

清閒

福是善的果報，清福是清閒之福。想要有福，享清福，福壽延年，就要具足正念。經中說：「具念者必是善良人，有正念則樂在其中。」(S.10.4./I,208.)此句明示了具有正念、善良的素質，是善果報(樂)的原因；有善良的素質，才能享受福樂。修善，福就來，又可消災免難，何樂不為？除了「正念」之外，具有善良的素質，都能得福樂。列舉數例：

慚愧心——保善本、護人倫；免受惡報的折磨。

能幹與聰明——心智敏銳；免受愚蠢的折磨。

正直與坦誠——明快擇善；免受扭曲的折磨。

好教——領受善法；免受誤入歧途的折磨。

溫柔——心意柔軟；免受粗魯的折磨。

少欲與知足——無求與滿足現狀；免受多欲、求不得的折磨。

少俗務、生活簡樸——閒情逸致；免受憤鬧、齟齬(台語：ak cak⁸)的折磨。

寂靜諸根——六根收攝；免受污染的折磨。

不耽溺俗家——免受俗人俗事的干擾與拖磨。

傳說清朝順治皇帝作「讚僧詩」，其中有句：「百年三萬六千日，不及僧家半日閒。」出家的清閒自在(abbhokāsova pabbajja)，令在家人欣羨，但是在家人除了責任在身之外，戀戀紅塵，難能放下財色關、名利關，而進入清閒清修的風光。

瑜伽行者的清閒清修，除了增長善業之外，更為了高遠的目標--拼生死關。(明法)

正直

正直(uju)與坦誠(sūju)是孿生的。十波羅蜜的「真實」(sacca)就是指「正直與坦誠」。

「正直」是端正剛直；「坦誠」是內心坦白、誠實，不誑，不說妄，不隱瞞過失，不自我欺騙。《慈經注》(KhA.239.)：「不缺德、公開地做為‘正直’，(心中)湧現不缺德，得到(自己)認定為‘坦誠’。如此於境界中(應對進退)，(三學的)前二學(戒、定)可以鍛鍊自己清淨的‘正直’，第三(慧)學可以鍛鍊自己清淨的‘坦誠’。」《法集論》(Dhs.#51.)則收錄經中出現的「正直」的定義：「什麼是‘心正直性’？此時凡是識蘊的¹正直性、²真直性、³不彎曲性、⁴不歪性、⁵不奸詐性。」

「正直」出現在經中的名句，有「正直名為道」(S.1.46./I,33.：Ujuko nāma so maggo)；「正直者昇天界」(Saggaṃ sugatino yanti.《法句經》(Dhp.v.126.))；「戒悉清淨，且‘見’正直者...(然後)修習四念處。」(‘見’指自業之見(自己是自業的繼承者等) S.47.15./V,165.; cf. S.47.3./V,143.)。中國早期譯經者，把「八正道」譯作「八(正)直道」或「八直之道」，後代說的：「直心是道場」、「直心念」、「平常心(=直心)是道」等，都是在詮釋「正直」的重要。

說一個人很「正直」，就等於說他不說謊，是好人讚賞的人品，是修道的基礎，是貼近涅槃的素質。「聞法五利」有一項「正直其見」(A.5.202./III,248.)，而證果得道者，則「身正直、語正直、意也正直。」(明法)

十王法

一國之君(執政者)應該具備哪些美德呢？《本生經》(J.534.)提到了「十王法」(dasa rājadharmā)，即是身為國王(執政者)(至少)應該具備的十個條件，《本生經注》(JA.534./V,378)作注解如下(黑體字標題)：

一、佈施(dāna)：施捨財等。

執政者應慷慨、慈善。不貪財，更不可貪賊，應為人民的福利而慷慨解囊，也應鼓勵佈施行善。

二、持戒(sīla)：持五戒，乃至十戒。

執政者應具有高尚的品德，潔身自愛，作善人(至少要持五戒)，且作善人的榜樣。

三、大捨施(pariccāga)：作正法之施。

執政者應推廣正法，甚至於把正法納入正規教育；乃至為了人民的福祉，自我犧牲。

四、誠實(ajjava)：正直。

執政者執行職務，不應徇私枉法，對人民應無欺、信守諾言。

五、溫和(maddava)：柔軟。

執政者應性情溫柔，仁民愛物。

六、熱心(tapa)：布薩法(於齋戒日受八戒)。

執政者應持齋修福，生活節約，不耽奢華。

七、無瞋(akkodha)：慈的前方便。

執政者不應作情緒反應，不當面發怒，也不內藏恨意；不念舊惡，不憎惡人。

八、無害(avihimsa)：悲的前方便。

執政者應崇尚和平，不傷他人，不用武力對付反對勢力，不發動戰爭。

九、忍耐(khanti)：堅忍。

執政者應有安忍、克制的修養，接受輿論批評，忍受冷嘲熱諷。

十、無敵意(avirodhana)：無敵對。

執政者不應剷除異己，鎮壓異端；不應為

私意而違逆民意，不應為私利而阻斷人民的利益。(明法編譯及解說)

致富

一出生就有錢的人(含著金湯匙出世的)，必然是宿世有布施、持戒、修心(如修慈心三昧)的善業。致富的方式，有的是幼年貧窮，長大後，經過努力工作等而致富者，有的是布施及持戒的善業逐漸成熟。有的人一生中，有時有錢，有時沒錢；有時貧，有時富；除了可以檢討當生的心性 & 行為之外，跟宿世善業、惡業的成熟也有關係。

一般人只能檢討當生的因緣，如時局、景氣循環、個人努力、個人才能等，作為明鏡，以此為鑑，但是這樣顯然有所不足。貧富跟善業、惡業的果報是絕對有關。有宿命通者，視野較為寬廣，能觀察三世因果。當然難免有一些神棍之類，行騙世間。

致富的方式，有勤儉致富，聰明致富，守成致富，清貧(=歸樸)致富，仁賢致富，也有彩券致富(根據調查，暴富者只不過有五六年風光)；行者則以佈施致富，持戒致富，修慈致富，智慧致富，修定致富。修定可以入定，乃至得神通，雖然容易引來名聞利養，今生就可能帶來大福報，但是那些未證果者或未證得究竟果者，可能會增加障道的因緣。佈施、持戒、修慈(而未入定)的致富，依其少作、中作、多作，或者無力、普通力、有力的程度，致富有小福、中福、大福。

要致富，也要摒除損福的機遇，有的可以避，有的無法避。《相應部》(S.42.9./IV,324.)說：「聚落主！家之損毀有八種因、八種緣。(1)家為國王所毀，(2)家為盜賊所毀，(3)家為火災焚燬，(4)家為水災淹沒，(5)工作失利，(6)家有敗家子，(7)(不小心)路遺、(風)吹毀、毀壞財富，(8)無常為第八。」有時某種小小的惡因惡緣，也有巨大的毀滅力量，更何況一把無明火，足以燒盡功德林。

俗人的致富方式，費心費力，得福有清、有濁(雜染、不清淨)；行者的致富方式，則是清閒的修，得福是清福乃至大福。(明法)

安 般 念

/ 主講 Ven. Ariyadhamma 聖法長老
英譯 Ven. Ariyananda 聖難陀法師
中譯 Ven. Maṅgala 吉祥法師

【Ven. Na Uyane Ariyadhamma 長老簡介】
1939 年生於斯里蘭卡，1959 年受比丘戒，
曾經被封為業處阿闍黎（大禪師），目前為
Shrī Kalyāṇī Yogāshrama Saṁsthā(師利·卡
里阿那森林派)的領導者

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa
(三稱)

佛陀找到了禪定的修持法門，能夠朝往開悟的修持法門，所以我們不應該再浪費時間去追逐其他方面的修持，我們應該跟隨佛陀的教誡、所教育的法、所教育的修持去培養我們的戒、定、慧。那麼我們要通過佛陀的指示，根據佛陀的指示去修習禪定。

佛陀在《大念處經》裡，有談到二十一種修習禪定的業處，禪修的業處，那麼在這二十一種禪修的業處裡，其中一種是就是入出息念(ānāpānassati)，現在我們將會講這入出息念。

一個要修行入出息念的修行者，首先他應該找一個空曠的地、寧靜的地方或者是到樹下裡去修習禪定、修習入出息念。只有在一個空曠，或者是寧靜，或者在樹下，能夠沒有外來干擾的地方，他才能夠好好的修持入出息念。

要修習入出息念，首先我們的身體應該挺直，如果我們的身體不挺直的話，那在修習禪定的過程中，會產生許多不必要的苦痛。因為我們要得到定力，那麼我們要修習入出息念，連續的修持，大概兩個小時或者是一個小時半，需要相當長的時間。所以如果我們在這段相當長的坐禪時間裡，身體不挺直的話，會產生許多不必要的苦痛。

要在修禪中免除不需要的苦痛以及能夠觀照、能夠專注得好，那麼我們身體就需要挺直。首先通過保持挺直的身體，我們可以克服背痛，第二我們通過身體的挺直，能夠讓我們的血液很順暢的流到我們的腦，流到我們的細胞裡頭，所以使我們能夠保持清醒。第三通過當我們的入出息念的呼吸越來越微細時，如果我們的身體挺直、自在，我們能夠更醒覺到這種很微細的呼吸。

我們要讓我們身體挺直，眼簾要下垂，或者閉上眼睛，同時雙腳要盤起來，然後不要東張西望，不要去看別處，要把所有的注意力專注在鼻息上。在做入出息念的時候，我們要讓我們的身體平靜，不要有身體的動作。我們應該以很自然的方式去觀入息和出息，而不要用壓力或者是控制它，不要用壓力去觀入息和出息，要以自然的方式去觀照出入息。

在修習入出息念時，應當懷著正念去專注在呼吸上，有時也會聽到一些聲音或者是想到一些別的東西，那你不應該去聽也不應該去想，應該把你的注意力全神貫注去注意在入息和出息上。

對於初學者來說，要專注在呼吸上，是不容易的、是困難的，於是佛陀以及佛陀的弟子們，就建議數息的方法。在《清淨道論》(Vism.278-9)裡，都有講解到數息的方法，有不同的方式來數息。

入息生起的時候，那你就要觀入息一、一、一...，然後觀到整個入息完成，你算是完成了一個觀、一個默念、一個數息了；然後接著出息的時候，你也要觀出息一、一、

一...，那麼當你這樣子觀，完成了之後，你就完成一個出息。這樣子一個入息和一個出息，你就這麼數，數到八個呼吸。

你會發現到有時你的呼吸比較長，時間比較長，有時呼吸時間比較短，如果是長時間，那呼吸用的時間比較長，你就觀長，呼吸長，然後你可以繼續的數，盡可能長時間不要混亂、心不要散亂，長時間專注的數下去。那麼你就會瞭解到有些時候呼吸是短的，有些時候呼吸是長的。

我們觀照呼吸要好像一個守門員一樣，守門員他看著到底是誰在進來了？又誰在出去了？所以我們應當如此的觀照，把心專注在鼻息上，而不要去看身體內在的現像，也不需要把注意力移向身體以外的東西，應該把心只是專注在鼻息上，就好比那個守門員一樣。正如一個守門員一樣，我們修習入出息念，也要像守門員一樣的保持醒覺，完完全全的、清清楚楚的去注意入息和出息，那麼入息我們從頭到尾要跟著它、觀著它，而出息也是要從頭到尾去注意它。對於初開始修禪的人來說，首先的二十分鐘或三十分鐘，他們發現到那是不容易專注的，因為有著種種干擾的緣故，心裡會很散亂，但是也不應該去憂慮，要一而再的連續修持下去，一而再的連續專注在鼻息上。當你如此的專注時，過了一陣子，開始有某一些像光一樣的狀態就會出現，那麼它出現，開始是 *parikamma nimitta* (遍作相)，它有時好像一團煙一樣，這是在初學者初步所體驗到的修禪的相。

當出現遍作相，這個初步最初所現起的禪定的相時，修行者不應該去專注它，他應該繼續的專注在呼吸上，而不去看這個所出現的這些光。當他連續的這樣子專注一個小時或者是兩個小時的時候，而這個修禪的相 (*nimitta*)，這個相就會變得更加的清楚、更加的明亮，然後有時像棉花一樣，有時像一團雲一樣，那麼這種相稱為「取相」 (*uggaha-nimitta*)，就是比較強的相了。但即

使在這個階段，修行者也不應該把心去注意這團光，或者我們稱為修禪的相。

當你連續修禪超過一個小時的時候，可能你的痛會生起，或者是背痛會生起，這時你不應該起身，你應該繼續的修下去。但是如果痛連續的生起還很強的話，那你可以換姿態而不要起身，換姿態然後繼續的培育定力。

當你繼續懷著正念去修行入出息念時，慢慢的，定力越來越深，這時呼吸也變得越來越微細。而當你如此的專注在這微細的呼吸上時，似相將會變得非常的明亮，也就是修禪的目標，就是我們鼻息的那個像、那團光變得非常的明亮。這時定力已經相當的強，而五蓋也就不再生起。當你俱備禪定的「似相」時，這時如果你去注意它，那它可能突然間就消失了，所以在這個階段，當似相剛剛生起的時候，你應該只是對呼吸保持正念，繼續的專注在呼吸上。那麼當你如此繼續專注在呼吸上的時候，似相將會越來越穩定。

當似相剛剛生起的時候，那麼它可能在一分鐘或者幾分鐘內就消失。這時你不應該感到憂慮，不要因為似相消失而感到憂慮，你應該繼續的把心專注在呼吸上，對這個呼吸保持正念和醒覺。當你如此的專注在呼吸上的時候，似相又會再次出現，那麼慢慢的，似相維持的時間將會增長到五分鐘、十分鐘，然後逐漸趨向於穩定。

當定力越來越加深，而似相慢慢趨向於穩定和明亮的時候，這時修行者來到了近行定 (*upacāra-samādhi*)。當近行定生起的時候，修禪者會發現到他的五蓋不再生起，五蓋會消失，這時他體驗到喜悅、體驗到快樂、體驗到輕安，體驗到一境性，全身都感到很自在和喜悅。

在過去世裡有修持過這門禪定的修行人，他可以很快的得到定力，有時就在一個坐禪的練習裡就培養了定力，但是有些時候

如果不具備這種波羅蜜卻不能夠這麼快。但是修行者不應該憂慮這個定力來得快或者是來得慢，如果他持續的修行下去，最終似相將會產生，他將會獲取定力。當「似相」生起，開始它不穩定，那麼通過持續的修持，慢慢它能夠維持五分鐘，十分鐘，一直到「似相」能夠維持一個小時，這時你可以下決心，下決心要具備這個禪定，就是入初禪。比如說要入初禪，所以這時的工作基本上就是把心專注在這個「似相」上，當你這樣子專注，你可以下決心：希望我、願我能夠得到初禪。

當修禪者繼續修的時候，慢慢的呼吸變得越來越微細，這時由於他的心，「似相」已經生起，所以即使是呼吸很微細，他都能夠很清楚的專注。這時當那個「似相」很穩定的時候，他可以把心專注在這個光、「似相」上。當如此的把注意力專注在那穩定的「似相」上時，他能夠得到安止定，當他得到安止定以及禪那的時候，在定中出現了五個禪支。這五個禪支也就是尋(vitakka)、伺(vicāra)、喜(pīti)、樂(sukha)以及一境性(ekaggatā)。

在開始的階段，我們不能夠長時間的維持這種定力，這是因為我們的定力還不是很好、還不穩定，那麼有時這個相一分鐘就消失了，有時幾分鐘就消失了，但是你不應該感到憂慮，應該下決心專注。比如說你可以下決心專注，讓這個相維持一分鐘慢慢延長到五分鐘乃至三十分鐘。

修行者當他得到安止定的時候，那他還要繼續的練習，練習安止定也是禪那的訓練。那麼在一個坐禪裡，他應當嘗試一而再的記錄這個禪那，然後儘量的延長記錄禪那的時間，儘量把專注的時間延長。那麼當他能夠這麼做，他應該訓練自己「五種自在」，訓練自己如何的把心導向 āvajjana(轉向)似相，然後把心傾向於禪那。

「轉向」就是要決意、要維持禪那的時間，控制時間，這是「決意自在」。然後接下

來，他也要訓練自己能夠熟練地去觀察禪定的五禪支，五種禪支。所以通過這種不斷的訓練，熟悉、善巧的掌握禪定，入禪、出禪和維持禪定，以及觀察禪定的禪支。

我們應當訓練自己熟練的進入初禪，入禪要自在，要能夠很熟練的入禪，那麼最重要讓自己能夠維持在禪那的時間，從五分鐘然後慢慢的延長，然後一旦掌握能夠安住在禪那的時間之後，能夠入禪，在禪定中得自在，能夠控制入禪的時間之後，進一步的要訓練自己去觀禪支。

接著一旦他能夠熟練的掌握禪定之後，他要學習觀禪支，那麼修行者應該再入禪，入禪之後出來，然後觀察他的「心所依處」(按：在心臟中的一種色法，為‘心’所依靠)，心所依處的禪支，一個一個去檢查禪支。心所依處的禪支有五個，那他可以觀尋就是尋(vitakka)、伺(vicāra)、喜(pīti)、樂(sukha)以及一境性(ekaggatā)。

返照那五禪支，這種我們叫作「觀察」，對「觀察自在」，那當一個修行者，他還不能很熟練的掌握初禪時，他不應當提昇自己到第二禪，他應該繼續的練習他的初禪，練習到很輕易的、隨時隨地都能夠進入初禪一個小時，或兩個小時。

一旦這修行者已經熟練掌握初禪過後，他想要進入第二禪，他就要觀察，觀察知道這個尋(vitakka)和這個伺(vicāra)的內容缺欠。知道如果沒有這個尋和伺，他要觀察知道第二禪比初禪還要好，他就要捨掉尋和伺，這時他繼續的把心專注在似相，這個安般念的似相上，這時他就能夠進入第二禪了。

一個已經成功的成就第二禪的修行者，他應該熟練的繼續的練習，練習使自己能夠熟練的掌握第二禪，慢慢的增加到專注一個小時，在一個小時維持在這第二禪裡，那麼這時他算是比較能夠掌握了這第二禪。接著如果他熟練的掌握第二禪之後，他可以進一步的培育第三禪。他想第二禪裡所具備的喜

(pīti)是很粗的。如果沒有喜，心進入更微細的狀態，那是更好的，通過如此的瞭解之後，他把心專注在「似相」(paṭibhāga-nimitta)上，如此返照之後，專注在似相上，(捨棄喜)，他將能夠證得第三禪。

在第三禪裡有兩個禪支，也就是樂(sukha)以及一境性(ekaggatā)，所以有樂的禪支和一境性的禪支，而所以這個禪修者，他應該訓練自己維持第三禪五分鐘、十分鐘乃至一個小時，那麼當他能夠很熟練的掌握第三禪的時候，他可以進一步朝向培育這個四禪了。第四禪裡所俱備的捨禪支和一境性禪支，比第三禪裡所俱備的樂禪支和一境性禪支更優秀、更細、更平靜。所以當他這樣想的時候，他把心專注在安般念的「似相」，他將能夠成就第四禪。當修行者進入第四禪的時候，呼吸停止了，沒有了呼吸，在從初禪開始，他的呼吸就逐漸的微細，進入第二禪、第三禪的時候，他的呼吸也就更加微細。所以一旦他成就第四禪的時候，所有的呼吸都停止了，這時他的定力非常的強，而一境性也就是定。

佛陀在菩提樹下得到了定，而他所得到的不只是禪定而已，而且也通過對身體的不淨的現象培育定，就是得到了修不淨觀的定。從此之外，佛陀也成就了所有的遍處定(kasīṇa)，就在菩提樹下，他成就了這些定。

同樣的，我們也可以像佛陀的修行一樣，學習佛陀的道路來培育這個修持，那麼通過入出息念，我們可以修到第四禪，進一步我們可以修三十二分身，修到初禪，那麼接下來修白遍，然後也可以進一步的修慈禪、悲禪、喜禪和捨禪，就是慈、悲、喜、捨四無量心的禪定修持，進一步也可以修佛隨念，憶想佛陀的素質等等，這些禪定可以一步一步的修。

當修行者成就了第四禪之後，他可以進一步的修習這個(vipassanā)觀禪，也就是智慧禪，但是，有些修行者若想要成就更深的禪

定，那麼他可以修十種遍處定(kasīṇa)。但是如果他想要修無色定，想要成就八定的話，那他可以借用九種遍處定來成就八定，就是進一步的修習四種無色定，除了空遍處。除了空遍之外，其他九種的遍處定，都能夠幫助他培養四種無色定，那麼通過一旦他成就了八定之後，就是四個禪定再加四種有色界的定再加上四種的無色定之後，然後他可以通過八定的修持為基礎，進一步的修行智慧禪。

一個修習安般念或者是入出息念到四禪的人，他能夠基於這個基礎進一步的修持其他種禪定。佛陀在《相應部》裡，安那般那雙喻道裡，說一個修行者一旦在於入出息念培養到第四禪的時候，他可以進一步的培養其他的遍處定而得到其他種類的禪定或者是禪那。所以通過安般念的第四禪，他可以成就其他方面的禪那。

通過入出息念，我們能夠進一步的修行觀禪。我們應該嘗試去俱備禪定，而通過禪定培養智慧禪的內觀智慧，如果我們不能，真的沒有怎麼樣的成就，我們通過這一世的修持，也能夠幫助我們在未來世裡，能夠得到更高的成就。如果沒有成就的話，我們也會通過這基礎，在未來裡得到內觀智慧。

修持止禪(samatha)，會得到五種利益：

第一就是我們的身體會健康，帶給我們身心健康和快樂。

第二通過這個定，止禪的定，我們能夠以它為基礎進而修持觀禪。

第三也是通過止禪的定，我們能夠培育神通(abhiñña)。

第四個好處就是我們未來世裡，能夠誕生到梵天界裡去。

第五種好處就是一旦我們成就了三或四果之後，我們能夠進一步的培育滅盡定(niroda-samapatti)。

(以上 1999 年 11 月 6 日開示)



如果禪修者能夠持續專注於安般似相很久，但是卻一直停留在近行定的階段，無法進入安止定，那麼他應該檢查下列的因素：

- 住所是否適當？
- 常去之處是否適當？
- 言談是否適當？
- 交往之人是否適當？
- 食物是否適當？
- 氣候是否適當？
- 修行所採用的姿勢是否適當？

如果發現有不適當的因素，就應該設法避免而選擇適當的，如此你的禪修會更進步。尤其重要的是經常與能夠幫助我們禪修進步的善知識交往，以及只講有助於禪修的適當言論。若能如此避免不適當的情況，而選擇適當的情況，你將能夠專注於似相而進入安止定。萬一仍然無法進入安止定，你可以在禪坐開始之前發願：「願我持續專注於似相，並且進入安止定。」然後一心專注於似相，就會發現有時你的心融入似相之中，那就是安止。

剛開始的安止定，持續的時間不長，但是你會發現這時的五禪支，已經比之前更強而有力了。你應當一再地專注於這似相，使心融在這似相當中，如此你的定力就會越來越強。當你能夠在每一次靜坐的時候，都一心地入於安止定當中，至少一、兩個小時以上，就可以開始檢查禪支。

首先你必須進入安止定當中至少一個小時，出定之後注意心臟裏的部位，就能夠見到心臟裏有如明鏡一般的有分心。當安般似相在有分心中出現的時，就逐一地檢查五個禪支：

- 一、**尋**，將心投入似相。
- 二、**伺**，使心持續停留在似相。
- 三、**喜**，對似相感到歡喜。

四、**樂**，對似相生起快樂感受。

五、**一境性**，使心與似相合為一。

能夠逐一地覺察了五禪支之後，你應當嘗試在同時檢查它們，確定檢查到了五禪支，意味著你已經達到了初禪。接著你應當練習初禪的五自在：

一、**轉相自在**：想要似相生起；而專注於呼吸時，似相就能夠迅速地生起。

二、**入定自在**：想要入定時就能夠迅速地入定。

三、**住定自在**：想要住在定中多久就能夠自在地住定多久。

四、**出定自在**：能夠在事先預定的時間自在地出定。

五、**觀察自在**：出定後想要檢查禪支就能夠自在地檢查禪支。

若能夠熟練這五自在，你就能夠在任何時間、任何地點、任何場所、任何姿勢下進入初禪。對初禪的修行感到滿意之後，如果想進一步達到第二禪，應當以在初禪時同樣的方法，來訓練第二禪的五自在。

(以上 2000 年 11 月 22 日 7:00pm 開示)



Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā SamBuddhassa
(三稱)

“Ānāpānassati yassa, paripuṇṇā subhāvitā;
Anupubbaṃ paricitā, yathā Buddhena desitā.
So imaṃ lokam pabhāseti, abbhā muttova
candimā”ti. (paṭi. ma. 1.160).

各位佛友們，剛才大師所誦的一個偈子，是在舍衛城的祇園精舍裡，佛陀所念的一個偈。佛陀所念的這個偈被歸納入《無礙道解》(Paṭisambhidāmagga)，這個偈子的意思是，任何人如果他培育入出息念，那麼他

將會自然的散發出光芒。

佛陀在《安般念經》(Ānāpānassati Sutta) 或者是《入出息念經》裡提到，任何人如果他修持入出息念，他可以培育四念處(satipatthāna)，同時也會進一步的培育七覺支，然後成就道和果。

通過修持入出息念，修行者將得到七種利益：

- 一、平靜內心、
- 二、消除瞋恨、
- 三、減輕以及克服憂愁、
- 四、消除身體的苦痛、
- 五、消除精神上的苦痛、
- 六、成就道和果、
- 七、成就涅槃。

佛陀進一步的解釋初禪五禪支，能夠讓我們的身心都得以平靜，也能夠消除五蓋。通過修習入出息念，一個修行者的生命也會變得更舒適、更有次序。通過生命的這種規則，他通過修行，能夠讓他獲得快樂，而這修持也能夠讓修行者減輕他的煩惱和雜染。

根據《入出息念經》(M.118.)裡，我們知道任何一個人修持入出息念，必然也有能力修持其他有關的禪法，而羅睺羅尊者就根據佛陀的指示修持了七種相關的禪定修持，其中包括入出息念。進一步以這些為基礎，羅睺羅尊者起觀照，修持觀禪，所以羅睺羅尊者所做的修持是除了入出息念以外，也包括其他方面的法門，例如慈禪、悲禪、喜禪和捨禪。

1.沒有禪相可以入定嗎？

一旦修行者的入出息念能夠修得很好的時候，似相是必然會產生的。沒有似相，是不可能證(入出息念的)禪那。

根據 Atthakathā(注解書)著作的那些導師們，他們也是如此的支持這一個論點。即

是說當你的入出息念修得很好的時候，似相是必然會產生，而通過這個似相證入禪那，若沒有似相，是不會證入禪那的。但是通過良好的修持，似相必然會產生，但也說到似相產生和出現的狀態有很多種，不是一種，也就是說會出現很多種方式的似相。

2.請問要如何加強與培養禪修的興趣、信心？

要對禪定修持培養興趣和信仰、信心，我們可以返照，回想起我們的佛陀他所作出的奮鬥，也回想起佛弟子們所作出的奮鬥，同時，我們也要觀我們這個身體是無常的。通過這樣子的思考或者是掌握，我們能夠激發自己對佛法這一類的思考，能夠激發自己對於這個禪定修持，擁有更強的興趣和信心。

3.關閉五根，開啟意門的時候，我們會發現到有許多不好的意念出現，要如何的去處理？

我們要對呼吸繼續保持正念，保持醒覺，通過對呼吸保持醒覺，我們可以克服那些不好的意念、念頭，不好的念頭生起是因為五蓋，五蓋的關係使到我們不好的意念生起。如果我們通過對呼吸保持正念，我們專注在呼吸上，我們就能夠避免這五蓋生起，那麼就是說我們要在整個呼吸的開始到結束，連續的去注意到它。當我們能夠注意整個呼吸，那五蓋就能夠被避免，而不好的念頭也就不會生起了。

4.當我在修禪時，我會覺得身體很舒適、很舒暢，這種舒暢的感覺使到我好像漸漸的要進入昏沉的狀態，請問要用什麼方法才不使昏沉侵入？

許多修行者都會有這種情形，就是掉入昏沉和睡眠的狀態，那麼這時你要培育正念和精進力，增強你的正念和精進力，將能夠克服昏沉的狀態。

5.修安般念的方法一定要將注意力放在一點上的呼吸嗎？如果只專注於呼吸的全長，也就是說注意力跟著呼吸走，跟著呼吸進去和出去，如此的觀照，可以出現禪相嗎？可以修至近行定和安止定嗎？

如果當我們在修入出息念時，我們應該把心專注在鼻尖或者是鼻孔那邊的呼吸，那邊的入息和出息，我們的注意力不應該跟著呼吸跑到裡面去，不要去看身體裡，也不要看身體外，因為只有通過我們專注在一點，我們的禪相才會生起，當我們專注一點的時候，我們的禪相會生起，就是 *nimitta* 禪相會生起，這是佛陀所給與的指示。

就是說如果我們把注意力移向身體以外或者移向身體以內，我們會遇到種種的干擾或者是注意力會散亂，而我們有時身體可能會波動，有時種種的雜聲也會闖進來，跑進我們的意門，我們會聽到，那麼我們的心會因此而變得紛亂。

但是如果我們只是專注在鼻間或者是人中之處，鼻孔那邊的入息和出息，專注在一點上，那我們很容易培育定力，這是佛陀的教法。

6.修專注的時候，如果妄想很多，應該如何改進？如何讓妄想止息？

當你的心生起很多雜念時，你可以用默念的方式來觀照，當然也有其他法子，你可以跟導師所指示的，不過目前當我們出現這種問題時，其中一個方法是說你以觀照、就是以默念的方式來觀照。你應該把心專注在

呼吸上，然後當入息時，你就默念：入息、入息、入息...，那出息時，你就一邊觀照、一邊默念：出息、出息、出息...。

如果雜念還生起的話，你可以默念得快一些，以更快的速度去念：入息、入息、入息...以及出息、出息、出息...，那麼通過這種正念，通過這種醒覺和默念，你能夠加強正念，當加強正念、增強定力的時候，雜念自然就會減少了。

7.長老，我每次坐禪時總是坐得很穩、很直，可是不久身體、頭便會偏向一邊，但每次都是左邊，而且背部也很駝，這種情況發生在不論昏沉或清醒時，都會如此，請問這是什麼原因？我該如何克服？

在開始的階段，修禪者會遇到這些情況出現的，尤其是開始學禪的時候，也就是說最初的幾分鐘，他能夠使他的身體挺直，心也能夠專注，但是過了一陣子，由於修禪者失去了正念，那麼身體開始向前傾，或者向後傾，或者是感到昏沉，或者是種種的情況，都會因為失去正念而出現，這些都是因為缺乏正念的緣故。

這時你要下決心，下決心在某一段時間裡不讓心散亂，比如說你可以下決心在這半小時裡，我不應該讓心溜走，不要讓心溜往別的目標，通過下決心，修禪者能夠克服這種因為失去正念所產生的種種狀態。

8.請問怎樣克服五蓋？

我們禪修時，經常保持正念，專注在禪修的法門上，這樣我們就能夠漸漸地克服五蓋。譬如說修行安般念時，如果你保持正念，經常專注呼吸，當正念、定力變強，五禪支出現時，就能夠克服五蓋。

佛陀在經典上也談到個別克服五蓋的方

法，比如說修行不淨觀，像三十二身分，或者屍體的不淨觀，就可以克服貪慾蓋；修行慈心觀，可以降服瞋恨蓋；修行光明想，就能夠降服睡眠、昏沉蓋。如果不管修行什麼法門，你都能夠很專注你的業處，就可以克服掉舉、追悔蓋，尤其是安般念，修習安般念可以降服掉舉、追悔蓋。修習佛隨念可以降服疑蓋。

9.在定裏是否還有雜念或妄想？

在安止定即禪那裏面，是不可能有任何妄想或者雜念的，他只有一心專注在禪相而已。如果你在專注禪相時，有雜念生起，那表示你已經出定，已經不在定中了。舉安般念為例子，禪修者要入定的話，必須一心專注在安般似相，一心融入在似相裏面。除了似相以外，沒有其他念頭，百分之百完全只專注在安般似相。如果這時你有任何雜念或者妄想生起，表示你已經出定，不在定中了。

10.在生活上怎樣去運作，才能使身、口、意清淨？

我們在日常生活中，可以經常憶念佛法，覺知佛法的法益，這樣可以讓我們的身、口、意趣向清淨。然後我們應當照我們所了解的佛法，盡量去實行。譬如說我們應當守護我們的根門：眼、耳、鼻、舌、身、意，六根之門，不要在接觸外界六塵時受到影響。然後在佛陀教導的四護衛禪，我們也可以運用。四護衛禪就是慈心觀、佛隨念、不淨觀和死隨念。當瞋心強時，可以修慈心觀；當信心退失時，可以修行佛隨念；當我們起貪慾，貪心強時修不淨觀；當我們懈怠、懶散時，可以修死隨念以提起警惕心、恐懼感。

當我們每天持續保持修行，就是每天要有早晚的時間坐禪，這樣我們心力就會越來越強，當心力越來越強時，我們的身、口也會跟著清淨。因此我們應當朝著這個方向，

在日常生活中清淨我們的身、口、意。

11.這種呼吸法亦適用於平日的作息嗎？意思就是不隨著息出入體內外這種呼吸法，是否適用於平日的作息？

如果可以做得到將心安住在鼻孔和上唇之間的地方，這樣注意呼吸，這是最好的，就是在平日作息時，如果能這樣做到是最好，那你就這樣子全天都能夠把心安住在呼吸上。但有些人可能會很困難，他沒辦法把心安住在那邊觀照呼吸，那麼他就可以去注意其他的目標、其他種禪修的方法。

但在坐禪時，他還是要用安般念的方法，將心安住在鼻端的呼吸。可以全天都這樣子去練習，這樣修行。

12.如何向不信輪迴、涅槃的人介紹此法之利，也就是安般念的利益？

對於不相信輪迴、涅槃的人，我們為他們介紹安般念時，不必跟他解釋這修行是為了脫離輪迴或者證悟涅槃。我們可以用另外一個方式，介紹說：「你若修行安般念，你能夠得到當下的快樂、能夠讓心專注、有定力，有定力之後，心可以得到安寧，可以產生快樂。」然後當他們逐步地修行。

(以上 2000 年 11 月 22 日 7:00pm 開示)

~ 節錄自：1999 年及 2000 年度禪修營開示 ~ ¶

勤修身至念(身念住)，可期待十功德：

- (1) 克服苦與樂，令其不苦，絕對征服已起之苦而住。
- (2) 克服怖、畏，令其不怖畏，絕對征服已起之怖畏而住。
- (3) 寒、熱、飢、渴、蛇、蚊、風(受胃腸風、背部風等的支配)、熱(太陽熱)、爬蟲類

(蛇、蠍等)所咬，(不堪忍耐)差勁的話、不好聽的話，身體能忍受猛、粗、利、不悅、不可意之苦。

(4)易得、無苦得、無難得四禪，得現法樂住。

(5)得無量神通。

(6)得天耳通。

(7)他心通(知其他諸有情、他人之心)。

(8)隨念無量之宿住。見諸眾生於善趣、惡趣之死、生、卑、尊、美、醜，如隨業而趣之諸眾生。

(9)得天眼通。

(10)諸漏盡為無漏，心解脫，慧解脫，於現法中自通達、作證、具足而住。

——《身行念經》(M.119./III,97~99)

禮拜六方

—— 佛教中在家居士的倫理關係

/ 明法比丘 譯

身為一位現代的居士（以男眾為例），他可能要同時扮演著父親、兒子、丈夫、朋友、員工與佛弟子的多重角色。那麼，要如何做才能扮演好每種角色與善盡職責呢？本文將介紹佛陀在《尸伽羅經》中，開示的佛教倫理關係。

根據《長部注》〈尸伽羅經注〉(DA.31./III,941.)，故事的背景是這樣的：

尸伽羅居士子的父親是很富有的人，有四十棟房子，與一千萬財產。他的父親是在佛陀座下，證得須陀洹果的優婆塞。然而，兒子尸伽羅居士子對佛法卻沒有信心。他的父母時常這樣告訴他：「親愛的！我們要親近大師(佛陀)，我們要親近法將舍利弗、目犍連、大迦葉(等)八十大聲聞」。然而他總是這樣回答：「不，您們親近沙門，去了之後，要行禮、彎身，這樣背會痛，雙膝會痛；而且要坐在地上，這樣衣服會弄髒、磨損。然後又要佈施衣物與糲飯等，這樣地浪費在他們的身上，這不是我要親近的。」就這樣，他的父母終其一生地勸勉，卻始終不能轉化尸伽羅居士子。

最後，當父親臨命終時，有了這樣的想法：應該給我的兒子一個回心轉意的教誡。左思右想之後，父親想到：「令兒子禮拜諸方吧！」由於兒子不知道禮拜諸方的意義，到時大師或聲聞看見之後，一定會問：「你在作什麼？」那時，兒子就會說：「是父親要我禮拜諸方的。」大師或聲聞們將會告訴他：「你的父親不是要你禮拜此方、禮拜彼方。」然後，他們會教導他佛法，因此我的兒子將會知道如何要在佛教中作功德。他的內心如此按算之後，於是告訴尸伽羅居士子：「親愛的！破曉時，當禮拜六方。」

臨終的遺言，稱為「須終身謹記」。從此，居士子記住父親的遺言，並且遵照辦理。

尸伽羅居士子果真遵從父親的遺訓，禮拜六方，然後他遇見了佛陀，佛陀首先向他開示應當捨棄的四種業染與擇友的標準，然後一一開示禮拜六方的真實意義，這就是《尸伽羅經》的緣起。尸伽羅居士子聽了佛陀的開示之後，歡喜讚嘆，從此歸依成為優婆塞。

有一位居士的兒子¹尸伽羅²很早起床後，出王舍(城)，(沐浴)³弄濕了衣、弄濕了髮，合掌，向各方禮拜——東方、南方、西方、

北方、下方、上方。那時世尊早上，穿好袈裟，拿了衣鉢，入王舍城托鉢，世尊看見⁴尸伽羅居士子合掌正在向各方禮拜。世尊見了尸伽羅居士子之後，這麼說：「居士子！為什麼你那麼早起床出王舍(城)，(沐浴)弄濕了衣、弄濕了髮，合掌，向東方、南方、西方、北方、下方、上方各方禮拜呢？」

¹ 居士子(Gahapatiputto)：居士的兒子稱為居士子。

² 尸伽羅：Sivgalako，有的版本作 sigako，原意是「豺狼仔」。漢譯有時作「尸伽羅越」；古漢譯為「善生」。

³ 《佛說尸伽羅越六方禮經》(T1.250.3)：「洗浴著文衣。」《佛說善生子經》(T1.252.2)：「輒早起，沐浴，著新衣，之(=至)水上。」

⁴ 世尊看見，不是當天，也不是破曉時看見，而是以佛眼觀察世間，觀見禮拜的情景。

尸伽羅回答說：「大德！我父臨終死時，交代說：『親愛的！你應該禮拜諸方。』大德！因此，我恭敬、尊重、崇敬、禮敬父親的話，很早起床，到王舍(城)外，(沐浴)弄濕了衣、弄濕了髮，合掌，向東方、南方、西方、北方、下方、上方各方禮拜。」

(世尊跟他說：)「居士子！不是這樣。在聖者之律，有應該禮拜的六方。」世尊說：聖弟子以捨棄四種**業染**¹、不造四種不善因的業、不從事六種浪費錢財的事。經由捨棄這十四種不善而庇護六方，成為兩世(此世、來世)的戰勝者。由征服此世、來世，在身壞命終後，他當投生於善趣、天界。

應捨離哪四種業染？殺生、不與取(偷盜)、邪淫、妄語；殺生、不與取、妄語、淫他人的妻子，不為智者所讚嘆。

不應造哪四種因²的不善業？源於貪、瞋、癡、恐懼的不善行。因此，聖弟子絕不出於貪、瞋、癡、恐懼而行事，絕不出自這四種因而造惡。以貪、瞋、恐懼、癡而犯法的人，將失去所有的好名聲，就像黑月(漸暗)時；而不屈服於貪、瞋、恐懼、癡的人，善行與名聲皆增長，就像白月(漸亮)時。

不應做哪六種浪費錢財的事？一、酗酒³。二、非時遊街。三、涉足劇場。四、好賭。五、結交惡友。六、懶惰成性。⁴

(接著世尊跟尸伽羅更進一步解說)

¹ **業染**：對諸業而言，它們(作為)污染眾生，因此稱為業的污染。(他譯作：業垢、結行。

² **四種因**：catuhi ca thanehi。 **Thanehiti** karanehi(以諸原因：以諸原因)。他譯作：四處、四意、四事。

³ **酗酒**：原文作：溺愛穀酒、迷羅耶酒、烈酒的放逸處(Sura-meraya-majja-ppamada-tthananuyogo)。 **穀酒**：包括五種穀酒—穀酒、餅酒、米酒、酵母酒、調和酒。 **迷羅耶酒**：花酒、果酒、蜜酒、甘蔗酒及上述諸酒的調和酒。 **烈酒**：所有釀造的醉品。 **放逸處**：作放逸。)

⁴ 《長阿含 16 經》善生經(T1.71.2)：「六損財業者，一者耽湎於酒，二者博戲，三者放蕩，四者迷於伎樂，五者惡友相得，六者懈墮，是為六損財業。」

「酗酒」有六種過患(危險)：一、損失財富。二、增加紛爭。三、容易生病。四、有損名聲。五、現露陰物(kopīna-nidamsanī)。六、智力衰退。

「非時遊街」有六種過患：一、不能自衛。二、不能保護妻兒。三、不能保護財產。四、被當作嫌疑犯。五、謠言纏身。六、苦事連連。

涉足「劇場」⁵有六種過患(總是想著)：一、何處有舞蹈？二、何處有歌唱？三、何處有音樂？四、何處有講談？五、何處有手鈴樂？六、何處有鼓樂？

「好賭」⁶有六種過患：一、勝者樹敵。二、輸者悲傷失財。三、損失現有的財物。四、說話沒份量。五、被朋友同事輕視。六、婚事無望--因為賭徒沒有能力養妻。

「結交六種惡友」⁷有六種過患，他的朋友會是：任何賭徒(ye dhuttā)；二、任何癮君子(ye soṇḍā)；三、任何貪杯者(ye pipāsā好喝酒的人)；四、任何詐欺者(ye nekatikā)；五、任何騙子(ye vañcanikā)；六、任何暴力者(ye sāhasikā)。

「懶惰成性」有六種過患：一、太冷不

⁵ 《佛說善生子經》(T1.252.3)：「好樂有六變當知。何謂六？志在舞，志在歌，志在絃，志在節，志在鼓，志在彼。」

⁶ 《佛說善生子經》(T1.252.3)：「博戲有六變當知。何謂六？勝則生怨，負則熱中，朋友感之，怨家快之，有獄凶憂，人眾疑之。」

⁷ 《佛說善生子經》(T1.252.3)：「惡友有六變當知。何謂六？習醉迷，習悞亂，習縱恣，習酒舍，習小人，習鄙語。《佛說尸迦羅越六方禮經》(T1.251.1)：「惡知識有四輩：一者內有怨心，外強為知識。二者於人前好言語，背後說言惡。三者有急時。於人前愁苦，背後歡喜。四者外如親厚，內興怨謀。…惡知識復有四輩：一者難諫曉教之作善故與惡者相隨。二者教之莫與喜酒人為伴故，與嗜酒人相隨。三者教之自守益更多事。四者教之與賢者為友，故與博掩子為厚。…惡知識復有四輩：一者小侵之便大怒。二者有急倩使之不肯行。三者見人有急時避人走。四者見人死亡棄不視。」

工作。二、太熱不工作。三、太晚不工作。四、太早不工作。五、太餓不工作。六、太飽不工作。找各種藉口不工作，就不會致富；已致富者，則會損失財富。

(世尊接著進一步解說擇友的標準)

有四種被視為假朋友的敵人¹：一、什麼都要拿的人(añña-d-atthu-haro)。二、說廢話的人(vacīparamo)。三、諂媚的人(anuppiyabhānī)。四、損友(apāyasahāyo)。

基於四種理由，「**什麼都要拿的人**」被視為假朋友：一、拿走每樣東西。二、要(別人)的多，給(別人)的少。三、出於害怕才作事。四、追求自己的利益。

基於四種理由，「**說廢話的人**」被視為假朋友：一、表示關心過去。二、表示關心未來。三、說無濟於事的話(說空話)。四、正當有事需要做時，就推托說由於某種困難而無法(幫忙)做。

基於四種理由，「**諂媚的人**」被視為假朋友：一、贊成(做)壞事。二、不贊成(做)好事。三、面前讚美。四、背後毀謗。

基於四種理由，「**損友**」被視為假朋友，當你：一、酗酒時；二、非時遊街時；三、涉足劇場時；四、沈迷於賭博時，他是同伙。

(世尊繼續開示辨識屬於善友類)²

有四種被視為善心的朋友(mittā suhadā)：一、伸出援手的朋友。二、同甘共

苦的朋友。三、指出對你有益之事的 friend。四、富有同情心的朋友。³

「伸出援手的朋友」在四方面，是善心的朋友：一、當你不慎時，他照顧你。二、當你不慎時，他照顧你的財物。三、當你恐懼時，他是你的庇護。四、當他有事找你做時，付你兩倍的工資。

當知「**同甘共苦的朋友**」在四方面，是善心的朋友：一、告訴你他自己的秘密。二、保守你的秘密。三、當你不幸時，不遺棄你。四、他甚至可以為了你，犧牲自己的性命。

當知「**指出對你有益之事的 friend**」在四方面，是善心的朋友：一、防止你犯罪--違犯五戒、造十不善道等。二、支持你行善⁴。三、告訴你不知道的事⁵。四、指點趣天之道⁶。

當知「**富有同情心的朋友**」在四方面，是善心的朋友：一、在你不幸時，不會幸災樂禍。二、在你好運時，替你高興。三、阻止別人說你壞話。四、誇獎讚美你的人。

世尊這樣說了之後，然後，善逝、大師更進一步說這：

³ 《佛說尸迦羅越六方禮經》(T1.251.1)：「善知識亦有四輩：一者外如怨家，內有厚意。二者於人前直諫，於外說人善。三者病瘦縣官為其征徭憂解之。四者見人貧賤不棄捐，當念求方便欲富之。…善知識亦有四輩：一者見人貧窮。卒乏令治生。二者不與人爭計校。三者日往消息之。四者坐起當相念。…善知識復有四輩：一者為吏所捕，將歸藏匿之，於後解決之。二者有病瘦。將歸養視之。三者知識死亡。棺斂視之。四者知識已死。復念其家。…善知識復有四輩：一者欲鬥止之。二者欲隨惡知識諫止之。三者不欲治生勸令治生。四者不喜經道。教令信喜之。」

⁴ **支持你行善(安頓於善事)**：於善事，三歸依，五戒，十善道，責任；於提供物品上作善事，使聞法，催促如此的善事。

⁵ **告訴你不知道的事(使聽聞未聞)**：前所未聞的，精細的，深妙的，理由(原因)。

⁶ **趣天之道**：「做這(善)業之後，他們出生在天。」如此宣說趣天之道。沙門、婆羅門對在家人多說「趣天之道」，因為在家人主修人天福報，因為大部分的人俗務太多，對證涅槃有心無力。

¹ **假朋友的敵人(amitta mittapatirupaka)**：他譯：敵而似友、惡知識、非友像、非親似如親。

² 世尊說法都先說離惡，再說造善；先「勿親近愚者」，再說「應親近智者」。惡法不離，善法難造；且若有污染之心，將有墮入惡趣之虞。

「伸出援手的朋友，同甘共苦的朋友，指出正道的朋友，富有同情心的朋友」，這四類朋友是智者，應知道他們的真正價值。珍惜他們，就像母與子一樣。聖者與弟子們，如火照耀。他聚集財富，有如蜂採蜜一樣；而且財富的累積，就像逐漸增高的蟻丘一樣。在家居士如此累積財物，有益於人。他應該將錢財分成四份，一份自己使用，二份營事業，第四份應積蓄，以備不時之需。¹

(世尊開示完前言，接著進入護六方的主題)

聖弟子要如何保護六方？六方是指：東方表示父母；南方表示師長；西方表示妻與子；北方表示朋友與同事；下方表示僕人與傭人；上方表示沙門、婆羅門。

(一)兒子對父母(孝親關係)

兒子²(至少)應在五方面奉養東方的父

¹ 《佛說善生子經》：「居積寶貨者，當興為仁義。先學為最勝，次乃為治產。若索以得財，當常作四分：一分供衣食，二為本心利，藏一為儲貯，厄時可救之。為農商養牛，畜羊業有四，次五嚴治室，第六可聘娶。」

《中阿含 135 經》善生經：「初當學技術，於後心(疑「興」字，下同)財物。後心財物已，分別作四分，一分作飲食，一分作田業，一分舉藏置，急時赴所須。耕作商人給，一分出息利，第五為取婦，第六作屋宅。」。

《雜阿含 1283 經》：「始學功巧業，方便集財物，得彼財物已，當應作四分。一分自食用，二分營生業，餘一分藏密，以擬於貧乏。營生之業者，田種行商賈，牧牛羊興息，邸舍以求利。造屋舍床臥，六種資生具。」(T2.353.1-2)

《別譯雜阿含 281 經》：「先學眾技能，次集諸財寶，集財為四分：一分供衣食，二分營作事，一分俟匱乏。種田是初業，商估是為次，蓄息養牛群，羔牛并六畜。復有諸子息，各為求妻婦，出女并姊妹，及六畜家法。」(T2.471.3)

² 經中說「兒子」(putta)，沒有說女兒，不能譯作「子女」。若規範子女或女兒與父母的關係，則須另外條列。

母：一、受父母養育，應報答；二、盡孝道；三、傳宗接代；四、繼承家業；五、祭祖。

(二)父母對兒子(親子關係)

受兒子奉養的東方父母，(至少)應在五方面愛護兒子：一、防止兒子造惡。二、幫助兒子行善。三、訓練兒子手藝。四、幫他們找適合之婚姻。五、適時讓兒子掌管遺產。

(三)學徒對師傅(師生關係)³

弟子(至少)應在五方面侍奉南方的師長(ācariyā 阿闍梨)：一、起立致敬。二、隨侍左右。三、信樂聽聞。四、服侍。五、精通師長所教的技術。

(四)師傅對學徒(師生關係)

受弟子侍奉的師長，(至少)應在五方面愛護弟子⁴：一、以優良的訓練來訓練弟子。二、確認弟子已了解他們所了解的事。三、徹底地指導每項技術的訣竅。四、在他們的朋友與同事之間說好話。五、在各方面保護弟子。

(五)夫婿對妻子(夫妻關係)

³ 「師生關係」用在僧與僧，或僧與俗，或俗與俗。釋道宣：《四分律刪繁補闕行事鈔》卷上(之三)(T40.31.1)就用在和尚或阿闍梨及弟子之間。《四分律刪繁補闕行事鈔》卷上(之三)(T40.31.1)：「相傳云：和尚為力生(道力由成)，闍梨為正行(能糾正弟子行)，未見經論，雜含中外道亦號師為和尚。弟子者，學在我後，名之為弟，解從我生，名之為子。」《律藏》〈小品〉Vin.Cv.II,228.：「Upajjhayena, bhikkhave, saddhivihariko savgahetabbo anuggahetabbo¹uddesena²paripucchaya³ovadena⁴anusasaniya。」(諸比丘！戒師應通過¹讀誦(教導背誦經典)、²詢問(考問經典的義理)、³教誡(對還沒發生的事情的教導)、⁴隨教授(對於已發生事情的教導，或反復的教導。)來攝護、攝受弟子。)

⁴ 《律藏》〈小品〉世尊說：「諸比丘！老師應以對兒子之心照顧弟子，弟子將以對父親之心照顧老師。」(Vin.Mv.I,45.)

丈夫(至少)應在五方面善待西方的妻子：一、尊敬(她)。二、不鄙視(她)。三、不越軌。四、交付權限。五、提供化妝品。

(六)妻子對夫婿(相夫之道)

受夫婿善待的妻子，(至少)應在五方面回報丈夫：一、善盡職責。二、善待僕人。三、不越軌。四、保護財物。五、對該做之事，勤快且善巧。

(七)族姓子對朋友(朋友關係)

族姓子(kulaputta良好行為的種族之子)，(至少)應在五方面善待北方的朋友與同事：一、以布施。二、以愛語。三、以利行。四、以同事¹。五、不欺誑(信守諾言)。

(八)朋友對族姓子(朋友關係)

受族姓子善待的北方朋友與同事，(至少)應在五方面回報族姓子：一、當他們不慎時，照顧他們。二、當他們不慎時，守護他們的財物。三、當他們恐懼時，作他們的庇護。四、當他們陷入困境時，不遺棄。五、關懷他們的小孩。

(九)主人對僕人²(主僕關係或雇傭關係)

主人(至少)應在五方面善待下方的奴僕

與傭人：一、應依(奴僕傭人的)能力，安排工作。二、給與食物及薪資。三、病時看顧。四、分享珍味之食。五、適時讓他們休息。

(十)僕人對主人(主僕關係或雇傭關係)

受主人善待的下方奴僕與傭人，(至少)應在五方面回報主人：一、比主人早起。二、比主人晚睡。三、主人給的東西才拿。四、善盡職責。五、稱讚主人的名譽。

(十一)徒弟對沙門婆羅門

(師徒關係，或居士對宗教師關係)

徒弟(至少)應在五方面侍奉上方之沙門、婆羅門：一、以親切的行為(慈身業；身業：從頭上到腳下)。二、以親切的語言(慈口業)。三、以親切的心意(以慈意業)。四、不關門閉戶。五、供養食物(或物品)。

(十二)沙門婆羅門對徒弟

(師徒關係，或宗教師對居士關係)

受徒弟侍奉的上方沙門婆羅門，(至少)應在五方面回報徒弟：一、防止他們做惡。二、鼓勵他們做善。三、以慈愛對他們。四、教他們尚未聽聞的。五、教示趣天之道。

(這樣一方一方都受遮護(paticchannā)，安穩(khemā)而無畏(appaṭibhayā)。)

尸伽羅居士子聽完世尊一席話之後，(振奮的)這麼說：「大德！太美妙了！大德！太美妙了！大德！就像顛倒的被撥正，隱覆的被揭露，迷路的被指引，在黑暗中提燈，使「有眼的人看見東西」。正如世尊在各方面所說的法。大德！我歸依世尊，法及比丘僧。從今日以後，我願意終身歸依作優婆塞。

結語：

讀完上述的《尸伽羅經》，讀者是否也像尸伽羅居士子一樣，不禁歡喜讚嘆佛陀的智慧。

¹ 惠施(dana)、愛語(piyavacana、peyyavajja 和言)、行利(attha-cariya 義行、善行；為培養利益，為成長利益)、同事 (samanattata；同甘共苦(samanasukha-dukkhabhavana)。他譯：同利、等利。)四項，即四攝事(cattari savgaha-vatthuni)。

² 古代的「主僕關係」依然適用於現代。但是現代有更多的「雇傭關係」，這是指受雇傭人在一定或不特定的期間內，接受雇傭人的指揮與安排，為其提供特定或不特定的勞務，雇傭人接受受雇人提供的勞務並按約定給付報酬的權利義務關係。
(<http://xtsfy.chinacourt.org/public/detail.php?id=760>)
雇傭關係是一種雙方遵守意思自治的原則，雇傭關係的雙方可以進行約定，只要不違反社會公共利益和第三人的利益，法律一般不干涉。
(<http://hngyfy.chinacourt.org/public/detail.php?id=1662>)

禮拜六方的內容，比較其他的版本，整理如下：

| | D.31.Singālasuttam 教授尸迦羅經 | (Da.16) 《長阿含經》 善生經(T1.70) --後秦·佛陀耶舍與 竺佛念共譯(413年) (包括標點符號，約 3400字) | 《中阿含 135 經》 善生經(T1.638) --東晉·瞿曇僧伽 提婆譯(398年) (約 4700 字) | 《佛說尸迦羅越 六方禮經》 ¹ (T1.250)--後漢·安 世高譯(147~167 年)(約 2000 字) | 《佛說善生子經》 (T1.252)--西晉·支 法度譯(301A.D. 譯出)(約 3200 字) |
|----------------------------|--|--|--|--|---|
| (一) 兒子對父母 (孝親關係) | 一.受父母養育，應報 答。 二.盡孝道。 三.傳宗接代。 四.繼承家業。 五.祭祖。 | 一者供奉能使無乏。 二者凡有所為先白父母。 三者父母所為恭順不逆。 四者父母正令不敢違背。 五者不斷父母所為正業。 | 一者增益財物。 二者備辦眾事。 三者所欲則奉。 四者自恣不違。 五者所有私物盡以 奉上。 | 一者當念治生。 二者早起勅令奴 婢，時作飯食。 三者不益父母憂。 四者當念父母恩。 五者父母疾病，當 恐懼求醫師治之。 | 1.念思惟報家事。 2.唯修責負。 3.唯解勅戒。 4.唯從供養。 5.唯歡父母。 |
| (二) 父母對兒子 (親子關係) | 一.防止兒子造惡。 二.幫助兒子行善。 三.訓練兒子手藝。 四.幫他們找適合之婚 姻。 五.適時讓兒子掌管遺 產。 | 一者制子不聽為惡。 二者指授示其善處。 三者慈愛入骨髓髓。 四者為子求善婚娶。 五者隨時供給所須。 | 一者愛念兒子。 二者供給無乏。 三者令子不負債。 四者婚娶稱可。 五者父母可意所有 財物盡以付子。 | 一者當念令去惡就 善。 二者當教計書疏。 三者當教持經戒。 四者當早與娶婦。 五者家中所有當給 與之。 | 1.興造基業。 2.與謀利事。 3.與娉婦。 4.教學經道經。 5.則以所有付授與 子。 |
| (三) 學徒對師傅 (師生關係) | 一.起立致敬。 二.隨侍左右。 三.信樂聽聞。 四.服侍。 五.精通師長所教的技 術。 | 一者給侍所須。 二者禮敬供養。 三者尊重戴仰。 四者師有教勅敬順無違。 五者從師聞法善持不忘。 | 一者善恭順。 二者善承事。 三者速起。 四者所作業善。 五者能奉敬師。 | 一者當敬歎之。 二者當念其恩。 三者所教隨之。 四者思念不厭。 五者當從後稱譽之。 | 1.必審於聞。 2.必愛於學。 3.必敏於事。 4.必無過行。 5.必供養師。 |
| (四) 師傅對學徒 (師生關係) | 一.以優良的訓練來訓 練弟子。 二.確認弟子已了解他 們所了解的事。 三.徹底地指導每項技 術的訣竅。 四.在他們的朋友與同 事之間說好話。 五.在各方面保護弟 子。 | 一者順法調御。 二者誨其未聞。 三者隨其所問令善解 義。 四者示其善友。 五者盡以所知誨授不 悞。 | 一者教技術。 二者速教。 三者盡教所知。 四者安處善方。 五者付囑善知識。 | 一者當令疾知。 二者當令勝他人弟 子。 三者欲令知不忘。 四者諸疑難悉為解 說之。 五者欲令弟子智慧 勝師。 | 1.以學學之。 2.極藝教之。 3.使敏於學。 4.導以善道。 5.示屬賢友。 |

¹ 首見著錄於《歷代三寶紀》，名為《尸迦羅越六向拜經》，《歷代三寶紀》卷第七：「大六向拜經一卷(太安元年譯。或云尸迦羅越六向拜經。或直云六向拜經見支敏度及寶唱錄。)」(T49.63.2)

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
| <p>(五)</p> <p>夫婿對妻子</p> <p>(夫妻關係)</p> | <p>一.尊敬(她)。 二.不鄙視(她)。 三.不越軌。 四.交付權限。 五.提供化妝品。</p> | <p>一者相待以禮。 二者威嚴不嫪(=闕【宋】【元】【明】)。 三者衣食隨時。 四者莊嚴以時。 五者委付家內。</p> | <p>一者憐念妻子。 二者不輕慢。 三者為作瓔珞嚴具。 四者於家中得自在。 五者念妻親親。</p> | <p>一者出入當敬於婦。 二者飯食之，以時節與衣被。 三者當給與金銀珠璣。 四者家中所有多少悉用付之。 五者不得於外邪畜傳御¹。</p> | <p>1.正心敬之。 2.不恨其意。 3.不有他情。 4.時與衣食。 5.時與寶飾。</p> |
| <p>(六)</p> <p>妻子對夫婿</p> <p>(夫妻關係)</p> <p>(相夫之禮)</p> | <p>一.善盡職責。 二.善待僕人。 三.不越軌。 四.保護財物。 五.對該做之事，勤快且善巧。</p> | <p>一者先起。 二者後坐。 三者和言。 四者敬順。 五者先意承旨。</p> | <p>一者重愛敬夫。 二者重供養夫。 三者善念其夫。 四者攝持作業。 五者善攝眷屬。 六者前以瞻侍。 七者後以愛行。 八者言以誠實。 九者不禁制門。 十者見來讚善。 十一者敷設床待。 十二者施設淨美豐饒飲食。 十三者供養沙門梵志。</p> | <p>一者夫從外來，當起迎之。 二者夫出不在，當炊蒸掃除待之。 三者不得有姪心於外。夫罵言，不得還罵作色。 四者當用夫教誡；所有什(=雜)物不得藏匿。 五者夫休息蓋藏乃得臥。</p> | <p>1.善作為。 2.善為成。 3.受付審(審查收支)。 4.晨起。 5.夜息。 6.事必學。 7.闔門待君子。 8.君子歸問訊。 9.辭氣和。 10.言語順。 11.正几席。 12.潔飲食。 13.念布施。 14.供養夫。</p> |
| <p>(七)</p> <p>族姓子對朋友</p> <p>(朋友關係)</p> | <p>一.布施。 二.愛語。 三.利行。 四.同事。 五.不欺誑。</p> | <p>一者給施。 二者善言。 三者利益。 四者同利。 五者不欺。</p> | <p>一者愛敬。 二者不輕慢。 三者不欺誑。 四者施與珍寶。 五者拯念親友臣。</p> | <p>一者見之作罪惡。私往於屏處。諫曉呵止之。 二者小有急，當奔趣救護之。 三者有私語，不得為他人說。 四者當相敬*難。 五者所有好物，當多少分與之。</p> | <p>1.正心敬之。 2.不恨其意。 3.不有他情。 4.時時分味。 5.恩厚不置(施恩不足掛齒)。</p> |
| <p>(八)</p> <p>朋友對族姓子</p> <p>(朋友關係)</p> | <p>一.照顧他們。 二.守護他們的財物。 三.恐懼時，作庇護。 四.當他們陷入困境時，不遺棄。 五.關懷他們的小孩。</p> | <p>一者護放逸。 二者護放逸失財。 三者護恐怖者。 四者屏相教誡*誠²。 五者常相稱歎。</p> | <p>一者知財物盡。 二者知財物盡已供給財物。 三者見放逸教訶。 四者愛念。 五者急時可歸依。</p> | | <p>1.有畏使歸我。 2.遨逸則數責。 3.私事則為隱。 4.供養久(=又【宋】【元】【明】)益勝。 5.言忠為忍言。</p> |

¹ 邪畜傳御=耽畜侍御(《法苑珠林》卷第二十，T53.432.2)。傳=傳【明】。「邪畜傳御」的「傳御」意義不明：「侍御」貴族的侍從官；巴利本作「不越軌」，支譯作「不有他情」，因此本句可解作「不應在外蓄養女人」。

² 屏相教誡：安譯作「見之作罪惡，私往於屏處，諫曉呵止之。」支譯作「私事則為隱」。

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|
| (九) 主人對僕人 (主僕關係) (雇傭關係) | 一.依能力，排工作。 二.給與食物及薪資。 三.病時看顧。 四.分享珍味之食。 五.適時讓他們休息。 | 一者隨能使役。 二者飲食隨時。 三者賜勞隨時。 四者病與醫藥。 五者縱其休假(=暇【宋】【元】【明】)。 | 一者隨其力而作業。 二者隨時食之。 三者隨時飲之。 四者及日休息。 五者病給湯藥。 | 一者當以時與飯食衣被 ¹ 。 二者病瘦當為呼醫治之。 三者不得妄搗捶之。 四者有私財物，不得奪之。 五者分付之物當使平等(分物當平等)。 | 1.適力使之。 2.用時衣食。 3.時時分味。 4.時時教齋。 5.疾病息之。 |
| (十) 僕人對主人 (主僕關係) (雇傭關係) | 一.比主人早起。 二.比主人晚睡。 三.主人給的東西才拿。 四.善盡職責。 五.稱讚主人的名譽。 | 一者早起。 二者為事周密。 三者不與不取。 四者作務以次。 五者稱揚主名。 | 一者隨時作業。 二者專心作業。 三者一切作業。 四者前以瞻*侍。 五者後以愛行。 六者言以誠實。 七者急時不遠離。 八者行他方時則便讚歎。 九者稱大家庶幾。 | 一者當早起，勿令大夫呼。 二者所當作自用心為之。 三者當愛惜大夫物。不得棄捐乞丐(=丐)人。 四者大夫出入當送迎之。 五者當稱譽大夫善，不得說其惡。 | 1.善作為。 2.善為成。 3.受付審(審察收支)。 4.夜臥。 5.早作。 6.凡事必學。 7.作務勤力。 8.家貧不慢。 9.空乏不離。 10.出門稱曰。 |
| (十一) 徒弟對沙門 婆羅門 (師徒關係，或居士對宗教師關係) | 一.以親切的行為。 二.以親切的語言。 三.以親切的心意。 四.不關門閉戶。 五.供養食物(或物品)。 | 一者身行慈。 二者口行慈。 三者意行慈。 四者以時施。 五者門不制止。 | 一者不禁制門。 二者見來讚善。 三者敷設床待。 四者施設淨美豐饒飲食。 五者擁護如法。 | 一者以善心向之。 二者擇好言與語。 三者以身敬之。 四者當戀慕之。 五者沙門道士人中之雄，當恭敬承事問度世之事。 | 1.開門待之。 2~3.來迎問訊與設几席。 4.經法藏護。 5.施食潔淨。 |
| (十二) 沙門婆羅門對徒弟 (師徒關係，或宗教師對居士關係) | 一.防止他們做惡。 二.鼓勵他們做善。 三.以慈愛對他們。 四.教他們尚未聽聞的。 五.教示趣天之道。 | 一者防護不令為惡。 二者指授善處。 三者教懷善心。 四者使未聞者聞。 五者已聞能使善解。 六者開示天路。 | 一者教信行信念信。 二者教禁戒。 三者教博聞。 四者教布施。 五者教慧行慧立慧。 | 一者教之布施，不得自慳。 二者教之持戒，不得自犯色。 三者教之忍辱，不得自恚怒。 四者教之精進，不得自懈怠。 五者教人一心，不得自放意。 六者教人點慧，不得自愚癡。 | 1.教誨以成其正信。 2.教誨以成其戒行。 3.教誨以成其多聞。 4.教誨以成其布施。 5.教誨以成其智慧。 |

¹ 「當以時與飯食衣被」原作「當以時飯食與衣被」。依《勸發菩提心集》引用語訂正，T45.394.3。《法苑珠林》卷第二十作「當以時衣食」。(T53.432.2)

如何作媳婦

毘舍佉女居士結婚前，父親給予建言：

- (1) **不要將家裡的火拿到外面(鄰居)**：不要將公婆和丈夫的壞事，處處傳揚。像這樣類似火，不是(真的)火。
- (2) **不要將外面(鄰居)的火拿到家裡**：不要把鄰居的壞話，若女、若男、若公婆和丈夫的壞事，帶回家評論。像這樣類似火，不是(真的)火。如此，不要淌混水的。
- (3) **只給那些會給者**：借給那些有借有還的人，應該給他們。
- (4) **不給那些會不給者**：不借給那些有借無還的人，不應該給他們。
- (5) **給那些既給又不給者**：已來到的貧困者、親戚和朋友，即使有借無還，也應該施與他們。
- (6) **快樂地坐**：看見公婆和丈夫應起迎，不應坐著。(不起迎則內心傲慢，不會快樂。)
- (7) **快樂地吃**：公婆和丈夫未吃飯前，不吃，在他們用餐時侍立一旁，已知道服侍好之後，自己才吃飯。(不侍候則不會快樂。)
- (8) **快樂地睡**：公婆和丈夫要先上床，否則不睡，妻子應該在睡前做好自己的各種責任，才去睡覺。(不盡責則不會快樂。)
- (9) **應照顧好家火**：侍候公婆和丈夫應要當作侍候像侍火、蛇王(uragarājānam)一樣。
- (10) **應禮敬家神**：公婆和丈夫理應要當作神明一樣。(《法句經注》 Dh.A.v.53./ CS:pg.1.254~5.)

按：「毘舍佉」(鹿母優婆夷)是佛世時佈施排名第一的女居士。)

公婆與媳婦關係的倫理

《佛說玉耶女經》(T2.864.)，佛告玉耶言：

一者晚眠早起修治家事，所有美膳莫自向口，先進姑嫜¹、夫主。

二者看視家物，莫令漏失。

三者慎其口語忍辱少瞋。

四者矜莊誠慎，恒恐不及。

五者一心恭孝姑嫜夫主，使有善名，親族歡喜為人所譽，是為五善。

何者三惡？一者未冥早眠日出不起，夫主訶瞋反見嫌罵。

二者好食自噉，惡食便與姑嫜夫主，姦色欺詐妖邪萬端。

三者不念生活，遊冶世間，道他好醜求人長短，鬪亂口舌，親族憎嫉，為人所賤，是為三惡。

《玉耶經》(T2.866.1-2)，佛告玉耶：「婦事姑嫜²夫婿，有五善三惡。何等為五善？一者為婦當晚³臥早起，櫛梳髮綵，整頓衣服，洗拭面目，勿有垢穢，執於作事，先啟所尊，心常恭順，設有甘美，不得先食。二者夫婿呵罵不得瞋恨。三者一心守夫婿，不得念邪婬。四者常願夫婿長壽，出行婦當整頓家中。五者常念夫善，不念夫⁴惡，是為五善。何等為三惡？一者不以婦禮承事*姑嫜夫婿，但欲美食先而⁵噉之，未冥早臥，日出不起，夫若訶教⁶，瞋目視夫，應拒猶⁷罵。二者不一心向夫婿，但念他男子。三者欲令夫死早得更嫁，是為三惡。」(按：「玉耶」是毘舍佉優婆夷的妹妹，嫁到給孤獨長者家，因為傲慢、不乖巧，佛陀教誡她。)

¹ 姑嫜：即公婆。

² 姑嫜=翁姑【宋】，=公姑【元】【明】*

³ 晚=後【宋】【元】【明】

⁴ 念夫=得念【宋】【元】【明】

⁵ 而=取【宋】【元】【明】

⁶ 若訶教【宋】【元】【明】=欲教呵【麗】

⁷ 猶=獨【宋】【元】【明】

出家經

~~~~~

本經的緣起是：(某時)世尊住在舍衛城，具壽阿難尊者反映說：「舍利弗尊者等大弟子，已在諸比丘及諸優婆塞的請求下，講述(他們的)出家(的因緣)；而世尊尚未講出，我啟請述說。」(因此)世尊在(王舍城)竹林精舍坐下來，拿著有彩繪的扇子，跟諸比丘宣說出家的因緣，即本經的故事。(SnA.3-1/II,381.)

~~~~~

我將宣說我出家(的過程)。具眼者¹如此的出家：他這樣的觀察而歡喜出家：「在家是齷齪²、染缸³」，出家是清閒⁴；如此見識之後⁵，(於是)出家。⁶

出家後，他避免(三種)身惡業，捨棄(四種)語惡行⁷，過著完全清淨的正命生活⁸。

佛陀往王舍(城)⁹——摩竭陀國(的國都)耆梨跋提¹⁰，散發出優雅相¹²，令人(動容而)帶來糧食¹¹。站在宮城上的頻毘沙羅王看到佛陀具足相好¹³，便(對侍臣)說這內容：「賢卿¹⁴！看！這位尊者形色端嚴，形體適中，清逸俊秀¹⁵，舉止優雅，只看一犁(軛)長¹⁶(之地)。他眼睛下視，具足正念，不像出身低賤的族姓，我命令王使去追蹤這位比丘將去哪裡。」派遣王使尾隨其後，(偵察：)「比丘將去哪裡？住在哪裡？」(牟尼)次第行乞時，守護(根)門，善自關閉(根門)¹⁷，有正知地回到正念¹⁸，很快的滿了鉢。牟尼¹⁹行乞結束，離開城裡，帶(鉢飯)到繫茶婆山²⁰，就在此(山)住。

(諸使者)見到他進入住處，三位使者留守，一位則回來向國王報告：「大王！這位比丘住在繫茶婆山的東邊，坐相宛若(盤踞)在洞裡的老虎、公牛、獅子²¹。」聽了使者的報告之後，這位剎帝利王乘駕輦輿²²，形色匆匆地外出，前往繫茶婆山。

這位剎帝利王駕輦至可通行之地(的盡頭)之後，然後下輦輿，步行往詣，接近之後，坐下。坐下後，國王致寒暄，互相問候一番之後，(國王)說此內容：「你是年輕的青年人，具有殊勝的容顏，好像是出身剎帝利。我賜給你財富²³，請你享用，神采奕奕地(簇擁)在以象為前導的軍隊之中。請問你的身分。」

「大王！在雪山山麓²⁴，有正直之地區，(該地居民)勤勞又富裕，附庸於憍薩羅國。種族為太陽²⁵，出身為釋迦(族)²⁶。我離開這個家族出家，不再希求諸慾。見識到愛慾的過患之後，覺知出離為安穩，我將努力以赴，我心樂在其中。」

(明法比丘譯自《經集》〈出家經〉 Sn.3-1.Pabbajjāsuttaṃ (CS:407-426；PTS:405-424)，2008.12.)

《經集》〈出家經〉【注釋】

- ¹ **具眼者**(cakkhumā)：「具有五眼，為具眼之意。」「五眼」為佛眼、法眼、普眼、天眼、肉眼(詳見 SA.35.1./II,354.)。在經中，世尊都大都以「如來」、「我」、「他」(彼)自稱，罕用「具眼者」自稱。
- ² **齷齪**：メヂイメヂ(台語：ak cak⁸)，有侷促(而不舒服)、惡濁之意。古譯作「憤鬧」、「憤亂」。**齷齪**(sambādhō)：「有妻子與兒子等的壓迫，有污染的壓迫，沒有空間造善。」齷齪有五蓋齷齪、五欲齷齪(SA.2.7./I,106.)；也有身齷齪及心齷齪。身齷齪，過出離的生活就解決；至於心齷齪，經中說，五欲乃至非想非非想處，皆為齷齪。具足想受滅住(滅盡定)，以慧觀而諸漏盡，才無齷齪。(cf. A.9.42./IV,449.)
- ³ **染缸**：rajassāyatanam(rajassa 染的+āyatanam 處所)。「**染缸**」：如在(印度西北方，犍陀羅 Gandhāra 附近的)劍蒲國等之中(Kambojādayo)，馬等(畜牧業)，染污等雜增生起的地方。」
- ⁴ **清閒**：abbhokāsova (abhi 全面、超越+avakāso 顯現+eva)，原義：露天，海闊天空。PTS: abbhokāso ca。「**清閒**(abbhokāso)：如所說的齷齪，對治、消失之後，露出空間。」
- ⁵ **見識之後**：disvāna<ger. of dassati，看見之後。
- ⁶ 尊者大迦葉也是同樣思維在家的過患而出家(參見 S.16.11./II,219.)
- ⁷ 「避免(三種)身惡業，捨棄(四種)語惡行」為「十善」的前七條戒。S.4.24.說：「惡魔波旬跟蹤世尊七年，守候機會(找不當的身門等來指責)，而一無所得。」SA.4.24.：「『七年』是指正覺前六年，及正覺後一年。」Sn.(3-2)v.446.：「我亦步亦趨跟隨世尊七年，在這具正念的正覺者身上找不到任何機會。」
- ⁸ **正命生活**：合乎戒律的正當生活方式，離邪命的生活(錯誤的謀生方式)。
- ⁹ 《中部》〈聖求經〉(M.26./I,166-7.)、《佛本行集經》卷第二十一、二(T3.749~764)說悉達多太子在阿羅邏仙人(Ālāro Kālāmo)及優陀羅羅摩子仙人(Udako Rāmaputto)處學道，不得解脫，再離去，往摩揭陀國(王舍城)。《過去現在因果經》(T3.637.2)、《佛所行讚》(T4.16.3)則說會見頻毘沙羅王後，前往二仙人處。
- ¹⁰ **耆梨跋提**：Giribbaja(giri 山+(v)vaja 牛棚)，【中】原意為「山欄」，摩揭陀(Magadha)都城王舍城的另一名字。「**耆梨跋提**：這是它(摩揭陀都城)的名字。般荼婆山(Paṇḍava)、鷲峰(Gijjhakūṭa)、負重山(Vebhāra 毘婆羅)、吞仙山(Isigili 伊師耆利)、毘富羅山(Vepulla)等五山圍繞(王舍城)，好像牛欄似的，被稱為山欄。」
- ¹¹ **令人帶來糧食**：Piṇḍāya abhihāresi (past tense of abhihāreti)，他令人帶來。
- ¹² 《佛本行集經》(T3.759.1)說：「舉動俯仰，進止雍容，躡足前趨，不遲不疾，專注平視，斂攝諸根，臂肘傭(=月庸)齊，衣披整肅，擎蓮荷器，其葉不萎。寂定一心，人見歡喜，最上最勝，得奢摩他柔軟調和。」
- ¹³ 《經集》(Sn.3.11.)說，佛陀初出生時，阿私陀仙來到淨飯王宮中，觀看太子，見到太子金光閃閃，相

貌出色。該經沒有說到太子具三十二相。釋迦牟尼的三十二相，詳見 D.30.Lakkhaṇasuttam (三十二相經)。明法比丘：《三十二相，八十種好》(〈法雨雜誌〉第五期 2007.12.)

¹⁴ **賢卿**：bhonto，國王對臣子的呼叫。

¹⁵ **形色端嚴**(Abhirūpo)：肢體勻稱，眾所樂見。

形體適中(Brahā)：身高與體形適中。

清逸俊秀(suci)：膚色俊美。

¹⁶ **一犁(軛)長**：yugamatta，一犁或一軛(yuga)的距離。軛，台語：牛擔 gu⁵ tann。《清淨道論》(Vism.19.)：「什麼是守護行處(āraṅkagocaro)？比丘進入村落行於道上，收縮眼界僅見眼前一尋(vyāma，即一成年人的身高)之地，善加防護而行，不見象(兵)，不見馬(兵)、車(兵)、步(兵)、婦女、男人，不看上，不看下，不視四方和四維而行，是名守護行處。」守護眼根，通常說看眼前「一尋」(vyāma)，偶而說看「一犁(軛)長」。

¹⁷ **守護(根)門**(Guttadvāro)：眼睛下視。**善自關閉(根門)**(susaṁvuto)：以(正)念。以(正)念守護(根)門，善自關閉(觀看)令人喜愛的景物，受持僧伽梨衣。)。

¹⁸ **回到正念**：Paṭisata,(paṭi 回、對+ sata²<pp. of sarati, of smṛ 記憶、正念)，【中】。

¹⁹ **牟尼**(muni)：邁向寂默(monatthāya paṭipannattā)，而尚未達到牟尼，將成為牟尼之謂，這是世俗的說法。世俗也說尚未達到寂默的出家人為「牟尼」。)般荼婆山(Paṇḍava)，為圍繞王舍城的五山之之一。

²⁰ **宛若(盤踞)在洞裡的老虎、公牛、獅子**(Byagghusabhova sīhova girigabbhare)：坐相宛如匿藏在山裡的老虎、公牛、獅子。用這三種威猛的(動物)，無畏的坐在山洞作譬喻。

²² **輦輿**：ろろろ，bhaddayāna，國王的座車。**Bhaddayānenāti** hatthi-assarathasivikādinā uttamayānena。(輦輿：由象、馬駕馭的鑾駕。)

²³ **請你享用財富**：在此--「只要你願意，我將分予部分的摩揭陀國，請你享用財富」，你將享用以象為前鋒的軍隊的輝煌。《佛所行讚》(T4.19.3)：「吾今分半國，庶望少留情。」《佛本行集經》(T3.760.3)：「我當與仁，分國半治。」《過去現在因果經》(T3.637.2)：「當以我國分半治之。」

²⁴ **雪山山麓**(Himavantassa passato)：訴說靠近雪山(喜馬拉雅山)起點的山口，無匱乏種植農產品的富饒，在田裡播種各種農產品，五種種植(種植五種生種子：根種、莖種、節種、枝種、種籽)皆盛產。

²⁵ **太陽(種姓)**：ādiccā。釋迦族有日種姓(日統)與月種姓(梵 candra-vamśa 月統)兩大族。

²⁶ 本經釋迦牟尼(悉達多太子)沒有透露出他具有王子的身份。《佛本行集經》(T3.763.3)中釋迦牟尼透露出他是淨飯王之子，名「悉達」。《佛本行讚》(T4.19.2)、《佛本行經》(T4.71.3)說，大王已問得他的身分。

*本注釋譯自《經集注》(SnA.vv.405-424./II,381-386)，並另附加補充解釋。

人生最高境界

/ 明法比丘

每種行業--姑且不論職業的高低，或好人與壞人--都各有自己的不同人生目標，或者最高境界，但是並非每個人都知道自己行業的最高境界。

《增支部》(A.6.52.)〈剎帝利經〉提到：一位生聞婆羅門(憍薩羅國的大典尊)問世尊六類人的欲求、用心(近伺)、依靠、安頓與究竟(最高境界)；世尊一一回答如下。生聞

婆羅門聽了，非常滿意世尊的回答，認為是希奇、未曾有，願意終生歸依佛教，成為優婆塞。

該經的說教，讓人有知己知彼的作用，辨認何者安住在正業，何者不務正業。經中所說的「究竟(最高境界)」，即是(人生的)目標。(cf.《增壹阿含 37.8 經》(T2.714.2)，《中阿含 149 經》何欲經(T1.660.3))

| 特性 各類人 | | 欲求(目標) adhippāyā | 用心(近伺) upavicārā | 依靠(立足) adhiṭṭhānā | 安頓 abhinivesā | 究竟(最高境界) pariyosānā |
|-----------|--------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| 1 | *國王 ¹ rājā | (聚)財 bhogā | 慧(在國政) paññā | (王)法 rājadhamma | 國土 janapada | 護國衛民 janapadatthāvariyaṃpattānam |
| 2 | 刹帝利(戰士) khattiyā | (聚)財 bhogā | 慧(在戰技) ² paññā | 軍隊(、武器) bala | (紮營、封)地 pathavī | 掌權(成為灌頂王) issariya(rajjābhiseka) |
| 3 | 婆羅門 brāhmaṇā | (聚)財 bhogā | 慧(在三明) ³ paññā | 咒語 manta | 祭祀 yañña | (投生於)梵天世界 brahmaloka |
| 4 | 居士(工人) gahapatikā | (聚)財 bhogā | 慧(在技藝) paññā | 手藝(技術) sippa | 工作 kammanta | 完工 niṭṭhitakammanta |
| 5 | *商人 vaṇijā | (聚)財 bhogā | 衡量利益得失 pamāṇakara | 買賣 cetāpeti | 做生意 vaṇijjā | 知足(見好就收) santutṭhatā |
| 6 | *農民 kassaka | (聚)財 bhogā | 播種、耕作 vapana, kasana | 雨水 vutṭhi | 土地 pathavī | 收成好 suladdha |
| 7 | 女人 itthī | 男子 purisa | 打扮 alaṅkāra | 兒子 putta | 不共有之丈夫 asapati | (居家)掌權 (gharāvās-)issariya |
| 8 | *學生(學徒) antevāsika | 知識、技術 jānana, sippa | 聞思、經驗 sutapariyatta | 老師 ācariya | 學業 pariyāya | 完成學業 niṭṭhitapariyāya |
| 9 | *奴僕、傭人 dāsa+kammakarā | (聚)財 bhogā | 受吩咐 vacanakkhama | 主人 sāmika | 主人家 sāmika-geha | 受到器重 mānenta |
| 10 | 賊 corā | 獵獲 ādānā | 匿藏處 gahana | 刀(槍) satthā | 黑闇(處) andhakāra | 不被發現(=躲藏) adassana |
| 11 | *乞丐 bhikkhaka | 食物、錢財 annaka, dāna | 乞食 bhikkhati | 施主 dānapati | 處處為家 tesu tesu ṭhānesu | 無貪 alobha |
| 12 | 沙門 samaṇā | 忍辱、柔和 khantisoracca | 慧(在真諦) paññā | 戒 sīla | 無所有 ākīṇcañña | 涅槃 nibbāna |

¹ 本表中*國王、*商人、*農民、*學生(學徒)、*奴僕、傭人、*乞丐，六項為作者所加。

² 《增壹阿含 37.8 經》(T2.714.2)：「常好鬭訟」。

³ **三明**：包括：受持真言，通達三吠陀，(唇法)通達者，同義詞與詩體學，解析字母，第五古傳說，句子，文法，於順世論(*lokāyata*)及(三十二)大人相(*mahāpurisalakkhaṇesu*)等完整的受持。(cf.《增支部》A.3.58./I,163.;《增支部注》AA.3.58./II,261.)

踏上解脫之路

——舍利弗尊者的修證

/ 江妙玉 整理

~~~~~

每個人踏上解脫之路的因緣不同。佛陀四次出城門，一次見到老人，一次見到病人，一次見到死人，一次見到出家人，每次內心都受到震撼，經過思維之後，因而踏上解脫之路。舍利弗、目犍連尊者因聞〈緣起偈〉而踏上解脫之路的故事，也同樣地膾炙人口。雖然大部分的人的學法因緣，並不像佛陀或某些高僧大德那麼動人，但是即使就只是吉光片羽的引發善根，就足以步上莊嚴的解脫之路。

~~~~~

初聞佛法，得法眼淨¹

舍利弗與好友目犍連出家後，為了尋求解脫，跟隨六師外道的導師之一刪闍耶出家修學。舍利弗與目犍連兩人相互約定，無論他們其中誰先找到了無死法，便要告訴對方。

當佛陀正住在竹林精舍時，有一次，他於定中觀察到舍利弗與目犍連得度的因緣已成熟，他如是思惟：「此兩人已於過去諸佛，種諸善根，久修福業，如今因緣已成熟，正是度化他們的時候了。」至於應以什麼方式及由誰去度化舍利弗與目犍連呢？佛陀觀察到舍利弗的根器將於具足威儀者處得度，於是佛陀便指派阿說示²去度化他們二人³。

¹ 本章參考《律藏》〈大品〉「舍利弗目犍連出家因緣」Vin.Mv.I,pp.39-44.，《根本說一切有部毘奈耶出家事》卷第二(T23.1027-8)，《根本說一切有部毘奈耶藥事》卷 16(T24.78.2-3)。

² 阿說示：Assaji，另譯作：馬勝。五比丘當中最年輕的一位。《增壹阿含 4.2 經》(T2.557.2)：「我聲聞中第一比丘，威容端正，行步庠序，所謂馬師比丘是。」

³ 原文記在《根本說一切有部毘奈耶出家事》卷第二

阿說示是五比丘當中最年輕的一位，這一天清晨，阿說示持鉢進王舍城乞食，當時正四處尋找解脫之法的舍利弗遍行者(Sāriputto paribbājako)見到他，被他安詳且莊嚴的威儀舉止所震懾，心想：「若世間真的有阿羅漢(完全解脫者)，或者趨向阿羅漢道者，此比丘就是其中之一。」

於是舍利弗尾隨其後，等候阿說示托鉢完畢，趨近阿說示問候，並恭敬地問道：「朋友！請問你跟誰出家？你的老師是誰？你修行的方法是什麼？」阿說示回答：「朋友！他是大沙門釋迦族之子，從釋種出家。我乃依此世尊出家，我依他的教法修行。」舍利弗接著又問：「請你為我解說佛陀教法的內容。」阿說示答：「我出家不久，還不能廣說法，只能略說法。」於是，阿說示便說：「**諸法因緣生，如來說其因，及它們的滅，是大沙門說。**」⁴當舍利弗聽到這首偈時，便當下遠塵離垢，得法眼淨⁵。

舍利弗說：「若這確實是(正)法，你已經貫通無憂處，那是經無數萬劫中所不曾見到

(T23.1027.1-2)：「此異學人，一名地師(Upatisso = 舍利弗尊者)，一名拘哩多(Kolito = 目犍連尊者)，已於過去諸佛之所，多種善根，久修福業，猶如熟腫，時節若熟，逢緣發破，即得除愈，此人根熟，今正是時。佛又觀其根器，云何得度？復於誰處，而得有緣？觀知此人當於具足律儀人所，而得發心，世尊即令馬勝苾芻，往彼而度。」

⁴ 此首因緣偈頌之巴利文為：「Ye dhamma hetuppabhava, tesam hetum Tathagato aha; Tesabca yo nirodho, evamvadi mahasamano」ti.。《根本說一切有部毘奈耶出家事》卷第二(T23.1027.2)：「諸法從緣起，如來說是因，彼法因緣盡，是大沙門說。」

⁵ 《相應部注》SA.6.1./I,200.：「三種道智，稱為法眼。」SA.35.1./II,354：「稱為法眼是低的三道和三果--遠塵，離垢，得法眼淨。」

的。」

這是舍利弗初聞佛法的經過。正法的力量與舍利弗的宿世解脫的願力，引領著舍利弗聽聞到佛法，並且與佛陀相遇。由於阿說示的開導，舍利弗終身感恩、禮敬他的這位佛法啟蒙老師。《法句經注》(DhpA.v.392)記載，如果阿說示與舍利弗住在不同的地方時，舍利弗總是會朝著阿說示居住的方向禮拜，因為舍利弗心中始終記著，是阿說示引他聞法證得須陀洹果。

因此，舍利弗得法眼淨之後，就來到目犍連的住處，目犍連遙見舍利弗，就對舍利弗說：「朋友！你的容顏熙怡，膚色明淨、皎潔。友！你是否已得到無死法？」舍利弗說他已得到無死法，他把遇到阿說示的經過及其所聞的〈緣起偈〉轉告給目犍連；目犍連在聽完這首偈頌後，也得法眼淨。

舍利弗來到目犍連兩人招呼過同在刪闍耶遍行者座下修行的二百五十人出家者，前往依止世尊。¹

於佛陀座下出家

當舍利弗與目犍連率眾到達竹林精舍時，佛陀就對眾比丘說：「比丘們！現在正走向這裏的兩位，是拘律陀(Kolito=目犍連尊者)、優波提捨(Upatisso=舍利弗尊者)。他們將成為我的上首雙賢弟子。」²

就在這樣的集會場合中，舍利弗與目犍連第一次見到佛陀。當他們走到佛陀面前

時，便恭敬地將頭置於佛陀的足下，請求在佛陀座下出家，佛陀說：「善來比丘！善說之法，為修梵行，到苦的盡頭。」這樣就接受他們加入僧團。

隨同舍利弗與目犍連前來的這二百五十名門人，加上迦葉三兄弟一千名門人，共一千二百五十人，後來成了佛陀的常隨眾³。

證得阿羅漢果⁴

目犍連出家後便獨自在摩揭陀國卡拉哇拉村(Kallavālagāma)實踐沙門法，在精進用功期間，幾度生起昏沈，世尊以神通力，三度出現在他的面前教授他⁵，他在出家後的第七天證得阿羅漢果⁶；舍利弗則留在佛陀的身邊⁷，住在豬掘穴(Sūkarakhatalene住處的屋簷下有豬掘的穴)，於出家半個月後，在旁聆聽佛陀為長爪梵志⁸說法的時候，證得阿

³ 諸經中常見的首列眾：「與大比丘眾千二百五十人俱。」「千二百五十人俱，皆是大阿羅漢。」

⁴ 《中部》《長爪經》(M.74)，《雜阿含 969 經》(T2.249.1-250.1)，《別譯雜阿含 203 經》(T2.449.1)，《長老偈注》(Thag.A.17-2./CS:pg.2.375.)。

⁵ S.40.9.Animitto 無相；A.7.58./IV,85.：《中阿含 83 經》《長老偈》(Thag.vv.1146~1149)，《雜阿含 501 經》，《中阿含 83 經》長老上尊睡眠經，《佛說離睡眠經》(T1.837.1)，cf. S.22.96.。

⁶ 《普端嚴》(Sp.Para.II,506.)：「目犍連上座從出家七日便即得道（成為第二大聲聞）。」(Mahamoggallānatthero pana pabbajitadivasato sattame divase arahattappatto dutiyo aggasavako.)(cf. 《善見律毘婆沙》卷第十二(T24.758.1)) Sp.Para.II,514.：「(目犍連)上座七日便即得道。」(Thero kira pabbajitāto sattame divase tadahu-arahattappatto) 《善見律毘婆沙》卷第五(T24.707.1)：「大德目犍連出家七日即得聲聞波羅蜜。」

⁷ A.7.58./IV,85.說：世尊當時住婆祇國·鱷魚山(城)·恐怖林鹿野中(Bhaggesu viharati Susumaragire Bhesakalavane Migadaye)，與摩揭陀國王舍城，兩地相差約一兩百公里，不太可能剛在王舍城教化舍利弗與目犍連之後不久就遊化到「婆祇國」。

⁸ 長爪梵志：Dighanakho paribbajako。《中部注》《長爪經注》(MA.74)並沒有提到他是舍利弗的舅舅長爪(摩訶拘絺羅)；據說一切有部的說法，他是舍利弗的舅舅長爪(摩訶拘絺羅)。

¹ 巴利律(Vin.Mv.I,42.)記載舍利弗與目犍連會見老師刪闍耶，但是刪闍耶不同意他們去依止佛陀，當他們離去時，刪闍耶口吐熱血。《佛本行集經》卷第四十八(T3.879.1)：「吐大熱血，而取命終。」《根本說一切有部毘奈耶》、《四分律》、《五分律》、《中本起經》(T4p154.1)，則記載刪闍耶是在舍利弗遇到佛陀之前就已過世。

² 巴利律(Vin.Mv.I,42.)記載佛陀當時授記二人為最上首聲聞弟子，但是說一切有部記載佛陀當時授記二人為聲聞弟子中智慧第一及神足第一。

羅漢果。

長爪梵志找佛陀論辯，問訊世尊之後，一劈頭就標榜自宗的立場：「我一切不忍(‘sabbam me nakkhamatī’ti. 我不愛一切)。佛陀就圍繞「一切不愛」，「一切愛」，「有不愛，有愛」，跟他展開一番論議。佛再為長爪梵志解說「觀受念住」：「受有三種：樂受、苦受、不苦不樂受。當人感覺到其中一種，便不會感覺其餘兩種受。樂受是無常的、受條件約制而緣起的，也必隨條件的散滅而瓦解、滅去；苦受與不苦不樂受也是如此。當多聞聖弟子如實智見樂受、苦受、不苦不樂受的過患，便生厭患；由厭患而離貪瞋，由離貪瞋而貪瞋滅盡，由貪瞋滅盡而解脫，由解脫而有解脫智見，自知：『(我)生已盡，梵行已立，所作皆辦，不受後有。』」

佛陀為長爪梵志說法的時候，一直站在佛陀身後為佛陀搖扇的舍利弗，非常專注地聆聽著，並思惟(M.74./I,501.)：「世尊實以通智(abhiññā全面知)為我們說所謂的諸法之捨斷；善逝實以通智為我們說所謂的諸法之捨遣(對之無執著)。」正作如是深慮之舍利弗之心，已無取著，而從諸漏解脫。具壽舍利弗證得阿羅漢果的同時，也獲得四無礙解(四辯)¹。長爪梵志在聆聽佛陀教法時，也得法眼淨，於是請求在佛陀座下出家，不久，他也證得阿羅漢果。

證得阿羅漢果的具壽舍利弗，已熟練九次第定(見《中部》111 經〈不斷經〉)，但是他沒有意願修習宿命、天眼、他心、神足、了知生死之神通(《長老偈》(Thag.v.997.)，雖然如此，並無損於當佛陀「智慧第一」的大弟子，也無損於能夠完全的跟隨轉動如來所轉之無上法輪。(《中部》(M.111./III,29.)、《增支部》(A.1.13./I,23))。

¹ 舍利弗證四無礙解(四辯)：「爾時，尊者舍利弗告諸比丘，我初受戒時，以經半月，得四辯才而作證。」(《增壹阿含 26.9 經》，T2.639.1)。

“諸法因緣生，如來說其因，及它們的滅，是大沙門說。”

--《巴利律·小品》(Vin.Mv.I,40.; CS:pg.51.)

《普端嚴》(Sp.Mv.V,975.; CS:Mv.pg.256)：「**凡是諸法都是從因緣生**(Ye dhammā hetuppabhavā)：‘因緣生’是指五蘊；以此令見到苦諦。**如來說它們的因**(Tesaṃ hetuṃ Tathāgato āha)：諸因是集諦，如來令見它。**及它們的滅**(Tesaṃ yo nirodho)：這二諦皆是非存在的滅諦；這是如來說的意思。如來令見滅諦。然而，道諦好像未出示的道理令出現，已說‘滅’而導致‘道’之說。**及它們的滅**(tesaṃ yo nirodho)，此處諸法因緣‘滅’及‘接近滅’，如是令見到二諦。**大沙門如是說**(evamvādī mahāsamaṇo)：今令正向之說。」

八正道怎麼走？

有福→有解脫意願→有老師→方法正確→解脫

方法正確--八正道怎麼走呢？《相應部》(S.55.5./V,347)說：「親近善士為預流支，聽聞正法為預流支，從根源作意為預流支，法次法向為預流支。」從親近善士開始修行，就有了向著(聖)流的成份(sotāpatti-y-aṅgaṃ 預流支)，流注於涅槃，終點在涅槃。

(1)「親近善士」是親近受持五戒以上的善人，住在有四眾弟子的地方，方便聞法、作布施等。

(2)從善人、從佛經都可以「聽聞正法」，但是從佛經聞法，無法完全取代由善人聞法。親近善人時，除了聞法之外，若自己行道方向正確會被肯定與鼓勵，若身語意有過失，會被糾正。

(3)「從根源作意」(古譯：如理作意)是好好從根源或因緣來作思惟法義，屬於慧學(正見、正思惟)。

(4)「法次法向」是依法行道，屬於戒學(正語、正業、正命)與定學(正精進、正

念、正定)。

服役軍旅二十年後，懷抱回饋社會之心，工作之餘，擔任過家扶中心及嘉義縣脊髓損傷者協會等團體的志工，獲頒各項獎勵。十年前，因緣際會進入嘉義基督教醫院志工隊，服務至今時數已超過一千五百小時，並榮獲嘉義市政府頒發銅質獎章。筆者一直堅守在急診室，本著不離不棄的宗旨，除了落實奉獻己力之喜，更增廣了人生閱歷，在一雙雙哀憫焦急的眼神中，體會病痛者之無助和脆弱。

醫院是個難求尊嚴的地方，急診室更是無法放鬆神經的工作環境，緊張的節奏裏，看盡眾生眾生相，大致面對的都是慌亂、悲傷、憤怒、哭泣、畏懼、驚怖、惶恐的表像，劇情一再的重複上演，把剛踏入急診時的百般感觸，漸漸幻化成平淡的面對與看待。多情總似無情，不論緊張或興奮，恐懼或悸動，心情激盪逐漸平復，水波雖仍升起，漣漪卻不再渲展。在面對有情時，慈悲心漸次減低，並非不想感同身受，也「但願眾生得離苦」，只因有時不得不平靜與冷漠，才能居於亂局而不懼，不致將慌亂感染給病患或家屬。

多年下來，記憶深刻的病患中，住在東石鄉手被蚵架絞入的男子，自行斷臂忍受疼痛的耐力與果斷的行事，自行走進急救室的氣魄，讓人不禁讚嘆；和那喝醉酒的無賴漢相比，確有「千萬人吾往矣」的英雄氣慨。至於為了「吸一口氣」維生的心臟病患者，掙扎著以呼吸器求生；對照為了男友而割腕的小女生，作賤生命莫此為甚！將臨盆的喜悅孕婦和 DOA(dead on arrival)死亡的病人，出現在同一場景裡時，令人悲欣交錯思緒紛雜！又見病患剛剛往生，家屬在旁爭吵著傷葬事宜，上演家庭悲喜劇，或遺產分配斤斤計較的場面，令人不勝感慨！

眼見瀕臨末期患者的枯槁模樣，黃蠟又無神，敗壞癱瘓的四肢，真難以想像他們年少時的飛揚。身體正快速的衰敗，如山洪的崩潰，如墜落的隕星。靠著醫療和止痛針支撐，死神隨侍在旁，看這「假象」的身體，想起老病死的真諦，到底什麼才是「實相」呢？佛教的「死隨念」，即藉他人的死亡逼迫，觀察自己肯定會死、死亡何時會來臨無法肯定，以及當死亡來臨時，人們必須捨棄一切。這種死相的觀察，在急診室幾乎隨時都能體會。

「千人千般苦，苦苦皆不同」，若非病急難忍，誰願走進這個地方呢？「假使壽命滿百年，終歸不免無常逼；老病死苦常隨逐，恆與眾生做無利」，辛苦一生所為何事？所以常勸一些想不開、看不透的朋友，行有餘力則以行善，可到急診室服務，看到世間人面對病魔的無奈，相信對人生觀會有很大改變的。

幾千個日子以來，使我對人生有更大的警惕和體悟，病患以自身痛楚來示現，讓我學到了觀照色身不淨和人生的無常。可想像嗎？這躺在病床的病患，曾經豐功偉業或貌如天仙，不再光纖亮麗的軀殼，如逐漸冷卻的灰燼；像秋冬蕭瑟的枯枝，已慢慢的了無生機。深陷的眼窩，皺扁的皮膚，憔悴的容顏，枯槁的四肢，還有全身的體臭，人看人厭又人見人嫌，就是自己的鏡子。如《無常經》所說：「外事莊彩咸歸壞，內身衰變亦同然；此老病死皆共嫌，形儀醜惡極可厭；少年容貌暫時住，不久咸悉見枯羸」，兩相對比，令我深有感觸。色身明確的示現，生老病死是必然法則，凡聖都躲不過。而號稱「萬物之靈」的人類，是多麼的顛倒夢想，居然

不知生命就在呼吸間呢？「來時空，去時也空」，除了「業」隨身，也真的什麼都帶不走了。

因緣聚合總會分散，任誰都無法避免，包括物質和心理，佛陀是不妄語者，不異語者，誠然不虛，證明「諸行無常」確是真理。佛教認為：「有生必有死，合會當需離」，生既無法控制，死又任人擺弄，若不修行厭離，終其一生，何曾做得了主？色法總會「成、住、壞、空」，這器世間，又何曾真正留下過什麼東西？生生滅滅的牽動變化，再次警醒：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂」。身而為人，生老病死是「苦苦」，但「難堪破」才是真正的苦。最近再次觀看《三十二身分》一書，那是觀察身體成分的禪法，稱為「身至念」，能令人捨棄對色身的執著和眷戀。從身體元素的種種分析，到體悟「念死」的經文內容，都令人深深感動，面對這讓人受苦受難的色身，就安心的放下它吧！(2008.12.03)

死隨念(maraṇānussati)

死隨念：以命根斷絕為所緣的憶念法。觀察自己肯定會死、死亡何時會來臨無法肯定，以及當死亡來臨時，人們必須捨棄一切。欲修念死的人，生起「死將來臨」，「命根將斷」，或「死，死...」的從根源作意(如理作意)。先專注於自己不淨的死屍相，生起「取相」(uggaṇhimitta)，得近行定(upacārasamādhī)之後，才轉觀屬於究竟法的命根(jīvitindriya)之終結。得鎮伏諸蓋，住於念死的所緣，生起近行定。

另有八種念死的修法：(1)殺戮者追近，(2)興盛衰落，(3)比較，(4)許多眾生之身(八十種蟲聚)，(5)壽命脆弱(須呼吸、四威儀平衡、四大調和、冷熱調和、飲食)，(6)生命不確定，(7)生命有限，(8)身心剎那生滅。

法輪

「法輪」(dhammacakka)，象徵推動正法。一般的法輪，大都以象徵八正道的八輻的法輪為多，也有象徵二十四緣的二十四輻的法輪。在緬甸比較常見到二十四輻的法輪，這跟該國的阿毘達摩興旺有關。法輪的源由如何？

佛陀入滅後 150 年左右，阿育王(公元前 273～前 236 年在位)大統一印度，之後，他成為佛教徒，他在印度各地立有單一巨石所雕刻而成的石柱(Ashoka Pillar)，刻有昭告天下的文字。在佛陀初轉法輪的鹿野苑，阿育王石柱頂端，特別雕刻四隻背對背的威武且精美的石獅，石獅下有二十四輻的法輪——象徵二十四緣，象徵向四面八方傳播佛陀的綸音，包括最深奧的二十四緣。二十四輻的法輪可以說是最早期的法輪。



卐(sovattika; svastika)，另外寫作：卐。在人類甚而動物身上都右旋狀的‘蠟仔’或‘螺仔’(台語)，這是卐(古譯作‘德’或‘萬’)，在人身上顯然不是方方正正的卐。在佛陀身上可以見到很多卐，人們把卐附麗做吉祥符號。泰語的祝福語(你好)‘sawatdeekaa’(女用)，‘sawatdeekrap’(男用)，可能從‘svastika’意衍生的。

在佛身上的卐，在手掌、手指端與足掌上、足指端呈現右旋狀，特別在足掌呈現多達千數，稱為「千輻輪相」。佛陀胸口正中央有右旋狀的卐胸毛，古印度傳說主神之一毗濕奴的胸毛有卐，稱為 vatsa。

念 死 (life is impermanent)

1.A-dhuvam me jīvitam
無 長久 我的 生命

我的生命是不久的，

My life is impermanent.

dhuvam me maraṇam,
長久 我的 死

我的死亡是永久的，

My death is permanent.

a-vassam mayā maritabbam
不可 避免 從我 該死

我必然會死，

Surely we shall die.

maraṇa-pariyosānam me jīvitam,
死 臨終 我的 生命

我的生命以死終了，

My life has death as final destination.

jīvitam me a-niyataṃ
生命 我的 不 確定

我的生命是不確定的，

My life is not certain.

maraṇam me niyamaṃ.
死 我的 確定、明確

我的死是必然的。

My death is certain.

2.A-ciraṃ vatāyaṃ kāyo
不 久 真的vata+這個ayaṃ 身體

不久啊！真的！這個身體

Ere long, alas! this body

pathaviṃ adhisessati,
地上 將躺著

將躺在地上，

will lie upon the earth,

chuddho apeta-viññāṇo
已丟棄 已離開 心識

將捨棄心識離去，

mind will be discarded and left,

niratthaṃ va kalin̄garam.
無用的 如 朽木、木頭

如同無用的朽木。

like an useless log.

3.Sabbe sattā maranti ca
一切 諸眾生 (他們)死 和

一切眾生必死，

All beings must be die.

marim̐su ca marisare
過去死 和 未來將死

過去會死，未來將死，

they ever die, and will be die,

tathevāhaṃ marissāmi
一樣 tathā 也 eva 我 ahaṃ 將死

tathevāhaṃ = tatha eva ahaṃ

我也一樣將會死，

the same as I will be die.

natthi me ettha saṃsayo.
沒有 於我 這裡 疑惑

在此我沒有懷疑。

here I am without doubt.



道場捐款芳名錄 2007 年 12 月～2008 年 11 月

81,000：陳照坤
22,450：朱秀鑾
22,000：劉吳雪華
20,800：江妙姬
20,000：李璧青、潘秀美、羅淑媛
18,000：洪錦鳳
14,700：阮金朝
13,000：張登川
12,920：葉和勳
10,700：王翠香
10,170：道院法師
10,000：林水景、張尚文、許晏慈、黃敏政、黃鳳
 鄭素月、謝碧雲、簡麗家
9,800：莊尚
8,500：吳秀華、廖淑貞
8,000：李妙音、黃俊益、黃建勳、歐陽逸
 (宋建德、陳秀明)
7,000：江妙玉、吳正義、鍾順妃
6,600：楊惠詔
6,400：謝中仁
6,000：余銘琴、吳金美、李明瑾、林燕輝、徐鴻政
 葉品蓁、劉秀容闔家、謝忠廷、林呂秀琴
 三寶弟子、張闕炫珠(亡者)
5,600：三寶弟子
5,500：徐翌玲、徐澄婷
5,300：方英如
5,000：夏牧華、徐平進、崔樹立、張明熙、廖財木
 郭秋馨、湯榮凱、賀傳譯、楊志鴻、蘇月裡
 石俊、三寶弟子、(李佳祐、陳玉文)
 蔡秋香(亡者)、余福興(亡者)
4,600：邱黃海
4,300：池宗輝
4,000：玉佛淨苑、法忍法師、三寶弟子、謝李忍
 莊嘉興、許文珍、陳春華、陳麗如、楊轟
 尹若英、林叔志、林秋岳、張靜淵、莊勝鐘
3,930：陳柏仲(與闔家)
3,600：呂彥緻
3,500：鄭正龍
3,200：張富貴
3,100：陳秀惠
3,000：王志豐、江素清、余明賢、呂和美、李居士
 李朝卿、林契成、林建璋、林美華、林祐宇
 邱維誠、袁美霞、康麗麗、許聰勤、郭芳聰
 陳明堂、陳金龍、陳美容、陳瑞隆、彭美富
 曾維義、曾蘭惠、菩提樹、黃靖璇、葛志鵬
 董東山、路凱翔、廖崇禮、廖雪芬、劉宏文

3,000：蔡份家、謝麗瑛、顏正陽、羅瑞本
 陳林金治、三寶弟子、(邱如慧、劉富智)
2,500：江素枝、姜雅卿
 (藍介廷、吳家蓁、李淑娟、彭美富、鄭卉芳、
 林志豪、陳沛瑜、賴美蓁)
2,200：許登隆
2,000：淨心文教基金會、淨蓮寺、會憫法師
 宏度法師、印法法師、邱方和妹、李張瓊文
 王鵬雄、朱永煌、吳文璋、李文良、李長順
 李建華、李美華、周金標、林添露、林菊貞
 邱建才、姚松明、范天怡、馬月招、張玉觀
 張泰臻、張碧華、張馨文、梁淑儀、郭榮吉
 陳美如、曾登居、黃俊民、黃美隨、黃真福
 黃馨醇、董惠茹、廖娟慧、廖燈洽、鐘明德
 劉月英、劉虹彩、劉富中、劉興仁、蔡忠盛
 蔡燦雄、鄭玉娟、鄭晴方、駱月雲、鍾朝宗
 (鄭素貞、唐葆霖、簡守、彭美富)、三寶弟子
 魏建峰、羅慶龍、(彭清泉、卓玉燕)
 (林朝來、鄭秋梅)
1,600：何宗翰、楊進利
1,500：大華嚴寺、黃香玲、Donald Emiff、吳卓翰
 林翠珠、郭明鑫、陳妍伶、潘合
1,200：果岩法師、許家豪、羅坤源、龔良勳
1,100：ANANDA BUDDHA VIHARA(印度)
1,000：淨心佛學圖書館、正心佛教文物館
 華藏佛教基金會圖書館、松鶴蘭若
 成慧法師、惟靜法師、如淨法師
 寬容法師、慧定法師、如禮法師
 尹德宇、王文章、王彥達、王致員、王健如
 王鈴蘭、朱永賜、朱淑娥、何依樺、吳素霞
 吳啟法、吳棻榮、呂素琴、宋庭豪、李志明
 沈廷衡、周秀翎、周思儀、林世雄、林吳惜
 林武瑞、林秋霞、林素月、林麗秋、邱莉香
 邱義男、翁啟男、袁愛亭、馬瑞卿、張又珊
 張秀蓁、張素鈴、張麗慧、莊王淵、連春足
 陳文炳、陳佩秀、陳建宏、陳素珍、陳紹祥
 陳琇鳳、陳新佳、陳碧麗、陳翠華、陳麗雲
 彭昌威、曾吉生、曾秀津、無名氏、無名氏
 無名氏、黃思蘊、黃慧如、董坤穎、董陳批
 趙家魯、劉年明、劉姿吟、劉洲彥、蔡秀緞
 蔡政言、蔡政倫、蔡啟裕、蔡豐如、蕭金標
 謝金泉、羅瑞梅、羅群星、蘇子修、鐘秀琴
 方愍、潘軍、許永昌等全家、(林吉本、何春)
 吳黃麗霞、李羅白珠、林蔡寶鳳、三寶弟子
 李阿松(亡者)、鍾朝宗、陳美足(亡者)
 (陳王幸香、陳同立(亡者))

900：王毓麟

一個月禪修通告

禪修時間：

第一期：1月26日(農曆初一，週一)

~2月5日(週四)

可提前到或留住道場繼續用功

指導老師：明法比丘 1952 年出生，1997 年於泰國受比丘戒，擅長指導四念住、巴利語佛法及阿毘達摩。

禪法：四念住禪修法，由出入息念（觀呼吸）下手。禪修期間將講解《念住經》及提升正念的方法。修習念住的利益：

- 一、修行紮下紮實根基。
- 二、去除身心的痛苦。
- 三、明白戒律、因果。
- 四、體証涅槃。

參加者自備：睡袋(或棉被)、盥洗用具、日用品等。晚上不提供膳食。

報名截止：2009.1.20.截止。請填寫報名表

禪修及報名地點：

報名表可來電索取，或上網下載。

法雨道場

60652 嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50 之 6 號

Tel：(05) 253-0029；Fax：(05) 203-0813

E-mail：dhamma.rain@msa.hinet.net

法雨道場網站：

<http://www.dhammarain.org.tw/>

法雨道場mirror網站：

<http://nt.med.ncku.edu.tw/biochem/lsn/newrain/>

(請使用新的E-mail及網站)

(★ 嘉義及附近法友請善用道場設施 ★)

避免兩種極端

「諸比丘！有兩種極端是出家人所不應親近的。哪兩種？

凡是於諸欲而從事此欲樂享受者，是卑劣、粗俗、凡庸、非聖、不具有利益；凡是從事這種自我折磨者，乃苦、非聖、不具有利益。

諸比丘！避開這兩種極端。



贈書

- 1.《四聖諦》明法比丘主講(小冊，VCD)
 - 2.《三十七道品導引手冊》雷迪大師 著
 - 3.《攝阿毘達摩義論》葉均譯(三版)
 - 4.《阿毗達摩概要精解》菩提比丘編(2008.5.出版)
 - 5.《攝阿毘達摩義論表解·精簡版》明法比丘編(2008.12.出版，160 頁，供初學者使用)
 - 6.《攝阿毘達摩義論表解·完整版》明法比丘編(2008.12.出版，477 頁，供深度學習者使用)
 - 7.《林僧自傳》阿旃帖 著 阿耆多比丘譯
- * 歡迎助印或贊助郵資*

~ ~ ~ ~ ~

流通書物

- 一、〈當代南傳佛教大師〉Jack Korfield 著
新雨編譯群譯..... 400 元
 - 二、〈新雨月刊〉(1~72)(1987.3~1994.1)
(合訂本共十本)..... 2400 元
 - 三、〈善知識參訪記〉張慈田採訪 150 元
- 郵政劃撥：31497093 法雨道場
(或洽本道場行政人員)

法雨道場

►十日禪◀

2009.1.26~2.5

(農曆初一開始)

指導老師：明法比丘

歡迎參加、護持

詳細內容，請見內頁

一日禪通告

禪修時間：每月第三個週六

上午 8：30~下午 5：00

禪修方式：授受八關齋戒、開示、坐禪、

經行(走禪)、小參

指導老師：明法比丘

2009年預定時間：

3/21、4/18、5/16、6/20、7/18、
8/15、9/19、10/17、11/21、12/19



法雨雜誌 第6期目錄

- [清閒](#) / 明法比丘 1
- [正直](#) / 明法比丘 1
- [十王法](#) / 明法比丘 2
- [致富](#) / 明法比丘 2
- [安般念](#) / 聖法長老 3
- [禮拜六方](#) / 明法比丘 11
- [如何作媳婦](#) 19
- [公婆與媳婦關係的倫理](#) 19
- [出家經](#) / 明法比丘 20
- [人生最高境界](#) / 明法比丘 22
- [踏上解脫之路](#) / 江妙玉 25
- [志工生涯之我思](#) / 吳一忠 26
- [死隨念](#) 27
- [法輪](#) 27
- [五](#) 27
- [念死](#) 28

法雨雜誌社 Taiwan

60652 台灣·嘉義縣中埔鄉
同仁村柚仔宅 50 之 6 號

郵撥：31497093 法雨道場

Tel：(886)(05) 253-0029

Fax：(886) (05) 203-0813



國內郵資已付

雜誌

嘉義字第 0088 號

雜誌嘉義誌字第 004 號

網址：<http://www.dhammarain.org.tw>

E-mail：dhamma.rain@msa.hinet.net

(請使用新的 E-mail 及網站)

大德 啟

★無法投遞時，請退回；若重複、變更，請通知本社更正。