

佛陀的九種德行

The Nine Attributes of the Buddha

善戒法師 著





印度 菩提伽耶 金刚座 释迦摩尼佛等身像

「我只宣说一法——苦的起因，以及朝向灭苦的道路。
正如海水只有一味，我的教法只涉及苦及苦之息灭。」

The Nine Attributes of the Buddha

佛陀的九种德行

善戒 法师

Sayalay Sustiā

◎善戒法师，2015 年

本书为非卖品，免费赠阅。

可以无须经作者同意而重印本书
请避免擅自更改或增删任何内容。

为了让法宝得到崇高的尊重，若你不再需要
此书，务请让它继续流通，以便更多人受益。

书 名：佛陀的九种德行

作 者：善戒法师

封面设计：罗朝虎

排 版：和风

网 址：www.sayalaysusila.net

微信平台：sayalaysusila_111

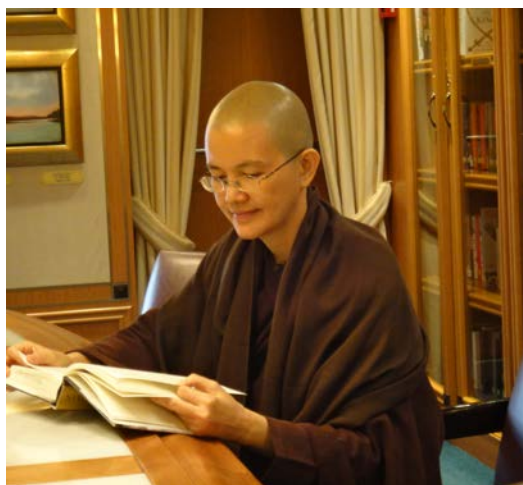
电 邮：avmcpublishation15@gmail.com

版 次：2015 年 3 月 第四版 第一次印刷

开 本：202×139

印 数：1-1500 册

善戒法师 介绍



善戒法师（Sayalay Susīlā），1963 年生于马来西亚彭亨, 檳城理科大学大众传播媒介学士，大学时已开始禅修。

1991 年，法师在马来西亚檳城佛教禅修中心披剃出家。披剃后六个月，法师便前往缅甸，在著名的阿陀利（ācariya）班迪达西亚多（Sayadaw U Paṇḍita）指导下，精进密集修禅近三年。

1994 年，法师依止著名的缅甸阿陀利 帕奥西亚多（Pa-Auk Tawya Sayadaw）学习止观，除了勤奋不懈地

修禅，也学习阿毗达摩、巴利经典及其注疏和巴利语长达十四年之久，深受法益。法师睿智，精通英语、华语、福建话、马来语及缅甸语，深受帕奥西亚多赏识与信任，曾担任西亚多的海外以及国内禅修报告和佛法开示的即席翻译。

2000 年开始，在帕奥西亚多鼓励和敦促之下，法师开始在马来西亚、澳洲、新加坡、印尼、东欧、台湾等地的著名学院，如宏誓佛学院、香光尼众佛学院教授「阿毗达摩」。

2002 年开始，法师的足迹遍布北美各地，并应请法者之邀，除了授课外，也指导禅修和开示法要。

为了饶益众生，增广见闻，法师亦参学了缅甸各种禅修体系——莫哥(Mogok Sayadaw)、乌巴庆(Sayagyi U Ba Khin)、葛印卡(Goenka)和水乌民(Shwe Oo Min)等。因此法师成为非常善巧的老师，能够以简单直接的方式来教导佛陀教法中的细微部分，根据实际禅修体验，来清晰呈现法义。其佛法开示生动活泼、精准独特。

2014 年，法师开始在中国指导禅修。

2015 年，法师在马来西亚槟城创立了「正勤乐住禅

林」，并担任住持。

法师的中文版著作有：

- 1) 《揭开生命之实质》
- 2) 《朝向快乐之道》
- 3) 《阿毗达摩实用手册》
- 4) 《佛法精粹选集》
- 5) 《佛陀的九种德行》
- 6) 《二十四缘发趣论》

英文版著作有：

- 7) “*Unraveling the Mystery of Mind and Body*”
- 8) “*The Path to Happiness*”

目 录

一、 礼赞佛陀.....	1
二、 释义.....	3
(一) 阿罗汉.....	3
● 杀诸烦恼贼者.....	3
● 当为最胜应供者.....	7
● 破轮回之辐者.....	10
● 远离一切不善者.....	11
● 无隐秘恶行者.....	11
(二) 正等正觉.....	13
● 太子的成佛之道.....	13
● 无师自证的一切知智者.....	18
(三) 明行足.....	19
● 八明与三明.....	19
● 十五行.....	25
● 明与行的重要性.....	31
(四) 善逝.....	34
● 因地之修行.....	34
● 修习十波罗蜜.....	38
● 善来与善逝.....	55

（五）世间解.....	60
（六）无上调御丈夫.....	65
● 能调难调的众生.....	65
● 以慈心、智慧、忍辱调伏夜叉阿拉瓦卡.....	66
● 以神变调伏龙王难陀优波难陀.....	69
● 以妙智辩才调伏外道萨恰卡.....	71
● 适应根性的调伏——拔希亚尊者的故事.....	73
（七）人天导师.....	77
● 依根性教导不同业处.....	77
● 教化咸萨苟达弥.....	78
● 提萨比丘的解脱.....	80
● 度化央掘摩罗.....	82
● 诸恶莫作、众善奉行的教导.....	85
● 止禅业处的指导.....	85
● 以观智彻见无常、苦、无我.....	87
● 对天神的开示.....	91
（八）佛陀.....	94
● 觉悟的内容.....	94
● 五蕴的譬喻.....	98
● 五蕴应被彻底了知.....	109
（九）世尊.....	120

三、 忆念佛陀德行的利益.....	125
● 能生善法.....	125
● 能作依怙.....	126
● 能正修行.....	127
● 能得涅槃.....	129
后语.....	131
附录 1： 四生存地、三十一界简表.....	133
附录 2： 法随念.....	135
附录 3： 僧随念.....	143
参考资料.....	148

一、 礼赞佛陀

彼世尊亦即是	Iti'pi so Bhagavā
阿罗汉	Arahaṃ
正等正觉	Sammāsambuddho
明行具足	Vijjā Caraṇa-sampanno
善逝	Sugato
世间解	Lokavidū
无上调御丈夫	Anuttaro Purisa Damma
	Sārathi
天人导师	Satthā Deva Manussānaṃ
佛	Buddho
世尊	Bhagavā'ti

拜佛时，您心中都在想些什么？当您诵念“*Iti'pi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho ……*”时，可曾真正了解其中涵义？

如果礼佛时，只是纯粹的礼拜，心却四处游荡，则我们将无法从礼佛中得到许多善业。在礼佛时，如果能同时观想或忆念佛陀无量的德行，将会有更多的善心在我们心中滋长。

佛陀拥有数不尽的崇高德行，并非身为凡夫的我们所能圆满地叙述。只有证到佛的境界时，我们才能解释另一尊佛的圆满德行，并且还需花很多个月，甚至长达数年才能述尽。唯有真正了解佛陀的德行，我们才能由衷生起敬仰之心，以佛陀的慈悲与智慧为我们的生活指南。在此，我们将讨论佛陀最为殊胜的九种德行，它们是：

- （一）阿罗汉（应供）；（二）正等正觉；**
- （三）明行足；（四）善逝；（五）世间解；**
- （六）无上调御丈夫；（七）天人导师；**
- （八）佛（觉者）；（九）世尊。**

二、 释义

（一）阿罗汉（**Arahant**）

● 杀诸烦恼贼者

佛陀是阿罗汉。佛陀被称为阿罗汉有几个原因。

阿罗汉在巴利文中是 **Arahanta**。**Ari** 是贼，**hata** 是杀。阿罗汉即是杀贼的意思。

何谓「贼」？「贼」就是贪、瞋、痴、妒忌、吝啬、追悔、慢、疑、邪见、昏沉、妄念、无惭、无愧等诸烦恼。称这些不善心所为「烦恼」（**kilesa**），是因为它们折磨心，使心受污染而堕落。

佛陀在证得阿罗汉道时，已杀掉所有污染自己及危害

他人的烦恼贼。阿罗汉是清淨无染、不与烦恼为伍的圣者；凡夫则相反，他们是制造烦恼之人。凡夫的巴利文是 **puthujjana**。 “**Puthu kilesejaneti’ti, puthujjano**”，即「**制造很多烦恼的人**」。如何解释此说？若烦恼未断，当色、声、香、味、触及法六尘撞击眼、耳、鼻、舌、身与意六根时，凡夫因为不能如理作意（**yoniso manasikāra**），不能如实知见因缘生灭之法的无常、苦、无我及不净的真相，就会生起以下现象：对可爱可喜的目标，即刻产生贪爱、执著及邪见（认为有一个永恒的自我）；对不可爱不可喜或不顺意的目标，即刻排斥或起瞋恨；对自己没有办法得到而别人拥有的东西，即刻生起妒忌或想破坏的心等；并对这些贪、瞋、我慢、妒忌不善心的生起，不感到惭愧与羞耻。

因此，凡夫常与烦恼为伍，成为制造烦恼之人。烦恼不但使自己今世与下世沉沦，也损害了他人的福利。由于烦恼的作祟，凡夫做出你争我夺、欺诈，甚至杀人、放火等恶行。恶业一旦成熟，他们就得承受恶果，堕入充满痛苦、无快乐可言的四恶道。所以说「诸烦恼贼，常伺杀人」，危害这一世及未来世。

了解到自身的烦恼是毁坏自己的敌人，我们应该发奋图强，精进努力，杀掉自己的烦恼贼。

「灌溉者引水，箭匠矫直弓箭，
木匠处理木材，而智者调御自己。」《法句经·80》

佛陀在迦耶（Gayā）的一株菩提树下禅坐，以须陀洹（入流）、斯陀含（一来）、阿那含（不来）及阿罗汉道的智慧之剑杀尽了损害自己与损害他人的一切烦恼贼，所以称为「杀贼」，又称「阿罗汉」。

烦恼是轮回的根本，烦恼一旦被根除，生死轮回就不再相续。阿罗汉因杀尽了所有的烦恼贼，摆脱了生死轮回的束缚，所以他是完全自由的，至于他的行为，也不再有为的动力，因此不再受后有之报。

阿罗汉六根清净，正念现前，他们无忧无虑（远离一切尘垢）、安稳自在，不因生活的变化而心起波动。佛陀在《法句经》中如此赞叹阿罗汉：

「完成生死路，无忧尽解脱，
断除一切缚，无有烦恼者。
于村落林间，平地或山陵，
如有阿罗汉，彼地即可庆。」

因此，阿罗汉是值得众生尊敬和供养的圣者！

佛陀的十大弟子中舍利弗（Sāriputta）尊者、大迦叶

（Mahākassapa）尊者等也是摆脱轮回的阿罗汉，然而这些弟子与佛陀所证的阿罗汉道果有什么不同？其实杀贼是一样的，只是佛陀的弟子还有余习（vāsanā，即习气，习气不是烦恼）；至于佛陀则是圆满、没有任何习气的阿罗汉。如何解释？

有位叫比利陀瓦加（Pilindavaccha）的阿罗汉，因为他过去的五百世都出生于婆罗门家族，所以使用轻慢的字眼成为他的习气。他习惯称呼居士为「下等人」（vasala），不过却不带有任何瞋恨或我慢，因为阿罗汉已断除所有瞋恨及我慢。

有一天，比利陀瓦加尊者在路上遇到一位农夫。农夫的牛车载满药，比利陀瓦加尊者便问道：「下等人，你车上载的是什么东西？」

一听到被称为下等人，农夫很生气地回应说：「我载的是鼠粪！」一说完，牛车上的药全变成了鼠粪。顿时农夫伤心地悲泣起来。有路人见状便问他哭泣的原因，他如实告知。路人听便劝他去向比利陀瓦加尊者道歉。农夫一向尊者道歉，所有的鼠粪又立刻变回了原来的药物。

由此可见，弟子所证的阿罗汉果仍带有习气，如装满酒精的瓶子，即使把酒精倒掉了，酒瓶还有酒味。佛陀所

证得的阿罗汉，则如同一个装有清水的瓶子，当水一倒掉，瓶子不留下任何味道。所以佛陀证得的阿罗汉果，与弟子有所不同，但所解脱的烦恼，彼此是一样的。

当菩萨成为阿罗汉，他同时也是正等正觉，拥有一切知智及大悲心。这是他的阿罗汉弟子所没有的品质。

佛陀曾对弟子们清楚说明，他与弟子阿罗汉之间的区别：

「啊！众弟子，如来是阿罗汉时，已是无上正等正觉，是他宣布证得之道，他是道之知者（maggaññū）、道之解者（maggavidū）、道之悟者（maggakovido）。现在，他的弟子赶路人，步其足迹走。众弟子，此即是区别。如来为阿罗汉，是无上正等正觉，区别于由智慧得解脱之弟子。」

● 当为最胜应供者

除了以上所说，阿罗汉还有另外四个含义。第二个含义是最胜应供。佛陀是最值得一切众生，包括三十一界（详见附录1「四生存地、三十一界简表」）最高众生如梵天及天神的供养。供养包括袈裟、食物、住所、服务、礼敬等。

佛陀欲入般涅槃时，娑罗树（**sāla**）不应时节而鲜花盛开，撒满佛陀的色身，众天神亦撒下檀香粉与仙花表示对佛陀的敬仰。佛陀在世时，许多著名的人物，如频婆娑罗王（**Bimbisāra**）供养佛陀竹林精舍，大富豪给孤独长者用大批黄金买下祇树（**Jetavana**）给孤独园供养佛陀，因为佛陀是三界最上者与最值得礼敬者，而供养德行越高的人所得到的福报也越大。

有一回，佛陀在天上说法时，一位名叫安窟拉（**Ankura**）的天神先抵达，即坐在前面听法。后来又来了许多更亮的天神，安窟拉就只好退到十二由旬¹（**yojana**）远的地方。究意是什么原因？

原来安窟拉在前世乐于布施，曾于一万年里修建了一排十二由旬长的火炉，并大量布施，但当时并不是佛法盛行的时代，因此所有受供养者无一是已证道果的圣者。

另一位稍后抵达的印达卡（**Indaka**）天神，却越过安窟拉而坐在前面，因为他在前世曾供养一勺饭给阿耨楼陀（**Anuruddha**，阿那律）阿罗汉。这一善业使他身上发出的光远超安窟拉天神。所以布施给已断烦恼的人，所得的福报更大。正如佛陀所说：

¹ 由旬（**yojana**）长度单位。据觉音论师说，一只公牛走一天的距离，大约七英里，即 11.2 公里。

「在布施时，应该辨别，
只有把种子种在良田里，
才能获得更大的福报。」

虽然佛陀已经入灭，不过你依然可以以花、水、灯等供养佛像。供养时，你应该想象清净无染的佛陀就在你面前，同时忆念佛陀至高无上的德行。如果你供养的心意（*cetanā*）很强，而且在供养时充满欢喜心，你可由此获得很大的福报。

在缅甸帕奥禅修道场（*Pak Auk Forest Meditation Centre*），有许多因供养香、花等于佛塔者，在临终时依此善业往生善趣。

有一位禅修者已修习至缘起或称缘摄受智（*paccayapariggahañña*）。为了寻找产生今世五蕴果报的因缘，她将已证得的智慧之光观照过去之五蕴，发现自己前世是男众，因执著于事业而无法专心禅修。为此，当供养油灯于大金塔²时，他就许愿来世成为能禅修的女众。临终时，他供养油灯于大金塔的业成熟，而此业相再

² 大金塔（*Shwedagon Pagoda*），又称仰光大金塔，位于缅甸仰光市北茵雅湖畔的圣丁固达拉山上，始建于公元前 585 年。供奉了四位佛陀的遗物，包括拘留孙佛（*Kakusandha buddha*）的杖，拘那含佛（*Koṇāgamana buddha*）的净水器，迦叶佛（*Kassapa buddha*）的袍及乔达摩佛（*Gotama buddha*）的头发。

次浮现在他临终心路过程，产生她今生的五蕴果报。果然如其所愿，今世他成为能够专心禅修的女众。由此可见，供养圣者的福报是多么的巨大。

佛陀涅槃后，名留青史的阿育王（Asoka）怀着对佛陀无比的敬仰，建了八万四千个佛塔和寺庙，以纪念佛陀所教导的八万四千法蕴³（Dhamma Khandha）。阿育王无私的供养，带给他无限的福报。

无论是造何种善业，我们应该把心倾向于体证涅槃，这即是「波罗蜜」（pāramī）。如果只求享受人界或天界的快乐，这仅是人天福报，称不上波罗蜜。因为人界和天界都是无常的，在三界（欲界、色界、无色界）中，我们仅是随业流转的过客，不是永恒的归人。佛陀说：

「诸比丘！就算是少许的粪便也有臭味。同样地，我不称赞出生，尽管是一弹指般短暂的时间。」

● 破轮回之辐者

阿罗汉的第三个含义是破辐。由无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死等十二因缘等组成

³ 八万四千法蕴是佛陀一切教法的总称，为对治众生诸多烦恼所施设的法门，八万四千法并非实数，而是表示众生烦恼有多少，便有相应数量之法门对治彼烦恼。

的车轮，无始以来，辗转轮回，让人无法解脱。

如今佛陀已在菩提树下，用精进之足、信心之手、智慧之斧，斩破滚动这轮回车轮的罪魁祸首——无明，以及组成这车轮的其他辐条（缘起支如行、识、名色等）。随着无明的粉碎，车轮的各部件亦纷纷散落，不能再转动。所以说破辐故称为阿罗汉。

● 远离一切不善者

阿罗汉的第四个含义是「远离一切邪恶、烦恼（ārakā）」，即烦恼不能在心中生起。阿罗汉已经彻底灭除烦恼，而且已被灭除的烦恼也不能再重生，就如干枯的种子不再发芽。

● 无隐秘恶行者

阿罗汉的第五个含义是「不在隐密处造恶」。世间自以为聪明的愚者，深怕名誉受损而秘密行恶。不论隐密或公开所造的恶行，一旦造下，都得付出相应的代价。佛陀决不会这样行事，他没有任何隐私，一切都是光明正大的。对一位已把烦恼连根拔起、不再执著于世间一切的圣者而言，还有什么秘密可言？

综上所述，佛陀具有无上之功德，因此我们尊称佛陀

为「阿罗汉」。

「挥杀诸烦恼贼，
最胜天人应供故，
破了轮回之车辐，
远离一切诸烦恼，
无有隐秘之恶行。」

（二）正等正觉（Sammāsambuddho）

Sammā是「正」，sam是「自己」，buddho是「觉悟」，正等正觉就是通过自己的精进证到佛果，无需其他老师的指导。

● 太子的成佛之道

当初次看到老、病、死三相时，悉达多太子感到非常震撼，便开始思考人世间的无常、痛苦及生命之谜。但直到他看到一位出家人安详与超然之相后，他才毅然舍弃权威显赫的王位，离开亲爱的娇妻及刚出世又未见过一面的儿子，开始寻求生命的永恒真理，走向解脱生、老、病、死的境界——涅槃。他这样做并非不热爱自己的妻子与孩子，而是对众生的悲悯之情超越了男女之间狭隘的爱，这是至高无上的爱。

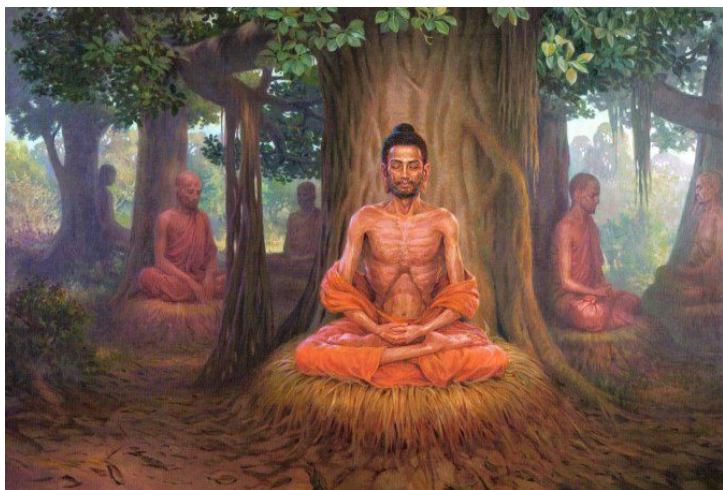
悉达多太子先后跟当时有名的阿罗罗迦罗摩（Ālāra Kālāma）仙人及优陀伽罗摩子（Uddaka Rāmaputta）学

习止禅（samatha）。虽然他先后证得了无色禅无所有处及非想非非想处禅那，即止禅最高境界，却并不因此而满足。他认为于此虽然心达到最幽静及细微的境界，但并不能胜过厌离、觉悟、解脱及涅槃。于是他离开了导师，开始独自修习苦行。

在当时的印度，苦行人一般都相信烦恼来自于色身，因此他们通过严格的自我管制、断食等折磨身体，以期解脱烦恼，达到清净之境。

悉达多太子艰苦地修行六年。开始时，他修习止息法——控制鼻、口、耳之呼吸。由于被困在体内的气猛烈地撞击着，身体犹如被利剑劈、利刀割、烈焰烤，令他痛苦不堪。接着，他又节制自己的饮食，每天只吃一粒米。严格的节食使他瘦弱憔悴，他黄金色的皮肤变得暗淡干枯。他自己曾说：

「由于禁食，我的眼珠深深陷入眼眶，如同沉落深水中的星星。由于营养不足，我头上的皮肤枯萎，皱纹满面，就像一个割下来的嫩南瓜，风吹日晒之下，完全干扁不堪。我非常之虚弱，当碰触腹部时，我感觉到我的背骨；当碰触背骨时，我感觉到我的腹部。由于吃得少，我的腹部与背部紧贴着；当我小解时，我站立不稳而跌倒在地。」



菩萨与五比丘在林中修苦行

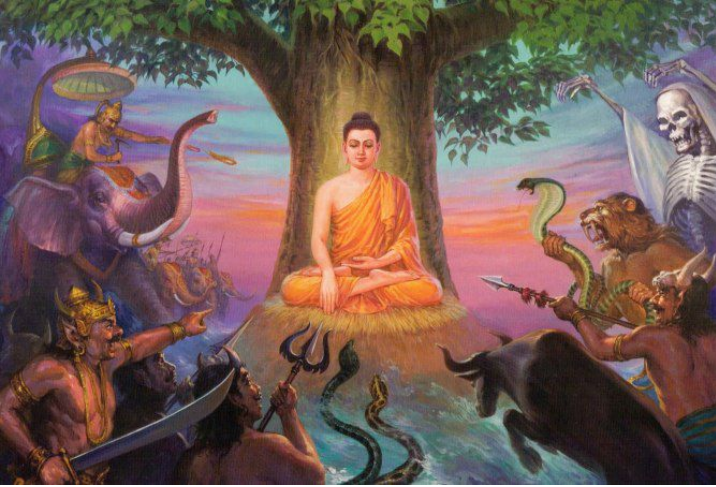
悉达多太子艰苦的修行使自己濒临死亡的边缘，但却无法证得自己要追求的真理。由于了解到折磨自己的色身并不是解脱之道，他于是放弃苦行，接受了苏迦达（Sujātā）的乳粥供养。跟随及服侍他的五位追随者，误以为太子放弃了对真理的追求，都带着失望之情离他而去。

之后，悉达多太子来到伽耶（Gayā）的一株菩提树下，面对东方，在没有任何导师的帮助下，以坚定的决心发誓：

「即使我的血肉干枯，只剩下皮、腱、骨，若不得

无上菩提，我绝不超此座。」

悉达多太子把正念安置在入息及出息（ānāpānassati），修习定力，不久即进入初禅、二禅、三禅及四禅。魔王（māra）看到太子意志坚定，知道他必能在当天证到无上菩提，于是愤怒地骑着一只称作笈利美卡喇（Girimekhalā）的大象，化出千支手，各持兵器，攻击太子。太子不为所动。魔王于是招来暴风雨、热灰、热石及毒风等，整个世界犹如陷入毁坏之中。



菩萨成佛前面对魔王的干扰

为了征服魔王，悉达多太子以中指触地，呼唤大地为他在四阿僧祇及十万大劫所造下的英勇无私的行为

（pāramī波罗蜜）作证。太子心灵的祈愿是多么的具有震撼力且令人难以抗拒！整个大地和宇宙为之震动，以对他无与伦比的成就表示支持及敬意。魔王与手下害怕不已，恐惧地挤成一团，纷纷撤退。在黄昏前，太子成功地击退了魔王。

悉达多太子继续进入安般第四禅。在初夜⁴，他证得「宿住随念智」，这种智慧使他能够忆起无数劫中自己及他人的过去世。在中夜，他证得「天眼通」，这种智慧使他了知众生是如何依业力，从这一世往生至另一世。在后夜，他证悟到累世累劫所热切追求的真理，即他自己所说：「**前所未闻之法——四圣谛**」。太子彻悟到：

「此是苦，此是苦因，此是灭，此是灭苦之道。」

悉达多太子这样证知「阿罗汉道智」，或称「漏尽智」（āsavakkhaya ñāṇa）。他明白自己的心已从诸漏中获得解脱——从欲漏解脱，从有漏解脱，从无明漏解脱。由于证得漏尽智，太子深悉这是他的最后一世，应该做的（体证阿罗汉道智）已完成，不会再有来世——「**我生已尽，梵行已立，当作已办，不受后有**」（圣者的解脱知见）。

⁴ 夜晚分为初夜，中夜和后夜三个部分，称为三夜。对应现代时间分别是：初夜，晚上六时至十时；中夜，晚上十时至凌晨二时；后夜，凌晨二时至六时。

悉达多太子所证得的是「无上正等菩提」(anuttaraṃ sammāsambodhi)，是所有佛陀通过自己的努力，并在无人指导下所证到的阿罗汉道智。超凡的智慧能让他真实地了知一切，因为这智慧与「一切知智」(sabbaññutāñña)相应。

● 无师自证的一切知智者

菩萨成为举世尊敬的正等正觉。从一万个世界来的天神及梵天，高高兴兴地前来礼敬世尊；大地震动，所有的花朵也为之绽放，如在礼敬佛陀般。正等正觉出现于世间，给在黑暗中长久摸索、迷失的众生带来无限的希望与光明。

佛陀的阿罗汉弟子，如智慧第一的舍利弗尊者及神通第一的目犍连尊者等，也觉悟四圣谛，但他们都得先向他人学习后方能体证涅槃，因此他们之证悟称为弟子菩提或声闻菩提(sāvakabodhi)，非「正等菩提」(sammāsambodhi)，此外他们的智慧也不与一切知智相应。

伟大的佛陀在无人指导下，靠自己非凡的智慧及勇猛精进而觉悟，所以被称为正等正觉或三藐三菩提(Sammāsambodhi)。

（三）明行足（Vijjā Caraṇa-sampanno）

Vijjā是「明」，是指「智证」。Caraṇa 是「行」，是指「实践修行」。

佛陀兼备「明」与「行」。「明」可分为三明或八明，「行」则有十五行。八明和十五行是每尊佛皆具备的。

● 八明与三明

1. 观智（Vipassanā ñāṇa），佛陀能随时观照诸行（名色或五蕴）的无常、苦、无我三相。这也是所有阿罗汉的永恒住所（satata vihārī）。只要佛陀作意取念，他便能知道这是男人、女人、众生等。
2. 意所成神变（Manomayā iddhi），佛陀能随意将身变化成千万个身。
3. 种种神变（Iddhi vidhā），佛陀拥有种种神变的

能力，包括伸手可触及月亮，把月亮和太阳拉近，使明亮转变成黑暗、黑暗转变成明亮，在空中飞行、水上行走、遁地、穿墙而过等。

4. **天耳通**（Dibba sota），佛陀能够通过天耳听到所有的声音，不论远近、粗细，包括天界与地狱的声音，以及自己身上的虫声，佛陀都可听得一清二楚。
5. **他心智**（Cetopariyañāṇa），佛陀能够知晓他人的心念，包括有情的证悟水平。
6. **宿住随念智**（Pubbenivāsānussatiñāṇa），佛陀能够忆起无数劫的过去世，并且知道每一世的细节，包括他自己的出生地、名字，以及在哪一界死去后出现于哪一界。
7. **天眼明**（Dibbacakkhuñāṇa），佛陀能以天眼看到天界、人界或地狱界等任何远近的事情。天眼也包括「死生智」（cutūpapātañāṇa），即能够知道三十一界的众生所造之业，以及其死后依业投生之地。天眼还包括「未来分智」（anāgataṃsañāṇa），即能够知晓未来的世界。
8. **漏尽智**（Āsavakkhayañāṇa），佛陀通过证悟阿

罗汉道智，灭除所有烦恼（漏）。

佛陀所具备的上述八种智慧，称为「八明」。「三明」（tevijjā）则是指其中的「宿住随念智」、「天眼明」及「漏尽智」。

以下列举有关佛陀的神通。

佛陀证悟一年后，即应父亲的邀请回到自己的家乡。释迦族是一个非常傲慢的贵族，包括长者、王族都不甘于向年轻的佛陀顶礼。为了调伏释迦族的傲气，佛陀展现种种神变。他以神通飞到天上，并在空中变现出一座七彩宝桥，在上面来回地经行。然后，他显现「双神变」（yamakapāṭihāriya），快速地轮流进入水遍及火遍四禅后出定，让身体交替喷出水与火。果然，如其所决意的，从佛陀的上半身与下半身、身体的前与后、身体的两侧以及手、脚、眼睛、耳朵、鼻子等处，交替喷射出水流和火焰。

唯有佛陀才能做到「双神变」，纵使大弟子如目犍连等都无此能力。因为佛陀的每个禅那心路过程之间，只隔有两个有分心，所以佛陀交替进入水遍及火遍四禅的速度是惊人的，而弟子的每个禅那心路过程之间则隔有十六个有分心，变换禅定的过程稍慢。



佛陀在释迦国向族人显现双神变

此时，释迦族人对佛陀所展现的神通，无不目瞪口呆，个个都被世尊的威力所摄服。他们的傲慢顿消，无不向佛陀顶礼致敬。

为了摄服外道，世尊也曾在舍卫城（Sāvatthī）展现「双神变」的神通。他展现神通后，心中想道：「其他诸佛在显现双神变后，都往何处去呢？」于是他以天眼观看，了知他们之前都是前往三十三天。三十三天在须弥山的顶端，须弥山的半山是持双山（Yugandhara）——四大天王⁵的住处。于是世尊用一脚踩地，另一脚则踏在持双山，

⁵ 六欲天的最低者为四大王天。四大王天依四方而分为四界，每一界皆由一位天王统领，这四位天王称为「四大天王」，其部属和居民都是比较低等的天神。东方由持国天王守护，统领干达婆，即天

然后提起地上的那只脚，如登阶梯一般，两步就到了三十三天。到达三十三天后，佛陀便向自己的母亲⁶及其他天神开示论藏《阿毗达摩》，并连续讲了三个月。

在人间，舍卫城居民很想再次亲眼见到佛陀，于是耐心地等了三个月。三个月后，他们就问天眼通第一的阿耨楼陀（Anuruddha，阿那律）尊者佛陀所在之处。尊者用天眼看见佛陀在三十三天雨季安居（vassa）。

众人接着恳求目犍连尊者去请佛陀。目犍连尊者以种种神变之力，于群众中潜入大地，再穿出须弥山，刚好出现在佛陀脚下。顶礼完毕，目犍连尊者告诉佛陀：「世尊，舍卫城的居民非常想见您，恳请世尊回人间。」

佛陀说：「好，我明天就回去。」

刚巧次日是满月的布萨日（uposatha）。佛陀向帝释天（Sakka- devānaṃ-inda）表明了返回人间的心意，帝释天便叫他的建筑工程师毗舍羯磨（Vissakamma）建一座桥。此桥的阶梯分三个部分，两边各由金银所造，中间则由红宝石做成。

界的音乐神；南方由增长天王守护，统领守护神，即森林、山岳、宝藏的守护神；西方由广目天王守护，统领诸龙；北方由多闻天王守护，统领诸夜叉。

⁶ 摩耶夫人（Mahāmāyā），菩萨出生后七天去世，投生到三十三天，成为男性天神。



佛陀在三十三天说法后返回人间

次日，佛陀走在红宝石的阶梯上，身体发出六道耀眼的光轮。迎送佛陀的队伍声势浩大，他们包括走在金阶梯的众天神，以及走在右侧银阶梯的净居天梵天神与大梵天。大梵天王撑着大白伞，帝释天王恭敬地捧着世尊的衣钵，音乐神则奏乐供养佛陀。

佛陀在众天神的陪同下回到人间，他的光辉顿时照耀了整个舍卫城。所有的群众被这壮观的场面所震撼，看到佛陀无比的威仪与光彩，个个都发愿要成佛。据说天神与人类当天皆能互相看到对方。

率领僧众前来迎接佛陀的是舍利弗尊者。他对佛陀归来的这一幕赞叹不已，并恭敬地对佛陀说：「世尊！我从未见过或听过如此壮观、辉煌及荣耀的一幕。世尊，您的确深受天人、梵天神和人类爱戴、尊敬与仰慕！」

佛陀对他说：「舍利弗，有特质的圣人都会深受人及天人的爱戴。」

这天也是缅甸佛国雨季安居的最后一日，缅甸人民都了解其中的意义，所以他们都在这天燃灯放炮，以纪念佛陀从三十三天回到人间。

佛陀虽然拥有种种超人的神通，却极少运用。即使他在般涅槃前，身体已非常虚弱（佛陀形容自己的身体如一辆破车），但他仍决定步行到拘尸那罗（Kusinārā）——选择进入般涅槃的地方，同时也是为了度他的最后一位弟子须跋陀罗（Subhadda）。在这最后一次行化中，由于过度虚弱与疾病，他不得不在二十五个地方休息。于此，佛陀再次展现出他无限的悲心及坚强的意志力。

● 十五行

「行」有十五行（《清净道论》第 133 节，133 是指巴利原文的段首编号），包括：

1. 波罗提木叉律仪戒（Pāṭimokkhasaṃvara sīla）

《解脱道论》称之为波罗提木叉威仪戒，《清净道论》则译为别解脱律仪戒，其含义都是一样的。《清净道论》中这样说：「此处的『别解脱律仪』即学处，因为受持者得以解脱和脱离恶趣之苦，故名『别解脱』」。⁷

所有戒皆由佛陀制定，只有佛陀才有此能力。

2. 守护六根（Indriya-saṃvara sīla）

即通过正念保护眼、耳、鼻、舌、身与意，不让烦恼贼从这六门进入心中。由于一般人不能收摄心于止禅或观禅的目标上，当六根触到可喜的六尘时，心中便生起贪爱；反之，当六根触到不可喜的六尘时，心中则生起瞋恨。因此众生的心时时刻刻都受到烦恼或不善法的折磨。佛陀多以观智来守护根门，如观行法的无常、苦、无我，或以止禅业处，或进入阿罗汉果定，守护六根。

3. 饮食知量（Bhojane mattaññutā）

⁷ 引用自《清净道论·说戒品·别解脱律仪戒》（觉音尊者著 叶均译 果儒修订）

指食用足够维持身体健康的食物量，并且如此作意：我食用此食物，不是为了嬉戏，不是为了骄傲，不是为了装饰，不是为了庄严，只是为了支持及维持这个由四大种⁸色所构成的身体。为了防止由饥饿引起的不适，为了助益梵行⁹，作如是思惟：我将灭除由饥饿引起的旧苦受，并阻止因饱食而引起的新感受；这样，我才会健康、无过失、安住自在。

在用餐时，佛陀不会像常人，直到肚子胀起才停止饮食。如果佛陀是吃三十口饭的量，剩下三口，他会以水代替。饮食知量对于修行是很重要的，如果受不了贪欲的诱惑，而吃到肚子饱胀，会造成身体不舒服，打坐时昏沉，身体前倾后仰，思惟迟钝，目标模糊不清，以至无法用功，枉费稀有难得的修行机会，崇高目标亦遥不可及。

4. 警寤策励 (Jāgariyānuyoga)

指行者白天不作睡眠，依靠行禅与坐禅克服阻碍善法的五盖，净化心灵；初夜时同样藉着来

⁸ 四大种 (mahā bhūta) 为地、水、火、风四种基本元素 (四大)。

⁹ 梵行 (Brahma cariya)：是指戒、定、慧三学的修行。

回经行与坐禅克服阻碍善法的五盖，净化心灵；中夜时以狮子的姿势右胁而卧，右脚垫着左脚，正知正念，并警寤起床的时间；后夜时，藉着来往经行与坐禅，净化阻碍善法的五盖。在此，他只用三夜中的中夜时分入睡，其他初、后二夜则在禅修。

佛陀时常保持正念和觉醒，一天只睡一个小时二十分钟。他一天的生活作息如下：

- * 晚上六时至十时，为信众们开示佛法并协助比丘们解决修行上的问题。
- * 晚上十时到凌晨二时，为天人开示。天人因为不喜欢人体的臭味，多于半夜时分人们大都入睡之际（此时气味较轻）才前来听世尊开示佛法。
- * 凌晨二时到三时，经行。
- * 凌晨三时到四时，小睡一小时（下午有小睡片刻，故总共睡眠一个多小时）。
- * 四时到五时，入阿罗汉果定，享受涅槃之寂静。
- * 五时到六时，向一切众生散播慈爱，并以一切知智，观察当天有哪一位众生有能力证悟道果。无论即将证悟的众生身在何处，

路途有多远，佛陀都会不辞劳苦地前去向他（她）说法。

第五至十一「行」是「七个妙法」（saddhamma），它们是：

5. 信（Saddhā）

指对当信之事有信心、决意，而且绝不怀疑，
即对以下八法深心信受：

- （1）**佛的德行**：在此，「佛」指每一尊佛，包括过去佛与未来佛；
- （2）**法**：指道、果、涅槃及三藏经典；
- （3）**僧**：指贤圣僧，包括向圣位及已证得圣位的须陀洹、斯陀含、阿那含及阿罗汉道果的双八辈；
- （4）**戒**；
- （5）**定**；
- （6）**慧**；
- （7）**过去五蕴、未来五蕴、过去五蕴与未来五蕴**

二者；

(8) **缘起法**：即「此生故彼生，此灭故彼灭」，基本上是解释生死轮转的因缘结构——当无明存在时，依靠无明，行等缘生法都会存在；当无明灭时，依靠该缘（无明）而生起的行也会跟着灭去。缘起法也包括「因果法则」。佛陀对业及因果的了解是圆满的。

6. **惭（Hiri）**：对恶行或贪、瞋、痴等恶念的生起感到羞耻。羞耻心永远与佛陀同在。

7. **愧（Ottappa）**：对恶行或贪、瞋、痴等恶念的生起感到害怕（害怕恶行所带来的果报）。当然，佛陀是绝不再犯任何恶行的。

8. **多闻（Bahussuta）**：包括对经、律、论三藏的知识 and 观智。

9. **精进（Viriya）**：这包括已圆满地修行四法——

- (1) 精进于断除已生的恶法；
- (2) 精进于防止未生的恶法生起；
- (3) 精进于令未生的善法生起；
- (4) 精进于令已生的善法增长。

10. 正念 (Sati)：佛陀对身、受、心、法四念处，已经圆满修习，其身、口、意从不失正念。

11. 智慧 (Paññā)：透视五蕴无常、苦、无我的智慧。

第十二至十五「行」是：

12. 初禅；

13. 二禅；

14. 三禅；

15. 四禅。

佛陀的一切知智因「明」(vijjā)而圆满。由于一切知智圆满，佛陀了知哪些事物对众生有益和无益。佛陀大悲心的圆满来自于十五行的完备，并以大悲心劝导众生避恶行善，趋向不死之境。

● 明与行的重要性

八明与五行对我们是极为重要的。譬如我们须要「行」(布施、持戒与修定)才有机会遇到善知识(kalyāṇamitta)或佛陀。我们需要「明」(观照名色和五蕴为无常、苦、无我的智慧)才能在遇到佛陀或善知识后，听闻

佛法而体证涅槃。

如果只行布施、持戒及修定，而缺少「明」的种子，虽然能在下一次的佛法时期，亲身听闻佛陀说法，但却不易体证四圣谛。如憍萨罗国（**Kosala**）国王波斯匿王（**Pasenadi**），虽然曾多次亲近佛陀，佛陀也屡次为他说法，但由于在过去世他没有累积明的种子或明的种子不足，因此不能证悟。

对于只具备「明」，而缺少「行」的人，虽然有能力和在下一尊佛的时期听闻佛法，取得证悟，但由于缺少「行」，却难有机会遇到佛法。正如教导菩萨无所有处及非想非非想处无色禅的阿罗罗迦罗摩和优陀迦罗摩子，虽然具备「明」的种子，可通过听闻佛法而证悟四圣谛，但不幸的是，阿罗罗迦罗摩在菩萨证得正等正觉的前一周，已投生至无所有处无色界；优陀迦罗摩子则在菩萨证得正等正觉的前一晚，投生至非想非非想处无色界。

菩萨成佛后，纵然能到无色界天向他们宣说真理、回报他们，但无色界的众生是只有心识、没有色身、缺乏耳根的众生，因此无法听闻佛法。对此，佛陀只能感叹可惜。这些众生在漫长的轮回中，万一其中一个恶业成熟，将会堕入四恶道之一，要想遇到下一尊佛的机会就更加渺茫。正如佛陀在经典中说：

「诸比丘！……那些在四恶道中往生而投生在人道或天道的众生的数量有如我指甲上的尘沙；那些一再重复地投生在四恶道中的众生数之不清，有如大宇宙的尘沙般。」

关于「明」和「行」这两类种子，有幸得遇佛法而未能获取「明」的种子，确实是大失良机；因为能透视名色的无常、苦、无我（尤其是无我）之「明」的种子，只能在佛法时期获得。由于我们不属于八不幸生命界（*aṭṭha akkhaṇā*，八难）¹⁰里的众生，因此我们应该把握此生的良机，致力于培养慧。如果我们决意竭尽所能并坚定不移地付出最上等的精进力，加上成熟的波罗蜜，便很有可能在今世彻底灭除会导致自己痛苦和危害别人的三大毒素——贪、瞋、痴。

如果我们想解脱轮回的痛苦，这一世至少应该努力具备「明」与「行」两者，以确保未来世能够再遇到佛法，并在听闻、学习佛法之后证悟涅槃，摆脱轮回的束缚。

¹⁰ 《长部·初品·十上经》（*Dīgha Nikāya, Pāthika-Vagga, Dasuttara sutta*）中所说的八不幸生命界包括：（1）没有佛法的地区，又称为「边地」（有佛法的教区则称为「中国」）；（2）四无色梵天界（因为缺乏耳根之故）；（3）天生残缺者，譬如诸根不具或根损者——无「暇满」之人身；（4）色界的无想有情梵天界（此界的众生没有心识活动，像植物人一般）；（5）生为持有邪见之人（认为没有所谓的善业及没有因果报应等不正见）；（6）饿鬼界；（7）畜生道；（8）地狱趣。

（四）善逝（Sugato）

巴利语 **su** 是「善」，**gato** 是「逝，已到达」，**Sugato** 就是「善逝」。

提及「善逝」，先说「善来」。菩萨于此世间轮回以圆满十波罗蜜，目的是为了证佛果及一切知智，帮助众生解脱生死轮回的痛苦。

● 因地之修行

佛陀在四阿僧祇劫及十万大劫前，名叫做须弥陀（**Sumedha**）。在他很年轻的时候，父母亲就去世了，留给他许多财产，其中包括他家七代祖先的遗产。然而须弥陀内心一直都在想：「生、老、病、死都是苦。既然有导致苦的生死轮回，必定有解脱苦的涅槃，我将找寻一条灭苦的道路。我的父母及祖先七代只会赚钱、存钱，然而死后却连一分钱也带不走，我要这些钱做什么？」

于是须弥陀打开财库，以平等心将全部财产不分等级地布施出去，然后到喜马拉雅山脉出家修行，七天之内他便证到八定及五种神通。

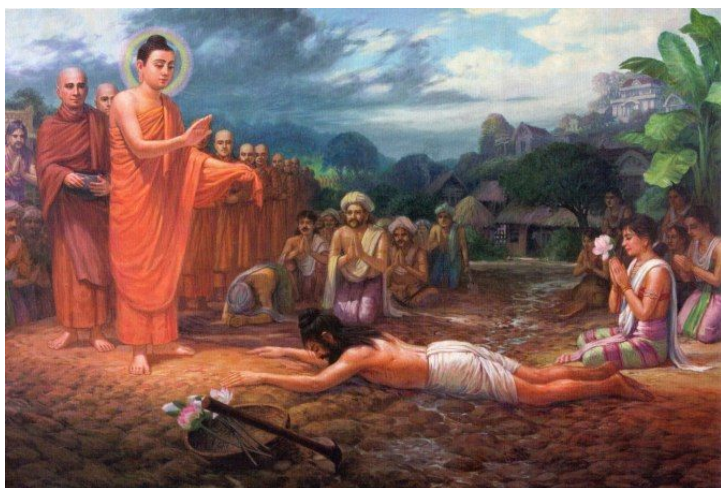
有一天，须弥陀用神通在天上飞行，看到喜乐城（Ramma-nagara）的村民在愉快地修路。他飞落在众人面前并问道：「你们这么愉快地修补道路，到底是为了谁？」

村民们回答道：「举世无双的燃灯佛（Dīpaṅkara）已出现在世间，他是三界之尊，我们特地修路来迎接他。」

须弥陀一听到佛陀的名字，感到非常的欢喜，立刻向村民要了一段路来修补。他原本可以用神通之力来完成这项工作，但却没有这么做，反而亲自动手修路，让功德更加圆满。

他还未完成修路的工作，燃灯佛和四十万阿罗汉弟子已来到村庄。佛陀身上散发出六色光彩，色身如纯金一般。

须弥陀凝视着具足三十二伟人相的燃灯佛，高兴地心想：「今天我应该为佛陀奉献自己的生命，让佛陀和他的四十万弟子从我的背上踏过。以身体作为佛陀与诸阿罗汉的桥梁，肯定会为我带来无穷的快乐与福利。」于是，他就把身体趴在泥坑上，做五体投地之礼。



须弥陀隐士用身体为佛陀铺路

此时，须弥陀心中生起了发愿成佛之念：「其实，我可以在今天即成为阿罗汉，解脱一切的痛苦，但像我这样的非凡之人，如果自私地独自解脱诸苦，对众生有什么好处呢？我愿意付出最大的精进力以证得正等正觉，再协助一切众生解脱生死之苦。」

怀着对众生深切的悲悯，须弥陀毅然舍弃当下证得阿罗汉的机会，发愿修行难行的菩萨道。他大胆地宣誓：

“Buddho bodheyyaṃ,

Tiṇṇo tāreyyaṃ,

Mutto moceyya.”

「当我明了四圣谛时，我将使其他人也一样明了四圣谛。」

当我越渡轮回的大漩涡时，我将使其他人也一样越渡。」

当我解脱生命的束缚时，我将使其他人也一样得解脱。」

当须弥陀如此发愿时，他身边的一位少女须蜜多（Sumittā，耶输陀罗的前世）对他一见倾心。她将手上八朵莲花的其中五朵送给须弥陀以便他可以供养给燃灯佛，余下三朵留给自己供养佛陀。她发愿：「尊者，在你圆满波罗蜜的时期里，愿我成为与你共同生活的伴侣。」

看到须弥陀与须蜜多两者所发生的事情，佛陀运用神通观察他们的未来，并分别为他们授记：须弥陀在四阿僧祇与十万大劫之后，将会成佛，名为乔达摩（Gotama）。而须蜜多则将会是须弥陀许多生中的伴侣，永远一样热诚地助他证悟佛果。在他最后一生成佛后，须蜜多将成为乔达摩佛的女弟子，并证悟阿罗汉果及诸神通。

之后，燃灯佛并没有从须弥陀身上踩过，而是从他的旁边走过。燃灯佛及众阿罗汉离开后，须弥陀愉快地站起来，并开始思惟：「如果要成佛，我应从何做起呢？」

在探索成就佛果的因缘时，须弥陀发现过去诸菩萨都修习十波罗蜜而成就佛果。那么是哪十个波罗蜜呢？

● 修习十波罗蜜

1. 布施波罗蜜 (Dāna pāramī)

这和我们平时的布施，如供养食物、袈裟等有所不同。菩萨行的是「大布施」，又称「大舍离」(mahāpariccāga)。大舍离有五种：

- (1) 供养或舍弃所有的财富；
- (2) 舍弃王位；
- (3) 舍弃四肢及器官，如手、脚、眼睛；
- (4) 舍弃儿女、妻子；
- (5) 舍弃生命。

菩萨不只是一世或几世做出这样的大舍离，他所做出的牺牲无可计数。在《悉瓦王本生经》(Sivirāja jātaka)里，当瞎眼的婆罗门前来跟悉瓦(Sivi)国王讨取眼睛时，悉瓦国王心想：「假如一位乞丐跟我讨取身上的任何器官，我会认为这比加冕更加崇高。假如他要我的心，我会用剑割开心房，取出我的心，就如采莲花般，把正在滴血的心送给他；若有人要我的血，我会击碎全身，把我所有的血布施予他；假如有人来讨取我的眼睛，我会挖出眼睛，就

如从壳中取出豆般送给他。身体的任何部分，没有什么是不曾布施过的。」他随即挖出自己的眼睛送给瞎眼的婆罗门。

另一则是关于菩萨如何布施妻子和两个孩子的感人故事，故事取自《维善达拉本生经》（*Vessantara jātaka*）。在那一世，菩萨圆满了他的布施波罗蜜。

维善达拉王子一出世就向母后伸手要行布施。四岁时，父母给他的所有珠宝、项链等，他都布施了出去。八岁时，他就有了一个想法「如果有人要我的血、肢体、心及眼睛，我会马上奉献出来」。当他长大后，他每天布施六万钱给予需要者，并且设立了六个亭子以方便布施给来自四面八方的人。

有一次，邻国发生旱灾，派人来向维善达拉王子讨取有降雨能力的国象，维善达拉王子毫不犹豫地把这国宝布施出去。然而，他的行为却惹恼了自己的国民。迫于无奈，国王只好把他放逐到别处去。维善达拉王子要求在他离开国土前，进行最后一天的七百大布施。他送出七百头大象、七百匹马、七百头牛、七百辆车子、七百位男奴和女奴，以及各种各样的食物饮品。

之后，维善达拉王子带着自己的王妃玛蒂（*Maddī*,

耶输陀罗的前世)及一对儿女,坐着马车朝向野兽经常出没的喜马拉雅山前进。路途中,有人向他讨取东西,他便把身上所有的装饰品,包括马车都布施出去。最后,他们只好抱着自己的孩子步行。在天人把他们引到目的地后,他们便在森林里隐居下来。玛蒂王妃自愿出外寻找野果以方便丈夫修行。

有一位名叫朱加卡(Jūjaka)的婆罗门,他的妻子想要维善达拉王子的儿女来作奴隶,于是他便来到维善达拉王子隐居的地方,表明心意。维善达拉王子的两个孩子获知消息后十分害怕,立即跑到池塘躲藏起来,并以荷叶遮盖自己的头。维善达拉王子随即唤他们出来,孩子们心想不应该违背父亲的心意,于是就乖乖地出来了。

那个小王子是罗睺罗(Rāhula, 菩萨成佛前的亲生儿子)尊者的前世,女儿则是莲花色(Uppala vaṇṇa, 佛陀神通第一的女弟子)比丘尼的前世,他们都曾发愿要协助菩萨圆满其波罗蜜。

维善达拉王子对孩子们说:「我欲渡过那难渡之轮回大海。当我到达彼岸,我会带领你们及一切众生一起渡过。孩子们,请允许我完成布施波罗蜜。」

安慰完孩子们之后,维善达拉王子很欢喜地将他们布

施给婆罗门。由于这是难舍之舍的善举，大地为之震动了起来。

朱加卡的心肠非常恶毒，他不但没有善待这两个孩子，还用长藤把他们绑起来拖着走。他甚至当着孩子父亲的面，用力地鞭打他们，把他们打得皮破血流。半路上，两个孩子趁着朱加卡摔倒之际，将长藤松开后逃走。他们逃回父亲面前，抱着父亲的双脚颤抖地哭泣着，并要求等母亲回来后再把他们送出去；但朱加卡又追回来，把他们拖走。两个孩子哀痛地哭诉：「父亲，难道你没有看到血从我们的后背流出来吗？你养育我们，用香水为我们洗澡，把我们放在幽香的茉莉花里，难道就是要看我们承受这些痛苦吗？」

听着孩子们这般痛苦的哀泣，维善达拉王子的心中生出巨大痛苦，他的身体剧烈地颤抖，泪水扑簌簌地流下，呼吸也变得急促。由于鼻子无法承受如此粗重的呼吸，他得靠嘴巴来吸吐。此时此刻，悲痛几乎撕裂了他的心。

维善达拉王子自问：「我为何如此痛苦？」他了解到这完全是因为对孩子的执著。于是，他通过智慧（如理作意）克服心中的伤痛，像往常一样地坐着。

当妻子回来时，看不到两个孩子，就追问丈夫。维善

达拉王子唯恐妻子承受不了，始终保持沉默，没有回答。

妻子以为孩子给野兽吃掉了，伤心欲绝地跑出去寻找。任凭她找遍山丘、草丛及山洞，从夜晚到黎明，她依然找不到自己疼爱的子女。她回到丈夫面前，悲痛地哭泣着，最后晕倒过去。维善达拉王子含着泪用水泼醒她，并对她说：「我把孩子送人了。作为一位善人，当有人来索求时，应该毫不犹豫地布施，包括孩子。玛蒂，请为此欢喜！没有任何布施比布施孩子更为高尚。」

玛蒂对丈夫的爱情是崇高的，她克制自己的悲伤，对丈夫的布施感到欢喜。

接下来，又有人来讨要维善达拉王子的妻子。帝释天为了不让任何人带走他崇高的妻子，同时欲协助他完成布施波罗蜜，就化做一位老婆罗门来讨取玛蒂。当维善达拉王子得知老婆罗门的心意时，他平静地、毫无执著地把她忠心的妻子交给对方。维善达拉王子拉着妻子的手，想知道她的想法。玛蒂没有伤心哭泣，她坚定地说：「自少女时，我便是你的妻子，你始终是我的丈夫。你可随你的心意把我送出去或卖出去。」

维善达拉王子把他身边唯一同甘共苦的伴侣布施给婆罗门，大地顿时为这大舍离而震动。帝释天赞叹玛蒂的

决意后，并现出原来的面貌告诉他：「你把妻子布施出去，已经圆满了自己的布施波罗蜜。现在我把忠心的妻子还给你。」

至于朱加卡婆罗门，在带走两个孩子后，被天神引到维善达拉父王的国土。他在得到国王给的一大笔钱财后，便大吃大喝起来，结果腹胀而死。两个孩子将父亲的住处告诉了国王，然后带着国王把维善达拉王子和王妃隆重地迎接回国。

2. 持戒波罗蜜 (Sīla pāramī)

菩萨持戒严谨，在身、口、意方面坚守善业，避免不善之业，宁可牺牲生命，也不愿意破戒。

有一世，菩萨出生为有威力的龙 (nāga)，因厌恶自己的蛇身形状，便决定在人间持守八关斋戒，以期能在来世得生天界。有一天，当看到捕蛇人朝它走来时，它坚定自己的决心：**「今天，就算是捕蛇人把我粉身碎骨，我也决不会起瞋恨破毁我的戒。」**于是它一动也不动地蜷伏在山丘上，决意坚守它的八关斋戒。

捕蛇人提起它的尾巴，使它的头朝下，然后晃动它的身体，使它吐出腹内的所有食物，然后像压枕头般地将它压在地上，再将它的骨头打碎。虽然遭到这般的折磨与痛

苦，它并没有丝毫的怨恨。它心想：「我喷出的气是非常毒的，如果我痛苦地从鼻孔喷出毒气，他的身体将变成灰烬，这将有损我的德行。」菩萨就这样默默忍受着百般的折磨。

菩萨如此精进地修习持戒波罗蜜，就算牺牲自己的生命也在所不惜。

3. 舍离波罗蜜 (Nekkhamma pāramī)

「舍离」是指远离世间之乐，以梵行为生，也意指以禅定暂时镇伏五盖¹¹。佛陀有许多前世曾是国王，享受世间一切快乐，但他明白这些快乐纯粹是短暂的、无常的，因此自愿舍弃国土，舍弃一切荣华富贵而出家。

在《尼米本生经》(Nimi jātaka) 里，尼米国王向自己的理发师说：「如果你看到我有一根白发，就要告诉我。」

当理发师发现他头上有一根白发时，国王就要求理发师把白发拔出，放在他的手上。看着自己手上的白发，国王心中生起极强烈的悚惧感¹²，就像死神已经靠近自己

¹¹ 五盖 (nīvaraṇa)：1. 欲欲盖 (kāmacchanda nīvaraṇa)；2. 瞋恨盖 (vyāpāda nīvaraṇa)；3. 昏沉睡眠盖 (thīna-middha nīvaraṇa)；4. 掉举追悔盖 (uddacca-kukkucca nīvaraṇa)；5. 疑盖 (vicikicchā nīvaraṇa)。

¹² 悚惧感 (saṃvega)：指修行者观察到世间诸多的不幸和不圆

般，他随即舍弃国土，走上出家之路。

一般人的心与菩萨是不一样的，一看到白发，便开始盘算如何把它染黑，使自己看起来年轻，但隐藏事实只会增加执著。菩萨则会作无常观、如实观，勇敢地舍弃一切，踏上修行的道路。

4. 智慧波罗蜜 (Paññā pāramī)

对此，帕奥禅师在《菩提资粮》中是这样阐述的：

「如果没有智慧，布施等德行就不会变得清淨，也不能够执行各自的作用。即有如失去生命的身体就会失去光泽，也不能执行种种功能；而没有了心，诸根就不能在各自的范围之内执行其作用，同样地，如果没有智慧，信等诸根就不能执行它们的作用。智慧是修其他波罗蜜的主因，因为当慧眼开启时，伟大的菩萨甚至会毫不赞扬自己及贬低他人地舍弃自己的肢体与器官。就有如药树般，他毫无分别心地付出，在（之前、当时与之后）三时都充满喜悦。通过智慧，在运用方法善巧智及为他人的福利而作出的舍离达到了波罗蜜的层次，但为自己的利益而作的布施就好像是在投资。

满，如生、老、病、死，堕落恶趣之苦及过去、现在、未来轮回之苦，而引起的宗教情绪，是一种智慧。

再者，如果没有智慧，戒就斩不断渴爱等烦恼，因此甚至不能达到清静，更别说是作为（获得）正等正觉者的美德的基础。

只有智者才能够很清楚地看透在家生活、欲乐与生死轮回的厄难，以及看清出家、证得禅那及证悟涅槃的利益；而他独自地出家，培育禅那，趣向涅槃，以及令到他人也获得这些成就。

没有智慧的精进并不能够完成所要达到的目的，因为激起它的方式错误，所以完全不激起精进比错误地注进精进好。但当精进与智慧配合时，如果再具备正确的方法，是没有任何事无法完成的。

再者，只有智者才能毫无瞋恨地忍受他人对他的虐待，愚痴的人是办不到这点的。对于缺少智慧的人，他人的恶待只会激使他烦躁。然而对于智者，他能善用其忍辱的能力，以及令到它的力量增长。」

从前，哥拉比亚（Korabya）国的国王嗜好掷骰赌博，他有一位智臣叫维度拉（Vidhura）。

恶魔布那迦（Punṇaka）为了得到伊兰达提公主，便答应为她去取维度拉的心。他化作一个年轻人，骑着宝马、

带着一颗珍贵的红宝石去跟国王赌博。结果国王输了，只好满足布那迦的要求，交出维度拉。

布那迦知道，如果自己亲手杀掉品德高尚的维度拉，便会犯下严重的罪行。于是，他把维度拉绑在马尾上，策马疾奔，欲置他于死地，可是由于山神的保护，维度拉毫发无损。布那迦以为维度拉有护身符或者超能力，结果维度拉回答他说自己只是拥有圣者所有的七种特质而已。

布那迦不甘心，一再策马疾驰，维度拉还是安然无恙。一计不成又施一计，布那迦变成恶魔和恶龙，想吓死维度拉。可是维度拉面不改色，揭穿了他的身份。他唯有放弃，转而恭敬地请维度拉坐于高处，自己则在低处跪下，请求维度拉讲法。

维度拉便开始说法：「那七种圣者所有的特质就是：信念、持戒、多闻、惠舍、智慧、惭与愧。信念是深信因果业报之理；持戒是没有侵犯他人的行为；多闻是学识渊博与熟悉法义；惠舍是慷慨施舍之意；智慧是洞悉因缘法及诸行无常、苦、无我的本质；惭是耻于作恶；愧是害怕

作恶所带来的果报。」

听完后，恶魔布那迦随即惭愧地坦承自己的恶行，并护送维杜拉回国。

在漫长的轮回中，菩萨不仅做过有智慧的商人、国王、智者、各种动物的首领，还有许多世曾出家当隐士，他清净自己的戒行，勤修止禅，精通四禅八定及五神通。如果有幸遇到佛法时期并生而为人，就会精进用功，在禅定的基础上，培育观智，透视五蕴无常、苦、无我的本质，直到行舍智¹³。

5. 精进波罗蜜 (Vīriya pāramī)

对于精进波罗蜜，菩萨会如此省察：「只有具最上等精进力的人，才能证得正等正觉，把众生从娑婆世界的漩涡中解救出来。」

菩萨的精进就如狮王捕捉兔子或大象般，他不会因为兔子是小动物而付出较少的努力，也不会因为大象的体积大而付出较多的努力。不论任务大小，他时时刻刻都会付

¹³ 行舍智 (Saṅkhārupekkhāṇāṇa)，菩萨在成佛之前所能证得的最高智慧。

出同等的精进力。

据《摩诃旃纳卡本生经》（*Mahājanaka jātaka*）记载，菩萨和七百个旅客乘船外出，不幸遇到了暴风雨，当船快要沉下去时，其他人都绝望地哭泣，只有菩萨在想：「我是个英勇的智者，遇到危险就伤心哭泣绝不是我的性格。我必须鼓起勇气，用双手游到安全之地，拯救自己的生命。」他在大海中不断地游了七个昼夜，从没有放弃，直至被海神救起。

6. 忍辱波罗蜜（*Khanti pāramī*）

「忍辱」是克制并忍受他人给自己带来的痛苦。

有一世，菩萨是忍辱隐士（*Khantivādī*），他受迦尸国大将军的邀请，住在御花园里。有一天，当他在园中享受禅悦时，国王羯罗浮（*Kalābu*）醉酒后与一群宫女也来到园内游玩。不久，国王睡着了，宫女们就趁机到别处嬉戏，发现了在婆罗树下享受出家之乐的菩萨，于是请求他开示。

国王醒来后，发现宫女们都去了隐士那边，他非常生气地想要杀掉隐士。于是，国王问：「隐士，你在开示什么？」

菩萨答道：「我在开示忍辱法，大王！」

国王问：「什么是忍辱法？」

菩萨回答：「挨打受骂不生气。」

国王说：「现在，我要见识见识你的忍辱法！」

国王命令刽子手给他两千鞭刑。菩萨皮开肉绽，鲜血直流。国王再问他开示什么，隐士回答：「忍辱法，大王！你以为我的忍辱法在皮肉里，其实它不在皮肉里，而在我的心里，你是见不着的，大王！」

国王再命令刽子手把菩萨的双手、双脚斩掉，鲜血不断从伤口涌出来。国王继续问他说什么法，他答道：「大王，你以为我的忍辱法在手脚里，其实它不在那里，而在我的内心深处。」

国王听后又下令割掉他的耳朵和鼻子，此时，菩萨全身滴淌着鲜血。国王再问他开示什么，菩萨回答：「大王，我说忍辱法，你别以为我的忍辱在鼻子和耳朵里，它在我的心窝深处。」残暴的国王用脚狠踢菩萨的心窝，然后离去。

当国王离开后，将军擦去菩萨身上的鲜血，包扎好伤口，然后向他行礼，恳求说：「尊者啊！如果你要怨恨，

就怨恨残害你的国王，不要怨恨别人。」

菩萨答道：「我愿伤害我的国王长寿，虽然我被无礼伤害，我纯净的心容纳不了任何瞋恨。」

当国王离开花园、消失在菩萨的视线之外时，大地迸裂，阿鼻地狱的火焰喷涌而出，吞噬了国王。这就是作恶的结果。同一天，菩萨也死去，人们为他举办了隆重的葬礼。

菩萨带着欲成佛的弘愿在生死大海流转，目的就是为了让协助众生解脱轮回的痛苦。然而，在行菩萨道时期，他经常要修习忍辱波罗蜜，以面对无知的众生加诸于他身上的种种苦楚。

7. 真实波罗蜜 (Sacca pāramī)

「真实」在此意为对自己诺言的兑现。菩萨只说诚实不欺的语言，而且言而有信。有一回，当他被食人王捉去时，他要求食人王先暂时释放他回去，让他实现对一位婆罗门的承诺之后再回来。菩萨果然依言而行，坚守诺言，不惜牺牲自己的生命，回到食人王处。食人王为他无畏的精神所感动，因而将他放走。于是菩萨向食人王开示佛法，使他改邪归正，放弃食人的恶习。

根据《卡利陀本生故事》，菩萨在婆娑世界的轮回之中从未说过不真实的话。

8. 慈心波罗蜜 (Mettā pāramī)

「慈心」即是希望众生幸福快乐的善念。菩萨的慈心与一般人不同，凡夫对自己喜欢的事物产生欢悦，对于不喜爱的便感到厌恶；然而菩萨对一切众生，不论远近、胜劣、敌亲，甚至非人类，都会保持平等的慈心。

菩萨有一世出生为小王子，名叫护法 (Dhammapāla)，王后对他非常疼爱。一天，王后逗着小王子玩时，看到国王到来，却没有起身迎接。国王因此生起妒忌之心，想要伤害自己的孩子。王后立刻求情说：「我情愿你斩掉我的双手，请不要伤害我们的孩子。」国王非但不听，还命人砍下王子的双手与双脚。护法王子当时心里想：「我现在要保持平衡的慈心，并以平等的慈心对待下令斩掉我双手双脚的父亲、疼爱我的母亲以及动手斩掉我双手双脚的侍者和我自己。」

但国王仍怒气未消，又令人砍下王子的头，再把王子的尸体抛到空中，用刀尖接住并旋转至血肉横飞。王子的母亲受不了打击，当场心碎而死。

虽然受到自己父亲凶残无情的对待，菩萨于幼年时就

能以平等心修习慈心波罗蜜。

9. 决意波罗蜜 (Adhiṭṭhāna pāramī)

「决意」是指坚定不移的决心——对于行善利益他人或对累积菩提资粮，都有坚定不移的意志。一旦下定决心，不论如何艰难与困苦，菩萨从不退缩。

有一世，菩萨生为猿猴。一位婆罗门因为迷路，无意间掉进森林里的一座深谷，无法爬出。猿猴决定救婆罗门一命。于是它跳进深谷，背起婆罗门攀爬出深谷。当它将婆罗门安全地放在地上后，感到非常疲累，便躺下睡着了。那无耻、忘恩负义的婆罗门看着熟睡的猿猴，竟然生起了吃猴肉的恶念。他拾起一块大石头猛击猿猴的头部。猿猴在剧痛中醒过来，赶紧跳到树上去，但它并没因此感到心灰意冷而放弃救婆罗门。它仍然决定要将迷途的婆罗门引出森林，于是，它从一棵树跳跃至另一棵树，让自己头上滴下的血点指引婆罗门走出森林。

菩萨坚实如钢铁的意志，使他能完成难行之行的菩萨道，证悟一切知智，利益众生。

10. 舍波罗蜜 (Upekkhā pāramī)

「舍」是指平等地对待一切人、事、物，没有喜爱和

厌恶之分。在众波罗蜜中，舍波罗蜜排在末位，最不容易做到。一般人在面对世间八法（*aṭṭha lokadhammā*）¹⁴如利养（利）、衰败（衰）、称赞（称）、讥讽（讥）、诋毁（毁）、称誉（誉）、快乐（乐）与痛苦（苦）时，都会心随境转而起波浪。遇到顺境时，就飘飘然地、心花怒放；逆境来到时，就捶胸顿足、痛苦流泪。其实心随境转的人，永远是外境的奴隶，做不了内心的主人。菩萨不论是面对顺境或逆境、赞美或毁谤，总是镇定自如，不为外境所牵动。

有一世，菩萨出生在富有的家庭。由于他看透一切有为法的无常性，所以想在舍弃财富之后就出家修行。他内心想道：「我是个有地位的人，出家后，他人会更尊敬我。」于是他带发修行，到处乞食，以忍受别人对他的轻蔑来成就至高的舍波罗蜜。

菩萨开始游走于各大小村镇，哪里的居民侮辱他，他就在那里逗留得更久。有一次，他来到一个村落，村里的小孩非常粗野，以捉弄人为乐。于是菩萨决定留下来，以圆满他的舍波罗蜜。他走进坟场，以骷髅头当枕头睡。愚昧的孩子也跟进坟场，用各种方法侮辱菩萨，向他吐痰，

¹⁴ 世间八法（*aṭṭha lokadhammā*）：得（*lābho*，或 *hita* 利益）、不得（失）（*alābho*，或 *ahita* 无利益）、名声（*yaso*）、恶名声（*ayaso*）、诽谤（*nindā*）、称誉（*pasamsā*）、乐（*sukhaṃ*）与苦（*dukkhaṃ*）。

往他身上撒尿。然而，菩萨一点也不起瞋恨心。

有些智者见到菩萨的极高修持，认为他是有大神力的沙门，遂以最高的敬意向他顶礼，菩萨也不因此而起欢喜心。对于愚昧的孩子和智者，菩萨皆采取平等的态度。他不因为后者对他尊敬而欢喜，亦不因为前者对他侮辱而发怒；反之，他对两者皆采取不喜不怒的中舍态度。他如此修习舍波罗蜜。

以上是菩萨修习的十个波罗蜜。

● 善来与善逝

菩萨经过了漫长的艰辛奋斗，忍人所不能忍、舍人所不能舍、行人所不能行，终于在四阿僧祇劫及十万大劫后，实现了他一心追求的至高理想，证得正等正觉，成就一切知智。

菩萨所有的牺牲及努力，都不是为了个人的荣誉与利养，而是为了引导众生越过危险重重的轮回漩涡，以到达安全平稳的彼岸，这是他对苦难及无助众生的深切悲悯。菩萨怀着如此崇高的目的，来到这娑婆世界，所以菩萨的「来」是「善来」，即为众生的幸福与快乐而来。

「善逝」是指善净行、善妙处行、正行及正语。「善

逝」是说佛陀的道路是正确的，目的是无上的。

「善净行」是指佛陀通过纯净、没有污染之行，走向不死之境。所谓「行」，即八圣道行，它是通往涅槃的唯一道路。佛陀藉此唯一的圣道，行向安稳之地——涅槃。以此善行的缘故，世尊被称为「善逝」。

「善妙处行」是指如来行于不死的涅槃。

「正行」则是指已断除的烦恼不会再转来，如《大义疏》（Mahā-aṭṭhakathā）记载：

「在须陀洹道¹⁵所断的烦恼，而那些烦恼不会再转来，故为『善逝』；

在斯陀含道¹⁶所断的烦恼，而那些烦恼不会再转来，故为『善逝』；

在阿那含道¹⁷所断的烦恼，而那些烦恼不会再转来，故为『善逝』；

在阿罗汉道¹⁸所断的烦恼，而那些烦恼不会再转

¹⁵ 须陀洹道（入流道）断除身见（sakkāya-diṭṭhi）、戒禁取（sīlabata-parāmāsa）及疑（vicikicchā）等「见」烦恼。

¹⁶ 斯陀含道（一来道）减轻欲欲及瞋恚之烦恼——欲界之贪、瞋薄。

¹⁷ 阿那含道（不来道）断除欲欲及瞋恚之烦恼。至此，五下分结断。因欲界相对于色界及无色界称为下界，故称五下分结。

¹⁸ 阿罗汉道断除：（1）对色界生命之贪爱；（2）对无色界生命之贪爱；（3）我慢（māna）；（4）掉举（uddhacca）；（5）

来，故为『善逝』。」

「善逝」也意指「正语」。佛陀是正语者，他在适当的场合说适当的言语，所以说「正语故为善逝」。在经典里记载着：

「如来知道哪些是不真实、无利益的话，且为他人
不喜与不适意的话，如来便不说。」

如妄语、挑拨离间的语言、恶毒的语言，以及闲言闲语等。

「如来又知道哪些是真实但无利益的话，且为他人
不喜与不适意的话，如来也不说。」

阿阇世王（Ajātasattu，又作未生怨王）由于受提婆达多（Devadatta）的怂恿，杀害了自己的父王。过后他十分后悔，心不得安宁，于是便来礼敬佛陀。世尊并不提他杀害父亲的过失，因为这不能为阿阇世王带来任何利益，反而会加深他的悔恨。世尊为他开示佛法，以让他建立信心。

「如来知道哪些是真实而又能带来利益的话，但为
他人所不喜及不适意的话，如来待时机因缘成熟才说。」

善觉（Suppabuddha，耶输陀罗的父亲）因醉酒而

无明（avijjā）。至此，五上分结断。因色界及无色界相对于欲界称为上界，故称五上分结。

阻挡佛陀的去路，比丘们一再要求他让路，善觉仍坚持不让。最后，佛陀只好退回。佛陀说在七天里，由于善觉对如来傲慢无理的恶业，他将被大地吞没。佛陀说的是因果法则与真理，且是能利益众生的话，使听者能避恶行善，但这些语言不为善觉所欢喜。

「如来知道哪些是不真实、无利益的话，且为他人所喜与适意的话，如来也不说。」

这包括上述第一项的四种不善语言——妄语、挑拨离间语、恶语，以及闲言闲语。

「如来知道哪些是真实但无利益的话，且为他人所喜及适意的话，如来也不说。」

如国家之间的政治、民间的传统信仰等。

「如来知道哪些是真实而有利益的话，且为他人所喜及适意的话，如来在适当的时候才说。」

如四圣谛、缘起、生老病死、因果法则及解脱之乐等法语。

在王舍城中，有一位比丘迷恋上了一位貌美的妓女西莉玛（Sirimā）。当西莉玛去世时，佛陀要求保留她的身体。到了第四天，西莉玛的身体开始腐烂，且长满蛆虫。次日，佛陀带领众多弟子前去观看西莉玛的身体，并要求

国王宣布任何人只需付一千金，即可以与她过夜。尽管价码一再调降，直至免费，也没人愿意。佛陀于是开示：

「请看这外表美丽的身体，只是一堆的疮，它被骨头支撑着，脆弱多病，且容易引起人们的贪欲。其实，这身体是易碎、无常的。」

那位迷恋妓女漂亮色身的比丘，听了佛陀说法之后，终于领悟生命的真相，证到须陀洹果（入流果）。《法句经•147》

佛陀知道适当的时候说真实而又有利益的话语，所以佛是「正语者」或称「善逝」。当我们忆念佛陀「善逝」的德行时，这些涵意应该很清晰地呈现在我们心中。

（五）世间解（Lokavidū）

巴利语 **loka** 是指「世间」，**vidū**是「解」或「了知」。

佛陀对世间有彻底的认识，凡是世间一切生命的精神与物质，他都了如指掌。世尊认为，关注世界的起源或终结是没有意义的。他通过智慧，发现真理是隐藏在众生的身心里的。他说：

「天人！我从未说通过步行可以到达没有生与没有死的境地。我亦从未说不能够到达苦的尽头。我说苦的生起和起因，苦的灭和朝向灭的道路，就在这拥有想和心识的身体里。」

以上这些是佛陀回答赤马（**Rohitassa**）天神的话。赤马天神曾于一世拥有广大的神通，能在空中快速飞行，于是他生起一个心愿——想通过飞行到达世界的尽头。他持续飞行了一百年，除了吃喝及睡觉，从不休息，结果他

死在途中，终究不能到达世界的尽头¹⁹。

通达世间法的佛陀告诫赤马天神说：「**世界的尽头就在我们的身心里，无需往外寻找。**」

佛陀依苦、集、灭及灭苦之道（四圣谛），了知并通达世间法。他亦了知：隐藏在我们身心里的世间法，必须靠我们自己的努力，方能领悟。他说：「**你们自己应当努力，如来只是指路者。**」

世间法可分为以下三方面：

1. 行世间（Saṅkhāra loka）

包括名色世间、五蕴世间、十二处世间与十八界世间等，因其都是因缘造作、破散毁灭之法，故称为「行世间」。因缘具足时，它们便生起；因缘分散时，它们便瓦解、消失，不复存在。行世间是无常的（一生起即消失、不断生灭为无常）、苦的（不断受生灭压迫为苦）、无我的（不受指使、无法控制为无我）。对此，世尊完全了解。

2. 有情世间（Satta loka）

世尊了解居住于三十一界的各类众生，如：住在大地之下最低的地狱众生；住在大地的人类、饿鬼、阿修罗及

¹⁹ 《相应部·赤马经》（Saṃyuttanikāya Rohitassasutta）

畜生；住在人类之上的六层欲界天的天神²⁰，包括四大王天（Cātummahārājika）、三十三天（Tāvatiṃsa）、夜摩天（Yāma）、兜率天（Tusita）、化乐天（Nimmānarati）及他化自在天（Paranimmitavasavatti）的天神；居住于欲界天之上的色界梵天神²¹及无色界的梵天神²²。

三十一界组成一个宇宙。佛陀对宇宙间三十一界的众生十分明了，包括他们的住处、形象及寿命等。

佛陀了知少垢的众生，如舍利弗与目犍连尊者²³；他了知多垢的众生，如憍萨罗国国王²⁴。

他了知利根的众生适合听闻五蕴法以证阿罗汉道果，

²⁰ 化生在天界的众生，是因为修行善业所带来的善报，如孝顺父母、布施、持戒、忍辱、尊敬长者、听经、讲经及禅修（近行定或观禅之善业）。

²¹ 色界梵天神：因其生前修习并证得某种色界禅那，且至死时还保有该禅定而投生于色界梵天。五根中，他们只有眼根和耳根；无性别之分，但显现为男性天神。其中有一层无想有情天，该处有情只有色法而无名法。

²² 无色界梵天神：因其生前修习并证得某种无色禅那，且至死时还保有该禅定而投生于无色界梵天。他们只有心而无色身，寿命最长可达八万四千大劫。

²³ 舍利弗（又译作沙利子）与目犍连（又译作马哈摩嘎喇那）尊者都属于敏知者（Ugghaṭṭitaññū）。这类众生只是通过听闻一首短偈便能够立即证悟。

²⁴ 憍萨罗国（Kosala）国王波斯匿王（Pasenadi）属于「文句为最者」（Padaparama）。这一类众生无论多么精进修行，也不可能在这一世证得禅定和道果。

所以他向五比丘（利根者）开示《无我相经》（*Anattalakkhaṇa sutta*），阐述五蕴无常、苦、无我的本质。而对于钝根者或喜欢听闻详细解说之众生，佛陀则予以教导十八界法，以使他们证悟道果。

众生有易教化者和难教化者。易教化者如柯玛（*Khemā*），她是佛陀智慧第一的女弟子；难教化者如优楼维拉迦叶（*Uruvela-kassapa*）尊者，佛陀施展千种神通才折服他。

此外，有情也可分为具备能力证悟涅槃者，如三因者²⁵；以及无能力证悟涅槃者，如四恶道众生、天生残缺者（瞎眼、耳聋等）和结生识只有无贪及无瞋的二因者。二因者虽然在投生时的第一个心识（结生心）也是善果报心，但由于缺乏智慧之因，而慧根或称「无痴」，是证得禅那及证悟道果的必要因素；因此，无论他们如何精进用功，都无能力洞见四圣谛。

佛陀对一切有情的习气及倾向，都了如指掌，所以他能应机教导，让无数的众生都能获得利益。

3. 空间世间（*Okāsa loka*）

佛陀完全了解整个宇宙中各个世界之体系，包括日月

²⁵ 三因者：在投生时，结生心与无贪、无瞋、无痴三因相应。

的运行、宇宙的位置与方向、大地的厚度、支持大地的水之深度、围绕全世界的轮围山，以及有五百个小岛围绕着的各大洲。如来也彻底了解大地下面的八大地狱及围绕大地狱的一百二十八个小地狱、大地之上的六欲天（天神的住处）、十六色界天及四无色界天等。无论是有边或无边的世界，佛陀皆能以无限的智慧了解通达。

「世间解」亦表示佛陀了知世间的一切纯粹是苦的现象，因为一切有为法最终都会坏灭，所以世尊说：

「我只宣说一法——苦的起因，以及朝向灭苦的道路。正如海水只有一味，我的教法只涉及苦及苦之息灭。」

因为佛陀能够遍知世间，所以他是「世间解」。

（六）无上调御丈夫 （Anuttaro Purisa Damma Sārathi）

● 能调难调的众生

巴利语 **anuttaro** 意指「无上、不可匹敌的」；**purisa** 是指「男人」或「有情」；**damma** 表示「应被调御的、应被驯服的」；**sārathi** 是指「领导者」或「御者」。

佛于有情中属最殊胜。佛陀之戒、定、慧及解脱智见是无有相等的、无可匹敌的，超越一切众生。正如佛陀所说：「在这诸天、魔与梵天的世界，乃至沙门、婆罗门、国王与臣民的众生界中，我看不到哪一位沙门或婆罗门在戒德、定德、慧德、解脱德和解脱知见德上比我更圆满。」所以称佛陀「无上」。

「调御丈夫」是指佛陀能调御那些应被调御的众生。应被调御者是指未调御而当调御者，如畜生、人类及非人

类。对于难调御的众生，佛陀更是具有殊胜调御的方便技巧。如佛陀应用神通善巧调伏杀人魔王央掘摩罗（*Aṅgulimāla*）；用慈心调伏被灌醉的凶猛的大象那喇笈利（*Nālāgiri*）；用忍耐与智慧调伏吃人夜叉阿拉瓦卡（*Ālavaka*）。

● 以慈心、智慧、忍辱调伏夜叉阿拉瓦卡

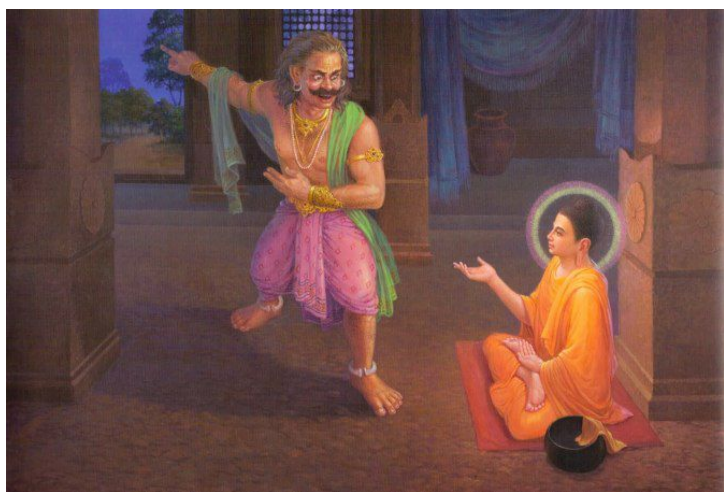
佛陀如何以善巧调伏阿拉瓦卡？阿拉瓦卡（*Ālavaka*，意译为林住，林主）是居住在天上凶暴的夜叉（*yakkha*），它是阿拉维（*Ālavi*）国的守护神，要人们供奉人肉给它食用。阿拉维人虽然面对恐惧与忧伤，但却没人敢反抗阿拉瓦卡，最后连国王唯一的王子也要供奉于他。

一天清晨，佛陀惯常地进入悲心禅定。出定后，他用一切知智观察宇宙三界众生，有哪些五根成熟者能被引导解脱轮回的束缚，而阿拉瓦卡及小王子的影像呈现在他一切知智的视网中。佛陀决定去度阿拉瓦卡，同时挽救小王子的性命。用完早餐后，他便启程前往阿拉维国，抵达阿拉瓦卡的山洞时已是黄昏时分，而阿拉瓦卡也刚好外出。

佛陀于是坐上阿拉瓦卡的宝座，向阿拉瓦卡的夜叉女众开示佛法。当阿拉瓦卡获知这消息，一时怒不可遏，于是他召集所有的属下，以九种狂暴、杀伤力巨强的风暴攻

击佛陀。如来却表现出友善、平静、从容及包容性的慈爱。猛烈的风暴不但震动不了世尊的衣角，有的甚至化成檀香粉末供奉佛陀。一切风暴都溶解在佛陀无限的慈爱里。

最后，极度疯狂的阿拉瓦卡决定使用毁灭性最强的武器来攻击佛陀。据说，这威力巨大的武器不但足以毁灭整个宇宙，还会危及其他宇宙。不过，这些武器一到佛陀的面前就纷纷地坠落在他脚下，变成了碎布。



阿拉瓦卡傲慢地命令佛陀出去

阿拉瓦卡最终被击败了。他对这溃败感到非常羞愧与沮丧。他了解到佛陀胜利的力量是来自慈爱，而慈爱可以摒除怨恨与怒火，化解敌意。不过，阿拉瓦卡心里却想：

如果惹佛陀生气，或许还有取胜的机会。

于是他进入自己的住所，以傲慢的口气命令佛陀：「出来，沙门！」佛陀顺从地走出去，因为世尊知道这样可以先软化他的心。之后，阿拉瓦卡又说：「进去，沙门！」，佛陀又顺从地进来；就这样他让佛陀进出了三次。到了第四次时，他又要佛陀按他的命令进出，世尊说道：「朋友，我不出来了。你想干什么就干吧！」

「沙门啊！我要问你一个问题，如果你回答不了，我将捣毁你的思想，撕碎你的心，提起你的双脚，把你扔到恒河对岸去。」「朋友啊！在这神界、魔界和梵界，在这婆罗门、沙门、神和人中间，我还没遇见谁能捣毁我的思想，撕碎我的心，提起我的双脚，把我扔到恒河对岸，朋友啊！你想问什么就问吧！」于是，林主夜叉（即阿拉瓦卡）用偈颂对世尊说道：

「在这世上，什么是人的最宝贵财富？遵行什么，带来幸福？什么味儿最美？什么是人们称说的最好生活？」

「在这世上，信仰是人的最宝贵财富；遵行正法，带来幸福；真理味儿最美；智慧的生活是人们称说的最好生活。」²⁶

²⁶ 此段及此前两段，共三段引用自《经集·第一品·第十章 林主

阿拉瓦卡连续问了好些问题，佛陀也都予以一一回答，结果阿拉瓦卡证得了须陀洹（入流）道果。

如来就是这样用慈爱、持久之忍耐与智慧，调伏狂暴又嗜吃人肉的阿拉瓦卡，使他从血腥的妖魔，转变为一位无害并对三宝有坚定信心的圣者。（《经集》及其义注）

● 以神变调伏龙王难陀优波难陀

另一则是调伏龙王难陀优波难陀（Nandopananda）的故事。有一次，祇树给孤独长者请佛陀和五百位弟子接受供养。当时，世尊知道龙王难陀优波难陀皈依三宝的机缘成熟了，就对比丘们说：「来，我们去天界走一走。」

于是佛陀与比丘们以神通上了三十三天，并让龙王看见他们经过其宫殿之上。坐在宝座上享乐的龙王见状，十分生气，立刻起了恶念：「这些没头发的比丘，竟敢从我头上走过，我要给他们颜色瞧瞧！」

龙王显出本色，把须弥山围绕七圈，然后用头覆盖须弥山。比丘们见须弥山消失了，就问佛陀原由。世尊说：「难陀优波难陀对我们发怒，它把须弥山给遮盖住了。」

比丘们向世尊请求，都想去降伏发怒的龙王，但佛陀

皆不应允，只让目犍连尊者一人前往。

目犍连尊者化做一只形体更大的龙王，绕了须弥山十四圈，然后用头遮盖住龙王的头，把它和须弥山一起捆在其中。此时，龙王喷出浓烟，尊者也以烟雾回应，龙王因此受了伤，尊者却无碍。于是龙王再向尊者喷火，尊者也以火回应，结果龙王的火焰非但无法灼伤尊者，自己反被尊者的火焰给灼伤了。

尊者再把自己缩小，一会儿从龙王的左耳钻入，再从右耳钻出；一会儿从龙王左鼻孔进入，再从右边出来；当龙王张开口时，尊者就迅速从它的口进入，在它的腹中经行。龙王心想：「等你出来时，我就用毒气把你喷死。」于是龙王便要求尊者出来，尊者一出来，龙王马上喷出毒气，这时尊者立刻进入四禅（第四禅呼吸停止）。

佛陀为什么不让更多弟子去收服这位龙王，而只允许目犍连尊者前去呢？其关键就在于目犍连尊者进入四禅的速度是其他弟子所不及的。由于这个缘故，龙王的毒气伤不了尊者。龙王不得不对目犍连尊者甘拜下风，并想要皈依他。尊者对它说：「我的老师是佛陀，你去皈依他吧！」龙王就这样皈依了三宝。（《长老偈义注》）

由于如来知道运用适合的方法调伏应被调伏的众生，

因此尊称佛陀是「无上调御丈夫」。

● 以妙智辩才调伏外道萨恰卡

佛陀也有以妙智所引发的辩才，让许多外道在与他辩论后，放弃邪见，皈依三宝，就如萨恰卡（Saccaka）的故事。

有一位爱自我夸耀的外道名叫萨恰卡，他持有很强的「我见」，深信五蕴皆是我、我自己。他自认辩才无碍，在大众面前夸下海口说：「我看不到任何一位比丘、僧伽之首、宗教导师，甚至是宣称正等正觉的觉悟者，在与我辩论时，不会颤抖、畏缩、腋下出汗的。」

当获悉佛陀宣说五蕴皆是无常、苦、无我时，萨恰卡却坚信自己对五蕴所持的看法，即常、乐、我之见才是正确的。于是萨恰卡带着五百位门人来见世尊，准备让佛陀输在他的辩才之下。

佛陀善巧地问萨恰卡：「当你说色是我自己，你是否有能力控制色，说『让我的色成为这样，让我的色不成为那样』呢？」

萨恰卡当下陷入困境，如果他说不能，便违反了自己的主张；若说能，他亦没有此能力。于是他保持沉默，不

愿回答。面对佛陀的继续追问，他始终保持沉默。佛陀说：「任何人若被如来连续询问三次而不回答，他的头会被劈开为七片。」

顿时，佛陀和萨恰卡都看到雷神。雷神站在萨恰卡之上，准备采取行动。萨恰卡毛骨悚然，非常害怕，即刻回答佛陀道：「世尊，我没有能力控制色，使它成为这样或不成为那样。」

世尊说：「留意你的回答！你前后所言自相矛盾。」

于是佛陀又继续问他：「若受、想、行、识是我自己，你是否有能力控制受、想、行、识，说『让我的受、想、行、识成为这样，让我的受、想、行、识不成为那样』呢？」

萨恰卡回答：「不能，世尊！」

佛陀又问：「你以为色、受、想、行、识是常还是无常？」

「无常，世尊！」

「无常的是苦还是乐？」

「是苦，世尊！」

「既然它们是无常的、苦的、变化不定的，如此地看

待它们是否适当——这是我的，这是我，这是我的自我？」

「当然不适当，世尊！」

「你是否这样认为——当一个人黏著于苦，执取于苦，认为苦（五蕴）是我的、是我、是我的自我，他就能彻底了解苦或灭苦呢？」

「那是不可能的，世尊！那是不可能的。」

「若如你说，你不黏著于苦，执取于苦，认为苦（五蕴）是我的、是我、是我的自我。」

「我怎么不是呢？我的确是。」²⁷

在佛陀连续的追问下，萨恰卡被问倒。他所主张的「五蕴是我」之理论，再也站不住脚。汗水从他的额头不断地流下，湿透了他的上衣。

最后，萨恰卡不得不承认佛陀的智慧与辩才优胜，无可匹敌。他对佛陀生起了信心，并邀请以佛陀为首的僧团在第二天接受供养。

● 适应根性的调伏——拔希亚尊者的故事

佛陀运用种种调御方法来适应不同众生的习气与根

²⁷ 《中部·第35经·萨恰卡经》

机。对性格柔和的众生，佛陀施以柔和的方法；对性格刚强的众生，他采用刚强的方法；对性格不柔不刚的众生，他就以不柔不刚的方法来调伏他们，随机而教。对于已经驯服的众生，佛陀便继续教导他们向上；对戒已经清净的众生，佛陀则教他们定学；有了定的众生，就教导他们观禅，引导他们朝向证悟道果之路；已经证得须陀洹（入流）道果者，佛陀继续予以指导，让他们证悟最高的阿罗汉道果，灭除一切烦恼，解脱生死轮回。

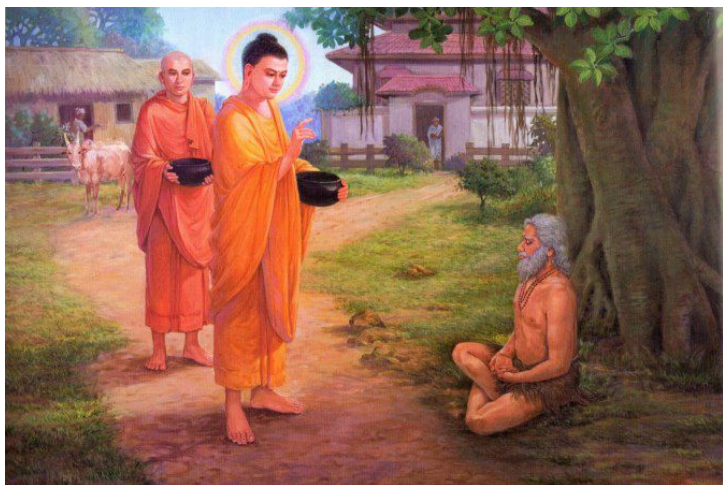
「无上调御丈夫」亦指佛陀能引导利根者在听闻一次佛法中，即刻证悟四道四果。如拔希亚·达卢吉利亚（Bāhiya Dārucīriya）尊者的故事。（《增支部义注》）

拔希亚尊者因为以树皮为衣，得到众人之供奉与恭敬。因此，他误以为自己就是阿罗汉。拔希亚尊者有位已生为梵天人的前世同修前来提醒他，指出他并非阿罗汉，并告诉他真正的阿罗汉、世尊已出现于世。

拔希亚尊者为之所动，日夜兼程赶往舍卫城去见佛陀。那时，佛陀正在沿途托钵。拔希亚尊者看到世尊诸根寂静、正念坚固，顿时为之摄服，于是他恭敬地向眼前的圣者顶礼，并焦急地请求世尊为他开示无上安稳之法。

世尊知道他曾在胜莲华（Padumuttara）佛陀教化时

期发愿要成为最快证到阿罗汉的弟子（即速通达者，*khippābhiñña*）。只要世尊开示短短的几句，他即可证得阿罗汉道果。然而他连夜奔波，身心疲惫，而且心情激动也不适合听闻佛法。于是，佛陀在他连续请求了三次且激动的心逐渐平稳下来后，方才简略地向他开示适合他根器的修行方法：「你当如是学！见到纯粹是见到，闻到纯粹是闻到……知道纯粹是知道。」



佛陀教导快速证悟第一的拔希亚尊者

拔希亚尊者五根已经成熟，当下便舍离执著，从烦恼中解脱，证得阿罗汉道果。

佛陀能对众生施以各别、殊胜的调御方法，因为他的

释义：无上调御丈夫

一切知智使他能够知晓众生的根机习性，并因材施教给予适合对方听闻及证道的法语。

（七）人天导师

（**Satthā Deva Manussānaṃ**）

巴利语 **satthā** 是「导师」，**deva** 是「天神」，**manussā** 是「人类」。

佛陀是「人天导师」。佛陀能依所应教导的，以现世、来世、究竟义等种种方式来教导人类、天神及梵天神，令其舍弃易使人沉沦的五欲之乐（色、声、香、味、触），追求终极目标——涅槃，所以称为「人天导师」。

佛陀也是最有能力、可以透视众生性格及习性的导师。他善于以各种不同的禅修业处来度化众生。这种殊胜的能力使得弟子们能在极短的时间内证悟圣道。

● 依根性教导不同业处

有一回，舍利弗尊者教导某弟子观尸体的不净（**Asubha kammaṭṭhāna**，不净观）。在三个月的修行中，

这位弟子虽然勇猛精进，但却毫无进展，因而感到十分沮丧，于是尊者带他去见佛陀。如来知晓这位弟子有五百世都做金匠，喜欢漂亮细致的东西，「不净观」的修习法门不能与他的心相应。于是佛陀改以一朵漂亮的大莲花，教导他取莲花为相，修习「色遍」²⁸（vaṇṇa kasiṇa）禅。这位弟子很快地弃除了五盖，证到四禅。

世尊接着又令那朵漂亮的莲花枯萎，让弟子从莲花的变化去觉悟无常。这位弟子进而开启智慧，并透视一切有为法如莲花般的无常，一生起即消失，同时了解被生灭压迫的「苦」及没有一个主宰的「我」存在。因此他放下执著，弃除情欲，解脱烦恼的束缚，当下证得阿罗汉道果。

● 教化威萨苟达弥

在引导众生从迷惘中走向醒觉，佛陀展示了善巧的法门。威萨苟达弥（Kisāgotamī）的故事就是一例。

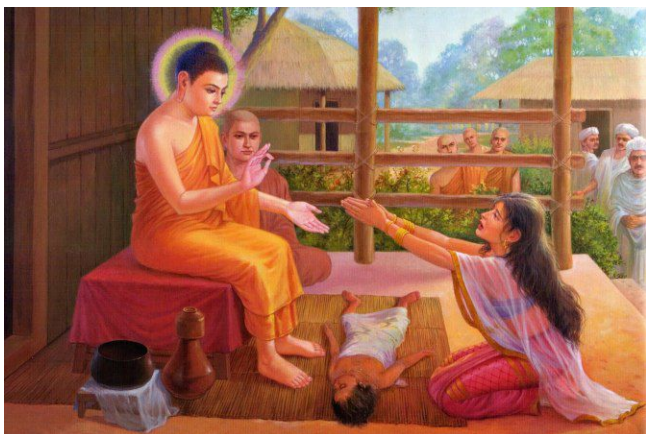
当威萨苟达弥看到自己最疼爱的孩子死了，顿时痛不欲生，因为无法接受事实，于是她抱着孩子的尸体，到处寻找能让孩子复活的灵丹妙药。

有一位善人怜悯她，便指点她去见世尊。

²⁸ 色遍：为止禅业处。取单一颜色为所专注的目标，可证到安止定。

佛陀对她说：「只要你能找到一些芥子，我就能救活你的孩子，不过芥子必须取自没有人死亡过的家庭。」

满怀希望的威萨苟达弥听了佛陀的指示后，便挨家挨户地讨取芥子。芥子虽是印度每个家庭常用的香料，但是要取自没有人死过的家庭，任凭她怎么努力，始终都无法找到。



世尊善巧引导深陷丧子之痛的威萨苟达弥

从来都不知道死亡真相的威萨苟达弥终于省悟过来，她了解到死亡是每个人的必经之路，凡是人都会死亡，她亲爱的孩子也不例外。于是她将孩子的尸体埋葬后去见佛陀，经过佛陀的开示，她证到须陀洹（入流）道果。

由于世尊的善巧，威萨苟达弥不但从丧失爱子的悲痛中得到解脱，最后还证到阿罗汉道果，永恒地摆脱生死相续不断的轮回。（法句经•114）

● 提萨比丘的解脱

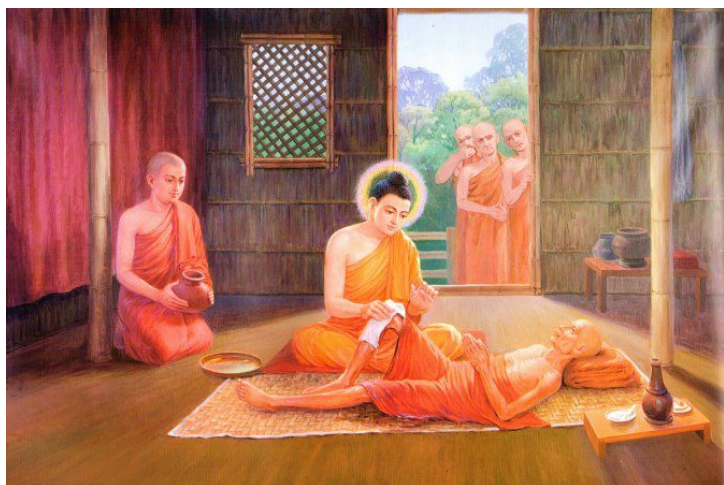
佛陀对众生的关怀与爱心是无量无边的。他虽是受人敬仰、举世无双的人天导师，但亦能放下自己的身份，亲自为身患重病的弟子洗净身体。

有一回，一位叫普帝迦达提萨（Pūtigatta Tissa）的比丘得了重病，身上长满脓疮，且愈长愈大，并化成脓血，臭气熏天。同伴和其他弟子都无法照顾他而相继离开，无依无靠的普帝迦达提萨躺在床上，强忍着一切痛苦。

清晨时分，佛陀以一切知智观察到普帝迦达提萨比丘有证悟阿罗汉的潜能，然而现在他却犹如一块陷在烂泥里的黄金，尚未得到启发。佛陀想：「提萨的同伴都已无法忍受，离他而去，唯有我才能帮助他。要医治他的心之前，我必须先治疗他的身体。」

佛陀亲自动手煮好开水，并来到了提萨比丘的住处。其他比丘见状，才聚集过来，佛陀就叫他们把他抬到外面去洗涤身体，同时也一并洗涤、晒干袈裟。佛陀对提萨比丘化脓发臭的身体并不感到厌憎，还亲手帮他擦身，清洗

伤口，为他穿上干净的袈裟。



佛陀亲自照料生病的提萨比丘

世尊清楚地知道，当提萨比丘身上的污秽被清洗干净后，他沉重的心会变得轻松起来，并且适于接受教法。于是佛陀告诫他说：

「当生命消失时，这个没有意识的身体被丢弃在地上，犹如无用的木头。」《法句经·41》

听了佛陀的开示后，提萨比丘证得阿罗汉道果。

借此机会，佛陀亦教诫弟子们应互相照顾，尤其是对生病的同伴。世尊说：**「侍奉生病比丘，就如侍奉我一般。」**

佛陀处处体现出他的伟大之处。他不会将人划分为邪恶或善良、高贵或卑贱、聪明或愚笨，因为他了解这些差别纯粹是业力所现。他以平等心对待一切众生，对任何人不予以排斥，即使是与佛法背道而驰、反对真理教化的外道。他也劝谏那些舍弃邪见、信仰并皈依三宝的在家居士，要继续供养他们之前亲近的外道老师。

佛陀的慈爱更是遍及一切众生，对屡次欲加害于他的提婆达多（Devadatta），以及他唯一至亲的儿子罗喉罗（Rāhula），他所施予的慈爱并无分别。他与弟子们在经过印度各大小村镇时，所有一切的众生都包容在他们无量的悲智之中。

● 度化央掘摩罗

佛陀每天都会以慧眼观察任何可救度者，然后亲自去度化他们。他友善地与他们交谈，将他们从不善的一面引至善的方向。例如，佛陀度化的央掘摩罗（Aṅgulimāla，又译为指鬘），他是出没于波斯匿王所统领的憍萨罗国的一个强盗，杀人如麻、凶暴残忍，对众生毫无怜悯之心。他将受害人的指骨串成项链挂在脖子上，每多杀一个人项链就增加一块指骨，是连国王和军队一闻其名都会害怕发抖的恶人。然而，我们无畏的导师——佛陀，怀着对央掘摩罗的怜悯，如慈父寻找叛逆的孩子，以智慧与爱心调伏、

驯服他，使他放弃暴力，去恶向善。

世尊是如何驯服他的呢？

那时如来住在舍卫城，这一天清晨，世尊透过慧眼观察到，如果今天他不出现在央掘摩罗面前，他便会杀害自己的母亲而犯下无法弥补的「五逆业」²⁹之一。于是，世尊走进舍卫城乞食，乞食毕，便向央掘摩罗出没的大道走去。

央掘摩罗远远地便见到世尊走来，心想：「真是稀有啊！这位沙门竟敢独行而来，我何不取下他的性命？」

于是央掘摩罗手执武器，紧迫于世尊之后，想伺机杀害他。世尊则施展神通，使得央掘摩罗不论如何全力追赶，也都无法赶上以正常步伐行进的世尊。

那时，央掘摩罗心想：「真是稀有啊！我曾追上狂奔的大象，并捉住它，但现在我使尽全力，却追不上这位以正常步伐行走的沙门。」

于是他停住并大声喊道：「停止，沙门！停止，沙门！」

世尊答道：「**央掘摩罗！我已停止，你也应该停止。**」

²⁹ 「五逆业」是指杀父、杀母、杀阿罗汉、恶意出佛身血与分裂僧团。

这位大盗心想：「此沙门明明正在行走，却说：『我已停止，你也应该停止。』」

于是他问世尊：「你这是什么意思？」



央掘摩罗追杀佛陀

佛陀对他说：「央掘摩罗！我已永远停止，不杀害众生，但你于一切，丝毫无约束。所以我说『我已停而你未停。』」

央掘摩罗马上醒悟过来，他丢掉手中武器，顶礼世尊，并当下要求出家。他精进修行，证得阿罗汉道果，斩断无明与贪爱，断除了轮回之苦。至于之前他所造下的恶业，在他进入无余涅槃时均化为「无效业」（ahosi kamma）

而不再受报。³⁰

● 诸恶莫作、众善奉行的教导

佛陀了解众生之苦，尤其是堕入四恶趣（阿修罗、畜生、饿鬼、地狱道）者，要从恶道中解脱至善趣（人、天人），机会是非常渺茫的，就如佛陀指尖上尘沙的数量与大地的尘沙相比。此外，恶趣众生很少有机会行善，尤其是地狱众生，他们受尽种种折磨，痛苦没有间断；至于畜生的世界，则是弱肉强食、互相残杀，没有道德可言。基于对苦难众生的大悲心，世尊孜孜不倦地劝诫众生要避免身、口、意等各种恶行，如杀生、偷盗、邪淫、妄语、两舌、恶口、服用或吸食会麻醉心智的药物、贪求别人财物、瞋恨，以及不相信因果等，藉此避免因恶业成熟而堕入苦不堪言的恶道。

当众生远离诸恶行之后，世尊便教导他们积极地奉行各种善行，如布施、持戒、尊敬长辈、服务僧团、听闻佛法、开示佛法、随喜他人的成就，以及强化自己的正见等，以使它们能生于善趣，利于修行佛法。

● 止禅业处的指导

世尊接着通过指导修行止禅，平息人们散乱、疯狂的

³⁰ 《中部·第86经·央掘摩罗经》

心。止禅（**samatha**）的修习是以平等及正思惟，将心安住于单一目标，使散乱的心得以调伏。凡夫未受训练的心，从无始轮回以来即四处飘荡，若不用正念之绳将其拴于禅修的业处，如呼吸（入出息念）等，放逸的心很容易走向邪恶，因为这是心的倾向。正如《法句经·恶品》第 116 偈中所说：「**心乐于恶法**」。佛陀教导四十种止禅的业处，如入出息念、白骨观、四界分别观、三十二身分、白遍等，以此平息及调伏众生纷乱扰动的心。

佛陀教导各种不同的业处是为了适应众生不同的性行（**carita**）。如对贪根比较重的众生，世尊便教导他们修习十种死尸腐烂的「不净观」，或修习「三十二身分」，即观察自己的身体是由三十二不净的部分，如头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肉、腱、骨等组成，协助众生放下对自己及他人色身的贪欲。

对瞋根较重的众生，佛陀教导他们修慈、悲、喜、舍四无量心。「慈」是希望一切众生幸福、快乐；「悲」是在看到他人遭受痛苦时心生不忍，希望拔除别人的痛苦；「喜」是随喜他人的成就与财富；「舍」是以智慧了解一切众生是自己业的主人或业是一切众生的财产（业自属），众生的得失、苦乐都与业相关。由修「四无量心」能产生不执著、平等对待他人的心境。

对于痴根重及心散漫的众生，「入出息念」是最理想的业处。

对于信心强的众生，世尊便指导他们观想或随念佛、法、僧的德行，或教导「舍随念」，忆念自己慷慨大方布施的功德，激发起欢喜心，再由欢喜而生轻安，从轻安而得定。

对于慧根强的众生，则适合观生命之无常，死亡随时随刻发生的「死随念」，或分别色身是由地、水、火、风四大组成的「四界分别观」（界差别观）。

当一切烦躁扰动的心通过心一境性（ekaggatā），向单一目标进发而得以安止，它就会变得集中、轻快、柔软、易操作、清澈及宁静。有定的心就能如实知见五蕴或名色的真实本质。正如世尊在《相应部•蕴品•三摩地经》中所开示：

「诸比丘！你们应当培养定力，有定力的比丘能够如实知见诸法。何谓诸法的实相？那即是五蕴的生与灭。」

● 以观智彻见无常、苦、无我

因此，在修行的道路上，定的培育是至关重要的，也

是必须的。在定的基础上，佛陀教导能受教的众生修观或分析五蕴（名色），辨识所谓的「人」或「我」只是在因缘和合的条件之下所生起的「五蕴法之组合」，只有色、受、想、行与识，在这之内或之外，并没有一个真正能主宰的「我」存在。这是「名色分别智」（*Nāma rūpa pariccheda ñāṇa*）。

紧接着，世尊继续让禅修者探索五蕴法生起的因缘。今世五蕴之果报身不是无端生起，也非万能之神所造，而是因为过去世的无明、爱、取、行及业五个因造成的。如果烦恼不断，今世的无明、爱、取、行与业将产生未来的五蕴果报身。

在十二缘起（*paṭiccasamuppāda*）支中，过去的无明、爱、取构成「烦恼轮」（*kilesa-vaṭṭa*），行与业构成「业轮」（*kamma-vaṭṭa*），今世的五蕴或识、名色、六入、触与受构成「果报轮」（*vipāka-vaṭṭa*）。因为对四圣谛及因果的无明，以及贪爱五种感官的享受和生命的持续，人们造善与恶业。一旦所造之业成熟，人们将随业投生于相应的生存地。再加上烦恼的缘故（烦恼轮），人们又继续造作（业轮），导致下一世的投生（果报轮）。这三轮就这样不断地持续轮转下去。

了解世间的一切为因缘法——此生故彼生：缘于无

明，行生起；缘于行，识生起；缘于识，名色生起……。了解此灭故彼灭：因为无明灭，所以行灭；因为行灭，所以识灭；因为识灭，所以名色灭……。因此禅修者越度了关于过去、现在、未来三世的疑惑。能够辨识因果互相牵引的能力，即称为「缘摄受智」（Paccaya pariggaha ñāṇa）。

随后，佛陀继续教导禅修者以正思惟来照见五蕴——「这不是我的」（苦随观）、「这不是我」（无常随观）、「不是我的自我」（无我随观）。五蕴或名色的不断生灭是「无常」；不断受生灭压迫是「苦」；不受控制，为因缘所生，没有一个永恒的实体是「无我」。无论是过去世、现在世或未来世，内在与外在的所有名色法，都是无常、苦、无我的。

当一再地观名色的无常、苦、无我时，观智将变得敏锐，禅修者便不再注意名色的「生起」，而只见到它们不断地「消失」与「坏灭」。禅修者对这些不断坏灭的名色法生起「怖畏」，觉知一切行法都是不圆满的、充满过患，于是开始对它们感到「厌离」。

正如用竹篓抓鱼的渔夫，习惯地将手伸进篓口中，以探知鱼儿是否入篓。如果手碰到鱼儿，渔夫便会高兴地从篓中将鱼儿取出。这次，当他的手碰到滑溜的物体时，便

如往常般从篓中将它抓出，在看到所抓的动物颈项有三条斑纹时，他知道这是有危险、极毒的水蛇，如果处理不好会有被反咬一口的危险，有可能会被置于死地。渔夫因此不再感到高兴，反而害怕极了。他对这毒蛇感到厌恶，很想摆脱它，因此他抓紧水蛇，在其头上打旋三次，并用最大的力气把它丢到最远的地方，然后赶紧跑到高地去。唯有这样，他才会觉得安全与自在。

同样地，一旦禅修者发现所执著、热爱的名色原来是充满过患的（无常、苦、无我），他们便会感到厌离，只想摆脱，就像欲摆脱毒蛇的渔夫般。为了要摆脱名色的纠缠，禅修者除了继续观名色的无常、苦、无我三相之外，没有其他的办法。正如欲摆脱危险的渔夫，不敢随便就放开毒蛇，因为它极有可能转过头来咬伤自己，因此，唯有将其削弱至无力伤人之后，再把它丢弃。

当禅修者再观名色无常、苦、无我的真相时，常、乐、我的假象便会相对地转弱。此时，当禅修者继续观照名色的三相时，他便会逐渐舍弃怖畏与欲乐，并对一切行法感到中舍，这是「行舍智」（*Saṅkhārupekkhā ñāṇa*）。当行舍智成熟时，禅修者便能见到涅槃——在他心中生起了于无始轮回中从未生起过的「须陀洹（入流）道心」，此道心取涅槃为终极目标，它同时彻知苦谛、断除集谛，证

悟灭谛及开展道谛。如果禅修者有足够的波罗蜜，继续精进修行，则他可以证得「阿罗汉道果」，并从烦恼中得到永恒的解脱。

这是佛陀如何引导众生，使他们逐步地了解所谓的「永恒身心」及执取，原来是那么的不可依靠，并因此自愿地舍离爱欲。

● 对天神的开示

世尊不仅教诲人类，有时他也在天上说法，利益诸天神，令他们趣向涅槃。

在佛陀教育的对象里，天神是比人界较高层的众生。他们由于布施、持戒、不妄语、孝顺父母、忍耐等善业而往生天界。不过，一旦善报耗尽，他们将再次依照成熟的业而轮转。如果成熟的业是善的，他们将投生天界或人界，否则将依成熟的恶业投生四恶道。

受无明蒙蔽，被渴爱束缚的天神像人类一般，也需要佛陀的引导以解脱烦恼，走向不死之涅槃。通常天神都在夜深人静的时刻前来礼敬佛陀。他们中有的来赞叹佛陀，有的是向佛陀请教问题，或请求佛陀指导修行的道理。

有很多经典是佛陀向天神们开示的，例如著名的《大

吉祥经》（*Mahāmaṅgala sutta*）。对于吉祥，世间的人们都有各自的探索，有的人说清晨听到鸟儿的叫声是吉祥，也有人认为看到某种颜色是吉祥……总之，大家议论纷纷，却无法得出一个结论。

有关吉祥的疑问从人间讨论到天上，足足花了十二年的时间，仍无法得到圆满的答案。最后，天神们都认为只有佛陀才能解决他们的疑惑。于是，他们来到人间请教佛陀。佛陀为他们开示了闻名遐迩的《大吉祥经》。这部经是人类道德之准绳，从开始的「远离愚人，亲近贤者」，直到最后数句：「为世间法所触，心不为所动，无悲伤、无烦恼、安稳自在。」经中阐明行者如何依照道德生活以达到最终的解脱自在。在听完此经后，无数的众生解脱了贪欲的束缚，证悟道果圣位。

作为一位伟大的导师，佛陀从不保留他所领悟的真理。在古印度，一般杰出之导师都会隐藏或保留一些他所拥有的知识，以保护自己的地位。然而，令人敬仰的如来却从不隐藏自己所了知的一切法。佛陀对阿难说：「**阿难！在佛陀的教导中，没有任何法是『老师的秘密（ācariyaṃuṭṭhi, 老师之拳）』。**」

佛陀亦如「商队之首领」，所以称为「师」。譬如商队的首领引导诸商队越过炎热的沙漠、盗贼横行的危险地

带、野兽出没的森林、饥饿的困境……，他如是地领导众人度过种种苦难，到达安稳之处。因此称佛陀为「人天导师」，即如同商队的首领般，引导众生度过轮回的种种苦难。

（八）佛陀（Buddho）

「佛陀」是「觉悟」的意思。因为他从解脱的究竟智慧中，觉悟一切所应知的，包括过去、现在与未来的一切，所以称为「佛」。

● 觉悟的内容

世尊在菩提树下的金刚宝座，自己觉悟了一切真理。他所觉悟的真理是什么内容呢？那就是至高无上的「四圣谛」，即苦、苦的起因、苦的息灭及朝向灭苦的道路。

关于四圣谛，佛说：「**所应知我已知，所应断我已断，所应证我已证，所应修我已修，所以我是觉者。**」

苦谛（*dukkhasacca*）是应被彻知的，而世尊皆已彻知，故佛说：「**所应知我已知。**」在《大念处经·四圣谛品》中，佛陀如此解释：

「**诸比丘，何谓苦圣谛？生是苦；老是苦；死是苦；**

愁、悲、苦、忧、恼是苦；怨憎会是苦；爱别离是苦；求不得是苦。简而言之，五取蕴是苦。

诸比丘，什么是生呢？无论是任何众生，在任何众生的群体，都有诞生、产生、出现、生起、诸蕴的显现、诸处的获得，诸比丘，那称为生。

诸比丘，什么是老呢？无论是任何众生，在任何众生的群体，都有衰老、老朽、牙齿损坏、头发苍白、皮肤变皱、寿命损减、诸根老熟，诸比丘，那称为老。

诸比丘，什么是死呢？无论是任何众生，在任何众生的群体，都有死亡、去世、解体、消失、命终、诸蕴的分离、身体的舍弃、命根的毁坏，诸比丘，那称为死。

诸比丘，什么是愁呢？任何时候，由于任何的不幸，任何人遭遇到令人苦恼的法而有忧愁、悲伤、苦恼、内在的哀伤、内在的悲痛，诸比丘，那称为愁。

诸比丘，什么是悲呢？任何时候，由于任何的不幸，任何人遭遇到令人苦恼的法而有痛哭、悲泣、大声悲叹、高声哀呼，诸比丘，那称为悲。

诸比丘，什么是苦呢？任何身体的痛苦感受、身体的不愉快感受或由于身体接触而产生的痛苦或不愉快感

受，诸比丘，那称为苦。

诸比丘，什么是忧呢？任何心理的痛苦感受、心理的不愉快感受或由于心理接触而产生的痛苦或不愉快感受，诸比丘，那称为忧。

诸比丘，什么是恼呢？任何时候，由于任何的不幸，任何人遭遇到令人苦恼的法而有忧恼、大忧恼，以及由于忧恼、大忧恼而感受到的苦痛，诸比丘，那称为恼。

诸比丘，什么是怨憎会苦呢？在这里，任何人有了不想要的、讨厌的、不愉快的色尘、声尘、香尘、味尘、触尘或法尘，或者任何人遭遇到心怀恶意者、心怀伤害意者、心怀扰乱意者、心怀危害意者，与这些人会合、交往、联络、结合，诸比丘，那称为怨憎会苦。

诸比丘，什么是爱别离苦呢？在这里，任何人有想要的、喜爱的、愉快的色尘、声尘、香尘、味尘、触尘或法尘，或者任何人遇到心怀善意者、心怀好意者、心怀安慰意者、心怀安稳意者、母亲、父亲、兄弟、姊妹、朋友、同事或血亲，然后丧失了与这些人的会合、交往、联络、结合，诸比丘，那称为爱别离苦。

诸比丘，什么是求不得苦呢？诸比丘，会遭受生的众生内心生起这样的愿望：『希望我不要遭受生，希望

我不要投生！』然而此事无法藉着愿望而达成，这就是求不得苦。

诸比丘，会遭受老的众生内心生起这样的愿望：『希望我不要遭受老，希望我不要变老！』然而此事无法藉着愿望而达成，这就是求不得苦。

诸比丘，会遭受病的众生内心生起这样的愿望：『希望我不要遭受病，希望我不要生病！』然而此事无法藉着愿望而达成，这就是求不得苦。

诸比丘，会遭受死的众生内心生起这样的愿望：『希望我不要遭受死，希望我不要死亡！』然而此事无法藉着愿望而达成，这就是求不得苦。

诸比丘，会遭受愁、悲、苦、忧、恼的众生内心生起这样的愿望：『希望我不要遭受愁、悲、苦、忧、恼，希望我没有愁、悲、苦、忧、恼！』然而此事无法藉着愿望而达成，这就是求不得苦。

诸比丘，『简而言之，五取蕴是苦』是指什么呢？它们是：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。简而言之，这五取蕴是苦。

诸比丘，这称为苦圣谛。」

执著色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，认为这五蕴是「我的」，这五蕴是「我」，这五蕴是「我的自我」，由于这五法组成了执取的目标，故称为「五取蕴」。贪爱、我慢与邪见都属于对五蕴的执取，表现为：这是「我的」，这是「我」，或这是「我的自我」。

任何过去、现在或未来、内或外、粗或细、劣或胜、近或远，一切色皆属于色蕴，一切受皆属于受蕴，一切想皆属于想蕴，一切行皆属于行蕴，一切识皆属于识蕴。

● 五蕴的譬喻

1. 色蕴 (rūpa khandha)

称为「色」，是因为它会被冷、热等相对之法破坏而变易的缘故。「色」包括组成众生色身的「四大种色」——地界、水界、火界、风界，以及这四大种色所造成的二十四种色法，称为「所造色」³¹ (upādāya rūpa) 或「四大所造色」。

四大种色亦称为「界」 (dhātu)，因为它们「持有

³¹ 二十四种所造色包括：(1) 眼净色；(2) 耳净色；(3) 鼻净色；(4) 舌净色；(5) 身净色；(6) 颜色；(7) 声；(8) 香；(9) 味；(10) 女根色；(11) 男根色；(12) 心所依处；(13) 命根色；(14) 食素/营养素；(15) 空界；(16) 身表；(17) 语表；(18) 色轻快性；(19) 色柔软性；(20) 色适应性；(21) 色积聚；(22) 色相续；(23) 色老性；(24) 色无常性。

自性」。其中之地界以「地」为名，是因为它有硬及粗的特相，如身体的头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、骨等等；水界有流动或溢出的特相，如身体里的痰、汗、血、泪、唾液、尿等；火界有冷热的特相，如身体的体温、消化之火等；风界有推动及支持的特相，它使身体里的气上下推动，如出入息（呼吸），导致打嗝的上行风，导致排气的下行风（肠内风等）。

色蕴也包括外在的物质，如山、水、屋子等等。山、水只是观念，以究竟谛或胜义谛来说，它们是由生灭无常的四大及所造色组成，是由火界产生的，称为「时节生色聚」。色聚一生起即消灭，新生的取代旧的，然后又立刻消逝。因此它们是无常、苦及无我的。

佛陀将「色」比喻为泡沫，表明它空、虚、没有实体的本质。

「诸比丘！假设恒河上漂着一大团泡沫，一个视力良好的人视察它、深思它、仔细地研究它，于是那团泡沫对此人而言是空的、虚的、没有实体的，因为一团泡沫中哪里能有什么实体存在呢？同样地，诸比丘！无论是哪一种『色』，过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或殊胜的、远的或近的，比丘都视察它、深思它、仔细地研究它，于是『色』对

比丘而言是空的、虚的、没有实体的，因为『色』当中哪里能有什么实体存在呢？」——《泡沫譬喻经》（*Phēṇa piṇḍūpama Sutta*）

2. 受蕴（*vedanā khandha*）

「受」是感受及体验目标，包括我们的一切感受，如苦受、乐受及舍受。

受有六种：由眼根触及颜色所产生的受；由耳根触及声音所产生的受；由鼻根触及气味所产生的受；由舌根触及味道所产生的受；由身根触及实体所产生的受；由意根触及法所缘所产生的受。

当六根触及色、声、香、味、触及法等六尘时，依据目标的不可喜、可喜及中舍性，分别生起「苦受」、「乐受」及「舍受」。

当「乐受」生起时，一般人便会即刻感到欢愉、喜悦、舒适、满足，执著随之产生；一旦所执著及依恋的乐受消失，他们会感受到痛苦、沮丧、失望，于是「苦受」³²生

³² 乐受产生变化或消失时所感到的苦受称为「坏苦」（*vipariṇāma dukkha*）；因痛苦的产生所生起的苦受称为「苦苦」；苦受、乐受及不苦不乐受等所包括的行法，不断地受到生灭的压迫，此则称为「行苦」（*saṅkhāra dukkha*）。苦受有两种，即是身体与精神的。

起；当中舍性的目标触及六根之一时，人们即生起「舍受」，此是「无明」的原故，一般人多以为无感觉。

无论是何种受，都是因缘和合，一生起即消失，它们都是无常、变化迁流的。佛陀说：「**无论是哪一种受，皆是苦的。**」众生因不断地受到生灭法的压迫，所以是「苦」。

佛陀曾将「受蕴」比喻为水泡，因为它是脆弱的，刹那生、刹那灭、空无实体。

「诸比丘！假设在雨季最后一个月下雨的时候，大颗的雨滴直线落下，水面之上有水泡生起与破裂。一个视力良好的人视察它、深思它、仔细地研究它，于是水泡对此人而言是空的、虚的、没有实体的，因为水泡中哪里能有什么实体存在呢？同样地，诸比丘！无论是哪一种『受』，过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或殊胜的、远的或近的，比丘都视察它、深思它、仔细地研究它，于是『受』对比丘而言是空的、虚的、没有实体的，因为『受』当中哪里能有什么实体存在呢？」——《泡沫譬喻经》

3. 想蕴 (saññā khandha)

「想」的作用是在初次见到某个目标时，即对该目标作记号，当下次再出现相同的目标时，它便能辨识出之前

曾有过的体会与此目标是一样的。比如第一次看到红色，「想」的作用是对红色作一个记号，当再次见到红色时，「想」便认得这是红色，不是白色。从现代人的角度来看，它是「记号」。

「想」共有六种，即色想、声想、香想、味想、触想及法想。

我们常被「想」所蒙骗，把无常的标记为常的，把苦的标记为乐的，把无我的标记为我的，把不净的标记为净的。这是由于无知所造成的「颠倒想」(sañña-vipallāsa)。

正如农夫为了恐吓鹿，在稻田里立起拿着弓箭的稻草人。当鹿来到稻田时，因为之前已对拿着弓箭的猎人作了记号，此时一看见稻草人，即误以为是真的猎人而惊慌逃走。明明是稻草人，鹿却把它当作是猎人；同样的，佛陀宣示一切有为法（行法）皆是无常、苦、无我及不净的，可是人们却因为「颠倒想」，把它们看作是恒常、乐、我及净的，因此产生种种的执著，痛苦也随之而生。

佛陀曾经将「想蕴」比喻为海市蜃楼，因为它是空、虚、没有实体的。

「诸比丘！假设在热季最后一个月里的正午时分，有闪动摇晃的海市蜃楼产生。一个视力良好的人视察它、

深思它、仔细地研究它，于是那海市蜃楼对此人而言是空的、虚的、没有实体的，因为海市蜃楼中哪里能有什么实体存在呢？同样地，诸比丘！无论是哪一种『想』，过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或殊胜的、远的或近的，比丘都视察它、深思它、仔细地研究它，于是『想』对比丘而言是空的、虚的、没有实体的，因为『想』当中哪里能有什么实体存在呢？」——《泡沫譬喻经》

世尊之所以将「想」譬喻为海市蜃楼，是因为人们一直被虚幻的境界所蒙骗，将一切当作是真实的，它使人们相信不净、苦、无常的事物是美丽、快乐、恒常的。

4. 行蕴 (saṅkhāra khandha)

在阿毗达摩所阐述的五十二种心所中，除了受心所及想心所外（它们分别为受蕴及想蕴），剩下的五十种心所，皆称为行蕴。贪、瞋、痴、疑、慢、忌、昏沉、信、念、惭、愧、慧根等皆属行蕴。

佛陀把行蕴比喻为芭蕉树干，由多层的皮鞘所组成，每一层各有其特相。行蕴也是由许多心所构成的组合体，每个心所都有各自的特相与作用，如贪是紧缠住或黏住目标，念 (sati) 是不忘失目标等。这些心所生起，扮演它

们各自特有的角色后便随即消失，因此它们也是空、虚、没有实体的。佛陀说：

「诸比丘！如寻找心材、四处寻求心材的人，见到一棵芭蕉树，他从树干的基部将芭蕉树砍倒，砍掉顶端的树叶，然后一层层地剥开树干。当他逐渐地剥开树干时，他甚至无法发现软木材，更不用说心材。一个视力良好的人视察它、深思它、仔细地研究它，于是那棵芭蕉树对此人而言是空的、虚的、没有实体的，因为芭蕉树干当中哪里能有什么实体存在呢？同样地，诸比丘！无论是哪一种『行』，过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或殊胜的、远的或近的，比丘都视察它、深思它、仔细地研究它，于是『行』对比丘而言是空的、虚的、没有实体的，因为『行』当中哪里能有什么实体存在呢？」——《泡沫譬喻经》

执取行蕴是「我的」、是「我」、是「我的自我」，也是苦的来源。

5. 识蕴 (viññāṇa khandha)

识蕴包括阿毗达摩所论述的所有八十九种心识（但八种出世间心不包括在识取蕴里，即识取蕴是由除了八种出世间心之外的八十一种心构成）。心识可解释为有意识到、

知道目标的自性，它纯粹是识知目标的过程，并不是一个自我，它由因缘生，一生即灭，是无常、苦及无我的。

「识」包括眼、耳、鼻、舌、身及意等六识。通常人们将六识看成是恒常不变的「我」，其实不然！如当色尘触到眼根及有分识时，眼识生起。眼识纯粹起「看到」的作用，不会分辨目标是好是坏。眼识一生起，随即消失；另一个心识随后生起，继续认知目标；心识一个接着一个，随因缘迅速地生起（在闪电或眨眼间，即有十万亿（ 10^{14} ）个心识生灭），各执行其特有的作用，随即消失。这是「心的法则」（*citta niyāma*）。

事实上，整个「看到」的过程，是一连串不同心识的生灭组合。凡夫由于受到无明的影响，把一生起即灭、因缘而生的眼识当作是恒常不变的「我」，认为一切是「我所见」，同样的，「我」也在听、嗅、尝、触等。他们不但把识当作「自我」，甚至还当它是永恒不变的「灵魂」。

佛世时，一位叫唵帝（**Sati**）的比丘，声称世尊曾教他：「在轮回流转漂泊的，乃是同一不变的识。」

世尊问他所谓的「识」是指什么？

唵帝回答：「它就是那个能够表现、能够感觉，而且能够随处承受一切善恶业报的东西。」

（世尊训诫他说）

「你这愚蠢的人啊！你听说过我对谁这样说法吗？我难道没有用种种方法解释识是由因缘和合而生，如无因缘和合则不能生起吗？」

（于是世尊便很详细地为他解释）

「识是从使它生起的因缘而得名。因眼根与色尘撞击而生起的识，就叫做眼识；因耳根与声尘撞击而生起的识，就叫做耳识；因鼻根与香尘撞击而生起的识，就叫做鼻识；因舌根与味尘撞击而生起的识，就叫做舌识；因身根与触尘撞击而生起的识，就叫做身识；因意根与法尘（意念与思想）撞击而生起的识，就叫做意识。」

（接着，如来便更进一步地以火的譬喻作解释）

「火每从所烧的燃料得名，因木材而燃烧的火叫做柴火，因稻草而燃烧的火叫做稻草火。所以，识也从使它生起的因缘而得名。」

世尊亦将「识蕴」比喻为魔术师。

「诸比丘！假使一位魔术师或魔术师的学徒在十字路口表演魔术。一位视力良好的人视察它、深思它、仔细地研究它，于是那魔术对此人而言是空的、虚的、没有实体的，因为魔术当中哪里能有什么实体存在呢？同

样地，诸比丘！无论是哪一种『识』，过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或殊胜的、远的或近的，比丘都视察它、深思它、仔细地研究它，于是『识』对比丘而言是空的、虚的、没有实体的，因为『识』当中哪里能有什么实体存在呢？」

魔术师通过魔术变化出种种虚幻的东西以欺骗观众，正如我们被「识」所蒙骗，以为是同样的心看到、听到，是相同的心在轮回漂泊。由于不能如实知见「各种识」的生灭因缘法，因此凡夫错误地执取「识」为一个「永恒的自我」。「识」正是如此地欺骗人，使人们因此而生起邪见。

在五蕴里，色蕴是「色法」（*rūpa*），其余四蕴是「名法」（*nāma*），因此五蕴即为「名色」。五蕴或名色是相互依存的，在它们相互的配合下，人们便产生「我」的幻象，并引发「有身见」（*sakkāya diṭṭhi*）的邪见。*Sakkāya* 是由 *sat*（相当于 *sant*，存在之意）以及 *kāya*（「身」是指名身和色身或称为五蕴）两个词汇所构成的复合词。确切地说，实际存在的是五蕴，凡夫却错误地认为存在之五蕴为「自我」，这便是「有身见」。众生的身心是由五蕴组成的，除了五蕴外，并没有一个实在、不变的「我」存在。

《中部·第109经》记载：

（一位比丘向佛陀请教）

「世尊！有身见是从何而来？」

（佛陀为他解释）

「无闻凡夫不识圣者，不谙圣者之法³³……，观色即是我，或观色为我所拥有，或色在我中，或我在色中；观受即是我……；观想即是我……；观行即是我……；观识即是我，或观识为我所拥有，或识在我中，或我在识中。因而生起『有身见』」。

……

「比丘！对于任何种类的色，无论是过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或殊胜的、远的或近的，都应以至正智如实地这样照见：这不是我的，这不是我，这不是我的自我。对于任何种类的受……，对于任何种类的想……，对于任何种类的行……，对于任何种类的识，无论是过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或殊胜的、远的或近的，都应以至正智如实地这样照见：这不是我的，这不是我，这不是我的自我。」

³³ 圣者的教法是指佛陀教导的「三十七菩提分」，也称为「三十七道品」，是指有助于导向体证涅槃的三十七法，即是：四念处、四精进、四神足、五根、五力、七觉支与八圣道分。

.....

「你们认为如何，诸比丘！色、受、想、行、识是常的还是无常的呢？」

「无常的，世尊！」

「既然是无常的，那么它是苦的还是乐的呢？」

「苦的，世尊！」

「既然它是无常的、苦的、变化不定的，那么，如此地看待它是否适当；这是我的、这是我、这是我的自我？」

「当然不适当，世尊！」

● 五蕴应被彻底了知

五蕴都是「行法」（saṅkhāra dhamma），意即「因缘和合之法」，随因缘而变化生灭，不受控制。它们也是观禅的目标，属于「苦谛」。

凡夫因为习惯性地漠视已证悟的圣者，加上不精通于圣者的教法，也没有受过圣者之教法的训练，误将五蕴当做「这是我的」（我所，与「贪爱」相应）；「这是我」（与「我慢」相应）、这是「我的自我」（与「邪见」相

应），因此产生执著。五蕴的共性是无常（anicca）、苦（dukkha）及变化（vipariṇāma）的，纵然是浩瀚的大海最终也会干枯，更何况是变化无常、暂时聚集的五蕴？但当五蕴生灭或退化而变易时，愁、悲、苦、忧及恼就会生起，所以说「**五取蕴皆是苦**」。

1. 四圣谛之苦谛

「苦谛」是应该被彻底了知的！佛陀对此均已全然了知。它是四圣谛法中的第一圣谛，是因为众生造苦的起「因」，从而招感流转于世间的苦「果」。

若有谁喜爱

色、受、想、行、识，

他即是喜爱苦。

若有谁喜爱苦，

他将无法摆脱苦。

——《相应部》

2. 四圣谛之集谛

「集谛」（samudayasacca）是苦的起因，是第二圣谛。

「诸比丘！何谓集谛？造成投生的是爱欲，它伴随

着喜与贪同时生起，四处追求爱乐——也就是欲爱、有爱、无有爱。」——《大念处经》

佛陀说一切贪爱就是苦的起因——「集」，它是名色于生死中轮回的「起因」。

当菩萨在黎明时分证到无上菩提之后，他对自己说：

「在无数生死轮回中，我徘徊其中寻找，
却始终找不着这造屋者，一再的轮回是痛苦的。
哦！造屋者，你已被找着，你再也不能造屋；
诸椽已断，横梁已碎。
我的心已证到无为之境，一切贪爱皆已灭尽。」³⁴
——《法句经·153-154》

因此，「苦」的起因是贪爱。贪爱有下列三种：

1. 欲爱（Kāma Taṇhā）：指对感官享受的贪爱，这包括色爱、声爱、香爱、味爱、触爱及法³⁵爱。

³⁴ 其中，造屋者指贪爱，诸椽指烦恼，横梁指无明。

另，玛欣德尊者翻译的版本如下，供读者参考：

轮回许多生，寻找造屋者，流转没发现，诸苦再再生。
已见造屋者，不再造家屋；你椽已毁坏，栋梁已破坏。
心已离行作，已证诸爱尽。

³⁵ 在这里，法包括十六种细色、五十二种心所及涅槃。

2. 有爱 (Bhava Taṇhā)：指对生存的贪爱，特别是众生想要继续生存或永生的欲望。这是一股极大的力量，它可以推动生命不断地延续。

就如一个将溺死的人突然看到一件水上飘浮物，他会拼命地抓住它不放，即使那是一具其臭无比的死尸，为了能继续生存下去，他也不愿意放弃。「有爱」受到「无明」的推动。「无明」则是不了知「四圣谛」，或不明了真实法之无常、苦、无我的本质。众生因为无明，所以造善恶业。一旦造业，就会留下一股力量潜伏于生命的相续流里。当因缘成熟时，这力量就会产生新的生命；只要贪爱与无明未被断除，生命将继续流转。「有爱」与「常见」相应。大多的众生都相信，个体的身心有一个永恒的灵魂，会在一世漂泊到另一世。至于某些众生对色界和无色界生命的执著，这些都属于「有爱」。

3. 无有爱 (Vibhava Taṇhā)：对不再存在，自我断灭的贪爱称为「无有爱」，它与「断见」相应，认为人死了之后，一切都不存在，也没有因果关系。这是一种邪见。

以各种形式表现出来的贪爱、欲望、染著、贪婪等，是一切苦的起因，也是众生轮回不断，生死相续的根本。贪爱犹如蜂蜜，当蚂蚁看到蜂蜜时，就会十分欢喜地一窝蜂爬上去，并贪婪地啜饮着。然而，甜蜜的东西可以是致

命的毒药，由于不加辨识，它们全都沉溺其中。同样地，受无明蒙蔽及贪爱束缚的众生，纵使知道贪爱是一切痛苦的来源，却提不起勇猛的精进力，舍弃家庭的束缚，退居于隐密的山林，专心一致，熄灭正在焚烧的贪爱之火。因此，一旦陷入爱欲的泥淖，他们将难以逾越生死的轮回。

虽然许多佛陀曾出现于世，其数量多过恒河之沙，但我们却依然沉沦于贪爱的迷惑之中，在轮回的苦海里漂浮着。由此可知，一旦陷入贪爱，众生将被捆绑着，难以自拔。佛陀说：

「诸比丘！我未见任何别的结像贪爱一样捆绑着众生，使众生长期徘徊与匆忙于生死流转中。诸比丘！众生确实被此贪爱之结捆绑着，匆忙于生死的流转中。」
——《小部·如是语》

贪爱从何处来，又在何处扎根呢？

「只要世间某个地方让人感到爱与喜，爱就从那里生起，并在那里扎根。如六内处³⁶，六外处³⁷，以及六识³⁸，都让人感到爱和喜，爱就从那里生起，并在那里扎根。」
——《大念处经》

³⁶ 六内处：指眼、耳、鼻、舌、身、意。

³⁷ 六外处：指色、声、香、味、触、法。

³⁸ 六识：指眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。

「集谛」（贪爱）应被舍断。佛陀以阿罗汉道斩断了让人长久徘徊于生死流转中的贪爱。世尊说：「**所应断我已断。**」

3. 四圣谛之灭谛

「灭谛」（nirodhasacca）是第三圣谛，即完全熄灭贪爱，不再受贪欲之害，或称为「**涅槃**」。它是生死流转的终止，一切苦的止息。佛陀在初转法轮时，针对第三圣谛解释说：

「诸比丘！此是苦灭的圣谛，那就是此爱欲的完全熄灭、舍离与弃除，从爱欲解脱，不住爱欲。」

苦的起因是贪爱，只有贪爱灭时，苦方能熄灭。我们要如何舍离与弃除贪爱？

「在世間，哪里让人感到可爱与可喜，就应在那里舍离弃除，如六内处、六外处、六识，都让人感到可爱和可喜，应在此舍离弃除贪爱。」——《大念处经》

六内处与六外处称为十二处，也是五蕴或名色。贪爱生起是以取十二处为目标而生。当菩萨证到阿罗汉道智时，强而有力的阿罗汉道智彻底灭除了对这十二处（包括六识、有爱和无有爱）的贪爱。

灭谛或涅槃是应被证悟的。世尊说：「所应证我已证。」

4. 四圣谛之道谛

「道谛」是第四圣谛，为了要证悟「涅槃」，故应修习苦灭的圣道分。

何谓苦灭的道谛？佛陀开示：

「诸比丘！何谓导至苦灭的道谛？那就是八圣道分，即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。」

「诸比丘！什么是正见？诸比丘！正见就是了知苦的智慧、了知苦因的智慧、了知苦灭的智慧、了知导至苦灭之道的智慧。诸比丘！这称为正见。」

「诸比丘！什么是正思惟？出离思惟³⁹、无瞋思惟⁴⁰、无害思惟⁴¹。诸比丘！这称为正思惟。」

「诸比丘！什么是正语？不妄语、不两舌、不恶口、不绮语。诸比丘！这称为正语。」

³⁹ 出离思惟（nekkhamma-saṅkappa），为解脱轮回所生起之舍离贪与情欲等思惟。它对治贪爱。

⁴⁰ 无瞋思惟（avyāpāda-saṅkappa），是对众生慈爱，愿众生快乐的思惟。它对治瞋恨。

⁴¹ 无害思惟（avihiṃsā-saṅkappa），是指对痛苦众生怜悯，愿他们离苦得乐的思惟。它对治残酷。

「诸比丘！什么是正业？不杀生、不偷盗、不邪淫。
诸比丘！这称为正业。」

「诸比丘！什么是正命？在此，诸比丘！圣弟子舍
离邪命而以正当的方法谋生。诸比丘！这称为正命。」

「诸比丘！什么是正精进？在此，诸比丘！比丘生
起意行愿、勤奋、激发精进、策励自心，努力避免尚未
生起的不善法生起，努力降伏已经生起的不善法，努力
促使尚未生起的善法生起，努力使已经生起的善法持续、
不衰退、增长、扩大、成就圆满。诸比丘！这称为正精
进。」

「诸比丘！什么是正念？在此，诸比丘！比丘以热
忱、正知、正念，安住于观身为身，去除对世间的贪欲
及烦恼。他以热忱、正知、正念安住于观受为受，去除
对世间的贪欲及烦恼。他以热忱、正知、正念安住于观
心为心，去除对世间的贪欲及烦恼。他以热忱、正知、
正念安住于观法为法，去除对世间的贪欲及烦恼。简短
地说，是身念处、受念处、心念处与法念处。诸比丘！
这称为正念。」

「诸比丘！什么是正定？在此，诸比丘！比丘远离
爱欲，远离不善法，进入并安住于具有寻、伺及由远离

而生之喜、乐的初禅。平息了寻、伺之后，借着获得内在的清静与心一境性，他进入并安住于没有寻、伺，但具有由定而生之喜、乐的第二禅。舍离了喜之后，他保持舍心，具备正念与正知，如此他以身⁴²感受快乐，正如圣者们所说，此快乐是安住于舍心与正念者所感受的，他进入并安住于第三禅。由于舍离了苦与乐及先前灭除了喜与忧，他进入并安住于超越苦乐及由舍与正念净化的第四禅。诸比丘！这称为正定。」

「诸比丘！这是导至苦灭的道谛。」

「八正道」可以分为「戒、定、慧」三学：

慧学——正见、正思惟。

戒学——正语、正业、正命。

定学——正念、正定。

正精进对戒、定、慧三学皆适用。

「八正道」又称为「道谛」，或称「中道」，因为它应避开以下两种极端：

1) 纵情享受五种感官之乐

⁴² 此处的「身」是指「名身」而言，而非「色身」。

佛陀在《转法轮经》中说：「**这是低级的、粗鄙之凡夫的行为，是无益的、有害的。**」菩萨在 29 年的宫廷奢华生活中，享尽各种感官之乐，可谓沉溺于声色，但菩萨的内心还是非常空虚。他知道这不是究竟解脱之道。

2) 严酷的自我折磨

佛陀说：「**这是痛苦的、非圣的、无益的。**」

因为菩萨自己也曾体验六年苦行的痛苦。

上述两种极端，前者让人沉沦，阻碍心智的发展；后者则增加无谓的痛苦，并削弱个人的健康与智能。因此，合理的「道谛」是应被修习的。所以佛陀说：「**所应修我已修**」。

对于「四圣谛」的彻底了知和完成，佛说：「**所应知我已知，所应断我已断，所应证我已证，所应修我已修。所以我是觉者。**」

佛陀不仅自己觉悟四圣谛，最难能可贵的是，他为众生开示「四圣谛」的道理，令其他有情从无明中醒悟过来，并引导他们走向灭苦之道。因此，佛陀是「济渡者」。

辟支佛也是靠着自己的智慧觉悟「四圣谛」，但他没有能力宣示他所体验的深奥真理，令其他有情众生能像他

一样解脱轮回之苦，所以辟支佛被称为「自渡者」。

称佛陀是「济渡者」，因为他除了自度以外，也向他人宣说四圣谛，帮助他人越过生死之苦海。要成为正等正觉佛陀，至少需要四阿僧祇劫及十万大劫，修习十波罗蜜，这是针对以智慧优胜而证悟佛位的菩萨。以精进优胜而证悟佛位的菩萨，则需要十六阿僧祇劫及十万大劫的时间，以圆满其波罗蜜。

几百位辟支佛可以在同一时代出现，但从没有两尊佛同时出现在同一时代。故知佛陀之出现世间真是难能可贵，非常稀有。正如如来自己宣称：

「哦！婆罗门！我是正等正觉，一位无可匹敌的医王。像我这类圣者，出现于世是极为稀有的。」——《经集》

（九）世尊（Bhagavā）

所有证悟一切知智的佛陀，我们都称之为「世尊」。如舍利弗尊者所言：「**世尊这个名字不是母亲作的……，是解脱之后得到的，此乃诸佛世尊在菩提树下证得一切知智之时共同获得的名称。**」

佛陀因证悟一切知智，并依诸功德，利益一切众生，故被称为「世尊」。佛陀究竟具足哪些功德？

佛陀有「吉祥」之德，因为他以布施、持戒、智慧等十波罗蜜渡过轮回之苦海，到达解脱的彼岸，得到世间及出世间之乐。由于具备「吉祥」之德，因此佛陀成为在家人的依靠；又因为他具备「破恶」的功德，所以他也成为出家人（寻求真理者）的依靠。依靠佛陀，众生得以解脱身心的痛苦及烦恼，并有可能获得世间与出世间的快乐。

佛陀之所以被称为「世尊」，是因为他善于解析以及

把法分类为善或不善，并将它们归纳为五蕴（*khandha*）、六处（*āyatana*）、十八界（*dhātu*）、四圣谛（*sacca*）、五根（*indriya*）、十二缘起（*paṭiccasamuppāda*）等等。

还有，尊称佛陀为「世尊」，也是因为他与万德相应，并通达世间的六法：自在、法、名声、福严、欲、精勤。

1. **自在**——佛陀有最殊胜的「自在」。他在开始修行时便往内观照，洞察此心的虚幻以及五蕴之空性，因而得「大自在」。佛陀也是神通自在者，他能把身体变小，并在他人的眉毛上走动；他亦能将身体变化如须弥山般地广大；更不可思议的是佛陀能随心所欲地变化自己，也能随心所欲地到达想到之地，不论目的地有多么遥远。
2. **法**——九种出世间法，也即是「四道」（须陀洹道、斯陀含道、阿那含道及阿罗汉道）、「四果」（须陀洹果、斯陀含果、阿那含果及阿罗汉果）与「涅槃」。
3. **名声**——佛陀的名声通达欲界、色界、无色界。
4. **福严**——佛陀的色身，一切相好庄严，这包括圆满的四肢与身体，端庄非凡的仪表，能令见者心生欢喜并得到安慰。佛陀有累世修习波罗蜜的功

德，因此拥有三十二伟人之相。

佛世时，有一位研读并精通伟人之特征的婆罗门导师施罗（Sela），当他从佛陀的身上看到三十二伟人相时，便赞颂世尊一切相好圆满的色身，然后他带领自己的三百位弟子皈依佛陀，出家为僧，最后成为阿罗汉。

佛陀不但拥有圆满的色身，而且其「言语清静，音声和美」。

佛陀说法，远离虚诳不实等语业过失，所以称之为「言语清静」。

「音声和美」则是指佛陀说法的声音令众生愉悦，情绪平静。无论是坐在近处或远处，世尊悦耳的声音都能很清晰地传进听闻者的耳里。例如，有的畜牲因听闻佛陀和美悦耳的声音而得善业，死后往生善趣。

有一次，佛陀在迦迦罗池畔为鸯伽国（Aṅga）瞻波（Campā）住民说法，一只青蛙也在该处听闻世尊的声相。不料，一位牧牛人无意间将手杖拄在青蛙头上，它当即以听法的净信

心死去，并往生三十三天，居住于十二由旬的黄金宫殿。

在这里，可借青蛙之例说明有关往生的情况。依照临死之前所造的业而投生，称为「临死业」（*āsanna kamma*）。青蛙临死之前因听闻佛陀的声相（虽然不明了其含义，但生起了净信心）种下善业，并依据此善业的成熟而往生天界，但这并不意味着青蛙能够免除其之前所造的恶业，恶业一旦成熟，它依然要承受恶报。

根据经典，众生出生的方式共有四种，名为「卵生、胎生、湿生及化生」。天神以化生为出生方式，而往生天界的青蛙犹如从梦中醒来，当看见自己被一群天女围绕着，不觉惊异地自言自语道：「啊！我生到这儿来了！究竟我曾做过什么善业？」于是他便对自己的所作所为审查一番，当中除了听闻佛陀的声相外，并没有其他的善业。

试想，仅因听闻佛陀的音声（虽听不懂佛法的涵义），也能令青蛙由畜生道之恶趣中解脱出来，往生善趣。可以想象世尊的声音是多么和美悦耳，能令闻者立即增长善心之德。

5. **欲**——世尊在帮助众生避恶向善与净化内心的污秽时，不论是自利或利他，佛陀都能随心所欲地完成他所要办的事。
6. **精进**——佛陀度化众生从不觉得厌倦。从第一次向五比丘开示《转法轮经》，至最后在拘尸那罗度须跋陀罗，佛陀均表现出精勤不懈与慈悲教诲之态度，为世间所尊敬。即使是在他将进入般涅槃时（parinibbāna），佛陀仍不忘告诫诸弟子：

**Vayadhammā saṅkhārā,
appamādena sampādeṭhā.**

「诸行都是坏灭之法，
应当精进不息求得解脱。」

世尊，是说他最胜；
世尊，是说他最上；
那值得尊敬的师长，
才称他世尊。

三、 忆念佛陀德行的利益

● 能生善法

佛陀一生追求真理、觉悟真理、宣说真理，他圆满之德行是我们学习的榜样。

当我们忆念他对众生无限的慈悲、对自度与度人的勇猛精进、对赞扬与毁谤的中舍、对恶人的忍辱与谅解、对身口意稳固的正念与能了知一切并解脱烦恼的智慧，我们的许多烦恼，诸如忿怒、残暴、烦躁、厌恶与妒嫉等，就会纷纷消退；对他人的恶待与欺凌我们也能容忍及宽恕，不生起忿怒；同时对自己的身口意更能警觉。我们不敢造恶或放纵自己，就如面对尊贵的师长，我们会对自己卑贱的行为深深地感到惭愧。「惭、愧」二法使我们对于恶行感到羞耻与害怕，因此成为我们的守护者，防止我们陷入不道德的行为。

忆念佛陀的德行也能带给我们许多喜悦与快乐，这种喜悦与快乐不但有助于我们克服身体上的不适，也能摒除在长期禅修中所生起的倦怠与沮丧。

以佛陀圆满无瑕的德行为我们的楷模，将会有一股无形的力量鞭策着我们，使我们在去除烦恼、净化自己心灵的旅程中（禅修）不敢放逸。佛陀每日只休息一个小时二十分钟，其余的时间都在度化众生，为他人而努力。身为佛弟子的我们，在只为自己断烦恼的过程中，又岂能懈怠、懒散及放逸？如此自我鞭策与督促，我们的信心、慈悲、正念、惭、愧、智慧等善法将逐渐成长，我们将能真正成为一位有道德并受人尊重的佛弟子。

● 能作依怙

对佛陀的德行产生信心及经常观想它们，能令我们免遭凶险并获得保护。

在佛陀时代，有一位樵夫为了寻找走失的牛，他留下儿子独自在坟场看守车子。那孩子虽然年纪轻轻，却对佛陀有着坚定的信念。当晚，有两位饿鬼欲加害于他。当其中一位饿鬼拉扯那孩子的脚

时，孩子念道：「**Namo Buddhassa**」（我礼敬佛陀）。那两位饿鬼肃然起敬，反过来保护这孩子，还把王宫的食物带给他充饥，并无微不至地照顾他。

这件事传开后，国王带着樵夫夫妇与他们的孩子一起去谒见佛陀。佛陀说：「**若有人经常观想佛的德行，并对他有坚定的信念，他能避开凶恶和危险而获得保护。**」接着，世尊对他们开示六段诗偈。听闻之后，樵夫夫妇和孩子都证得须陀洹道果。

另有一位少年婆罗门玛答昆达提（Mattakundati）病入膏肓，当其无助地躺在阳台上，等着死神的降临时，他看到佛陀走向他，身上发出金色的光芒。体弱无力的玛答昆达提无法起身向世尊敬礼，便在心中向佛陀表白自己对他的信仰。过后，他就离开了人间。由于玛答昆达提于临终时造下礼敬佛陀的善业，因这善业的成熟使他生于天界。尽管这只是临终刹那间对佛陀生起信仰之「善意业」，但此善意业的力量却强得令玛答昆达提得到生于三十三天的果报。因此，佛陀也是我们无助时的依归者。

● 能正修行

忆念佛的德行也可以成为我们修习「止禅」的
法门。当我们持续忆念佛陀尊贵的德行，我们的心
便能摆脱贪、瞋、痴的纠缠，逐渐变得清淨，趋向
正直。正直的心可以降伏心中的五盖，并生起寻
（vitakka）与伺（vicāra）。「寻」能将心导向佛
的德行，「伺」则能令心持续地专注于佛的德行。

寻伺生起「喜」（pīti），「喜」是「轻安」的
近因，不安的身心由喜而得以安息。「轻安」又是
「乐」的近因，因此修行者会感到身心两种快乐
（sukha）。随着这「乐」，心得以轻易地专注在
佛的德行——「心一境性」（ekaggatā），修行者
因此进入「近行定」（upacāra-samādhi）。慧的
近因是定，以近行定为基础，禅修者继续修行「观
禅」以透视名色的无常、苦、无我三相，若波罗蜜
具足，他必能灭除导致不断轮回的无明与渴爱，从
痛苦中解脱。

例如颇率特梵长老，长老平时以「佛随念」为
修行法门而得近行定。他以此定为基础，继续观照
名色生起后立即坏灭为「无常」，体悟不断受生灭
压迫为「苦」，了知没有一个可以被控制的实体为
「无我」。他亦探索名色生起之因缘，如无明、爱、

取、行、业，以及这些因缘本身的无常、苦、无我之特性。这是他一贯的修行方法。

魔王（māra，摩罗）不时变作猛兽来骚扰颇率特梵长老。有一次，长老对魔王说：「既然你有能力变作猛兽，是否可以化身为一尊佛？」魔王立刻化身为一尊佛。长老看见魔王所化的佛像时，心想：「这个贪、瞋、痴的假相，尚能如此庄严，离弃了一切贪、瞋、痴的世尊，岂不更庄严光辉？」

于是，长老以佛陀的德行为止禅的目标，心中生起极大的欢喜，并因此而即刻进入近行定，他以此定为基础继续修观禅。由于五根已经成熟，他以「阿罗汉道」的利剑斩断捆绑众生轮回的束缚，从「名色分别智」一直到最后的「省察智」，从烦恼引起的痛苦中得到彻底永恒的解脱。

● 能得涅槃

若我们没有足够的波罗蜜，不能从观佛陀德行的止禅至观禅并证悟阿罗汉道果，临终时亦能依此止禅与观禅的善业往生天界，并在天界继续观禅的修行。同样地，也能在那儿很快地证得涅槃。

观想佛陀崇高的德行可为我们在修行的道路

上的提升带来种种利益。愿一切众生勤于忆念世尊之圣德，早日得到解脱，速证涅槃！

佛陀的弟子，昼夜勤观佛之德行，
时常处于善及觉醒中。

——《法句经·296》

后语

此书为第四次之修订版。由于读者们的鼎力支持，于阅读本书之首版后，一再要求能够再版。为了使内容更加丰富及完善，本人作了一些增删，祈愿读者受益；对于前三版出现之疏漏，本人亦在此向读者致歉。此书之顺利再版，要特别感谢上座部法布施 QQ 群做再次校对和排版的众贤友：璇玑、L2er、小鱼游游、智慧人生、燕清、和风、CC、小老虎、美心。

在此更要特别感谢恩师 **Pa Auk Sayadaw** 为本书提供宝贵的意见。仅以此法施功德，回向于恩师，愿他健康长寿，护持正法。

最后，本人愿与敬爱的父母、师长、亲戚、朋友、参与者、读者及一切众生，共同分享著作此书之功德。愿大家平安快乐、亲近贤者，勤修戒、定、慧，为自己、国家、世界带来和平，并且早日解脱轮回之苦。

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti,
sabbarasaṃ dhammaraso jināti;
Sabbaratiṃ dhammarati jināti,
taṇhakkhaya sabbadukkhaṃ jināti. (Dhp. 354)

法施胜一切施，
法味胜一切味；
法喜胜一切喜，
爱尽胜一切苦。《法句经·354》

Ciraṃ Tiṭṭhatu Saddhammo !
愿正法久住！

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

萨度！萨度！萨度！

善戒

2015 年 2 月 4 日

附录 1： 四生存地、三十一界简表

趣	四生存地		三十一界
善趣 (27)	无色界地 (4)	(4)	31. 非想非非想处地
			30. 无所有处地
			29. 识无边处地
			28. 空无边处地
	色界地 (16)	第四禅地 (7)	27. 色究竟天
			26. 善见天
			25. 善现天
			24. 无热天
			23. 无烦天
			22. 无想天
			21. 广果天
		第三禅地 (3)	20. 遍净天
			19. 无量净天
			18. 少净天

附录 1： 四生存地、三十一界简表

(续上表)

趣	四生存地		三十一界
		第二禅地 (3)	17. 光音天
			16. 无量光天
			15. 少光天
		初禅地 (3)	14. 大梵天
			13. 梵辅天
			12. 梵众天
	欲界善趣地 (7)	(7)	11. 他化自在天（魔罗统治）
			10. 化乐天
			09. 兜率天
			08. 夜摩天
			07. 三十三天
			06. 四大王天
			05. 人间
恶趣 (4)	欲界恶趣地 (4)	(4)	04. 阿修罗
			03. 饿鬼
			02. 动物（畜生、旁生）
			01. 地狱

注：表中括号内数字指每一趣、地包括的界的个数

附录 2： 法随念

【摘自《清净道论·第七 说六随念品·法随念》（觉音论师著 叶均译 果儒修订）。由于此《清净道论》修订版是根据髻智比丘的英译本来分段的，因而在段首均加上了英译本的段落编号（指阿拉伯数字）。另，以下脚注均为《清净道论》修订版随附的脚注。】

68. 想要修习法随念的人应独居静处，忆念经中「法」的特质，即⁵⁰「法是世尊（1）善说（2）自见（3）无时的（4）来见的（5）引导的（6）智者各自证知的。」或忆念九种出世间法⁵¹。

（一）善說

69. 善说包括教法（及出世间法），其他五句只有出世间法。「善说」是因为佛陀所说的法：（1）初善，中善，后亦善，（2）有义有文，解说圆满清静的梵行，故为「善说」。

（1）初善，中善，后亦善

虽然世尊只说一偈，偈中的第一句为初善，第二、第

⁵⁰ D.II,93; III,5; A.I,207; III,285等。《杂阿含》931经 T.2, P.238a.

⁵¹ 九种出世间法（navavidha lokuttaradhamma）即四向、四果与涅槃。

三句为中善，末句为后善，因为法是善美的。如果是一部意义连贯的经，则以初始为初善，结语为后善，其余的为中善。若有许多相续的经，则以最初的部份为初善，最后的部份为后善，其余的为中善。此外，也以因缘生起的理由为初善；为适合弟子们而说不颠倒之义，以及因与喻相应的为中善；使听众听闻后生信的结语为后善。

70. 在所有的教法中，以自己的戒为自己的福祉是初善；以止观、道、果为中善；以涅槃为后善。或者以戒与定为初善，止观与道为中善，果与涅槃为后善。（在三宝中）佛的善觉为初善，法的井然有序为中善，僧的善行道为后善。又听闻佛法，依法行道，能证得等正觉为初善，证得辟支佛为中善，证声闻菩提为后善。

71. 闻法后，得以镇伏五盖，故以闻法而得为初善；行道时证得止观之乐，故以行道之善为中善；依法行道及证得行道之果时，证得不动摇的境界，故以获得行道之果的善为后善。这是依教法的初中后善，故为「善说」。

（2）有义有文等

72. 梵行指世尊宣说「教梵行」与「道梵行」⁵²，世尊用种种方法解说，因为意义成就（圆满），故「有义」；因为文成就，故「有文」。世尊所说法，以略说，

⁵² 教梵行（*sāsanabrahmacariya*）指三学及一切经典之法；道梵行（*maggabrahmacariya*）指圣道。

开显，分别，阐释，叙述，是义与句的结合，故「有义」；世尊所说法的字句、文、文相、词，解释的圆满，故「有文」。由于法的甚深之义及甚深的通达为「有义」；甚深的法及甚深的演说为「有文」。由于佛陀所说的法是「义无碍解」与「辩无碍解」，故「有义」；得达「法无碍解」及「词无碍解」，故「有文」。为智者所知，使考察者生信心欢喜，故「有义」；使世人产生信心信仰，故「有文」。法有甚深义，故「有义」；有清楚的文字，故「有文」。一切圆满，无以复加，「完全圆满」，已无过失⁵³；无污染可除，故「清净」。

73. 此外，可由行道而证明，故「有义」；透过经论得以明白圣教，故「有文」。有戒、定、慧、解脱、解脱知见等五法蕴相应故「完全圆满」。没有见、慢等随烦恼故，能渡过生死轮回之流，无世俗的欲望，故「清净」。如是说明有义有文、完全圆满清净的梵行为「善说」。

(3)或以法无颠倒之义，故为「善说」。善(suṭṭhu)与说(akkhāto)为善说(svākkhāto)。外道的法义是颠倒的，实非障碍法而说为障碍，实非出离法而说为出离法，所以他们说的法是「恶说」。世尊的法不会颠倒，不会违背「此等法是障碍，此等是出离法」等所说之法。以上就世尊所说法为善说。

74. 「出世间法是善说」：因为行道符合涅槃，以

⁵³ 已无过失(niddosabhāvena)，底本 niddesabhāvena 误。

及涅槃符合行道，故为善说。即所谓⁵⁴：「世尊对诸声闻善示通往涅槃的行道，涅槃与行道是符合的。譬如恒河的水和耶牟那河⁵⁵的水合流一样，世尊对诸声闻善示通往涅槃的行道，涅槃与行道也相符合。」

75. 此处 (1) 圣道是中道，不采取二极端而说中道，故为善说。(2) 诸沙门果是止息烦恼处，说止息烦恼的沙门果，故为善说。(3) 涅槃的自性是永恒、不死、安全所、皈依处，说永恒等自性故为善说。依出世间法，亦为善说。

(二) 自见 ⁵⁶

76. 圣道是「自见」的，当心中无贪嗔等时，圣者能自见，故为「自见」。即所谓：⁵⁷「婆罗门，被贪征服，心被贪缠缚的人，想自己的苦恼，他人的苦恼，以及自他的苦恼，因此有痛苦忧伤。若舍除贪，则不会想自己的苦恼，他人的苦恼，也不会去想自他的苦恼，心不会有痛苦忧伤，婆罗门，这是自见之法。」

77. 此外，九种出世间法也是「自见」。因为任何证得（四向四果及涅槃）九种出世间法的人，他们不是依别人的信而行，而是依审察智自见的，故为「自见」。

⁵⁴ D.II,223.

⁵⁵ 耶牟那河 (Yamunā) 即今之 Jamunā。

⁵⁶ 自见 (sanditṭhika)，《解脱道论》：「现证」。

⁵⁷ A.I,156f.

78. 或以值得赞叹的见为见，依见而降服烦恼，故为「见」。其中（1）于圣道，依相应正见而降服烦恼，（2）于圣果，依原因正见，（3）于涅槃，依所缘正见而降服一切烦恼。以见这九种出世间法来降服烦恼，故为「见」；正如驾驶战车的士兵以车为工具。

79. 或以看见为见义，因为值得见，故为「自见」，即修习现观及作证现观⁵⁸而见出世间法，去除轮回的怖畏，（出世间法）值得见，所以是「自见」；正如某人穿着衣服，因为他值得穿着。

（三）无时

80. （学人）证得果位的时间为无时，无时与「无时的」（*akālika*）⁵⁹相同。不是要经过五天、七天才证得圣果，亦即在自己「发生」后，立刻证果之意。

81. 或者要经过长时间才能证果，所以是有时节的，这是世间善法。然而出世间善法是在圣道后立刻证果，因为没有时节，所以是「无时的」。所以「无时」是专指圣道与圣果而言。

（四）来见（*ehi-passika*）

82. 「这是来见之法」，因为值得来看，故为「来

⁵⁸ 修习现观（*bhāvanābhisamaya*）是见道法；作证现观（*sacchikiriya-bhisamaya*）是见涅槃法。

⁵⁹ 无时的（*akālika*），《解脱道论》：「无时节」。

见」。为什么（出世间法）称为来见？因为的确存在，清净。譬如有人说：在空拳内有金钱或黄金，他不能说「来看」。何以故？不存在故。

虽然手里有东西，如屎尿等，却说这是很可爱的，要让人心生喜悦，叫他来看是不可能的。相反的，他应该以草或叶来遮蔽（屎尿）。何以故？不净故。这九种出世间法本来就存在，犹如空中没有云翳的满月，又如放在黄布⁶⁰上的宝石一样清净；由于的确存在，因为清净，值得来看，是为「来见」。

（五）引导

83. 应当引进故为「引导的」⁶¹。其义如下：引进（*upanayana*）为引导（*upanaya*）。即使火已烧到自己的衣服和头，也可置之不理，以修定引导出世法于自心中，为「引导的」，指引导修习有为的出世间法（四向与四果）。如果是无为的涅槃，则值得以自心引进，是为引导，即值得取证之义。

84. 或以圣道为引导者，能导至涅槃故，是为引导者。以果与涅槃为引导者，引导他取证故。引导者（*opanayika*）即引导的（*opanayika*）。

⁶⁰ 黄布（*paṇḍukambala*），亦可作黄毛毯；或是一种做帝释宝座所用的美石。

⁶¹ 引导的（*opanayika*）《解脱道论》：「乘相应」。

(六) 智者各自证知⁶²

85. 即所有（提头即悟）的智者，各个自知：「我修道，我证果，我证灭。」因为弟子不能依赖亲教师所修之道来断除烦恼，不能享受亲教师的证果之乐，也不能证悟和尚所证的涅槃。所以出世间法不是像看到别人的头饰一样，只能在自己的心中见。这是就智者的实证而言，非愚者的境界。

◎法随念的修习法与功德

86. 此法为善说，何以故？自见故；又以「无时」故为自见；又因「来见」，故为无时；引导之，故为来见。

87. 禅修者如是随念「法」之德：「彼时，心不被贪所缠，不被瞋、痴所缠；此时，他的心中有法，是正直的。并以前述的（佛随念）方法镇伏五盖，在一心识刹那生起五禅支。因为「达摩」（Dhamma）之德甚深，或由于修习他种随念，只能证得近行禅那，不能证得安止定。因为近行禅那是依忆念「法」之德而生起的，故称法随念。

88. 勤于修习法随念的比丘想：「宣说引导的法，以及具有此德之师，除了世尊外，我在过去世未曾见，现

⁶² 智者各自证知（*paccattam veditaṭṭha viññūhi*），《解脱道论》：「智慧人现证可知」。

在世亦未得见。」由于他见法之德，便尊敬于师，顺从于师，尊重恭敬于法，获得广大的信，多喜悦，克服怖畏恐惧，能安忍苦痛，又有「与法同住」之想，当他修习法随念时，他的身体亦如塔庙一样值得礼敬；因为他的心向证入无上之法，即使有犯罪的机会，他也能忆念法的善而生起惭愧心。如果他尚未通达上位，来世亦得往生善趣。真实的善慧者，对如是有大威力的法随念，常作不放逸行。以上是详论法随念。

附录 3： 僧随念

【摘自《清净道论·第七 说六随念品·僧随念》（觉音论师著 叶均译 果儒修订）。由于此《清净道论》修订版是根据髻智比丘的英译本来分段的，因而在段首均加上了英译本的段落编号（指阿拉伯数字）。另，以下脚注均为《清净道论》修订版随附的脚注。】

89. 想修习僧随念的人，当独居静处，如是忆念圣僧的功德：「世尊的声闻众是善行道的，世尊的声闻众是正直行道的，世尊的声闻众是真理行道的，世尊的声闻众是正当行道的。四双八辈是世尊的声闻众，是可供养者，可供奉者，可施者，可合掌礼敬者，是世间的无上福田。」

63

90. 「善行道」（*supaṭipanno*）⁶⁴是善（*suttu*）与行道（*paṭipanno*）的结合，指正道，不退之道，随顺之道，无敌对之道，依法行道。恭敬谛听世尊的教诫，故为「声闻」（*Sāvakā*）。声闻之众为「声闻众」⁶⁵，指有共同的戒和见，过团体生活的声闻僧团。「正道」是正直的，不曲不弯，是公正的，故称为圣与真理。因顺当，故名正当，所以那些行道的圣众，也是正直行道，真理行

⁶³ A.I,208; II,56; III,286.D.II,96f; III,5, 《杂阿含》913经 T.2, P.238a.

⁶⁴ 善行道：《解脱道论》：「善修行」。

⁶⁵ 声闻众（*Sāvakasaṅgha*），《解脱道论》：「沙门众」。

道，正当行道。

91. 在圣道中的人，因具足正道，故为「善行道」；而在圣果中的人，由于正道而证得当证的，这是根据过去的行道为「善行道」。

92. 此外僧伽依世尊善说的法与律而行道，依清淨之道而行道，故为「善行道」。避免两种极端，依中道而行道，舍弃身语意的邪曲、不正等过失而行道，故为「正直行道」。「真理」指涅槃，为涅槃而行道，故为「真理行道」。僧伽行于正当之行，故为「正当行道」⁶⁶。

93. 「四双」：依双数来说，指证得初道者（须陀洹）及证得（须陀洹）初果者为一双，如是共有四双。「八辈」：是依人而言，即证得初道者（须陀洹）为一，初果者为一，如是共有八人。此句中的人（purisa）与补特伽罗（puggala；梵文是pudgala）同义；此处的人指被教化者。「世尊的声闻众」：指依此双数的四双，或依单独的八辈补特伽罗（人）为世尊的声闻众。

94. 「可供养者」⁶⁷等，应当取来供养的是供品，即从远方拿来布施给持戒者之物，与（饮食、衣服、卧具、医药）四资具同义。（声闻众受此供养物）能使施者得大

⁶⁶ 正直行道（ujupatipanna），真理行道（ñāyapatipanna），正当行道（sāmicipatipanna），《解脱道论》为：「随从软善」、「随从如法」、「随从和合」。

⁶⁷ 可供养（āhuneyya），《解脱道论》：「可请」。

果报，故以值得接受那些供品为「可供养者」。

95. 值得将各种所有物从远方拿来此处供养，故为可供养的；或值得帝释等供养，故为可供养的；又婆罗门称火为可供献者，因为他们觉得如此供祭可以得大果报。如果是因施者获得大果报为可供养者，则唯有僧伽为可供养者；因为供养僧伽能得大果故。即所谓⁶⁸：「若人一百年，事火于林中，不如须臾间，供养修己者，彼如是供养，胜祭祠百年。」

在其他部派（即说一切有部）用「可供献者」（*āhavanīyo*），上座部用「可供养者」（*ahuneyyo*），这两句的意思一样，只是文字不同。这是「可供养者」的意思。

96. 「可供俸者」⁶⁹：从四面八方来的亲爱悦意的亲友，为了表示敬意而准备的所施之物为「供养物」，这些东西是适合布施给僧伽的，而僧伽也适合接受，因为僧伽只在一佛期间⁷⁰可见，而且僧伽纯一无杂，有令人敬爱的（持戒等）特质，所以说供养物适合布施给他们，而他们也适合接受供养物，为「可供奉者」。在说一切有部的经典中也用「可奉献者」（*pāhavanīyo*），即僧伽值得先供养，以最先拿来奉献给僧伽为「可奉献者」，或以值得最先奉献为「可奉献者」，这个字和上座部所说的「可

⁶⁸ Dh.p.V,107.

⁶⁹ 可供奉者，《解脱道论》为「可供养」。

⁷⁰ 一佛期间（*ekabuddhantara*）是指一佛的教法住世的期间。

供奉者」(pāhuneyya)同义。

97. 「可施者」⁷¹指相信有他世而施于所当施。僧伽值得布施,或因为布施有益,因为清静之施可得大果报,故为「可施者」。值得所有世人以两手放在头上合掌,为「可合掌者」⁷²。

98. 「世间无上的福田」⁷³,是世间无比的福的增长处。正如国王或大臣的谷或麦的生长处,称为国王的谷田或麦田;同样的,僧伽为世间诸福的增长处,护持僧伽能增长世间的幸福安乐,所以僧伽是「世间的无上福田」。

◎僧随念的修法与功德

99. 如是忆念「善行道」等僧德,他的心不会被贪所缠,不会被瞋、痴所缠;此时,他忆念僧伽的心是正直的,并以如前(佛随念)所述的方法镇伏五盖,在一心识刹那中生起五禅支。由于僧伽之德甚深,或因忆念种种僧德,能入近行禅那而无法入安止定。这种禅那是因忆念僧德而生起的,故称「僧随念」。

100. 勤修僧随念的比丘,尊重顺从僧团,具有深信等,多喜悦,克服怖畏恐惧,能安忍苦痛,感觉好像住

⁷¹ 可施者(dakkhineyya),《解脱道论》:「可施」。

⁷² 可合掌者(añjalikaraṇīya)《解脱道论》:「可恭敬」。

⁷³ 世间无上的福田(anuttarampuññakkhettaṃ lokassa),《解脱道论》:「无上世间福田」。

在僧团，身常忆念僧伽，所以他的身体亦如集合僧众的布萨堂一样值得供养；由于忆念僧德，即使有犯戒的机会，他也会像面对僧伽一般生起惭愧心。如果他尚未通达上位，至少来世得生善趣。真正的有慧者，对如是有大威力的僧随念，应常修习。以上是详论僧随念。

参考资料

1. 《清净道论》 觉音尊者著 叶均居士译
2. 《清净道论》 觉音尊者著 叶均居士译 果儒修订
(2011)
3. 《佛本生故事选》 郭良鋆 黄宝生 译
4. 《阿毗达摩讲要》 玛欣德尊者讲述
5. 《亲近释迦牟尼佛》髻智比丘著 释见谛 牟志京中译
6. 《法句经故事集》达摩难陀上座 编著 周金言 译
7. 《经集》 郭良鋆 译 (1990 年 1 月第一版)
8. “巴利三藏电子词典”〔简称 PCED, 1.9.2.0 版〕软
件制作者: alobha 无嗔

建设 正勤乐住禅林

正勤乐住禅林是善戒法师

正在建设中的禅修中心，占地大约一英亩，位于马来西亚槟城浮罗山背 (Balik Pulau)，预计 2015 年年中落成。



禅修中心可分成三个部分：（1）一栋两层建筑物，楼上是厨房兼斋堂，楼下是男众的寮房；（2）一栋三层建筑物，包括禅堂、女众寮房以及办公室。（3）老师寮房兼会面室。

殷切地期待您与我们来共同成就此佛教事业。有意捐助者，请将善款汇入：

1. 善戒法师的中国净人张予嘉的账户：

支付宝账号：13604075777 张予嘉

请备注：正勤乐住禅林+qq 号+姓名

银行 卡号：工商银行 6212263301006584832

沈阳 大东区支行，张予嘉

2. 马来西亚帐号：

银行户口：Appamada Vihari Meditation Center,
Penang.

户口号码：3-177974731

银行名称：Public Bank Berhad.

银行地址：104, 104A & 104B, Macalister Road,
10400 Penang, Malaysia

银行汇款代码：PBBEMYKL

諸佛的出世令人喜悅，
正法的宣說令人喜悅，
僧伽的和合令人喜悅，
和合者之行令人喜悅。

——法句經·佛陀品 194

非賣品
免費流通



Anandavithari
Meditation
Center
anandavithari.com