

阿舍经随身剪辑

庄春江居士编著

为什么活著？
为什么想学佛？学到了什么？
今天曾经动怒了吗？
还挂虑著什么吗？
假如死亡即在眼前呢？

目 次

阿舍经随身剪辑序	释宏印
自序	
前言	吕胜强
凡例	
一、不放逸	
二、守护	
三、心	
四、解脱的圣者	
五、死	
六、业报	
七、欲爱	
八、对治	
九、止净	
十、次第	
十一、无常	
十二、因缘	
十三、四谛	
十四、味患离	
十五、四念处	
十六、念佛	
十七、其它	
一分钟正思维	
检索	
经号索引	

阿舍经随身剪辑序

释 宏 印

印度本土的佛教，大略分为三期，初期「佛法」；中期「大乘佛法」；后期「秘密大乘佛法」。初期以巴利文系代表，佛入灭百五十年后传入锡兰，目前流行扩及缅甸及泰国等地区，称为「南传佛教」。中期以华文系代表，佛入灭约五百年传入中国，时值东汉末年，后流行扩及朝鲜与日本，称为「北传佛教」。后期以藏文系代表，佛入灭千年后始传入西藏，流行蒙、青、康、藏等地区，称为「藏传佛教」。

就目前世界各国流行的佛教现况，从印度历史佛教的发展演变而言，不外这三期三大语系三大区域佛教的传承分布。当代佛教，更远播西欧，遍及全球五大洲；影响所及，传统信仰修持与现代学术研究，如何抉择释尊本怀，相应正法，此间契理与契机，方便或究竟，宗派之间，呶呶不休。修学佛法的次

第，说是「教、理、行、果」，或是「信、解、行、证」，不外乎解行并重，教证等量。是故，我一向尊重学界的「文献」领域的正确性，再次依信仰的宗教修持，来取舍其真伪。

汉译四阿含，虽早在隋唐前即传入中土，但在智者及贤首的「判教」下，被贬为不究竟不了义不能成佛的小乘经，从此之后，四阿含真是含冤千年，乏人问津！善哉幸乎，近代学界文献的口清，爬梳抉择，与巴利文的五尼柯耶，对照比读，结果获致学界普遍而无疑的肯定。以「原始佛教」领域而探究，四阿含实为公认的现存最早佛典，从此之后，近代的佛法修学者，引起研究「阿含」的热潮，阿含佛典似乎又突然间身价百倍，视若瑰宝了！

庄居士春江仁者，与余相识多年，其对佛法的修学，精、专、恳、笃；近年尤以四阿含为专攻，研读讲写，已编著有《杂阿含经二十选》、《印度佛教思想史概说》，书出之后，需索者众，已再版矣！近日庄居士更将自己精读阿含经的菁华，节录为《阿含经随身剪辑》，提供给又忙又杂的现代佛弟子，一条又专又精的读经方式，期能放在您的口袋中，时时阅读，时时思惟，时时反省观照；善哉！佛弟子如春江仁者，其护持正法之发心，续佛慧灯，悲心愿力，真可谓深得「如来善护念：：善付嘱：：」者也！兹以编辑出书，问序于朽衲，不揣浅陋，引述「阿含」之胜义，愿读者知去佛时遥，明师不易，正法难明难逢，应知惜缘惜法，及时精进，功不唐捐也！略此数言，权以为序！

一九九四年 佛诞节 宏 印
于台北 印顺学术研究所

自 序

处在快速变迁的现代社会里，讲求短、小、精、薄，是趋势之一。数量庞大的佛经，已经被时间不够分配的一般大众，视为畏途。这对今日佛法的传播，不论是在质、或在量上，都可能形成了障碍。尝试一种方式，做为一般大众与经典的桥梁，是作这本剪辑的第一个动机。

在生死中打滚了这么久的一般人，染著数不清不如法的坏习性，等著用佛法来净化。然而，累积了那么久的坏习性，可也不那么容易，说改就改得了的。怎么办呢？也没什么特别的办法，只有时时刻刻地、点点滴滴地努力了。假如能有一本随身手册，摘录重要经文，即使在只有五分钟、十分钟的空档里，能拿出来读一读、想一想、反省反省，让生活落实在佛法的实践中，经常获得佛法的滋润，而将时间、空间的限制，降到最低，这样，才真的是菩萨保佑，佛力加被呢！这是作这本剪辑的另一个动机。

为什么选择阿含经呢？汉译的四阿含经，与巴利文的五尼柯耶，已经是现今国际佛教文献学者们，所公认现存最早的佛教经典。最纯朴，最接近佛陀教诫的原型，失真也最少，也是世间佛法流传的根源，实在是人人必读的重要典籍。期盼借著这份量不多的剪辑，激得起您遍读四阿含经的意愿，也希望您读过四阿含经后，觉得这本剪辑，还值得放在您的口袋中，时时阅读、思惟、反省。

一九九四·一·三十 于 鹤见

前 言

如果佛陀再来人间——解读「阿含经随身剪辑」 吕胜强

一些具敏锐观察力的有心人士，对于当前的社会，列出一张共同的体检表——「这是一个不确定的时代」：一切都充满著不可控制的因子，它反映出社会的失序现象及人心高度的困顿、匮乏与不安。就佛法的立场来说，「世间的不确定（不安稳）」是人生的如实真相；然而矛盾的是，期盼「确定」却又是人类普遍性内心深处，根深蒂固须臾不可磨灭的世纪大病。这么一来，人类的幸福似乎是指望，在这人类的危机中，佛法将很有可能扮演一项人类心灵重建工程的角色，因为，在过去历史的轨迹中，佛陀曾经成功地教导弟子们一套直指人心消除焦虑烦恼的修行方法。如何自利与利他或契理与契机，就有待佛弟子的任重道远了！

佛法的创觉者——佛陀，毕竟已经入灭了二千五百多年，他可能再来人间吗？「佛陀的涅槃」这个存在性的问题，千百年来，佛弟子心中一直强烈渴望有一个明确的答案，但是在佛陀的教诲中，这是不予讨论的范畴，因为从佛法的如实义说，那不过是众生心中无明的投射罢了！如果我们真正欢迎佛陀重回人间，那么值得重视的，应该是佛陀当年回应阿难的最后教诫：「佛灭度后：：我成佛来说经、戒，即是汝护，是汝所持」（见本剪辑第一六四条）。阿含经是公认现存最早的佛典，乃佛陀一代时教的重心，今天的佛弟子，若能精勤研读思惟，如法实践，将如同《佛遗教经》所说：「自今以后，我诸弟子展转行之，则是如来法身常在而不灭也。」这相当佛陀永驻人间，常转法轮。

春江师兄将四阿含菁华分列纲目加以剪辑并逐经做提示，希望便利读者随身阅读、思惟、反省，个人深恐古代的典籍、文字较为艰涩，乐意依据剪辑纲目略作解读，藉此与学佛的朋友共勉，若能因此而引发阅读本剪辑的增上意乐，更是所盼。

人性的剖析

在一次私下的参访请益中，印顺导师语重心长地开示：「学佛难吗？确实难！可是真正说来，学佛应该也是挺容易的！」余聆听之后，心中有很大的感触。我们众生的心，长久以来，常习惯与贪镇痴纠缠在一起，没办法有片刻时间不用力执取在某一件事物上，即使在睡梦中也一样。如本剪辑廿三条所说：「长夜心为贪欲所染，镇恚、愚痴所染」；廿四条也指出人性的：「须臾处处，攀捉枝条，放一取一」；剪辑六一条，佛陀更深刻的剖析：众生一切的痛苦，皆是以欲爱为本。所以，学佛是难在逆水行舟，不进则退的与人性中如影随形的恶习搏斗。可是从另一方面看，人生却又充满了希望，佛陀赞叹生而为人之难能可贵：「人间为善趣：：诸佛世尊，皆出人间。」（剪辑一六二条）由于人类有「惭、愧、不放逸及精进」等四种可以开发的良善美德，它将引导我们通往解脱之道。有惭愧心，就能尊重自己、他人与真理，不放逸乃是不退堕的安全保证，而精进则可勇猛向目标迈进。以上有关人性的光明面与黑暗面，在观察思惟修行上，如何抉择，本剪辑的「心、不放逸、守护及欲爱」等四章有详细的介绍。

生命的终极关怀——业报、死与解脱

有同修问到，佛陀时代的杀人魔王鸯掘魔罗，在一生中杀了那么多人，恶业深重，怎么有办法当生证阿罗汉，而成为佛教「放下屠刀，立地成佛」的最佳典范，那不是恶没有恶报吗？另外，在一次与佛教观音线青少年协谈中心的朋友，讨论畅销书《前世今生》时，也引发一个初学者迷惑的问题——无穷的前世，伴随著无尽的焦虑烦恼（每一世累积的焦虑恐惧，都必须一一利用催眠追溯回去，加以治疗），业报的无穷无尽，如何消解得完？如何从中解脱？以上二个问题，似乎动摇了佛教传统上「善恶到头终有报」的观念，也令人怀疑解脱的可能性。其实，大家是忽略了佛法「因因果报」中「缘」的深刻意义，有因不必然有果报，关键是有没有滋润善恶业的「缘」，这也是解脱之钥。这在本剪辑「业报」一章上有深入的解析，读者们或许亦可透过正确的业报观，进一步探索佛教徒面对临终器官捐赠时应采取的态度。

死与解脱，是生命中最为终极关怀的课题，前者人人有份，但却又不为大家所乐意接受，因为死，代表一切欲望的破灭；面临未知世界不确定的恐惧，这与人性内在希望永远活下去的自我执著，有著严重的对立。学佛者如何随顺因缘来面对死亡的「随时到来」，倒是一个严肃的自我砥砺反省的功课！另外，阿含经对于「解脱圣者」那种平淡而脱落一切神秘现象的描述，应可启发我们修行的正确方向与态度，值得一读再读，思惟学习。

「佛以一音说一切法」的省思——对治法门

佛教徒喜欢赞叹佛陀的「一音说一切法，众生随类各得解」，这是佛灭以后，部派佛教中，「大众部」的佛陀观。历史上的佛陀，以神足示现、教诫示现及他心示现等三轮教化弟子，其中难免有神通威德的感召，但是佛弟子不要忘记「神足飞行者，亦是世俗常数；智慧成就者，此是第一之义」（剪辑一四八条）的遗训；中阿含八伤歌逻经也指出「教诫轮」（言教及身教：法与戒律）才是最主要殊胜的。由于众生的根器千差万别，因此佛陀的教导，也就因时因机有所不同，从本剪辑的「对治」章，可以看出其多元性。

剪辑八二条八增上心经∨所介绍的五种降伏心的方法及八四条八水喻经∨提出五种消除镇恚的技巧，对于日常生活上都相当实用，必须时时实践，才能熟练。不过由于对治法门，常都是一种权宜性的修行指导，不能以此为究竟，因此阿含中，都会将对治法门加以提升，直接面对苦恼的「集」（原因）而达到贪镇痴止息的第一义上。这也是剪辑八一条八漏尽经∨所示七种不同的途径均指向漏尽（断除烦恼）的真正意义，如同龙树菩萨的「四种悉檀」，对治悉檀必须引导至第一义悉檀。

相对于佛陀的观机逗教，现在有一些学佛的朋友，每每以自己的学佛经验或受用的专修法门，主观的或略带强迫推销式的介绍给其他道友，这实在是不尊重因缘（差异性）的我执主宰欲冲动，从有漏善法来说，是一种「顺道法爱」的执著。要留意！执著就是不折不扣的烦恼。这也是剪辑八六条八阿梨吒经∨所说的筏喻法门：连有益的「正法」都不可以执取。

登峰必须由山脚拾级而上一道次第

禅宗的典籍常记载，古德们在偶然的因缘下言下顿悟，这似乎令人有「得来全不费功夫」的错误印象，姑不论开悟的内容如何，读者们往往忽略的是，古德们在悟道之前，千山万水披荆斩棘，艰辛求道的过程。在阿含经中，佛弟子与佛陀或圣弟子间，因法义的问难请益中，也常有闻法证果的情形，圣弟子的「非时得证」，必然要经历播种、灌溉、成熟（种、熟、脱）所谓闻思修证的次第，不可能跳跃而上的，在剪辑九八条八七车经∨中有明确的宣示。

在印度及中国的佛教发展史上，曾经发生专重「修证经验」取向的修行风潮（如部分大乘行者的「直从涅槃经验」下手），在这偏颇的现象下，不从现实身心（蕴处界）的苦集灭道之正常道次第下手，于是禅定神秘经验倾向的道风，模糊并误导了原始朴实的释尊遗教。阿含经中，佛陀特别告诫：「不依六根来体验十二因缘，是无法通往涅槃解脱之路」（剪辑一〇〇条：「不问汝知不知，且先知法住，后知涅槃」），龙树菩萨在《中观论》中也强调：「不依世俗谛，不得第一义」。

坊间，我们看到克里希那穆提及奥修的修行方法与宗风，其中颇有与佛法相似的地方，惟仔细分辨，可以发现两者均缺乏明确的道次第，令学人难有下手处。至于，这两位印度宗师的道法，是否与佛法的正见、正业、正命间有相异处，则须审慎地另为讨论。

入道的第一道关卡—苦圣谛

学佛的朋友，有时会自嘲地说：「学佛一年，佛在眼前，学佛三年，佛在天边」，有一种入道难的无奈感，其中的症结在那里呢？佛法是一种生命的试炼，文字堆砌的沙屋，当然经不起小小浪花的冲刷。一个学佛的人，假如整个身心（五蕴），没有刻骨铭心的无常痛切感，是很难时时处处激发那出离苦恼的道心，更遑论对佛法的安忍坚定了！所以佛陀初转四圣谛法轮，就是以苦圣谛为入道的第一步。

为免于说食数宝的流于概念上的「头脑作用」，剪辑的「味患离」及「四念处」两章分别介绍了两种加强苦圣谛体验的修行方法，前者是知非即离的「正思惟」观照法，后者是绵密的「正念」工夫，两者是相辅相成的。个人曾与春江师兄讨论某佛教团体的四念处修行方法——「当身体某部位有酸痛时，透过四念处的观察，酸痛自然会止息下来」，一般的酸痛，可能可以经由四念处的修行，让身心放松（副交感神经的作用）而得到纾解。但是若酸痛的原因，是长期劳累或外力撞击所引发，就无法单靠四念处而成办了，必须另依正思惟「集」或「过患」才能出离酸痛（如充分休息或找医生就症下药治疗），换作是烦恼的观察也是如此，一定要四念处与苦集灭道四圣谛因果相应时，始能止息烦恼。

佛教团体共修的游戏规则—无诤

这个世间纷争的根源，大抵不出思想与感情两大问题，佛教的团体也不能例外，从佛法来说，就是人性上的「见诤」与「欲诤」。为化解众生的烦恼，佛陀在杂阿含四九六经（剪辑九一条）提供了——「如实的对话」、「选择对话的适当时机」、「对话内容有助于烦恼的止息」、「言语柔软」及「关怀悲悯对方不起情绪」等五个团体互动的原则，它可以作为佛教团体布萨共修之指南，值得我们一起开发学习。

无诤代表和平非暴力精神的坚持，在剪辑九二条的提示说得很好：「对于世间的人文习俗，团体的共同约定，学佛者当以随顺、无诤的态度，柔软应对；但是对于佛法的价值观，则应以最坚定、严肃的立场予以表达」。什么是佛法的价值观？那就是肯定世间是因缘无常，人类应互助互容，任何的行动都必须指向内心的寂静（宁静）及贪镇痴的止息。这也是佛法一贯谴责暴力的原因，此或许可供佛教团体在从事社会抗议活动时参考。

无我的实践—无常因缘观

人生的忧悲苦恼，阿含告诉我们是对于自我的错误认知，因此佛法首重「如实正观」——确实面对自己身心的问题，不预设立场地观察，发现自己与世间是无常、是因缘决定一切的。由于是无常，因此不愿意真正拥有什么（当然也不在意失去什么），也无意与人争高下（胜劣）；又因体认到多重因缘的相互制约性，从中感受自我能力的微小，盲点很多，于是自我为中心的意识型态渐渐淡薄下来。所以无常观与因缘观，落实到自己的身心，就是无我。

因此，「无我」是佛法的标竿，阿含经的初果断三结，主要即是破除我见。无我并非否定行住坐卧中，生蹦活跳的我，而是五蕴身心和合，知情意达到和谐平衡的状态，人格上展现的是觉醒、敏锐、理性及开放的成熟，是一个喜悦的活在当下的人。这在剪辑的「无常」及「因缘」等二章，编辑者有精辟的发挥。

学习佛陀的悲心拓展阿含的行践

古印度，佛陀及部分圣弟子的菩萨风范，受到时空的限制，不能蔚为风潮成为时代的主流，是一件遗憾的事！印顺导师曾在「契理契机的人间佛教」一书中写到：「古之学者为己，今之学者为人」，透露出他的观察——现代是菩萨行的有利时机。他老人家在另外的场合对于「今之学者为人」补充解释说：由于交通资讯的发达，现代人不会与人互动都很难，可以说不当菩萨都不行。我们愿意把握佛陀本怀复兴的契机！

事实上，代表菩萨正常道的「六波罗密多」（六度）、「四摄」及「四无量心」等法门，在阿含经典中，均可寻得其根源及脉络：如六度的纲目——布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若（即智慧），在阿含中屡见不鲜；「波罗密多」（度到彼岸）与积极的「断尽苦边」意义相同。杂阿含六八一经（佛光阿含藏编号）谈五力道品时，即明确地指出「一切众生的事，皆是四摄的范围」。而杂阿含九〇八经则引用「自通之法」的同理心（「自通之法」见剪辑八三条），发挥佛教戒律「护生」（护持一切生命）的精神，而将五戒的前四戒拓展为慈悲喜舍以落实人间的利济关怀，而不仅仅把四无量心局限在禅定的修持法而已。印顺导师更论证大乘「中观论」为阿含经的通论。

我们以为，学佛的朋友，若能随份、随力、随因缘地将消除烦恼的方法与经验，直接或间接地回馈给生活周遭的人，那才真正可称为是学习佛陀人格的「佛弟子」，如用这种心态来系念佛陀的圣德，则是高品质的念佛行者。让我们一同携手前进！

结 语

春江师兄与本人，十五年来，在佛法的路上共同修学，相互增上，个人亲眼看到他深得佛法的法义饶益、梵行饶益，乃至不退于佛法的坚定正见正行，并敬重他发心的专精恳笃（如宏印法师在序文中所说）。欣逢本书的发行，深愿将之推荐给学佛的朋友，大家一起来学习佛陀的教诲，并共同开发阿含净化人心的大乘精神。

一九九四·七·?? 于 ?? ??

凡 例

(1)中·一四一表示该段经文，摘自汉译《中阿含》第一四一经；增·二二五表示该段经文，摘自汉译《增一阿含》第二二五经；杂·四〇 表示该段经文，摘自汉译《杂阿含》第四〇经；长·二 表示该段经文，摘自汉译《长阿含》第二经；经数之编号，以《佛光大藏经》本为准。

(2)《大正·二九·六七五上》表示大正版《大藏经》第二九册第六七五页上段。

(3)「※」符号处，为剪辑者对该段经文之赘言，仅供参考。

④经文中，（ ）内之文字，或为不同经本之用字，或为不同的翻译用字，或为诠释之用，而使经文更容易瞭解者。

一、不放逸

心灵的净化，是一场自己和自己的比赛。在这场比赛里，样样都得自己来。今天不做的，明天还是得自个儿做；今天做不来的，以后还是得靠自己的努力来克服，每个人都一样，不会有例外。成效，是点点滴滴努力的累积。不努力，必然是不会有成果的。经中说，不放逸就是多修「四意（正）断」一对不好的，革除、防范；对好的，开发、保持。广泛地来说，就是心中常有佛法，常自警策（杂·九九六），常以佛法的价值观，作思惟、判断，以及自我反省。不放逸，是一个修行者常要有的警觉，时时得做的反省。

1.如山河、石壁、百草、五谷，皆依于地而得长大，诸善三十七道品之法，住不放逸之地，使诸善法而得长大。（增·二二五）

※四念处、四正断、四如意足、五根、五力、七觉支、八正道共三十七项，被称为三十七道品，这是早期佛教经典中，有关佛陀教化；佛弟子修学内容的归纳与整理。其实，不管作了怎样的归类，或者，开创了多么好的法门，如果离开了不放逸的基础，那么，都将一事无成。

2.譬如伏鸡，生子众多，不能随时荫溜，消息冷暖，而欲令子安稳出壳；如是，不勤修习，随顺成就，而欲令得漏尽解脱，无有是处。（杂·四〇）

※在心灵净化工程的领域里，没有投机客的生存空间，有的只是像母鸡，勤于孵蛋般的成功范例。孵蛋的母鸡，随时抱著蛋（荫溜），关怀（消息）著蛋的冷暖，只待因缘条件都具足了——时机的成熟（随顺），便见小鸡一只只地破壳而出（成就）了。修行，何尝不是需要像这样的孵蛋功夫呢？

3.八大人念：①少欲、②知足、③闲（闲）居、④持戒、⑤三昧、⑥智慧、⑦多闻、⑧精进。弥勒菩萨应三十劫当成无上正真等正觉，我以精进之力，超越成佛。诸佛世尊皆同一类：同其戒律、解脱、智慧，唯有精进不同。是故，此第八大人之念，为最、为上、为尊、为贵。（增·三七五）

※值得修行人尊敬、效法的先觉者（大人），平时都是怎样来自我约束的呢？能少欲知足，少应酬；不让自己忙得浑浑噩噩地，能心地善良，尊重他人，能常静下心来，检视自己的缺失，能集中心意，锻炼敏锐、如实的观察力，并且，能多吸收有关心灵净化的资讯，而最难能可贵的，还是能持之以恒，保持勇猛精进的毅力了。

4.云何？善调琴弦，不缓、不急，然后发妙和雅音不？精进太急，增其掉、悔；精进太缓，令人懈怠。是故，汝当平等修习摄受，莫著、莫放逸、莫取相。（杂·二五六）

5.极精进者，犹如调戏；若懈怠者，此堕邪见；若能在中者，此则上行。（增·一九七）

※佛陀有一位很用功，但总是得不到突破的学生，名叫二十亿耳。眼看著周遭的同伴们，一个个成功地成了解脱的圣者了，想著自己似乎是白费了的努力，终于由满怀抱负，转为患得患失的急躁不安（掉），最

后心灰意冷地，打算放弃继续追随佛陀修行，还俗回家（悔），心想：以家中的大财富，还有能力广作布施，起码比留在僧团中，一事无成要强。佛陀知道了，就以琴师必需调整琴弦的松紧度，才能奏出优美的音乐，作为譬喻，来教导二十亿耳。尊者二十亿耳，把握了适度的努力，不久，便顺利获得了突破，也成为解脱的阿罗汉圣者了。修行，就如同调琴弦，是要依著自己身心不同的情况，来作调整的。该稍喘口气时，就让自己喘口气，但该自我鞭策时，就不要为自己找藉口。善知识的指正，修行团体中，同修间的相互砥励，以及自己对自己诚实负责的态度，应该都有助于对精进的适当把握，才不致于太急、太缓。过犹不及！

6. 如巧金师，以生金著于炉中增火，随时扇嗟，随时水洒，随时俱舍。若一向鼓嗟者，即于是处，生金焦尽。一向水洒，则于是处，生金坚强。若一向俱舍，则于是处，生金不熟，则无所用。如是，专心方便，时时思惟，忆念三相，乃至漏尽。（杂·九九一）

※三相，即止相、举相、舍相。心思如果一直停留在止相，经中说「其心下劣」，也就成了懈怠，就像火候不够，易碎的钢；太松的琴弦。一直留在举相，「掉乱心起」，也就是过份精进，反而让自己陷入了得失的焦虑中，就像过热的钢；太紧的琴弦。一向俱舍，就等于忘失了修行。修行，也和照顾炉火一样，得依著需要，随时鼓风（扇嗟）增温、洒水降温，或者暂时保持现况，也不鼓风，也不洒水（俱舍），来维持所需的温度。

7. 如田夫，随时耕磨，随时溉灌，随时下种已，不作是念：欲令今日生长，今日果实，今日成熟，若明日、后日也。而彼种子已入地中，则自随时生长，果实成熟。譬如伏鸡生卵，随时消息，冷暖爱护，彼伏鸡不作是念：我今日，若明日、后日，当以口啄爪刮，令其儿安隐得生。然其伏鸡，善伏其子，爱护随时，其子自然安隐得生。如是，善学三学，随其时节，自得不起诸漏，心善解脱。（杂·八三九）

※修行，是细水长流，水到渠成的绵密功夫，急不来的。不是今天播了种，明后天就想著要收成的。习性的改变，不会是一、二天，一、二年，甚至于一、二辈子的事。不要一心想著收成，而忽略了该做的努力，也不必因为自己努力一阵子了，却发觉离解脱还很远，而觉得心灰意冷。只要不断的努力，点点滴滴的累积，到了因缘具足时（随其时节），自然就会有所转变的。揠苗助长，必然会适得其反。不放逸，就是：「随时耕磨，随时溉灌」；「随时消息（关怀；用心），冷暖爱护」。

二、守护

眼、耳、鼻、舌、身、意，是我们全部的感觉器官，在佛教的经典中，称之为「六根」、「六情」或「六内入处」。色、声、香、味、触、法，分别是六根所认知的对象，佛教经典中，称之为「六尘」，或「六外入处」。六根与六尘，是我们日常生活中，身心活动的舞台，所以经中说，这就是我们的「世间」了（《杂·二三三》、《杂·二三五》经）。六根，是我们与外界交通的第一道门户，情感上的杂染与烦恼，大多从这儿开始，而凡夫、圣人的差别，也从这儿，就开始显出不同了。修行，就当从守护六根——第一道关卡，开始用心吧！

8. 不调御六根，不密守护而不修者，必受苦报。（中·一五三）（须闲经）

9. 弊魔波旬，恒在汝后，求其方便，坏败善根：化极妙奇异色、声、香、味、细滑（触）之法，欲迷乱（汝）。（增·四三）

※波旬，是传说中，专门与修行者作对的魔王名字。其实，这也可以看做是：自己长久以来，根深蒂固的错误习性。就是因为这些错误的习性，让我们一直马不停蹄地，追逐著自以为是美妙的东西。从表面来看，魔在身外，引诱著六根，啃噬著人们向善的意志（善根）。

10. 凡夫之人，若眼见色，便起染著之心，不能舍离；彼已见色，极起爱著，流转生死，无有解时；六情亦复如是。世尊贤圣弟子，眼见色已，不起染著，无有污心，即能分别此眼是无常之法，苦、空、非身之法；六情亦复如是。（增·三四四）

※在台湾，有一句俚语：「内神通外鬼」。身外的魔，也还要有内在的魔相呼应，才有戏唱。染著的心，就是内在的魔。解脱的圣者，由于心中没有染著，明白世间存在的一切，总是随著所构成因缘条件的变化，而改变著（无常），既找不到永恒不变的真我—非我非身），同时，也没有什么，是可以被捉得住的（空），所以，终究要让意图拥有的人，感到失落而痛苦的（苦）。所以，圣者们对从六根接收进来的资讯，一开始就能保持如其事实地了知，不会夹杂著自己的意思，自我中心地去添油加醋，做二次加工，中第二只毒箭（请参考本《剪辑》第二七条经文）。而凡夫，因为有著一颗染著的心，所以，在六根接触六尘时，会不自觉地，就生起了五花八门的染著，日复一日的。

11. 宁常眠床，不于觉寤之中思惟乱想；宁以烧铁烙眼，不以视色兴起乱想；宁以锥刺坏耳，不以听声兴起乱想；宁以热钳坏鼻，不以闻香兴起乱想；宁以利剑截舌，不以恶言啗（粗）语堕三恶趣。是故，当将护六情，无令漏失。（增·四五九）

※烙眼、坏耳、坏鼻、截舌，都不是重点，重点在强调「不起乱想」！不起乱想，就是不做二次加工；不做不实在的想像（幻想），自编自导。

12. 守诸根，常念闭塞，念欲明达，守护念心，而得成就，恒欲起意：若眼见色，然不受相，亦不味色，守护眼根，心中不生贪伺、忧戚、恶不善法，趣向彼故，守护眼根；如是，耳、鼻、舌、身、意。行住坐卧，眠寤语默，皆正知之。（中·一八七）（说智经）

※不受相，就是不要让那些所觉知的影像，老是停留在念头里。不味，就是不要老在回味那些甜蜜、美好的感觉。心中常常保有这样的警觉，随时随地，不要让自己在心中起贪、起忧、起恶念，这就是守护六根，也就是经文「常念闭塞，念欲明达」的含义了。

13. 若专念分别六入，终不堕恶道。眼观此色，见好则喜，见恶不喜，耳、鼻、舌、身、意亦复如是。犹如狗、狐、猴、鱼、蛇、鸟六种之虫，性行各异，所行不同。设复有人取此六种之虫，系著一处，而不得东、西、南、北。是时，六种之虫虽复转动，亦不离故处。是故，当念专精，意不错乱。是时，弊魔波旬，终不得其便，诸善功德皆悉成就。（增·三四〇）

※「专念分别六入」，就是对从六根接受进来的讯息，了了分明（当念专精；皆正知之），而且是随时随地的（行住坐卧，眠寤语默）。这是修行技巧上，一项重要的守则。如果心念能随时保持了了分明，意不错乱，那么，外在的魔，将无机可乘。这就像将狗、狐、猴、鱼、蛇、鸟（比拟为六根）等，六种各有不同喜好的动物，同栓在一个安全处（即：专念于不贪、不错乱；《杂·二六五》作「身念处」），任它们怎么动，也还是在那安全处，不会走失，或受到伤害一样。

14. 郁多罗白佛言：我师波罗奢那说，眼不见色，耳不听声，是名修根。佛告郁多罗：若如汝波罗奢那说，盲者是修根不？所以者何？如唯盲者，眼不见色。眼、色缘，生眼识：可意、不可意、不可不可意，欲修如来厌、不厌俱离，舍心住，正念、正智。是名贤圣法律无上修根。（杂·二八一）

15. 缘眼、色，眼识生，三事和合触，缘触生受—若苦、若乐、不苦不乐。若于此受集、受灭、受味、受患、受离不如实知者，种贪欲身触、种镇恚身触、种戒取身触、种我见身触；亦种植增长诸恶不善法。如是，纯大苦聚，皆从集生。如是，耳、鼻、舌、身、意、法，缘生意识，三事和合触，广如上说。杂·二一五）

16. 有六触入处：眼触入处、耳、鼻、舌、身、意触入处。于此六触入处集、灭、味、患、离不如实知，当知去我法、律远，如虚空与地。于此眼、耳、鼻、舌、身、意触入处，非我、非异我、不相在，作如是如实知见者，不起诸漏，心不染著，心得解脱。是名六触入处，已断已知，断其根本，如截多罗树头，于未来世，欲不复生。（杂·二一一）

※眼不见色，耳不听声，就是修行？就能得到解脱了吗？不是这样子的！眼睛，它只是一个感光器官，当一个正常的眼睛，接收到外物的光线反射时，视觉神经，开始作用，将影像传入脑部，于是就产生了认知（触）。这就是经中所说的「三事和合触」。认知，是经由过去经验，以及依过去经验所建立的观念而完

成的。所以，如果过去的经验，或既存的概念是偏差的、爱染的，那么，所产生的认知，以及继之而来的发展，难免也是偏差的、爱染的。

在偏差的、爱染的认知之后，情绪（受）、价值判断（想）、行为表现（行），也随后而至。一方面，向外影响著当时的言行，另一方面，在内又成为累积的经验，准备影响著下一次的认知。眼见色的过程是这样，其它耳闻声、鼻嗅香、舌知味、身知细滑、意知法，也都是如此。在这一连串的过程中，修行，是要从哪里下手呢？经中说，当从如实知「情绪」（受）的集、灭、味、患、离（请参考本《剪辑》第十四、十五单元），来消除贪、镇、疑。而更细微、更澈底的，则是从「认知」（触）时，就不以自我中心的支配欲，为出发点（非我、非异我、不相在，参考本《剪辑》第一五二、一五三条经文）：对合于己意的，警惕于贪爱（修习厌离）；不合于己意的，警惕于镇厌（修习不厌离），而离开贪爱、欲染，舍离执著，正念正智。这才是佛法所说的「修根」，才能像斩草除根般地，将烦恼永断无余，而得到解脱。守护六根，就先从自己情绪的掌握，了了分明做起吧！

17.若眼见色，不取色相，不取随形好。若诸眼根增不律仪，无明障，世间贪爱（忧）恶不善法，不漏其心，生诸律仪，防护于眼、耳、鼻、舌、身、意根，生诸律仪，是名关闭根门。于食系数，不自高，不放逸，不著色，不著庄严，支身而已。任其所得，为止饥渴，修梵行故；故起苦觉令息灭，未起苦觉令不起故；成其崇向故；气力安乐，无闻（间）独住故。如人乘车，涂以膏油，不为自高，乃至庄严，为载运故。又如涂疮，不贪其味，为息苦故，是名知量而食。（杂·二七四）

18.云何诸根寂静？眼见色（耳闻声、鼻嗅香、舌知味、身知细滑、意知法），不起想著，无有识念，于眼（耳、鼻、舌、身、意）根而得清净。因彼求于解脱，恒护眼（耳、鼻、舌、身、意）根。云何饮食知节？思惟饮食所从来处，不求肥白，趣欲支形，得全四大。我今当除故痛，使新者不生，令身有力，得修行道，使梵行不绝。犹如脂膏涂疮，欲使时愈故；重载之车，所以膏轂者，欲致重有所至。云何不失经行？昼日、初夜、后夜，若行若坐，思惟妙法，除去阴盖。中夜右胁而卧，思惟系意在明。若诸根寂静、饮食知节、不失经行，常念系意在道品之中，便成二果，于现法中得阿那含。（增·一八〇）

※修行，是全方位的动员，不论是眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌知味、身知细滑、意知法，乃至走路、吃饭、睡觉，处处是修学的道场，应当到处让自己心中有佛法（常念系意在道品之中）。「关闭根门」与「诸根寂静」，含义是一样的，同样是指关闭贪爱的念头，清除幻想、黏著的干扰，让自己保持清净。吃东西，是一件再平常不过的事了。然而，平常中，也有应当用心之处，那就是吃东西的态度。简要地说，饮食当以治饥止渴，恢复精力，以维持一个不会干扰修行的身体状况为准，而不是在求肌肉之健美，身材之动人。所以，讲究色、香、味的饮食享受，与太用心思于计较饮食营养，都不算是如法吧！

19.舍利弗白佛言：世尊！我今于林中，入空三昧禅住。佛告舍利弗：善哉善哉！汝今入上座禅住，而坐禅。若欲入上座禅者，当如是学：若入城时，若行乞食时，若出城时，当作是思惟：我今眼见色，颇起欲、恩爱、爱念、著不？作如是观时，若眼识于色有爱、念、染著者，为断恶不善故，当勤欲方便堪能，系念修学。譬如有人，火烧头、衣，为尽灭故，当起增上方便，勤教令灭。若观察时，若于道路，若聚落中行乞食，若出聚落，于其中间，眼识于色，无有爱、念、染著者，彼愿以此喜乐善根，日夜精勤，系念修习。是名于行、住、坐、卧，净除乞食。是故，此经名清净乞食住。（杂·二三八）

※修行，不仅全方位的，而且，还是全天候的。不论是居家休闲，或是出门忙碌地讨生活，都应该随时随地，藉著对情绪变化的了了分明，去反省情绪变化的原因，观察心中是否起了贪欲、爱念、执著。如果察觉到心中起了贪欲、爱念、执著，就当即刻踩煞车回头，努力设法平息。修行，就在日常生活的行、住、坐、卧间用心；当下就是。

三、心

在修行的领域里，「心」，一向被充分地重视。然而，心，指的是什么呢？其实，心，是一个含义很广的概括性称呼：当我们说「心情愉快」，这是包含了情绪觉受，相当于五蕴中的「受」（五蕴，是指色、受、想、行、识等五种不同性质的聚集。为佛教经典中常见的名词，是佛陀分析组成「人」的五大部份，

也可以看作是人的另一个代名词。请参考本《剪辑》第一一五条经文)；当我们说「心思敏锐」，这是包含了思考判断，相当于五蕴中的「想」；当我们说「心意坚强」，这是包含了行为的意志力，相当于五蕴中的「行」。而这些心理活动，都是来自我们认识周遭事物后的反应，离不开五蕴中的「识」。所以可以说，「心」，概括了「受」、「想」、「行」、「识」等，四类非物质性的集合——四无色阴（「阴」与「蕴」相同，为古代翻译上之不同用字），在佛教经典中，有时也泛称心、意、识。

20. 此心不可降伏，难得时宜，受诸苦报。是故，当分别心，当思惟心，善念诸善本。（增·七七）

21. 当修行一法，所谓无放逸行。云何为无放逸行？所谓护心也。云何护心？常守护心有漏、有漏法。（增·六三）

22. 心将（随）世间去，心为染著，心起自在。多闻圣弟子非心将去，非心染著，非心自在，不随心自在，而心随多闻圣弟子。（中·一七二）（心经）

※一颗染著的心，常常喜欢在六根与六尘所筑起的花花世界里，情不自禁地（心起自在）拈花惹草，无法自制（不可降伏），难得有随顺因缘的平静（难得时宜），因而就得要常常受苦了。佛陀教导人们，应当去了解自己的心（当分别心，当思惟心），明白自己在想些什么，做些什么，进而约束自己的心，不要情不自禁地以自我为中心，不要常常与烦恼（漏）为伍。能够这样，也称得上是不（无）放逸的修行人了。

23. 当善思惟，观察于心。所以者何？长夜心为贪欲所染，镇恚、愚疑所染故。心恼，故众生恼；心净，故众生净。譬如画师，善治素地，具众彩色，随意图画种种像类。（杂·四四）

※不习惯经常注意作自我反省的心，是没有办法作自我观察的。像这样，对自己的行为，就得不到适当的照顾与处理。少了自我观察的心，就会常在贪、镇、疑的威势下，无力脱离，就像处在漫长的黑夜一样。心，主导著众生的气质、行为，甚至于长像。心，就像彩绘大地的高手，画什么像什么。修行，就从观察自己的心，知道自己在做什么、想什么起步吧！

24. 心、意、识，日夜时刻，须臾转变，异生异灭。犹如猕猴游林树间，须臾处处，攀捉枝条，放一取一。（杂·三二七）

25. 不见一法疾于心者，无譬可喻，犹如猕猴，舍一取一。心不专定，前想、后想，所不同者，以方便法不可摸则（测）。心回转疾，凡夫之人，不能观察心意。是故，常当降伏心意，令趣（向）善道，亦当作是学。（增·五五）

※假如尝试静下心来，专心注意于数自己的呼吸，那么，要不了多久，您就会明白，自己的心念，是多么地不甘寂寞，想东想西的，难以专注，就像在树枝间攀来攀去，动个不停的猴子。这就是凡夫众生，心的习性了。所以，修行者应当常常透过自心的观察，来训练自己，使自己的心，能安静下来，才能开展学习的脚步。

26. 种子者，譬取阴俱识。

地界者，譬四识住。

水界者，譬贪喜四取攀缘识住。

何等为四？于色、受、想、行中识住，攀缘色、受、想、行，贪喜润泽，生长增广。识于中若来、若去、若住、若没、若生长增广。

色、受、想、行界离贪，离贪已，于色、受、想、行封滞，意生缚断，攀缘断，彼识无所住，不复生长增广。（杂·八五）

※心，是这么地活跃，因为五蕴中的识蕴，是那么地不甘寂寞，到处找机会（攀缘），在色（物质的、生理的）、受、想、行等四蕴中活动。就像种子（比喻「识」），一旦落到土地上（比喻能提供「识」活动的四个地方；就是色、受、想、行等四蕴，即经文所说的「四取攀缘识住」），受到水份（比喻「贪」）的滋润，就能发芽成长一样。

人们，是那么地害怕一无所有（无我、无我所：《杂·五五》），无法像解脱的圣者一样，让「识」不再到处去攀缘，再加上不断地以贪欲，灌溉滋润，就是这样，让我们不知不觉地，一辈子活过一辈子。修行，也是在降伏这颗活跃的心，让自己脱离「心随境转」的困境。

27. 愚疑无闻凡夫，生苦受、乐受、不苦不乐受。多闻圣弟子，亦生苦受、乐受、不苦不乐受。凡夫、圣人有何差别？愚疑无闻凡夫，身触生诸受，增诸苦痛，愁忧称怨，心生狂乱。当于尔时，增长二受：若身受，若心受。譬如士夫，身被双毒箭，极生苦痛。所以者何？于诸五欲，生乐受触，受五欲乐，为贪使所使；苦受触故，则生镇恚，为镇恚所使；于此二受，若集、若灭、若味、若患、若离不如实知故，生不苦不乐受，为疑使所使。为乐受、苦受、不苦不乐受所系，终不离。云何系？谓为贪、恚、疑所系，为生、老、病、死、忧、悲、恼苦所系。多闻圣弟子，身触生苦受，不起忧悲称怨、心乱发狂。当于尔时，唯生一受：所谓身受，不生心受。譬如士夫，被一毒箭，不被第二毒箭：为乐受触，不染欲乐故，于彼乐受，贪使不使；于苦触受，不生镇恚故，恚使不使；于彼二使，集、灭、味、患、离如实知故，不苦不乐受，疑使不使。于彼乐受、苦受、不苦不乐受解脱不系。于何不系？谓为贪、恚、疑不系，生、老、病、死、忧、悲、恼苦不系。（杂·四六九）

※凡夫有苦、乐、不苦不乐的感受，解脱的圣者也有苦、乐、不苦不乐的感受，那么凡夫和解脱的圣者，差别在哪里呢？凡夫身受苦，心就起镇，做镇心的奴隶（镇恚所使）；身受乐，心就起贪，做贪心的奴隶（贪使所使）；懵懵懂懂，不知苦、乐出现，以及消除的原因（集、灭、味、患、离），又成了愚疑的奴隶（疑使所使）。就像身上中了一支毒箭，紧接著，心中又中了第二支毒箭一样。圣人可不一样了，身受苦、乐，就止于身受苦、乐，深知苦、乐出现，以及消除的原因，心不受身的影响，不中第二支毒箭，不做贪、镇、疑的奴隶。身、心的感受，个案对待，分开处理，是修行的重要纲领。

28. 尊者阿那律语诸比丘言：住四念处，我于所起身诸苦痛，能自安忍，正念、正知。（杂·五三九）

※以四念处（请参考本《剪辑》第十五单元）的专注观察，让自己提高警觉。再透过因缘的思惟，可以缓和，甚至截断因身苦而来的情绪干扰。

29. 若眼识色，可爱、乐、念，可意，长养于欲，彼见已，喜乐、赞叹、系著住，心转欢喜，深乐，贪爱，厄碍。欢喜、深乐、贪爱、厄碍者，是名第二住。耳、鼻、舌、身、意亦如是说。（杂·二八七）

※「心转欢喜、深乐、贪爱、厄碍」，正是内心，中了第二支毒箭的最佳写照。经中又说，「不欢喜、深乐、贪爱、厄碍者，是名为一一住」，这是眼觉知于色，而无色贪的圣者境界。

四、解脱的圣者

什么是解脱？佛陀讲的解脱，不必是什么神秘经验。虽然语言、文字，难以完全表达，但透过语言、文字的传达，即使是平常的凡夫，也可能得以领会二、三。试著去体会解脱圣者的境界，就好比尝试在心中建立起一座灯塔，用来指引著修行的方向，以免误入歧途。

30. 贪欲永尽，镇恚永尽，愚疑永尽，一切诸烦恼永尽，是名涅槃。（杂·四八九）

※能永远离开贪、镇、疑、烦恼的苦迫，就是佛陀讲的解脱；就是涅槃了。

31. 于一切见，一切受，一切生，一切我、我所见，我慢，系著，使，断灭、寂静、清凉、真实，如是等解脱，生者不然，不生亦不然。犹如有人于汝前然火，薪草因缘故然。若不增薪，火则永灭，不复更起，东方、南方、西方、北方去者，是则不然。色、受、想、行、识，已断，已知。断其根本，如截多罗树头，无复生分，于未来世永不复起。若至东方、南方、西方、北方，是则不然，甚深广大，无量无数，永灭。（杂·九五四）

32.譬如燃灯，因油因炷。彼若无人更增益油，亦不续炷，是为前已灭讫，后不相续，无所复受，是谓第一正慧，成就第一真谛处。（中·一六二）（分别六界经）

※自我中心、主宰欲、有属于我的、自我存在的傲慢、黏著、烦恼等等的错误见解与行为都断除了，就只有寂静、清凉、真实了。此时，一旦组成这一辈子的五蕴分散了，就不会再有一个新的五蕴聚集了。这样的解脱，已经离开生与死的行列，就如同不再添加燃料，火终于熄灭了一样。如果，再回过头来说，这样解脱的圣者还会再生，或不会再生，都不恰当了，就像火熄灭了，还找得到火的踪影吗？或许，火的影像还存在人们的脑海里，栩栩如生，有人姑且称之为「妙火」，然而，那也只是凡夫的回味与执著罢了。火，终究还是熄了。修行，就是要弄清楚什么是「燃料」，然后学习如何让自己，停止去加「燃料」。

33.若彼因、彼缘、彼行，无余行灭、永灭已，如来于彼，有所记说，言：有后死，无后死，有无后死，非有非无后死耶？（杂·九五—）

34.诸慢断故，身坏命终，更不相续。如是弟子，我不说彼舍此阴已，生彼彼处。所以者何？无因缘可记说故。欲令我记说者，当记说：彼断诸爱欲，永离有结，正意解脱，究竟苦边。（杂·一〇七）

※解脱的圣者，连觉得不比别人差的细微慢心，都断除了，其「识」不再去攀缘色、受、想、行，组成下一辈子（下一个五蕴）的因缘条件没有了，已经离开了一般的生死概念，哪能再去说死后的有无呢？只能说他斩断了所有的爱欲，永远地离开了烦恼（有结），真正地脱离苦海了。欲爱（贪），延续著生命之火，烧出无尽的苦迫。

35.若有比丘，彼七识住及二处知如真，心不染著，得解脱者，是谓比丘阿罗诃（汉），名慧解脱。若有比丘，彼七识住及二处知如真，心不染著，得解脱，及此八解脱，顺逆身作证成就游，亦慧观诸漏尽者，是谓比丘阿罗诃，名俱解脱。（中·九七）（大因经）

※八解脱，是八种不同深度的定法，也是四禅定外的另一种定法分类（请参考《空之探究》第八章·第十节V，印顺法师著）。七识住及二处，是所有执我众生，九个不同生命活动的型态，也是九种不同的生命世界。慧解脱，是心不染著的解脱圣者，对众生染著的生活型态，有正确的了解与超越，但没有入初禅的能力。俱解脱，是心不染著，而又有入甚深禅定能力的解脱圣者。

36.何等为须陀洹果？谓三结断。

何等为斯陀含果？谓三结断，贪、恚、疑薄。

何等为阿那含果？谓五下分结尽。

何等为阿罗汉果？谓贪、恚、疑永尽，一切烦恼永尽。（杂·八〇九）

37.身邪结：计身有我，生吾我之想，有众生想，有命、有寿、有人、有士夫、有缘、有著。

疑结：所谓有我？无我？有生？无生？有我人寿命？有父母？有今世？后世？有沙门？婆罗门？有阿罗汉？有得证者？

戒盗结：我当以此戒，生大姓家、长者家、婆罗门家，若生天上及诸神中。

有此三结，系缚众生，不能从此岸至彼岸。犹如两牛，同一轭，终不相离。（增·二一三）

※三结，是指身见、戒取、疑。

五下分结，是指三结加贪欲、镇恚。

须陀洹果，又称初果。

修学，如果能到达初果的程度，以后必定朝会向解脱，勇往直前，不会再走入歧途。所以，经中以「必不堕恶道，定正趣三菩提」来形容。初果，是修行上的一个重要标竿，是凡是圣，从此区隔。破三结，是证初果的必要条件，三结中，隐隐然都透露出，是对邪见的执著。修行者，当常以三结的内容，来作为思惟与反省的素材。

38.如芬陀利生，虽生于水中，而未曾著水，我虽生世间，不为世间著。（杂·一一六〇）

39. 犹如青、红、赤、白莲花，水生水长，出水上，不著水。如是，如来世间生、世间长，出世间行，不著世间法。（中·九二）（青白莲华喻经）

40. 如来出现世间，又于世界成佛道，然不著世间八法，犹与周旋，犹如淤泥出生莲华，极为鲜洁，不著尘水，诸天所爱敬，见者心欢。（增·三三八）

※莲华，出淤泥而不染。这是解脱的圣者，在这个世界的最佳写照。世间八法，就是利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，请参考本《剪辑》第一五一条经文。

五、死

大部份的人都怕死，也忌讳谈死。但是，人人都会死，也免不了面对亲朋好友的死。死，总是让人有一种结束的无奈与压迫感，人人都不喜欢。然而，死亡，并不会是一个终结。检讨如何面对死亡的恐惧，思惟死亡的冲击，常也能让修行者，发现自己内心的问题，进而解决问题。

41. 四梵志皆得五通，修行善法。

尔时，一梵志飞在空中，第二梵志复入大海水底，第三梵志入须弥山中，第四梵志入地至金刚际，欲得免死，复即彼而命终。

尔时，世尊告诸比丘：欲得免死者，当思惟四法本：一切行无常、一切行苦、一切法无我、灭尽为涅槃。（增·二六八）

※神通，是一种异于平常人的超能力。五通，指的是五种神通，是甚深禅定下的副产品。然而，即使是具有五种神通能力的梵天修行者（梵志，是古代印度传统婆罗门教修行者的称呼），仍然是难逃一死。如果想要摆脱死亡，那么，就只有从「诸行无常、（诸行苦、）诸法无我、涅槃寂静」等，称为佛教「三（四）法印」的道理中，去思惟、体证，才能达成的。神通，不是一个修行者，所应该追求的目标。

42. 一切行无常，生者当有死；不生不复灭，此灭最第一。（增·二二三）

※有生必有死，这是无法改变的事实。要超越（灭）生与死，只有一个可能：那就是不生。要不生，也只有一个可能：就是贪、镇、疑永尽，一切烦恼永尽的涅槃。

43. 文荼王第一夫人而取命终，王闻夫人逝世，极怀愁忧，不饮不食，不理王事。

尊者那罗陀告王曰：夫物应尽，欲使不尽者；夫物应灭，欲使不灭者；老法，欲使不老者；病法，欲使不病者；死法，欲使不死者，此不可得。此五事，最不可得，是如来之所说。我今所失、所灭、所老、所病、死者，非独一己，余人亦有此法。我设于中起愁忧者，或能使亲族起愁忧，怨家欢喜，食不消化，即当成病，身体烦热，由此缘本，便致命终。尔时，便能除去愁畏之刺，脱生、老、病、死，无复灾患苦恼之法。（增·二八二）

44. 一切众生皆归于死，一切变易之法，欲令不变易者，终不有此事。人身之法，犹如雪揣（博；抔），当要归坏；亦如土坏，不可久保；亦如野马幻化，虚伪不真；亦如空拳，以诳小儿。是故，莫怀愁忧，恃怙此身。有四大恐怖，来至此身，不可障护，亦不可以言语、咒术、药草、符书所可除。云何为四？老、病、死、无常。（增·二三一）

45. 云何？世尊！诸佛形体，皆金刚数，亦当有老、病、死乎？世尊告曰：如是，大王！如大王语，如来亦当有此生、老、病、死。我今亦是人数，父名真净，母名摩耶，出转轮圣王种。（增·二三〇）

※文荼王的第一夫人死了，波斯匿王所敬念的母亲也死了。即使是佛陀的最后身，也和众生一样，没有离开生、老、病、死的铁则。亲人死亡的忧伤，就像「刺」一样的令人难过，而佛陀总是以「无常」的道理，给予教化与舒缓。

会耗尽的东西，要它不耗尽；会消失的东西，要它不消失；想要青春永驻；想要永保健康；想要长生不死，佛陀说，这是五件最不可能的事了。假如，一时想不开，无法坦然地面对这些问题时，可以想一想，又不是只有自己才有这些遭遇的，而是大家都一样有的啊！以忧愁来面对死亡，可是无济于事的。因为：生命就像雪抟、土胚般的脆弱，无法维持太久；也像海市蜃楼般的不真实；以及骗小孩子把戏般的虚伪。死亡，终究是生命的必然结局，无法靠言语安慰、咒术、药草、符令来解除的啊！

死，加上老、病、无常，这四件事，就像四座山，从东、西、南、北四个方向，同时压来一样，人们无处可躲，也没有任何牢靠的东西，可以屏障。这是众生最无奈的事，也是每一位修行者，应当常常自我警惕的。

46. 生死长远，多诸畏难，无有救者。有此之难，谁堪代者？唯有布施、持戒、语常和悦，不伤人意，作众功德，行诸善本。（增·四七一）

※众生在长久以来的生生死死里，受了多少的苦啊！而这么多的苦难，终究没有人能替代。这就是生命！彼此间虽有著复杂的关系，但却只能自己孤独的承担。

六、业报

业报的观念，是佛教出现前，印度固有的传统思想。这是通俗上，劝人为善的常用手段。然而，如果一直停留在以业报威胁为动力的修行里，那么，对佛法真髓的把握，恐怕是会有所不足的吧！人的行为，表现在外，影响别人的同时，也经由别人的反应，反射回自己的内心，或深或浅地留在自己的记忆之中。不论是因影响别人，而受到别人的回报，还是留在记忆中，等待机会（因），准备随时顺著自己的贪、镇、疑、我见执著（缘），左右著自己，最后，受影响的（果报），都是自己，这就是所谓的业报了。简单来说，业报，就是自己的行为，对自己的影响。从因缘法则的观点，传统业报的说法，是合理而可接受的。然而，佛陀也从因缘法的理则里，更深入地指出「有业报，而无作者」的独特观念，表达了别于传统的佛教业报观。

47. 随人所作业，则受其报。

不修身，不修戒，不修心，不修慧，寿命甚短，是谓有人作不善业，必受苦果地狱之报，犹如有人以一两盐投少水中，能令少水咸叵饮。

修身，修戒，修心，修慧，寿命极长，是谓有人作善业，必受苦果现法之报，犹如有人以一两盐投恒水中，不能令恒水咸叵饮。

（中·一一）（盐喻经）

※随著人们的所作所为（业），而受相对应的报应，这就是一般所熟悉的业报观念了。然而，业报也不是就那么的固定不变，是随著往后的因缘条件，而变化的。能左右业报的因缘条件，就是自己的修行——包括行为、心灵、智慧的修行（修身，修戒，修心，修慧），以及是否有足够的修行时间（寿命）了。如果时间不够充裕，来不及净化、转变自己的习性，那么，就像一杯水中，溶了一两盐，结果，这杯水必然会咸得喝不下口一样，苦果，会来得又急又重。修行，就是在净化自己已有的坏习性，同时，也在开发更多的好习性。好习性多了，那么，相对地，就能淡化坏习性的影响力了。

48. 若有故（意）作业，必受其报：或现世受，或后世受。若不故（意）作业，此不必受报。

身故作三业：杀生、不与取、邪淫。

口业四：妄言、两舌、吨言、绮语。

意业四：贪伺、嫉恚、邪见。

自不作恶业，恶业何由生？是以男女在家、出家，常当勤修慈、悲、喜、舍心解脱。（中·一五）（思经）

※「故意作业，必受其报」。来自身（行为）、口（语言）、意（心念）所造的三种业中，以意业的影响，最为深远。因为，故意作业，经过了内心的反覆思量，必然很清楚地印入自己的记忆中，对自己习性

七、欲爱

欲爱，包含了对异性的欲，对亲人的爱，对好友的情，对所有自认为属于「我」所拥有一切的黏著，乃至对自己的生命之爱。这些粗重、细潜程度不同的爱，是情感上的执著。然而，它们都有著共同的根源，那就是理智、观念上的执著——认为生命中，有一个实实在在的核心，不会被改变，就像基本元素性质一样的真正我（真我），在主控著，这就是佛教典籍里，常说的「我执」——对「真我」的执著。

欲爱，也称为欲贪、贪爱、爱染。它总带著想要得更多，要得更久的冲动，而不甘于随顺因缘条件。所以，就会让人们：因为得不到而渴求，因为拥有而怕失去。一旦失去了，轻者舍不得，觉得好可惜，重者恐怕就会忧悲恼苦，觉得痛不欲生了。

欲爱，在所有生命的苦迫中，扮演著重要的角色。

53. 一曰抔食啍细，二曰更乐（触），三曰意念，四曰识也。彼四食者，因爱、习爱，从爱而生，由爱而有也。中·二〇一）（□帝经）

※四食，是人们赖以生存的四种食物分类：包括饮食（抔食），情感（触↓受），活下去的意愿（意念），以及攀缘执取，为贪爱所染的识（请参考本《剪辑》第二六条经文）。虽细分为四，但也可以略分为二：即属于物质上的第一种，以及属于精神上的其它三种。而更进一步，可以再归结为一类，那就是欲爱了。所以说：

欲爱，是滋润著这个杂染生命，最重要的养料。

54. 众生于无始生死，无明所盖，爱结所系，长夜轮回生死，不知苦际。譬如狗，绳系著柱，结系不断故，顺柱而转，若住、若卧，不离于柱。如是凡愚众生，于色、受、想、行、识不离贪欲，不离爱，不离念，不离渴，轮回于色、受、想、行、识，随色、受、想、行、识转，若住、若卧，不离于色、受、想、行、识。（杂·四四）

55. ①贪欲、②镇恚、③□慢、④疑、⑤疑、⑥见、⑦欲世间；此七使，使众生永处幽□，缠结其身，流转世间，无有休息，亦不能知生死根原。犹如彼二牛，一黑一白，共同一轭，共相牵引，不得相远。由此七使，便有三恶趣：地狱、畜生、饿鬼；由此七使，不能得度弊魔境界。（增·三五七）

※使，通常以烦恼的概念来诠释。然而，使，亦含有驱使的意思。七使，就是七种驱使众生，流转生死的力量。经文又说，七使之中，以贪欲使与无明（疑）使领衔，其余五使，追随在后。这就可以归结众生的生死为：「无明所盖，爱结所系」了。什么是无明呢？根深蒂固，不符合事实真相的认知与冲动，统称为无明，这是属于理智上的染著。其中，又当以执著「有我」的错误认知，最为主

要。贪爱，虽然是根缘于无明，而表现于情感上的，然而，属于情感上的贪爱，也还能更增加理智上的浑沌呢！像这样，人们被贪爱这条绳子，圈在无明这根柱子上，一直在生与死中间漂泊，离不开「长夜轮回生死」的苦海。

56. 爱为网、为胶、为泉、为藕根、为乱草、为絮，从此世至他世，从他世至此世，往来流转，无不转时。（杂·九七六）

※爱，就像一张纵横纠葛，错综复杂的天罗地网，教人难以脱离；也像随风轻飘，处处附著的芒絮，不知不觉地，就又黏上来了，泉涌不断地与众生形影相随，而且从这辈子，跟到下辈子，永远没有止息的时候。当自警惕啊！

57. 诸有众生，兴欲爱想，便生欲爱，长夜习之，无有厌足。（增·一三六）

※人们心中想著欲爱，欲爱的需求，就不由得地生起来了。这是长久以来，人们的习性，以及行为的模式啊！欲爱，就像个无底洞，永远都填不满。

58. 众生未离欲，为欲爱所食，为欲热所热，而行于欲。如是，欲转增多，欲爱转广，然彼反以欲爱为乐。若不断欲、不离欲爱，内息心，已行、当行、今行者，终无是处。中·一五三）（须闲经）

※欲爱，催促著人们不停地追求著。追求中的人们，忍受著所求未得的煎熬（为欲热所热），而得手的人们，在成功的欢悦下，很快地，就忘了从前经历的煎熬，反而以欲爱为乐，于是，欲爱就更多了。像这样，人们沈迷于欲海之中，而不能自拔，就像甘心为欲所食一样。所以说，如果不能断除贪欲，不能离开欲爱，而想获得内心的平静（内息心），那是永远也做不到的啊！

59. 怨憎、恩爱，此二法由爱兴，由爱生，由爱成，由爱起。当学除其爱，不令使生。（增·一七四）

60. 若爱生时，便生愁戚、啼哭、忧苦、烦惋、懊恼。（中·二一六）（爱生经）

※在佛陀时代，有一位梵志，他所疼爱的独生子死了，使得他哀伤过度，不吃不喝也顾不了自己的仪容，每天只顾到儿子的坟墓去哭，没有办法过正常人的生活，佛陀因而为他作了这样的开导。然而，这位梵志虽然活生生的经历了这样的痛苦，却仍然无法觉悟，听不进佛陀的开导，调头就走。对凡夫来说，由于执著，愁忧、怨憎，总是在爱的后面，悄悄地、紧紧地跟随著。然而，人们总是有意无意地，忽视跟在后面的愁忧与怨憎，不愿意去正视它，只顾歌颂著眼前的爱。

61. 佛告聚落主：是故，当知众生种种苦生，彼一切皆以欲为本：欲生，欲习（集），欲起，欲因，欲缘而生众苦。（杂·九〇五）

※生、老、病、死、忧悲恼、怨憎会、恩爱别、所欲不得，这是佛经中，所列举的人生「八苦」。八种苦中的后四种，是属于心理上的，很明显地，都是来自于欲了。即使是偏于身体上的前四种苦，如果没有欲的催化，也不会造成心里困扰的。所以经中会说，一切苦，都以欲为主要的起因了。

62. 于色、受、想、行、识爱喜者，则爱喜苦。爱喜苦者，则于苦不得解脱。（杂·七）

※「爱喜苦者，则于苦不得解脱」。啊！原来，是我们舍不得离开「爱喜」——爱喜著苦，才不得解脱的啊！想一想，有哪一次的忧、悲、恼、苦，不是由于自己昧于因缘的执著呢？真是「烦恼皆自寻」啊！

63. 不见一法最胜最妙，眩惑世人，不至永寂，缚著牢狱，无有解已：所谓男子见女色（女子见男色）已，便起想著，意甚爱敬。意不舍离，周旋往来，今世后世，回转五道，动历劫数。是故，当除诸色，莫起想著。（增·五九）

※存在两性间的恩爱，是这个世间最普遍，而且是最强烈的特性了。这是男女双方都存在的，所以经中说「男子见女色」、「女子见男色」，分别以两个经来作叙述。此处只是为了简略，而并作一经表示，原典中，看不出有以哪一种性别为中心的意图。

男女间的情欲，是人们认为最美妙、最吸引人，而且最能有深刻、长远影响的了。经中说，其威力，甚且可以持续达好几个宇宙生灭的时间（动历劫数）呢！

64. 尊者多奢奢，入城乞食，见一女人，极为端正，见已，心意错乱。阿难报曰：「知欲颠倒法，心意极炽然；当除想像念，欲意便自休。」尊者多奢奢，生此想念：汝今形体骨立皮缠，亦如画瓶，内盛不净，诳惑世人，令发乱想。观彼女人，从头至足，此形体中，有何可贪？三十六物皆悉不净。今观他形，为不如自观身中，此欲为从何生？为从地种、水种、火种、风种生耶？是时，尊者便作是念：此欲者，但从思想生。欲我知如本，但以思想生；非我思想汝，则汝而不有。色如聚沫，痛如浮泡，想如野马，行如芭蕉，识为幻法，最胜所说。思惟此已，尽观诸行，皆悉空寂，无有真正，皆由此身，善逝所说。（增·三一六）

※尊者多耆奢，在乞食的途中，对异性起了情欲，为欲火所煎熬，虽经尊者阿难的开导，仍然难以平息。于是，尊者多耆奢开始分析对方，到底是哪里吸引人呢？想以佛陀最常教导的不净观，来平息情欲。想著想著，突然警觉到，只是一味的向外观察，为什么不追察自己的情欲，是怎样产生的呢？于是发现，欲，是从想产生的。想，就是想像，是根据过去经验的比对，所形成的推测与认知，是五蕴中的想蕴了。反省，如果能向内追察到自己的五蕴，可以说，已经是触及佛陀所证悟的精髓了。

聚沫与浮泡，从形成到消失，变化很快，让人觉得，它的存在很不实在，就像现代人形容暴起暴落，人为炒作的扎实经济容景，称之为「泡沫经济」一样。

野马，也译为阳口，是在高温下，由空气急速对流，所产生的景像。这种景像，就好像是有许多野马奔腾一样，与沙漠中，常发生的「海市蜃楼」，情形相同。

芭蕉树的茎，看起来十分粗大，但是一层层的往内剥，却找不到一个实在的核心。

幻法，类似于现代的魔术，看起来好逼真，拆穿了，却都只是些掩人耳目的把戏。

以这些譬喻来形容五蕴，它们的共通点，就是让人感觉很真实，但是，现象的背后，并不存在有任何实质的东西。

如果注意到五蕴，只是像这样不实在的组合，贪爱，就会开始泄气了吧！

65. 今日为著何处？犹如疮，无一可贪：眼如浮泡，亦不牢固，幻伪非真，诳惑世人；耳、鼻、口、身、意皆不牢固，欺诳不真。

口是唾器，出不净之物，纯含白骨。

身为苦器，为磨灭之法，恒盛臭处，诸虫所扰；亦如画瓶，内盛不净。

是故，当专其心，思惟此法幻伪不真。

思惟眼、色无常，所有著欲之想，自消灭。耳、鼻、口、身、意皆悉无常，思惟此已，所有欲意，自当消除。（增·三四一）

※传说在佛陀之前，一个久远的年代里，有一位外表英俊，名叫「善目」的「辟支佛」（无师自通的解脱圣者，但是没有很多学生追随）。有一回，来到一位长者家乞食时，被这位长者的女儿，所一见钟情。长者的女儿，对这位辟支佛起了情欲，尤其是对他的眼睛，特别著迷。尊者善目知道了以后，就将自己的眼球挖出来，拿在手上，对长者女作了以上的开导。无常，是尊者善目教导的重点。迷人的眼睛，突然间，就变成血淋淋的眼球，这是多么大的震撼啊！无常，表示一切都在变化之中，人们是没有办法拥有什么的，即使只是表面的现象，都没办法拥有，更何况，拥有与被拥有之中，都没有任何实体性的存在呢！

66. 当观此欲为从何生？复从何灭？

如来所说：夫去欲者，以不净观除之。

欲从想生，以兴想念，便生欲意，或能自害，复害他人，起若干灾患之变，于现法中受其苦患，复于后世受苦无量。

是故，当除想念，以无想念，便无欲心，以无欲心，便无乱想。增·二九一）

※如果能从炽盛的情欲中，稍稍挪出一点注意力，来思考自己的欲念，是从哪里来的，应当怎样消除，那么，对情欲的平息，就已经跨出重要的第一步了。

情欲的平息，在外，可以应用「不净观」，尽量将注意力，摆在实际上不美好的地方，并且，扩大这样的注意力。在内，由于这样的转移注意力，还可以中断内心美丽而不实在的想像与编织。

欲念，主要是起源于想，应当从消除想念下手，来作舒解。

67. 何因何缘，新学年少比丘，出家未久，修持梵行纯一清净？

(1)若见宿人，当作母想，见中间者，作姊妹想，见幼稚者，当作女想。

(2)此身从足至顶，骨干肉涂，覆以薄皮，种种不净充满其中，周遍观察。

(3)应当守护根门，善摄其心。若眼见色时，莫取色相，莫取随形好，增上执持。若于眼根，不摄敛住，则世间贪觉恶不善法，则漏其心。是故，此等当受持眼律仪。耳声、鼻香、舌味、身触、意法，亦复如是，乃至受持意律仪。（杂·二五九）

※国王优陀那，对那些跟随佛陀出家不久，就能断除性欲（梵行纯一清净）的年轻比丘，感到很好奇，因而来请教尊者宾头卢。尊者宾头卢，于是就为他说明，在佛陀教团中，断除性欲的三种不同教导方法：

第一：对情欲比较轻的，以带有「假想观」色彩的方法，将年长的，当成母亲；年纪相仿的，当成姐妹；年纪小很多的，当成女儿，来消除欲念。

第二：如果，用这个方法行不通时，再进一步教导他，使用不净观。以不净观的扩大想像，来消除情欲。不净观，也带有「假想观」的应用技巧。

第三：当使用不净观，仍然无法获得预期的效果时，那么，就得罩起时时刻刻守护根门的防护网，随时随地提醒自己，如实地处理从六根接收进来的资讯，不要渗入欲贪，去执取那些自己觉得愉悦的林林总总，以避免因此而增加自己的回味与想像。

这就是佛陀教导出家比丘们，消除情欲的三种技巧了。

68. 当舍净想，思惟不净想；舍有常想，思惟无常想；舍有我想，思惟无我想；舍可乐想，思惟不可乐想。所以然者，若思惟净想，欲心便炽盛；若思惟不净想，便无欲心。

欲为不净，如彼屎聚；欲如麤鸽，饶诸音响；欲无返复，如彼毒蛇；

欲如幻化，如日消雪；当念舍欲，如弃家间；欲还自害，如蛇怀毒；

欲无厌患，如饮咸水；欲难可满，如海吞流；欲多可畏，如罗刹村；

欲犹怨家，恒当远离；欲犹少味，如蜜涂刀；欲不可爱，如路白骨；

欲现外形，如厕生华；欲为不真，如彼画瓶，内盛丑物，外见殊特；

欲无牢固，亦如聚沫。

是故，当念远离贪欲之想，思惟不净之想。（增·四一七）

69. 作是观察，解了淫坑之火，犹如骨锁、肉聚、蜜涂利刀、果繁折枝、假借不久。亦如剑树、毒树，如毒害药，悉观了知，便能得度欲流、有流、见流、无明流，此事必然。（增·一二〇）

※欲如骨锁，就像狗啃骨头，伤了嘴还止不了饥；欲如肉聚，就像众鸟争食的小肉块，瞬间就没了（《中阿含·二〇三·哺多利经》）；也像沾在利刀口上的一点点甜蜜，如果想要尝它，就有伤到舌头的危险；又像过于繁茂的果实，让树枝不堪负荷而折断一样。这些比喻，都在告诉我们：

淫欲，乐少苦多，多有灾患，会让我们：得、不、偿、失，应当远离。

情调，总是在朦胧中，眯著眼的想像编织里。只要您睁亮眼睛，抽丝剥茧地，想要知道它的真实面貌时，就消失得无影无踪了。

所以平息情欲的有效方法，就是去分析：到底美在哪里呢？我的欲念，又从何而生呢？

70. 此五受阴，欲为根，欲集、欲生、欲触。非五阴即受，亦非五阴异受，能于彼有欲贪者，是五受阴。（杂·一〇四）

※五蕴的组合，展现著一个生命，即使是解脱的圣者，在入灭前，也还是展现著五蕴和合的。只不过，不同的是：解脱的圣者，不会执著于五蕴，贪爱著五蕴。

带著执著与贪爱的五蕴，这是平常凡夫的五蕴了，经中特别以「五受阴」称之，表示了带著杂染的意思。所以，显然地，五蕴本身，并不是问题之所在。

修行人真正应该努力的，是欲贪的「离」，而不是五蕴的「离」。

71. 非眼系色，非色系眼，乃至非意系法，非法系意。于其中间，若彼欲贪，是其系也。

譬如二牛，一黑、一白，共一轭鞅缚系，非黑牛系白牛，亦非白牛系黑牛，然于中间，若轭、若系鞅者，是彼系缚。（杂·二五二）

※六根接触六尘，而产生贪、镇、疑等染著烦恼，这是因为，其中有了欲爱这根绳子绑著。就像因为有牛轭套著，皮带绑著，才能让黑牛与白牛并肩拉车一样，而不是六根一接触到六尘，就必然要产生染著与烦恼的，否则，就无从修起了。

修行，就是在说服自己，决心做到：离开欲爱这根绳子的系缚与支配。

72.释提桓因白世尊曰：云何断于爱欲，心得解脱？世尊告曰：若闻此空法，解无所有，亦无所著，则得解了一切诸法，如实知之。身所觉知：苦、乐、不苦不乐之法，即于此身观悉无常，皆归于空。彼已观此，已都无所著，已不起世间想，复无恐怖，便般涅槃。（增·一五三）

※欲爱，还是执著的一环。解决之道，仍然是在观察周遭，尤其是观察自己的身心「悉皆无常」，体会没有什么可以拥有的，才能保持不执著。观察，应当以如其事实，不带成见的求真态度（如实知之）。这是修行上，最必要培养与锻炼的能力。

73.世尊告曰：摩诃男！汝因一法不灭故，住在家，不至信舍家、无家学道。摩诃男！有五欲功德，可爱、可念、欢喜，欲相应而使人乐：谓眼知色、耳知声、鼻知香、舌知味、身知触。众生因欲缘欲，以欲为本故，母共子诤，子共母诤，父子、兄弟、姊妹、亲族展转共诤，王王共诤，梵志梵志共诤，居士居士共诤，民民共诤，国国共诤，是谓现法苦阴。摩诃男！我知欲无乐，有无量苦患。我知如真已，不为欲所覆，亦不为恶不善法所缠，便得舍乐及无上息。是故，我不因欲退转。（中·一〇〇）（苦阴经）

※五欲功德，是指眼、耳、鼻、舌、身等五官，感受到所喜欢的色、声、香、味、触（触觉），而令人产生欢喜、爱乐的。为了要满足这样的欲望，人与人之间，便经常发生著数不清的摩擦：从个人、家族、乃至国家，造成了人生无穷的苦难。只有知道欲的真相，不被欲冲昏了头（不为欲所覆），舍得抛弃五欲之乐，才不会常被烦恼所纠缠，而得到内心最高的宁静（无上息）。

74.见五欲犹如火坑，如是观察五欲已，于五欲贪、欲爱、欲念、欲著，不永覆心；知其欲心行处、住处，而自防闭。譬如恒河，长夜流注东方，多众断截，欲令流注西方，宁能得不？（杂·二六七）

※知道五欲所能带来的苦难，对五欲，就应该随时保有一份，像接近火坑般的警觉。这样，才不会被五欲所淹没（覆）。假如随时能够知所警惕，勤于觉察，明白心中的欲念，是从哪里升起，在哪里停留，这样，就能够有所防范。长时间下来，必然能养成离于贪染五欲功德的习性。这样的习性一旦养成了，那么，就像挡不住的东流江水，再怎样也不会流回西方了。

75.莫求欲乐，极下贱业，为凡夫行，是说一边。亦莫求自身苦行，至苦非圣行，无义相应，是说二边。离此二边，则有中道，成眼成智，自在成定，趣觉，趣于涅槃。（中·一六九）（拘楼瘦无诤经）

※追求欲乐，是欲贪的表现，不值得鼓励。苦行，不是解脱的关键，追求苦行，与解脱不相呼应，也就没有意义了。正确的作法，是扬弃欲乐与苦行，处于不执著的正确道路，佛陀称之为「中道」。中道，有八个指导规范，也称为「八正道」（请参考本《剪辑》第一四九条经文）。

中道，带领人们走向光明与智慧（成眼成智），自在与觉悟，是人们趣向涅槃的唯一道路。

76.以依信故，乐于无欲者；以贪利称誉求供养故，乐于远离者；以依戒故，乐于无诤者，不应如是观。但欲尽、恚尽、疑尽，是乐于无欲；乐于远离；乐于无诤；乐于爱尽；乐于受尽；乐心不移动。（中·一二三）（沙门二十亿经）

※不是因为信仰，也不是为了赢得敬仰，而乐于无欲的。实在是因为：已经如实地了解了欲贪的祸患，而努力于贪欲的去除，乐于安住无欲的。

八、对治

在导向身心净化的过程中，所使用的各种方法或技巧，广义地来说，都可以视之为对治法了。因为，种种的修行方法，都是为了导正人们种种错误习性的需要，而安立的。

77.极盛欲心，要当观不净之想，然后乃除。若镇恚盛者，以慈心除之。愚疑之口，以十二缘法，然后除尽。（增·二六六）

※贪、镇、疑，是人们最主要的问题了，贪、镇、疑的对治法门，就相当于含盖了佛法的所有修行方法。间接地，也涉及了整个佛法的思维与价值判断了。所谓对治，当含有个别个别，依不同的因缘，而有所不同的意思。以不净治贪，以慈心治镇，以智慧、十二缘起法治疑，这是古代，佛陀多数圣弟子们的成功经验，虽不必然百分之百地适合每个人，但却值得每一个修行人，都来尝试看看。

78.譬如小火，欲令其燃，增以焦炭，云何，非为增炭令火灭耶？如是，微劣犹豫，若修猗觉分、定觉分、舍觉分者，此则非时，增懈怠故。譬如炽火，欲令其灭，足其乾薪，于意云何？岂不令火增炽燃耶？如是，掉心犹豫，修择法觉分、精进觉分、喜觉分，增其掉心。（杂·七二六）

※如果要让小火烧得旺盛，就不可以一下子加入许多焦炭，因为焦炭一开始并不容易着火，加多了反而阻碍通风，并且吸走了热量，使原来的小火，因温度降低，得不到足够的空气而熄灭。反之，如果要熄灭烧得很旺盛的火，而加入许多乾材，岂不是会让火烧得更旺盛吗？

所以，情绪低落、懒洋洋时，应当修择法觉分、精进觉分、喜觉分，提神醒脑，示教照喜。情绪高亢、得失心重时，应当修猗觉分、定觉分、舍觉分，使情绪平稳，令内住一心摄持。

修行，就像照料炉火一样，应当随著自己身心的变化，而作适当的调整，这也是「知时」的含义之一吧！

79.此鹿子母堂空，无象、马、牛、羊、财物、谷米、奴婢，然有不空，唯比丘众。若此中无者，以此故我见是空，若此有余者，我见真实有。是谓行真实、空、不颠倒也。若欲多行空者：

莫念村想、人想，当数念一无事想。彼如是知：空于村想、人想，然有不空，唯一无事想。唯有疲劳，因一无事想故。

莫念人想、无事想，当数念一地想。唯有疲劳，因一地想故。

莫念无事想、地想，当数念一无量空处想。唯有疲劳，因一无量空处想故。

莫念地想、无量空处想，当数念一无量识处想。唯有疲劳，因一无量识处想故。

莫念无量空处想、无量识处想，当数念一无所有处想。唯有疲劳，因一无所有处想故。

莫念无量识处想、无所有处想，当数念一无想定。唯有疲劳，因一无想定故。

彼作是念：我本无想定，本所行、本所思。若本所行、本所思者，我不乐彼（无想定），不求彼，不应住彼。如是知、如是见，欲漏心解脱，

有漏、无明漏心解脱。空欲漏、有漏、无明漏，然有不空，唯此我身六处命存。唯有疲劳，因此我身六处命存故。（中·一九〇）（小空经）

80.若不欲哗说、不乐哗说、不合会哗说，不欲于众、不乐于众、不合会于众，欲离众，常乐独住远离处者，得时爱乐心解脱，及不时不移动心解脱者，必有是处。所以者何？我不见有一色令我欲乐，彼色败坏变易，异时生愁戚啼哭，忧苦懊恼。以是故，我此异住处正觉尽觉，谓度一切色想，行于外空。

我行此住处（度一切色想，行于外空）已，生欢悦，一切身觉正念正智，生喜、生止、生乐、生定。如我此定，一切身觉正念正智。若欲多行空者，彼当持内心，住止令一定：此身离生喜、乐，渍、尽润渍，普遍充满，无处不遍。彼当持内心，住止令一定已，当念内空。

彼念内空已，其心移动，不得清澄，不住不解于内空者，当念外空。

彼念外空已，其心移动，不得清澄，不住不解于外空者，当念内外空。

彼念内外空已，其心移动，不得清澄，不住不解于内外空者，当念不移动。

彼念不移动已，其心移动，不得清澄，不住不解于不移动者，彼彼心于彼彼定，御复御，习复习，软复软，善快柔和，摄乐远离已，当以内空、外空、内外空、不移动成就游。（中·一九一）（大空经）

※这是两种不同的修行方法，前面一经，名为∧小空经∨；后面一经，名为∧大空经∨。∧小空经∨里所描述的方法，是以渐进地转移替代方式，一直以进入比较深程度的禅定（所可能引起的烦恼比较轻），来取代目前程度较浅的禅定（所可能引起的烦恼比较重）。像这样，逐步地减轻烦恼，体认空义。一直到进入最深的无想定。尔后，再更进一步地警觉到，连无想定的境界，也不可以贪恋执著。能够这样，就离开了最后的执著，而成为解脱的圣者了。这时候，只剩下五蕴、六处（六根）和合的存在，以及五蕴、六处无常衰败的侵扰而已。∧大空经∨里所描述的方法，是以各种不同的角度，如六外入处、六内入处，尝试直

接契入空性，去除烦恼。印顺法师在《空之探究》第一章·第七节中说，小空经「是由下而上的，竖的层层超越」，大空经「却是由外而内，横举四种空观，修习成就而得究竟」。正是一竖一横

的不同修习方式。空，本来是指空旷安静之处，这是利用外在环境的安宁，来协助内心进入平静安祥的常用方法，所以大空经中说外空、内空。因为两者之间，有这样密切的关系，后来，人们就逐渐地借用「空」，来表达解脱者的境界了（请参考印顺法师著《空之探究》第一章·第一节）。

如果想比较这两种方法，孰胜孰劣，孰钝孰利，似乎没有多大的意义。因为，重要的是，两种方法都能引导不同需要的修行者，趣向解脱。

81. 以知以见故，诸漏得尽。云何？正思惟。

有七断漏、烦恼、忧戚法：①有漏从见断、②有漏从护断、③有漏从离断、④有漏从用断、⑤有漏从忍断、⑥有漏从除断、⑦有漏从思惟断。（中·一〇）（漏尽经）

※正确的见解（正见，尤其是离「我见」）；守护六根；远离常为恶的人；有正当而能维持修行的生活资源（用）；维持精进的安忍力；断除恶念、恶习的决心；常思惟佛法，这是经中所说的七个对治烦恼（漏）的方法。

82. 若比丘欲得增上心者，当以数数念于五相：

①念相善相应、②观念恶患、③不念此念、④以思行渐减念、⑤以心修心，受持降伏。（中·一〇一）（增上心经）

※让心中常常想著好人好事，那么就比较没有余暇升起恶念，就如同木匠，先用墨绳作好记号，就能够把木料切得笔直一样。这是不让心中，起恶念的第一个方法，与「近朱者赤」的含义相近。如果在用这个方法时，还会有恶念出现，那么，可以尝试推想，如果真的依所升起的恶念去做，会发生怎样的祸患，让自己知道，应当打消这样的恶念。这是消除恶念的第二个方法。如果用第二个方法时，还会有恶念出现，那么，应当暂停去想这些，就像把眼睛闭起来，或者避开离去，就看不到了一样。这是第三个方法，类似于暂时转移注意力的技巧。如果上面的方法都用了，还有恶念出现时，那么，就应当下定决心，让自己的念头平息下来。怎么平息呢？就像走路很急的人，自问：不能走慢点吗？能这样想，脚步就缓得下来了。再想，不能停下来吗？能这样想，就停得下来了。依此类推，坐下来、躺下来，也都做得到了。像这样，再粗重急躁的举动，在自我的质问（反省）中，都会有可能渐渐地平息下来。这是第四个方法。

如果这样做，还有恶念出现时，最后的方法，就是进入□定了。□定的威力，就像二位大力士，可以轻易地压制住一个弱小的人一样，是一个十分有效的治标良方。

83. 当为说自通之法：若有欲杀我者，我所不喜；我若所不喜，他亦如是，云何杀彼？作是觉已，受不杀生，不乐杀生，如上说。我若不喜人盗于我、侵我妻、为人所欺、离我亲友、加骂言、作绮语，他亦如是。

是故，持不盗戒、不他淫戒、不妄语戒，不行两舌、恶口、绮饰。（杂·一〇三二）

※这是佛陀为婆罗门、长者等在家众，所说的法。内容与现代所说的「同理心」相同。同理心，实在是守戒的最具说服力者。

84. 尊者舍利子告诸比丘：我今为汝说五除恼（镇恨）法：

①或有身不净行，口净行，莫念彼身不净行，但当念其口净行；

②或有口不净行，身净行，莫念彼口不净行，但当念彼身净行；

③或有身、口不净行，心少有净行，莫念彼身、口不净行，但当念彼心少有净；

④或有身、口、意不净行，哀愍慈念于此病人，莫令此贤因身、口、意不净，身坏命终，趣至恶处，生地狱中；

⑤或有身、口、意净行，常当念彼身、口、意净行；若慧者见，设生患恼，应如是除。（中·二五）（水喻经）

※起镇心的动机，还是在要求「顺从己意」，就是「我执」的表现了。看到不合理的情况，最容易失去自制力，而起愤怒了。尊者舍利子（舍利弗），所教导的方法，就是要我们尽量看到别人的优点，来化解自己的镇心。如果，对方真的是一无是处，那么，就以怜悯心，来取代镇心吧。

85. 不恶语言者，便不镇恚，亦不憎嫉，不忧缠住，不憎镇恚，不发露恶。有五言道：

①或时或非时、②或真或非真、③或软或坚、④或慈或恚、⑤或有义或无义。

汝等当学，若他说时，心不变易，口无恶言。犹如唾溺污之，不能令大地作非地；草炬不能令恒伽水热作沸汤；画师不能于虚空画作形像，以彩庄染；猫皮囊，柔治极软，以手拳口、石掷、杖打，或以刀斫，或扑著地于，除唵唵声，无复有唵唵声。

汝等若为他人拳口石掷，杖打刀斫，以利锯刀节节解截，心不变易，口无恶言，心与慈俱，无结无怨，无恚无诤，极其广大，无量善修，遍满一切世间成就游。如是悲、喜心与舍俱，遍满一切世间成就游，当学如是。（中·一九三）（牟犁破群那经）

※如果能和悦地说话，就不会起镇心了。不起镇心，那么，也就不会有憎恨嫉妒、忧愁烦恼，也不用常常忏悔（发露恶）了。不管别人对自己的指责，时机合不合适、真实性如何、态度好不好、慈悲或镇恚、对自己有没有益处，都不要起镇心而口出恶言。就如同大地，不会因为人们唾溺的污染，就成不了大地；也像恒河的水，不会被草把的火烧沸；画师不能于虚空作画；而摔打柔软的猫皮，除了噗噗的声响外，再也不会其它的。慈悲，出现在《阿含经》中，是以作为对治镇心为主的修行方法。这与后来，将慈悲作进一步提升，与信愿、智慧并列为学佛的三大要素，或者说是佛教的三大特色，似乎是有所不同的。

86. 犹如缚作口筏，乘之而度，安隐至彼。彼便以筏著右肩上，或头戴去。于意云何？彼作如是竟，能为筏有所益耶？如是，我为汝等长夜说筏喻法，欲令弃舍，不欲令受。若汝等知我长夜说筏喻法者：

当以舍是法，况非法耶？（中·二〇〇）（阿梨吒经）

※对治，是修行上常需要用的手段，也可以看作是修行方法。如果使用某种对治法，奏效了，却转而深爱（执）著这个对治法，无法舍离，那么，问题（执著）解决了没？岂不像为了过河而造筏，等过了河，又舍不得已经用不上的筏，还要扛著筏走吗？

从另一个角度来看：有益的「正法」（筏）都不可以执取了，更何况是有害的「非法」呢！

87. 念欲恶；恶念欲亦恶。彼断念欲，亦断恶念欲。

如是，恚、怨结、慳嫉、欺诳、谄谀、无惭、无愧、慢、最上慢、贡高、放逸、豪贵、憎诤，贪亦恶，著亦恶，彼断贪，亦断著。（中·八八）（求法经）

※贪欲、镇恚、怨恨、慳嫉、欺诳、谄谀：等，都是造成烦恼的根源，心中如果升起这些念头，当然是不好的，应当设法平息。然而，如果发现自己，或是别人，心中起了这些恶念，自己也跟著起了情绪，对这些恶念，感到厌恶懊恼，那么，这也是另一种执著，同样的是不好。贪，制造了烦恼，是不好的。执著，也制造了烦恼，同样是不好的。贪，应当断除，执著，也应当断除。

九、止诤

因见解、利益的相冲突，争执，就经常在我们的周围，不断地发生者。争执中的主角，就是人们的主宰欲。

其实，每个人的因缘，千差万别，要取得完全的一致，几乎是不可能的。

容忍著个别的差异，考虑著不同的因缘，将有助于平息争执、镇心、怨恨与敌意。

面对著不同法门的提倡，也应当以不同的因缘，不同的需求，来理解与容忍。如不如法，就只有留待选择该法门的实践者，去辨异与抉择了。

88. 若以诤止诤，至竟不见止。唯忍能止诤，是法可尊贵。（中·七二）（长寿王本起经）

※对执著的人们来说，「理愈辩愈明」是一件做不到的事。能平息纷争的最可贵的方法，就只有忍耐了。

89. 莫见长，莫见短，怨怨不休息，自古有此法；无怨能胜怨，此法终不朽。
无斗无有诤，慈心愍一切；无患于一切，诸佛所叹誉。是故，当修行忍辱。（增·二一二）

※怨怨相报，累积愈来愈多的新仇与旧恨，这样，哪有停止的时候呢？

90. 战胜增怨敌，败苦卧不安，胜败二俱舍，卧觉寂静乐。（杂·一一二三）

※不管是胜还是败，争执，是不会有赢家的。败者固然受打击，就是胜者，也难免于被报复的心里压力。

91. 五法得举他罪：①实；非不实、②时；非非时、③义饶益；非非义饶益、
④柔软；不嗔涩、⑤慈心；不镇恚。（杂·四九六）

※要忍辱，不报怨，不争执。但这并不是意味着，在团体中，修行者都得成为乡愿。修行人应当以①「确定是事实」、②「选择适当的时机」、③「是对他有助益的」、④「态度温和的」、⑤「内心不带镇恨的」等五个原则，彼此协助，无争地相互纠正缺失，发掘缺点，以求进步。

92. 譬如一器，有一处人，名为口茨，有名荨，有名匕匕罗。如彼所知，我亦如是说。所以者何？莫令我异于世人故。如是，有世间法，我自知自觉，为人分别、演说、显示，知见而说。世间盲无目者，不知不见，我其如何？（杂·八四）

※什么是佛陀的「自知自觉」？经中说是「色、受、想、行、识无常、苦、变易法」。

对于世间的人文习俗，团体的共同约定，修行者当以随顺、无诤的态度，柔软地应对。然而，对于佛法的价值观，则应当是以坚定、严格的态度，来自我要求。如果，遇上了无法理解，或不认同佛法价值观的「盲无目」者，也只能无诤地对以「我其如何」了。

93. 若使此贤者：一向论不一向（决定）答者、分别论不分别答者、诘论不诘答者、止论不止答（不必回答）者、处非处（理、非理）不住（确立）者、所知不住者、说喻不住者、道迹（行）不住者，如是，此贤者不可共说，亦不可共论。（中·一一九）（说处经）

※知了适不适合共同讨论、切磋的对象，可以减少不必要的论辩与争执。

十、次第

修行的内容，在宏观上，有一定的次第可以分别，但要断然地划开各个次第的分界，恐怕并不适当。因为在修学的过程中，各次第间，常常会有相互交错重叠，需要相辅相成的反覆强化、辗转增上的情形。

戒、定、慧，是解脱道上的主要修学内容，而被称为「三学」的了。依《瑜伽师地论》对《杂阿含经》∧（三）学相应∨的解说：「如是，最初修习净戒，渐次进趣，后证无作究竟涅槃。是故，三学如是次第。」但是，次一段又说：「又，或有增上心（定）学，能引发增上慧学；或有增上慧学，能引发增上心学。」（《杂阿含经会编》中册第四百三十页，印顺法师编）这和「修习于止，终成于观；修习观已，亦成于止」的经义相符（本《剪辑》第九九条）。也就是说，注意力的集中，有助于进行深刻的观察；敏锐的观察力，能尽早地察觉到游散的思绪，而迅速地予以导正，也有助于注意力的集中，两者相辅相成，相互增上。依此来看，定与慧；止与观，就不必然绝对是谁先孰后了。闻、思、修、证，是另一个常被论及的修学次第，其中的前后交错，也可能是这样的：先闻然后思，思惟后，也有可能才知道又有所不足，然后又回到闻的。闻、思之间，可能会有这样的交错，思与修的情况，也相类似，都可能有这样相辅相成，相互增上的情形。修行，是可以选择，从自己容易做到的先下手，以增加自己信心的。也可以选择，从自己的最常犯，最困扰处下手，以寻求获得比较大的突破。如何选择，就看自己的习性与因缘了。不过，可以确定的是：应当要常藉著检讨自己的贪、镇、疑、我执是否在改善中，对法的清晰度，是否在增强中，来对所选择的方法与次第，作验证、评估与修正。

94. 我不说一切诸比丘得究竟智，亦复不说一切诸比丘初得究竟智。然渐渐习学趣迹，受教受诃，然后诸比丘得究竟智：或有信者，便往诣、奉习、一心听法、持法、思惟、评量、观察、身谛作证、慧增上观。彼做是念：此谛我未曾身作证，亦非慧增上观，此谛令身作证，以慧增上观。

如是渐渐习学趣迹，受教受诃，然后诸比丘得究竟智。（中·一九五）（阿湿贝经）

※修行，是不可能一蹴即成的，必然是依著善知识的指引，渐渐的学习，接受教导与指正，才能获得究竟智慧的。听来，或是阅读来的法，都需要经历思惟、评量、观察、实践的过程，然后才能成为自己深刻的智慧。这是闻、思、修、证的次第。

95. 譬如以四阶道，升于殿堂，要由初阶，然后次登第二、第三、第四阶，得升殿堂。如是，若言：于苦圣谛无间等已，然后次第于苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛无间等者，应作是说。（杂·四三五）

96. 于色、受、想、行、识，向厌、离欲、灭尽，是名法、次法向。（杂·二七）

※苦（现象）、集（原因）、灭（解除）、道（方法）；向厌、离欲、灭尽，都有其因缘上，前后相关的次第性，也就是所谓的「法、次（下一个）法，向（趣向）」了。无间等，就是现证；澈底完成的意思。在学习的过程中，各次第间，有可能交相重叠，然而，如果各阶段要到澈底完成的程度，就得如同上阶梯一样了。厌于欲、离于欲，这是每一个解脱（灭尽）圣者的来时路。

97. 持戒者不应思：令我不悔。但法自然，持戒者便得不悔。

有不悔者不应思：令我欢悦。但法自然，不悔者便得欢悦。

有欢悦者不应思：令我喜。但法自然，有欢悦者便得喜。

有喜者不应思：令我止。但法自然，有喜者便得止身。

有止者不应思：令我乐。但法自然，有止者便得觉乐。

有乐者不应思：令我定心。但法自然，有乐者便得定心。

有定者不应思：令我见如实、知如真。但法自然，有定者便得见如实、知如真。

有见如实、知如真者不应思：令我厌。但法自然，有见如实、知如真者便得厌。

有厌者不应思：令我无欲。但法自然，有厌者便得无欲。

有无欲不应思：令我解脱。但法自然，有无欲便得解脱一切淫（贪）、怒、疑。（中·四三）（伤歌逻经）

※这是从持戒↓不悔↓欢悦↓喜↓止↓觉乐↓定心↓知如真↓厌↓无欲，最后解脱贪、镇、疑的过程，是戒、定、慧，修学次第的更进一步细分了。过程中，强调「但法自然」；也就是强调「因果相应；水到渠成」的作用；但依著正确的方法去做，就能随顺法的特性，自自然然，毫不勉强地，一步步自我提升了。

98. 若以戒净、心净、见净、疑盖净、道非道知见净、道迹知见净、道迹断智净故，世尊沙门瞿昙施設无余涅盘者，则以有余称说无余。若离此法世尊施設无余涅盘者，则凡夫亦当般涅盘，以凡夫亦离此法故。但以戒净故，得心净；以心净故，得见净；以见净故，得疑盖净；以疑盖净故，得道、非道知见净；以道、非道知见净故，得道迹知见净；以道迹知见净故，得道迹断智净；以道迹断智净故，世尊沙门瞿昙施設无余涅盘也。昔拘萨罗王波斯匿，在舍卫国，于婆鸡帝有事，彼作是念：以何方便，令一日行，从舍卫国至婆鸡帝？复作是念：我今宁可舍卫国至婆鸡帝，于其中间布置七车。从舍卫国出，乘初车至第二车，舍初车，乘第二车至第三车，乘第三、四、五、六车，舍第六车，乘第七车，于一日中至婆鸡帝。

（中·九）（七车经）

※中阿含七车经的譬喻，常被用来作为佛法修学，必要有一定次第的诠释。然而，经中也表现著另一层讯息：那就是解脱修学的完整性——从舍卫国，必要走完每一寸距离，才能到达婆鸡帝城。修行也是这样的，需要点点滴滴地去完成，是水到渠成；聚沙成塔的整体性功夫。经中说戒净、心净、见净、疑盖净、道非道知见净、道迹知见净、道迹断智净，简要地来说，就是戒、定、慧、解脱了。

解脱（无余涅盘），是对①戒净、②心净、③见净、④疑盖净、⑤道非道知见净、⑥道迹知见净、⑦道迹断智净等内容的完成而说的，缺了这七个内容的任何一个，就无法完成解脱了。

99. 当以二法，专精思惟：所谓止、观。

修习于止，终成于观；修习观已，亦成于止。止观俱修，得诸解脱界。（杂·四六三）

※注意力的集中（止），有助于进行深刻的观察（观）；敏锐的观察力，能尽早地察觉到游散的思绪，而迅速地予以导正，也有助于注意力的集中，两者相辅相成，相互增上。

100. 佛告须深：不问汝知不知，且自先知法住，后知涅槃。（杂·三四六）

※什么是法住智？《瑜伽师地论》归纳成「因果安立法中，所有妙智」（《杂阿含经会编》中册第六十五页，印顺法师编）；杨郁文先生注解为「知晓一切世间因果道理」（《佛光大藏经阿含藏杂阿含经》第二册第六十五页注一）；印顺法师解释为「缘起被称为法性、法住」（《空之探究》第一五一页，《印度佛教思想史》第二十四及二十八页）。而涅槃智，则是契入涅槃的体验。

「先知法住，后知涅槃」，是早期佛教僧团中，对修行次第的一贯主张。而后来的龙树菩萨，提出「不由世俗谛，不得第一义谛」的主张，正是这种精神的重现。

缘起的世间，有著千差万别。修行者，并不是在要求自己忽略这个千差万别，而是在清除内心，因为这个千差万别，所引起的贪、瞋、疑。

另外，从经中故事的描述，可以清楚地知道，在佛陀时代，也有不会初禅以上禅定技巧的阿罗汉解脱圣者。

十一、无常

无常，是这个世间，万事万物不断变化的现象。这是佛陀，经过精确的观察，所发掘的真理，也是整个佛教理则的根本立足点。

为什么会是无常的呢？进一步观察，原来，万事万物的存在，都有其存在的条件支持著，所以，只要这些条件中的任何一个，起了变化，那么，这个存在就得跟著被改变，这就是佛陀所说的「缘起法」理则了。

更因为任何一个存在，都受限於所支持的因缘条件，连所支持的因缘条件（也是一种存在），也还得受限於其所支持的因缘条件，所以，就不会有一个能单独的、永恒的、不变的存在，在指挥、控制著什么，这就是佛陀所说的「无我」了。

从观察无常，而获得苦、空、非我的结论，是《阿含经》的一贯立场与修行方法。观察到无常，可以破除永恒、主宰的主张（无我）。体认到没有办法永远地拥有什么（无我所），贪爱，也就不会再那么有意思了。

这是从无常的体认著手，来导正理智上的错误——我见无明，以及情感上的错误——贪爱。

101. 阿难：如世尊说三受——乐受、苦受、不苦不乐受；又说诸所有受悉皆是苦，此有何义？

世尊：我以一切行无常故，以一切诸行变易法故，说诸所有受悉皆是苦。（杂·四七三）

102. 色、痛（受）、想、行、识皆悉无常，此无常义即是苦；苦者即无我，无我者即是空也。我非彼有，彼非我有。（增·三一七）

103. 当观色、受、想、行、识无常、苦、空、非我。如是观者，则为正观。

正观者，则生厌离；厌离者，喜贪尽；喜贪尽者，说心解脱。心解脱者，若欲自证，则能自证：

我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。（杂·一）

※对不喜欢无常，而意图拥有永恒的一般人来说，无常，在根本性质上，就等于是苦了，哪怕是也有苦、乐、不苦不乐的觉受夹杂。所以，佛陀从一切皆苦谈起，给一般人一个反省，以及如实观察的课题，其实是无关于所谓悲观与乐观的。

一般人，对于由色、受、想、行、识等「五蕴」，所精确组合的生命现象，无法洞悉其间各种因缘条件的来龙去脉，以及高度的相互依存性，所以，总要相信其中会有一个指挥控制的核心。而这个核心，是不受改变，永远存在的，这才是真正的「我」。其实，这还是离开追求永恒、圆满的意图。这样的意图，在无常的事实，以及苦的感受下，必然是要被推翻，而失去立足点的。是无常，是因缘条件的关系，

所以没有独立性、永恒性、主宰性。没有真正是我能拥有的，或被拥有的，这就是空的含义了。能够作这样的观察，就称为「正观」。能「正观」的人，就会产生厌离。厌离什么呢？是厌离于欲贪（喜贪）啊！因为能体认到，并没有什么能永远地被拥有，更没有能贪的真我，欲贪的主、客观舞台都瓦解了，就是解脱圣者的境界了。

104. 于无常、变易、不安隐色、受、想、行、识言：我胜、我等、我劣，作如是想而不见真实。

色、受、想、行、识为无常、苦、是变易法，圣弟子于中不见是我、异我、相在。当知色、受、想、行、识，若过去、若未来、若现在、若内、若外、若吨、若细、若好、若丑、若远、若近，彼一切不是我、不异我、不相在，是名如实知。

如是，于色、受、想、行、识生厌、离欲、解脱，解脱知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。（杂·三〇）

※意图在属于无常、变易、不安稳特性的五蕴中，去找出一个真正的「我」，来和另一个五蕴的真正的「我」比个高下（我胜、我等、我劣），这只不过是一个离开事实的想像罢了。佛陀所教导的学生，是不会把五蕴，就当是「是我」、「异我」、「相在」（请参考本《剪辑》第一五二、一五三条经文）。因为，事实上，「我」并不存在。

105. 若无常色有常者，彼色不应有病、有苦；亦不应于色有所求，欲令如是，不令如是。

以色无常故，于色有病、有苦生，亦得不欲令如是，不令如是。受、想、行、识，亦复如是。（杂·七七）

※人们不喜欢无常，其实，无常是很中性的：人们所喜欢的，是无常；人们所不喜欢的，也还是无常。无常，是这个世间的真实现象！假如五蕴是永恒不变的（常），那么，五蕴就应当不会有病痛与缺陷了，人们也不应当想要五蕴，这样变，那样变了。

经文「欲令如是，不令如是」所指的，就是人们所祈求的「事事如意」，「心想事成」了。如果再露骨一点说，就是以「真我」为基础的主宰欲。

五蕴是无常的，因为是无常的，所以就不会理会人们要这样，不要那样的任意指挥了。

106. 无常想修习、多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉、慢、无明。所以者何？无常想者，能建立无我想。圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃。（杂·四七）

※欲爱、色爱、无色爱，是三种粗细程度不同的爱染，分别属于欲界、色界、无色界等，不同生命型态的众生。显然，这三种爱，已经含盖了众生所有的爱染了。掉，是患得患失的不安。慢，是总觉得自己不比别人差。无明，是莫明其妙的冲动。这些种种的毛病，都是根源于那个「真我」的错误认知。所以，经中会说：「圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃」。观无常，是修行上最基本的功课了。

107. 过去、未来五蕴无常、苦、空、非我，况现在五蕴。

如是观者，不顾过去五蕴，不欣未来五蕴，于现在五蕴厌、离欲、正向灭尽。（杂·八）

108. 过去、未来眼无常，况现在眼！

多闻圣弟子如是观者，不顾过去眼，不欣未来眼，于现在眼厌、不乐、离欲、向厌（灭）。耳、鼻、舌、身、意亦复如是。（杂·二一〇）

109. 跋地罗帝偈：

慎莫念过去，亦勿愿将来；过去事已灭，未来复未至。

现在所有法，彼亦当为思；念无有坚强，慧者觉如是。

若作圣人行，孰知愁于死？我要不会彼，大苦灾难终。

如是行精勤，昼夜不懈怠；是故常当说，跋地罗帝偈。

云何不念过去？眼知色可喜，意所念，爱色，欲相应，心乐，扪摸本，本即过去也。彼为过去识不欲染著，便不乐彼；因不乐彼已，便不念过去，如是耳、鼻、舌、身、意。

云何不愿未来？若有眼、色、眼识未来者，未得不欲得，已得心不愿，因心不愿已，则便不乐彼；因不乐彼已，便不愿未来，如是耳、鼻、舌、身、意。

云何不受现在法？若有眼、色、眼识现在者，彼于现在识不欲染著，因识不欲染著已，则便不乐彼；因不乐彼已，便不受现在法，如是耳、鼻、舌、身、意。（中·一六五）（温泉林经）

※跋地罗帝，意译为贤善一夜，即日日夜夜，全然如实面对因缘；活在当下的意思。怎样才算是贤善的生活呢？依经文，可以理解为：不顾念过去，不欣乐未来，不染著现在。

这是生活在无常的世间，所应锻炼的态度了。

过去的五蕴，以及六根对六尘的活动影像，已经过去，活在过去记忆的折磨或回味里，只有徒然让已经不存在的事，干扰著现在的生活而已。未来，也是这样的，欲愿、祈盼著因缘尚未具足的将来，何尝不是染著吗？也只是让尚未发生的事，干扰著现在的生活而已。排除对过去、未来的染著，于现在五蕴、六处的身心活动，也不染著，那就是圣人的生活情形了。

什么是染著呢？我现在处于染著中吗？

十二、因缘

如果您发现，无常，是这个世间所展现的面貌，那么，缘起法（因缘）就是从这样的现象中，所能归纳出来的共同理则了。简单来说，缘起法，就是指世间的所有存在，都是由因缘条件所组成的，因缘条件的「聚」与「散」，决定著所有的「存在」与「消失」。

缘起理则所规范的，可以是生成，也可以是灭亡。看到因缘条件具足的同时，也看得到因缘条件崩散的可能，这是最令人鼓舞的事了，因为，这表示每一个人的烦恼与痛苦，都有止息的可能！

因缘的聚合，是十分复杂的，任何一个因缘条件的本身，又是许多另一层

因缘条件的聚合。没有人，也不会有其它的任何生命或非生命的组合体，可以脱离因缘条件的限制，这是缘起法最可贵的地方了——没有例外的普遍性：凡夫受其制约，圣哲也还是受其限制；世间是缘起的，涅槃也还是缘起的。所以，可以说：缘起法就像是架在世间俗谛，与涅槃胜义谛中间的桥梁，透过缘起法的理解、把握与实践，人们必然得以趣向涅槃解脱。

110. 说贤圣出世、空相应、缘起随顺法：

所谓有是，故是事有；是事有故，是事起。

所谓缘无明行，缘行识，缘识名色，缘名色六入处，缘六入处触，缘触受，缘爱受，缘爱取，缘取有，缘有生，缘生老死忧悲苦恼。如是如是，纯大苦聚集，乃至如是纯大苦聚灭。

此甚深处：所谓缘起。倍复甚深难见：所谓一切取离、爱尽、无欲、寂灭、涅槃。（杂·三三一）

※存在，必有其存在的因缘条件；消失，则是支持存在因缘条件的瓦解，这是缘起法的理则。依著这个法则，应用到生命现象的观察，就是无明缘行：等「十二缘起」了。缘起法的阐扬，是佛法的特质，也是佛法的甚深处。再进一层，能透过缘起正见的洗练，自我净化，而进入涤除我见、我慢的涅槃境界，则又要比缘起法加倍地甚深难见。所谓的甚深，并不是指有多么地神秘，或多么地深奥难以理解，而是指因缘的多所相关，错综复杂，以及人们昧于因缘，无法随顺因缘，不愿意放弃习性中，甚深的执取与爱染而说的。能随顺于因缘；随顺于法，就必然是离开了执著；超越了一般世俗杂染价值观的。所以，经中形容这是与「空」相应（空相应）；也形容为「出世」了。

111. 佛告婆罗门：我论因、说因：

愚疑无闻凡夫，色集、色灭、色味、色患、色离不如实知故，爱乐于色，赞叹于色，染著心住。

彼于色爱乐故取，取缘有，有缘生，生缘老死、忧悲苦恼，是则大苦聚集。受、想、行、识，亦复如是。是名有因有缘集世间，有因有缘世间集。多闻圣弟子，于色集、色灭、色味、色患、色离如实知己，于彼色不爱乐、不赞叹、不染著、不留住。

不爱乐、不留住故，色爱则灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老死、忧悲苦恼灭。受、想、行、识，亦复如是。是名有因有缘灭世间，有因有缘世间灭。（杂·九九）

※论因说因的内容，就是缘起法。同样是在缘起法的限制下，圣人与凡夫的差别，就在于能不能「如实知」与「不染」了。「如实知」，就是明白五蕴的集、灭、味、患、离（请参考本《剪辑》第十三、十四单元）；也就是对五蕴爱染的生成与出离过程，有深刻认知与体会的意思。由于有深刻的认知与体会，才能澈底消除对五蕴的爱染。爱染止息了，「十二缘起」中，从「爱」以下，一连串的取、有、生、老、死、忧悲恼苦，也都会随之而瓦解。于是，我们可以说：十二缘起紧密的连环钩锁，被「不染」这把钥匙，所解开了。

112.眼空，常、恒、不变易法空，我所空。所以者何？此性自尔。

若色、眼识，眼触，眼触因缘生受：若苦、若乐、不苦不乐，彼亦空，常、恒、不变易法空，我所空。所以者何？此性自尔。耳、鼻、舌、身、意亦复如是，是名空世间。（杂·二三四）

113.缘起法者，非我所作，亦非余人作，然彼如来出世及未出世，法界常住。（杂·三三七）

※因为是缘起的，所以必然展现著无常的面貌；因为是无常的，所以不会有永恒不变的「真我」。没有真实不变的我，那么说有我所能拥有的（简称为「我所」），也就没什么意义了。为什么会这样呢？只能说，这是一切生命、非生命现象的特性（此性自尔），向来都这样的啊！没有创造者，只有觉悟者，不管发觉这个真理的佛陀，曾、不曾出生，缘起法这个真理，是伴随著世间的万事万物（法界），而一直存在著的（常住）。

114.眼、色缘，生眼识，三事和合触，触俱生受、想、思。此四无色阴、眼、色，此等法名为人。于斯等法，做人想。耳、鼻、舌、身、意，缘意、法生意识，三事和合触，触俱生受、想、思。此四无色阴、四大，士夫所依，此等法名为人。（杂·二八四）

115.犹如因木材、泥土、水草覆裹于空，便生屋名，当知此身亦复如是：因筋骨、皮肤、血肉缠裹于空，便生身名。内眼处及色，眼识知外色，是属色阴，若有觉（受）、想、思（行）、识，是觉、想、思、识阴，如是观阴合会。若见缘起便见法，若见法，便见缘起。（中·三〇）（象迹喻经）

※什么是人？就像一间房屋，是由各种建材，区隔空间而成的一样，佛法中，将人归纳为色（物质，身体的）、受（情绪；觉受，《中阿含经》译成「觉」）、想（思考判断）、行（动机；意志，也译为「思」）、识（觉 察、认知）等，五种不同功能的组成体，称之为五蕴（也译为五阴）。哀伤时，挂虑时，忿怒时，委屈时，不如意时，都不要忘了自我分析、观察五蕴，从多观察五蕴中，学习体会缘起，体会法。

116.如此之琴，有众多种具，谓有柄、有槽、有丽、有弦、有皮、巧方便人弹之；得众具因缘，乃成音声，非不得众具而有音声。前所闻声，久已过去，转亦尽灭，不可持来。如是，若色、受、想、思、欲，知此诸法无常，有为，心因缘生，而便说言是我、我所，彼于异时一切悉无。（杂·二六三）

※佛陀举国王沉迷琴声的例子，来说明由因缘的分析，无常的观察，而说我、我所的不存在：国王听了美妙的琴声后，还沈迷其中，要求大臣「取彼声来」。大臣将刚才那把演奏的琴拿来了，然而，国王说：「我不要琴，把刚刚那好听的声音拿来。」大臣非常为难，只好为国王分析说：「刚才那样优美的琴声，是由琴的柄、槽、皮、弦，以及善巧的演奏师（或者，还要有好的作曲）等，许多因缘条件的成就，才产生的。国王刚才听到的声音，已经消失了，不可再闻，无法拿来给您了。」国王听了，心想：「咄！何用此虚伪物为」。这样虚伪的琴声，竟让世人耽染、执著。因缘条件所组成的东西，分析起来，总是这样地支离破碎，而没有核心主体。但是，人们在情感上，总希望在其中，找到一个核心主体，去依靠或去拥有，这就是我执、我见。想想看，我们将佛陀，菩萨，甚至于佛教当作是什么？指导老师，还是情感上的寄托处？如果是寄托处，那么请检查一下自己的动机，有没有与因缘法相违背的我见成份。如果有，慢慢地说服自己放弃吧！

117.识有缘则生，无缘则灭，识随所缘生，即彼缘，说缘眼色生识，生识已，说眼识。如是耳、鼻、舌、身、意法生识，生识已，说意识。犹如火，随所缘生，即彼缘，说缘木生火，说木火也，缘草粪聚火，说草粪聚火。（中·二〇一）（□帝经）

118.譬如三芦，立于空地，展转相依，而得竖立。若去其一，二亦不立。若去其二，一亦不立。识缘名、色，亦复如是，展转相依，而得生长。（杂·三二六）

※五蕴中的受、想、行（思）等精神活动，统称为「名」。这是由根、尘、识和合触，由触所引发的后续活动。六根中的前五根，归类为「色」，相当于现代所说的物质。而「识」，则是五蕴中的识，依附在前五根中，随著不同的依附处，而有不同的名称，如说眼识、耳识等。十二缘起中说「识缘名色」，名、色因识而得发展，但识也依著名、色，而得安住生长。识、名、色三者的关系，就如同三支芦苇，顶在一起，才得竖立一样，缺一不可。

119.世尊为彼（摩竭陀王洗尼频伽婆遯）说苦、集、灭、道：汝当知色、觉（受）、想、行、识生灭。

于是，诸摩竭陀人而作是念：若使色、觉、想、行、识无常者，谁活？谁受苦乐？

世尊知摩竭陀人心之所念，便告比丘：愚疑凡夫不有所闻，见是我，而著于我。但无我、无我所，空我、空我所，法生则生，法灭则灭，皆由因缘合会生苦。若无因缘，诸苦便灭。

众生因缘会相连续，则生诸法。如来见众生相连续生已，便作是说：有生有死，往来善处及不善处。随此众生之所作业，见其如真。（中·六二）（频伽婆遯王迎佛经）

※说众生有生死，有前世，有来生，是因为见到众生因缘的延续，而不是在众生中，发现有一个固定的核心——不管称它为「灵魂」，或称为「真我」、「核心」、「主体」的，在承担著苦乐，以及流转生死。

120.世人颠倒，依于二边：若有、若无。

世人取诸境界，心便计著。若不受、不取、不住，不计于我，此苦生时生，灭时灭。于此不疑、不惑，不由于他而能自知，是名正见。如实正观世间集者，则不生世间无见；如实正观世间灭，则不生世间有见。如来离于二边，说于中道：

所谓此有故彼有，此生故彼生，谓缘无明有行，乃至生老病死、忧悲恼苦集。

所谓此无故彼无，此灭故彼灭，谓无明灭则行灭，乃至生老病死、忧悲恼苦灭。

尊者阿难说是法时，阐陀比丘远尘、离垢，得法眼净，言：我今闻如是法，于一切行皆空，皆悉寂，不可得，爱尽，离欲，灭尽，涅槃，心乐正住解脱，不复转还；不复见我，唯见正法。（杂·三九）

※人们不能够随顺因缘，所以执著于所见所闻，而臆想著有永恒的存在，或者，以为灭亡，就是一刀两断式的断灭。佛陀不能同意，这样的两个极端想法，指责这样的想法为「颠倒」。正确的态度是：去觉察生灭的因缘，在因缘尚未消失之前，坦然地接受它的存在，在因缘消散后，也坦然地接受它的消失，这就是正见了。解脱的圣者，在这个花花世界里，一向都是享受著：只看到「正法」（因缘的生灭），而没有「我」执著的单纯。「但见于法，不见于我」。

121.若眼起时则起，亦不见来处，灭时则灭，亦不见灭处，除假号法、因缘法：此起则起，此灭则灭。

此六入亦无人造作，亦名色、六入法，由父母而有胎者，亦无（我），因缘而有，此亦假号，要前有对，然后乃有。犹如钻木求火，以前有对，然后火生。火亦不从木出，亦不离木，若复有人，劈木求火，亦不能得，皆由因缘合会，然后有火。此六情起病，亦复如是，皆由缘会，于中起病。（增·三二九）（第一最空法经）

※在原经文中，又称此为「第一最空法经」，与本《剪辑》第五〇条，《杂阿含·第一义空经》的经义相当。顺著缘起法则的观察与思惟，对所有的生灭，就作不出断灭与永恒的错误结论，只会依著因缘的生灭，作如实的观察，让自己离开各式各样，不愿意随顺因缘的取著、固执与指使欲，并且克服在顺境中，忍不住的贪爱，以及在逆境中，不由得的消沈忧愁，与忿怒不平。「不见来处」、「不见灭处」，经中也作「不知来处」、「不知灭处」。这是说，只有错综复杂的因缘，而找不到一个独立的创造者，以及创造的开端与结尾。就像钻木求火，因为有合适的木头，恰当的旋钻生热等，诸多因缘的具足，才会有火的产生，而不能只说，火是由木头产生的一样。

122.乐痛（受）者，欲爱使也。

彼苦痛者，镇恚使也。不苦不乐痛者，是疑使也。（增·一八七）

123.若汝等如是知、如是见，汝等颇身生疹患，生甚重苦，乃至命欲断，舍此更求外，颇有彼沙门、梵志持一句咒、二句、三句、四句、多句、百句，持此咒令脱我苦，是谓求苦习、苦得、苦尽耶？

（中·二〇一）（□帝经）

※努力于开发觉察因缘能力的修行者，应当养成以「此有故彼有，此无故彼无」的缘起态度，如实地观察问题，解决问题，而远离因缘黯晦的神秘色彩。

每天，周遭都有许多事变化著，而每一个变化，都是「有因有缘」。修行者但应将自己有限的心力，专注在与自己身、心有关的观察上。身苦、心苦的因缘在哪里呢？持咒，是「此灭故彼灭」的确当方法吗？

124.来者不欢喜，去亦不忧戚，于世间和合，解脱不染著。（杂·一〇六〇）

※修行者，当以世间因缘和合的角度，来面对「得」与「失」，以免于贪、忧等染著。

十三、四谛

依缘起法的理则，所发展出来的修行指导原则，就是「苦」、「集」、「灭」、「道」四谛法了。

「苦」，是指痛苦。引伸来说，也是指问题之所在。能觉察到有问题，就是解决问题的起步，也是迈向修行的第一步。

「集」，是指造成问题的原因。依缘起法则，只有造成问题的因缘条件瓦解了，才解决了问题。所以，「集」是解节决问题的第二步。问题解决了，就是「灭」，而解决问题所使用的方法，就是「道」了。

125.一切法皆四圣谛所摄，来入四圣谛中，谓四圣谛于一切法最为第一。犹如诸畜之迹，象迹为第一。

（中·三〇）（象迹喻经）

※在因缘法则下，四谛法，是解决任何问题的标准步骤，所以说：「一切法皆四圣谛所摄，于一切法最为第一。」

126.有四法成就，名曰大医王者：一者善知病，二者善知病源，三者善知病对治，四者善知治病已，当来更不发动。如来、应、等正觉为大医王，成就四德，疗众生病亦复如是：

谓苦圣谛如实知，苦集圣谛如实知，苦灭圣谛如实知，苦灭道迹圣谛如实知。（杂·三八八）

※解决人生的问题，就好比医病一样。

四（圣）谛的原则，不但可以用来解决人生的问题，而且是治好了以后，永不复发。所以，经中称佛陀为「大医王」。

127.世尊告五比丘：有此四谛，云何为四？

苦 谛：生、老、病、死、忧悲恼、怨憎会、恩爱别、所欲不得，即五盛阴苦。

苦集 谛：所谓受爱之分，集之不倦，意常贪著。

苦尽 谛：能使彼爱灭尽无余，亦不更生，是谓苦尽谛。

苦出要谛：所谓贤圣八品（正）道。

是谓名为四谛之法。

然复，此四谛者，眼生、智生、明生、觉生、光生、慧生。

复次，四谛者，实、定、不虚不妄，终不有异。

此四谛，如实不知者，则不成无上正真等正觉。（增·二〇九）

※佛陀在菩提树下正觉后，初次为人（五比丘）说法，阐扬四圣谛。

首先，说明了四圣谛的内容。

其次（然复），劝说当修四圣谛，以开智慧之眼。

最后（复次），劝说当证四圣谛，成就无上正真等正觉。

这就是著名的「三转法轮」。

贪爱，是痛苦的根源，问题之所在（集谛）。这是在解决烦恼上，所应当注意的。

四谛的每一谛，都可以让修行者「眼生、智生、明生、觉生」，带来觉悟与光明。
心中有什么还没解决的困扰吗？试著运用四谛法吧！

十四、味患离

四谛，就像解决问题的「四大纲领」，味、患、离，就像三个「实行细则」，指导著修行者「苦灭」的过程。

128. 凡愚众生，不如实知色、色集、色灭、色味、色患、色离。

于色不如实知故，乐著于色；乐著色故，复生未来诸色。如是，受、想、行、识。

当生未来色、受、想、行、识故，于色、受、想、行、识不解脱，我说彼不解脱生老病死、忧悲恼苦。
(杂·四四)

※如果不明白苦、集、灭、道、味、患、离，那么，是永远没有机会脱离生老病死、忧悲恼苦的。

129. 缘色生喜乐，是名色味。

若色无常、苦、变易法，是名色患。

若于色，调伏欲贪、断欲贪、越欲贪，是名色离。(杂·一〇四)

130. 欲味：于此五欲之中，起苦、乐心，是谓欲味。

欲过：辛苦而获财业，是为欲为大过。现世苦恼，由此恩爱，皆由贪欲：作此勤劳，不获财宝，便怀愁忧苦恼；获财货，恐后亡失；费散财货，心意错乱；共相攻伐，死者众多。缘此欲本，不至无为。复次，欲者亦无有常，此欲变易无常者，此谓欲为大患。

舍欲：审知欲为大患，能舍离欲，己身作证，是谓舍欲。

色味：见女姿色端正，起喜乐想，是谓色味。

色过：若后见彼女（老、病、死、尸、腐、骸），本有妙色，今致此变，于中起苦、乐想，是谓色为大患。复次，此色无常、变易，不得久停，无有牢强，是谓色为大患。

舍色：除诸乱想，于色不著色，深知为大患，能知舍离，己身作证，是谓舍离于色。

痛味：得乐痛、苦痛、不苦不乐痛时，便知我得乐痛、苦痛、不苦不乐痛。

痛过：痛者无常、变易之法，是谓痛为大患。

舍痛：除诸乱想，于痛不著痛，如实知其为大患，能知舍离，是谓舍离于痛。(增·一八三)

※不论是令人愉悦的，或是令人痛苦的，只要人们难以忘怀，就算是处在「味」的状况中了。痛苦的「味」，故然是「祸患」，即使是愉悦的「味」，在终究会无常变化的情形下，也必然要转为痛苦的「味」，而成为「祸患」的。

人们为什么会难以忘怀呢？追根究底，还是因为欲贪！

所以，解决祸患的唯一办法，就是舍离欲贪，这是「离」的真正含意了。

因此，经中说，「离」就是「除诸乱想」；就是「调伏欲贪、断欲贪、越欲贪」。

131. 世尊告诸丘：我昔于色味、色患、色离有求有行。

若于色味、色患、色离随顺觉，则于色味、色患、色离，以智慧如实见。如是，受、想、行、识。
(杂·一四)

※随顺觉，就是从如实观察因缘中，觉了味与患，而终能随顺出离的。「离」，也译为「舍」。这不是逃避，也不是厌世，而是「除诸乱想」；「调伏欲贪、断欲贪、越欲贪」。

十五、四念处

四念处，是三十七道品中的一环，所照顾的范围，相当广，也适于配合著各种其它修行方法，一起使用。

四念处的修行法，从「身、受、心、法」著手，如实而又绵密的觉察自己的身心，照顾自己的身心。如实，就是如其事实，仔细、确实、诚实而不加粉饰；绵密，就是不分「行、住、坐、卧、眠、寤、语、默皆正知之」，时时刻刻地。

如实与绵密，是每一个修行者，都必须培养的特质，也是趣向解脱的必要方法，所以，有些经典说，四念处是趣向解脱的「唯一之道」，应该从这个角度来理解，比较恰当。

能时时刻刻地觉察，就能够尽早地发觉问题（烦恼），相当于进入「四谛」中的第一谛——知苦。如果正见具足，觉察，就可以顺利地完成了「四谛」的第二谛——看到问题的起因了。如果信念、毅力又强过习性的牵引，知道不对，立即舍离，那么，烦恼就平息下来了，「四谛」的第三、第四谛也相继完成了。

132. 有一道净众生，度忧畏，灭苦恼，断啼哭，得正法，谓四念处。

过去、未来、现在如来、无所著、等正觉，亦断五盖、心秽、慧羸，立心正住于四念处，修七觉支，得觉无上正尽之觉。云何为四？

(1) 观身如身念处：

行住坐卧，眠寤语默皆正知之。

生恶不善念，以善法念治断灭止，犹木工师，彼持墨绳，用口于木，则以利斧斫治令直。

齿齿相著，舌逼上口，以心治心，治断灭止，犹二力士捉一羸人，处处旋捉，自在打锻。

念入息即知念入息，念出息即知念出息。入息长即知入息长，出息长即知出息长，入息短即知入息短，出息短即知出息短。觉一切身息入，觉一切

身息出。觉止身行息入，觉止口行息出。

离生喜乐；定生喜乐；无喜生乐，渍身润泽，无处不遍。

于此身中，以清净心无处不遍。

念光明显，善受善持忆所念，修光明心，心终不为口之所覆。

善受观相，善忆所念；从头至足，观见种种不净充满：我此身中有发、毛、爪、齿、肤、皮、肉、筋、骨、心、肾、肝、肺、大肠、小肠、脾、胃、粪、脑及脑根、泪、汗、涕、唾、脓、血、肪、髓、涎、痰、小便，犹如器盛若干种子，有目之士，悉见分明，谓稻、粟种、蔓菁、芥子。

观身诸界：我此身中有地界、水界、火界、风界、空界、识界。

观彼死尸，鸟啄狼食，火烧埋地，悉腐烂坏，骨锁在地，骨节解散，见已自比：今我身亦复如是，俱有此法，终不得离。如是，观内身如身，观外身如身。立念在身，有知有见，有明有达，是谓

观身如身。

(2) 观觉（受）如觉（受）念处：

觉乐觉时，便知觉乐觉、觉苦觉时，便知觉苦觉、觉不苦不乐觉时，便知不苦不乐觉。

觉乐身、苦身、不苦不乐身。

乐心、苦心、不苦不乐心。

乐食、苦食、不苦不乐食；乐无食、苦无食、不苦不乐无食。

乐欲、苦欲、不苦不乐欲；乐无欲觉、苦无欲觉、不苦不乐无欲觉时，便知觉不苦不乐无欲觉。

如是，观内觉如觉，观外觉如觉。立念在觉，有知有见，有明有达，是谓观觉如觉。

(3) 观心如心念处：

有欲心知有欲心如真，无欲心知无欲心如真；有患、无患；有疑、无疑；有秽污、无秽污；

有合、有散；有下、有高；有小、有大；修、不修；定、不定；

有不解脱心知不解脱心如真，有解脱心知解脱心如真。

如是，观内心如心，观外心如心。立念在心，有知有见，有明有达，是谓观心如心。

(4) 观法如法念处：

眼缘色生内结，内实有结知内有结如真，内实无结知内无结如真。

若未生内结而生者知如真，若已生内结灭不复生者知如真，如是，耳、鼻、舌、身、意。是谓观法如法，谓六内处。内实有欲知内有欲如真，内实无欲知无欲如真，若未生欲而生者知如真，

若已生欲灭不复生者知如真，如是，镇恚、睡眠、掉悔、疑。是谓观法如法，谓五盖也。

内实有念觉支知有念觉支如真，内实无念觉支知无念觉支如真，如是，择法、精进、喜、息、定、舍。是谓观法如法，谓七觉支。

若有少少须臾顷，立心正住四念处者，彼朝行如是，暮必得升进。彼暮行如是，朝必得升进。

（中·九八）（念处经）

※将专注力与念头，安住在或身体（身）、或觉受与情绪（受）、或心念（心），或观念（法）上面，随时随地，依著身、受、心、法，如实地觉察其变化，这就是经中所说的「观身如身」（或说「身身观念住」；「缘身观身」）、「观受如受」、「观心如心」、「观法如法」，也就是四念处的内容。身的觉察，涵盖了所有的举止行动，以及所有与身体相关的生理现象，包括对自己的身体、当下的身体（内身）；别人的身体、过去身体的反省（外身）观察。依经文，大略列举了十三种观察内容。这是在四种觉察中，比较具体而不抽象的，一般认为，初学者比较适合从这里开始下手学起。对身体的觉察，如果对象是呼吸（「内身」），那么，就可以和出入息念（安那般那念）相结合；如果观想著身体内的各个器官（可以是运用假想观，观想自己身体的「内身」；可以是如实地观察死尸的「外身」；也可以是由观察死尸到观想自己身体的「内外身」），那么，就可以和净观相结合。情绪与觉受的觉察，经中以苦、乐、不苦不乐三种感受，为主要的觉察对象。其中，「食」，依《杂·四八二》的解说，应该还是偏重于眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌口味、身接触等五欲来说的。「受」的觉察，个人以为，这是修行上，很适切的下手处了。推溯过去，也有佛弟子特别重视从观「受」下手的吧！请参考本《剪辑》第十五条。心念的觉察，经中说，要明白心里是否有欲念；是否动了怒气；是否迷惑犹豫；是否有齷齪的念头；是清醒还是散乱迷糊；是沮丧还是兴亢；心量是大是小；是精进还是懈怠于修行；是否在定中；是否解脱。法，其涵盖的范围很广，也比较抽象，是与心念相对应而生灭的。也可以比较狭隘地理解为：是一个观念；一个价值观；一个想法；这是起心动念的源头，经中举了五盖，以及七觉支作说明。法的觉察，涉及了烦恼发动的根源，对烦恼的彻底解决，具有关键性的地位。所以，在实务与技术上，法念处是特别必要以「正见」为基石的。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，值得大家都来尝试。

133. 云何为正身自重，一其心念，不顾声、色，摄持一切心法，住身念处？如是，身身观念住，精勤方便，调伏世间贪忧；受；心；法法观念住，亦复如是。专心正念，护持油尊，自心随护，未曾至方。（杂·六三七）

※在一个有美色作歌舞表演的热闹场合里，被一个杀手，从背后拿刀押著，要求捧著一碗满满的油，走过这个人群。其间，只要稍有一点点油，从碗溢出，就会立即被杀而没命。在这种情形下，被威胁的人，必定会专心一意的注意著碗，注意著走路，再也不会被热闹的歌舞表演所吸引，而左顾右盼，分心失神了。佛陀举这个例子，来说明四念处修习的要领，就是在下定决心，让自己的心念，能专注观察，不要受外界声色的干扰。专注地觉察的目的是什么呢？是为了「精勤方便，调伏世间贪忧」。如果四念处的修习，只学到了专注与觉察，而不能应用于对自己贪、镇、疑的淡化、烦恼的去除，那么，还只是凡夫罢了（《杂·六三〇》），还是无关于佛法，无关于解脱的。

134. 云何修安那般那念，四念处满足？

如是，圣弟子入息念时，如入息念学，出息念时，如出息念学；若长、若短；一切身行觉知入息念时，如入息念学，出息念时，如出息念学；身行休息入息念时，如身行休息入息念学，身行休息出息念时，如身行休息出息念学。

圣弟子尔时，【身身观念住】，异于身者，彼亦如是随身比思惟。若有时，圣弟子喜觉知；乐觉知；心行觉知；心行息觉知入息念时，如心行息觉知入息念学，心行息觉知出息念时，如心行息觉知出息念学。

是圣弟子尔时，【受受观念住】，若复异受者，彼亦随受比思惟。有时，圣弟子心觉知；心悦；心定；心解脱觉知入息念时，如入息念学，心解脱出息念时，如心解脱觉知出息念学。

是圣弟子尔时，【心心观念住】，若有异心者，彼亦随心比思惟。

若圣弟子有时观无常；断；无欲；灭。

是圣弟子尔时，【法法观念住】，异于法者，亦随法比思惟。（杂·八二二）

※如何在以呼吸作专注的训练中，完成四念处的观察呢？

首先，将注意力集中在呼吸上。集中的方法，在传统上，是以空气吸入我们身体的起始点——鼻孔口为觉察点，藉著觉察空气在鼻孔口流动时，所产生的摩擦触觉，来收摄心念，达到专注的目的。当然，也可以小腹等，身体上其它随著呼吸律动的地方，为觉察点，再配合不错乱地数著呼吸，念头就系在呼吸上了。然后，清楚每一个：

①长呼吸；

- ②短呼吸；
- ③清楚每一次吐（吸）气时，身体的律动过程；
- ④清楚每一次吐（吸）气时，身体放松、舒缓（休息）程度。

以上这四个阶段，是以身体的觉察为主，由粗浅容易而细腻困难，属于四念处中的「身身观念住」。

此时，如果心中因为专注于呼吸而有：

- ①属于二禅境界的喜；
- ②或进入属于三禅境界的乐；
- ③或有其他的觉受（心行）产生；
- ④或所有觉受都已平息时，都要能清楚地察觉，了了分明。

以上这四个阶段，以觉受的觉察为主，是四念处中的「受受观念住」。不过，对刚学盘腿而坐的初学者来说，有可能会因为无法放松身体，而有苦（疼痛）的感受，如果是这样，那么，就去清楚地察觉苦的感受吧！再进一层，觉察：

- ①心念；
- ②心念是在趋于欢悦；
- ③还是已经收摄、专注于一境，而入定；
- ④或是已经没有贪、镇、疑等念头的清净解脱。

以上这四个阶段，以心念的觉察为主，是四念处中的「心心观念住」。不过，对初学者来说，在数呼吸中，念头常常会随著随机冒出、或心中挂碍的主题飘离（杂念），而不自觉。如果是这样，察觉了念头的飘移，而将之拉回到数呼吸上，也算是学习中的「心心观念住」了。

再进一层，去觉察心念后面法理的变化：

- ①观察无常；
- ②观察欲贪一层层地断除；
- ③息灭烦恼；
- ④舍离、寂灭。

以上这四个阶段，以法的觉察为主，是四念处中的「法法观念住」。初学者，常常会因为发觉专注力飘散了，而自责。此时，应当不要忽略了，去察觉这个自责，所对应的价值观吧！

以上，是在安那般那念的修习中，配合著四念处观察的修习。在每一念处中，都有四个层次，一共有十六个层次，《顺证理论》称之为「四门、十六种殊胜行相」（《大正·二九·六七五上》）；《瑜伽师地论》称之为「十六胜行」（《大正·三十·四三二上》）。

135. 何等为四念处集，四念处没？

食集则身集，食灭则身没。

触集则受集，触灭则受没。

名、色集则心集，名、色灭则心没。

忆念集则法集，忆念灭则法没。

随集、灭法观身、受、心、法住，则无所依住，于诸世间则无所取。（杂·六二三）

※在做「身、受、心、法」四念处的专注观察时，如果还能结合缘起法，观察、思惟这四个心念安住处的形成，以及消失的因缘，将会发现，它们都没有一个永恒的依住处。有了这样的体认，那么，对世间的一切，就不会再想要执取什么了。

食，指的是四食，请参考本《剪辑》第五三条经文。

触，是指根、尘、识三者具全后的认知，请参考本《剪辑》第一一四条经文。

心，经中说，是依于名色，与识缘名色意义相当，请参考本《剪辑》第一一八条经文。

法，泛指思想的对象，忆念一起来，法（忆念的内容）就随之而起，所以，法也可以泛说是各种观念与思潮了。

136. 尊者阿那律语比丘言：若比丘诸漏已尽，所作已作，舍离重担，离诸有结，正智心善解脱，彼亦修四念处也。所以者何？不得者得，不证者证，为现法乐住故。（杂·五四二）

※就是已解脱的圣者，也都还不离四念处的实践呢！

137. 当作自洲而自依，当作法洲而法依，当作不异洲、不异依。云何自洲以自依？法洲以法依？不异洲、不异依？身身观念处，精勤方便，正智、正念，调伏世间贪忧；如是，外身；内外身；受；心；法法观念处，亦如是说。（杂·六五二）

※舍利弗去世了，阿难很伤心。佛陀因而以这段经文，来教导阿难。走在修行的路上，只能依靠自己对法的把握，除此之外，再也没有其它（异），可以作为依靠的。而四念处的修习，就是这个可以依靠的法了。

十六、念佛

念佛，是净土法门中，相当普遍的修行法。这种方法，最早，还可溯源到《杂阿含经》。从了解《阿含经》中，念佛、礼佛与供养佛的含义，也可以有所温故而知新的吧！

138. 汝等当行于旷野中，有诸恐怖，心惊毛竖，尔时，当念如来事：谓如来、应、等正觉，乃至佛、世尊。又念法事：佛正法、律，现法能离炽然，不待时节，通达亲近，缘自觉知。又念僧事：世尊弟子，善向、正向，乃至世间福田。如是念者，恐怖即除。过去世时，天、阿须轮（阿修罗）共斗时，天帝释告诸天众：汝等与阿须轮共斗战之时，生恐怖者，当念我幢，名摧伏幢，念彼幢时，恐怖得除。（杂·九七二）

※在阿含经中，念佛、念法、念僧，早先是被用来作为去除恐怖的，有稳定情绪的作用。其所念的，隐隐然是归于以「法」为主的喜悦与依靠，而不在表面上的佛与僧。

除了佛陀（意思是觉悟者）的称呼外，在《阿含经》中，尚有十个称号，分别展现著佛陀的德行，称为「佛陀十号」的。这「十号」分别是：

- ①如来：或译为如去，意思是如实地来，或如实地去。引伸为能如实地知法、说法者。
- ②应供：或译为应供、阿罗汉，意思是已断除烦恼，值得被供养者。
- ③等正觉：或译为正遍知、三藐三佛陀，是依四圣谛而觉了一切法的意思。
- ④明行足：明，是消除了无明。行，是行为。足，是圆满成就的意思。
- ⑤善逝：或译为好去（能完美的去逝者）、好说（善于说法者）。
- ⑥世间解：了解世间实相者。
- ⑦无上士：没有比他更好者。
- ⑧调御大夫：善于调教者。
- ⑨天人师：天界、人间的老师。
- ⑩世尊：或译薄伽梵、众佑。是具有德威，值得尊敬者。

从忆念「佛陀十号」的含义，而获得修行上的帮助，是《阿含经》中，念佛的用意。

139. 念如来、应所行法故，离贪欲觉、离镇恚觉、离害觉，如是，出染著心。何等为染著心？谓五欲功德。于此五欲功德，离贪、镇、恚，安住于正念、正智，乘于直道，修习念佛。（杂·五四九）

※如同念佛，念法、念「初果向」以上的八种圣者（四双八士僧）、念戒、念施法、念天德，佛陀说，这是六种「出于苦处，升于胜处」，可以让人们离苦恼；灭忧悲，得如实法的修行方法。

这是将包括念佛等「六念法」，进一步由去除恐怖，稳定情绪的平抚作用，提升为自身的砥励与观照，而成为离贪欲、镇恚、害心、染著的修行方法。这样的方法，是从一般大众比较容易接受的方便法教起，但又不忘记再引导人们，继续深入趣向解脱道的典型。只有引导趣向解脱，方便法才发挥了功效，才有意义！

140. 云何修行念佛？

正身正意，结跏趺坐，系念在前，无有他想，观如来形，未曾离目。

已不离目，便念如来功德：如来十力、四无所畏、颜貌端正，视之无厌、戒德成就，清净无瑕、三昧未始有减，已息永寂，而无他念、慧身智无崖底，无所口碍、解脱成就，诸趣已尽，无复生分。（增·一一）

※从集中精神，将如来的形体看个仔细，让如来的形影，活生生的留在脑海里，这是念佛的第一步了。

达到这个程度后，接著，还要想著佛陀的成就，例如佛陀有十种特殊的过人能力（十力，《杂·六九六》），四无所畏（《增·二四〇》）等。念佛，当以思惟佛陀的成就，由仰慕而激发效法为主。

141. 善业以先礼，最初无过者；空无解脱门，此是礼佛义。

若欲礼佛者，当来及过去；当观空无法，此名礼佛义。（增·三二二）

※佛陀从三十三天回来了，佛弟子们竞相以能成为第一个礼佛者为荣。其中，尊者优尊华色比丘尼，就以现神通，将自己化成转轮圣王的方式，来赢得大众的让路，而成为形式上的第一个礼佛者。

在此同时，尊者须菩提，正在远处的耆闍山中缝衣。想到佛陀即将回来，也打算放下手上的缝衣工作，前往礼佛。但就在他挪动身体，跨出右脚时，想到：如来的形体，是什么呢？眼、耳、鼻、口、身、意吗？往见的礼佛者，又是什么呢？地、水、火、风的哪一种呢？一切诸法皆悉空寂，无我、无命、无人、无造作亦无形。世尊不是说，若欲礼佛者，皆悉观无常；当观于法空；当计于无我吗？想到这里，尊者须菩提，实质上已经礼佛完毕，又坐下来继续缝衣了。念佛亦同礼佛，当以念空义—无常、缘起为贵。

142. 如来语阿难：人能受法，能行法者，斯乃名曰供养如来。

云何名供养？受法而能行。阴、界、入无我，乃名第一供。（长·二）

※佛陀入拘尸城，在末罗双树间，准备入灭。当时，在双树间所有笃信佛法的鬼神，都以非时花，布散于地，供养佛陀。佛陀因此而教导阿难说：真正的供养，是在实践佛法；最佳的供养，是在五蕴、六界、六入—我们的日常身、心活动中，去体会无我，实践无我。

念佛，何尝不也是这样吗？

十七、其它

143. 如日出前相，谓明相初光。

如是，正尽苦边，究竟苦边前相者，所谓正见。

彼正见者，能起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。（杂·七六〇）

※正见的建立，是八正道中的首要基石，就像黎明前的曙光一样，具关键性。

144. 鄙法不应近，放逸不应行，不应习邪见，增长于世间。假使有世间，正见增上者，虽复百千生，终不堕恶趣。（杂·八〇〇）

※担心隔世之迷呢？还是担心邪见未除？

145. 摩诃男白佛言：我自恐与此诸狂，俱生、俱死，忘于念佛、念法、念比丘僧。我自思惟：命终之时，当生何处？

佛告摩诃男：莫恐、莫怖！命终之后，不生恶趣，终亦无恶。譬如大树，顺下、顺注、顺输，若截根本，当堕何处？

摩诃男白佛：随彼顺下、顺注、顺输。

佛告摩诃男：汝亦如是，所以者何？汝已长夜修习念佛、念法、念僧，若命终时，此身若火烧，若弃冢间，风飘日曝，久成尘末。而心、意、识，久远长夜正信所熏，戒、施、闻、慧所熏，神识上升，向安乐处，未来生天。（杂·九二二）

※已经向东倾斜的树，如果截断树根，那么，必然是向东倒下的。

修行者实在用不著担心来世的因缘，因为这一生习性的转变，才是关键，才是当务之急。

146. 离欲、恶、不善之法，有觉、有观，离生喜、乐，得初禅成就游。诸梵身天者，受离生喜、乐。此二离生喜、乐无有差别，二俱等等。所以者何？先此行定，然后生彼。

觉、观已息，内静、一心，无觉、无观、定生喜、乐，得第二□成就游。

诸晃昱天者，受定生喜、乐。此二定生喜、乐无有差别，二俱等等。所以者何？先此行定，然后生彼。离于喜欲，舍无求游，正念正智，而身觉乐，谓圣所说、圣所舍、念、乐住、空，得第三□成就游。诸遍净天者，受无喜、乐，此二无喜、乐无有差别。二俱等等。所以者何？先此行定，然后生彼。乐灭、苦灭，喜、乐本已灭，不苦不乐、舍、念、清净，得第四禅成就游。诸果实天者，受舍、念、清净乐。此二舍、念、清净乐无有差别，二俱等等。所以者何？先此行定，然后生彼。（中·一六八）（意行经）

※从初禅到四禅，由踊动的喜悦，到苦乐俱舍，有著不同层次的心灵世界。如果常常进入这些禅定，但尚未能破除我见执著，得到解脱，那么，命终之后，必然会出生于与这些禅定心境相同的天界去。这是因为，两者之间有相同习性与喜好的缘故。四禅是这种情形，其它更深的□定，也是这样的。

147. 游禅世俗通，至竟无解脱；不造灭尽迹，复还堕地狱。（增·八二）

148. 戒律之法者，世俗常数；
三昧（禅定）成就者，亦是世俗常数；
神足飞行者，亦是世俗常数；智慧成就者，此是第一之义。（增·三八三）

※禅定，可以引发很吸引人的神通能力。然而禅定与神通能力，都还在世俗之列，解脱的圣者，是不必要具备神通能力的。修行，切莫走入神秘的歧途里。

149. 行八种之道，及七种之法：
（等见者；）若一心念正见者，念觉意不乱也。
等治者；念一心一切诸法，法觉意也。
等语者；身意精进，精进觉意也。
等业者；一切诸法得生，喜觉意也。
等命者；知足于贤圣之财，舍家财，安其形体，猗觉意也。
等方便者；得贤圣四谛，尽除诸结，定觉意也。
等念者；观四意止，身无牢固，皆空无我，护觉意也。
等三昧者；不获者获，不度者度，不得证者，使得证也。（增·三六八）

※八种道，就是八正道；七种法，就是七觉支，都是三十七道品的一环。两者之间，可以有这样的关联，也值得参考。

150. 诸恶莫作，诸善奉行；自净其意，是诸佛教。（增·序品）

※修行，就是不断地净化内心，除邪颠倒，去愚感想，这是内在的。而表现在行为上的，则是诸恶莫作、众善奉行，就是行为端正。

151. 有世八法，随世回转：利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。当求方便，除此八法。（增·三八七）

※利、衰、毁、誉、苦、乐、称、讥，就是中国典故里的八风，笼统来说，就是名与利了。现在，想一想：

车子被偷了，让我到现在仍然心疼吗？
上司老板的责怪，让我心情恶劣了吗？
别人的赞美，让我感觉特别轻快了吗？
感冒头痛，浑身不舒服，情绪低落到极点了吗？
受到委屈，觉得郁卒难消，或愤愤不平了吗？
小心！八风吹动了？

152. 舍利弗言：「云何焰摩迦！色为常耶？为非常耶？」答言：「无常。」复问：「若无常者，是苦不？」答言：「是苦。」

复问：「色若无常、苦，是变易法，多闻圣弟子，宁于中见我、异我、相在不？」答言：「不也，尊者舍利弗！」受、想、行、识亦复如是。

复问：「色是如来耶？受、想、行、识是如来耶？异色有如来耶？异受、想、行、识有如来耶？色中有如来耶？受、想、行、识中有如来耶？如来中有色耶？如来中有受、想、行、识耶？」

焰摩迦比丘答言：「不也，尊者舍利弗！」（杂·一〇六）

※人们总以为，生命中应当存在著某种不会被改变的本质，那才是真正的「我」。人们在五蕴中寻找这个本质：就是色（受、想、行、识）吗？不是色吗？或是在色中呢？还是色在其中呢？然而色（受、想、行、识）等，都是无常、苦，是会变化的，都和这个要找寻的本质不符合啊！事实上这样性质的「我」，是不存在的！在释尊的时代，「如来」这个名称的世俗解说，就有这样的含意（请参考印顺法师著，《如来藏之研究》第二章·第三节）。所以，经中接著以「如来」与五蕴作比较了。今天，有什么地方觉得不如意而郁闷吗？如果有，可能是「我执」在作祟，那就该做功课了！

153. 云何见色是我？得地一切入处正受观已，作是念：地即是我，我即是地，我及地独一无二，不异不别。如是，水、火、风、青、黄、赤、白，一切入处正受已，作是念：色即是我，我即是色，独一无二，不异不别。如是，于一切入处，一一计我，是名色即是我。

云何见色异我？若彼见受是我，见受是我已，见色（想、行、识）是我所，是名色异我。

云何见我中色？谓见受是我，色（想、行、识）在我中，是名我中色。

云何见色中我？谓见受即是我，于色（想、行、识）中住，入于色，周遍其四体，是名色中我。

（杂·一一一）

※为什么会以为色就是我呢？就像以十遍处假想观（请参考印顺法师著，《空之探究》第一章·第十节）入定（正受）修学的人，以地即是我，我即是地一样，误以假想为真实。

为什么会说色不是我呢？那是在色以外，如受、想、行、识等，去寻找我，而把色，当成是我所拥有的。

为什么会说色是含在我中呢？那是在色以外，如受、想、行、识等，去寻找我，而把色，当成是我的一部份。

为什么会说色中有我呢？那是在色以外，如受、想、行、识等，去寻找我，而以为，这是安住在色当中的。

154. 有五法，多所饶益，修安那般那念：

①住于净戒。

②少欲、少事、少务。

③饮食知量，多少得中，不为饮食起求欲想，精勤思惟。

④初夜、后夜，不著睡眠，精勤思惟。

⑤空闲林中，离诸喧闹。（杂·八一三）

※安那般那，又译为出入息，是将注意力，集中于自己呼吸的修行方法，其目的，是在锻炼自己的专注能力。专注能力强，才能进一步培养敏锐的观察力。

忙碌的生活，纷飞的思绪，奔驰的意欲，都不利于专注力的培养与锻炼。

155. ①当亲近善知识，②当闻法，③当知法，④当法法相明。此四法，多饶益人。（增·二一六）

156. 流者，谓八正道。

入流分者，有四种：谓①亲近善男子，②听正法，③内正思惟，④法、次法向。

入流者成就四法：谓①于佛不坏净，②于法不坏净，③于僧不坏净，④圣戒成就。（杂·八六七）

※当珍惜善知识的引导，当多闻法，而更重要的是：多思惟法，一步步的实践法。

157. 犹如有人自己没溺，复欲渡人者，终无此理。

己未灭度，欲使他人灭度者，此事不然。（增·四二六）

※要影响周遭的人，入于正法，就先当注意自己的行为，从自己合乎正法做起吧！

158. 虽诵千章，不义何益？不如一句，闻可得道。

虽诵千言，不义何益？不如一义，闻可得道。

千千为敌，一夫胜之；未若自胜，已忍者上。（增·二七五）

※不要忘失了广学多闻的目的，是在改造自己，净化自己，而不是作学问的堆叠。

159. 犹如有人身被毒箭，作是念：未可拔箭，我应先知彼人如是姓、如是名、如是生？彼人竟不得知，于其中间而命终也。世有常，我不一向说此，何以故，我不一向说此？此非义相应，非法相应，非梵行本，不趣智、不趣觉、不趣涅槃，是故我不一向说此。何等法我一向说耶？此义我一向说：苦、苦集、苦灭、苦灭道迹，我一向说。以何等故，我一向说此？此是义相应、是法相应、是梵行本，趣智、趣觉、趣涅槃。（中·二二一）（箭喻经）

※等到弄清楚，那只伤人毒箭的来历，才肯面对伤势，接受治疗，恐怕早已病入膏肓了！
修行者，切莫将生命，浪费在与自、他身心净化无关的领域里。

160. 有四大广演之义：所谓①契经、②律、③阿毗昙（论法）、④戒。（增·二四九）

※这是《阿含经》中，判断是否合乎佛法的基本态度。四大标准中，没有「人」的因素。

161. 人身难得，唯当行法、行义、行福，于佛法教，专精方便。（杂·一一三〇）

※这是佛陀以反问的语气，肯定「人道难得」，与波斯匿王间的问答。人身难得，可别又混过这辈子，蹉跎于佛法之外啊！

162. 当知：三十三天著于五欲，彼以人间为善趣；于如来法得出家为善利，而得三达。所以然者：
诸佛世尊，皆出人间，非由天而得也。（增·三〇〇）

※印顺法师在其《印度之佛教》自序中，说其『读得「诸佛皆出人间，终不在天上成佛也」句，有所入，并说「吾为之喜极而泪」。』以人间为善趣，以人为本的修行观念，是属于早期佛教圣典的一贯精神，也应该是当时佛教教团的风格。修行者当善把握、珍惜生为人的修行机会，而不宜妄自菲薄，只顾自叹罪业深重，或一味地求于脱离人间。

163. 尊者阿难答曰：我等不依于人，而依法。（中·一四五）（瞿默目口连经）

※「依法不依人」，这是以真理为先的理性态度。「尊重权威」，仅是尊重权威者，在其「权威领域」中，对真理（法）的理解而已。借人而知法，重点仍然在「法」，而不是「人」（权威者）。

164. 阿难！汝谓佛灭度后，无复覆护，失所持耶？勿造斯观！我成佛来所说经、戒，即是汝护，是汝所持。（长·二）

※这是佛陀入灭前，所留下来的最后教诫。

佛陀所说的经、戒，就是我们通称的佛法了。以法为师，以法为持，以法为护，是修行者所应当谨记在心，而常反省检讨的。

一分钟正思惟

生活中，或许有著些零碎，而不太好利用的空档，
如正在排队等著做什么的，

那么，好像可以随机地翻开一页，顺著文字，
回想著这段经文的教导；
反省著这一天以来，是不是有所违背与不足，
给自己，充个电吧！

就像拾穗一样。

心不专定，心回转疾，当降伏心意，令趣善道。
不随心所欲！
不顾声、色，护持油钵。

随时荫馏，消息冷暖。
行住坐卧，眠寤语默，皆正知之。
善调琴弦，不缓、不急。
随顺觉。

颇起欲、恩爱、爱念、著不？
不受、不取、不味，护六根。
不顾念过去，不欣乐未来，不染著现在。
饮食知节，趣欲支形。

利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐？
来者不欢喜，去亦不忧戚。
于诸世间无所取！
舍离重担，离诸有结。

唯生身受，不生心受，不被第二毒箭。
于乐受，贪使不使！
于苦受，恚使不使！
不苦不乐受，疑使不使！

寂静、清凉、真实。

虽生世间，不为世间著！

有漏从见、护、离、用、忍、除、思惟断。
不恶语言，便不镇恚。
自不作恶业，恶业何由生？悔过渐复薄！

欲贪是系。
兴欲爱想，便生欲爱，长夜习之，无有厌足。
未离欲者，为欲爱所食，为欲热所热。
若爱生时，便生愁戚、啼哭、忧苦、烦惋、懊恼。

欲从想生，以兴想念，便生欲意。

骨锁、肉聚、蜜涂利刀、果繁折枝、假借不久。

此身观悉无常，都无所著。
雪揣、土坏、野马、空拳、聚沫、浮泡、芭蕉。
诸法无常，有为，心因缘生，彼于异时一切悉无。

无常想者，能建立无我想。

不欲令如是，不令如是。
无常、苦、空、非我。
我胜、我等、我劣，作如是想而不见真实。
不复见我，唯见正法。

当舍是法，况非法耶？

念欲恶；恶念欲亦恶；断贪，亦断著。

自通之法：我若所不喜，他亦如是！
唯忍能止诤，无怨能胜怨。
因欲缘欲，展转共诤。
莫令我异于世人。

有因有缘世间集，有因有缘世间灭。
若见缘起便见法。
皆由因缘合会生苦，若无因缘，诸苦便灭。
此苦生时生，灭时灭。

起苦、乐心，是名味。
无常、苦、变易法，是名患。
调伏欲贪、断欲贪、越欲贪，是名离。
向厌、离欲、灭尽，是名法、次法向。

持此咒令脱我苦耶？
当观空无法，此名礼佛义。
阴界入无我，乃名第一供。

人身难得，人间为善趣。
依法，不依人。
自依、法依、不异依。
经、戒，是护、是持。

=====

阿 含 经 随 身 剪 辑 （袖珍版）

作 者：庄 春 江
 高市楠梓后昌路二五五巷三号
发 行 人：庄 春 江
校 对：庄 春 江
排 版：庄 春 江
印 刷：裕禾彩色印刷有限公司
 电话·五三一二〇〇〇
出版日期：初版·1995.11.
流 通：高雄市正信佛教青年会
 高市中正二路五八号九楼
 电话·二二四七七〇五
 邮拨帐号·4132800-7·高雄市正信佛青会

非 卖 品 · 欢迎附回邮索取 · 欢迎助印

作者按：

将《阿含经》称为『小乘经典』为国立中央图书馆的编法。然，依近代日本与欧美学者的研究与思潮，已扬弃『小乘』这样不恰当的称呼，而改以『原始佛教』、『部派佛教』、『大乘佛教』、『秘密大乘佛教』等称呼了。

近代日本与欧美学者，是将《阿含经》划为『原始佛教』圣典的，因为各部派都有重叠性很高的《四阿含经》，表示了《阿含经》的集出，早于部派开始分裂的时代，是现存最接近释迦牟尼佛时代的佛教经典。

【录自：电子佛教藏经阁】