

《佛陀的話語》(In the Buddha's Words)

總導論¹ (General Introduction) 摘要

開仁 2022/7/2

「法的架構」：注釋書提出的三層次的道架構：實踐法所能帶來的三種利益：

- (1) 現世可見的幸福和安樂，
- (2) 來世的幸福和安樂，
- (3) 究竟安樂——涅槃。

前面三章，是「三層次方案」的預備和前導

第一章，綜觀佛未出世的人類生活境況——對於老病死的無助，並盲目流轉。

第二章，有關佛陀的一生——入胎、誕生、出家、追求覺悟、現證真理、決定說法。

第三章，佛陀之教的樣貌和特點，以及求法者邁向正法時所當秉持的態度。

第四章，三種利益中的**第一種**「現世可見的幸福和安樂」。

這種安樂來自於吾人在家庭關係、謀生方法、以及社會活動中遵守倫理規範。

第五章，三種利益中的**第二種**「來世的幸福和安樂」。

這種安樂是藉由累積善業轉生善趣，而在來世得到各種方面的成就。

第六章，為後面幾章預作鋪陳。

為了喚起弟子心中對於究竟安樂——涅槃——的渴望，並強調輪迴的禍患。

最後四章，三種利益中的**第三種**「究竟利益，即證得涅槃」。

第七章，是「解脫之道」的概觀。以兩個方式進行：一是對於八聖道一一支的分析式定義；二是生動描繪比丘實際的修學歷程。

第八章，焦點是「調伏此心」，這是出家行者訓練的主要重點。介紹止和觀的不同，

¹ 案：完整的中譯，詳參 Bhikkhu Bodhi 原著，蔡奇林譯《佛陀的話語：巴利經典選集》總導讀，刊登於《正觀》第 48 期，頁 50-67，2009.03.25。

前者導向三摩地或定，後者導向般若或慧。

第九章，是「智慧之光」。有關修學智慧最重要的核心課題：五蘊、六入處、十八界、緣起和四聖諦。並以涅槃有關的經文做為結束，這是智慧的終極目標。

第十章，是「證悟之境」。闡述這條修行道的幾個主要階段，以漸次昇進的達成三個主要的里程碑：預流〔初果〕、不還〔三果〕、阿羅漢〔四果〕。而以佛陀〔如來/阿羅漢之境〕為總結。

《佛陀的話語》第一章、人類的現實 (The Human Condition)

導論² (Introduction) 摘要

與其他宗教相同，佛教的起源是為了解決人類最緊要的問題。雖然佛法最終引導我們徹底斷除苦因，走向智慧，但修行並非從這裡開始，而是需要首先**觀察自己日常生活中的實際感受**。這再一次體現了佛法的直接、徹底、實事求是和一絲不苟的風格。

這種教法一開始就提倡我們開發**如理作意 (yoniso manasikāra / careful attention) 的能力**。佛陀教導我們不要在生活中漫不經心地漂泊，而是應該在身邊的簡單道理中如理作意，因為它們無所不在、顯而易見，值得我們長久的深思。

第 1 章、第 1 節：老、病、死 (Old Age, Illness, and Death)

佛陀介紹我們認識老和死的真相，目的是為了激勵我們走上通往涅槃之道，徹底從生死輪迴中解脫。

佛陀的計劃是先教導我們**正確的道德觀**，然後把我們的注意力轉移到我們**被老死束縛的事實上**，這樣他就可以激勵我們生起**堅定的決心**，**遠離不善的行為**，**歡喜接受善的生活方式**。

佛陀最初的道德訴求，他希望我們明白，按照**道德準則生活**，無論現在還是遙遠的未來，都能夠**確保自己的幸福**。佛陀的論點取決於一個重要前提，就是**行為一定會產生後果**。

本章的第一節有三則經文，每一則都以自己的方式強調了這個重點。

經文 I,1(1) 闡明了一個無法逃避的法則，一切眾生有生就必定歷經**衰老和死亡**。文字中巧妙地**暗示著一種道德理念**。

經文 I,1(2) **衰老和死亡**接連而來的時候，我們生命的功課是**遵循道德準則，並修習善法和積累功德**。

經文 I,1(3) 錯過了**老、病、死發出的暗示和警告**，我們就會越來越**熟視無睹、為所欲為**，因而造下惡業，導致可怕的後果。

² 案：中譯是眾多因緣而成，由佛學院學生的初譯，到美國法友的審訂，歷經多年才完成的。

一旦我們認識到老死的必然性，我們將不再沉迷於感官欲樂、財富與權力。基於生命終將以衰老和死亡結束，佛陀教我們的第一堂課是**道德觀念**，同時穿插了**業力和輪迴這兩個真理**。

業果法則：

不善的行為導致投生於**惡趣**，並帶來未來的**痛苦和災難**；

善的行為導致投生於**善趣**，並帶來未來的**順境和幸福**。

為了將來的幸福能夠長長久久，我們應謹言慎行，避免所有會造苦果的惡行，並精進努力地從事各種善行，為自己的來世今生都帶來幸福和快樂。

第 1 章、第 2 節：迷者的苦難（The Tribulations of Unreflective Living）

第二節，迷者的苦難，收集的人類生活的**三個方面**。老和死與身體的生存息息相關，無論是普通人，還是已經解脫的阿羅漢都同樣無法避免。本節中的**三段經文**，**愚痴無聞凡夫與受教的聖弟子**，**這兩種人的區別**。

經文 1,2(1) 感到痛苦的反應

凡夫的反應是厭惡和排斥，因此，除了身苦的感受之外，還加上心苦的感受（習慣性的情緒反應）：悲傷，怨恨或苦惱。

聖弟子在遭受身苦時，會耐心地承受，沒有悲傷，怨恨或苦惱。

通過心智的訓練，我們可以耐心而鎮定地培養自己必要的正念以及清晰的領悟力，來勇敢忍受身體的疼痛。通過觀察和訓練，我們可以開發出足夠的智慧來克服對痛苦的恐懼，以及為了分散注意力而縱慾的需求。

經文 1,2(2) 命運的浮沉

凡夫和聖弟子對於「境界」的反應如何不同。正反四對境界，即**八種世間法（八風）**：**得和失、譽和毀、稱和譏、樂和苦**。

經文 1,2(3) 對五蘊有沒有取著

凡夫的**困境**，是因為顛倒妄想，遇到變化就煩躁不安，尤其當這種變化影響自己身心的時候。佛陀將身心分為五類，稱為“五取蘊”：色、受、想、行、識，就是我們所執取的“我的”，“我”和“我的自我/相在”。**因此，五蘊是“認同”和“佔有”之最終基礎，這是我們建立自我感的兩項基本行為。（此句重譯）**

聖弟子已經能夠如實知見沒有永恆不變的自我，不再執取五蘊為我。聖弟子可以坦然面對五蘊的改變、衰敗和毀壞，沒有憂慮，心如止水。

第 1 章、第 3 節：紛亂的世界（A World in Turmoil）

激動的情緒和內心的動盪不僅在**個體和私人層面**，也在我們的**社會互動中**折磨著人類的生活。

儘管佛陀的教導著重於**道德的自律和心智的培養**，主要目的是**個人的證悟和解脫**，佛陀同時力求為人們提供一個解決方案，可以遠離暴力和不公正，避免以如此殘酷的方式破壞人類的生命。

他強調**慈心和悲心**；**行為上不傷害別人，語言上溫和調柔**；並以**和平的方式解決爭端**，這些主張中可以明顯地看出佛陀用心良苦。

第三節，涉及暴力衝突和不公正的根源。從這些經文中我們可以看到，佛陀沒有只為了改變社會的外部結構而大聲疾呼。他說明這些黑暗現象是人心不道德的外在投射，因此指出**必須淨化內心，才能同時建立和平而公正的社會**。

四篇經文，分別追朔了衝突，暴力，政治壓迫和經濟不公的原因；每一經也以各自的方式找到了深藏在人們內心的根源。

經文 I,3(1) 在家居士之間的衝突因為迷戀**感官享樂**而產生，**出家沙門之間的衝突**由於執著各自的知見而引起。

經文 I,3(2) 將怨恨和**敵意**的原因追溯到**嫉妒和吝嗇**。佛陀從那裡繼續追溯到**根本的顛倒妄想**（perceptions and cognition / papañca saññā saṅkhā？），這些妄想讓我們無法正確而理性地處理自己的感受。

經文 I,3(3) 從**感受到渴愛**，從渴愛再加上幾個其他因素，發展到“拿武器”以及其他類型的**暴力行為**。

經文 I,3(4) 描述了**三毒之根——貪、瞋、癡**——如何對整個社會產生的可怕影響，導致暴力，渴望權勢，讓人遭受不公平待遇的痛苦。

四則經文都暗示，唯有通過徹底**轉變個人的道德思惟方式，才能實現社會的長治久安**。

第 1 章、第 4 節：沒有第一因（Without Discoverable Beginning）

第四個方面，**輪迴的牢籠**。

佛陀教導我們，個人的生命只是一系列輪迴中的一個階段，而這輪迴無始以來一直不斷地進行著，無法在時間上找到一個開端。這一系列的輪迴被稱為 **samsāra**，意思是漫無目的地漂流。

經文 I,4(1) 和 I,4(2)，假使要按順序去追尋過去世中的每個父母，我們只會發現有更多的、無邊無際的父母，數之不盡。

輪迴的過程不僅是無始的，同時很可能是無止盡的。對於佛陀和早期佛教而言，這首先是人類現狀中最明顯的核心危機：我們被捆在輪迴的枷鎖上，捆著我們的不是別的，而是我們自己的無明和渴愛。

器世間成、住、壞、空的整個時間段稱為「劫」。

經文 I,4(3) 以生動的譬喻說明「劫」的時間長短。

經文 I,4(4)，以另一個生動的譬喻描繪我們已經輪迴過的不可計劫。

有情在這漫漫長夜、一世又一世的輪迴中，一次又一次地陷入生、老、病、死的深淵。被自己的渴愛所驅駛，他們不斷地追逐欲望的滿足，很少有足夠的時間停下來，退一步認真思考自己的生存處境。

經文 I,4(5) 人們只是一直圍著五蘊旋轉，猶如被皮帶拴在柱子上的狗，只能一直繞著柱子跑。由於無明，他們無法意識到自己可怕的處境，甚至無法分辨什麼方向是解脫之道。

因為害怕死亡是一切的終點，人們創建了各種信仰，追求自我靈魂的永生。少數人嚮往解脫之道卻不知從何下手。正是為了給我們指出一條解脫之道，佛陀才出現於世。

《佛陀的話語》第二章、光明的使者（The Bringer of Light）

導論（Introduction）摘要

開仁 2022/7/9

前一章的人類狀況，是佛陀出現於世的背景，它讓**佛陀的出現**具有更加深遠的意義。

從文字中理解的佛陀，絕大部分是我們自己的影子——自己預設立場的影響，很少反映出那個正覺者的形象。藉由對經文的尊重，我們認真看待尼柯耶如何描述佛陀出現於世的背景，將明白佛陀的使命**歸功於宇宙**。

在一個沒有時間限制的宇宙背景下，眾生被籠罩在無明的黑暗之中，長夜輪迴，被老、病和死的痛苦緊緊綁住，佛陀的出現，帶來了**智慧之光**，揭示了我們必須親見的實相以及最終達到**解脫的實踐之路**。

經文中將“Tathāgata”一詞作為佛的尊稱，指的就是回歸到最初的原始形態（成為過現未諸佛之一）。

這個詞有二個意思：

(1) tathā+āgata：“如此而來的這個人”。

這是說，來到我們中間的這個人，和過去諸佛來的方式相同。

(2) tathā+gata：“如此而去的那個人”。

這是說，走向最終的寂靜，證悟涅槃的那個人，和過去諸佛走的路一樣。

(1) tathā+āgata 如來 英文：Thus-come	ā-gam 音譯為「多陀阿伽陀」（如《大智度論》卷2）
(2) tathā+gata 如去 英文：Thus-gone	gam 的過去被動分詞 gata = gacchati

依據尼柯耶，在同一星系與時間內，只有一個徹底覺悟的佛陀可能出現於世，諸佛出世是**宇宙本身固有的一部分**。

根據一般的佛教傳統，bodhisatta **菩薩**是一個**發願將來成就佛道而長期自覺淨化身心的人**。無量劫中，眾生深陷於生死之苦。對眾生的大悲心持續不斷地激勵著菩薩，去完成各種艱難的任務，積累所需的一切資糧以達到最高的證悟。當所有資糧都具足圓滿後，他證悟**成佛**，並為世人**轉動法輪**。

佛找到了遺失已久的解脫之道，即是過去諸佛走過的「**先古之道**」，通往究竟解脫的涅槃境界。找到並親自走完了解脫之道，佛便向人們全面而仔細地講解佛法，幫助很多人踏上這條通往究竟解脫的道路。

佛告訴大家一條**世間的增上之道**，使眾生能夠在世俗生活層面上培養善根，而獲得幸福、和平與安全，又指出了一條**超越世間之道**，引導眾生趨向涅槃。佛是引導大家全面深入佛法的**指路人**：他發現和建立了世出世間的正知和善行所必需的所有基本原理，並傳授給大眾。

第 2 章、第 1 節：此人（One Person）

佛陀廣泛利益眾生的特性，稱讚**佛陀出現於世間**是“為了眾人的利益，為了眾人的幸福，出於對世間的慈悲，為了人天的利益和幸福”。

把**佛陀做為一個人**來看待，尼柯耶在這方面提出了兩種觀點，只有融合這兩種觀點，我們才能正確**認識佛陀**：

- （1）佛陀作為一個人，就像其他人一樣，一定要經過與人性的共同弱點作鬥爭，才能夠達到覺者的境界。最為突出的佛陀自然的一面。由於這樣的佛陀觀與現代宗教信仰的態度非常吻合，因此立即吸引了那些受現代思維方式熏陶的人們。
- （2）認為佛陀在無數的過去世已為究竟解脫作了很多準備，從一出生就註定要履行他成為全世界宗教導師的使命。✘

第 2 章、第 2 節：佛陀的入胎與誕生（The Buddha's Conception and Birth）

是從這個角度✘來看待佛陀的一個例子。

據說，這位未來的佛陀，從**兜率天**俱足正念地進入**母胎**。他的入胎和出生都伴隨著奇蹟。佛陀在入胎之前就已經註定要成就佛道，因此他為證悟而進行的奮鬥，早已經有了預知的結果。

然而，經文的最後一段出乎意料地跳回到**佛陀的真實一面**。佛陀自己認為真正不可思議的，不是伴隨著他的投胎和出生而發生的奇蹟，而是他在「**受**」、「**想**」和「**覺**」中都能夠**保持正念，明察秋毫**。

◎Vedanā：痛苦（pain），感覺、**感受**（feeling，sensation）。

◎saññā：感覺（sense），知覺（perception），標誌（mark），命名（name），承認（recognition），作手勢（gesture），**想**。

◎vitakkā：反思（reflection），思考（thought），思考（thinking），念頭的開端（**尋**）。

第 2 章、第 3 節：尋求覺悟（The Quest for Enlightenment）

第三節中的三則經文是與「自然主義」觀點一致，完全**真實而自然的佛陀形象**。

經文 II,3(1)「**追尋至高的平靜超然**」：佛出家，拜兩位著名的禪修老師為師，後來對他們的教法感到完全失望，然後孤軍奮鬥，最後成功地證得涅槃。

經文 II,3(2)「**體認三種真實**」：菩薩的苦行，之後證悟的體驗，包括到達四種禪定，接著證悟三明(vijjas)甚至更高形態的智慧：宿命明、天眼明、漏盡明。

經文 II,3(3)「**古城**」：菩薩開悟前夕一直在深刻地思考和觀照老死的痛苦。然後，有條不紊地追溯到**生死之苦的根源**，他用的這個方法，每一步都需要“**如理作意**”，進而導向“**現觀智慧**”。這種觀照的方法最終讓佛陀**發現了緣起**的理論，從而成為佛教的哲學基石。

緣起，是精確表達了**苦的生起與滅去**所依賴的**因緣條件**。找到緣起的**起源**，更是認識到緣起可以**終止**，才促進了佛陀的**證悟**。

古老的城堡，譬喻佛陀的證悟是重新發現了過去諸佛所走過的同一條「**古道**」。

第 2 章、第 4 節：轉法輪的決定（The Decision to Teach）

經文 II,4 是**經文 II,3(1)** 的延續，綜合菩薩尋求開悟之道的二個不同版本，讓我們重新回到佛陀剛剛覺悟之際，他正在思考一個重要問題：**是否要與世間分享他的證悟**。在這個關鍵時刻，**大梵天王**突然從天而降，來請求佛陀留住世間，為那些“眼裡有少許塵垢的”眾生宣說佛法。

這樣的情節，應該按字面來理解呢？還是象徵著佛陀內心的鬥爭？我們很難為這個問題給出明確的答案。**也許可以這樣理解**：這個場景在兩個層面都同時發生。無論如何，梵天在這一時刻的出現標示著前面**充滿現實色彩的經文**，在這裡轉變為後來**象徵性神話的模式**。這個轉變也重申了佛陀證悟的廣大意義，讓他接下來作為一個導師的使命顯得更為重要。

梵天的請求最終成功，佛陀同意教化人間。他選擇了與他一起修苦行的**五比丘**作為**最初教化的對象**。這次的教導是**第一次傳法**，被稱為「**初轉法輪**」。

第 2 章、第 5 節：初轉法輪（The First Discourse）

經文 II.5 佛陀向**五比丘**宣告他已經發現了「**中道**」——**八正道**。

佛陀首先必須向他們保證，他完全不是回去享受，而是發現了尋求開悟的新方法。他告訴他們，這個新方法仍然堅持清心寡慾【**離樂邊**】，同時也避免了毫無意義和徒勞地折磨身體【**離苦邊**】。佛陀向他們解釋，**八正道**才是解脫的正道，因為它不著兩邊的極端，從而點燃**智慧之光**，最終摧毀所有的繫縛，證悟**涅槃**。

消除了他們的誤會之後，佛陀便對五比丘宣說他在成道之夜所覺悟的真理，那就是**四聖諦**。

三“轉法輪”：（如《雜阿含 379 經》的經文順序）

第一轉（示轉）：闡明每個聖諦特殊的**智慧**。

第二轉（勸轉）：說明每個聖諦都有必須完成的特定**修行任務**。

- 第一、苦聖諦，應該被遍知；
- 第二、苦集聖諦，應該被捨斷；
- 第三、滅聖諦，應該被證悟；
- 第四、道聖諦，應該被修習。

第三轉（證轉）：了解四聖諦的四個功能**已經完成**。

- 苦聖諦，已經被遍知；
- 苦集聖諦，已經被捨斷；
- 苦滅聖諦，已經被證悟；
- 道聖諦，已經全部被修習。

佛陀說，只有當他明白了**四聖諦**的這**三轉十二行相**，他才可以宣布自己已經獲得**無上正等正覺**。

《轉法輪經》當佛陀說法結束時，接下來描述諸天讚嘆佛陀的教說，並一層層地往更高的天界傳遞這個大好消息。佛陀簡短地祝賀尊者**憍陳如**證得**法眼淨**。

在一瞬間，**正法的明燈**已從佛陀**傳給弟子**，開啟了在全印度以及世界各地的**傳法之旅**。

《佛陀的話語》第三章、親近佛法（Approaching The Dhamma）

導論（Introduction）摘要

開仁 2022/7/16

一位認真而開明的靈性追求者可能面對的，最痛苦的問題之一，是如何選擇那些令人眼花繚亂的各種宗教和**精神教義**。

精神教義本身就要求我們對它有絕對和全面的**忠誠**，對立的宗教各自都提出或者假設了一些，我們無法憑個人經驗直接驗證的學說；它們主張**信仰**要建立在一定程度的**信任**上。

其中一個解決方法就是，否認不同的信仰體系之間有任何真正的衝突。這種方法的支持者，我們可以稱之為**宗教普世主義**，他們認為，所有宗教思想的**核心**，都在教大眾**同一件事**。關於學說問題，宗教普世主義者主張**在實踐中不拘一格地兼收並蓄**，認為我們可以選擇自己喜歡的任何修行方式，把它們搭配起來，如同搭配自助餐裡的各種菜餚。

然而，通過認真的批判性**反思**，就會發現在**最重要的問題**上，**不同宗教和教會傳統**上有各自**不同的觀點和立場**。到底什麼是我們**精神追求**的基本**依據和目標**，他們給出非常**不同的答案**，而且常常不只是字面上的差別。

不只是**有神論的宗教教義**超出了人們用目前的經驗可以確認的範圍。**佛陀的教法**也不是一個**普通人能夠在日常生活裡直接印證的**，這些教法是佛陀教學結構的基礎。因此，難免會產生這樣的**疑問**，如果要跟隨佛陀的教法，我們是否**必須全盤接受整個傳統的佛法教義**。

第 3 章、第 1 節：教義不是秘密（Not a Secret Doctrine）

佛陀教學的**特色之一**是非常**尊重親身的體驗**※。早期佛教的經典裡，沒有什麼**神秘的教義**，也沒有為信徒裡面的**精英人物**，留下旁人無權過問的任何**修行秘方**。

根據本文 **III,1**，**佛陀的教法開誠佈公地照亮人間**，如太陽和月亮的光一樣明亮燦爛。這樣才能**鼓勵每個人在自己的體驗中一絲不苟地測試該學說所教導的原理**。

※ svākhāto bhagavatā dhammo sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko opanayiko paccattam veditabbo viññūhī ti（被世尊善說的法，直接可見的，即時的，請你來看的，能引導的，應該被智者各自經驗的）

第 3 章、第 2 節：沒有教條或迷信（No Dogmas or Blind Belief）

這並不表示一個普通人不需要特別的努力，就可以通過親身體驗來完全證實佛陀的教導。剛好相反，**佛陀的教義只有通過某些特別的修行**，遠遠超過一般凡夫俗子所能承受的範圍，**才能充分得到驗證**。

與其它宗教明顯不同的是，**佛陀並沒有要求我們在最初有精神追求的時候，就必須完全相信那些超逾我們目前自身經驗的教法**。他不是要我們為目前狀態下無法解決的問題而努力，**而是讓我們考慮一些與我們眼前的幸福和快樂有關的簡單問題**，那些是我們根據自己的個人經驗就可以回答的問題。

因為我們目前無法驗證此類事實，並不構成拒絕它的理由，以為它是錯誤的，甚至完全無用。這只是說我們應該把它暫時放下，去關注那些在我們自身經驗範圍內的問題。

佛陀說，**他教的法都是有關苦和如何滅苦這兩個問題**。這不是說佛法只關心我們現世的苦，而是意味著我們可以用智慧來觀察自己目前的經歷，這樣就能夠抉擇哪些對我們的精神升華有利，哪些有弊。

佛陀教導我們，**事情之所以產生，都有它的原因和條件**，這個道理均等地適用於苦和樂兩方面。我們必須搞清楚導致**傷害和痛苦的原因和條件**，也同樣要搞清楚**安樂和幸福的原因和條件**。一旦找出這兩個規則，我們便掌握了如何從痛苦中究竟解脫的整個過程之大綱。

在本文 III,2，是增支部的《羯臘磨經》，裡面提到一個很好的例子。**羯臘磨族人對不同信仰系統的衝突感到茫然和困惑，他們不知道應該相信誰**。當佛陀經過他們的小鎮時，**這群族人就請佛陀幫忙解決他們的疑慮**。雖然經文沒有說明哪些具體問題困擾著羯臘磨族人，但經文後面一段明確地指出他們的困惑都圍繞著**輪迴和業力**。

佛陀告訴他們**不要依賴十種信仰**的來源：●

- 1、前四種屬於現有的經文來源（**口傳、教學體系、傳聞、文集**）；
- 2、中間四種是理性的依據（**邏輯、推理、理性思考、深思熟慮後所接受的觀點**）；
- 3、最後兩者是權威人士（**優秀的演講者、受人尊敬的老師**）。

這個建議有時會被引用來證明佛陀排斥所有外界的權威，並鼓勵每個人開創自己追尋真理之路。然而，閱讀上下文，《羯臘磨經》表達的意思卻完全於此不同。

佛陀並沒有建議羯臘磨人否定所有精神導師的權威解讀，而只是依靠他們的個人直覺——必須強調的是，在這時他們還沒成為佛陀的弟子。更確切地說，佛陀為陷入困惑中的羯臘磨人提供了一個簡單而實用的出路。通過巧妙的問答方法，佛陀幫助他們明白了一些基本原則，而且可以通過他們自己的經驗去實證，從而為進一步精神的昇華提供了一個確實可靠的起點。

人們行為的主要動力，是為了自身的幸福和快樂，這始終是佛陀在提問以及回答時毋庸置疑的前提和基礎。

在提出這類問題時，佛陀的目的是要引導羯臘磨人看到，即使先不去關注未來的事情，那些貪瞋癡的不善心態，以及殺生和偷盜的不善行為，最終都會在當下造成對自己的傷害和痛苦。相反的，善的心態和行為可以在此時此刻就引發一個人長期的幸福和快樂。

一旦看到不善之心能導致立竿見影的傷害，這就成為放棄不善心的充分理由，而看到善心所帶來的明顯益處，也就成為培養善心的強大動力。

那麼，無論死後是否還能再生，人們已經有充分的理由放棄不善之心，而去培養善心。如果真的有來世，他得到的善報就會更多。

第 3 章、第 3 節：苦的升起和止息

(The Visible Origin and Passing Away of Suffering)

在本文 III,3 裡，也提到一個類似的方法，佛陀展示了當下的貪愛如何牽動當下之苦的升起和止息。這篇為一位在家眾開示的簡短經文，扼要地闡述了四聖諦背後的因果原則，用一位在家眾對自己妻兒非常深的執著做為典型的例子，這部經給我們留下了深刻而持久的印象。

這部經和《羯臘磨經》都沒有詳細論述業力和輪回的教義，這並不表示，（雖然有時會這樣假設）業力和輪回僅僅只是佛法裡面的附加物，可以刪除，或者隨便解釋一下而不會丟失最基本的內容。這只是意味著，一開始學習佛法時，可以不需要立即談論前生和來世。【跟一般說先教導世間正見的說法有點不同】

佛陀的教學是多方面的，從某些角度來看，我們自己目前的幸福和快樂可以直接用來鑑定佛陀的教學。一旦我們看到佛法的實踐確實在這一生中帶來平靜、喜悅和內心的安全感，這將激發我們堅定地相信全部的佛法，包括我們現有的能力無法驗證的那些方面。

如果我們願意採用**某些修行方法**——需要**高度純熟的技巧和精進的努力**——我們將能夠獲得**一些能力**，可以**驗證佛法**的其他方面，例如**業力的法則**，**輪回的事實**，以及超越人類意識形態而**存在的世界**。

第 3 章、第 4 節：思察教師（Investigate the Teacher Himself）

經常困擾靈性追求者的另一個主要問題，是**宗教師要求信徒的忠誠**程度。

在《求解經》裡——本文 **III,4**——佛陀制定了一些**準則**，可以通過準則來**測試“如來”**，也就是佛陀，評估他**自稱的完全開悟**是否屬實。**徹底覺悟**的基本準則之一，就是**斷盡煩惱**。如果僧人不能直接看到**佛陀的內心**，他仍然可以依靠**間接的憑據**來確定佛陀已經斷盡了煩惱；也就是說，通過評估佛陀的**言行舉止**，他可以推斷出佛陀的**心態是完全清淨的**，**沒有貪欲、憎恨和愚癡**。除了這種**觀察性推論**之外，佛陀還鼓勵僧侶們來找他，並**直接詢問佛陀的心理狀態**。

一旦學生對佛陀身為**老師的資格**充滿**信心**後，他將對這位大師進行**最後的考驗**。他**學習佛陀的教法**，**實踐運用之**，並通過**親身體驗**洞察所學之法。

《求解經》所要強調的是，因為**證悟**，**信心變得堅定而不退轉**，並非只有當一個人證悟之後，才開始在修行道上產生信心。**信心是五根之首**，在某種程度上，需要**堅信佛陀的覺悟**以及**堅信佛教的基本原理**，這讓**信心**成為**進入更高層次修行的先決條件**。

第 3 章、第 5 節：體察真理的途徑（Steps toward the Realization of Truth）

本文 **III,5** 中，《剎帝利經》佛陀將“**維護真理**”（saccanurakkhana）與“**發現真理**”（saccanubodha）進行了對比，“**發現真理**”是指一開始就信任一位證明了自己**值得信任的老師**。對他產生信心之後，親近老師，接受指導，學習佛法，實踐佛法，最後自己親自證悟至高無上的真理。

因此，**佛法修行的整個過程完全依靠個人的親身體驗**。**信仰**也應該以**調查探究**為基礎，而不僅僅出於自己**感性的偏好**和**盲目的崇拜**。

信心是實踐的動力；**實踐**帶來以**體驗**為基礎的**進一步理解**；當一個人的**理解完善**之時，他就會**徹底覺悟**。

【信→解→行→證】

《佛陀的話語》第四章、當生可見的福樂
(The Happiness Visible in This Present Life)

導論 (Introduction) 摘要

開仁 2022/7/24

- 1、佛陀最初要告訴我們的僅僅只是超越世間的解脫方法，而與陷在世俗生活的人們無關嗎？
- 2、古代的佛教徒是否相信只有在寺院才能真正修行，只有那些離開世俗的出家人才被視為真正學佛的法器嗎？
- 3、佛陀給予在家人的教導難道僅具有象徵意義而已嗎？
- 4、那些教導難道就是規定在家人必須通過供養寺院和僧眾而積累功德，這樣來世才有希望成為比丘或者比丘尼（當然最好是比丘），然後才可以開始真正的修行嗎？

雖然尼柯耶揭示了佛陀教導的最高目標在於脫離痛苦，但如果把來源如此豐富的教義，縮減到只剩下超越世間的最高目標部分，那就是一個錯誤。

我們必須再次回顧這一段開示：佛陀是“為了眾生的安樂，為了眾生的幸福……

出於對世間的悲愍，為了人天的利益、安樂和幸福”而出現於世。

佛的使命是要最深入、最廣泛地去發現、領悟及以宣揚佛法，這需要全面了解如何將佛法千變萬化地應用在各個方面。

佛陀不僅洞察到娑婆世界以外，超越生老病死的究竟極樂狀態；也不僅指出了通向徹底覺悟和究竟解脫之路；還為那些依然沈迷於世的人，展示了將佛法應用在他們複雜生活中的很多方式。

第 4 章、第 1 節：弘揚人間正法（Upholding the Dhamma in Society）

從廣義上說，法是宇宙內在的恆常定律，真理、法則以及美德密不可分地融合其中。這個宇宙的法則在人們內心中反映為對真、善、美的渴望，在人們行為上表現為身、語、意的善行。

當人們把佛法作為正確指導自己行為的根本準則，在他們的生活中，佛法不僅是制度的化身，也是制度的表現。法的體現涵蓋世俗層面和精神層面。

佛教傳統認為，在世俗層面護持佛法的責任已經落到了傳說中的轉輪聖王身上。

IV,1(1) 經文說，在精神層面上，佛陀相當於轉輪聖王的角色。

佛陀依據法作為道德和心靈的規範來教導及改變人們，並指導他們正確的身、口、意的行為。

佛陀與轉輪聖王都不是法的創始人，但是沒有法，他們二者也都不能履行各自的責任。因為法是如實的、客觀的、常在的定律，是佛陀與轉輪聖王各自教導方針的依據和標準。

佛陀教導人們如何依法而生活，並且依法而修行，使他們也能夠證悟到佛陀已經證悟的解脫之法。

對於法的廣泛內容，巴利文的論注列舉了佛陀教義要普及的三種利益，來說明佛法包括的廣大範圍。根據三者所得的不同功德，按次序排列如下：

- 1) 現世樂——現世通過履行自己的道德承諾及社會責任，就可以得到幸福和快樂。
- 2) 後世樂——下一世的幸福和快樂。通過行善而獲得。
- 3) 究竟樂——涅槃，永遠脫離生死輪迴。需通過實踐八正道方能證入。

在本章的很多經文裡，佛陀教導我們如何獲得今生就可受益的現世樂。其中最完整的要屬《辛額勒經》（長部 31 Sigālaka 經，也稱《教授尸迦羅越經》【北傳《善生經》】），有時也被稱為「在家眾的道德規範」。

這部經的核心內容在「禮敬六方」的章節——經文 **IV,1(2)** ——佛陀直率地重新詮釋了古印度的習俗，並賦予它們新的道德意義。

佛陀用六種基本社會關係來解釋六方的譬喻：

- 1、父母與子女的關係，【舉例：[覺音《教授尸迦羅越經》注疏³](#)】

³ 繼雄法師《初期佛教家庭倫理觀》（pp.85-86）：在佛音論師的《教授尸迦羅越經註釋》中則有如下的說明：一、「我將奉養雙親」——依佛音論師的解釋是：「我是由父母以母乳餵養的，

- 2、老師與學生的關係，
- 3、夫妻之間的關係，
- 4、朋友之間的關係，
- 5、雇主與工人的關係，
- 6、宗教師與信徒的關係。

佛陀指出他們各自為相對的另一方應盡的**五種義務**。當每一成員都履行這些義務時，所對應的「另一方」則能感到平安而無憂無慮。因此，對於**早期佛教**來說，當**社會的每個成員**都能履行其**社會關係**所決定的**各種責任**時，就最有效地**實現了人類社會的幸福和整體的利益**。【個人→社會】

第 4 章、第 2 節：家庭（The Family）

第 4 章、第 3 節：現世和來世的福樂（Present Welfare, Future Welfare）

第 4 章、第 4 節：正命（Right Fivelihood）

第 4 章、第 5 節：家裡的女人（The Woman of the Home）

【一】

首先從關於「家庭」的一系列經文開始，這裡有兩個部分，分別涉及“**父母與子女的關係**” (IV,2(1))，以及“**丈夫與妻子的關係**” (IV,2(2))。

佛陀把**家庭**定位為**社會融合及文化交流的最基本單位**，尤其是**父母與子女之間**那種親密的**關愛關係**，可以培養出**和諧社會**不可缺少的**美德及人類的責任感**。

佛陀很注重**孝順** IV,2(1)(a) 以及子女對父母的感恩之情。只有**幫助父母建立了「正法」的信仰**之後，子女才算真正地**報答了父母的恩情** IV,2(1)(b)。

IV,2(2)(a/b/c) **父母與子女之間的良好關係**又取決於**夫妻之間互相的感情和尊敬**。

因此佛陀也為已婚夫婦提供了如何建立良善關係的指導。再次強調，**道德行為及精神理想**需要**雙方共同的努力**。在很多婚姻都以快速離婚告終的今天，對我們特別有意義的，是佛陀告訴**相愛的那拘羅夫婦** (Nakulapita 及 Nakulamata)，如何使**夫妻之情**能夠

使我手腳成長，[父母]幫我洗掉臉上的鼻涕、沐浴、裝扮，養育[我]，照顧[我]，我將為年老的雙親洗腳、沐浴，用粥和食物等來奉養他們。」 (Sv.iii.p.952)

(p.97)：對於《教授尸迦羅越經》所述說的父母應以五事來慈愛其子一事，佛音論師在《教授尸迦羅越經註釋》中一一的給與註解：一、「**使其離惡**」——依佛音論師的解釋是：「**[父母要為孩子們]解說殺生等，在現世和來世[所帶來]的過失。如此地制止他們說：『兒子啊！你不要作這種事。』**如果作的話，要責備他們。」 (Sv.iii.p.953)

牢固地維持下去，甚至可以在下一生重逢。

這段教導也說明佛陀不僅沒有要求他的在家弟子們清心寡慾，反而佛陀還願意指導那些仍然沈溺在世俗慾望的人們，如何得到想要的欲樂。佛陀提出的條件是，這些欲望的滿足必須符合道德規範。(IV,4(3), IV,5)

【二】

接下來是好幾段關於家庭生活各個方面的經文，都強調了正命的重要性。從這些經文可以看出，佛陀對於在家弟子追求世間幸福的教誡有兩個特點：

第一，在家弟子尋求「現世樂」的同時，應該隨時堅持正當的行為原則，尤其要遵守五戒及正命的條規。例如，佛陀規定，必須「通過積極的努力……來合法獲得正當的財富」(經文 IV,3) (IV,4(1))。

佛陀再次要求他的在家弟子不但以獲得的財富滿足自己的需求，也要用來利益自己的家屬和其他需要救濟的人，特別是有德行的沙門及婆羅門(經文 IV,4(2))。

第二，在家弟子不應該只滿足於追求短暫的幸福和快樂，而應該追求來世的幸福和快樂。要達到這個目的，就需要培養那些能夠讓人投生善趣並證入涅槃的能力。

依據經文 IV,3 和 IV,5，想得到後世樂的在家弟子應具備以下的主要美德：

- 1、信（堅信佛是覺悟的聖者）
- 2、道德紀律（一絲不苟地奉行五戒）
- 3、捨心（實行慈善、布施及分享）
- 4、慧（洞察現象的生起與滅去）

對於早期佛教來說，在家弟子的模範不只是在僧團服務的虔誠志工，而且還是已證得初果（入流聖果）的聖者呢。

第 4 章、第 6 節：群體社會（The Community）

最後在第六節，有一系列經文談到「社會團體（the Community）」。

雖然佛陀的主要目的，是引導人們趣向道德提升及心靈成長，但佛陀也充分意識到，人們道德及心靈成長的幅度，取決於社會的物質條件。

佛陀敏銳地察覺到，當人們陷入貧窮，遭受飢餓和匱乏的逼迫時，繼續堅持正確的道德行為就會非常困難。

因此佛陀看到，經濟方面的公平合理是社會和諧和政治穩定必不可少的部分。

【一】

這裡包括的前兩篇經文，為僧團制定了兩套生活準則。

- 1、當時的耆那教因失去了首領而開始分裂。佛陀為了避免自己入滅後，僧團發生同樣的情形，才不得不製定了這些準則。經文 IV,6(1)列舉了導致爭執和糾紛的六種因素。
- 2、與這組告誡性的準則所對應的，是經文 IV,6(2)裡列出的「六和敬」，正向引導社團成員互相關愛、尊敬及和睦相處。適當地調整一下，就可以廣泛應用於其他團體，並不只限于僧團。【見、戒、利三和是本質，身、語、意三和是表現。見=見欲/思想，利=貪欲/經濟】

【二】

經文 IV,6(3)的這段長篇經文摘錄自《阿攝拉亞那經》，此經紀錄了佛陀與一位先進的婆羅門權威，就婆羅門對於種姓制度方面的主張而進行的辯論。

與一般觀念不同的是，佛陀並沒有鼓動廢除印度的種姓制度，也沒有嘗試建立一個無階級的自由社會。而是在僧團中，所有種姓的差別從剃度出家那一刻就被廢除了，並都放捨了他們的階級頭銜及特權，而一律稱為釋迦子的弟子。

每當面臨婆羅門宣稱自己至上優越時，佛陀及弟子們都會堅決地反對他們。從經文可以看出，佛陀認為婆羅門的那些主張毫無根據。佛陀強調，一個人得到淨化是由於善行的結果，並不是因為他的出生。因此，所有種姓的人都可以自己得到淨化。佛陀甚至廢除了「婆羅門」這個世代傳襲的頭銜，並根據聖者原來應有的內涵，將真正的婆羅門定義為阿羅漢。

【三】

接下來的兩篇經文提出了關於國家管理的準則。

在佛陀時代，佛陀所遊化的北印度地區存在兩種政治制度，君主制王國和部落共和國。作為心靈導師，佛陀並沒有傾向喜好哪一種政治制度，也沒有主動干預國家事務。佛陀偶爾也為他們提供一些指導，以確保他們按照道德規範來管理自己的國家。

在《大般涅槃經》的開頭，敘述了佛陀入滅前的日子（經文 IV,6(4)），讓我們可以一窺印度歷史中動盪不安的階段。

通過這段經文的重述，我們看到當時摩揭陀國的國王——阿闍世王，正計謀統治跋耆族聯盟國，那是當時最強大並且管理得最好的部落聯盟國。

經文的一開始，就提到阿闍世王派遣大臣，向佛陀詢問他能否成功戰勝跋耆族。佛陀問阿難，跋耆族是否依循佛早先教導他們的七項使社會穩定的原則，並斷定：「只要跋耆族遵守並施行這七項原則，跋耆族將繼續繁榮而不會衰敗」。

後來，佛陀召集出家弟子，教導他們適用於僧團的七項類似的原則。

由於君主國家的最終勝利看來在所難免，佛陀嘗試建立一套模範的統治模式，以限制國王的濫權，並讓國王受限於一個更高的權力之下。佛陀因此設立了一套理想的轉輪聖王制度——依照「法」，依照客觀的正義法則來管理國家的正義之王。

根據尼柯耶的觀點，貧窮是犯罪的根源。這個話題，經文 IV,6(5) 講轉輪聖王的職責時就提到過，而且經文 IV,6(6) 也有進一步說明。

在這些經文，我們看到一位有智慧的宗教師勸導國王，在他的王國中結束偷竊及搶劫之災的正確方法，不是施行更重的懲罰或更嚴厲的強制手段，而是提供人民各種謀生的方法。一旦人民享有滿意的生活水準，他們就不會想要傷害他人，國家也將會得到和平與安寧。

《佛陀的話語》第五章、投生善趣的方法

(The Way to a Fortunate Rebirth)

導論 (Introduction) 摘要

開仁 2022/7/31

佛陀說，他在成道後不久，以慧眼觀察一切世間，發現眾生猶如生長在池中的蓮花，各各處在不同的成長階段。(詳見第二章)

大多數聽聞、信受佛法的人們，必須以佛法的光芒來培養自身的善根，直到他們的意識達到足夠的成熟度而直接證悟。這個過程通常需要經歷多生多世，因此這些人需要有長期的修行計畫。

在修行解脫之道時，他們必須避免墮入惡趣，並確保自己轉世的每個生命裡都有足夠的物質保障，有幸福生活，以及繼續修行的機會。這些佛法修行的增上緣，來自於「福德」的累積。「福德」就是指善行在輪迴中招感來生善果的能力。

有情從此生轉世到下一生的過程也符合同樣的法則。此法則按照下面兩個主要的原則而運作：

- 一、它將我們的行為，以及與我們行為相對應的下一世聯繫起來（引業）。
- 二、它決定了我們的行為與我們下一世生活品質之間的關係（滿業）。

這個過程中的主導因素，也是使整個過程合法的因素，是一種叫做業力的力量。「業」這個詞的字面意思指行為，但更嚴密來說，指「思心所推動的行為」。如佛所說：「比丘們！我說思是業，思後作業：以身業、以語業、以意業。」這樣的思心所，可能完全維持在心理的狀態，造作的意業包括想法、計畫以及慾望；它也可能通過明顯的身體或語言行為表現出來。

根據佛陀的教導，所有由思想決定的意志行為都會產生一種潛能，它將帶來與這些行為的道德品質相對應的結果（vipaka）或果報（phala）。我們的行為能產生合乎道德果報的潛能被稱為業（kamma）。

業成熟時，它回報在自身為善報還是惡報，決定於當初造業時，我們的動機是善還是惡。業的成熟可以在造業的今世、下一生或更久的未來世，但可以確定的是，只要我們還在生死輪迴，只要業還有未產生的應有的果報，造過的業就有成熟的可能。

根據業的道德本質，佛陀將業分為兩大類：惡業(akusala)及善業(kusala)。

惡業指對造業者的心靈有傷害的行為，道德上會受譴責，並可能導致墮惡趣和其他惡果。判斷一個行為是否屬於惡業則取決於它的潛在動機，也就是產生行為的「根」。有三種不善根——貪、瞋、癡。從這三不善根會生起各種各樣的隨煩惱，如忿、恨、嫉、慳、慢、憍、傲及懈怠。有這些不善根和隨煩惱，與煩惱相應的行為則會生起。

另一方面，善業則是指有益於心靈和道德的行為，善業的成熟將帶來快樂及幸福。善行的動機是三善根：不貪、不瞋及不癡，可以更實際地表現為佈施，慈悲及智慧。

從不善根生起的行為必然導致生死輪迴，而由善根生起的行為可以有兩種：世間的或出世間的。

第 5 章、第 1 節：業的定律（The Law of Karma）

業及業報的關係，在 V,1(1) 有一個總體的解說。

本經將惡行稱為「(1)黑業」，將世間善行稱為「(2)白業」，同時也提到一種「(3)亦黑亦白的業」，這是指一個人時而造善，又時而造惡的行為。最後，經文還提到第四種業——「(4)非黑亦非白的業」，也就是修行八正道，超越世間的善行。

在初期佛教，對業及其果報的理解和認同，是正見的核心內容。

正見可以分為世間正見及出世間正見。

(1)世間正見有關於世間的生活，而出世間正見則是關於解脫之道。

(2)出世間正見的內容包括四聖諦，緣起，及三項印記——無常，苦、無我。⁴

在早期佛教，出世間正見離不開世間正見。更準確地說，由於出世間正見建立在世間正見的紮實基礎上，對業報的確實性，以及業報在輪迴中如何發展，才有了堅定的信念。

要接受業力法則，需要徹底改變我們如何理解自己和世界關係。

業報及輪迴這兩個教義結合起來，說明了我們生活的環境和條件，與內心的業感能力息息相關。

因此，歸根究底，諸趣都是由有情眾生的內心活動所產生、塑造及維持的。

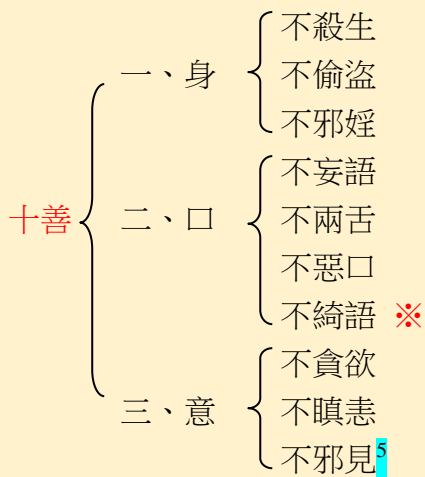
⁴ 原書的腳注 BB3：要區別這兩種正見可參考《中部 117 經/四十大經》（沒有包括在這書的內容）。在巴利註釋中，思惟三相（無常、苦、無我）的毗婆舍那和緣攝受智還是屬於世間的（正見），因為它的所緣是世間法。註釋系統裡，只有親自體驗無為法，涅槃，才能被稱為出世間正見。但是，我這裡的「出世間」是廣義的指那些能導致出世間的智與見。

如佛所說：「對無明所蓋、渴愛所繫之眾生，業為田地，識為種子，愛水為潤，他們的意識就會投生到下一世，可能是卑劣界（欲界）、中位界（色界）或者勝妙界（無色界）」。（增支部 3 集 77 經）

在 V,1(2) 中，經裡列舉了善惡業的各十個主要實例，在此分別稱為「(1)不正行，即不隨順於法」以及「(2)正行，即隨順於法」。但通常被稱為(2)十善業或(1)十不善業。這十個又可以分為身、語、意三門。

根據經文，(1)十不善業使人墮入惡趣，而十善業則使人投生善趣。

經文還說，(2)十善業不僅幫助眾生投生善趣，還能幫助眾生「除煩惱垢」、證得解脫。



佛教把世界分為三大界——欲界、色界及無色界。

欲界	惡趣：地獄，畜生及惡鬼 善趣：人間，六欲天：四天王天，忉利天，夜摩天，兜率天，化樂天（樂於變化的天人），他化自在天（能控制他人所變化的天人）。
色界	初禪：梵眾天，梵輔天，大梵天 二禪：少光天，無量光天，光音天 三禪：少淨天、無量淨天，遍淨天 四禪：廣果天，無想天，五淨居天（五不還果）：無煩天、無熱天、善見天、善現天、色究竟天。
無色界	空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。

⁵ 《成實論》卷 7〈邪行品 101〉(CBETA, T32, no. 1646, p. 295, c21-24)：

問曰：何故十不善道中說邪見，三不善根中說癡耶？

答曰：邪見是癡之異名，是癡增長堅固名為邪見，癡更無別相，但以顛倒貪著故名為癡。

在佛教的世界觀，無論投生在哪一界的生命體，都由有限的業力所感得的，因此這生命體必然是無常的。當業感果報盡之後，有情將依下一個成熟的業而輪迴到其他地方。

對於那些**善根力還不足**，而追求人天之樂的眾生，佛陀教導他們實現願望的方法。但是，對於那些**善根力成熟的人**，佛陀勸勉他們應下定決心，結束在娑婆世界漫無目的的生死輪迴，而取證無生無死、超越一切有為世間的涅槃。

V,1(3) 說明**業如何影響人生遭遇的不同**。用了佛陀的一句名言：「**有情是自己業的主人，有情是自己業的繼承人。有情從業而來，被業所繫縛，以業為他們的依處。有情的高尚或低賤，由業來決定。**」（《中部 135 經》）

經文也提到惡業可以帶來兩種不同後果的區別：

- (1)**比較強的惡業**會使人投生惡趣，
- (2)**不太強的惡業**則給今生帶來苦果，比如，年輕時造下殺業的人會短命。

善業的果報也有類似的區別：

- (1)**強的善業**將使人投生善趣，
- (2)**不太強的善業**則為今生帶來善果。

第 5 章、第 2 節：福報：好運的關鍵（Merit: The Key to Good Fortune）

福德是能為**後世帶來善果的業力**。

福德除了帶來世間的善果，如投生善趣、財富，美貌，和成功，它也是**趣向出世間的助緣**，讓我們一步一步走向解脫。因此，在 **V,2(1)**，佛陀以他自己過去世所修的福德為例，督促他的弟子們**不斷修行累積福德**。

尼柯耶簡明地把**福德**分成三種「**福樂行的基礎**」：**布施、持戒及禪定**。●

V,2(2) 說明**福德的基礎如何影響未來所投生的地方**。

V,2(3) 分別讚嘆了**三寶的殊勝**。經文裡提到了法寶兩個引人注目的區別：

- (1)在有為法中，**八正道**最殊勝；
- (2)在有為及無為法中，**涅槃**最殊勝。

只要能對**三寶有真正的信心和虔誠**，這樣的**信**本身就是**福德**的基礎。

第 5 章、第 3 節：布施（Giving）

V,3 從慷慨**布施**開始介紹。

佛陀認為**布施**是**精神生活中最基本的美德**。因為布施能破除我們與他人交往時，習慣以自我為中心的心態。

布施在早期佛教雖然包括施給窮人或弱勢群體，但不止於此，被稱為「沙門」（苦行者）或「遊行」（流浪者），並沒有經濟的來源，而是依靠在家者的布施來過活。在家信徒為他們提供物質上的必需品，並相信這樣的布施能夠累積功德，可以幫助信徒們在究竟解脫的方向更進步。

佛陀當時的生活方式，以同樣的原則成立了僧團：**比丘及比丘尼依靠他人的物資布施為生**。作為報答，比丘及比丘尼為布施者講解更珍貴的佛法，引導他們走向快樂、和諧及究竟解脫的大道。

V,3(5) 說明了**修行者與布施者之間的互相支持**。通過接受信徒的供養，僧團也給予信徒們**積累福德的機會**。由於**布施所產生的福德的多寡**，與受施者的**德行成正比**，當接受布施的是**佛陀及佛的隨行者**，這樣的福德就變得不可量。因此，聖弟子組成的僧團被稱為「**無上福田**」。【《大智度論》還有施者本身的角度】

同時，**V,3(6)** 也提醒我們，這種說法只適用於**道德純潔之人**，並不適用於不道德之人。

第 5 章、第 4 節：道德的紀律（戒）（Moral Discipline）

在早期佛教，**戒律(sila)**指的就是**持戒**。

最基本的道德準則就是**五戒**，戒殺生、偷盜、邪淫、妄語及使用麻醉品的條規。

V,4(1)，在術語上很有意思地把**五戒**轉稱為一種「原始的、傳統的、古老的**布施物**」，**含蓄地把 sila（戒）歸入布施的範圍內**。持戒之所以是一種布施，是因為持戒者所持之戒，能讓「**無量眾生免於恐怖、鬥爭及逼迫**」，作為持戒的業報，「**持戒者自己也將**

能免於無量的恐怖、鬥爭及逼迫」。●

佛陀除了要在家人作為一種全職的義務來受持五戒，還建議另外一種更加嚴格的**八關齋戒**：也就是**五戒**，但第三邪淫戒改成**不淫戒**，另加**三條**效仿沙彌及沙彌尼戒的戒條。（6.不非時食；7.不香華鬘嚴身、歌舞觀聽；8.不坐臥高廣嚴麗的床座）

在 **V,4(2)** 所列舉的這**八條戒**，通過**自我約束、少欲知足**的訓練，加強持戒的修行。這

樣就能為弟子做下一步訓練心的準備，也就是**第三個福德基礎——禪定的練習**。

第 5 章、第 5 節：修習禪定（Meditation）

禪修不只是**解脫之道的核心**，而且本身也是一種**福德的來源**。

善的禪修，即使是那些不能直接導向智慧的禪修，也有助於淨化內心的粗煩惱，找到**內心潛藏得更深層的清淨和光明**。

V.5(1) 指出，能帶來**世間最大善果的禪修方法**就是**慈心禪(mettābhāvanā)**。

慈心禪只是**四梵住**或**四無量心**這四種禪修的**其中之一**。

四無量心即是把**慈、悲、喜、捨**的心，無限量散播給一切眾生。

- (1) **慈(mettā)** 是給與一切眾生快樂；
- (2) **悲(karuṇā)** 是同情一切受苦的眾生；
- (3) **喜(muditā)** 是隨喜他人的成功及好事；
- (4) **捨(upekkha)** 是對苦、樂都能保持平等的反應，不被自己的情緒所影響。

據說，這樣的禪修能使人**生到梵天**，請讀 **V.5(2)**。

雖然婆羅門認為生到梵天是最高的成就，而佛陀認為梵天只是輪迴中一個高尚的去處。然而，透過這些**禪修**所帶來的**專注力**，可以作為**培養智慧的基礎**，而智慧最終會**導向解脫**。

V.5(3) 本章的最末一段，根據不同的果報，對不同類型的**福德**進行**分級**，從**布施**（依受施者的德行來決定果報，**案：不提施者本身？**），到**皈依持戒**，再到**慈心禪**。

最後提出，「**了知無常**」才是產生**最好果報的行為**，然而「了知無常」已經屬於另外一個學習階層。

「了知無常」之所以能帶來最好的果報，不是因為它可以在輪迴中帶來世間的福樂，而是因為它能**導向智慧、切斷生死的繫縛、帶來最究竟的解脫——涅槃**。

《佛陀的話語》第六章、深化對世界的洞察力 (Deepening One's Perspective on the World)

導論 (Introduction) 摘要

長期弘法的過程中，佛陀不得不根據聽眾的根基和需求而因材施教。他教導：

1、魯莽而不顧後果的人	放棄對他們自己不利的行為，並為了將來的福報而行善。
2、習慣聽天由命的人	讓他們知道目前的努力會改變自己現在的生活品質，以及未來的命運。
3、斷見之人：人的存在會隨著身體的死亡而終止	眾生在身體死亡之後，會隨業力生滅與輪迴。
4、還沒有足夠因緣修到更高境界的人	要努力往生天界，享受天人的福報。

根據佛陀的教導，輪迴中任何一界，即便是天界，都是短暫，不可靠，和痛苦的。因此，佛法的最終目的地是從生死輪迴中究竟解脫。

輪迴之外有一種無為的境界，叫做涅槃。涅槃超越有為世界，卻可以在有為世界裡證得，在此生中證得。涅槃的體證就是痛苦的止息。佛陀通過覺悟而證得涅槃，在接下來的四十五年裡，努力幫助其他人證悟涅槃。智慧的成就帶來涅槃，同時帶來無漏的寂靜、純淨無染的快樂，以及心中慾望的止息。

為了引導心識成熟的弟子們走向涅槃，佛陀教導他們必須超越那些可以藉由行善而帶來的大福報。通過教學“出世間法”，讓弟子們能出離“三界”：欲界、色界和無色界。他清清楚楚地警告大家，一切有為法充滿著危機與痛苦。並明確地強調，要得到永久的安寧，唯一的希望在於徹底清除和斬斷煩惱。他指出了一條可以完全斷除無明和貪愛的道路，甚至可以斷除對最深禪定的執著。

佛陀經常從佈施和戒律的修行開始，循序漸進地向那些願意受教的新人介紹他的教義。他讚揚慷慨，善良，誠實和自律等美德，告訴大家這些值得稱讚的行為如何帶來升天的樂報。

同時，他指出“欲樂的危險，會導致墮落、帶來煩惱，以及遠離欲樂的各種好處”。這樣他讓弟子們的心智一步步“成熟”。

接下來佛陀開始教導弟子不同於其他教法、獨一無二的四聖諦：苦、集、滅、道。當佛陀親自教授四聖諦時，他的目的並不是給聽眾講一門“基本佛教”的入門課，而是要喚醒他們“對法的洞察力”，讓弟子們第一次直接覺悟出世間法，這樣就可以走上不退轉的解脫之道。

雖然我們有時在佛經中讀到，弟子們僅僅聽到佛陀開示，就能體證初次的覺悟。但這並不意味著佛法很容易理解。這些弟子們之所以可以如此輕鬆地洞察真理，是因為他們的根機成熟了，也可能因為他們在前世積累了足夠的波羅蜜。但就其本質而言，出世間法與世俗的思想背道而馳。

佛陀將佛法描述為“微妙、深奧、難以覺察”，佛法難以理解的原因之一是它的論點。佛法認為：不是通過滿足心的欲望，而是要降伏它，才能得到最大的快樂。因此，佛陀意識到，教導出世間法所面臨的第一個重大挑戰，就是要破除心對感官享樂和世俗情感的執取。必須讓心擺脫習慣的陳規，讓它朝著完全不同的方向發展。必須引導弟子們遠離欲樂和世俗誘惑的執取，引導他們走向厭離、無欲和覺悟（解脫）。【補 1】

為了這項困難的工作，佛陀使出了作為教師所有的善巧。他充分利用自己的能力，準確調整教學方法，以便相應那些求法之人的根基。即使直率會引起怨恨，為了完成這項工作，佛陀也必須真誠而坦率地開示。能如此成功地圓滿這項艱巨的任務，正是佛陀真正不可思議的成就之一。

第 6 章、第 1 節：四件美事（Four Wonderful Things）

VI.1（經中的四美事：如來教導～無 1.阿賴耶(alaya：attachment 執取)、 2.慢、3.不寂靜、4.無明～的法)

佛陀在這個階段的弘法任務，是向我們傳授一種全新的觀照藝術教育。

為了跟隨佛陀，朝著他給我們指引的方向前進，

- (1)我們必須學會看穿我們執取的慾望、地位和權力表面上的光環，
- (2)同時，要學會透視那些擋住我們視野的、顛倒扭曲的觀念、思想和看法。

我們往往通過主觀偏見的眼鏡看待事物，這些偏見由我們的貪欲和執取所塑造，而貪欲和執取反過來又加強了這些偏見。

我們只看到自己想看到的東西；對於：

- (1)那些讓我們感到威脅和不愉快的事，
 - (2)那些動搖我們自信心的事，
- 以及(3)那些讓我們對自己和舒適生活產生懷疑的事，
我們都視而不見。

要改變這種習慣，需要有追求真理的精神，而且整個過程中常常會令人心神不寧。不過從長遠來看，卻被證明為一件令人振奮之事，能讓我們感到自在和解脫。

第 6 章、第 2 節：樂味、過患與出離 (Gratification, Danger, and Escape)

佛陀給我們的教育，使我們對世間的看法更加深入。為了幫助我們**改變**自己的**認知**，並加深對世間的理解，他為我們提出了**三個觀點**，讓我們可以從中評估自己生命的價值觀。

這三個觀點代表了智慧開啟過程中的三個時刻或步驟，從我們一般的常態開始，有技巧、有目的地走向更高層次的知見、覺悟和解脫。

這三個時刻是：

味 (assāda)：愛味、樂味、滿足。

患 (ādīnava)：悲慘、缺點、過患 (危難)。

離 (nissaraṇa)：出離，出要，遠離。

VI, 2 (1) - (3) 中提到，這三個觀點適用於整個世間。

佛陀非常強調這個教義的重要性，並特別說明，除非一個人能夠以這種方式**全面地觀察世間 (界、蘊和根/界)**，否則他無法聲稱自己已經證得**無上正等正覺**。

〔**味**〕用這個方法系統地觀察世間時，人們首先認識到一個不容置疑的事實，那些感官對象、形式和感受等世間現象，給我們帶來了某種程度的滿足感，包括當欲望被滿足時，我們所感受到的喜樂。

〔**患**〕一旦承認這一事實，我們就可以追根究底地去探索，這種快樂和喜悅到底是否令人完全滿意。**如果以完全誠實和冷靜的心態看待這個問題，我們就會認識到這種快樂和喜悅遠遠不能令人滿足。**

相反，它們充滿著各種各樣的問題，從微不足道的缺陷到災難性的弊端。**我們一直都在欺騙自己，不願看到那些問題，以便能夠繼續不斷地尋求滿足感。**這就是**患**：它們的**危機性**，這是觀察的第二個時刻或步驟。

隱藏在世間快樂的天真外表背後，**有一個無處不在的危險，就是那些快樂本身的特性：無常 (anicca)，而且與痛苦和不滿 (dukkha) 繫縛在一起，不可避免地變化，以致最後壞去 (vipariṇāmadhamma 變易法)。**【**經：無常、苦、變異法**】

〔**離**〕緊隨著第二個時刻的，是第三個時刻：**厭離**。

這裡的“厭離”並不是逃避現實。逃避現實就是急於避免令自己陷入困境，假裝問題不存在，並使自己分散注意力。

真正的厭離則恰恰相反：當我們清楚地認識到真正危險時，可以採取最清醒的、最理

性的、最明智的行動。猶如在燃燒的房子裡尋找出口，或者發燒不退時去看醫生，或者知道吸菸的危害後決定戒菸。

一旦我們看到自己的執取有缺陷，隱藏著危險，我們便會意識到，離開對它們的執著才是出路。這就是本文中提到的“調伏欲望，捨斷欲望”(chandarāga-vinaya, chandarāga-pahāna)。【欲望=欲貪】

巴利論師將這三個時刻與四聖諦連貫在一起。

“味”：是第二聖諦，因為快樂和喜悅會生起貪愛，是苦的集因。【集諦】

“患”：是苦本身的真相。【苦諦】

“離”：是滅苦的真諦，指的是八正道，第四聖諦「滅苦之道」。【道諦】

◎不同說法：《瑜伽師地論》卷 88 (大正 30，794c20-24)：

契經		《瑜伽師地論》
七處	內容	
苦 (患)	五(取)蘊身及 若色(受、想、行、識)無常、苦、變易法	觀察諸行 清淨因緣
集 (味)	愛喜、觸、名色及 喜樂	諸行因緣 雜染因緣
滅 (離)	愛喜滅、觸滅、名色滅及 若於色(受、想、行、識)調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪	滅寂靜 (清淨)
道	八聖道	趣苦滅之道

第 6 章、第 3 節：正確衡量愛取的對象

(Properly Appraising Objects of Attachment)

VI, 3 中，佛陀使用這三重觀點，對三個主要執取的對象：(1)慾樂、(2)色身和(3)感受，進行了詳細的評估。【經是詳觀「欲、色、受」之味、患、離】

〔慾樂〕這部經的主要部分專門解說感官享受的危險。首先對一個“族人”在尋求慾樂的滿足時，可能經歷的苦難，進行了近距離的分析：那是一位年輕的戶主，正在當時古印度的職場中奮鬥。經文從個人擴展到集體，涵蓋了追求慾樂所帶來的更廣泛的社會和政治後果。因為眾人瘋狂追求肉慾享樂，最嚴重的後果會帶來恐怖的戰爭和大量人類死亡的悲劇。

〔色身〕“形”是色身。佛陀讓比丘們觀察一位美麗的少女，由此開始指導大家如何看待色身。然後，隨著少女身體老化的一個個階段，經歷老、病、死，以及屍體的最終分解，直到它變成一堆骨灰。

〔感受〕為了表明“感受”中的過患，佛陀選擇了比丘在不同禪定境界中的感受，他們的禪定是最精華、最愉快和寧靜的世俗體驗。他指出，即使如此高深的禪樂也是無常的，不能令人滿足，並且隨時可能發生變化。【經是指四禪】

◎菩提長老：

中部註釋書：遍知(pariñña)在這裡解釋為‘超越’ (samatikkama) 或捨斷/捨離 (pahāna)。

外道的遊行會認為：

- (1)對欲的遍知是初禪，
- (2)對色的遍知是無色界的存在【以無色界禪定的成就】，
- (3)對受的遍知是非想天的存在【對於想的暫時中斷】。

佛陀則以(1)欲樂的遍知為通向不還的路徑。【斷盡欲界惑，不生欲界】

對(2)色和(3)受的遍知為通向阿羅漢的路徑。【斷盡三界惑，不生三界】

【pariñña：knowing 知道，recognising 認識，understanding 理解】

第 6 章、第 4 節：感官享受的陷阱（The Pitfalls in Sensual Pleasures）

雖然以下部分沒有明確應用味、患、離的三重觀點，但它們一直在文字間顯而易見，重點放在過患上面。再次強調感官享受的陷阱，但與前一節的內容有所不同。

VI, 4(1) 佛陀與一個自負的戶主對話，這位戶主自以為“已經斷絕了一切世間俗務”。（俗事 vohāra：貿易、稱號、言語、意圖）

為了消除他的慢心，佛陀使用了一系列譬喻，揭示了慾樂騙人的假象，並說明“正斷煩惱”在佛陀的修行體系中到底是什麼。

VI, 4(2) 也使用了很多譬喻，這次佛陀與一個名為摩犍提的享樂主義者對話。

（Māgandiya 是哲學享樂主義者，主張：讓五個感官去享受各自的境界）

佛陀強調說，慾樂基本上只有通過感知的扭曲才能令人愉悅，如果正確看待它時，就像炭坑中燃燒的火——“碰到會很痛，很燙，會被燒傷”。

◎菩提長老：

「顛倒想」是指歪曲認知：於苦為樂想。

《增支部 4 集 49 顛倒經》中有講到四種顛倒想(saññavipallāsa)：

「於不淨為淨」，「於無常為常」，「於苦為樂」，和「於無我為我」。

欲樂是苦，是因為它會帶來苦的煩惱和未來苦果。

第 6 章、第 5 節：生命短暫（Life Is Short and Fleeting）

VI, 5 主題是人類生活的無常和短暫。佛教經典常常提醒我們思考死亡的必然性，誰也不知道它何時降臨。這個反思不是為了製造悲觀沉重的態度，而是為了幫助我們打破對生命的眷念和執著。

因此，死隨念成為佛教禪修最重要的課題之一。

佛陀在別處也提到，“如果認真修行死隨念，便會更加確信不生不滅的可能性，以致最後達到不生不滅的境界”（AN7:46；IV47-48）。

第 6 章、第 6 節：四個法的總論（Four Summaries of the Dhamma）

VI, 6 Ratthapāla Sutta 講述賴吒和羅是一個來自名門的年輕人，聽佛陀說法後深受感動，立即決定出家為僧。

多年以後，當他回去看望父母時，他們試圖引誘他還俗回家，但他已經證得阿羅漢，完全不可能還俗。離開父母家後，他去了皇家樂園，在那裡為“拘牢婆王（King Koravya）”開示了“四種法的總論”。

這段經文讓我們看到他對苦的見解有多深多廣，他用簡單明瞭的語言解釋了為什麼他和其他無數很有才華的男子女人，在生命的巔峰，選擇了離開舒適的家庭，去過漂流不定的出家生活。

☉〔勾勒比亞王〕四種衰亡：老的衰亡、病的衰亡、財富的衰亡、親友的衰亡

☉〔護國尊者〕知四法而出家：世間是——不堅固的，無庇護者，非自己的，不滿足及渴愛的奴隸

第 6 章、第 7 節：見的過患（The Danger in Views）

對慾樂的渴求 是讓眾生受輪迴束縛的一個陷阱。另一個很大的陷阱是見取。因此，為了使通往涅槃的道路沒有障礙，佛陀**(1)**不僅要斷除對慾樂的迷戀，**(2)**還要揭露見取的危險。【經說「邪見」由不如理作意而生】

VI, 7 (1) 邪見所造成的許多危險；其中最可怕的是墮入三惡道。【苦種子喻】“見”也導致我們片面地，帶著偏見地看待自己周圍的世界，卻堅信自己的見解是準確

和完整的。一個人如果頑固地堅持自己對某一特定情況的看法，一定會經常與不同看法的人發生衝突。因此，“見”會引起衝突和爭端。

世界文學中最著名的比喻，就是盲人摸象，簡潔地描述了執著的危險，這個比喻收錄在 VI, 7 (2) 裡面。

VI, 7 (3) 把永恆論 (sassatavāda 常見) 和斷滅論 (ucchedavāda 斷見) 做了對比，這兩個邪見也分別稱為有見 (bhavadiṭṭhi) 和無見 (vibhavadiṭṭhi)。

(1) 常見：說每個人都有一個永恆的部分，一個不滅的自我，世界也在一個永恆的基礎上，例如全能的創造者上帝。

(2) 斷見：否定有任何超越死亡的存在，認為隨著色身的滅亡，一個人就徹底結束了。佛陀認為，

(1) 常見：導致了對有的喜愛和執著，讓眾生被束縛在輪迴之中。

(2) 斷見：往往厭惡生存，可悲的是，這種厭惡又將斷見之人束縛在他們厭惡的生存中輪迴。

下面我們會看到，佛陀說的緣起法，不落常見和斷見二邊（請看 IX, pp.356-57）。

◎ 菩提長老：

邪見 (micchādiṭṭhi) 是不認同基本的道德觀，特別是道德虛無見和無作用論者的邪見。

第 6 章、第 8 節：從天界到地獄 (From the Divine Realms to the Infernal)

VI, 8 強調了常見之人提出的一個特殊問題。這個觀念能使禪修者達到深度禪定的極樂狀態，他們將這種狀態解釋為融入神的狀態，或是證悟永恆的自我。

（即使修“四梵住”而投生到相應的梵天，終究難脫輪迴之苦）

但是，從佛陀的教導來看，在人道獲得這種禪定境界，將使人輪回到相應的色界或無色界。雖然許多宗教都把神的天界視為解脫人類困境的最終答案，但佛陀的教義認為，這些天界並不是最終擺脫無常和輪迴痛苦的解脫之道。

第 6 章、第 9 節：輪迴的危險 (The Perils of Samsara)

本章最後一部分的兩部經再次提到苦和緣起無自性，並用非常生動的譬喻來加強它們的重要性。

VI, 9 (1)，佛陀說，我們在輪迴中流下的眼淚比四大洋的水還多。

VI, 9 (2)，他告訴三十位比丘，他們在輪迴中被殺戮時流出的血，比四大洋的水還多。

【經說故應對一切行「厭、離染、解脫」。根據經文的集結者，這個開示對這三十名比丘的影響如此之大，以至於所有人都當場證得涅槃解脫。

《佛陀的話語》第七章、解脫之道（The Path to Liberation）

導論（Introduction）摘要

這一章，我們要探討佛法獨一無二的地方：“出世間”或“超越世間”（lokuttara）的解脫之道。走上這條道路的前提，是因為我們對世界本質的理解和看法發生了根本轉變。前一章已經特別提到，我們看清了(1)感官享樂的危害，(2)對死亡的必然性以及(3)輪迴本身的恐怖有了新的認識和更深的理解。

本章概略地介紹了佛陀的出世間道，接下來的兩章〔第八、九章〕把重心集中地放在修止和修觀，這兩個出世間道的主要分支。

第 7 章、第 1 節：為何要走解脫之道？（Why Does One Enter the Path?）

VII, 1(1) MN63 經文中，摩羅迦比丘要求佛陀回答十個純理論性的問題，並威脅說如果佛陀不滿足他的要求，就離開僧團。

相應部有兩部經——SN33：1-10 和 SN44：7-8 說明，所有這類問題都基於一個潛在的假設，那就是任何生命的存在，只能根據我和我所的概念來解釋。既然這些前提無效，那麼以它們為基礎的答案也就無效了，因此佛陀一定不會回答這類的問題。

〔假設的問題：如有人喜歡問先有蛋？還是先有雞？〕

這一點在佛陀和摩羅迦比丘的對話中特別明顯，其中有個著名的比喻關於被毒箭射傷的人。無論這些觀點是否正確，佛陀說，“有生、老、死；有愁、悲、苦、憂、惱。我此時此刻就有滅苦之法。”

這句話有更廣的含意：“徹底摧毀生老死”不僅僅是一生痛苦的終結，而是我們在娑婆世界無量劫裡，無數生老死輪迴之痛苦的終結。

VII, 1 (2), MN29 心材明喻，從不同的角度闡明了佛陀教導出世間法的目的。

這部經講述一個“族人”，為了尋求離苦的方法，出家為僧。雖然他受戒時的初心很真誠，可是一旦他取得某些成就，無論是得到榮譽這類較低的成就，還是證得定力和觀慧這類較高的成就，他都會自滿，忘記了自己學習佛道的初心。

佛陀告訴大家，無論是戒律、禪定，還是知識和觀慧，這些沿途風景都不是修行的最終目標。真正重要的目標，也稱為心材，是“心的徹底解脫”，他激勵那些已經走上這

條修行道路的人，不要滿足於那些次要的沿途風景。

VII, 1 (3) 《道相應經》提到，跟隨**佛陀修行的目的**，就是要“**離欲**，……最後證入無餘涅槃”，而**八正道**就是實現這些目標的途徑。

第 7 章、第 2 節：八正道的解析 (Analysis of the Eightfold Path)

八正道是精心設計的**解脫之道**，佛陀在第一次說法時，就已經明確地稱八正道為**滅苦之道**。

VII, 2 給出了每一道的正式**定義**，卻**沒有具體說明**如何把**八正道的修行**融入弟子的**生活**。**如何運用八正道**將在**本章後半部**，以及**第八章**和**第九章**加以詳細說明。〔**修止和修觀就是八正道的運用於生活？**〕

第 7 章、第 3 節：善知識 (Good Friendship)

VII, 3 指出修行上的另一個重點。雖然我們經常聽說，**修行佛法**完全取決於**個人如何精進**，但這個經文強調了**善知識的重要性**。

佛陀告訴我們，善知識不僅僅是“精神生活的一半”，而是全部，因為**追求心靈的最高境界**並不是靠純粹的獨善其身，而是**依賴與善知識間的緊密關係**。

善知識賦予佛法修行一個不可忽視的人性特點，把一個個學佛者連結起來，編織成一個修行團體的網絡，**縱向**是老師與學生的關係，**橫向**為同參道友之間的友誼。

第 7 章、第 4 節：次第修習 (The Graduated Training)

與一般人的假設相反，**八正道**並不是一個接一個**按照順序修行的步驟**。應該稱它們為**要素**更為恰當，而不是步驟。

最理想的狀態是，所有**八個要素同時存在**，每個要素都發揮其獨特的作用，就像一根**電纜由八根電線交織在一起**，使電纜具有最大的強度。

只是達到這種**理想狀態之前**，這些**要素**必然在修行的過程中呈現出**某種程度的順序**。

八正道通常分為以下三組：

1. 戒 (sīlakkhandha)，包括正語、正業和正命；
2. 定 (samādhikkhandha)，包括正精進、正念和正定；
3. 慧 (paññākkhandha)，包括正見和正思維。

整部尼柯耶中，只有一次把八正道分為這樣三組（在 MN44；I 301），由法提亞（Dhammadinna）比丘尼開示，而不是佛陀本人。

也許可以說，因為修行的初期需要基本的正見和正思維，所以應該把智慧的兩個道支放在開頭。正見讓我們在概念上正確理解佛法的原則，並可以引導其它道支的發展，而正思維則是我們修行路上的正確動力和方向。

尼柯耶中，佛陀經常將修行解釋為一種有次第的訓練（anupubbasikkhā），從第一步到最終目標循序漸進地展開。這種有次第的修行把戒定慧三學劃分地更加詳細。

經中解釋，這種有次第的修行總是從出家為僧，以比丘（佛教的僧侶）的生活方式開始。這立即讓我們知道，佛陀非常務實地注意到出家生活的重要性。

原則上，無論出家僧人還是在家居士，八正道的修行適用於任何生活方式。佛陀也證實了他的許多在家弟子都在修行上很有成就，並且證到四個果位的前三個，最高到不還果（阿那含 anāgāmi）；上座部佛教的論師說，在家居士也能證得第四果位，阿羅漢（arahantship），但他們(1)要麼在臨死時證悟，(2)要麼證悟後立即進入涅槃。⁶

⁶ 漢譯的資料，有不同的看法：

(1) 印順導師，《初期大乘佛教之起源與開展》p.185：

北道派 Uttarāpathaka 以為：在家者也可以成阿羅漢，與出家者平等平等。北道派的見解，是引證經律的。如族姓子耶舍 Yaśa，居士鬱低迦 Uttika，婆羅門青年斯特 Setu，都是以在家身而得阿羅漢，可見阿羅漢不限於出家，應有在家阿羅漢。

『論事』（銅鑠部論）引述北道派的見解，而加以責難。『論事』以為：在家身是可以得阿羅漢的，但阿羅漢沒有在家生活的戀著，所以不可能再過在家的生活。

『彌蘭王問』依此而有所解說，如「在家得阿羅漢果，不出二途：即日出家，或般涅槃」。這是說，得了阿羅漢果，不可能再過在家的生活，所以不是出家，就是涅槃（死）。這一解說，也是依據事實的。(1)族姓子耶舍，在家身得到阿羅漢，不願再過在家的生活，當天就從佛出家，這是「即日出家」說，出於律部。(2)外道須跋陀羅 Subhadra 是佛的最後弟子，聽法就得了阿羅漢，知道釋尊快要入涅槃，他就先涅槃了，這是般涅槃說，如『遊行經』等說。

依原始佛教的經、律來說，『彌蘭王問』所說，是正確的。北道派與『彌蘭王問』，都是根

雖然如此，事實仍然證明，**在家生活**不可避免地會有大量**俗事纏身**，滋生各種牽掛，障礙我們一心一意地追求解脫。因此，當**佛陀**自己開始**尋求解脫之道**時，他便**出家修行**，並且在覺悟之後，為了要真正幫助弟子們不受家庭生活的牽掛，可以全心全意地修行，他**建立了僧尼二眾的出家僧團**。

講解**次第修行**有兩個版本：**長部**和**中部**。主要的區別在於：

- (1) 較長的版本對出家的禮儀和戒律有更詳細的介紹；
- (2) **長部**包括八種高深的法要，而**中部**只講到三種法要。

由於這三種法要是佛陀描述自己開悟時提到類型（見 **II,3 (2)**），它們是迄今為止最重要的。〔案：**II,3 (2)** 三種法要應指「三明：宿命、天眼、漏盡」〕

長部第 2 經；**中部**第 27 和 51 經，同時在第 38、39、53、107 和 125 經裡也有些不同的版本紀錄。。

VII, 4 包括整個**中部**尼柯耶**第 27 經**，用**大象足跡**的比喻講解修行，這個比喻就是經文的名字。

第 7 章、第 5 節：次第較高的修習與譬喻

(The Higher Stages of Training with Similes)

VII, 5 摘自**中部**尼柯耶**第 39 經**，重複了**中部**尼柯耶**第 27 經**中描述的更高次第的修行，並且應用了後面沒有的，一些令人印象深刻的比喻。

先後順序是這樣的：如來出現於世、開始弘揚佛法。聽到這個消息，弟子有了**信心**並跟隨世尊出家。然後，他遵守**戒律**，遵循修行者的正命，進一步在身語意上淨化自己。接下來的三個步驟——**(1)**少欲知足、**(2)**守護六根、**(3)**以及正念和正見——提升內心

據事實而說。

〔《彌沙塞部和醯五分律》卷 15(大正 22, 105b19-c8)，《根本說一切有部毘奈耶破僧事》卷 6(大正 24, 129b1-22)〕

- (2) 《增壹阿含 4 經》卷 46〈49 放牛品〉(大正 2, 797a7-18)：

時，象舍利弗報曰：如是！如汝所言：無有阿羅漢還捨法服，習白衣行者。有十一法阿羅漢所不習者。云何為十一？**漏盡阿羅漢終不捨法服，習白衣行**；**漏盡阿羅漢終不習不淨行**；**漏盡阿羅漢終不殺生**；**漏盡阿羅漢終不盜**；**漏盡阿羅漢食終不留遺餘**；**漏盡阿羅漢終不妄語**；**漏盡阿羅漢終不群類相佐**；**漏盡阿羅漢終不吐惡言**；**漏盡阿羅漢終不有狐疑**；**漏盡阿羅漢終不恐懼**；**漏盡阿羅漢終不受餘師，又不更受胞胎**。是謂，諸賢士！**漏盡阿羅漢終不處十一之地**。

的淨化，從守戒而得定。

降伏五蓋這部分包括在基礎禪定的訓練裡面。五蓋——(1)貪欲蓋、(2)瞋恚蓋、(3)昏沉睡眠蓋、(4)掉舉惡作蓋和(5)疑蓋——是修習禪定的主要障礙，必須去除這些障礙，心才能靜下來，專注不亂。

這個順序的下一階段描述了禪那的成就，就是心完全專注於一個所緣而達到的甚深禪定。佛陀列舉了四種色界定，描述這些禪那的用語都很相似，好幾部經典裡都用大美人的比喻來強調。

VII, 5 雖然智慧是覺悟的關鍵因素，而不是定力，但佛陀總是將禪那納入次第修行的訓練，這裡面至少有兩個原因：

第一，因為禪那有助於修行本身的圓滿；

第二，因為禪那引發的定是智慧升起的基礎。

佛陀將禪那稱為“如來的足跡”（MN27），並說明它們是證得最後涅槃極樂的前提。

從第四禪開始，修行的道路可能有三個不同的發展方向。

第一個發展方向，在討論次第修行之外的很多經文裡，佛陀提到了四種禪定的狀態，都可以把禪那所達到的心一境性延續下去。這些境界被稱為“無色界定”，進入更深層次的禪定：空無邊處、識無邊處、無所有處和非想非非想處。

第二個發展方向是獲得神通。佛陀經常提到六種神通，它們被稱為六種通智（chalabhiññā）。

其中最後一個漏盡通，是“超越世俗的”或出世間的智慧，被標誌為第三個發展方向的頂峰。

其它五種都是世間神通，是第四禪極大定力的產物〔具備第四禪才有資格修神通〕：包含神足通，天耳通、他心通、宿命通和天眼通（請看 VIII, 4）。

佛陀在次第修行過程中所追隨的，是第三個發展的方向。

在這之前，他先描述了兩種通智：宿命通和天眼通。

我們在 VII,3 (2) 中看到，這三者佛陀自己的證悟歷程中起了決定性的作用——它們統稱為三個真實的智慧（tevijjā）。

雖然前兩種通智並不是證得阿羅漢果的必要條件，但佛陀將它們包含在這裡，可能因為它們讓我們看到輪迴中的苦如此無窮無盡，讓心作好準備去了悟四聖諦，進而看透並超越痛苦。

介紹次第修行的段落，沒有明確地講解禪修者開發智慧的修行步驟。對於整個過程的描述，只是含蓄地提及它的最終成果，稱為漏盡智（āsavakkhayañña）。

āsavas 譯為**漏**或**煩惱**，是煩惱的一種，這種煩惱專門推動生死的步伐不斷向前，注釋書用了詞根“su”來加上“流動”的意思。

對於前綴“ā”所暗示的流動是向內還是向外，學者們的看法有所不同；

(1)有些人將其譯為“流入”或“外來的影響”，

(2)另一些人將其譯為“流出”或“對外的影響”。〔參《一切漏經注》⁷〕

經中有一段也提到了該術語**與詞根無關的真正意義**，把漏或煩惱（āsavas）描述為：“**染污心靈**，延續輪迴，帶來麻煩，在痛苦中越長越大，並導致未來的生老病死（MN36）。

因此，(3)其他譯者繞過字面意義，將其譯為“**潰瘍**”，“**腐敗**”或“**污點**”。

尼柯耶提到的三個污點，分別為**貪求欲樂**、**渴望生存**和**無明**的同義詞。

當佛陀圓滿證得阿羅漢，從煩惱中解脫時，他再次審查自己剛剛獲得的自由，說出有如獅子吼的名句：“我生已盡，梵行已立，所作皆辦，不受後有。”

⁷ 詳參《一切漏經注》莊博蕙的「導論」pp.35-37。其中有說到：根據經中佛說，有說為「漏入」者，也有說為「漏出」者。……嚴格說來，若依防護根門而言，「漏」理解為由外而入，較為應理。此一觀點也可由巴利語源得到佐證：āsava 的字根為 su(流)，字首 ā- 有「來」之義，如 āgacchati 之義為「來」，而其反義字 gacchati 其義為「去」；又，āharati 之義為「持來」，其反義字 harati 之義為「持去」。

《佛陀的話語》第八章、成為心的主人 (Mastering the Mind)

導論 (Introduction) 摘要

前一章談了出世間道的概要，本章和下一章把重點放在出世間道的定、慧兩方面。我們已經看到，修行次第分為戒、定、慧三部分。

戒從遵守戒律做起，以誠實的行為和道德約束為基礎。不斷的持戒能以高尚美德的強大力量淨化人心，從而帶來法喜，對法產生更深的信心。

佛弟子以戒為基礎，(1)為求心的穩定，(2)為清除智慧發展的障礙，而修習禪定。因為禪修可以讓心超越普通的層次，所以這個階段的修習稱為增上心學/增上定學。禪定可以帶來內在的寧靜和寂止，所以也稱為寧靜的培養。禪修成就就可以讓人擁有很深的定力，達到心一境性 (samādhi, mental unification 精神統一)，也稱為內心止靜。最有名的定，是四種禪定 (jhāna)，也就是八正道中的正定。四禪以上的無色界定使心專注的過程進入更微細的層次。

第三階段的修習是增上慧學，專門用來啟發對佛所教導之諸法實相的直觀。這階段的詳細內容會在下一章討論。

第 8 章、第 1 節：心是關鍵 (The Mind Is the Key)

VIII,1 在每一對的經文中，前半段警告我們未經訓練的心所具有各種過患，後半段稱頌訓練好的心具有的種種利益。

未經訓練的心很容易成為貪、瞋、癡，以及相關煩惱的犧牲品。煩惱將導致不善業，給今生和來世帶來痛苦的果報。

既然煩惱是痛苦和結縛的根源，解脫之道就必然涉及對心的嚴密訓練過程，這樣才能戰勝煩惱，最終將煩惱從內心深處的溫床裡連根拔除。隨著心的成長和昇華，幸福、自由和平靜就會油然而生。

第 8 章、第 2 節：培育技巧 (Developing a Pair of Skills)

VIII,2(1)提到，

當止得到成就，就可以達到定，並令心從欲望、惡念等煩惱情緒中解脫出來。當觀得到成就，就可以達到更深的觀慧，而洞悉諸法實相，並從無明中徹底解脫。因此，要成為心的主人，止和觀是兩個最重要的元素。

由於定是慧的基礎，尼柯耶通常把培養止視為培養觀的前導。但是因為禪修者的根性不同，有些經中對修行次第有所融通，本文 VIII,2(2) 提到心識發展的四種方法：

1) 第一是傳統的方法，先修止再修觀。

這裡的“止”是指：

(1) 禪那 jhānas，〔安止定〕

(2) 或（根據巴利語的注釋書）接近禪那的禪定稱為“access”（近分定），“threshold”（近行定）（upacāra-samādhi）。

2) 第二個方法，先修觀再修止。

因為沒有止就不能達到真正的觀，這類大致是慧根較利的禪修者，先以專注力為基礎而觀得諸法實相。但是這種專注力雖然可以觀到實相，卻不足以達到聖道。所以禪修者繼續修觀之前，必須回到專注一心。以定為本的觀，才能最終達到聖道。

3) 第三個方法，止觀並進。

禪修者先修到某種程度的禪定，比如一個色界定或無色界定，以之為本修觀慧。得到觀的初步成就，再回到修定，修到另一個色界定或無色界定，再進一步修觀慧，如此反覆直到證悟聖道。

4) 第四個方法的說明不甚清楚。

經中說到：比丘的心完全沉侵在對佛法的激情/激盪裡（a monk's mind is seized by agitation about the teachings），這樣一段時間之後，他就會得到禪定和證悟聖道。這種說法認為，一個人剛開始想要學懂佛法的願望太強烈，而導致他不能專注於禪修的業處。過後，隨著某些助緣的成熟，終於可以安下心來，得到禪定及證悟聖道。

第 VIII,2(3) 節再次確認，止、觀在修行中都必不可少，並指出它們各自的修行方法。培養止的修行方法是令心平穩、靜止、專注。

增長觀的修行方法需要觀察、檢擇、辨別有為法，亦稱為「行」（saṅkhārā）。

和以上的論點相同，本經確認(1)有些禪修者從培養內心的平靜起修，(2)有些禪修者從觀察現象來培養智慧而起修，(3)還有一些禪修者起修於止觀並進。

雖然禪修者的入門方式不同，他們最終一定都會達到止觀俱足。

止和觀確切的平衡點因人而異，但當修行者一旦達到止觀俱足時，止和觀這兩種能力就會攜手並進，讓四聖諦的真知灼見在心中自然產生。

這種智慧和深觀就是出世間智，分四個不同“階段”發生，這四個證悟的禪定，會讓禪修者依著次序徹底斷除無明與煩惱。〔指預流、一來、不還和阿羅漢的階位。〕第VIII,2(2)節將這些煩惱歸納在「分結、隨眠」之內。

第 8 章、第 3 節：培育心志的五種障礙

(The Hindrances to Mental Development)

培養止和觀最主要的障礙總稱為「五蓋」。

VIII,3 節提到，有如濁水令我們無法在碗裡看清自己的臉在水面的倒影，五蓋阻礙我們了知自己和他人的善。禪修者首先要盡力去除五蓋，一旦五蓋被克服，止和觀的修習就一定能成功。(請參照 VII, 4 S18) ⁸

第 8 章、第 4 節：心的純化 (The Refinement of the Mind)

VIII,4 節將淨化內心的不同階段比作煉金。●

- (1) 先用戒行和自我反省將身語意的粗重惡行清除，
- (2) 然後再去掉中等不善思惟，如淫欲、惡意、害人之想等等。
- (3) 接著再去掉更微細的胡思亂想。
- (4) 最後還要去除對法的執著，那是最細微的障礙。

禪修者除盡五蓋就達到「心一境性」(ekodibhāva, mental unification)，這是六“神通”的基礎，可以最終到達阿羅漢果，證得煩惱止息的智慧。

第 8 章、第 5 節：屏除雜念 (The Removal of Distracting Thoughts)

尼柯耶有時將心的修行比作馴服野獸，正如馴獸師必須使用各種技巧馴服野獸。禪修者也要用不同的方法調伏內心，僅僅熟悉一種禪修方法是不夠的，禪修者需要精通多種禪修業處，才足以對治心中各種特定的煩惱障礙。

在第 VIII,5 節，佛陀開示五種輔助方法，稱為「五相」(五種對治不善覺的方法⁹)，

⁸ 參見向智尊者《法見》「心的五蓋」，pp.227-254。

⁹ 菩提長老《八正道》「正精進」的內容：
第一種，透過與雜染念頭相反的善念來驅離它。

是禪修者用來去除貪瞋癡等不善覺的方法，通過使用這些方法而成功克服不善覺思惟的修行者，被稱為「思想（thought）的主人」。〔中部 20 經〕●

第 8 章、第 6 節：慈心（The Mind of Loving-Kindness）

經中教導許多可以得到禪定的修習方法，其中一種很受歡迎的方法，是把所緣放在要對治的不善思惟上面。

- (1)不淨觀對治淫慾之貪，(2)慈心觀對治瞋，
(3)數息觀對治散亂，(4)無常觀對治我見¹⁰。
(4)無常觀屬於觀禪，(1~3)而其他三種則是止禪。

在第 V.5(2) 節，我們已經介紹過四無量心與禪修有關的標準修行方法，作為功德的基礎，本文的 VIII.6 節我又加上了鋸子的譬喻（Simile of the Saw），從另一角度來介紹這種慈心的修行方法。●

第 8 章、第 7 節：六隨念（The Six Recollections）

VIII.7 是六念法門的主要出處，在佛教昌盛地區，六念法門深入人心，這些禪修方法令大眾生活豐富，使人們的心靈得到昇華，讓他們與信仰中的理想靠得更近。

- (1~3)前三念是憶念三寶，雖然始於虔誠的信仰，卻可以暫時去除內心的煩惱，同時有助於持續的專注。
(4)念戒的修行是為了自己的利益而遵守戒條；
(5)念施是學習無私的施予他人；
(6)念天是憶念我們的信、戒、施、慧在來世成熟時帶來的善果。

BB19：中部注：

1)對有情生起欲貪尋：身不淨觀；對無情事起貪尋：作意無常。

2)對有情生起瞋尋：慈心禪；對無情事：四界作意。

3)對治癡的尋：與一位老師共住，研讀佛法，詢問法義，聽聞佛法及詢問「因」。

第二種方法，是運用慚和愧的力量，去除不該有的念頭。並思考它會帶來哪些不可意的後果，直到內心對它產生厭離，並將它驅逐出去為止。

第三種方法，是有意地轉移注意力，以迴避一個令人不開心的景物。

第四種方法，是運用完全相反的策略。不但不從不該有的念頭處轉移，而是直接面對它，視它為所緣之境，細察它的特徵，探索它的起源。當這樣做的時候，不該有的念頭也會安靜下來，最終消失而去。

第五種方法，只能做為最後的一招：壓抑。狠狠地用意志力壓制不善法。

¹⁰ 原書的腳注 BB2：參考《增支部 9 集 3 昧西亞經》V258 = Ud 4:1。

第 8 章、第 8 節：四念住（The Four Establishments of Mindfulness）

被公認為最具完整禪修法門的是《念住經》（Satipatthana）¹¹，該經有兩個版本，較長的源自《長部Digha》，中等長度的版本源自《中部Majjhima》。

二者的差別是：

較長的版本對四聖諦有更詳細的解說，該解說可能原本是早期論述的注釋。

中等長度的版本收錄在本文第 VIII,8 節中。●

《相應部/念住相應》有一整篇經文專門講解這個禪修系統。

《念住經》並不提倡單一的禪修所緣或單一的禪修方法。它的目的是要告訴我們如何建立所需的禪修模式，才能證得涅槃。

建立正確的心態，被稱為“念住”，就如經題一樣。巴利語satipaṭṭhāna的意思應該被理解為，sati“正念”和 upaṭṭhāna“建立”這兩個詞的組合；因此，翻譯成“正念的建立”“establishment of mindfulness 最能代表原意。

根據每次練習的標準模式，satipaṭṭhāna 是一種居住/住處（viharati）的意義。這種居住/住處意味著以適當的心境觀察所緣。

這種心境有三個很好的特性：

- (1) 熱誠（精進）（ātāpa，“ardor” 熱情/熱心）、
- (2) 正念（sati），
- (3) 和正知（sampajañña）。

巴利語sati一詞本來指記憶，但是在這裡的上下文中，則代表對眼前這一刻的關注，在我們每一次的經歷中，(1)對發生的事情和(2)自己內心的變化都持續保持清醒的意識。

正念，在最初的階段，我們關心的是能夠讓禪修的心持續地停留在所緣上面，也就是說需要讓所緣連續不斷地出現在心裡。正念讓我們的念頭不會悄悄跑掉，不會由於雜念紛飛而導致掉舉和健忘。

我們說，正念常常和正知密切相關，正知就是明確的了知和理解當下所體驗的事情。

本經在開始就提到，一個人“已經調伏對於世間的貪欲與憂惱”之後，開始修行。“已調伏”，這個詞並不意味著修行人在開始修持念住之前，必須先克服貪欲與憂惱—

¹¹ 原書的腳注 BB3：在 Soma Thera 的“The Way of Mindfulness” 有這些經典、注釋和疏鈔的充實摘要之翻譯。兩本近代的著作：Nyanaponika Thera, The Heart of Buddhist Meditation, 和 Anālayo, Satipaṭṭhāna: The Direct Path of Realization 中有這些經典的翻譯在內。

—根據注釋，這二者就是貪和瞋，代表五蓋。

這種表達方式可能被理解為解釋修習本身就是克服貪欲與憂惱的方法。

〔不是過去完成式，而是現在進行式〕

因此，在征服貪和瞋所產生的障礙性影響力的同時，引發了禪修行者正面的能量——熱誠（精進）、正念和正知，於是把念頭安住在四種所緣：身、受、心和法。四念處就是通過正念觀察這四種所緣而來。

這四個所緣把《念住經》的講解部分劃為四個主要章節。

其中兩個章節，第一和第四，又有許多細分的章節。

全部章節加起來，總共有二十一種禪修所緣/業處。【身14/受1/心1/法5】

其中有幾種可以用來練習止禪，但是整個《念住經》的系統似乎專門是為了培養觀。重要的章節劃分如下：

1、身念住（kāyānupassanā）：

包括有十四個禪修所緣：

(1)正念入出息；(2)專注四威儀；(3)正知；(4)不淨觀（觀色身的內臟和器官）；(5)四界分別觀；和(6-14)墓園九相也就是觀屍體腐化的過程。

2、受念住（vedanānupassanā）：

受可分為三種主要類型：(1)樂受、苦受、不苦不樂受，(2)又更進一步區分為身體的受和心理的受。由於這些只是不同的感受，因此受念住被視為一個所緣。

3、心念住（cittānupassanā）：

心是一個念住的所緣，分為八組對比的心理狀態。

〔(1)有貪的心、離貪的心……(8)已解脫的心、未解脫的心。〕

4、法念住（dhammānupassanā）：

這裡‘法’應該是指現象（phenomena），根據佛陀的教法——‘法’分為五類。

因此，法念住有雙重意義，“以‘佛法’（佛陀的教法 the Dhamma）觀‘法’（現象 phenomena）”。

這五類是：(1)五蓋、(2)五蘊、(3)內六處、外六處、(4)七覺支以及(5)四聖諦。

雖然經文沒有明確註明，但是每個念住的解說上似乎暗示著漸進的次序。

◎修入出息，行者會進入靜止的微妙狀態；

◎修受念住，行者會趨向於不苦不樂的非肉體（心）的感受；

◎修心念住，行者心的狀態會傾向於定和心解脫。這些意味著漸進的念住能夠提升定力。

◎**修法念住**，**重心則轉向觀禪**。行者從觀察和征服五蓋起修。當五蓋被征服時即是定成就。定成就後，行者可以觀五蘊和六處。隨著正念越來越強大，七覺支變得明顯，而七覺支的成就讓行者最終證得四聖諦的智慧。

四聖諦的智慧把心從煩惱中解脫並**達到涅槃**。因此，這一套**禪修系統**能夠實現佛陀所說的可能性——**直接證悟涅槃**。

每個主要的**念住**練習都有一個**輔助**部分作為補充，即四個細分的階段。

◎第一階段，行者**內觀**所緣（自身的體驗），**外觀**（設身處地體會事情發生在他人身上的情況），和**內外觀**；這可以確保修行者對於**所緣**有**全面**和**平衡觀照**。

◎第二階段，行者觀所緣的**生起**，**滅去**，和**生滅**；這會使無常的特性明顯化，進而洞察萬物的三種特相：**無常**，**苦**和**無我**（anicca, dukkha, anatta）。

◎第三階段，行者只需單純的知道**所緣的存在**，以確保持續的**正念**和**正知**。

◎第四階段，描述行者**完全住於解脫**的狀態，**不再執著世間的一切**。

第 8 章、第 9 節：正念呼吸（Mindfulness of Breathing）

在《念住經》裡，**入出息念**僅是禪修業處的其中一類，但是尼柯耶卻指定它有**至關重要的地位**。

佛陀說過，為了獲得證悟，他也是以**入出息念**作為他**禪修的主要所緣**（參考SN 54:8,V 317）。

在佛陀的弘法生涯中，他偶爾會**閉關**，專心通過“**出入息念修禪定**”，並給予這個方法無與倫比的尊重，稱之為“**如來住**”。（SN 54:11,V 326 / 雜807經）

在相應部，入出息念是一整個章節的主題（SN54 入出息相應 ānāpānasamyutta）。

《念住經》通過**四個步驟**來說明**入出息念**，而**相應部**的這一章則把**入出息念**的修行分為**十六個步驟**來詳細說明。●

本文第 **VIII,9** 節，來自“**入出息相應 ānāpānasamyutta**”，就是解說這**十六個步驟**。

這些步驟不一定按順序排列，並且有些**重疊的部分**，所以應該被視為解說入出息念修行的各個方面，而不是實際步驟。

這**十六個方面**歸類為**四種類別**，每個類別和相應的**四念住**之一遙相呼應。

第一個類別包含了《念住經》裡講解**身念住**的**四個方面**，**其他三個類別**則包含了**受念住**、**心念住**、和**法念住**的修行。

因此，修習**入出息念**不僅僅能夠成就其中的一種念住，而是可以**成就所有的四個念住**。

在出入息念基礎上成就的四念住，接著會成就七覺支；然後這些就可以成就真實智和解脫。

這個解釋表明，出入息念是全面而完整的禪修業處，從簡單的注意呼吸開始，最終達到心的徹底解脫。

第 8 章、第 10 節：定力成就（The Achievement of Mastery）

VIII,10，佛陀的大弟子舍利弗尊者證實自己達到了心解脫，他在回答阿難尊者的問題時，解釋了他如何能夠一整天住於每個色禪、無色禪，以及住於稱為停止感知和感覺的滅盡定（saññāvedayitanirodha）〔通稱為「九次第定」〕，由於他是一名阿羅漢，所以他可以達到這些成就，而不執著於‘我’及‘我所’。

《佛陀的話語》第九章、閃耀智慧之光 (Shining the Light of Wisdom)

導論 (Introduction) 摘要

前一章提到禪修是一種心的訓練，它的目的有兩種：修正和修觀。

止是觀的基礎。平靜的心能觀察到現象的生起和滅去，持續的觀察與探索生起更高的觀智(adhipañña-dhamma-vipassanā，增上慧-法-觀)。

隨著智慧的累積，它可以越來越深入地滲透一切法的本質，最終能夠如實瞭知法的實相，這就是覺悟(sambodhi)。

第 9 章、第 1 節：智慧的形象 (Images of Wisdom)

智慧在巴利原文是般若 pañña，梵文是 prajña。

以般若 pañña/prajña 作為修行路上的主要工具，是起源於早期佛教的教義。

因此，IX,1(1)-(2)分別把般若 pañña 稱為光和刀。

它是無上之光，因為它能照亮一切法的本性，驅散無明的黑暗。

它是一把刀，一把鋒利的屠刀，因為它可以斬斷繫縛煩惱的結，打开通向解脫之門。

巴利語 pañña 的詞根 ña (梵文 jña)是動詞，意思是“知道”，字首 pa (梵文 pra)稍微給予詞根一點點動態的意義。因此 pañña/prajña 的意思是知道或瞭解，不是去擁有，而是去行動：包含去理解，去明白，去辨別。

比起名詞 pañña，與之相關的巴利語動詞 pajānāti 譯為“了知”，更能夠貼切有效地表達這種意義。¹²

般若 Pañña 的生起需要通過心的訓練，去透徹法的實相，最終到達心靈淨化的頂峰，而得到解脫。出於這個原因，我下面會繼續使用大家較熟悉的詞：智慧“wisdom”，儘管這個詞有它的缺點。

對於 pañña 的解說方式，經典始終是合理和明智的：

第一，pañña 在尼科耶的教法裡強調緣起，由各種因緣條件的組合而生起，完全不能自行產生。

¹² 原書的腳注 BB1：pañña 做名詞時，翻譯成“智慧”，做動詞時，翻譯為“了知”，可惜這種翻譯讓巴利語中名詞和動詞之間非常明顯的關係不見了。為了避免這問題，有些譯者選擇用可以保留其名詞和動詞關係的詞彙來翻譯 pañña，例如，“理解”(Bhikkhu Nānamoli) 或者“辨別”(Thānissaro Bhikkhu)。

第二，**pañña** 不只是純粹的直覺，而是**仔細，有辨別力的理解**，在某些階段需要經過精確地操作。

Pañña 針對特定的理解**範圍**。這些範圍，在巴利**注釋書**中稱為“**慧地**”（**paññabhūmi**），必須通過概念上的理解，進行徹底的調查達到精通的地步，其後，直接而非概念性的智慧才能真正出現，需要**分析，辨別**，和**洞察力**才能**掌握它們**。我們需要在大量事實中尋找基本規律，以此作為自己修行的基礎。

慧的地——1 蘊 2 處 3 界 4 根 5 諦 6 緣起 @《清淨道論》底本 443

慧的根——1 戒清淨 2 心清淨

慧的體——3 見清淨 4 度疑清淨 5 道非道智見清淨 6 行道智見清淨 7 智見清淨

◎ 應以學習遍問而熟知於**慧的地**的諸法→成就**慧的根**二種清淨→完成**慧體**的五清淨而修慧

我們知道，在三學中，**戒學是定學的基礎，定學是慧學的基礎**。因此，生起智慧的近因是定學。佛陀經常說：“比丘們，你們要培養定力。得定的人**如實了知**萬物的真相”。

（參見 SN22:5, SN35:99, SN35:160, SN56:1）【戒→定→慧】

“**如實了知**”是**智慧在起作用**；這種**正見**的直接**基礎**就是**定力**。由於修定需要身與口的正行，因此持戒也成為智慧生起的條件。【慧←定←戒】

第 9 章、第 2 節：慧的條件（The Conditions for Wisdom）

IX,2 給出了完整的**八種因緣**，能幫助我們獲得“**修行的基本智慧**”以及**讓這種智慧成熟的條件**。

特別是**第五個條件**，不僅強調**聽聞正法**可以幫助成就**智慧**，而且還列出了一個**循序漸進**的學習計劃。

◎先以“**多聽聞**”那些“開頭是善、中間是善、完結是善”的**教法**。

然後**憶持**它，大聲**念誦**；接著以心**觀察**；最後“**以見善通達**”。

最後的一個步驟可以說等同於**智慧**，但是這種智慧需要前面的那些步驟做為基礎，來提供所需的資糧才能徹底洞察實相。

從這裡我們可以看到，**智慧並非因為禪定而自動生起，而是通過聞、思、修而達到對佛法概念的明確和精准的理解**。

第 9 章、第 3 節：正見的論述（A Discourse on Right View）

智慧是八正道之一，被喻為**正見** sammādiṭṭhi。

IX,3 是簡略版的《正見經》Sammādiṭṭhi Sutta《中部 9 經》，對“慧地”作了精彩的概述。尊者舍利弗，佛陀弟子中智慧第一，為比丘們開示這部經。

根據經文的傳統注釋，正見有兩部分：

- (1) 概念正見 conceptual right view，在知識層面清楚瞭解佛法；
- (2) 實踐正見 experiential right view，如實觀察佛法的智慧。

(1) 概念正見，稱為“諦隨順正見”(saccānulomika-sammādiṭṭhi)，通過深入研究和分析佛陀的教義而獲得了對佛法的正確認知。這種理解雖然是概念性的，而非親身體驗，但絕不是枯燥乏味。概念正見紮根於對佛陀智慧的信心，加上自己決心去證悟佛法的動力，概念正見是智慧成長的關鍵一步，讓實踐正見可以在概念正見的胚芽上發育起來。

(2) 實踐正見是在自己的親身體驗中證悟法的真理——首先是四聖諦。正因如此，它被稱為“諦通達正見”(saccapaṭivedha-sammādiṭṭhi)。

@【補充《八正道》的資料】

隨順真理的正見 (saccānulomika samma-diṭṭhi) → 諦隨順之智

洞察真理的正見 (saccapaṭivedha samma-diṭṭhi) → 道、果具足之智

菩提長老	四種智	注疏
世間正見	1、自業之智	世間有漏正見
出世間正見	2、諦隨順之智 (1)	
	3、道具足之智 (2)	出世間正見
	4、果具足之智 (2)	

要到達如實了知，首先要在概念上對佛法有正確的理解，並通過修行，將這種理解轉化為如實了知。

◎概念正見比作一隻手：一隻借助概念把握真理的手。

◎實踐正見就可以比作一隻眼睛。正是此智慧之眼，法眼，可以直接看到究竟真相。

《正見經》就是要給我們解釋那些應該用概念性正見來理解，用經驗性正見來洞察的道理。尊者舍利弗以十六個主題來解說正見的原理：

善和不善，四食，四聖諦，十二緣起，和煩惱。¹³

應該注意的是，從經文的第二章到經文的結尾，他所有的開示都用了相同的模式，這

¹³ 三本經之主題比照如下：

- 一、《中阿含 29 大拘絺羅經》：知善不善，食，漏，苦、老死乃至行，末說無明盡而明生。
- 二、《雜阿含 344 經》：知善不善，食，病，苦、老死乃至行，末說無明盡而明生。●
- 三、《中部 9 正見經》：知善不善，食，苦，老死乃至無明，漏。

種模式告訴我們緣起是整個正見教義的框架。無論說到哪一種現象，他都會清楚地分析這種現象的本質，它的生起，滅去，和滅去的方式。

由於這也是四聖諦的基礎，我稱它為“四諦模式”。這種模式在整部尼科耶中反覆出現，是觀察萬法而證入實相的主要方法之一。

運用這種方法可以讓我們清楚地看到，沒有任何實體可以單獨存在，萬法都在緣起法則的複雜網絡中，與其他事物自然地聯繫在一起。解脫的關鍵在於看明白維持這個網絡的原因，並在自己內心了斷它們。八正道的修行就是可以完成剷除這些原因的方法。

舉例：《雜阿含 344 經》：

緣起	四諦			
	苦諦	集諦	滅諦	道諦
	八苦	老死	老死滅	八正道
1、老死	老死	生	生滅	八正道
2、生	生	有	有滅	八正道
3、有	三有	取	取滅	八正道
4、取	四取	愛	愛滅	八正道
5、愛	三愛	受	受滅	八正道
6、受	三受	觸	觸滅	八正道
7、觸	三觸	六處	六處滅	八正道
8、六處	六處	名色	名色滅	八正道
9、名色	名色	識	識滅	八正道
10、識	六識	行	行滅	八正道
11、行	三行	無明	無明滅	八正道

經中闡述了十六個主題，洞察其中之一，就可以在修行的兩個主要階段達到出世間正見。

第一階段是有學 (sekha) 正見，聖弟子已經進入不退轉的解脫之道，但還未抵達終點。講述這階段的經文，每一部分都這樣開頭：“對法具備不壞淨、通達此正法”。這句話顯示正見已經看到了實相，正見的洞察力已經讓佛弟子心中發生了根本性的轉變，只是這個轉變在此階段還不徹底。

第二階段是阿羅漢的出世間正見，由經文每一部分的結尾來描述：佛弟子已經用正見根除了所有剩餘的煩惱，獲得了究竟的解脫。

第 9 章、第 4 節：慧學的範圍 (The Domain of Wisdom)

第四節開始介紹我所說的“**慧學的領域**”，這是需要用智慧去探索和徹底瞭解的領域。尼柯耶相應部的主要章節專門討論早期佛教的重要教義，第四節的很多經文出自於此。我這裡選的經文有關於**五蘊、六入處**、(不同數目的)**界、緣起**、和**四聖諦**。探討這些題目時，我們發現一些反覆出現的模式。

(1)依五蘊：(a)蘊的四相，(b)五蘊的教理問答，(c)無我的特性，
(d)無常、苦、無我，(e)一團泡沫

IX,4(1)**五蘊** pañcakkhandha 是尼科耶用來分析人類生活的主要五個類別。

它們分別是：

- (1) 色 rūpa，生活的物質部分；
- (2) 受 vedanā，生活的“情感”部分-- 樂，苦，或不苦不樂；
- (3) 想 saññā，通過事物的獨特標記和特徵來識別它；
- (4) 行 saṅkhārā，這是描述各種心所的術語，包括決定，選擇，願望等等；
- (5) 識 viññāṇā，通過六入處--眼，耳，鼻，舌，身，意—的任何一處所生起的認知。

研究和審查五蘊，是蘊相應 (相應部，第 22 章) 的主題，這在佛陀教義裡面至關重要，其中至少有四個原因。

第一，五蘊最終導向第一聖諦，苦聖諦 (參見 II,5-第一聖諦的開示)，因為四個聖諦都圍繞著苦，所以理解五蘊對於全面瞭解四聖諦是必不可少的。

第二，五蘊是執取的對象，因此它也是造成未來痛苦的因緣。

第三，必須去除對五蘊的執著，才能獲得解脫。

第四，能夠清晰洞察五蘊的實相，正是去除執著所必備的智慧。

佛陀告訴大家，如果他自己不瞭解五蘊中每一蘊的本質，它們的生起，滅去，以及滅去的方式，他就不能說自己已經證得正等正覺。因此，佛陀同樣囑咐他的弟子們，要徹底瞭解五蘊。佛陀說，必須如實了知五蘊；如實了知故，則能徹底滅除貪，瞋、癡。
(SN22:23)

蘊 khandha (梵語 skandha) 的主要意思是，堆或量(rāsi)。

之所以稱為五蘊，是因為每一蘊都包括了具有相同特徵的多種現象。
 因此，任何色“不論過去、未來、現在，或內、或外，或粗、或細，或下劣、或勝妙，或遠、或近”都被歸納為色蘊；
 任何受“不論過去、未來、現在，或內、或外，或粗、或細，或下劣、或勝妙，或遠、或近”都被歸納為受蘊；
 其他的蘊也如此。

(a)蘊的四相

IX,4(1)(a)，簡略地列舉了每一個蘊的成分，並說明每一種蘊的生起和滅去都與它自己的特定條件相關；八正道是讓五蘊止息的方法。

這裡我們發現“**四諦模式**”非常適用於**五蘊**，因為它很符合五蘊在代表第一聖諦中所扮演的角色。

與《正見經》相同，此經也把有學和阿羅漢做了類似的區分。

有學通過四諦模式如實了知五蘊，同時為了知五蘊逐漸滅去的過程而繼續修行；他們也因此“在五蘊法以及它們的規律中，取得了“立足點”(gādhanti)。

阿羅漢也是通過四諦模式如實了知五蘊，但是比有學更進一步。他們已經斷除一切對五蘊的執著，並且因為沒有執著而得到解脫；因此他們被稱為“不還者”(kevalino)，不會再有生死輪回。

(b)五蘊的教理問答

從不同的角度對五蘊作詳細講解，可以參見 IX,4(1)(b)。

在我們普通人的生活裡，五蘊就是“執取”upādāna 的對象，因此它們通常被稱為**五取蘊** pañc’upādānakkhandhā。

對**五蘊的執取**有兩種主要方式，我們可以稱之為“挪用”appropriation 和“認同”identification。

- (1) 如果我們抓取五蘊，或佔有它們，那就是“**挪用**”；
- (2) 如果我們以五蘊作為自己的基礎或者以五蘊生起我慢（“我比別人好，和別人一樣好，低劣於別人”），那就是**認同**五蘊。

正如尼科耶所說，我們很容易把五蘊當成：“**這是我的，我是這個，這是我的真我**”(etaṃ mama, eso ‘ham asmi, eso me attā)。(注釋書通常以這種方式作相關性的連接)

對五 蘊的 執取	挪用 appropriation	A)“這是我的” etaṃ mama	渴愛 taṇhā
	認同 identification	B)“我是這個” eso ‘ham asmi	我慢 māna
		C)“這是我的真我” eso me attā	我見 diṭṭhi

五蘊（根據 SN 22:56-57 和 22:95）

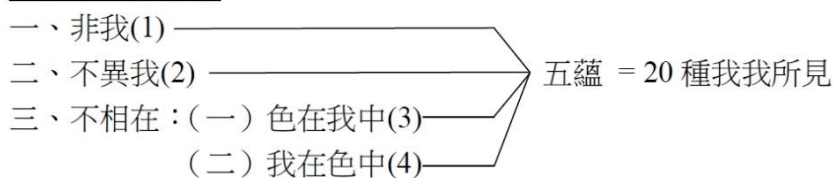
蘊	內容	緣	譬喻
色	四大和四大所造色	食	泡沫
受	六受：通過眼，耳，鼻，舌，身，意觸而生起	觸	水泡
想	六想：色，聲，想，味，觸，法	觸	蜃景/陽燄
行	六思：色，聲，想，味，觸，法	觸	芭蕉樹幹
識	六識：眼識，耳識，鼻識，舌識，身識，意識	名色	魔術/幻術

放棄渴愛非常困難。因為渴愛被知見所強化，知見把我們對五蘊的認同合理化，從而為渴愛提供了一個保護傘。

我們肯定自我最根本的見解稱為「我見/身見/薩迦耶見」sakkāyadiṭṭhi。

經中常常提到二十種身見，通過把自我放入四種與每一蘊的相互關係當中：就是即蘊計我，離蘊計我，蘊在我中，我在蘊中。

二十種我我所見：



“無聞凡夫”都有這些身見；“多聞聖弟子”以智慧看見五蘊無我的本性，不會把五蘊認為有我或我所的存在。

持有任何一種身見都會造成煩惱和痛苦。這些身見也是把我們束縛在輪回中的鎖鏈。(參見 I,2(3) 以及 I,4(5))

(c)無我的特性

一切煩惱歸根究底都源於無明，因此無明是所有痛苦和結縛的根源。

無明在五蘊的周圍編織了一個由三個邪見構成的網。

這些邪見認為（1）五蘊常恆不變，（2）是真正快樂的源泉，（3）是實有的自我。

破除這些邪見所需要的智慧就是洞察組成五蘊的無常 (anicca)、苦 (dukkha) 和無我 (anattā)。這就是我們常說的如實了知三種特相 (tilakkhaṇa)。

有些經文也提到，觀察三種特相中的任何一種就足以到達目的。

可是這三種特相如膠似漆，因此尼科耶中最常見的方式是觀察它們之間互相的關係。

佛陀在波羅奈鹿野苑的第二次開示—IX,4(1)(c)—首先以無常相揭示苦的本質，然後再把兩者加在一起來揭示無我相。經文採用這種間接的方式，因為事物的無我本質非常

微細難以察覺，只能藉由無常和苦兩種特相加在一起，否則通常無法看到無我相。當我們認清這個我們一直以來認同的自我原來變化無常，而且與苦如影隨形，我們就會發現那不是真實的自我，因此不再認定它為我。

用不同方式解說三種特相，最終目的都是要根除執著。

對每一個蘊都需要認識到，“這不是我的，我不是這個，這不是我的真我。”這樣去觀察三種特相，最後就能徹底圓滿地了知無我的真相。

(d)無常、苦、無我

(e)一團泡沫

我們一般通過無常和苦來解釋無我，而 IX,4(1)(d)，有些地方直接了當地提出來。

其中一個直接顯現無我的例子是 IX,4(1)(e)，“泡沫團”經，用五種令人難忘的譬喻來揭示五蘊的空性。

根據標準的修行方式，觀察五蘊無常，苦，無我，會讓我們生起厭離 *nibbidā*，離欲 *virāga*，並得到解脫 *vimutti*。

達到解脫的境界，就得到“解脫的智和明”，這就保證所作已辦，不再輪回。

(2)依六根：(a)徹底的體察，(b)燃燒，(c)可證涅槃的方法，

(d)世間是空，(e)識無我

經中介紹了另一種方式來瞭解五蘊以及認識其他現象，那就是味，患，離。

VI,2(1)-(3)，增支部把味患離用在整個世界。相應部以同樣的方式把味患離應用於蘊，處，界。每個蘊，處，界給我們的喜樂是味的部分；它的無常，無處不在的苦，以及變異的本質是患的部分；捨棄貪欲和情欲就是出離。

IX,4(2)，六處。六處相應，包含兩百多部關於六處的經文。內六處和外六處提供的觀點，與五蘊所提供的看法不同，但是互補。

這六對是根和相應的所緣境碰撞時，與它們相應的識因之而生起。

六根周旋於識和所緣境之間，內六處被稱為“觸之基礎”*phassāyatana*，“觸”*phassa* 是根、境、識三者的結合。

◎內六處和外六處

內六處	外六處	由六處所生起的識
眼	色	眼識
耳	聲	耳識
鼻	香	鼻識
舌	味	舌識
身	觸	身識
意	法	意識

前五處和它們的所緣境明顯易懂，但是要明白第六對：意 *mano* 和法 *dhammā*，則有些困難。

如果把這一對與其他內五處和外五處並列來看，我們就能理解 **意根是意識** *manoviññāṇa* 生起的基礎，而**法塵是意識**的所緣境。

根據這種解釋，“**意**”被視為一種被動的意識流，主動的概念性**意識**從中出現，而“**法塵**”純粹是心的所緣，就是我們的思緒、想像、和回憶所抓取的對象。

◎**意**：被動的意識流

◎**意識**：主動的概念性（從**意**中出現）

◎**法塵**：純粹是心的所緣（思緒、想像、回憶所抓取的對象）

阿毗達摩和**巴利注釋書**對意處和法處則有不同的定義。

他們認為意處包括所有類別的意識，也就是說，意處包括所有六種意識。

他們還認為，前五處所不包涵的其他所緣構成了法處。法處包括其他三種名蘊——受、想、行——也包括那些不能通過前五根感受到的微細色法。

至於**這種解釋是否符合原始佛法的教義**，則是一個懸而未決的問題。

(a)徹底的體察

IX,4(2)(a)提到，根據**早期佛教**，**解脫**需要**徹底明白、如實了知內六處和外六處**，以及**它們所生起的一切法**。佛教修行者所尋求的是以自己的親身體驗去如實了知一切法的本質。

對於五蘊和六處的區別：

◎五蘊：我見的土壤，

◎六處：是渴愛的土壤。

因此，**征服渴愛**必要的一步是**守護六根**。

一旦疏忽或失念，通過根塵相觸所產生的體驗一定會引發渴愛：

◎對可喜的所緣：生起貪染，

◎不可喜的所緣：生起瞋恚（和渴望尋求更好的逃離方法），

◎對中立所緣：生起隱約的執著。

(b)燃燒

佛陀最早的開示之一，俗稱“**燃燒經**”— IX,4(2)(b)—佛陀指出“**一切都在燃燒**”。

這裡“**一切**”指**六處，六境，六識**，和**所生起的觸與受**。

解脫之道則是看見這“**一切**”正被煩惱和痛苦的火焰燃燒。

(c)可證涅槃的方法

(d)世間是空

(e) 識無我

《六處相應經》反覆說明，要消除無明和取得智慧，我們需要觀察六處以及由它們生起的所有感受都是無常，苦，無我。

根據 IX,4(2)(c)，這是能直接證得涅槃的方法。

IX,4(2)(d)推薦另一種方法，觀照六處是空——空無自我或我所。

由於識經由六處所生起，它也同樣是無我——IX,4(2)(e)。

(3) 依界：(a) 十八界，(b) 四界，(c) 六界

IX,4(3) 界。界是相應部第 14 章，界相應 dhātusaṃyutta 的主題。

界 dhātu 這個詞被用於幾個完全不同的現象，因此整個章節的經文有不同的分類，幾乎沒有共同點，但是它們的內容都是關於界。主要的分類是十八界，四界和六界。

(a) 十八界

十八界是十二處的延申。它們包括六根，六境，和六識。

如果把六識從意根中抽出來，那麼剩下的心(mind element)就只有簡單的認識活動。尼科耶並沒有說明它的確切功能。阿毘達摩認為，那是一種在認知過程中扮演更基本角色的心，而不是更具辨別力的心識。

IX,4(3)(a)，簡單地列舉了十八界。

觀察十八界會幫助我們消除一種觀念，以為在不斷變化的世界裡有一個永恆不變的主體。觀察十八界會讓我們看到，這些體驗如何由不同類型的意識組成，每一個意識都有它的因緣條件，依賴於它特定的根與境而生起。只要明白一切法都是組合的，多元的，具有相互依賴的本性，就可以消除我們以為萬物是整體和堅實的幻覺，這種幻覺常常遮擋了我們正確的認知。

(b) 四界

四界是地，水，火，風。

它們代表物質的四種“特性”：堅固性，流動性，能量的大小，和膨脹性。

這四界密不可分地存在於所有物質中，從最小到最大和最複雜的。

四界並非只是外在世界的屬性，同時也是一個人身體內部的屬性。

因此，《大念處經》教導我們，修行者可以用身念處來觀察四界（參見 VIII,8 §12）。

IX,4(3)(b)有三部經文指出，四界應該如此觀察：

- ◎它們是無常和因緣所成的；
- ◎應該從味，患，離的三個角度來觀察；
- ◎以及用四諦模式來觀察。

(c) 六界

六界包括物質的四界，加上空界和識界。

IX,4(3)(c)是一長段摘自《中部 140 經》的經文，詳細解釋如何關照這些與身體、外在世界、和意識相關的六界。

(4)依緣起：(a)什麼是緣起，(b)法的定性，(c)四十四智事，(d)中道的教學，
(e)識的延續，(f)世間的起源和消逝

IX,4(4), 緣起。緣起 paṭicca-samuppāda 是佛陀教法的核心，佛陀說：“凡見緣起者則見法；凡見法者則見緣起。”《中部 28 經/象足跡譬喻大經》(莊春江譯)。

要從輪回中解脫，關鍵在於如何解開那個把我們綁在輪迴上的因果模式，首先需要瞭解因果的模式。正是緣起法定義了這種因果模式。

(a)什麼是緣起

《相應部》有一整章，第十二章因緣相應 Nidānasamyutta 專門討論緣起。緣起法通常講十二緣起支，由十一個相續的論點連結在一起，參見 IX,4(4)(a)。佛陀發現了緣起法的這一串鏈條關係。成道之後，他的使命就是向世人解說緣起法。

(b)法的定性

IX,4(4)(b)說明十二緣起的順序是固定不變的定律，是事物的本質。

佛陀用兩種方式講解緣起：流轉門 anuloma (順轉) 和還滅門 paṭiloma (逆轉)。

◎有時，可以從第一支開始到最後一支來解說緣起；

◎有時則可以從最後一個緣起支開始而回溯到第一緣起支。

◎其他的經典也有從中間開始，然後一步步往後到最後一支，或者向前回溯到第一支。

尼科耶並不像大學教科書那樣，系統性地解釋十二緣起。

為了能瞭解清楚，我們必須參考早期佛學教派的注釋和論述。

儘管細節上略有不同，但這些論述都與古老的含義基本一致，可以簡要總結如下：

因為 (1) 無明 avijjā，缺乏對四聖諦的正確認知，我們造了善和不善的身，口，意業；這些都是 (2) 行 saṅkhārā，也就是業 kamma。

行幫助識從這一期生命到下一期，並決定它去哪裡投生；這就是行緣 (3) 識 viññāṇa。

伴隨著識入胎時，(4) 名色 nāmarūpa 隨之出現，有情生命的身體有了色相 rūpa 和感知能力 nāma。

有情的生命體具足 (5) 六入處 saḷāyatana，也就是五個生理的根門加上一個可認知的意根。

六入處讓 (6) 觸 phassa 發生在識和它的所緣之間，緊接著，觸緣 (7) 受 vedanā。

在感受的召喚下，生起 (8) 愛 taṇha，當渴愛加強則生起 (9) 取 upādāna，這是一種由於愛欲和邪見，對渴望的對象產生的強烈執取。

在執著的驅使下，我們再次造業而醞釀了 (10) 有 bhava，新一期的生命。

在死亡時，這個生存的潛力 (有) 在新一期的生命中得以實現，從 (11) 生 jati 開始，以 (12) 老死 jarāmaraṇa 結束。(參見《清淨道論》第 17 章)

根據以上的解說，我們看到注釋書提出**十二緣起支**跨越**三世**，

◎無明和行屬於**過去世**，

◎生和老死是**未來世**，

◎而中間的緣起支則是**現在世**。

從**識**到**受**的部分是現世的果，那是因為過去的無明和行所造成的結果；

從**愛**到**有**的部分是現世的因，並導致未來新的有。

有可分為兩個階段：**1、業有** kammabhava，包涵已經成熟的業和現世的因；

2、生有 upapattibhava，包涵還未成熟的業以及未來的果。

三世	十二支	20 模式和四組
過去世	1、無明 2、行	五過去因 1,2,8,9,10
現在世	3、識 4、名色 5、六入 6、觸 7、受	五現在果 3,4,5,6,7
	8、愛 9、取 10、有	五現在因 8,9,10,1,2
未來世	11、生 12、老死	五未來果 3,4,5,6,7

十二緣起支可以分為三種“輪轉”：

◎**煩惱輪轉** kilesavatta 包括**無明**，**愛**，**取**；

◎**業輪轉** kammavatta 包括**行**和**有**；

◎其他的緣起支則屬於**果報輪轉** vipakavatta。

煩惱生起會造業，造業帶來果報，果報又是滋生更多煩惱的土壤。輪迴就是這樣運轉，無始無終。

看到這樣的分類，我們不要以為**過去**，**現在**，**未來的緣起支**互不相容，不能同時存在。將緣起支分成三世只是一種解說方式，為了簡潔起見，不得不採取某種程度的抽象解說。

因緣相應章節中的許多經文提到，被分開到三世的各組緣起支，在它們不斷發展變化的運作中不可避免地交織在一起。

只要無明存在，愛和取總是相伴左右；每當愛和取出現，無明就緊隨它們身後。

緣起這個公式說明了在沒有一個實有自我存在的情況下，輪迴是如何從一個生命輪換到另一個生命，並能夠維持它的身份。

沒有一個實有的我來維持和連結這些順序，而能把一期生命連接到下期生命的，只不過是緣起法則而已。

前世的緣起導致下一世的緣起生起；一個現象促成下一個現象產生，下一個現象又促成再下一個現象產生，依此類推，無休止地繼續下去。

只有當輪迴的潛在根源——無明、貪愛和執著——被智慧斬斷時，整個過程才會結束。

(c)四十四智事

緣起不純粹是一種理論，而是一種需要通過親身體驗才能完全瞭解的教義，這一點在 IX,4(4)(c)中明確地指出。

這部經指導佛弟子以四聖諦去理解緣起的每一支：**【4 諦 x 11 支=44 智】**

應當理解每一個緣起支的內容，它的生起，滅去，和滅去的方式。

首先，通過個人的體驗去理解緣起。以此為基礎，我們可以推斷，過去的人正確理解緣起的方式，和我們現在理解緣起的方式完全一樣；那麼將來的人也會以同樣的方式來正確理解緣起。這就說明，緣起超越了時間和空間。

(d)中道的教學

有些經文把緣起視為“中道的教導”majjhena tathāgato dhammaṃ deseti。

之所以稱為“中道的教導”，是因為它超越了人類哲學思想上所產生的兩種極端的觀點。

(1) 常見者 sasatavāda，他們斷言人的核心有一個堅不可摧、永恆不變的自我，這個自我可能是單獨的、也可能是共用的。他們還斷言世界由一個永恆的實體所創造和維護，也許是上帝或者其他什麼玄學的觀念。

(2) 斷滅見者 ucchedavāda，認為人死後就徹底灰飛煙滅。人類根本沒有任何精神層面的存在，因此死後不會有任何東西殘留下來。

佛陀認為這兩種極端都會產生無法解決的問題。

(1) 常見者支持人們頑固地執取那些實際上無常又無我的五蘊；

(2) 斷滅見者有可能破壞倫理道德，因為他們認為痛苦是偶然產生的，無因也無果。

緣起提供了一種完全不同的角度，超越這兩種極端。

緣起法指出，個體的存在是由一種沒有自我，被因緣控制的現象流所構成，只要支撐它的根基依然存在，就會一次又一次地不斷輪迴。

因此關於苦的問題，緣起提供了一個很有說服力的解釋，

(1) 一方面避免了假設有一個永恆自我所帶來的哲學困境，

(2) 另一方面避免了斷滅者最終會導致的道德淪喪的混亂和危險。

只要無明和愛仍然存在，輪回就會繼續下去，業力將會繼續帶來善和惡的果報，同時累積無窮的痛苦。

當無明和愛被消除，業的內在機制就將停止運轉，輪回就到了盡頭。

將緣起稱為“中道的教學”最優雅的解釋應該是著名的迦旃延氏經 Kaccānagotta Sutta，收錄在 IX,4(4)(d)。

(e) 識的延續

十二緣起支是緣起法中大家最熟悉的版本，因緣相應也介紹了很多鮮為人知的不同版本來幫助解讀緣起法。

IX,4(4)(e)，談到了“意識延續”viññāṇassa tṭhiyā 的因緣條件，也就是意識如何延續到下一期的生命。一般認為其因緣條件是(1)潛在的動力，那就是無明和愛，(2)以及“人的意圖和計畫”即是行。

一旦意識生起，新的生命就開始了；因此我們在這裡會從識（第三緣起支）直接到有（第十緣起支）。

(f) 世間的起源和消逝

IX,4(4)(f)指出，內六處（第五緣起支）和外六處和合時，識（第三緣起支）生起，接著生起的是觸、受、愛，和其他的緣起支。

這些不同的版本清楚地告訴我們，緣起支的順序不是簡單的直線式因果關係，並不是前面的因生起後面的果這樣單純。而是完全超越直線式，緣起支的相互關係總是錯綜複雜，涉及到多個盤根錯節的因緣條件。

(5)依四聖諦：(a)一切佛的真理，(b)這四個真理是切實的，(c)一把樹葉，
(d)因為不懂，(e)斷崖，(f)取得突破，(g)漏盡

IX,4(5)，四聖諦。

前面的章節，“通往解脫道的次第”和四念住的“法念住”的部分，我們講到解脫道的終點就是證悟四聖諦：參見 VII,4 §25 和 VIII,8 §44。

這些都是佛陀在成道之夜所發現，並在他初轉法輪時開示的真理：參見 II,3(2) §42 和 II,5。

第一次的開示隱藏在諦相應 Saccasamyutta，（相應尼迦耶的第 56 章），非常不顯眼，可這一章充滿了許多精闢而發人深省的經文。

(a) 一切佛的真理

(b) 這四個真理是切實的

(c) 一把樹葉

(d) 因為不懂

為了彰顯四聖諦的廣泛意義，諦相應為它們設置了一個普通的背景。

根據 IX,4(5)(a)，不只釋迦牟尼佛，過去、現在，和未來的一切諸佛都同樣因為證悟四聖諦而覺悟。

IX,4(5)(b)說，這四個真理之所以被喻為真諦，因為它們是“真實的，無誤的，無例外的”。

根據 IX,4(5)(c)，佛陀的教導猶如森林中的一把樹葉那樣稀少，佛陀教導的正是四聖諦，能讓我們得到解脫和證入涅槃。

有情眾生在輪回中漫無目的地漂泊，因為他們還沒有理解和如實了知四聖諦——IX,4(5)(d)。

(e)斷崖

(f)取得突破

十二緣起支告訴我們，苦的根源是無明 *avijjā*，無明就是不了知四聖諦。因此不明白四聖諦的人，就會造業而墮入生，老，死的懸崖——IX,4(5)(e)。

對峙無明的方法就是明 *vijjā*，即四聖諦的智慧。第一次能夠如實現觀四聖諦是證得預流果的時候，稱為法的突破 *dhammābhisamaya*。要實現這一突破絕非易事，但是不實現這一突破就不可能讓苦止息——IX,4(5)(f)。因此，佛陀一再激勵弟子們要“勇猛精進”來實現這一突破。

(g)漏盡

弟子成功突破和現觀四聖諦後，修行的路上還有更多的任務等著他，因為每一個聖諦都有各自必須完成的修行，才能最終證得聖果。

- (1) 苦諦，基本上就是五蘊，應當遍知 *pariññeyya*。
- (2) 苦諦的源頭（集諦），即貪愛，應當捨斷 *pahātabba*。
- (3) 滅諦，即涅槃，應當證得 *sacchikātabba*。
- (4) 道諦，即八正道，應當修習 *bhāvetabba*。

修習八正道就可以完成四聖諦所有的修行任務，這些任務完成之時，即是煩惱斷盡之時。這種修行的起點開始於對四聖諦的認知，因此 IX,4(5)(g)指出，能滅盡煩惱的人是四聖諦的知者和見者。

第 9 章、第 5 節：慧的目標（The Goal of Wisdom）

IX,5：慧的目標。

四聖諦不僅是智慧的觀察對象，也定義了智慧的目的，被奉為第三聖諦，滅諦。

苦的止息就是涅槃 *nibbāna*，也是智慧的目標，智慧修行之路的終點站，即是證悟涅槃。

但涅槃究竟是什麼意思呢？經中有涅槃的各種解說。

(1) 涅槃是什麼？

(2) 涅槃的三十三個同義詞

有些如 IX,5(1)，直接定義涅槃為貪嗔癡的止息。

其他如 IX,5(2)，以各種譬喻的方式，更形象而具體地描述修行的最終目標。

涅槃仍然是貪嗔癡的止息，同時也是寂靜，無生無死，崇高，美好，和不可思議等等。

這些形容表示涅槃的狀態是極樂，安詳，和自在，而且今生就可以體驗到。

(3) 有一處

(4) 未生

有幾部經，尤其是《優陀那/自說經》Udāna 中的兩則經文——

包括在 IX,5(3)和 IX,5(4)——提出涅槃不只是煩惱的止息和心靈的昇華。

它們認為涅槃是一個超越時空的狀態。

IX,5(3)將涅槃稱為超越世間常態之“境界”āyatana，在那裡沒有任何色法，甚至沒有微細的無色法；那是一種完全靜止的狀態，不生，不滅，沒有變化。

IX,5(4)稱這種狀態為“無生，無有，無因緣條件，無為”ajātam, akataṃ, abhūtaṃ, asaṅkhatam，這種狀態可以讓我們從所有出生的，產生的，要實現的，和有條件的狀態中解脫出來。

關於涅槃，一種觀點將其視為內在的淨化和極樂狀態，另一種觀點將其視為出世間的無為法狀態，我們應該如何把尼可耶中這兩種觀點連起來呢？

最忠實於原文所描述涅槃的兩個方面，將涅槃視為（1）一種自在和快樂的狀態，通過無上的智慧而證悟的無為和出世間的境界，（2）一種永遠離苦和寂靜的狀態。

如實了知四聖諦導向煩惱的止息，最終心靈得到徹底淨化。

這種淨化會帶來今世就可以擁有的、完美的寧靜與幸福的體驗。

肉體死亡時，隨著身體的分解，這種淨化讓我們從無盡的輪迴中解脫，不再退轉。

(5) 兩種涅槃界

經中談到兩種涅槃，有餘涅槃 sa-upādisesa-nibbānadhātu 和無餘涅槃 anupādisesa-nibbāna-dhātu。

IX,5(5)解釋有餘涅槃，那是還活在世間的阿羅漢所證得的貪嗔癡止息的境界。“有餘”是前世的無明、貪愛所生起的五蘊和合之身，必須繼續下去，直到這期生命結束。

至於無餘涅槃，同樣的經文只說，當阿羅漢這期生命結束之時，所有的感受並不是喜悅，而是變得清涼。

因為不再執著五蘊，不再渴求新的五蘊帶來新的體驗，五蘊的生起就此結束，不再繼續。這就是五蘊止息的過程（即是涅槃）。

【原書的腳注 BB5】：在巴利注釋中，

有餘涅槃 = 煩惱的止息 *kilesa-parinibbāna*

無餘涅槃 = 諸蘊的寂滅 *khanda-parinibbāna*

然而，佛陀完全沒有談及阿羅漢死後的狀況，到底是存在還是不存在。

可以非常合理地這樣假設，既然五蘊隨著證入無餘涅槃而完全止息，那麼這個涅槃境界本身一定是一種完全沒有任何東西存在的狀態，一種虛無的狀態。然而尼科耶中沒有任何經文說明這一點。

相反的，尼科耶一直使用形容現狀的用詞來形容涅槃。它是一種境界 (*dhātu*)、一個基點 (*āyatana*)、一個實相 (*dhamma*)、一種狀態 (*pada*) 等等。儘管說得如此確定，涅槃在各個方面還是完全超出了我們所有熟悉的範圍和概念。

(6) 火與大海

IX,5(6)，流浪者婆蹉問佛陀：得到無上正等正覺之如來 *tathāgata*，死後會不會再生 *upapajati*。

婆蹉提出四種選擇：如來死後會再生，不再生，再生也不再生，非再生也非不再生。佛陀拒絕選擇其中任何一種。

這四種都不適用，因為大家已經接受如來 *tathāgata* 這個詞是一個真實的有情生命，可同時從內在的角度來看，如來已經捨棄了對有情生命所有一切的執著。

佛陀以滅火的譬喻來說明這一點。已經熄滅的火不能說去了哪裡，只能說“熄滅”了。同樣的，隨著色身的分解，如來也不能說去了哪裡，只能說“入滅”了。

nibbuta 這個過去分詞，用來形容已經熄滅的火，它跟名詞涅槃 *nibbāna* 有關，字面的意思就是“熄滅”。¹⁴

如果這個譬喻讓我們以為阿羅漢死後的狀況是佛教版本的斷滅論，那是一種誤解，錯誤地把阿羅漢當成可以斷滅的“自我”或“有情”。

我們的問題在於，即使如來在世時，我們也難以理解如來的境界，更不要說去理解如來死後的狀態。大海的譬喻強調了我們這個難題。

由於如來不能用凡人的五蘊來定義，不能和五蘊相提並論，不管是個人或是總體。

如來脫離了五蘊，所以超出了我們的理解範圍。猶如大海，如來是“甚深的、無限的，難以測度的”。(參見 SN44:1)

¹⁴ 原書的腳注 BB6：這兩個字其實來自不同的字根。*Nibbuta* 是 *nir+vṛ* 的過去分詞；和它對應名詞是 *nibbuti*，這是涅槃 *nibbāna* 的同義詞。*Nibbāna* 是由 *nir+vā* 組成。

《佛陀的話語》第十章、體證的境界 (The Planes of Realization)

導論 (Introduction) 摘要

我們知道，**培養智慧是為了證入涅槃**。尼柯耶清楚地描述了**修行人證入涅槃必定經歷的一系列階段**。

通過這些階段，一個對真相視而不見的“未受法教凡夫”，逐漸變成一位完全了知四聖諦，並在此生就證悟涅槃，徹底解脫的阿羅漢。

第 10 章、第 1 節：道業成就的領域 (The Field of Merit for the World)

在證悟涅槃的道路上，行者一旦進入不退道，即成為一位聖者，這裡的“聖”表示精神上的尊貴。

〔一〕

主要有**四類聖者**，每個果位分為**兩個階段**：**修道及證果**¹⁵。

I、在**修道**階段，行者為了證得某個果位而精進修行，他此生一定會證得這個果位；

II、在**證果**階段，行者已經證得這個果位。

四類聖者實際上包括**四雙八輩**，四對一共八種類型的聖人。

X,1 (1) 列舉了這八種：

(A) 趣向入流果，(B) 入流果，————— **初果向、初果**

(C) 趣向一來果，(D) 一來果，————— **二果向、二果**

(E) 趣向不還果，(F) 不還果，————— **三果向、三果**

(G) 趣向阿羅漢，(H) 阿羅漢。————— **四果向、四果**

X,1 (2) 依據**根性的利鈍**程度對這八者進行分類，聖者每提升一個階位，都具有比前一階位更強的能力。

前七類聖者統稱為**有學 (sekhas)**，正在接受高等訓練的弟子；

¹⁵ 原書的腳注 BB1：「道」和「果」這術語是依注釋書的分類法。諸經中沒有用這種四「道」的形式，只開示唯一道，即趣向滅苦之八正道。也稱為阿羅漢道，趣向阿羅漢果之道，但廣義上是指趣向最高目的之道。不是狹義的指阿羅漢果之前的道。

然而，諸經中的確區分了「為了果的作證之行者」(phala-sacchikiriyāya paṭipanna) 和「已修習而證得相符合果之行者」。(參見章節 X,1(1))。依此分別，注釋書中「道」和「果」的術語，作為一種簡要的方式來指出尼柯耶提到的這兩個階段是有用的。

阿羅漢(arahant)稱為**無學 (asekha)**，不再需要繼續訓練。

四個主要階段分別有兩種定義：(I) 根據**修道路上斷除了多少煩惱**而定；
(II) 根據**死後所得果位的高低**而定。

有學 (sekhas)	(A) 趣向入流果，(B) 入流果， (C) 趣向一來果，(D) 一來果， (E) 趣向不還果，(F) 不還果， (G) 趣向阿羅漢
無學 (asekha)	(H) 阿羅漢

X,1 (3) 給出這四種類型的標準定義，都提到**斷煩惱**和**未來的果報**。
尼柯耶把煩惱歸納為**十結 (samyojana)**。

1.身見	2.疑	3.戒禁取	4.欲貪	5.瞋恚	6.色貪	7.無色貪	8.慢	9.掉舉	10.無明
初果			三果		四果				

【初果】

入流果斷了前三結：

- (A) **身見 (sakkayaditthi)**，以為有真實存在的自我，要麼與五蘊相同，要麼與五蘊有某種關係；
- (B) **疑**，對於佛、法、僧和修行的疑慮 (**vicikiccha**)；
- (C) **戒禁取 (silabbata-paramasa)**，對戒律的錯誤理解與實踐，相信僅僅通過宗教儀式和苦行等外在的戒律，就可以得到解脫。

入流果最多七次往返人道或天界後，一定會證得圓滿覺悟。入流者絕不會經歷第八次輪迴，並且絕不會墮地獄、餓鬼、旁生這三惡道。

【二果】

一來果(**sakadāgāmī**)並沒有比入流果斷除更多的結。而是**削弱了貪欲、瞋恨和無明**這三不善根，使它們不常生起，即使生起也不執取¹⁶。顧名思義，一來果只會再輪迴一次，然後就從痛苦中解脫。

【三果】

不還果(**anāgāmī**)根除了**五個“下分結”**。也就是說，除了入流果所斷的三結，不還果還斷除了另外兩個結：**欲貪**和**瞋恨**。

¹⁶ 原書的腳注 BB2：我是依注釋書來解釋一來果的貪、瞋、癡之削弱。除了標準公式，經典對一來果講述的很少。

因為不還果已經根除欲貪，因此和欲界脫離了所有關係。它們便投生於色界（rupadhatu），通常生在被稱為“淨居天”（suddhavaśa）的五種天界之一，那是專為不還果保留的天界。他們在那裡進入究竟涅槃，不再回返欲界。¹⁷

【四果】

然而，不還果仍然受到五個“上分結”的束縛：色貪、無色貪、傲慢、掉舉和無明。一旦斷除五上分結，就不再有因緣的束縛。這便是阿羅漢，他們斷盡了所有煩惱，“得到最高的智慧和究竟解脫”。

四種聖弟子依所斷之結和所剩之輪迴類型分類

聖弟子種類	所斷之結（十結）	所剩之輪迴類型
入流果	身見，疑，戒禁取（三結）	人道或天道中最多輪迴七次
一來果	沒有三結，並削弱欲貪、瞋恚和無明	在欲界再輪迴一次
不還果	欲貪和瞋恚	投生到色界
阿羅漢	色貪、無色貪，傲慢，掉舉，無明	不再輪迴

〔二〕

【初果之前的隨信行與隨法行——初果向&見道位】

除了四種主要的聖者之外，尼柯耶有時會提到一對排在入流者之下的人，請看 X,1(3)。這兩位稱為隨法行者（dhammanusari）和隨信行者（saddhanusari），實際上他們屬於八類聖弟子其中的兩類，是為了證入流果而修行的弟子。

尼柯耶將這對行者納入其中，以表明在證入流果的過程中，行者可依照其主要的根性分為這二類。

隨法行者以智慧為主，隨信行者以信仰為主。重要的是，在初果之前的這個階段，只用信根和慧根將行者分為不同類型，而不是用其它三根——精進根、念根和定根。

【補充】

《雜阿含 892 經》	《雜阿含 936 經》
(1)於此六法（內六處）觀察忍，名為信行，	(1)復次、摩訶男！聖弟子信於佛言說清

¹⁷ 《清淨道論》底本 710 頁：

「阿那含」（不還），他們由於根的不同有五種而離此世終結：（一）中般涅槃，（二）生般涅槃，（三）無行般涅槃，（四）有行般涅槃，（五）上流至阿迦膩吒行（色究竟）。

此中：（一）「中般涅槃」，即生於任何的淨居天 Suddhavaśa 中，未達於中壽而般涅槃的。（二）「生般涅槃」，是過了中壽而般涅槃的。（三）「無行般涅槃」，無行，即不以加行而生於上道（阿羅漢道）的。（四）「有行般涅槃」，有行，即以有加行而生於上道的。（五）「上流至阿迦膩吒行」，即從其所生之處，流向上方，直至升到阿迦膩吒（色究竟），在彼處而般涅槃。

<p>超身離生，離凡夫地，未得須陀洹果，乃至未命終，要得須陀洹果。</p>	<p>淨，信法、信僧言說清淨，乃至五法少慧審諦堪忍，謂信、精進、念、定、慧，是名聖弟子不墮惡趣，乃至隨信行。</p>
<p>(2)若此諸法，增上觀察忍，名為法行，超昇離生，離凡夫地，未得須陀洹果，乃至未終，要得須陀洹果。</p>	<p>(2)復次、摩訶男！聖弟子信於佛言說清淨，信法、信僧言說清淨，於五法增上智慧審諦堪忍，謂信、精進、念、定、慧，是名聖弟子不墮惡趣，乃至隨法行。</p>

上述對聖弟子種類的解釋，摘自《中部 22 蛇喻經》(Alagaddūpama Sutta)，它給人的印象可能是，所有達到這些階段的行者都是出家眾。然而，事實並非如此。《蛇喻經》之所以如此說明，只是因為它是針對出家眾說的。

X,1 (4) 糾正了這種假相，並更詳細地描述了聖弟子的種類如何分佈在各種不同的佛弟子群體之中。通常的情況，達到阿羅漢果位的行者是比丘和比丘尼。這並不意味著只有比丘和比丘尼才能證阿羅漢果位；經和論確實記錄了在家弟子證得阿羅漢果位的一些案例。不過，這些弟子(1)要麼在臨終前證得阿羅漢果，(2)要麼在證得後很快便出家為僧〔第七章的導論已有論述〕。他們不會以阿羅漢的身分繼續住在家裡，因為居家生活與斷絕一切貪愛的狀態互不相容¹⁸。

相比之下，證得不還果的行者(三果)可以繼續在家生活。雖然以居士的身分繼續住在家裡，但他們已經斷除了感官的慾望，因此一定會遵守清淨獨身的梵行。他們被形容為“在家的白衣梵行者，隨著五下分結的斷除，將往生淨居天，並且在那裡證入無餘涅槃而永不退轉。”雖然佛經沒有明確說明，但是我們可以合理地假設，那些為了證不還果而修行的弟子們，也遵守清淨獨身的梵行。

入流果(初果)和一來果(二果)的在家居士並不一定需要過獨身生活。

¹⁸ 原書的腳注 BB3：同樣重要的是這裡需注意在經中指隨法行者(dhammānusāri)和隨信行者(saddhānusāri)會保持在很長一段時間。而和經典相反的，注釋書是認為「道」只是一個心識剎那而已。如果如後者，那意思是「隨法行者」和「隨信行者」也是只有一心識剎那，這是難以如經中提及他接受供養、安住於森林中的住處等的陳述一致。

在佛經中，佛陀將他們形容為“享受欲樂的在家白衣弟子，他們遵循我的教導而修行，對法已經沒有疑惑，無所畏懼，在老師的教導下他們不必依賴別人，可以獨立生活。”雖然一些入流果和一來果的行者可能遵守清淨獨身的梵行，但這並不是這類行者的特徵。 ●補充資料 2

初果	在家居士並不一定需要過獨身生活。
二果	享受欲樂的在家弟子，對三寶有淨信，不必依賴別人，可以獨立生活。
三果	可以繼續在家生活，但一定會遵守清淨獨身的梵行。
四果	(1)臨終前證得阿羅漢果，(2)在證得後很快便出家為僧。

〔三〕

尼柯耶偶爾也採用另一種聖弟子的分類方法，不是單獨所以證果位，而是加上他們的根器為分類的基礎。

這個方法主要來源於《枳吒山邑經》中的一段，摘錄在 X,1 (5)。

這種方法將阿羅漢分為兩類：俱解脫 (ubhatobhagavimutta) 和慧解脫 (pannavimutta)。

- (1) 第一類被稱為“俱解脫阿羅漢”，因為他們完全精通無色定而從色中解脫，並證得阿羅漢果而斷除一切煩惱。
- (2) “慧解脫阿羅漢”雖還沒有精通無色定，但用智慧的力量，加上比無色定低一些的定力〔至少有色界定〕，最終證得阿羅漢果位。【跟《雜阿含 347 經》不同】

第 10 章、第 2 節：入聖道之流 (Stream-Entry)

從入流果 (初果) 到趣向阿羅漢 (四果向)【有學位】，那些已經證得任何一個低於阿羅漢果的行者，被分為三類。

- (A) “身證者” (kayasakkhi)，無論在哪個果位，已經精通無色定的行者；
- (B) “見至者” (ditthipatta)，無論在哪個果位，還沒有成就無色定，就有卓越智慧的行者；
- (C) “信解脫者” (saddhavimutta)，無論在哪個果位，還沒有成就無色定，但是信心堅固的行者。

最後兩類型的人，即是上面解釋過的隨法行者和隨信行者。

入流果.....趣向阿羅漢			阿羅漢果
※	精通無色定	(A) 身證	
隨法行	沒有無色定	(B) 見至	
隨信行	沒有無色定	(C) 信解脫	

值得注意的是，這個分類法沒有提到已經獲得無色定，但還在趣向入流果的行者※。

這並不意味著這類修行者被排除在外，而只是因為這種類型被認為與分類的用意無關。在這個準備階段，似乎沒有必要將一個單獨的類別，分配給具有深厚禪定力的行者。【下面的第3節會再談】

我從**入流果（初果）**開始，首先需要一些初步解說。

尼柯耶中，絕大多數人被稱為“**未受法教的凡夫**”（*assutavā puthujjana*）。

佛陀弘法的目的就是引導這些凡夫解脫生死，而那一個個證悟的階段就是達到徹底解脫的一個個階梯。轉化的過程通常從聽聞佛法開始，並相信佛陀是一位覺者。然後，必須清楚地瞭解佛法，受持戒律，並開始系統地修行。在佛經中，這樣的人被稱為**聖弟子**（*ariyasavaka*），那只是廣義的聖弟子，並不是狹義上已經成道或證果的聖弟子。

後來在習慣上稱一個相信佛法並渴望證得入流果的人為**有德凡夫**（*kalyanaputhujjana*）。為了證到入流果，決心修行的弟子必須修習“**證初果的四個條件（四預流支）**”。

X,2 (1) 解釋這四個條件是：

- (A) 親近有智慧有德行的精神導師（**親近善士**）；
- (B) 聽聞真正的佛法（**聽聞正法**）；
- (C) 小心謹慎對待事物（**如理思維**）（例如，通過味、患、離的方式思維）；
- (D) 並按照佛法修行（修持戒定慧三學）（**法隨法行**）。

弟子修行的最高峰就是修**觀慧**：徹底**觀照蘊、處、界的無常、苦、無我**。修到一定程度，當觀慧達到頂峰時，佛子的體悟將經歷一次重大的跨越，標誌著**進入“正道”**，那就是通往不退涅槃的，真正的八正道。

X,2 (2) 說，這樣的弟子**已經從凡夫位上升，到達了聖者位【名字聖者】**。雖然還沒證到初果，但是在這個階段的行者一定會在臨終之前證得入流果**【真實聖者】**。

我們看到，**覺悟的弟子們**分為兩種：

- (A) 因**信**而達者，稱為**隨信行者**；
- (B) 因**慧**而達者，稱為**隨法行者**。

雖然隨信行者和隨法行者的主要根基不同，他們的相似之處在於，兩者都必須在修行路上繼續精進。一旦他們知道並看見**佛法的本質**——那是當他們“**慧見佛法（見法）**”和“**在佛法獲得突破的成就（證法）**”時——他們就證得**入流果位**，最多再經過七次人天輪迴後，必將徹底覺悟，達到最終的涅槃；請看 X,2 (3)。

入流果行者（初果）斷除了前三結，得八聖道分。同時他們還擁有“**入流四法（四不壞信）**”：對**佛、法、僧**的堅定信心，以及“**聖者所崇尚的美德**”，即堅定受持**五戒**；請看 X,2 (4) - (5)。

【初果：斷三結，得八聖道分。還具有四不壞信：佛法僧戒】

第 10 章、第 3 節：不還 (Non returning)

見到佛法的真相之後，**入流果行者 (初果)** 面臨的挑戰，是繼續修行自己見法的能力以斷除剩餘的煩惱。

證得**一來果 (二果)** 是下一個重要的里程碑，可是並沒有斷除更多煩惱。不過，它確實削弱了貪、瞋、癡這三種根本煩惱，而且足以確保行者只需再回到“這個欲界”僅僅一次，然後就可以達到苦的止息。

一位弟子如果證得**入流果**或**一來果**，不需要停留於此，而是可以繼續修證更高的果位。根據**尼柯耶**對成就的描述，**極度利根有戒德的凡夫**也有可能**直接證得不來果 (三果)**。**不來果**的境界據說是這樣：只需斷除**五下分結**，也就是**入流果斷除的三結**，再加上斷除**欲貪和瞋恚**。

根據**尼柯耶**，智慧極其敏銳的行者可以一舉證得這個果位。然而，**注釋書**解釋說，在這種情況下，此行者在**證得三果之前**，實際上還是**非常快速地連續證得了前兩個果位**。

●【參《大毗婆沙論》】補充資料 3

根據 X,3 (1)，要斷除**五下分結**，比丘首先需要證得**四禪之一**或**前三個無色定之一**【**初禪～無所有處定：七種定**】；第四無色定的狀態過於微細，無法作為觀的所緣境。將**觀照力**集中在**禪那**或**無色定的所緣上**¹⁹，將這些所緣歸納於**五蘊**：色（無色定除外）、受、想、行和識。

就這樣觀照這些所緣，不僅分為五蘊，而且有三個特征：**無常、苦、無我**（擴展為**十一個標題**²⁰）。

隨著**觀照**的深入，到一定的時候，他的心會**遠離一切有為的事物**，而**專注於不死的所緣——涅槃**。如果他利根深厚，能當下捨棄所有執著，他就證得**阿羅漢**，諸漏斷盡；但如果他還不能放棄所有執著，他便會證得**不來果**。

佛陀知道每個人為達到最終的目標所採取的修行方法各有不同，X,3 (2) 中，他將修行人按其成就分成四類，這四類由兩對的排列而成。

(A) 他首先以**根性的利鈍**來區分弟子，

1-那些**利根**的弟子在**此生就達到最終的涅槃**。

¹⁹ 原書的腳注 BB4：論注的解釋方法說明禪修者從禪那安止出來，再以禪那所成的敏銳而柔軟之心作毗婆舍那觀。然而，經典本身沒有提及從禪那出來。如果一個人只讀經，沒有讀注釋書，這段就好像禪修者在禪那中審查禪支。

²⁰ 無常的、苦的、病的、腫瘤的、箭的、禍的、疾病的、另一邊的(非自己的)、敗壞的、空的、無我的。

(aniccato dukkhato rogato gaṇdato sallato aghato ābādhato parato palokato suññato anattato)

腳注 BB27：在這十一種特質中，無常、敗壞是描述無常特性，相異的、空和無我是無我的特性，其他的六種是苦的特性。

2-根性相對較弱的弟子，在下一生會證得最終的涅槃，此生一定會以不還果的身分死去。

(B) 其次以修行的方式來區分弟子。

1-一種採用“困難”的方法，用禪定的所緣來培養敏銳的智慧，並直接培養出離心和厭離心。【如直接修「四大差別觀」】

2-另一種走四禪更平穩而舒適的路線。

這兩種類型基本上對應於 1-觀行者和 2-定行者。

X,3 (3) 摘錄了預流相應經 (Sotāpattisaṃyutta) 中一段簡短的經文，講述一個年輕人 Dīghāvu (長壽優婆塞) 的故事，他主要通過修行觀照力的艱難道路證得不來果。

Dīghāvu 臨終前，佛陀來到他面前，建議他修行證入流果的四個條件 (四入流支)。

Dīghāvu 說他已經具備這些條件，表明他已證得入流果。

佛陀接著教他修“六明分法” [隨觀 1 無常、2 苦想、3 無我想、4 捨斷想、5 離貪想、6 滅想]。他一定聽從了佛陀的勸告，因為在他去世不久，佛陀宣布 Dīghāvu 已經以不還果的身分入滅。雖然 Dīghāvu 有可能已經證得禪定，因此不需要更多禪那修行上的指導，但也有可能，他完全是通過六明分法所產生的深觀之力而證得不來果。

X,3 (4) 對證得阿羅漢和不來果的行者作了進一步的分類。這些經典指出，即使是在同一修證的層次也存在各種各樣的不同情況。正是因為佛陀能夠做出這樣的區分，所以人們說佛陀完全了知眾生的各種不同根性。

第 10 章、第 4 節：阿羅漢 (The Arahant)

由於不來果已經斷除了五下分結煩惱，就不再還至欲界受生。然而，他們尚未完全從輪迴中解脫，仍然被五上分結的煩惱束縛：色愛、無色愛、“我慢”、掉舉、以及無明。

“我慢” (asmimāna) 不同於有身見或我見 (sakkayaditthi)，但有一部分相似。我見認定有一個與五蘊攸戚相關、恆常存在的我，(1)要麼認定五蘊就是我，(2)要麼認定我在五蘊中，(3)要麼認定五蘊是我的、(4)要麼認定我是五蘊的主人。

“我慢”這個概念很不明確。它潛藏在心念深處，是一種模糊而無形的感覺，但又固執地確認“我”是一個實際而真實的存在。雖然入流果已經斷除了我見，但是直到不來果，聖弟子都會存有“我慢”。

這就是精闢的《差摩經》Khemaka Sutta 的重點——X,4 (1) 有兩個美麗的譬喻，一個

講花的香味，一個講洗過的布。●補充資料 4

聖弟子與凡夫的不同之處在於，他們不被“我慢”束縛，而是認清了“我慢”只不過是想像力虛構而成，是一個與我無關，與我的真實存在無關的錯誤概念。但是他們還沒有完全克服我慢。

◎不來果仍有的微細執著和殘存的我慢，都源於無明。為了到達解脫之道的終點，不來果必須斷除殘留的無明，去除所有貪愛和我慢的痕跡。

◎無明、貪愛和我慢被斷除的重要一刻，標誌著行者從不來果證入阿羅漢。

這兩者之間的差異可能很細微，因此必須有區分它們的標準。

X,4 (2) 中，佛陀提出了幾個標準，都可以用來確定有學者和阿羅漢各自的階位。

其中一個特別值得關注的是，這兩種果位與五根的關係：信、進、念、定與慧。

◎有學者以智慧看到涅槃是五根的終極目標，但不能住於涅槃。

◎阿羅漢以智慧看到終極目標，也能安住其中。

以下的經文提出了關於阿羅漢的不同觀點。

X,4 (3) 在同一段文字中用一系列譬喻描述阿羅漢。

X,4 (4) 列舉了阿羅漢不會違犯的九件事。

X,4 (5) 中，舍利弗尊者描述阿羅漢即使面對強有力的意識所緣，心仍然靜如止水。

X,4 (6) 列舉了阿羅漢具備的十力。

X,4 (7) 摘自《界分別經》(Dhātuvibhaṅga Sutta)，首先講解如何通過觀四界而證得阿羅漢果；相關段落包括在上一章(第九章) IX,4 (3) (c) 的部分。

接著解說阿羅漢的“四種依處”(cattaro adhitthana)，這裡阿羅漢被稱為“寂靜的聖者”(munisanto)。

X,4 (8)，是一首頌揚阿羅漢卓越品格的偈頌。

第 10 章、第 5 節：如來 (The Tathagata)

第一位也是最重要的阿羅漢就是佛陀本人，本章的最後一節專門介紹佛陀。

這一節以“如來”為標題，這是佛陀在提到自己作為解脫真理的發現者和弘揚者的角色時所使用的詞。

這個詞可以用兩種方式來理解：

(A) 作為 *tathā āgata*，“如來 (Thus Come)”，意味著佛陀按照一個既定的模式而來（注釋書解釋為圓滿十波羅蜜 (the pāramīs)，以及三十七道品)；

(B) 作為 *tathā gata*，“如去 (Thus Gone)”，意味著佛陀按照既定的模式而去（注釋書解釋為他已經通過止、觀、道與果的圓滿修行而進入涅槃）。

Tathā-āgata 如來	圓滿十波羅蜜，以及三十七道品
Tathā-gata 如去	通過止、觀、道與果的圓滿修行而進入涅槃

後期佛教在佛和阿羅漢之間作了巨大的區別，但在尼柯耶中，如果以本文後面採用的經典作為理解的基礎，這個區別並不像人們想像的那麼明顯。

- (A) 一方面，**佛陀是一位阿羅漢**，這一點可以明顯地從禮敬世尊的標準偈頌中看出（禮敬世尊、**阿羅漢**、正等正覺者… itī pi so bhagavā araham sammā sambuddho …）；
- (B) 另一方面，**阿羅漢即是佛**，因為他們已經證悟佛陀自己所證悟的同樣真理，從而獲得圓滿的覺悟（sambodhi）。

因此，**真正的區別是**，

介於**正等正覺**（sammā sambuddha）或**圓覺佛**（Perfectly Enlightened Buddha **圓滿覺悟的佛陀**），和作為**圓覺佛的聲聞弟子**（聲聞 śvaka）而證得覺悟和解脫的阿羅漢之間的區別。為了避免這種複雜的說法【**二者都稱為覺悟和解脫的阿羅漢**】，我們將採用通常的方法來區分佛陀和阿羅漢。

兩者之間的關係是什麼呢？難道他們之間的區別主要在於時間順序，也許外加一些圓覺佛才特有的能力？還是他們之間的差異如此之大，以至於應該被視為不同的類型？這裡摘錄的經文描述尼柯耶在這個問題上表現出一種很有意思的，甚至捉弄人的矛盾態度。

X,5 (1)，提出了關於“**如來、阿羅漢、圓覺佛**”，和“**慧解脫比丘**”之間**區別**的問題；

- (A) 顯然，**慧解脫比丘**（bhikkhu paññāvimutta）一詞在這裡適用於任何一個證得阿羅漢果位的弟子，而不僅僅指未得無色定的阿羅漢（也就是說，在廣義上，並不是用慧解脫阿羅漢與俱解脫阿羅漢作對比）。本文給出的答案說明他們的區別在於**角色和時間順序的差異**。
- (B) **佛陀具有發現和弘揚真理的功能**，並且他特別清楚弟子所不知道的，錯綜複雜的修行之道。在他的引導下，弟子們沿著他指出的道路不斷修行，最終證悟。

後期佛教的論著，有時將佛陀描繪成大慈大悲，而他的阿羅漢弟子們則被描述為冷漠而超俗，對身邊眾生的困境漠不關心。

估計是為了避免這種批評，X,5 (2) 指出，**無論佛陀，還是阿羅漢們，還是有學聖弟子們，都是為了眾人的利益而出現於世，他們對世人充滿慈悲，並為了人天所有眾生的利益、快樂和幸福而弘揚佛法。如果這段文字值得我們信賴的話，就不能用對眾生慈悲的程度來區分佛與阿羅漢。【《大毗婆沙論》卷 83 用「悲」與「大悲」來區分】**

X,5 (3) 在這個問題上為我們提供了另一種看法。

在這裡，**佛陀**挑戰舍利弗尊者“振振有詞”的發言，**詢問舍利弗是否完全瞭解過去、現在和未來諸佛的戒、功德（也許是定）、慧、禪定以及解脫**。對此，這位大弟子只能說他**不完全瞭解**。同時舍利弗尊者說，他知道三世諸佛都是通過斷五蓋，安住四念處，以及修習七覺支而證得圓滿覺悟。這些是佛陀與阿羅漢弟子們在修行過程中相同的部分。

另外，**諸佛具有的一些特質超過了最有能力的阿羅漢**。根據尼柯耶，諸佛超越阿羅漢之處主要有兩個要點：

第一，**他們完全是“為了他人”的利益而存在**，即使最無私的阿羅漢弟子也只能效仿，卻永遠達不到諸佛的境界；

第二，他們的**智慧和神通**遠遠超過阿羅漢弟子。

佛陀說，即使是擁有“無上智慧、修行和徹底解脫”的比丘，也敬仰如來，因為**如來的覺悟會幫助他人覺悟，如來的解脫能幫助他人獲得解脫，如來證入涅槃也能幫助他人證入涅槃**（中部 35 經 MN35.26；I 235）。

X,5（4）中，我們領受到**兩種佛陀特殊的能力**，使他能夠“於大眾中作獅子吼”，並開始**轉法輪**。這就是**如來十力和四無畏**。雖然有些弟子也擁有其中幾種神力，但是只有佛陀才同時擁有十力和四無畏，因此佛陀能夠根據個人的根性和能力來引導眾生。四無畏賦予佛陀一種偉大的使命感，一種只有宗教創始人才能行使的權威性魄力。

X,5（5）把如來比作日月，因為他出現於世，代表大光明的顯現，驅散了無明的黑暗。
X,5（6）把他比作從災難中拯救鹿群的人，描繪成人類的救星。

X,5（7），我們回到前面提過的獅子吼比喻，這是一個很長的比喻，將佛陀關於世間無常的教導比喻為獅子出穴時的咆哮。第二章第五節（II,5）講到佛陀初轉法輪的最後一段話，這段文字將我們的注意力引向了佛陀使命的宇宙廣度。他的教義不僅講給凡夫，同時上達到很高的天界，撼動了諸神的錯誤知見。

最後，X,5（8）為我們提供了一系列簡短的解釋，為什麼佛陀被稱為如來。他之所以被稱為如來，是因為他已經完全覺悟世間苦的本質、苦的起源（集）、苦的滅以及滅苦之道；因為他已經完全了知世間所有色、聲、香、味、觸、法的現象；因為他是實語者；因為他言如其行；因為他超越了世間的一切。

本文以一首啟發性的偈頌結尾，可能是經典的結集者所附，頌揚佛陀為世間無上的皈依處。

經文和偈頌所表達的個人對如來的虔誠，向我們呈現了**早期佛教徒熱忱的宗教情感**，這種熱情始終存在於佛教安靜詳和的外表之下。

這個宗教的特點使佛法不僅僅是一種哲學，一種道德體系或一套禪修技巧，而是一種發自內心的追求，吸引著信徒們不斷向上奮進，使佛法成為一整套完善的修行之道——這條道上的行者對一個特殊人物有著堅定的信心，這個人既是解脫真理的最高導師，又是他所教導之真理的最好榜樣。