

# 第一章 敬信三宝

礼敬于世尊，应供，等正觉(三次)

## 信

信是进入佛门的第一步。《大智度论》里说道：「佛法大海，信为能入。」就是说这个。佛经里曾记载许多在家众，在听完佛陀的说法后，生起净信，于是就礼拜佛足，而自称从今日始归依三宝：归依佛，归依法，归依僧。并请佛听许他们成为清信男(优婆塞 Upasaka)和清信女(优婆夷 Upasika)，接受三归五戒，听佛教导而开始修行。

信为何这么重要呢？因为信能度脱疑惑，心中清静，相信说法者所说的道理而不挑剔，并能信受皈依，严守戒条，降伏我慢，增长功德。因此这笃信是跨向圆满菩提的第一步，是极其重要的。在《增壹阿含经》卷五里提道：「云何修行一法趣善处者？所谓心行笃信。」这是由于信受佛法才能入于正道。又同经中也记载：「信财、戒财、惭、愧亦财、闻财、施财、慧为七财。」这里佛指出修行人所拥有的七种财富，信为第一财。又同经中吉祥品里记载佛语：「以信有道德，正意向无疑，欲脱三恶道，是为最吉祥。」世人皆欲吉祥，信佛修德，能离三恶道，这不就是最吉祥的事吗？

‘信’绝非盲从，它需依赖正思惟的引导，但在佛教徒里盲信和迷信的很多。在(《迦罗摩经》羯腊摩经 Kalama Sutta)里佛提到应用十法思惟辨别后，若合理

才接受。这是修道四个层次的开展：那即是亲近善知识，听闻正法，如理思惟，法次法向。这在《杂阿含 843 经》里称作入流分(向初果)：「有四种入流分；何等为四？谓亲近善男子(善知识)，听正法，内正思惟，法次法向。有四分成就入流者：何等为四？谓于佛(成就)不坏净(信)，于法不坏净(信)，于僧不坏净(信)，圣戒成就。」

是故佛在《杂阿含 1223 经》里说：「正信于如来，决定不倾动，受持真实戒，圣戒无厌者，于佛心清净，成就于正见，当知非贫苦，不空而自活，故于佛法僧，当生清净信，智慧力增明，思念佛正教。」

我们要知道，佛为我们所说的法已是最精简最有益于修道的。凡不跟证悟有关的世间道理与诤论佛都不说。比如世界如何生；苦是自作、他作、自他共作、无因作；佛涅槃后是有或无等等。如来的说法是围绕着缘起法而说，说中道的道理。因此在《杂阿含 404 经》中佛说：「世尊与诸大众到申恕林，坐树下：尔时，世尊手把树叶，告诸比丘：此手中叶为多耶？大林树叶为多？比丘白佛：世尊手中树叶甚少，彼大林中树叶无量，百千万倍，乃至算数，譬类不可为比。(世尊言)：如是诸比丘；我成等正觉，自所见法，为人定说者，如手中树叶；所以者何？彼法义饶益、法饶益、梵行饶益、明、慧、正觉、向于涅槃。如大林树叶，如我成等正觉自知正法，所不说者亦复如是。所以者何？彼法非义饶益，非法饶益，非梵行饶益，明慧正觉，正向涅槃。」

## 善知识(Kalyānamitta)

由于善知识的教授、帮助与引导，我们才能趣入正道，修习梵行（戒行清净），守持禁戒，定成就，慧成就，完成道业，自己度脱轮回，复能度脱无量众生于轮回，免除众苦。故在《增壹阿含》卷四十第十经佛说：「夫善知识之人，即是全梵行之人，与共从事，将视好道，我亦由善知识（指宝藏佛）成无上正真等正觉，以成道果，度脱众生，不可称计，皆悉免生老病死。以此方便，知夫善知识之人，全梵行之人也。复此，阿难，若善男子善女人，与善知识共从事，信根增益，闻施慧德，皆悉备具，犹如月欲盛满，光明渐增，倍于常时，此亦如是。若有善男子善女人，亲近善知识，信、闻、念、施、慧，皆悉增益，以此方便，知其善知识，即是全梵行之人也。若我昔日不与善知识从事，终不为灯光佛(Dipamkara Buddha)所见授决也。以与善知识从事故，得为提和竭罗佛(灯光佛)所见授决。以此方便，知其善知识者，即是全梵行之人也。若当，阿难，世间无善知识者，则无尊卑之叙，父母师长，兄弟宗亲。则与彼猪犬之属与共一类，造诸恶缘，种地狱罪缘。」因此亲近善知识能成就圆满梵行。

在《根本说一切有部毘奈耶杂事》(卷三十八)记载佛告阿难：「阿难陀勿作是语，善知识者是半梵行，何以故善知识者是全梵行？由此便能离恶知识，不造诸恶，常修众善，纯一清白，具足圆满梵行之相。由是因缘，若得善伴与其同住，乃至涅槃，事无不办，故名全梵行。」

在《别译杂阿含 65 经》(卷四)佛告阿难说：「我以善知识故，脱于生死，是故当知，善知识者，梵行全体。」因此，我们对善知识应亲近、尊重、礼拜、供养和承事。佛是我们最尊贵的上师，最上的善知识，最好的依止，最强有力的护法。我们于佛应该生起净信，于

佛所应整齐衣服、恭敬礼敬，合掌长跪，五体投地，头面礼佛足，右绕三匝，以示最高的敬礼。

在《中阿含·食经》(第十一)中佛指出这些相关的连锁因素，展转达到涅槃解脱：「具善人已，便具亲近善知识；具亲近善知识已，便具闻善法；具闻善法已，便具生信；具生信已，便具正思惟；具正思惟已，便具正念正智；具正念正智已，便具护诸根；具护诸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念处；具四念处已，便具七觉支；具七觉支已，便具明解脱；如是此明解脱展转具成。」

在《杂阿含 175 经》中佛指出：「犹如有人火烧头衣，当云何救？比丘白佛言：世尊！当起增上欲，殷勤方便，时救令灭。佛告比丘：头衣烧然，尚可暂忘，无常盛火，应尽除断灭。为断无常火故，勤求大师。断何等无常(火)故勤求大师？谓断色无常(火)故，勤求大师；断受、想、行、识无常(火)故，勤求大师。」我们应知这色身是无常的，迟早要死，应生大恐惧，勤求善知识。

佛是众生苦痛的真正大医师，他在波罗奈国仙人住处鹿野苑中时告诸比丘说：「有四法成就，名曰大医王者，所应王之具，王之分。何等为四？一者善知病；二者善知病源；三者善知病对治；四者善知治病已，当来更不动发（病不复发）。云何名良医善知病？谓良医善知如是如是种种病，是名良医善知病。云何良医善知病源？谓良医善知此病因风起，癖阴起（久癖成病），涎唾起，众冷起，因现事起，时节起；是名良医善知病源。云何良医善知病对治？谓良医善知种种病，应涂药，应吐，应下，应灌鼻，应熏，应取汗，如是比种种对治；是名良医善知对治。云何良医善知治病已，于未来世永

不动发？谓良医善治种种病，令究竟除，于未来世永不复起；是名良医善知治病，更不动发。

如来，应，等正觉为大医王。成就四德，疗众生病，亦复如是。云何为四？谓如来知此是苦圣谛如实知，此是苦集圣谛如实知，此是苦灭圣谛如实知，此是苦灭道迹圣谛如实知。诸比丘。彼世间良医于生根本对治不如实知；老，病，死，忧，悲，恼苦根本对治不如实知。如来，应，等正觉为大医王。于生根本知，对治如实知；于老，病，死，忧，悲，恼苦根本对治如实知。是故如来，应，等正觉名大医王。」这位能为我们去除众苦的才是真正的善知识。（见《杂何舍 389 经》）

宗喀巴大师在《菩提道次第广论》里提到依止善知识的利益，总结有以下八点：(1)趣向圆满菩提；(2)令诸佛喜；(3)世世不离善师；(4)不堕下三道；(5)不受恶知识影响；(6)能忍恶缘与痴人伤害；(7)守戒令功德增长；(8)成就一切所愿。这是值得我们思考善知识的重要性。

## 三宝

佛在菩提伽耶(Bodhi Gaya)证悟后，最初只有二宝即佛宝与法宝，三宝的成立是在离波罗奈(Varanasi)不远的鹿野苑(Isipatana)佛向五位比丘(僧)开示《转法轮经》后而正式出现的。

三宝的意义是；佛宝指释迦佛；法宝指佛所说之法，包括四圣谛、八正道、十二缘起等戒定慧学；僧宝指跟随佛修行的信徒，有出家五众；比丘、比丘尼、式叉摩那、沙弥和沙弥尼，及在家二众；优婆塞和优婆夷；

根据佛经的记载，当时的和合僧团有一千二百五十人，不过确实的数目应不只这个数字，在家众更以数百万计。佛灭以后，佛教便以僧团为中心，道场由僧众来住持，佛的教法也由僧人来弘扬，佛的经典靠僧团来保留。佛住世时也曾对阿难说过，要学众以戒为师，以法为究竟的归依处，因为佛的色身也是无常故，是会消失的。

虽然现在是末法时期，离佛已远，但佛的正确教法仍然可以听闻到，我们应该争取这千载难逢的良机，人生难得，佛法难闻，赶快激励自己，精进求度，以三宝为最上最终的归依处。不要等将来佛法灭后，求度无术，长劫轮回，那不是对自己很不利吗？

## 一：佛宝

皈依世尊，远离尘垢，自悟圆满正觉者。(三次)

那拉达(Narada Thera)长老说：「越了解他，我就越敬爱他。越敬爱他，我就越了解他。」<sup>1</sup> 这是近代锡兰一位大师所说的真心话。为什么呢？

在《增壹阿含经》卷三十八马血天子品里佛说过去世有王名宝岳，女名牟尼(即后来释迦佛)，当时佛名宝藏如来，教诸弟子坐禅、诵经、劝众之法。彼时有一老比丘，不堪坐禅，所以便行劝众之法，于城中求得烛火麻油，日来供养宝藏如来。牟尼女见老比丘来乞求，知所求是烛火麻油后，便欢喜踊跃日日供给，老比丘发愿要成佛，后来佛为他授记当于将来成佛，号灯光佛，老比丘颜貌变得殊妙。牟尼女知老比丘颜貌异常的原因后，

---

註<sup>1</sup> 《佛陀与佛法 Buddha and his teachings》那拉达长老著，中译释学愚。

也发誓愿并向宝藏如来请求授记，但宝藏如来对牟尼女说将来无数阿僧祇劫后，有佛出世会为她授记，到灯光佛成佛时，他为经过长久转世的梵志名叫须弥陀(Sumedha)的婆罗门隐士(即牟尼女)授记，说他将来会成佛，号释迦文佛。

佛生于公元前六二三年，涅槃于公元前五四四年，所以今年是佛历二五四七年。他上世从兜率天下来；以托白象梦后从母左肋入胎；从右肋出胎于蓝毗尼(Lumbini)，下生为迦毗罗卫(Kapilavatthu)国净饭王(Suddhodana)的太子，出生七日后生母摩耶(Maha Maya)夫人就去世了，而由姨母摩诃波闍波提(Maha Pajapati Gotami)抚养长大；他在少年时出游四门见到老、病、死、和梵志有所感触，而想到人生的痛苦，以及思念如何从这轮迴中解脱，因而生起要离家修行的信念。他在妃子耶输陀罗(Yasodhara)与幼儿罗候罗(Rahula)熟睡时离家弃国而去；后来苦行六年，日食一粟，饿得只剩皮包骨，他自思惟这么死了还不能开悟，因此决定行中道进食而接受牧羊女修舍佉(Sujata)的乳粥供养后，在菩提伽耶(Bodhi Gaya)的菩提树(Pipal)下以吉祥草敷地面东而坐，发誓不成正觉决不起座，然后战胜魔王的扰乱；依禅定而获得宿命明、天眼明、和漏尽明，靠自己的努力而觉悟成佛。

觉悟后他静坐了四十九天，头七以正念透彻顺逆的十二缘起；二七他在菩提树下站立思择法理；三七他在菩提树右边精进经行；四七他进入深定身体清澈光明法喜充满；五七他对一位来询问的婆罗门说明弃恶从善与离欲之乐；六七他在榕树下(今为湖)一心深定，大雨滂沱，蛇王为他遮雨；七七他安然寂定心住于舍。佛觉悟后应大梵天王(Sahampati)之请慈悯众生开启不死之门，然后去鹿野苑(Isipatana)初转法轮度五位同修比

丘，从三十五岁觉悟起走遍印度四处弘化四十五年；直至八十岁才在拘尸那罗(Kusinara)入灭和荼毗。

以上所说的就是佛的八相成道。这里说明了佛来人间自己修成正觉，因此是我们的好榜样；他之所以是佛宝，是因为他从发心成佛做菩萨开始，历经长远的时间，为解脱而精勤不懈，复为人天众生孜孜说法不倦，直到涅槃前还在度最后一位弟子须跋陀(Subhadda)，他的慈悲实是感人良深。

他在证悟后说(见南传《法句经153, 154偈》)：「多生轮迴中，探寻造屋者，而未得见之，再生实是苦。造屋者已见，不再造新屋，檐柱均断折，栋梁亦摧毁，我心证无为，一切爱欲灭。」

在《增支部 II.37 经》中讲到佛陀证悟後坐在树下，身体有异样光輝，一位名叫陀那的婆罗门，观察到佛陀脚印的特征，来到佛陀跟前问他：

「尊者是天神吗？」

不，婆罗门，我不是天神。佛陀回答道。

那么，尊者是乾达婆？

不，婆罗门，我实在不是乾达婆（音乐神）。

那么是夜叉？

不，我实非夜叉。

那么，尊者是一个凡人？

我亦非凡人。

那么，请告诉我，你到底是谁？」

佛陀於是对这婆罗门说，他是一位已经断除了转世於天神、干达婆、夜叉和凡人的所有的轮迴因素。他再

对这婆罗门说：「如莲华生在水中，而不为污水染污；我是佛陀！不为世间染污。」

但在《增支部 II.22 经》中佛陀又明确地说他是一个人。「比丘们！有一个人生在此世界，是为了大众的利益和福祉。出于对世间的悲悯，为了人天的利益和福祉。他是谁呢？他是如来、应供、正等觉、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊。比丘们！这一个人生於世界，他是一位非凡的人！是一位了不起的人！」

佛陀于柯堤卡难提村向阿难陀开示法镜法门 (dhammadaṣa) 时说<sup>2</sup> (时间是在涅槃前几个月)：「何为法镜？阿难陀，圣弟子，深信佛宝，如是念佛功德：此实是如来，应供者，正遍知，明行足，善逝，世间解，无上士调御丈夫，天人师，佛，世尊；

深信法宝，如是念法住；此法为佛善解，自觉，实时效应，可寻思，导引涅槃，智者自明；

深信僧宝，如是功德；世尊弟子实为善行，正行，慧行，此四双八辈圣人应受布施，供养，恭敬，为世间无上福田。

如是此人具福德，圣者喜爱，(戒)不破，不立(穿)，不染，无垢，自在，智者赞叹，无欲望之染，趋向正定。」

这个法门指示我们应对三宝作正确的信仰，佛弟子具足法镜的修持可以自己预知下一世。「恶道生已尽，

---

<sup>2</sup> 《相应部 Samyutta Nikaya》，预流相应十八经。

不生畜生道，不墮地獄道，亦不生餓鬼，吾已證初果，不復會退轉，趣向等正覺。」

在《增壹阿含經》里卷二廣演品第三：「世尊告曰：若有比丘，正身正意，結跏趺坐，系念在前，無有他想，專精念佛。觀如來形，未曾離目，已不離目，使念如來功德。

如來體者，金剛所成，十力具長，<sup>3</sup> 四無所畏，<sup>4</sup> 在眾勇健。

如來顏貌，端正無雙，視之無厭，戒德成就，猶如金剛，而不可毀，清淨無瑕，亦如琉璃。

如來三昧，未始有減，已息永寂，而無他念，憍慢強梁，諸情擔泊，欲意恚想，愚惑之心，猶疑慢結，皆悉除盡。如來慧身，智無崖底，無所罣碍。如來身者，解脫成就，諸趣已盡，無復生分，言我當更，墮于生死。

如來身者，度知見城，知他人根，應度不度，死此生彼，周旋往來，生死之際，有解脫者，無解脫者，皆具知之。

是謂修行念佛，便有名譽，成大果報，諸善普至，得甘露味，至無為處，便成神通，除諸亂想，獲沙門果，自致涅槃。是故諸比丘，常當思惟，不離佛念，便當獲此，諸善功德，如是諸比丘，當作是學。」是故修行

---

<sup>3</sup> 十力：處非處智力，業異熟智力，靜慮解脫等持等至智力，根勝劣智力，種種勝解智力，種種界智力，遍趣行智力，宿住隨念智力，死生智力，漏盡智力。

<sup>4</sup> 四無所畏：說一切智，說漏盡，說盡一切障道法，說盡一切苦道。

‘念佛’是思念佛的伟大，佛的功德，以及他如何证悟的方法。

佛初在菩提伽耶觉悟之后，曾思惟他是否应亲近一位苦行僧或梵志，恭敬礼拜他，以达到戒德、定行和智慧圆满，以及达到究竟解脱；但他看到在这世上没有一个可恭敬的苦行僧或婆罗门，可以在戒德、定行和智慧圆满，以及达到究竟解脱上超越于他(佛)。因此佛以恭敬自己所觉悟之法为住。

## 佛十名号

我们应恭敬佛，常常诵佛的十个名号并思惟它的意义：「祂即是如来、应供、正等觉、明行足、善逝、世间解、无上士调御丈夫、天人师、佛、世尊。」<sup>5</sup> 下面详加解释：

1.如来(Tathagata)；‘如’指如实知一切相，如实断烦恼，如实说正觉法；‘来’是成就解脱。乘如实道而成就正等正觉。

2.应供(Arahant)；音译阿罗汉。有远离，杀贼，破辐，无隐恶等义。应供，受人天供养，故名为应供。以前梵天王，以珍宝大如须弥山供养如来，是故名为应供，又世间大王，频婆娑罗王波斯匿王等种种供养，佛涅槃后阿育王以金钱九十六亿起八万四千宝塔的种种布施，是名应供，其余诸大众供养者不可计数。远离，离烦恼和习气。如来于十二缘起实知实见，生厌患想，生出离心，欲得度脱，远离三有(Bhava)；杀贼，杀烦恼怨贼；众生若生欲界，因无明故造作三业，若生色界，造作色界

---

<sup>5</sup> 《佛教朝暮课诵》，早课。法增比丘编。

业，若生无色界，造作无色界业，流转不已；破辐，破生死流转轮辐；应供，应受人天供养而无愧；和无隐恶，世人作恶，恒自覆藏，如来于中永无覆藏，阿罗汉于无人处亦不行恶。

3. 正等觉(Sammasambuddha)；或正遍知，从四圣谛来说是指应知者已知，应断者已断，应证者已证，和应修者已修。

4. 明行足(Vijja Carana Sampanno)；‘明’，指证三明，六明或八明<sup>6</sup>，‘行’，义实践修行，具律仪，根门调御，正念及四色界定；或以慧学是明，戒定学是行，三学圆满；或以明白八正道首支正见是明，余七支是行；或身口意业是行。‘足’是修持圆满的意思。如来以法行，是故名明行足；如来以此法修行至涅槃，是故名明行足；不但如来如此，声闻亦要如此，如来以知行而足，故名明行足。

5. 善逝(Sugato)；也叫好去，如实去彼岸不退转的意思。善于以净行，妙行，正行来断烦恼使它们不再生，不以苦行或像世人耽于欲乐的极端行为。不持常见或断见。一切众生的苦恼如来悉知，以大悲知众生的苦恼，而能善说，令舍苦就乐，故名善逝。善逝是行善，不是恶善逝。又行至善处，是名善逝。又步行平正威仪具足无缺，也叫善逝。又往常住不复更还，名为善逝。以阿罗汉道不及，名为善逝。牟尼菩萨自从灯光佛授记后，哀愍众生令使他们安乐，善行直至菩提树下成佛，是名善逝。不从断见或常见，身离疲苦不从断常；名为善逝。

---

<sup>6</sup> 三明：宿命，天眼(生死)及漏尽。六明：另加天耳，他心，神足。八明另加观智及意所成神变。

为一切众生说法无不应时，名为善逝。众生不乐而说不说，乐者而说，是名善逝。也指善巧于语言，所说者，皆是真实义，非虚妄义，一切众生闻之，悉令欢喜，是名善逝；又不说无义语，所说者，皆是有义利益语，是名善逝；（1）不真实的话，对听者无利益，听者不喜欢听的话，不说；（2）不真实的话，对听者无利益，听者喜欢听的话，不说；（3）真实的话，对听者无利益，听者不喜欢听的话，不说；（4）真实的话，对听者有利益，听者不喜欢听的话，要等适当的时机才说；（5）真实的话，对听者有利益，听者喜欢听的话，是适当的时机，就好好解说。

6. 世间解(Lokavidu)；佛昼夜六时常以佛眼观察世间，有情众生，因造作种种善恶业，升沉在善趣或恶趣中；对于堪受教化的，方便济度；对于无善根的给他们以种善根的因缘；已具善根的令其增长，使他们在人天道，趋向涅槃。对于器世间佛也洞解它们的生灭及因缘。

世间者，有一世间乃至十八世间；一世间是一切众生以饮食而生存。二世间是名、色。三世间是三受，苦、乐、不苦不乐。四世间是四食，粗搏食、触食、意思食、识食。五世间指五蕴。六世间指六入。七世间指七识。八世间指八世间法，得、失、苦、乐、称、讥、誉、毁。九世间指九众生居（见表 2.1）。十世间指十入。十二世间指十二入。十八世间指十八界；这些是行世间(Sankhāraloka)，如来一一皆知，故名为世间解。众生世间(Sattaloka)是指各类众生，地狱、畜生、鬼、非人、魔、天、梵天等。有地上的、水里的、天上的。有胎生、卵生、湿生、化生。无足、二足、四足、多足。有色、无色。有想、无想、非有想非无想。他们的大小烦恼，如来亦解，利钝根，善恶缘，应令知，不应令知，生不生，是名众生世间，如来亦解，是为世间解。

器世间(Okāsaloka)从铁围山纵横二万三千四百五十由旬，周围三十七万三百五十由旬，地厚四那由他二万由旬，在水上水厚八那由他四万由旬，在风上风厚六十九万由旬，是器世间界。又须弥山根，入海八万四千由旬，须弥山王以七宝缠，有七山围绕；又忉利天帝释宫；纵横万由旬，阿修罗宫亦复如是。阿鼻地狱亦如是。南阎浮提地，西拘耶尼，纵广七千由旬，东胜神，北郁单越，纵广八千由旬，每一洲，各有五百小洲围绕，这是在铁围山之内；铁围之外中间，悉是地狱铁围无量。世界无量，所以佛以无量慧眼，遍知一切，故名为世间解。

7. 无上士调御丈夫(Anuttaro Purisa Damma Sarathi)；无上士是指佛在有情中最上第一，在菩萨道严持净戒，身口意行清净，离诸贪欲，具三十二相，八十种好，是世间最胜。殊胜的功德超越世俗之辈，是世间最胜者；于此界，以及此世的天、魔、梵行者、人众中戒德无上圆满。调御丈夫是说佛能调御一切可度之人，比如欲贪重的难陀(Nanda)，瞋恨重的鸯伽摩罗(Angulimala)，愚痴重的周利盘陀伽(Culla Patthaga)等人；并教导他们以中道，避免极端的修法自己去实践，来达到息灭贪瞋痴，寂静涅槃的境界。

8. 天人师(Satha Devamanussanam)；在诸趣的有情众生当中，唯有天界与人道能受佛教导而得到法益，故佛为天、人之导师。何以佛是天人师而不是畜生师呢？

佛陀在世时，在瞻婆国(Campeyya)迦罗池边，为瞻婆人说法，当时池中有一隻青蛙，听闻佛的说法声，极为欢喜，即从池塘跳出而入于草根下，聚神倾听。这时来了一个牧牛人，看见大众围绕在讲堂听佛说法，他

就到佛那儿听佛法，谁知他拿着一枝木杖，以杖插地，误插在青蛙头上，青蛙因此命终。青蛙死後，生于忉利天上，以其听法功德之故，青蛙天子在天宫里听见诸妓女娱乐歌午的音声，听已即便思惟，我先为畜生，何因何缘而生在天宫？即以天眼观察，先于池边听佛说法，以此功德得此果报。於是青蛙天子即从天殿下到人间，来到佛说法的讲堂，天身光輝燦爛，遍照迦罗池边。蛙天子以头顶礼佛足，佛知而故问，你是何人忽礼我足，神通光明，相好无比，照彻此间，青蛙天子以偈答佛：「往昔为蛙身，于水中觅食，闻佛说法声，出至草根下，有一牧牛人，持杖来听法，杖撵刺我头，命终生天上。」佛即以青蛙天子之偈为四众说法，当时听众中八万四千人，皆得道迹，青蛙天子因此而得须陀洹果，他证果后，欢喜含笑，回到忉利天上。故佛称为天人师。

9.佛(Buddha)；有觉察觉悟二义。觉察而断尽烦恼障，使不为害；觉悟而断尽所知障。无明昏寢如同睡眠，觉悟如同由睡到醒寤。佛因自觉，断尽烦恼，佛陀者，法应知己知。法应弃者已弃，应出者已出，是名佛陀；又佛陀以慧眼见苦谛集谛灭谛道谛，次第明见，故名佛陀。悟四谛十二因缘之法，所以佛是断德(断烦恼)，智德(觉悟)和悲德(慈悲)圆满；又佛能觉他，以大悲心，悯念众生宣说妙法，众生随彼根机，各能得到解脱；不信怀疑者，因为佛的大悲心，真诚善言，心开意解，善根增长；闻佛名有欢喜心来见的净信倍增；好辩者被佛以理折服；粗暴者被感化得以弃恶向善；所以佛是辩才难思，悲德与智德圆满。

10.世尊(Bhagava)；薄伽梵，它有四义：一义利益，二者无上，三者恭敬，四者尊重。如来出现于世间，利益众生，令过险难。何谓为险难：一者生难，二者病难，三者老难，四者死难。如是诸险难，如来悉能度脱，令

众生得安乐处。佛悟四谛，开示出离道，自利利他，威德智慧三界之内无人能及，佛具万德，世所恭敬和尊重。

因此，若是我们常常思念忆念佛，思惟佛名号的意思，我们也就在天天修持佛法。这是六随念之一。

## 二：法宝

佛在菩提树下觉悟之后，思惟：「甚深微妙法，无须为众说，贪瞋束缚人，难解此深法，贪婪愚昧人，不见此正法，此法逆世法，深妙难得见。」<sup>7</sup>

大梵天王(Brahma)因此向佛陀三次恳请，并提出众生中有一些眼里只有一点尘染，若听不到正法，他们会堕落，并肯定有人会理解佛法的，所以世尊以佛眼观察众生时，知道有一些能受持佛法，因此答应大梵天王的请求而开启不死门。

在《增壹阿舍经》里：「佛告之曰：若有比丘，正身正意，结跏趺坐，系念在前，无有他想，专精念法。除诸欲爱，无有尘劳，渴爱之心，永不复兴。夫正法者，于欲至无欲，离诸结缚，诸盖之病，此法犹如，众香之气，无有瑕疵，乱想之念。」<sup>8</sup>

皈依佛法及受持佛法，是要在日常生活之中遵循八正道：即是正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。于五根接触外境时，不生欲爱。这五种妙欲是当眼所识的色相，耳所识的声音，鼻所识的香气，舌所识的美味，以及身所识的触觉，在心中产生可乐、

---

<sup>7</sup> 《中部 Majjhima Nikaya》第一品，二十六经，《罗摩经》。

<sup>8</sup> 《增一阿舍》卷二，广演品第三。

可爱、可意、爱色、引欲和可染的欲爱。若起欲时，应求方便，离诸结缚。并且还要认清五盖在混浊的心识中起持续欲染的作用。五盖是指贪欲、瞋恚、疑、昏沉睡眠、和掉举恶作。

八正道即是戒定慧三学的开展；正语、正业、正命是戒学，一个佛教徒依五戒：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不服用酒类及麻醉物；或依八戒，即是前五戒改不邪淫为不淫、加上不华鬘严饰观听歌舞、不非时食、不坐睡高广床座；八戒每月在初八、十四、十五、二十三及月末两天受持。以修戒来克制自己的欲爱乱想。「所谓戒者，息诸恶故。戒能成道，令人欢喜，戒纓络身，现众好故。夫禁戒者，犹吉祥瓶，所愿便克。诸道品法，皆由戒成。」<sup>19</sup>「对圣者之所乐不破、不穿、不杂、不穢、离脱、智者所赞，不执取，成就发三摩地之戒。」<sup>10</sup>

定学有正念和正定，要正身正意，结跏趺坐，以修定的方法来摄持住乱想。慧学有正见和正思惟，这能协助从欲至无欲，使学佛的人离诸结缚，诸盖之病，使渴爱永不复兴。正精进对三学都起着激励的作用。「祂所示之法，前、中、后皆善，以完整义、语，教示净梵行，完善而圆满，无上最清净。」「世尊善说法，现前可得见，超越于时空，请来亲自看，向内心返照，智者应自知。」<sup>11</sup>

---

<sup>19</sup> 《增一阿含》卷二，广演品第三。

<sup>10</sup> 《相应部 Samyutta Nikaya》，预流相应，第一经，王。

<sup>11</sup> 《佛教朝暮课诵》早课。法增比丘编。

照着八正道修行的人都能够领略到法味而找到快乐。戒定慧三学和三十七道分以及八正道是密切联系的。

「世尊之教法，有如一盏灯，如此可分为，修道及证果，点亮不死道，超越诸世间。」<sup>12</sup>

僧伽证果者，果位以声闻乘的解脱道来说有四果：分为初果须陀洹断除五下分结的前三结(身见、疑、戒禁取)，七往返天上人间。二果斯陀含(已断前三结，贪瞋痴薄)，一往返天上人间。三果阿那含(断五下分结：身见、疑、戒禁取、贪欲、瞋恚)，不还人间。四果阿罗汉(断五上分结：色爱、无色爱、我慢、掉悔、无明)，得究竟解脱。这些证果者是不会向人宣布的，因为他们都在努力地证得无我。

### 三：僧宝

「世尊告曰：若有比丘，正身正意，结跏趺坐，系念在前，无有他想，专精念众，如来圣众，善业成就，质直顺义，无有邪业，上下和穆，法法成就。如来圣众，戒成就，三昧成就，智慧成就，解脱成就，解脱知见成就。圣众者，所谓四双八辈，是谓如来圣众，应当恭敬，承事礼顺，所以然者，是世福田故。于此众中，皆同一器，亦以自度，复度他人，至三乘道，如此之业，名曰圣众，是谓诸比丘，若念僧者，便有名誉，成大果报，诸善普至，得甘露味，至无为处，便成神通，除诸乱想，逮沙门果，自致涅槃，是故，诸比丘，常当思惟，不离僧念，便当获此，诸善功德，如是，诸比丘，当作是学。」<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> 《佛教朝暮课诵》早课，法增比丘编。

<sup>13</sup> 《增一阿含》卷二，广演品第三。

如来的圣众，不论在家出家，从向须陀洹，须陀洹果，向斯陀含，斯陀含果，向阿那含，阿那含果，向阿罗汉，阿罗汉果，每一位佛教徒都应该恭敬，供养，礼敬，合掌。这是世间的福德田。因为在一起他们能够互相帮助，成就道业。戒，定，慧三学也能成就，三学的修习是南、北传，大、小乘佛法修行的总纲，它的细分是八正道，更细分是三十七道法。这一和合众，身和同住，语和无诤，意和同悦，戒和同修，利和同均，见和同解。因为在一起的关系，能够自度，并能度别人到三乘道：即声闻道，缘觉(辟支佛)道，以及佛道、这儿，有时间上前后的差别来成就道业，达到解脱。

佛在《恒水经》(卷一)里说：「海中有七宝：何谓七宝？一者白银；二者黄金；三者珊瑚；四者白珠；五者车磔；六者明月珠；七者摩尼珠；是为海中七宝。今佛道中亦有七宝；佛言：道宝是也。一者须陀洹；二者斯陀含；三者阿那含；四者阿罗汉；五者辟支佛；六者发意念度一切菩萨；七者佛泥洹大道；是为七宝。欲得道宝者，皆当弃捐淫泆、瞋恚、愚痴，持戒精进累积功德，中外清静自守无常高士。」是故僧团中亦有七宝，精进于断除淫泆、瞋恚、愚痴，成就道果。

在僧团里最重要的是以戒律（最根本的是波罗提木叉 Pātimokkhā 别解脱戒），来约束各个僧尼的行为。戒律的基本精神称为十句义。《根本说一切有部毘奈耶》卷一里记载：「云何为十？一、摄取于僧故，二、令僧欢喜故，三、令僧乐住故，四、降伏破戒故，五、惭(愧)者得安故，六、不信令信故，七、信者增长故，八、断现在有漏故，九、断未来有漏故，十、令梵行得久住故。」上述的十句义，总结有三方面；一是建立健全的僧团（摄取于僧，令僧欢喜，令僧乐住。）；二是建立

清净僧众（降伏破戒，惭愧者得安，断现在有漏，断未来有漏。）；三是建立正信的信众（不信令信，信者增长。）；它的精神是令正法久住。这意思是把传教弘法度人的重担全交给了僧团。

每位修行者都应该知道有四法不得菩提：即是无善友或善知识，用错误的方法来修学，不努力精进，以及不调伏自己的根门和种种烦恼。在如来的圣众同处的时间里，不和谐以及摩擦的情况是会发生的。不过这些逆缘在一位明眼的修道者来说，是没有妨碍而倒反成了修道的助缘。

佛对僧团的寄望甚深，总是教诫证阿罗汉的比丘们去弘法。在南传《律藏》中佛言：「诸比丘！去人间游行吧！为了慈愍众生，为了众生的安乐，为了诸神与人们的利益，为了爱及安乐，去吧！分开走，不要两个人结伴同行一条路。去宣说初亦善、中亦善、后亦善的具足真与美的法吧！」佛对众生的慈爱之心由此可见。

#### 四：皈依三宝

要是我们明白三宝的庄严殊胜，应生起希求之心。再思惟长远在六道三界轮回的苦痛，以及我们极少造善业，死后必堕在恶趣的危险，任何一位有智慧的人，就会考虑皈依三宝，寻求从三界解脱出来的方法，更何况地狱、饿鬼、畜生道及长寿天神等众生都无能修行，只有人才有资格修，这也是佛做菩萨时从兜率天投生人间的原因。因此能生为人是很殊胜的。佛言能生为人是极稀有的，就如盲龟颈项入漂浮于海面的木轭孔一般稀有，我们生为人又幸遇三宝，那又更稀罕了。世间财富权位名誉都是无常，死了又带不去，追求那些真是愚蠢。若生在天界死后也难免因善业耗尽而堕落在三恶道中，而

这世界在遥远的将来会被七个太阳焚毁，你将怎么办？那唯有寻求皈依！

在[长阿含经]忉利天品里佛指出：「世人为非法行，邪见颠倒，作十恶业，如是人辈，若百若干，乃有一神护耳。比如群牛群羊，若百若干，一人守牧，彼亦如是。若有人修行善法，(正)见正信行，具十善业，如是一人，有百千神护。比如国王，国王大臣，有百千人卫护一人，彼亦如是。」世人皆欲天神保佑，只要天天皈依，就有数十天神守护；若再守戒行十善业，就能得百千天神免费护佑；这不是最吉祥的事吗？比起你花钱去请保镖还要好。

皈依三宝一定要举行皈依的仪式。这就是‘三皈’的传授。‘三皈’是佛法修行的入门。依南传佛法的传统，这只需要一个简易的仪式，五分钟就结束。在佛、法、僧三宝面前，由一位具德比丘僧人主持见证，至诚皈依，我们才能得三宝的加持，这种皈依三宝仪式的传承具备了不可思议的功德和功能；如果随便皈依，无僧人主持见证，事后恐怕心里会有挂碍。汉传及藏传的三皈传授仪式隆重而庄严。信佛是一定要皈依的，接受三皈五戒，不然就不能被当作是佛教徒。假如不皈依的话，那就说明我们对学佛还缺乏诚意。有些只肯皈依但不愿持五戒，而说只要心善良就行了，这都是缺乏诚意的借口。

皈依三宝会有下列的功德与利益：

1. 成为佛门弟子。
2. 是受戒的基础。
3. 能弃恶向善。
4. 减轻业障。
5. 能积集广大福德。

6. 不堕恶趣。
7. 人与非人都不能烧乱。
8. 众多天神护法随身护持。
9. 诸善愿皆能成就。
10. 成办佛道。

真正的皈依三宝乃是如佛对阿难说的：「阿难！当自炽燃，炽燃于法，勿他炽燃！当自归依，归依于法，勿他归依！云何自炽燃，炽燃于法，勿他炽燃？当自归依，归依于法，勿他归依？阿难！比丘观内身，……观外身，观内、外身，精勤不懈，忆念不忘，除世贪忧。受、意、法观，亦复如是。」（〔长阿含经〕卷 2,大正藏 1 册,15b）

若人皈依佛，皈依法与僧，  
依于正知见，得见四真谛（苦、集、灭、道四圣谛）。  
苦谛苦集谛，苦灭谛道谛，  
灭苦八正道（正见，正思惟，正语，正业，正命，正精进，  
正念，正定），导至苦寂灭。  
此皈依安稳，此皈依最上，  
此乃真皈依，能脱离众苦。」（〔南传法句经新  
译〕190-192 偈）

## 小结

「第一承事佛,最尊无有上；次复承事法,无欲无所著；敬奉贤圣众，最是良福田。彼人第一智，受福最在前；若在天人中，处众为正导，亦得最妙座，自然食甘露。身着七宝衣，为人之所敬，戒具最完全，诸根不缺漏，

亦获智慧海，渐至涅槃界，有此三归者，趣道亦不难。」

14

佛生在人中以身作则从一个平常人发心做菩萨，从凡夫修习到证悟成佛，他这样做是要证实给我们看，让我们明了人生的宝贵，和人生的真正意义，要我们把握做人的机会，精进向善。佛陀所善说的法，是有层次，详细而分明的修持法，具备慧眼者，一眼就能知道它是正法，它能使我们离苦。倘若我们错过了，不知还要轮回回到多少劫以后才会再有机会呢？

世尊的圣众，从听闻佛法，建立起信心，然后在心中生起正见，对轮回及苦生起出离心，才会入道，大家互相探讨、勉励，共同走上解脱之道。这些都不能以世间的财宝来加以衡量的。你们自己想一想，三宝是不是无价之宝呢？

---

<sup>14</sup> 《增一阿含》卷十二，三宝品。

## 第二章 三界轮回

常行生死路，迢迢何所之？荒丘埋遗骨，三界何时出？

「诸比丘！由于不能彻知四圣谛，你我长久以来，皆迷失于生死轮回！」（见《相应部》56.21）

### 众生与轮回

众生(巴利语 *Sattā*, 梵语 *Sattva*, 有情)生存的地方，简单的分类有三界：即欲界地，色界地，和无色界地。详细的分有三十一界：即四恶趣地，七欲善趣地，十六色界地和四无色界地。这些有情，形态各异，寿命长短不一，而且数量无限。他们统摄于三界、四生(胎、卵、湿、化)、六道、九有情居(九众生居)、二十五有<sup>1</sup>、二十九有(见表2.1)、三十一界<sup>2</sup>之内。这些芸芸众生皆有生死，依四食<sup>3</sup>而住世。

---

註：<sup>1</sup>二十五有(*Bhava*)：欲界四恶趣，四洲人，六欲天，色界的初、二、三、四禅天，大梵天、净居和无想天，无色界四天共二十五天。

<sup>2</sup>三十一界：四恶趣，人，六欲天，初禅天有梵众、梵辅、大梵天，二禅天有少光、无量光、光音天，三禅天有少净、无量净、遍净天，四禅天有广果、无想天，加上五阿那含天，与四无色界四天共三十一界。

<sup>3</sup>四食：指粗搏食(段食 *kabalinkarahara*)，即食物；细触食(*phassahara*)，即苦乐受；意思食(*manosancetanahara*)，即思惟；识食(*viññānahara*)，即意识。

轮回(Samsara)之说在古印度为人们普遍接受。佛陀以他卓越的天眼通与宿命通，肯定多生轮回的存在，并以此教诫弟子们。这绝不是迷信，或以轮回来吓唬弟子们。近代更有心理学家用催眠术让病人说出前世的苦难与恶业，所带来今生病痛的例子，以证明轮回的存在。所以轮回并非宿命论，它有积极的伦理与道德的价值。

在《弥兰王问经Milindapañhā》中曾多次提到有关的问题，以下举几例：第二品六经：「大王，若其不转生，其得从恶业解脱。但大王，因其转生，所以其不能从恶业得解脱。」

第二品七经：「大王，(我死之时)若有取，我转生，若无取则不转生。」第五品五经：「大王，比如有人从一灯点燃另一灯，是否该灯转让给另一灯？尊者，否。大王，不转世者则不转生亦复如是。」

第六品九经：「大王，比如有人食熟芒果后种植其核，从此生出一大芒果树而结果。其人再食彼熟芒果后又种植其核，从彼又生出一大芒果树而结实，似此则其树之终尽不可知。大王，生于此者即死于此，死于此者即生于他处，生于他处者即死于他处，死于他处者又生另一处亦复如是。大王，如此即是轮回。」

在《杂阿含 938 经》中佛指出，我们从无始以来，生死流转受苦所流的血泪，比四大海洋的海水还要多。「佛告诸比丘：于意云何？恒河流水，乃至四大海，其水为多，为汝等长夜轮转生死，流泪为多？诸比丘白佛：如我解世尊所说义，我等长夜轮转生死，流泪甚多，过于恒水及四大海。佛告比丘：善哉！善哉！汝等长夜轮转生死，流泪甚多，非彼恒水及四大海（能比）。所以者何？汝等长夜丧失父母，兄弟，姊妹，宗亲，知识，

丧失钱财，为之流泪，甚多无量。汝等长夜弃于冢间，脓血流出，及生地狱，畜生，饿鬼，诸比丘！汝等从无始生死，长夜轮转，其身血泪（所流）甚多无量。」

佛悲痛地道出轮回的苦：「尔时，佛告诸比丘：于无始生死，无明所盖，爱结所系，长夜轮回，不知苦之本际。……比丘！譬如狗子系柱，彼系不断，长夜绕柱，轮回而转。如是，比丘！愚夫众生不如实知色，色集，色灭，色味，色患，色离，长夜轮回，顺色而转。如是不如实知受、想、行、识；识集，识灭，识味，识患，识离，长夜轮回，顺识而转。诸比丘！随色转，随受转，随想转，随行转，随识转。随色转故，不脱于色。随受、想、行、识转故，不脱于识。以不脱故，不脱生、老、病、死、忧、悲、恼苦。」<sup>4</sup> 这是因我们为无明所盖，贪爱结所系，不知五蕴的生灭性质与过患，也不知出离。如此，我们随着色相而转，随着感受而转，随着想念而转，随着诸行而转，随着意识而转，不能超越五蕴，不能脱离生死流转。

众生存在的世界，可以分为欲界，色界和无色界三个界，如下表 2.1 所示。

---

<sup>4</sup> 《杂阿含 266 经》。

表 2.1 三界

三界 (种种想)	九地 (九众生居)	二十九有
无色界 (Arūpāvaca rabhūmi)		非想非非想处(九地) 无所有处(八地) 识无边处(七地) 空无边处(六地)
色界 (Rūpāvaca rabhūmi)	五阿那含天 四禅天	色究竟,善现,善见,无热,无烦 无想天(五地) 四禅(4th Jhana) 三禅(3rd Jhana)(四地) 二禅(2nd Jhana)(三地) 初禅(1st Jhana)(二地) 梵天
欲界 (Kamabhū mi)	六欲天 (初地) (Deva)  人四洲 (初地) (Manussa)  四恶趣 (Apāyabhū mi)	他化乐(Para Nimmita Vasa Vatti) 化乐(Nimmānarati) 兜率(Tusitā) 夜摩(Yāmā) 忉利(Tāvātimsā) 四天王(Catumahārājikā) 东胜神洲(Pubbavideha- dvīpa) 南瞻部洲(阎浮提洲 Jambu- dvīpa) 西牛贺洲(Aparagoyana- dvīpa) 北俱卢洲(Uttarakurudvīpa) 阿修罗(Asura) 畜生(Tiracchana) 饿鬼(Petas) 地狱(Niraya Bhumi)

三界的有情众生若从形相与烦恼看，是由有形相，爱欲极重的欲界众生；到无形相，少起心念的无色界众

生；由烦恼很多的欲界众生，到少有烦恼的无色界众生。众生的生命乃依其过去的业而决定，当他的识的种子落在其相应的业的土地或生存地时，就会随着它的缘与其业力而生根长大。

众生所以会有轮回，是因为众生们见解颠倒的关系，他们执持四种颠倒之见。首先是执持常见，认为世间或诸相包括自身为常；二是执持乐见，认为世间里他们所追求的事物会带给他们快乐；三是执持我见，认为有一个常存不灭的我；四是执持净见，认为自身是净，或可以用水或其它清洁东西洗净。因为见解颠倒故，众生见不到世间诸相的无常，苦与不完美的本质，见不到四大和合常变之身没有我，以及这色身九孔常流不净之物，比如粪泻尿脓疮汗涕唾液呕吐等等。由于邪见，他们造诸身口意三不善业，从这一世到另一世，从子宫到子宫。

## 欲界

欲界共分六道；即四恶道与二善道。

### 欲

作为欲界众生的人因为有色身，所以会对形貌，姿态和细触觉等产生欲望。形貌欲是见到端庄美貌的产生贪着的心，这包括男女互相对外形的仰慕，歌迷与影迷等对他们的偶像的崇拜，或者为了健美，实行节食装扮或举重健肌等。姿态欲是对身体的行住坐卧，举止，谈话，笑容娇媚等仪态所生的爱欲，包括注重于穿着，佩戴，发型，仪表所生的爱欲贪染之心。细触欲是六根接触六境所生的耽溺于境的爱欲之心，男女贪着于对方的容颜肌肤温柔细滑所生的快乐和淫荡之心，懒散并贪

着于床被而陷入昏沉睡眠；对饮食追求新奇滋味并且乐此不倦；对耳根享受追逐音乐歌声的韵律所起的乐受；饱暖后思淫欲或空虚昏昧的追求身心幻觉，而耽于槟榔、烟、酒、药物和毒品而导致自己的毁灭，以致堕落到畜生，饿鬼和地狱等恶道去；意念上因为我痴我贪我慢等心态作怪的关系，而追求名誉地位或权力，以及他人的赞美，认同，阿谀权贵，和追求族群的庇护等等。

贪淫是许多行者最烦恼的事，对这与生俱来的淫欲，是要用心理的方法来调服它，纯靠厌制它不会耐久，也不得力。在《杂阿含 1165 经》里尊者宾头卢与婆蹉王优陀延那的对话中提到三种对治的方法：

「婆蹉王优陀延那问尊者宾头卢：何因何缘？新学年少比丘于此法、律，出家未久，极安乐住，诸根欣悦，颜貌清淨，肤色鲜白，乐静少动，任他而活，野兽其心，堪能尽寿，修持梵行，纯一清淨。

尊者宾头卢答言：如佛所说，如来、应、等正觉所知所见，为比丘说：

（1）（作母、姊妹、女想）汝诸比丘，若见宿人（年长的），当作母想。见中间者（同年纪），作姊妹想。见幼稚者，当作女想。以是因缘。年少比丘于此法、律，出家未久，安隐乐住，诸根敷悦，颜貌清淨，肤色鲜白，乐静少动，任他而活，野兽其心，堪能尽寿，修持梵行，纯一清淨。

婆蹉王优陀延那语尊者宾头卢言：今诸世间贪求之心。若见宿人，而作母想。见中年者，作姊妹想。见幼稚者，而作女想。当于尔时，心亦随起，贪欲烧燃，瞋恚烧燃，愚痴烧燃，要当更有胜因缘不？

(2) (三十二身分想) 尊者宾头卢语婆蹉王优陀延那：更有因缘，如世尊说。如来、应，等正觉所知所见，为比丘说：此身从足至顶，骨干肉涂，覆以薄皮，种种不净，充满其中，周遍观察；发、毛、爪、齿、尘垢、流涎、皮、肉、白骨、筋、脉、心、肝、肺、脾、肾、肠、肚、生藏、熟藏、胞、泪、汗、涕、沫、肪、脂、髓、痰、癩、脓、血、脑、汁、尿、溺。大王，此因此缘故，年少比丘于此法、律，出家未久，安隐乐住，乃至纯一满净。

婆蹉王优陀延那语尊者宾头卢：人心飘疾，若观不净，随净想现，颇有因缘，令年少比丘于此法、律，出家未久，安隐乐住，乃至纯一满净不？

(3) (守护根门) 尊者宾头卢言：大王，有因有缘，如世尊说，如来、应、等正觉所知所见，告诸比丘：汝等应当守护根门，善摄其心。若眼见色时，莫取色相，莫取随形好，增上执持。若于眼根不摄敛住，则世间贪、爱、恶不善法则漏其心，是故此等当受持眼律仪。耳，声；鼻，香；舌，味；身，触；意，法亦复如是，乃至受持意律仪。

尔时。婆蹉王优陀延那语尊者宾头卢：善哉！善说法。乃至受持诸根律仪。尊者宾头卢，我亦如是。有时不守护身，不持诸根律仪，不一其念，入于宫中，其心极生贪欲炽燃，愚痴烧燃；正使闲房独处，亦复三毒烧燃其心，况复宫中；又我有时善护其身，善摄诸根，专一其念，入于宫中，贪欲、恚、痴不起烧燃其心，于内宫中尚不烧身，亦不烧心，况复闲独；以是之故，此因此缘，能令年少比丘于此法、律，出家未久，安隐乐住，乃至纯一满净。」

以上的三种对治法都能有效的对付一个行者心中所起的淫念，可以个别用或一起用。

在《长部·涅槃经》中记载，佛陀入灭前告诫阿难尊者说：「尽量回避与女性交往，不能回避时则当不语，不能不语时则当谨慎自心。」这不是女性的过错，因为某些比丘内心尚未调伏，有可能会不慎而犯戒，所以佛才这样告诫。

贪欲久习的结果就形成习气，比如贪色，贪淫，贪吃，贪玩乐，贪饮酒，贪钱财，贪利得，贪名，贪赞许等等；它再加强我慢之心。这些贪欲以许多不同的形态和方式生起，众人往往不能察觉，而不知不觉地已经落入贪欲的魔爪中。

出家众因为我慢心，而欲他人恭敬供养，若得禅定境界欲令四众知道，以对他赞叹或供养。因我痴我慢的缘故欲求为大众上首，或者欲自开山创立道场。简单的说，也就是人对财、色、名、食、睡所起的贪欲。

佛言：「若人逐欲乐，不摄护诸根，饮食不节量，懈怠不精进，必为魔所伏，如风倒弱树。」<sup>5</sup>

「欲乐是无常，人沉迷不知，追逐诸欲乐，唯得受生死。」<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup>《南传法句经 Dhammapada 新译》，七偈，法增译。

<sup>6</sup>《南传法句经新译》，三四二偈。

<sup>7</sup>《南传法句经新译》，三六偈。

「心随欲流转，细微难察觉，智者御其心，护卫得安乐。」<sup>7</sup>

「世依欲望缚，伏欲得解脱。依离于欲望，以断一切缚。」<sup>8</sup>

这贪欲是五盖之一。在《杂阿含 926 经》里佛指出许多修行者因贪欲故而不能明了出离。

「迺时世尊告洗陀迦旃延：当修真实禅，莫习强梁禅，如强梁马系槽枥上，彼马不念我所应作所不应作，但念穀草。如是丈夫于贪欲缠多所修习故，彼以贪欲心思惟，于出离道不如实知，心常驰骋，随贪欲缠而求正受、瞋恚、睡眠、掉悔、疑、多修习故，于出离道不如实知，以(贪欲盖乃至)疑盖心思惟以求正受。」

佛陀指出僧众不应拿钱，无论比丘或沙弥。不手执金钱是沙弥十戒之一，在比丘戒里是三十舍忏之一，在佛教普遍的国家如泰国已被漠视，大乘佛教国家则一般上都接受金钱。在《相应部 Samyutta Nikaya》聚落主相应十经(顶髻)中佛指出：「聚落主(指在家众)，于此沙门释子等，于金银为非净，彼等不受此，彼等不取此。沙门释子等，弃摩尼，黄金，以离金银。聚落主，于金银为净者，则于五种欲亦净。聚落主，以五种欲为净者，亦应视为非沙门法(之人)，非释子法(之人)。然则，聚落主余作如是言；草是依草之所要者而求，薪是依薪之所要者而求，车是依车所要者而求，人是依人所

---

<sup>8</sup> 《南传大藏经》，《相应部 Samyutta Nikaya》一,六十页,欲望。

要者而求，聚落主，无论依如何之事由，余不言求受金银。」

施主因为要得到福德而行布施，诸如僧衣、钵食、各种用具、床褥、车舆，房舍、园林、金钱等等。那些心里还未达到少欲知足的僧尼就不劳而富裕起来。实际上僧尼所得除了个人所用的八物（三衣、钵、尼师坛、滤水袋、针筒、斧子）之外，其余一概属于僧团。在《四分律》卷四十一里佛曾说僧亡故后一切属僧团。因为接受金钱的关系，结果出家众的心就随欲而转，难以清净，以钱去买烟，买贵重的东西，买喜欢吃的食物，心常为欲所缠，心中产生这些不净之念，就偏离圣道很远了。

不过为了施主，有时佛陀也接受金钱，在《十诵律》卷三十九里记载着一件事，那是末利夫人在僧团布萨（Uposatha）时施给比丘僧布萨钱的事，比丘僧因为有戒，不敢受，后来问佛，佛说接受末利夫人（Mallikā）的布萨钱。但我们要知道这钱是要用在比丘僧众里，不是个人的。这里边关系到贪，它是根本烦恼，佛言：「贪的熄灭就是涅槃。」修行人应尽一切努力去断贪，若不知贪没话说，若知有贪而还纵容自己，就表示不精进或意志薄弱。佛灭后一百十年，大天（Mahadeva）五事妄言和吠舍离（Vesali）比丘僧十事非法的事件，导致佛教僧团的分裂，就是因为施主为了方便以金钱供养僧团，僧人蓄金钱，而坚持佛制戒律的耶舍比丘（阿难的徒弟）及后来召集的七百上座长老判说不准持钱，吠舍离的比丘们因为对十事采取较宽的处理办法，他们不服上座长老的决定，于是就造成僧团的根本分裂成上座部（Theravada）和大众部（摩诃僧祇 Mahāsaṅghika）。

佛陀认为八事对比丘僧是不清淨：一是拥有房宅田园（拥有自己的精舍），二是种植（挖地砍伐草木犯波逸提戒 pācittiya），三是储积粮食（犯波逸提戒），四是蓄养仆人，五是蓄养禽兽（寺院蓄养猫狗鹦鹉等），六是捉持金钱宝物（这是舍忤 Nissaggiyam pācittiya 之一），七是蓄毯褥釜镬（寝室与厨房用具），八是蓄金饰床。

出家众若如法如律的修行，以托钵乞食维生，断绝一切生计，则是正命。现时的比丘（Bhikkhu）虽名乞士，在托钵乞食却接受钱财，与梵行相違。乞食是头陀行之一，只乞食物，一者为自，省事修道；二者为他，为世福田。实行乞食法，破一切骄傲。在僧团里食有三种：一受请食，二众僧食，三常乞食。若比丘在前二食时生起烦恼，则应常乞食。

## 欲的出离与修断

贪欲的生起，乃是因为五根接触五尘时，心识对可爱之境产生的贪着。这在《杂阿含 752 经》里佛说：「佛告迦摩：欲谓五欲功德，何等为五？谓眼识明色可爱、可意、可念，长养欲乐，如是，耳、鼻、舌、身、识触可爱、可意、可念，长养欲乐；是名为欲。然彼非欲，于彼贪著者，是名为欲。」因接触境之后心中所生的思念，对这思念常去引欲是贪欲，为何去思它呢？因为对所触境的爱乐。

人的心生起欲的过程，佛在《杂阿含 64 经》中解释的很清楚，那就是心(识)在接触到境时连续发生的四个心意的路程(四识住)：那就是

识住→攀缘→爱乐增进→广大生长。

「佛告比丘，愚痴凡夫无闻众生，于无畏处而生恐畏，愚痴凡夫无闻众生怖畏，无我无我所，二俱非当生，攀缘四识住。何等为四？谓色识住，色攀缘，色爱乐增进，广大生长。于受、想、行、识住，（受想行识）攀缘，爱乐增进，广大生长。比丘，识于此处，若来若去若住，若起若灭，（爱乐）增进，广大生长。」

若作是说，更有异法，识若来若去若住，若起若灭，若（爱乐）增进，广大生长者。但有言说，问已不知，增益生痴，以非境界。所以者何？比丘离色界贪已，于色意生缚亦断，于色意生缚断已，攀缘亦断，识不复住，无复（爱乐）增进，广大生长，受想行界离贪已，于受、想、行、意生缚亦断。受、想、行、意生缚断已，攀缘亦断，识无所住，无复（爱乐）增进，广大生长。」

识无所住故不增长，不增长故无所为作，无所为作故则住，住故知足，知足故解脱，解脱故于诸世间都无所取，无所取故无所著，无所著故自觉涅槃。」

五蕴的每一蕴都会发生识住，我们要做的工作就是认清它发生的过程，解除心对色相的爱缚，对受想行识的爱缚，那时识就无所住，无所攀缘，无可爱乐增进，无能广大生长。

在下经里佛指出不要生欲，莫着于欲，和不住于欲，无论是过去，未来或现在者：

「强耆（尊者卢夷强耆），谛听善思念之，我当为汝广说其义。尊者卢夷强耆白曰：唯然，当受教听。」

佛言：慎莫念过去，亦勿愿未来，过去事已灭，未来复未至。现在所有法，彼亦当为思。念无有坚强，慧者觉如是，若作圣人行，孰知愁于死？我要不会（不思念）彼，大苦灾患终，如是行精勤，昼夜无懈怠，是故常当说，跋地罗帝偈(Bhaddekaratta)。

强耆，云何比丘念过去耶？若比丘乐过去色，欲着住，乐过去觉(受)、想、行、识，欲着住。如是比丘念过去也。强耆，云何比丘不念过去？若比丘不乐过去色，不欲不着不住，不乐过去觉(受)、想、行、识，不欲不着不住，如是比丘不念过去。

强耆，云何比丘愿未来耶？若比丘乐未来色，欲着住，乐未来觉(受)、想、行、识，欲着住。如是比丘愿未来也。强耆，云何比丘不愿未来？若比丘不乐未来色，不欲不着不住，不乐未来觉(受)、想、行、识，不欲不着不住，如是比丘不愿未来。

强耆，云何比丘受现在法？若比丘乐现在色，欲着住，乐现在觉(受)、想、行、识，欲着住。如是比丘受现在法。强耆，云何比丘不受现在法？若比丘不乐现在色，不欲不着不住，不乐现在觉(受)、想、行、识，不欲不着不住，如是比丘不受现在法。」<sup>9</sup>

在《如是语 Itivuttaka》经里，下面列举数则耽欲的害处，佛言：「贪婪有情，依贪行恶，胜观之人，正知断贪，断于此世，决不再来」<sup>10</sup>「痴之有情，依痴行

---

<sup>9</sup> 《中阿含》《释中禅室尊经》。

<sup>10</sup> 《如是语 Itivuttaka》，九经。

恶，胜观之人，正知断痴，断于此世，决不再来」<sup>11</sup>  
「他无一法，有覆群生，日夜流转，如为痴(无明)覆，  
然如舍痴，破除闇聚，更不流转，亦无他因。」<sup>12</sup>「爱  
为第二，长夜流转。生此生彼，不超轮回，知此轮回，  
知此灾祸，爱之生时，无执爱心，比丘游行。」<sup>13</sup>

人若不冷静思惟观察，常会着于欲，因为长久熏习的结果，已经习以为常，丝毫不觉得欲的害处，并且会贪得而不厌，以致害了自己。

欲有什么过患呢？为欲思念辛劳是过患；为欲所驱，广为敛财是过患，敛财已恐财富为子所败是过患；又恐失财于水火，失财于贼等，以至心乱是过患；又缘于欲，与他人斗争，乃至国与国战，杀死众多人是过患。这在《增一阿含》二十一第九经中有详细说明。

在《一切都在燃烧经 *Āditta Pariyaya Sutta*》里佛为事火的三位迦叶兄弟和他们的一千位徒众这么说：「比丘们！一切都在燃烧！是什么在燃烧呢？眼在燃烧、色相在燃烧、眼识在燃烧、眼触在燃烧、眼触生受，若苦若乐不苦不乐在燃烧。它是如何点燃起来呢？我宣示它是由贪欲、瞋恚、愚痴、生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼而点燃起来。

---

<sup>11</sup> 《如是语》，十一经。

<sup>12</sup> 《如是语》，十四经。

<sup>13</sup> 《如是语》，十五经。

比丘们应如是观，圣弟子于眼生厌、于色相生厌、于眼识生厌、眼触生厌、眼触生受若苦若乐不苦不乐生厌。耳、声；鼻、香；舌、味；身、触；意、法、意识、意触、意触生受，若苦若乐不苦不乐生厌。生厌故远离，远离故解脱，解脱故自知生已尽，梵行已立，所作已办，自知不受后有。」他们听完后都证得阿罗汉果。

知道这一切都在燃烧，若能断欲念，则一切连带而来的不善心所亦得断，那么燃烧之火就熄灭了。

「诸贤，念欲恶，恶念欲亦恶。彼断念欲，亦断恶念欲。如是，恚、怨、结、慳、痴、欺诳、谀谄、无惭、无愧、慢、最上慢、贡高、放逸、豪贵、憎诤。诸贤，贪亦恶，着亦恶；彼断贪亦断着。诸贤，是谓中道，能得心住，得定，得乐。顺法次法，得通，得觉，亦得涅槃。」<sup>14</sup>

每一位行者对‘欲’都得下一番苦功去认知它。无论是普通的欲念或为了生存而起的欲念，断了欲念心才能安宁；恶欲念更非要断除它不可。只要下决心去观察心，经过一段时间都能分办心里的欲念。我们每一天从早到晚心里所生之念大部分是跟欲有关，而且都是为了要满足这个身体的需要而起的，我们简直就是它的奴隶一样，为了它生恶欲伤害别人，造作诸恶业，将来尝苦果。

依上面的经文思惟应知；欲的生起是从触开始，当根门触境时它对我们身心产生乐受，心中认知它是乐受是想，想后有思，思后生爱，意念对爱反复思念，不肯舍离。是故佛说：「欲从思想生。」。

---

<sup>14</sup> 《中阿含》，八十八经，《求法经》。

它的生起过程是：触→受→想→思→爱。因此要修习到无欲是：知欲→离欲→灭欲→断欲→无欲。先得了解欲如何生？常观察它，知道它是源于对境的接触之后，才修远离这些境，以免受引诱再生欲，若心数数忆念于它，就要用正确的方法灭除欲；这包括远离生欲的境，修不净观，无常观，思惟欲的过患，思念佛与罗汉的庄严与清静，思惟恶道的苦，死，修行时间不多，同时要对圣道常向往，出离之心才能修好，要常用攀缘四识住的道理；一次成功灭欲之后，将来触境时欲还会再攀缘生起，那时还得做灭欲的修行，直到该欲于未来不再生起，这才算是断欲；这只是断我们心里的一种欲而已，我们六个根门对可爱境的欲是很多的，要踏实的修，修到无欲的成果叫做‘心解脱’，是心对欲不再思念，如实地知道它会带来苦而放下它，免得被它烧着。在《杂阿含 22 经》中佛言：「爱欲断者，如来说名心善解脱。」又在《杂阿含 28 经》中佛说：「于色生厌，离欲，灭尽，不起诸漏，心正解脱，是名比丘见法涅槃。」

能够做到这种地步确是要花许多时间与精神，所以要培养身念处、受念处、心念处和法念处的念力，要用四正勤，要知五根，培养五力，才能成就四神足，要能修成无欲，真要有欲愿成佛的如意足心愿，勤如意足，澈底的知道自己的心的心神足，能成就心神足还要靠正思惟的观如意足，故达到心解脱那真是有大神力了。

要做得究竟必须靠修慧或禅观，那要观我们这么辛苦为它服务的身是无常，是生灭法，因为它是某某因某某缘而生的。在《杂阿含 12 经》里佛言：「色无常，若因，若缘生诸色者，彼亦无常。无常因，无常缘所生诸色，云何有常？受、想、行、识无常。若因，若缘生

诸识者，彼亦无常。无常因，无常缘所生诸识，云何有常？

如是，比丘！色无常，受、想、行、识无常。无常者则是苦，苦者则非我，非我者则非我所。如是观者，名真实观。圣弟子！如是观者，于色解脱，于受、想、行、识解脱。我说是等为解脱生、老、病、死、忧、悲、苦恼。」知道它是无常才能生起它是苦的真实知见，知道它是无常和苦之后，才能生起它是非我非我所的真实知见，才能从色、受、想、行、识的执取解脱。

## 一：恶趣

恶趣有畜生道，包括天上的飞禽和昆虫类，水里的鱼类，和地面上的走兽，常为人类役使，饲养或捕杀，又互相残杀，弱肉强食。阿修罗趣是懦弱忌妒极强的非天。饿鬼趣有内外之障，难得饮食。地狱趣有八热地狱，八寒地狱，四近边地狱和孤独地狱，寿命极长（以劫计，一劫为十八亿年乘三百六十再乘一千）<sup>15</sup>。

在《杂阿含 509 经》里曾提到大目犍连尊者和勒叉那尊者，从耆闍崛山(Gijjhakūta)下来，到王舍城(Rājagaha)托钵时，看到一个夜叉在空中奔走，只剩下一副骷髅，后边有秃鹰，鸢等鸟追逐着他啄食，他的骨肉离散，发出极其痛苦的声音。大目犍连以此告知世尊，佛说他曾见过，但是不说，因为怕众人不信，众人若不信佛，会长夜不利和痛苦。佛接着说这个夜叉是以

---

<sup>15</sup> 《增一阿含》，卷四十三，第十经。

前王舍城的屠牛夫，死后生地狱中，在地狱中经过百千万岁后，他残余的恶业生为夜叉，还要受杀生之报。

在《杂阿含 523 经》里记载大目犍连尊者所见的淫妇鬼。本为波羅奈城淫妇，过去世时，有比丘於迦叶佛所出家，彼女人以不清淨心请彼比丘，比丘直心受请，不解其意，女人瞋恚，以不淨水洒比丘身，因为这样的罪，生在地狱中受無量苦，地狱余罪，得此鬼身，續受其苦。

在《杂阿含 530 经》里记载，大目犍连尊者所见到的一位在迦叶佛(Kassapa Buddha)时作恶比丘的夜叉，全身燃烧着，衣也燃烧，被火焰包围着，在空中奔走发出痛苦之声。

在《增支部 1.19 经》里佛言：「诸比丘！于此阎浮提洲，只有少数之乐园、乐林、乐地与湖泊。而多为险峻悬崖地，难越之河川，茂密之荆棘林，难登之山岭。

如上同理，众生中只有少数人死后再生为人。……或生于天神中。而多于死后生于地狱、傍生与饿鬼中。

如上同理，众生中只有少数天神死后再生为天神。……或生于人中。而多于死后生于地狱、傍生与饿鬼中。

如上同理，众生中只有少数在地狱、傍生与饿鬼中的众生死后再生为天神。……或生于人中。而多于死后生于地狱、傍生与饿鬼中。」所以要再生为人或天神是极稀有之事。

## (一) 地狱道(Niraya)

这是最下的生存地，也是最苦之处。地狱里的众生从生到这儿开始直到离开，都在不停的生死，忍受着自己所造的恶业的苦果，没有暂时的休息，他们的寿命与诸天等长。地狱有八大热地狱，即是等活地狱(Sañjīva)，黑绳地狱(Kālasutta)，众合地狱(Sanghāta)，号叫地狱(Roruva)，大号叫地狱(Mahāroruva)，燃烧地狱(Tāpana)，大燃烧地狱(Mahātapanā)，及无间地狱(Avīci阿鼻地狱)。这些大地狱的四方又各有四个小地狱，称为近边地狱，因此每一大地狱各有十六个近边地狱，如此共有一百三十六个地狱。

等活地狱的寿量是以四天王天的五百年为一昼夜，乘以三百六十五天为一年，而其寿量为五百年(50X365X500=四天王天寿命X365X500)。如此递增至无间地狱为一中劫。

在《经集》(Sutta Nipāta)的《拘迦利耶经》(同《增壹阿含》二十一第五经)，里边说道拘迦利耶比丘(瞿波离)因为诽谤舍利弗与目犍连而在身亡后，堕落到大红莲地狱里去，那是最深的寒地狱。寒地狱有十个：即是水泡地狱(Abbuda)，水泡裂地狱(Nirabbuda)，阿咤咤地狱(Atata)，阿诃诃地狱(Ahaha)，阿婆婆地狱(Ababa)，白莲地狱(Kumuda)，水莲地狱(Sogandhika)，青莲地狱(Uppalaka)，红莲地狱(Puṇḍa-rika)，及大红莲地狱(Paduma)。世上有许多口如剑一般利的人，他们自以为口齿伶俐，常以言语伤人。因为他们不懂佛法，也不知道苦。就像拘迦利耶比丘那样要去地狱受长期的苦之后才会明白。这就是苦的真理。修慈悲心只是一种方便，要大家知道我们都是苦海同一条船上的人。言语伤人不比刀枪一般，刀枪只是伤色身，邪恶言语伤心，历久难愈。

近边地狱有火葬堆地狱，铁蛆虫污水地狱，刀叶林地狱，剃刀地狱，沸釜地狱，利石刀地狱，热风炭地狱，刺树火鬼地狱，飞虫地狱，热河灌铜地狱等。此外还有许多暗无天日无窗无门的孤独地狱。这些地狱众生在各个地狱里经常忍受种种不同的苦刑长达数千万年之久。《长阿含经》里卷十六地狱品有提到这些。

如何去到地狱呢？造十恶业就会去那里。在《佛为首迦长者说业报差别经》里佛言：「复有十业，能令众生得地狱报。一者身行重恶业，二者口行重恶业，三者意行重恶业，四者起于断见，五者起于常见，六者起无因见，七者起无作见，八者起于未见，九者起于边见，十者不知恩报。以上十业，得地狱报。」

## (二) 鬼道(Petas)

鬼也常被称为饿鬼，形色不同而近似人。这些有情常为饥、渴和疾病所困扰着而无能除苦。他们与人类同住在一个世界，其形体由微细物质组成，相貌丑陋，一般人看不到，除非是他们显给人看，但有天眼通的修行者能看到他们。他们的寿命为五百岁，以人间十年为一日夜，约为人间一千八百余万年。

他们须依赖他人的施舍才能获得饮食。饿鬼有两种障碍。先是外障，他们见到的清水泉池变为脓血而不能饮，设或能见到水，水池边会有执刀剑的勇士守护着，不让他们喝水；又把海水看成热沙暴；下雨看成许多箭从天上射下等颠倒相。这是他们生为人时的邪见所造成的。其次是内障，他们的口如针孔，或是吃食物时口吐烈火焚烧食物；颈项打结，腹大如鼓，皮肉枯槁，散发覆面，口常干焦以舌舐它，常食粪溺恶臭不净之物；或割自肉而食。

佛经里提到一种吃人的魔鬼叫夜叉(Yaksa)的，有些会向佛请法，如《经集》里的《雪山夜叉经》，《林主夜叉经》，和《针毛夜叉经》等。《正法念处经》饿鬼品里提到三十六种鬼：包括夜叉、罗刹、疾行鬼、吸精鬼、附人鬼、地狱执仗鬼等。四天王天东方持国天王(Dhatarattha)统领干闥婆(香阴神)及吸精气鬼(Pisaca)；南方增长天王(Virūlhaka)统领瓮形鬼(鸠盘荼Kumbhanda)，它能作种种变化并五尘自娱，和饿鬼(Preta)；西方广目天王(Virūpakkha)统领龙(Nāga)及主热病的臭饿鬼(富单那Putana)；北方多闻天王(Vessavana)统领夜叉和罗刹(Raksa)，它是一种食肉和吸血气的捷疾鬼，生子自食并食其夫。

造什么业就会去那里呢？在《佛为首迦长者说业报差别经》里佛言：「复有十业，能令众生得饿鬼报。一者身行轻恶业，二者口行轻恶业，三者意行轻恶业，四者起于多贪，五者起于恶贪，六者嫉妒，七者邪见，八者爱着资生(维生物)，即便命终，九者因饥而亡，十者枯渴而死。以上十业，得饿鬼报。」

### (三) 畜生道(Tiracchana)

畜生也叫傍生，凡眼见或眼不见的动物皆属此类。它有天上能飞的，地上能爬的，水里能游的，肉眼不能见的人体内的细虫，以及身体由微细物质组成，肉眼难见的龙与金翅鸟等。畜生们弱肉强食，常怀恐怖；又因愚痴，为人奴役，负载重物，或作车乘，或被饲养作为肉食，榨取乳汁，剥取皮毛，牙角骨脂，割取内脏入药，或为猎人射猎。苦多于乐，而且无能造善业。各类畜生寿命各异。经中常提到要为畜生五百世，但有些陷于此道经历了久远的时间，还是不能脱离。经上曾记载过一

只爬在佛前的蚂蚁，佛说它在很久远以前的年代就已经是蚂蚁，经历了上亿年到现在还未脱离畜生道。龙与金翅鸟各有胎生、卵生、湿生、和化生四种，若有众生，奉持龙戒，心意向龙，即生龙中。金翅鸟也一样。<sup>16</sup>他们寿命为一劫或略减。

佛世时有一个大富翁因为悭贪的缘故，死后转世为一条毒蛇，回到他前世的房舍，因为毒蛇咬死人，被国王知道后向佛请示，这毒蛇后来被佛度化。

造什么业就会去那里呢？在《佛为首迦长者说业报差别经》里佛言：「复有十业，能令众生得畜生报。一者身行中恶业，二者口行中恶业，三者意行中恶业，四者从贪烦恼起诸恶业，五者从瞋烦恼起诸恶业，六者从痴烦恼起诸恶业，七者毁骂众生，八者恼害众生，九者施不净物，十者行于邪淫。以上十业，得畜生报。」

#### (四) 阿修罗道(Asura)

阿修罗是指非天，它包括了几种有情，男丑女貌，他们是像饿鬼一样长期受折磨的，因为受用和德行不及诸天，所以妒忌、怀疑又好斗，常与诸天战争，多数失败，其寿命如四天王天。《楞严经》指出有天趣、鬼趣、人趣与畜生趣的四种阿修罗。阿修罗寿命是其寿之千年，或更少。<sup>17</sup>

造什么业就会去那里呢？在《佛为首迦长者说业报差别经》里佛言：「复有十业，能令众生得阿修罗报。一者身行微恶业，二者口行微恶业，三者意行微恶业，

---

<sup>16</sup> 《长阿含·世纪经》龙鸟品。

<sup>17</sup> 《长阿含·世纪经》忉利天品。

四者憍慢。五者我慢，六者增上慢，七者大慢，八者邪慢，九者慢慢，十者回诸善根向阿修罗趣。以上十业，得阿修罗报。」

## 二：善趣

善趣有人道及天道。

### (一) 人道

人道(Manussa)，巴利文意为有敏锐心思想者。这是因为人能造善或不善业，并能修证成佛，但也能犯下五逆罪。因人聪明，故佛来生人中。《长阿含·世纪经》忉利天品里说阎浮提的人以三事胜于其它众生，即欲天、阿修罗、龙、金翅鸟、饿鬼等；那即是：(1) 勇猛强记能造业行，(2) 勇猛强记能修梵行，(3) 勇猛强记佛出其土。

人的殊胜还胜过天神，因天神耽于欲乐，身坏命终，还要堕在恶道。唯人能于佛、法、僧、戒生起净信。所以人是善趣。

如何去到人道呢？造十善业就会去那里。在《佛为首迦长者说业报差别经》里佛言：「复有十业，能令众生得人趣。一者不杀，二者不盗，三者不邪淫，四者不妄语，五者不绮语，六者不两舌，七者不恶口，八者不贪，九者不瞋，十者不邪见，于十善业，缺漏(无漏)不全(不造恶)。以上十业，得人趣报。」

人的寿命最长也只不过百年而已，以忉利天天神的时间来看人，我们都是朝生暮死，就像我们看虫一样。

## (二) 天道

天译为提婆(Deva)，义为光明，自在，最胜。分为三界二十六天或二十八天。欲界六天，色界十六天或十八天，及无色界四天。欲、色二界天神似人而尤为庄严，身有光芒，形体由微细物质组成。诸天快乐自在无比，且有神通。

四天王天寿命为人间的九百万年，其一日为人间五十年，天寿五百年。其它天往上倍增，最高的他化乐天寿命长达九百二十一亿六千万年，寿量最长的非想非非想天长达八万四千大劫(世界的一生灭为一大劫)。以下分述：

1. 四天王天(Cātummāhārājikā)—依四个方向各有一天，有一天王统辖，其鬼众眷属如前所述。东方的持国天王统治干达婆(Gandhabba)，即天界的音乐神，也有一说是香阴神；南方增长天王统治守护神(Kumbhanda)，他们守护森林，山岳及宝藏；西方广目天王统治龙；北方多闻天王则统治夜叉与罗刹。他们住在须弥山腰。此天天寿五百岁。其一日为人间五十年。

2. 忉利天(Tāvātimsā)—也称三十三天。据称古时有三十三位舍命为人谋福利的善男子，死后成为此天的大王与三十二位小王，中央为一天国，四方各有八天。帝释(Sakka)居中央善见城里的最胜殿。此天在须弥山顶。此天天寿千岁。其一日为人间一百年。

3. 夜摩天(Yama)—意为焰分。其王是苏夜摩(Suyāma)。此天在忉利天上十六万由旬处，日月光照不及。此天天寿二千岁。其一日为人间二百年。

4. 兜率天(Tusita) —意为知足。在夜摩天上三亿二万由旬处。有内外二院。外院为一般欲天，内院为菩萨成佛前最后一生住处，现为弥勒菩萨净土。此天天寿四万岁。其一日为人间四百年。

5. 化乐天(Nimmānarati) —是义译。指天神能随心所欲化出欲乐之物。此天在兜率天上十三亿二万由旬处。此天天寿八千岁。其一日为人间八百年。

6. 他化乐天(Paranimmitavasavatti)—也是义译。指天神享用他神所化之境而自娱乐。一说魔王波旬(Mahapapiyas) 居此，常率眷属到人间破坏佛法，阻挠修行人，魔为佛所降服。此天天寿一万六千岁。其一日为人间一千六百年。

如何去到天道呢？造增上十善业就会去那里。在《佛为首迦长者说业报差别经》里佛言：「复有十业，能令众生得欲天报。所谓具足修行增上十善。」世人都羡慕神仙，很多人想在死后生到那儿去。实际上天寿尽时，善业亦尽，最终还是跟随自己过去所造的恶业栽到恶道去。天帝死后堕入驴胎的真实故事可为借镜。

## 色界

色界是指物质的世界，在我们周围的世界里，每种物体都是由坚固的地界，液体流动的水界，温热的火界和流动推动的风界所组成。它们在我们的身体内。比如毛发皮肉筋骨内脏等是属于地界，唾泪血尿脓痰等是属于水界，温暖是属于火界，气息和胃肠风是属于风界。

表 2.2 色界天

禅天	色界	寿命
初禅天 1 <sup>st</sup> Jhāna	1 梵身天 (Brahma kayika) 梵众天 (Brahma pārisajjā) 2 梵辅天 (Brahma purohitā) 3 大梵天 (Mahā brahman)	1/3 中劫 1/2 中劫 1 中劫
二禅天 2 <sup>nd</sup> Jhāna	4 少光天 (Parittābha) 5 无量光天 (Appamānābhā) 6 极光净天, 光音天 (Abhāssarā)	2 中劫 4 中劫 8 中劫
三禅天 3rd Jhāna	7 少净天 (Pārittāsubhā) 8 无量净天 (Appamānasubhā) 9 遍净天 (Subhākinhā)	16 中劫 32 中劫 64 中劫
四禅天 4th Jhāna	10 无云天, 小严饰天 (Anabhraka) (少福天) (阿毗达摩论无) 11 福生天, 大严饰天 (Punyaprasava) (阿毗达摩论无) 12 广果天, 严饰果实天 (果实 天) (Vehapphalā)	500 中劫
五阿那含 天 Suddhāv āsa	13, 无想天 (Asañña sattā) (俱 舍论无) 14 无烦天 (Avihā) 15 无热天 (Atappā) 16 善现天 (Sudassā) 17 善见天 (Sudassī) 18 色究竟天 (阿迦尼咤天 Akanittha)	1000 中劫 2000 中劫 4000 中劫 8000 中劫 16000 中 劫

(表参考《阿毗达摩概要精解》第五章)

色界是有别于欲界和它之上的无色界，此界众生无男女相，已离淫欲，不着秽恶之色法，以光明作为食物和语言，已无憎患之心，但是仍贪着于清净微细的色法。依照他们入定的程度可分为四禅天。《俱舍论》详分为十七天，《大毘婆沙论》则详分为十八天，《阿毗达摩概要精解》则分为十六色界地。

这色界的初禅地有梵众天、梵辅天、及大梵天；二禅天有少光天、无量光天、及光音天；三禅地有少净天、无量净天、及遍净天；四禅地有七天(缺无云天及福生天)或九天，有无云天、福生天、广果天、无想天、及五阿那含天。色界天的寿量由三分之一劫到一万六千劫。

五阿那含天也叫净居天，这些是三果圣人投生之地，他们投生至此会在这儿般涅槃。它之所以有五种，乃是因为修定所证境界的差别的关系，最高的色究竟天也叫阿迦尼咤天。密宗里称它为真言密刹或邬金净土，它是要靠证三果后修色遍与光明遍而在死时修迁识法投生到那里去，不再回到欲界来。

青(蓝)、黄、赤(红)、白色，光是色界；这和上述的地、水、火、风四大都是属于普遍性的。这些都能作为修禅定的课题或目标。它们叫做‘遍’(Kasina)。从修定来说，上述的‘遍’和安般念(出入息)都能修到第四禅；身念处(三十二身分和死尸观)能修至初禅。

六根中的五根，即是眼、耳、鼻、舌、身也叫做五内色或净色，其相对的境，即是色、声、香、味、触，也叫五外色，或境色。这些是用来修根门接触境时所生的受，和三受(乐、苦、不苦不乐)所生的思和想，以及接踵而来的污染心。(十二因缘的：六入→触→受→贪

爱)《俱舍论》把香、味二境与鼻、舌二识以外的十四界作为色界的系缚。

在《中阿含·意行经》里，佛详细开示生色界和无色界乃至涅槃之法：

「佛言：云何意行生？若有比丘离欲离恶，不善之法，有觉有观，离生喜乐，得初禅成就游。彼此定乐欲住，彼此定乐欲住已，必有是处。住彼乐彼，命终生梵身天中。诸梵身天者，生彼住彼，受离生喜乐，及比丘住此，入初禅受离生喜乐，此二离生喜乐，无有差别二俱等等，所以者何？先此行定然后生彼，彼此定如是修，如是习，如是广布，生梵身天中，如是意行生。(修至初禅者，若死时仍未证将会生此。生到那的境界与禅定境界是一样。)

复次比丘，觉观已息，内靖(静)一心，无觉无观，定生喜乐，得第二禅成就游。彼此定乐欲住，彼此定乐欲住已，必有是处。住彼乐彼，命终生晃昱天(光音天)中。诸晃昱天者，生彼住彼，受定生喜乐，及比丘住此，入第二禅受定生喜乐，此二定生喜乐，无有差别二俱等等，所以者何？先此行定然后生彼，彼此定如是修，如是习，如是广布，生晃昱天中，如是意行生。(修至二禅者，若死时仍未证将会生此。生到那的境界与禅定境界是一样。)

复次比丘，离于喜欲舍无求游，正念正智而身觉乐。谓圣所说，圣所舍，念乐住室(定)，得第三禅成就游。彼此定乐欲住，彼此定乐欲住已，必有是处。住彼乐彼，命终生遍净天中。诸遍净天者，生彼住彼，受无喜乐(喜乐已舍)，及比丘住此，入第三禅，受无喜乐此二无喜乐，无有差别二俱等等，所以者何？先此行定然后生

彼，彼此定如是修，如是习，如是广布，生遍净天中，如是意行生。(修至三禅者，若死时仍未证将会生此。生到那的境界与禅定境界是一样。)

复次比丘，乐灭苦灭喜忧本已灭，不苦不乐，舍念清净，得第四禅成就游。彼此定乐欲住，彼此定乐欲住已，必有是处。住彼乐彼，命终生果实天中。诸果实天者，生彼住彼，受舍念清净乐，及比丘住此，入第四禅，受舍念清净乐，此二舍念清净乐，无有差别二俱等等，所以者何？先此行定，然后生彼，彼此定如是修，如是习，如是广布，生果实天中，如是意行生。(修至四禅者，若死时仍未证将会生此。生到那的境界与禅定境界是一样。)

复次比丘，度一切色想，灭有对想，不念若干想，无量空，是无量空处(Ākāsāncāyatana)成就游。彼此定乐欲住，彼此定乐欲住已，必有是处，住彼乐彼，命终生无量空处天中。诸无量空处天者，生彼住彼，受无量空处想，及比丘住此，受无量空处想，此二无量空处想，无有差别二俱等等，所以者何？先此行定然后生彼，彼此定如是修，如是习，如是广布，生无量空处天中，如是意行生。(修至无量空处禅定者，若死时仍未证将会生此。生到那的境界与禅定境界是一样。)

复次比丘，度无量空处，无量识，是无量识处(Viññānancāyatana)成就游。彼此定乐欲住，彼此定乐欲住已，必有是处。住彼乐彼，命终生无量识处天中。诸无量识处天者，生彼住彼，受无量识处想，及比丘住此，受无量识处想，此二无量识处想，无有差别二俱等等，所以者何？先此行定然后生彼，彼此定如是修，如是习，如是广布，生无量识处天中，如是意行生。(修

至无量识处禅定者，若死时仍未证将会生此。生到那的境界与禅定境界是一样。)

复次比丘，度无量识处，无所有，是无所有处(Ākincānayatana)成就游。彼此定乐欲住，彼此定乐欲住已，必有是处。住彼乐彼，命终生无所有处天中。诸无所有处天者，生彼住彼，受无所有处想，及比丘住此，受无所有处想，此二无所有处想，无有差别二俱等等，所以者何？先此行定然后生彼，彼此定如是修，如是习，如是广布，生无所有处天中，如是意行生。(修至无所有处禅定者，若死时仍未证将会生此。生到那的境界与禅定境界是一样。)

复次比丘，度一切无所有处想，非有想非无想，是非有想非无想处(Nevasannānāsannāyatana)成就游。彼此定乐欲住，彼此定乐住已，必有是处。住彼乐彼，命终生非有想非无想处天中。诸非有想非无想处天者，生彼住彼，受非有想非无想处想，及比丘住此，受非有想非无想处想，此二想无有差别二俱等等，所以者何？先此行定然后生彼，彼此定如是修，如是习，如是广布，生非有想非无想处天中，如是意行生。(修至非有想非无想处禅定者，若死时仍未证将会生此。生到那的境界与禅定境界是一样。)

复次比丘，度一切非有想非无想处想，知灭身触成就游。慧见诸漏尽断智，彼诸定中，此定说最第一最大最上最胜最妙。犹如因牛有乳，因乳有酪，因酪有生酥，因生酥有熟酥，因熟酥有酥精，酥精者说最第一最大最上最胜最妙。如是彼诸定中。此定说最第一最大最上最胜最妙。得此定，依此定，住此定已，不复受生老病死苦，是说苦边。佛说如是，彼诸比丘，闻佛所说，欢喜奉行。」(修至灭尽定者，不再受生老病死苦。)

上经所说的是各个色界及无色界诸定的禅支(定的特征)，一个行者若修到该定，命终时若未能解脱，就能在死后生到该处。而最第一最上最胜最妙的定是灭尽定(nirodha samāpatti,saññā vedayita nirodha)，那是把一切的感受与想念都灭尽无余的定，这种修定者，不再回来受生死。

在《小部 Khuddaka Nikaya》经典《如是语》经中第七十二经佛言：「诸比丘！此等为三出离界。何之为三？欲界、出离此为舍弃；色界，出离此为无色，所有存在者，已作者，依缘起者，出离此为灭尽。诸比丘！此等实为三出离界。」

在《如是语》七十三经中说：「诸比丘，由色，无色胜；由无色，灭尽胜。」

欲界有众多欲望，多欲为苦，出离为净；色有定中乐，但出定后烦恼仍未断，出离为寂；无色界虽长期在定中，甚至到非想非非想天仍未能脱离轮回之苦，故出离为妙，灭尽为乐。请看下边的《二种随观经》就会明白。

## 无色界

这界无有物质，无有色法，也无场所。空间大小高底的差别。依果报的胜劣，可分为四处：即空无边处，识无边处，无所有处，和非想非非想处。寿量很长，《长阿含》里记载四处各为一万劫，二万一千劫，四万二千劫和八万四千劫。众生皆是男性，但无男根。在定中的众生对欲、色等都不起念头。在十遍（地、水、火、

风、青、黄、赤、白、空、识)里，没有地、水、火、风、青、黄、赤白等色界，只有空及识。

在《经集·小品》第十二经《二种随观经》里佛开示：「依他之异门（指其它方法），亦有二种正随观耶？诸比丘！若有人问者，应答彼等：有。然云何为二？无色界定远比色界定更为寂静，此是第一随观，灭尽定远比无色界定更为寂静，此是第二随观，如是正随观此二者，勇猛精勤不放逸而自住，比丘（1）于现世期望得全智（阿罗汉），又（2）若烦恼之有余时，期得不还（阿那含）之二果中随一之果。世尊如是言，善逝如是言已，师更言曰：色界诸有情，及住无色界，不知灭尽定，是为再来者。遍知色界定，善住无色界，灭定解脱者，彼等舍死魔。」

因为无色界虽然有很长的寿命，但最终果报竭尽时，也要死，不得解脱，所以学佛的人要对色界及无色界有正确的认识，若到了色界及无色界，只修禅定，不起慧观，最终还是要回来。

## 死的禅观

这是以念死(Maranāussati)来思惟死时的情况。第一，自己是在不情愿下离开世间，对这世间还有许多留恋。第二，死时身受死苦，心受求不得苦和死的恐惧。第三，死后不知将会转生何方？第四，死时只自己一人孤零零的去。第五，这一世在世间的努力都将留下，不能带到下世去享受。第六，为了追逐世间财利，以贪瞋痴心造作许多恶业，伤害其它有情。这些恶业将会随着自己去到下世受苦。第七，从现在到死时，时间无多，而死因极多，戒定慧学还修习不好，应趁早努力。

## 脱离三界

众生受制于贪欲，受制于色爱，受制于各种各样的想念，因此不能脱离三界。至于那些学了佛法的，由于没有正确的学习佛法，他们的意念还创造出一个佛国来，以便死后能去到那儿。这些都是因为没有正确去认识佛法所产生的错误观念，因此认识正法的人是非常的少。

西方阿弥陀佛（无量光佛）与东方药师琉璃光如来的净土是八胜处的第五至第八胜处或净解脱处。当然密宗里许多本尊净土也是净解脱处，这是依赖观想念佛进入定境后，若在死时仍不能证更高的境界则会生到那儿去。上面所引的《中阿含·意行经》就是说明这个道理。

在《经集》中有许多佛答修行者的提问。比如答布那迦问时佛说：「布那迦啊！这世上的仙人、俗人、刹地利和婆罗门，举行各种祭祀，供奉天神。布那迦啊！他们执着老年，盼望与世长存，所以举行祭祀。布那迦啊！他们盼望、他们赞美、他们渴求、他们祭祀；他们由于有所获得而渴望爱欲、热衷祭祀、贪恋生存，我说他们不能超越生和老。布那迦啊！洞悉世上万事万物，在世上任何地方都不冲动、平静、无激情、无烦恼、无贪欲，我说这样的人能超越生和老。」

佛答宾吉耶问时说：「宾吉耶啊！看到世人懒惰懈怠，受害于诸色，受苦于诸色；因此，宾吉耶啊！你要勤奋努力，摒弃诸色，不再再生。看到世人受贪爱摆布，受衰老折磨，因此，宾吉耶啊！你要勤奋努力，摒弃贪爱，不再再生。」

佛答阍多迦尼问时说：「消灭过去之事，排除将来之事，也不执着现在之事，便能平静地生活。」

佛答陀多迦问时说：「陀多迦啊！理解你所知道的，上下左右和中间的任何东西，都是世上的束缚，不要贪恋各种生存。」

佛答阿耆多问时说：「阿耆多啊！世界被无知遮蔽；由于贪欲和懈怠，它不发光。我称欲望为污垢，痛苦是它的大恐怖。我告诉你抑制欲念，凭智慧阻挡欲流。只要灭除识，就能灭除名色。」

在《六祖坛经》里惠能说：「为世人有八万四千尘劳。若无尘劳，智慧常现，不离自性。悟此法者，即是无念、无忆、无着，不起诳妄。但于自心常起正见，烦恼尘劳常不能染，即是见性。善知识，内外不住，去来自由，去除执心，通达无碍。何名无念？若见一切法，心不染着，是为无念。」

## 小结

明了三界的无常，尤其是欲界的过患，有慧眼的人会克制欲，不会生欲，也不会着于欲或常住于欲，心中常生警惕，远离于欲。

「世常燃烧中，有何可喜乐？汝常在暝暗，何不求光明」<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> 《南传法句经新译》，一四六偈。

「是诸众生，未免生老病死，忧悲苦恼，而为三界火宅所烧，何由能解佛之智慧？汝等莫得乐住三界火宅，勿贪羸弊色声香味触也。若贪着生爱，则为所烧。」<sup>19</sup>

若我们从佛所制的戒来看，在家五戒中，杀、盗、邪淫、妄语、饮酒几乎全是因为欲而产生。我们若对欲时时观察思惟，必对佛为何制戒有所省思。若佛不制戒，但说出离欲界，我们若决心要脱离轮回，也会自然而然的，为了出离欲界，为了行为与思想的清静而自己订立戒条来遵守。

三界是众生轮回的地方，我们应当对三界有正确的认识，知道它是系缚，是我们长久受苦之处，所以要决心从中出离。佛说纵欲是卑俗的，是平民所喜爱，世人沉迷而不知出离。修行的人要离欲才有可能明了色界，色界就在这身体里，色界内的地、水、火、风，一切的物质世界(器世间)包括光和声音都是色界，修定的人能感受到它，亲自体验它。无色界是纯心灵的世界，它是广大无有边际，清静虚无的境界。它仍是系缚众生的地方。佛在未觉悟前的第二个老师就是教导佛修到最高的无色界定，但佛知道，出定后，心仍为烦恼所缠未得解脱。

在《杂阿含 430 经》中佛言：「如人掷杖于虚空中，寻即还堕，或根着地，或腹着地，或头着地。如是，沙门，婆罗门于此苦圣谛不如实知，苦集圣谛，苦灭圣谛，苦灭道迹圣谛不如实知。当知是沙门，婆罗门或堕地狱，或堕畜生，或堕饿鬼。是故，比丘！于四圣谛未无间(未观照)等者，当勤方便，学无间等。」

---

<sup>19</sup> 《法华经》，譬喻品第三。

在《杂阿含 431 经》中佛言：「如人掷杖置虚空中，其必还堕，或堕净地(善趣)，或堕不净地(恶趣)。如是，沙门，婆罗门于苦圣谛不如实知，于苦集圣谛，苦灭圣谛，苦灭道迹圣谛不如实知。以不如实知故，或生善趣，或生恶趣。是故，诸比丘！于四圣谛未无间等者，当勤方便，起增上欲，学无间等。」

在《杂阿含 432 经》中佛言：「譬如五节相续轮，大力士夫令速旋转。如是，沙门，婆罗门于此苦圣谛不如实知，此苦集圣谛，苦灭圣谛，苦灭道迹圣谛不如实知，轮回五趣，而速旋转。或堕地狱，或堕畜生，或堕饿鬼，或人，或天，还堕恶道，长夜轮转。是故，比丘！于四圣谛未无间等者，当勤方便，起增上欲，学无间等。」

有智慧的人是会勤求方便透彻四圣谛，透彻八正道，不会求生在三界五趣里，而会求以智慧舍去对身心的执着，达到寂灭清凉出苦的境界(涅槃)，那就是彻底的从欲界，色界与无色界中解脱出来。

这里以《如是语》的七十二与七十三偈作结：

「欲界之出离，知己越色界，勇猛者常触，一切行之静，正见之比丘，解脱在此处，贤者悟神明，离世成牟尼。」

「入色界众生，停无色界者，不知有灭界，唯知往他生，认识色界者，不停无色界，解脱灭界人，成为舍死者，无漏正自觉，身触不死界，离依舍依者，无忧离染道。」

## 第三章 因果业报

佛陀告诉波斯匿王说：「大王！这世上有四种人：从黑暗到黑暗的人；从黑暗到光明的人；从光明到黑暗的人；从光明到光明的人。」（《相应部》3.21）

### 总说

业(Kamma)是指行为或造作。包括我们一切身口意的造作。在《增支部 6.63 经》中佛言：「比丘们啊！我说业就是‘思’，‘思已’，依身语意而造业。」思即是意业，思已是思之后发动的身口之业。行(Sankhara)本义是集造或集造者，义为众缘之和合。它本身就是业，它是十二缘起的第二支。众生生存的一切法都经过‘行’，才成为缘生或有为法。众生的出现是行的作用，他们出现在世间之后所造的身语意业是‘有’，这是缘起法的第十支。它即是生存的意思。除了证果的佛陀与阿罗汉之外，所有的人都在造业。

业力与轮回的关系是这样的，造业是因，轮回是果。报是指果报(异熟 Vipaka)。业有如种子，报有如种子长大开花后所结之果。随彼业因，业报也有好坏之分。因果是自然的规则，不受任何力量控制，也无上帝或大梵天王的主使。

在《增支部 Anguttara Nikaya 3.135 经》中佛言：「比丘们啊！凡是在过去世之中，曾为应供及正等觉者的世尊(复数)，都曾经是业论者、业果论者和精进论者。比丘们啊！摩伽利(Makkali)是个愚人，他说：‘非业、

非业果、非精进’而遮止这一切。」佛陀承认业，并认为我们受过去所造之业影响。

在《中阿含·鸚鵡经》里鸚鵡摩纳向佛提出业报的问题：「瞿昙(Gotama)！何因何缘彼众生者俱受人身，而有高下，有妙不妙，所以者何？瞿昙！我见有短寿、有长寿者，见有多病、有少病者，见不端正、有端正者，见无威德、有威德者，见有卑贱族、有尊贵族者，见无财物、有财物者，见有恶智、有善智者。

世尊答曰：彼众生者因自行业，因业得报。缘业，业处，众生随其高下，处妙不妙。」

我们的生命及一生的遭遇，全由自己过去的业，缘于它，依于它而生起。不是无因生，也不是上帝或梵天所创造。众生的生处、相貌、寿命、体力、地位、病患、遭遇、环境、智慧等等的不同，都是因各自造业随其成熟之缘而得的果报。

天天无时无刻任何方所我们不在造业。从无始以来到现在，且不论善业的果报：只要想一想恶业的果报，若缘成熟时，我们将会受到身体与心灵的伤害，将使我们不寒而慄。‘无始’是指因为无明，所以恒在造业，造业之后带来果报又不知出离，所以这无明的动力，使我们恒在三界里转，就像在转圈子般，找不到开始点。因此我们应谨慎于我们的一切身口意的行为与造作。在南传的课诵本里，有关于业的省思偈文如下：「我乃业之主人，继承自己之业，由自己业而生，是己业的亲族，依己业而存活，不论我造何业，善的或是恶的，我都必将承担。」

尽管如此，但业力不是一切世间现象运作的全部原因，它是二十四缘之一。若把一切现象的运作都说成是业力的控制，那就无望去修行，去断恶修善了。正因为我们生为人，感受苦乐参半，能思惟善恶的道理，不像畜生一样愚痴，不像饿鬼地狱众生一般的受长期折磨的苦楚，不像天神那样只知享乐而耽于欲乐，失去理智。因此我们才有希望通过修行，改变自己，渐渐地修到和佛与阿罗汉一样，无时不以正念控制自己的一切行为，才能从烦恼与业的轮回中解脱出来。

因此佛言：「恶业由己作，污垢由己染，恶业己不作，污垢亦不染，清净由自己，何能由他净？」<sup>1</sup>

## 因与果

众生轮回的因从缘起法来看主要是无明，其次是行、爱、取、业有。在《杂阿含 288 经》里舍利弗与摩诃拘絺罗的问答谈到轮回的因：

「尊者舍利弗问尊者摩诃拘絺罗：云何尊者摩诃拘絺罗，有老不？」

答言：有。

尊者舍利弗复问：有死不？」

答言：有。

---

注：1《南传法句经新译》，一六五偈。

复问：云何老死自作耶？为他作耶？为自他作耶？  
为非自非他无因作耶？

答言：尊者舍利弗，老死非自作，非他作，非自他作，亦非非自他作无因作，然彼生缘故有老死。

(复问)：如是生、有、取、爱、受、触、六入处、名色为自作？为他作？自他作？为非自他无因作？

答言：尊者舍利弗，名色非自作，非他作，非自他作，非非自他作无因作，然彼名色缘识生。

复问：彼识为自作？为他作？为自他作？为非自非他无因作？

答言：尊者舍利弗，彼识非自作，非他作，非自他作，非非自他作无因作，然彼识增(识因业的积集恒增加)名色生(识没灭尽带来新的生命，故名色生)。

尊者舍利弗复问：尊者摩诃拘絺罗，先言名色非自作，非他作，非自他作，非非自他作无因作，然彼名色缘识生。而今复言名色缘识。此义云何？

尊者摩诃拘絺罗答言：今当说譬；如智者因譬得解。譬如三芦立于空地，展转相依而得竖立，若去其一，二亦不立，若去其二，一亦不立，展转相依而得竖立，识缘名色，亦复如是，展转相依，而得生长。」

我们的识、身(色)与心(名)，这三者是互为依赖，缺一不可，展转相依，而得生长。识缘于名色，而名色又缘于识。由此可见，这里边只有识、名、与色，并没

有我或我的。三者互相依赖，互相影向。若能将识舍灭，就地证涅槃。

这是原始佛教对因果的说法，它是纯粹从缘起法来解释的。后期不同宗派的论师把它细分了，说得很详细。根本说一切有部解为六因<sup>2</sup>，四缘<sup>3</sup>，五果<sup>4</sup>。南传上座部则解为六因<sup>5</sup>，又依十二缘起分为过去五因，现在五果，现在五因，未来五果，以及《发趣法》的二十四缘。

## 缘

有情众生的生死轮回是以三种方式来进行。首先是以无明、爱及取等烦恼为因(苦集)而起烦恼轮转(Kilesavattam)；其次是以行及业有为果的业轮转(Kammavattam)；第三是以生有为果(苦)的识、名色、六处、触、受的果报轮转(Vipakavattam)。

众生的轮回是一种相依相续的身心现象(或名色法)，其根本原因是无明。由无明而起的行乃是因为贪爱，贪爱是思心所，由它引起其它一切的造作。众生受到过去业的牵引，因此又在新的生存地(三界六道)结生。这是过去因(行与业)连结到现在的果(胞胎的识)，过去世的

---

<sup>2</sup>见《俱舍论》卷六。六因：能作因，俱有因，同类因，相应因，遍行因，异熟因。

<sup>3</sup>见《俱舍论》卷六与七。四缘：因缘，等无间缘，所缘，增上缘。

<sup>4</sup>见《俱舍论》卷六。五果：异熟果，等流果，士用果，增上果，离系果。

<sup>5</sup>见《阿毗达摩概要精解》第七章。六因：贪，瞋，痴，无贪，无瞋，无痴。

业成熟时(众缘俱足)而引生异熟(现在世)的果轮转。在生存地茁壮长成后，又受到自己无明的蒙蔽及渴爱的驱使而造作种种善与不善业，因此现在果(受)引生了现在因(爱)。现在世的果(身体与苦乐感受)又引生烦恼(即欲享受更多快乐和避免遇到痛苦)。因此现在因(业有与行)又会产生未来果(生)。这即是果轮转引生烦恼轮转引生业轮转。凡夫就这般把三轮如此转动着，直到其无明被圣道的戒定慧学根除，才得以停止。

没有单独的因产生单独的果，也没有单独的果缘于单独的因而生起。它们必须依赖一组的缘来产生一组的果(果也是名色法)。在十二缘起法里虽然说明一法是另一法的缘，但这只是说明在这一组缘当中最主要而明显的缘的关系。十二缘起中，缘无明行，缘行识。这行是身口意的行。意行是‘思业’，身口行是‘思已业’，即思之后而起造作的行。这行是缘于识的业。缘取有，这有是业有与生有；业有是缘于欲有而出现的业，缘于这业有而引生新的五蕴是生有；故这业有是因，五蕴为生有是果。这业有与生有都还要依赖诸缘的支持才能生起。

缘是对诸有为法(心、心所及色法)的生起有直接的作用。当缘具足而在运作时，它会导至与这些法有关连的而未生起的法生起，并使已生之法得以住世。以阿阇世王(Ajātasattu)来说，他生在皇室是他这一世的恶缘，虽然他的父王疼爱他，但他不知。从生在皇室的缘带来了地位与恶人的亲近，因此招来了提婆达多(Devadatta)利用他来加害佛陀与他的亲生父。他要是生在一个平凡的家庭，以他的善根，必定能在听完佛陀的开示而证初果，要是他精进的话，可能会证阿罗汉果。结果他又遇到恶缘，后来为子所弑，这一世结束后，还是一个凡夫，去了地狱。

# 业

业可依性质、程度、时间、以及其它分类来分。

## 一：业依性质分

业依性质分为善、恶、与无记业的三性业。佛经最常提到的是十恶业与十善业。

### (一) 十恶业

在《中阿含·思经》里佛道：「若有故作业，我说彼必受其报；或现世报，或后世报。若不故作业，我说此不必受报。于中身故作三业，不善与苦果受于苦报；口有四业，意有三业，不善与苦果受于苦报。」这是会招来不可爱(苦)异熟果<sup>6</sup>的业。

佛说的故作业，是指有意图的去造作业，造恶业必得苦报。这里所指的身三恶业是杀生、偷盗(不与取)、与邪淫；口四恶业是妄语(虚诞语)、两舌(离间语)、恶口(粗恶语)、绮语(杂秽语)；意三恶业是贪欲、瞋恚和痴(邪见)；加起来是十恶业。犯这些恶业是不为人群所接受的。还有酗酒及服食麻醉品等也是恶业。为了追求快乐，却被欲所制，于是以身、口、意造作种种恶业。<sup>7</sup>以下详述：

---

<sup>6</sup> 异熟指因异于果而成熟。有变异而熟，异时而熟二义

<sup>7</sup> 请参阅《杂阿含 1039 经》，及《增支部》第十七生闻品。

杀生是对一切有生命的乃至昆虫，无有慈悲，常念杀害，手常血腥，慳贪吝惜以种种方法，捶、斩、烫、毒，令其命断。杀业须具备下面五个条件：（1）有杀害的意念，（2）对方为有情众生，（3）知道他是有情众生，（4）杀害的行为，（5）造成对方死亡。

不与取是对他人的财物，于聚落或空地，物主没有给予，而去盗取。盗业须具备下面五个条件：（1）有偷盗的意念，（2）他人的财物，（3）知道是他人的财物，（4）偷盗的行为，（5）占据他人的财物。

邪淫是对有父，有母，有兄弟姊妹，有亲属，有守护人，有夫，乃至与有华鬘饰的女人有淫欲的行为。邪淫业须具备下面四个条件：（1）以为邪淫是一种享受，（2）起淫念，（3）造邪淫的行为，（4）得到淫欲的满足。

妄语(虚诞语)是指在公众场合，做官为民，在亲属之中，在团体里面，或作证人时说不诚实的话，不见而说见，见而说不见，不闻而说闻，闻而说不闻，不知而说知，知而说不知；为自己，或为他人，或为了财利，知而妄语而不肯坦白舍离。妄语业须具备下面四个条件：（1）已知不是真实，（2）有欺骗的意念，（3）以言语欺骗的行为，（4）完成欺骗的事实。

两舌(离间语)是为了使和穆者乖离，把这边听闻的传向那边，把那边听闻的传向这边，两处破坏，使和合的分离于结党，分离后心中欢喜。两舌业须具备下面的四个条件：（1）被离间的对象是人，（2）有离间的意念，（3）以言语离间的行为，（4）完成离间的事实。

恶口(粗恶语)是说刚强，粗暴，粗俗，恶心的语言，被多人所厌恶，不可爱，不舒适，使人心不得定。恶口业须具备下面的三个条件：（1）有瞋恚的意念，（2）被伤害的对象是人，（3）诋毁或漠视事实。

绮语(杂秽语)是说非时语，不实语，无义语，非法语，不思语，无价值语。绮语业须具备下面两个条件：（1）以语言造作，（2）内容无聊或不着边际。

贪欲是遇到别人的财物，心中不舍离于贪念而欲得到它。贪业须具备下面两个条件：（1）他人的财物，（2）有占有的意念。

瞋恚是对众生有瞋心，弊恶心，心想应如何捆绑，鞭打，摧伏，杀害，使其难以存在。瞋业须具备两个条件：（1）对方是有情众生，（2）有伤害的意念。

邪见是颠倒见，比如这么说：无善心，无布施，无福德，无善行，无恶行，无善恶业之果报，无信，无此世，无他世，无父母，世间无众生，世上无阿罗汉，无圣者，无向圣道者，也无自作证，生已尽，梵行立的觉者。痴业须具备下面的两个条件：（1）以邪见看待一切事物，（2）以错误的观念理解一切事物。

在《分别大业经》里<sup>8</sup>，世尊曾就众人因为愚痴，执着于所见的情形，详加分析业力：（1）恶作恶受——在此处造恶业的人，若是杀生者，偷盗者乃至邪见者，在他们身坏命终之后，生于苦处，恶趣，险难处或地狱里。其恶报可在现世，当来世或后世。若在死时持

---

<sup>8</sup> 《中阿含》，卷四十四。

有邪见，因为这邪见，而生在苦处，恶趣，险难处或地狱里。

(2) 恶作善受—在此处造恶业的人，若是杀生者，偷盗者，乃至邪见者，在他们身坏命终之后，生于善趣，天界。其善报(往昔善业)可在现世，当来世或后世。若在死时持有正见，因为这正见，而生在善趣，天界。

(3) 善作善受—在此处行善的人，若是离杀生者，离偷盗者，乃至正见者，在他们身坏命终之后，生于善趣，天界。其善报可在现世，当来世或后世。若在死时持有正见，因为这正见，而生在善趣，天界。所以临终的一念影向下一生的趣处。

(4) 善作恶受—在此处行善的人，若是离杀生者，离偷盗者，乃至正见者，在他们身坏命终之后，生于苦处，恶趣，险难处或地狱。其恶报(往昔恶业)可在现世，当来世或后世。若在死时持有邪见，因为这邪见，而生在苦处，恶趣，险难处或地狱。这也是因为临终的一念决定了下一生的趣处。由此可见人死时的见或念决定他的下一世生趣。

在《杂阿含 1049 经》中说到四十恶行(造恶业)的情况；四种心态配合十种恶行而有四十种：「如是我闻，一时佛在舍卫国祇树给孤独园。尔时世尊告诸比丘。有四十法成就，如铁枪投水，身坏命终，下生恶趣泥犁(地狱)中。何等为四十法？谓手自杀生，教人令杀，赞叹杀生，见人杀生心随欢喜。乃至自行邪见，教人令行，赞叹邪见，见行邪见心随欢喜。是名四十法成就，如铁枪投水，身坏命终，下生恶趣泥犁中。」

佛教里所说的罪大恶极的恶业是五无间业或五逆业(Ānatariya kamma)：杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧。前三者都是杀生，这些杀生的对象都是人伦所不允许的。第四是恶意伤害，因为对象是佛，所以恶业极重。最后是口意的恶业，因为对象是精进修行的僧团，所以也是重的恶业。这些恶业的果报是堕到无间地狱里长久受苦。而无论是自作、教他作、或随喜作(赞同欢喜他人所作)，都要承担果报。

若你不能明了杀生是坏事，是造恶业，那你只要想一想，若是你的生命受到威胁时，你会恐惧而想要逃命，既然你本身这样爱惜自身，那又怎么能够去伤害他人呢？在《南传法句经》刀杖品里佛言：「众生畏刑罚，众生皆畏死，以己推及人，不杀不教杀。众生畏刑罚，众生皆爱命，以己推及人，不杀不教杀。」其它如偷盗、邪淫、妄语、恶口、绮语、两舌、贪、瞋、痴等亦以同理来理解。

在家众五戒或八戒里的不饮酒戒，是指酒醉后所产生意念失控而造十不善业；此外关于饮酒戒佛在《中阿含.善生经》里说道：「居士子！若人饮酒放逸者，当知有六灾患：一者现财物失，二者多有疾患，三者增诸斗争，四者隐藏发露（把秘密说出来），五者不称不护（人不称赞不爱护），六者灭慧生痴。居士子！人饮酒放逸者，不经营作事，作事不营，则功业不成；未得财物，则不能得；本有财物，便转消耗。」这是饮酒的过患，它没有任何的利益。

在根本说一切有部《毗奈耶.药事》里记载：「假使百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。」在《涅槃经》中佛言：「善恶之报，如影随形，三世因果，循环不失，此生空过，后无追悔。」

这里可以举几个例子；提婆达多谤佛，破坏并分裂僧团，从山上推大石要击死佛陀，但大石为目犍连以神力打裂，碎石击中佛足，佛足因而出血。他领导的僧团，在他死时只有一位僧人陪他，他本来向佛亲自忏悔，但行到途中就死了。佛告诉阿难(Ananda)提婆达多的善业已经耗尽，没有剩一丝毫的善业，死后直栽下去无间地狱里。

另一个是比丘拘迦利耶，他在佛前诽谤舍利弗和目犍连有邪念，佛三劝都无效后，他当晚身发毒疹，死后堕落到最低的大红莲地狱里去。

还有一个是富翁都提(Todeyya)在生前是一个拜火教徒，不信三宝，祭拜鬼神，又悭贪不施，他死时的最后一念是挂念着床下他忘了告诉儿子摩纳的钱财，死后他投生为一只狗，这狗因为业的缘故，回到他儿子的家为他看门。这是多么可悲的事啊。

还有一个例子是目犍连在走下灵鹫山去托钵途中，见到一具尸骸饿鬼在空中飞行，后边有鸱、乌鸦、老鹰追着，啄它的背，咬啐它的骨，它痛苦不堪的大声哀号。佛说他生前是一个屠牛夫。

恶业也称黑业，义为以黑暗污染之心造业；有时也称为非福业(带来祸害)。故此在《杂阿含 791 经》中佛言道：「何等为邪？谓地狱、畜生、饿鬼。何等为邪道？谓杀、盗、邪淫、妄语、两舌、恶口、绮语、贪、恚、邪见。」

在《杂阿含 788 经》中佛言道：「何等为向邪者？违于法、不乐于法。若邪见人，身业如所见，口业如所

见。若思、若欲、若愿、若为，彼皆随顺，一切得不爱果。」邪见者因为他自己的错误的想法，他的欲望，意愿，因此一切的身与语的行为也就错误了。将来又怎么会生出可爱果呢？因为邪见而起邪思，乃至邪定。因此是违于法，不乐于法。

佛陀在世时，以他的天眼通，可以知道众生的过去世和未来世，以及不同众生所受的不同果报(业异熟)的因缘。连贯三世的因缘，前后相续，犹如一个波浪接着一个波浪，亦如一个烛火传到另一个烛火一般，说明了前因感招后果，业力的作用。轮回乃是众生造作诸种善恶业产生的现象。众生在无始以来的生命流里，不论是存在于三界的那一个界里，以及欲界的任何一个道中，有情的生命，不论有色无色，不同的相貌，不同的生命与受用，完全是基于各个众生所带来的种种不同的业而有差别。因此这些众生的生命的延续，就是业的因果关系的延续。我们为了各自的快乐，都应该谨慎考虑我们日常所造的许多不同的身、口、意业。

恶业也称为黑(污黑的心念)业，因恶业是黑，异熟亦黑，故也称黑黑异熟业。

## (二) 十善业

这是指能带来可爱(乐及不苦不乐)异熟果报(福业)的身语意业。详细分法与上述的十恶业同。身三善业是不杀生，不偷盗，不邪淫；口四善业是不妄语，不两舌，不恶口，不绮语；以及意三善业是不贪，不瞋，不痴。详细内容可以参考《十善业道经》(《大正藏》卷十五)。经里佛言：「尔时世尊告龙王言：一切众生心想异故，造业亦异，由是故有诸趣轮转。作身语意诸不善业，是故随业各自受报。当知菩萨有一法，能断一切诸恶

道苦。何等为一？谓于昼夜，常当思惟，观察善法，令诸善法，念念增长。不容毫分，不善间杂，是即能令，诸恶永断，善法圆满，常得亲近，诸佛菩萨，及余圣众。言善法者，谓人、天身，声闻菩提，缘觉菩提，无上菩提，皆依此法，以为根本，而得成就；故名善法，此法即是，十善业道。」

是以我们应当持戒。佛言：「凡人持戒，有五功德，何谓为五？：一者诸有所求，辄得如愿。二者所有财产，增益无损。三者所往之处，众人敬爱。四者好名善誉，周闻天下。五者身坏命终，必生天上。」<sup>9</sup>

守持十善业的功德在《十善业道经》中有详细的解说：

若离杀生，成就十离恼法：一于众生普施无畏，二于众生起大慈心，三永断瞋恚，四身常无病，五寿命长，六非人常守护，七常无恶梦，寢觉快乐，八灭除怨结，九无恶道怖，十命终生天。

若离偷盗，得十可保信法：一资财盈集，王贼水火及忌妒人不能散灭，二多人爱念，三人不欺负，四十方赞美，五不忧损害，六善名流布，七处众无畏，八财、命、色(身)、力(体力)安乐，辩才具足无缺，九常怀施意，十命终生天。

若离邪淫，得四智(者)所赞法：一诸根调顺，二永离喧(吵)掉(悔)，三世所称叹，四妻莫能侵。

---

<sup>9</sup> 《长阿含。游行经》卷二。

若离妄语，得人天所赞法：一口常清淨，优钵华香，二为诸世间之所信伏，三发言成证，人天敬爱，四常以爱语，安慰众生，五得胜意乐，三业清淨，六言无失误，心常欢喜，七发言尊重，人天奉行，八智慧殊胜，无能制伏。

若离两舌，得五不可坏法：一得不坏身，无能害故，二得不坏眷属，无能破故，三得不坏信，顺本业故，四得不坏行，所修坚固故，五得不坏善知识，不诳惑故。

若离恶口，得成就八种净业：一言不乖度(无理)，二言皆利益，三言必契理，四言词美妙，五言可承领，六言则信用，七言无可讥，八言尽爱乐。

若离绮语，得成就三种决定：一定为智人所爱，二定能以智如实答问，三定于人天威德最胜无有虚妄。

若离贪欲，得成就五种自在：一三业(身语意业)自在，诸根具足故，二财物自在，一切怨贼不能夺故，三福德自在，随心所欲，物皆备故，四王位自在，珍奇妙物皆奉献故，五所获之物，过本(超过原本的)所求，百倍殊胜，由于昔时不慳嫉故。

若离瞋恚，得八种喜悦心法：一无损恼心，二无瞋恚心，三无诤讼心，四柔和质直心，五得圣者慈心，六常作利益安众生心，七身相端严众共尊敬，八以和忍(无诤)故速生梵世(梵天)。

若离邪见，得成就十功德法：一得真善意乐，真善等侣，二深信因果，宁殒身命，终不作恶，三唯归依佛，非余天等(不归依天神)，四直心正见，永离一切吉凶疑网，五常生人天，不更恶道，六无量福慧，转转增胜，

七永离邪道，行于圣道，八不起身见，舍诸恶业，九住无碍见，十不堕诸难。

前节所举的恶业的果报会令人心寒，故为人要常思惟上面佛说的种种善业功德，训练自己的心，避免造恶，并增强对三宝的信心，为自为他，都将功德无量。

从上述的十善恶业的道理，应知善有善报，恶有恶报。闻法的人，应深切思省因果业报之理，并以它来引导自己的身语意的行为。佛言：「诸恶莫作，众善奉行，自净其意。」这是处世待人的准则。人生寿命不长，几十年一幌眼就过了，临终时万般带不去，唯有业随身。这是千真万确的，我们凡夫没有佛的一切智，不能见到因果业报的运作，也不能看到来世，倘若有个‘信’字，相信佛的话，那就会照佛所说的话去做。唯有那些邪见者，不信因果，不信来世，不信三宝，只信自己愚痴的想法，谤佛违法，罪业深重，轮回何其长。一旦堕落到恶道时，若要再得人身，犹如盲龟百年浮上水面一次，在茫茫大海中要遇一块飘浮着有孔的木轳一样困难。

所以要奉行十善，坚持守戒，以成办一切功德利益。如《大智度论》中说：「若求大利，当坚持戒，如惜重宝，如护身命，以戒是一切善法住处。」持戒并能依此修定生慧，乃至涅槃。故《法句经》中说：「戒具成就，行无放逸，定意度脱，长离魔道。」<sup>10</sup>

如《法句经》中说：「莫轻小恶，以为无殃，水滴虽微，渐盈大器。凡罪充满，从小积成。莫轻小善，以为无福，水滴虽微，渐盈大器。凡福充满，从纤纤积。」

---

<sup>10</sup> 《法句经》第十二，华香品二一四偈。

11 因此对于小恶都要存有戒心，不要以为是小恶业而认为不重要，就轻视了它们。但也不要轻看小善，大善也从小善开始，我们更要多修善积福。

善业也称为白业(清白的心念)，因善业是白，异熟亦白，故也称白白异熟业。

### (三) 无记业

无记业是非善非恶的业，在世亲的《阿毗达摩俱舍论》卷十三里指出「诸有漏法(指善恶业)，若不能记异熟果者，立无记名。」意思指不能产生果报的业。在阿耨楼陀的《阿毗达摩概要精解》里则更详细的分出五十六种无记心(三十六种欲界、色界、与无色界及出世间的果报心以及二十种欲界、色界、无色界及出世间的唯作心。)(唯作指只执行作用而与业无关的心)。这些包括根门触境，领受，推度，或转向其它尘境，五识，意门转向，五门转向，阿罗汉心，修行人的色界定与无色界定心(这包括禅支如寻、伺、喜、乐、一心等)，和四种出世间圣者的果心。

佛陀告诉波斯匿王说：「大王！这世上有四种人：从黑暗到黑暗的人；从黑暗到光明的人；从光明到黑暗的人；从光明到光明的人。

大王！那一种人是从黑暗到黑暗呢？大王！好比有人出生卑贱，过着贫穷的生活，这个人做身恶行，做口恶行，做意恶行。你想结果会如何？这个人，在人间，

---

<sup>11</sup> 《法句经》第十七，恶行品二八九与二九零偈。

继续做恶行，身坏命终，生於恶趣。这种人是从黑暗到黑暗。

大王！那一种人是从黑暗到光明呢？大王！好比有人出生卑贱，过着贫穷的生活，但这个人做身善行，做口善行，做意善行。你想结果会如何？这个人，在人间，继续做善行，身坏命终，生於善趣。这种人是从黑暗到光明。

大王！那一种人是从光明到黑暗呢？大王！好比有人出生富贵，过着富裕而幸福的生活。但这个人做身恶行，做口恶行，做意恶行。你想结果会如何？这个人，在人间，继续做恶行，身坏命终，生於恶趣。这种人是从光明到黑暗。

大王！那一种人是从光明到光明呢？大王！好比有人出生富贵，过着富裕而幸福的生活。这个人做身善行，做口善行，做意善行。你想结果会如何？这个人，在人间，继续做善行，身坏命终，生於善趣。这种人是从光明到光明。」（《相应部》3.21）

生而为人，人身难得已得，应该思惟做恶业的果报，继续做善行，净化自己的身口意三业，增长功德，这样才能保证继续生在人中，从光明到光明。

佛陀以布的比喻告诉比丘众说：「比丘们！你们知道贪欲是心的污染，就必须努力捨离它；知道瞋恚是心的污染，就必须清净它。即使是脏布放在清水中洗，也能成为清洁的布。金矿石必须放在溶炉里溶化，才能得到纯净的黄金。」（《中部》7，《布喻经》）

## 二：依程度分

业依程度分又可概括为重业(定业)、轻业与不定业。

### 重业(定业),轻业,不定业

重业(定业 Garuka Karma)是指非常强的业，必定会在今生，下一生或最后一生成熟而带来果报。没有任何业能够阻止它的成熟。这定业须在四种情况之下造的：(1)因重烦恼而造恶业或因纯净之心而造善业；(2)因屡常串习而造业；(3)对佛法僧三宝造业；(4)伤害父母。

善的重业比如修习禅那。不善的重业有五无间业，这在前节已经说明。以提婆达多的例子来说，他造的出佛身血与分裂僧团的重业产生极强大的业力，使他在动念要替代佛陀领导僧团时失去神通，后来他以吃素为理由来分裂僧团，并在极度瞋恨的心念下加害佛陀，后来他就失去了阿闍世王的支持而孤立起来，得了重病而在死后堕入阿鼻地狱里。

目犍连在最后一世时虽然证了阿罗汉果，仍要受多世前动念杀父母的果报，而终为外道以石头打死。

如阿闍世王若没弑父，在听完佛陀的开示后必证初果，但杀父的重业阻碍了他的修道，死后堕入恶道去。

另在《鸚鵡经》里提到的摩纳因为其白狗不乐，怪罪佛陀而起了恶念要骂佛，他在走去佛精舍的路上，佛对弟子们说摩纳若是在路上死去的话，他会堕入地狱去。

所以对三宝所造的业是重业。若是动念谤佛、谤法、谤僧、犯戒、破坏僧团、盗用三宝物、以不清净物施以三宝，都是重恶业。

相反的，如同经中记载摩纳依照佛的指示而证明那白狗是他父亲转世后，对佛生起敬信心，他在返回精舍的途中，佛对弟子们说若是摩纳在途中死去的话，他会生到天界做天神。

在《中阿含·盐喻经》中佛说重的恶业，能在忏悔修善后而改为轻受业，因此就成了不定业。佛比喻以少盐置杯水中，水咸不能饮用为重业。若以同量盐置河水中，河水不会咸。这是有智之人忏悔修善后，重业改为轻受业。故业是可以改变，定业可以改为不定业，重业可以改为轻业，完全在于我们的心。

「云何有人作不善业，必受苦果地狱之报？谓有一人不修身、不修戒、不修心、不修慧，寿命甚短，是谓有人作不善业，必受苦果地狱之报。犹如有人以一兩盐投少水中，欲令水咸不可得饮，於意云何，此一兩盐能令少水咸叵饮耶？答曰：如是，世尊！……云何有人作不善业，必受苦果现法之报？谓有一人修身、修戒、修心、修慧，寿命极長，是谓有人作不善业，必受苦果现法之报。犹如有人以一兩盐投恒水中，欲令水咸不可得饮，於意云何，此一兩盐能令恒水咸叵饮耶？答曰：不也，世尊」

若从三业来看，意业为重业，身业次之，语业犹次。若从身业来看，杀业最重，语业以妄语和恶口为重业。

皈依守戒的人所犯的恶业，要比一个还未皈依不守戒的人所犯的同样的恶业为重。这是因为一个已经皈依

而又自愿守戒者来说，他是知法犯法，所以罪业重。同样的道理，比丘犯戒要比沙弥为重，沙弥当然都要比优婆塞和优婆夷犯得重。反过来说，若行善业的话，比丘所积的福德比沙弥多，沙弥所积的福德又比优婆塞和优婆夷多，而一个有皈依守戒的人所积的福德又比无皈依守戒的人多。

总之，依前边所说的，一个人若犯十恶业，是会在下一生去到恶趣的。若是自作、教他作、见作赞叹乃至心随欢喜，这十种恶业加上造业的四种情况共四十种，这些恶业都会去到恶趣乃至地狱的。这是在《杂阿含1059经》中佛指出的。

业的轻重，还要看一个人的心如何处置他自己所造的业而定。

在《大般涅槃经》（卷二十九师子吼菩萨品）中说：「一切作业，无不得果。善男子，或有重业，可得作轻；或有轻业，可得作重。非一切人，唯有愚智（愚蠢者）。是故当知，非一切业悉定得果，虽不定得，亦非不得。善男子，有智之人，以智慧力，能令地狱极重之业，现世轻受；愚痴之人，现世轻业，地狱重受。」

这里所说的道理，与《中阿含·盐喻经》里所说的一样。那即是业是可以转的，若断恶修善，就能消业障。同时我们可以了解的是，以智慧力，重业可以改为轻业，定业可以改为不定业。若多行善业，善业积多，善业就会先成熟，恶业就会被延迟成熟，恶缘减少，去恶道的机会就会减少，如此我们就有可能精进修习圣道，求取沙门果了。

### 三：依时间分

业依时间分有三种：那即是现世受(Ditthadhamma vedaniya Kamma)，异熟受(Upapajjavedaniya Kamma)，与后世受(Aparāpariyavedaniya Kamma)。

现世受的业造了在今生就得到果报，异熟受的要等到下一世才得到果报，而后世受的要在未来世才得到果报。

这在《大般涅槃经》（卷二十九师子吼菩萨品）中说：「诸业有定不定，定者现报，生报，后报。不定者缘合则受，不合不受。一切众生，不定业多，决定业少。」

#### (一) 现世受

在佛世时有一个猎人柯嘎(Kōka)<sup>12</sup>，他去打猎的途中遇到一位比丘，他认为这是很倒霉的事，当天他没有获得任何猎物。在回来的途中他又遇到那位比丘，这猎人埋怨这是因为遇到那位比丘的关系，使他当天一无所获，因此就唆使他的猎狗去咬那位比丘，比丘情急之下爬上树去躲避，猎人犹不干休，再以箭去刺那比丘的足底，比丘在刺痛之下袈裟从他身上滑下，而罩在猎人头上，猎狗误以为他是比丘而把猎人咬死。那位比丘认为他犯了杀人的罪，向佛陀忏悔及报告这件事，佛说他没有犯杀业。是故佛言：

---

<sup>12</sup> Sarada Maha Thera : Treasury of truth ----Illustrated Dhammapada。《南传法句经新译》，第一二五偈的故事。

「若害善良者，清净无秽者，恶业归愚人，如逆风扬尘。」

## (二) 异熟受

这些例子比如上述的摩纳的父亲，阿阇世王，拘迦利耶比丘和提婆达多都是。

## (三) 后世受

后世受的例子比如目犍连为外道打死。还有佛本身有一次头痛，这是他在很久世以前是一个城里的小孩，当时村民饥馑，去池塘捕获一条大鱼，那小孩没吃鱼，但却以小木杖敲了鱼头三下，这业导至佛陀这一世头痛发热，佛吩咐阿难去拿了一个钵的水来涂抹头部，头部很热，水竟全部蒸发掉。

这些例子是指恶业，当然善业也有现世受，异熟受，及后世受。

## 四：其它业的分类

除了上述的分类以外，还有临终业，惯业，共业，不共业，引业，满业，旧业与新业等。

### (一) 临终业(*Āsanna Kamma*)

这是对一个人在临终时所起的最后一念而言。当一个人在没有重业的作用之下，临终时的最后一念，决定了他(她)未来的生界。平时我们的思维过程有十七个刹那，其中有七个速行心(指意念在决定之后停留在某一

个目标之心)，在一个临死的人的心里，因为意门软弱，所以只有五个速行心，缘取呈现在他意门的目标。这些意门的目标可能是他这一生所做的任何善业或恶业；或者是下一生的趣相(gati nimitta)；比如地狱里的大火，众生的哀号；或所杀的动物来到他面前，咬他身的影子<sup>13</sup>；或听见天界的音乐与香味等等。故此在佛教国家传统上在病人未死前劝他忆念今世所作的善业，或作皈依，或以诵经供养三宝等方法来引导临终者的最后一念。

## (二) 惯业(Ācinna Kamma)

这也叫习气。所谓‘江山易改，本性难移。’这是指一个人因习惯而常作之业，不论是善或恶业，在没有重业与临终业的影向之下，这惯业会决定一个人下世的投生地。在迦叶佛时有一个贼，惯作各种偷盗之业。当时有一个富翁名叫苏曼各腊(Sumangala)建了一座寺院供养给迦叶佛，这贼因为妒忌与瞋恚心，把富翁的田地放火烧了七次，把他的牛只的脚砍断了七次，还把他的屋子用火焚毁了七次，这贼心犹不干，知道富翁最喜欢的是去佛的熏香室听法，他等迦叶佛早上去托钵时，把所有的碗碟都打烂，连熏香室与寺院也烧了，富翁知道后把佛的熏香室与寺院又再重建好，并原谅了这个贼。这个贼死后投生为一个二十五由旬长的饿鬼，全身裸露，为火所包围，火从上下左右烧烤他，他大声的号叫着在空中飞行。<sup>14</sup>经过了长久的时间，到了释迦佛时他还是火烧饿鬼，被目犍连见到。是故佛言：「愚者造恶业，而不能自知，感召恶业苦，犹如被火焚。」

---

<sup>13</sup> 《阿毗达摩要义》里所记载的苏纳尊者的父亲临终所见的趣相。

<sup>14</sup> Sarada Maha Thera : Treasury of truth -----Illustrated Dhammapada. 《南传法句经新译》，第一三六偈的故事。

### (三) 共业 (Sadharana Karman) 与不共业 (Avenika karman)

这词出现在《顺正理论》里，指器世间的山河大地等事物是众多有情所共有与受用，故由众多有情的共业所引生。广义看整个人群国家社会里，因为我们须相互依赖共存，所以我们的行为都互相关连，民主国家的投票选举政府就是一个例子。我们其它的衣食住行都与别人直接或间接相关。若相互影响，就是共业。这共业就连佛陀也不能加以改变。佛的祖国迦毗罗卫国为琉璃王 (Vidūdabha) 所灭就是释迦族的共业，虽然佛曾三次成功阻止琉璃王的军队去攻打他的祖国。而不共业是指招致个别受异熟果之业。

### (四) 引业 (Āksepaka Karman)

这是过去所造之业，引生现世一生的总报。比如因过去世的布施而得今世的富贵。

### (五) 满业 (Paripuraka karman)

这是过去世造业时的差别感召今世差别的果报(别报)，比如今世相貌美丑，贫富，寿夭，贵贱等等的不同福报的差别。从满业看，一个人的业力还有可以改变的余地。这里有一个例子，佛世时一名独身富翁死了，他的财富为波斯匿王 (Pasenadi) 得去，而这名富翁生前却吃得很节省，穿得是粗布衣，乘坐的是破烂马车。波斯匿王不解，向佛询问，佛告诉国王该富翁前世曾供养过一位辟支佛，后来后悔所做的布施，以为把食物给长工吃更好。他又为了谋夺亲兄弟的财产而把他的独子害死。佛说他布施的引业使他七次生到天上，又七次生

为舍卫国的大富翁，但因后悔布施，故不能享受富裕的生活，这是满业。又因害死侄子，他七世都没有子嗣，财产在死后都归了国家，这是满业。

在《杂阿含 1048 经》里佛指出造恶业受报的差别：「若杀生，人多习多行，生地狱中。若生人中，必得短寿。不与取，多习多行，生地狱中。若生人中，钱财多难。邪淫，多习多行，生地狱中。若生人中，所有妻室，为人所图。妄语，多习多行，生地狱中。若生人中，多被讥论。两舌，多习多行，生地狱中。若生人中，亲友乖离。恶口，多习多行，生地狱中。若生人中，常闻丑声。绮语，多习多行，生地狱中。若生人中，言无信用。贪欲，多习多行，生地狱中。若生人中，增其贪欲。瞋恚，多习多行，生地狱中。若生人中，增其瞋恚。邪见，多习多行，生地狱中。若生人中，增其愚痴。」

## (六) 旧业

凡是由眼、耳、鼻、舌、身、意六根门所作为，所思念和所感觉的是旧业。

## (七) 新业

现今于身、语、意所作者是新业。<sup>15</sup>

我们应天天思惟以下五法：「衰老是自然法，我未能超越它。病苦是自然法，我未能超越它。死亡是自然法，我未能超越它。我之一切所有，可爱乐悦心者，终将背离分散。我乃业之主人，继承自己之业，由自

---

<sup>15</sup> 《相应部》六处相应第五，新旧品，第一“业”。

己业而生，是己业的亲族，依己业而存活，不论我造何业，善的或是恶的，我都必将承担。」<sup>16</sup>

有邪见的人，不会相信佛法。因为他们不了解业，也没见到轮回的真相。很多邪见的人很自信，认为人死了之后，就什么也没有了，所以不相信业报这回事。我们只要研究一下自己就可以知道，我们的身体，从小到大，都在变化，但是我们的经验，我们一切的身、口、意的行为，也即是业，一直跟随着我们。因为我们记得它，少年时做的，中年时做的，一切善恶业，到老我们都记得。我们的个性（也就是业），并不在身体的地、水、火、风里，而是在意念的五执取蕴里：色执取蕴、受执取蕴、想执取蕴、行执取蕴和识执取蕴。不论我们到了什么地方，这五蕴所显现的个性就表现出来。我们个性的连续性，是保藏在业力里。我们的行为也就受到业力的操纵。行是和合的，行就是造作，它是靠因缘而产生的，时时在变化。我们就是诸行的和合（名色的和合），前生种种的身、口、意的造作行为，因业力又产生今生的我，今生的行为造作又产生了新的业力，准备为来世带来另一个身体。这业力的迁移与众生的出现就产生了轮回的现象，我们被我们所积集的业操控之下一直轮回下去，无法脱离。我们的六根门每天面对各种六尘的刺激，惯性的反应，这感受里产生的贪爱与执著，嗔恨与排斥就是业，从昨天延续到今天，再延续到明天去，不停的造业，贯澈三世。虽然我们身体从小至老一直在变化，每一天体内的地水火风也一直在变动，细胞一直在生灭，但业力却一直在跟随着我们。

佛说业力是不会消失的，在六道和三界里都没有躲避业报的地方：「恶业未成熟，恶人自庆幸，恶果成熟时，

---

<sup>16</sup> 南传佛教课诵本，早课。

恶人方知苦」<sup>17</sup>「非隐于虚空,海洋洞穴中,欲避恶果者,世间无避处」<sup>18</sup>

佛陀比喻说：业是我们耕耘的土地，识是我们下的种子，贪欲是我们促使种子发芽的水份。你说是不是应该好好思惟一下贪欲的过患呢？以及省思是否应该谨慎造业呢？

我们的身体就是业；我们进食就是业；我们的父母兄弟姐妹也是业；我们的读书场所，同学是业；我们的工作环境，同事是业；我们的怨家，敌人是业；我们赖以生活的物质环境是业；我们因环境所带来的喜乐精神状况也是业；我们是业；我们生活在业里；这一切都是行。它们的出现是因缘和合的；无常的；无常即是苦。佛以他的大智慧，很浓缩地一针见血的道出‘诸行无常’，‘诸行是苦’。

不明白真理的人，不知自己在造业，也不知业在延续着。当我们的身体天天在变化中，每天不同的业都因缘和合而成熟了，而每天我们又以身、口、意造作不同的善恶业，它们会在明天，下星期，明年，五年，十年，二十年，或下一世，或未来世成熟，到时虽然我们换了一个身体（胎、卵、湿、化的四生），业的因缘具足时，还是会带来果报。

业的延续以现代的例子来说，就好比我们把数据（业）储存在一片磁盘上，若是计算机的硬件（色身）坏了。这一片储藏着的业的磁盘只要放入另一个新的计算机里，

---

<sup>17</sup> 《南传法句经新译》，一一九偈。

<sup>18</sup> 《南传法句经新译》，一二七偈。

储藏的数据又会重新出现。那时你在那里继续输入新的数据(造新业)，以备将来之用(果报)。而这一切，计算机、磁盘、输入数据，印出文件等都是‘行’或‘业’。修持佛法就是学习怎么净化我们自己，怎么靠守戒断除烦恼而不再添造新恶业，而只要我们身体还存在的一天，过去或过去世所造的业，因缘具足时，果报还要自己承受。最后当我们的这个身体老了、衰弱了、或病入膏肓，四大离散，死时若仍思念某些事物，还要回来轮回。唯有净化，放下或舍弃一切的业，才能达到解脱。

业与轮回的关系也说明了在三界的存在中，没有造物主或上帝的操纵众生善恶的果报。在《相应部》12.18 经里佛否决世人对业的四种极端看法：「苦乐非自作（宿命论，一种极端），也非他作（大自在天神所作，另一极端），更非自他作(自己宿世及大自在天神共作)，亦非自非他无因作(无因而生)。」佛依中道而说法，以十二缘起来解释。它纯粹是我们各自所造的业，当缘的条件具足时，引来不同的受生环境，不同的色身，不同的命运、遭遇，不同的果报。所以当恶报现前的时候，不要怨天尤人；善报现前的时候，也不要过度欢喜。

## 业报的特征

业力是五不可思议之一(其它是佛力，龙力，禅定力及众生)。综上所述，业报有以下几点特征：

### 一：作已必报

不论我们作善业或恶业，于现世或后世，缘合之时，我们必受其果报。在《中阿含·分别大业经》里佛言：「若故作业，作已成者，我说无不受报。或现世受，或

后世受。」而这业报是如影随形般地不得脱离。如北传《法句经》中所示：「心为法本，心尊心使，中心念恶，即言即行，罪苦自追，车辄于辙。心为法本，心尊心使，中心念善，即言即行，福乐自追，如影随形。」<sup>19</sup>因此我们所作的善恶业必得同类性的果报。这虽然有点像宿命论者，但我们必须知道，业报是很复杂的，我们很难能够澈底了解业的运作。但必须要先了解的是，过去世所造之业跟现在有关连；但不是说今生的一切苦乐遭遇完全是过去的业所造成的。佛是认为我们有改造自己的能力，因此业可以灭尽。

佛世时的一个六师外道尼乾子(Nigantha Nataputta 耆那教 Jainism 的始祖)，是主张以苦行来偿还宿世的业果，不再去造新业，以达到清淨。佛的六年苦行也像他们一样，但没有成果。这是流于极端的宿命论的业报论点。

苦行派的观点在《中阿含·尼乾(子)经》中有记载：「诸尼乾(子)等，如是见如是说：谓人所受，皆因本作，若其故业因苦行灭，不造新者，则诸业尽。诸业尽已，则得苦尽，得苦尽已，则得苦边。」而在《增壹阿含·莫畏品》第一经中佛言：「彼尼捷(乾)子曰：瞿昙，当知昔我先师，作不善行，今所以苦者，欲灭其罪。今虽露形体，有惭辱分，亦有消灭(消灭业)此事。瞿昙，当知行尽苦亦尽，苦尽行亦尽，苦行已尽便至涅槃(外道以苦行为至涅槃之法)。我尔时复语尼捷子曰：此事不然，亦无由行尽苦亦尽，亦不由苦尽行亦尽，得至涅槃。但今苦行尽(放下苦行)得至涅槃者，此事然矣(这样做就对了)。」

---

<sup>19</sup> 《法句经》，第九双要品一四六与一四七偈。

佛陀的观点是纯粹承认业的存在，不像耆那教的教主尼乾子宿命论的主张，认为今生的苦乐，皆是过去世所造之业所决定，因此尼乾子主张身罚苦行；但佛主张止恶行善，而不主张身罚苦行。佛言：「我不施設罚，令不行恶业不作恶业。我但施設业，不行恶业不作恶业。」这是具有积极的意义的。

因此佛的教法是教我们掌握自己命运的祸福和苦乐，积极地去断恶修善。

每个人造业而受报，又随重业或随习气或随临终时忆念一生所为，再去轮回。因此修行人应常修习随念佛、随念法及随念僧。佛指示心中害怕的释子摩诃男（Mahanama）说：「尔时，释氏摩诃男來詣佛所，稽首礼足，退坐一面，白佛言：世尊！此迦毘罗卫国安隱丰乐，人民炽盛，我每出入時，众多羽從，狂象、狂人、狂乘常与是俱，我自恐与此诸狂俱生俱死，忘於念佛、念法、念比丘僧。我自思惟，命终之时，当生何处？佛告摩诃男：莫恐，莫怖。命终之后，不生恶趣，终亦无恶。譬如大树，顺下、顺注、顺输，若截根本，当堕何处？摩诃男白佛：随彼顺下、顺注、顺输。佛告摩诃男：汝亦如是，若命终时，不生恶趣，终亦无恶，所以者何？汝已长夜修习念佛、念法、念僧。若命终时，此身若火燒，若棄塚间，风飘日曝，久成尘末，而心意识久远长夜正信所熏，戒、施、闻、慧所熏，神识上昇，向安乐处，未來生天。」（《杂阿含 930 经》）

## 二：缘聚得果

在《旧杂譬喻经》卷上<sup>20</sup>里，有一则故事。一位证了阿那含果的沙门遇到其宿世的杀牛业的怨家，被牛主用牛骨击伤头，还把他捉去巡行，屈辱他于国中。因此宿业就像种子一样，它是不会毁坏的，它只是在等待适当的时机，当缘具足时，果报就来了。

又佛陀因为宿业的关系，在他的最后一世成佛时还要遭受宿业的果报，这些宿世的业报共有十项，也称为佛陀十难：这些是佛陀六年苦行，佛被掷石出血，佛三月食马麦，孙陀利女谤佛，佛遭灭国头痛，奢弥跋诽谤佛，佛患骨节烦痛，佛被木枪刺脚，佛患背痛之报，旃沙系孟谤佛等。<sup>21</sup> 这说明了一个道理，没有人能够逃脱因果业报的自然法则。此有故彼有，此起故彼起，缘贪爱带来业有，未来缘业有带来苦受。

因此佛说：「阿难，犹如穀种，不坏、不破、不腐、不剖、不为风热所伤，秋时密藏。若彼居士善治良田，以种洒(撒)中，随时雨溉；阿难，于意如何？此种宁得转增长不？尊者阿难白曰：尔也(是的)，世尊。」<sup>22</sup> 我们过去世种下的业种(因,识)，遇到泥土(业)和雨水(贪欲)的缘必定会增长。

### 三：果不能代

在《起世经》卷四里地狱的阎摩王对来地狱的罪人说：「痴人汝今既是放逸行者，以放逸故，不作善业，亦不为汝长夜利益长夜安乐故，聚集其余身口意善，是故汝今有如是事(地狱受苦之事)。谓放逸行，以放逸故，

---

<sup>20</sup> 《旧杂譬喻经》卷上第三十二经。

<sup>21</sup> 《佛说兴起行经》。

<sup>22</sup> 《中阿含·阿奴波经》。

汝自造此恶不善业。汝此恶业，非父母作、非兄弟作、非姊妹作、非王、非天、亦非往昔先人所作、又非沙门婆罗门作，汝此恶业是汝自作，自聚集故，得此果报，汝还自受。」

又在《中阿含·赖咤和罗经》里拘牢婆王与尊者问答：「尊者赖咤和罗答曰：大王，此身颇有病耶？拘牢婆王答曰：赖咤和罗，今我此身常有风病。尊者赖咤和罗问曰：大王风病发时，生极重甚苦者，大王，尔时可得语彼儿孙兄弟，象军、马军、车军、步军，皆能射御，严毅勇猛，王子力士，……君臣眷属，持咒知咒，汝等共来，暂代我受，极重甚苦，令我无病得安乐耶？拘牢婆王答曰：不也。所以者何？我自作业，因业，缘业，独受极苦甚重苦也。」因此果无能代受。各自造业，还各自受。佛教对业的解释是，因为业，我们各自感召苦与乐果。

## 戒的禅观

这是以念戒(Sīlānussati)来观修。思惟：

第一，多数众生死后去到恶道，只有极少数转生到善道去。

第二，自己这一世许多行为都不符合佛戒，五戒都修不好，斋日又不守八戒，十戒更免谈。

第三，自己天天追随心里的贪瞋痴造作许多恶业，善业极少。

第四，思惟在恶道里没有自由，恒在受苦，又没能行善积福。

第五，现在得到宝贵人身，六根健全，又听闻佛法，要是不掌握这良机，将来恐怕没有机会。

第六，要能以人身修行，须能天天归依持戒，圆满戒德受人天爱戴，于恶劣众生中修难忍能忍，以累积足够波罗蜜。

第七，戒若持好，将能引发定慧学，修七清净直到涅槃。

## 忏悔罪业

我们无始以来所作的各种恶业，不知几时会缘聚而带来苦果。这些恶业是不能靠念咒、宗教仪式、或洒水来洗净的。因此在《中阿含·多界经》里佛言：「若见谛人，信卜问吉凶者，终无是处。……若见谛人，生极苦甚重苦，不可爱、不可乐、不可思、不可念，乃至断命，舍离此内，更向外求，或有沙门梵志，或持一句咒、二句、三句、四句、多句、百千句咒，令脱我苦，是求苦、习苦、趣苦、苦尽者，终无是处。」

在《中阿含·伽弥尼经》里佛言：「伽弥尼，犹去村不远，有深水渊，于彼有人，以大重石，掷着水中，若众人来，各叉手向(作法事或宗教仪式)，称叹求索，作如是语，愿石浮出。伽弥尼，于意云何？此大重石，宁为众人，各叉手向，称叹求索，因此缘此，而当出耶？伽弥尼答曰：不也，世尊。如是，伽弥尼，彼男女等，懈不精进，而行恶法，成就十种不善业道，杀生、不与取、邪淫、妄语乃至邪见，若为众生(为人作法)，各叉手向，称叹求索，因此缘此，身坏命终，得至善处，生天上者。是处不然(这是不可能的)。」作恶之人就好比那大石头，沉入水底(下到地狱)，不管你作什么法，念什么咒，若无诚心悔过，仰赖三宝的皈依力，是不可能出来的。

在《杂阿含 1185 经》中记载婆罗门去孙陀利河恒河等河沐浴以清净罪业，佛告婆罗门说：「恒河、婆休多、孙陀利河等，愚者常居中，不能除众恶，其清净之人，何用洗浴为，其清净之人，何用布萨为，……内心自清净，不待洗于外。」婆罗门教徒每一年都要去恒河的波罗奈(Varanasi)去沐浴，他们相信这样能以圣水洗净一年所积的恶业；但佛告诉他们这是愚人的行为，内心不清净，以圣水洗外表，不能除去心里的众恶。

上面还说到尼干子的信徒们，相信以苦行的方法来净业，这也是错误的方法。

忏悔的前行是惭愧心，佛陀说惭愧心的生起乃是心中生起明的关系，这明的生起引生诸善法。它们使人远离诸恶，好比一匹良马看到鞭就避开它。若成就惭愧二法，一个行者必定修到解脱。是故佛言：「善护于身口，及意一切业，惭愧而自防，是名善守护。」<sup>23</sup> 又言：「世间若成就，惭愧二法者，增长清净道，永闭生死门。」<sup>24</sup>

鸯伽摩罗(Angulimāla)是一位曾经屠杀过近千个无辜平民的杀人犯，他在追赶佛陀时，唤叫：‘沙门’停下来，佛陀一边走一边说：我已经停下来(停止造恶)，你还没停呢？这才引起他的注意，他在佛陀的善巧劝导下，放下利剑，皈依三宝，虔诚忏悔，弃恶修善，不久就证了阿罗汉果。可见恶人若以坚定的心念改变自己，也能成就圣果。

---

<sup>23</sup> 《杂阿含 1229 经》。

<sup>24</sup> 《杂阿含 1243 经》。

在《长阿含·游行经》里佛说：「复有七法，令法增长无有损耗。何谓为七？

一者有信，信于如来，至真正觉，十号具足；

二者知惭，耻于己阙(羞耻于自己的过错)；

三者知愧，羞为恶行；

四者多闻，其所受持，上中下善，义味深奥，清净无秽，梵行具足；

五者精勤苦行，灭恶修善，勤习不舍，

六者昔所学习，忆念不忘；

七者修习智慧，知生灭法，趣贤圣要(朝向八正道)，尽诸苦本(灭尽烦恼)。」

由此可知惭愧是七增长法的二法，极其重要。它们又与接下来的第五增长法——灭恶修善有直接的关系。

如前节所讨论到的阿阇世王弑父之罪业，以惭愧心，能令重业减轻。是故佛言：「若有众生造地狱业，作已怖畏，起增上信，生惭愧心，厌恶弃舍，殷重忏悔，更不重造。如阿阇世王，杀父等罪，暂入地狱，即得解脱。于是，世尊、即说偈言：若人造重罪，作已深自责，忏悔更不造，能拔根本业。」<sup>25</sup>

在南传的课诵本里，有天天向三宝忏悔的文句：「从我的身口意，对于佛、法与僧，我所作诸恶业，请求佛、法与僧，容受并原谅我，所犯整个过失，将来对佛、法、僧，我会更加谨慎。」通过时时这么的忏悔念诵，一个认真的行者自然而然地会培养起正念，它能协助增长善法。

---

<sup>25</sup> 《佛为首迦长者说业报差别经》。

要有效地做好忏悔，还要靠对戒有深入的认识。一直坚持做好守戒的工作，因为一失去正念，就会导至犯戒，一犯戒就要马上忏悔，犯甚至轻微的戒有脸部发烧的感觉，心里感到不安。要有强大的惭愧心，不要害怕承认错误，天天好好地做下去，以后犯戒就会少了。心也就会慢慢地清净起来。

《中阿含·盐喻经》里佛的开示是对忏悔罪业最好的鼓励。当一个人知道自己的缺点之后，要是没有给他(她)一个机会，去纠正错误，弃恶从善，他(她)将一直错下去。是故佛说的少盐加以多水的比喻，把业报死板不能更改的情况改变过来，定业变成不定业，我们也因此能够消减宿恶业，积极的去修善断恶。

配合忏悔的工作，我们还要多积集善业的资粮，这些包括皈依，持戒，布施供养，忍辱，慈悲心，爱护生命，精进修道，禅定(四色界及四无色界定)，修慧，弘扬正法等等。这些就是《盐喻经》里所谓的多加入水的比喻。就这修善而言，连佛陀他本身都行善不息。佛言：「我于二法依止多住：云何为二？(一)于诸善法，未曾知足；(二)于断(正断)未曾远离。于善法不知足故，于诸断法未曾远离故，乃至肌消肉尽，筋连骨立，终不舍离，精勤方便，不舍善法，不得未得，终不休息；未曾于劣心生欢喜，常乐增进，升上上道，如是精进住故，疾得阿耨多罗三藐三菩提等。」<sup>26</sup>

佛曾为瞎眼的阿那律陀(Anuruddha)穿针线补袈裟，阿那律陀好奇的问佛：既然您已成佛了，为什么还要做这么小的善业呢？佛答言：他行善不断，作福无厌。

---

<sup>26</sup> 《杂阿含 987 经》。

中国的佛教很注重忏法，从梁武帝的梁皇忏开始，各种忏法，不一而足，而出家众大部份更以赶经忏为生，寺院也以法会为主要经济收入的来源，弘法反而变得不重要，许多法师做完法事后就离开了，没有为信众进行佛法开示。

在中国国内、台湾、和海外的华人当中，情况大致相同。这样长久下去，中国的佛教堪忧。这些忏法本身并没有什么过愆，而是做法出了问题。这是我们广大的华人社会道德教育的问题，是我们大家都应该关心的。一个最有效的补救办法就是提高对正法的认识。

佛陀所说的关于业的道理，是较世俗化，能为在家众所接受的，我们应小心造业，以免将来召来苦果；此外我们还要多积福德(Puñña)，以期来世生于善趣，当然这是世俗的方便说法。从胜义来看，一切只是因果及缘的关系罢了，只看见业的操作，这里头并无作者、受者。

## 业的灭尽

众生皆畏苦，希求快乐。要快乐先得不要造恶业，所以要守戒。我们每一个人都要快乐，我们每一个人都不喜欢他人侵犯我们，加害我们，或使我们遭受损失。因此我们必须自己先能办得到这一点。作为一个佛教徒，若能成就四不坏净，就能达到预流。

佛陀当时对一位婆罗门说：「尔时世尊告婆罗门长者，我当为说自通之法，谛听善思。何等自通之法？谓圣弟子，作如是学，我作是念，若有欲杀我者，我不喜，

我若所不喜，他亦如是，云何杀彼？作是觉已，受不杀生，不乐杀生。如上说，我若所不喜人盗于我，他亦不喜，我云何盗他？是故持不盗戒，不乐于盗。如上说，我既不喜人侵我妻，他亦不喜，我今云何侵人妻妇？是故受不他淫戒。如上说，我尚不喜为人所欺，他亦如是，云何欺他？是故受持不妄语戒。如上说，我尚不喜他人离我亲友，他亦如是，我今云何离他亲友？是故不行两舌。我尚不喜人加麤言，他亦如是，云何于他而起辱骂？是故于他不行恶口。如上说，我尚不喜人作绮语，他亦如是，云何于他而作绮语，是故于他不行绮饰。」<sup>27</sup>

当我们依持戒来清净自己的身语业之后，自能离于贪和瞋，生起不颠倒的正见。是故佛说：「离于贪欲，不于他财他众具(物品)，作己有想，而生贪着。离于瞋恚，不作是念，挝打缚杀，为作众难。正见成就，不颠倒见，有施，有说报，有福。有善恶行果报，有此世，有父母，有众生，有世阿罗汉于此世他世，现法自知作证，我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」<sup>28</sup>

对比丘开示业时，佛说：「凡任何由身业，语业，意业之灭尽而解脱者，诸比丘！此即称为业之灭尽。」<sup>29</sup>

「以何者为达业灭尽之道？此乃八支圣道：即正见，正思维，正语，正业，正命，正精进，正念，正定是，诸比丘！此者称为达业灭尽之道。」<sup>30</sup>

---

<sup>27</sup> 《杂阿含 1044 经》。

<sup>28</sup> 《杂阿含 1039 经》。

<sup>29</sup> 《相应部》，第五新旧品。

<sup>30</sup> 《相应部》，第五新旧品。

要达到业灭尽之道，那即是苦的灭尽之道，这唯有八支圣道。依修习止观，观照生灭的业，只是因缘连系的精神（心理，或名法）与物质（物理，或色法）的现象，只有业的运作，并无造业者与受报者。

## 第四章 苦的认知

*世间实在苦，凡夫当乐处，三宝实无价，世人尽不知。*

在佛经里佛常把不知苦，不懂生死的道理，不知因果业报，又不信三宝的人称作愚痴无闻凡夫。这些迷失的有情众生因为对上述的道理不能如实知道，又不求取圣道，灭寂诸行而清净解脱，所以对圣道‘该求的不求’。」

因为见解根本错误的关系，为诸苦所逼恼时，不但不知断恶修善，积集来世福德资粮，却反而纵欲，乐于追逐世间八法（得失，誉毁，称讥，苦乐），造作众恶，于佛法僧三宝及圣戒，不乐希求，纵有所接触，亦不觉希有难逢，所以对世间欲乐‘不该希求的反而希求’。」

佛说：「须达长者往诣佛所，稽首佛足，于一面坐，白佛言：世尊！此四圣谛为渐次无间等，为一顿无间等？

佛告长者：此四圣谛渐次无间，非顿无间等。

佛告长者：若有说言于苦圣谛未无间等，而于彼苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛无间等者，此说不应。所以者何？若于苦圣谛未无间等，而欲于苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛无间等者，无有是处。」（《杂阿含 435 经》）不认识苦，对苦未知，对苦未透澈知者，欲对苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛修习的是没有可能的。

佛说：「如有四登阶道，升于殿堂。若有说言不登初阶，而登第二、第三、第四阶升堂殿者，无有是处。

所以者何？要由初阶，然后次登第二、第三、第四阶得升殿堂，如是，比丘！于苦圣谛未无间等，而欲于苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛无间等者，无有是处。」（《杂阿含 436 经》）所以佛以登四阶来比喻，要登了初阶，才可能登二阶，然后三阶，四阶。这才是正确的。

## 行（Sankhara）

行的意义为造作。它是五蕴之一，行蕴是除去受与想的五十个心所。它依身口意门分为身行，口行，及意行，是十二缘起里的第二支，亦即是思心所，由它而造善恶之业。行也常用来指有为法或因缘和合而成之法。因为行法是无常的，佛常说它是苦。这五蕴就是苦的种子，它所带来的味只是苦。

在《弥兰王问经》第三品第四经中，龙军为国王解答行的生起时说：「大王有眼与色即有眼识，有眼识即有眼触，有眼触即有受，有受即有爱，有爱即有取，有取即有(业)有，有(业)有即有生，有生即有老、死、愁、悲、苦、忧、恼。如是为此全部苦蕴的生起(集)。」由此可见为什么要守戒，为什么要照顾六个根门。因为从这里产生行，带来许多的苦。

## 苦（Dukkha）

我们的苦乃是不能如实明了世间的真相，执着于身体是我，再延伸到其它一切与我的身体有关的事物上，心中斤斤计较，忘怀不了。不然就是执着于心是我，当接触到可爱或不可爱的境时，执着感受是我，想念是我

(我的想法，我的意见)，心中还是斤斤计较，忘怀不了。这种我慢，我见，我想，我欲。使我们从无始以来被系缚住，产生种种的烦恼，有漏，障碍，炽燃，忧，悲，恼，苦。这就是五阴炽盛苦。

在《杂阿含 133 经》里佛说：「尔时，世尊告诸比丘：何所有故，何所起，何所系着，何所见我，令众生无明所盖，爱系其首，长道驱驰，生死轮回，生死流转，不去(知)本际？」

诸比丘白佛言：世尊是法根、法眼、法依。善哉世尊！唯愿哀愍，广说其义，诸比丘闻已，当受奉行。

佛告比丘：谛听善思，当为汝说。诸比丘，色有故，色事起，色系着，色见我，令众生无明所盖，爱系其首，长道驱驰，生死轮回，生死流转；受、想、行、识亦复如是。」

一个人若不能感受到苦的话，那么佛法对他来说将如隔靴抓痒一般，不能相应。所以一个行者必须静心去观察周围的人世间的苦，才能入道。最容易观察的到的是病苦，死苦；心里肯定这些苦是存在之后，再返回头肯定自己也会得病苦，死苦。等到观察色相的苦肯定普遍之后，再来观察心的苦，这时从自己的心受到苦楚时去冷静地观察，就会契入正道。

佛在《杂阿含 6 经》中言：「尔时，世尊告诸比丘：于色不知、不明、不离欲贪、心不解脱者，则不能越生、老、病、死怖。如是受、想、行、识。不知、不明、不离欲贪、心不解脱者。则不能越生、老、病、死怖。诸比丘。于色若知、若明、若离欲贪、心解脱者。则能越生、老、病、死怖。如是受、想、行、识。若知、

若明、若离欲贪、心解脱者。则能越生、老、病、死怖。」

在《杂阿含 5 经》中佛言：「于色爱喜者，则于苦爱喜，于苦爱喜者，则于苦不得解脱，不明，不离欲。如是受、想、行、识爱喜者，则爱喜苦，爱喜苦者，则于苦不得解脱。」

我们观察一下自己，是不是对这色、受、想、行、识爱喜呢？因为爱喜的缘故，我们才于苦不得解脱。所以对苦，自己的、他人的，必须要能知道，见得到，明白它。世人因为都不明白它，而且以颠倒心去做，所以佛才说他们喜爱苦。若能修到知苦，还要进一步离于苦的根源，心中对色相不起欲贪，要离于对色相的欲贪，这即是所谓离于色执取蕴（心中生起对色相的种种爱恋执取），心才能解脱于贪。

密宗的那洛巴（Naropa 1016-1100）虽然学问高至班智达（Pandita）的程度，又是那烂陀（Nalanda）佛教大学的住持，但他只是一个依经解义的博学者，他并没有领悟到苦及明了佛所说的苦谛，更不用说证悟了；正如帝洛巴后来对他所说的「书中所说的就像渗水的牛奶一样差劲」。直到他遇到了一位又老又丑的老妇（金刚亥母所化），她揭露了那洛巴内心的苦恼以及对证悟的向往，该老妇指导他去寻找他的师父帝洛巴（Tilopa 988-1069）。他寻师时面临许多凡夫意念里执着的两种极端：有、无，净、垢，善、恶，实、虚等的考验，以致见不到帝洛巴乃至濒临自杀的边沿，后来他见到了帝洛巴，并花了十二年的时间艰苦地修行，在那十二年里他师父给了他十二项苦行来破除他的身见与我执，使他从知苦入道。

在《杂阿含 922 经》中佛以四种马的比喻来说明对生老病死苦的思惟：「如是于正法律，有四种善男子；何等为四？谓善男子，闻他聚落，有男子女人，疾病困苦乃至死，闻已能生恐怖，依正思惟。如彼良马，顾影（鞭的影子）则调（心就调服而领悟）。是名第一善男子，于正法律，能自调服。

复次善男子，不能闻他聚落，若男若女，老病死苦，能生怖畏，依正思惟，见他聚落，若男若女，老病死苦，则生怖畏，依正思惟，如彼良马，触其毛尾，能速调服，随御者心（随顺调御者的心意）。是名第二善男子，于正法律，能自调服。

复次善男子，不能闻见，他聚落中，男子女人，老病死苦，生怖畏心，依正思惟，然见聚落城邑，有善知识及所亲近老病死苦，则生怖畏，依正思惟，如彼良马，触其肌肉，然后调服，随御者心。是名（第三）善男子，于圣法律，而自调服。

复次善男子，不能闻见，他聚落中，男子女人，及所亲近，老病死苦，生怖畏心，依正思惟，然于自身，老病死苦，能生厌怖，依正思惟，如彼良马，侵肌彻骨，然后乃调，随御者心。是名第四善男子，于圣法律，能自调服。」

读者您是属于那一种的马呢？

## 身苦

身的苦有生苦，老苦，病苦，和死苦。

## 一：生苦

人命终后，若来人道，见来世父母交合，必须母满，父精堪耐，投胎者的识愿意(香阴已至)，三事的和合，方能成胎，缺一不可。胚胎长大，六七日之后，始有感觉，那时母食冷热，胎儿都感受不舒服，天天如此，又食物逼身，苦不堪言。母动作粗重，胎儿都不安宁。待十月胎满，头向产门，如两山相夹，极端痛苦。生出之时，外边冷暖粗细的触觉，犹如刀刺所触。幼儿长大，幼稚无知，饥寒难言，细滑肌肤，跌撞触伤。这是生苦。

北传《法句经》里生死品的数偈说道：「身四大为色，识四阴曰名，其情十八种(指六根各三受)，所缘起十二。」「识神造三界，善不善五处(六道少了阿修罗道)，阴行而默到，所往如回应(造业受报如声音的回向)。欲、色、不色有，一切因宿行，如种随本像(种什么就得同样果)，自然报如意。」

「识神走五道，无一处不更，舍身复受身，如轮转着地。如人一身居，去其故室中，神以形为庐，形坏神不亡。精神居形躯，犹雀藏器中，器破雀飞去，身坏神逝生。」说的就是众生数数受生，身死形散，识(以麻雀作比喻)复去五道投生的情况。

## 二：老苦

人长大后，青春健壮，执着于年青的相貌，没几十年，垂垂老迈，发白齿落，皮皱面黄，耳聋眼花，行步颤颤，百病丛生，子女不顾，儿孙不肖，无人照料，事事看人脸色，这苦的滋味，唯有到老，才能亲尝。这是老苦。

### 三：病苦

身体从小到老，常患诸病，四大不调时，生起四百零四种病。身体里的四种主要元素、地质、水质、火质和风气，是一直在变化的，健康的身体，它们会维持平衡，不健康的身体，它们就会产生不平衡，结果病苦就来了。地大失调时，身体沉重；水大失调时，身体肿胀；火大失调时，身体发热；风大失调时，身体僵痛。身体失常，肌肤失色，五根混乱，食不知味，尿粪失禁，身卧其上，心中恼苦，亲友围绕，愁悲守护。这是病苦。

### 四：死苦

人欲死时，药石无效，医生撒手，四大分离。身苦加上心苦，痛苦加剧。身体僵直，口唇枯干，遍体冰冷，呼吸喘急。未死之时，身体已经肿胀发臭。欲断气时，爱离死别，双目睁开，心大恐慌，不知死后将往何方。

死后不用数日死尸肿烂，污血脓水，蛆虫遍生，心极不舍。唯有追随自己的业，再去轮回。毫无自主之能力。

以死来说，它发生在世上的每一个地方，不论老少，已生或将生，无一能幸免。这是死苦。对于死的思惟，要知将来必会死，男女老少无一能免；只是时间上迟早的差别；死时什么钱财都带不走，只有业跟随着；死的时候无人能帮得着，只有自己对三宝的信念和修行能帮而已。

《法集要颂经》有为品第一中说道：「或有在胎殒，或初诞亦亡，盛壮不免死，老耄甘心受，或老或少年，及与中年者，恒被死来侵，云何不怀怖。」「四大聚集

身，无常讫久留，地种散坏时，神识空何用？」<sup>1</sup>死时神识随业而去，就像被魔王牵去一般。

「父母与兄弟，妻子并眷属，无常来牵引，无能救济者？如是诸有情，举动贪荣乐，无常老病侵，不觉生苦恼。」<sup>2</sup>

在北传《法句经》生死品里的偈，很深刻地道出众人对生死的邪见：「自涂以三垢(贪瞋痴)，无目(无有智慧)意妄见，谓死如生时(指人死后去到另一世界犹在生时，是常见)，或谓死断灭(死后就没了，是断见)。」  
「三事(命、暖、识)断绝时，知身无所直，命气熅暖识，舍身而转逝。当其死卧地，犹草无所知，观其状如是，但幻而愚贪。」死的时候，谁能来帮我们呢？这唯有三宝。

凡夫的生、老、病、死苦，这些是身体的自然生理现象，若不如实去认识它们，就会带来身心的苦恼。但是一个圣者，只要证悟须陀洹果(初果)，就能够如实地去观照这生、老、病、死苦的真相。虽然他也受生、老、病、死的苦，但他能以观照力，排除心的苦。并能以依赖三宝的信力(皈依与信)，知道能够回来人道继续修行，他的心会平静坦然地面对死亡。

「多生轮回中，探寻造屋者，而未得见之，再生实是苦。」<sup>3</sup>

---

注：<sup>1</sup>《法集要颂经》，有为品第一。

<sup>2</sup>《法集要颂经》，有为品第一。

<sup>3</sup>《南传法句经新译》，一五三偈，佛证道后所说的第一偈。

「骨架为城廓，血肉作涂饰，蕴藏老病死，懦弱与虚伪。」<sup>4</sup>

「有情一劫中，积骨如须弥(昆富罗山)，大觉如是语。」<sup>5</sup>

我们在六道三界里轮转，麻木地只是跟随自己的欲念造作各样的业，从没有给自己一个机会，冷静地来观察一下或思惟一下。这无休止的轮回本质是什么？它只有‘苦’。我们的生命依赖于这身体，它是多变的，它是组合的，它是依赖食物和水而存在的。它是一个碎弱的生命体，它有出生，成长、老、病和死亡！虽然有的人会想他有选择食物与饮料以及行动与工作的自由。但是这身体要依赖于食物和水，就表示我们没有自由选择，而老、病、死却像魔鬼或敌人一般等待着，你又怎能说是有自由，有选择呢？

## 心苦

除了身苦之外，我们还有恩爱别离苦，怨憎相会苦，求不得苦，这些是心理对色相执着所生的苦。简单地说，对于五蕴(色、受、想、行、识，也即是我们的身心或名色)不如实了知，产生执着的结果所带来悲伤，惆怅，痛苦，愁恼与失望等等的苦。所以简略地说五执取蕴是苦。这是对五蕴的执取：色执取蕴，即是对种种色相的执取；受执取蕴，即是对种种感受的执取；想执取蕴，即是对种种想念的执取；行执取蕴，即是对身行、

---

<sup>4</sup>《南传法句经新译》，一五零偈。

<sup>5</sup>《如是语》，二四经。同《相应部》，无始相应，薪草品第十，人经。

口行与意行的种种执取；以及识执取蕴，即是对六识的种种无智的执取。

## 一：爱别离苦

在人生的过程中，父母死别，兄弟姐妹离散，妻儿恩爱旦夕分离，亲友眷属生离死别，家破人亡，悲呼啼泣，若无相见之期，肝肠寸断。这是恩爱别离之苦。

## 二：怨憎会苦

世人共居欲界，六根恒随财、色、名、食、睡，追逐私欲。若是富有，心犹不足，千方百计，谋取多财，伤害他人；或为权势，名誉地位，与他相争；或遇怨人，横遭言语刀剑来伤害；或行险路，而为盗贼掠夺。种种怨憎之事，不能尽述。这是怨憎相会之苦。

我们遭遇种种不幸，伤心流泪。佛言：「诸比丘！轮回无始，众生为无明所覆，渴爱所缚，不知流转轮回之本际。诸比丘！汝等对此作如何思惟耶？四大海之水，与汝等怨憎相会，喜爱之别离，长时流转轮回，悲叹时，所流之泪，何者为多耶？」

大德！我等知世尊所说法，大德！我等怨憎相会，喜爱之别离，长时流转轮回，悲叹时所流之泪为多，其非四大海水所能比拟。

善哉，善哉，诸比丘，汝等对我所说之法，能如是知之矣。诸比丘，汝等怨憎相会与喜爱别离，长时流转轮回，悲叹时所流之泪为多，其非四大海水所能比拟。

诸比丘，汝等于长夜逢母之死，逢子之死，逢女儿之死，逢眷属之失，逢财宝之失，诸比丘，汝等于长夜，逢病之失，汝等逢此等之病失，怨憎相会，与喜爱者别离，悲叹时所流注之泪为更多，其非大海所能比拟。所以者何？诸比丘，轮回乃无始。……诸比丘，是人于诸行足厌，足于厌离，足于解脱。」<sup>6</sup>

### 三：求不得苦

世人既得多财，欲求更富。既为豪贵，复求名誉。成天活在贪欲之中，永远没有满足。生活过的去时，心里却是穷困的很，天天动脑筋，不停地想许多法子发财。有些病的没救了，还妄想病好。妄求那些不可能的事，只有带来失望与恼苦。

为什么不能见到苦呢？因为不去观察无常。佛陀常常为弟子们开示无常，什么是无常呢？意即不会常恒不变的。无常在那里呢？佛说色是无常，受、想、行、识是无常。还说五蕴是魔，是魔法，是苦，是苦法。<sup>7</sup>还说是集法，是灭法，应断对彼等之欲贪。

在《杂阿含 64 经》里；「佛告比丘：愚痴无闻凡夫，计色是我，异我（色不是我，意指还有另一身），相在（我在色中、色在我中），受、想、行、识是我，异我、相在。多闻圣弟子，不见色是我，异我、相在，不见受、想、行、识是我，异我，相在。亦非知者，亦非见者。此色是无常，受、想、行、识是无常」。凡夫

---

6 《相应部》，无始相应，薪草品第三，《泪水经》。

7 《相应部》，罗陀相应，第一至第六经。

不知不见佛法，不知无常，所以把五蕴当成我；或起种种极端的邪见，并执持于己见。

在《杂阿含 80 经》里；「佛告比丘：若比丘于空闲处树下坐，善观色无常，磨灭离欲之法，如是观察受、想、行、识无常，磨灭离欲之法，观察彼阴无常，磨灭不坚固变易法，心乐清净解脱，是名为空。」又说：「无常者，是有为法，从缘起，是患法，灭法，离欲法，断知法，是名圣法印知见清净。」佛子听闻佛法之后，静处思惟，知道五蕴不坚常变，因而放弃它们。

在《杂阿含 86 经》里：「尔时，世尊告诸比丘：若无常色有常者，彼色不应有病，有苦，亦不应于色有所求，欲令如是，不令如是。以色无常故，于色有病，有苦生，亦得不欲令如是，不令如是，受、想、行、识，亦复如是。比丘，于意云何？色为常？为无常耶？」

比丘白佛：无常，世尊。

(佛曰)：比丘，无常为是苦不？

比丘白佛：是苦，世尊。

(佛曰)：比丘，若无常，苦，变易法，多闻圣弟子，于中宁见是我？异我？相在不？

比丘白佛：不也，世尊。

(佛曰)：受、想、行、识，亦复如是。」

从上经中的开示，佛直截了当地道出若是无常的色身是常的话，那它不应有病苦，而且自己能作主，也不需要对它要这样做，不要那样做(照顾色身)。就是因为它无常，有病苦，所以我们才作不了主，所以才会对它要这样做，不要那样做。这样思惟，生起正见，就知道这色身不是我，不是属于我，我不在色身中，或色身不在我中(相在不?)。受、想、行、识也如是思惟。

#### 四：忧悲恼苦（五执取蕴苦）

这忧悲恼苦是不认识五蕴的苦，为什么呢？对色无智的执取，对受、想、行、识无智的执取，所带来的只有忧悲恼苦。有的人夭折，糊里糊涂的来了，又糊里糊涂的去了。有的人足寿，但也不满百岁，一半的时间在睡眠中度过了，十五岁前幼童不懂事，七十岁后身体衰弱，常与医生、医院及病床结不了缘。壮年时又为家庭忙碌，剩余很少时间，而又把这宝贵的时间，花在应酬，看无聊的电视节目，旷时费日的小说，或是闲话。一生就这样子过了。

遇到上述的七种苦恼，心中诸多悲苦。世界乱时忧苦，天气旱时忧苦，天气涝时忧苦，小区不宁忧苦，与亲朋不和忧苦，与同事不和忧苦，生意不顺忧苦，无钱时忧苦，有钱时恐人抢劫忧苦，妻儿远去忧苦，家人夜归忧苦，农人为天气、牛、犁，种子担忧，商人为生意、顾客和货品担忧，男人为工作担忧，女人为家庭担忧。这种种的忧苦把头发都担忧白了，常常愁眉苦脸。这是忧悲恼苦。

#### 三苦

此外众苦也可以解说为三苦：即苦苦、坏苦、行苦。

苦苦是指人世实是苦，若在逆境之中，身心遭受各种逼恼之苦，实在是苦上加苦，所以称为苦苦。

坏苦是指在各种顺境消失时，身心所感受的苦，这称为坏苦。

行苦是指诸行变迁之苦，诸名色法的变化所带来的苦受，这即是行苦。

## 苦的禅观

这是以念苦来观修。

第一思惟身体的无常；思惟自己身体的变异，亲友的离散，将来自己也会死，无能避免。

第二思惟思惟事物的无常；自己勤劳所换得爱惜之物的败坏和消失。

第三思惟今世所受的身苦；生老病苦，恶人伤害，意外受伤，健康衰退，未来死苦，如理思惟身体的脆弱性。

第四思惟今世所受心灵的苦；亲友死别，怨人相聚，受苦不得脱，得不到所要，自己犯错后的哀伤等。

第五思惟长久以来轮回所受身苦与心苦的悲痛，难以尽述。

第六思惟未遇佛法时，不知如何除苦；如今能幸闻佛法，当以正见正思惟寻求离苦。

第七思惟自己不愿得苦，别人也一样，因此不要伤害别人，所以有必要持守佛戒。

## 离苦

若是我们知道是无常，是苦，心生出离，那么应该怎么做呢？佛在鹿野苑初转法轮时说：

「诸比丘，苦圣谛者，即是此，谓生苦，老苦，病苦，死苦，愁悲恼苦，遇怨憎者苦，与所爱者别离苦，所求不得苦，略说为五取蕴苦。」

诸比丘，苦集谛者，即是此，谓后有起，喜贪俱行，随处欢喜之渴爱，谓欲爱，有爱，无有爱(欲界，色界，无色界的渴爱)是。

诸比丘，苦灭圣谛者，即是此，谓于此渴爱无余，离灭弃舍，定弃，解脱而无执着。

诸比丘，顺苦灭道圣谛者，即是此，所谓八支圣道是。谓正见，正见惟，正语，正业，正命，正精进，正念，正定是。」<sup>8</sup>

这离苦之道，就是八支圣道，从生活中实践它，持戒就是正语，正业和正命，修定就是正念和正定，修观慧就是正见和正思惟，而正精进则贯通三学。详细的说八正道就是三十七道法；四正念有戒定慧三学；四正断是精进；四神足有出离心与菩提心，精进和定慧学；五根五力是培育证果的五种根与五种力量，里面含有信、精进、念、定、慧；七菩提分有戒、定、慧三学；八正道就如上说。

---

<sup>8</sup> 《南传大藏经》，《相应部·转法轮品》。

## 第五章 解脱道与菩萨道

### 解脱道

解脱道的行者包括所有声闻乘的修行人。不是每一个人都要走菩萨道而求取无上菩提的，一些初接触佛法的人，若是没有宿世的善根，一听到要守戒，就已经没有兴趣了。要他发大菩提心，于长劫勤苦修行，那就更难了。佛的本意只是要众生认识到轮回的苦，把道理说给稍有理智的人听，先求度自己，他从来也没逼任何一个人去修行，或是去行菩萨道度众生，他只是度有善根的人依声闻而解脱。

### 八难八非时

要修行解脱道，先要认识自己的条件。当我们思惟佛所说的关于人身难得，佛法难闻的道理后，我们才能生起信心，才能入道。做人要是能修梵行，堪受佛法，要能克服八种困难与八种非时，这在《中阿含》的《八难经》里提道：

「尔时世尊告诸比丘。人行梵行而有八难八非时也；

云何为八？若时如来、无所著、等正觉、明行成为、善逝、世间解、无上士道法御、天人师、号佛、众佑，出世说法，趣向止息，趣向灭讫，趣向觉道，为善逝所演，

(1) 彼人尔时生地狱中，是谓人行梵行第一难第一非时。

复次若时如来无所著等正觉明行成为善逝世间解无上士道法御天人师号佛众佑，出世说法，趣向止息，趣向灭讫，趣向觉道，为善逝所演，彼人尔时

(2) 生畜生中，

(3) 生饿鬼中，

(4) 生长寿夭中，

(5) 生在边国夷狄之中，无信无恩无有反复，若无比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，是谓人行梵行(第二至)第五难(第二至)第五非时。

复次若时如来无所著等正觉明行成为善逝世间解无上士道法御天人师号佛众佑，出世说法，趣向止息，趣向灭讫，趣向觉道，为善逝所演，彼人尔时

(6) 虽生中国，而聋哑如羊鸣，常以手语，不能知说善恶之义，是谓人行梵行第六难第六非时。

复次若时如来无所著等正觉明行成为善逝世间解无上士道法御天人师号佛众佑，出世说法，趣向止息，趣向灭讫，趣向觉道，为善逝所演，彼人尔时虽生中国，不聋不哑，不如羊鸣，不以手语，又能知说善恶之义，

(7) 然有邪见及颠倒见，如是见如是说，无施无斋无有咒说，无善恶业，无善恶业报，无此世彼世，无父无母，世无真人住至善处，善去善向，此世彼世，自知自觉，自作证成就游，是谓人行梵行第七难第七非时。

复次若时如来无所著等正觉明行成为善逝世间解无上士道法御天人师号佛众佑，

(8) (佛) 不出于世，亦不说法，……是谓人行梵行第八难第八非时。……」

故此要能遇到佛法修行是很稀有的事。我们有幸为人，诸根具足，有正见以及生在尚有佛法的时代，真应该赶快修行。佛在《阿含经》里都是在谈修行达到解脱(涅槃)，为什么呢？佛慈悲转法轮度众生，就是要我们听完他的开示，赶快下定决心修行解脱，若是有无上善根的徒弟，发了无上的菩提心，要修行达到无上正等正觉的果位，佛也会给予授记，未来必定成佛，就如佛授记弥勒菩萨一样。

## 解脱道次第

克服了八难八非时，一个行者决定行解脱道的话，应该如何修呢？在《中阿含》的《惭愧经》举出修行的次第是：「若比丘有惭有愧，便习爱恭敬；若有爱恭敬，便习其信；若有其信，便习正思惟；若有正思惟，便习正念正智；若有正念正智，便习护诸根；护戒；不悔；欢悦；喜；止；乐；定；见如实；知如真；厌；无欲；解脱；若有解脱，便习涅槃。」

其修行次第是：有惭有愧→爱恭敬→信→正思惟→正念正智→护诸根→护戒→不悔→欢悦→喜→止→乐→定→见如实→知如真→厌→无欲→解脱→涅槃。

有惭有愧是自己的善根；爱恭敬乃是对法师善知识的敬爱态度；然后生信；听闻正法，思惟法；培养正念正智；护根门及守戒；心中无悔；生起欢悦；得定(喜→止→乐→定)；修观得见诸法实相；再维持心于法，于世生厌；无欲；心解脱，慧解脱乃至涅槃。

《中阿含·食经》举出修行的次第是：「如是善人具已，便具亲近善知识；具亲近善知识已，便具闻善法；

具闻善法已，便具生信；具生信已，便具正思惟；具正思惟已，便具正念正智；具正念正智已，便具护诸根；具护诸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念处；具四念处已，便具七觉支；具七觉支已，便具明解脱；如是此明解脱展转具成。」

其修行次第是：善人→亲近善知识→闻善法→生信→正思惟→正念正智→护诸根→护戒→三妙行→四念处→七觉支→明解脱→明解脱展转具成。

因过去世的善根今生而为善人，得以亲近善知识，方能听闻正法，生信，于所闻法起正思惟，培育正念正智，因而护根门及学戒，以致有身妙行，口妙行及意妙行，修习四念处，随顺七觉支，乃至明解脱。

在《杂阿含 346 经》里佛言：「以惭愧故不放逸；不放逸故恭敬顺语为善知识；为善知识故乐见贤圣，乐闻正法，不求人短；不求人短故，生信顺语，精进；精进故不掉，住律仪学戒；学戒故不失念，正知住不乱心；不乱心故正思惟，习近正道，心不懈怠；心不懈怠故不着身见，不着戒取，度疑惑；不疑故不起贪恚痴；离贪恚痴故堪能断老病死。」

其修行次第是：惭愧→不放逸→恭敬顺语为善知识→乐见贤圣，乐闻正法，不求人短→生信，顺语，精进→不掉，住律仪，学戒→不失念，正知，住不乱心→正思惟，习近正道，心不懈怠→不着身见，不着戒取，度疑惑→不起贪恚痴→断老病死。

善人方有惭愧，故行不放逸，不造诸恶行，遇善知识时，恭敬承事以随顺语，乐于见贤圣之人，及听佛法而不挑剔，生起正信，顺着教导精进修行，心不掉悔，

常住律仪，行为如法，心不乱有正知，常正思惟修八正道，断五下分结的前三结戒取、疑、及身见以证初果，再削弱贪与瞋以证二果，然后断贪瞋以证三果，最后痴也灭尽而证四果，究竟解脱于老病死苦。

虽然佛在三个不同的场合讲解略有不同内容的修习法，事实上它们都是向涅槃与解脱的方向朝进。本书讨论的内容与佛说的一致，那就是：亲近善知识→信三宝→正思惟业报、苦→学戒→惭愧→护根→修定→修慧。定慧之学要学习的内容很多，后面的章节将会给予适当的讨论。

## 两种福田人

修行的人有两种：一种是学人，一种是无学人，这在《中阿含·福田经》(一二七经)里提到：

「世尊告曰：居士(给孤独居士)，世中凡有二种福田人。云何为二？一者学人(梵 saikṣas, 巴 sekha)，二者无学人(Asaikṣas, asekhā)。学人有十八，无学人有九。居士，云何十八学人？信行(saddhānusārī)、法行(Dhammānusārī)、信解脱(saddhāvimutta)、见到(Ditthipatta)、身证(Kāyasakkhi)、家家(Kulamkula)、一种(Ekavijika)、向须陀洹(sotāpattimagga)、得须陀洹(sotāpattiphala)、向斯陀含(sakadāgāmi-magga)、得斯陀含(sakadāgāmi-phala)、向阿那含(anāgāmi-magga)、得阿那含(anāgāmi-phala)、中般涅槃(antarāparinibbāyī)、生般涅槃(upahacca parinibbāyī)、行般涅槃(sasankhāra parinibbāyī)、无行般涅槃(asankhāra-

parinibbāyī)、上流色究竟(uddhamsota-akanitthagāmī)，是谓十八学人。

居士，云何九无学人？思法(Cetanadharman)、升进法(Prativedhanadharman)、不动法(Akopyadharman)、退法(Parihanadharman)、不退法(Aparihanadharman)、护法(Anuraksanadharman)、……护则不退，不护则退。实住法(Sthitakampya)、慧解脱(Paññāvimutta)、俱解脱(Ubhatobhāga-vimutta)。是谓九无学人。」

学人是指阿那含果(三果)以下的圣人，无学人是指由向阿罗汉道以修慧而至阿罗汉(四果)的圣人。这些修行者可以下表显示。表是根据《中阿含·阿湿贝经》，《福田经》及《杂阿含》八二零至八二三经列出。左边第一行《福田经》所列次序有些混乱，今依《俱舍论Abhidharmakosa》重列。

《阿毘达磨顺正理论》(卷 65)的排列为：「何等名为九种无学？谓退法、思法、护法、安住、堪达、不动法、不退法、慧解脱、俱解脱。是名为九。」

表 5.1 解脱道修行人

	修行人	慧增上	定增上	信增上
定	阿罗汉： 不退 不动	慧解脱 见到 信解脱	俱解脱  身证	信解脱
慧 增 上	向阿罗汉： 升进 实住 护法 思法 退法	见	身	信
戒 增 上	阿那含 中般涅槃 生般涅槃 无行般涅槃 行般涅槃 上流色究竟	到	证	解
	向阿那含： 一种	见	身	
	斯陀含	到	证	脱
	向斯陀含： 家家	见	身	信 解
	须陀洹：七有	法行	到	信行
向须陀洹			法行	

## 四双八辈

解脱道里的四双八辈行者是：向须陀洹，须陀洹，向斯陀含，斯陀含，向阿那含，阿那含，向阿罗汉，阿

罗汉，这些是从果位上来看行者所分的。因此四双八辈行者是包括两种福田人。

须陀洹至阿那含必须断五下分结，阿罗汉必须断五上分结。须陀洹果须断五下分结的身见、疑、戒禁取三结，不堕恶趣，七次欲界天或人间往返(七有)，最后脱离轮回苦海。他们的修行着重于戒学、定慧学次之。若是僧尼，于细微戒亦生大怖畏，犯则随悔，如此随顺于梵行而学戒。

斯陀含果则再减弱五下分结的其它二结即是贪欲与瞋恚结，家家是指向斯陀含的行者，指从这一世的一家到下一世的另一家，斯陀含果是一来果，只来人世一次，比斯陀含稍微高一点的行者叫一种，这是向阿那含，家家、斯陀含与一种都是断三结，贪瞋痴薄的行者，这些行者都是主要靠修戒成就的。<sup>1</sup>

信行和法行的行者也叫随信行和随法行，他们在接触佛法后，对三宝生起信心，然后依法修持。渐渐学习道迹，受教受诃，然后得究竟智。这在《中阿含。阿湿贝经》中提到：

「云何比丘而有法行？若有比丘，一向决定信佛法众，随所闻法，便以增上慧观增上忍。如是比丘而有法行。……我见此比丘行无放逸为有何果？令我为此比丘说行无放逸耶？或此比丘求于诸根(指六根门及信、勤、念、定、慧五根)，习善知识，行随顺住止，于二果中必得一也，或于现法得究竟智，若有余者阿那含。……

---

注：1《杂阿含 823 经》。

云何比丘而有信行？若有比丘，一向决定信佛法众，随所闻法，以慧观忍，不如法行。如是比丘而有信行。……我见此比丘行无放逸为有何果？令我为此比丘说行无放逸耶？或此比丘求于诸根，习善知识，行随顺住止，于二果中必得一也，或于现法得究竟智，若有余者阿那含。……

云何渐渐习学趣迹，受教受诃，然后诸比丘得究竟智，此诸比丘所得究竟智耶？或有信者便往诣，往诣已便奉习，奉习已便一心听法，一心听法已便持法，持法已便思惟，思惟已便平量（择法），平量已便观察，贤圣弟子观察已，身谛作证，慧增上观，彼作是念，此谛我未曾身作证，亦非慧增上观，此谛今身作证，以慧增上观，如是渐渐习学趣迹，受教受诃，然后诸比丘得究竟智。」

由上段可知信行与法行可证初果，二果，三果乃至四果，不过初果必得。佛所指的趣迹即是六个根门，眼、耳、鼻、舌、身、意，也即是守护六根门，离欲断欲与灭欲使不生烦恼的意思。观忍的意思是指对色、声、香、味、触、法，以慧观，修行难忍而忍，不使六根驰骋于六尘。如在《杂阿含》八九二经所示：

「世尊告诸比丘：有内六入处，云何为六？谓眼内入处，耳、鼻、舌、身、意内入处，于此六法观察忍，名为信行，超升，离生，离凡夫地，未得须陀洹果，乃至未命终，要得须陀洹果。若此诸法增上观察忍，名为法行；超升，离生，离凡夫地，未得须陀洹果，乃至未(命)终，要得须陀洹果。」

超升是指超越六尘的引诱；离生是指识不生起，是指烦恼不产生；离凡夫地是指远离凡夫日日在红尘里

打滚的所在，信行与法行的行者能自制，以法，以戒，以慧使自己远离六尘的诱惑。

五根(信、勤、念、定、慧)的说法在《杂阿含 936 经》提到；是指依信入佛门的三宝弟子，于六根门用这五法以少慧观察忍的是信行，于六根门用这五法以增上慧观察忍的是法行。

「摩诃男！圣弟子信于佛，言说清淨，信法、信僧，言说清淨；于五法增上智慧审谛堪忍，谓信、精进、念、定、慧；是名圣弟子不堕恶趣，乃至随法行。复次，摩诃男；圣弟子信于佛，言说清淨，信法、信僧，言说清淨，乃至五法少慧审谛堪忍，谓信、精进、念、定、慧；是名圣弟子不堕恶趣，乃至随信行。」

关于五种阿那含，根据佛在《杂阿含 823 经》中的解释：「何等为增上意学？是比丘戒满足，定满足，少于慧，于彼彼分细微戒乃至受持学戒，如是知如是见，断五下分结，谓身见、戒取、疑、贪欲、瞋恚，断此五下分结，得中般涅槃。于彼未等觉者，得生般涅槃。于彼未等觉者，得无行般涅槃。于彼未等觉者，得有行般涅槃。于彼未等觉者，得上流般涅槃。是名增上意学。」

由此可知，这五种阿那含果是以戒、定成就，有少慧，而且已断五下分结的行者。他们所以会有五种的不同乃是因为修定胜劣差别所致。中般涅槃圣者是属于胜的，上流般涅槃圣者是属于劣的。这与五阿那含天的无烦、无热、善现、善见与色究竟极相似，尤其最低的也叫上流色究竟。

在《中阿含》第二十一《等心经》中提到两种修行人：守戒修行的外结人与证阿那含果的内结人；天上等

心天的天人（可能是阿那含天的天人）来人间听舍利子开示，他们几十个天神共挤在锥头处听法，心平气静，还生随喜之心，然后请求佛陀再为比丘众开示。

「尊者舍利子与比丘众夜集讲堂，因内结、外结，为诸比丘分别其义。诸贤！世实有二种人；云何为二？有内结人阿那含，不还此间；有外结人非阿那含，还来此间。

诸贤！云何内结人阿那含，不还此间？若有一人（1）修习禁戒，无穿无缺，无秽无浊，极多无难，圣所称誉，善修善具。……（2）复学厌欲，无欲，断欲。因学厌欲，无欲，断欲故。……（3）得息，心解脱。得已乐中，爱惜不离，于现法中不得究竟智（未得解脱智），身坏命终，过抟食天，生余意生天中（五阿那含天）。

诸贤！云何外结人非阿那含，来还此间？若有一人（1）修习禁戒，守护从解脱，（2）又复善摄威仪礼节，见纤介罪，常怀畏怖，受持学戒。诸贤！是谓外结人非阿那含，还来此间。

于是。众多等心天（内心平等之天神）色像巍巍，光辉曜晔，夜将向旦，来诣佛所，稽首作礼，却住一面，白曰：世尊！尊者舍利子昨夜与比丘众集在讲堂，因内结、外结，为诸比丘分别其义。诸贤！世实有二种人；内结人、外结人。世尊！众已欢喜。唯愿世尊慈悲愍念，往至讲堂。彼时，世尊为诸等心天默然而许。诸等心天知世尊默然许可，稽首佛足，绕三匝已，即彼处没。……

（佛言：）舍梨子！诸等心天本为人时，已修善心，极广甚大。因是故。令诸等心天或十、二十、或三十、四十、或五十、六十，共住锥头处，各不相妨。是故，舍梨子！当学寂静，诸根寂静，心意寂静，身、口、意业寂静；向于世尊及诸智梵行。舍梨子！虚伪异学，长衰永失。所以者何？谓不得闻如此妙法。（外道及诸假梵修者，不曾闻此妙法，长衰永失。）」

阿罗汉的果位根据《杂阿含 653 经》中举出：「若比丘于彼五根(指信、勤、念、定、慧)，增上明利满足者，得阿罗汉俱分解脱(指俱解脱)。若软若劣者，得身证。于彼若软若劣者，得见到，于彼若软若劣(者)，得信解脱。」

虽然这俱解脱、身证、见到与信解脱都是阿罗汉，但他们在程度上有胜劣之分。又慧解脱阿罗汉应在见到阿罗汉中。根据《中阿含·福田经》中的无学人的分法，这些都以‘不行不放逸’的无学人，意指‘不必修不放逸’，他们有智慧，本就不放逸。但以智慧证悟阿罗汉的过程，而有退法、思(惟)法、护法、实住、升进、不动、不退。根据《福田经》指出：「退法不退法。护法护则不退不护则退。」可知排法应是退法→护法→不退。护法有忍的作用，这与戒学有关。升进是在消除烦恼之后达到的，是建立在戒定慧学的基础上。不动与不退位应属于最高的慧解脱无学人。

向阿罗汉道有：退法→思法→护法→实住→升进→接下去的是指阿罗汉的解脱境界。阿罗汉位(不动→不退)。《俱舍论》的这个排法可以跟第十八章里的二十亿耳沙门的证道偈相应。读者可自行思惟。

關於心解脫，慧解脫阿羅漢，在《雜阿含 710 經》解釋：「聖弟子清淨信心，專精聽法者，能斷五法，修習七法，令其滿足。何等為五？謂貪欲蓋、嗔恚、睡眠、掉悔、疑，此蓋則斷。何等七法？謂念覺支、擇法、精進、猗、喜、定、舍覺支，此七法修習滿足淨信者，謂心解脫。智者謂慧解脫。貪欲染心者，不得、不樂。無明染心者，慧不清淨。是故，比丘！離貪欲者心解脫。離無明者慧解脫。若彼比丘離貪欲，心解脫，得身作證。離無明，慧解脫。是名比丘斷愛縛、結、慢無間等，究竟苦邊。」

俱解脫阿羅漢，在《中阿含·大因經》解釋：「阿難！有八解脫。云何為八？色觀色，是謂第一解脫。復次，內无色想外觀色，是謂第二解脫。復次，淨解脫身作證成就遊，是謂第三解脫。復次，度一切色想，滅有對想，不念若干想，無量空處，是無量空處成就遊，是謂第四解脫。復次，度一切無量空處，無量識處，是無量識處成就遊，是謂第五解脫。復次，度一切無量識處，無所有處，是無所有處成就遊，是謂第六解脫。復次，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，是謂第七解脫。復次，度一切非有想非無想處想，知滅解脫，身作證成就遊，及慧觀諸漏盡知，是謂第八解脫。阿難！若有比丘彼七識住及二處知如真，心不染著，得解脫。及此八解脫，順逆身作證成就遊，亦慧觀諸漏盡者，是謂比丘阿羅訶，名俱解脫。」

## 菩薩道

菩薩道的行者是發大菩提心的修行人，他們能夠度脫自己，並能度脫無量的眾生。

## 菩提心

菩萨道的修持是以发菩提心，与修持十波罗蜜达致圆满。

我们看释迦牟尼佛的漫长成佛过程，历程四大阿僧只与十万大劫。他在久远以前是一个名叫须弥陀(Sumedha)的婆罗门隐士，在作了一次大布施后，出家去修行，七天证得了四禅八定，这时燃灯佛(灯光佛)(Dīpamkara)在为人天众初转法轮后来到了喜乐城(Rammavati)，人民都在忙碌于修路和布置，须弥陀知道后也参加了修路的工作。燃灯佛到来时，他看到佛陀的光辉后，五体投地的礼拜，并以肉身，作为佛陀与四十万大阿罗汉弟子们的拱桥让他们踏过，之后他发起无上的菩提心要证得正等正觉，而不是一个漏尽的阿罗汉。他得到燃灯佛的授记，说他将来会成释迦牟尼佛。他的发心是要在证得菩提后，把无数的受苦众生从生死苦海里解救出来。须弥陀在发起菩提心后，受到人、天与燃灯佛的大弟子们的礼敬。

菩提心是胜妙与珍贵的，具有无量无边的广大利益，并能生出极大的果报。因为除了发愿之外(愿菩提心)，还要去实行(行菩提心)，为了无量的有情众生，发起永不退转的精进心，直到证悟正等正觉。须弥陀在发愿之后，在燃灯佛的用餐时间，静坐思惟和省察成佛的因缘，结果他在省察完十波罗蜜时，大地发生震动，喜乐城的人民惶恐不安，燃灯佛说这是因为须弥陀正确地省察了十波罗蜜，故此一万个世界的大地才会震动。娑婆世界有了一位伟大的菩萨。

## 十波罗蜜

波罗蜜即是菩萨的修行。波罗蜜 Pāramī 是 Parama 和 ī 组成的，Parama 指最优越，意即菩萨。Para 意即成就或保护，或彼岸，mi 意放置，即是菩萨把众生放置在涅槃彼岸。波罗蜜是通过掌握悲(大悲心)智(方法善巧智)双运的美德而培育起来的，它有十种：即是布施(dāna)，持戒(sila)，出离(nekkhamma)，智慧(Paññā)，精进(Vīriya)，忍辱(khanti)，真实(sacca)，决意(adhitthāna)，慈(mettā)，和舍(upekkhā)。

在十波罗蜜里，布施有助于持戒，而且布施较持戒易于修持，但它的成果比不上持戒；持戒能净化施者(与受者)，布施能带来财富，而持戒能再投生到人间天界；持戒后易得禅定，故能出离欲染烦恼而达到清净；出离后心清净易于生定，产生智慧，智慧又要靠精进力才能圆满；有精进的行者才能忍受诸苦难；有忍辱的菩萨只说真实的话语；通过真实，菩萨决意不移地修诸波罗蜜；决意后才常以慈心为众生谋福利；最后舍是以平等无分别的态度来修持。

### 一：布施

布施波罗蜜是以自己所拥有的物品施与他人的舍思(cetanā)，它的相是舍弃。作用是在执行时能消除对施物的执着，在成就时是能获得财富。它的现起是不执着，心从执着中解放。它的近因是有可施物。布施有物施(财施)和法施，无畏施是对生命与财物的保护。布施时要有三种清净思，即施前快乐，施时心清楚与清净，施后欢喜。受施者也要具有三种清净思，即无贪或修持

离贪，无瞋或修持离瞋，无痴或修持离痴。这样清净的布施的福报是无量的。

以下用在《佛说分别布施经》里，佛为阿难说的十四种布施来解释。何等为十四呢？一者于病苦人而行布施，这可获两倍的福报；二者于破戒人而行布施，这可获百倍的福报；三者于持戒人而行布施，这可获千倍的福报；四者于离染着的人而行布施，这可获万倍的福报；五者于向须陀洹行者布施，这可获无量的福报；六者于须陀洹果而行布施，因为布施给向须陀洹可获无量的福报，何况须陀洹果；七者于向斯陀含行者布施，这可获无量的福报；八者于斯陀含果而行布施，因为布施给向斯陀含可获无量的福报，何况斯陀含果；九者于向阿那含行者布施，这可获无量的福报；十者于阿那含果而行布施，因为布施给向阿那含可获无量的福报，何况阿那含果。十一者于向阿罗汉行者布施，这可获无量的福报；十二者于阿罗汉果而行布施，因为布施给向阿罗汉可获无量的福报，何况阿罗汉果。十三者于诸缘觉而行布施，这可获无量的福报；十四者于如来应供正等正觉而行布施，因为布施给缘觉可获无量的福报，何况如来应供正等正觉。

佛又说应对七众布施。一者施佛时的诸比丘众；二者施佛灭后诸比丘众；三者施佛灭后比丘尼众；四者施佛灭后比丘比丘尼二众；五者施佛灭后游方行化诸比丘众；六者施佛灭后游方行化比丘尼众；七者施佛灭后游方行化比丘比丘尼二众。

佛又指出有四种布施清净：一者能施清净即无受者，二者所施清净即无受者，三者能受清净即无施者，四者所受清净即无施者。

什么是能施清净即无受者呢？这是施者不取相，身、口、意业清净，正命清净见亦清净，如是具足即无施者相，以无施故即无受者。因为离这些相即施者受者皆清净。若是布施者有所见相，即身口意三业不清净，命亦不清净见亦不清净，即有能施相。

什么是所施清净即无受者呢？若受施者三业清净，命清净见清净，如是具足即无所施相，因为离这些相即所施清净。若受者身、口、意业不清净，命不清净见不清净，即有所施相。

什么是能受清净即无施者呢？从受者来说，若受者身口意三业不清净，命不清净见不清净，即有能受相。若受者离这些相是能受清净即无施者。

什么是所受清净即无施者呢？从施者来说，若施者三业清净，命清净见清净，即无所施，由离施故即无所受，是故所受清净即无施者。

## 二：持戒

持戒波罗蜜也是以思为主要因素，它还包括三离（离身恶行，离语恶行，离邪见），无贪，无瞋，无痴，念，慧，精进，诸心与心所。戒的相是防护人的身语业，使导向善处；它的作用是防范；它的现起是身语意之清净，当智者省察戒时，会知觉它是清净三业；它的因是惭（羞于作恶）与愧（惧怕作恶），听法是戒的远因。

有戒行者因彼正念而得大富，有好名声，在圣者中有自信，临终不后悔，而且死后生在人中或天界。最重要的是戒清净带来喜悦，身心轻安生起，引发定，而得如实知见，以证悟涅槃。

在《预流相应》百手品第六破戒(一)经中记载佛言：「居士，汝于圣者之所乐，不破，不穿，不杂杂染，不穢，离脱(解脱)，智者所赞，不执取(无渴爱与邪见污染)，能发三摩地(定)之戒。」

佛举出具足这七点者，戒清净能生定。戒有在家众的五戒、八戒、十戒、梵行五戒，活命八戒<sup>2</sup>。出家众戒有沙弥与沙弥尼十戒、式叉摩那(正学女)戒<sup>3</sup>、比丘戒和比丘尼戒等。

### 三：出离

出离波罗蜜是出离心识(viññāna)与心所(cetasika)它的相是舍弃对欲乐的欲求与出离欲界；它的作用是看透欲乐与生命的不圆满；它的现起是远离欲乐的欲求与欲界；它的近因是悚惧智。出家则是出离波罗蜜的基础，再修习四十业处的一种以证禅那(Jhana)来成就此波罗蜜。

### 四：智慧

智慧波罗蜜的智慧是一种心所，由慧与根组成。慧是能深刻透视诸法实相，了解四圣谛与三法印等。根是能克服无明与愚痴。它的相是透视诸法实相；它的作

---

2 也叫初梵行戒，即身三，口四和正命戒。

3 式叉摩那 sikkhamana 正在受特别训练的年长沙弥尼，受完二年再受比丘尼戒。

用是像明灯；它的现起是不混乱；它的近因是定力。共有三种智慧，那就是思所成慧，闻所成慧，与修所成慧。思所成慧包括世俗的知识，佛学知识包括对欲、色、无色界，布施，持戒，止观，五蕴等的思考，菩萨所修的行舍智(观智)还未导致道智。闻所成慧是把所闻的佛法内容(三十七道法)以正念，精进与智慧来分析探讨，以成就自己的智慧，及帮助其它行者。修所成慧是依修观而体证的智慧，以了解五蕴等究竟法的特相与共相，以三法印来观照并舍弃对它们的执着。

## 五：精进

精进波罗蜜是身心持续不断的努力，培育修持以证得道果智与一切知智。它的相是奋斗，它的作用是支持与提升，精进使不松懈；它的现起是对抗昏沉与软弱；它的近因是悚惧智(对生老病死，轮回，与恶道危险的惧畏而生之智)与八精进(修补袈裟前与后，远行前与后，病时与复原后，得不足够食物与得足够食物的八种激发精进的想念。)在菩萨未证得禅那时，精进地做布施等善行，帮助和利益众生，修持忍辱，散播慈悲，坚持真实，决意不怕牺牲生命，对欲乐倾向出离。当他成就禅那时，他致力使他人体验他所体验的喜，乐，宁静，定和如实知见的智慧。虽受世间八法的污染而不动摇是舍波罗蜜。菩萨精进的修习以上的波罗蜜从发愿到成佛，必须勤奋地累积这些资粮，因此唯有依赖精进才能达到圆满。

## 六：忍辱

忍辱波罗蜜是修持忍耐，它生起时是以无瞋为主的心所与心识。它的相是忍耐；它的作用是克服任何可意与不可意感官事物(六尘)的影响力；它的现起是耐心

接受这些可意不可意的事物；它的近因是如实知见诸法。修习忍辱的菩萨必须忍受美好与恶待的处境。菩萨修忍辱时，以忍辱仙人的故事<sup>4</sup>是最高典范。

## 七：真实

真实波罗蜜是修持真实语，它是：离心所(Viratī-cetasika)或思心所(Cetanācetasika)或慧心所(Paññā-cetasika)。它的相是诚实不欺语；它的作用是指明事实；它的现起是圣洁与美妙；它的近因是身语意三业的清净。真实语有三种：即是取信真实语，许愿真实语和离妄真实语。

## 八：决意

决意波罗蜜的修持，是对心中已决定去做的事，像一座不受狂风动摇的山岳，坚定而稳固。它的相是对修习诸波罗蜜、舍离(Cāga)、善行(Cariya)等不动摇的决心；它的作用是克服与菩萨行对立的恶法；它的现起是坚贞不移的修菩萨行，它的近因是菩萨行。菩萨修的决意有三种：预兆决意，愿望决意与任务决意。

## 九：慈

慈波罗蜜的修持，是为众生谋福利与快乐，它是无瞋心所(Adosa-cetasika)。它的相是希望众生富足和快乐；它的作用是努力为众生求福利，以及消除瞋恨。它的现起是平静与友善；它的近因是接受众生。不是所有的无瞋是慈，只有在希望众生快乐时的无瞋是慈。

---

4 《小部经典 Khuddaka Nikaya, 本生经》，三一三经，堪忍宗本生谭。

## 十：舍

舍波罗蜜的修持是舍弃爱与恨，避开苦乐两极端而保持中舍。它的相是对爱恨采中立态度；它的作用是减轻爱与恨；它的现起是减轻爱与恨；它的近因是自业智(自己是自己造的业的主人)。舍并非不关心或漠视，它是以中舍与平稳的态度来对待苦乐，知道苦乐的善与恶因。以上每一个波罗蜜的修持都以大悲心与方法善巧智为基础。

## 授记的条件

菩萨在第一次被授记时必须具有八个条件：即是生为人；男人；修行圆满可在那世成阿罗汉；遇见在世的佛陀；出家；成就四禅八定与神通；有增上行，诚心不惜为住世的佛牺牲生命；以及有很深的欲望，不畏艰难成佛。具此八条件后才发至上愿，愿得正等正觉，就如须弥陀隐士对燃灯佛时发的八愿：

「当我离苦海,须渡诸众生;当我脱娑婆,须渡诸众生;  
当我调六根,须教诸众生;当我灭烦恼,须熄众生火;  
当我证菩提,与众生分享;灭轮回火<sup>5</sup>后,须灭众生火;  
当我除烦恼,当使众生净;当我悟四谛,当教诸众生。」

## 六波罗蜜

---

5 业轮转(Kammavaṭṭa)烦恼轮转(Kilesavaṭṭa)和果报轮转(Vipākavaṭṭa)，轮转以业为薪火。

十波罗蜜中出离可算是持戒，禅那的出离能制五盖，可算是禅那波罗蜜；真实语可归入持戒，真实智可归入智慧波罗蜜；慈与禅那有关，而归入禅那波罗蜜；舍波罗蜜的中舍归入禅那，而智舍归入智慧波罗蜜；决意则被归入六波罗蜜中。这样就有六波罗蜜：布施、持戒、忍辱、精进、禅那、智慧。这是大乘佛法常说的内容。

## 菩萨地道

在初期大乘佛法的《小品般若》诸经中，是以四阶位来说明菩萨的修行次第。这即是初发心，久修习，不退转(阿惟致越，阿毗跋致)，和一生补处(或灌顶位，菩萨居兜率天)。在早期的大乘经典《菩萨十住经》里叙述的十住是：初发心，治地，应行(进学)，生贵，修成(方便具足)，正心(成就直心)，不退转，童贞，法王子(王子位)，灌顶(一生补处)。这与上述的四阶位有相近的地方。

诸经论对于菩萨从初发心到证圆满佛果的说法各有不同，《胜天王般若经》说十地，《金光明经》以十地加妙觉为十一位，《成唯识论》说十住、十行、十回向、十地、妙觉共四十一位，《大智度论》加等觉成四十二位，《仁王般若经》加十信与妙觉共五十一位，《华严经》与《璎珞经》加等觉为五十二位。一般以十住、十行、十回向为三贤位，十地为圣位。十住，十行，十回向，十地在《华严经》里是个别详述的，彼此各不关连。早期大乘佛教只有十地说，西藏佛教也一样对菩萨阶位只有十地之说。

## 十地

这是《华严经》见道与修道的十个阶位：

- 1.欢喜地(断见惑，证我、法二空性)；
- 2.离垢地(离犯戒之垢)；
- 3.发光地(成就禅定，得神通，发智慧之光)；
- 4.焰慧地(智慧增盛，断微细身见)；
- 5.难胜地(俗智与真智配合，通达一切世间学问技术，以利益众生)；
- 6.现前地(无分别智，具最胜般若)；
- 7.远行地(住无相行，智慧超越诸世间及二乘人)；
- 8.不动地(无分别智，断俱生烦恼障，不为一切事缘所动，得无生法忍)；
- 9.善慧地(得无碍解，具十力行十方度众生)；
- 10.法云地(具无量功德，法身如虚空，智慧如大云)。

## 佛与阿罗汉的差别

简单的说佛是自觉悟法，通达无上菩提；而阿罗汉是被他开导而觉悟的声闻行者。以下引两经来解释。在《杂阿含299经》里佛言：「佛告比丘！缘起法者，非我所作，亦非余人作。然彼如来出世及未出世，法界常住。彼如来自觉此法，成等正觉，为诸众生分别演说，开发显示。所谓“此有故彼有，此起故彼起。谓缘无明行，乃至纯大苦聚集。无明灭故行灭，乃至纯大苦聚灭”。」

佛是自己觉悟缘起之法，虽然这缘起法无论佛出世或未出世，此法常住法界。因为佛出世觉察了此法则，才成就等正觉，并为众生开扬显示这法理。因此释迦牟尼佛是自觉的无上等正觉，而我们是被他开导而觉悟的声闻行者。就连弥勒菩萨也作他的弟子并听闻此法，他

会在久远的将来再生到人世时，因为隔阴的关系，不能记得此法，并会在菩提树下自觉此缘起法而成等正觉。

在《杂阿含 75 经》里说明了佛与阿罗汉的差别。「尔时。世尊告诸比丘：有五受阴。何等为五？谓色受阴。比丘于色厌，离欲，灭，不起，解脱。是名如来，应，等正觉。如是受、想、行、识。厌，离欲，灭，不起，解脱。是名如来，应，等正觉。比丘亦于色厌，离欲，灭。名阿罗汉慧解脱。如是受、想、行、识。厌，离欲，灭。名阿罗汉慧解脱。（佛言：）比丘！如来，应，等正觉。阿罗汉慧解脱有何差别？比丘白佛：如来为法根，为法眼，为法依。唯愿世尊为诸比丘广说此义。诸比丘闻已，当受奉行。佛告比丘：谛听，善思，当为汝说。如来，应，等正觉，未曾闻法，能自觉法，通达无上菩提，于未来世开觉声闻而为说法。谓四念处，四正勤，四如意足，五根，五力，七觉，八道。比丘！是名如来，应，等正觉，未得而得，未利而利，知道，分别道，说道，通道，复能成就诸声闻教授教诫，如是说正顺，欣乐善法。是名如来，罗汉差别。」

## 阿罗汉非自了汉

我们应当了解证悟的阿罗汉与证正觉的佛一样的是为弘法度生而遊行人间，多方饶益，安乐人天。「世尊告诸比丘：我已解脱人天绳索，汝等亦复解脱人天绳索。汝等当（遊）行人间，多所过度，多所饶益，安乐人天，不须伴行，一一而去。我今亦往郁鞞罗住处人间遊行。」（这记录在《杂阿含 1096 经》里）

实际上阿罗汉与佛一样清淨，而就算证九地的菩薩亦未能如阿罗汉一样知見清淨。这可从菩薩喬答摩六

年的无益苦行中看得出来。因此故意把阿罗汉说得比菩萨差是极大说法的差误。

## 小结

行解脱道或菩萨道完全看个人的愿心。一个行者若有广大的愿。要行菩萨道志在必得，当愿更多的行者发愿成佛，从菩萨开始修行，能为未来的苦难众生指导一条解脱之路，愿诸位功德圆满。

## 第六章 三十七菩提分法

在《增壹阿含经·阿须伦品》记载佛言：「若有一人，出现于世，便有三十七品出现于世。云何三十七品道？所谓四意止、四意断、四神足、五根、五力、七觉意、八真行，便出现于世。云何为一人？所谓多萨阿羯阿罗诃三耶三佛 (Tathagata Araham Samma Sambuddha)。」是故三十七菩提分法，是佛所教之法，外道是不说的。因为佛出现于世，所以才会有三十七品道。

菩提分法 (bodhipakkhiya-dhammā) 之名出於 [中部. 77 經]，雖然它列出三十七道品，但不稱它們為菩提分法。[清淨道論]第廿二章詳細解釋三十七菩提分法，[相應部 47. 51, 67]只提到五根(indriya)，而在[定分別]中則只提到七菩提分。

再举《长老尼偈 Therigāthā》里裴娜长老尼证道偈的事，说明三十七道品的重要性：「裴娜学道品，法圆如满月，痴闇若黑夜，大智遍照灭。」这比丘尼二十岁从大爱道(佛继母 Maha pajāpati gōtami) 出家，修习禅观，佛陀以佛光照她，并教她修三十七道品，她遵教而修成罗汉。

### 补特伽罗 (Puggala)

补特伽罗意为常在三界六道不停地生死的个体，他们都执著於有一个实在的有情众生在輪迴。对三宝有信心的人，会善于利用这宝贵的人生在释迦牟尼佛的教法

时代累积足够的波罗蜜，这些是布施、持戒、忍辱、精进、慈爱、出离、智慧、真实、决意和舍。

《增支部 IV.133 经》里提到四种会遇到佛法的人：

- 一、顿悟者(Ugghātitaññu)，能亲自遇到佛陀，并能在听闻短短的开示而自证道与果的行者。
- 二、解悟者(Vipañcittaññu)，听闻短的开示，不会领悟，但若把开示加以解释，就会自证道与果的行者。
- 三、修悟者(Néyya)，不能在听闻短开示的解释后证悟，需仔细学习说法与解释，然后依教奉行修习一段时日，数月或数年之后才能自证道与果的行者。人生又分成三段时期，青年、中年、老年。少年开始修，若是精进的话，在青、中年可得证悟，若到老年才开始修的话，充其量只可证初果、二果等，不能得到解脱，要是不精进的话，在现在的释迦牟尼佛教法时代不能取得解脱，还要能遇到未来佛的教法方可能获得解脱，这要看个人是否累积足够的波罗蜜。修悟者若是他(她)在今世能好好修持三十七道品，放弃邪见、邪行与感官欲乐，获善知识引导，并且不犯五逆罪，是有可能在今世证初果。
- 四、不悟者(Padaparama)，尽管努力学习和修持，也不能在今生获得证悟的行者，他(她)能做的只是在培养善根或只是在累积资粮而已。不悟者虽不能在今世证初果，若因其善根来世生在人中，而能修持三十七道品的话，这是有可能在释迦佛的教法时期内获得解脱。

佛在世时有一位富家子摩诃丹那(Mahādhanā)，娶了富家女，两人年青时各从父母继承了八亿卢比的财产，夫妻放纵欲乐，挥霍财富，老时变成乞丐，心不能安定下来，他们没有机缘遇到佛法僧三宝，更遑论解脱了。佛对阿难说：「若他青年时学会理财，会成为城里首富，若成为比丘，必证涅槃（妻子会成不还者）；中年时学会理财，会成为城里次富，若成为比丘，会证悟阿那含果，生净居天证涅槃（妻子会成一来者）；若老年时学会理财，会成为城里三富，若成为比丘，会证一来果(斯陀含)或初果(须陀洹)，不再堕在四恶道（妻子会成预流者）。」但他们失去财产，也错过证得道果的机缘。

释迦牟尼佛的佛法时代有五千年，这五千年里都会有四双八辈的圣者出现，只要佛法还能流传，三藏十二部还在人间，像前面的例子，大富翁摩诃丹那的儿子，因为他本身纵欲的结果，死后去到四恶道，虽然他具足波罗蜜，能使他这一生是最后一生，但他心里的烦恼使他无法平静下来。尽管他有可能遇到佛法，他那一世的恶业若使他长久逗留在恶道的话，他将来不及出来善道见到下一位的弥勒佛，而弥勒佛以后将有一段长久的时间无佛出世，你说这是不是很悲苦的事呢？宝贵的人生要善巧地掌握和利用它，它操纵在你手里，你自己好好的想，好好的去做。佛实际上只是指示一条修行的方法与道路让我们去走，我们必需自己亲自走！

## 正道

佛言：

「奉修此正道（八正道），能尽于诸苦，已知拔欲箭，故我说此道。」<sup>1</sup>

「如一边境城，护卫内与外，自当善护卫，勿失修行缘，丧失人身缘，堕恶趣受苦。」<sup>2</sup>

「快乐是无常，境生欲水长，人迷逐欲乐，唯得受生死。」<sup>3</sup>

「汝等应自勤，如来唯导师，入道禅修者，解脱魔系缚。」<sup>4</sup>

「法已予善说，应行于正法，超越诸欲界，达难登彼岸（涅槃）。」<sup>5</sup>

在《杂阿含271经》里；「佛告低舍(Tissa)：善哉！善哉！低舍，今当说譬，大智慧者，以譬得解。如二士夫，共伴行一路。一善知路，一不知路。其不知者语知路者，作如是言：我欲诣某城，某村，某聚落，当示我路。时，知路者即示彼路，语言：士夫，从此道去，前见二道，舍左从右前行；复有坑涧渠流，复当舍左从右；复有丛林，复当舍左从右；汝当如是渐渐前行，得至某城。

佛告低舍：其譬如是，不知路者，譬愚痴凡夫。其知路者，譬如来，应(供)，等正觉。前二路者，谓众生

---

注：1 《南传法句经新译》，二七五偈。

2 《南传法句经新译》，三四七偈。

3 《南传法句经新译》，三四一偈。

4 《南传法句经新译》，二七六偈。

5 《南传法句经新译》，八十六偈。

狐疑。左路者，三不善法。贪，恚，害觉。其右路者，谓三善觉；出要离欲觉，不瞋觉，不害觉。前行左路者；谓邪见，邪志，邪语，邪业，邪命，邪方便，邪念，邪定。前行右路者。谓正见，正志，正语，正业，正命，正方便，正念，正定。坑涧渠流者；谓瞋恚，覆障，忧，悲。丛林者；谓五欲功德也。城者；谓般涅槃。(离狐疑不善法八邪道)

佛告低舍：佛为大师！为诸声闻所作已作，如今当作哀愍悲念，以义安乐，皆悉已作。汝等今日，当作所作。当于树下，或空露地，山岩窟宅，敷草为座，善思正念，修不放逸，莫令久后，心有悔恨，我今教汝。」(佛告诸声闻精勤行于正道。)

世上有些修行人，虽然遇到善知识和听闻正法，但是因为怀疑和邪见，起不正思惟，产生邪执，执取戒禁和仪式，或追逐五欲，行放逸事，以欲修行，而走上八邪道。有些则因为善根(宿世波罗蜜)不足，遇到邪师，听了邪法，而走上八邪道，比如阿闍世王就是一例。因此遇到坑涧、渠流及丛林，到不了涅槃城！

## 三十七菩提分法

这三十七菩提分法是诸佛所共同教导的共法，是所有法的总和。佛殷勤地要我们在学习的过程互相学习，如同水乳一般，和同敬顺，直至证果。在《长阿含·游行经》卷二中佛说：「尔时世尊即诣讲堂，就座而坐。告诸比丘，汝等当知，我以此法，自身作证，成最正觉。谓四念处、四意断、四神足、四禅、五根、五力、七觉意、贤圣八道。汝等宜当于此法中，和同敬顺，勿生诤

讼。同一师受，同一水乳。于我法中，宜勤受学，共相炽然（勤奋有兴致地），共相娱乐。」

若我们能做到佛教导的三十七菩提分法，那我们都有望于现世证得果位，正法又能久住。这在《般泥洹经》卷上中佛说：「是故当以正心行法。唯行法者，能现世得休(证罗汉果)，现世得安，宜善取持，谛受讽诵，静意思惟，然则我清净法，可得久住，可以愍度世间众苦，道利绥宁诸天人民。比丘当知，何等为法？谓是四志惟、四意端、四神足、四禅行、五根、五力、七觉、八道谛。如受行可得解脱，令法不衰。」由此可见三十七菩提分法的重要性。

这圣道三十七菩提分法详细分为七类(七科)：

#### 一、四念处(念住,Cattāro satipatthana)：

身念处、受念处、心念处和法念处。《清净道论》说「各各出入于所缘而现起故为“处”。念即是处故为“念处”，而于此身、受、心、法捕捉不净，苦、无常、无我之相，又成为舍断净、乐、常、我之想而转起故分为四种。」<sup>6</sup>

#### 二、四正勤(四正断,Cattāro sammappadhānā)：

未生恶令不生，已生恶令断，未生善令生，已生善令长。

#### 三、四如意足(四神足,Cattāro iddhipāddās)：

欲如意足，勤如意足、心如意足、观如意足。

---

6《南传大藏经·清净道论》，第二十二品，悟醒译。

#### 四、五根(Pañcindriyāni):

信根，精进(勤)根，念根，定根，慧根。

#### 五、五力(Pañcabalāni):

信力，精进(勤)力，念力，定力，慧力。

#### 六、七觉支(七菩提分,Sattabojjhangāni):

正念，择法，精进，喜，乐，一心，舍。

#### 七、八正道(Atthangikamagga):

正见，正思惟，正语，正业，正勤，正命，正定，正念。

在《大毘婆沙论》(卷 96, 大正藏 27 册, p497a)里说:「问:何故先说四念住乃至后说八道支耶?答:随顺文词巧妙次第法故。复次随顺说者受者轻便次第法故。复次四念住从初业地乃至尽无生智,势用常胜(效果强)是故先说。四正胜(四正勤)从暖乃至尽无生智,势用常胜是故次说。四神足从顶乃至尽无生智,势用常胜是故次说。五根从忍(观照)乃至尽无生智,势用常胜是故次说。五力从世第一法乃至尽无生智,势用常胜是故次说。八道支见道中胜七觉支修道中胜。」在《俱舍论》中亦有类似说法(卷 25, 大正藏 29 册, p132c)。

## 小结

三十七菩提分法不是一个一个的拿来修,而是心要常常的系念于它们。培养它,使它巩固,使它能成为随心所欲的修行工具。以安般念来说,若以一入一出息为一次来说,一分钟里就有二十次,觉知是身念处;心念随着出入息是正念;注意着出入息是正勤;修习时是在

培育勤根、念根和定根；以令勤力，念力和定力的增长；七觉支的正念，择法和精进觉支在培育中；八正道里的八支都有不同程度的修持到。四如意足的欲如意足的修习是修习前起欲，坚欲成佛，勤如意足是对安般念修四正勤，心如意足是以安般念培育四禅那，观如意足是对鼻息(色法)和专注的念(名法)常以慧观和修舍。

大富翁摩诃丹那的儿子的例子说明了一点，只要我们明了自己的条件，心常念三宝，虽然我们过去世的业障能带给我们许多障碍，但是变量虽然是有，决定的因素在于我们。尤其是我们的心，心向于道，决心以此宝贵人生及难逢的佛法来修持出离的话，我们会决心排除万难，因此都有可能证初果、二果、三果或四果的。

以下抄录《法句经》中五偈作结：

「人若前放逸,今止而不犯,如月出云散,普明照世间。」<sup>7</sup>

「人若前作恶,今则奉诸善,如月出云散,普明照世间。」<sup>8</sup>

「大地之君主,或生天界者,一切世君王,不胜预流果。」<sup>9</sup>

「藏六(六根)如龟,防意如城,慧与魔战,胜则无患。」<sup>10</sup>

「贪淫瞋恚痴,是三非善本,身以斯自害,报由痴爱生。」

11

---

<sup>7</sup> 《南传法句经新译》，一七二偈。

<sup>8</sup> 《南传法句经新译》，一七三偈。

<sup>9</sup> 《南传法句经新译》，一七八偈。

<sup>10</sup> 北传《法句经》，维祇难译，心意品十二偈。

<sup>11</sup> 北传《法句经》，维祇难译，道利品十五偈。

## 第七章 四念处(一)

### 念

我们学佛若是认真寻求解脱，就必须认清所谓的‘我’。我有两部份，一份是身体，一份是心。

阿毗达磨诸论把‘我’拆开来，分作色法与心法来探讨它。但在做这个分析的工作时，我们必须培养起能够仔细观察的心，这就是正念。

我们所说的心，必须安静下来时，才能观察得清楚。心即是识，即是指五蕴的识蕴；而受、想、行蕴是心所，它是与心同生，同灭，缘取同一目标，以及归于同一依处。心好比是王，心所好比是臣。当心生时，也即是它以六个根门去识知目标时生起。我们每一刻都与心在一起，这六个根门带给心的是纷乱的各种输入数据，即是识：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、和意识；结果我们的心常不安定。如果我们独自静坐下来，切断眼、耳、鼻、舌、身识的输入，那时我们坐在那，意念此起彼落，心中没有一刻安宁，因此我们还得用方法，选一个让心可信赖可安定的目标，使心安住。

佛陀教导四十种业处(即能让心安住的目标)，若我们采取念出入息(呼吸)或念安般的话，那么当我们一直把心引导向鼻尖的呼吸时，那个心念即是正念。正念是法，我们可以一直用到四禅，要证阿罗汉圣果时把它也放下，而达到无知无念的涅槃之境。

念的巴利文是 **Sati**，它是五根之一，它是我们必须培养起来的五力之一，也是七觉支之一，也是八正道之一，它的重要性由此可见。

四念处是以念为基础的训练，它能制止不净之念，混杂之心，它能调御我们的行为(身、口、意的行为)，能时时刻刻地依赖正念检讨我们的一心一意，一言一语，一举一动，使心安定下来，驯服它使心不再攀缘，防止贪、瞋、痴等诸烦恼的生起，以及和它连带而生的忧悲苦恼，带给我们生命的安乐与喜悦，并能亲身体证圣法的道与果。

佛在《大念处经》里说：「诸比丘！为众生之清静，为度忧悲，为灭苦恼，为得真理，为证涅槃，唯一趣向道，即四念处。」<sup>1</sup>

佛在《相应部·念处相应》戒住品廿二经说：「因修习多修习四念处，故如来般涅槃后，正法能久住。」

在卅三经中又说：「若有得于此四念处者，乃正得于顺苦尽之圣道。」

在卅四经中说：「多修此四念处者，则有助于由此岸到彼岸。」

四念处 **Satipatthana** 是以 **Sati** 正念,和 **Patthana** 念处(念住)两个字组合成的。**Sati** 被译为正念，它有记忆，忆起，忆持，随念，观察，紧系(不漂浮)不忘的意义。意为连续不断地专注或投入，即专注于四个目标：身体，感受，心意和法。

---

注：1 《长部》经典(Digha Nikaya)，第二十二经《大念处经》。

此外它另有三个意义；即强烈的以专注心投入目标，急速地不带思考的投入目标，以正念广布整个目标。正念的生起能紧系的深入于(不漂浮、不肤浅)目标的性质。正念的功能是未曾错过或忽略目标。正念的修持是直接的面对着(观注)目标。所以觉音(Buddhagosa)论师这么诠释‘念’：

「念的特质是紧系着(目标)，拥有不忘的功能；显出保卫着和面对着目标的形态或显著之举，即肯定正确之法门(圣道)或身念处等等为近因。念有如门柱，稳系于目标；它也如守门人，因为它守卫着五官如眼、耳……等等。」

四念住的修持有三个重点：

- 第一是维持正念；
- 第二是调伏贪忧；
- 第三是精勤方便。

这里举两则佛说的例子来说明念的修持：

《相应部·念处相应》十九经：「佛在孙巴国之私伽陀孙巴村中。过去世有缘幢伎师，命弟子于头上立竿，叫弟子迷勒迦上去，说：“迷勒迦，你护我，我护你，我们互相守护，以示伎艺，迨得财利，且安稳自幡幢下来。”他的弟子迷勒迦说：“师父，不能这样，你自己护己，我当自护，我们这样自守，自护以示伎艺，迨得财利，且安稳自幡幢下来。”佛言：“就像迷勒迦对师所言，诸比丘，应以‘自护’以修习念处，应以‘护他’以修习念处，诸比丘，自护者则护他，护他则自护。”」

《相应部·念处相应》廿经：「佛在孙巴国私伽陀之孙巴村中。佛告诸比丘曰：“诸比丘，比如国土中有第一美女，能歌善舞，这时有一士夫被令持油瓶在观众中穿过，另一士夫拔剑随后，若油有少许滴落，即断彼头。诸比丘，汝等于意云何？彼士夫对油瓶不作意(不提正念)，以致放逸于外吗？”（诸比丘答曰）“不也，大德。”

“诸比丘，我说比喻，乃为使知其义趣，诸比丘，油满之瓶即身念之增上语是。诸比丘，是故应当修习，多修身念，作为乘，作为地，以随成，善积习造作。诸比丘，当作是学。”」<sup>2</sup>

在修持时，要怎么样紧系于念呢？这在《相应部·念处相应》第十经中佛指示道：「比丘，于外不系心，我系于心，成就其所系处。今摄而休息，无寻无伺，于内有念乐，知我心不系于外，又知心于前后不摄取，解脱，为无系，于身观身(于受观受，于心观心，于法观法)热诚，正知，正念，而住于乐。于树下，空闲处，当静虑，勿放逸，勿于后追悔。」

于外不系心是指心不散漫，周游于外，把心系于所念处(身、受、心意和法)，这经过训练的心，能期于将来成就专一的心，一直的将心抓住(摄)，使心不胡思乱想(故能休息)，因为只是在初期调御心念使其生起正念，所以未达初禅的境界，故此没有寻没有伺(因没有修定的目标)，但是心有正念时，它有念乐，热诚，正知，正念地住于乐，这么的训练心，使正念生起，将带来大果大安乐，将来必不追悔。

---

2 同《杂阿含 623 经》。

若是心无正念，散漫而系于外的话，佛比喻有如猎师以粘鬣来捕捉猴，猿猴若是不愚痴，不轻率的话，见到粘鬣就逃离。而那愚痴轻率的猴，以手触其鬣，结果其手被粘，这痴猴欲脱手而以第二手去触鬣也被粘，为了要挣脱二手，以足相触也被粘，欲脱二手与足，以第二足去触也被粘，欲脱二手足以口相触也被粘，猎人因此轻易把猿猴运走。这个比喻指无正念的人，他们的五根：眼、耳、鼻、舌、身、长期驰骋于欲，故轻易为魔（猎人）所捕捉。

## 护念

佛指出，若要正确地修习四念处，应当注意心里的欲，设法解决心中的欲念。在《杂阿含》里这么记载：

「佛告聚落主：是故当知，众生种种苦生，彼一切皆以欲为本，欲生，欲习（狎习），欲起，欲因，欲缘而生众苦。……若都无爱念者，则无忧苦尘劳。」<sup>3</sup>

在《相应部·觉支相应》第卅三烦恼（一）经里佛说道：「金的随烦恼有五种（铁、铜、锡、铅、银）；被此随烦恼污染时，金则不柔软，不堪任，不清净，脆而不堪正用……心的随烦恼有五种（欲贪、瞋、昏眠、掉悔、疑）；被此随烦恼污染时，心则不柔软，不堪任，不清净，脆而不能正尽诸漏。」

在《杂阿含 627 经》里尊者阿那律陀请示佛陀时，佛也是一再重复的说对贪与忧的调伏：

---

3 《杂阿含》，九一三经。

「世尊，若有比丘，住于学地，未得上进安稳涅槃而方便求，是圣弟子当云何于正法律修习多修习？得尽诸漏，乃至自知不受后有。」佛告阿那律(陀)：“若圣弟子住于学地，未得上进安稳涅槃而方便求。彼于尔时，当内身身观念住，精勤方便，正智正念，调伏世间贪忧，如是受、心、法法观念住，精勤方便，正智正念，调伏世间贪忧，如是圣弟子多修习已，得尽诸漏，乃至自知不受后有。”」

## 精进

关于精勤方便的修习在《杂阿含 827 经》里佛作了二个绝妙的譬喻：「尔时世尊告诸比丘，譬如田夫有三种作田，随时善作。何等为三？谓彼田夫，随时耕磨，随时溉灌，随时下种。彼田夫随时耕磨、溉灌、下种已，不作是念，欲令今日生长，今日果实，今日成熟，若明日后日也。诸比丘，然彼长者耕田、溉灌、下种已，不作是念，今日生长，果实，成熟，若明日若复后日，而彼种子已入地中，则自随时生长、果实、成熟。如是比丘于此三学随时善学。谓善戒学，善意学，善慧学已，不作是念，欲令我今日得不起诸漏，心善解脱，若明日若后日，不作是念，自然神力，能令今日若明日后日，不起诸漏，心善解脱彼已，随时增上戒学，增上意学，增上慧学已，随彼时节，自得起诸漏，心善解脱。」

譬如，比丘，伏鸡生卵，若十乃至十二，随时消息，冷暖爱护，彼伏鸡不作是念，我今日若明日后日，当以口啄，若以爪刮，令其儿安稳得生，然其伏鸡善伏其子，爱护随时，其子自然安稳得生，如是比丘善学三学，随其时节，自得起诸漏，心善解脱。」

当我们的的心具有正念追随我们观注的目标时，它必须依赖精勤力来支持正念，这样一来，正念能竭尽所能防止心中烦恼的生起，而除去不善心所，结果只剩下善心所，故此精进力能竭止不善心所，培育善心所，同时也保护心。所以精进力能帮助正念。

因此在某些地方精进也称为正断，如《杂阿含》八七七经中：

「尔时世尊告诸比丘：有四正断。何等为四？一者断断，二者律仪断，三者随护断，四者修断。

云何为断断？谓比丘亦已起恶不善法断，生欲，方便，精勤，心摄受，是为断断。

云何律仪断？未起恶不善法不起，生欲，方便，精勤，摄受，是名律仪断。

云何随护断？未起善法令起，生欲，方便，精勤，摄受，是名随护断。

云何修断？已起善法增益修习，生欲，方便，精勤，摄受，是为修断。」

精进的四正断是对善恶在心里加以对治，第一是断除因欲而已生之恶，第二是戒因欲而未生之恶，第三是培养欲起未生之善，第四是修习欲起已生之善。

## 修习正念

关于正念正智的修习，这在《杂阿含》六二二经里提到：「云何名比丘正智？若比丘去来威仪，常随正智，回顾视瞻，屈伸俯仰，执持衣钵，行住坐卧，眠觉语默。皆随正智住，是正智。」

云何正念？若比丘内身身观念住，精进方便，正智正念，调伏世间贪忧；如是受、心、法法观念住，精进方便，正智正念，调伏世间贪忧，是名比丘正念。」

正知是指心对着业处，知道在做什么。正念是指心能跟着，不游于外。正智是指心有智慧，能观照无常、苦、无我的特徵。比如一个人在走路，正知是心知道在走路，要去什么方向。正念是心知道走的每一步，左脚或右脚，路上的沟渠、车辆、行人等。正智是能观照行走是体内风与肌肉的作用，不是我在走。

正智与正念，犹如我们的双脚一般，缺一不可，在任何时候与场合，在念身，念受，念心与念法时，正智都要配合正念，精勤地系念注意，以各种善巧方便，用来调伏我们妄心对世间(六境与五蕴)的贪执与忧虑。正智是指依于正见，对世间起正确的认知，思惟与观察。正念则是紧系于目标。

世尊说正见的生起依二因二缘：一是受法教化；二是内思止观。（《增一阿含》15.10 经）前者靠亲近善知识听闻教法，后者靠自己下苦功修止观。

## 身念处

何谓身呢？身是指父母精血和合，四大色身，缘于长期饮食滋养维持生命，以及衣服包裹舒适，避免寒热，

再涂以香油润膏。众人都在身体这方面下功夫，为身而起贪忧。我们的体形的变化，它从幼小的身躯发育长大，成长而后就开始衰退老化，然后死亡。不如实知见的人因它而担忧，担忧白发，皱皮，病苦，担忧生活，恐惧死亡。若知身无常，思惟它无常，解悟它为无常，并且时时感受到它的无常，即是正念正智，常行不放逸，常修身观身念住。

在《中阿含经》第三十二经《未曾有法经》里记载阿难说：「我闻世尊七年念身，常念不断。若世尊七年念身。常念不断者。我受持是世尊未曾有法。」想想佛都念身不断，那我们要尽速修持好它。佛教的身念处有十四种：即安般(1)，四威仪(1)，正知(明觉)(1)，三十二身分(不净)(1)，四界差别(1)，和九种墓墟观(9)。

## 一： 安般念

世尊对比丘说：「诸比丘！于此入出息念定，修习，多修(习)者，则寂静，殊妙，无染，乐住，而恶不善法生，随忽消灭。」<sup>4</sup>

《大念处经》里世尊这么教导<sup>5</sup>：

「诸比丘！于此，比丘住森林，住树下，住空闲处，而结跏趺坐，身正直，思念(念住)现前(呼吸)。

---

4 《相应部》，入出息相应，《毘舍离经》。

5 《长部》，第二十二经，《大念处经》。

彼正念而入息，正念而出息，或长入息，而知：‘我在长入息’，又长出息者，知：‘我在长出息’。

又短入息，知：‘我在短入息’，又短出息者，知：‘我在短出息’。

修习：‘我觉知（息）全身而入息’，

修习：‘我觉知（息）全身而出息’。

修习：‘我止（平静息）身行而入息’，

修习：‘我止（平静息）身行而出息’。」

「住森林，住树下，住空闲处。」这段经文指禅修的场所必须是安静而不吵杂的，故此森林，树下或空闲处是最适宜的场所。除此之外，在家中修持的人，还要注意不要有收音机，电视，杂志，手机或电话，小孩以及小动物如猫狗等的骚扰。

「结跏趺坐，身正直。」其次是行者本身的姿势，结跏趺坐是指盘腿而坐，不论是散盘，单盘或双盘都可以，坐时要正，背部要直，以免长久坐产生背痛，这稳定的姿势有助于使心平静。

「思念（念住）现前（呼吸）。」这是把心安住在呼吸，它是禅修的业处（Kammaṭṭhāna），安般是止禅的法门。我们的心从无始以来常随六个根门奔驰不息，当修安般时，眼门、耳门、舌门与身门都已平静，鼻门的自然呼吸不需加以控制，意门因为常要配合六门，常多散漫，故以观察鼻门的出入息来修习培养正念。

「正念而入息，正念而出息。」在注意出入息时，集中正念在鼻孔或人中的部位。用出入息来使身平定以及心也平定。

「长入息，知我在长入息，长出息，知我在长出息。」这是要认识呼吸的第一步，长呼吸会使息微细，可以培养起定力。

「短入息，知我在短入息，短出息，知我在短出息。」这是认识到呼吸的第二步，认识到呼吸就会认识它跟身体的密切关系。知道呼吸支配身体，也知道身体是‘身’，呼吸也是‘身’，故称内身观身。

「修习我觉知（息）全身而入息，修习我觉知（息）全身而出息。」这是认识呼吸的第三步。这是指正念觉知呼与吸气的整个过程。

「修习我止（平静息）身行而入息，修习我止（平静息）身行而出息。」□这是认识呼吸的第四步。它指修习出入息一段时间后，若正念不散漫，气息会从开始时粗显有声到气息平静和微细的阶段，修行的人只要注意呼吸就是了。

从这里继续修下去，行者就能进入定境。初禅具有五禅支（五支禅定的要素），那即是寻、伺、喜、乐、一心；二禅具有喜、乐、一心；三禅具有乐、一心；四禅具有一心，最后再修就是舍。这是因为心识一直被净化，越来越细的关系，所以生起禅定的因素（禅支）就一直减少。

寻是对出入息的初步认识，当纷乱的心念以安般来逐步平息后，正念就能随着出入息而心不旁鹜，因此伺就生起，伺是对安般的深一层的认识。寻和伺在有些经文翻译作觉与观（不是观照），‘寻或觉’是对呼吸的正念的培育，因为开始修止禅时，心念纷乱，正念不强，

常常不能对着目标(呼吸)。故此就像在“摸索”一般的修出入息。等到修了一段时间后，正念强了，能够跟着呼吸，那就是‘伺或观’了；就好像在‘看顾’小孩子一样，正念不会偏离呼吸。

这时心中对自己的奋斗感到喜悦欢欣，那是喜禅支；身体因为放松，身心感到轻安，那是乐禅支；心中没有杂念，只有正念跟着呼吸，那是一境性(一心)禅支。这是最多修行者所认知的禅支。

若是在修习出入息时出现禅相(勿须开眼看)，这禅相是因为定力而产生的色聚，这色聚是由呼吸而生，心生色聚有九色法；即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素和声音。色聚里的火界能生许多时节生色聚，颜色明亮，因呼吸里有无数色聚，这些色聚颜色的亮光聚合在一起而产生光明的禅相，定力深时，这禅相会从不稳定而稳定下来，从灰到白到光亮，这叫似相(Patibhāganimitta)。寻是正念注意似相，伺是保持正念注意似相，喜是对似相的喜悦，乐是对似相的快乐，一境性是正念专注于似相而结合为一。这样的解释五禅支也可以。

当能够认清五禅支后，那时可修五自在：即是入定自在，住定自在，出定自在，转向自在和审察自在。因为这关系到修习第二、第三与第四禅。

从初禅到四禅，诸行会渐次止息和寂灭，这在《杂阿含》四七四经里提到。初禅正受时，言语止息，言语寂灭；二禅正受时，觉观止息，觉观寂灭；三禅正受时，喜心止息，喜心寂灭；四禅正受时，出入息止息，出入息寂灭。故此在初禅时声音是刺(会使禅定退失)，二禅时觉观是刺，三禅时喜悦是刺，四禅时出入息是刺。在

四禅时出入息的止息(停止)，修定的人是不会死的。从身口意行来看，入定先是口行止息，然后身行止息，然后意行止息；出定时意行先动，然后身行，然后口行。

在《增壹阿含》卷三十五第八经中佛谈到安般念配合死想的修法；要常念死，此身不净，不久当死，诸行空寂，幻化无真，于中生起七觉支，能如是思惟，便能脱老病死苦。

## 安般念观禅

《大念处经》接着记载：

「如是，或于内身之观身而住；又于外身之观身而住；或于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；又于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又对于智识所成(智慧)及忆念所成(正念)，皆会‘有身’(只是身而已，不是我自身)之思念现前(建立正念)。彼当无所依而住，且亦不执着世间之任何物而住。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。」

这段经文的解释如下。前面是解释修止禅，安般念只是止禅四十种业处(修定法门)的一种。这里是修观禅，它只有两个业处，即色业处(rūpakammaṭṭhāna)和名业处(nāmakammaṭṭhāna)，色业处以色法作观照对象，名业处则观照名法。这就是观五蕴里的受、想、行、识蕴。

修安般念到第一、二、三或四禅，出定后就应马上修观禅，因为此时心很纯净，很锐利。呼吸中的四界有

十二相；即硬、粗、重、软、滑、轻(地界)、流动、黏结(水界)、热、冷(火界)、支持、推动(风界)<sup>6</sup>。

持续有系统地关注四界到能透视每一粒色聚(rūpakalāpa)里的九种色法(四大元素：地界、水界、火界、风界，和四大所造色：颜色、香、味、食素，四大元素与四大所造色也叫纯八法聚，加声音共九色法)。

观完呼吸身，观呼吸身依的缘是什么？它是依靠依处而生起，依处有六：眼、耳、鼻、舌、身与心所依处。

六依处，这些依处的色法有四：业生色(由业力生)，心生色(由心生)，时节生色(由热能生)与食生色(由消化营养生)<sup>7</sup>。根据阿毗达摩论的色分析法，能够很清楚的看到色身只是不同的色聚的组合而已。

再观照诸色法的无常、苦、无我。观完就观照名法，即受蕴(三受)、想蕴、行蕴(触与思)和识蕴(六识)。

接下来观照色法的因缘，名法的因有过去世的无明、爱、取、行、业五因。色法的因缘就如上段分析的。

观照的结论是，名色法只是缘，缘生缘灭之法，因此没有我、人、众生的存在，心中的智慧就生起。靠这样的反复的修习至证道果智为止。因此佛说：「彼当无所依而住，且亦不执着世间之任何物而住。」指的是阿罗汉。故此，修习安般能得大果。

---

6 《如实知见》，帕奥禅师著。

7 详阅阿毗达摩论与注释，以及《清净道论》，第二十品。

佛指的身有名身与色身。名身指名法中的受蕴(三受)想蕴、行蕴(五十心所)和识蕴(六识或八十九心)。色身指四大的身体，因为修安般念，所以再观呼吸身里的四界十二相，再细观色聚的九种色法(纯八法聚与声音)，再细观六依处的四生色(或四生色聚)，因为色法不会单独生起，必须组合成色聚后才能生起，这四生色聚又分为二十一种色聚，再细观四十二身分(地二十分、水十二分、火四分及风六分)<sup>8</sup>

还要观外身，对于自己的亲人家眷，朋友仇人等，因为缺乏智慧，会生起十四种不善心所如贪爱，瞋恨，妒嫉，骄慢，邪见等烦恼，若以同样方法观照彼等之名色，也会明白他们也是因缘而建立，因此也会得到同样的结论，那即是无常(变异，组合，坏灭之法)，苦和无我。知道他们也只是名色法而已，自心才能净化。

佛又重复提道，除了观内身、外身，还要观内外身。因为观内外身是观根与尘接触后所生的识，这也是必须加以净化的。又说观生法，观灭法，还要观生灭之法，那是指要观名色法的生，名色法的灭，以及同时观名色法的生灭，那是指观我们的心识，直找到十二因缘的源头去，那就是无明，要把它转成明。

从《清净道论》的分析次第观，此段经文就是：

- 一、名色分别智----观照名法与色法的智慧。
- 二、缘摄受智----观照生起名法与色法诸缘的智慧。
- 三、思惟智----观照诸行的无常、苦、无我三相的反复观照的智慧。
- 四、生灭随观智----观照诸行的生灭的智慧。

---

8 《如实知见》，帕奥禅师著。

若持续长久深观，就能达到以涅槃为目标的智见清净的四道智：须陀洹道智，斯陀含道智，阿那含道智与阿罗汉道智。对四圣谛的苦、集、灭、道四谛的三转十二行(苦谛知、当知、已知；集谛灭、当灭、已灭；灭谛证、当证、已证与道谛修、当修、已修)，而后得须陀洹果，斯陀含果，阿那含果与阿罗汉果。

因为四道智与果不是一蹴可成的，需靠精进与长期的修观才能达到，所以佛说：「诸比丘！比丘如是，于身观身而住。」

在《杂阿含》里有一段经文提到修习安般念乃至漏尽：

「如是我闻，一时佛在舍卫国祇树给孤独园。尔时世尊告比丘，当修安那般那念，修安那般那念，多修习已，身不疲极，眼亦不患，乐随顺观住，乐知觉，不染着乐。

云何修安那般那念？身不疲倦，眼亦不患，乐随观住，乐知觉，不染着乐。是比丘依止聚落，乃至观灭出息时，如灭出息学，是名修安那般那念，身不疲倦，眼亦不患，乐随观住，乐知觉，不染着乐。如是修安那般那念者，得大果，大福利。是比丘欲求离欲，恶不善法，有觉有观，离生喜乐，初禅具足住，是比丘当修安那般那念。如是修安那般那念，得大果大福利，是比丘欲求第二，第三，第四禅，慈、悲、喜、舍，空入处，识入处，无所有入处，非想非非想入处。

具足三结尽得须陀洹果，三结尽贪恚痴薄得斯陀含果，五下分结尽得阿那含果，(五上分结尽)得无量神通

力，天耳，他心智，宿命智，生死智，漏尽智者，如是比丘当修安那般那念。

如是安那般那念得大果，大福利。佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。」<sup>9</sup>

故此修安般念，能得定，尽诸漏，能由初禅修到第四禅，然后再由第四禅修慈悲喜舍四无量心，修到四无色界禅，乃至四禅八定具足，上至无想天(想知不灭)及灭尽定(想知灭(nirodha samāpatti,saññā vedayita nirodha))而体证无生。依自己观修断除三结：身见，疑，戒取至证初果，再削弱贪瞋二结而证二果，再灭除贪，瞋二结得证三果，然后断除五上分结得诸五神通力修至漏尽而证阿罗汉果。这是一个很殊胜的法门，佛在四十五年的弘法生涯中介绍最多的一个修行法门。

在《杂阿含 801 经》里佛提到比丘众修习安般念的五种利益：

(1)住于波罗提木叉，律仪威仪行处具足，对微细戒亦有怖畏，受持学戒。

(2)少欲，少事，少务。

(3)饮食知量，对饮食不起欲想。

(4)初夜，中夜不着睡眠，精勤思惟。

(5)住空闲林中，离诸愤闹。

在家众虽不持二百二十七戒或三百十一戒，亦应尽力持好五戒或八戒；虽不能去住在林中，亦应常去寺院持八戒并住在寺里。这必能获得上述修安般念的利益。

---

9 《龙藏》，第五十二册，一七三页。(同大正藏《杂阿含》八一四经。)

## 二： 四威仪

《大念处经》中的经文：「复此，诸比丘！比丘于行者，知：‘我在行’，又于住者，知：‘我在住’，于坐者，知：‘我在坐’，于卧者，知：‘我在卧’。又此身置于如何之状态，亦如其状态而知之。」

在四威仪及其它的姿势中应只是努力培育强大的正念，念念分明的知道在行走，在站住，在坐着或在卧着，或其它的姿势。

经文里观照的部分也与安般念相同，即观内身，观外身，观内外身，观生法，观灭法以及观生灭之法。观照的方法与前面相同。只是在动的姿势上比如行走，从阿毗达摩论的分析，它只是因为心理的活动(即意门的心路过程心)而产生带动的色法(即我要行走的心所带动的色法)，每一个心能生许许多多的色聚，每一色聚里都有八色法(地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素)，这八色法中风界特强，由风界而生身表，即是身体的动作行走。

其它五门心路过程心(眼、耳、鼻、舌、身)与有分心不能生带动的色法，只能生被带动的色法(即业生色、心生色、时节生色与食生色)，这五门心路过程心与有分心都能生许多心生色聚，也都会含有八色法，但都是被带动色法。走动时，带动的心生色法持续地生起，被带动的四色法也跟着移动。

因此这样观照走路的过程，只是一系列的名色法在生灭而已，并没有一个‘人’在走，这些名色法都是无常、苦、无我。

在《舍利弗阿毗昙论》卷十四里<sup>10</sup>提到如何成就威仪行，这里录下作为参考：

「云何成就威仪行？一切身不善行，一切口不善行，一切意不善行，是名非威仪行。身一切善行，口一切善行，意一切善行是名成就威仪行。」

复次恭敬和尚及和尚同学，恭敬阿阇黎及阿阇黎同学恭敬上下座，是名威仪行。」

故此在四威仪中常持正念，离一切恶行，奉一切善行，就是成就威仪行。

该论接着说：「云何已行处？有六非已行处；若淫女处，寡妇处，大童女处，不能男处。比丘尼处，诘酒处是六非已行处。又如佛说，比丘莫至他国非已行处，若至他国非已行处，魔得其便。」

比丘，何谓他国非已行处？谓五欲也，是名五欲非已行处。

云何已行处？若彼非威仪行，此非已行处舍离，正舍离，缘舍离；不亲近，正不亲近，缘不亲近，是名已行处。又如佛说行于自国已行处。若比丘自国已行处，魔不得便。」

比丘，何谓自国已行处？谓四念处也。是自国已行处。若以此威仪行，起正起，受正受，是谓威仪已行处成就。」

---

10 《大正大藏经》，二十八卷。

这里指出六处是我们不应去的场所，当然现代社会不该去的场所不只这些。从佛法来看，凡能生欲的地方都不该去，那些地方就广了，它就在我们的周围，色、声、香、味、触的五欲生起处，不去亲近它们，如实的做到不亲近(正不亲近)，以及注意产生会亲近这些生欲的缘，并远离它们，这样魔(烦恼，欲)就没办法了。

所以话说回来，还是要维持正念，那才是我们要去的地方，这么做的话，威仪行一定成就。

### 三：正知(明觉)

《大念处经》里的经文：「复此，诸比丘！比丘不论行往归来，亦由于正智而作；彼观前，顾后，亦由于正智而作；彼于屈，于伸，亦由于正智而作；彼于着僧伽梨(袈裟)衣、钵，亦由于正智而作；彼于食、饮、咀嚼、尝味，亦由于正智而作；彼于大、小便，亦由于正智而作；彼于行、住、坐、卧、醒、语、默，亦由于正智而作。」

佛在这段经文中教导七种的正知(正智)修习法，就是指对六根喜加守护，住于律仪，使恶不善法不漏于心，一切时常护心，持以正念，正知(智)而住，常随不放逸行。如以下经文所示：

「若诸比丘在学地者，未得心意增上安稳，向涅盘住，如是像类比丘，我为其说不放逸行，所以者何？以彼比丘习学诸根，心乐随顺资生之具，亲近善友，……彼眼识所可爱乐，染着之色，彼比丘见已，不善、不赞叹、不染、不系着住。专精胜进，身心止息，心安极住

不忘，常定一心，无量法喜。但逮得第一三昧正受，终不退减，随于眼、(色)，于耳、(声)，鼻、(香)，舌、(味)，身、(触)，意识、法亦复如是。」<sup>11</sup> 在修学过程，要学护诸根，念知心里(识)所爱乐染着的，知它为不善、不赞叹它、不为所染、不为所缚而修念住。

在下经中也有明白的开示：

「若族姓子，族姓女，从佛闻法，得净信心，如是修学；见在家和合欲乐之过，烦恼结缚，乐居空闲，出家学道，不乐在家，处于非家，欲一向清净，尽其形寿，纯一满净，鲜白梵行，我当剃除发须，着袈裟衣，正信非家，出家学道，作是思惟已，即便放舍钱财，亲属，剃除须发，着袈裟衣，正信非家，出家学道，正其身行，护口四过，正命清净，习贤圣戒，守诸根门，护心正念。

眼见色时，不取形相，若于眼根住不律仪，世间贪忧。恶不善法常漏于心，而今于眼起正律仪，耳、鼻、舌、身、意起正律仪，亦复如是。彼以贤圣戒律成就，善摄根门，来往，周旋，顾视，屈伸，坐卧，眠觉(醒)，语默，住智正智(知)。彼成就如此圣戒，守护根门，正智正念，寂静远离，空处树下，闲房独坐，正身正念，系心安住，断世贪忧，离贪欲，净除贪欲；断世瞋恚，睡眠、掉悔、疑盖、离瞋恚，睡眠、掉悔、疑盖、净除瞋恚，睡眠、掉悔、疑盖。」<sup>12</sup>

《杂阿含 636 经》中提到照顾根门，离五盖；即贪欲盖、瞋恚盖、睡眠盖、掉悔盖与疑盖。这五盖会使根门接触外头境界时产生烦恼，故通过修习安般念，培养

---

11 《杂阿含 212 经》。

12 《杂阿含 636 经》。

止禅的禅支，以及修观都有帮助，使心在平常的生活中如前进、回返、看前、顾后、屈、伸、着衣、持钵、饮食、咀嚼、尝味、大、小便、行、住、坐、卧、睡、醒、语、默时都能维持正念与定力，免除五盖的影响。

这儿以难陀(Nanda)尊者的例子来加以说明，难陀在不情愿的情况下出家做比丘，出家后因为常常思念他的王妃子，心常为贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔和疑盖所缠，不守护根门，也不修行。佛陀知道难陀的波罗蜜就要成熟，因此就运用神通带他去天界走走，途中他们飞过一块森林地，看到一只耳、鼻、尾被烧的老母猴坐在一块烧焦的树头上，佛问难陀这母猴与他的王妃比较如何？难陀回答那母猴太丑了。他们继续飞到忉利天时，难陀看到了五百位粉红色脚的缥缈仙女，她们实在是太美了！佛再问难陀这些仙女与他的王妃比较又如何？难陀回答说王妃现在比起来就像老母猴一般。佛就对难陀说若是他愿意回去好好修行，五百仙女就是他的！难陀马上答应了。回到精舍后难陀开始做比丘的工作，认真的照佛陀的开示修行，但是不久其它比丘知道难陀是为了要得到仙女而修行，因此就讥笑他，他羞惭之下，更加精进修行守护根门，不久就证了阿罗汉果。佛称赞难陀是护根第一的弟子。

另一个佛陀的弟子叫婆酰(Bāhiya Dārucīriya)只听了佛简短的开示：「婆酰，对于你，看时只是看，听时只是听。」他听完就证悟阿罗汉果。这是因为他在日常生活中不停修习正念正知的关系。

佛的这一句话里就说明了没有‘我’的存在，婆酰是上上根的弟子，一听完就证了。平常的人，看了就起念头、想和思，以及跟着而起的贪、瞋、痴等烦恼。

关于培育衣、食方面的正念正知，在南传佛教国家(泰国)的朝暮课诵本里有以下的省思章节：

「我正念省思,所用诸衣物,只为御寒冷，只为除炎热，只为挡恶风，烈日及蚊虻，及虫类侵扰，以使覆盖身，而得以遮羞。」

「我正念省思,所受用饮食,不是为享受，不是为玩乐，不是为肥壮，不是为美貌，不是为庄严，只为维持身，令它能支延，而生存下去，令不有损伤，以助修梵行。若如理常思，我将能停止，旧饥饿感受，而不使产生，新饱胀感受，才不致受苦，得无过安住。」

除了这些的正念正知的训练之外；关系到衣的比丘戒有不得存放多余的衣，不得没带足三衣过夜，不得存非时衣过一月，不得令非亲里的比丘尼洗、染、打故衣(穿过的)，除了交换不得受非亲里的比丘尼衣，除了失衣或被夺衣时不得向非亲里居士居士妇乞衣，被夺衣后不得向非亲里居士居士妇多取衣(失三衣取二，失二衣取一)，不得向出资的非亲里居士居士妇指示购好衣，不得在雨季来临半月前求受雨衣，不得施衣予别的比丘后忿怒而自夺回或令夺回，于危险阿兰若不得离其衣过六夜，不得穿着上衣不包裹全身，不得穿着下衣不包裹全身，前往居士家衣着不披覆整齐，坐在居士家衣着不披覆整齐，前往居士家缠头，坐居士家缠头等等衣戒的修习。

关于钵的戒有不得存放多余钵，不得隐藏其它比丘的钵、衣或坐具、针筒、腰带，不得将混有饭粒的洗钵水倒在居士家等戒条的修习。

对于饮食我们应注意不杀生的戒条，不要为了口腹之欲而去杀生，但佛方便允许持戒比丘吃三净肉；即可吃不眼见被杀的动物的肉、不耳听被杀的动物的肉、及不疑为我而被杀的动物的肉。在《经集》小品第二经《荤腥经》里佛说道：「世人不克制欲望，贪求美食，过混杂不净的生活，信奉虚无，行为不正，思想顽迷；这才是荤腥而非肉食。」

许多华人社会的佛教徒皈依之后开始持素，这是很好的美德，但因为家人还习惯肉食，不能一下子改过来，因此这位新佛教徒就开始生起许多烦恼，报怨家人不给他吃素，又语言不清净批评家人没有慈悲，吃死尸肉等等，这一下子就激起家人对佛教的反感，反而断了他们学佛的善缘，而且若执着吃素能更快修得有成果是一种戒禁取见，很多人都不知不觉的犯上见解上的执取，实际上若去超市买已处理过的肉品是不犯戒的。

为什么呢？杀业须先有动机，而且完整的杀业须具备下面五个条件：有杀害的意念，对方为有情众生，知道他是有情众生，杀害的行为，造成对方死亡。一个人去购物时，见到鸡肉，认为可食，而买回家去当食物烹煮来吃，买的人并没犯杀业，况且买者只是在买鸡肉，不是在买活鸡(有情众生)。虽然有些人辩说若你不去买，农夫就不去养鸡，鸡就不会被杀了。但这种说法虽有道理，从造业的观点来看买主并无杀业，反而是鸡农与屠宰场犯杀业。

不过现在的农场唯利是图，常灌输给被饲养的动物大量激素，抗生素及其它对人体有害的药品和饲料，因此肉品皆含有大量毒素，实不宜食它，蔬菜瓜果食品农人喷撒大量的有毒杀虫剂，而制成的素食品也一样含

有毒害的物质在内，故此现在人们消化系统的许多病症，都是因为食用工业食品所造成的关系。

在比丘戒里还有许多有关饮食的戒条，例如过午不食，不可贮藏食物，不可无病而要求供养酥、生酥、油、蜜、砂糖、鱼、肉、奶酪等食物，不可贪吃，不要接受多量食物，吃时不能东张西望或注视别的比丘钵中食物，不得吐舌、舔手、舔嘴、舔钵、散落饭粒，将饭团咬成两半等，不得含食物说话等等。这些都是对于求取食物与用餐的礼仪，从注意这些戒而达到培养起强大的正念与正知。此外不得将食物施予外道，不得在托钵途中驱逐同门，不得别众(四人以上)去受供养，不得取用施主允给的煎饼超过二、三钵，不得数数受供养(去多家受供养)，不得饮酒等等饮食戒的修习。

关于大小便的戒要注意无病时不得站立大小便，无病时不得在青草上大小便及唾痰，以及无病时不于水中(指湖、溪流)大小便及唾痰。

关于乞食，因为它是四缘(衣、食、住、药)之一，这是安心修行的基本条件，在《四分律》卷三十二里记载：「世尊与三人说法，二人乞食，二人所得食，足六人共食。若世尊五人中与二人说法，三人乞食，三人所得食，足六人共食。」这说明施主常供养大量的食物，实不必每一个僧人都去乞食，这种情况在今日的泰国还是如此，僧人轮流去乞食，而每日所剩食物还是很多，都拿给动物吃。这也意味对食物不要贪得，适可而止。

关于说话，佛陀在《大空经》里如是开示：(不作无义之论)；「阿难，彼比丘行此住处，心若欲有所说者，彼比丘若此论，非圣论，无义相应；谓论：王论、贼论、斗争论、饮食论、衣被论、妇人论、童女论、淫

女论、世间论、邪道论、海中论、不论、如是种种畜生论。若论圣论，与义相应，令心柔和，无诸阴盖；谓论：施论、戒论、定论、慧论、解脱论、解脱知见论、渐损论、不会论、少欲论、知足论、无欲论、断论、灭论、燕坐论、缘起论。如是沙门所论。如是论已，心中不生贪伺忧戚，恶不善法，是谓正知。」

佛建议独住远离，避免哗说：「若有比丘，不欲哗说，不乐哗说，不合会哗说，不欲于众，不乐于众，不合会(于)众，欲离于众，常乐独住远离处者，谓有乐圣乐，无欲之乐，离乐，息乐，正觉之乐，无食之乐，非生死乐。」<sup>13</sup>

在观照身的部分，若从阿毗达摩的论点来讨论，是谁在前行，返回，观前，顾后，屈、伸、着衣、持钵、饭食、咀嚼、尝味、大小便、行、住、坐、卧、睡、醒、语、默呢？那就要观照整个动作的过程，当比丘生起‘我要前行’的念时，就会有许多意门心路过程生起。

因为这‘向前行’涉及意门，身门与眼门。在意门的心路过程的因缘条件是：心所依处，法所缘和有分。在身门的心路过程的因缘条件是：身净色，触所缘，地界和作意。在眼门的心路过程的因缘条件是：眼净色，色所缘，光和作意。由于五门的心路过程须经有分而生起，所以这‘向前行’是一种混合心路过程。

这‘向前行’包含了名法与色法，色法随名法生起后只维持十七个心识刹那(cīttakhanā)，然后名色法一起坏灭。心与心所同时生起，心所协助心去识知目标及拥有目标，(心与心所有如国王与大臣)，这里的心所有

---

13 《中阿含·大空经》。

触、受、想、思和作意。在‘向前行’眼门的启动是由意门开始的，因色法不会识知和执取目标，它是被认知的目标。这识知过程有一个过去有分心的刹那，加上十六个识知的心识刹那。在一眨眼间，有数十亿个心识刹那生灭，一个心生起，执行其刹那间的作用后坏灭，供予下一心生起的因缘条件，如是心流不断生灭，有如河流一般。

如此眼门在‘向前行’看路时，其色所缘在经过一个心识刹那后(过去有分)，即现于眼门，有分波动了两个心识刹那后即中断(有分波动，有分断)，接着是五门转向心(或译引发)的生灭，接着是该色所缘的眼识的生灭(这是眼净色见到路，所以‘看’只是一个心识刹那)，紧接起的是领受该眼识看过目标的心，即领受心(或译等寻求，只有一个心识刹那)，接着领受心是检查刚才眼识与领受心识知的目标，即是推度心(或译等贯彻，只有一个心识刹那)，接下来是确定心(或译安立，它是意门转向心在五门心路过程的名称，即确定五识所辨别的目标)，在确定心之后有七个速行心(或译势用，指迅速地跑的心路过程，跑向目标去识知它，速行心阶段生起善与不善的心)，接着是两个彼所缘(或译返缘，意念取其所缘)的生灭，彼所缘一过就沉入有分。

简单的说，有分(Bhavanga)是意门或根本识或阿頼耶识；五门转向是目标撞系眼门等五门时执行转向的作用，从转向开始到速行心结束共十四个心路过程心，境色或目标撞系眼净色时，眼识即生起(眼净色是门，色所缘(路)是它的目标)，这十四心路过程心都是属于意识。

因此在整个的心路过程(毗提 Vithi)中每一心虽然一个接着一个，因为有不同的作用而有不同的名称，它

的发生只是一连串生灭的心，追随着因果缘起的法则。每一心皆依心的定法生起，依不同的缘生起，包括前生心，所缘，门及依处色，在生起后执行了它的个别作用完毕就坏灭，然后成为下一个心的缘。这里边没有一个‘我’，没有一个永远存在的‘自我’，除了心路过程之外，没有一个控制者或识知者，这心路过程就是识知的作用(名法)。**‘有分’**的名词不是佛陀给的，阿毗达摩诸论从《阿毗达摩概要精解》(或作阿毗达摩义摄)及《清静道论》开始才记载它。

在七个速行心里每一速行心均有二十个名法，即是十二不善心与八欲界善心，不善心中最显著的是无明，贪爱与执取，这三心是十二缘起的第一支、第八、与第九支。因为这三心是烦恼轮转；它能造业而有‘行’与‘有’，即十二缘起的第二支与第十支，所以行与有是业轮转；这就产生了果轮转的识，名色、六入、触、受、生、老死，即是十二缘起的第三至七，十一与十二支；因而生死轮回不休。

若是观照色法，根据阿毗达摩论的分析，色法有两种：即四大元素(mahābhūta)与四大元素所造色，所造色(upādāyarūpa)共有二十四种。四大元素如大地，所造色如树木依地而生长。四大元素，有地界、水界、火界和风界。地界扩展，相是硬，它能作为其它元素立足处，水界黏接同一色聚，特相是流动或溢出，它的作用是增长其它俱生色法，火界特相是热或冷，作用是使同一色聚里的其它色法成熟，风界有移动与压力，特相是支持，作用是使其它色法移动。

古论师曾说人身若地界可碎为微尘，成一斛二升重，与水合增长为六升五合，经火烧成熟，再随风刮而起回转。地界为水所摄，因火热成熟，因风而持转，如是

地与其它三界和合。水界以地为住处，常使成熟，风吹散展转，如是三界所熟。火界住于地处，为水所摄，风所持，如是三界所持。风界也住于地处，水所摄，火所熟，如是三界所持。故地是水、火、风住处；水使地、火、风摄而不散；火使地、水、风成熟不臭；风使地、水、火转而不散，如是四界互相依赖，住而不散。<sup>14</sup>

色依处有五净色和心依处色，依处(vatthu)是色法的生存地。色法不能单独生起，必须组成色聚(rūpa-kalāpa)才能生起。依处是指所造色，它(指依处)的色法有业生色聚，心生色聚，时节生色聚与食生色聚。业生色聚里有眼十法聚，耳十法聚，鼻十法聚，舌十法聚，身十法聚，女性十法聚，男性十法聚，心所依处十法聚，命根九法聚。眼十法聚有八不离色，命根色与眼净色，余可类推，命根九法聚有八不离色与命根色。这四种所造色里共有二十一种色聚。

八不离色即是地界、水界、火界、风界、颜色、香味与食素(食色)。它们存在于每一个色聚里，它们都拥有同一依处，即是俱生的四大元素，这四大元素是所造色的近因，每一元素的近因又是依赖其它三大元素，它们都是同生同灭，故此每一色聚里的色法都是同生同灭。

从心法说，当心不活跃时，属于同一种心的有分心流会不断的产生，只缘一个目标。当五所缘之一呈现在根门时，一个有分心即过去而成过去有分，随后两个由于目标的撞系(或境色 gocararūpa 的撞系)，而起波动后就有分中断，产生五门转向，接着在根门(五门)的支助下，五识生起，而以撞系根门的色所缘为目标，于是心路过程起领受，推度，确定心后而进入速行心(造业)，

---

<sup>14</sup> 《解脱道论》(Vimuttimaggā)，行门品第八之五。

最后两个彼所缘取速行心的所缘为其所缘(造业后的回思)。

从色法说，心色或心所依处是意门和意识的依止处，它位于心脏里的血，受四大元素的支助而由命根色维持它。当境色(五根所缘外境)撞系五根净色，意门转向后根净色即取色所缘为目标(眼净色在视网膜里，耳净色在耳洞里，鼻净色在鼻孔里，舌净色在舌头上，身净色散在全身如棉花浸透了的液体)，在意门领受，推度和确定后，起速行而行动，产生各种的姿势，并且产生身表(kāyaviññati)及语表(vacīviññati)。

身表是心生(心生色聚)风界特强而使身体有动作，不过如举脚时，它是风界和火界偏盛的作用，又如放下脚时，则是水界和地界偏盛的作用；语表是心生(心生色聚)地界特强，口腔与舌能发出声音或者身体他部摩擦出声。色法不能识知目标，它是依赖根识来识知目标。

因此欲界众生在世间上色法以四种所造色即业生色，心生色，时节(热)生色和食(消化)生色而起色相续流(生活，或造善业，或造恶业，或者修行)，直到生命的结束为止。

从心路过程看，当一个名法生起只持续一个心识刹那就坏灭，随著名法生起的色法会持续十七个心识刹那，这色法会同下一个生起的名法心识刹那一起坏灭。因此在走动时，举脚的名法灭了，举脚的色法才产生，名法进行它的生灭过程，而色法也进行它的生灭过程。

从这样的分析，所谓的‘我’只是一组不同的名法与色法而已，并没有一个‘我’；再看名法与色法，它们都在各自不停的生灭，一个不停生灭的‘心’---

‘名法’，会是我吗？一个不停生灭的‘身’---‘色法’，会是我吗？若果是‘我’，我应是一，不是二，我不应在变，不应在生灭。

#### 四：三十二身分

关于这一段《大念处经》的经文如下：「复此，诸比丘！比丘于皮覆包充满种种不净物之此身，观察此身，上至头发，下至跣底，知：“于此身有发、髦、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺、肠、肠间膜、胃物、排泄物、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、淋巴液(《清净道论》作膏，指身垢)、唾液、粘液(《清净道论》作涕，指涕)、关节液、尿。”」

以正念观照身体的三十二身分是用来对治贪欲的最主要法门，它能起大悚惧，培养正念与正知，获得如实知见，调服心中的欲火、我慢等烦恼，而使心获得清凉与安乐，并能使心进入禅定境界，于现法乐住，最后依这法门能使行者证得圣果。<sup>15</sup>

三十二身分观的传统修习善巧是：念诵三十二身分的名称，或记忆三十二身分，或依颜色来修持，或依各身分的形状来修持，或依各身分的方位来修持，或依各身分的处所来修持，或依各身分的限界来修持(如发非毛，肉非筋)。<sup>16</sup>关于这部分的修习可详细参考《清净道论》。修习时，意念上要注意；按三十二身分的次第来修，心不要过急，心不要太慢，心念不散乱，超越概

---

<sup>15</sup> 《南传大藏经》，《清净道论》第八品身至念。

<sup>16</sup> 《南传大藏经》，《清净道论》第八品身至念。

念，删除不善于作意的身分，最后因心善于择法能安止于善于作意的身分而得到定(能达四禅)。又修不净观要能起厌恶各个身分之心，如发、胃中物、脓、痰、粪、尿、胆汁、血、身垢，思惟它的种种不净与可厌性。

在以前锡兰中部的摩罗耶地方的大天长老在四个月内因为能够熟悉读诵三十二身分，因此而得破除身见，证入须陀洹果。另一位耆宿长老修习三十二身分，而得于三十二日内每天修一身分各达到初禅。认真修习三十二身分的行者，若是在观修时不能观想的很清楚，可以借助医学杂志或尸体解剖的照片来修习。

在观禅的部分，佛开示说：「诸比丘！犹如两口之袋，填进种种穀物，即：稻、粳、绿豆、豆颗、胡麻、糙米，具眼者解开之，得观察：此是稻、此是粳、此是绿豆、此是豆颗、此是胡麻、此是糙米。诸比丘！如是比丘于皮覆包充满种种不净物之此身，观察上至头发，下至跖底，(知)：“于此身有发、髦、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺、肠、肠间膜、胃物、排泄物、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、淋巴液、唾液、黏液、关节液、尿。”」

佛以两口袋比喻这个身体，有智慧的能看见这三十二身分，并且知道它们只是色法，也知道色法是由四大元素组成的。观内身是指自己身内的三十二身分，观外身是观别人身内的三十二身分，如是交替观内外身。观生法是指这身体如何而生，观灭法是身体如何死亡，观生灭法是观身体一世的因缘生灭以及从阿毗达摩论所分析的刹那生灭。这样观禅后所得的结论会是‘它只是一个身而已’，因为是慧解脱，故独立而住，不执着于世上任何物。

## 五：四界差别(界分别)

四界是与三十二身分密切相关连的，因此佛接着说：「复此，诸比丘！比丘从界(要素)，如(何)存在，如(何)志向而观察此身，即知：“此身中有地界、水界、火界、风界。诸比丘！犹如熟练之屠牛者，或屠牛者弟子之杀牛，于四衢道，片片分解已，犹如坐，诸比丘！如是比丘！从界，如(何)存在，如(何)志向而观察此身，(知)：此身有地界、水界、火界、风界。”」

在前面分析过四界的十二相，那即是地界有硬、粗、重、软、滑、轻相，水界有流动与黏结相，火界有热与冷相，风界有支持与推动相，每一特相都需从头到脚观察清楚。“如何存在”指在色身中找到这四界。“如何志向”指无论身体是在任何的姿态中找到这四界。比如用手按头颅知它是硬的，用舌头在口腔内左右伸吐知它是滑的等，小便时知道尿水流出，发烧的时候知道身体会热，肠胃里有风的时候知道风的推动或浮动。这些都是物质界的纯物理现象。

在《大象迹喻经》(Mahāhatthipadūpama Sutta)<sup>17</sup>中佛说：「诸贤！云何为内之地界？内之自身之坚固态而被执取为(我、我所)者，即发、毛、(爪、齿、皮、肉、腱、骨、骨髓、(肾脏)、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、肠、肠间膜、胃中物、)粪、(脑)，又其它所有内之自身坚固态而被执取为(我、我所)，诸贤！此言内之地界也。」

---

<sup>17</sup> 《中阿含·象迹喻经》。

「其次，诸贤！云何为内之水界？内自身之水，水态被执取为(我、我所)者，即胆汁、(痰、脓、血、汗、脂、泪、膏、唾、涕、关节滑液、)尿，又其它所有内自身之水，水态而被执取为(我、我所)，诸贤！此言内之水界也。」

「其次，诸贤！云何为内之火界？内自身之火，火态被执取为(我、我所)者，即令热者，令老，令燃烧者，令食、饮、噉、味等物善消化者，又其它所有内自身之火，火态而被执取为(我、我所)，诸贤！此言内之火界也。」

「其次，诸贤！云何为内之风界耶？内自身之风，风态被执取为(我、我所)者，即上行风、下行风、腹外风、腹内风、肢体循环风、入息、出息，又其它所有内自身之风，风态而被执取为(我、我所)，诸贤！此言内之风界也。」

在独居禅思时应该掌握观察四界的方法，就能够冷静地看到身体的四界，就只有四界，找不到身体，有情，有生命的，或有我。比如观察发时，知道发生于头上，这就好像一个蚁丘上生了草时，蚁丘不知草生在我上边，草也不知我生在蚁丘上，同样的头也不知发生在我上边，发也不知我生在头上。又如观察骨和肉时，就好像路旁凉亭屋梁上的尘土，屋梁不知我被尘土粘着，尘土也不知我黏在屋梁上，同样的，骨骼不知被肉粘着，肉也不知它粘在骨骼上。

因此这样分析能够得到结论，这些地界的毛、发、骨、肉等只是身体的某部分，它无思念，无记，空，非有情，而应该只是观察它是坚硬的地界。

在修习界分别观时，若只是观地、水、火、风四界是不够的，行者还需观二十部分的身分是地界，十二部分的身分是水界，四部分是火界，六个部分是风界，就如在《大象迹喻经》所指出的。列表如下：

表 7.1 四界分别表(四十二身分)

地界显著的部分：(二十个)

1发	2毛	3爪	4齿	5皮
6肉	7腱	8骨	9骨髓	10肾
11心脏	12肝脏	13膜	14脾脏	15肺脏
16肠	17肠间膜	18胃中物	19粪	20脑

水界显著的部分：(十二个)

1胆汁	2痰	3脓	4血	5汗	6脂肪
7泪	8膏	9唾	10涕	11关节滑液	12尿

火界显著的部分：(四个)

- 1 间隔性发热之火
- 2 令成熟和老化之火
- 3 发烧之火
- 4 消化之火

风界显著的部分：(六个)

- 1 上行风
- 2 下行风
- 3 肠外风
- 4 肠内风
- 5 肢体循环风
- 6 入息与出息

表参考《如实正见》，帕奥禅师著。

还有一个比喻是屠夫杀牛的比喻。这是指屠夫在赶牛，到了屠场，绑牛，杀牛时，屠夫都有牛的概念；到了把牛尸体支解后，切成不同部分的肉块后，牛的概念就消失了，肉块的概念就生起。因此屠夫不会想：‘我

在卖牛，这些人带走牛……’而会想：‘我在卖肉，这些人带走肉……’同样的，当一个人还未能了解以界分别来观察身体前，他心里有‘人’的概念，当他以界分别来观察身体后，‘人’的概念就会消失，而会有地界、水界、火界、风界的认识。

若观察色聚里的色法(按：色聚是論師说的)，发只是八法聚而已，毛也一样，因为地界增盛的缘故，所以称为地界，同样的比如胆汁乃是因为水界增盛的缘故，故为水界。观察色聚里的地界，只能观察到两组中的一组特相，即是硬、粗、重，或是软、滑、轻；观察水界则能同时观察到黏结与流动；观察火界只能个别观察到热或冷；观察风界则能同时观察到推动(浮动)与支持。

18

从俱生缘来看四界；地界是为水所摄，火所守护，风所支持而住立；水界则住立于地，火所守护，风所支持而令粘着；火界则住立于地而为水所摄，风所支持，而令偏熟；风界则住立于地，为水所摄，火所偏熟，支持三大种。<sup>19</sup>

观察完色聚的四界就进一步观察色聚里的所造色，即是颜色、香、味、食素等，能观察到四界(四大元素)与所造色(四大所造色)，就是照见究竟的色法，就能破除密集。

色法密集有三种：相续密集，组合密集和作用密集。要破相续密集必须能见到色聚，因为已把众人的相或想消除。要消除组合密集必须能见到色聚里的八法聚，

---

18 详见《正念之道》，帕奥禅师著。

19 详见《清净道论》，悟醒译。

也就是地界、水界、火界、风界、颜色、香、味与食素。要破除作用密集必须观察到每一色聚里至少的八种色法，以及每一色法的不同作用。

所以要观察每一色法的特相，作用，现起与近因。比如地界的特相是硬，作用(味)是作为其它元素与所造色的立足处，现起是接受，近因(足处)是其它三大元素。能够澈底的观察到究竟色法，就能把这三种密集破除。

在观照内身、外身与内外身，生法、灭法、生灭法的一部分；简单说是必须观照内外的名色法都是无常，苦和无我，以及观照名色法的因与缘皆是无常，苦和无我，然后观照行法的生灭，及坏灭皆是无常，苦和无我，最后因道智而得消灭烦恼再依果智以证悟涅槃。

## 六至十四：九墓墟观

这里佛陀教导观看死尸败坏的九种过程：

「复此，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，死后经一日二日乃至三日，膨胀成为青黑、腐烂，彼注意此身，(知)：“此身(自身)不脱如是法(性质)，而(会)成为如是者。」

九种墓墟观里对死尸腐化的观看与观想，是要澈底打破我们对色身的执着，以及常的邪见。目前的环境要能看到死尸腐化以致最后变为骸骨的阶段似乎困难些，但是有时从报章及杂志上，甚至医学的刊物中可以得到这些照片，所以用照片来观想也一样有效。

(一) **膨胀青黑尸**---第一种尸体的败坏过程；首先要观察是它膨胀起来。这是因为腐烂所产生的气体使腹

部鼓胀。其次要观察是肌肉变色，有些青，指蓝色，有些黑。做完这两点的观察后，就转为观察自己的身体，想自身也是有同样的性质，它会（将来）变为这样的。

人的死亡是由于命尽，或是福尽或是意外的原因，从另一点来看，当识与命根及业生暖气分离时，有生命的肉体就变成了尸体，当尸体不再得到循环系统的补给营养与免疫之后，它成为细菌滋生处，蛆虫繁殖地，鸟兽噉食物，这是必然的结果。

在观想时，所观想的尸体应该是同性的，异性的尸体不适宜作为观想的目标。一般的人都回避死尸，也不想见它，若能见到一具腐烂肿胀的尸体，应把它当成如同获得难得的珍宝一般看待，因为它会给我们留下深刻的印象。在观想它时应观想它当时的现况，以及念它是‘不净’和‘可厌’的，这样持续作意的话，就能进入定境。若要先从安般念进入定境转为观想死尸也行。这种观禅的观智称为过患随观（十六观智详见第十七章），那就是观外在的尸体的不净与可厌性而达到近行定（未达初禅）或安止定（初禅以上），然后思惟自己的身体也一样，死后也会像那尸体一样，而后观到能见自己的尸体（这是联想，不表示神通），再观照它是不净及可厌，而后再度观照外在的尸体，这样的内外地轮流观照。

观死尸是去除贪欲尤其是淫欲的最好方法，也是去除身体是我的身见的有效方法，若心中的邪念透过这方法有效地制止后，可以进一步修四界分别观，直到能清楚地看到色聚，能够见到色聚就能见到色法的真相，这是对内外名色法的观照，这观智叫名色分别智。这里佛说：

「如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。」

观照的重点都是要观照它是无常、苦和无我。

接下来，佛说：「于身，观生法而住；于身，观灭而住，又于身，观生灭法而住。」

这里是指缘摄受智，思惟智以及生灭随观智（十六观智的三种）。

「尚又智识所成及忆念所成，皆会‘有身’之思念现前，彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。」

这包括从坏灭随观智到行舍智，当观智成熟时，道智与果智才会出现，当一个行者得究竟智时才会独立无依而住，且不执着世间的任何事物。

接下来的八种死尸败坏过程如下：

**(二) 鸟兽虫食尸**---第二种尸体的败坏过程：「复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，被鸟所啄、或鹰所啄、或鹫所啄、或犬所食、或豺所食，乃至各种生类之所食。彼注视此身，(知)：‘此身不脱如是法，而成为如是者。’」

再观尸身为鸟类，狗、豺、虫类所食，观将来己身与尸身无异，终不能脱此患。观智部分同前。

**(三) 血肉筋连尸**---第三种尸体的败坏过程：「复此，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，由于具

有血肉而筋连结于骸骨。彼注视此身，(知)：‘此身不脱如是法，而成为如是者。’」

此时尸身已去半，恶臭污秽不堪，还剩一些血肉黏在骨上，尸骨依筋腱连在一起。观智部分同前。

(四) **血涂筋连骨**---第四种尸体的败坏过程；「复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，无肉之附着血，而筋连结骸骨。彼注视此身，(知)：‘此身不脱如是法，而成为如是者。’」

此时尸身只剩骨架，由筋连结着，倘有一些干血涂在骨上。观智部分同前。

(五) **筋连骸骨**---第五种尸体的败坏过程；「复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，无血、肉，唯筋连结骸骨。彼注视此身，(知)：‘此身不脱如是法，而成为如是者。’」

此时尸骨唯剩骨和筋。观智部分同前。

(六) **解散骸骨**---第六种尸体的败坏过程；「复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，(关节)解散，手骨于此处，足骨于彼处，髌骨于此处，腿骨于彼处，盘骨于此处，背骨于彼处，头盖骨在彼处，骸骨散在四方八面。彼注视此身，(知)：‘此身不脱如是法，而成为如是者。’」

此时骨块分散，仍可见手骨，脚骨，腿骨，上腿骨，股骨，脊椎，和头盖骨等。观智部分同前。

(七) **白骨**---第七种尸体的败坏过程；「复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，初如螺色之白骨。彼注视此身，(知)：‘此身不脱如是法，而成为如是者。’」

此时尸体已变成贝壳色的白骨。观智部分如前。

(八) **一堆白骨**---第八种尸体的败坏过程；「复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，经过一年，骸骨堆高。彼注视此身，(知)：‘此身不脱如是法，而成为如是者。’」

此时尸体已变成一堆白骨，有一年久了。观智部分如前。

(九) **粉碎骸骨**---第九种尸体的败坏过程；「复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，骸骨粉碎败坏。彼注视此身，(知)：‘此身不脱如是法，而成为如是者。’」

此时尸体已败坏到骸骨粉碎为尘。观智部分如前。

每一种的尸体败坏的样子，都能靠观想而达到心定。即近行定或安止定的境界，如此每一种的墓墟观都能修到初禅。到达禅定后就修观禅。在禅定时观察五禅支，在观禅时观名色，以及生灭现象，最后要得的结论是己身与外身皆无常及无我。

修以上的法门的行者一定要配合修慈无量。因为佛住在金刚聚落跋求摩河侧萨罗梨林中时(《杂阿含 809 经》)教比丘众修不净观，有比丘极厌患身，或以刀自杀，或服毒药，或以绳自绞，或投岩自杀，或令其它比

丘杀。当时有一异比丘极厌患恶露不净之身，到鹿林梵志子住所对他说若肯杀他，他可以将衣钵送给他，这位鹿林梵志子起了贪念，就答应了。因此就把这位比丘杀了。鹿林梵志子到跋求摩河边洗刀时，魔王怂恿他说这么做功德无量，能使释子沙门未度得度，未脱得脱，未安息得安息，未涅槃得涅槃，因此鹿林梵志子再回来循着房舍，禅室，经行处说他能使释子沙门未度得度，未脱得脱，未安息得安息，未涅槃得涅槃，众多比丘求他度脱，于是一日内杀了六十比丘。佛在布萨日发现比丘的数目少了，问阿难陀后才知道原因。后来佛说修这法门的人要配合修安般念，能令已生及未生的恶不善法速令停止，并能导至涅槃。后世都教修习慈无量，修慈的人对自己与对别人心都很柔软，不会产生厌世之想。

## 灭身见

修身念处的目的是在灭除与生俱来的身见。上面所讨论的十四种方法都能配合修观而契入破除身见，破身见的果即是初果须陀洹（sotapanna）。

这里再加一些其它的方法以便快速证悟道果：

(1)把从小到大的相片依时间排在地面上，观察身体是不是一直在变化，它是不是每一年在变，每一个月在变？实际上它是天天时时刻刻在变，观照这一直在变易的身体，它是谁呢？观察每一张相片，凝视每一张相片，并问自己那个人去了那里？必须直接得到答案，心中要能明白那个人已变了，它不是我！然后用镜子看自己，思惟这个人，将来又会变成另一个样子，现在它是谁？心中要能知道它不是我。若是当作是我的话，从头开始再观照。

(2)观照若身体是我的，为什么它却从妈妈的肚子生下来呢？若是生出来的，怎会是我呢？妈妈未生我之前，我是什么模样？我在那里呢？佛也从他的妈妈的肚子生下来，佛已灭了。佛去了那儿呢？每一个人都不想死，为什么他们不能继续活着？这会死的身体是我吗？这般反复的观照。

(3)观照身体的毛发有它的细胞组织，皮也是，肉也是，骨也是，内脏也是；这些细胞组织都是自生自灭，自己做不了主，天天饮食，给这些细胞组织带来营养，这个身体才能生存，要是缺少了一种元素，它就出问题了。观照这身体会是我或我的吗？若身体是我，我应该能够令它永远健康、生存，能吗？

(4)观照若我是名+色的组合，名法有八十九种，色法有地+水+火+风的四大组合，共有二十八种色法，是三十二身分的组合，是四十二身分的组合，那我在那一个部分呢？身体各个身分都互不知道，我会在那互不知道的部分吗？我会在我心中吗？我会在我脑里吗？

(5)在修四威仪的行、住、坐、卧时，观照走时是脚自己要走，还是另有一个叫它走？为什么右脚要先走？为什么左脚不能先走？然后观照自己的色法与名法，观照到底色法是我，或名法是我？若色法是我，名法就不是我。若名法是我，色法就不是我。怎么会有两个呢？走时为什么一定要去心中要去的地方？为什么不能走向心中不想要去的地方？观照为何走累了要坐下来休息？晚上为何要睡觉呢？如此在任何场所任何威仪中观照身体。

(6)若行者是以密宗的本尊法来修的话，不要着迷于仪式，拿了本尊像放在眼平前面半公尺距离处，坐下

来静静的观它，心不生妄想，可以先用安般念把心定下来再观，咒语与烦杂的手印仪式等都可免去。静静观修到定。它的道理是八除入的第一及第二除入；内有色想外观少色，和内有色想外观无量色。内有色想是指行者本身身体，或观从自心生出八仙女供养八供品，及观心中的本尊有色种子字(这即是根本识)；外观色是观本尊庄严相的颜色。无量色是修色遍或是四禅定时生的色遍。定时行者的身体消失，身见就破了。不过定后要依佛所教的观禅法来巩固心里的证悟，免得生起邪见。

(7)上厕所时看见臭秽不堪的粪便排出时，观照这会是我的吗？若身体是我的，粪便也应是我的，那我应该能够忍住，让它留在体内，这能吗？那为什么会有粪便呢？为什么要吃饭呢？若它是我的身体，应该不须饮食，不须睡觉，不须穿衣来御寒，不须房舍，不须去上班赚钱维生等等。

(8)若能修习安般念到三禅，修完后，依上述的方法观照身体。若修到四禅更容易，因为四禅时对身体的感觉已消失，心很纯净，更适于观照。

(9)观照身体的呼吸，它是依赖呼吸才能生存，既然它要依赖呼吸才能生存，它根本不能自立存在，它怎会是我的呢？此外它还要依赖食物和水才能生存，要维持它生存的条件太多了。若身体是我或我所有，它怎么须要依赖这么多的条件才能生存呢？

(10)常守护六根门。在《杂阿含 255 经》中摩诃迦旃延对婆罗门说：「善哉，婆罗门！问不守护门，是如法问，今当为汝说不守护门。婆罗门！愚痴无闻凡夫眼见色已，於可念色而起缘著，不可念色而起瞋恚，不住身念处，故於心解脱、慧解脱无如实知，於彼起种种

恶不善法，不得无余灭尽。於心解脫、慧解脫妨碍，不得滿足。心解脫、慧解脫不滿故，身滿恶行，不得休息，心不寂靜，以不寂靜故，於其根门则不调伏、不守护、不修习。如眼、色；耳、声；鼻、香；舌、味；身、触；意、法；亦复如是。」

(11)正确明白五蕴真相。佛在《杂阿含 265 经》中将五蕴比喻为：「观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰，诸行如芭蕉，诸识法如幻。」为什么这样比喻呢？佛说：「譬如恒河大水暴起，随流聚沫，明目士夫，谛观分别。谛观分别时，无所有、无牢、无实、无有坚固。所以者何？彼聚沫中无坚实故。如是诸所有色，若过去、若未来、若现在、若内、若外、若麤、若细、若好、若丑、若远、若近。比丘！谛观思惟分别，无所有、无牢、无实、无有坚固；如病、如癰、如刺、如杀；无常、苦、空、非我。所以者何？色无坚实故。」我怎么没想过它竟然是这样的呢？唉！苦啊！我应怎么做才能快点开悟呢？佛教的方法是很多，不需个个都用，但结合不同方法来尽快证悟是绝对没错的。

在《杂阿含 284 经》中佛言：「若于所取法，随顺无常观、住生灭观、无欲观、灭观、厌观、心不顾念，无所缚着，识则不驱驰，追逐名色，则名色灭。」说的就是这个道理，要认清身体的真相，不再为它而生众多欲望，有所缚着，那时心对自己与外头名色的追求自然会慢慢消滅。祝大家成功！

## 小结

说到这里为止，修习身念处的法门共有十四种；即是：（一）安般念，（二）四威仪，（三）正知，（四）三十二身分，（五）四界差别，（六）至（十四）九墓墟观。

修习身念处(也叫身至念)可以获得下列的功德：  
（1）克服对乐境与不乐境的想念；（2）降服怖畏；  
（3）堪忍(乃至失命)；（4）证四果达六通。因此它的功德是无比的，只要想一想轮回的苦，死时的无耐，无人能够给予援手的情境，心中的忧惧，就会使我们恐慌，又怎不想尽早掌握这机会来修习呢？