

道圣谛



道圣谛（一）

引言、为何在家、出家学佛多年仍未能见法？

佛弟子初皈依三宝或剃度出家时，踊跃欢喜，布施持戒，精进闻法，希望见法，早日证得涅槃，了生脱死。

但多年后，却发现不仅未得涅槃，也没见法，烦恼仍然不断现起，对来世轮回生起惶恐心。

从阿含经中我们发现其中缘由，值得思考！

例一：佛为有信心白衣弟子说法，必先说：布施、持戒、生天、欲不净法、漏为大患、出离为要。此时闻法者心净如白布，随染师染任意色。

佛陀才说四圣谛，弟子当下随佛音声，闻思观察，即得法眼净。

例二：佛为比丘们说法，则直说四圣谛，因比丘已是离欲之人，不染世间，而向出世间。故直说四圣谛，令见法涅槃。

在付法藏因缘传里，

例三：佛灭度后一百年，优波掬多出世证阿罗汉，度无量人证阿罗汉，人称无相好佛。

其师商那和修是阿难尊者的付法人，当他去度优波掬多时，

问：「你于市集卖花，心净或不净？」

掬多问：「何谓净心、不净心？」

答：「心与贪瞋痴和合名不净，反之则净。」

再问：「如何去除不净成净？」

师告：「起不净心则放黑石，起净心则放白石。」

掬多依教奉行，起初黑多白少，继续精进克制恶心，令生善心。渐渐白多黑少，七日后就纯白无黑了。此时师父商那和修知其心纯净，善心满足，观道时至，就为他说四圣谛，当下即得须陀洹道。

例四：有一比丘，心甚慳贪，师父优波掬多知而教其布施。

他说：「我贫无物可施。」

师派遣二弟子坐其二边，身出光明。比丘欢喜，布施自己部份饮食

给二位光明比丘，后来托钵得更好美食，便心生喜悦。

思惟：「少布施得多美食，若多布施，岂非福报不可计量。」即破除悭贪心。师为说法，即得阿罗汉果。

从以上例子和事理可知，为何修行多年仍未得法眼净，未能见法？

所以我们一则要忏悔所造的恶业。

二则要精进断恶修善，调伏烦恼，增长善心。

三则亲近善知识，闻法思惟，修戒定慧，必可入道。

（除非今生曾经造下五逆重罪，不入圣流，但修行仍可种下未来得度因缘。）

一、何谓道圣谛？

我们已知：苦圣谛、集圣谛、灭圣谛。

「苦」是「集」的果，「集」是「苦」的因。要灭苦，须先断集，才能成就灭谛。

而要达到灭谛，证初果、二果、三果、四果，就必须修「道」。

就如同要到达目的地，必须有路可走，这一条路是我们必须依循的。

为何称为道圣谛？因为此道，真实可通达涅槃，可以成为三乘圣人：

阿罗汉、辟支佛、佛。在《阿含经》中的形容，称为古仙人道。

因为无量世以来，佛、辟支佛、阿罗汉，都是走这一条路到达涅槃。这一条路就称为「八正道」。

二、什么是八正道？

八正道区分为世间的八正道和出世间的八正道。

两者皆是正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

八正道又称为「八圣道」，它有四个行相——道、如、行、出。

1、道行相：一切圣人都是行八正道到达涅槃。

2、如行相：八正道是合乎正法，如实不变。

3、行行相：能行八正道，就必能到达涅槃。

4、出行相：行八正道就能够超出「三有」。「三有」就是欲有、色有、无色有。在世间若不知苦、集，当然不想证灭。

即使知苦、集，想要证灭，若没有「修道」，也办不到。

悉达多太子自剃须发为沙门后，就去参访修定的仙人：

先访得无所有处定的禅定者，此仙人要将他的弟子们托付给悉达多太子。

但被太子拒绝，因为无所有处定还未究竟解脱。

太子又去参访另一位修非有想非无想处定的仙人。

这位仙人也是一样，要将弟子们托付给太子领导。

太子同样拒绝，因为四禅八定亦尚未解脱。

之后，悉达多太子到苦行林六年，知苦行也不是解脱之道。

因此放下一切，坐于金刚座上，遵照古仙人道，思惟苦、集、灭、道，

思惟十二缘起，最后证得阿耨多罗三藐三菩提。

所以我们要好好行八正道，不要偏离八正道，入八邪道而不自知。

三、什么是八邪道？

在古印度，有外道六师与六十二见的邪见。

在现代，有些人所宣说的法是偏离八正道，那都是不正确的。

大乘法与八正道的关系，是大乘法没有离开八正道；

如果离开八正道就不是大乘法。因为佛法一味相传，只是开演的方式不一样，

两者的内涵其实是相同的。

而要了解八正道，必须先知什么是八邪道？

八邪道是邪见、邪思惟、邪语、邪业、邪命、邪精进、邪念、邪定。

知见的部分，有宿命造、尊佑造、无因造及身见、边见、邪见、戒禁取见、见取见。我们要深刻了解后，才能知如何行八正道。

四、出世间八正道的功德是什么？

佛陀在人间弘化四十九年，度了无量无边的人、天，

也度了畜生道、饿鬼道的部份众生。

有的闻法者见法得法、有的人证阿罗汉、有的发菩提心、甚至得无生法忍。

当佛陀准备入涅槃时，有位外道须跋陀罗来求见佛陀。

阿难尊者知佛即将入涅槃，于是拒绝他的请求。须跋陀罗请求了三次，

阿难尊者请他莫打扰世尊。佛陀听到须跋陀罗要见他，于是命阿难尊者带他进来，

并说：「他是我最后一个弟子」。

须跋陀罗见到世尊，请问：「外道六师都说他们是一切智人。

世尊您也说您是一切智人，谁说的是真的？」

世尊回答：「你不用问此无利益的问题。」

须跋陀罗又问：「我已一百二十岁，如何才能得解脱？」

佛陀说：「只要有八正道，就会有初果须陀洹、二果斯陀含、三果阿那含、四果阿罗汉等四沙门果，只要行八正道就会成就四沙门果。」

佛陀将道谛中的八正道，是证四沙门果的因，确立出来。

当佛陀开演后，须跋陀罗立即证得阿罗汉果。

所以我们今生亲近三宝，来世见佛闻法，就种下解脱的因缘。

平时未亲近三宝，供养闻法：一是缺乏好乐心，二是懈怠放逸。

如果再亲近邪师外道，那就连解脱的因缘都断了。

须跋陀罗证阿罗汉后，不忍世尊比他早入涅槃，于是请求世尊让他先入涅槃，佛陀便默然同意。

因此我们可以确信，从佛陀初转法轮度五比丘，证初果、二果、三果、四果，到最后度须跋陀罗，都是说八正道。

所以道、如、行、出的八正道，确实是圣人们所行的古仙人道。

但我们要知道，自己所修行的道路，是对或错？

一定要以八正道来检查，免得辜负佛陀的谆谆教诲。

五、佛陀涅槃前的教诲

1、以戒为师。

佛陀入涅槃前，阿难尊者虽已证须陀洹，但仍有爱欲，所以很伤心。

因此没有正念问世尊关于未来的事情。这时已证阿罗汉的阿那律尊者，

提醒阿难：「你要赶快请问佛陀，平时我们都以您为师，佛陀涅槃后，

我们以谁为师？」

佛陀说：「以戒为师。如来住世时，你们知道要修行。如来灭度后，

你们要遵守戒律，僧团大众才能和合，正法久住，才能修定慧得解脱。

信众也会相信佛法，佛法就能延续下去。」

若不持戒，不仅无法得定，也不得慧观和解脱，更为人天轻慢。惟有持戒后，

才能修得定、慧，才会有解脱、解脱知见，所以「毗尼藏住，佛法寿命。」

因此佛陀交代弟子们，要以戒为师，这是非常重要的。

佛弟子一定要记得，须诵戒、持戒，并且提醒自己有过失要忏悔、改过。

2、自依止、法依止、莫异依止

佛住世时，有佛教导声闻弟子。佛灭度后，弟子们要依靠什么呢？

佛陀说：「要自依止、法依止、莫异依止。」

要依止什么？要依止四念处，观身、受、心、法的无常、苦、无我、不净。

略说是观身不净，观受是苦、观心无常、观法无我。

广说是观身、受、心、法的无常、苦、空、无我、不净。

如有练习过，就会发现，于作观时，不会起烦恼。

如此渐渐的修习之后，就能断除烦恼，证到灭谛。

佛陀谆谆教诲，要我们修四念处，实质上是极为重要的。

因为不修四念处，心就会散乱颠倒，而向外追逐五欲六尘。

正遍知的佛陀，知道未来众生的状况，所以要我们修四念处。

从四念处起修之后，渐渐的就能安稳的行八正道。

3、梵檀罚

佛陀涅槃前，阿难尊者又请示，如何调伏阐陀比丘？

当佛住世时，佛陀能调伏他。一旦佛入涅槃，无人能调伏他，应该如何？

佛陀说：「以梵檀罚处罚他，经过三个月，他就会来问法。」

届时再以《迦旃延经》教导他，他就会证阿罗汉。」

什么是「梵檀罚」？出家众有二件要事，一是羯磨，二是闻法。

诵戒、闻法是出家众修行的道粮，因为有戒、有法才能解脱。

「梵檀罚」就是不布施戒法给他，也就是不让他参加清净羯磨，也不为他说法。

这时他会渐渐反省，自己不得清净解脱，而来忏悔求法，这时再教他《迦旃延经》。

果然佛陀灭度之后，阐陀依然我行我素，于是比丘们就依佛指示，对他行梵檀罚。

不让他羯磨，也不为他说法。

经过三个月，阐陀觉得佛已不在，已失去依靠，终究还是要依戒、依法。

于是阐陀向所有的尊者、阿罗汉们请法，要如何才能证阿罗汉？

尊者们都告诉他：「诸行无常、诸法无我、涅槃寂静。」

但是阐陀不喜闻。因为他认为，这些法都已亲耳听佛说过，都很熟悉。

最后阐陀想到多闻第一的阿难尊者，于是向阿难尊者请法。

阿难尊者非常慈悲，想到佛陀涅槃前的交代，于是为他说《迦旃延经》。

阐陀比丘忏悔并恭敬闻法后，诸尘垢尽，得法眼净。

阐陀比丘非常感恩阿难尊者，因为若不是尊者慈悲说法，他仍是生死轮回的凡夫。

阐陀得法眼净后说：「唯见正法、不复见我。」

只见到法，不见有我。「法」就是涅槃，见法涅槃。

见到涅槃是何等的殊胜与尊贵。

而凡夫所见的是什么？见到合意与不合意的色、声、香、味、触、法。

只见到欲望，见到财、色、名、利。

4、如是我闻

阿难尊者问佛陀：「佛涅槃后，弟子们结集经典，经典之首当安何等语？」

佛陀回答：「以『如是我闻』安立于经典之初。」

「如是我闻」有许多意义，其中之一是指，此为阿难尊者亲闻佛所说之法。

有别于外道经典，或是后人自行集结的经典，并非亲闻佛陀所说。

佛对弟子们说此四事后，问弟子们是否还有其他的疑问？

在佛入涅槃之前，要把握因缘提问。但是弟子们都没问题，

因为大家都已见法，见缘起正法后，就没有怀疑了，再来就是修道，入无学道后，证阿罗汉。修学次第非常清楚，因此大众都默然。

佛于是自在入涅槃，因为应度已度，应办已办。

佛陀慈悲，来此人间多年，度化无量无边的六道众生，直至入涅槃前，依然心系众生。现今的众生，亦能感受到佛陀的大慈大悲。

因为佛涅槃后，色身荼毗火化后的舍利，分为三份：天上、人间、龙宫。

令后世的众生，见舍利如同见佛，起恭敬心、欢喜心，能以此因缘而得度。

有一年佛指舍利从中国大陆来到台湾，全台信众都怀着欢喜、恭敬、诚恳之心，迎接佛指，就如同面见佛陀一样，我们也因此而种下解脱的因缘。

就如父母皆希望孩子不作坏，不使家门蒙羞，能光耀门楣。

同样的，我们身为佛的弟子，要如何令佛因我们增光而不蒙羞？

那就是不堕三恶道受苦，并且能够得解脱，这才是最重要的。

六、什么是世间的八正道？

要如何才能不堕三恶道，能够得解脱？只有一条路——八正道。

八正道是指正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

行世间的八正道，到出世间的八正道，会得正解脱、正解脱知见。

当正解脱生起时，正智慧亦同时生起，正解脱知见也就生起；

并且确信我生已尽、梵行已立、所作已作、自知不受后有，就是阿罗汉。

修行不可好高骛远，而是老老实实，诚实的面对自己。

在认清自己的单元中，以各种解析方式，坦白的面对自己：

是起烦恼心所，还是起善心所？

是否如实知：六根、六尘、六识，触、作意、受、想、思。

自己是诚实或虚伪，要很清楚。如果连诚实或虚伪，都不清楚，那就没有希望了。

因为唯有诚实坦白，才有解脱的希望。

1、正见：八正道以正见为首，而直心是正见的根本。直心就是坦白，不谄曲。

所以「直心是道场」。在「缘起正法」里，正见是见到三世：

有过去世、现在世与未来世。还有见到善与不善。

善就是不杀、不盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶口、不绮语、不贪、不瞋、不痴。

不善就是杀、盗、邪淫、妄语、两舌、恶口、绮语、贪、瞋、痴。

有人说：「我心就好了，我又没有作坏事。」

但是以正法去观察思维时，会发现很多身口意都是错的。

也有人说：「我修行那么久了，为何都没有感觉？」

我们要自问，世间的八正道是否有走好？

世间八正道若没走稳，要谈出世间的八正道，那是不能成办的。

例：正见要见到有业、有报、有因果，也就是善有善报，恶有恶报。

无论是在古代或现代都一样，有人根本不承认因果。

如南亚海啸，那是有业有报，我们要慈悲救度他们，但更应知此为因果业报。

若是自己遇难时，也应想到是因果业报，如此就不会怨天尤人，

不会认为是谁在惩罚。在意外灾难当中，都有各自的因果业报。

因此有的人被海啸卷走，也有人躲过灾难生还。

我们一定要见到业果的关系，才会有正见。

2、正思惟：见到正法时，就会有正思惟，念念都是佛法的因果与三世。

知道堕落恶道的因，是不善业造成的；生天是深信因果而造作善因：布施、持戒。

因此若是受人批评、侮辱、毁谤，忍下来就好。

如果无法忍受，而与对方发生冲突造业，来世就会堕三恶道受苦。

所以有三世因果业报的世间正见，就会有正思惟。

例：祇树给孤独园的布施者——给孤独长者，告诉他人：「在我家出生、工作，

和我生意往来的人，命终时都会生天。」

他为何敢如此说？因为他先确定了世间八正道的正见——三世的善恶因果观念。

因此断恶修善，并带领他们皈依受戒，佛陀肯定他所说的。

3、正语：有了世间正见，就会有正思惟，思惟忆念着正法而行。

就会正语：不妄语、不两舌、不恶口、不绮语。

例：离越尊者尚未出家时，有次在一间神庙休息，碰到二个鬼，搬了一个死尸进来。

这两个鬼准备要吃尸体时，为了谁先进来就可以先吃，而争执不下。当他们发现离越在里面，于是就找他来作证人。

他们问离越：「是谁先进来？这个死尸是谁搬来的？」

离越心想：「如果打妄语，罪过很大，若说实话可能难免要死，但还是说实话好。」于是说：「是小鬼将尸体搬进来。」

此时大鬼很生气，就将他的一只手臂摘下来。

小鬼觉得他很诚实，于是将尸体的手，装在离越身上。

大鬼又将他的另外一只手臂摘下来，小鬼又将尸体的手臂装上去。

结果来来去去当中，离越发现，现在的身体，已不是他原来的身体了。

然后大鬼、小鬼吃完离越的身体就离开了。

离越尊者发现自己的身体，怎么变成这样？于是去见比丘们，将此事告之。

比丘们知道他已知身体是无我，不属于谁的，于是度他出家学道，很快就证阿罗汉。离越尊者是诚实之人，不因生死关头就打妄语，因此这种直心之人、坦白的人，是很容易证果的。这也是世间八正道的基本工夫。

众生很容易在面对生死关头，或是争夺五欲时打妄语。

这时就无法走在八正道上，而是走入八邪道，堕入三恶道。

4、正业：正业不是指正当职业，而是指正当的行为，也就是不杀、不盗、不邪淫。出家众是不淫欲。

例：一位十五岁的小沙弥，还未受比丘戒，但是他遵守师父所教的不淫欲。

有一次，外出托钵时，受到一个女众的色诱。但他谨守佛陀的戒法，

为了保全自己的戒体，也为了维护这个女众不因欲火中烧而苦，所以他选择自杀。

他的自杀，不是杀人，也不是残害自己，而是为了守戒。因此命终生天，

并且得到众人的尊敬，大家也因此而尊敬三宝。

所以正业，是因世间的正见而有，也因为有世间正见，才会有出世间的正见。

5、正命：正命是用合乎正法，合乎三世因果的法则，去作事业或职业，而获得生活资粮来维持生命。正命与正业的差别——

正业是正当的行为，正命是维持生命的事业或职业，不可混淆。

例：在《阿含经》中，有人说：「杀羊会生天。」此为错误的邪见，也就是邪命。

在现代，有些演艺人员，演出能引起他人淫欲的戏剧内容；或是暴力血腥的画面，令观众起瞋心。这些演员所做的业，会令自己堕落恶道。

而佛弟子更是不应观看色情、暴力的影片，

更遑论去从事此类的表演，或是制作影片，此皆为邪命。

6、正精进：正精进是精进断恶修善。除了注意身口意是否合乎戒法之外，更进一步精进修禅定。正语、正业、正命就是戒。正念、正定就是定。

7、正念：念念于正法、三世因果和念念专注于禅定的所缘上。

当六根接触六尘时，不起贪、瞋、痴，就不会因此而烦恼造业，堕入三恶道。

8、正定：正定就是心能专注所缘，渐渐的远离五欲、降伏五盖。

降伏五盖后，就能修禅定，然后离欲（脱离世间的五欲）、恶、不善法。

此时专注的所缘，不论是安般、不净观、食厌想、慈悲观或是十遍处，

皆会得初禅、二禅、三禅、四禅，乃至空无边处、识无边处、无所有处、

非想非非想处，即使只是未到地定，仍有很大的功德。

因此行八正道时，不会为了欲望与人争执、打斗，这样八正道就会走得很安稳。

所以佛弟子要先将这些基础打好，守好世间的八正道，才能进入出世间八正道，到达涅槃。

道圣谛（二）

一、见缘起即是见法

八正道有世间八正道与出世间八正道，要入出世间的八正道，

必须先将在世间八正道守好。出世间的八正道，一样是正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定，然后得正解脱，同时生起正智慧，得正解脱知见。

例一：迦旃延尊者有一次为阿难尊者说一部经，阿难尊者因而得法眼净——证到须陀洹。

于是阿难尊者每次见到迦旃延尊者时，都会顶礼。

因为未见法之人，会于生死轮回中，受无量无边的苦。

而见法后，最久天上、人间，七次往返，就能证阿罗汉，离苦解脱。

所以见法、得法眼净的人，已经保证能得解脱。

因此阿难尊者感恩迦旃延尊者，每次见到尊者，必定顶礼。

而正见中的见法，是见到什么？见到缘起法——十二因缘。

缘起法略说就是：此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭。

例二：以前有一个福报很差的乞丐，经常都乞不到饭，

或是乞得饭，准备要吃时，就会有其他乞丐或狗来抢食。

当夜晚睡在富有人家的屋檐下，也会被人倒馊水或秽物在他身上。

即使睡在路旁，也会被酒醉的人吐秽物到他身上，这些种种都令他苦不堪言。

有一次，乞丐经过一座寺院，心想：「佛门广大慈悲为怀，没有贫富贵贱之分，

佛陀、师父们大慈大悲，我要礼拜佛陀、见师父们。」

于是就进去礼佛，并且见住持师父。

当乞丐见到老师父时，就如见到亲人一般，泪流满面。

师父问明原因，并问他：「你希望你的东西，都不会被抢走吗？」

乞丐回答：「是。」

于是师父三更为他传法。

乞丐得法后，出来乞食时，仍然遭遇同样的事情。

但是每当遭受不如意之事，他都只说两个字——因缘，且不再怨天尤人。

从此人们都称他「因缘乞丐」。有时他会到寺里帮忙，擦佛像、扫地，

或是向师父请法。当他见到比他还苦的人，会去帮助、照顾他。

过了几年，他命终火化时，出现许多瑞相，师父很高兴。

因为这个乞丐将所听到的佛法，内正思惟、法次法向，而且运用到生活中。乞丐所学的是因缘故，于因缘故中，悟到所接触的一切，都只是因缘故而已。

辟支佛也是从因缘故里，悟到了缘起法——

此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭。

佛陀也是从四圣谛、十二因缘，悟到解脱法，然后成就阿耨多罗三藐三菩提。所以我们在平时，要常常忆念缘起法，这就是出世间八正道里的正见。

例三：知道因缘乞丐的公案后，我们来思考一个问题：

你要选择当一个负债一千万的亿万富翁，或是没有负债的穷人？

一般人一定会选择当负债的富翁，而不愿当穷人。但是我们仔细的思考，如果亿万富翁，一旦命终，今生的负债到来世仍然要还。

而穷人没有负债，当他命终时，无债一身轻。

因此少欲知足的穷人，比负债的富翁快乐。

二、缘起法的内涵

1、什么是安心之法？

我们都像因缘乞丐一样，未闻正法时，心都会不安：

怕孤独、怕失业、怕被裁员、怕失去生命、怕老病死，什么都怕。

所以官愈大的人，愈会求神问卜、算命、看风水、地理。

因为拥有愈多，愈怕失去，怕爱别离苦时，内心反而生起求不得苦。

什么法是安心之法？了解缘起法、深信之后，就可以得安心。

这要靠自己内在的智慧，因为别人所给的都是外来的东西，是不可靠的。

有一年达赖喇嘛在林口体育馆弘法，讲了五天的《心经》，只来了一半听法的人。

而灌顶法会时，却座无虚席，大家都希望借由灌顶而获得平安、富贵。

可见众生都是依赖别人来赐予平安、富贵，而不是从佛法中得到安心。

佛陀在《阿含经》中，以愚痴无闻凡夫，来提醒众生，要依正法而行，

才能成为圣人。所以能够闻法求解脱的弟子，名为多闻圣弟子。

因此想要解脱的人，应知佛法就像法水一样：从亲近善知识，听闻正法后，

法水就流入心中，再依法行八正道。

2、自信心从哪里来？

我们的自信心从哪里来？众生对自己都是缺乏自信，总觉得自己长得不够好看；小时候常被父母打、骂，不知自己的对错在哪里，因此越来越没信心。

到最后只好一个口令，一个动作，甚至想缩到墙角，当个隐形人。

而真正的自信心，是从哪里来？从见到缘起法而来。

就像因缘乞丐，本来没有自信心，乞讨的东西，常被别人抢走，令他觉得人生乏味。

但是见到缘起法后，生起自信心，不仅会去帮助别人，打扫道场、擦佛像、

做种种善事。而且碰到任何事，都会去观因缘，对自己充满了自信心。

所以自信心是从对缘起法的深刻了解、认知、体会，如实践而产生。

3、佛教是积极还是消极？

有人问：「苦圣谛中，众生有那么多苦——生、老、病、死苦，

爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五蕴炽盛苦，那么佛教不是很消极吗？」

错了！佛教不仅不消极，反而是最积极的。

佛教是真实的认识苦之后，也了解：苦，是因贪瞋痴烦恼造业而感召的。所以要断恶修善、行八正道，种下解脱的因，以后就会有解脱的果，这不是很积极吗？

而菩萨积极行菩萨道，以后成佛、救度无量无边的众生离苦得乐，这样的佛教是积极还是消极？当然是积极的。

佛教的积极，超过世间所有的宗教和慈善团体。

一般人有钱时，就会乐于助人。但是被人触恼时，很难不生气，或是听到甜言蜜语而不动心。

所以佛教是内修的，因为如果不修行，当心生贪爱、瞋恚时，就会去造业轮回受苦。因此要积极断恶修善，离苦解脱。

而菩萨更进一步教化众生，从苦恼中解脱出来。

佛教讲因缘，我们度众生要能善观因缘，不仅善观外在因缘，也要善观内在三世的根性因缘，这就是佛法的殊胜、微妙。

所以佛教在三十七道品与六波罗蜜里，都有精进。

在《阿含经》中，阿罗汉以精进为力。

而佛陀也是于大慈大悲中，精进、不放逸，才会成就，可见佛法是非常积极的。

4、佛教是乐观还是悲观？

佛教讲苦是悲观吗？不是！是不知因果，不信因果的人才会悲观。

在无常变异更为迅速的现代，有人因欠财债、感情债、忧郁症而自杀。

会自杀之人，是不知不信因果的。因为信因果的人，对外正命赚钱、乐于助人；

对内起慈悲心，布施、持戒、少欲知足，心会建立在因果关系上。

乐于断恶修善，利益别人。

所以当我们懂佛法之后，要将佛法中宝贵的智慧推广出去，

令一切众生都能因佛法而智慧大开，并且安心的行八正道，

进而行菩萨道，成佛度众生，这样就不会惶恐不安的过日子。

5、什么是中道正法？

缘起法告诉我们中道正法，是「有业亦有果，无作业果者，此第一甚深，

是法佛所说。虽空亦不断，相续亦不常，罪福亦不失，如是法佛说。」

所以不会去求神问卜，因为我们对自己的信心，是建立在缘起正法上。因此若有人教我们错误的法，我们就能察觉，而且不会去遵循。

例：佛陀度化一位慳吝的富翁长者皈依受戒、布施之后，并为他说法，富翁因听闻正法而证得法眼净。

隔天魔王变化成佛的身形来对他说：「我昨天为你说的法，是错误的、是邪见，你应舍弃。」

得法眼净的富翁，见此人的身形如佛一样，但是所说的话并非佛法，因此不采信他所说的话。

真正见法得法眼净的多闻圣弟子，深信法，不依靠人，即使是现佛的外相来说非法，也不会相信。

他只相信正法，而这个信是建立在对法的了解、深信。所以我们了解缘起法，要非常的深信，并且要反覆思惟。

当我们了解正法之后，就可以分辨，什么是邪见？

①尊佑造：尊佑造主张，有个创造主创造了我。那是错的！

佛法说：众生是五蕴和合、假名为人、是因缘生、因缘灭！

是过去的烦恼造业，感召现在的业报身。

如果再继续烦恼造业，又会感召未来的业报。

有了如此的智慧，就不会相信：有个造物主创造了我。

也不会执着有个真实的作业者。

因为在缘起正法中，是因「烦恼」而造业，只是五蕴和合假名「我」在造业。

真实中是没有一个「我」在烦恼造业受苦。

因「业」生起苦果，里面没有人，而是因缘生、因缘灭的相续下去。

如果能了解，就不会执取有个自我，而有「我」与「你」的对立。

这是集谛里的「自法生爱，他法生恚」，

所以要如实正观，以免造成二元对立，徒增烦恼造业受苦。

②宿命造：宿命造主张，什么都是过去业所决定，今生只要受苦消业就好，

不用努力修行。这是不对的。

正见是：一切法都是因缘生，不同的因缘，会产生不同的结果。

例：有个聚落，村长去见佛陀，说：「我的村中有一个少年，上知天文、下知地理，能预测未来的事情，而且非常准确。」

佛陀说：「先将他知道天文地理的这些事放下，我问你：色、受、想、行、识，是有个不变的主体自我吗？或是随因缘改变？」

村长回答：「它会随因缘改变，没有个主体自我。」

「既然如此，那么他说有就必定会有，说没有就必定没有，这样能够成立吗？有是因缘生，没有是因缘灭，既然随缘生灭，还会必定有、必定没有吗？」

村长回答：「世尊说的对！」

佛陀再问：「色、受、想、行、识，是不是一定会无常？」

「对！必定会无常。」

「那么少年所预测的未来，必定会成，不会变异吗？」

村长知道自己错了，佛陀所说才是对的。村长听了佛陀说法，就如在黑暗中，点燃一盏明灯，就像一个盲人，突然间开眼，又像迷路之人，被指引了一条明路。这就是正法的妙用。

③无因造：无因造主张，善业没有善报，恶业没有恶报。这是错的。

因为缘起正法，有业亦有果，无作业果者，此第一甚深，是法佛所说。

这是世尊无量世以来舍身舍命舍财，所得之法，我们千万不可轻率的看过忘掉。

佛法要从恭敬中求，法才能入心，我们应该反复读诵、思惟如来的正法。

6、什么是中道修行？

中道是什么？八正道是中道。

什么是邪道？邪道就是欲乐行——耽溺于五欲六尘里，觉得是最快乐的，是解脱的。

另一种是戒禁取见里的苦行，认为苦行会消除罪业得解脱。

到恒河里洗身，会灭罪得解脱。

佛陀说：「如果在恒河里洗身，会灭罪业得解脱，那么河里的鱼、虾子、

鳄鱼等等众生，岂不是早就解脱了吗？那些在太阳下耕作，

汗流浹背的农夫不是早就解脱了吗？」所以苦行也是邪道。

中道修行是舍离欲乐行、脱离苦行，是依着八正道而行，

向着安稳涅槃，才是中道修行。

而中道的正见，并非无因造、宿命造与尊佑造。

而是正见缘起——此有故彼有、此生故彼生；此无故彼无、此灭故彼灭。

一切法都是因缘生、因缘灭。

7、什么是自依止、法依止、莫异依止？

佛陀在涅槃前，要弟子们自依止、法依止、莫异依止。

自依止是心不攀缘外境，而放在自己的五蕴身心上。

法依止是依止于四念处——以智慧观身、受、心、法；

观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。

无明愚痴的众生都贪爱自己的身体，当我们深观此身是不清净的，就不会贪爱。

本来以为快乐是很实在的，结果快乐也会生灭，成为苦。

当快乐留不住时，就生起爱别离苦。碰到苦的时候，就起怨憎会苦。

在不苦不乐的时候，又落入愚痴，所以观受是苦。

我们都以为「心」是常恒不变的，但它却是生灭无常的。

心没有属于谁，是属于因缘。所以中道修行，法依止是依止四念处修行。

莫异依止，除了自依止，法依止之外，就不须依止其他了。

佛陀告诉众生：自依止、法依止就好，为何还要「莫异依止」？

因为众生的习性就是要依止外境，靠外境来肯定自我，靠别人来赞叹，令自己快乐一点。这不是很颠倒吗？就像有人认为：只要师父帮我加持，一切烦恼业障就会消除了，所以佛陀要众生「莫异依止」。

如果我们依止人修行，一旦此人犯戒，被僧团摈出时，

我们就不会亲近道场、不见佛、不闻法、不供养僧，

因而失去培福求法、离苦得乐的功德。

若是所跟随修行之人，对我们赞叹、鼓励、肯定，就会陶醉于其中，而决定跟随他一辈子。一旦遇到生离死别，就会有爱别离苦。

所以佛陀慈悲的叮咛，要我们依法不依人，所依的法是四念处。

8、有个常恒不变的灵魂吗？

一般人的概念，认为人死后，有个常恒不变的灵魂往生到下一世，只是换个身体而已。这是错误的！

因为，色、受、想、行、识都是因缘生灭，

其中没有一个主体自我，常恒不变的灵魂、心识存在。

若是有常恒不变的灵魂，那么色、受、想、行、识，哪一个灵魂？

身体绝对不是灵魂，感受是灵魂吗？联想是灵魂吗？意志是灵魂吗？

有人认为心与识是灵魂，那么会有两个灵魂存在吗？

不会！心与识都是生灭，无常变异的。

在「认清自己」单元中，色是四大所成，所以没有一个自主的色蕴。

感受是六根、六尘、六识，三事和合触之下，

生起的苦、乐、不苦不乐，也是因缘生灭。

想蕴也是，六根、六尘、六识，触之下生起的想：

小想、大想、无量想、无所有想，它也是因缘生灭。

行蕴是所有的心所法，除去「受、想心所」以外的都是行蕴所摄。都是生灭无常。

识有六识——眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，意识乃至末那识，阿赖耶识，

都是因缘生灭。哪一个常恒不变的灵魂？没有！

那么是谁投生到下一世？是在生灭的心中起烦恼，

执取认为有个常恒不变、常乐我净的自我，在业力的推动下，投生到六道。

如果投生为人，就是父精母血和合入胎。就像一堆柴火烧尽后，

有一点余烬飘到另一柴堆，点燃起火，形成另一火堆。

所以没有不变的灵魂，是众生颠倒认为有不变的自我灵魂，

而为它起烦恼造业、生死轮回。

9、阿罗汉命终舍报无所有？

有人认为阿罗汉命终，涅槃的时候，什么都没有了，断灭了。这是错的！

例：佛世时，焰摩迦比丘有这样的思想见解并宣扬。

其他的比丘要他舍弃这种邪见，后来舍利弗尊者慈悲开示，才令他舍弃邪见。

阿罗汉命终时，就像一堆烧尽的火堆，没有火星再引燃其它柴堆。

这时火堆的灰烬，被风一吹就消失了，有没有引燃另一堆柴火？

没有！这是空的状态。说它有吗？没有灰烬、也无火。

若说没有，再放木柴，点燃火，依旧会烧起来。但是没有火，可以烧木柴。

所以阿罗汉的涅槃是非有非无——虽空亦不断。

阿罗汉是空，但是没有断灭——虽空亦不断。

而众生无量世相续轮回也没有常恒灵魂——相续亦不常。

在相续亦不常中，因果罪福都不会失去。

所以虽空亦不断，相续亦不常，罪福亦不失，如是法佛说。

这是世间出世间的真相。

10、什么是法住智与涅槃智？

须深比丘在佛世时是外道，因为佛陀有十力、四无所畏、四无碍智、十八不共法、

大慈大悲、一切种智，所以能观众生的得度因缘，而度化众生皈依受戒、

布施护法、出家解脱。不能得度的，也令众生种下得度因缘。

例：佛陀度了很多外道出家，有很多外道的护法，如国王、大富长者，

都来护持佛陀。外道因而失去供养，于是嫉妒毁谤佛陀，

但最后都被佛陀降伏度化。

这时外道派聪慧的须深去亲近佛陀、学佛的法，希望学成后，

回来说法而得到供养。他们不知佛法是要修行解脱的，不是作学问的，也不是用来吸引人护持、得供养。

佛法是听闻之后，要内正思惟、如说修行、断烦恼、得解脱。

须深为了外道的兴盛而去出家盗法，半个月后，

他问已得解脱的比丘：「你们有没有修得初禅、二禅、三禅、四禅？」

比丘都回答：「没有。」

须深问：「你们说已经不受后有，不再轮回了，是如何成立呢？」

比丘们回答：「我们是慧解脱。」

须深不明究竟，解脱圣者怎会未得初禅、二禅、三禅、四禅？

（慧解脱圣者的定可能是得未至定，或得初禅、二禅、三禅、四禅，或初禅与二禅之间的中间禅。）于是他去请问佛陀。

佛陀说：「你先得法住智，后得涅槃智。」

佛陀就为他说缘起法，须深比丘立即得法眼净。

他已深信因果，知贪供养而盗法是大恶业，所以在佛前忏悔，

并且因闻缘起法而见法得法眼净，诸尘垢消，很快就断烦恼证阿罗汉。这就是缘起法的殊胜处。

道圣谛（三）

一、缘起正法——十二因缘

之前提到薄福的乞丐在受种种苦之后，碰到有智慧的老和尚教他观缘起法，于是往后遇到任何事情，都只说「因缘」二个字，因此大家称他「因缘乞丐」。他所悟到的，在佛法的名词，称为「见缘起即是见法，见法即是见缘起」，这与「见缘起即见法，见法即见佛」，用词虽不同，但意思是一样的。

缘起法中有缘起的流转——此有故彼有，此生故彼生；

也有缘起的还灭——此无故彼无，此灭故彼灭。

于缘起的流转与还灭当中，见不到一个真实的自我。

一切法只是因缘和合而生，因缘离散则灭：因无明烦恼而造业，生起五蕴身心，于五蕴身心当中，再起无明烦恼又造业，继续生起五蕴身心，生生世世流转轮回。如能见到因缘生灭当中，一切法如幻不实，没有一个真实的我，不再起烦恼造业，就不会再生起五蕴世间，如此的还灭，就得解脱。

那是「谁」解脱呢？没有一个「谁」解脱！这是一个很重要的关键点。

二、何谓流转门？

《杂阿含经》：须深受外道所托，而到世尊僧团出家，希望将所学的佛法，带回外道教团中，令外道教团也能以此来弘扬，使他们也能得到众人的信仰与恭敬，期望能恢复往日供养的水准。

结果须深融入佛法大海之后，得法眼净，于正法中获得了解脱的信心。

悟入正法的须深，向佛陀忏悔他出家盗法的不当动机，并请求佛陀的原谅。

佛陀接受须深诚心的忏悔，并告诉他，勇于承认过错并忏悔的人，

日后必能「律仪成就、功德增长、终不退减」。

若是以名闻利养的动机来出家盗法，日后其心里的不安折磨和受无尽罪业的苦，将会更胜于盗贼被国王行刑，慢慢凌迟至死的痛苦。

于是须深请问佛陀：「如何能修学智慧解脱？」

佛陀说：「先知法住，后得涅槃。」

法住智是指十二缘起等世间出世间因果的必然性，也就是缘起法。

要先建立正确的世间出世诸法缘起的正见，明白众生流转还灭的因缘，然后才能内正思惟，法次法向，断除烦恼，获得清净解脱。

也就是在修行过程中，需要先知见佛说「法」的真理（先知法住），才能依法修道，也才能获得解脱涅槃（后得涅槃）。

而「法住」的内容就是佛说的「因果业报」、「缘起无我」、「缘生无常」的胜义。因此，在修行的过程中，要先知一切法由于无自性，因此得以随缘幻现，因缘和合而生，缘散则灭。一切法如幻不实，没有一个真实不变的自我。才能进一步在正知见的引导下，专精修道。

也才有可能破除无明，熄灭贪、瞋、痴种种烦恼，证得涅槃智。

◎佛陀在成佛的过程中，是如何思惟十二因缘？

1、一日悉达多太子想要出游，就带着侍从到城门游玩，出东门时，见到面容焦瘦，头发枯白、弯腰驼背，手拿着拐杖、步履艰难，走起路来东倒西歪的老人。

太子惊讶的问：「那是什么人？怎么弯腰驼背的，行走那么艰难！」

侍者在旁解释：「太子！那是老人。」

「老人怎么看起来那么苦！我将来是不是也会像他那样？」

「太子！人老了，记忆衰退，脚没有力气、眼睛看不清、牙齿咬不动、耳朵听不到……，唉！谁都免不了要经历年老。」

出南门时，见几个生疮的病人躺着，痛苦哀嚎，苍蝇环飞，命在须臾。太子痛苦、急切地问：「这几个是什么人？」

侍者说：「是病人。」

「那我将来是不是也会像他那样？」

「您是太子，没有病的时候当然很好，但也不能保证一辈子都不生病，人一生有各种病痛，这都是无法避免的。」

出西门时，见到一旁正在举行葬礼，尸体放于柴堆上，正被火化，一家老小，跪在一旁痛哭。

太子见了心怀忧伤。

侍者说：「这是人生的终点，叫作『死亡』。人面临死亡时，刚刚还会动，

会呼吸，死亡一到，全身僵硬，一动也不动，不知到哪里去了！

身体会开始腐烂生虫……。」

太子哀伤地自语：「死亡！死亡是这个样子！每个人一定会死，连我也是。

我尊贵的父皇、美丽的妻子、纯真的儿子也会！我的母亲死亡也是这样！

人为何会变老、会生病、会死亡？要怎样才能不老、不病，甚至不会死亡？

怎样才能离开这些苦，更进一步让所有的人也离开这些苦呢？」

等到悉达多太子出北门时，作瓶天子以神通力，化作沙门，

着僧伽黎，执锡持钵，威仪整肃，行步安详，太子见了，心生爱乐。

问：「尊者，你是什么人？」

沙门答说：「我是出家之人，世间诸行，尽是无常；我今舍家，求无上道，故名出家。」

太子闻已，心生欢喜，于是放弃王位，出家修行，终于悟到缘起法。

在《长阿含》、《中阿含》、《增一阿含》、《杂阿含》中，都有提到缘起法。

而众生是如何思惟死亡这件事？

我们认为死亡的原因是什么？是医生医术不好，无法对症下药；

还是听信偏方，吃错药；或是遇天灾、发生意外；，众生将死亡归咎于这些原因。

那为何会生病？因为天气冷未加衣服，还是营养不良、或饮食无节制，也许是压力太大，作息不正常、太劳累；，众生都是在有为法上思维。

而佛陀思惟老病死的根本原因，就是有「生」——因为生来这个世间，所以一定会老、病、死。

有「生」必会老，必有病，定会死，而众生不清楚这件事情。

有一次法师伴随三位居士去探望病人，医生问：「你怕不怕死？」

第一位居士答：「怕啊！当然怕死。」

问第二位，也答怕死，第三位也答怕死，问到法师时，

法师说：「我怕『生』。」

医生听了很生气。为什么？自法生爱，他法生恚。

因为每一个回答怕死的人，都符合他所预期的答案，因此他很高兴。

只有法师回答，怕「生」而不是怕死，这与他的想法不一样，因此他很生气。

所以自法生爱，他法生恚，这是众生流转门的根本原因。

而医生也会生病！他们归咎于看诊时间很长、体力不胜负荷、又经常听病人诉苦，无法消化、承受不了，因此也会生病。怎么办？

以灭止生，到国外去度假，借着环境来散心，有用吗？这是以灭止生。

就好像服用止痛药，只是暂时先止痛一下，并未真正解决根本问题。

如果能不生则不灭，那如何不生则不灭？

是因为有「生」，才有老、病、死，众生没有慧眼，无法认清诸法实相，因此佛陀来到世间，为我们宣说缘起法。

而众生「生」往何处？生于六道、三界——欲界、色界、无色界。

不论是欲界、色界、无色界，都要面对死亡。

欲界天人不会老，不会生病，但在临终时，五衰相现前，一样是苦，仍要死亡。

色界天人没有欲界的贪、瞋烦恼，且视欲界如粪坑里的虫，是不清淨的，

因此临命终时，见自己即将墮落欲界，生起大苦，也是要面对死亡。

无色界天人虽然没有色身，但是临终时，心识无常变化，依然是苦，一样会死亡。

所以众生在三界六道中，都要面对无常，因此有生必有死。

2、为何会有「生」？而「生」的因缘是什么？

「生」的因缘是有「业」，在十二因缘里，称为「有」，因为「有」而缘生「生」，生到欲界、色界、无色界，不同的业而感召三界的「有」。

◎「有」有三种：欲有、色有、无色有。

「欲有」感召欲界生，「色有」感召色界生，「无色有」感召无色界生。

「欲有」就生于欲界的人、天，及三恶道。

布施、持戒的众生，所造的是「欲有」的业，因此会生在人间和欲界天。

慳贪犯戒的众生，就生在地狱道、饿鬼道、畜生道。这都是「欲有」欲界的业。

要生于色界，就要有「色有」的业，「色有」除了在人间要布施、持戒之外，

还要修慈悲喜舍和禅定，修初禅、二禅、三禅、四禅，「色有」，色界的业，

才能够缘生到色界天——初禅天、二禅天、三禅天、四禅天。

如果加修空无边处定，识无边处定、无所有处定，非有想非无想处定，

这些无色界的业，「无色有」，就会生到无色界天。

因为三界的「业有」，所以生到三界，但终究要面对死亡。

因此会老、病、死，是因为有「生」，而「生」的因缘是「有」；

因为「有」，所以缘「生」，因为「生」，所以有「老、病、死」。

如此从后往前推，就可以见前知后了。

如此思惟，能体会出甚深的智慧出来。

因此能推因果关系之人，才有那一份智慧，运用在一处处。

3、而三界的「业有」是如何生起的？

有所执取之后，才会生出三界的「业有」。

◎ 执取有四种：欲取、见取、戒禁取、我语取。

①、何谓欲取？欲取就是执取五欲——色、声、香、味、触。

于所触的境界，如眼见色、耳闻声等，在这些欲尘上爱着不舍，不断地增长。

如果对钱有所执取，希望能立即拥有，于是就犯下偷盗罪，

种下欲界三恶道的「业有」，以后生到地狱、饿鬼、畜生，受更多的苦。

这就是「欲取」缘「欲有」，「欲有」缘「生」，「生」缘「老死」。如果要生在人天该如何做呢？

有因果正见的人知道，要布施、持戒、行十善，

这样所造的是欲界人天的「业有」，下一生就生到人天去了。

②、何谓见取？见就是主观的见解，取是执着，执持错误的见解。

还未得解脱、涅槃，却认为已经得到解脱、涅槃了，非果汁果。

众生认为涅槃是极乐，但什么是涅槃？

有人认为是人间的五欲之乐，那是涅槃；

有人认为是欲界天的天乐，才是涅槃；

有人认为初禅天、二禅天、三禅天或是四禅天，是涅槃，

所以开始布施、持戒，乃至修禅定：初禅、二禅、三禅、四禅。

但生天并不究竟，仍未出离三界，终要轮回受苦。

误认为天是涅槃妙果，这都是非果汁果的见取见。

不是涅槃却认为是涅槃，到最后生到欲界、色界，以后还是要面对老、病、死。

③、何谓戒禁取？不是解脱的因，却认为是解脱的因，非因计因。

众生认为欲乐行无法解脱，因此视苦行灭罪为得涅槃解脱之因，就是戒禁取见。

认为苦行——吃牛粪、晒太阳、独脚站立、寒冬卧冰、炽火热烤；

行种种无益苦行，以为是生天受乐解脱之因，故又名非因计因。

不是出世的正因，却执着以为是最胜、最妙、最上，这就是戒禁取见。

戒禁取见之人，因为愚痴的关系，会堕落地狱和畜生道这两个地方。

④、何谓我语取？取着于我见，生起偏执之心，认为自己都是对的，谓之「我语取」。

众生处处执着，认为我说、我想的都是对的，我说了就算，然后执着；

如果自己发表的言论遭人纠正，很难承认错误，竭力作种种的辩解。

这种我语取，看似是说话的执取，实质上就是自我的执取。

无法接受他人的批评、指正，错了也不愿意悔改，因此造下欲界三恶道的业，

以后在三恶道中受无量无边的苦。

所以因「取」而「有」，因「有」而「生」，因「生」而有「老死」；

「取」缘「有」，「有」缘「生」，「生」缘「老死忧悲苦恼，大苦聚集」。

4、而「取」的因缘是什么？

「取」的因缘是「爱」，「爱」缘「取」。

「爱」意为贪恋执着于一切法。

◎「爱」有三种：欲爱、有爱、无有爱。

①、何谓「欲爱」？五根对五尘起欲——眼爱看美女、耳喜听赞美、鼻好闻香、舌爱尝美食、身体希望接触柔软的东西，爱上这五欲。

在五欲中执取后就造业，造欲界的业，然后又生于欲界。

所以「欲爱」缘「欲取」，「欲取」缘「欲有」，「欲有」缘「生」，

「生」缘「老死忧悲苦恼，大苦聚集」。

有的人在「欲爱」中，想到因果，希望来世能作人生天。

因此执取钱财，种下布施、持戒的善因，善因就有「欲有」，

「欲有」以后会生到人天，在人天中还是要面对老、病、死，种种忧悲苦恼。

②、「有爱」是什么？「有爱」是对这个自我的执取、贪爱。

「有」是什么？

「有」是觉得现世里的这个自我，是好的、真实的、重要的，因此希望来世继续有，所以叫「有爱」。

耳根听到甜言蜜语，赞美的话时，是不是要有一个「我」，才能听到他人的称赞？所以贪爱外在的欲望，色、声、香、味、触五欲时，相对也是在贪爱自己。所以欲爱相对，以后生起「有爱」，希望来世继续有我的存在。

因此来世的「有爱」，一直酝酿着，所以临终时，继续投生六道，生死轮回。

③、何谓「无有爱」？是指对身命的厌恶，不喜不乐，叫「无有爱」。

希望没有这个身命。因此有的人会用自杀来灭除自己的身体，希望不再生起现世种种的苦恼。这是没有智慧，不晓得因果关系，只想以灭止生，结果却要受更多的苦。

所以「无有爱」是对于身命的讨厌，要将它灭除，叫「无有」。

比较利根之人，见到欲望生起时，会有许多苦恼，为了名利、财色，你争我夺，烦恼无量。所以外在的五欲不可爱，但是只要有这个色身，一定会老、病、死，因此没有这个色身，就不会有这些苦。

所以在「无有爱」之下，对身命厌恶，因此想要舍弃，执取这种见取见，开始修禅定，修「无色有」。

修「无色有」后，生到无色界天，二万大劫、四万大劫、六万大劫、八万大劫，寿命结束时，还是要面对死亡，仍旧堕落到欲界来。

所以「爱」缘「取」，「取」缘「有」，「有」缘「生」，「生」缘「老死忧悲苦恼，大苦聚集」。

5、为什么会有「爱」？为什么会有欲爱、有爱、无有爱？

因为有「受」的关系，因为「受」而缘「爱」，因为「爱」而缘「取」，因为「取」而缘「有」，「有」缘「生」，「生」缘「老死忧悲苦恼」。

◎受有三种：乐受、苦受、不苦不乐受。

乐受会缘起贪爱、苦受缘起瞋恚、不苦不乐受随着愚痴而去了。

耳根接触声尘，听到赞美的声音，就生起乐受，爱上这个感受，贪爱这个快乐。如果听到批评的言词，就生起苦受，继而起瞋。

那不苦不乐时，就随着愚痴流转了。

所以「受」缘「爱」，这个受缘爱的「爱」，是指乐受缘生爱，苦受缘生瞋，不苦不乐就缘生痴，但是基本上，「爱」都含有领导贪、瞋、痴等等烦恼。

6、为何会缘起「受」？缘起乐受、苦受，不苦不乐受。何因何缘？

因为有接触的关系，「触」缘「受」，所以会有乐受、苦受、不苦不乐受。

◎「触」有六种：眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触。

这六触人为何那么重要？如果不知六触人是无常，就是无明。

因为有眼触、耳触、鼻触，舌触、身触、意触，才会生起苦、乐、不苦不乐；又于这当中生起贪、瞋、痴，因为贪、瞋、痴，所以会执取——

欲取、见取、戒禁取、我语取，因为「取」而造下欲有、色有、无色有。

因为欲有、色有、无色有，所以生于三界，还要面对老、病、死，忧悲苦恼。

7、何因何缘才会有眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触？

因为有「六入」，所以缘「触」。

◎「六入」就是六根：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。

因为有六根与六尘接触，眼根对色尘，耳根对声尘，鼻根对香尘，

舌根对味尘，身根对触尘，意根缘法尘，这叫「六触入」。

它根本的因缘，就是有「六入」，六根缘六尘生六识，和合为「六触」。

有「六触」所以有三种「受」——苦、乐、不苦不乐受。

而「受」缘「爱」——欲爱、有爱、无有爱；

那「爱」缘「取」——欲取、见取、戒禁取、我语取；

因「取」而有「有」——欲有、色有、无色有。

因欲有、色有、无色有，所以「生」于三界——欲界、色界、无色界，

因此轮回三界有老死，忧悲苦恼，大苦聚集。

8、那「六入」是如何生起？「六入」是因为有「名色」而生起。

◎名：是精神体，受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。

◎色：是四大及四大所造色，指「身体」。有胎形，但六根未具。

◎名色：无明业识入胎后，胎儿在母胎中，还未成形，只有心与胎形，就是「名色」。

那「名色」缘「六入」，「六入」缘「触」，「触」缘「受」，

「受」缘「爱」，「爱」缘「取」，「取」缘「有」，「有」缘「生」，

「生」缘「老死忧悲苦恼」。

9、那「名色」怎么来？「名色」因为「识」而有，「识」是什么？

◎「识」有：眼识、耳识、鼻识，舌识、身识、意识。

过去世之「业识」入胎，入胎以后生起「名色」，

「名色」缘「六入」，「六入」缘「触」，「触」缘「受」，

「受」缘「爱」，「爱」缘「取」，「取」缘「有」，

「有」缘「生」，「生」缘「老死」忧悲苦恼。

10、那「识」的因缘是什么？是因为有「行」。

◎「行」是业的一种造作。透过身行、口行、意行造作的一切善业或不善业。

11、那为何会造作身口意行？因为「无明」的关系。

12、因为「无明」，所以造作身行、口行、意行，于这当中生起六识。

然后「识」缘「名色」，「名色」缘「六入」，「六入」缘「触」，

「触」缘「受」，「受」缘「爱」，「爱」缘「取」，「取」缘「有」，

「有」缘「生」，「生」缘「老死」、忧悲苦恼、大苦聚集。如此生死轮回，

如果「无明」未转为「明」，尽未来际，还是继续生死轮回，无有出期。

所以先了解怎么流转，才知道如何解脱：

- 1、缘于「无明」（而起贪、瞋、痴等烦恼）而产生「行」（造作诸业）。
- 2、缘于「行」（身行、口行、意行，造作诸业）而产生「识」（业识）。
- 3、缘于「识」（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识）而产生「名色」。
- 4、缘于「名色」（精神与物质现象，但有胎形六根未具）而产生「六入」。
- 5、缘于「六入」（眼、耳、鼻、舌、身、意）而产生「触」（接触六尘外境）。
- 6、缘于「触」（眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触）而产生「受」。
- 7、缘于「受」（苦、乐、不苦不乐的感受）而产生「爱」（对境生贪爱）。
- 8、缘于「爱」（欲爱、色爱、无色爱）而产生「取」（执取、追求造作）。
- 9、缘于「取」（欲取、见取、戒禁取、我语取）而产生「有」（业因完成）。
- 10、缘于「有」（欲有、色有、无色有）而产生「生」（再受未来五蕴身）。
- 11、缘于「生」（生于欲界、色界、无色界）而产生「老死」（未来身之老死）。
- 12、缘于「老死」而忧悲苦恼，大苦聚集。

三、什么是无明？

佛陀宣说十二因缘，只谈到无明，齐此为限。

了解众生怎样流转轮回，也知道如何还灭解脱，到无明这个地方就够了。从无明下手，齐此为限，因此我们对无明要有深入的了解。

在《阿含经》里，佛说无明有九项：

1、不知于内、不知于外、不知内外。

「不知于内」，「内」是指眼、耳、鼻、舌、身、意，内六根皆是无常。

「不知于外」，是不知道色、声、香、味、触、法，外六尘皆是无常。

「不知内外」，是不知道眼根对色尘，耳根对声尘，鼻根对香尘，

舌根对味尘、身根对触尘、意根对法尘，皆是无常，众生不知不觉。

不知内、不知外、不知内外，所以一切众生都处于无明之中。

2、不知前际、不知后际、不知前后际。

前际是指过去世，后际是现在世，前后际是未来世。

不知过去世，不知现在世，不知未来世皆是无常。

因此会问：前际我有吗？现在世这一际我有吗？未来世那一际，前后际我有吗？而一般人醉生梦死，不知有三世，皆无常生灭，所以众生都处于无明中。

3、不知业、不知报、不知业报。

众生认为有一个「我」在造「业」，或者是别人促使我造这个业；做好是我作的，作不好是父母、他人，或是外在的环境所造成的。

因此众生以为「业」有一个主体，有一个「我」，这叫作「不知业」。何谓「不知报」？现在这个五蕴身心叫作「报」。

那这个「报」是谁作的？外道认为是上帝梵天创造的，世人则是不知不觉，那叫作「不知报」。

这个报身是业感召来的，在十二因缘中，「有」缘「生」，生于欲界之人，是因为「欲有」缘「生」，因此感召此业报身，如果不了解就是「不知报」。

那「不知业报」呢？认为没有因果关系，不晓得「有」会缘「生」，因为「业」而有「报」，不知这个因果关系，就是「不知业报」。

4、不知佛、不知法、不知僧。

何谓不知佛？不知道佛有三十二相，八十种好的色身。

不知佛有十力、四无所畏、四无碍智、十八不共法，大慈大悲、一切种智的法身。

不知佛有这些功德法身，叫作不知佛。

所以佛弟子应该对佛的色身——三十二相、八十种好；

佛的法身——十力、四无所畏，四无碍智、十八不共法、大慈大悲、一切种智，

应该有深入的了解，才叫作知佛。

何谓不知法？不知涅槃，不知四圣谛、八正道、缘起法，

不知道佛陀初转法轮，说四圣谛，度了五比丘；入涅槃前，度须跋陀罗，

也是说四圣谛、八正道。佛陀从初转法轮，到涅槃前，度化众生的过程中，

说布施、持戒、生天，是令众生断恶修善，调柔心地；

说欲不净法、漏为大患，出离为要，是令众生离欲出家，出离三界，这是初善。

说苦、集、灭、道，四圣谛、十二因缘，是令众生能够离苦解脱，此为中善。

再劝众生发菩提心，行六波罗蜜，具足十地，成就阿耨多罗三藐三菩提，

度无量无边众生，究竟离苦解脱，此为后善。

佛陀开演人天法只是方便说，不是希望众生在人天中享受快乐，

其目的是为了令众生离苦得乐，究竟成佛解脱。

这个叫初善、中善、后善，但是众生不知不觉，不了解佛陀的本意，

所以不知佛、不知法。

何谓不知僧？僧是指四双八辈的圣贤僧，是戒成就、三昧成就、慧成就、

解脱成就、解脱知见成就，五分法身圆满具足的圣者。

皈依时，有法师为我们证明皈依，但我们真正皈依的是佛宝、法宝、僧宝，

不是皈依某一位师父。在《阿含经》里，有人听闻阿罗汉说法之后，

要皈依阿罗汉，阿罗汉说：「你不要皈依我，你要皈依我所皈依的佛陀。」

因此闻法者就说：「我尽形寿皈依佛、皈依法、皈依僧。」

所以如果皈依的是三宝和其意义，就是知佛、知法、知僧，那才叫作明。

不知佛、不知法、不知僧的人，会误以为是皈依某一位师父，

如果那位师父违背戒律遭处罚，或离开僧团，或是外出参学，甚至还俗，

那追随信奉之人，便不再亲近三宝，于是再也无法听闻正法、修学正法。

因为不再学习正法，当烦恼生起时，没有善知识引导，之前所学的正法也就退失，不再受持，甚至落入邪知邪见，那就是无明颠倒。

5、不知苦、不知集、不知灭、不知道，就是不知「苦、集、灭、道」，这叫作无明。因为无明所以流转——无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死忧悲苦恼。

尽未来际，都在生死轮回。所以学佛不要令自己陷于无止尽的轮回中，那不是佛陀的本意。佛陀要我们不再生死，从流转轮回中解脱出来，还灭证到灭谛。

所以要知苦、知集、知灭、知道，知道「苦、集、灭、道」。

那何谓不知苦、不知集、不知灭、不知道？

一切有为法都有四个行相：无常、苦、空、无我。

五蕴内外——色、受、想、行、识，都是无常生灭的。

若能如实知见缘起，对五蕴就不会想要拥有、执取；

也不会希望再生起未来的五蕴世间，继续受苦，就知苦厌离。

◎知「集」就是了知苦的因，是因为无明颠倒，而生起贪爱等等烦恼，因而造业，过去世无明烦恼造业的因，所以感召今生五蕴之苦。

此种「因」生起现在这个「果」，所以它有「因」的行相，也就是烦恼与业，是五蕴苦果的「因」。

「集」就是烦恼业生起今生五蕴苦果时，也会集起未来的烦恼，会集起今生来世的苦果与烦恼业，这是「集」行相。

从烦恼集、业集这个力量，又会生起下一生的苦果，所以又会生起下一世的五蕴身心，这叫「生」。

烦恼业会吸引各种的缘，来形成现在未来的五蕴。

此种烦恼力量会去凝聚众缘来形成结果，这就是「缘」行相。

所以集有：因、集、生、缘，四个行相。

◎苦果若要熄灭，先灭烦恼因，烦恼熄灭叫作「灭」；

当五蕴身心熄灭后，不再缘起来生时，那是彻底的寂静，叫作「静」；

烦恼寂灭又能舍掉生灭苦的五蕴身心，不再轮回受苦，

那是最妙、最无上、最殊胜的第一法为「妙」。

脱离三界轮回苦，脱离一切的灾患，叫作「离」。

灭谛有四种行相：灭、静、妙、离。知「灭」故求证涅槃。

◎知「道」，「道」指八正道。

一切圣人都是行八正道到达涅槃，故是「道」。

是合乎正法，契入正理，真实不变的，故是「如」。

欲至涅槃必须行此八正道，叫「行」。

由此圣道可以出离生死苦海，叫「出」。

能知四谛十六行相，是知苦、知集、知灭、知道。

如果不知，就是不知苦、不知集、不知灭、不知道。

6、不知因、不知因所起法。

什么是「不知因」？不知「无明」是「行」的因。

「不知因所起法」？不知「行」是「无明」为缘所起的果。

不知「无明」是「行」的因，不知「行」是「无明」的果，

不知此种因果关系，叫作无明。

不知「行」是「识」的因，不知「识」是「行」的果；

不知「识」是因，「名色」是果；不知「名色」是因，「六入」是果；

不知「六入」是因，「触」是果；不知「触」是因，「受」是果；

不知「受」是因，「爱」是果；不知「爱」是因，「取」是果；

不知「取」是因，「有」是果；不知「有」是因，「生」是果；

不知「生」是因，缘起「老死」忧悲苦恼的果。

这其中十一支因，十一个果，串连起来就是十二因缘。

不知十二因缘及其因缘果，就叫无明。

7、不知善、不善，有罪、无罪，习、不习，若劣、若胜，染污、清净，

分别缘起，皆悉不知。

什么是善？什么是不善？

善就是不杀生、不偷盗，不邪淫、不妄语、不两舌，不恶口、不绮语，叫作善。

何谓不善？杀生、偷盗、邪淫、妄语，两舌、恶口、绮语，叫作不善。

什么是善根？不贪、不瞋、不痴叫善根。

什么是不善根？贪、瞋、痴叫不善根，

知这样的善恶，才叫作明；如果不知，就叫作无明。

什么是罪、不罪？

造十不善的业，是罪；没有造十不善，是不罪。

善、不善不断的薰习，透过六根、六尘、六识，习以成性，薰习成性。

什么是若劣、若胜？劣、胜是相对法。

地狱和畜生，哪个劣？哪个胜？哪个比较好？哪个比较不好？

畜生和地狱比起来，畜生比较好，畜生的苦比较轻；

所以这二个比对之下，畜生是胜的，地狱是劣的。

畜生和饿鬼，哪个比较好？哪个比较不好？

饿鬼比较好，畜生比较不好。

畜生比较愚痴，饿鬼虽有饥饿苦，但尚能听懂佛法。

饿鬼和阿修罗，哪个比较好？阿修罗比较好。

阿修罗和人，哪个比较好？人比较好。

人和天，哪个比较好？天比较好。

四天王天和三十三天，哪个比较好？三十三天比较好。

三十三天和夜摩天，哪个比较好？夜摩天比较好。

夜摩天和兜率天，哪个比较好？兜率天比较好。

兜率天和化乐天，哪个比较好？化乐天比较好。

化乐天和他化自在天，哪个比较好？他化自在天比较好。

他化自在天和梵天，哪个比较好？梵天比较好。

如此层层上去，若劣若胜，能知，才是明，不知就是无明。

色界天的初禅天和二禅天，哪个比较好？二禅天比较好。

二禅天和三禅天，哪个比较好？三禅天比较好。

三禅天和四禅天，哪个比较好？四禅天比较好。

四禅天和空无边处天，哪个比较好？空无边处天比较好。

空无边处天和识无边处天，哪个比较好？识无边处天比较好。

识无边处天和无所有处天，哪个比较好？无所有处天比较好。

无所有处天和非有想非无想处天，哪个比较好？非有想非无想处天比较好。

欲界和色界，哪个比较好？色界比较好。

色界和无色界，哪个比较好？无色界比较好。

三界和阿罗汉，哪个比较好？阿罗汉比较好。

阿罗汉和辟支佛，哪个比较好？辟支佛比较好。

辟支佛和佛，哪个比较好？佛最好。

若劣、若胜要分别缘起都能知，才叫作明，不知叫作无明。

所以若染污、若清净，也应知。

若有人学习佛法，认为只用一个法，就可以解决一切的烦恼痛苦，不再生死轮回，那是不可能的！

不认清自己的烦恼，怎能舍离烦恼、断除烦恼？正如不认识贼，怎能抓贼？

所以我们要从无明显烦恼中解脱出来，这是很重要的。

不知分别缘起，就是无明。

8、于六触入处，不如实知。

「六入」缘「触」，叫作六触入，六触入缘生受，苦受、乐受、不苦不乐受，六触入当中不如实知，叫作无明触。

什么叫作不如实知？例如眼见美女生起贪爱，贪爱她的声音，贪爱她的美色，不知此种状况，不知这些都是无常生灭，叫作「不如实知」。

什么叫「如实知」？例如眼见美女，耳闻她的声音时，

知道这只是眼根对色尘，耳根对声尘，如果爱染执取，就生死轮回了。

如果知六根、六尘、六识、六触，都是无常生灭，故不贪爱、不执取，心不随美女境界而转，就从这里解脱出来了。

所以六触入当中不如实知，因而贪爱、执取，就生死流转，轮回去了。但众生不知这件事情，因此六触入时不如实知，所以叫作无明。

9、于彼彼不知、不见、无无间等、痴暗、无明、大冥，是名无明。

「于彼彼不知」是什么？

阅读经典时，不知佛陀所说的法，或不知其中深义，那叫作不知。

什么是不见？不见五蕴世间都是无常生灭不实，叫作不见。

什么是无无间等？

没有如实的现观五蕴世间，是无常、苦、空、无我。

不知苦、集、灭、道，四谛十六行相。

不知苦圣谛有四相：无常、苦、空、无我；

不知集圣谛有四相：因、集、生、缘；

不知灭圣谛有四相：灭、静、妙、离；

不知道圣谛有四相：道、如、行、出。

不知四谛十六行相，不如实现观，称为无无间等。

如果能够现观，四谛十六行相，从世间第一位，到见道十五心，

最后证到初果圣人，名为无间等，这是《阿含经》里的名词，非常重要。

何谓痴？痴就是对于一切不实的事情，随人附和，如有人批评毁谤法师，

贪着名闻利养，这并不真实，但却随着人毁谤，那叫作痴。

何谓暗？无慧眼故不见实相，不分辨善恶，不了别有罪、无罪，有报、无报，

就像处于黑暗中，那叫作暗。

对于以上种种皆不知、不见，就是痴暗、无明、大冥，这就是无明的含意。众生皆处于无明中，透过六触入起烦恼造业，生死轮回。

所以「无明」缘「行」、「行」缘「识」，透过无明起身口意行的造作，种下身口意的业，善业甚少，大部分是恶业。

所以众生在三恶道中是常客，于人、天是过客。

心识随着烦恼业力，而生死轮回，在面对未来的父母时，又颠倒爱染着异性，就投生到下一生去了。所以无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死忧悲苦恼。从「爱」能否断除轮回？

很多修禅定之人，断了欲爱但是依旧轮回。

那要从何处断？从无明断，这是非常重要的，但必须先消弱爱等烦恼力量。从老死往前推，推出因果关系来，推到最后是无明，齐此为限。

因此无明是根源，只要从无明下手，从无明转为明，就可以解脱了。

四、什么是还灭门？

既然知道此有故彼有，此生故彼生的生死流转门；

知道「生」是老死的缘，老死是「生」的果。

一切众生都希望不死，那如何才能不死？

多闻圣弟子已知，因和果的关系，只在果上要求不死，那是愚痴者。

「生」是老死的因，如不想有果，就须没有因，

是故不「生」，就不会有死，所以不生则不死。

但既已生于这个世间，就要借着短暂的生命精进修行，修八正道求解脱。

因此不生则不死，那要如何不「生」？「生」的缘是什么？

是三界的「业有」，「生」的缘是「业有」。

* 要怎样才能不会「生」？才不会老、病、死，忧悲苦恼？

只要没有「业有」就不会有「生」，没有「生」就不会老、病、死。

* 要怎样才能不会有「有」？「有」的因是什么？

「有」的因是「执取」，因「执取」而造三界的「业」；

因三界的业，而生于三界，因「生」所以有老、死，忧悲苦恼。

如果没有执取，就不会造业，没有造业就不会投生，

不会投生就不会老、病、死。

* 怎样才不会执取？它的因是「爱」，因灭果就灭。

所以「爱」灭，「取」就灭。「取」的果未生起，就不会有「业有」。

没有「业有」就不会投生，没有「生」就不会老、死，忧悲苦恼。

* 而「爱」的因是什么？「爱」的因是「受」，缘「受」有「爱」。

「爱」代表贪、瞋、痴种种烦恼，没有「受」就没有贪、瞋、痴种种烦恼了，

所以「受」灭「爱」就灭。

* 而「受」的因是什么？「受」的因是有「触」。

有接触才会有感受，没有「触」，就不会有「受」了。

* 而「触」的因是「六入」，因为有六根，所以一定会有「触」，

如果没有六根，就不会有六触了。

没有眼的人会有眼触吗？没有耳会有耳触吗？没有鼻会有鼻触吗？

没有舌会有舌触吗？没有身会有身触吗？没有意会有意触吗？

所以「六根」灭，「触」就灭；「触」灭「受」就灭；

「受」灭「爱」就灭；「爱」灭「取」就灭；「取」灭「有」就灭；

「有」灭「生」就灭；「生」灭，老、死、忧悲苦恼全止息。

* 而「六入」是因为有「名色」，所以才会有六根，

如果没有「名色」，「六根」也不会生起。

所以「名色」灭「六入」就灭；「六入」灭，「触」就灭；

「触」灭「受」就灭；「受」灭「爱」就灭；

「爱」灭「取」就灭；「取」灭「有」就灭；

「有」灭「生」就灭；「生」灭，老、死、忧悲苦恼全灭。

一切的有为法全部熄灭，就得解脱。

* 但因「识」而缘「名色」，所以「名色」要灭，「识」就要先灭。

因灭果才会灭，所以「识」灭「名色」就灭。

* 「识」的因是什么？是「行」的因，才有「识」的果。

因此「行」，身口意三行灭后，「识」就灭了，

「识」灭了，没有投生到未来世，就不会生死流转了。

* 「行」的因是什么？是「无明」。

「行」灭了，后面的流转就止息。

但「行」若要灭，「无明」就一定要灭。

* 「无明」指的是什么？

不知前际、不知后际、不知前后际；

不知于内、不知于外、不知内外；

不知业、不知报、不知业报；

不知佛、不知法、不知僧；

不知苦、不知集、不知灭、不知道；

不知因、不知因所起法；

不知善、不善，有罪、无罪，习、不习，若劣、若胜，染污、清淨，

分别缘起，皆悉不知。

于六触入处不如实觉知；

于彼彼不知、不见、无无间等、痴暗、无明、大冥，是名无明。

因此在无明缘起流转当中，生死轮回，无有出期。

若要出离就要还灭，「无明」灭「行」就灭，「行」灭「识」就灭，

「识」灭「名色」就灭，「名色」灭「六入」就灭，「六入」灭「触」就灭，

「触」灭「受」就灭，「受」灭「爱」就灭，

「爱」灭「取」就灭，「取」灭「有」就灭，

「有」灭「生」就灭，「生」灭老、死、忧悲苦恼全部止息。

所以只要把前面的九支无明，全部转过来，就明了：

知内、知外、知内外；

知前际、知后际、知前后际；

知业、知报、知业报；

知佛、知法、知僧；

知苦、集、灭、道；

知因、知因所起法；

知善不善、有罪无罪、习不习、劣胜、染污清净、分别缘起，皆如实知。

于六触入处，皆如实知。

于彼彼知见，得无间等。

无明灭，后面不再流转，就得解脱。所以这是最重要的关键点。

我们审查每一支无明，从这个地方好好学习，得到明，

得到明之后，就不再生死轮回，这是缘起法中的还灭门：

此无故彼无，「无明」无，「行」就无，乃至后面的老死忧悲苦恼，全没了。

此灭故彼灭，「无明」灭，「行」就灭，乃至后面的老死忧悲苦恼，全都灭，

这就是还灭门。

在还灭门当中，不再生起未来世之五蕴世间，就得自在，得解脱。

缘起的流转法则和还灭法则，是常住十方三世一切处的，不论佛出世与否，

都存在不变；从法住智深入观察，如实知见，破无明，得慧解脱，

再修禅定，断烦恼，得涅槃智，得心解脱。

道圣谛（四） 无我、无我所

一、如何能知「无我」、「无我所」？

当我们确信十二因缘中的流转门——此有故彼有，此生故彼生；

与还灭门——此无故彼无，此灭故彼灭之间的因果关系，并且熄灭无明，在「明」当中，又能够深深的观察四谛十六行相，

如此就可熄灭贪、瞋、痴，种种烦恼。而在流转门与还灭门的因果当中，可以确信是没有「我」（没有自我，也没有我所）。

在无我、无我所当中，无论是得到未到地定或是初禅、二禅、三禅、四禅，或是初禅与二禅之间的中间禅。在这六种定当中，称为「慧解脱」。

如果加修空无边处定、识无边处定、无所有处定、非有想非无想处定与灭尽定，就称为「俱解脱」。

了解缘起的流转门与还灭门之后，再来是要知道「无我、无我所」，才能够真正的熄灭贪、瞋、痴，种种烦恼。

从有烦恼的有漏心，到断了烦恼的无漏心解脱。

例：佛陀有一位侍者，名为颇求那。有一日，佛陀对弟子开示缘起法时，

颇求那拿着扇子，在佛后为佛陀扇凉。

当佛陀说到老死的因缘是「生」，「生」缘「老死」。

「生」的因缘是「有」，「有」缘「生」。

「有」的因缘是「取」，「取」缘「有」。

「取」的因缘是「爱」，「爱」缘「取」。

「爱」的因缘是「受」，「受」缘「爱」。

这时颇求那侍者问佛陀：「世尊！是谁在『爱』？」

佛陀说：「你这样的问法是错的。」

为什么是错的？因为如来并没有说，有一个「爱」的人，那么佛陀是怎么说？

佛陀只有说：「『受』缘『爱』。」

我们如果仔细的思维，此中有甚深的法义。

佛陀告诉颇求那侍者：「如来没有说有个爱的人，如来只有说『受』缘『爱』。」

佛陀是要告诉我们，「爱」是「受」的果，「受」是「爱」的因，当中没有一个自我。如果有个自我，那么受是受，爱是爱，受不会生起爱。这是一个非常重要的关键点。

佛陀再说：「『触』是『受』的因。『受』是『触』的果。」

这时颇求那侍者，仍然不了解，

他问佛陀：「是谁在快乐？谁在感受？」

佛陀说：「你这样的问法是错的。」

因为如来没有说有个感受之人，如来只有说「触」缘「受」，这也是甚深！

因为众生是活在自我里面，活在有一个「人」，有一个「我」。

觉得「我」快乐，「我」痛苦，「我」爱你，「我」恨你。

活在苦、乐、爱、恨当中，都是以「我」去爱对方，去恨对方。

所以在有「我」的状况之下，无法理解佛陀的说法。

佛陀只有说：「触的因缘，生起乐，生起苦，生起不苦不乐。」

是这样的因缘生果，里面没有一个「我」在作主。

佛陀再说：「『六入』缘『触』。」

当佛陀说六入缘触的时候，颇求那侍者又问：「是谁在接触？」

佛陀说：「你这样的问法又是错的。」

因为如来只有说六入缘触，没有说有一个触者、触的人与触的主体。

只是因为眼根对色尘，生起眼识，当此三事和合的时候，叫作触——眼触。

只有耳根对声尘生起耳识，此时根、尘、识和合叫作耳触。

六根、六尘、六识和合，叫作六触，没有一个接触的人。

在眼根对色尘、耳根对声尘、鼻根对香尘、舌根对味尘、

身根对触尘、意根对法尘的六触入当中，只是因缘生、因缘灭。

因缘生起果，而果又生灭了，只是如此而已。

这当中因果的罪福，是没有失去的，这是一个非常重要的正见。

如果能从这里悟到：「无明」里没有人、「行」里没有人，

「识」里也没有人、「名色」里也没有人、「六入」里也没有人，

「触」里也没有人、「受」里也没有人、「爱」里也没有人，

「取」也没有人、「有」也没有人，「生」也没有人、「死」也没有人，所以这当中没有自我、没有人，一切都是因缘的生起，生起之后又灭了，是因缘结果而已。

众生在无知当中，以为有我、有你，大到有这个国家，小至有这个家。

众生就是因为这样而产生对立，并因此起烦恼而造业、生死轮回。

如能认清没有我、没有你，就不会为了「我」，而与「你」对立。

众生在「明」的当中都是平等的，所以会慈心一切众生。

阿罗汉证到「无我」时，是慈悲众生的。

只是阿罗汉的慈悲与菩萨、佛的广度是不一样。

阿罗汉在无我、无人的慈悲之下，见到众生迷惑在有我、有你当中执取五欲，并因此而自法生爱、他法生恚，起烦恼造业轮回。

所以阿罗汉也是慈悲众生，像舍利弗尊者与目犍连尊者也在度化众生。

而菩萨是生生世世不舍众生，佛当然是无量世以来，救度众生。

颇求那尊者最后也悟道而证阿罗汉，如果没有灭尽定，他就是慧解脱。

若是有灭尽定的四果阿罗汉就是俱解脱。

二、如何实现「无我」、「无我所」？

阿含经的《第一义空经》经文，以六入为下手处，

从六根中分析是无我无常的，只有因果业报的相续关系。

经文：「眼生时无有来处，眼灭时无有去处；眼不实而生，生已尽灭；有业报而无作者，此阴灭已，异阴相续，除俗数法。谓无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死忧悲苦恼。耳、鼻、舌、身、意，亦复如是。」

我们有幸，能见闻到《第一义空经》，应该将它背起来。

因为祖师大德们，都会引用这一部经。而龙树菩萨在《大智度论》中，将经文归纳、串连起来，在离苦得乐的妙法——缘起正法的无价宝藏中，整合成二首偈：「有业亦有果，无作业果者。此第一甚深，是法佛所说。

虽空亦不断，相续亦不常。罪福亦不失，如是法佛说。」

第一义空经中「眼生时无有来处，灭时无有去处。」

就是说当眼生起时，是从哪里来的？眼坏了之后，又去哪里？

它生时没有从哪里生来，灭时也没有去哪里。

它是因缘和合、不实而生，生了以后一定会无常灭坏。

当我们了解经文以后，应该要如何实观？

例一：掌声从哪里来？

当两手击掌互拍时，可以听到掌声。这个拍掌的声音，是透过左手、右手

与击掌的动作，所产生出来的声音。那么我们所听到的声音，是从左手来吗？

当然不是！是从右手来吗？也不是！是从空气中来吗？也没有从空气中来！

这样的声音，既然不在左手，也不在右手，也不在空气中，那么它原本在何处？

声音本来就没有、不存在哪里！当它生起时，没有从中国来、从美国来、

也没有从外太空来。所以声音生起时，没有一个来处。

当拍掌结束时，声音有没有去中国？有没有去美国？有没有去太空？都没有！

声音灭时有没有一个去处？没有！故知声音是透过这些因缘和合，不实而生。

它生时没有一个来处，灭时也没有去处，生起之后又灭了。

可见声音是没有自我的，因为如果有自我，这个声音它一定常存在中国、美国、外太空、或手掌里，但是它都没有。可见声音没有一个自我存在。

例二：眼泪从哪里来？

每一个众生都曾经哭过，那么眼泪是从哪里来？

我们一定都会认为是从眼睛流出来，但眼泪若是从眼睛来，

那就有很多眼泪在眼睛里，但是事实上并没有。

当我们没有深刻的去观察思惟这个法，

就会颠倒迷糊的以为有真实的眼泪藏在眼睛里。

那么眼泪是如何生起的？眼泪是透过感情：可能是快乐，可能是痛苦；

再透过眼珠、泪腺、水分等，因缘和合的时候，现起眼泪。

但是眼泪没有藏在眼睛里，也没有藏在水分子。

水分如果是眼泪，那么身体里面的血液或是其他液体，全都是眼泪，但并非如此。

眼泪有没有藏在感情里？如果有藏在快乐里，为什么有些快乐的人并不流眼泪。

所以它也不在快乐里。

眼泪存在泪腺里吗？泪腺里如果有眼泪，一定会有许多眼泪，但是也没有！可见眼泪生时，没有从哪个地方来。眼泪流出之后，去到哪里？

并没有藏到太平洋里。所以眼泪灭时，也没有个去处。

眼泪不实在的生起，因缘和合而生起，生了之后又灭了。

所以眼泪生时没有一个来处，灭时没有去处，眼泪不实而生，生了又灭了。

例三：眼睛从哪里来？

眼睛生在眼眶里，当它生时，有没有从前世来？若有，那一定是老花眼了，但是并没有！所以它生时，没有个来处。

灭时，有没有带到下一世？没有！所以灭时也没有个去处。

那么它是什么因缘生起？是透过父精、母血，还有颠倒的心识，与母亲所提供的营养，还有种种生存的条件。

这些种种的业、烦恼，而生起这个眼。但是眼睛没有在过去的烦恼里，没有在心识里，没有在父精、母血里，也没有在营养里。所以当它因缘和合，生起时，都不在任何一個因緣里。

所以这个眼睛，没有一个自我主宰。我们认为「我」的眼睛，合理吗？不合理！也不合法！所以眼不实而生，生已尽灭。

从这个地方，我们确信是因为业报的关系，过去生的业，感召现在的眼。

有的人眼比较亮，有的人比较不好。有业报而无作者，有没有人在操纵它？没有！没有一个作业的人，没有一个作眼睛的人。

眼睛是如此，耳、鼻、舌、身、意，也是如此。

这个身体没有从前世来，坏了之后也没有个去处。

所以生时没有来处，灭时没有去处，身体是不实而生，生了又灭了。

这是因为业，感召的一个报体，有业报而没有一个操纵的人。

我们已经知道流转门是无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，

六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死忧悲苦恼，

如此相续过来。但是里面都没有一个主宰的人，这样就是见到正法。

所以没有一个主宰的「我」。

所以我们会不会贪爱什么？烦恼什么？瞋恚什么？都不会！

能够了解这个法的人，是非常有智慧。而能够听闻正法之人，也是非常有福报与善根，所以我们应该多听经闻法。

例四：如真正观世间集者，则不生世间无见。

如真正观世间灭者，则不生世间有见。

当我们深刻体会到，缘起的流转门，与缘起的还灭门；

又知道缘起当中，没有一个自体，无我的时候，才能够体会。

佛陀要阿难尊者在佛灭度之后，三个月当中，对阐陀比丘实施梵檀罚——

不为他说法，不与他羯磨。当阐陀尊者发觉大家都不为他说法、羯磨时，

就去请求所有比丘、阿罗汉们，为他说法。

大家都对他说诸行无常——眼、耳、鼻、舌、身、意都是无常。

诸法无我——一切法没有一个自我。

寂静涅槃——熄灭烦恼就是涅槃。

如果这一生舍报时，不再生起五蕴有为法，就真正寂静了。

阐陀比丘告诉大家，三法印我已经从佛陀那里听闻过，但是我不喜闻。

阐陀比丘为何不喜听闻阿罗汉们所说的「三法印」？

因为阐陀比丘有我见，他抱着自我在听法，所以听不进去。

因此多闻圣弟子，在听法时，不要用「我」的看法，来衡量法师所说的法。

要用如来愿我能离苦得乐，我也愿意离苦得乐的角度来听法。

佛陀所说的法，透过法师宣扬出来，法师一面说法，我们要一面观察思惟法义，如此才能理解佛陀所说的法。

阐陀比丘最后去见阿难尊者，阿难尊者称赞他，愿意放下一切，亲近善知识，是非常有智慧的。所以不要抱着我见来问法，要不计、不着、不执取这个自我，才能真正听闻佛法。于是阿难尊者依照佛陀所教，为阐陀比丘说《迦旃延经》。经中有两句非常重要的偈：「如实正观世间集者，则不生世间无见。

如如实正观世间灭者，则不生世间有见。」

世人皆计有、无二见，所以永远生死轮回，能够正观世间集者，则不生世间无见。正观世间灭者，则不生世间有见。这时候离有、无二边：不着人我之相，一切只是因缘，如幻如化的生起，如幻如化的灭去，

里面没有一个主宰的自我。这是离有、无二边。

◎如如实正观世间集者，则不生世间无见。

当双掌未互拍时，我们会认为没有声音，这就是众生的颠倒：

没有的时候，认为真的没有。拍掌的时候，听到掌声觉得很好听、很高兴。

当别人称赞我们时，会认为是实在的有，于是很快乐。

若是没有得到掌声，则会觉得伤心难过。

于是快乐时，贪爱于其中，无法自拔。

伤心时，想要一死了之，众生就是这样的状况。

所以没钱时，就忧悲苦恼，因为认为没钱是真实存在的，

而忘了有钱无财都是因缘生，它是种种的因缘生起。

同样的道理，当失去亲人时，会伤心痛苦，也是认为没有是真实的。

我们会为了失去钱财而伤心，是认为失去、「没有」是真实、永恒存在的。

如果能知道它的因缘，又知道布施会有富有报，如此就不用伤心了。

因为知道它的真实相是空，富有报是因缘生，所以只要掌握因缘，就能有富有报。

而富有之人，也要赶快行布施、利益众生，培养未来的福德。

因为富有是不实而生，生已尽灭。

因此阿难尊者告诉阐陀尊者：「如实正观世间集者，则不生世间无见。」

当我们见到五蕴身心的因缘和合生起时，原来认为「没有」的错觉就会破除掉。

年轻时，认为自己很帅、很庄严、身体很健壮，就误以为这是常恒不变的。

我们应该要观察思惟：在过去生没有这个身体，也没有健康，

但是因缘和合时就生起了。如果到老才知道，以前认为自己很健康、很强壮

是错误的，已经慢了一些，因为年老色衰，不易修行，也难以思惟观察了。

若是等到真的灭了，才知道这是不实在的，就已经太迟了。

但是还是亡羊补牢，时犹未晚。

所以要趁强健时，还能听经闻法，尚能拜佛时，要多礼佛、拜佛、念佛、闻法思惟，

甚至修禅定，才会产生功德力。

所以如实正观世间集者，则不生世间无见，就不会落入「没有」的断灭中。

◎如实正观世间灭者，则不生世间有见：「有」的时候我们要观的是，

以前认为「没有」就是真的没有，那是错误的知见。因此「有」的时候，不用乐在其中，陶醉于其中。

没有的时候，也不用忧愁，不用烦恼。

一般人认为，生的时候很快乐，所以每逢生日就「庆生」。

但是生的时候，会有生苦。当我们健壮时，会觉得年轻貌美、拥有财富非常快乐，那是因为着「有」。但是这些都会无常生灭、

本来没有，因缘生起成「有」，以后还是会无常变异。

众生怕死，喜欢生。曾有医生问法师：「你怕不怕死？」

法师回答：「我怕『生』。」因为一旦生了，以后一定要面对老病死。

如果不「生」，就不会有老、病、死。

阐陀尊者听到阿难尊者为他说这个法后，反观眼、耳、鼻、舌、身、意，色、受、想、行、识，都是执着有。但事实上它会生灭，

所以「生」时不是真实有，「灭」时也不是真实无。

有因缘就生起，没有因缘就不会生起。

阐陀尊者见法之后，就立即礼拜、感恩阿难尊者，是他的大善知识。

因为若是未听闻此法，就永远是一个生死轮回的凡夫。

阐陀尊者终于悟到什么是正法，虽曾听佛说了多次的三法印「诸行无常、诸法无我、寂静涅槃。」也请教诸位阿罗汉、尊者们。

但是只有阿难尊者的开演，才令他知道什么是「无我」，什么是「有见、无见」，什么是「非有、非无」。所以阐陀尊者说了八个字，而这八个字是见法之人所说的——「唯见正法，不复见我。」

只有见到法而已，没有见到有个主体的我存在。

闻法之后要深观、思惟，才会产生法力。所以阐陀尊者见到诸法皆空，一切法都没有个自体性存在，都是空、不可得。它是因缘生、因缘灭。而色、受、想、行、识是如何生起的？

是无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死忧悲苦恼，就是这样的因缘生起的。

如此就是见法——见到缘起法。所以见缘起即是见法，唯见正法，不复见我。

因此有业亦有果，无作业果者，这当中没有我。如果能见到这个法，就不会为了「我」与人对立。而且会深信因果，善有善报，恶有恶报，精进断恶修善。

因此要弘法利生，将佛法推广出去，在不执着我与人的对立之下，大家一起成就弘法的圣业，这样善果就会一直增长。

所以唯见正法，不复见我，这样的无我之下，一切法都是空不可得。

但是一切法虽空不可得，却是善有善报，恶有恶报。

如此就不会以贪、瞋、痴，来作善业。

在无贪、无瞋、无痴之下，所行的善业才是无漏福。

反之，有贪瞋痴所作的善业，还是有漏福。

就如台语形容：「提菜篮盛水」提着菜篮去盛水，水都漏掉了。

以前的菜篮都是用竹编，如果去盛水，水就从竹片的缝隙中流出来，所以叫有漏。因为以贪、瞋、痴去作善业，虽然果报是作人生天，是有漏福，福报还是会用完。如果不以贪、瞋、痴，去作所有的善业，

那将会导向涅槃解脱、成佛，所以称为无漏福。

三、什么是「法住智」与「涅槃智」？

◎法住智：

当我们深深的观察缘起法，就会像颇求那尊者，终于知道无我。

也会像《第一义空经》所说的，本来没有声音，生起时，又灭了。

它是不实而生，生已尽灭。它没有来处，也没有去处。眼泪也是一样。

眼、耳、鼻、舌、身、意，皆是如此。色、受、想、行、识亦同。

也会像阐陀尊者一样，唯见正法，不复见我，如此就会开始熄灭烦恼。

因为常常如此观察、思惟，找不到一个自我，渐渐的贪、瞋、痴等种种烦恼，

透过观四谛十六行相，就会断了，称作无漏心解脱。

不会因为色、声、香、味、触、法的欲望而去与人争夺。

有的人会在喝酒时，与人起争执打架，那是愚痴者，是有漏之心，无法解脱。

为了欲望而起烦恼的心，不能得到解脱，他的心被贪、瞋、痴所控制。

而执着自我之人，为了名利与人比较、竞争，这叫作有漏心，无法解脱。

如能打破有我、有人，成为无我、无人，没有大、没有小，称为有漏心解脱。当内心生起智慧，没有烦恼，才能用智慧去判断和处理外在一切事情，这是非常重要的。

所谓有漏心解脱，就如须深尊者请问世尊：「为什么没有初禅、二禅、三禅、四禅，也能得慧解脱？」

世尊回答：「先得法住智，后得涅槃智。」

这就是我们知道十二因缘，缘起法的流转门与还灭门；

也知道什么是无我、无我所，也没有我与人的对待，这是法住智。

◎涅槃智：

我们这样深观之后，断了烦恼。虽然没有禅定，但是有未到地定之下，能够专一所缘去观，就会熄灭烦恼——慧解脱。

如能修初禅、二禅、三禅、四禅、空无边处定、识无边处定、无所有处定、非有想非无想处定，到灭尽定时断尽烦恼，称俱解脱。

整个佛法的理路，将它串联起来，培养正知正见，在此种正见之下，就不会颠倒。

在《长阿含》《大缘方便经》中，佛陀问比丘们：当你了解缘起正法后，会不会问：「我过去世，是「有」，或是「没有」？」不会问了！为什么？

因为缘起的过去世里是无我，是业果的关系，只是假名叫作「我」，没有一个实在的「我」。所以不要去问别人，我过去世从哪里来？

不需问，那是多余的。不用问前世的事情，

但是知道过去世一定是无量世以来的烦恼造业，在六道中轮回到这一生。

那么在这一生里，到底是有，还是没有？

此时问自己，这一生里所谓的「我」，是在色、受、想、行、识的和合之下，给它一个假名而已。是因为过去的烦恼造业，感召现在的一种状态。

而未来世有没有我？要问有没有再起无明烦恼、颠倒造业？如果有，就会继续生起下一世。在下一世里，有没有一个人存在？没有一个人存在！

但是如果不知这个法，就会继续起烦恼、造业，还是认为有一个我，而去与人对立造业。所以能见到缘起之人，不再问过去，不再问现在、问未来。又知道过去世中，都是因果相续，里面没有自我，这是一个甚深法。

佛陀在《大缘方便经》，又问弟子们：这样的人在世间会不会疑惑三宝四谛？不会！见法之人，会不会杀害父亲、母亲？不会！

因为深信因果，无论怎么穷、怎么苦、怎么被骂，都不会杀害父亲、母亲。在出家众中，不会贪求名闻利养而破和合僧，不会出佛身血，也不会杀阿罗汉，犯五逆重罪。在因果业报里，根本不会造罪，何况是已经破除自我之人。

并且深深的观察自依止、法依止、莫异依止。不会求神问卜、求他人灌顶加持。自信心会建立在缘起法上，在修善断恶中，又不着自我，不会人、我对立，不会去求他人来为我消业。若要求他人来为我消业，令我得乐，那就如同洗恒河水可以消业一样，那么河中的鱼虾全都能解脱。

所以不用求人来帮我消业，而是修身、修戒、修心、修慧，得解脱。

不用求神问卜，也不用改名换姓，更不须透过祭祀、祈祷，来改变命运。要透过深观因果业报，知无自我，不起烦恼、不造恶业，如此就能抓住缘起法的根本处，日子就很好过了。

所以七月时，不必拜门口、不用拜鬼神、也不需拜天。

只要依法修行，继续修善断恶。生病时也不用咒语来消业，

因为生病是四大不调，或是业力感应，这时会见到是身有病，心无病。

因为身必然会无常变化，会有老病，但是心不会起忧悲苦恼。因为身是无我，只是生灭，在无常、苦、空当中，没有一个自体存在，应如此思惟。

如果起了一个自我的执着，会觉得我的身体怎么了，然后去求神问卜，或者持咒来使自己消业，这样必然会生死轮回。

而见法之人，最多七次天上人间往返，一定会证阿罗汉，得解脱。

这时如果魔王化成佛相，来告诉我们，追求五欲才是正法，我们也不会相信。

因为缘起正法才是真正的无价宝藏，无论谁化成什么形象来劝说，我们都不会相信他。

佛陀在《大缘方便经》中，希望我们从此处建立真正的自信心。

令自己于缘起正法中，得到安心，让自己自依止、法依止、莫异依止。

如此才会从佛陀那里，得到加持，得到如来的法水灌顶。

这才是真的从佛口生、从法化生的多闻圣弟子。

道圣谛 (五) 八正道与三十七道品

一、一切众生都能证得涅槃吗？

在缘起法中，因缘乞丐悟到世间一切只是因缘——如幻如化的生，如幻如化的灭。在因缘不实而生，不实而灭之下，没有自我存在。所以虽是世间贫穷人，但没有背负轮回的业债；而世人凡夫，看似家财万贯，却背负着业债。

因此佛弟子才是幸福的，胜过不学佛，不闻法不修行的人千万倍。

从缘起法可知凡夫与圣人，本无差别，

从缘起法，才能知见大乘法的根本——一切众生皆有佛性。

众生只要欲求解脱、发出离心、精进修行，皆可证得涅槃。

得涅槃后，更确信凡夫与圣人是无差别的。

佛陀说法分五个时期，一华严、二阿含、三方等、四般若、五法华涅槃。

目的是要令众生得涅槃，成就阿耨多罗三藐三菩提。

在阿含经和大乘经典中，佛说：只要对法存疑，就不能见法，

无法得阿耨多罗三藐三菩提。佛弟子应对佛陀所说的法，深信不疑。

二、如何转凡成圣？

「阿含经」中说：预入圣流有四因缘：

一者亲近善知识，二者听闻正法，三者内正思惟，四者法次法向。

「中阿含」「弥醯经」说：心解脱未成熟，欲令成熟，应修习五法，再加修四法：

五法：一、亲近善知识。

二、严净律仪，心向解脱，怖畏小罪。

三、共论法义，令心柔软。

四、精进方便，断恶修善。

五、修圣智慧，观生灭法。

四法：一、观不净，断贪欲。

二、修慈悲，断瞋恚。

三、修出入息观，断乱心。

四、观无常、断我慢：从无常想，得无我想，得无我，则断我慢，得涅槃。

所有贤圣，都不是天生的，皆是从凡夫修行而成为圣人。

因此先亲近善知识，并听闻正法，内正思惟，见法得法。

道圣谛之根本是正见——见到正法，见法后，法次法向，行八正道，朝向涅槃。于六触人的日常生活中，如实正观，就能见到正法。于闻法后，内正思惟，法次法向，入空解脱门、无相解脱门、无作解脱门，断烦恼，证得涅槃。

三、八正道与三十七道品的关系

1、正见：行世间八正道，成就世间善法、熄灭恶法，见到缘起正法，

进入出世间八正道。缘起正法——诸行无常、诸受皆苦、诸法无我、寂静涅槃。

前三个是相应三解脱门——诸行无常人无相门，诸受皆苦人无作门，

诸法无我入空解脱门。最后寂灭烦恼、五蕴不生，则入涅槃、不生不灭。

① 诸行无常人无相门：

现在的一切有为法都是无常生灭的，生灭后还有个相可得吗？当然没有！

昨天（过去）在哪里？昨天已灭了！昨天的人事物也是无常，不存在哪里，所以无相可得。

明天（未来）还没到，但若成为今天，明天就是灭了、现在也刹那无常，是无相。所以过去、现在、未来都无常生灭，皆不可得，因此观无常可以入无相门。

② 诸受皆苦人无作门：

深观苦圣谛的五蕴皆是无常的苦，就不会想要缘生来世的五蕴，继续受苦。

所以观受皆苦人无作门，就是不作愿有来世受无常的苦，

因此观苦可以入无作门。

③ 诸法无我入空门：

观色等五蕴、眼色等十二入、地大等六界，都是缘生无我，没有一个自体性存在，所以从无我可以入空门。

行八正道后入三解脱门，再断烦恼就得涅槃。了解这个次第，闻法就功不唐捐。

虽然尚未见法、证果，但已知法次法向的次第，就不会彷徨或颠倒盲从。

所以在八正道中，出世间的正见，是见到四法印——诸行无常、诸受皆苦、诸法无我、寂静涅槃。

例：有些刚学佛的人，还分不清佛教与其他宗教的差别。认为所有的宗教，

都是劝人为善。我们如果没有仔细的思惟，可能也会认同此种说法。

在这个世间里，若能慈悲别人，与人为善，不论是个人或团体，

宗教或非宗教团体，都有存在的必要，因为众生需要慈悲与关怀的温暖。

而几乎所有的宗教，都是宣扬慈悲、博爱与行善。

但是佛教是大慈大悲，不仅对人慈悲，也对六道众生慈悲；

甚至对过去、现在、未来，遍一切处的众生慈悲，此为最重要的差别。

另有一最根本的差别是，佛教于关心、慈悲众生时，不会起烦恼。

而其他宗教，虽是行善，却仍会起烦恼，因内心的贪、瞋、痴、嫉、慢

而生起大纷争。一旦付出的关怀，未得到预期的回馈，就会起瞋。

于是顺我意者，就多爱一些；不顺我意者，就对他起瞋。

而佛教并不会如此，若曾见到某些现象，而误认佛教也是如此，

那是因个人未如法修行，执取自我，才会起贪、瞋、痴。

在佛陀的教法里，佛弟子皆平等，尤其是出家的团体，特别明显。

佛陀交代比丘们，如有比丘来道场，应先接钵，并将钵放好。

后学要向先得戒比丘顶礼，先得戒比丘要照顾后学。

所以在佛教团体中，每一位比丘都是平等无二，互相尊重，互相照顾。

而在家佛弟子，更应如法修行，若不依着佛说而行，就愧对世尊。

佛陀亦慈悲凡夫外道，说：众生若七天无饮食就会命终，

因此要布施饮食给他们。在佛心中，一切众生终究会解脱、成佛。

所以佛弟子除了恭敬三宝，信徒之间也要互相尊重。对于其他的宗教

也一样要尊重。这就是「离苦得乐的妙法」的重要性。在学法时，

就能建立正知正见，然后趣向涅槃、得到解脱，真正离苦得乐。

2、正思惟：出世间正见确立后，就要正思惟，思惟四法印，并思惟愿证得涅槃。

世间是因缘所生，涅槃却非无因缘而灭，而是有因有缘世间灭——涅槃。

什么是世间？在《阿含经》中说世间是指五蕴、十二入、十八界。

什么是众生？众生就是于五蕴、十二入、十八界的世间中贪爱执取：

贪爱执取色、受、想、行、识；贪爱执取蕴、入、界。

过去世如此，今生也一样，未来世亦如此，成为无尽的轮回。

正思惟三法印或四法印后，要下定决心，修身、修戒、修心、修慧，要断烦恼、证涅槃，不要再轮回了。

3、正语：正语就是口业。世间的正语是不妄语、不两舌、不恶口、不绮语。出世间正语是凡有所说，皆与谛理相应。

而出家众什么可说？什么不可说？

◎不可说（畜生论）：王论、贼论、斗争论、饮食论、衣被论、妇女论、童女论、淫女论、邪道论、世间论、海中论。

这十一论又称为畜生论。

我们观察畜生——如鸟，整天飞来飞去，叽叽喳喳叫个不停，一点利益也没有。狗整天到处游荡，见人就吠，猫喵喵叫，鸡咕咕叫，都无利益。

人若谈论这十一项就如畜生一样，整天说无利益的话，乱心不定，起贪、瞋、痴、嫉、慢种种烦恼，因而造业受苦。

◎可说（贤圣论）：施论、戒论、定论、慧论、解脱论、解脱知见论、渐损论（烦恼渐减）、不会论（不聚众会）、

少欲论（未得食衣住行应少欲求）、知足论（已得应知足不贪）、无欲论（无求五欲）、断论（断除一切行）、灭论（一切行灭）、燕坐论、缘起论（知如何修行、如何得禅定、深观法义、契入十二因缘）、这十五论又称贤圣论，令心柔软、律仪成就、修定生慧。

我们比对畜生论与贤圣论，就知道佛陀的慈悲，希望我们能离苦得乐。而真正要修解脱法之人，要知什么能说？什么不能说？这是正语。

而比丘只办两件事，一是贤圣默然，二是共论法义。

共论法义，就是说贤圣论。

贤圣默然，就是能够忍着，不说畜生论，一心精进修定、修慧。

4、正业：正业是要守护六根，清净尸罗，小罪也不犯。

5、正命：正命要能如法乞食，饮食知量。

饮食时，知量知足、不贪吃，这与中国人的习惯不一样。

中国人常以惜福为借口，将剩余食物吃完，造成身体肿胀。

佛陀告诫比丘们，无论食物多少，只要够维持色身修行就好，不可过量。

因为多吃过的患，会造成昏沈、增长睡眠盖，障碍修禅观慧。

佛意是将多余食物，布施给穷苦之人，或是虫蚁。

所以正命就是饮食知量，如法托钵，不邪命：

不维口食——卜卦算命维生；不下口食——耕地务农维生；

不方口食——经商从政维生；不仰口食——观星宿、推测世事变化维生。

6、正精进：正精进于修定、修慧，精进于断五盖、修四念处、七觉支。

能够得四禅、四无色定、灭尽定。能证初果、二果、三果、四果。

中夜休息，初夜后夜、不失经行、正念正知。

7、正念：正念就是四念处——

身：观身不净、观身无常、观身是苦、观身无我。

受：观受不净、观受无常、观受是苦、观受无我。

心：观心不净、观心无常、观心是苦、观心无我。

法：观法不净、观法无常、观法是苦、观法无我。

系心于四念处，虽未证果，但心是非常安稳的。

所以佛说修身念处，就可得十八个功德。

8、正定：修四念处得正念，与七觉支相应。七觉支第六个是定觉支，定觉支时入初禅、二禅、三禅、四禅，再精进修空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。再精进会得灭尽定，此时就相似于涅槃法，是非常殊胜的。

这是出世间的正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。都是朝向涅槃、厌离世间的。

正定后就能入空解脱门、无相解脱门、无作解脱门，断烦恼、证涅槃。

三十七道品：四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八正道。

◎四念处、四正勤、四神足：

四念处是观身、受、心、法是不净、无常、苦、无我，能破除对五蕴是常、乐、我、净的颠倒想。

四正勤是已生起的恶令速断，如五盖（贪欲盖、瞋恚盖、疑盖、睡眠盖、掉悔盖）生起时，会令众生造下恶业，堕落三恶道受苦，是属于欲界的。

如果不能从欲界解脱出来，如何能到色界、无色界？怎能得涅槃？

所以已生之恶令其速断，要精进断除。

还未生起的五盖，令它不生起。

未生之善令其速生，什么是未生的善？四念处、七觉支叫做善法。

因为四念处、七觉支能够证到三果阿那含、四果阿罗汉，可以生起这种功德。

所以还未生起的四念处、七觉支，精进令它生起。

而已修的四念处、七觉支，要令其增长。

四神足是欲神足、勤神足、心神足、观神足。

◎五根、五力、七菩提分、八正道。

五根就是信根、精进根、念根、定根、慧根。

※信根：信佛、信法、信僧，不退不动摇、持戒不犯。

要在心地上种菩提树，菩提种子初发芽时，根尚未稳固，

容易因无明风或爱水而倾倒。如果信根深扎，长出来的菩提树就会安稳，

无论风大、水多，都无法吹倒。这个根就是善法，根种于善法当中，

就有力量能抓住心地。所以五根要种在对佛的信心、对法的信心、对僧的信心。因为对佛、法、僧有信心，坚持佛戒，心得安稳，不后悔，就能成就定、慧、解脱、解脱知见。

※精进根：当信根深扎在佛、法、僧、戒后，就会乐于精进断五盖、断一切烦恼，修四念处、七觉支，行八正道，得涅槃，不再受生死轮回苦。

所以精进于断恶修善，行四正勤，因此精进根就是四正勤。

※念根：精进于修念根——四念处（观身、受、心、法是不净、无常、苦、无我）。修四念处后，能令根扎得更扎实，不受五欲影响，当内心的五盖生起，也不动摇。

※定根：从四念处再修四禅、四无色定、灭尽定，定根扎得稳稳的，非常牢固，禅定力就非常稳了。

※慧根：慧根就是四圣谛——知苦、知集、知灭、知道。

信根一定要不离慧根，精进根要证到四圣谛的灭谛。

念根的四念处也要导向灭谛，定根亦要导归灭谛。

所以信根、精进根、念根、定根皆是以慧根为首，慧根就是五根的栋梁。在《阿含经》中，佛陀告诉我们，五根如果成就，就能证果。

◎五力：信力、精进力，念力、定力、慧力。

从五根生一切的善法后，五力能熄灭一切烦恼。

◎七菩提分：七菩提分就是七觉支，是成就菩提的因缘。

在声闻法名为声闻菩提，在辟支佛名为辟支佛菩提，

于大乘名为阿耨多罗三藐三菩提，就是无上菩提。

声闻菩提，要先修念觉支（四念处），其次是择法觉支。

择法觉支要知：什么是善法？什么是不善法？

择法觉支后是精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支、舍觉支。

而念觉支就是四念处，精进觉支就是四正勤，它与八正道的正精进是一样的，定觉支就是四禅，都有它的相关性存在。

◎七觉支之后要修的是八正道——正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定，然后生起空、无相、无作三解脱门，能够断烦恼、得解脱。

此时正智慧同时生起，也生起解脱知见，所以称五分法身。

希望在苦集灭道的道圣谛里，无论是从八正道说，或是从三十七道品说，都能有一个整体性和系统性的了解，厘清佛法的整个系统，一起朝向涅槃，安稳的行于涅槃道上。

道圣谛 (六) 出世间八正道

一、正见

佛世时，舍利弗尊者与摩诃拘絺罗尊者共论法义时，不谈畜生论，而是说贤圣论。

有一次，摩诃拘絺罗尊者请问舍利弗尊者：「苦是自作吗？」

苦在佛法里，指的是有为法的五蕴，色蕴是自作的吗？

苦、乐、不苦不乐，也是自作的吗？还是无因无缘偶然作的？

舍利弗尊者答：「苦不是自作，也不是他作，不是自他共作，也不是无因无缘作。」

苦是因缘生，苦不是自作、他作、共作、无因作，而是因缘生。

这样的说法是何意思？

我们从十二因缘了解，老死是不是苦？老死当然是苦！

老死里有无自我在老死？没有。老死是因缘生。老死的因是生，因生而有老死。

所以老死不是自作、他作、自他共作、无因作，而是因缘生。

「生」是何因所生？是因「有」故有生，所以它是属于因缘，

是有「业有」而生于三界六道。如此往前推，一直推到行也不是自作、他作、共作，无因作，都是因缘生。是无明缘行，因无明而有行。

那么无明是属于自作、他作、共作、无因作？

十二因缘的第一支是无明，是自生，或他生？或共生？或无因生？

在《杂阿含》，佛陀说：「是因不正思惟而生起无明。」能正思惟就不起无明。

故我们应正思惟，深观缘起法：灭无明、得明，无无明、则明。

所以我们再思惟缘起法的流转和还灭。

因为只要明就无行，无行故无识，无识故无名色，无名色故无六入，

无六入故无触，无触故无受，无受故无爱，无爱故无取，无取故无有，

无有故无生，无生就无老死，忧悲苦恼，如此就解脱了。

所以根本是在无明。无明灭、行就灭，乃至老死忧悲苦恼灭。

二、正思惟

在《杂阿含》，佛陀告诉众生，不正思惟时就会生起无明，所以只要正思惟就会明。

在明之下，六根对六尘，六触生起，所作的业是善业，而且是出世间的无漏法。

舍利弗尊者回答摩诃拘絺罗尊者，从老死到无明，都是因缘生，既是因缘生，就可因缘灭。

由此可知，我们在无明之下，贪爱外在的色、声、香、味、触、法，内在的眼、耳、鼻、舌、身、意。在五蕴中缠绕轮回，苦无出期。

既然一切法都属于因缘，可见一切法，都是无我，都不是我的，所以是空。既是因缘所生，故可因缘灭、苦果灭。

所以识缘名色、名色缘识，相依相待，成立了识与名色。

五蕴的生起，譬喻以三支芦苇架立起来，如果少一支就倒了。

以人来说就是识、名、色。识就是心意识，名就是心所，色是身体，这三个和合，生起识缘名色、名色缘识，如果缺一就不能生起五蕴。

若不贪爱其中任何一个，那五蕴就不成立，就可以得解脱。

以戒的观点来思惟，如果是我的东西、我的人、我的观念、思想见解，才能说我要拥有它。如果不属于我的，只要执取就犯偷盗。

我们已知诸法无我，五蕴、十二入、十八界，都是无我，也不属于我的。

色蕴是我的吗？不是！受蕴（苦、乐、不苦不乐）也不是我的，想蕴也不是我的，行蕴也不是我的，识蕴也不是我的，它们是属于因缘的，是因缘所生法。

如果我执取五蕴，就犯偷盗，六道轮回。善心执取来世五蕴而造善业就生人天，执取现在五蕴而起恶心造恶业，是到三恶道受苦。

所以佛世时，有的比丘只要受持一条不盗戒，仍可证阿罗汉，原理就是如此。因此观察五蕴、十二入、十八界，都是无常、苦、空、无我，不属于我的，我就不偷、不盗，不执取它。

这样的情况之下，就可以漏尽解脱，这是佛陀所说的殊胜微妙法。

智者闻法、因喻得解，我们正思惟：身体也不是我的，不能令它永久健壮，眼睛会老花、头发会白、眼皮会皱、器官会败坏，都不是我、不是我的。

观念思想也一直在改变，也都不是我、不是我的。

诸法无我，没有一个主宰自体存在。众生如此，世间如是，都不能贪爱执取。见法之人，不会为了五蕴，贪爱五欲六尘而杀害众生、偷盗财物、侵犯男女、妄语、喝酒。所以不造有烦恼的身业、口业、意业，得到真正的身心清净。

只受持一条不盗戒，就可以得这种功德。

所以我不偷盗，身、口、意不偷盗，色、受、想、行、识不偷盗，

色、声、香、味、触、法，眼、耳、鼻、舌、身、意，

六界，都不偷、不盗、不取。因此对五蕴、十二入、十八界，

生起厌离、无欲、无贪爱，能断贪爱，就得涅槃解脱。

佛陀说，能如是说法之人，就是说法法师。在《阿含经》里的定义，

法师指的是所说的法能令众生出离生死，对五蕴世间，对六根、六尘、

六识、六触，不再贪爱执取，能够熄灭烦恼的人称为法师。

因此在离苦得乐的妙法里，无价的宝藏——缘起正法，

施论、戒论、生天之论、欲不净法，漏为大患、出离为要。

整个系统，都是在建立正知正见，目的是为了宣说四圣谛。

所以在生活中，要先能够断恶修善，在听闻四圣谛时，

契入见苦离苦，见集断集，见灭证灭，见道要修道。

这是佛陀当时所行所教，我们应依教奉行。

因此见到别人布施、持戒，便知这是世间善法，见闻有人离欲出家，知他已离欲不净法种种过患，欲趣向涅槃。

例一：我们观察思惟，身体是变异无常的。从小到大忙碌了一生，

投资时间精力，生命财物，烦恼造业，得到的却是一个无常不净的身体。

身体的变化，从婴儿、少年、青年、壮年、中年、老年，命终坏灭，

此身的变化，是不净、无常、苦、无我。

因此可以观身不净、观身无常、观身是苦、观身无我。

那么感受呢？有时苦、有时乐、有时不苦不乐，无实乐故观受皆苦。

有时想过去、想现在、想未来、想家人、想工作，都是无常、苦、无我。

有时想做善事，但稍迟些又想，已有别人做了，我何必做？

这种善心，也是生灭无常、苦、无我。

佛陀说众生最愚痴的是在不知不觉中，将生灭的心意识，

认为是真实常恒不变的存在。所以对于色、受、想、行是无常、苦、无我，

还可理解。但对于识，却是不解。

心识的生灭无常，比身体的变异还迅速。六识是随着六根、六尘的无常而跟随生灭，相续的触、作意、受、想、思也相续生灭。

眼识生起，相续的触、作意、受、想、思也相续生灭；

耳识、鼻识、舌识、身识亦同；

意识生起，后面的触、作意、受、想、思也相续生灭。

善与不善心所也刹那生起灭去。

所以识的生灭无常迅速，但我们却认为有个真实不变的心存在，真是颠倒。

我们不作颠倒痴人，而要成为智者，见到五蕴都是无常生灭、苦、无我，

不属于我的，如此才能受持不偷盗戒。

平常在六根对六尘中，要如实的观察。在生灭中，不执取一个自我与人对立。

例二：佛世时，有位外道名阿支罗，在路上遇见托钵的佛陀，于是向佛请法。

佛陀告诉他路上不宜说法，但是阿支罗见佛欢喜，要把握因缘请法，

所以向佛陀请求三次。佛于是在路边，敷座而坐为他说法。

他问：「苦是自作的吗？是他作吗？是自他作吗？是无因作吗？」

佛陀说：「苦非自作、非他作、非共作、非无因作。」

「那为何有苦？」

佛说：「苦是因缘所生，乐是因缘所生，五蕴都是因缘所生，因缘生就会无常。

从贪爱执取生起苦的五蕴，如果不贪爱执取苦的五蕴，苦就灭了。」

如果心想吃榴槌，就会去买榴槌来吃；心爱吃水蜜桃，就会买水蜜桃来吃。

心贪爱男女，就会去亲近那个男女，这样的贪爱攀缘追求就是轮回。

它是因缘所生，心若不贪爱榴槌，就不会有榴槌出现。

不贪爱水蜜桃，就不会有水蜜桃出现。不贪爱男女，就不会有男女出现。

心如果不贪爱来生，就不会轮回到来世。

所以今生、来世，过去生都是因缘所生：贪爱就生起，不贪爱就因缘灭。

阿支罗听佛陀说法，就得法眼净，悟到诸行无常、诸受皆苦、诸法无我，

不贪爱执取苦的五蕴，就寂静涅槃，契入四法印。

这时他从法上生起信心而皈依佛陀，此时阿支罗见法涅槃，非常的法喜。

于回家途中，仍然忆念着正法，此时被一只保护子牛的母牛，用牛角触死。

有人向佛陀报告，阿支罗被牛触死，佛陀要大众去供养阿支罗，因为见法涅槃之人，都是值得供养。

预入圣流的四个因缘，是亲近善知识、听闻正法、内正思惟、法次法向。我们亲近善知识，听闻正法以后，再内正思惟，然后依教修行。

也可以像阿支罗一样，虽被牛触死，都还在涅槃中，无有恐怖。

所以当我们知道六根对六尘、六识等法，都是因缘生，也会因缘灭，没有一个自我主宰存在。因此不贪爱执取任何一法，也没有瞋恚任何一法，这时就会像阿支罗一样值得供养。也会像因缘乞丐命终时，出现瑞相。

那是有因有缘世间集，有因有缘世间灭。

例三：佛陀在度化众生时，常会善巧方便，以各种譬喻来说法。

一粒树种播下去，要灌溉、施肥、除草，做种种保护措施，树就会生长出来。反之，如果不灌溉、施肥、除草，这粒树种很快就凋萎。

佛陀的善巧譬喻里，有时形容轮回，有时形容解脱，有时形容成佛。

所以我们在听闻佛法时，要从譬喻正思惟法，因为智者闻法、因喻得解。

佛说众生的心在过去生造无量的业，就像善恶种子，到今生时，心触到善业，就生起人天的果报。

而善业里也有较差的业，如丑陋贫贱，短命多病。

如果触到较佳的业，就会健康、长寿、富贵。

在这样的因缘之下，如果我们以爱水来灌溉，又在无明的覆盖之下，那这棵轮回的身树就会越长越大。

凡夫众生识田中的业种子，以爱水灌溉，又常以无明土覆盖，这时继续轮回的五蕴树，就会越长越大。

那么要如何解脱？要将无明盖打开得明，并且不再加入爱水，断爱欲，也不要再施肥（增加爱染）。此时，虽然业种在识田中，

但是轮回身树会慢慢枯萎。这就是有因有缘世间集，有因有缘世间灭。

佛陀能够善巧度化众生，是因为具足四无碍智——法无碍、义无碍、词无碍与乐说无碍。所以我们对佛陀，要有绝对的信心，因此要皈依佛。还要皈依法，因为缘起正法里，我们知道「有业亦有果、无作业果者」。

在「诸法无我」、「有业亦有果」当中，都是因果关系。

「此第一甚深、是法佛所说」。

「虽空亦不断」涅槃不是断灭，世间里面「相续亦不常」，过去生到现在到未来，相续当中，没有一个常恒的主体。

里面是「罪福亦不失」。有业生起果，善业生起福，恶业生起苦，

「罪福亦不失，如是法佛说」这就是非常重要的正知正见。

例四：正见、正思惟之后，就会想要得涅槃。而凡夫众生，所追求的却是颠倒的。因为凡夫认为五欲、五蕴是快乐的，但是对圣人而言却是苦的。

而圣人的菩提涅槃是快乐的，凡夫众生却觉得是苦恼的。

当六根对六尘，眼睛看东西时，见到美好的画面，譬如看到帅哥、美女，我们会觉得快乐，并且在快乐当中，认为那是最美好的。

或是升迁时，新的职务名称，令我们觉得快乐。

或是老板为我们加薪，也会觉得很快乐。

或是今年的业绩成长好几倍，也会令我们觉得快乐。

世间人在六根之下，觉得这是快乐的。

但是圣人知道那是苦的，因为当我们见到俊男、美女，生起乐受时，会觉得那是真的，所以会付诸行动，去追求与交往。

如果是会思考的人，会觉得很不值得，而不会思考的人，到头来还是一场空。因为会反思的人想：「我若去追求这个俊男美女，要花多少时间？

为了想和他在一起，乃至和他结婚，为了得到这一点点的快乐，要付出多少？整天朝思暮想，工作时不专心，只想着要用各种方法和他联络，听他的声音。到了晚上又睡不着，使自己身心疲累，只为了得到一点点甜蜜的感觉。

过些时日，又得面对生离死别的无常，苦不堪言，真是划不来！」

但是世间人以为那个是快乐，而出世间的圣人，知道那是颠倒、是苦的，因为圣人所见都是真实的。

「四圣谛」 谛就是真实，凡夫没有真实，凡夫都是虚伪的。

别人以名、利来诱惑我们时，会觉得很快乐，甘愿为它忙碌一生，甚至造恶业。更为了想得到名利，与人斗争。一将功成万骨枯，为了当将军、宰相、院长、

总统，要将许多人踩在脚底下。表面上看起来很快快乐，其实是与很多人结怨。这些怨敌，在未来世是猫抓老鼠，老虎吃兔子的因果报应，循环不已。

这样会快乐吗？一点都不快乐！所以世间人是颠倒的，只有圣人才是真正的，圣人见闻、思惟、言行是真实的，因此我们要做圣人！

所以在六根触六尘之下，生起的六识，触、作意、受、想、思，观察都是无常、苦、空、无我，如此我们才会入圣流。

如果我们将平常所接触的，都当成常、乐、我、净，这样就会继续生死轮回。例五：在世间的知见里，是「有怨报怨，有仇报仇」，教我们要有正义感。

就像电视剧演出好人杀死坏人，我们就拍手叫好。反之，坏人伤害好人时，我们就会生气，这就是颠倒。为什么？因为真正的好人，是不会杀生的。

而坏人在今生里，还是可能会出现善心。有的人虽然在外面为非做歹，回家却是孝顺父母。所以他到底是好人，还是坏人？

好也是因缘生，坏也是因缘生，我们不可以偏概全，看到某个人不好的行为，就认为他一期的生命里，都是不好的，这样的见解是颠倒的。

如果以长远的眼光来看，他在今生做不好，在未来世会不会做好？当然会！因为此生做不好，是因缘生，在未来世他做好了，也是因缘生。

今生轮回是因缘生，在未来世解脱、成佛，也是因缘生因缘灭，恶的灭了，善的生起。但是世间教我们要有正义感，

所以我们从小被教育二元对立，瞋恶爱善，也是斗争。

所以在我们的正义感里，造下了什么恶业？

别人利用我们的正义感，去与人对立、造恶业，自己会因此而下地狱都不知道。那么我们平常应该如何做？佛教的根本处，是在慈悲的时候，要用智慧。

一方面是在六根触六尘时，不要让贪瞋痴生起，要见到真实相，这些都是因缘所生，没有什么好生气的。

今天的恶人以后也会变善人，今天的善人若不能保持下去，也不要与人起瞋。所以好人我不贪爱，坏人我不瞋恚，我们要学佛陀、学阿罗汉，慈悲教化他。今生如果教化不了，就要令他对三宝生起信心，对他说佛与三宝的功德，令他生起善心。也许他下一世会堕落地狱，但是当他从地狱中出来为人时，

就会因为曾经听过、赞叹三宝，而对三宝生起信心。

当信心生起后，就会朝向涅槃解脱成佛的目标来，会走在这条正道上。

我们要从这种角度去思考，否则随着世间人，见善就鼓掌，见恶就起瞋恶口，自己在无明中没有正思惟，因而堕落恶道。

例六：有一位女众常常赞叹三宝，并发愿要度一百个人来皈依学佛。

因为她知道自己今生很苦，众生也很苦，唯有信三宝，以法药来熄灭烦恼，临终时往生西方极乐世界，才是究竟之道。

有一天，当她劝人皈依学佛时，恰巧心脏病发往生。她在死前的那一刹那，都还在劝人皈依学佛，因此很可能往生西方，或是往生天上善道。

所以见到坏人时，不要起瞋，看到善人也不贪爱，这样才能够如实知。

例七：曾经有人请示法师，为何他在工作时，不会害怕面对群众，

但是在工作闲暇之时，却对他人的指指点点觉得苦恼？

法师回答他：「这是因为从小，长辈教育我们不能嘻笑放逸，要谨言慎行。

所以我们会很拘谨，即使是很高兴，也会压抑自己的情绪，并且害怕出名，

害怕别人注意我们。但是身为佛教徒，应该要有度量，

尤其是想要求解脱成佛之人，更要有慈悲心。」

要告诉自己：「别人喜欢见到我，就表示我与众生所结的缘比较好，

所以愿见到我的人，能够生起欢喜心，能够信奉三宝，对三宝有信心。

希望听到我声音的人，也能够生起欢喜心，对三宝有信心。」

所以平时与人见面时，也要像法师一样，合掌称念阿弥陀佛，

并愿众生都能皈依三宝。

三、正语

八正道里属于戒的部分，是正语、正业、正命。

出世间的正语是指比丘共论法义。共论法义就是谈贤圣论而说不谈畜生论。

◎畜生论：出世间人若谈世间事，就与世间相应，不免轮回，故应避免谈论。

1、王论：王论就是政治，出家人不谈政治。在「佛教徒的福利」里，提到选举时，

被问：你是支持一号还是二号？

答：都不是！我是支持佛号！我是属于佛的。

因为佛的意义，对内是生起智慧、熄灭烦恼、得解脱；对外是平等的慈愍一切众生，没有差别。

所以对于一号、二号，既无贪爱也无瞋恚，而且都是平等慈悲。

有人以颜色来分别政党，你是属于什么颜色？若颜色不同，就会瞋恼对方。而我们都不是任何颜色，却是金色。因为我们以后要成佛，具有金色身，能够令众生欢喜，与众生所结的是善缘、佛法的缘。

如此一切众生都会愿意来皈依学佛、信奉三宝，解脱成佛，救度众生。

2、贼论：如果谈论盗贼犯罪人事，就会与五盖相应、与烦恼相应，掉举心是障碍修定的。如果加以批评毁谤，不仅自身无法解脱，未来世与他相遇时，也不乐见他、度他。

3、斗争论：在政治中，都是党与党的斗争，那是他们的的事情，与我们无关，我们只要专心修行解脱。在团体里，若有不同的圈圈在互斗，也是他们的的事情，不两舌说是非，我们应起悲悯心，但愿众生离苦、解脱。

在家中，兄弟姊妹之间有时也会斗争，我们要起悲愍心，不可在旁煽风点火。

佛世时，也曾有比丘谈论比较，哪一国的国王优劣贤愚？

佛陀呵斥，不许比丘谈斗争论，要专心修行断烦恼。

4、饮食论：不谈饮食好吃、难吃？营养、健康与否？

佛世时，有比丘谈论，住处的国家闹饥荒，应到风调雨顺的国家去托钵，才能得好食物，修行才有力量。

佛陀呵斥，应下功夫在五蕴的观照，不谈饮食论。

5、衣被论：衣被就是指衣服。不谈穿什么样的袈裟较庄严？

依佛制，比丘应穿坏色衣，所以不谈衣被论。

而在家众，如果谈衣被论，就会比较分别，落入世间与五盖相应。

6、妇女论：不谈妇女美丑，谈这些都是背离解脱，会生起爱染心、掉悔心。

尤其是比丘，如果谈女众会特别容易染着，所以不说。

7、童女论：童女是指没有结婚的女众。谈论未婚女众的种种事情，

只是增长我们的五盖、增长烦恼而已，所以不谈。

8、淫女论：不要谈论男女淫欲事，增长心中的欲望，不仅无助于解脱，

还会造成生死轮回，所以不谈。

9、世间论：世间论是指谈游山玩水，世间俗事。

出世心就会退失，而与五盖相应，散乱、无法修定。

10、邪道论：与八正道相违背的邪知邪见不能说，如风水算命等等。

11、海中论：海中论就是指财富名利。

在古代，海中藏着无量无边的宝物，在人间做生意所得到的财富很少。

如果冒着生命危险到海中采宝，就能得到很多的宝物，因此叫海中论。

如果谈论某人升官发财，会增长五盖。

所以出家众要修解脱法，这些都是不谈的。

◎ 贤圣论：出世间人谈佛法，令心调柔，具有正知正见，就易修戒定慧，得解脱。

1、施论：出世间要谈施论，因为布施与涅槃是息息相关的。

谈布施时，心量就会广大，易修戒定慧。

如果悭吝不舍，心胸狭窄，死时仍在三界六道继续轮回。

所以要舍悭吝谈布施。作财施、法施时，心量会无限的宽广。

- 2、戒论：谈持戒时，得心安而不后悔，所以会乐于持戒。
- 3、定论：得一心，得禅定时，心脱离欲魔所扰，又能成就慧观，见法涅槃。
- 4、慧论：谈四圣谛，能生智慧，深观实相，断除烦恼。
- 5、解脱论：断除烦恼时，是真实乐。
- 6、解脱知见论：断烦恼后，确信不再生起五蕴，永远得解脱，不再轮回，称为解脱知见。
- 7、渐损论：依法修行时，自己的烦恼习性越来越少（渐损）。
- 8、不会论：不与喧闹尘世相会，不生五欲，不起五盖。
- 9、少欲论：未得时，不多求，少欲知足乐无比。
- 10、知足论：知足常乐易修道。
- 11、无欲论：无欲于世间人事物，才有助于修道。
- 12、断论：断一切有为法的烦恼。
- 13、灭论：灭一切有为法，得寂静涅槃。
- 14、燕坐论：能够知道如何修禅定，得禅定的功德。

15、缘起论：知此有故彼有、此生故彼生；此灭故彼灭、此无故彼无。

如实观缘起法就得解脱，心中不起烦恼。

比丘有时共论法义，有时贤圣默然，就能证得初果、二果、三果、四果。

所以我们应该远离畜生论，而共论法义，再贤圣默然修习止观。

四、正业

正业是清净尸罗，就是持戒清净，守护根门（六根清净）。

例一：在《阿含经》中，曾经有个外道婆罗门问佛陀有没有修六根？

佛陀说：「有！」

佛陀反问：「你的师父有教你修六根吗？」

「有」

「如何修？」

外道回答：「师父教我们修六根就是眼根不见色、耳根不闻声、

鼻根不嗅香、舌根不尝味、身根不触尘、意根不知法尘。」

佛陀告诉他：「若是如此，瞎子也在修眼根。」

阿难尊者在旁，接着说：「聋子也在修耳根，这样瞎子、聋子，都能修眼根清净、耳根清净。」

这个外道一听，随即愣住了。

心想：「原来师父所说的六根清净——眼不见、耳不闻、鼻不嗅、舌不尝、身不触、意不知，是错的！」

这时外道赶快向佛陀请法：「世尊您所说的六根清净是如何修？」

佛陀说：「在我的贤圣法中的无上修根，就是眼根对色尘时，

不贪爱合意的乐色尘，不瞋恼不合意的苦色尘，不苦不乐的色尘，也不愚痴。

眼根对色尘不起贪、瞋、痴；耳根对声尘不起贪、瞋、痴；

鼻根对香尘不起贪、瞋、痴；舌根对味尘不起贪、瞋、痴；

身根对触尘不起贪、瞋、痴；意根对法尘，也不起贪瞋痴种种烦恼，

此为贤圣法中的六根清净法，叫守护六根。」

这个外道一听得大欢喜，向佛陀顶礼。

在阿含经里，处处都可见到诸如此类，世尊很平实的与众生的对谈说法。

例二：有一比丘在托钵的路上，见到一位美女心动了，

此时见到佛陀迎面而来，当下摄心。

回精舍午斋后，佛陀集众问：「今天沿路托钵时，有哪一位比丘不守护六根？」

这位比丘很有惭愧心，对佛陀表白：「是我！世尊！托钵时不守护六根，

见到美女心动，幸好世尊点醒，在此我要忏悔改过。」

世尊很赞叹他，一个有惭愧心的人，面对过失能够真诚忏悔、改过，

必定能在贤圣法中，得到究竟的清淨。

这位比丘很坦白诚恳，所以在修行当中，得法眼淨，证到果位。

如果能在六根门头，清淨修行，从六根对六尘当中，

知道苦、集、灭、味、患、离。

像那位比丘，见到美女就知道，生起的是乐受，乐受后就有贪爱染着了。

幸好遇见佛陀，让他生起警觉心、惭愧心。

佛陀在《阿含经》里，一直在提醒这件事情。

六根对六尘时不染着，要见到它的过患，只要不染着，终究能得解脱。

例三：有人说：「魔由习气门入。」什么是魔？什么是习气？

在《阿含经》里，佛陀说有只野干，见到一只乌龟，想要吃它。

龟有六个出口——头、尾、四只脚。乌龟见到比它大的野干，赶紧将它的头、尾、四只脚，缩进壳里，如此野干就抓不到它。野干并不放弃，一直守候在旁，等乌龟将头、尾、四只脚伸出时，就能抓住它。

乌龟知道野干一直在等它，于是耐着性子，就是不将头、尾、四只脚伸出去。野干长时间等不到乌龟，最终还是放弃离开了。

这个譬喻是指魔都在外等——等我们的眼根见到美好的人事物，心就被勾走。

就像当今社会上的粉丝，见到偶像，就兴奋的追逐、尖叫。

还有台湾的槟榔西施文化，每路过一次就看一次，不守护眼根。一旦放纵眼根，恣意追求引起乐受的对象，五欲魔就从这些根门，拉我们去生死轮回。

悉达多太子在菩提树下，成佛之前，三个魔女从魔天下来，

变成人女、天女，来诱惑太子。但是菩萨守护六根，不受影响，

还教她们观察，人女是不净的，天女是无常的，最后魔女挫败而回。

所以魔由习气门入，就是从六根门头入，因此我们要避免着魔，就应守护六根。

若不守护六根，出家众就容易还俗，在家众易造恶业，现世犯罪、来世堕地狱。

若不守护六根，别人以财色名利为诱饵，魔就会引我们上钩，落入他人的圈套。

若不守护耳根，别人会以音乐歌舞，让我们心神不宁。

若不守护鼻根，别人会以各种香味，如男女的香味、

食物的香味等，使我们的心跟着香味走。

若不守护舌根，别人就会以酒肉来诱拐我们。

若不守护身根，别人会用衣服或是男女来与我们接触，让身体觉得很舒服，

如此就会堕落魔手。

若不守护意根，心里喜欢胡思乱想，年轻时用尽心机与人斗争。老来的时候，

得失忆症、痴呆症，这都是自己造成的。

所以守护六根，要非常注意，尤其是求解脱的行者，要守好六根门头。

像乌龟一样，知道外面的六尘境界像魔一样要抓它，

所以就守着六根门头不出去，这是求解脱行者的正业。

例四：有一位比丘经过莲花池，见到池中的莲花又美又香。

于是眼根对色尘，鼻根对香尘，就过去赏花闻香。

这时，莲花池的花神出现对比丘说：「你偷了我的花香。」

比丘莫名其妙的问：「我只是闻花香，这样也算偷吗？」

花神说：「佛告诫我们，不是我的东西，没有经过他人的同意，擅自拿取就是偷盗。你没有经过我的同意，就来闻花香，未守护六根就是偷盗。」

比丘于是向花神忏悔。

不久，有位在家众经过莲花池，见到莲花又美又香，就将花摘下来带走。

这时花神动也不动，一言不说。

比丘问花神：「刚刚那人不仅闻了花香还摘花，为什么你都无动于衷？」

花神回答：「清净之人的心，就像杯中清水，只要犯错、有一污点，

就如一粒沙子掉入杯里，看得非常清楚，所以要立即告诉他，令他修正。而不清净人的心，就像杯墨水，即使放了许多沙子进去，也看不出来。

那个偷花贼的黑业、烦恼已经很重，所以不需要告诉他。

而你是心清净的修行人，当你没有守护六根，造下一点点恶业时，我要劝你赶紧忏悔，守护六根。」

佛陀要众生行出世间的八正道，就是要众生守护六根。

而守护六根若是没有善知识的提醒，容易放逸，魔就会由习气门入，所以我们要谨慎防护。

在《杂阿含》中，佛陀提醒我们，魔的钩一直想从我们的眼、耳、鼻、舌、身、意来勾我们、抓我们。所以我们要对自己慈悲，不落入魔手，就要守护根门。

尤其这个时代资讯发达，价值多元，善恶不分，因果不明，人们心中缺乏正法。

如果问社会大众：「下地狱好吗？」

有人会答：「没有什么不好。」

若是法师就答：「不好！下地狱会受无量苦。」

我们心中要有佛法知见，要离苦得乐，而要离苦得乐就要能忍。

六根门头的忍就像乌龟一样，将六根全部缩进来。

忍一时风平浪静，退一步海阔天空，免得被野干、被魔抓到。

因此守护六根，不堕落三恶道，守护六根才可以得解脱。

例五：多耆多尊者在托钵时，见到一位美女，心动了。他请求阿难尊者护念，

阿难尊者就教他修不净观，尊者舍弃托钵回去观不净，终于得法眼净。

佛说：「宁可睡觉，也不可眼根贪爱色尘，免得堕落三恶道；

宁可睡觉，也不可耳根贪爱声尘，随着声尘而造业轮回；

宁可睡觉，也不可鼻根贪爱香尘，随着香尘，而去追逐轮回；

也不可舌根尝到味尘，贪爱味尘，随着味尘而轮回六道；

不可身根贪爱触尘，随着触尘而轮回恶道；

也不可意根缘法尘，心猿意马到处流浪而轮回三恶道去。

三界轮回无量苦！如果染着五欲六尘，就会随着它们而生死轮回。」

佛陀的本意，不是教我们去睡觉，佛陀是呵斥睡觉的，

因为睡觉本身一点功德都没有，睡觉时与死人是一样的，差别只在呼吸而已。

欲界众生的睡觉是为了消除疲劳，但是不能贪睡。

佛陀只是用相对法，来凸显六根贪爱六尘，不守护六根的过患。

贪睡是愚痴的行为，但不守护六根更是愚痴。

例六：有一次宾头卢尊者去见优填王时，

优填王向尊者请法：「尊者！面对女众时，要如何修行？」

宾头卢尊者说：「有几种观法。第一、年纪比你长很多的，视为母亲。

年纪比你稍微长点的，视为姐姐。年纪比你少一点的，视为妹妹。

年纪比你小很多的，视为女儿。这样就不会去侵犯对方。」

优填王又问：「比丘们不是也是这样修行？」

「对！比丘们也是这样修行。」

优填王说：「但是我面对这么多的女众，我还是无法这样观。」

宾头卢尊者告诉他：「第二、观她们身体是四十二身分组成。

观她们身上的发毛：头发、眉毛、睫毛、鼻毛。手指甲、脚指甲、牙齿。

发、毛、爪、齿、皮，此时再反观自身的发、毛、爪、齿、皮。

从头顶下来，肉、肌腱、骨头、骨髓、肾脏、心、肝、脾、肺、肋膜、

横隔膜、肠，大肠、小肠、肠间膜、胃中物、粪、脑，观地大有二十个。

水大有十二个：胆汁、痰（胃液）、脓、血液、脂肪、脂油、汗、眼泪、鼻屎、唾液、关节的润滑液、尿。

再观火大与风大。火大有，身体一直持续发烧的火、间接性发烧的火、胃消化的火，身体有成熟与老化的火。

风大有六种，往上的上升风、往下的下降风、呼吸出入息、肠子里的风，肠子与腹腔之间的风，体内循环的风，四大共有四十二身分。

如果能观身体的四十二身分，就不会对女众产生爱染心。」

优填王很高兴宾头卢尊者的回答，但说：「尊者！虽然如此，

但是我的念力没那么强，还是会迷失，应如何才能守住这个攀缘的心？」

尊者回答：「你要守护六根。当眼见色尘，见到女众时，守住心！虽然有乐，但是不贪爱；虽然有苦，但不瞋恚；虽然有不苦不乐，但不落入愚痴。

听到她的声音、闻到她的香味，六根对六尘时，都不起贪、瞋、痴。

守护这六根，就像乌龟守护它的六出入口，就不会被野干抓走，

不会被魔王抓走，不会被外在的六尘抓走。」

所以比丘的正业里，守护根门是非常重要的。

例七：当我们学出世间的正业（守护根门），标准要订高一点。

所谓「取法乎上、得法乎中，取法乎中、得法乎下」，得到的功德就会大。即使没有达到高标准，还是会达到中标准、低标准。

至少在解脱前，都还是会有做人、生天的快乐自在。

如果只想做人就好，而做人的标准没守好，就会堕落到三恶道去。

因此佛教徒有个好处，就是别人会以高标准来衡量我们。

比如见你言行不当，就说：

你是吃素的，为什么喝酒？你是拜佛的，为什么也说是非？

你是信佛的，为什么也贪小便宜？当别人这样批评时，我们应该要高兴。

为什么？因为正好可以检查自己，当有人时时在旁提醒我们、监督我们，

我们就不会做错事。

在社会上与人相处时，如果对周遭的人表明自己有受戒，不饮酒、不荤食。

聚餐时，大家就会为我们准备素食，并且不会强迫我们喝酒，那不是很清净吗？

反观没有皈依受戒的人，常被灌酒，喝得烂醉，更有女众因此而被污辱。所以守护六根，可以保护自己，也会得到他人的尊敬。

五、正命

饮食知量也是戒，吃不完的东西，可以舍给众生食用，无论是虫、蚂蚁，或是贫穷需要的人都可以。我们应有正确观念，譬如资质优良的千里马，虽能日行千里，但若因贪吃而不跑或跑错方向、目的地，就无千里马之用。

所以成为资质优良的千里马，第一个条件是必须先守护口欲，不能贪吃东西，因此佛陀告诫出世间行者要能饮食知量。

众生的口，不是吃东西，就是说话，所以佛弟子除了不说畜生论，也要守护口欲。

第一是贤圣默然、共论法义，第二是饮食知量。

出家众过午不食，才有更多的时间可以精进。所以佛陀告诫弟子，要饮食知量。在佛陀制定日中一食的戒里，至少有两个因缘：

第一是佛制过午不食戒前，有位比丘，皮肤很黑，有一天黄昏，天色黑暗，又雷电交加。比丘到一户人家托钵，主人是孕妇，听到比丘来化缘，

高兴的开门要供养。此时正好一道闪电光芒照在比丘脸上。

孕妇看到一个黑得发亮的比丘，以为见鬼，吓坏了，因而流产，引起人们批评毁谤。

佛陀诃责比丘，并提醒比丘们，要为断烦恼、得涅槃而忙，不是为得饮食而忙，所以佛陀制订日中一食戒。

第二是结夏安居前，佛陀要比丘们日中一食。

有位比丘说：「世尊！我不能守这一条戒。」

佛陀就说：「那么你早上吃、中午也吃。」

比丘说：「两餐不够。」

佛陀说：「给你三餐，晚上也吃。」

比丘说：「晚上三餐也不够，我要整天随时想吃就吃。」

佛陀说：「不可以，你不守护根门，饮食不知节制。」

这位比丘因而不想见佛，离开佛陀，自己到山里躲起来。

结夏安居快结束时，阿难尊者慈悲的去告诉这位比丘：「如来出世非常难得，你要把握这殊胜因缘，如果世尊灭度，你要如何才能得解脱？」

所以你要趁佛还在的时候，赶紧向佛忏悔，受持日中一食，修行求解脱，否则三界轮回太苦了。」

这个比丘一听，心想：「对！世尊如果涅槃了，解夏后又要去各地游化，我更见不到他。」比丘于是去见佛，向佛陀忏悔，并受持日中一食。

佛陀呵斥他说：「在娑婆世界刚形成的时候，第一个从天上下来的天人，看到地上的地肥，就用食指沾来吃，觉得很好吃就贪吃。后来下来的天人，都没有像他吃那么多，所以他就在欲界里轮回，你就是那位第一个从天上下来的天人。你以前就有贪吃的习性了，现在你仍旧贪吃。」

比丘被诃责后，觉得很惭愧，就忏悔改过，精进修道，于是断了烦恼，证得漏尽阿罗汉。

可见贪吃会障碍修道，所以守护六根，饮食知量，正命清淨。

正命清淨就是不邪命，邪命有五种，都是为了名闻利养，而造下六道轮回的业。

1、为了利养诈现奇特、显异惑众：譬如有人为了贪求信徒的恭敬供养，显现异于常人的现象来迷惑诈骗信徒，这是邪命污浊颠倒的状况。

例：有一个比丘犯了重罪，被僧团驱逐出去，因此得不到供养，生活潦倒。

刚好有一个鬼因为做错事情，被四天王赶出去。有一天，这个鬼与比丘碰面，双方互相诉苦。鬼就向比丘提议：「我会飞而你有比丘相，别人看不到我这个鬼，你坐在我的肩膀上，我在空中飞的时候，别人见到，会以为你是漏尽阿罗汉而来供养你，你只要分一半供养物品给我就好。」

比丘利令智昏，为了利养而诈现奇特。

因此很多人都以为他是阿罗汉，而供养他，他也守承诺，一半的供养给那个鬼。有一天当比丘与鬼在空中飞时，刚好天王经过，鬼看到四天王惊吓，掉头就跑。比丘因而从空中掉下摔死，现世摔死、来世下地狱。

所以比丘要正命清净，不可邪命求利，为了名闻利养诈现奇特。

2、为了利养自说功德：为了贪求利养，告诉信徒，自己修五停心观，慈心观、不净观、数息观已成就，光明想也成就，已见缘起法了。或是已经通达经、律、论三藏，已证四善根，暖位、顶位、忍位、世第一位。已得初果、二果、三果、四果。或已是初地乃至八地菩萨。目的是为得他人供养，这些都是邪命。

3、为了利养而占卜吉凶：有的人为了得到他人的供养，告诉信徒他会卜卦算命，见到往生的人，借此骗取他人的财物。

4、为了利养大声说话，得到他人的恭敬与怖畏：有些人表现得很有修证的样子，以赢得他人的尊敬供养。

5、为了名闻利养，告诉他人自己所得到的供养，以影响他人来供养。譬如告诉信徒，某人供养我一辆车子，或是某人供养我一栋房子，或是某人供养我一百万。借此来提醒信徒应该要供养，这就是邪命。

佛陀告诫比丘，这五种邪命都是不可行的。比丘们在佛世时，都是托钵乞食，而且要饮食知量，如此才能正命，能守护根门。

而在正语、正业、正命之下，持戒清净，再进一步正精进修道。

六、正精进

佛陀告诉众生，比丘只办两件事情：一个是共论法义，一个是贤圣默然。

共论法义就是听闻佛法之后，与同修们讨论佛法，修道知见得以清楚。

然后就是贤圣默然，修正修观。

而正精进就是要精进于断恶修善，精进于断五盖，修四念处、七觉支。

例一：舍利弗尊者在初见马胜比丘时，

因为马胜比丘告诉尊者：「诸法因缘生、诸法因缘灭。」而证初果。

尊者回去告诉目犍连，目犍连尊者也得法眼净。

但是从得法眼净的初果，到证四果的过程，仍然要正精进，

并非得初果后就懈怠放逸。

目犍连尊者精进修止观时，佛陀在旁提醒他如何精进。

尊者心想什么是贤圣默然？

贤圣默然就是要能外离五欲、内伏五盖，离欲、离恶不善法，专注于正念，安住于所缘。这时就生起五禅支：有觉、有观、喜、乐、一境性。

再继续精进，就是无觉、无观、喜、乐、一境性。

心一直守护着，但是守护久了，心力不够就退了。

这时佛陀告诉尊者：「目连你要精进，继续有觉、有观、喜、乐、一境性；无觉、无观、喜、乐、一境性，从初禅到二禅。」

目连尊者又提起心力精进，再多练习之后，心力又退了。

至尊再次提醒他，三次以后，目连尊者成就，这是贤圣默然。

可见《阿含经》里，这个公案里的贤圣默然就是指修止、修定。

修定以后要修观，止、观双修，这就是正精进。

例二：目连尊者在舍卫城的时候，问世尊：「什么是正精进？精进什么？」

世尊回答：「精进于四念处、七觉支。白天时，无论是打坐或是经行，都要能够正念正知，观四念处、七觉支。」

黄昏以后的初夜，也是这样精勤地打坐或经行，观四念处、七觉支。

到中夜就吉祥卧躺着，保持光明想，心随时系念着，即使身体在休息，心还是在光明中没有迷糊。

到后夜时，慢慢起身，一样是经行或是打坐。在正念正知当中，观三十七道品，修四念处、七觉支，这个叫做精进。」

如果有这样的认知，在八正道当中，我们会很清楚修行的次第。

我们很庆幸能够闻到这个法，能够听得到佛陀的谆谆教诲，

将心安住于四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八正道。

例三：二十亿耳比丘，在他出生时，家里福报现前，出现很多财宝。

而且他的脚底长有柔软的毛，走起路来非常舒服。成人时，听佛陀说，再好的福报也是生灭，再好的欲乐还是有过患，所以就跟随佛出家求解脱。出家后，他是最精进的，因为他在经行道上，观四念处、七觉支，不断来回的观，直到脚底磨破血流满地，引来许多虫、鸟、乌鸦。

这时二十亿耳比丘起了掉悔心，心想：「释迦佛的弟子中，我是最精进的，但是纵使这么精进，还是无法证到阿罗汉，不如回家吧！还俗吧！

用家里无量的财富，做布施功德就好了。」

当他起还俗的念头时，世尊立即知道，并且出现在他的面前，说：「你刚刚是不是起了还俗的念头，要回去作在家大施主，来护持、布施。」

二十亿耳说：「是！世尊！我是这么想。」

佛陀说：「如来出世甚为难得，要再遇到佛出世，非常不容易，既然遇佛出世，就要赶快修行解脱。做施主还是在生死苦海里轮回，所以你还是要继续修道。」

我用一个譬喻，来教你应当如何修？」

佛陀问：「你在家云不会弹琴？」

「会！」

「琴如果调得太紧，弹出来的声音悦耳吗？」

「不悦耳！琴弦太紧绷了不行。」

「如果琴弦调得太缓，弹出来的声音好听吗？」

「不好听！」

「那要怎么办？」

「要将琴弦调得不紧不缓刚刚好，这样弹出来的声音才是最美妙的。」

同样的修行也是一样，太精进会落入掉悔心，太懈怠会落入邪见，

会认为修行也没什么因果，不用修了。太精进时，会觉得修不成，就想要还俗。

应该要保持中道修行，中夜还是要休息，不是二十四小时都在修行。

我们依照佛所说的八正道去修就好。

二十亿耳听佛陀说法后，在中夜该休息的时候就去休息，初夜、后夜、白天，

就经行、打坐，很快就证阿罗汉。所以我们要依佛所说的中道去修行。

例四：阿那律尊者是释迦族的贵族，跟随佛陀出家后，有时也会懈怠、放逸。

有一天佛陀在说法时，尊者打瞌睡。佛陀当下呵斥他，

并说：「像蚌这一类的众生，合起来就是一千年。佛说法时，你还在打瞌睡，就会像蚌一样，永远无法见到三宝。」

尊者被佛陀当众呵斥后，生起惭愧心，知道自己不能再贪睡、放逸。

于是在佛前发愿，如未断烦恼、证阿罗汉，绝不阖眼。

佛陀知道阿那律尊者发愿后，精进修行，眼睛都未闭上，

于是请耆婆去治疗阿那律的眼睛。

耆婆告诉佛陀：「只要尊者能阖眼一会，我就能治愈其眼。」

但是尊者说：「我已发愿要精进修行，除非证阿罗汉，否则决不闭眼。」

佛陀也提醒尊者：「眼睛以睡眠为食，眼睛要靠睡眠休息，耳根以声音为食、鼻根以香为食、舌根以味为食、身根以触尘为食、意根以法尘为食。」

佛陀虽是提醒尊者，要让眼睛休息一下，但是佛陀说法不离开正法。

佛陀又补一句：「涅槃以不放逸为食。」

涅槃的食物是什么？是不放逸。

阿那律尊者一听，觉得太好了，为了得涅槃而不放逸，所以眼睛还是不闭。

后来尊者的眼睛瞎了，佛陀就教他修天眼，当他修成后，继续精进，证得阿罗汉。

所以阿那律尊者，没有用天眼通的时候，就像一般眼根坏掉的人一样。

但是当他用天眼通时，可以看得见三千大千世界。

这两位尊者是如此的精进，我们都以为自己很精进，但是我们的脚，

从来都没有磨破皮，而不曾为了得涅槃，在不放逸之下不阖眼。

我们的眼睛一直都是 在休息之中、都在吃睡眠。

比丘们在贤圣默然之下精进，也不会与人说畜生论，所以叫正精进。

七觉支中精进觉支、五力的精进力、五根的精进根与四正勤就是正精进。

四正勤就是正精进，已生五盖令其速断，未生的五盖令其不生；

未生的四念处、七觉支，令其速生；

已生的四念处、七觉支，加功用行令其增长。

七、正念

八正道的正念，七觉支的念觉支，就是四念处，念觉支再择法觉支，择法觉支之后精进觉支、喜觉支、轻安觉支，轻安觉支之后就定觉支。定觉支之后就是舍觉支。正定之后入了舍觉支，就向着涅槃。

正念我们已经从四念处，观身、受、心、法，清楚了解。

而在《阿含经》里，佛陀的弟弟难陀尊者，以四法证得阿罗汉，这四法就是持戒清净、饮食知量、守护六根、不失经行。

难陀尊者在正念正知之下，观三十七道品证阿罗汉，这是非常殊胜的。

◎在正念之下应如何观身、受、心、法？

1、身：观身不净、观身无常、观身是苦、观身无我。

这个身体是令我们快乐，还是使我们受苦？通常我们不会注意这种问题，会以为这个身体是令我们快乐的，因为当用饮食、听音乐、享乐、游玩时，会以为这个身体是快乐的。但是错了！这个身体不是快乐的！

因为这个身体会有老的时候，也有病的时候。生、老、病、死，

都是从这个身体而生起，所以从体内引起的苦，有生、老、病、死苦。从外引起的苦有什么？在台湾，我们会觉得四季分明如宝岛，

但有无常变异的四季，好吗？冷时直打哆嗦，寒流一波一波来，

有些老人家或体弱多病的人，在这个季节的变化，色身不耐而命终了；夏天时，气温不断攀升，身体受不了而中暑生病。身体又有口干舌燥、寒热饥渴。这个身体竟然这么无常，一点都不可爱，因此应当起厌离。

我们都认为身体是清净的，其实身体一点都不净，因为身体有五种不净：

①生处不净：前世的心随业流转，入母胎后，住于子宫内。

子宫的周围是什么？周围是膀胱肠子，肠里有大便，膀胱里有尿液。

所以在母亲的胎中，生长的环境，是最差的、最臭的，因此叫生处不净。

我们从这种污秽的地方生出来，当然是不清净的！所以生处不净。

②种子不净：受精卵是如何来的？是因为众生的心识去依附这个受精卵。

受精卵是男女见到彼此时，起了欲望。起欲念后，从脑下所垂流下来的膏油与淫欲心，和合而生起了精子与卵，在子宫里和合。

所以精子与卵和合时，就是不干净了，所以种子不净而成为胎儿。这个身体，本质上的种子是不干净的，因此无论父亲或母亲，都是因为心不干净，才会流下精子与卵，所以它也是不干净。

我们投胎时，是颠倒心、爱染心，不干净入胎的，所以这个身体不干净！

③自性不净：身体的本质是不干净的。

因为食物从口入胃，留存在体内和经过胃肠出来的东西，没有一样是干净的。大便是臭的，小便也是臭的，流出来的汗是臭的，眼屎是臭的，鼻涕、鼻屎、唾液，都是臭的，所以身体的本性，是不干净的，这叫自性不净。

身体的本性是不干净的，所有的饮食进入胃里，佛经形容为腹海。

海水是由河流所汇集的，大海从来没有拒绝河水流进来，

同样的我们这个胃，从来没有拒绝吃东西，所以叫腹海。

东西吃进去后，消化吸收成为身体及排出来的都是臭的，所以叫自性不净。

④自相不净：身体的外相是不干净的。如何得知外相是不干净的？

我们思惟：头发要不要洗？要洗！头发为什么要洗？因为头发臭。

为什么头发臭？因为身体自性不净，所以外相不清净。

既然头发是不清净的，为什么见到女众一头秀发，觉得她很美？因为颠倒迷惑。她的头发里都是油垢，不清净、臭的，有什么可爱？

脸清静吗？脸有油、汗，一点都不清静，所以要洗脸清洁，这是自相不净。

为什么要换洗衣服？因为流出来的汗，会污染衣服，因此衣服要换洗，被子、被单也要洗，为什么？因为身体流出来的汗，会污染被子。

人的身体也要洗，可见里面自性不清净，自相也不清静。

那么为什么我们会认为它是清静？因为颠倒迷惑。

⑤究竟不净：古印度时，人们会将尸体丢到河流里，尸体会在水中膨胀。

如果将尸体丢到荒郊野外，野狗会去啃咬，我们就见到尸体不清净。

如果将尸体烧成灰，是不是不清净了？

将灰丢到土壤里去，是不是土壤？原来这个身体，只是土壤、只是灰。

如果弃置野外，动物、虫会来吃，最后变成动物、虫，所拉出来的大小便而已。身体只是这样而已，我们还爱这个身体？

爱自己这个不清净的身体，也爱对方不清净的身体，这是颠倒。

所以在这五种不净之下，我们这样深观：

不爱自身也不爱他身，不爱男身也不爱女身，如此就能离欲断贪爱。

如何观身无常？这个身体头发会变白，视力会模糊，鼻子会生病，

舌头口味越来越重，耳根听力越来越差，身体越来越迟钝，身是无常的。

身是苦的，我们以为是在受乐，结果它是受苦的。

内有生、老、病、死，外有饥、渴、寒、热，这样的情况之下，它是乐的吗？

不是！是苦的。

这个身体能不能作主？令身体永远保持青春美丽、人见人爱、强壮健康、

长寿不死？那是不可能的事情，所以身体不能作主，是无我！

所以观身不净、观身无常、观身是苦、观身无我，终归于空！

所以身体最后也是空，又是不净、无常、苦、无我，不值得贪爱它。

但是世间人颠倒之下，为它辛苦、为它忙。

求解脱行者就要深观，观此身的真实相就要厌离，厌离就对它不起欲望。

这时没有贪爱，爱尽了就得涅槃，这是四念处里的身念处。

2、受：观受不净、观受无常、观受是苦、观受无我。我们认为这个受是清净、快乐的。

但是这个快乐的受从哪里来？快乐是从苦来的。为什么快乐是从苦来？

例一：监狱里的受刑人，被关在很小的牢房里，会觉得很苦，在那么苦之下，

他希望能够外役，就是能够派到外面去工作，受外役监。

当他被派到外役监时，是不是觉得好快乐？他觉得乐受。

但他真的得到快乐吗？错了！那是小苦。因为在牢房里是大苦，

外面的外役是小苦。为什么？因为他还是在监狱里：一个是牢房里的监狱，

一个是派到外面，可以工作的监狱，但是他误以为外役是快乐。

若能如实知此真相，就会对这个感受起厌离。

例二：罹癌的患者，当他发病的时候痛不欲生，觉得很苦。如果将病变的器官切除，

手术后不再痛了，会觉得快乐吗？其实那不是真的快乐，比起癌症的大苦而言，

手术后的那个痛是小苦，只是以小苦代替大苦，它本质上还是苦。

所以它不是快乐，但是我们会以为那是快乐，这是观受是苦。

例三：当男女众相互产生贪爱心，并因此生起欲望，希望能和对方在一起，

在此种欲望之下是苦的。如果付诸行动，与对方在一起，此时会觉得很快快乐，

其实它的本质是苦的，为什么？因为起欲望的时候是大苦，

去得到一点安慰是小苦。用小苦来代替大苦，

当然后面还会有更大的苦等着去受，这就是观受是苦。

例四：以比喻来形容感受的快乐，其实它的本质是苦的，若能了解，就能推演一切法。

当我们看到一件漂亮的衣服，想要去买的欲心是苦的。

因为为了得到那件衣服，要很辛苦地工作赚钱，得到衣服后，似乎是快乐的。

其实它是付出很大的辛苦代价所得到的，所以那种乐受本质上是苦的。

那么我们还会贪爱那些衣服吗？还会想贪爱那个快乐吗？不会！

有智慧的人，怎么会去贪爱苦！所以观受是苦。

何况这个感受是无常生灭的，一下子就没了，观受无常。

这个受是属于谁？这个快乐感受是属于眼根，还是属于色尘，或是属于眼识，

还是属于接触？都不是！它是属于因缘和合，如幻如化，不实在的。

例五：荤食者吃到卤肉，觉得很好吃，陶醉在这个乐受里。

我们以智慧去解析，这个乐受是属于这块肉吗？是从这块肉来的吗？

如果是从肉来，再解析这个肉。肉里有佐料，是从肉来，还是从佐料来的？

如果是从佐料来，只要吃佐料就好了。如果是从肉来，只要吃肉不必吃佐料，

但是只吃肉，不会有快乐的感觉；单吃佐料，也不会有快乐的感觉。

吃辣的很辣、吃甜的太甜，两个和合之下所生起来的快乐感受，

在两者中都找不到，那么和合起来的，怎么会是快乐的？

所以它没有一个自体性存在。如果肉是好吃，是快乐的，

吃素的人怎会觉得肉很臭，不乐。所以如果真的有乐，它应该是存在肉里，

但是没有。肉中没有快乐，可见快乐没有一个自我，它不在肉里，也不在舌头里。

如果在舌头里，不用靠肉，就会很快乐，但是不会。

所以快乐不在肉，不在舌头。有没有在心里？如果在心里，就会一直很快乐。

但是没有！有因有缘世间集，有因有缘快乐生，要众缘和合，

才会生起幻化的快乐。所以快乐有我吗？没有！快乐没有一个自体性存在，

所以不要误以为有个真实的快乐存在，何况快乐的本质是苦的。

观受是苦，又能够观受不净，观受无常、观受无我。

3、心：观心无常、观心是苦、观心无我、观心不净。

众生常于乐中迷失，会觉得有个自我，有个主体在感觉快乐。

再如实思维，是谁在受这个乐？原来是心。是心在受这个乐，但是心是无常的。

心常恒不变吗？没有！当心觉察乐的时候，那个心已经又灭了。

乐生起以后，心接触到这个乐，已经不是刚才那个心了，是下一个心

觉察到前面那个乐，所以在觉察到乐时，这个心识已经生灭变异了。

过去已经灭去的那个心，不能知乐。还没有生起来的心，也不能知乐。

现在这个心所知的乐，也已不是原来的那个乐，何况现在这个心又生灭了，

成为过去心。在生灭无常的心中，觉知到这个乐，并不是常恒不变的。

但是众生在这个地方，以为真实有个心，那是颠倒。

如果能够这样观察，觉知到苦乐的心是生灭迅速的。

观心无常，心不能做主，要能持续那个乐，持续不了，心也是苦。

心属于谁？心属于六根、六尘、六识，心是属于这些因缘和合。

没有眼根，就没有眼识，没有色尘，就没有眼识！没有六根，就没有六识！

没有六尘，就没有六识！没有六根、六尘就没有六识。

没有六根、六尘，这样的六识，还是常恒的吗？还有个自我吗？没有！

所以观心无常、观心是苦、观心无我，这种生灭的心，它是不清净的。

4、法：观法无我

法属于我吗？心能够觉知乐，但是这个法能够觉知什么？

是不是有一个我在觉知？要观法无我，从观法无我里，

去了解是不是有一个我，在操作这个心？既然心是生灭的，无常、无我，

是不是有一个我，在控制这个生灭的心？如果有一个我在控制这个生灭的心，

一定还有另外一个我，在控制这个我，那就会有无限多的我，在控制这个我，

那是错的。所以一切法没有一个自我存在。

所以从观心无常之后，再衍生的观法无我。六触当中的受蕴、想蕴，都是生灭。

要做善做恶的意志，也是生灭。生灭里它都不属于谁，没有隶属于谁，

所以观法无我，没有一个实体的自我存在。

了解总相观后，再观身、受、心、法的别相观——观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我，对身、受、心、法是不是会厌离，不再贪爱？

能够在这当中，不贪爱、染着，就会与涅槃相应。

常常这样思惟，在生活中能长时观察，就会趋向涅槃。

好像长江的水，一直流向东海去，临终的时候，这个心就会向着涅槃。

如果不这样观察，不守护六根、不持清净戒、不饮食知量、不观四念处。

我们的心就会向着五欲六尘，一直向着六道轮回去。

所以我们要抉择，是要往六道轮回，往欲界去，还是往涅槃去？

操之在于正知正见和精进与否。

八、正定：

禅定有四禅八定、八背舍、八胜处、十一切处、九次第定等。

修禅定第一要外离五欲，对外要远离色、声、香、味、触，不起欲念。

对内要降伏去除五盖，贪欲盖、瞋恚盖、睡眠盖，掉悔盖和疑盖。

外离五欲、内伏五盖，就不会受魔王的拘束了。

再来心要守着一个地方，安住于所缘境上，《清净道论》说四十个业处，身念处是其中一个业处，正念安住于所缘境上。

什么叫正念？就是摒除五欲，降伏五盖以后，心放在所缘境上，安住在这四十个业处，其中任何一个业处，长时薰习，这样修下来之后，会离五欲、除五盖。

离欲恶不善法，正念安住于所缘境上，会生起觉、观、喜、乐、一境性，这是初禅五禅支。

安住于初禅后，审查五禅支，会见到觉、观有扰动的过患；不如二禅无觉、无观的寂静，于是舍弃觉、观，得二禅——喜、乐、一境性；安住于二禅后，观察喜心还是会动，不如无喜的第三禅寂静，于是舍弃喜心，得三禅——乐、一境性；安住于三禅后，观察乐还是有细微的动，不如无乐的第四禅寂静，于是乐也舍了，得四禅——舍、一境性。

四禅最安稳，是佛陀所称赞的，在四禅中可以生诸功德。

但佛弟子应知，初禅、二禅、三禅、四禅，都是因缘所生法。缘生就会缘灭，所以是无常、苦、无我，不应染着，当依无欲、依于厌，向于舍、爱尽涅槃。

◎发心修禅定之人，若所住的地方不适宜，不能随顺修止观，就会障碍修行。

1、「或于昼分，多诸喧逸」，白天的时候，居处附近喧闹，演戏、唱歌、喝酒、打闹，很多放逸的事情。如此居处环境不适合修习禅定。

2、「于夜分中，多蚊虫等众苦所触」，夜间的时候，有很多蚊虫或蛇蝎等来触恼，为众多苦恼所逼迫。

3、「又多怖畏、多诸灾疠」，居住的地区有很多恐怖的事情，如狮子、虎豹、怨敌、盗贼、非人等，或有大地震、大风、大雨等灾害。

4、「众具匮乏，不可爱乐」，日常所需的饮食、衣物、医药、卧具等资生众具缺少。

5、「恶友摄持，无诸善友」，居住的地区有恶知识威胁，没有同修梵行的朋友，所以对于善法不能理解。

这五种是居住处所的障碍，应当要排除。

※因此要成就安止须具备六项条件：

1、住随顺处，住具五德之处：

①易于获得：无须劳苦，便能获得衣、食等物。

②处所贤善：无猛兽等凶恶众生及怨敌等所住之处。

③地土贤善：不易引发疾病之地。

④伴友贤善：具有戒律、正见相同之同行善友。

⑤具善妙相：白天不会人来人往，车声吵杂，夜晚宁静声寂。

2、少欲：不贪众多上妙衣服等事。

3、知足：虽得微少粗弊衣等，常能知足。

4、断诸杂务：当断除作买卖等诸恶事业、或过于亲近在家及出家众，或行医药、算命、星相等，皆应远离。

5、清净尸罗：于别解脱及菩萨律仪，皆不应犯性罪、遮罪之诸学处；若因放逸而有毁犯，应速追悔，如法还净。

要清净持戒，持戒清净心安，才能修禅定，容易得一心，

若持戒不清净，心常追悔，就落入掉悔盖，五盖覆心无法得禅定。

6、断除贪欲等诸恶寻思：于贪欲等当起杀缚等现世过患，及堕恶趣等当来过患；

又生死中的爱非爱事，皆是无常可破坏法，此定不久与我分离，何必为彼而起贪等。

由是修习，能断贪等诸恶寻思。

还要观贪欲等的过患，因为欲望会引生烦恼，造诸恶业，

今世令我们烦恼受苦，来生会使我们堕入恶趣。

而且在生死轮回中，不论是可意或不可意之事，都是无常变异的，

而这一切在不久之后，一定会离我而去。我又何必为它而生起贪念呢？

如是修习能断贪欲等恶寻思。

所以外离五欲、内伏五盖，正念安住于所缘境上。

《清净道论》所说四十业处：

十遍处：地、水、火、风、青、黄、赤、白、光明、虚空。

十随念：佛随念、法随念、僧随念，戒随念、施随念、

天随念、死随念、身至念、出入息念、寂止随念。

十不净：膨胀相、青瘀相、脓烂相、断坏相、食残相、

散乱相、斩斫离散相、血涂相、虫聚相、骇骨相。

四无量心：慈、悲、喜、舍，又名四梵住。

四无色：空无边处，识无边处，无所有处，非想非非想处。和食厌想，四界差别观，这四十个业处。

正念安住于所缘境上，修任何一个业处都会成就。

道圣谛 (七) 布施与涅槃的关系

在道圣谛中，已知缘起正法与八正道、三十七道品的理路和涅槃的关系。

出世间的戒有别解脱戒、活命遍净戒、资具依止戒；都和八正道相通。

持戒与涅槃，有甚深的因缘。

在大乘法，布施波罗蜜与阿耨多罗三藐三菩提的关系甚深，

而在声闻法，布施与涅槃的关系也甚深。

什么是涅槃？在灭谛里的涅槃就是贪欲永尽、瞋恚永尽、愚痴永尽，

一切烦恼永尽无余。一般人难知不生不灭，若说涅槃是没有烦恼，就易理解。

布施与熄灭烦恼的涅槃，有什么相关？布施能除各种烦恼，与涅槃相应。

1、于所施物不惜故除慳：贪与慳是不一样的。贪是想要多拥有一点，慳是舍不得。

涅槃中有没有慳吝？没有！布施者的心，如果不吝惜所施物，对钱财、食物、房子不吝，也不惜其它物品。夫妻不吝配偶出家，父母不吝子女出家。

此心就与涅槃相应了！

所以布施除烦恼有助于修戒定慧，故布施与涅槃的关系甚深。

2、敬念受者故除嫉妒：能恭敬受施者，就不会有嫉妒。

而不嫉妒受施者，就可以推及一切众生、不嫉妒一切人。

所以恭敬心布施，就会与涅槃相应，易修戒定慧。

3、直心布施故除谄曲：布施时心直不曲，不为了什么目的而去布施。

而在涅槃中，心是直的、没有谄曲。在官场上或生意场上，送礼给人，

可能都有谄媚、阿谀的用意，但在涅槃中没有。佛弟子布施时，只是直心地布施，

令受施者得到利益，直心与涅槃相应，有助于修戒定慧。

4、一心施故除掉：一心布施时除掉举，专心一意的布施，就不会三心二意、忐忑不安。

所以一心布施，可以减少掉举烦恼。而涅槃中也没有掉这个烦恼，

所以能够一心布施，是与涅槃相应，易修戒定慧。

5、深思惟施故除悔：涅槃中没有追悔、懊悔。布施时若能深思惟，深观因缘果报，

深观三轮，施者心净、受者需要，财物殊胜。深观三轮后，施者就不懊悔。

而涅槃中无悔，所以施时能深思惟，无悔就能与涅槃相应，易修戒定慧。

- 6、观受者功德故除不恭敬：涅槃中没有不恭敬，涅槃是一切善法住处，所以此时观受者功德，就除不恭敬，如此就与涅槃相应。
- 什么是观受者（接受布施者）的功德？如果对方是圣人，观圣者功德就会生起恭敬心。但是一般凡夫呢？可以观他未来也会解脱成佛。所以布施与涅槃相应，这样就易修戒定慧。
- 7、自摄心故除不惭：惭就是对不起自己，摄心布施，自他两利，就没有对不起自己。
- 8、知人好功德故除不愧：愧就是觉得对不起别人。涅槃中没有无惭、无愧，所以能知对方的好功德，布施时愿像他一样好，就无愧于人。
- 这时布施与涅槃相应，易修戒定慧。
- 9、不着财物故除爱：从布施舍除贪爱。布施时，不染着财物，就除贪爱心，与涅槃相应，这时就易修戒定慧。
- 10、慈愍受者故除瞋：涅槃是无瞋、慈愍一切众生。所以布施时，能慈愍受施者。当慈愍心生起，就能除去瞋，这时就易修戒定慧。
- 11、恭敬受者故除骄慢：恭敬受施者，能除骄慢心。因为涅槃中是没有骄慢的。

因此于布施时，能去除骄慢心，就易修戒定慧，与涅槃相应。

12、知行善法故除无明：知布施是行善法，能除无明。无明就是不知善、不知恶、不知三世、不知因果业报。故知布施是善法，这时除去无明，因此涅槃是明。

因为知道布施是善法，所以愿意布施，愿意行善，这时与涅槃相应，易修戒定慧。

13、信有果报故除邪见：相信有果报能除邪见。邪见者不信因果业报，

布施者相信施后会有善果报，故乐于布施。因为相信因果业报，

所以就会相信修戒定慧必有得涅槃的功德，因此布施的人会与涅槃相应。

14、知决定有报故除疑：知决定三世因果的报，有业亦有果，相信善有善报、

恶有恶报，布施会有富有报，恭敬会有贵报，相信护生放生会有健康报，

相信忍辱、慈悲会有健康、长寿、庄严报，所以会除疑。

而且因为相信三世因果，所以不疑。这时的布施不疑，就会与涅槃相应，

此时深信不疑，修戒定慧，必得涅槃。

在家偏重的是财布施，出家偏重的是佛法的布施，无论是财布施，佛法布施，

只要把握这十四点，就会与涅槃相应，这时乐于修戒、修定、修慧，

趣向涅槃、行八正道，修三十七道品。

当我们了解布施与涅槃的相关性，知道布施能减少烦恼，生起善心，就得清静。心清静后，虽然还未断烦恼，但是当心清静后，持戒就容易。

持戒容易，就可以得心安而不悔，得心安不后悔，就易修得禅定。修定得一心后，再观五蕴的真实相，见到真实相后，就能入空解脱门、无相解脱门、无作解脱门而断烦恼得涅槃。从布施生起戒、定、慧、解脱、解脱知见的种种功德，可见布施真是太殊胜了。

因此若有人来劝我们布施，首先要感恩对方，使我们有机会能够布施。

其次要乐于布施，当我们布施时，能够观察、认清上述十四种烦恼，除掉它、熄灭它，可见布施与涅槃有很大的重要性与相关性。

布施与平常生活的关系，我们要学习舍利弗尊者。舍利弗尊者有次结夏安居后，准备去游化十方。这时有位比丘心不清净，毁谤舍利弗尊者，

禀白佛陀：「舍利弗轻慢我、批评我、毁谤我。」

佛陀并没有责骂比丘，却借此因缘令舍利弗尊者师子吼，于是派人找回舍利弗，

并要阿难尊者通知所有比丘来听舍利弗尊者说法。

这一部经是阿含经的《师子吼经》，是舍利弗尊者所说的法。

舍利弗尊者回来后，佛陀问他：「你是否有批评、毁谤这个比丘？」

尊者答：「世尊，您是正遍知，我的情形您都知道。」

佛陀说：「我知，但要你自己说。」

舍利弗尊者就师子吼：「从我出生以来，从未瞧不起任何一个人，

没有说任何一个人的坏话，不妄语，不两舌、说是非！何况是出家后。」

尊者以十种譬喻来说明出家为僧的心清净：

1、大地：我的心就像大地一样。有人将金子放于大地上，大地清净无贪。

有人将粪便、垃圾，倒在大地上，大地一样是清净无瞋。

有人骂我、批评我，我的心是平等的，没有厌恶他。

我的心如大地，怎么会轻慢、毁谤、批评他！

2、水：我的心像水一样。水流过清净的地方，没有贪爱；流过肮脏的地方，

也不会讨厌。我的心像水一样的平等，怎么会轻慢、批评、毁谤比丘！

3、火：我的心像火一样。妙香无比的旃檀木，火无贪爱无分别的烧；不清净的垃圾与粪便，也一样无瞋无分别的烧。

我的心就像火一样平等的对待众生，怎么会轻慢、批评、毁谤比丘！

4、风：我的心像风一样，风吹过清净地，也吹过不清净地。

我的心是平等的，怎么会去轻慢、毁谤、批评任何一个人，何况是这位比丘！

5、扫帚：我的心像扫帚一样，扫帚扫过清净的佛殿，也扫过污秽的垃圾场。

我的心像扫帚一样，都是平等的，不会去轻慢、批评、毁谤任何一个众生，

何况是比丘！

6、抹布：我的心像抹布一样，抹布无分别的擦拭清洁的佛殿、佛桌、佛像。

也无分别的擦拭污秽的桌椅或不净地。所以我面对清净的佛陀与不清净的众生，

都是一样平等，怎么会去轻慢、毁谤、批评这位比丘！

7、无角的牛：我的心柔顺就像被截去两支角的牛，无角牛已无力触恼众生。

我修习身念处，深知五蕴的无常、苦、空、无我、如病、如痛、如刺、如杀，

故无力造罪，何况轻慢、毁谤、批评比丘！

8、无手的旃陀罗：我的心柔顺就像没有手的旃陀罗。

旃陀罗是古印度负责行刑的刽子手。刽子手是很凶暴的，要起恶心才能杀人。但是我的心就像没有手的旃陀罗一样，是调柔温驯的。

所以我不去伤害别人，何况是轻慢、批评、毁谤比丘！

9、装满粪便的瓶子：我反观自己的身体，虽然看起来好好的，

但是就像一个破裂的彩绘瓶子，里面装满了脏臭无比的粪便，

粪便从裂缝流出，臭不可闻。我的心随时都在提醒，要赶快丢弃这个臭瓶，怎么会去轻慢、批评、毁谤别人？何况是这位比丘！

10、身上佩挂着死人、死狗、死蛇尸体：我身就像是一个长相庄严的人，

身上却挂着恶臭的死人、死狗、死蛇的尸体，臭秽不净、难闻难触，

要赶快丢弃此身都来不及了，怎么会去轻慢别人，何况是比丘！

舍利弗尊者说完十个譬喻后，说修习身念处的行者，不会做这种事情。

反之，如果没有心系身念处的人，就会轻慢、批评、毁谤别人。

当舍利弗尊者开演《狮子吼经》的时候，佛陀称赞舍利弗尊者，真是法将！

于是佛陀对这个毁谤舍利弗尊者的比丘说：「你已听到舍利弗所说的，要赶快向他忏悔。如果不忏悔，你的头将会破成七块，永处地狱难以解脱。」这位比丘知道自己错了，赶紧向尊者忏悔。

佛陀告诉舍利弗尊者：「你要接受他的忏悔，否则他的头会破成七块。因为毁谤圣者、批评圣者，罪过甚大甚大，现世、来世都不得利益，并受无量劫的苦。」

尊者极为慈悲，立即接受比丘的忏悔，并且又向比丘说有六法人地狱、六法生天，六法得涅槃。

◎六法人地狱：

- 1、欲害他人：想要害别人。有害心就会下地狱了。
 - 2、起害心而欢喜踊跃：起心想要害别人，而且欢喜踊跃。这是我们无法想像的，平时多观察就能知道了。有时气一个人时，会想像用种种不好的方法来害他，这时会越来越得意，却不知那已经是在造地狱业了。
- 可见闻法的功德与学佛的功德，是非常殊胜。

3、唆使他人起害心：想要害别人，欢喜踊跃后，教唆别人去做。

4、害人后起欢喜心：害事成就后，心里欢喜。

5、我当得此不馨之问：这种害人的事情是不名誉的，但是希望别人知道，我做了这件事情。这种无惭无愧的心也是下地狱。

6、坏事未成而心闷不乐：如果这些害人的事情，没有做成功，心中会闷闷不乐。觉得怎么没有做成功？太可惜了！

这六种情形都会下地狱，所以这位比丘毁谤、批评舍利弗尊者，若被人识破、看穿，心中闷闷不乐，是不是会下地狱？当然是。

所以比丘之间要和合相处，比丘尼之间，优婆塞、优婆夷之间也要和合相处。白衣处俗与公司同事、家庭，甚至整个社会，要学会慈心相向，和合相处。

◎六法生天：

1、身戒具足：身行慈悲，持不杀、不盗、不淫戒。

2、口戒具足：口行慈悲，持不妄语、不两舌、不恶口、不绮语戒。

3、意戒具足：心行慈悲，持不贪、不瞋、不痴戒。

4、命根清淨：不以五邪命贪求供养，而是托钵乞食，饮食知量来维持命根。

5、无杀害心：不起杀害众生的心。即使别人对不起我，也不起心伤害他，触恼他。

因为想伤害、触恼别人，在今生来世，或在相续轮回的世间，或生生世世的修行中，就会有障碍。所以没有杀害心，没有恼害别人的心，这时天门就为我们而开。

6、无嫉妒心：有嫉妒心就会伤害别人而入地狱；

若无嫉妒心，而能随喜恭敬别人必能生天。

◎六法涅槃：

1、身行慈无瑕疵。

2、口行慈无瑕疵。

3、意行慈无瑕疵。

4、利养之具能与人共享，不吝惜。

5、持戒无瑕疵。

6、戒能具足，诸见皆悉分明。

这六法也就是所谓的六和敬，除了自身不恼害别人，不杀、不盗、不淫之外，

身口意都是慈悲，并具备正见，清淨持戒，戒和同修、见和同解、利和同均，如此就能得涅槃。

所以出家众要守六和敬，如果不守六和敬，想要害别人、嫉妒别人，或伤害别人，那就会下地狱。因此舍利弗尊者为这位稜行的比丘，开演妙法后，稜行比丘深深忏悔，忏悔得清淨，精进修行，也得到佛法利益。

道圣谛 (八) 四念处与五盖的关系

一、四念处与五盖的关系

有一次舍利弗尊者对佛陀说：「世尊！我深信在过去、未来、现在所有的沙门、婆罗门中，没有人的智慧能与如来的正觉相等，更何况能超越如来！」

佛陀听了，反问舍利弗尊者，是不是能详细了知三世诸佛的所有增上戒法、还有所证的一切法，以及所成就的智慧与解脱的内容。

尊者舍利弗说：「无法详细了知。」

世尊说：「那么，你是依据什么，能够在大众前，如师子吼般大威力地说，深信三世所有的修行者，都没有能超越释迦牟尼佛的呢？」

舍利弗说：「世尊！我虽然不能详细了知所有诸佛的心念，但是我觉知诸佛所证法的一部分。因为自从我跟随世尊修学以来，知一法即断一法，知一法即证一法，知一法即修习一法，世尊说苦谛，我就见苦，即知离苦；世尊说集谛，我就知集谛，然后断集；世尊说灭谛，我就求灭，然后证灭；

世尊说道谛，我就修道谛。所以世尊说，苦、集、灭、道任何一法，我就见苦、断集、慕灭、修道，这样渐渐深入，层层殊胜，层层提升。

由于我有这样实际体验的修证基础，所以深刻而理性的相信：

世尊确实是等正觉的解脱者，心中对大师的成就，没有丝毫的质疑。

不论过去、现在、未来诸佛，都是断除五盖，修四念处，

依着身、受、心、法，四念处的觉观，

透过念、择法、精进、喜、轻安、定、舍等七觉支的修习，

而导向阿耨多罗三藐三菩提，解脱成佛。」

佛陀对尊者舍利弗的说法，表示完全赞同。

◎五盖是如何生起？

五盖：贪欲盖、瞋恚盖、睡眠盖、掉悔盖、疑盖。

盖，覆盖之意。谓覆盖心性，令善法不生之五种烦恼。

身依于食而得长养，众生要滋养身命，就必须仰赖食物。

而五盖的存在，「依于食」也有它助长的因缘。

1、「贪欲盖以何为食呢？」「贪欲盖」它会增长，是吃了哪些食物呢？

贪欲盖以接触为相，六根对六尘时，生起贪爱，乐于接触。

眼未见时，心就爱染想见；耳未听到声音时，就乐于想听；

鼻、舌、身、意尚未接触，就希望能够接触，乐于接触；

六根一直往外，到处攀缘。

不正思惟时，未生起的贪欲盖会生起，已生起的贪欲盖会增长。

2、「何等为瞋恚盖食？」「瞋恚盖」增长的原因是什么呢？

瞋恚盖是障碍为相，六根接触六尘时，如果触到可意境、顺境，

就会增长「贪欲盖」；如果触到不喜爱的境界、逆境，就会起瞋心。

所以瞋心的生起，是因为「六根」接触到不可意的境界，而生起苦恼，

是来自于「障碍相」。

如果不喜欢某人，远远的见他走来，或是听到他的声音，就赶紧走开，

不乐见，不喜闻。而恐惧也是一种瞋恚，同样是不乐见、不喜闻。

不正思惟时，未生起的瞋恚盖会生起，已生起的瞋恚盖会增长。

3、「何等为睡眠盖食？」有五法令「睡眠盖」生长。何等为五？

微弱、不乐、欠怙、多食、懈怠。睡眠盖有此五缘，不正思惟时，未生起的睡眠盖会生起，已生起的睡眠盖会增长。

①微弱：身体羸弱、不健康，常思睡眠。

不正思惟时，未生起的睡眠盖会生起，已生起的睡眠盖会增长。

②不乐：心情不愉悦时，也会想睡。有人心情不愉快时，即蒙头大睡，希望一觉醒来，不如意的事都消失了。

不正思惟时，未生起的睡眠盖会生起，已生起的睡眠盖会增长。

③欠怙：是疲劳的意思。身体疲劳，精神不济，打呵欠。

不正思惟时，未生起的睡眠盖会生起，已生起的睡眠盖会增长。

④多食：饮食未节制，吃过量，地大多，身体重，昏沉欲睡。

不正思惟时，未生起的睡眠盖会生起，已生起的睡眠盖会增长。

⑤懈怠：懒散不勤勉，不积极修善行。

不正思惟时，未生起的睡眠盖会生起，已生起的睡眠盖会增长。

4、「何等为掉悔盖食？」有四法令掉悔盖生长。何等为四？

亲属觉、人众觉、天觉、本所经娱乐觉。掉悔盖有此四缘，不正思惟时，未生起的掉悔盖会生起，已生起的掉悔盖就增长。

①亲属觉：心常挂念家人、亲戚朋友，乐于亲近亲友、故心容易起伏。

不正思惟时，未生起的掉悔盖会生起，已生起的掉悔盖会增长。

②人众觉：处于人群大众中时，掉举心起。

不正思惟时，未生起的掉悔盖会生起，已生起的掉悔盖就增长。

③天觉：有人听闻天界美好，意想未来生天之乐，故掉举心起。

不正思惟时，未生起的掉悔盖就生起，已生起的掉悔盖会增长。

④本所经娱乐觉：随忆念昔所经历戏笑、欢娱所行之事。

自己回忆，或是经别人诉说，引起回忆。

不正思惟时，未生起的掉悔盖就生起，已生起的掉悔盖会增长。

5、「何等为疑盖食？」疑有三世。何等为三？谓过去世、未来世、现在世。

哪些会令「疑盖」增加呢？对三世怀疑、犹豫猜度。

怀疑有过去世吗？有未来世吗？现在世是真的吗？

现在出家修行，真的是过去生所造的因缘吗？这样修真能解脱吗？

在疑盖之下，智慧无法生起，会障碍修行。

不正思惟时，未生起的疑盖会生起，已生起的疑盖会增长。

五盖会覆盖心性，障碍修行，令禅定与智慧无法生起，因此应该去除。

三乘圣人都是去除五盖后，使心安住于四念处，修习七觉支，

而得三乘涅槃菩提。

◎如何才能令「五盖」不增长、不食？

1、「何等为贪欲盖不食呢？谓不净观」，怎么样才能令「贪欲盖」减少呢？

要正思惟不净观：观身不净。众生最贪爱的莫过于色身，

例如贪皮肤的顔色，有人贪白种人，有人贪黄种人，

有人贪身形比例，有人贪威仪走路，有人贪声音悦耳，有人贪男相或女相。

应当如何正思惟？要观不净观。

正思惟后，已生起的贪欲盖就熄灭，未生起的贪欲盖不会生起。

2、「何等为瞋恚盖不食呢？谓彼慈心思惟」，如何令瞋恚盖减少呢？

如果对某人生起瞋心，要正思惟慈心观，可以将瞋恨心去除，使心平静祥和。

(在离苦得乐的妙法(四)，第66页有详细说明如何修慈心观。)

在慈心思惟之下，已生起的瞋恚盖就熄灭，未生起的瞋恚盖就断除。

3、「何等为睡眠盖不食？彼明照思惟」，如何令睡眠盖不增长呢？

在身体微弱，心不快乐，内心懈怠、身体疲劳、饮食不知节制之情况下，

要如何正思惟？思惟光明想，思惟佛的功德、法的功德，三宝的功德、

戒的功德。此时已生起之睡眠盖就熄灭，未生起的睡眠盖就断除。

4、「何等为掉悔盖不食？彼寂止思惟」，如何令掉悔盖减少呢？

掉悔盖要如何正思惟？掉悔盖是因为亲属觉、人众觉、天觉、本所经娱乐觉，

此四种不正思惟，生起掉悔盖。此时正思惟要思惟寂止，观休息多乐，

远离人群，不攀缘亲友，不观赏游乐，修习十念法，令心安定。

如此已生起之掉悔盖就熄灭，未生起的掉悔盖能断除。

5、「何等为疑盖不食？彼缘起法思惟」，如何令疑盖减少呢？

对三世的怀疑、犹豫生起时，要思惟缘起法：

「无明」缘「行」，「行」缘「识」，「识」缘「名色」，

「名色」缘「六入」，「六入」缘「触」，「触」缘「受」，

「受」缘「爱」，「爱」缘「取」，「取」缘「有」，

「有」缘「生」，「生」缘「老死」，忧悲苦恼，大苦聚集。

无明与行是过去世的因，识、名色、六入、触、受就是现在世所受的果。

爱、取、有，是现在世的因，生、老死是未来世的果。

所以有过去世，有现在世，有未来世，有业亦有果。

无明是生死流转的根源，所以要断除轮回，即须破除无明。

无明若灭，其后相续而起之因缘亦随之而灭。

于缘起法中如实知见，就会努力断恶修善，精勤修行。

如此正思惟缘起法，已生起的疑盖就熄灭，未生起的疑盖不会生起。

断除五盖后，去除内心的污秽和恶慧，使心安住于四念处，修习七觉支，

就可到达解脱，得阿耨多罗三藐三菩提。

二、如何修四念处？

《中阿含经》中，佛陀很明白的指出，修习四念处，可以使众生得到清静，远离忧愁恐惧，熄灭苦恼，断除哭泣，通往真实之道，到达涅槃。

四念处的修行方法，从「身、受、心、法」着手，能时时刻刻觉察自己的身心，观察「身、受、心、法」的状况，透过如实地观察，清清楚楚地掌握自己的身心状态，随时随地了知自己在做什么、想什么？

四念处的修学，经中形容是一种早上学，到了傍晚就有效果的好方法，值得大家来修学。

- 1、身念处的第一步，先把心放在身上，将注意力放在头顶，再来放在眉毛↓放在鼻子↓放在嘴↓放在胸部↓放在腹部↓放在大腿↓放在小腿↓再来放在脚底。
再从注意脚底↓注意小腿↓注意大腿↓注意腹部↓注意胸部↓注意脸部↓注意头顶，这样练习几次以后，再把心放在心脏，注意心脏，此时把注意力扩大，往上扩大到头顶，往下扩大到脚底，

此时的心，已经遍全身，这是身心统一。

平常我们的心都处于五盖中，往外攀缘五欲——色、声、香、味、触。

又于触境时，遇可意境起贪欲，于不可意境起瞋恚，时而起贪，转而起瞋，经常处于掉悔、睡眠、疑当中，因此身心无法统一。

修身念处的第一步，即是要身心统一，心往外攀缘时，要拉回来放在身上。

走路时知走路，站立时知站立，坐着时知坐着，

躺着时知躺着，入睡时知入睡，睡醒时知睡醒，

半睡半醒时知半睡半醒。

从日常生活中，举止行动的觉察开始，这是身念处的第一步。

2、正确地了知进、出，善于观察分别自身的屈、伸、俯、仰，举止活动的过程。

搭衣、持钵，行、住、坐、卧，眠、寤、语、默，

都要正确地了知，如实知、见身体的一切活动。

3、若生起邪恶不善念时，就用善法念来对治，断除不善念。

贪欲盖生起时，修不净观；瞋恚盖生起时，修慈心观；疑盖生起时，观缘起法；

睡眠盖生起时，修光明观；掉悔盖生起时，修寂止观。

不善法生起要用善法对治。

4、上下牙齿轻轻咬合，舌头顶住上腭，用心对治断除内心的烦恼，

就如同二位大力士捉住一个瘦弱的人，随时都可以捉弄他、殴打他；

此时如果有不善心生起，要用善心来对应它，不要让不善心，一直相续下去。

5、心念专注于出入息的状况，吸气时，外面的空气比较冷，呼气时，

体内的温度比较高，气息出入时，在人中有一接触点，心就放在这个接触点上。

吸气时知吸气，呼气时知呼气，吸气长时知吸气长，呼气长时知呼气长，

吸气短时知吸气短，呼气短时知呼气短，学习觉知全身吸气、呼气，

知出入息的种种状况。

6、因为远离五欲、断了五盖，离欲、恶不善法，所以生起喜、乐、有觉、有观、

喜乐一境性，得初禅——离生喜乐地。

7、再舍觉观，无觉、无观，达到内心的平静与专注，由定而产生之殊胜喜乐，

得二禅——定生喜乐地。

8、离于前地之喜，而得胜妙之乐，身诸毛孔，悉皆欣悦，得三禅——离喜妙乐地。

9、舍前前地之喜与前地之乐，住于舍受正念，而心达安静平等（即舍）、

自觉（即念）之清净境地。即四禅——舍念清净地。

10、专注意念，观想光明相，不论在前或在后，不论白天或黑夜，

不论在上或在下，都能清楚明晰，如是不颠倒，心不会被其他人事物所缠缚，

如果能成功的修持光明想，那么心终将不为黑暗所覆。

11、观察身相，善于受持，善于忆念，就像有人坐着观察躺着的人，

或是躺着观察坐着的人，就像这样观察身相，善于受持，善于忆念。

这样随念着自己身体的活动，便会如实地认知上述情况。

12、应当彻底的观察身体的每一个部位，从头到脚，从外到内，

身体中有发、毛、爪、齿、皮、肉、腱、骨、髓、肾、心、肝、脾、肺、
肋膜、肠、肠间膜、胃中物、粪、脑，胆汁、痰、脓、血、脂肪、脂油、
汗、泪、涕，唾，全身的关节滑液、尿，观察身体充满各种不干净的东西。

（见离苦得乐的妙法（五）19页，如何观身体的四十二分身。）

13、再观身体有地界、水界、火界、风界、空界、识界，就像是屠夫杀牛，

剥皮后，将牛分成六份放在地上，知见我的身体有地界、水界、火界、

风界、空界、识界。此为观内身。

※ 再来观外身，从观死尸中，破除对自己及他人身体的贪爱与执着。

14、应当观察死尸，死亡后一日、二日……六日、七日，被鹰鸟所啄，豺狼所食，

不论是火葬或土葬，都会腐烂败坏。

观察后，反观自己：我的身体也是一样，最后也是这种情形。

15、应当观察丢弃在荒冢间的尸体，有的骸骨变成青色，有的腐烂，有的被鹰鸟、

豺狼吃去一半，骨肉散落满地。

观察后，反观自己：我的身体也是一样，最后也是这种情形。

16、应当观察丢弃在荒冢间的尸体，皮肉分离，血涂满地，只有筋尚连系着。

观察后，反观自己：我的身体也是一样，最后也是这种情形。

17、应当观察丢弃在荒冢间尸体的骨头，如脚骨、膊骨、大腿骨、髌骨、脊椎骨、

肩骨、颈骨、头骨，分散在各处。

观察以后，反观自己：我的身体也是一样，最后也是这种情形。

18、应当观察丢弃在荒冢间尸体的骨头，骨头已经泛白如螺贝，泛青如鸽羽的颜色，

赤色则如血污，腐烂朽坏如粉末。

观察以后，反观自己：我的身体也是一样，最后也是这种情形。

佛说这样修习观身念处，广为解说者，当会得到十八项功德：

①比丘能够忍受饥渴、寒热、蚊虻、蝇蚤、风日的煎熬，恶声漫骂、木杖捶打也能忍受。身体遇到各种疾病，极为痛苦，几乎丧命，种种不愉快的事皆能忍耐。

②比丘能忍耐不愉快，若发生不愉快的事，内心终不执着。

③比丘能够忍耐恐怖。若发生恐怖的事，内心终不执着。

④比丘若生起三恶念，欲念、恚念、害念，内心终不执着。

⑤⑥⑦⑧比丘离欲、离恶不善法得初禅乃至得第四禅成就。

⑨比丘三结（身见、戒禁取见、疑法）已尽，证得须陀洹果，

命终生欲界天，不堕三恶道，最多天上人间七次往返，必证四果。

⑩比丘三结已尽，贪、瞋、痴转薄，证得二果斯陀含，

命终生欲界天，不堕三恶道，从天上回来人间（一来），必得四果。

⑪比丘五下分结（贪欲、瞋恚及三结）已尽，

命终生色界五不还天，不还生此世间，必证四果。

⑫比丘若有息解脱，离色得无色，如其像定成就，以身作证，以智慧观察，

知漏（烦恼）断漏。

⑬⑭⑮⑯⑰⑱其次，比丘得如意足、天耳通、他心通、宿命智、生死智，诸漏

已尽，得到无漏的心解脱和智慧解脱。于现法中当下自知自觉，自行成就以身作证，

如实知：生已尽，梵行已立，所作已办，不再受后有，证四果阿罗汉。

※再观察受念处：

当觉知快乐的感受时，知快乐感受；

苦的感受生起时，知是苦受；

不苦不乐的感受生起时，知是不苦不乐受；

身体感受到快乐时，知身体感受快乐；

身体感受到痛苦时，知身体感受痛苦；

身体感受到不苦不乐时，知身体感受不苦不乐；

内心感受到快乐时，知内心感受快乐；

内心感受到痛苦时，知内心感受痛苦；

内心感受到不苦不乐时，知内心感受不苦不乐；

对于饮食感受到快乐时，知感受快乐；

对于饮食感受到痛苦时，知感受痛苦；

对于饮食感受到不苦不乐时，知感受不苦不乐；

对于不饮食感受到快乐时，知感受快乐；

对于不饮食感受到痛苦时，知感受痛苦；

对于不饮食感受到不苦不乐时，知感受不苦不乐；

知有欲望的乐因缘生、因缘灭；

知有欲望的苦因缘生、因缘灭；

知有欲望的不苦不乐，因缘生、因缘灭；

知没有欲望的乐，因缘生、因缘灭；

知没有欲望的苦，因缘生、因缘灭；

知没有欲望的不苦不乐，因缘生、因缘灭。

心放在感受上，觉知苦、乐、不苦不乐，是因缘生、因缘灭，

但是没有落入过去，也不冀望未来，也没有停留于现在。

只有当下观，苦、乐、不苦不乐，都是因缘生、因缘灭，皆是无常。

所以观受是苦，观受无常、观受无我，空不可得。

内心有贪欲时，知内心有贪欲，内心无贪欲时，知内心无贪欲；

内心有瞋恨时，知内心有瞋恨，内心无瞋恨时，知内心无瞋恨；

内心有愚痴时，知内心有愚痴，内心无愚痴时，知内心无愚痴；

内心有污秽时，知内心有污秽，内心无污秽时，知内心无污秽；

心集中时，知心集中，心散乱时，知心散乱；

心下沉时，知心下沉，心高昂时，知心高昂；

心合时知合，心散乱时知散乱；

内心有修习时，知内心有修习，内心没有修习时，知内心没有修习；
内心有禅定时，知内心有禅定，内心没有禅定时，知内心没有禅定；

内心未解脱时，知内心未解脱，内心解脱时，知内心解脱。

六根对六尘时，生起束缚，知有束缚；无束缚时，知无束缚；

未生起束缚时，知未生起束缚；

已生起的束缚消灭时，知已生起的束缚消灭。

当内心五盖生起时，

贪欲盖生起，知贪欲盖生起；贪欲盖灭了，知贪欲盖已灭；

瞋恚盖生起，知瞋恚盖生起；瞋恚盖灭了，知瞋恚盖已灭；

掉悔盖生起，知掉悔盖生起；掉悔盖灭了，知掉悔盖已灭；

睡眠盖生起，知睡眠盖生起；睡眠盖灭了，知睡眠盖已灭；

疑盖生起，知疑盖生起；疑盖灭了，知疑盖已灭，这是法念处。

有念觉支时，知有念觉支；无念觉支时，知无念觉支；

未生起的念觉支生起时，知未生起的念觉支生起；

已生起的念觉支，应知如何维持不退失，并且使之增长广大。

有择法、精进、喜、轻安、定、舍觉支时，

知有择法、精进、喜、轻安、定、舍觉支；

无择法、精进、喜、轻安、定、舍觉支时，

知无择法、精进、喜、轻安、定、舍觉支；

未生起的择法、精进、喜、轻安、定、舍觉支生起时，

知未生起的择法、精进、喜、轻安、定、舍觉支生起；

已生起的择法、精进、喜、轻安、定、舍觉支，

应知如何维持不退失，并且使之增长广大。

若能将心安住于四念处，培育正念、正知，连续七年修习四念处，

必定会得到二种成就中的其中一种：

即在现世中证阿罗汉果，或得三果阿那含果。

或者不须七年，只要六年、五年、四年、三年、二年、一年，甚至只要七个月。

如果能令心专注于四念处中，培育正念、正知，连续七个月的修四念处，

或是不必七个月，只要六个月、五个月、四个月、三个月、二个月、一个月，甚至七日七夜。能令心专注，安住于四念处中，连续七日七夜的修习四念处，必定会得到二种成就中的其中一种：

即是在现世中证阿罗汉果，或得三果阿那含果。

或者不必七日七夜，只要六、五、四、三、二、一日一夜，甚至更短的时间，早上修习，晚上就会得到提升；晚上修习，早上就会得到提升。

虽然我们每天都劳碌奔波，但是只要精进用功，早上修、晚上就会进步，从今生到来世都能向着涅槃的目标，精勤修行，终会成就。

道圣谛 (九) 四正勤、四如意足、五根、五力

有五蕴时，就必定会有生、老、病、死，有生、老、病、死是何其的苦恼！

所以要知苦、断集，慕灭、修道，修道后就可证灭，趣向涅槃。

而五蕴是因集而召感来的，所以想要没有苦的五蕴，就须断集。

集是贪、瞋、痴、无明等种种烦恼造业，而感召五蕴。

所以断集就能灭苦，得到灭谛。要断集就须修道，因此道圣谛是非常重要的。

我们已知八正道是通往涅槃的唯一道路，八正道广说，就是三十七道品——

四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八正道。

佛陀历经无量生死证得的法，我们应当善加珍惜，精进修行，才不辜负佛陀。

一、自信心从哪里来？

我们的自信心，是建立在什么地方？大都建立在感受上。

快乐时，自信满满，甚至傲慢自大，

苦受时，会有挫折感、自卑、自暴自弃，缺乏自信心。

众生如果才华高，就满怀信心，长相庄严就自信满满，身体健康就信心十足，年纪轻时自信心高，年老体衰，百病丛生时，即自惭形秽，自卑感就生起。

才华不如人，常被批评、贬损，自信心就退失了，这样的观念是不合乎佛法的。佛陀告诉我们，自信心是从缘起正法的深入了解而生起的。

有位婆罗门恭敬的礼敬佛陀，问：「世尊！您说什么法呢？」

佛陀说：「我论因说因。」

婆罗门再问：「什么是论因说因？」

佛说：「有因有缘集世间，有因有缘世间集，有因有缘灭世间，有因有缘世间灭。」

是什么因缘会生在贫贱的家庭、长得丑陋、身体多病？

人为何会有贫富、贵贱、长寿、短命、多病、健康等等的差别？

这是有因有缘世间集。

今生为何会短命、多病？是因为过去生有杀害生命。

过去生慳吝不布施，所以这一生贫穷。

过去生轻慢、看不起别人，所以这一生身形短小。

不精进学习，不恭敬别人，不请问师长善友，所以才华比别人差，是因为如此因缘而生起这些果报，有因有缘世间集。

但无须颓丧、懊悔、挫折、烦恼，佛陀告诉我们有因有缘世间灭，既然这些都是有因有缘而生起的，那么只要其中的因缘改变，原来世间的状况就改变了。

多行布施，就会有富有的果报；勤奋学习，就会有才华；生得丑陋是因为瞋怒易恼，只要修慈悲、忍辱、礼敬诸佛，相随心转，心慈悲柔软了，相貌就随之改变。

所以因缘转变、果报就转，有因有缘世间集，有因有缘世间灭。因此自信心是建立在对缘起正法的了解，

深入观察思惟以之后，知道诸法因缘生，诸法因缘灭。

遇到困难挫折时，不会颓丧、自卑，如法修行，以后必能成就圣道。

二、慈悲喜舍所对治的烦恼

◎ 是什么因缘生起瞋恚？

「成实论」云：瞋云何生？是从不惬意苦恼事生，

又不能正知苦受性故则瞋恚生；或从呵骂鞭打生，或与恶人同事则瞋。

一个人会生气，无非是事与愿违，不合己意，或是受到伤害；

或因我见骄傲重，对人事不顺眼，所以起瞋恚。

有因有缘世间灭，要修什么因缘，才能熄灭瞋心？要修慈心。

◎ 如何熄灭害人之心？

见到苦恼的众生，不想去帮助他，反而生起害人之心，透过言语、行为加害于他。

什么因缘能灭掉害人之心？要能感同身受。观察受苦的众生时，想像自己就是他。

不论是人，是蚂蚁、蜘蛛、狗、猫、鸡等等动物，想像自己就是他，

如果我在受苦时，希望众生不要再加害我，能尽速离苦。

此时忆念着，愿苦恼的众生，能熄灭烦恼，不再有苦。

从一个、两个、三个、四个、五个，遍一切处的苦恼众生，

都如此观察，这样一心思惟时，害心就熄灭，不再生起。

所以要培养悲心，但愿众生得离苦，不为自己求安乐，悲心生起时，心是柔软的。

我们的心像田地一样，如果田地缺水，会变得干硬，无法播种，必须注水润田，才能犁田播种。

所以我们的心田，要常常用慈悲水润泽、滋养，说善语、起善心、做善事，这样心地是柔软的，如此播下出离心的种子或是菩提种子，才能生根发芽、成长茁壮。因此瞋心、害心、嫉妒心、慢心这些杂草种子，要先去除掉，精勤修习慈、悲、喜、舍，四无量心。

◎ 嫉妒心是因慳贪不舍，见不得别人比我好，容不得他人胜过我，因此嫉妒后就起瞋，想要害人。所以嫉妒心，一无是处。

佛陀在《阿含经》里说，如果断除嫉妒与慳吝，这两种欲界烦恼心，就是三果圣人了，就能生到色界五不还天。

要如何熄灭嫉妒心？修喜心。见人行善生欢喜，随喜赞叹他人行善受乐，从对一个人之善行乐受随喜赞叹，渐渐地遍一切处，一切的众生，所有的善行、乐事，全都随喜赞叹，无量无边的众生，无量无边的善行，全都随喜赞叹。此时心量是无量无边的宽广，嫉妒心就熄灭了。

所以有因有缘世间集，有因有缘世间灭。

◎ 第四种舍心，舍心对治慢心，慢心如果熄灭，即证四果阿罗汉，

阿罗汉断五上分结——色爱、无色爱、掉、慢、无明。

修舍心能够熄灭慢心，对于一切众生，都能平等对待，众生与我，无二无别。

此时慢心熄灭，舍心生起。

有因有缘世间集，生起烦恼，用慈、悲、喜、舍对治，有因有缘世间灭，

这就是佛法的可贵。

三、五停心观对治何种烦恼？

五停心观为息止惑障所修之五种观法。

由于众生根机不同，佛陀观机逗教，随顺众生而说种种法：

对多欲众生说不净观；对多瞋众生说慈悲观；对愚痴众生说因缘观；

对多障众生说念佛观；对散乱众生说数息观；对我慢众生说无常观或界分别观。

1、多欲众生不净观

观察洁净美好的人事物之不清相，是止息贪欲的方法。适合欲心重的人修习。

欲界最重难舍的是男女爱欲，以白骨观，九想观来对治。

以渐断除对男女色及对色身的贪爱不舍，而能断身见，乃至断三结，证初果。进修解脱法门，得解脱。

观自身和他身不净：观身死、尸发胀、变青瘀、脓烂、腐朽、虫吃、骨锁等；

观种子不净（以过去惑业为因，以父母精血为种）、

住处不净（住母胎）、

自相不净（身具九孔，有唾涕大小便等）、

自体不净（由三十二种不净物组成身体）、

究竟不净（身死后或埋成土，或虫吃成粪，或火烧成灰）。

修此禅观以消除对人身的爱恋，坚定出世修行的决心。

有时看到一个广告，一部电影，欲念生起，那怎么办？

什么因缘生起这个欲念？因为亲近五欲的环境，眼见起欲的色尘，耳闻起欲的声音，所以生起清净美妙的想念，此时欲念就生起。

要去除这些欲念，要令它有因有缘世间灭，因缘是什么？

对六尘真实地认知，会生起欲的这些五尘，其实是不清净的，真实的观察到是不净的，欲念就熄灭了，所以有因有缘世间灭。

2、瞋恚众生慈悲观

观察一切有情的可怜悯相，发起慈悲心，给与众生安乐、拔除其苦恼，因而是息瞋恚恼害的方法，适合瞋恼多的人修习。

因瞋火烧心，难止息故，在修学禅定前，

借观想一切有情的可怜悯相，生起慈悲之念，以对治瞋恼烦恼。

3、愚痴众生因缘观

缘起观，又名因缘观。乃顺逆观察十二缘起，认识三世因果相续，以对治愚痴烦恼。愚痴是对三世的善恶因果不清楚。

因缘观是见到三世因果，而且知道什么是善、什么是恶；

什么是因、什么是果，全都清楚了，这叫做因缘观。

在还未解脱之前，要先培养正知正见，才不会随人附和，以盲引盲，愚痴造业，而颠颠倒倒流转生死。

4、散乱众生数息观

数息观，又作安那般那观、持息念。即计数出息、入息，

以对治散乱之寻伺，而令心念止持于一境，为散乱之众生所修。

心为何会散乱？因为忆念亲属、朋友，或回忆过去欢乐之事，或身体太疲倦，工作繁忙、事情多，心情不愉悦、懈怠，饮食过量，这些因缘之下，没有正思惟，而令身心散乱，有因有缘世间集。

所以要正思惟，修安那般那念，专注于所缘境上，出息、入息时，心安住于人中接触点上，散乱的因缘就灭了，有因有缘世间灭。

5、多障众生念佛观

念佛身相好、功德庄严、万德洪名，以消除种种的业障及苦恼。

惑业苦三障循环不已，透过虔诚念佛，转染心为净念，并且能蒙佛陀慈悲加被，因而消除身口意之业障。

念三身对治三障，即念应身、报身、法身等三佛身，

以观应身佛相好光明，对治昏沉蔽塞障；

以观报身佛功德巍巍，对治恶念思惟障；

以观法身佛空寂无为，对治境界逼迫障。

有个人在修禅时，久久无法入定，禅师教他先修念佛观，当他观佛相好功德后，罪障消除，再修禅就入定了。

烦恼障、业障、报障，会干扰行者令心不能安定，

所以念佛时，观佛相好功德，可以消除罪障。

◎ 我慢众生无常观或界分别观。

界分别观，又作界方便观、析界观、分析观、无我观。

乃观想十八界之诸法悉由地、水、火、风、空、识所假合，以对治我执傲慢之障。此观为圣道之方便，故称界方便观。

或者说我慢众生界差别观。这个「我」有什么可骄傲的？

健康强壮的我身和老人之身相比，看似有差别，可是再过几年后，也必然像他一样，年老体衰，有什么可骄傲的？见无常舍傲慢，

因此可以体会老人的苦，愿意去帮忙他、照顾他。

见到色身无常，无法青春永驻，体健不衰，此身只是地、水、火、风、空，因缘假合，无法恒常不变，因此没有一个地方可傲慢的。

如果身体的火大比较强，身体就破皮、溃烂。水大多的人，身体容易水肿。风大不调之人，气息不调和就气喘，气若不够就衰弱。

地大多的人身材胖。所以在四界差别观里，没有「我」可傲慢的。

四、什么是四正勤？

四正勤即方便精勤于断恶生善之四种修行品目。

为三十七科道品中，次四念处所修之行品。四正勤即：

- 1、为除断已生之恶，而勤精进。
 - 2、为令未生之恶不生，而勤精进。
 - 3、为令未生之善能速生，而勤精进。
 - 4、为使已生之善能更增长，而勤精进。
- 以一心精进，行此四法，故称四正勤。

什么是恶法？恶法是指五盖。贪欲盖、瞋恚盖、睡眠盖、掉举盖、疑盖。

眼见俊男美女，贪欲心生起，想要接触，已生之贪欲恶念，令其断除，还未生起的恶法令它不生起。

怀疑有无因果？真的有过去世、现在世、未来世吗？

这都是恶法，已生之恶令其速断，未生起的恶法，不令它生起。

再来要修什么？未生起的善法，要令它速速生起，已生起的善法，要令它增长。

什么是善法？因果正见，布施、持戒、生天、出家，四念处、七觉支、八正道，

都是善法。还未生起布施，要去布施；还未受戒，去受戒；

还未修禅定的，修禅定；尚未培养忍力的，要培育忍力；

还没有慧观的，修慧观；还未修四念处的，修四念处，这都是善法。

还未生起的善法，速令其生起，已经生起的令它增长。

五、什么是四如意足？

为三十七道品中次于四念处、四正勤之第三行法。又作四如意分、四如意足。

「足」为「基础」之意。于四念处中修实智慧，四正勤中修正精进，

如此则慧多定少，今修四种禅定摄心，始能定、慧均等，所愿皆得，故名如意足。

系由欲求（欲）、精进（勤）、一心（心）、观照（观）四法之力，
引发种种神用而生之三摩地（定）。

如意足有四种——欲神足、勤神足、心神足，观神足。

1、欲神足：为欲求成就。又称欲如神足，其由欲求欲得所生的意愿之力，
产生修行禅定的意志和行为。

2、勤神足：为精进无间。又称精进如意足。欲为精进的所依，有了修行之愿求，
才能精进修行。对所修之法，不间断地专注一心，不断增长而起的禅定力。

3、心神足：为一心正念。又称心如意足、念如意足。为心念之力而生的禅定，
修行佛法忆念不忘，而且能够不断增长。

4、观神足：为心不驰散。又称观如意足，慧如意足、思惟如意足等，
由观察思惟佛法法义而有所成就的禅定。

欲求解脱，欲求涅槃这个善法欲，能令心顺利操作，向着目标。

有欲要求涅槃解脱，中间要见苦、断集、慕灭、修道。运用四正勤的精进力
来断除五盖，修四念处、四如意足，向着目标精进；再采用精进心修习禅定，

令心统一，专一所缘，这是心神足。观神足就要用思惟、用智慧，

来省视观察五蕴的真实相、观六根的真实相、观六界的真实相，这是观神足。

若依佛法道品的次第修行，由四念处、四正勤、四如意足，继续修习增上，便能以观慧及禅定之力，将烦恼由粗而细，逐层伏断。

六、什么是五根、五力？

此五者对于降伏烦恼、引入圣道具有增上之作用，故称五根。

为三十七道品中之第四科。即：

1、信根：信三宝、四谛等之道理者。

2、进根：又作精进根、勤根。勇猛修善法者。

3、念根：忆念正法者。

4、定根：使心止于一境而不散失者。

5、慧根：由定中观智所起，而了知如实之真理者。

又「根」有增上、出生等之义，此五者皆为能生起一切善法之根本，能令人出生无漏圣道，故称为五根。

而「五力」是依据五根而生起五种破恶成善的力用。

即由信等五根之增长所产生之五种维持修行、达到解脱之力量。

- 1、信力：对三宝虔诚正信，可破除一切邪信。
- 2、精进力：修四正勤，可断除诸恶。
- 3、念力：修四念处以获正念。
- 4、定力：专心禅定以断除情欲烦恼。
- 5、慧力：观悟四谛，成就智慧，可达解脱。

此五者均有破除烦恼恶法之力，故称为「五力」。

五根就如同树根，能够深入地中吸取养分，一方面又能使树干坚固不动。

当根扎稳后，枝叶就能茁壮，进而开花结果。

所以根能生长善法，信根就是四不坏净，精进根是四正勤，念根是四念处，定根是四禅，慧根是四圣谛。当根稳固后，就能生出五种力量，能够断除五盖烦恼，进而能断三结——身见、戒禁取见和疑。再来断欲界的贪爱与瞋恚，就断了五下分结。

再生起力量，断五上分结——色爱、无色爱、掉、慢、无明，就能趣入涅槃，这是五力。

再来修七觉支，从念觉支修四念处，从身念处进入择法觉支，择法觉支之后精进觉支，进入喜觉支、轻安觉支、定觉支、舍觉支，向于涅槃。

再来修受念处、择法觉支、精进觉支、喜觉支，轻安觉支、定觉支、舍觉支。

再修心念处、择法觉支，精进觉支、喜觉支，轻安觉支、定觉支、舍觉支。

再修法念处、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支、舍觉支。

四念处里，每一个念处进入七觉支之后，向着涅槃，究竟能够达到涅槃，

一步一步修，这是七觉支。

再来行八正道，正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定，能够到达涅槃城。

佛陀乘着一切智的智慧和车，行在八正道上，到达涅槃城。

三十七道品是佛陀引导众生追求智慧，进入涅槃的三十七种修行方法。

遵循这三十七种方法修行，即可以走在解脱道上。

七、生活中如何修行？

有一次，佛陀在舍卫国祇树给孤独园内。

当时，世尊告诉比丘们：「有四种食物能滋养众生的身心，使众生得以延续生命。是哪四种食物呢？

分别是：粗抔食、细触食、意思食、识食。」

1、抔食：抔食就是三餐的饮食，能滋养色身，又称为段食。

饮食时，没有正思惟，会有很大的过患：吃过量，地大多，身体胖，心脏病、高血压、糖尿病，伴随而来；吃太冷或太热，水大、火大不调，身体产生病变。对四食有贪、有喜、有爱，就会继续轮回。

所以抔食时，要如实正观，应如何观察？

平时饮食要知量，不论是在家或出家的修行者，饮食要控制，不可贪求无厌。出家众有不非时食戒，而在在家众受持八关斋戒时，有一条过午不食戒，就是在防止对食物的贪欲。

佛陀用一个譬喻来告诉我们如何观察，熄灭贪吃的欲望。

例：比丘们，你们应该用什么态度来看待粗抔食呢？这可以用一个例子来说明：就好比有一对夫妻，只有一个独子，平时对其悉心呵护养育。

当他们带着爱子欲横渡旷野沙漠，在半途中发现所带之粮食已食用殆尽，在没有办法的情形下，夫妻就商议杀其爱子，食其肉来充饥，这样两人还可以度过险难，不至于三人都丧失生命。

于是他们依计杀了爱子，在伤痛欲绝下，双眼垂泪，勉强吃着爱子的肉，保住了性命，渡过了旷野沙漠。

比丘们，你们认为这对夫妇在吃他们爱子的肉时，还会去贪着其肉的美味吗？

比丘们答：「不会，世尊。」

世尊又问：「这对夫妇之所以勉强吃着爱子的肉，是不是为了保住性命，以求平安渡过旷野沙漠？」

比丘们答：「是的，世尊。」

佛陀说：「所以当你们在受用抔食时，就应当以这样的态度来观想，若能以这样的态度来看待抔食，那么对抔食的贪爱和执着便能断除。」

如能确知自己已断除对抔食的贪爱和执着，

也就能断除对五欲功德的贪爱和执着。若对五欲的贪爱和执着已确实断除，

那么我从未见过有多闻圣弟子在五欲上，还会有任何一个烦恼不断除，

还会因为任何一个烦恼系着的缘故，再度轮回，转生此世间。」

因此修解脱行的行者们，平时吃东西时要如此观察，

抔食只要能够维持身体运作，利用它来修行、度过生死苦海就够了。

饮食就像吃孩子的肉一样，不贪吃，这样才不会因为饮食而轮回。

要这样正思惟，而不要邪思惟，于饮食贪求无厌。

2、触食：触食是六根、六尘、六识三事和合触时，所生起的感受。

合意的生起快乐感受，贪爱于其中，不合意的生起苦受，因而生瞋恚。

多闻圣弟子要如何正观？

世尊譬喻说：

比丘们，对于细触食又该用什么样的态度来看待？

就好比把一头牛活生生地被剥了皮，每一处都有小虫啜食，又遇上沙土盆尘，

或被草木针刺。如果放在地上，就会有地虫来食；如果置于水中，则被水虫啃食；若架在空中，则被飞虫所食。不论是卧或起，常有苦毒迫害此牛身。

比丘们，就是以这样的态度来观想，若能以这样的态度来看待细触食，便能断除对触食的贪爱和执着，如果能确知自己已断除对触食的贪爱和执着，那么对『苦受』、『乐受』、『不苦不乐受』等三种觉受的贪爱和执着便能断除，若能断除对三种觉受的贪爱和执着，这样的多闻圣弟子在八正道上该修行的事便都已完成。

当六根触对外境，眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身触尘、意知法，只要六根正常运作，六触是未曾停止的，因此佛陀教导我们要守护六根，认知六根对外境的接触，所带来的任何感受，最后均会变成苦受。有此认知后，将渐渐的对触无所欲求。

避免六根在摄食的过程中起贪求烦恼，而带来无尽的轮回。

3、思食：思就是意志，心里产生思想、计划、愿求等等心里状态，再透过身、语表现意的行为，依此意志长养自身和生命，叫做「意思食」。

佛陀告诉我们要如何作观？

就好像某处聚落城邑的边界有火燃起，但却无烟无炎。

此时有聪明黠慧之人见到有火燃起，知道避苦趋乐、厌死乐生的道理，便心想：『那边有大火燃起，但却无烟无炎，我应当避开，不可陷入火海之中，否则必死无疑。』当他这样思考后，便立刻走避。

视意思食如无烟无炎之火而远离不贪爱，便能断除对意思食的贪爱和执着。

如果能确知自己已断除对意思食的贪爱和执着，那么对欲爱、色爱、无色爱的贪爱和执着便能断除。若能断除欲爱、色爱、无色爱，这样的多闻圣弟子在八正道上已无什么好修了，因为都已完成了。

意思食是意志作用，属于行蕴，透过思，造作种种善与不善的身语意行，修行者必须透过意思食的修行，来断除对生命的爱与取，才能解脱不再轮回。

4、识食：有漏无明识由段、触、思三食之势力而增长，

支持有情身命不坏者，如无色界及地狱之众生以识为食。

众生心喜攀缘，常常东西驰走，当心想到百货公司，身体就走向百货公司，

心如果想到某个人，就想去见他，这是识缘名色。

佛陀告诉我们要如何作观？

「比丘们！对于识食又该用什么样的态度来看待？

就好比国王设置军警，平时巡逻防守国家安全，若是逮捕到盗贼宵小，便将其捆绑移送法办，就像「须深经」中，如来对须深指出，于正法、律中、盗心出家，将来所得之苦报，就如被国王治罪，晨朝、正午、黄昏各刺一百矛那样痛苦，日日受三百矛刺，苦不堪言。

看待识食的态度也是如此，若能作这样的观想，便能断除对识食的贪爱和执着，若能确知自己已断除对识食的贪爱和执着，那么对「名色」的贪爱和执着便能断除，若能确知自己已断除对「名色」的贪爱和执着，则生老病死，忧悲苦恼亦断除，就能脱离轮回，不再受苦。」

佛陀教导我们要守护诸根，饮食知节量，饮食必需适量，正思惟而食。

过多或不足都不适合，过多会造成身体的负担，衍生疾病，也会增长贪欲。

不足会造成身体不能维持，无法滋养色身，延续生命。

因此修行者对于饮食要适量，正思惟而食，只要最基本的生存条件，能维持身体的运作，可以帮助梵行的完成，这样就好了！

道圣谛(十) 七觉支与三解脱门

一、何因何缘不能修七觉支？为何不能成就？

七觉支又称七菩提分、七觉分、七觉意。乃是三十七道品中第六品之行法。

「觉」有觉了、觉察之义。此为使定慧均等之法，故名等觉。

觉法分为七种，故曰支，或曰分。以七种法能助菩提智慧开展，故称觉支。

七者即：

1、念觉支：谓修诸道法之时，善能觉了，常使定慧均等。

2、择法觉支：以智慧简择法之真伪，舍弃虚伪法。

3、精进觉支：不杂名精，无间名进。以勇猛之心离邪行，精励于正法而不懈。

4、喜觉支：谓契悟真法，而生欢喜。

5、轻安觉支：又作猗觉支，断除身心粗重，使身心轻利安适。

6、定觉支：谓发禅定之时，善能觉了诸禅，不生烦恼妄想。

7、舍觉支：谓舍离所见念着之境，心无偏颇，不执着而保持平衡。

「七觉支」是七种修行的次第，可对治五盖（贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑），可以引发八圣道的智慧，转无明为明，趣向涅槃。

「七觉支」之每一觉支的修习，皆须要「依远离、依无欲、依灭，向于舍」。从七觉支的道品观察，能使众生远离烦恼，断除五欲、五盖，达到寂静涅槃。众生要滋养身命，就必须仰赖食物，而七觉支「依于食」也有它长养的因缘，如果没有这些因缘，七觉支就无法增长，不能成就。

1、「何等为念觉分不食？为四念处不思惟。」念觉支为何无法增长，不能成就呢？因为没有系念着四念处，没有系念身念处、受念处、心念处、法念处时，未生起之念觉支不会生起，已生起之念觉支会退失。

2、「何等为择法觉分不食？谓于善法选择，于不善法选择，于彼不思惟。」择法觉支为何无法增长，不能成就呢？如果未以智慧抉择善法、不善法时，未生起之择法觉支不会生起，已生起之择法觉支会退失。

3、「何等为精进觉分不食？谓四正断，于彼不思惟。」择法觉支为何无法增长，不能成就呢？因为未系念着四正勤。

没有精进于断恶修善时，未生起之精进觉支不会生起，已生起之精进觉支会退失。

4、「何等为喜觉分不食？有喜、有喜处法，于彼不思惟。」

喜觉支为何无法增长，不能成就呢？如果未系念着喜和喜处法时，未生起之喜觉支不会生起，已生起之喜觉支会退失。

5、「何等为猗觉分不食？有身猗息及心猗息，于彼不思惟。」

轻安觉支为何无法增长，不能成就呢？如果未系念着身轻安和心轻安时，未生起之轻安觉支不会生起，已生起之轻安觉支会退失。

6、「何等为定觉分不食？有四禅，于彼不思惟。」

定觉支为何无法增长，不能成就呢？如果未系念着初禅、二禅、三禅、四禅时，未生起之定觉支不会生起，已生起之定觉支会退失。

7、「何等为舍觉分不食？有三界，谓断界、无欲界、灭界。于彼不思惟。」

舍觉支为何无法增长，不能成就呢？如果未系念着断界、无欲界、灭界时，未生起之舍觉支不会生起，已生起之舍觉支会退失。

◎七觉支要吃什么才能增长，方能成就呢？

1、「何等为念觉分食？谓四念处，思惟已。」

念觉支增长的原因是什么呢？当系念着身念处、受念处、心念处、法念处时，未生起的念觉支会生起，已生起的念觉支会增长。

2、「何等为择法觉分食？有择善法，有择不善法，彼思惟已。」

择法觉支增长的原因是什么呢？能以智慧抉择善法或不善法。

不善法生起时，以善法对治，已生起之善法要护念着。

此时未生起之择法觉支会生起，已生起之择法觉支会增长。

3、「何等为精进觉分食？彼四正断，思惟。」

精进觉支会增长的原因有哪些呢？系念着已生之五盖恶法令其速断，未生之恶令其不生，未生起之四念处令它生起，已生起之四念处令它增长。

远离邪法，循正法精进，这样未生起之精进觉支会生起，已生起之精进觉支会增长。

4、「何等为喜觉分食？有喜、有喜处，彼思惟。」

「喜觉支」会增长的原因是什么呢？系念着喜和喜处法时，

未生起的喜觉支会生起，已生起的喜觉支会增长。

5、「何等为猗觉分食？有身猗息、心猗息，思惟。」

「轻安觉支」会增长的原因是什么呢？系念着身轻安、心轻安时，未生起的轻安觉支会生起，已生起的轻安觉支会增长。

6、「何等为定觉分食？谓有四禅，思惟。」

「定觉支」增长的因缘有哪些呢？系念着初禅、二禅、三禅、四禅时，未生起之定觉支会生起，已生起之定觉支会增长。

7、「何等为舍觉分食？有三界。何等三？谓断界、无欲界、灭界，彼思惟。」

「舍觉支」为何能增长呢？系念着断界、无欲界、灭界时，

未生起之舍觉支会生起，已生起之舍觉支会增长。

何谓「断界」？断一切行就是断界。一切有为法，都是无常、苦、空、无我，所以要使之断灭，断除恶行，也不染着善行功德。

何谓「无欲界」？断除爱欲就是无欲界。为什么会生起一切行？

因为有爱欲，所以会生起有为法，必然就会堕入贪、瞋、掉举、睡眠、疑，五种恶不善法，引生忧悲恼苦。因此必须熄灭爱染心，才能断一切行，远离烦恼。

什么叫「灭界」？贪、瞋、痴一切烦恼永断，离一切有为法，寂静涅槃就是灭界。一切有为法都是生灭无常，不能自主的，因此引生种种苦，所以必须厌舍。

知苦要离苦，知集要能灭集，所以断集灭苦，就证到灭界。

离一切的有为法，就是无为法，就是灭界，这就是舍觉支。

因此听闻佛法后，虽然还未得禅定，烦恼尚未断，但有它的功德作用。

例：有一个未得禅定，也没有证果的法师，在台上说法时，魔王来扰乱了。

魔王变化成一个有神通的婆罗门，运用神通变化，来诱惑这些闻法者。

大众看到一个有神通的婆罗门，作种种的变化，继而说非法。由于没有正知见，无法分辨他所说的是正法或非法，只见到他的神通，以为他是已经解脱的圣人，心就转向魔王所变化的婆罗门。

法师就对大众说：「他所说的是邪法，你们不要相信他。」

大众问：「我们怎么知道他说的是邪法？」

法师就问魔王所变化的婆罗门：「要如何漏尽解脱，熄灭烦恼，出三界？」

魔王不敢说，闭嘴了。

法师又问：「要怎么样才能够得禅定？」

魔王也不敢说。为什么？

魔王是欲界最高天——他化自在天的魔宫天主，他希望众生在欲界里，受他的管辖，如果断烦恼、出三界，就脱离他的管辖了，所以他不敢说断烦恼的法门。

若是修禅定，未来世就生到色界天去，出离欲界，也不在他的管辖里。所以他不敢说，如何修禅定、断烦恼。

魔王知道诱惑不了这些人，只得回天上去。

二、如何入三解脱门？

解脱，即自在之义也。门，即能通之义。谓由此三解脱门，则能通至涅槃，故名三解脱门。

1、空解脱门。谓观一切法，皆从因缘和合而生，自性本空，无我、我所。

若能如是通达，则于诸法而得自在，故名空解脱门。

2、无相解脱门。谓既知一切法空，故观男女、一异等相，实不可得。

若能如是通达诸法无相，即得自在，故名无相解脱门。

3、无作解脱门。无作，又云无愿。谓若知一切法无相，则于三界无所愿求。若无愿求，则不造作生死之业。若无生死之业，即无果报之苦而得自在，故名无作解脱门。

佛说要入三解脱门时，要能见清净。知见清净有几个步骤：

第一要先得空三昧，「空」就是无我。要从哪里观起？从五蕴身心观起。

《阿含经》的偈颂，「色如聚沫、受如水泡，想如阳焰、行如芭蕉，识如幻事。」

◎「色如聚沫」，色身如流水冲击而聚集的泡沫，虚有相状，体本不实，随即散灭。我们已经观过三十二身分了，身体只是三十二身分的聚合体而已，

每一法都在生灭变异，在无常变异当中，没有一个真实的身体存在。

◎「受如水泡」，下雨时，雨滴落在地面上，产生水泡，但随生随灭，很快就消失了。人的苦受、乐受、不苦不乐受亦然。

六根、六尘、六识，三事和合触之下生起了苦。但是苦灭了，

快乐生起。快乐灭了，不苦不乐生起。不苦不乐又灭了。

眼根对色尘，生起的苦、乐、不苦不乐，无常生灭。

耳根闻声，生起的苦、乐、不苦不乐，无常生灭。

鼻根嗅香、臭，生起的苦、乐、不苦不乐，无常生灭。

舌头尝味尘，生起的苦、乐、不苦不乐，无常生灭。

身根接触触尘，生起的苦、乐、不苦不乐，无常生灭。

意根缘法尘，生起的苦、乐、不苦不乐，无常生灭。

因此受如水泡，无常生灭，很快就消失了。

◎「想如阳焰」，炎热的夏天，阳光照在柏油路上，地上的水分，

化成水汽向上升起，远望似有火起，近观实无，是虚幻不真实的。

如果一想到某人就很生气，那是不是愚痴者？为什么？

你所想的那个人，在家欣然自乐，你还在生气。

所想的对象有没有从远方来？或是在眼前出现？都没有。

所以意根缘法尘，所想的人是不是如阳焰？不实在！

我们的心想谁，想什么事情，想着美好的回忆，

把虚假的阳焰当成真实的，那是颠倒。

◎「行如芭蕉」，芭蕉是一种植物，躯干由叶子一层层包裹而成，

若将其树干一层一层拨开，里面并无一真实坚固之物。

我们的意志也是虚妄不实，没有一个实体。

我们所爱、所恨的人事物，解析五蕴后，爱、恨在哪里？找不到一个安立处。

所以爱恨是不实的，是无我，只是假名，就像芭蕉树一样，找不到一个真实体。

◎「识如幻事」，众生识心分别诸法，就如魔术师用戏法所呈现的景象一样，

似有其事，实则虚假。

六根、六尘、六识三事和合，生起触、作意、受、想、思，随境生灭，爱恨交加。

不知是现前的一念虚妄分别心，如魔术师变化出各式各样的境界，是虚幻不实的，

就生起各式各样的分别，于中执取不舍。

因此五蕴之我，只是五法积聚，暂时的和合，唯有假名，没有实体，故是空。

五蕴是冤家还是亲家？好像是亲家！其实不是，是冤家！

这一生的五蕴是怎么来的？是烦恼造业来的，刚开始对五蕴这个仆人不太爱染。

等到渐渐长大后，身体健壮，可以赚钱，有权力名望，似乎很快乐，

这时会把仆人当亲人。过了中年以后，体弱多病，这个仆人就拿着刀子，往身上插下去，你就受尽老病折磨痛苦，到最后就死了。

被五蕴，色、受、想、行、识害死，所以五蕴是冤家。

因此色、受、想、行、识，都是无常、苦、空、无我，如病、如痛、如刺、如杀是冤家，我为什么要爱这种冤家？我要防护它，不要让它壮大，不要宠它。

所以对五蕴不执取，如此正观后，不生欲望，不贪爱色、声、香、味、触、法六尘境界，不着相，就不会对它有所愿求，无贪、无瞋、无痴。

所以阿罗汉见到五蕴，无常、苦、空、无我，如病、如痛、如刺、如杀，非亲家乃是怨家也。见到五蕴的真实相，见到外五欲六尘的真相，

贪、瞋、痴熄灭，所以住于无所得，入空解脱门，无相解脱门、无作解脱门。

◎我和我所，从哪里生起来的？

是从眼根对色尘，耳根对声尘，鼻根对香尘，舌根对味尘，身根对触尘，意根对法尘，在六根对六尘时，生起「有我」，或者这是「我的」：我的身体、我的财富、我的权位、我的家庭、我的太太、我的先生、我的孩子……。

都是从六根对六尘，生起我、我的，但事实上这些都是因缘和合，凡从因缘而生起的，必因缘而灭。所以因缘所生法，一定是「无常」的。既是无常就无法掌握、主宰，故是「苦」的。

既依因缘和合而有，就不能离因缘而存在，只存在于相依相待的因缘关系中，是没有自性，故「无我」。一切是依缘而有，都不属于我的，故「空」。所以对有为法，厌、离欲、爱尽涅槃，这样才会得到见清净，知见清净，才能得到贤圣法的利益，与四法印——诸行无常、诸受皆苦、诸法无我、寂静涅槃相应。

《阿含经》里，佛说于六根、六尘、六识、六触入当中，要能守护根门。守护六根具足了，就会使身口意清净。身口意清净之后，就会修四念处。修四念处满足之后，七觉支满足。七觉支满足之后，就能得到明，就能得解脱。明就是智慧。修七觉支之后，就得到智慧，心解脱、慧解脱，这是佛教徒的福利。在现世里遇到恐怖的事情，遇到 SARS 不害怕；遇到快乐的事情，不会贪爱染着；

遇到苦的事情不会起瞋，与人结怨；

临终时不害怕，不会有爱别离苦。现世能悠游自在，

最好的就能解脱涅槃。这个次第是不是和八正道一样？

八正道是正见、正思维之后，守护根门：正语、正业、正命。

六触入当中守护根门，清净持戒，是不是三妙行？

三妙行之后修四念处，就是正精进、正念，然后正定，七觉支，

再来是不是明？明就是三解脱门，就进入涅槃解脱。

例：八百位比丘与佛陀一起为尊者阿那律做三衣，佛陀要阿那律尊者为大众说法。

尊者以自己出家、修行、解脱的过程，为比丘众说迦絺那法：

即发心出家，离十恶业、守十戒、护六根、具足四禅定，成就解脱。

阿那律尊者是怎么说的？

1、我还未出家学道时，厌生老病死苦和怖畏生死轮回，想要断此大苦集。

2、我先见到在家的过患，出家的功德。

在家有什么过患？男的了家庭，为了事业、名利，忙碌奔波；

女的为了丈夫、为了孩子，为了家庭，劳累烦忧。

未结婚时，想要创业，结婚后只要能过得去就好了；

未结婚时不怕失败，结婚后怕失败了，无法照顾家庭。

是不是有家之后，心量就缩小了？被家的枷锁绑住了。

所以在家是狭小的，出家无家一身轻，在家狭隘，出家广大。

3、见到在家的过患，出家的功德后，舍诸财物、亲族，剃除须发，出家学道。

4、出家修道时，受持比丘戒，善护威仪，连很微细的戒都不敢违犯。

5、能够清净持戒，少欲知足，衣服只要能包覆身体，食物只要能维持身体所需，

能够修行就好了。

6、能够守护六根。六根对六尘，不会贪爱，也不瞋恚，能够守护它。

7、能够正念正知：屈伸俯仰、穿衣持鉢、行住坐卧、眠寤语默，都清楚明了。

8、远离人群，独一静处、专精思惟，不论在坟场，还是山谷林中，皆能安住修行。

9、能够断除贪欲，去除五盖。

10、离欲、恶不善法，得初禅、二禅、三禅、四禅。

- 11、得神足通。
- 12、得天耳通。
- 13、得他心通。
- 14、得宿命通。
- 15、得天眼通。
- 16、得漏尽通。证阿罗汉。

若有比丘犯戒、未清净持戒，想要证果得解脱，终究是不可得。

戒如阶梯，持戒清净之人才能从一楼、二楼、三楼到达无上的智慧堂阁。

于高楼上举目眺望，视野辽阔，心不染着一法，无贪、无瞋、无痴，

对一切众生，平等无二，断烦恼得解脱。

佛陀赞叹阿那律尊者为诸比丘说「迦絺那法」，这部经，法饶益、义饶益、梵行饶益，能帮助我们见真实相，得清净梵行，大众应当受持。

佛陀出世的根本目的，是不忍众生在三界轮回受苦，希望众生能离一切苦，得解脱。因此在《阿含经》、《法华经》，都是说佛法一味，离味、解脱味、离苦解脱味、

寂灭味，断除烦恼，不再生死轮回这一味，这一点我们要非常的确信。

例：有一位咒师（指佛陀），站在高山下的大池塘边，手上拿着一个钵，钵里面有水，对着池塘里的一只龙，念念有词，结果池塘的水，竟然沸滚起来了。

龙赶紧飞出来，飞到山腰去，可是山腰也在冒烟，又飞到山顶去，山顶也在冒烟，龙找不到一个可以依靠的地方，忽然看到咒师手中的钵里有水，就赶快将身体变小，躲到钵中的水里，得到清凉安稳。

这个比喻在说什么？众生自大我慢，就如同这只龙，大龙藏在池水里，池塘水是譬喻欲界里的爱水，众生躲在欲界的烦恼爱水里，贪瞋痴的水在滚，斗争的水在滚，苦不堪言。于是赶紧修禅定，修到色界天的山腰，但色界山腰也在冒烟，还是无常。再修无色界定，修到山顶无色界天，无色界也在冒烟，还是无常。此时要去哪里？躲到佛陀的法水里，破除我执，断贪、瞋、痴、慢、疑、不正见，不再贪爱欲界、色界、无色界。在佛陀的法水当中，得解脱自在。

这是离苦得乐的妙法，佛法以戒为根本，修行要想成道证果，必须从持戒着手。

「以戒为师」，安住在戒法上，时时刻刻守护身、口、意三业。

只要持戒清净，心清净了，就能与涅槃和菩提心相应。

口业、身业清净了，则能不再造作苦因，不造苦因自然不感苦果。

受持净戒，因戒生定，因定发慧，得渡生死大海，出离三界火宅，离苦得解脱。

道圣谛 (十一) 如实观受

一、佛陀如何说法度众？

佛陀度化众生的慈悲智慧与神力威德，令人生起敬仰心。

佛未出世，邪知邪见的外道非常兴盛。佛出说法，破邪显正，令诸众生，转凡成圣。譬喻外道说法就像野兽鸣叫，而佛陀说法，就像师子吼，所有野兽都被摄伏。

有一类外道说：「无因无缘众生有垢，无因无缘众生清淨。」

意指众生是无因无缘而六道轮回，无因无缘而离苦解脱。

但佛陀说：「有因有缘众生有垢，有因有缘众生清淨。」

轮回和解脱都是依因依缘——缘生法、因缘法。

佛说凡夫与圣人的差别，是身、语、意，观念、思想、见解，言论、

行为模式都不同，所以多闻圣弟子要转凡成圣，就应当学佛与阿罗汉的身语意。

凡夫遇境如何思考？

凡夫在这世间里面，虽然经验很多的苦，有身体的生、老、病、死苦，

与生活的忧悲苦恼。虽然受苦，却忘得快，或忽略不想，也不从苦果探究苦因，反而觉得有乐可得，寻乐来代替苦。

例如得了癌症，就切除癌细胞，觉得是快乐的。饥饿时，就找食物吃，让口腹快乐。而多闻圣弟子是如何思考？

在世间里，虽有快乐，但只要有一点苦，就要离苦，故不迷境，不贪乐。

譬如五欲，虽可感觉快乐，但知求时辛苦、得时守护苦，用时过量苦、不满足苦，用过爱别离苦，所以就想要灭除此苦，而不贪执快乐。

由此看来，众生是有因有缘，有垢有苦恼，是因为不如实知感受的真实相。

凡夫饥饿时，只想找食物吃，去除饥饿苦。饱食数小时后，仍旧出现饥饿苦，并未彻底断苦！饮食的快乐，只是暂时代替饥饿苦而已！本质上，它是小苦，而饥饿是大苦。所以众生无明不知。就是从此不如实知而生死轮回，故说有因有缘众生有垢。

多闻圣弟子知见饮食虽有快乐，但苦并未根本消除：饮食前的饥饿苦，与饱食消化后饥饿的苦，是没有去除的，所以不留恋在饮食的快乐里。

而苦生起的原因是什么？是因为有身体，有此身，就一定会有饥饿的苦。有身体就一定会有病、有老、有死。

所以即使有再多的快乐，只要有这些苦恼就一定要离苦。

多闻圣弟子如实观察，直到证阿罗汉离苦解脱。

所以有因有缘众生清净，证得涅槃、成阿罗汉。

二、佛弟子的目标在哪里？

天界是快乐的，地狱是最痛苦的。

因为天有五欲之乐，地狱有接触五尘时的种种苦恼，意触也是极苦。

六道轮回之中，天寿尽后，仍旧会堕落地狱受苦，难陀尊者证阿罗汉后，说首偈：「人生不足贵、天寿尽亦丧，地狱痛酸苦、唯有涅槃乐。」

所以在六触入中，不须留恋在无常的短暂之乐上。

在人间里，能知到天上去也是无常，现在就要精进修行。

如果念力够强，在达到涅槃的过程中，会生在富贵人家，或生到天上去受乐，而不堕三恶道。所以在受持八关斋戒或出家戒时，所发的愿是欲得涅槃。

或阿耨多罗三藐三菩提。

三、谁与佛同在？

佛陀曾问：「谁与佛在一起？谁离佛很远？」

在经典中，佛陀提到以两个角度去思考：

1、持戒之人与佛在一起，犯戒之人离佛很远。

2、守护六根之人，与佛在一起，不守护六根的人，离佛很远。

就像虚空与大地之间的差别，天壤之别是无法形容的远。

所以持戒之人与守护六根的人，是与佛在一起。

而犯戒之人与不守护六根的人，离佛就像天地之别的远。

例一：有一位比丘去见佛陀，佛陀明知故问：「不是有位比丘与你同来？他在哪里？」

比丘说：「他在路上已经死了。」

佛问：「为什么？」

「我们在路上时，缺水极渴，那时我们看到路旁有水。

那位比丘不喝，所以就死了。而我喝了水，所以能来见佛。」

佛陀问他：「为什么他不喝水，而你喝了？」

「因为我们都未带滤水囊（古印度时，比丘们只要能分辨出水里有虫，就不喝。

除非以滤水囊过滤成清静无虫的水才能喝）。他坚持守戒，不喝有虫的水，

所以渴死了。而我虽然未带滤水囊，为了见佛，我还是喝了，

所以现在才能见佛。」

佛陀诃责这位比丘，说：「虽然你现在来见如来，但是你犯戒了。

因为你喝了有虫的水，犯了杀生戒，没有依照佛戒而行。

而那位渴死的比丘，已经生天了，而且他一生天，就立即来见我。

所以是谁先见到我？是那位持戒的比丘！你虽然见到我，其实离我很远。」

所以我们要持戒，才能与佛同在，不持戒就会离佛很远。

例二：守护六根才能修行，才能证阿罗汉，才可解脱成佛。

不守护六根，与佛的距离就如虚空与地的差别。

所以多闻圣弟子要守护六根，才能与佛同在。

在莲花池闻花香的公案中，比丘被花神诃责，佛陀说那就是不守护六根。

所以我们平常若贪五欲迷六尘，只会离佛越来越远。

四、如何观苦乐皆不可爱？

五欲六尘的乐受、苦受、不苦不乐受，要如何观察思惟？

从六根、六尘、六识、六触之下，生起的苦受、乐受，不苦不乐受三种受，如果没有如实知见的观察，会在乐受时，被贪欲烦恼牵着走。

譬如美食当前，看到一颗水蜜桃，生起乐受。没有如实知见，欲望就生起，起欲贪后，就买来吃，然后就沉醉在其中。这就是贪爱！

贪爱这个快乐、贪爱水蜜桃，因此被贪爱烦恼牵着走入六道轮回受苦。

耳根接触声尘，被人批评，生起苦受。没有如实观察思惟，就越想越烦恼、越来越生气，这时瞋心生起，被瞋心拖着走，所以苦受时起瞋。

对多数人而言，在起烦恼时，是不清不楚，不知不觉的。

通常我们会自信知道已起瞋，起贪欲，其实不然。一般愚痴无闻凡夫，都不知不觉自己在起什么烦恼？所以不知苦、不知乐，于是苦受时，被瞋烦恼拖着走；

乐受时，被贪烦恼牵着走；不苦不乐时，更难察觉而被痴烦恼拖着走。

我们这些凡夫众生，实在太可怜了！所以要对自己慈悲，依照佛陀的教诲如实观察思惟，因受所起的烦恼而得解脱。

1、乐作苦想：佛陀要我们真实的观察，当眼根见到色尘，见到食物时，乐受生起。为何会生起乐受？因为在过去的习惯里，我们将它当成那是快乐的。

这个食物，吃起来口感很好，是快乐的！所以我们要观察：

食物进到口中，吃进去拉出来，是不是臭的？吃多了是不是会胖起来？

所以这个食物，本来以为它是常恒、是快乐、是清净、是我的。

一观之下，发现它是无常的，它拉出来是大便小便，是不清淨的。

吃了身体会变胖，增加负担是苦的，不是我能做主的。

这样观察饮食的无常，因它所起的乐受，也就无常而成为苦了。

这时对饮食就不贪爱了！眼根若见俊男美女，如此正观后，也就不起贪爱，

不会被贪烦恼拖着走！因为如实观乐受是苦的，乐作苦想，贪烦恼就熄灭了。

2、苦作剑刺想：耳根接触声尘，听到刺耳的批评声音，此时生起的是苦受。

我们思惟，为何会这么苦？原来是有耳根，才会有这些苦。

如果没有耳根，就不会有这些刺耳的声音。这样的声音如剑似针在刺。

眼根也受色尘刺，鼻根也受香尘刺，舌根受味尘刺，身根受触尘刺，意根受法尘刺，六根都受六尘刺，就如剑刺一样，极苦！

所以要舍六根。对六根、六尘、六触都不贪爱。因此苦受时，起剑刺想，而不是恨对方，不是瞋外境。这是很微妙的佛法，佛陀的教法才是出世间。

3、不苦不乐作无常想：不苦不乐也会无常生灭，再生起的是苦或乐，不可贪执。因此当乐时作苦想，苦时作剑刺想，不苦不乐时作无常想。

这样对于身心五蕴，不贪爱执取，熄灭贪瞋痴种种烦恼，就得涅槃。

熄灭烦恼的阿罗汉，不受境界影响而得作主，故阿罗汉可以说我——假名我。平常我们说，我从哪里来。譬如法师从台湾来到新加坡，

不能说「我」从台湾来到新加坡，只能说假名的法师从台湾来到新加坡。

不能说「我」从哪里到哪里，因为是谁来到这里？是色蕴来到这里吗？

是受蕴来到这里吗？是想蕴来到这里吗？是行蕴来到这里吗？

是识蕴来到这里吗？都不是。只是假名和合的五蕴，叫做「法师」。

或者世间语言所用的「我」来到新加坡。阿罗汉可以用假名的「我」来说，其他的凡夫众生，如果用「我」来说，都会越来越执着自我，这样就会被贪瞋痴烦恼，带着团团转，轮回不息。

从佛陀慈悲度化众生的例子更能理解，如何正观，如何妙用此法。

例一：在《阿含经》里，佛陀与舍利弗尊者，曾经对一个长者开示。

佛问长者：「你年纪大了，是不是生病？」

「是！」

「病有没有好一点？苦有没有减轻一些？」

长者答：「世尊！苦还是没有减轻，老、病是如此的苦。」

佛陀开示：「你要记得身有病、心无病（身有患、心无患）。」

长者听闻佛陀的开示，非常法喜，虽然身有病，但是心不要有病，于是六根很快乐，闻法有法喜。

这位长者见佛闻法后，很高兴的去见舍利弗尊者。

舍利弗尊者看到他的神情愉悦，六根都在欢喜中。

就问：「你是不是见过世尊？世尊为你说法吗？」

「对！世尊为我说法，让我得到甘露，得欢喜。」

「世尊为你说了什么法？」

「世尊说要记得，身有病、心不病。身有老、病、灾患，但是心不要有病、灾患，我听了很喜欢。」

舍利弗尊者说：「你有没有请求世尊，详细开演，更深入法义中。」

长者说：「我没有辩才，可以请问世尊，只有听法就很欢喜了。」

请舍利弗尊者，为我开示好吗？」

舍利弗尊者就对他说明：「当有身时，已不可免老、病、死，

因为有生就会有病，有老、有死。身体是无常的，从出生，到现在，你已经老了。在生、老、病、死当中，你的身体是不是无常生灭？

年轻已灭了，老已生起。去年已灭，今年生起。

昨天灭了、今天生起。刚才那一刹那灭了，现在这一刹那生起。

所以身体是不是无常生灭，又无法做主？是不是无我？

身体是无常、苦、无我，所以对于不是我的身体，不要想拥有、占有。

既然身体不是我的，是无常生灭的，是不是要厌离？要不要贪爱执取？」

「不要！」

「所以虽然它苦，但不是我在苦，是身体无常变化的苦。

所以是身有病，心无病，所谓心有病，就是心有忧悲苦恼，

心有患就是心起贪、瞋、痴，所以是不是身有患、心无患，身有苦、心无苦？」

「是！」

「是不是如佛说的一样？」

「是！」

「过去的感受，有时苦、有时乐，现在的感受亦是有时苦，有时乐。

所以苦乐能不能做主？」

「苦乐也不能做主。」

「是不是生灭无常？苦乐是不是你的？」

「不是我的。」

「既然是生灭不可得，要不要执取快乐？要不要在苦时起瞋？」

「不要！」

「所以这样心会不会有病？」

「不会！」

「身有患、心无患，身有苦、心无苦，受、想、行、识也是一样，如实正观。」
长者如实正观后，得法眼净，非常欢喜。

所以平时我们看待此身，感受、想像、意志、心识、色、受、想、行、识，都没有一个自我存在，而且都是生灭不可爱的。

既然此身已在世间，必定要经验老、病、死，但是心不须要为身体、感受、思想、意志，观念见解，心意识而起烦恼、忧悲苦恼。

若能如理思惟观察，心就无病。如此妙法，真是尊贵！

我们要常提醒自己，六触所生的色、受、想、行、识，是生灭的，不是我的。所以不须贪爱执取，又因为它是苦的，更应该要厌离。

例二：当我们对法了解后，要如何去帮助别人？

有一次法师为一位罹癌的老人家开示，法师当然希望他能念佛。

但是当病痛时，病人若能想到佛，心就会很安稳。

如果不能忆念佛，就要为他说法。

法师问他：「这个身体是不是无法做主？」

「对！无法做主。」

「身体是不是你的？」

「不是我的。」

「不是你的身体，如果爱它，不是很笨吗？」

「是！很笨。」

「所以不是你的，是不是应该要放下？」

「对！要放下！但是放不下怎么办？」

「你要见到它的无常，令你苦，折磨你，若还放不下，那就是愚痴了，所以你应当要放下。当你见到无常时，就知道身有病，心不要有病。

身有苦、心不要有苦，身苦，但心不忧悲苦恼。」

此时老人家听进去了，就静静的观察身体的无常、苦、空、无我。

于是心在平静之下，不再期待身体痊愈，身体就交由医生或别人来处理。

当病人心情稳定后，念佛就专心了。这时口念佛，心忆念佛，具足善心。

心境稳定下来，忧悲苦恼渐渐地消失，病情就稳定了。

例三：法师曾经去加护病房，看一位动了大手术的病人。

他平时都有念佛，一直到昏迷之前，都还记得念佛。

但是当他昏迷后，不知道自己是否有在念佛。

法师问他：「这个身体是你的吗？」

「不是我的。」

「不是你的，你要不要执着它？」

「不要执着。」

「医生要怎么处理身体，是医生的事情，由家人去安排就好了，你不要挂碍，不须为它忧悲苦恼。虽然身有病，但是心不要有病，身有苦、心不要有苦，身有灾患、心不要有灾患。」

于是他身心放下，再念佛就念得很安稳。

例四：佛陀说，六根与六尘在六触时的感受就像被箭射中的苦。

当五尘接触眼、耳、鼻、舌、身时，会生起乐受、苦受、不苦不乐受，但是它毕竟都是无常的苦。生起感受时，第一支箭已经很痛苦了。

这时多闻圣弟子，不再射第二支箭。因为第一支箭是过去生感召来的，已经无法改变，现在不要对自己射第二支箭了——自己射自己，加重其苦，于是生起忧悲苦恼，贪、瞋、痴种种的烦恼。

譬如被人责骂时，耳根接触声尘生起苦受——被第一支箭射到——很痛苦，这时如果自己再折磨自己，心想他为何如此对我？平常对他那么好，他还伤害我——这就是自己射自己第二支箭——自生忧悲苦恼，折磨自己。多闻圣弟子生于这个世间，是自己过去生的烦恼造业感召来的，所以无法避免第一支箭。但是不要再射第二支箭，伤害自己，这样就不会有下一生再中箭了。

所以我们知道身受苦，心不要受苦，身已经中了第一支箭了，

心不要再对自己射第二支箭。因此六根、六尘、六触，应当如实作观。修行起头难，只要精进勤修习，就会产生法力。

例五：我们思考一个问题，是水能灭火？还是火能灭水？

一般的概念，当然是水能够灭火，因为消防队员，都是拿着水柱灭火。看起来是如此，但是正确的答案是，水不一定能灭火，火不一定能灭水。它的差别关键在于哪一边的势力比较大？如果熊熊大火吞噬了一栋房子，水柱浇下去，能够灭火吗？灭不了！因为水都被火蒸发掉了。反之，如果水很大，火很小，水浇下去，火就会被熄灭了。

所以是水能灭火，还是火能灭水？不一定，端着哪一边的势力比较大。这是比喻，在我们修行，熄灭烦恼的过程中，

要看我们培育的修行功德力，与烦恼习性力，哪一个比较大？

初学行者只有少的施、戒、忍、定、慧功德水，碰到境界，烧起贪、瞋、痴种种的烦恼大火时，能熄灭吗？不能！

如果施、戒、忍、定、慧的功德水很多，虽然烦恼火生起，必能迅速消灭。

因此我们要趁着年轻健康时，亲近三宝善知识，听闻正法，内正思惟，法次法向，培育更多的功德法水，熄灭烦恼火。

在社会上，若占有别人的东西，就是犯了偷盗罪，会被关进监狱里受罪。

在出世间，五蕴不是我的，是无常的，若贪爱执取它，就是偷盗，

会被贪、瞋、痴、慢、疑、不正见等烦恼，抓进三界监狱，关在里面长时受苦。

要如何才能出三界？要见到五蕴中无我，也不是我的，不贪爱、不执取，

就不会犯三界狱罪。

佛陀告诉比丘们，色、受、想、行、识不是我、不是我的，

所以不可贪爱、执取它。同样的，祇园精舍里的任何东西，

包括一片树叶，也都无我、不是我的，所以不占有它。

比丘们听到这个法，就从不贪爱色、受、想、行、识，

不贪爱六根、六尘、六识、六触，到不想拥有一切东西，

从此见法，得涅槃，得自在。

道圣谛 (十二) 苦集灭道的修行次第

一、如何面对恐惧？

在道圣谛中，我们如实的修行八正道、三十七道品，会得到甚深的功德利益。

众生对于所有可能发生，会危害生命的一切事物，皆怀恐惧。

但圣者阿罗汉面对死亡却无所恐惧。

多数人都怕蛇，听到蛇这个字，就会不寒而栗，何况是真的见到蛇。

面对会伤身害命的众生，我们会起恐怖心。此时该怎么办？

逃避无法根本去除恐惧心！即使现在跑了，以后在别处见到蛇，一样会起恐怖心。

不除恐惧心，永远都会处在惊吓害怕的阴影中，无法安稳。

面对恐惧心，最好的方法就是确实的看清这条蛇，因为知道蛇会伤害我，

所以一定要将它抓起来，放到深山里，从此以后就不会危害我了。

如果蛇再出现时怎么办？没有关系！因为已经知道抓蛇的方法，

同时已有抓蛇的工具——抓蛇必须拿一支叉子，先将蛇的颈部压住，

然后再拿夹子，从颈部将蛇夹起来，放进袋子里绑好，这样就不会担心被咬。处理恐惧最佳对策就是面对它，并有技巧及熟练的方法处理它。

如此就能免于恐惧，不再害怕。

二、如何面对冤家怨敌（五取蕴）？

当我们了解如何面对恐怖的蛇并处理后，再反观五蕴身心。

我们要如实知见此身就如毒蛇！身体的四大——地大、水大、火大、风大，就像四条毒蛇一样，随时会咬我们，我们要认清它，并且学会抓它的方法，放舍它。这样于平时和临终时，就不会恐惧。

例一：有位阿罗汉比丘名优波先那。在山洞中禅坐时，有条一尺长的毒蛇掉落，咬了尊者的身体。尊者中毒后，知道此为业报现前，中毒之身正在败坏，于是安详的去见舍利弗尊者，说：「尊者！我身遭毒蛇咬，已经败坏，请尊者为我处理身体，并向世尊报告我已般涅槃，无法再见世尊了。」

舍利弗尊者说：「你已中毒，为何你的六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）外表看起来都无恙？」

「是啊！我的六根外表确实看不出来，但是里面都已败坏不堪了。」

「为何能如此？」

尊者说：「因为我已明白且亲证，眼是无常、是苦、是无我，是空。

眼不是我、不是我的，眼生灭了。耳、鼻、舌、身、意，不是我、也不是我的，都已生灭，认清实相后，就放弃了，不再贪爱染着。

所以不会因它的生灭变异而起忧悲苦恼，无有怖畏，因此外相不变，只是如实知见它们是无常生灭。」

舍利弗尊者知优波先那比丘自在无碍，说：「我一定照你所嘱咐，为你处理身体，并向世尊报告。」

优波先那尊者舍报之后，往生何处？阿罗汉般涅槃时，没有来处、无有去处，也不住于任何处所。阿罗汉是无来无去、无始无终，

如实地于涅槃中，不生不灭、得大自在。

尊者涅槃后，舍利弗去见佛，并向世尊报告。佛陀赞叹尊者如实修行，并告诉舍利弗尊者与诸比丘们，如果优波先那比丘能对一切众生，

修慈悲喜舍四无量心，虽遭毒蛇咬伤，但不会中毒。

例二：身体是四大和合的，此身就像个篮子，而四大就如装在篮中的四条毒蛇，每天要吃喝饮食，喂养色身四大。不论色身胖瘦，地大毒蛇、水大毒蛇、火大毒蛇、风大毒蛇，都会扰乱身体，令此身心受苦。那该怎么办？

要认清它的真实相，不贪不爱而舍离。如果宠它、爱养它，

就会缘生今生来世，无常变异，四大不调的苦——生、老、病、死，

苦圣谛之四苦。

身体就像是一个筐，装着四条毒蛇，要放下快跑，不停留，不休息。

背后还有五个拿刀的怨贼，准备要砍杀我们，要防备他们，不与他们做朋友。

那就是五取蕴——冤家怨敌——色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。

众生刚出生时因为无法自在操作身体，所以哭哭啼啼的很懊恼。

认为身体就像是仆人。但随着年龄的增长，渐能自在的操作，于是信任它、宠爱它、喂养它，并视它为亲家。

再来能工作赚钱享乐，此时觉得，它是我最好的朋友。

但是过了中年，这个似亲家的身体，马上反目成仇，变成冤家：

体弱力衰，在身体的任何部位东割西划，病痛不断，甚至一刀从心脏扎下去，痛苦难耐，最后折磨至死方休。这就是老、病、死的状况，也就是五拔刀怨。

色、受、想、行、识，如五个拿刀的怨敌，随时准备砍杀我们。

有智慧之人听到色、受、想、行、识，会折磨这个身体，

此种怨敌不可贪爱、要远离它。先远离筐及四大毒蛇，再远离五拔刀怨。

还有六贼会在内心偷我们功德财——从六根起，心贪爱色、声、香、味、触、法。

要远离快跑，去除六根对六尘所起的贪爱心，远离染爱心，

因为这些都是无常生灭，是苦的。

当他跑了一段距离之后，见前面有间空屋，屋内空无一物。

这是譬喻众生的眼、耳、鼻、舌、身、意里，没有我、没有主宰、无主，

只是眼、耳、鼻、舌、身、意，六根和合的假名众生。

就像房子，是门窗、柱、梁、墙、地板、地基等等的和合而已，

里面没有真实的房子。它只是众缘假合，所以它是空无主的。

因此不要停留，要赶快跑！因为后面有六尘会来追：六尘与六根接触，会像贼一样来抢你的空屋，并在空屋里伤害你，此人于是快速离开空屋。

跑到一条湍急的大河流旁边，当他手足无措时，一回头又看到四大、五蕴、六根、六尘、六识在后追赶，于是赶紧编好竹筏，精进勇猛的以双手双脚划动竹筏，渡过湍急的河流，到安稳快乐的彼岸。

湍急的河流，是代表欲流、有流、见流、无明流。

欲流是指五欲的境界。有流指的是色有、无色有。

见流是指五种不正见：身见、边见、邪见、戒禁取见、见取见，或六十二见。

无明流指的是在无明中，不知善、不知恶、不知善恶，

不知内、不知外、不知内外，不知过去、未来、现在等等一切法。

众生在欲流、有流、见流、无明流的境界中，被欲望的河流冲走，

冲到无有边际的苦海里受苦。

竹筏代表八正道。（正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定）

编了八正道的竹筏，进入河流后，精进勇猛的手脚并划，到涅槃彼岸。

从此以后不再有此岸之五蕴身心，不再有四大毒蛇的色身，不再有六根的空屋，不再有六尘的贼，不再有六触入时偷功德的贼，也不再湍急的河流：欲流、有流、见流、无明流，不会流入欲有、色有、无色有的苦海，透过八正道勇猛精进，到达涅槃彼岸，清凉安稳的世界，是多么的殊胜！

由此可知四圣谛里，此岸是苦、彼岸是乐，如果迷在此岸，会受无量无边的苦，就是集。在湍急的四流里，精进勇猛地用手脚划动八正道竹筏，精进的渡过彼岸，就是修道。到达彼岸清凉、安稳，就是证得寂灭之乐。这就是苦集灭道的整体概念。

三、苦集灭道的修行次第

在四圣谛的修行中，已了解到，要渡过欲望的河流，就要行八正道。而八正道要先能得到正见的满足。要从何处着手？

从六触入下手，透过六根对六尘——眼根对色尘，耳根对声尘、鼻根对香尘、舌根对味尘、身根对触尘、意根对法尘，都能如实观察：

眼不是我、也不是我的，它是无常生灭，属于因缘生、因缘灭而已。

耳根、鼻根、舌根、身根、意根，都不是我、也不是我的，皆是无常生灭。

在如此的思惟之下，于六尘也不染着。在六根、六尘、六识、六触，六受、六想、六思，生灭当中，都能如实知见，不染着，这时称为正见满足的修行。再来开始修习正语、正业、正命，属于戒的部分。

这样修习后，就能满足八正道的戒，称为八正道修习戒的满足。

八正道修习戒满足后，再继续正精进修四念处（身、受、心、法）。

四念处的修习圆满后，再进入七觉支。

七觉支修习满足后，能生起五根（信根、精进根、念根、定根、慧根）。

五根的满足，再进入五力（信力、精进力、念力，定力、慧力）。

五力的满足后，就圆满整个佛法修学涅槃道的次第。

这就是整个三十七道品，修学的差异与整合。

所以正见修习满足，破除自我，观察无常生灭，满足八正道时，

契入正定的三解脱门：不取一切相，空解脱门、无相解脱门、无作解脱门，

不愿求五蕴身心，而断烦恼、得涅槃。因此八正道是与戒、定、慧是相应的。例一：佛陀涅槃之前，阿难尊者曾经请问佛陀，如何调伏阐陀比丘？

佛陀教阿难尊者用梵檀罚，就是不教授他、不与他羯磨、不为他说法。待三个月后，阐陀比丘如果能反省忏悔，再用《迦旃延经》教他。

三个月后，阐陀比丘知世尊涅槃后，他已经没有依靠。

当初虽然是他驾马车载佛陀出城，但是不能认为佛是我家的佛，法是我家的法。既然无佛可依靠，就要依靠法，于是阐陀比丘去向诸比丘们请法。

每位比丘都对他说：「诸行无常、诸受皆苦、诸法无我、寂静涅槃。」

阐陀比丘因为跟在佛陀身边，常听四法印，

所以他说：「我虽知此法，但我不喜闻。」

后来他去见阿难尊者，尊者想到佛陀的交代，

于是告诉他：「你真是一个有惭愧心之人，能放下自我，来向诸比丘们请法。

你会因惭愧忏悔心来请法，而得到大福利、大果报。」

阐陀比丘听到阿难尊者赞叹后，欢喜恭敬的向阿难尊者请法。

阿难尊者就依佛的嘱咐，向阐陀比丘开示：「世人颠倒，住于有无二边，执取有法、无法，而不得解脱。要离有与无两边，须先知，诸行无常、诸受皆苦，诸法无我、寂静涅槃。你现在不要执着有我，并且注意听。」

佛陀教导迦旃延尊者时，说：『如实正观世间集者，则不生世间无见，如如实正观世间灭者，则不生世间有见。』

于这样的观察之下，能够正观世间的集是因缘生，正观世间的灭是因缘灭，不计、不住、不执取为我，离有无两边。」

当阿难尊者说法时，阐陀比丘当下如实正观，见到诸法实相，得法眼净。

正见修习满足，见法涅槃。于是非常欢喜的向阿难尊者顶礼。

这里有什么含义？如如实正观世间集者，则不生世间无见；

如如实正观世间灭者，则不生世间有见。众生是执取什么？

“有”的时候认为它“真实有”，“无”的时候认为它“真实无”。
一个生命诞生时，认为这个生命真实的存在；

当他舍报时，认为真的什么都没有了。不是“有”就是“无”。

众生于「有」时很高兴，「无」时很痛苦，此为众生的状况。

所以阿难尊者教阐陀比丘：要有正见，要如实正观。

通常我们是直接解说：「有」时是因缘生，「灭」时是因缘灭。

但是阿难尊者先教他，众生「有」时认为真实有，

「无」时认为真的没有，这样是颠倒。

所以当众生执着「有」的时候，要破除他的颠倒有见。

我们观察：如果熄灭了贪、瞋、痴，五蕴熄灭后，它在哪儿？

原来的「五蕴有」在哪儿？这时正知正见——原来的「有」是错觉。

再观现在的「有」就知是因缘所生，是无常生灭，是苦。

所以就不会再贪爱染着五蕴了。

平常认为死亡就没有了，当贪爱烦恼生起时，又现起五蕴。

本来认为的「没有」，现在又生起了，可见那个「没有」不是真的「无」，

并非断灭，是缺乏贪、瞋、痴烦恼的因缘而已。

所以又起贪、瞋、痴烦恼，再生起五蕴世间时，原来的没有，不是真的没有。

所以五蕴是因缘生，五蕴因缘灭，在缘生缘灭当中，没有一个真实的自体存在。因此对于五蕴，就不会贪爱烦恼。这时所知的五蕴是不是色无我？

受、想、行、识，无我？色、受、想、行、识当中无我，非有非无？

涅槃也非有非无！所以当阐陀尊者见法时，得大欢喜，

立即向阿难尊者顶礼，感恩阿难尊者。若无尊者说法令我见法得法，

仍旧生死轮回，受无量苦。

佛陀未涅槃时，就能知阐陀在三个月之后，会惭愧忏悔，恭敬求法。

而且要用这一部《迦旃延经》来度他，可以想见佛陀的智慧慈悲与神力。

世尊在未涅槃时，就嘱咐弟子要如何度未来的弟子，何况是末法的我们，

至今仍在轮回受苦的众生。因此经典的流传，是佛陀要令我们从苦海里

解脱出来。我们要虔诚的礼敬世尊，恭敬经典，尊重佛法。

阐陀比丘在未得法眼净时，都是以贪、瞋、痴来面对这个世间。

得法眼净后，贪、瞋、痴种种的烦恼，都远离了。

所以善知识很重要，因为善知识说法，令我能见法得法，知一切有为法，

都是无常生灭，本性空寂，无一法可得。令我的一切有为法，不起欲望，能够熄灭烦恼、断绝贪爱，只有见法，不复有我，不落有、无两边。

阐陀比丘见法之后，感恩善知识、感恩说法者。

他的结论就是：「唯见正法、不复见我」。

一切有为法的本性空寂，因缘生、因缘灭，如幻如化，是不实在的，故不可染着，如此爱欲就会熄灭了。

佛法修习，必须要闻、思、修，闻法、思惟后，修戒、定、慧，能得见法。若未见法，至少能通达三藏，可以将正知正见传播出去，

令正法流传，也可略报佛恩。因此闻法不要只听一遍而已，因为一位说法者，不仅事前要准备，还要亲自去修证、实践，实践之后，才有体悟，才对大众说法。所以我们要珍惜说法、闻法的因缘，并且在闻法后，内正思惟。

例二：为何见到天空的云，我们不会说：「云好美！」

因为我们以佛法观察，见到这些云，是因为世间的业感而缘起的，

是如幻如化的一种假象，因缘生、因缘灭，没有一刻停留的。

对此假象的有为法，不要贪爱染着，若贪爱染着虚空中的云海，

在未来世，可能会做一只大鸟，可以飞得很高，飞到虚空中去看云海。

如果真的做大鸟，为了想看云海，就要飞到比较高的地方，

也需要较多的食物来维持色身，那不是要常常忍受饥饿苦？

只为了想看云海，这样值得吗？

所以什么是苦谛、集谛？若不贪爱云海，就不会有此苦事。

要如何才不会贪爱云海？正观云海是因缘生、因缘灭，它的本性空寂，

无实有性，是如幻如化的缘生缘灭，云海是如此，身心五蕴更是如此。

我们要好好的守护佛法的正知正见，心若未时常系念着佛法，反复薰习，

就会随着过去的习惯与经验，随着欲望烦恼见思这个世间，

就会受无量的痛苦逼迫。

例三：无明就像大锅盖，将众生盖住，众生在黑暗的锅里，底下是大火在烧，

就像被蒸煮的螃蟹一样，在里面跑来跑去，不得出来。

为什么不得出来？因为我们还乐在其中，不知下面有火，上面有盖。

像多年前地震所引发的海啸，从印尼的亚齐岛，奔涌到斯里兰卡，

推进到泰国的普吉岛。当众生面对海啸时，就如锅中的螃蟹感觉被火烧时，仓皇的东奔西跑，只要无明盖未掀起，众生又贪爱在锅里，是无法出离的。灾后有許多人又回去风景区渡假，难道不怕又一个海啸来袭吗？

众生在苦谛、集谛里，迷迷糊糊的转来转去，转不出来，真的是太可怜了！全世界的天灾地变，罹难者无数，无不是提醒我们世间实苦。

见到外在的苦，也要反观五蕴身心的苦。

佛陀慈悲，用各种方法来劝导我们，要我们能够断集、灭苦，能够证到灭谛涅槃，希望我们离苦得乐。为什么我们还不出离？

佛陀告诉我们，山河大地一样会生灭，须弥山也会融化掉。

如此多苦的世间，为何不赶快掀起无明盖，精进断爱结烦恼？

法师只是代表佛陀，从《阿含经》里，开演苦、集、灭、道。

为了开演苦、集、灭、道，就要先说明正见与业果关系，

再说施论、戒论，生天之论、欲不净法，漏为大患、出离为要。
一步一步的开演，最后宣说苦、集、灭、道。

希望我们都能从这个忍苦的世间解脱出来。

道圣谛 (十三) 如何实观六根、六尘的因缘生灭？

一、如何照顾「心」？

我们都见过鸟，但是为什么鸟的颜色千差万别？在《杂阿含经》中，佛说：原因在于它的心，有种种不同的变异心，爱染着种种不同的状况，所以鸟的色身形状不同，羽毛不同、颜色各异。

中国俗云：「人心不同，各如其面。」可见中国文化有受到佛教的影响。鸟不知它因过去生的苦集，招感现在的相状，所以鸟虽有苦，不知苦，虽有集，不知集。当然不可能知灭、知道，这是很可惜的！

所以鸟现世不得解脱，未来世能否解脱？只要它亲近三宝，学佛修行，发出离心，只要解脱因缘具足，未来世就能解脱。

有因有缘世间集，有因有缘世间灭。

鸟的心因为所爱好不同，而生起不同的业报身。

那作画之人能否画出同样的画？不可能！为什么？

因为作画之人，心随时在变异中，因此画出来的画，不会完全一样。

现在的心与昨天的心不一样，所以现在所画的画，与昨天的画，绝对不会相同。

反观自己，昨天的色身与今天的色身，是否完全一样？不会完全一样。

因此过去生与今生亦不会完全相同。

如果继续轮回，下一生与今生，也不会完全一样。为什么？

心无常变异，心如工画师、能画诸世间。

如果一个男画师，画一幅美女，他不会爱上所画的美女？

若他心想自己所画的美女，如能成为自己的妻子该有多好！这种想法是颠倒的。

因为那只是透过画笔，所展现出来的一幅画而已，里面没有美女，怎会爱上她？

更深入的思考，一位真正懂得作画的画师，他知道那只是颜色、染料、纸板、

油墨、技术，及心所构思，这些种种因缘和合，成就的一幅图画。

它是因缘和合、不实在的，因此不会爱上它。

而且画成后，经过风吹日晒，以后会褪色，这样的画不须爱染、不必执着！

但是众生迷惑，自己画出来的图画，自己又爱上它，而且爱不释手，

舍不得割舍，这样的状况叫做颠倒。

我们是否最爱自己的身体？这个所爱的身体是如何来的？

是过去生造业所画出来的，因为过去世贪爱烦恼造业，所以画出今生的身体和外在的财色、名利、环境，画出五蕴世间，又爱上它们，是否很颠倒？有智慧之人，知道因果关系，有因有缘世间集，既然会有此颠倒的世间，就要舍弃它，以智慧观察，这是过去生业力所画出的颠倒五蕴世间，只要不再爱它，就不会再生起未来世、就寂灭了。如此不是自由自在吗？所以我们不要像画师一样，忘了画是不实在的，爱上自己的画。

本来没有画，完成的画仍旧会生灭，画里的人物、景色，都是染料、纸板、技术，种种的因缘，和合而成的假象而已，故不可颠倒爱染。

二、难陀尊者如何为比丘尼说法？

在佛世时，最初并无比丘尼，佛的姨母大爱道，听佛陀开演解脱法之后，请求佛陀让她出家。佛陀告诉她，不须出家，在家仍可证三果阿那含。但是大爱道认为唯有证阿罗汉，入涅槃，才是究竟。

因此三次向佛陀请求出家，但是都被佛陀拒绝。

大爱道因此伤心欲绝，阿难尊者见状，随即答应为她去向世尊请求。

阿难尊者见佛，并请求佛陀答应让大爱道出家。

佛陀说：「如果你知道原因，绝对不会让女众出家。因为如有女众出家，世间不会再有人尊敬男众比丘，而且佛陀正法由一千年减为五百年。」阿难尊者因为慈悲女众，所以仍为女众求情，并以大爱道是世尊的养育姨母，为了报养育之恩，请求佛陀让大爱道出家。

在《大爱道比丘尼经》中，世尊说女众若要出家，必须遵守八敬法。

比丘尼要恭敬比丘，即使出家一百年的比丘尼，也要向新戒的比丘顶礼，要恭敬比丘。而且受戒要在二部僧中受，在尼众部受完，再到僧众部受。

结夏安居，必须要到僧中求自恣请。不能举比丘的过失，而且要向比丘请求忏悔教诫。若能守八敬法，才可出家。

佛陀为了正法流传，为了未来的比丘们，能够安住、久住，所以制定八敬法。佛陀的十八不共法，其中有六条是：佛陀一切的身业随智慧行，

一切的口业随智慧行，一切的意业随智慧行，智慧知见过去无障碍，智慧知见现在无障碍，智慧知见未来无障碍。

佛陀所说、所行、心所想，都是有智慧，都是见到因果关系。

而且能知见过去、现在、未来世，无障碍。

所以佛陀是以智慧来订八敬法，依此出家为比丘尼，一定要守八敬法，守八敬法就是对佛的尊敬。

大爱道答应守八敬法，于是佛陀让她出家，先做沙弥尼，去除女习和烦恼，培育出家离俗的身语意，即八万威仪，无量细行，再受大戒成为比丘尼。

大爱道比丘尼很精进修行，后来也证阿罗汉。

大爱道比丘尼在俗是贵族，又是世尊的姨母，受到很多人的尊敬。

有一次，她请阿难尊者向世尊报告：「我受到众人的恭敬，而且年纪也长，可不可以不向新戒比丘顶礼？」

阿难尊者很忠实的，将大爱道比丘尼的问题，去请示佛陀。

佛陀制止阿难尊者说：「你不可说，如果你知道世尊所知所见，

你就不会来说这种事情。」

女众若知自己的问题，自己的烦恼习性，知道自心的变化，欲望、瞋恚、愚痴、无智、慳贪、嫉妒、骄、慢、懈怠放逸、失正念、妄语、绮语、恶口、两舌、斗诤、跋扈，如知有这么多的烦恼习性，就会知道为何佛陀要制定八敬法？

为什么佛陀要比丘尼恭敬比丘？也因为世间种种的因缘变化，众生不恭敬比丘，佛教的僧团因而堕落败坏。

所以佛陀要比丘轮流去为比丘尼说法，但是轮到难陀尊者时，难陀尊者不去。大爱道比丘尼见佛时，就请求世尊派比丘来教授比丘尼。

佛陀得知当天轮到难陀尊者，于是要尊者去为比丘尼说法。

难陀尊者秉持佛陀的教敕，去为比丘尼说法。

因为比丘尼的恭敬，所以难陀尊者为她们说解脱法。

难陀尊者说：「诸姊妹！眼、耳、鼻、舌、身、意，无我，没有一个主体在眼、耳、鼻、舌、身、意里。你们知道吗？」

「尊者，我们都已知！我们已知眼、耳、鼻、舌、身、意，

当中没有一个主体，没有我在里面做主。」

「诸姊妹！你们知道色、声、香、味、触、法，也没有我，没有一个主体吗？」

「我们也知六尘中没有我，没有个主体。」

「眼根缘色尘，耳根缘声尘、鼻根缘香尘、舌根缘味尘、身根缘触尘、意根缘法尘，生起了眼识、耳识、鼻识，舌识、身识、意识，这六识也是没有个主体、无我，你们知道吗？」

「我们都已知。」

「在六根、六尘、六识的触之下，眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触，

透过根、尘、识和合的六触，也是无我的，你们知道吗？」

「我们都已知。」

「眼触生起的苦、乐、不苦不乐，耳触生起的苦、乐、不苦不乐，

鼻触生起的苦、乐、不苦不乐，舌触生起的苦、乐、不苦不乐，

身触生起的苦、乐、不苦不乐，意触生起的苦、乐、不苦不乐，

你们都知道它是无我的吗？」

「我们如实观察，确实知道。」

「这样眼触之下生起了，小想、大想、无量想、无所有想，它是无我、没有主体的，你们都知道了吗？」

「我们都知道。」

「耳触乃至意触生起的小想，大想、无量想、无所有想，都是无我，你们都知道吗？」

「都知道。」

「眼触、耳触，鼻触、舌触、身触、意触，生起了行蕴，

六思、六爱，都是无我的，都知道了吗？」

「都知道了。」

「诸姊妹！你们都已如实知，这些都是无常、无我的，这样很好。

当妳观察它们因缘生、因缘灭时，妳会发现一件事情，用比喻来说，

燃灯时：有灯油、盛油的容器，还有灯芯。点燃灯芯时，油灯不断的燃烧，灯芯越来越短，火也在生灭，灯芯是不是无常，是苦？

最后还要加油进去，要更换灯芯，甚至换容器。

火是不是无常生灭？灯芯也是无常生灭，油也是无常生灭，容器也会无常生灭。在生灭之下，要一直更换新的东西，才能保持有火，继续燃烧。

火在燃烧，好像没什么，事实上它本质是苦的，无常生灭的苦火在烧。

要如何才不会有无常火烧？

不要再继续加油，等它烧完后，就不会再继续燃烧了。

你们已知六根就如灯芯，六尘就像油，六识就似火，而五蕴身心，就如容器。

六根、六尘、六识和合的时候，都是无我、是无常生灭的，

如果再添油进去，就会继续燃烧，相续下去。

既然知道无我，就不要再增添灯油、更换灯芯，就不会有火。

透视这一点后，就知道要厌离、要舍。」

难陀尊者又说：「一棵树会有影子，对不对？」

「对！太阳升起后，照到树，这棵树就会有影子。」

「只要有树就一定会有影子，要怎样才不会有影子？」

「没有树就不会有影子。」

「没有树时，不论太阳怎么照，照到虚空，虚空会有影子吗？」

「不会！」

「如果希望有影子，就会有树生起，让太阳照射。太阳照射时，树是热的，所以没有树就不会热，就不会有影子。所以不贪爱五取蕴，不贪爱六根，不贪爱六尘，就不会有烦恼，苦就熄灭了。是不是就没有树被太阳烘烤？」

「对！尊者！我们都知道了。」

难陀尊者又再比喻：「一个有智慧之人就如屠牛师，或屠牛师的弟子。

他们都知道如何分解牛。要分解牛，必须以利刀，顺着牛的筋脉，不伤害其肉，也不会伤害骨头，不会伤害到牛皮，然后顺着牛身，将筋一截一截的切断，就能将皮与肉分解。此时再将皮盖上牛身，牛看起来完好，但是这头牛是不是已经死了？」

「对！已经死了。」

难陀尊者问比丘尼们：「你们知道这个比喻吗？」

「请尊者开示！」

「这个比喻是说，屠牛师或其弟子，就如佛陀与多闻圣弟子一样，拿着智慧的利刀，拿着四圣谛的宝刀。牛是代表我们的五蕴身，牛皮就像六尘——色、声、香、味、触、法。牛肉就如眼、耳、鼻、舌、身、意。众生的眼、耳、鼻、舌、身、意，贪爱色、声、香、味、触、法，紧黏不舍。只要将贪爱筋脉切断，五蕴牛就死而不生。

所以多闻圣弟子，只要用智慧利刀，割断贪、瞋、痴筋脉。

六根对六尘没有贪爱染着，这个五蕴身心，就不会再相续到未来世了。」
用这样的比喻说明以后，问比丘尼们：「你们听得懂吗？」

比丘尼们说：「我们听得懂。」

难陀尊者提醒大家：「你们应当要常常观察：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴，观察五取蕴是无常生灭，因缘生、因缘灭。」

这就是五蕴不实——色如聚沫、受如水泡、想如阳焰、行如芭蕉，识如幻事。它都是因缘生、因缘灭，没有一个实体，这样就不会贪爱染着。

要观察六触入，它是因缘生因缘灭，如果六触入当中贪爱染着，

就会生起下一生受苦。如不贪爱染着，就不会再缘起下一生，就解脱了。所以六触入当中当观集灭。

再来要观四念处，身、受、心、法的无常、苦、无我、不净。

观察四念处，心要系念着四念处，心系四念处后，要进入七觉支，修七觉支后，就能熄灭欲爱烦恼、有爱烦恼、无明烦恼，解脱出来。

比丘尼们闻法后，欢喜信受，难陀尊者就回去向佛陀覆命。

隔天大爱道比丘尼再去见佛，请求派难陀尊者再去为比丘尼们说法。

佛陀知难陀尊者为比丘尼们说法后，比丘尼们证得了三果，就像十四夜的月亮，即将圆满。所以佛陀再令难陀尊者去为比丘尼们说法。

难陀尊者依教奉行，去为比丘尼们说法。

比丘尼们再闻难陀尊者说法，都证到阿罗汉，如十五的月亮，清亮圆满。

只要依教奉行、如实作观，不攀缘不必要的人事物，

如实依着佛陀所说的教法修行，不只比丘能证果，

比丘尼一样能证阿罗汉。只要有因有缘，也可以世间灭的。

佛陀度化众生时，我们就可以见到佛陀的慈悲、智慧、神力与教诫。

有一次，佛陀见到河中有一块大木头在漂流。

就问比丘们：「你们看到河中那一块大木头吗？」

「看到了！世尊！」

「大木头在河中漂流，如果没有靠到对岸，也没有靠到此岸，也不在中间回流。

没有被人拿走，也没有被非人拿走，没有靠到中间的沙洲，也没有沉到水底。

这样最后是不是会流到大海去？」

「是的！世尊！」

世尊说：「比丘们就像那一块大木头，没有靠到此岸，此岸代表六根。

没有靠到对岸，对岸是六尘。没有靠是指不贪爱六根，也不贪爱六尘。

没有被人捡走，是指比丘的心，不会黏着哪一个出家人或是在家人。

比丘如果没有腻爱出家人或在家人，就能专心一意修行，不会被人抓走，

也不会被非人抓走。非人是指修行的目的是为了生天，

修行不是为了生欲界天或梵天，叫做不会被非人抓走。

不会回流是比喻不会舍戒还俗。

如果比丘没有舍戒还俗，也没有靠到对岸的六尘，也没有靠到此岸的六根，也未和在家人或出家人腻在一起。也不是寄望下一生，要生到天上去，又不腐败，也就是没有犯戒，没有作不善。然后精进修四念处、行八正道、修三十七道品，如此就渐渐的流到佛陀的涅槃大海中，自由自在了。

佛陀说此喻时，旁边有个牧牛人，闻佛说法就悟道了。

他心想：「我在此放牛，终其一生染着这个六根，或染着在这些牛的六尘。在家这样打滚，顶多生到天上，甚至可能会犯戒，如佛所说，木头腐败，靠对岸、靠此岸，或者在那回流，或是沉到水底去，这样会轮回无期。」所以他就向佛请求出家。

佛陀说：「好！你先将牛牵回家，交给牛的主人。」

牧牛人说：「牛认得路可以自己回家，不用我牵回去。」

佛陀说：「虽然它自己会回去，但是你是牧牛的人，有责任要把这些牛，交回去给牛的主人。你带它回去见主人，责任就完成了，就可以出家。」

这个牧牛人一听就懂了，就将牛牵回去见牛的主人，将事情交代完毕，就回来见佛出家。他记得佛陀所说的法，出家修行不着六根、不着六尘、不犯戒、不求生天，也不与在家众、出家众腻在一起。

在忆法念法之下，精进修行，最后证阿罗汉。

所以只要精进修行，一定会有结果，只是有因有缘世间集，有因有缘世间灭，要培育这些因缘，在未来际里，善根增长，一定能够成就圣果。

三、如何实现六根、六尘的因缘生灭？

佛陀要我们常常练习作观，要如何观？

我们用手拍掌，来观察眼根色尘、耳根声尘、鼻根香尘、舌根味尘、身根触尘、意根法尘。拍掌时会听到声音，

左手好像是六根（眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根），

右手好像六尘（色、声、香、味、触、法）。

当六根、六尘拍在一起时，六识生起，声音就出来了。

本来没有六识，为何会有六识？因为六根、六尘和合时，生起了六识。

就好像双掌拍出的声音，本来没有声音，刚刚拍时有声音，现在也消失了。六识就像声音，这个六识本来没有，未来也没有，

现在生起是因为六根、六尘和合以后所生起。

声音好听、不好听，喜欢、不喜欢，就是从这个地方生起。

看法师弘法时，眼根对色尘；听法时，耳根对声尘。看到法师对我们笑，眼根对色尘，眼识生起，然后产生乐受。就像拍掌的因缘和合，

本来没有乐受，现在乐受又过去了。所以现在生起的乐受，也是虚妄不实、因缘生灭，是属于因缘、不属于谁。有谁在操作？没有！

听到说法的声音，耳根对声尘，生起耳识，去辨识有这个声音。

耳根、声尘无常变异，耳识也随着生灭变异，听到批评的声音，是不是苦？苦是不是也是属于因缘？是属于因缘！是不是也是生灭？是生灭！

当我们闻到香水味，或是闻到狐臭，闻到香、臭时，也是这样观。

如此作观，智慧就会生起。不如实观时，闻香就喜欢贪爱，

闻臭就讨厌瞋怨，这样就是在造生死轮回的业。

这样如实的观察之下，会不会得解脱？离解脱不远。

这样观察以后，没有什么喜欢不喜欢，它只是生灭变异而已。

要看到眼、耳、鼻、舌、身、意、色、声、香、味、触、法，

眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，这些都是因缘生、因缘灭，

它的本性空寂、如幻如化。要先建立正知正见，才不会说世间语言，

而会贤圣默然，修习止观，或是共论法义、厘清知见。

行正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定，趋向涅槃。

四、世间的五种宝

佛陀说世间有五种宝，我们要很珍惜。

1、佛陀出世：佛陀出世是世间的第一宝，因为若佛未出世，

世间的众生颠颠倒倒，愚痴、黑暗、无明烦恼覆盖，都在造业，在三恶道受苦。

佛陀出世说法，开演如来正法，世间得到了光明，打开众生智慧之眼，

令我们出离生死，朝向解脱，免得再受苦。

2、能够开演如来正法之人：能够将佛陀的正法，如实的说给大众听闻，

遵循佛陀说法法义，令众生得正知正见，乐于布施、持戒、生天、出离五欲世间，能够证入苦集灭道、见法涅槃、熄灭烦恼，不再生死轮回。

开演如来正法之人，也是宝。因为他所说的法，能够令众生向着涅槃解脱。

3、听闻如来正法，能够信受之人：不可小看只有听闻如来正法之人，能信受如来正法之人，就是宝。没有听法的人，所言所行都是颠倒、烦恼，所以他们没有得到宝，也不是宝。

我们今日能够听经闻法，并且信受奉行，我们就是宝了。

从佛陀所说的法里，要能自我肯定，因为我们依佛所说，来肯定自己。

4、能够依着佛陀如来正法而修行成就之人：须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉、菩萨、佛，才是成就如来正法之人，这也是世间的宝。

因为能够断贪、瞋、痴，熄灭烦恼，值得我们恭敬尊重、礼拜供养。

5、知恩报恩之人：我们有苦难时，别人愿意来帮助我们，令我们离苦解脱，因此要知恩报恩。能够知恩报恩之人，这种人是世间的宝。

看起来似乎很平常，但是世间已经很难有这种人了。

所以希望我们都能先成为听闻正法，信受正法的宝。又能成为知恩报恩的宝，甚至以后能成为说法的宝。将来修行成就，成为如来正法的圣者宝。到最后也能发菩提心、大悲有情、行菩萨道，成就佛道的佛宝。

道圣谛 (十四) 如何守护六根

一、如何守护六根？

一时，世尊在拘萨罗国人间游行，到频头城北申恕林中。

那时频头城中的婆罗门长者们就到申恕林，礼见世尊。

世尊对婆罗门长者说：「如果有人问你们：『怎样的沙门、婆罗门，不应当被恭敬、尊重、礼事、供养？』你们应当回答：『如果沙门、婆罗门于眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身触尘、意知法时，不离贪想、不离欲望、不离爱取、不离渴求、不离顾念，内心不寂静，身、口、意行充满贪、瞋、痴，所行轻率。』」

则此类的沙门、婆罗门，不应当受到恭敬、尊重、礼事、供养。

为什么呢？因为我们也于六触入未离贪、未离欲、未离爱、未离渴，内心不寂静，身、口、意行充满贪、瞋、痴，所行轻率。如果沙门、婆罗门的身、口、意和和家人一样的欲染，见不到两者有何差别之处。

则此类型的沙门、婆罗门，不应当受到恭敬、尊重、礼事、供养。

如果又问：『哪一类沙门、婆罗门应恭敬、尊重、礼事、供养？』

你们应当回答：『凡沙门、婆罗门眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身触尘、意知法时，离贪想、离欲望、离爱取、离渴求、离顾念，内心寂静，不作贪、瞋、痴的身、口、意行，正知正念一切行止，

像这样的沙门、婆罗门应该被恭敬、尊重、礼事、供养。

为什么呢？因为我们于六触入未离贪、未离瞋、未离痴，内心不寂静，身、口、意行充满贪、瞋、痴，所行轻率，这就是他们与我们的差别。

因此，对此类型之沙门、婆罗门应当恭敬、尊重、礼事、供养。

如果他们又问：『我们要从哪些相状、形貌得知那些沙门、婆罗门确实已离贪，或已依调伏贪而行；已离瞋，或已依调伏瞋而行；已离痴，或已依调伏痴而行？』你们应当回答：『当那些尊者在空闲处、林中、树下，远离女人，乐于独住。

于六入处，眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身触尘、意知法时不乐着，守护六根，如同一个有止有观、正知正念的禅修者。

从这些相貌，因此我们知道那些尊者确实已离贪，或已依调伏贪而行；

已离瞋，或已依调伏瞋而行；已离痴，或已依调伏痴而行。」
世尊说完后，频头城的婆罗门们说：

「世尊！您并没有称赞自己的僧团，也没有毁谤其他的外道，只是如实的将法义宣说出来，让我们在自身的六触入处，分别出自己的身、口、意行是污染或者清净，广泛清楚的说明了缘起的现象，就像如来、应供、等正觉所说的。」

佛陀不需要称赞自己，也不用毁谤他人，只是将法和义如实地宣说出来，让众生自己做判断，自己做决定，建立正知正见，依循正法修持，得到解脱。

因此修行的重点要守护六根，我们这个身体虽会老病死，但是能守护六根之人，就是健康的人，因为身虽有病苦、但心要健全，而无法守护六根之人，就是不健康的人。

就像一个癞痢人，身患疾病，还去接触五欲六尘。就如已经伤痕累累之人，又走进充满荆棘的树丛中，来回穿梭，犹如在伤口上抹盐：

五蕴身心已是极苦，还去自寻烦恼，自找苦吃，此为没有律仪之人。

何者是有律仪之人？知五蕴身心是苦的，因此守护六根，不攀缘六尘，见到合己意的不起贪爱，不合己意的不生瞋恨。

同样的，耳根听到声音、鼻根闻到香气、舌根尝到味道、身根触到东西、意根想到种种的事时，对合意的不起欲贪，不合意的不起瞋恚，清楚知道其过患而能舍离，这就是能守护六根，有律仪之人。

例：有一次，佛陀在拘睢弥城东南的瞿师罗园，告诉比丘们说：

「如果有比丘、比丘尼，在眼见色，眼识生起时，心中生起欲望、贪爱、瞋恚、愚痴、执着，便应好好防护自己的心念。为什么呢？因为这些是恐怖、险恶、有障碍、有艰难的险道，这是恶人走的路，不是善人所应走的路，所以应当谨慎防护。耳根、鼻根、舌根、身根、意根，也是如此。就好比一处即将收成的稻田，如果守田的人懒惰放逸，让牛闯入田里，如此一来，即将收成的稻子，就会被践踏毁损。

愚痴的凡夫也是如此，于六触入处，懒惰放逸，未能善加守护。」

「如果田里有好禾苗，守田人不懒惰放逸，一发现栏中的牛跑进田里去，

就立即左手牵着牛鼻，右手拿着木杖，捶打牛全身，驱赶出田。

比丘们！牛遭捶打的苦痛后，还会像以前那样跑去偷吃田里的禾苗吗？」

比丘们回答说：「不会的，世尊！为什么呢？因为它想起以前进入田里后，遭受捶杖鞭打的痛苦。」

世尊说：「比丘们！对我们的心、意、识，也应像这样，要随时警觉守护。

多闻圣弟子对于六触入处要生厌离、恐怖，守护此心，安住内心，系念于一处。」

又「过去世时，有一位国王听到未曾听过的美妙琴声，生起爱乐、染着的心，便问大臣：『这是什么声音？这么美妙！』」

大臣回答说：『这是琴声。』

国王告诉大臣：『去把那个声音取来。』

大臣立即前往取琴过来，报告国王说：『大王！这就是发出好听声音的琴。』

国王说：『我不要琴，把刚刚那好听的声音拿来。』

大臣答说：『刚才那优美的琴声，是由许多的因缘和合而成的：

有琴柄、琴身、琴柱、琴弦、琴皮，还有善巧的弹琴师，具备众多的因缘条件，

才能发出美妙的声音。国王刚才听到的琴声，已经消失了，无法再把它取来。」
国王听了，就说：『咄！何必要这虚伪不实的东西！这样虚伪的琴声，

竟让世人耽染、爱着。你现在就把琴拿出去，一片片的拆解，丢弃到各方。』

大臣接受命令，将琴劈成几百个碎片，丢弃到各处。」

「如是，比丘们！对色、受、想、行、识，要知道这些身心现象都是无常、有为、
因缘所生，过去以为这些『是我、是我所有』，如今知这些都不是我、我所有。

比丘们！应该生起这样的平等正智，如实观察这些身心现象。」

琴是譬喻我们的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，

透过弹琴的人，也就是六尘——色、声、香、味、触、法，

六根和六尘接触，弹出六识，听到悦耳的声音就贪爱于其中，

众生将感受当成真实，就像国王听到美妙的琴声就生起爱染，想要拥有它。

要破除这爱染之心，就要像大臣一样，认清美妙的琴声，

是由众多的因缘和合而成的，都是缘生而无常、无我的。

知道它是因缘和合，不真实的，但不是毁灭它，只是借着它来修行而已。

目的是希望不再生起未来的眼、耳、鼻、舌、身、意，因为再生起六根，就会接触六尘，生起六识、六触，六受、六想、六思、六爱，继续生死轮回。

二、如何以身念处守护六根？

有一次，佛陀驻锡在拘睢弥国一处由瞿师罗长者建造的园林。

世尊对比丘们说：「就好像有一个人，来到一处空屋中，遇到六种不同的动物，这六种动物分别为：狗、鸟、毒蛇、野干、失收摩罗（鳄鱼）、猕猴。

这个人便将这六种动物捉住，并以六条绳索系于柱子上。

然而这六种动物，各有各的性向及爱好，狗喜欢往人多或有聚落的地方跑；

鸟则喜欢在空中自由的飞翔；蛇的天性喜欢钻到潮湿的洞穴内；

野狐一类则喜欢躲在坟冢间；鳄鱼则喜欢游向湖海；猕猴则喜欢住在山林中。」

「这六种动物虽然都被绑在同一处，然而他们各有各的喜好，

都想要到他们各自的栖息地，谁都不喜欢被绑在同一处。

可是无奈全都被绑住，就算用尽力气也无法挣脱绳索，

最后筋疲力尽，只好乖乖依着柱子，止息下来。」

「我们的六根就好比这六种动物，各自攀缘相对应的六尘：遇到可意境便贪爱追求，若遇到不可意境便起瞋恚、厌恶。」

眼根常求可意之色，不可意色则生厌恶；

耳根常求可意之声，不可音声则生厌恶；

鼻根常求可意之香，不可意香则生厌恶；

舌根常求可意之味，不可意味则生厌恶；

身根常求可意之触，不可意触则生厌恶；

意根常求可意之法，不可意法则生厌恶。

由于六根的功能彼此不同，所以他们攀缘的境界也彼此相异，如眼只缘色，耳只缘声，乃至意只缘法，各有各的境界。

若六根功能正常，又放任他们各自去攀缘六尘，便会生起六识，因可意境或不可意境，便有贪爱和瞋恚。

若要不起烦恼，就要将此六种动物全都绑在一根坚固的大柱子上。虽然它们各自用力，想要跑向自己喜欢的地方，不断的来回冲撞，

筋疲力竭，还是无法挣脱绳索，最后只好乖乖依着柱子，止息下来。

「比丘们！六种动物就好比六根，绑住六种动物的柱子就好比身念处。

若能好好的修习身念处，对于身体的一举一动都能念念分明觉知，

时日久了，眼见可意的色尘时，不生贪爱；见不可意的色尘时，不起瞋恚；

同样的，耳、鼻、舌、身、意，觉知可意的境界时，不生起贪爱；

觉知不可意的境界时，也不起瞋恚。

所以比丘们！要好好的长时修习身念处，如此，不论六根如何向外攀缘，

也必可驯服下来，就如六种动物无论如何奋力挣扎，也终将依于柱子止息下来。」

我们的六根都是向外攀缘，例如：眼根想见美色、耳根想听好声、鼻根想闻香味、

舌根想尝美味、身根想触柔软的东西、意根想追求可意的对象。

反过来，六根对不适意的境界就生厌恶和排斥。

因此为了不让它乱跑，就必须用身念处将其绑在柱子上，看顾好。

修身念处时，首先把心放在身体上，

坐着时知坐着，走路时知走路，躺着时知躺着，站立时知站立，

说话时知说话，沉默时知沉默，睡觉时知睡觉，醒时知醒着，穿衣时知穿衣，吃饭时知吃饭，托钵时知托钵，如厕时知如厕。

当不善心生起时，要用善法对治去除，一步一步，在身体上作观。

初修时，心不定，会乱跑，但立即拉回来。久而久之，六根门头的心就安定不跑，会依止这个身体，六根众生，都被绑得牢牢的，不再乱跑了。

世尊又譬喻，当六根接触六尘，生起快乐的感受时，就如美食看起来色香味俱全，但其实隐含毒素不能食用。色、声、香、味、触、法，看起来如美食，因而生起爱染心时，从六根吃进心中就中烦恼毒而亡。

世尊譬喻我们的身体如毒钵，吃进去的食物越多，累积的毒素就越多。

动物被杀时，会起瞋心，因此身体会产生毒素，人类再食其肉，就吃进毒素。

吃素的人虽然没有吃肉，但是蔬果也有农药的问题，一样会吃进毒素，

只是比荤食者少一些。因此想要减少毒素，就必须少吃一点，

如果没有用钵去盛装，就不会有毒素，意指没有身体就不会中毒。

但是今生已无法避免，只能修未来世不再生起五蕴身心这个毒钵。

所以六根对六尘，六触入当中，不要再把六尘的毒，纳入身心当中；当不贪爱这个五蕴身心时，就不会再生起下一世的毒钵五蕴。

例：将两头牛，一头黑色，一头白色，并排绑在一起拉车，

如果有人问：「是黑牛绑着白牛？还是白牛绑着黑牛呢？」

这样问是不适当的！不是黑牛绑着白牛，也不是白牛绑着黑牛，而是两头牛之间的牛鞭，将它们绑住了。

如果没有牛鞭，它们就各走各的，不相妨碍。

这个比喻在告诉我们什么？黑牛就像六根，白牛就像六尘，

原本六根、六尘，互不妨碍，相安无事。但是为何会绑在一起？

眼根对色尘见到俊男美女时，俊男没有来迷妳，美女也没有来诱惑你，

眼根是眼根、俊男是俊男，美女是美女，问题出在哪里？

问题出在因无明而生起爱染心，爱染着俊男美女，

因此黑牛白牛被牛鞭套住了，只得拖着牛车，劳碌奔波，疲累辛苦。

当六根接触六尘时，起了欲贪，因此为欲贪所系缚，因此应当断除欲贪，

当欲贪断除了，心就得解脱。

所以说法的好处可以令自己解脱，还会帮助他人解脱。

什么叫法师？法师的定义就是说法，从施论、戒论、生天之论，欲不净法、漏为大患、出离为要，说苦、集、灭、道，令众生厌离五蕴身心，离欲不爱染，趣向涅槃，这才是说法的法师。

什么叫多闻？多闻是闻法后，建立佛法的正知正见，从布施、持戒、生天、离欲、观苦、集、灭、道以后，要厌离生死，趣向涅槃，这才是多闻。

什么是众生？众生的定义是对五蕴——色、受、想、行、识，缠绵爱染，无法舍离。女众常揽镜自照，觉得天生丽质难自弃，贪爱自己的身体。

男众爱对方，不舍离她，从爱染对方，来肯定自己、使自己快乐。

对色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，五蕴的执取名为五取蕴，缠绵爱染名为众生。而佛与阿罗汉见到五蕴的真实相，对五蕴没有爱染，不执取。

法师要说令众生离苦得乐的妙法，

听闻佛法的多闻圣弟子，闻法后也要愿意解脱生死，趣向涅槃。

因此闻法的心态，是很重要的。

例：有一次，尊者优陀夷在憍萨罗国游化，来到名叫「拘磐荼」的村落，住在毗纽迦旃延婆罗门尼的芒果园中。

这天，一群跟随着毗纽迦旃延婆罗门尼学习的年轻人，来到芒果园中打柴，见到坐在树下的尊者优陀夷，容貌端正，诸根寂静，心意识住不放逸，六根不再往外攀缘，显然已经调伏。就过去礼拜问讯，请求说法。

尊者优陀夷为这群年轻人说种种法，并勉励大家精勤修习，然后继续安住于静默。这群年轻人法喜充满，回去向他们的师长婆罗门尼禀报：

「师父！芒果园中来了一位很会说法的沙门，名叫优陀夷。」

婆罗门尼对诸少年说：「你们去邀请他，明天来此接受我的供养。」这群年轻人就回去芒果园邀请优陀夷尊者，而尊者也同意接受邀请。

第二天，优陀夷尊者应邀来到婆罗门尼的住处，婆罗门尼见到尊者优陀夷远远而来，快速铺好床座，请尊者就座，亲手供养种种美食。

当优陀夷尊者用餐完毕后，婆罗门尼穿着华贵的鞋子，包着头巾，

坐在高座上，显得有些骄傲地向尊者优陀夷说：

「我有些问题想请教你，可以为我解说吗？」

尊者回答：「姊妹！今天并不适当。」说完就离座而去。

第二天，那群年轻的学生们，又到芒果园去听优陀夷尊者说法了，同样地法喜充满回来，而尊者也一样地应邀请接受供养，然后什么也没说就走了。第三天的情形也一样，一连三天，尊者优陀夷都是应供后就走，婆罗门尼请法，优陀夷尊者都说时机不当，不为说法。

当第四天，年轻弟子们又向他们的师长报告时，婆罗门尼说：

「年轻人！你们这么赞叹沙门优陀夷，可是一连三天来，我每次请他说法，他都推托不说！」

「您请法时，总是穿着华贵的鞋子，包着头巾，不恭敬地坐在高座上，优陀夷尊者深知佛法可贵，怎能为傲慢之人说法，当然不说而去。」

「如果是这样，那再为我邀请一次吧！」

诸少年接受师长的教示，再次前往邀请尊者，而尊者也一样，同意赴约接受供养，

一切都和前几次相同。

这一次，婆罗门尼知尊者用餐已毕，乃脱去鞋子，整理一下衣服，改坐在低座上，很恭敬的对尊者说：「有问题想请教，不知尊者方便回答否？」

尊者答言：「现在是很恰当的时机，妳尽管提出问题，我当为妳解答。」

婆罗门尼问：「有些沙门，婆罗门说：『苦受、乐受，都是自作自受。』」

有的说：『苦受、乐受，是他人做而我来承受。』

又有人说：『我们所承受的苦、乐受，有的是自己和他人共做。』

又有的说：『苦、乐受，非自做也非他做，是自然而生。』

尊者！你认为如何？」

尊者优陀夷答：「姊妹！阿罗汉说：『苦、乐是众缘和合而生』，

并非妳方才所提的各种说法。」

婆罗门尼又问：「那是什么意思呢？」

尊者说：「阿罗汉说，从众缘和合而生起种种的苦、乐。」

「我现在问妳，妳就依自己的想法回答我。妳的意思如何？有眼根吗？」

答：「有。」

问：「有色尘吗？」

答：「有。」

问：「眼根接触色尘，生起眼识，三事和合生眼触，眼触因缘生受，

而生起苦、乐、不苦不乐的感受吗？」

答：「的确是这样的，尊者！」

优陀夷又问：「耳、鼻、舌、身、意根，接触声、香、味、触、法尘，生起相对应的五识，这些根、尘、识因缘和合生触，

而有苦、乐、不苦不乐受的现象，也是这样吗？」

答：「如是，尊者！」

优陀夷说：「这就是阿罗汉所说的：『根、尘、识因缘和合生触，而有苦、乐、不苦不乐受。』」

婆罗门尼问：「尊者！阿罗汉说：『苦、乐受乃因缘和合而生』吗？」

优陀夷说：「是的，婆罗门尼！」

婆罗门尼又问：「尊者！若依阿罗汉的说法，什么因缘才得以熄灭苦、乐、不苦不乐受？」

优陀夷答：「我再问妳，请随妳之意答我。婆罗门尼！一切时，眼根触色尘时，能善加守护，知其为因缘生，因缘生就会无常生灭，是苦、无我的。

因此于可爱色不起贪、于不可爱色不起瞋，

那么，还会有眼触因缘而生起苦、乐、不苦不乐的感受吗？」

「不会了，沙门！」

「耳、鼻、舌、身、意也是一样，于触声、香、味、触、法时，能善加守护，

知其为无常生灭，当中没有一个真实的我，于合意的不起贪、于不合意的不起瞋，那么还会有由这些感觉认识因缘，而生起苦、乐、不苦不乐的感受吗？」

「不会了，沙门！」

「这就是阿罗汉所说的：因缘生起的苦、乐、不苦不乐灭除了。」

说到这里，婆罗门尼当下远尘离垢，得法眼净，见法、得法；知法、入法；对佛、法、僧、戒，不再存疑、无有迷惑。不必再靠别人而领悟佛法，

在正法中无所畏惧。

就从座位起来，恭敬合掌对尊者优陀夷说：

「我今日已超越凡夫知见而入法流。从今天起，尽此一生，皈依佛、皈依法、皈依僧，皈依三宝，受持五戒。」

毗纽迦旃延婆罗门尼三次供养优陀夷尊者，并请问佛法，尊者都拒不回答。

原因是供养者不恭敬，现轻慢相，傲慢而坐，因此尊者以敬法故，不说而去。

第四次婆罗门尼恭敬请问，优陀夷尊者才答其所问，令人正法。

佛法于恭敬中求，从恭敬闻法中建立正知正见，依教奉行，将正知正见

融入日常生活修行之中，如此才是真正得到闻法的利益。

