約略的解剖。還有“緣起”跟“緣生”。緣起了，還要緣生。緣生就是眾緣和合，加上過去的緣，它的志向，它又會繼續地升起，叫“緣生”。緣生和緣起的理論留待下回再述。

四緣說

（一）因緣

因緣（hetupaccayo)，是指主因和助緣，直接的因果關係。因緣這兩個字，是順益的意思。順益就是無明等十二緣支法，輾轉能夠順益眾生的果，讓眾生能夠順順的沉淪在苦海，故名為因。緣是相借意，相借就是助它一臂之力。有十二緣支法互撐，藉端生事，所以生死相續，無有窮盡。

（二）次第緣

次第緣（anantarapaccayo)，或稱“等無間緣”，這次第緣是指精神狀態、心思意念，就是指前念、今念及後

念、念念相續的條件。也就是使這個認識的活動得以發生的條件。

人的心思意念在前今後三個階段裡打滾，溜躂不停。於是經典稱過去心、現在心、未來心。現在的心靠了過去的心所遺留下來的回憶而能想到昨天的事。所以這個中間的空隙叫“緣”，是次第緣來成就它。成就了一個念頭的升起，一個念頭的消失，促成妄念紛紛浮生的條件。在坐禪時，為什麼念頭不停？東想西想，就是靠次第緣或等無間緣。

前今後的念頭，彼此互相依附就好像波浪一樣，前浪與後浪的推動，浪之間的推動叫做“次第緣”。無間也有無障礙的意思，就是前面、後面沒有障礙，前念能引導後念，後念又能引導更後面的念頭。就好像波浪一樣相續不斷無間，沒有空檔的空間。因此妄念就根本沒有停留過。

（三）所緣緣

這個所緣緣（ārammaṇa-paccayo）是指眼睛看到的對象、景象。在我們日常生活中，必須要有這個緣，在眼前呈現出來的景象，在耳邊充聞到的聲音，這些都是所緣緣。當人的意志不夠堅定就會被環境所轉，就如佛經講的心被境轉，那個境就是所緣緣。

（四）增上緣

增上緣（adhipati-paccayo）有兩種，一種是有力增上緣，一種是無力增上緣。這增上緣是讓東西在沒阻礙之下，能夠很順暢地成長。

有力增上緣就如陽光、空氣、水份、肥料，它提供給樹木快高長大。人的身體也需要增上緣，飲食就是其中一種，能讓生命增長。凡是能夠催生、能夠助長的即有力增上緣。

無力增上緣就是對事物的生成不能夠起妨礙的作用。比如說，人在學佛的過程中，有些人很順暢的，一路學習到出家，沒有障礙的。

以上的四緣分別，從另一個角度來看，依據時空來討論：

四緣差別相	時空而論
“因緣”是構成一切有為法所不可缺少的條件	空間性
“等無間緣”屬於能產生精神現象的條件	時間性
“所緣緣”及“增上緣”是構成一切法（現象）的條件	二具性

許多因素條件生起的事物，有著時間上與空間上兩種相待的關係。自時間的先後來說，就有了因果關係；自空間相對來說，就成了依存關係。所以，廣義的緣起，任何

事物的生起、存在、變異、壞滅，其依存與因果的關係，可說是橫遍十方，縱貫三世。

大慧，一切法因緣生有二種，謂內及外。（《入楞伽經》）

在《入楞伽經》裡又稱有內緣及外緣之別，內緣起是指生命流轉的緣起，外緣起是指物質變化的緣起。

緣起牽涉的層面非常的廣，除了講十二支緣起法之外，還要認識十二緣起裡的四緣說、緣起與實相。在現象界裡，一切都是靠因緣和合而成。而因緣和合的東西都是在變化莫測之中。所以在因緣配合裡，呈現的一切都是沒有真實的本體，都是幻化虛構的，這些幻化不實的都屬於“有為法”（saṅkhāra dharma），都是苦、無常、無我。這個苦、無常、無我就是實相（dharmatā）。在緣起裡存在著實相，故佛陀說：“見緣起即見法，見法即見緣起。”

修道者必須滲透這十二緣支法，才能砍斷生命中的十二個桎梏，方可以擺脫一切苦。

煩惱為集

集諦裡涵蓋了“煩惱”。煩惱分為兩類：一是根本煩惱，另一是隨煩惱。根本就是一切煩惱的根本，它能夠升起身、口、意造作的業。根本煩惱有十個，一般上稱它為六根本煩惱，就是貪、嗔、痴、慢、疑、惡見。這六根本

煩惱可以說是與生俱來。只要一出世，它就跟著來。所以不管什麼人，都有這六根本煩惱。即貪婪之心、嗔恚脾氣、愚痴心識，驕慢心態，疑心重重，惡見顛倒。

惡見又開展出五種：身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見。所以十煩惱常伺機會一觸即發。十根本煩惱又開出二十個隨煩惱，二十個中又分為：

小隨惑：十個小隨煩，即惱忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、害、憍。

中隨惑：兩個中隨煩惱，即無慚、無愧。

大隨惑：八個大隨煩惱，即掉舉、昏沉、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知。

煩惱和因緣是集諦裡的內容，所以講集諦一定要認識這兩個法。除了這兩個，還有第三個業。佛教所指業的思想，可參閱老衲之《千秋大業》。

對於集的結論，佛陀如是說：

idaṃ dukkhasamudayaṃ ariyasaccan'ti me bhikkhave
pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi
ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.
taṃ kho pan'idaṃ dukkhasamudayaṃ ariya saccaṃ
pahātabban'ti me bhikkhave pubbe ananussutesu
dhammesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi
vijjā udapādi āloko udapādi.
taṃ kho pan'idaṃ dukkhasamudayo ariyasaccaṃ pahīnan'ti

me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

諸比丘！苦集聖諦者，即是此，是前所未聞之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生。諸比丘！對此苦集聖諦應斷除，諸比丘！已斷除，於前所未聞之法，我眼生，乃至光明生。

由斯如實觀照集諦，才能得真實智，故佛稱：

ayaṃ dukkha-samudayoti yathābhūtaṃ pajānāti

如實得見集聖諦

——集當斷，苦方息。

第六章 道聖諦

idaṃ kho pana bhikkhave dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ:– ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo seyyathīdaṃ:– sammā diṭṭhi sammā saṅkappo sammā vācā sammā kammanto sammā ājīvo sammā vāyāmo sammā sati sammā samādhi.

諸比丘！順苦滅道聖諦者，所謂八正道。即：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

四聖諦裡，苦與集是指世間的因果；道與滅則指出世間的因果。苦與集是眾生的迷惑界；道與滅是聖人的覺悟界。

四聖諦的第四個道諦，是指能通向滅除一切痛苦的方法、即道路也。佛陀成佛之初，先對五比丘說八正道，然後才講四聖諦。當明白了四聖諦，就能分別世間與出世間的八正道。如果不能了解、分別出世俗（俗諦）與聖義（聖諦），就無法了解神聖的意思。八正道是佛陀開悟的內容，也是實現涅槃的途徑。經典中比喻涅槃是一座古城，由於長期淹沒在森林裡，沒有被人發現，直到佛陀發現了它，找到了它的道跡，所以涅槃也稱為古跡或聖人的道跡。要趨向涅槃就要走八正道，如果是走八歪道，那就

往墮落的輪迴裡了。

實現涅槃有兩方面，一是對苦諦與集諦的了解，另一是對道諦與滅諦的了解。

道諦的體相具足以下五個意思：

1. 出義：就是出離義，因為這個道通向出離生死。
2. 因義：道在因果上是“因”位，所以叫因義。
3. 見義：道可以讓修行人看到道法，故稱見義。
4. 增上義：因為八正道的法能超越生死，超越世間。
5. 能通義：能夠通達涅槃的意思。

在道諦的分別上，經典稱有五項：

1. 資糧道：資糧，就是成佛的本錢。做生意要有本錢；成佛也要有本錢。成佛的資糧有圓成戒學法、學守護根門、飲食知量、要常修止觀禪，時時保持有覺念、正知而住。這些就是資糧，都攝收在八正道法裡。

2. 加行道：所謂加行，即須要行動、精勤用功。修道是不能修一天，歇兩天。要抱持著“是日已過，命亦隨減，如少水魚，斯有何樂”，當知道生命短暫，時間有限，所以要加油用功。

3. 見道：因為道諦上的行持，能看見自己走上佛道。在道諦裡的修習，能引生無所得、三摩地、般若及彼相應等法，故很清楚的看見自己，了解到這法，生起強大的信心，不會受到外界的影響。

4. 修道：利用八正道來斷迷成悟。然後從事修上而轉到理相上，所以稱為修道。

5. 究竟道：得到成果，斷除一切有漏，所以稱為究竟道。

正道的意涵

（一）八正道即是順苦滅道

集是煩惱的因，苦是煩惱的果。在因果位上讓我們能識別出苦諦與集諦之間的相互關係。因為活在這世間、肯定五陰的經驗，確認生存的狀態，處於一片苦楚中，了知苦而慕道起修，即是順苦滅道的意旨。

人生在世，面對種種的苦，在苦的逼迫中眾生叫苦連天，自然會想去尋找破苦之道，於是乎，才會出現種種的宗教，才會有尋找心靈解脫的趨向。由於眾生各異，受苦不同，就出現奇形怪異的解苦法。有者以苦止苦、樂中除苦、各師各法，真是千奇百怪的。外道滅苦的方法皆是偏激武斷的，唯有佛教的八正道才是順苦滅道的最佳途徑。

佛教對苦的觀念是正面的，佛陀要我們正視於苦，不得逃避。苦是自己造成的，所以必須由自己下工夫去滅除。苦是我們的老師、苦是我們的增上緣、苦是我們的菩薩，沒有苦我們就不會浸浴在佛法裡。所以，苦對我們有很大的恩惠。咱們在受苦之餘，還得常懷感恩之心。千萬

別被苦折磨到不成人形，終日叫苦連天。應該感恩於苦讓我們得以覺悟。

（二）八正道即是緣滅聖道

所謂的苦諦無非是緣於五取陰，而五取陰的主因就是“愛”；愛又叫做“本來的緣”，由愛生欲，沒有愛即沒有本來的緣，因有漏而有無明，此無明的緣就是愛，因為愛，使得人看不到真諦與聖道。

愛是盲目的，使人迷失、痴惑。靠了八正道能引領我們捨離結生的緣——愛，而實現涅槃的境界。

這個緣是指條件，有了種種的條件，就能利用他來消滅一切痛苦。故稱為緣滅聖道。只要善加利用好因緣，轉壞因緣為好因緣，轉黑因緣為白因緣，讓這因緣變增上緣，以圓成佛道。

所謂的增上緣就是生命所依靠的基本因緣，即五蘊。五蘊是因緣和合的組合體。了解到十二因緣主要是闡述無明與愛的緣。在未了解之前無明深重，對一些小事情都看不開，執著牢固。了解緣起法後，能看得開、放得下。這就是以智慧引導打破無明之殼，萬事看得開，放得下。如此，自能從愛的執著，愛的情網裡掙脫出來，也就是從無明與愛這對宗親的懷抱中斷決親情，即斷愛也。才能從十二因緣的鎖鏈中徹底的鬆脫出來。就如佛陀所稱：

殺愛母愚父，殺皇帝二臣，

殺虎第五將，無憂婆羅門〔取證阿羅漢〕。

——《法句經》295節

（三）八正道即是順行滅道

《俱舍論》稱了解苦諦、集諦就是對“行”的了解，就是世間智慧的境界。故說，想解脫就要實現“無行心”，無行心就是實現無漏智慧的境界。此行是指“心行”，即精神狀態的活動，尤指舉心動念，就是心行深處。

就如蘇東坡與佛印禪師的鬥智故事。蘇東坡飽讀佛典，是個名副其實佛學資深的學者，他時常找佛印禪師辯論佛法大意。

有一天，他去找佛印禪師，剛好大師在大雄寶殿盤腿而坐，老僧入定。蘇東坡看了，心想：“師父在坐禪。哈！他能坐，我也能坐。

於是蘇東坡也就在大師正前坐了下來。

數小時後，大師出定了。他睜眼一看見蘇東坡坐於正前，就輕輕咳了一聲，蘇東坡聞聲即開眼。佛印禪師開口說：“蘇居士，你來啦！”

蘇東坡答：“我來了很久啦！你坐了這麼久，我也陪你坐了這麼久啊！”

“難得，難得。”佛印禪師答。

這時蘇東坡就問佛印禪師：“師父，師父！您看我坐的姿態如何？”

佛印禪師順口應道：“噢，蘇居士！你坐得好像佛一般的莊嚴啊！”

蘇東坡聽了得意洋洋的，他心想：“你這個老和尚。這一次我看你怎樣下台。你把最好的都送了給我，你還有什麼？”

老法師隨接著就問他：“蘇居士！那你看老衲又坐得如何啊？”

蘇東坡即刻脫口道出：“師父，我看你呀！坐的得像一堆牛糞！”

師父安然地回應道：“善哉，善哉！”

蘇東坡自以為贏了一局，就高高興興的回家去了。

回到家裡，他妹妹見他這麼高興，就問他：“哥哥！什麼事讓你這麼高興啊？” 蘇東坡就把事情一五一十的說了給妹妹聽。

妹妹聽了就說：“可憐的哥哥啊！你輸了，徹底的輸了。”

蘇東坡問：“我怎會輸呢？”

蘇小妹就解釋給他聽：“哥哥！虧你還是個飽讀詩書的人。這一點道理怎麼都不懂？人家佛印禪師是出家修行的人，他的心行是清淨的，所以看到的東西都是清淨莊嚴

的。而你，哥哥！你的心行裡有屎啊，所以你看到外面的都是牛糞！”

蘇東坡聽了蘇小妹的解釋，紅著臉兒垂低著頭地默然無語相對。

所謂心淨即土淨，明白心行深處這道理，所以當我們被人誹謗時，被人指責時，守好自心不可讓心行受諸污染，別與人計較，由他而去。如果一向來你的心行有很多貪嗔痴，這個時候你就要提高警惕，別讓心行被境而轉，相反的要使心行轉向戒定慧，這樣你就順著這個行，得以滅苦了。

（四）八正道即是身見滅道

由於有了無行心才能真正了解四聖諦與八正道，因為實現見道，在無漏智慧裡就不會有善惡業的主體，或有未來要受善惡果報主體的想法，斷除了身見。

身見就是從自身裡執取為“我”，此身是我、我姓甚、名某某、我是什麼籍貫的人……等等。眾生從身見建立起牢固的“我”，無“我”不歡、無“我”不成場，由此身見將自己囚禁在“自我”監獄裡。當學了正道以後，慢慢的把這個身見鏟除。了解此身非我的道理，再也不被身見所混淆，不再囚禁在身見裡。換句話說，不再活在“自我”的中心裡。八正道能破“身見”、破滅這個“我”而趨向

滅苦之道。

依循八正道修行，便可渡過生死苦海而到達涅槃彼岸，在此岸，是痛苦萬分。去彼岸，是自由自在，無拘無束。要登彼岸就得乘由八支竹綁起來的八筏，乘坐這筏，就能渡過生死的苦海。八正道，又比喻為“八筏”或“八船”。事實上，八正道是佛陀特別為群體社會所制定的管理方案，對於群眾或個人所給予的一種行為規範。

八正道的內容

（一）正 見

正見（sammā-diṭṭhi），即正確的見解，確實分析事理，了解真相，不可以淺嘗輒止。

正見在八正道裡有如法船的船長，帶領其他七個船員，安穩的渡過洶湧的河流。佛陀把正見排在首位，是因為它是我們的“首目”，靠了一雙明利的眼目我們才能行足安穩。正見就是正確的見解，是通過對事理的分析，徹底的了解真相，而不是憑空而想或推測得來的認知。

正見包括下文兩種。

世間正見

所謂世間正見就是相信因果和業報，學佛的人，如果不相信因果，就不是正見。如果不接受業的思想，那也非

正見。

因果關係有著時間與空間的差異相，果報發生的時候，就有千差萬別。有的果報在現在應現，有的在明天，有的在下一世，亦或在千百億萬世才發生。這時間與空間最主要的因素就是“緣”，緣成熟了即應現，未成熟求也求不來。《法華經》云：“假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。”這四句，就把因果在時間與空間上的顯現，呈千差萬別相。

出世間正見

1. 緣起正見：它能夠讓我們看到緣起法，引導我們趨向出世間。
2. 中道正見：如果你在修行的過程中，不知道什麼是中道，還是徘徊在左右兩邊，那你還是看不到出世間的正見。
3. 四聖諦的正見：苦、集、滅、道。
4. 三法印的正見：無常、苦、無我。

人在每天的生活裡，從身體、思想、行動、語言、意念一直都在變異、轉變，互相交替遷流中。這個互相交替裡所呈現的是活生生的“無常”現象。無常之曲全日在唱，四處在奏演著，而人卻習以為常，不當一回事。中國很多偉大的詩人，都深曉無常，但是偏偏陷入無常的漩渦裡，不能自拔、無法抽離，而最後是變得消沉、感嘆生命

的無奈。他們寫的詩富於法味，但卻太感性了，一詩一句都讓你感動心肺，甚至使你熱淚盈盈。因為沒有智慧的引導，他們看不透無常真理，無法超越，感性是因為他們沒有捨離貪、嗔、痴。

中國詩人李白的《將進酒》把無常描述的淋漓徹底：“君不見黃河之水天上來，奔流到海不復回！”多麼瀟灑，多麼豪氣的一句，滔滔水流直奔大海，沒有回頭，這是指時間的流逝、歲月的無常。而下一句的“君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪”，更把生命的無常形容得淋漓盡致。李白看見無常，認識無常，但他被無常所吞沒，被無常所屈服了。於是他感嘆而說：“人生得意須盡歡，莫使金樽空對月；天生我材必有用，千金散盡還復來。”好落寞、好牽強的感覺。他在無常的逼迫下，變成無奈，於是唯有借酒消愁，所以中國詩家大半是酒仙。但佛陀不同，他看到無常，他突破無常，顯得更積極，把握人生、把握因緣，將生命智慧之光，點燃照耀世間，引度眾生出離生死苦海。所以他不會跟你講這些風花雪月的東西，一味地勸人接受現實、接受無常。學佛的人看到了無常，就跟無常跳一支舞吧！跟著無常之旋律起步，越過無常舞池到達恆常的瑤池。學佛就要學到這樣瀟灑，這就是出世間的正見。

那天我在香港弘法的時候，講到梁祝的故事。我說梁

山伯與祝英台這兩個大傻瓜，發了一個要不得的願！話說梁山伯在失戀之下憂鬱成病最後死了。祝英台出嫁的那一天，花轎經過梁山伯的墓地時，祝英台就下轎要祭拜梁山伯一番。祝英台走到墓前，這時雷公、雷婆被感動了，雷電交加。雷電把梁山伯的墳墓劈開，英台見了此景就對著墳墓哀嘆說道："梁兄呀，梁兄！咱們不能同年同日生，但求能夠同年同日死！"說完就乘空隙，跳了下去！然後墳墓又合攏起來了。這時就出現了一雙蝴蝶，從墳墓裡飛了出來。這就是因為祝英台與梁山伯不認識無常，傻想恆常的錯見。如果是佛教徒結婚要發願，就得發理智的願：雖然不能同年同日生，但求同年同日證！那梁祝他們去了哪裡？去了蝴蝶公園，變成了標本。可憐。以佛法的角度來看，他們掉進了畜生道了，虧你們還羨慕他們。

正見主要是針對於邪見，所謂見解歪行為即歪。一個人為什麼會有邪見呢？佛法說邪見是在"見住"上，即見解的基地上所建立起來的。

"見住"（diṭṭhiṭṭhāna）：八種不正見之所緣

1. 五蘊

五蘊是讓眾生產生邪見的基地。由於不了解五蘊，所以在五蘊裡各產生四種心態。即：

（1）色是我，我有色，色在我之中，我在色之中。

（2）受是我，我有受，受在我之中，我在受之中。

（3）想是我，我有想，想在我之中，我在想之中。

（4）行是我，我有行，行在我之中，我在行之中。

（5）識是我，我有識，識在我之中，我在識之中。

邪見從色蘊生起，那就是認為這個身體是我的（色是我）。因為這個身體是我的，所以早上起來，第一件事就是照照鏡子，看看我還在嗎？看看身體有沒有走樣。

我有這副美麗的軀體（我有色），我要好好保養它，生起惜身如命的邪見。從色是我到我有色，佛法把他們稱為“我”跟“我所有”。

我的眼睛、我的耳朵、我的鼻子、我的美髮，這些都是對生理上的感覺產生強烈執著，認定了在感受中的是為我，即色在我之中。這邪見又深入一層了，對於這個色是在我之中的意念為能夠辨別了知的精神裡。

更甚的是，錯誤地牢執我在色之中。就是將整個心思、意念、精神活動都投入這四大裡，為四大所束縛、繫縛著。

以此類推，在其他四蘊上同樣存有著這四種心態，於是就產生了二十種邪見（不正見）。這四類的心態區分為兩類，一類是指純粹從物質體產生的“我”跟“我所有”之邪見心思。另一類是指精神的“我”跟“我所有”之

佔有欲。

2. 無明

因為無明，所以產生欲、嗔、慢、見及疑這五種，稱為“結”。人常說“心有千千結”。什麼結？就是上述的五結，眾生皆被這五個結綁著了。修行人就是從這五個結下手，比如修行成證了第一果，就是斷了前面三個欲、嗔、慢之結。第二果，除了斷前三個結，見與疑已比較輕薄了。而第三果是五個結都斷了。這五個也叫五下分結，是煩惱的成員。人之所以會煩惱是心打結了，有了結才煩，不結就不煩。

3. 觸

觸就是靠六個感官：眼、耳、鼻、舌、身、意，與外界接觸時，心思見解就往往依感官一觸就發作了種種的邪見。就好比說，大年初一想去拜年的，在半路遇上了出殯隊伍，打從心裡就會聯想到“大吉利是”，覺得新年會行霉運了！只是在看到的那一剎那，邪見就發動了。

4. 想

一切不正見的基礎皆是依“想”而來，往往這個意念是以“思心所”為主。“想心所”裡收藏了太多資訊，而大部份皆是邪見的資訊，於是靠了思心所的協助、教唆及

煽動之下就會小題大做，蠱惑人心。有句話說，“我思故我在”，只要你動了思心所，“我”就跟隨而來。“我”一出現就會設想，這時就會被邪見引導，擾亂正心。在農曆三月清明節及七月十四日華人的鬼節，老人家就會提醒子女在這段期間，晚上不要夜歸。若然夜歸回來生事端，就會在疑神疑鬼的情況下，認定是“好兄弟”在擋路，弄出意外。想蘊吸收了太多摻雜混淆的不良資訊，於是就會無中生有給邪見引導想歪去了。

5. 尋

“尋心所”有著尋找、物色的功用。日常生活中當五根迎接五塵時，在未能識別為何物前，於猶豫猜測時，這尋心所就會發揮其作用，物色相應的資料，然後就推給想心所，讓想心所就去完成影印的工作。當一個失意的人要輕生時，就會借於尋心所去尋短見。尋短見就是要尋找合適的死法，有些人要自殺的時候，他會用盡心思去想，去想個不會被人發覺，乾淨俐落的方法。所以這是在沒有正見引導下的精神活動。

尋亦會使人陷入思潮裡，好比說，對於那些感到後悔和內疚的前事，總是無法放下，耿耿於懷，每當憶起往事就會被它們纏繞著，心總會攀緣，尋找舊傷，重複又重複的。對於一個未見道的凡夫，煩惱潛留心中過久，揮之

不去，就會生悔怨、生憂愁，使自己困於煩惱中，這就是“尋”的影響。

一旦實現見道後，粗略的思惟 —— 尋，已無法讓“我”得逞，已能分別、了知“無我”，使尋不成為不正見的依地。

6. 不如理作意

就是沒經過仔細審察，沒有思慮之下就盲目的接受。跟隨他人的意見行事，人云亦云，人作亦作。

7. 非善知識

與沒有正見的人為伍，非良朋益友，經常跟他們在一起，在耳濡目染之下，見解也隨著邪歪。所謂“人之初，性本善，性相近，習相遠……”這個“習”是指惡習，我們必須遠離邪惡的行為，有如提著菜籃去菜市場，把菜、魚、肉都放進去。日子久了，菜籃就沾上了這些味道了。同樣的道理，如果你身邊都是一些迷信、充滿邪見的人，那你就很容易被影響了。所以《吉祥經》裡有講到“遠離愚痴者，親近善知識”。這樣就不會盲目的被人引導去了。

8. 異聲

異聲就是說那些非理智，非正信、非正統的宗教之教義、教理，或稱邪說邪教。那些沒有教導三法印、八正道

的宗教，如果聽聞太多，吸收過多，一定會被影響，受其左右。華人的喪事處理是最令人頭痛的事。喪家本人在痛失親人之下，毫無主意的讓人擺布，在這種情形之下姨媽姑爹、三姑六婆就會提供個人的高見，都是離不開迷信陋習的觀念。若是不依從她們的“高見”，準叫你動輒得咎。

以上八種見住就是邪見的基地，它讓我們走向邪惡、走行低劣。這就是正見裡所要講的八項不正見的因素。

（二）正思惟（sammā-saṅkappo）

“思”為思慮、思考、思想、思量、思念。“正思惟”指正確的思惟、正當的思惟，即與法相應的思惟。正思惟大致上有下述二種。

世間思惟

1. 無害（avihiṃsā）：心無害意、無敵意，不作惡的思惟。
2. 無嗔（avyāpāda）：對己、對眾生沒有起嗔恚惱亂的心。
3. 出離（nekkhamma）：澹泊明志，取捨自如。

這世間思惟不能去掉煩惱種子，還會繼續招集有福行、非福行、不動行。

出世間思惟

出世間的思惟是關於出世境界、四聖諦，滅諦以此無漏思惟才能正斷煩惱，才能完全斷“行”，實現無為涅槃。

人在追求個人的理想時，就得以理智來決定方針，要有一個正確的目標，就得靠正思惟來推動了。依《勝義法論》，正思惟就是指思心所的培育與發展。思心所（cetanā）是正思惟的目的，用意在於培育發展思心所。靠著思心所給予正確的思惟，配合如理作意，就啟動了另外一個心所，叫做“作意心所”（manasikāroma）。思心所與作意心所兩者相輔相成的配合下，就會有個正確的理念、正確的概念、正確的思路，由此才能生正見，靠了正見的引導我們方能走向人生正途。所以說正思惟是正見的增上緣，由此成為智慧的結晶品。

“思惟”即是借用了“尋”（vitakka）來了解、深入檢查的意思，因為尋是一種成就智慧的力量，能深入思惟，洞察四聖諦。“尋”與“思”為禪修中並駕齊驅，雙管齊下的好搭檔。

心所（cetasika）分析

心相應心所，同生與同滅，
同所緣所依，有五十二法。

——《攝阿毗達摩》第二 攝心所分別品

佛法分為“色法”與“名法”，“色法”泛指物質界；“名法”則指精神界，俗稱心理狀態。佛教把精神界分為兩大類，即心及心所。

以五蘊而論，五蘊攝於色法和名法。五蘊中為首的色蘊純粹屬於色法，攝盡了物質界；其餘的四個蘊，即受、想、行、識歸納為名法，攝盡精神界。於此四蘊又把它區分為心及心所；受、想、行三蘊為心所法，識蘊屬於心法。

人的精神就靠這心與心所所組成，兩者有著相應及不相應之處，在相應或不相應之下產生正常或非正常的心理狀態。雖然說兩者同屬名法，但是仍有各別的崗位和職責，任務及功用。

心與心所就好比一棵樹，心如樹的主榦，主榦只有一柱；心所就像主榦上的枝椏。這樹枝是依附主榦而生；所以心所是依止於心才能夠生效。兩者之間又好像身體跟影子，身體去到哪裡，影子就在哪裡出現。

常人的生活，其精神的運作皆是任由心與心所的發揮，隨心所欲，任其思想、任其放逐的。對於沒有修禪、沒有學習佛法的凡夫俗子，都是被心所利用，受心所的支配，搞得神魂顛倒，而致心識迷惘，成為一個顛倒夢想的眾生。學佛修禪的目的就是要檢視這個心及心所，從認識到明白最後到控制它，並善用正心，發揮它的主權，不被心所影響，做個主人翁。

心所又分為四組：

七個遍一切處心所
六個雜心所
十四不善心所
二十五遍一切善心所
} 五十二心所

在四組中排在首位的七個遍一切處心所，即：觸、受、想、思、心一境性、命、作意心所，是人在生活中最重要的精神活動部份。這七個遍一切處心所，是名副其實的遍一切處；處就是指六處或十二處，六處就是眼、耳、鼻、舌、身、意，都被這七個心所遍透，並且是二十四小時在操作，包括躺臥在床睡眠的時候，這七個心所都隨時恭候命令。

在《勝義法阿毗達摩》就有詳述這七個最重要的心所。在精神界裡這七個心所是最主要的煽動份子、滲透份子，同時也是基地份子，引發了日常的貪、嗔、痴，在不知不覺中被它牽引，只要一觸到它就發作了。

在日常生活裡，最常見的心跟心所的配合活動就是在睡覺做夢時。在夢裡，顛三倒四的，甚至有時還非常逼真。無奈在夢裡卻失去了主權，不受自心的控制，隨夢而轉、隨夢而飄。做惡夢時見鬼見妖，在床上亂叫亂喊的，最後被嚇醒。是否想過種種幻化夢境是如何構造起來的

呢？那就是心所的傑作。

常言道：日有所思，夜有所夢。這日有所思的思，是指思心所。那些在夢境中呈現的畫面，都是靠了“想心所”的記取，它把境相記取起來，然後在適當的時候，它又自動呈現出來。所以在夢裡，當思心所活躍的時候，它就把日有所見的印象從想蘊取出來，構造出如如逼真的境相。

在五蘊中，想蘊只是一個單獨心所，受蘊也是。但是隱居在行蘊裡的思心所卻是個師爺。

因此這七個心所，也包含在行蘊裡面。行蘊裡面的這七個心所，第一個是觸心所，隨時隨地都在發作。它在行蘊裡，通過感官的接觸，比如眼睛所看的外境，耳朵所聽到的聲波，觸心所一碰就發作了。有了觸，就能帶動第二個受心所；有了受，就能帶起第三個想心所；有了想，就掉進第四個思心所，發動思心所。接下來就有一境心心所，又有命根心所，還有作意心所。這七個心所裡面，最重要的環節在思心所與作意心所。

佛陀稱：“思即是業。”思心所是衍生業之基地，只要思心所一啟動，身、口、意這三業就發作。所以思心所就是發動業的地方，有如汽車的引擎，鎖匙一開，引擎發動了，車就可以開動了。同樣的，思心所它有啟動的作用。然後作意心所就把思心所的所緣給予肯定、鑒定後就發動

表態。

所以在八正道的正思惟，目的就是要轉思心所，用無害、無嗔、出離這三世間思惟把思心所淨化。在這樣作意之下，它就會引使我們趨向善法。故也稱之為“善思惟”（yoniso-manasikāro）即啟發作意心所，能如理作意，對於面對的事物、境相所如實順理的觀察，即客觀性的態度，將法義反覆思惟，以求清澈與明瞭。善思惟有著雙重作用，即祛除雜染思惟及發展清淨思惟。

依據經典解釋思心所有構造的作用及創設的功能。中文的“思想”二字表明了心在“思想”上的重要性。其實，在佛法裡，思歸思、想歸想。思與想是個別不同的心所，皆屬 “七遍一切處心所” 的成員。

“想”（saññā）的特相是體會目標的品質，它的作用是對目標作個印記，以待它時能夠再確認。想是想蘊，它是單獨的一個心所名為“想心所”。

“思”（cetanā）的特相是意向的狀況，它的作用是累積眾業，是造業的最主要因素，一切善惡行動即由“思”來決意。而思心所是屬於行蘊，行蘊有造作之意義，所以一個人的構思、創意及設想，都是由思心所這偉大的功臣在策劃。因此就要用無害、無嗔、出離這三個善法來轉化思心所的思惟方式，藉以改造它。“三十七道品”（三十七菩提分）的四正勤就是修正思惟的方案，為糾正思惟模

式的妙法。

四正勤是“已生惡令其斷，未生惡防其生；未生善促其生，已生善令其長”。這四句就是正思惟的法。如果時常以此來訓練自己，用正思惟來訓練思心所，那麼在作意之下，就會擺向正確、肯定的目標，這樣就不會行差踏錯。時常如理作意，就能產生客觀的態度了。如理作意是要幫助我們成為一個客觀的人，在任何情形之下不要太主觀。沒有了主觀，“我”就無法顯現，就不會受其影響。就能夠有隔離，不容易受到波及，就不會被煩惱侵擊。

在四聖諦裡的正思惟，是用“尋”來思惟。就是尋什麼是集、什麼是苦、什麼是道、什麼是滅。用心去思惟這四諦，沿著這四個法，思心所在尋心所的協助之下，就會攀緣，傾向於道法。因此，正思惟就能夠進行微細的審查，並看到實相，以隨順這個道法去滅苦，就是這正思惟。

尋是一種智慧的力量，它成就智慧。三十七菩提分裡的“擇法菩提”就是靠了尋，將所見所聞、所閱所學過的法把它尋出來，然後再如理作意地思惟它，自能如實所見、如實所覺。

（三）正語（sammā-vācā）

正語就是說正當的語言。眾所周知，語言是心扉之

聲，是從內心流露出來的。所以我們心想什麼，就會借助語言把它表達出來，通過語言讓對方了解我們。所以在身、口、意業中，要謹慎小心口業。

佛陀說：

人生在世，禍從口生。當護於口，甚於猛火；
猛火熾然，能燒一世，惡口熾然，燒於數世；
猛火熾然，燒世間財，惡口熾然，燒聖七財。

身、口、意三業，語言排於第二，語表是心意之傑作，同樣也能夠引生業。一言興邦但也可以一言喪邦，語言可以左右一個人，同樣也可以使人從語言上去了解一個人。所以要善於調御自己的心意，以防心有蹊蹺、口有漏言。行道者要學遠離非份的語言，使用正語，培養規規矩矩、誠誠懇懇的語言來與人溝通。正語的目的就是要斷四種不正當的語言，四種不正語，就是妄語、惡口、兩舌與綺語。佛陀在《吉祥經》裡有說到：

言語悅和意，是名為吉祥。

人要減輕煩惱、要廣結善緣，就得謹慎於口，經常開口要稱呼人多，得罪人少，由此自可得諸利樂與吉祥。學習用實語來度妄語、用不離間語對兩舌、以愛語度惡口、以正直語來度綺語。此外，還有四攝法裡的愛語攝，是待人處事應當有的心態：

當遇上膽怯者對他說無畏不懼的愛語；

見悲傷者當以溫馨關懷的愛語來勸解；

面對硬心腸者即以柔軟的愛語對待之。

四種不正語之果報：

1. 妄語的惡報：受人誣告、挨人責罵、失信及心散。
2. 兩舌的惡報：孤苦伶仃、難與人合、口吃舌短。
3. 惡口的惡報：聲音古怪、聾啞口臭、為人輕視。
4. 綺語的惡報：性格輕浮、油腔滑調、好食懶飛、與生理有所缺陷、得長短腳，將投生飛禽類。

（四）正業（sammā-kammanto）

正業是指正當的行為，即合乎社會道義、社群規則，還有個人性格的舉止行動，這就叫正業。

業，是指行為，並不是講正當的事業。行為就包括了五戒裡的前三條：殺、盜、淫戒。我們要遠離這些染雜的行為，學習持不殺生戒，就等於在行放生及護生的善作。受持不偷盜戒，就得廣行布施。遠離邪淫，以學習梵行，達到身心清淨。用這三淨戒來收攝個人的三業，有了這三方面的正業，就可以很安全平穩的步行在人世的康莊大道上，同時在修學佛法的道路上，慢慢的減退一些障礙。

除此以外，更以心念上修持，恆常保持心淨意明，當：

於一切有情，修慈悲喜捨四無量心；

於一切諸行，如是修無常、苦、無我想。

於涅槃修勝利想；

於佛法僧修隨念想；

於一切波羅密及諸攝事精進修學。

（五）正命（sammā-ājīvo）

正業與正命兩者是互相關連的，即正當的行業與正當的生計。正命就是正當的生活、謀生之技、生活之道，也就是正當的職業。常聞：女人怕嫁錯郎，男人怕入錯行！所謂正當的職業有下述兩類。

正當的職業

所謂正當的職業，就是沒有跟法律抵觸的職業。

不合佛制的生計：

1. 販賣武器：具有殺傷力，能致生物於死命的行業；
2. 販賣麻醉品：開設煙館酒吧、舞廳歌院及賣白粉；
3. 販賣人口：拐騙良家婦女及幼童，做淫媒、姑爺仔；
4. 販賣畜生供屠殺：開設農場，做畜牧業等；
5. 從事無商業道德的行業：諸如賣淫、欺詐、貪污、開賭場及放高利貸等。

合適的職業

就是稱心合意的工作。從事於不稱心合意的工作，會

是一份苦差，那是為了工作而工作，沒有工作樂趣，因此會非常的煩惱，弄得身心受諸煎熬，那就叫做不合適的職業。工作為賺錢抑或工作為生活，這概念有必要弄清楚。前者為不擇手段、不惜一切方法去謀求發達，以金錢掛帥為主的資本家；後者是生活中的安逸份子，能在工作中作樂，享受生活的情趣。事實上，從兩者間的職業與工作就能區分他們的人生觀念所向。

正業就包含上述兩個正當和合適的職業，擁有一份正當謀生職業加上又是適合自己，是稱心如意的，如此才能夠在人生道路上生活得愉快。

正語、正業與正命三者屬於“律儀”，律儀是戒法。在戒、定、慧三大道法裡，修學戒律排在第一。持戒能克制在語言、行為及生活三方面的造作。所以正語、正業、正命是屬於戒律法。修道者必須持戒攝心，沒有戒，即沒有道。

三種律儀

1. 自然律儀：通指先天性的。有些人生來就有擁好品行、好品德、君子風度、作人規規矩矩的，處世待人會很謹慎，不會做越軌的事。從來不必嚴守規則，從內心就會安分守己，這就是所謂自然的律儀。

2. 受持律儀：這是後天性的啟發。像在某種環境或情形

之下，不小心交了一些惡友，學習了一些惡法，後來被逮捕，受到懲罰了、受到教訓後，他開始約束自己，這就是受持律。或者有些是看到別人犯錯受刑後，有所醒悟，於是自己調御自己，這也是受持律。又或者看到世間很可怕、很淒慘、感覺生命受到威脅，就想到要保護自己，啟發了他要尋求庇護，於是就發心持戒，這也叫做受持律儀。現在的人受戒，都不是自然律，都是屬於受持律。現代學佛的人，需要規條來約束自己，方能達到攝持任性。

3. 道共戒律儀：一般是指無漏心。佛陀於初期說法度眾生時，弟子們即聽即悟，心地光明磊落，清清淨淨，無漏心與道相應而擁有的自然攝持力，道心裡自然切斷所有的不正律儀，根本無需任何戒條之約束，這就是道共戒律儀。經典裡講，佛陀的聖弟子阿羅漢們，在他們成道之後就與道相應了，所以他們身口意業清淨，不會再造殺生等惡作，就是道共戒律儀。

（六）正精進（sammā-vāyāmo）

精進的意義：精就是專一，進就是不退轉，即是專一不退的努力。這是一種正確的進取之道，也是一種堅定的意志。堅定的意志需要用於正確的方法，努力不懈地朝向目標，持續進步直到成功。

精進的作用：就是使善心的心法聚生在一處，當精進

的所緣是屬於出世無漏智慧，就能產生力量，將道心裡所擁有的善法聚集、歸一。

精進亦稱為正勤，勤有分世俗之勤與勝義之勤。

世俗之勤

一般上的勤勞如忙於生活與事業的，這只算是勞碌，十隻手指抓到完，拼到焦頭爛額，即使創下千秋大業，仍是滯留於世務，擺脫不了生死煩惱。

勝義之勤

是在求證菩提上的發奮，努力不懈，這一種精進，即是正勤。當中又區分為世間精進及出世間精進。

1. 世間精進

即以三十七菩提分中之四正勤作為努力目標：

已生惡令其斷，未生惡防其生；

已生善令增長，未生善促其生。

四正勤，即四個正當的勤修項目；正，是正當無歪；勤，即精進。這就是說，我們時刻要精勤於糾正與維修四個心態：

1. 已生惡，令其斷

時刻要保持警惕之心，一旦察覺有惡念生起，如邪的、壞的、消極的，一生起就斬斷，千萬不要讓它春風吹

又生。對於禪修者則不好的法來觸意，意識來接受時，即刻以“知道，知道”這口訣來斷其伸延之根芽，方法很簡單。

2. 未生惡，防其生

時刻要保持警惕之心，留意未生出的惡念，增強注意力以防萬一。只要你稍為歇一歇息，惡念就乘虛而入，直達心房，用愛將心偷。

3. 已生善，令其長

時刻要保持清晰之心，對已生出的好念頭、有助益的念頭，讓它生長出來。

4. 未生善，促其生

促有催生之意，就像助產護士。時刻要保持警惕之心，察覺到我們的念頭，要往正面的、善意的及積極方面去設想。

2. 出世間精進

就是持續不斷的於如理作意，去思惟四聖諦：苦、集、滅、道這四個法。這個正精進跟第七正念、第八正定都有連帶關係。

正精進，它是道以及正定的資糧。正定必須要有正精進，如果沒有精進就不能與道相應，不能夠得到正定。而正定的成就需要有正念跟正精進。有了正精進才可以得到

正定，所以精進是前因，正定是後果，所以要用精進在修道上方能有進取，就如常人言：“不到黃河心不死。”

修道也是這樣，對四聖諦法，一定要以精進達到寂滅為止，不達寂滅就一刻都不能放鬆，這樣才能直取涅槃。以滅諦上來講，擁有正精進，才能讓斷煩惱的心擁有毅力與堅定。要不然一天修行、三天休息，如此事倍功半的，煩惱依然存在。用精進來應證滅諦、體證涅槃。

出世間精進的所緣是滅諦，因此有力量正斷心中所有的煩惱。精進在見道的時候，就能滅掉三下劣法，即身見、懷疑和戒禁取見。修行證得第一果的人，就要先斷這三下劣法。身見就是以“我”為主的觀念。斷了身見，就可斷懷疑，疑心重重會障於信，害我們不能全然地向道。然後是斷戒禁取見，消除執取不合乎於常理規則的見解。這三個都是煩惱的種子。想要知道自己在正精進裡，有沒有進益，修到什麼程度，就是以這三方面的減削來衡量。

（七）正念（sammā-sati）

中文的“念”字，是一個“今”字加“心”字的組合字，即當下的心。正念是指此時此刻的心，將它繫縛在一個定處，它的因緣來自穩定的憶念。所以念就是沿著修行上的目標不放，就好像你掉進大海裡，牢牢的抓緊救生圈一樣。念就好像救生圈，能幫助行者安然的渡過苦海。

這個“憶念”，並不是指追思過去的意思。這個憶，就是把目標一直攀緣在心裡面，沒有放棄、沒有捨離，牢牢的守住，所以叫做念。就是用穩定的憶念，沿著這苦、集、滅、道四個軌法。

在日常生活中要保持一顆清明的心，時常要使心得以安住，就是將心投注在四念住，即：身念住、受念住、心念住、法念住。法念住的“法”就是指四聖諦的法，用心投入四聖諦的法裡，這樣心就會把持，並能穩定下來。只要心沒有忘記四聖諦，不離開四聖諦，繼續朝向四聖諦，這就叫做穩定的心。

道心的正念，就是有正確的憶念，保持醒覺的心態，讓自己擁有一個明確的心態，永遠置於一個固定的目標上，有個確定的方向，這樣人生就會永遠朝向一個希望。所以念很重要，有念的人才會活得有希望，沒念的人就活得沒希望。有念的人，才會活得富有創造性，不會枯燥乏味；有念的人，會很清楚週遭的情況反應，能對人、事、物的來龍去脈瞭如指掌，輕易下判斷，不會掉進煩惱迷惑堆裡。

在《清淨道論》裡，正念被形容為是一切瀑流裡最好的防堤。這個防堤的作用，就是阻止浪的沖激。在物欲橫行的生活中，人很容易被紅塵巨浪沖激，一不小心就被浪沖激打倒，被浪所吞，變成隨波逐浪的人。這瀑流的沖

激就如華人常掛在嘴邊的“相沖”，“相沖”是指碰上不吉利、霉運或相剋的景物。其實，這個“沖”是見解上的問題。佛法講常人的生活時常面對四瀑流的沖激，每一天二十四小時都與其“相沖”。

四瀑流（ogha）

> 諸比丘！有四種瀑流。以何為四耶？
> 欲瀑流，有瀑流，見瀑流，無明瀑流。
> 諸比丘！以此為四種瀑流。
> 諸比丘！為證知……徧知……徧盡……
> 斷此四種瀑流……乃至……
> 應修習此八支聖道。
>
> ——《道相應》，第八 瀑流品，一七一

何謂瀑流？經典稱：“深難渡故、順漂流故、故名瀑流。”隨生死瀑流水漂溺流動，是瀑流義。即隨波逐浪、隨順生死雜染的意思。

欲瀑流（kāmogho）

欲即欲望、欲求之義，它能引人追逐、產生黏附不捨之心。欲瀑流就是指在眼、耳、鼻、舌、身五根面對色、聲、香、味、觸五塵欲的時候，防不勝防，一下子被沖激，生起強烈的愛欲，心隨境轉而受其染著。於此分為二種欲：

1. 邪欲：貪著於五欲及引生煩惱的。

2. 正欲：追求真理或趣向離欲的。

又可分二類欲：物欲及惑欲。

1. 物欲（vatthukāma）：追逐五欲（pañcakāmaguṇa），感官享受。

（1）眼逐色：眼要看美色，要常視令心喜悅、舒適的境相。“秀色可餐”就說明了外界的色塵能滋養眼睛，給予飽滿眼福。

（2）耳逐聲：耳要聽聞悅耳的聲音，人皆喜歡聽他人的奉承，陶醉於別人的讚嘆；對逆耳的聲音即要掩耳不聽。人之所以被騙，往往是因一時的心醉，陷入昏昏迷迷、飄飄然的意境而弄昏了頭腦。

（3）鼻逐香：鼻子要嗅芬芳的氣息，腥臭的氣息即使人掩鼻而過。

（4）舌逐味：舌頭要嚐喜愛的味道，稍有不適己的口味即大動肝火。這味欲（rasa-kāma）即對味境起染著之情欲，為五欲中極強盛、極難捨的欲望。“人為食亡”這句格言就證明了這味欲的可怕。

眾生著此味，死墮惡趣中；
今當捨此欲，便成阿羅漢。

（5）身逐觸：身體要處於舒適的觸及，一旦處身於不適就想法回避。

欲望的生起是因欲念過盛，欲念是透過“欲念所生法”（vanathaja），而導致生活叢林網（vanatha）中的糾結。這些由欲念而來的糾結，種類繁多，使人陷入在渴愛的“情欲網”裡。情欲能令人不安與焦慮，因此恐懼和渴愛，彼此衍生也彼此牽制。“欲念”得以衍生，是因為我們在生活中缺乏了一種如實的認知，這種認知我們稱為“智慧”。

> 阿難陀，物欲之奴有五。何為五？以貪欲為伍，眼所見色相，耳所聽之聲，鼻所聞之香，舌所嘗之味，身所及之觸，所有此法為可貪、可愛，富有誘惑，而喚起情感之塵。阿難陀，此五法為五欲之奴，由此五欲之奴而生起的快樂和歡愉被叫做五欲之樂。
>
> ——《中部》，〈恩典〉第四

2. 惑欲（kilesakāma）

惑欲即煩惱之欲。這是對事物的困惑不解及迷惑而導致牢執不放。佛陀在《法句經》第216節裡，道明了惑欲為禍根：

> 由渴愛生憂愁，由渴愛生恐怖；
> 離渴愛無憂愁，無愛何有恐怖？

見瀑流（diṭṭhi-ogho）

見解的錯誤會導致我們對事物的認識產生偏見，思想的愚昧更會讓我們在行為上有所行差踏錯，而淪落為抱恨

終身的地步。佛教針對世人的錯見共有五種，即邪見、身見、邊見、見取見、戒禁取見。

1. 邪見（micchā-diṭṭhi）

指大凡那些不相信因果，甚至譭謗因果作用事實的人。又或者不諳真諦，只是以顛倒推度為旨的人。此邪見即如常人所謂的禁忌或顧忌，例如看到禿頭的和尚，看到棺材，聞烏鴉叫聲，以及視“十四”數字為不祥等相，會造成心理負擔，感覺不適、不悅的感受。

2. 身見（我見；sakkāya-diṭṭhi / atta-diṭṭhi）

迷執色、受、想、行、識五取蘊，認定這因緣和合的五蘊為實我，狂執為我及我所，而產生你、我、他三角對立觀念，演變成人事糾紛的端倪，成為一切見趣所依為業的根本。

3. 邊見（斷見 / 常見；sassata-diṭṭhi / uccheda-diṭṭhi）

由於前我見的作祟，牢執為我己，隨逐我見之後，生起邊見，而執為斷見或常見。這是一種極端、傾邊的見解。例如：認為人死了就一了百了，無因無果、無天無地的斷見。又或堅持人死一定作鬼，永無出期在地獄受苦，這是常見。

由於這斷常的邊見，也就障礙了非斷非常而說有因果處的中行道諦及出離的滅諦。

4. 見取見（idha-sacca-abhinivesa）

這是一種強烈的自我主觀意識，不能接納別人的看法，只是固執地認為自己的觀點為最佳，自家法門最勝，自我清高，一概否定他人的存在或百家門法的功用。世界一切鬥爭皆由個人主觀意識膨脹而擴展到民族主權爭議，正所謂順我者存、逆我者亡的霸道主義，就是在這種見取見之下而放肆自己，大作邪惡之業。

5. 戒禁取見（sīlabbataparāmāsa）

這是對於奉守特定的風俗儀軌，亦或執迷於錯誤的宗教規則，在生活中受到牽制，思想受到約束的戒條。非理性、非正見的戒禁，不能使得心智開發，無法擺脫煩惱的行持。例如風水陣、守孝期、分娩期及祭奠時定下的規條，使人動彈不得。最離題的是在靈修上的規條，什麼燃身供佛、燃戒疤、斷指割耳的作為，都是戒禁取見。

有瀑流（bhāva ogho）

“有”即生存之有，有再生、重生的求生意願。對今生為人感覺美好殊勝，希望來世再做人。又或嚮往天堂、淨土的快樂，就圖謀往生享樂，此是有瀑流的沖激。“有”是指有計劃的意願，這也包括了對東西產生了追逐不放，想要佔有的意願，那也是屬有瀑流。

“有”區分為兩種。即：

1．業有（kamma-bhāva）：積極的遷流過程

這是構成善惡行為，締造出人的本性，營造出嗜好及興趣各異的製造處。

2. 趣有（upapatti-bhava）：消極的遷流過程

這是造成生存的不同趣道，時而天堂當神仙，時而人道打滾，又或地獄受諸煎熬，如是在六道裡穿梭不停。

無明瀑流（avijjā ogho）

無明，是在缺乏關照之下，沒有正念之下的一股衝動力，爆發力強的精神反應。我們常常在防不勝防，情緒失控下的一種反應現象，常見的大動肝火、錯手殺人、失言傷人等。無明是暗黯一片，遮蔽心智，使得理智頓失，在事理不分之下，魯莽煽動心識，搞得心狂意亂而胡作胡為。

佛陀稱正念是一切瀑流中的最堅強的防堤，這四個瀑流時常都在沖激著我們，所以我們要以正念、小心翼翼地迎向它們。

（八）正定（sammā-samādhi）

正定就是要擁有一顆中正、和諧、寧靜、穩定的心境。有了正定的心境，就會有清明的理智，寧靜致遠就是當中的道理。心境要時常保持正定，在正定之下就不會慌張、神志就不會錯亂，這就是定的功用。真正的智慧是來

自中正、冷靜的心，那就是正定的心。要是心沒有中正，就是充滿邪氣。如果心不寧靜，就會變成妄念紛飛的狀態。在修禪時，當你的心不平靜，就很容易看到心一直在晃動，所以就要加倍努力使心定下來。有道心的正定是以四聖諦來配合。

遍作定（parikamma）

正定又分為兩種。一個叫做概念之定，這是一種在修行上，根據你所投注的目標，將心沿著目標、即所緣的心，時常攀著那個目標，這樣子才能夠得到安定。就好像一個嬰孩，他要靠在母親的身邊，他才能夠安定下來。在修行上也是這樣，要依靠著那個目標，修行上所用的目標就是概念。這個概念的定，就好比修安般念，用數息觀、用呼吸，心一定要沿著這個呼吸的進出，心才能夠定；雖說是定，仍不算是道心的正定。一旦離開了呼吸，心就散亂了，這種定叫做概念的定。

還有一種依相之定，這是在修禪時，在觀照的過程中所呈現的相。這相能使心安穩下來，得到平靜，稱為依相之定。在禪修裡有講述禪相，相在巴利文稱“你滅他”（nimitta），依相之定含有自相或共相的法。

在修觀期間見到剎那、剎那的生滅，體驗無常、苦、無我，這是普遍性依相而觀的正定。禪相分為三種：

1. 遍作相（parikamma-nimitta）

遍作相是要在目標上不斷重複的修，修到接近成熟了，禪相才隱隱約約呈現出來，一旦離開目標，禪相就沒有了。這個禪相需每一次坐下之後，關照運作才呈現的，就是遍作相。

2. 似相（uggaha-nimitta）

似相就是指關照目標開始穩定了，呈現的時間也較長了，同時距離也拉近了，就好像在你的眼前一樣，很固定的一直呈現在禪觀裡，看得也很清楚，這就是似相。

3. 取相（paṭibhāga-nimitta）

取相就是關照目標成熟了。有些人在修呼吸上看見好像一顆露珠的形狀。緊接著露珠隨著呼吸進出，猶如進入吞雲吐霧的境界了。此時禪相成熟了，可以藉以代替目標，就是所謂的取相。到了這階段，心隨境定，所以這就是依相之定。

相的性質又分為兩類，一是自相，另一是共相。

1. 自相：自相就是個體的，每一樣東西他有自己本身的相。比如說修不淨觀，觀屍體，就有屍體的自相。話說有一個欲念很重的比丘，每次禪修都難以入定，因此他就轉修不淨觀。每個傍晚，他就走去屍林裡看屍體。他下了很多功夫，花了很久的時間作觀，但都無法入定，屍相也無法取得，他覺得有點心灰意冷，要放棄修了。

有一晚，他從屍林回來，走到他的茅蓬，一開門看到茅棚裡有一具屍體躺著。嚇了他一大跳，驚魂地喊：“我的房間有鬼！”林間裡的每個人都被他的喊叫聲亂了陣腳，大家就爭著去他的茅蓬看。但是卻空空如也，什麼都沒有。最後他去問導師，導師就跟他講你錯失好機會了，你的禪相已經成熟了。經導師這一點，他才領悟到這是禪相的成熟，呈現在他的茅蓬裡。為什麼他在屍林的時候不呈現呢？因為他一直在逼著他自己，要快速取這個相。所以物極必反，你越想得到它就越難出現。這種禪相在你不求、不在意之下才呈現的。

2. 共相：共相是每一個物體，都存有的共同點。好比說這個茶杯，茶杯有其杯子的形狀，這是它的自相，但卻有著與其他物質體的共相，就是茶杯會在無常之律裡朝向破滅，這個就是其共相，即經歷成住壞空之洗劫。世上萬物都是擁有共相，趨向無常、苦、無我。

此外，定又區分為世間定及出世間定二種，在南傳經典裡以三相斷煩惱來論，如下文所說。

世間定

彼分斷 (tadaṅgappahāna)

即以各種善戒對治各種惡行染雜煩惱，逐一逐一，分分而斷。

鎮伏斷 (vikkhambhanappahāna)

這是以初禪的近行定等而伏斷煩惱。雖然是鎮伏斷但並不能夠完全徹底斷除煩惱，所以稱世間定。這好比念佛，念佛中的定是屬於世間定，它不是出世間定。在念佛的時候，持者心雖很定，一旦離開念佛，心就鬆散，甚至心放逸在不適意的情境上而破口罵人了。待罵完人之後，又再來念佛清口。這就是世間定，還沒有斷除根本煩惱。故說世間定只能夠鎮壓煩惱，可是不能斷。就好像一塊大石頭，壓著那些雜草般，只要石頭一移開，野草又再生起來。

出世間定

正斷斷 (samucchedappahāna)

就是依據八正道裡的七個正支，同時現起在目標裡，就能夠完全把煩惱斷止了，也就是以四沙門道而決定斷煩惱，故稱之為正斷煩惱。

正定除了世間定與出世間定以外，在修奢摩他禪，即止禪上，定又分別有三種定：剎那定、近行定與安止定。以這三種定來測量禪定的深淺，這是修止禪的層次，亦即禪定的成熟功夫。

1．剎那定（khaṇika-samādhi）：遍作定是很粗淺的，剎那

短暫的。

2. 近行定（upacāra-samādhi）：是開始成熟的穩定。

3. 安止定（appanā-samādhi）：安止定即是成熟了，就是所謂的正定。

除了禪修裡的遍作定、近行定、安止定，還有一個定叫做滅盡定。這個滅盡定不是凡夫俗子所能擁有的。只有阿羅漢、佛與辟支佛才有這個功夫，叫做滅盡定。滅盡定，能夠成就自動火。佛跟阿羅漢要離開人世的時候，能在滅盡定裡面用三昧真火焚化自己的身體。滅盡定裡面就有這個功能，阿羅漢、佛、辟支佛就有這個能力，它可以自動開啟，然後自己滅。普通的凡夫不能夠有這三昧真火。總的來講，這個滅是指什麼呢？滅用現代的字眼 nibbāna 來講，就是涅槃的意思。

八正道的準繩

八正道涵括了三方面的準繩。將道諦裡的八正道歸納起來，就涵蓋了三學的內容，同時，亦涵蓋了三方面的準繩。即：

1. 正確的行為規範：它啟發一種正當、正確的行為規範，就是生活的一種準則。人的行為舉止一定要有一個約束作為依據，在這一方面就得依據正語、正業及正命。

2. 正確的人生理念：八正道是建立正確人生理念的準繩，

人若生存沒有正確理念，那他的一生是浮萍人生，隨風飄逝，漫無目的。堅毅的理念必須以正念與正定來開展，才能心堅石穿地持久不搖。

3. 正確的意識心態：八正道能培養出正確的意識心態，由於八正道的攝持能使心正不歪，於是能獲得心安理得的正氣感。正見與正思惟就是成就這正確意識心態的功臣。

八正道的準繩佐以圖表：

戒 (sīla) 行為的規範	正語	(sammā-vācā)
	正業	(sammā-kammanta)
	正命	(sammā-ājīvo)
定 (samādhi) 正確的人生理念	正精進	(sammā-vāyāma)
	正念	(sammā-sati)
	正定	(sammā-samādhi)
慧 (paññā) 正確的心智	正見	(sammā-diṭṭhi)
	正思惟	(sammā-saṅkappa)

八正道在人生修學佛道上非常重要。這個道是因，成了滅一切苦的果。所以在四聖諦裡面，道排在前面，它是因，滅是它的果。所以我講四聖諦時就把它倒轉過來，先講道，後講滅。

第七章 滅聖諦

idaṃ kho pana bhikkhave dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ:- yo tassā yeva taṇhāya asesavirāga-nirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

諸比丘！苦滅聖諦者，即：於此渴愛息滅無餘、棄捨、遣離、解脫、無著。

四聖諦裡面最後一個聖諦是滅諦，滅就是涅槃的意思。滅的意思有多個，涵蓋了遠離、無為、不死、止息、沒有、滅盡等。滅諦是指什麼呢？經典上稱：滅是出離義、遠離義、無為義、不死義、或滅盡義，即擇滅無為，由無漏智慧的簡擇力，滅盡惑、業、苦三種雜染法，究竟證寂妙安穩的寂滅果，是即滅諦體相。

巴利文的“涅槃”（nibbāna）或梵文的“泥洹”（nirvāṇa）都是同義字，它是由兩個字組成。“涅”（ni）+“槃那”（bāna）=“涅槃”（nibbāna）;“涅”就是沒有、完止的意思；“槃”是愛，即止息了一切的愛欲，所以叫做“涅槃”。漢文經典常以“一切愛的止息”來稱。滅諦就是指完全徹底的斷絕貪愛、放棄貪愛、遠離貪愛而得到解脫。在經典裡，佛陀對涅槃有很詳細及明澈的講述。佛陀稱：“當貪的火熄滅了；當嗔的火熄滅了；當痴的火熄滅了就是涅槃。”簡單的來講，當貪、嗔、痴的火都熄滅了，

就叫做涅槃。

涅槃到底是什麼？它不是東西，不是有形體的物質，也不是抽象的，不是空空洞洞的，更不是一個所在處，不是一個地方。用比較容易明白的字眼來解釋，涅槃就是指冷卻的意思。涅槃有著冷卻、清淨及靜止的性質。所以佛陀說貪嗔痴的火冷卻了就是涅槃。什麼東西冷卻？就是火種的冷卻，貪嗔痴的火種徹底冷卻了，不再熾燃，沒有了熱能，不會再有死灰復燃的機會。佛陀說生命得以不斷重生再重生，即輪迴的意思，主要是一股的熱能在推動；貪嗔痴的火成為強勢的熱能，於是能量的推動下就導引出生死不斷、輪迴不絕的局面。一旦火種徹底冷卻了，能量減失就沒有推動力，也就沒有轉世的機會，即生死已斷。由於人們對涅槃的誤解，以為涅槃是一個地方，就把涅槃看作是死後投生的地方，所以就有往生淨土的思想。如果將涅槃視為死後的事情，佛陀根本就不用教我們修得那麼的辛苦，只管等死就好了。但是佛陀要我們在這一生，活著的時候，就了斷一切的苦，止息一切重生的因緣，體證涅槃。佛陀從來沒有教門徒，等死了之後才了斷一切的苦！

修習佛法的目的就是要滅苦，不是等死。等死跟滅苦是兩回事，簡直是南轅北轍，牛頭不搭馬嘴。等死是件很容易的差事嘛，將心一橫把命一割，就可以坐以待斃。滅苦可就是件難事，它是在活著的當兒，凡是眼睛看到、

耳朵聽到、鼻子嗅到、舌頭嚐到、身體觸到、心裡想到的時候，不要讓煩惱有機可乘，不要給火種熾燃，要做一個防火員，這是多麼艱難的任務喔！熄火滅苦就要學習冷卻法，如果你能夠恆常保持一顆冷靜的頭腦，擁有一片寧靜的心思，你就有機會冷卻煩惱，煩惱它就不會擾亂你。這就是所謂的清涼心，煩惱斷即生死的根也斷了，也就到達了涅槃的境域，現生就體證，當下就獲得。

兩種涅槃

（一）有餘涅槃（saupādisesa-nibbāna）

有餘涅槃是指心已經證入無為，即名（精神）已經冷卻了，但這個色身依然存在，還得繼續生存下去直到壽終正寢為止。依據經典的解釋巴利文的“有餘”是由三個字而組成，即：

“沙”（sa）是與或依；
“物帕地”（upādi）是緣於邪見及愛的五執取蘊；
“謝沙”（sesa）即剩餘的意思。
} saupādisesa

整句“沙物帕地謝沙”的含義即“依於剩餘的有漏五執取蘊”，中文簡稱為“有餘”。

佛陀35歲那年在菩提樹下成道的那一剎那，就即刻

證得有餘涅槃。過後他就利用這個色身去做弘法度生的工作，讓這個色身繼續維持燃燒四十五年，一直到這個色身的火種熄滅了，他就進入了無餘涅槃。所以，涅槃指的是精神上的解脫，是說心完全從煩惱裡解脫出來。

這有餘涅槃也就是煩惱止息的涅槃。佛陀以本身解脫的境域藉以成道後及離世後的借鏡，清楚地向後行者闡明有餘涅槃及無餘涅槃的差別。

（二）無餘涅槃（anupādisesa-nibbāna）

又稱為蘊寂滅（khandha-nibbāna），這是指蘊界完全的歸滅，也就是果（異熟）名蘊及業色有的徹底寂滅（vipāka-nāmakkhandha / kammaja-rūpa）為五蘊完整地歸於寂滅。也就是圓寂之解。圓寂，就是圓滿的寂滅。所以不要誤解，以為涅槃是死的意思。涅槃歸涅槃，死歸死，兩者毫無關係！

無餘是沒有剩餘的意思。剩餘什麼呢？色身沒有剩留之餘地，色身已經不存在了，精神也歸滅了，這兩樣東西都歸滅了。歸滅用現代字眼來說，就是回歸自然。佛陀涅槃後住在哪裡？千萬別作這麼樣的詢問，其實佛陀進入般涅槃之後，沒有安住在任何地方，他已經歸滅了。所以要記得，涅槃不是所在、不是一個地方、不是一個方向、不是一個地點，而是回復自然。不要把涅槃看成是一個地方，如果看成是一個地方，這地方存在的話，就是有涅槃

城的話，那這個地方是否位於欲界、色界、無色界裡呢？如果在三界裡，就肯定錯了。佛陀稱三界如火宅，無一處得安寧！要是在三界以外有佛土，佛陀所講的世界、宇宙論就給推翻了。如果你認為三界以外有佛世界，那跟天堂論沒什麼兩樣嘛！那佛不是拿我們眾生開玩笑嗎？那不是好像大家在一個舞臺上演戲嗎？所以涅槃不是一個地方，而是指意識、精神、心靈裡可體會到的境域。這好比在進入禪定的時候，其中有一個過程是身心相離的。就像有些初學者，在密集修禪的時候會感覺到身心的飄離，自己好像從高處看著在地面的身體，那是他的精神跟色身脫離的感覺。這個意識感覺，如果用在佛法來講，就是說意識與色身的分離。這種居高望下的感覺，是屬於禪相，仍然還有感覺，看到身體的存在，知道“我”的存在。當禪修者對“我”的感覺作意時，他的心就生起恐慌：“哎呀！是否靈魂出竅？”擔心之下，那種飄離感即刻消失，又恢復原狀了。又或偶爾會感覺到身體膨脹得很大，像充滿氣的氣球。當膨脹到極點，像要爆炸時，禪修者忽然間動了一個念頭“怕”——怕死，怕是無明，無明的騷動，這禪相就沒了，變成洩氣的球，身跟心又和合了。這是禪修上的一種體驗，是一種意識的感覺，涅槃也類似這樣，所以說涅槃是可體驗、可感受到的。

佛陀在成道後的四十五年裡，雖然和常人一般生活，

活動和弘法，但他的心和精神是安住在涅槃裡，他在身口意上已不再添任何新的業。佛陀雖然有動作、語表及意念的造作，但他造的是落謝業。這種落謝業就是說不會接生、不會延長、沒有滋潤的機會，一做了就會凋落下來的。所以唯獨佛陀跟阿羅漢才結落謝業，彼此都不再有輪迴的機會。

關於落謝業的概念，在北傳有一個這樣的故事。話說有位禪宗大師，在一次的系列弘法大會上，每天都有一位白眉長鬚的老人家坐在眾人後面，恭敬的聽法。到了第七天，也就是弘法的最後一天，當講完法後聽眾都散去了，那老人家就走上前來問禪師道："大師！請大師給我解惑。"

老人家繼續說："大師！我前世是一位高僧。因答錯了信徒的一個問題，而墮落到畜生道裡，做了一隻狐狸。因為我有道行，所以我可以現人形來聽你說法。"

禪師就問："哪你是迷惑什麼？"據說這位禪師有他心通，他知道這老人家來頭不小。

老狐狸就說："當時有位信徒問我：'師父！聖者們還會掉入因果嗎？'我就回答他：'聖者不落因果。'沒想到我回答錯了，由於誤人子弟，我須承受這個業報，出世為狐狸五百世。請大師給我解惑！請問聖者還落因果嗎？"

禪師馬上回答道："聖者不昧因果。"

這老人家聞法後心開意解，並且向禪師禮謝道：“感恩大師的提攜，扶正了我的錯見。七日後我就可捨棄畜生之體，有勞大師到山後為我收屍。就此謝過。”

七日後禪師帶了一夥人到山後尋找，果然找到了一具狐貍屍首。

所謂一字之差，這“不昧因果”與“不落因果”真是天淵之別。不落因果是不受因果的支配；不昧因果的意思是不再迷惑因果，有醒覺的意味在裡面。禪師所作的回答就完美了！聖者不昧因果是指他們的一舉一動都運用智慧行事，而且是在無貪、無嗔、無痴的清淨心下。所以聖者證得有餘涅槃之後，在日常造作中已不再添新業，是結為落謝業。

原始佛教所講的涅槃只有這兩種，到了後期部派佛教的時候，就變成了三種。將第三種立名為“無住涅槃”，成立無住涅槃的用意是要把菩薩精神引進。後期部派佛教說，菩薩們已經證得佛果，但由於悲憫眾生輪迴之苦，不忍心捨下眾生，因此菩薩取無住涅槃，慈航倒駕，返回娑婆來救度眾生。像這類的講法都很感性、動人心肺，讓人對菩薩的慈悲心起著崇拜和敬佩。這種說法跟佛陀講的有餘涅槃和無餘涅槃是互相矛盾，因為一旦證得聖果，就自然進取涅槃，是沒有機會讓你倒退，沒有要與不要的選擇。對於這一點，我們修行的人要理智看待，不要太感

性。

在經典裡涅槃又以不同的字眼來形容它。

永出——永遠出離纏縛，沒有再倒回的意思。

永吐——“隨眠”即煩惱的種子吐出來了，故稱“永吐”。

斷盡——就是斷了一切的執著。

離欲——已經離開了欲，不再被欲望所支配。阿羅漢也稱“離欲者”。

滅度——就是不再生死輪迴。

沒　——淹沒的沒。就是所有的三有都沒盡了，不會再浮起來。

寂靜——寂靜的意思就是說心已經完全從苦裡解脫出來，沒有任何的起伏，任何的爭執。

渴愛熄滅無餘（taṇhāya asesavirāga-nirodho）

在四聖諦的經文裡所述的“於此渴愛熄滅無餘”，是指生死輪迴的因，就是“愛”已不復再燃燒了。因愛到緣已斷滅，就不復在生死裡。愛不斷就會有取，愛取就成了五執取蘊，就產生了輪迴的因緣。

棄捨（cāgo）、遣離（paṭinissaggo）

棄捨跟遣離是同樣的意思，就是將一切貪愛棄捨，遣離煩惱之糾纏，即可棄捨五蘊的重擔及輪迴。在《相應

部》經典三的第三重擔品裡稱：

“重擔是五蘊，擔者名士夫”，五執取蘊是重擔，世間各類眾生皆荷負之，終日勞碌為其忙個不停，猶如老龜負重殼。

“世間取擔苦”，眾生於這五取蘊再衍生執取於三愛，即：愛欲、愛有、愛無有，不捨不棄相糾纏，而導致滯留世間永處輪轉。

“捨擔為安樂”，一旦根絕渴愛者，就能無欲得般涅槃。

解脫（mutti）

由於棄捨及遣離，就促成了解脫，就是說從一切束縛中解脫出來，如鬆綁了。

無著（anālayo）

這無著的音譯根字為“阿賴耶”，“阿賴耶”是黏上去、不放、住、立、著的意思。“阿賴耶”（alaya）若加上“按”（an）就形成“按阿賴耶”（anālayo），“按”是否定字，於是就變成“無著”、“無住”或“無立”的意思。證得滅諦的聖者，由於棄捨及遣離，解脫了一切束縛，就不住、著在輪迴裡，因此他是就無住了。完全不停留在何處，這就是滅諦裡講述的差別相。

北傳把這阿賴耶稱為“第八識”，也叫“藏識”。這第八

識因執著不放，所以會輪迴轉世。北傳指人去投胎是精神裡的第八意識去投胎。這第八意識去投胎的時候，有一個停留的階段，即待在屍首上八個小時。於是就有人死了，遺體八個小時內不可以移動的謬見。甚至說不能在死人旁哭泣，因為他的阿賴耶識還在。親人的哭泣會觸動到死者的心，使他捨不得，神識會痛苦、傷心掙扎。

這種講法是針對往生者的“身後事”，跟原始佛教所講的投生有很大的衝突。南傳講投生是沒有時間停留的，隨死隨去、片刻不留，馬上投胎去了。如果有八小時的滯留，那死者最後要圓成的善事，如捐獻器官就無法得逞。

涅槃是一種於自身體驗到的境域，是實在的。好像喝水，冷暖自知。涅槃是可以體證的、可以印證的、確定的、肯定的，即所謂的與佛法相應。

所以涅槃不是兩腳伸直了，兩眼閉上了，才來取得的。體證要在活生生的時候，肯定涅槃是存在的。這樣佛陀的法才有實用的價值，要不然無法在活著的時候去體證，那就如開了一張空頭支票給你，永遠無法兌現了。

這見道的首要任務就是應先了解何謂無漏智慧的境界，了解能運用智慧的心，了解能觀和所觀的境界，了解在我們生活世界中所實踐的真實智慧。能用智慧去分別、了解世界的緣起，就是了解苦諦、集諦的基礎，如果沒有這基礎，就無法實現見道。靠了這個基礎行道就能：

從一切束縛中解脫，於一切有為法無著。

滅諦與道諦的關係

“以現觀過程中之七種清淨之道法的修習次第來實現解脫之滅諦。”

道是因、滅是果，道諦與滅諦之間就是一個前因與後果。要想離苦就得先斷集，道法就是斷集的因素，要了解解脫、了解涅槃、要獲得涅槃解脫的經驗，必須靠“道”來實現。靠了“道”獲得智慧，有了智慧就可進取涅槃。有了智慧就好像拿了一串鑰匙，並且懂得開鎖的技巧，就可以啟開解脫的那扇門，能夠開啟生死的鎖頭，能夠衝出去了。開展智慧就得從根基開始，也就是觀智之地基（vipassanā-bhūmi）著手。佛陀指出觀五蘊、觀十二處、觀十八界、觀二十二根、觀四聖諦及觀十二緣起，這六根本啟發智慧的法就是觀智之基地。

學佛最重要的就是體證涅槃，這是正見，想要體證涅槃就必須依教奉行，如法來修，這樣才不會跑冤枉路。到底有什麼法能讓我們即身體證涅槃的呢？就是以觀禪去開發智慧關照之地，即依據智慧的基地啟修。如你要修智慧、證菩提就不能離開基地。離開基地修其他的法，就不是切身的智慧、自身菩提了。要知道智慧是因，涅槃是果。有了智慧才能解脫，智慧也稱為菩提。

七清淨（satta-visuddhi）

觀的過程就是配合了道諦裡的“道”，這道法區分為七個階層，也叫七清淨道，在《七車經》中對這七清淨法有清楚的說明：

1. 戒清淨（sīla-visuddhi）
2. 心清淨（citta-visuddhi）
3. 見清淨（diṭṭhi-visuddhi）
4. 度疑清淨（kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi）
5. 道非道智見清淨（magga-magga-ñāṇa-dassana-visuddhi）
6. 行道智見清淨（paṭipāda-ñāṇa-dassana-visuddhi）
7. 智見清淨（ñāṇa-dassana-visuddhi）

把這七個層次連貫起來，可以窺視出：

以戒攝收了身、口、意的妄作，而達戒行圓滿，便能達到心清淨，心得安止而專於一境，而獲得智慧之光，引升正見，對所看的東西，是如是見、如是知，這叫見清淨。這如是見、如是知，能釐清諸痛苦根源及其他疑惑，進而證入度疑清淨，使迷惑的心，沒有辦法再作祟了。因此就能夠證入道非道智見清淨了，能辨別正確、錯誤的行道法，循正道而獲得行道智見清淨。靠了行道智見清淨法自能趣向於智見清淨知道自己趨向一流道、一來道、不還

道、或是漏盡道。智見清淨就是智慧徹底的湧現，沒有一絲的煩惱，這就叫做大覺日照。好像太陽一樣，猛照黑暗，那就是真正的智慧。

法輪三轉四諦十二相

tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ

佛陀為五比丘說聖諦法之後，為了強調四聖諦法的重要性，於是在結束之前，闡示三種智的顯現，這可以在經文中得以窺視。每一聖諦都含有三種智的顯現，由此四諦三轉而有“三轉十二行相”。

三種智的顯示：

1. 示相轉（sacca-ñāṇa）
2. 勸相轉（kicca-ñāṇa）
3. 證相轉（kata-ñāṇa）

所謂“示轉”表示見道的過程，這第一智是“示諦智”。簡單的來說，就像一個推銷員在介紹產品時，先把產品展示出來，然後為顧客解說產品的應用與效果。當你看到那產品時，就知道是什麼東西了。同樣的，佛陀講四聖諦的時候，他先用示轉。他是直接開示四聖諦真相，讓聽眾知道苦，然後要斷這個集，之後生起慕滅之心，而再生起修道之心。對於善根的人，他一聽就明白，就開悟了。佛陀首次的示轉，是先把它闡示出來，那只是停留

在認知的階段，還沒有著手去斷苦，還不知它的來歷。所以佛陀說：

此是苦，逼迫性；

此是集，招感性；

此是滅，可證性；

此是道，可修性。

“勸相轉”的勸就是不停的嘮叨，佛陀在此細心的強調四諦法的重要性，要聽者醒覺。這勸有一種叮嚀的意思，所以叫做勸請。好比說，當你要出門時，父母親就會叮嚀你：“鑰匙拿了嗎？身份證帶了嗎？”等等。佛陀深怕那些根性稍鈍的人，對四聖諦還不能完全了解，所以又再重複講一次；這又稱“應作諦智”：

此是苦，汝應知；

此是集，汝應斷；

此是滅，汝應證；

此是道，汝應修。

至於第三的“證相轉”或已作諦智，就是說已經圓滿了。對於那些鈍根的人，說了又再說，怕他們不能領會。所以佛陀就要引以為證，來強調四聖諦的肯定性。所以他說：

此是苦，我已知；

此是集，我已斷；

此是滅，我已證；

此是道，我已修。

佛陀在這第三轉裡以“我已知”即是以他的親身體驗來表示，所以，這含示其肯定性和實在性。佛陀三轉四聖諦的目的是要聽的人升起一百巴仙的信心，儘管放心的跟他學。在這三轉十二行相中，每一轉都代表著一種智慧，就是遍知智。即分別為：示諦智、應作諦智、已作諦智，這三種諦智。在三轉十二行相裡，四聖諦的苦、集、滅、道中，每一諦的三轉法分別如下文所述。

（一）三轉苦諦

(i) idaṃ dukkhaṃ ariyasaccan’ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

(ii) taṃ kho pan’idaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ pariññeyyan’ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

(iii) taṃ kho pan’idaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ pariññātan’ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādī.

諸比丘！苦聖諦者，即是此，是前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此苦聖諦應遍知。諸比丘！已遍知，於前所未聞之法，我眼生乃至光明生。

佛陀在苦諦裡三次的重複講述對苦的認知，分別以：

第一、“遍知苦諦”：對於苦我已徹底的了解。

第二、“應遍知苦諦”：應即應當不是敷衍、應當去了解苦的真諦。

第三、“已遍知”：已是已經明白了，已經證知了。

這已遍知就如老子的說法：“學而不知，不如不學；知而不行，不如不知；行而不證，不如不行。”簡單的說這三重述即是：一、知道了；二、說明白了；三、體驗了。在這三轉苦諦中，佛陀同時以我遍知、應遍知及已遍知來顯示“示諦智”、“應作諦智”與“已作諦智”三種智的說明。在《清淨道論》中提到五種的遍知。即：

1. 遍知苦的現起
2. 遍知名色
3. 遍知三界苦
4. 遍知四食
5. 遍知五取蘊

遍知苦的現起

佛法用苦海無邊來稱輪迴，所以應當知道輪迴的苦，了知眾生的輪迴現象全都被苦籠罩著。

遍知名色

名是指精神，色是指物質，簡稱為身心。即應當掌握、明白身與心引生的眾苦，所以叫做遍知名色。

遍知三界苦

在《三寶歌》詞有：“人天長夜，宇宙黯闇，誰啟以光明。三界火宅……”這三界即欲界、色界、無色界，是佛教的世界觀、宇宙觀。這三界都是處於苦域裡，即使福報好，升到天上去做神仙也面對於苦。天人也有死亡的一天，天神要死之前，會出現五衰相。據說死亡的徵兆出現是：天神忽然感覺到身上冒汗；身上的花蔓開始慢慢凋零、枯萎了；感覺到寶座熱起來了，不能安坐了；及身上的光芒開始減退了。經典就提到帝釋天在臨終之前去覲見佛陀、向佛陀請法。然後靠著這個因緣，才能穩坐寶座依舊當天王。由此可見即使升到天上做了神仙，有一天也會被死亡之苦來折磨，做神都怕死，更何況凡人！天神都自身難保，試問我人又怎向他祈求萬壽無疆呢？所以還是自己保自己比較好。所以佛陀教導我們要超越它，要從這三界裡面脫離出來。

遍知四食

佛陀說眾生仰賴四種食物生存，即四樣滋養我們這個

色身和精神（身心）的食物。

1. 段食：就是在日常生活裡人所納取的食物。

2. 觸食：即感官上的食物，就是用眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、全身這五個感官來對外的接觸。這觸食也就是常人說的感官享受。

3. 思食：這是在思想及精神上的食物。如追憶過去、思索未來。

4. 識食：完全是心的食物，也就是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識及意識所納取的食物。識食是一種生活中累積的經驗。這識食不單止現在吃，還可以拖延到下一生再吃。這種識食就是輪迴的業，業是識的食物。

由於這四種食帶出來的是無邊的苦海，應當遍知。

遍知五取蘊

應當徹底了知、明白五蘊之苦，就叫遍知苦。

對於苦的認識是修行的首要條件，不知苦則不明真理，因苦而修道，因修道而見法，因見法而得斷苦。在《清淨道論》裡有說明思惟四諦的比喻。即：思惟苦是重擔，思惟集如負重擔，思惟滅如卸下重擔，思惟道為脫擔之法。能夠恆常如是思惟，漸漸就能循序地了知“此是苦”、“應知苦”、“已知苦”這三個層次，方能如實地、徹底了解苦諦。

（二）三轉集諦

諸比丘！苦集聖諦者，即是此，是前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此苦集聖諦應斷除，諸比丘！已斷除，於前所未聞之法，我眼生乃至光明生。

依據《清淨道論》的解釋，集是堆集義、因緣義、結縛義及障礙義。由此可見，集諦與苦諦之間的區別就是集是因、苦是果。要離苦就得先斷集，那就得循序地成就“知招集”、“應斷集”和“已斷集”這三種智，才能揮動智慧劍砍斷如蔓藤盤踞的集根，徹底的見到集諦的根基。在《俱舍論》稱了解苦諦、集諦就是對“行”的了解，就是世間智慧的境界。故說，想解脫就要實現“無行心”，無行心就是實現無漏智慧的境界。

除此以外，要掌握集的來源、招集之處、累計一切萬有的對象，就得明瞭五種集的來源：

1. 愛欲：在集諦裡，應當遍知愛、欲。
2. 要知十種煩惱：貪、嗔、痴、慢、疑，還有惡見；見裡邊又開出五個，加起來有十種煩惱，在集諦裡，它是引生之處。
3. 一切不善法：一切不善之法，要了知它。
4. 一切不善法以及能造成投生的三善根，三條引導線，

引我們去投生、去轉生、去往生、去出世的。三善根是無貪、無嗔、無痴。

5. 知道一切不善法以及能造成投生的善法，包括十善法。除了了知十善法，還需要明白業力、業的思想。

這五種集的來源，都是招集生死的因緣、材料。這些材料促使我們生生死死、輪迴不絕。這些都是集諦裡的內容和材料，應當了知。

（三）三轉滅諦

> 諸比丘！苦滅聖諦者，即是此，前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此苦滅聖諦應現證，乃至已現證，於前所未聞之法，我眼生乃至光明生。

在這滅諦裡所提到的三轉是“知證滅”、“應證滅”及“已證滅”。在這三種智裡注重的是在於一個“證”字，即是以本身的體證，並不是靠預測、靠傳統、靠學說或靠祖師的話，完完全全是憑個人的修行體證，如實地看到法的真諦，才能圓成這三種智。

在滅諦裡要掌握、遍知三樣：清、冷、靜三個涅槃的特性：“清”就是清澈的意思。有句話說：心清自然涼。這裡的清是指心脫離了一切欲望，有如一缸水，如果去搖動它，它就變濁了。清心寡欲，也可說是在滅道裡，就是涅

槃之特性。“冷”能使貪嗔痴冷卻，佛陀說：貪滅、嗔滅、痴滅就是涅槃。冷是要親身在活著時體驗。“靜”即寂靜。寂靜就是涅槃。心如止水，沒有起伏了，沒有波動了，就叫寂靜。

（四）三轉道諦

> 諸比丘！順苦滅道聖諦者，即是此，前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此順苦滅道聖諦應修習，乃至已修習，於前所未聞之法，我眼生乃至光明生。

在這道諦裡提到的三轉即：“知有道”、“應修習”、“已修習”。因苦而慕道啟修，這是說靠了苦而激發修道的心，因此就尋找道法以滅除一切的苦，這是“知有道”的根本條件。知苦是個起點，所謂的苦諦無非是緣於五取蘊，而五取蘊的主因就是“愛”。

愛又叫做“本來的緣”，由愛生欲，沒有愛即沒有本來的緣，因有漏而有無明，此無明的緣就是愛，因為愛，使得人看不到真諦與聖道。

愛是盲目的，使人迷失、痴惑。靠了八正道能引領我們捨離結生的緣——愛，而實現涅槃的境界。

離愛斷欲可以說是道諦的精髓，是滅苦的主要對象。

因為一切的苦是從愛欲所衍生，換句話說愛是苦的根源，所以經典稱“欲不斷、塵不出”。由此可見“道”是離欲道、離愛道。是實現涅槃的要道。

修道，基本上有八正道，嚴格一點有七清淨道。七清淨道是從污染中提升，變成清淨之道，也就是從凡夫變成聖者。

在道諦的三轉也要了解五種道：

1.“資糧道”：資糧就是本錢，成佛解脫都需要資糧。要出離生死的話，就要下本錢了。一、守戒；二、善守根門；三、飲食知量；四、勤習止觀；五、正知而住。

2.“加行道”：加行道就是精進、不放逸來督促自己。

3.“見道”：在修道上要有定功，即三昧定的功夫。在定裡看到自己的煩惱，看到自己的習性，所以名為見道。

4.“修道”：從根本煩惱下修，以斷十煩惱。

5.“究竟道”：在道諦裡可以看到究竟道。究竟道也叫“無學道”。無學道就是進入第四個漏盡道，即是成證為阿羅漢，那個最圓滿的，所以叫做無學道，不必再修學了，已經圓滿了，畢業了。這個就是道諦。

前所未聞之法 (pubbe ananussutesu dhammesu)

這一句話是佛陀為了要提醒五比丘，他所演說的法是覺悟談，是前所未有的。這也是要顯示他的身份特殊、地

位卓越，以避免五比丘對他產生任何懷疑的餘地。在佛之前，雖然印度四處都有眾多的外道修行者，但皆沒有任何一個實現無漏道而得解脫的成就者。唯獨佛陀在最後這一生找到了古仙人道，尋覓了這一座古老的涅槃城。於是他就追隨古佛的意願，將這一條通往涅槃城的正道指示給後行者，教示四聖諦法讓眾生能直往涅槃城，所以說這是前所未聞之法。

為什麼這涅槃城會消失？為什麼這古仙人道會看不見？因為眾生的愛欲過重，這愛欲會引生煩惱，煩惱形成的稠林、荊刺野草，密密麻麻地把古仙人道和涅槃城給覆蔽、給淹沒了。由於佛陀已斷愛離欲，沒有任何的煩惱種子，心清智明所以能為眾生開示四聖諦及八正道這“如如”、“不離如”、“不異如”的深奧法義。

在這三轉十二行相之後，佛陀更清楚地交代了苦、集、滅、道，四聖諦有五個無漏智慧的功用。此見經典原文：

眼生（cakkhuṃ udapādi）：生起無漏眼。

智生（ñāṇaṃ udapādi）：生起無漏智。

慧生（paññā udapādi）：生起無漏慧。

明生（vijjā udapādi）：生起無漏明。

光明生（āloko udapādi）：生起無漏的智慧光明。等於北傳的“大覺日照”。

結說四聖諦

yāvakīvañ ca me bhikkhave imesu catūsu ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ yathābhūtaṃ ñāṇadassanaṃ na suvisuddhaṃ ahosi n'eva tāv'āhaṃ bhikkhave sadevake loke samārake sabrāhmake sassamaṇabrāhmaṇiyā pajāya sadevamanussāya anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisaṃbuddho paccaññāsiṃ.

諸比丘！我於四聖諦以如是三轉十二行相之如實智見未達悉皆清淨時，諸比丘！我則不於天、魔、梵、沙門、婆羅門、人、天眾生中，宣稱證得無上正等現等覺。

這是一段是佛陀闡述他自己在還沒有掌握到、觀察到、發現到四聖諦前，他沒有能力大轉法輪。也沒有辦法在這天眾、魔羅、梵天、沙門、婆羅門及人前自稱為圓滿的覺者。

以上的一句“未達悉皆清淨時”，就是佛陀說在他還沒有看見四聖諦、還沒有覺悟之前，他沒有辦法宣講這無上法，也沒有能力作三轉十二行相。這是佛陀自己表明的態度，唯有在成證三藐三菩陀之後，他才能轉法輪，方能度眾生。

佛陀能夠運用他的善巧，把四聖諦作三轉十二行相，啟迪五位比丘。五比丘聽了之後，也順著他，在十二行相裡達到了最後的已作諦智。

yato ca kho me, bhikkhave, imesu catūsu ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ yathābhutaṃ ñānadassanaṃ suvisuddhaṃ ahosi, ath'āham, bhikkhave, sadevake loke samārake sabrāhmaniyā pajāya sadevamanussāya anuttaraṃ sammā sambodhiṃ adhisambuddho paccaññāsiṃ. ñāṇañ ca pana me dassanam udapādi akuppā me cetovimutti ayam antimā jāti natthi'dāni punabbhavo'ti

諸比丘！然而我於此四聖諦，如是三轉十二行相之如實智見達悉皆清淨故，諸比丘！我於天、魔、梵、沙門、婆羅門、人、天眾生中，宣稱證得無上正等現等覺。又，得生智與見、心解脫不動，此為我最後生，不受後有。

這一段是指佛陀在覺悟後的境域，具足了無上智慧與達到究竟解脫，擁有資格及能力大轉法輪，引導眾生如佛知見的善巧。

（一）四聖諦是究竟空

佛陀運用智慧、善巧的揭露了四聖諦，為人闡述法與生命的聯繫。四聖諦啟發了什麼？這個是重要的觀點。佛陀講四聖諦就是講述最深奧的勝義法，因為整個四聖諦呈現出來的真理，即勝義諦是空性（suññatā）。北傳譴責南傳為不究竟法、不講空。而事實上佛陀一開始，在初轉法輪裡就闡述空性的道理。在《清淨道論》第528頁裡，

佛陀說：

> 一切四諦，依第一義說，因無受者、做者、入滅者及行道者之故，當知是空。

這段話表明了整個四聖諦是空的思想，根據最深的第一義來講，當中因為：沒有承受苦的人；沒有去做，去堆積煩惱與招集煩惱的人；也沒有所謂的入滅、體證涅槃的人；也沒有行道的修者；沒有人，終究歸於空。千萬別在字眼上產生誤解，認為“咦！都是空的，不必修了！”這又變成頑空了。此段話裡所含示四聖諦沒有自性，皆是緣起法。因果相互交替著，依緣所起、依緣所滅。因此我們一定要了解緣起，才會了解四聖諦；若不了解四聖諦，就無法了解緣起，也就無法了解涅槃、不明了阿羅漢及不曉得沒有實現涅槃的人。

四聖諦與四念住是相應契合的。四念住的身、受、心、法與四聖諦的關連彼此息息相關。四念住中的法念住包括了身、受、心法及所有法，如果能對四念住深入的了解，即能深入了解四聖諦。要真正徹知四聖諦，首先必須要成道，唯有成道才能以出世心、無漏心來體證四聖諦。

（二）無漏道實現三學

> imaṃ atra bhagavā sīla-samādhi-paññāmukhena visuddhi-maggaṃ deseti.

大道學，又稱三無漏學，由此成就道而得以解脫。實現解脫時，就可放棄道，不再執取它。這就是佛教空的理念，要了解實現道是用無漏心，那是沒有執著的心，即是出世的心。

明集諦、知源由

了知煩惱和業的來源，知曉緣起的道理，即掌握了煩惱、業、緣起這三大要綱，就能從中認識自己、明白集的形成。

解苦諦、脫痛苦

生活逼人，現實狀況處處艱苦無所遁形，弄得人“身”不由己。不滿現狀的人，憤恨妒世者，彼彼皆是。做人難、難做人不就是道盡了人生是苦海無邊。

證滅諦、取自在

能清楚現實人生是怎麼一回事之後，學佛人就要改變自己的思想，接受自己，正所謂既來之，則安之。誰請你來這世間？雖知人人是不請而來、不告而別、來去自取、何用擔憂？明知輪迴是苦，偏向輪迴轉，這是自找苦吃，

彼有，此無故彼無”之道理。所有的緣起法都是滅法，了知緣起法中只有結、有有漏法的存在，但沒有我的存在；離垢智慧能透視到被綁的牛這概念不真，知曉形成障礙是在柱與繩子，不是在牛隻上。由此，即可洞察到黑白二牛的纏結，看見內外六入的攀緣結交，全因軛才互相障礙、或相牽制。

pavattite ca pana bhagavatā dhammacakke bhummā devā saddam anussāvesuṃ. etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattitaṃ appativattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin’ti.

世尊轉如是法輪時，地居之諸天發聲言：世尊如是於波羅奈國仙人墮處鹿野苑，轉無上之法輪，沙門、婆羅門、天、魔、梵或世間之任何者，皆不能覆。

bhummānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā catummahārājika devā saddam anussāvesuṃ. etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattitaṃ appativattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin’ti.

聞得地居諸天音聲之四大天王諸天，發聲言：世尊如是於波羅奈國仙人墮處鹿野苑，轉無上之法輪，沙門、婆羅門、 天、魔、梵或世間之任何者，皆不能覆。

catummahārājikānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā tavatiṃsā devā - yāmā devā - tusitā devā - nimmānaratī deva - paranimmitavasavattī devā - brāhmakāyikā devā saddam anussāvesum. etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattitaṃ appativattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin'ti.

聞得四大天王諸天音聲之忉利諸天、焰摩諸天、兜率諸天、化樂諸天、他化自在諸天、梵天諸天發聲言：世尊如是於波羅奈國仙人墮處鹿野苑，轉無上之法輪，沙門、婆羅門、天、魔、梵或世間之任何者，皆不能覆。

當世尊講完四聖諦，即轉完法輪之後，從欲界中的六欲重天開始上升到大梵天眾，都因聽聞了佛陀的法音無不高興的、齊聲歡呼“沙度”、“沙度”、“沙度”（sādhu）！這“沙度”的意思是善哉，是一種稱揚讚嘆、隨喜功德之口語。

itiha tena khaṇena tena muhuttena yāva brahmalokā saddo abbhūggañchi. ayañca dasasahassī lokadhātu saṅkampi sampakampi sampavedhi. appamāṇo vā uḷāro obhāso loke pāturahosi atikkamma devānaṃ devānubhāvaṃ.

如是於其剎那之間諸天梵世普聞其聲。又，十千世界地涌震動，現起無量廣大，超越諸天威神之光明。

普天同慶之聲劃破了空間，震盪了宇宙，於是經典以地震之說來形容聖法的震撼力。

> atha kho bhagavā udānaṃ udānesi:— aññāsi vata bho kondañño aññāsi vata bho koṇḍañño'ti. iti h'idaṃ āyasmato koṇḍaññassa aññā kondañño t'v'eva nāmaṃ ahosi'ti.
>
> 是時，世尊稱讚言：憍陳如悟矣，憍陳如悟矣！因此即名具壽憍陳如為阿若憍陳如。

在經典之尾，佛陀稱讚五人裡聰慧稟高的憍陳如，在聆聽之後即刻明白了。所以佛陀稱他："憍陳如！你總算明白了，你覺悟了。"於是佛陀以"阿若憍陳如"來稱許他。

這次老衲用簡易的、清澈的、現代式來講述《初轉法輪經》，目的是要大家容易掌握到及明瞭四聖諦，至於一些法語名相就輕而帶過了。而老衲也只能以借花獻佛的方式為大家敘述一番。在這幾個月裡，感恩你們給了我這個機會與你們分享四聖諦法。

希望這次"轉法輪"能轉你們的煩惱為菩提，聖法能夠直達你們的心而得心開意解，讓你們也早一點覺悟，早一點眼生、智生、慧生、明生、光明生。

我常與汝等，長夜涉生死，
不見聖諦故，大苦日增長；
若見四聖諦，斷有大海流，
生死永已除，不復受後有。

若不知苦者，長夜涉生死，
不見聖諦故，大苦日增長；
若不知道跡，能思一切苦，
心解脫於苦，慧解脫亦然，
不能越眾苦，令苦究竟脫；
若如實知苦，亦知眾苦因，
及一切諸苦，永滅盡無餘；
若如實知苦，息苦之道跡，
意解脫具足，慧解脫亦然，
堪能越眾苦，究竟得解脫。

無苦非逼迫，無逼迫非苦，
決以逼迫性，而說此為諦。
苦是集所成，從彼而非他，
決定苦之因，愛著以為諦。
去滅無寂靜，寂靜滅所成，
決以寂靜性，而說此為諦。
無道無出離，出離由於道，
如實出離性，故說此為諦。
是故諸智者，於此苦等四，

不變真實性，總說義為諦。

若人皈依佛，皈依法及僧，
由於正智慧，得見四聖諦。
苦與苦之因，以及苦之滅，
並八支聖道，能令苦寂滅。
此皈依安穩，此皈依無上，
如是皈依者，解脫一切苦。

現觀四聖諦

作　　者：達摩灑甘露長老 (Bhante Dhamma Sakkaro)

總 編 輯：法護法師

執行編輯：林苑鶯

校　　對：陳佩森　劉定侊　王均烺

美術設計：區詠麟

原版筆錄：賴恩蘭、陳凱欣等

原版策劃：羅佩玲、賴恩蘭、陳凱欣

原版編輯：林艾霖

出　　版：佛門網

版　　次： 2011 年 7 月初版

非賣品　免費結緣

Copyright © Bhante Dhamma Sakkaro

佛門網 (Buddhistdoor) 蒙作者授權出版本書，本書原版 (簡體字版) 由馬來西亞佛教弘法會出版。

助印功德芳名

正愛慈善基金會

正念禪修中心

visuddha

中國內地佛弟子

談雪玲

(以此迴向已故蔣世豪先生往生善趣)

戴培巾

戴尚志

以下助印善長的捐款由護法精舍有限公司代收代付

Lai Pik Kwun	$2,000
呂梅源、謝啟耀	$1,000
葉秀珍	$800
彭恩	$500
陳汝添	$500
Pun Chi Kong	$500
施振強	$300
陳武傑	$200
趙鎮豪	$200
唐樹滔	$100
葉玉儀	$100
李揚正	$100
唐家	$100
吳云騰	$100
方佩娟	$100
Sumana	$100
洪暹華	$50

憑書寄意 正法久住

「正法久住」是佛子普願；
讀一本好書，可滋潤心靈；
你的祝福，令親友溫暖心頭！

一張富於紀念價值的精美藏書票，可以同時送上這三個好願！你只需填妥下方助印表格，連同劃線支票或銀行入數紙寄回：香港新界荃灣青山公路九咪半發業里8號東蓮覺苑弘法精舍，或傳真至 2405 1881，那麼：

- 印上你和你祝福親友名字的藏書票，便會送達你的親友；
- 藏書票同時貼在本舍圖書館的圖書內，見證你的祝福；
- 你的名字還會印在佛門網出版物的「助印功德芳名」中。

捐助人資料

姓名：_____ 電話：_____

電郵：_____

地址：_____

祝福的親友

姓名：_____

☐ 郵寄地址 _____

☐ 電郵地址 _____

寄語內容（英文不多於90字，或中文不多於50字）

_____

_____

_____

捐助金額：

☐**HK$1000** ☐**HK$500** ☐**HK$200** ☐ **其他金額：**_____

捐款方式：

☐ 現金（請親臨弘法精舍辦理）

☐ 劃線支票：祈付「東蓮覺苑」

☐ 存入銀行戶口：集友銀行（中銀香港集團成員）
039-747-1-020515-1

佛門網
buddhistdoor

非賣品　免費結緣