

編著者●空海
(惟傳法師)

阿含解脫道次第

基隆 靈泉禪寺
大自然真理學會

印行

阿含解脫道次第 觀感

空海法師的《阿含解脫道次第》一書，以及84片的VCD，邊看書、邊聆聽VCD，如沐春風，法喜湧現。從未聽過這麼親切透髓的講經說法，僅述觀感如下：

一、不分宗教：

太虛大師不為專承一宗之徒裔（印順導師編《太虛大師年譜》p.38），空海法師進一步超越種族、國家、宗派、宗教的範圍。除了講佛經，還旁及坎恩·韋伯的《心靈成長·事事本無礙》及老子的《道德經》。老子說：「吾言甚易知，甚易行；天下莫能知，莫能行。」（《道德經》第10章）不正是「『事事本無礙』，庸人自擾之」嗎？這三本書，空海法師並稱之為「三無漏學」。

二、次第分明：

不讀《論語》，不知孔子；不讀《阿含》，不知佛陀。《四阿含》是了解佛陀的第一手資料。空海法師能提綱挈領、簡明扼要地從《四阿含》中按「解脫道」編好「次第」，非融會貫通、深入淺出，是無法達成的任務。讀過印順導師的《妙雲集》、《華雨集》及楊郁文老師的《阿含要略》，更覺《阿含解脫道次第》的精華，真的是「邁向究竟解脫的寶藏圖」！其中「法義分享」確是精采的肺腑之言。本書與《周易》、《成佛之道偈頌》

已成為個人案頭之寶——課誦本。然而，只是圖啊！還得按圖索驥，依圖尋寶喔！

三、安那般那：

本書共三十七章，以第二十三章「修出入息念」為分水嶺，前此各章建立聞思基礎，後此各章完成修證。佛告阿難：「有一法，安那般那，多修習已，……能令四念處滿足，……能令七覺分滿足，……明、解脫滿足……」（《雜含》833經，佛光版，下同），乃至「如是修安那般那念者，得大果大福利」（《雜含》836經）。安那般那這一招真管用，徹上徹下打通關，是可以下學而上達、一以貫之的功夫。只要正念不忘，「直養不害」，自然熟能生巧，水到渠成。然而，「理可頓悟，事必漸修」，真慚愧，到如今，我還在點線之間努力著，未能打成一片！

四、歸○、活法：

「不管過去如何輝煌或坎坷，一切歸○，讓我們從○出發，隨時歸○，從○開始。」（p.5）且聽空海法師苦口婆心，聲聲呼喚著！君不見，度量衡使用前都需先歸○，才能如實；待人處事也得先歸○，才能如實。因為無常，所以要歸○。歸○就不會「愛之欲其生，惡之欲其死」，就可能「好而知其惡，惡而知其善」了。「掃三心、飛四相」，沒成見，「母意、母必、母固、母我」，非歸○不為功。

佛法活法，王陽明強調「事上磨練」，空海法師也強調「由歷緣對境中去體證佛法」（p.175）。「佛法生活化，生活佛法化」，能把佛法應用在日常生活中，才有真受用，才是

「學佛」，否則只是「佛學」罷了！

五、苦海、無常：

咳！太平洋有岸，苦海無邊。佛陀說：「……眼識色已，愛念、染著，貪樂身、口、意業，是名為海。……」（《雜含》218經）海自海，之所以會「苦」，空海法師說：「苦海是指凡夫的欲貪、瞋恚、抓取、迎拒……而形成扭曲、變形的世界。」（p.82）又說：「只要善於顛倒夢想的『自我』破滅，那個苦海無邊的世界就會消失。」（p.270）願大家別再自討苦吃了！

「『無常』法則是宇宙人生現象的真理、實相。」（p.37）好是在是無常，才有修道證滅、斷結解縛的餘地；好是在是無常，才「圓人會扁，扁會圓」，才有努力的空間；好是在是無常，教育、宗教才有存在的價值；好是在是無常，人才能「參贊天地之化育，與天地參矣！」好是在是無常，否則，宇宙人生就死定了；……。無常是活棋，無常是活結，無常存在所有可能。多美妙的無常！多可愛的無常！

六、現觀、時節：

佛陀呼喚著：「比丘！於四聖諦未得無間等者，當勤方便，起增上欲，學無間等。」（《雜含》400經）空海法師在第八章〈五陰〉第二十七節後的法義分享首條說：「『無間、無間等』可翻譯為『現觀』——也就是現在、當下就沒間斷的深觀、反觀。」（p.61）旨在日常生活中：行、住、坐臥、眠、寤、語、默，每個當下保持清醒明覺。

阿含解脫道次第

佛告尸婆：「復有現法離熾然，不待時節，通達現見，緣自覺知。」（《雜含》80）《中阿含經》第九十八經末段說：「若有比丘、比丘尼立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那含，置七年（月，日夜），六五四三二一年（月，日夜）。」（p200）佛陀的背書與鼓勵，今生今世即可成辦，果然不待時節，不必等三大

阿僧祇劫。關鍵在「立心正住四念處」啊！

七、幻燈助講：

每講幾章就墊以幻燈片欣賞——藍天白雲，青山綠水；晨曦晚霞，海市蜃樓；城街鄉野，墳場棺屍；日月星辰，黑洞死神；動植礦物，花草樹木；颱風龍捲，地震海嘯；……，都成為悟道的媒介，講道的課題，盡是無字天書。最傳神的是：面對寬長的道路，只因視角近寬遠窄，成為「八」正道，多平實！多奧妙！還有那法界的恩賜：大地，流水，陽光和空氣。空海法師必也是攝影高手！真是「取之左右逢其源」，「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身」！

八、期待講儒：

佛教中佛陀及六祖惠能、永嘉大師等古德都是修道的楷模，老、莊、耶穌也常提及。「有教無類」的孔子，「善養浩氣」的孟子，「六經皆我註腳」的陸象山，「致良知」的王陽明；蓋、使、結、縛正是該「格」的「物」，清、醒、明、覺正是該「致」的「知」啊！更有那「唯變所適」的《周易》，若能由空海法師這般境地來闡明儒家的真

諦，精采可期，輝光可待！

九、期待兩書：

本書第九章〈六入處〉第十二節後的【法義分享】最後一條：「因為這部份比較深，而且是普遍被扭曲、被誤解。若有因緣，將出另一本書做較詳細的解析與說明。」(p.79)

本書第十六章〈緣起性空〉第四節後的【法義分享】第二條：「『緣起法』有淺有深，『無明、行、識、名色』一樣有淺有深。至於其深義方面，將再出另一本書深論。這是真修實證方面很重要的關鍵。」(p.138)

十、結語：

個人於解脫道，雖尚未能至，然心嚮往之；雖屬知解宗徒，世間知見，未臻修證。有感於空海法師歷經二三十年實際尋幽探訪勘察後，重新畫出荒蕪已久的古仙人道跡——成佛之道的寶藏圖。按圖索驥，依圖尋寶研習之餘，不揣淺陋，略表心得，拋磚引玉，尚祈指教。

最後，容我說聲：讓我們「用生命去找尋宇宙人生的真理與解脫之道」！（p.9）

陳玉山 合十

二〇〇五年十二月

阿含解脫道次第

目錄

說明	五
第○章 前言	一
第一章 阿含解脫道次第概論	六
第二章 善人・慈悲喜捨	一〇
第三章 深入體會世間苦難——老・病・死	一四
第四章 慚愧心	一八
第五章 親近善知識	二一
第六章 樂見聖賢——培養恭敬心、柔軟心	二六

第七章	聽聞正法	三一
第八章	五陰	三五
第九章	六入處	六八
第十章	界相應	八五
第十一章	四食	九四
第十二章	受相應	九八
第十三章	三法印	一〇六
第十四章	四聖諦	一一二
第十五章	八正道	一二四
第十六章	緣起性空	一三三
第十七章	生信↓發出離心	一四六
第十八章	欲神足↓正精進	一五三

第十九章	正知正見	一六〇
第二十章	持戒	一六五
第二十一章	守護六根	一七〇
第二十二章	三妙行—身、口、意柔軟	一七四
第二十三章	修出入息念	一八〇
第二十四章	修四念處	一八九
第二十五章	五根、五力	二〇四
第二十六章	善用七覺支	二一〇
第二十七章	修習禪定	二一七
第二十八章	止觀雙運開智慧	二二五
第二十九章	十個結	二三一
第三十章	證果次第(四雙八輩)	二三五

第三一章	最後的五大關卡（五上分結）	二四五
第三二章	涅槃·無為·空——甚深極甚深	二五一
第三三章	成道·成佛·解脫自在	二六六
第三四章	溶入一體世界——體證「心經」	二七四
第三五章	至人只是常——返璞歸真	二八一
第三六章	知足·感恩·大慈大悲	二九一
附 錄		

一、佛教史大事略記	二九六
二、「空海」學佛心路歷程簡介	三〇〇
三、版權開放聲明	三〇四
四、歡迎成立共修會	三〇五
五、聯絡及法寶流通處	三〇六

說明

一、本書的經文號碼以佛光大藏經的四部阿含為準。雜阿含經號碼下面括號內的是大正大藏經版的號碼，以便利讀者查閱對照。

二、本書經文出處：「雜」代表「雜阿含經」；「中」代表「中阿含經」；「長」代表「長阿含經」；「增」代表「增一阿含經」。「相應部」是指南傳大藏經的相應部。

三、本書每一節的前半——粗黑體，都是引自四部阿含的經文。但經文大部份都只是摘錄重點、精華，並非全文。若讀者欲覽全文，請參考大藏經原文。

四、經文後面的【法義分享】是編者個人聞思修證的心得。一方面襯托出此節經文的重點、重要法義；一方面將心得和讀者分享，供養決心實踐解脫道與菩薩道的修行者。

五、本書以阿含經文為主軸，占百分之六十。法義分享占百分之四十。法義分享方面，著重在法義的分析，而不著重名相的解釋或白話翻譯。所以

若有不懂的名詞，請查閱佛學大詞典，或參考佛光阿含藏的名相解釋。

六、本書經文中，少部份有（）的字，那是編者補充進去。經文中的邊線，也是編者劃上去的，都是為了協助行者易於掌握阿含經的甚深法義。

七、本書共分三十六章，從第一章到三十六章的次序，就是阿含解脫道「聞、思、修、證」的完整次第。這是編者參考雜阿含三四五經、二八〇經，及中阿含四五、五二、五四、五六諸經，加上個人聞思修證的心得而編成。

八、本書編排次第可概略劃分為：

（一）第一章～第六章屬於人天善法——「培養善根、福德、因緣」的初步階段。

（二）第七章～十七章這是「聞思正法」的主要內容。

（三）第十八章～二十七章是屬於「實修」的具體內容與方法。

（四）第二十八章～三十四章此為「實證·證果」的內容。

（五）第三五、三六兩章，這是「解脫道」與「菩薩道」合一的具體展現。

第○章 前言

能稱為宇宙人生的實相、真理，必需符合四個條件：（一）本來如此。

（二）必然如此。（三）普遍如此。（四）永遠如此。也就是「真理」是超越時間與空間的限制，「真理」是超越種族、國家、宗派、宗教的範圍。若把「真理」抓入宗派、宗教的框框內，真理就容易被扭曲，或成為宗教信仰的產品、或成為空殼子。

「佛法」是佛陀所宣說，但並不是佛陀所創造、所發明。佛陀只是將他所觀察到的宇宙人生的實相、真理↓如實的述說而已。再引導眾生對身心內外、宇宙人生的實相，進行如實的深觀↓開發智慧↓斷諸結縛↓因而遠離顛倒夢想、解脫自在。這是現在、此生、此世可修、可證、可達。要解脫，本來就很單純、不困難，之所以會變得很複雜而困難，那是後代眾生「聰明反被聰明誤」所致。

「阿含經」記錄著佛陀向弟子們所開示的法要——身心內外、宇宙人生的實相、真理，以及解答眾生所提出的各種問題。研讀阿含經，有如時光倒流，回到兩千五百年前，聽聞佛陀親臨開示。很親切、很樸實、很實用。聞法後，又可馬

上去求證。若是真理，一定經得起任何的考驗求證。所有疑問的破除，來自於您的實修、親證。

三法印「無常·無我·涅槃寂靜」這是永恆不變的真理。不明實相，背道而馳，「苦」就產生。沒有所謂「末法時期」。「法印·真理」就是過去如此、現在如此、未來也必然如此。所以真理都是現在、當下如實展現在您的身、口、意中，也如實展現在大自然中。若您能從己之身口意中見到法，從大自然界中，見到活生生的真理，那您就可以拋開一切經典。

佛陀都是強調：「現觀」、「現法涅槃（現世解脫）」、「自知、自覺、自作證」、「自依止、法依止、莫異依止」。也就是行者只要依佛陀所開示的解脫道次第而行，今生今世就能達解脫自在的彼岸。真正的正法，一定是現在就能體證、實踐的。

「阿含經」是記錄佛陀的開示錄、言行錄。是佛陀大般涅槃後，由弟子們所結集而成，並非佛陀親自所寫、所輯。阿含法義本來就很深，加上早期未有文字經典前，都是靠背誦，所以詞句都盡量力求精簡。凡事有利就有弊。精簡又含有深義的經文，眾生不是看不懂、沒興趣，就是以為懂，但卻曲解法義。加上有很

多的精華都是要真修實證才能體悟到，若光從文字上去理解，極易產生誤解。這就是阿含經被判為小乘經的重要原因。

若還不了解阿含經在佛法中的重要性，請先研讀印度佛教史、印度佛教思想史、西域及中國佛教史。中國佛教是在整條法流的下游，中游是在一千八百年前的西域及敦煌，上游是在兩千五百年前的印度。若能看到整條法流的量變與質變，就不會在支流末節上諍辯。在您重視「祖師語錄、上師語錄」之前，請先仔細看看佛陀怎麼講，不要本末顛倒了。

本書編輯的特色：

一、按照原始佛法解脫道的次第，編列出相關經文，讓行者易於了解，此階段佛陀是如何開示。

二、摘錄四部阿含的精華，尤以雜阿含的修多羅為主軸。而且在重要經文旁邊加上畫線，以助讀者容易掌握到阿含法要。

三、附上編者個人聞思及實修實證的心得供參考，以助行者深入品嘗甚深法味。

如此的編輯方式與內容，是為了讓阿含深義重現，是為了協助行者用最少的

時間就能掌握到阿含精髓及出世間法的修證核心。

「差之毫釐，失之千里」。不要急著找修行法門、或一門深入。若沒有聞思基礎、若沒有建立正知正見，越精進用功修行，反而容易離出世間法越遠、離解脫道越遠。只要能具足正見的「聞、思」基礎，你就會走在正確「修、證」的解脫道上。修行要解行合一。

如果您決心要修行，決心要解脫生死輪迴，空海給您由衷的建議——先花一些時間，下功夫好好深入熟讀這本書，然後進行實修、實證。當你證到初果再回來，看這本書，你會有更深的體悟、也會發現到更多的寶藏。這是無上甚深微妙法的寶藏圖，這是涅槃彼岸的寶藏圖。

感恩古聖先賢的默默奉獻，感恩眾多因緣的默默促成。空海在歷經二十多年實際尋幽探訪勘察後，重新畫出荒蕪已久的古仙人道跡——成佛之道的寶藏圖，回饋一切眾生。願此地圖能協助您快速又安全的到達究竟涅槃、解脫自在的彼岸。

世界要和平、社會要安詳，都要從淨化我們個人身心開始。由「點」擴及到「線」↓「面」，再擴大到整個「虛空法界」。所以原始佛法都是強調由個人身心開始淨化起。當您能腳踏實地的老實修行，您就已經真正的走在菩薩道上。

不管過去如何輝煌或坎坷——一切歸○。讓我們從○出發，隨時歸○，從○開始。讓我們打開無限的視野↓如實的探討身心內外、宇宙人生的實相、真理。讓我們以無量的胸襟↓超越一切宗派宗教的框框↓秉持「吾愛吾師，吾更愛真理」的求真精神↓了悟宇宙人生的實相↓遠離顛倒夢想↓而解脫自在。如此，必能自利、利他↓自他具利。

就從現在

開始

走上

解脫道

空海 合十

二〇〇〇年十月十日

第一章 阿含解脫道次第概論

一

雜 三四五（三四六）

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

爾時，世尊告諸比丘：有三法，世間所不愛、不念、不可意。何等為三？謂老、病、死。世間若無此三法不可愛、不可念、不可意者，如來、應、等正覺不出於世間，世間亦不知有如來、應、等正覺知見，說正法、律。以世間有老、病、死三法不可愛、不可念、不可意故，是故如來、應、等正覺出於世間，世間知有如來、應、等正覺所知、所見，說正法、律。

以三法不斷故，不堪能離老、病、死。何等為三？謂貪、恚、癡。復有三法不斷故，不堪能離貪、恚、癡。何等為三？謂身見、戒取、疑。復有三法不斷故，不堪能離身見、戒取、疑。何等為三？謂不正思惟、習近邪道，及懈怠心。復有三法不斷故，不堪能離不正思惟、習近邪道及懈怠心。何等為三？謂失念、不正知、亂心。復有

三法不斷故，不堪能離失念、不正知、亂心。何等為三？謂掉、不律儀、不學戒。復有三法不斷故，不堪能離掉、不律儀、不學戒。何等為三？謂不信、難教、懈怠。復有三法不斷故，不堪能離不信、難教、癡墮。何等為三？謂不欲見聖、不欲聞法、常求人短。復有三法不斷故，不堪能離不欲見聖、不欲聞法、常求人短。何等為三？謂不恭敬、戾語、習惡知識。復有三法不斷故，不堪能離不恭敬、戾語、習惡知識。何等為三？謂無慚、無愧、放逸。此三法不斷故，不堪能離不恭敬、戾語、習惡知識。

所以者何？以無慚、無愧故放逸，放逸故不恭敬，不恭敬故習惡知識，習惡知識故不欲見聖、不欲聞法、常求人短，求人短故不信、難教、戾語、癡墮，癡墮故掉、不律儀、不學戒，不學戒故失念、不正知、亂心，亂心故不正思惟、習近邪道、懈怠心，懈怠心故身見、戒取、疑，疑故不離貪、恚、癡，不離貪、恚、癡故不堪能離老、病、死。

斷三法故，堪能離老、病、死。云何三？謂貪、恚、癡，此三法斷已，堪能離老、病、死。復三法斷故，堪能離貪、恚、癡。云何三？謂身見、戒取、疑，此三法斷故，堪能離貪、恚、癡。復三法斷故，堪能離身見、戒取、疑。云何為三……三法斷故，堪能離不欲見聖、不欲聞法、好求人短。云何為三？謂不恭敬、戾語、習惡知識

，此三法斷故，離不欲見聖、不欲聞法、好求人短。復有三法斷故，堪能離不恭敬、戾語、習惡知識。云何三？謂無慚、無愧、放逸。

所以者何？以慚愧故不放逸，不放逸故恭敬順語、為善知識，為善知識故樂見賢聖、樂聞正法、不求人短，不求人短故生信、順語、精進，精進故不掉、住律儀、學戒，學戒故不失念、正知、住不亂心，不亂心故正思惟、習近正道、心不懈怠，心不懈怠故不著身見、不著戒取、度疑惑，不疑故不起貪、恚、癡，離貪、恚、癡故堪能斷老、病、死。

【法義分享】

◎本經首先標出，因為有「老、病、死」不可愛、不可念、不可意的問題，所以才有修行與解脫的問題。

◎悉達多太子是在二九歲那一年觀察到生命的黑洞（死亡）的厲害而無比震撼，因而爆發出修行的動力，用生命去找尋出離生死輪迴之道。

◎如果你也觀察到生命的黑洞的厲害，你也會爆發出修行的動力。修行是為了解決生死大事、脫離生死輪迴的大問題。

◎解脫道是有次第有步驟的。行者只要依佛陀所開示的次第步驟而行，要見法、證果並非難事。若能像佛陀一樣——「用生命去找尋宇宙人生的真理與解脫之道」你也能跟佛陀一樣——此生此世就能到達究竟涅槃、解脫自在的彼岸。

第二章 善人・慈悲喜捨

一

增 四四三

爾時，世尊告諸比丘：若有衆生修行慈心解脫，廣布其義，與人演說，當獲此十一果報。云何為十一？臥安，覺安，不見惡夢，天護，人愛，不毒，不兵，水、火、盜賊終不侵拄，若身壞命終，生梵天上。是謂，比丘！能行慈心，獲此十一之福。

爾時，世尊便說斯偈：

若有行慈心，亦無放逸行；

諸結漸漸薄，轉見於道跡。

以能行此慈，當生梵天上；

速疾得滅度，永至無為處。

不殺無害心，亦無勝負意；

行慈普一切，終無怨恨心。

是故，比丘！當求方便，行於慈心，廣布其義。如是，比丘！當作是學！

【法義分享】

◎具體力行慈心、慈善，可得種種善果，自利又利他。

二

多聞聖弟子心與慈俱，遍滿一方成就遊。如是二三四方，四維上下，普周一切，心與慈俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。如是悲、喜、心與捨俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。是謂，陀然！世尊、知、見、如來、無所著、等正覺說四梵室，謂族姓男、族姓女修習多修習，斷欲、捨欲念，身壞命終，生梵天中。

◎修行慈悲喜捨四無量心，可軟化僵硬的心、打開狹窄的心胸↓擴展至無量無邊。「慈悲喜捨」是從世間法邁向出世間法的重要橋樑。

三

雜 七五五（七四三）

諸外道出家言：「沙門瞿曇為諸弟子說如是法：『不斷五蓋惱心，慧力贏，為障

礙分，不趣涅槃。善攝其心，住四念處，心與慈俱，無怨無嫉，亦無瞋恚，廣大無量，善修充滿，四方、四維、上、下一切世間。心與慈俱，無怨無嫉，亦無瞋恚，廣大無量，善修習充滿。如是修習，悲、喜、捨心俱亦如是說。」我等亦復為諸弟子作如是說，我等與彼沙門瞿曇有何等異？所謂俱能說法。」

時，眾多比丘聞諸外道出家所說，心不喜悅，默然不呵，從座起去。入黃枕邑，乞食已，還精舍，舉衣鉢，洗足已，詣佛所，稽首禮足，退坐一面，以彼外道出家所說廣白世尊。

爾時，世尊告諸比丘：「如彼外道出家所說，汝等應問：『修習慈心，為何所勝？修習悲、喜、捨心，為何所勝？』如是問時，彼諸外道出家，心則駭散，或說外異事，或瞋慢、毀詆、違背、不忍，或默然萎熟，低頭失辯，思惟而住：所以者何？我不見諸天、魔、梵、沙門、婆羅門、天、人眾中，聞我所說隨順樂者，唯除如來及聲聞眾者。比丘！心與慈俱多修習，於淨最勝；悲心修習多修習，空入處最勝；喜心修習多修習，識入處最勝；捨心修習多修習，無所有入處最勝。」

◎俱正知正見的慈悲喜捨與世間法的慈善義行是有所不同的。

◎修習慈悲喜捨，絕對有助於修習禪定與開發智慧。

四

中 五二

是為具惡人已，便具親近惡知識；具親近惡知識已，便具聞惡法；具聞惡法已，便具生不信；具生不信已，便具不正思惟；具不正思惟已，便具不正念、不正智；具不正念、不正智已，便具不護諸根；具不護諸根已，便具三惡行；具三惡行已，便具五蓋；具五蓋已，便具無明；具無明已，便具有愛。如是此有愛展轉具成。

是為具善人已，便具親近善知識；具親近善知識已，便具聞善法；具聞善法已，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，便具護諸根；具護諸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念處；具四念處已，便具七覺支；具七覺支已，便具明、解脫。如是此明、解脫展轉具成。

◎「路—解脫道」是人走出來的。種惡因，得惡果；種善因，得善果。

◎若想要「明」——了知宇宙人生實相，想要「解脫自在」，平常要多累積各種善根、福德、因緣。

◎人天善法，是邁向解脫道的第一步。

第二章 善人·慈悲喜捨

第三章 深入體會世間苦難——老·病·死

一

雜 一一三〇（一一四七）

是故我說：「嶮惡恐怖卒起之時，衆生運盡，人身難得，無有餘計，唯有行義、行法、行福，於佛法教專心歸依。」

佛告大王：「如是！如是！經常磨迕，謂惡劫、老、病、死，磨迕衆生。當作何計？正當修義、修法、修福、修善、修慈，於佛法中精勤方便。」爾時，世尊而說偈言：

如有大石山，高廣無缺壞，

周遍四方來，磨迕此大地；

非兵馬咒術，力所能防禦，

惡劫、老、病、死，常磨迕衆生。

【法義分享】

◎修行的動力來自於見苦。若欠缺修行動力，是因為「苦」吃得還不夠。要深入去體

悟世間的種種苦。

二

雜 三四五（三四六）

爾時，世尊告諸比丘：有三法，世間所不愛、不念、不可意。何等為三？謂老、病、死。世間若無此三法不可愛、不可念、不可意者，如來、應、等正覺不出於世間，世間亦不知有如來、應、等正覺知見，說正法、律。以世間有老、病、死三法不可愛、不可念、不可意故，是故如來、應、等正覺出於世間。

◎「老、病、死」都是偉大的「天使」，經常在刺激你、喚醒你——「醒來吧！不要再作夢了！」

◎由於觀察到「死神——黑洞」的厲害，悉達多太子無比的震撼！因而從太子王位跳下來，從此展開了覓道、求道、修道之旅。終於成道——解脫自在。

三

中 一八一

若見諦人捨離此內，從外求尊、求福田者，終無是處；

若凡夫人捨離此內，從外求尊、求福田者，必有是處。

阿難，若見諦人信卜問吉凶者，終無是處；若凡夫人信卜問吉凶者，必有是處。

阿難！若見諦人從餘沙門、梵志卜問吉凶相應，見有苦有煩，見是真者，終無是處；若凡夫人從餘沙門、梵志卜問吉凶相應，見有苦有煩，見是真者，必有是處。

阿難！若見諦人生極苦甚重苦，不可愛、不可樂、不可思、不可念乃至斷命，捨離此內，更從外求，或有沙門、梵志，或持一句咒，二句、三句、四句、多句、百千句咒，令脫我苦，是求苦、集苦、趣苦、苦盡者，終無是處。若凡夫人捨離此內，更從外求，或有沙門、梵志，持一句咒，二句、三句、四句、多句、百千句咒，令脫我苦，是求苦、集苦、趣苦、苦盡者，必有是處。

◎凡夫因內心的苦悶不安，而不斷的向外求。求取各種符、咒、加持、消災、保佑。

◎有智慧者是向內↓淨化身心↓如實觀察、如實了知宇宙人生實相、真理。

四

雜 四六八（四六九）

若從身生諸受，眾苦逼迫，或惱、或死，是名大海極深險處。愚癡無聞凡夫於此

身生諸受，苦痛逼迫，或惱、或死，憂悲稱怨，啼哭號呼，心亂發狂，長淪沒溺，無止息處。多聞聖弟子於身生諸受，苦痛逼迫，或惱、或死，不生憂悲、啼哭號呼、心生狂亂，不淪生死，得止息處。

◎這是一般眾生與解脫者的相異處，尤其在面臨重大境界現前考驗之際。修行證果的檢驗不是在禪修中，而是在歷緣對境的實際考驗中。

五

中 五六

緣愛受，緣受有，緣有生，緣生老死，緣老死苦。習苦，便有信；習信，便有正思惟；習正思惟，便有正念正智；習正念正智，便有護諸根、護戒、不悔、歡悅、喜、止、樂、定、見如實、知如真、厭、無欲、解脫；習解脫，便得涅槃。

◎「老、病、死」之苦若沒有震撼到你的心肝底，修行往往容易流於形式、停留在表皮層、軟綿綿的。或是為了展現我是、我能、我慢而修行。

◎「習苦↓便有信……」常常浸泡在眾生的苦海中，修行的動力就會增長。

第四章 慚愧心

一

雜 九八七（一二四三）

爾時，世尊告諸比丘：有二淨法，能護世間。何等為二？所謂慚、愧。假使世間無此二淨法者，世間亦不知有父母、兄弟、姊妹、妻子、宗親、師長尊卑之序，顛倒渾亂，如畜生趣。以有二種淨法，所謂慚、愧，是故世間知有父母，……乃至師長尊卑之序，則不渾亂，如畜生趣。

爾時，世尊即說偈言：

世間若無有慚、愧二法者，

違越清淨道，向生老病死。

世間若成就慚、愧二法者，

增長清淨道，永闕生死門。

二

長 二

知慚，恥於己闕。
知愧，羞為惡行。

三

常習慚愧心，此人實希有；
能遠離諸惡，如顧鞭良馬。

四

人作極惡行，悔過轉微薄；
日悔無懈怠，罪根永已拔。

五

爾時，世尊告諸比丘：若比丘無慚無愧，便害愛恭敬；若無愛恭敬，便害其信；
若無其信，便害正思惟；若無正思惟，便害正念正智；若無正念正智，便害護諸根、
護戒、不悔、歡悅、喜、止、樂、定、見如實、知如真、厭、無欲、解脫；若無解脫、

中 四五

增 三八六

雜 一二三八（五七八）

，便害涅槃。

若比丘有慚有愧，便習愛恭敬；若有愛恭敬，便習其信；若有其信，便習正思惟；若有正思惟，便習正念正智；若有正念正智，便習護諸根、護戒、不悔、歡悅、喜、止、樂、定、見如實、知如真、厭、無欲、解脫；若有解脫，便習涅槃。

【法義分享】

◎ 一個人若能看到自己的不足，就會虛心學習。若能照見自己是處在井底的青蛙，才會願意、才有可能跳出那狹小的框框。

◎ 修行路上，常常在稍有所得、稍有突破後就志得意滿、我慢升起、想為人師。名利的腐蝕性很強、很大。迷失在名利堆中的人，會用冠冕堂皇的理由來掩飾自己的貪染、慢染。明眼人是很清楚的。只是在當事人還沒有慚愧心之前、心不柔軟、機緣不成熟之際，也沒辦法協助當事人突破。

◎ 在修行路上，只要還沒找到究竟涅槃的彼岸，都要不斷虛心的學習求教，如此才能一層一層的超越。

第五章 親近善知識

一

雜 七九二（七八〇）

惡知識、惡伴黨、惡隨從者，能令未生邪見令生，已生邪見者重生令增廣，未生正見不生，已生正見令退。

善知識、善伴黨、善隨從者，能令未生邪見不生，已生邪見令滅，未生正見令生，已生正見重生令增廣。如是未生邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定令不生。

【法義分享】

◎近朱則赤，近墨則黑。但「惡知識」通常不會告訴眾生「我是惡知識」。他會設法讓跟隨者相信他是「善知識」、是「好人」。所以學佛一開始就要以智慧為前導。

二

雜 七二九（七一七）

惡知識、惡伴黨者，未生貪欲蓋令生，已生者重生令增廣；未生瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋令生，已生者重生令增廣。

若善知識、善伴黨、善隨從者，未生貪欲蓋令不生，已生者令斷；未生瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋令不生，已生者令斷。未生念覺分令生，已生者重生令增廣；未生擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分令生，已生者重生令增廣。

三

雜 (一三二) (一一四九)

爾時，波斯匿王為首，與七國王、大臣、眷屬來詣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：「世尊！我等七王與諸大臣如是論議：『五欲功德，何者為勝？』其中有言色勝、有言馨勝、有言香勝、有言味勝、有言觸勝，竟無決定。來問世尊，竟何者勝？」

佛告諸王：「各隨意適，我悉有餘說，以是因緣，我說五欲功德。然自有人於色適意，止愛一色，滿其志願，正使過上有諸勝色，非其所愛，不觸不視，言己所愛最為第一，無過其上。如愛色者，馨、香、味、觸亦皆如是。當其所愛，輒言最勝，歡喜樂著，雖更有勝過其上者，非其所欲，不觸不視，唯我愛者最勝最妙，無比無上。」

◎情人眼中出西施。「善、美」都沒有絕對的標準。

◎當你內心升起某方面的欲求，那方面的前輩就會成為你現在的「善知識」。「賭神」是賭鬼的至尊。拳王是拳迷的偶像。財神爺是追錢族的最愛。物以類聚。

◎修行方面同樣是五花八門，你內心升起的是什麼樣的欲求，你就會去找能講出一套符合你內心欲求的善知識。

◎如果你要的是智慧，你就會去找有智慧的人。

四

雜 一一三—（一一四八）

時，波斯匿王遙見斯等彷彿門外，即從座起，往至其前，合掌問訊，三自稱名言：「我是波斯匿王、拘薩羅王。」

爾時，世尊告波斯匿王：「汝今何故恭敬斯等，三稱姓名，合掌問訊？」

王白佛言：「我作是念：世間若有阿羅漢者，斯等則是。」

佛告波斯匿王：「汝今且止！汝亦不知是阿羅漢、非阿羅漢，不得他心智故。且當親近觀其戒行，久而可知，勿速自決！審諦觀察，勿但洛莫！當用智慧，不以不智

；經諸苦難，堪能自辨；交契計校，真偽則分。見說知明，久而則知，非可卒識，當須思惟，智慧觀察！」

◎對善知識的認定標準，會隨著個人智慧的成長而異。人是在錯誤的摸索中，逐漸累積智慧而成長。在那脫胎換骨之際，往往是很痛苦的。但沒有痛苦就沒有成長。

五 葛拉瑪經 (KALAMA SUTTA) 取自巴利增支部

當時，葛拉瑪人們來見世尊。一些頂禮世尊後坐到一旁，一些葛拉瑪人頂禮世尊跟世尊談一些話後才坐到一旁，一些報告他們的姓名、字號後才坐到一旁。有卡莎佈塌區的人坐在一旁跟佛陀世尊說：「我畢恭畢敬地頂禮世尊，請問世尊：有一些婆羅門和出家人，來到卡莎佈塌區，他們說自己的法是最好的，而看不起別人的法，說別人的法是卑微的。但別的出家人和婆羅門當他們來到卡莎佈塌區，也是說自己的法是好的，讚美自己的法，而看不起別人說的法，說別人的法是卑微的。我禮敬世尊，我們很懷疑在他們之中，哪些法是真的！誰的法是謊言呢？」

修行信任的規則

世尊說：葛拉瑪人們！你們的懷疑是對的，你們是應該懷疑的，是應該的。葛拉瑪人們！你們要：

- 一、不因為他人的口傳、傳說，就信以為真。
- 二、不因為奉行傳統，就信以為真。
- 三、不因為是正在流傳的消息，就信以為真。
- 四、不因為是宗教經典書本，就信以為真。
- 五、不因為根據邏輯，就信以為真。
- 六、不因為根據哲理，就信以為真。
- 七、不因為符合常識外在推理，就信以為真。
- 八、不因為符合自己的預測、見解、觀念，就信以為真。
- 九、不因為演說者的威信，就信以為真。
- 十、不因為他是導師、大師，就信以為真。

◎不要盲目迷信、不要偶像崇拜或著重外相。在追求真理的路上，一開始就要冷靜、理智，求真、求實、求證。

第六章 樂見聖賢——培養恭敬心、柔軟心

一

雜 一一二五（一二三八）

阿難！莫作是語——半梵行者是善知識、善伴黨，非惡知識、惡伴黨。所以者何？純一滿淨，梵行清白，謂善知識、善伴黨，非惡知識、惡伴黨。所以者何？我常為諸衆生作善知識。其諸衆生有生故，當知世尊正法，現法令脫於生；有老、病、死、憂、悲、惱苦者，離諸熾然，不待時節，現令脫惱苦，見通達，自覺證知，是則善知識、善伴黨，非惡知識、惡伴黨。

【法義分享】

◎以佛陀的要求標準是：要證到四果無學位的阿羅漢，才有資格當眾生的「善知識」。

二

增 一三

如來聖衆，善業成就，質直順義，無有邪業，上下和穆，法法成就。如來聖衆，

戒成就，三昧成就，智慧成就，解脫成就，解脫知見成就。聖象者，所謂四雙八輩，是謂如來聖眾，應當恭敬，承事禮順。所以然者，是世福田故。

◎親近具有正知正見、有修、有證的善知識，培養恭敬心與柔軟心，將可減少很多不必要的生命浪費與摸索。

三

長 一六

善生！弟子敬奉師長復有五事。云何為五？一者給侍所須，二者禮敬供養，三者尊重戴仰，四者師有教敕敬順無違，五者從師聞法善持不忘。善生！夫為弟子當以此五法敬事師長。師長復以五事敬視弟子。云何為五？一者順法調御，二者誨其未聞，三者隨其所問令善解義，四者示其善友，五者盡以所知誨授不吝。善生！弟子於師長敬順恭奉，則彼方安隱，無有憂畏。

◎沒有學生就沒有老師。你要先有邁向究竟解脫的決心，而且身心柔軟，明眼善知識才會出現。

四

中 五四

若奉事善知識者，未聞便聞，已聞便利。如是善知識，若奉事者，便習奉事；若有奉事，便習往詣；若有往詣，便習聞善法；若有聞善法，便習耳界；若有耳界，便習觀法義；若有觀法義，便習受持法；若有受持法，便習翫誦法；若有翫誦法，便習觀法忍；若有觀法忍，便習信；若有信，便習正思惟；若有正思惟，便習正念、正智；若有正念、正智，便習護諸根、護戒、不悔、歡悅、喜、止、樂、定、見如實、知如真、厭、無欲、解脫；若有解脫，便習盡智。

◎真正的善知識一定是每一腳步都是協助你「依法不依人」，協助你逐漸獨立，協助你親自去體證宇宙人生的實相、真理，而達到解脫自在。

五

增 三二二

爾時，尊者須菩提在羅閱城耆闍崛山中，在一山側縫衣裳。是時，須菩提聞世尊今日當來至闍浮里地，四部之衆靡不見者，我今者宜可時往問訊禮拜如來。爾時，尊

者須善提便捨縫衣之業，從座起，右腳著地。是時，彼復作是念：此如來形，何者是世尊，為是眼、耳、鼻、口、身、意乎？往見者復是地、水、火、風種乎？一切諸法皆悉空寂，無造、無作。如世尊所說偈言：

「若欲禮佛者，及諸最勝者；

陰持入諸種，皆悉觀無常。

曩昔過去佛，及以當來者；

如今現在佛，此皆悉無常。

若欲禮佛者，過去及當來；

說於現在中，當觀於空法。

若欲禮佛者，過去及當來；

現在及諸佛，當計於無我。」

此中無我、無命、無人、無造作，亦無形容有教、有授者，諸法皆悉空寂。何者是我？我者無主。我今歸命真法之聚。爾時，尊者須菩提還坐縫衣。……

是時，比丘尼至世尊所，頭面禮足，而白佛言：「我今禮最勝尊，今日先得親省，我優鉢花色比丘尼是如來弟子。」

爾時，世尊與彼比丘尼而說偈言：

「善業已先禮，最初無過者；

空無解脫門，此是禮佛義。

若欲禮佛者，當來及過去；

當觀空無法，此名禮佛義。」

◎本經的含意很深，必須能深觀緣起、又體證到「空」的聖者才能做到。

◎初期的大乘般若經論，都是在闡揚阿含經裡面甚深極甚深的「涅槃·無為·空」。

◎真法之聚含意有三：（一）法界。（二）真理。（三）佛之法身。

◎「善業」是指須菩提。

第七章 聽聞正法

一

雜 八五五（八四三）

爾時，世尊告尊者舍利弗：「所謂流者，何等為流？」

舍利弗白佛言：「世尊所說流者，謂八聖道。」

復問舍利弗：「謂入流分，何等為入流分？」

舍利弗白佛言：「世尊！有四種入流分。何等為四？謂親近善男子、聽正法、內

正思惟、法次法向。」

復問舍利弗：「入流者成就幾法？」

舍利弗白佛言：「有四分成就入流者。何等為四？謂於佛不壞淨、於法不壞淨、

於僧不壞淨、聖戒成就。」

佛告舍利弗：「如汝所說，流者，謂八聖道。入流分者有四種，謂親近善男子、聽正法、內正思惟、法次法向。入流者成就四法，謂於佛不壞淨、於法不壞淨、於僧不壞淨、聖戒成就。」

【法義分享】

◎親近有正知正見、有修有證的善知識，你就能聽聞正法、進而內正思惟、依法次法向而行。這是向初果。

◎聞、思、修具足，成就四不壞淨、斷三結，就是證初果，入聖者之流。但不要得少為足，要有「不達目的，決不終止」的決心，一直向究竟解脫邁進。

二

中 三八

爾時，世尊為彼說法，勸發渴仰，成就歡喜，無量方便為彼說法。勸發渴仰，成就歡喜已，如諸佛法先說端正法，聞者歡悅。謂說施、說戒、說生天法，毀些欲為災患，生死為穢，稱歎無欲為妙，道品白淨。世尊為彼說如是法已，佛知彼有歡喜心、具足心、柔軟心、堪耐心、勝上心、一向心、無疑心、無蓋心，有能、有力堪受正法，謂如諸佛說正法要。世尊即為彼說苦、集、滅、道，彼時郁伽長者即於坐中見四聖諦苦、集、滅、道。猶如白素，易染為色，郁伽長者亦復如是，即於坐中見四聖諦苦、集、滅、道。

◎佛陀對眾生說法或引導修行，都是有次第有步驟的。要看眾生的根機、因緣而因材施教，由淺入深。若眾生沒辦法消化或心不柔軟，善知識就沒辦法協助眾生超越到更上一層。

三

長 一七

過去世事虛妄不實，不足喜樂，無所利益，佛則不記；或過去事有實，無可喜樂，無所利益，佛亦不記；若過去事有實、可樂，而無利益，佛亦不記；若過去事有實、可樂，有所利益，如來盡知然後記之。未來、現在，亦復如是。如來於過去、未來、現在，應時語、實語、義語、利語、法語、律語，無有虛也。佛於初夜成最正覺及末後夜，於其中間有所言說，盡皆如實，故名如來。復次，如來所說如事，事如所說，故名如來。以何等義，名等正覺？佛所知見、所滅、所覺，佛盡覺知，故名等正覺。

◎佛陀、阿羅漢講經說法的原則：（一）宇宙人生的實相、真理。（任何時空都可驗證的）。（二）對眾生可樂、有所益助。（三）本身親證、盡知。（四）因緣不成熟就保持聖默然。若有說法，盡皆如實。

阿含解脫道次第

◎真正解脫者，絕不會為名聞利養而說法。「真言不美；美言不真」。要達究竟解脫，就要學習聽真話、聽逆耳的忠言。

四

雜 四〇三（四〇四）

爾時，世尊手把樹葉，告諸比丘：「此手中葉為多耶？大林樹葉為多？」

比丘白佛：「世尊！手中樹葉甚少，彼大林中樹葉無量，百千億萬倍，乃至算數譬類不可為比。」

「如是，諸比丘！我成等正覺，自所見法，為人宣說者，如手中樹葉。所以者何？彼法義饒益、法饒益、梵行饒益、明、慧、正覺、向於涅槃。如大林樹葉，如我成等正覺，自知正法，所不說者，亦復如是。所以者何？彼法非義饒益，非法饒益，非梵行饒益、明、慧、正覺、正向涅槃故。是故，諸比丘！於四聖諦未無間等者，當勤方便，起增上欲，學無間等。」

◎真正有益於解脫的法，不會多而龐雜、或不切實際。阿含解脫道是有次第、有方法，現世就可修、可證、可達。

第八章 五陰

一

如是我聞：

雜 一（一）

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：當觀色無常，如是觀者，則為正觀。正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。

如是觀受、想、行、識無常，如是觀者，則為正觀。正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。

如是，比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。如觀無常，苦、空、非我亦復如是。

時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

【法義分亨】

阿含解脫道次第

◎若能深觀五陰無常、體悟到「色、受、想、行、識」無常的實相，就會逐漸斷除貪愛繫縛，而達解脫自在。

◎「色」是指色身肉體，也包括一切有形有質的物質。

◎「受、想、行、識」都是指精神、心理方面。

◎「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」這是現世到達涅槃彼岸的解脫者的宣言。有資格作此宣言的必需具足：（一）已達無修、無學位的四果阿羅漢。（二）已證涅槃、無為、空。（三）已明生死大事，脫離生死輪迴。

二

雜 八（八）

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：過去、未來色無常，況現在色！聖弟子！如是觀者，不願過去色，不欣未來色，於現在色厭、離欲、正向滅盡。如是，過去、未來受、想、行、識無常，況現在識！聖弟子！如是觀者，不願過去識，不欣未來識，於現在識厭、離欲、正向滅盡。如無常，苦、空、非我亦復如是。

時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

◎「無常」法則是宇宙人生現象的真理、實相。「真理」一定是超越任何時間空間的。過去如此，現在、未來也必定如此。在地球上如此，到其他星球、其他銀河系，也都必然如此。

三

雜 九（九）

爾時，世尊告諸比丘：色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，名真實正觀。如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，名真實正觀。

聖弟子！如是觀者，厭於色，厭受、想、行、識，厭故不樂，不樂故得解脫。解脫者真實智生：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。

◎從「無常」進一步去體悟到苦、非我、非我所。

◎「觀」是指有定力、內心澄靜後有深度的看。一般人的看，是散心膚淺的看，看不

到實相，或只看到自己想要看的角度。

◎佛陀所開示的修行法門，都是為了讓心澄靜下來，以便於對身心內外、宇宙人生的實相進行深度的如實觀察，如實體證而開悟而離繫、解脫。

四

雜 十一（十一）

爾時，世尊告諸比丘：色無常，若因、若緣生諸色者，彼亦無常。無常因、無常緣所生諸色，云何有常？如是受、想、行、識無常，若因、若緣生諸識者，彼亦無常。無常因、無常緣所生諸識，云何有常？如是，諸比丘！色無常，受、想、行、識無常。無常者則是苦，苦者則非我，非我者則非我所。

聖弟子！如是觀者，厭於色，厭於受、想、行、識。厭者不樂，不樂則解脫，解脫知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。

◎每個元素、零件都是無常生滅。由無常的元素組合而成的成品，必然也是無常生滅。由會損壞的零件組合而成的汽車，怎能不損壞折舊呢？

五

雜 一三（一三）

諸比丘！若色於衆生不為患者，彼諸衆生不應厭色；以色為衆生患故，彼諸衆生則厭於色。如是受、想、行、識不為患者，彼諸衆生不應厭識；以受、想、行、識為衆生患故，彼諸衆生則厭於識。

諸比丘！若我於此五受陰不如實知味是味、患是患、離是離者，我於諸天、若魔、若梵、沙門、婆羅門、天、人衆中，不脫、不出、不離，永住顛倒，亦不能自證得阿耨多羅三藐三菩提。

諸比丘！我以如實知此五受陰味是味、患是患、離是離故，我於諸天、若魔、若梵、沙門、婆羅門、天、人衆中，自證得脫、得出、得離、得解脫結縛，永不住顛倒，亦能自證得阿耨多羅三藐三菩提。

◎由各種元素組合而成的身心，若不會壞滅、若不會帶來苦惱後患，那就可執取。若能如實知五陰組合而成的身心，有其味、有其患，那麼就不會顛倒夢想的執取。

六

雜 二三（二三）

爾時，尊者羅睺羅往詣佛所，頭面禮足，卻住一面，白佛言：「世尊！云何知、云何見我此識身及外境界一切相，能令無有我、我所見、我慢使繫著？」

佛告羅睺羅：善哉！諦聽！諦聽！善思念之，當為汝說。羅睺羅！當觀若所有諸色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若粗、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切悉皆非我、不異我、不相在，如是平等慧正觀。如是受、想、行、識，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若粗、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、不異我、不相在，如是平等慧如實觀。

如是，羅睺羅！比丘如是知、如是見。如是知、如是見者，於此識身及外境界一切相，無有我、我所見、我慢使繫著。

◎要破身見、我見、我慢，一定要對身心內外的一切粗、細、大、小、美、醜、好、壞、遠、近、過去、現在、未來……進行如實的觀察。去體悟現象界的生滅無常，再深入體悟無我、無我所。

佛告比丘：「若於色說是生厭、離欲、滅盡、寂靜法者，是名法師；若於受、想、行、識，說是生厭、離欲、滅盡、寂靜法者，是名法師，是名如來所說法師。」

佛告比丘：「諦聽！善思！當為汝說。比丘！於色向厭、離欲、滅盡，是名法次法向；如是受、想、行、識，於識向厭、離欲、滅盡，是名法次法向。」

佛告比丘：「於色生厭、離欲、滅盡，不起諸漏，心正解脫，是名比丘見法涅槃；如是受、想、行、識，於識生厭、離欲、滅盡，不起諸漏，心正解脫，是名比丘見法涅槃。」

佛告比丘：「諦聽！善思！當為汝說。若比丘於色說厭、離欲、滅盡，是名說法師；如是於受、想、行、識，於識說厭、離欲、滅盡，是名說法師。」

◎佛陀所說的「法師」，是指能深觀身心內外無常實相，又能契入涅槃寂靜的人。

◎「法次法向」就是逐步去體悟身心內外一切無常，進而導向離欲、寂靜、解脫自在。

◎若能對當下的身心內外進行如實的深觀透視，就能現世到達究竟涅槃的彼岸、解脫自在。

八

雜 三三（二五六）

於此五受陰如實不知、不見、無無間等、愚、闇、不明，是名無明。

於此五受陰如實知、見、明、覺、慧、無間等，是名為明。

九

雜 三九（二六二）

諸比丘為我說法言：「色無常，受、想、行、識無常，一切行無常，一切法無我，涅槃寂滅。」我爾時語諸比丘言：「我已知色無常，受、想、行、識無常，一切行無常，一切法無我，涅槃寂滅。然我不喜聞：一切諸行空寂、不可得、愛盡、離欲、涅槃。此中云何有我，而言如是知、如是見是名見法？」……

爾時，阿難語闍陀言：「我親從佛聞，教摩訶迦旃延言：『世人顛倒依於一邊，若有、若無；世人取諸境界，心便計著。迦旃延！若不受、不取、不住、不計於我，此苦生時生、滅時滅。迦旃延！於此不疑、不惑、不由於他而能自知，是名正見，如來所說。所以者何？迦旃延！如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見。迦旃延！如來離於二邊，說於中道：所謂此有故彼有，此生故彼生，謂緣無明有行，……乃至生、老、病、死、憂、悲、惱苦集；所謂此無故彼無，

此滅故彼滅，謂無明滅則行滅，……乃至生、老、病、死、憂、悲、惱苦滅。」

尊者阿難說是法時，闍陀比丘遠塵離垢，得法眼淨。

◎「一切行無常、一切法無我、涅槃寂靜」這是宇宙永恆的三法印。若不了悟大自然的運行法則而與之抗爭↓「苦」就產生了。

◎許多修行人，雖然很會宣說「無常·無我」，但事實上骨髓裡是很怕無我、很怕空。

◎如來深知眾生心態，所以說「世人顛倒依於二邊」，不是抓有、就是執空。

◎本經開示的重點：「如實正觀世間『集』者，則不生世間『無』見；如實正觀世間『滅』，則不生世間『有』見。如來離於二邊，說於『中道』。所謂此有故彼有：……此滅故彼滅……」

十

雜 四〇（二六三）

不修方便隨順成就，而用心求，令我諸漏盡，心得解脫，當知彼比丘終不能得漏盡解脫。所以者何？不修習故。不修習何等？謂不修習念處、正勤、如意足、根、力、覺、道。譬如伏雞，生子衆多，不能隨時蔭餽，消息冷暖，而欲令子以嘴、以爪啄

卵自生，安隱出殼。當知彼子無有自力，堪能方便以嘴、以爪安穩出殼。所以者何？以彼雞母不能隨時蔭餽，冷暖長養子故。如是，比丘不勤修習隨順成就，而欲令得漏盡解脫，無有是處！所以者何？不修習故。不修何等？謂不修念處、正勤、如意足、根、力、覺、道。

若比丘修習隨順成就者，雖不欲令漏盡解脫，而彼比丘自然漏盡，心得解脫。所以者何？以修習故。何所修習？謂修念處、正勤、如意足、根、力、覺、道。如彼伏雞善養其子，隨時蔭餽，冷暖得所，正復不欲令子方便自啄卵出，然其諸子自能方便安隱出殼。所以者何？以彼伏雞隨時蔭餽，冷暖得所故。

◎「頓悟」來自於「漸修」。高樓大廈要落成，一定來自於深厚的地基與堅固的逐層建築。若不如此，那種大樓不是夢幻世界的「空中閣樓」就是空有外殼的「危險大樓」。

◎腳踏實地，實實在在的依阿含解脫道而行，必然水到渠成，自然漏盡、心得解脫。

爾時，世尊手執小土搏，告比丘言：「汝見我手中土搏不？」

比丘白佛：「已見，世尊！」

比丘！如是。少土，我不可得；若我可得者，則是常、恒、不變易、正住法。

佛告比丘：「我自憶宿命，長夜修福，得諸勝妙可愛果報之事。曾於七年中，修習慈心，經七劫成壞，不還此世。七劫壞時生光音天，七劫成時還生梵世，空宮殿中作大梵王，無勝、無上，領千世界；從是以後，復三十六反，作天帝釋。……

灌頂王法有……八萬四千寶床，唯臥一床；八萬四千宮殿，唯處一殿；八萬四千城，唯居一城，名拘舍婆提；八萬四千寶車，唯乘一車……

比丘！此是何等業報，得如是威德自在耶？此是三種業報。云何為三？一者布施，二者調伏，三者修道。比丘當知：凡夫染習五欲，無有厭足；聖人智慧成滿，而常知足。比丘！一切諸行，過去盡滅、過去變易，彼自然眾具及以名稱，皆悉磨滅。是故，比丘！永息諸行，厭離、斷欲、解脫。比丘！色為常？無常？」……

◎任何你所抓取的，都只是一場夢、一場空。

◎若只修人天福報，到最後仍會福盡還墮。

◎凡夫因為不知足而成為欲望的奴隸；解脫者因為知足而常樂。

十二

雜 四三（二六六）

無明所蓋，愛結所繫，衆生生死輪迴；愛結不斷，不盡苦邊。……

比丘！譬如狗子繫柱，彼繫不斷，長夜繞柱，輪迴而轉。如是，比丘！愚夫衆生不如實知色、色集、色滅、色味、色患、色離，長夜輪迴，順色而轉。如是不如實知受、想、行、識、識集、識滅、識味、識患、識離，長夜輪迴，順識而轉。

◎天長地久有時盡，此「愛」綿綿無絕期。因為貪愛染著，讓眾生如狗子繫柱一般，長夜繞柱，輪迴而轉。

十三

雜 四四（二六七）

比丘！心惱故衆生惱，心淨故衆生淨。比丘！我不見一色種種如斑色鳥，心復過是。所以者何？彼畜生心種種故，色種種。……

佛告比丘：如嗟蘭那鳥種種雜色，我說彼心種種雜亦復如是。所以者何？彼嗟蘭那鳥心種種故其色種種。是故，當善觀察思惟於心長夜種種，貪欲、瞋恚、愚癡種種

，心惱故衆生惱，心淨故衆生淨。譬如畫師、畫師弟子，善治素地，具象彩色，隨意
圖書種種像類。

◎心惱故衆生惱；心淨佛土淨。有貪、瞋、癡的眾生，其心都是一面凹凹凸凸、很不平的鏡子。每個人的心鏡凹凸程度都不同，所以每個人的世間都不同。

十四

雜 四七（二七〇）

譬如日出，能除一切世間闇冥。如是，無常想修習多修習，能斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉慢、無明。

諸比丘！云何修無常想，修習多修習，能斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉慢、無明？若比丘於空露地、若林樹間，善正思惟，觀察色無常，受、想、行、識無常。如是思惟，斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉慢、無明。所以者何？無常想者，能建立無我想。聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃。

◎如果能深觀身心內外一切無常，則能斷除種種結縛，包括深層的我執與我慢。問題

是修行人大多只把「無常」當做一個名相、口頭禪、或頭腦中的一種知見。

十五

觀色如聚沫，受如水上泡，

法無有吾我，亦復無我所；

想如春時燄，諸行如芭蕉，

我既非當有，我所何由生？

諸識法如幻。

比丘解脫此，則斷下分結。

◎把此兩偈背下來，再慢慢去禪思、消化、求證。

十六

雜 五六（六五）

云何色集，受、想、行、識集？愚癡無聞凡夫於苦、樂、不苦不樂受，不如實觀察；此受集、受滅、受味、受患、受離不如實觀察故，於受樂著生取，取緣有，有緣生，生緣老、病、死、憂、悲、惱苦，如是純大苦聚從集而生，是名色集，是名受、想、行、識集。

云何色滅，受、想、行、識滅？多聞聖弟子受諸苦、樂、不苦不樂受，如實觀察

；受集、受滅、受味、受患、受離如實觀察故，於受樂著滅，著滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生滅，生滅故老、病、死、憂、悲、惱苦滅，如是純大苦聚皆悉得滅，是名色滅，受、想、行、識滅。

十七

雜 六二（七一）

云何斷關？謂斷五下分結。云何度慙？謂度無明深慙。云何超越境界？謂究竟無始生死。云何脫諸防邏？謂有愛盡。云何建聖法幢？謂我慢盡。

◎若真的要弘法、真的要為法做見證，最好先「我慢盡」。達到無學位的四果阿羅漢才能真正建聖法幢。

十八

雜 五五（六四）

「此色是無常，受、想、行、識是無常；色是苦，受、想、行、識是苦；色是無我，受、想、行、識是無我；此色非當有，受、想、行、識非當有；此色壞有，受、想、行、識壞有；故非我、非我所，我、我所非當有。如是解脫者，則斷五下分結。」

時，彼比丘白佛言：「世尊！斷五下分結已，云何漏盡，無漏心解脫，慧解脫，現法自知作證具足住；我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有？」

佛告比丘：「愚癡凡夫、無聞衆生於無畏處而生恐懼。愚癡凡夫、無聞衆生怖畏無我、無我所。二俱非當生。

攀緣四識住，何等為四？謂色識住、色攀緣、色愛樂、增進廣大生長；於受、想、行識住，攀緣、愛樂、增進廣大生長。比丘！識於此處，若來、若去、若住、若起、若滅，增進廣大生長……比丘！離色界貪已，於色意生縛亦斷；於色意生縛斷已，識攀緣亦斷，識不復住，無復增進廣大生長。……識無所住故不增長；不增長故無所為作，無所為作故則住，住故知足，知足故解脫，解脫故於諸世間都無所取，無所取故無所著，無所著故自覺涅槃……我說識不住東方、南、西、北方、四維、上、下，除欲見法，涅槃滅盡，寂靜清涼。」

- ◎能深入體悟無常、非我、非我所，則能斷五下分結而證到三果。但「我慢」仍未斷。
- ◎走在修行路上的眾生，雖然知道無常、無我，也很會宣說，但往往骨子裡是抗拒無常、很怕無我。所以種種扭曲變質的修行法門就不斷衍生出來。

◎若能做到「識無所住」，就能做到金剛經所講的「應無所住而生其心」。但不容易啊！只要你還處在二元對立的世界裡，就處處有所住，只是自己有無覺察到而已。

十九

雜 五九（六八）

爾時，世尊告諸比丘：常當修習方便禪思，內寂其心，如實觀察。云何如實觀察？如實知此色、此色集、此色滅；此受、想、行、識，此識集、此識滅。

云何色集，受、想、行、識集？緣眼及色↓眼識生，三事和合生觸；緣觸生受，緣受生愛……乃至純大苦聚生，是名色集。如是，緣耳、鼻、舌、身、意，緣意及法↓生意識，三事和合生觸；緣觸生受，緣受生愛……如是乃至純大苦聚生，是名色集，受、想、行、識集。

二十

雜 八二（三六）

爾時，世尊告諸比丘：住於自洲，住於自依；住於法洲，住於法依；不異洲不異依。比丘！當正觀察，住自洲自依，法洲法依，不異洲不異依。……

佛告比丘：善哉！善哉！比丘！色是無常。若善男子知色是無常、苦、變易，離

欲、滅、寂靜、沒，從本以來，一切色無常、苦、變易法知己，若色因緣生憂悲惱苦斷，彼斷已無所著，不著故安隱樂住，安隱樂住已，名為涅槃；受、想、行、識亦復如是。

佛說此經時，十六比丘不生諸漏，心得解脫。

◎親近善知識就是要學習如何才能自依、法依、不異依。

◎真正的善知識，他會引導你去如實正觀宇宙人生的實相，而達到自依止、法依止。

二一

雜 八三（三七）

爾時，世尊告諸比丘：我不與世間諍，世間與我諍。所以者何？比丘！若如法語者，不與世間諍，世間智者言有，我亦言有。云何為世間智者言有，我亦言有？比丘！色無常、苦、變易法——世間智者言有，我亦言有。如是受、想、行、識，無常、苦、變易法，世間智者言有，我亦言有。世間智者言無，我亦言無；謂色是常、恒、不變易、正住者——世間智者言無，我亦言無。受、想、行、識，常、恒、不變易、正住者，世間智者言無，我亦言無。是名世間智者言無，我亦言無。比丘！有世間世間法

，我亦自知自覺，為人分別演說顯示，世間盲無目者不知不見，非我咎也。

諸比丘！云何為世間世間法，我自知，我自覺，為人演說，分別顯示，盲無目者不知不見？是比丘！色無常、苦、變易法，是名世間世間法；如是受、想、行、識，無常、苦，是世間世間法。比丘！此世間世間法，我自知自覺，為人分別演說顯示，盲無目者不知不見。我於彼盲無目不知不見者，其如之何！

◎「我不與世間諍，世間人與我諍」。一位到達彼岸的解脫者，他如實述說宇宙人生的實相、真理，以及如何去體悟及到達解脫之道。但世間盲目者不知不見、也不去求證，佛陀又能奈何？要把阿含經判為小乘，佛陀又能怎樣？

二二

雜 八八（四二）

爾時，世尊告諸比丘：有七處善、三種觀義。盡於此法得漏盡，得無漏，心解脫、慧解脫，現法自知身作證具足住：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。云何比丘七處善？比丘！如實知色、色集、色滅、色滅道跡、色味、色患、色離如實知……

云何色如實知？諸所有色、一切四大及四大造色，是名為色，如是色如實知。云何色集如實知？愛喜是名色集，如是色集如實知。云何色滅如實知？愛喜滅是名色滅，如是色滅如實知。云何色滅道跡如實知？謂八聖道：正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，是名色滅道跡，如是色滅道跡如實知。云何色味如實知？謂色因緣生喜樂，是名色味；如是色味如實知。云何色患如實知？若色無常、苦、變易法，是名色患，如是色患如實知。云何色離如實知？謂於色調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名色離，如是色離如實知。……

云何三種觀義？比丘！若於空閑、樹下、露地，觀察陰、界、入，正方便思惟其義，是名比丘三種觀義。是名比丘七處善、三種觀義。

◎對於五陰、六界、六入處，若能看到其集、滅、道、味、患，則能離繫縛而解脫自在。但這必需止觀雙運才能辦得到。

二三

雜 八九（四三）

爾時，世尊告諸比丘：「取故生著，不取則不著。諦聽！善思！當為汝說。」

比丘白佛：「唯然，受教！」

佛告比丘：云何取故生著？愚癡無聞凡夫於色見是我、異我、相在，見色是我、我所而取；取已，彼色若變、若異，心亦隨轉；心隨轉已，亦生取著、攝受心住；攝受心住故，則生恐怖、障礙、心亂，以取著故。愚癡無聞凡夫於受、想、行……

云何名不取著？多聞聖弟子於色不見我、異我、相在，於色不見我、我所而取；不見我、我所而取已，彼色若變、若異，心不隨轉；心不隨轉故，不生取著、攝受心住；不攝受住故，則不生恐怖、障礙、心亂，不取著故。如是受、想、行……

◎對身心內外一切，若貪愛、執取、黏著，就會患得患失。當境界生滅變異，痛苦必跟隨而來。

◎若不貪愛抓取，就不會患得患失。不管境界如何變異，心不隨轉，不會成為境界的奴隸。

二四

雜 一〇二（五六）

爾時，世尊告諸比丘：我今當說有漏、無漏法。若色有漏是取，彼色能生愛、恚

；如是受、想、行、識，有漏是取，彼識能生愛、恚，是名有漏法。云何無漏法？諸所有色無漏非受，彼色若過去、未來、現在，彼色不生愛、恚；如是受、想、行、識，無漏非受，彼識若過去、未來、現在，不生愛、恚，是名無漏法。

◎「漏」就是「煩惱」的別名。只要有抓取、有貪愛黏著，後患、煩惱就會跟著來。若不抓取、不貪愛黏著，就沒有後患、沒有煩惱。

二五

雜 一〇四（五八）

佛告比丘：「四大因、四大緣，是名色陰。所以者何？諸所有色陰，彼一切悉皆四大，緣四大造故。觸因、觸緣，生受、想、行，是故名受、想、行陰。所以者何？若所有受、想、行，彼一切觸緣故。名色因、名色緣，是故名為識陰。所以者何？若所有識，彼一切名色緣故。」

比丘白佛：「善哉所說！歡喜隨喜，更有所問。世尊！云何生我慢？」

佛告比丘：「愚癡無聞凡夫於色見我、異我、相在，於受、想、行、識見我、異我、相在，於此生我慢。」

比丘白佛：「善哉所說！歡喜隨喜，更有所問。世尊！云何得無我慢？」

佛告比丘：「多聞聖弟子不於色見我、異我、相在；不於受、想、行、識，見我、異我、相在。」

比丘白佛：「善哉所說！更有所問。何所知、何所見，盡得漏盡？」

佛告比丘：「諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若粗、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、不異我、不相在；受、想、行、識亦復如是。比丘！如是知，如是見，疾得漏盡。」

◎注意解析「五陰」是如何形成。很重要。

一、「色身」是由「地、水、火、風」四大所形成。

二、「色身」與名（空）和合而產生「識」。

三、色身與外境六塵接觸而產生「受、想、行」。

◎色身、受、想、行、識等五陰，不是本來就單獨存在的五種元素。都是由各種元素不斷排列組合演變而成。如同「水」不是本來就存在，而是由H₂O（二個氫原子加一個氧原子）所形成。「識」也是如此，不是本來就單獨存在的元素，更不是永

阿含解脫道次第

恆不變的靈魂。

◎在各種元素未形成聚合之前，「我」在哪裡？

◎於此緣起的五陰身心不了解，則我、我見、我慢生。若能如實深觀五陰的實相，則我見、我慢斷。

◎請更深入去禪思：「地、水、火、風」四大又是從哪裡來？為什麼會聚合？

二六

雜 一〇五（一〇三）

陀婆比丘受諸上座比丘教，往語差摩比丘：「汝言：我觀五受陰非我、非我所，而非漏盡阿羅漢。前後相違。」

差摩比丘語陀婆比丘言：「我於五受陰觀察非我、非我所，而非阿羅漢者，我於我慢、我欲、我使，未離、未知、未斷、未吐。」……

差摩比丘復言：「我亦如是。非色即我，我不離色；非受、想、行識即我，我不離識。然我於五受陰見非我、非我所，而於我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離、未吐。諸上座聽我說譬，凡智者，因譬類得解。譬如乳母衣，付浣衣者，以種種灰湯，浣濯塵垢，猶有餘氣，要以種種雜香，薰令消滅。如是，多聞聖弟子於五受陰，正

觀非我、非我所，能於五受陰我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離、未吐，然後於五受陰增進思惟，觀察生滅，此色、此色集、此色滅，此受、想、行、識，此識集、此識滅。於五受陰如是觀生滅已，我慢、我欲、我使，一切悉除，是名真實正觀。」

差摩比丘說此法時，彼諸上座遠塵離垢，得法眼淨。差摩比丘不起諸漏，心得解脫，法喜利故，身病悉除。

◎雖然能理解、能觀察到五陰非我、非我所，但我慢、我欲、我能……並未斷。這與觀察的深淺度有關，也與習氣有關。所以才有四雙八輩的差異。深層的我見、我慢不易斷。（通常需要一面明眼善知識的鏡子，以協助反觀照見。）

◎差摩比丘於五陰再深入思惟，觀察生滅已，我慢、我欲、我使，一切悉除。理論上可以如此，實修上，要斷深層我慢沒那麼容易。

◎修行者很容易在禪修之際覺得我慢、我欲、我能、我是、我在，一切悉除。但出了禪修區，實際歷緣對境之際，我慢、我是、我能……全部又暴露出來。

◎理悟容易，實修不易；理可頓悟，事必漸修。

◎要有很深的反觀覺察力，才能看到那深層、潛伏的我見、我慢、我是、我能。

「仙尼！其第一師見現在世真實是我，如所知說者，名曰斷見；彼第二師見今世後世真實是我，如所知說者，則是常見；彼第三師不見現在世真實是我，命終之後，亦不見我，是則如來、應、等正覺說，現法愛斷、離欲、滅盡、涅槃。」

仙尼白佛言：「世尊！我聞世尊所說，遂更增疑。」

佛告仙尼：「正應增疑。所以者何？此甚深處，難見、難知，應須甚深照微妙至到，聰慧所了。凡衆生類，未能辯知。所以者何？衆生長夜異見、異忍、異求、異欲故。」

仙尼白佛言：「世尊！我於世尊所，心得淨信，唯願世尊為我說法，令我即於此座，慧眼清淨！」

佛告仙尼：「色是常耶？為無常耶？」 答言：「無常。」……

復問：「仙尼！異色有如來耶？異受、想、行、識有如來耶？」 答言：「不

也，世尊！」……

佛告仙尼：「我諸弟子聞我所說，不悉解義而起慢無間等；非無間等故，慢則不斷；慢不斷故，捨此陰已，與陰相續生。是故，仙尼！我則記說，是諸弟子身壞命終

，生彼彼處。所以者何？以彼有餘慢故。」

「仙尼！我諸弟子於我所說，能解義者，彼於諸慢得無間等；得無間等故，諸慢則斷；諸慢斷故，身壞命終，更不相續。仙尼！如是弟子我不說彼捨此陰已，生彼彼處。所以者何？無因緣可記說故。欲令我記說者，當記說：彼斷諸愛欲，永離有結，正意解脫，究竟苦邊。我從昔來及今現在常說慢過、慢集、慢生、慢起，若於慢無間等觀，衆苦不生。」

佛說此法時，仙尼出家遠塵離垢，得法眼淨。

◎「無間、無間等」可翻譯為「現觀」——也就是現在、當下就沒間斷的深觀、反觀。

◎一般修行者極易落入斷見或常見，但很不易覺察到自己落入「斷、常」兩邊。能覺察到就有校正的可能了。但此甚深處，難見、難知，須要有很深的反觀覺察力。凡眾生類，未能辨知，因為眾生長夜異見、異忍、異求、異欲故。

◎眾生習慣於顛倒夢想，常用我見、我慢不斷的構築夢幻世界，但不自覺知。

◎若「我慢」不斷，「自我」就不會死；自我不死，就會繼續再抓取、再輪迴。

尊者舍利弗語長者言：「善哉！長者！汝今諦聽！當為汝說。愚癡無聞凡夫於色集、色滅、色患、色味、色離不如實知；不如實知故，愛樂於色，言色是我、是我所，而取攝受。彼色若壞、若異，心識隨轉，惱苦生；惱苦生已，恐怖、障闕、顧念、憂苦、結戀。於受、想、行、識亦復如是，是名身心苦患。」

云何身苦患、心不苦患？多聞聖弟子於色集、色滅、色味、色患、色離如實知；如實知已，不生愛樂，見色是我、是我所；彼色若變、若異，心不隨轉惱苦生；心不隨轉惱苦生已，得不恐怖、障礙、顧念、結戀。受、想、行、識亦復如是，是名身苦患、心不苦患。」

◎遇到同樣的逆境考驗，凡夫是心慌意亂，身苦、心也苦。有正知正見的修行人是內心平靜，身苦不能免，但內心卻安詳而不受境界影響。前者用我慢、我欲在與無常法則抗爭；後者了知無常法則而全然接受。當你接受，境界就會穿流而過。

二九

雜 一一二（一一〇）

佛告火種居士：正以此法，諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，

若粗、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切如實知非我、非異我、不常在；受、想、行、識亦復如是。彼於爾時成就三種無上：智無上、解脫無上、解脫知見無上。成就三種無上已，於大師所恭敬、尊重、供養如佛。世尊覺一切法，即以此法調伏弟子，令得安隱、令得無畏、調伏寂靜、究竟涅槃。世尊為涅槃故，為弟子說法。

◎「世尊為涅槃故，為弟子說法」。這是如來出現於世的主要目的——引導眾生了知宇宙人生的實相而出離苦海，到達究竟涅槃的彼岸。

◎但「涅槃」甚深極甚深，很容易被扭曲、被誤解。眾生不了解涅槃深意，導致後世佛教徒才有「不斷煩惱、不入涅槃」的謬論。這如同勸人「不要把精神錯亂治療好」一樣荒謬。

三十

雜 一二四（一二二）

佛告羅陀：於色染著纏綿，名曰眾生；於受、想、行、識染著纏綿，名曰眾生。

佛告羅陀：我說於色境界當散壞消滅，於受、想、行、識境界當散壞消滅，斷除愛欲，愛盡則苦盡，苦盡者我說作苦邊。譬如聚落中諸小男小女嬉戲，聚土作城郭宅

舍，心愛樂著，愛未盡、欲未盡、念未盡、渴未盡，心常愛樂、守護，言：我城郭，我舍宅。若於彼土聚愛盡、欲盡、念盡、渴盡，則以手撥足蹴，令其消散。如是，羅陀！於色散壞消滅愛盡，愛盡故苦盡，苦盡故我說作苦邊。

◎大人看小孩玩家家酒，會覺得可愛又好笑，對那些假的玩具，小孩是如此當真，如此著迷。

◎眾生對五蘊、身、心、內、外的迷執，就如同小孩對玩具的迷執。若心智漸成長，智慧漸成熟，反觀到自己的愚痴，他就會哈哈大笑而放掉。

三一

雜 一二五（一二三）

世尊！為我略說法要，我聞法已，我當獨一靜處，專心思惟，不放棄住……

羅陀！當知有身、有身集、有身滅、有身滅道跡。何等為有身？謂五受陰：色受陰，受、想、行、識受陰。云何有身集？謂當來有愛、貪、喜俱，於彼彼愛樂，是名有身集。云何有身滅？謂當有愛、喜、貪俱，彼彼愛樂，無餘斷捨、吐盡、離欲、寂沒，是名有身盡。云何有身滅道跡？謂八正道：正見、正志、正語、正業、正命、正

方便、正念、正定，是名有身滅道跡。有身當知，有身集當斷，有身滅當證，有身滅道跡當修。羅陀！若多聞聖弟子於有身若知、若斷，有身集若知、若斷，有身滅若知、若證，有身滅道跡若知、若修已，羅陀！名斷愛、離愛、轉結、止慢無間等，究竟苦邊。

三二

雜 一三五（一三三）

爾時，世尊告諸比丘：何所有故，何所起，何所繫著，何所見我？令衆生無明所蓋，愛繫我首，長道驅馳，生死輪迴，生死流轉，不知本際？……

佛告比丘：諦聽！善思！當為汝說。諸比丘！色有故，色事起，色繫著，色見我，令衆生無明所蓋，愛繫我首，長道驅馳，生死輪迴，生死流轉；受、想、行、識亦復如是。諸比丘！色為常耶？為非常耶？

◎「不知本際」就是不知本來面目，對生死大事仍是茫然無知。

◎「我、我所、我見、我慢、生死輪迴……」都是來自於對五蘊身心內外沒有如實觀察了知，導致產生顛倒夢想，而作繭自縛。

三三

雜 一七〇（一六八）

爾時，世尊告諸比丘：「何所有故，何所起，何所繫著，何所見我，令諸衆生作如是見、如是說：『我世間常、世間無常、世間常無常、世間非常非無常；世有邊、世無邊、世有邊無邊、世非有邊非無邊；命即是身、命異身異；如來死後有、如來死後無、如來死後有無、如來死後非有非無。』？」

◎佛陀不談十四無記，因為不希望修行人成為哲學家、玄學家、辯論家、大學問家……。因為空談理論而不實修實證，對解脫是沒有益助的。

◎被箭射到後，要設法將箭祛除、先把病治好。而不是禁止開刀，卻去追問一百個「為什麼」？因為在還沒弄清楚為什麼之前，早已死掉了。

三四

雜 一七七（一七五）

爾時，世尊告諸比丘：「猶如有人火燒頭衣，當云何救？」

比丘白佛言：「世尊！當起增上欲，慇懃方便時救令滅。」

佛告比丘：「頭衣燒然尚可暫忘，無常盛火應盡除斷滅；為斷無常火故，勤求大師。斷何等無常故勤求大師？謂斷色無常故勤求大師；斷受、想、行、識無常故勤求大師。」

三五

雜 一八九（一八七）

爾時，世尊告諸比丘：以成就一法故，不復堪任知色無常，知受、想、行、識無常。何等為一法成就？謂貪欲一法成就；不堪能知色無常，知受、想、行、識無常。何等一法成就？謂無貪欲成就；無貪欲法者，堪能知色無常，堪能知受、想、行、識無常。

如貪，如是恚、癡、瞋、恨、些、執、嫉、慳、幻、諂、無慚、無愧、慢、慢慢、增慢、我慢、增上慢、邪慢、卑慢、憍慢、放逸、矜高、曲偽相規、利誘……

◎要能真正如實正觀、如實體證到色、受、想、行、識五陰的無常實相，沒那麼容易。一般對「無常、無我」往往只是知道個名相或只少分淺嘗、或只看到粗相。

◎當你真正用心靈去體驗無常之流，那是「言語道斷」沒有思惟、沒有想像。

第九章 六入處

—

雜 一九〇（一八八）

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「當正觀察眼無常，如是觀者，是名正見。正觀故生厭，生厭故離喜、離貪，離喜、貪故，我說心正解脫；如是耳、鼻、舌、身、意，離喜、離貪，離喜、貪故，比丘！我說心正解脫。心正解脫者，能自記說：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

【法義分享】

◎「五陰」是將身心分解為色、受、想、行、識五大部份來觀察其無常。

◎「六入處」是將身心依功能作用分為眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根六大部

份，且一一觀察其無常。與六根相應的是六塵：色、聲、香、味、觸、法。

◎「六界」是從組成元素，將身心分解為：地、水、火、風、空、識，如實去觀察無常。

◎「五陰·六入處·六界」就是從不同角度，將身心內外加以解析，以便看透其假相與無常，殊途同歸。主要就是要如實深觀身心內外一切都是無常、生滅、剎那變異、幻相、緣起、體空。

二

雜 一九七（一九五）

爾時，世尊告諸比丘：一切無常。云何一切無常？謂眼無常，若色、眼識、眼觸，若眼觸因緣生受——苦覺、樂覺、不苦不樂覺，彼亦無常；耳、鼻、舌、身、意亦復如是。多聞聖弟子如是觀者，於眼生厭。

三

雜 一九九（一九七）

諸比丘！一切燒然。云何一切燒然？謂眼燒然，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，彼亦燒然。如是耳、鼻、舌、身、意燒然，若法、意識

、意觸、意觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，彼亦燒然。以何燒然？貪火燒然、
恚火燒然、癡火燒然，生、老、病、死、憂、悲、惱苦火燒然。

◎「一切燒然」，這需要理解後加以體驗。諸行——所有動作的背後一定都要有「能量」的支持，而能源的轉換是透過氧化、燃燒。

◎汽車能動是因為不斷加入汽油，燃燒後轉為動能。眼睛看東西、耳朵聽聲音、嘴巴講話、意根思考……都需要身體不斷燃燒原料，以提供能源。每天吃東西就是在補充各種原料。

◎六根攀緣多、抓取多、欲望多、瞋恨多，則體內燃燒會較猛烈。瞋心之火極易引起眾生的瞋火。

四

雜 二〇〇（一九八）

佛告羅睺羅：眼若過去、若未來、若現在，若內、若外，若粗、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、非異我、不相在如實知；耳、鼻、舌、身、意亦復如是。

羅睺羅！作如是知、如是見我此識身及外一切相，令我、我所、我慢使繫著不生。羅睺羅！如是我、我所、我慢使繫著不生者，羅睺羅！是名斷愛濁見，正無間等，究竟苦邊。

◎除非入禪定，否則眼睛不會停在同一處很久，常常是東張西望。眼睛不斷的消耗能源，身體就要不斷的補充供應能源。眼根要能正常發揮功用，要有很多很多的因緣配合而成。其他五根也都一樣。你能存活，是因為世間很多很多因緣的支撐。若能如實深觀、體悟，則能令我、我所、我慢不生。

五

雜 二〇三（二〇一）

時，有異比丘來詣佛所，稽首佛足，退住一面，白佛言：「世尊！云何知、云何見次第疾得漏盡？」

爾時，世尊告彼比丘：「當正觀無常。何等法無常？謂眼無常，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，當觀無常；耳、鼻、舌、身、意當觀無常，若法、意識、意觸、意觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，彼亦無常。比丘！

如是知、如是見次第盡有漏。」

如是比丘所說經，若差別者：「云何知、云何見次第盡一切結？斷一切縛、斷一切使、斷一切上煩惱、斷一切結、斷諸流、斷諸軛、斷諸取、斷諸觸、斷諸蓋、斷諸纏、斷諸垢、斷諸愛、斷諸意、斷邪見生正見、斷無明生明？比丘！如是觀眼無常，……乃至如是知、如是見次第無明斷，明生。」

◎修行就是要反觀到十個結而一一斷除。佛陀提供斷諸結縛的妙方，就是要深觀無常。六根、六塵、六識、諸受、身、心、內、外、一切，若能如實深觀其無常，則必能次第盡諸漏、斷諸煩惱。

六

雜 二〇八（二〇六）

爾時，世尊告諸比丘：當勤方便禪思，內寂其心。所以者何？比丘！方便禪思，內寂其心，如是如實知顯現。於何如實知顯現？於眼如實知顯現，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，彼亦如實知顯現；耳、鼻、舌、身、意亦復如是。此諸法無常有為，亦如是如實知顯現。

◎不要在修行法門上較量誰的法門高深廣大究竟。任何法門，若能讓你的心澄靜下來，有助於對身心內外、宇宙人生的實相進行如實的觀察，現在這個法門對你而言就是最好的法門。

◎要斷諸結縛煩惱，需要有智慧。智慧來自於止觀雙運——現在、當下就對身心內外進行如實深觀。

七

雜 二一一（二〇九）

爾時，世尊告諸比丘：有六觸入處。云何為六？眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。沙門、婆羅門於此六觸入處集、滅、味、患、離不如實知，當知是沙門、婆羅門去我法、律遠，如虛空與地。

◎修行是為了現觀六根、六塵、六識、身心內外一切的實相，進而離諸貪愛、斷結、除慢。如果目標不是朝向此解脫道，不管法門多妙、多殊勝、修行境界多高、神通多麼廣大，那些修行與佛陀所開示的解脫道是有天壤之別。

八

雜 二一六（二一四）

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

◎請注意「識」是如何產生。內六根與外六塵相觸而生六識。根、塵、識三法和合觸而生諸受↓思↓想。

◎因為六根、六塵都是無常生滅變異，無常的因、無常的緣所形成的「識」當然也是無常生滅變異。諸受、思、想、行，也可類推體證。

九

雜 二一七（二一五）

爾時，尊者富留那比丘往詣佛所，稽首佛足，退住一面，白佛言：「世尊說現法、說滅熾然、說不待時、說正向、說即此見、說緣自覺。世尊！云何為現法……乃至

緣自覺？」

佛告富留那：「善哉！富留那！能作此問。富留那！諦聽！善思！當為汝說。富留那比丘！眼見色已，覺知色、覺知色貪——我此內有眼識色貪，我此內有眼識色貪如實知。富留那！若眼見色已，覺知色、覺知色貪——我此內有眼識色貪如實知者，是名現見法。

云何滅熾然？云何不待時？云何正向？云何即此見？云何緣自覺？富留那比丘！眼見色已，覺知色，不起色貪覺——我有內眼識色貪，不起色貪覺如實知。若富留那比丘！眼見色已，覺知色，不起色貪覺；如實知色，不起色貪覺如實知，是名滅熾然、不待時、正向、即此見、緣自覺。耳、鼻、舌、身、意亦復如是。」

◎當眼根接觸色塵、耳根接觸聲塵……意根接觸法塵之際，當下若內心起貪愛心或起瞋恨心，能馬上覺察到，這就是「當下見法」。五蓋也是心所生的法相，你能在五蓋（貪、瞋、昏沈、掉舉、疑）生起之際就覺察到，這也是現見法的一種。

◎當自己能覺察到有貪、瞋、痴現起，才有可能隨觀隨滅貪瞋痴。至於什麼時候才能如實覺知到有欲貪、斷貪、不起貪，那要看你什麼時候開始如實反觀、如實覺察身

、口、意諸行。只要你有決心，那是「不待時節因緣」，隨時都有開悟、斷結、證果的可能。

十

雜 二一八（二一六）

爾時，世尊告諸比丘：言大海者，愚夫所說，非聖所說，此大海——小水耳。云何聖所說海？謂眼識色已，愛念、染著，貪樂身、口、意業，是名為海。一切世間阿修羅衆……乃至天、人，悉於其中貪樂沈沒，如狗肚藏，如亂草纏，此世、他世絞結纏鎖，亦復如是。耳識聲、鼻識香、舌識味、身識觸，此世、他世絞結纏鎖。

◎凡夫能渡過再廣再深的大海，也能輕易繞地球好幾圈。但是對於身、口、意所造成的苦海卻一籌莫展。

十一

雜 二二二（二三〇）

時，有比丘名三彌離提，往詣佛所，稽首佛足，退住一面，白佛言：「世尊！所謂世間者，云何名世間？」

佛告三彌離提：「謂眼、色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂；耳、鼻、舌、身、意、法、意識、意觸、意觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂，是名世間。所以者何？六入處集則觸集，……如是乃至純大苦聚集。」

三彌離提！若無彼眼、無色、無眼識、無眼觸、無眼觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂；無耳、鼻、舌、身、意、法、意識、意觸、意觸因緣生受——內覺若苦、若樂、若不苦不樂者，則無世間，亦不施設世間。所以者何？六入處滅則觸滅，……如是乃至純大苦聚滅故。」

十二

雜 二三五（二三三）

云何為世間？謂六入處。云何六？眼內入處，耳、鼻、舌、身、意內入處。

云何世間集？謂當來有愛、喜、貪俱，彼彼集著。

云何世間滅？謂當來有愛、喜、貪俱，彼彼集著無餘斷，已捨、已吐、已盡、離欲、滅、止、沒。

云何世間滅道跡？謂八聖道——正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。

◎佛經裡所稱的世間有兩種：一是主觀的世間——由個人五蘊六根所蔓延而生的世界——這是夢幻世界。一是客觀的世界——這是實相的世界。

◎佛陀所講的「世間」大部份都指前者——主觀的世界。這是每個人的六根觸六塵後，生起苦樂受、生起種種愛染及貪瞋痴的世界。這種世間是由「自我、我慢、我欲、我能」所想像構築而成的「夢幻世界」。這是佛陀所稱的「苦海」，這個苦海可擴及到三界。所以每個人的世間、每個人的三界都不一樣，因為每個人的貪瞋痴程度不同，對象、目標都不同。

◎原始佛法所要出離的「苦海」、所要出離的「三界」就是指由「自我、我慢」所構築而成的「夢幻世界」。唯有出離夢幻世界，才能活在客觀的「實相世界」而得解脫自在。這就是佛陀所稱的究竟涅槃的彼岸。

◎但真正要出離夢幻世界，「自我」要先消失。也就是深層的我慢與無明要破除。

◎「實相世界」是中性的，離苦樂兩邊。但後世很多佛教徒卻本末顛倒的扭曲，把客觀中性的實相世界扭曲為「五濁惡世」、扭曲為「苦海」，因而拚命要出離、或悲觀厭世、或大力鼓吹移民到他方世界去。

◎只要「自我」不死，不管怎樣厭離、不管移民到何方世界，都仍是在「自我」所想像構築而成的夢幻世界裡。那都不是實相。

◎佛陀本來是要引導眾生出離「我、我所、我慢」的夢幻世界，而回歸到實相的法界。但「怕無我」的眾生，卻用我慢去否定實相世界，然後再去追逐理想的夢幻世界。

◎因為這部份比較深，而且是普遍被扭曲、被誤解。若有因緣，將出另一本書做較詳細的解析與說明。

十三

雜 二二九（二二七）

佛告長者：若有比丘眼識於色，愛念染著；以愛念染著故，常依於識；為彼縛故，若彼取故，不得見法般涅槃。耳、鼻、舌、身、意識法亦復如是。

若比丘眼識於色，不愛樂染著；不愛樂染著者，不依於識；不觸、不著、不取故，此諸比丘得見法般涅槃。耳、鼻、舌、身、意識法亦復如是。

◎六根觸六塵後，若起貪愛、染著之心，則「識」（自我的陰影）會增長，那就很難解脫自在。

◎若根塵接觸，不貪愛、不黏著，則自我的陰影會漸淡薄而消失，得現世解脫自在。

十四

雜 二五二（二五〇）

尊者舍利弗答尊者摩訶拘希羅言：「非眼繫色，非色繫眼。……乃至非意繫法，非法繫意。尊者摩訶拘希羅！於其中間，若彼欲貪，是其繫也。」

尊者摩訶拘希羅！若眼繫色，若色繫眼。……乃至若意繫法，若法繫意，世尊不教人建立梵行，得盡苦邊。以非眼繫色，非色繫眼。……乃至非意繫法，非法繫意，故世尊教人建立梵行，得盡苦邊。

尊者摩訶拘希羅！世尊眼見色若好、若惡，不起欲貪；其餘衆生眼若見色若好、若惡，則起欲貪。是故世尊說當斷欲貪，則心解脫。……乃至意、法亦復如是。」

◎如果客觀的實相世界是苦海、會繫縛你，那眾生就永遠不可能解脫。也不必修行，佛陀也不用來人間教化。

◎客觀的實相世界不會繫縛你，實相世界不是苦海。實相世界是離苦樂兩邊，是中性的，是中道。

◎佛教所謂的「苦海」是指由凡夫的欲貪、瞋恚、抓取、迎拒……而形成扭曲、變形的世界。

◎正因為「苦海」是由凡夫顛倒夢想所造成，所以才有出離、才有解脫的可能。只要你真的從自我的夢幻世界裡醒過來，那個苦海就消失了。苦海消失↓涅槃彼岸就現前。

十五

雜 二五三（二五一）

尊者舍利弗言：「所謂無知，無知者是為無明。云何無知？謂眼無常不如實知，是名無知；眼生滅法不如實知，是名無知；耳、鼻、舌、身、意亦復如是。如是，尊者摩訶拘希羅！於此六觸入處如實不知、不見、不無間等、愚闇、無明、大冥，是名無明。」

尊者摩訶拘希羅又問尊者舍利弗：「所謂明者，云何為明？」

舍利弗言：「所謂為知，知者是明。為何所知？謂眼無常、眼無常如實知，眼生滅法、眼生滅法如實知；耳、鼻、舌、身、意亦復如是。尊者摩訶拘希羅！於此六觸入處如實知、見、明、覺、悟、慧、無間等，是名為明。」

◎「無明」就是對實相世界的「無知」，也就是對大自然的運行法則「無常、變異、無我」的無知。導致六根在接觸六塵之際產生幻覺而生起盲目的貪愛、抓取、抗拒、瞋恚。因不悟道，所以背道而馳，自討苦吃。

◎「明」就是了知身心內外、了知實相世界、了知大自然的運行法則。智者是悟道、體道而行道，與大自然的韻律一致。

十六

雜 二六五（一一七一）

如是六根種種境界，各各自求所樂境界，不樂餘境界。眼根常求可愛之色，不可意色則生其厭。耳根常求可意之聲，不可意聲則生其厭……意根常求可意之法，不可意法則生其厭。此六種根種種行處，種種境界，各各不求異根境界。此六種根其有力者，堪能自在，隨覺境界。如彼士夫繫六衆生於其堅柱，正出用力隨意而去，往反疲極，以繩繫故，終依於柱。

諸比丘！我說此譬，欲為汝等顯示其義。六衆生者，譬猶六根；堅柱者，譬身念處。若善修習身念處，有念、不念色，見可愛色則不生著，不可愛色則不生厭；耳聲

、鼻香、舌味、身觸、意法，於可意法則不求欲，不可意法則不生厭。是故，比丘！當勤修習，多住身念處。

◎凡夫是活在「自我」的世界裡。「自我的世界」是二元對立的夢幻世界。每個自我都有他的「要」與「不要」。遇到可意境就拚命抓取、追求；遇到不可意境就瞋恨、排斥。因欲望「無窮」，所構築出的苦海也就「無邊」。

◎「修行」就是要收攝六根、讓身心漸漸柔軟澄靜下來，以便對宇宙人生的實相進行如實的觀察。只要你能如實深觀到實相而不去污染，你就會離開二元對立的夢幻世界。

十七

雜 二九七（三一九）

「所謂一切者，云何名一切？」

佛告婆羅門：「一切者，謂十二入處——眼色、耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法，是名一切。若復說言『此非一切，沙門瞿曇所說一切，我今捨，別立餘一切』者，彼但有言說，問已不知，增其疑惑。所以者何？非其境界故。」

十八

雜 二九九（三二一）

「所謂一切法，云何為一切法？」

佛告婆羅門：「眼及色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂；耳、鼻、舌、身、意法、意識、意觸、意觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，是名為一切法。」

◎「一切」就是你的「世間」。你的世間不會超過你的六根與六塵接觸的範圍。每個人的世間都不一樣，因為每個人的理想、欲望、夢境都不同。

第十章 界相應

一

雜 四四四（四四五）

爾時，世尊告諸比丘：衆生常與界俱，與界和合。云何衆生常與界俱？謂衆生行不善心時與不善界俱，善心時與善界俱，勝心時與勝界俱，鄙心時與鄙界俱。是故，諸比丘！當作是學，善種種界！

二

雜 四四六（四四七）

復有尊者大迦葉與衆多比丘於近處經行，一切皆是少欲知足，頭陀苦行。

尊者舍利弗與衆多比丘於近處經行，一切皆是大智辯才。

時，尊者大目犍連與衆多比丘於近處經行，一切皆是神通大力。

時，阿那律陀與衆多比丘於近處經行，一切皆是天眼明徹。

時，尊者二十億耳與衆多比丘於近處經行，一切皆是勇猛精進，專勤修行者。

時，尊者迦旃延與衆多比丘於近處經行，一切皆能分別諸經，善說法相。

時，尊者阿難與衆多比丘於近處經行，一切皆是多聞總持。

【法義分享】

◎「物以類聚」——你內心要的是什麼，你就會找較能與你內心需求相共鳴的朋友或善知識。

◎你可推薦介紹，但不要強迫別人接受自己所喜好的口味。學習包容異己，學習尊重不同宗派、不同宗教信仰的眾生。鍾鼎山林，各有天性。森羅萬象許崢嶸。千差萬別的世界，正顯示出法界的玄妙與莊嚴。

三

雜 四六四（四六五）

爾時，尊者羅睺羅詣世尊所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！云何知、云何見我此識身及外境界一切相，得無有我、我所見、我慢繫著使？」

佛告羅睺羅：「諦聽！善思！當為汝說。羅睺羅！若比丘於所有地界，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若粗、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、不異我、不相在如實知，水界、火界、風界、空界、識界亦復如是。」

羅睺羅！比丘如是知、如是見，於我此識身及外境界一切相，無有我、我所見、我慢繫著使。羅睺羅！若比丘於此識身及外境界一切相，無有我、我所見、我慢繫著使，是名斷愛縛諸結、斷諸愛、止慢無閻等、究竟苦邊。」

◎本經佛陀從身心的組成元素「地、水、火、風、空、識」六界來解析，讓眾生了解這個身心是自然界各種元素因緣聚合而成。這個能起作用的身心不是本來就存在，不是本來就有。從中去體悟無我、無我所，進而斷除我慢、我是、我能。

四

雜 四五四（四五五）

爾時，世尊告諸比丘：緣界種種故生種種觸，緣種種觸生種種想，緣種種想生種種欲，緣種種欲生種種覺，緣種種覺生種種熱，緣種種熱生種種求。

云何種種界？謂十八界，眼界……乃至法界。

五

雜 四六〇（四六一）

尊者阿難告瞿師羅長者：有三界。云何三？謂欲界、色界、無色界。

曉了於欲界，色界亦復然，

捨一切有餘，得無餘寂滅。

於身和合界，永盡無餘證，

三耶三佛說，無憂離垢句。

◎「三界」有廣義與狹義之分。廣義的三界是指整個宇宙存在的實相世界，是中性的。狹義的三界是指自我所想像、抓取、構築而成的夢幻三界——是無邊的苦海。佛教所要出離的三界是指由自我所構築而成的夢幻世界。

六

雜 四六二（四六三）

尊者阿難答瞿師羅長者：「謂三種出界。云何三？謂從欲界出至色界，色界出至無色界，一切諸行一切思想滅界，是名三出界。」即說偈言：

知從欲界出，超踰於色界，

一切行寂滅，勤修正方便；

斷除一切愛，一切行滅盡，

知一切有餘，不復轉還有。

◎眾生是在「自我」所構築的夢幻世界中打滾。凡夫是在欲貪、欲求的欲界中打滾。大部份修行人仍是在欲界中追逐。少部份修行人能離開欲界，但仍在色界（四禪）、無色界（八定）中浮沉。證到三果的阿那含仍未斷色界、無色界貪。（五上分結未斷）

◎要斷十個結才能「出三界」。出三界就是「我慢斷盡」，從夢幻世界中醒來，體證涅槃、無為、空，成為無學的阿羅漢。

◎「一切行滅盡」就是「無為、無學」，但含意很深。若單從經典文字上去理解，百分之九十九都會誤解。因為那不是頭腦所能思維想像的範圍。

七

中 三〇

諸賢！云何五盛陰？謂色盛陰，覺、想、行、識盛陰。諸賢！云何色盛陰？謂有色，彼一切四大及四大造。諸賢！云何四大？謂地界，水、火、風界。諸賢！云何地界？諸賢！謂地界有二：有內地界，有外地界。諸賢！云何內地界？謂內身中在，內

所攝堅，堅性住，內之所受。此為云何？謂髮、毛、爪、齒、粗細皮膚、肌肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、脾、胃、糞，如是比此身中餘在，內所攝，堅性住，內之所受，諸賢！是謂內地界。諸賢！外地界者，謂大是，淨是，不憎惡是。

諸賢！此外地界極大，極淨，極不憎惡，是無常法、盡法、衰法、變易之法，況復此身暫住，為愛所受？謂不多聞愚癡凡夫而作此念：是我，是我所，我是彼所。多聞聖弟子不作此念：是我，是我所，我是彼所。

諸賢！云何水界？諸賢！謂水界有二：有內水界，有外水界。諸賢！云何內水界？謂內身中在，內所攝水，水性潤，內之所受。此為云何？謂腦（漿）、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓（液）、涎、膽（汁）、小便，如是比此身中餘在，內所攝水，水性潤，內之所受，諸賢！是謂內水界。諸賢！外水界者，謂大是，淨是，不憎惡是。

諸賢！此外水界極大，極淨，極不憎惡，是無常法、盡法、衰法、變易之法，況復此身暫住，為愛所受？謂不多聞愚癡凡夫而作此念：是我，是我所，我是彼所。

諸賢！云何火界？諸賢！謂火界有二：有內火界，有外火界。諸賢！云何內火界？謂內身中在，內所攝火，火性熱，內之所受。此為云何？謂暖身、熱身、煩悶、溫

壯、消化飲食，如是比此身中餘在，內所攝火，火性熱，內之所受，諸賢！是謂內火界。諸賢！外火界者，謂大是，淨是，不憎惡是。

諸賢！此外火界極大，極淨，極不憎惡，是無常法、盡法、衰法、變易之法。

諸賢！云何風界？諸賢！謂風界有二：有內風界，有外風界。諸賢！云何內風界？謂內身中在，內所攝風，風性動，內之所受。此為云何？謂上風、下風、腹風……、節節行風、息出風、息入風，如是比此身中餘在，內所攝風，風性動，內之所受，諸賢！是謂內風界。諸賢！外風界者，謂大是，淨是，不憎惡是。

諸賢！此風界極大，極淨，極不憎惡，是無常法、盡法、衰法、變易之法。

諸賢！猶如因材木，因泥土，因水草，覆裹於空，便生屋名。諸賢！當知此身亦復如是，因筋骨，因皮膚，因肉血，纏裹於空，便生身名。諸賢！若內眼處壞者，外色便不為光明所照，則無有念，眼識不得生。諸賢！若內眼處不壞者，外色便為光明所照，而便有念，眼識得生。諸賢！內眼處及色，眼識知外色，是屬色陰，若有覺是覺陰，若有想是想陰，若有思是思陰，若有識是識陰，如是觀陰合會。

諸賢！世尊亦如是說：「若見緣起便見法，若見法便見緣起。」所以者何？諸賢！世尊說五盛陰從因緣生，色盛陰，覺、想、行、識盛陰。諸賢！若內耳、鼻、舌、

身、意處壞者，外法便不為光明所照，則無有念，意識不得生。……

◎我們這個身體——有形的色身是由地、水、火、風四種元素組合而成。但有一最重要的元素卻很容易被忽略——那就是「空」。所以一般只談「四界分別觀」。因為眾生看不到空、感覺不到空的存在，便不知空的重要。

◎「猶如因材木、因泥土、因水草，覆裹於空，便生屋名……纏裹於空，便生身名。「若沒有「空間」，一些材料只能堆壓在一起，不可能有房子產生。若沒有「空」，四大不可能組合出色身。

◎「空」就是「名」，有名有色才會誕生有機的生命體。名色因、名色緣而識生。內六根與外六塵接觸——六識就產生。外六塵也是因為有「空」才能存在。根、塵能接觸起作用，也是因為有「空」才能成立。

◎請再深入去禪思、深觀：「四大從哪裡來？外六塵、山河大地又是從哪裡來？名、色怎會聚合？」若以一句「因緣所生」、「因為業力」、「因為無明渴愛衝動」為答案，那就容易「自塞悟門」。

◎大地無條件的承載一切眾生，無條件的讓我們踩踏；流水無條件的讓我們喝，滋養

一切萬物；陽光無條件的普照大地、供給一切能源；空氣無條件的讓我們呼吸。如果沒有大自然的這一切，你我的生命怎能存在？

◎有體悟到大地、流水、陽光、空氣、空間對我們生命的重要嗎？若有體悟到大自然的一切對我們生命的重要，你就會由衷的感恩。而且「我是、我能、我慢」會隨著您的體悟深度而減少。

◎能心如大地、心如流水嗎？能心如陽光、心如和風、心如虛空——無條件、無所求、無我、無我所的回饋這世間嗎？

◎大自然都在啟示宇宙人生的真理，大自然都在述說「無上甚深微妙法」，看到了嗎？聽到了嗎？不要輕易丟出「我早就看到了」、「這哪有什麼！」。這部「無字天書」是很深、很玄、很妙的。必需靜下心來，打開智慧眼、用您的心靈慢慢去閱讀。

◎四大都是「極大、極淨、極不憎惡」，這裡面有很深的啟示，慢慢去體悟。而「空」更是、更是玄妙。

第十一章 四食

一

雜 三七三（三七四）

爾時，世尊告諸比丘：有四食資益衆生，令得住世攝受長養。何等為四？一者搏食，二者觸食，三意思食，四者識食。

若比丘於此四食有喜有貪，則識住增長；識住增長故，入於名色；入名色故，諸行增長；行增長故，當來有增長；當來有增長故，生、老、病、死、憂、悲、惱苦集，如是純大苦聚集。

若於四食無貪無喜，無貪無喜故，識不住，不增長；識不住，不增長故，不入名色；不入名色故，行不增長；行不增長故，當來有不生長；當來有不生長故，於未來世生、老、病、死、憂、悲、惱苦不起，如是純大苦聚滅。

【法義分享】

◎「粗搏食」是指三餐飲食，能滋養色身。又稱段食。

◎「觸食」是指感官的接觸享受，如看美色、聽美樂、嘗美食……。

◎「意思食」是指意見、思想上的同化。這是政治家、思想家最常用的手腕。

◎「識食」是深層的自我要聚集更多的我、我所，同時排斥與我相異者。這是一般宗教家、大法師們所易陷入的。

二

雜 三七六（三七七）

佛告比丘：「如是，四食有貪有喜，識住增長，……乃至如是純大苦聚集。若於四食無貪無喜，亦無識住增長，……乃至如是純大苦聚滅。譬如，比丘！畫師、畫師弟子集種種彩色，欲粧畫虛空，寧能畫不？」

比丘白佛：「不能，世尊！所以者何？彼虛空者，非色、無對、不可見。」

「如是，比丘！於此四食無貪無喜，亦無識住增長，……乃至如是純大苦聚滅。」

◎要真能做到對四食無貪、無喜、亦無識住增長的，只有我慢斷盡、證到無為無學的四果阿羅漢。只要還有「我慢」，那個意思食、識食都還會想要聚集增長。只是很幽微，自己很不容易覺察到。

佛告比丘：一切眾生以四食存，何謂為四？搏、細滑食為第一，觸食為第二，念食為第三，識食為第四。彼彼眾生所食不同，閻浮提人種種飯、炒麵、魚肉以為搏食，衣服、洗浴為細滑食。……四天王、忉利天、焰摩天、兜率天、化自在天、他化自在天食淨搏食以為搏食，洗浴、衣服為細滑食。自上諸天以禪定喜樂為食。何等眾生觸食？卵生眾生觸食。何等眾生念食？有家生因念食得存，諸根增長，壽命不絕，是為念食。何等識食？地獄眾生及無色天，是名識食。

◎「一切眾生以四食存」，雜阿含四八七經：「一切眾生由食而存」。要慢慢去觀察、深入去求證、去體悟。若能看到「食物鏈」的實相，就不會對生命起貪愛黏著。

◎「生命」是由「死亡」堆積而成。眾生就是在「吃與被吃」的食物鏈中輪轉。身體要延續、自我要膨脹、我慢要抓取，識食要滋長，都是透過吃掉眾生某種食物而得。若能悟到此，則慚愧心會生起，我慢、我欲、我能……會漸淡薄。代之而起的是——慚愧的心與知足感恩的心。

爾時，世尊告諸比丘：衆生之類有四種食，長養衆生。何等為四？所為搏食或大、或小，更樂食、念食、識食，是謂四食。

彼云何名為搏食？彼搏食者，如今人中所食，諸入口之物可食噉者，是謂名為搏食。

云何名更樂食？所謂更樂食者，衣裳、繖蓋、雜香華、熏火及香油，與婦人集聚，諸餘身體所更樂者，是謂名為更樂之食。

彼云何名為念食？諸意中所念想、所思惟者，或以口說，或以體觸，及諸所持之法，是謂名為念食。

彼云何為識食？所念識者，意之所知。梵天為首，乃至有想、無想天，以識為食，是謂名為識食。

是謂，比丘！有此四食，衆生之類以此四食，流轉生死，從今世至後世。是故，諸比丘！當共捨離此四食。如是，諸比丘！當作是學！

第十二章 受相應

雜 四六五（四六六）

爾時，尊者羅睺羅往詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！云何知、云何見我此識身及外境界一切相，得無有我、我所見、我慢繫著使？」

佛告羅睺羅：有三受——苦受、樂受、不苦不樂受。此三受何因、何集、何生、何轉？謂此三受，觸因、觸集、觸生、觸轉；彼彼觸因、彼彼受生，若彼彼觸滅，彼彼受亦滅、止、清涼、沒，如是知、如是見我此識及外境界一切相，得無有我、我所見、我慢繫著使。

【法義分享】

◎內六根與外六塵接觸後，生起了黏著、迎拒心，才會產生種種苦、樂受。種種受跟隨而來的是種種想、種種行，如是「我、我所、我能、我慢」就跟隨而生。

◎「觸滅」不是眼睛不要看、耳朵不要聽，而是六根與六塵接觸的當下，沒有任何貪染與迎拒。讓一切境界如流水般的流過——而「我」消失了，「要與不要」消失了。

二

雜 四六六（四六七）

佛告羅睺羅：有三受——苦受、樂受、不苦不樂受。觀於樂受而作苦想，觀於苦受作劍刺想，觀不苦不樂受作無常想。若彼比丘觀於樂受而作苦想，觀於苦受作劍刺想，觀不苦不樂受作無常、滅想者，是名正見。

三

雜 四六七（四六八）

佛告羅睺羅：有三受——苦受、樂受、不苦不樂受。觀於樂受，為斷樂受貪使故，於我所修梵行；斷苦受瞋恚使故，於我所修梵行；斷不苦不樂受癡使故，於我所修梵行。

羅睺羅！若比丘樂受貪使已斷、已知，苦受恚使已斷、已知，不苦不樂受癡使已斷、已知者，是名比丘斷除愛欲縛、去諸結、慢無間等、究竟苦邊。

◎樂受會增長欲貪，苦受會增長瞋心，不苦不樂受會增長愚痴。對諸受同樣要看到其集、滅、味、患、離。

爾時，世尊告諸比丘：愚癡無聞凡夫生苦受、樂受、不苦不樂受，多聞聖弟子亦生苦受、樂受、不苦不樂受。諸比丘！凡夫、聖人有何差別？

佛告諸比丘：諦聽！善思！當為汝說。諸比丘！愚癡無聞凡夫身觸生諸受，增諸苦痛，乃至奪命，愁憂稱怨，啼哭號呼，心生狂亂；當於爾時，增長一受，若身受、若心受。

譬如士夫身被雙毒箭，極生苦痛。愚癡無聞凡夫亦復如是，增長一受——身受、心受，極生苦痛。所以者何？以彼愚癡無聞凡夫不了知故，於諸五欲生樂受觸，受五欲樂；受五欲樂故，為貪使所使。苦受觸故，則生瞋恚；生瞋恚故，為恚使所使。於此一受，若集、若滅、若味、若患、若離不如實知；不如實知故，生不苦不樂受，為癡使所使。為樂受所繫終不離，苦受所繫終不離，不苦不樂受所繫終不離。云何繫？謂為貪、恚、癡所繫，為生、老、病、死、憂、悲、惱苦所繫。

多聞聖弟子身觸生苦受，大苦逼迫，乃至奪命，不起憂悲稱怨、啼哭號呼、心亂發狂；當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受。

譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭，當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受。

。為樂受觸，不染欲樂；不染欲樂故，於彼樂受，貪使不使。於苦觸受不生瞋恚；不生瞋恚故，恚使不使。於彼二使，集、滅、味、患、離如實知；如實知故，不苦不樂受癡使不使。於彼樂受解脫不繫，苦受、不苦不樂受解脫不繫。於何不繫？謂貪、恚、癡不繫，生、老、病、死、憂、悲、惱苦不繫。

◎遇到同樣的境界，凡夫與有正知正見的修行人，反映有何不同？一是身受苦、心也痛苦，啼哭號呼、心生狂亂、怨天尤人。一是身受苦，但心不受苦，所以不會怨天尤人，也不會啼哭號呼、心亂發狂。

◎遇到同樣的境界，凡夫與有正知正見的修行人，所作出的反映為何有如此大的差異？值得去深思、值得去探討。

五

雜 四七二（四七三）

佛告比丘：我以一切行無常故，一切諸行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。

知諸行無常，皆是變易法；

於諸一切受，黠慧能了知。

故說受悉苦，正覺之所知。

悉知諸受已，現法盡諸漏，

比丘勤方便，正智不傾動，

身死不墮數，永處般涅槃。

六

雜 四七三（四七四）

佛告阿難：「我以一切行無常故，一切行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。又復阿難！我以諸行漸次寂滅故說，以諸行漸次止息故說，一切諸受悉皆是苦。」

阿難白佛言：「云何，世尊！以諸行漸次寂滅故說？」

佛告阿難：「初禪正受時，言語寂滅；第二禪正受時，覺觀寂滅；第三禪正受時，喜心寂滅；第四禪正受時，出入息寂滅；空入處正受時，色想寂滅；識入處正受時，空入處想寂滅；無所有入處正受時，識入處想寂滅；非想非非想入處正受時，無所有入處想寂滅；想受滅正受時，想受寂滅，是名漸次諸行寂滅。」

阿難白佛言：「世尊！云何漸次諸行止息？」……

◎「一切行無常故，一切行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。」有的修行人把無常與苦劃上等號，認為這世間一切都是無常，所以這世間一切都是「苦」。這是用邏輯的頭腦去思維推論的結果。

◎「無常、無我、涅槃寂靜」這是宇宙永恆不變的三法印。法印、真理一定是「中性的」。「苦」不是永恆的法印。若苦是永恆的真理，那就沒有解脫的可能。

◎「苦」來自於「貪愛、聚集」，苦來自於觸受後產生了貪、瞋的迎拒心。而跟本原因來自於愚痴、無明，也就是不明瞭大自然的法則，導致與無常法則在抗爭。「苦」來自於「背道而馳」。有「自我」就有苦。

◎「諸行漸次寂滅」，這是歸納出一切現象界的生起，都是無常變異而趨向寂滅。欲界是如此，四禪八定的色界、無色界也是如此。滅盡定也是有入有出，也是無常變異、終歸止息、寂滅。

◎任何境界，包括四禪九定，只要你有貪愛、執著、只要你有迎拒心，「苦」就不會消失。

七

雜 四八四（四八五）

「優陀夷！我如是種種說受如實義，世間不解，故而共諍論，共相違反，終竟不得我法、律中真實之義以自止息。優陀夷！若於我此所說種種受義，如實解知者，不起諍論、共相違反，起、未起諍能以法、律止令休息。」

然，優陀夷！有二受——欲受、離欲受。云何欲受？五欲功德因緣生受，是名欲受。云何離欲受？謂比丘離欲、惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住，是名離欲受。

若有異學出家作是說言：「沙門釋種子唯說想受滅，名為至樂。」此所不應。所以者何？應當語言：「此非世尊所說受樂數，世尊說受樂數者，如說。」

優陀夷！有四種樂。何等為四？謂離欲樂、遠離樂、寂滅樂、菩提樂。」

◎有的人認為內心寧靜或入「滅盡定」就是入「涅槃寂靜」。但事實上，內心的寧靜或入滅盡定這與實相界的「涅槃寂靜」是兩回事。前者是屬於有為法、有修、有證、是由個人精進修行而契入，有入有出、有生有滅。真正的「涅槃寂靜」是指宇宙本體——「空」的實相特徵。這是屬於「無為法」——不生不滅、法爾如斯、本來如此，與任何個人的精進修行無關。只有「無為」才能契入。

◎所以佛陀才說——想受滅的滅盡定的樂與寂滅樂、菩提樂是不同的。

爾時，世尊告諸比丘：若於一法，觀察無常、觀察變易、觀察離欲、觀察滅、觀察捨離，得盡諸漏，謂一切衆生由食而存。復有二法，名及色。復有三法，謂三受。復有四法，謂四食。復有五法，謂五受陰。復有六法，謂六內外入處。復有七法，謂七識住。復有八法，謂世八法。復有九法，謂九衆生居。復有十法，謂十業跡。於此十法，正觀無常、觀察變易、觀察離欲、觀察滅、觀察捨離，得盡諸漏。

◎本經是很多重點的集中，要一一去了解、一一去消化。若能正觀其無常變異，就能漸漸趨向解脫自在。

第十三章 三法印

一

雜 九（九）

爾時，世尊告諸比丘：色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，名真實正觀。如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，名真實正觀。

【法義分享】

◎無常、無我是實相、是真理，遍身、心、內、外一切都是無常、無我。眾生若對無常、無我不能如實深觀就會背道而馳，就會與大自然的運行法則相抗爭，「苦」於是產生。

二

雜 一一（一一）

爾時，世尊告諸比丘：色無常，若因、若緣生諸色者，彼亦無常。無常因、無常

緣所生諸色，云何有常？如是受、想、行、識無常，若因、若緣生諸識者，彼亦無常。無常因、無常緣所生諸識，云何有常？如是，諸比丘！色無常，受、想、行、識無常。無常者則是苦，苦者則非我，非我者則非我所。

聖弟子！如是觀者，厭於色，厭於受、想、行、識。厭者不樂，不樂則解脫，解脫知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。

◎請參考第八章第二五節、及第十章第七節，有助於了解五蘊的形成過程、以及四大的無常。由無常的元素材料所組合而成的成品（五陰）怎會常恆不變異呢？

◎不明實相，一抗拒無常，苦就產生。能如實正觀宇宙人生的實相、法則，就會厭離往昔愚痴的抓取與貪愛。不抓取、不貪愛、不叫流水逆流而上以符合己意、不與無常法則抗爭，「苦」就消失而解脫自在。

三

雜 三九（二六二）

闍陀語諸比丘言：「我已知色無常，受、想、行、識無常，一切行無常，一切法無我，涅槃寂滅。」

闍陀復言：「然我不喜聞：一切諸行空寂、不可得、愛盡、離欲、涅槃。此中云何有我，而言如是知、如是見是名見法？」第二、第三亦如是說……

◎「無常、苦、無我」這是處在苦海中的三法印。這是此岸眾生通用的法則。

◎「無常、無我、涅槃寂靜」這是宇宙人生的實相、是永恆存在的真理。這是究竟解脫者所契入的實相世界、亦稱彼岸的世界。

◎很多修行人、很多學佛者，雖然知道無常，也很會宣說無常，但內心深處卻是很怕無常。雖很會宣說無我，但內心深處卻很怕無我。雖很會談「空」，但內心深處卻很怕空。主要都是深層的「自我·我慢」在作祟。那個「自我」抓得很緊，很怕無我、很怕消失。

四

雜 七一（八〇）

爾時，世尊告諸比丘：「當說聖法印及見清淨。諦聽！善思！若有比丘作是說：我於空三昧未有所得，而起無相、無所有、離慢知見者，莫作是說。所以者何？若於空未得者而言我得無相、無所有、離慢知見者，無有是處！若有比丘作是說：我得空

，能起無相、無所有、離慢知見者，此則善說。所以者何？若得空已，能起無相、無所有、離慢知見者，斯有是處！云何為聖弟子及見清淨？」

比丘白佛：「佛為法根、法眼、法依，唯願為說！諸比丘聞說法已，如說奉行。」

佛告比丘：「若比丘於空閑處樹下坐，善觀色無常、磨滅、離欲之法；如是觀察受、想、行、識，無常、磨滅、離欲之法。觀察彼陰無常、磨滅、不堅固、變易法，心樂、清淨、解脫，是名為空；如是觀者，亦不能離慢、知見清淨。」

復有正思惟三昧，觀色相斷，聲、香、味、觸、法相斷，是名無相；如是觀者，猶未離慢、知見清淨。

復有正思惟三昧，觀察貪相斷，瞋恚、癡相斷，是名無所有；如是觀者，猶未離慢、知見清淨。

復有正思惟三昧，觀察我、我所從何而生？

復有正思惟三昧，觀察我、我所，從若見、若聞、若嗅、若嘗、若觸、若識而生。

復作是觀察：若因、若緣而生識者，彼識因、緣，為常、為無常？

復作是思惟：若因、若緣而生識者，彼因、彼緣皆悉無常。復次，彼因、彼緣皆

悉無常，彼所生識云何有常？

無常者，是有為行，從緣起，是惠法、滅法、離欲法、斷知法，是名聖法印、知見清淨；是名比丘當說聖法印、知見清淨，如是廣說。」

◎本經探討聖法印、見清淨、空三昧、無相、無所有、離慢知見，這是比較深層的法義與修證。

◎佛教界卻普遍存在一種錯誤的觀念：常把空性、性空、頑空、斷滅空、空三昧、空無邊處定與宇宙本體的「空」混為一談。必須深入剖析、分開，才有可能體證到「空」是什麼。

◎「觀察彼陰無常、磨滅、不堅固、變易法，心樂、清淨、解脫，是名為空；如是觀者亦不能離慢、知見清淨。」本段所講的空是指見到「空性」，也就是見到法。見法、見到空性的人斷三結就是初果須陀洹。但還不能離慢、知見清淨。

◎能觀察到色相斷……法相斷，是名「無相」，但猶未離慢。再深入觀察到貪、瞋、痴相斷，是名「無所有」，但猶未離慢、知見清淨。這是「法空」，但「我」仍未空。也就是深層的自我、我慢仍緊抓不放。這是三果聖者，但五上分結仍未斷。

◎再深入觀察「我、我所」從何而生？從若見、若聞……若識而生。也就是「我」是

從六根與六塵接觸後，從見、聞……的覺受中意識到「我」的存在。

◎六根、六塵都是無常生滅，根、塵觸所生的「識」怎會常恆不變異呢？由此去深入體悟無常與無我，對於斷除我慢有很大益助。

◎實修上要斷五上分結的「我慢與無明」沒那麼容易。一把劍再怎麼銳利，劍本身沒辦法自我砍斷的。自我沒辦法砍斷自我。這部份比較深，到第三章「最後的五大關卡」再續論。

第十四章 四聖諦

一

雜 三九七（三九八）

爾時，世尊告諸比丘：如小綿丸、小劫貝華丸，置四衢道頭，四方風吹，則隨風去向於一方。如是，若沙門、婆羅門於苦聖諦不如實知，於苦集聖諦、於苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦不如實知，當知彼沙門、婆羅門常觀他面，常隨他說，以不如實知故，聞彼所說，趣說而受，當知此人不宿修習智慧故。

譬如因陀羅柱，銅鐵作之，於深入地中，四方猛風不能令動。如是，沙門、婆羅門於苦聖諦如實知，苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦如實知者，當知是沙門、婆羅門不視他面，不隨他語，是沙門、婆羅門智慧堅固，本隨習故，不隨他語。是故，比丘！於四聖諦當勤方便，起增上欲，精進修學。

【法義分享】

◎學佛者、修行人若於四聖諦沒有如實深觀體證，那就會如同小綿花丸一樣，一會兒

飄東、一會兒飄西，到處去找人、找法，所以常觀他面，常隨他說。而所親近、所認定的善知識，是否有正知正見、是否體證正確，也沒有能力深入辨別。

◎如果能對四聖諦進行如實深觀、體證，那就如同地基深入地中，很穩固的銅鐵柱，任四方猛風吹襲，亦不能動搖。因本身有正知正見，能深觀世間實相，所以不視他面、不隨他語。但要來到此階段，通常都要經歷過很多很多的波折。

二

雜 三九八（三九九）

爾時，世尊告諸比丘：譬如石柱，長十六肘，八肘入地，四方風吹，不能令動。

如是，沙門、婆羅門於苦聖諦如實知，於苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦如實知，斯等沙門、婆羅門至諸論處，無能屈。其心解脫、慧解脫者，能使餘沙門、婆羅門反生憂苦。如是如實知、如實見，皆是先世宿習故，使智慧不可傾動。是故……

◎當你真的體證四聖諦，真的開悟、解脫，證到無學位的阿羅漢，你原來內心的不安就會完全一掃而光。是沒有我慢，但會展現出「大無畏」的氣勢。

◎當你大徹大悟、解脫自在，同是修行人知道後，大多數的反映是「你走偏了，同行

相忌·反生憂苦」。只有極少部份的人，會透過觀察了解而想親近、聞法。

三

雜 三九九（四〇〇）

爾時，世尊告諸比丘：「譬如有人火燒頭衣，當起增上欲，急救令滅。」

佛告比丘：莫作是說！當置頭衣，於四聖諦起增上欲，勤加方便，修無間等。

◎就算是在火燒頭衣的緊要關頭，還是要以現觀四聖諦為第一優先。

四

雜 四〇〇（四〇一）

爾時，世尊告諸比丘：譬如士夫年壽百歲，有人語言：「士夫若欲聞法，當日日三時受苦。晨朝時受百槍苦，日中、晡時亦復如是。於一日中受三百槍苦，如是日日，至於百歲，然後聞法，得無間等，汝寧能不？」

時，彼士夫為聞法故，悉堪能受。所以者何？人生於世，長夜受苦，有時地獄，有時畜生，有時餓鬼，於三惡道空受眾苦，亦不聞法，是故我今為無間等故，不以終身受三百槍為大苦也。是故，比丘！於四聖諦未得無間等者，當勤方便，起增上欲，

學無間等。

◎為了「能聽聞到正法、為了了知宇宙人生實相」，條件是：每天打三百大板，連打一百年，然後才能聞法——聽聞出離苦海的解脫法。佛陀認為真正要求法的人「悉堪能受」。

◎靜下來問問自己：有沒有這樣求法的魄力與決心？有沒有像玄奘大師那樣，為法縱使粉身碎骨在所不惜的魄力？有沒有像六祖慧能、像密勒日巴那樣，為法忘軀、為法捐軀的決心？如果有，因緣具足則明眼善知識就會協助你。如此，要開悟、證果那就「不待時節因緣」。

五

雜 四〇六（四〇七）

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。時，有衆多比丘集於食堂，思惟世間而思惟。

爾時，世尊知諸比丘心之所念，往詣食堂，敷座而坐，告諸比丘：汝等比丘慎莫思惟世間思惟。所以者何？世間思惟非義饒益，非法饒益，非梵行饒益，非智、非覺，不順涅槃。汝等當正思惟：此苦聖諦、此苦集聖諦、此苦滅聖諦、此苦滅道跡聖諦

。所以者何？如此思惟則義饒益、法饒益、梵行饒益，正智、正覺、正向涅槃。

◎凡夫的言論都是不離世間思維，「世間思維」就是談論那些名、利、是、非、好、壞、對、錯、美、醜、孰優、孰劣、誰多、誰少……。

◎若尚未見法、未證果的修行人，所談仍然是不離世間思維。世間思維談論再多，都無助於見法、開智慧。

◎問題是：大多數人都不知道自己所想、所談論的是屬於世間思維。更不易覺知到自己所修的是世間法。

六

雜 三八一（三八二）

一時，佛住波羅奈仙人住處鹿野苑中。

爾時，世尊告諸比丘：「有四聖諦。何等為四？謂苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦。若比丘於苦聖諦當知、當解，於苦集聖諦當知、當斷，於苦滅聖諦當知、當證，於苦滅道跡聖諦當知、當修。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

◎苦諦當知當解，集諦當斷、滅諦當證、道諦當修。這些都需要「止觀雙運」才能辦得到。否則學佛再久，「四聖諦」仍只是個名相，仍只是頭腦中的一種知見。

七

雜 三八二（三八三）

爾時，世尊告諸比丘：有四聖諦。何等為四？謂苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦。若比丘於苦聖諦已知、已解，於苦集聖諦已知、已斷，於苦滅聖諦已知、已證，於苦滅道跡聖諦已知、已修，如是比丘則斷愛欲，轉去諸結，於慢無間等究竟苦邊。

八

雜 三八八（三八九）

爾時，世尊告諸比丘：有四法成就，名曰大醫王者，所應王之具、王之分。何等為四？一者善知病，二者善知病源，三者善知病對治，四者善知治病已，當來更不動發。云何名良醫善知病？謂良醫善知如是如是種種病，是名良醫善知病。云何良醫善知病源？謂良醫善知此病因風起、癘陰起、涎睡起、眾冷起、因現事起、時節起，是名良醫善知病源。云何良醫善知病對治？謂良醫善知種種病，應塗藥、應吐、應下、

應灌鼻、應熏、應取汗，如是比種種對治，是名良醫善知對治。云何良醫善知治病已，於未來世永不動發？謂良醫善治種種病，令究竟除，於未來世永不復起，是名良醫善知治病，更不動發。

如來、應、等正覺為大醫王，成就四德，療眾生病，亦復如是。云何為四？謂如來知此是苦聖諦如實知、此是苦集聖諦如實知、此是苦滅聖諦如實知、此是苦滅道跡聖諦如實知。諸比丘！彼世間良醫於生根本對治不如實知，老、病、死、憂、悲、惱苦根本對治不如實知。如來、應、等正覺為大醫王，於生根本知對治如實知，於老、病、死、憂、悲、惱苦根本對治如實知，是故如來、應、等正覺名大醫王。

◎佛陀鼓勵大家要成為「大醫王」。先把自己的病根、病源醫治好，成為具格的醫生——再協助眾生從病根、病源拔除諸苦。治病要治本，不要只治標。

九

雜 四三八（四三九）

爾時，世尊手執土石，問諸比丘：「於意云何？此手中土石為多？彼大雪山土石為多？」

比丘白佛言：「世尊手中土石甚少少耳，雪山土石甚多無量，百千巨億，算數譬類不可為比。」

佛告比丘：「其諸衆生於苦聖諦如實知者，苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦如實知者，如我手中所執土石；其諸衆生於苦聖諦不如實知，於苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦不如實知者，如彼雪山土石，其數無量。是故，比丘！於四聖諦未無間等者，當勤方便，起增上欲，學無間等。」

◎幾乎學佛者都知道「四聖諦」的名相，但能真正如實知、如實現觀、如實修證四聖諦者，萬人中不得其一。

十

雜 四一一（四一二）

時，有衆多比丘集於食堂，作如是說：「我知法、律，汝等不知我所說成就，我等所說與理合；汝等所說不成就，不與理合；應前說者，則在後說；應後說者，則在前說，而共諍論言。我論是汝等不如，能答者當答。」

阿含解脫道次第

◎世俗之人，欲爭不斷；修行之人，見諍不斷。懂些名相知見或稍有體證後，很容易就加入「破除異己」的行列。不斷的宣說己高人低、己大人小、己優人劣……。這個山頭排斥那個山頭，這個宗派排斥那個宗派，這個宗教排斥那個宗教。

◎凡夫是活在二元對立的世界中，真正到達彼岸的解脫者是超越一切二元對立。所謂「入空戲論滅」。

十一

雜 四一〇（四一一）

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。時，有衆多比丘集於食堂，作如是論：或論王事、賊事、鬥戰事、錢財事、衣被事、飲食事、男女事、世間言語事、事業事、諸海中心事。

佛告比丘：汝等莫作是論，論說王事……乃至不向涅槃。若論說者，應當論說：『此苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦。』所以者何？此四聖諦以義饒益、法饒益、梵行饒益、正智、正覺、正向涅槃。

十二

雜 四二八（四二九）

爾時，世尊告諸比丘：當修無量三摩提，專心正念。所以者何？修無量三摩提，專心正念已，如是如實顯現。云何如實顯現？謂此苦聖諦如實顯現，苦集聖諦……

◎修定、修止就是為了「止觀雙運」，以便對四聖諦、對宇宙人生的實相，進行如實深觀。很多人卻迷在禪定的種種方法與境界上，早已忘掉了修定的目的。

十三

雜 四三四（四三五）

時，須達長者往詣佛所，稽首佛足，於一面坐，白佛言：「世尊！此四聖諦為漸次無間等？為一頓無間等？」

佛告長者：「此四聖諦漸次無間，非頓無間等。」

佛告長者：「若有說言『於苦聖諦未無間等，而於彼苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦無間等』者，此說不應。所以者何？若於苦聖諦未無間等，而欲於苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦無間等者，無有是處。」

十四

雜 四三五（四三六）

如須達長者所問，有異比丘問，亦如是說，唯譬有差別：「如有四登階道，昇於

殿堂。若有說言「不登初階，而登第二、第三、第四階昇殿堂」者，無有是處。所以者何？要由初階，然後次登第二、第三、第四階得昇殿堂。如是，比丘！於苦聖諦末無間等，而欲於苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦無間等者，無有是處。」

◎第一步：首先知道世間種種苦的實況。

第二步：對種種苦的形成原因加以探討，知道苦因，才能對症下藥。

第三步：確定這些苦是可以斷滅、可以根除的。

第四步：腳踏實地的走在八正道上，老老實實的修行。（解脫者是已證涅槃而自然的走在八正道上。）

◎高樓大廈要落成——來自深厚的地基與逐層堅固的建築。「頓悟」——來自漸修、來自實修。

十五

雜 四八九（四九〇）

閻浮車問舍利弗：「所謂苦者，云何為苦？」

舍利弗言：「苦者，謂生苦、老苦、病苦、死苦、恩愛別離苦、怨憎會苦、所求

不得苦，略說五受陰苦，是名為苦。」

第十五章 八正道

一

雜 七六〇（七四八）

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

【法義分享】

◎一個人果真能建立起正知正見，那就必然會正確的走在解脫道上。

二

雜 七六一（七四九）

爾時，世尊告諸比丘：若無明為前相，故生諸惡不善法。時，隨生無慚、無愧；無慚、無愧生已，隨生邪見；邪見生已，能起邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪

念、邪定。若起明為前相，生諸善法。時，慚愧隨生；慚愧生已，能生正見；正見生已，起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，聖弟子得正解脫貪欲、瞋恚、愚癡。如是聖弟子得正解脫已，得正知見……

◎若沒有正知正見，就不可能走在真正的解脫道上。而正知正見來自於聽聞正法、如理思維。問題是每個宗派、每種宗教都強調自己才是正法、自己才是正知正見。怎麼辦？那就要用智慧去抉擇、去求證。若是宇宙的真理，必是經得起任何時空的考驗。

三

雜 七七二（七六〇）

爾時，世尊告諸比丘：「世有三法，不可喜、不可愛、不可念。何等為三？謂老、病、死，此三法不可喜、不可愛、不可念。世間若無此三法不可喜、不可愛、不可念者，無有如來、應、等正覺出於世間，世間亦不知有如來說法教誡、教授。以世間有此三法不可喜、不可愛、不可念故，如來、應、等正覺出於世間，世間知有如來說法教誡、教授。」

諸比丘白佛：「有道有跡，斷此三法不可喜、不可愛、不可念者不？」

佛告比丘：有道有跡，修習多修習，斷此三法不可喜、不可愛、不可念。何等為道，何等為跡，修習多修習，斷此三法不可喜、不可愛、不可念？謂八聖道……

◎因有「老、病、死」的大問題，才需要修行。因經過真修實證，才有上到彼岸的解脫者出現。世間眼目出，就能指引明確的解脫之道。

四

雜 七七三（七六一）

爾時，世尊告諸比丘：我嘗說學及無學。諦聽！善思念之！何等為學？謂學正見成就，學正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定成就，是名為學。何等為無學？謂無學正見成就，無學正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定成就，是名無學。

◎修行是從有學到無學，從有依到無依。一開始就要心柔軟、虛心的學習。四雙八輩中就算證到三果，仍要虛心的學。千萬不要得少為足。要有非達究竟解脫，決不終

止的決心，才有可能現世成就。

五

雜 七七六（七六四）

爾時，世尊告諸比丘：我今當說修八聖道。諦聽！善思！何等為修八聖道？是比丘修正見，依遠離、依無欲、依滅、向於捨，修正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，依遠離、依無欲、依滅、向於捨，是名修八聖道。

◎「八正道」仍有世間八正道與出世間八正道之分。要「依遠離、依無欲、依滅、向於捨」才是走向出世間法的解脫道上。老子曰：「為學日益，為『道』日損，損之又損，以致於『無為』。無為而無不為。」

六

雜 七八三（七七一）

「瞿曇！謂非彼岸及彼岸。瞿曇！云何非彼岸？云何彼岸？」

佛告婆羅門：「邪見者，非彼岸；正見者，是彼岸。邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定非彼岸；正見是彼岸，正志、正語、正業、正命、正方便、正念

、正定是彼岸。」

爾時，世尊即說偈言：

希有諸人民，能度於彼岸；

一切諸世間，徘徊遊此岸。

於此正法律，能善隨順者，

斯等能度彼，生死難度岸。

◎此經所講的「正見是彼岸」是指已到達彼岸的解脫者，能真正正確的走在八正道上。（三果以下的只能說是「學習」走在八正道上，因為還在有學位，尚有無明未破。）

◎真能到達彼岸的究竟解脫者，實在很稀少。眾多修行人都被不斷的見諍或我欲、我慢、我能或名利所繫縛。船是划了一輩子，但仍是在原地不動，因為繫在此岸（欲界）的繩索並沒有解開。

七

雜 七九六（七八四）

何等為正見？謂說有施、有說、有齋、有善行、有惡行、有善惡行果報，有此世、有他世，有父母、有衆生生，有阿羅漢善到、善向，有此世、他世自知作證具足住

：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。何等為正志？謂出要志、無恚志、不害志。何等為正語？謂離妄語、離兩舌、離惡口、離綺語。何等為正業？謂離殺、盜、淫。何等為正命？謂如法求衣服、飲食、臥具、湯藥，非不如法。何等為正方便？謂欲、精進、方便、出離、勤競、堪能常行不退。何等為正念？謂念隨順，念不妄、不虛。何等為正定？謂住心不亂、堅固、攝持、寂止、三昧、一心。

◎這是對八正道的內容加以簡要的說明。

八

雜 七九七（七八五）

爾時，世尊告諸比丘：何等為正見？謂正見有二種。有正見，是世、俗，有漏、有取，轉向善趣；有正見，是聖、出世間，無漏、無取，正盡苦，轉向苦邊。何等為正見有漏、有取，向於善趣？若彼見有施、有說……乃至知世間有阿羅漢，不受後有，是名世間正見，世、俗，有漏、有取，向於善趣。何等為正見是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應，於法選擇，分別推求，覺知黠慧，開覺觀察，是名正見是聖、出世間，無漏、不取

，正盡苦，轉向苦邊。……

謂正志出要覺、無恚覺、不害覺，是名正志世、俗，有漏、有取，向於善趣。何等為正志是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應心法，分別自決意解，計數立意，是名正志是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。……

謂正語離妄語、兩舌、惡口、綺語，是名正語世、俗，有漏、有取，向於善趣。何等正語是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，除邪命，念口四惡行、諸餘口惡行，離於彼，無漏、遠離、不著，固守、攝持不犯，不度時節，不越限防，是名正語是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。……

何等為正方便世、俗，有漏、有取，轉向善趣？謂欲、精進、方便超出、堅固建立，堪能造作精進、心法攝受、常不休息，是名正方便世、俗，有漏、有取，轉向善趣。何等為正方便是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏憶念相應心法，欲、精進、方便、勤踊超出、建立堅固、堪能造作精進，心法攝受、常不休息，是名正方便是聖、出世間，無漏、不取，正

盡苦，轉向苦邊。……

何等為正念世、俗，有漏、有取，轉向善趣？若念、隨念、重念、憶念，不妄、不虛，是名正念世、俗，有漏、有取，正向善趣。何等為正念是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應，若念、隨念、重念、憶念，不妄、不虛，是名正念是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。

何等為正定世、俗，有漏、有取，轉向善趣？若心住不亂、不動、攝受、寂止、三昧、一心，是名正定世、俗，有漏、有取，轉向善趣。何等為正定是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應心法住，不亂、不散、攝受、寂止、三昧、一心，是名正定是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。

◎本經具體的劃分出：什麼叫世俗有漏的八正道？什麼是出世間無漏的八正道？主要的區別在於是否有導向深觀苦集滅道，是否有導向斷除我慢、漏盡解脫、涅槃寂靜。如果沒有，那所有的修行法門，包括四念處、四聖諦、八正道，統統屬於世間法

的修行。

◎一般在精進打坐禪修的行者，經常停在世間禪定、禪境方面下功夫，不易覺察，也不易跳出。縱然具足四禪八定，只要一出定，仍是在苦海裡面浮沉。內心仍是不知如何安下來，我慢仍在，生死大事仍是一片茫然。

◎「正定」的建立，要以八正道前七支為基礎。正定是止觀雙運、深觀法義、反觀十結而一一斷除，導向漏盡解脫。

◎正定要以正知正見為前導，而正知正見來自於聞思正法、如理思維、深觀法義。

◎「差之毫釐，失之千里。」不要急著找修行法門。若沒有正知正見，越精進用功修行，反而離八正道、離解脫道越遠。只要能具足正見的「聞、思」基礎，你就會走在正確的「修、證」的解脫道上。具足正知正見，必能解行合一。

第十六章 緣起性空

一

雜 三二六（二八八）

復問：「彼識為自作、為他作、為自他作、為非自非他無因作？」

答言：「尊者舍利弗！彼識非自作、非他作、非自他作、非非自他作無因作，然彼識緣名色生。」

尊者舍利弗復問：「尊者摩訶拘希羅！先言名色非自作、非他作、非自他作、非非自他作無因作，然彼名色緣識生，而今復言名色緣識，此義云何？」

尊者摩訶拘希羅答言：「今當說譬，如智者因譬得解。譬如三蘆立於空地，展轉相依，而得豎立。若去其一，二亦不立；若去其二，一亦不立；展轉相依，而得豎立。識緣名色亦復如是，展轉相依，而得生長。」

【法義分享】

◎此經的含義很深，要進入深觀才能體悟「識」是什麼？「識」如何形成？此關參不

阿含解脫道次第

透，就會在「阿賴耶識、如來藏識、真常唯心」裡面繞。不入裡面繞的，也是死死抓著「自我」不肯放，然後大談「無我」。

◎由四大（地水火風）聚合成有形質的色身，但四大一定是覆裹於空（名），有機生命體才能誕生、存在。名色組合成有機生命體的剎那，起了變化——「識」於是產生。識一增長，名色也加速增長。識、名、色三者形成互相影響、水漲船高。身心漸發展，「我」的幻覺產生了。有「我」就有「我所」的意識跟著而來。

◎兩大團壓力不同的雲會合後，雷電產生了。雷電能起作用、發光、散能、打死人。但雷電不是本來就存在，雷電不是從外來加入的。「識」不是從外來加入名色的。更不是——位雷公、雷神在天上操控。

◎色（四大）與名（空）未聚合之前，「我」是不存在。在兩大團壓力不同的雲未會合之前，雷電是不存在。這是「無我」的真義——本來「我」就不存在。就在大自然運行過程中，四大聚合、覆裹於空——識就產生了。有形的身體就逐漸成長。這就是「無我」與「緣起」的深義。不要與斷滅空混為一談。

爾時，世尊告諸比丘：愚癡無聞凡夫於四大身厭患、離欲、背捨，而非識。所以者何？見四大身有增、有減、有取、有捨，而於心、意、識，愚癡無聞凡夫不能生厭、離欲、解脫。所以者何？彼長夜於此保惜繫我，若得、若取，言：是我、我所、相在。是故，愚癡無聞凡夫不能於彼生厭、離欲、背捨。愚癡無聞凡夫寧於四大身繫我、我所，不可於識繫我、我所。所以者何？四大色身或見十年住，二十、三十……乃至百年，若善消息，或復少過；彼心、意、識日夜時刻，須臾轉變，異生異滅。猶如獼猴遊林樹間，須臾處處，攀捉枝條，放一取一，彼心、意、識亦復如是，異生異滅。

多聞聖弟子於諸緣起善思惟觀察，所謂樂觸緣生樂受，樂受覺時，如實知樂受覺；彼樂觸滅，樂觸因緣生受亦滅止、清涼、息沒。

◎此經請參考前節的法義分享。愚痴無聞凡夫（包括一般修行人）於四大身觀察其不淨與後患，因而厭患、離欲、背捨。但卻看不到識的成因與後患。由於幻覺而產生我、我的觀念，所以「自我」就一直緊抓著不肯放、不敢放。雖口說無我，但卻很怕無我。證到三果的阿那含都還捨不掉、突破不了。

◎因此佛陀就明講：如果無法放下抓取，一定要執取的話，寧願抓這個色身，也不要

去抓心意識。兩相比較，色身比心意識還可靠一些。整體色身的生住異滅平均可有七、八十年，而心意識的生滅卻是日夜時刻，須臾生滅變異。

三

雜 三三三（二九五）

爾時，世尊告諸比丘：諦聽！善思！當為汝說。諸比丘！彼愚癡無聞凡夫無明所覆，愛緣所繫，得此識身，彼無明不斷，愛緣不盡，身壞命終，還復受身；還受身故，不得解脫生、老、病、死、憂、悲、惱苦。所以者何？此愚癡凡夫本不修梵行……

若點慧者無明所覆，愛緣所繫，得此識身，彼無明斷，愛緣盡；無明斷，愛緣盡故，身壞命終，更不復受；不更受故，得解脫生、老、病、死、憂、悲、惱苦。所以者何？彼先修梵行，正向盡苦，究竟苦邊故……是名凡夫及點慧者，彼於我所修諸梵行，種種差別。

◎同樣有此身心後，凡夫不明其成因與實相，所以起了我、我所的幻覺而執取不放，導致身壞命終、還復受身。死抓不放，下一世的種子就形成出來，這個種子仍是一些地水火風空的組合，遇緣又再長出新芽。

◎有智慧的解脫者，了知此身心形成之因與本來面目，體證到緣起性空、無我、無我所，體證到空，因而放開、完全不抓取，任運而浮沉。所以不會去結下一世的種子。身壞命終，更不復受，解脫自在，脫離生死的輪迴。

四

雜 三三六（二九八）

爾時，世尊告諸比丘：我今當說緣起法法說、義說。諦聽！善思！當為汝說。

云何緣起法法說？謂此有故彼有，此起彼彼起，謂緣無明行，……乃至純大苦聚集，是名緣起法法說。

云何義說？謂緣無明行者。彼云何無明？若不知前際、不知後際、不知前後際，不知於內、不知於外、不知內外，不知業、不知報、不知業報，不知佛、不知法、不知僧，不知苦、不知集、不知滅、不知道，不知因、不知因所起法，不知善不善、有罪無罪、習不習，若劣、若勝、染污、清淨、分別、緣起，皆悉不知；於六觸入處，不如實覺知；於彼彼不知、不見、無無間等、癡闇、無明、大冥，是名無明。

緣無明行者，云何為行？行有三種——身行、口行、意行。緣行識者，云何為識？謂六識身——眼識身、耳識身、鼻識身、舌識身、身識身、意識身。緣識名色者，云何

名？謂四無色陰、受陰、想陰、行陰、識陰。云何色？謂四大、四大所造色，是名為色，此色及前所說名是為名色。緣名色六入處者，云何為六入處？謂六內入處——眼入處、耳入處、鼻入處、舌入處、身入處、意入處。緣六入處觸者，云何為觸？謂六觸身——眼觸身、耳觸身、鼻觸身、舌觸身、身觸身、意觸身。緣觸受者，云何為受？謂三受——苦受、樂受、不苦不樂受。緣受愛者，彼云何為愛？謂三愛——欲愛、色愛、無色愛。緣愛取者，云何為取？四取——欲取、見取、戒取、我取。緣取有者，云何為有？三有——欲有、色有、無色有。緣有生者，云何為生？若彼彼眾生，彼彼身種類生，超越和合出生，得陰、得界、得入處、得命根，是名為生。緣生老死者，云何為老？若髮白露頂，皮緩根熱，支弱背偻，垂頭呻吟，短氣前輸，拄杖而行，身體黧黑，四體斑駁，闇鈍垂熟，造行艱難羸劣，是名為老。云何為死？彼彼眾生，彼彼種類沒、遷移、身壞、壽盡、火離、命滅，捨陰時到，是名為死。此死及前說老，是名老死，是名緣起義說。

◎緣起法「法說」是說個總原則，「義說」是具體的解釋十二支緣起的內容。

◎「緣起法」有淺有深，「無明、行、識、名色」一樣有淺有深。至於其深義方面，

將在另一本書裡面深論。這是真修實證方面很重要的關鍵。

◎「無明」另有很深的含意，若只從文字上去理解、思維，很容易誤解、錯解。若不了解「無明」的深義，就很容易被催眠、被掌控，而且是背負著重重的「原罪」在修行。

◎「無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛」都可以是中性的。你可以三輪體空的觸，也可以無條件、無所求的愛。問題、痛苦、煩惱來自於「取」，那個貪愛、執取就會帶來一大堆無窮的後患。

五

雜 三三八（三〇〇）

婆羅門白佛：「云何，我問『自作自覺』，說言無記；『他作他覺』，說言無記，此義云何？」

佛告婆羅門：「自作自覺則墮常見，他作他覺則墮斷見。義說、法說，離此二邊，處於中道而說法，所謂此有故彼有，此起故彼起，緣無明行，……乃至純大苦聚。」

六

雜 三三九（三〇一）

「云何正見？云何世尊施設正見？」

佛告撒陀迦旃延：「世間有二種依，若有、若無，為取所觸；取所觸故，或依有、或依無。若無此取者，心境繫著使不取、不住、不計我，苦生而生，苦滅而滅，於彼不疑、不惑，不由於他而自知，是名正見，是名如來所施設正見。所以者何？世間集如實正知見，若世間無者不有；世間滅如實正知見，若世間有者無有，是名離於一邊說於中道。所謂此有故彼有，此起故彼起，謂緣無明行，……乃至純大苦聚集；無明滅故行滅，……乃至純大苦聚滅。」

佛說此經已，尊者撒陀迦旃延聞佛所說，不起諸漏，心得解脫，成阿羅漢。

◎本經請參考第八章第九節。

◎「世間集」就是指緣起、緣生的現象界。體悟緣起的有，就不會否定現象界存在的事實。「世間滅」是指緣滅、四大渙散破滅。看到現象界的一切存在都是生住異滅的變化，你就不會起恒常、恒有的顛倒夢想。

◎凡夫不是執有就是執空（斷滅空、頑空），解脫者不執有也不執空，離兩邊而行於中道。

「云何彼所說不同，前後相違，不得正受，而復說言，自知作證？」

佛告須深：「彼先知法住，後知涅槃。彼諸善男子獨一靜處，專精思惟，不放棄住，離於我見，不起諸漏，心善解脫。」

須深白佛：「我今不知「先知法住，後知涅槃。彼諸善男子獨一靜處……」」

須深白佛：「唯願世尊為我說法，令我得知法住智，得見法住智。」

佛告須深：「我今問汝，隨意答我。須深！於意云何？有生故有老死，不離生有老死耶？」須深答曰：「如是，世尊！」……

◎初期的大乘般若經論都是在闡揚阿含經裡面「涅槃·無為·空」的深義。後來有些大乘的行者就想直接從「涅槃、空」、從「果地」起修。如果沒有深厚的法義聞思基礎，很容易走上「真常唯心」而不知、不覺、也不以為然。

◎若沒有正知正見的聞思基礎，修行就容易成為「盲修瞎練」，偏到哪裡都不知道。所以佛陀鼓勵修行人要先知法住。先有法住智，後得涅槃智。若有正確的聞、思，就會有正確的修、證。

八

雜 三四七（三四八）

爾時，世尊告諸比丘：如來成就十種力，得四無畏，知先佛住處，能轉梵輪，於大眾中震師子吼言：「此有故彼有，此起故彼起：謂緣無明行，……廣說乃至純大苦聚集：……純大苦聚滅。」諸比丘！此是真實教法顯現，斷生死流，……乃至其人悉善顯現。如是真實教法顯現，斷生死流，足令善男子正信、出家，方便修習……所謂大師面前，親承說法，寂滅涅槃，菩提正向，善逝、正覺。……

◎佛陀成就十種力、得四無畏而轉法輪，都是來自於如實現觀宇宙人生、身心內外一切的實相而大徹大悟。佛陀體證到空，也從現象界的生滅現象歸納出「緣起法則」，為眾生解析現象界的實相。引導眾生開智慧，現觀宇宙人生實相，而遠離顛倒夢想。

九

雜 三四九（三五〇）

爾時，世尊告諸比丘：多聞聖弟子不作是念：何所有故此有？何所起故此起？何所無故此無？何所滅故此滅？然彼多聞聖弟子知所謂此有故彼有，此起故彼起：謂緣

無明行，……乃至純大苦聚集；無明滅故行滅，……乃至純大苦聚滅。

◎佛陀歸納出現象界的總則「緣起法」，說明任何現象界的生起、散滅都是有因有緣。但如果你一直想再追問為什麼？想再續問第一因，佛陀就不太喜歡回答這種問題。因為任何人事物、任何事情，如果你要追根究底找第一因，就算你耗掉一輩子去追尋，你將永遠找不到第一因。

◎一切問題的「最終答案」就是「沒有答案」。這是十二緣起中「無明」所要透露的深義之一。

十

雜 三六三（三六四）

爾時，世尊告諸比丘：謂法次法向。諸比丘！云何名為法次法向？

佛告諸比丘：若比丘於老、病、死，生厭、離欲、滅盡向，是名法次法向。如是生……乃至行，生厭、離欲、滅盡向，是名法次法向。諸比丘！是名如來施設法次法向。

十一

雜 三六四（三六五）

爾時，世尊告諸比丘：謂見法般涅槃。云何如來說見法般涅槃？

佛告比丘：諦聽！善思！當為汝說。若有比丘於老、病、死，厭、離欲、滅盡，不起諸漏，心善解脫，是名比丘得見法般涅槃。

◎如果你能夠深觀體悟緣起法，又能體證到「空」，那你就脫離生死輪迴而現世，現在就能契入涅槃寂靜、解脫自在。

十二

雜 三六五（三六六）

爾時，世尊告諸比丘：毘婆尸佛未成正覺時，獨一靜處，專精禪思，作如是念：

一切世間皆入生死，自生自熟，自滅自沒，而彼衆生於老死之上出世間道不如實知。

即自觀察：何緣有此老死？如是正思惟觀察，得如實無間等起知：有生故有此老死，

緣生故有老死。復正思惟：何緣故有此生？尋復正思惟無間等起知：緣有故有生。尋

復正思惟：何緣故有有？尋復正思惟如實無間等起知：有取故有有。尋復正思惟：何

緣故有取？尋復正思惟如實無間等起觀察：取法味著顧念，緣觸愛所增長，當知緣愛

取，緣取有，緣有生，緣生老、病、死、憂、悲、惱苦，如是純大苦聚集。

如毘婆尸佛，如是尸棄佛、毘濕波浮佛、迦羅迦孫提佛、迦那迦牟尼佛、迦棄佛，皆如是說。

◎諸佛都是如實現觀宇宙人生的實相，找出生老病死之因，徹底解開生死之謎，大徹大悟而達解脫自在。

十三

雜 三六六（三六七）

爾時，世尊告諸比丘：當勤方便修習禪思，內寂其心。所以者何？比丘禪思，內寂其心，精勤方便者，如是如實顯現。云何如實顯現？老死如實顯現，老死集、老死滅、老死滅道跡如實顯現；生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行如實顯現，行集、行滅、行滅道跡如實顯現；此諸法無常、有為、有漏如實顯現。

第十七章 生信↓發出離心

一

雜 八四八（八三六）

爾時，世尊告諸比丘：汝等當起哀愍心、慈悲心。若有人於汝等所說樂聞樂受者，汝當為說四不壞淨，令入令住。何等為四？於佛不壞淨、於法不壞淨、於僧不壞淨、於聖戒成就。所以者何？若四大—地、水、火、風有變易增損，此四不壞淨未嘗增損變異。彼無增損變異者，謂多聞聖弟子於佛不壞淨成就，若墮地獄、畜生、餓鬼者，無有是處！是故，諸比丘！當作是學：我當成就於佛不壞淨，法、僧不壞淨，聖戒成就，亦當建立餘人，令成就。

【法義分享】

◎親近善知識後↓聽聞正法↓內正思維↓依法次法向而行，之後，發現佛陀所開示的法，真的是能引導我們開智慧、了知宇宙人生實相、進而脫離生死輪迴、解脫自在。因此對「法」生起了堅定的信心。

◎由於對法的信心而擴展到對佛、對僧、對聖戒的堅定信心，四不壞淨於是成就。

◎「疑蓋」的破除來自於「真修實證」，而不是來自於信仰。不管信仰多麼虔誠，裡面都有無知與疑蓋的成份。

二

雜 八五五（八四三）

佛告舍利弗：如汝所說，流者，謂八聖道。入流分者有四種，謂親近善男子、聽正法、內正思惟、法次法向。入流者成就四法，謂於佛不壞淨、於法不壞淨、於僧不壞淨、聖戒成就。

三

雜 八五六（八四四）

尊者阿難語尊者舍利弗：斷四法、成就四法，如來、應、等正覺記說彼人得須陀洹，不墮惡趣法，決定向三菩提，七有天人往生，究竟苦邊。何等為四？謂聖弟子於佛不信任，則已斷已知，成就於佛不壞淨；於法、僧不信惡戒，彼則已斷已知，成就法、僧不壞淨及聖戒成就。如是四法斷、四法成就，如來、應、等正覺所知所見，記說彼人得須陀洹，不墮惡趣法，決定正向三菩提，七有天人往生，究竟苦邊。

阿含解脫道次第

◎對「法」生起了堅定的信心、成就了四不壞淨，這就是證到初果的須陀洹，已加入聖者之流的行列。

◎而對「法」堅定的信心，是因為經過真修實證、有體悟、有見法、得法眼淨。親自體證到，疑蓋才會破除。（見法、體證仍是有淺有深，所以才有四雙八輩的施設。）

四

雜 八五二（八四〇）

次經亦如上說，差別者：「若於佛不壞淨成就者，法、僧……慳垢纏衆生離慳垢心，在家而住解脫，心施，常行樂施，常樂於捨，行平等施，聖戒成就。」

◎若以在家居士身份修行，只要依阿含解脫道而行，一樣可以開悟、斷結、證果。如果您把修行擺在第一優先，很精進用功的聞思修證，在家居士要證到三果並不難。若要證阿羅漢果，就要進入專修。

五

雜 八六三（八五一）

爾時，世尊告諸比丘：我今當說法鏡經，諦聽！善思！當為汝說。何等為法鏡經

？謂聖弟子於佛不壞淨，於法、僧不壞淨，聖戒成就，是名法鏡經。

◎當一個人證到初果後，他會時常拿著「法鏡」進一層去深觀宇宙人生的實相。一面也會時常拿著「法鏡」反觀、反照，照見自己的臉黑、照見自己的貪、瞋、癡，照見諸結。在歷緣對境之際，隨時照見我慢、我是、我能，及身、口、意的衝動。有如實看到，才有可能加以淨化、加以斷除。

六

雜 九二三（九三一）

爾時，釋氏摩訶男來詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！若比丘在於學地，求所未得——上昇進道，安隱涅槃。世尊！彼當云何修習，多修習……」

佛告摩訶男：「若比丘在於學地，求所未得——上昇進道，安隱涅槃，彼於爾時，當修六念，乃至進得涅槃。譬如飢人，身體羸瘦，得美味食，身體肥澤。」

何等六念？謂聖弟子念如來事——如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。聖弟子如是念時，不起貪欲纏，不起瞋恚、愚癡心，其心正直。得如來義，得如來正法，於如來正法，於如來所得隨喜心；隨喜心

已，歡悅；歡悅已，身猗息；身猗息已，覺受樂；覺受樂已，其心定；心定已，彼聖弟子於兇嶮衆生中，無諸罣闕，入法流水，乃至涅槃。

復次，聖弟子念於法事——世尊法、律，現法能離生死熾然，不待時節，通達現法，緣自覺知。聖弟子如是念法者，不起貪欲、瞋恚、愚癡，……乃至念法所熏，昇進涅槃。

復次，聖弟子念於僧事——世尊弟子善向、正向、直向、誠向，行隨順法，有向須陀洹、得須陀洹，向斯陀含、得斯陀含，向阿那含、得阿那含，向阿羅漢、得阿羅漢，此是四雙八輩賢聖，是名世尊弟子僧，淨戒具足、三昧具足、智慧具足、解脫具足、解脫知見具足，所應奉迎，承事供養，為良福田。聖弟子如是念僧事時，不起貪欲、瞋恚、愚癡，……乃至念僧所熏，昇進涅槃。

復次，聖弟子自念淨戒——不壞戒、不缺戒、不污戒、不雜戒、不他取戒、善護戒、明者稱譽戒、智者不厭戒。聖弟子如是念戒時，不起貪欲、瞋恚、愚癡，……乃至念戒所熏，昇進涅槃。

復次，聖弟子自念施事——我得善利，於慳垢衆生中而得離慳垢處，於非家行解脫施，常自手施，樂行捨法，具足等施。聖弟子如是念施時，不起貪欲、瞋恚、愚癡，

……乃至念施所熏，昇進涅槃。

復次，聖弟子念諸天事——有四大天王、三十三天、焰摩天、兜率陀天、化樂天、他化自在天。若有正信心者，於此命終，生彼諸天，我亦當行此正信；彼得淨戒、施、聞、捨、慧，於此命終，生彼諸天，我今亦當行此戒、施、聞、慧。聖弟子如是念天事者，不起貪欲、瞋恚、愚癡，其心正直，緣彼諸天。彼聖弟子如是直心者，得深法利、得深義利、得彼諸天饒益隨喜；隨喜已，生欣悅；欣悅已，身猗息；身猗息已，覺受樂；覺受樂已，得心定；心定已，彼聖弟子處兇嶮衆生中，無諸罣闕，入法水流。念天所熏故，昇進涅槃。

摩訶男！若比丘住於學地，欲求上昇安樂涅槃，如是多修習，疾得涅槃者，於正法、律速盡諸漏，無漏心解脫、慧解脫，現法自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

◎本經是解釋「六念法門」的修行方法。有它的功效與對治作用。

◎值得一提的是：原始佛法的「念佛」是憶念佛陀的種種德行。主要目的（一）引起「見賢思齊」的作用。（二）體悟「舜何人也、禹何人也，有為者亦若是。」因而

阿含解脫道次第

效法佛陀、勇猛精進用功。以佛陀為榜樣，現世就達究竟解脫自在的彼岸。

◎而後世出現的「唸佛法門」，不但量變，質也都變了。

◎「法」——沒有所謂「末法時期」。「法印」就是「真理」，就是宇宙人生的實相。

過去如此、現在如此、未來也是如此。在地球如此，遍十方世界也都是如此。「法印、真理」都是很清楚、很明白的呈現在眾生的眼前。問題只在於您要不要打開慧眼去如實正觀而已。

第十八章 欲神足↓正精進

一

雜 五九四（八八〇）

世尊告諸比丘：譬如有人作世間建立，彼一切皆依於地；如是比丘修習禪法，一切皆依不放逸為根本，不放逸集、不放逸生、不放逸轉。比丘不放逸者，能修四禪。

【法義分享】

◎「止觀雙運」才能開智慧，而定力（正定）要成就，來自精進不放逸。

二

雜 五九六（八八二）

爾時，世尊告諸比丘：譬如百草藥木，皆依於地而得生長；如是種種善法，皆依不放逸為本。如上說，……乃至涅槃。

譬如水陸諸華，優鉢羅華為第一；如是一切善法，皆不放逸為根本……

譬如一切屋舍堂閣，以棟為第一；如是一切善法，不放逸為其根本。

第十八章 欲神足↓正精進

◎一切的建设都要依於地，有堅固的地基，才能逐層蓋起高樓大廈。動植物也都要依於地才能生長。如是，一切的修行、證果也都要以精進不放逸為根本。

三

相應部六 第七 神足相應

諸比丘！對四神足修習、多修者，則資於由此岸至彼岸。以何為四神足耶？

諸比丘！於此有比丘，修習欲三摩地勤行成就之神足，修習勤三摩地勤行成就之神足，修習心三摩地勤行成就之神足，修習觀三摩地勤行成就之神足。

諸比丘！修習四神足、多修者，則資於由此岸至彼岸。

◎「欲界」的欲與「欲神足」的欲，不要混為一談。如果沒有欲神足——「精進用功的善法欲」，你是離不開欲界的吸引力的。

◎一些學禪的人，喜歡高談「起心欲精進，斯人行邪道」。有資格說這句話的人是已證無學位的阿羅漢，而說話的對象是已入聖者之流而又勇猛精進向阿羅漢果邁進的修行人。如果因緣、時機不成熟，那句話容易形成「自誤誤人」。

◎有了四神足，就能快速由此岸到達彼岸。

◎「心神足」就是「定神足」，也就是具足禪定。

四

雜 五九二（八七八）

爾時，世尊告諸比丘：有四正勤。何等為四？一者斷勤，二者律儀勤，三者隨護勤，四者修勤。云何為斷勤？謂比丘已起惡不善法（令）斷，生欲、方便、精勤、心攝受，是為斷勤。云何律儀勤？未起惡不善法（令）不起，生欲、方便、精勤、攝受，是名律儀勤。云何隨護勤？未起善法令起，生欲、方便、精勤、攝受，是名隨護勤。云何修勤？已起善法（令）增益修習，生欲、方便、精勤、攝受，是名修勤。

◎四正勤的「勤」在雜阿含經裡常翻譯為「斷」，這樣的翻譯不理想，依經文含義改為「勤」比較合乎原意。本經文已將「斷」字改為「勤」。括號的（令）字是補充進去的字，以助行者較能體悟到深意。

◎四正勤就是：（一）已生惡不善法——令斷。（二）未生惡不善法——令不起。（三）未生善法——令生起。（四）已生善法——令增廣。

◎四正勤在實修方面占有很重要的地位，一般修行人容易「知而不行」、或是「說得

到但卻做不到」。而四正勤就是要「劍及履及」，知道就要去做，說到就要做到。修行要有魄力。

五

雜 九七九（九八七）

爾時，世尊告諸比丘：我於一法依止多住。云何為二？於諸善法未曾知足，於斷未曾遠離。於善法不知足故，於諸斷法未曾遠離故，乃至肌消肉盡，筋連骨立，終不捨離精勤方便，不捨善法，不得未得，終不休息，未曾於劣心生歡喜，常樂增進，昇上上道。如是精進住故，疾得阿耨多羅三藐三菩提等。比丘！當於一法依止多住……如是修習不久，當得速盡諸漏，無漏心解脫、慧解脫，現法自知作證……

◎悉達多太子在二九歲那年，看到了生命的黑洞——「老、病、死」，而無比震撼。為了找尋出離生死輪迴之道而放下一切，用整個生命去修行。用功到肌消肉盡、筋連骨立、前胸貼後背。六年後，終於大徹大悟而達不生不死的彼岸。

◎要達究竟解脫的彼岸，難不難？不易也不難。「不容易」是因為願意腳踏實地依解脫道次第而行的人少之又少。「不困難」是因為只要依解脫道次第而行、精進用功

，要開悟、斷結、解脫並不難。

◎如果你能效法佛陀用生命去找尋真理，你就能跟佛陀一樣，速達究竟解脫的彼岸。

六

雜 二五六（二五四）

爾時，尊者二十億耳住耆闍崛山，常精勤修習菩提分法。

時，尊者二十億耳獨靜禪思，而作是念：於世尊弟子精勤警聞中，我在其數，然我今日未盡諸漏。我是名族姓子，多饒財寶，我今寧可還受五欲，廣行施作福……

復問：「云何善調琴絃，不緩不急，然後發妙和雅音不？」

答言：「如是，世尊！」

佛告二十億耳：「精進太急，增其掉悔；精進太緩，令人懈怠。是故汝當平等修習攝受，莫著、莫放逸、莫取相。」

時，尊者二十億耳聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。

時，尊者二十億耳常念世尊說彈琴譬，獨靜禪思，如上所說，乃至漏盡心得解脫，成阿羅漢。

阿含解脫道次第

◎有不少修行人，尤其是道心勇猛的出家眾，常在佛門浸泡數年後而退失道心或捨戒還俗。

◎勇猛精進用功數年而退失道心，有四大原因：

- (一) 沒有找到正法、沒有找到真正的解脫道。
- (二) 急於找法門修行，但聞思不足，浮而無根。
- (三) 用功方法不當，又未得善知識的協助。
- (四) 我慢梗阻作祟，不願虛心求教、學習。

七

中 一六九

莫求欲樂、極下賤業，為凡夫行，是說一邊；亦莫求自身苦行，至苦非聖行，無義相應者，是說二邊。……

離此二邊，則有中道，成眼成智，自在成定，趣智、趣覺、趣涅槃者，此何因說？有聖道八支，正見……乃至正定，是謂為八。

◎放縱欲樂，此為凡夫；但無益的苦行折磨也無助於解脫。真正的解脫道是出世間法

的八正道、是中道。但要到達能走在中道上，那都是要歷盡滄桑、吃足苦頭，經歷過很多的挫折與失敗後，才会有此智慧。

第十九章 正知正見

一

雜 一〇四（五八）

是故，比丘！若所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若粗、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、非我所，如是見者，是為正見；受、想、行、識亦復如是。多聞聖弟子如是觀者便修厭，厭已離欲，離欲已解脫，解脫知見……

【法義分享】

◎修行就是要去如實深觀五陰、六根、六界、身、心、內、外，一切都是無常、剎那生滅變異。進而體證無我、無我所。不要以為很容易，認為這個沒有什麼的人，都是把無常、無我只當做一個概念、名相，或當做口頭禪，用嘴巴說而已。若能去實修實證，十個結一定會逐漸斷除而解脫自在。

二

雜 一九〇（一八八）

爾時，世尊告諸比丘：當正觀察眼無常，如是觀者，是名正見。正觀故生厭，生厭故離喜、離貪，離喜貪故，我說心正解脫；如是耳、鼻、舌、身、意，離喜、離貪，離喜貪故，比丘！我說心正解脫。心正解脫者，能自記說：我生已盡……

三

雜 三九（二六二）

爾時，阿難語闍陀言：「我親從佛聞，教摩訶迦旃延言：『世人顛倒依於一邊，若有、若無；世人取諸境界，心便計著。迦旃延！若不受、不取、不住、不計於我，此苦生時生、滅時滅。迦旃延！於此不疑、不惑、不由於他而能自知，是名正見，如來所說。所以者何？迦旃延！如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見。迦旃延！如來離於二邊，說於中道：所謂此有故彼有……』」

◎這幾段經文與前面有重複，主要是把一些具體解釋正見的經文集中在一起，以便行者對「正知正見」有更清楚的體悟。

四

雜 四六六（四六七）

佛告羅喉羅：有三受——苦受、樂受、不苦不樂受……若彼比丘觀於樂受而作苦想，觀於苦受作劍刺想，觀不苦不樂受作無常、滅想者，是名正見。

五

雜 七六〇（七四八）

爾時，世尊告諸比丘：如日出前相，謂明相初光。如是比丘正盡苦邊、究竟苦邊前相者，所謂正見。彼正見者，能起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。起定正受故，聖弟子心正解脫貪欲、瞋恚、愚癡，如是心善解脫。

六

雜 七六一（七五〇）

若諸善法生，一切皆以明為根本，明集、明生、明起。明，於善、不善法如實知，有罪、無罪，親近、不親近，卑法、勝法，穢污、白淨，有分別、無分別，緣起、非緣起悉如實知；如實知者，是則正見。正見者，能起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。正定起已，聖弟子得正解脫貪、恚、癡。

◎「無明」就是愚痴、沒智慧；「明」就是打開智慧眼，有正知正見，有智慧。

◎注意本經提到「有分別、無分別，緣起、非緣起悉如實知；如實知者，是則正見。」請參考二十五章第六節：「有分別法、無分別法，緣起法、非緣起法如實知，是名覺力。」

◎阿含經裡面百分之九十九都是談三法印、緣起法及分別種種法義。但，什麼叫做「非緣起法」？什麼叫做「無分別」？阿含裡面對這些深義所談並不多，而初期大乘經論就是在闡揚阿含深義。

◎如果你真的腳踏實地的修行，又體證到「有分別、無分別，緣起、非緣起」，則一切的大小乘之爭都會煙消雲散。不但沒有大小乘之爭，也不會有宗教派系之別。

◎阿含深義，也就是宇宙人生的實相真理，都是要用心靈去領悟體會。不是用頭腦去思維想像，更不是用嘴巴講。真正心領神會，那是言語道斷。

七

雜 七九七（七八五）

爾時，世尊告諸比丘：何等為正見？謂正見有二種……何等為正見有漏、有取，向於善趣？若彼見有施、有說……乃至知世間有阿羅漢，不受後有，是名世間正見，世、俗，有漏、有取，向於善趣。何等為正見是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，

轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應，於法選擇，分別推求，覺知黠慧，開覺觀察，是名正見是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。

八

雜 一一四三（一一六〇）

爾時，世尊說偈答言：

不知清淨道，及諸無上淨，

於餘求淨者，至竟無淨時。

佛告婆羅門：正見者為清淨道；正見修習多修習，斷貪欲、斷瞋恚、斷愚癡。若婆羅門貪欲永斷，瞋恚、愚癡永斷，一切煩惱永斷，是名無上清淨。

第二十章 持戒

一

雜 八三八（八二六）

爾時，世尊告諸比丘：諸比丘！何等為學戒隨福利？謂大師為諸聲聞制戒，所謂攝僧，極攝僧，不信者信，信者增其信，調伏惡人，慚愧者得樂住，現法防護有漏，未來得正對治，令梵行久住。

二

增 四〇八

爾時，世尊告諸比丘：有十事功德，如來與諸比丘說禁戒。云何為十？所謂承事聖眾；和合將順；安隱聖眾；降伏惡人；使諸慚愧比丘不令有惱；不信之人使立信根；已有信者倍令增益；於現法中得盡有漏，亦令後世諸漏之病皆悉除盡；復令正法得久住世；常念思惟當何方便正法久存。是謂，比丘！十法功德，如來與諸比丘而說禁戒。

三

雜 六三八（六二四）

鬱低迦白佛：「我今云何淨其初業，修習梵行？」

佛告鬱低迦：「汝當先淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處。」……

【法義分享】

◎前面兩節都提到制戒的目的。

◎戒律真正的目的：是要協助你減少惡緣、增加善緣↓有助於身心安詳而修定↓進而止觀雙運開智慧。

四

雜 六四二（六二八）

「何故如來、應、等正覺所見，為諸比丘說聖戒，不斷、不缺……乃至智者所歎、所不憎惡？」

尊者阿難語優陀美：「為修四念處故。」……

五

中 一七九

物主！云何不善戒耶？不善身行，不善口、意行，是謂不善戒。物主！此不善戒從何而生？我說彼所從生，當知從心生。云何為心？若心有欲、有恚、有癡，當知不善戒從是心生。

物主！云何善戒耶？善身業，善口、意業，是謂善戒。物主！此善戒從何而生？我說彼所從生，當知從心生。云何為心？若心無欲、無恚、無癡，當知善戒從是心生。

◎所有戒律的精神總則就是「諸惡莫作，眾善奉行」。所秉持的是「良心·本性」，具體展現的是「慈悲·愛心」。有了善緣當基礎，就比較容易進行「自淨其意」。

六

多迦羅、栴檀，優鉢羅、末利，

雜 一〇六一（一〇七三）
栴檀等諸香，所熏少分限，

如是比諸香，戒香最為上！

唯有戒德香，流熏上昇天。

七

淳陀！何等為白法、白報，……乃至執以不執，亦得清淨？謂有人不殺生，離殺

雜 一〇二七（一〇三九）

生，捨刀杖，慚愧，悲念一切衆生。不偷盜，遠離偷盜，與者取，不與不取，淨心不貪。離於邪淫，若父母護，……乃至授一花鬘者，悉不強干起於邪淫。離於妄語，審諦實說。遠離兩舌，不傳此向彼，傳彼向此，共相破壞，離者令和，和者隨喜。遠離惡口，不剛強，多人樂其所說。離於壞語，諦說、時說、實說、義說、法說、見說。離於貪欲，不於他財、他家具作己有想，而生貪著。離於瞋恚，不作是念：撻打縛殺，為作衆難。正見成就，不顛倒見：有施、有報、有福，有善惡行果報，有此世，有父母、有衆生生，有世阿羅漢於此世他世現法自知作證……乃至觸與不觸，皆悉清淨。

◎ 眾生常會用自己的好惡、自己的框框來當標準，然後去衡量別人是否「犯戒」、是否「如法」。那都是無明與我慢。

◎ 戒律是用來規範自己，不是拿去衡量檢驗別人。

◎ 要持戒律的精神原則，不要持死的戒條、戒相。但這要有智慧。

◎ 若戒禁取結沒有破除，眾生就容易被戒條戒相所束縛。

謂不殺生，教人不殺，口常讚歎不殺功德，見不殺者心隨歡喜；……乃至自行正見，教人令行，亦常讚歎正見功德，見人行者心隨歡喜，是名四十法成就。如鐵槍鑽空，身壞命終，上生天上。

第二十一章 守護六根

一

雜 二五七（二五五）

摩訶迦旃延言：「眼是門，以見色故……意是門，以識法故。」

「云何不守護門？」

「婆羅門！愚癡無聞凡夫眼見色已，於可念色而起緣著，不可念色而起瞋恚。不住身念處，故於心解脫、慧解脫無如實知，於彼起種種惡不善法，不得無餘滅盡，於心解脫、慧解脫妨礙，不得滿足；心解脫、慧解脫不滿故，身滿惡行，不得休息，心不寂靜；以不寂靜故，於其根門則不調伏、不守護、不修習。如眼色，耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法，亦復如是。」

「云何復名善守護門？」

「多聞聖弟子眼見色已，於可念色不起緣著，不可念色不起瞋恚；常攝其心住身念處，無量心解脫、慧解脫如實知，於彼所起惡不善法寂滅無餘，於心解脫、慧解脫而得滿足；解脫滿足已，身觸惡行悉得休息，心得正念，是名初門善調伏守護修習。」

如眼及色，耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法，亦復如是。」

【法義分享】

◎到達守護六根，已是進入實修階段。何謂「不守護六根」？六根接觸到可意、可愛之境就起愛貪、黏著、抓取。六根觸到不可意、不順心之境就起瞋、排斥、抗拒。如是，身心常成為境界的奴隸，都被境界牽著鼻子走。

◎何謂「守護六根」？六根觸六塵，遇可意境不起貪；遇不可意境，不起瞋。若有起惡不善法，馬上覺察、立即改進。如此，心有所主，不會成為境界的奴隸。

二

雜 二五九（一一六五）

諸比丘：『汝等應當守護根門，善攝其心。若眼見色時，莫取色相，莫取隨形好，增上執持。若於眼根不攝斂住，則世間貪、愛、惡不善法則漏其心，是故汝等當受持眼律儀。耳聾、鼻香、舌味、身觸、意法亦復如是，乃至受持意律儀。』

三

雜 二六四（一一七〇）

我今當說律儀、不律儀。云何律儀？云何不律儀？愚癡無聞凡夫眼見色已，於可念色而起貪著，不可念色而起瞋恚，於彼次第隨生衆多覺想相續，不見過患；復見過

患，不能除滅。耳、鼻、舌、身、意亦復如是。比丘！是名不律儀。云何律儀？多聞聖弟子若眼見色，於可念色不起欲想，不可念色不起恚想，次第不起衆多覺想相續住，見色過患；見過患已，能捨離。耳、鼻、舌、身、意亦復如是。是名律儀。

四

雜 二七六（二七七）

爾時，世尊告諸比丘：有不律儀、律儀。諦聽！善思！當為汝說。

云何不律儀？眼根不律儀所攝護。眼識著色，緣著故，以生苦受；苦受故，不一其心；不一心故，不得如實知見；不得如實知見故，不離疑惑；不離疑惑故，由他所誤，而常苦住。耳、鼻、舌、身、意亦復如是，是名不律儀。

云何律儀？眼根律儀所攝護。眼識識色，心不染著；心不染著已，常樂受住；心樂住已，常一其心；一其心已，如實知見；如實知見已，離諸疑惑；離諸疑惑已，不由他誤，常安樂住。耳、鼻、舌、身、意亦復如是，是名律儀。

◎「不律儀」就是不守護六根。看到可意境就起貪、看到不可意境就起瞋。如是，心常被境界牽著鼻子走而成為奴隸。心靜不下來，六根又到處攀緣，如此動蕩不安的

心，怎能看到宇宙人生的實相？怎能脫離苦海？

五

雜 二九〇（三一—二）

佛告摩羅迦舅：善哉！善哉！摩羅迦舅！見以見為量，聞以聞為量，覺以覺為量，識以識為量。

◎「見以見為量，聞以聞為量，覺以覺為量，識以識為量。」套上一句話：「三歲小孩都知道，八十老翁行不得。」

◎只要還有貪、瞋、痴，就不可能真正做到「見以見為量」。因為有貪瞋痴，就有「要」與「不要」。凡夫是透過一面彎彎曲曲、凹凸不平的心鏡在看待人事物。無意中，加油添醋、扭曲實相，但自己很不容易覺察到。除非你能隨時反觀覺察。

第二二二章 三妙行——身、口、意柔軟

一

雜 五六七（五六八）

退坐一面，白尊者伽摩比丘：「所謂行者，云何名行？」

伽摩比丘言：「行者，謂三行——身行、口行、意行。」

復問：「云何身行？云何口行？云何意行？」

答言：「長者！出息、入息名為身行；有覺、有觀名為口行；想、思名為意行。」

復問：「何故出息、入息名為身行？有覺、有觀名為口行？想、思名為意行？」

答：「長者！出息、入息是身法，依於身、屬於身、依身轉，是故出息、入息名為身行。有覺、有觀故則口語，是故有覺、有觀是口行。想、思是意行，依於心、屬於心、依心轉，是故想、思是意行。」

【法義分享】

◎「修行」就是修身行、口行、意行。「身行」是指我們身體的動作，包括出入息；

「口行」是指言談說話；「意行」是思想、念頭。

◎凡夫的身、口、意都是不斷的衝動，很難停得下來。或是在禪修的時候能緩慢下來，但一出禪修區，又是不斷的衝動。

◎能在歷緣對境中，把講話的衝動速度慢下來嗎？能聽到自己講話的音調高低與聲浪起伏嗎？能覺察到想講話的衝動與衝動背後的我，我能、我慢嗎？有看到手腳、身體動作的急躁與輕浮嗎？能緩和下來嗎？有看到思想、意念的衝動嗎？當我是、我能的慢心、貪心、瞋心升起之際，能覺察到嗎？能停得下來嗎？

◎打坐、禪修、四念處以及種種修行法門，除了靜下心來去深觀法義外，目的是要在日常生活、歷緣對境中來現觀種種衝動與我慢，檢驗是否真的「知行合一」。

◎若是真的在修行（不是光用嘴巴講），行者的身、口、意衝動，一定會透過現觀而緩和下來。不是刻意很慢很慢，而是明覺正知、柔和安詳，沒有衝動急躁。當身口意漸漸柔軟下來，「我慢」也會因為透過現觀、反觀、淨化而漸淡薄。

二

雜 一一一六（一二二九）

爾時，波斯匿王獨靜思惟，作如是念：云何自護？云何不自護？復作是念……

佛告大王：「如是，大王！如是，大王！若有行身惡行、行口惡行、行意惡行者，當知斯等為不自護，而彼自謂能自防護。象軍、馬軍、車軍、步軍以自防護，雖謂自護，實非自護。所以者何？雖護於外，不護於內。是故，大王！名不自護。大王！若復有行身善行、行口善行、行意善行者，當知斯等則為自護。彼雖不以象、馬、車、步四軍自防，而實自護。所以者何？護其內者，名善自護，非謂防外。」爾時，世尊復說偈言：

善護於身口、及意一切業；

慚愧而自防，是名善守護。

時，波斯匿王聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。

三

中 五一

是為具善人已，便具親近善知識；具親近善知識已，便具聞善法；具聞善法已，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，便具諸根；具諸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念處；具四念處已，便具七覺支；具七覺支已，便具明、解脫。如是此明、解脫展轉具成。

四

雜 三四五（三四六）

所以者何？以無慚、無愧故放逸，放逸故不恭敬，不恭敬故習惡知識，習惡知識故不欲見聖、不欲聞法、常求人短，求人短故不信、難教、戾語、癡墮、癡墮故掉、不律儀、不學戒，不學戒故失念、不正知、亂心……

所以者何？以慚愧故不放逸，不放逸故恭敬順語、為善知識，為善知識故樂見賢聖、樂聞正法、不求人短，不求人短故生信、順語、精進，精進故不掉、住律儀、學戒，學戒故不失念、正知、住不亂心……

◎整個解脫道次第都是環環相扣，都有前因後果。只要能腳踏實地、實實在在的依法次法向而行，要見法、斷結、證果、解脫，那是不待時節，隨時都有可能。

◎最大的問題是：「我慢」梗阻作祟，要歸○而虛心學習，談何容易。

五

雜 二八〇（二八一）

佛告榮髮目犍連：「汝為何等福力故，從彼衆多種種異道沙門、婆羅門、遮羅迦出家所聽其說法？」

榮髮目犍連言：「我試聽其競勝論義福利，聽其相違反論議福利故。」

佛告目犍連：「長夜久遠，種種異道沙門、婆羅門、遮羅迦出家競勝論議，相違反論議福利，迭相破壞。」……

榮髮目犍連白佛言：「云何六觸入處律儀，修習多修習，令三妙行滿足？」

佛告目犍連：「若眼見適意、可愛念、能長養欲樂、令人緣著之色，彼比丘見已，不喜、不讚歎、不緣、不著、不住；若眼見不適意、不可愛念、順於苦覺之色，諸比丘見已，不畏、不惡、不嫌、不恚。於彼好色，起眼見已，永不緣著；不好色，起眼見已，永不緣著；內心安住不動，善修解脫，心不懈倦。耳、鼻、舌、身、意識法亦復如是。如是於六觸入修習多修習，滿足三妙行。」

云何修三妙行，滿足四念處？……」

◎眾生喜歡聽那些己高人低、己是人非、己大人小、己優人劣……的高談闊論。滿足彼此內心的欲求。

◎「長夜久遠，種種異道沙門……競勝論議，相違反論議福利，迭相破壞。」這是世間很普遍的現象，佛門也是不例外。

◎若能守護六根，因有向內反觀，所以身、口、意衝動會漸減少，而且會漸柔軟。

◎「六根觸滅」，並不是六根不可去觸，而是遇到可意境——不攀緣、不黏著、不起貪愛；遇到不可意境——不畏、不惡、不拒、不瞋。也就是能平等心、捨心去面對一切可意（順境）、不可意境（逆境），所以內心能安住不動、解脫自在。（但不是像木頭人——麻木不覺。）

第二三章 修出入息念

一

雜 八一三（八〇一）

世尊告諸比丘：有五法，多所饒益修安那般那念。何等為五？住於淨戒波羅提木叉律儀，威儀行處具足，於微細罪能生怖畏，受持學戒，是名第一多所饒益修習安那般那念。復次，比丘！少欲、少事、少務，是名二法多所饒益修習安那般那念。復次，比丘！飲食知量，多少得中，不為飲食起求欲想，精勤思惟，是名三法多所饒益修安那般那念。復次，比丘！初夜、後夜不著睡眠，精勤思惟，是名四法多所饒益修安那般那念。復次，比丘！空閑林中，離諸憒鬧，是名五法多所饒益修習安那般那念。

【法義分享】

◎「安那般那念」就是出入息念，也就是觀呼吸。這是非常重要的的一種修行法門。

◎「觀呼吸」主要是要將散亂的心漸漸收攝下來，讓心漸澄靜下來以便對身心內外、對宇宙人生的實相進行如實深觀。最初大多要參加為期數天的集體專修，以便進行

實修、實證。若能透過有正知正見有實際經驗的善知識指導，可免除許多不必要的摸索與錯誤。

二

雜 八一九（八〇七）

爾時，世尊告諸比丘：「我欲二月坐禪，諸比丘勿復往來，唯除送食比丘及布薩時。」爾時，世尊作是語已，即二月坐禪，無一比丘敢往來者，唯除送食及布薩時。

爾時，世尊坐禪二月過已，從禪覺，於比丘僧前坐，告諸比丘：「若諸外道出家來問汝等：『沙門瞿曇於二月中云何坐禪？』汝應答言：『如來二月以安那般那念坐禪思惟住。』所以者何？我於此二月念安那般那，多住思惟，入息時念入息如實知，出息時念出息如實知；若長若短，一切身覺入息念如實知，一切身覺出息……」

佛告諸比丘：「若有正說，聖住、天住、梵住、學住、無學住、如來住，學人所得不得當得，不到當到，不證當證，無學人現法樂住者，謂安那般那念，此則正說。所以者何？安那般那念者，是聖住、天住、梵住……乃至無學現法樂住。」

◎佛陀成佛後，除了固定作息、開示與教導弟子實修外，每天自己也坐禪。而且自己

也要抽空閉關專修。像此經所述，佛陀一次閉關專修就長達兩個月。已為人師或當住持領眾的人，只要尚未證到阿羅漢，無論再怎麼忙，都要給自己獨處專修的時。有時後也要能放下身份，虛心的當學生學習，如此才會成長、才能突破。

◎佛陀閉關專修，主要的方法是用安那般那念。一切學人都可用出入息法，而此法門的優點可深、可淺、可窄、可廣、可止、可觀。不需要依賴他物，很簡便，走到哪裡都可用。

三

雜 八二二（八一〇）

佛告阿難：「有一法，多修習已，……乃至能令一法滿足。何等為一法？為安那般那念。多修習已，能令四念處滿足；四念處滿足已，七覺分滿足；七覺分滿足已，明、解脫滿足。……入息念時如入息念學，出息念時如出息念學；若長、若短，一切身行覺知，入息念時如入息念學，出息念時如出息念學；身行休息入息念時，如身行休息入息念學；身行休息出息念時，如身行休息出息念學。聖弟子爾時身身觀念住，異於身者，彼亦如是隨身比思惟。

若有時聖弟子喜覺知，樂覺知，心行覺知，心行息覺知，入息念時如心行息入息

念學，心行息出息念時如心行息出息念學。是聖弟子爾時受觀念住，若復異受者，彼亦隨受比思惟。有時聖弟子心覺知，心悅、心定、心解脫覺知，入息念時如入息念學，心解脫出息念時如心解脫出息念學，是聖弟子爾時心心觀念住，若有異心者，彼亦隨心比思惟。

若聖弟子有時觀無常、斷、無欲、滅，如無常、斷、無欲、滅觀住學，是聖弟子爾時法法觀念住異於法者，亦隨法比思惟，是名修安那般那念，滿足四念處。」

阿難白佛：「如是修習安那般那念，令四念處滿足。云何修四念處，令七覺分滿足？」

佛告阿難：「若比丘身身觀念住，念住已，繫念住不忘，爾時方便修念覺分，修念覺分已，念覺分滿足；念覺分滿足已，於法選擇思量。爾時方便修擇法覺分，修擇法覺分已，擇法覺分滿足；於法選擇分別思量已，得精勤方便。爾時方便修習精進覺分，修精進覺分已，精進覺分滿足；方便精進已，則心歡喜。爾時方便修喜覺分，修喜覺分已，喜覺分滿足；歡喜已，身心猗息。爾時方便修猗覺分，修猗覺分已，猗覺分滿足；身心樂已，得三昧。爾時修定覺分，修定覺分已，定覺分滿足；定覺分滿足已，貪憂則滅，得平等捨。爾時方便修捨覺分，修捨覺分已，捨覺分滿足。受、心、

法法念處亦如是說，是名修四念處，滿足七覺分。」

阿難白佛：「是名修四念處，滿足七覺分。云何修七覺分，滿足明、解脫？」

佛告阿難：「若比丘修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；修念覺分已，滿足明、解脫。……乃至修捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨，如是修捨覺分已，明、解脫滿足，阿難！是名法法相類、法法相潤。如是十三法，一法為增上，一法為門，次第增進，修習滿足。」

◎本經是將出入息法與四念處的修法結合，這是非常完整而又可很深入的修行法。如果結合成功，又有善知識的指導，要開悟證果真的是不待時節，十天的禪修中，隨時都有可能。但先決條件是——你要有正知正見的法義聞思基礎，加上對出入息念十六勝行與四念處的內容有所了解。

四

雜 八二六（八一四）

如是修安那般那念者，得大果大福利。是比丘欲求「離欲、惡不善法，有覺有觀，離生喜樂」，初禪具足住，是比丘當修安那般那念。如是修安那般那念，得大果大

福利。是比丘欲求第二、第三、第四禪，慈、悲、喜、捨，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處，具足三結盡，得須陀洹果；三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含果；五下分結盡，得阿那含果，得無量種神通力——天耳、他心智、宿命智、生死智、漏盡智者，如是比丘當修安那般那念。如是修安那般那念，得大果大福利。

◎熟練出入息法後，要修止、要修觀、要止觀雙運都可以。能進入止觀雙運，則易看到諸結而斷結而證果。

◎觀呼吸法可應用到遍一切處、遍一切時。無論走路、工作、等公車、坐車、上班、炒菜、洗衣、上廁所……都可以當下現觀呼吸生滅、體悟無常、現見法。

五

雜 八一五（八〇三）

爾時，世尊告諸比丘：修習安那般那念！若比丘修習安那般那念多修習者，得身心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足。何等為修習安那般那念多修習已，身心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足？是比丘若依聚落、城邑止住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，善護其身，守護根門，善繫心住。乞食已，還住處，舉

衣鉢，洗足已，或入林中、閑房、樹下，或空露地，端身正坐，繫念面前，斷世貪愛，離欲清淨，瞋恚、睡眠、掉悔、疑斷，度諸疑惑，於諸善法心得決定。遠離五蓋煩惱於心，令慧力贏，為障礙分，不趣涅槃。念於內息，繫念善學；念於外息，繫念善學。息長息短，覺知一切身入息，於一切身入息善學；覺知一切身出息，於一切身出息善學。覺知一切身行息入息，於一切身行息入息善學；覺知一切身行息出息，於一切身行息出息善學。覺知喜，覺知樂，覺知心行，覺知心行息入息，於覺知心行息入息善學；覺知心行息出息，於覺知心行息出息善學。覺知心，覺知心悅，覺知心定，覺知心解脫入息，於覺知心解脫入息善學；覺知心解脫出息，於覺知心解脫出息善學。觀察無常，觀察斷，觀察無欲，觀察滅入息，於觀察滅入息善學；觀察滅出息，於觀察滅出息善學。是名修安那般那念，身止息、心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足。

◎本經簡單的介紹出入息念十六階配合四念處的修法。文字用詞都很簡要，但含意都很深。如果沒有實修過，不容易解開此經的奧妙與深意。

「諸比丘！此安般念，三摩地修習與多作時，實為寂靜，殊勝，純粹與樂住，對已生的惡不善法即能消滅與寂止」——世尊這樣贊嘆之後又說：「然而諸比丘，云何修習安般念三摩地？云何多作，實為寂靜、殊勝、不雜與樂住及已生的惡不善法即能消滅與寂止？諸比丘！茲有比丘，去阿練若，或去樹下，或去空閑處，結跏趺坐，正直其身，置念面前，而彼（比丘）或念入息，或念出息。（一）出息長時，知「我出息長」，或者入息長時，知「我入息長」。（二）出息短時，知「我出息短」，或者入息短時，知「我入息短」。（三）「覺知全身我出息」及「覺知全身我入息」彼如是學。（四）「安息身行我出息」及「安息身行我入息」彼如是學。（五）覺知喜……（六）覺知樂……（七）覺知心行……（八）覺知安息心行……（九）覺知心……（十）令心喜悅……（十一）令心等待……（十二）令心解脫……（十三）觀無常……（十四）觀離欲……（十五）觀滅……（十六）「觀捨遣我出息」及「觀捨遣我入息」彼如是學。如有十六事而顯示安般念業處。

◎阿含經裡面介紹出入息念十六階的經文都很簡要，行者不易體會到其深意、不易掌

握到其竅妙處。因而摘錄清淨道論裡面對於出入息念十六階的具體內容，以便行者參考。

◎修習出入息法有一要領：讓呼吸自然進出，如實觀察就好。不要用自我的意識去掌控呼吸，也不要暗示或想像。身心靜下來後，深入觀察身心內外一切的實相。

第二十四章 修四念處

一

雜 六二一（六〇七）

爾時，世尊告諸比丘：有一乘道，淨諸衆生，令越憂悲，滅惱苦，得如實法，所謂四念處。何等為四？身身觀念處，受、心、法法觀念處。

二

雜 六二二（六〇八）

爾時，世尊告諸比丘：若比丘離四念處者，則離如實聖法；離如實聖法者，則離聖道；離聖道者，則離甘露法；離甘露法者，不得脫生、老、病、死、憂、悲、惱苦，我說彼於苦不得解脫。

若比丘不離四念處者，得不離聖如實法；不離聖如實法者，則不離聖道；不離聖道者，則不離甘露法；不離甘露法者，得脫生、老、病、死、憂、悲、惱苦，我說彼人解脫衆苦。

【法義分享】

◎四念處的修法是綜合性的應用與全面性展開的完整修法。那是二六時中，行、住、坐、臥、語、默、動、靜都在修行。

◎起初要參加為期七天或十天的禪修，經善知識指導整套的修法，及如何去如實深觀、體悟身心內外及宇宙人生的實相。一方面也學習當下現觀身口意的衝動。

◎有正知正見後，採用四念處的全面修行法，那是隨時都有可能因真修實證而開悟、斷結、證果。

◎但是，如果欠缺法義的聞思基礎而急著修四念處，有以下弊病：（一）只懂一些空殼名相。只學一些皮毛或只學到部份而沒辦法深入。（二）略有心得體悟後，就背著一把銳利的寶劍，到處要找比較量，或到處看別人之漏、挑別人的毛病，設法把別人比下去，以顯示「我的厲害」。

◎修行，如果不是用來隨時反觀自己身口意的衝動與我慢，如果不是用來反觀諸結縛而斷結，那不管如何勇猛修行，都還在世間法裡面繞。

爾時，世尊告諸比丘：我當說修四念處。諦聽！善思！云何修四念處？謂內身身觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間憂悲；外身、內外身觀住，精勤方便，正念正知，調伏世間憂悲。如是受、心、法，內法、外法、內外法觀念住，精勤方便，正念正知，調伏世間憂悲，是名比丘修四念處。

◎四念處是針對身、受、心、法，進行全面性的深觀。而且每部份又分為內身、外身、內外身，內受、外受……內法、外法、內外法。

◎四念處實修分成幾個層次：一、觀察內身、內受（觀察自己的身體及覺受）。二、觀察內心、內法。三、觀察外身、外受、外心、外法。四、觀察內外身、內外受、內外心、內外法。

◎一般教導四念處實修的，大部份都在第一階段的內身、內受方面下功夫，少部份能進展到內心、內法。但完整的四念處修法，要深入到第四層。修行的視野，要由點↓線↓面↓再擴大到整個虛空。

◎修行是要以個人五蘊身心為起點，但不要只局限在個人五蘊身心上，否則會形成「只見樹木，不見林」。這與能否斷深層的我慢有很大很大的關係。

四

雜 六三二（六一八）

爾時，世尊告諸比丘：於四念處多修習，當得四果，四種福利。云何為四？謂須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果。

五

雜 六三三（六一九）

爾時，世尊告諸比丘：「過去世時有緣幢伎師，肩上豎幢，語弟子言：『汝等於幢上下向護我，我亦護汝，迭相護持，遊行嬉戲，多得財利。』時，伎弟子語伎師言：『不如所言，但當各各自愛護，遊行嬉戲，多得財利，身得無為安隱而下。』伎師答言：『如汝所言，各自愛護。』然其此義亦如我說，己自護時即是護他，他自護時亦是護己；心自親近，修習隨護作證，是名自護護他。云何護他自護？不恐怖他、不違他、不害他，慈心哀彼，是名護他自護。是故，比丘！當如是學！自護者修四念處，護他者亦修四念處。」

◎「自護即護他，護他即自護」。把每一位眾生都當做自己一般的尊重與愛護。但必須先照顧好自己，才有能力照顧到眾生。如果本身是泥菩薩過江——自身難保，那還

能保護誰？要自護、護他，最好的妙方就是「四念處」。

六

雜 六四七（六三三）

爾時，世尊告諸比丘：所說一切法，一切法者，謂四念處，是名正說。何等為四？謂身身觀念住，受、心、法法觀念住。

七

雜 六五二（六三八）

爾時，尊者舍利弗因病涅槃。

時，純陀沙彌供養尊者舍利弗已，取餘舍利，擔持衣鉢，到王舍城……

於是尊者阿難聞純陀沙彌語已，往詣佛所，白佛言：「世尊！我今舉體離解，四方易韻，持辯閉塞，純陀沙彌來語我言：『和上舍利弗已涅槃，持餘舍利及衣鉢來。』」

佛言：「云何，阿難！彼舍利弗持所受戒身涅槃耶？定身、慧身、解脫身、解脫

知見身涅槃耶？」

阿難白佛言：「不也，世尊！」

佛告阿難：「若法我自知，成等正覺所說，謂四念處、四正斷、四如意足、五根、五力、七覺支、八道支涅槃耶？」

阿難白佛：「不也，世尊！……」

佛告阿難：「汝莫愁憂苦惱。所以者何？若生、若起、若作，有為敗壞之法，何得不壞？欲令不壞者，無有是處！我先已說，一切所愛念種種諸物、適意之事，一切皆是乖離之法，不可常保。……若彼方有舍利弗住者，於彼方我則無事；然其彼方，我則不空，以有舍利弗故，我先已說故。汝今，阿難！如我先說，所可愛念種種適意之事，皆是別離之法，是故汝今莫大愁毒。阿難！當知：如來不久亦當過去，是故，阿難！當作自洲而自依，當作法洲而法依，當作不異洲不異依。」

阿難白佛：「世尊！云何自洲以自依？云何法洲以法依？云何不異洲不異依？」

佛告阿難：「若比丘身身觀念處，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂；如是外身、內外身，受、心、法法觀念處，亦如是說。阿難！是名自洲以自依、法洲以法依、不異洲不異洲依。」

◎真正善知識不會一直強調他的厲害、他的重要，而讓你加強對他的依賴。真正善知

識只是無我無私的協助你獨立，協助你「自依止、法依止、莫異依止」。

◎「自依、法依、不異依」的具體作法，就是以四念處為依止處。從有依再深入到無依。

八

雜 六五三（六三九）

爾時，世尊觀察眾會已，告諸比丘：我觀大眾，見已虛空，以舍利弗、大目犍連般涅槃故。我聲聞唯此二人善能說法，教誡、教授，辯說滿足。有一種財，錢財及法財；錢財者從世人求，法財者從舍利弗、大目犍連求，如來已離世財及法財。

汝等莫以舍利弗、目犍連涅槃故愁憂苦惱……何有生法、起法、作法、為法、壞敗之法而不磨滅？欲令不壞，無有是處！我先已說，一切可愛之物皆歸離散，我今不久亦當過去。是故汝等當知：自洲以自依、法洲以法依、不異洲不異依，謂內身身觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂；如是外身、內外身，受、心、法法觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂，是名自洲以自依，法洲以法依，不異洲不異依。

◎舍利弗、大目犍連兩位是佛陀在世時的弘法主將。兩位不但成就阿羅漢，又都積極行菩薩道、入世弘法度眾。其他成就阿羅漢的聖者也都是積極入世度眾生。

◎這兩經還含有不少的啟示與深意，行者要慢慢去體會。

九 念處經

中 九八

世尊告諸比丘：有一道淨眾生，度憂畏，滅苦惱，斷啼哭，得正法，謂四念處。若有過去諸如來、無所著、等正覺悉斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺；若有未來諸如來、無所著、等正覺悉斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺；我今現在如來、無所著、等正覺，我亦斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。

云何為四？觀身如身念處，觀覺如覺念處，觀心如心念處，觀法如法念處。云何觀身如身念處？比丘者，行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥，眠則知眠，寤則知寤，眠寤則知眠寤。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。復次，比丘觀身如身。比丘者，正知出入，善觀分別，屈伸低仰，儀容庠序，善著僧伽梨及諸衣鉢，行住坐臥、眠寤語默皆正知之。如是

比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達……

復次，比丘觀身如身。比丘者，生惡不善念，以善法念治斷滅止，猶木工師、木工弟子，彼持墨繩，用絘於木，則以利斧斫治令直；如是比丘生惡不善念，以善法念治斷滅止。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見……

復次，比丘觀身如身。比丘者，念入息即知念入息，念出息即知念出息，入息長即知入息長，出息長即知出息長，入息短即知入息短，出息短即知出息短，學一切身息入，學一切身息出，學止身行息入，學止口行息出。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

復次，比丘觀身如身。比丘者，離生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中

復次，比丘觀身如身。比丘者，定生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中……

復次，比丘觀身如身。比丘者，無喜生樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中

復次，比丘觀身如身。比丘者，於此身中，以清淨心意解遍滿成就遊……

復次，比丘觀身如身。比丘者，念光明想，善受善持，善憶所念，如前後亦然，如後前亦然，如晝夜亦然，如夜晝亦然，如上下亦然，如上下亦然，如是不顛倒，心無有纏，修光明心，心終不為闇之所覆。如是比丘觀內身如身，觀外身如身。

復次，比丘觀身如身。比丘者，此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿：我此身中有髮、鬚、爪、齒、粗細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、痰、小便，猶如器盛若干種子，有目之士，悉見分明，謂稻、粟種。

復次，比丘觀身如身。比丘者，觀身諸界：我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界，猶如屠兒殺牛，剝皮布於地上，分作六段：如是比丘觀身諸界：我此身中，地界、水界、火界、風界、空界、識界。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

復次，比丘觀身如身。比丘者，觀彼死屍，或一、二日……至六、七日，烏鴉所啄，豺狼所食，火燒埋地，悉腐爛壞，見已自比：今我此身亦復如是，俱有此法……

復次，比丘觀身如身。比丘者，如本見息道骸骨青色，爛腐餘半，骨鎖在地，見已自比：今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。如是比丘觀內身如身，觀外……

復次，比丘觀身如身。比丘者，如本見息道骨節解散，散在諸方，足骨、膊骨、髀骨、髓骨、脊骨、肩骨、頸骨、髑髏骨，各在異處，見已自比：今我此身亦復如……

云何觀覺如覺念處？比丘者，覺樂覺時，便知覺樂覺；覺苦覺時，便知覺苦覺；

覺不苦不樂覺時，便知覺不苦不樂覺；覺樂身、苦身、不苦不樂身，樂心、苦心、不苦不樂心，樂食、苦食、不苦不樂食，樂無食、苦無食、不苦不樂無食，樂欲、苦欲、不苦不樂欲，樂無欲覺、苦無欲覺、不苦不樂無欲覺時，便知覺不苦不樂無欲覺。如是比丘觀內覺如覺，觀外覺如覺，立念在覺，有知有見，有明有達……

云何觀心如心念處？比丘者，有欲心知有欲心如真，無欲心知無欲心如真，有恚無恚、有癡無癡、有穢汙無穢汙、有含有散、有下有高、有小有大、修不修、定不定，有不解脫心知不解脫心如真，有解脫心知解脫心如真。如是比丘觀內心如心，觀外心如心，立念在心，有知有見，有明有達，是謂比丘觀心如心。

云何觀法如法念處？眼緣色生內結。比丘者，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真，若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真。如是耳、鼻、舌、身、意緣法生內結。比丘者，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真，若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真。如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂內六處。

復次，比丘觀法如法。比丘者，內實有欲知有欲如真，內實無欲知無欲如真，若未生欲而生者知如真，若已生欲滅不復生者知如真。如是瞋恚、睡眠、掉悔，內實有

疑知有疑如真，內實無疑知無疑如真，若未生疑而生者知如真，若已生疑滅不復生者知如真。如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法……謂五蓋也。

復次，比丘觀法如法。比丘者，內實有念覺支知有念覺支如真，內實無念覺支知無念覺支如真，若未生念覺支而生者知如真，若已生念覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。如是擇法、精進、喜、息、定。比丘者，內實有捨覺支知有捨覺支如真，內實無捨覺支知無捨覺支如真，若未生捨覺支而生者知如真，若已生捨覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂七覺支。若有比丘、比丘尼如是少少觀法如法者，是謂觀法如法念處。

若有比丘、比丘尼七年立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那訶，置七年，六五四三二一年。若有比丘、比丘尼七月立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那訶，置七月，六五四三二一月。若有比丘、比丘尼七日七夜立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那訶，置七日七夜，六五四三二，置一日一夜。若有比丘、比丘尼少少須臾頃立心正住四念處者，彼朝行如是，暮必得昇進；暮行如是，朝必得昇進。

佛說如是，彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

◎修四念處法門能成就無上正等正覺，因為：

(一) 二六時中都在用功，保持清醒明覺。(這是一般人所稱、所能理解到的覺醒、明覺。)

(二) 透過如實深觀身、受、心、法之後，覺悟身心、內外、宇宙、人生的實相，而從顛倒夢想的夢幻世界裡醒過來。自我消失、我慢斷盡，成為真正的覺醒者、覺悟者。(這是出世間法所稱的覺醒。)

◎實修四念處之際，行者的行、住、坐、臥、語、默、動、靜，都要正知、明覺。這是培養全面醒過來的最佳方法。要有初步的全面覺醒，才有可能到達最終的覺醒而遠離顛倒夢想。

◎「身念處」的內容包括：(一) 身體的一切動作舉止都要正知明覺。(二) 正知出入息。(三) 具足禪定。(四) 光明想。(五) 三十二身分。(六) 六界分別觀。(七) 不淨觀。(八) 白骨觀。

◎「受念處」(覺念處)的內容包括各種苦受、樂受、不苦不樂受，都能正知其生滅。

◎「心念處」所要觀察的內容包括：有貪、無貪，有瞋、無瞋，有痴、無痴，有穢、無穢，是合、是散，是下、是高，是小、是大，有修、無修，有定、無定，有解脫心、無解脫心。也就是當下生起的是什麼心？都要能如實觀察、如實正知。

◎「法念處」所要觀察的主要內容：

(一) 六根與六塵接觸後，是否有打結？根、塵觸後有起貪、瞋、迎、拒之心就是有打結。

(二) 當下是否有五蓋？有的話，是處在哪一蓋？

(三) 當下是否有生起七覺支？有的話，是哪一覺支？

◎修四念處而培養正知明覺，目的是要透過正知明覺去深觀到內心深層所打的種種結。尤其要應用到在歷緣對境，在日常生活的實際考驗中，現觀貪、瞋、痴、我慢、我是、我能……諸結，要深觀到那蠢蠢欲動的潛伏心態。要深觀到習氣、習性的反映。要深觀到那個怕無常、怕空、怕死亡而仍抓得很緊的「自我」。

◎修「四念處」進行深度的如實觀察，正知明覺後，要配合四正勤。例如：(一) 觀察到已生惡不善法——要令斷。如貪、瞋、慢、六根打結、五蓋生起……。若看不到種種結，就不可能斷，能看到諸結，也未必有魄力斷。能看到，又有魄力，才能斷

諸結。(二)觀察到「未生善法」就令生起，已生善法就令增廣。

◎如果能具足聞思基礎，有了正知正見，又有因緣實修四念處法門，佛陀敢向你保證不必七年就能證到阿羅漢果，至少可證到三果。

◎佛陀再鼓勵行者：不必七年，甚至不用到七個月，經七天七夜的專修四念處，你就有可能證到阿羅漢果或三果。佛陀絕不開空頭支票，也不是天方夜譚。

◎但，不要一看到這樣的鼓勵就馬上急著修四念處。若沒有正法的聞思基礎、若未建立起正知正見，那就容易形成以「欲貪」為前導而修四念處。如此就會越修越厲害，我慢也越來越大。這樣的走向與佛陀所講的「斷結、斷慢」的解脫道是背道而馳。

第二十五章 五根、五力

一

雜 六六九（六五七）

世尊告諸比丘：有五根。何等為五？謂信根、精進根、念根、定根、慧根。信根者，當知是四不壞淨。精進根者，當知是四正勤。念根者，當知是四念處。定根者，當知是四禪。慧根者，當知是四聖諦。

【法義分享】

◎五根就如同「樹根」，能深入地中吸取養份，一方面又能使樹幹堅固不動。如此就能產生五種力量，使枝葉茂盛，進而開花結果。修行方面也是一樣，需要五根深入地下，吸收營養又使地基穩固。如此就能自然成長而開花證果。

◎「信根」就是信心堅固，成就四不壞淨。而信心的建立，初步來自於聽聞正法，如理思維，加上如實觀察而生起信心。但最後必是透過真修實證而確定，同時成就四無畏。

二

雜 六五九（六四七）

何等為信根？若比丘於如來所起淨信心，根本堅固，餘沙門、婆羅門、諸天、魔、梵、沙門、婆羅門，及餘世間，無能沮壞其心者，是名信根。

何等為精進根？已生惡不善法令斷，生欲、方便、攝心、增進；未生惡不善法不起，生欲、方便、攝心、增進；未生善法令起，生欲、方便、攝心、增進；已生善法住不忘，修習增廣，生欲、方便、攝心、增進，是名精進根。

何等為念根？若比丘內身身觀住，慙懃方便，正念正智，調伏世間貪憂；外身、內外身，受、心、法法觀念住亦如是說，是名念根。

何等為定根？若比丘離欲惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，……乃至第四禪具足住，是名定根。

何等為慧根？若比丘苦聖諦如實知，苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦如實知，是名慧根。

三

雜 六六四（六五二）

世尊告諸比丘：若比丘於此五根若利、若滿足，得阿羅漢；若軟、若劣，得阿那

言；若軟、若劣，得斯陀會；若軟、若劣，得須陀洹。滿足者成滿足事，不滿足者成不滿足事，於此五根不空無果。若於此五根一切無者，我說彼為外道凡夫之數。

◎地基打得越深入而穩固，就能蓋越高的大樓。

四

雜 六六八（六五六）

若聖弟子成就慧根者，能修信根，依離、依無欲、依滅、向於捨，是名信根成就；信根成就，即是慧根。如信根，如是精進根、念根、定根、慧根亦如是說。是故此五根，慧根為其首，以攝持故。譬如堂閣，棟為其首，衆材所依，以攝持故。如是五根，慧為其首，以攝持故。

◎「依離、依無欲、依滅、向於捨」這是否走在出世間法解脫道上的重要檢驗標準。如果想透過「修行」而得到更多的名聞利養，那都是屬於世間法的修行。「為學日增；為道日損」無學位的阿羅漢是「空無所得」，包括最難捨的「自我」也都捨掉了。也唯有「自我」死亡，才能到達不生不死的彼岸。唯有能放下一切，才能得

到「無限」。(只要有抓取、有所得，必屬有限。)

五

雜 六六九 (六五七)

若聖弟子成就信根者，作如是學：聖弟子無始生死，無明所著，愛所繫，衆生長夜生死，往來流馳，不知本際，有因故有生死，因永盡者，則無生死……

六

雜 六七九 (六六七)

何等為覺力？於善、不善法如實知，有罪、無罪，習近、不習近，卑法、勝法，黑法、白法，有分別法、無分別法，緣起法、非緣起法如實知，是名覺力。何等為精進力？謂四正勤，如前廣說。何等為無罪力？謂無罪身、口、意，是名無罪力。何等為攝力？謂四攝事——惠施、愛語、行利、同利。

◎真正的覺醒——要證悟到「無分別法」與「非緣起法」。超越二元對立的世界，才能溶入一體絕對的世界。

七

雜 六八〇（六六八）

世尊告諸比丘：若最勝施者，謂法施。最勝愛語者，謂善男子樂聞，應時說法。行利最勝者，謂不信者能令入信，建立於信；立戒者以淨戒；慳者以施；惡智者以正智令入建立。同利最勝者，謂阿羅漢以阿羅漢、阿那含以阿那含、斯陀含以斯陀含、須陀洹以須陀洹、淨戒者以淨戒而授於彼。

八

雜 六八二（六七〇）

世尊告諸比丘：有四力。何等為四？謂覺力、精進力、無罪力、攝力，如上說。若比丘成就此四力者，得離五恐怖。何等為五？謂不活恐怖、惡名恐怖、衆中恐怖、死恐怖、惡趣恐怖，是名五恐怖。

◎眾生常被五種恐怖逼壓得好苦、好苦。不敢去面對的眾生就一直逃啊！避啊！或轉移注意力到名利欲望的追逐，或透過種種的忙碌來忘掉自己、掩飾內心的不安，或找種種刺激來麻醉自己。但不管怎麼厲害、怎麼逃，絕對逃不出「死神」的手掌。

◎唯有不再逃跑了，願停下來，張開慧眼去如實深觀，才能解決一切的問題。當你真的覺醒過來，了悟宇宙人生實相、遠離顛倒夢想之際，死神消失了。（「我慢」若

存在，死神就跟在後面；若「我慢」消失了，死神也消失了。）

九

世尊告諸比丘：有五力。何等為五？信力、精進力、念力、定力、慧力。

雜 六八五（六七三）

十

世尊告諸比丘：彼信力，當知是四不壞淨。精進力者，當知是四正勤。念力者，當知是四念處。定力者，當知是四禪。慧力者，當知是四聖諦。

雜 六八七（六七五）

第二十六章 善用七覺支

一

雜 七二七（七〇五）

世尊告諸比丘：有五退法。何等為五？謂貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋，是則退法。若修習七覺支，多修習令增廣，是則不退法。何等為七？謂念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、猗覺支、定覺支、捨覺支，是名不退法。

【法義分享】

◎「五退法」是指「五蓋」，五種會蓋住我們智慧的不善法，也會障礙我們邁向解脫道。反過來，「七覺支」就是七種善法，幫助我們開發覺察力、覺悟力，幫助我們徹底覺醒過來。

◎「睡眠蓋」不是指我們不能睡眠，而是不可貪睡、嗜睡。廣義睡眠蓋包括昏沈、懶散、無精打彩、沒修行動力。

◎「猗覺支」就是「輕安覺支」。

二

雜 七—八（七〇六）

世尊告諸比丘：有五法，能為黑闇，能為無目，能為無智，能贏智慧，非明、非等覺，不轉趣涅槃。何等為五？謂貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑。

若有七覺支，能作大明，能為目，增長智慧，為明、為正覺，轉趣涅槃。

三

雜 七—六（七一四）

若心微劣猶豫者，爾時應修何等覺分？何等為非修時？若復掉心者、掉心猶豫者，爾時復修何等覺分？何等為非時？

「諸比丘！若爾時其心微劣、其心猶豫者，不應修猗覺分、定覺分、捨覺分。所以者何？微劣心生、微劣猶豫，以此諸法增其微劣故。譬如小火，欲令其燃，（卻）增以焦炭（灰）。云何，比丘！非為增炭（灰）令火滅耶？」

比丘白佛：「如是，世尊！」

「如是，比丘！微劣猶豫，若修猗覺分、定覺分、捨覺分者，此則非時，增懈怠故。若掉心起，若掉心猶豫，爾時不應修擇法覺分、精進覺分、喜覺分。所以者何？」

掉心起、掉心猶豫，以此諸法能令其增。譬如熾火，欲令其滅，（卻）足其乾薪，於意云何？豈不令火增熾燃耶？」

比丘白佛：「如是，世尊！」

佛告比丘：「如是掉心生、掉心猶豫，修擇法覺分、精進覺分、喜覺分，增其掉心。諸比丘！若微劣心生、微劣猶豫，是時應修擇法覺分、精進覺分、喜覺分。所以者何？微劣心生、微劣猶豫，以此諸法示教照喜。譬如小火，欲令其燃，足其乾薪。云何，比丘！此火寧熾燃不？」

比丘白佛：「如是，世尊！」

佛告比丘：「如是微劣心生、微劣猶豫，當於爾時修擇法覺分、精進覺分、喜覺分，示教照喜。若掉心生、掉心猶豫，修猗覺分、定覺分、捨覺分。所以者何？掉心生、掉心猶豫，此等諸法，能令內住一心攝持。譬如燃火，欲令其滅，足其焦炭（灰），彼火則滅。如是，比丘！掉心猶豫，修擇法覺分、精進覺分、喜覺分，則非時；修猗覺分、定覺分、捨覺分，自此則是時。此等諸法，內住一心，攝持念覺分者，一切兼助。」

◎七覺支就是實修之際，要對症治療的藥。記得一個原則：「冷症要用熱藥，熱症要用冷藥」。若用錯藥，則病症會增加。

◎「熱藥」是指「擇法、精進、喜覺支」，有促進的作用。

「冷藥」是指「輕安、定、捨覺支」，有冷卻的作用。

「冷症」是指其心微劣、其心猶豫，鬆散、沒修行動力。

「熱症」是指其心掉舉，其心高亢、繃緊、嬌慢。

◎要能對症下藥並不容易。除非（一）久病成良醫。（二）遇到良醫，有善知識協助。

四

雜 七二七（七一五）

譬如身依食而立，非不食；如是五蓋依於食而立，非不食。貪欲蓋以何為食？謂觸相，於彼不正思惟，未起貪欲令起，已起貪欲能令增廣，是名欲愛蓋之食。

「何等為瞋恚蓋食？謂障礙相，於彼不正思惟，未起瞋恚蓋令起，已起……

何等為睡眠蓋食？有五法。何等為五？微弱、不樂、欠呿、多食、懈怠……

何等為掉悔蓋食？有四法。何等為四？謂親屬覺、人眾覺、天覺、本所經娛樂覺

。自憶念、他人令憶念而生覺，於彼起不正思惟，未起掉悔令起，已起……

何等為疑蓋食？有三世。何等為三？謂過去世、未來世、現在世。於過去世猶豫、未來世猶豫、現在世猶豫，於彼起不正思惟，未起疑蓋令起，已起……」

「何等為貪欲蓋不食？謂不淨觀，於彼思惟，未起貪欲蓋不起，已起貪欲蓋令斷，是名貪欲蓋不食。」

何等為瞋恚蓋不食？彼慈心思惟，未生瞋恚蓋不起，已生瞋恚蓋令滅。

何等為睡眠蓋不食？彼明照思惟，未生睡眠蓋不起，已生睡眠蓋令滅。

何等為掉悔蓋不食？彼寂止思惟，未生掉悔蓋不起，已生掉悔蓋令滅。

何等為疑蓋不食？彼緣起法思惟，未生疑蓋不起，已生疑蓋令滅。」

「何等為念覺分食？謂四念處思惟已，未生念覺分令起，已生念覺分轉生令增廣，是名念覺分食。」

何等為擇法覺分食？有擇善法，有擇不善法，彼思惟已，未生擇法覺分令……

何等為精進覺分食？彼四正勤思惟，未生精進覺分令起……

何等為喜覺分食？有喜，有喜處，彼思惟，未生喜覺分令起……

何等為猗覺分食？有身猗息、心猗息思惟，未生猗覺分令起……

何等為定覺分食？謂有四禪思惟，未生定覺分令生起，已生定覺分重生令增……

何等為捨覺分食？有三界。何等為三？謂斷界、無欲界、滅界，彼思惟，未生捨覺分令起，已生捨覺分重生令增廣，是名捨覺分食。」

◎「食」就是指添加營養劑以助其增長。「五蓋」有它增長的助緣，也有讓五蓋萎縮的助緣。七覺支也是如此。

◎為了安全又快速的到達究竟解脫的彼岸，當然是一方面減少逆緣、減少障礙；一方面增加善緣、加強助力。所以「惡緣—五蓋」要設法讓他萎縮、消失；而「善緣—七覺支」要設法讓他增長、茁壯。

五

雜 七三七（七二五）

不善聚者，謂五蓋故。何等為五？謂貪欲蓋、瞋恚蓋……

善積聚者，謂七覺分，是為正說。所以者何？純一滿淨者，是七覺分故。……

六

雜 七四七（七三五）

如是比丘修習七覺分已，多修習已，得四種果、四種福利。何等為四？謂須陀洹

阿含解脫道次第

果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果。

第二十七章 修習禪定

一

離欲、惡、不善法，有覺有觀，離生喜樂，具足初禪。

離有覺有觀，內淨一心，無覺無觀，定生喜樂，具足第二禪。

離喜，捨心住，正念正智，身心受樂，聖說及捨，具足第三禪。

離苦息樂，憂喜先斷，不苦不樂，捨，淨念一心，具足第四禪。

二

離欲、離惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住。

有覺有觀息，內淨一心，無覺無觀，定生喜樂，第二禪具足住。

離喜貪，捨心住，正念正知，安樂住彼聖說捨，第三禪具足住。

離苦息樂，憂喜先已離，不苦不樂，捨，淨念一心，第四禪具足住。

雜 三四六（三四七）

雜 四八二（四八三）

【法義分享】

◎初禪到四禪是屬於「色界」，五定到八定是屬於「無色界」。加上「欲界」就合稱三界。要離開欲界才能進入色界，離開色界才能進入無色界。能離開三界，又能入三界，這是解脫者於三界出入自在。「出三界」一詞，若用頭腦從文字上去解讀，極易扭曲、誤解。

◎離開欲貪、諸惡不善法，才能專心禪修。「有覺有觀」就是「有尋有伺」。「尋」就是找一個可以把散亂的心穩定下來的目標，如同漂蕩的船，找一個可以把船穩定下來的柱子。「伺」就是覺得這個目標、這個柱子穩當可靠，因此就固定在這個目標上，一心一意的用功。

◎因離欲界的干擾，加上內心穩定下來，放鬆，漸漸的身體自然生起喜禪支、樂禪支。如此一心一意的用功就是具足初禪。

◎初禪五支就是「尋、伺、喜、樂、一心」。此五禪支是由粗到細到微細。當覺「尋、伺」是粗、是干擾，就會自動離開尋伺而入二禪。捨離喜禪支就入三禪。捨離樂禪支，只是內淨一心，就是入四禪。

◎「尋、伺、喜、樂、一心」這是偏於專注、修止的初禪。

「覺、觀、喜、樂、一心」這是止觀雙運的初禪。

◎對開悟、開智慧、斷結、證果，最有益助的是「覺、觀、喜、樂、一心」能止觀雙運的初禪，或未到地定。

三

長 一七

去離貪欲，無復惡法，有覺、有觀，離生喜、樂，入初禪。

滅於覺、觀，內喜、一心，無覺、無觀，定生喜、樂，入第二禪。

除喜入捨，自知身樂，賢聖所求，護念一心，入第三禪。

樂盡苦盡，憂、喜先滅，不苦不樂，護念清淨，入第四禪。

四

雜 八二六（八一四）

如是修安那般那念者，得大果大福利。是比丘欲求離欲、惡、不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住，是比丘當修安那般那念。如是修安那般那念，得大果大福利。是比丘欲求第二、第三、第四禪，慈、悲、喜、捨，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處，具足三結盡，得須陀洹果；三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含

果……

◎初學禪定，大多偏於「專注」、「修正」，這是過程。待禪定有基礎又有聞思基礎，就能進行止觀雙運。若排斥專注，一開始就要止觀雙運，往往是散亂的觀，只能粗淺的觀。

◎修習四禪八定的主要目的有三：（一）實際經歷色界是什麼、無色界是什麼。（二）幫助內心澄靜，以便對身心內外、宇宙人生的實相進行如實正觀。（三）內心澄靜，有助於反觀、照見諸結縛，進而斷結、除慢、證果。

◎禪定是工具，修定是過程。如果迷執在禪定、禪支、禪相、禪境上面，那就容易落入世間法的禪定。

五

雜 四七三（四七四）

「世尊！我獨一靜處禪思，念言：如世尊說三受——樂受、苦受、不苦不樂受，又說一切諸受悉皆是苦，此有何義？」

佛告阿難：「我以一切行無常故，一切行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。又復阿難！我以諸行漸次寂滅故說，以諸行漸次止息故說，一切諸受悉皆是苦。」

阿難白佛言：「云何，世尊！以諸行漸次寂滅故說？」

佛告阿難：「初禪正受時，言語寂滅；第二禪正受時，覺觀寂滅；第三禪正受時，喜心寂滅；第四禪正受時，出入息寂滅；空入處正受時，色想寂滅；識入處正受時，空入處想寂滅；無所有入處正受時，識入處想寂滅；非想非非想入處正受時，無所有入處想寂滅；想受滅正受時，想受寂滅，是名漸次諸行寂滅。」

阿難白佛言：「世尊！云何漸次諸行止息？」

佛告阿難：「初禪正受時，言語止息；二禪正受時，覺觀止息；三禪正受時，喜心止息；四禪正受時……想受滅正受時，想受止息，是名漸次諸行止息。」

佛告阿難：「復有勝止息、奇特止息……於餘止息無過上者。」

阿難白佛：「何等為勝止息、奇特止息……諸餘止息無過上者？」

佛告阿難：「於貪欲心不樂、解脫，恚、癡心不樂、解脫，是名勝止息、奇特止息、上止息、無上止息，諸餘止息無過上者。」

◎本經有簡述四禪九定的過程。四禪九定就是描述「心」由粗到細到微細、到極微細的過程。但不管那一種禪定，都是有入有出、有生有滅。所以只要有貪愛、有抓

取，「苦」就跟著產生，因為你在跟無常法則抗戰。

六

雜 七九七（七八五）

何等為正定？正定有二種……何等為正定世、俗，有漏、有取，轉向善趣？若心住不亂、不動、攝受、寂止、三昧、一心，是名正定世、俗，有漏、有取，轉向善趣。

何等為正定是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應心法住，不亂、不散、攝受、寂止、三昧、一心，是名正定是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。

◎若只修「專注與止」的禪定，不管深入到什麼定，都只是世間法的禪定。世間法的禪定，不知如何止觀雙運，或是所觀的方向錯誤。

◎世間法的禪定是以深入各種定為主要目標，或在禪支、禪相、禪境上面大作文章。

◎記住：禪定只是工具，修定是過程，目的是要止觀雙運開智慧。不要迷戀在中途而忘了目的地。（若是正確的止觀雙運，是沒有過程與目標之分，只有當下。）

世尊告誑陀迦旃延：當修真實禪，莫習強良禪，如強良馬，繫槽櫪上，彼馬不念；我所應作、所不應作，但念穀草。如是，丈夫於貪欲纏多所修習故，彼以貪欲心思惟，於出離道不如實知，心常馳騁，隨貪欲纏而求正受；瞋恚、睡眠、掉悔、疑多修習故，於出離道不如實知，以疑蓋心思惟，以求正受。

誑陀！若真生馬繫槽櫪上，不念水草，但作是念：駕乘之事。如是，丈夫不念貪欲纏，住於出離如實知，不以貪欲纏而求正受，亦不瞋恚、睡眠、掉悔、疑纏，多住於出離；瞋恚、睡眠、掉悔、疑纏如實知，不以疑纏而求正受。

如是，誑陀！比丘如是禪者，不依地修禪，不依水、火、風、空、識、無所有、非想非非想而修禪。不依此世、不依他世，非日、月，非見、聞、覺、識，非得非求，非隨覺，非隨觀而修禪。

爾時，有尊者跋迦利住於佛後，執扇扇佛。時，跋迦利白佛言：「世尊！若比丘云何入禪，而不依地、水、火、風，乃至覺觀，而修禪定？云何比丘禪，諸天主、伊濕波羅、波闍波提合掌恭敬，稽首作禮而說偈言：

「南無大士夫，南無土之上！

以我不能知，依何而禪定？」

佛告跋迦利：比丘於地想能伏地想，於水、火、風想、無量空入處想、識入處想、無所有入處、非想非非想入處想。此世他世，日、月、見、聞、覺、識，若得若求，若覺若觀，悉伏彼想。跋迦利！比丘如是禪者，不依地、水、火、風，……乃至不依覺、觀而修禪。

◎若以「欲貪」而修禪定，例如要求各種禪相、禪境，要求放光、想看到某種佛相、要求神通、要求異相、為名聞利養而修定，這些都不是出世間法的正定。

◎本經後段所述的禪修法，是屬於很高段的禪修法。唯有證入無學、無修的阿羅漢才能做到。裡面透露出：（一）無修之修。（二）無依。（三）於三界出入自在。

第二十八章 止觀雙運開智慧

一

雜 二〇八（二〇六）

世尊告諸比丘：當勤方便禪思，內寂其心。所以者何？比丘！方便禪思，內寂其心，如是如實知顯現。於何如實知顯現？於眼如實知顯現，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，彼亦如實知顯現；耳、鼻、舌、身、意亦復如是。此諸法無常、有為，亦如是如實知顯現。

【法義分享】

◎一般打坐或禪定，都只著重在專注一點或只觀出入息，或著重在禪相、禪境，或為求深定、寂靜。如是修定，只是在修世間定。

◎佛陀所講的「正定」是「止觀雙運」。若單純修止，也是為了如實體驗禪境的無常生滅，與方便對身心內外及宇宙人生的實相進行如實正觀。

◎阿含經中，常提到禪思，「禪思」就是止中有觀——很有深度的冷靜思惟、如實正觀。

二

雜 二〇九（二〇七）

世尊告諸比丘：當修無量三摩提，精勤繫念。所以者何？修無量三摩提，精勤繫念已，則如實顯現。於何如實顯現？於眼如實顯現。如是廣說，……乃至此諸法無常、有為，此如實顯現。

三

雜 三六六（三六七）

世尊告諸比丘：當勤方便修習禪思，內寂其心。所以者何？比丘禪思，內寂其心，精勤方便者，如是如實顯現。云何如實顯現？老死如實顯現，老死集、老死滅、老死滅道跡如實顯現；生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行如實顯現，行集、行滅、行滅道跡如實顯現；此諸法無常、有為、有漏如實顯現。

◎心若能澄靜下來，進行「止觀雙運」，則五陰、六入處、六界、三法印、四聖諦、緣起法……都能因如實正觀而如實知見、如實體證。

◎經文中所講的「觀」都是有定力、有深度的看。這個「看」是用「心眼」去看、用

心去求證、去體悟。若欠缺定力的看，因是散亂心，只能看到膚淺的外相皮毛，而且容易污染、扭曲實相。

四

雜 三六七（三六八）

世尊告諸比丘：當修無量三摩提，專精繫念；修無量三摩提，專精繫念已，如是如實顯現。云何如實顯現？謂老死如實顯現，……乃至行如實顯現，此諸法無常、有為、有漏，如是如實顯現。

五

雜 四二七（四二八）

世尊告諸比丘：當勤禪思，正方便起，內寂其心。所以者何？比丘禪思，內寂其心成就已，如實顯現。云何如實顯現？謂此苦聖諦如實顯現，此苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦如實顯現。

六

雜 四六三（四六四）

「若比丘於空處、樹下、閑房思惟，當以何法專精思惟？」

上座答言：「尊者阿難！於空處、樹下、閑房思惟者，當以二法專精思惟，所謂止、觀。」

尊者阿難復問上座：「修習於止，多修習已，當何所成？修習於觀，多修習已，當何所成？」

上座答言：「尊者阿難！修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止。謂聖弟子止、觀俱修，得諸解脫界。」

阿難復問上座：「云何諸解脫界？」

上座答言：「尊者阿難！若斷界、無欲界、滅界，是名諸解脫界。」

尊者阿難復問上座：「云何斷界？……乃至滅界？」

上座答言：「尊者阿難！斷一切行，是名斷界；斷除愛欲，是無欲界；一切行滅，是名滅界。」

佛告阿難：「若比丘空處、樹下、閑房思惟，當以二法專精思惟，……乃至滅界。」如五百比丘所說。

時，尊者阿難白佛言：「奇哉！世尊！大師及諸弟子皆悉同法、同句、同義、同味……」

◎正確的禪修是「修習於止，終成於觀；修習於觀，亦成於止。」止中有觀，觀中有止。

◎「斷一切行，是名斷界……一切行滅，是名滅界。」從經典文字上，實在不易體會到其深意。解讀錯誤的人，會以為坐到像石頭就是入滅界。若負面取角的人，則易攻擊或排斥。這就是為什麼有些大師級人物仍在勸徒弟們不要入涅槃、不要出三界。

◎如同「無為、無學、無修」若用二元對立的頭腦去理解、去思維、去想像，就會像先天眼盲的人，在想像陽光、評論陽光、或到處找陽光。

◎「一切行滅」就是一切顛倒夢想的止息，「我是、我能、我慢」的止息，也就是契入「無為」。但含意很深、很深。那是要悟道、體道而行道的人，才能做到。

七

雜 九五六（九六四）

婆蹉詣世尊所，稽首禮足，於一面住，白佛言：「世尊！我於學所應知、應識、應見、應得、應覺、應證，悉知、悉識、悉見、悉得、悉覺、悉證世尊正法。唯願世尊為我說法，我聞法已，當獨一靜處，專精思惟，不放棄住，思惟：所以善男子剃除鬚髮，著袈裟衣，正信出家學道，……乃至自知不受後有。」

佛告婆蹉：「有二法，修習多修習，所謂止、觀。此二法修習多修習，得知界、果，覺了於界，知種種界，覺種種界。如是，比丘！欲求離欲、惡不善法，……乃至第四禪具足住，慈、悲、喜、捨，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處，令我三結盡，得須陀洹；三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含；五下分結盡，得阿那含；種種神通境界，天眼、天耳、他心智、宿命智、生死智、漏盡智皆悉得。是故，比丘！當修二法，修習多修習；修二法故，知種種界，……乃至漏盡。」

爾時，尊者婆蹉聞佛所說，歡喜作禮而去。爾時，婆蹉獨一靜處，專精思惟，不
放逸住，……乃至自知不受後有。

◎這是行者聞思具足後，請求佛陀進一層開示真修實證的法要。

◎當聞思基礎具足後，佛陀就引導弟子去止觀雙運→實修實證。經歷四無量心、四禪八定、斷諸結縛→證諸果位，乃至究竟解脫。

第二十九章 十個結

一

雜 四八九（四九〇）

闍浮車問舍利弗：「所謂縛者，云何為縛？」

舍利弗言：「縛者，四縛，謂貪欲縛、瞋恚縛、戒取縛、我見縛。」

闍浮車問舍利弗：「所謂結者，云何為結？」

舍利弗言：「結者，九結，謂愛結、恚結、慢結、無明結、見結、他取結、疑結、嫉結、慳結。」

闍浮車問舍利弗：「所謂使者，云何為使？」

舍利弗言：「使者，七使，謂貪欲使、瞋恚使、有愛使、慢使、無明使、見使、疑使。」

闍浮車問舍利弗：「所謂清涼，云何為清涼？」

舍利弗言：「清涼者，五下分結盡，謂身見、戒取、疑、貪欲、瞋恚。」

【法義分亨】

◎縛：就是束縛、捆綁。

結：就是用繩索捆綁又打結。

使：如同牛被穿鼻孔後，使喚向東就得向東，使喚向西就得向西。

◎「結、縛、使」都是束縛、捆綁、拘禁、不自由的意思。但不要以為是別人在束縛捆綁你，若怪別人，那就永遠沒完沒了。

◎「結、縛、使」都是來自於自己的貪愛、抓取。因為無明所蓋、貪愛所繫，以致於顛倒夢想而作繭自縛。

二

長 九

復有五法，謂五下結：身見結、戒盜結、疑結、貪欲結、瞋恚結。

復有五法，謂五上結：色愛、無色愛、無明、慢、掉。

三

相應部五 第一 道相應

諸比丘！有五種下分結。以何為五耶？有身見、疑惑、戒禁取、欲貪、瞋恚是。

諸比丘！以此為五種下分結也。

諸比丘、為證知……遍知……遍盡……斷此五種下分結……乃至……應修習此八支聖道。

諸比丘！有五種上分結。以何為五耶？色貪、無色貪、慢、掉舉、無明是。諸比丘！此為五種上分結。

諸比丘！為證知……遍知……遍盡……斷此五種上分結，應修習八支聖道。

◎「身見結」：不知此色身是由地、水、火、風所形成，不知是由因緣所形成，因而起了顛倒妄想，以為此身就是我、我的，身外的就是非我、異我、我所。

◎「疑結」：懷疑有智慧的人（如佛陀、阿羅漢）所開示的宇宙人生的實相真理。懷疑有解脫者，懷疑有解脫的可能。

◎「戒禁取結」：被一些與解脫無關的戒條與觀念所束縛。

◎「貪欲結」：遇到可意境（喜歡的境界），就貪愛、黏著、抓取。

◎「瞋恚結」：遇到不可意境就瞋恨、排斥、抗拒。

◎五上分結的說明，在第三一章。

四

雜 五六九（五七〇）

時，長者即問梨犀達多：「尊者！凡世間所見，何本、何集、何生、何轉？」

尊者梨犀達多答言：「長者！凡世間所見，或言有我，或說衆生，或說壽命，或說世間吉凶，斯等諸見，一切皆以身見為本，身見集、身見生、身見轉。」

復問：「尊者！云何為身見？」

答言：「長者！愚癡無聞凡夫見色是我、色異我、色中我、我中色，受、想、行、識見是我、識異我、我中識、識中我，長者！是名身見。」

復問：「尊者！云何得無此身見？」

答言：「長者！謂多聞聖弟子不見色是我，不見色異我，不見我中色、色中我；不見受、想、行、識是我，不見識異我，不見我中識、識中我，是名得無身見。」

◎有了「身見」就會引起我、我的、我所、我是、我能、我慢……種種顛倒夢想。

◎要破除身見，有三大秘訣：（一）多修四無量心，有助於突破與眾生的隔閡。（二）深觀五蘊身心的實相，體悟無常、無我。（三）深入「地、水、火、風、空、識」的界分別觀，體悟緣起、體空。

第三十章 證果次第（四雙八輩）

一

雜 八〇九（七九七）

爾時，世尊告諸比丘：有沙門法及沙門果。諦聽！善思！當為汝說。何等為沙門法？謂八聖道——正見……乃至正定。何等為沙門果？謂須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果。何等為須陀洹果？謂三結斷。何等為斯陀含果？謂三結斷，貪、恚、癡薄。何等為阿那含果？謂五下分結盡。何等為阿羅漢果？謂貪、恚、癡永盡，一切煩惱永盡。

【法義分享】

◎十個結就是：（一）身見結（二）戒禁取（三）疑結（四）貪欲（五）瞋恚（六）色界貪（七）無色界貪（八）掉舉（九）我慢（十）無明。

◎初果：斷前三結——斷身見、戒禁取、疑結。

二果：斷前三結，而且貪、瞋二結漸淡薄。

第三十章 證果次第（四雙八輩）

阿含解脫道次第

三果：除斷前三結外，貪瞋二結也斷除。這是斷前半的五下分結，但後半的五上分結仍未斷除。

四果：十結全斷。貪、瞋、癡永盡，一切煩惱永盡，不再顛倒夢想。契入無為、無學位。

◎能證到三果，已是人間少有的阿那含聖者，但要注意的是，仍有五上分結未斷，仍是我慢未斷、仍是無明所覆。所以不要得少為足。

二

雜 八三四（八二二）

何等為增上戒學？是比丘戒為滿足，少定、少慧，於彼彼分細微戒，……乃至受持戒學，彼如是知、如是見，斷三結，謂身見、戒取、疑。斷此三結，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正趣三菩提，七有天人往生，究竟苦邊。

何等為增上意學？是比丘定滿足，三昧滿足，少於慧，於彼彼分細微戒，犯則隨悔，乃至受持學戒，如是知、如是見，斷五下分結，謂身見、戒取、疑、貪欲、瞋恚。斷此五下分結，得生般涅槃，阿那言不復還生此世，是名增上意學。

何等為增上慧學？是比丘學戒滿足、定滿足、慧滿足，如是知、如是見，欲有漏

心解脫、有有漏心解脫、無明有漏心解脫，解脫知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有，是名增上慧學。

◎證初果的須陀洹——最多再七次的人天往返，必達究竟解脫。

◎證二果的斯陀含——往生後，會再來人間投胎一次，然後達究竟解脫。所以二果又稱一返果。

◎證三果的阿那含——他就在臨命終、往生之際，達究竟解脫。所以三果又稱不返果。

◎證四果的阿羅漢——現世就已達究竟解脫，現世就契入無生↓已達不生不死的彼岸。究竟涅槃，解脫自在。

◎不要以為「無生」或「涅槃」就是坐如石頭或死氣沈沈或已死亡，那是誤解或落入斷滅空。

◎真正現世已達涅槃彼岸的解脫者，那是生動、活潑、自在、純真、樸實的平常人。

三

長二

佛告阿難：今當為汝說於法鏡，使聖弟子知所生處。三惡道盡，得須陀洹，不過

七生，必盡苦際，亦能為他說如是事。阿難！法鏡者，謂聖弟子得不壞信，歡喜信佛：如來、無所著、等正覺……十號具足。歡喜信法：真正微妙，自恣所說，無有時節，示涅槃道，智者所行。歡喜信僧：善共和同，所行質直，無有諛諂，道果成就，上下和順，法身具足。向須陀洹、得須陀洹，向斯陀含、得斯陀含，向阿那含、得阿那含，向阿羅漢、得阿羅漢，四雙八輩，是謂如來賢聖之眾，甚可恭敬，世之福田。信賢聖戒：清淨無穢，無有缺漏，明哲所行，獲三昧定。阿難！是為法鏡，使聖弟子知所生處，三惡道盡，得須陀洹，不過七生，必盡苦際，亦能為他說如是事。

◎「生生世世常行菩薩道」的目的就是為了成佛。也就是要達到究竟涅槃、解脫自在的彼岸。

◎四雙八輩就是佛陀設計用來引導弟子們實修實證而達究竟解脫的證果次第。時間要歷經多久？那是沒有絕對的標準。要看每個人的根性與用功程度而異。若能證到初果，慢則七世，快則現世就能到達究竟涅槃的彼岸。後者是證初果後，仍是不斷的虛心學習、勇猛精進用功，如此就能如同十八章第五節所述——疾得阿耨多羅三藐三菩提。

四

雜 八七七（一一二五）

爾時，世尊告諸比丘：有四種須陀洹道分——親近善男子、聽正法、內正思惟、法次法向。

◎在四雙八輩中，有兩個最不易突破的關卡。第一關是證初果，若法眼不開，若沒有證到初果，後面的就免談。第二關是——三果要邁向四果。這一關最不易突破，這是「我慢、自我」生死存亡的大決戰。這是無門關，你必需用生命去找尋，才有突破的可能。

◎本節所述的就是向初果的四個很重要的步驟。要先親近有正知正見的善知識，才能聽聞到正法。然後依善知識所指引的正法、真理，去思惟、去觀察、去求證，覺得可信度很高，這不是迷信，而是開智慧、達解脫之道，因而願依法次法向而行。這就是積極的向初果邁進。

五

雜 八七九（一一二七）

爾時，世尊告諸比丘：若有成就四法者，當知是須陀洹。何等為四？謂於佛不壞淨，於法、僧不壞淨，聖戒成就，是名四法成就者，當知是須陀洹。

◎實踐向初果的四個步驟、依法次法向而行，努力精進用功、止觀雙運↓見法、斷三結、成就四不壞淨，這就是證到初果，入四雙八輩的聖者之流。慶賀一段時間後，要再繼續用功，不要得少為足。要有非達究竟解脫決不終止的決心。要如悉達多太子一樣，決心現世達究竟解脫的魄力。

六

雜 八六六（八五四）

三結盡，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正向三菩提，七有天人往生，究竟苦邊。

三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含，當受一生，究竟苦邊。

五下結盡，得阿那含，於彼天上般涅槃，不復還生此世。

七

雜 八三二（八二〇）

斷三結，謂身見、戒取、疑。斷此三結，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正趣三善

提，七有天人往生，究竟苦邊。

斷於五下分結，謂身見、戒取、疑、貪欲、瞋恚。斷此五下分結，受生般涅槃得阿那含，不還此世。

欲有漏心解脫、有有漏心解脫、無明有漏心解脫，解脫知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。

◎「無明結」破除，才會真正了悟身心、內外、宇宙、人生的實相，才會從自我的夢幻世界裡醒過來。這是真正的覺悟者、覺醒者，不再顛倒夢想。

八

雜 三九二（三九三）

世尊告諸比丘：若善男子正信、非家、出家學道，彼一切所應當知四聖諦法。何等為四？謂知苦聖諦、知苦集聖諦、知苦滅聖諦、知苦滅道跡聖諦。

如是知、如是見、如是無間等，悉應當說。又三結盡，得須陀洹，一切當知四聖諦。……

若三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含，彼一切皆於四聖諦如實知故。

五下分結盡，生般涅槃阿那含，不遺此世，彼一切知四聖諦。

若一切漏盡，無漏心解脫、慧解脫，見法自知作證：我生已盡，梵行已立，所作

已作，自知不受後有，彼一切悉知四聖諦。何等為四？謂知苦聖諦、知苦集……

若得辟支佛道證，彼一切知四聖諦故。何等為四？謂知苦聖諦、知苦集……

若得無上等正覺，彼一切知四聖諦故。何等為四？謂知苦聖諦、知苦集……

◎「四聖諦」是從向初果到究竟解脫之前，人人所必修的學分。四聖諦有淺有深，行淺則見淺，行深則悟深。

◎「阿羅漢、辟支佛、無上等正覺」，不要在名相上比誰高誰低、誰大誰小、究竟、不究竟。他們都是已達究竟彼岸的解脫者，但因個人的因緣際遇不同，而在世間呈現出不同的風貌。

◎名相是人為施設、人為貼上去的標籤。若有實質的體證、真正已到達彼岸的解脫者，對他貼上任何標籤、或沒貼上任何名稱，都沒有任何影響。

閻浮車問舍利弗：「云何名善說法者？為世間正向？云何名為世間善逝？」

舍利弗言：「若說法調伏欲貪，調伏瞋恚，調伏愚癡，是名世間說法者。若向調伏欲貪，向調伏瞋恚，向調伏愚癡，是名正向。若貪欲已盡，無餘斷知，瞋恚、愚癡已盡，無餘斷知，是名善逝。」

閻浮車問舍利弗：「謂有漏盡，云何名為有漏盡？」

舍利弗言：「有漏者，三有漏，謂欲有漏、有有漏、無明有漏。此三有漏，欲盡無餘，名有漏盡。」

閻浮車問舍利弗：「何故於沙門瞿曇所出家修梵行？」

舍利弗言：「為斷貪欲故，斷瞋恚故，斷愚癡故，於沙門瞿曇所出家修梵行。」

閻浮車問舍利弗：「所謂阿羅漢者，云何名阿羅漢者？」

舍利弗言：「貪欲永盡無餘，瞋恚、愚癡永盡無餘，是名阿羅漢者。」

復問：「有道有向，修習多修習，得阿羅漢者耶？」

舍利弗言：「有，謂八正道——正見……乃至正定。」

閻浮車問舍利弗：「謂得穌息者，云何為得穌息者？」

舍利弗言：「得穌息者，謂三結已盡、已知。」

閻浮車問舍利弗：「所謂得上清涼，云何名得上清涼？」

舍利弗言：「得上清涼者，謂貪欲永盡無餘，已斷、已知；瞋恚、愚癡永盡無餘，已斷、已知，是名得上清涼。」

◎真正善知識的說法——引導你去認清身心、內外、宇宙、人生的實相，經過實修實證與反觀，照見自己的愚痴，從而逐漸調伏貪、瞋、痴。逐漸從顛倒夢想的世界裡醒過來，而成為覺悟者，成為解脫自在的覺醒者。

第三一章 最後的五大關卡（五上分結）

一

相應部五 第二 覺支相應

諸比丘！有五上分結。以何為五耶？色貪、無色貪、慢、掉舉、無明是。諸比丘！此為五上分結。

諸比丘！為證知……遍知……遍盡……斷此五上分結，應修習七覺支。

【法義分享】

◎色界貪：就是對色界的貪愛，也就是對初禪、四禪的貪愛。初禪、四禪因為是離開欲界，依色界的地、水、火、風而入定，故稱行者所入的境界為色界。（觀出入息就是依風界）

◎無色貪：就是對無色界的貪愛，也就是對五定、八定的貪愛。五定、八定因為是離開欲界，也不依色界的地水火風，而是依無色界的「空無邊」、「識無邊」而入深定。故稱入此禪定境界為無色界。

第三一章 最後的五大關卡（五上分結）

阿含解脫道次第

◎沒有禪定力的修行人，往往仍是在欲界裡面打滾。有禪定力的修行人，又很容易迷執在色界及無色界的四禪八定裡。

◎證到三果的行者，對此二界（色界、無色界）仍未超越，仍會津津樂道於各種禪定、禪支、禪相及各種覺受。

◎四禪八定（色界、無色界）是經過行者努力禪修而得，但仍是由「自我」所努力修行而得，仍屬有為法。第九定的滅盡定，也是行者有為有修而契入，仍是屬於有為法、生滅法。

二

相應部五 第三 念處相應

諸比丘！有五種上分結。以何為五耶？色貪、無色貪、慢、掉舉、無明是。

諸比丘！為證知……遍知……遍盡……斷滅此五上分結，應修習四念處。

三

相應部六 第五 正勤相應

諸比丘！有五上分結。以何為五上分結耶？色貪、無色貪、慢、掉舉、無明是。

諸比丘！對此五上分結，為證知……遍知……遍盡……予斷，應修習四正勤。

◎第三關——「掉舉」。掉舉的淺意是靜不下來、閒不下來。但「掉舉」所透露出的深意是「深層內心仍是不安」——仍是不知如何安其心。而深層內心的不安，主要是因為生死大事仍未徹底解決。三果聖者，雖能萬法歸一（也能入深定），但仍不知一歸何處。所以那個「自我」仍抓得很緊。

四

相應部五 第一 道相應

諸比丘！有五種上分結。以何為五耶？色貪、無色貪、慢、掉舉、無明是。

諸比丘！為證知……遍知……遍盡……斷此五種上分結，應修習八支聖道。

◎第四關——「我慢」。這是指由我、我所衍生出來的種種慢——我是師父、我是大法師、我是大修行人、我是梵行清淨的聖者、我是開悟者，我是大法王、我是偉大的導師、我是……。我能消災、我能呼風喚雨、我能幫人灌頂加持、我能具足神通異能、我能聚眾數千人、我能具足各種禪定、我能……。(卑慢是我慢的另一面，是同一體。)

◎「我慢」這一關很難突破，因為這是「自我」能繼續存在的動力。證到初果，我慢

第三一章 最後的五大關卡（五上分結）

可以斷除一半（屬於比較粗淺的）。證到三果，我慢斷除四分之三。但剩下的四分之一是最深、最微細、最不易覺察到的死角。

◎除非有像佛陀的魄力與決心——「不達目的，決不終止。」否則二果或三果的行者已是人間少有的珍寶，一旦領眾後，很容易被信徒、被徒弟們團團圍住。因常被眾生所恭維、頂禮，此際「我慢」更難覺察、更難斷除。

◎三果聖者，不管他是多麼有名的大法師、大住持、大禪師，因五上分結未斷，所以他深層的我慢與不安，在明眼人的眼中是清清楚楚的。但若因緣不成熟，那是絲毫幫不上忙。所以三果行者的我慢，大多數只能留待最後由「死神——黑洞」來將其我慢完全粉碎掉。所以三果的阿那含是在臨命終之際，才完全放開而達究竟解脫。

五

雜 六六三（六五一）

世尊告諸比丘：諸比丘！我此信根集、信根沒、信根昧、信根患、信根離不如實知者，我不得於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門眾中，為解脫，為出為離，心離顛倒，成阿耨多羅三藐三菩提。如是精進根、念根、定根、慧根亦如是說。

諸比丘！我於信根、信根集、信根沒、信根昧、信根患、信根離如實知故，於諸

天、魔、梵、沙門、婆羅門家中，為解脫，為出為離，心離顛倒，得成阿耨多羅三藐三菩提。

◎第五關——「無明」。這也是很難突破的最後一關。眾生就像一群「先天眼盲」的瞎子，雖有雙眼，但絕大多數人的「智慧眼」都沒有打開。至道、真理、緣起、體空、明明在眼前，但是就是看不到或只看到少部份。眾生就在無明遮障下，彼此互相催眠、互相纏縛。就這樣「以病態為常態」。

◎而這個遮住眼睛的翳膜——就是「自我」、就是「我、我慢、我是、我能」。只要「自我」不肯死、「我慢」不肯斷，那層翳膜就撕不掉。如此，眾生就繼續在黑暗中摸索→東撞西撞。因常撞得鼻青臉腫、頭破血流，所以常覺得這個世間好苦苦，因為處處是障礙、處處不順己意。

◎因為「無明」遮障，導致對於身心、內外、宇宙、人生的實相，不能如實了知而產生種種顛倒夢想。但不知、不醒也不覺。若有反觀到，那就好辦了。

◎「我慢、自我」是生死輪迴相續之因。佛陀不管從哪個角度切入，都是要引導眾生去體證到「無我」。但很狡猾的「自我」就把「無我」當做一門學問、一個名相、

或腦海中的一個概念，就在那裡不斷的宣說、諍論、或指責別人。把「無我」當做一個很好的擋箭牌，「自我」就可以很狡猾的躲在後面。「自我」（深層的我慢）與「無明」他們是同時存在、相依為命、互相滋長。

◎佛陀設計出一套解脫道——三十七道品，包括種種法門，都是要引導眾生把心澄靜下來↓如實深觀身心內外、宇宙人生的實相↓反觀諸結縛而一一斷除↓再深入看到深層的我慢與無明↓突破最後五大關卡而大徹大悟↓遠離顛倒夢想而解脫自在。

◎「法尚應捨，何況非法。」就算是能渡你到彼岸的三十七道品、種種法門，最後仍是要捨離、要放下，才能上到涅槃的彼岸。

◎涅槃彼岸是「無為、無學、無修、無證、無所得」。這是唯證乃知，對三果以下的行者，都只是腦海中的一種概念。如同對瞎子而言，「陽光」永遠都只是他腦海中的一個概念，除非他的眼疾好了。

第三二二章 涅槃·無為·空——甚深極甚深

一

雜 三(一三)(三三五)

爾時，世尊告諸比丘：我今當為汝等說法，初、中、後善，善義善味，純一滿淨，梵行清白，所謂第一義空經。諦聽！善思！當為汝說。

云何為第一義空經？諸比丘！眼生時無有來處，滅時無有去處，如是眼不實而生，生已盡滅，有業報而無作者，此陰滅已，異陰相續，除俗數法；耳、鼻、舌、身、意亦如是說，除俗數法。俗數法者，謂此有故彼有，此起故彼起，如無明緣行，行緣識，……廣說乃至純大苦聚集起。又復，此無故彼無，此滅故彼滅，無明滅故行滅，行滅故識滅，……如是廣說，乃至純大苦聚滅。比丘！是名第一義空法經。

【法義分享】

◎肉身是由非肉身組合而成，眼根是由非眼根組合而成。色身是由一些地、水、火、風，覆裹於空，巧妙組合而成。而地、水、火、風也是由非地水火風組合而成。

第三二二章 涅槃·無為·空——甚深及甚深

◎一些元素、各種因緣聚集組合而成六根。在因緣未聚合之前，六根、六識不存在；因緣渙散後，六根、六識也不存在。這就是緣生緣滅。

◎此經「第一義空」，一般都會解釋為「緣起法則、無常法性」，這樣就把「空」當成空性、性空。這是誤解。若無「空」存在，現象界的緣起法則就不會存在。

二

雜 三三一（二九三）

爾時，世尊告異比丘：我已度疑，離於猶豫，拔邪見刺，不復退轉。心無所著故，何處有我為彼比丘說法？為彼比丘說賢聖出世——空相應緣起隨順法：所謂有是故是事有，是事有故是事起，所謂緣無明行，緣行識，緣識名色，緣名色六入處，緣六入處觸，緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老、死、憂、悲、惱苦，如是如是純大苦聚集，……乃至如是純大苦聚滅。

如是說法，而彼比丘猶有疑惑猶豫。先不得得想、不獲獲想、不證證想；今聞法已，心生憂苦、悔恨、矇沒、障礙。所以者何？此甚深處，所謂緣起；倍復甚深難見，所謂一切取離、愛盡、無欲、寂滅、涅槃；如此一法，謂有為、無為。有為者若生、若住、若異、若滅；無為者不生、不住、不異、不滅，是名比丘諸行苦寂滅涅槃。

因集故苦集，因滅故苦滅；斷諸徑路，滅於相續，相續滅滅，是名苦邊。比丘！彼何所滅？謂有餘苦。彼若滅止、清涼、息沒，所謂一切取滅、愛盡、無欲、寂滅、涅槃。

◎此經含意很深，若從語言文字相上去理解，則「涅槃、無為、空」又會落入頭腦裡面的一種概念、名相、知見，則甚深法義盡失。

◎請注意左列兩邊的對比：

◎緣起法：（一）歸納現象界的無常法則。（二）若生、若住、若異、若滅。（三）此有故彼有。（四）屬於有為法。（五）這是甚深法義。（六）此屬法住智。（七）有苦集滅道。（八）此為世俗諦。

◎空：（一）是指宇宙本體。（二）不生、不住、不異、不滅。（三）涅槃寂靜。（四）屬於無為法。（五）這是甚深極甚深。（六）此屬涅槃智。（七）無苦集滅道。（八）此為第一義諦。（九）此為非緣起法。

三

增 二一四

彼云何名為空三昧？所謂空者，觀一切諸法，皆悉空虛，是謂名為空三昧。

彼云何名為無想三昧？所謂無想者，於一切諸法，都無想念，亦不可見，是謂名為無想三昧。

云何名為無願三昧？所謂無願者，於一切諸法，亦不願求，是謂名為無願三昧。如是，比丘！不得此三三昧，久在生死，不能自覺寤。如是，諸比丘！當求方便，得此三三昧。如是，諸比丘！當作是學！

◎「觀一切諸法，皆悉空虛」，這是如實體證到——一切萬物、一切眾生都是來自於空，也必回歸到空。

◎當真正體證到「空」的浩大、玄妙，那個很厲害的「自我」才會臣服、「我慢」才會消失。當我慢消失，就能契入「無想、無願」。

◎如果還有我慢與無明，就會用頭腦從文字上去思維、用有為法去達成三三昧。如此的三三昧——似是而非。

四

閻浮車問舍利弗：「謂涅槃者，云何為涅槃？」

雜 四八九（四九〇）

舍利弗言：「涅槃者，貪欲永盡，瞋恚永盡，愚癡永盡，一切諸煩惱永盡，是名涅槃。」

◎貪瞋痴永盡、不再顛倒夢想，有何不好？為何要排斥入涅槃？

五

雜 六七九（六六七）

世尊告諸比丘：何等為覺力？於善、不善法如實知，有罪、無罪，習近、不習近，卑法、勝法，黑法、白法，有分別法、無分別法，緣起法、非緣起法如實知，是名覺力。

◎喜歡原始佛法的人，大多只談分別法、緣起法、有為法，很少談到無分別、非緣起、無為法。但這卻是非常重要的甚深極甚深的法義。對這方面，大乘經論談論的比較多，但又常形成談空說玄、高談闊論或把「空」當成頭腦中的名相、概念。

六

雜 七六二（七五〇）

第三章 涅槃·無為·空——甚深及甚深

爾時，世尊告諸比丘：若比丘！諸惡不善法生，一切皆以無明為根本，無明集、無明生、無明起。所以者何？無明者無知，於善、不善法不如實知，有罪、無罪，下法、上法，染污、不染污，分別、不分別，緣起、非緣起不如實知。

若諸善法生，一切皆以明為根本，明集、明生、明起。明，於善、不善法如實知，有罪、無罪，親近、不親近，卑法、勝法，穢污、白淨，有分別、無分別，緣起、非緣起悉如實知；如實知者，是則正見。

◎有些學佛者會以為佛教不談「宇宙本體」，一談這方面就認為那是觸犯「十四無記」。這種看法有待重新評估。佛陀是不去談論世界有邊無邊，也就是不希望你成為一般的天文學家一直要去找尋宇宙的邊際在哪裡。因為那是沒有答案的。但若以此而認為佛教不談論宇宙本體，那就完全錯了。

◎佛教裡面最深法義的「空」都是直指宇宙本體。「涅槃寂靜」是在描述本體「空」的特性。「不生不死」也是在描述空的特性。

◎「非緣起」就是指宇宙本體——「空海」。「無分別法」是指體證空、溶入空的人——入空戲論滅。但這都不是用頭腦所能思維想像的。

諸賢！猶如因材木，因泥土，因水草，覆裹於空，便生屋名。諸賢！當知此身亦復如是，因筋骨，因皮膚，因肉血，纏裹於空，便生身名。

諸賢！世尊亦如是說：「若見緣起便見法，若見法便見緣起。」

◎宇宙本體——「空」是無邊無際，含容十方世界，含容一切的日月星辰、含容一切山河大地、含容一切眾生，也貫穿一切眾生、貫穿一切日月星辰、貫穿一切現象界。這個空，絕不是頑空、絕不是斷滅空。這個「空」是很玄很妙，是甚深極甚深。

◎若沒有「空」，就不可能有現象界萬事萬物的存在。若沒有萬事萬物，就不可能歸納出緣起法則。

八

雜 二七二（二七三）

時，有異比丘獨靜思惟：云何為我？我何所為？何等是我？我何所住？……

「比丘！彼眼者，是肉形、是內、是因緣、是堅、是受，是名眼肉形內地界。比

丘！若眼肉形，若內、若因緣、津澤、是受，是名眼肉形內水界。比丘！若彼眼肉形，若內、若因緣、明暖、是受，是名眼肉形內火界。比丘！若彼眼肉形，若內、若因緣、輕飄動搖、是受，是名眼肉形內風界。

比丘！譬如兩手和合相對作聲，如是緣眼、色，生眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思，此等諸法非我、非常；是無常之我，非恒，非安隱、變易之我。所以者何？比丘！謂生、老、死、沒、受生之法。

比丘！諸行如幻、如炎，剎那時頃盡朽，不實來實去。是故，比丘！於空諸行當知、當喜、當念；空諸行常、恒、住、不變易法，空無我、我所。譬如明目士夫，手執明燈，入於空室，彼空室觀察。

如是，比丘！於一切空行、空心觀察歡喜，於空法行常、恒、住、不變易法，空我、我所。如眼、耳、鼻、舌、身、意法因緣生意識，三事和合觸，觸俱生受、想、思，此諸法無我、無常……乃至空我、我所。比丘！於意云何？眼是常、為非常耶？」

答言：「非常，世尊！」

復問：「若無常者，是苦耶？」

答言：「是苦，世尊！」

復問：「若無常、苦，是變易法，多聞聖弟子寧於中見我、異我、相在不？」

答言：「不也，世尊！」

時，彼比丘聞世尊說合手聲譬經教已，獨一靜處，專精思惟，不放棄住，乃至自知不受後有，成阿羅漢。

◎請留意本節提到「空諸行常、恆、住、不變易法，空無我、我所……入於空室，彼空室觀察……」這裡所提到的空是指本體的空。只有「空」，才能符合「常、恆、住、不變易」。

◎緣起法則是在歸納現象界萬事萬物生滅的總原則。現象界的一切，都是有生就有滅、剎那生滅變易。

九

雜 五六六（五六七）

「無量三昧者，謂聖弟子心與慈俱，無怨、無憎、無恚、無害，寬弘重心，無量修習普緣，一方充滿；如是二方、三方、四方上下，一切世間心與慈俱，無怨、無憎、無害，寬弘重心，無量修習，充滿諸方，一切世間普緣住，是名無量三昧。云何為無相三

昧？謂聖弟子於一切相不念，無相心三昧，身作證，是名無相心三昧。云何無所有心三昧？謂聖弟子度一切無量識入處，無所有，無所有心住，是名無所有心三昧。云何空三昧？謂聖弟子世間空，世間空如實觀察，常住不變易，非我、非我所，是名空心三昧，是名為法種種義、種種句、種種味。」

復問長者：「云何法一義種種味？」

答言：「尊者！謂貪有量，若無諍者第一無量。謂貪者是有相，恚、癡者是有相，無諍者是無相。貪者是所有，恚、癡者是所有，無諍者是無所有。復次，無諍者空，於貪空，於恚、癡空，常住不變易空，非我、非我所，是名法一義種種味。」

◎本節提到：「世間空如實觀察，常住不變易，非我、非我所……常住不變易空，非我、非我所。」這裡的「空」都是在指本體的「空」，不是頭腦裡面的「空性、性空、頑空、空無邊處定」。

◎後段是在具體指出「入空戲論滅」。不要把「空」又變成個人頭腦裡面的一個名相、知見、空性、性空……然後又諍論不休。

云何為因緣法？謂此有故彼有，謂緣無明行，緣行識，……乃至如是如是純大苦聚集。

云何緣生法？謂無明、行……。若佛出世，若未出世，此法常住，法住法界，彼如來自所覺知，成等正覺，為人演說，開示顯發，謂緣無明有行……乃至緣生有老死。若佛出世，若未出世，此法常住，法住法界，彼如來自覺知，成等正覺，為人演說，開示顯發，謂緣生故，有老、病、死、憂、悲、惱苦。此等諸法，法住、法空、法如、法爾，法不離如，法不異如，審諦真實、不顛倒，如是隨順緣起，是名緣生法。謂無明、行、識、名色、六入處、觸、受、愛、取、有、生、老、病、死、憂、悲、惱苦，是名緣生法。

「多聞聖弟子於此因緣法、緣生法正知善見，不求前際，言：『我過去世若有、若無？我過去世何等類？我過去世何如？』不求後際：『我於當來世為有、為無？云何類？何如？』內不猶豫：『此是何等？云何有此為前？誰終當云何之？此衆生從何來？於此沒當何之？』若沙門、婆羅門起凡俗見所繫，謂說我見所繫、說衆生見所繫、說壽命見所繫、忌諱吉慶見所繫，爾時悉斷、悉知，斷其根本，如截多羅樹頭，於

未來世，成不生法。是名多聞聖弟子於因緣法、緣生法如實正知，善見、善覺、善修、善入。」

◎緣生法、緣起法，都是在描述、歸納現象界中，萬事萬物生滅變異的總原則。而這個真理、這個法則，不是佛陀所創造、不是佛陀所發明。佛陀只是觀察、發現到這個真理法則，並向世人宣說而已。喚醒眾生去如實正觀宇宙人生的實相，以便走出顛倒夢想的夢幻世界而活在實相的世界裡。

◎「此法常住，法住法界。」這句話含義很深。法界指的就是宇宙本體，包括從本體衍生出來的萬事萬物。

◎本經後段所述的境界，行者要深觀緣起法則，又體證到現象界背後的「空」。

十一

雜 三三七（二九九）

時，有異比丘來詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！謂緣起法為世尊作？為餘人作耶？」

佛告比丘：「緣起法者，非我所作，亦非餘人作。然彼如來出世及未出世，法界

常住，彼如來自覺此法，成等正覺，為諸衆生分別演說，開發顯示。所謂此有故彼有，此起故彼起，謂緣無明行，……乃至純大苦聚集；無明滅故行滅，……乃至純大苦聚滅。」

◎「緣起法」是現象界的真理，是大徹大悟的智者所觀察、所發現而歸納出來，不是任何人所創作的。緣起法永遠是「法界常住」。只要有現象界的產生，就不離緣生緣滅的法則。

◎現象界的一切，來自於空，又以空為背景、以空為舞台，然後又回歸到空。

◎宇宙本體——空，是法爾如斯，本來就存在，屬於非緣生法。「空性、性空、頑空、斷滅空、無常……」那是人類頭腦中的哲學名相、一個抽象的概念。若把本體——空與「空性、性空」混為一談，那就是「見指不見月」，而且會把「空」的特性——「涅槃寂靜」變成為個人腦海中的一個名相、知見、一個理想境界。

十二

中 四三

爾時，世尊告曰：阿難！持戒者不應思：令我不悔。阿難！但法自然，持戒者便

得不悔。阿難！有不悔者不應思：令我歡悅。阿難！但法自然，有不悔者便得歡悅。阿難！有歡悅者不應思：令我喜。阿難！但法自然，有歡悅者便得喜。阿難！有喜者不應思：令我止。阿難！但法自然，有喜者便得止身。

阿難！有止者不應思：令我樂。阿難！但法自然，有止者便得覺樂。阿難！有樂者不應思：令我定。阿難！但法自然，有樂者便得定心。阿難！有定者不應思：令我見如實、知如真。阿難！但法自然，有定者便得見如實、知如真。……

阿難！是為因持戒便得不悔，因不悔便得歡悅，因歡悅便得喜，因喜便得止，因止便得樂，因樂便得定心。阿難！多聞聖弟子有定心者便見如實、知如真，因見如實、知如真便得厭，因厭便得無欲，因無欲便得解脫，因解脫便知解脫：生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。阿難！是為法法相益，法法相因，如是此戒趣至第一，謂度彼岸，得至彼岸。

◎「但法自然」一般的理解：種什麼因，就自然會得什麼果。只要好好耕耘，自然會有收穫。只要你持戒便得不悔，只要你……便得……。這樣的理解角度是不錯。

◎但「法自然」另有深義。老子曰：「人法地、地法天、天法道、道法自然。」如果

一個人能回到「以大自然為師」，則所有宇宙人生的實相真理都會如實的呈現在眼前。但這是一部「無字天書」，不深也不淺，不難也不易。只要能走出自我的夢幻世界，就能看到實相世界中活生生的真理、活生生的佛法、活生生的啟示。

第三三三章 成道・成佛・解脫自在

一

到尸羅比丘尼前而說偈言：

「衆生云何生？誰為其作者？」

衆生何處起？去復至何所？」

雜 一一八六（一一二〇二）

「汝謂有衆生，此則惡魔見；

唯有空陰聚，無是衆生者，

如和合衆材，世名之為車；

諸陰因緣合，假名為衆生。」

二

至毘羅比丘尼前而說偈言：

「云何作此形？誰為其作者？」

此形何處起？形去至何所？」

雜 一一八七（一一二〇三）

「此形不自造，亦非他所作；

因緣會而生，緣散即磨滅。

如世諸種子，因大地而生，

因地水火風，陰、界、入亦然，

因緣和合生，緣離則磨滅。」

捨一切愛苦，離一切閻冥，

已證於寂滅，安住諸漏盡。」

【法義分享】

◎深觀緣起、緣生、緣滅，深觀身心內外現象界的實相，有助於破除身見、我見、我所的幻相。

◎「五陰、六界、六入處」就是從不同角度去解析身心、內外、萬事、萬物、現象界的一切，都是由各種因緣不斷錯綜複雜、演變而成。此中，沒有任何超級人格化的大神在操控，也沒有一個我在推動。因為本來就無我，只有因緣聚散而生滅。因緣未聚合之前，「我」是不存在的。

◎了知實相、了知無我，就不會被一些宗教師牽著鼻子走。揭開生死之謎，就能無為的溶入空，安住於涅槃寂靜，解脫自在。

三

雜 一三〇四（一三〇七）

時，彼赤馬天子白佛言：「世尊！頗有能行過世界邊，至不生、不老、不死處不

？」

佛告赤馬：「無有能過世界邊，至不生、不老、不死處者。」

赤馬天子白佛言：「奇哉！世尊！善說斯義。如世尊說言：『無過世界邊，至不生、不老、不死處者。』」所以者何？世尊！我自憶宿命，名曰赤馬，作外道仙人，得神通，離諸愛欲。我時，作是念：我有如是捷疾神足如健士夫，以利箭橫射過多羅樹影之頃，能登一須彌，至一須彌；足躡東海，超至西海。我時，作是念：我今成就如是捷疾神力，今日寧可求世界邊。作是念已，即便發行，唯除食息便利，減節睡眠，常行百歲，於彼命終，竟不能得過世界邊，至不生、不老、不死之處。」

佛告赤馬：「我今但以一尋之身，說於世界、世界集、世界滅、世界滅道跡。赤馬天子！何等為世間？謂五受陰。何等為五？色受陰、受受陰、想受陰、行受陰、識受陰，是名世間。何等為色集？謂當來有愛、貪、喜俱，彼彼染著，是名世間集。云何為世間滅？若彼當來有愛、貪、喜俱，彼彼染著，無餘斷、捨、離、盡、無欲、滅、息沒，是名世間滅。何等為世間滅道跡？謂八聖道——正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，是名世間滅道跡。」

赤馬！了知世間苦，斷世間苦；了知世間集，斷世間集；了知世間滅，證世間滅。

；了知世間滅道跡，修彼滅道跡。赤馬！若比丘於世間苦若知、若斷，世間集若知、若斷，世間滅若知、若證，世間滅道跡若知、若修。赤馬！是名得世界邊，度世間愛。」。

爾時，世尊重說偈言：

未曾遠遊行，而得世界邊；

無得世界邊，終不盡苦邊。

以是故牟尼，能知世界邊；

善解世界邊，諸梵行已立。

於彼世界邊，平等覺知者，

是名賢聖行，度世間彼岸。

◎本經中的「赤馬天子」就是「孫悟空」。赤馬天子搭乘光速火箭（一秒鐘跑三十萬公里），要出離這個他覺得不可意的世間，而追尋他心目中理想且不生不死的世界。跑一百光年，還是找不到世界邊、還是沒找到理想的世界。就算再跑一百萬光年，也還是找不到世界邊。因為宇宙是無邊無際。

◎若你認為這個客觀的世界是苦海，是五濁惡世而千方百計想移民、想出離，再跑一百萬世，也還是在苦海裡。因為那都是眾生自己在顛倒夢想。那個「苦海」就是「自我」所構築所造作出來的。

◎「自我」會有很多的「要」與「不要」，而這個客觀的實相世界，有很多很多是自我所不想要、不想看到的，因而自我就否定這個實相世界，而另外構築他所要的理想世界。

◎記住：這個實相世界是中性、是離苦樂兩邊。

◎佛陀知道一切問題的根本在於「自我」，因而設計出一條安穩的解脫道，協助眾生逐漸認清身心、內外、宇宙、人生的實相，回來反觀我慢諸結，再深入看到最深層裡面原來是貪生怕死的「自我」在作祟。

◎只要善於顛倒夢想的「自我」破滅，那個苦海無邊的世界就會消失（此即世間滅）。出離自我的夢幻世界就是得世界邊、出三界、出離苦海、到達彼岸。從此不再顛倒夢想，而能很純樸、很知足的活在實相世界裡，解脫自在。

四

「瞿曇！云何為學？所謂學者，云何學？」

佛告尸婆：「學其所學，故名為學。」

尸婆白佛：「何所學？」

佛告尸婆：「隨時學增上戒，學增上意，學增上慧。」

尸婆白佛：「若阿羅漢比丘諸漏已盡，所作已作，捨諸重擔，逮得己利，盡諸有結，正智善解脫，當於爾時，復何所學？」

佛告尸婆：「若阿羅漢比丘諸漏已盡，……乃至正智善解脫，當於爾時，覺知貪欲永盡無餘；覺知瞋恚、愚癡永盡無餘，故不復更造諸惡，常行諸善。尸婆！是名為學其所學。」

◎已上到彼岸的解脫者，必是「不復更造諸惡，常行諸善」。但這裡的善惡，不是凡夫眼光中的善惡標準。凡夫只能看到外表、外相。

◎解脫者的內心世界，是充滿感恩與慈悲。

五

雜 九二六（九三四）

爾時，世尊默然而住，如是摩訶男第二第三問，佛亦再三默然住。

爾時，尊者阿難住於佛後，執扇扇佛。尊者阿難作是念：釋氏摩訶男以此深義而問世尊，世尊病差未久，我今當說餘事，以引於彼語。「摩訶男！學人亦有戒……」

摩訶男問尊者阿難：「云何為學人戒？云何為無學人戒？云何學人三昧？云何無學人三昧？云何學人慧？云何無學人慧？云何學人解脫？云何無學人解脫？」

尊者阿難語摩訶男：「此聖弟子住於戒波羅提木叉律儀，威儀行處，受持學戒；受持學戒具足已，離欲、惡不善法，……乃至第四禪具足住；如是三昧具足已，此苦聖諦如實知，此苦集如實知，此苦滅如實知，此苦滅道跡如實知；如是知、如是見已，五下分結已斷已知，謂身見、戒取、疑、貪欲、瞋恚，此五下分結斷，於彼受生，得般涅槃阿那含，不復還生此世。彼當爾時，成就學戒、學三昧、學慧、學解脫。復於餘時盡諸有漏，無漏解脫、慧解脫，自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。彼當爾時成就無學戒、無學三昧、無學慧、無學解脫。如是，摩訶男！是名世尊所說學戒、學三昧、學慧、學解脫，無學戒、無學三昧、無學慧、無學解脫。」

◎三果以下，包括向阿羅漢果，都是仍在「有學」位的階段。到達彼岸的究竟解脫者方稱「無學」。

◎就算證到三果的阿那含，也還體會不到「無學、無修、無為」的深義。一般都只是

從語言文字相上，用頭腦去理解、去推論、去想像。

◎瞎子要看到陽光，不是飽學經論就能知道陽光；不是努力修行，陽光就會跑出來；不是努力想像、造作，陽光就會被創造出來。陽光是否存在與瞎子本身的努力學習、努力修行、想像、造作，都沒有關聯。因為陽光本來就存在。真正要看到陽光，只有把眼疾醫好。請從中慢慢去體悟「無學、無修、無為」的深義。

◎所有的修行就是為了讓心澄靜下來↓看到我慢諸結縛而一一斷除，再深入看到一切的苦、一切的問題都是「自我」的翳膜在梗阻、在作祟，因此決心大死一番，進行開刀手術，把那自我的翳膜去除掉。只要一「自我」臣服了，只要一「自我」的翳膜消失了↓「涅槃、彼岸、空」就顯現出來。而彼岸就在此岸。

◎「涅槃、彼岸、空」都是本來就存在，不是努力修行、深入禪定、努力想像造作後才誕生出來。只要把「我慢·自我」的翳膜去除掉，就能看到。修行若是錯用功，只會枉作風塵客。覓即知君尚未得。

第三四章 溶入一體世界——體證「心經」

一

雜 一一五九（一〇〇〇）

所謂佛者，云何為佛？為是父母制名？為是婆羅門制名？

爾時，世尊說偈答言：

「佛見過去世、如是見未來、

歷劫求選擇，純苦無暫樂，

亦見現在世，一切行起滅。

生者悉磨滅，遠離息塵垢，

明智所了知，所應修已修，

拔諸使刺本，等覺故名佛。」

應斷悉已斷，是故名為佛。

【法義分享】

◎「歷劫求選擇，純苦無暫樂」這是「自我」從一體的實相世界，劃分出自己想要的夢幻世界。自我劃地自限後，從此活在二元對立的世界↓落入無邊的苦海。

◎「好、壞、美、醜、是、非、善、惡、聖、凡、淨、不淨、高、低、大、小……」

所有二元對立的觀念都是人類頭腦的產物，都是被「自我」所劃分出來的。實相世界是——包含一切，包含所有相反的兩極；整個存在是——一體無分別。但自我卻不喜歡這樣的世界，他有很多的要與不要。

◎自我所「要的」就歸納為——好、美、是、善、聖、淨、高、大、優……，然後盡力去追求。自我所「不要的」就打入黑五類——壞、醜、非、惡、凡、不淨、低、小、劣……，然後盡力去排斥，趕快設法「劃清界線」。自我就這樣一直在構築理想的「夢幻世界」。凡夫在構築他的夢幻世界，修行人也是同樣在構築他的夢幻世界。

◎凡夫都是用自我的好惡標準去界定一切——順我則是；逆我則非。

◎「界線」就是衝突、戰爭的導火線。「自我」所造成二元對立的世界——就是無邊的苦海。

◎「等覺」就是泯除一切二元對立的觀念，溶入不可思議的一體世界。（但不是凡夫所想像的沒有是非善惡觀念。）

二

雜 六〇四（八九〇）

爾時，世尊告諸比丘：「當為汝說無為法，及無為道跡。諦聽！善思！云何無為

法？謂貪欲永盡，瞋恚、愚癡永盡，一切煩惱永盡，是無為法。云何為無為道跡？謂八聖道分，正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，是名無為道跡。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

如無為，如是難見、不動、不屈、不死、無漏、覆蔭、洲渚、濟渡、依止、擁護、不流轉、離熾焰、離燒然、流通、清涼、微妙、安穩、無病、無所有、涅槃亦如是說。

◎本經事實上是二三十經的濃縮。經中所提「無為、極難見的、不動、不屈、不死、無漏、依止……安穩、無病、無所有、涅槃」這是佛陀百般設法從不同角度來描述「空」的玄妙。這是究竟解脫者所體證、所溶入的世界。

◎「空」本無名，你要貼上什麼標籤都可以。

◎「道可道，非常道；名可名，非常名。」佛陀明知不可說，但因悲愍故，還是勉強說了。然而「真理」一旦落入「語言、文字」，眾生就馬上把真理變成腦海中的一個名相、一個概念。又是「見指不見月」，又是見諍不斷。

◎「空」一旦說出、形成文字，眾生就馬上把「空」變成腦海中的「空性、性空、頑

空、壞空、空無邊處想」。空的特性之一——「涅槃寂靜」，一旦落入語言、文字，很快就被頭腦轉變成一個哲學名相、一個概念，或規劃為未來的理想世界、或變成為私人的秘密武器。

◎「至道無難，唯嫌揀擇。」若能超越自我所構築的二元對立的世界，當下涅槃彼岸馬上現前。「無為」才能超越無門關，「無為」才能契入涅槃，「無為」才能溶入等覺的世界、一體的世界。

三

雜 三三一（二九三）

有為者若生、若住、若異、若滅；

無為者不生、不住、不異、不滅。

◎「有為」就是現象界。現象界的一切一定是生、住、異、滅，符合緣生緣滅的法則。

◎「無為」就是指「空」，這是不生不滅、不增不減。這是無分別、非緣起法。

四

增 四〇六

「汝今諸根清淨，顏貌與人有異，汝今遊何三昧？」

舍利弗白佛言：「唯然，世尊！我恆遊空三昧。」

佛告舍利弗言：「善哉！善哉！舍利弗！乃能遊於空三昧。所以然者，諸虛空三昧者最為第一！其有比丘遊虛空三昧，計無吾我、人、壽命，亦不見有衆生；亦復不見諸行本末；已不見，亦不造行本；已無行，更不受有……」

若得是空三昧，亦無所願，便得無願三昧；以得無願三昧，不求死此生彼，都無想念時，彼行者復有無想三昧可得娛樂。此衆生類皆由不得三三昧故，流浪生死。觀察諸法已，便得空三昧，已得空三昧，便成阿耨多羅三藐三菩提。當我爾時，以得空三昧，七日七夜觀視道樹，目未曾眴。舍利弗！以此方便，知空三昧者，於諸三昧最為第一三昧；王三昧者，空三昧是也！」

◎虛空三昧——很深、很深。能遊虛空三昧即是常遊畢竟空。

◎真正體證到空三昧，就是已遠離顛倒夢想（無想，無願）而成阿耨多羅三藐三菩提。

（若依文解字，則易成負面取角。）

五

附錄「心經」

般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。舍利子！色不異空，空不異色，色即是空，空即是色；受想行識，亦復如是。舍利子！是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。是故空中無色，無受想行識；無眼耳鼻舌身意；無色聲香味觸法；無眼界，乃至無意識界；無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡；無苦集滅道，無智亦無得；以無所得故，菩提薩埵。依般若波羅蜜多故，心無罣礙；無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛，故說般若波羅蜜多咒。即說咒曰：揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。

- ◎ 「般若波羅蜜多心經」就是在闡揚阿含裡面甚深極甚深的「空」。
- ◎ 「心經」就是在描述「空」的玄妙世界、顯現「空」的特性。
- ◎ 「空」這是一切宗教的終極核心。唯有找到空、溶入空，才能遠離顛倒夢想而達究竟涅槃、不生不死的世界。

第三十五章 至人只是常——返璞歸真

一

雜 七（一五）（七〇三）

世尊告諸比丘：若所有法，彼彼意解作證，悉皆如來無畏智所生。若比丘來為我譬聞，不諂不偽，質直心生，我則教誡、教授為其說法。晨朝為彼教誡、教授說法，至日中時得勝進處；若日暮時為彼教誡、教授說法，至晨朝時得勝進處。如是教授已，彼生正直心，實則知實、不實知不實，上則知上、無上則知無上，當知、當見、當得、當覺者，皆悉了知，斯有是處！

【法義分享】

◎ 學佛一開始就要實實在在、腳踏實地。若有諂曲之心，若為名聞利養而修行，那與原始佛法的解脫道是不易相應的。

◎ 修行人要有道骨。道骨與我慢不同；大無畏與霸氣不同。

◎ 水很柔軟，但妙用無窮；空是無為，但無不為。能放下一切，才能擁有一切；能大

阿含解脫道次第

死一番，才能不生不死。

◎修行人要有「羅漢托空鉢也在所不惜」的魄力與決心，才会有成。否則容易被世俗名利欲望牽著鼻子走；想度眾生，反被眾生牽著鼻子走。

◎人到無求品自高。如此，才能真正返璞歸真。

二

雜 一〇八七（一〇九九）

「年在盛時，應受五欲莊嚴自娛，如何違親背族，悲泣別離，信於非家，出家學道？何為捨現世樂，而求他世非時之樂？」

諸比丘語婆羅門：「我不捨現世樂求他世非時之樂，乃是捨非時樂就現世樂。」

波旬復問：「云何捨非時樂就現世樂？」

比丘答言：「如世尊說，他世樂少味多苦，少利多患；世尊說現世樂者，離諸熾然，不待時節，能自通達，於此觀察，緣自覺知。婆羅門！是名現世樂。」

◎凡夫對於這個客觀的世界，不是樂觀就是悲觀。有智慧的人對於這個客觀的世界，既不樂觀也不悲觀，只是「如實正觀」——不去扭曲、不去污染，讓萬事萬物如實顯

現。

◎凡夫的樂是與苦相對稱的樂，是有得、有依、有抓取之後的樂，此種樂的背後跟著的是苦。解脫者的樂是離苦樂兩邊，是無依、無得、也無繫縛的樂。

◎凡夫的樂是在未來，當目標、理想達成後……。解脫者的樂是在現在，在永恆的現在。眾生所能活的只有現在，其他的過去與未來，那都是眾生腦海中的一個泡沫、一個念頭。

三

雜 (一〇八六—一〇九八)

「作王！世尊！作王！善逝！可得如意。」

佛告波旬：「我都無心欲作國王，云何當作？我亦無心欲令雪山王變為真金，何由而變？」

爾時，世尊即說偈言：

正使有真金，如雪山王者，

一人得此金，亦復不知足；

是故智慧者，金石同一觀。

第三五章 至人只是常——返璞歸真

◎佛陀了悟再高的王位權勢、再多的金銀財寶，都會在黑洞裡面消失歸空。任何你所抓的，到最後都只是一場夢、一場空。凡夫因不了悟，所以成為無窮欲望的奴隸。眾生出不了苦海，是因為被己之貪愛所繫縛。

◎有智慧的人，了悟身心內外、宇宙人生的實相，因而不再去追逐夢幻泡影。出離顛倒夢想的世界，活在實相的世界，與大自然溶為一體。

四

雜 一一三七（一一五四）

一時，佛住舍衛國東園鹿子母講堂。世尊晨朝著衣持鉢，入舍衛城乞食。時，健罵婆羅豆婆遮婆羅門遙見世尊，作粗惡不善語，瞋罵阿責，把土塗佛。時，有逆風，還吹其土，反自塗身。

爾時，世尊即說偈言：

若人無瞋恨，罵辱以加者，

清淨無結垢，彼惡還歸己；

猶如土塗彼，逆風還自污。

◎佛陀成道後，仍是過著托鉢、乞食、遊行弘化的生活。全部的家當都是隨身攜帶，為了減輕負擔，所以都是能少就盡量減少。

◎佛陀常穿的仍是不起眼的修行衣。當他托鉢乞食之際，外觀上與一般的乞丐差不了多少，所不同的只有內心的寧靜與安詳。（「乞丐」用台語講，就是「乞食」）

◎把佛陀形容為「金色身、金光閃閃、著金縷衣、具三十二相、八十種好……」那都是後代眾生欲望的投射聚集而成。

◎人間實相的佛陀是很平凡、很平淡、很樸實的一位真人。與後代眾生心目中所想像的佛陀有很大很大的差異。事實上佛陀的遭遇絕不是後人所想像的那麼風光。人間佛陀仍是常被辱罵、被批判。佛陀常是「獨行俠」，到老年雖有阿難當侍者，但佛陀仍都是自行托鉢乞食。

五

雜 一二八六（一二八九）

爾時，世尊金鎗刺足，未經幾時，起身苦痛；能得捨心，正智正念，堪忍自安，

無退減想。

◎人間實相的佛陀也是會生病，腳底被利物刺傷也是會腫痛。與凡夫不同的只有心境上不會去苦上加苦。

六

雜 一 二 三 六 (五 七 六)

時，彼天子說偈白佛：

爾時，世尊說偈答言：

「不處難陀林，終不得快樂，

「童蒙汝何知，阿羅漢所說？

忉利天宮中，得天帝名稱。」

一切行無常，是則生滅法；

生者既復滅，俱寂滅為樂。」

◎佛陀也是自稱己為「阿羅漢」。

七

雜 一 一 一 四 (一 二 二 七)

波斯匿王白佛：「世尊！我亡祖母，極所敬重，捨我命終，出於城外閻維，供養畢，來詣世尊。」

佛告大王：「極愛重敬念祖親耶？」

波斯匿王白佛：「世尊！極敬重愛戀。世尊！若國土所有象馬七寶，乃至國位，悉持與人，能救祖母命者，悉當與之。既不能救，生死長辭，悲戀憂苦，不自堪勝！曾聞世尊所說：一切衆生、一切虫、一切神，生者皆死，無不窮盡，無有出生而死者，今日乃知世尊善說。」

佛言：大王！如是！如是！一切衆生、一切虫、一切神，生者輒死，終歸窮盡，無有一生而不可死者。……

剎利大王灌頂居位，王四天下，得力自在，於諸敵國無不降伏，終歸有極，無不死者。若復，大王！生長壽夭，王於天宮，自在快樂，終亦歸盡，無不死者。……

諸佛世尊十力具足，四無所畏，勝師子吼，終亦捨身，取般涅槃。……

◎有生必有滅，一切眾生、一切天神、一切天帝、一切修行人，都一定會終歸窮盡，無有一生而不可死者。佛陀也不例外。一切現象界必然是緣生緣滅。

◎不論再怎麼神通廣大，在死神黑洞面前，都只是——彫蟲小技。

◎那修行人所追求的「不生不死」之境在哪裡？能永恆存在、不生不滅、不生不死、不增不減的只有「空」。上到彼岸的究竟解脫者，就是溶入空海，也就是心經所講

的境界。這是活著之際就能契入，不是死後才到達。

八

長二

「佛、辟支、聲聞，一切皆歸滅；

無常無撰擇，如火焚山林。」

阿難白言：「云何名為供養如來？」

佛語阿難：「人能受法，能行法者，斯乃名曰供養如來。」

受法而能行，覺華而為供。

紫金華如輪，散佛未為供；

陰、界、入無我，乃名第一供。

◎若能從五陰、六界、六入處各種角度去體悟無我，依法次法向而行↓斷除我慢諸結，體證到無我、無為，以身為法作見證，這才是真正供養如來。

◎佛陀不是要來讓你膜拜；佛陀是要協助你此生此世就解脫自在。

◎「無常無選擇」。凡夫的苦，來自於與「無常」的法則相對抗，也就是常逆流而游

、背道而馳。解脫者了悟宇宙人生身心內外的實相，所以悟道、體道而行道。內心與「空」相應，外相是隨順緣起。

九

長二

於後夏安居中，佛身疾生，舉體皆痛，佛自念言：我今疾生，舉身痛甚，而諸弟子悉皆不在，若取涅槃，則非我宜，今當精勤自力以留壽命。

吾已老矣，年且八十，譬如故車，方便修治得有所至。吾身亦然，以方便力得少留壽，自力精進，忍此苦痛，不念一切想，入無想定，時我身安穩，無有惱患。是故……當自歸依，歸依於法，勿他歸依。

◎佛陀的色身仍是會老病死，與凡夫不同的只有隨順緣起，全然接受無常法則，全然安住在每一當下，內心沒有任何迎拒之心。

◎佛陀臨大般涅槃前，仍是再三提醒弟子們要「自依、法依、勿他歸依」。不要去抓住任何人。真正善知識只是協助你獨立，協助你自依止、法依止，不會要強化弟子對他的依賴。

◎活生生的法，不存在任何人的頭腦中；腦海中的，只是些抽象的名相、概念。活生生的佛法、真理，一定是當下、現在如實展現在整個大自然、整個法界中，也如實展現在您的身、口、意中。

◎真正的善知識，了知自己只是個指引真理的手指，協助你看透身心、內外、宇宙、人生的實相，協助你看那大自然界中活生生的真理。引導你「以大自然為師」，引導你逐漸回歸大自然，逐漸溶入不生不死的「空」而解脫自在。這是「自依止、法依止」的深義。

◎宇宙人生的真理、最深的奧秘，都顯露在大自然中，而不是在任何經典裡。（經典只是尋寶的參考地圖，並不是寶藏所在之處。）

◎淡中知真味，常裡識真人。至人只是常。老子在你面前出現一百次，你也看不出老子的蹤跡，除非你已通達「無為」之道。

◎凡夫都要想成為不平凡、想成為聖賢；解脫的智者，只是回歸到成為平凡的人。

第三十六章 知足·感恩·大慈大悲

一

雜 三四七（三四八）

爾時，世尊告諸比丘：「如來成就十種力，得四無畏，知先佛住處，能轉梵輪，於大眾中震師子吼言：『此有故彼有，此起故彼起：謂緣無明行，……廣說乃至純大苦聚集；……純大苦聚滅。』諸比丘！此是真實教法顯現，斷生死流，……乃至其人悉善顯現。如是真實教法顯現，斷生死流，足令善男子正信、出家，方便修習……所謂大師面前，親承說法，寂滅涅槃，菩提正向，善逝、正覺。是故，比丘！當觀自利、利他、自他俱利，精勤修學。我今出家，不愚不惑，有果有樂……」

【法義分享】

◎「先佛住處」在哪裡？就是回歸到空、溶入空海。如同波浪消失後，溶入大海。無所在，無所不在。

◎一切來自於空；一切也終必回歸到空。

第三十六章 知足·感恩·大慈大悲

◎緣起法、現象界都是生生滅滅。要從世俗諦，再深入看到第一義諦；要從緣起法，再深入看到非緣起法。能體證到不生不滅的空，才能斷生死流。

◎若問「空」在哪裡？「涅槃界」在哪裡？「彼岸」在哪裡？如同海中的魚，不知身在大海中，而拚命找尋「大海在哪裡？」。

二

雜 三四八（三四九）

爾時，世尊告諸比丘：善來比丘！善出家、善得己利，曠世時時得生聖處，諸根具足，不愚不癡，不須手語，好說、惡說堪能解義。我今於此世作佛，如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊，說法寂滅、涅槃、菩提正向、善逝、等正覺。所謂此有故彼有，此起彼彼起：謂緣無明行，緣行識，……乃至純大苦聚集；無明滅則行滅，……乃至純大苦聚滅。

諸比丘！難得之處已得，生於聖處，諸根具足，……乃至純大苦聚集；……純大苦滅。是故，比丘！當如是學，自利、利他、自他俱利。如是出家，不愚不癡，有果有樂，有樂果報……

◎當一個人真正了悟生死大事、斷生死流，必然是知足、感恩、大慈大悲。自利、利他、自他俱利，那是必然之事。

三

雜 一〇八四（一〇九六）

如是我聞：

一時，佛住波羅奈國仙人住處鹿野苑中。

爾時，世尊告諸比丘：我已解脫人天繩索，汝等亦復解脫人天繩索。汝等當行人間，多所過度，多所饒益，安樂人天，不須伴行，一一而去。我今亦往鬱鞞羅住處人間遊行。……

◎「解脫人天繩索」也就是出三界，也就是已證到無學位的阿羅漢。

◎以佛陀的標準——要成就無學位的阿羅漢才能遊化一方。三果以內的都還在有學位、還有無明與我慢，也就是還沒有完全覺醒過來，還沒有徹底了悟身心內外、宇宙人生實相，生死大事仍未徹底解決。

◎真正覺醒過來、了悟宇宙人生實相、已達無學無為的解脫者，都能獨當一面、安樂

人天、利益眾生。

四

增 四三三

爾時，世尊告諸比丘：我當教汝：如舍利弗比丘，智慧、大智、分別智、廣智、無邊智、捷疾之智、普遊智、利智、甚深智、斷智、少欲知足、閑靜勇猛、念不分散、戒成就、三昧成就、智慧成就、解脫見慧成就、柔和無爭、去惡辯了、忍諸言語、歎說離惡、常念去離、愍念生萌、然熾正法、與人說法無有厭足。

◎若批評阿羅漢是自了漢，那都是誤解或以訛傳訛。

五

雜 一二三七（五七七）

時，彼天子即說偈言：

爾時，世尊說偈答言：

「斷一切鉤鎖，牟尼無有家，

「一切眾生類，悉共相纏縛；

沙門著教化，我不說善哉！」

具有智慧者，孰能不感傷？

善逝哀愍故，常教授眾生；

哀愍眾生者，是法之所應。」

◎「一切眾生類，悉共相纏縛。」當你真正醒過來、上到彼岸，就會大徹大悟——原來苦海中的眾生，都在互相催眠、互相纏縛。上到彼岸才會相信——往昔的顛倒夢想，原來都是在「海中鑿河」。從此了悟「無學、無修、無為」的真義。

◎這就是為什麼佛陀要他的弟子們成就無學位的阿羅漢後，才可以獨當一面的出去弘法。因為如果還有「無明」、還有「我慢」的翳膜遮障，容易形成「以盲引盲」而不知、不覺、也不以為然。

◎「一切眾生類，悉共相纏縛。」這種現象不但世俗人如此，修行團體、宗教團體也是普遍存有此種現象。師父抓弟子，弟子抓師父；宗教抓信徒，信徒抓宗派。只要一有抓取，真理就極易被扭曲、被變質。

◎覺醒過來上到彼岸的智者，看到眾生在顛倒夢想、在苦海中浮沈，孰能不愍傷。

◎真正的覺醒者——知足、感恩、大慈大悲。

佛教史大事略記

佛紀	西元	佛 教 大 事 記
0	-544	佛陀大般涅槃
162	-383	佛陀入滅後百年間，陸續結集出經典，以雜阿含（相應部）最早完成，此部份含蓋了最重要的法義核心。
218	-327	亞力山大大帝入侵印度。
222	-323	亞力山大大帝歿。
265	-280	(1)第二次結集，四部阿含之原型逐次形成。 (2)佛教教團分裂為上座部與大眾部。
277	-268	阿育王即位。（孔雀王朝）
284	-261	阿育王派遣使者及傳教師至邊境地區弘揚佛法。
312	-233	佛教普及全印度。阿育王歿。
332	-221	秦始皇統一中國。
356	-189	大夏王德米都利奧斯即位，入侵且統治西印度，此後百年間，西北印度淪為希臘統治。
365	-180	孔雀王朝滅。薰迦王朝建立，開始彈壓佛教，致力復興婆羅門教。

385	-160	希臘王彌蘭陀與那先比丘問答。
395	-150	印度佛教發展至部派分裂時期。但各部派仍都以四部阿含為核心、為主軸。
406	-139	西漢張騫出使大月氏國。
417	-128	張騫抵達大夏。
445	-100	大乘佛教漸漸興起。「般若經」原型成立。
456	-89	錫蘭書寫三藏及三藏註釋於貝葉。
465	-80	雕刻佛像之風漸興起。
543	-2	漢哀帝年間，中國邊境地區開始接觸佛教。
594	+50	西北印度健馱羅地區，美術萌芽。
604	+60	前後一兩百年間，般若經、法華經、華嚴經、無量壽經等初期大乘經典陸續成立。
608	64	漢明帝派遣秦景等人出使西域，求取佛經。
674	130	第四次結集，撰成「阿毘達摩大毘婆沙論」。
711	168	月氏僧支婁迦讖抵洛陽，陸續翻譯「寶積經、首楞嚴經」。
744	200	前後一兩百年間，解深密經、大乘「大般涅槃經」、「勝鬘經」等中期大乘經典成立。
772	228	支謙譯「阿彌陀經」。

778	234	印度龍樹著「中論」、「大智度論」。
800	256	西域僧來華翻譯「法華三昧經」。
835	291	竺叔蘭翻譯「維摩經」、「首楞嚴經」。
847	303	陸續譯出「彌勒本願經」、「彌勒成佛經」。
928	384	開始漢譯「中阿含經」，此後七十年間陸續譯出增一阿含、長阿含及雜阿含經。
945	401	鳩摩羅什抵達長安，陸續譯出「金剛般若經、無量壽經、彌勒成佛經」。
974	430	覺音論師著「清淨道論」，集錫蘭上座部教義之大成。
1064	520	菩提達摩抵達中國。
1150	606	(1)印度佛教之「中觀」與「唯識」兩派論戰不休。 (2)大乘佛教進入後期。 (3)秘密大乘佛法漸漸興起，秘密大乘經典也陸續成立。
1171	627	唐太宗貞觀元年，玄奘由長安出發，經西域前往印度留學取經。
1189	645	貞觀十九年，玄奘大師返抵長安，大量翻譯，後來形成「唯識宗」。

◎到西元十世紀，佛法在印度已逐漸沒落而消失。

◎唐朝、宋朝時期的觀世音菩薩是留有鬍子的男眾像。到明朝的觀世音菩薩已漸漸變成女眾像。

備註：若要更詳細的內容，請參考「佛教史年表」——佛光出版社印行

「空海」學佛心路歷程簡介

一、民國四四年（一九五五）九月，出生於嘉義縣大林鎮的鄉下。本名——郭永進。

二、國中時期，看世間苦難而生悲愍之心，發願將來要濟世救人。

三、一進入嘉義高中，因緣際會下，當起了班長。從此開始探討人生哲學。

四、為了擴展視野，高二轉往台北就讀。因緣際會下，仍又被選為班長與模範生。繼續探討生從何來？死往何處去？生命的意義在哪裡？漸漸涉及一些偉人的內心世界。

五、大專時期，為了探討生死之謎與生命的意義，動、靜雙管齊下；理論與實務並重。靜態方面：接觸各種宗教——包括基督教、佛教、一貫道。也深入探討各種心理學、東西方哲學及老子道德經。後來漸漸轉向佛教、尤其禪宗。

六、大專時期，動態方面則積極服務人群。除了當班代表外，先後擔任過校友會會長、學生會主席、畢聯會主席。從服務人群中，去體悟人生哲學、找尋生命的意義。同時也實際去體悟「名、利」的腐蝕性，也實際去參悟為什麼世間人看不開名與利？從領導與服務中，去觀察「我慢、我是、我能」。

七、七十年起，為了專攻中醫，曾在佛寺住三年。當深一層了解佛教現況後，卻引起很多的迷惑——佛教為什麼會變成這個樣子？原因出在哪裡呢？決心將來一定要找到佛陀的本懷、佛法的真髓。

八、七十四年初，通過中醫師特考。曾拜師馬光亞。與師學習之際，有所體悟——當我成為名醫，也不能讓眾生不死、也沒辦法讓眾生內心不苦，而且自己的生死大事，誰能醫治？應該更上一層，像佛陀一樣——治療生死的病根、病源。

九、七十四、七十五年，常出入北投農禪寺，學禪、學淨土。不斷探討生死之謎及安心之道。也研習易經。

十、七十六年初——放下一切工作，前往南投淨律學佛院，深入經藏與專修。

十一、民國七十六年八月——轉往台南開元禪學院研究部，專心覓道、求道、修道。從中國、西域、印度佛教史發現阿含經的珍貴後，在研究所的兩年，都以專攻四部阿含為主。除了打開國際視野外，大乘佛教的一些問題，也找到了答案。（此階段深受四位長者的啓蒙。由衷的感恩明復老法師、會清法師、印順長老及楊郁文教授的指導。）

十二、民國七十八年，隻身前往泰國叢林道場禪修參訪。拜訪過佛使比丘及阿姜查的道場。隨後也參訪韓國及日本的佛教。

十三、一九九〇年——因覺機緣不成熟，辭去在研究所的教學，退回社會——行醫。

阿含解脫道次第

想編「阿含解脫道次第」的動機也暫時擱下。但仍繼續找尋能指導真修實證的善知識。

十四、一九九一年—接觸○○○禪一年。

十五、一九九二至九五年—行醫、打網球、覓道、求道、修道。研習現代天文物理，擴展視野。

十六、一九九六年起，參加葛印卡的內觀禪修數次。

十七、一九九七年二月起，參加某一共修團體兩年半。從九六年起，就更積極加強實修實證。

十八、一九九九年三月，辭掉醫生工作，前往台南慈蓮寺專修兩個多月。

十九、一九九九年九月，放下一切，再次前往台南慈蓮寺專修。一場九二一大地震……改變了一切。

二十、二○○○年，在慈蓮寺專修。編寫「阿含解脫道次第」。

二一、公元二○○一年起—願和決心實踐解脫道的眾生互動。

二二、「空海」已現出家相。

感恩

感恩大自然的養育之恩

感恩眾多因緣的協助

把一切榮耀歸於法界

迴向

願一切眾生

契入正法

吉祥安樂

了悟真理

解脫自在

版權開放聲明

◎為了推廣原始佛法，為了解脫道廣佈人間，大自然淨心學會所出版之書籍；所發行之各種影音光碟（VCD）、CD、濃縮語音光碟（MP3）、錄音帶等，所有版權皆開放。

◎歡迎各處印經會、基金會、學院、佛寺、慈善團體、各流通處大量翻印、拷貝、刻錄光碟，與眾生廣結善緣，功德無量。

◎竭誠歡迎各共修團體、各佛學院、大專佛學社團大量索取（本系列課程可做為聞思修證的教材）。也歡迎各流通處、圖書館索取↓和眾生結緣。

◎歡迎助印、贊助、發行、推廣、流通。

歡迎成立共修會

◎要了悟真理實相、要修行、要解脫生死輪迴、首要建立正知正見的聞思基礎。唯有經由正確的「聞、思」，導入正確的「修、證」，方能快速又安全的到達究竟涅槃、解脫自在的彼岸。歡迎國內外、各縣市成立「解脫道學苑共修會」（十人以上即可），深入解脫道的「聞、思、修、證」，早日來到大安心、大自在。

◎專線服務

靈泉禪寺·解脫道學苑

地址：201基隆市信義區六和路一號（月眉山）

電話：886-2-24683303 傳真：886-2-24683133

大自然真理學會

地址：231台北縣新店市花園六路二段7-404號

電話：886-2-26666848 傳真：886-2-26669938

網址：<http://www.naturets.org>

E-mail：konghi@ms62.hinet.net

聯絡及法寶流通處

- 北 區：靈泉禪寺・解脫道學苑
地 址：201基隆市信義區六和路一號〔月眉山〕
電 話：02-24683303 傳 真：02-24683133
網 址：<http://www.naturets.org>
E-mail：konghi@ms62.hinet.net
- 北 區：大自然真理學會
地 址：231台北縣新店市花園六路二段7~404號
電 話：886-2-26666848 傳 真：886-2-26669938
- 東 區：宜蘭
地 址：宜蘭縣羅東鎮仁愛路一段8巷7號
電 話：(039)551181-132 (039)572645
- 中 區：台中
地 址：台中市文心路四段811號
電 話：(042)2232-1595 0911-017-567
- 南 區：高雄
地 址：高雄市新興區六合路87號2樓
電 話：(07)2239-516 0921-260-282
- 美 國：洛杉磯
地 址：20827 Mesarica Road Covina, CA 91724 USA
電 話：626-251-3838
- 加拿大：溫哥華
地 址：5237 Clinton St Burnaby B. C. Canada. V5J2L7
電 話：604-454-1647 傳 真：604-432-9535

法寶流通目錄

- **圖書〔BOOK〕系列** 空海〔惟傳法師〕編著/主講
 - Bn01 「阿含解脫道次第」 25開/307頁
 - Bn02 「靈泉·禪修開示」 25開/375頁
 - Bn03 「四念處·禪修開示」 25開/279頁
 - Bn04 「永嘉大師證道歌·禪修開示」 25開/296頁
 - Bn05 「禪宗精髓-慧眼禪心·禪修開示」 25開/260頁
 - Bn06 「幽默空海傳」(全彩色) 25開/201頁
- **影音光碟〔VCD〕系列** 空海〔惟傳法師〕主講
 - Vn01 「解脫道次第簡介」 6片/1盒
 - Vn02 「知恩·感恩·報恩」 4片/1盒
 - Va03 【阿含解脫道次第】課堂講解 84片/7盒
 - Vn03 「阿含解脫道次第」課堂講解 (第1集) 12片/1盒
 - Va04 【心靈成長·事事本無礙】課堂講解 上/下集 30片/2盒
 - Vn04 「心靈成長·事事本無礙」課堂講解 (結緣版) 2片/1盒
 - Va05 「老子道德經心聲」課堂講解 24片/1盒
 - Vn05 「老子道德經心聲」課堂講解 (結緣版) 2片/1盒
 - Vn06 「修行次第簡介」(講于福建·閩南佛學院) 2片/1盒
 - Vn07 「學佛學些什麼？」(台語)(講于福建·晉江) 2片/1盒
 - Vn08 「寒山拾得頌深義」(講于福建·長汀) 1片
 - Vn09 「原始念佛法門」(講于福建·長樂·晉江) 4片/1盒
 - Vn10 「四念處研究苑」(講于福建·閩南佛學院研究所) 2片/1盒
 - Vn11 「假愛·錯愛與真愛」(講于高雄·宏法寺) 2片/1盒
 - Vn12 「化解一切衝突的妙方」(講于台北科技大學) 2片/1盒
 - Vn13 「四念處·禪修開示」(台北·新店) 11片/1盒
 - Va14 「金剛經深義」(電視版) 20片/1盒
 - Va15 「四念處修行要領」(電視版) 20片/1盒 製作中
 - Va16 「金剛經深義·禪修開示」(基隆·靈泉禪寺) 17片/1盒
- **語音光碟〔MP3〕系列** 空海〔惟傳法師〕主講
 - Ma01 【阿含解脫道次第】課堂講解與續集 12片/1盒

- Ma02【解脫道系列課程】課堂講解 6片/1盒
「老子道德經心聲」 「心靈成長·事事本無礙」
- Ma03【解脫道系列·禪修開示】 9片/1盒
「靈泉·禪修開示」 「陽明山·山水禪」 「基礎·禪修開示」
「禪宗精髓·慧眼禪心」 「四念處·禪修開示」 「教外別傳·慧眼禪心」
「永嘉大師證道歌·禪修開示」
- Mn03「四念處·禪修開示」(台北·新店) 1片/1盒
- Ma04【大陸弘法系列】(講于福建) 7片/1盒
- Ma05【解脫道·禪修開示】(台語版) 12片/1盒
- Mn06「2005年大陸弘法專輯」 2片/1盒
- Mn10「金剛經深義·禪修開示」 2片/1盒
- Mn11「大陸弘法專輯」 2片/1盒
- Mn12「四念處修行要領」(電視版) 2片/1盒
- Mn13「金剛經深義」(電視版) 2片/1盒
- Mn14「六祖壇經·禪修開示」(一) 2片/1盒
- Mn15「六祖壇經·禪修開示」(二) 2片/1盒

● **佛典講座**「人間倫理的聖典—善生經」錄音帶 24卷 晴虛法師 主講

● **錄音帶〔TAPE〕系列** 空海〔惟傳法師〕主講

- Ta01「靈泉·禪修開示」 18卷/2盒
- Ta02「基礎·禪修開示」 7卷/1盒
- Ta03「四念處·禪修開示」 10卷/1盒
- Ta04「永嘉大師證道歌·禪修開示」 16卷/2盒
- Ta05「陽明山·山水禪」 10卷/1盒
- Ta06「禪宗精髓·慧眼禪心」 10卷/1盒
- Ta07「老子道德經心聲」 27卷/3盒
- Ta08「心靈成長·事事本無礙」 30卷/3盒
- Ta09「教外別傳·慧眼禪心」 10卷/1盒
- Ta10「金剛經深義·禪修開示」 20卷/2盒
- Ta11「大陸弘法專輯」 20卷/2盒
- Ta12「四念處修行要領」(電視版) 19卷/2盒
- Ta13「金剛經深義」(電視版) 20卷/2盒
- Ta14「六祖壇經·禪修開示」(一) 10卷/1盒
- Ta15「六祖壇經·禪修開示」(二) 10卷/1盒
- Tn01「心經深義」(基隆·靈泉禪寺) 1卷

- Tn02 「體悟無我」(台北·新店) 1卷
 Tn03 「學佛學些什麼？」(台語)(福建·晉江) 2卷/1盒
 Tn04 「仁山樹海·山水禪」(宜蘭) 1卷
 Tn05 「寒山拾得頌深義」(福建) 1卷
 Tn06 「假愛、錯愛與真愛」(高雄·宏法寺) 2卷/1盒
 Tn07 「化解一切衝突的妙方」(台北·科技大學) 2卷/1盒
 Tn08 「解脫道最大的障礙是誰？」(基隆·靈泉禪寺) 1卷
 Tn09 「解脫道—另一種追尋」(高雄·杉林) 1卷
 Tn10 「解脫道的修證次第」(高雄·杉林) 1卷
 Tn11 「站在巨人的肩膀上」(高雄·杉林) 1卷
 Tn12 「痛苦的根本核心？」(基隆·靈泉禪寺) 1卷
 Tn13 「我們都是一家人」(基隆·靈泉禪寺) 1卷
 Tn14 「世界一家·大家好」(台南·天心岩) 2卷

● 分享〔SHARING〕系列

- Sn01 調柔身心·開啓智慧〈書〉 銘心(謝發銘)著 25開/216頁
 Sa01 感恩·內觀淨心法〈錄音帶〉 空雲 主講 4卷/1盒
 Sn02 「如何讓感恩—從內心湧現、如何從各角度—檢驗修行」
 〈錄音帶〉 空雲 主講 1卷

專線服務：

靈泉禪寺·解脫道學苑

地址：基隆市信義區六和路1號(月眉山)

電話：886-2-24683303 傳真：886-2-24683133

大自然真理學會

電話：886-2-26666848 傳真：886-2-26669938

郵政劃撥：19897100 戶名：社團法人中華大自然真理學會

網址：<http://www.naturets.org>

E-mail：konghi@ms62.hinet.net

※ 所有出版品，版權開放。歡迎索取，並歡迎贊助、發行、推廣、流通，功德無量！※

贊助〈光碟製作、印經書〉大德芳名

一五〇〇〇〇元：王 燕

五〇〇〇〇元：王元鈞、郭秋蓮

三〇〇〇〇元：李 幸

一五〇〇〇元：李裕鑫

一〇〇〇〇元：陳淑真

八九二〇元：釋悟因

八〇〇〇元：陳月霞

七〇〇〇元：張秀鳳

六四〇〇元：羅嫻蓉

六〇〇〇元：柯夙珍、林朝宗

五〇〇〇元：釋圓乘、賴明輝、賴芷秋、美國K、彭永彬、謝淑芳、張 玲、

周明美、林明輝、楊建哲、盧甘林

四〇〇〇元：陳俊堂、林宜潔、鄭進灯

三五〇〇元：范慧琦

三〇〇〇元：晴虛長老、呂妙香、王龍玲、黃淑如、陳滿卿、張秀鳳、涂明聰、

洪陳春香

二五〇〇元：吳治如、李錫禧

二四〇〇元：鄒賢璋

二三〇〇元：江麗芬

二一〇〇元：陳桂蓮、高美純

二〇〇〇元：簡義豐、連俊明、高國樑、黃珠、孫麗華、施玉美、林淑姿、

曾月連、王賜良、施文川、釋圓穆、游麗華、謝淑慧、梅喬發、

陳春美、林淑玲、釋慧音、劉忠誠、莊博宏、陳菊英、周碧雲、

游瓊月、錢雋仁、楊家豪

一五〇〇元：簡玉蓮

一二〇〇元：釋久定、林秀鑾

一〇〇〇元：高卿曦、劉順興、劉憬綺、劉鳳蘭、李福權、廖夢萍、張惠美、

謝麗玉、李明雲、黃興鏞、范月娥、謝寶綺、馬書炫、吳華筠、

徐悅倫、簡玉蓮、劉憬綺、劉鳳蘭、劉順興、李福權、張智承、

張凱川、呂清花、方美惠、陳火釧、許素梧、周玉、王有洪、

林秀員、張謝玉滿、許榮堯建築師事務所、十方法界一切眾生

八〇〇元：吳聖威等、蔡華容、佛弟子

六〇〇元：朱志人、周 足

五〇〇元：李麗美、鄭舜心、林貴仁等、張涂總、蔡淑芬、黃素美、

曾義桂、張國鋒、陳富隆、釋妙音、李麗美、盧金鴻、盧有祿、

林柏達、方寶璋等

四〇〇元：吳佩蓁、陳毅瑞、陳柏聰、陳玟霖

三〇〇元：桂居士、吳沛蓁、丁美月、曹百忠、賴 每、曹仁旗、游碧霞

一四〇元：釋紹涵

一〇〇元：許建財

國家圖書館出版品預行編目資料

阿含解脫道次第 / 空海編著. 十四版. --
臺北縣新店市：大自然真理學會，2006[民95
]

面；公分

ISBN 986-81260-9-6 (平裝)

1. 阿含部

221.8

95007460

阿含解脫道次第

編著者：空海（惟傳法師）

出版者：社團中華大自然真理學會

地址：23901北縣新店市花園六路一段7-404號

電話：886-2-24683303 · 26666848

傳真：886-2-24683133 · 26669938

郵政劃撥：19897100

戶名：社團中華大自然真理學會

網址：<http://www.naturts.org>

電子信箱：E-mail:konghi@ms62.hinet.net

◇ 歡迎護持流通 ◇
◇ 歡迎贊助推廣 ◇

西元二〇〇六年五月 十四版三千本