

學佛的基本認識

莊春江編著

2001/4/20 初稿, 2019/8/26 更新

最新版本：<http://agama.buddhason.org>

目 次

序 仁俊 長老/自 序（略）

第一章 佛法的特質

第一節 佛陀之所以為佛陀 p.3

第二節 緣起法下的三法印與空 p.18

第三節 佛法是理性的宗教 p.27

第二章 生命之流

第一節 生從何來死往何去 p.43

第二節 無我下的輪迴 p.56

第三節 業力的形成與展現 p.72

第四節 人身難得 p.86

第三章 流傳人間的佛法

第一節 佛陀的初轉法輪——四聖諦與八正道 p.101

第二節 佛教經律論的成立 p.115

第三節 佛教思想史概觀 p.132

第四章 認識自我

第一節 人與人性的剖析 p.146

第二節 我們的認識發展過程 p.157

第五章 生活中的佛法

第一節 六根律儀 p.173

第二節 對治與調伏 p.181

第三節 專注與覺察 p.197

-2- 學佛的基本認識

第六章 聖者之流 p.207

第七章 大乘菩薩行

第一節 菩薩行與大乘佛教的開展 p.219

第二節 偉大的菩薩行 p.233

第八章 歸依與受戒 p.246

雜 附(1) 佛陀十號的釐清 p.252

(2) 世尊譯詞的探討 p.259

(3) 依負面情緒實踐四諦 p.264

(4) 學習實踐如理作意 p.267

(5) 南北傳名色分析表 p.271

(6) 六識的依處 p.274

(7) 假想與如實 p.293

(8) 七清淨源流 p.299

(9) 消業 p.309

(10) 往生業 p.318

(11) 阿含中的修道次第 p.324

(12) 阿含中聞法時證初果的案例 p.327

轉 載 入定要訣 p.339

第一章 佛法的特質

第一節 佛陀之所以為佛陀

人間的佛陀

佛陀到底是修了什麼，體證了什麼而成為佛陀的？歷史上的釋迦牟尼佛，又經歷了怎樣的修學過程？其中的關鍵內容又是什麼？從這些問題切入，開始逐步地探索，對有意瞭解佛教核心教義的人，或者有心進一步學佛的朋友，都將會很有幫助。

釋迦牟尼佛已經入滅超過二千三百年了¹，我們是不可能再向佛陀當面澄清這些問題了。不過，當時曾經跟隨在釋迦牟尼佛身邊學習的學生，以及這些學生的學生，記錄了他們的聽聞，留下了許多寶貴的資料，提供了我們相當有價值的參考。這些流傳下來的資料，就是為數眾多的佛教經典，而其中的《阿含經》²，已經被證實為現存最早的佛典，尤其值得珍惜與重視。倘若我們要對佛陀與佛法有如實地瞭解，就不能輕忽了這一部分的資料。

在進入探究佛陀成佛前修學內容之前，有必要先確認釋迦牟尼佛，到底是傳說的神話人物？還是歷史上真實出現過的人？這是因為「神格」與「人格」的差異，會對我們瞭解與學習方向的把握，有所不同的緣故。如果是神，那麼人與神關係建立的這一個方向，就必須多加考量；如果是人，那麼，以同是人類的經驗與實踐這個方向，就顯得十分重要。從佛教經典的記載上來看，釋迦牟尼佛曾說：「我也是人，父親名叫真淨，母親名叫摩耶，出生王族。」³很明確地向波斯匿王⁴表明自己是人類。再從近代考古發掘出來的資料來看，西元一八九八年一月，法國人匹沛(W. C. Peppe)，在北緯二十七度三十七分，東經八十三度八分，也就是在今天尼泊爾南部邊境的畢波羅瓦(

-4- 學佛的基本認識

Piprāvā) 地方，掘得釋迦族所供奉的釋迦牟尼佛部分遺骨⁵。西元一八五一年，亞力山大康寧漢 (Alexander Cunningham)，在中印度波帕爾 (Bhopal) 地方的桑淇山 (Sanchi) 寶塔群內，也發現了尊者舍利弗和尊者目犍連的遺骨⁶。而這兩位尊者，正是佛教經典中，經常出現的聖者，也是釋迦牟尼佛座下最重要的兩位學生。一八三七年，普林斯 (Prinsep) 終於解讀出自西元一三五六年以來，陸續出土的阿育王刻文⁷，佐證了佛教早期典籍的一些記載，也確認了嵐毘尼園，即現今尼泊爾德拉區 Tarai 地方，為佛陀的誕生地。歷史上為父母所生的釋迦牟尼佛，可以說在近代已經被充分的證實了。即人成佛的釋迦牟尼，成為「所有的佛，都在人間修成」⁸ 這個經典記載古老說法的最佳典範。

釋迦牟尼佛的可靠生平

釋迦牟尼佛在成佛之前，人們稱他為悉達多太子，這是因為他的父親是迦毘羅衛國的統治者。當時，他處在兩種文明交錯激發的時代：屬於雅利安人⁹ 傳統的、西方的、《吠陀》祭祀信仰的婆羅門文化¹⁰，以及非雅利安民族革新的、東方的、《奧義書》理性思辨的剎帝利文化¹¹。不同文化的激盪，成就了一個思想自由，朝氣蓬勃，有利於探索人生真義的環境。悉達多太子生長在皇室中，生活富裕，自幼在宮中學習傳統的婆羅門文藝和武技，為王位的繼承而準備。十六歲時，與耶輸陀羅公主結婚，後生得一子，名羅睺羅。然而，受到當時探求人生真義，尋求解脫風潮¹² 的影響下，於二十九歲時，捨棄富裕的生活，離開皇宮，選擇了出家求道的沙門¹³ 修行生活。

釋迦牟尼佛的修學歷程

修行生活的第一階段，是禪定的修習。禪定是當時東方非雅利安民族的文化特色，與苦行一樣，是當時沙門修行者的主流風潮。離開皇宮以後的悉達多，先後跟隨了兩位老師，很快地修到禪定的最高境界，但仍然不覺解脫¹⁴。於是，轉而進入苦

行林，經歷裸行、日曝、冰凍、日食一粒米、睡荊棘床、拔髮鬚、.....等等方式修苦行，尋求涅槃解脫。六年過去了，悉達多仍然沒有能從中得到解脫¹⁵。禪定與苦行都失敗了，不與涅槃解脫直接相關。三十五歲那年，悉達多放棄了苦行，重新恢復正常飲食，調養了身體，來到尼連禪河畔的菩提樹下，回到身、心觀察的理性思惟，專精禪思。這次終於找到了正確的方向，有了決定性的突破。當他從菩提樹下起來時，就是後人尊稱的釋迦牟尼佛了。

到底菩提樹下，釋迦牟尼佛修證的內容是什麼？依經典與律典上的記載¹⁶，和過去諸佛一樣，釋迦牟尼佛從人生的苦迫開始觀察思惟：人的老病死，憂悲惱苦是怎麼產生的？就這樣一路追查下去，經逆向探索，順向求證，確認了有情¹⁷生命流轉的展現，都不離「此有故彼有，此生故彼生」的緣起法則，同時也了悟了什麼是生死流轉的推動力，進而體證了「此無故彼無，此滅故彼滅」的止息，也就是從生命緣起的觀察中，體證了苦、集、滅、道。而所謂真正的止息，是生死流轉動力的止息。推動生死的力量止息了，在這一生結束後，就不會再有下一輩子的生與死，而在當下以及往後的任何時刻裡，一切憂悲惱苦都止息了，這就是解脫，就是涅槃。

引導悉達多成就解脫的，就是「緣起法」。經上說，過去諸佛，同樣地也都經由這樣的觀察與親身經驗而成就，一方面表示了佛佛的平等，另一方面，也表示了這緣起法具有穩定的再現性、必然性、不變性、普遍性與真實性，是不論有沒有被發現，都一直存在那兒的真理¹⁸。

緣起法的理則與內容

緣起法的理則，就是「此有故彼有，此生故彼生」；「此無故彼無，此滅故彼滅」。表示了一切的存在，都需要因緣的聚集，是條件的存在。反過來看，因緣消散，條件不再俱足了，就不

-6- 學佛的基本認識

會存在。也就是說，不會有那種「獨一創始的」、「永恆不變的」、「真實堅固的」東西；不會有創造宇宙的主宰神；不會有萬物起源的第一因；也沒有永恆不變性質的真我。從時間前後的關係來看，只是不斷變化的「相似相續」，從自他的關係來看，存在著高度依賴的「輾轉相依」。這樣的真理，普遍適用於萬事萬物，沒有例外。不過，釋迦牟尼佛在菩提樹下專注的範圍，是與我們身心相關的活動與反應，目標是要徹底地解決這處處缺陷、不圓滿的苦迫¹⁹人生，而不在於其他宇宙環境、物質器具的種種。

人生的憂悲惱苦，總在這生老病死中。生老病死，從比較長時段的宏觀角度來說，可以是指我們的出生、成長、衰老、死亡²⁰，這一部分，我們留待〈生從何來死往何去〉一節中討論。從比較短時段的微觀角度來看，也可以指眼前一個身、心反應經驗的升起、變化、消失²¹。為何會出生？為何會生起？生的推動力量是什麼？是一種蓄積力量的成熟，佛典中將之稱為「有」。這種稱為「有」的積蓄力量，與過去行為、習慣留下來的潛力，也就是《奧義書》以來所說的「業」，有很密切的關連。例如，發生開口罵人了之前，先有一種罵人的衝動；一種驅使力量蓄積成熟。一旦這種力量蓄積成熟時，即使想阻止也來不及。而這種衝動，不離過去經驗與習慣的滋長，也就是俗稱的「業力」影響。罵人的「生」是如此，生命的誕生，也是這樣的模式，所以說：「有緣生」。

為何會「有」？有的原因在哪裡？是因為升起想要完成它的擁有感，佛典中稱為「取」，我們常說的「執取」、「抓取」，就是這樣的意思。怎麼會有這種擁有感？是因為愛！順自己意思的愛，引發正面的占有衝動。相反的，違逆自己意思的愛，是愛自己所愛而排斥這個違逆，愛此因而恨彼。愛與恨，實在是一體的兩面，不同角度的展現。愛此恨彼的結果，引發負面排斥

的衝動，也還是一種「完成排斥」的執取（擁有感），所以說：「愛緣取，取緣有」。

愛從何來？愛是來自於內心的感受，簡稱為「受」。感受的種類，可以有好多種分法，最常用的，就是苦受、樂受、不苦不樂受三種²²。苦、樂的感受，當然是從自我為中心出發的反應，合我意的（順我），當然是樂的感受，不合我意的（逆我），就成了苦的感受。不苦不樂的感受，可能是渾然不覺的不清不楚，也可能是已經離開了自我中心衡量的平靜。

怎麼會有感受的生成？是因為有眼、耳、鼻、舌、身、意的六根，觸對色、聲、香、味、觸、法等六境的身心反應。六根的前五根，是我們的感覺器官，有看、聽、聞、嚐、觸覺的功能²³，意根除了統攝這些功能外，還負責統攝心中內在的感受、思考、意向功能。所以當我們的六根觸對六境，當然不只是接觸而已，我們會從這些接觸中，依著過去累積的經驗與記憶，瞭解、認識這些境界，然後這個新完成的認知，即刻又轉入累積的經驗記憶之中，成為下一次認識境界的比對參考。從接觸境界，到認知境界，合稱為「觸」。我們認知了境界，是指這個境界對自己有了一定的意義，就會接續到合不合我意的評量，苦、樂、不苦不樂的感受就依此而升起。所以，愛的形成是因為有感受，感受的升起是因為有「觸」，觸的生成，是因為有六根的觸對六境。從認識境界來說，六根為六個身、心交感活動發生的處所，所以，佛典中也稱之為「六處」。又因為是長在身上的，是內在的，所以也有稱為「六內入處」的。以人類的常態來看，是六根具足的，而其它的有情，就不一定了，所以，有時也只泛稱為「處」。這就是：「六處緣觸，觸緣受，受緣愛」。

為什麼會有「處」？當然是因為有生理與心理的身心和合。身心的和合，可以細分為色、受、想、行、識等五大類的聚集，簡稱為「五蘊」。其中，色就是指物質上的生理構造，而受、

-8- 學佛的基本認識

想、行、識是心理活動的分類，佛典上也統稱為「名」²⁴，所以，就以「名色」來表示有心理反應、精神作用的生命個體。這樣的生命個體，不論是一個新的和合形成，亦或是目前身、心的運作，都深深地依賴著「識」。「識」的內涵十分微細深廣，一般人難以覺察，也沒有現代的儀器可以做定性與定量的量測，所以不容易理解，也不容易說明。大略地說，它不是物質，看不到也摸不著，主導著六根辨別六境的功能，以及經驗與習慣的記憶、累積與延續。身、心靠它來延續，它也離不開身、心而獨立生存²⁵。就當前的身、心作用來說，根與境的接觸，如果沒有識的辨別作用升起，那就像視而不見、聽而不聞，心不在焉的恍惚情形一樣，徒有接觸而不能進入有意義的認知，不能繼續有往下的身心反應。所以說：「識緣名色，名色緣識」。

識又如何產生？識是來自於我們每一個行為，包括肢體、語言、意念行為的後勢蓄積。為何會有這種行為而導致後勢的蓄積？是因為無明。什麼是無明？無明就是無知與錯誤的認知。無法完全體會生命的緣起，無法清晰地體察此與彼的關係，慣性的執著，不自禁的起貪、動怒.....等等都是。這當中，又以真實的自我感，以為有一個實在的、本來的、真正的我，最為根本，這就是所謂的「我執」，佛典中也稱為「身見」。我們一般人無明未除前，身心活動都離不開無明的發動，無明自然無所不在，無所不染。這就是：「無明緣行，行緣識」。

所以，十二緣起的逆、順觀察，就是：

「何法有故，老死有？何法緣故，老死有？生有故，老死有；生緣故，老死有。如是，有.....取.....愛.....受.....觸.....六入處.....名色.....識.....行，何法有故，行有？何法緣故，行有？無明有故，行有，無明緣故，行有，謂：緣無明行，緣行識；緣識名色；緣名色六入處；緣六入處觸；緣觸受；緣受愛；緣愛取；緣取有；緣有生；緣生、老、病、死、憂、悲、惱、苦，如是

，如是，純大苦聚集。

何法無故，則老死無？何法滅故，老死滅？生無故，老死無；生滅故，老死滅。如是，生……有……取……愛……受……觸……六入處……名色……識……行廣說，何法無故，行無？何法滅故，行滅？無明無故，行無；無明滅故，行滅；行滅故，識滅；識滅故，名色滅；名色滅故，六入處滅；六入處滅故，觸滅；觸滅故，受滅；受滅故，愛滅；愛滅故，取滅；取滅故，有滅；有滅故，生滅；生滅故，老、病、死、憂、悲、惱、苦滅，如是，如是，純大苦聚滅。」²⁶

關鍵的無明與愛

以無明、行等十二支，來做生命緣起的觀察，稱為「十二緣起」、「十二因緣」，這是很詳盡的觀察了。其中，無明與愛如影隨形，為遍佈於每一支的關鍵，所以，也有只把握這兩支來說明的，如說：「眾生長久以來，被無明所覆蓋，愛所繫縛，不知道苦的盡頭在哪裡。」²⁷後來，也有將無明形容為父親，貪愛形容為母親的²⁸。另外，還有側重於現實苦迫的說明，將愛譬喻為油燈中的燈油與燈芯，從愛開始說明，一直說到生老病死、憂悲惱苦等五支的²⁹。為什麼沒談到無明？這是因為愛從來沒有能不與自我相連，自我感是愛的根源，愛是自我感的具體展現，而自我感正是無明的最主要內容。所以，緣起的說明與觀察，也不一定就非得說十二支不可，如上面說的二支、五支，乃至於九支說³⁰，儘管有著詳略之別，但每一種說法，都能完整地展現緣起的內涵。除此而外，緣起的內容，主要在說明因果前後的相續，以及「此故彼」的條件關係，所以當然包含了此生現實種種的說明與觀察，也無可迴避地概括了過去生、現在生與未來生等三世流轉的說明與觀察，雖然這不是一般人能力所能知道的。而此生現實的種種，都從六根觸對六境的認識中發展開來的，是現實的，人人可經驗的修行下手處，應當特別予以

-10- 學佛的基本認識

重視，這部分我們留待〈六根律儀〉一節再討論。

緣起甚深

緣起法深奧嗎？釋迦牟尼佛成就的關鍵就這樣而已嗎？喔，看起來好像也不怎麼困難嘛。阿難尊者³¹，也曾經是這麼認為的³²。其實不然！要能從錯綜複雜的因緣糾葛中，看清「此故彼」的關係，看清楚自己無明與愛的發動，明確無疑地體會：無明緣行、行緣識、識緣名色、.....，或者：根境識和合生觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、.....，而不是只根據自己部分經驗推論的理解，談何容易！看緣起生成的這一面（傳統上稱為「流轉門」），也就是苦的生成這一面，就已經這麼不容易了，何況還沒有涉及問題的解決——苦的止息這一層面（傳統上稱為「還滅門」）呢！苦的止息，要從無明與愛來止息，也就是：無明滅故行滅、行滅故識滅、識滅故名色滅、.....，這是要打破長久以來，累世積聚形成的錯誤習性與慣性，那是難上加難，無怪乎阿難尊者立即受到佛陀的糾正。所以說：緣起是甚深的，而能進一步相應於緣起的體證，成就解脫涅槃的，那更是加倍的深奧難見³³。

佛法的特質

佛陀經歷了當時的主流學風：甚深的禪定與苦行，都沒有能成就解脫，很明顯的，這些都還是世間之常³⁴，不是解脫的關鍵，只有與緣起相應，才能成就涅槃解脫的智慧，也只有突破時代的盲點，無師而自悟³⁵於緣起法，才成為佛陀。除了甚深禪定與苦行之外，當時印度社會文化中，對人生真諦的探索，還流傳著許多異樣的思想：有一類認為生命就只是肉體，精神也不過是肉體所生，所以人一死百了，什麼都沒了，佛陀稱此種論調為「命即是身」。這是承認只有肉體的唯物論，同時也是斷滅論，一元論的思想。另一類認為生命是精神與物質兩種可以獨立分開的組合，稱為「命異、身異」³⁶，這顯然是命、身各異

的二元論，這類思想往往傾向重於精神。還有一類思想，認為在五蘊身、心中，有著恆常不變的真我³⁷。而在人生苦迫的探索方面，有的認為神是創造一切的主宰者，同時也決定了每一個人的命運，一切都是創造神的恩典與責罰，這類思想佛典上稱為「尊祐造」。也有認為人的命運，已經被過去的業所決定了，無法改變，佛典上稱為「宿命造」。還有一類認為人的遭遇，是隨機的巧合，找不到原因的，佛典上稱為「無因無緣」³⁸。這林林總總，在在顯示當時思想的多元。釋迦牟尼佛所覺悟、教說的緣起法，突破當時各種紛亂思想的困局，正確地指出，人生的苦迫，是此有故彼有，是無明緣行、行緣識、.....的事實，成為佛法最獨特的旗幟。不論是常見、斷見、一元說、二元說、唯物論、真我論、無因論，在緣起法「此有故彼有，此滅故彼滅」的照耀下，紛紛顯露其誤謬與不通。二千三百多年後的今天，我們仍然不斷地看到、聽到各種紛亂的思想與主張，反覆地重蹈過去的錯誤，這就更顯得佛陀發現緣起法的一枝獨秀，與不同於世間的彌足珍貴了。

註解

- 1.由於印度古代不重歷史年代的紀錄，所以文獻上確定的年代考證不易。相對來說，西洋歷史的年代紀錄，是比較確定的。在古西洋歷史中，橫跨歐、亞、非三洲的亞歷山大帝國，正巧與古印度阿育王王朝在西北印地區有交流的記載，提供了古印度年代與西洋紀年的交集。佛教經典對阿育王登基的年代，都以距釋迦牟尼佛入滅多少年記載，唯亦有多種版本未定，如有一百一十六年，一百六十年，二百八十年等不同版本。今以一百六十年計，採阿育王於西元前二七一年登基（此年代亦有二、三年差異的爭議），則佛滅於西元前四百三十一年。
- 2.「阿含」，梵語為 āgama，巴利語同，為「傳承」的意思，指的

-12- 學佛的基本認識

是從釋尊時代所傳承下來的經典。巴利文中稱「阿含」為「部」（梵語為 **nikāya**，巴利語同），所謂「部」，是指將經典依照部類來分類的意思。《阿含經》為距佛陀入滅後約一百年內，印度佛教界於毘舍離城第二次結集後集出的經典，共有四部，依集出的先後，分別是《雜阿含經》、《中阿含經》、《長阿含經》與《增壹阿含經》，巴利語稱為《相應部》、《中部》、《長部》與《增支部》。而《雜阿含經》中〈修多羅〉的部分，則是早在佛陀入滅後的隔年，在王舍城第一次五百結集時，就集出了。結集是經大眾集會，將聽到的佛陀教導，分經、律分別誦出，經與會者共同審定，認定為佛法，然後分類編輯背誦下來。早期佛教經、律聖典，就是這樣形成。

3.「我今亦是人數，父名真淨，母名摩耶，出轉輪聖王種。」《增壹阿含二六品第六經》

4.波斯匿王為憍薩羅國國王。佛陀時代印度恆河流域約有十六個城邦國家，憍薩羅國為恆河中游的大國，佛陀的父親所統治的迦毘羅衛國，正是憍薩羅國的附庸國。

5.依多部佛典記載，佛陀入滅火化後，各處紛紛爭奪遺骨（舍利）供奉，險些引發戰爭，最後協議分為八分供奉，釋迦族人得到其中的一分。西元一八九八年在畢波羅瓦出土的石櫃中，發現有兩個石質容器內，全裝碎骨片，而其中之一的蓋子上，刻有二行波羅米（**Brahmī**）文，意思是：此內所收藏，為薄伽梵佛陀的遺骨，屬釋迦族及其妹、妻子等所有。而波羅米文為阿育王時代，或早自西元前七、八世紀，就開始使用的古印度語言。相傳那是印度商人從閃米特人（**Semitie**）處學來。（參考《佛光大辭典》、《中華佛教百科全書》）

6.桑淇山附近，有十座屬於西元前三世紀，阿育王時代的佛塔遺跡。發現尊者舍利弗和尊者目犍連遺骨的，是第三塔。裝遺骨的石箱蓋上，以波羅米（**Brahmī**）文註記是兩位聖者的遺骨。

(參考《舍利弗的一生》，向智尊者)

7.阿育王的孔雀王朝國勢強盛，統轄範圍幾達印度全部地區。以其推崇佛教，在位期間，於印度各地豎立許多石碑，碑文內容多為讚揚佛陀事蹟，以及宣揚佛法。佛教也因此而向恆河流域以外的地方，迅速地拓展開來。

8.「諸佛世尊皆出人間，非由天而得也。」《增壹阿含三四品第三經》

9.雅利安人為印歐民族的一支，在西元前一千五百年或更早時，由裡海西北的中央亞細亞一帶，遷徙進入印度半島西北端的五河流域，為白色人種。

10.《吠陀》為雅利安人的重要典籍，依集出先後，分別為《黎俱吠陀》、《沙摩吠陀》、《夜柔吠陀》與《阿闍婆吠陀》四種，後來續有《梵書》、《奧義書》的集出。這些都是佛陀出世前，雅利安人的聖典。婆羅門為雅利安人的職業祭司，在《奧義書》出現以前的雅利安人文明中，婆羅門享有最高的宗教權威，因為那個時代的雅利安人，相信有宇宙唯一的創造神，人們透過婆羅門掌管的祭祀，能夠與神溝通以解決問題。

11.《奧義書》認為人生的際遇，是決定於自己的行為，而不是祭祀。由於《奧義書》創發於東方非純雅利安人血統的國度，是國王、武士等剎帝利統治階層的人傳出，所以姑且稱之為東方的「剎帝利文化」。

12.尋求解脫，是《奧義書》以來所形成的時代風潮。解脫的意思是：「離開束縛，而得自在。」人生的束縛，就是諸多的苦迫，離開束縛，就是所有苦迫的止息。而苦的止息，也就是涅槃（息滅）的意思。所以，解脫有時也和涅槃混用。

13.沙門，在印度當時原來是指年老退休的人，捨財產，遊歷四方的修行者，是一種雅利安人傳統的文化制度。《奧義書》風行以後，修行解脫風氣日盛，沙門就不是年老者的專屬了，只要

-14- 學佛的基本認識

奉行捨財產、遊歷四方、乞食、守戒等生活型態的修行人，都泛稱為沙門，也稱為比丘、行者、遊行等。

14.「度一切識處，得無所有處成就遊.....度一切無所有處，得非有想非無想處成就遊.....我復作是念：此法不趣智、不趣覺、不趣涅槃。」《中阿含二〇四經》

15.「我六年之中，作此苦行，不得上尊之法。」《增壹阿含三一品第八經》

16.爾時，世尊告諸比丘：「昔者毘婆尸佛未成正覺時，住菩提所，不久成佛，詣菩提樹下，敷草為座，結跏趺坐，端坐正念。一坐七日，於十二緣起逆順觀察，所謂：此有故，彼有；此起故，彼起；緣無明，行；.....乃至緣生，有老死，及純大苦聚集；.....純大苦聚滅。.....」如毘婆尸佛，如是，尸棄佛、毘濕波浮佛、迦羅迦孫提佛、迦那迦牟尼佛、迦葉佛亦如是說。《雜阿含三六九經》

「如是我聞：一時，佛住鬱毘羅尼連禪河側大菩提所，不久當成正覺。往詣菩提樹下，敷草為座，結跏趺坐，正身正念，如前廣說。」《雜阿含三七〇經》

「於是，起到鬱鞞羅聚落，始得佛道坐林樹下，初夜逆、順觀十二因緣：緣是故，有是；緣滅，則是滅；所謂無明緣行，行緣識，.....」《五分律》（大正二二・一〇二下）

17.有情，為佛典裡的專用語，泛指一切有感情、意識，也就是有精神活動的生命，參閱〈人身難得〉一節。

18.「緣無明有行，乃至緣生有老死，若佛出世，若未出世，此法常住、法住、法界。彼如來自所覺知，成等正覺，為人演說開示顯發。.....此等諸法，法住、法定、法如、法爾，法不離如，法不異如，審諦、真、實、不顛倒。」《雜阿含第二九六經》

19.在印度的語詞中，苦的意思比中文要廣，也包含了缺陷、不能滿足的意思。

- 20.《雜阿含第二九八經》的解說，就是這一類之屬。
- 21.《雜阿含第二一八經》、《雜阿含第二七六經》等的解說，就是這一類之屬。
- 22.佛告優陀夷：「我有時說一受，或時說二受，或說三、四、五、六、十八、三十六，乃至百八受，或時說無量受。……」《雜阿含第四八五經》。而在解說「十二緣起」，與其他解說「受」的經中，多說苦、樂、不苦不樂三受。
- 23.眼等六根所認識的六境，即稱為「一切法」，感受(受)、思考(想)、意向(行)三者稱為「別法處」，都是意根的對應境界——「法」。將受、想、行稱為「別法處」，語見《順正理論》。
- 24.「緣識名色者，云何名？謂四無色陰：受陰、想陰、行陰、識陰。云何色？謂四大，四大所造色，是名為色。」《雜阿含二九八經》
- 25.「然彼名色緣識生，而今復言名色緣識，此義云何？……識緣名色，亦復如是，展轉相依而得生長。」《雜阿含第二八八經》展轉的意思，是在時間流動下的前後相依，而不是在同一時間下的相互依存，互為因果。另，《中阿含第九七經》則以識入於胎，來說明「緣識有名色」，「緣名色有識」。
- 26.參照《雜阿含第二八七經》
- 27.「眾生於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴，不知苦之本際。」《雜阿含第二六六經》
- 28.「如聖教中說愛為母，以能生長諸有情故，非餘煩惱無生長能。」《順正理論》(大正二九・四四九上)
- 29.「譬如緣膏油及炷，燈明得燒，數增油、炷，彼燈明得久住不？答言：如是，世尊！如是，諸比丘！於色取[法]味著，顧念、心縛，[愛欲]增長；愛緣故取，取緣有，有緣生，生緣老病死、憂悲惱苦，如是如是純大苦聚集。」《雜阿含第二八五經》
- 30.如《中阿含第九七經》、《長阿含第十三經》略去六入處、行

-16- 學佛的基本認識

、無明等三支(參看印順法師《唯識學探源》p.16)，《雜阿含第二一八經》略去名色、行、無明等三支。

31.阿難尊者為釋迦牟尼佛的堂弟，於佛陀成道後第六年，回迦毗羅衛城省親時，跟隨佛陀出家，並自佛陀五十六歲起，隨侍佛陀二十五年，直到佛陀入滅，被公認是佛陀的十大弟子，多聞第一。

32.「爾時，尊者阿難閑居獨處，宴坐思惟，心作是念：此緣起甚奇、極甚深，明亦甚深，然我觀見，至淺至淺。……世尊告曰：阿難！汝莫作是念：此緣起至淺至淺。所以者何？此緣起極甚深，明亦甚深。」《中阿含第九七經》

33.「此甚深處，所謂緣起；倍復甚深難見，所謂一切取離、愛盡、無欲、寂滅、涅槃。」《雜阿含第二九三經》

34.「然此苦行為下賤業，至苦、至困，凡人所行，非是聖道。」《中阿含第一八經》

「戒律之法者，世俗常數；三昧成就者，亦是世俗常數；神足飛行者，亦是世俗常數。智慧成就者，此是第一之義。」《增壹阿含四三品第四經》

「遊禪世俗通，至竟無解脫。不造滅盡迹，復還墮地獄。」《增壹阿含第一一品第一〇經》

35.依據《雜阿含第七五、六八四經》的經義來看，成就解脫的有兩類三種人，第一類是劃時代的先鋒，「無師自悟」的解脫者，稱為佛。此類解脫者又分成兩種，第一種是默默無聞的「辟支佛」，第二種是能教導許多學生成就解脫，並將佛法長傳於世的「阿耨多羅三藐三佛陀」。第二類的第三種解脫者，則是經由佛陀教導，而成就解脫的「阿羅漢」。辟支佛為梵語 *pratyeka-buddha* 之音譯，意譯為緣覺、獨覺。阿耨多羅三藐三佛陀為梵語 *anuttara-samyak-saṃbuddha* 之音譯，意譯為無上正等正覺者。阿羅漢為梵語 *arhat* 之音譯，意譯為應供、殺賊、不生、無

學、真人。阿羅漢也為阿耨多羅三藐三佛陀之「十號」之一。

36.「言命即是身。或言：命異、身異。此則一義，而說有種種。」《雜阿含第二九七經》

身，巴利語 *saṃsāra*，指肉體。命，巴利語 *jīva*，是指一般信仰中，生命輪迴的主體核心。

37.「復有如是見：命異、身異。又作是說：色是我，無二無異，長存不變。」《雜阿含第二七二經》

38.「有三度處，異姓、異名、異宗、異說……然不獲利……謂：人所為一切皆因宿命造。……皆因尊祐造。……皆無因無緣。」《中阿含第一三經》

第一章 佛法的特質

第二節 緣起法下的三法印與空

佛法的三法印

法印的意思，是法的印鑑。印鑑的用途，一般是用來驗明身分，表示憑信的。法的印鑑，就是一些內容簡要，但又足以代表佛法精義，能夠展現出佛法特色，可以成為佛法的標幟的。能成為佛法的標幟，當然也可以是判定是不是佛法的標準。哪三句話足以代表佛法的精髓呢？那就是：「諸行無常、諸法無我、涅槃寂滅」¹三法印，也有略簡為「無常、無我、涅槃」的。

諸行無常之「行」，泛指造作的活動，無常是指不斷地生滅變化，遷流不息。諸法無我之「法」，泛指一切的事物，無我也稱為非我，是指沒有實體，沒有主宰者。雖然都說泛指一切，但是佛法主要關切的範圍，還是在有情自身，以及與有情自身相關的延伸。我們在〈佛陀之所以為佛陀〉一節，曾說明釋迦牟尼佛在菩提樹下，證悟的主要內容，是緣起法。緣起法的理則為：「此有故彼有，此起故彼起」；「此無故彼無，此滅故彼滅」。這樣的理則，表示了什麼？表示了一切的存在，都在「此故彼」的關係中，都需要其他因緣條件的支持，才能存在。同理，每一個支持的因緣條件，也沒有例外地需要再依賴其他因緣條件，才能存在。這樣的條件關係，層層疊疊，相依相持，而找不到源頭。沒有個起始的源頭，這是讓我們非常難以想像的事，也好像與我們日常生活上的習慣，有所不同。在我們的日常生活中，總需要設個起迄點，生活秩序才得以維持，譬如說，認定一天從零點開始，在二十四點結束。但這些起迄點，也都只是我們選定一個範圍，硬是將它切割獨立出來的認定而已，並不是必然得如此。

在緣起層層疊疊的條件關係下，往往牽一髮而動全局，所以展現出來的，是不斷地生滅變化。不斷地生滅變化，就是無常。一切現象，總是在升起、變化、消失的相似相續中，沒有恆常的存在。生理上的變化如此，心理上的變化，更是如此。生理上的變化，醫學上稱為新陳代謝，雖然或許我們在短時間內看不到，也感受不到生理的新陳代謝，但今日的醫學，透過儀器的協助，已經很明確地顯示了這一點。心理上的變化，最明顯的，諸如喜、怒、哀、樂，憶想紛飛。喜、怒、哀、樂是我們日常生活中，經常有的，有人可以一直保持單一的喜、怒、哀、樂嗎？更何況還有強度上的差異呢！憶想紛飛，這是當我們靜下心來時，就可以充分經驗到的。我們的念頭變化可以有多快呢？最好的實驗是，當闔上眼睛，強迫自己集中注意力，而且只注意一件簡單的事，或一個單調的動作，此時，就不難體驗到自己的心念，是像瀑布般飛快的奔馳²，又像好動的猴子一樣³，哪裡止得住呢！我們的身心，是這樣無時無刻的不斷變化，我們所關切的周遭事物、環境，何嘗不是這樣？歷經了百年來許多專家學者，不斷地接力探索，小從分子、原子、各種微小粒子，大到浩瀚的宇宙星球，也都肯定了一切是在不斷地運行變化中，正是「諸行無常」啊！

無我的含意，要比無常深徹抽象，有必要做進一步的討論。原來，印度語詞中所說的我，除了用來表示自己的代名詞外，還含有宗教與哲學這一層面的意義。宗教上的含意，是指具有主宰力量的最高神祇，而哲學上的含意，除了指個人意志伸張的支配力外，還包括了與生俱來、深沈的自我感、自尊心等含意。我們將宗教與哲學上「我」的含意，加以綜合整理，得到一個簡明的定義：凡是具有「實在的、常住的、獨存的、主宰的」性質者，就是我。諸法無我，就是在否定宗教與哲學的這一層「我」。

緣起法說：「此有故彼有」，在「此故彼」的關係下，總是展現著環環相扣，沒一個東西可以單獨存在，也沒有一個東西能有絕對的自主性，再加上都是無常變化的，就否定了獨存、主宰與永遠不變的常住，同時也否定了堅固的實在性。如果觀察我們的身心，不論在肉體上，或是在心靈上，找得到可以單獨存在；永恆不變；要怎樣就能怎樣的部分，可以稱為實在的、真實的「真我」嗎？沒有的⁴！有的只是層層疊疊、相依相持，找不到獨立源頭的眾因緣和合，哪來我的「本來面目」！就像剝一棵粗大的香蕉樹或芭蕉樹幹，任憑怎麼剝，也找不到有一個實心一樣⁵。如果再將觀察的對象，從我們自身向外延伸，到與自身相關的外在一切，也都是眾因緣和合所成，沒有獨存的、永恆的、真實的東西⁶，就像閃電、朝露一樣地短暫流逝⁷，雖然有其一定的作用與影響，但卻沒有永恆存在的主宰者，這是「諸法無我」。

因緣三重觀

緣起法說的「此有故彼有」，看似淺顯，但含意深徹。在「此故彼」簡單的陳述中，至少可以展現出三層意義：那就是「果從因生、事待理成、有依空立」⁸。「果從因生」是「此故彼」關係中最表面的一層，表示任何一個存在（一個存在，就是一個結果），都有它所以能存在的原因。原因或許很複雜，也許我們一時也還不能清楚，但「此故彼」的條件關係，明白地表示一切都「事出有因」，不會是無因無緣的，所以緣起法就否定了無因論者。然而，在諸多複雜的原因中，其與結果間的關聯，不會是隨機的偶然，而有其必然性與再現性，是有秩序、有跡（理）可尋的關聯，這就是更深一層的「事待理成」。再深一層，這個必然性與再現性的理則，也不是「實在的、常住的、獨存的」，換句話說，也就是沒有自性，這就是最深徹的「有依空立」。譬如說，舉大家最關切的死亡來看，死亡是一個結果，死亡證明

書中，一定要載明至少一個最直接致死的原因。當然，我們可以再就那個原因，去追究更遠一層的原因，一層一層地追下去。如果，我們將種種中間的原因略去，而總括來說死亡是因為有出生，死是結果而生是原因。為何會這樣呢？是因為一旦出生，便難逃一步步邁向死亡的必然。有生必有死，是生與死兩者間「事待理成」的必然關係。然而，有生必有死的理則，是連結在生與死的因果中展現的，離開生與死，「此無故彼無」，這項理則也就失去了其揮灑的舞台，而沒有作用了。這就是「有依空立」。

「有依空立」對我們有什麼意義呢？緣起法說「此有故彼有」；展現出無常但有秩序的「果從因生」、「事待理成」的因果關係，還說「此無故彼無」；也就是「有依空立」這一層，指出止息這些因果必然的可能，開拓了否決宿命的解脫涅槃之路。緣起法的「此無故彼無」，就是佛陀所說的「無明滅則行滅」，一直到「生滅故老病死、憂悲惱苦滅，純大苦聚滅」，也就是三法印中的「涅槃寂滅」法印。

三法印的核心——無我法印

三法印，是緣起法從不同角度、不同層次的展開說明，也可以說是修學佛法的三個歷程：從觀察、體會無常中，發現原來一切都是無我的，再從無我的體會與實踐中，逐漸地減少貪愛與瞋恚，到徹底地止息貪愛、瞋恚、掉舉⁹、無明¹⁰，最後，連最細微、最深沈的「我慢」¹¹都斷除了，就是解脫涅槃¹²。從這樣的修學過程中來看，「諸法無我」顯然是居於樞紐地位，因為「我」的自我感，是一切貪愛、煩惱、愚癡與無明的著力點、根據地，自我感的破除，是凡夫進入聖者之流的重要關卡¹³，佛法修行道上的重要里程碑。又從能貫通無常與涅槃法印來看，無我也可以看作是三法印的核心。

三法印與空

「空」又是什麼？與緣起法，以及三法印有什麼關聯？空，在日常生活中的用語裡，大都指東西的不存在，有否定的意思，如空曠、空屋、天空、空洞等。但在佛法裡，則基於這一層含意，又從修行的經驗中，發展出另一層更深的含意¹⁴，最具代表性的是：比較早期的，以空來表示「緣起法」¹⁵與對無常等觀察的清淨心境¹⁶，以及稍後的以空表示無自性¹⁷。關於緣起法，我們已做了許多討論，而無常、不堅固、變易法，也就是緣起法下展現的無常法印，但什麼是自性？自性是印度哲學思想中的一個普遍的觀念，它的意思是指自體的本性、本質。一般人所認識到的一切，直覺中，或基於直覺而來的思辨，總覺得其中必有某種構成這個東西的基本單元，這個基本單元，必須是一個實在體，稱為本體、本元、基本元素等，具有純淨無雜、「其小無內」不可再分割、真實不變的特性，就是自性¹⁸。從這裡來看，自性的含意，其實就含在「實在的、常住的、獨存的」這三項特性中，而這三項特性，正是宗教哲學上「我」的意涵。所以，無我即是無自性，無自性即是無我¹⁹。以空來表示無自性，「空」即是無我。空的意涵，從表示緣起，表示由對無常的觀察所導入的清淨解脫（解脫即是涅槃寂滅），到等同於無自性的無我，其實，其內容也都還在從緣起法所展開的三法印之中。由於三法印的中心是無我，推測可能隨著佛教中，對無我在佛法的修證過程中，居重要關鍵地位體認的日漸提升，以「空」來表示無自性、無我，便逐漸成為佛教中的主流意見，後來的「大乘佛教」²⁰多闡揚一切法空，以空為一實相印，以一實相印統一了三法印，實則空就是無自性，也就是無我；一實相印就是貫通無常與涅槃的無我法印²¹。空義在這樣的發揚下，後來便逐漸地成為比緣起法更為人們所熟悉的佛法特徵，佛教也因此而被稱為「空門」。

總結來說，三法印與空，都是源於緣起法的展開說明，都

可以是佛法的標幟，提供了一個判斷是否為佛法的標準，也可以是修學佛法的三個歷程，更可以從諸法無我法印貫通統一三法印，成為諸法空性的一實相印。除此而外，佛教中也依著對各法印的偏重，開發了適合不同根性的不同法門²²與思想體系²³，展現了佛教的多樣化。三法印與空，提供了佛法裡許多重要的訊息，實在是學佛者所必須具備的基本認識。

註解

1.三法印的內容，在《雜阿含經》中，就出現了。如《雜阿含第二六二經》說：「色無常，受、想、行、識無常，一切行無常，一切法無我，涅槃寂滅。」不過，並沒有「三法印」這樣的名稱，但已有「聖法印」這樣的名稱。《雜阿含第八〇經》說：「爾時，世尊告諸比丘：當說聖法印、及見清淨。」經文中以「空、無相、無所有」三種禪定為聖法印。三法印這樣的名稱，可以在《阿毘達磨法蘊足論》或《根本說一切有部毘奈耶》中見到。如《阿毘達磨法蘊足論》中說：「於三法印而起猶豫：為一切行無常，為非一切行無常？為一切法無我，為非一切法無我？為涅槃寂靜，為非涅槃寂靜？」（大正二六・五一二中）《根本說一切有部毘奈耶》說：「諸行皆無常，諸法悉無我，寂靜即涅槃，是名三法印」（大正二三・六七〇下）。《根本說一切有部毘奈耶》為佛陀入滅後三百年初期，上座部系分出之說一切有部整編的律典，而《阿毘達磨法蘊足論》大約也是同一時期，屬於說一切有部早期論師的著作，這兩部都是相當早期的佛典。

2.後期大乘唯識思想的經典《解深密經》中說：「阿陀那識甚深細，.....一切種子如瀑流」（大正一六・六九二下），成為心識如瀑流的著名譬喻。至於阿陀那識，是後來論師給微細心識的一個名稱。

3.猴子的譬喻，是取材於《雜阿含第二八九經》：「彼心、意、識

，日夜、時刻，須臾轉變，異生異滅。猶如獼猴遊林樹間，須臾處處，攀捉枝條，放一取一，彼心、意、識亦復如是，異生異滅。」在早期佛典中，心、意、識經常合用，沒有顯著的區分，後來的論師，才對心、意、識的含意，作了進一步的區分。

4.《阿含經》將我們的身心反應，定義為「世間」，如《雜阿含第二二三經》說：「云何為世間？謂六內入處。」諸法無我的關切重心，還是在於自我的身心。後來大乘佛法時期的論師，關注的範圍比較廣，因而特別將從身心觀察，找不到「實在的、常住的、獨存的部分，可以加入情感的自由意志」，稱為「人無我」。

5.剝芭蕉樹的譬喻，取材於《雜阿含第二四八經》：「譬如士夫，持斧入山，見芭蕉樹，謂堪材用，斷根截葉，斫枝剝皮，求其堅實。剝至於盡，都無堅處。如是，多聞聖弟子！正觀眼識，耳、鼻、舌、身、意識，當正觀時，都無可取，無可取故無所著。」這是以芭蕉，來譬喻六識為因緣所生的不實。除了此經外，《雜阿含第一一〇經》、《雜阿含第二六五經》、《中阿含第二〇五經》、《增壹阿含三五品第九經》，也都有相同的芭蕉譬喻。其中，《雜阿含第二六五經》還以「聚沫、水上泡、春時燄、芭蕉、幻」來譬喻我們五蘊的不實。春時燄也叫陽燄，是烈日下的熱氣流，有時像海市蜃樓，有時像萬馬奔騰，所以有些經典也稱為「野馬」。幻是幻術，類似魔術把戲。

6.大乘佛法時期的論師，對這一部分，有特別的發揮，以否定一切常恒的主宰者，稱為「法無我」。

7.閃電與朝露的譬喻，取材於西元一、二世紀間集出的《金剛經》：「一切有為法，如夢、幻、泡、影，如露，亦如電，應作如是觀。」（大正八・七五二中）

8.這三個觀點見於印順法師的《佛法概論》，稱為「三重因緣」。

9.心理不平靜的狀態，稱為掉舉。《發智論》解說為：「諸心不寂

靜、不止息、輕躁掉舉、心躁動性，是調掉舉。」(大正二六・九二五中)

10.廣義的無明，是泛指一切煩惱、一切渾沌與錯誤的認知，而最根本的，還是我執。

11.慢是一種不比別人差的想法，我慢則是根源於我執，總覺得自己沒那麼差。以上界之色愛、無色愛、掉舉、無明、慢合稱為五上分結，是一種慣性行為的錯誤，而不是觀念上的錯誤，解決了這一部分，就進入解脫。

12.「無常想者，能建立無我想。聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃。」《雜阿含第二七〇經》

13.「聖者之流」是指修學到一定成就，不會再退轉者。初入不退轉，稱為初果，其標準為斷「身見、戒禁取、疑」。其中，「身見」即為我見一類，進一步內容請參看〈聖者之流〉一章。

14.依印順法師在《空之探究》一書中的研究，推測釋迦牟尼佛時代跟隨佛陀修學的學生，他們常選擇離開村落吵雜環境，在郊外空曠地、空屋中思惟修學，在這樣寧靜的環境中思惟禪觀，往往也容易遠離煩惱，獲得內心的寧靜。漸漸地，就以空曠處的寧靜，來象徵斷除煩惱的解脫，以空來稱呼一些佛法裡與斷除煩惱有關的理則與禪觀方法。

15.《雜阿含第二九七經》又稱為《大空法經》，其內容就是在說明緣起法。又《雜阿含第三三五經》稱為《第一義空法經》，也說到了緣起法。另外，後起的《中論》，也有「因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」的詮釋，直接以緣起來統一「空、假名、中道」。

16.「觀察彼陰無常、磨滅、不堅固、變易法，心樂清淨解脫，是名為空。」《雜阿含第八〇經》

17.「見一切諸法從因緣生，無有自性。無自性故空，空故諸見滅。」《大智度論》(大正二五・二〇七下)

18. 自性，梵語 *svabhāva*。關於自性之含義，《大毗婆沙論》說：「如說自性，我，物自體、相、分、本性，應知亦爾。」（大正二七・三九三下）又說：「極微是最細色，不可斷截破壞貫穿。」（大正二七・七〇二上）《十八空論》說：「自性有兩義，一無始，二因。」《顯識論》說：「自性有兩：一者，不雜義。……二者，性是不改不轉為義。」（大正三一・八六二上）

19. 「一切法因緣和合故不自在，不自在故無自性，無自性故無我。」《大智度論》（大正二五・二〇〇中）

20. 大乘佛教大約在西元前五十年興起，到西元一、二世紀後，已取得印度佛教的主流地位。大乘佛教以慈悲、願力、般若智慧為主要思想，以「六度行」為主要修行方法，進一步內容請參看〈菩薩行與大乘佛教的開展〉一節。

21. 「復次，佛說有我、無我有二因緣：一者、用世俗說故有我；二者、用第一實相說故無我。」《大智度論》（大正二五・二五三下）

22. 依於無常法印的，開發重於觀苦而厭離的法門，成為「無願解脫門」。依於無我法印的，開發重於觀五蘊的我、我所法不可得，成為「空解脫門」。依於寂滅法印的，開發重於觀涅槃離苦、煩惱的清淨，成為「無相解脫門」。

23. 大乘佛法中，有顯著不同的三大系思想。以龍樹菩薩為代表的性空思想系，顯然是重於無我法印的闡揚。以無著菩薩為代表的染識思想系，顯然是重於無常法印的闡揚。以《如來藏經》等經典為主的清淨心佛性思想系，顯然是重於涅槃寂滅法印的闡揚。

第一章 佛法的特質

第三節 佛法是理性的宗教

佛法中宗教的含意

什麼是宗教？一般的解釋，總是說宗教是利用人們對大自然與生命的無知，以及因無知所產生的恐懼，來勸善懲惡¹、發展人神關係與情感寄託的信仰²。然而，這樣的宗教意涵，顯然與當初釋迦牟尼佛在印度建立僧團，成立佛教的情形不相符合。佛教的宗教意涵，的確不是這樣子的，我們在前節探討過，釋迦牟尼佛是不折不扣的人類，從真實地感受人生諸多苦迫出發，為了探求人生真義，嘗試過許多種甚深禪定與苦行，最後在尼連禪河邊的菩提樹下，悟入緣起法，解開了生命的迷茫與無知，體證了苦迫的徹底止息，成就了涅槃解脫。然後從菩提樹下起來，再度出發，將他的解脫體悟與修學經驗，毫無保留地說出來，教導各式各樣不同類型的學生，使他們也都同來體證苦迫的徹底止息，同享解脫的清涼。這樣，由老師——佛、教導的內容——法、學生——僧所形成的修學團體，就建立了最初的佛教。所以，佛教並不是利用人們對生命無知的恐懼與懲罰，來作威脅的，不是建立在人與神的主僕關係，也不在於情感的依賴與寄託，而是解脫涅槃的教導與學習、實踐與體悟。古來的佛教大德，對宗教的含意，總是這樣解說的：釋迦牟尼佛在菩提樹下的證悟，稱為「宗」，證悟後，為了教化眾生而說法的教導，稱為「教」；佛陀的學生依著佛陀的教導去實踐，而達到佛陀那樣的解脫境界，也稱為「宗」，成就解脫的佛陀學生們，再將他們內心的體悟繼續教導出來，也叫做「教」。所以，歸納來說：「宗」，是泛指心靈上直接的特殊經驗；「教」，是把自己那種內心的特殊經驗，用文字、語言、行為等等表達出來，以

引導別人，來共同體驗那樣的特殊經驗的³。依這個原則延伸、擴大來說：凡是重於理解的理則部分，稱為教；而重於行證的實踐部分，名為宗。從這個角度來看，佛教裡宗教的含意，就包括了「解」與「行」的兩大部分。

佛法實事求是的理性特質

「解」與「行」，可以說是佛法修學的兩大重心，同時也是佛法修學的整體。修學的歷程中，雖然或有階段性的不同偏重，但從解到行的順序，則是佛陀與佛弟子都相同的，所差別的，只在於佛陀的解，靠的是自己敏銳觀察、思惟的無師自悟，而佛弟子的解，是源於佛陀的教導與啟發，然後才有正確的思惟與覺察。佛陀的解行，從人生苦迫的實際觀察⁴與體驗開始，然後進入探索導致人生苦迫的真正原因，以及解決苦迫的正確方法上。苦迫的真正原因，與正確的息苦方法，是在覺察、思惟與實踐的檢驗中，不斷地探索，最後終於在十二緣起順、逆觀察的體悟中，獲得一切苦迫的徹底止息。苦迫徹底的止息了，苦迫的關鍵原因與息苦的正確方法，也因而得以完全確立⁵。佛陀在其修學過程中的每一個階段，每一個進程，都有實際身心上與苦迫相關事實的覺察、思惟與抉擇，也就是觀念與理路上「解」的引導，以及實踐上「行」的驗證與完成⁶，表示了佛陀的修證過程，解與行的彼此輾轉支持，與不離身體力行、實事求是的理性特質。

不離身心談解脫

從《阿含經》中所記錄佛陀的教說來看，釋迦牟尼佛的自覺解脫，是不離現實身心苦迫的理性覺察與實證，所以解脫後說法的內容，也充分地展露著這樣的理性特質，總是在現實身心可以經驗的範圍中，以大家普遍可以理解的事理來說明。比如說，從我們的眼所見、耳所聽、鼻所聞、舌所嚐、身所觸、意所識等，以及從這些感官與外境、意識與心境的反應而有的

認識、感受、想像、意圖等等，來解說。這是因為，如果想離開這些現實的身心經驗，來談苦迫的止息，只有不知所云，徒增大家的困擾而已⁷。佛陀教導的重心，總是如此的親切，在日常生活中，「如實知」⁸我們身心反應的種種，從身心作用的解析中，告訴我們如何去覺察、探究憂悲惱苦，煩惱苦迫的滋生源，以及如何從這些日常生活的身心反應中，導正我們的觀念，修正我們的行為。凡此種種的教導，都是我們在日常生活中，實際可印證的。佛陀這樣的教導內容，與祭祀、祈禱、占卜、咒術、神通等印度當時的流行風潮⁹，都不相關，因為祭祀、祈禱、占卜、咒術、神通，不與造成苦迫的主要原因有關，也不是止息身心苦迫的關鍵方法。佛陀教導的方法，必然扣緊著身心反應中，貪愛、主宰欲、我見、我慢與無明的止息。從早期的佛典中，可以看出祭祀、祈禱、占卜、咒術、神通，與佛法的格格不入。例如，說佛陀「呵責一切諸祭祀法」¹⁰；說祈禱就像投石入水，然後合掌祈求石頭，能浮出水面一樣的不可能¹¹；說占卜吉凶等迷信，「沙門瞿曇無如是事」¹²；說見道的聖者，不會求一句咒語「令脫我苦」¹³；說神通是世俗常數，不是導致解脫的關鍵¹⁴。

理性與仰信

佛陀的說法，目的在於引導聽者有所覺悟，然後得到解脫。佛弟子的解脫，則是依循著佛陀成功的足跡，而證入的。前節說到，佛陀覺悟了生命的緣起，在止息了關鍵的我見無明與貪愛執著後，成就解脫的。往後的佛弟子，由於有佛陀教導的恩澤，省卻許多不必要的嘗試錯誤，可以不必再對人生苦迫的真正原因，浪費太多時間在尋尋覓覓上，不過佛弟子也必然要親身從緣起法悟入，從解、行中，去徹底止息自己的我見與貪愛，才能趣入解脫。不只人類如此，即使是生在天界與佛國淨土裡的大福報眾生¹⁵，也還是如此。這是緣起法的再現性、必

然性、不變性、普遍性與真實性。然而，佛弟子們又當如何下手止息自己的我見與貪愛呢？從大方向來說，總不離先要對人生的苦迫，自己的身心反應，有清楚的認識，然後再對自己煩惱的覺察、對治、調伏，乃至斷除與超越的種種實踐細節，有所開發與建立。這些，都不能只靠著對佛陀的仰賴與信仰，就能完成的，終究不能免於要有自己理智的覺察、思惟與實踐。正如佛陀的學生，質多羅長者對外道尼乾¹⁶說，他不是為信而來¹⁷一樣，表達了佛弟子修學佛法的正確態度。

相對於理智的，是包括情感與意志的感性信仰。信仰，是所有的宗教都難以將之剝離的一部分，即使以理智為重心的佛教，也還是如此。為什麼會這樣呢？前面我們說到質多羅長者的「不為信而來」，一方面是由於佛陀教導內容的理性特質，另一方面，則是因為質多羅長者實際體證的事實。因為只要一經親身經歷，實際做到了，就沒有所謂信不信的問題了。譬如，有人告訴我這杯水很清涼，在我還沒喝這杯水之前，就存在相不相信的問題，一旦喝過了之後，就像俗話說的「如人飲水，冷暖自知」，相不相信的問題就不存在了。所以，信仰，是存在於還沒有能夠實際體驗的修學階段，在這個階段的修學者，必然會存在著信仰的選擇問題，因為他還沒有能力可以親身經歷。

以理智為重心的佛教，雖然在修學階段，仍然不能免於感性的信仰，但是，感性的信仰，也不是必然要與理智的實證，一分為二，毫不相干的。相反的，佛教的信仰，也還是基於理智的延伸，佛教的理智特質，並不會，也不能因為感性的信仰而減損，否則偏離了佛法的特質，將與佛法漸行漸遠，達不到解脫的目標。佛陀告訴我們，人生是苦迫的，教導我們要從日常生活的身心反應中，調伏自己的欲貪¹⁸，消除我們違反緣起理則的主宰欲、我執、我慢，就可以到達苦迫的邊緣¹⁹，徹底地止息人生的苦迫。然而，雖然目前還是有諸多苦迫，經常地

發生在我們身上，我們確實還沒能到達苦的邊緣，但是，透過我們一些有限的、局部的息苦的經驗，來印證、觀察、思惟，並從這裡推測，深信佛陀的教導，確實能夠徹底地止息人生的所有苦迫，而升起堅持於佛法修學的志向，這叫做「勝解」。勝解是一種深刻、有力而堅定的理解²⁰，從這樣深刻理解而發出的信心，相當於尊者舍利弗所說的「淨信」。尊者舍利弗雖然不知道過去、未來諸佛的所有種種，但從跟隨現今釋迦牟尼佛的修學體驗來推測，深信在任何時空裡，都沒有能超越世尊智慧的²¹。像尊者舍利弗這樣的信心，就能引發堅定的修學意志力與志向，這就相當於從八正道的「正見」，進入到理智、情感與意志信仰結合的「正志」了。當然，這樣的信仰，或許還可能有推測預想上錯誤的風險，所以，修學過程中，需要不斷地保持著理智的觀察、思惟與檢證，透過親身經驗的實踐，來印證、消弭這樣的風險。從實證中，堅定信仰，再從堅定的信仰中，支持修學的意志，像這樣，理智與信仰輾轉增上，直到完全地實證為止。所以，佛教的信仰，從理智的思惟，與親身的體證的角度來看，與一般純情感的信仰，望之彌高、遙不可及的仰望，確實不同。

學佛與佛學

學佛，當然是以佛陀為榜樣：學佛所學，行佛所行，證佛所證。釋迦牟尼佛的證入解脫，是所有佛弟子不能迴避的事實。最後的解脫，是身體力行的修證，一種深奧而不能以言語形容的境界，表面上來看，好像身體力行的體驗最為重要，其實並非全然如此。佛陀時代，有許多修行者，他們大多勇於身體力行，精進專修，但是，由於觀念錯誤，方向不對，徒有一身修為，也還如盲龜尋浮木²²，就是得不到解脫，直到聽聞佛法。尊者舍利弗、目犍連，就是很典型的例子，他們在接觸佛法之前，就已經是遊化一方的大修行者了²³，但一直要等到聽了馬勝

比丘的「緣起偈」²⁴，才照亮他的修行方向，打開他們的修行視野²⁵，七天到半個月後，就快速地證入解脫了²⁶。所以，佛法中的八正道²⁷，是以「正見」為首的，佛陀並以「黎明前的曙光」²⁸來形容。正見的建立，當為學佛者的首要項目，也是展現佛法特色之所在，為佛法長遠流傳於世間的重要一環。為了有助於後學對佛法的理解，以及修學方向的把握，古來佛教內的前輩大德們，對教理和修行方法，作了許多有系統、有組織、有條理的闡揚，留下許多很有價值的論著。十八世紀以來，歐洲學者首先開啟西方研究佛教的風潮²⁹，也將近代西方學術界所開發的理論與方法，引入佛教的研究，而有「佛學」的新名稱。雖然如此，佛法的目標——釋迦牟尼佛的解脫成佛榜樣，仍然是在身體力行的實踐與實證，而不是僅止於抽象的理論與觀念而已。因此，對佛學的定位與態度，應當以成就我們的正見，助成我們佛法的修學為目標³⁰為主，佛學與學佛的關係，就如同解與行，理智的思惟與智慧的實踐，都是學佛者不可缺少的部分。

註解

- 1.一般辭典中，對宗教一詞的解說，都大約如此。如《辭海》：「凡利用人類對於自然現象所發生的畏懼、模擬、恐怖、希望以及疑惑等各種心理，形成一種勸善罰惡的教義，並用以教化人的信仰，即所謂的宗教。」《國語辭典》：「利用人類對於宇宙、人生的神秘所產生的畏懼、猜疑或希望等種種心理，構成一種勸善懲惡的教義，並用來教化世人，使人信仰的教派。」《中華兒童百科全書》：「凡利用人類對於宇宙、人生的神秘所發生的恐怖、模擬、奇異或希望的種種心理，構成一種勸善懲惡的教義，用來教化世人，使人信仰的，稱為宗教。」
- 2.目前絕大多數的宗教，不論一神教或是多神教，總安立有人

類之外的神，以為仰仗的核心信仰。

3.如《楞伽阿跋多羅寶經》中所說的宗通（宗）與說通（教）：「宗通者，謂緣自得勝進相，遠離言說、文字、妄想，趣無漏界，自覺地自相，遠離一切虛妄覺想，降伏一切外道眾魔，緣自覺趣光明暉發，是名宗通相。云何說通相？謂說九部，種種教法，離異、不異，有、無等相，以巧方便隨順眾生，如應說法令得度脫，是名說通相。」又，《華嚴一乘教義分齊章》也說：「分教開宗者，於中有二：初就法分妙，教類有五。後以理開宗，宗乃有十。」都顯示了這樣的意思。

4.如《佛所行讚》〈出城品〉說，悉達多太子在城外「路傍見耕人，墾壤殺諸蟲，其心生悲惻，痛踰刺貫心。又見彼農夫，勤苦形枯悴，蓬髮而流汗，塵土塗其身。耕牛亦疲困，吐舌而急喘。太子性慈悲，極生憐愍心，慨然興長歎，降身委地坐，觀察此眾苦，思惟生滅法……。」

5.發覺問題，探究問題的癥結所在，然後對治、突破、解決問題，此即為「苦、集、滅、道」四個解決問題的真理，佛法中稱為「四聖諦」，詳細內容請參考〈佛陀的初轉法輪〉一節。

6.如《雜阿含第二六三經》中，佛陀告訴諸比丘說：「我以知見故，得諸漏盡，非不知見。云何以知見故得諸漏盡，非不知見？謂此色，此色集，此色滅。此受、想、行、識，此識集，此識滅。不修方便，隨順成就，而用心求令我諸漏盡、心得解脫，當知彼比丘終不能得漏盡解脫。所以者何？不修習故。不修習何等？謂不修習念處，正勤，如意足，根，力，覺，道。」知見，就是正見，就是觀念的導正；理路上「解」的引導。方便就是方法，能「修方便」，就是落實知見的「知行合一」，也就是「行」的實證。

7.離開了我們當下身心反應的境界，來談苦迫的熄滅，只會徒增大家的困惑而已，因為「非其境界故」。當下的身心反應，就

是六根對六境的認識過程，以及五蘊的種種。如《雜阿含第三一九經》，佛陀以六根對六境的「十二處」，來解說一切：「眼、色，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法，是名一切。若復說言：此非一切。沙門瞿曇所說一切，我今捨，別立餘一切者，彼但有言說，問已不知，增其疑惑，所以者何？非其境界故。」《雜阿含第二一三經》也說：「眼、色為二，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法為二，是名二法。若有沙門、婆羅門作如是說：是非二者，沙門瞿曇所說二法，此非為二。彼自以意說二法者，但有言說，問已不知，增其疑惑，以非其境界故。」《雜阿含第三〇七經》的偈誦說：「眼、色二種緣，生於心、心法，識、觸及俱生，受、想等有因。……是則為生滅，苦陰變易法，於斯等作想，施設於眾生……，亦餘眾多想，皆因苦陰生。諸業、愛、無明，因積他世陰。餘沙門異道，異說二法者，彼但有言說，聞已增疑惑。」眾生諸多貪愛、造業、無明的苦迫，一輩子一輩子的累積延續下去，都是從六根對六境的身心反應中，不斷地產生的。其他外道不從根、境二法的因緣來說明，只有徒增跟隨者的愚癡與疑惑罷了。

8.如實知，是合於現實事理，不偏不倚的透徹認知，這當然是不離緣起法的，如《雜阿含第二六二經》說：「如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見。迦旃延！如來離於二邊，說於中道：所謂此有故彼有，此生故彼生……。」如實知的內容，總是在五蘊、六處等身心反應上的無我觀照，如《雜阿含第三〇經》說：「彼一切色（受、想、行）……彼一切識，不是我，不異我，不相在，是名如實知。」《雜阿含三〇四經》說：「眼非我，若色、眼識，眼觸、眼觸因緣生受：內覺若苦、若樂、不苦不樂，彼亦觀察非我。耳、鼻、舌、身、意亦如是說，是名如實知見眼所作，乃至正向涅槃。」《雜阿含第二一三經》說：「眼緣色，生眼識，三事和合觸，觸緣受——若苦

、若樂、不苦不樂。於此諸受集、滅、味、患、離，如實知，如實知己，不種貪欲身觸，不種瞋恚身觸，不種戒取身觸，不種我見身觸，不種諸惡不善法。如是諸惡不善法滅，純大苦聚滅。耳.....鼻.....舌.....身.....意、法亦復如是。」如實知不是想像，也不是情感的信仰，而是正見，如《雜阿含第七五〇經》說：「如實知者，是則正見。」又，圓滿的如實知，則是更深刻的行為與觀念一致的知行合一。

9.在佛陀時代，印度的傳統宗教信仰為婆羅門教。婆羅門教的基本教義是：宇宙有唯一創造神掌控一切，婆羅門教的吠陀經典，是來自創造神的賦予，無比的神聖，人們透過祭祀，可以與神溝通，而得到神的照顧，解決所有問題，所以認為祭祀是萬能的，因而掌管祭祀的祭司婆羅門，享有最高的社會地位。而咒術咒語，主要是從《阿闍婆吠陀》傳出而流行，包括了為祈福、禳災之咒法與巫術。而神通則是來自於重視禪定的非婆羅門東方文化，它的起源可能很早，但流行的比較晚。

10.《長阿含第二五經》中說，有一位佉形外道，質問佛陀是否主張「呵責一切諸祭祀法，罵諸苦行人以為弊穢」。佛陀只否認「所有苦行者都會下地獄」的說法，等於間接地默認「呵責一切諸祭祀法」。又，佛陀一向不讚歎殺牲祭祀的邪盛大會，但反對的主要理由是造殺生惡業，如《雜阿含第九三經》說：「佛告婆羅門：或有一邪盛大會主，行施作福，而生於罪，為三刀劍之所刻削，得不善果報。」

11.《中阿含第一七經》說：「成就十種不善業道：殺生、不與取、邪淫、妄言、乃至邪見，若為人各叉手，向稱歎求索，因此緣此，身壞命終得至善處，乃生天上者，是處不然。伽彌！猶去村不遠，有深水淵，於彼，有人以大重石，擲著水中，若眾人來，各叉手向稱歎求索，作如是語：願石浮出！伽彌尼！於意云何？此大重石，寧為眾人各叉手向稱歎求索，因此緣此而當出耶

？」叉手，即雙掌合十做祈禱。行為不端正，而祈求死後生天，就像祈禱湖底的大石頭浮起來一樣。又如《長阿含第二六經》中說：「彼三明婆羅門，為五欲所染，愛著堅固，不見過失，不知出要。彼為五欲之所繫縛，正使奉事日、月、水、火，唱言扶接我去生梵天者，無有是處。」梵天是無瞋恚心、無恨心的清淨離欲者，哪裡是讚歎五欲，不離五欲染著的三明婆羅門所相應的呢？正如在河的這一邊，沒有船，也沒有渡河工具，又被重重綑綁著，只是一味地對著岸的那一邊，憑空呼喚：「來渡我過去！」一樣，是沒有用的。

12. 《長阿含第二一經》中，記錄了許多佛陀及佛弟子不會去做，或不允許做的事。有關於占卜的如：「瞻相男女、吉凶好醜、及相畜生以求利養」，「瞻相天時，言雨、不雨，穀貴、穀賤，多病、少病，恐怖安隱，或說地動、彗星、月蝕、日蝕，或言星蝕、或言不蝕」，「或言此國當勝、彼國不如，或言彼國當勝、此國不如，瞻相吉凶，說其盛衰」。有關咒術的如：「召喚鬼神、或復驅遣，種種灑禱，無數方道」，「又能為人安胎出衣，亦能咒人使作驢馬，亦能使人聾盲瘖啞，現諸技術，叉手向日月，作諸苦行以求利養」，「為人咒病、或誦惡咒、或誦善咒，或為醫方、鍼灸、藥石，療治眾病」，「或咒水火、或為鬼咒、或誦剎利咒、或誦象咒、或支節咒、或安宅符咒，或火燒、鼠齧能為解咒，或誦知死生書、或誦夢書、或相手面、或誦天文書、或誦一切音書」。

《中阿含第一八一經》也說：「若見諦人，信卜問吉凶者，終無是處。若凡夫人，信卜問吉凶者，必有是處。」見諦人，是證見真理的聖者，也就是指初果以上的聖者。佛教的聖者，是不會去占卜吉凶的，只有一般的凡夫，才有可能去做那樣的事。

13. 《中阿含第一八一經》說：「若見諦人，生極苦甚重苦，不可愛、不可樂，不可思、不可念，乃至斷命，捨離此內更從外求

，或有沙門梵志，或持一句咒、二句、三句、四句、多句、百千句咒，令脫我苦，是求苦，習苦，趣苦，苦盡者，終無是處。」

14.《增壹阿含四三品第四經》中，記載了提婆達多以精進神通力，受到當時摩竭陀國阿闍世王的尊崇與供養。佛陀就此事評論說：「戒律之法者，世俗常數；三昧成就者，亦是世俗常數；神足飛行者，亦是世俗常數。智慧成就者，此是第一之義。」神足飛行，是神足通的一類，依《大毘婆沙論》說，此種神通能像鳥一樣飛，而且沒有空間上的障礙。又，神足通為神通的一種，依《雜阿含第四九四經》說：「若有比丘修習禪思，得神通力，心得自在，欲令此枯樹成地，即時為地。所以者何？謂此枯樹中有地界，是故比丘得神通力，心作地解，即成地不異。」《雜阿含第五〇五經》說：「即入三昧，以神通力，以一足指，掀其堂觀，悉令震動。」入禪定，或三昧（廣義的禪定）是可以有神通的。然而，佛法的目標是智慧成就的解脫，不是成就神通，甚至也不在禪定三昧。依《雜阿含三四七經》的記載，佛弟子中還有不會進入初禪的解脫者，稱為「慧解脫阿羅漢」的。從《雜阿含第一二一二經》（《中阿含第一二一經》亦同）中，佛陀說：「此五百比丘中，九十比丘得三明，九十比丘得俱解脫，餘者慧解脫。」可以知道，當時的「慧解脫阿羅漢」是占解脫者中的多數的。所謂的三明，是指有宿命通、天眼通、漏盡通的解脫聖者。俱解脫，是指修得滅盡定等九種定力的解脫聖者。慧解脫，則是指不會禪定，而以智慧力斷除煩惱的解脫者。至於佛陀，則具有圓滿的六種神通力。就解脫來說，他們是一樣的，但禪定能力與神通能力有差別。

15.有天界眾生，乃釋迦牟尼佛之前的印度傳統看法，佛陀沒有加以否定。如《雜阿含經》中有〈帝釋相應〉、〈梵天相應〉、〈諸天相應〉，記錄了許多天人來聽聞佛法的情形，《長阿含第三〇經》更記錄了欲界、色界、無色界中眾多不同的天界。現在十

方都有佛與佛土，其中更有美好莊嚴的淨土，這樣的說法，大約盛行於西元前後。典型的佛國淨土，如東方的阿閼佛與西方的阿彌陀佛淨土。不論是天界眾生，抑或佛國淨土的有情，都享有比人間更好的身體與生活環境。

16.尼乾子，經中又作尼犍若提子、大雄等，為佛陀時代「六師外道」之一，耆那教的中興教祖。尼乾子的出身背景，與佛陀極為類似，耆那教在印度也一直維持著一定顯著的影響力，可以算得上是印度的一大古老民族宗教。傳說耆那教成立於佛陀之前的時代，而且在印度一直流傳至今天。其教義為不重視天神、祭祀，主張出家解脫（此類思想與佛教同源），自我為永遠的存在者，以斷食等苦行為解脫輪迴的主要修行方法，強調徹底的嚴守戒律、不殺與無所得。尼乾子入滅後不久，耆那教分裂為裸體生活的空衣派（一般稱為裸形外道），以及流行於北印度一帶，穿白衣的白衣派。

17.有一次，外道尼乾子想要引誘佛陀的學生質多羅長者，來投靠自己的門下。質多羅長者知道了，就主動跑去找尼乾子。尼乾子煽動性地問質多羅長者說，您相信您的老師有第二禪的禪定能力嗎？質多羅長者回答說：「我不以信故來也。」尼乾子沒聽懂質多羅長者的真正意思，很高興地以為質多羅長者是因為不相信佛陀，所以來找他。依尼乾子的看法：「信應在前，然後有智，信、智相比，智則為勝。」實則，質多羅長者早已有進入第二禪的禪定能力，長者說「不以信故來也」的真正意思是，「何用信世尊為」？意思是說，對佛陀的教導，只有自己是否親身經歷的實證問題，哪有什麼相不相信的問題呢？所以外道尼乾子說，如果來跟我學，就會獲得一種禪定力，而使出這種禪定力，可以用繩子綁住風，灑一把泥土阻斷恆河水流。這樣的謊言，對已有第二禪能力的質多羅長者來說，自然是不攻自破。這個典故記載於《雜阿含第五七四經》。

18. 參見〈初轉法輪〉節〈大師唯說調伏欲貪〉一段。

19. 《雜阿含第二七〇經》說：「無常想者，能建立無我想。聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃。」我慢，是最細微的我執，斷了我慢，就進入解脫了。又，《雜阿含第二三經》中，佛陀教導他的兒子羅睺羅說：「於此識身及外境界一切相，無有我、我所見、我慢、使、繫著者，比丘是名斷愛欲，轉去諸結，正無間等，究竟苦邊。」究竟苦邊，就是到達苦的邊緣，以此來隱喻解脫的意思。

20. 「勝解是深刻的理解，達到堅定不拔的階段。勝解不是真實的體驗，不過也不是一般平常的了解。」「勝解不是從聽聞而來的，要經過如理思惟，確定為非此不可，所以勝解是思所成慧。」《華雨集（一）》第三四二頁，印順法師著。

「深忍」，是深刻的忍可，即「勝解」。由於深刻的有力的理解，能引發信心，所以說「勝解為信因」。『《學佛三要》第八八頁，印順法師著。

21. 《雜阿含第四九八經》記載著，有一次尊者舍利弗在大眾中向佛陀說：「世尊！我深信世尊，過去、當來、今現在，諸沙門、婆羅門所有智慧，無有與世尊菩提等者，況復過上！」佛陀就問尊者舍利弗：「汝能審知過去三藐三佛陀所有增上戒不？」

「知如是法，如是慧，如是明，如是解脫，如是住不？」「汝復知未來三藐三佛陀所有增上戒，如是法，如是慧，如是明，如是解脫，如是住不？」「汝復能知今現在佛所有增上戒，如是法，如是慧，如是明，如是解脫，如是住不？」尊者舍利弗都回答說：「不知，世尊！」於是，佛陀就質疑尊者舍利弗，既然不知道諸佛世尊心中所有諸法，怎麼能做那樣的讚歎呢？尊者舍利弗回答說：「世尊！我不能知過去、當來、今現在諸佛世尊心之分齊，然我能知諸佛世尊法之分齊。我聞世尊說法，轉轉深，轉轉勝，轉轉上，轉轉妙。我聞世尊說法，知一法即斷一法，知一

法即證一法，知一法即修習一法，究竟於法，於大師所得淨信，心得淨，世尊是等正覺。」等正覺，又作遍正覺，這是形容佛陀圓滿成就的專屬用語。尊者舍利弗依著自己對法的體證，淨信釋迦牟尼佛，乃至於諸所有佛「悉斷五蓋惱心，令慧力羸，墮障礙品，不向涅槃者；住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提」。阿耨多羅三藐三菩提，義譯即為「無上等正覺」。

22.「盲龜尋浮木」，取材於《雜阿含第四〇六經》：「譬如大地，悉成大海。有一盲龜，壽無量劫，百年一出其頭。海中有浮木，止有一孔，漂流海浪，隨風東西。盲龜百年一出其頭，當得遇此孔不？」本來，佛陀以這個譬喻，說明人身難得：「愚癡凡夫漂流五趣，暫復人身，甚難於彼。」這裡藉以比喻不具正見的修行，想要成就解脫，機會是非常渺茫的。

23.舍利弗與目犍連，原先都是六師外道之一；刪闍耶毗羅胝子的首席學生，並且各有二百五十位學生跟著他們修行。依《佛本行集經》記載：「爾時，優波低沙波離婆闍迦告拘離多言：仁者！我等今日不得失恩，應詣本師刪闍耶所。何以故？彼於我等，多作利益，先於我邊，有大重恩，救度我等，令得出家，應詣彼別。又復，五百眷屬徒黨，依附我等，修學行法。復告彼知，若彼印可，我亦共行依。」《四分律》記載：「我等先有二百五十弟子，從我所修梵行。」《五分律》記載：「舍利弗、目犍連，及二百五十弟子，皆出家學道。」《根本說一切有部毘奈耶出家事》作：「爾時喜波底沙與俱哩多，各與二百五十弟子，即出王城，欲往羯蘭鐸迦竹林池所。」優波低沙波離婆闍迦、喜波底沙，均為舍利弗的異譯，拘離多、俱哩多，均為目犍連的異譯。

24.「緣起偈」，在不同的經典，有不同的譯法，如譯為「緣生偈」、「法身偈」、「緣起法頌」等。其內容，《佛本行集經》作：「諸法從因生，諸法從因滅，如是滅與生，沙門說如是。」「諸法因生者，彼法隨因滅，因緣滅即道，大師說如是。」《根本說一切有

部毘奈耶出家事》作：「諸法從緣起，如來說是因，彼法因緣盡，是大沙門說」《四分律》作：「若法所因生，如來說是因，若法所因滅，大沙門亦說此義，此是我師說。」《五分律》作：「我師所說：法從緣生，亦從緣滅。一切諸法空，無有主。」《大智度論》作：「諸法因緣生，是法說因緣，是法因緣盡，大師如是言。」內容用辭儘管有所出入，但含意完全一致，都在說緣起法。

25.《四分律》說，舍利弗聽了「緣起偈」後，「即時諸塵垢盡，得法眼淨。」舍利弗將「緣起偈」告訴目犍連，目犍連也「即時諸塵垢盡，得法眼淨。」《佛本行集經》作：「即於是處，遠塵離垢，盡諸煩惱，得法眼淨。」《五分律》作：「優波提舍聞已，心悟意解，得法眼淨。便還所住，為拘律陀說所聞法。拘律陀聞，亦離塵垢，得法眼淨。」得法眼淨，就是開「法眼」，所以說：打開他們的修行視野。又，得法眼淨，就是證入「初果」，決定不退轉，是修行上的一個重要標竿，請參考〈聖者之流〉一章。

26.依《雜阿含第九六九經》的記載：「.....當於爾時，尊者舍利弗受具足始經半月。時，尊者舍利弗住於佛後，執扇扇佛。時，尊者舍利弗作是念：世尊歎說於彼彼法：斷欲、離欲、欲滅、盡欲捨。爾時，尊者舍利弗即於彼彼法觀察無常、觀生滅、觀離欲、觀滅盡、觀捨，不起諸漏，心得解脫。」另依《佛本行集經》的記載：「而是長老優波低沙，從出家後，始經半月，盡諸結漏，現神通力，及得神通智波羅蜜，證羅漢果。時拘離多，止經七日，即盡結漏，現神通力，及得神通智波羅蜜，證羅漢果。」（大正三·八七八上）優波低沙，即舍利弗，拘離多，即目犍連。

27.八正道，為佛法修學的八項重要內容：正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，請參考〈初轉法輪〉一節。

28.《雜阿含第七四八經》中，世尊告諸比丘：「如日出前相，謂明相初光。如是比丘！正盡苦邊，究竟苦邊。前相者，所謂正見

。彼正見者，能起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。」日出前相，就是日出前的曙光，《增支部第十集第一二一經》亦同。

29. 十八世紀末，英國學者 B.H.Hodgson、Jones William、Colebrooke Henry Thomas 等，首先將梵語原典以英語翻譯出版。B.H.Hodgson 搜集甚多梵語佛典，並加以翻譯、研究，導致西歐諸國之佛教研究盛行。最初的研究，以佛教文獻為始，法國以大乘佛教研究、考古學研究入手；德國、英國以巴利語佛教文獻翻譯研究、考古學研究等為主流。（摘自《佛光大辭典》〈印度學〉、〈歐美佛教〉）

30. 印順法師在《無諍之辯》中，說明他對佛學的態度是：「為學佛而佛學，依佛學而助成學佛。」（第二三七頁）

第二章 生命之流

第一節 生從何來死往何去

為什麼要活這一遭

大部分的人，懵懵懂懂地來到了這個世間，經過了十幾二十年的學習成長，然後才有獨立生活的能力。緊接著而來的家庭與經濟上的需求，又讓大多數人陷入另一段緊迫的忙碌期，或為生活而奔波，或為名利成就，自我價值肯定而追逐。當能夠放慢生活的腳步，稍歇一口氣時，很可能三、四十年的時間已經過去了。此時，但見髮已參白，力有不逮，處處浮現歲月不饒人的痕跡，悚然驚見，老之將至矣。也不管您願不願意、喜不喜歡，往昔落在自己肩上的擔子，終究要逐漸地被歲月給卸下，取而代之的，很可能是來不及填補，或無法填補的空虛無措。歲月的無常，真是無堅不摧，連過去所肯定的人生意義，或許都還會再度地感到迷惑而動搖。隨之而來的，是越來越近，越來越濃的死亡陰影。此時，向前望去，看不到死亡之後，究竟會是如何，好似籠罩在一片「生命的迷霧」之中，不知道要通往何處，甚至絕望地懷疑已無去路，一死百了。不禁要問：就將要結束了嗎？就這樣地過一生了嗎？為什麼要來這人間一遭？向後望去，頂多也只能追溯至兒時的一些片段回憶，卻看不到生命到底從何而來。這真是「生從何來，死往何去」！不禁再度又問：為什麼要來這人間一遭！

三世輪迴

人們對生命的迷茫，莫過於生從何來，死往何去了。對這個問題的答案，如果一直在不確定中，那麼，對人生的意義與價值，也始終會有虛無縹緲之感。自古以來，人們不論在科學、哲學、宗教等各種領域，沒有不曾用心嘗試探索這個主題，

試圖提出解答的。有的只願意忠於眼前有限的觀測能力，以為人類只不過是精卵的結合，當人一旦死亡，就是全部的結束。這類的觀點，不免有對人類能力過分高估的傲慢，以為觀測不到，無法定性定量的，就是沒有¹。這當然是一種失之侷限的狹隘，看似客觀，卻是流於自我中心的主觀，仍然不離偏執。表面上來看，持這類觀點的人好像很篤定，但實際上，也還不免將對生命的迷茫，投射在這個世界到底如何形成；人類到底又從哪裡來的探究上²。另有一類，透過禪定精神力量的鍛鍊，能感受到人類深隱細微的精神狀態，提出生命不只是精卵結合的物質軀體而已，肉體崩壞後，還有一股心靈力量的延續，強力主導著另一個新生命的形成。這種現象，就是一般所說的「輪迴」。談到輪迴，就必定會涉及所謂的過去生、現在生以及來生等「三世」，所以，有時候也說成「三世輪迴」。能夠形成輪迴的關鍵，在於心靈的精神力量，所以，輪迴的範圍，當存在於所有具備心靈活動能力的生命之間，並不是只限於人類而已³。

輪迴思想是印度固有文化

輪迴的觀念，早在釋迦牟尼佛出生前四、五百年，也就是印度婆羅門文化的《梵書》⁴中，就已經萌芽了，並且在接下來的《奧義書》中，成熟地表現出來⁵。到了佛陀時代，輪迴思想已經是印度思想文化中的一個主流了。伴隨著輪迴思想一路成熟的另一個重要觀念，是所謂的「業力」說。談輪迴離不開業力，談業力也離不開輪迴，可以說，業力是輪迴中的一個重要機制。什麼是業力？業力的本質是什麼？業力的產生與作用的機制，又是如何？這在當時印度各個學派或教派中，或有不同的主張，但大多數都同意，業力是隨著行為的發生而形成的，並且能夠藏存於具有心理活動能力的生命體之中，形成一種潛在的勢力，於往後適當的時間，會再度地被引發、作用出來⁶。除了業力之外，還有一些與輪迴思想密切相關的，是解脫的觀念

與修行的開發。解脫的思想，是輪迴思想成熟以後，進一步圓熟的發展，修行的開發，則是為了落實解脫理想的實現，而後才有的，這與業力思想比輪迴思想更早萌芽，然後與輪迴思想相輔相成，共同有十分圓熟的發展，略有差別。死亡，算得上是生命裡最大的變化與衝擊了，可能會引起人們巨大的恐怖與痛苦。輪迴思想的開發，拓廣了人們生命的視野，打開了另一扇希望之窗，然而，如果進入更深一層的思惟，必然會發覺，原來輪迴是生命中最大的束縛。進一步地尋求束縛的解除，就有了修行。當輪迴的束縛解除了，就是解脫⁷。解脫的境界，也稱為涅槃⁸。

佛陀主張「三世輪迴」了嗎？

業力、輪迴、解脫、修行，既是釋迦牟尼佛那個時代，印度主流文明的一部分，那麼，佛陀對這些思想的態度，尤其對於「生從何來，死往何去」關係密切的輪迴思想，又是持怎樣的態度呢？佛陀也主張「三世輪迴」了嗎？如果從早期《阿含經》所記錄的內容來看，佛陀的教說重心，的確是放在當下煩惱的解決，而不是以輪迴為主軸的。不過在《阿含經》中，確實也不難發現一些經文，明確地顯示了佛陀是肯定三世輪迴說的。例如，佛陀曾說：「我自憶宿命」⁹如何如何，以敘述佛陀自己過去生修行的種種，作為對佛弟子教誡教說的題材。又如，尊者目犍連看到許多天界眾生，圍繞在佛陀身邊聽聞佛法，就問佛陀說，他們之中，有過去生曾經跟隨過佛陀，聽聞佛法的嗎？佛陀對大目犍連說，的確如此，他們之中，「有從宿命聞法」，「身壞命終，來生於此」¹⁰的，因為他們過去生中就聽聞佛法，勤於修學，成就對佛法的不退轉，所以，這一輩子雖然轉生於天界，仍然勤聞佛法，勤於修學。再如，佛陀也曾記說許多出家的比丘、比丘尼，在家的佛弟子優婆塞、優婆夷死後往生何處，得到怎樣的成就，或者有怎樣的際遇¹¹。這就是佛陀「十力」中的

第八力：「宿命種種事憶念」，以及第九力：「天眼見眾生死時、生時」¹²。佛陀可以知道自己過去無數生中，每一生的所在地、姓名、壽命……等等，種種的生平事蹟，也可以看得清每一個眾生死後生往何處，這正是佛陀肯定有過去生、現在生，以及來生三世輪迴的例證。

眾生的無始生死

除此而外，《阿含經》中，也有不少的經文，是佛陀對於眾生死輪迴，有感而發的教說。例如，佛陀說：「[眾生]於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴生死，不知苦際。」¹³其中，佛陀以「長夜」來形容生死輪迴，一方面表示了眾生在生死中，諸多苦迫的負面性，另一方面，也表示了眾生在生死中，對輪迴渾然無知的迷茫。而以「無始」來形容眾生的生死輪迴，雖然讓凡夫的我們很難理解，但是，這正是「此故彼」、「無始無終」緣起思惟下，最適當、最相應的陳述。原來，在緣起觀的觀照下，一切的存在，都是輾轉相依，環環相扣，永無止境的，哪裡能有一個真正獨立的開端呢？有的只是人為的規定，在劃定範圍裡的假設開端罷了。除此而外，「無始」也表示了眾生的過去，有數也數不盡的生死。所以，若從修行以趣向解脫的角度來看，光是好奇地去探究、討論無窮盡過去生的種種，對當前煩惱的止息，終究是沒有什麼益處的，因此，佛陀會說：「此非義饒益，非法饒益，非梵行饒益，非智、非正覺，不向涅槃。」¹⁴對緣起法能如實知見的聖者來說，不但不會花心思去追究自己過去生的種種，也不會想要去預測未來生的境遇¹⁵。當然，這是聖者，或者是解脫者的境界，對凡夫來說，是做不到的。一般平常人對於死亡，對於來生，還是會充滿著無知的恐懼，以及不確定的不安。例如佛陀時代的一位著名居士，佛陀的堂弟摩訶男優婆塞，就十分擔心自己「命終之時，當生何處」，而來請問佛陀。佛陀告訴摩訶男說，不用去擔心臨死前那一刻的

情況，也不用擔心來生會如何，因為你平常已經勤於修學佛法，受到佛法長時間的薰陶，來生必然能向上、向善，生於善處，這種情形就像一棵一直向著某一個方向長的樹，當樹根被斬斷時，必定也會順著那個方向倒下一樣¹⁶。

死生之間

《阿含經》中，雖然展現佛陀重於煩惱止息的教說，但是，對於如何從這一生的死，相續到下一個新生命的流轉軌跡，也有著少量的訊息。為什麼只有少量的訊息？可能一方面表示這不是佛陀教說的重心，另一方面，也可能因為這不是一般常人能力可以經驗的，多說也無益的緣故。前面說過，一般人死後不是什麼都沒有，而是還會有一股對生命強烈執取的力量，繼續延續下去，接續主導著另一個新生命的形成。這種對生命強烈執取的力量，我們可以從一些《阿含經》經文的啟發，稱它為「有」，或者為「後有」¹⁷。另外，我們也可以從一個新生命形成的這一端，來探索。例如，《中阿含經》中有一則紀錄，記載著佛陀糾正了嗟帝比丘的一個錯誤觀念後，繼續為比丘大眾說生命緣起時，提到有「三事和會，入於母胎」，才能形成新的生命。具備哪三件事呢？就是「父精」、「母卵」，以及「香陰」¹⁸。香陰是什麼，經中並沒有進一步的說明，後來部派佛教時代的論師們，依據此段經文而有了一些分歧的看法¹⁹。但是，南傳巴利語經文並不作「香陰」，而是作「識」或「乾達婆」²⁰。再看另外一個例子：佛陀在為阿難解說緣起十二支中，「識」與「名色」的關係時說，如果「識」不入母胎，胎兒的「名色」（身心）能夠順利成長嗎²¹？也可以間接得知，死時對生命強烈執取，延續主導另一個生命形成的，是「識」。又因為此時的「識」，對生命攀緣、執取的功能最為突出，所以後來的論師，也就將它稱為「有取識」²²，以別於「識」在其他時候的作用。姑且不論名稱如何，我們可以明確地獲得這樣的一個訊息，那就是一般眾生在死

、生之間，雖然是一個巨大的變化，然而其間仍然存在著某種前後的相續，所謂「此有故彼有」，不是中斷的。

輪迴的動力

那麼，死、生之間的相續，形成輪迴的推動力量是什麼呢？前面說過，人們死時，深沈的意識裡，仍然對生命存有強烈的執取力量，這種強烈的執取力量，主要是來自於「無明」與「渴愛」，也就是經中所說的「無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴生死，不知苦際」。無明與渴愛，雖分為二，其實是一，那就是自我中心的「我執」。這是因為，眾生任何形式的渴愛，都是為了自我，渴愛與自我感，其實是一體的兩面，也可以看作是一個整體，離開自我感，渴愛就沒有落腳處；離開渴愛，自我感也失落了展現的舞台，只不過渴愛常常是顯露在外，而自我感則是潛藏在內。另就發動與主導性來說，自我感的我執，確實是居於比較關鍵地位的，所以，只有確實根除了自我感的我執，做到「諸法無我」，輪迴的動力才會消失，所謂「此無故彼無」，生死輪迴才會停止。經中說：「聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃」，就表示了這樣的意思，一旦止息了輪迴的動力，就可以說是「無生」²³了。佛陀肯認眾生生命的輪迴，同時又將教說的重心放在無我，這與《奧義書》裡所主張的輪迴——具有「真我」的輪迴，是大異其趣的，這應當是學佛者應有的基本認識，我們留待〈無我下的輪迴〉一節來討論。此外，在三世輪迴中，另一個重要內容為善惡罪福等等業力的形成和報應，在佛陀的教說中，又是持怎樣的態度，這也應當是學佛者應有的基本認識，我們留待〈業力的形成與展現〉一節來討論。

註解

1. 「……收縛此人著大釜中，韋（圍）蓋厚泥使其牢密，勿令有泄。遣人圍遶以火煮之，我時欲觀知其精神所出之處，將諸侍從

邊釜而觀，都不見其神去來處。又發釜看，亦不見神有往來之處，以此緣故知無他世。……」《長阿含第七經》

2.人類的祖先從哪裡來，各色人種是否為共同祖先，是長時間以來一直被持續關注的問題。近代從考古學、生物學，乃至於人類基因學的各種角度探求，屢有推陳出新的假說被提出，而難有定論。佛教經典，如《中阿含第一五四經》、《長阿含第五經》、《長阿含第三〇經》、《增壹阿含第四〇品第一經》，記錄了當時的傳說，說此世間初成時，人是從「光音天」來，初時還保有光音天界眾生的特性：以念維生，體態輕盈，能飛翔於空中。後來因食地上的食物而逐漸體態粗重，終成為現在人的模樣。而這個世間，未來還會因「火災」，光音天以下的世界全毀，眾生只能生於光音天，如此週而復始。

3.對於輪迴的範圍，《布利哈德奧義書》中說有天道、祖道與第三道，後來《愛陀列耶奧義書》又有胎生、卵生、濕生與芽生四生之說。（以上參考《印度哲學宗教史》第二八九至二九八頁，高楠順次郎與木村泰賢合著，高觀廬譯）

到了釋迦牟尼佛時代，或已開始有「地獄、畜生、餓鬼、人、天」等五種輪迴範圍之說，如《雜阿含第四三二經》說：「爾時，佛告諸比丘：譬如五節相續輪，大力士夫令速旋轉。如是，沙門、婆羅門於此苦聖諦不如實知，此苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦不如實知，輪迴五趣而速旋轉：或墮地獄，或墮畜生，或墮餓鬼，或人，或天，還墮惡道。」

到西元一世紀以後的大乘佛教時代，則普遍接受六道輪迴的說法，如《大智度論》中說：「又摩訶衍中，《法華經》說有六趣眾生。觀諸義意，應有六道。……有三善道：天、人、阿修羅；惡有上、中、下故，地獄、畜生、餓鬼道。」其中的阿修羅道，早期是歸類於天道一類的。

4.依現代對印度歷史文明研究的主流看法，將印度文明的演化

，分為「四吠陀」時期：約在西元前一二00年至西元前一000年。「梵書」時期：約在西元前一000年至西元前七00年。「奧義書」時期：約在西元前七00年至西元前五00年。「經書」時期：約在西元前五00年至西元二00年。「往世書」時期：約在西元二00年至西元一000年。一般認定「梵書」時期為婆羅門教確立時期，「往世書」時期之初，正值梵文學復興與印度教形成的時期。而《經書》時代初期，佛教、耆那教等不同於婆羅門教義的新興教派大興，所以也稱為「學派時代」。

5.依據高楠順次郎與木村泰賢合著，高觀盧譯，台灣商務印書館印行的《印度哲學宗教史》〈第二篇第四章第五節輪迴說之起原〉的解說，四吠陀中最早的《梨俱吠陀》，已有死後尚有靈魂的思想，但是沒轉生他處之說，所以說：「則輪迴思想，當吠陀時代，尚未之有也。」「大體上言之，認《梨俱吠陀》時代未有此思想，實為至當。即令有之，亦不過其種子耳。然至《奧義書》時代，輪迴思想，已甚圓熟，亦不能認為其時代新起之教理。故由此點而下概括的考察，認為起原於《梵書》時代，最為適當。」「要言之，輪迴思想，當《梵書》時代，大體基礎已固，至《奧義書》而骨幹已立，終至學派時代而完成云。」（第二二一至二二三頁）

6.「關於業之本質，後世各學派原有議論，但認為有依附於生理心理的組織（即生命）之潛勢，則無異論也。……吾人認為其起原的思想，實出於《阿闍婆吠陀》。《阿闍婆吠陀》謂有意或無意而犯之罪，必有相當的責罰，遂有除去的咒文，……此中已具備業說二條件，如下：（一）犯罪之餘勢成為某種之形而存留；（二）其罪縛人，必興以相當之責罰。」《印度哲學宗教史》第二二五至二二六頁，高楠順次郎與木村泰賢合著，高觀盧譯。「我以為，潛在的業力，是因內心的發動，通過身語而表現出來；又因這身語的動作，影響內心，而生起的動能。它是心色為緣

而起的東西，它是心色渾融的能力。最適當的名稱，是業。」《唯識學探源》第一五七頁，印順法師著。

7.「解脫，又作毗木叉、毗木底、木叉或木底等。脫離繫縛之意。原義指脫離束縛而得自在，其後隨著輪迴思想的發展，遂指脫離輪迴世界……。」《中華佛教百科全書》第四八二四頁。

8.「佛告比丘：……不起諸漏，心正解脫，是名比丘見法涅槃。」《雜阿含第二八經》

9.見《雜阿含第二六四經》、《雜阿含第二八五經》、《雜阿含第二八六經》、《雜阿含第二八七經》。

10.「佛告尊者大目犍連：如是，如是！此中種種諸天來雲集者，有從宿命聞法，得佛不壞淨，法僧不壞淨，聖戒成就，身壞命終，來生於此。」《雜阿含第五〇六經》

11.「世尊！我今晨朝入舍衛城乞食，聞難屠比丘、難陀比丘尼、善生優婆塞、善生優婆夷命終。世尊！彼四人命終，應生何處？佛告諸比丘：彼難屠比丘、難陀比丘尼，諸漏已盡，無漏心解脫，慧解脫，現法自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。善生優婆塞、善生優婆夷，五下分結盡，得阿那含，生於天上而般涅槃，不復還生此世。」《雜阿含第八五二經》

「世尊！彼等命終，當生何處？佛告諸比丘：……復有五百優婆塞，於此那梨迦聚落命終，皆五下分結盡，得阿那含。……復有過二百五十優婆塞命終……得斯陀含。」《雜阿含第八五二經》

「云何世尊！手比丘命終，當生何處？云何受生？後世云何？佛告諸比丘：是手比丘成就三不善法，彼命終，當生惡趣泥犁中。」《雜阿含第一〇六五經》

另，《長阿含第二經》、《長阿含第一五經》、《長阿含第二〇經》、《增壹阿含二一品第五經》、《增壹阿含二三品第四經》、《增壹阿含二八品第四經》、《增壹阿含三五品第七經》、《增壹阿含三

七品第五經》、《增壹阿含四〇品第五經》亦有許多佛陀記說比丘來生的記載。

12.「復次，如來於過去宿命種種事憶念，從一生至百千生，從一劫至百千劫，我爾時於彼生，如是族，如是姓，如是名，如是食，如是苦樂覺，如是長壽，如是久住，如是壽分齊，我於彼處死此處生，此處死彼處生，如是行、如是因，如是方宿命所更，悉如實知，是名第八如來力。……復次，如來以天眼淨過於人眼，見眾生死時、生時，妙色、惡色，下色、上色，向於惡趣、向於善趣，隨業法受，悉如實知。此眾生身惡業成就，口、意惡業成就，謗毀賢聖，受邪見業，以是因緣，身壞命終墮惡趣，生地獄中。此眾生身善行，口、意善行，不謗賢聖，正見業法受，彼因、彼緣，身壞命終，生善趣天上，悉如實知，是名第九如來力。」《雜阿含六八四經》

13.見《雜阿含第二六六經》、《雜阿含第二六七經》。

另外，《雜阿含第一三三經》、《雜阿含第一三六經》、《雜阿含第九九四經》也說：「爾時，世尊告諸比丘：何所有故，何所起，何所繫著，何所見我，令眾生無明所蓋，愛繫我首，長道驅馳，生死輪迴，生死流轉，不知本際。……」《雜阿含第九四五經》說：「爾時，世尊告諸比丘：眾生無始生死，長夜輪轉，不知苦之本際。諸比丘！若見眾生，愛念歡喜者，當作是念：如是眾生，過去世時，必為我等父母、兄弟、妻子、親屬、師友、知識。如是，長夜生死輪轉，無明所蓋，愛繫其頸，故長夜輪轉，不知苦之本際。」

14.「時有眾多比丘，集於食堂，作如是論：汝等宿命，作何等業，為何工巧，以何自活。……佛告比丘：汝等比丘莫作是說，宿命所作。所以者何？此非義饒益，非法饒益，非梵行饒益，非智、非正覺，不向涅槃。」《雜阿含第四一四經》

15.「多聞聖弟子，於此因緣法、緣生法，正智善見。不求前際

，言我過去世若有、若無，我過去世何等類，我過去世何如；不求後際，我於當來世為有、為無，云何類？何如？內不猶豫，此是何等？云何有？此為前誰？終當云何之？此眾生從何來？於此沒當何之？若沙門、婆羅門，起凡俗見所繫，謂說我見所繫，說眾生見所繫，說壽命見所繫，忌諱吉慶見所繫，爾時悉斷、悉知，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來世成不生法。是名多聞聖弟子，於因緣法、緣生法，如實正知，善見，善覺，善修，善入。」《雜阿含第二九六經》

16.「爾時，釋氏摩訶男，來詣佛所，稽首禮足，退坐一面。白佛言：世尊！此迦毘羅衛國，安隱豐樂，人民熾盛。我每出入時，眾多羽從，狂象、狂人、狂乘，常與是俱。我自恐與此諸狂，俱生、俱死，忘於念佛、念法、念比丘僧。我自思惟：命終之時，當生何處？佛告摩訶男：莫恐，莫怖！命終之後，不生惡趣，終亦無惡。譬如大樹，順下，順注，順輸，若截根本，當墮何處？摩訶男白佛：隨彼順下，順注，順輸。佛告摩訶男：汝亦如是，若命終時，不生惡趣，終亦無惡。所以者何？汝已長夜修習念佛，念法，念僧。若命終時，此身若火燒，若棄塚間，風飄日曝，久成塵末，而心、意、識久遠長夜正信所熏，戒、施、聞、慧所熏，神識上昇，向安樂處，未來生天。」《雜阿含第九三〇經》。

17.我們可以從《阿含經》中，描述解脫的聖者的經文中反推得而知。經中對解脫阿羅漢的定型描述是：

「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」《雜阿含第一經》等

「生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有」《中阿含第二經》等

「生死已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有。」《長阿含第二經》等

「生死已盡，梵行已立，所作已辦，更不復受有。」《增壹阿含一〇品第一經》等

因為只有解脫的聖者，有能力止息這種執取力量，稱為「不受有」或「不受後有」，所以個人認為對尚未有能力解脫的眾生，不能止息這種執取力量，稱這種力量為「有」或「後有」，應屬適當。

18. 「復次，三事合會入於母胎：父母聚集一處、母滿精堪耐、香陰已至。此三事合會入於母胎，母胎或持九月、十月更生，生已以血為長養。」《中阿含第二〇一經》

另，《中阿含第一五一經》也有相同的描述：「阿私羅復問諸仙人曰：汝等頗自知受胎耶？彼諸仙人答曰：知也！以三事等合會受胎：父母合會、無滿堪耐、香陰已至。阿私羅！此事等會入於母胎。」

19. 《鞞婆沙論》〈中陰處第四十一〉中說：「或有欲令有中陰，或有欲令無中陰。鞞婆闍婆提欲令無中陰，育多婆提欲令有中陰。」持有中陰意見者，認為「如世尊契經所說，三事合會已，入於母胎。……香陰已至，香陰者，中陰也。香陰於彼時有二意：愛心及害心。若女者，彼於父有愛心，於母有害心。作是念：無此女者，我共此男合會。彼不見母，自見共父合會，謂父母不淨，彼作是念，是我有。見已便悶，悶已此陰轉厚。陰轉厚已，便捨中陰得生陰。」持反對意見者，認為「若以無間生地獄者，是故無中陰。」「若中無頓止處者，是故無有中陰。復更說世俗喻事：如光、如影，無有中間。如是，若終、若生，無有中間。以此契經證故，鞞婆闍婆提說無有中陰。」

20. 《中部第三八經》、《中部第九三經》作「乾達婆」(gandhabbo)，《長部第一五經》作「識」(viññāṇam)，「乾達婆」也被理解為帶著過去業力累積與個人雜染的「識流」。

21. 「當知所謂緣識有名、色。阿難！若識不入母胎者，有名、

色成此身耶？」《中阿含第九七經》、《長阿含一三經》

22.「無根於地界，無葉亦無枝。彼雄猛脫縛，誰復應譏毀。根者，喻有取識。地界者，喻四識住。如世尊說五種子者，顯有取識；地界者，顯四識住。葉者，喻我慢，如世尊說。」《發智論》按：五種子、地界、四識住之說，係引自《雜阿含第三九經》：「比丘！彼五種子者，譬取陰俱識。地界者，譬四識住。水界者，譬貪喜四取攀緣識住。何等為四？於色中識住，攀緣色，喜貪潤澤，生長增廣；於受、想、行中識住，攀緣受、想、行，貪喜潤澤，生長增廣。」

「如有取識為命終心，於此心前，雖有種種感後有業，而於此時，唯有極重，或唯串習，或近作業，感果功力顯著非餘。」

《順正理論》

23.關於涅槃境界的描述，《雜阿含經》中常見佛陀以斬斷「多羅樹」的樹根來譬喻其「不生」，如《雜阿含第二〇九經》說：「於此眼觸入處，非我，非異我，不相在，如實知見者，不起諸漏，心不染著，心得解脫。是名初觸入處已斷、已知，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來法永不復起，所謂眼識及色。」又，「生」與「死」乃為相對的，當其中之一不起，另一個也就失去意義，所以《雜阿含第九六二經》說：「如是等解脫比丘，生者不然，不生亦不然。」《雜阿含第六五七經》說：「有因故有生死，因永盡者則無生死。」

第二章 生命之流

第二節 無我下的輪迴

誰在輪迴

佛陀出世前的古印度文明《奧義書》，發展了輪迴與業力的思想，改變了自《吠陀》、《梵書》以來，以祭祀決定禍福命運的傳統觀念，堪稱是一項劃時代的新思維。然而，《梵書》中以「梵」為宇宙本源，乃至於演化成「我即梵」的「真我」思想¹，卻仍然根深蒂固地盤紮在《奧義書》的輪迴與業力思想裡，沒有能獲得突破。《奧義書》以「真我」為輪迴的主體，同時也是業報的製造者與承受者，而個人「真我」的最後歸依處，就是「梵」。最後的歸依處是不是梵，對一般人來說，是遙遠了些，或許不是那麼地迫切，但安立了一個「真我」為輪迴中的主體，看起來是那麼地順理成章，讓一般人對輪迴說比較容易理解，也比較容易接受，因為一般接受「業感輪迴說」的人，很容易就會進一步進入到「是誰（什麼東西）在輪迴？」這一層問題裡。《奧義書》的真我輪迴說，滿足了一般人根深蒂固尋求歸宿、依靠的需求，成為一時的主流思潮。然而，佛陀從現實理性經驗出發，在「此有故彼有」深徹的緣起觀照下，洞察生命的緣起，成就了無上正等正覺，雖也同意輪迴與業力說，但卻徹底地粉碎了「真我」的形而上想像，而教說「無我」。無我的輪迴說，對一般人來說，是難以理解的，不要說離開佛陀二千多年的今日，就是在佛陀的時代，即有比丘在聽聞佛陀教說「無我」時，心裡面生起了這樣的疑問：如果沒有我，那麼，是誰在造業？誰在受業報？²這樣，當然也間接地質疑了又是誰在輪迴呢？也有摩竭陀人³在佛陀說法時，暗自裡想：假若我們的色、受、想、行、識都是無常的，沒有不變的部分可以成為我，那麼「誰活？誰受

苦、樂？」⁴

印度語中「我」的多重含意

佛法中既說無我，又如何成立業報輪迴？確實，這是一個容易讓人起疑的問題，也是學佛者應當釐清的基本認識。在檢視佛陀如何成立無我下的輪迴之前，必須要先釐清佛陀教說「無我」中的「我」，到底是什麼意思。「我」，在古印度用語中，有「第一人稱單數代名詞」、「常識的分別我見」、「哲學的、宗教的分別我見」、「俱生的我見」、「俱生的我慢」等等多重含意，即使通曉梵文與巴利文，能直接閱讀原典，也不容易把握⁵，更何況在中文的翻譯上，都同樣地翻譯成為「我」，這就又更不容易分辨了。如果我們將這些「我」的含意作個簡要的歸納，可以理解為兩層意思：一是「代名詞」的「我」，另一個是「哲理上」的「真我」。「代名詞」的「我」，是約定成俗的稱呼，有其方便性與必要性，我們在經典中，也常常看到佛陀這樣自我稱呼⁶，所以，這不是佛陀教說的「無我」所要否定的內容。而「哲理上」的「真我」，即含有「常住的」、「不變的」、「實在的」、「獨存的」、「唯一的」、「主宰的」、「支配的」等內涵，這些意涵，就是《奧義書》「我即是梵」思想裡的「真我」，與佛陀所教說「此有故彼有，此無故彼無」的緣起法，有著根本上的衝突，完全不相容，這才是佛陀教說「無我」所要否定的「我」的內容。佛陀這樣的教說，不但突破了《奧義書》以來的盲點，更是當時所有其他宗教思想裡，所不曾有的主張，堪稱為佛法的主要特徵⁷。

《阿含經》裡的訊息

佛教的無我主張，是一項普遍而沒有例外的真理思想，當然是適用於貫穿生命從死到生的輪迴。然而，從死到生如何流轉與相續，這是一般人不容易明白，但卻又很想知道的問題。一般人對「無我輪迴說」會感到迷惑的關鍵，可能是在這裡。以下，讓我們嘗試從印度佛教思想發展與演變的角度，來作一個

大略性的鳥瞰回顧，看看印度佛教在不同時期，對於生命如何從死到生，曾經有過哪些的主張與說法。首先，來看最早成立的《阿含經》。從漢譯的《阿含經》中，我們可以找到幾種不同的安立，隱含從死到生的相續狀態：

一、「識」：例如說：「識入母胎」⁸，又如還有其它許多談到「識緣名色」的部分。這可以算是《阿含經》中，最常用的一種了。

二、「精神」或「神」：例如說：「降神母胎」⁹，又如說，有一位婆羅門，想要觀察人死時的「精神所出之處」，但以常人之眼「都不見神有往來之處」¹⁰等。

三、「神識」或「識神」：例如佛陀安慰摩訶男優婆塞，說他長時間受到佛法的薰陶，死後必能「神識上昇，向安樂處，未來生天」¹¹，又如尊者婆迦梨，因患重病，大小便失禁而自殺，魔王想知道他死後往生何處，但找遍了也找不到尊者婆迦梨自殺後「神識之處？」¹²（另說「識神當生何處？」¹³）佛陀說，因為尊者婆迦梨是「不住識神」而自殺，在自殺的那一刻，成就涅槃解脫，所以死後「神識永無所著」。又如佛陀說，有三種因緣，「識來受胎」，能形成一個新的生命。哪三個條件呢？一是「父母集在一處」，二是「父母無患」，三是「識神來趣」¹⁴。前面兩個條件，以現代的醫學知識來理解，則應該是「精卵結合」，以及「精卵健全」。第三個條件，則還不在現代醫學了知的範圍裡。從這些例子的經文來看，「識」、「神識」、「識神」的用法或譯法，顯然沒有太嚴格的區分。

四、「香陰」：與上面「三種因緣受胎」類似的另外一種說法是：「父母合會，無滿堪耐，香陰已至」¹⁵，其中，前兩個條件與前面所舉的例子沒有不同，第三個條件：「香陰已至」，應該是與前面所舉經文中的「識神來趣」相當。

五、「意生身」：有一位婆蹉族¹⁶的外道出家修行者，詢問佛

陀有關他們認為的生命輪迴主體（稱為「命」，或稱為「神」¹⁷）的問題，當佛陀告訴他，這個問題無法討論時，即刻受到這位外道修行者的質疑：既然佛陀認為這個問題不可以討論，但又為什麼常常記說弟子死後往生何處？佛陀即為他解疑說，所以會記說弟子死後往生何處，是因為「眾生於此處命終，乘意生生於餘處」，而這個「意生身」是「因愛故取，因愛而住」的因緣所生¹⁸，與一般外道所說的輪迴主體「命」、「神」的內涵，是不相同的，佛陀並沒有此一時，彼一時地持雙重標準。

六、「異陰相續」、「與（餘）陰相續生」¹⁹：這是直接簡要地以「相續」，來表達從這個五蘊到下一個五蘊。其中，只有業報的展現，而找不到業報後面的不變主人或主體。

南傳巴利語聖典《尼柯耶》中，與上列所舉經例中，相對應的經文中譯（高雄元亨寺譯本），則只使用「識」²⁰、「心」²¹、「康達婆」²²等。至於什麼是「識神」、「神識」、「神」，乃至於「香陰」、「康達婆」，在《阿含經》中，並沒有特別作進一步的描述或說明，也許那個時候的主流，是以五蘊中的「識蘊」來談，大家就能理解、接受了，都涵蓋在「識蘊」中，不需要再從中去細分追究。當時更注重的，或許是從死到生驅動力（集）的探討，以及更關注於如何止息這個驅動力的修行方法（道）吧！

部派佛教時期的安立

部派佛教時期，對生死與業報如何輪迴流轉，諸如從死到生如何轉移？中間是否存在某種狀態？而這個狀態的性質又是如何？……等等的問題，持續得到多數人的關注與論究。這樣，多數的部派，都不免涉入了探求一切法「自性」有無的形而上哲學領域，以及「本識」思想的開發與論辯，每個部派都建立有自部的解說體系，見解顯得分歧。例如，有的論師開始提出死生流轉之間，存在著「中陰」，但也有論師不同意而加以駁斥。各部派的不同立論，或許都有來自於論師們的不同傳承，以及

個別不同的禪修體驗支持，在「各有所據」的情形下，好像誰也沒能說服誰。在這許多思想體系中，綜合整理來看，有一類是以著重「五蘊和合」的觀點來說明，就像前面所舉的「異陰相續」說的經例。屬於這類觀點的，如說一切有部安立「世俗補特伽羅」，說轉部安立「勝義補特伽羅」，犢子部安立「不可說我」，化地部立「窮生死蘊」等。另有一類，著重於「心識主導」²³的觀點來說明，就像前面所舉的「識、神識、香陰、意生身」等說的經例。屬於這類觀點的，如經部立「集起心」，大眾部立「根本識」，赤銅鑊部立「有分識」等。各部派的主張，都不盡相同，思想有著明顯的分流發展（各部派思想發展的分流，還不止於這一方面而已）。但由於當時印度佛教，已朝部派不斷分化的方向發展，也不可能有全體佛教界的共同集會，來統合審定，化解歧見，所以，就思想發展史的角度來看，各部派的安立與說法並無定論，也沒有誰才是「正統」的問題。

大乘時期的安立

大乘佛教思想的發展，接續了各部派思想，所以，當大乘佛教思想發展大成以後，各部派就失去了存在的空間，而逐漸被取代，最後終於在印度本土消失。初期大乘時期，以「般若、性空」思想發展為主流，似乎沒有將重心放在這一方面的探討上。後期大乘時期的唯識思想，承襲「經部」思想的精華，而有更進一步的發展，逐漸興盛。影響所及，「經部」沒落消失了，「般若、性空」思想的主流地位，也被取代了。大乘唯識思想的形成，是好幾個思潮互相融合匯流而成的²⁴，如「細心說」、「種習說」、「潛在煩惱說」、「唯心無境論」²⁵等，同樣地，也只有發展的主流演變，而沒有所謂「正統」的問題。其中，「第七識」、「第八識」、乃至於「第九識」²⁶等的思想發展，是與輪迴流轉有密切關連的，而「第八阿賴耶識」，後來成為其思想發展的主流，但這個主流思想，也還前後期發展的不同。早期所說的阿賴耶

識，是被定義為雜染的「妄識」，後期所說的阿賴耶識，卻與眾生「佛性本有」思想融合，發展成本來清淨的「如來藏」思想。

關鍵的無我

從以上思想發展軌跡的簡略回顧來看，可以理解到，從死到生如何相續的解說，歷來的佛弟子是有許多不同的看法，而且沒有誰被公認為是正統的。之所以會出現這麼多的立論建構，一方面表示了問題的不容易理解，另一方面，相對地也表示了所有的立論建構，都有其不能圓滿的侷限性，好像也沒有比《阿含經》中所展現的有限資訊清晰多少。目前我們所熟悉的「中陰身」或「第八識」的說法，也都還是思想發展演變下的一環，不見得就優於《阿含經》中，只談「六識」的當時主流教說。所以，不一定就要將「中陰」說，或「第八識」說，或兩者的融合說定於一尊，認為非此不可，離此即非。更不能說，只談「六識」就成立不了生死輪迴，就是邪見。其實，不論用怎樣的名稱，建立怎樣的立論體系，其出發點總是圍繞在「生死如何輪迴，解脫如何可能」²⁷的說明上，其功用，應當是在於適應不同根性眾生的理解（契機），而最後目的，則當期望能引導人們趣向解脫，圓成佛道的修行（契理）。而邁向解脫，圓成佛道的關鍵，在於「無我」²⁸的體證，所以，更重要的是，我們如何建立與「無我」相應的生命相續輪迴觀。讓我們再回頭來檢視《阿含經》中，幾個具有指標性的經例：

一、當異比丘與摩竭陀人質疑：如果沒有我，那麼，是誰在造業？誰在受業報？誰在受苦受樂時，佛陀僅以五蘊「無常、苦、非我、非我所」來回答異比丘²⁹，以「眾生因緣會相連續」，所以說「有生、有死」，來回答摩竭陀人³⁰，佛陀的回答，沒有直接說是誰在受業報，表面上看來，好像是答非所問，其實，真的沒有辦法說是誰在受業報，所以佛陀直接從他們所以會疑問的關鍵處——我見，來著手教說：在當下的生命中，不以任何

形式存在有「實在的」、「常住的」、「獨存的」、「主宰的」內涵，在過去的生命裡也沒有，就是將來從死（這一期生命）到生（下一期生命）的過程中，也不會有。一切的存在，不論在任何時空下，都是「因緣會相連續」，都是因緣條件所生。既是因緣所生，必定受眾因緣所左右，而展現出無常。既是無常，就是「非我」（不是「我」），既然沒有任何一項是「我」，那就是「無我」（沒有「我」），這是佛法特有的無我輪迴觀。

二、唵帝比丘堅持主張，佛陀曾經說過：「今此識，往生不更異」，一直不接受其他比丘的糾正，最後受到佛陀的呵責³¹。唵帝比丘的意思是，五蘊中的這個「識」蘊，就是那個能作善惡業，並且會受善惡業報的主體，它能流轉輪迴，而且能在流轉輪迴中，保持其本來一貫的性質，不會改變。前面說過，「識」是《阿含經》中，最常被用來解說死、生相續的，唵帝比丘這樣的說法，與《奧義書》所主張的「真我輪迴」，豈不是一樣了嗎？怪不得佛陀會呵責他是「愚癡人」！佛陀說：「識因緣故起」³²，「識」也是因緣條件俱足，才能生起的，例如：透過正常的眼睛，看到東西，而產生的識——辨別功能，就成了「眼識」，耳聽、鼻聞、舌嚐、身觸、意根各產生「耳識」、「鼻識」、「舌識」、「身識」、「意識」等不同性質的辨別功能，這個情形，就像以木材燒出來的火，成了「柴火」，以草糞燒出來的火，成了「草糞火」一樣，柴火與草糞火，性質不同。所以，識的性質，是不斷地被它生起的因緣條件所改變的，哪裡能「往生不更異」呢？

三、「識緣名色」、「名色緣識」，「識」與「名色」輾轉相依，這是《阿含經》中常見的教說。再佐以「攀緣四識住」³³的經教，說「識」必定要在色、受、想、行四個地方攀緣，在這些地方來去、安住、生長，所以，部派時期的論師們會稱之為「有取識」，就像植物的種子，必須在泥土與水的地方，才能生長一樣。所以，如果有人說，有一種「識」，可以離開色、受、想、行而

來去、安住、生長，佛陀說，那不是我們所經驗的，只是空口說白話，玄談空論，徒增愚癡罷了³⁴。因此，如果說死生之間的相續流轉，有單獨的識可以來去、安住、生長，有那種純精神、純心靈的存在狀態，恐怕要稍作保留，與這些經教多印證了。

愛染有餘的輪迴

前節說到，生命輪迴的推動力量，是無明與渴愛。而無明與渴愛，更是互為表裡的一體之兩面，所以，只要渴愛沒有止息，就還「有餘」³⁵，為何有餘？因為渴愛的推動，就會接續許多為了執取與占有的行動發生，沒完沒了的。即使是自殺的人，表面上看來好像是厭惡生命，不再眷戀了，實際上在其厭惡的深處，還是受了厭此愛彼的渴愛力量推動著，仍不離有餘，一死不能百了。所以說，如果還有一絲渴愛在，生命之火就不會熄滅，輪迴就不會停止。生命的輪迴之流，是這樣的「此有故彼有」，「因緣會相連續」的因緣所生。既是因緣所生，所以就不能是無因無緣的偶然或斷滅，而且不論是在任何時空裡，都會隨著因緣條件的變化而改變，是無常的，也不存在任何「實在、常住、獨存、主宰」的內涵，是無我的。為了方便說明與理解，對愛染有餘的眾生，從死到生的過程中，說是以某種狀態銜接相續，流轉輪迴，自有其解說上的需要，然而，如果不能緊緊扣著緣生緣滅，無常無我的緣起正見，隱含、夾雜著「本自俱足」的反緣起思想，說生命中的「本來」如何如何；說在生死變化中有某種「不變」特質的核心；說有「其小無內」的基本元素、基本單位，那麼，再美妙生動、讓人容易接受的詮釋，也只是隨順世間「真我」的思想而已，與解脫生死、圓成佛道何干！

1.探究宇宙的起源，也為古印度宗教哲學的領域之一。如《梨俱吠陀》中有金胎、生主、造一切者、原人等思想，《梵書》初期延續的生主思想，中期出現的大梵思想，而後期演變的真我阿特曼 (ātman)、梵我合一思想，到《奧義書》時，更成為成熟的主流思想。

2.「佛告比丘：諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我，不異我，不相在。受、想、行、識，亦復如是。比丘！如是知、如是見，疾得漏盡。爾時、會中復有異比丘，鈍根無知，在無明轂，起惡邪見而作是念：若無我者，作無我業，於未來世誰當受報？」《雜阿含五八經》

3.摩竭陀國為佛陀時代的大國，佛陀成道處的尼連禪河河畔菩提迦耶，就在該國，佛陀早年多在該國遊化，如在該國首都王舍城的迦蘭陀竹林精舍、耆婆林精舍、摩訶劫賓那精舍，王舍城外靈鷲山石窟等。摩竭陀國國王頻鞞娑邏王（亦作瓶沙王），亦為當時少見的國王佛弟子。

4.「諸摩竭陀人見如此已，便作是念：沙門瞿曇不從鬱毘羅迦葉學梵行，鬱毗羅迦葉從沙門瞿曇學梵行也。世尊知諸摩竭陀人心之所念，便為摩竭陀王洗尼頻鞞娑邏說法。……大王！若族姓子不著色、不計色、不染色、不住色、不樂色是我者，便不復更受當來色。大王！若族姓子不著覺、想、行、識，不計識、不染識、不住識、不樂識是我者，便不復更受當來識。大王！此族姓子無量不可計，無限得息寂，若捨此五陰已，則不更受陰也。於是，諸摩竭陀人而作是念：若使色、覺、想、行、識無常者，誰活？誰受苦樂？」《中阿含六二經》

5.「pāli（聖典）語的第一人稱單數代名詞 ahaṃ（我）；常識的分別我見 ayaṃ ahaṃ asmi（這是我）；哲學的、宗教的分別我見 attan（我體）Attan（神我）；俱生的我見 Asmi（我有）、Aham

asmi (我是、是我)、ahamkāra (我計、我執)；俱生的我慢 Asmimāna (我慢)、Asmī ti māna (「我」云云之慢) 等等不同的原文同樣漢譯為「我」。... (中略) ...聖典語 attan：一、作名詞用時，有我、我體、神我.....等歧義 (ambiguity)；二、作代名詞用時，古德譯作「己」「自」，為三種人稱單、複數反身代名詞，義為「你自己」「我自己」「他自己」「我們自己」.....「人人自己」。因此，甚至閱讀聖典語文，不通達第一義佛法的印度人氏，有時亦很難分辨 attan、aham、asmi 等詞在語文脈絡的正確字義是何。」《由人間佛法透視緣起、我、無我、空》〈以四阿含經為主綜論原始佛教之我與無我〉一六四頁，楊郁文撰，甘露道出版社。

6. 今試舉下面兩例：

「如是『我』聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時、世尊告諸比丘：『我』不與世間諍，世間與『我』諍。.....」《雜阿含三七經》

「佛告婆羅門：如是論者，『我』不與相見。汝今自來，而言我非自作、非他作。.....」《雜阿含四五九經》

7. 『外道所說個人自體的「我」，與宇宙本體的「梵」，看作常住不變的，安樂自在的，常住不變的小我、大我，都從生死根本的我見中來。必須以慧觀察，悟到他是無常、苦、無我(空)，才能將生死的根本煩惱解決了。佛法不共外道的地方，在這上明顯地表示出來。』《佛在人間》第五四頁・印順法師著

8. 「世尊告曰：.....阿難！若識不入母胎者，有名色成此身耶？答曰：無也。阿難！若識入胎即出者，名色會精耶？答曰：不會。阿難！若幼童男童女識，初斷壞不有者，名色轉增長耶？答曰：不也。.....當知：所謂緣名色有識。阿難！若識不得名色，若識不立不倚名色者，識寧有生、有老、有病、有死、有苦耶？答曰：無也。」《中阿含第九七經》，《長阿含第一三經》

9.「若始菩薩從兜率天，降神母胎，專念不亂，地為大動，是為三也。」《長阿含第二經》

10.「.....婆羅門言.....收縛此人著大釜中，韋（圍）蓋厚泥使其牢密，勿令有泄。遣人圍遶以火煮之，我時欲觀知其精神所出之處，將諸侍從遶釜而觀，都不見其神去來處。又發釜看，亦不見神有往來之處，以此緣故知無他世。.....」《長阿含第七經》

11.「佛告摩訶男：汝亦如是，若命終時，不生惡趣，終亦無惡。所以者何？汝已長夜修習念佛、念法、念僧，若命終時。此身若火燒、若棄塚間，風飄日曝，久成塵末，而心、意、識久遠，長夜正信所熏，戒、施、聞、慧所熏，神識上昇，向安樂處，未來生天。」《雜阿含第九三〇經》

12.「爾時，尊者婆迦梨求刀自殺.....當於爾時，弊魔波旬欲得知尊者婆迦梨神識所在，為在何處？為在人耶？為非人耶？天、龍、鬼神、乾沓和、阿須倫、迦留羅摩、休勒閱叉？今此神識竟為所在？在何處生遊？不見東、西、南、北、四維、上、下，皆悉周遍而不知神識之處。是時魔波旬身體疲極。莫知所在。.....是時，尊者阿難白世尊曰：唯願世尊說婆迦梨比丘神識為何所在？世尊告曰：婆迦梨比丘神識永無所著，族姓子以般涅槃。當作如是持。」《增壹阿含二六品第十經》

13.「世尊告諸比丘：.....汝等見是跋迦梨比丘死身在地，有遠離之色不？諸比丘白佛：已見，世尊！復告諸比丘：遶跋迦梨身，四面周匝，有闇冥之相圍遶身不？諸比丘白佛：已見，世尊！佛告諸比丘：此是惡魔之像，周匝求覓跋迦梨善男子識神當生何處。.....佛告諸比丘：跋迦梨善男子，不住識神，以刀自殺。爾時，世尊為彼跋迦梨說第一記。」《雜阿含第一二六五經》

14.「爾時，世尊告諸比丘：有三因緣，識來受胎。云何為三？於是比丘，母有欲意，父母共集一處，與共止宿。然復外識未應來趣，便不成胎.....若復父母集在一處，父有風病，母有冷病，

則不成胎。.....若復有時父母集在一處，父相有子，母相無子，則不成胎。.....若復有時，識神趣胎，父行不在，則非成胎。.....若復比丘，父母集在一處，父母無患，識神來趣，然復父母俱相有兒，此則成胎。是謂有此三因緣，而來受胎。是故比丘！當求方便，斷三因緣。如是，諸比丘！當作是學。」《增壹阿含二一品第三經》

15.《中阿含第一五一經》說：「.....以三事等合會受胎：父母合會，無滿堪耐，香陰已至。阿私羅！此事等會入於母胎。」《中阿含第二〇一經》也說：「復次，三事合會入於母胎：父母聚集一處，母滿精堪耐，香陰已至，此三事合會入於母胎。」

16.婆蹉族應屬於恆河上游西方雅利安族的一支，與佛陀的恆河下游東方系種族不同源。《長阿含第四經》中，記錄了佛世時的十六國族，就有婆蹉國，他的位置一般認為在恆河上游，現今新德里以南的一帶。

17.這是「十四無記」的四大論題之一，《雜阿含經》都作「命即是身？命異身異？」《長阿含經》都作「是命是身？命異身異？」《增壹阿含經》都作「彼命彼身？非命非身？」「是命是身？非命非身？」「命是身耶？為命異身異耶？」《大智度論》則作「是身是神？身異神異？」

18.「婆蹉種出家白佛：云何？瞿曇！命即身耶，答言無記。命異身異，答言無記。沙門瞿曇有何等奇，弟子命終，即記說言：某生彼處；某生彼處。彼諸弟子，於此命終捨身，即乘意生生於餘處。當於爾時，非為命異身異也？佛告婆蹉：此說有餘，不說無餘。.....譬如火，有餘得然，非無餘。.....婆蹉白佛：眾生於此命終，乘意生生往餘處，云何有餘？佛告婆蹉：眾生於此處命終，乘意生生於餘處，當於爾時，因愛故取，因愛而住，故說有餘。」《雜阿含第九五七經》

19.《雜阿含第三三五經》說：「爾時，世尊告諸比丘：.....眼生時

無有來處，滅時無有去處。如是，眼不實而生。生已盡滅，有業報而無作者。此陰滅已，異陰相續，除俗數法。」又《雜阿含第一〇五經》說：「佛告仙尼：我諸弟子，聞我所說不悉解義，而起慢無間等。非無間等故，慢則不斷。慢不斷故，捨此陰已，與陰相續生。」

20.如《相應部22 相應87 經/跋迦梨經》、《中部38 經/渴愛的滅盡大經》等經。

21.如《相應部55 相應21 經/摩訶男經第一》。

22.如《中部38 經/渴愛的滅盡大經》。

23.「五蘊統一論是平等門，心識統一論是殊勝門。」《唯識學探源》第五〇頁，印順法師著。

24.「唯識的定義，「即是識」，「不離識」，論師們有不同的解釋。究竟唯有什麼識？有的說是八識，有的說是阿賴耶，有的說唯是真心。這些，都是唯識思想的一個側向，是唯識學的一流。偏執一個定義，這是一論一派的唯識學者。本人的態度，是想在複雜的唯識思想中，發見主流與共義，廓清宗派的偏執。所以先從大乘唯識學中，指出幾個不同觀點的解說，再去考察它與原始佛教的關係。這不同方面的解說，都是唯識學，是唯識學的多方面的開展；唯識學，也可說是幾個思潮的合流。……大乘唯識思想，大概可以歸納為五類：一、『華嚴經』「十地品」第六地說：「三界虛妄，但是一心作」。……這可以稱為「由心所造」的唯識。二、『解深密經』（卷三）說：……這可以稱為「即心所現」的唯識。三、『解深密經』（卷一）說：……這可以稱為「因心所生」的唯識。四、『楞伽阿跋多羅寶經』（卷四）說：……這可以稱為「映心所顯」的唯識。五、『阿毘達磨大乘經』說：……可以稱為「隨心所變」的唯識。」《唯識學探源》第二八～三二頁，印順法師著。

25.此部分資料參考、引用自《唯識學探源》第四八～二〇一頁，

印順法師著。

26.九識是指眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、阿陀那識、阿賴耶識、阿摩羅識。將阿摩羅識列為第九識，而提倡九識之說，則始於梁·真諦三藏，但九識說也有其經典的依據，如：《金剛三昧經》〈入實際品〉說：「如彼心地，八識海澄，九識流淨，風不能動，波浪不起。」《入楞伽經》說：「八九種種識，如水中諸波。」《大乘密嚴經》說：「心有八種，或復有九。」（摘自《中華佛教百科全書》第一一七頁）

27.引用印順法師的觀點：「我的意趣（按：立大乘三系）是：凡是圓滿的大乘宗派，必有圓滿的安立。一、由於惑業而生死流轉，到底依於什麼而有流轉的可能。二、由於修證而得大菩提，到底依於什麼而有修證的可能。」（《無諍之辯》第一二六頁）「佛法有二大問題：一是生死輪迴問題，二是涅槃解脫（成佛）問題。一切佛法，可說都是在這二大問題上作反復說明。」《以佛法研究佛法》第三〇四頁，印順法師著。

28.「聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃。」《雜阿含第二七〇經》

29.「爾時，世尊知彼比丘心之所念，告諸比丘：於此眾中，若有愚癡人，無智明而作是念：若色無我，受、想、行、識無我，作無我業，誰當受報？如是所疑，先以解釋。彼云何？比丘！色為常耶？為非常耶？答言：無常，世尊！若無常者是苦耶？答言：是苦，世尊！若無常、苦，是變易法，多聞聖弟子於中寧見：是我、異我、相在不？答言：不也，世尊！受、想、行、識亦復如是。」《雜阿含第五八經》

30.「世尊即知摩竭陀人心之所念，便告比丘：愚癡凡夫不有所聞，見我是我，而著於我。但無我、無我所，空我、空我所，法生則生，法滅則滅，皆由因緣合會生苦。若無因緣，諸苦便滅。眾生因緣會相連續，則生諸法，如來見眾生相連續生已，便作

是說：有生有死。我以清淨天眼出過於人，見此眾生死時、生時，好色、惡色，或妙、不妙，往來善處，及不善處，隨此眾生之所作業，見其如真。」《中阿含第六二經》

31.「嗟帝比丘答曰世尊：我實知世尊如是說法：今此識，往生不更異也。世尊問曰：何者識耶？嗟帝比丘答曰：世尊！謂此識，說、覺、作、教作、起、等起，謂彼作善、惡業，而受報也。世尊呵曰：嗟帝！汝云何知我如是說法？汝從何口聞我如是說法？汝愚癡人！我不一向說，汝一向說耶？」《中阿含第二〇一經》

32.「我說識因緣故起，識有緣則生，無緣則滅，識隨所緣生，即彼緣說：緣眼、色生識，生識已，說眼識。如是，耳、鼻、舌、身、意法生識，生識已，說意識。猶若如火，隨所緣生，即彼緣說：緣木生火，說木火也；緣草糞聚火，說草糞聚火。」《中阿含第二〇一經》

33.「佛告比丘：愚癡凡夫、無聞眾生，於無畏處而生恐懼。愚癡凡夫、無聞眾生，怖畏無我無我所，二俱非當生，攀緣四識住。何等為四？謂色識住，色攀緣，色愛樂，增進，廣大，生長；於受、想、行、識住，攀緣，愛樂，增進，廣大生長。比丘！識於此處，若來、若去、若住、若起、若滅，增進、廣大生長。」《雜阿含第六四經》

34.「彼五種子者，譬取陰俱識。地界者，譬四識住。水界者，譬貪喜四取攀緣識住。何等為四？於色中識住，攀緣色，喜貪潤澤，生長增廣；於受、想、行中識住，攀緣受、想、行，貪喜潤澤，生長增廣。比丘！識於中若來、若去、若住、若沒、若生長增廣。比丘！若離色、受、想、行，識有若來、若去、若住、若生者，彼但有言數，問已不知，增益生癡，以非境界故。」《雜阿含第三九經》

35.「眾生以愛樂有餘，染著有餘。唯有世尊得彼無餘，成等正覺。」《雜阿含第九五七經》

「所謂捨離一切有餘，愛盡、無欲、滅盡、涅槃。」《雜阿含第八六七經》

「所謂捨一切有餘，一切愛盡、無欲、滅盡、涅槃。」《雜阿含第三〇六經》

第二章 生命之流

第三節 業力的形成與展現

什麼是業力

業的主要涵義，指的是行為、作為，包括外在的肢體行動與語言展現，以及內在的意志、意念等心理活動。例如，八正道中「正業」的業，就是指這樣的範疇。然而，不論是內在或外在的身心行為，即使在行為完成以後，總會或深或淺地，留有一些後續的影響力，持續影響著行為者與被行為者。例如，兩個人由於觀念不同（內在無形的心理活動），經言詞表達出來後（有形的外在行為），成為意見不合。如果進一步發展成口角或肢體衝突（有形的外在行為），即使衝突行為結束了，雙方可能會持續有一段時間的心存芥蒂：或愧疚遺憾，或形同陌路，或相見分外眼紅，……總之，凡做過，必留下痕跡，只有痕跡或深或淺的不同程度而已，佛典中用「業跡」¹的名稱來表示，十分傳神。這種行為過後的影響力，不論是對行為者自己，或是對他人（其實，若從自他關係，無法孤立分割的角度來看，對他人的影響，最後終究還是會反應回來，成為對自己的影響），就稱為「業力」。

業力說的歷史定位

古印度《奧義書》時代的一些先哲，將這種行為過後的影響力，逐漸地發掘闡揚出來，用來解釋，人生為什麼會有那麼多的禍福不同境遇，並且，和當時興起的輪迴思想相結合，完整地將業力說貫通三世，而成熟地完成業感輪迴說。在當時以祭祀決定命運的傳統思潮下，業力說可以看作是一項突破傳統的革命性思想。這種思想，直接衝擊著婆羅門的四姓階級說，也撼動了婆羅門至高尊貴的社會地位。以業力——自己行為的

影響力，決定人生禍福的思想，必然地發展出四姓（人人）平等，打破以出生血統決定社會地位的傳統，達到平權的結論。這樣的結論，在早期佛教的一則經典裡，有了明確地紀錄：尊者摩訶迦旃延，對來自西方雅利安族的摩偷羅國王說：「當知，四姓悉平等耳！」²這與十八世紀法國《人權宣言》以來，隱然形成的國際主流觀點：「人生而自由平等」的平等主張，是一致的，更顯出了業力說的真知灼見。

佛教對業力說的態度

從早期佛教聖典《阿含經》的紀錄中，我們可以確定，佛陀原則上是接受業力說的觀點的。例如，經中記述波斯匿王所十分敬愛思念的祖母過世了，貴為當時一大強權國（憍薩羅國）國王，擁有極大權勢與資源的他，也無法挽救自己所鍾愛祖母的性命，感到十分悲傷，落魄地來見佛陀。佛陀因此而安慰他，並為他說明，一切眾生，包括一切蟲、一切神、一切人，乃至於佛陀、佛弟子，只要是活著的，都會死去，然後「各隨業所趣，善惡果自受」³，也就是說，都會隨著各自的業力往生，承擔善惡果報：或墮地獄，或昇天界，或解脫漏盡入涅槃。另外，經中也常說到，佛陀與具有三明神通力⁴的佛弟子，能於眾生死時，以「天眼」見到眾生「隨業受生」⁵的情形。眾生下一輩子往生何處，不是由於上帝的審判，也不是閻羅王的裁決⁶，而是受諸多業力的牽引，隨業往生的，表示了佛教對業力說的正向肯定態度。

業力的形成

那麼，業力是如何形成，又如何作用而展現的呢？這是屬於「緣起甚深」的複雜問題，本來也不適合我們一般平凡人來細究。雖說如此，然而，我們還是可以從一般平凡人，能夠充分經驗的日常生活中，得到一些合理推斷的可靠理解。讓我們先從業力說的先驅——《奧義書》中，所透露的訊息來看。《奧義

書》的先哲們，注意到人們的意志力，對行為的重要影響力，而提出「依欲而有意向，依意向而有業，依業而有果報」的論點⁷，明白指出「意向、行為、果報」三者間的關連性。其中，從行為到果報的觀念，就是業力說的雛形。如果從我們自己日常生活行為中，來仔細觀察，確實可以發覺，我們的起心動念（意向、意志），是引發行為的前導，即使是一些表面上看來無意識的反射行為，也還有不易察覺的深沈意識，或者習以為常的慣性主導著，這些也都還是人們意向展現的一類。所以，後來佛教的論師們，更細膩地將意向到行為的過程，剖析為「審慮、決定、發動」⁸。審慮與決定，是每個意向形成的過程，一旦決定後，就成了意志，然後去推動一些肢體或言語行為，來貫徹這個意志的實現。然而，更值得關切的是，我們的意向是如何形成的？影響我們「審慮、決定」的因素是什麼？因素或許有很多，但總括來說，是不離來自社會與自我的自、他因素。而這些因素，都與組成社會的個體，以及個人的行為有關。讓我們以個人習以為常的慣性來看：個人的慣性，就是這個人的性格，一個人性格的形成，是從他的慣常行為中，逐漸養成的，而慣常的行為，又是受性格的驅使，性格與行為，兩者間交相作用，輾轉影響，成為「以習成性，以性成習」⁹的鉤鎖。由微而著，從局部而類推整體，從個性與習慣之間的關係，可以是理解業力形成的一個很好基礎。譬如主宰欲強的人，如果不知節制，就容易在言行上與人起衝突，所以讓自己陷入暴戾環境的機會，也就相對地增多。而每發一次脾氣，就又讓自己的主宰欲，再次地獲得了滋養，時間久了，積習成性¹⁰，連自己想改都改不掉，常常自己不自覺地發脾氣，成為別人眼中壞脾氣的人，當然自己也常受到怒火中燒，親朋疏離的果報。瞋怒是這樣子，貪欲、慳吝的個性與報應，也都是這樣子的。

影響深遠的意業

所以，業力不是什麼神秘不可理解的力量，不是一成不變的宿命決定，也不是上帝指定的賦予，更不是無因無緣的偶然¹¹，而是一種「經驗的反應」、「生活的遺痕」¹²，也可以理解為自己的行為，對自己的影響力。這種影響力，主要是在自己的心、意、識中，發生積聚作用，再回過頭來影響自己往後的行為。所以，從「審慮、決定、發動」的行為模式來看，自己的作為，首先受影響的，是自己，而不是別人。例如，處心積慮想要復仇的人，尚未採取行動報復對方前，自己就先在瞋怒、算計、不平的苦果中了，而且，在「審慮、決定」的過程中，瞋恨已經又深深地烙入自己的意念與記憶中，不僅在當時，即使往後，也必然會伺機出現不良影響，這就成為有深遠影響力的業力。所以，如果經過「審慮、決定、發動」的過程，亦即「故意」的行為，佛陀會說，這必定會有果報的¹³。反之，如果不是故意的行為，或許不一定會有果報。不確定的原因，是還有行為後的結果因素，例如，雖然是一個完全非故意的行為，但其結果卻造成其他眾生的傷害，引起受傷害者的瞋心報復，也還會是另一種模式的業報。不過，相較之下，由故意而引發的業報，深入人心，影響力既深且廣，所以，佛陀會說「意業」是最重的¹⁴。

緣起下的業力展現

業力的展現，是透過身心活動來反應的，而任何一個身心的反應，都是多重交錯而複雜的，因而業力的展現，也是多方交錯而複雜的。就時間來說，業力可以透過心（意、識）的蓄積，通達三世¹⁵，而不必然要受限於當生就反應完畢，所以，佛陀會有「如影之隨形」¹⁶的譬喻，以及後代論師「業影」¹⁷的稱呼。「如影之隨形」，是一個相當巧妙的譬喻，以「形」來代表眾生，業力就如同影子一般，緊緊地跟隨著每一位眾生，每一位眾生，都會依著他的業力而受報¹⁸，即使是父子¹⁹、夫妻之親²⁰，也不會有交互替代的錯亂情形發生。其實，每一位眾生生命的活

動，都可以看作是種種業力（但不只限於過去）的引領，即使解脫的聖者，他們雖不再有染著的新業力形成，但在過去所形成的業力，也還是如影子般地跟隨著他們，一旦遇著成熟的因緣，還是會隨業受報的。例如，佛弟子中，神通第一的目犍連，因過去生的業力，最後還是死在一群「執杖外道」的暴力下²¹。不過，解脫的聖者，斷盡了貪、瞋、癡、無明、我慢，已不再受「後有」，亦即不再生死輪迴，當此生結束以後，過去的種種業力，就再也沒有活動的舞台了，就像把樹木劈成了碎片，然後燒成灰燼，這時，哪裡還找得到樹的影子（業力）呢²²？所以，業力的展現，仍然不離「此故彼」的條件關係，從「果從因生、事待理成」（如：隨業受報，絲毫不爽），到「有依空立」（如：燒成灰燼的樹木，再也找不到它的影子），業力的展現，也還是緣起的。所以，如果說，業報一定是永恆存在的「自作自受」，或者說，業報也會「父債子還」、「祖上庇蔭」的「他作他受」，這樣的業力觀，都不離常見與斷見的範疇²³，與緣起法不相應。

幾種業的分類

除了依語言、肢體、意念等不同形式的行為作為，將業力分為「口業」、「身業」與「意業」等三種²⁴外，後來的論師，又將複雜的業力作用，依不同的展現情況而作分類。如由多數人所共同形成的業力，像一個國家的強弱，社會風氣的好壞等，稱為「共業」，而個人特有的業力，就相對地稱為「不共業」。又如，引導往生至六道中哪一類眾生的業力，稱為「引業」，而影響在該類眾生中，所能獲得資源（福報）多少的業力，稱為「滿業」。舉例來說，能夠順於五戒十善（此為下一節討論的主題），與人的主流價值規範相應，就具備有往生人間的引導業力。這種往生人間的業力，即是人道的引業。但是，行為能順於五戒十善者，有些能多作布施，有些則否。樂於布施者，將來所能獲得的回報（資源），相對的也較多，所以，同樣往生人道，過

去多布施者，出生後的境遇就較為優渥，因為滿業較為殊勝的緣故。反過來說，多行布施的人，如果犯了戒，仍然會因此（引業）而墮入惡道，不過，因為布施功德而累積的滿業，能使得即使生為畜生，也享有畜生中富裕的生活條件（福報）²⁵。再如，依業力作用的時間來區分，當生就會受報的，稱為「現報業」，也就是俗話說的「現世報」，來生才受報的，稱為「生報業」，而更久遠的來生才受報的，則稱為「後報業」²⁶。生報業與後報業，就是俗話說的「後世報」。

複雜的業力展現

由於業力就像是行為後留下來的痕跡，每一道痕跡經層層地堆疊累積，可以理解為一類類，或一系系的。然而，眾多不同系類的業力，並不會相互抵銷，而是會在自己內在貪、瞋、癡因緣的引發下，分別地展現其影響力，分別有其果報的，就如同政黨的輪替²⁷，一旦得勢，就展現著她的施政方針，一旦失勢，也還保有其潛力一樣。再加上業力存在的長遠性，不限於在當生反應受報完畢，這使得業力的展現，在長時間與多系類的交錯下，顯得相當複雜難以理解。例如，有人一生行為端正，然而，卻可能終其一生都沒有能得到好的報應，就是死後，具天眼神通力的人，還見他往生惡處地獄中；有人作惡多端，但卻是一生風光，得財得勢，死後還能往生善處天上。這兩種情況，最容易讓人對業力說的正當性，生起質疑，甚至於加以全盤否定，認為沒有善惡業報了²⁸。業報的複雜性，也不是光有天眼神通的人，就能看清楚的。佛陀對阿難解說，業報的展現，必須要從是否「現法中受報訖」、「後報故」、「未盡應受報」、「死時之善惡心」²⁹等，多方面廣泛地來看。也就是說，對死後往生善、惡處的決定因素，除了要看當生的業報，是否早已反應完畢，已經失去了影響力外，還要衡量是否當生還在過去生業力的影響勢力中，而當生行為所成的業力，相對之下只能潛藏

儲存，留待往後幾生中才反應的情況。另外，死時的善惡心念，是否強過其它業力的影響，也是因素之一。所以，應當對這四類因素，作全面深入的觀察，才能對複雜的業力展現，有正確的理解。只看局部，或只看表面，都不能正確地理解業力。

業力影響程度的改變

過去，我們到底累積了什麼樣的業力，對我們現在或未來，會有怎樣的影響？不好的業力能夠改變嗎？這或許是大家所關切的問題。前面說，業力就像是行為後留下來的痕跡，每一道痕跡都會分別地展現其果報，是不會相互抵銷的，那麼，業力豈不是無法改變了嗎？確實，業力是「作已成者，必受其報」，無所遁逃的。然而，業力不是一個封閉型的系統，而是不斷地有新的業力加入的，而且，在諸多業力的展現中，其影響力的大小，還是有其相對性，這就成了改變整體業力影響的有利因素。經中以鹽溶入水來作譬喻³⁰：當一兩鹽溶入一杯水中時，水中鹽的濃度就很高，這杯水是鹹得喝不下口的。但如果這一兩鹽，是丟入（恆）河中，那麼，一兩鹽還是一兩鹽，但在大量河水的稀釋下，就發揮不起什麼作用了。以鹽代表惡業，以水代表善業，善惡業雖然不會相互抵銷，但是，如果有大量的善業，來稀釋惡業的影響力，那麼，惡業的影響程度，相對地就被改變了，反之亦然。

所以，如果業力真的能夠被改變，那應該是善、惡業影響程度的相互消長。我們當然都希望，自己過去已成的惡業影響力，能夠降到最低，但如何降呢？經中說，如果想靠世尊法王的祝福，就能成辦，那就像將一塊大石，投到水池中，然後大家站在水池邊，雙手合十，祈禱石頭浮起來一樣，當然是辦不到的³¹。業力的改變，就得從行為上的多行善行著手。什麼是善行？經中說，就是五戒十善了。行五戒十善，能使我們的業力向善提升，就如同將裝有酥油的瓶子，丟入池塘中，瓶破，滓瓦

下沈，酥油（善業）自然浮起一樣³²。其次，我們的惡業，都不離貪、瞋、癡³³，所以，我們應當在日常生活中，不要起與貪、瞋、癡相應的壞念頭，從意念上就遠離惡行，而常存慈悲心，遠離諍執³⁴，更應在日常生活中，觀照我們進行中的身、口、意等作為，若覺察與貪瞋癡相應的不淨行，則當捨離。也當反省我們過去已做的身、口、意等作為，若有與貪瞋癡相應的不淨行，則應當向善知識或清淨的修行人，誠心地發露，悔過說出，不應覆藏³⁵。如果能夠這樣徹底地執行，善行就能累積的愈多，善業的影響力也就愈大，整體的業力展現，也就能因此而改變了。

註解

- 1.如《雜阿含第四九〇經》中說：「閻浮車問舍利弗：謂業跡，云何為業跡？舍利弗言：業跡者，十不善業跡：謂殺生，偷盜，邪淫，妄語，兩舌，惡口，綺語，貪欲，瞋恚，邪見。」《雜阿含六三七經》中說：「受持學戒，離殺、斷殺、不樂殺生，乃至一切業跡如前說。」
- 2.《雜阿含第五四八經》，記載了摩訶迦旃延尊者與摩偷羅國王，關於「婆羅門第一」的問答。摩訶迦旃延尊者舉了幾個生活中的例子，並帶入業力的觀念，歸結說：「是故大王！當知四姓悉平等耳，無有種種勝如差別。世間言說故，有婆羅門第一，（餘人卑劣），婆羅門白、餘者悉黑，婆羅門清淨、非非婆羅門；婆羅門生，生從口生，婆羅門作，婆羅門化，婆羅門所有。當知業真實，業依。」
- 3.「爾時、世尊復說偈言：一切眾生類，有命終歸死，各隨業所趣，善惡果自受。惡業墮地獄，為善上昇天，修習勝妙道，漏盡般涅槃。如來及緣覺，佛聲聞弟子，會當捨身命，何況俗凡夫！」《雜阿含第一二二七經》

4.所謂的三明，是指能知過去生種種的宿命通，能見所有種類眾生的天眼通，與生死解脫的漏盡通。這都是超乎一般常人的能力，所以都稱為神通力。另外，佛陀有六種神通力，除上面三種外，尚有能不受空間阻礙而行動的神足通，能聽懂各種眾生語言的天耳通，以及能以心知心，知道眾生心中想法的他心通。

5.「云何生死智證明？謂聖弟子天眼淨，過於人眼：見諸眾生死時、生時，善色、惡色，上色、下色，向於惡趣，隨業受生，如實知。」《雜阿含第八八五經》。另，《雜阿含第五三九經》亦同。

6.閻羅王的審判說，與古印度《阿闍婆吠陀》中的耶摩神有強烈的關連。閻摩王（閻羅王）為 Yamarāja 之譯，而《梨俱吠陀》有耶摩天 Yamaivaivasvataṁ 之說。耶摩天在《阿闍婆吠陀》裡，演變成具有對人們死後審判權的耶摩神。後來，到了佛教時代，則明顯地分為耶摩天與地獄之主的閻魔。到了敘事詩時代（西元三世記），耶摩大王即成了地獄之主。閻魔，也就是我們俗稱掌管地獄的閻羅王。參考《印度哲學宗教史》〈第一篇・第三章第四節死後運命觀〉高楠・木村著，高觀廬譯。

7.《布利哈德》〈四・四，二～五〉：「誠為善業之人則善，惡業之人則惡，依淨行而淨，依黑業而黑。故曰人依欲（kāma）而成，因欲而有意向（kratu），因意向而有業，因業而有果。」《印度哲學宗教史》第二八八頁，高楠・木村著，高觀廬譯。

8.「思有三種：一、審慮思。二、決定思。三、動發思。若思能動身，即說為身業。」《大乘成業論》（大正三一・七八五下），世親菩薩著，西元五世紀。

9.「初以習成性，次依性成習。」《成佛之道》第二六六頁，印順法師著。

又如《順正理論》說：「如是展轉無始時來，因果相仍，習以成性。」（大正二九・五〇二上）

10.「問曰：地是堅相，何以言性？答曰：是相，積習成性，譬如

人瞋，日習不已，則成惡性。」「如人喜作諸惡，故名為惡性；好集善法，故名為善性。」《大智度論》（大正二五・五二八中）

11. 「爾時，世尊告諸比丘：有三度處，異姓、異名、異宗異說，謂有慧者善受、極持而為他說，然不獲利。云何為三？或有沙門、梵志，如是見、如是說：謂人所為一切，皆因宿命造。復有沙門、梵志，如是見、如是說：謂人所為一切，皆因尊祐造。復有沙門、梵志，如是見、如是說：謂人所為一切，皆無因無緣。」《中阿含第一三經》

12. 「行與業，指思心所引發的身心動作說，而業又是因活動所引起的勢用。這或者解說為「經驗的反應」，或者稱之為「生活的遺痕」。總之，由身心的活動而留有力用，即稱為業。」《佛法概論》第九八頁，印順法師著。

13. 「爾時，世尊告諸比丘：若有故作業，我說彼必受其報，或現世受，或後世受。若不故作業，我說此不必受報。」《中阿含第一五經》

「若故作樂業，作已成者，當受樂報。若故作苦業，作已成者，當受苦報。若故作不苦不樂業，作已成者，當受不苦不樂報。」《中阿含第一七一經》

14. 「世尊又復答曰：苦行！此三業如是相似，我施設意業為最重，令不行惡業，不作惡業。身業、口業則不然也。」《中阿含第一三三經》

15. 「諸業愛無明，因積他世陰。」《雜阿含第三〇七經》

16. 「爾時，世尊說偈答言：唯有罪福業，若人已作者，是則已之有，彼則常持去，生死未曾捨，如影之隨形。」《雜阿含第一二三三經》

17. 「空中亦逐去，山石中亦逐，地底亦隨去，海水中亦入！處處常隨逐，業影不相離。」《大智度論》（大正二五・一〇四上）

18. 「爾時，世尊告諸比丘：隨人所作業，則受其報。如是，不行

梵行，不得盡苦。若作是說：隨人所作業，則受其報，如是，修行梵行便得盡苦。」《中阿含第一一經》

19.「父作不善，子不代受；子作不善，父亦不受。」《般泥洹經》(大正一・一八一中)

20.「爾時，波斯匿王殺庶母百子，即懷變悔……佛告王曰：人命極短，在世須臾間耳。生死長遠，多諸畏難。若死來至，於中呼哭，骨節離解，身體煩疼，爾時，無有救者。非有父母、妻子、奴婢、僕從、國土人民所能救也。有此之難，誰堪代者？唯有布施、持戒，語常和悅，不傷人意，作眾功德，行諸善本。」《增壹阿含第五二品第八經》

，《中阿含第二七經》尊者舍利弗告誡他的朋友梵志陀然說，「不為父母親屬作惡」，也表示了相同的意含。

21.「于時，王舍城中并餘住處，人皆普聞：執杖外道，共打聖者大目乾連，遍身支節，悉皆爛熟，碎如槌箠。時，舍利子自以衣裹，猶若嬰兒，持至竹園，僅有殘命，極受苦痛，不久將死。……王既聞已，深生痛惜，便與內宮太子、宰相、城內諸人，悉皆雲集詣竹園中。諸人見王，即便開路，至尊者所，涕淚橫流，猶如大樹崩倒于地，執足號啼，悲哽言曰：聖者！何因忽至於此？答言：大王！此是前身自作業熟，知欲如何？王極瞋怒，告大臣曰：卿等即宜奔馳四散，覓彼外道，若捉獲者，置於空室，以火焚燒。尊者報曰：大王！不應作如是事，我先作業，猶如瀑流，注在於身，非餘代受。……」《根本說一切有部毘奈耶雜事》(大正二四・二八七下)

22.「世尊歎曰：善哉！愁破。云何？愁破！若有比丘，無明已盡，明已生。彼無明已盡，明已生，生後身覺，便知生後身覺；生後命覺，便知生後命覺，身壞命終，壽已畢訖，即於現世，一切所覺便盡止息，當知至竟冷。猶如，愁破！因樹有影，若使有人持利斧，來斫彼樹根，段段斬截，破為十分，或為百分，火燒成

灰，或大風吹，或著水中，於想破意云何？影因樹有，彼影從是已絕其因，滅不生耶？」《中阿含第一二經》

23.「自作自受則墮常見，他作他受則墮斷見，義說法說，離此兩邊，處於中道而說法：所謂此有故彼有，此起故彼起……。」

《雜阿含第三〇〇經》

24.「爾時，世尊告諸比丘：向邪者，違於法，不樂於法……謂邪見人，身業如所見，口業如所見，若思、若欲、若願、若為，彼皆隨順，一切得不愛果，不念、不可意果。」《雜阿含第七八七經》

「尊者舍利弗語尊者摩訶拘絺羅：……云何不善法如實知？不善身業、口業、意業，是名不善法。」《雜阿含第三四四經》

「世尊又復答曰：苦行！我施設三業，令不行惡業，不作惡業。云何為三？身業、口業、及意業也。」《中阿含第一三三經》

25.「而復施諸沙門、婆羅門，乃至貧窮乞士，悉施錢財、衣被、飲食、燈明、諸莊嚴具。婆羅門！彼惠施主，若復犯戒生象中者，以彼曾施沙門、婆羅門，錢財、衣被、飲食乃至莊嚴眾具故，雖在象中，亦得受彼施報——衣服、飲食、乃至種種莊嚴眾具。若復生牛、馬、驢、騾等種種畜生趣中，以本施惠功德，悉受其報；隨彼生處，所應受用皆悉得之。」《雜阿含第一〇四一經》

26.「有三種業，謂：現報業、生報業、後報業。云何現報業？若業於此生作，亦令增益彼業，即此生中得報，非餘生，是名現報業。云何生報業？若業於此生作，亦令增益彼業，次生中得報，非餘生，是名生報業。云何後報業？若業於此生作，亦令增益彼業，後生中得報，是名後報業也。」《阿毘曇毘婆沙論》（大正二八・八一中）

27.「在不斷的身心活動中，有無數的業力增長或消滅。這些業力，由於性質不同，成為一系一系的，一系一系中又是一類一

類的。如五趣果報，即有人業、天業、地獄業、畜生業、餓鬼業。而每一趣業中，又有種種差別。.....這譬如：在同一國家中，人民從思想、經濟等而相互結合為種種階層，不同黨派；相攝相拒，互相消長。現在由甲黨當政，於現階段的政治施設，起著決定作用。雖同時有別的政黨，自由活動於社會底層，或能部分的影響現政局，但在甲黨未倒台前，其他政黨，到底不能取得領導地位.....」《佛法概論》第一〇〇頁，印順法師著。

28.「佛言：.....阿難！若有一不離殺、不與取、邪淫、妄言，乃至邪見，此不離、不護已，身壞命終，生善處天中者，若有沙門、梵志，得天眼，成就天眼而見彼，見已，作是念：無身惡行，亦無身惡行報；無口、意惡行，亦無口、意惡行報。.....阿難！若有一離殺、不與取、邪淫、妄言，乃至邪見，此離、護已，身壞命終，生惡處、地獄中者，若有沙門、梵志，得天眼，成就天眼而見彼，見已作是念：無身妙行，亦無身妙行報；無口、意妙行，亦無口、意妙行報。」《中阿含第一七一經》

29.「阿難！若有一不離殺、不與取、邪淫、妄言、乃至邪見，此不離、不護已，身壞命終，生善處天中者，彼若本作不善業，作已成者，因不離、不護故，彼於現法中受報訖，而生於彼。或復因後報故，彼不以此因，不以此緣，身壞命終生善處天中。或復本作善業，作已成者，因離護故，未盡應受善處報，彼因此、緣此故，身壞命終，生善處天中。或復死時生善心，心所有法正見相應，彼因此、緣此，身壞命終生善處天中。」《中阿含第一七一經》還有其它情形，今不疊舉。

30.見《中阿含第一一經》，又稱為《鹽喻經》。

31.「世尊歎曰：善哉！伽彌尼，所以者何？彼男女等，懈不精進而行惡法，成就十種不善業道：殺生、不與取、邪淫、妄言、.....乃至邪見，若為眾人各叉手向稱歎求索，因此緣此，身壞命終，得至善處，乃生天上者，是處不然。伽彌尼！猶去村不遠，

有深水淵，於彼有人以大重石擲著水中，若眾人來，各叉手向稱歎求索，作如是語：願石浮出！伽彌尼！於意云何？此大重石，寧為眾人各叉手向稱歎求索，因此緣此而當出耶？伽彌尼答曰：不也，世尊！」《中阿含第一七經》

32.「世尊告曰：……伽彌尼！謂此十善業道，白有白報，自然昇上，必至善處。伽彌尼！猶去村不遠，有深水淵，於彼有人，以酥油瓶投水而破，滓瓦沈下，酥油浮上。」《中阿含第一七經》

33.「世尊告曰：……伽藍！當知諸業有三，因習本有。何云為三？伽藍！謂貪是諸業因習本有，伽藍！恚及癡，是諸業因習本有。」《中阿含第一六經》

34.「若有所作，必不作惡，我不念惡。所以者何？自不作惡，苦何由生？……復次，伽藍！若有所作，必不作惡，我不犯世怖與不怖，常當慈愍一切世間，我心不與眾生共諍，無濁歡悅。」《中阿含第一六經》

35.「羅云！若汝現作身業，即觀此身業：若我現作身業，此身業為淨？為不淨？為自為？為他？羅云！若觀時則知：我現作身業，此身業淨，或自為，或為他，不善與苦果受於苦報。羅云！汝當捨此現作身業。……若觀時則知：我已作身業，彼身業已過去、滅盡、變易。彼身業淨，或自為，或為他，不善與苦果受於苦報。羅云！汝當詣善知識、梵行人所，彼已作身業，至心發露，應悔過說，慎莫覆藏，更善持護。」《中阿含第一四經》

第二章 生命之流

第四節 人身難得

眾生界

依目前一般人所能認識的生命種類，除了人以外，就是動物與植物了。在佛陀的教說中，特別著重於具有情識反應的生命，並且以此為主要的關切對象。例如，有一次，三彌離提比丘問佛陀，什麼是「世間」呢？佛陀說，由於感官器官的接觸境界、認識境界，然後產生苦、樂、不苦不樂等情感的身心反應，構成這樣身心作用的種種，就是「世間」¹。這是屬於情感的世界，是「情識類」²生命的共通特質。從這樣的特質，就可以將沒有身心情感反應的植物類生命，明顯地區隔開來了。後來的佛教論師，更以「有情、非有情」的分類，將情識類生命這樣的不同，明確地表達出來³。

佛教的業力輪迴觀，是針對有情識的生命來說的。例如，佛陀說，「業」的總體成因是「愛」⁴，而導致輪迴的重要因素，也是「愛」⁵。愛，是情感進一步的發展，是情識類生命身心作用下的產物，沒有情識的植物，或者不成為生命的山河大地，都沒有情愛的反應，所以說，佛教所主張的業感輪迴，是以所有情識類生命為範圍（界）的，透過「情識」的共通運作方式，不同種類的有情生命，得以在輪迴中往生，更換不同的生命型態。

在早期佛教聖典中，說明輪迴的情識類生命，包含了地獄（或以音譯為「泥犁」的）有情、畜生、餓鬼、天界有情、人等五種⁶，稱為「五趣」⁷，或稱為「五道」⁸。人與畜生（畜生是包括了人以外的所有動物類），是一般人所能認知的，而其它諸趣的有情，人們也可以透過神通力（主要是天眼通）得知。沒有神通力的一般人，也可以藉由經典中的記載，對地獄、餓鬼、天界

等有情，作一個大略的理解。

天界與地獄的觀念，在古印度既有文化的《梵書》中，就已經明顯地形成了。《梵書》中所說的「svarga」與「naraka」，就是指天界與地獄⁹。這是善人與惡人分別往生的地方，有著受「妙樂」，或受「苦患」的不同待遇。佛教接受了這樣的觀念，經典中對天界與地獄，有了更進一步的描述。例如，詳說地獄的類別，有八「大熱地獄」¹⁰，以及八「大寒地獄」¹¹、「大闇地獄」¹²之說，後來又有「孤地獄」¹³等種種，這些，都描述了地獄是一個長時間（因為地獄有情的壽命都極長）¹⁴受苦的地方，在那裡，有情所看到的、聽到的，都只有令他們生起不愉快，所以說，地獄是個充滿著憂苦的地方¹⁵。相對的，天界是一個長時間（因為天界有情的壽命也都極長）¹⁶享樂的地方，也有眾多不同層次天界的傳說¹⁷。餓鬼，顧名思義，是常在飢餓狀態下的有情，壽命也極長¹⁸。佛陀說，一般人們祭祀中的施食，地獄有情並沒有辦法享用，只有生在「入處餓鬼」的有情，才得以受用¹⁹。

另外，天界有情中，常與三十三天戰鬥的阿修羅²⁰，有傲慢、瞋心重、好戰等獨特的性格，後來漸漸被獨立出來，成為五趣外的另一趣，而稱為六趣²¹。

人間是善趣中的善趣

在這些種類的有情中，就整體評量來說，地獄、畜生、餓鬼三類，是受苦多多，最不受歡迎的地方，尤其是地獄，除了苦外，還是只有苦²²，所以這三類，都被稱為「惡趣」。而天界（包括阿修羅）、人間，則相對地被稱為「善趣」²³。就聽聞佛法，能修學佛法的角度來說，生在地獄、畜生、餓鬼三惡趣的有情，因為活得太苦了，以致於沒有餘力修學佛法，是八種無法修學佛法（八難八非時）²⁴的前三種。天界的環境與生活，都太充足、太美妙了，尤其是還有慾望的欲界天有情，有充分的福報，能夠享受著各種感官的欲樂，以致於容易沈迷其中，難以自

制。即使有機會聽聞佛法，也大多因為有太多的感官享樂，而容易忘失²⁵。因為這樣，所以他們反而以人間為善趣，因為「諸佛世尊皆出人間，非由天而得也！」²⁶所有的佛陀，都在人間成就，在人間以人類為主要對象來教導佛法，有情在人間聽聞佛法的機會，自然也就最多了，況且，人類還享有其它有利於佛法修學的特質呢！欲界天有情的情況是這樣子，更高層次的色界天與無色界天有情，也類似。色界與無色界天的有情，其共通特點是：依禪定境界往生²⁷、壽命都非常長（所以又通稱為「長壽天」²⁸）。他們雖然已經跨越了感官欲樂的吸引，但卻又陷入了另一種禪定帶來的精神障礙中²⁹。由於長壽，以致於長時間沒有辦法改變那樣的障礙，根本不會去理會有多少佛出世間，不知道要錯失了多少見佛聞法的機會³⁰。況且，長壽天的有情，也缺乏能引導修學佛法的苦迫³¹。這些因素，使得長壽天被列入沒有辦法修學佛法的地方，成為「八難八非時」中的第四種。

為什麼經中會說「諸佛世尊皆出人間」？到底人間與人類，具有怎樣的優越條件，能夠成為天界有情的善趣？我們這個世間，依佛教典籍說，稱為「娑婆世界」³²，娑婆(saha)的意思是「雜會(共同)」、「堪忍」³³，表示了人間是苦、樂；善、惡；賢、愚；凡、聖.....的雜會處，雖然存在著許多的惡濁與苦迫，但是，都還在可以承(忍)受的範圍內。這樣的苦迫，反而有機會成為引導向善、向於解脫的佛法修學，不致於像三惡趣那樣，苦到沒有餘力修學，也不會像天界一樣，容易沈迷享樂而忘了修學。再者，人類具有勇猛堅毅的毅力(勇猛)，有利於智慧增長的強力記憶(憶念)，強烈「見賢思齊」的上進心與道德勇氣(梵行)，這些特質，是天界有情所比不上的³⁴，再加上釋迦牟尼佛出生於人間，佛法流傳於人間的史實，使得一些人眼中諸多缺陷，極欲逃離的五濁惡世，反而是天界有情眼中的善趣。天界已經是善趣了，他們還以人間為善趣，所以說，讚嘆人

間為「善趣中的善趣」，殊不為過。

人身難得

人間，是最適合佛法修學的地方，早期的佛典，確實透露著這樣的訊息。撇開從修學佛法的角度來看，光從那麼多的輪迴有情，在那麼多的有情世界中，能夠出生為人，就已經很不尋常了。佛陀曾經舉了這樣的一個譬喻來說明：大海中有一隻很長壽的海龜，但海龜瞎了雙眼，牠每隔一百年，才會將頭伸出海面一次。海面上隨風飄著一塊浮木，浮木中間有一個孔。試想，當這隻盲龜將頭伸出海面，正好穿過這塊浮木中間的孔，是多麼地困難啊！佛陀告訴阿難說，有情漂流在五趣中，如果能夠生於人間，竟比盲龜的頭，正好穿過浮木中間的孔還要困難³⁵。另外，經中還以小草上的朝露，日出即乾；下大雨時，濺出短暫存在的水泡等種種譬喻，來形容人命的「甚為難得」³⁶。這些譬喻，也傳遞了早期佛教「人身難得」的看法。

五戒十善

人間是善趣中的善趣，人身難得，但是，人間也居於有情輪迴的上下樞紐³⁷。在善惡雜會的人間，向上提升，與向下沈淪的可能性都有，可以說是可塑性極高。昇華或者墮落的關鍵，還在於人們的所作所為（業）。人們的行為，如果能夠符合「五戒十善」的規範，那麼就成就了往生善趣，向上提升的業力，反之，就只有向惡趣沈淪了³⁸。什麼是「五戒十善」？五戒就是不殺、不盜、不邪淫、不妄語（不欺騙）、不飲酒³⁹，十善就是不殺、不盜、不淫，不兩舌、不惡罵、不妄言、不綺語，不貪取、不嫉、不邪見⁴⁰。從內容來看，五戒中的飲酒戒，是在杜絕食用引起神智不清的東西，因為人一旦神智不清，失去了自我行為的約束力，那麼，做出惡行的機會就大增了。兩舌、惡罵、妄言、綺語，都是表現在言語上的惡行，又以妄語為重，所以，五戒中以妄語為代表。因此，就實質意涵來說，五戒與十

善是相同的。十善，如果以肢體、言語、意念三方面來作歸納，殺、盜、姪三者，是屬於肢體行為的「身行」，兩舌、惡罵、妄言、綺語四者，是屬於言語方面的「口行」，貪、嫉、邪見三者，是屬於意念上的「意行」，所以，十善有時候以「身三、口四、意三」⁴¹來表示，有時候也以「三妙行」、「三清淨」稱之⁴²。

離殺，是一種尊重一切有情生命（包括昆蟲）⁴³的態度，不應任意奪取所有有情的生命。但殺一切有情中，又以故意殺人，包括自殺、殺他，親手、教唆，刀殺、藥殺（各類工具），鼓勵、讚嘆、勸人自殺等都算⁴⁴。殺人，是殺戒中的主要犯戒，在出家的僧團中，不能以懺悔除罪⁴⁵。盜，包括偷與盜，不論在任何地方，只要有主人的物品，未經所有權人的允許而占有，不論是強奪或偷取都是，所以也稱為「不與取」。偷盜行為的認定，依佛陀制戒的精神，個人以為，應當與當時、當地的法律或道德規範同步，並以構成死刑⁴⁶或觸犯當地法律、風俗為犯戒（亦即在僧團中不能以懺悔除罪）。離淫，是完全斷除與任何可能對象的性行為，這是對出家眾說的。對在家人來說，是離「邪淫」，就是不作違反當地風俗、法律規範的不正當性行為，這包括以權勢、財勢、暴力強迫的性侵害⁴⁷。妄語，是指欺騙、不實的語言與行為，不論是為了自己，或是為他人的利益⁴⁸。最大的妄語，是對自己修學的成就，作了不實的宣告，這是最重要的犯戒（在僧團中不能以懺悔除罪）。兩舌是指到處傳話，搬弄是非，挑撥離間，破壞別人彼此間的和諧與和好⁴⁹。惡罵又稱為惡口，這是令人聽來不愉快的粗澀言詞。綺語，是一些言不及義、不適當、不實在的話，又稱為雜穢語、壞語⁵⁰。

貪、嫉、邪見，又作貪、瞋、癡，這是所有有情惡行的根本，所以又稱為「三不善根」⁵¹。如對他人財物起貪念，就有可能會進一步發展成偷盜的惡行。對其它有情起瞋心，認為應當打、應該殺，就有可能會進一步發展成殺人的惡行。癡心不明而起

邪見，否定業報、輪迴、善惡行的價值⁵²，導致行為的顛倒錯亂。錯誤的觀念，是導致錯誤行為的根本原因，尤其是邪見，更具關鍵性。所以，經典中有時候會直接說，邪見者，應生地獄、畜生二趣⁵³，正見具足者，雖然經過了千百生，也不會墮入惡趣⁵⁴。

十善，是生為人的基礎善行，而殺人、重刑盜、暴力性侵害、大妄語等重大惡行，一旦犯了（亦即故意，而且訴諸行動完成，不是未遂），就立即成就三惡道的惡業。即使不是十惡業中的主要犯行，在一犯再犯的累積下，也必然會成就三惡道的惡業。即使志在解脫、成佛的佛法修學者，也必須要以十善業為修學基礎，才能成就進一步的道業。經中說：「具足三業，然後修四念處。」⁵⁵具足三業，就是身、口、意清淨的十善行，這是說，十善行是修學四念處的先決條件。又說，如果能多修習三妙行（即十善業），「能令四念處滿足」⁵⁶。除了四念處的觀慧修學外，經中還說，斷十惡業道人，能遠離內心的愧疚與後悔，想到自己的十善業，內心感到安慰而生起歡悅、法喜，也有利於禪定的修學⁵⁷。

珍惜人生

人身難得，佛出人間，人間有佛法的流傳，這樣的訊息，不必仰靠信仰來支持，是我們平常人可以證知的歷史事實，最為可靠與可貴。人間有苦的逼迫，也有佛法的引導，是一個趣向解脫相對良好的環境。人間，實在是值得我們追求，值得我們珍惜的地方。再者，從諸佛最後成就解脫的「十二緣起逆順觀察」來看，十二緣起的「識入母胎」、「六根認識六境」、「老病」等過程，都顯示了佛陀的說法，確實是依著人類特別的生理構造與身心作用來說明，是以人類為當機的⁵⁸。人間存在著這些有利的學佛條件，實在是一個值得我們努力經營的地方。人間的佛法，依靠佛弟子的實踐而流傳⁵⁹，佛弟子需要佛法的滋

潤而增上，讓我們多行十善，常在人間，繼續為向於解脫成佛的佛法修學而努力，也為人間佛法的常存而努力。

註解

- 1.「佛告三彌離提：謂眼、色、眼識、眼觸，眼觸因緣生受，內覺若苦、若樂、不苦不樂；耳；鼻；舌；身；意、法、意識、意觸，意觸因緣生受，內覺若苦、若樂、不苦不樂，是名世間。」《雜阿含第二三〇經》
- 2.《雜阿含第一二七八經》中有「有識眾生」這樣的詞句：「於彼燒焦炷所，尚不欲毀壞，況毀壞有識眾生！」相對應的《別譯雜阿含第二七六經》作「情識類」：「被燒焦炷，尚不應謗，況情識類。」
- 3.例如，在分析聲音的種類時，《大毘婆沙論》中說：「聲處有八種：謂執受大種因聲、非執受大種因聲，此各有二：謂有情名聲、非有情名聲，此復各有可意、不可意別，故成八種。」（大正二七・六四中）
- 4.「業有因、有緣、有縛，何等為業因、業緣、業縛？謂業，愛因、愛緣、愛縛。」《雜阿含第三三四經》
- 5.「無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴生死，不知苦際。」《雜阿含第二六七經》
- 6.「眾生為無明所覆，為愛所繫，或生泥犁，或生畜生，或生餓鬼，或生天上，或生人間。」《中阿含第一六〇經》
- 7.「爾時，世尊告諸比丘：眾生無始生死，長夜輪轉，不知苦之本際。譬如比丘！若有士夫轉五節輪，常轉不息，如是眾生轉五趣輪，或墮地獄、畜生、餓鬼，及人、天趣，常轉不息。……」《雜阿含第九五五經》
- 8.「於大千世界，五道諸趣生，乃至於梵世，人天優劣想，淨天眼悉見，是故稽首禮。」《雜阿含第九九三經》

9.「善人至天國(svarga)受妙樂，惡人至那落(naraka)受諸苦患。」《百段梵書一一、六，一》引自《印度哲學宗教史》第二二三頁，高楠・木村著，高觀廬譯。

10.「爾時，世尊告諸比丘：有大熱地獄，若眾生生於彼中，一向{與}烱然。」《雜阿含第四二二經》

「已種燒燃業，依於非法活，乘斯惡業行，必生地獄中。等活、及黑繩、眾合、二叫呼、燒燃、極燒燃、無澤大地獄，是八大地獄，極苦難可過，惡業種種故，各別十六處。」《雜阿含第一二四四經》其中，無澤大地獄又稱無間大地獄、阿鼻(毘)地獄。

11.依《雜阿含第一二七八經》說，八寒地獄為：阿浮陀地獄、尼羅浮陀地獄、阿吒吒地獄、阿波波地獄、阿休休地獄、憂鉢羅地獄、鉢曇摩地獄、摩訶鉢曇摩地獄。

12.「爾時，世尊告諸比丘：有大闇地獄，彼諸眾生生彼中者，不見自身分。」《雜阿含第四二三經》

13.「如上所論，十六地獄一切有情，增上業感，餘孤地獄，各別業招，或多，或二，或一所止，差別多種，處所不定，或近江河、山邊、曠野，或在地下、空及餘處。」《俱舍論》(大正二九・五九上)

14.「諸比丘白佛：今正是時，唯願世尊為諸大眾，說阿浮陀地獄眾生壽命齊限。諸比丘聞已，當受奉行。佛告比丘：諦聽，善思，當為汝說。譬如拘薩羅國四斗為一阿羅，四阿羅為一獨籠那，十六獨籠那為一閼摩那，十六閼摩那為一摩尼，二十摩尼為一佉梨，二十佉梨為一倉，滿中芥子。若使有人百年、百年取一芥子，如是乃至滿倉芥子都盡，阿浮陀地獄眾生壽命猶故不盡。」《雜阿含第一二七八經》

15.「地獄眾生，生彼地獄中者，眼所見不可愛色，不見可愛色……耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意識法，見不可愛，不見可

愛；見不可念，不見可念；見不善法，不見善法。以是因緣故，長受憂、苦。」《雜阿含第二一〇經》

16.《長阿含第三十經》：「四天王壽，天五百歲，少出多減。……兜率天壽，天四千歲……」又，依《雜阿含第八六一經》：「人間四百歲，是兜率陀天上一日一夜。」

17.依《長阿含第三十經》的描述，屬於欲界的天界有：四天王、忉利天、焰摩天、兜率天、化自在天、他化自在天、魔天，屬於色界的天界有：梵身天、梵輔天、梵眾天、大梵天、光天、少光天、無量光天、光音天、淨天、少淨天、無量淨天、遍淨天、嚴飾天、小嚴飾天、無量嚴飾天、嚴飾果實天、無想天、無造天、無熱天、善見天、大善見天、阿迦尼吒天，屬於無色界的天界有：空智天、識智天、無所有智天、有想無想智天。

18.「餓鬼壽七萬歲，少出多減。」《長阿含第三十經》

19.「瞿曇！我有親族，極所愛念，忽然命終。我為彼故，信心布施，云何世尊！彼得受不？佛告婆羅門：非一向得。若汝親族生地獄中者，得彼地獄眾生食以活其命，不得汝所信施飲食。若生畜生、餓鬼、人中者，得彼人中飲食，不得汝所施者。婆羅門！餓鬼趣中，有一處名為入處餓鬼，若汝親族生彼入處餓鬼中者，得汝施食。」《雜阿含第一〇四一經》

20.「諸比丘！過去世時，阿修羅興軍與帝釋鬥。時天帝釋告三十三天……」《雜阿含第一一六八經》

21.「地獄、畜生、鬼、人、天、阿修羅，六趣險難，恐怖大畏。是眾生生死大海，旋流洄復，隨業往來，是其濤波。」《十住毘婆沙論》（大正二九・二十上）

22.「世尊答曰：比丘！地獄不可盡說，所謂地獄苦。比丘！但地獄唯有苦。」《中阿含第一九九經》

23.「如是名天，如是名人，如是名善趣，如是名涅槃。如是名

地獄，如是名畜生、餓鬼，如是名惡趣，如是墮惡趣。」《雜阿含第九二三經》

24.《中阿含第一二四經》說：「爾時，世尊告諸比丘：人行梵行而有八難八非時也。」《長阿含第十經》作：「云何八難解法？謂八不閑，妨修梵行。……是為不閑處，不得修梵行。」除三惡趣外，尚有長壽天、邊地、邪見、聾盲瘖啞、佛不出世間等，都是沒有機會聽聞佛法的情況。其中，聾盲瘖啞的狀況，近代藉由醫學與殘障福利的提升，似有獲得改善的契機。

25.「時，天帝釋與五百婇女，遊戲浴池，有諸天女音聲美妙。爾時、帝釋遙見尊者大目犍連，語諸天女言：莫歌！莫歌！時，諸天女即便默然。天帝釋即詣尊者大目犍連所，稽首禮足，退住一面。尊者大目犍連問帝釋言：汝先於界隔山中，問世尊愛盡解脫義，聞已隨喜。汝意云何？為聞說隨喜，為更欲有所問故隨喜耶？天帝釋語尊者大目犍連：我三十三天多著放逸樂，或憶先事，或時不憶。世尊今在王舍城迦蘭陀竹園，尊者欲知我先界隔山中所問事者，今可往問世尊，如世尊說，汝當受持。然我此處，有好堂觀，新成未久，可入觀看。」《雜阿含第五〇五經》

26.「爾時，世尊便說此偈：人為天善處，良友為善利，出家為善業，有漏盡無漏。比丘當知！三十三天著於五欲，彼以人間為善趣，於如來法得出家，為善利而得三達。所以然者？諸佛世尊皆出人間，非由天而得也！」《增壹阿含三四品第三經》

27.「……有無色眾生，度一切色想，滅有對想，不念若干想，無量空處，是空處成就遊，謂無量空處天，……有無色眾生，度一切無量空處，無量識處，是識處成就遊，謂無量識處天，……有無色眾生，度一切無量識處，無所有處，是無所有處成就遊，謂無所有處天，……有色眾生無想無覺，謂無想天，……有無色眾生，度一切無所有處，非有想非無想處，是非有想非無想處

成就遊，謂非有想非無想處天，……」《中阿含第九七經》

28.「長壽天者，非有想非無想處，壽八萬大劫。或有人言：一切無色定，通名長壽天；以無形不可化故，不任得道，常是凡夫處故。或說無想天，名為長壽，亦不任得道故。或說從初禪至四禪，除淨居天，皆名長壽，以著味邪見，不能受道者。」《大智度論》(大正二五・三三九上)

29.「若生色界，與此相違，謂彼異生耽勝定樂，長壽無病、無貧、無離，違境既無，厭心微劣，非厭微劣能入見道，能引見道勝厭無故。」《順正理論》(大正二九・七〇九下)

30.「若生長壽天，千萬佛過，著禪定味故皆不覺知。」《大智度論》(大正二五・七〇五上)

31.「以彼中無苦惱，深著禪味，難可得度，故不生長壽天。」《大智度論》(大正二五・三九四下)

32.「諸佛各答言：娑婆世界有佛，名釋迦牟尼，欲說般若波羅蜜。」《大智度論》(大正二五・七一四中)

33.關於「娑婆」之語義，水野弘元《巴利語詞典》作①共同②忍受的，忍耐的，《法華義疏》卷二云(卅續四二・六四五下)：「娑婆世界此云雜惡，亦云雜會。」《玄應音義》卷三云：「沙訶又云娑訶樓陀，或云娑婆，皆訛也。正言索訶，此云能忍，或言堪忍，一言雜會出界。」由此可知，古來有堪忍及雜會二說。(摘引自《中華佛教百科全書》〈娑婆〉)

34.「有說，能寂靜意故名人，以五趣中能寂靜意無如人者，故契經說，人有三事勝於諸天，一勇猛，二憶念，三梵行勇猛者；謂不見當果而能修諸苦行，憶念者；謂能憶念久時所作，所說等事分明了了，梵行者；謂能初種順解脫分、順決擇分等殊勝善根，及能受持別解脫戒，由此因緣故名人趣。」《大毘婆沙論》(大正二七・八六七下)論中所說的「契經說」，應該是指《長阿含第三〇經》：「佛告比丘：閻浮提人有三事，勝拘耶尼人，

何等為三？一者、勇猛強記能造業行。二者、勇猛強記勤修梵行。三者、勇猛強記佛出其土。」與之相當的《起世經》作：「諸比丘：閻色提洲有五種事，勝瞿陀尼。何等為五？一者、勇健。二者、正念。三者、佛出世處。四者、是修業地。五者、行梵行處。」(大正一·三四八上)《增支部九集二一經》作：「閻浮洲人以三處超越北俱盧人與三十三天，哪三個？勇氣、有念、這裡有梵行生活。」

35.「爾時、世尊告諸比丘：譬如大地，悉成大海。有一盲龜，壽無量劫，百年一出其頭。海中有浮木，止有一孔，漂流海浪，隨風東西。盲龜百年一出其頭，當得遇此孔不？阿難白佛：不能，世尊！所以者何？此盲龜若至海東，浮木隨風或至海西，南、北、四維，團遶亦爾，不必相得。佛告阿難：「盲龜浮木，雖復差違，或復相得；愚癡凡夫漂流五趣，暫復人身，甚難於彼。」

《雜阿含第四〇六經》(《中阿含第一九九經》也有相同的譬喻)

36.「人命如朝露，甚為難得。……人命如泡，甚為難得。……人命如新瓦{杆}[盂]水漬速燥，甚為難得。……人命如肉消，甚為難得。……」《中阿含第一六〇經》

37.「人中苦樂雜，升沈之樞紐；人本誤鬼本，習俗謬相沿。」《成佛之道》第九〇頁，印順法師著

38.「佛告婆羅門：長者！殺生、乃至邪見，具足十不善業因緣故，婆羅門！是非法行，危險行，身壞命終生地獄中。……佛告婆羅門：長者！調離殺生、乃至正見，十善業跡因緣故，身壞命終得生天上。」《雜阿含第一〇四二經》

39.「如甲上土，如是，不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不飲酒如大地土。如是，不持五戒者亦爾。」《雜阿含第四四二經》

「云何五法向善趣？謂持五戒：不殺、不盜、不淫、不欺、不飲酒。」《長阿含第一二經》

40.「云何十法向善趣？謂十善行：身不殺、盜、淫，口不兩舌

、惡罵、妄言、綺語，意不貪取、嫉妬、邪見。」《長阿含第一二經》

41.「毘沙鬼曰：沙門！何等是新行？世尊告曰：今身所造：身三、口四、意三，是謂惡鬼，此是新行。」《增壹阿含二四品第二經》

42.「身清淨、語清淨、意清淨——三清淨，也名三妙行。內容是：身清淨——離殺、不與取、淫；語清淨——離妄語、兩舌、惡口、綺語；意清淨——無貪、無瞋、正見（註十四：《增支部十集》。《雜阿含第一〇三九經》相近）。」《初期大乘佛教之起源與開展》第二九一頁，印順法師著。

43.「……謂殺生惡業，手常血腥，心常思惟搗、捶、殺、害，無慚、無愧，慳貪、吝惜，於一切眾生乃至昆蟲，不離於殺。」《雜阿含第一〇三九經》

44.「若比丘，若人、若似人，若自殺、若與刀藥殺，若教人殺、若教自殺，譽死、讚死：咄！人用惡活為？死勝生！作是心、隨心殺，如是種種因緣，彼因是死，是比丘得波羅夷，不共住。」《五分律》（大正二二・八中）按：波羅夷即為驅擯；失去比丘資格。

45.『同樣是奪取生物的生命，但以取「人類」性命最嚴重，處以「驅擯」的處罰，其他的只要對清淨比丘懺悔即可除罪。』《巴利律比丘戒之研究》第四三頁，李鳳媚著，嘉義新雨印行。

46.「佛問比丘：阿闍世王人盜齊幾，便得死罪？比丘白佛：五錢已上，便與死罪。佛復以此更呵責已，告諸比丘：以十利故，為諸比丘結戒。從今是戒應如是說：若比丘盜五錢已上，得波羅夷，不共住。」《五分律》（大正二二・六上）

47.「行諸邪淫：若父母、兄弟、姊妹、夫主、親族，乃至授花鬘者，如是等護，以力強干，不離邪淫。」《雜阿含第一〇三九經》

48.「不見言見，見言不見；不聞言聞，聞言不聞；知言不知，

不知言知。因自、因他，或因財利，知而妄語而不捨離，是名妄語。」《雜阿含第一〇三九經》

49.「兩舌乖離，傳此向彼，傳彼向此，遞相破壞，令和合者離，離者歡喜，是名兩舌。」《雜阿含第一〇三九經》

50.「綺飾壞語，不時言，不實言，無義言，非法言，不思言，如是等名壞語。」《雜阿含第一〇三九經》

51.「爾時，世尊告諸比丘：有此三不善根，云何為三？貪不善根、恚不善根、癡不善根。若比丘有此三不善根者，墮三惡趣。云何為三？所謂地獄、餓鬼、畜生。如是，比丘！若有此三不善根者，便有三惡趣。」《增壹阿含二三品第八經》

52.「不捨離貪，於他財物而起貪欲，言此物我有者好。不捨瞋恚弊惡，心思惟言：彼眾生應縛、應鞭、應杖、應殺，欲為生難。不捨邪見顛倒，如是見、如是說：無施，無報，無福，無善行、惡行，無善、惡業果報，無此世，無他世，無父母，無眾生，生世間，無世阿羅漢，等趣、等向，此世他世，……」《雜阿含第一〇三九經》

53.「若邪見者，應生二趣：若地獄趣，若畜生趣。」《雜阿含第九〇七經》

54.「假使有世間，正見增上者，雖復百千生，終不墮惡趣。」《雜阿含第七八八經》

55.「佛告鬱低迦：汝當先淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處。」《雜阿含第六二四經》

56.「佛告縈髮目犍連：有三妙行，修習、多修習，能令四念處滿足。」《雜阿含第二八一經》

57.「彼於晝日，教田作、耕稼，至暮放息，入室坐定。……彼自見斷十惡業道，念十善業道已，便生歡悅。生歡悅已，便生於喜。生於喜已，便止息身。止息身已，便身覺樂。身覺樂已，便得一心。」《中阿含第二十經》

- 58.「所以，可以肯定的指出：法，本是為人類而說的，一切是適應人類的情形而安立的。佛既沒有依地獄、天堂的情況而立法；如有地獄法與天堂法，那也只適合於地獄與天國，也不是我們——人類所能信行的。」《佛在人間》第二五頁，印順法師著。
- 59.「自今已後，我諸弟子展轉行之，則是如來法身常在而不滅也！」《佛垂般涅槃略說教誡經》（大正一二・一一一二中）。

第三章 流傳人間的佛法

第一節 佛陀的初轉法輪——四聖諦與八正道

初轉法輪

依據佛教各種經典與律典¹的記載，釋迦牟尼佛在菩提樹下解脫成佛後，首先想到要為從前教導他深禪定的兩位老師說法，然而，這兩位老師都已經過世了。繼而想到當初和他一起離開王宮，陪伴他出家修行的五位臣子，感念他們六年來一路相伴相隨的協助，此時，他們五位，都還在當時迦尸國波羅捺的鹿野園中，修那些與解脫不相干的苦行。於是，就從當時摩竭陀國境內，尼連禪河河畔的菩提伽耶地方，動身前往迦尸國的首都波羅捺，打算教導這五位昔日的修行伙伴。在前往波羅捺的途中，遇到了一位名叫優陀（或作優陀耶、優婆耆婆、優毘迦、優波迦）的婆羅門修行者（梵志），佛陀曾告訴這位修行者說，他已「諸愛盡解脫」，「自覺無上覺」²，然而，這位名叫優陀的修行者，並不為所動，沒有繼續請教佛陀解脫之道的意思，錯失了成為第一位聽聞佛法者的機會。

遠遠地看見佛陀走過來了，這五位昔日的修行伙伴，相約不要以禮相待，因為在苦行者的眼中，放棄了苦行的人，無異是退墮了而不值得尊敬的。然而，抵擋不過佛陀的「極妙威德」，他們個個爭相服伺佛陀。佛陀就在鹿野園中，為他們初轉法輪，教說解脫之道，開啟了佛法流傳人間之端。

佛陀初轉法輪的內容，有些經典說是「四聖諦」³，有些說是離苦樂兩邊的「八正道」⁴，有些則說，先是說了「八正道」，繼而說了「四聖諦」⁵。不論是四聖諦，亦或是八正道，都是依於緣起法理則開展的修行方法。苦、集、滅、道的四聖諦，是原則性的大架構，而八正道則是四聖諦中，道諦（方法）的實踐細

則，兩者有著高度的關連性。如果從五位比丘當時還在修苦行的背景來看，佛陀先為他們說應當離苦、樂兩邊的中道——八正道，然後再教導他們四聖諦的修行次第，這樣的可能性，應該是很高的。

四聖諦

苦、集、滅、道的四聖諦，如果以醫生治病為例，就是先診斷病情，知道生的是什麼病，繼而找出發病的根源，下藥治療，然後痊癒的過程，所以，經中也比喻佛陀是大醫王⁶。如果換成現代產業品管圈的習慣用語來解讀，就是發現問題之所在、找出問題的主要原因、尋求解決問題的方法、將問題解決。這是一個用來解決問題的合理步驟，今天的產業界，將它拿來作為解決生產線，或者服務流程上的問題，以降低產品的不良率。然而，在二千多年前，佛陀初轉法輪時，就已經以這樣的道理來教導五比丘了，不同的是，佛陀將它用在人生問題的解決上，而今天的產業界，卻只將它用在非人生問題的生產線或服務流程上，說來是蠻可惜的。事實上，四聖諦是一個解決問題的很好程序架構，它可以適用於各方面問題的解決上，尊者舍利弗曾經說，四聖諦廣攝了一切善法⁷，是一切善法中的第一善法，似乎可以做這樣的解讀。不過，佛陀教說四聖諦，所關切的主要對象，還是在有情身心作用的「世間」上，一切善法，自然也是指有益於身心問題（煩惱）的解決來說的。

一切皆從苦談起

佛陀初轉法輪，為什麼要從苦談起？從樂談起不符合多數人的期求嗎？人生只有苦可以談嗎？不瞭解佛教的人，會以為佛教多談人生的苦，只強調人生的陰暗面，而指責這是過於消極的人生觀，是失敗者的宗教。即使對佛教有好感的人，也不禁要問：人生真的是苦嗎？佛陀不也到處說有苦的感受、樂的感受、不苦不樂的感受嗎？是的，在一般人的日常生活中，確

實也能常常經驗到歡樂，然而，佛陀卻以無常變化的緣故，而說所有的感受，終將是苦⁸。為什麼無常變化，就會是苦呢？這是因為我們常常愛戀、執著我們所喜歡的，一旦情況發生變化了，我們所喜歡的變化消失了，苦的感覺馬上就跟著升起了。這就是為什麼佛陀會說，當愛升起時，苦就跟著來了⁹的道理。如果從這樣的角度切入來看，情愛的人生，真的是充滿著苦啊！而這苦의真相，對一味地追求歡樂，只想不斷地以新的歡樂，來趕走痛苦的人，是多麼的難以理解，也不會願意去面對的啊！不能體認人生中的苦，這樣的人，終究不會知道問題到底是出在哪裡，只能渾渾噩噩地在苦樂兩邊擺盪¹⁰，又如何能談問題的徹底解決呢？

人生八苦

人生有哪些苦呢？經中說，識入母胎，一期生命的形成是苦，因為從此有生理與心理的不滿足¹¹；衰老是一種苦，生理和心理上機能的老化，常常帶來痛苦；生病是苦，身體不舒服，心裡也鬱悶的苦；死亡是苦，擁有多少的東西，臨死難捨的苦；與自己所親愛的人別離是苦；不得不與自己厭惡的人打交道是苦；得不到自己想要的東西是苦；總括來說，執著於情愛的身心就是苦¹²。除了在娘胎時的苦，多數人都已不復記憶外，其它的幾種苦，只要稍為留意，我們都不難在日常生活中，親自體驗。

大師唯說調伏欲貪

人生的這些苦，到底是如何形成的呢？只有把苦的根本原因找出來，才能將苦徹底地解決，就如同醫生治病一樣。導致我們煩惱痛苦的原因在哪裡呢？是因為渴愛¹³！「愛別離、怨憎會」，很明顯的都是因為渴愛¹⁴，求不得苦，是欲求的不得滿足，當然也是因為渴愛。總括所有苦的五蘊身心，其成因(集)也是渴愛¹⁵，就是「生苦」，也是因為「識」的渴愛攀緣，才有有生

理與心理的成長完成，就像種子（識）需要水分（渴愛）的滋潤，才能從泥土中（色、受、想、行等四個識所安住的地方）發芽成長一樣¹⁶。所以，佛陀會告訴竭曇聚落主說，所有的苦，都是根源於欲（愛），從欲而生，從欲而起，以欲為因，以欲為緣¹⁷。

所以，在早期的經典中，我們常常看到佛陀離欲貪的教說，佛弟子也常以離欲貪的教導，來代表佛陀的教說。例如，當一些出家外道，詢問羅陀比丘為什麼要在沙門瞿曇處出家修行時，羅陀比丘的回答是：「我是為了五蘊身心離欲愛，以趣入解脫的緣故，來跟隨如來修行的。」¹⁸結果外道出家們，聽了以後很不高興，大罵而去。羅陀比丘事後向佛陀報告了這件事，受到佛陀的肯定。另一個例子是，有一群恆河上游的西方比丘，來到恆河下游的東方參學。待參學告一段落，要回西方故鄉前，來向佛陀辭行。佛陀告訴他們，應當也向尊者舍利弗辭行，因為尊者舍利弗「能令汝等以義饒益，長夜安樂」。當時，西方多是雅利安人的天下，信仰婆羅門教的國度，所以，尊者舍利弗就告訴這些將要回西方國度的比丘說，您們回去後，故鄉的那些王族、婆羅門族、長者、沙門們，一定會問您們，您們老師都為您們說什麼法，教您們什麼啊？您們就應當這樣回答：「大師唯說調伏欲貪」，如果再問您們，在哪些地方調伏欲貪呢？您們應當這樣回答：「大師唯說於彼色陰調伏欲貪，於受、想、行、識陰調伏欲貪，我大師如是說法。」¹⁹於五蘊調伏欲貪，顯然是佛陀提綱挈領的教法，所以，尊者舍利弗會拿這個來當西方比丘的臨行贈言，耳提面命一番。

欲貪的另一面，就是瞋恚，瞋恚是欲求不得的反動。不論是欲貪還是瞋恚，其深邃處都是我見、執著，請參考〈佛陀之所以為佛陀〉一節。八正道

斷除欲貪²⁰，徹底解決人生苦迫的方法，就是八聖道²¹（八正道、八支聖道）了。八正道又稱為中道，這是因為在佛陀那

個時代的修行環境中，有主張應當以苦行為修行方法，以為修苦行可以成就解脫的²²，例如耆那教的教主尼犍子，就是這樣主張的。也有以為縱欲歡樂，就是解脫的²³。佛陀否定了這兩種極端的修行方法，提出了恰當的、正確的方法，所以稱之為中道。中道不是中庸之道，不是在苦樂兩端求取平均，也不是在苦樂兩端的擺盪中，求取平衡，而是遠離，是徹底的超越苦樂兩端。又，八正道是過去諸佛以來的常道，所以也稱為「古仙人道」²⁴，表示了佛陀所發掘的八正道，是早已在那兒的聖道。另外，佛陀在疾病入滅前，教化了最後一位弟子須跋，就說：因為有八正道，才能有證果位的聖者²⁵，所以八正道是「聖者之道」。初轉法輪時，為五比丘說了八正道（尊者憍陳如當場成就初果）²⁶，入滅前的最後說法，還是為最後的弟子說了八正道（尊者須跋因而成就解脫阿羅漢果）²⁷，展現了八正道在佛陀教導中的分量。

八正道的內容，是正見，正志，正語，正業，正命，正方便，正念，正定。每一支聖道的內容，都必須與四聖諦相應，才能成為趣向解脫的出世正道，否則也只能是世俗善道罷了²⁸。什麼是正見？世俗的正見，是建立了有善惡、賢聖的觀念；出世間的正見，是建立了與四聖諦相應的觀察、分別、抉擇的能力。正志也譯為正思惟，世俗的正志，是能思惟、覺了離欲、不瞋、不害²⁹的善行；出世間正志，是與四聖諦相應，向於解脫，離於渴愛、離於我見的深刻思惟（伺）。正語及正業，正是「十善」中的「身三」（不殺、不盜、不邪淫）與「口四」（不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語）。正命是合理、有節、有序的生活，尤其更重於合於佛法的經濟生活：不以咒術、占卜為生，杜絕多欲、無厭足，過著簡樸的生活。正方便又譯為正精進，是堅持、勇猛的修學毅力，包含了「四正斷」：對世俗善行與出世解脫行的開發、保持，對世俗惡行與不利於解脫行的斷除、防範³⁰

。正念是明目覺察，憶念不失，念念分明不錯亂，包括對自己肢體行為與生理情況（身）、心理感受（受）、念頭與想法（心、法）清楚覺照的四念處³¹，守護根門的六觸律儀等³²。正定是心離昏沈不明、掉舉浮動，平靜安住一處，不散、不亂³³，包含了能趣入解脫的「七依定」：初禪、二禪、三禪、四禪、空無邊處、識無邊處、無所有處等七種根本禪定，也包括近於初禪定力的近分定³⁴。禪定力的深淺，與契入解脫的能力沒有必然的正比關係，只要藉著禪定寂止、一心的共通特性，依經論的記載，在上述的任何一種禪定中，都可能得以發慧得解脫³⁵。能發慧解脫的禪定，都是正定。依這個原則，古代論師認為非想非非想定的定力太深，不能引發觀慧契入解脫³⁶，應當排除於正定之外。

正見為首（慧為棟樑）

八正道中，正見、正志是有關思惟的，歸類為「慧」，正語、正業、正命是有關行為的，歸類為「戒」，正念、正定是有關心念鍛鍊的，歸類為「定」。這樣來看，八正道就是戒、定、慧的修道內容。正見的建立，是啟動八正道正確修學的首要，經中以黎明前的曙光，來形容正見，並且說從正見而引發正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，最後從正定中，發解脫慧，趣入解脫。這是從聞慧的修學，引發戒、定的實踐，然後完成慧的體證過程³⁷。顯然地，八正道中，從起始到完成，都以「慧」來貫穿，而這個「慧」，就是與四聖諦相應的慧，就像趣向解脫的出世間八正道，每一支聖道都與四聖諦相應一樣。所以，經中會說「以慧為首」，就像一棟建築物，以棟樑為首³⁸，為最重要一樣。

八正道的整體性

八正道中的每一支聖道，有著強烈的次第性，並且也有輾轉增強的關連性，構成了一個整體不可分割的修道內容。例如

，沒有與四聖諦相應的正見，就沒有離貪、瞋、癡；趣向解脫的正志（正思惟），缺少了正思惟深入鞏固的正見，就容易像風中的燭火一樣，也易於熄滅。而激發勇猛、精進修學的正方便，也是外靠親近善知識的引導³⁹，內靠自己的正思惟⁴⁰來達成。正語、正業、正命等的戒行清淨，離不開正見的引導，正思惟的反省，以及正方便的堅持。清淨的戒行，避免了人際關係上的紛紛擾擾，以及內心的後悔不安，成就了一個單純安靜的良好修定環境，然後從禪定的修學中，離欲貪（我執、我慢）而得解脫⁴¹。經中不也說：「先淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處」⁴²嗎？這樣，八正道分開解說來看是八支，而在修學實踐上，則是無法分割的一個整體。

三轉十二行相

佛陀初轉法輪，說到四聖諦時，各部經律都提到了「三轉十二行相」。三轉是指四聖諦「當知」、「當修」、「當證」的三次教說。「十二行相」是指四聖諦每一諦都舉了「當知」、「當修」、「當證」等三個不同層次，合計三轉共十二行相。而每一諦的證入，都舉了「眼、智、明、覺」來形容：眼是比喻像從渾沌黑暗中，打開了智慧的視野，有恍然大悟的意思，智是比喻開了眼界後，繼而看得更清楚，有了更果決的肯認，明是比喻照耀得更光明、更明亮，清清楚楚地，覺是成就了徹底的覺了⁴³。這樣，三轉十二行相，表現了佛陀教說諄諄告誡的次第分明，也展現了佛法修學重於次第的性格。

後記

佛陀在菩提樹下解脫成佛的關鍵證悟是見逆順緣起(SA.287/SN.12.65)，但初轉法輪說法的內容是「四聖諦」(SA.379/SN.56.11)，使五比丘中的尊者憍陳如在聞法時證入初果，第二次說法的內容是「無常、苦、無我」(SA.34/SN.22.59)，使五比丘在聞法時證入解脫，第三次說法的內容也是「四聖諦」，使長者之子

耶舍(yaso)在聞法時證入初果，隨後又在陪父母聞法時證入解脫，成為先證阿羅漢後出家的罕例，第四次、第五次說法的內容也是「四聖諦」，使五十(南傳為三十)位遊園青年，以及相師阿夷的弟子那羅陀偕同龍王(南傳無此次)在聞法時證入初果，第六次(南傳為第五次)說法的內容是「根境識觸受皆被貪瞋癡火燃燒受苦」(SA.197/SN.35.28)，使迦葉三兄弟及其弟子在聞法時證入解脫¹，佛陀這幾次說法都沒說到成佛關鍵證悟的緣起，原因為何，尚未能見到有關的文件記載，推斷可能見逆順緣起必須要有宿命與天眼神通的輔助，而上述這些弟子聞法時都不具這兩種能力，他們都在聞法時證果，顯然也沒有，或沒用上任何「根本定」的定力。

而佛弟子又怎麼看呢？第一次結集時集出的《相應修多羅》，被編入第一經的應該不是隨機或偶然，依常理這有倍受重視的意義。現存北傳第一經屬「無常、苦、無我」的教說(SA.1)，南傳則為「緣起十二支」(SN.12.1)，北傳的緣起教說〈因緣相應〉首經編在第二八三經，而且是與無常觀結合的「緣起五支」說(SA.283)，與南傳本差異極大。本來只有一個版本的《相應修多羅》，為何在部派分化後的流傳中產生這麼大的變化？目前似乎也沒有確切的文獻可考，但在第二次結集後部派分化，南傳部派後續一直有結集的紀錄，北傳部派則無，沒有僧團結集，就沒有人有公信力敢對經典作經文修訂與組織更動，所以北傳或許是比較接近古型的。

雖然南北傳《相應修多羅》在組織與文字上有顯著的差異，但「無常、苦、無我」的教說分量比較多則是一致的，意味著這在佛弟子的修學中較為普及，也較受重視，或許這也是「無師自悟」的佛與聞法證入的聲聞會有的差異吧。

- 1.《中阿含二〇四經》、《增壹阿含二四品第五經》，第一次到度六次說法：《五分律》（大正二二・一〇四上）、《四分律》（大正二二・七八七中）、《南傳律藏・3.大品・1.大禪度》。
- 2.「我最上最勝，不著一切法。諸愛盡解脫，自覺誰稱師！無等無有勝，自覺無上覺。如來天人師，普知成就力。」《中阿含第二〇四經》
- 3.如《雜阿含第三七九經》即屬於這一類：「如是我聞，一時，佛住波羅捺鹿野苑中仙人住處。爾時，世尊告五比丘：此苦聖諦，本所未曾聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。此苦集、此苦滅、此苦滅道跡聖諦，本所未曾聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。」
- 4.如《中阿含第二〇四經》即屬於這一類：「我於爾時，即告彼曰：五比丘當知，有二邊行，諸為道者所不當學。一曰著欲樂，下賤業凡人所行；二曰自煩、自苦，非賢聖求法，無義相應。五比丘！捨此二邊，有取中道，成明、成智，成就於定而得自在。趣智、趣覺，趣於涅槃，謂八正道：正見乃至正定，是謂為八。」
- 5.如《五分律》即屬於這一類：「佛復告曰：世有二邊，不應親近。一者貪著愛欲，說欲無過。二者邪見苦形，無有道迹。捨此二邊，便得中道，生眼、智、明、覺，向於泥洹。何謂中道？所謂八正：正見、正思、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，是為中道。復有四聖諦：苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道聖諦。何謂苦聖諦？.....」
- 6.「如是我聞：一時、佛住波羅捺國仙人住處鹿野苑中。爾時、世尊告諸比丘：有四法成就，名曰大醫王者所應具王之分。何等為四？一者、善知病，二者、善知病源，三者、善知病對治，四者、善知治病已，當來更不動發。.....如來、應、等正覺為大醫王，成就四德，療眾生病，亦復如是。云何為四？謂如來知此是苦聖諦如實知，此是苦集聖諦如實知，此是苦滅聖諦如實

知，此是苦滅道跡聖諦如實知。」《雜阿含第三八九經》

7.「爾時，尊者舍梨子告諸比丘：諸賢！若有無量善法，彼一切法皆四聖諦所攝，來入四聖諦中。謂四聖諦於一切法，最為第一。所以者何？攝受一切眾善法故。」《中阿含第三〇經》

8.「世尊！我於靜處禪思念言：世尊說三受——樂受、苦受、不苦不樂受；又說諸所有受悉皆是苦，此有何義？佛告比丘：我以一切行無常故，一切諸行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。」《雜阿含第四七三經》

9.「若愛生時，便生愁感、啼哭、憂苦、煩惋、懊惱。」《中阿含第二一六經》

10.「得，我們被擱向一邊；失，我們被擱向另一邊。得，引起了愛，經由愛，我們沈溺於執取；失，導致失望的傷感、嚎哭和呻吟。」《啟開真理的智慧》第二六頁，佛使尊者著，黃國清譯，大林精舍倡印。

11.「……興起五陰，已得命根，是名為生。諸賢！生苦者，謂眾生時，身受苦受、遍受，覺、遍覺；心受苦受、遍受，覺、遍覺；身心受苦受、遍受，覺、遍覺。……」《中阿含第三一經》

12.「云何苦聖諦？謂生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、所求不得苦、略五盛陰苦。」《中阿含第三一經》

13.「云何苦集如實知？當來有愛，喜貪俱，彼彼樂著，是名苦集，如是苦集如實知。」《雜阿含第三四四經》

「云何苦集諦？所謂受愛之分，集之不倦，意常貪著，是謂苦集諦。」《增壹阿含二四品第五經》

14.「云何為二法？怨憎共會，此不可敬待，亦不足愛著，世人所捐棄；恩愛別離，不可敬待，亦不足愛著，世人所捐棄。……此二法由愛興，由愛生，由愛成，由愛起。當學除其愛，不令使生。」《增壹阿含二〇品第一三經》

15.「爾時，世尊告羅陀曰：……何等為有身？謂五受陰：色受陰

，受、想、行、識受陰。云何有身集？謂當來有愛、貪喜俱，於彼彼愛樂，是名有身集。」《雜阿含第一二三經》

16.「比丘！彼五種子者，譬取陰俱識。地界者，譬四識住。水界者，譬貪喜四取攀緣識住。何等為四？於色中識住，攀緣色，喜貪潤澤，生長增廣；於受、想、行中識住，攀緣受、想、行，喜貪潤澤，生長增廣。」《雜阿含第三九經》

17.「聚落主！若眾生所有苦生，彼一切皆以欲為本，欲生，欲集，欲起，欲因，欲緣而苦生。」《雜阿含第九一三經》

18.「時，有眾多外道出家，至羅陀所，共相問訊已，退坐一面，問羅陀言：汝何故於沙門瞿曇所出家修梵行？羅陀答言：於色欲、愛、喜，彼若盡，離欲、滅、寂沒。於受、想、行、識欲、愛、喜，彼若盡，離欲、滅、寂沒故，於如來所出家修梵行。」《雜阿含第一一九經》

19.「.....尊者舍利弗告諸比丘：閻浮提人聰明利根，若剎利、若婆羅門、若長者、若沙門，必當問汝：汝彼大師云何說法？以何教教？汝當答言：大師唯說調伏欲貪，以此教教。當復問汝：於何法中調伏欲貪？當復答言：大師唯說於彼色陰調伏欲貪，於受、想、行、識陰調伏欲貪，我大師如是說法。.....」《雜阿含第一〇八經》

20.「迦摩比丘白佛言：世尊！寧有道、有跡斷此愛欲不？佛告比丘：有八正道，能斷愛欲，謂正見，正志，正語，正業，正命，正方便，正念，正定。」《雜阿含第七五二經》

21.「云何苦滅道跡如實知？謂八聖道，.....」《雜阿含第三四四經》
「云何苦滅道聖諦？謂：正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。」《中阿含第三一經》

22.「時，無畏離車語尊者阿難：我師尼捷子，滅熾然法，清淨超出，為諸弟子說如是道：宿命之業，行苦行故，悉能吐之。」《雜阿含第五六三經》

- 23.「我於現在五欲自恣，此是我得現在泥洹。」《長阿含第二一經》
- 24.「今我如是，得古仙人道，古仙人逕，古仙人跡；古仙人去處，我得隨去，謂八聖道：正見，正志，正語，正業，正命，正方便，正念，正定。我從彼道，見老病死，老病死集，老病死滅，老病死滅道跡。」《雜阿含第二八七經》
- 25.「須跋！以諸法中有八聖道故，便有第一沙門果；第二、第三、第四沙門果。」《長阿含第二經》
- 26.「爾時，世尊說是法時，尊者憍陳如，及八萬諸天，遠塵、離垢，得法眼淨。」《雜阿含第三七九經》遠塵、離垢，得法眼淨，是證入初果者的展現。
- 27.「於是，須跋即於其夜，出家、受戒，淨修梵行，於現法中自身作證：生死已盡，梵行已立，所作已辦，得如實智更不受有。時，夜未久，即成羅漢，是為如來最後弟子。」《長阿含第二經》
- 28.參閱《雜阿含第七八五經》。文長，此略。
- 29.依《雜阿含第七八五經》：「出要覺，無恚覺，不害覺是名正志。」再依《雜阿含第二七一經》：「謂三善覺：出要離欲覺，不瞋覺，不害覺。」
- 30.「何等為精進根？謂四正斷。」《雜阿含第六五八經》
「何等為精進根？已生惡不善法令斷，生欲方便，攝心增進；未生惡不善法不起，生欲方便，攝心增進；未生善法令起，生欲方便，攝心增進；已生善法，住不忘，修習增廣，生欲方便，攝心增進，是名精進根。」《雜阿含第六四七經》
- 31.「云何正念？若比丘內身身觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂。如是，受；心；法、法觀念住，精勤方便。正智正念，調伏世間貪憂，是名比丘正念。」《雜阿含第六二二經》
- 32.守護根門與六觸律儀，在〈生活中的佛法〉一章討論。

33.「何等為正定？謂住心不亂，堅固攝持，寂止、三昧、一心。」《雜阿含第七八四經》

34.「何等為定根？若比丘離欲惡不善法，有覺、有觀，離生喜樂，乃至第四禪具足住，是名定根。」《雜阿含第六四七經》

「云何正定？比丘者離欲、離惡不善之法，至得第四禪成就遊，是謂正定。」《中阿含第一八九經》

「有漏、無明漏，或依七，或依未至滅。」《發智論》（大正二六・九三九中）

「云何定覺支？謂世尊說：苾芻當知，我說依初靜慮，能盡諸漏。如是我說依第二、第三、第四靜慮、空無邊處、識無邊處、無所有處，能盡諸漏。」《法蘊足論》（大正二六・四九三下）

35.「……得初禪成就遊，彼依此處觀覺興衰。彼依此處觀覺興衰已，住彼必得漏盡。設住彼不得漏盡者，必當昇進得止息處。云何昇進得止息處？……得第二禪成就遊，……無所有處成就遊。……彼如是觀此覺無常，觀興衰，觀無欲，觀滅，觀斷，觀捨已，便不受此世。不受此世已，便不恐怖。因不恐怖，便般涅槃……」《中阿含第二〇五經》，另《增支部第九集第三三、三六經》、《中部第五二經》亦同。

36.「如契經說：有七依定，我說依彼能盡諸漏：……或有生如是疑，非想非非想處既無聖道，若世尊弟子生彼處者，依何能盡諸漏，將無彼類不由聖道得阿羅漢耶！為令此疑得決定故，說彼依無所有處得阿羅漢果。」《大毘婆沙論》（大正二七・九二九中）

37.「爾時，世尊告諸比丘：如日出前相，謂明相初光。如是比丘！正盡苦邊，究竟苦邊。前相者，所謂正見。彼正見者，能起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。起定正受故，聖弟子心正解脫貪欲、瞋恚、愚癡；如是心善解脫聖弟子，得正知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」《

雜阿含第七四八經》

38.「何等為慧根？謂四聖諦。此諸功德，皆以慧為首，譬如堂閣，棟為其首。」《雜阿含第六五八經》

39.「諸比丘！外法中，我不見一法，令未生惡不善法不生，已生惡不善法令滅，如說善知識、善伴黨、善隨從。」《雜阿含第七七八經》

40.「諸比丘！於內法中，我不見一法，令未生惡不善法不生，已生惡不善法令滅，如說正思惟者。」《雜阿含第七七五經》

41.「是為，阿難！因持戒便得不悔，因不悔便得歡悅，因歡悅便得喜，因喜便得止，因止便得樂，因樂便得定。阿難！多聞聖弟子因定便得見如實知如真，因見如實知如真便得厭，因厭便得無欲，因無欲便得解脫。」《中阿含第四二經》

42.《雜阿含第六二四經》

43.「此中眼者；謂法智忍，智者；謂諸法智，明者；謂諸類智忍，覺者；謂諸類智。復次，眼是觀見義，智是決斷義，明是照了義，覺是警察義。」《大毗婆沙論》（大正二七・四一一上）

「彼生眼者為見故，生智者為決定故，生明者懸鑒故，生覺者覺了故。」《鞞婆沙論》（大正二八・四八〇下）

第三章 流傳人間的佛法

第二節 佛教經律論的成立

釋迦牟尼佛從前往鹿野園，為五比丘初轉法輪開始，一直到在拘尸那國的娑羅園雙樹間入滅為止，一共教化了四十五年¹，在人間留下了他的言教與身教。佛陀的教說，透過佛弟子的輾轉相傳，以及經典、律典、論典等三藏的記錄，得以突破時空隔閡的限制，將寶貴的佛法，長遠地流傳於人間。尤其是透過經、律、論三藏的教授、閱讀與理解，使得原本已錯失生於佛陀時代的人們，有機會得以聽聞正法，受到佛法的滋潤。由於有經、律、論三藏的流傳，使得人間佛法的流傳，歷經二千多年而不墜。然而，佛教的經、律、論三藏，是如何成立的呢？我們對這三藏，又需要有怎樣的基本認識呢？

佛世時經律的雛形

佛陀只有說法，而沒有著作。佛陀說法的內容，自己並沒有記錄，也沒有指定某位或某些弟子做成記錄。倒是有些弟子，很有可能將他們所聽到的教說內容，整理背誦下來了，就像學生課堂內的筆記，以及課堂後的整理一樣。例如，馬勝比丘初見舍利弗時，所誦出的「緣起偈」，就是個典型的例子。所以，推測佛陀在世時，就有佛弟子將佛陀的教說，作整理記錄，成為一類一類的，廣為背誦流傳，這可以看作是佛教經典的雛形²。為什麼說是背誦記錄呢？因為印度人當時的風氣，是以背誦來表示恭敬慎重，所以，包括佛教在內的所有印度宗教與歷史的記錄，推測應該都只是背誦記錄，而不是文字記錄。佛教教義的文字化，大概要遲至西元前二、三世紀時，才見得到³。

另一方面，佛陀在鹿野園初轉法輪後，五位比丘都願意跟隨佛陀修學，於是，六人的僧團就成立了。隨後，仰慕佛陀而加入僧團的比丘，一直在增加中。這期間，僧團維持了前十二

年的清淨無事，一直要到蘇陣那（也譯為須提那）比丘犯了淫戒，才開啟了佛陀為僧團制訂戒律（學處）之端⁴。此後，僧眾中，陸續有一些成員，有不利於修行、不利於僧團和樂、不利於僧團整體形象的行為出現，使得佛陀所制訂的戒律內容，逐漸地多了起來。這些戒律的內容，經過分類組織，就成為「波羅提木叉」。波羅提木叉，是僧團在每隔十五天，通常是月初與月中的集會中，必須逐條唱誦（誦戒）的內容，稱為布薩。逐條唱誦的作用，是在確認僧團成員的清淨和樂⁵。這是佛陀在世時，律典的模樣。所以，律典顯然是僧團內共同知曉，具有約束性質的內容，與各自記錄的經典雛形，情況略有不同。

第一次經律結集

佛陀在八十歲那一年入滅了⁶，由於僧團中，佛陀最倚重的目犍連、舍利弗兩位尊者，都比佛陀早入滅⁷，當時僧團中，就以大迦葉尊者，最受大眾的尊崇，所以，大家還是要等他趕到拘尸那城來，主持佛陀的葬禮。就在大迦葉尊者趕來拘尸那城的途中，聽到拔難陀比丘說：「佛陀生前，老是要我們應當這樣做，不應當那樣做；應當學這，不要學那，現在佛陀入滅了，大家可以脫離這種約束的苦了，隨便我們想要怎樣做，就怎樣做，不會有人管了。」經中說，大迦葉尊者聽了這樣的論調後，「悵然不悅」⁸，因而下定了召開結集會議的決心，希望藉由結集會議，將佛陀生前的教化，正確地留下紀錄，讓往後的佛弟子，有所依循，也有所約束，以免正法遭到竄改破壞⁹。從這個引發結集的事件來看，大迦葉尊者也許是更在意戒律的維護吧！

結集的程序

第一次結集的召集人，是大迦葉尊者，也是該次會議的主席。結集的時間，是在佛陀入滅後的第一個結夏安居期¹⁰，集會的地點，選在王舍城。傳說，被選定參加會議的，有五百位阿羅漢，所以，也稱為「王舍城」結集、五百結集。結集的程序，

至少包含了「合誦」、「共同審定」、「編成次第」等三個階段¹¹。這是說，最早的佛教經典集錄，佛弟子是透過眾人集會審查來進行的。在集會中，佛弟子將他自己聽到的教說，在大眾中背誦出來，經參與會議的大眾共同審定，確認確實是符合佛陀所說（法）、所制（律）的，然後再將之加以分類整理，組織編輯，以方便背誦流傳。

第一次結集的內容

第一次結集出來的內容，依各種可靠的文獻顯示，是「法」與「律」。法的部分，由擔任佛陀侍者最久，被認為是多聞第一的阿難尊者，負責蒐集誦出，內容並不限於佛陀的教說，也包含了有成就佛弟子的教說，以及佛弟子間的相互討論。律的部分，則由被認為持律第一的優波離尊者，負責蒐集誦出。當時集出的內容，包括律與法，都稱為「修多羅」，意譯為「經」¹²，這就是佛教最早的經典與律典的集出。第一次結集出來的原始內容，今天我們已經很難還其原貌了，但也不是真的完全消失不見了，因為，在現存的經律典籍中，還包含有這一部分。律的部分，大約是相當於現存各種律典中的〈五波羅提木叉〉（戒經）。法的部分，大約是含在現存《雜阿含經》（《相應部》）的〈修多羅相應〉中。漢譯的《雜阿含經》，經近代學者的努力整編，已經大致恢復了其原有的編輯順序¹³，這對第一次結集內容的瞭解，有很大的貢獻。整編後的《雜阿含經》，其〈相應修多羅〉的內容，包含有：陰、入、因緣、食、諦、界、受、念處、正勤、如意足、根、力、覺支、聖道分、安那般那念、學、不壞淨等十七相應。南傳巴利語本的《相應部》，與漢譯的《雜阿含經》相當，其〈相應修多羅〉的部分，除了〈學相應〉編入《增支部》，〈食相應〉未獨立外，其它的十五相應名稱，都與《雜阿含經》相同，但組成各相應的經，則不完全相同。至於《雜阿含經》的其它兩個部分：〈祇夜〉與〈記說〉，是繼〈修多

羅〉後編出的，但是不是在同一個結集會議的會期中集出，則難以斷定。

不斷的結集

第一次五百位阿羅漢尊者的結集，是不是將佛陀四十五年來，對每一位佛弟子的教導，都沒有遺漏地蒐集完整了呢？從當時印度的交通情況，與資訊傳遞的客觀現實判斷，以及證諸往後歷史的發展，恐怕答案是否定的。律的部分，因為是僧團成員，都必須遵守的團體公約，似乎應該不會有所遺漏，也不會有爭議才對，然而，事實上也沒有這麼理想。例如，在結集審查的會議中，阿難尊者誦出的佛陀臨終遺言：「小小戒可捨」，就沒有被採納。為什麼會這樣呢？因為佛陀當時病重，只有阿難尊者在佛陀身旁服侍，所以也只能交代阿難尊者了，其他參與結集會議的尊者，都不知道這件事。阿難尊者當時考量佛陀重病在身，也沒有繼續向佛陀問清楚，哪些是小小戒，以致被認同的程度不高，再加上大迦葉尊者與阿難尊者間，個性與學風的不同，以及過往幾次事件摩擦的嫌隙¹⁴，結果就被否決了，使得結集出來的戒律，不分輕重，成為「若佛所不制，不應妄制；若已制，不得有違」¹⁵的剛性規定。這樣的風格，好處是，可以保持最初結集的律制內容，使後代的佛弟子可以看到原貌。壞處是，對一些時過境遷的生活規定，失去調整適應的機制，往往造成後代佛弟子遵循的困擾。另外一個例子是，第一次結集終了時，才率領五百位比丘趕來的富樓那尊者，就當面向大迦葉尊者表示：「您們所結集的法與律，當然很好，但是，有一些關於飲食方面的規定，是佛陀曾經允許我們的（也許與他們所住地方的環境有關），與您們結集的結果不同，我們不會接受。」¹⁶律的結集情形，是這樣子的，由於剛性的性質已經確定，所以，往後律典不斷傳出的，多以新的詮釋、解說、傳說為主。

法的結集情形，就不一樣了。第一次結集時，只要是合於

佛法的，是佛說的也好，佛弟子間的相互討論也好，乃至於佛弟子對佛陀身、語、意展現的理解也好，都被接受是佛法，而記錄下來。這樣的廣為蒐集，成為往後法的結集模式。相對於律的強制性，法是比較有彈性適應的，依著佛弟子個別不同的修學風格，展現出法結集的多樣化，而且，離開佛陀入滅的時間越久，來自於佛弟子理解與體驗的多樣化，也可能會愈多，所以就有不斷傳出的法。僧團沒有分化前，有共同的結集與審定，僧團分化後，只能有部派各自的結集。大乘思想興起以後，由於還沒有大乘僧團的組織，所以，大乘經典，是不可能依循集會審定的結集傳統，而可能是依個人或多人的編輯與組織來完成的。

判斷佛法的準繩

法的結集，自始就是這樣不斷地傳出的。傳誦是透過傳誦者對佛法的聽聞、記憶與理解（詮釋），對不斷傳誦出來的內容，如何判斷是不是佛法，要不要接受他呢？這個問題，在第一次結集以後，就受到佛弟子的關注，而提出了「四大教法」（或作「四大廣演之義」、「四大廣說」、「四大處」）的判斷原則了。所謂的「四大教法」，就是說，不論到了什麼地方，聽到了什麼法，不論傳誦的來源是：一、傳誦者自稱是他親自從佛陀那兒學來的，二、從僧團、長老那兒學來的，三、從眾多有修行的比丘那兒學來的，四、從一位有修行的比丘那兒學來的，大家都不應該輕信，也不可以隨意的誹毀，而是要「依律、依法究其本末」：如果所傳誦的，符合第一次結集的內容，或者合於其義理（究其本末），就接受這是佛法¹⁷。而所謂的「四大廣演之義」，就是以「契經、律、阿毘曇、戒」等四個標準，來評判是否為佛法。這裡所說的契經與律，就是指第一次結集，集出法與律的「修多羅」；阿毘曇，經文中也作「分別法」、「義說」，是指解說經、律中的義理的。這是說，一、如果與契經、律、阿毘曇

都不相合，傳誦者所展現的行為，也不合於戒律，那就要明確地拒絕他所傳誦的。二、如果有人傳誦的文句，與修多羅不完全相同，但含義是一樣的，則應當不要拘泥於文句，而採取它的義理，認定這是合於佛法的。三、如果無法確定是否合於契經、律與阿毘曇，那麼，應當觀察傳誦者所展現出來的行為，如果合於佛法的戒行，那還是可以接受他所傳誦的。四、如果契經、律、阿毘曇、戒等四個標準都符合，那當然毫無疑慮地是佛法了¹⁸。

根據以上「四大教法」與「四大廣演之義」的經義，後代的論師，將之整理成為三點，即：一、修多羅相應，二、不越毘尼，三、不違法性，稱之為「佛語有三相」¹⁹。這三個條件，不僅用來作為佛法的判斷標準，同時，也在勉勵學佛的人，應當以經為量，以波羅提木叉為大師，以佛法三法印的義理，來作為自己修學的驗證。

第二次經律結集

第一次結集剛性戒律的特性，使得某些規定，對於生活環境的變遷、社會風俗習慣的改變，無法調適，終於在佛滅的百年內，發生了東、西方比丘「十事非法」²⁰的爭議。這個爭議起因於一位來自西方摩偷羅地方，名叫耶舍迦乾陀子的比丘，來到東方跋耆族的毘舍離城，見到了跋耆族比丘，以銅鉢向信眾乞取金錢，並且繼續發現，有其它九件不符合傳統律制規定的情形，統稱為「十事非法」，要求當地比丘們懺悔改正。然而，當地的比丘大眾，並不認同耶舍比丘所代表的西方傳統觀點，還將耶舍比丘驅擯出去。耶舍比丘當然無法接受東方比丘大眾的驅擯，於是，離開毘舍離城後，到處指責東方跋耆比丘的十事非法，尋求其他地方比丘的支持，最後終於演變成東、西方比丘的集會議決。傳說西方有七百位比丘到毘舍離，由於人數眾多，所以雙方推出資深（上座）代表各二人，與會論決。會議

投票表決的結果，四比0，跋耆族比丘的十事，被判為非法，顯然，毘舍離地區的比丘大眾，所託非人，才會連己方的代表，都投了反對票。會後，乘著這次集會的機會，對第一次結集以來，所陸續傳誦流傳的法與律，作了一次共同的審定²¹。由於結集的地點是在毘舍離，傳說西方來了七百位比丘，所以，也稱這一次的結集為毘舍離七百結集。

第一次、第二次結集，是各主要部派律典所共同有的記錄，是教界公認的兩次結集²²。

第二次結集的內容

第二次結集出來的內容，法的部分，推斷是《雜阿含經》（《相應部》）、《中阿含經》（《中部》）、《長阿含經》（《長部》）、《增壹阿含經》（《增支部》）等四部阿含經以及《雜藏》（《小部》）。推斷的理由是，部派分化後，各部派都擁有自部的《四阿含》與《雜藏》，雖然其編排的前後次序與內容，都不盡相同，但推斷那是部派分化後，各部派分別整編的結果。律的部分，推斷是《波羅提木叉分別》、《摩得勒伽》、《犍度》等一類的律典²³。

第二次結集之後

經、律是不斷地被傳誦出來的，第二次結集後，表面上東方大眾比丘承認了「十事非法」，暫時維持了教界僧團的和合，但是，東方的大眾比丘，在生活環境的牽引、對律制看法的差異下，還是與西方僧團漸行漸遠，最後終於脫離西方上座比丘僧團的節制，獨立行事，開啟了僧團分化之端。僧團分化了以後，像第一次、第二次那樣，教界公認的結集會議，已經不可能再有，只能是各部派的分別集會結集了。例如，傳說還有在佛滅後二三六年²⁴阿育王護持下的第三次結集，在迦膩色迦王（約於西元一二八年至一五〇年在位）²⁵護持下的第四次結集，在緬甸敏東王護持下的第五次結集（西元一八七一年），在緬甸政府護持下的第六次結集（西元一九五四年），乃至泰國有第七、

八、九次結集等²⁶，這應該都是屬於上座部系一些部派的自部結集，別的部位，別的地區的參與很少，甚至於沒有，因此，所受認同的程度，自然也不及第一次與第二次的結集。

大乘經典的集出

西元前後，開始有講求信願、慈悲、般若智慧思想的經典傳出，稱為大乘的，而且愈到後來愈多，終於將印度佛教，帶入了以大乘思想宏傳為主流的時代。這類大乘經典是從哪裡傳出來的？是不是佛說？在經典剛傳出的初期，就留下不少的爭議，乃至於到了今天，爭議仍然沒有完全平息。在時空條件的限制下，今天如果想要對這個問題有所釐清，從大乘經典本身去探求，尤其是西元前後傳出的初期大乘經典，會是個重要線索之一²⁷。在現今的佛教體系中，巴利語系的佛教，沒有接受大乘思想的宏傳，對這個問題所能提供的資訊，是微不足道的。西藏佛教，由於傳入的時間，要晚到西元七世紀才開始，距離西元前後的初期宏傳太遠，能提供的資訊，也顯得朦朧。相對地，漢譯的佛典，保留了許多初期大乘經典，對大乘經典如何傳出，提供了許多寶貴的訊息²⁸。現存的漢譯初期大乘經典，主要是從印度梵文本翻譯過來的，也有部分是經由西域地區的譯本翻譯的，可惜的是，翻譯的梵文或西域文原本，多數已在時空的無常中流逝了。從這些漢譯初期大乘經典的記載中，可以歸納出初期大乘經典五類的傳出情況：一、諸天所傳授的，二、從夢中得來的，三、從他方佛聞，四、從三昧（禪定）中見佛聞法，五、自然呈現在心中。這五類中，前兩類是夢境與幻境，文句也不可能太長，對大乘經的發展，並不重要。後面三類，是唯心所現，包括佛弟子的宗教體驗，以及過去生中，學佛的記憶再現，是大乘經典傳出的主力²⁹。

論典的出現

第二次結集結束，經過了一段短暫的時間後，部派分化了

。起初，只是對戒律的看法，有顯著的歧異，分化日久，各部派對法義與修行的詮釋與主張，也逐漸地傳出差異。自西元前一世紀起，各部派陸續有許多論典的出現，這些論典的特色是，對法義與修行方法加以有系統的分別、解釋，並且也對曾經出現過的論義，提出抉擇或評破，而從中展現出自部的思想與風格。這樣的典籍，都記載著作者的名字，與經典、律典都沒有記載結集者名字的格式，有著顯著的不同。部派時代的論典有很多，例如，現存漢譯有「一身六足論」³⁰、《大毘婆沙論》、《異部宗輪論》等等，巴利語也有「七論」³¹、《清淨道論》等。大乘思想蓬勃以後，也出現了許多論典著作，例如《中論》、《大智度論》、《瑜伽師地論》、《攝大乘論》等等。此外，論典還有兩種不同的典型，一種稱為「釋經論」，是以解釋某部經為主的，例如，《大智度論》的另一個譯名，稱為《摩訶般若波羅蜜經釋論》，就是以詮釋《摩訶般若波羅蜜經》為主的，再如《瑜伽師地論》的〈攝事分〉，有一部分是在解釋《雜阿含經》的〈相應修多羅〉的。另一種典型，稱為「宗經論」，這是掘發一部或多部經的經義，將之作有系統的綜合和解說的，例如，《中論》就是「宗經論」的一個典型³²。

由於論典，是作綜合的、有系統的解說，對於佛法義理或修行的整體宏觀理解，十分有助益，是學佛者可以優先考量選讀的聖典。

對經律論的態度

經、律、論的出現，各有其不同的背景，也展現了不同的功用。古代的大德告訴我們：經典，是展現次第的，閱讀、學習經典，應當注意經典所展現的次第，尤其是修學次第。律典，是展現相關因緣的，例如，記錄了某個戒律，是佛陀在什麼情況下制訂的，用意如何。所以，學習律典，應當注意從中把握戒律的真正意涵與精神。論典，是展現法義的，學習論典，

應當注意整體佛法法義的把握³³。

其次，不論是出自共同的結集、部派自部的結集，亦或難以考證的集出，也不論記載的是佛說、佛弟子說，我們當以古德的「四大教法」、「四大廣演之義」、「佛語具（有）三相」的判斷準繩，作為我們對佛法抉擇的標準。聖典傳出的地點不是問題，傳出時間的遲、早也不是問題，傳出的方式不是問題，乃至於是誰說的也不會是問題之所在，因為只要是合於緣起三法印，就是佛法，就可以統稱為「佛說」，不論是《阿含經》，亦或是後起的大乘經。當然，第一次與第二次結集出來的聖典部分，有著教界共同的審定，是特別彌足珍貴的。這一部分，很可能就存在於現存漢譯四阿含經（Āgama），與巴利語四部（Nikāya）中，共同的經文裡。所以，如果是漢譯與巴利語共傳的聖典與法義，應當值得我們特別的尊重。

無可諱言的，數量龐大的經、律、論，所傳遞法的訊息，是多方面的，似乎多到雜亂矛盾。然而，事出有因，這是為了照顧許多不同時空背景，各種性格喜好的人們，而產生的。古德說有「四悉檀」，即是說，有四類不同功能的佛教聖典：一、投其所好，使人們對佛法產生好感，願意繼續來學習的「世界悉檀」。二、鼓勵人們善行的「各各為人（生善）悉檀」。三、矯正對治作用的「對治悉檀」。四、能契入解脫、成佛的「第一義悉檀」。我們如果能從這四個角度，來作分析理解，就比較容易在聖典的閱讀，與佛法的修學上，有開闊、諒解的心胸，並且知道如何給自己作適當的抉擇與提升，不致於矛盾與疑惑叢生，而退失了對佛法的信心³⁴。從這樣的角度來看，因為人們的各種不同的需求，而有不同適應的教說，因此，更寬廣地來看，不適合以真、偽來論佛經，因為佛經的目的，都是在引導人們來修學佛法，所不同的，只有合不合「第一義」（了義）的問題³⁵。

經、律、論是佛陀與歷代佛弟子聖哲，留傳下來的珍貴「

法寶」，是佛法流傳人間的主要依據，佛弟子應當隨分隨力地學習、弘揚，保存與延續，在接納、應用世界悉檀、生善悉檀與對治悉檀的同時，應該認知到第一義悉檀的「不可破、不可散」³⁶，不要忘失了核心的第一義悉檀，才能營造一個正法流傳人間的有利環境。

註解

1. 佛陀說法的年數，在各種經律的記載中，有些微的差異，並不一致，四十五年似乎是後來多數接受的傳說。這個傳說可能是依佛陀傳記《僧伽羅剎所集經》中，對佛陀歷年結夏安居處所的記載計算而來：「如是，世尊於波羅奈國而轉法輪，初轉此法時，多饒益眾生，即於此夏坐，有益於摩竭國王。第二、三於靈鷲頂山……第二十夏坐在羅閱城，第二十一還柘梨山中。於鬼神界，不經歷餘處連四夏坐。十九年不經歷餘處，於舍衛國夏坐。如來如是最後夏坐時，於跋祇境界毘將村中夏坐。」（《僧伽羅剎所集經/大正四・一四四中》）按：即 $21+4+19+1=45$ 年
2. 依印順法師的看法：「釋尊在世時，聖典的集成部類，至少有『法句』，『義品』，『波羅延』，『毘陀南』，『波羅提木叉』——五種。」《華雨集(三)》〈王舍城結集之研究〉第三九頁。另，呂澂先生提到有《義足經》、《波羅延經》《法句經》等幾種都是偈頌形式的（參考《印度佛學思想概論》一七頁，天華一九八二初版）。
3. 關於佛教聖典的文字紀錄，比較可靠的有西元前三世紀中的阿育王碑銘，西元前二世紀中迦膩色迦王的「第四次結集」：「參與這一次的結集，校訂文字；毘奈耶也用書寫記錄。」（《原始佛教聖典之集成》第四一頁，引自《印度佛教史》第九九頁 Tāranātha 著，寺本婉雅日譯）斯里蘭卡「西元前二九～一七年中，Vaṭṭagāmaṇi 王時，開始以文字記錄傳誦中的三藏聖典。」（《原始佛教聖典之集成》第八六二頁，印順法師著）。

4. 「爾時，薄伽梵從初證覺，於十二年中，諸聲聞弟子無有過失。……至十三年，在佛栗氏國，時，羯闍鐸迦村，羯闍鐸迦子，名蘇陣那……時，蘇陣那作不淨行已，……世尊以種種方便，說厭污事，呵責蘇陣那已，告諸苾芻曰：由此因緣，我觀十利為聲聞弟子，於毘奈耶制其學處。」《根本說一切有部毘奈耶》（大正二三・六二八上至六二九中）蘇陣那，亦譯為須提那。如《五分律》：「迦葉即問優波離：佛於何處制初戒？優波離言：在毘舍離。又問：因誰制？答言：因須提那迦蘭陀子。又問，以何事制？答言：共本二行姪。」（大正二三・一九〇下至一九一上）
5. 「如來立禁戒，半月半月說。……今十五日眾僧說戒，若僧時到，僧忍，聽和合說戒，白如是：作白成不？（若成，答云成！若不成，答云不成！）諸大德！我今欲說波羅提木叉戒，汝等諦聽，善思念之！若自知有犯者，即應自懺悔，不犯者默然。默然者知諸大德清淨。」《四分律比丘戒本》（大正二二・一〇一五中）
6. 佛陀的年壽，各部經律也有幾年的差異記載：《菩薩處胎經》作八十四，《大毗婆沙論》作八十餘，《般泥洹經》作七十九，南傳《大般涅槃經》、《金光明經》、《八大靈塔名號經》作八十。
7. 「爾時，世尊觀察眾會已，告諸比丘：我觀大眾，見已虛空，以舍利弗、大目犍連般涅槃故。」《雜阿含第六三九經》
8. 「時，彼眾中有釋種子，字跋難陀，止諸比丘言：汝等勿憂，世尊滅度我得自在！彼者常言：當應行是，不應行是。自今已後，隨我所為。迦葉聞已，悵然不悅。」《長阿含第二經》
9. 「爾時，世尊泥洹未久，大迦葉在毘舍離獼猴水邊重閣講堂，與大比丘僧五百人俱：皆是阿羅漢，唯除阿難。告諸比丘……佛雖泥洹，比尼現在，應同勗勉共結集之，勿令跋難陀等別立眷屬，以破正法。」《五分律》（大正二二・一九〇中）又，《四分律》（大正二二・九六六下）也有相同的記載。
10. 佛制，僧團採取當時沙門的遊行、乞食為主要的生活方式，

但在印度夏天雨季的三個月內，為安全考量，必須尋找適當的地方，作定點的安居，稱為結夏安居。

11.引自印順法師《原始佛教聖典之集成》第一五至一七頁。

12.「修多羅」意譯為「經」、「線」，引申為能貫串前後，使之不散失的意思，是西元前六世紀至西元二世紀年間，印度傳統慣用的一種散文體，有些歷史學家也稱這段時期為「經書時期」。當然，以修多羅散文體編成經典，也不是佛教特有的。

13.一九二三年，呂澂先生發表〈雜阿含經刊定記〉，證明了《瑜伽師地論》〈攝事分〉的〈契經事擇攝〉，就是《雜阿含經》主體——〈相應修多羅〉的解釋。印順導師更依此，將經文與解釋的論文對照，於一九八二編出《雜阿含經論會編》。

14.參考《華雨集（三）》〈阿難過在何處〉，印順法師著。

15.《五分律》（大正二二・一九一下）。又，《四分律》（大正二二・九六七中）也有相同的記載。

16.「.....論已，富蘭那語迦葉言：我親從佛聞：內宿、內熟、自熟、自持食、從人受、自取果食、就池水受、無淨人淨果除核食之.....富蘭那言：我忍餘事，於此七條不能行之。」《五分律》（大正二二・一九一下）。又，《四分律》（大正二二・九六七中）也有相同的記載。

17.「佛告諸比丘：當與汝等四大教法.....若有比丘作如是言：諸賢！我於彼村、彼城、彼國躬從佛聞，躬受是教，從其聞者，不應不信，亦不應毀，當於諸經推其虛實，依律依法究其本末。若其所言非經、非律、非法者，當語彼言：佛不說此，汝謬受耶？.....此為第一大教法也。.....和合眾僧、多聞耆舊.....此為第二大教法也。.....眾多比丘持法、持律、持律儀者.....是為第三大教法也。.....一比丘持法、持律、持律儀者.....是為第四大教法也。」《長阿含第二遊行經》

18.「爾時，世尊告諸比丘：今有四大廣演之義.....我今說契經、

律、阿毘曇都不與相應，以不相應，當問戒行。設不與戒行相應者，當語彼人：此非如來之藏也，即當發遣使去，此名初演大義之本。……爾時，當取彼義，勿受經本。所以然者？義者解經之源，是謂第二演大義之本。……正使說契經、律、阿毘曇時，解味不解義，雖聞彼比丘所說，亦不足譽善，亦不足言惡，復以戒行而問之……是謂第三演義也。……此真是如來所說，義不錯亂，盡與契經、律、阿毘曇、戒共相應，當以法供養待彼比丘。」《增壹阿含二八品第五經》

19.「是法不入修多羅、不入毘尼，又復違逆諸法相義，是則非法、非善、非佛所教。」《十住毘婆沙論》（大正二六・五三下）

「佛語有三相：一者入修多羅，二者顯示毗尼，三者不違法空。」《大乘莊嚴經論》（大正三一・五九一下）

「若義入修多羅，不違法相，隨順毗尼，是義應取。」《成實論》（大正三二・二八一下）

「世尊昔說，於我滅後，當來世中，多有眾生起諸諍論：此是佛說，此非佛說。是故，如來以法印印之，若義入修多羅，隨順毘尼，不違法相，是名佛說。」《入大乘論》（大正三二・三八上）

「若汝言佛語有三相：入修多羅、顯示毘尼、不違法空。汝大乘一切法無自性而為教授，違此三理故，非佛語。今不違三相，故是佛語。」《成唯識論》（大正四三・三五三下）²⁰「佛泥洹後百歲，毘舍離諸跋耆比丘，始起十非法：一、鹽薑合共宿淨二、兩指抄食食淨三、復坐食淨四、越聚落食淨五、酥油蜜石蜜和酪淨六、飲閣樓伽酒淨七、作坐具隨意大小淨八、習先所習淨九、心聽淨十、受畜金銀錢淨。……」《五分律》（大正二二・一九二上）

21.引自《華雨集（三）》〈論毘舍離七百結集〉，印順法師著。文長，此略。

22.記錄了這兩次結集的律典有：《彌沙塞部和醯五分律》〈五百

集法〉、〈七百集法〉(大正二二・一九〇中至一九四中)《四分律》〈集法毘尼五百人〉、〈七百集法毘尼〉(大正二二・九六六上至九七一下)。《摩訶僧祇律》(大正二二・四八九下~四九三下)。《十誦律》〈五百比丘結集三藏法品〉、〈七百比丘結集滅惡法品〉(大正二三・四四五下~四五六中)。《薩婆多部毘尼摩得勒伽》(大正二三・五九七中~下)。《根本說一切有部毘奈耶雜事》(大正二四・四〇二下~四一四中)。《毘尼母經》(大正二四・八一七中~八一九下)。《銅鑠律》〈小品〉〈五百犍度〉、〈七百犍度〉(南傳四・四二六~四六〇)。引自《原始佛教聖典之集成》〈第一章第一節第三項佛教界公認的兩大結集〉,印順法師著。

23. 引自《原始佛教聖典之集成》〈自序〉第二~第三頁,印順法師著。文長,此略。

24. 「若再根據《善見律毗婆沙》的記載,阿育王即位後第十八年(即佛法傳入錫蘭時),是佛滅後二二六年。一般認為這一年是西元前二五二年,因此,阿育王的在位,應是西元前二七一到二三三年之間。」《中華佛教百科全書》第三一三八頁

25. 「.....可惜關於他在位年代,至今尚無確論。.....近年來,大家比較通用的兩個年代,一說是假定他即位於西元一二八至一二九年,一說是即位於西元一四四年左右。從佛教有關資料看,即使一二八年說,也還遲了一些,但也缺乏有力的證據,我們就暫用其說,確定他的在位年代是西元一二八至一五〇年。」《印度佛學思想概論》第三九頁,呂澂著,天華出版。

26. 第三次以後之結集及其年代,參考《中華佛教百科全書》〈結集〉。

27. 「本書的研究,將分為三部分:一、從傳統佛教,理解大乘佛教興起的共同傾向。二、初期大乘佛法,多方面的傳出與發展。三、論初期大乘經的傳宏,也就解答了大乘經是否佛說。」《初期大乘佛教之起源與開展》第一一頁,印順法師著。

28.『大乘佛法的淵源，大乘初期的開展情形，大乘是否佛說，在佛教發展史、思想史上，是一個互相關聯的，根本而又重要的大問題！.....而這一問題，巴利三藏所能提貢的幫助，是微不足道的。梵文大乘經，保存下來的，雖說不少，然在數量眾多的大乘經中，也顯得殘闕不全。藏文佛典，重於「秘密大乘佛教」；屬於「大乘佛教」的聖典，在西元七世紀以後，才開始陸續翻譯出來。這與現存的梵文大乘經一樣，在長期流傳中，受到後代思想的影響，都或多或少的有了些變化，不足以代表大乘初期的實態。對於這一問題，華文的大乘聖典，從後漢支婁迦讖，到西晉竺法護，在西元二、三世紀譯出的，數量不少的大乘經，是相當早的。.....所以，惟有重視華文聖典，研究華文聖典，對於印度佛教史上，根本而又重要的大問題，才能漸漸的明白出來！』《初期大乘佛教之起源與開展》〈自序〉第一至第二頁，印順法師著。

29.引自《初期大乘佛教之起源與開展》〈第一十五章第三節第二項法門傳出的實況〉，印順法師著。文長，此略。

30.「一身六足論」指的是上座系說一切有部的七部論典：《發智論》、《集異門足論》、《法蘊足論》、《施設足論》、《識身足論》、《品類足論》、《界身足論》。《俱舍論光記》：「前之六論義門稍少，發智一論法門最廣，故後代論師說六為足，發智為身。」（大正四一・八下）摘引自《中華佛教百科全書》〈六足論〉。

31.「七論」為上座部系赤銅鍱部的七部論典：《法集論》、《分別論》、《界論》、《人施設論》、《論事》、《雙論》、《發趣論》。

32.『論書，有「釋經論」，「宗經論」。釋經論，是依經文次第解說的。.....宗經論，是依一經或多經而論究法義.....都是深思密察，審決法義，.....《中論》是宗經論，以觀行為旨趣，而不是注重思辨的。』《空之探究》第二〇九頁，印順法師著。

33.「復次，所顯亦有差別：調素怛纜次第所顯，調素怛纜中應

求次第，何故世尊此品無間宣說彼品。若毗奈耶緣起所顯，謂毗奈耶中，應求緣起，世尊依何緣起制，立彼彼學處。阿毗達磨性相所顯，謂阿毗達磨中，應求諸法真實性相，不應求彼次第、緣起；或前、或後，或無緣起俱無過失。」《大毘婆沙論》（大正二七・一下）

34. 「有四種悉檀：一者，世界悉檀；二者，各各為人悉檀；三者，對治悉檀；四者，第一義悉檀。四悉檀中，總攝一切十二部經，八萬四千法藏，皆是實，無相違背。」《大智度論》（大正二五・五九中）

35. 『所以佛教聖典，不應該有真偽問題，而只是了義不了義，方便與真實的問題。說得更分明些，那就是隨（世間）好樂，隨時宜，隨對治，隨勝義的問題。所以最後說：「佛法在流傳中，一直不斷的集成聖典，一切都是適應眾生的佛法」。』《原始佛教聖典之集成》〈自序〉第三至第四頁，印順法師著。

36. 「云何名第一義悉檀？一切法性，一切論議語言，一切是法、非法，一一可分別破散。諸佛、辟支佛、阿羅漢所行真實法，不可破，不可散。……除第一義悉檀，諸餘論議，諸餘悉檀，皆可破故。」《大智度論》（大正二五・六〇下）

第三章 流傳人間的佛法

第三節 佛教思想史概觀

流傳人間多采多姿的佛法

二十世紀以來，佛法在人間流傳較為盛行的區域，有西藏、斯里蘭卡、緬甸、泰國、台灣、中國、韓國、日本等地。但是，這些地區所展現的佛教風貌，小自服裝、飲食等生活細節，大至某些思想與修學方法，都有不相同處。服裝、飲食等生活細節，或受所在地環境適應的影響，應該可理解，就略而不談。但是，思想與修行方法的不同，或許會引發一些迷惑、質疑與諍議，進而對佛法的修學者，形成障礙。例如，在台灣，十分普及的往生西方阿彌陀佛淨土思想與修行方法，幾乎成為台灣人們眼中佛教的代表，但卻不為斯里蘭卡、緬甸、泰國一帶的大部分佛弟子所知曉，這種狀況，不免對台灣西方淨土的信仰者，有所衝擊¹。又如，斯里蘭卡、緬甸、泰國等地的佛教，普遍重視四念處的禪觀修學，其內涵也與中國傳統佛教的四念處禪觀，不盡相同。再如，公元二〇〇一年四月，西藏宗教領袖達賴喇嘛來台灣弘法，弘法期間，安排有一場「灌頂法會」，台灣民眾趨之若鶩，擠滿了會場，還在場外增加了電視轉播的灌頂會場，這也是西藏佛教特有的儀式與修行方法。這些，都是當前流傳於人間的佛教。同樣都是佛教，為什麼會有不同呢？怎麼會這樣呢？

從釋迦牟尼佛以來，佛法在人間，已經流傳超過二千四百年了，即使在印度本土，如果計算到公元一二〇三年，印度本土主要的佛教寺院，被入侵的回教勢力所毀滅消失為止，也有超過一千六百年的發展。經過了這麼長的時間，在緣起無常、無我的法則下，要佛教一直保持不變，那是不切實際的幻想。流

傳於世界各地的佛教，同樣地都源自於印度本土，所不同的是，各地區的佛教，是在印度佛教不同時期傳入的，必定帶著該時期印度佛教的特色，再加上與各地區本土文化的相互影響，就有了明顯的差異。例如，斯里蘭卡、緬甸、泰國這一系的佛教，以斯里蘭卡為先，大約是在公元前三世紀，阿育王時期傳入的，當時印度是處於「部派佛教」時期。台灣、中國、韓國、日本這一系的佛教，以中國為先，大約是在公元元年前後傳入的，當時印度是處於「初期大乘佛教」時期。西藏佛教，則大約從公元七世紀傳入，但是，重要的基礎是在八世紀中奠定的，當時印度是處於「秘密大乘佛教」時期。各地佛教的不同，當然有各地的背景文化影響（這就是無我），但是，根本的不同，還在於所根源的印度佛教，在不同時期思想的差異。

探究佛教思想史的意義

宗教的修持，與歷史有關嗎？好像是沒有什麼關係吧。其實不然！像上面提到的差異，那是歷史使然，也只有從印度佛教思想前後演變的瞭解中，才能得到相對客觀的理解。我們從整體歷史演變中去理解，就像站在山頭上，居高臨下地鳥瞰全體，才不致於以管窺天，失之偏頗。同時，這樣的鳥瞰，也有助於對不同地區佛教的瞭解，開闊自己的視野與心胸，減少彼此的對立。另外，我們還可以從歷史的前後關係中，發現思想演變的脈絡，提升自己的觀察能力，鑑往知來，從流變中把握佛法的真實義，對於破除佛法知見上迷惑，有事半功倍之效²。破除佛法知見上迷惑，其實就是佛法正見的建立。正見的建立，是八正道的首要，也是佛法修學上的重要基石，這樣，探究佛教思想史，尤其是印度佛教思想史，確實是與佛教修持有關的。

依法不依人的佛教僧團

釋迦牟尼佛在波羅捺，為五比丘說法，形成佛教僧團以後，就多在恆河中游一帶的地區遊行教化。當時的佛教僧團，並

沒有嚴密的組織，也沒有領導人的制度，有的只是老師與學生的關係。這完全是以佛法為凝聚力，以律制為約束，以大眾共同議決為管理，展現高度民主法治精神的修學團體。即使僧團成員間有了紛爭，如果都合於律制規範，釋迦牟尼佛也只是採取佛法的勸說，而尊重僧團成員的自決，不以領導者（教主、教宗）的態勢，強行加以裁決³。這樣的傳統，在釋迦牟尼佛入滅後，被忠實地執行保存下來了。例如，釋迦牟尼佛入滅後，有一次，有一位摩竭陀國（當時的強權國）的大臣，名叫雨勢，質疑尊者阿難說，佛陀入滅後，佛弟子中既然沒有一位比丘，能取代佛陀，佛陀生前也沒有指定領導繼承人，可以成為比丘的依靠，也沒有聽說僧團曾經集會，推舉出領導者為依靠，您們還能和合、不諍、安穩地快樂地遊行，就像佛陀在世的時候一樣嗎？尊者阿難回答說，您不要這樣說，我們是不會去依靠某個人的，我們所依靠的是法，以及每月十五日的誦戒反省⁴。「我等不依於人而依於法」，展現了佛教十足理性的非人治性格，這是佛教團體古來的傳統。

印度佛教的發展：部派佛教

這樣不以個人，而是以法、以律為依靠的和合僧團，至少維持了將近一百年，直到第二次結集以後不久，僧團才開始分化。最初的分化，是西方（恆河中、上游一帶）重傳統，對律制「輕重等持」的上座部，以及東方（恆河下游一帶）開明務實，「重根本而不拘細行」的大眾部⁵，這大約是公元前三百年間的事⁶。往後約三百年裡，由於對佛法詮釋的看法不同，這兩大部又隨著時間，而有進一步的分化，傳說曾有十八部以上的分部⁷，將印度佛教帶入了一個新紀元。而這段部派持續分化的時期，習慣上就稱為「部派佛教」時期。當時，雖然有十八部以上的傳說，但比較有影響力的，就屬分別說部、犢子部、說一切有部、大眾部等四大部，稱之為四大派⁸。部派思想的主要不同，

也以這四大派為主。

由於各部派對佛法的義理，有了許多新思維的詮釋，例如，起初是大眾部對律制、佛陀觀等的新思維，形成大眾部與上座部兩大陣營，接著，上座部裡，對生死流轉的本識思想、三世自性實有等問題，也有不同的看法，因而造成進一步的分化，思想的紛歧，也就更顯著了。四大部中，大眾部系與分別說系各部，一從恆河下游往印度東南方發展，一從恆河中上游往印度西南方發展，兩大系發展的地理位置，南印度的德干高原地區，有相鄰或交錯的情形。由於地理位置相近，可能有利於思想的交流，所以，原屬上座部的分別說系各部思想，會與大眾部相近，就可以理解了。說一切有部在西北印度發展，犢子部在恆河中游與上游地區發展，基本上，他們的主張都與大眾部系有比較明顯的區隔。

目前斯里蘭卡的佛教，最早是在阿育王時代，由阿育王的出家兒子摩哂陀傳入的。摩哂陀一直住在他的家鄉優禪尼地方，那是屬於分別說部的化區⁹，所以斯里蘭卡的佛教，是上座部分別說系的分部，稱為赤銅鑠部，其主流思想，是屬於上座部分別說系這個系統的，帶有部派佛教時期的一些基本特色。同屬分別說系的部派，除了赤銅鑠部外，尚有化地部（音譯為彌沙塞部，就是持《五分律》的部派）、法藏部、飲光部等分派。而緬甸、泰國兩地的佛教，主要是由斯里蘭卡傳入的，也以這一期思想為主流。

從部派佛教到大乘佛教

部派間歧異的思想很多，對往後佛教思想的發展，有著不同程度的影響。其中最重要的，是醞釀了大乘思想的萌芽。大乘思想，為部派中（主要是大眾部系）多方面思想的匯流，由微而著，由伏而顯，大約在公元前五十年前後逐漸形成的¹⁰。後來，大乘思想在印度普及了，取代了部派，成為印度佛教的主流

。在部派多方匯流的思想中，推論當以對佛陀的永恆懷念為主軸¹¹。佛陀入滅了，過去佛陀在人間親切的教導，只能留在佛弟子的記憶中。時間久了，記憶變了，成了對佛陀的思念，而且愈來愈濃，也愈發景仰。情感的、偉大的、圓滿的、理想的佛陀觀¹²，在這樣的情形下，醞釀、興盛起來了，相對的，佛陀在人間的親切感，就愈來愈淡，佛陀與人間的距離，也愈來愈遠，佛陀與解脫佛弟子間的差異，逐漸地被放大。依據第一次、第二次結集以來的經律記載，佛陀是解脫者，佛陀也教導佛弟子成為解脫阿羅漢¹³，但是，卻沒有記載佛陀教導佛弟子成佛，也沒有佛弟子自稱、或被稱為佛的¹⁴。佛陀與佛弟子確實有所不同，不過，所不同的，並不在解脫的內涵有高低優劣¹⁵，而只在內證與外宏的能力有所不同：佛陀是無師自悟而解脫，佛弟子是經由佛陀的教導，才成就解脫的，而且，佛陀具足了教導眾生、開創一方格局的能力¹⁶，也為佛弟子所不及。為什麼會有這樣的差別？部派時期的佛弟子，注意到這樣的問題，也愈發重視這樣差異的探求。從「果從因生」的因緣觀來看，開始注意到佛陀過去生的修學，從佛陀的《本生》、《譬喻》、《因緣》中，發現了不同：原來，佛陀在久遠的過去生中，就發願成佛，累生以來，也特別重視慈悲濟眾，積聚福慧資糧的修行方法，這就是不同。於是，效法佛陀發願成佛，以成佛為修學的目標，而不再僅於傳統的以解脫為修學目標，效法佛陀過去以來的修行方法，成了有別於傳統聲聞的大乘佛教。

初期大乘與後期大乘

初期大乘佛教的修學法門，從公元前五十年到二百年前後，依據佛陀過去生的修學傳說，而有多方的發展：有重信願的，如鼓勵念佛，往生東方阿閼佛國與西方阿彌陀佛國的淨土法門。有重般若慧的，如般若經、文殊菩薩系列的經典，以及龍樹菩薩作《中論》，闡揚空義的學系。而慈悲，則是普遍共同的

信念。重般若慧的法門，宣揚著「一切法空」的思想，也受到重信願法門的尊重，成為當時思想的主流特色。然而，從公元三世紀以後，開始有不同意見「一切法空」思想的經論傳出，認為不可以是「一切法空」的，應當有所「不空」，才能成為空的依據，所以是「有所空，有所不空」，又回到部派佛教時期，所謂「假必依實」的思想上¹⁷。這樣的思想，逐漸成為往後大乘思想發展的主流，我們也可以依據這樣思想的不同，將大乘佛教，區隔為初期與後期¹⁸。

在「有所不空」的後期大乘思想中，起初是以雜染的阿賴耶識，作為有情生死流轉的依據，從而建立「轉識成智」，圓成佛道的修行¹⁹。這一系思想，以《解深密經》、《瑜伽師地論》、無著、世親等一系列的論著為代表²⁰，大約在公元四、五世紀前後，成為印度佛教思想的一大流。大約在同一時期的稍後，如來藏佛性說興起，也有廣大的發展，成為印度佛教思想的另一大流。如來藏思想，主要以經典的形式出現，例如《大般涅槃經》、《如來藏經》、《勝鬘經》、《大法鼓經》、《不增不減經》等，這些經典宣說一切有情都有清淨的如來藏，也就是都具有與如來（佛）相同的佛性，只不過一般眾生迷妄顛倒，不知道自己懷有這樣的寶，而流轉生死，假如能將這佛性充分展露，就是成佛了。這個思想，以清淨真實的如來藏，為一切有情的依止，正好與前面以雜染阿賴耶識為依止的思想，相對立，成為後期大乘思想的兩大流。這兩股對立的思想——興起於印度北方，以雜染阿賴耶識為所依的思想，與興起於印度南方，以清淨如來藏為所依的思想，在分別傳入印度中部以後，有了新的融合²¹，而說阿賴耶識，就是清淨的如來藏識了²²。

中國佛教一系，從公元元年前後²³，由印度不斷地傳入，所傳入的思想很廣，從部派佛教時期，經初期與後期大乘，一直到秘密大乘初期為止，都有。但從唐代以後的思想主流，就是

這印度佛教後期大乘的佛性（清淨如來藏）思想。

秘密大乘

公元六世紀以後，印度佛教界講求以手印、咒語、觀自身是佛等，身、語、意三密為修行方法的經典（事實上，這類典籍大都以「續——怛特羅」Tantra 為名，而不是「經——修多羅」Sūtra，但中文習慣上都沿用「經」譯之）²⁴ 逐漸傳出，到了公元八、九世紀，這一類思想與修行方法，已經成了當時印度佛教的主流。由於這一系佛教，重於神秘修持的禪觀體驗，有著不許公開的秘密傳授的特質，使用與印度教類似的壇場和宗教儀式，所以稱之為「秘密」，又思想上也承襲了後期大乘佛教思想（尤其是如來藏佛性說），保存了發願成佛的大乘特色，所以，稱之為秘密大乘佛教。

秘密大乘佛教的萌芽與發展，與印度自公元四世紀以來的「梵文學復興」，以及印度教的興盛，有密切的關係，可以說是深受其影響。尤其是公元八世紀以後，印度佛教處於相對衰弱的地位，十世紀以後，印度佛教主要以那爛陀寺、超岩寺、歐丹多富梨寺等王朝支持的大寺院維持，不及印度教深入民間的普及，以致當公元一二〇三年，回教勢力侵入，上述寺院遭到破壞，僧眾四散以後，印度佛教就此一蹶不振，而被認為消失了²⁵。

西藏佛教，最早在公元六四一年，隨唐朝文成公主的嫁入西藏而傳入²⁶，但今日西藏佛教的基石，應當是公元八世紀中的西藏國王赤松德贊所奠定的。他在位時，積極推動西藏佛教的發展，派人到中國與印度求佛法，也禮聘中國與印度的出家佛弟子，前往西藏講經說法。公元七九四年，由印度延聘入西藏，以宏傳秘密大乘思想為主的蓮華戒，論敗來自中國的大乘出家眾，中國的大乘佛教因此被逐出西藏，秘密大乘佛教從此以後，便成為西藏佛教的主流了²⁷。

四悉檀的佛教史觀

從無常與無我的法印來看，印度佛教思想的演變，是無法避免的。演變的原因，不外乎是為了適應眾生的需求，以及適應當時的外在環境的改變。我們如何看待各期思想的演變呢？我想，以龍樹菩薩所提出的四悉檀，是有助於理解印度佛教各期思想發展的意涵的。例如，提出人人本具如來藏的佛性說，讓人們深具成佛的信心，對接引、鼓勵人們學佛，有所幫助，可以將之定位為滿足希求的生善悉檀。又如，秘密大乘使用與印度教相近的三密與儀式，雖然有違背早期佛教禁止使用咒語的精神²⁸，但是，卻有可能有利於接引印度教徒接受佛教，可以吉祥悅意的世界悉檀來給予定位。初期大乘特別注重一切法空，如果從部派佛教多談「假必依實」的自性說來看，正是破斥猶豫的對治悉檀。以《四阿含經》為主的早期佛教，是往後所有佛教思想發展的根源，可以定位在顯揚真義的第一義悉檀²⁹。當然，這樣的定位，是以該期思想的偏重與特色為主，而不是說，秘密大乘佛教時期就只有世界悉檀，而沒有其它悉檀³⁰。佛教在教化眾生的同時，也不能漠視眾生的需求，往往因為能與眾生的需求妥協，才会有普及化與大眾化的發展。滿足眾生的需求，與受眾生需求的牽引，常常只是一線之隔，很容易在模糊中迷失了佛法的真實義。這一線之隔的差別，就在於當隨順眾生所好時，能不能繼續地、一貫地引導眾生，使他進入佛法第一義的聞思中，否則，人間縱有隨順眾生所好的八萬四千法門蓬勃流傳，又與佛法何干？

註解

1. 「曾參與一位南傳法師的講座，席間有信眾提出有關阿彌陀佛、極樂世界之相關問題，翻譯者即刻表示這個問題無法回應，因在南傳佛教中並無淨土信仰。猶記當時對個人造成不少的震撼。」〈談「西方淨土」信仰歷程〉，作者蔡淑華，二〇〇〇年三月。

2. 「了解佛教史，對於破除佛法知見的迷惑，有事半功倍之效，尤其是知識份子。佛教史是一面明鏡，能鑑往知來（知佛教之興衰）；對整體佛教之觀察，更敏銳而深刻。另外，對於多方面流出的佛法，較能同情，從而培養寬大包容之心胸（其實這也是一種「無我」的修養），.....」〈印度佛教思想史要略序〉，作者呂勝強，一九九九年七月。
3. 「.....諸比丘雖聞佛語，猶諍不息。佛復告諸比丘：汝等勿共鬥諍，更相誹謗，更相罵詈。應共和同集在一處，如水乳合共弘師教。諸比丘白佛言：世尊！願安隱住。佛雖法主，我等自知。佛三止之，諸比丘答亦如初。.....」《五分律》（大正二二・一五九上）參考《初期大乘佛教之起源與開展》第三八七、三八八頁，印順法師著。
4. 「摩竭陀大臣雨勢白曰：阿難！前後所說何不相應？阿難向如是說：無一比丘與世尊等等，亦無一比丘為世尊所知見，如來、無所著、等正覺在時所立：此比丘我般涅槃後，為諸比丘所依，謂令我等今所依者，亦無一比丘與眾共和集拜：此比丘世尊般涅槃後，為諸比丘所依，謂令我等今所依者。阿難！何因、何緣，今說我有所依耶？尊者阿難答曰：雨勢！我等不依於人，而依於法。雨勢！我等若依村邑遊行，十五日說從解脫時，集坐一處，若有比丘知法者，我等請彼比丘為我等說法。若彼眾清淨者，我等一切歡喜奉行彼比丘所說，若彼眾不清淨者，隨法所說，我等教作是。」《中阿含第一四五經》
5. 「西方系輕重等持，對飲食等細節，非常重視，要與重戒同樣的受持。東方系律重根本，不拘細行。重大眾而尊上座的一貫性，終於分裂而成為二部。」《印度佛教思想史》第三九頁，印順法師著。
6. 「所以部派的最初分化（為二部），推定為西元前三〇〇年前後。」《印度佛教思想史》第四六頁，印順法師著。

7. 「佛法自二部分化，後來又一再分化，傳說分為十八部。其實，枝末分化，部派是不止十八部的。」《印度佛教思想史》第四〇頁，印順法師著。
8. 「大眾部，(上座)分別說部，犢子部，說一切有部，這四大派，是佛教部派的大綱。」《佛法概論》第三四頁，印順法師著。
9. 「阿育王在這裏，娶了卑地寫 Vedisa 的提毘 Devī，生了摩哂陀與僧伽蜜多兄妹；提毘一直住在優禪尼。阿育王因妻兒是優禪尼人；因鎮守優禪尼，得到當地力量的支持而得到王位：與這裏的佛教——分別說部的關係，也許更密切些.....摩哂陀分化到楞伽島，成為赤銅鍱部 Tāmraśāṭīya，今稱南傳佛教。」《印度佛教思想史》第四二至四三頁，印順法師著。
10. 「初期大乘，約起於西元前五〇年，到西元二〇〇年後。多方面傳出，發展，又互為影響，主要為佛功德、菩薩行的傳布。」《初期大乘佛教之起源與開展》第二〇頁，印順法師著。
11. 「這些信仰、傳說、理想、(修行)，匯合起來，大乘法也就明朗的呈現出來。這都是根源於「佛般涅槃所引起的，對佛的永恆懷念」，可說是從「佛法」而演進到「大乘佛法」的一個總線索。」《初期大乘佛教之起源與開展》第一三頁，印順法師著。
12. 「此中。大眾部、一說部、說出世部、雞胤部本宗同義者，謂四部同說：諸佛世尊皆是出世，一切如來無有漏法，諸如來語皆轉法輪，佛以一音說一切法，世尊所說無不如義，如來色身實無邊際，如來威力亦無邊際，諸佛壽量亦無邊際，佛化有情令生淨信無厭足心，佛無睡夢，如來答問不待思惟，佛一切時不說名等，常在定故。」《異部宗輪論》(大正四九・一五中)
13. 「佛告大王(波斯匿王)：.....羅漢比丘諸漏已盡.....正智心善解脫，彼亦歸盡，捨身涅槃。若復緣覺善調、善寂，盡此身命，終歸涅槃。諸佛世尊十力具足，四無所畏，勝師子吼，終亦捨身取般涅槃。」《雜阿含一二二七經》

14. 「不過佛世的多聞聖弟子——聲聞，雖也能正覺解脫，與佛同樣的稱為阿羅漢，卻沒有被稱為佛的」《佛法概論》第一五頁，印順法師著。又，檢閱《雜阿含經》，佛陀有時說自己成「正覺」，有時說成「等正覺」、「無上菩提」、「阿耨多羅三藐三菩提」，而解脫的佛弟子阿羅漢只自稱得「正覺」。如《雜阿含第一〇九四經》：「如是我聞，一時，佛住鬱鞞羅處尼連禪河側菩提樹下，初成正覺。爾時，世尊獨一靜處，專心禪思，作如是念：我今解脫苦行，善哉！我今善解脫苦行。先修正願，今已果得無上菩提。」

15. 「尊者阿難答曰：目捷連！若如來、無所著、等正覺解脫及慧解脫、阿羅訶解脫，此三解脫，無有差別，亦無勝如。」《中阿含一四五瞿默目捷連經》

16. 「諸比丘！如來、應、等正覺，阿羅漢慧解脫，有何種種別異？……是名如來、應、等正覺，所未得法能得，未制梵行能制，能善知道，善說道，為眾將導；然後聲聞成就隨法，隨道，樂奉大師教誡教授，善於正法。是名如來、應、等正覺，阿羅漢慧解脫，種種別異。」《雜阿含第六八四經》

17. 『如《婆沙》卷九說：「善說法者，唯說實有法我，有性實有，如實見故」。補特伽羅我是五蘊和合有的，所以是假；假的所依是自性實有，所以說：「有性實有，如實見故」。這種思想，即是假定世間事物，有實在的根本的自性物，而後才有世間的一切。他們從「析假見實」的方法，分析到不可再分析的質素——心、物、非心非物，即是事物的實體，也即是所謂自性，自性即萬有的本元。如『順正理論』卷十三說：「未知何法為假所依？非離假依可有假法」。「假必依實」——自性有，是最根本的見解。』《中觀今論》第六六頁，印順法師著。

18. 『大概的說：以一切法空 *sarva-dharma-sūnyatā* 為了義的，是「初期大乘」；以一切法空為不究竟，而應「空其所空，有（也作「不空」）其所有」的，是「後期大乘」。「初期大乘」經的傳出，

約自西元前五0年，到西元二00年頃，傳出也是有先後的。也有思想與「初期」相同，而傳出卻遲在「後期」的，這如「部派佛教」，是先於大乘的，而在大乘流行中，部派也還在流行發展一樣。」《印度佛教思想史》第八一頁，印順法師著。

19.『依阿賴耶識為依止，成立雜染生死與清淨解脫。阿賴耶（雜染）種子識，唯識現為有漏雜染；阿賴耶識中，「最清淨法界等流正聞熏習」，性質是反阿賴耶識的，能引生出世心，雜染盡就轉所依而得法身。』印順法師《印度佛教思想史》第三四二頁。

20.「大乘論方面，無著 Asaṅga、世親 Vasubandhu 造論通經，成立阿賴耶識 ālayavijñāna 為依止的瑜伽行派 Yogācāra。」《印度佛教思想史》第一五三頁，印順法師著。

21.「興起於南印度的，真實常住的如來藏 tathāgata-garbha 為依說；起於北方的，虛妄無常的阿賴耶識 ālayavijñāna 為依說：二者恰好是對立的。傳入中印度（北方人稱之為「東方」），因接觸而有了折衷與貫通。」《印度佛教思想史》第二九四頁，印順法師著。

22.「阿梨耶識者名如來藏，而與無明七識共俱，如大海波，常不斷絕，身俱生故，離無常過，離於我過，自性清淨。」《楞伽經》（大正一六・五五六中）

23.『又，據《魏志》卷一一四、《歷代三寶紀》卷二等所載，前漢哀帝元壽元年（西元前二），博士弟子景憲嘗得大月氏王使伊存口授「浮屠經」。』《中華佛教百科全書》第一四一七頁中。又，《佛光大辭典》第二六六三頁上，《以佛法研究佛法》（印順法師著）第二二九頁亦同。

24.「佛教中，如《大日經》、《金剛頂經》等中期密教之前的經典，通常都稱作「經」（Sūtra），但後期密教聖典（Tantra）出現後，則連同其前之密教經典，一併稱為怛特羅。」《中華佛教百科全書》第二七七五頁上

25.「本寺（超戒寺）頗受波羅王朝歷代君王的支持，然於一二〇三年，與歐丹多富梨寺共毀於回教徒之手。現代佛教史家即以本寺的被毀年代，作為印度佛教的結束年代。」《中華佛教百科全書》第四五〇一頁上

26.「松贊干布在西元六三八年向唐室請求聯婚遭拒；六四〇年冬，再派使者祿東贊，獻上黃金五千兩請婚；翌年春，文成公主由禮部尚書、江夏王李道宗護送至黃河源附近之柏海，松贊干布親迎入蕃。……文成公主到拉薩後，主持建造小昭寺，安奉自長安帶來的釋迦佛像（後移至大昭寺奉置）。」《中華佛教百科全書》第一三五五頁下

27.「赤松德贊晚年，以中國禪僧摩訶衍為首的漢地佛教在西藏逐漸取得勢力，並與印度佛教引起紛爭。為了解決愈演愈烈的爭論，赤松德贊乃召集兩派僧人在桑耶寺進行辯論，並按照印度的習慣，在辯論者中間放置花環，規定最後由失敗者為對方獻上花環，然後離開西藏。據說這場辯論斷斷續續進行了三年之久（七九二～七九四），摩訶衍一派曾一度佔上風，但最後還是敗給寂護的弟子蓮華戒（Kamalaśīla）而返回內地。從此，漢地佛教頓門派（西藏佛教史籍的稱法；稱印度佛教為漸門派）的教法遭西藏否定。赤松德贊更下令禁止漢地佛教經典的流通，以及禪宗教法的修習。但禪宗的教法並未因此而在西藏斷絕，後期西藏佛教的教義及修行方法仍多少受其影響。」《中華佛教百科全書》第二六三三頁中

28.此部分印順法師在《初期大乘佛教之起源與開展》〈第八章第三節第一項音聲的神秘力量〉中有詳細的論證。以下為部分摘錄：「在中國，都可以譯為咒。嚴格的說，佛法是徹底否定了的，出家人是禁止的。如『長阿含經』卷一四『梵動經』（大正一・八九下）說：……神秘的迷信行為，佛教出家眾是不許學習的。南傳的『沙門果經』、『梵網經』，都有同樣的敘述。……女人總

容易信仰這些咒術，所以對比丘尼有禁止學咒的規定。原則的說，凡與自護——自己治病無關的，一切咒都不許學，不許教，但說一切有部的晚期律——『根本說一切有部律』，咒術是相當嚴重的侵入了佛教。」

29.『從長期發展的觀點來看，每一階段聖典的特色，是：一、以《相應部》為主的「四部阿含」，是「佛法」的「第一義悉檀」。無邊的甚深法義，都從此根源而流行出來。二、「大乘佛法」初期的「大乘空相應教」，以遣除一切情執，契入無我空性為主，重在「對治悉檀」。三、「大乘佛法」後期，為真常不空的如來藏（佛性）教，點出眾生心自性清淨，而為生善解脫成佛的本因，重在為人生善悉檀（心性本淨，見於『增支部』）。接著，「秘密大乘佛教」流行，「劣慧諸眾生，以癡愛自蔽，唯依於有著……為度彼等故，隨順說是法」。這是重在「世間悉檀」。』《印度佛教思想史》第八七八頁，印順法師著。

30.『這一判攝，是佛法發展階段的重點不同，不是說「佛法」都是第一義悉檀，「秘密大乘佛法」都是世界悉檀，所以說：「一切聖典的集成，只是四大宗趣的重點開展，在不同適應的底裏，直接於佛陀自證的真實」。「佛法的世界悉檀，還是勝於世間的神教，因為這還有傾向於解脫的成分」。』《華雨集（四）》第三二頁，印順法師著。

第四章 認識自我

第一節 人與人性的剖析

不離身心談解脫

佛法的修學，不論說是為了達到解脫，或者說是為了成佛，都同樣必須完成煩惱（苦）的徹底止息。煩惱，是在身心反應中產生的，煩惱的熄滅，也就和身心作用息息相關。這一點，可以從第一次結集，先聖先哲們所集出的〈修多羅〉聖典，將〈五陰誦〉、〈六入處誦〉等，高度重視身心方面的修學，分別編排在第一、第二篇，看出身心如何被重視，而得到印證。我們不能離開身心的種種，來談佛法的修學，所以，對自己身心的認識，便成了修學佛法的基本認識了。

人有生理的構造，合併心理的反應，一般常以「身、心」來表示。以身、心兩方面來對人作分析，這是通俗的分類，也是簡要的分析。在佛法中，則有比身、心的分析，更細膩、更詳實的說明，那是分別從「蘊、處、界」三方面所作的剖析。這三方面的剖析，將人從三個不同的面剖開，就像建築設計裡的透視圖，讓我們得以從多方面的訊息中，更完整的觀察自己。這樣自我觀察的目的，是要從其中，建立起佛法的修學，以完成煩惱的徹底止息¹。

蘊處界的剖析

蘊，也譯為「陰」，是將同類的集在一起，是「聚集」的意思。處，也譯為「入」，是指訊息進入的處所，從這裡可以有種種的發展與生成，是「生長門」的意思。界，是以一定特性作為分類，有「種族」的意義²。

如果從性質的不同來作分析，可以將人解析成「色、受、想、行、識」等五類，稱為「五蘊」。其中，色，是指有形體、

占一定空間、可見的物質類，涵蓋了現代所說的皮膚、肌肉、頭髮、骨骼、五臟六腑等各種器官的生理構造。受，是指心裡的感受，包括苦的感受，樂的感受，不苦不樂的中性感受等。想，是指心中的影像與映像，並包括對這影像與映像意義的想像、推敲、思考。行，是指心中的選擇、決定，意向與意志力之類的。識，是指內心的分辨了別作用。後面的四類，都是心理層面的作用，是抽象、無形、不可見的。這五種剖析，將生理部分，只以色蘊表示，而心理部分，細地分為其它四類，可以說是一種特別注重心理層面的分析。

如果從我們接觸境界，認識境界的功能來作分析，那麼，可以將人解析為「眼、耳、鼻、舌、身、意」等六類，稱為「六入處」，也稱之為「六根」。人類的所有認識，都是透過這六根，才能升起的。眼等前五根，是生理上的感官器官，也是五蘊中色蘊的一類，具有物質的特性，但微細不可見³。意根，是認識作用中，掌理意念發動、辨別認識、積聚儲存、綜合統一等等功能的，是屬於非物質、抽象不可見的心理作用⁴。這六類的分析，屬於生理構造就占了五類，可以說是特別注重生理層面分析的。

如果以特性來分析，那麼，可以將人解析為「地、水、火、風、空、識」等六類，稱為「六界」。其中，地是指身體中，具有堅固性質的部分，諸如骨骼、毛髮、肌肉之類的。水是指身體中的所有液態類，特別強調其凝結的特性，諸如血液、唾液、汗液、尿液等。火是指人體中的溫度，包括可以改變溫度的各種熱量產生與消耗。風是指各種氣態類，特別強調其流動的特性，如呼吸的空氣就是。引伸來說，地有支撐穩固的靜態特性，與風的流動特性相對，雖然相對，但又可以相互循環變化。水有冷凝、凝聚的特性，與火的氧化燃燒、分解成熱量的特性相對，雖然相對，但又可以相互循環變化。這四類特性，

又稱為「四大」，是普遍存在於所有物質類中的⁵，當然是不限於人體方面的。空指的是空間，為提供四大存在的場所，也可以是四大中的空隙，例如我們的體腔。識，則是泛指我們覺知的心理作用。這六類的分析，前面五類，都是從物理性質上來分類的，可以說是特別注重物理層面的分析⁶。

不論是重於心理層面解析的五蘊，或重於生理層面解析的六入處、重於物理層面解析的六界，依早期經典的紀錄，佛陀總是教導我們，應當從這樣的分析中，依著每一個分析，分別觀察其無常、無我。例如，應當從五蘊中的每一蘊，觀察到它的變化無常：生理是變化無常的，感受、思考、意向、認知，也都是無時無刻不在變化著的，雖然它們之中，有某些變化是那麼地細微不容易察覺。六入處的觀察也一樣，從每一處，以及經由每一處升起的各種心理反應（認識發展過程），觀察到它們的變化無常。無常的觀察，是體會無我的重要基礎，而無我，又是進入解脫的重要關鍵⁷，所以，不止觀察無常，還可以觀察苦、空（由觀無常而心樂清淨解脫，稱之為空）⁸、不得自主的非我（無我）。這樣的觀察，都稱為「正見」⁹。而六界，如佛陀回答他的兒子羅睺羅尊者說，可以依著地、水、火、風、空、識等每一項特性去分析，觀察包括自身，以及外界的一切，看看有沒有哪一種特性，可以有絕對的自主性，然後在這樣的觀察中，體驗無我，斷除自我的傲慢與執著，而契入解脫¹⁰。

依食而活

除了蘊處界的剖析以外，還有一項普遍性，那就是：人的生存需要依賴食物。不僅是人類，一切眾生，都要依賴食物而生存¹¹。食物的種類很廣，佛陀依其性質的不同，分為四大類：一、麤搏食，二、細觸食，三、意思食，四、識食¹²。第一類的麤搏食，是指物質類的食物，飯菜、湯水屬之。這類食物，供給人體熱量與營養，提供生理機能正常運作的需求。我們每天

都需要這類的食物，物質食物的需求，引發人類的經濟活動。人們的經濟活動，則常常超過基本生理的物質需求很多，以至於變得麻煩與複雜，不但影響到精神生活，也影響到佛法的修學。即使只是單純的基本生理物質需求，如果沒有獲得適當的供給，那麼，生理機能就難以正常運作。生理機能在無法獲得正常運作下，必定也會影響到心智功能，而障礙佛法的修學。例如，釋迦牟尼佛經過六年的苦行，當覺悟苦行無益於解脫時，心想「不可以此羸劣之體，求於上尊之道」¹³，於是，重新接受了足夠的食物，來調理生理，才有體力在菩提樹下修禪觀，智證解脫。又如，經中說，「有漏從用斷」，這是說，除了飯菜飲食之外，諸如醫藥、住處、衣物等日用品，都與煩惱（漏）的斷除有關：當使用這些日用品時，常要自我警惕，不可以為了名聞利養，也不是為了展現自己的高貴，而是為了維持生理機能的正常運作；是為了不障礙佛法的修學¹⁴。

第二類細觸食，指的是對境界的認識（觸識），所生起的感受、思想、抉擇、喜愛……等，種種心理反應，這也是一種生命的滋養，類似於近代所說的精神食糧。第三類意思食，指的是活下去的希望（目標）與意願。第四類識食，是指統攝身心的識。這個識，從一期生命的形成（識入母胎），到身心的成長（識緣名色），乃至於在一期生命結束之前，都需要依靠識的統合。識有這樣強力的統攝特性，應該與強烈自我感下的愛染有關，所以，經中以「攀緣」來形容識，說識必定在色、受、想、行四個地方攀緣、安住、成長¹⁵。即使當生命中的色、受、想、行任一蘊敗壞死亡了，也還不會停止這樣強烈的執取力，所以會繼續去攀緣、聚積、統攝其它諸蘊，以形成下一期生命。因為識具有這樣強烈的執取力，所以又稱之為「有取識」。

在這四類滋養我們生命的食物中，前面三類，大致上現代的醫學界與心理學界，也能有所涉入，但是第四類的識食，則

很難被他們接受，因為以他們的能力，沒有辦法對識作出明確的定量與定性，即使作現象的觀察記錄，都有困難。缺少了對識食的理解，現代科學界對生命的認識，總會是少了那麼一大塊。

自我中心的情愛世界

從識食的特性引入，讓我們繼續來剖析人性。識食的識，有攀緣、執取的特性，這樣的特性，是來自於一般人隨時都存在的自我感（我執），所以，一旦離開了自我感，識的攀緣、執取動力消失了，識就像洩了氣的氣球一樣，沒有攀緣、執取的作用了。從這自我感出發，人性中充滿著占有的愛：當下，愛自我，然後延展到愛自己喜歡的我所，不僅當下愛，還要在無限的未來中，期待（愛）自我能以各種型態長遠地延續，也期望現在所有的，於未來繼續長遠地擁有¹⁶。例如，愛惜自己的身體與名聲，愛我的家園，愛我的國家，乃至於保護生態愛地球，就是不會去愛跟自己毫不相關的，這些，都沒有離開以這種自我（人類）為中心的愛。人們在這樣的渴愛中，有著歡笑喜悅（合我意時），也充滿著憂悲惱苦（不合我意時）。不論是歡笑或憂惱，總是在這以自我為中心（自我感）的情愛中，這是人性中最普遍的通性。

另一種愛，是起於受人生憂悲惱苦逼迫的反動，對人生升起強烈的厭惡感，想擺脫生命以脫離苦迫，希望死後塵歸塵，土歸土，消散無餘。這種以否定自我所表現的愛，經中稱為「無有愛」¹⁷。這是不能真正覺悟自我感的錯誤，沒有正確把握苦迫的根源，仍然存有自我感的厭世，還不離愛的範疇，所不同的，只是以否定的形式來表現罷了。毅力、記憶與思惟

除了自我感的愛染通性外，經中說，人類有「勇猛強記」的特性，能造業，能修行，能成佛¹⁸，這也是人性中的另類特性。勇猛，就是有堅強的毅力，可以令人不屈不撓，堅守著自己立

下的誓言，或抉擇的目標。人類的這個特性，如果用於向善、向正道，就是一種可貴的精進力量，如果用於惡行、邪道，就成了助紂為虐的邪惡力量，所以，正見的建立，就顯得格外地重要。強記，是指人類有很強的記憶力，過去所經歷過的，即使經過長時間，仍然可以歷歷在目。記憶力有助於人們經驗的累積，各種知識技能的學習，當然也包括智慧的增長。例如，經中說，要聽聞正法，不僅聽，還要「能持」¹⁹，能持就是記憶，要記得住，才能繼續作觀察思惟，成就智慧。此外，過去的經驗，留在我們的記憶裡，當我們經由感官接觸到境界時，過去經驗的比對，便成了當下認識的基礎。如果發現現在所接觸的境界，是過去記憶中的經驗所沒有的，那就成了一個新的經驗。人們通常對一個新的事物，不知道如何反應，此時，會從記憶中，去尋找過去類似的經驗，以為認識的參考。所以，可以說，我們是沒有辦法不活在過去的經驗裡的。活在過去經驗裡，有其正面的意義，例如，得以快速的判斷反應，駕輕就熟，但也容易因而陷於執著成見的錯誤中。

能作思惟，是人類的另一個特點。從生理結構來看，人類腦部的皮質構造，是所有動物中最獨特的部分，它有著思惟的功能，讓人類可以不只是憑著過去的經驗來作反應。經中說，聽聞正法後，還要能「內正思惟」²⁰，就是在心中作思惟觀察，將道理徹底地融會貫通，知其然，也知所以然。往後，再經由思惟觀察，人們可以從記憶中，檢討過去的錯誤與失敗的經驗，改正自己錯誤的認知，等到下一次行動時，才有如法導正的可能。所以，思惟可以說是人類智慧的原動力；向善、向上、向解脫的推手。

人性中的善與惡

人性中，有著深固自我感的愛染，這會是引發向下沈淪的惡行的。又有著能反省檢討，自我改正的思惟能力，這是能引

發向上昇華善行的。再加上不同程度的勇猛堅毅，意念強記的強化力量，使得人性中，有著複雜的善與惡交錯。古人有認為「人性本善」的，也有認為「人性本惡」的，還有折衷說「不善不惡、亦善亦惡」的，其實，從佛法緣起的觀點來看，「本際不可得」²¹，推想人性「最初」的本質如何如何，其實只是個虛幻不實，沒有實質意義的想像而已。不過，人性中，確實有著善惡交錯的聚積。

順著自我感的愛染發展，就有順境中的貪，逆境中的瞋，以及不知不覺執著沈迷的癡。貪、瞋、癡，可以說是涵蓋了所有的煩惱與惡行了，尤其是瞋，從瞋心引發，小自對他人的冷漠與傷害，大到戰爭與破壞，不但造成自己的暴戾不祥，也使得他人陷於恐怖不安中，可以將長久以來所累積建立的情誼，毀於一旦，那真是赤裸裸的惡。能反省檢討，自我改正的思惟，就是慚愧心了。經中說，由於人有慚愧心，才能維持人倫，使人類有別於畜生，也才能有益於清淨解脫的修學²²。慚是從思惟、仰慕先聖先賢的德行中，對自己所做的罪過與不足，產生羞恥心，因而改過向上，這是主動發自於自己內心的向善力量。愧是在社會倫理道德的輿論、修行團體戒律的約束下，對違反制約的惡行，產生羞恥心，因而改過向上，這是來自於外在約束的向善力量²³。如果能夠善用人性中的善，多發揚人性中的慚愧特質，減少自我感的愛染發展，就是向善、向上，向於解脫的修學了。

註解

1.「爾時、世尊告諸比丘：有七處善，三種觀義，盡於此法得漏盡……云何三種觀義？比丘！若於空閑、樹下、露地，觀察陰、界、入，正方便思惟其義，是名比丘三種觀義。」《雜阿含第四二經》

2. 「所知境中，或說名蘊，或名處界，由蘊、處、界三義別故。別義者何？頌曰：聚、生門、種族，是蘊、處、界義。論曰：積聚義是蘊義，生門義是處義，種族義是界義……」《順正理論》（大正二九・三四三中）。又如《俱舍論》說：「心、心所法生長門義，是處義。」（大正二九・五上）
3. 「佛告彼比丘：眼是內入處，四大所造淨色，不可見，有對。耳、鼻、舌、身內入處，亦如是說。」《雜阿含第三二二經》
4. 「佛告比丘：意內入處者，若心、意、識，非色，不可見，無對，是名意內入處。」《雜阿含第三二二經》
5. 「云何色受陰？所有色，彼一切四大，及四大所造色，是名為色受陰。」《雜阿含第六一經》
6. 「我們的身心自體，釋尊分別為：重於心理分別的是五蘊 *pañca-skandha*；重於生理分別的是六處 *ṣaḍ-āyatana*；重於物理分別的是六界 *ṣaḍ-dhātava*。身心自體，不外乎蘊、界、處。」《印度佛教思想史》第二二頁，印順法師著。另在《佛法概論》中作：「蘊觀，詳於心理的分析；處觀，詳於生理的分析；界觀，詳於物理的分析。」
7. 「無常想者，能建立無我想。聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃。」《雜阿含第二七〇經》
8. 「觀察彼陰無常，磨滅，不堅固，變易法，心樂清淨解脫，是名為空。」《雜阿含第八〇經》
9. 「爾時、世尊告諸比丘：當觀色無常，如是觀者，則為正見。……如觀無常，苦，空，非我，亦復如是。」《雜阿含第一經》
 「爾時、世尊告諸比丘：一切無常。云何一切無常？謂眼無常，若色，眼識，眼觸，若眼觸因緣生受——苦覺、樂覺、不苦不樂覺，彼亦無常。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。」《雜阿含第一九五經》
10. 「佛告羅睺羅：諦聽，善思，當為汝說。羅睺羅！若比丘於所

有地界，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若粗、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我，不異我，不相在如實知。水界，火界，風界，空界，識界，亦復如是。……若比丘於此識身，及外境界一切相，無有我、我所見，我慢、繫著、使，是名斷愛縛、諸結、斷諸愛，正慢無間等，究竟苦邊」《雜阿含第四六五經》

11.「所謂一切眾生由食而存。」《雜阿含第四八六經》

12.「爾時、世尊告諸比丘：有四食，資益眾生，令得住世，攝受長養。何等為四？謂一、麤搏食、二、細觸食，三、意思食，四、識食。」《雜阿含第三七一經》

13.「爾時，我復作是念：不可以此羸劣之體，求於上尊之道。多少食精微之氣，長育身體，氣力熾盛，然後得修行道。當食精微之氣，時五比丘捨我還退：此沙門瞿曇性行錯亂，以捨真法而就邪業。」《增壹阿含三一品第八經》

14.「云何有漏從用斷耶？比丘！若用衣服，非為利故，非以貢高故，非為嚴飾故，但為蚊虻風雨寒熱故，以慚愧故也。若用飲食，非為利故，……以行梵行故，欲令故病斷、新病不生故，久住安隱無病故也。若用居止房舍、床褥臥具，非為利故，……但為疲倦得止息故，得靜坐故也。若用湯藥，非為利故，……但為除病惱故，攝御命根故，安隱無病故。若不用者，則生煩惱憂感，用則不生煩惱憂感，是謂有漏從用斷也。」《中阿含第十經》

15.「佛告比丘……攀緣四識住。何等為四？謂色識住，色攀緣，色愛樂，增進，廣大，生長；於受、想、行、識住，攀緣，愛樂，增進，廣大生長。」《雜阿含第六四經》

16.「云何食集如實知？謂當來有愛喜貪俱，彼彼樂著。」《雜阿含第三四四經》

愛自性者，略有三種：一、後有愛，二、喜貪俱行愛，三、彼彼喜樂愛。如是三愛，略攝為二：一者、有愛，二者、境愛。

後有愛者，是名有愛。喜貪俱行愛者，謂於將得現前境界，及於已得未受用境，並於現前正受用境所有貪愛。彼彼喜樂愛者，謂於未來所希求境所有貪愛。當知此中由喜貪俱行愛故，名愛結繫；由後有愛及彼彼喜樂愛故，名愛鎖繫。」《瑜伽師地論》(大正三〇・七八二上)

「此自體愛與境界愛，如約現在、未來二世說，即四愛：愛，後有愛，貪喜俱行愛，彼彼喜樂愛。前二為自體愛，後二為境界愛。」《佛法概論》第八七頁，印順法師著。

17. 「復有三法，謂三愛：欲愛、有愛、無有愛。」《長阿含第九經》

「無有愛云何？答：欣無有者，於無有中，諸貪等貪，執藏、防護，著愛染，是謂無有愛。此復如何？如有一類，怖畏所逼、怖畏所惱，憂苦所逼、憂苦所惱，苦受觸故，作是念言：云何當令我身死後斷壞無有，永絕眾病，豈不樂哉。」《集異門足論》(大正二六・三八二中)

18. 「佛告比丘：閻浮提人，有三事勝拘耶尼人。何等為三？一者勇猛強記能造業行，二者勇猛強記勤修梵行，三者勇猛強記佛出其土。」《長阿含第三〇經》

19. 「精勤方便，隨時往詣沙門，專心聽法，聞則能持……。」《雜阿含第九二九經》

20. 「舍利弗白佛言：世尊！有四種入流分。何等為四？謂親近善男子，聽正法，內正思惟，法次法向。」《雜阿含第八四三經》

21. 「大聖之所說，本際不可得。生死無有始，亦復無有終。若無有始終，中當云何有？」《中論》(大正三〇・一六上)

22. 「爾時、世尊告諸比丘：有二淨法，能護世間。何等為二？所謂慚，愧。假使世間無此二淨法者，世間亦不知有父母、兄弟、姊妹、妻子、宗親、師長、尊卑之序，顛倒渾亂，如畜生趣。……世間若無有，慚、愧二法者；違越清淨道，向生老病死

。世間若成就，慚、愧二法者，增長清淨道，永閉生死門。」《雜阿含第一二四三經》

23.「云何為慚？依自法力，崇重賢善為性。……崇重賢善，羞恥過惡，對治無慚，息諸惡行。云何為愧？依世間力，輕拒暴惡為性。……謂依世間訶厭增上，輕拒暴惡，羞恥過罪，對治無愧，息諸惡業。羞恥過惡，是二通相。」《成唯識論》（大正三一・二九下）

第四章 認識自我

第二節 我們的認識發展過程

認識發展過程與佛法的修學

我們說，煩惱苦迫，是從身心反應中產生的，更精確地說，應該是在我們接觸境界，認識境界時的身心反應發展中產生的。境界的範圍很廣，包括了「心境」與「外境」。什麼是心境？就是我們內心的情境，可以略分為三類，如內心的感受（受）、思考（想）、抉擇（行）等¹。外境則包括了內心以外的種種，諸如眼睛與身體觸覺所能覺知的東西，耳朵所聽到的聲音，鼻子與舌頭所能分辨的味道都是。我們說，四聖諦「苦、集、滅、道」中的集諦，是要將煩惱苦迫的根本原因找出來，才能將煩惱徹底地解決。煩惱的根本原因是來自自我感的渴愛，然而，渴愛又如何我們在我們接觸境界、認識境界中發展出來的呢？我們對境界的認識過程，是動態的、複雜的、不斷發展的，而且十分迅速，我們的煩惱苦迫，也是動態的、變化的，如果不經學習與訓練，很難察覺其中的關連，往往一接觸境界，當有感覺時，常常已經是在煩惱苦迫的情形下了，中間經過哪些轉折，心中可能只有隱隱約約的模糊，甚至是一片空白²。如果是這樣，對煩惱苦迫的消除，我們連個下手用功處也沒有，如何期望能徹底的止息呢？

如果說，我們一旦與境界接觸、認識境界後，自然而然就會有喜怒哀樂、憂悲惱苦的發展，那麼，我們還要修學佛法作什麼？因為我們一接觸境界，不可避免地就會生起認識，這種狀況就像兩手對拍，一定會發出聲音一樣³，而且，我們也不能將六根全部關閉，以不與外境接觸來作為修行，因為，如此一來，失去了四食中觸食的滋養，這一期生命將無以為繼。即使只

是關閉某一根，與部分外境作隔離，佛陀也不認同那是有用的修行，因為，如果真的是這樣，豈不是只有眼瞎、耳聾了，才能修行⁴？我們知道佛法的修行不會是這樣子的，佛陀與尊者舍利弗、目犍連等許多解脫阿羅漢，都不是這樣子的。既然不能不與境界接觸，一接觸又必然引發認識作用，那麼，我們只有從認識作用如何生起，如何發展去瞭解，才能從其中把握佛法修學的下手處，所以，這是我們修學佛法無可迴避的基本認識。

我們的認識發展過程——現代觀點

近代的心理學家與研究腦部的醫學專家，以缺陷矯正與疾病治療的目的，作了許多動物腦部研究的實驗，以及累積了許多人體腦部的病變臨床診療經驗，發現感官器官接收到的訊息，如何在腦中傳遞、作用⁵。這是偏重在腦部構造與功能研究的，雖然與我們佛法修學的目標（煩惱的徹底止息）不一樣，但對我們佛法修學方法的選擇，可能也會有所幫助，值得涉獵。

當我們的感覺器官（眼、耳、鼻、舌、身等），接觸到外境，就如同收到外界的一個訊息。這個訊息經接收器官神經系統的轉化，轉變成為腦部能夠處理的訊息，然後傳到「丘腦」（thalamus）。再從丘腦分兩路送出訊息：一路傳抵「杏仁核」（amygdala）與鄰近的「海馬回」（hippocampus），另一路（主要的）傳達到相關的「大腦皮質區」（cerebral cortex），例如，來自眼睛的視覺訊息，就傳到「視覺皮質區」，來自耳根的聲音訊息，就傳到「聽覺皮質區」，來自皮膚觸覺的訊息，就傳到「感（觸）覺皮質區」，氣味的訊息就傳到「嗅覺皮質區」……，訊息來到各個皮質區進行分析與解讀。「杏仁核」是一個形狀與大小都像杏仁核般的組織叢，開張於左右腦，是情緒快速反應的前哨與總管，也是情緒記憶的資料庫。「海馬回」在杏仁核之上，與杏仁核連接，是過去曾經引發情緒所經歷情境的記憶庫。「大腦皮質」是理性分析（思考）與理解（學習與記憶）的處理中心，在正

常情況下，認識過程是以大腦皮質的分析為主導的，它可以調節杏仁核快速反應的衝動。不過，有些時候，當杏仁核的衝動很激烈時，大腦皮質也可能被杏仁核的衝動所控制，杏仁核成為反應的主導，如此一來，大腦皮質的分析，反而會將杏仁核的激動情緒合理化，成為進一步強化情緒衝動的幫兇。

所謂的分析與理解，對一般人來說，就是將這個訊息，與以前所經歷過的相關經驗記憶作比對，從過去經驗記憶中去認識。過去的經驗記憶，包括實際經歷過的經驗，也包括來自教育、社會文化薰習、宗教道德信仰等等所形成的價值觀。杏仁核所作的解讀是純情緒的，它的特性是迅速，但卻是粗糙、類比而不精準的衝動性比對。大腦皮質所作的，是多方面考量的、相對準確的、相對耗時的理性比對。大腦皮質的比對結果，還是傳到杏仁核，與杏仁核的比對結果結合（綜合），然後才發出反應訊息，但也可能等不及大腦皮質的比對結果傳來，杏仁核就先將它比對的結果發出反應訊息，以應付環境帶來的危險，例如大家常說的「本能反應」，就是這一類情況中的一種。這個反應訊息，從杏仁核傳出，一路傳到下視丘，而後激發出一連串的賀爾蒙分泌；另一路則傳遞到與運動功能有關的紋狀體。這兩條路線的訊息反應，其最後結果可能會引發生理運作的改變，讓我們出現所謂情緒引發的生理反應，例如，心跳加快、呼吸急促、胸悶、肌肉緊繃、胃痛（痙攣）、顫抖、流淚、發笑、尖叫、怒吼、.....等。

以上的研究，對「杏仁核」、「大腦皮質」與情緒激發三者間的關係，有明白的說明，讓我們對激烈的情緒反應與腦部的構造，有所瞭解。尤其指出訊息傳遞到大腦皮質的路徑比較長，所做的理性反應也比較費時，所以，理性反應通常比較慢才能完成，而迅速反應或直覺反射的，多是否仁核主導的衝動反應。這個資訊，對我們選擇避免激烈情緒的對治方法，很有參考價值。

我們的認識發展過程——佛法的觀點

二千多年前的佛陀時代，醫學環境自然與現代不同，我們沒有發現，當時有腦部解剖，或神經傳遞研究的相關文獻。然而，佛陀對我們認識過程的解說，就修行而非疾病醫療的角度上來看，卻是十分清楚而且完整的。經中說：「緣眼、色，生眼識，三事和合觸，緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老病死、憂悲惱苦集。」⁶這是說，當眼等六根，不管是主動地注意到境界，還是被動地為境界所吸引，那麼，就會對這個境有影像或映像的攝入（辨識）。接著，經由過去經驗（即儲存記憶）的比對與推擬，所辨識的境，對我們來說就有一定的意義，此時，可以說我們認識了這個境，這就是「觸」，或者說是「識觸」——感覺而成為認識⁷。對我們有意義的境，會讓我們有苦、樂，或不苦不樂（中性）的感受（受）生起，有了感受，繼續發展出來的是喜歡（愛）或不喜歡（憎）。即使是不喜歡，也是因為另有所喜歡，所以才會不喜歡眼前的，所以，憎，其實是愛的另一面，愛憎之間，難分難解，常常輾轉相生⁸，因此，經中常以愛來涵蓋憎與瞋。只要有愛的生成，那麼就會驅使我們行動：從執著到想要擁有（取；「緣愛取」），然後是擁有的衝動蓄積成熟（有；「緣取有」），付之行動。於是，事情就一件件的發生、發展，然後結束，帶給我們許多喜怒哀樂，憂悲惱苦。

舉個例來說，有一晚，一位學佛的朋友依往常的習慣來到佛堂，閉上眼睛練習打坐。由於還未能專注一心，耳根的作用一如往昔（耳）。突然，響起了一個微弱的聲音（聲），耳朵聽到了（耳識，即經文說的「緣耳、聲，生耳識」）。這微弱的聲音，與過去聽覺記憶庫中的訊息比對，懷疑這是蟑螂飛的聲音（觸，即經文說的「三事和合觸」）。由於過去對蟑螂恐懼的記憶，心中立即生起一股不愉快的感受（受，即經文所說的「緣觸受」），引起了主動對這個聲音尋找與注意的強烈意向（行）。聲音繼續

傳進來，每一個聲音經比對後，都提供了一些新的訊息，於是，從懷疑到肯定這就是蟑螂，然後知道蟑螂飛行的速度與位置。這些陸續進來的訊息，一直左右著不愉快感受的強弱。結果，由於過去對蟑螂的厭惡經驗，不等到蟑螂飛上身來，厭惡感就生起了（厭惡感也歸類於愛，即經文所說的「緣受愛」），想中斷打坐練習的衝動湧現（取，即經文所說的「緣愛取」、蓄積，到繼續打坐的意願磨耗殆盡（有，「緣取有」），然後採取行動：或睜開眼睛尋找蟑螂，或乾脆離座去趕蟑螂……（生，「緣有生」），然後懊惱今晚的打坐，被這隻蟑螂給毀了（惱，「緣生老病死、憂悲惱苦集」）。

這是一個單純化例子的簡化說明，說明認識及其後續心理狀況的發展，一直到煩惱苦迫（憂悲惱苦）生起的過程。為什麼說是簡化了的說明呢？因為在日常生活中的實際情況，即使對單一的境界，六根很少是單獨一根運作的，通常都有兩個以上的感官器官同時運作，相互交叉影響。尤其是意根，一個念頭的生起，就可以是意根的一個認識過程，所以，那會是糾葛複雜的，更何況與境界的接觸，很少是單一、靜止的，通常是一個緊接著一個的來。所以我們的認識過程，是多重而動態的，使得我們更不容易看清楚它的過程發展（所以，上面只是單純化的例子）。雖然是這麼的複雜，但是，透過對單純境界認識過程的學習，我們會逐漸熟悉，並且有能力去釐清那些複雜的。尤其是那些帶給我們顯著困擾的事件，再複雜也必須嘗試去分析釐清，去看清楚問題的癥結。

分析認識發展過程的目的

分析這樣的認識發展過程，有什麼用？對我們修學佛法有怎樣的幫助？當事件發生時，認識發展過程正在進行中，在當局者迷的情形下，通常一般人是沒有餘力去作這樣的觀察分析的，然而，我們卻可以自己在事後的反省檢討中來做，也就是

說，這是一個重於自我反省的檢討分析。從分析中，可以試著去找出問題的癥結，例如，在上面的例子中，我們會注意到為何會那麼厭惡蟑螂？厭惡蟑螂這樣的弱點，成為導致整個事件結果——懊惱的重要關鍵。我們可以根據這樣的發現，以佛法的觀點去思考，當下一次遇到類似情形時，應當怎麼做才是合乎佛法的行為。如果先有個行動腹案，就像沙盤推演一樣，這對「生手」是很有益處的。除此而外，還可以進一步尋找或開發自己對治這個弱點的修學方法。

當下的緣起流轉

如果熟悉十二緣起的內容，我們會發現，經文中從「三事和合觸」開始，認識發展過程就切入十二緣起了。可以說，這是十二緣起的當下說明，也是十二緣起的九支說類型。我們說，生死煩惱流轉（緣起）的觀察與說明，不是一定非得說滿十二支不可的，也可以是二支（無明、愛）、五支（愛、取、有、生、死），以及著重於當下認識發展過程的九支說。我們也說，儘管二支、五支與九支說，有著詳略之別，但每一種說法，都能完整地展現緣起的內涵。就九支說來看，所缺少的無明、行、名色，其實是含攝在其它支中的。例如，無明也是表現在觸中的，一般人的「識觸」，都是「無明觸」，也就是說，當感官器官傳進來的訊息，在辨認成有意義的內容時，無明就作動了⁹。行支是指過去行為所留下來的業力¹⁰，那也是表現在「愛」支中的¹¹，因為，我們之所以會對所認識的，生起喜歡或不喜歡，沒有不受過去經驗（或印象，即過去行為的影響力——業力）所影響的。名色，依經中說，名是受、想、行、識等「四無色陰」，色是四大以及四大所造色¹²。那麼，名色所指的，就是五蘊身心了，這與六入處的身心範圍，是相同的。另外，如果依「內有此識身，外有名色，此二因緣生觸」¹³的經文，「名色」也可看為「識所認識的境界」：色是外境，名是內境。這樣，認識過程中

的「境」，也可以是十二緣起中的一支，原來的九支加入「境」，就成了十支了。

俱生與次第生

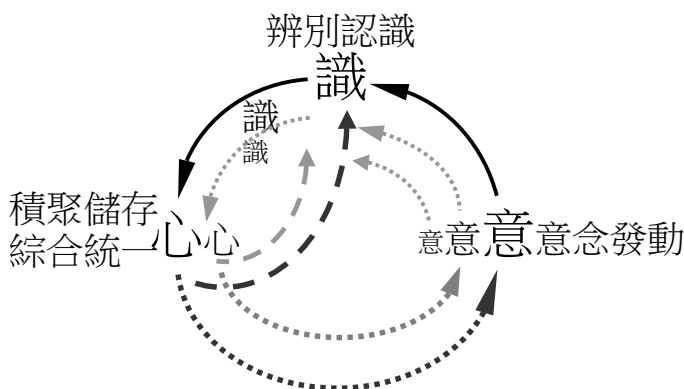
經中說由「觸」生「受」，感受的生成，就是我們認識境界的後續發展。除了由「觸」生「受」外，尊者難陀在一次輪值為比丘尼們說法，教導比丘尼們於六入處作無我觀時，也說從觸可以直接生起思考、想像（想，「觸緣想」），或者生起意向、決斷（行，「觸緣思」。行，也譯為「思」）¹⁴，這是第一類說法，可以理解為認識境界後，有時候會生起情感上的變化，有時候會引發我們的某些聯想與思惟，有時候會改變我們的意向。第二類說法，是佛陀在教導比丘們作緣起無常觀時說，心中因認識境界而生起感受（觸已受），因為有所感受而生起意向（受已思），有了一定意向以後，再生起思考想像（思已想）¹⁵。第三類說法，是佛陀在教導一位比丘，從「一切空行」觀察無我時說，在認識境界後，同時生起感受、思考、意向（觸俱生受、想、思）¹⁶。經中有這三類看起來不一樣的說明，好像讓我們不知所從，其實，或許可以換個角度想：這三種不同的情況，會不會是表示了我們心中對境界認識後，可能有的三種不同反應？值得我們在日常生活中觀察體會。

心、意、識的含意

心、意、識的含意，在早期佛教中，可能是沒有嚴密區分的。例如，佛陀在解釋六入處時，說意內入處就是心、意、識，是抽象性質的非物質，見不到也摸不著¹⁷。又如，佛陀說大家都習慣把「識」看成「我」，接著就說，其實我們的「心、意、識」是每一刻都在變化的，就像那林樹間好動的猴子，哪裡會有不變的我呢¹⁸？再如，佛陀安慰他的堂弟摩訶男優婆塞，說他的「心、意、識」長久以來，受佛法信、戒、施、聞、慧薰習，死後「識」一定會往生在安穩處，以去除他一心向著佛法修學，

但又擔心來世墮入惡趣的恐懼¹⁹。部派分化以後，論師們對心、意、識的含意到底一樣不一樣，開始出現不同的意見。有的依著傳統思想，說心就是意，意就是識，含意並沒有差別，只是稱呼上的不同而已²⁰。有的說，名稱上的差別，就表示了名稱上所代表的不同意涵。主張心、意、識應有不同含意的論師們，他們從經典中心、意、識的不同用法裡，去歸納、發掘其含意的不同。例如，五陰中用「識」陰，而不說心陰或意陰，六入處中說「意」入處，而不說心入處、識入處，又如經中以「遠行、獨行」²¹來形容「心」的長遠影響，也就是儲存、記憶的特性，以「前導」來形容「意」的主導性²²，以「六根對六境」說識生等等，都表示了三者隱含有不同偏重的意涵。如果針對境界的認識作用歸納來說，意是在先的「意念發動」，識是接續的「辨別認識」，心則是後來的「綜合統一」、「記憶儲存」。怎麼說呢？當面對境界時，如果沒有注意到這個境界，不管是主動的，或者是被迫的，那麼，境界的映像（訊息），是不會在心（腦）中產生的，也就不會進入到下一階段的辨識作用。這就像俗話所說的「視而不見，聽而不聞」，因為注意力沒有放在那裡，接收不到境界的訊息。當具備了注意的因緣，境界的訊息進來了，才算是有了分辨了別。分辨之後，緊接著就進入到解讀訊息的認識核心。如何解讀（認識）呢？是依著與過去經驗、記憶的比對，包括各方面訊息的綜合統一，而完成認識的。認識之後，就形成了一個新的經驗，旋即又融入了儲存記憶中，成為過去經驗與記憶的一部分，等著在下一次認識中，影響對境界注意的選擇，以及對進入訊息的解讀與認識，形成一重重的輾轉影響，如圖所示。

圖：認識過程中心、意、識的含意與輾轉影響



關鍵的觸與受

那麼，在上面認識發展過程的分析中，哪個階段是發展成憂悲惱苦的關鍵呢？認識與認識後的發展過程，是那麼快速地進行，我們可能清楚地察覺嗎？這是我們在瞭解認識發展過程後，所關切的問題。以下我們列舉四段佛陀的相關教說，嘗試來探索這個問題：

一、佛陀在作十二緣起還滅的思惟觀察時，循次從死、生、有、取，一路觀察到愛，然後說，如果能不顧念，不起執著，那麼，愛就止息了。愛一旦止息了，十二緣起的鉤鎖，就從這裡瓦解：「彼愛滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生滅，生滅故老病死、憂悲惱苦滅」。佛陀並且形容這樣愛的止息，就如同油燈不再加油，也不再整理燈芯，必將熄滅一樣²³。

二、佛陀說，一般凡夫會生起苦、樂、不苦不樂的感受，成就初果以上的多聞聖弟子²⁴，也同樣地會有這樣的感受，那麼，凡夫與聖人之間，有什麼差別呢？差別就在於凡夫只能隨著感受起舞，當生起樂的感受時，就起貪，生起苦的感受時，就起瞋，即使在不苦不樂的情形下，對感受的變化也渾然不清。而聖人就不一樣了，他們不隨著感受起舞，對感受如何生起，

如何變化消失，都清清楚楚，而且，只會有生理層面的感受，不會讓生理的苦、樂感受，發展到心理層面來，所以不會生起貪、瞋、癡，不會成為貪、瞋、癡的奴隸而憂悲惱苦²⁵。這段經文，說明了多聞聖弟子對感受(受)的處理方式，與一般人是不同的。

三、佛陀說，在我們「根、境、識、觸、受」等等的認識發展過程中，如果對感受生起的原因(集)，感受的生滅變化(滅)，感受可能發展出來的執著(味)、禍患(患)，都沒有深刻如實的體會，也沒有辦法超越感受的後續影響(離)，那麼，就從這裡種下了貪、瞋、癡、我見的禍端，並且發展出種種的惡行來²⁶。

四、佛陀說，如果對認識發展過程「根、境、識、觸」中的六觸，對其生起的原因(集)、生滅變化(滅)、可能發展出來的執著(味)、禍患(患)，都沒有深刻如實的體會，也沒有辦法超越其後續影響(離)，那麼，就與我(佛陀)所教導法與律離得太遠了，就像虛空與地一樣。如果能夠在六觸中如實地體會到無我，不起執著，不起煩惱(漏)，就可以稱為對觸「已知、已斷」，就像斬斷了多羅樹的樹根一樣，將來再也不會生起、生長²⁷。

第三段與第四段的教說，乍看之下，似乎有些奇怪，為什麼一個地方是針對「受」來說，另一個地方又強調是「觸」？再仔細看，原來第四段講的「觸已知、已斷」，是以斬斷了多羅樹樹根來形容的，而這種形容，只用在對阿羅漢解脫聖者上，是形容他們的永斷生死，不再輪迴。第三段與第二段都在談「受」，第三段沒有指明對受的如實知，可以有什麼成就，但第二段則清楚的指出，能不隨著感受起舞的，是多聞聖弟子。多聞聖弟子應該是泛指初果成就以上的聖者，他們在解脫的修學上，雖然已經到了不會退轉的程度，但還不及阿羅漢生死解脫的成就，還在繼續修學中。所以，在認識發展過程中，能夠超越感受影響的，是多聞聖弟子，而能夠在更上游的觸，就切斷我見無明

，對每一個認識的當下，都是「明觸」的，是解脫生死的聖者。

從這四段佛陀的教說，我們可以得到一些啟發：認識發展過程如果到了生起愛的階段，貪、瞋、癡就跑不掉了，就像俗語所說「箭在滿弦，不得不發」的情況。而取、有以下，是煩惱由伏而顯的蓄積與完成，是難有機會在這些階段停下來，不繼續往下發展的²⁸。所以，在認識發展的過程中，我們應當學習不要讓愛生起，也就是說，讓感受停在感受就好了²⁹，不要再有後續的發展。進一步，如果能夠修學到讓觸就停在觸，也就是每一個觸都是離我執、無明的「明觸」，那麼，就完成生死解脫了。

註解

1. 「依五處發前五識，能見五塵；依意處生意識，能知受、想、行——別法處，也能遍知過去未來，假實等一切法。」《佛法概論》第六一頁，印順法師著。別法處，語出《順正理論》：「彼宗唯執受、想、思蘊，名別法處……。」（大正二九・三六一中）
2. 「就像從樹上掉下來一樣，在你覺悟情況以前——「碰！」你已經著地了。事實上，你掉下來的一路上，已穿過許多小枝和樹枝，但是，你既無法記得它們，也無法計算他們。」《森林裡的一棵樹(II)》第五三頁，阿姜查著，法園編譯群編譯。
3. 「比丘！譬如兩手和合，相對作聲，如是，緣眼、色，生眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思，此等諸法非我、非常，是無常之我，非恆、非安隱、變易之我。」《雜阿含第二七三經》
4. 「鬱多羅白佛言：我師波羅奢那說，眼不見色，耳不聽聲，是名修根。佛告鬱多羅：若如汝波羅奢那說，盲者是修根不？所以者何？如唯盲者眼不見色。」《雜阿含第二八二經》
5. 以下有關外界訊息從感官器官的接收，如何在腦中傳遞、作用的路徑與迴路，主要參考《EQ》〈第一、二、四、五章〉，丹尼爾·高曼著，張美惠譯，時報文化出版公司。

6. 見《雜阿含第二一八經》。經中說，這是「苦集道跡」。
7. 「此識起時，依根緣境而成三事的和合；和合的識，即名為觸——感覺而成為認識。此觸，經部師解說為即是識，即觸境時的識，如『雜含』（卷一三・三〇七經）說：「眼色二種緣，生於心心法。識觸及俱生，受想等有因」。有部以識及觸為二，又是同時相應的；所以觸從三和生，又為令三和合的心所。與根境相對的識，本沒有二者，但由於根取境的引動內心，心反應緣境而成為認識，此從外而內，從內而外的認識過程，似乎有內在與緣境心的二者。如作意與心，識與觸，即是如此。此認識過程，本為極迅速而難於分別先後的，也不能強作內外的劃分，不過為了說明方便而如此說。否則，易於誤會內心為離根境而恆在。」《佛法概論》第一一四頁，印順法師著。
8. 「爾時、世尊告諸比丘：有從愛生愛、從愛生悲、從悲生愛、從悲生悲。云何為從愛生愛？.....」《雜阿含九八五經》
9. 「雖然說生死的根源在無明，其實無明早就含攝在十支中的觸支裡。觸有種種的觸，而緣起中所說的是無明觸。因無明相應的觸，所以對所取的境界不能了知；不了知無常、苦、空、非我，不了知三寶、四諦，不了知善惡業果，所以起了味著（受）；因味著才生愛、生取。」印順法師《唯識學探源》第二五頁。
10. 「復次，此十二支緣起法，即煩惱業苦展轉為緣，謂煩惱生業，業生苦，苦生苦，苦生煩惱，.....煩惱生業者，謂無明緣行，業生苦者，謂行緣識，.....」《大毗婆沙論》（大正二七・一二二中）
11. 「愛取不是無明所攝，卻是攝在行支裡。」《唯識學探源》第二五至二六頁，印順法師著。書中還引《雜阿含第二九四經》：「愚癡無聞凡夫，無明覆，愛緣繫，得此識身。內有此識身，外有名色，此二因緣生觸。」與《雜阿含第三〇七經》：「諸業愛無明，因積他世陰。」來和「無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸.....」比對說明這樣的觀點。

12.「云何名?謂四無色陰:受陰、想陰、行陰、識陰。云何色?謂四大、四大所造色,是名為色。」《雜阿含第二九八經》

13.《雜阿含第二九四經》

14.「尊者難陀告諸比丘尼:善哉!善哉!當如實觀察,於六觸身如實無我:緣眼、色生眼識,三事和合觸,觸緣受,彼觸緣受是我,異我,相在不?.....緣眼、色,生眼識,三事和合生觸,觸緣想,彼想是我,異我,相在不?.....緣眼、色,生眼識,三事和合觸,觸緣思,彼思是我,異我,相在不?」《雜阿含第二七六經》

15.「爾時、世尊告諸比丘:有二因緣生識,何等為二?謂眼、色,耳、聲,鼻、香,舌、味,身、觸,意、法。如是廣說,乃至非其境界故。所以者何?眼、色因緣生眼識,彼無常,有為,心緣生。色若眼、識,無常,有為,心緣生;此三法和合觸,觸已受,受已思,思已想,此等諸法無常,有為,心緣生,所謂觸、想、思。耳、鼻、舌、身、意,亦復如是。」《雜阿含第二一四經》

16.佛告比丘:「.....譬如明目士夫,手執明燈,入於空室,彼空室觀察。如是比丘於一切空行,心觀察歡喜,於空法行常、恆、住、不變易法,空我我所。如眼,耳.....鼻.....舌.....身.....意、法因緣生意識,三事和合觸,觸俱生受、想、思。此諸法無我、無常,乃至空我、我所。」《雜阿含第二七三經》。又,《雜阿含第三〇六經》也有相同的敘述:「眼、色緣,生眼識,三事和合觸,觸俱生受、想、思。此四無色陰,眼色,此等法名為人。.....」

17.「佛告比丘:意內入處者,若心、意、識,非色,不可見,無對。」《雜阿含第三二二經》

18.「彼心、意、識,日夜時刻,須臾轉變,異生異滅,猶如獼猴遊林樹間,須臾處處,攀捉枝條,放一取一。」《雜阿含第二八九經》

19.「若命終時，此身若火燒，若棄塚間，風飄日曝，久成塵末，而心、意、識久遠，長夜正信所熏，戒、施、聞、慧所熏，神識上昇，向安樂處，未來生天。」《雜阿含第九三〇經》

又《中阿含第一七經》也類似：「彼心、意、識常為信所熏，為精進、多聞、布施、智慧所熏，彼因此緣此，自然昇上生於善處。」

20.「問：諸契經中說心、意、識，如是，三種差別云何？或有說者，無有差別，心即是意，意即是識，此三聲別義無異故。如火，名火，亦名焰頂，亦名.....故契經說心、意、識三，聲雖有異，而無差別。」《大毗婆沙論》（大正二七・三七一上）

21.「獨行遠逝，覆藏無形。損意近道，魔繫乃解。」《法句經》〈心意品〉（大正四・五六三上）

「遠行與獨行，無形隱深窟。誰能調伏心，解脫魔羅縛。」南傳《法句經》〈心品〉（了參法師譯，妙心寺印行）

22.「一切皆由意為前導，所以者何？意生起已，惡不善法皆隨後生。.....意為前導法，意尊意所使，由意有染污，故有說有行，苦隨此而生，如輪因手轉。」《本事經》（大正一七・六六四上）

「一切法義，意為前導，是故轉行。」《正法念處經》（大正一七・二五四中）

「諸法意先導，意主意造作。若以清淨意，或語或行業，是則樂隨彼，如影不離形。」南傳《法句經》〈雙品〉（了參法師譯，妙心寺印行）（按：此句漢譯《法句經》〈雙要品〉都譯為心，如「心為法本，心尊心使。」但漢譯《大毗婆沙論》中有「諸法意前行，意尊意所引，意染淨言作，苦樂如影隨。」（大正二七・三七一中）則與南傳《法句經》所譯相近。）

23.「何法滅故有滅？.....即正思惟，生如實無間等觀，所取法無常、生滅、離欲、滅盡、捨離，心不顧念，心不縛著，愛則滅；彼愛滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生滅，生滅故老病死、

憂悲惱苦滅，如是如是純大苦聚滅。……譬如油、炷然燈，若不增油、治炷，非彼燈明未來不生、盡、磨滅耶？」《雜阿含二八五經》

24. 初果是對修行者成就的一種劃分，詳見〈第七章聖者之流〉。

25. 「爾時、世尊告諸比丘：愚癡無聞凡夫，生苦受、樂受，不苦不樂受，多聞聖弟子，亦生苦受、樂受，不苦不樂受。諸比丘！凡夫、聖人，有何差別？……以彼愚癡無聞凡夫不了知故，於諸五欲生樂受觸，受五欲樂，受五欲樂故，為貪使所使。苦受觸故，則生瞋恚，生瞋恚故，為恚使所使。於此二受，若集、若滅、若味、若患、若離不如實知，不如實知故，生不苦不樂受，為癡使所使。……多聞聖弟子，身觸生苦受，大苦逼迫，乃至奪命，不起憂悲稱怨，啼哭號呼，心亂發狂。當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受。……為樂受觸，不染欲樂，不染欲樂故，於彼樂受、貪使不使；於苦觸受，不生瞋恚，不生瞋恚故，恚使不使。於彼二使，集、滅、味、患、離如實知，如實知故，不苦不樂受、癡使不使。」《雜阿含四七〇經》

26. 「緣眼、色，眼識生，三事和合緣觸，觸生受——若苦、若樂、不苦不樂。若於此受集、受滅、受味、受患、受離不如實知者，種貪欲身觸，種瞋恚身觸，種戒取身觸，種我見身觸，亦種殖增長諸惡不善法，如是純大苦聚皆從集生。」《雜阿含二一三經》

27. 「爾時，世尊告諸比丘：有六觸入處，云何為六？眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。沙門、婆羅門，於此六觸入處，集、滅、味、患、離不如實知，當知是沙門、婆羅門去我法律遠，如虛空與地。……於此眼觸入處，非我，非異我，不相在，如實知見者，不起諸漏，心不染著，心得解脫。是名初觸入處已斷、已知，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來法永不復起，所謂眼識及色。」《雜阿含二〇九經》

28. 「在我們的修行中，我們必須如截十里流，阻止觸發展成受

。如果失敗的話，就必須阻止受發展成愛。此後就病入膏肓，無藥可救了。我們要試著把佛法應用在眼根和色塵交會、耳根和聲塵交會、鼻根和香塵交會、舌根和味塵交會、身根和觸塵交會、意根和法塵交會的時刻，不斷訓練自己不可攀緣任何東西。」《菩提樹的心木》第二四頁，佛使比丘著，鄭振煌譯，慧炬出版社。

29.「在經典裡有關修行的記載，大多數在教導我們觀察受。很多證得阿羅漢果位的聖人，都是以受為觀照的對象。」《人類手冊》第一〇八頁，佛使尊者著，曦比丘等譯，淨心文教基金會印行。

「佛法的修習並不須要你去到處尋找或花費整個的精力去達成，你只要觀察那些在你心中升起的各種感覺：當眼見色、耳聞聲、鼻嗅香、舌覺味、以及其他種種時，它們全都會來到這顆心——一顆清明覺醒的心。」《以法為贈禮》第四九頁，阿姜查著，法園編譯群譯，圓光寺印經會印行。

「這些感覺生起的地方就是我們能夠開悟，智慧能夠生起的地方。」《心靈的資糧》第一三一頁，阿姜查著，法園編譯群譯，法耘印經會印行。

第五章 生活中的佛法

第一節 六根律儀

佛法是生活中的佛法

佛法最珍貴的地方，是可以用來徹底地解決煩惱苦迫。而煩惱苦迫，就發生在我們的日常生活之中，所以，佛法的修學，如果不能融入日常生活，在日常生活中實踐，並且從中獲得實質益處：解決當前的煩惱，並逐漸地減少煩惱，那麼，學佛可能只是「情感的寄託，偶像的崇拜」，成為生命中的一項點綴而已，不能發揮其「心靈淨化，生命解脫」¹的特長。假如果真是這樣子的學佛，那麼，學了也等於沒有學。再者，如果佛法的修學方式，與當時社會的主流生活方式脫節，那麼，也難以為多數人所接受。不能為多數人接受的佛法，即使再珍貴、再有益處，也會逐漸地被人們所遺忘。離開了人們的實踐，佛法的益處，佛法的價值與光芒，就隱而不顯了，最後，只剩下人們憑弔的古蹟，或成為文化的遺跡而已，如何能有「正法久住於世間」的理想？佛教在印度、西域地方的消失，以及在中國明清以後，被隔絕於主流社會之外而衰弱不振²，多少已有相近似的警訊。所以，佛法是生活中的佛法，離開日常生活，脫離了社會大眾的生活，便沒有佛法。

我們的日常生活是什麼？儘管每個時代，都有其因經濟活動型態的改變，而形成的不同生活方式與步調，儘管還有各行各業，各色人種不同文化與習俗的差異，但共同的是，六根頻繁地接觸境界、認識境界，然後從認識境界中，有種種後續的心理與行為發展，佛陀說，這就是我們的「世間」³。我們的世間，其實就是我們日常生活，憂悲愁戚、煩惱苦迫，都在這裡發生，涅槃解脫也在這裡完成⁴，煩惱與解脫的舞台（領域、範圍

），是一樣的，都是在六根面對六境的日常生活中。如果說生死（煩惱）即解脫，說世間與涅槃「二際無差別」⁵，那應當是指兩者的範圍（際）是一樣的，沒有在日常生活的範圍外，還有另外一個涅槃的世界。解脫入涅槃，是佛法修學的最後目標（佛陀也是解脫者），解脫既不離日常生活，佛法的修學，當然也不離日常生活。

今日的社會型態，人們普遍地忙碌，多數人為朝九晚五的上班族，難得有二天以上的常態假期，在這樣的生活環境中，佛法的修學，如果只一味地強調要走入深山野外，或者，過度鼓勵與一般生活方式不同的隔離式清修，那將會自絕於社會人間，正法久住世間的理想，就岌岌可危了。所以，注重佛陀六根如何面對六境的教說，嘗試從經教中，開發可以適應這時代日常生活的佛法修學，也應該是現代佛弟子，修學佛法應有的基本認識吧！

上座禪

在佛陀教說裡，日常生活中的佛法修學，應當是什麼模樣呢？下面舉一個尊者舍利弗的例子來探討：尊者舍利弗，是當時佛弟子中，智慧第一⁶、辯才無礙⁷的大弟子。有一次，他在禪修中進入了「空三昧禪」的禪定，受到佛陀的讚賞，稱讚這種禪定是「上座禪」。怎樣才能進入這種禪定呢？佛陀說，想要進入這種禪定的比丘（當然也包括其他所有人），當他走在進城的路上，或者進了城托鉢乞食、乞食完畢回程的路上，應當時時保持這樣的警覺思惟：當我眼見外物時，有沒有起貪愛、戀著？如果作這樣的觀察時，發覺自己起了貪愛、戀著，為了阻斷由貪愛、戀著而可能發展的惡不善行，應當即刻尋有效的對治方法，將心念拉離貪愛、戀著，就如同身上所穿的衣服著了火，燒到頭上來了，情況緊急，必須想辦法立即撲滅一樣。如果能夠在眼睛看到東西時，都能成功地保持遠離貪愛、戀著，那麼

，內心沒有貪愛、戀著的干擾，充滿喜悅（法喜），就能以願意保持這樣法喜充滿的心情，繼續時時刻刻對貪愛保持警覺，如此一來，也就能保持日夜清淨的修學了⁸。

乞食，是佛陀時代印度當時許多修行人（不只是佛弟子）的生活方式，推測那是當時社會能普遍接受的習俗⁹。另外，佛陀時代的出家佛弟子，推測大都住在離村落、城市不遠的郊區，一來遠離村落、城市的憤鬧，有利於禪觀的修習，二來往返村落、城市乞食，也不至於太遠而費時費力。入城乞食，可以說是當時遊行佛弟子一天中，與最多人接觸的時刻，除了獲得食物，以維持正常的生理機能外，還可以利用乞食接觸村民的機會，弘揚佛法，利益人群。不過，這也是當時修行人感官接受最多刺激與考驗的時刻。經中舉眼見物為例，我們可以類推其它耳、鼻、舌、身、意根也一樣，在面對境界時，同樣要保持離愛念染著。這是注重在六根面對六境的認識發展過程中，警覺於貪愛，阻絕貪愛生起的修學方法。從上面佛陀稱讚上座禪的整體意涵來看，與其說佛陀在讚歎「空三昧禪」，不如說是在讚歎進入「空三昧禪」的事前養成功夫：從入城乞食時，就作防護思惟，覺察反省。套用現代的話來說，就是事先所作的心理建設準備。當然，從其原理來看，自然是不限於乞食一事的，而是在日常生活行、住、坐、臥的每一個環節，都要時時警覺防護，時時反省有沒有貪愛與黏著的生成，如果有，當即時作對治處理的。

台灣現代的出家環境，要保持以乞食維生已經很難，也很少有出家眾這樣做了，住的地方也不在野外的樹林山洞處，禪修通常在寺院的禪堂中進行，而不是樹下，這些都不同於經典中所描述的情況，而在家人的生活方式，就更不用說了。縱使生活的細節有諸多的不同，甚至佛陀時代「空三昧禪」禪法的修學細節，或許也已經失傳了，但是，人們六根接觸六境的反

應，還是一樣的，時時覺察愛念染著，對治貪愛黏著的原則，是清楚的、適用的。原來，禪法的修學（禪修），是不僅止於禪堂的，離開禪堂，也要有佛法！

六根律儀

六根面對六境的日常生活中，不起貪愛執著，經中也稱為「六根律儀」。什麼是「律儀」？律儀為梵語 *saṃvara* 的意譯，有禁戒、等護兩方面的意思¹⁰，巴利語作 *saṃvara*，亦即經由意念的防護或抑制（自制），而不使行為犯戒（*sīla*；道德），雖然有兩層含意，但卻是更偏重於防護或抑制（自制）這一層的。經中說，就像多聞聖弟子，當六根面對境界時，對合意的「可念」境界不起欲念，對不合意的「不可念」境界，不起不高興的「瞋恚」，當然也不會再繼續發展出其它種種的想法與行為，因為多聞聖弟子，有能力看清楚這些想法所會引發的禍患——煩惱苦迫，所以能夠捨離，這樣，就稱為律儀。相反的，一般平常人沒有能力看清楚這些想法可能引來的禍患，所以不能夠捨離，一遇到合意的就起貪愛執著，不合意的就起瞋恚排斥，不單是如此，從貪愛執著、瞋恚排斥延伸，還會繼續發展出種種不如法的想法與行為，這就稱為「不律儀」¹¹。律儀、不律儀，經中是從眼、耳、鼻、舌、身、意等感官認識作用時說的，我們對境界認識作用的完成，稱為觸，觸依六根而來，能繼續發展成受與愛，所以六根也稱為「六觸入處」，巴利語聖典作「六觸處」。經中說「六觸入處律儀」，是身、口、意三妙行的基礎，其實也就是說，六根律儀（防護）多修習，能夠完成（滿足）三妙行。六根律儀如何修習呢？其內容與前面說的「律儀」一樣：不執著於合意的，也不嫌惡不合意的¹²。

不起愛染、不起瞋心，是「六根律儀」（或者簡以「律儀」）的主要內容。但是，其中的關鍵，在於為何會有合意的、不合意的覺受或想法生起？隱藏在合意不合意背後的，是「我」！也

就是我見、我執的無明。我們說，一般人在認識境界的「觸」時，無明就作用了，所以稱為「無明觸」，當認識境界時，如果只以自我中心為出發點，不能看清楚因緣條件，或者不能適切地隨順因緣，那麼順我（合意）時，貪愛就跟著來了，逆我（不合意）時，排斥、不滿、怒氣（瞋恚）就生起了，然後繼續發展成身、口、意行為，來完成與滿足這樣的貪與瞋。由貪與瞋發動的行為，哪會有什麼好行為？只有遠離貪與瞋的行為，才能是清淨的。清淨的行為，就是三妙行，也就是十善行¹³，經中說，這是圓滿修學四念處的基礎¹⁴，其實不只是四念處的修學，其它的修學也一樣，可以說也是修學一切佛法的基礎。基礎的意思，不是說這是簡單的，而是說，這是必要的，不可缺少的。

至於怎樣才能在六根接觸六境時，做到成功的防護，不讓貪、瞋生起？為什麼我們學佛也好一些時日了，防護成功的機率還是不怎麼高？也不用太氣餒，經中所說的能夠善於防護對治的，是多聞聖弟子的聖者之流，假如我們還未能達到聖者程度，經常失敗那也是很正常的事。如果從「調伏、斷、超越」¹⁵的「遠離」修學過程來看，調伏也算是防護遠離的一環。調伏，即是對治與矯正，兩者雖然多屬事後的補救，但對平常人來說，也許是更迫切需要的。因為平常人防範於未然的能力不足，不能遠離貪瞋的情況居多，當貪與瞋生起時，更是不能不加節制地任由汨濫，更需要「起增上方便，勤教令滅」。「增上」是加強、強化的意思，「方便」是方法，特別指有效的方法、技巧，所以，「增上方便」就是說，應當積極地尋找有效的對治方法。「勤教令滅」可以有兩個層面的意涵：一方面，當然是對眼前已經生起貪與瞋的冷卻來說，另一方面，是從現在的對治，進入自我調伏的修學，為的是將來能夠不再犯的成功防護。所以，事後的矯正，雖然屬亡羊補牢，但卻也是走向「六根律儀」的一步。

注解

- 1.引宏印法師語：「學佛不是：形象的滿足；偶像的崇拜；情感的寄託；權威的依賴，學佛是：心靈的淨化；生命的解脫；福慧的圓滿。」
- 2.參考《我之宗教觀》〈二、中國的宗教興衰與儒家〉第四五至五0頁，印順法師著。
- 3.「佛告三彌離提：謂眼，色，眼識，眼觸，眼觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂。耳、鼻、舌、身、意，法，意識，意觸，意觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂，是名世間。所以者何？六入處集則觸集，如是乃至純大苦聚集。」《雜阿含第二三0經》
- 4.「爾時，阿難告諸比丘……諸尊！謂眼是世間，世間名、世間覺、世間言辭、世間語說，是等悉入世間數。耳、鼻、舌、身、意亦復如是。多聞聖弟子於六入處集、滅、味、患、離如實知，是名聖弟子到世界邊，知世間、世間所重、度世間。」《雜阿含第二三四經》
- 5.「涅槃與世間，無有少分別；世間與涅槃，亦無少分別。涅槃之實際，及與世間際，如是二際者，無毫釐差別。」《中論》（大正三0・三六上）
- 6.「世尊告曰：我昔亦有弟子，名舍利弗，智慧之中最為第一……」《增壹阿含四二品第三經》
- 7.「尊者舍利弗，與眾多比丘，於近處經行，一切皆是大智辯才。」《雜阿含第四四七經》
- 8.「舍利弗白佛言：世尊！我今於林中入空三昧禪住。佛告舍利弗：善哉善哉！舍利弗！汝今入上座禪住而坐禪。若諸比丘欲入上座禪者，當如是學。若入城時，若行乞食時，若出城時，當作是思惟：我今眼見色，頗起欲、恩愛、愛念、著不？舍利弗！比

丘作如是觀時，若眼識於色有愛、念、染著者，彼比丘為斷惡不善故，當勤欲方便堪能，繫念修學。譬如有人火燒頭衣，為盡滅故，當起增上方便，勤教令滅。彼比丘亦復如是，當起增上勤欲方便，繫念修學。若比丘觀察時，若於道路，若聚落中行乞食，若出聚落，於其中間，眼識於色無有愛、念、染著者，彼比丘願以此喜樂善根，日夜精勤，繫念修習。是名比丘於行、住、坐、臥，淨除乞食，是故此經名清淨乞食住。」《雜阿含第二三六經》

9.「此中國有九十六種外道，皆知今世後世，各有徒眾，亦皆乞食，但不持鉢；亦復求福於路野側，立福德舍；屋宇、床臥、飲食、供給行路人及出家人、來去客；但所期異耳。」《高僧法顯傳》（大正五一・八六一上）

10.參考《中華佛教百科全書》〈律儀〉第三三〇三頁下

11.世尊告諸比丘：「.....我今當說律儀、不律儀：云何律儀？云何不律儀？愚癡無聞凡夫，眼見色已，於可念色而起貪著，不可念色而起瞋恚，於彼次第隨生眾多覺想相續；不見過患，復見過患不能除滅。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。比丘！是名不律儀。云何律儀？多聞聖弟子，若眼見色，於可念色不起欲想，不可念色不起恚想，次第不起眾多覺想相續住；見色過患，見過患已能捨離。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。是名律儀。」《雜阿含第一一七〇經》，另：《雜阿含第二七九經》、《雜阿含第六三六經》亦同。

12.「紫髮目犍連白佛言：云何六觸入處律儀，修習、多修習，令三妙行滿足？佛告目犍連：若眼見適意、可愛念、能長養欲樂、令人緣著之色，彼比丘見已，不喜、不讚歎、不緣、不著、不住。若眼見不適意、不可愛念、順於苦覺之色，諸比丘見已，不畏、不惡、不嫌、不恚。於彼好色起，眼見已，永不緣著；不好色起，眼見已，永不緣著。內心安住不動，善修解脫，

心不懈倦。耳、鼻、舌、身、意識法，亦復如是。如是於六觸入修習、多修習，滿足三妙行。」《雜阿含第二八一經》

13.「身清淨、語清淨、意清淨——三清淨，也名三妙行。內容是：身清淨——離殺、不與取、婬；語清淨——離妄語、兩舌、惡口、綺語；意清淨——無貪、無瞋、正見。」《初期大乘佛教之起源與開展》第二九一頁，印順法師著。引《增支部》〈十集〉（南傳二二下・二一三～二一五）。

14.「佛告縈髮目犍連：有三妙行，修習、多修習，能令四念處滿足。」《雜阿含第二八一經》

15.「若於色調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名色離。」《雜阿含第四一經》

「調伏貪欲、斷貪欲、越貪欲，是名為智。」《雜阿含第七二經》

第五章 生活中的佛法

第二節 對治與調伏

在六根面對六境的認識發展過程中，我們凡夫，不要說是能保持在「明觸」的狀況，讓「觸」就停留在「觸」，不要繼續發展出雜染，即使離「受」就止於「受」的程度，也還差得很遠，多數的情況是「愛」會禁不住的從觸、受中發展出來，然後一路到達憂悲惱苦。如果常常在憂悲惱苦這一頭焦頭爛額，一籌莫展，久了也會磨損自己對佛法的信心，不利於佛法的修學。那麼，如何才能有所轉變，而朝「受就止於受」、「觸就止於觸」的「六觸律儀」目標邁進呢？前面說，遠離欲貪的修學過程是「調伏、斷除、超越」，調伏是進入遠離欲貪修學的起步，這對常常處在憂悲惱苦這一頭的人們，特別有幫助，值得初學者重視。什麼是調伏？調伏有調教、降伏的意思，也就是不斷地調整偏差的行為，將之拉回到目標區來。調整偏差的行為，需要的是對治，不同的偏差行為，常常需要不同的對治，而且，對某人有效果的對治方法，對其他人不一定有用，所以，對治通常是很多樣化、個別化的，常常因人因事而異，這也是特別需要個人用心開拓的修學。以下嘗試提出一些可能有用的對治原則，以為各自開發調伏對治方法的參考：

一、觀念的改變——直其見

八正道中，以正見為首。正見的建立，是最初的基礎，也是最後的目標（慧的成就）。如果目標錯誤，觀念不正確，那麼，不管有怎樣的努力，方法多麼犀利，其結果也還是枉然。目標模糊，一開始對焦偏差，那麼，差之毫釐，終究要失之千里。

首先，必須要認識到「貪、瞋、癡永盡，一切諸煩惱永盡」，是解脫聖者的模樣¹。如果確認解脫是我們學佛的目標（佛陀

也是解脫者)，那麼，理當心悅誠服地接受「貪、瞋、癡永盡，一切諸煩惱永盡」這樣的行為模式，並且，也當成是自己努力的目標。如此一來，當我們生氣的時候，還會認為自己是氣得有理，是不得不氣，都是別人惹的才會生氣嗎？如果還認為「有時候生氣是有用的」，堅持「生氣的必要性」，觀念不作調整，那將永遠到不了「瞋恚永盡無餘」的目標。瞋恚如此，貪愛也是如此。

再者，讓我們從「無明、愛與有情」，三者有什麼關係來探討。佛陀明白地指出：無明與愛，是有情輪迴生死，煩惱苦迫的原因²。為什麼愛也是引起煩惱苦迫的原因呢？在一般的觀念裡，不都是歌頌愛情，讚歎有愛最幸福嗎？如果真的是這樣，那麼，佛陀為何要說，「若愛生時，便生愁慼、啼哭、憂苦、煩惱、懊惱」，而不隨一般人說「若愛生時，生喜心樂」³？原來，愛還是根源於無明，以無明為動力而向外展現於情感上的。無明是什麼？最主要的無明，是實在「自我感」的執著，稱為「我執」。自我感是一種真實自我的感覺，但這僅是一個事實上不存在想法與錯覺，一種眾生深沈、堅固的錯誤認知，而我們卻常常不知不覺地，為了滿足這種感覺而執著。最強烈自我感的展現，就是主宰欲，例如，要就是要，也不管客觀條件如何，如說，「我不管，我就是這樣」，就是主宰欲的典型表現。而最細微深沈的我執，是「我也不比他差」之類的慢心，稱為「我慢」。

。我們所有的愛，包括了對自身的「我」，以及與自己相關的「我所」，而且，縱貫了過去與未來。我們所有的煩惱苦迫，沒有不是從這「實在的自我感」出發的，所以說是愛的根源所在。有時，我們常常以為自己的所作所為，都是為了愛子女，愛家庭，愛眾生，愛社會，愛國家，愛地球……，很像都不是為自己，有可能因此而自覺神聖與充實，而看不到是自己將子女、家庭、眾生、社會、國家、地球當成是「我所有」的微妙情愫，還

都不離自我的延伸，雖然微細，但還是與無明相連。所以，當我們試圖解決煩惱時，如果不能追查、反省到「自我」這個層次，那麼，是不能有直搗黃龍的效果的。

佛法最獨特的思惟，就是主張具有普遍性的緣起法則，並且特別注重用於人生煩惱苦迫的解決，這是佛陀時代其他宗教、哲學所沒有的。今天，如果有人在解決人生問題上，也以緣起法為普遍性的主張，其實都可以看做是佛法的，因為，佛陀說：「若見緣起，便見法；若見法，便見緣起。」⁴而且，經典中也還有尊者須菩提「見緣起（空）則見佛」⁵的典故。可以說，離開了緣起法，就離開了佛法，緣起法是足以代表佛法的。緣起法的定義，就是「此有故彼有，此無故彼無」，也就是說，一切的存在，都是「此故彼」因緣條件下的存在，而沒有那種獨一、永恆、真實不變的東西，也沒有絕對的如何如何可說，一切都只是相對的存在與展現。以緣起法作思惟，充分地尊重自、他的高度相互依存關係，這是佛法正見。以這樣的觀念，多作這樣的思惟，會有助於降低自己貪與瞋的力道。

二、延遲滿足——三思而後行

延遲滿足，這是近代心理學家提出來的心理訓練方法，原先的實驗設計，是提供一個未來較優厚的福利為誘因，以克制眼前的欲求，未來的利益是手段，重要的是克制眼前的慾望。雖然這個方法不是出於佛教聖典，但方法中有克制自己慾望的特色，可以是佛法修學調伏欲貪的參考，值得一提。這是說，當我們想要採取某些行動，來滿足我們眼前的慾望時，先刻意的緩一緩，我們會在這緩一緩的克制中，感受到慾望的強度——佛法稱為「味」。如果克制得很辛苦，表示慾求很強，也表示黏著很強，必須更加警覺，這也是修學成果自我評量的一個很好的指標。

古代佛教的論師們，分析我們的行為發動過程為「審慮思

、決定思、動發思」，稱為「三思」⁶。這是說，我們的語言行動，是從念頭的反覆思量，經形成決定，到蓄積發動，才表現出來的，即使是「無心」的行為，也有這樣的歷程，只是我們不自覺罷了。這個過程，與我們前面說到的認識發展過程，也大略相近。克制衝動，延遲滿足，就是希望能在審慮、決定的階段中，爭取較充裕的時間，可以讓佛法正見，佛法的思惟發揮調伏、修正的功效。

再從現代對腦部功能的理解來看，延遲滿足也確實有他的道理。前面說到，生理上負責解讀來自感官器官訊息的有「杏仁核」與「大腦皮質區」，其中，主導理性思惟的大腦皮質，它的解讀速度比較耗時，而有快速反應能力的杏仁核，又常常是情緒性的粗糙反應。所以，快速、直接、反射式的慾求反應，通常少有來自大腦皮質的理性思惟，只有克制衝動的延遲滿足，才可能提供一個緩衝時間，讓大腦皮質有機會發揮其應有的理性功能，也就是說，讓我們有「如理思惟」——以佛法的理則思惟的機會。

例如，有一次佛陀提出了五種方法，來教導比丘們消除惡念。其中，第二種方法說：「觀此念惡有災患」⁷，也就是說，藉著推想如果依這樣的念頭去做，會有什麼不好的後果（災患）發生，來打消壞的念頭。能夠推想會有什麼惡果發生，當然得要有緩衝時間，否則，欲求一起就急著反應，那能想到後果會如何呢？所以，我們應當善用延遲滿足的緩衝，以佛法的價值觀評估一下，行為的後果會怎樣，以避免逞一時之快的衝動，造成自、他的傷害。

三、同理心的運用

同理心，是近代西方心理學裡的名詞，大略的意思是要能站在對方的立場，融入對方的情境來考量，而不要只是站在自己的立場，以自己想當然爾的態度去待人處事。所以，同理心

的實踐，對我見、我執，以自我為中心的主宰欲，應當有一定削弱功效。二千多年前佛陀教導的「自通之法」，也與同理心的原理相近，佛陀舉了一個譬喻說，如果有人要殺我，我會覺得恐懼、憤怒，我當然不想被殺。如果我自己都不喜歡、不願意的事，別人也一定是這樣的，那麼，我為什麼要殺他呢？能夠這樣想，就能不樂於殺生。除了殺生以外，還可以依此類推，而得到不樂於盜、不邪淫、不欺騙、不搬弄是非、不惡口粗言、不綺語的結論⁸。我不喜歡的，別人也一樣，這和《論語》說的「己所不欲，勿施於人」相同，都可以是約束自己遵守戒律，調伏自己免於傷害別人的想法。

與自通之法相似的，是「親人想」。「親人想」是將對方當成是自己所敬、所愛的親人來對待。例如，經中說，看見年紀比自己大的，就當成自己的媽媽，年齡與自己差不多的，就當成自己的姊妹，年紀比自己小的，就當成自己的女兒，以這樣的觀想，來對治淫慾⁹。當然，這樣的方法是有限於對治淫慾的，也可以嘗試廣用於其他貪欲與瞋恚的止息上。

四、身遠離——從身遠離到心遠離

「依遠離，依離欲，依滅，向於捨」是經中常提到的修行次第，可以配合五根¹⁰、七覺支¹¹、八聖道¹²、四如意足¹³，以及含攝在七覺支中念覺支的不淨觀、隨死念、四無量心、安那般那念、無常想……等¹⁴，許多修行方法來運用。所謂修行次第，就是修學上的相關先後次序，亦即前面這個項目（法）修習熟練了，才能進入後面一個項目（次法）的修學，也就是經中所說的「法、次法向」¹⁵。當然，在次第與次第之間，有可能是部分交疊銜接的，但整體來說，還是可以發覺其前後之別，所以可以稱為次第。在「依遠離，依離欲，依滅，向於捨」中，遠離雖然是排在前面的，但務實地說，一般人能做到這一項，那也不容易了，所以後面三項，就先略而不談。遠離，當然以心能遠離

於欲貪執著為徹底，然而，當評估在某些不如法的環境下，自己還沒有能力做到心遠離，不為環境所轉時，懂得在適當的時候身遠離，就成為心遠離修學的先修方便了。經中說「有漏（煩惱）從離斷」¹⁶，就有這樣的意思。除了不去接近誘惑的環境外，如果已經處在不如法的環境而引起煩惱時，當然是要儘快地換個環境。譬如：當發覺自己貪著、瞋心已起時，換個環境，轉移六根觸對的目標，也是一種可能的止息對治法，如經中舉「閉目」或「身避去」不看為例，來說明「不念此念」¹⁷，就是這樣的意思。這些，都是從身遠離中，爭取到六根的一些緩衝，作為心遠離的前方便修學。

除了避開自己無法承受的不良環境外，積極主動的選擇良好環境——親近善知識，聽聞正法，對一位學習者來說，也同樣的重要。我們不能以一切隨緣，而任自己隨波逐流。儒家不也有「近朱者赤，近墨者黑」的話嗎？不過，有時候受限於現實因緣的福報不足，不容許自己有選擇時，努力於環境的改善，也可以算是身遠離的一環。譬如，對自己的家庭、工作，乃至於社會、國家，有時候能留給自己的選擇並不多，這時候，將佛法的道理，或佛法的精神，傳播給自己周遭的人，在朋友、親人間，能以佛法相互規勸，共同成就一個比較好的修學環境，這也是另一層的從身遠離到心遠離。

五、厭離想

厭離想，是「生厭，離欲，滅盡」¹⁸ 修學次第中的「生厭」，這是《阿含經》中所常見的主流修學方法。怎樣才會激發出厭離感？是苦，深澈地感受到苦。苦是一種壓迫，也是一種不圓滿、不能滿足。為什麼不圓滿、不能滿足？是因為無常，更是因為貪愛！無常是緣起存在下的必然結果，不論是我們喜歡的、不喜歡的；善的、惡的都不會常存不變，所以，無常本來是相當中性的，但是，當我們有貪愛欲求時，就不一樣了，對喜歡的

，希望永遠保持不變，對不合意的，希望它快快改變，只想以自己的意思來掌控，然而，現實上的無常變化，常常是因緣複雜而且是深澈難見的，很難完全掌握，不如預期而不如意，不如意的結果，苦就形成了。所以，當貪著生起時，如果能想到所有的存在，終將變化消失，不能永久擁有，因而能警覺到得而復失的禍患與苦楚，厭離心生起，執著的心就淡了。

在「無明、愛與有情」的關係中，我們曾談到無明與愛，可以說是我執與渴愛，兩者間的關係，是密不可分的：渴愛的根源是我執，渴愛的徹底止息，必定要進入我執的破除才行。所以經中說，勤於無常觀照的修學，能斷除所有型態的貪愛、躁動、傲慢、無明，因為無常想能建立無我想，而穩定地安住在無我想的人，必定能因此而離我慢（最深澈細微的我執），而進入涅槃¹⁹。進入涅槃，也就是解脫，解脫也稱為「滅盡」²⁰，這是滅盡了一切煩惱，滅盡了任何可以導致生死輪迴因緣的意思，而不是指死亡（因為佛陀以及許多阿羅漢聖者，他們在解脫後都還是一樣地活著）。所以，淺的來說，從無常而以厭離想對治欲貪，深澈的來說，還可以從對治欲貪中，破除我執，離深沈的我慢，順得涅槃。

六、慈心想——他有他不得不的苦

慈心想，就是四無量心之一的慈心觀，也就是後來在大乘佛教中，有更進一步闡揚的慈悲心。大略來說，早期佛教經典中的慈心想，多用來對治瞋心²¹，是一個有效的對治修學法門。慈心想是一種假想觀，這是儘量對別人的行為，給予善意與合理的想像，而不必在乎實際的情況如何，更不需要去查證。所以，當面對別人的侵犯而起瞋心時，如果能轉而往「他必有他不得不的苦」；「他也是身不由己，沒有能力自制」這個方向想時，化一分不滿為體諒與憐憫，對瞋心的止息，會有一定的助益。

另一方面，經中說，真正用心學習、體會緣起智慧的人，

應當可以從布施、持戒、禪定下手，使自己柔軟和善，淡化煩惱的逼迫，然後才能成就真正的空²²。空是什麼？或許會有很多不同的解說，但將空等同於「假名」、「中道」而視為緣起的異名，是一個很貼切的詮釋²³。在人際關係中體會緣起（空），就是多為別人著想，多體諒別人在貪、瞋、癡下的身不由己，就可以說是慈心想了。

瞋怒與欲貪，表面上看，很像是兩種不同性質東西，其實，它們的根源都是「我執」：貪是在「順我」的情形下；瞋是在「逆我」的情形下。所以，和上面厭離想一樣，慈心想淺的來說，可以對治瞋恨心，深澈的來說，可以從慈心想對治瞋恨中，體認到緣起的相依相待，而破除我執，離深沈的我慢，順得涅槃。這是兩種不同偏重的修學風格，都可以提供我們作為選擇運用參考。

七、即時覺察——找尋自己的「停止指標」(Stop Sign)，建立自己個別的戒條

經中說，一個走路走得很急的人，如果能自問：「幹什麼我要走得這麼急？是不是寧可慢一些？」於是，就減下速度，慢慢地走了²⁴。從走得很快，到慢下腳步來，中間經歷幾個重要過程：首先，是察覺自己走得很快（發現問題；苦諦），接著，質疑自己為什麼要走這麼快（原因；集諦），然後認為自己不必要走這麼快（觀念的改變，驅動力、原因的滅除；趣向滅諦），於是放鬆自己，放慢腳步（抉擇的執行，道諦），最後終於慢下來了，乃至於停下來了（問題的解決；滅諦），這是運用四聖諦解決問題的一個例子。對治與調伏也一樣，覺察出自己的問題，是基本的第一步。

察覺，就時間上來說，當然是越早越好，因為煩惱與情緒的生起，通常是由微而顯，由弱而強，當強到一定程度，或者已經形成習慣後，對治與調伏的困難度就會明顯地升高。這就

如同我們在公路上開車，當車速高到某一程度以後，沒有辦法作大角度的轉彎，也沒辦法說停車就停車一樣。君不見高速公路上的匝道出口標示，至少都在兩公里前就出現的嗎！而且臨出匝道口前三百公尺，每隔一百公尺都還有警示，這種提早告示、多重告示的作法，應當不只是台灣的高速公路特有的，其他國家也必然相似，為的是讓駕駛人有足夠的時間，安全地變換車道，減速駛離。如果沒有提前設立標示，對環境不熟悉的駕駛人來說，就形同虛設了，因為沒有足夠的時間作正確的反應，看到標示了又能如何，只能眼睜睜地錯過，讓錯誤發生。貪、瞋、癡煩惱的處理也一樣，當煩惱生起時，如果覺察得太慢，看到（覺察）了又能如何？當貪、瞋、癡煩惱的爆發蓄積力量已經坐大，就像箭在滿弦，不得不發時才察覺，那就為時已晚了。

如何覺察？什麼時候察覺才有效？每個人大概都各有不同，應當從個人的實際經驗中去嘗試觀察，但總不外在自己的生理或心理變化上去發掘。從生理的變化中去覺察，這就是四念處中的身念處了，而心理變化的覺察，就是受念處、心念處與法念處。不過，心念處與法念處較為細微，需要有比較好的覺察能力為基礎，而心理的變化，稍慢也都會影響到生理上來，所以，從生理上的變化去察覺，是比較普遍的。譬如，當肚子餓了，併發手腳微微發軟，頭微暈，微冒冷汗時，您或可從過去經驗中，知道此時血糖是否已經降到某個不足的程度，是否到了自己的「停止指標」——應停止眼前的事去補充糖分。如果覺察太慢，或者雖然覺察到了，但不清楚自己的「停止指標」，不知道是不是到了該採取行動的時候，結果有可能因為不能即時補充糖分，導致生理無法正常運作而暈厥。貪欲與瞋恚的情形也一樣，在未能根本止息前，有賴於對治與調伏來處理與善後，但如果不能在貪與瞋升起到自己的「停止指標」之前就察覺

，那麼，即使有心要作對治與調伏，也還是困難的。

如果已經知道自己的停止指標在哪裡，就必須依照這指標，去訂立一些自己當遵循的規則，來防止自己「越線」。譬如，當察覺到胃痛時，知道已經到了自己瞋怒的「停止指標」了，再下去很有可能自己會失控而有不理性的行動，於是，如果自己立的戒條——當遵循的規則是「逃」——身遠離，那麼就毫不考慮地離開，換個環境。除了離開外，當然您的戒條也可以是別的，如轉移注意力、換個話題、攝心持佛號（以上也都是身遠離的一環）、運用延遲滿足並提起佛法正見、同理心、慈心想、厭離想、.....等等，可以從自己過去類似情況中成功、或失敗的經驗裡，去選擇訂立最適合自己的。

八、還有其他選擇——正思惟（如理作意）

常常，我們會不自覺地以自己最習慣的行為模式來反應。如果我們能常反問自己，我還有其他選擇嗎？習慣反應是最適合的嗎？那麼，就多了一個思考與反省的空間，尤其在黏著很強，將陷入孤注一擲時。通常，偏激的行為，是在沒有能力反問自己，是否還有其它更恰當的選擇時發生的。什麼是「更恰當」的選擇？不同的價值觀，會有不同的「更恰當」。就佛法來說，所謂的更恰當，就是「如理思惟」——以佛法的價值觀思惟：我這樣做符合緣起法嗎？符合三法印嗎？向於解脫、成佛之道嗎？八正道、五戒十善呢？乃至於「身苦患、心不苦患」、離欲、六觸律儀、慈悲喜捨、.....等等佛陀的教說呢？

有時候，我們可能受困於某個煩惱，覺得老是揮之不去，就像我們在解一道數學題，雖然反覆的檢查：計算過程，沒錯！解題的方法，沒錯！解題的邏輯，也沒錯！但是，最後的結果就是不對（就像煩惱的揮之不去一樣），此時，問題可能就出在解題之初或運算中的一些假設，是不合理或不全然是對的，也就是說，我們一直認為是對的、一直固守的某些觀念，是有問

題的。如果我們能以開放的胸襟，從佛法緣起、無我的正見，再作檢視與思惟，看看是不是還有其他選擇，這樣，原本以為打得緊緊的死結，可能在重新思惟中，一分一分地慢慢鬆開了。

九、正語的實踐——五法得舉他罪

說話，是人與人之間最頻繁的接觸，也是最容易引發是非的媒介，尤其在指責別人時。佛法講求慈悲、溫和，但也不會鼓勵人們成為一個是非不明，滑溜溜的鄉愿，因為如果大家都這樣，那麼團體就很難維持健全清淨了。有一次，尊者舍利弗就問佛陀，僧團中的比丘，應當如何舉發別人的錯誤，才能維持團體的清淨和樂呢？佛陀就舉了下面的五個原則：「實非不實，時不非時，義饒益非非義饒益，柔軟不麤澀，慈心不瞋恚」²⁵。其實，這五個原則不只限於舉發別人的錯誤，若作為朋友、團體間的一般交談守則，也很適宜：**1.實**：說話精準如實情，避免情感性添油加醋的誇張。當引用別人的話，或僅是自己的推論時，也應當如實表明，以避免誤解。**2.時**：適當的時機，講適當的話，否則，雖然是同樣的一句好話，時機不對，恐怕也會帶來極不良的結果。**3.義饒益**：說話要有助於自、他善法的增長，以及煩惱之消除，沒有助益的話，能不說最好就不說。時常不甘寂寞，言不及義，可能會養成攀緣的習慣，並不利於佛法的修學。**4.柔軟不粗澀**：說話時，遣詞用語要柔和不帶刺，要考量對方的感受，不要譏諷辱罵，針鋒相對。**5.慈心**，不起瞋恚情緒。時常以這五個原則自我調伏，也是八正道中正語的實踐。

十、假如來了一個壞消息——無常想、隨死念

有一次，尊者舍利弗教導比丘們說，喜歡遠離人群獨居的阿練若比丘，在荒郊野外，如果要檢證自己是否已經離五欲，那麼，就在心中刻意地生起「男女的親愛，聲色的娛心」影像，來測試自己的反應。如果發現自己會因此而起愛欲，那麼，就表示自己還沒有能離開五欲，不可以記說自己已經離了五欲²⁶

。同樣地，我們也可以模仿尊者舍利弗的教導，給自己一些假設，設想如若來了一個壞消息，像是失去自己覺得最重要的人或事；失去一個重要的投資或財產；身體得了一個大病變……等等，看看自己會有什麼反應。我們的重點，當然不在於檢證自己的成就如何，而是希望在這樣的假設中，發現自己有什麼潛在的問題，並且練習如何正確地處理這些問題。我們可以在冷靜從容（因為是假設狀況）中，充分地以佛法的如理作意，思惟應當怎麼做才是如法。這樣的方法，與「無常想」、「隨死念」的觀想法，也很類似。無常想與隨死念是可以作多方面觀想運用的，不限於厭離心的培養而已。如果淺一點，我們將隨死念當成：假如我現在就面臨死亡，我有什麼罣礙嗎？我能安心、平靜地走嗎？如果不能，我擔心的是什麼？我罣礙的是什麼？就世俗上的考量，應當怎麼做？佛法的觀點又怎麼說？我應當怎麼做？……問題可能會一個一個地浮現。或許，剛開始這只是「頭腦作用」，但是，如果能時常做這樣的觀想，其實也是一種心理的建設與準備，就如同軍隊中的沙盤推演一樣，當事情真的發生時，必定會比毫無準備的驚慌失措要強。如果能夠因此而時時做正思惟，假以時日，也能從熏習中，獲得正見增上。

十一、保持業處

心難收攝，常隨五根漂移，即使閉上五根，心念也還如猿²⁷，煩惱從此滋生。心的收攝需要定力，但，即使未能修定的一般人，也可以仿效禪修者平日保持業處的習慣來對治，即：給自己設定一個適合的「業處」，讓自己的心有個目標，以取代心漫遊的慣性，常令心回到「業處」而收攝。日常生活中我們可以仿效的「業處」，如：「知道有呼吸」（如修安般念者）；「想到佛陀正覺解脫的偉大」（如修佛隨念者）；「想像俊美皮膚下是血肉」（如修 32 身分者）；「爛膿想」（如修不淨觀者）；「願他喜樂想」（如修慈心觀者）；「觀

察因緣」(如修緣起觀者)，當然也還可以自創自訂。自創自訂的內容，前提是要「如法」，原則是「簡要化；口訣化」，例如：「世間因緣最大」就是我蠻喜歡的對治「業處口訣」。

十二、承擔的勇氣

最後，就是強化自己承擔的勇氣，來面對不如意的事。苦，是緣起、無常與渴愛下的必然產品，除了解脫的聖者外，沒有人能徹底地離苦，即使是解脫的聖者，也還有身苦。一味地恐懼，算計逃避，只會徒增我執、我愛的煩擾而已，並不利於佛法的修學，反而是勇敢地面對承擔，從受苦的困境中體會佛法，肯認佛法，堅定佛法的信念。

註解

- 1.「舍利弗言：涅槃者，貪欲永盡，瞋恚永盡，愚癡永盡，一切諸煩惱永盡，是名涅槃。……貪欲永盡無餘，瞋恚、愚癡永盡無餘，是名阿羅漢者。」《雜阿含第四九〇經》
- 2.「爾時，世尊告諸比丘：眾生於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴生死，不知苦際。」《雜阿含第二六七經》
- 3.「世尊告曰：如是，梵志！如是，梵志！若愛生時，便生愁感、啼哭、憂苦、煩惋、懊惱。梵志語曰瞿曇：何言若愛生時，便生愁感、啼哭、憂苦、煩惋、懊惱耶？瞿曇當知！若愛生時，生喜心樂。」《中阿含第二一六經》
- 4.《中阿含第三〇經》
- 5.「爾時，世尊與彼比丘尼而說偈言：善業以先禮，最初無過者。空無解脫門，此是禮佛義。若欲禮佛者，當來及過去，當觀空無法，此名禮佛義。」《增壹阿含第三六品第五經》
- 6.「思有三種：一、審慮思。二、決定思。三、動發思。若思能動身即說為身業……」《大乘成業論》(大正三一·七八五下)

7.「爾時，世尊告諸比丘：若比丘欲得增上心者，當以數數念於五相。數念五相已，生不善念即便得滅，惡念滅已，心便常住，在內止息一意得定。云何為五？比丘者，念相善相應……。復次，比丘！念相善相應若生不善念者，彼觀此念惡有災患。……」《中阿含第一〇一經》

8.「世尊告婆羅門長者：我當為說自通之法，諦聽，善思。何等自通之法？謂聖弟子作如是學：我作是念：若有欲殺我者，我不喜；我若所不喜，他亦如是，云何殺彼？作是覺已，受不殺生，不樂殺生，如上說。我若不喜人盜於我，他亦不喜，我云何盜他？是故持不盜戒，不樂於盜，如上說。我既不喜人侵我妻，他亦不喜，我今云何侵人妻婦？是故受持不他姪戒，如上說。我尚不喜為人所欺，他亦如是，云何欺他？是故受持不妄語戒，如上說。我尚不喜他人離我親友，他亦如是，我今云何離他親友？是故不行兩舌，(如上說)。我尚不喜人加羈言，他亦如是，云何於他而起罵辱？是故於他不行惡口，如上說。我尚不喜人作綺語，他亦如是，云何於他而作綺語？是故於他不行綺飾，如上說。」《雜阿含第一〇四四經》

9.「若見宿人，當作母想；見中年者，作姊妹想；見幼稚者，當作女想。」《雜阿含第一一六五經》

10.「爾時，世尊告諸比丘：有五根，何等為五？信根、精進根、念根、定根、慧根。若聖弟子成就慧根者，能修信根。依離、依無欲、依滅、向於捨，是名信根成就。信根成就，即是慧根。如信根，如是精進根、念根、定根、慧根亦如是說。」《雜阿含第六五六經》

11.「爾時，世尊告諸比丘：當修七覺分。何等為修七覺分？謂念覺分乃至捨覺分。若比丘修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。如是，修擇法、精進；喜、猗、定、捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」《雜阿含第七二九經》

12. 「是比丘修正見，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；修正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，依遠離、依無欲、依滅、向於捨，是名修八聖道。」《雜阿含第七六四經》

13. 「如是，聖弟子修欲定斷行成就如意足，依離、依無欲、依出要、依滅、向於捨，乃至斷愛。愛斷已，彼欲亦息。修精進定、心定、思惟定斷行成就，依離、依無欲、依出要、依滅、向於捨，乃至愛盡。愛盡已，思惟則息。」《雜阿含第五六一經》

14. 《雜阿含第七四一經》～《雜阿含第七四七經》。

15. 「比丘！於色向厭，離欲，滅盡，是名法、次法向。如是，受.....想.....行.....識{，於識}向厭，離欲，滅盡，是名法、次法向。」《雜阿含第二七經》

「舍利弗白佛言：世尊！有四種入流分。何等為四？謂親近善男子，聽正法，內正思惟，法次法向。」《雜阿含第八四三經》

16. 「云何有漏從離斷耶？比丘！見惡象，則當遠離；惡馬、惡牛、.....惡知識、惡朋友、惡異道、惡閭里、惡居止.....盡當遠離。若不離者，則生煩惱憂戚，離則不生煩惱憂戚，是謂有漏從離斷也。」《中阿含第一〇經》

17. 「念相善相應時，生不善念；觀念惡患時，復生不善念者，彼比丘不應念此念令生惡不善念故。彼不念此念，已生不善念即便得滅。惡念滅已，心便常住，在內止息，一意得定。猶有目人，色在光明而不用見，彼或閉目或身避去。」《中阿含第一〇一經》

18. 「比丘！於色向厭，離欲，滅盡，是名法、次法向。如是，受.....想.....行.....識{，於識}向厭，離欲，滅盡，是名法、次法向。」《雜阿含第二七經》

「佛告諸比丘：若比丘於老、病、死生厭、離欲、滅盡向，是名法、次法向。」《雜阿含第三六四經》

「厭」是介於「從沈迷清醒」與「厭惡；反感」中間的心境。

19. 「無常想修習、多修習，能斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉

、慢、無明。.....無常想者，能建立無我想。聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃。」《雜阿含第二七〇經》

20.「佛告比丘：於色生厭，離欲，滅盡，不起諸漏，心正解脫，是名比丘見法涅槃。如是，受.....想.....行.....識生厭、離欲、滅盡，不起諸漏，心正解脫，是名比丘見法涅槃。」《雜阿含第二八經》

21.「無量三昧者，謂聖弟子心與慈俱，無怨、無憎、無恚，寬弘重心，無量修習普緣，一方充滿，如是，二方、三方、四方上下.....」《雜阿含第五六七經》

22.「觀真空人，先有無量布施、持戒、禪定，其心柔軟，諸結使薄，然後得真空。」《大智度論》（大正二五・一九四上）

23.「因緣所生法，我說即是空；亦為是假名；亦是中道義。」《中論》（大正三〇・三三中）

24.「猶人行道，進路急速，彼作是念：我何為速？我今寧可徐徐行耶？彼即徐行。」《中阿含第一〇一經》

25.「若比丘令心安住五法，得舉他罪。云何為五？實非不實，時不非時，義饒益非非義饒益，柔軟不羸澀，慈心不瞋恚。」《雜阿含第四九七經》

26.「時，尊者舍利弗告諸比丘：若阿練若比丘，或於空地、林中樹下，當作是學：內自觀察思惟，心中自覺有欲想不？若不覺者，當於境界或於淨相，若愛欲起，違於遠離，.....於彼淨相隨生愛欲，流注浚輸，違於遠離，當知是比丘不敢自記於五欲功德離欲解脫。」《雜阿含第四九三經》

「或取淨相（即故意想男女的親愛，聲色的娛心等）.....。」《佛法概論》第二五八頁，印順法師著。

27.「猶如獼猴遊林樹間，須臾處處，攀捉枝條，放一取一，彼心、意、識亦復如是，異生，異滅。」《雜阿含第二八九經》

第五章 生活中的佛法

第三節 專注與覺察

專注與覺察的必要性

我們說，應當在生活中實踐佛法，又說，生活就是六根面對境界的反應，生活中的佛法就是六根律儀——貪與瞋的對治、防範與止息，並且能從這六根律儀的修學中，進入我執的反省，朝向我見、我愛、我慢與無明的止息上邁進。在佛法的修學與實踐中，貪與瞋的對治，顯然是無可迴避的項目，我們也提出了一些可能的對治原則，其中，有一項是「即時覺察——找尋自己的停止指標」，這是根據「苦、集、滅、道」四聖諦的方法論——先知苦，然後才進入其他三階的修學¹而說的。先知苦，就是先要能覺察問題，而且要即時覺察，才能把握處理問題的最佳時機。即時覺察，需要有敏銳的覺察力，敏銳的覺察力，來自於專注，所以，從專注力的鍛鍊中，訓練自己敏銳的覺察力，是修學佛法、實踐佛法的必要基礎。

專注覺察與止觀

專注，就是注意力的集中，如果將注意力集中於一處，心就安住於一處，這就是「止」了，而「止」的修學，可以得定²。例如，能夠將心安止於一處（心一境），擇定目標（覺；尋），作深入細微的思察（觀；伺），如果出現帶有生理猛烈的踊動（喜，*pīti*），與心理淡淡的愉悅（樂，*sukha*）交錯出現³、言語不起的情況⁴，就是進入四種禪定中的第一禪（初禪）了。覺察，就是清楚明白，沒有失誤，不會遺漏。深刻的覺察，則不止於表面現象的了知，更是深層事理的思察明白與抉擇，這就是「觀」了。止與觀，就是定與慧，為佛法修學中的兩大支柱，雖然一個傾向於靜止，一個傾向於發動，表面上兩者的性質相異，但在

佛法的修學上，卻是相互增上，相輔相成：雖然佛法修學的完成，在於觀慧的成就，但是觀慧的成就，離不開止的基礎，所以，經中說，「修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止」⁵。至於應當先從修觀下手，或先修止下手，或者兩者平等交互增上，或者交互增上中又有所偏重，可以依個人的身心狀況與個性傾向來選擇⁶，而且應當也不必是單一的、固定不變的選擇。深入的止觀專修，是比較難在日常繁雜的待人處事應對環境中進行的，不過，其精神——專注與覺察，則是可以貫徹在日常生活中的每一個應對，成為日常生活中修學佛法的一部分。

四念處

佛法中注重專注與覺察的修學法門，四念處是其中之一。四念處是八正道中正念的內容⁷，這是講求將注意力特別集中⁸在肢體與生理上（身念處），或心理感受上（受念處），或心念上（心念處），或心念相對應的法上（法念處），在這四方面作清楚明白的覺察，了了分明其現況與變化的修學法。這樣的修學法是一個很廣泛的修學法門，可以配合出入息念⁹、無相三昧¹⁰等多種專修法門修學，也適合在六根面對境界的日常生活中學習應用。雖然經中說：「六觸入處律儀修習、多修習，令三妙行滿足」；「三妙行修習、多修習，能令四念處滿足」；「四念處修習、多修習，能令七覺分滿足」；「七覺分修習、多修習，明、解脫福利滿足」¹¹，看起來有六根律儀→三妙行→四念處→七覺支→解脫的前後次第關係，不過，經中所指的是「滿足」次第，也就是說，是圓滿成就時的次第，如果換一個角度來看，因為四念處的滿足要以三妙行、六根律儀為基礎，所以六根律儀的修學——日常生活中貪與瞋的對治、防範，也要有一分，或多分四念處的加入，尤其不能缺少四念處法門的主要骨幹——覺察，以及覺察所需的專注。

中國佛教，傳統上以「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、

觀法無我」為四念處的修學內容，其實這不是出自於中國佛教哪位論師的竄改，而是印度部派佛教論師們的摘要整理¹²。部派論師們做這樣的摘要整理，從整個論述內容來看，原來是十分完整的，內容也沒有忘失早期經教中重於觀察，重於智慧，重於離煩惱的精神，而且也明確指出「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」是以對治四顛倒為著眼點的。對這樣的摘要整理，如果我們因為好簡而略去論師論述的完整內容，只強調這四句話，而不明白論師們的用意，也忽略早期經典的教說，以為這樣的摘要內容，就是四念處的全部，則不免失之狹隘，也難以讓人把握四念處中修學覺察的重點了。

「身身觀念處；受；心；法法觀念處」是《雜阿含經》中，對四念處教說內容的描述¹³。「身身觀念住」，或作「順身身觀住」¹⁴、「觀身如身念處」¹⁵、「於身隨觀身」¹⁶、「於身觀身而住」¹⁷，部派論師的解釋是「身住循身觀」¹⁸，這是說，將注意力特別集中在身體（生理）上，依著（隨著）身體與生理來作覺察，而這種覺察（循觀；循循觀；隨觀），有屬於慧的性質¹⁹，受、心、法的情形也一樣。詳細些的，如說「內身身觀繫心住，精勤方便，正念、正知，除世間貪憂；外身、內外身；內受、外受、內外受；內心、外心、內外心；內法、外法、內外法觀繫心住，精進方便，[正念、正知，]除世間貪憂」²⁰，這是將觀（覺察）的內容，細分為內、外，以及內外交錯；將觀的目的與功能，明確地定位在貪憂（煩惱）的去除。什麼是內，什麼是外，經中並沒有進一步的說明，後來的論師，卻有多方面的詮釋，並沒有統一的定論。大略來說，「自己是內，他人是外」，「如果觀察他人，而能反省到自身，就可以稱為內外了」²¹。

什麼是依著身體與生理，作內、外、內外的覺察？這是說，舉凡走路、站立、坐下、躺臥，舉手投足，穿衣持鉢等肢體儀態，靜默、說話、睡覺，吃、喝的咀嚼吞嚥等，都能夠清楚

每一個動作，不能不自覺、漫不經心、糊裏糊塗的動作（這些都是覺察的遺漏）；如果是配合出入息念來修時，則要能對每個呼吸的長短（急緩、粗細也一樣），隨著呼吸而來的生理變化，以及對各種禪定境界引發的生理反應，都要清晰分明；如果是配合地、水、火、風、空、識等六界觀身體時，則要像做大體解剖一樣²²，分得清清楚楚；如果是配合修不淨觀時，從實物的觀察，然後進入觀想身體的毛、髮、齒、皮膚、肌肉、骨骼、內臟、體液……從頭到腳充滿不淨（假想觀），觀看或觀想死屍的腫脹、爆裂、腐爛、分解、人體的骨骼（白骨），都能清晰明白，就像雖然各種植物種子混雜在一起，但是明眼人一眼看去，還是能分辨得清清楚楚一樣²³。

這樣，依著身體與生理的覺察作什麼用？經中說，是要從這樣了了分明覺察中，感受身的生、滅無常，體會這只是（唯有）和合身，除了身以外，再也沒有其他實在、獨存、永恆的東西（我）了，然後在無常、無我的體會下，不起執著，不起惡念，不起憂愁煩惱²⁴。身念處是這樣，其它受、心、法念處也是如此：從覺察中體會無常、無我而不起執著，尤其無我的體會與實踐，是趣向煩惱徹底止息、解脫涅槃的必要關鍵，所以，每一念處的覺察，就在無我的體會裡與解脫道接軌了。

感受的種類，佛陀說，可以只說是一種，也可以細分成一百零八種，或者多到無量²⁵，不過經中最常出現的，是苦（不舒服）、樂（舒服）、不苦不樂（中性）的三種分類，稱為三受。受念處中感受的覺察，也以這三類為主，然後，可以更仔細的去分辨，這三類感受是從生理引起的身受呢，還是非生理的心受？對生起的感受有沒有味著（執著；食）？有沒有欲念²⁶？以及感受生起、增強、減弱、消失的變化²⁷等。以不舒服的感受來說，生理所引起的不舒服，如生病的病痛，身體受到創擊的傷痛等都是，經中稱為「身受」，以中了第一支毒箭來譬喻，這是

來自生理上自律神經的警告機制，不管是凡夫、聖者，或是解脫者都無法完全避免的感受²⁸。非生理的不舒服，如因病痛而延伸出來的憂鬱、沈悶、煩躁（期待痊癒的急迫）、害怕、不平、自憐、.....等等，稱為「心受」，這已經是進入煩惱的範圍了，經中以中了第一支毒箭後，再中的第二支毒箭來譬喻²⁹。對生起的感受有沒有欲念、執著的分辨覺察，是佛法修學上重要的反省警覺，成功的即時覺察，是不能缺少這種能力的。而從受念處的覺察中，體會無常、無我，則是受念處修學的心髓。

心念處的修學，是覺察、分辨心念、心境如何，有貪念嗎？有不滿嗎？有疑惑不明嗎？心念是專注呢？還是散亂？是開闊的？還是一直惦念著某事？是不該有的？還是念念於佛法的修學？是煩惱的念頭呢？還是已解脫的？.....等等。

法念處的修學，主要是覺察佛法修學的法，如覺察是否有貪、瞋、睡眠、掉舉、疑等「五蓋」，覺察雜染五蘊的生滅，覺察六根在認識發展過程中，不起煩惱結，覺察七覺支、四聖諦、四禪定等的修學。

唯一之道？

覺察能力，不論是用於煩惱的調伏與對治，乃至於煩惱的斷除與超越，都相當重要。所以，經中說這是除愁憂、斷煩惱、證涅槃的方法（一道、一入道、一法、唯一趣向道，或說入於八正「道」的修法）³⁰。從道的整體性來說，還是以八正道為完整的，四念處是八正道的一環，所以，如果要說佛法有通往解脫的「唯一之道」，從修學的整體來看，應當以八正道為適當，如果從修學的細目來看，任何修學方法（包括四念處），只有在進入無我的體證時，才有解脫的消息，所以，或可以說「無我」的體證，才是解脫的「唯一之道」。不過，說「唯一」，可能容易引起「只要有這個法門就足夠了，不需要其它方面的修學」的誤解，而且，從道的整體性與完整性來看，似乎也不宜特別去強調哪個法門才

是「唯一之道」，倒不如說是「必經之道」來得恰當。

從修學四念處，可以訓練自己的覺察能力，養成覺察的習慣，對落實佛法生活化，有很大的助益，這是佛法的修學者都應當高度重視，勉力學習的法門。

註解

1. 「要由初階，然後次登第二、第三、第四階得昇殿堂。如是，比丘！於苦聖諦未無間等，而欲於苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦無間等者，無有是處。」《雜阿含第四三六經》
2. 「分別的說：修止——奢摩他 *śamatha* 可以得定，修觀——毘鉢舍那 *vipassanā* 可以成慧。止是住心於一處，觀是事理的觀察，在修持上，方法是不相同的。」《空之探究》第十一頁，印順法師著。
3. 「初禪有五支：覺、觀、喜、樂、一心，是謂初禪有五支。」《中阿含第二一〇經》「發定時，起初頂上有重觸現起，但非常舒適，接著引發身心輕安：由心輕安，起身輕安。這是極猛烈的，樂遍身體的每一部分，徹骨徹髓。當時內心大為震動，被形容為『身心踴躍』。等到衝動性過去，就有微妙的輕安樂，與身相應；內心依舊無功用，無分別的堅固安住所緣，這才名為得定。」《成佛之道》第三三一頁，印順法師著。
4. 「佛告阿難：初禪正受時，言語寂滅。」《雜阿含第四七四經》
5. 「上座答言：尊者阿難！於空處、樹下、閑房思惟者，當以二法專精思惟，所謂止、觀。尊者阿難復問上座：修習於止，多修習已，當何所成？修習於觀，多修習已，當何所成？上座答言：尊者阿難！修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止。謂聖弟子止、觀俱修，得諸解脫界。」《雜阿含第四六四經》
6. 「依經說，有先修止而後成觀的，有先修觀而後成止的。一定要止觀雙修，才能得（淺深不等的）種種解脫界。『增支部』分

為四類：一、修止而後修觀；二、修觀而後修止；三、止觀俱修；四、掉舉心重的，在止觀中特重於修止（註五：『增支部』「四集」（南傳一八・二七六）。『雜阿含經』卷二一（大正二・一四六下～一四七上）。）《空之探究》第一二頁，印順法師著。

7.「佛教弟子們依自己、依法而修習，而依止的法，就是四念處——身念處、受念處、心念處、法念處；四念處是八正道中正念的內容。」《以佛法研究佛法》第一〇六頁，印順法師著。另《佛法概論》第八頁亦同。

8.《增壹阿含十二品第一經》作「專一心」，《中部第十經》（元亨寺譯本）作「熱心而注意，甚深持念」。

9.「爾時，尊者阿難白佛言：世尊是時，世尊是時，善逝！唯願為諸比丘說精勤修四念處，諸比丘聞已，當受奉行。佛告阿難：諦聽！善思！當為汝說。若比丘入息念時，如入息學，乃至滅出息時，如滅出息學……」《雜阿含第八一三經》

10.「比丘！貪想、恚想、害想，貪覺、恚覺、害覺，及無量種種不善，云何究竟滅盡？於四念處繫心，住無相三昧，修習多修習，惡不善法從是而滅，無餘永盡。」《雜阿含第二七二經》

11.《雜阿含第二八一經》

12.「論曰：已修成止，以為所依，為觀速成修四念住，非不得定者能如實見故。如何修習四念住耶？……謂觀察身內外十處……又契經說，若有於身住，循身觀名身念住，於受、心、法說亦如是……有餘師說：色可聚散、可取、可捨，相似相續，不淨、苦等易了知故，多分緣身生貪等故，男女展轉起貪處故，不淨觀持息念及分別界，三入修門一切多緣身為境故，修念住位應最初觀。……能治淨等四顛倒故，觀身不淨，治於不淨。……觀受是苦，能治於苦調樂顛倒。觀心無常，能治無常調常顛倒。觀法無我，能治無我。……總觀一切身、受、心、法，所謂無常、苦、空、無我。」《順正理論》（大正二九・六七五中至六七七下）

另，比《順正理論》早完成，有說一切有部百科全書之稱的《大毘婆娑論》說：「如有一類，思惟身是非常，修已純熟，復觀受是苦，心是空，法是非我，心不散亂者，不流不蕩安住守一，由此因緣前定不失能進後定，云何無明乃至廣說。」（大正二九・二二一下）似有「觀身無常，觀受是苦，觀心是空，觀法非我」的觀法。

13.《雜阿含經》〈道品誦〉〈念處相應〉即大正藏編號六〇五至六三九經。

14.《雜阿含第二八一經》

15.《中阿含第九八經》

16.《中部第十經》（元亨寺譯本）

17.《長部第二二經》（元亨寺譯本）

18.「又契經說，若有於身住循身觀，名身念住。於受、心、法說亦如是。」《順正理論》（大正二九・六七五下）

19.「若就相雜釋念住名，謂與慧俱，念方得住，令念得住故，慧得念住名。」《順正理論》（大正二九・六七五下）

20.《雜阿含第五三八經》

21.參閱拙著《中阿含經十二選》〈第九選〉「（二）論述」之〈綜合論師們的意見〉。

22.《中阿含第九八經》作：「我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界，猶如屠兒殺牛，剝皮布於地上，分作六段。」《增壹阿含十二品第一經》作：「此身有四種，猶如巧能屠牛之士，若屠牛弟子解牛節，解而自觀見此是腳，此是心，此是節，此是頭，如是，彼比丘分別此界，而自觀察此身有地、水、火、風種。」

23.《中阿含第九八經》作：「猶如器，盛若干種子，有目之士悉見分明。謂：稻、粟種、蔓菁、芥子。如是，比丘此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿。」《中部第十經》（元亨

寺譯本)舉稻、粟、綠豆、豆類、胡麻、大米,《長部第二二經》(元亨寺譯本)略同。

24.《中阿含第九八經》作:「立念在身,有知有見,有明有達。」《增壹阿含十二品第一經》作:「當觀身自娛樂,除去惡念,無有愁憂。」《中部第十經》(元亨寺譯本)作:「於身而隨觀某(集?)法、於身而隨觀滅法、於身而隨觀某(集?)滅之法。彼現『身是存在』之念,如是資其慧,資其思念。彼無有依止而住,即不著世間。」《長部第二二經》(元亨寺譯本)作:「或於身,觀生法而住;又於身,觀滅法而住;又於身,觀生滅法而住。尚又對於智識所成及憶念所成,皆會「有身」之思念現前。彼當無所依而住,且亦不執著世間之任何物而住。」後二者林崇安在「受念處」的段落綜合譯為「現前覺知到『這是感受!』如是唯有了知,唯有覺照。於是他無所染著,對(身心)世界無所執取了。」(參照《中華佛學學報》第九期〈受念住的研究〉)

25.「佛告優陀夷:我有時說一受,或時說二受,或說三、四、五、六、十八、三十六,乃至百八受,或時說無量受。云何我說一受?如說所有受皆悉是,是名我說一受。云何說二受?說身受,心受,是名二受。云何三受?樂受,苦受,不苦不樂受。云何四受?……」《雜阿含第四八五經》

26.「在北傳《中阿含經》的受念住、《雜阿含經》第四七一經、四七二經等,以及《阿毗達磨法蘊足論》卷五等處,列出二十一種感受,歸為七類如下:一、樂受、苦受、不苦不樂受,二、樂身受、苦身受、不苦不樂身受,三、樂心受、苦心受、不苦不樂心受,四、樂食受(樂有愛味受、樂有味受)、苦食受(苦有愛味受、苦有味受)、不苦不樂食受(不苦不樂有愛味受、不味不樂無味受),五、樂無食受(樂無愛味受、樂無味受)、苦無食受、不苦不樂無食受,六、樂念著受(樂欲受、樂依耽嗜受、樂耽嗜依受)、苦貪著受、不苦不樂貪著受,七、樂出要受(樂無欲受、樂依出離受

、樂出離依受)、苦出要受、不苦不樂出要受。以上七類，每類依樂、苦及不苦不樂分出三項，共成二十一種感受；不同經論的譯名雖有出入，但內容完全相同。」〈受念住的研究〉，林崇安著，《中華佛學學報》第九期第四一頁。

27.「彼習法而自娛樂。亦觀盡法，復觀習盡之法，或復有痛而現在前，可知可見。」《增壹阿含十二品第一經》

28.「多聞聖弟子，身觸生苦受，大苦逼迫，乃至奪命，不起憂悲稱怨，啼哭號呼，心亂發狂。當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受。譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭。」《雜阿含第四七〇經》

29.「佛告諸比丘：諦聽，善思，當為汝說。諸比丘！愚癡無聞凡夫，身觸生諸受，增諸苦痛，乃至奪命，愁憂稱怨，啼哭號呼，心生狂亂。當於爾時，增長二受：若身受，若心受。譬如士夫身被雙毒箭，極生苦痛，愚癡無聞凡夫，亦復如是、增長二受——身受、心受，極生苦痛。」《雜阿含第四七〇經》

30.《中阿含第九八經》作：「有一道，淨眾生，度憂畏，滅苦惱，斷啼哭，得正法，謂四念處。」

《增壹阿含十二品第一經》作：「有一入道，淨眾生行，除去愁憂，無有諸惱，得大智慧，成泥洹證，所謂當滅五蓋，思惟四意止。云何名為一入？所謂專一心，是謂一入。云何為道？所謂賢聖八品道。」

《中部第十經》（元亨寺譯本）作：「於此，為有情之淨化、愁悲之超越、苦憂之消滅、正道之獲得、涅槃之作證，此有一法，即四念處也。」

《長部第二二經》（元亨寺譯本）作：「為眾生之清淨，為度憂悲，為滅苦惱，為得真理，為證涅槃，唯一趣向道，即四念處。」

第六章 聖者之流

凡聖之隔

修學佛法，有一個重要的里程碑，那就是「不退轉」。什麼是不退轉？不退轉是指修學已經進入了一個穩固而決定的階段，從此以後，修學與道業只會一路進步，直到完成解脫涅槃，即使在未來生中，也不會再退轉，早期的經典，稱有這樣成就的人為「須陀洹」。「須陀洹」為音譯，意思是「預流」，或者「入流」¹，入什麼流呢？即是入聖道（八聖道）之流²。能夠入聖道之流的修學者，我們尊稱為「聖者」，經典中也常稱呼為「聖弟子」，所以，凡夫與聖人，就從這裡（須陀洹）區隔。

四雙八輩

從「須陀洹」到涅槃解脫之間，還可以有「斯陀含」、「阿那含」等兩個顯著的階段區分，再往上，就是解脫的聖者「阿羅漢」了。「須陀洹」、「斯陀含」、「阿那含」、「阿羅漢」這四個階段，經中也合稱為「四沙門果」³，或者「四果」⁴，表示了這是四個「果位」，通俗上也有分別將之簡稱為「初果」、「二果」、「三果」、「四果」的。此外，在進入這四個果位前的預備位置，也受到特別的重視與關注，而給予「向須陀洹」⁵（或「趣須陀洹」⁶、「須陀洹向」⁷）、「向斯陀含」、「向阿那含」、「向阿羅漢」的稱謂。這八類，合稱為「四雙八輩（士）」，都是佛法修學有所成就的賢聖者⁸。

聖者的標準

那麼，修學到了怎樣的情況，才能被稱為「須陀洹」呢？經中對「須陀洹」的典型形容是：已斷「身見」、「戒禁取」、「疑」，並且只在天上、人間等善趣，最多七次的往生，於其間便能斷盡煩惱，到達正覺解脫⁹。什麼是「身見」？這裡的「見」，指的是「執見」，是一種看法；觀念，身就是指所執著的五蘊身心，所以，「身見」也就是一種執取五蘊身心為「我」，或者是「我所擁

有的」想法¹⁰。什麼是「戒禁取」？取是一種強力而錯誤的執著，即是我們常說執取、抓取，這是「愛」的進一步延伸。戒與禁都是為了想要達成某種目標，而禁止自己從事某些事、某些行為，或者要求自己做某些事、某些行為，所以，「戒禁取」指的就是錯誤地執取一些與斷除煩惱解脫無關的禁戒¹¹。什麼是「疑」？疑是懷疑，因為不清楚、不明白、不確定，所以會懷疑，對佛、法、僧，四聖諦、八正道、緣起法起疑惑，就是疑。疑是一種遮蔽、覆蓋，所以也稱為疑蓋¹²。「身見」、「戒禁取」、「疑」，經中常合稱為「三結」，結就是繫縛、打結，與「使」、「纏」一樣，同為煩惱的別名¹³。相反的，斷三結的「須陀洹」，能見法、知法、得法，經中稱之為「得法眼淨」，這樣的聖者，對法已有了體悟而超越了狐疑，不必再仰仗於他人；對法已有了肯認而無所畏懼；對法已有了體證而「唯見正法，不復見我」¹⁴。

其次，「斯陀含果」的標準是「斷三結，貪、瞋、癡薄」，薄的意思是還沒有斷除，但也不至於有太大的影響力，造成煩惱。這類的聖者比起「須陀洹」更接近解脫了，經上說，他們最多只會再往生一次，就會完成解脫¹⁵（斯陀含的義譯即為「一來」）。「阿那含果」的標準是斷「身見、戒禁取、疑、貪、瞋」（這五項稱為五下分結），只剩下癡——無明；深層的我慢之類的煩惱尚未斷盡。這一類的聖者他們不會再來人間了，最多往生天界後，即在天界成就解脫¹⁶（阿那含的義譯即為「不還」）。而「阿羅漢果」的標準則是「貪、瞋、癡永盡，一切煩惱永盡」¹⁷。「阿羅漢」義譯為「應」、「應供」，意思是值得供養的聖者，經中經常說，他們是自己能確認自己已經不會再有生死輪迴的解脫者¹⁸，即使佛陀也可以稱為阿羅漢（阿羅漢是佛陀十個稱號之一）¹⁹。

什麼種人可以成為聖者？

從上面所舉的聖者標準來看，沒有牽涉到年齡、性別、智商、膚色、身分、地位、種族等條件。佛陀時代成就阿羅漢的

聖者，「大智慧的如舍利弗，最愚笨的如周梨槃陀伽。年齡極老的如須跋陀羅，一百二十歲；頂年輕的，如七歲沙彌均頭。阿難從佛極久，還沒有證羅漢；而舍利弗、憍陳如們，不過幾天就成了羅漢」²⁰。周梨槃陀伽（朱利槃特）連出家應守的戒條內容都記不住，被他哥哥放棄，要他還俗，後來佛陀教他背誦「掃捨」二字，也要花好幾天才記得住²¹，這樣的愚鈍，最後也證得了阿羅漢果。須跋陀羅是一百二十歲的年老出家外道，趕在佛陀入滅前，突破阻攔強行見佛聞法，成為佛陀的最後弟子，他以這麼大的年紀，在佛陀體力最差的時候，聽聞八正道而證入涅槃²²。所以，解脫的聖者是沒有男人、女人、小孩、老人、貴族、奴隸、白人、黑人、黃種人等種種限制的，不過，早期經典明確地說，在家佛弟子可以成就阿那含果，但沒有說可以（或不可以）證得阿羅漢果，後來不同部派的論師，對此點有不同的看法，並沒有定論，然而，如果我們從「阿羅漢」是貪、瞋、癡永盡的角度來看，這樣的解脫者，是應該不會再對家庭有擁有需求的²³。而成就初果以上的聖者，則不分在家、出家，可以說遍及佛陀的四眾弟子²⁴，尤其是在家優婆塞、優婆夷的證果聖者，也同樣受到佛弟子的尊崇，後來的論師，將他們尊為廣義的「僧」，稱為「勝義僧」²⁵。勝義僧也為佛、法、僧三寶之一的僧寶，是凡夫佛弟子歸依與學習的對象。

三類解脫者

依早期經典說，佛陀是解脫者，佛陀的弟子，如尊者大迦葉、目犍連、舍利弗、迦旃延、須菩提、優波離、富樓那等阿羅漢，也都是解脫者。此外，傳說在佛陀出世之前，人間也有解脫者，稱為「辟支佛」，例如，有名叫多迦羅尸棄的辟支佛²⁶，有名叫無患的辟支佛²⁷，有名叫善目的辟支佛²⁸等。這樣，經中所說的解脫者，大致有這三類²⁹。那麼，這三類解脫者有什麼異同呢？首先，就貪、瞋、癡已斷，永離煩惱，生死已盡，不再

輪迴的解脫內涵來說，這三類解脫者是完全一樣的，沒有所謂優劣的差別³⁰，他們的差別，只在於解脫的學程不同，以及解脫後教化眾生的能力有所差異而已。依經上說，佛陀與辟支佛，他們都是出生在沒有佛法流傳的時代，是「無師自悟」而證入解脫的，而阿羅漢是佛陀的弟子，他們都依循著佛陀的教導，才證入解脫的，這是阿羅漢與佛陀、辟支佛最明顯的差異³¹。而佛陀與辟支佛的差別則是，佛陀有豐富教化眾生的方便能力，能教化廣大的眾生，也願意積極地廣化眾生，開創佛法廣為流傳的格局，就像釋迦牟尼佛開創了二千多年來，佛法廣傳世間的大格局一樣。而辟支佛通常在成就解脫後，只是隨緣地生活，隨緣地教化眾生，然後默默地入涅槃，沒有像佛陀積極地開創佛法教化眾生的格局³²。

解脫者的情境

解脫者的境界如何，本來也只有解脫者才能完全體會，不過，如果一般人也能從側面的、間接的有一些推想認識與勝解，那麼，對引發人們嚮往之情而發心修學，對把握修學目標的方向感，將會有所助益。以下，嘗試提出幾點解脫者情境的描繪，讓我們對解脫者有多一些推想認識的訊息：

一、自知自證：解脫者，乃至於初果以上的聖者們，當他們成就時，都是自知自證，了然於胸的，不必經由佛陀，或者通過其他個人或多人評鑑檢證。例如，佛陀祖國的歸屬國國王波斯匿，在聽說佛陀自己對人宣告說他已經成佛了的傳聞後，十分懷疑，因為他認為佛陀比當時的六師外道都年輕，出家的資歷也淺，怎麼可能成佛了呢？於是就當面向佛陀求證，佛陀即明確地告訴波斯匿王說：「我今實得阿耨多羅三藐三菩提」³³，佛陀的成佛，就是自知自證的。此外，經中描述佛弟子成就「阿羅漢」時，也都是「自知作證」³⁴，說自己「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」，自己知道自己已經不再有流轉

生死的「後有」愛，生（死）已盡，就是解脫了。其他像佛弟子自己能記說得「須陀洹」³⁵、得「阿那含」³⁶的情形也一樣。

二、不起諸漏，了無牽掛：解脫者斷盡一切貪、瞋、癡、我見、我慢，所以能離一切煩惱（漏），離一切憂悲、熱惱（熾然），自然也無所求³⁷，無所牽掛了。所以，憶想佛陀，或者其他解脫者會嫉惡如仇地伸張正義、憂國憂民，那都只是凡夫自身反射的想像罷了。

三、心不苦患：佛陀的生理狀況是不是也超越常人，不會生病，不會受傷？或者生了病、受了傷也不會有疼痛的感覺？後代的佛弟子，有一部分是持這樣理想的觀點的。然而，從早期經典的記載來看，卻不是這樣子的，例如，佛陀的腳曾經受過傷，經中確實有「起身苦痛」的描述，佛陀生理的「身苦痛」和平常人一樣，但是在正念、正智下，「堪忍自安」³⁸，讓生理引發的痛苦，就只是生理的痛，不會轉移、發展出其他「心苦」，這就和常人大大地不同了。又如佛陀在晚年時，經常有背痛的疾病，無法久坐為佛弟子說法，所以經常由大目犍連、舍利弗代轉法輪³⁹。佛陀年紀大了，生理的機能也和大家一樣，漸漸地衰退了，佛陀就曾經形容自己的身體像老爺車一樣，要以禪定勤加維修，才可以勉強而行⁴⁰，最後也還因病去逝。在生理上，解脫者和平常人一樣，也難免有生理上的苦，不過，解脫者能做到「身苦（身受）而心不苦（心受）」⁴¹，「心不苦」就充分地表現了解脫者的特殊情境。

四、清涼、清淨、真實：印度的天氣偏熱，所以印度人以清涼為舒適，解脫者內心遠離熱惱、熾然，所以借用清涼來形容其心境。吵雜的環境，是禪修者所不喜歡的，所以用清淨來形容解脫者的遠離煩惱。虛幻不實在，是人們所不喜歡的，解脫者對生命流轉的苦、集、滅、道已經完全親身實證，所以也用真實來形容解脫者。清涼、清淨、真實，是早期經典對解脫

者情境的一種描述⁴²。

五、無所怖畏：見法、知法、得法，有「法眼淨」之稱的初果聖者，從體悟法就有「心得無畏」的勇猛，更何況是佛陀以及解脫的聖者。經中曾經有這樣的記載：有一個下雨打雷的夜晚，佛陀在摩鳩羅山經行，因為天帝釋也跟隨在佛陀後面經行，佛陀為了讓天帝釋多做些經行，所以拉長經行時間。童心未泯的侍者尊者那伽波羅，由於久待不耐，但又礙於自己是侍者的身分，得遵守佛陀沒休息侍者不能先離開休息的慣例，於是，為了自己能早些休息，竟然異想天開，扮鬼嚇佛陀，想要讓佛陀因此而早些休息。結果，受到佛陀的斥責，佛陀說「如來、應、等正覺久離恐怖」⁴³，哪還會受到驚嚇呢！

六、八風不動：八風，指的是「利、衰，毀、譽，稱、譏，苦、樂」⁴⁴等八種能吹動煩惱的風。解脫者煩惱永盡，所以說八風不能撼動。⁴⁵

七、出污泥而不染：蓮花出污泥而不染，世間充滿著煩惱雜染，聖潔的解脫者，生活在這雜染污濁的世間，但卻不為煩惱所污染，就像蓮花的出污泥而不染一樣⁴⁶。

註解

1.「須陀洹，是梵語，譯義為『預流』或『入流』。修行到此，契入了法性流，也就參預了聖者的流類。」《成佛之道》第二三八頁，印順法師著。

「預流（梵 *srota-āpanna*，巴 *sotāpanna*），音譯為須陀洹。」《佛光大辭典》第一六八三頁。

2.「爾時、世尊告尊者舍利弗：所謂流者，何等為流？舍利弗白佛言：世尊所說流者，謂八聖道。」《雜阿含第八四三經》

3.「爾時，世尊告諸比丘：有四沙門果，何等為四？謂：須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果。」《雜阿含第一一二八經》

- 4.「爾時，世尊告諸比丘：於四念處多修習，當得四果、四種福利。云何為四？謂：須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果。」《雜阿含第六一八經》
- 5.「謂：向須陀洹、得須陀洹果、向斯陀含、得斯陀含、向阿那含、得阿那含、向阿羅漢、得阿羅漢，如是，四雙八士是名世尊弟子僧。」《雜阿含第五五〇經》
- 6.「彼眾實有阿羅訶、趣阿羅訶，有阿那含、趣阿那含，有斯陀含、趣斯陀含，有須陀洹、趣須陀洹，是謂四雙八輩。」《中阿含第一二八經》
- 7.「復有八法，謂八人：須陀洹向、須陀洹、斯陀含向、斯陀含、阿那含向、阿那含、阿羅漢向、阿羅漢。」《長阿含第九經》
- 8.「向須陀洹、得須陀洹、向斯陀含、得斯陀含、向阿那含、得阿那含、向阿羅漢、得阿羅漢，四雙八輩是謂如來賢聖之眾。」《長阿含第二經》

「聖眾者，所謂四雙八輩」《增壹阿含三品第三經》

- 9.「比丘！於此法如實正慧等見，三結盡斷知，謂身見、戒取、疑。比丘！是名須陀洹果，不墮惡道，必定正趣三菩提，七有天人往生，然後究竟苦邊。」《雜阿含第六一經》
- 10.「云何有身見？謂於五取蘊起我、我所想，由此生忍，樂慧觀見，名有身見。」《法蘊足論》（大正二六・四九七上）
- 11.「復次，有起戒取；或起禁取；或起戒禁取。謂：此戒、此禁、此戒禁能清淨，能解脫，能出離，能超苦樂，至超苦樂處，皆是戒禁取。現所起纏，彼從此纏復起餘纏，增上轉增上；猛利轉猛利；圓滿轉圓滿。前所起纏，說名為愛，後所起纏，轉名為取，是名愛緣取。」《法蘊足論》（大正二六・五一二上）
- 12.「云何疑蓋？謂於佛、法、僧，及苦、集、滅、道生起疑惑，二分二路，猶豫疑箭，不決定、不究竟、不審決，非已一趣，非當一趣，非現一趣，總說為疑。如是疑性，覆心、蔽心，乃

至裏心、蓋心，故名為蓋。蓋即是疑，故名疑蓋。」《法蘊足論》(大正二六・四八三上)

13.「如是，比丘精勤修習，隨順成就，一切結縛、使、煩惱、纏，漸得解脫。」《雜阿含第二六三經》

14.「尊者阿難說是法時，闍陀比丘遠塵、離垢，得法眼淨。爾時，闍陀比丘見法、得法、知法、起法，超越狐疑(按：斷疑)，不由於他，於大師教法得無所畏。恭敬合掌白尊者阿難言：正應如是，如是智慧梵行，善知識教授、教誡說法(按：意即斷戒禁取)。我今從尊者阿難所，聞如是法，於一切行皆空，皆悉寂，不可得，愛盡、離欲、滅盡、涅槃，心樂正住解脫，不復轉還(按：不退轉)；不復見我(按：斷身見)，唯見正法。」《雜阿含第二六二經》

15.「斷三結，貪、恚、癡薄，得斯陀含，一往一來，究竟苦邊。」《雜阿含第九六四經》

16.「如是，我諸聲聞斷五下分結，得阿那含，於彼受生，不還此世。」《雜阿含第一二四八經》

17.「何等為阿羅漢果？謂貪、恚、癡永盡，一切煩惱永盡。」《雜阿含第七九七經》

18.「自知身作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。時彼尊者亦自知法，心得解脫，成阿羅漢。」《雜阿含第二六四經》

19.「爾時，世尊告諸比丘：.....我今於此世作佛、如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士調御丈夫、天人師、佛、世尊，.....」《雜阿含第三四九經》

20.摘錄自《佛法概論》第二五六至二五七頁，印順法師著。

21.「爾時，尊者槃特告弟朱利槃特曰：若不能持戒者，還作白衣。是時，朱利槃特聞此語已，便詣祇洹精舍門外，立而墮淚。.....爾時，世尊手執朱利槃特，詣靜室教使就坐。世尊復教，使

執掃摺：汝誦此字，為字何等？是時，朱利槃特誦得掃，復忘摺，若誦得摺，復忘掃。爾時，尊者朱利槃特誦此掃摺，乃經數日。」《增壹阿含二十品第十二經》

22. 引自《雜阿含第九七九經》

23. 「一般說，在家者不能得究竟的阿羅漢。.....然北道派 **Uttarāpathaka** 以為：在家者也可以成阿羅漢，與出家者平等平等。北道派的見解，是引證經律的。如族姓子耶舍 **Yaśa**，居士鬱低迦 **Uttika**，婆羅門青年斯特 **Setu**，都是以在家身而得阿羅漢，可見阿羅漢不限於出家，應有在家阿羅漢。『論事』（銅鑠部論）引述北道派的見解，而加以責難。『論事』以為：在家身是可以得阿羅漢的，但阿羅漢沒有在家生活的戀著，所以不可能再過在家的生活。『彌蘭王問』依此而有所解說，如「在家得阿羅漢果，不出二途：即日出家，或般涅槃」。這是說，得了阿羅漢果，不可能再過在家的生活，所以不是出家，就是涅槃（死）。這一解說，也是依據事實的。族姓子耶舍，在家身得到阿羅漢，不願再過在家的生活，當天就從佛出家，這是「即日出家」說，出於律部。外道須跋陀羅 **Subhadra** 是佛的最後弟子，聽法就得了阿羅漢，知道釋尊快要入涅槃，他就先涅槃了，這是般涅槃說，如『遊行經』等說。依原始佛教的經、律來說，『彌蘭王問』所說，是正確的。北道派與『彌蘭王問』，都是根據事實而說。」《初期大乘佛教之起源與開展》第一八五頁，印順法師著。

24. 「佛告婆蹉：不但一二三，乃至五百優婆塞，乃有眾多優婆塞修諸梵行，於此法律斷五下分結，得成阿那含，不復還生此。.....乃有眾多優婆夷，於此法律斷五下分結，於彼化生，得阿那含，不復還生此。.....乃有眾多優婆塞居家妻子，香華嚴飾，畜養奴婢，於此法律斷三結，貪、恚、癡薄，得斯陀含，一往一來，究竟苦邊。.....乃有眾多優婆夷在於居家，畜養男女，服習五欲，華香嚴飾，於此法律三結盡，得須陀洹，不墮惡趣法，

決定正向三菩提，七有天人往生，究竟苦邊。」《雜阿含第九六四經》

「爾時，世尊告諸比丘：若於彼處有比丘經行，於彼處四沙門果中得一一果者，彼比丘盡其形壽常念彼處。……如是，比丘尼、式叉摩尼、沙彌沙彌尼、優婆塞、優婆夷一一四經如上說。」《雜阿含第一一三〇經》

25.「云何名勝義僧？謂佛、世尊；若諸菩薩摩訶薩眾，其德尊高於一切法得自在者；若獨勝覺；若阿羅漢；若不還；若一來；若預流，如是七種補特伽羅勝義僧攝。若諸有情帶在家相，不剃鬚髮，不服袈裟，雖不得受一切出家別解脫戒，一切羯磨布薩、自恣，悉皆遮遣，而有聖法，得聖果故，勝義僧攝。是名勝義僧。」《大乘大集地藏十輪經》（大正一三・七四九下）

26.「佛告波斯匿王：彼摩訶男過去世時，遇多迦羅尸棄辟支佛……」《雜阿含第一二三三經》

27.「於是，尊者阿那律陀告諸比丘：……我憶昔時在此波羅捺國為貧窮人……是時，有一辟支佛，名曰無患依此波羅捺往……」《中阿含第六六經》

28.「昔者，過去久遠世時，有辟支佛，名善目。」《增壹阿含三八品第九經》

29.「如淨眾生，如是，未度彼岸者令度，得阿羅漢；得辟支佛；得阿耨多羅三藐三菩提亦如上說。」《雜阿含第六三五經》

「爾時，世尊告波斯匿王：……羅漢比丘諸漏已盡，離諸重擔，所作已作，逮得己利，盡諸有結，正智心善解脫，彼亦歸盡，捨身涅槃。若復緣覺，善調、善寂，盡此身命，終歸涅槃。諸佛世尊，十力具足、四無所畏、勝師子吼，終亦捨身取般涅槃。」《雜阿含第一二二七經》

30.「尊者阿難答曰：目犍連！若如來、無所著、等正覺解脫及慧解脫、阿羅訶解脫，此三解脫，無有差別，亦無勝如。」《中

阿含第一四五經》

31.「佛告比丘：...如來、應、等正覺，未曾聞法能自覺法，通達無上菩提，於未來世開覺聲聞而為說法.....復能成就諸聲聞，教授教誡；如是說正順欣樂善法，是名如來、羅漢差別。」《雜阿含第七五經》

「.....世尊告曰：有辟支佛無師自悟，去諸結使，更不受胎.....」《增壹阿含二六品第九經》

32.「當觀此五盛陰時，諸可集法盡是滅法，觀此法已，然後成辟支佛道。是時，喜益辟支佛已成道果，便說此偈：我憶地獄苦，畜生五道中，捨之今學道，獨逝而無憂。」《增壹阿含三八品第七經》

「爾時，觀此五陰身已，所謂習(集)法皆是盡(滅)法，即於座上得辟支佛。.....是時，辟支佛說此偈已，飛在虛空而去，在一山中，獨在樹下，於無餘涅槃界而般涅槃。」《增壹阿含五一品第三經》

33.「世尊！我聞世尊自記說成阿耨多羅三藐三菩提，諸人傳者，得非虛妄過長說耶？.....佛告大王（按：波斯匿王）：.....我今實得阿耨多羅三藐三菩提故。」《雜阿含第一二二六經》

34.「.....乃至見法，自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。成阿羅漢，心善解脫。」《雜阿含第二〇〇經》又，其他尚有二十一經也有相同的經文。

35.「尊者阿難言：善哉長者，汝自記說是須陀洹果。」《雜阿含第一〇三一經》

36.「尊者摩訶迦旃延語長者言：善哉長者，能自記說得阿那含。」《雜阿含第五五四經》

37.「一切諸憂惱，熾然永已斷，是則到彼岸，涅槃無所求。」《雜阿含第一三一經》

38.「爾時、世尊金鎗刺足，未經幾時，起身苦痛；能得捨心，正智、正念，堪忍自安，無退減想。」《雜阿含第一二八九經》

39.「爾時，世尊知釋氏去已，告大目犍連：汝當為諸比丘說法，我今背疾，當自消息。」《雜阿含第一一七六經》

「彼時，世尊告曰：舍利子！汝為諸比丘說法如法，我患背痛，今欲小息。」《中阿含第八八經》

40.「佛告阿難……吾已老矣，年且八十，譬如故車，方便修治，得有所至，吾身亦然，以方便力得少留壽，自力精進，忍此苦痛，不念一切想，入無想定時，我身安隱無有惱患。」《長阿含第二經》

41.「多聞聖弟子，身觸生苦受，大苦逼迫，乃至奪命，不起憂悲稱怨，啼哭號呼，心亂發狂。當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受。譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭。」《雜阿含第四七〇經》

42.「我說彼識不至東、西、南、北，四維、上、下，無所至趣，唯見法，欲入涅槃、寂滅、清涼、清淨、真實。」《雜阿含第三九經》

43.「時，世尊告那伽波羅比丘：汝那伽波羅愚癡人，以摩鳩羅鬼神像恐怖佛耶？不能動如來、應、等正覺一毛髮也，如來、應、等正覺久離恐怖。」《雜阿含第一三二〇經》

44.「有世八法，隨世迴轉。云何為八？一者利，二者衰，三者毀，四者譽，五者稱，六者譏，七者苦，八者樂。」《增壹阿含四三品第八經》

45.「如來出現世間，又於世界成佛道，然不著世間八法，猶與周旋，猶如淤泥出生蓮華，極為鮮潔，不著塵水，諸天所愛敬，見者心歡。」《增壹阿含四三品第九經》

46.「猶如青蓮花，紅、赤、白蓮花，水生水長，出水上，不著水。如是，如來世間生、世間長，出世間行，不著世間法。」《中阿含第九二經》，《雜阿含第一〇一經》

第七章 大乘菩薩行

第一節 菩薩行與大乘佛教的開展

佛與阿羅漢的差異

釋迦牟尼佛是解脫者，但從佛教早期流傳下來的經典記載來看，在佛、辟支佛、阿羅漢三類解脫者中，雖然，佛陀也說「如來、應、等正覺者得三菩提」¹，但就只有佛陀被稱為得「阿耨多羅三藐三菩提」（義譯為「無上正等正覺」，或簡稱為「等正覺」、「遍正覺」）。然而，佛陀在教導佛弟子時，卻都只教導他們成就「三菩提（正覺）」²，而佛弟子們也沒自稱得「無上正等正覺」或「緣覺」（辟支佛）的。佛弟子修學佛法的目標與最後的成就，都是說成就「三菩提」與阿羅漢果，從來沒有哪位解脫的佛弟子，被稱為得「無上正等正覺」，也就是成就「佛果」的，即使是神通第一的目犍連，智慧第一的舍利弗也一樣。這一點，在早期經典中，有著非常明確的區隔，不曾混淆。為什麼釋迦牟尼佛陀只教導弟子成阿羅漢，而不是和他一樣的成佛？這或可從解脫的角度，解讀為佛與阿羅漢是一樣的，也可能「佛」是「無師自悟」的，發願成佛也是「無師自悟」的（自發的），不是被教導或勸發來的³。

不論怎麼解讀，得「阿耨多羅三藐三菩提」的釋迦牟尼佛，與得「三菩提」的佛聖弟子阿羅漢，是有那麼一些不同的。別的不說，就從方便具足，能應機逗教利益眾生，對眾生的攝受力來說，個別的佛弟子阿羅漢間，就存在著很大的差異，例如，尊者周梨槃陀不會說法攝眾⁴，而尊者目犍連與舍利弗卻常代佛轉法輪，深得僧團成員的尊重與愛戴，但是，他們兩位尊者在這方面，終究不能與佛陀的能力與成就等同並論。佛陀與阿羅漢的不同，在佛陀未入滅以前，可能是因為佛弟子可以實際而

又親切的見佛、聞法，所以似乎沒有引起太多的關注與探索。佛陀入滅以後，人們對佛陀的崇敬，一天天的增強，這可以從佛弟子對佛陀的遺物、舍利（遺骨）、遊化遺跡、佛陀傳記，包括佛陀前世事蹟的日漸重視而有豐富的內容一直流傳出來，而得到印證。在崇敬景仰中，早期所傳人間佛陀的模樣，漸漸地在人們的記憶中褪色，代之而起的是佛陀無所不能、無所不在的完美理想模樣。於是，阿羅漢佛弟子與佛陀的差異，在佛弟子對佛陀的崇敬景仰中放大了，人們愈來愈覺得阿羅漢是遠不及佛陀的。

菩薩行的開展

為什麼悉達多太子能成就「阿耨多羅三藐三菩提」而稱為佛，但是佛弟子只能成就「三菩提」而稱為阿羅漢？這樣的疑問，在佛入滅以後，逐漸地受到佛弟子的關注與重視，並且在佛陀過去生修學的傳說事蹟中，得到合理的解答。原來，佛陀是在久遠的過去生時，就曾經深切而堅定的發願成佛，從此，在每一生中精進修學利益眾生的布施、慈悲、忍辱、持戒，以及堅固止息煩惱慧力的禪定、般若等，累積了圓滿的功德與深厚的慧力，終於能在因緣成熟時，於沒有佛法流傳的時代，從過去累積的深厚慧力出發而無師自悟，直觀逆、順十二緣起而證入解脫；由累世功德的圓滿而得以廣攝眾生，將佛法深植人間，而利益無數無量的眾生。於是，效法佛陀在過去生中的修學模式，以成佛而不只是傳統上的解脫涅槃為修學目標，以利益眾生的慈悲更勝於自利的修學模式，被開發出來，並且逐漸地發展成熟了，終於在西元前五十年前後，躍居為印度佛教界的主流思潮，而自稱為「菩薩」、「大乘」，以別於傳統的佛教。

「菩薩」為「菩提薩埵」的簡稱，義譯為「覺有情」，或者說是「勇猛勤求無上菩提的有情」⁵，所以，凡是以成佛為志向的修學者，都可以稱為菩薩。而菩薩的所修所學，就是菩薩行了

。菩薩行的內容又是怎樣發展出來的呢？主要是從釋迦牟尼佛過去生未成佛時的傳說事蹟中，整理歸納出來的，因為釋迦牟尼佛過去生發願成佛以來的修學，就是菩薩模樣的最佳典範。「大乘」，音譯為「摩訶衍那」或「摩訶衍」，原意是指大而可以容納眾多乘客的交通工具，引申為成佛以廣度眾生的修學，亦即為求成佛道的法門⁶。「大乘」與「菩薩」思想是密不可分的，可以說，菩薩行的思想，推動了大乘佛教的形成。

重慈悲的六波羅蜜

從釋迦牟尼佛過去生的傳說事蹟中，整理歸納出來的菩薩行，是多方面的，其中，以重慈悲的「六波羅蜜」，重信仰的「念佛、迴向、懺悔」，重深觀智慧的「般若」，對後來大乘佛教修學的發展，有顯著影響。「波羅蜜」的義譯為「度」，意思是「到彼岸」。「到彼岸」本來是指生死解脫的意思，但在這裡更有強調「圓滿地」到彼岸——成佛的含意。「波羅蜜」的內容，是從釋迦牟尼佛「本生」（過去生）的種種傳說事蹟中，整理歸納出來的，起初各部派間的流傳並不一致，後來以「布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若」等六項，獲得多數佛弟子的認同，而取得主流地位，稱為「六波羅蜜」。這六項內容，以利益眾生的慈悲精神貫穿，形成一個相互關連的整體性修學。

這六項內容，大約可以分成兩類：布施、持戒、忍辱是直接有利於眾生（利他）的福德類，禪定、般若是止息自己煩惱，以為利益眾生基礎的自利類，而精進的性質則通於二類。除了布施以外，其他五項與傳統八正道的戒、定、慧修學內容相近，主要的差別，只在於「六波羅蜜」特別講求每一項都要以利益眾生為優先考量。而布施的內容，可以包括「財施、無畏施、法施」三大類。「財施」是以物質（衣食、錢財等）、體力、心力，乃至於奉獻身體，犧牲性命，不求回報地幫助他人。「無畏施」是以柔軟心待人，從消極地不傷害眾生，到積極不求回報

地為人消除恐懼都是。「法施」則是不求回報地引領他人瞭解佛法、接受佛法、實踐佛法，使他人能夠獲得煩惱的止息。雖然有這三大類，但一般所說的「布施」，大約都有偏重於「財施」的傾向⁷。在佛陀時代，「布施」常見於佛陀對在家人的教導⁸，這是被定位為「端正法」的內容之一，是修學緣起、四聖諦、八正道等「正法要」的前方便⁹。為什麼多對在家居士教導布施而不是出家佛弟子？因為傳統的出家修學型態，是以捨財物、乞食為生，所以不太可能有「財施」，而「無畏施」與「法施」，都已經含在出家的守戒、忍辱與說法上了。傳說中的佛陀過去生修行事蹟，是有限於出家身分的，所以布施（財施），也成為菩薩行所重視的重要德行。

重信仰的念佛、迴向與懺悔

念佛、迴向與懺悔，是適應重信仰的「信行人」開展出來的大乘法門。這類法門，與「現在十方同時都有佛」的思想，有密切關連。現在十方同時都有佛的思想，與傳統上的過去有六佛¹⁰，現在有釋迦牟尼佛，未來有彌勒佛¹¹的傳說，即「世無二佛」¹²的思想不同，這可以說是人們在釋迦牟尼佛入滅以後，對佛陀崇敬與仰仗需求日增下的新開展。念佛，在早期所傳的經典教說中，是「六念」（念佛、法、僧、施、戒、天）的內容之一，主要的教說對象，是在家居士，這是藉由念佛陀十號，憶念觀想佛陀（釋迦牟尼佛）的圓滿功德，而達到從仰慕而效法¹³，從仰仗而安定內心¹⁴，遠離恐懼的效果。「現在十方同時都有佛」的思想開展出來以後，念佛法門有了進一步的發展，所念的佛，是十方諸佛，所念的內容，除了念佛功德的「實相念佛」以外，還有結合了佛像出現的「觀相念佛」，以及往生淨土，一心不亂的「稱名念佛」，將念佛法門一直領向通俗、易行（非易達）¹⁵的方向發展，成為接引人們進入佛法修學的通俗方便法門¹⁶。

迴向，就是將自己所行的功德，轉而布施¹⁷給別人或眾生，使眾生同享其果。所以，基本上這仍是慈悲與布施精神的實踐。懺悔，原來是指做錯事（主要是犯戒）後的悔過，以恢復內心的清淨，避免悔恨不安，導致干擾修學的方法。出家眾對重大犯戒的懺悔，傳統上是在僧團每半月的「布薩」（說戒、懺悔、議事的聚會），以及每年結夏安居結束的「自恣日」¹⁸，在公開集會的大眾中進行的¹⁹，但也有犯戒情節輕微者，可以向一位清淨比丘，私下進行懺悔的，而情節更輕微者，則可以在自己內心懺悔。在家眾的懺悔，目的上與出家眾的懺悔是一樣的，都是在恢復內心的清淨，避免成為修學的障礙，但是，由於在家眾沒有團體組織，懺悔的方式可能是直接向受傷害的當事者懺悔，或者，也可能是向佛陀、比丘、受教師懺悔，當然情節輕微者也可以只在自己心中懺悔。釋迦牟尼佛入滅以後，在「現在十方同時都有佛」思想的影響下，懺悔的方式，便逐漸地轉而為以在佛前懺悔為主²⁰，懺悔的內容，也從明確的犯戒事實，轉而為以抽象的過去生業障為主，這是早期佛教所沒有的新適應與新開展²¹。

過去生的業障，能不能經由在佛前的懺悔而消除？如果依據早期經典的教說，故意的行為後所形成的業，日後「必受其報」²²，但是，如果在受報之前，有足夠的因緣「修身、修戒、修心、修慧」，那麼所受的惡報，是可以減輕的，就像一兩鹽以整條恆河的水來稀釋一樣²³。所以，業障是可以經由「修身、修戒、修心、修慧」的成就來改變的，但不會因此而完全解除（消失）。例如，佛陀時代的摩竭陀國阿闍世王，為了奪取王位，而犯了殺父的五逆重罪，雖然他能衷心地懺悔，也有機會聞法、見法，但是，這樣的業障還是讓他無法成就果位，仍然不能免除往生地獄的惡報，只不過在聞法、見法的善業稀釋下，「重罪輕受」，不會在地獄受苦太久罷了²⁴。

重深觀的般若

在大乘菩薩行的開展中，另有一類從阿蘭若行比丘發展出來的，是重深觀與體悟的般若法門。般若法門以「空義」的闡揚為其主要特色，否定部派以來，日漸流行的「自性」思想，主張一切皆無自性，不住於一切，離一切妄執。這樣的思想，與早期經教中的緣起、三法印思想，是完全一致的，只是在宣揚空義的同時，也重視菩薩的悲願，將布施、持戒等其他六波羅蜜的內容，融入般若波羅蜜，以般若來統一²⁵。

大乘菩薩行的特色

重慈悲的六波羅蜜法門，重信願的念佛、迴向、懺悔法門，以及重緣起空慧的般若深觀，是大乘菩薩行起源與開展的三個大方向，連同發願成佛，構成了修菩薩行的三個主要特色與條件：發菩提願，行大悲行，成就性空慧，這就是經中所說的「一切智智相應作意，大悲為首用，無所得而為方便」²⁶。「一切智智」指的是佛的成就，而「相應作意」就是讓自己的意向，隨時與佛陀的成就相呼應，即是向佛陀學習，引申為發願成佛，也就是發「菩提願」。「大悲為首用」就是選擇慈悲為行為的最高指導原則，慈悲是「與樂」、「拔苦」，對象是他人，所以大悲就是以利他為先，從利他中，體證緣起性空，以緣起性空都無自性可得的智慧（方便），去除我見，以及實有、常有、自有的自性見，消除煩惱，淨化自我，成就性空慧而完成生死解脫、圓成佛道的自利。

大乘三系的思想

主張一切皆空的空義思想，在西元三世紀以後，受到龍樹菩薩的闡揚，往後形成一個學系，中國古德稱為「破相宗」²⁷，近代太虛法師稱為「法性空慧宗」²⁸，印順法師稱為「性空唯名系」²⁹。西元四世紀以後，有無著菩薩，在大乘的思想基礎上，受「說一切有部」、「經部譬喻師」、「正量部」等一些思想的影響³⁰

，不同意「一切無自性空」的主張，認為空所顯性的「真實的離言自性」，是不可以說是沒有的³¹，以雜染的「阿賴耶識」為所依，闡揚「三界唯心」、「萬法唯識」的思想，形成另一個學系，古德稱之為「法相宗」，近代太虛法師稱為「法相唯識宗」，印順法師稱為「虛妄唯識系」。與這個思想發展略為同時，適應西元三世紀以來，印度梵文學蓬勃復興的如來藏思想興起，主張眾生本具清淨如來佛德的佛性（佛自性），以經典的形式流傳，在印度，雖然沒有明確弘傳者的記載，但無疑地，有廣大的流傳與深遠的影響，是大乘思想的第三個體系，古德稱之為「法性宗」，近代太虛法師稱為「法界圓覺宗」，印順法師稱為「真常唯心系」。這一系思想，起先是主張依於清淨真實的如來藏，與主張以雜染的阿賴耶為所依的唯識思想，本來是對立的，但在相奪相容中，有了折衷與貫通，原來具有雜染特性的阿賴耶識，就成了清淨的佛性，而如來藏也成了「如來藏心」的唯心說了³²。

這三類思想，在印度佛教界都有長遠的發展與影響，尤其是第三類的佛性本具思想，主導著中國唐代以後（不包括唐代）的中國佛教，以及西藏佛教（雖然當代主流之西藏佛教常自稱是「中觀應成派」思想，實際上是兩者雜陳，且以佛性本具思想為主），成為這兩地佛教的思想主流。如果從緣起的普遍性，以及緣起「此有故彼有，此無故彼無」的內容來看，一切的存在，都是緣起的存在，既是緣起的存在，就不能含有任何「自有、常有、獨有」性質的自性存在³³，也難以成立眾生「本來就具足」的「清淨真實」佛性，連「三界唯心」、「萬法唯識」的唯心思想，都與「此有故彼有」的緣起思想不相順，因為心、意、識，是不能不依於色、受、想、行等其他四蘊，才能生長、增廣³⁴、作用，只能說，心、意、識在身心作用中，具有主導³⁵而不是主宰的地位。雖然如此，佛性本具的思想，有著通俗易懂，可以建立學佛信心的優點，是引領人們生起善心的「生善悉檀」一類

，深受人們的歡迎，至今仍然是佛教界中思想的大流。從鼓勵人們趣向佛道來說，自有其階段性的正向功能。但從佛法的整體與精髓來看，則應當在階段性功能達成後，能再繼續往緣起無我的「第一義悉檀」邁進才是。

注解

1. 「如來、應、等正覺者，先未聞法，能自覺知，現法身知，得三菩提，於未來世能說正法，覺諸聲聞……」《雜阿含第六八四經》
2. 「比丘！是名須陀洹果，不墮惡道，必定正趣三菩提……」《雜阿含第六一經》等。
3. 釋迦牟尼佛的前生，為超術梵志時，初到鉢摩大國，聽聞定光如來也在該國，便想以五百兩金買花獻給定光如來，而對擁有五朵花的梵志女說：「願我後生當如定光如來、至真、等正覺，禁戒、功德亦當如是。」他的發願成佛就是自發性的。之後得定光如來授記：「汝將來世當作釋迦文佛、如來、至真、等正覺。」詳見《增壹阿含20品3經》。
4. 『佛經說：周利槃陀伽根性暗鈍，教他讀經，他記得前一句，即忘掉後一句。但佛陀是慈悲的，始終慢慢教他，誘發他學習，他在佛陀的慈悲教授策勵下，終於證得了阿羅漢果。雖證聖果，但不會說法，請他開示，他祇會說：「人生無常，是苦」，此外只有現神通了。他的話錯嗎？當然不錯，但他缺乏知識，故證悟了也不會說法。佛弟子中的舍利弗就不同了，他未出家前，即通達吠陀經典；出家證悟真理後，他為眾說法，在一個義理上，能滔滔不絕地講七天七夜，還沒有講完。』《佛在人間》第二八五至二八六頁，印順法師著。
5. 「菩（提）薩（埵）的意義，『初期大乘佛教之研究』，引述 Har Dayal 所著書所說——菩薩的七種意義；及西藏所傳，菩薩為勇

於求菩提的人。今依佛教所傳來說：薩埵 *sattva* 是佛教的熟悉用語，譯義為「有情」——有情識或有情愛的生命。菩薩是求（無上）菩提的有情，這是多數學者所同意的。」《初期大乘佛教之起源與開展》第一三〇頁，印順法師著。

6. 摘引自《中華佛教百科全書》第六六五頁、《佛光大辭典》第八〇八頁。

7. 「佛告摩訶男：優婆塞捨具足者，為慳垢所纏者，心離慳垢，住於非家，修解脫施、勤施、常施，樂捨財物，平等布施。」《雜阿含第九二七經》

8. 「佛告婆羅門：在家之人有四法，能令後世安、後世樂。何等為四？謂信具足、戒具足、施具足、慧具足。……云何施具足？謂：善男子離慳垢心，在於居家行解脫施，常自手與，樂修行捨，等心行施，是名善男子施具足。……」《雜阿含第九一經》

9. 「於是，世尊為優婆離居士說法……如諸佛法，先說端正法，聞者歡悅，謂：說施、說戒、說生天法，毀咨欲為災患，生死為穢，稱歎無欲為妙，道品白淨。世尊為彼說如是法已，佛知彼有歡喜心、具足心、柔軟心、堪耐心、昇上心、一向心、無疑心、無蓋心，有能有力堪受正法，謂：如諸佛所說正要，世尊便為彼說苦、習、滅、道。」《中阿含第一三三經》，另《中阿含第六二經》、《中阿含第三八經》、《中阿含第二八經》亦同。

10. 「爾時，世尊告諸比丘：昔者毘婆尸佛未成正覺時，……如毘婆尸佛，如是，尸棄佛、毘濕波浮佛、迦羅迦孫提佛、迦那迦牟尼佛、迦葉佛亦如是說。」《雜阿含第三六九經》

11. 「佛告諸比丘：未來久遠，人壽八萬歲時，當有佛名彌勒如來、無所著、等正覺、明行成為、善逝、世間解、無上士道法御、天人師，號佛、眾祐。……」《中阿含第六六經》

12. 「世尊答曰：……阿難！若世中有二如來者，終無是處；若世中有一如來者，必有是處。」《中阿含第一八一經》

13. 「佛告摩訶男：若比丘在於學地，求所未得，上昇進道，安隱涅槃，彼於爾時當修六念，乃至進得涅槃。……何等六念？謂：聖弟子念如來事，如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士調御丈夫、天人師、佛、世尊，聖弟子如是念時，不起貪欲纏，不起瞋恚、愚癡心，其心正直，得如來義，得如來正法，於如來正法、於如來所得隨喜心；隨喜心已歡悅；歡悅已身猗息；身猗息已覺受樂；覺受樂已其心定；心定已彼聖弟子於兇嶮眾生中，無諸罣閼，入法流水，乃至涅槃。」《雜阿含第九三一經》

14. 「世尊！我今四體支解，四方易韻，先所受法今悉迷忘，我聞世尊人間遊行，我何時當復更見世尊及諸知識比丘？佛告釋氏難提：若見如來、若不見；若見知識比丘、若不見，汝當隨時修於六念。」《雜阿含第八五八經》。另，《雜阿含第八五九經》、《雜阿含第八六〇經》也類似。

15. 「難行即苦行，易行即樂行，論意極為分明；與成佛的遲速無關。」《淨土與禪》第六九頁，印順法師著。

16. 「大乘新起的異方便，據經上說：即是修塔廟、供莊嚴具、禮佛、念佛、讚佛等。」《佛在人間》第六九頁，印順法師著。

「說到易行道，就是『念十方諸佛，稱其名號』，『更有阿彌陀等諸佛，亦應恭敬禮拜稱其名號』。『憶念禮拜，以偈稱讚』。」《淨土與禪》第六九頁，印順法師著。

17. 「『布施』就是「持好心施與」，為迴向(*pariṇāma*)的古譯。」《初期大乘佛教之起源與開展》第五七五頁，印順法師著。

18. 「印度僧團生活中之一固定儀式。指每年雨期夏安居末日，大眾就見、聞、疑三事，相互指謫罪過，懺悔修福。」《中華佛教百科全書》第二一六八四頁下

「自恣是自己請求別人，盡量舉發自己的過失，這才能依法懺悔，得到清淨。」《初期大乘佛教之起源與開展》第一九二頁

，印順法師著。

19.「自原始佛教以來，即甚為重視修行者之懺悔。除隨時懺悔外，另有定期舉行懺悔之儀式，此即每半月所舉行之布薩，以及一年一次安居之後所舉行的自恣。」《中華佛教百科全書》第五九〇四頁下

20.「出家眾的懺悔，一向在僧伽中推行。在家弟子應怎樣懺悔呢？在家弟子受八關齋戒的，依『增壹阿含經』，是在四部眾中，由教授師教他懺悔。……在一般「四部眾」中舉行，對某些人是不能滿足的（特別是不滿僧制的）。在業力極重，可以懺悔而需要懺悔的要求下，十方諸佛現在的信仰，使懺悔開展出新的方式。」《初期大乘佛教之起源與開展》第五七三頁，印順法師著。

「受八關齋的，或男或女，在四眾或比丘前說罪，怕也是不適宜的。『四輩經』說：「朝暮燒香然燈，稽首三尊，悔過十方，恭敬四輩」。個人向佛（塔、佛像）懺悔，可能是從在家受戒者的懺悔而發展起來的。」《初期大乘佛教之起源與開展》第二二二頁，印順法師著。

21.「……所以懺悔無始以來的業障（後來演變為懺悔無始以來的「三障」——煩惱障、業障、報障）法門，是原始佛法所沒有的。而大乘的懺悔法，卻是懺悔無始以來的一切惡業。」《初期大乘佛教之起源與開展》第五七三頁，印順法師著。

22.「爾時，世尊告諸比丘：若有故作業，我說彼必受其報，或現世受，或後世受。若不故作業，我說此不必受報。」《中阿含第一五經》

23.「爾時，世尊告諸比丘：隨人所作業，則受其報。……云何有人作不善業，必受苦果地獄之報？謂：有一人不修身、不修戒、不修心、不修慧，壽命甚短，……云何有人作不善業，必受苦果現法之報？謂：有一人修身、修戒、修心、修慧，壽命極長

，……」《中阿含第一一經》

24.『依「佛法」說：懺悔，不是將業消滅了，而是削弱業的作用，使惡業不致於障礙道的進修。如五逆稱為「業障」，那是怎麼樣修行，也決定不能證果的。』《沙門果經》說：「若阿闍世王不殺父者，（聽了佛的說法），即當於此坐上得法眼淨（證得初果），而阿闍世王今自悔過，（只能）罪咎損減，已拔重咎」。『增壹阿含經』及『律藏』，都說阿闍世王得「無根信」，或「不壞信」。逆罪因懺悔而減輕了，但還是不能證果。『阿闍世王經』說：阿闍世王聽法以後，得「信忍」，或作「順忍」，與「無根信」、「不壞信」相當。闍王雖有所悟入，還是要墮賓頭地獄，不過不受苦，能很快的生天。『阿闍世王經』所說，罪性本空而因果不失，悔悟也只能輕（重罪輕受）些，與原始佛法，還沒有太多的差別。『阿闍世王經』又說：有殺母的罪人，因文殊的誘導，見佛聞法而證得阿羅漢果。這是與「佛法」相違，與阿闍世王悔罪說相違，可能是遲一些而附入的部分。』《初期大乘佛教之起源與開展》第九七七頁，印順法師著。

25.『般若——慧能攝持一切功德，是佛法的根本立場，所以「原始般若」的專提般若波羅蜜，不是說菩薩不需要修學布施等，而只是以般若波羅蜜為先要。這樣，「下品般若」提到了布施等六波羅蜜，末了說：「行般若波羅蜜時，則具足諸波羅蜜」。到「中品般若」，更到處說六波羅蜜，說六波羅蜜的互相具足了。』《初期大乘佛教之起源與開展》第六五三頁，印順法師著。

26.「佛告善現：諸菩薩摩訶薩亦復如是，以一切智智相應作意，大悲為首用，無所得而為方便，安立無量、無數、無邊諸有情類，令住布施乃至無上正等菩提。如是，菩薩雖有所為而無其實，何以故？諸法性相皆如幻故。」《大般若波羅蜜多經》（大正七・七〇中）

27.「然大乘教總有三宗，謂：法相、破相，二皆漸教之始，即

戒賢、智光二論師，各依一經立三時教，互相破斥。而傳習者，皆認法性之經，成立自宗之義，法性通於頓漸。」《圓覺經略疏》(唐朝宗密著，大正三九·五二五下)

28.「大乘宗者，略說三類：一、法空觀慧宗，.....此宗重破小乘法執，故以法空觀慧為宗也。二、法相唯識宗，.....此宗所明者，謂諸識所緣，唯識所現；所緣即一切法相，此諸法相是識變故，故法相唯識也。三、真如淨德宗，.....此宗所明者，乃法空觀慧所生所顯，法相唯識所明所證之體也。攝有為無為一切無漏清淨法，或稱之為如來藏、法界藏等，此宗特彰果德，即華嚴、真言諸宗是也。」《太虛大師全書》〈第六編法相唯識學〉第四六三至四六四頁

「然大乘法廣，應分攝三宗以除偏執，這在民十二年我作佛法總抉擇談已經說到。不過當時所說的名詞，稍有出入，今再作確定的說明於後：一、法性空慧宗.....二、法相唯識宗.....三、法界圓覺宗.....。」《太虛大師全書》〈第一編我怎樣判攝一切佛法〉第五二三至五二五頁。

29.「大乘三系，即性空唯名論，虛妄唯識論，真常唯心論，創說於民國三十年。」《無諍之辯》第一二六頁，印順法師著。

30.參考《中觀論頌講記》〈觀業品〉，印順法師著。

31.參考《印度佛教思想史》第二五二至二五三頁，印順法師著。

32.『興起於南印度的，真實常住的如來藏為依說；起於北方的，虛妄無常的阿賴耶識為依說；二者是恰好對立的。傳入中印度(北方人稱之為「東方」)，因接觸而有了折衷與貫通。如來藏，本來不一定說是「心」的，後來也就名為「如來藏心」。.....這是如來藏系的瑜伽行者，融攝阿賴耶識系的法義，成立自宗——真常為依止的唯心論。.....總之，『楞伽』與『密嚴經』，是在如來藏我的基石上，融攝了瑜伽學——阿賴耶識為依止的唯識學，充實了內容，成為「真常(為依止的)唯心論」。』《印度佛教

思想史》第二九四～三〇八頁，印順法師著。

33. 「本頌明白指出自性的定義，是自有、常有、獨有。我們的一切認識中，無不有此自性見。存在者是自有的；此存在者表現於時空的關係中，是常有、獨有的。凡是緣起的存在者，不離這存在、時間、空間的性質；顛倒的自性見，也必然在這三點上起執。所以佛說緣起，摧邪顯正，一了百了。」《中觀論頌講記》第二五三頁，印順法師著。

34. 「於色中識住，攀緣色，喜貪、潤澤、生長、增廣；於受、想、行中識住，攀緣受、想、行，貪喜、潤澤、生長、增廣。」《雜阿含第三九經》

35. 『精神與物質，不但有互相依存的關係，而且是以精神為主導的。一般都說佛法是唯心論，「三界唯心」，「萬法唯識」成為大家的口頭禪了。如依佛法的義學說，無論大乘或小乘，不一定說唯心或唯識的。如約一切法依心的轉變而轉變，無論是直接的，間接的，顯著的，隱微的，這種由心論，卻是大小學派所公認的。』《學佛三要》第四七至四八頁，印順法師著。

第七章 大乘菩薩行

第二節 偉大的菩薩行

大乘是佛法

大乘菩薩行的開展，從經典與法門傳出的時間上來研判，應當是在佛滅三、四百年後才逐漸興起的，再加以大乘菩薩行的某些思想與主張，並不見於傳統第一次與第二次結集出來的經、律之中，可以說是後起而新興的，如此一來，不僅在大乘初興的時代，即使在今日，都還不免有「大乘非佛說」的質疑。到底「大乘」成佛的思想，是不是佛陀時代的教說？如果從歷史文獻來看，傾向於否定答案的可能性是非常高的，最起碼可以確定的是：「大乘」不是佛陀時代的主流思想。「大乘非佛說」的質疑，不論是在過去或近代，所真正關切的重點，恐怕不是在佛說的與否，而是在否定「大乘是佛法」，因為在傳統上，各部派共傳第一次與第二次結集傳出的經、律當中，就有一部分是佛弟子間相互討論與教授的內容，可見得傳統上，不是只有佛陀的教說，才會被接受為佛法的，即使是佛弟子所說，如果合於「四大教法」（即「四大廣說」、「四大廣演」、「四大處」，後來無著菩薩將之歸納成「佛語有三相」的），合於「三法印」，而能引導人們趣向解脫的，也都被接受為佛法，而收錄在教界共同審定的經、律之中。那麼，大乘菩薩行是不是佛法呢？我們當然也應以這樣的標準，從菩薩行的實質內容來檢證，而不是在是否為佛陀親口所說上面計較。

般若慧與三法印

在前節中說到，大乘菩薩行的特色是：「一切智智相應作意，大悲為首用，無所得而為方便」，也就是說，「信願、慈悲、般若」是大乘菩薩行的三大行要，所以，首先讓我們從「般若」這

個大乘行要來看。「般若」為梵文 *prajñā* 的音譯，意思是指智慧，但在大乘佛法中，所要表達的，是重於通達「諸法實相」的智慧，而不只是一般世間的智慧而已¹。什麼是「諸法實相」？即是指「法性」、「實際」²，也就是佛陀所證悟的涅槃。如果進一步從思想萌芽與發展的時間來看，大乘「般若」一辭的深義，應該是與當時所出現一系列《般若經》³思想，有密切關連的。《般若經》的思想，以主張「一切法皆空」為大流，以「法空性為涅槃的異名」⁴。所以，如果以初期大乘時期的主流思想來理解，「諸法實相」就是指「一切法皆空」所通達體證，「一切法皆空」就是般若慧，也是大乘佛法所注重的「一實相印」、「一法印」⁵。

大乘般若一切法皆空的「一法印」，與聲聞傳統的「三法印」有衝突嗎？「一法印」與「三法印」有什麼關連呢？從「空」義思想的發展來看，展現傳統聲聞佛教思想的《阿含經》，多說「緣起」、「無常、苦」、「無我、無我所」，而以「無我、無我所」為「空」⁶，也以離愛、欲、染著的修行方法⁷，以及所達到的解脫境界為「空」⁸。另外，在《雜阿含經》中，也不難看到將緣起的展現，稱為空的，例如，稱出世法為「空相應緣起隨順法」⁹，而以《大空經》¹⁰與《第一義空經》¹¹為名的經文內容，實際上也都在說明緣起法。初期大乘「般若經」的空義思想發展，並沒有離開緣起、無我思想，不過確有偏重於用來表示涅槃實相的傾向¹²，其內容從「七空」發展到「二十空」，而以「本性空、畢竟空、自性空、自相空，應用得最為廣泛」¹³。這些空義，都在表示超越時間、空間；常、斷的涅槃實相。繼《般若經》思想發展的龍樹菩薩《中論》思想，提出「不依俗諦，不得第一義」¹⁴的主張，有重新重視現實世俗諦修學的傾向，所以多說「無自性空」。「無自性」的含意，依《中論》〈觀有無品〉前二頌，可以歸納為「非自有、非獨一、非常住」的意思¹⁵，這樣的內涵，正是《阿含經》以來所常說到的「非我」¹⁶。所以，不論是《般若經

》中常見的「自性空」，還是《中論》裡所主張的《無自性空》，其實都是緣起法的不同偏重詮釋，和《阿含經》中常說的「非我、非我所」，乃至於傳統「三法印」的「無常、無我、涅槃」，都可以說是緣起法的面面觀，差別只在於說明的偏重不同而已。所以，大乘的「一實相印」，與聲聞的「三法印」，實在可以經由緣起、無我來貫穿與統一，兩者間密切相關，並沒有衝突。

慈悲與厭

慈悲是大乘佛法的另一項特色，論中說，「菩提心唯從大悲生，不從餘善生」¹⁷，就充分地表達了菩薩（菩提心）以大悲為本的精神。慈悲心是大乘佛法中特有的嗎？傳統的聲聞佛法中，有沒有談到慈悲心呢？在《阿含經》中，也記錄了佛陀有「慈、悲、喜、捨」四無量心修行方法的教導¹⁸，但這類教導大多被歸類（定位）為禪定的修習法門¹⁹，也有以此為對治瞋心的修習法門的²⁰。慈悲，原來是婆羅門教的一項傳統教義，是大梵天的德行特色，所以，修習以慈悲為軸心的四無量心，是見梵天，生於梵天天界的修行方法²¹。這樣的假想觀世間禪定法，佛陀將之作了提升，使之相應於「依遠離、依無欲、依滅、向於捨」的離欲（離我），而進入七覺支的修學體系之中，成為解脫道的一環²²。佛陀將四無量心作這樣的提升，推測可能是用來接引一般習慣於婆羅門教教義的群眾²³。然而，從整體《阿含經》的內容來看，以慈悲心為主體的四無量心修習法門，並不是佛陀時代主流的思想與修學次第，反而是以觀無常引生厭³³，由厭而離欲（離我、我所），然後進入解脫；亦即「生厭、離欲、滅盡」的修學方法為主流²⁴。

以厭之修學為主流的傳統聲聞，和重於慈悲修學的後起大乘法門，有衝突嗎？表面上來看，確實有所不同，而且也好像格格不入，其實，這是修學下手處的不同，而不是核心修學的不同。前面論及「緣起、無我」是貫穿了大乘的「一實相印」與傳

統聲聞的「三法印」，而此處聲聞的觀無常而生厭，中程目標是為了離欲，而終極目標則是解脫（滅盡為解脫的異名）²⁵，所以「生厭」是進入「離欲」的一個修學方法，徹底的離欲是離愛染，而愛欲、愛染是我見、我執的展現，只有離我見我執，才有可能徹底地離愛欲、愛染，然後進一步斷盡我慢（深徹細微的我執）而得解脫²⁶。大乘慈悲心的修學，淺的和一般世俗「悲天憫人」沒有兩樣，深徹究竟的，從對治瞋心進入，然後成就相應於無我、無我所的「無緣大慈、同體大悲」。從修慈悲心、慈悲行而能離我、我所，就突破解脫的重要關鍵了²⁷，這和由生厭，斷一切欲愛而達無我、無我所，可說是殊途同歸的。

修慈悲心到了「無量」成就，就可以和無我、無我所的空慧相應嗎？從前尊者那伽達多問質多羅長者說，「無量心三昧、無相心三昧、無所有心三昧、空心三昧」這四種三昧，只是在名稱上有所不同呢？還是連內涵上都各不相同？質多羅長者思考了一下，回答說，就修行方法的思惟觀想來說，這是各不相同的「種種義、種種句、種種味」，若就破除貪、瞋、癡的最後結果來說，則是「一義，種種味」。若從無量來說，貪、瞋、癡是有量，離貪、瞋、癡是無量²⁸（同樣的，離貪、瞋、癡也是無相、無所有、空），這樣，「無量」就不光只是在定中所作的觀想（假想觀）而已，而是實際上離貪、瞋、癡的不動心解脫²⁹。

偉大的菩薩行

與緣起、無我相應的般若空慧，以及通往無我，離貪、瞋、癡的慈悲行（無緣大慈），可以說都是根源於傳統的聲聞佛法，從傳統聲聞佛法的潛流中，逐漸發展出來的。所以，若從形成印度佛教界主流思潮的時間來看，大乘菩薩行的思潮，確實是後起的，但若就慈悲利他與般若空慧的思想來看，那是源於釋尊時代固有教化的開展。

那麼，大乘菩薩行與傳統聲聞是完全相同嗎？也不盡然，

大乘菩薩行三大行要中的「信願」，就有些不同了。傳統聲聞以佛陀為師，以佛陀的解脫成就為目標，效法佛陀的解脫行；大乘菩薩也以佛陀為榜樣，但以佛陀的圓滿成就為目標，而學習佛陀的菩薩行，這就是初發心的「信願」不同，也會是結果的不同。佛陀與阿羅漢都是解脫的聖者，就「解脫」的角度來看，佛陀與阿羅漢是完全一樣的，沒有誰比誰殊勝的問題，世間也不會有兩種解脫標準。比高低、比優劣、比殊勝，那是我等、我勝、我劣；我見、我執下的產物，是凡夫才會有的習性與需求。但是，若就攝化眾生、無師自悟的能力與成就來看，佛陀是遠超越阿羅漢的，從這裡，我們說佛陀是圓滿者，阿羅漢是解脫者。佛陀的圓滿成就，是長遠以來的累世修學，以般若空慧鎖定了修學的方向，以慈悲、願力豐潤了修學的資糧，尤其是慈悲行，大乘菩薩的慈悲行，與利他是密不可分離的，其精神是要在利他中完成自利。從利他中完成自利？有必要嗎？有可能嗎？是的！

慈悲利他，可以說是「緣起」理則的充分發揮；「無我」的極致表現，也是人際關係中，最令人感動而值得敬佩的。從每個生命個體縱向流轉——「十二緣起」的角度來看，依著「此有故彼有；此無故彼無」的理則，可以理解到生命中的「無我」——沒有一個「實有的、獨存的、永恆的」我，一切相依相待。若從每個生命個體的橫向——人、我關係來看，何嘗不是「無我」——每個生命個體，對其他生命個體的高度依存性；乃至於也對生存環境的高度依賴性！自我的生存是如此，同理，自我的成長，甚至於能修行、能得解脫，何嘗不是這樣呢？那是需要多少累世眾生，相依相待地支持啊！從圓滿的緣起展現來說，我們能不心存感恩地，時時慈悲利他以回報嗎？

從「自通之法」同理心的開發，而有離「殺、盜、淫、妄」等，不傷害眾生的戒行³⁰，這是基礎的、合理的人、我關係。而

菩薩行則更進一步主張，應主動、積極地帶給他人安樂（慈），為他人消除痛苦（悲），甚至處處以他人為優先考量，這樣，自我的主宰欲、自我感、我見、我執、我慢，在處處以他人為優先考量的實踐中，被發覺了，被對治了，被降伏了，被消融了，這樣，在利他中，同時也成就了離我執、我慢的自利，體認了自我調伏與自制，才能不傷害他人、利益他人。所以，論中說，真正解「空」的人，是要先有一顆柔軟心為基礎的³¹，柔軟心，正是慈悲利他者的特質。

從另一方面來說，解脫的聖者，生命對他來說，已經不會再有什麼困擾了，只有清涼與安詳，從此，再也不需要他人的濟度，一旦結束了當期的生命，就「不受後有」了，阿羅漢如此，佛陀也是如此。前面說，論解脫行與菩薩行何者較為殊勝，這對解脫的聖者來說，已經不存在什麼實質意義，然而，從凡夫的角度來看，身陷於苦海裡的芸芸凡夫眾生，需要正法久住世間的滋養，當然更期盼著願意長遠修菩薩行的菩薩們，來利益眾生。由於菩薩的信念，是願意挪出自己的時間（生命），廣學利益眾生的方便，即使因此而耽擱了自己證入解脫的時程，也在所不惜，所以，這種願意從利他中完成自利的信念與實踐，能為人而忘己的菩薩行，是崇高、偉大的，不禁令人讚歎：「偉大的菩薩行」！

從凡夫菩薩做起

大乘菩薩行是偉大而深遠的，對自身尚有許多煩惱、痛苦的一般凡夫來說，或許覺得是距離得太遙遠了，不免有仰望而不可及之嘆。實則「登高必自卑」，偉大的成就，也不是短時間就能完成的。菩薩行不是高談闊論，而是漸次地實踐，一點一滴累積而成的。一般學佛者，當然不能漠視自己眼前身、心煩惱的障礙，而高談慈悲濟世，這就如同要在水中救人，就不能不練就一套救人的本領，但練就一套救人的本領，卻也不能離

開水中來練一樣³²。如果自己能在調伏欲貪，收攝心念中，多思惟緣起法，多體會緣起法，而能擴及群、我關係的思惟與反省，激發出慈悲利他的精神，願意以佛法多關懷他人，這就是一份菩薩精神的展現，也是凡夫菩薩行的一個很好的基礎了。

註解

1. 《大智度論》中有「厭是無常福德故，求實相般若波羅蜜。」（大正二五・一九六中）「般若波羅蜜者，是一切諸法實相，不可破，不可壞。」（大正二五・三七〇上）之說。印順法師解說為：「般若，本是世間舊有的名詞，指智慧而言。但佛陀所要開示的，即正覺現證的——能所不二的實相，本非世間「般若」的名義所能恰當，但又不能不安立名言以化導眾生。」《金剛般若波羅蜜經講記》第九頁。

2. 『鳩摩羅什所譯「諸法實相」的原語，到底是什麼呢？對這個問題作有體系研究的人，是中村元博士。他舉出「諸法實相」的原語有六種，即：**dharmatā**（法性）、**sarva-dharma-tathatā**（一切法如此地成立著，即法性）、**bhūta**（實際；法性名實，入處名際，即法性）、**dharma-svabhāva**（法的自性，即法性）、**prakṛti**（自性，亦即法性）、**tattvasyalakṣaṇa**（是其相，緣起理法）。』摘自《佛光大辭典》第四九九八頁。

3. 『般若經』的次第集成，雖沒有精確的年代，但可作大略的推斷。原始般若：西元前五〇年。下品般若除『隨知品』、『常啼品』等四品：西元五〇年。中品般若：西元一五〇年。上品般若：西元二〇〇年』《初期大乘佛教之起源與開展》第七〇一頁，印順法師著。

4. 《空之探究》第三章標題：「第三章『般若經』——甚深之一切法空」印順法師著。

5. 「一實相印」的名稱，散見於古德的論疏中，如《妙法蓮華經

玄義》(大正三三・七七九下)、《大方廣佛華嚴經疏》(大正三五・六五〇下)、《維摩經玄疏》(大正三八・五五五上)等。原疏也在探討聲聞「三法印」與大乘「一實相印」的異同，但觀點或與本書不同。不過，推測「一實相印」的名稱，可能是源於《華嚴經》的「離諸僻見，善觀諸法，得實相印」(大正一〇・九七中)，《法華經》的「我以相嚴身，光明照世間，無量眾所尊，為說實相印」(大正九・八中)，《大智度論》的「佛說三種實法印，廣說則四種，略說則一種」(大正二五・二二三中)。

6. 「世尊！所謂世間空，云何名為世間空？佛告三彌離提：眼空，常、恆、不變易法空，我所空。所以者何？此性自爾。」《雜阿含第二三二經》

「佛告比丘：……比丘！諸行如幻、如炎，剎那時頃盡朽，不實來、實去，是故比丘於空諸行，當知、當喜、當念：空諸行，常、恆、住、不變易法空，無我我所。」《雜阿含第二七三經》

「(質多羅)長者答言：……云何空三昧？謂聖弟子世間空，世間空如實觀察，常住、不變易、非我、非我所，是名空心三昧。」《雜阿含第五六七經》

7. 「舍利弗白佛言：世尊！我今於林中入空三昧禪住。佛告舍利弗：善哉善哉！舍利弗！汝今入上座禪住而坐禪。若諸比丘欲入上座禪者，當如是學。若入城時，若行乞食時，若出城時，當作是思惟：我今眼見色，頗起欲、恩愛、愛念、著不？……」《雜阿含第二三六經》

8. 「佛告比丘：……如是觀察受、想、行、識，無常，磨滅，離欲之法。觀察彼陰無常，磨滅，不堅固，變易法，心樂清淨解脫，是名為空。」《雜阿含第八〇經》「(闍陀比丘)恭敬合掌白尊者阿難言：……我今從尊者阿難所，聞如是法，於一切行皆空，皆悉寂，不可得，愛盡，離欲，滅盡，涅槃，心樂正住解脫，不復轉還；不復見我，唯見正法。」《雜阿含第二六二經》

9.「爾時，世尊告異比丘：我已度疑，離於猶豫，拔邪見刺，不復退轉。心無所著故，何處有我？為彼比丘說法，為彼比丘說賢聖出世空相應緣起隨順法，所謂有是故，是事有，是事有故，是事起。所謂緣無明行，緣行識……」《雜阿含第二九三經》

10.「云何為大空法經？所謂此有故彼有，此起故彼起。謂緣無明行，緣行識……」《雜阿含第二九七經》

11.「何為第一義空經？諸比丘！眼生時無有來處，滅時無有去處。如是，眼不實而生，生已盡滅，有業報而無作者。此陰滅已，異陰相續，除俗數法。耳、鼻、舌、身、意亦如是說，除俗數法。俗數法者，謂此有故彼有，此起故彼起……」《雜阿含第三三五經》

12.參考《空之探究》〈第三章第二節：法性空是涅槃的異名〉第一四二至一四七頁，印順法師著。文長，此略。

13.參考《空之探究》〈第三章第四節：空之發展與類集〉第一五五至一六四頁，印順法師著。文長，此略。

14.「諸佛依二諦，為眾生說法：一以世俗諦，二第一義諦。若人不能知，分別於二諦，則於深佛法，不知真實義。若不依俗諦，不得第一義，不得第一義，則不得涅槃。」《中論》（大正三〇・三三上）

15.「總上面所說的，自性有三義：一、自有，就是自體真實是這樣的，這違反了因緣和合生的正見。二、獨一，不見相互的依存性，以為是個體的，對立的。三、常住，不見前後的演變，以為是常的，否則是斷的。自性三義，依本論觀有無品初二頌建立。」《中觀論頌講記》第二二頁，印順法師著。

16.「爾時，世尊告諸比丘：色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。」《雜阿含第九經》

「色者無常，無常者即是苦，苦者是無我。無我者即是空，空者非有、非不有，亦復無我。」《增壹阿含三二品第六經》

17.「菩提心唯從大悲生，不從餘善生，故菩薩以大悲為本。」
吉藏《十二門論疏》，(大正四二・一七九上)

又，《維摩詰經》中也有近似之說：「彼諸菩薩聞說是已，皆曰未曾有也，如世尊釋迦牟尼佛，隱其無量自在之力，乃以貧所樂法，度脫眾生，斯諸菩薩亦能勞謙，以無量大悲生是佛土。」
(大正一四・五五三上)

18.「世尊告曰：……阿難！我本為汝說四無量：比丘者，心與慈俱，遍滿一方成就遊，如是，二、三、四方；四維上下，普周一切，心與慈俱，無結、無怨、無恚、無諍，極廣甚大無量善修，遍滿一切世間成就遊。如是，悲……。喜……。心與捨俱，無結、無怨、無恚、無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。」《中阿含第八六經》

19.「是比丘欲求第二、第三、第四禪、慈悲喜捨、空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處具足……」《雜阿含第八一四經》等

20.「世尊告曰：……修惡露令斷欲，修慈令斷恚，修息出息入令斷亂念，修無常想令斷我慢。」《中阿含第五六、五七經》

21.「今我寧可修四無量，使梵天下共相見不？於是，典尊至七王所，而白王言：唯願大王顧臨國事，我欲於夏四月，修四無量。」《長阿含第三經》

另，參考《空之探究》〈第一章第四節無量〉，印順法師著。

22.「爾時，世尊告諸比丘：若比丘修習慈心，多修習已得大果、大福利。云何比丘修習慈心得大果、大福利？是比丘心與慈俱，修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨，乃至修習捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」《雜阿含第七四四經》，參考《空之探究》〈第一章第四節無量〉，印順法師著。

23.『以慈心為本的四無量心，是適應婆羅門教的。如舍利弗勸老友梵志陀然，修四無量心，命終生梵天中，就因為「彼諸梵志

，長夜愛著梵天。」《空之探究》第二六頁，印順法師著。

24.「爾時，世尊告諸比丘：當觀色無常，如是觀者，則為正見；正見者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。如是觀受、想、行、識無常，如是觀者，則為正見；正見者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。如是比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」《雜阿含第一經》等

「佛告比丘：於色生厭、離欲、滅盡，不起諸漏，心正解脫，是名比丘見法涅槃。」《雜阿含第二八經》等

「佛告諸比丘：若比丘於老、病、死生厭、離欲、滅盡向，是名法、次法向。」《雜阿含第三六四經》等

25.「云何究竟滅盡？.....作是知已，於諸世間則無所取，無所取者自覺涅槃：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」《雜阿含第二七二經》

「.....則於一切有漏滅盡，無漏心解脫、慧解脫，現法自知作證：我生已盡，.....。」《雜阿含第九六四經》

26.「爾時，世尊告諸比丘：無常想修習、多修習，能斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉、慢、無明。.....所以者何？無常想者，能建立無我想，聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃。」《雜阿含第二七〇經》

「世尊告曰：.....彌醯！若比丘得無常想者，必得無我想。彌醯！若比丘得無我想者，便於現法斷一切我慢，得息滅盡無為涅槃。」《中阿含第五六、五七經》

27.「依本論所發揮的阿含真義，無我智是體悟真實相的唯一智慧。這是凡聖關頭：有了無我智，就是聖者；沒有，就是凡夫。」《中觀論頌講記》第三二五頁，印順法師著。

『中國學佛者，有兩句話：「只怕不成佛，不怕不會說法」；我現在可以這樣說：「只怕不破自性，不怕不圓融」。初心學佛者，

請打破凡聖一關再說！』《中觀論頌講記》第二七頁，印順法師著。

28. 「(質多羅長者) 答言：尊者！調貪有量，若無諍者第一無量。調貪者是有相，恚、癡者是有相，無諍者是無相。貪者是所有，恚、癡者是所有，無諍者是無所有。復次，無諍者空於貪，空於恚癡，空常住不變易，空於恚、癡，空常住不變易，空非我、非我所，是名法一義種種味。」《雜阿含第五六七經》

29. 『一般聲聞學者，都以為：四無量心緣廣大無量的眾生，無量是眾多難以數計，是勝解——假想觀，所以是世間定。但「量」是依局限性而來的，如觀一切眾生而超越限量心，不起自他的分別，就與無我我所的空慧相應。質多羅長者以為：無量心解脫中最上的，是空於貪、瞋、癡的不動心解脫，空就是無量。這一意義，在大乘所說的「無緣慈」中，才再度的表達出來。』《空之探究》第二七頁，印順法師著。

30. 「爾時，世尊告婆羅門長者：我當為說自通之法，諦聽，善思！何等自通之法？謂聖弟子作如是學，我作是念：若有欲殺我者，我不喜，我若所不喜，他亦如是，云何殺彼？作是覺已，受不殺生，不樂殺生。……是故持不盜戒，不樂於盜，如上說。……是故受持不他姪戒，如上說。……是故受持不妄語戒，如上說。……是故不行兩舌，如上說。……是故於他不行惡口，如上說。……是故於他不行綺飾，如上說。如是七種，名為聖戒。」《雜阿含第一〇四四經》

31. 「觀真空人，先有無量布施、持戒、禪定，其心柔軟，諸結使薄，然後得真空。」《大智度論》(大正二五・一九四上)

32. 『在水中救人，是不能離水上岸的。要學會浮水，也非在水中學習不可。菩薩要長在生死中修菩薩行，自然要在生死中學習，要有一套長在生死，而能普利眾生的本領。……菩薩這套長在生死而能廣利眾生的本領，除「堅定信願」，「長養慈悲」而外

，主要的是「勝解空性」。』《學佛三要》第一五〇頁，印順法師著。

33. 「厭」(巴利語 *nibbidā*，動詞 *nibbindati*)，其含意約介於「厭惡；反感」與「(由沈迷中)清醒」之間，前者的程度太過，後者不足。

第八章 歸依與受戒

歸依的意義

佛陀時代的在家人，往往在聽聞佛陀或阿羅漢聖者們說法後，深悟佛法的道理，對佛法不再有疑惑，而產生了堅定的向心力，即刻對佛陀或說法的阿羅漢聖者表白，說從今天起，自己願意盡此生（盡壽命）「歸依佛、歸依法、歸依僧」，為修學佛法的在家居士（優婆塞）¹，或者，在說完這些後，更加上說從今日起，「不殺、不盜、不婬、不欺、不飲酒」，遵守五戒，於五戒不忘²。從這些事例來看，「歸依」（早期佛經中不作「皈依」），可以說是自己對佛法修學的一種承諾，一種宣誓，表示了自己盡這一生都要修學佛法的決心，也表示了自己的一種志向的依止。

歸依以法為中心的三寶

歸依的對象，經中說是「佛、法、僧三寶」。「佛、法、僧」稱之為三寶，表示了三者的珍貴性：佛是寶，是正法的發現者與教導者，沒有佛陀，世間就如同沒有日月般的長夜黑闇³。正法是寶，是引領眾生（包括佛陀）趣向解脫、圓成佛道的實質內涵，沒有正法的引領，就如同盲眼人，始終為「大闇所昏沒」⁴。僧是寶，是正法的學習實踐者，也是正法的弘揚者，沒有僧眾的輾轉相傳，正法將成為曇花一現，我們不會在二千多年後的今天，還能聽聞正法。正法之可以久住世間，靠的是僧寶的輾轉相傳，以及佛弟子們的努力實踐⁵。佛、法、僧是我們能聽聞佛法，修學佛法的整體因緣，沒有三寶，我們將永遠是生死輪迴中，得不到依怙的流浪兒，只能一直在生死海中沈浮。而三寶中，是以法為中心的，因為佛陀是「『法』的創覺者」，僧是「『法』的奉行著」⁶，佛與僧，都是依法而行，其他佛弟子們，也必然是依法而行。以法為中心，依法奉行、依法不依人，成

為佛教修學的特色之一，也是我們學佛的基本認識。

依法不依人

在佛陀時代，歸依並沒有什麼特別的儀式，只有歸依者在佛前或聖僧前，合掌，誠心誠意地說，自己願意盡此生歸依三寶，受持五戒。今天，我們聽聞了佛法，不論是從善知識處聽聞，抑或經由經論書本中讀得，如果能深刻地思惟佛法、理解佛法，進而認同以緣起法為核心的佛法，能有所覺悟時，自當經由善知識的見證，歸依三寶，為自己在佛法的修學上，立下一個深刻而顯著的里程碑。有善知識的見證，對自己的慎重決心，以及志向的堅定，都有強化與鞭策的加成果效。這樣慎重的歸依儀式，一生只要一次就具足了，因為傳統以來，歸依都是「從今日，盡形壽」的。而歸依的對象，是佛、法、僧三寶的整體，其主要意義，是對自己在此生中，決心修學佛法的慎重宣誓，並不是歸依某位特定的法師大德，所以，也不必因為景仰多位法師大德，就需要作了多次歸依，因為歸依，並不是歸依主持儀式的法師大德個人，也不是歸依某宗某派，而是以正法為核心的三寶整體。

受持五戒

在《雜阿含經》中，雖不像《長阿含經》記錄了佛弟子自說歸依後，接著說受持五戒，其實，五戒的受持，是生為一個人行為的基本要求，是學佛的基礎。一位打從內心真誠地歸依三寶，發願此生永不離佛法修學的歸依者，是無可迴避地當受持五戒的，《雜阿含經》中沒有提到受持五戒，應當以理所當然，不需再累述來理解。受持五戒的道理，佛陀是以「自通之法」的原理來教說⁷，簡單講，就是《論語》說的「己所不欲，勿施於人」，這是通於一般道德的善，所以說，這是學佛的基礎。五戒的前四戒（酒戒以外）是人類對別人行為的要求（最後也會成為是對自己的要求），所形成的起碼道德標準，而酒戒是為了不影響

前四戒遵守能力而定，雖是間接的延伸，但卻有必要視為這個起碼道德標準整體的一部分，所以，就生為一個人行為的基本要求說來，五戒有其不可分割的整體性。

兩類僧寶：勝義僧與和合僧

以法為中心的三寶，佛與僧是佛弟子聽聞佛法的主要來源，其中，釋迦牟尼佛已經入滅二千多年了，長久以來，佛法教導的重任，就落在僧寶上了。三寶中的僧寶，從弘傳正法，使正法久住世間的功能來看，可以有兩類內涵：第一類是聽聞佛法、實踐佛法，而成就「法眼淨」的初果聖者，他們對正法的體悟，已經到了清晰穩固，永不退轉的程度，乃至於成就解脫的阿羅漢聖者，已經完全體證正法，這七類的聖者⁸，可以教導或影響人們正確地修學佛法，是百分之一百的僧寶，這是不分在家或是出家的。初果以上的聖者，即使在家，也可以廣義地稱為「勝義僧」⁹，而成為僧寶的一員¹⁰。另一類，是能依佛律制，實踐「見和同解」、「戒和同行」、「利和同均」、「意和同悅」、「身和同住」、「語和無諍」的六和敬¹¹僧團。這樣的僧團，即使僧眾成員都還沒能悟得正法，也因和合團體的團隊力量，而能成為維繫正法久住世間的僧寶。這兩類，都是我們所歸依的僧寶。

自依、法依、莫異依

歸依，就「依止、歸宿」的這一層意義來說，其它宗教也有，不過佛弟子歸依三寶的主要意義，卻不在於成為三寶的眷屬，受三寶的支配與救贖，反而是自己對佛法修學與實踐的承諾。趣向聖者之流的佛法修學，是從親近善知識，聽聞正法開始，然後深入地思惟正法，按部就班地實踐正法¹²而成就的。其中，所真正能依靠的，是正法，以及自己對正法的吸收、思惟與實踐。所以，佛陀在晚年會告誡阿難尊者說：「即使佛陀，不久也要入滅，成為過去的，所以，你要依靠自己，要依靠法，除此以外，再也沒有什麼可以依靠的了。」¹³佛法是理性實踐的宗教

，佛陀與聖者僧，是我們修學的榜樣，也是我們尊敬、仰慕以為自我激勵的對象，而不是我們永遠的依靠。所以，「學佛不是形象的滿足；偶像的崇拜；情感的寄託；權威的依賴。學佛是心靈的淨化；生命的解脫；福慧的圓滿。」¹⁴而「心靈的淨化；生命的解脫；福慧的圓滿」只有自依止、法依止了。

註解

1. 「時，阿支羅迦葉見法、得法、知法、入法，度諸狐疑，不由他知，不因他度，於正法律，心得無畏，合掌白佛言：世尊！我今已度，我從今日，歸依佛、歸依法、歸依僧，盡壽作優婆塞，證知我。」《雜阿含第三〇二經》

「時，長者子輸屢那見法、得法，不由於他，於正法中得無所畏，從坐起，偏袒右肩，胡跪合掌，白舍利弗言：我今已度，我從今日，歸依佛、歸依法、歸依僧，為優婆塞。我今日已，盡壽命清淨歸依三寶。」《雜阿含第三〇經》

「爾時，毘紐迦旃延氏婆羅門尼，見法、得法、知法、入法，度疑惑，不由於他，入佛教法，於法得無所畏，從坐起，整衣服恭敬合掌，白尊者優陀夷：我今日超人決定，我從今日，歸依佛、歸依法、歸依僧。我從今日，盡壽歸依三寶。」《雜阿含第二五三經》

2. 「諸清信士聞佛說法，即白佛言：我欲歸依佛、法、聖眾，唯願世尊哀愍，聽許為優婆塞，自今已後，不殺、不盜、不婬、不欺、不飲酒，奉戒不忘。」《長阿含第二經》等

3. 「若如來、應供、等正覺不出世間時，不說苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦現於世間，世間盲冥，無有明照，如是長夜純大闇冥現於世間。」《雜阿含第三九五經》

4. 「甚深難解法，世間疑惑生。大闇所昏沒，盲冥無所見。唯有智慧者，發朦開大明。」《雜阿含第三〇八經》

- 5.「從正法久住的觀點說：佛弟子要有組織的集團，才能使佛法久住世間。這僧團的組合，釋尊是把他建築在律制的基礎上……釋尊以律法攝受僧眾，把住持佛法的責任交託他。僧團為佛法久住的唯一要素，所以與佛陀、達磨，鼎立而稱為三寶。」《佛法概論》第一九至二〇頁，印順法師著。
- 6.印順法師在其《佛法概論》第一章的章名即為〈法與法的創覺者及奉行〉
- 7.參考《第五章》〈第二節〉：「同理心的運用」，以及該章註解第八。
- 8.指初果、二果向、二果、三果向、三果、四果向、四果等七類。
- 9.參看〈第六章〉註解二五。
- 10.「真實的僧寶，是要證悟諦理的，見苦、斷集、證滅、修道；如七聖，才可說是真實的僧寶；這是不分在家、出家的。」《中觀論頌講記》第四四八頁，印順法師著。
- 11.「六和敬法」，語出《集異門足論》（大正二六・四三二中），但其內容，在《長阿含第二經》中所說的「六成法、六重法」、《中阿含第一九六經》所說的「六慰勞法」、《中部一〇四經》所說的「六和睦法」就已完備，其內容為：「見和同解」、「戒和同行」、「利和同均」（此為和合的本質）；「意和同悅」、「身和同住」、「語和無諍」（此為和合的表現）。參考《佛法概論》第二一頁、《初期大乘佛教之起源與開展》第二五四頁，印順法師著。
- 12.「舍利弗白佛言：世尊！有四種入流分，何等為四？謂：親近善男子，聽正法，內正思惟，法次法向。」《雜阿含第八四三經》
- 13.「佛告阿難：……阿難！當知如來不久亦當過去，是故，阿難！當作自洲而自依，當作法洲而法依，當作不異洲不異依。」《雜阿含第六三八經》
- 14.「有一次文殊雜誌社訪問我，我告訴他：『學佛不是形象的滿

足，學佛不是偶像的崇拜，學佛不是感情的寄託，學佛也不是權威的依賴，學佛是心靈的淨化，學佛是生命的解脫，學佛是福慧的圓滿。』心靈、人性、你的煩惱、你的知見怎樣去淨化、合乎佛法、依法不依人，所以不是形象的滿足，也不是偶像的崇拜。」《宏印法師講演集》〈從『空義』談中觀與唯識〉第二四五頁，宏印法師著，慈濟出版。

雜 附(1) 佛陀十號的釐清

前 言

「如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。」為佛陀「十號」，在漢譯佛典中已被公認。但標目為「十號」，內容卻有十一個，面對這種矛盾，或認為「如來」應該去除，或認為「佛」與「世尊」應該合併或擇一，或以「開合」視之而直接改為「十一號」，但這些主張都缺乏說服力。

「如來」應該去除嗎？

認為「如來」應該去除者，主要以南傳巴利經論中，念佛的內容沒有「如來」一項，但就南傳四部(Nikāya)來看，常出現二類相關的定型句：第一類出現在念佛的場合，這類確實沒有「如來」這項，只有九個德號：itipi so bhagavā araham sammāsambuddho vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho bhagavāti. (拙譯：「像這樣，那位世尊是阿羅漢、遍正覺者、明與行具足者、善逝、世間知者、應該被調御人的無上調御者、人天之師、佛陀、世尊。」) 第二類出現在描述佛出世間的場合，這類定型句「如來」確實包含在內，共有十個德號：idha tathāgato loke uppajjati araham sammāsambuddho vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā. (拙譯：「這裡，如來、阿羅漢、遍正覺者、明與行具足者、善逝、世間知者、應該被調御人的無上調御者、人天之師、佛陀、世尊出現於世間。」) 這樣，南傳巴利經文中關於佛陀的稱號，也有包含「如來」的類型，「如來」不應該被去除。況且，漢譯經論中未見「如來」未被列入佛德稱號者，像南傳念佛內容只有九個德號，從整體佛教界看，反而是特例。

「佛」與「世尊」合併或擇一嗎？

或以玄奘法師等譯的經論慣用「佛世尊」或「佛薄伽梵」為一詞，如《法蘊足論》中解說「薄伽梵」那段就有多句「又，佛世尊……，名薄伽梵。」而認為「佛世尊」或「佛薄伽梵」為一個合併的稱號。但從漢譯四阿含經與南傳四部的比對知道，「佛」或「佛陀」是 *buddho* 的音譯，義譯為「覺者」。「世尊」是 *bhagavā*（原形 *bhagavant*）的對譯，音譯為「婆伽婆；婆伽梵；薄伽梵」，直接含意為「有幸者；有福運者；幸福者」。從這裡看，「佛」與「世尊」兩者的意涵十分不同，合併或擇一實在不合理。但含意為「有福運者」的「薄伽梵」，為何對等於漢譯含意有明顯差距的「世尊」，請參看〈世尊譯詞的探討〉。

改為「十一號」嗎？

漢譯四阿含中都有佛陀「十號」的內容，但只有《別譯雜阿含經》與《長阿含經》有「十號」的標目，如《別譯雜阿含187經》有這樣的文句：「汝當念佛諸功德，憶佛十號：如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊，是名念佛。」《長阿含經》也常見「十號具足」的文句。與漢譯四阿含相當的南傳四部，都有「十號」的內容，但沒有「十號」，或「九號」、「十一號」這樣的詞語。這樣的差異意味著「十號」的內容是早有的，「十號」的標目是在後依內容實際數目編入的，而且，後來贏得教界的認同而普及，西元以後出現的大乘經論就常見「十號」一詞，但沒看到「十一號」的用詞。所以，如果要顛覆傳統共識，將「十號」改成「十一號」，這是很嚴肅的事，必須對現在還留有內容為十項的佛陀「十號」經論加以考證，不能僅以「開合」一語帶過。如果漠視這些資訊，就貿然更改「十號」為「十一號」，未免草率。

大智度論裡的訊息

鳩摩羅什譯的《大智度論》〈釋觀視品第三十〉（卷五十六）

說：「號釋迦牟尼、多陀阿伽度、阿羅訶、三藐三佛陀、鞞耨遮羅那、脩伽度、路迦憊、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。」這段正好是佛陀「十號」而常被標為十一項的內容，其中，「多陀阿伽度、阿羅訶、三藐三佛陀、鞞耨遮羅那、脩伽度、路迦憊」採用音譯，義譯就是「如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解」，「無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊」採用義譯。這段定型句在現存梵文佛經中不難找到，如《八千誦般若經》（*Aṣṭasāhasrikā Prajñāpāramitā*）裡就有這一段：*śākyamunirnāma tathāgato 'rhan samyaksaṃbuddho vidyācaraṇasaṃpannaḥ sugato lokavid anuttaraḥ puruṣadamyasārathiḥ śāstā devānāṃ ca manuṣyānāṃ ca buddho bhagavāniti*。（拙譯：「名釋迦牟尼、如來、阿羅漢、遍正覺者、明與行具足者、善逝、世間知者、應該被調御人的無上調御者、人天之師、佛陀、世尊。」）另外，在《大智度論》〈釋初品中八念義第三十六之一〉（卷二十一）裡還有這一段：「問曰：云何是念佛？答曰：行者一心念佛……是名多陀阿伽度。……是故名阿羅訶。……是名三藐三佛陀。……是故名鞞耨遮羅那三般那若。……故名修伽陀。……故名為路迦憊。知世間已調御眾生，於種種師中最為無上，以是故名阿耨多羅富樓沙曇藐婆羅提。……以是故名貰多提婆魔舍。……故名為佛陀。得是九種名號，有大名稱遍滿十方，以是故名為婆伽婆。」這段文句在解說憶念佛陀各項名號（多陀阿伽度、阿羅訶、三藐三佛陀、鞞耨遮羅那三般那若、修伽陀、路迦憊、阿耨多羅富樓沙曇藐婆羅提、名貰多提婆魔舍、佛陀、婆伽婆）的含意，裡面所用的每個名號都採用音譯，共計十個。將這十個與前一段（〈釋顧視品第三十〉）所引的稱號作比對，差別就在「無上士、調御丈夫」與「阿耨多羅富樓沙曇藐婆羅提」，其中，「阿耨多羅」即梵文 *anuttaraḥ*（巴利語 *anuttaro*）的音譯，義譯為「無上」，是形容詞。「富樓沙」即梵文 *puruṣa*（巴利語 *purisa*）的音譯，義譯

為「人；男子」，古代可能譯為「士；士夫」，是男性名詞。「曇藐」即梵文 **damya** (巴利語 **damma**) 的音譯，為動詞 **dāmyati** (巴利語 **dammati**) 的未來被動分詞 (**gerundive**) 當形容詞用，表示「未來、被動、義務與可能」，義譯為「應該被調御的」，古代可能只譯為「調御」或「已調御」。「婆羅提」即梵文 **sārathiḥ** (巴利語 **sārathi**) 的音譯，義譯為「調御者」，是男性名詞。合起來「阿耨多羅富樓沙曇藐婆羅提」(**anuttaraḥ puruṣadamyasārathiḥ**) 就是「無上的應該被調御人的調御者」，我修飾成「應該被調御人的無上調御者」，也就是解釋文所說的「知世間已調御眾生，於種種師中最為無上」。所以，從與梵文的音、義比對知道，「阿耨多羅富樓沙曇藐婆羅提」是音譯，「無上士調御丈夫」是義譯，不論譯為「阿耨多羅富樓沙曇藐婆羅提」，或譯為「無上士調御丈夫」，這都是一個名號，不是二個。

另一個明確以「無上士調御丈夫」(無上調御士) 為一個名號的例子，如曇無讖譯的《菩薩地持經》〈菩薩地持方便處無上菩提品第七〉：「復次，如來有十種名稱功德，隨念功德。云何十？如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士調御丈夫、天人師、佛、婆伽婆。……第一調伏心巧方便智，一切世間唯一丈夫，是名無上調御士。……」

雜阿含923 經裡的訊息

《雜阿含923 經》記錄了一位馴馬師與佛陀之間，有關調御馬與調御人(調御丈夫)的對話(另一經《雜阿含 909 經》也類似)，南傳《增支部4 集111 經》與之完全相當。對話間，馴馬師問佛陀：「世尊是無上調御丈夫，為以幾種方便調御丈夫？」這段話《增支部4 集111 經》作：**Bhagavā pana, bhante, anuttaro purisadammasārathi. Kathaṃ pana, bhante, bhagavā purisadammaṃ vinetīti.** (拙譯：「大德！世尊是應該被調御人的無上調御者，而，大德！世尊如何調伏應該被調御的人呢？」) 其中關鍵的「無

上調御丈夫」，與之相當的巴利原文即為 **anuttaro purisadammasārathi** (拙譯「應該被調御人的無上調御者」)，也就是一般常見佛陀「十號」中，被認為的「無上士、調御丈夫」。《雜阿含923經》裡的「無上調御丈夫」，從前後文義來看，「無上」(**anuttaro**) 明確地是形容詞(無上的)，不是名詞(無上者；無上士)，「無上調御丈夫」(**anuttaro purisadammasārathi**) 即使巴利原文 **anuttaro** 是分開寫(唸)的，但它確定是一個完整的詞，不能分開，也就是《大智度論》中的「無上士調御丈夫；阿耨多羅富樓沙曇藐婆羅提」。

為何無上士被誤為一個名號？

南傳的《清淨道論》(**Visuddhimagga**)，是覺音論師在五世紀編寫的，在第七章解說佛隨念中就將 **anuttaro** 與 **purisadammasārathi** 分開作獨立解說。他說：**Attanā pana guṇehi viṣiṭṭhatarassa kassaci abhāvato natthi etassa uttaroti anuttaro.** (拙譯：「由於任何比自己功德更顯赫的不存在，其『更上的』不存在，是為無上的。」) 接著說明「功德」的內容為「戒功德」(**sīlaguṇenāpi**)、「定、慧、解脫、解脫知見功德」(**samādhipaññāvimuttivimuttiññāḍassanaguṇenāpi**)。這段文字中的所有形容詞(即拙譯的「更顯赫的、更上的、無上的」)，葉均譯本一律轉為名詞(人)。在巴利語中，形容詞轉為名詞，我在編《簡要巴漢辭典》時就經常見到(相信梵文也一樣)，例如 **buddha** (佛陀) 原為動詞 **bujjhati** 的過去分詞當形容詞用，意思是「已自覺的；已覺醒的」，轉為名詞就成為「佛陀」。「十號」中除了「調御丈夫」與「天人師」外，其他每個稱號也一樣，都是形容詞轉為名詞，依此，如果也將其中的 **anuttaro** 由形容詞「無上的」轉為名詞「無上者」獨立出來，進而認定對等於「無上士」，若純就語言學的角度來看也合理，所以葉均譯此段為：「因為他自己的德更無超勝之人，故以無過於他之上者為『無上

士』。」若從覺音論師將 *anuttaro* 作獨立解說來看，也許覺音論師也將 *anuttaro* 轉作名詞解讀，推而論之，也許那個時代就流行這樣解讀了。但覺音論師在解說 *purisadammasārathi*（應該被調御人的調御者；調御丈夫）後接著說：*Atha vā anuttaro purisadammasārathī ekamevaṃ atthapadam.*（拙譯：「或者，『應該被調御人的無上調御者』這就是一句之義。」）顯然「無上士調御丈夫」應該是一個稱號的原意尚未被遺忘，只是式微了，僅居於附帶說明的地位，連《增支部4集111經》調御馬與調御人的經典經義也沒被重視引用。

玄奘法師譯的《法蘊足論》也將「無上丈夫」、「調御士」分開解說，等同視為二個名號：「無上丈夫者，如世尊言：『所有有情：無足、二足、四足、多足、有色、無色、有想、無想、非想非非想，如來於中最稱第一，最勝、最尊、最上、無上。』由此故說無上丈夫。調御士者，謂：佛、世尊略以三種巧調御事調御一切所化有情：一、於一類一向柔軟，二、於一類一向麁獷，三、於一類柔軟麁獷。……」在「調御士」的解說中，顯然引用了《雜阿含923經》調御馬與調御人的內容，說「三種巧調御事」，但未能重視該經說的「世尊是無上調御丈夫」之語，末後也不像《清淨道論》那樣說「無上丈夫」、「調御士」還有「一句之義」的解讀法，顯然「無上丈夫調御士」為一個稱號的原意，在那個時代或那個地區已被遺忘。另外，在該段解說中，「佛」與「薄伽梵（世尊）」是被當成二個名號分開解說的，它們沒被合併或擇一。

結 論

鳩摩羅什與玄奘法師在佛經翻譯史上，是有口碑的二位大德，翻譯錯誤的機會很小。《大智度論》與《法蘊足論》在佛陀稱號上的歧異，不是翻譯的問題，而是解讀的問題，而且是在印度就有解讀的歧異，這點應無疑義。假若沒有《雜阿含923經

》與《增支部4集111經》的約束，或者沒有「十號」的限制，那麼，作「無上士、調御丈夫」（或「無上丈夫、調御士」）的解讀當然沒問題，改成「十一號」更是順理成章，但因為有《雜阿含923經》與《增支部4集111經》的約束，有「十號」的限制，佛陀「十號」的內容，確定就是十個稱號，不是十一個，「無上士調御丈夫」（或「無上丈夫調御士」）是一個稱號而非二個。過去閱經十分困難，這個矛盾難解，近代拜佛經電子化之賜，閱經的阻礙減少了，在資訊公開、分享的網站裡，關鍵檢索的閱讀迅速有效，這個矛盾因此容易釐清，感謝！

雜 附(2) 世尊譯詞的探討

前 言

從漢譯四阿含經與南傳四部(Nikāya)的比對知道,「世尊」是 bhagavā (原形 bhagavant) 的對譯,但 bhagavant 的直接含意為「有幸者;有福運者;幸福者」,與「世尊」的含意有段距離,為何漢譯會譯為「世尊」?這是前文〈佛陀十號的釐清〉裡留下的問題。這個問題在缺乏漢譯經文所根據的原本可比對下,似乎成了懸案。這裡,試著依我所見的資料中作些探討。

「世尊」譯詞的出現

從佛經譯經史來看,最早的漢譯佛經,現代認定是《四十二章經》(64~75 AD, 概估譯經年代, 以下同), 裡面有「佛」之譯詞, 但沒有「世尊」。接下來的譯經師是安息人(今伊朗一帶)安世高法師(146~167 AD), 在現存三藏中, 有55部他的譯作, 其中18部有「世尊」之譯詞。然後是月支人(今甘肅一帶)支婁迦讖法師(167~186 AD)、月支人支謙優婆塞(222~252 AD)、印度人維祇難法師(224 AD)、月支人竺法護法師(237~316 AD)、印度人(或考為康居人, 今新疆北部)康僧鎧法師(252~? AD)、罽賓人(今印度西北的克什米爾)瞿曇僧伽提婆法師(399~416 AD)、涼州人(今甘肅武威)竺佛念法師(399~416 AD)、西域龜茲人(今新疆一帶)鳩摩羅什優婆塞(401~411 AD)、印度中部人求那跋陀羅法師(435~468 AD)等, 他們都沿用「世尊」一詞, 可以說, 「世尊」之譯詞出自安世高法師, 而被後來多數的譯經者沿用。

安世高法師的譯法

在安世高法師的譯經中, 有五部「世尊」與「婆伽婆」混用, 如《佛說婆羅門子命終愛念不離經》:「聞如是:一時, 婆伽婆在舍衛城祇樹給孤獨園。……於是, 彼婆羅門彷徨而行至世尊所

，.....。」有六部經沒有混用，如《佛說大乘方等要慧經》「聞如是：一時，佛遊於舍衛國。爾時，彌勒菩薩叉手白佛言：『世尊！我欲小有所問，若世尊聽所問者乃敢陳之。』.....。」「婆伽婆」顯然是 *bhagavā* 的音譯。

再從佛陀十號的譯法來看，安世高法師的譯經中共有二部經有佛陀十號的內容：在《陰持入經》中譯作：「如來、無所著、正覺、慧行已足、為樂、為世間已解、無有過是法馭法隨為師、為教天上天下、為佛、最上」，在《佛說父母恩難報經》中譯作：「如來、至真、等正覺、明行成為、善逝、世間解、無上士道法御、天人師、號佛、世尊」，從序列與含意比對，顯然《陰持入經》裡的「最上」即是《佛說父母恩難報經》中裡的「世尊」，是「世尊」的另一種含義與譯法。但與「慧行已足」、「為世間已解」、「無有過是法馭法隨為師」、「為教天上天下」一樣，「最上」的譯法就只出現這麼一次，推想這可能是安世高法師最初的譯法。

另外，安世高法師也使用「眾祐」之譯詞，如《佛說轉法輪經》：「聞如是：一時，佛在波羅捺國鹿野樹下坐。.....是為佛、眾祐，始於波羅捺以無上法輪轉未轉者，照無數，度諸天人從是得道。佛說是已，皆大歡喜。」比對求那跋陀羅法師傳譯的《雜阿含379經》：「如是我聞：一時，佛住波羅捺鹿野苑中仙人住處。.....世尊於波羅捺國仙人住處鹿野苑中轉法輪，是故此經名轉法輪經。佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。」顯然，「眾祐」也是「世尊」的另一種含義與譯法，這個譯詞後來為一些譯經師採用，如月支人支法度法師（301 AD）只用「眾祐」，而支謙優婆塞、瞿曇僧伽提婆法師、竺佛念法師、竺法護法師就「眾祐」與「世尊」混用，不過他們在譯佛陀十號時，一律以「眾祐」取代「世尊」，沒有混用。

從以上比對知道，在漢譯三藏中，「婆伽婆；最上；世尊；眾祐」的譯法，最早都出自安世高法師，其中，除了「最上」的

譯法被淘汰外，其餘都有後人沿用，而以「世尊」最為普及。

婆伽婆的原義與演繹

「婆伽婆」是 *bhagavā* 的音譯，玄奘法師 (645~664AD) 音譯為「薄伽梵」，其原形 *bhagavant* 近代從語言分析，多認定它為 *bhaga* (幸運；福運) 與 *vant* (有) 的複合詞，也就是「有幸者；有福運者；幸福者」的意思。但南傳覺音論師 (409~431 AD) 著的《清淨道論》，在第七章中先引「古人說」解說 *bhagavā* 為「德行的最勝者，一切眾生之最上者，敬重的導師之同義語」¹，再演繹為「有幸福者、破壞者、福運相應者(或者「結合福運者」)、分別者、親近者、排除在有中旅行(輪迴)者，故為薄伽梵。」²其中，「因為有世間、出世間樂的生起，到達彼岸的布施與戒德等幸福」³而「轉說」⁴為「有瑞祥者」，以破壞貪、瞋、癡等轉說為「破壞者」，以「關於自在、法、名聲、吉祥、欲、已努力的六法」⁵說明「福運」⁶，以善分別(解說)蘊、處、界等而轉說為「分別者」，以「在出世間過人法上親近、從事、多修習」⁷而轉說為「親近者」。

漢譯經論中，與上述《清淨道論》演繹解說部分相當的也常見，如鳩摩羅什優婆塞譯的《大智度論》〈初品中婆伽婆釋論第四〉作：「云何名婆伽婆？婆伽婆者，『婆伽』言『德』，『婆』言『有』，是名有德。復次，『婆伽』名『分別』，『婆』名『巧』，巧分別諸法總相別相，故名婆伽婆。復次，『婆伽』名『名聲』，『婆』名『有』，是名有名聲，……。復次，『婆伽』名『破』，『婆』名『能』，是人能破婬怒癡故，稱為婆伽婆。」

《大智度》〈初品中婆伽婆釋論第四〉在解說完「婆伽婆」後，接著解說佛陀其他名號：「佛功德無量，名號亦無量，此名取其大者，以人多識故。復有異名，名『多陀阿伽陀』等……（佛陀十號的內容）。」然後是佛陀十號以外的六個名號：「復名『阿婆磨』（秦言『無等』）；復名『阿婆摩婆摩』（秦言『無等等』）」

);復名『路迦那他』(秦言『世尊』);復名『波羅伽』(秦言『度彼岸』);復名『婆檀陀』(秦言『大德』);復名『尸梨伽那』(秦言『厚德』),如是等無量名號。」值得注意的是,被鳩摩羅什優婆塞夾入註譯為「世尊」的「路迦那他」⁸,從整個前後文來看,它是與「婆伽婆」並列的獨立名號,不能視為就是安世高法師譯的「世尊」或「眾祐」,有些古德以「路迦那他」為佛陀十號中「世尊」的梵音(梵文),那是混淆了。

另從印度古籍《薄伽梵歌》(bhagavad gītā)來看,稱為「薄伽梵」的那位庫里西那(Krishna),在《薄伽梵歌》中的真實身分,就是居於「神聖之神;上主;上帝;師尊」的地位,這反應了「薄伽梵」是「神聖之神;上主;上帝;師尊」的含意,正與《清淨道論》先列舉的「德行的最勝者,一切有情之最上者,敬重的導師」之「古人說」相合,所以《清淨道論》所引「古人說」的內容,其實就是古印度傳統文化裡「薄伽梵」的原意,後面「有幸福者、已破壞者、福運相應者、分別者、親近者、排除在有中旅行(輪迴)者」的演繹含意,則特別為展現釋迦牟尼佛,或者一切「無上遍正覺者」的不同而立,是佛教特有的。

結 論

「婆伽婆」或「薄伽梵」在印度傳統文化裡至少有三個含意:「神聖之神」、「上主;上帝」、「師尊」。譯為「世尊」(三界獨尊;為世所尊;世出世間咸尊重)只表達了「上主;上帝」的含意,譯為「眾祐」(眾多福運)⁹只表達了佛教內六個特別含意中的「福運相應者」(或者「結合福運者」)。不論譯為「世尊」或「眾祐」,都很難與「敬重的導師;師尊」這個原意之一連結,所以當我看到律典出家儀式中說:「我某甲,歸依佛,歸依法,歸依僧,今於如來所出家,如來、至真、等正覺是我世尊。」時,對後面那句「如來、至真、等正覺是我世尊」總覺得語意不甚順暢,如果理解為「如來、至真、等正覺是我師尊」就順暢了

。總之，要譯多重含意的詞是困難的，由此可以一理解為何安世高法師會在「婆伽婆；最上；世尊；眾祐」諸多譯法中遊走、混用。個人認為，除了人名、地名外，其它若採取音譯翻譯，其實對讀者並不友善，也不理想，此例採用最多地方合適的「世尊」譯之，應該是最好的妥協，所以「世尊」一詞會被多數譯經者沿用，有其道理。

註解

- 1.guṇaviśiṭṭhasabbasattuttamagarugāravādhivacaṇaṃ
- 2.Bhāgyavā bhaggavā yutto, bhagehi ca vibhattavā; Bhattavā vantaḡamaṇo, bhavesu bhagavā tatoti.
- 3.yasmā lokiyalokuttarasukhābhiniḡbattakaṃ dānaśīlādipāraḡpattaṃ bhāgyamaśsa atthi
- 4.原文為：應該被說為「.....」而被稱為「薄伽梵」(.....vattaḡbe bhagavāti vuccatīti)
- 5.iśśariyaḡhammayasasirikāmapayaḡtesu chasu dhammesu
- 6.bhaḡasaddo pavattati, 轉起福運的話語。
- 7.lokiyalokuttare uttarimaṇuśśadhamme bhaji sevi baḡulaṃ akāśi
- 8.依讀音推斷，「路迦那他」的梵文為 lokanāḡha，巴利語同，是 loka（世間）與 nāḡha（主，保護者，庇護者，nāḡa 神，依怙，救護）的複合字，意思是「世間的主；世間的庇護者」。
- 9.古德多以「祐，助也，謂眾德相助成也」解說「眾祐」，但「祐」如果以另一個意思「福祉；福運」解說應該更適合。教育部《異體字字典》就舉漢·王充·論衡·福虛：「埋一蛇獲二福，如埋十蛇得幾祐乎？」佐證。

雜 附(3) 依負面情緒實踐四諦

前 言

對看不到「色聚」、「四大」，沒有禪定力的人來說，雖然不具備敏銳的察覺能力，但也不能因此而對佛法的實踐毫無作為。粗大的負面情緒是一般人常有的、帶來惡的影響的、容易察覺的、必須調伏的，正好可以依之實踐佛法。「苦、集、滅、道」的四諦，是佛法實踐的重要綱領，結合兩者，就是「依負面情緒實踐四諦」，這是沒有禪定力的人都做得來的。

負面情緒的定義

負面情緒是指會導致傷害自己或他人言行與想法的心理狀態。

一些明顯負面情緒的歸納

為了便於辨識與應用，這裡將性質相近或結果相近的負面情緒簡化歸納成七類：

- 1.惱：生氣、懷恨、厭惡、微慍、悶、不滿、不平、壓抑、不甘。
- 2.妒：忌妒、希望他人失敗、幸災樂禍。
- 3.悲：悲傷、難過、悲哀。
- 4.憂：擔心、焦慮、操心、沉重。
- 5.悔：罪惡感、後悔、愧疚。
- 6.躁：煩躁、不耐、不安。
- 7.失望：挫折、沮喪、消沈、氣餒、灰心、無助感、失落感。

其中，「生氣」來得急去得快，但傷害力最大，應該列為最優先處理。「悔」的對象通常已逝而難以彌補，最難化解，易埋入內心造成長時間影響，不能輕忽。

負面情緒的起因

負面情緒起因於「不如理作意」，不如理作意在「境界來時怎麼想」(隨起意門轉向)或「起心動念」(獨立意門轉向)的同時發動，如電光石火般的快速。

培養基礎能力

- 1.辨別身苦或心苦。
- 2.知心念之善惡(以五戒、貪、瞋為準)。
- 3.養成事事探查原因的習慣。
- 4.歸納並警覺自己易起負面情緒的危險情境。
- 5.平時對佛法的聞思薰習。

實踐次第

(一)回饋型修學

- 1.覺察自己的負面情緒。
- 2.探查自己負面情緒的起因(與我見、我慢、貪愛、執取的關係)。
- 3.調伏自己的負面情緒(有害想、多餘想、何苦想、隨佛想、立戒條等)。
- 4.確認自己的負面情緒是因緣所生的，是無常的，只有苦的生起與消逝，有業報而無作者。

(二)前饋型修學——如理作意(另參看下節)

1.插入善念：在如瀑流的心念中，每日定時與不定時刻意插入善念，這是自己控制下的善念，亦即「以善為所緣之純意門心路」。

2.保持善念：直到哪天進步到能隨時「保持善念」時，根對境的反應都將是善的(或沒有惡的)。

善念可以是「無常想、無我想、一切世間不可樂想、因緣所生想、.....」(在一段時間內單選可能比較好)。對凡夫來說，回饋型、前饋型都不能免，前者像治療，後者像預防，若前饋型修學越成熟，當能減少回饋型修學。

調伏略說

有害想：

「像這樣，這些尋是不善的；像這樣，這些尋是有罪過的；像這樣，這些尋有苦果報。」(MN.20)

「當在會被結縛的法上住於隨觀過患時，則渴愛被滅。」(SN.12.53 等)

多餘想：

生氣是多餘的；忌妒是多餘的；悲傷是多餘的；擔心是多餘的.....；後悔是多餘的，於事無補。

隨佛想：

當遇到難以解決的事時，設想：「如果是佛陀遇到這樣的事會怎樣？」作為指引。這要有廣讀經論的基礎，尤其阿含經，每一經都是一個案例。

立戒條：

「無論何處、無論如何、無論何事，不要我在會瞋的法上生起瞋。」(AN.5.144，貪、癡亦同)

關於生氣：

「你為何生氣?不要生氣!低舍!不憤怒對你最好。」(SN.21.9)

「在自己最高利益的利益中，比忍耐更高的還沒被找到。.....對已發怒者發怒回去，那樣對他只會更糟，不對已發怒者發怒回去，他打勝難勝利的戰鬥。」(SN.11.4 等)

另參看〈第五章第二節對治與調伏〉：**1.觀念的改變 2.延遲滿足 3.同理心的運用 4.從身遠離到心遠離 5.厭離想 6.他有他不得不的苦 7.建立自己個別的戒條 8.還有其他選擇 9.正語的實踐 10.無常想、隨死念 11.承擔的勇氣。**

雜 附(4) 學習實踐如理作意

前 言

日常生活中，不論要保持善心善念，乃至保持中捨性，或下焉者用來解決負面情緒，我們發現「如理作意」都扮演著十分關鍵的角色，志向佛法修學的佛弟子，應該不能疏忽這方面的實踐學習。

什麼是如理作意

「如理作意」的巴利語原文為 *yonisomanasikāra*，名詞，逐字直譯為「從根源在心意上的行為」，玄奘法師譯作「如理作意」，也譯作「如理思惟」，寶雲法師在《雜阿含經》裡譯作「內正思惟」，菩提比丘長老譯作「周密的注意」(*careful attention*)，這幾種是大家比較熟悉的譯法。我的理解，「從根源」意味著是指「導向解脫的核心」，也就是佛法的核心教義：依於緣起的無常、無我；「在心意上的行為」則包含很廣，思惟與注意是其中的二個具體代表。

造善業或不善業的關鍵

心主導著認知與行為造業，因而被稱為「心王」。當六根觸對六境時，如果「意門轉向」或相當於意門轉向的「確定」心朝向如理作意，則往後的行為與造業必定全是善的，如果是不如理作意，則必定全是不善的。這樣，在心認知境的快速運作開頭，能不能如理作意就這麼關鍵地決定了往後的結果，顯示出如理作意的重要性與難度。

勝解正法

在佛法的修學中，如理作意被放在「四入流支」(證入初果的四個實踐要素)中的第三支，它的前一支是「聽聞正法」。在古代，佛法靠聽聞而得，但現代資訊分享充足，高效率的閱讀或更優於聽聞。「四入流支」以「聽聞正法」為前，然後才是「如

理作意」的次第，表示不論聽聞或閱讀，在學習實踐如理作意之前，要對佛法有充分的理解與把握，主要是勝解佛法的核心教義：依於緣起的無常、無我。而這種擺脫猶豫；表現為決定與堅定的勝解，即使見不到「究竟法」者，也能依著對「概念法」的深入觀察與體驗，加上對聖言量的淨信而得，這樣的勝解，足以調整修學者的性格與價值觀，改變觸境時的反應心態，也就是所謂的聞法薰習成就。

學習保持警覺

《集異門足論》說：「云何如理作意？答：於耳所聞、耳識所了無倒法義，耳識所引令心專注，隨攝、等攝，作意、發意，審正思惟，心警覺性，如是名為如理作意。」這段說明雖然是接續聽聞正法說的，但轉用在六根觸對六境時也適宜：日常生活中，如果對自己身心狀態的了知，以及對自己所處的情境保持警覺不迷糊，則有益於觸境時的如理作意。

學習保持無常想

無常意味著變動、損失與滅亡，同時也意味著機會、嶄新與重生，不論我們抗拒或歡迎、喜歡或厭惡，無常是緣起下的必然，如果我們沒時時保持無常想的警覺，那麼，六根觸對六境時，就難有如理作意的機會。以下略舉幾條有助於無常想的提醒：

- 不要讓過去經驗成為成見。
- 縱他前科累累，這次也待查證。
- 損失必有緣故。
- 我不離於病，我不離於死。

學習保持無我想

無常故，無我：非獨存、無常住、不主宰。如果我們能時時保持無我想的警覺，乃至非我所想的警覺，尤其是能不主宰，則能遠離強制、專斷、獨裁與執取，保持柔和、從容、尊重

多元與放手，那麼，六根觸對六境時，如理作意的機會就增大。以下略舉幾條有助於無我想的提醒：

- 順逆貪瞋皆有我。
- 感到有刺就有我。
- 做個沒脾氣的人。
- 懂得認賠與認輸。
- 有孩子的憂愁孩子，有牛的憂愁牛。
- 兒孫自有兒孫福。
- 財產為王賊水火子所共，死時帶不走。
- 愛無過於己。

學習保持觀察因緣

每件事的發生都有它的因緣條件，因緣條件變化了，事情也就跟著變化，可以說，世間中因緣最大。日常生活中，如果我們能時時保持觀察因緣，那麼，就能更深刻的體會無常、無我，隨順無常、無我，進而能提升如理作意的機會。

學習轉念

凡事換個角度想：往好的方向想；往樂觀的方向想；往無爭的方向想；從對方的角度想；從其它可能解決問題的方向想，以轉念來避免起瞋、起憂、起煩惱的不如理作意。

守戒

戒有一種強力約束心念想法與行為的剛性力量，一旦決意遵守，對自己的心念想法與行為就可以達到不假思索、毫無猶豫的立即約束效用。這樣的立即特性，適合用來對應心的快速運作，達到如理作意。而決意守戒的前提是：勝解有業有報；認同戒的內容；勝解戒的功能與必要性。以下略舉兩條有助於守戒的提醒：

- 打消違反殺盜淫妄酒的念頭，能多快就多快。
- 生氣一定都是錯的。

守業處

修定者與修毘婆舍那者，都有其特定的所緣作為專注或觀察的目標，他們即使在日常生活中也力求保持綿密，時時心繫所緣。當修定或修毘婆舍那者心繫所緣，守著業處時，就不會有不如理作意的造惡業機會，因此，相對來說，守業處就是善的行為，也可歸於如理作意。這樣的守業處可以算是一種轉移注意的取代：以善的取代不善的。依照這樣的方法，一般人也可以仿效禪修者，自己建立一個不違背正法的標的作為所緣，令心在日常生活中時時繫於這個所緣，也可以權充是守業處，這也能是一種訓練自己學習實踐如理作意的方法。

從失敗中學習

當出現負面情緒時，我們知道自己的如理作意失敗了。在平息負面情緒後，我們必須回頭檢視失敗的關鍵處，從失敗中學習，以期往後再遇到類似情境時，能如理作意應對。

雜 附(5) 南北傳名色分析表

1.阿毘達磨俱舍論：

俱舍五位 七十五法	色法11：5根+5境+無表色
	心法1：第六意識
	心所法46：大地法10+大善地法10+大煩惱地法6+大不善地法2+小煩惱地法10+不定地法8
	不相應行法14：得/非得/眾同分/無想/無想定/滅盡定/命根/生/住/異/滅/名身/句身/文身 無為法3：虛空/擇滅/非擇滅

- 大地法10：觸/作意/受/想/思/欲/勝解/念/三摩地(心一境性)/慧。
- 大善地法10：信/不放逸/輕安/(行)捨/慚/愧/無貪/無瞋/不害/勤。
- 大煩惱地法6：癡/放逸/懈怠/不信/昏沈/掉舉。
- 大不善地法2：無慚/無愧。
- 小煩惱地法10：忿/覆/慳/嫉/惱/害/恨/諂/誑/憍。
- 不定地法8：尋/伺/睡眠/惡作/貪/瞋/慢/疑。

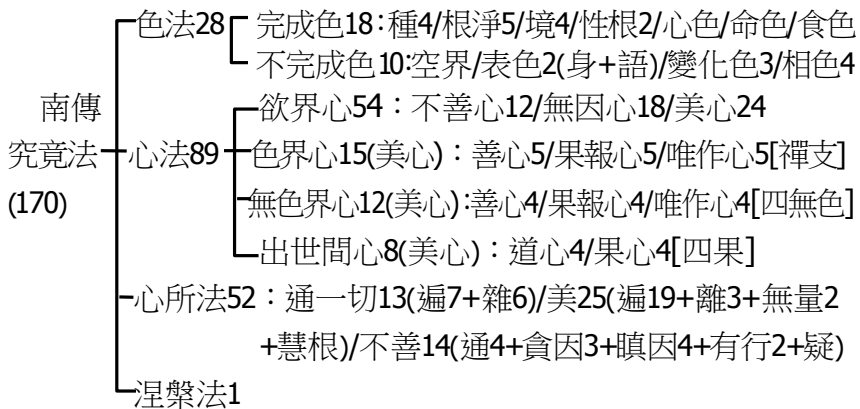
2.大乘百法明門論：

大乘 唯識五 位百法	色法11：5根+5境+法處所攝色(5意識所行無見無對色)
	心法8：六識+末那識+阿賴耶識
	心所法51：遍行5/別境5/善11/煩惱6/隨煩惱20/不定4
	不相應行法24：得/眾同分/無想報/無想定/滅盡定/命根/生/老/住/無常/流轉/名身/句身/文身/異生性/定異/相應/勢速/次第/方/時/數/和合性/不和合性 無為法6：虛空/擇滅/非擇滅/不動滅/想受滅/真如

- 遍行5+別境5=大地法10。
- 善11=大善地法10+無癡。

- 煩惱6：貪/瞋/慢/疑/無明/不正見。
- 隨煩惱20=大不善地法2+小煩惱地法10+(大煩惱地法6-癡)+(失念/散亂/不正知)。
- 不定4：尋/伺/睡眠/惡作=(不定地法8-貪/瞋/慢/疑)。
- 法處所攝色 5：極略色(極微色)/極遍色(即此離餘礙觸色)/受所引色(無表色)/遍計所起色(影像色)/自在所生色(解脫靜慮所行境色)。

3.阿毘達磨概要精解：



- 變化色3：色輕快性/色柔軟性/色適業性。
- 相色4：色積集/色相續/色老性/色無常性。
- 不善心12：貪根8([悅/捨俱]x 邪見[相/不相應]x[無行/有行])
+瞋根2(憂俱瞋恚相應 x[無行/有行])
+癡根2(捨俱疑相應/捨俱掉舉相應)。
- 無因心18：不善果報7(眼耳鼻舌識/領受/推度捨俱+身識苦俱)
+善果報8(眼耳鼻舌識/領受/推度捨俱+推度悅俱
+身識樂俱)。
+唯作3(捨俱五門轉向心/捨俱意門轉向心/悅俱生笑心)
- 欲界美心24：有因善心8([悅/捨俱]x智[相/不相應]x[無行/有行])

+有因果報心8([悅/捨俱]x 智[相/不相應]x[無行/有行])

+有因唯作心8([悅/捨俱]x 智[相/不相應]x[無行/有行])

- 通一切心所13：遍7(觸/作意/受/想/思/一境性/名法命根)+雜6(尋/伺/欲/勝解/精進/喜)。
- 不善心所14：通一切4(無慚/無愧/掉舉/癡)+貪因3(貪/邪見/慢)+瞋因4(瞋/嫉/慳/惡作)+有行2(昏沉/睡眠)+疑。
- 美心所 25：遍一切 19(信/念/慚/愧/無貪/無瞋/中捨性/身輕安/心輕安/身輕快性/心輕快性/身柔軟性/心柔軟性/身適業性/心適業性/身練達性/心練達性/身正直性/心正直性)+離3(正語/正業/正命)+無量2(悲/喜)+慧根。

4.南北傳共列的心所法：

- 觸/作意/受/想/思/三摩地(心一境性)。
- 欲/勝解/念/慧。
- 無貪/無瞋/慚/愧/信/喜/勤(精進)/捨(中捨)。
- 貪/瞋/癡/無慚/無愧/昏沉/掉舉/慳/嫉/慢/疑。
- 尋/伺/睡眠/惡作。
- 命根。

雜 附(6) 六識的依處

四阿含與四部

在北傳四阿含與南傳四部中，都有「眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識」等六識的分類，這是將「識」依不同所緣展現不同功能所作的分類，就如《中阿含201經》的譬喻：「猶若如火，隨所緣生，即彼緣，說緣木生火，說木火也；緣草糞聚火，說草糞聚火。」（《中部38經》亦同）而這六識，《雜阿含218經》說：「緣眼、色，生眼識，……耳、鼻、舌、身、意亦復如是。」《相應部12相應43經》說：「緣於眼與色而生起眼識」，「緣於意與法而生起意識」¹。也就是說，當眼識等生起時，在身體上的依處分別是「眼、……意」。而這裡的「眼、……意」，也被歸在「處（āyatana，基地）」、「根（indriya，能力）」、「界（dhātu，性質）」²的分類中，表示它們都有這些性質，也就是說，當眼識生起時，其依處是「眼處；眼根；眼界」（餘五識類推），如《中阿含30經》說，眼處不壞者，眼識得生³，《雜阿含452經》說：「緣眼界生眼觸」（解讀為「緣眼界、色界，生眼識，三事和合眼觸」之略）。至於眼根等「根」的用法，在四阿含與四部中則多用在涉及教導律儀、調伏、調御、守護、攝斂、清淨的場合，這與後來常見眼根用在說明眼識生起上不同。

除了《雜阿含322經》描述「眼處」等前五處為「淨色」，「意處」為「非色」⁴外，在四阿含與四部中看不到對這六處有更進一步描述，甚至在南傳五部（含《小部》）中，都未見「淨色」（pasādarūpa）一詞，所以，《雜阿含322經》也有後編入的可能。

另外，《中阿含211經》說：「眼根，耳、鼻、舌、身根，此五根異行、異境界，各各受自境界，意為彼盡受境界，意為彼依。」「意者依壽，依壽住。」《中部43經》說：「學友！對這不同境域、不同行境，不互相經驗行境與境域的五根來說，意是所

依，意經驗其行境與境域。」⁵「學友！這五根緣於壽命而住立。」⁶這部經是尊者摩訶拘絺羅與尊者舍利弗的法談，雖非佛所說，但這段經文有三個指標意義：1.六根的前五根機能互異，且不跨越各自的領域，即：眼只能看，耳只能聽，手指只有觸覺，沒有視覺等其它四根的機能⁷。2.意根參與了前五根的作用，是前五根的「所依」(paṭisaraṇa，歸依處)。後來北傳阿毘達磨說「二識所識；二識識」、「意兼受用五根行處及彼境界」、「眼識受已意識隨識」⁸，南傳阿毘達磨《法集論註》〈欲行境善巧的句分別〉中說：「每一所緣都來到兩門」⁹，都是此義。3.北傳說「意根依壽住立」，南傳說「五根依壽住立」而未說意根，南北傳出現差異。後來南北傳阿毘達磨多將「壽；壽命」立為「命根」。

歸結來說，四阿含與四部「緣眼、色，生眼識」等的經文，應為往後說「六識依處」的根源。

北傳阿毘達磨

北傳說一切有部七部阿毘達磨中的《品類足論》說，眼根為眼識所依淨色，耳根為耳識所依淨色，鼻根為鼻識所依淨色，舌根為舌識所依淨色，身根為身識所依淨色，但說到身根為止，沒說意根¹⁰。《法蘊足論》說眼根「增上發眼識」，為「四大種所造淨色」，耳根、鼻根、舌根、身根類推，而意根只是「心意識」¹¹。

屬於分別說系的阿毘達磨《舍利弗阿毘曇論》說，「眼入；眼界；眼根」等為四大所造淨色，「意根；識陰；心意識；六識身；七識界」為「意入」¹²，所立「十緣」中的「依緣」，以「依地有稼穡業：種子聚落、眾生聚落、藥草、叢林」為喻解說，內容就有「依眼、依色生眼識及眼識相應法；耳、鼻、舌、身、意亦如是」一項¹³，也就是眼識依於眼（處；根；界）生，意識於意（處；根；界）生。

歸結來說，北傳阿毘達磨已表示了「眼識依於眼根淨色，

耳識依於耳根淨色，鼻識依於鼻根淨色，舌識依於舌根淨色，身識依於身根淨色，意識依於意根」的意思，但未立意根依於什麼特定色，也沒具體提出眼根淨色等是什麼。

南傳阿毘達磨

南傳七部阿毘達磨仍未直接使用「淨色」(*pasādarūpa*)一詞，但《法集論》〈色品〉與《分別論》〈處分別〉都有這樣的文句：「什麼是那眼處色？凡四大種所造淨、個體所屬的、不可見、有對之眼，依不可見、有對之眼已看見、現在看見、將看見、可能看見可見、有對之色，這是眼；這也是眼處；眼界；眼根；世間；門；海；白的；田；依處；導引之物；眼睛；此岸；空村，這是那眼處色。」¹⁴ 其中，「四大種所造淨」(*catunnaṃ mahābhūtānaṃ upādāya pasādo*)顯然等同「淨色」的意涵。耳處色到身處色等也類推，但只講到身處色為止，沒講意處色。而後面那一串眼的異名，與《法蘊足論》說的「謂名眼；名眼處；名眼界；名眼根；名見；名道路；名引導；名白；名淨；名藏；名門；名田；名事；名流；名池；名海；名瘡；名瘡門；名此岸，如是眼根是內處攝。」¹⁵ 是那麼的類似，顯然它們有相同的根據，也值得一提。比對這些異名，「依處」(*vatthum*)，玄奘法師顯然採取了該字的另一個含意而譯為「事」，這兩者的意思是不同的，不知玄奘法師採用該譯的用意。

《發趣論》〈緣的說明〉第八項「依止緣」(*Nissayapaccayoti*)中有這段說明：「眼處對眼識界及其相應諸法來說是以依止緣為緣；耳處對耳識界及其相應諸法來說是以依止緣為緣；鼻處對鼻識界及其相應諸法來說是以依止緣為緣；舌處對舌識界及其相應諸法來說是以依止緣為緣；身處對身識界及其相應諸法來說是以依止緣為緣；凡眼界與意識界轉起的依止色，該色對眼界與意識界及其相應諸法來說是以依止緣為緣。」¹⁶ 其它第十項「前生緣」(*Purejātapaccayoti*)、第二十一項「存在緣」(

Atthipaccayoti)、第二十四項「不離緣」(avigatapaccayoti)，都有相似的文句。這段說明，以提出有「眼界與意識界轉起的依止色」最為特別，也就是說，《發趣論》立了「眼界の依止色」，這是之前南北傳經論所未見的。

《發趣論》的註釋書《五論註》〈緣の總說注釋〉中解說「依止緣」の含意為：「以作為依處の、以作為依止の為資助法者為依止緣，如樹、繪畫等工作對土地、布等。」¹⁷「如樹、繪畫等工作對土地、布等」の譬喻，顯然與前面所舉《舍利弗阿毘曇論》の「依緣」以「依地有稼穡業」の譬喻相仿，表現為「依處」の意思。

歸結來說，南傳阿毘達磨已表示了「明淨四大種所造の眼處為眼識の依止緣，明淨四大種所造の耳處為耳識の依止緣，明淨四大種所造の鼻處為鼻識の依止緣，明淨四大種所造の身處為身識の依止緣，眼界與意識界轉起の依止色為意識の依止緣」，但沒具體提出明淨四大種所造の眼處等是什麼，也沒具體提出眼界轉起の依止色是什麼。

清淨道論

《清淨道論》〈14. 蘊の說明/色蘊の談論〉中說眼「對眼識等在適當時保持執行為依處與門の狀態。」¹⁸耳、鼻、舌、身亦同。並稱眼等為「淨色」，也對「淨色」作出定義：「如鏡面明淨の狀態，眼等五種對色等以執持為緣の狀態為淨色，其他與此相反の狀態為非淨色。」¹⁹這是全書唯一處出現稱眼等五處為「淨色」的地方，其他地方（共有兩處）都只以「淨」來描述，如「眼淨」²⁰、「淨是處」²¹。然後提出「心所依處」：「心所依處以眼界、意識界の依止為相，就對那些界の支持為味，運載為現起，在心臟內部，依身至念の談論所說模式依止血，是以大種保持等作用幫助の，以時節、心、食支持著の，以壽守護の，就對眼界、意識界及其相應諸法保持執行為依處狀態。」²²我們

看到《中阿含211經》/《中部43經》說的「依壽住；緣於壽命而住立」，在這段定義中已被轉成「以壽守護的」，也許是「壽命」顯得抽象而不夠具體吧。之後提出「心色」：「又，在這裡，凡名為心色者是依處而非門。」²³ 這兩段文句中「心所依處」、「心色」的「心」與「在心臟內部」的「心臟」都用「hadaya」這個字，前者意思同「心意識」無形的「心」²⁴，也就是指「意處；意根」，後者就是指有形器官的「心臟」²⁵，兩種用法在《相應部》中都已存在。「心色」，就相當於前所引《發趣論》說的「眼界與意識界轉起的依止色」。「是依處」表示它是意處的依處，也就是「心所依處」，《攝阿毘達磨義論》就這麼說²⁶。「而非門」表示「意處」並不需要通過「心色」才能接觸所緣。這樣，在《發趣論》中沒有具體說明的「眼界與意識界轉起的依止色」，這裡具體提出了，這是《清淨道論》的一項獨到之處。

「心所依處」為「心臟內的血」，《清淨道論》在〈8.隨念業處的說明/身至念的談論/部分差別的談論〉，也就是在32身分中第11項心臟的解說中有詳細說明：「『心』是肉心（按：即是指「心臟」器官）。……（刪略）又，其內有安放 punnāga 種子大小的穴，於該處保持半 pasata 量的血，眼界與意識界依止它轉起。」²⁷ 這段話有三個關鍵字：punnāga、pasata、穴（āvāṭako），以下就以斯里蘭卡佛授大長老（A.P. Buddhadatta Mahāthera, 1887~1962）的《Concise Pāli-English Dictionary》（簡為「巴英辭典」）與日本水野弘元教授（1901~2006）的《パーリ語辞典》（簡為「巴日辭典」）來比對解讀：

1.punnāga：「巴英辭典」解為「亞歷山大桂樹」（the Alexandrian laurel tree），也就是「胡桐樹」²⁸，其種子大小約1.5公分直徑球形²⁹。「巴日辭典」解為「龍華樹」，丁福保《佛學大辭典》說龍華樹「似鐵刀木」，「果實大如胡桃，呈橙色，內藏有種子」。

2.pasata：「巴英辭典」解為「一把/一握」（a handful），或者「1/4

seer」(約250 毫升，seer=1.024 公升³⁰)。「巴日辭典」解為「一把/一握」，或者「一合」(約180 毫升³¹)。「一把/一握」，經實測，約等於47 毫升³²。

3.穴(āvāṭako，原型 āvāṭa)：「巴英辭典」解為「坑；凹窪」(a pit)，「巴日辭典」解為「坑，穴，井」。正常人心臟構造有左右心室、心房四個腔，其中有類似「凹穴」構造的是在心房上端外凸的「心耳」，從「左心耳封堵手術」的模擬動畫影片可以看出其形貌³³。另外，有一篇無心臟病變的37 歲男性解剖報告說：「右心耳2.5cm×1.5cm×1cm（按：容積為3.75 毫升），右心耳內未見凝血塊，左心耳3cm×3cm×1.5cm（按：容積為13.5 毫升），左心耳內見暗褐色凝血塊。」左心耳的凹穴比較大，形成血液滯留的機會比較高，慢性心房顫動的患者血液更容易在這裡久滯而結成血塊引發中風。另外，心室中的血液容量在收縮末期約50 毫升，在舒張末期約144 毫升³⁴，左心室每一次收縮的血液泵出率，正常也只約50-60%³⁵，也就是說，有近半量的血（約60 毫升）會在心室滯留。

綜合上述資料比對，被《清淨道論》稱為「心所依處」的「心臟內的血」，其所在位置，心房、心室從血量與形狀來看都難與所述符合，而從胚胎時期原始左心房蛻變的「左心耳」會比較像。這樣，該段描述解讀為：「其內有安放胡桐種子大小的穴，於該處保持半握量的血」可能相對適當。

歸結來說，《清淨道論》提出前五識的依處為其各自的「淨色」，但未對眼淨色等作出具體描述，意識的依處為「心臟內某處凹穴內的血液」，這項也是之前南北傳經論所未見的。

近代禪修者的經驗

近代有成就的禪修者，他們出第四禪後「借助禪那之光，然後在眼睛這個地方修四大」，「在眼球裡面修習四大，一直到見到色聚，見到色聚之後呢，將會發現到在我們的眼球裡面，

有兩類透明的色聚，一類透明的色聚是眼淨色，另一類透明的色聚是身淨色。當我們找到了其中一類的透明色聚之後，嘗試去看，再去找外面的一類色聚，或者說嘗試看外面的顏色，然後再看這一類色聚對外面的顏色有沒有反應，如果有反應，它還是屬於眼淨色。」³⁶

「耳淨色是位於耳洞內的淨色，對聲音敏感。」「下面再來看看鼻淨色 *ghānapasāda*。*ghāna* 是鼻，*pasāda* 是明淨、透明。這種淨色是位於鼻孔內的淨色，對氣味敏感。」「舌淨色是位於舌頭上的淨色，對味道敏感。」「身淨色是遍佈全身的淨色，對觸所緣的撞擊敏感。這種淨色大致類似於平時所說到的遍佈全身的神經細胞，神經細胞對觸覺敏感。」

「當一個人擁有了禪那之後，他就可以通過禪那來辨識。一個人如果證得了禪那，他可以在他的心臟裡面，發現心臟猶如一面鏡子，因為心臟裡面有一種稱為透明的意鏡，它能夠反映出心裡面想的影像。」「他可以先坐著，然後進入第四禪，從第四禪出定之後，再對這個身體修四界，修四界一直到身體變成很明淨，然後他嘗試去把手動一動，再去追查到底生起『想要動手，這個手要活動』這個心念是從哪裡生起的？他會發現到，在這個時候他的心臟裡面會產生很多的色法，這種色法是由於有『我想要動手』的這種心念而產生的色法，這種色法稱為心生色法。這種心生色法很快就擴散到他的手，於是由於這種心生色法裡面的風界是最明顯的，所以就會有手動的動作發生。」

「他可以嘗試在大腦這邊再去修四界，之後再去分析，將會發現到在大腦裡面只有四十四種色法，也就是只有身淨色，而沒有心所依處色。」³⁷

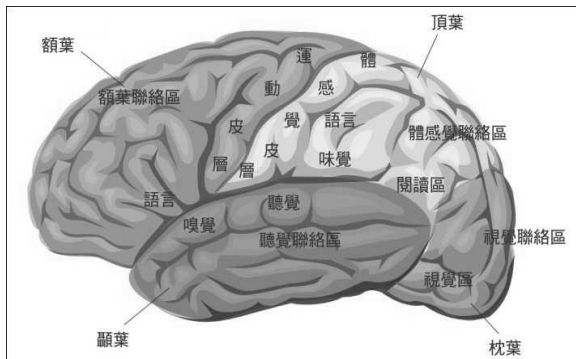
歸結來說，近代禪修者以其出第四禪定力的餘勢，經驗到眼識的依處眼淨色在眼球裡，耳識的依處耳淨色在耳洞內，鼻

識的依處鼻淨色在鼻孔內，舌識的依處舌淨色在舌頭上，身識的依處身淨色遍佈全身，意識的依處（心所依處）在心臟裡面，但未如《清淨道論》強調是心臟裡面的「血液」。前五識所依的淨色位置都明確指明了，這是超越《清淨道論》的進展。

附帶一提，唐朝精於《華嚴經》的思想家慧苑法師說：「其室利鞞瑠相莊嚴胃臆，近心所依處故。」³⁸也間接地表示了「心臟」為「心所依處」，但其根據為何則不得而知。

近代醫學的經驗

近代醫學累積許多臨床實驗與解剖經驗，對大腦的了解有長足的進展，知道大腦皮質有「視覺區、聽覺區、嗅覺區、味覺區、體感區」，以及各區各自的「聯合區」（或稱「聯絡區」），這些「聯合區」對各區所接受到的訊息作出分析、判斷、推論、認識，也就是「賦予意義」，如：「視覺區」接收「視網膜」來的訊號使我們「看見」，「視覺聯合區」處理「視覺區」來的訊號使我們「看懂」，餘依此類推³⁹，這些「聯合區」的機能，就像參與了前五根作用的意根。



如果大腦的這些特定區域受損，例如腦中風、外傷、感染、腫瘤壓迫等，都會導致看不見、聽不到，失去嗅覺、味覺、觸覺，無法認知與失憶，稱為「中樞性眼盲」、「中樞性耳聾」等。這時，即使有正常的眼睛，也無法進行「緣眼、色，生眼識，

三事和合觸，緣觸受，……」。

所以，依近代醫學的認知，「看見」需要從「眼睛」到「大腦」連串運作的「視覺系統」，包括「眼角膜、視網膜、視神經、視交叉、視束、外側膝狀體、視輻射、大腦視覺皮層」⁴⁰各部分機能都要正常才成；「聽見」需要從「耳朵」到「大腦」連串運作的「聽覺系統」，包括「耳膜、聽骨鏈、耳蝸、毛細胞、聽覺神經、大腦聽覺皮層」⁴¹各部分機能都要正常才成；「聞到」需要從「鼻子」到「大腦」連串運作的「嗅覺系統」，包括「嗅覺上皮細胞、嗅覺神經、嗅球、帽僧細胞、大腦嗅覺皮層」⁴²各部分機能都要正常才成；「嚐到」需要從「舌頭」到「大腦」連串運作的「味覺系統」，包括「味蕾、舌咽神經/顏面神經/迷走神經、大腦嗅覺皮層」⁴³各部分機能都要正常才成；「觸到」需要從「觸覺細胞」到「大腦」連串運作的「觸覺系統」，包括「各類觸覺小體、後柱-內側丘、脊髓丘腦前束、脊髓皮層前束、脊髓皮質、大腦體感覺皮層」⁴⁴各部分機能都要正常才成，這裡，我們看到大腦都參與其中。

一般人種的胚胎約有0.1%的機率因故畸形發育，成為「無腦兒」，無腦兒「約75%在產程中死亡，其他則於產後數小時或數日後死亡」⁴⁵。但也有例外：1.賈克森比爾 (Jaxon Buell) 2014年8月27日出生於美國佛羅里達，他缺大部份腦部及頭骨，被稱為無腦兒 (Anencephaly)，但卻能正常活動、微笑⁴⁶。2.出生於英格蘭北部約克郡的護理師莎瓏帕克 (Sharon Parker) 出生以來就有腦積水，她的大腦不超過正常人的10-15%，但她除了記數字、電話號碼有困難外，智商高達113，已婚，有三個孩子⁴⁷。這位被稱為「無腦兒」的賈克森比爾，其實不是完全無腦，而是「缺大部份腦部及頭骨」，智商113的護理師莎瓏帕克，也非完全無腦，而是「大腦不超過正常的10-15%」，也就是大腦體積異於常人，卻有正常大腦的機能，這是極罕見的奇蹟特例。

心臟是人體血液循環泵送器官，右心室將血液泵送入肺部獲取氧，富含氧的血液從左心房壓入左心室，然後泵送到腦部與全身，一般如果心跳停止超過4分鐘，腦部將有局部區域的永久傷害，超過10分鐘，將造成大腦思考、記憶、認知、語言、行為等機能全面性喪失，成為「植物人」，乃至導致死亡。近代有關心臟醫療技術發達，例如：1967年南非完成心臟移植成功的世界首例，1972年美國成功使用體外人工心肺機「葉克膜」，至今這兩種醫術的應用已然普遍，也出現值得作佛法探討的資訊：

1.「紐西蘭自然歷史」(NHNZ) 這家「真實事件電視製作公司」在2003年製作一支標題為《移植記憶》(Transplanting Memories) 的紀錄片，報導有些心臟移植者不自主地出現捐贈者的記憶、性格、嗜好⁴⁸，但也有對該紀錄片觀點強烈不認同者⁴⁹。台灣心臟移植成功案例到2014年為止，已超過900例⁵⁰，但除了一例否定案例外⁵¹，沒看到出現捐贈者記憶的公開報導。可以確定的是，不是每一顆移植心臟都留有捐贈者的記憶，也就是說「心臟留有記憶」的說法不是普遍真理。從佛法「識緣名色；名色緣識」的角度看，捐贈者的「記憶、性格、嗜好」等應該隨捐贈者的「識」流轉輪迴，不能離捐贈者的「識」而留在捐贈心臟中。至於接受非洲裔人捐贈肝臟移植的白人全身皮膚變黑的傳聞⁵²，若解說為那是捐贈肝臟 DNA 的作用（記憶），則與上述「識緣名色；名色緣識」理則不衝突，因為那只是色法，與捐贈者的「識」無關。

2.美國密西根州伊普西蘭蒂(Ypsilanti, Michigan) 的25歲居民拉金(Stan Larkin)，自身的心臟在2014年11月摘除，到2016年5月等到心臟移植為止，體內無心臟器官，只以人工心臟泵浦度過了555天，其間還能陪3名幼兒到公園玩，和弟弟出門，就和一般年輕成年人無異⁵³。這個無心臟器官而正常生活555天的例

子，衝擊了「心所依處」為肉團「心臟」或「心臟內的血」說法的普遍性，因為只要有一例外存在，就不能像緣起法那樣說它是「法不離如、法不異如」。

我的理解

從六識依處的根源經文「緣眼、色，生眼識，三事和合觸，緣觸受，……」來看，「緣眼、色，生眼識」是「看見」，「三事和合觸」是「看懂」，「看懂」後才有「受、想、思」、「愛」的生起。「看見」，在生理上需要「視覺系統」各部分機能都正常才能運作，如果其中哪個部分機能缺損，那就無法「看見」，也就表示無法「生眼識」，而最常見的缺損就在「眼睛裡的視網膜」與「大腦」。所以，「緣眼、色，生眼識」中的「眼」就不能單指眼睛，而是指「看見」的整個生理「視覺系統」，各個部分缺一不可。依這樣的道理，「眼識的依處」之「眼處；眼根；眼界」，也應當指這整個「視覺系統」。這樣的理解，從「處」（基地；生長門）、「根」（能力；支配）、「界」（性質；種族）的字義上來看，並不矛盾。

「看懂」就更複雜了，生理上如果大腦皮層的「視覺連絡區」受損，雖能看見，視覺敏感度也正常，但卻喪失認識和區別不同形狀的能力，或者無法稱呼它，也不知道它有什麼用處。而其它與各類型記憶有關的腦部位，應該也與「看懂」有關。若從經文「意為彼盡受境界，意為彼依」、「意經驗其行境與境域」來看，這些與「看懂」有關的腦部位運作，其背後的驅動者應該就是「意根；意處」。

以上情況前五識都類似：作為「耳識的依處」之「耳處」應當指「聽覺系統」，「鼻識的依處」之「鼻處」應當指「嗅覺系統」，「舌識的依處」之「舌處」應當指「味覺系統」，「身識的依處」之「身處」應當指「觸覺系統」。

前五處都有屬於物質的「感覺受器」與外境接觸為起作用

的開端，但意處沒有。意處被界定為非物質，司「思考、聯想、推理、分析、判斷、歸納、領會、計畫、回憶、想像、.....」等前五處無法執行的機能。這些機能與大腦前額葉、各「連絡區」、杏仁核、海馬迴、海馬旁迴、後壓部皮質(retrosplenial cortex)、後頂葉皮質、.....等等腦部許多區塊有關，如何知道的呢？主要是透過這類機能障礙病患的腦部電腦斷層、核磁共振，以及他們往生後腦部解剖發現的⁵⁴。但意處已被界定為非物質，所以屬於物質的腦不能是「意處；意根；眼界」，不過應該可以理解為：意處透過大腦某些神經元的電、化學反應傳遞執行其機能，進一步說「腦為『意處』依處的一部分；腦為『意識』依處的一部分」應該是合適的。

至於近代禪修者「想要動手的心念使心臟裡面產生很多心生色法擴散到手而有手動作發生」的經驗，面對拉金555天沒有心臟器官而能正常生活的案例，也許需要更審慎考慮「心生色法」的生起處，比如說，像「大量富含氧的血液聚積處」之類的。同樣的，從「心念生起」到「心生色法」的出現、手動作的發生，腦的機能，乃至於從大腦的「下視丘、腦下垂體、松果腺」發出訊號到各種「線體」分泌激素進入血液，經由血循環系統運送到標的器官而產生作用的內分泌系統，也不能被排除。所以，如果要說「意處與意識的依處」，那遠比前五識的依處牽涉更廣也更複雜，心臟或者血液只能是其中之一而已。

另外，「大腦裡面只有身淨色」的經驗，在已知大腦極複雜的機能遠遠多於觸覺種類下，即使大腦內只有身淨色，那些「腦內身淨色」的機能應該不是身體其他部位的身淨色所能相提並論的，大腦與六識每一識的生起都有關聯。

總之，六識每一識的生起，在生理上都不是單一器官能成就的，因而每一識的依處也就不宜只說單一器官。

註解

1. manañca paṭicca dhamme ca uppajjati manoviññāṇaṃ.

2. 「處」，西元四世紀左右的世親解說為「生長門義」。「根」，源於吠陀用語「屬於因陀羅的；屬於王的」(indra-īya)，《大毘婆沙論》等有「增上義；.....勝義；主義」多種解說。「界」，《大毘婆沙論》等解說為「種族義」。

3. 「若內眼處不壞者，外色便為光明所照，而便有念，眼識得生。.....若內意處不壞者，外法便為光明所照，而便有念，意識得生。」「內眼處、內意處」，對應的《中部28 經》作「自身內的眼、自身內的意」。

4. 「眼是內入處，四大所造淨色，不可見，有對；耳、鼻、舌、身內入處亦如是說。.....意內入處者，若心、意、識，非色，不可見，無對，是名意內入處。」「入處」是「處(āyatana)」的另譯，「內」是指自身，相對於色等「外處」說的，所以「眼內入處」即是「眼處」，「意內入處」即是「意處。」

5. Imesaṃ kho, āvuso, pañcannaṃ indriyānaṃ nānāvisayānaṃ nānāgocarānaṃ, na aññamaññassa gocaravisayaṃ paccaṇubhontānaṃ, mano paṭisaraṇaṃ, mano ca nesaṃ gocaravisayaṃ paccaṇubhoti”ti

6. Imāni kho, āvuso, pañcindriyāni āyuṃ paṭicca tiṭṭhanti”ti.

7. 如後來的《舍利弗阿毘曇論》說：「眼識相應法不至耳識；耳識相應法不至眼識。」可能就根據此經。

8. 如《發智論》、《識身足論》、《品類足論》、《雜阿毘曇心論》、《大毘婆沙論》、《順正理》、《俱舍論》、《說一切有部顯宗論》等。

9. ekekaṃ ārammaṇaṃ dvīsu dvīsu dvāresu āpāthamāgacchati.
(Dhammasaṅgaṇī-atṭhakathā/Kāmāvacarakusalapadabhājanīyaṃ)

10. 「眼根云何？謂：眼識所依淨色。耳根云何？謂：耳識所依淨色。鼻根云何？謂：鼻識所依淨色。舌根云何？謂：舌識所依淨色。身根云何？謂：身識所依淨色。色云何？謂：諸所有色若好

顯色、若惡顯色、若二中間似顯處色，如是，諸色二識所識，謂眼識及意識。此中一類，眼識先識，眼識受已意識隨識.....。」(大正藏26冊 p.692c)

11.大正藏28冊 p.498b-p.499b

12.「若眼我分攝，去、來、現在，四大所造淨色，是名眼入。.....耳、鼻、舌、身入亦如是。云何意入？意根是名意入。云何意入？識陰是名意入。云何意入？心意識、六識身、七識界是名意入。」(大正藏28冊 p.525c)

13.大正藏28冊 p.679b

14. Katamaṃ taṃ rūpaṃ cakkhāyatanaṃ? Yaṃ cakkhu cakkhuṃ (sī. syā.) catunnaṃ mahābhūtānaṃ upādāya pasādo attabhāva-pariyāpanno anidassano sappaṭigho, yena cakkhunā anidassanena sappaṭighena rūpaṃ sanidassanaṃ sappaṭighaṃ passi vā passati vā passissati vā passe vā, cakkhuṃ petamaṃ cakkhāyatanaṃ petamaṃ cakkhudhātu pesā cakkhundriyaṃ petamaṃ loko peso dvārā pesā samuddo peso paṇḍaraṃ petamaṃ khettaṃ petamaṃ vatthumaṃ petamaṃ nettaṃ petamaṃ nayaṃ petamaṃ orimaṃ tīraṃ petamaṃ suñño gāmopeso – idaṃ taṃ rūpaṃ cakkhāyatanaṃ.

(Dhammasaṅgaṇī/Rūpakaṇḍamaṃ/596, Vibhaṅga/Āyatanavibhaṅgo/156)

15.大正藏26冊 p.498b

16. Cakkhāyatanaṃ cakkhuviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ nissayapaccayena paccayo. Sotāyatanaṃ sotaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ nissayapaccayena paccayo. Ghāṇāyatanaṃ ghānaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ nissayapaccayena paccayo. Jivhāyatanaṃ jivhāviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ nissayapaccayena paccayo. Kāyāyatanaṃ kāyaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ nissayapaccayena paccayo. Yaṃ rūpaṃ nissāya mano-

dhātu ca manoviññādhātu ca vattanti, taṃ rūpaṃ manodhātuyā ca manoviññādhātuyā ca taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ nissayapaccayena paccayo.(Paṭṭhāna/Paccayaniddeso/8)

17. Adhiṭṭhānākārena nissayākārena ca upakārako dhammo nissaya-paccayo, tarucittakammādīnaṃ pathavīpaṭādayo viya. (Pañcapakaraṇa-atṭhakathā/Paccayuddesavaṇṇanā) 《五論註》與《清淨道論》的作者同為覺音論師，這段解說也收錄在《清淨道論》〈17.慧地說明節/發趣論緣的談說〉一節(17. Paññābhūminiddeso/Paṭṭhāna-paccayakathā/601 段)。

18. cakkhuvīññādīnaṃ yathārahaṃ vatthudvārabhāvaṃ sādhammānaṃ tiṭṭhati. (14.Khandhaniddeso/Rūpakkhandhakathā/436 段中)

19. Cakkhādīpañcavidhaṃ rūpādīnaṃ gahaṇapaccayabhāvena ādāsataṃ viya vippasannattā pasādarūpaṃ, itaraṃ tato viparītattā napasādarūpaṃ. (14.Khandhaniddeso/Rūpakkhandhakathā/447 段中)

20. 〈1.戒的說明/根自制戒〉：「又，古人說：『無心之行為者眼不能見色，無眼之行為者心不能見色，而當所緣與門撞在一起時，以眼淨為依處的心看見。』」(Porāṇa panāhu "cakkhu rūpaṃ na passati, acittakattā, cittaṃ na passati, acakkhukattā, dvārārammaṇasaṅghaṭṭe pana cakkhupasādavatthukena cittaṃ na passati./1.Sīlaniddeso/Indriyaṣaṃvarasīlaṃ/15 段中)

21. 〈17.慧地說明節/有輪的談說〉：「『淨是處』，這是因眼等五處而被說的。」(Pasādo āyatananti idaṃ cakkhādīpañcāyatanavasena vuttaṃ. /17. Paññābhūminiddeso/Bhavacakkakathā/654 段中)

22. Manodhātumanoviññādhātūnaṃ nissayalakkhaṇaṃ hadayaavatthu, tāsāññeva dhātūnaṃ ādhāraṇasaṃ , ubbahanapaccupaṭṭhānaṃ. Hadayassa anto kāyagatāsaticathāyaṃ vuttappakāraṃ lohitaṃ nissāya sandhāraṇādikiccehi bhūtehi katūpakāraṃ utucittāhārehi upatthambhiya-

mānaṃ āyunā anupāliyamānaṃ manodhātumanoviññāṇadhātūnañceva taṃsampayuttadhammānañca vatthubhāvaṃ sādhayamānaṃ tiṭṭhati.

(14.Khandhaniddeso/Rūpakkhandhakathā/440)

23. Yaṃ panettha hadayarūpaṃ nāma, taṃ vatthu na dvāraṃ.

(14.Khandhaniddeso/Rūpakkhandhakathā/449 段中)

24.如在《相應部2 相應2、13 經》、《相應部7 相應9 經》、《相應部9 相應5 經》中都是這種用法。

25.如在《相應部4 相應13、25 經》、《相應部10 相應3、12 經》、《相應部35 相應127 經》、《相應部51 相應20 經》中都是這種用法，後兩經都在說32 身分中的心臟。

26.「8.心所依處名為心色」(8. Hadayavatthu hadayarūpaṃ nāma.) (Abhidhammatthasaṅgaho/6. Rūpaparicchedo/Rūpasamuddeso)

27.Hadayanti hadayamaṃsaṃ.....(刪略) Anto cassa punnāgaṭṭhi -patiṭṭhānamatto āvāṭako hoti, yattha addhapasatamattaṃ lohitaṃ saṇṭhāti, yaṃ nissāya manodhātu ca manoviññāṇadhātu ca vattanti.

(8. Anussatikammatṭhānaniddeso/kāyagatāsatikathāyaṃ/ Koṭṭhāsava-vatthāpanakathā/193 段)

28.比對這兩個網站照片得知：

https://en.wikipedia.org/wiki/Calophyllum_inophyllum 與

<http://blog.xuite.net/yfor42/twblog/116520941>-種子盆栽—蘭嶼獨有胡桐樹

29. <http://blackwalnut.npust.edu.tw/archives/1018>，該網站有果實解剖並附米達尺的照片。

30. In Sri Lanka, it was a measure of capacity, approximately 1.86 pint (1.024 litres). ([https://en.wikipedia.org/wiki/Seer_\(unit\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Seer_(unit)))

31.米1 合=約150g= (180.39 ミリリットル)

http://www.shoshinsha.com/tools/gou_gram/gou.html

32.以我右手握滿一把米，以三次實測值(分別為45、46、50 毫升

) 的平均值。

33. <https://www.youtube.com/watch?v=2jV78UQYlg>

34. https://en.wikipedia.org/wiki/End-diastolic_volume

35. 高醫心臟血管外科謝炯昭醫師《淺談心臟移植》(<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/9401/10.htm>)

36. 阿毗達摩 第七講四界分別觀之詳盡法及18種真實色法/ 瑪欣德尊者講於江西佛學院/ 2009年4-6月/ 繁體文編者 喬正一
http://ddmgwens.blogspot.tw/2015/08/blog-post_874.html

37. 阿毗達摩 第八講 十八種真實色法之二/ 瑪欣德尊者講於江西佛學院/ 2009年4-6月/ 繁體文編者 喬正一
http://ddmgwens.blogspot.tw/2015/08/blog-post_49.html

38. 《續華嚴略疏刊定記卷第八》：「金剛之名從心智立，謂：佛心智體性堅固不可損壞，然能損壞難壞惑障，其室利靺瑤相莊嚴胃臆，近心所依處故。」(卍新續藏3冊 p.702c)

翻譯名義集：「梵云室利靺瑤，此云吉祥海雲。如來胸臆有大人相，形如𠂔*(一/(厶*厶))字，名吉祥海雲，華嚴音義云。」(大正藏54冊 p.1147a) 按：「形如𠂔*(一/(厶*厶))字」者，即卍字之形。

39. 高三下生物第九章第三節惱與脊髓/ 台北市立中山女子高級中學生物科教師蔡任圉講。

<https://www.youtube.com/watch?v=dW-9Lq24npg>

<https://www.youtube.com/watch?v=yU82LvepAKU>

40. 各部分的簡要說明請參看 <https://zh.wikipedia.org/wiki/視覺系統>、<http://cht.a-hospital.com/w/視神經>、<http://cht.a-hospital.com/w/視網膜>、<https://zh.wikipedia.org/wiki/視覺皮質>

41. 參看 <https://zh.wikipedia.org/wiki/聽覺系統>、<http://www.ckwang.com.tw/n-ear-4001.html>

42. 參看 <http://cht.a-hospital.com/w/嗅覺>

43. 參看 <http://cht.a-hospital.com/w/味覺>

- 44.參看 <http://cht.a-hospital.com/w/觸覺>
45. <http://wiki.kmu.edu.tw/index.php/無腦嬰兒>
- 46.英國《每日郵報》網路新聞記者 Tanveer Mann 小姐2015/9/26 報導。
<http://www.dailymail.co.uk/news/article-3247851/Miracle-baby-Jaxon-Emmett-Buell-defies-odds-born-brain-skull.html>
- 47.英國利物浦大學心理健康與社會研究所教授 Jonathan Cole 撰寫報導。
<http://mymultiplesclerosis.co.uk/ep/sharon-parker-the-woman-with-the-mysterious-brain>
- 48.《移植記憶》舉了五例，Discovery Health 頻道2003/6/30 首播 (<https://www.youtube.com/watch?v=I8p7JZCsjok>)。另外，英國第 4 頻道 2006 年播出紀錄片《Mindshock》也是類似的內容 (<https://www.youtube.com/watch?v=GADSb2AI8I>)，《香光莊嚴第八十二期》(2005/6/20)〈心臟會記憶嗎〉稱「節譯自日本富士電視台『尋找人間的真實與愛』第三單元」，但網路未能找到該影片。
49. John L.Ateo, Jason C. 2007 年共同撰寫提出質疑，他們與 Jason C., Gordon S.四人組成反愚信團隊。<http://www.sillybeliefs.com/nhrnz.html>
- 50.衛生福利部健康保險局《2003-2014 年全民健保器官移植存活率》的統計，心臟移植為913例¹，另外2014/8/7 臺大醫院慶祝第 500 位心臟移植者出院²，2013 年03 月底振興醫院宣布心臟移植小組共完成407 例心臟移植³。
- ¹http://www.nhi.gov.tw/Resource/webdata/30725_2_器官移植存活率20160614.pdf
- ²http://epaper.ntuh.gov.tw/health/201410/special_3_1.html
- ³http://www.chgh.org.tw/chgh/info2_info.aspx?id=40288fe93d6c03ff013da626d78b069d
- 51.「我知道很多人要問我：到底心臟移植病人個性會不會變呢

？其實不少國際媒體的答案是肯定的，但是我目前還感覺不到，如果他以後對我不好，就表示個性變了，我也一定會上來向各位報告的。」<http://www.organ.org.tw/JRNL/042/042012.htm>

52.英國《鏡報》記者 Kirstie McCrum 小姐 2015/7/14 報導，不過報導說是該受捐贈者「宣稱」(has claimed)，間接表示未經她查證，所以只能說是「傳聞」。

<http://www.mirror.co.uk/news/world-news/white-man-claims-hes-turning-6064891>

53. CNN 健康專欄作者 Jacqueline Howard 小姐 2016/6/10 報導。
<http://edition.cnn.com/2016/06/10/health/artificial-heart-555-days-transplant>

54.例如台灣失智症協會《認識失智症》中說：「醫生透過電腦斷層及核磁共振判斷，主要是因為阿茲海默症初期以侵犯海馬迴為主，往生後腦解剖可發現異常老年斑及神經纖維糾結，.....」
http://www.tada2002.org.tw/tada_know_02.html

雜 附(7) 假想與如實

前言

海濤法師於2016/6/24 在倫敦少林寺的弘法講座中，教導了這樣的方法：「當假的看你就不會執著」，並舉例說，如果開門時，看見「妳老公與別的女人在睡覺，你要馬上關起[門]來，[告訴自己:]『假的！～～哎呀！我的眼睛業障重啊！』～～假的，在外面繼續打坐，[唱誦]：『阿彌陀佛，阿彌陀佛……』，但是，如果妳當真的，妳會很生氣。請問：那個是真的還是假的？暫時的。那個女人是他前世的太太，妳還是侵占人家的咧。」然後舉鈔票大家共用（輪番使用）的情況，說：「所以，可以用就好了。」這一段講述，在台灣經網路流傳與媒體報導，不論是前段的「當假的」，或是後段的「共用」說，都引起普遍的負面批評，一時之間，「假的」、「眼睛業障重啊」，在台灣竟成為嘲諷的當紅流行語，時而可聞，連電視廣告都拿來用。而原發布於海濤法師臉書的該講座影音檔，隨即也撤除，現在，連該講演的主題都不可考，在網路上只留下受批評的這段影音擷取¹。

假想觀

撇開「眼睛業障重」、「共用」這兩個爭議性的說法，若單就「當假的看就不會執著」（假的）來論，這與佛法「假想觀」（《大毘婆沙論》稱為「勝解作意」）的性質相同，也就是所謂的「觀想」（離現實的想像），這常見於後期佛教倡導的修學方法。只是，要將配偶的外遇觀想成「假的」，即使是佛教徒，也多數不能接受²，更遑論受用。

其實，平心而論，「假想觀」的教導在今日台灣佛教中十分常見，卻鮮少公開被質疑，海濤法師遠在倫敦教導的這個「假想觀」，意外地在台灣公開且普遍地受到質疑，正好成為我們檢視佛法「假想觀」的契機。

《金剛經》是北傳佛教信眾接受度很高的初期大乘佛教時代經典，裡面的這段偈誦，許多人都背得上：

「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」³

丈夫外遇的行為，當然屬於「一切有為法」，若依偈誦所說，應該將丈夫的外遇看作「如夢」（像作夢或夢境一樣）。「夢」是什麼呢？「夢」不是真的（托夢之類除外），也就是「假的」，質疑海濤法師「假的」教導者，理應一併質疑《金剛經》這段偈誦裡的「如夢」說。

如果熟悉《雜阿含經》，看到《金剛經》的這段偈誦，會立即浮現《雜阿含265經》重誦中的這段：

「觀色如聚沫，受如水上泡，想如春時燄，諸行如芭蕉，諸識法如幻，日種姓尊說。」

對應《雜阿含265經》的南傳《相應部22相應95經》也一樣：

「色如泡沫團，受如水泡，想如陽燄，行如芭蕉，識如幻術，已被太陽族人教導。」⁴。

兩相比對，《金剛經》的這段偈誦多了「夢」。至於「影」、「露」、「電」三項，性質與「沫」、「泡」、「芭蕉」一樣，是現實世界中具體看得到的，習慣上我們不會說那些是「假的」，只會說是非永恆、非實有性的「假有」。雖然「夢」也是非永恆、非實有性的，但兩者在現實生活中很容易作出區隔。而「幻（幻術）」與「燄（陽燄）」雖也不是真實的，但可以讓許多人同時可見，性質界於「沫、泡、芭蕉」與「夢」之間。這三類的不同，現實生活中正常人很容易分別，不會混淆。

原始佛教中的假想觀

「假想觀」的方法，在原始佛教中就存在，最常見的，就是用在禪定修習。依《清淨道論》〈4.地遍的說明〉所說，修習定的過程，分「遍作」、「取相」、「似相」、「入根本定」等階段，「遍作

」是依具體實物作準備的階段，「取相」階段就開始轉入「想」（假想），而進入「似相」階段則必然純由假想所成，也就是《清淨道論》所說的「唯獨想所生」⁵，唯有這樣，「似相」才能維持穩固不動，這時心念如果能投入（融入）保持穩固不動的「似相」裡，就能入根本定。

但修定者應該發現某些修定用的「假想觀」，在日常生活中也有某種對治作用。例如，「四十業處」中的「十不淨」（北傳習慣通稱為「不淨觀」）可以對治貪欲（kāma），「四無量」的「慈無量」（北傳習慣稱為「慈心觀」）可以對治瞋心，《雜阿含815經》就這麼說：「修不淨觀斷貪欲，修慈心斷瞋恚，修無常想斷我慢，修安那般那念斷覺想。」其它如《雜阿含715經》、《增壹阿含45品5經》、《雜阿含1165經》、《相應部35相應127經》等，也有類似的教說，相信在佛教長遠的發展中，類似的假想觀是不斷蓬勃開展的，從《雜阿含265經》的重誦到《金剛經》的那段偈誦變化，就可以看出一些端倪。

如實觀

「假想觀」有對治的增益，但只靠「假想觀」是無法成就解脫的。綜觀《四阿含》中處處可見「如實知見」的「如實觀」，「如實」（yathābhūtaṃ），還是原始佛教教導的核心。現在，我們舉《雜阿含301經》/《雜阿含262經》（《相應部12相應15經》/《相應部22相應90經》）所教說的「正見」內容，來與對治用的「假想觀」作比對，可以清楚地看出兩者的不同：

「世間集，如實正知見，若世間無者不有；世間滅，如實正知見，若世間有者無有。」（《雜阿含301經》）

「如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見。」（《雜阿含262經》）

「以正確之慧如實見世間集者，對世間不存虛無的觀念；以正確之慧如實見世間滅者，對世間不存實有的觀念。」⁶（《相

應部12相應15經》、《相應部22相應90經》)

比對南傳經文，《雜阿含301經》其實就是《雜阿含262經》所引用的原本，《雜阿含262經》顯然譯得比較通順，我們就依《雜阿含262經》的譯文解說。「如實正觀世間集者，則不生世間無見」，可以理解為：對因緣條件具足而發生的事，不會認為那是虛無的（假的），「如實正觀世間滅，則不生世間有見」，可以理解為：對因緣條件消散而消失的事，不會不接受，認為那還存在（永恆的），這正是「如實觀者」的模樣。如果與海濤法師所舉看見「老公與別的女人在睡覺」一事比對，海濤法師教導的「假想觀」是將它「當假的看」，就如什麼也沒發生一樣，沒事！「如實觀」則如實知道「老公與別的女人在睡覺」發生了，婚姻關係出問題了！前者顯然以想像那是假的，用不見、不聞脫離現實的方式求取自己的不執著，後者則是正視問題，以「此有故，彼有；此無故，彼無」的緣起（緣滅）原則面對現實問題，當然接著應該檢視婚姻關係哪裡出問題，並且找出問題根本來解決。如果最後發現已到「因緣滅盡」，自己無法修補的階段，那就遵從「如實正觀世間滅，則不生世間有見」的教導，不當怨婦，也不當恐怖情人。

結語

「假想觀」有對治令不起執著的效果，所以古德說它是「增益作意⁷」，但畢竟對治的效果是個別、個別的（例如，多數人還是無法將配偶的外遇發自內心地當它是假的），而且還可能產生副作用（例如，佛陀教導不淨觀，結果有60位比丘因修習不淨觀而輕生死亡⁸），也不見得有長效（例如，對配偶的外遇即使第一次能當它是假的，第二次、第三次後，不見得每次都能，或者，第一時間能當成假的，但維持不到隔天）。不起執著的根本之道還要從「如實觀」下手，也就是先知道（承認）有問題，接著才有機會找出問題的根源、尋求有效的解決問題之道而真

正解決。

這裡，在「假想觀」的方法之外，我們提出原始佛教主流教導的「如實觀」供大家參考，但願原始佛教的根本教導不要被遺忘。

後記

視已發生已存在的事物為不存在，這是「顛倒」，違反「如實正觀世間集者，則不生世間無見」的教說。視為「夢幻泡影露電」，這是「轉念」(改辨認知一想)，對治執著。修定相關的「遍作」、「無量」，是以存在的為基礎作擴大。三者中的「顛倒」即是「妄」，違反世間法，更遑論出世間。

註解

1. (i) <https://www.youtube.com/watch?v=xVNkFREcngE>

(ii) <http://www.tudou.com/programs/view/RMy-HirxRQM/>

2.我們在2016/9/3的一場佛法討論會中作了調查，與會的50多位佛教徒，只有一位表示接受海濤法師這樣的方法。

3. (i)這是鳩摩羅什的譯本。

(ii)玄奘法師譯本作：「諸和合所為，如星翳燈幻，露泡夢電雲，應作如是觀。」

(iii)義淨法師譯本作：「一切有為法，如星翳燈幻，露泡夢電雲，應作如是觀。」

(iv)菩提流支法師譯本作：「一切有為法，如星翳燈幻，露泡夢電雲，應作如是觀。」

(v)真諦法師譯本作：「應觀有為法，如暗翳燈幻，露泡夢電雲。」

(vi)笈多法師譯本作：「星翳燈幻露，泡夢電雲，見如是，此有為者。」

(vii)Müller 校刊的梵文本作：「有為者應該被這麼看：星星、

黑暗、燈火、幻術、露水、水泡、夢，以及雷電、雲。」(tārakā timiraṃ dīpo māyā-avaśyāya budbudam svapnam ca vidyud abhram ca evaṃ draṣṭavyaṃ saṃskṛtaṃ)

4. "Pheṇapiṇḍūpamaṃ rūpaṃ, vedanā bubbuḷūpamā.

Maṛīkūpamā saññā, saṅkhārā kadalūpamā.

Māyūpamañca viññāṇaṃ, desitādiccabandhunā.

5. 「因為，對得定者來說，這是唯獨想所生的，為現起的僅僅行相(唯一模式)。」(Kevalañhi samādhilābhino upatṭhānākāramattaṃ saññajametanti.)

6. Lokasamudayaṃ kho, kaccāna, yathābhūtaṃ sammappaññāya passato yā loke natthitā, sā na hoti. Lokanirodhaṃ kho, kaccāna, yathābhūtaṃ sammappaññāya passato yā loke atthitā, sā na hoti.

7. (i) 「復次，無量是勝解作意，唯真實作意能斷煩惱。復次，無量是增益作意，唯不增益作意能斷煩惱。」《阿毘達磨大毘婆沙論卷第一百六十二》

(ii) 「勝解作意者，謂：修靜慮者隨其所欲，於諸事相增益作意。真實作意者，謂：以自相共相及真如相，如理思惟諸法作意。」《瑜伽師地論卷第十一》

8. 這個事件《雜阿含809經》、《相應部54相應9經》、《摩訶僧祇律》〈明四波羅夷法之四〉都作了記載。

雜 附(8) 七清淨源流

出處

七清淨的內容，北傳首見於名為《七車經》的《中阿含9經》：戒淨、心淨、見淨、疑蓋淨、道非道知見淨、道跡知見淨、道跡斷智淨，南傳首見於名為《接力車經》(Rathavinītasuttaṃ) 的《中部24經》：戒清淨(sīlavisuddhi)、心清淨(cittavisuddhi)、見清淨(ditṭhivisuddhi)、度疑清淨(kaṅkhāvitaraṇavisuddhi)、道非道智見清淨(maggāmaggañāṇadassanavisuddhi)、道跡智見清淨(paṭipadāñāṇadassanavisuddhi，另譯為「行道智見清淨」)、智見清淨(ñāṇadassanavisuddhi)，此外，《四阿含》中最後集出的《增一阿含》，北傳還見於《增壹阿含39品10經》：清淨戒、心清淨、見清淨、無猶豫清淨、行跡清淨、道清淨、知見清淨。這是尊者滿慈子(puṇṇo mantāṇiputto，另譯為「滿願子」)回答尊者舍利弗(sāriputto，另譯為「舍梨子」)試探性提問：「為何跟隨世尊修學」的內容。這三個版本主要內容差異不大，都強調七清淨的次第與完整性，沒對一一清淨作說明，不過，《中阿含9經》編在「法數」(法的數目)彙集的〈七法品〉，《增壹阿含39品10經》也一樣，編在重於譬喻意涵的〈譬喻品〉(Opammavaggo)，顯示南傳部派對本經之著重看法不同。

增略

《雜阿含565經》說：「如來、應、等正覺說四種清淨：戒清淨、心清淨、見清淨、解脫清淨。」對應的南傳經文被編在依「法數」彙集的《增支部4集194經》，作：「戒遍淨勤奮支、心遍淨勤奮支、見遍淨勤奮支、解脫遍淨勤奮支。」¹兩經對一一清淨都作了明確說明，唯「見清淨」的內容迥異，前者為正見與慧身圓滿，後者為如實了知四聖諦。

名為《眾集經》的《長阿含9經》，在「四法」（法數四）中列有「四淨：戒淨、心淨、見淨、度疑淨。」而南傳與《眾集經》相對應，名為《結集經》（*Saṅgītisuttaṃ*）的《長部33經》卻只在法數「二」（*Duka*）中列有「戒清淨與見清淨」（*Sīlavissuddhi ca dīṭṭhivissuddhi ca*），這兩經都未作進一步說明。《雜阿含》與《長阿含》的這四個略版，可能是七清淨的雛型。

但名為《十上經》的《長阿含10經》，在法數九中列有「九淨」：

「云何九成法？謂九淨滅枝法：戒淨滅枝、心淨滅枝、見淨滅枝、度疑淨滅枝、分別淨滅枝、道淨滅枝、除淨滅枝、無欲淨滅枝、解脫淨滅枝。」

其中，「分別淨滅枝」的「分別」，顯然等同「道非道」，「道淨滅枝」的「道」是「道跡」的另譯，「除淨滅枝」的「除」等同「道跡斷」，而「無欲淨」與「解脫淨」，則是七清淨外擴增的兩項。

南傳與《十上經》相對應，名為《十增經》（*Dasuttarasuttaṃ*）的《長部34經》也一樣有九項：

「哪些是應該被修習的九法呢？九種遍淨勤奮支：戒清淨遍淨勤奮支、心清淨遍淨勤奮支、見清淨遍淨勤奮支、解疑清淨遍淨勤奮支、道非道智見清淨遍淨勤奮支、道跡智見清淨遍淨勤奮支、知見清淨遍淨勤奮支、慧清淨遍淨勤奮支、解脫清淨遍淨勤奮支，這些是應該被修習的九法。」²

該經擴增的兩項是「慧清淨」與「解脫清淨」。如果以戒、定、慧來看七清淨，「見清淨」至「道跡知見淨」是「慧」修學的開展，「道跡斷智淨」是能達解脫目標的「慧」成就，所以不論增加「無欲」與「解脫」或「慧清淨」與「解脫清淨」，從法數集成來看無妨，但從修學次第來看就顯得多餘，當然，也可能《長阿含》或《長部》集成時代認為「道跡斷智淨」或「智見清淨」仍未圓滿³，所以增入兩項，不過，後來經論沒再見到這兩種擴

增版。

阿毘達磨

七清淨在說一切有部的根本七論⁴中都沒提到⁵，南傳七論⁶也一樣都沒提到。與《發智論》、《法蘊足論》約同時代（西元前百年前後）出現的另一系論書《舍利弗阿毘曇論》⁷，在〈念處品〉中引用七清淨解說四念處功效的「清淨」：

「行一道，眾生清淨，遠離憂悲，滅盡苦惱，得證涅槃：斷除五蓋修四念處⁸。何謂一道？……何謂眾生清淨？眾生謂五道生也，為人天眾生故，說親近四念處，修行多學，得戒清淨、心清淨、見清淨、授記度疑清淨、知見道非道清淨、趣道知見清淨、得知見清淨，如見令不清淨眾生清淨；令垢穢眾生無垢穢，是謂眾生清淨。何謂遠離憂悲？……」

該段解說軸心在「四念處」，不在七清淨，也未對一一清淨作解說，但在「度疑清淨」前加入「授記」，應該有預告到這個階段將證入果位的特殊意義。

後出論典

西元四世紀後出現的論典，七清淨的引用明顯地多了，如：

1.約西元四世紀初出現的《成實論》⁹，在解說「法數」的〈法聚品〉中，就對七清淨作了解說：

「七淨：戒淨者，戒律儀也。心淨者，得禪定也。見淨者，斷身見也。度疑淨者，斷疑結也。道非道知見淨者，斷戒取也。行知見淨者，思惟道也。行斷知見淨者，無學道也。」

上文雖然只是簡要的解說，但這是對七清淨一一作解說的首見典籍。若從證初果的條件：斷身見、疑、戒取來看，《成實論》以「道非道知見淨」為證入初果。

2.約西元四世紀末出現的《瑜伽師地論》¹⁰，其〈攝事分〉中說：

「又復依於七種清淨，漸次修集，為得無造究竟涅槃，應

知宣說隨順如是緣性、緣起甚深言教。云何名為七種清淨？一、戒清淨，二、心清淨、三、見清淨，四、度疑清淨，五、道非道智見清淨，六、行智見清淨，七、行斷智見清淨。云何名為如是清淨漸次修集？謂：有苾芻安住具足尸羅，守護別解脫律儀，廣說應知如聲聞地。彼由如是具尸羅故，便能無悔，廣說乃至心得正定，漸次乃至具足安住第四靜慮。彼既獲得如是定心，漸次乃至質直調柔，安住不動，於為證得漏盡智通心定趣向，於四聖諦證入現觀，斷見所斷一切煩惱，獲得無漏有學正見。得正見故，能於一切苦、集、滅、道，及佛、法、僧永斷疑惑，由畢竟斷，超度猶豫，故名度疑。又於正見前行之道，如實了知是為正道，由此能斷見所斷，後修所斷惑；又於邪見前行非道，如實了知是為邪道。於道、非道得善巧已，遠離非道，遊於正道。又於隨道四種行跡如實了知，何等為四？一、苦遲通，二、苦速通，三、樂遲通，四、樂速通。如是行跡，廣辯應知如聲聞地。於此行跡如實了知最初行跡一切應斷，超越義故，非由煩惱離繫義故；如實了知第二、第三：苦速、樂遲二種行跡，一分應斷。如是，如實了知初全及二一分應當斷已，依樂速通，正勤修集。從此無間，永盡諸漏，於現法中獲得無造究竟涅槃，身壞已後證無餘依般涅槃界。如是七種清淨，為依漸次修集，乃至獲得諸漏永盡，無造涅槃。」

這段釋文夾在解說《雜阿含370經》與《雜阿含371經》的釋文間，又不在其「唵陀南」（攝誦）中，顯然是誤植。釋文不但對一一清淨作了解說，《七車經》所強調七清淨的次第與完整性也解說了，極似針對該經的釋文。解說中未直接明說哪個清淨證初果，但若以《雜阿含經》對「現觀（無間等）」一詞的專門用法來看，「於四聖諦證入現觀」的「見清淨」即是證初果。另外，以「四通行」為「道跡」，以捨斷「苦、遲」的「樂速通行」為「道跡斷」亦為首見，後來天台宗推崇的大師智者、三論宗推崇的大

師鳩摩羅什等古德皆沿用這樣的說法。

3.無著菩薩的另一部論著《顯揚聖教論》，其〈攝事品〉中說：

「清淨者，謂九種清淨，廣說如經：一、尸羅清淨，謂：如有一善住尸羅及善守護別解脫戒，如法威儀，行處具足，於小罪中見大怖畏，受學學處。二、心清淨，謂：如有一依戒清淨，遠離欲、惡不善法，如前所說初靜慮、第二、第三、第四靜慮具足住。三、見清淨，謂：如有一具心清淨，鮮白無穢，離諸煩惱，得住不動，為欲證得漏盡智故，觀察諸諦，如實了知：此苦聖諦，此苦集聖諦，此苦滅聖諦，此趣苦滅行道聖諦。四、度疑清淨，謂：如有一依見清淨，於佛、法、僧無惑無疑。五、道非道智見清淨，謂：如有一依度疑清淨得妙智見，唯佛所說、僧所行道能得出離，此復云何？謂：能盡苦及證苦邊，若諸外道所說之道不能盡苦及證苦邊。六、行智見清淨，謂：如有一依道非道智見清淨得妙智見，知出離道有下、中、上，下者，苦遲通行所攝，中者，苦速通行樂遲通行所攝，上者，樂速通行所攝。七、行斷智見清淨，謂：如有一依行智見清淨得妙智見，謂：我應斷下、中之行，及為發起上妙聖行。八、無緣寂滅清淨，謂：如有一依行斷智見清淨，證得無餘諸漏永盡。九、國土清淨，謂：諸佛共有無上功能果，能示現不可思議國土莊嚴極淨，佛思及極淨菩薩思及思眷屬法。」

這「九種清淨」顯然是七清淨的擴增，第八清淨指無為涅槃，第九清淨是佛德所顯，而在什麼階段證初果，解說中缺乏可推斷的有力訊息。

4.約西元五世紀中出現的《清淨道論》¹¹，其篇章的安排，可以清楚地看出七清淨的架構：

〈1.戒的說明〉¹²相當於「戒清淨」的解說，以「波羅提木叉自 制 戒（ Pātimokkhasaṃvarasīlaṃ ）、 根 自 制 戒（

Indriyaśamvaraśīlaṃ)、生計遍清淨戒(Ājīvaṇṇasuddhisīlaṃ)、資具依止戒(Paccayasannissitasīlaṃ)」為主。

〈3.業處獲得的說明〉到〈11.定的說明〉相當於「心清淨」的解說，以「近行、八等至(saupacārā aṭṭha samāpattiyo)」為主。

〈18.見清淨的說明〉即「見清淨」的解說，以「區別名色(nāmarūpaṃ vavatthapeti)」¹³為主。

〈19.度疑清淨的說明〉即「度疑清淨」的解說，以「業、果輪轉作名色之緣的把握後，斷除對三世之疑」為主，並稱此為「所知遍知(ñātapariññā)、法住智(Dhammatṭhitiñāṇa)、如實智(yathābhūtañāṇa)、正確地看見(sammāḍassana)」¹⁴，完成者稱為「小須陀洹(cūlasotāpanno)」，這與《舍利弗阿毘曇論》的「授記度疑清淨」相通。

〈20.道非道智見清淨的說明〉即「道非道智見清淨」的解說，以對五蘊、六處等採群聚(kalāpa)的方式作苦、無常等的思惟(sammasana，另譯為「觸知；探查」)¹⁵，並解開於其間生起的小雜染(upakkilesajaṭaṃ，另譯為「隨煩惱；隨染」)之非道後，知道：「這是道；這是非道。」為主。

〈21.道跡智見清淨的說明〉即「道跡智見清淨」的解說，以「生滅隨觀智、壞滅隨觀智、怖畏現起智、過患隨觀智、厭隨觀智、欲解脫智、審察隨觀智、行捨智、隨順智」¹⁶為主。

〈22.智見清淨的說明〉即「智見清淨」的解說，以須陀洹道、斯陀含道、阿那含道、阿羅漢道四種道智為主，這是證果的階段(包括證初果)。

差異

從「見清淨」起，也就是修慧的部分，各論典的解說差異頗大：

成實論

瑜伽師地論

顯揚聖教論

清淨道論

見清淨 名色分別 度疑清淨 緣的把握 道非道清淨 離 知隨染為非道 道跡清淨 九觀智 智見清淨 四種道智	斷身見 斷疑結 斷戒取 思惟道 無學道	現觀四諦 對四諦三寶無疑 離非道遊正道 四通行 唯行樂速通	如實知四諦 對三寶無疑 見唯佛道能出 四通行 唯行樂速通
---	---------------------------------	---	--

結語

七清淨雖是南北傳阿含所共傳，但西元前後印度西北地區說一切有部的根本七論沒說到七清淨，印度南方錫蘭島的南傳七論也沒說到七清淨，其它印度本土上座部分派的根本論典《舍利弗阿毘曇論》，也僅在解說四念處時引用七清淨的內容而無進一步解說，分量極少，推斷這個時期佛教界不重視七清淨。西元四世紀後，論典中七清淨的分量多了，尤以《清淨道論》達極致，但七清淨中修慧的部分卻各有不同的內容，可以說源一而流異，乃至七清淨外還有以四聖諦為主軸的「八忍八智」¹⁷修學體系，顯現佛法多元的開展。

註解

1. Sīlapārisuddhipadhāniyaṅgaṃ, cittapārisuddhipadhāniyaṅgaṃ , diṭṭhipārisuddhipadhāniyaṅgaṃ, vimutti-pārisuddhipadhāniyaṅgaṃ.
2. katame nava dhammā bhāvetabbā? Nava pārisuddhipadhāniyaṅgāni – sīlavissuddhi pārisuddhipadhāniyaṅgaṃ, citta- vissuddhi pārisuddhipadhāniyaṅgaṃ, diṭṭhivissuddhi pārisuddhi- padhāniyaṅgaṃ, kaṅkhāvitaraṇavissuddhi pārisuddhipadhāniyaṅgaṃ, maggāmaggañāṇadassana

–visuddhi pārissuddhipadhāṇiyaṅgaṃ, paṭipadāññāḍassanavisuddhi pārissuddhipadhāṇiyaṅgaṃ, ññāḍassanavisuddhi pārissuddhipadhāṇiyaṅgaṃ, paññāvisuddhi pārissuddhipadhāṇiyaṅgaṃ, vimuttivisuddhi pārissuddhipadhāṇiyaṅgaṃ. Ime nava dhammā bhāvetabbā.

3. 《中阿含9經》：「以道跡斷智淨故，世尊沙門瞿曇施設無餘涅槃者，則以有餘稱說無餘。」

《中部24經》：「學友！如果世尊安立智見清淨為無取著般涅槃，就等同安立有取著為無取著般涅槃。」(Ñāḍassanavisuddhiṃ ce, āvuso, bhagavā anupādāparinibbānaṃ paññāpeyya, sa-upādānaṃ-veva samānaṃ anupādāparinibbānaṃ paññāpeyya.)

這段經文可能容易引生「道跡斷智淨」或「智見清淨」仍未圓滿，但若從第七車已達目的地的譬喻來看，「道跡斷智淨」或「智見清淨」就像第七車，它雖不能等同涅槃（目的地），但使具足者達到涅槃。《增壹阿含39品10經》則沒有類似這段的經文，沒有這種問題。

4. 《發智論》、《法蘊足論》、《集異門足論》、《施設論》、《品類足論》、《界身足論》、《識身足論》。

5. 只有《集異門足論》在「法數」二中與《長部33經》一樣，列有「淨戒、淨見」。此外，後出的《大毘婆沙論》、《俱舍論》、《順正理論》、《顯宗論》、《入阿毘達磨論》等也都沒提到。

6. 《法集論》(Dhammasaṅgaṇī)、《分別論》(Vibhaṅga)、《界論》(Dhātukathā)、《人施設論》(Puggalapaññatti)、《論事》(Kathāvatthu)、《雙論》(Yamaka)、《發趣論》(Paṭṭhāna)。

7. (i) 「《大智度論》卷二、《部執異論疏》等謂乃屬犢子部之論書。《法華經玄贊》卷一則謂係出自正量部，近人呂澂則謂漢譯之本論是從化地、法藏系統所傳下，且南傳之六論即自本論發展而成。印順主張聲聞部派中，犢子系之本末各部、法藏部等都以本論為根本論，而且南傳六論、北傳六論大體是依本論之組

織而形成。」(《中華佛教百科全書》p.3048)

(ii)「上座部阿毘達磨論系，除南傳錫蘭 *Siṃhala* 島國的銅鑠部，北傳罽賓 *Kaśmīra* 山區的說一切有部而外，在印度本土，上座部分出的學派，所有的阿毘達磨本論，都近於這部論。」(印順法師《說一切有部為主的論書與論師之研究》p.430)

8.這段經文出現在《雜阿含607經》、《雜阿含1189經》、《中阿含98經》、《增壹阿含12品1經》，可視為描述「四念處」的定型句，如《中阿含98經》說：「有一道，淨眾生，度憂畏，滅苦惱，斷啼哭，得正法，謂：四念處。」南傳則一律作：「為了眾生的清淨、為了愁與悲的超越、為了苦與憂的滅沒、為了方法的獲得、為了涅槃的作證，這是無岔路之道，即：四念住。」(*ekāyano ayaṃ maggo sattānaṃ visuddhiyā sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ— cattāro satipaṭṭhānā.*)

9.作者「訶黎跋摩為西元三、四世紀間的大師。」(《說一切有部為主的論書與論師之研究》p.574)

10.傳出者為無著菩薩，其年代，「假定無著為西元三三六～四〇五，世親為西元三六一～四四〇年間人，才能與我國譯經史上的史實相吻合。」(印順法師《印度佛教思想史》p.243)

11.作者覺音(*Buddhaghosa*)論師為「西元五世紀中葉人。」(《中華佛教百科全書》p.3961)

12.巴利原文作「1. *Sīlaniddeso*」，葉均譯本作「第一 說戒品」，但原文沒有「品」(*vaggo*)，*Bhikkhu Ñāṇamoli* 英譯本作「第一章 德行的描述」(*CHAPTER I DESCRIPTION OF VIRTUE*)。

13.馬哈希尊者稱此為「1. *Nāmarūpaparicchedañāṇa*(名色分別智)」(《清淨智論》，1951年，以下同，略)。

14.馬哈希尊者稱此為「2. *Paccayapariggahañāṇa*(緣攝受智；緣的把握之智)」。

15.馬哈希尊者稱此為「3. sammāsanañāṇa(思惟智；觸知智；探查智)」。

16.約西元二世紀末出現的《解脫道論》，在論說四聖諦為主軸的〈分別諦品〉中夾註有「分別智、起滅智、觀滅智、令起智怖[怖智?]、樂解脫智、相似智、性除智」(《大正藏》32冊454~457頁)。其中，「分別智」包含「見清淨」的「名色差別」與「離疑清淨」的「或法住智或聖取因緣智」，而「起滅智」到「性除智」，則約略與此九智範圍相當。

17.(i)「聖道共十六心，八忍，八智，現觀四諦。在十五心中，名為見道，是預流初果向。十六心——道類智，就是證果。」(印順法師《說一切有部為主的論書與論師之研究》p.683)

(ii)《集異門足論》：「從世第一法趣苦法智忍時有梵行求，非有梵行，所以者何？八支聖道說名梵行，彼於爾時未得、未近得；未有、未現有。從苦法智忍趣苦法智時有梵行求，亦有梵行，所以者何？八支聖道說名梵行，彼於爾時已得、已近得；已有、已現有。如是，從苦法智趣苦類智忍；從苦類智忍趣苦類智；從苦類智趣集法智忍；從集法智忍趣集法智；從集法智趣集類智忍；從集類智忍趣集類智；從集類智趣滅法智忍；從滅法智忍趣滅法智；從滅法智趣滅類智忍；從滅類智忍趣滅類智；從滅類智趣道法智忍；從道法智忍趣道法智；從道法智趣道類智忍；從道類智忍趣道類智；從道類智趣道類智，或趣所餘無漏智時有梵行求，亦有梵行，所以者何？八支聖道說名梵行，彼於爾時已得、已近得；已有、已現有。」

雜 附(9) 消業

前言

「願消三障諸煩惱，願得智慧真明了；普願罪障悉消除，世世常行菩薩道。」這是志於菩薩道者常誦的迴向文，其出處應該是唐朝懷海法師《百丈叢林清規證義記》中的「回向偈」：「願消三障諸煩惱，願得智慧證明了；普願災障悉消除，世世常行菩薩道。」其中，「真明了」應為「證明了」的訛音，「罪障」應為「災障」的訛誤，而「願消三障」這個本文所關注的主軸則無誤。依據「說一切有部」最早的論典《阿毘達磨發智論》所說，「三障」指的是貪瞋癡的「煩惱障」、五無間業的「業障」、往生惡趣等處的「異熟障」(T26p.973a)。發願消除累世以來的貪瞋癡煩惱，這沒有疑問，如果發願從現在開始不做五無間業等業障與異熟障，這也沒有疑問，但如果發願消除累世以來的業障與異熟障，就值得探討。

業報原則

1.「若故作樂業，作已成者，當受樂報。若故作苦業，作已成者，當受苦報。若故作不苦不樂業，作已成者，當受不苦不樂報。」(《中阿含171經/分別大業經》)

「以身、語、意故意作應該被感受為樂的業後，他感受樂；……以身、語、意故意作應該被感受為苦的業後，他感受苦；……以身、語、意故意作應該被感受為不苦不樂的業後，他感受不苦不樂。」¹(《中部136經/業分別大經》)

這段南北傳含意一致的經文展現三個業報原則：1.故意做。2.身口意的行為已完成(南傳以動詞完成語態「katvā：作了後……」表現)。3.作苦業有苦報；作樂業有樂報；作不苦不樂業有不苦不樂報。第三項原則如果比對《增支部4集66經》中的這個偈誦：「貪所生與瞋所生，以及癡所生，作不善業的無智者，

有惱害、生起苦。」²則苦業即不善業，類比之，樂業就是善業。所以這項原則可以改寫成：作不善業有苦報；作善業有樂報；作非善非不善業有不苦不樂報，或者簡為通俗說的「善有善報；惡有惡報」。

II.「若有故作業，我說彼必受其報，或現世受，或後世受。」（《中阿含15經/思經》）

「比丘們！我不說，已作已累積的故意業未感受[其報]而有終結，且那[終結]會在當生中，或在來生中，或在後續之生中。」³（《增支部10集217經/思經第一》）

這段經文展現業報的第四個原則：4.業報可能在當生受或後世受，後世包括來生與後續的來生。由於這個情況，業報就十分複雜，如果沒有足夠的宿命神通能力知道無盡前生所為，僅就當生的行為論果報，就可能作出為善者無善報，為惡者無惡報的結論，《中阿含171經/分別大業經》、《中部136經/業分別大經》有不小的篇幅解說這種情況。

另外，《相應部3相應4經》與《相應部3相應20經》以「如影不離」(chāyāva anapāyini)；《中部135經/業分別小經》以自己是「業的繼承者」(kammadāyādā)形容業跟隨造業者，都可視為這第四原則的補充。

消業

過去所做，如影不離的業，具有「使果報成熟的潛力」（以下簡為「業力」），這種潛力的消除，且容稱之為「消業」，也就是「業力」的消除，但如何「消業」呢？《中阿含12經/毘婆沙經》只說「棄捨故業」而沒有進一步的內容，南傳對應的《增支部4集195經/哇玻經》作「舊業經一再接觸而作終結」(purāṇaṇca kammaṃ phussa phussa byantikaroti)，多了「經一再接觸」的訊息。舊業（故業；過去業）的接觸，意思就是「受果報」或「果報成熟」（玄奘法師將「果報(vipāka)」譯為「異熟」），《增支部》註釋書《

滿足希求》(覺音論師作)在這裡提出兩類「作終結」(「消業」)的模式：「智殺：業以智的接觸一再接觸後使之走到滅盡；果報殺：業以果報的接觸一再接觸後使之走到滅盡。」⁴「果報殺」(vipākavajjham)的意思比較淺顯，也與經文字義貼近，就是經由一再受果報來終結「業力」。這可以理解為果報成熟消耗「業力」，果報一再成熟終致其「業力」完全消失，當「業力」完全消失時，果報不再生起，該業就終結。「智殺」(ñāṇavajjham)的含意比較隱晦，我的理解，證果的聖者才適用這一類，如：初果以上聖者不會再往生三惡道，他們過去所做一切會在三惡道成熟的未報業，縱使那些業(「業力」)仍在，但卻從此沒有成熟的舞台，等同過去所作三惡道業的「消業」；三果聖者往生色界五不還天後，他們是「不返回者；不還者」(anāgāmi，音譯為「阿那含」)，不會再往生到欲界，那時，過去所做一切會在欲界成熟的未報業，縱使那些業(「業力」)仍在，但卻從此沒有成熟的舞台，等同過去所作欲界業的「消業」；阿羅漢聖者涅槃後不再往生，過去所有未報業從此沒有成熟的舞台，等同過去所作業完全「消業」，《中阿含12經/毘婆沙經》就以「影因樹有，彼影從是已絕其因，滅不生」來形容這個情況，南傳對應的《增支部4集195經/哇玻經》經文也類似。

另外，「舊業經一再接觸而作終結」中的「舊業」，原文用單數，也就是單一舊業一再接觸，表示同一業有多次的果報，次數多寡應該與該業(「業力」)強度有關，如佛陀說：「我往昔時七年行慈，七返成敗，不來此世。世敗壞時，生晃昱天，世成立時，來下生空梵宮殿中，於彼梵中作大梵天，餘處千返作自在天王，三十六返作天帝釋，復無量返作剎利頂生王。」(《中阿含138經/福經》)又，供養燈光如來七萬年的善業，「如我今日觀彼福祐，無有毫釐如毛髮許，所以然者，生死長遠，不可稱記，於中悉食福盡，無有毫釐許在。」(《增壹阿含23品1經》)「悉食福盡

」表示那些業「經一再接觸而作終結」，再也不能因那些業（行為）感受福報了。善果報如此，不善果報也一樣。

破壞業

覺音論師在《清淨道論》〈19.度疑清淨的解說〉中將業依「受報時間、成熟順序、作用」分為三種四類業，其中，依作用分的四類為：出生的、支持的、妨害的、破壞的。而「破壞的」（破壞業）敘述為：「破壞的：又，自身是善的；不善的也相同，它破壞其它弱的業、排除其果報後，作為自己果報的機會。當被這樣的[弱]業作為機會時，名為其(破壞業)果報生起。」⁵也就是說，強的善業可以破壞（ghātetvā）弱的惡業，排除（paṭibāhitvā）弱的惡業果報，反之，強的惡業也可以破壞弱的善業，排除弱的善業果報，這意味著「弱業的消業」，這是南傳根本七論中所未見的。北傳阿毘達磨則僅有一種依性質分的四類業，如《發智論》說：「四業，謂：黑黑異熟業、白白異熟業、黑白黑白異熟業、非黑非白無異熟業能盡諸業。」（T.26p.972）未見「破壞業」的說法。其中，「非黑非白無異熟業能盡諸業」以「能斷諸業學思、餘無漏業、無色界繫善業、一切無記業。」解說，《集異門足論》則解說為：「若能盡黑黑異熟業思、若能盡白白異熟業思、若能盡黑白黑白異熟業思，是名不黑不白無異熟業能盡諸業。……能盡諸業者，謂：此業是學思能趣損減，所以者何？謂：若學思能趣損減，於前三業能盡遍盡隨得永盡，於此義中意說名業能盡諸業。」（T.26p.398）這就與前面說的「智殺」消業意趣相通。

弱業果報可以被破壞，其果報可以被排除，這與「若故作樂業，作已成者，當受樂報」的經說難會通，除非所說的「破壞」只是暫時的，不是真正的消失(消業)，但這又與「破壞」(ghātetvā，另譯為「殺害」)的用語習慣不符。經律中也未發現這種「破壞業」的案例，倒是有佛陀成佛後，還受頭痛等過去業果⁶的反

例：以成佛的強大善業，相對之下引生頭痛的過去業「殘緣」，應該是弱業，但這個弱業卻沒被「破壞」，其果報沒被「排除」。佛陀的案例，使「破壞業」的說法待考。

鹽喻經

「云何有人作不善業，必受苦果地獄之報？謂：有一人不修身、不修戒、不修心、不修慧，壽命甚短，是謂：有人作不善業，必受苦果地獄之報。……云何有人作不善業，必受苦果現法之報？謂：有一人修身、修戒、修心、修慧，壽命極長，是謂：有人作不善業，必受苦果現法之報。」（《中阿含11 經/鹽喻經》）

「比丘們！這裡，某人不修習身、不修習戒、不修習心、不修習慧，少[德]而品格拙劣，住於小苦，比丘們！像這樣的人所作的少量惡業導引他到地獄。……比丘們！這裡，某人修習身、修習戒、修習心、修習慧，非少[德]而品格偉大，住於無量，比丘們！像這樣的人所作完全一樣的少量惡業卻被在當生中感受，而且看起來無些微[殘留]，更不用說許多[殘留]。」⁷（《增支部3 集101 經/一鍋鹽經》）

這段經文說：做了同樣的惡業，如果「不修梵行」則受往生地獄之苦果報，如果「修梵行」則可以在當生受報完畢，令「業力」無殘留，不成為引業（出生業；往生業），這就是《中阿含171 經》說的「於現法中受報訖」的情況，屬於前面說的「果報殺」消業，其條件，《鹽喻經》說是「修梵行」。「修身、修戒（sīlo，德行）、修心、修慧」為南北傳「修梵行」的共同內容，而這裡的「修身」是指身離貪染煩惱的修習⁸，不是肉身的鍛鍊。差異的一項，南傳「少[德]而品格拙劣」（paritto appātumo）是根據註釋書解說譯的，原文含意隱晦，也可以解為「少的小自體」，這就接近北傳的「壽命甚短」，也與「果報殺」消業的模式連得起來：短壽者時間短機緣少，要在當生中讓惡業「經一再接觸而

作終結」很難。

另外，經文以鹽被稀釋的譬喻作解說，也常被解讀為「重罪輕受」，這應該是誤解，因為檢視經文，北傳只說「不善業」，南傳則明確說是「少量惡業」(appamattakaṃ pāpakammaṃ)，都不是必須受重罪的重業。北傳於經的末後雖有「有人作不善業，必受苦果現法之報，彼於現法設受善惡業報而輕微也。」這樣的文句，但這段話後半的「設受『善』惡業報而輕微也」與前半「有人作『不善業』，必受『苦果』現法之報」之前提並不對應。南傳沒有與這句相對應的文句，沒得比對校勘，南傳只說不往生地獄的差別在當生受報完畢（被在當生中感受，而且看起來無些微[殘留]，更不用說許多[殘留]），不會成為往生業（引業）耳。

懺悔法門

西元前後興起的「懺悔法門」⁹，以念佛、禮佛懺除業障（「消業」）為其重要內容：

「『大正藏』「經集部」一，『千佛因緣經』以下，近三十部經，說「佛名」而都說到滅罪。念佛禮佛而懺除業障的，首先出現於佛教界的，是『三品經』，代表原始重信的法門。」（印順法師《初期大乘佛教之起源與開展》p570）。

這個法門很容易與其他法門結合而普及¹⁰，過去印度佛教界如此，近代台灣佛教界也如此，今日在台灣隨處可見這個法門的倡導，舉凡鼓勵以誦經、助印佛經、助念、放生、參與各種法會、超渡、供養三寶、布施、施食等功德作迴向，念佛、禮佛、佛前懺悔、灑淨、持咒、朝山等，大概都會指向能使過去惡業「消業」的利益，極具吸引力，這些是原始佛教所沒有的。

結語

《雜阿含經》說「無始生死」，《相應部》說「輪迴是無始的」

(*anamataggo saṃsāro*)，我們過去所累積未報的惡業，應該多到難以想像的恐怖，而且還不知道什麼樣的果報會在什麼時候成熟，於是，「消業」，乃至「重罪輕受」就成為普羅大眾所殷盼的。原始佛教時代集出的《阿含經》對這方面記載雖然不多，但卻樸實可靠，那就是「修身、修戒、修心、修慧」，趣向解脫！

除此之外，面對苦報處理苦因等¹¹，應該是大家更重要的課題吧。

註解

1. *sañcetanikaṃ,.....kammaṃ katvā kāyena vācāya manasā sukha-vedanīyaṃ sukhaṃ so vedayati; sañcetanikaṃ,.....kammaṃ katvā kāyena vācāya manasā dukkhavedanīyaṃ dukkhaṃ so vedayati; sañcetanikaṃ,.....kammaṃ katvā kāyena vācāya manasā adukkhamasukhavedanīyaṃ adukkhamasukhaṃ so vedayati*'ti.
2. *Rāgajaṃ dosajañcāpi, mohajaṃ cāpaviddasū; Karontākusalaṃ kammaṃ, savighātaṃ dukhudrayaṃ.*
3. *Nāhaṃ bhikkhave, sañcetanikānaṃ kammānaṃ katānaṃ upacitānaṃ appaṭisaṃveditvā byantībhāvaṃ vadāmi.*
4. *ñāṇavajjhaṃ kammaṃ ñāṇaphassena phusitvā phusitvā khayaṃ gameti, vipākavajjhaṃ kammaṃ vipākaphassena phusitvā phusitvā khayaṃ gameti.*
5. *Upaghātaṃ pana sayaṃ kusalampi akusalampi samānaṃ aññaṃ dubbalakammaṃ ghātetvā tassa vipākaṃ paṭibāhitvā attano vipākassa okāsaṃ karoti. Evaṃ pana kammena kate okāse taṃ vipākaṃ uppannaṃ nāma vuccati.*
6. 《大智度論》卷九匯為「九罪報」。(T.25p.121) 其中頭痛一項，《佛說頭痛宿緣經第三》說：「我以小杖打魚頭，以是因緣墮地獄中，無數千歲。我今雖得阿惟三佛，由是殘緣故，毘樓勒王

伐釋種時我得頭痛。」(T.4p.166)

7. Idha pana, bhikkhave, ekacco puggalo abhāvitakāyo hoti abhāvita-sīlo abhāvitacitto abhāvitapañño paritto appātumo appadukkhavihārī. Evarūpassa, bhikkhave, puggalassa appamattakampi pāpakammaṃ katam tamenam nirayaṃ upaneti.Idha, bhikkhave, ekacco puggalo bhāvitakāyo hoti bhāvitasīlo bhāvitacitto bhāvitapañño aparitto mahatto appamāṇavihārī. Evarūpassa, bhikkhave, puggalassa tādisaṃyeva appamattakam pāpakammaṃ katam diṭṭhadhamma-vedanīyaṃ hoti, nāṇupi khāyati, kiṃ bahudeva.

8. 《阿毘達磨發智論》：「云何修身？答：若於身已離貪欲潤熇渴，又無間道能盡色貪，彼於此道已修、已安。云何修戒？答：若於戒已離貪，.....廣說如身。云何修心？答：若於心已離貪欲潤熇渴，又無間道能盡無色貪，彼於此道已修、已安。云何修慧？答：若於慧已離貪，.....廣說如心。」

《增支部》註釋書《滿足希求》：「修習身等：使煩惱的滅盡被看見，他以被稱為身隨觀的、身的修習名為修習身，或身的增長狀態為修習身。(Bhāvitakāyotiādīhi khīṇāsavo dassito. So hi kāyānupassanāsankhātāya kāyabhāvanāya bhāvitakāyo nāma. Kāyassa vā vaḍḍhitattā bhāvitakāyo.)」

《增支部》註疏：「修習身是身的不淨、無常等行相的觀察。(kāyassa asubhāniccādiākāraanupassanā kāyabhāvanāti)」

9. 《初期大乘佛教之起源與開展》p.576：「在安玄（西元一六八～一八八）所譯的『法鏡經』中，已說到『三品經』，可見西元二世紀初，『三品經』——「三聚法門」已經成立了。這是大乘法中，最通俗最一般的行法，許多大乘經都說到這樣的行法。但說到原始的、先行的大乘，那是禮拜十方諸佛的「懺悔（滅業障）法門」。這一部分，比『阿彌陀佛經』等都要早些，約與『道智大經』的時代相近。」

10.如傳為龍樹菩薩作的《十住毘婆沙論》〈分別功德品第十一〉就是關於「懺悔、勸請、隨喜、迴向」的解說專章，其中就說到：「懺悔福德最大，除業障罪故。」一般視龍樹菩薩為承《般若經》開展之「中觀大乘——性空唯名論」一系的始祖。

11.《中部101經/天臂經》：「而，比丘們！如何是行動有結果的，勤奮有結果的呢？比丘們！這裡，比丘不這麼被征服，不以苦征服自己，不遍捨如法的樂，也不在樂上入迷，他這麼了知：『當行勤奮時，我的這個苦因以行的勤奮而褪去；當旁觀時，我的這個苦因在修習平靜時褪去。』.....」(Kathañca, bhikkhave, saphalo upakkamo hoti, saphalaṃ padhānaṃ? Idha, bhikkhave, bhikkhu na heva anaddhabhūtaṃ attānaṃ dukkhena addhabhāveti, dhammikañca sukhaṃ na pariccajati, tasmīñca sukhe anadhimucchito hoti. So evaṃ pajānāti-`imassa kho me dukkhanidānassa saṅkhāraṃ padahato saṅkhārappadhānā virāgo hoti, imassa pana me dukkhanidānassa ajjhupekkhato upekkhaṃ bhāvayato virāgo hoti'ti.....)

雜 附(10) 往生業

決定眾生往生到哪一道的業，古德稱為「引業」¹，即引往下一生的業，以現代習慣用語來說，就是往生業。我們有過去累積數不清的業力，在複雜的業報關係下，往生業如何決定，這是值得關切的。

分別大業經

有人此生未做殺、盜、淫、妄等十惡業，有天眼神通者卻見他死後往生到地獄；有人此生做了殺、盜、淫、妄等十惡業，有天眼神通者卻見他死後往生到天界，對這類看似違反業報法則的往生情形，《中阿含171經/分別大業經》提出四種情況解說：

1. 此生所做的業「於現法中受報訖」（當生已受報完畢）。
2. 此生所做的業「後報故」（在來生或後續生才受報）。
3. 過去生所做業「未盡應受善惡處報故」（過去未盡業力主導）。
4. 死時生不善心邪見相應或善心正見相應。

相當的南傳《中部136經/業分別大經》則作：

1. 以前所作惡業或善業。
2. 之後所作惡業或善業。
3. 死時到達、受持了（*samattā samādinna*）邪見或正見。
4. 此生所做的惡業或善業在當生或來生或後續生中受報（未成為往生業）。

南傳的第3.與第4.就與北傳的四項相當，第1.與第2.意味著此生諸多業中的某個單一業（原文用單數），可能成為往生業，這是北傳四項中沒有的。不論北傳或南傳經文，這四種情況都以「或」（*vā*）區格，表示它們沒有固定順序，可能依個人情況而定。其中，值得注意的是「死時」（*maraṇakāle*）的正邪心念能成為往生業，早在這裡提出了。

中觀論疏

北傳部派論書多止於如《分別大業經》所說，將業作「順現法受業、順次生受業、順後次受業」之類的分類，而未見對往生業如何決定有明確闡述。青目法師（西元四世紀）的《中論》說：「於現在身從業更生業，是業有二種，隨重而受報。」(T30p.22) 唐朝吉藏法師（西元六世紀末）的《中觀論疏》解說為：「是業有二種者，釋現世受報也，謂：從業更生業不出輕重二種，隨重前受報，然，又有臨終猛利業受報而一生業不受報，又自有過去業熟則受報不用一生業亦不用臨終業，又自有一生業無輕重從現行滑利業受報也。」(T42p.123) 龍樹菩薩的《中論》本頌應該未涉及輕重業或往生業，但就單從吉藏法師的這段論述，可理解其往生業的決定順序為：

1.隨重。 2.臨終猛利業。 3.過去業。 4.現行滑利業。 5.一生業。

「滑利業」一詞在藏經中只出現這麼一次，不知所指為何，或許與熟練的習慣業相當。

清淨道論

南傳根本七論也未見往生業如何決定的闡述，但覺音論師（西元五世紀中）的《清淨道論》〈19.度疑清淨的解說〉中說：「更有四種業：重的、經常的、近、已作業。在那裡，當有重的、不重的時，凡重的，不論善的或不善的：殺母等業或廣大（上二界）業，先成熟。像這樣，當有經常的、不經常的時，凡經常的，不論善德行或惡德行，先成熟。死時所憶念的業名為近，因為近死者能夠憶念，就依此往生。又，這三種之外，一再得到熟習的名為已作業，當沒有那些（前三種）時，它牽引結生。」²此中看見兩個優先原則：「當有重的、不重的時，重的先成熟」、「當有經常的、不經常的時，經常的先成熟」，「近死憶念」明顯是「不經常的」，所以排在「經常的」之後，熟習的已作業又

被說為「這三種之外」(Etehi pana tīhi muttam, 從這三個脫離)而殿後, 所以其往生業的決定順序為:

1. 重業。
2. 經常業。
3. 近業。
4. 已作業。

不善重業指「殺母、殺父、殺阿羅漢、惡心出佛身血、破僧」等五無間業, 善的重業指往生色界、無色界業, 也就是四禪八定。不過, 禪定可能退失, 重不過前者, 曾擁有禪定與神通的提婆達多往生地獄即是一例。

攝阿毘達磨義論

阿耨樓陀論師(西元十二世紀)的《攝阿毘達磨義論》〈5. 離路分別〉中說:「依成熟的順序: 重的、近的、習慣的與已作業。」³這段文字已明確用了「依成熟的順序」(pākadānapariyāyena), 所以其往生業的決定順序無疑地為:

1. 重業。
2. 近業。
3. 習慣業。
4. 已作業。

這條綱要在論中沒有解說, 但「重、近、已作業」用字與上段《清淨道論》相同, 應同其含義, 而「習慣」(āciṇṇam) 與「經常」(bahulam) 含義也相近, 所以僅有「近業」的順序主張不同。菩提比丘長老編的《阿毘達磨概要精解》(西元 1993 年出版)〈第五章§19〉編入此條綱要, 並加解說, 其中對「近業」(該書譯為「Death-proximate kamma, 近死業」)的解說為:「近死業是在死前, 即緊接在最後一個速行過程之前, 所憶起或短暫所作的強力(有效)業。」⁴

習先或近先

以上所舉三種決定往生業的順序, 有個值得關切的議題: 死時的近業在前, 還是經常做的習慣業在前。前者(第一類)如《中觀論疏》與《攝阿毘達磨義論》所說, 後者(第二類)如《清淨道論》所說。近代有三位著名的長老說到這個議題, 他們的看法也各有所宗:

I) 西藏宗喀巴(Zongkaba)長老在《菩提道次第廣論》(

西元1403年完成)中說：「於相續中，現有眾多善不善業成熟理者，謂諸重業即先成熟。輕重若等，於臨終時何者現前，彼即先熟。若此亦等，則何增上多串習者。若此復等，則先所作，彼即先熟。如《俱舍釋》所引頌云：『諸業於生死，隨重近串習，隨先作其中，即前前成熟。』」(B.10p.661, 法尊法師1936年漢譯出版)「隨重近串習，隨先作其中」就是依序(隨)為「重業」、「近業」、「串習業」、「先作業(先所作業；過去業)」，這屬於前述第一類。

II) 台灣印順長老在《成佛之道》(西元1960年出版)中說：「隨業報善惡，五趣常流轉，隨重或隨習，或復隨憶念，由業往後有，薪盡火相傳。」頌文「隨重或隨習，或復隨憶念」(p.74)依其長行解說，其順序就是「重業」、「習慣業」、「臨命憶念業」，這屬於前述第二類。

III) 斯里蘭卡聖法(Ariyadhamma)長老在《2011年聖法大長老來台弘法開示》(西元2014年出版)中說：「假如一個人沒有第一種重業，第三種慣行業是最普遍決定投生的業，對於禪修者而言，每天持續的持戒、誦經、禪修等是很好的，這很容易成為決定投生的業。」(p.76)這是長老對「若是一個人沒有禪定，臨終時該怎麼做才能投生到善趣」提問所回答的最後結論，長老先依《攝阿毘達磨義論》說明臨終時決定投生的業有「重業、臨死業、慣行業、已做業」四種，但不依其順序先強調「臨死業」(近業)，而直接說「第三種慣行業是最普遍決定投生的業」，意味著長老是依「重業」、「慣行業」、「臨死業」、「已做業」的順序，這屬於前述第二類。

「隨習」或「隨死時」，乃至「隨過去業」在《阿含經》中都找得到例子，如佛陀要摩訶男不必擔心橫死，因為「長夜正信所熏，戒、施、聞、慧所熏」⁵，守狗禁戒的斯尼耶往生為狗⁶，兩者都是「隨習」的例子。名叫鸚鵡的年輕婆羅門氣沖沖地去

找佛陀理論，佛陀在他接近時說，如果他現在死了（今命終者）必生地獄⁷，這是「隨死時」的例子。佛陀過去某一生修慈心七年，以該福業往生為天帝釋三十六次⁸，這是「隨過去業」的例子。這些例子都僅能證明「隨習」、「隨死時」、「隨過去業」決定往生能成立，但每一例都缺乏各類兼具的比較訊息，不足以證明或推翻何者為先。

結語

往生業的決定因素與順序各師所重不同，也許某種程度反應了業報複雜的特性，「影響力較大者優先」應該是大家採用的共同原則，差別只在哪一類「影響力較大」的主張不同。我們注意到《阿毘達磨概要精解》說，「近死業」是死前生起的一個「強力（有效, potent）業」，《中觀論疏》說「臨終『猛利』業」、《中阿含171經》/《中部136經》說「死時生邪見或正見相應心」，這都非泛泛的憶念或善惡念。至於哪一類業對往生決定「影響力較大」，也許眾生有個別差異，難一體適用，像最早涉及的《分別大業經》就不排順序。不過，或許除「重業」外，「經常慣行業」決定往生是比較普遍的，「近死業」決定往生是特別的，而「過去業」決定往生則是更特別的。

註解

1. 「引業」一詞初見於西元150年前後集出的《大毘婆沙論》，為「引眾同分業」之略，但論中未對此詞多加說明。
2. Aparampi catubbidham kammaṃ – yaṃ garukaṃ, yaṃ bahulaṃ, yadāsannaṃ, kaṭattā vā pana kammanti. Tattha kusalaṃ vā hotu akusalaṃ vā, garukāgarukesu yaṃ garukaṃ mātughātādikammaṃ vā mahaggatakammaṃ vā, tadeva paṭhamaṃ vipaccati. Tathā bahula-abahulesupi yaṃ bahulaṃ hoti susīlyaṃ vā dussīlyaṃ vā, tadeva paṭhamaṃ vipaccati. Yadāsannaṃ nāma maraṇakāle anussarita-

kammaṃ. Yañhi āsannamaraṇo anussarituṃ sakkoti, teneva upapajjati. Etehi pana tīhi muttaṃ punappunaṃ laddhāsevanam kaṭattā vā pana kammaṃ nāma hoti, tesam abhāve taṃ paṭisandhiṃ ākaḍḍhati.

3. 51. Garukaṃ āsannaṃ āciṇṇaṃ kaṭattākammañceti pākadāna-pariyāyena.

4. Death-proximate (āsanna) kamma is a potent kamma remembered or done shortly before death, that is, immediately prior to the last javana process.

5. 《雜阿含930經》、《相應部55相應21-22經》。《別譯雜阿含155經》、《增壹阿含41品1經》類似。

6. 《中部57經》：「某類人完全地、不間斷地修習狗禁戒，完全地、不間斷地修習狗習慣，完全地、不間斷地修習狗心，完全地、不間斷地修習狗行為，他完全地、不間斷地修習狗禁戒後，完全地、不間斷地修習狗習慣後，完全地、不間斷地修習狗心後，完全地、不間斷地修習狗行為後，以身體的崩解，死後往生到與狗為同伴。」

7. 《中阿含170經/鸚鵡經》：「世尊遙見鸚鵡摩納都提子來，告諸比丘：汝等見鸚鵡摩納都提子來耶？答曰：見也。世尊告曰：鸚鵡摩納都提子今命終者，如屈伸臂頃，必生地獄，所以者何？以彼於我極大瞋恚。若有眾生因心瞋恚故，身壞命終，必至惡處，生地獄中。」

8. 《中阿含138經/福經》：「我往昔時七年行慈，七返成敗，不來此世。世敗壞時，生晃昱天，世成立時，來下生空梵宮殿中，於彼梵中作大梵天，餘處千返作自在天王，三十六返作天帝釋，復無量返作剎利頂生王。」《增支部7集62經》亦同。

雜 附(11) 阿含中的修道次第

從體驗無常發動

1. 觀無常→厭→離欲→解脫[SA.1等]
 - 觀無常：隨觀生滅、集滅、興衰、消散。
 - 生厭：對生命不再著迷、顧念、被吸引，隨觀過患、世間一切不可樂想。
 - 離欲：喜貪盡、不樂、無欲、離染、一切取離、愛盡。
 - 附說：從愛滅瓦解十二緣起鎖鍊。
 - 參照：離貪欲者心解脫[SA.710]。
 - 增略：觀無常→苦→非我→厭...[SA.9等]
觀無常→苦，變易法→厭...[SA.58等]
觀無常→苦，變易法→非我→厭...[SA.124等]
 - 縮寫：SA雜阿含經，MA中阿含經，DA長阿含經，AA增壹阿含經。
2. 無常想→無我想→離我慢→得涅槃[SA.270/MA.56/AA.31.10等]
 - 想saññā：認知。
 - 無常想：多修習斷欲愛、色愛、無色愛、慢(我是之慢)、無明。
 - 附說：從無明滅瓦解十二緣起鎖鍊。
 - 參照：離無明者慧解脫[SA.710]。

從持戒發動

3. 成就戒→知足、守護諸根、正知出入→獨住遠離→斷五蓋→四禪→三明[MA.146等/AA.31.1]
 - 成就戒(戒具足)：身口意命清淨，受持學戒(學處)。
 - 知足：衣食知足，不著氣味，榮色，肥白，如脂車塗瘡。
 - 守護諸根(門)：不受(執取)相(相/細相)，不生貪憂不善法。
 - 正知出入(念與正知)：正知行住坐臥眠寤語默著衣持鉢等行為。

- 獨住遠離(獨居住處)：無事處或樹下空安靜處。
- 斷五蓋：不起貪伺、瞋恚、睡眠、掉悔、疑惑。
- 四禪：初禪～第四禪。
- 三明：宿命，天眼，漏盡：證苦漏四諦。
- 附說：①≡明行足；中部、長部的主流修法。(≡恆等)
②守護諸根先於入禪。
- 增略：四禪→意生身神通智+毘婆舍那智+六通[DA.20]
四禪→不歡喜、歡迎、持續固持受，歡喜滅→取滅→有滅→生滅→老死滅→整個苦蘊的滅，愛盡解脫[MN.38]
成就戒→四念處→守護諸根、飲食知量、專修清醒、正知出入→...[MA.144]
有慚有愧→持戒清淨→守護諸根、飲食知量、專修清醒、正知出入→...[MA.182]

4.成就戒→離五蓋→正念正智→四無量心→得內止→出要→解脫[MA.183]

- 得內止：內在的寂靜。
- 出要：以證智自作證。
- 解脫：欲漏、有漏、無明漏心解脫；心解脫、慧解脫。

5.持戒→不悔→歡悅→喜→止→樂(sukha)→定→見如實知如真→厭→無欲→解脫[MA.48/SA.495]

- 歡悅：信樂；欣悅pāmojja。
- 喜：歡喜；喜pīti。
- 止：息；寧靜passaddhi-輕安。
- 定：寂靜三昧；正定。
- 見如實知如真：如實知見；如實智見。
- 增略：學具戒→歡悅→喜→止身→樂→心定→四禪→三明[MA.194]

6.戒淨→心淨→見淨→疑蓋淨→道非道知見淨→道跡知見淨→道跡斷智淨→無餘涅槃[MA.9/AA.39.10]

– 附說：參看雜附(8)七清淨源流。

從守護六根發動

7.守護六根→滅五結蓋→離殺盜淫妄兩舌→飲食知足→達曉行道不失時節→除欲不淨想無諸惡行→四禪→三明[AA.34.5]

– 附說：類同3.，唯守護六根先於持戒，在最前。

從信發動

8.有信→往詣奉習→一心聽法持法→思惟評量觀察→身諦作證[MA.195]

- 往詣(往見)、奉習(尊敬)≈親近善男子。
- 一心聽法(傾耳聞法)、持法(憶持)≈聽正法。
- 思惟(沉思地接受法)、評量(衡量)、觀察≈內正思惟。
- 身諦作證(以身作證最高真理)≈法次法向。

9.慚愧、恭敬、信→正思惟→正念正智→護諸根→護戒→不悔→歡悅...[下同5.][MA.45]

- 正念正智：念與正知 *satisampajañña*。
- 護諸根：根的自制。
- 護戒：戒具足。

從正念正智發動

10.不多忘、正念正智→護諸根...[下同9.][MA.44]

雜 附(12) 阿含中聞法時證初果的案例

*為南北阿含共傳，計13例。

無常 苦 無我

1.*諸上座聞尊者差摩解說「能觀五受陰非我、非我所，但仍非漏盡阿羅漢」。

SA.103 – 差摩比丘說此法時，彼諸上座遠塵、離垢得法眼淨，差摩比丘不起諸漏，心得解脫。

SN.22.89—當這個解說被說時(bhaññamāne)，六十位上座比丘與尊者差摩的心，以不執取而從諸煩惱解脫。

按：被說時(bhaññamāne)為「動詞被動式的現在分詞」語態，表示在動作進行當中。

2.*尊者焰摩迦聞尊者舍利弗說法破其「漏盡阿羅漢身壞命終更無所有」邪見證初果，再說「怨家惡人詐來親附」譬喻證四果。

SA.104 – 尊者舍利弗說是法時，焰摩迦比丘遠塵、離垢得法眼淨.....尊者舍利弗說是法時，焰摩迦比丘不起諸漏，心得解脫。

SN.22.85—現在(idañca pana)聽到(sutvā)尊者舍利弗的說法後，那邪惡的惡見已被捨斷，並且，法已被我現觀了(abhisamitoti).....現在聽到尊者舍利弗的說法後，我的心以不執取而從諸煩惱解脫了。

按：聽到後(sutvā)為「動詞連續體」語態，表示與下一個動作「現觀」緊連。

3.*尊者阿難聞尊者富留那彌多羅尼子說「深法：生法計是我，非不生(以執取而有「我是」[的觀念]，非不以執取)」。

SA.261 – 我從彼尊者所聞法已，遠塵、離垢得法眼淨。

SN.22.83—現在(idañca pana)聽到(sutvā)尊者富留那彌多羅尼子的說法後，法已被我現觀了。

按：本例「聞法時」乃從巴利經文用語同第2例推定。

- 4.長者子輸屢那聞尊者舍利弗說「為何諸沙門婆羅門言我勝、我等、我劣」。

SA.30 – 舍利弗說是經已，長者子輸屢那遠塵、離垢得法眼淨。

按：相對應的 SN.22.49 沒說到證果。

- 5.某比丘聞佛說「云何知、云何見疾得漏盡」。

SA.57 – 是比丘聞是語已，得法眼淨。

按：相對應的 SN.22.81 沒說到證果。

- 6.某位新進的病比丘聞佛說「離貪；六根無常、苦、無我」。

SN.35.74 – 那位比丘的遠塵、離垢之法眼生起：凡任何集法都是滅法。

按：相對應的 SA.1025 沒說到證果。

- 7.摩竭陀王頻鞞娑邏聞佛解說「五蘊無常者誰活？誰受苦樂？」

MA.62 – 佛說此法時，摩竭陀王洗尼頻鞞娑邏遠塵、離垢諸法眼生，及八萬天、摩竭陀諸人萬二千遠塵離垢，諸法眼生。

按：相對應的 SA.1074 沒說到證果，而 AA.34.5 – 頻毘娑羅王聞佛說「端正法、四聖諦」，當於〔坐〕〔座〕上六十餘人諸塵垢盡得法眼淨，六十大臣及五百天人諸塵垢盡得法眼淨。

- 8.薩遮尼健子被佛以「五蘊無常」論敗。

AA.37.10 – 是時，尼健子即於坐上諸塵垢盡得法眼淨。

按：相對應的 SA.110/MN.35 都沒說到證果。

四聖諦

- 9.*尊者憍陳如聞佛初轉法輪說「四聖諦三轉、十二行」。

SA.379 – 世尊說是法時，尊者憍陳如及八萬諸天遠塵、離垢得法眼淨。

AA.24.5 – 說此法時，阿若拘鄰諸塵垢盡得法眼淨。

SN.56.11 – 當這個解說被說時，尊者憍陳如的遠塵、離垢

之法眼生起：凡任何集法都是滅法。

10.*長爪外道出家聞佛說「三受觸集；觸滅則受滅」，尊者舍利弗住於佛後，執扇扇佛。

SA.969 – 爾時，尊者舍利弗即於彼彼法觀察無常、觀生滅、觀離欲、觀滅盡、觀捨，不起諸漏，心得解脫。爾時，長爪外道出家遠塵、離垢得法眼淨。

GA.203 – 時，舍利弗如是觀察：諸法無常，即便離欲證成，棄捨諸見，無生、漏盡、心得解脫。長爪梵志於諸法中，得法眼淨。

MN.74 – 在那裡，像這樣深慮時，尊者舍利弗的心以不執取而從諸煩惱解脫。而遊行長爪的遠塵、離垢之法眼生起：凡任何集法都是滅法。

11.*郁伽長者初次見佛聞佛說「端正法、四聖諦」。

MA.38 – 彼時郁伽長者即於坐中見四聖諦……已見法、得法、覺白淨法，斷疑度惑，更無餘尊，不復從他，無有猶豫。已住果證，於世尊法得無所畏。

AN.8.22 – 就在那座位上我的遠塵、離垢之法眼生起：凡任何集法都是滅法。

12.*優婆離居士聞佛說「端正法、四聖諦」。

MA.133 – 優婆離居士即於坐中見四聖諦……見法、得法、覺白淨法，斷疑度惑，更無餘尊，不復從他，無有猶豫，已住果證，於世尊法得無所畏。

MN.56 – 就在那座位上屋主優婆離的遠塵、離垢之法眼生起：凡任何集法都是滅法。

13.*梵摩梵志聞佛說「端正法、四聖諦」。

MA.161 – 梵摩即於座上見四聖諦……見法、得法、覺白淨法，斷疑度惑，更無餘尊，不復由他，無有猶豫，已住果證，於世尊法得無所畏。

MN.91 – 就在那座位上梵壽婆羅門的遠塵、離垢之法眼生

起：凡任何集法都是滅法。

14.*王子提舍、大臣子騫茶聞毗婆尸佛初轉法輪說「四聖諦」。

DA.1 – 爾時，王子提舍、大臣子騫茶，即於座上遠塵、離垢得法眼淨。

DN.14 – 就在那座位上國王的兒子騫茶與司祭的兒子低舍的遠塵、離垢之法眼生起：凡任何集法都是滅法。

15.*沸伽羅娑羅婆羅門聞佛說「端正法、四聖諦」。

DA.20 – 時，婆羅門即於座上遠塵、離垢得法眼淨。

DN.3 – 就在那座位上玻科勒沙低婆羅門的遠塵、離垢之法眼生起：凡任何集法都是滅法。

16.*究羅檀頭婆羅門聞佛說「端正法、四聖諦」。

DA.23 – 時，究羅檀頭婆羅門即於座上遠塵、離垢得法眼淨。

DN.5 – 就在那座位上古得旦得婆羅門的遠塵、離垢之法眼生起：凡任何集法都是滅法。

17.婆四吒婆羅門尼之夫佛聞佛說「苦集滅道，正向涅槃」。

SA.1178 – 彼時，大師即為說偈，開其法眼，苦、集、滅、道，正向涅槃。彼即見法，成無間等。

GA.92 – 時，婆羅門聞是法已，悟四真諦，已得見法，尋求出家。

18.給孤獨長者初次見佛聞佛說「端正法、四聖諦」。

SA.592 – 給孤獨長者聞法，見法、得法、入法、解法，度諸疑惑，不由他信，不由他度，入正法律，心得無畏。

MA.28 – 即於坐中見四聖諦……已見法、得法、覺白淨法，斷疑度惑，更無餘尊，不復從他，無有猶豫，已住果證，於世尊法得無所畏。

GA.186 – 佛為說四真諦，即於座上見四真諦……得須陀洹。

按：相對應的 SN.10.8 沒說到證果。

19.那拘羅長者聞尊者舍利弗解說「身苦心不苦：如實知五蘊集滅味患離，彼若變若異心不隨轉惱苦生」。

SA.107 – 尊者舍利弗說是法時，那拘羅長者得法眼淨。

按：相對應的 AA.13.4/SN.22.1 沒說到證果。

20.竭曇聚落主聞佛說「現法苦集、苦沒」。

SA.913 – 當其世尊說是法時，竭曇聚落主遠塵、離垢得法眼淨。

GA.128 – 說是法時，驢姓聚落主遠離、塵垢，得法眼淨。

按：相對應的 SN.42.11 沒說到證果。

21.哺利多居士聞佛說「端正法、四聖諦」。

MA.28 – 說此法時，哺利多居士遠塵、離垢諸法法眼生。

按：相對應的 MN.75 沒說到證果。

22.鬚閑提異學聞佛說「四聖諦」。

MA.153 – 說此法已，鬚閑提異學遠塵、離垢諸法法眼生。

按：相對應的 MN.54 沒說到證果。

23.菴婆婆梨女、福貴聞佛說「四聖諦」。

DA.2 – 時，菴婆婆梨女、福貴信心清淨，譬如淨潔白氈易為受色，即於座上遠塵、離垢諸法法眼生。

按：相對應的 AA.19.11/DN.16 都沒說到證果。

24.獅子將軍聞佛說「端正法、四聖諦」。

AN.8.12 – 就在那座位上獅子將軍的遠塵、離垢之法眼生起：凡任何集法都是滅法。

按：相對應的 MA.18 沒說到證果。

25.地神等聞佛說「地中有水火風；端正法、四聖諦」。

DA.30 – 爾時，地神即於座上遠塵、離垢得法眼淨。

26.某梵志婦聞尊者大迦葉說「端正法、四聖諦」。

AA.18.4 – 尊者大迦葉悉為梵志婦說之時，梵志婦即於座上諸塵垢盡得法眼淨。

27.善明小王聞燈光如來說「端正法、四聖諦」。

AA.23.1 – 即於{坐}[座]上，諸塵垢盡得法眼淨。

28.那優羅小兒聞佛說「端正法、四聖諦」。

AA.24.2 – 彼即於{坐}[座]上諸塵垢盡得法眼淨。

29.跋提長者聞尊者目連說「端正法、四聖諦」。

AA.28.1 – 即於座上得法眼淨。

30.長者及須摩提女聞佛說「端正法、四聖諦」。

AA.30.3 – 彼各於{坐}[座]上，諸塵垢盡得法眼淨。

按：依 SA.592(第18例)，給孤獨長者於初次見佛即證初果。

31.天子往生的長者子聞佛說「端正法、四聖諦」。

AA.32.6 – 長者子即於坐上，諸塵垢盡得法眼淨。

32.月光長者聞佛說「端正法、四聖諦」。

AA.33.2 – 長者夫婦即於座上諸塵垢盡得法眼淨。

33.迦毘羅越城破，受難的眾釋女聞佛說「端正法、四聖諦」。

AA.34.2 – 爾時，諸女諸塵垢盡得法眼淨。

34.佛至三十三天，諸天眾聞佛說「端正法、四聖諦」。

AA.36.5 – 各於{坐}[座]上諸塵垢盡得法眼淨。

35.尸利掘長者聞佛說「端正法、四聖諦」。

AA.45.7 – 眾人即於座上諸塵垢盡得法眼淨。

36.魔王將欲界無數天人聞彌勒佛初轉法輪說「四聖諦」。

AA.48.3 – 座上八萬四千天子諸塵垢盡得法眼淨。

37.阿那邠祁長者兒婦善生女人聞佛說「端正法、四聖諦」。

AA.51.9 – 即於座上得法眼淨。

按：相對應的 AN.7.63 沒說到證果。

緣起 有因有緣

38.無畏王子聞佛說「有無智見有因有緣：七覺支與五蓋」。

SN.46.56 – 大德！我登攀耆闍崛山的身體疲勞、心疲勞都已安息，我已現觀了法。

按：相對應的 SA.711 沒說到證果。

39.毘紐迦旃延氏婆羅門尼聞尊者優陀夷說「苦樂受因緣生」。

SA.253 – 尊者優陀夷說是法時，毘紐迦旃延氏婆羅門尼遠塵、離垢得法眼淨。

按：相對應的 SN.35.133 沒說到證果。

40.阿支羅迦葉聞佛說「離苦自作、他作、自他作、無因而生，說其中道：此有故，彼有……」。

SA.302 – 佛說此經已，阿支羅迦葉遠塵、離垢得法眼淨。

按：相對應的 SN.12.17 沒說到證果。

41.尊者須深聞佛以 12 緣起解說「先知法住後知涅槃」證初果，再說「罪人劓以三百矛」譬喻於正法中盜密出家證四果。

SA.347 – 佛說此經已，尊者須深遠塵、離垢得法眼淨……佛說是法時，外道須深漏盡意解。

按：相對應的 SN.12.70 沒說到證果。

42.尸婆外道出家聞佛反駁「一切人所知覺者，皆是本所造因」，說「離五蓋行八正道不起心法憂苦」。

SA.977 – 說是法時，尸婆外道出家遠塵、離垢得法眼淨。

GA.211 – 說是法時，尸菴梵志遠離塵垢，於諸法中得法眼淨。

按：相對應的 SN.36.21 沒說到證果。

43.世典婆羅門聞尊者舍利弗說「五盛陰緣愛」。

AA.17.10 – 婆羅門從比丘聞如此教已，諸塵垢盡得法眼淨。

44.一梵志聞佛說「有受則有愛，因緣合會，然後各各相生如此」。

AA.38.3 – 彼梵志聞佛如是教，思惟翫習，不去心懷，即於座上，諸塵垢盡得法眼淨。

按：相對應的 SA.101/GA.267/AN.4.36 都沒說到證果。

離兩邊

45.*長老闍陀聞尊者阿難轉述「佛教迦旃延正見」，即離有無兩邊：如實正觀世間集者，則不生世間無見(虛無的觀念)；如實正觀世間滅，則不生世間有見(實有的觀念)。

SA.262 – 尊者阿難說是法時，闍陀比丘遠塵、離垢得法眼淨。

SN.22.90 – 現在聽到尊者阿難的說法後，法已被我現觀了。

46. 外道出家仙尼聞佛解說三師「見現在世真實是我，無能知命終後事、見現在世，命終後皆真實是我、現在世，命終後皆不見真實是我」。

SA.105 – 佛說此法時，仙尼出家遠塵、離垢得法眼淨。

47. 王頂聚落主聞佛說「離五欲樂與不正苦行無兩邊行八聖道」。

SA.912 – 當其世尊說是法時，王頂聚落主遠塵、離垢得法眼淨。

GA.127 說是法時，王頂髮聚落主遠塵、離垢得法眼淨。

按：相對應的 SN.42.12 沒說到證果。

其它

48.*帝釋初次見佛聞佛解說「愛盡解脫」。

MA.134 – 說此法時，天王釋遠塵、離垢諸法法眼生，及八萬諸天亦遠塵、離垢諸法法眼生。

DA.14 – 世尊說此法時，八萬四千諸天遠塵、離垢諸法法眼生。

DN.21 – 當這個解說被說時，天帝釋的遠塵、離垢之法眼生起：凡任何集法都是滅法。

49. 縈髮目犍連出家聞佛說「從根律儀到明解脫」的修道次第。

SA.281 – 說是法時，縈髮目犍連遠塵、離垢得法眼淨。

按：相對應的 SN.46.6 沒說到證果。

50. 染慾的比丘尼聞尊者阿難說「依於穢食、慢、愛者當斷穢食、慢、愛；無所行者斷截婬欲和合橋梁」。

SA.564 – 尊者阿難說是法時，彼比丘尼遠塵、離垢得法眼淨。

按：相對應的 AN.4.159 沒說到證果。

51. 刀師氏聚落主聞佛反駁其師尼乾說「殺生者，一切皆墮泥梨中，以多行故」。

SA.916 – 說是語時，刀師氏聚落主遠塵、離垢得法眼淨。

GA.131 – 如來分別如是法時，造論姓聚落主聞佛所說，遠塵、離垢，得法眼清淨。

按：相對應的 **SN.42.8** 沒說到證初果。

52.尊者訖陀迦旃延聞佛說「當修真實禪，莫習強良禪」，尊者跋迦利聞佛說「云何入禪，而不依地、水、火、風，……乃至覺、觀而修禪定」。

SA.926 – 佛說此經時，訖陀迦旃延比丘遠塵、離垢得法眼淨；跋迦利比丘不起諸漏，心得解脫。。

GA.151 – 說斯法時，大迦旃延遠塵、離垢得法眼淨；薄迦梨比丘煩惱永滅，不受後生，盡諸有結。

按：相對應的 **AN.11.9** 沒說到證果。

53.最後弟子須跋陀羅外道出家聞佛說「不得八正道者亦不得沙門四果」。

SA.979 – 說是法時，須跋陀羅外道出家遠塵、離垢得法眼淨。

GA.110 – 佛說是時，須跋陀羅遠塵、離垢得法眼淨。

按：相對應的 **DA.2/DN.16** 沒說到證初果，只說於該夜佛入滅前證阿羅漢果。

54.波羅牢伽彌尼聞佛說「遠離法定」。

MA.20 – 說此法時，波羅牢伽彌尼遠塵、離垢諸法淨眼生。

按：相對應的 **SN.42.13** 沒說到證果。

55.晡利多居士聞佛說「作證斷俗事：明行足」。

MA.203 – 說此法時，晡利多居士遠塵、離垢諸法法眼生。

按：相對應的 **SN.42.13** 沒說到證果。

56.尊者弗迦邏娑利聞佛說「分別六界」。

MA.162 – 說此法已，尊者弗迦邏娑利遠塵、離垢諸法法眼生。

按：相對應的 **MN.140** 沒說到證初果，只說他為出家遍求衣鉢時母牛奪走他的生命，死時證三果。

57.異學鞞摩那修聞佛破其「最色」說。

MA.209 – 說此法時，異學鞞摩那修遠塵、離垢諸法法眼生。

按：相對應的 MN.80 沒說到證果。

58. 沸伽羅娑羅、多梨車婆羅門聞佛說「往生梵天之道：戒具足……四禪(行具足)→四無量心」。

DA.26 – 佛說是法時，婆悉咤、頗羅墮即於座上遠塵、離垢諸法法眼生。

按：相對應的 DN.13 沒說到證果。

59. 尊者鶡掘魔聞佛說「汝今以剃頭，除結亦當爾」。

AA.38.6 – 是時，鶡掘魔聞此語已，即時諸塵垢盡得法眼淨。

按：相對應的 SA.1077/GA.16/MN.86 都沒說到證初果。

60. 馬血天子聞佛說「賢聖八品道」。

AA.43.1 – 是時，馬血天子從如來聞說賢聖八品道，即於座上諸塵垢盡得法眼淨。

按：相對應的 SA.1307/GA.306/SN.2.26 都沒說到證初果。

61. 東方奇光如來的五百比丘聞佛說「六界之法」。

AA.37.2 – 彼土比丘聞此六界已，諸塵垢盡得法眼淨。

62. 諸比丘聞佛說「戒律之法者世俗常數，三昧成就者亦是世俗常數，神足飛行者亦是世俗常數，智慧成就者此是第一之義」。

AA.43.4 – 當說此微妙之法，六十餘比丘捨除法服，習白衣行，復有六十餘比丘漏盡意解，諸塵垢盡得法眼淨。

按：相對應的 MN.29 沒說到證果。

63. 諸比丘聞佛說「船筏譬喻」。

AA.43.5 – 當說此法時，於彼{坐}[座]上，三千天子諸塵垢盡得法眼淨；六十餘比丘還捨法服，習白衣行；六十餘比丘漏盡意解，得法眼淨。

64. 師子長者佛說「平等惠施」。

AA.48.5 – 是時，師子長者憶如來教誡，熟視世尊，意不移動，即於座上得法眼淨。

65.施羅梵志聞佛說「八正道」。

AA.49.6-當說此八種道時，時，彼梵志諸塵垢盡得法眼淨。

附：聞法時證四果的案例

1.五比丘聞佛說「不得於五蘊令如是、不令如是」。

SA.34 – 佛說此經已，餘五比丘不起諸漏，心得解脫。

SN.22.59 – 而當這個解說被說時，[那]群五比丘們的心以不執取而從諸煩惱解脫。

2.諸比丘聞佛說「五受陰」。

SA.58 – 佛說此經時，眾多比丘不起諸漏，心得解脫。

MN.109 – 當這個解說被說時，六十位比丘的心以不執取而從諸煩惱解脫。

3.千比丘聞佛說「三種示現教化」。

SA.197 – 千比丘聞佛所說，不起諸漏，心得解脫。

SN.35.28 – 當這個解說被說時，這千位比丘的心以不執取而從諸煩惱解脫。

4.SA.108 西方比丘聞尊者舍利弗說「大師唯說調伏欲貪」，不起諸漏，心得解脫。

5.SA.109 諸比丘聞尊者舍利弗解說「20 種身見」，六十比丘不受諸漏，心得解脫。

6.尊者羅侯羅聞佛說「六根六境無常」。

SN.35.121/MN.147 – 當這個解說被說時，尊者羅侯羅的心以不執取而從諸煩惱解脫(按：對應的 SA.200 無)。

7.SA.263 諸比丘聞佛說「以知見五蘊集滅故得諸漏盡」，六十比丘不受諸漏，心得解脫。

8.住波梨耶聚落(波婆城)四十比丘聞佛說「眾生無始生死流血多於四大海水」。

SA.937 – 佛說是法時，四十比丘波梨耶聚落住者，不起諸

漏，心得解脫。

GA.330-佛說是時，四十波利蛇迦比丘不受後有心得解脫。

AA.51.2 - 世尊說是法時，六十餘比丘漏盡意解。

SN.15.13 - 而當這個解說被說時，這三十位波婆城的比丘的心以不執取而從諸煩惱解脫。

9.SA.1024 尊者阿濕波誓重病中聞佛說不必在意的退失「但當作是覺知：貪欲永盡無餘，瞋恚、愚癡永盡無餘。」佛說是法時，尊者阿濕波誓不起諸漏，心得解脫。

10.諸比丘聞佛說「不令汝等學沙門失沙門道之法」。

MA.5-說此法時，六十比丘漏盡結解，六十比丘捨戒還家。

AA.33.10 - 說此法時，六十比丘漏盡意解；六十比丘還法服而作白衣。

AN.7.72 - 而當這個解說被說時，六十位比丘的熱血從口中湧出，六十位比丘放棄學而後還俗[而說]：世尊！非常難做，世尊！非常難做。六十位比丘的心以不執取而從諸煩惱解脫。

11.諸比丘聞佛說「六六法」。

MN.148 - 當這個解說被說時，六十位比丘的心以不執取而從諸煩惱解脫(按：對應的SA.304無)。

12.某位新進的病比丘聞佛說「無取著般涅槃；六根無常、苦、無我」。

SN.35.75 - 當這個解說被說時，那位比丘的心以不執取而從諸煩惱解脫(按：對應的SA.1026無)。

13.諸比丘聞佛說「此五陰之本，皆不牢固」。

AA.35.9 - 說此法時，座上六十比丘漏盡意解。(按：對應的 SA.1214/GA.230/SN.8.4 無)

14.某位病比丘聞佛說「九種之人離於苦患」。

AA.44.7 - 彼比丘聞如來教已，熟視尊顏，即於座上得三明，漏盡意解。

轉 載 入定要訣

1.三合一的方法(緬甸 本雅難陀/U Puññānanda 禪師 2015/11/13
講於高雄正信佛青會五日禪修營)

原 音 (<http://agama.buddhason.org/pa/1041113-2-135.mp3>)

轉錄文字

「三合一」的意思叫作：專注的心、自然的呼吸、閉著的眼睛。

我們的心現在知道呼吸，這個沒問題，禪修者都知道這個心在呼吸當中。但是，有時候有些禪修者是：現在在呼吸當中，他們的眼睛是順便放在前面。所以，這種就變成：前面有光，但是心在這裡，所以，一個心是注意前面的光，第二個心是知道呼吸的，兩種的心是比較散亂。後來，前面的光也是，你一注意的關係，它也不穩定，譬如說：給你看，閃閃閃閃給你看，又跑掉，又再回來給你看。這樣，閃閃閃閃又跑掉，或變顏色、變小、變大，那時候通通是你偶而呼吸，偶而光，偶而.....，心思靜不下來。

這個問題要解決的關係，我們禪修者是：前面的光完全不理它，我們光閉著我們的眼睛，不要鬆掉放在前面，因為它一直干擾著我們，定不下來。這個，禪修者要解決，最簡單的方法，心是在呼吸，這個沒問題，大家都知道心知道呼吸的部分，現在再多加一個：閉著的這個眼睛鬆掉放在呼吸當中，如：「專注的心、自然的呼吸、閉著的眼睛」三合一在呼吸當中了。

所以，這樣做到的話，我們禪修者的心裡，前面的光是不會來干擾的，它會來，當然它會來的，來出現給你什麼，你也不管它的關係，不會打擾的，為什麼？你的閉著的眼睛已經放在呼吸當中了。

這樣很穩定的關係，呼吸是很順了，順到很快它微細去了

，記得：那個光如果是這樣產生，不久它會跟呼吸來結合了，結合也是禪修者一定知道呼吸而已。但是，你看到它，不理，知道呼吸，呼吸這邊它也一起在這裡貼住了。

但是，一直知道呼吸、呼吸，那時候你的方法一定要調整，呼吸完全不可以注意它的進出，一注意進出，那個禪相，哇！動得更厲害，所以不可以注意呼吸的進出，知道有呼吸就好。

這樣知道有呼吸，知道、知道，你這樣注意的方法調了，太細的關係，微細的關係，它是細、細，細到最後，像很薄的一條棉花線那樣子，也不是進出了，它在前面而已，有時候左邊、右邊那樣，細到這樣，但禪修者這樣密集地知道、知道，最後呼吸一段停了，沒有呼吸的感覺。後來，等一下子它會再來，一下子會減去，這樣子的幾次減去，禪修者不用擔心，前面有當下的禪相，心裡決意投入禪相，主要是心投入禪相，但是，心一投入，眼睛也配合跟心在一起。

但是，眼睛不要看，眼睛一看就出來了。有一些禪修者是一投入禪相，投入到後來，想禪相怎麼樣？一看就出來了。他想說我投入了，為什麼感覺是乾乾的。本來他是有投入，一投入他就能進入，很舒服，一出來看，舒服的感覺沒有了，為什麼呢？他看的關係。

後來有些人分不出投入、看的部分：投入是進入的人，定住的人定意思，進入、定住在禪相裡的那一種，看是在前面看。師父昨天跟你們比如過，我們要游泳的時候，先看水池，看是沒有感到水的涼爽部份，一跳進去的時候，哇！水裡面很舒服的感覺那樣，所以一投入，心是一投入進去，很輕安的感覺，很舒服的，但是，這個輕安的感覺不是你的所緣，一直提醒：在禪相裡當中。心保持，不用一直投入、一直投入，一直投入就沒有入禪定了，一投入，一次就夠了，後來保持、維持心在禪相當中就行了，這個叫做入定。

但是一出來，心在那裡，眼睛是配合的，眼睛不做工，全部都是法所緣，心裡的所緣，所以，我們一直提醒：在禪相裡當中。

如果偶而，剛才說的，有很大的聲音，嚇一跳，斷掉了，不用緊張，回來知道呼吸一下，再投入，進入一次。很大的妄想，剛才說的那個家裡的煩惱那一種的，撞到，哇！怕會散掉，不用擔心，回來知道呼吸，再投入一次，知道不必要。一入，粗細知道，為什麼？要固定的關係。

投入禪相，有些人的禪相在鼻子這邊，沒有動，再繼續投入禪相中，但有些人一投入不久，禪相是會上來一點，它在前面比較多，我們禪修者是配合禪相，專注力配合禪相上來一點。它上來你拉下來，定力就會掉，所以禪修者不可以拉上、拉下，不可以玩禪相，這樣叫做玩。它怎麼樣，我們配合怎麼樣，它沒有變化，它在這裡，我們就配合它在這裡就好了。但是，它大都是在前面，如果上來，我們就配合它上來，投入在禪相當中，不然，就再多投入一次，這個叫作「三合一」的方法，入定的訣的一個角度。

所以，這一部分是一定需要跟老師，我們現在一靜坐，但是，我們有什麼問題會發生，我們不知道，這樣靜坐才會出現的部分，師父多提早解釋也是沒有辦法，所以，這個原因，剛才那個禪修者說：「師父！我出現禪相時我怎麼解決？」最好是那時候才打電話給師父比較好，是這個意思，因為提早講他也是聽不懂，我怎麼解釋他也抓不到意思。這樣，他修的時候什麼情況會出來，他自己也是不知道的，現在提早解釋也沒有用，師父說的是這個原因，不是不要回答的意思。

2.三階段禪相（緬甸 燃燈/Sayalay Dīpaṅkara 禪師《喜滿禪心——幸福來自美麗的心》2016年1月12日初版電子書p.110~111.）

禪相有不同的階段。開始的時候，會看到不同的顏色，出

現在你前面。是否在你的面前，或在臉的旁邊，或來自任何方向，都不重要。

不要專注在光。禪相的第一階段是看到黃色、紫色、藍色這樣的顏色或一朵雲，不要去注意顏色。保持專注在你的呼吸。有時呼吸會消失。當呼吸消失時，試著再一次呼吸，慢慢地再一次呼吸。

然後，顏色會變成白色。當變成白色的時候，它會慢慢接近鼻孔。即使接近時，你也要放鬆，持續專注在呼吸上。最後白色會變得透明。

它會清楚地，慢慢地變成透明，如玻璃或清澈水晶的色澤，然後停止在鼻孔前。一旦清澈的光穩定了一段時間後，那時才可以專注在清澈的光。如果光來了又去，先不要專注在光。如果它尚未透明，也不要專注。

如果你太早專注於光，光會擴散到所有地方——遍佈全身。這不是很好。許多人以為光遍佈全身很舒服，是禪那。很多人有這種覺受，你可能也有那樣的經驗，但這並不是真正的入禪。

禪那的感覺不是在身體，而是心專注於禪相時的覺受。入禪的所緣是禪相。我們仍然需要保有對禪相的察覺。

禪相不能消失，必須是在鼻孔的前面。對禪相保持察覺，心要想這是安那般那念的禪相。心注意，「禪相，禪相，禪相。」慢慢地繼續，最後心感覺不到身體，開始覺得快樂，那麼就入禪那了。它是很容易的。你可以使它變容易。

學佛的基本認識

著作流通：莊春江

不同意販售或任何商業性使用