

算數師目連經

(Ganakamoggallana Sutta)

如是我聞，一時，佛陀住在舍衛城 (Savatthi) 裡東園的鹿母精舍。有一個婆羅門名叫算數師目連 (Ganaka Moggallana)，他來見佛陀。與佛陀互相問候，談過禮貌友善的問候語之後，他坐在一旁，向佛陀說：

「大師喬達摩，在這鹿母精舍裡，可以看到逐漸訓練、逐漸實行、逐漸進步的情況，那就是循著階梯，一步一步地走到最後一級。在眾婆羅門當中，也可以看到逐漸訓練、逐漸實行、逐漸進步的情況，那就是：逐步地學習婆羅門法。在教導箭術的老師們當中，也可以看到逐漸訓練、逐漸實行、逐漸進步的情況，那就是：逐步地教導射

箭的方法。在我們教導算數的算數師這一行裡頭，也可以看到逐漸訓練、逐漸實行、逐漸進步的情況，那就是：逐步地教導算數。因為當我們最初教導新學生的時候，我們先教他數：一的算法、二的算法、三的算法、四的算法、五的算法、六的算法、七的算法、八的算法、九的算法、十的算法，乃至一百的算法。如此，大師喬達摩，是否可以請您敘述，在您的教法與戒律中是否也有逐漸訓練、逐漸實行、逐漸進步的情況？」

「可以的，婆羅門，在如來的教法與戒律中逐漸訓練、逐漸實行、逐漸進步的情況如下：婆羅門，正如一個善巧的馴馬師，當他要調伏一匹純種的小馬時，首先會讓馬習慣於帶上馬勒，然後進一步訓練那匹馬。同樣地，當如來要調教一個人時，首先會如此地訓練他，說道：『諦聽，比丘，你應當持戒清淨，以別解脫律儀戒來約束自

己，有良好的言行與正當的去處，即使對於最微細的過失，也見到它所能帶來的危害，如此謹慎地持守戒律。』

婆羅門，當比丘持戒清淨，以別解脫律儀戒來約束自己，有良好的言行與正當的去處，即使對於最微細的過失，也見到它所能帶來的危害，謹慎地持守戒律之後，接著，如來會進一步訓練他，說道：『諦聽，比丘，嚴格地守護你的六根之門。當你的眼睛看見外物時，不要執取外物的形相與細部特徵。因為，如果你不守護眼根，那麼貪欲及憂傷等邪惡不善法就會侵入你的心。所以你應當約束眼根，守護眼根，持守眼根律儀戒。當你的耳朵聽到聲音時... .. 當你的鼻子聞到氣味時... .. 當你的舌頭嚐到滋味時... .. 當你的身體觸到物體時... .. 當你的心意認知念頭時，不要執取念頭的相狀與特徵。因為，如果你不守護意根，那麼貪欲及憂傷等邪惡不善法就會侵入你的心。

所以你應當約束意根，守護意根，持守意根律儀戒。』

婆羅門，當比丘嚴格地守護六根門之後，接著，如來會進一步訓練他，說道：『諦聽，比丘，飲食要適量、節制，應當如理地思惟：你攝取飲食不是為了玩樂，不是為了沉迷於身體的健壯，不是為了讓相貌美觀，不是為了讓膚色光潔；而只是為了延續生命與活力，為了去除飢餓之苦，為了幫助你修行清淨梵行。你應當思惟：「如此我就能去除飢餓的舊苦，並且不引發過飽的新苦，我將使身體存活，避免過失，以及得到安住。』』

婆羅門，當比丘能夠節制飲食之後，接著，如來會進一步訓練他，說道：『諦聽，比丘，你應當努力保持醒覺。白天的時候，你應當來回地行走或坐禪，淨化自己的心，不讓五蓋生起。初夜的時候，你應當來回地行走或坐禪，淨化自己的心，不讓五蓋生起。中夜的時候，你應當

右側躺臥，一腳重疊在另一腳上，猶如獅子的臥姿。在內心中決定應當醒來的時間之後，保持正念與明覺地入睡。醒來之後，在後夜的時候，你應當來回地行走或坐禪，淨化自己的心，不讓五蓋生起。』

婆羅門，當比丘能夠努力保持醒覺之後，接著，如來會進一步訓練他，說道：『諦聽，比丘，你應當具備正念與明覺。走路往返的時候必須保持完全的明覺；向前看與向旁看的時候必須保持完全的明覺；屈伸肢體的時候必須保持完全的明覺；穿著袈裟及執取衣鉢的時候必須保持完全的明覺；吃飯、喝水、咀嚼食物與品嚐味道的時候必須保持完全的明覺；大小便利的時候必須保持完全的明覺；行走、站立、坐著、入睡、醒來、言談及沉默的時候都必須保持完全的明覺。』

在這裡，我要解釋四種明覺：

- 一、有益明覺 (satthaka sampajana) ——清楚地了知什麼是有利益的，什麼是沒有利益的。
- 二、適宜明覺 (sappaya sampajana) ——清楚地了知什麼是適當的，什麼是不適當的。
- 三、行處明覺 (gocara sampajana) ——在一切姿勢當中清楚地了知禪修業處。
- 四、無癡明覺 (asammoha sampajana) ——以觀智清楚地了知究竟名色法。

前兩種明覺不是禪修；第三種明覺是在一切姿勢當中專心修習禪修業處，即止禪或觀禪；第四種明覺本身就是觀禪。因此，當你修行安般念時，就是在修行第三種明覺。你必須在一切的姿勢，即：行、住、坐、臥當中專注

於出入息。如果能夠盡你最大的努力，在一切姿勢當中專注於出入息，你的定力就會進步。同樣地，如果能在一切姿勢當中修行觀禪，你的觀智明覺也會持續增強。這就是佛陀之所以在這段經文中教導止禪與觀禪的理由。

在經中，佛陀繼續說道：

「婆羅門，當比丘具備正念與明覺之後，接著，如來會進一步訓練他，說道：『諦聽，比丘，你應當經常前往寂靜的坐禪處，即：森林、樹下、山峰、山谷、山洞、墳場、樹叢、空地、草堆。』」

於是他經常前往寂靜的坐禪處：森林、樹下、山峰、山谷、山洞、墳場、樹叢、空地、草堆。托鉢回來，用過餐食之後，他就盤腿而坐，保持身體正直，建立起穩固的正念。捨棄對世間的貪欲之後，他以無貪的心來安住，使心從貪欲中淨化出來。捨棄惡念與瞋恨之後，他以無瞋的

心來安住，生起希望一切眾生得到安樂的慈悲心，使心從惡念與瞋恨中淨化出來。捨棄昏沉與睡眠之後，他清醒地安住，覺知光明，保持正念與明覺，使心從昏沉與睡眠中淨化出來。捨棄掉舉與後悔之後，他以向內寧靜的心穩定地安住，使心從掉舉與後悔中淨化出來。捨棄懷疑之後，他超越懷疑，對善法不迷惑地安住，使心從懷疑中淨化出來。

如此捨棄五蓋，捨棄削弱智慧的內心煩惱，從感官享樂與不善法中超脫出來之後，他進入並安住於初禪。初禪有尋與伺相伴而生，並且具有由於遠離而生起的喜與樂。接著，由於止息了尋與伺，他進入並安住於第二禪。第二禪具有自信和去除尋伺的心一境性，以及由於定力而生起的喜與樂。接著，由於喜也消失了，他安住於不喜不憂的平等性，保持正念與明覺，還存有身體的快樂感受，他進

入並安住於第三禪。關於第三禪，聖者們說：『這是具有平等性與正念者的安樂住處。』接著，由於捨棄了樂與苦，以及先前喜與憂的消失，他進入並安住於第四禪。第四禪具有不苦不樂的捨，以及由於平等捨而達到的正念清淨。」

上述經文中所提到的四種禪可以是指世間禪或出世間禪。世間禪是四種色界禪與四種無色界定這八定；出世間禪是與道智及果智相應的禪那。如果在觀照色界初禪的名法為無常、或苦、或無我時證悟涅槃、透視涅槃，那麼你的道智就是初禪的道智，這時的禪那是出世間禪。

為什麼呢？因為作為觀禪對象的世間色界初禪中有五個禪支，而在出世間初禪中也有五個禪支，即：尋、伺、喜、樂與一境性。因為有五禪支存在，所以此道果是初禪

的道果。其餘諸禪的道果也是同樣的情況。以上是這段經文的涵義。

在經中，佛陀繼續開示說：

「婆羅門，這就是如來對修行增上學比丘的教導。這些比丘的心尚未達到究竟的目標，他們安住其心，以便證悟解脫束縛的至上寂靜。然而，對於諸漏已盡、梵行已立、應作已辦、已釋重擔、達到究竟目標、斷除有結、並且透過最後的覺智而達到完全解脫的阿羅漢比丘而言，這些法也有助於他們獲得當下的安樂住處，以及生起正念與明覺。」

佛陀如此說完之後，婆羅門算數師目連請問世尊說：

「大師喬達摩的弟子們受到如此的建議與指導之後，是否全部都證悟了最終的目標——涅槃呢？或者是有些弟子並未能證悟涅槃？」

「婆羅門，當他們受到我如此的建議與指導之後，有些弟子證悟了最終的目標——涅槃，有些弟子則未能證悟涅槃。」

「大師喬達摩，既然涅槃存在，通向涅槃的路存在，而且作為指導者的大師喬達摩也存在，那麼，是什麼原因，什麼理由，使得大師喬達摩的弟子們受到如此的建議與指導之後，有些弟子證悟了最終的目標——涅槃，有些卻不能證悟？」

「婆羅門，談到這一點，我想反問你一個問題，請依照你的意思來問答我。婆羅門，你熟悉通往王舍城的路嗎？」

「是的，大師喬達摩，我熟悉通往王舍城的路。」

「婆羅門，假設有一個想要去王舍城的人前來問你說：『先生，我想要到王舍城去，請你指示我通向王舍城

的路。』於是你告訴他說：『好的，賢者，這條路通向王舍城。順著這條路走一會兒，你就會看到某一個村莊。再走一段路程，就會看到某一個城鎮。再繼續走一段路，你就會看到具有秀麗的花園、果林、草地與池塘的王舍城。』受到你如此的建議與指導之後，他卻走上了一條錯路，於是向西方走去。然後，第二個想要去王舍城的人前來問你說：『先生，我想要到王舍城去，請你指示我通向王舍城的路。』於是你告訴他說：『好的，賢者，這條路通向王舍城。順著這條路走一會兒... .. 你就會看到具有秀麗的花園、果林、草地與池塘的王舍城。』受到你如此的建議與指導之後，他順利地到達了王舍城。如此，婆羅門，既然王舍城存在，通向王舍城的路存在，而且作為指導者的你也存在，那麼，是什麼原因，什麼理由，使得這兩個人受到你如此的建議與指導之後，一個人走上錯

路而向西方走去，另一個人則順利地到達了王舍城？」

「我有什麼辦法呢？大師喬達摩，我只是一個指路者而已。」

「同樣的道理，婆羅門，涅槃存在，通向涅槃的路存在，而且作為指導者的如來也存在。然而，當弟子們受到我如此的建議與指導之後，有些弟子證悟了最終的目標——涅槃，有些弟子卻不能證悟涅槃，我有什麼辦法呢？婆羅門，如來只是一個指路者而已。」

佛陀如此說完之後，婆羅門算數師目連告訴世尊說：

「有些人沒有信心，不是因為信心而出家，而是為了生活而出家，他們欺詐、虛偽、叛逆、傲慢、空虛不實、愛慕虛榮、粗言惡語、愛說廢話、不守護根門、飲食不節制、不致力於保持醒覺、絲毫沒有獨處靜修的意願、不尊重戒律、生活奢侈、懈怠放逸、帶領他人趣向墮落、疏忽而不

能閒居靜處、懶散怠惰、精神不振、沒有正念與明覺、不攝念專注、心神散亂、缺乏智慧、胡言亂語，大師喬達摩不與這些人共住。

相反地，有些人因為信心而出家，他們不欺詐、不虛偽、不叛逆、不傲慢、真實不虛、不愛慕虛榮、不粗言惡語、不說廢話、守護根門、飲食節制、致力於保持醒覺、常念獨處靜修、尊重戒律、生活樸素、不懈怠放逸、謹慎避免墮落、引導他人閒居靜處、勤勉惕勵、堅定不移、建立穩固的正念與明覺、攝念專注、一心不亂、具有智慧、不胡言亂語，大師喬達摩與這些人共住。

正如黑香根鳶尾是最好的根製香料，紅檀香木是最好的木製香料，茉莉香是最好的花製香料，同樣地，大師喬達摩的教法是當今最殊勝的教法。

善哉！大師喬達摩，善哉！大師喬達摩，大師喬達摩

以種種方式顯示佛法，猶如使向下覆蓋之物翻轉向上，使隱藏不顯之物展現顯露，為迷路之人指示正途，為黑暗中人擎舉明燈。我歸依大師喬達摩、歸依法、歸依比丘僧團，願大師喬達摩憶念我為終身歸依的在家信徒。」

從佛陀在本經中的開示，我們可以清楚地了解到：佛陀只是一個指出不死涅槃之路的指導者而已，我們必須靠自己努力修行來達到目標。正如《法句經》第 276 偈中所提到的：

「你必須自己努力，如來只是指路者而已。依循正道而修行的人就能脫離魔王的束縛。」

佛陀絕不是一個萬能的救世主，否則他老早就會基於大慈大悲，逆著業果法則，而以他的神通力來使世間一切眾生證悟聖道，解脫生死輪迴。然而，即使佛陀是世間至

高無上的導師，他仍然無法如此做，正如佛陀在《法句經》第 165 偈中所說的：

「只有自己才能造惡，自己才能污染自己；

只有自己才能不造惡，自己才能清淨自己。

清淨與污染全憑自己，沒有人能夠清淨他人。」

從這幾天的禪修當中，我們可以很清楚地知道，要淨化自己的心是很不容易的。雖然初學者知道自己必須付出努力、保持正念、培育定力、以恭敬心來修行佛陀所教導的法門，但是他的心卻不聽使喚。他的心有時落入昏沉，有時想東想西，想到過去與未來，帶給他相當大的困擾。在這裡我們可以看出，即使是自己的心卻也不會對自己親善、不會聽自己的指揮。未經過訓練的心實在是很難控制的，就像佛陀在《法句經》第 35 偈中所說的：

「心是很難控制、非常快速、飄忽不定的。能夠訓練心是很好的，因為已經受過訓練的心能夠引生快樂。」

佛陀在上述這首偈中說：已受控制的心能夠引生快樂。那麼，佛陀所指的是那一種快樂呢？佛陀所指的是涅槃之樂。涅槃之樂是一種無苦之樂，是從生、老、病、死、愁、悲、苦、憂、惱這一切眾苦當中解脫出來的快樂。從無始生死以來，我們生生世世都一直遭受著這一切眾苦的煎熬。譬如有一個長期遭受嚴重、痛苦疾病折磨的病人，當有一天，他的病能夠治療痊癒時，他將感到非常的快樂，享受無病之樂。同樣的道理，我們從無量劫以來，一直遭受生、老、病、死等無量眾苦的逼迫，當有一天，我們能夠證悟涅槃時，我們將感到非常的快樂，享受無苦之樂。至於我們已經在生死中受苦多久，以及受過多

麼劇烈的苦，這可以從《相應部·因緣品·無始輪迴相應》裡的開示獲得了解：

在舍衛城，祇樹給孤獨園，有一位比丘來拜見佛陀... ..他頂禮佛陀之後，坐在一旁，請問佛陀說：「世尊，一劫的時間有多長？」

「比丘，一劫的時間很長，不是藉著說幾年、幾百年、幾十萬年就能夠衡量的。」

「世尊，是否能以譬喻來說明一劫的長度？」

佛陀說：「可以的，比丘，譬如有一座岩石高山，長一由旬、寬一由旬、高一由旬（一由旬相當於十一公里左右），這座岩石山非常堅實，沒有絲毫裂縫或空隙，有一個人每隔一百年就用一塊絲綢做成的布在這座岩石山上輕輕擦拭一下。如此，歷經極端漫長的時間，一直到這座岩石山被擦拭成平地，一劫的時間還沒有過完。比丘，這就

是一劫的時間漫長的情況。如此漫長的劫已經過去了不止一劫、不止一百劫、一千劫、十萬劫。

你認為如何？比丘，如此久遠生死輪迴的起點是不可得知的；眾生被無明所蒙蔽、被貪愛所束縛的起點是無法得知的。因此，比丘，你已經受夠了生死之苦，現在是你應當厭離世間眾苦，捨棄一切貪愛，尋求解脫的時候了。」

再者，這漫長的生死輪迴是全然不可喜、充滿眾苦的。就像佛陀在同一品中另一部經裡所說的：

「你已曾經在過去多生多劫中投生做牛，由於頭被斬斷而流血... .. 曾經在過去多生多劫中投生做水牛... .. 投生做公羊、做山羊、做野獸、做家禽、做豬，由於頭被斬斷而流血。你在這漫長的生死輪迴中，由於頭被如此斬

斷所流的血比四大海洋的水還要多。

你已曾經在多生多劫中作強盜、土匪、攔路的匪徒或姦夫，由於被人捕捉後砍頭而流血。你在這漫長的生死輪迴中，由於頭被如此砍斷所流的血比四大海洋的水還要多。」

大家認為如何？繼續不斷地生死輪迴是愉快的還是可厭的呢？

為什麼眾生會陷在生死輪迴之中，無法超脫出來呢？這是因為他們有貪、瞋、癡煩惱的緣故，才使他們被困在生死輪迴之中。因為有貪愛，所以他們執著感官享受、生命等等，渴望得到更多的感官享受、更長的生命等等。因為有瞋恨，所以他們厭惡貧窮、痛苦、指責、毀謗等等，渴望得到富有、快樂、稱讚、名譽等等。因為有愚癡，所

以他們將不清淨的看成是清淨的、將苦看成樂、將無我看成我、將虛假看成真實。由於這些邪惡不善法，因此愚癡的人喜歡做那些不如法的事情，如：違犯戒律、感官享受、散心雜話及各種壞習慣。愚癡的人是欺詐、虛偽、叛逆、傲慢、空虛不實、愛慕虛榮、粗言惡語、愛說廢話、不守護根門、飲食不節制、不致力於保持醒覺、絲毫沒有獨處靜修的意願、不尊重戒律、生活奢侈、懈怠放逸、帶領他人趣向墮落、疏忽而不能閒居靜處、懶散怠惰、精神不振、沒有正念與明覺、不攝念專注、心神散亂、缺乏智慧的人。從無量劫以來，愚癡的人就沉迷於貪、瞋、癡的魅力，他們就是貪、瞋、癡的化身，而且那些惡劣素質已經成為他們的性格、習慣與內心傾向。這就是為何他們無法從生死輪迴中解脫、必須遭受眾苦折磨、以及會施加許多痛苦給別人的原因。

如果不想再做愚癡的人，以及想要解脫一切痛苦，你就必須依照佛陀的教導來生活。首先必須持戒清淨。作為比丘或比丘尼，你必須切實地遵守佛陀所制定的別解脫戒（比丘戒與比丘尼戒）。持戒清淨是所有佛教徒都必須履行的最基本任務，因為它是一切善法的基礎。持戒不清淨的人絕不可能證得高的成就。

然後必須守護六根之門。正如本經《算數師目連經》與《相應部· 燃火之教經 Adittapariyaya Sutta, Samyutta Nikaya》中所提到的：當眼睛看到外物時，比丘不應該去分辨那是男人相或女人相，或任何會引發煩惱的相，如美麗的相等等，他只是單純地知道最初所見的影像，如此而已。他也不去分辨任何細部特徵，如：手、腳、微笑、大笑、說話等等。這些稱為「細部特徵」，因為它們能突顯自己，以及從各個方面引發煩惱的緣故。比丘應當只認

知實際看到的情況而已。

至於守護意根，你應該防範一切不善的念頭，不應該想任何沒有利益的事情。即使你想了一百年，也不可能因此而達到更高的定力，更不用說觀智或涅槃。所以，在禪修時，明智之舉是將其他事情暫時拋在一邊，一心只專注於禪修的所緣目標。無論你所修行的是止禪或觀禪，專注於禪修的業處就是守護意根，這就是根律儀戒（indriyasamvara sila）。如果要清淨持守根律儀戒，你就必須修行止禪或觀禪。

修行了戒學之後，你應該修行定學，培育定力，也就是現在大家正在努力培育的。修行禪定的目的是為了降伏五蓋。五蓋就是貪欲蓋、瞋恨蓋、昏沉睡眠蓋、掉舉後悔蓋、疑蓋。降伏五蓋之後，就能使心淨化，使心柔軟、堪用與正直。然後，以純正的禪定力為工具，已被淨化的心

能夠透視究竟真相，如實地照見所有的名色法，最後能證悟至上安樂的涅槃。相反地，如果心還不能專注、還未得到淨化，那麼就不可能達到任何觀智，更不用說證悟了。

正如佛陀在《法句經》第 282 偈中所說的：

「透過禪修，智慧才會生起；若不禪修，智慧就會衰微。了解得與失之道這兩方面以後，應當依照能夠增長智慧的方法去實行。」

因此，首先必須努力淨化自己的心。然而，我只能建議你們什麼事是應當做的，至於做或不做則決定在你們自己，因為即使佛陀也無法強迫別人修行。希望有一天你們會領悟修行的重要性。