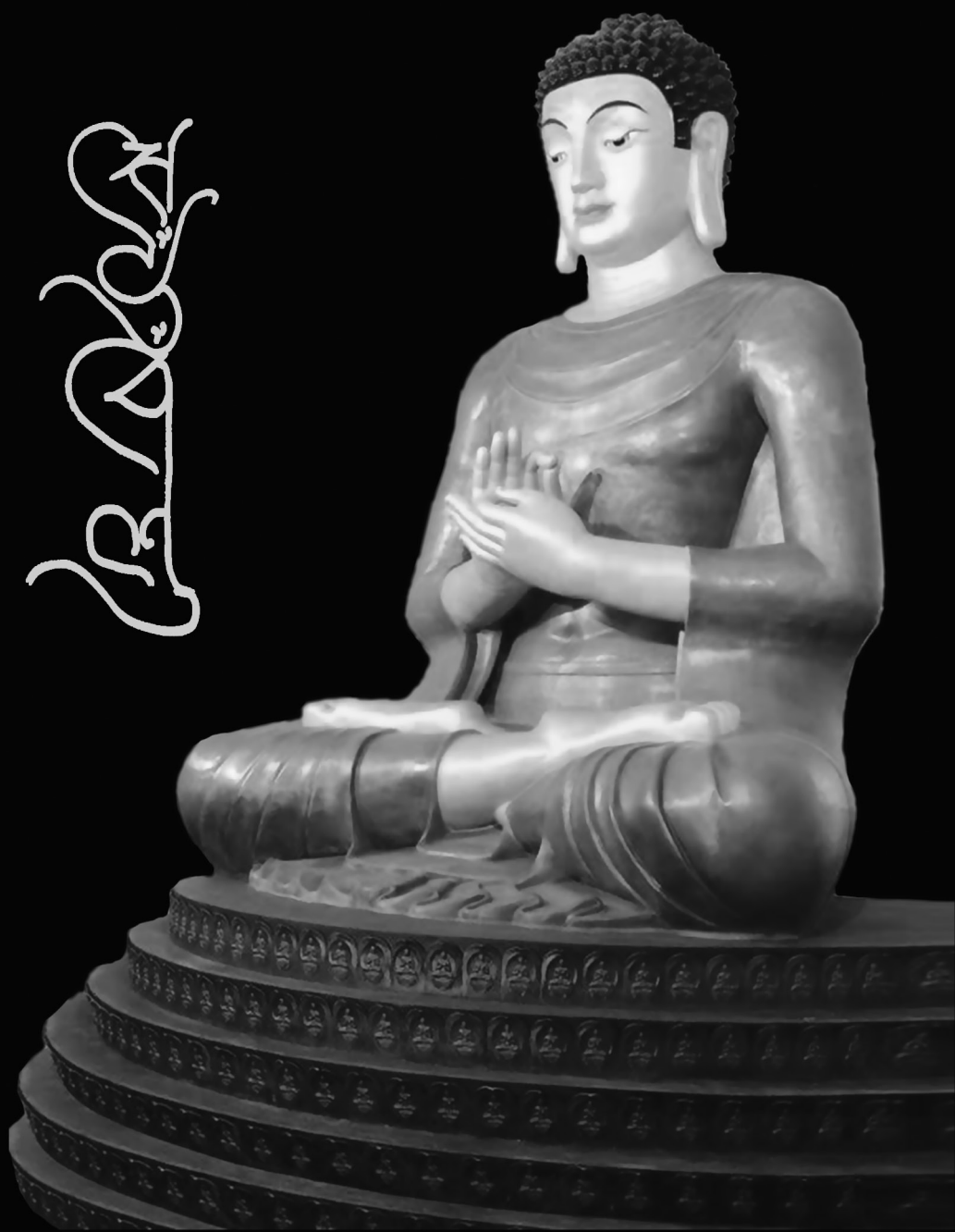


# 喜悅之路



指導者：護法法師

編輯者：王淑娟

# 喜悅之路

指導者：護法法師

編輯者：王淑娟

出版者：佛人寺

印 刷：Subhasha Printing Press

版 次：2020 年 1 月第 1 版

2020 年 1 月第 1 次印刷 500 本

Setting

*Bhikṣu Dharmagupta Mahasthavira*

*Bauddha Jana Vihara*

*Sunakothi, Lalitpur*

佛 曆：2563

尼泊爾曆：2076

尼瓦爾曆：1140

西 元：2020

佛法不應該像在市場所販售的商品被買賣，本書允許作為法布施免費流通，本書禁止商業用途。

# 目錄

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| ◇心靈法語                                | 1   |
| ◇世間法                                 | 35  |
| ➤ 智者品                                | 35  |
| ➤ 善人品                                | 38  |
| ➤ 惡人品                                | 40  |
| ➤ 朋友品                                | 41  |
| ➤ 女人品                                | 42  |
| ➤ 國王品                                | 43  |
| ➤ 雜品                                 | 46  |
| ◇靜坐禪修                                | 49  |
| ◇基礎靜坐指導一                             | 86  |
| ◇基礎靜坐指導二                             | 90  |
| ◇基礎靜坐指導三                             | 91  |
| ◇基礎靜坐指導四                             | 93  |
| ◇基礎靜坐指導五                             | 99  |
| ◇比量（比喻推論）之問                          | 102 |
| ◇葷腥經                                 | 112 |
| ◇肉食消費者違反殺生嗎？                         | 115 |
| ◇你是輕易相信的人嗎？                          | 117 |
| ◇追求生命的答案                             | 119 |
| ◇命終關懷                                | 121 |
| ◇訪護法比丘談南傳佛教的特色                       | 123 |
| ◇南傳法句經故事                             | 127 |
| ➤ 雙眼失明的護眼尊者【雙品 Yamakavagga（第1偈）】     | 127 |
| ➤ 摩特昆得利婆羅門【雙品 Yamakavagga（第2偈）】      | 128 |
| ➤ 佛陀表弟笛沙【雙品 Yamakavagga（第3及4偈）】      | 130 |
| ➤ 食嬰妖怪虎姑婆【雙品 Yamakavagga（第5偈）】       | 132 |
| ➤ 塔蜜卡優婆塞【雙品 Yamakavagga（第16偈）】       | 134 |
| ➤ 老友阿羅漢比丘【雙品 Yamakavagga（第19及20偈）】   | 136 |
| ➤ 周利槃陀伽證聖果【不放逸品 Appamādavagga（第25偈）】 | 138 |
| ➤ 外甥僧護尊者【心品 Cittavagga（第37偈）】        | 142 |
| ➤ 心猿意馬的質多手【心品 Cittavagga（第38及39偈頌）】  | 144 |
| ➤ 吝嗇的過希耶【華品 Pupphavagga（第49偈）】       | 146 |
| ➤ 慳貪富翁的命運【愚品 Bālavagga（第62偈頌）】       | 148 |
| ➤ 欺騙他人的苦行者【愚品 Bālavagga（第70偈）】       | 149 |
| ➤ 快速解脫的達路吉力【千品 Sahassavagga（第101偈）】  | 151 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| ➤ 富家女毘得利給喜【千品 Sahassavagga (第 102 及 103 偈)】 | 153 |
| ➤ 貓足富翁【惡品 Pāpavagga 第(122 偈頌)】              | 155 |
| ➤ 獵人鉤葛的今世和前生【惡品 Pāpavagga (第 125 偈頌)】       | 156 |
| ➤ 珠寶商與諦舍長老【惡品 Pāpavagga 第(126 偈頌)】          | 158 |
| ➤ 亂啼的雞【自己品 Attavagga (第 159 偈)】             | 159 |
| ➤ 惡慧邪見的黑比丘【自己品 Attavagga (第 164 偈頌)】        | 161 |
| ➤ 聞偈證果的年輕比丘【世品 Lokavagga 第(167 偈頌)】         | 162 |
| ➤ 紡織女悲希卡樂【世品 Lokavagga (第 174 偈)】           | 163 |
| ➤ 給孤獨長者的兒子【世品 Lokavagga (第 178 偈頌)】         | 165 |
| ➤ 皮膚潰爛的若伊妮【忿怒品 Kodhavagga (第 221 偈)】        | 166 |
| ◇ 清淨道論導讀                                    | 169 |
| ➤ 序論                                        | 169 |
| ➤ 第一部份：戒學                                   | 171 |
| ✽ 第一章：戒學                                    | 171 |
| ✧ 第一節：戒學的一般教導                               | 171 |
| ✧ 第二節：頭陀行                                   | 172 |
| ➤ 第二部份：定學                                   | 174 |
| ✽ 第二章：定學的一般教導                               | 174 |
| ✧ 第一節：定學的基礎知識                               | 174 |
| ✧ 第二節：修定的注意事項                               | 175 |
| ✧ 第三節：修定的共通方法                               | 178 |
| ✧ 第一項：修行至初禪的三階段                             | 178 |
| ✧ 第二項：四種禪                                   | 180 |
| ✽ 第三章：修行四十種業處的方法                            | 181 |
| ✧ 第一節：十遍                                    | 181 |
| ✧ 第二節：十不淨                                   | 183 |
| ✧ 第三節：十隨念                                   | 184 |
| ✧ 第四節：四無量心                                  | 187 |
| ✧ 第五節：一食厭想                                  | 188 |
| ✧ 第六節：一界差別                                  | 189 |
| ✧ 第七節：四無色                                   | 189 |
| ✧ 第八節：結語                                    | 190 |
| ✽ 第四章：修定的功德                                 | 191 |
| ✧ 第一項：修定的五種功德                               | 191 |
| ✧ 第二項：神通                                    | 191 |
| ➤ 第三部分：慧學                                   | 192 |
| ✽ 第五章：慧學的一般教導                               | 192 |
| ✽ 第六章：慧地之一——五蘊                              | 194 |
| ✧ 第一節：色蘊                                    | 194 |
| ✧ 第二節：識蘊                                    | 195 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ✧第一項：解釋八十九心           | 195 |
| ✧第二項：八十九心的不同分類        | 199 |
| ✧第三項：八十九心的十四作用        | 200 |
| ✧第四項：心路歷程             | 202 |
| ✧第三節：受蘊、想蘊、行蘊         | 202 |
| ✧第一項：解釋五十二心所          | 203 |
| ✧第二項：心與心所的相應          | 205 |
| ✧第四節：餘論               | 206 |
| ✧第七章：慧地之二——處、界、根、諦、緣起 | 207 |
| ✧第一節：處                | 207 |
| ✧第二節：界                | 207 |
| ✧第三節：根                | 208 |
| ✧第四節：諦                | 208 |
| ✧第五節：緣起               | 209 |
| ✧第八章：修觀的五清淨           | 210 |
| ✧第一節：修止與修觀的不同         | 210 |
| ✧第二節：見清淨              | 211 |
| ✧第三節：度疑清淨             | 212 |
| ✧第四節：道非道智見清淨          | 214 |
| ✧第一項：引論               | 214 |
| ✧第二項：思維三相             | 214 |
| ✧第三項：生滅隨觀智            | 215 |
| ✧第五節：行道智見清淨           | 216 |
| ✧第六節：智見清淨             | 218 |
| ✧第七節：修智慧的功德           | 219 |
| ➤ 結論                  | 219 |
| ➤ 覺音尊者的介紹             | 221 |
| ➤ 清淨道論中文譯者葉均簡介        | 222 |
| ✧護法法師簡介               | 223 |
| 附表                    |     |
| 表一：本書解釋《清淨道論》的結構      | 170 |
| 表二：八十九心的分類表           | 196 |
| 表三：八十九心的十四作用          | 201 |
| 表四：五十二心所的分類表          | 203 |
| 表五：三學、七清淨、十六階智的對照表    | 220 |

# 序

本書旨在傳達「樂行道，速通達」的觀念。在人生的過程當中，每個人都會遇到問題，無論怎麼逃避，回歸生命的原點，還是要面對生命當中的問題。佛陀曾經如是說過：「人，應當自己皈依自己，這世上並沒有誰可以真正成為自己皈依的對象。」佛陀認為，人們絕對可以依靠自己的努力與才智，從痛苦與煩惱的泥沼中獲得解脫。佛陀教導人們如何以自力的方式去面對解決人生當中的問題，而不是拜拜祈求神明賜予人們所想要的一切。一個人學習佛法之後，不快樂、有悶氣、有束縛，是不正常的。不快樂的人接觸佛法後，會變得快樂；快樂的人，會更快樂；更快樂的人，則解脫更快。

佛陀在卡拉瑪經中教導人們應持獨立的思考態度，不盲從、不依賴、也不迷信權威、傳統、傳說、習慣、主觀或大師觀點，應憑著良心作理性的判斷，及仔細的求證，追尋真理。佛法引導人們互相尊敬、友善，但不是擁有！真正的宗教思想不是佔有或控制，不是一師、一寺、一道場或一地域的「山頭主義」，而是了無罣礙，讓身心獲得完全的自由。自由是解脫的序曲，沒有自由，猶如身處監獄。佛教傳到中國之後，融入了本土文化，好像食物加了調味料，雖然口味十足，但已失去了佛陀的原味思想。佛法傳遍世界，大家通常只會說：「佛教在尼泊爾、泰國……」，但中國人卻信心堅定地自稱為「中國佛教」！這是需要大家好好省思的。

本書的內容，有些是上課的筆記，故事的部分曾刊於《維鬘》、《妙心》等雜誌。書中的南傳法句經故事出自巴利聖典，巴利語是古印度佛陀時代所通行的語言，是佛陀傳法所使用的語言，巴利聖典是現存最古老的佛教典籍，巴利聖典是最接近佛陀當時代的教導。南傳法句經故事內容可能會與北傳法句經故事內容有些不同，讀者可以獨自比較當中的差異。

《清淨道論》是古今中外共認的禪修寶典，在南傳佛教有崇高之地位，有「修行者的百科全書」之譽。作者的原意就是為了鋪陳清淨的生活之道，破除真理的迷障，在漸次昇進的歷程指引修行。它以戒定慧三學總攝一切佛法，也以三學的階梯帶領修行，指明各環節的關卡，破除各環節的障礙。學習《清淨道論》可通達佛法，清楚禪修技巧，確認持戒、修止、修觀的分際與昇進，可以破除修習止觀的障礙。《清淨道論導讀》的寫作原則，力求簡明清晰，不涉入該論百科全書式的徵引、討論。為易於通覽閱讀，儘可能不放入任何外文，不另做註，適度地做現代詮釋。

出版此書的目的，是要服務大眾，與大家分享佛法。讀者若因此感動，請與他人分享；若覺得無聊，還是很感謝他們用心的閱讀。看見或聽到此書的人，都功德無量。中文表達或許無法完全言盡佛陀教法的妙處，未臻完善之處，尚祈各方不吝指正。

特別感謝觀淨比丘整理《清淨道論導讀》的部份，法光法師、法命法師、法住法師、法智法師、陳建宏、邱秀華、劉信男、謝素鳳、林杏孺、趙金美、陳艷美記錄開示內容，還有其它協助編輯打字的法友。同時也感謝助印的善友——「法布施超越一切布施」！

# 心 靈 法 語

1. 六根接觸六塵產生六識，就有十八界。由此可以深入認識自己。自問：每天眼睛看見的東西有多少？算一算，能分辨的有多少？能記得的有多少？影響身心的又有多少？人們有太多的煩惱都由眼而入，所看到的不斷刺激，持續消耗身體的能量。因此，一旦六根因為外境的牽引而亂跑時，坐下來，休息五分鐘，或許可以使身心恢復平衡。
2. 同一色塵，小朋友產生的眼識與大人不同。小孩的眼根較清淨、無污染；大人內心複雜，又有各種習氣，不能如嬰兒般純潔清淨。
3. 別人一句好話或壞話，我們往往不讓它隨時間過去，而把它留在腦中，存檔在心裡，時時影響著身心。
4. 人們常常告訴自己：「我在想（某事）」「讓我好好想一想」或勸告別人：「你要仔細想一想」殊不知其中的「我在…」「讓我…」「你要…」皆是根本煩惱。抓住這個我相不放，就永遠不得解脫。「我」這個概念，從那裡來的？「心」所製造出來的。
5. 因應問題，一味地「想」，並不能解決。因為「想」始終只是「想」，而且想完一件，可能接著產生另一問題。倒不如以單純喜悅的心情面對就好，不必浪費時間和精神在「想」。
6. 學習跟自己的眼（耳、鼻、舌、身、意）在一起，觀照色（聲、香、味、觸、法）的來臨，清清楚楚地知道顏色（聲音、香氣…）的來來去去，不執著。常常這樣練習，可以達到如如不動的境地。
7. 「貓」不知道人們稱牠為「貓」；「豬」也不曉得被稱為「豬」。「貓」、「豬」只是文字稱呼的假定名相，並不是真實。我們也不清楚貓怎樣稱呼人們！我們說豬笨，牠真的笨嗎？說豬臭，牠並不覺得自己臭。因此聽別人講一句話，不該立即相信，必須以智慧分辨。
8. 自問生活中，什麼人、事、物控制著我們？是自己作主？或被別人控制？有人被老闆控制，有人被工作和責任控制，有人被家人和同事控制，有人被錢控制，有人被感情和婚姻控制，不得自由。想想：是否被自己的眼、耳、鼻、舌、身、意（心）所控制，成為它們的奴隸？
9. 生命的目的是為了生存。但追求維持生存的資糧，也會反過來牽制我們。
10. 每天起床後，問自己：「○○○，你起來了！」有意識地看看諸根，自我檢視，透過此法觀照無常。

11. 緊張時，有沒有停下來想過？其實，緊張是自己在緊張，不是外界在緊張。既然如此，為什麼不當下放輕鬆？
12. 執著錢、愛錢，但錢有沒有執著我們？錢說過它愛我們嗎？執著外在的東西，而它一點也不在乎我們。仔細想來，是不是人比較笨？
13. 有沒有問過自己：「為什麼要賺錢？」是不是為了不必再掙錢？為什麼要工作？是不是為了不需再工作，想得到休息？但一般人沒有「覺」，忙了一輩子，還不曉得休息。
14. 四聖諦是佛法的根本。身為佛教徒，每天須詳細觀照四聖諦。不懂四聖諦，將不懂佛法；離開四聖諦，則見不到佛陀。四聖諦是檢視自我很好的工具。比如：心中存有敵人，是苦；詳細檢查討厭的原因、經過及影響，是集；除去敵意，不受它影響，解脫自在，是滅；培養慈悲心及正見，健全自己，是道。又如：在暗夜的森林中，心生恐懼，是苦；四周一片漆黑，是集；有光明照耀，是滅；盞盞燈火，是道。深刻瞭解了四聖諦，年老時較不會緊張、害怕。學佛，從某方面來說，即是學習死亡。學佛之後，可以隨時準備死亡，迎接死亡。死，是安詳、平靜、微笑的。面對死亡，只有寂靜，沒有對話，沒有話說。是一種美。
15. 「生命」與「苦」的關係為何？出生前，在母胎內飽嘗痛苦。十月住胎，狹窄、黑暗、充滿惡臭，肢體被壓迫，飽受熱氣蒸煮。母親行走、坐立皆令胎兒顫動震盪，痛不欲生。母親喝下冷、熱湯，均使胎兒倍感煎熬。胎兒與母親的器官相連，母親吃藥物殺細菌治病時，為何胎兒不會受傷害而死？因為業力的能量太強。為何人出生時是頭朝下？這是業風的能量太大，造成一出生即顛倒。出生那一剎那，有如自鑰匙孔拉出一條巨龍，痛苦可怖，此乃最大的苦。出生後初觸空氣、洗澡，皆使胎兒如嫩芽般的身體倍嘗苦痛。出生後至成長期間，尚有數不盡的苦來於自己或他人。因此，生是一切苦的根源。
16. 有生就有苦，「吾有大患，唯吾有身。」八苦之中，「生苦」包含著其它七苦——老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾燃。一旦「生」之後，所有的苦便群集而至，不斷投入。
17. 生命不斷地變化，所以有苦。試問：孩童時的快樂，還在嗎？記得多少？可否重來？由此體會無常之苦。
18. 為何有人老得快？主要是由於心理影響生理所致。包括：內心紛擾雜亂，背負太多的壓力、悶氣。而易怒，瞋恨心強，燃燒身體的能量，將加速老化。



19. 一般來說，孩子們比較單純、快樂、自在；大人反而不如小孩。孩童挨罵，一會兒又恢復笑臉；大人能否做到呢？小孩想哭，就放聲哭；大人往往有許多顧忌，甚至哭不出來。
20. 缺少智慧了解，盲目的信仰會使人迷失。純因信仰而皈依者，容易迷失。由見「法」而皈依者，較容易有正信。
21. 緣起法是佛教的精神，包含整部大藏經。但緣起法不容易理解，甚至可能引起疑惑和誤解。緣起即觀照事物原來的樣子，沒有人能夠改變。因此可以放下，不必執著。它是一種力量，一種真理。
22. 世上存在著沒有原因的事物嗎？這是不可能的。一定會有原因，這是一種法則。任何事情都有原因。找到因，就得滅。佛陀為何放得下？因他覺悟緣起、緣滅。為何我們放不下？因為不知道緣起，就不得滅。
23. 若心想：「我有錢。」並執著錢是「我的」則會擔心失去，一失去便痛苦。觀察因緣：「這錢只是恰好路過我的口袋，總有一天會失去。」了知失去也是緣起，就不會難過。
24. 為何越老記憶力越差？因為貪、瞋、痴累積太多，影響記憶。小孩子較單純，所以記性好。學佛最重要的，就是離貪、瞋、痴。
25. 不懂佛法的人，老了之後可能活得不安，猶如旱鴨子掉入水中，鼓翅掙扎。學了佛法，就像習得游泳技巧，水不能威脅他。
26. 「悲」不在肉體內，而於吸氣、吐氣之間，和心之路上，不是「我的」觀照心路上的人、事、意念，會提高生命的價值。
27. 有苦，但沒有受苦者；有因緣集聚，但沒有我；有寂滅，但沒有解脫者；有道，但沒有走在道上的人。
28. 所謂「無明」是指：(1) 沒有知識、(2) 不懂四聖諦、(3) 沒有學問、(4) 存有邪見、(5) 以無常為常、(6) 以苦為樂、(7) 以無我為我、(8) 以不淨為淨、(9) 以不真為真、(10) 以無神為神、(11) 不懂五蘊、(12) 不理解身和心。
29. 基督教講神愛世人，有「愛」則易生執著，更衍生痛苦。佛陀不講愛世人，也不講保佑世人，只分享體悟到的真理，接不接受在個人。佛陀不會強迫別人相信，若不接受，他也不會難過，始終如如不動。

30. 學習佛法之後，自己變得快樂，也要試著將佛法散播四方，隨緣助人，但不求感激或回報。內心追求別人的感謝，將產生痛苦。
31. 養兒育女是一種責任，不是為求子女的報答。應無所求、不執取，否則會失望、痛苦。
32. 人與人相處，只要思想溝通就好，不要想主宰對方。一心想要改變對方，不但自己會很累，也造成雙方的痛苦。尤其夫妻、父子、朋友間的相處，更是如此。讓他成為他自己那樣子，不必強求改變。
33. 為何一般人行善，要求得到好結果？口說好話，要求獲得好反應？因為無明。懷著無明行善，最後仍會產生煩惱。為什麼做好事時，會有無明？因為執著，懷著期待，就會受傷害。如此，即使有果報，也不大。佛陀的行動(Action)，沒有期待，不會受報(Reaction)。超越善與惡，行於中道，故無煩惱。
34. 自己的行為，不論做的、說的、想的，必定要負責任。最快速的解脫方法是，做任何好事都不執著，單純的出於慈悲。如此則易平靜、安詳，行為才會趨向清涼行、中道行。
35. 世界上，沒有一樣東西是我們的，因一切皆是無常。但人們往往容易取著，造成自己的痛苦。所以在家居士，最好常練習放棄自己最喜愛的東西，觀想：「這東西剛好來到我家，以後必定要失去。」如此，較不會執著。人們因為執著的緣故，已經跑得太久、太累了，實在應該放下執著，過著輕鬆、自在的生活。
36. 大家都不喜歡壓力，然而事實上，仍有一大堆壓力圍繞著我們。壓力從何而來？心的無明執著製造出來的。為何不能把壓力解除？是內心打了結，故無法輕鬆、自在。
37. 生命中有太多的執著，這些執著均須捨棄。包括：(1) 對六根六塵的執著、(2) 對儀式戒條的執著、(3) 對意見的執著、(4) 自我中心的執著。
38. 靜坐之中要求靜默(Silent)。身要靜默、心要靜默，一切執著的東西都靜默。我們是靜默國王——佛陀的弟子。要時時休息，靜默。愚笨的人不懂得休息，一天到晚忙忙碌碌，因為他的內心太急迫、太亂了。一天之內能不能找出五分鐘、十分鐘，真正讓自己休息？
39. 要有自己的風格，不必在乎別人的言論和批評，更毋須依別人的話生活，否則將迷失自己。

40. 若問十個人：「你最想要什麼？」答案可能就有十種。有人想要錢，有人追求愛情，有人要工作，有人想聰明，有人尋求解脫，有人想要……。若心中還存著「想要」的念頭，就是取著和貪愛。
41. 台灣人多半不懂如何休息，身和心不斷忙於俗務，即使有時間也不休息。看看佛陀，為何總是坐著？不忙著工作？他坐著休息，身心多麼舒服呀！見過忙碌奔波的佛嗎？
42. 學習佛法能不能就從佛像開始？佛陀的五官令人感覺清淨，他的眼、耳、鼻、舌、身全都在休息。凡夫則相反，五官均被外界所迷，色、聲、香、味、觸的感受牽引著，到處亂跑，停不下來。由於五官充滿貪、瞋、痴，凡夫就終日活在生死疲勞之中。凡夫無明，因此眼、耳、鼻、舌、身、心均有毛病，不正常。比如：眼迷於明星的華麗外表，心被電影情節所感動。殊不知這些全是假相，不真實的。其它耳、鼻、舌、身、心都常常被騙，不能如實知世間。
43. 日常生活中，不斷執取外物，自己卻意識不到。眼喜歡看美色，耳喜歡聽好話，鼻喜歡聞香氣，舌喜歡嚐美味，身喜歡觸柔，這些都是我們想要的。
44. 人們也執取不好的東西。比如：說「我不喜歡運動。」其實，應該是「我喜歡不運動。」又如：「我討厭打球。」這個「討厭」本身就是執取。因此，任何念頭或想法生起時，都要清楚。
45. 講授佛法的老師須注意幾點：(1) 能視聽者根機、層次的不同，善加逐步引導。(2) 要從心上改變聽聞者，首重在「通心」。(3) 要懷著慈悲心教導。(4) 莫傷害任何人。(5) 不要想到「利」。
46. 做優良教師的品質是：(1) 能選擇恰當的時機施教——應機而教。(2) 真實明瞭自己所說的，不誇大、不欺騙。(3) 能以柔和的言語和態度施教。(4) 明確認清教學目的。(5) 懷有愛心、慈悲心。
47. 「世俗人」的特質包括：(1) 內心含有各式各樣的雜染，不清淨。(2) 隨波逐流，迷失在世俗中。(3) 身心內外，劇烈燃燒。(4) 五根忙亂，意念迷糊。(5) 昏沉。(6) 五蓋（遮蓋著身心）。(7) 遠離戒律。(8) 易受世人言論影響，而輕率相信，本身無正見，為他人所轉。
48. 凡夫多半活得無明，不知真理，如此則有 100% 的苦。一旦「想知道原因」，「想明白事實真相」，表示有自覺，煩惱立刻減少了 50%。到第三階段，明白了緣起的道理，苦惱逐漸止息。最後是徹徹底底洞察真理，即達到解脫的境界。

49. 為何人有苦？因為執著。對某一件事的「興趣」也是執著。比如，喜歡享受某些東西，從中獲得樂趣，卻沒想到這終究也會帶來痛苦。佛陀不講究享受，所以解脫。
50. 人們常在心中執著：「這東西是我的。」事實上，它從來不屬於任何人。常常懷著：「我的家」，「我的太太」，「我的孩子」……等念頭，壓力和負擔會越來越重。仔細想想：太太是不是我的？孩子屬不屬於我？若這麼問自己，壓力馬上減輕泰半。
51. 一般父母總認為兒子理當是自己的，殊不知結了婚，馬上變成太太的。父母養兒育女，不必將兒女當作私產，負責照顧即可。看看鳥類撫養幼鳥，長大之後，就不再管牠，任其自由來去，多麼輕鬆，無罣礙。
52. 學習貴乎對自己有益，否則，多學不一定有用。讀書一定要真正受益，才有意義，否則根本不必讀。作研究、修行、念經……等等也是如此。
53. 我們的心，「大」好呢？或「小」好？心「空」最好。心為何無法空？因為儲藏太多的垃圾，有過去的、未來的。一直想，不斷拿出來溫習，無法活在當下。什麼時候可以活在當下？呼吸時。煩惱生起，注意力馬上轉移到呼吸。此時知道，人只要呼吸就好，其它的不需要也可以。正念當下呼吸，沒有過去，沒有未來，不會執著和攀緣。
54. 阿羅漢達到真正的清淨、無煩惱，境界甚至比菩薩高。前者無執著、無渴愛，永遠不會難過。後者懷著渴愛的悲心，仍有壓力，也會難過。所有痛苦的原因來自「渴愛」。
55. 靜坐要能觀照當下的呼吸。學習靜坐，若沒有「Be here and now」（活在當下），則無效。靜坐要能觀照無常，照見每天都在步向死亡的路上。
56. 知識有三種層次：（1）從聽講或書本上得來的。猶如別人喝檸檬汁，我們並未嚐到滋味。（2）用思考想像來的。就如想像著檸檬汁的滋味。（3）禪坐悟得的真理。如同自己喝下檸檬汁，享受真原味。
57. 常常想，目前擁有的東西能永久嗎？錢財、妻子、兒女、名譽、地位……，這些東西能維持多久？真的屬於我嗎？事實上，這些東西都不是我的。

58. 人們常因別人無心的一句話，記恨了好幾年。事實上，說話的人，根本不在意，或者早已忘記說過那句話，甚至不在世了。可是我們仍牢記著，懷恨在心，豈非笨蛋。好事不記，滿腦子盡是壞事。如此說來，我們正常嗎？
59. 易受他人話語左右，心神浮動，這是缺乏「定」。內心的污染受到刺激，就很有力量，導引到煩擾的境地，不得自在。我們常想：我過去如何如何，現在怎樣怎樣，將來會如何如何。這些都不實在，只是想法而已。不要老是活在想法之中。
60. 努力拜佛像，佛陀不會因此而感動。不拜佛像，佛陀也不會罵我們。最重要的是有沒有「覺」。想藉拜佛像得到保佑，不如靠自己保佑自己。因為是我們自己產生覺心，先皈依自己，才能皈依佛、法、僧。佛法可以保護我們，幫助改掉不好的行為、感受、觀念和習氣，建立良好的人格。
61. 調查一下，一星期內快樂的時間多，或痛苦多？以此驗證學習佛法的結果，行為、觀念改變了多少。學習佛法的目的是為了快樂。西方人稱佛教徒是最快樂的人(Happiest Being)。要如何成為最快樂的人？須注意三方面：行為、言論、心地。倒掉心理的各種垃圾，使個人在身、口、意三方面均成為最美的人。
62. 人的問題、不滿皆在肉體裡面，在六根之中，不在外面。一切痛苦均來自身體內。學了佛法之後要會運用，用來改善生活方式，讓自己遠離痛苦，走向清涼、自在。
63. 愚笨的人習於取著。執著喜歡的人，執著討厭的人，徒增煩惱。心中存有「我討厭的人」，一直放不下。錯就在自己，不在對方。討厭的人不在心裡，不在腦子裡，而在一呼一吸之間。煩惱、痛苦、憂愁也都在呼吸之間。知道當下活著，當下呼吸，一切煩惱馬上消失。此時不用想過去，也沒有未來。
64. 為什麼會有苦？因為自認是「我的苦」「我在受苦」。本來不苦的，變成了苦；本來苦的，苦上加苦。以無我的心態面對，較不會執著苦或自己在受苦。因為愚痴和無明，帶來痛苦。有人在經歷苦之後，生命變得更苦；有人經過苦的歷程，反而得到樂；有人在苦的磨鍊後，獲得解脫。這中間需要什麼？智慧！
65. 肉體是什麼？能執著它是實有的嗎？肉體乃地、水、火、風四大假合而成，充滿不淨，隨時變化，不能由我們自主。人註定要歷經生、老、病、死，死後肉體腐爛、生蟲，不值得執著。

66. 有了心思，加上無明，便產生「我」、「我所」的假相。我們往往被假相騙了，不知「我的」觀念是假的。
67. 心愛的玻璃杯被人打破，通常會生氣、難過。玻璃杯會破是無常，杯子是無我。買的時候，懷有「無常觀」，知道它隨時會破，較不易生苦惱。念頭一轉，當下解除不少痛苦。
68. 肉體的苦，可以靠藥物治療。內心的苦，必須靠轉變心念來解除。禪修中，慢慢看清內心的痛苦。學習放下這些苦，放下即解脫。
69. 「禪」的巴利文是「JHĀNA」（禪那），燃燒障礙。「JHĀ」意為「燃燒」，「NA」意為「障礙」，包括五種遮蓋身心的東西（五蓋即貪、瞋、掉舉、昏沈、疑）。
70. 富有的人不一定快樂。心中存有貪念，十元都捨不得，心態和乞丐沒有兩樣。念頭不正確、生鏽、腐爛，就全身不舒暢。念頭要改，否則到那裡都不快樂。內心喜悅，不論到何方，均感快樂。此時成為一個自立的人，不需外界力量支撐。
71. 禪修的目的：（1）為了全身新鮮（Fresh），六根寂靜。（2）散播慈悲心，將恨轉變為愛。內心沒有討厭的人，身體也會健康。（3）閉上眼睛往內看，內觀，清清楚楚地觀照。
72. 意念不要製造太多生命的壓力和負擔，讓身體達到真正的輕鬆。感覺身心很重很緊，要如何變輕放鬆？可以靠禪修達成。禪修之後，全身放鬆，可以看清楚各項問題，如此一來，什麼都可以解決。佛法簡單地說，是一種放鬆生命的方式（Relaxing way of life）。
73. 人們喜歡跟雜染遊戲，與煩惱合作，始終被困在「苦」中，甚至苦上加苦。這是愚痴的代表。
74. 禪修的人，可以得到一種健康的能力。不但身體會變好，由於臉部肌肉放鬆，面貌也會轉好。這是禪修淨化自心，心輕安帶來身輕安，身體自然健康。
75. 無法天天練習靜坐的人，可以試試睡前作清清楚楚的吸氣、吐氣，放鬆全身，使肉體全然休息，心也休息。如此，隔天起床會感覺很舒服。

76. 我們常作心的奴隸，心製造出許多錯誤的觀念、假相，欺騙我們，造成身心不得安寧。因此，須調查心產生的念頭，以便贏心，作心的主人。
77. 禪修中，念頭起來時要加以調查。不論是過去的、未來的、好的、不好的，都要清清楚楚的知道。透過此，了知無常，明白萬事萬物皆不斷地變化。
78. 人都會死。但為何平時感覺不到死亡的迫近呢？因為生命之流的速度太快，每天這樣過日子，感覺不到會死亡。停下來（靜坐），就看得清楚。
79. 心本清淨，因六根接觸六塵，產生許多污染，變得不清淨。心不攀緣外在世界，自然安寧。因此，不要找尋目標。殺掉心，讓心止息，如靜止的水，沉澱雜質後所呈現的純淨。儘管外在世界如何紛擾，也不會影響心的清淨。
80. 台灣民間信仰中，神明的愛都是商人式的愛，一種有條件，有利害關係，交換式的愛，而非無所求、清淨的愛。
81. 人都有分別心。有「我」，就有「別人」，產生一種對立關係。除去這種分別心，必須練習「無我」。因為無「我」，就無「他人」。渾然一體，對人的愛心，才不會是假的。
82. 懷有慈悲的呼吸，全身都變得柔軟。告訴自己：從今天開始，我心中不再有敵人，即使是得罪過我的人，也希望他過得快樂。
83. 菩提(Bodhi)譯為「覺悟」，意即「學習看見自己的心」。這並不圓滿，因為還有「自己的心」，仍屬於一種根本的執著。雖看見了心，卻不一定能解決煩惱。因此，應譯成「覺不悟」，即學習「無心」，連「心」都沒有。因為菩提裡，沒有心的位置。
84. 「自在」中含藏了「自己」，即「我執」仍在，一樣會衍生痛苦。「自不在」，則拋棄了自我的執著，才能真正放輕鬆，瀟灑地解脫。
85. 靜坐可說容易，也可說不容易。靜坐首先要控制「心」，找到「心」，並加以調查，要做到這一點，並不容易。
86. 修不淨觀是為了瞭解無常，真正認知到萬物不斷地改變，來來去去，無可執著。洞察到身體，乃至萬事萬物皆屬無常，隨時在變化，便知不可執取任何一物，智慧就逐漸產生。

87. 當想擁有，痛苦便伴隨而來。比如執著想法、主張、學問、信仰、……。心中有了這些，自然產生對立、比較和衝突，永遠不得解脫。執著佛法的不同教派、教理，也是一種不可解的執著。
88. 淨土就在每個人心中，不在遙遠的某處，因此不必執著外在的淨土，認知這一點，才能享有內心真正的清淨。
89. 佛法就是一種生活方式，在日常生活中觀照自己的身、心、六根、五蘊，直接從肉體下功夫。懂得身體內外的東西，自然能夠了解佛法。
90. 生活上往往出現許多結，這些結來自眼看、耳聽、鼻聞、舌嚐、身觸、心想……，障蔽了我們，使我們看不到佛陀。若心中有結，則無法找到淨土。將心中的結打開，處處是淨土。
91. 不須到處燒香拜佛，祈求保佑。只要對周遭的人練習無所求的愛，快樂立即產生，佛自然會來到我們心中。
92. 要如何才能時時擦掉內心的雜染呢？靠專注的吸氣和吐氣。猶如走鋼索的人，全神貫注於腳下，專注不散亂，保持警覺心，達到如如不動的境地，外在聲光影響不了他，此時心中便不容易帶有雜染。
93. 莫因「聽說」而煩惱，否則將成為愚痴的人。新聞報導或廣告不見得是真實，因此不要輕易相信而受它們誤導。
94. 呼吸時，心隨氣息的進出而進出，表示心還不定。吸氣、吐氣之間，觀照一下有沒有疑問升起。吸氣、吐氣時，發覺心昏沉，當下馬上提高警覺心。吸氣、吐氣時觀照有沒有過去的、未來的事在心中翻滾；有沒有生氣、貪愛浮現。若有，當下要它消失，專注於一呼一吸就好。
95. 身跟心可以藉由呼吸連接成為一體，使身、心相依於息。吸氣與心分離，各走各的路，表示缺乏警覺心。此時必須靠靜坐，讓兩者合成一條路。如此才會安詳、安全，所有心靈上的問題也都能回答。
96. 不必老是讚嘆別人美，因為看到美則心生對立，自己變成醜的。這只是一種感覺而已，感覺是可以改的。應該認為自己是第一才對。常常告訴自己，我要變成最美麗的人，如此在身、口、意三方面經常為善，久而久之，自己會越來越漂亮。



97. 何謂「想蘊」？六根所接觸者，再一次想念、記載或記憶，累積聚起來的，稱為想蘊。
98. 時常想到哪些事，有助解脫呢？（1）無常。（2）無我。（3）一切皆不淨，即使外表美麗，本身仍然屬不淨。了知這一點，則能離貪、攀緣和執著。（4）肉體無用。（5）能捨。（6）不執著，要時時刻刻提醒自己。（7）寂滅（出離，解脫）。（8）世界上沒有一樣可靠的東西，生活的所需非常單純，不需一味追求外在的物欲。（9）諸行是不可愛的。物質和心所造之物，不永恆，會不斷變化。（10）時時懷著警覺呼吸。經常提醒自己這十樣，就是在修行。
99. 諸法住於心，一切好的、壞的、美麗的、醜陋的皆由心所製造，故要好好看住我們的心。
100. 若心中存留著「長的念頭」(Long Thought)，剪不斷，理還亂，則容易生罣礙，如同背負著一袋垃圾那麼累。昨天的煩惱，一年前做錯過的事，需要一直留在心中嗎？如果讓它們變成長的念頭，徒然造成內心負擔，不得自在。阿羅漢的心境是純淨簡單的，沒有長的念頭，沒有痛苦。外境來短暫感受之後，馬上放下，不會黏著，不會存在心中反覆地想。佛陀沒有長的念頭。他人的冒犯、污辱、惡行不會放在心上。發生之際即忘記，解脫自在，如如不動。
101. 五蘊是重擔，要快快倒掉。有色，但沒有蘊，讓它來來去去，不要累積在身心中。只有受，沒有蘊；只有想，沒有蘊；只有行，沒有蘊，才可能解脫。
102. 禪坐一段日子後，身心可能出現一種和諧自然的節奏，整個人會感覺非常舒服。禪坐中學習，讓外界事物進入六根一閃即過，不去黏著它，或受它影響。只是如鏡子般，看著它的生與滅，則不會有煩惱。
103. 所有東西皆不離生滅法。身體有生滅，外界的一切也有生滅。我們原本所擁有的，終會消失；原本健康的，終難保不生病痛；原本有錢的，最後可能散盡；原本當老闆的，也有可能倒閉而失業……。世間最大的生滅是生死，培養生滅智才能得到安詳，即使面對再大的變化，再壞的情境，也不會感動。
104. 有錢的不一定是富人。因為有錢，而心裡仍一直喜歡錢，貪愛錢，這是一種乞丐的心態。
105. 仔細想想，每天拜佛、念佛，佛菩薩就會來保護我們嗎？地球上幾十億人，人人皆要求佛菩薩保佑，他能不能忙得過來？或者這只是一種自我催眠而已？我們是希望靠自力活著，還是靠他力？

106. 我們生時終日勞碌，作牛作馬，為這苦惱，為那苦惱，整天忙著賺錢，擔心子女……。然而，一旦死亡來臨，以上這些都變得無意義。
107. 當一個人人生重病時，全身都不聽話。此時若能體會到無常，真正放下身心，反而不再痛苦，因為心已不再執取。
108. 內心被煩惱填滿，會產生一種負面的能量，造成行、住、坐、臥都無法正常，坐也坐不住，躺也躺不安穩。
109. 心如同電腦的硬碟一般，六根接觸外境，產生的受、愛、取、有……會不斷輸入心中，久久不消失。尤其煩惱，記得更牢。因此心要真正空掉不容易。
110. 靜坐有如擠牙膏，慢慢擠出內心的煩惱。又像擦黑板，時時擦乾淨板面上的灰。
111. 煩惱或悶氣浮現，靜下來注意呼吸，長吸長吐三次，煩惱或悶氣當下消失。練習每天靜坐，處理煩惱較快，可以立即切斷。
112. 試想，同一句罵人的話，若自己罵自己，沒什麼感覺。但由別人罵我們，往往起瞋恨心。這是由於執著我相，眾生相。
113. 有一位禪心法師，他說：「人們稱我為禪心，但我自知不是禪心」。每天睡覺前，他回顧一下：「今天某某人讚嘆禪心，某某人辱罵禪心，禪心做了某事，……。但，實際上我不是禪心」。將人跟名字分開，同時把問題丟給名字，不把問題放在身體內，如此會輕鬆自在許多。因為名字是假相，不需因他人的讚嘆或批評而執著。人批評名字，而認定他在罵我們，所以無法超越這種錯誤的執著。
114. 如果你說：「他罵我，我很難過。」你等於是讓難過變成「我的」，這是自我折磨。別人罵你時，不要去喜歡（執取）那句話，否則將成為愚痴的人。
115. 心總是不斷跑出去找麻煩，拿垃圾回來，徒增自己的煩惱。因此要用呼吸這條氣，綁住心，殺掉心，莫令它四處攀緣。唯有如此，才能解決不斷煩惱的問題。
116. 感覺身體累，試著躺下，手指壓住左鼻孔，閉起眼睛，專用右鼻孔，吸滿氣，再吐氣，可逐漸恢復體力。
117. 藉著觀察大自然，可領悟許多道理。比如：天空廣大無邊，覆蓋所有人，不論黑人、白人、好人、壞人、聰明的、愚笨的，均平等對待。人若對著天空吐口水，天不受污染，更不會動怒，只有吐的人弄髒自己而已。因此，天空可以過

瀉地面上的不淨，髒的水經過蒸發，仍可變成純淨的雲，下乾淨的雨。人是不是該向天空學習。

118. 從某方面來說，人不如樹。任何人來到樹下，它都會提供蔽蔭，沒有絲毫分別心。開花散播的香味，平等分享給眾生，毫不吝嗇，不帶分別心。相反的，人面對其他人時，都懷著分別心，有自我中心的觀念。因此，無法像樹那樣功德無量。
119. 佛陀對一切眾生全然平等。學習佛法，乞丐與國王相同，佛陀平等教導，無尊卑上下的分別心。佛陀雖慈悲，但也教誡人。只不過開示當時，內心清清楚楚，不會激動，也不被情緒牽著走。
120. 佛陀是何許人？佛陀可說是真理的發現者，生命的導師，最簡單的人，清淨的人。佛陀絕不會離生命談佛法，此可作為檢視正法的標準。
121. 佛陀未依靠外力，自己覺悟，可說是個自力的人。佛陀不求別人的崇拜、安慰、讚嘆，本身就是一位自力之人。
122. 有幾個人真正知道自己的心？若對自己的心不清楚，則離佛陀所說的覺還相當遠。為何許多人都不快樂？主要是不去看自己的心。平時多練習看自己的心，不要當心的奴隸。久而久之，是否能達到無心。
123. 生命有兩條路最重要。一條是呼吸，一條是心。但心太雜亂了，每天不斷地想，不斷地想，所想的多半是不好的成分。因此，要常常觀照心，讓雜染沈澱，逐漸達到清涼。
124. 第一要先皈依自己。皈依了自己之後，才能見到佛陀。如此才能皈依佛、法、僧。只拼命拜佛像沒有用，重要的是改正我們的觀念、心態和行為。依正法而行，佛陀自然在我們身邊。
125. 天天生活不快樂，或不懂怎麼快樂，那他將是個可憐的人，因為他的生命被愚痴和無明所籠罩。
126. 有些父母很喜歡控制孩子，不論在生活上，學習上，興趣上，甚至思想上都要干涉，造成孩子的負擔和痛苦。看看佛陀，他曾想控制別人嗎？佛陀崇尚自由，他以正法教導人們，從不勉強，也不指使他人。只有自發地學習佛陀，這樣才輕鬆愉快。

127. 佛陀不要求弟子依靠他，或聽命於他。佛陀教導弟子作個自力的人，而他本身即是最好的示現。佛陀完全放棄名和利，世俗的東西無法影響佛陀。所謂八風吹不動，任何毀、譽、苦、樂，都不會動搖佛陀平靜的心，即所謂如如不動的境界。佛陀見到受苦的人，不會表現出特別難過。並非佛陀不慈悲，而是佛陀深知其因緣，對受苦者的因果業力，了然於胸，故不感動。
128. 擁有金錢是寶藏？還是苦惱？有人病到快死了，心中仍惦記著存款，豈非愚痴？有人手握金錢，但心中仍充滿貪念，一心向外爭奪，這不正是自尋苦惱嗎？擁有的越多，是否快樂就越多？擁有子女、財產、樓房，但痛苦還是不斷產生，生、老、病、死照舊，並無長久的快樂。
129. 生命之囚包含物質與精神兩個層面。由「取」產生「結」，再由結成為「繫」與「縛」，囚禁身心、不得自在。人們有四種取著：貪欲取、見取、戒禁取、我語取。形成囚禁我們的牢籠。貪欲取：使人受各種貪念驅使，成為它的奴隸。見取：即執著邪見，包括內心的判斷、想法和希望。戒禁取：執守無意義的戒條，奉為例行政事。我語取：以「我」為權威說話，執此是實。心裡覺得：「我什麼都不缺乏」，才可能遠離取著的監獄，獲得真自由。
130. 為何需要祈禱？因內心不滿足，有太多「想要」，而心生祈求。由於眾多有所祈求，所以會出現「假」的解藥和修行法門。
131. 迷信的觀念、行為和習慣會形成囚牢。自己本身會創造囚牢，或遭受他人控制，不得自由。六根會成為囚牢。眼睛要求感官刺激，它從不滿足。其貪求是沒有限度的。其他根亦然。它們不斷要求更多更多，形成外結與內結，束縛身心。
132. 修行人若懷有戒禁取，一樣處於心靈的監獄。道場也可能是囚牢，如同一座堂皇的監獄。關鍵在：有沒有十方來、十方去，或認為這是「我的」寺院，大眾皆須聽命於「我」一人，不得違背或離去。這樣的邪見使道場成為監獄。不符合四聖諦的「神聖」也會形成囚牢，桎梏人心。善惡是不是一種囚牢？造惡業固然要受報；作善事若有取著，形成繫縛，也算一種囚牢。
133. 權力、地位和見解能影響大眾，左右社會，造成人群的囚牢。追求「清淨」是否也會形成囚牢？如果自以為最清淨，內心貢高我慢，看不起任何人，那麼這種清淨就成為一種囚牢。每天照例行公事生活、上下班，來來回回奔波，日夜重複，像不像在監獄裡頭？如何跳出囚牢？任何時間、地點，遇到任何事，皆能自由，不受控制，保持向內學習，才可能解脫。
134. 不必對未來存有疑慮。因為未來還沒到，根本無需掛心。把握當下最實在。

135. 種子裡有沒有藏著一棵樹？沒有。可是它落入泥土之後，終有可能長成一棵壯碩的樹，這當中妙不妙？
136. 生命之源在眼、耳、鼻、舌、身、意，以及他們接觸的色、聲、香、味、觸、法。懂得這其中奧妙的人便能明瞭生命之源，有可能解脫。
137. 六根接觸六塵，產生六識，便有了「我」「我所」。此時「我執」產生，緊接著就有「受」跟「取」，進而衍生一切生命現象。
138. 老子說：「無，名天地之始；有，名萬物之母。」眼、耳、鼻、舌、身五根本無執著，因為有「我」的概念，才會執著。若能回復最初的「無」、一切都不必煩惱痛苦，因「我」本是「無」。
139. 一生當中，有沒有人教導你認識自己？如果連自己都不認識，更別談明瞭生命之源了。明白生命之源，當知萬物一切皆屬自然、和諧，人也應該如此。生命之源是：只要單純地活著就是了。探討生命之源的第一步在：名色分別以及身心五蘊的分析。佛法談生命之源有四：業力、溫度（時節）、心識和食物。
140. 眼睛看就只是看，不需要難過或高興。耳朵只要單純聽聲音，不喜歡也不討厭。鼻子嗅氣味、舌頭嚐滋味、身體接觸外物，甚至心的思考等等，都是如此。放輕鬆就好。
141. 人活了一輩子，往往不懂得生命的意義，也從不去問怎麼了解自己、或如何生活、要怎麼死掉。如此將無法領會生命之源。我們在一生當中學習了許多事物，雖懂得一切外在如識，卻不明瞭自己以及生命之源，如此只有遮蔽人生之路。
142. 金錢、權力、地位，這些都不真實。只有生命才真正無價。人們往往向外追逐，卻忘了最偉大的生命。生命有無限價值。可是若不尊重自己的身體，任意糟蹋，身體會抗議，最後則提早死亡。
143. 身體健康時，往往容易執著，強烈抓取，心胸狹窄。一旦生病，反而比較能放得下、想得開，願意把所有物分享給別人。此時心胸反而變開闊。所以生病不見得壞，反而可以讓人悟道。
144. 地獄和天堂是詩人們幻想出來的，事實上根本不存在。哲學家會製造許多想像的邏輯觀念，使人陷入夢中。如：哲學家們提倡「自由」。但自由之後要做什麼？會不會反而感覺無聊？

145. 是否曾經快樂得不得了？此時要知道，將來有一天會痛苦得不得了。內心隨時要準備，明白樂之後必定有苦，自己能接受。如此較容易接觸真理。美麗當中藏有醜陋的成分；快樂背後往往隱含著悲傷。對此內心要明白，並有所準備。
146. 貧窮的人只想著賺錢，心中有「我很想賺錢」的念頭，等於已經具備乞丐身分了。悲傷的人一心想獲得快樂。這樣聰不聰明？獲得快樂後，一定會再出現苦，來沖淡快樂，反覆循環追逐，沒有止境。人多希望避開苦，追求樂。事實上努力獲得快樂，本身就含藏著許許多多苦。世上並沒有所謂真正的快樂。
147. 如果世上所有人都快樂得不得了，好不好？此時宗教還需要嗎？宗教師還有沒有存在的價值？
148. 快樂如何展現？它是由許多痛苦撐持起來的。例如：領得薪水時那一份快樂，是靠一個月做牛做馬換來的，代價相當高。所以說快樂多半很有限、很短暫，甚至可說是假的。「追求快樂」其實是句笑話。因為樂與苦是一體兩面的，要得到樂，必經過苦的過程，兩者是分不開的。
149. 一般人嘴上說不怕死，但深層潛意識之中仍舊有不想死的念頭。真正面臨死亡時，仍舊放不下很多東西。強調生命「無來無去」、「不生不滅」，用意是在提醒怕死的人，理性面對死亡。人一生當中，多數時間是想著：「我要好好活下去」；只有少數時候會想尋死。人生的要求就是好好地活在當下，並且一天比一天過得好。
150. 你喜歡白天或晚上？對此如果沒有感受，代表沒有真正活過。活著一天，對於白天、晚上整個過程都清清楚楚，將每一天視為自己的日子，真實地活著，生命才有價值。
151. 如果缺乏警覺心，少了念念分明，即使參加十日禪，打坐時只想著快點起坐，心不專注，坐到最後，只是抱得一個鐘而已。
152. 「時間」的真義是什麼？每一秒鐘即刻過去，告訴了我們：「變了……變了……變了……」，一刻都不停留。時間就是瞬間的無常變化。年齡也是由時間的推移和消逝累積而成的，人就在其中歷經生老病死。
153. 時間片刻不停留，一直在變化，你曾發覺時光的快速變遷嗎？時鐘的設計相當巧妙，秒針、分針、時針滴答滴答地跑，但人很少注意時鐘，並由此感受時間的變化。

154. 有沒有人曉得「涅槃的地址」？「涅槃的地址」到底在哪裡？就算解脫的人也不會給我們答案。什麼叫開悟？開悟的人會由衷讚嘆：「原來是這樣！」對過去理智上認知的真理，親身體悟，並且再一次確認。真正明白真理的人不會忙著將真理說給人聽，而整天教人做這做那的人，其實並不懂真理。
155. 獨處時，體會生命之歌，無聲的、無詞的，極為美好。生命之歌就在生活四周，隨時隨地可以發掘、享受。多多體驗生命之歌，可幫助我們打破內心的迷夢。
156. 為何在家人需要找出家人？因為可以幫助自己減少內心的垃圾、不良的念頭，以消除惡行和毀恨，有益於自我提昇。
157. 人是最好的有情眾生。我們往往忘了這一點，而低估自己。缺乏自信心的人，難以成功。人有能力利用自然，改善生活，提昇自我，這是人類勝過動物的地方。應該珍惜人身，開創成功的生命。你常想到自己的優點或缺點？時時往壞的方面想，或擔憂未來，都不切實際。常想自己的長處，自然表現出優點來，易於成功。
158. 內心常盤繞著壞事，久而久之，逐漸上癮，轉為習氣，將終生難改。心中所念所念，往往導向事實。善念引發善行，惡的念頭自然造作出壞行為。因此要念念分明，保持心念清淨。心中別留空間給懷疑、不安、恐懼感或醜惡的思想。多想想如何成功，積極向上提昇。
159. 不健康的念頭使細胞骯髒，身體產生病變。身體最佳良藥——常保歡喜心。堅強的信念則產生強健的體魄。保持樂觀。若修行多年，卻無樂觀的心情，等於徒勞無功。真正能快樂、輕鬆地過日子的人，最難能可貴。甚至比得人身、聞佛法還難得。
160. 內心想像出的陰暗、恐懼會阻礙成功。尼泊爾有句名言：「森林中的老虎不吃人；心裡的老虎卻每天侵噬我們。」
161. 你有沒有自己的路？有沒有明確的目標？如果沒有，要怎樣找到？凡人因缺少慧和決意，不知自己所選的路對不對，所以走得不會順，往往浪費許多時間和生命。生活上採取自利利他、自害害他、自苦苦他、自樂樂他、自悲悲他、自喜喜他，還是自捨捨他？選擇哪一條路完全由你決定。路的選擇有兩個方向：世間的（菩薩道）和出世間的（解脫道）。
162. 當不想走自己的路時，最大的障礙和敵人往往是自己。若學佛之後卻放不下自己，是件很可惜的事。不懂得使用心中的勇氣，人會逐漸懶散，所做的工作或

成品不會漂亮，甚至品質低落。不要小看自己。讓全身每一細胞時時保持活力。每天都能進步、成長。告訴自己：我是超人。讓全身靈動起來，潛能充分發揮。

163. 商人一心想用錢買開悟，這永遠辦不到。因為真理是無價的，不能買賣，只可以贈送。
164. 莫將他人的缺陷掛在心中，那只會浪費自身的能量。應多多把握他人好的一面。對事也是一樣。你心中怎麼想，就會成為你想的那樣。注意他人缺點的同時，就是在浪費自己的生命。何必花費時間在不值得提起的人身上呢？
165. 念頭和思想會化作語言，進一步付諸行動，最後導致結果。善念、善行帶來善的果報；惡念和惡行則帶來惡的果報。
166. 賺錢的目的只為了單純存錢，這樣對嗎？你若賺了一千元，想存多少？佛教經濟學認為：賺一千元，應拿二百五十元供給日常生活開支；儲蓄二百五十元；二百五十元用來投資或擴大事業；另外二百五十元分享給眾生，服務社會。這樣為四分法。懂得作正確投資，才可能有富足的人生。佛教經濟學的投資包含佈施、幫助他人的觀念。佛教經濟學主張：(1) 生產過程不要帶給地球污染或後遺症。(2) 經濟所賺取的利益要加以維護。(3) 行「正命」的經濟行為。
167. 在台灣，佛教談「結緣」，一旦結了緣之後，這份關係就始終存在，影響深遠。例如：贈送結緣書籍，雖然免費，卻具有相當高的價值，日後終有一天將會在對方身上出現價值來。原始佛教則重視「斷緣」，因為想得解脫。與人結緣太多、太深，反而不易解脫。若結緣助人是為了求功德和富貴，那更不恰當。
168. 現代經濟多半為了滿足六根的享受，儘量刺激感官。以致誤導人們，使人成為物質的奴隸。商業界時時推出新的流行商品，並利用大眾媒體誘惑人們購買。有人省吃儉用，卻捨得花一大筆錢購買名牌服飾、太陽眼鏡等。
169. 佛教教人重視生存的基本需求，飲食、衣服、居住、醫藥四者足夠就好，不需浪費金錢在無意義的物質享受。出家人穿袈裟，衣著簡單，對世俗所喜愛的漂亮服飾不感興趣，更不會在意世人眼光，一樣可以輕鬆自在，開心地唱歌、吹口哨。
170. 想存錢留給子孫，但屆時幣值卻已經貶低，沒有了價值。因此，一味存錢的觀念是錯誤的，而要懂得作正確的投資。



171. 一想到雲，心中浮現什麼？被烏雲（煩惱）遮蔽的心是怎樣的？若天空晴朗無雲；心地一片光明，多麼美好。抬頭仰望天空，內心感受如何？面對蔚藍的天空，有沒有純潔、安祥或美的感覺？夜晚的天空，是佈滿雲層美、還是晴朗無雲較美？鏡子明淨無污點，才能映照出美麗的形象。天空亦然。
172. 喜歡看雲或看天空？雲有雲的特色；天空有天空的特色。天空廣大無邊，像人的心一般；雲代表窄小、遮蔽，猶如內心的雜染。心應該比天空更寬大才對。然而我們的心往往現出複雜狀況，像天空的雲一般紛亂。心有沒有比天空更寬廣？還是越來越狹窄？心的方向要正確，不受任何侷限。
173. 讀一本書會不會想迅速地將它讀完？念書求學會不會希望快快畢業？讀完書或畢了業之後，是否代表學習已終止？不再讀書了？應以寬廣的心，持續不斷地學習，隨時自我成長，學無止境。
174. 自然界的雲帶來雨水，使人感覺涼快。大地猶如洗了澡，樹木、泥土變得芬芳。心中的雲卻對我們有害。死守著舊思想、舊觀念，遮蔽心靈，思考不會清新、深刻。
175. 身處文明進步社會，心不容易單純。外國人到尼泊爾觀光時，經常評論說：「尼泊爾人相當純樸」。言下之意，內心有優越感，自以為比較聰明、進步。
176. 善待自己容易快樂，要懂得善待自己。身體基本需要，如吃飯，寧可多花錢，吃得飽、有營養，才有體力和精神做事。莫本末倒置，隨意揮霍，反而忽略飲食健康。經常善待別人，較容易成功、出名。想在社會上成就，先要懂得服務他人。
177. 烏雲密佈、大雨滂沱的天候搭乘飛機，會不會有莫名的恐懼？一旦飛出雲端，呈現出的是廣大清朗明淨的天空，此時會感覺個人生命的渺小，人體相當脆弱而有限，一旦發生空難，瞬間化為烏有，所以不值得驕傲和執著。
178. 登高遠眺，視野廣闊，令人心曠神怡，會有不同於在室內或平地的感受。試試在高樓頂上用餐，體會不一樣的滋味。心與天空相應，寬闊無邊際，才能「活得快樂、死得開心」。
179. 吃飯時默念：吃下去之後，念頭會清淨、思考更靈活、做事都會成功。這樣的心情使吃飯成為一種享受，對健康也很有幫助。

180. 人無法超越吸氣和吐氣。對躺在病床、靠氧氣罩活命的人來說，任憑再多的財富、權力，只要沒有呼吸，就什麼都沒有了。
181. 一天之內，會不會常有各種念頭湧現心中？念頭是由外向內，還是由內向外？紛亂的念頭在身心內外反覆進出、來回循環，會不會感覺無聊？這些念頭如雲一般，沒有太大價值。不想它反而舒服。心中產生雜亂的念頭時，能不能馬上轉得過來？雜念生起時，只要看著它、觀察它，不必壓抑或厭惡。
182. 正常人和瘋子一樣，都會有瘋狂的念頭。不同的是：瘋子將它直接噴出來，表露於行；而正常人往內吞進去，壓抑在心。
183. 小朋友單純，容易快樂；成年人心思複雜，往往快樂不起來。事實上快樂應該隨年齡增加、智慧增長而逐漸增多才是。
184. 如何找到正道？首先要清楚何謂正確的道路。要求他人來救我們，這種觀念好不好？世上有沒有拯救者能救我們？即使有人能救我們，仍只是短暫的，終究會產生變化，不可能一勞永逸。任何神佛皆無法救我們，唯有靠自己。解脫更是個人的事，他人無法代勞，只有依循正道而行才能達到。禪修幫助我們體悟正道，禪修中後腦的細胞、神經都靈活起來，對事物的領悟會更深。
185. 大都份商人和出家人販賣虛幻的夢想。這些夢想無關生死輪迴與解脫，應快快丟棄。讓心靈不習於收集垃圾，不作白日夢。
186. 如何培養超越心？學學童稚的小朋友吧。有些小孩在貧窮、受苦、責罰當中，仍能一轉心態，快樂的面對。壞的變成好的，好的要變成更好的。遭遇任何事，都將它看成是「得獎」，這樣多麼輕鬆愉快！
187. 我並不是這個身體（I am not the body.）；我也不是心。心跟身是有距離的。若不在場，或聽不見時，別人的批評、謾罵完全不會影響我。眾人所指責、評斷的人並不是我。我不是這個肉體的。
188. 人之所以煩惱、痛苦是來自心的感受和想法。煩惱，若用功過度，反而會浮起來，愈停留則愈沉下去，此時宜放棄用功與停留，而用平衡的心解決煩惱。當渴愛、想識滅，所有的受都平靜之後，才會解脫。
189. 隨著時間消逝，年歲增長，慢慢地我們會老。所以要放棄物質的一切爭逐，行善而追求喜悅。不了解正法的人，就像酣睡中醒不過來的人一樣，他們都在別人的話裡面打轉，就像在平坦的路上痛苦地行走；了解正法的人，不會在別人

的話題裡卡住，他們就像在不平坦的路也走得順當。

190. 住在森林裡若不放棄我慢我執，仍放逸而住，則與修行無關。如果不放逸而住，就不會在痛苦中卡住，也可以超越生死。在森林裡修行的人，放棄了過去、未來的煩惱之後，雖然每天只吃一餐，還是可以容貌莊嚴。
191. 出家修行的人，不見得會懂現今物質世界的快樂，但是他們知道「所生的都會滅」，所以超越生滅之後，他們會找到快樂平安的路。
192. 家庭成員的關係，有的很親密，有的很疏離，其中有「渴愛」來打結。父母養育子女會得到快樂，也會帶來許多痛苦。錢財、名譽、權位會帶來快樂，也會帶來更多痛苦。人類擁有愈多，愈失去自由，其結果是愈痛苦。
193. 一般世俗人在空曠的地方獨處，會恐懼害怕，甚至感覺毛骨悚然。同樣的空曠處，對修行人而言，他會快樂得不得了。
194. 在寺院裡，念誦了這麼多早晚課，但佛菩薩根本聽不到，等於是空談。就好像電線準備好了，沒有通電，根本就是不來電。在台灣推廣原始佛教，就像跟耳聾的人講話，也像帶瞎子去看電影。
195. 在行住坐臥中，若不清楚覺察，根塵接觸失去敏銳力，就像行屍走肉一般。在身與心中，有「我」「我所」的觀念，就是邪見。因為身、心都是不斷變化的，實際上沒有一件事是永恆的，也沒有「我」「我所」。
196. 佛陀開示時，依人的能力而說法，有時簡單易懂，有時深奧耐人尋味。
197. 自然界一切萬物，美不美？欣賞一下天空、太陽、月亮、星星；或看看地球上的青山、森林、草原、湖泊、海洋，以及生活在其中的動植物，真是無一不美。人造的物品、景觀都相當有限且短暫，比不上自然之美。台灣的山脈極美。常登山、親近大自然，心胸會越來越開闊。
198. 人無法贏過自然。若是過度破壞自然，終有一天自然反撲，人類將難以生存。人在孤單時容易感覺無聊，因此想投入人群，尋找慰藉，最後反而迷失於群眾之中。不如走向大自然，嘗試與自然合而為一。
199. 世上的偉大發明或學說，均是由獨處而來。進一步說，只有獨處於自然，才能找到生命的答案。身可以為世俗之事而忙，但心要能獨處、不忙亂。

200. 有沒有真心愛過一棵樹？喜愛自然生命的人，心會趨向自然。相反的，如果偏愛物質，如：鑽戒、勞力士手錶、高級轎車……等，心就會不自然。人是自然的一部分，但所作所為卻經常違反自然，這是愚癡的代表。現代人生活在物質進步的時代，雖然方便，但大多與自然不相應。比如一旦沒有汽車代步，人就很難長途跋涉遠地。如此說來，人究竟是進步還是退步。
201. 有人搭車數小時到深山，卻只是坐在車內，懶得下車走入自然風光。不懂得把握當下的美景，好好體驗，卻心繫其他俗務，這樣太可惜。
202. 有自然相伴的生命最好最美，屬於最能增上的生命。與自然長期相處，心會趨向柔軟、自然。若貪愛物質享受，則心中充滿物慾，不容易平穩、自然。
203. 如果有一天突然停電十小時，會不會大罵三字經？為什麼會這麼生氣？因為太過依賴電器用品，回歸自然反而不習慣。
204. 自然界的東西有幾項特色：新鮮、清楚、乾淨。生活在大自然的生物本身很乾淨。被人類豢養的動物反而顯得骯髒。
205. 為何開悟的人不會煩悶？因為他的心與自然相應。佛陀曾在鹿野苑居住六年，所以心態、觀念都和一般世俗人不同。有人以惡語辱罵佛陀，佛陀並未發怒，只以平靜的語氣對他說：「請你原諒我，為了罵我，使你浪費了這麼多時間和能量。」
206. 自然會在無形中教導我們許多事物，使身心顯得穩定、平衡。深刻體會自然，再來看世俗生活，簡直就像演戲般，一點都不真實。多多接觸自然，增加對生命的了解，可培養宏觀的視野。如同登上山頂向原野作鳥瞰，一覽無遺。自然是生命最好的道路，常常保持與自然接觸，容易趨向輕鬆、解脫。
207. 現代人的生活充滿著貪、瞋、痴等污染，不斷進行發酵，時間越久越強烈。煩惱也是一樣，我們往往讓它在心中翻騰、累積，形成極大的負擔。
208. 台灣近來流行自然療法、生機飲食，然而在泰國或尼泊爾，從來沒有人如此提倡。相反的，他們愛吃西方科技製造的成品，比如：泡麵等。這是否只是物以稀為貴的道理而已？
209. 火為生命要素之一。沒有火，人無法成長。吃飯是為了消化、燃燒，產生能量。人就在燃燒過程中逐漸老化、死亡。

210. 人體正常溫度為 37℃，最多可容忍上下各增減 5℃。換言之，生命僅僅在 10℃之內，是不是相當脆弱而有限？
211. 一切都在燃燒。日常生活中的見、聞、嗅、嘗、覺、知，無一不在燃燒。六根與所接觸的六塵，產生的六識，均處於熾烈燃燒的狀態；燃料是貪瞋癡。苦受、樂受、不苦不樂受以憂、悲、苦、惱等感受時時在心中燃燒。
212. 人死亡經過火化、燃燒，最後將消失於無形，有什麼好執著的？心靈高尚的人能體悟：生命的一切在燃燒，終有一天會感覺膩。因此心不攀緣，能厭離，自由自在。到達開悟境界，內心明白：「此生已盡，梵行已立，所作皆辦，自知不受後有。」
213. 身體一方面在燃燒，同時仍能成長，相當不容易。人生數十年，應該能為後世立下典範、楷模，留給後人追思、懷念，否則生命便缺乏價值。如：給孤獨長者因奉獻佛教而留名青史，為後代所景仰，生命更有價值。
214. 是神造人，還是人造神？人都是依自己的形象造出神明。有兩種佛教徒：一種是自由、具有正見、正思惟的人。另一種是跟隨父母信仰，或被迫信奉，受儀式、戒條束縛的人。台灣有人以拜媽祖的心態拜佛，是一種有所祈求的信仰。只有「信」，沒有「覺」，如此將不利於正法的傳佈。
215. 生命在燃燒之中，所以一定要儘量讓自己活得順。我們不知下輩子會當什麼。若下一生出世為蛇，那麼這一世所擁有的一切還用得著嗎？人生在世，真正最須重視的是此生的生活及生命。
216. 若一個人一生中都是悲觀的，會認為悲觀是對的，相反地認為樂觀、如實觀是錯的。為什麼人無法跳脫「悲觀」？因來自於壓力，社會、家庭、國家、工作、精神的壓力等等。有位台灣的學者曾說：「擁有樂觀的心態，對台灣人而言就像是作夢一樣。」
217. 一個人無法時時保持愉快的心情，除了壓力沈重之外，對自己和別人都太嚴肅，因為沒有敞開心胸。快樂的人看所有的人事物都是快樂的，不快樂的人則反之。
218. 悲觀的人久而久之，就會產生各式各樣的疾病，悲觀的人無法把「想、感受、了解」這三件事放在一起，人通常是想一套、做一套、說一套。

219. 大多數的人是不快樂的過日子，少數的人是快樂的過日子。人們的苦太多，大多數的人都是在苦中作樂。我們人永遠都不滿足，但通常還沒有滿足心理、身理或禪修上的快樂時就「死了」。
220. 外國人稱「禪」是一種藥，學習禪修的人第一個要樂觀，一件事物雖有好、壞兩面，但我們有權力選擇好的那一面。
221. 人的一生都是在追求錢、名聲、地位，想想這樣對嗎？這三樣東西真的會使我們感到快樂嗎？不可能，那是錯誤的方向，有再多的錢、名聲、地位，內心也不會滿足。有錢的人未必會快樂，有錢之後擔心被偷，反倒是沒有錢的人比有錢的人快樂。
222. 樂觀的心態是好的、健康的，樂觀的人遇到任何問題也都將變成不是問題。悲觀的人遇到一點點小問題就是大問題。有歡喜心什麼問題都能解決，沒有歡喜心連小問題都將變成大問題。
223. 要解決問題很簡單，就是要培養樂觀、喜悅的心，這樣一來連在他周遭的人也會感染他的喜悅。
224. 看一個人比較輕鬆還是看一棵樹？我們因為有很多很多錯誤的想法，以很多錯誤觀念來判斷，至使身心無法放鬆、無法自在。我們必須練習把身放輕鬆，慢慢地心也放輕鬆，到最後就什麼都能放的下。
225. 快樂的人、有微笑的人，全身上下都感到很輕鬆、很舒服、內心充滿希望。人要「活得快樂，死得開心」一個人在活著的時候快快樂樂，在死時也會是快樂。
226. 當你在痛苦的時候，試著去理解你的痛苦，把它寫下來，在佛陀的面前大聲地念出來，同時也把快樂的事情寫出來、念出來，這就是在培養「觀照」。自己是否曾整理過自己的痛苦？從今天開始每天將自己的最快樂的事寫出來，這樣做是學習讓身心輕鬆、放得下、無掛礙。凡事不要抓得太緊。
227. 想想放不下的是「有生命的」還是「物質的」？如果執著的是有生命的話，那就太笨了，這是很嚴重的問題。物質的東西可以任我們擺佈，有生命的（個體）卻不肯任我們擺佈，因為他有他的想法我們無法去控制他的想法。對於控制不了的生命體為何還要執著呢！
228. 你想要「擁有」還是「自由」？是否愛管東管西，當個管家婆？考慮一下對方的感受，別人喜歡被管嗎？自己喜歡被管嗎？沒有一個人喜歡被別人管。

229. 注意！你所擁有東西，所帶來的苦實在太多了，很多的痛苦在等待著。佛陀告訴我們要放下、要鬆，不要緊繃，對東西不要抓的太緊。
230. 不要想改變別人，我是這樣，你是那樣，若一定要別人聽我的、信我的話，這樣子大家怎麼合得來、怎麼會輕鬆？這就是壓力。自己要尊敬自己，才會懂得尊敬別人。
231. 所有的問題都在吸氣和吐氣之間，當問到你的媽媽在哪裡？有人會回答：「在家裡，答案是錯，應該是在你的呼吸裡，所擁有的東西都聚集在一口氣當中。如果吸氣之後不能吐氣就死了，死了所擁有的東西也帶不走。
232. 當在起煩惱時，把鼻子和嘴巴關閉起來，那一個比較重要，當然是呼吸比較重要。一口氣不來一切也就結束了。
233. 什麼是法眼？有法的眼光。用念清楚地觀照心，這即是法眼，算是法眼的初步。能觀照持久，法眼也就能持續產生。反之，若失去念的話，則不可能有法眼。
234. 佛的法眼是一輩子的，一般人的法眼可能是短暫的，有法眼就達到學佛的目的了。法眼的另一個意思是「捨知」，什麼是「捨知」？捨是放下、丟棄；指在理解方面放得下。在思考方面不需要花費很久的時間去理解，這就是捨知。捨知就好比「鳥的翅膀一碰到水、火，馬上就會縮回來」。同樣地，不論是煩惱或快樂，一碰到就要馬上收回來。
235. 看到檸檬就想到酸，這樣的判斷對不對？一位有學佛的人，一看到檸檬就判斷是酸的，這樣是錯的。要嚐嚐看滋味如何才來斷定它的味道。例如壞掉的檸檬就不會酸，所以要嚐看看才知道它是酸或是甜。
236. 「苦、集、滅、道」每個人都能朗朗上口，但不一定會懂。苦是什麼？為什麼第一個是苦呢？苦和樂比較起來，苦的感受較深刻。每一個都討厭苦，但也無法脫離。
237. 父母親的愛比較大，還是佛陀的愛比較大？答案是佛陀的愛比較大。佛陀的愛是自由，朝向解脫道；父母親的愛是一種擁有，是可愛的業障。
238. 多練習打坐，只要注意自己的呼吸，給自己多一點心靈的沉澱。用念來觀照呼吸，如果整個身體都觀照到的話，你會發現心沉澱許多。如果沒有讓心及煩惱沉澱下來的話，就像是經過搖晃的蘋果汁一樣混濁不清澈。

239. 印度人捉猴子的方式是在一顆椰子上挖一個洞，恰好猴子的手可以伸進去，然後在椰子的裡面放很多的豆子，當牠手抓滿豆子時，手卻拿不出來，拼命地想甩掉手上的椰子，而手卻緊握著拳頭不放，在掙扎的當中就被捉走了。這就好比人對於煩惱緊抓著不放，心掛礙在那件事上，被束縛而不快樂。猶如猴子的手緊抓著豆子不放，殊不知一鬆手就可解脫、就會快樂。
240. 打坐是超越心、不管心，這樣就不會進入痛苦。超越心，苦就無法進入，因為痛苦是集在心中的。
241. 人的想像力很豐富，譬如說第一次去一個地方之前，都會先想像那裡的情景會是如何如何，真正去到那裡之後會不會是那樣？通常是不會的。因為那是人們過度的想像。
242. 什麼是有夠笨的人——活在別人的思考裡，活在別人的嘴巴上。有人讚嘆你長得很漂亮，你會不會相信？有人罵你長得很醜，你會不會難過？凡夫對好聽的話高興，不好聽的話不高興。這算是知識低的人。
243. 佛陀沒有要我們相信他，相信與不相信，佛陀都不會在意，自己要走自己的路。佛陀告訴我們的道路，如果覺得快樂的話，你可以試試看，不接受也無妨。
244. 每個人的信仰都不同，所以我們不要任何人相信我們，只要相信自己、了解自己、做好自己，懂得自己快樂，也帶給別人快樂，分享給別人。自己先要懂得快樂，才能帶給別人快樂。
245. 規劃一下我們生命的方向，難道一生到死都只是工作嗎？你是工作狂嗎？工作的目的只是為了錢嗎？工作只是我們生命的一小部分而已。
246. 在家居士的忍辱波羅蜜更甚出家人，在家人有很多的重擔：家庭的責任、自己的責任、社會的責任等等，在家居士有太多太多的責任。
247. 你生命當中的節日是什麼時候？生命當中要有節日，人到四十、五十歲責任減少時，那就是節日的開始。
248. 從歷史來看，對「錢、名、地位」這三樣，少數人真正將它用在好的地方，大多數的人都是用在壞的地方，這就是在培養我慢、我執。不論在家或出家，當有了「錢、名、地位」之後，卻抓得很緊。如果將這些放下的話，就是生命的節日，就像在慶祝一樣，可以很輕鬆。



249. 你是虐待狂或是被虐待狂？有些問題來自於外在的因素，別人一直丟垃圾給你，你要一直接受嗎？垃圾永遠清理不完。接受的話就是被虐待狂。
250. 修行人是自由、解放，好比野生動物，而在家人是束縛，就像是動物園裡的動物。一隻鳥從籠子裡被放出來時，牠覺得很自由；但人們卻認為那籠子是生活中不可缺少的東西，認為那籠子是安穩、安詳的地方。不知不覺地成為被虐待狂。
251. 你算是正常的瘋子還是不正常的瘋子？大部分的人都認為自己是正常。正常的瘋子在我們認為是瘋子，但正常的瘋子也認為我們是瘋子。判斷正常與不正常就端看覺性高不高、念力強不強。
252. 每個人的角度、觀念、看法都不同，在別人看來是對，我不認為是對。好比鳥飛來飛去很自在，牠看人們開車跑來跑去很奇怪，為什麼不用飛的；狗安安靜靜地在睡覺，人們在那裡大聲吵鬧，牠們搞不清楚人們在做什麼，牠們也會認為我們是笨蛋。
253. 煩惱的來源是執著太多。好比一個牽牛的人要把牛綁起來，有人就問他，到底是誰綁誰？人綁牛？還是牛綁人？對一個心愛的人或東西，考慮看看是他綁你？還是你綁他？哪一方面強？哪一方面弱？有時是主動，有時是被動的。你在綁人？或者你是被綁？
254. 執著的再多，最後還是要死掉。執著多的人會去善趣地？還是惡趣地？有執著就是違背佛陀的教導。佛陀教導我們要喜悅、快樂、簡單。
255. 問問自己：學習佛法之後了解什麼？懂的是什麼？佛陀說：「了解的是苦，懂的是苦；不了解的也是苦，不懂的也是苦。」愈了解苦，愈能啟發出離。
256. 遇到不喜歡的事情就難過，碰到快樂的事就高興，這對嗎？不對。對聖者來說，對於喜歡或不喜歡的事，以捨心面對，不苦也不樂。
257. 如果能夠念念分明，不論身處何方，會感到輕鬆。在工作、讀書上多一分自在，少一分煩惱。
258. 正見是「確定」之意，與三法印相應就有正見，無我就無我，苦就苦，無常就無常。反之，無我認為有我，苦認為樂，無常認為常，與三法印不相應就是邪見。

259. 看任何人事物，以三法印來做標籤，來防止貪著。無常的東西一直在變化，抓也抓不住，如果執著的話那就錯了。在無明的情況之下，執著就產生了。對於無常的東西會執著，是警覺心不夠，無法看得透徹，對無常、苦和無我無法體會，表示邪見很重。
260. 解脫的人看得很透徹，一觸到境馬上用三法印來過濾，是先知先覺，屬慧根強的人。而一般的人看不透徹，等到執著完之後，才生起無常、苦、無我，是後知後覺，鈍根非常強。對三法印雖無法深刻體會，但至少要能夠理解，慢慢地煩惱會減少。
261. 正見是八正道的首要，非常重要。八正道是正的而不是邪，「邪」：耳朵認為牙齒，牙齒認為耳朵，偏見重。
262. 衡量一個修行人，端看他正見的深淺。在泰國森林裡衡量的標準：第一我執是否很重、第二是否存有戒禁取、第三是否了解三法印。對事物的觀察透不透徹。修行若不依靠三法印是無法成就。為什麼成羅漢的人不會有煩惱？當他的六根接觸到六塵時用三法印來衡量、判斷，解脫的人不會存好奇心、不感到奇妙，甚至沒有恐懼感。
263. 四種芒果：1. 生而外表熟；2. 熟而外表生；3. 生而外表生；4. 熟而外表熟。這比喻學佛的四種人：1. 虛有其表，實無內涵；2. 外表醜陋，但有內涵；3. 內外都醜陋；4. 內外都美麗。你是屬於哪一種芒果呢？
264. 死亡不是壞的東西，是一條人人必經的路，是早或慢而已。
265. 當煩惱衝擊、無法承受、想不開，有先入為主的觀念時，就一定要與善知識或朋友多談談話，化解心中的結。
266. 我們迷信重，都有一個期待希望未來是如何，這是錯誤的觀念。信仰傳統佛教的人，都想要去極樂世界，但是不能夠直接去，知道為什麼嗎？要經過大師的誦念、加持才可以到達。
267. 佛法是自己修證自己，自己快樂或不快樂，自己衡量自己學習佛法
268. 先進的國家講求物質方面的發展，落後的國家沒有辦法得到那些物質，所以不會追求物質的快樂，會追求精神快樂，這是強迫性的，因為無法選擇。

269. 雪山是什麼顏色？大部分的人會說是白色。但在不同的光線之下就會產生不同的顏色。在陽光照射下是白色，在夕陽照射下是金黃色。這在告訴我們思考不能只看一面。
270. 什麼是覺悟？字面上的意思是學習看見自己的心。另一個意思是觀照自己的六根，「心」指意根、「悟」指五根。六根接觸六塵時沒有障礙，六根很玲瓏，不會卡住。
271. 覺悟的人都會有一種感受，「喔！原來如此！」恍然大悟的意思。迷信的人也會認為自己覺悟了，有一個「認為」就錯了，那不是覺悟，原來如此不會有「認為」，認為是透過想，還存有懷疑。
272. 肚子餓的時候，說：「我餓」，這樣子對嗎？是我的心在餓，不是肚子在餓。色法與名法不同，實際上是色法在吃。肚子餓是一種苦受，跟心有關，屬受蘊。
273. 如何在吃的過程中斷定「貪」與「不貪」？要有覺。在取食物時候是否有清楚地觀察，覺照強不強。羅漢在吃東西的時候很清楚地觀照。羅漢也會說「好吃」或「不好吃」，但不執取，不會有情緒上的波動（貪、瞋、痴）。凡夫分辨好吃、不好吃是產生貪著，而羅漢能清楚地分辨食物味道的好壞，如果不清楚的話就跟笨蛋的人沒二樣，二者的差別在於有無「貪著、染著」。
274. 在樹上成熟的水果好想掉下去，但在旁邊未成熟的水果好緊張。為什麼？這是描述「恐懼感」，對未來感到害怕。就像人對出生不會害怕，對死亡會害怕。
275. 有一個人掉了十塊錢在水溝裡，他捨不得那十塊錢，在水溝裡撈那十塊錢，等撈到那十塊錢時，整個皮包都不見了。為了那十塊錢卻損失了好幾十萬塊，這樣值得嗎？
276. 有的人賺錢是為了花，有些人賺錢是為了存，但真正賺錢的目的是因為「很窮、還不夠」，所以才要賺錢。有人是身窮心不窮，有人則是心窮身不窮。家財萬貫的富翁，還捨不得花一頓飯的錢，那他簡直比乞丐還窮。
277. 人通常不會觀照呼吸，有人在吸氣時注意，吐氣時不注意；也有人吐氣時注意，而吸氣不注意。這可以透過長期練習作自我調整。人一出生就開始吸氣，吸氣是為了活下去；臨終時，最後一次吐氣，然後死亡。因此，何謂生命？生命就在吸氣、吐氣之間。

278. 吸氣舒服，還是吐氣舒服？吸氣時要用力，較緊張；吐氣則感覺平和、放鬆。吸氣象徵生，吐氣象徵死，如此死亡反而是輕鬆、舒服的。死亡之後，無須再勞累、不必再憂愁、不再有悲傷。
279. 每一口氣都包含了生死…生死…。死亡是在出生之後就伴隨而來的。現在活著，有一天一定要死掉。我在，不在，都無所謂。什麼都不在意，一切看破。我們不曾死過，也不知死後是怎麼樣，為什麼要害怕？人怕死的原因是沒有真正活過。賺的錢越來越多，可是生命卻越來越短少、無價值。對死亡沒有信心，所以怕死。要這麼告訴自己：「我已經活過了，可以接受死亡，沒關係。」
280. 從生到死的過程是一種旅行，如何走得好、過得順？如同培育種子，從發芽直到長成一棵樹，開花結果，要好好照顧，別讓它乾掉、枯死。生到死的過程也會成就各種果報，端看我們自己怎麼做。每天睡前躺在床上，練習火遍。觀想雙腳大拇指著了火，逐漸往上蔓延，燃燒全身。試想：當身體碰上太陽或火時，瞬間化為塵和氣，不再是當初那個肉體了，如此有什麼好執著的。
281. 有沒有這樣的經驗：睡覺時肚子飢餓，腦中幻想著豐盛的食物，不知不覺入睡，口水流滿枕頭，醒來之後竟然有飽足的感覺。這一切都是詭計多端的心在作祟。
282. 我們身上本來就有喜歡、不喜歡、快樂、生氣等等情緒，一碰到外界的人、事、物時，就受刺激而被引發出來。事實上是我們自己找藉口發洩情緒，無關乎仇人朋友或外在事物。比如：一樣走在街上，有人會氣惱混亂的交通；有人卻是格外的愉快，這完全是自己的情緒在作怪。
283. 心中討厭的人對我們有沒有益處？有的，他可以幫助我們培養「忍辱」波羅蜜。
284. 為何會有苦跟樂？苦樂多半來自自我情緒(Self-emotion)的表演。佛陀沒有自我情緒(Self-emotion)，所以沒有苦樂的情緒。
285. 中獎一萬元高興還是十萬元較高興？一般人會喜歡領十萬元，但這只是貪心在作祟而已。
286. 每天早上睡醒，未張眼之前先自我設定：「今天我要過快樂的一天。」之後再起床，如此真的能實現愉快的一天。
287. 心有四種狀態：夢、睡、醒、覺。凡人一生多處於前三項，活得不知不覺，容易產生問題。夢是不真實的。而醒著的時候所做的事真不真實？有沒有什麼價

值？一旦有了覺之後，醒時也如作夢一般，全是假相，沒有意義。覺悟者不會睡覺、入夢，時時保持念念分明。

288. 早上起床時，心會如何？心會平靜、微細、新鮮、有深度、易於接受和吸收。有了這五種特性之後，心會具備能量。早晨正是身心能量升起的時候；晚上能量消滅，應當休息。
289. 靜坐時選擇的地點越高越好，比如在山上靜坐。猶如進入清淨的天空，心會變寬闊。此時你就是天空，你就是一切。只有包容，沒有排斥。
290. 一般人每天忙著做這、做那，卻不知為何而做。心中充滿各種欲求和渴望，但不明白自己為何受欲望擺佈。內心充滿疑問，而無法找到答案。
291. 你跟你的心一樣不一樣？你在心裡面，還是心在你裡面？將你和心的距離拉開，區分「身分」和「心分」，告訴自己：「心所想的，跟我沒有關係」，不要讓心幻想的東西影響到你。如果是我在心裡，那麼心一出問題，我馬上迷失。若是心在我裡，當心有問題時，對我的影響會比較小。所以要把心看得比較小，把自己（我）看得比較大才是。
292. 人們在經歷過災難之後，有可能產生恐懼症。內心的幻想和恐慌有深遠的影響力。如果將恐懼換成佛法，那該多好。
293. 自己生病時的擔心和探望病人時的擔心會不會一樣？同樣是病，但發生在自己和別人身上，情況並不相同。
294. 死亡的人已安息，可是在世的人卻繼續痛哭、哀傷，這是不必要的。
295. 心自己有一套運作模式，往往不管我們。忙著做高興的事時，心不會覺得麻煩；但是如果做不喜歡的事時，心馬上起煩惱、覺得討厭。心跟身一樣，都要求舒適，趨吉避凶。所以可以自己先行設定：苦中是有樂的，而樂也會變作苦，心中清楚明白。不要常常被心騙，迷失在過去的各種苦跟樂，也別幻想著未來的苦樂，否則將會越來越笨。
296. 吸氣時，吸入所有的痛苦和問題，加以注意，看清這些煩惱之後，苦自然消失，且會產生能量和力量。吐氣時，相當快樂、舒暢。因為過程當中產生了觀。可見苦透過呼吸、觀照會轉成樂。

297. 有沒有感謝過欺負你、辱罵你的人？待你不好的人，對你來說算是好人。受委屈的傷口本在我們自己內心，苦和恨都只是自己在意、自己去想的，不見得對。
298. 苦也需要力量。苦的力量可以將它轉變成樂。首先別去管心中產生的恨念，而代之以慈、悲、喜、捨。單純地把握自己，做你自己。心中苦時，關起門來，閉上眼睛，假裝笑，告訴自己要快樂。這是可以自己設定的。自己的苦未解決，不可能幫助別人快樂。必須自己快樂，才能帶給別人快樂。
299. 一聽到別人對自己的批評就難過，那是由於缺乏心的力量。應該這麼想：「他是他，我是我，他的批評、謾罵不會影響到我。」如果對方罵我愚笨，我就生氣，那才是真的愚笨。
300. 一般在日常生活當中，大部分的人都不會去注意自己呼吸和吐氣。所以打坐時最重要的是注意呼吸，要把握，要清楚的知道呼吸。無法把握自己的呼吸，而想依靠其他的事物也是一件很難的事。
301. 一個好好的人，睡一覺醒來就死了，原因是「念力不夠」所致。生命本是無常變化的，而不是正在改變。無常之苦的變化要比其他的苦來的大，無人幸免。
302. 人的一生中充滿了苦，樂的部分是極少的。為了一點點的快樂，必須付出苦的代價。「世間雖充滿了苦，但我不身歷其中，不感到痛苦。」這就是無我的羅漢境界。凡夫我執強，認為這是「我的苦！我的苦！」，而不斷在苦上加苦，藉由羅漢無我的境界來淡化我執。
303. 怕死的人，想要生而不想死，對於不可能的事去追求是痛苦的事。了解透徹的人，想要死而不想生。這世間有一場漫長的夢，生老病死都在你之內。每天都在不斷上演著生老病死的戲碼。
304. 如果「有你」就錯了，如果「沒有你」就對了。比喻：「我執重」的話就錯了，「沒有我執」的話就對了。
305. 如何扮演好羅漢這個角色？問：你在嗎？答：我不在。問：為什麼你不在？答：有我就有煩惱。問：你有什麼呢？答：我什麼都沒有，只是五蘊合和而已。注意：羅漢是沒有「我」「我所」。
306. 煩惱、痛苦時怎麼辦？想想苦從那裡來？由我們或他人的身口意而來。佛陀告訴我們不要追求苦或樂，只要平衡苦和樂即可。

307. 貓、狗、人的天堂裡有什麼？貓的天堂裡有老鼠、狗的天堂裡有骨頭、人的天堂裡有仙女、帥哥。比喻：人間欠缺的完全寄托在天堂裡。
308. 打從一出母胎就開始培養我執，小朋友在吵架時都會說：「這是我的！」父母給我的，老師教我的……，都是在培養我執，這些我執有時大有時小。這是「全方位培養的我執。」大的我執：成功所得到的讚賞、光彩、自信。小的我執：我不成功、我失敗、氣餒、自卑。不論是大或小的我執都是一種病。你是「大我」還是「小我」？
309. 大家都欺負你、看不起你，為什麼？太善良、太老實、柔軟。別人打時，你柔軟對付，雖然還是會痛，但不是那麼痛。就像對軟軟的牛糞，丟一顆石頭，它會黏住在牛糞裡，柔軟的話就能夠包容。
310. 在生活中「給」與「拿」這二者的交互作用，是與我們息息相關，這兩者無法分開，無法單獨存在。如：一顆蘋果是從樹上來的，吃完之後排泄出來，變成肥料又被樹吸收回去。呼吸也是一樣，人吐出的二氧化碳被樹吸走，樹吐出的氧氣被人們吸走。我們需要的它給我們，它們需要的我們給它。
311. 認為家庭、社會、國家對自己有好處，這樣的觀念對嗎？再想想這樣的可能度高嗎？我們與家庭、社會、國家相形之下是渺小的，家庭、社會、國家不可能對我們有用，而是要我們對他們有用、要服務。一般人都無法接受，家庭、社會、國家需要我們對他們有用處，而不是他們對我們有用處。家庭、社會、國家不讓你自由，只要你有用處。在文明的國家裡只要你是一個沒有用的人，你即是被家庭、社會、國家淘汰。佛陀的看法完全是相反的，佛陀對於人們有益處，並不要我們對他有用處。
312. 「苦力」跟「腦力」差異在那裡？雖然用腦力的方式賺錢比較快，但也必須付出代價，它所帶給的煩惱與不安比苦力來的大。用苦力的人累了休息就好了。
313. 你是開朗的人還是封閉的人？封閉的人就是在意太多。有悶氣、煩惱的人，找朋友講講話、舒解舒解，悶氣就會消。
314. 一切甜美的關係，都會以苦來結束。甜蜜的關係，為什麼到最後會是痛苦？有太多期待。
315. 魔術為純表演，是一種把戲。神通多為傳說，缺乏證明，甚至可能是一種騙術。魔術帶給人們歡樂；神通卻常被用來欺騙可憐的人們。

316. 神通也可以表演。例如：聲稱自己閉關，不見任何人，一年才出關一次。有的住在墳場；自稱打坐時看到光；或緊閉嘴巴、從不講話……，故弄玄虛，無奇不有。若具有神通，能知他人內心善、惡，而自己貪、瞋、痴不減，有什麼意思？要表現神通法門非常簡單，只要逢人就說好聽的話，以「蜜舌」迷惑聽者的心，他便會相信你所說的一切。如果具有神通，卻不能與解脫相應，那一點也沒有用。
317. 神通指肉身的變化。天眼通能看見一般肉眼所不能見者。看事物眼光放遠，能明瞭過去，洞悉目前，預見未來，最好。天耳通指耳根特別敏銳，能聽見許多深邃的聲音。有沒有傾聽過大地的聲音？聽聽月亮、天空和宇宙的聲音，或向內諦聽身體和心的聲音，你也可能有天耳通。他心通的人可藉觀察五官、行為，判斷一個人內心的狀況。猶如母親在嬰兒哭泣時，能迅速分辨出小孩是餓了、生病、或尿布濕了。他心通的人不會去探求他人內心的念頭、煩惱和垃圾，那是無意義的。
318. 雙手合十，代表一個是我，一個是你，你和我是平等的，沒有誰比誰高，沒有誰比誰低。一切十方來十方去，一切歸十方所有，不歸任何個人所擁有。
319. 我們所做的一切，不是為了功德，是為了成就智慧，當有了智慧，就會看的清楚，想的明白，自然不會有煩惱，心也能寧靜喜悅。





## 世間法偈頌

禮拜三寶之後，我當說世間法。這世間法是從各種聖典節錄出來的重點，用簡要的巴利文來闡述。

2. 世間法是針對這世界上的人而說的，可以算是人們的父母、老師、朋友。  
所以，人們一定要知道世間法。明白世間法之後，會成為廣學多聞的人。

### 智者品

3. 懶惰的人，哪裡會有學問？沒有學問的人，哪裡會有錢？  
沒有錢的人，哪裡會有朋友？沒有朋友的人，哪裡會有快樂？  
沒有快樂的人，哪裡會有福報？沒有福報的人，哪裡會有解脫？
4. 學問不等於財產，學問不會被小偷偷走。  
學問是生活在世界上的重要朋友，學問的快樂會延續到來世。
5. 不要小看你所學的，所牢記的學問。  
像螞蟻築窩，像小水滴注滿水瓶，是日久累積而成的。
6. 不要小看知識與學問，清楚熟知一個技巧，當可以維持生命。
7. 不必然每一顆石頭裡都蘊含鑽石；不必然每一隻大象都配戴奇珠；  
不必然每一座森林都有檀香木；也不必然每一個地方都有智者。
8. 如果聽說一個廣學多聞的智者住在某地方，則有心鑽研學習的人，  
應該果敢決斷去拜訪他，向他請益。
9. 慢慢地學習，慢慢地賺錢，放慢慾求，緩緩生氣，慢慢地爬山。  
這五件事都要慢慢地做。
10. 天啟書、世俗智、數學、瑜伽、法律、勝論、音樂、會計、弓箭和考古。
11. 醫學、歷史、天文學、幻術、詩歌、邏輯、咒語、文法學。  
（這是十八種古印度的學問）

12. 智者未被問時，安然如寂靜的鼓；當他被諮詢，則如擊響的鳴鼓。  
愚笨的人，無論被問或未被問，經常都是聒噪多言的。
13. 書本上的知識、別人手上的錢，當事情發生的時刻，若派不上用場，  
那不等於學問，那不等於錢財。
14. 衡量池水，察看蓮花的莖。衡量家庭，觀察其規矩。  
衡量一個人，觀察其談吐。衡量土地，觀草木之榮枯。
15. 不讀書的人，隨意涉覽就以為很多了。他見識狹小而幼稚，  
就像從未見過大海的井底之蛙。
16. 生命的第一階段沒有認真學習；生命的第二階段沒有努力賺錢；  
生命的第三階段沒有修行學法；生命的第四階段要做什麼？
17. 兒子，為何疏懶於讀書！沒有讀書的人，要做粗重卑微的工作；  
學識豐富的人，才會被世人尊重。所以，兒子呀，你要每天認真讀書！
18. 如果未能善盡職責教導子女，則媽媽變仇人，爸爸變敵人。  
因為他們在人群中沒有光彩，就像天鵝群中的小鷺鷥。
19. 誰把山上的刺磨得這麼尖銳！誰為鹿的眼睛化妝這麼漂亮！  
誰在蓮花池裡撒香味！誰為好家庭教導出好兒女！  
這些都是無所勉強的自然現象。
20. 沒有加調味料的檳榔，沒有滋味；沒有錢的人，裝扮不入流。  
沒有加鹽的菜，淡而無味；沒有學語言的人，文法對他毫無意義。
21. 有心向學的人，學問會進步；廣學多聞的人，智慧漸增長；  
透過智慧判斷，更容易明了事理內涵；明辨事理內涵是舒服快樂的。
22. 飲食、男女、睡覺，是牛跟人一樣都有的；唯獨「學問」是人特有的。  
人如果只是像牛那樣，等於是低級的。
23. 沒有等於知識的朋友；沒有等於疾病的敵人；  
沒有等於自己的愛人；也沒有等於業的力量。
24. 烏鴉中的天鵝，牛群中的獅子，驢群中的馬，愚人中的智者，不能顯出光彩。

25. 如果愚笨的人一輩子與智者住在一起，而他不知道法，  
就像湯匙不知道湯的味道。
26. 如果聰明的人短時間與智者住在一起，而他很快就知道法，  
就像舌頭品嚐了湯的味道。
27. 英雄沒有武器不要上戰場。  
同樣的，智者、旅行者、商人，出國的時候，不能毫無準備。
28. 智者不會對外宣揚破產、熱惱、家中惡行、受騙、被藐視.... 等等壞事。
29. 經過思考才說話，衡量能力才去愛，有節制地生氣。  
誰知道這三樣，才是智者。
30. 沒有錢的人卻想吃山珍海味；沒有體力的人卻想害人；  
沒有知識的人卻愛講話；這三種人有如瘋子一般。
31. 不請自來，不問自答，自我誇耀，這三件事是沒有水準的。
32. 醜人愛裝扮，知識低的人愛講話，少水的瓶子易晃盪，少奶的乳牛亂蹦亂跳。
33. 青蛙跪地自認為是獅子；烏鴉嘎嘎啼叫，自認為比擬喜鵲的聲音。  
愚笨的人自認為是智者，當智者詢問時，他卻哼哼哈哈矇混過去。
34. 青蛙跪地，自以為是獅子；豬吽吽吼叫，自以為是豹；  
貓顧盼自雄，自以為是老虎。每一個智者的學問各有所長。
35. 國王不會滿足他的財富；大海不會滿足於水；  
眼睛愛看美麗的東西，永遠不會滿足。智者對於善說的追尋，永無止境。
36. 雖然出生於富貴家庭，具足年輕美貌，如果缺乏見識，也不算光彩，  
像沒有香味的紅鸚鵡花。
37. 貧寒家庭的子弟也可以成為大臣，愚人的子弟也可以成為智者，  
窮苦的人也可能成為富翁。所以，不要輕視出身低的人。
38. 貪心的學生無論什麼十八般武藝都想學，卻多而駁雜，學不專精，  
只學到膚淺的皮毛。他想開口說話，卻像啞巴看到夢境，有口難言。

39. 陶匠製造陶瓷，不是為了要打破它，而是為了當作裝飾。  
老師責罵學生，不是為了將他推入惡趣，而是為了他的成長。
40. 裝盛香花的葉子，會沾染花的香氣。  
和智者相處在一起，會耳濡目染，深受好的影響。

### 善 人 品

41. 與高尚的人結緣，與高尚的人交往；親近善人的真法，必定有利而無害。
42. 與惡人絕交，與善人結交；日夜行善，念念無常。
43. 熟透的無花果，表皮若是豔紅色，內部則充滿小蟲，就如惡人的心。
44. 成熟的波羅蜜，外表雖然有刺，果肉甜美的甘露，就如善人的心。
45. 乾燥的檀木，不失其香味；戰場上的大象，不會放棄他的榮耀。  
機器搾取的甘蔗汁，不失其甜味；智者怎麼受苦，也不會放棄法味。
46. 獅子無論多麼飢餓，不吃樹葉。獅子無論多麼消瘦，不吃大象的肉。
47. 好家庭的子弟，會盡心愛護家庭；無論怎麼痛苦，不做卑鄙的事。
48. 世上的檀木味道是清涼的，月亮比它清涼，善人的善語，比它們更清涼。
49. 即使太陽從西方升起，或聖母峰崩坍了；  
即使地獄的火涼了，或高山頂上開蓮花；  
善人的善語依然不會顛倒。
50. 大樹蔭下多麼清涼，父母和親友的庇蔭比樹蔭清涼，  
老師和國王的影響比親人的庇蔭更清涼，佛法的清涼更遠勝過一切。
51. 蜜蜂喜歡花朵，善人喜歡別人的優點；  
蒼蠅喜歡腐臭，惡人喜歡別人的缺點。
52. 惡口的母親是低級的，惡行的父親是低級的，  
父母的惡口與惡行都是低級的。

53. 善口的母親是高尚的，善行的父親是高尚的，  
父母的善口與善行都是高尚的。
54. 戰場上須要英雄，內心散亂不安時，須要顧問；  
美食當前須要親愛的人，不明白事理時，須要智者。
55. 狗看見了狗，便露出牙齒以示威；惡人見了善人，便滿懷瞋怒生害意。
56. 凡事皆不應求快，自己處理或請人代辦，千萬勿急躁。  
匆忙成辦的事，愚鈍之人總在事後懊悔！（呷緊撞破碗）
57. 放棄瞋怒，可以遠離熱惱。智者常讚歎：放下偽善，一切人的惡口要忍耐。  
寧靜安詳的人（佛陀）說：這些都是最好的忍辱。
58. 住在狹窄的地方是苦，住在骯髒的地方也苦；住在怨敵之中，比那還苦；  
與忘恩負義的人住在一起，就苦惱至極了。
59. 教導人防止惡習氣，好人會喜歡，壞人會討厭。
60. 要贏過高尚的人，須要柔軟謙卑；要贏過英雄們，須要個個擊破；  
要贏過卑微的人，須要略施小惠；要贏過同等的人，須要精進努力。
61. 對於僧團，毒物不是毒，財產才是毒；  
毒物只會殺害一個人，僧團的財產會毀滅一切。
62. 馬兒好不好，要觀察牠奔馳；牛隻好不好，要觀察牠拉車；  
乳牛好不好，要觀察牠的奶；是不是智者，要觀察他的言談舉止。
63. 好人的錢財雖然少，可是像井裡的水一樣可靠。  
惡人的錢財雖然多，卻是像海裡的水一樣不可靠。
64. 河川不喝水，樹木不吃果實，  
雲不偏擇某處降雨，善人的錢財總是為助人。
65. 不妄想，不妄為，精進學法，不要虛度光陰！
66. 意想不到的事會發生，思思念念的卻會消逝。  
不論男人或女人，財產不是靠想像而來的。

67. 他喜愛惡人，不喜歡善人，他熱衷惡人的謬論，這便是毀滅的原因。

### 惡人品

68. 卑鄙的小人無論讓我們多麼感動，也不要特別愛他。

我們把他背在肩膀上，他還是會像半滿的水瓶一樣搖晃不停。

69. 蛇是惡的，卑鄙的人也是惡的，卑鄙的人比蛇更惡。

蛇可以用咒術或藥物使牠平靜下來，卑鄙的人如何能平靜呢？

70. 愚笨的人自認為愚笨，這樣，他就已經是智者了。

愚笨的人自誇是智者，那麼，可說是真的愚痴了。

71. 惡果成熟之前，愚笨的人認為惡是甜蜜的；

惡果成熟之時，愚笨的人就受苦了。

72. 愚笨的人若是身強力壯就不好，他會搶別人的錢，

愚笨的人死亡以後，會生於地獄。

73. 家中之害是老鼠，森林之害為猴子，

鳥中之害乃烏鴉，人類之害當屬婆羅門。

74. 失眠的人，夜是漫長的，

疲憊的人一由旬是漫長的。（由旬：天竺里數名，約七英哩）

愚癡的人們輪迴是漫長的，只因他不了解正確的真理。

75 他人的錯誤，雖如芝麻那麼小，我們卻看得清清楚楚；

自己的錯誤，就像椰子那麼大，愚笨的人卻視而不見。

76. 隱藏自己的缺點，不讓別人知道，卻想窺探別人的弱點。

如同烏龜隱藏肢體，縮頭縮尾，仍暗中注意他人的狀況。

77. 卑鄙的愚人，意圖打擊智者所受的讚美；

智者由衷讚歎那些受到讚美的智者。

78. 貪心的人容易被小利益控制；

大我慢的人要對他合掌，用卑躬屈膝的方式控制他；

愚笨的人用跟隨附和就可控制他；智者只須如實以對。

## 朋友品

79. 凡利益我的，即使外人也是親戚；凡損害我的，即使親戚也是外人。  
當身體生病，病在體內卻有害；森林裡有藥，雖在身外卻有益。
80. 背地裡損人功德，眼前卻甜言蜜語，  
應迴避此類朋友，他有如毒瓶中的蜂蜜。
81. 人若缺錢時，朋友亦嫌棄，妻兒與手足，相繼遠離去。  
舉世向錢看，親近大財主，紛擾紅塵中，錢乃無上友。
82. 達成差遣任務時，方能了解僕從的能力。  
恐懼不安時，才知道親戚的真情。  
緊急危難時，最能了解朋友的親疏。  
錢財用盡時，終於發現堅貞不移的好妻子。
83. 誰一直幫忙、支持你，他就是親戚。誰撫養你，他就是父親。  
誰始終值得信賴，他就是朋友。安安靜靜的人，她就是太太。
84. 切莫信靠那不值得相信的人，即使是朋友，也不應輕信。  
一旦朋友反目成仇，他會將所有缺點大事宣揚。
85. 對已經結仇的朋友還想交好，好像擁抱死亡一樣，又像騾子的胎。
86. 當無奈時，雖不是朋友，你也得用肩膀扛著他，背著他。  
一旦時機成熟，就可甩掉他，像瓶子摔在石頭上。
87. 債務不要留下來，火苗也不要留下來，  
同樣的，敵人也不要留下來，他們一而再地吵架，因此，不要留負擔。
88. 面如蓮花，口如檀木，這樣的人不要結交，因為他們的內心有劇毒。
89. 勿跟隨惡口的主人，勿跟隨吝嗇的主人，  
勿服侍冷淡不支持的主人，更勿服侍愛譏評，總是嗤之以鼻的主人。
90. 對有角的動物，要保持五十肘的距離。與野馬要保持一百肘的距離。  
對有象牙的大象，要保持一千肘的距離。遠離惡人，甚至可以放棄國度。

91. 惡的國家、惡的朋友、惡的家庭、惡的親戚、妻子、僕人，  
這些都要遠遠地離棄他們。
92. 身染疾病時，遭受饑饉時，生活走下坡時，與仇敵爭鬥時，官符纏身時，  
遭遇喪葬之事時，誰站在你的身旁支持你，他就是真正的親戚朋友。
93. 話語清涼柔軟的人，朋友多。粗野惡口的人，朋友少。  
譬如柔和的月光與炙熱的驕陽一般。

### 女 人 品

94. 鵲鴝鳥的魅力在於牠的婉轉啼鳴，女人的魅力在於溫柔體貼，  
醜人的魅力在於博學多聞，修行人的魅力在於忍辱。
95. 女人們的財富在於美貌，男人們的財富在於學問，  
比丘們的財富在於戒律，國君們的財富在於權勢。
96. 瘦削的修行人最莊嚴，肥胖的牲畜最壯碩，  
博學的男人最光彩，有丈夫的女人最美麗。
97. 五天不練習，琴藝會生疏。七天不磨練，箭術會生澀。  
好妻子一個月別離會被淡忘。學生十五天不見老師，所學會遺忘。
98. 水牛喜愛泥巴，天鵝喜愛水池，女人喜愛男人，比丘喜愛正法。
99. 容易消化的五穀雜糧值得讚歎，年老的妻子值得讚歎，  
凱旋歸來的戰士值得讚歎，運到家裡的米糧值得讚歎。
100. 兩三次換過丈夫的女人，兩三次換過寺院的出家人，  
兩三次溜出鳥籠的鳥，他們總是花樣百出。
101. 駕馭惡人要用打，對付仇敵就斷絕與他交談，  
制服壞女人先讓她受折磨，控制慾望強的人則少給食物。
102. 沒有月亮的晚上，沒有波浪的海，  
沒有天鵝的水池，沒有丈夫的女人，這些都不美。



103. 丈夫努力賺錢，妻子要小心守護錢財。  
一切以男人為第一，女人只像穿針的線。
104. 河川總是彎彎曲曲，一切森林都有刺。  
若是得到隱密的地方，女孩總會做壞事。
105. 女人若是愛吵架，貧嘴惡舌、心存嫉妒、貪吃偏食、見異思遷、  
不安於室，雖然她生了一百個兒子，仍然該放棄
106. 吃飯穿衣像媽媽那樣歡喜，隱藏小祕密像妹妹那樣害羞，  
工作服務像僕人那樣勤奮，恐懼不安時會給予安慰，  
上床睡覺時有浪漫情調，日常生活懂得修飾裝扮，  
丈夫生氣時，她會耐心等待，智者們說：這就是高尚的女人，  
她死了以後一定會上天堂。
107. 體態豐腴，皮膚發亮，眼睛像鹿，  
楚腰纖細，雙腿勻稱，長髮飄逸，  
牙齒整潔，肚臍眼深，行為檢束，  
這樣的女孩，她雖然出身貧寒，也要馬上娶回家。
108. 一年四季中以春天最美，妻子們中漂亮的最受寵，  
兒子們中以老大最得勢，四面八方則屬北方最重要。
109. 女孩子希望生生世世當男人，今生就要溫柔體貼，  
善待丈夫，像天王的夫人一樣。
110. 男人若是希望生生世世當男人，說該堅守不邪淫，  
像洗過的腳不願踩到泥巴一樣。
111. 老男人娶年輕貌美的妻子，嬌妻不會滿足，這是毀滅的原因。

### 國王品

112. 國王臥睡一夜分（三小時），有智賢者二夜分（六小時），  
居家之人三夜分（九小時），乞丐長臥四夜分（十二小時）。
113. 沒有富人的地方，沒有博學之士的地方，沒有國王的國度，  
沒有醫生的蠻荒地區，不見河流的地方，這些地方，連一天都不要停留。

114. 在那裡得不到尊敬，也沒有愛，既無親朋好友又不適合學習，  
像這樣的地方，一天也不要停留。
115. 沒有兒子的家，是空空洞洞的；沒有國王的國家，也是空空洞洞的；  
沒有學問的人，嘴巴空空難開口；對沒有錢的人來說，萬事皆空想。
116. 想獲得錢財，必須懂得做生意。  
想學習，則要親近飽學之士。  
想要有兒子，必須討個年輕女子當老婆。  
想當大官的人，需先學會服侍國王。
117. 修行人若是不知足，將會腐化、滅亡；  
國王要是驕矜自滿，則國勢不會強盛。  
妓女要是害羞矜持，則無法生存；  
名門閨秀若不會怕羞，她的行為將會不像樣（荒腔走板）。
118. 鳥兒翱翔的權力在天空；魚兒最擅長在水裡悠遊；  
無能的人只能靠國王；小朋友的權力就只是哭。
119. 能忍辱負重，時時保持清醒的頭腦；精進努力不懈怠；  
同時能以平等的心、慈悲的眼光環視眾生，  
這五項是領袖所應具備的品質。
120. 國王說話只講一次；沙門、婆羅門發言也只說一次；  
好人（智者）說話同樣也只說一次。此語自古就流傳下來。
121. 在家居士懶惰、耽溺享樂，出家人不懂得收攝六根，  
國王不明事理、剛愎自用，以及好發脾氣的智者，他們的樣子都不會好看。
122. 一旦某處許多人想當偉大的領袖；  
每一個人自以為聰明、了不起，貢高我慢；  
都懷著極大的野心，夢想一步登天。  
這些人，最後終究會走向毀滅。
123. 身為國王，自己一定要清楚四件事情：  
手下的大臣有沒有盡力為國家做事，  
國庫每年支出多少、收入多少，  
對該賞的要賞，該罰的一定要罰。

124. 曬太陽時要曬背部，不宜曬正面；在火堆旁烤火，要正面向火；  
太太服侍先生必須全方位；眾生臨死前卻不可染著四方。
125. 在這世界上要遠離下列六者：  
火、水、女人、愚笨的人、蛇以及國王的家庭，  
因為一旦陷身其中，他們將摧殘你的生命。
126. 與惡妻同住，奉養低劣的傭人，居住在有蛇的家之中，  
這三者讓人必死無疑。
127. 要教導愚笨的學生，要養惡劣的女子，與壞人結交，  
這三種景況連智者也會沉淪。
128. 兒子犯惡過，如同媽媽做的一樣。學生犯錯，視同老師的過失。  
百姓作姦犯科，罪過在國王。國王犯錯，則國師難辭其咎。
129. 對瞋恨心重的人，以慈悲感化他。對壞人，要以良善的方式待他。  
遇到吝嗇的人，待之以佈施。若是個愛說謊的人，則對他說真話。
130. 對極度惡劣的人，可以用佈施的方法教化他。  
佈施和分享是一種全方位的手法。若常以佈施行、柔軟語待人，  
他人待我或我對別人都會表現出謙恭柔和、鞠躬行禮。
131. 佈施和分享是愛的藥；吝嗇與慳貪是恨的藥。  
佈施和分享帶來富裕；吝嗇與慳貪導致貧窮。
132. 聚集凡夫俗子的力量，可以得勝；  
數十條細草繩編成的粗繩，可以馴服一頭大象。
133. 無能的朋友，懷著虛有的榮耀，有何用處？  
如同一團缺乏燃料的火焰，不要多久就熄滅。
134. 莫像國王般地享受，也不要模仿國王的行事作為。  
千萬不可享有與國王一模一樣的飲食、穿著和打扮，  
否則你將遭到危險和苦難。
135. 國王不會是我們的朋友，他也不會我們的財產，  
國王只是我們的老闆而已。這件事要牢記在心。

136. 面見國王時，不可站太遠，也不能靠國王太近。  
莫擋到了吹向國王的風，更不可直接面對國王坐下。  
比國王低的地方不可以坐，也不能坐得比國王還高。  
這六項過患如同火一般，千萬要牢記。

137. 即使一切智者，若不倚恃眾人，也顯不出他的光彩。  
同樣，最貴重的寶石要在黃金襯托下，才會漂亮。

### 雜 品

138. 混在女孩子群中，哪兒還有戒？吃肉哪有慈悲心？（三淨肉除外）  
喝酒怎能吐真言？貪得無饜怎麼會有慚愧心？  
懶骨頭怎能有學問？脾氣暴躁的人哪會有錢財？（和氣生財）
139. 飲食無度，夜遊嬉戲，迷戀女色，結交惡友，這就是散盡家財的原因。
140. 白天沒有看過的東西不要亂講，晚上沒有聽過的也不要講，  
要像獵人一樣，瞻前顧後，小心行事。
141. 智者畢亞瑟如是說：有五種人活著像行屍走肉——  
貧苦無依的人，疾病纏身的人，愚蠢無知的人，負債累累的人，  
奴隸不得自由的人。
142. 看到未來的危機，須及早遠離。已經來臨的危難，智者勇敢面對。
143. 貪睡的人、放逸的人、尋歡作樂的人、疾病纏身的人、懶惰蟲、  
有野心的人、工作缺乏定性的人，這七種算是被聖典放棄的人。
144. 嘿，所有的錢財都去窮人那邊吧！因為富裕的人已經錢滿了，  
嘿，雲，你只要降雨在陸地上，因為海水已經滿了。  
這是自然的現象，你管也管不了的，因為百行業為主呀。
145. 這世界上，不要事事都做到極點，如果做到極致，再也沒有人會注意你，  
所以不妨留一手。
146. 這世上，棉花是很輕的，心浮氣躁無一刻安定的人，比棉花還輕，  
不聽老人言者比心浮氣躁的人還輕，佛教界放逸的人比他們更輕

147. 世上，石頭山有重量，天人說的話比石頭山重，  
老人的教訓比天人的話重，佛陀的法比這些都重。
148. 右手好像是身體的僕人，小姆指好像是耳朵、鼻子、眼睛的僕人。  
左手是腳的僕人。
149. 檳榔樹心有財神保佑，檳榔樹幹有夜叉保護，  
檳榔樹頂有魔鬼鎮守，採下檳榔，吃了果實得幸運。
150. 梵天是小黑板的守護神，維斯努（Visnu）是粉筆的守護神，  
入學時要先祭拜梵天和維斯努（文昌公），祈求成功和被尊敬。
151. 對在家人來說，牛養我們並帶來財富，可說是衣食父母，  
所以，要好好照顧牠，善待牠。
152. 牛幫助人類，有大功勞，若吃牠的肉，好像吃父母的肉，  
吃牛肉的人死了以後，應丟給禿鷹吃，不然，也可以扔進河裡餵魚蝦。
153. 禮拜四開始學習可以事半功倍，  
禮拜五和禮拜天開始學習，成就平平。  
禮拜三和禮拜一開始學習，學無所成。  
禮拜六和禮拜二開始學習，會走向滅亡。
154. 月圓之後的第八天開學，老師會死亡。  
月圓之後的第十四天開學，學生容易死。  
月圓之後的第十天開學，所學都會忘光光。  
月圓當天開學，爸爸媽媽會死掉。
155. 讀書的人請注意：初七不要吃椰子，初九不要吃葫瓜，  
十二不要吃波羅蜜，初三不要吃魚，若不遵守，所學必定忘光光。
156. 為了家庭，可以捨棄一個人；為了村落，可以捨棄整個家庭；  
為了國家，可以放棄整個村落；為了自己，全地球都可以捨棄。
157. 獅子、好人、大象，他們發對自己不相應的地方，會立即遷移。  
烏鴉、壞人、鹿，住在哪裡就死守在哪裡。
158. 智者縱然只靠一隻腳，無論多麼痛苦，當其他地方尚未確定，他不輕易搬家。

159. 賺錢時，研究學習時，擔任使者時，做愛時，生產時，不能害羞。
160. 女人的食量比男人多兩倍，知識比男人多四倍，  
精進比男人多六倍，欲望比男人多八倍。
161. 倒吃甘蔗，愈來愈甜，與善人結緣，漸入佳境，與惡人往來，每況愈下。
162. 農夫、商人、大臣、出家人，人人進步的話，國家興盛。
163. 咒術沒有常用會生疏，  
沒有精進努力，家庭會衰落，  
漂亮的人懶惰起來也會邋遢。  
自己的六根沒有收攝而放逸，會染著愈來愈多。
164. 放逸不努力的人，家中的錢財會漸漸流失，流向精進努力的人家去。  
地位卑微的窮人，都怪前世沒有種福田。
165. 智者們不會苛求：每一件事都要努力學習。  
如果做不完的事，哪有錯？多則駁雜難精呀。
166. 出身貧賤，沒有知識，長相平庸，體力衰弱，  
雖然如此，一旦有錢就都不同了。  
這是向錢看齊的時代，浮華虛偽的時代。

以上智者品、善人品、惡人品、朋友品、女人品、國王品、雜品，  
這七品包含了雜七雜八的世間法，太完美了。



## 靜坐禪修

### ◎為什麼要靜坐？

每次我介紹自己說：「我是山地人」，大家以為我是台灣的原住民，但是我穿的衣服和台灣的原住民不一樣，所以人們不曉得從我哪裡來，每個人看到我，臉上都露出微笑。我不是台灣的山地人，是尼泊爾的山地人。

在台灣大部分的人生活緊張忙碌，生活壓力也大，錢有了但是不快樂，不快樂而有錢好嗎？快樂其實很簡單，每個人都能達到快樂的境界，靜坐就是其中的一種方式。

靜坐不是呆坐在地板的表面功夫，而是在一呼一吸之間，向內心觀照，辨識內心的不善境，並將之轉化為天然稟性的良善形態。靜坐的好處，小則可以改善個人身體健康、穩定情緒、促進家庭和樂；大則可以改變社會風氣，讓這個世間可以更趨美好。

由於現在的人生活忙碌，因此比較沒有時間可以參與靜坐課。如果有時間，可以安靜地坐下來，聽聽心裡面的聲音，你快不快樂只有你自己最清楚。人生短暫，如果可以的話選擇喜悅寧靜的方式來過日子，讓每一個和你相處的人都快樂、高興、舒服、輕鬆，這樣子蠻好的。

### ◎快樂過生活

有一段時間我到森林裡禪修，剛到森林裡時，那裡有好幾位比丘，他們都面帶笑容，每天微笑，當時我無法理解，為什麼對不認識的人要笑，我感到非常疑惑。看著一棵樹、一朵花就可以微笑，我還以為他們都是不正常的，覺得他們很奇怪。在森林裡有吃的、有住的，但是沒有電視，沒有收音機，剛到森林的時候，真的覺得無聊透頂，心一直無法安靜下來，導致無法靜坐，心理一直想到以前住的地方比森林好，真是執著！

在靜坐的過程當中，透過觀照覺察可以了解身體，身體裡面有什麼東西呢？簡單地來說，從肉體裡面看到，最基本的是肉、骨、血。身體裡面還有感受，有時候我們說痛苦、壓力太大，這些痛苦和壓力在哪裡？肉裡？骨裡？還是血裡？有沒有想過這些感受在哪裡？在身體的哪一部分？今天靜坐的方法是：先要觀照身體裡面的肉、骨、血，然後覺知感受在肉、骨、血的哪一部分。

身體裡面有感受，感受有苦受、樂受、不苦不樂受，人們往往希望快樂的時間可以持續久一點，痛苦的時間可以快快消逝。由於現代人生活緊張忙碌，往往有壓力煩惱痛苦的時間比快樂的時間多。一天當中，如果連五分鐘的快樂都沒有，這樣子代表生活越來越糟糕了。你們小時候比較快樂還是現在比較快樂？百分之九十九的人都說小時候比較快樂，長大後比較不快樂、壓力比較大，有沒有想過隨著年齡的增長，卻越來越不快樂呢？這當中一定有問題產生了。人們往往執著快樂，執取

自己所想要的，一但得不到自己所想要的，便心生怨懟，以致於越來越痛苦。人也往往抗拒自己所不想要的，心裡越抗拒就會越痛苦。其實這個世間有苦也有樂，這世間的快樂與痛苦是相依的，執著快樂和排斥痛苦都會招致苦。人們往往認為人生由好變壞是無常，殊不知人生由壞變好也是無常，面對人生的無常，若能以不苦不樂的態度面對，如實接受當下所發生一切，自然不會執著快樂和排斥痛苦，無論生活是平順或者是遭逢苦難，對你都沒有影響，生活依然可以過的喜悅寧靜。

### ◎觀察呼吸控制情緒

什麼東西會「來來去去」呢？「息」。生命當中最重要的就是「息」，維護生命要有「息」，就是出息、入息，吸氣、吐氣。當吐氣之後無法再吸氣了，或者吸氣之後無法再吐氣了，呼吸完全停止了，生命也就結束了，身體也就沒有用了，也沒有人要了。當身體變成屍體，你的家人朋友不會喜歡，會討厭，會恐懼。

生命所有的價值在哪裡？是不是在呼吸當中？生命的一切能量從哪裡來？從吸氣、吐氣當中，氣息在我們的身體裡面進進出出，卻很少人會注意它。生命就在一呼一吸當中，呼吸賦予生命能量，呼吸完全停止了，這個身體就沒有用了。你注意過呼吸嗎？生氣時吸氣、吐氣比較快，氣息當中有火氣，像是有火要跑出來的樣子，心臟也跳得比較快。如果你騎摩托車騎得很快，會不會早一點壞掉？肉體也一樣，你常常生氣的話，這肉體會提早往生。生氣時氣息跑的速度快，同時也在損耗生命的能量，傷害到身體裡的某些部分，經常生氣的結果，會造成無法長壽。因此感覺生氣時，你慢慢的吸口長長的氣，怒氣會降低，憤怒的情緒會漸漸地緩和下來，身體裡發生的情緒問題，不必用手，不必用其他任何的武器，透過鼻子調整呼吸就可以解決。

如果生氣時如何處理？馬上深深的吸氣、吐氣，吸氣、吐氣，吸氣、吐氣，這樣子三次就夠了，怒氣馬上可以降低很多。不相信的話馬上試試看！當你生氣憤怒的時候，心中產生罵人的衝動時，先在罵人之前，深呼吸三次吸氣、吐氣，控制一下情緒，讓情緒先緩和下來，可以降低罵人的衝動，說出來的話也比較不會傷人。發脾氣想罵人就直接罵出來，在這種情況下，大部分說出來的話，無明的成份很高，很容易對自己和他人造成傷害，也可能會為自己帶來災難。因此，透過調整呼吸，可以控制情緒，也為自己和他人帶來快樂。

當我們很快樂時，吸氣、吐氣會如何？有沒有想過？當我們很快樂時吸氣、吐氣會比較順、平靜，好像是沒有吸氣的樣子，感覺會很舒服。什麼時候最快樂就是吸氣、吐氣非常輕鬆、自然，不必用力，吸氣和吐氣都清清楚楚的，什麼念頭都沒有了，念頭消失了真的非常快樂，這種快樂跟其他快樂無法比。



## ◎練習呼吸

大家來練習吸氣、吐氣，第一次靜坐的人要注意：脊椎骨要放直，頭部下額要稍微收回來，肩膀放輕鬆，兩肩平等，目標放在鼻孔裡，嘴巴閉起來，眼睛也閉起來，將注意力放置在鼻端，手平放在臍下，重疊，兩拇指相抵，也可以怎麼輕鬆就怎麼放。一開始最好是脊椎骨放直，地心引力就不容易拉你，自然會平靜、安樂舒服的感覺自然的來，不用求佛菩薩。在台灣很多人到寺廟拜拜，放一些水果和一些拜拜用品在供桌上，添一點香油錢，祈求神明賜予心中想要的一切，其實這些都是心中無明所產生的貪愛渴求。若向佛陀拜拜，添了兩百塊的香油錢，卻祈求佛陀賜予一萬塊錢，請問誰要當佛陀？心中的貪愛渴求越多，痛苦就越多，當心中所依賴的對象，無法符合我們的期待時，就會帶來痛苦。透過靜坐可以看清楚這些貪愛渴求，自然不會執取。

## ◎明覺的設定可以好安眠

我們有許許多多的苦累積下來，成為心裡骯髒的、不好的念頭，這些念頭要如何處理掉？透過靜坐可以處理這些念頭，睡覺時也可以處理這些念頭。你們有做過惡夢嗎？有沒有常常做惡夢？為什麼會做惡夢？睡醒起來有沒有新鮮的感覺？如果沒有新鮮的感覺，那是因為睡覺的方法不對。如果你常常做惡夢的話，睡覺前心裡可以這樣默念：明天我還有沒有機會再穿上我的衣服、鞋子？這樣子告訴心，漸漸地就不會做惡夢了。每個人都希望睡醒起來是輕鬆舒服的，如果睡醒起來時覺得太累，那是因為睡覺之前有一大堆煩惱，一大堆不好的念頭，想著明天很多要做的事情、很多的計劃，因此緊張地睡不著覺。想要睡醒起來是輕鬆舒服，在睡覺之前，心裡默念著：「現在是最快樂的時間，我要好好地休息睡覺，現在讓念頭也休息吧！明天的事情明天再說，明天醒來又是新的一天。」隔天醒來會覺得輕鬆舒服，也比較有精神。因此睡覺之前，我們有明覺的設定，跟沒有明覺的設定，起來時不一樣。如果今天太忙很累，希望明天起來時仍然很輕鬆，要怎麼做？躺下時（右側躺下），左腳放右腳上，像臥佛一樣，注意吸氣、吐氣，五分鐘就夠了，明天起床時，很輕鬆。覺性提高後，比較不會累，這是很奇妙的。如果你剛爬完山回來，人很累想睡覺，快要睡著時，突然聽到有人說你的朋友或者你的親人發生意外撞車，本來很累想睡覺的，聽到這句話馬上醒過來。又比如房子著火了，是你哥哥的房子著火，你當時身體覺得累，但一聽到這件事情，累的感覺會在瞬間消失，警覺性在此時會提高。心的覺性高，比較不會被念頭繫縛，就可以提昇生活品質。

## ◎左鼻右鼻之呼吸療效

整個禮拜以來大家有沒有練習數息方法？答：（有）蠻好的。今天我們學習怎麼利用數息方法，我們有左右兩個鼻孔，吸氣、吐氣時有沒有一樣？（答：一樣。）其實不一樣，可以感覺不一樣，右邊等於是太陽的意思，左邊等於是月亮，平常頭痛時可以用手把右邊鼻孔關起來，只用左邊鼻孔吸氣、吐氣，約五分鐘，頭痛就好

了。如果疲倦、累了，相反的關起左邊的鼻孔，吸氣、吐氣，不用多久，馬上精神好起來了。因為右邊屬於火氣，比較會熱，左邊比較會涼。女生大部分吸氣、吐氣在左邊，所以心比較會涼快。男生大部分吸氣、吐氣在右邊，所以他們比較容易生氣，我們起床時，可以注意哪邊吸氣、吐氣比較快。如果左邊比較快，覺得提不起精神，可以關起左邊鼻孔，用右邊呼吸，很快的精神會好起來。這也可以教給小孩，大人用更好。如果你有警覺心的話，速度更快。以前我曾經頭痛，痛得非常厲害，去看醫生，吃藥也沒有用，當時每天晚上都頭痛，沒有辦法看書，有一天晚上靜坐，關起右鼻孔呼吸，這樣子做，不到一個禮拜，頭痛好了！持續做了一個 month，從那天晚上到現在，一次也沒有再頭痛過。這是我自己親身經驗過，每一次我告訴別人，你們頭痛的話，試試看，因為我的身體有效果，很多人這樣子做也有效果。這是一種自然的處理方式，不像吃藥會有副作用，為什麼不用呢？

有些人終其一生，從來不曾覺知氣息如何在他們的身體進出，從來沒有注意過吸氣、吐氣，由此可知，他們離自己的生命有多麼遠。所以，回到汝自身，回到你自己。專注觀察吸氣，專注觀察吐氣，看看吸氣吐氣的過程身心有什麼變化，細緻地去看整個氣息進出的過程，你將會發現微細的變化真的是很多，慢慢地體會與瞭解，將會發現生命的奧秘。經常清楚的吸氣、吐氣，身體會覺得非常輕鬆，整個身體會有一種能量，全身清涼。

### ◎靜坐要領

靜坐時脊椎骨要放直，這是非常重要的，為什麼要筆直呢？因為地心引力的關係。如果脊椎彎的話，地心引力往下拉，會累、會傾斜。如果脊椎骨直的話，身體比較不受地心引力影響，好像金字塔一樣不會倒，所以我們身體要像金字塔那樣放著，直的、輕鬆、安穩，地心引力會少，這時候安靜、平靜自然的來。如果要求越多，快樂越不容易進入心中；如果不刻意要求什麼，只要將身體像金字塔那樣子放著，就可以了，那時平靜、喜悅、安樂都自然的來。

### ◎經行

我們上一次的經行是離地→移動→放下，今天先腳跟提高→離地→移動→放下，每天這樣一步一步練習。練習熟練後，非常輕鬆，好像身體都沒有了一樣，非常輕。一個人獨處時也可以做，很安靜，非常快樂，森林中更安靜，月光下，經行於樹下，很涼快，沒有電燈，只有月亮的光，非常漂亮，地方空曠，可以看到我們的影子，非常安靜。大家腳跟提高→離地→移動→放下，這樣子經行，還有六步的走法，腳跟提高→離地→移動→降地→觸地→放下。這就像我們練習太極或外丹功一樣，外丹功和太極最後的目標還是要提高警覺心，藉由外面招式的練習來集中內心的專注。

## ◎念頭的影響力

念頭影響我們的生命非常非常的大，一個念頭可以影響到我們的生命。有一次我們一起去尼泊爾旅行時，那裡天氣不錯，而環境比較髒，同行也有外國人，他們看到當地人邊削馬鈴薯邊吐口水，一邊削蕃茄也一邊吐口水，看得外國朋友不習慣，不敢吃，都要餓肚子，我是尼泊爾人，可以習慣，可以吃下去。有一隻狗來了，踩到用馬鈴薯、蕃茄、咖哩煮成的菜湯，尼泊爾人認為狗有毛，是乾淨的，可以吃，外國朋友認為很髒不能吃，但是沒有其他的菜，肚子又很餓，一定要吃，結果外國朋友吃了都拉肚子，我也吃這菜，沒有拉肚子，他們外國人不習慣，看了覺得太嚴重了，所以消化不了。是不是念頭的關係？所以我們要改變念頭。對念頭越執著的話，對身體影響越大，可以調整念頭，當心念一轉，那些想不開的念頭會漸漸消失。還有一個例子，我住在泰國森林裡時、有一次煮湯，一條大蜥蜴掉到湯裡，湯很熱，蜥蜴掉下來，有十幾個人看到了，有人就說：蜥蜴拿掉就好，湯不能倒掉，要不然湯不夠喝，因為吃飯時間快到了，而且參加禪修的人有一百多人。結果只拿掉蜥蜴，看起來非常不乾淨的樣子，有人知道大蜥蜴的肉可以吃，有人不知道，我的念頭是認為今天要喝補湯，不然沒有湯喝，結果知道的人都拉肚子，不知道的人沒有問題；我的念頭認為這湯比較補，結果吃完好像力氣較多些。吃飯時起什麼念頭差很多，如果認為吃飯會胖，就真的會胖；認為甜食吃了會瘦，真的會瘦；認為吃了會健康，就健康。念頭會有很大的作用，影響很大，好像細胞都會接收到這個訊息，所以我們不要深陷在這些念頭裡，要怎麼樣調整這些念頭？要看四念處。身念處、受念處、心念處和法念處。

## ◎認識內心是快樂的泉源

好好認識身體裡面的東西以後，繼續看心裡面的念頭，我們心裡面有很多奇奇怪怪的念頭，若隱若現的，像憂愁、不快、鬱悶這些情緒都可以釋放掉。比如現在有人罵我，當時可能心裡不高興，但我在吸氣、吐氣當中觀察，觀察他罵我的地方存在身體的哪一部分？鼻子裡？耳朵裡？腸子裡？還是心臟？結果找不到。為什麼有人罵你就覺得難過呢？為什麼還把這念頭留在心中駐足良久，讓自己的心如此憂傷呢？像這種在短時間之內可以解決的問題，我們可能讓它停留一年、一個月、一個禮拜。其實沒有必要讓它停留那麼久，真的不須要。當念頭進入心中時，馬上就看著它，一直看著它，它就會出去，心就不會受影響。別以為他人對我們不好，他打我，他罵我，他帶走了所有東西，我什麼都沒有，像這些念頭，由於沒有觀照心的緣故，這些念頭就長時間地在心裡駐足。透過觀照心，這些念頭會消失於無形。各位不相信的話，試試看，我都這樣子做。這個禮拜四，一個外國人來看我，他說：我嫉妒你，你太快樂，我不快樂，我也要出家。他是美國人，也是中醫師，以前是北京大學教授，現在在成功大學教英文，他有三個小孩，一個女兒在美國讀書，還有兩個小孩要照顧，夫妻兩人辛苦的工作，收入很高，看起來很好的樣子，他享有優渥的物質生活，但他覺得心裡不快樂，精神生活心靈空虛。他每次來開元寺找我，

都告訴我，如果可以住在這裡，將會是多麼快樂。我房間外有兩棵三百年的大榕樹，很安靜沒有聲音，在榕樹下談話的地方廣濶，他覺得舒服、輕鬆、快樂，內心開始覺得喜悅。真的，人內心的喜悅與寧靜是外在的東西無法比的，什麼都不要做，只要安靜的坐下來，就可以非常喜悅。

### ◎保持清楚的心

我們的身體，從頭到腳共有三十二種東西，即三十二相，但另外有個既無形相。亦無顏色的東西，它可以存檔，好像電腦的記憶體，能夠儲存許許多多喜歡或不喜歡的資料，這個東西叫做「心」。心在散亂複雜的情況下，想到不如意的事就會沮喪、痛苦，若想到討厭的人就憤怒難過，那麼討厭或痛苦的情緒到底放在哪裡？筆記裡？腦袋裡？家裡？不知道。我們無法找到它，但是卻一直想抓住它，抓得愈緊，心量就變得愈小愈窄，只要聽到一句不喜歡的話就受不了，全身血脈貫張，血壓瞬間升高。我們要學習不執著這些感受，眼睛看到對象時，只是看；耳朵聽到聲音時，只是聽。靜坐的目的是要心清淨，任何時候保持智慧遠離煩惱，清楚什麼動作是正確、適當的，如果是沒有必要的動作，就是保持冷靜，不要去做它。而修習看只是看、聽只是聽等等，就足以使我們成為「如如不動」的人。

### ◎四大調和

每天練習，功夫愈來愈深，身體愈來愈輕，輕得好像會飛起來那樣子。我不能飛，但身體像會飛一樣，非常輕鬆。每當靜坐以後，躺下身子就更輕鬆了。如果身體某部位有痠、累的感覺，請盤腿，試著用意念有目標的慢慢吸氣，氣要到痠累處，再慢慢的吐氣。只要重複做五分鐘，痠累就消失了，很有效果。不要以為吸氣、吐氣只是個小動作，這東西有能量，它能給與我們生命力，並且可以調整身體的每個部位。人體由地、水、火、風所組成，水太多身體會累，火太多身體變燥熱，地太多身體則會痠重，風太多則沒有心情和懶惰。唯有四大調和，人才會輕鬆。外面的四大可調整：如天氣太熱，冷氣或電風扇這些東西可改善溫度。裡面的四大也可以調整，如果你要輕鬆快樂的話，每天練習吸氣、吐氣、靜坐、經行。愈清楚愈好。

這個禮拜我們要觀察吸氣、吐氣，注意看看是左邊的氣息比較粗或是右邊的氣息比較粗？或是哪邊比較快？最好的方法是早上起來的時候注意觀察，一般女眾左邊鼻息比較多，右邊比較少、這時你會覺得心裡涼快、舒服。如果沒精神、累了，可以關起左邊鼻息只要五分鐘就夠。森林裡的禪修才會教這種方法，一方面做自然的治療、一方面內觀。這種方法對忙碌的現代人很有幫助，現代社會的人煩惱多、壓力大，透過靜坐可以調整這些煩惱、壓力。

### ◎安靜可增強六根能量

整個星期有練習吸氣到左腳右腳，左手右手嗎？感覺怎麼樣？吸氣吐氣有沒有比較清楚一點？它雖是手、腳四個地方，但事實上對整個身體都有影響。吸氣時全

身非常平靜，我們的六根能量愈來愈強。眼、耳、鼻、舌、身、意愈來愈清楚。比如這裡有風吹，我們感覺不到，但閉上眼睛就可感覺得到，像眼前若有玫瑰花，當我們眼睛睜開的時候，可能不會注意到，但眼睛閉下來就會聞得到。當六根能量愈來愈大的時候，眼睛看東西，耳朵聽聲音，鼻子聞味道，會愈來愈清楚。

### ◎以自我中心生出比較心

當眼睛看的時候，如果生起喜歡的念頭，就會想要擁有它；如果生起討厭的念頭，就會想要甩掉它。當所看的對象和眼睛接觸時，生起分別的念頭，這就是所謂的“自我”，走向“自我”就是走向痛苦和錯誤。上個禮拜有個外國人 A 君，他每個月來拜訪我一次，見面時對我說：「這個月你修行得比較好一點」。我微笑地回答他：「你說的沒錯。」他聽後很高興。稍後又來一個天天見面的人 B 君，他指桑罵槐說：「不一定穿袈裟的就是好人，出家人不一定是好人，袈裟與出家沒有關係，酒是一樣的，只是酒瓶改來換去而已，沒啥意思。」我回答他說：「對。你說的一點都沒錯。」A 君聽了覺得很奇怪，怎樣可能我和 B 君兩個人說的都對呢？他知道 B 君那些話是沖著我說的，他擔心我會生氣。我說：「這地球上不是只有一個人對，可能有千萬個人都對呀。剛才你們說的都與我不相干，你看到我的笑容感到快樂而讚嘆我，這是你的念頭來告訴我的，所以你說的沒有錯。B 君對出家人沒興趣，有不喜歡和討厭的心，所以他的念頭來我的面前告訴這些話，沒關係，我不對號入座就是了。這些話也不值一塊錢，為什麼我要在意那些話呢？他說的沒錯呀，因為他本身的念頭是這樣的，所以說出來的話就是這樣子，我不需要傷心啊，從你們嘴巴說出來的話，與我根本沒有關係，你們不曾和我共住過，你們連自己都不認識，哪能認識我？所以你們的念頭怎麼能拉走我的心呢？不可能的。不需要回應什麼，不要理他就行了。

被稱讚或辱罵時，馬上高興或生氣的話都是不對的。「心」要知道對方說的對不對，對的話可以接受，微笑著接受，這樣身心比較輕鬆。兩個外國人為什麼都對，因為他們都與我沒有關係。心要看的清楚，想的明白，別人的讚嘆、毀罵、輕視自然都影響不到你。

### ◎你是誰？

如果有人問：你是誰？你怎麼回答？先自我介紹名字嗎？我們出生時有帶名字來嗎？名字是父母給的。有人或許會介紹自己的事業，但是這些和你一點關係都沒有。對靜坐者來說，這些都是錯的，天下名字相同的人很多。現在是我們的心和名字連在一起，沒辦法分開，有人問我：「你是誰？」我告訴他：「在台灣人們叫我護法，但是我不確定，當我離開台灣之後，還有人會知道護法。」我在尼泊爾和泰國都有不同的名字，我的名字和我的心沒有關係，名字只是個代號而已，不必太過在意，把玫瑰花叫做別的名稱，它還是照樣芳香。很多人對名字很執著，執著就會痛苦。不執著名字的話，有人罵你的名字時，你會說沒關係，他罵的是錯的。

吸氣吐氣時慢慢觀照，會知道名字是外在的東西，你會注意到身體沒有住在這個名字裡面，耳朵也沒有住在這個名字裡面。名字住在嘴裡嗎？鼻子裡嗎？吸氣吐氣當中嗎？沒有。住在哪裡不曉得，原來那是看不到的東西。我們的心執著在名字上，為了這個名字太累了，沒辦法輕鬆。所以靜坐要練習回到自己的身心基礎體驗，去觀察吸氣吐氣的過程中，身心有什麼變化，慢慢地你會發現生命當中的奧妙。有人罵你、批評你在你的名字上，你會傷心是因為你執著名字。有個習慣叫做「自我觀念」，這個習慣從小一直積壓在心裡面，變成真正的念頭，你的觀念，你的樣子，都變成自我存在，久而久之變成自我觀念，可以不要有自我的觀念。我們知道肉體裡面有吸氣吐氣和六根，眼睛要看，耳朵要聽，鼻子要聞，舌頭要嚐，身體要觸，心裡要想，它們沒說要執著，執著就會痛苦。我們所有的習慣錯了。有一次我看到一位非常漂亮的小姐，卻開口罵了三字經，我聽了差點暈倒，這麼漂亮的人說出來的三字經，真是從來沒聽過的。可以說，用眼睛看外表是漂亮的，但是用心用感覺來看就不一定漂亮了，尤其用警覺的心來看更完全不一樣，它是一層一層的。透過六根，眼睛看的喜歡，耳朵聽的不一定喜歡，耳朵喜歡的，鼻子不一定喜歡，舌、身、意也是這樣。

煩惱和念頭是如何進入這個肉體裡面的？身體和外界的接觸是透過六根，當六根和六塵接觸時，心產生執取，煩惱和念頭就隨之進入身體。看只是看，聽只是聽，聞只是聞，嘗只是嘗，觸只是觸，這表示不要造作出“自我”。“自我”不存在，自然不會有煩惱，這樣內心自然會輕鬆、平靜、快樂。

當有人罵你的時候，這時你不要對他的話馬上起反應，那是他的念頭，他的念頭不一定是對的。讓心保持沈默並且安靜下來，如實觀照，清楚事情的來龍去脈，這樣比較不會有問題。所以今天我們要訓練吸氣吐氣，像上次那樣：左腳右腳，左手右手，每一處五分鐘，清清楚楚的從腳底到頭部，吸氣吐氣，整個身體清清楚楚的。吸氣吐氣的時候，有念頭來了，念頭從哪裡進去的？從哪一個地方產生的？它停留在哪個地方？所有的煩惱念頭在身體的哪個部位？看看能不能找得到。它能停留多久，在哪裡跑來跑去？不舒服的時候在哪个地方，注意看看。如果全身清清楚楚的吸氣吐氣，這個東西可以抓得到，如果不輕鬆的話就抓不到，因為我們的心跑出去太遠，它跑的速度很快。現在快下課了，是不是抓不到心？心拉來拉去的，心拉回去家裡了嗎？

## ◎四聖諦與五蘊

佛法第一看的是色。第二心。第三感受，苦、樂、不苦不樂的感覺。第四，四聖諦苦、集、滅、道。第五，五蘊，色、受、想、行、識。

四聖諦是苦、集、滅、道。為什麼四聖諦是說苦集滅道而不說樂集滅道？為什麼從苦說起？因為人對於煩惱、苦、難過的事物記得較牢固，甚至記憶一輩子，所以佛法要解決的以苦為首，當看見熊熊烈火在燃燒時，由於知道危險性，自然會遠離，才不會像飛蛾撲火受到傷害，人要看見痛苦才会有離苦的力量。凡所有感受皆是苦，它佔據著心裡，所以是苦的。有了苦，集是怎麼產生的，將所有苦、壓力、

煩惱，調查一下這些東西是從哪裡來的，何時產生的？一直到知道原因了，想要除去所有苦、壓力、煩惱，就要消滅產生的原因。如何破解苦集，使苦不再積聚，透過八正道可以解決。

五蘊是苦，我們身體上有五個東西，色、受、想、行、識，「色」是形式、樣子。「受」是感受，有眼的感受，耳、鼻、舌、身的感受，過去的、未來的很多感受。佛法裡受有 110 種的受。我們身體裡面有八種的苦，這八種苦包括世界上所有一切的苦。「想」是心理照相(取像)的意思，「記憶」最接近原來的意思，因為有受的關係，把好的、壞的都記憶起來，而且大部分能記的東西都是苦的。「行」是造作的意思，造出來的記憶起來之後，確定又有造作出來的意思。「識」有眼識，耳、鼻、舌、身、意識，識是知道。眼睛知道是眼識，耳朵知道是耳識，如果我們靠識確定苦的話，比較會清楚。我們可以把身體當作一本課本，奧妙的東西都在肉體裡面，快樂的東西都在肉體裡，其他的書都比不上我們的肉體。

我們今天一點點認識六根，身體裡哪一根用最多？眼根。眼根用得最多，會累，所以晚上睡覺要閉起眼睛，眼睛開著會累，耳朵鼻子較不累，想的也較不累。眼根消耗能量為 80 %，所以我們看東西時眼皮要一眨一眨的，不能一直瞪著，看人時不得超過三秒，否則就不禮貌。看東西也不能超過五秒，從眼根進來的念頭較多，而且不容易忘記，聽的馬上會忘記。眼睛看的多，欲望、煩惱也較多，所以靜坐時閉著眼睛，煩惱比較少。靜坐閉起眼睛時，內心還一直想像(幻想)，為什麼？人坐在這裡閉著眼睛，還能很清楚的「看到」家裡的整個房間，因為眼根有這些的印象，這是「想」。

問：呼吸是不是愈長愈深愈好？

答：呼吸自然最好。吸氣吐氣愈長身心愈能安靜。一般未靜坐的人，如在親人死亡時才容易注意到呼吸，因為已經產生問題了。即使沒有察覺，肉體也會知道必需輕鬆而自動的調整呼吸了。

問：吸氣吐氣時要用力嗎？

答：不要用力，自然就好，如果身體有毛病，吸吐氣可稍長稍深一些，但不必太深。

問：靜坐時，開始的 15~20 分鐘，吸氣吐氣較粗，20 分鐘以後漸慢漸細，心是否較能平靜下來？

答：對。靜坐時吸、吐氣有兩種：A 粗。B 細。呼吸不只鼻子而已，全身肉體都可呼吸，愈深的話，每個器官及手腳也能吸、吐氣，而且影響到每一個細胞。身體不好時，吸氣吐氣也不正常，但可以調整，快調慢、慢調快。平時則宜保持自然。手腳會動來動去是因為氣的關係，科學以為氣只到肺部，靜坐能感覺到氣在全身跑來跑去，清清楚楚的使身心輕鬆、安靜、喜悅、涼快。身體輕得好像會飛那樣，非常舒服，甚至科學找不到的「心」，靜坐可以看到。

## ◎煩惱由六根輸入

有天晚上靜坐課，我發現一隻蜘蛛結了一個很大的網，它堅固得風吹不破，雨打不斷。蜘蛛結這個網的目的是用來捕捉蒼蠅和蚊子當食物的。當時我想：我們也可以用身體的六根結一網，用它來捉蒼蠅（煩惱），因為我們的煩惱都是從六根輸入的。蒼蠅從眼睛或耳朵飛進來了，立刻抓住它。人很奇怪，耳根對於不好聽的話有興趣，對不好的事物也特別容易記憶。我們觀察一下，即可發現意念裡，好的東西記不到十個，而雜染的卻有一大堆，可以說煩惱是我們自己創造出來的。你想解脫嗎？解脫也是由自己的念頭創造出來的。人為什麼想解脫？因為還沒有解脫的原故。有錢人仍想追求財富，那是他有永不滿足的慾念，有一萬還想要十萬……。有個故事：一個禪師到一富翁家托鉢，富翁言語苛薄又吝嗇，因此連一件破舊衣服也不肯施捨，更甬談其他的食物和錢財了。禪師得不到任何東西，又被驅趕數落一番，但臨走前依然溫和的對富翁說道：「你既然和我一樣一無所有，何不跟著我一起出去托鉢？或許我們很快就能獲得飲食資具呢！」說完禪師微笑著離開。富翁心想：禪師身無分文，但他的心卻比我富有得多，既不在乎我對他輕視的態度，又願邀我一起托鉢，我真的不如他。

## ◎心是我們的主人

貧窮來自於不能滿足，欲望愈大，需求愈多，內心愈空虛貧乏，因為想追求的太多了。追求的東西在哪裡？在心裡，所有的問題都在心裡。所以無論做什麼事都是「心」先到。心好像變成我們身體的主人，它經常充滿在善、惡、黑、白、快樂、沮喪之中，總是呈現兩面的狀態。心如果清淨，會讓和你相處的人感覺相得甚歡，如果是污染的話，那麼他的言行都將不為人所喜歡。心像是我們的主人，但我們卻常忽略它，如果我們能夠時時注意著它，慢慢地享受它，慢慢的感覺它，身心就會非常的輕鬆。

為什麼會累？因為心很散亂，每天不停的胡思亂想，連睡覺做夢也不曾歇息，「心」可以放輕鬆身體就不累了。靜坐是要摒除雜念，遠離貪瞋痴、散亂和不平靜。

微笑一次，據說可以清除體內 23% 毒素。我曾經笑得整個身體像波浪那樣子，毛細孔張開，很舒服，不生病。人笑不出來是因為心裡有壓抑的念頭，笑得出來也是念頭，接受的念頭。做事之前，我們要清清楚楚的知道當下「心」的念頭，以清淨、安樂、穩定的心說話和做事，自然的會快樂，否則痛苦必然一大堆。微笑著做事，懷著喜悅的心情慢慢地感受它。今天靜坐的方法是：清清楚楚的感受。我們的心跑來跑去沒關係，我們可以想，隨便想，看看「想」在心裡的時間可以停留多久？快樂或不快樂的念頭有幾分鐘？我們清楚的注意它並感受它。每一個吸氣吐氣都清清楚楚地去感受它的影響，吸氣時感受身體的哪一部分比較動？哪一部分比較輕鬆？重要的是念頭隨著吸氣吐氣跑來跑去的，它能流動多久，停留多久？這些變化可以在心裡將它記錄下來。「念頭」一定要去感覺它，不去感覺的話，心就會飛來



飛去，甚至打瞌睡。靜坐時身體放直，呼吸力求自然不用力，清楚的感受吸氣吐氣和念頭，看它在心中停留的時間有多久，及對身體影響有多大？

尼泊爾有一種小蟲叫水蛭，台灣也有，身體細細小小的，吸食人後變得又肥又大，我曾經被咬過，很癢很難過。這種蟲常在下雨後跑出來侵襲人畜，一旦接觸人體就不易離開，動手使力也拉不開牠。因他不喜溫熱，故可以吐口水驅離牠。在森林裡禪修，水蛭的習性正可提供我們學習禪定的方法：「找一目標，緊抓不放」。修行的人剛開始時，要像水蛭一樣抓住一個地方不放，牠縱使已吃飽肚子也不肯離開。這樣的練習可使散亂的心變成一心。因為目標穩定，容易入定，也能認識自己的「心」。

### ◎好來好去

「善逝」是佛陀十大稱號之一，意思是來的時候好好的來，去的時候好好的去。輕鬆的在日常生活中好好地完成每一件事。出門上班時好好的出去，不要為了趕時間或因途中交通的擁塞而感到緊張厭煩。回家時，好好的回來，不帶回絲毫煩惱。現代人生活得很緊張，每天忙著在路上團團轉，為的只是填滿肚子，試想：每天只為了吃一點點飯而不得善逝，多沒意思。靜坐的人，因為有善逝的觀念，他知道走路也可以快樂和喜悅，所以他要到一個地方去，心裡就默念著：我要去，我要好好的到達那地方去。這樣身體不累不緊張也不會出車禍。他很清楚的知道自己是在開車或走路，速度可以快或慢都好，像靜坐一樣的輕鬆自在。回家不帶煩惱回來，出門不帶問題出去。非常的輕鬆愉快。

### ◎當下清楚就是法

「法」是什麼？「法」在哪裡？當下清清楚楚就是「法」。所以法不一定要到寺廟，佛陀座下或法師面前才找得到。日常生活中走路、談話、觀賞植物、聽音樂、開車等等，到處都有法。你欣賞過果樹嗎？它給你什麼樣的感受？我看樹會輕鬆快樂，因為我看到了三樣東西：花蕊、果實、樹蔭。花很美麗，果實很好吃，樹蔭可供人乘涼。陽光從樹葉間照射進來，好美好舒服喔！以科學觀點來看，它的光合作用能吸收二氧化碳並提供我們所需的新鮮氧氣，一顆樹就這麼功德無量。禪修的人對自然界的奧妙能夠充分地享受，對自然界給與的，他會愈來愈了解，愈看愈喜悅，進而人際關係也愈和諧，處理問題也更有智慧。最近有個剛離婚的人，太太走了，先生一個人要照顧兩個小孩，手足無措很煩惱。朋友告訴他是業障，參加法會就能解決問題。你說，可能嗎？不可能的。問題是夫妻兩人產生的，找出癥結才可能解決問題。

## ◎靜坐可以沒煩惱

靜坐的目的是：「在心上下功夫」。面對問題就知道如何處理，因為靜坐能使身體產生一種能量，這能量就是健康的念頭。不好的念頭會破壞我們的肉體，癌症、頭痛從哪裡來的？從念頭來的。這些病痛吃藥看醫生也治不好，所以不好的念頭不排除掉的話，會早一天往生。喜歡靜坐的人，身體不會生病，對於時間的觀念也不一樣，因為他有喜悅，所以感覺時間過得很快，靜坐八個小時，一個下子就過去了，好像只有一眨眼間。有時候我可以靜坐一整天，非常輕鬆，心裡沒有壓力，做事效率更高。以前一篇文章打字須要 2~3 小時，錯字又多，欲速則不達。現在不一樣了，有靜坐的關係，打字清清楚楚的打下去，有錯字馬上察覺，立刻更正，三小時的工作量現在一小時就足夠了。所以我覺得靜坐的益處，對我們的影響非常大：不緊張、沒煩惱。過個輕鬆喜悅健康的人生。

## ◎十二因緣

生從何來？死從何去？各位想過這個問題嗎？過去的事情不知道，未來的事情不曉得，宇宙中地球是怎樣產生的也無法解釋，這樣的第一個念頭就是「無明」，什麼都不知道。因為不知道而會有所造作，例如一粒芒果的種子，它裡頭有一棵芒果樹嗎？沒有。一粒種子只要給它土壤、陽光和水份，就能夠發芽而慢慢長大成樹了。從一粒種子變化成一棵樹的過程，我們稱為「行」。無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死，稱為十二因緣或十二緣起。緣起就是隨著因緣一直在改變的，所以，我們的肉體，我們的煩惱也是隨著因緣而改變的。一個不好的念頭、煩惱起來了，這個煩惱是從哪裡來的？不知道。它是從無明來的。從無明而來，緊接著造作、感受、喜歡不喜歡、抓取執著、生起了又變化，整個十二因緣就成立了。十二因緣像個環狀的鎖鍊，因此，只要把當中的任何一個環節截斷了，煩惱就終止了。所以我們的六根與六塵和合接觸時，不要馬上有分別心，眼睛看只是看，耳朵聽只是聽，鼻子聞只是聞，舌頭嚐只是嚐而已，不要加入喜歡或不喜歡的感覺，否則，喜歡的貪愛，不喜歡的討厭（瞋），貪瞋變成惡緣而有所要求、執取，於是產生了煩惱。從觸或受下手，斷煩惱比較容易，如果到取（執著）之後才發現就比較不容易了，因為我們一定有不好的念頭，也一定有記憶起來。所以，多多少少我們必須要有十二因緣觀，看看它們之間的關係。煩惱現起了，立刻觀照：我的煩惱在哪裡？從無明到老死，找到一個就夠了。煩惱的感覺怎麼樣？找到一個「受」字就夠了，提醒自己一下，一個字就行了。煩惱尚未完成就發現，隨時觀照隨時調整。十二因緣是「自覺」的一條路，是「解脫」主要的一條路，它給我們的觀念非常強，把它當做工具，它像一把刀子，可以一下子切斷煩惱。

問：靜坐時會注意呼吸，可以什麼都不想，比較能夠靜下來，但好像還是有想，請問這是不是一種轉移？

答：什麼都不想，算不算也是一種「想」？（眾笑）共產黨認為宗教是迷信的，所以他們不拜任何神像，但必需念「毛語錄」和拜毛澤東、列寧、馬克斯等人的畫像，這樣也是拜呀！不過改變個形象而已。所以，什麼都不想還是一種想。想和注意並不一樣。想，做白日夢也可以想，而且想的時候可以意念紛飛，過去的、未來的，儘是一些已經無用或尚未發生的事。注意，雖然可能也有想的味道，但它是比較安全的，因為它是有警覺心的，而且是「活在當下」的。靜坐的目的就是：當下活著就夠了。一直看著每一剎那，活在每一剎那，讓心變成自由的心，那是非常奧妙、輕鬆的。你有警覺心的話，無論吃飯或看待事物都會不一樣。幾天前，我到警察局辦理簽證，警察問我為什麼回去尼泊爾？我告訴他們：「尼泊爾山明水秀，翠綠的草木間夾著流水，清澈沁涼的水從山下奔流下來，速度很快，奏出動聽的交響樂，浪花跳著曼妙的水舞，真像一幅有組織的圖畫，很美很美。能夠享受這樣的大自然，的確非常難得，所以我要回去欣賞。」說完全場哄堂大笑。警察住在城市裡，沒機會看到這種景色，聽了我的回答，心情馬上會輕鬆。

前天晚上，我帶禪學院學生到室外草坪上靜坐，這天正巧是月圓夜，我要他們眼睛瞪著月亮看十五分鐘，看看感覺怎麼樣。禪學院旁椰子樹很多，鳥也多，在月光下看著鳥兒到處飛來飛去，非常漂亮，聽著牠們的叫聲也格外清脆悅耳。我們都感受到身體與月光接觸的感覺很涼快，有人情不自禁的躺在草地上，感覺非常舒服，心裡一點壓力也沒有。十五分鐘後，月亮看起來好像太陽一樣的光明，我要他們拿報紙來，大家竟能在月光下清晰地閱讀起來。有個學生問：「月亮怎麼掛在上面？」月亮掛在上面嗎？不是。月亮不掛在上面也不掛在下面，它掛在我們的心裡面。想想看，地球是圓的，台灣的背面是美國，那麼，到底是台灣在下面或是美國在上面？都不是啊！所以說我們的心裡想什麼就是什麼。假如把我們的肉體當成錄音機，當我們聽到不喜歡的音樂帶時怎麼辦？把錄音機關掉或打壞嗎？不恰當吧，換條帶子就行了。所以，靜坐的人第一個要務是觀察自己的身心；從「受」下手。看著自己每天有多少煩惱、多少矛盾、多少問題？我的念頭健康嗎？感覺愉快、輕鬆、舒服嗎？剛才生起的貪瞋痴現在還存在嗎？每天反反覆覆，來來去去的情緒這樣透過「受」就能了解無常、苦、空，然後看到受的本身是無我的，它一直在變化。這一層一層的體驗，心愈來愈趨向微細。如能維持一顆清楚、明白、平等的心，煩惱自然遠離你。

問：怎麼處理憂慮和苦惱？

答：如果苦惱太多的話，觀照身體是否健康？如果身體並不健康，那就看看會不會死掉。如果快死掉了，但是還沒有死，那麼，煩惱就解決了。因為還沒有死沒關係，一點點煩惱算什麼，是不是？我有個同修，出家已經很久了，二十天前手部受傷，腫了起來。看他每天在傷痛處捏捏摸摸，一副痛苦難當的表情。昨天我告訴他：「人總有一天會死掉，不必太在意這些小毛病。」他聽後大笑出聲，一掃三週來的陰霾，他說忘記自己會往生。現在想到往生已經忘掉傷口，腫腫的手也不再劇

痛了。今天滿臉笑容，特地送我兩個粽子吃，稱讚我說的話很有效果。所以心情放鬆，愈不執著愈能解決苦惱。

問：觀照和想有什麼不同？

答：兩者是不一樣的。現舉一例：在我們講話的時候，不會有觀照，但可以有想。只有在心沈靜下來的時候才能觀照。觀照是警覺心提高的意思，這是一種能量，當身上有某種感受時，它能如實的當下知道。所以，它可以否定一切由心所創造出來的錯誤觀念。譬如，我現在人坐在這裡參加共修，心卻想到家裡，請問這樣正常嗎？又如我想要當台灣的國王。這個國王夢當然可以想，但透過觀照的話，知道它是錯誤的，因為目前台灣並沒有國王呀！所以觀照可去除許多煩惱和妄念。

問：靜坐的時候感覺身體累，這樣是不是無法達到你所謂的觀照？

答：靜坐時身體累，表示你對靜坐不感興趣或懶惰，又因為心裡有不喜歡，所以會導致全身痠疼，這種累比較不好。喜歡靜坐的人不一樣，即使坐整個晚上也不累，萬一身體累了或如肚子餓或者某個部位痠了，身體自然的會告訴你，因為你有觀照的關係——身累心不累，所以兩者的境界不一樣。

問：靜坐十五分鐘，精神好像比睡一個小時好，什麼原因？

答：靜坐時念頭比較少，尤其心理上不喜歡念頭可藉由察覺而改變。煩惱少，精神自然好。

問：煩惱來的時候，晚上睡不著覺，但是有歡喜的事時，為什麼也睡不著覺？

答：這是正常的現象，人在哭的時候會掉眼淚，笑的時候同樣也掉眼淚。當你看到不喜歡的東西是不是也一樣的苦惱？一切事物都是具有兩面性的。所以，當快樂來時，不要忘記痛苦，因為你已知道：他們是相互依存的。喜歡、討厭兩面都是執著，只有放下執著才得輕鬆自在。所謂喜悅，所謂法都在我們的身心裡面，這奧妙的東西外面找不到，用警覺心仔細地看，有貪有瞋必定有苦果。

問：靜坐時一切放下，非常輕鬆，但下課後立刻又有煩惱，怎麼辦？

答：你知道放下執著就輕鬆舒服是不是？有這樣的經驗非常好，能放下就輕鬆快樂是事實。至於放下執著的方法很多，可以利用走路的時候看到剎那無常變化。將腳跟慢慢提高、離地、移動、降地、觸地、放下，反覆練習，我們知道腳跟一提高就不能還原了，它必須往前移動。每一個步伐都是在慢慢產生，慢慢消失中，一點也不能停留。想想看，在提高、離地、移動、降地、觸地、放下等等幾個點中，到底要執著哪一個點？當你想要執著某一個點時，它不曉得又已經到了那個點了，所以世間上還有什麼東西可執著的？在這裡我們看到了無常、苦、空、無我。能如實的看著一切的變化無常，則不靜坐時也能沒有煩惱。

問：對身體做白骨觀，不知要怎樣練習？

答：人體是一個很奧妙的東西，一層濕濕薄薄的皮膚，把我們不喜歡也不敢看的各種內臟器官、骨骼、肌肉全部覆蓋起來。骨骼斷了可以銜接，肌肉裂了可以縫合，而全身則可供我們做不淨觀以對治貪欲。我曾經看屍體，由膨脹、破裂、腐爛長蟲到只剩白骨，白骨很潔白很漂亮，我的感覺很漂亮，但是別人看了也許會恐懼緊張。現在我講一則《清淨道論》的故事：一對夫妻吵架，太太負氣離家出走，先生到處尋妻不著，心裡很著急。一天早上，先生在路上碰見一位靜坐後出來托鉢的比丘，立刻向前問道：「您見到一個女人經過此處嗎？」比丘答：「剛才曾見一堆白骨路過，但不知是男是女，你可繼續前往尋找。」先生聽了嚇一大跳，心想這位比丘有問題，莫非精神不正常，哪有一堆白骨會走動的？回家後，經過思惟，終於佩服比丘如此深度的觀察能力。我們做白骨觀訓練，第一個從牙齒開始，因為牙齒是最容易看得到的東西，其次是頭骨、脖子、雙手……一直往下看。我們全身有許多骨骼、身體動一動就可觀察，或者藉由圖片也可以。每天訓練，看到人就看到骨骼，眼睛好像X光一樣，能夠透視全身。

問：靜坐以後，可以按摩嗎？

答：可以。本來靜坐後會很輕鬆，不必按摩。如果你身體放直的話，除了腳痠以外不會有不舒服。腳痠也是輕微的，只要輕輕動一動就夠了，可以不用按摩，因為靜坐等於是休息。

問：如何轉化？

答：所謂轉化是指念頭的轉變：世事無常嘛！我們要建立一個「不確定」的觀念，譬如與朋友有約，在等朋友來臨的時候，心裡默念著：「不確定，每件事情都不能確定。」這樣，朋友早到、遲到甚至不來都無所謂。心中已有不確定的念頭，認為也許在他來這裡之前有偶發事件需要處理，或者途中車子誤點、出車禍、有意外。有了這個觀念。你就不會因而感到緊張、失望或憤怒，心情常保平靜。靜坐的人有觀照的功夫，心情比較輕鬆，凡事不急躁，對於朋友的爽約也能一笑置之。他知道失約，遲到是因為「不確定」，因緣隨時會改變。知道是無常、生氣、懊惱照樣是會無常。所以有無常觀念就能轉化，使生活過得沒有壓力沒有煩惱。

## ◎心上下功夫

靜坐在英文裡的意思是「想」，什麼想都可以，但佛教裡面不是這個想。為了要內心清淨，改變態度和觀念可以解決生活上的問題，一下子就可以解決問題。如果我們沒有往內觀照的話，問題會很多，愈來愈多，沒辦法解決，所以，所謂的問題在哪裡？一切的問題不在外面，全都在這身體裡面，所以靜坐的時候全都要在心上下功夫。

我們每天為什麼上班？為了賺錢。為什麼賺錢？為了養自己嘛！有很多人，每天努力的工作，但這個目的都忘記了。為什麼賺錢？為了照顧這個肉體，但是很少

人真正的照顧到，沒有真的照顧自己的人，有沒有對自己慈悲？你們想想看從出生到現在，有沒有真正照顧過？真正的輕鬆？一天有5分鐘真正的喜悅、快樂過，有沒有？舉手一下，10個，差不多一半，不錯。5分鐘清清楚楚，舒服、快樂，每天都有？不錯。如果到現在還沒有輕鬆，還沒有快樂，5分鐘都沒有，生命就沒有意思了。如果你過的日子涼快、平靜，心裡面有安祥，這樣子就可以過美好的一天。

我們要先觀照自己一下，為什麼要出生？我們的生命目的在哪裡？問題從哪裡來？怎樣面對它？解決它？每一個人都有問題，沒有嗎？你們有沒有問題？求的東西很多，但是沒有得到，這些問題為什麼會有？從哪裡來的？這個我們要知道，以後才可以找到安祥的、清淨的喜悅快樂。高雄有一位藝術家告訴我說，我的臉馬上就可以畫畫。為什麼？知道嗎？因為如果煩惱少臉上很清楚，5分鐘內我的全身都畫完了。有些人因為悶氣，心理壓力很多，臉上都是皺紋，所以不快樂的人看臉就知道，擔心愈來愈多，皺紋愈來愈多，臉上就看得見。

身體有一種語言，有沒有聽過身體的話？我們要靜坐，等於當心的老闆。心告訴什麼東西，我們就一直跟著心走，這樣會有問題，帶來很多問題。這個心裡面我們存的東西非常多，好的有，壞的也有，你們記的東西好的多？還是壞的比較多？（答：壞的比較多。）為什麼我們喜歡惡的，不好的東西？為什麼記得牢？這個不好的東西會帶來很多問題，我們心裡面要清淨，心裡不好的念頭就要清理、擦掉、洗乾淨，這樣就會涼快，也會舒服，也會輕鬆，身體舒服輕鬆，有一些事就可以做到。以前我在森林裡面住的時候，每一天都要靜坐又無聊，但一段時間後就不會，就愈來愈快樂，愈來愈輕鬆，不想要離開，我們有一些觀念的問題，靜坐以後很快就可以轉換我們的態度。如果你把一個不好的東西放在心裡面，他表現的東西都不好，如果靜坐七天的話，可以治療，不用吃藥，你的煩惱就可以解決。現在開始每天可以內觀，看自己的心怎麼樣，自己的態度怎麼樣，觀念怎麼樣，會不會輕鬆，為什麼會煩惱，你不想也可以啊！

最近有一個人去打禪七，他說看到佛菩薩眼淚就一直掉下來，常住告訴他說，因為靈動，好像佛菩薩進他的身體裡面，這是不是真的？他來見我，我問他說：「佛陀有沒有在耳邊告訴你，靜坐也要哭？」他說：「沒有。」我又問：「那你為什麼要哭呢？」他說：「我也不曉得為什麼要哭，有時候靜坐到放聲大哭。」因為他坐的方法錯了，又哭又有聲音跑出來。這次又要去台北打禪七，他問：「有沒有一些特別方法坐了不會哭？」我說：「有。」他問：「多少錢？」我告訴他說：「差不多25塊錢就夠了，這錢不是我要的，讓你自己買一些東西，你確定不會哭。」他說好。打禪七，七天都哭，那是因為他的念頭不健康，我本來想罵他神經病，但不敢罵，只告訴他說，你的念頭不健康，要他去買一樣東西，買了一一定要做，我保證你不會哭，他說好，我告訴他，你買一個奶嘴，靜坐時候就戴著，哭就吸奶嘴。但是他去沒有買，他靜坐時想要哭，想到奶嘴馬上就笑出來了。以前每次都哭的人，現在想到我告訴他吸奶嘴就好了，因為有的念頭想不開卡住了。內結與外結，人被結綁住，「結」等於是煩惱，裡面的結跟外面的結，一直打結沒辦法打開，這樣子問題會非常多，靜坐以後會慢慢的看到，看到以後就可以解開。如何過得有喜悅，人際關係

愈來愈好，愈來愈可愛，有沒有人告訴你，你看起來很可愛？我們愈長大愈來愈醜陋，因為內心裡面沒有微笑，你們每一天有沒有微笑（答：「沒有。」）所以煩惱會比較多，要輕鬆，你們一直可以微笑的話會輕鬆，你每天輕輕鬆鬆可以微笑就不會生病。由於六根不知量，要求一大堆的東西，造成內結與外結越來越多，問題愈來愈多沒有辦法解開，靜坐的時候，清清楚楚地看這些結，內心的結跟外在的結就可以打開。

## ◎出離煩惱

上次有個英文老師來拜訪我，她本來要自殺的，已經三天沒有吃飯，她要準備自殺，失戀啦！失戀就要自殺。另外一位老師看到她太可憐，就帶她來找我，看看我能不能幫她解決，她來時沒有哭還問好，笑笑的，她說失戀了，快要自殺了，已經三天沒吃飯。「哎喲！感覺不像三天沒有吃飯。」我告訴她說，「我不相信，可能你偷偷的吃。」結果她笑出一點點。我的目的是要先讓她笑一下嘛！不然的話壓力蠻大。我說：「不相信你因為失戀三天沒有吃飯，你的臉看起來沒有那麼臭。」結果她笑得出來。笑得出來就可以解決問題了，如果我這樣子說還笑不出來就不容易解決。我問她為什麼失戀。她說，他們談戀愛三年了，但她的爸爸反對她和數學老師結婚，她的爸爸告訴她，如果和他結婚，要砍掉她的腳。她很難過。這男孩子知道，就不和她結婚了，就分手，分手後找了一個對象，這女的知道他有對象了，心裡就難過，每天都哭，不要吃飯。這麼好，哭就可以。她爸爸說要砍掉她的腳，我說，妳爸爸買刀子沒有，利的，如果還沒買，我買送妳爸爸，要砍腳要大一點、利一點的，否則不容易砍這個腳，她就大聲笑出來了，她知道我開玩笑就大笑，笑出來壓力比較少，比較輕鬆。她為什麼放不下他一個人，我問：「妳有沒有去過基隆？」她說：「有。」「墾丁有沒有去過？」「有去過。」「妳想想從基隆到墾丁要多久時間？」「七、八個小時」，「哇！這麼久，台灣這麼大，妳執著一個人太可憐，還找不到一個帥哥嗎？不必執著一個人，還有很多。」我告訴她之後，她說，「對啊！為什麼要執著一個，放不下一個？還是可以選的嘛！為什麼要浪費生命？為什麼要自殺？」就笑了出來，比較輕鬆一點，但還是會難過有壓力。我剛好有一個記數器，人家送我的，說唸一萬次功德無量，我根本不唸的，放在那邊。「我有一個方法，妳回去一定要做，保證明天以後妳不會喜歡妳以前的男朋友，一定會討厭他。」她問：「什麼樣的方法？」我說：「妳不要告訴別人，別人會罵我，別人用來唸佛，這個給妳，想到妳男朋友名字一次就按一次，二次三次……到五百次時還給我，到五百次就可以了。」她說好。因為難過，沒有方法，想到一次就卡嚟一次，還沒到九十九次就無聊了，放得下，隔天她打電話來說，這個煩惱沒有了，我要什麼東西，她要買送我。現在她常常來，臉色愈來愈快樂。我說她現在比以前更漂亮，她有感覺比以前漂亮、可愛。我問她，現在有沒有喜歡的人。她說有更多人，放下一個，現在注意的人很多。我問她現在要不要交男朋友。她說不要了，沒有自由，苦惱太多，那都因為互相沒有溝通，意見不一樣，現在一個人才有價值感，有自由，沒有

人管，如果兩個人就麻煩了，問題一定會有，可能快樂有一點點，但是煩惱會比較多。

在森林裡面有一位法師，他住的地方，有挖一個洞很深，有時他在外人來時，故意把東西掉下去。法師說：我東西掉下洞裡面，你幫忙拿一下。聽到法師一說，對方馬上用手去抓。他說抓不到，這洞太深了，法師告訴他，不是這個洞深，是你的手太短了，看不到自己的手太短，而說這洞太深了。人往往看不清楚自己的問題，而心生怨怨懟，指責他人。靜坐的方法是看內心，往內觀，從自己改變就會舒服。有時候我穿著袈裟，走在成功大學的校園裡，有些人看見我就笑，還有人大聲笑，我那時感覺功德無量，我可以讓一些從來不會笑的人笑得出來，他們一定會輕鬆，我認為我做了好事，他們可以笑，我的觀念是笑比哭好嘛！有人跟你開玩笑，臉色會不會改變？人家批評你，罵你時，會不會難過？你們喜不喜歡人家讚嘆你，「你這麼美，這麼帥。」「你的觀念很好」喜不喜歡這樣被讚嘆？每一個人都喜歡，為什麼人家讚嘆就喜歡，人家批評你、罵你時就不喜歡？有人罵我們有兩個可能：一個是你有錯；一個是可能他有錯。學習靜坐禪修之後，要知道耳朵聽到聲音時，只是聽，不要陷入別人的蠢話當中，把生命浪費在這些蠢話當中煩惱痛苦不已，一點都不值得。難道別人罵你是畜生，你就變成是畜生了嗎？別人怎麼說你那是他的事，與你無關。生命是自己的，不是別人的，別人的話改變不了你什麼，所以無須理會，你還是你自己啊！別人讚嘆也可以，批評也可以，沒有必要陷入別人的蠢話當中，生命是自己的，命運掌握在自己的手裡，把自己整理到更好的狀態，讓自己過得更好，這些觀念會讓你的煩惱慢慢會出離。

### ◎生活的目的是什麼

生活的目的是什麼？生命的目的是什麼？是不是結婚？生命的全部是為了結婚嗎？不是！還是為了小孩子？不是！為了父母？不是！為了朋友？不是！為了國家？不是！生命是為了誰？我們為什麼要活著？為了上班？做牛、做馬，這樣子嗎？我們的生命，每一天都為了上班、賺錢、存錢？在數字上表演，銀行裡存多少錢？銀行存款多就高興，銀行存款少就難過，會不會？身外之物跟我們的生命無法比，生命是可貴的，我們應當好好地照顧我們的生命。怎樣照顧我們的生命呢？我們的生命在哪裡？生命就在一呼一吸、吸氣吐氣當中，生命所有的價值都在鼻孔的一口氣當中，這一口氣是無價之寶，從這一口氣來下功夫，清清楚楚地觀照整個呼吸的過程，透過觀照呼吸的過程，可以與我們的生命多接觸，會慢慢地體會身心的變化和發現生命的奧秘。住在豪宅美墅裡內心不一定會快樂，內心最快樂的房子是肉體，但我們的心很少住在肉體裡面，大都是心向外求。心住在肉體裡面多麼舒服啊！如果你一個禮拜不打掃房間，房間裡面會有灰塵，會骯髒，我們的內心也一樣，如果不常常整理內心，讓心向外求，心將會充滿雜染煩惱。內心如果有整理過，有光明沒有黑暗，這樣非常好。透過靜坐可以整理內心，不放外心，讓心有智慧。

這個世界上，有些人雖然物質方面很匱乏，但臉上依然充滿笑容，日子還是過的很快樂；有些人擁有世間的榮華富貴，依然愁容滿面，日子過的憂慮煩惱。每個



人都想快樂的過日子，但往往走錯方向，以致於痛苦煩惱一大。其實物質生活匱乏，精神生活也可以很豐富。現在大多數的家庭教育和社會大學教導如何奪取、如何盤算、如何出人頭地、如何賺更多的錢，卻很少教如何快樂過生活的方法，導致煩惱壓力越來越多，越來越不快樂。快樂的定義其實很簡單，知足就會常樂，但人們往往羨慕別人所擁有的，而忽略自己所擁有的。其實沒有必要去攀比，讓心回到身體裡面，不要心向外求，這樣會越來越有智慧，有智慧自然不會起煩惱。

### ◎喜悅之路

一棵小樹苗要成為一棵漂亮的大樹，在這過程當中，要經歷風吹雨打，日曬雨淋，狂風吹拂，樹根向地下生長吸取養分，接受陽光和雨水的滋潤。同樣地生命當中遭逢的苦難是讓我們成長前進的力量，也是生命當中珍貴的禮物。生命當中遭逢苦難，不是壞事，經歷過這些苦難，可以從中獲得智慧，讓苦難化為滋養生命的春泥，讓自己得以從苦難中新生。曾經聽一句很有意思的話：「苦難不是人生的挫折，而是人生的存摺。」當身陷苦難時，或許當時會覺得身陷地獄，但走過那些苦難之後，人生會以嶄新的面貌新生，如同破繭而出的彩蝶，再回頭看看來時路，會覺得雲淡風輕，甚至可以談笑風生，轉而感謝曾經經歷過那些苦難。經歷過苦難的人，對別人的苦難較能感同身受，而易於與人相處，對人也比較有慈悲心。

同樣做一件事情，有些人可以做的很輕鬆舒服，有些人卻做的很難過，這純粹是心態的問題。面對人生當中的苦難也是如此，看你用什麼心態去面對它。其實面對人生當中的危機，是人生危險的開始，也是機會的開始，就看你如何選擇。生活的快樂與煩惱，全在於你對生活的態度。凡事往好的方面去想，如果可以把人生當中的苦難，當做是得大獎，如實接受，不排斥抗拒，你會在這當中看見智慧，走上喜悅之路。

### ◎觀呼吸

今天我們要觀照吸氣、吐氣，我們每個人都有鼻孔，今天觀呼吸的方法是將注意力自然地置於鼻端然後數息，數息的方法，第一步要清清楚楚吸氣一；吐氣二；吸氣三；吐氣四；……一直到 110 次。這是第一步。第二步：吸氣吐氣一；吸氣吐氣二；……一直到 55 次就夠了。第三步：吸氣吐氣一；吸氣吐氣一，吸氣吐氣二；吸氣吐氣一，吸氣吐氣二，吸氣吐氣三；吸氣吐氣一，吸氣吐氣二，吸氣吐氣三，吸氣吐氣四；吸氣吐氣一，吸氣吐氣二，吸氣吐氣三，吸氣吐氣四，吸氣吐氣五；……一直到 10。在數息的過程中，心若跑出去，輕輕地將心帶回到當下，重頭開始再數一次，例如：在第三步數到三的時候想到一件事情，心跑掉了，輕輕地將心拉回到當下，再從一開始，從一數到十。以同樣的方式，處理分心的問題，一發現心跑掉，將心輕輕地帶回到當下，再重頭開始數息。所謂「觀呼吸」，即是數息法，此為修禪定的方法之一，是修習禪定最入門的方法。呼吸可以做禪修的下手處，呼吸是每個人與生俱來的，呼吸就在我們的身上，因此觀呼吸可以隨時進行。佛陀

告訴我們：「生命在呼吸間。」呼吸是有情生命活動的象徵，沒有了呼吸生命也就跟著終止，這不僅在提醒我們生命無常，更告訴我們呼吸的重要。

### ◎觀身、氣、心

心胡思亂想時，一句不好聽的話，心就想太多，有可能別人說一句話，自己心裡想十句話。有時心會編很多故事欺騙你，其實那些故事沒有什麼意義，一直在那些故事當中繞來繞去，深陷其中，無法自拔，這樣子會累。讓心保持沈默並且安靜下來，心不要亂七八糟，心如果太雜亂的話，不會有舒服的感覺。

有沒有發現三樣東西：身、氣、心，这三樣東西中，身體可以和氣連在一起，是因為我們有一口氣，吸氣、吐氣，氣息斷了以後，身跟心就無法連在一起。氣息是藉著身體在身體裡面進進出出，呼吸是身跟心當中的一座橋，如果吸氣以後不能吐氣了或者吐氣以後不能吸氣了，那代表生命已經走到終點了。「死亡在哪裡？」最近閻羅王住在哪裡？在一呼一吸當中。沒有呼吸的話，那時候生命就沒有價值了。

### ◎持五戒

受持五戒是為了自己和他人的利益著想，五戒的內容敘述如下：

一、遠離殺生：為什麼佛陀制訂遠離殺生戒？因為一切有情眾生，都愛惜自己的生命，一切有情眾生都畏懼被殺，遠離殺生是基於生命可貴，遠離殺生可以培養仁慈，促進社會和平。走路不小心踩死一隻螞蟻或小蟲，或者不小心打死一隻蟑螂，其實這些在日常生活當中都避免不了，因此無意的殺是無妨。如果為了治好身體的病，使生命存活下去，因此吃藥殺死身體裡面的細菌，這是無妨的。有些人認為食肉就是犯殺生戒，認為吃素食就是不殺生，在自然的生態中，為了生存下去，其實都避免不了殺害，有吃就有殺，吃素食也是有殺害存在。佛陀允許吃三淨肉，三淨肉是不見殺、不聞殺、不疑為我而殺之肉類。其實遠離殺生和吃素食是兩回事，不能混為一談。

二、遠離偷盜：遠離偷盜，也可以說是遠離不與取，也是戒除偷盜的學處。凡任何屬於他人所有之物，未經物主的允許而取為已有者，即是不與取。別人不給的東西我們不要拿。別人不給的東西，代表他們在乎那些東西，如果我們拿了，問題就產生了。問一下：可不可以拿？不要偷。

三、遠離邪淫：「邪淫」破壞家庭的和睦，造成家庭成員痛苦不堪。「遠離邪淫」是尊重他人的名節，不侵犯他人的伴侶、親人，不混亂倫常，不妨礙他人的家庭。讓伴侶彼此互信，願意共同分擔家庭義務，讓家庭更和諧美滿，社會守禮有序。

四、遠離妄語：妄語包括惡口、兩舌、綺語、妄言、花言巧語、離間語、粗惡語。舌頭雖軟，比刀子還厲害，多少的是非恩怨，都是從嘴巴、舌頭惹出來的。「禍從口出」，要免禍就得三緘其口，要說就說有用的話。所以要時時警惕，妄語是危險的。

五、遠離飲酒：酒原本是一種藥用的東西，但是喝太多酒以後，酒後亂性，很容易失控而鑄成大錯。酒後開車很容易發生意外，酒駕傷害了很多，造成很多家庭的不幸。有時候遇到家庭問題、社會問題、工作問題、感情問題等等，一時不知如何面對，就藉著喝酒來逃避問題，這樣子反而更糟糕。佛陀在善身經中說：「喝酒是使人行為放肆的原因，也是使財物減損的途徑。喝酒會產生六種過患，第一：現世的財物會損失、第二：增加諍論的機會、第三：容易生病、第四：名譽受損、第五：沒有羞恥心、第六智力減弱。」為了避免這些過患，要遠離飲酒。

受持五戒，不是因為你是佛教徒，而是為了保護自己和他人，給彼此安全感，同時也是為自己買免費的保險。如果你有持守五戒，生命會有意義，日子可以過的喜悅寧靜，同時也為自己和他人帶來利益。做任何事情之前要先想清楚，要做這件事情之前，想想為什麼要做，這樣可以避免憾事發生。

### ◎行禪

經行時，手可以放下，直的，還可以放在前面或是放在後面，走的時候，眼睛要清清楚楚地看前面四尺位置，腳跟離地、移動、放下，不要快。經常經行，以後老了不會中風。一步一步自然的走，全身都會輕鬆，如果晚上睡覺之前，心中煩惱很多，心裡壓力太大，就慢慢的走三次，還不到五分鐘就可以睡著了。慢慢的走，腳跟離地、移動、放下，從經行的過程中，可以覺察到，世界上一切看到的東西，它出生了，存在一段時間，它又滅了，世間的萬事萬物，都是不斷地在變化，沒有恆常不變的東西，從經行當中可以學到無常的觀念。世界上沒有不變的東西，這個世間一直在變，這是千古定律，沒有人能主宰，在這個變的世間去追求不變，這是執著，也是煩惱的根源，接受世間唯一不變的就是變才能放下。

### ◎觀感受

我們身體上有各種感受的東西，約略分為樂受、苦受、不苦不樂受。我們大都喜歡樂的感覺，愈多快樂愈好，愈輕鬆舒服愈好。你喜不喜歡快樂？有人喜歡痛苦嗎？

我們有感受，就有一種樂的感覺，一種苦的感覺，我們常常被這些情緒干擾。樂的感覺會高興、舒服，苦的感覺就痛苦、沈悶。然而在不苦不樂的狀態時，會感覺真正輕鬆。你快樂的時候，不一定輕鬆，你仍舊要花費能量，所以快樂之後就開始累了。

通常我們都是被苦受或樂受拉著走，不容易拉回來不苦不樂的感受。我們的生命就一直浪費在苦、樂的循環裡，沒有辦法回歸中性。靜坐的方式是不被樂影響，也不被苦影響。試試看，可不可以回到中性——不苦不樂的地方。

我們可讓身體產生一種磁場。任何東西進來時，都可以不苦不樂。如果現在有人讚歎說：「你是世界上最偉大的人！」或者說：「你是最不錯的人！」你會不會高興？會呀！一般人被讚歎就會高興。假如說：「你是最討厭的人。」或「你是世上

最醜陋的人，從未看過像你這麼醜的人。」那麼你會感覺痛苦，因為還沒有修行到不苦不樂的中性。

靜坐的目的是要回到不苦不樂的心態。我們較少觸及不苦不樂的中性，所以煩惱比較多。若是我們有不苦不樂的心態就很不錯，那麼有人罵你，你也笑得出來；有人打你，你也舒服；有人批評你、看不起你，你也不會動心。心寧靜不會被干擾，就是回到不苦不樂的感覺。

### ◎清楚感受的起伏

人們常讓外在的苦樂與內心的苦樂糾結在一起，分不清楚，正在什麼感受之中。也從來沒有分析過，總是讓它一一跳過。若能加以分析就真的會舒服。

最近有一個例子：有兩個人本來講好一起付電視第四台的費用，半年三千元，每人各付一半。後來，其中一人只想要享受卻不願付錢。另外一個人學過感受的觀照，所以並不動氣。只是提醒他：「你這是什麼樣的念頭？自己想想看！」那人仔細想了以後，就不好意思堅持只要享受卻不付費了。

我們常讓苦、樂打結，有時苦，有時樂，不清楚的話就會累，對健康有害。分析清楚自己的念頭，就不會陷入矛盾衝突。你可以先觀照身心內外的苦、樂、不苦不樂。感受清楚，再加上眼、耳、鼻、舌、身、意六根也有苦、樂、不苦不樂的感覺，一一加以分析，感覺會愈來愈敏銳，什麼事情還沒有做之前，你就已清楚了。

深入察覺肉體裡為什麼有這種感覺，清楚它如何生起，存在多久，何時消失，你會產生特別的觀念：「『感覺』這個東西，不會是永遠的，它還是會改變的。」剛剛才生氣，可能一下子就笑出來了。心不清楚才會生氣，清楚以後便不會生氣了。

有時候苦的感受來了，消失了，又來了，又消失了。這些一點一點地清楚以後，你就會明白所有的東西都是以「受」為主，感覺控制了一切。為什麼要結婚？為什麼要工作？因為你有感覺呀！但是快樂的感覺不會永遠不變，所以佛陀常讚歎不苦不樂的感覺。苦、樂的感覺常常在改變，若能回到不苦不樂的中性感覺，會非常舒服。你一下子看到一個感受起來，沒有了，起來，沒有了，清楚自己真正感受就可以了，其餘都是假的。

我們的「受」太複雜了，你可能從來沒有調查過，沒有想過，為什麼我們聽一句好聽的話就會感到快樂？我們身體裡的細胞是怎樣動的？為什麼會高興？我們的肉體有沒有正常？我們的肉體也像電腦一般，在毫無設防之下，會感染病毒，只有預先裝置防毒軟體以避免電腦中毒。我們要透過修行觀照，回到中性的感覺，可以不受外在因素的干擾啊！

### ◎分享「受」的展現

每年冬天我就會想到尼泊爾。以前我住在尼泊爾的寺院，曾經跟幾個朋友在寺院後面的空地種冬瓜，每天澆水，勤於施肥，照顧得好，一年之內，收成了一百多個冬瓜。冬瓜吃不完，寺院裡不必買菜了，早餐吃冬瓜，午餐也吃冬瓜，到了夏天

還是吃冬瓜，甚至切片曬乾，雖然冬瓜價錢貴，但出家人賣冬瓜不好看，所以寺院不能賣冬瓜，凡是來寺院的人，都可以送他冬瓜。當時我們也種苦瓜，但是苦瓜收成少。我喜歡吃苦瓜，感覺有滋味。每天早上在佛陀面前念經，祈求：「冬瓜少一點，苦瓜多一點！」每天心裡要求佛陀讓冬瓜變成苦瓜，靜坐中也求，像神經病一樣，結果是愈求愈爛。

當時我正在讀高中，上植物學時，我認真探討：苦瓜的種子和冬瓜的種子看起來差不多，它的化學成分也一樣，種了苦瓜也種了冬瓜，一樣的土壤，一樣的陽光，也同樣澆水，為什麼結果不一樣？苦瓜帶著苦甘的滋味，冬瓜的味道卻是清淡的，我以為是土地不公平或是水不公平。這個問題我曾問過植物學的老師，研究化學成分，分析討論之後，也得不到圓滿的答案。我們去問師父：「為什麼苦瓜會苦，冬瓜不會苦？」我的師父只回答一句話，所有的問題都解決了。師父說：「那是既定的法則。」

既定的法則是固定的，設定好的。想想看，我們有各種受，感覺苦，看什麼事情都覺得苦；樂的時候，看什麼事情都會快樂。於是我知道：哦，原來是既定的法則。一句話就解決我的疑惑了。從此以後，我不再隨便祈求佛陀，諸如：我要錢，我要冬瓜變苦瓜……這些觀念都沒有了。以前我曾經求過佛陀，要有一件好的袈裟。看到其他大法師穿漂亮的袈裟，我念經時也跟佛陀說過，我要穿一件好的袈裟，佛陀從未幫忙，沒有給呀！如果為了苦瓜，到佛陀前面頂禮三拜，繞一百零八圈，燒香，供養花，虔誠地祈求：「苦瓜你快點變成甜的！」可以嗎？會變甜嗎？不會嘛！現在我看到台灣人去拜拜，祈求，非常迷信，就好像芒果樹裡求橘子，是不會有結果的。甚至有很多台灣人去榕樹下面一直等著，求小孩、求錢財，這些都是不可能的。在台灣習俗上，拜拜的時候，準備了很多雞、鴨、魚、肉，拜鬼之後帶回去自己吃，比鬼還要厲害，其實是自己拜自己。這些迷信的行為，如果你知道「感覺」的話，你會很清楚。此後，我沒有跟佛陀求過什麼東西。一切都是跟我們自己有關係，你求自己就可以了，求自己速度比較快，求佛陀太慢了。

曾經有一則電視廣告說：「修密宗可得財富」，有人問我：「修密宗真的會有錢嗎？」我告訴他：「你不要那麼笨，想想看，西藏難民這麼多，窮得沒飯吃，如果他們真有財神，每天膜拜就可以了，為什麼西藏山區修密宗的人依然窮困可憐呢？」他們聽了以後恍然大悟，為什麼從來沒有想過。

所有一切都是在我們自己的感受裡面表演而已，沒有什麼奇特的東西，如果你感覺好就好。我們播什麼樣的種子，結什麼樣的果，種橘子結橘子，種芒果結芒果，行善作惡皆有一定的因果。求了以後不一定會好，提醒而已，主要是我們自己內心要改變。

## ◎保持警醒的心

靜坐不是神祕及艱深難懂的，靜坐的過程中，可以降伏妄念，讓心靜下來，思緒會更敏銳，心更具覺性。心外求法是外道，心內求法是正道，若想透過攀附外緣來改變命運就是迷信，只有回來從內心改變才是正信，內心能夠看的清楚想的明

白，不會輕易受影響，自然不會有煩惱。在泰國有很多人去上座部的寺院，不只是因為尊敬出家修行者，也是因為佛法裡可以批評、分析、討論，可以回答各種疑惑，絕不是一味迷信或崇拜佛像。佛陀等於是「覺性」，最重要的是我們自己有沒有洞悉的智慧，有覺性，佛陀就來了。經驗過各種受，你知道感受生起、消滅，來來去去，來來去去，你看清楚這些感受，你的心將不再執著。

不斷練習之後，你將清楚這個世間沒有永恆的快樂和痛苦，世間的快樂和痛苦是相互存在的，有快樂就有痛苦。但人們往往執著快樂，總想逃避痛苦，你若感覺痛苦，那是因為你還放不下，你還喜歡它，喜歡這份痛苦，抓得緊所以痛苦，忙著想它，照顧它，痛苦就愈來愈多，這是你的錯誤啊！

如果有「讓感覺回歸中性，不苦也不樂。」的觀念，所有痛苦可以快速解決，但是知易行難。當你沈淪於痛苦時，不妨默念：「這是我自己創造的。我放不下，我想得好、照顧得好，我抓得緊，沒有讓它走。」能夠清楚覺受，你的境界不錯，是不一樣的人了。循此途徑下手。可以開悟，可以解脫。

### ◎觀心

今天要看自己的心，但是要「看心」，沒有那麼容易，如果我們看到心就解脫了。通常我們看不到我們的心——心念。

我們的身體裡面有肉體跟心連著，若是身與心沒有辦法連在一起運作的話，生命就結束了，身體變成屍體就沒有價值了。有沒有想過：「我的心是好還是壞？」真正要看清楚我們的心，是非常非常難。如果我們可以看得到心就舒服了，問題也都可以解決了。學習佛法的目的是要知道我們自己的心，它原來是什麼樣？現在到底在哪裡？倘若我們不知道自己的心，從來沒有看過我們的心，活著就像是在做夢一樣。

我們的心裡面放的東西，大部分都是爛爛的、不健康的，健康的非常少，可以說心中存了很多垃圾，這些垃圾要吐出來，如果沒有吐出來，不會輕鬆，每一天難過，每一天有壓力，睡不著覺，過得不如意。如果可以將這些東西挖出來，看清楚你的心，你一定會快樂。心一定要整理，如果沒有辦法整理的話，煩惱就會愈來愈多，心雜亂以致失控，就容易緊張。你們有沒有常常緊張？為什麼緊張？因為我們的心不平衡，心平衡穩定的話，不會緊張。緊張的時候，做事情容易出差錯，是很危險的。

心有一個特色，那就是黏著。一看到喜歡的東西就黏住了，而無法自拔。你喜歡的東西會被心包起來，如果你可以放得下就會輕鬆，放不下就會痛苦，心的特色就是如此，牢牢地黏住一起，心是多麼容易打結啊！大部份心感興趣的地方就黏在一起，卻又無常善變。譬如，買一個東西，哦，非常喜歡！第一天喜歡，第二天會一樣喜歡嗎？不一定！你有沒有買過昂貴的鞋子？剛買的時候，你會時時看著自己的鞋子；或剛穿一件新衣服，你會時常看自己，照鏡子好幾次，兩三天以後就興趣缺缺了，為什麼？因為心都無聊了，心也有滿足的東西呀，我們卻不察覺啊！

這個心是沒有顏色的，不容易看到的，如果我們看到、找到了，就很不錯。心向外攀緣的時候，出去的速度非常快，甚至拉都拉不回來。心住在肉體裡比較輕鬆。心離開肉體向外攀緣，跑到遙遠的地方，人容易累，不舒服，有時候睡不著覺，你有沒有這樣的經驗？太累了，休息一下嘛！不要讓心跑來跑去，回來住在這個骷髏裡面，住在這個肉體裡面，多多叫它回來就舒服了。

### ◎超越苦樂兩邊

有些問題沒有辦法解決，一直執著，忙著想，有時候速度太快，沒有辦法停下來，一旦失控，可能會發瘋，那就危險了。讓速度剛剛好，應該想的事情就想，不應該想的事情則不想。生活上有些快樂的事情，也會有不愉快的事，當不愉快的事情來時，會不舒服，快樂的事情則會令人感覺舒服，但是都不必要執著。事實上，這兩者都不輕鬆，它還是會改變嘛。今天不快樂的話，明天不一定啊；今天快樂的話，明天也不一定同樣快樂。它是一直改變的，不是永遠的。

一塊木材放在河流裡面，向大海漂流。河的兩岸代表一邊是苦，一邊是樂，大海象徵涅槃，是苦的止息。木材若被沖到任一河岸邊，都容易被擋到或擱淺，而慢慢浸蝕腐壞。如果是保持中道，在河流中間，就可順流而下。我們的心不要執著快樂的東西，也不要對苦的東西執著不放。要超越苦樂，因為它不是永遠的。

### ◎心住何處

我們看看，「心」住在哪裡？所有「想」的東西，住在腦筋裡還是心臟裡？我們知道有「心」，但是它從哪裡跑出來？我們若是好好地作「身念處」觀，就會知道。

活著，心臟會跳，最初始的起點就是呼吸。一旦呼吸停止，來來去去的東西都會停下來。心臟還會跳動，是因為還有吸氣、吐氣。在氣息當中「心」就跑出來了，它的途徑就是一口氣呀。不然的話，試試看，抵住嘴巴與鼻子的呼吸，還能想什麼？心還能不能跑出去？其中的奧秘就是「心」存在於我們這一口氣當中。所有的煩惱都放在這一口氣當中。煩惱不在肉體裡面，不在骷髏裡、骨髓裡，也不在腦子裡，更不在皮膚、牙齒、指甲、頭髮、眼睛裡，所有的煩惱都在一口氣裡面。

如果你的口氣太臭了，等於是說煩惱很多，鼻涕流得太多，煩惱更多。你的氣不穩定了，煩惱就多。身體不舒服時，氣就不會穩定，粗粗的、速度快、熱度強。所以呼吸等於是身與心當中的一座橋，這是非常奧妙的。

我們的心裡面有很多東西，你們看看，有什麼好的？有沒有新鮮的東西？哦！原來舊的東西比較多，所以我們的臉色才會黯淡無光。心裡面存有新鮮的、美好的東西，對自己好，對別人也好。這類的東西非常多，但是我們沒拿出來呀，沒去用這些東西呀！

我們心裡面有沒有慈悲心？有沒有涼快的東西？有沒有罵人的三字經？心裡可以存很多好的、壞的東西。如果你從來沒有看過心的話，有時會傷害別人。但是

有智慧的人看了心以後，知所取捨，知道什麼地方是應該用的。愈多接近心的話，愈會有好的感覺。

### ◎看心中物

看心的時候，不能跟它對立，也不能急著控制心。好比踩縫紉機，縫直線可順暢前進，轉彎時若速度太快容易衝到外面，所以速度的快慢要掌握得恰到好處，必須熟練才能縫得完美。若是心不聽我們的命令，我們就會愈來愈難過，心中充滿貪、瞋、癡，愈來愈感覺辛苦時，只待什麼時候出離，我們的心才會清淨。讓「心」跟我們做朋友。告訴自己的心：「今天你想得不錯，你還好。」多跟自己的心講話，自言自語亦無妨，這樣，心就慢慢地會聽話。心不聽話，我們就太累了，所以要先跟它做朋友。

### ◎十牛圖

這裡有十牛圖，代表心念處的故事：

第一張圖中，這個人認為每天的事情都單調重複，感覺太無聊了。有一天，他想到要修行，要尋找一個方法，找得非常辛苦。這張圖畫中，他要找一頭牛，但是山上草木叢生，蜿蜒崎嶇，爬山十分艱辛，找牛不容易。這有許多含意，他要找自己的心，牛代表他要尋找的心。

第二圖是他走了很久以後，看到一些牛的腳印。等於說他現在多多少少看到自己的心了。但是大部分我們過的日子根本都沒有看到自己的心，總是迷迷糊糊的。

第三圖，他走累之後，在一條河旁邊的樹下休息，他看到河的對岸出現了牛的背部和臀部。這代表他開始看到自己的心了，多麼不容易呀。

第四圖，他抓到了一頭牛，等於是 he 抓到了心。但是這頭牛亂蹦亂跳，這麼不聽話，就像心剛剛抓到時不容易控制。以後要好好飼養牠，照顧牠，慢慢地牠就會聽話了。

第五圖，前面比較明亮，後面則是深黑色。第一次看到頭，看清楚有眼、耳、鼻、舌、身，代表漸漸看清楚心的存在。

第六圖，全部都看清楚了，他可以騎牛了。以前他是心的奴隸，現在他是心的主人了，心開始聽話，他可以控制心了。

第七圖，他可以輕鬆自在地騎牛了，不容易呀！好像我們騎車子那樣，可以運轉自如。意思是說，他找到心以後，要做什麼就一定可以做到。心要聽他的話，他不會跟著心跑。等到有一天心都死了，就接近開悟了。我們的心死掉了，表示肉體存在而心沒有了，只剩下警覺心而不必再「想」。「想」輕鬆還是「覺」輕鬆？我們清楚知道心去哪裡，就是覺的意思。心都沒有了，只剩警覺，就輕鬆了。

第八圖是空的代表。心沒有了，「我」的觀念也沒有了，超越了。人們因為存有「我」的強烈執著，所以痛苦會多，沒有看清楚肉體裡有骷髏，這個肉體是借來



的，有一天還是要還給地球。沒有「我」的觀念，就不會有貪、瞋、痴。我沒有了，等於空了。

第九圖是原來面目的意思，本來就是這樣子，是自然的。他知道要去山上尋找牛，抓到一頭牛之後，照顧牠，馴服牠，等到牛聽話了以後，他就放棄牠，讓牠回歸自然。

第十圖是他覺悟了，回來了。他要告訴別人，他得到的東西。圖畫中透露的訊息是他回來了，等於說他已經覺悟。

這「十牛圖」是禪宗裡面非常有名的故事，每一個人都可以走這一條路，用一個方式找到心。在韓國十牛圖非常有影響力，任何一個寺廟只要有十牛圖就會很安靜。一般人進入寺廟，出家住持通常都會先介紹十牛圖，告訴人們應該先找到心，如何尋找心，這個心會不會聽我們的話。為什麼心中垃圾太多？要不要倒掉它？倒掉了以後會不會舒服？這樣告訴之後，你自己可以抉擇要不要修行。所以大部分韓國人看到十牛圖，都會有心靈寧靜的感覺。

## ◎地獄與天堂

在台灣の寺廟比較少看到十牛圖，多半是地藏經、阿彌陀經。我第一次來台灣的時候，在寺廟看到排滿了地藏經，問他們為什麼，他們說因為地藏王菩薩會救度眾生，我們下地獄的時候，地藏王菩薩會救我們。喔，佛教徒全都可以去地獄，去看地藏王菩薩！依我的看法，這都是沒有意思的東西，為求安全感罷了。

有一次我寫論文報告「心想的東西」，提到道教的地獄、印度教的地獄、佛教的地獄、基督教的地獄，我認為道教利用多媒體的聲光效果，把地獄解釋得非常恐怖，膽小的人以及小孩子都會被嚇到，佛教、基督教卻沒有如此。印度教的地獄也非常恐怖駭人。論文口試時，教授問說：「你怕哪個地獄？」我回答：「我是佛教徒，我去佛教的地方。因為我不信其他的宗教，我不去道教的地獄嘛，所以一點兒也不怕道教的地獄，也不怕基督教的地獄。」

其實這都是心想的。地獄在哪裡？地獄就在人間。你若每天日子過得不愉快，沈溺在痛苦中，跟住在地獄差不多。如果你每天日子過得涼快、舒服、輕鬆，沒有壓力，等於你住在極樂世界一樣快樂。可以說極樂世界在人間，地獄也在人間。倘若是痛苦地活在人間，如何才能去天堂？不可能的。活在人間若不能出離痛苦，就不能去天堂。在這裡喜悅快樂，未來才會好；活在這裡煩惱不斷，未來也不會太好。任你有多少錢也是一樣，因為錢財不是問題，真正的關鍵在於心。

## ◎清除身心疾病

有一個黃昏，夕陽漸漸西下，微風輕輕吹拂著，佛陀舒服地坐在一棵大樹下，他看到一隻狐狸跑來跑去，有時坐下，馬上又跳起來，鑽進洞裡又從另一個洞口跑出來，無一安定的時刻。佛陀想：「這隻狐狸為什麼會這樣子？牠坐不好，躺不下也站不住，短暫時間的輕鬆都沒有辦法，是有問題喔！」

佛陀仔細觀察，原來是那隻狐狸身上有皮膚病，牠沒有手可以抓癢，只得跑進跑出，怪不得牠行、住、坐、臥都不安寧了。佛陀看了以後，告訴弟子們：「我今天看到一隻狐狸，牠有皮膚病，所以牠的行、住、坐、臥都不正常。至於人呢，皮膚病的話還不算麻煩，倘若心裡面有病。行、住、坐、臥就不得安寧了。」

對呀！我們心想太多就會緊張，惦記著要做別的事，就坐立難安，躺下去又睡不着，整夜不曾閤眼，明天起來就很疲累。走路不專心，想東想西，就容易發生意外。沒有辦法輕鬆的原因，是心裡面有病。所以，整理一下我們的心，愈快愈好呀！

### ◎當下活著

我們對於過去的事，常常會抓取，不肯放下。即使已經過去一個月，還是會常常想，但是心不須要跑去這麼遠，過去的事情心已經放棄了，心都死了，門都已經關起來了，過去的事已經黑暗了，你去執取也沒有意思啊，沒有價值了，無須再執著。未來的也一樣，臆測未來，追逐未來是很累的事呀！

跟心做好朋友就可以了，它對於過去與未來想得愈來愈短，有一天它會有一個中心，回來當下活著。它不要想太多過去的事，也不要想未來的事，自然地，心都不跑了，「我累了，我要休息，我要休息……」真正有那麼一天，心就停下來休息。可以當下活著，每一剎那都清楚，有警覺心，做什麼事都喜悅快樂，洗衣服就快樂唱歌，洗碗也唱歌，吃飯就舒服快樂，清楚我正在吃飯，清楚我正在刷牙，這麼好，洗澡也感覺「喔，這麼好，真舒服！」你們有沒有這樣享受過？做每一件事都輕鬆舒服，心中的垃圾丟掉最舒服。但是很多人心態不一樣，遇到不喜歡的事情就難過，嘴巴一直講三字經，既要罵又要做，這樣子不行啊，這樣子太累了，這樣的心態若不改，就是最可憐的人，生命的意義何在？

《南傳法句經》第一九七偈：「我等實樂生，憎怨中無憎。於憎怨人中，我等無憎住。」佛陀要告訴我們的是：既便在討厭的人中，我們仍然要喜悅快樂地活著，忿懣怨恨地活著並不好，舒服地活下去就可以了。

事實上，人活著最快樂了，人活著是非常舒服的。肚子餓才是真正的問題。沒有穿的衣服或是沒有住地方，可以算是問題。你已經有住的地方，有吃的東西，也有穿的衣服，其他還有問題嗎？沒有啊，真的不會有。

### ◎心意主導

記得以前我在泰國朱拉隆功大學畢業的時候，要行腳去好幾個鄉下地方，我們去到鄰近越南的偏遠鄉村，那裡住著山地人，生活非常簡陋，沒有電燈，交通不方便，每天要走二十公里或三十公里。有一天，我們帶的食物吃完了，沒有吃的東西，真是非常痛苦。那時候我們都不動，都靜靜躺下來，就斷食，我們說斷食功德無量，藉口嘛！事實上是騙肚子呀，因為找不到食物所以斷食。心可以安慰肚子就好了，隔天還是有體力。等到去到另外的鄉村，我們得到食物，才解決了第一重要的問題，一切眾生都以食為主嘛！

最近，我聽到一個女人說要斷食，我問她：「為什麼斷食？沒有錢吃飯嗎？我付錢給妳買東西吃就可以了。」她說：「我不是沒有錢可以吃飯，斷食是為了要減肥呀！」以前我們沒有東西吃才斷食，這裡是為了減肥而斷食！這不過是自己安慰自己罷了。事實上，吃很多食物仍然可以減肥，靠念頭可以減肥，一個禮拜內即可達到效果。前些日子，我曾經作過小試驗，吃飯前默念：「這個飯吃了以後會瘦。」果真三天之後瘦了，我就停止默念。我吃的量一樣多，但在吃之前動一個念頭：「這個食物吃了以後，消化的功能會好，消化會快，但是會瘦不會胖。」這樣子有意思呀。這裡卻有很多人還沒吃之前就有邪見，念頭就是胖，不吃也會胖，「諸法意先導」心為主嘛，心念想什麼就會那樣子，知道嗎？研究了心以後就會知道，這不全是從外面控制的東西呀，一件事情若時時刻刻想，一定會受影響。有很多瘦身減肥公司在施行減肥時，專門給客戶暗示：「妳吃這個會減肥！」那麼，吃這會減肥的念頭愈來愈深刻，自然就會減肥。你們不妨嘗試用「心念處」的方法。速度比較快，這是自己可以體驗的東西。

學習佛法，練習靜坐以後，有的人沒有感覺，有的人影響非常大，所以要好好去體會。事實上，跟心做朋友最好，會有警覺心，不會發生危險。佛陀說過：「聽話的心，連父母都比不上。」這顆心就是最好的朋友，遠勝於父母，所以我們一定要找這一顆心。這個禮拜的功課，就是找這一顆心。



◎禪修經文唱誦

NAMĀMI BUDDHAM GUṆASAGARATAM  
SATTĀ SADĀ HONTU SUKHĪ AVERĀ  
KĀYO GIGUCCHO SAKALA DUGANDHO  
GACCHANTI SABBE MARAṆAM AHAM CA

禮拜佛陀，功德如海。  
讓眾生永遠快樂，不要有敵人。  
身體是可惡的，充滿臭味的。  
一切眾生都在通往死亡的路上，我也包括在內。

NAMĀMI DHAMMAM SUGATENA DESITAM  
SATTĀ SADĀ HONTU SUKHĪ AVERĀ  
KĀYO GIGUCCHO SAKALA DUGANDHO  
GACCHANTI SABBE MARAṆAM AHAM CA

禮拜法，善逝的佛陀所教導的。  
讓眾生永遠快樂，不要有敵人。  
身體是可惡的，充滿臭味的。  
一切眾生都在通往死亡的路上，我也包括在內。

NAMĀMI SAṄGHAM MUNIRAJĀ SĀVAKAM  
SATTĀ SADĀ HONTU SUKHĪ AVERĀ  
KĀYO GIGUCCHO SAKALA DUGANDHO  
GACCHANTI SABBE MARAṆAM AHAM CA

禮拜僧團，他們是靜默國王「佛陀」的弟子。  
讓眾生永遠快樂，不要有敵人。  
身體是可惡的，充滿臭味的。  
一切眾生都在通往死亡的路上，我也包括在內。

這段經文是禪修的人在禪修之前唱誦的經文，這其中包括了對佛、法、僧的禮拜，慈悲心的修行、肉體的不淨觀照、無常的觀照…等等。

「禮拜佛陀，功德如海。」：佛陀在世教化世人四十五年，他指出解脫的道路，讓很多人解脫到達出世間的彼岸，不再受生死輪迴，他的功德比海還深，值得世人的尊敬與禮拜。

「禮拜法，善逝的佛陀所教導的。」：「善逝」是佛陀的稱號之一，意譯為「好去」。就是「如實地去彼岸」，或者是「不再沈淪於生死海之人」的意思。佛法是佛陀般涅槃後所留下來的，是如實地去彼岸及不再沈淪於生死海的方法，按照佛陀所教導的法去學習，可以好好地出出世間的彼岸，到了出世間的彼岸就不再受生死輪迴，可以解脫一切苦，因此佛法值得尊敬與禮拜。

「禮拜僧團，他們是靜默國王“佛陀”的弟子」：佛陀是獨自發現八正道而解脫，佛陀開悟時的心是保持沈默並且安靜下來，內心不再造作。僧團是經由佛陀的教導走向八正道而開悟，因此是聲聞眾，世尊的聲聞眾是善行道的，世尊的聲聞眾是正直行道的，世尊的聲聞眾是真理行道的，世尊的聲聞眾是正當行道的。四雙八輩是世尊的聲聞眾，是可供養者，可供奉者，可施者，可合掌禮敬者，是世間的無上福田。

「讓眾生永遠快樂，不要有敵人。」：人與人之間相處不是對立，而是要讓彼此成為更好的人，一個好的佛教徒，可以讓基督教徒成為更好的人；一個好的基督教徒，可以讓佛教徒成為更好的人，人與人之間不應該因為彼此信仰的宗教或觀念不同形成對立及彼此仇恨而造成戰爭或殺害，讓和我們相處的人如沐春風，這個世間將會更和諧。沒有必要讓仇恨在心中停留製造敵人，因為那是不值得的事情。多多記住世間美好的事物，例如：父母對子女無私的付出及養育，當沮喪時善友的鼓舞及支持。用感恩的心，走一輩子的路。

「身體是可惡的，充滿臭味的。」：佛陀指出：身體既不是自己的；也不是屬於他人的；而只是因緣的產物而已。身為父母所生之肉身，身之內外，污穢充滿，無處淨處，故觀身為不淨。又身有內外，己身名內身，他人之身名外身。此內外身，皆攪父母遺體而成。從頭至足，一一觀之，純是穢物。眾生顛倒，執之為淨，而生貪著，故令觀身不淨也。以修不淨觀之慧力，對治「緣身執淨」的顛倒妄見。試想我們的身體是否乾淨？任你打扮得如何美麗，當你滿身大汗時，便會覺得臭氣難堪，何況唾涕便溺等，皆是不淨。當人死後，大家更怕看死人。人到死後，屍體腐爛，遍體生蛆，穿筋嚙骨，最後成為白骨一堆，這個身體的生存，實在不淨。故能觀身不淨，則貪愛渴想，戀慕豔麗色相等煩惱，自可消除，才能把心安住於道法中。（摘錄自佛陀教育基金會網站）

「一切眾生都在通往死亡的路上，我也包括在內。」：死亡是生命當中的一部分，但眾生往往害怕死亡，眾生從一生出就開始走向死亡，我們自己也是如此，無論多麼有錢有勢，還是要面對死亡，這個世間是不穩定的，所擁有的隨時會失去，隨時會一無所有，因此沒有什麼值得驕傲。

## ◎我與你的思辨

今天講另一種靜坐的觀念。1. 我是我，你是你。2. 我不是我，你不是你。3. 我是你，你是我。4. 我也不是你，你也不是我。這四個觀念，你喜歡哪一個？你的個性、態度、觀念屬於哪一項？你還不知道其中的深意，你可以先就字面上的意思去理解，沒有關係。選擇第一項的有幾位？兩位。為什麼你們選這一項？學員答：「因為直覺自己是自己，別人是別人。」

這樣子的話，會不會感覺「我是我，你是你。」是自私的？選擇第二項的有幾位？五位。很不簡單。說說看，為什麼選「我不是我，你不是你」？學員答：「因為四大苦空、五蘊非我，那麼我們的肉體本身就不是自己的，所以選這一項。」哦，這有「空」的觀念，很不錯！第三項呢？沒有人選。為什麼沒有人喜歡「我是你，你是我」的觀念？如果已經結婚的人，太太跟先生之間沒有這個觀念的話，很快就會離婚。在結婚證書上就有類似這樣的觀念，是不是？第四項的境界很高，但台灣人多半是在不高興的時候，相罵才說：「我也不是你，你也不是我！」但是，在靜坐的方法裡，它們的意思都不一樣。

第一條「我是我，你是你。」其實是很好的觀念。我們可以用它當作一個工具，你接觸朋友的時候，你要馬上觀察，這個人的觀念是怎樣的，到底是以上四種觀念的哪一種，如果你知道朋友或家人是屬於哪一種，你也要當那一種。當你接觸一個，他的觀念是「我是我」，你就不能當作「我是你」，否則會後悔、悲傷。你也要跟他一樣「我是我，你是你。」

在禪坐中，「我」這個字是「假相」而已，我們有「我」的觀念嘛，但是從頭到腳底找看看，沒有「我」啊，有嗎？看，頭髮裡面有沒有「我」？沒有啊；皮膚裡面有沒有「我」？沒有；肉裡面有沒有「我」？沒有；血液裡面有沒有「我」？沒有；骷髏裡面有沒有「我」？沒有。為什麼會有「我」的觀念呢？為什麼每次都說「我」「我」，知道嗎？這只是假相而已。我們有沒有帶名字來出生？沒有啊。出生時沒有名字，是出生以後才取的。有人罵你的名字，你會不會傷心、難過？一旦你知道這個「我」的觀念都是假的，有人罵你就不會覺得傷心難過。這樣的觀念清楚了以後，你就會懂「我是我，你是你。」在這裡頭你可以看到平等，我跟你當中沒有差別。你有骷髏，我也有骷髏；你需要吃飯，我也要吃飯；你要穿衣服，我也要穿衣服。等於說你觀照了以後，知道這是一種假相以後，自然就會尊敬每一個人，同時煩惱也減少了。「我是我」在禪坐中並不代表自私，它有非常好的意思，你知道清楚自己了以後，你知道你的垃圾，看看，我們有多少個煩惱，多少個念頭，多少雜亂的東西，將身體當作垃圾桶了嘛。當然這都是因執著而起，如果你看清楚了以後，自然會清淨。你知道這個「我」是為了方便，是一種假相，以後如果有人罵你，你就可以笑得出來，因為他罵錯了嘛。人家罵你的名字，你不必要感動呀！每一個人都要對自己的煩惱、苦、樂負責任，若有這樣的觀念，你的境界就不錯了。但是我們有痛苦的時候，多半不知道自己應該對痛苦負責，反而容易怨天尤人。要清楚呀，不清楚就沒有意思了。

「我是我，你是你。」的觀念清楚了以後，自然會有另一個觀念跑出來，這個觀念就是「我不是我，你不是你。」因為這個「我」沒有也沒關係呀，「你」沒有也沒關係呀，還是可以活著，還是可以呼吸，還是可以輕鬆。

另外一個觀念「我是你，你是我」，也是很不錯的，其中有包容心，有慈悲心，絲毫不虛假，有相當的穩定性。至於「我也不是你，你也不是我。」這個境界我們都還沒達到，必須是成阿羅漢，一切東西都能放下，才會有的觀念。這句話不是瞋恨的意思呀，一個人是在討厭的時候，生氣了才說這句「我也不是你，你也不是我。」這個境界是非常高級的，是成阿羅漢以後，沒有煩惱了，完全體驗「一切東西讓它走」，一切放得下了。如果達到這樣的話，就已經感覺解脫了，你會更舒服的。

這是一個修行的方法，先知道「我」，然後空掉這個假相。我們應該有這個觀念，你愈清楚愈能看到很多東西，更能體驗身與心的輕鬆。

### ◎輕鬆

拿破崙一世（1769—1821）全盛時，勢力橫掃全歐洲，除英國外，無不屈服。等到滑鐵盧之役戰敗，終被流放於聖赫勒拿島。他原是自大傲慢的人，以前凡是拿破崙所到之處，無不暢行無阻，遇山則開山闢路，彷彿大山也都要為他閃避。戰敗的拿破崙和他的醫生流放在荒島上。有一天他們走在一條狹窄的小路上，遇見一個背著牧草的女孩迎面而來，拿破崙身邊的醫生非常自大狂妄，他以為拿破崙仍有權勢，忘記拿破崙已經失敗被「放生」了，揮手要叫背牧草的女孩閃避，並大聲嚷道：「喂！你閃開，這裡來的是誰，你知道嗎？你馬上離開！」拿破崙立即抓住他的手，制止他說：「哎，你不要做夢了，現在我不是拿破崙大帝了，我們應讓路給她，她帶著很沈重的東西呀。過去的情況已經改變了，你想看看，她身上有割草的刀子，如果她生氣的話，你可能會性命不保，我們應該讓路。RELAX！RELAX！今天是我真正輕鬆的第一天。現在我看到了我以前所做的一切都像是作夢一般。」誰知道我們做的事情都是白日夢，這個人就不會苦。誰有這一個觀念，常常想到一切如夢如幻，這個人不會苦。拿破崙在臨死之前已經體驗「輕鬆」。看，他一輩子得不到「輕鬆」，但是在島上開始他的日子可以感覺輕鬆，過得不錯。那時候拿破崙的筆記寫得非常好，他死後留下來，經過整理成書。大部分的人最欣賞其中「輕鬆」「白日夢」的觀念，他這個特別的觀念影響非常大。我們常聽到「輕鬆」，但沒有真正深刻的感覺，我們也知道「白日夢」，事實上我們不曉得，還沒有感覺。

像拿破崙這樣顯赫一時的英雄、偉大人物，終究還是死了。所以我們的目的應該是怎樣活得輕鬆，我們的身跟心要輕鬆，不要將身心當作垃圾筒。如果煩惱太多的話，等於你的身體就是垃圾筒，我們要覺醒啊，如果有覺醒就舒服了。

## ◎法念處

今天要講「法念處」，法念處可以說是回歸自然的自然法，在日常生活中觀察一切現象，體驗無常、無我。例如：路上發生車禍有人死掉，一般人看到會恐懼害怕，但是瞭解法念處的話，不會恐懼害怕，也不會受影響，如實接受當下已經發生的事情，不苦也不樂，看事情比較中性。

有法念處的人，不隨便聽信小道消息，不會一聽說就完全相信，要看清楚，要證明。若有人對你說某人不好，你就相信，則是你的錯誤。因為他的思想強迫你，他是高級的人，你是低級的人，輕易聽他的話，等於說你太笨了。你是別人講就完全相信，還是要用自己的腦筋呢？

我們的腦筋裡有七千萬個細胞，科學證明一個腦細胞裡面可以存放一千萬資料，所以人的頭腦非常偉大，地球上所有圖書館的資料全部進去還不會滿，人是非常偉大的，我們卻不看清楚。有時只因一人講的話就傷心，實在沒有必要如此，自己要有智慧靠自己的智慧判斷。

有一天，我看見房間門軸生鏽，拿一罐 WD40 除鏽油噴一噴，它的外觀看起來像殺蟲劑的樣子，正好有一個人看見，他大聲罵我：「出家人怎麼可以殺蚊子，基本的道理都不知道還要出家。」他沒有看清楚我用的是防鏽油，我從來沒有用過殺蟲劑，但是他就藉題發揮一直發脾氣。我看就知道，哦，這個人現在有垃圾。所以我不為所動，我就笑得出來，我還是輕鬆以對，我叫他來這邊，他又咄咄逼人：「你為什麼可以殺蚊子？出家多久了？」我忍不住笑了出來，給他看防鏽油罐子，他仔細一看，咦，這不是殺蟲劑！他非常不好意思地說：「是我錯了，請原諒我，你有慈悲心。」本來我要罵這個脾氣不好的人：「發瘋的狗！」還是原諒他了。瘋狗看到每一個人就大聲亂叫，人若是亂講話、亂罵，就是等於腦筋生鏽了。

我在電視上看過宗教討論的節目。道教提出了許多養生的方法，追求長生；佛教法師說一切都是無常的，一定會改變的，有苦的；基督教則說上帝那邊是永遠的，不苦的。佛教、道教、密教有輪迴的觀念，基督教裡沒有輪迴的觀念，不過聖經裡也有地獄的觀念。

有時候神父講道時，會告訴人們地獄的觀念，「你做惡業的話，會下地獄。」製造一些恐懼感。有一天羅馬派的天主教神父傳教，找到一些人來聽講，他第一個給的觀念就是地獄。他把地獄描述得非常恐怖，每一個人聽了都會發抖，也有人大聲哭起來。他說：「你做惡業的話，一定會下地獄，到了地獄第一件事就是拔牙，將所有的牙齒拔掉。」聽眾裡有一個老人說：「我已經沒有牙齒了。」神父說：「別急，那邊有牙醫，先裝上牙齒，然後再拔。」老人開始哭泣。哦，每一個人都感到害怕、發抖、痛哭流涕，甚至倒下去。

其中有一個年輕人一直笑，神父覺得奇怪，我的演講這麼精彩，每一個人都會認同，那人為什麼笑個不停？既不害怕也沒有哭。神父問：「你為什麼不害怕地獄？」年輕人回答說：「我不是這個團體的，所以不參加你的地獄，我是基督教徒，你是天主教的。」



事實上，這些恐怖的地獄都是人製造出來的，跟我們的身心毫無關係。如果一些東西聽了之後不能減少煩惱，等於說沒有意思。你的身與心不能安靜、平靜、舒服，這沒有意義，就不必要相信。倒不如回到「我是我」去下工夫。因為我們有身體才有痛苦煩惱，由自己的身體著手，讓身心慢慢清淨，做心靈的工作。

法念處最終就是要回到「放下」。這個觀念一定要有，真正清楚放下就會舒服。做到「輕鬆」、「放下」就很不錯了。一切都是來來去去的，煩惱也是來來去去的，它還是無常，會改變的，今天難過的事情，明天不一定會那樣子，明天會有不一樣的感覺。經驗過無常，能夠輕鬆、放下，生命會過得更有意義。

## ◎問答

學員：靜坐有時會昏沉，請問去除昏沉的方法。

法師：靜坐的時候，身上有覺性和體力，若各佔 50% 則保持平衡，如果是覺性高而體力差的時候，慢慢地覺性也會降低，則開始昏沉。感覺快要瞌睡了，就要起來經行，這是最好的一種方式，經行走一走，可以清醒些。靜坐中感覺昏沉，也可以睜開眼睛。若察覺脊椎骨漸漸彎曲，就要將背脊打直，或起來喝水也可以。方法很多，行、住、坐、臥改變也可以呀，看一本書，念一些經文也可以。但是靜坐中不須要太多方法，起來經行是最好的方法。譬如像早上不想起床，起來跑一跑，就不想再睡了。覺性跟體力不平衡就容易昏沉，眨眼也可以，或拉拉耳朵，拉痛一點更有效。禪坐也有用香板打下去的，可以達到警醒的作用。

學員：法師陸續教了很多靜坐的方法，我是不是看當時的心情來決定用哪一方法？

法師：可以。如果每天有靜坐，用觀照呼吸就可以了。你也可以選擇你喜歡的方法來靜坐。但觀呼吸是最好的方法，如果你緊張或悲傷，注意到呼吸就可以了，不必三分鐘，一定會解決問題，我有試過嘛。有時候煩惱念頭、雜念，一個小時還沒有辦法出離，但注意呼吸就可以改善了。所以我們最重要，不要忘記的東西就是呼吸呀。呼吸的時候，心專注一個地方，那時候你也可以貯存能量，你關照呼吸越多，體力愈好；越亂想則越浪費體力。沒有用的垃圾你想了沒有意思，甚至腦筋會生鏽。警覺性高則智慧愈高，能夠觀照到這一口氣，比拜佛更功德無量。

學員：有時候坐一下就有念頭上來，怎麼辦？

法師：念頭上來時，不要強迫念頭要去掉，因為念頭是不斷地來的，有的念頭不好，有的好，但是看著就可以了，不要黏在一起。有兩種方法，我們進去念頭裡面或是我們在外面看。好像在十字路口，你是在路邊觀看車子的人，車子等於是心裡面經過的煩惱，就是這樣子看著就可以了，不要黏在念頭裡面去，如果你進去就會痛苦，我們觀照清楚就可以，你看一次，它以後就不好意思，如果你沒有注意，以後不好的念頭會一直來，一直強迫你，一直干擾你。但是你若看得清楚，我有念頭，來，你叫它來，它以後就不想要來，你三次清楚地看，它以後就不會來。如果

用覺性來看著念頭，它就不好意思來，它來騙我們的而已。我就曾經有過不好的念頭，以前有一個人我非常不喜歡，我的師兄呀，想到他，我的腳底就熱起來了，因為他很驕傲，什麼事都不做，讓我們做，每天只躺著睡覺，我們都很累，就對他產生瞋恨心。他卻說睡覺舒服快樂，每天不必要工作還是活下去。而我卻恨他，恨了好幾年。靜坐了以後，我感覺我錯了。他很舒服，是我浪費時間，我恨也沒有意義，他沒有感覺嘛。所以我們有不好的念頭來的時候，看著就好了。如果沒有辦法處理，沒有辦法消失的話，可以筆記下來，檢驗看看這個念頭有沒有毒，要把它排出去，沒有排出去的話，我們不會舒服。一個不好的念頭會浪費非常多體力，消耗體力 90%，而好的念頭用力非常少。不好的念頭抓得緊，所以最浪費能量。我們的心如果心情鬱悶，要讓悶氣消失，馬上看著天空，脖子拉緊一點，看著天空就好了。看月亮不錯，很舒服。宇宙那麼大，人沒有什麼，相形之下，人顯得非常渺小，但人還是會有傲慢心，所以有時候多看看大自然，影響非常大。

學員：請問靜坐的境界是不是有層次？要怎麼做才能要求最高的層次。

法師：事實上，境界裡面沒有高與低呀，我們為了方便講而已，它沒有高低。如果我們成就好的話，每天愈來愈輕鬆，愈來愈快樂，你做的事情有清楚，還有你的心感覺沒有被污染。這樣可以說你的境界高，也可以說低。外面的事情你看得清楚，不會感動，他人不會影響到你。此外，你放得下，感覺輕鬆，喜悅，貪慾少了，知足，脾氣好，涼快，不容易生氣，不會迷失，沒有我執，情緒平穩；看事情清楚，平衡的心不易動搖，遇到事情即心中明白「無常」。這些都是內心的發展，所以靜坐不追求境界的高低。

學員：周遭的親人都希望我努力上進，追求更高的名利，我靜坐以後，對名利的價值比較清楚，我應該怎樣跟他們講呢？

法師：社會上的人執著名利是自然的，有權有勢的人容易驕傲也是正常的，但是在他的名下加上許多頭銜之後，他不一定會輕鬆啊。Goenka（葛印卡）非常有錢，非常有名，每天到處忙。當他得了頭痛的病，到德國、瑞士、英國、美國去治療，但是都沒有效果，最後還是回來靜坐就漸漸地好了。在世界各地有許多他的道場，他繼續教禪坐。他證實名與利和自己的喜悅快樂沒有必然的關係。每一個人追求名和錢的目的是為了輕鬆，為了快樂，但是愈有錢愈不安全，愈空虛，人家給一杯水就不敢喝。世上有許多總統被暗殺的，不是嗎？有安全嗎？所以這些名等於是借的而已，不必為了名去努力追求。傳佈佛法也是這樣，不用勉強。如果你遇到願意聽的人，才告訴他：「這不錯，你試試看喜悅之路。」你感覺有幫助，能受益就是好，不一定有錢才好啊。有錢人很多，但不一定安心快樂。我認識一個做房地產生意的人，他在銀行仍然有好幾億存款，但是他開始煩惱得睡不著覺了。以前每天都賺這麼多錢，現在不景氣，錢都沒有進來，就傷腦筋，弄得像神經病，嚼檳榔，走路都不正常了。我問他說：「你銀行的錢這麼多，都吃不完了，還要這麼苦惱，不是太爛了嗎？」他來禪學院靜坐了一段時間，很不錯，準時睡覺，準時起床。生活正常。

結果，一個禮拜他就改變了，已經很快樂了。為了錢我們多麼努力、痛苦又煩惱，但是一塊錢從來沒有為你煩惱過，它從來沒有想你，人都是太笨了，為了錢擔憂苦惱，但是你存的錢，它根本不會懷念你，它從來不愛你啊。如果不懂得運用財富的技巧，則煩憂容易早死。所以「八風吹不動」就是要名利放得下。



## 基礎靜坐指導一

今天我想到一件事，”靜坐”，英文叫做 Meditation，另外有一個字 Medicine，這兩個字的開頭的四個字母是相同的，其實靜坐也是一種藥，靜坐是一種健康的藥，為什麼靜坐是一種健康的藥呢？因為要瞭解我們心靈的情況（Meditation/Mental state），在一整天當中有沒有骯髒、散亂、不穩定、不健康、有沒有毒？在座每個人的內心應該都有毒吧！連我都有，我們的心裡帶了不少毒，每天都帶著這些毒時不會快樂，假使要去除掉這些毒的話，有個條件，就是要靜坐，身體真的生病，要看醫生、吃藥，病才可以解決。如果心裡有病一定要靜坐，但只有少部分的人在心靈方面是沒有病的，在日常生活當，一定會有壓力、不舒服的感覺，想想如果有天內心裏面的情況，也就是心靈的情況什麼都沒有，會不會舒服？念頭沒有了，會不會舒服？沒有雜念，會不會舒服？

在台灣吸氣吐氣容不容易的一件事？真正的吸氣吐氣容不容易的一件事？我最近感覺到在台灣真的連吸氣吐氣都是一件不容易的事，相不相信？看看我們的每一口氣有穩定嗎？有正常嗎？吸一口氣時就各種煩惱都連在一起，有很多的苦惱，小孩子較為單純，所以他們的吸氣吐氣較為輕鬆。我們現在真的有像小孩子那樣輕鬆吸氣吐氣嗎？輕鬆地吸氣吐氣這些功能已經消失了，你們每一口氣有沒有想好幾個東西？看看在每一口氣當中，我們想了多少東西，所以連吸氣吐氣都不正常，等於自然的吸氣吐氣的方法已經失去了，為什麼會失去？怎麼調查？我們的身體的各部份自然地運作，吸氣吐氣卻不自然了，比方說心裏憂鬱時特別會嘆氣，感覺有重擔在心頭。吸氣吐氣時特別會動身體哪個部分？我們小的時候特別會動哪裡？嘴巴肩膀還是肚子？小的時候應該是特別會動肚子，但是現在我們不覺得肚子會動，這等於說我們吸氣吐氣是不自然的，為什麼不自然？因為在吸氣吐氣吸了不少毒進去，這樣子會健康嗎？為什麼心裏髒有毒？那要怎麼辦？可以修行嗎？不可能。有一天我們修行到很平靜的時候，心會沈默下來，心沈默就會怎麼樣？心沈默剛開始就會有很多念頭進來，心剛開始沈默的時候，念頭來來去去，來了又消失，這樣子重覆幾次之後，那些念頭就不會流動了，有沒有過這樣的經驗？那些念頭開始不流動了，就會發生一件事，發生了什麼事？可以聽到”沒有聲音的聲音”，”沒有聲音的聲音”有沒有聽過？你們可能沒有聽過。宇宙的聲音，有沒有聽過？地球的聲音，有沒有聽過？天空的聲音，有沒有聽過？會有這三種聲音出現就對了，這樣子聽起來好像迷信的感覺，實際上真有這樣子的事。如果沒有這種情況的話，會發生另外一種情形，我們的身體會有”電”產生，真會有電的感覺，你可以感覺到電在身體裡面，我們身體裡面的電跟日常生活當中所使用的電是一樣的，只是電壓沒那麼高，如果你要馬上感覺身體裏面的電，你可以把眼睛閉起來，唸出 mmm 的聲音，就可以感覺的到嘴邊會有微微的被電到的感覺。你們可能沒有做過這樣子的修行——沒有聲音的聲音，那電的能量散播到全身，好舒服的感覺。最好是你一個人的時候

這樣唸，最好是沒有聲音的聲音，你直接接觸到空間、宇宙的聲音、地球的聲音、天空的聲音都可以聽得到。但是現在這些聲音我們都沒有辦法感覺到、聽不到，為什麼？因為我們的念頭太多了，那些念頭我們一直要聽要回應，一個念頭來要不要應付它？我們靜坐當中有很多念頭來，比如說：有沒有想到爸爸媽媽？要如何對他們交待？要如何面對他們？還是要把心交給他們？有沒有過類似這些念頭？我們靜坐當中念頭來了，還是要面對它，如果有一天念頭都消失了，就會進入這三種聲音，進入這三種聲音之後，身體就會有電產生而有電的感覺。

怎樣平靜下來心才不會有問題？心裡沒有波浪，沒有問題最舒服，問題是要如何去做？如果心可以一直保持沈默穩定，這會影響我們一輩子不會有煩惱，但是我們的心還是有波浪沒有穩定下來。看看海底的無價之寶很多，海平面較少，為什麼海底無價之寶較多？因為海底比較穩定沒有波浪，海底比較乾淨，但海平面就有很多波浪。

中國古代有一位禪師，名叫菩提達摩，菩提達摩自知將不久於人世之時，要傳位給他的弟子，他在弟子當中選了四位，問他們說：「你們跟我學習了這麼多年，在我的教法當中你們學到什麼？」第一位弟子回答說：「超越心。」菩提達摩回答說：「你所知道的尚稱膚淺。」第二個弟子回答說：「不必要超越心」菩提達摩回答說：「你所瞭解的比前者深入一點。」第三個弟子回答說：「不可說、不可說。」菩提達摩回答說：「你已經說了。」第四個弟子一語不發馬上起身向菩提達摩頂禮，後來達摩就傳位給第四個弟子，這個故事很有意思。

修行要按部就班循序漸進，修行的目的是“沒有雜念”，但不是空，也就是說我們不會受到心的影響。但是現在的情況不是如此，念頭在我們的心裡面，每一件事情在我們的心裡面來來去去，這樣有沒有意思？大家都知道，我們出生沒有帶來任何東西，死後也沒有帶走任何東西，卻在生與死之間做了不少累的事，比方說賺錢是不是一件累的事？賺錢算是一件累的事，賺錢真的辛苦，花錢算不算是一件累的事？花錢更辛苦，賺錢辛苦的人，他花錢更辛苦，因為捨不得花錢，他喜歡看存摺的數字越來越大，在台灣這種情形一定會有，如果沒有最好。我們知道生不帶來死不帶去，卻在生與死之間做了不少累人的事，這些事沒有做的話無關緊要，我感覺是這樣子，這些事情做與不做都沒有關係，生命活著輕鬆就好了，其他的不重要，而且也沒有意思。

想在生命當中加入許多的意義，這樣反而更糟糕，有些事情會越來越沒有辦法理解。清楚了這一點以後，我們就可以穩定下來或靜坐，靜坐一定要保持安靜沈默，因為我們是靜默國王佛陀的弟子。佛陀從來不會說生命要有很多意義，其實有他的道理存在。

念頭在心裡面來來去去怎麼辦？我看那些念頭像遊戲一樣，在我的心裡面來來去去，好舒服。可能有些念頭對我們不健康，有些念頭會令人覺得不舒服有壓力，如果在靜坐當中看清楚那些念頭的話，不會不舒服，而是變成一種遊戲。但是沒有靜坐過，生活忙碌又沒有看清楚那些念頭的話，那些念頭會一直刺激我們看我們，在靜坐當中要一直觀察念頭校正念頭，那些念頭要經過多少的時間在心裏面才會變得微弱沒有力量，比如說：有的人念頭想到一半就斷掉了。

你們有沒有玩過一種心的遊戲，就是念頭的遊戲，這是很舒服的一種遊戲。有些人對於念頭只是觀察，觀察並且看清楚整個念頭的過程而不再重覆，念頭就會慢慢消失；有些人智慧不足，同樣的念頭不斷地重覆。你真的看的透徹念頭就不來，但我們還沒有看清楚那些念頭，對於它們的印象就會特別深刻，從來不會忘記，但看不清楚，這就好像黑暗中看到鬼一樣，被鬼嚇到的感覺永遠不會忘記，卻看不清楚鬼的樣子。無法看穿念頭的話，我們將無法看出生命的秘密。如果在靜坐當中，念頭都消失了，我們就會瞭解生命的秘密和意義也會知道，念頭也會平息下來。每天都想一樣的東西，今天想明天想後天也想，這是累的事情。

念頭平息了，生命的感覺、生命的味道就可以流露出來，生命的秘密都在其中，一切盡在不言中。有位外國人寫一本書，書名叫做《炎炎夏日的雨水》，夏天很熱，有雨水會不會舒服？這一本書是作者描述他靜坐修行的心得，一般人看這本書可能會覺得無聊，但是作者寫得很有系統，由此書可得知他已看出生命當中的秘密。

人為什麼會覺得無聊？誰會覺得無聊？書讀得太多、懂得太多的人，無聊的更嚴重。一個飽讀詩書的人，要懂很多東西、要看很多書，他們無聊得更厲害，他們的問題沒有辦法解決，所以問題更多，作牛作馬的人問題會不會多？作牛作馬的人不會問題多，每天醒來都要工作，回家累就睡覺。若是真的沒有事情做，才會覺得無聊，“無聊”這種情形每個人都會有。世界上所有的哲學家生命真的苦惱，怎樣改變都沒有辦法，因為他們懂得太多了，很難轉變。

在追求快樂得到快樂的瞬間，快樂也就消失了，接著就看到一堆苦，為什麼我們不捫心自問？我們追求快樂的方向到底在哪裏？我們追求快樂的方向，都沒有從心靈著手，如果從心靈方面著手的話，慾望會越來越少，沒有那些慾望也一樣可以做事，可以活下去。如果警覺心夠高的話，我們一樣可以活下去，但過得不一樣，感覺不一樣，生命的品質都不一樣。而現在我們情況不一樣，追求太多，做到太少，得到更少，還是不快樂，這樣子不恰當。靜坐了以後這些情況會慢慢地看得清楚，心會比較寬廣，比較不會狹隘。

靜坐的過程當中，我印象最深刻的是：心會看得比較清楚，而且也會比較有耐心，心靈會更寬廣，可以容納更多的事物，心靈的語言會出現，那就是心已經忘記

的語言 (the forgotten language of mind)，心靈方面的語言我們已經忘記很多了，聽過心靈的話嗎？你的心想要做什麼，真的說出來好舒服，不是是別人的，是自己想要說的一句話，當你一個人的時候說出來，那時候真的好舒服，可以直接進入身體裡面。心靈調整好，一輩子都可以過的健康快樂，所以我們今天靜坐的目的就是要打開我們的心 (Open mind / Wide mind)，要做到這樣子真的不容易，你們有打開心嗎？林清玄寫了一本書，書名叫做“打開心內的窗”，靜坐就是要打開心內的窗，這樣真的很舒服。

每一天都是新的日子，我們靜坐以後可以感覺每一天都是新鮮的日子。有沒有覺得每一天都是新鮮的日子？很難對不對？大部分的人每天都是活在過去的一堆舊垃圾當中。我們應該在每天晚上睡覺之前就當作這個日子已經過去了，隔天一早起來又是新的一天，就這樣子單純地過日子。這種情形在尼泊爾很容易感覺出來，對尼泊爾人而言，每一天都是新的日子，每天早上起來昨天的東西已經忘記了，我感覺尼泊爾是一個天真無邪的民族，今天就是今天，明天就是明天，每一天都是新的日子。以西藏人來說，他們不會去傷害其他的人，但還是有外人去傷害他們，他們的家在高山，他們住在雪山裡面，每天做自己的事，還是有外面的人會去破壞他們的家園。他們過日子的方式，一天過一天，我們會覺得可憐，其實不會，他們教導很多事情。台灣自喻是一個文明進步的國家，所進步的只是物質方面而忽略精神方面，西藏人對這些外在的東西，他們並沒有興趣，他們注重的是心靈方面精神方面的生活。

我們生活要過得快樂舒服，最終的一條路還是要修行，你有很多錢，那些錢無法讓你的日子真正過得快樂，日子過得不快樂，那些錢也沒有辦法拯救你，有些人只要有錢，結果他們一輩子過得不快樂，不見得有錢的人日子就過得快樂，我不相信一個擁有百億的人，日子就會過得比較快樂，有錢的人日子過得不容易自在而且缺乏安全感，他們煩的要命，吃得也不好，他們住的地方看起來很好，但像監獄一樣，看看乞丐住的地方要不要鎖門？不必要鎖門，多麼自在，有一個乞丐讓我非常感動，他是在錢堆裡面死掉的，有錢的人死的時候不見得在錢堆裡面死掉，有一個出家人，他死的時候是在錢堆裡面死掉，他不執著金錢不攀緣金錢，他死的時候床底下有好幾百萬。我有一次去花蓮，住在一個在家居士的家，他把錢放在棉被裡面，我睡覺的時候，覺得棉被裏頭好像有些什麼東西，打開棉被一看裏面都是千元大鈔，有好幾萬塊，我問他為什麼把錢放在棉被裡面，這樣不安全吧！他回答說：「不會不安全，因為常常不在家，小偷來都把錢偷光了，放在棉被裡面小偷不會去偷而且晚上蓋著睡覺好舒服，死了也甘心。」不是小偷笨，而是相同的情況經歷多次之後就會比較瞭解如何去處理這個問題。

日子要過得快樂有很多方法，只要我們敞開心胸，那麼我們靜坐會覺得很舒服不會累，大家有沒有過這樣的經驗，心裡面沒有雜念，任何聲音都沒有，一個念頭

都沒有，那時候非常寧靜，這時“沒有聲音的聲音”會出現，我曾經聽過地球的聲音、天空的聲音，但是全宇宙的聲音沒有聽過，靜坐在英文裏頭有一種說法叫做“Universal mind”，等同說是全宇宙都融合在一起，你靜坐了以後，所有的念頭一消失以後，全宇宙都融合在一起，變成你是宇宙的一部分，宇宙也是你的一部分。我們現在不一樣，我們的圈子太小了，家庭、上班、下班，這個圈子太小了，如果用衛星一照，這個人從家裏到公司上班，下班之後回家，一輩子就在那幾個地方跑來跑去，這樣會不會累？如果拍成錄影帶，天天看會不會無聊？，我們靜坐的目的就是要讓心沒有雜念，聽聽身體的聲音，循序漸進慢慢來，聽聽宇宙的聲音、地球的聲音、天空的聲音。

## 基礎靜坐指導二

“心”有沒有限？“心”有沒有邊界？我們的“心”一定有限、有邊界。它可以想到多少東西？我們看過的、聽過的、嚐過的等等，六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）覺得舒服的，“心”現在只能到達那些地方。我們的“心”有邊界，靜坐的目的就是要超越心的邊界。現在我們的“心”，有很多東西混在一起，都圍在一個圈裏面，所以“心”並沒有真正的獨處，靜坐的目的就是要超越“心”的邊界，讓“心”獨處。

比方說，一條河有兩岸，此岸跟彼岸，對於在河裏面的水來說，它有兩岸，假使河水流入一望無際的大海，對於從河裏流入大海的水來說，河的兩岸就消失了。我們的“心”有“覺”的話，就可以超越“心”，一個人有覺心的話，樣子都會不一樣。

有一條海裏的魚，它只知道海的世界，有一天，漁夫抓住了它，它突然離開海的世界，發覺有另外一個世界存在，會不會嚇一跳？它絕對會嚇一跳，而且覺得非常地要命，開始掙扎。一個有覺悟的人剛剛超越心時，好像突然離開大海的魚一樣，會開始掙扎，真的會有這樣的事情發生。要超越心真的不容易，因為我們的心已經固定，不容易改變，就一直在那個圈圈打轉。所以靜坐的目的是要達到“覺心”的境界，但是這件事情不容易做到。我們的心還有很多念頭，沒有辦法看清楚就會攀緣，攀緣就會執著，如果有“覺心”，就會覺得那些雜念都沒有意思。

所謂“開悟”，簡單地說就是“超越心”、保持“覺”，保持覺不容易，我們的心都是一直想，想的都是黑暗的一面。如果沒有“覺心”的話，心會生病，會有很多麻煩、很多問題，所以靜坐等於是在“修理心”，就好像車子壞掉要修理一樣。我們的心已經壞掉了，要不要修理？如果要的話，那麼壞掉的心要如何修理？要如何才能知道心要修理？當心裏面有太多麻煩或太多問題時，就要修理心。



修理心時有兩種情形要超越，一種是“正常的瘋子”，另一種是“不正常的瘋子”，這兩者有沒有看過？我們算是“正常的瘋子”還是“不正常的瘋子”？以龍發堂的人來說，他們不喜歡看電視，當我們看電視時，明知劇中的情節將如何發展，情緒還是會跟著起伏，就會突然哭出來或哈哈大笑，所以他們會認為我們是“不正常的瘋子”，我們會認為他們是“正常的瘋子”，我們接受他們是“正常的瘋子”就不簡單了，其實我們也是瘋子，但靜坐以後才會感覺到我們是瘋子，所以靜坐的目的就是超越“正常的瘋子”與“不正常的瘋子”，這兩者都要超越，靜坐以後才知道這兩者都可以超越。

有一個女人，每天去看同一位心裡醫生，每次對著心理醫生哭訴，這樣子已經長達 19 年了，她的問題還是沒有辦法解決，她算不算是“正常的瘋子”？而這個心理醫生每天聽她傾吐心中的垃圾，如此經過 19 年，他還同樣可以活下來，真是不簡單，他算不算是“不正常的瘋子”？這個醫生如此做有慈悲心嗎？

講到“慈悲”，我就想到“利益眾生”這件事，利益眾生好不好？猶太人曾經說過這一句話：「我們想要他人幫助我們，要先給他們利益，他們才會幫助我們。」這是做生意成功的鐵律。有兩種人，一種是“虐待狂”；一種是“被虐待狂”，如果要利益眾生的話，那遇到這兩種人要怎麼辦呢？幫助他們虐待別人或被別人虐待嗎？虐待狂與被虐待狂兩者結婚的話，一定會快樂得不得了，以毒攻毒。在台灣這兩種人很多，大部分的人想要利益眾生都是有條件的，想要獲得某些利益，大部分利益眾生的團體，利益眾生也是有條件的，尤其是在台灣，他們不這樣做就不容易生存，他們會特別強調“功德”，如果沒有所謂的功德，他們就不願意做，為什麼會有這麼多的亂象產生呢？因為沒辦法超越心，還在玩心的遊戲。

我們要慢慢超越心，有一天這些心的邊界就會突破，會變得不一樣。如果能超越心的話，會過得輕鬆，重擔也會越來越少。今天靜坐所要練習的是，如何超越心，讓心裏的重擔越來越少，就如同“失去水份的枯葉”一般，輕輕地從樹上落下來，如此地輕鬆。當我們覺悟時，就如同枯葉一般，身輕如燕。

### 基礎靜坐指導三

我們有沒有練習過“戒差別”，在我們練習之前，要先瞭解靜坐者、修行人的根是什麼？翅膀是什麼？修行的人必須具備兩樣東西，一是“根”，另一樣是“翅膀”。何謂修行者的根呢？修行人最基本的、最根本的東西是什麼？是“戒”，“戒”是自我調整，或者是說要先知道我是什麼東西，對自我要有一些概念。修行者的翅膀可說是“覺”，也可說是“香味”，修行的人這兩者都需要，也就是說我們靜坐了

以後，自我調整就會有覺，比方說一朵花還沒有開花的時候沒有香味，開花了以後才有香味，一朵花開花需要哪些條件？需要土地、種子、播入種子之後它可以生根、長大、開花，開花之後就會有香味跑出來，修行人的翅膀就如同花的香味一般，靜坐的人需要“根”和“翅膀”。

今天看到一個日本禪師寫的一首偈，內容是這樣：「安靜地坐，保持沈默，任何事都不要做，春天到了，草都自己生長。」你們同不同意這樣的說法，剛初學靜坐的人會覺得這首偈很有意思，靜坐很長一段時間的人會覺得是錯的。剛修行的人看到這首偈會很感動，那個日本禪師認為這是他開悟的境界。有人問我這代表什麼意思？我回答那是胡說八道，為什麼？安靜地坐，保持沈默，需不需要？不需要，坐就安靜地坐，沒有必要講出來；任何事情都不必要做？這個必要嗎？不必要，任何事情都不必要做，這是必要的事嗎？不必要，為什麼沒有必要？因為你任何事情不必要做還是要做一些事情；春天到了跟你有什麼關係，草就自己生了，跟我們沒有任何的關係。這首偈有加入一些禪的味道，如果一個有“覺”的人，他會不會接受這些觀念？一個有覺心的人，他不需要安靜地坐，因為他的心已經保持覺了，他的行、住、坐、臥都不一樣，境界也不一樣，覺跟安靜是不一樣的。剛開始靜坐的人要安靜下來才有覺，沈默之後才有覺，我們修行的目的是“覺”。一個有覺心的人，會認為講這些都是多餘的，因為它沒有告訴我們“禪”就是要“覺”，它只表達了一件事，那位日本禪師還是在玩心的遊戲。

我們的心無明的話，跟野獸沒有兩樣，我們的心要不要理它？不要理它就沒有關係，它自然就暈倒了，我們不必要在乎我們的心。現在靜坐的人不一樣，大部分的人心裡都是波浪，心好像變得很多事一樣，要清理那些心所製造的垃圾，真的很累，不僅會累，而且會打擊我們，也很麻煩，這叫做“Wining mind”，我們的心很奇怪，“心”喜歡的東西都是辛苦的東西，為什麼人都喜歡苦的路，喜歡選擇一條較苦的路，很多人不喜歡舒服的路，百份之九十的人不喜歡舒服的路，這其中也包括修行的人在內，他們不曉得輕鬆放下，一定要些什麼意義，雜七雜八的一大堆，大概是苦的路比較刺激，舒服的路會無聊打瞌睡。

我最近看了一些禪的偈頌，講的都是一些風馬牛不相關的東西，那些偈頌真的沒有辦法表達真正的“覺”是什麼，寫那些東西好像都在玩心的遊戲一樣，這些對於一個有覺的人來說真的是垃圾，這些東西乍看之下很好，安靜地坐，一個有覺的人有必要這樣子嗎？沒有必要，任何事情都不必要做，還是有刻意地做一些事，春天到了，春天到就到了，要管這麼多事嗎？草生了，草它自生，繼續生，等於告訴我們與我們無關，這跟我們有什麼關係呢？說這些都是多餘的，跟我們沒有關係。

有一個人他要去應徵船員，船長就問他說：「假設船在海上航行，船突然搖得非常厲害，你要如何處理這種情形。」他回答說：「把錨放下去就可以。」船長又

問：「這樣子做，船還是搖得很厲害，怎麼辦？」他回答說：「再把錨放下去就可以。」船長如此重覆問了十次，他的回答也是一樣，最後船長說了：「你這樣處理並沒有錯，問題是船上沒有那麼多的錨。」他回答說：「船長你和我都瘋了，因為船不會搖得那麼厲害。」在這個故事當中，問的人問得沒有意義，回答的人也回答得沒有意義。

有些禪師也是如此，說得沒有什麼意義，一個有覺心的人，他不會有問題，他所有的問題都消失了，答案也不會有，問題與答案都消失了，多麼舒服的事，透過靜坐那些刺激心的念頭都慢慢消失了，今天我們要做的練習是，我們吸一口氣可以持續多久，吸一口氣進入身體的感覺如何？重的、輕的、熱的、冷的、輕鬆的、流動的，先練習感覺重的、輕的在身體的哪一部分？有沒有舒服？今天我們練習的方式是，吸氣進去，感覺它飛到哪裡去，好像它在我們身體裡面飛一樣，從鼻孔吸氣進去會不會有飛的感覺？從鼻孔吸氣進去會有冷的感覺而且鼻孔會張開，氣會在鼻孔左右飛再散佈全身體，整個身體感覺舒服。

## 基礎靜坐指導四

靜坐前開示

When everything become absolutely calm and quite. No desire. No thought.  
No search. No ego. No future.

\*To relax into onself = Fresh

\*To be active or passive.

\*No occupied inside mind.

\*Remain detached.

想起以前在解脫自在園的時候，有一個外國人來解脫自在園禪修十天，同時體驗森林的生活，很多人問他正在做什麼？修行的方法是什麼？來此的目的為何？他回答說：「正在等待（I am just waiting）。」他任何事情都不做，只是等待。在等待的過程當中，他有沒有耐心？他只是等待，其他都不管，每天吃得飽、睡得好，做同樣的事情，每一天都在等待，他在等什麼呢？他禪修這十天都在等。如果有一位朋友要來拜訪我們，等一小時就會覺得煩，而這十天他任何事情都不做，一直在等，你們認為他等什麼東西？他來禪修十天的目的已經確定了，他等看看究竟會發生什麼事情，會遇見看見什麼樣的念頭。念頭在他的心中來來去去，剛開始等念頭時，覺得時間很長，以後就覺得時間過得很快，一天好像不到兩三個小時一樣。第一天比較難熬一點，第二天就習慣了，因為念頭在他心中來來去去，並沒有長駐，所以連時間的概念都沒有了，感覺上已經離開時間。他離開時間，只是等待，看會

有什麼樣的事情發生，任何事情一定會慢慢地發生。他等待之後，他說；「When everything become absolutely calm and quite. No desire. No thought. No search. No ego. No future.」

持續地等待，當一切都完全保持靜默，沒有慾望、計畫、渴望、要求、；沒有念頭，念頭沒有來；沒有尋找、任何東西都不必尋找；沒有我執，以前執著我見，我的觀念強，但是現在找不到我執，找不到那個我，已經淡掉了；沒有未來，也就是說他不相信未來。他等了十天所知道的、所瞭解的，也只是這樣子而已；“沒有慾望、沒有念頭、沒有追尋、沒有我見、沒有未來”，這樣子很輕鬆，他等待的目的就是完全放鬆自己，心裡不發生這些情況的話，就會完全放鬆。放鬆有兩種方式，一是“主動的（active）”，一是“被動的（passive）”，這兩種方式何者比較好？如果是被動的方式，就要比較有耐心，大部分的女孩子的性格是被動，而且較有耐心，比較會冷戰；男孩子則是主動的。被動的方式繞的路比較多，慢慢地會有一種同化的感覺，等於說它會吸收；主動方式它不會吸收。

瞭解這些情況之後，外面的東西沒有辦法占有心。為什麼沒有辦法占有心？知道如何放鬆自己，外在的東西就不會占據你的心，會慢慢地離開，心被外在東西所占據的地方會慢慢地空出來，而且會輕鬆，以後就不會執著，可以保持不執著的狀況。我們的心已經習慣一直向外攀緣，外在的東西抓的緊，很多事情還在掛礙，我們的心已經習慣如此了，所以不想不行，不做不行，因此心沒有空閒。看看我們的心安不安全？我們的心會不會安全？每剎那它想的都不一樣，所以不會安全，因為不安全的關係，因為要保持原來不執著的樣子，如果心能達到那樣的境界，真的蠻舒服的，定力強或者心靜下來的時候，就可以達到這樣的境界。

今天的練習方式是如何放鬆自己。靜坐的目的就是等待，一直等待了以後可以放鬆，其實肉體裡面沒有什麼東西，只有“心”跟“身”而已，大部分的人不瞭解“心”跟“身”，所以我見我執比較多，有我見我執的話，保證智慧不會產生。心已經習慣攀緣或被外在的東西占據，如果可以超越的話，心不會被外在的東西佔據，外在的東西沒有辦法上佔有心，就會活得自在、輕鬆、舒服。我們做每件事的目的就是要過得平靜、清涼、喜悅、沒有罣礙，就為了這些而已。

今天靜坐半小時的目的就是“等”，等看看會發生什麼事。如果看到念頭的話很好，但是那些念頭的來去與你無關。念頭以前會影響到你，現在不會，這樣就好。假使那些外在的東西一進來，看它會不會佔據心？會不會停留在心裏面？或者來了又離開？念頭來時一定會離開，停留的時間長或短而已。

念頭進來心裏面時，大部分的人都是把它溶化成肉體的一部分，想到的、看到的、聽到的，一到心裏面我們就把它溶化掉，變成身跟心的一部分，好比在一杯咖啡放入糖，糖會自動溶化，糖看不見了，但糖的成份依然存在。靜坐了以後，外面

的東西可以進來心裡面，但是不會佔據我們的心；沒有靜坐過的話，念頭會佔據我們的心，影響到身體和身體的每一個細胞。真正靜坐了以後，那些外在的東西對我們沒有影響。念頭進入心裏面不會影響到我們，這樣子很有舒服，如同靜坐達到某種境界，可以以放得下。比如手沒有傷口，那麼拿有毒、骯髒的東西，並不會有什麼影響，如果手有傷口的話，拿那些有毒的、骯髒的東西，會不會越來越嚴重？現在我們的心好像有傷口一樣，什麼事情一進來就混在一起，問題越來越大。

靜坐了以後，情況變得不一樣，問題會慢慢地消失，為什麼？因為不執著，想要放鬆，自然而然就會這樣。靜坐之後比較舒服，也會安詳、喜悅、自在，外國人稱為“心靈的價值 (Spiritual value)”，物質也是有價值的，但是物質的價值沒有什麼，是心想出來的。

今天靜坐練習半小時，一是等待，等半個小時看會發生什麼事，清清楚楚地看，沒有觀照也可以，另一個是放鬆自己，看那些外在的東西會不會影響到我們的心，它可以經過心，在心中自由來去。我們今天練習休息、等待、放鬆，要如何知道有無放鬆？如果念頭會影響到你的話，表示你沒有放鬆，念頭對你沒有影響的話，你就放鬆了，就是如此。

靜坐之後有沒有放鬆、舒服？要一直放鬆自己真的不容易，整個“身”跟“心”要放鬆不簡單，條件很多，要做很多事情。喜悅之路就是放鬆的路，放鬆是件很快樂的事，真正進入平靜、寧靜或者是放鬆。我們睡覺的時候有沒有放鬆、舒服？我來台灣之前，睡覺睡得很舒服，來台灣之後就睡得不舒服，醒來不舒服，睡覺也不舒服，並沒有完全放鬆，這跟地方也有關係，因為事情多，有很多事要處理，事情多的話，睡也睡不好，醒來也不好，這大部分都因為心裏事情多，沒有辦法放鬆。我們白天工作，要主動 (active)、活動，晚上要被動 (passive)、休息。

落後國家的人們可以放鬆、舒服，但在先進、進步的國家，不容易放鬆，很少人可以放鬆，真的很難，多多少少還是會有事情，如果懂得休息就不錯了。在台灣很少人懂得休息，很少人想要休息或停下來等待放鬆自己。

有位禪師在一個村落落腳，村裏的人，每天早上誦經，晚上也誦經，那裏的人觀念跟“淨土”類似，拜佛、唸佛、迴向，他們向來都是如此。當地的村民非常虔誠，他們蓋了一間茅屋給禪師住，禪師向他們開示，但他們不聽，依然拜佛、唸佛、祈求佛菩薩保佑。有一天禪師覺得可以離開此地了，就放把火把茅屋燒了，村落的人看見茅屋著火，急忙趕來，看見禪師並不緊張，也沒有任何行動，就問禪師說：「你不知道房子著火了嗎？為什麼不趕快滅火？」，禪師回答說：「你們沒有看見我正在滅火嗎？我正在向佛菩薩祈求快下場大雨，但是還是沒有下雨，所以我繼續祈求佛菩薩趕快下雨。」，最後沒有下雨，茅屋也燒掉了。禪師離開之後沒有多久，

這件事馬上傳遍整個村落，從此以後村民再也不祈求了。在台灣戒禁取比較多，唸經、祈求、迴向比較多，拜佛、唸佛、祈求佛菩薩保佑，這些觀念比較深，這個故事就是告訴我們要自力、主動，不要心向外求。

做事情主動的方法有很多種，我們所做的事情，大部分都會影響到我們的心，所以會累，考慮的事情多會累。大人玩小孩子的玩具不會累，很輕鬆，不會吃力，不必考慮很多；小朋友玩的話，要考慮很多事情。我小時候有一部玩具車，我們玩遊戲比賽，比賽前先把路鋪好，然後就開始，當車子轉彎行至高處，心裏會緊張，擔心車子掉下來，現在玩就不會有這種感覺。

做事得心應手，就會覺得做了很多事情，但好像沒有做的感覺，為什麼？這都是因為“心”的關係，假使心願意的話，做什麼事情都會順，一點都沒有影響，好像沒有業力的感覺。現在我們做每件事情非常緊張又急，擔心結果會如何如何，沒有辦法把工作跟生活配合好，所考慮的事都是自己沒辦法做的，因此擔心地過日子。有時應該讓心被動下來，遇到難題時，如果對我們沒有負面的影響、不會痛苦、不會造成煩惱的話，可以主動行事；如果難題暫時沒有辦法解決，就以被動方式面對，暫時擱下，以後再另行處理，這樣子很舒服。

禪修的方式有時最好是被動的，不要用主動的方式。我們可以想說，來此地禪修的目的就是等待、休息、放鬆，看會發生什麼事情？在這半小時當中內心的念頭如何？那些念頭安不安全？有沒有馬上離開？那些念頭對我們有沒有影響？我們可以看那些念頭的生滅、存在多久，如此做以後才不會有煩惱，一切事情會慢慢地看清楚。

問：請問法師什麼是假的？

答：所謂真的是什麼？所有假的事情就是真的，每一件事情裡面，所有的假相就是真的，知道意思嗎？任何你看到的、聽到的、聞到的或想到的、觸到的都是假的，這些假相就是真的，也都是假的、短暫的，一切物質都是短暫的。有時候會不會很高興？有時候會不會很難過？難過比較多還是高興比較多？為什麼難過？因為無明？其他的原因有沒有？

求不得苦？用感受就可以求得到？要看好的、聽好的？什麼叫做“好”與“不好”？感覺舒服就好？舒服的東西有時不見得是好，如果看清楚的話，所有感覺舒服的都不好，沒有所謂舒服的，在靜坐裏面找不到有什麼叫作舒服。如果有智慧，就會明白沒有所謂舒服的，都是一堆苦。有些人看到錢就舒服？如果看錢會舒服的話，去銀行看就可以了，有的人錢太多又睡不著覺，要吃安眠藥才能入睡，這是應該的，因為執著金錢。

我認識一個女人，她從事古董買賣，從東南亞買古董回日本賣，賺了很多錢。她的生活品質看起來怪怪的，常常要吃一種毒品，不吃受不了。她為什麼吸毒？因為無明，沒有安全感，為了短暫忘記自己、麻醉自己、逃避問題，如此說來有錢有用嗎？有些人不想面對問題，而想逃避問題，藉著抽煙、喝酒、吸毒麻醉自己，這些方式都不好。有一個外國人，他掃垃圾的時候嘴裏一直罵好臭，他嫌垃圾臭，但每一天都抽煙，他自己抽煙卻從來不曾罵自己。

因為生命有限，所以要讓我們的生活過得好一點，要讓自己舒服、喜悅、安詳、自在。一生當中搞很多東西並不值得，搞很多東西，亂七八糟，一樣也可以過日子。但有智慧的人，不會選擇亂七八糟的方式過日子，他們比較穩定、平靜、喜悅，沒有智慧的人選的就不一樣。每一個人的選擇不一樣，這是不能強迫的，各人有各人的選擇。如果願意的話，可以選擇輕鬆、舒服的路，這樣對大家都好。

有時做壞事，剛開始會有一種快感，但惡報現前就會覺得不能接受；有時做好事，會覺得很委屈，但善報現前就不會覺得了。靜坐了以後這些都會看得很清楚，這也就是有些外國人花了很長的時間靜坐、眼睛閉起來思惟的原因，他們看到未來的全部，他們比較“遠視”(Far seeing far distance)，可以看得很遠，一生都看得清楚，但是大部分的人都是“近視”，沒有“遠視”，不會看得很遠，太“近視”了，所以看得不清楚。

靜坐是“seeing the way”，知道生命的目標。牛跟人的差別在哪裏？人有什麼地方比較特別的呢？因為人有智慧，可以培養智慧，有智慧的話，處理事情一定會比較有效率。比方說要打開收音機，有工具的話很方便，比較不會破壞收音機；沒有工具，光用手拆，收音機很容易被破壞掉。靜坐就是要學習一些技巧來調整生命，生命一定有方向，生命的目的是什麼？我們為什麼要出生？為什麼要工作？為什麼要睡覺？為什麼要呼吸？為什麼要吃飯？一直吃飯就好了，為什麼要每天吃飯，多麻煩，可能生命有不同的意義和目的，生命可以發展或成長至某一個層次，有的人還沒有達到那個層次就死了。生命真是“妙”，不要浪費生命。有人為錢苦惱，有人沒有錢、沒有工作，內心苦惱，有人有工作覺得煩，有人想讀書，讀了書以後更煩。我以前沒讀書時想要讀書，讀書了以後想要離開；有時想賺錢，賺了錢以後不曉得要做什麼？存起來？存起來以後要做什麼？算利息？每天算利息浪費生命吧！算利息沒有意思，有的人不會用，時間一到錢就貶值，我們賺的麵包還是要吃完，不能堆在一起。賺錢要留給誰？要讓大家知道你有錢？這樣太浪費生命了吧！有錢的人很多，又不是只有一個，怎麼比都比不上。沒有靜坐過，一生過得不會好，有時候有錢也沒有用，乞丐同樣在過日子。

昨天去高雄上課，我問他們，如果父母罵小孩應不應該？父母親有沒有資格罵小孩？如果你是孩子，父母親罵你，你會認為父母親如何？我以前跟我父母說，如

果你們罵我的話，那一天我就不把你們當作父母親。從那一天起，他們不敢再罵我。父母親生小孩的目的並不是為了罵小孩、管小孩。最近電視新聞報導很多虐待小孩的事件，還有女兒殺死父親的事發生，因為爸爸打媽媽，所以女兒殺死父親，諸如此類，無奇不有。為什麼會有這些現象發生？因為他們不曉得、不清楚生命的價值，生命要做什麼不知道，他們已經盲目了。

我師父剛從緬甸到尼泊爾時，還很年輕，沒有人認識他。他在鄉下落腳，當時住有六、七戶人家。在尼泊爾的鄉下，雞、鴨、羊、豬、牛等家畜住在一樓，人住在二樓，三樓是餐廳，當時房子最多只蓋三樓。當地人每天跟家畜生活在一起，住在同一棟房子，因此看起來笨笨的、非常老實，居住的環境衛生不好，水溝很髒，而且又蓋在房子的前面。

我師父那時正四處雲遊，他從印度到西藏，再從西藏到緬甸，當時緬甸比尼泊爾發達進步，他告訴當地居民，如果要智慧成長的話，首先要和一樓那些家畜分開，牲畜要另外住在別的地方。沒有和家畜住在一起以後，當地的人很明顯地智慧就提昇了。當地的人和其他鄉下人不一樣，每一個人都認為他們的智慧提高了。以前水溝很髒，垃圾都丟進水溝裡，所以水溝很臭，臭味會飄進房子裏面，對人體不健康。我師父告訴他們第二條智慧發展之路，就是把水溝清理乾淨，或將水溝蓋在房子的後面，他們照做，如此做之後，智慧更高了，所以那個鄉下是全尼泊爾最乾淨的鄉村。他們照我師父的話去做，生活真的改善了。他們到城市，脊椎骨都是直的，因為智慧比較高，再也不是以前笨笨的鄉下人了，所以看到城市的人不會害怕。

我師父到當地一個月之後，村民就蓋了一間兩層樓的小寺廟給他住，那座廟現在還在，但已經沒有人住了。師父過世時我還是個沙彌，他最傑出的弟子就是來自那個鄉下，他度化的第一個村落現在還在，那個村落的子孫很多人出家，我師父的大弟子，現在當住持，他就是來自那個鄉下。到現在當地的居民，為了紀念我師父，每一年生日的那一天，會舉辦一些慶祝活動。

那個鄉村的人生命活得有味道，我們的生命卻看起來沒什麼，我們早就不和家畜住在一起了，生活看起來卻不像他們那樣輕鬆。我回去尼泊爾，會覺得他們過得比我輕鬆，我們會用台灣的觀點衡量他們，這樣子不恰當，他們有他們的生活環境，輕鬆、自在、隨和、人情味濃、很容易做朋友；吃得好，蔬菜都沒有灑農藥。佛法離不開生命，找對方法就可以過得輕鬆、安詳、自在，生命的品質會提昇，也會比較有人格。佛法離不開生活，但是在台灣學習佛法，祈求比較多，要迴向、擔心死去的人，亂七八糟一大堆。活著的時候要學習佛法，這樣才有意義。



## 基礎靜坐指導五

我們多多少少靜坐過，靜坐之後會產生深刻且正面的影響。如果有人問你，靜坐得到什麼東西，可以簡單扼要地回答。以下是我靜坐的一些心得。

靜坐使生命喜悅源源不斷地產生，對生命產生正面且深刻的影響，心靈會成長，御“心”有術，調整心的經驗及技巧會提昇。心的彈性更佳，不容易情緒化，情緒失控時，可以很快平衡並穩定下來。發現心靈深處的快樂，內心更平靜，對自己和別人的態度會更寬容、慈悲，內在習氣也會轉變，分析事情比較清晰、敏銳，覺心提高。靜坐之後，若對生命沒有產生正面影響，就如同沒有靜坐過一樣。

人生的旅途，起起落落，高高低低，站在高處的人，從低處一路走來，可對沿途景色作清楚的描述；在低處的人未行至高處，所以不知高處的景色是什麼樣子。站在高處的人描述沿路的景色，比站在低處的人更清楚。“鳥瞰”(Bird's view)正是如此，整個靜坐也是一樣，沒有什麼特別。任何人都無法站在人生的頂端，無論站在哪一點，仍有更高處，“高”與“低”只是相對說法，並不是絕對的。

“靜坐”是身心放鬆、清涼的時刻，這是靜坐基本的東西。在我們內心深處存有一些上癮的要求(Addictive demands or Addictive commands)，心的祈求很多，但大部分都無法達成。想要快樂，所以追求快樂，但得到的卻是痛苦，這種情況如何轉變？假設有各式各樣的錄音帶，其中一卷播放的聲音聽起來像噪音一樣，令人不舒服，那麼可以換另一卷好聽的，沒有必要抱怨錄音機跟錄音帶。心似一卷錄音帶，不斷地想一些不好的、刺激的東西，心遇到這些東西要怎麼辦？可以改變心的行程(Process)或頻道(Channel)，隨時轉變。身體像一部電腦，六根接觸六塵，所記錄的都是負面的東西，對我們並不好，如果這些情況可以改變，真的很舒服。有一天我們從六根輸入資料時，不會執著而且不會批判、反抗、抗爭，任何事情皆可繼續進行，不會覺得厭煩，這樣可算是達到靜坐的某一個境界。

心裡假使生起不好的念頭，把那些念頭如同用針扎汽球般戳破。在我們內心深處存有很多不好的習氣，這些習氣如同鴉片，越吸越上癮。其實這些都可以改，想要改變這些習氣，可在每天固定的時段練習，早、午、晚皆可，最好的時段是睡覺之前，在每天睡覺之前清除與內心產生衝突的垃圾，在日常生活中多多少少都會有一些雜事，睡覺之前把當天的雜事清除掉，會睡得很舒服。靜坐可以學到這些東西，今天所講的是我曾經體驗過的，有些體驗非常深刻，這些東西非常簡單，但意義深遠，不容易用言語表達。

靜坐讓身心放鬆，感到清涼，方法如此簡單，但不容易做到。有人靜坐會覺得無聊，因為雜念太多了，心裡的垃圾堆積如山，要快快倒掉。靜坐之後，會變得仁慈，心的習氣會轉變，如此可稱所做皆辦，所做皆是應做。但很多人卻是相反，所做之，應做更多，如此一來靜坐就沒有什麼意義了。眼睛閉著靜坐心會產生深刻的影響，這印象一輩子都會記得。靜坐的人心會柔軟、寬廣，肉體放很多垃圾沒有意思，很多人的肉體放了太多過去的、現在的、未來的垃圾，肉體是很有利用價值的，不善加利用可惜。今天靜坐的方法是提高覺心，讓心涼快、放鬆、舒服。

靜坐之後有沒有感覺輕鬆、涼快？身跟心要放鬆真的不容易，靜坐當中會產生各種情緒，很多念頭升起，眼睛閉起來靜坐，看不見任何東西，但念頭和情緒在心中來來去去、進進出出。有時候感覺舒服，有時覺得不舒服，為什麼？靜坐就只是坐著，任何事情都不做，一堆念頭進來之後，身體開始覺得不舒服，感覺非常累，此時有沒有不舒服的感覺？有沒有痛苦的感覺？有時會感覺舒服，但感覺舒服的時間很短。靜坐不是一件簡單的事，要跟內心的雜念挑戰，比做工還辛苦，靜坐不是件簡單的事，要應付那麼多的念頭不太容易。

有一個人打電話問我，他說：「我想自殺，自殺之後會到哪裏？」我告訴他，自殺之後會到動物的世界，因為動物的智慧低，自殺的人大部分都是愚痴之人，因為無明才會自殺，所以死後轉生為動物。他聽了決定不自殺了，因為變成動物比人更低級。心真的不容易放鬆，所以要多下功夫。靜坐的目的是要瞭解執著、不執著、瞋恨、慈悲、愚痴、智慧的差異。想想執著好還是不執著好？瞋恨好還是慈悲好？無明好還是智慧好？為什麼會瞋恨、生氣？因為無明，生氣的原因是內心產生無明。執著的產生與愚痴有關，有智慧就不會執著。靜坐之後我發現了一件事，以前生氣時會持續很長一段時間，現在生氣時不會持續很久，很快轉變成沒有什麼（Nothing），靜坐後會有這種轉變。以前沒有靜坐反應則不一樣，所有不好的情緒，心裡產生的貪瞋痴停留的時間較久，像機器人似的，讓不好的情緒反覆長駐，情緒沒有彈性。學習靜坐之後，現在就不會如此了。

先生罵太太，太太覺得沒什麼，不受影響；太太罵先生，先生感覺沒什麼，或者是朋友同事及周圍的人執持己見出言不遜時，覺得沒什麼，能做到這樣真不錯。聽到不合心意的話，心裡多多少少還是會感覺不舒服。靜坐之後這些都可以看得很清楚，自然而然覺得沒什麼，因為變化很快。我們來此靜坐半小時，念頭從心裡穿出來又鑽進去，如此不斷重覆，真的很苦。執著、瞋恨、無明苦，靜坐以後若無法轉成不執著、慈悲、有智慧，則沒有什麼意義。

為什麼會生氣？生氣是一種經驗，長久所累積下來的習氣，生氣時記錄下來為什麼生氣，生氣好還是壞？日常生活中，同樣的情緒幾乎每天都會產生。每天注意自己心約十五分鐘，讓心處於顛峰狀態，使心成長。心是可以培育的，身體不舒服

的原因之一是沒有做心靈培育工作。還沒靜坐以前，覺得外在的東西很苦，念頭進入心裡，刺激心更苦，其實那些念頭並沒有什麼，我們都只想到那些念頭黑暗的一面。我們所想的，大部分是黑暗、看不到或沒有實質的東西，但是它卻會刺激我們，為什麼？自殺是一個念頭，無明的念頭，為什麼無明呢？因為自殺的人不知道即使不自殺，日後一樣會死，何必浪費體力？不然他一出生就自殺，何必等這麼久。自殺只是一個念頭，來的快，去的也快。

長念頭就是同樣的念頭一直不斷地重覆，有的念頭一來就消失了，這是短的念頭，你們有沒有長的念頭？應該有吧？不舒服的念頭，每一個人都會有的。所謂的念頭包括過去的、現在的、未來的，我們以為很重，靜坐之後才知道，以前的念頭跟靜坐以後所體驗的念頭，比起來也只不過如此爾爾，沒有所謂“苦”的東西。靜坐當中所體驗的念頭跟情緒所產生的念頭，沒有辦法相提並論，靜坐當中所體驗的念頭都是由肉體產生的，跟色身有關的。因為無明遮蓋，所以我們無法體驗真正的苦是什麼。有的人認為沒有外在的東西很痛苦；沒有錢痛苦，沒有車子痛苦，騎腳車的人沒有機車騎痛苦，騎機車的人沒有汽車開痛苦，有汽車開的人沒有更好的車子開痛苦。有人沒有房子痛苦，這都是心想出來的，有房子也會痛苦，以前沒有房子苦，有了房子以後更苦，以前沒結婚苦，結了婚以後更苦，其實這只不過是心的遊戲罷了。

身體是實驗品，要瞭解色身的苦並不容易，假使能瞭解，而且可以達到不執著、不攀緣、慈悲的境界，心胸自然開濶，包容柔軟的特質會產生。一湯匙鹽放在一小杯水跟放在淡水湖中所產生的情形是不一樣的。心保持廣寬、念念分明，不要狹窄，念念分明即是最安全的保護。



## 比量（比喻推論）之問

那時，彌蘭陀王前往尊者那先的處所，向尊者那先頂禮，坐在一邊。坐於一旁的彌蘭陀王想知道，想聽聞，想受持，想見智識的光明，想破無知，想產生智識的光明，想消滅無明的黑暗。心懷堅固、勇猛、念、正知，對那先比丘這樣問：「那先師父，您見過佛陀嗎？」

「實在沒有，大王。」

「您的老師們見過佛陀嗎？」

「實在沒有，大王。」

「那先師父，既然您不曾見過佛陀，您的老師們也沒有見過佛陀，所以，那先師父，佛陀不存在，此處佛陀確實不存在。」

「大王，您有剎帝利祖先嗎？您的剎帝利種姓祖先們存在嗎？」

「是，師父，有什麼懷疑呢？有剎帝利祖先，他們就是我的剎帝利系的祖先。」

「大王，您見過往昔剎帝利祖先嗎？」

「實在沒有，師父。」

「大王，那些教導您的司祭、將軍、法官、大臣，是否曾見過您的剎帝利祖先？」

「實在沒有，師父。」

「大王，如果您沒有見過剎帝利祖先，您的教誡師也沒有見過剎帝利祖先，那麼，剎帝利祖先不存在，此處剎帝利祖先確實不存在。」

「那先師父，看到剎帝利祖先所用的物品，就是：白傘、頭冠、鞋子、寶劍、高價的臥床，藉著這些，我們可知、可相信剎帝利祖先的存在。」

「是的，大王，我們也是這樣。我們對世尊的可知可信也有理由。我們相信『世尊存在』的理由有那些呢？大王，被尊為知者、見者、阿羅漢、正等覺者的世尊，他所用的物品有：四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八支聖道。藉由這些，天跟人都知道而且相信世尊的存在。大王，以此理由，以此原因，以此方法，以此比喻推論可知『世尊存在』。

度了許多人之後，

一切染著滅盡而寂滅。

依此比量可知，

那兩足尊存在。」

「那先師父，請作一比喻。」

「大王，例如築城者為了築城，首先觀察一平坦、無凸無凹、無礫石、無危害、無瑕疵而美麗的土地，將不平坦的地方剷平，除去木株和荊棘，在那地方構築城市。美化裝飾，詳細劃分：測量部分，挖掘壕溝，建築堅固的城牆、堡壘、望塔和城門，有各種街道、十字路、交叉路、四方之路以及清淨平坦的王者之路。於其中商店市場區分規劃，具足了住處、園林、池沼、蓮池、水井和許多種類的莊嚴神

殿，一切悉無禍難。在那城市裡於一切廣大興盛時，他可前往其他地方。日後那城市富強、繁榮，食物豐饒而安穩，福華且治安良好，無災無禍，各色人等群集而來。刹帝利、婆羅門、毘舍、首陀、乘象兵、乘馬兵、車兵、步兵、持弓手、持箭者、旗手、傳令者、食物配給者、偉大的王子、勇敢有大力的勇士、武裝的兵士、奴隸之子、公務員之子、力士團、調味人、料理人、理髮人、侍浴人、鍛冶工、華髮工、金匠、銀匠、鉛匠、錫匠、銅匠、青銅匠、鐵匠、珠工、編織師、陶工、製鹽工、皮工、車工、象牙工、繩工、編相工、紡績工、籃工、弓工、弦工、箭工、畫工、染工、洗衣工、織師、裁縫師、銀行家、成衣商、香商、薪火商、木材商、傭工、菜商、果實商、樹根商、米商、糖果商、魚商、肉商、酒商、演員、舞蹈者、雜技師、幻師、魔術師、咒術師、角力者、火葬夫、花掃除夫、竹工、獵師、娼妓、舞女、汲水女奴、以及塞國人、欠那人、支那人、維拉達人、鬱祥尼人、婆留迦車人、迦戶人、橋薩羅人、邊境人、摩揭陀人、沙計多人、須那吃人、婆提耶人、庫頓婆羅人、魔頭羅人、亞歷山人、迦濕米羅人、腓陀羅人。從各地來的那些人居住在這城市，見到區分完善，沒有障礙的美麗城市，以比量而知：「構築這城市的人實在是賢能善巧」。大王，無可比、無平等、難以相同、無同類、無相等、不可測、不可量、不可計、無限功德、功德圓滿、無邊堅固、無邊咸光、無邊精進、無邊力，達到佛力圓滿而勝魔軍，破邪見網，滅盡無明而生明，持法炬，達一切智，能戰勝、不失敗，那世尊依此構築法城。

大王，世尊的法城，以戒為堡壘，以慚為塹壕，以智為城門，以精進為望塔，以信為柱，以念為守門人，以慧為樓閣，以經為四街道，以阿毘達摩為十字路，以律為法庭，以四念處為街。大王，那些四念處的街路上，有如此形色的商店開設，恰如：花店、香店、水果店、阿伽陀藥店、草藥店、甘露店、寶石店、百貨店。」

「那先師父，什麼是佛世尊的花店？」大王，世尊是知者、見者、阿羅漢、正等覺者，他詳細區分所緣而告知。恰如無常想、無我想、不淨想、過患想、捨離想、離貪想、滅盡想、一切世間不可樂想、諸行無常想、入出息念、膨脹想、青瘀想、膿爛想、斷壞想、食殘想、散亂想、斬斫離散想、血塗想、蟲聚想、骸骨想、慈想、悲想、喜想、捨想、死想、身至念。大王，這些所緣由佛世尊分別而說，任何一個想從老死中解脫的人，由其中取隨一的所緣，以這所緣可得貪愛解脫、瞋心解脫、愚癡解脫、慢心解脫、思想解脫，度脫輪迴，遮止渴愛之流，清淨三種垢穢，斷一切煩惱，無垢染、離塵、清淨、潔白、不生、不老、不死、樂、清涼，進入無畏、無上的涅槃之城後，心達到阿羅漢果而得解脫。大王，這就是世尊的花店。

**拿著業作代價**

**走進花店**

**買所緣物**

**以解脫解脫。」**

「那先師父，那一個是佛世尊的香店？」

「大王，有戒分別依世尊所說，以戒香塗身的佛弟子，使戒香薰香通滿人間和天界，四方和四維，順風和逆風皆吹拂，吹襲遍滿後而立。那一個是戒分別？就是皈依戒、五分戒、八分戒、十分戒、五誦圓滿所攝的波羅提木叉律儀戒。大王，這叫作世尊的香店。大王，又依超越天上天之世尊如是說：

『花香不逆風而行

栴檀香與冷凝香  
以及茉莉花香也是  
善士的香逆風而吹  
好人名聞四方』

『栴檀香和冷凝香  
蓮花或夏生花  
這些香味中  
戒香為最上。  
此冷凝香和栴檀香  
其香味甚微小  
這無上戒香  
吹送於天上。』

「那先師父，那一個是佛世尊的水果店？」

「大王，諸果依世尊所說，就是預流果、一來果、不還果、阿羅漢果、空性果等至、無相果等至、無願果等至。在那之中，任何想要果的人，他付出業的代價後，買得了果，例如預流果、一來果、不還果、阿羅漢果、空性果等至、無相果等至、無願果等至。大王，譬如有一人的芒果樹時常結果，但當顧客尚未來時，他不會從樹上擊落芒果。等到買主來了，確定價錢後，賣者說：「嘿，人，這芒果樹時常結果，依你想要的摘取那些水果，或青的、或澀的、或多絲的、或將熟的、或已熟的」。那人自己付出代價，如果想要青的，就拿青的；如果想拿澀的，就拿澀的；如果想要多絲的，就拿多絲的；如果想要將熟的，就拿將熟的；如果想要已熟的，就拿已熟的。大王，就是這樣，想要果的人付業的代價，拿想要的果，如預流果……乃至……無願果等至。大王，這叫做世尊的水果店。

人付業的代價

獲取甘露果

那些人買得甘露果

因此得到幸福。」

「那先師父，那一個是佛世尊的阿伽陀藥（最好的解毒藥）店？」

「大王，諸阿伽陀藥店依世尊所說，那世尊以阿伽陀藥令人天世界從煩惱劇毒中解脫。那一些是阿伽陀藥？大王，這些四聖諦被世尊解說，即：苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、帶領至苦滅之道聖諦。在此任何一個求智而聽聞四聖諦法者，他們從生解脫，從老解脫，從死解脫，從憂、愁、苦、惱、鬱悶中解脫。大王，這是世尊所說的阿伽陀藥店。

**比丘們，你們喝這阿伽陀藥**

**任何世間的解毒藥**

**沒有等同於此的法藥。」**

「那先師父，那一個是佛世尊的草藥店？」

「大王，諸草藥依世尊所說，那世尊以草藥治療人天。如下：即四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八支聖道。世尊以這些草藥排泄邪見、排泄邪思惟、排泄邪語、排泄邪業、排泄邪命、排泄邪精進、排泄邪念、排泄邪定，讓人吐出貪、吐出瞋、吐出癡、吐出慢、吐出邪見、吐出疑、吐出掉舉、吐出昏沉睡眠、吐出無慚無愧、吐出一切煩惱。大王，這是世尊所說的草藥店。

**比丘們，你們喝這個**

**任何於此世間存在的各式草藥**

**沒有等同於此的藥**

**喝了法藥之後，會不老不死**

**既作修習，又能觀察**

**滅盡執著而涅槃。」**

「那先師父，那一個是佛世尊的甘露店？」

「大王，甘露依世尊所說，那世尊以此甘露灌頂於人天世界。以甘露灌注人天，從生老病死憂愁苦惱中解脫。那一個是甘露？就是身至念。大王，這就是超越天中之天的世尊所說：「比丘們，若食用那身至念，即是食用那甘露」。大王，這就是世尊的甘露店。

**看見了病人之後**

**擴展了甘露店**

**以業買下了它**

**比丘們取其甘露。」**

「那先師父，那一個是佛世尊的寶石店？」

「大王，諸寶依世尊所說，諸世尊之子（聲聞弟子們）以這些寶物莊嚴人天世界時，讓他們看見上下、左右的光明，光輝、照耀、明亮、燦爛而熾然。那一些寶石是什麼呢？戒寶、定寶、慧寶、解脫寶、解脫知見寶、無礙解寶、覺支寶。大王，那一個是世尊的戒寶？波羅提木叉律儀戒、根律儀戒、活命遍淨戒、資具依止戒、小戒、中戒、大戒、道戒、果戒。大王，人、天、惡魔、梵天，包含沙門、婆羅門均希求一位以戒寶裝飾的人。大王，以戒寶裝飾的比丘，其四方、四維、上方、下方、左右皆普遍照耀"下至無間地獄，上至三界之上，能超越、勝過一切依靠於其間的寶石，隱覆而存在。大王，這些戒寶陳列在世尊的寶石店裡。大王，這就是所謂世尊的寶石店。

**如此的戒寶**

**陳列在佛陀的店裡**

**以業買下它之後**

**你們裝飾寶物。」**

「大王，什麼是世尊的定寶？就是有尋有伺定、無尋有伺定、無尋無伺定、無相定、無願定。大王，以定寶裝飾的比丘，那些欲尋、患尋、害尋、慢、掉舉、邪見、疑、煩惱和各種邪尋，一旦與定接近之後，就散失得很快，減失了，不能存留，不能黏著。大王，就像水在蓮葉上散佈，散失得很快，減失了，不存留，不黏著。這是什麼原因呢？因為蓮清淨的關係。就像這樣，大王，有定寶裝飾的比丘，欲尋、志尋、害尋、慢、掉舉、邪見、疑、煩惱和各種邪尋，一旦與定接近之後，就散佈，散失得很快，減失了，不能存留，不能黏著。這是什麼原因呢？因為定清淨的關係。這就是所謂世尊的定寶。大王，像這樣，定寶陳列於世尊的寶石店。

**有定寶花鬘的人  
惡尋不會產生  
也不會心散亂  
你們裝飾這個吧！」**

「大王，什麼是世尊的慧寶？聖弟子依那智慧如實了知『這是善』、『這是不善』，如實慧知『這是有罪』、『這是無罪』：這是『可親近』、這是『不可親近』：這是『卑劣』、這是『勝妙』：這是『黑』，這是『白』，這是『黑白均分』。如實慧知『這是苦』，如實慧知『這是苦產生的原因』，如實慧知『這是走向苦的消滅之路』，如實慧知『這是苦的滅』。大王，這就是所謂世尊的慧寶。

**有慧寶花鬘的人  
『後有』不能久住  
他很快地到達不死涅槃  
他不會樂於『後有』。」**

「大王，什麼是世尊的解脫寶？大王，阿羅漢果名為解脫寶。大王，比丘證得了阿羅漢，是名為「被解脫寶所裝飾」。大王，就像人裝飾真珠束聚、寶石聚、珊瑚聚的瓔珞、沉香、冷凝香、達子香、紅棉檀香隨次塗於身體，種種顏色的龍華樹花、沙羅樹花、芳香樹花、素馨花、瑜底迦花、善思樹花、桃色蓮花、夏生花、末利迦花生下來，得勝之後，以花鬘、芳香、寶石之瓔珞，遍照、極遍照、光照、光耀、光輝、燃燒、熾燃、得勝、隱蔽。大王，像這樣，漏盡者得到阿羅漢果，裝飾解脫寶，解脫執取的比丘，得勝了，超越了，遍照、極遍照、光照、光耀、光輝、燃燒、熾燃、得勝、隱蔽。這是什麼原因呢？大王，這裝飾是一切裝飾之最上，即解脫裝飾。大王，這名為世尊的解脫寶。

**主人持寶石花鬘  
在家之人羨慕  
（結）解脫寶石花鬘  
人天所共同羨慕。」**

「大王，什麼是世尊的解脫知見寶？大王，省察智被稱為解脫知見寶。聖弟子以此省察道、果和涅槃，斷除煩惱和殘餘煩惱。」

**諸智者以知了解應做已做  
為了得到那智寶**



**勝者的兒子**

**你們用功精進吧！」**

「大王，什麼是世尊的無礙解寶？大王，是四無礙解。就是義無礙解、法無礙解、辭無礙解、辯無礙解。大王，以這四無礙解寶裝飾的比丘，前往任何會眾，如剎帝利會眾、婆羅門會眾、居士會眾、沙門會眾，他無所畏而大膽地前往，不戰慄、不恐怖、不被驚嚇、不身毛豎立而前往會眾。大王，譬如戰場的武士武裝著五種兵器，無怖畏地走入戰場，如果敵人在遠處，就用箭射；如果在近處，則以槍投射；若其更近，就用茅刺殺他們；若其直至面前，則以圓輪刀截成兩半；若迫近身體，則用短劍刺穿他們。大王，就是這樣，以四無礙解寶裝飾的比丘，無畏地前往會眾，『任何人問我義無礙解，就以義論說義，以理由解說理由，以原因解說原因，以方法解說方法，全無疑惑，遠離疑慮，以解答使得滿足。任何人問我法無礙解，就以法解說法，以不死解說不死，以無為解說無為，以涅槃解說涅槃，以空解說空，以無相解說無相，以無願解說無願，以不動解說不動，令無疑惑，遠離疑慮，以解答使得滿足。任何人問我辭無礙解，就以辭解說辭，以句子解說句子，以字母解說字母，以連聲解說連聲，以子音解說子音，以音調解說音調，以音節解說音節，以聲母解說聲母，以概念解說概念，以慣用語解說慣用語，令無疑惑，遠離疑慮，以解答使得滿足。任何人問我辯無礙解，就以辯解說辯，以譬喻解說譬喻，以特相解說特相，以作用解說作用，令無疑惑，遠離疑慮，以解答使得滿足。』大王，此即名為世尊的無礙解寶。

**誰買得了無礙解**

**以智觸到了（體證到了）**

**既不恐怖也不懼怕**

**極光照於人天界。」**

「大王，什麼是世尊的覺支寶？大王，這七個覺支，就是念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支。大王，以七覺支寶裝飾的比丘，征勝一切黑暗，產生光明，照耀人天世間。大王，這就是名為世尊的覺支寶。

**對有覺支寶花鬘的人**

**人天世界（的天人）都奮起**

**以業買下了這個覺支**

**你們以寶石裝飾吧！」**

「那先師父，什麼是世尊的百貨店？」

「大王，百貨店就是九支佛語，舍利塔和僧寶。大王，百貨店裡依世尊而陳列生的成就、陳列財富的成就、陳列壽命的成就、陳列無病的成就、陳列色的成就、陳列慧的成就、陳列人的成就、陳列天的成就、陳列涅槃的成就。想要獲得以上種種成就的人，他付了業的代金，買下想要的成就，以任何戒的受持買下，以任何布薩羯摩買下，以少量業之代金，獲得了所求取的成就。就像這樣，大王，商人的商店裡，以少量的貨款也可買得胡麻、綠豆、米、豆。大王，像這樣，世尊的百貨店，以少量的業之代金，獲得所求取的成就。大王，這就是名為世尊的百貨店。

長壽、無病、容色，  
天界與貴族，  
無為及不死，  
皆在勝者的百貨店裡。  
以多量或少量的業之代金取得，  
以信的代金買得，  
比丘們，你們富裕（成功）吧！」

「大王，這樣的人們居住在世尊的法城裡。有經師、律師、論師、說法師、本生誦者、長部誦者、中部誦者、相應部誦者、增支部誦者、小部誦者；戒具足者、定具足者、慧具足者；樂修息覺支者、正觀者、為自己心意的目的而專修者；阿蘭若住者、樹下住者、露地住者、高堆住者、塚間住者、常坐不臥者、向道者、果住者、有學者、果具足者、預流者、一來者、不還者、阿羅漢者、三明者、六通者、神變者、以慧通達彼岸者、（四）念處、（四）正勤、（五）根、（五）力、（七）覺支、（八）聖道、最勝（法）、（四）靜慮、（八）解脫、色無色寂靜樂、九次第等至。這些阿羅漢在法城裡群集，和樂的聚集，成為一群和合眾，就像竹林和葦林一樣。此有偈頌：

1. 離貪離瞋者，離癡無漏者，  
離貪愛無取著者，他們住在法城裡。
2. 阿蘭若頭陀行者，靜慮、著粗衣者，  
遠離放縱（喜出離）、穩定的智者，他們住在法城裡
3. 長坐不臥者，敷一處坐著，還有經行者，  
所有著糞掃衣者，他們住在法城裡。
4. 持二一衣之靜慮者，毀壞第四件皮衣者，  
樂一坐食之智者，他們住在法城裡。
5. 少欲、成熟穩重的智者，少食不貪婪者，  
得或不得都知足者，他們住在法城裡。
6. 樂靜慮的賢者，寂靜心入定者，  
希求無所有者，他們住在法城裡。
7. 向道者和果住者，有學者和果具足者，  
向於最上義者，他們住在法城裡。
8. 離垢的預流者，和那些一來者，  
不還者和阿羅漢，他們住在法城裡。
9. （四）念處善巧者，樂於修習七覺支者，  
觀照者與持法者，他們住在法城裡。
10. 在神足上善巧者，樂於修習定者，  
實踐正精進者，他們住在法城裡。
11. 得神通智通達彼岸者，欣樂佛陀之境界者，

在虛空中行走者，他們住在法城裡。

12. 垂目而視、知量而語者，守護根門而行正威儀者，  
於法為最上調伏者，他們住在法城裡。

13. 三明六通者，以神通到達彼岸者，  
以慧到彼岸者，他們住在法城裡。」

「大王，那些比丘們，為持無量最勝智者，無著者，無上品質與名譽、無比力量、無比威光、轉法輪者，通達智慧彼岸。像這樣子，大王，比丘們在世尊的法城裡名為法的將軍。」

「大王，那些比丘們，為具足神變者，達到無礙解者，得無所長者，行於空中者，難接近者，難征服者，不攀附而行者，震動大海和大地者，摸觸日月者，確立神變之志向善巧者，成就神通波羅蜜者。像這樣子，大王，比丘們在世尊的法城裡名為國師。」

「大王，那些比丘們，為行頭陀支者，少欲者，知足者，厭離不法的暗示之行乞者，次第乞食者，就像蜜蜂隨著所聞香味進入叢林處，不欲求身和命，達阿羅漢果，以頭陀支的品質為最高上者。像這樣子，大王，比丘們在世尊的法城裡名為司法官。」

「大王，那些比丘們，為清淨、離垢、無染，善巧的生滅者，達天眼之境界者。就像這樣，大王，比丘們在世尊的法城裡名為點燈者。」

「大王，那些比丘們，為多聞者，通達阿含者，持法者，持律者，持論母者，善巧區分聲音的大聲小聲、長短輕重者，持九分教者。就像這樣，大王，比丘們在世尊的法城裡名為法之守護者。」

「大王，那些比丘們，為知律者，熟知律者，善巧知處非處（看場合），善巧知有罪無罪、重輕、可治不可治、出罪、教誡、叱責、受懲、解罪、驅擯、下意（使表白、悔過）者，達律之究竟者。就像這樣，大王，比丘們在世尊的法城裡名為見色者。」

「大王，那些比丘們，結最上解脫俱斯摩花枝花鬘者，達到最上、最高、最勝、最高價之地位者，為多人所喜愛、所渴求者。就像這樣，大王，比丘們在世尊的法城裡名為花商。」

「大王，那些比丘們，為通達四諦現觀者，見真理者，識知教說者，於四沙門果度疑者，得果樂者，對其他行道者分析其獲得的果位者。就像這樣，大王，比丘們在世尊的法城裡名為果實商。」

「大王，那些比丘們，為塗防護戒香者，持種種多功德者，除去種種煩惱垢穢惡臭者。就像這樣，大王，比丘們在世尊的法城裡名為香商。」

「大王，那些比丘們，為法欲者，愛語者，在最勝論、最勝律上極喜悅者，也就是去阿蘭若、去樹下、去空屋皆飲最上法味者。以身、以口、以意沉浸於最上法味者，有優秀辯才者，在法上求法而行道者。從這裡到那裡，到處有少欲論、知足論、出離事論、不合眾論、勤精進論、戒論、定論、慧論、解脫論、解脫知見論，

到了那個地方之後，飲那些論味。大王，就像這樣，比丘們在世尊的法城裡名為渴望酒者（渴望法的酒癮者）。」

「大王，那些比丘們，初夜到後夜，警寤不眠者，以坐禪、站立、經行度過日夜者，為排除煩惱而修習策勵者，追求妙義者。大王，就像這樣，比丘們在世尊的法城裡名為城市的守護者。」

「大王，那些比丘們，從法義、從文句、從方法、從理由、從原因、從譬喻而教導，教到懂為止，教說、重複地說九支佛語。大王，就像這樣，比丘們在世尊的法城裡名為法商。」

「大王，那些比丘們，以受用法寶、以受用多聞學得的聖教，而為富裕者、有財者，通達音調、文字之特相者，遍滿智識者。大王，就像這樣，比丘們在世尊的法城裡名為法的財務官。」

「大王，那些比丘們，通達偉大的教說者，細說熟悉的善美所緣，得到學處功德之圓滿者。大王，就像這樣，比丘們在世尊的法城裡名為高明的法師。」

「大王，世尊的法城像這樣的善於區分，像這樣的善於構築，像這樣的善於配置，像這樣的善於完成，像這樣的善於整備，像這樣的善於警衛，像這樣的善於守護，以仇怨之怨敵難以征服。大王，以這些理由，以這些原因，以這些方法，以這些推論應知那世尊存在。

1. 像這樣，看見了城市之後，適意地區分整理，  
以推論而知，建築師的偉大，如何的增大。
2. 像這樣，看見世間守護者的高貴的法城，  
以推論而知，彼世尊之存在。
3. 以推論而知，看見了海上的波浪，  
像這樣，看見了海浪，它變成偉大的。
4. 像這樣除去憂愁的法，一切義理不敗壞，  
隨著到達愛的滅盡，使得解脫於有的輪迴。
5. 看見了人天世界的海浪，以推論應知道，  
像這樣遍滿的法浪，佛陀成為最高。
6. 看見了極高的山岳，以推論應知道，  
像這樣的高度，是雪山。
7. 看見了這樣的法之山岳，依止於清涼，  
世尊不動地住立於高處。
8. 看見了法的山之後，以推論應知道，  
像這樣的大英雄，佛陀是最高的。
9. 正如人們看見了象王的足跡之後，  
以此推論，他們得知，「這隻大象是很大的」
10. 像這樣，明智者看見了偉大佛陀的足跡之後，  
以此推論，他們得知，「他會是偉大的」

11. 看見了小動物們恐怖，以推論得知，  
以獸王的聲音，「小動物們恐怖」。
12. 像這樣，看見了外道散佈恐怖的思想後，  
以推論應知道，「以法王之鳴對之」。
13. 綠色的大地，清涼而潤澤，  
以此推論，他們知道依大雨而達清涼。
14. 像這樣，看見快快樂樂的人之後，  
以此推論得知，依法雨而得滿足。
15. 看見了塵土之地附著的污泥，大地泥巴潮濕的樣子，  
以推論而知，有大水經過。
16. 像這樣，看見了這人覆蓋不淨的污泥之後，  
以法河沖流，沉浸於法海裡。
17. 看見這個人天界的大地，達到了不死之法後，  
以推論應知道，有大量的法（法身）經過。
18. 聞到最好的香味後，以推論而知，  
像這樣的香味吹送，將是有開花的樹。
19. 就像戒香，吹送於人天界，  
以推論應知道，有「無上的佛陀」存在。

「大王，以百個原因，千個原因，百個理由，千個理由，百個方法，千個方法，百個譬喻，千個譬喻，為了說明佛力。像這樣，大王，熟練作花鬘者，聚集種種花，藉由人們各自而作，隨著老師學習，作了種種花鬘聚集的功德。大王，就是這樣，那世尊無量無邊的功德，所聚集種種各色的花，就如同現今人們教學所作的花鬘，就如同結花鬘者，以過去老師的通路，和我們的覺支之力，以無數的理由和推論持明、照亮佛力。而在這裡，你以人的聽聞（滿足）意欲。」

「那先師父，你以這些原因和比量推論說明佛的威力，實屬難得。我已達寂靜、清涼。那先師父，以您的種種殊勝教法，解說了質問。」

（參考元亨寺出版之《南傳大藏經》）



## 《葷腥經》

在佛陀尚未出世之前，有一位名為「葷腥」的婆羅門，與五百弟子出家為苦行者後，就進入了喜馬拉雅山苦修，他們在山中自建茅棚，每天都以根果為食物，自此從未曾食用任何的魚肉類。因此苦行者們的身體缺乏鹼性與酸性的食物，導致每一位都得了黃疸病。於是他們自忖：為了攝取鹼性和酸性類的食物，就必須暫時離開喜馬拉雅山，到有人群的聚落中，乞食所欠缺的營養食物。

於是苦行者們就暫時離開喜馬拉雅山，來到有人群的聚落。當到達村落的邊境時，住在村落裡的人看到了，紛紛歡喜地出來並邀請及供養這些苦行者，在用餐完畢後，人們又提供苦行者們床、用品、食物、器具等一切日常生活用品，並說：「師父啊，請安心的留下來住在這裡，無需為生活食物及用品擔心！」說完，村人便走了。

翌日，村人又來供養苦行者們，而且從此每天都有村人來供養，就這樣不知不覺過了四個月，苦行者們因為攝取了足夠的營養，身體慢慢恢復元氣，變得健康起來了！於是就對村人說：「朋友們！我們已經恢復健康了，該是離開的時候了！」村人也準備了許多的油、米……等等，讓苦行者們帶回到他們所住的茅棚中食用。

就這樣年復一年，因為營養不良的緣故，苦行者們到了一定的時間，都會下山來到這個村落應供、乞食，村人也很有默契，知道苦行者們會再度的蒞臨的時間，都早已準備好用最恭敬的心及食物，等候苦行者們的來臨及應供。

後來佛陀誕生在人間，佛陀證悟成道後，說完第一部《轉法輪經》時，隨即就來到舍衛城，暫住在那裡。佛陀觀察到那些苦行者的得渡因緣已經成熟了，於是比丘僧團跟著世尊離開舍衛城，前往苦行者們所乞食的村落。而村人看到莊嚴的世尊及其聖弟子們，隨即就歡喜地大供養一番。世尊接受供養後，就對恭敬供養的村人們開示說法，村人由於聽了世尊所說的那些法，有些人得到初果須陀洹；有些人得到一來果斯陀含；有些人得到不來果阿那含；更有些人因此出家之後，證得了阿羅漢果，真的是令人法喜充滿。

然而世尊只停留一天的時間接受供養及說法，隔日就返回舍衛城了。在世尊走後不久，那些苦行者也來到了這個村落，準備要接受村人的供養。但是在應供的過程中，苦行者們覺得很不對勁，因為不再像之前那樣熱情款待。於是納悶的問其中一些村人：「朋友啊！為什麼你們不再像從前那樣熱絡地迎接招待我們了？是不是你們的村民受國王責罰而有所苦惱？還是因為鬧飢荒了？再不然就是有其他比我們更具戒德成就的出家人來此處？」他們回應說：「師父！不是因為王責罰，也不是因為飢荒困擾著村人，而是佛陀出生在這世間，那位佛陀來到這裡開示後，讓很多人得到佛法利益的因素。」

此時「葷腥」苦行者聽了這件事後就問：「你們是說『佛陀』來到這裡嗎？村人回答：「是啊！師父，我們是說『佛陀』」如此三問三確認「佛陀」，心想：世間難得聽到有「佛陀」！於是心滿意足地又問：「那位佛陀有吃葷腥類嗎？」村人疑

惑不解地反問：「什麼是葷腥呢？」居士！所謂葷腥是指魚肉。」師父，佛陀有受用魚肉。」葷腥聽了，心中很難過，心想：那可能不是真的「佛陀」。但又作想想，諸佛名號在世上是很難聽聞到的，也許我去見見他，與他交談一下，或許就可以知道是否真的佛陀了！於是便起身往佛陀所駐足的地方出發。而「葷腥」渴望見到佛陀的心情，就好像母牛要生小牛一般地急迫。在四處探尋與趕路的關係，千辛萬苦終於到達了舍衛城。葷腥帶著自己的隨眾進入竹林精舍，此時看見世尊正準備為大眾說法；苦行者們就慢慢地往前靠近，保持沉默而不禮拜地坐在一旁觀看。

世尊看到葷腥等人的到來，就以平常親切的方式寒暄問候，苦行者「葷腥」於是就問世尊說：「尊者喬達摩，你是否有吃葷腥呢？」世尊反問：「什麼叫做葷腥？葷腥是什麼？」答曰：「葷腥就是魚肉類啊！」世尊說：「**婆羅門啊！魚肉不是葷腥，真正的葷腥是指一切惡行，及一切不善法的雜染。**」接著又說：「婆羅門！其實像你這樣問我關於葷腥食物的問題，早在上古時代，就有一名叫低舍(tissa)的婆羅門也同樣詢問過迦葉佛關於葷腥食物的問題，而迦葉佛所解說的答案，也和我對你所說的一樣。」至此，就是《葷腥經》的典故由來。

以下是迦葉佛與低舍之間的對話內容：在很久很久以前，迦葉菩薩修滿八萬大劫種種波羅蜜後，最後一生在波羅奈婆羅門家中投生。而迦葉菩薩未來成佛後的第一個弟子——低舍，也同樣在這一天投生於婆羅門的家中。從小，他們兩個就一起玩、一起長大，有一天低舍的父親告訴低舍一個預言：「迦葉以後會出家修行證悟成佛；而你也將會在他的座下出家，然後離苦解脫。」低舍聽了父親所說的預言之後，就跑去找迦葉菩薩並說：「朋友！我們兩個同樣都出家好不好？」迦葉菩薩允諾答應了。時光過得非常的快，他們兩個都長大了，有一天低舍告訴菩薩：「走吧，朋友！我們該去出家修行了吧？」菩薩此時並未答應，於是低舍心想：「也許是菩薩心智未開，所以不想離開。」然後就自己一個人到仙人墮處出家，之後就在森林的山腳下蓋茅棚自修。

菩薩雖然沒有出家，但卻在自己的家中用功，他勤修數息法，然後達到四禪定得神通。直到有一天，他來到皇宮外的菩提道場出家，出家後僅用七天的時間就證得了無上正等正覺——佛陀。成佛之後的迦葉佛，來到仙人墮處為二萬個苦行者初轉法輪，而這二萬個苦行者聽了佛法後就在迦葉佛座下出家，也證得阿羅漢境界。當時有一位名為期期(kikii)的迦尸王，供養侍奉這二萬位出家眾的四資具（衣服、飲食、醫藥、臥具等日常生活用品）。

有一天仙人墮處來了一位找藥草的波羅奈居民，當他來到了苦行者所居住的茅棚時，就禮敬茅棚裡的苦行者，然後站在一旁。苦行者看到他，便問他：「你從哪裡來的？」居民說：「師父，我從波羅奈來的。」苦行者又問：「在那裡有什麼特別消息嗎？」居民回答：「師父！在那裡有一位名為迦葉的修行人，已經成佛了！」苦行者聽到世間難得的佛陀，心中生起莫名的喜悅與歡喜，脫口就問：「他有沒有食用葷腥類呢？」居民疑惑的問苦行者：「什麼是葷腥？」苦行者說：「就是魚肉阿！」居民回答：「師父，世尊食用魚肉。」苦行者聽到世尊有食用葷腥，心中非常難過，於是決定要去迦葉佛那裡，去求證與阻止其食用魚肉類的葷腥。

苦行者隨手帶了簡單的資具用品，然後日以繼夜的趕路，終於在一天傍晚，抵達了波羅奈而進入仙人墮處。此時苦行者看到世尊坐在座位上正準備為大眾開示說法，苦行者於是靠近世尊，保持沉默而不禮拜地站在一旁觀看，世尊看到了苦行者，就以平常親切的方式寒暄問候，然後苦行者就問世尊：「尊者迦葉，您是否有吃葷腥呢？」迦葉佛回答：「婆羅門，我不吃葷腥。」苦行者聽了就隨口讚嘆：「太好了，尊者迦葉！您沒有吃別人的屍體，真是太好了、太美妙了！這樣對您的出生背景、姓氏和家庭（婆羅門種族），是一切恰當的事。」

苦行者所指的葷腥是魚肉類，迦葉佛所謂的葷腥是一切惡行及一切不善法的雜染，這兩者是不一樣的、是有落差的！但是迦葉佛不當場點破說明的原因，是因為決定翌日不托鉢而接受期期國王的供養時，藉著這樣的因緣對苦行者低舍探討及說明有關葷腥的定義。翌日旗旗國王看到在托鉢的比丘僧團中，沒有見到世尊時，就上前詢問世尊的下落，當他知道世尊還在寺裡時，於是就準備了許多種肉製品的食物及稀飯，送到寺院供養世尊，此時世尊早已鋪好坐具及座位等待迦尸王的供養，在一旁的苦行者自己也煮了葉子來吃。

當旗旗國王帶來供養世尊的食物時，苦行者不敢相信眼前所見到的事實，他看到世尊喝了肉類所熬的粥後，竟然一片接一片、一口接一口的把肉往口中塞。苦行者覺得自己好像被耍、被騙，於是憤慨地質疑兼責罵地說：「迦葉！你說謊，你打妄語，你說你不吃葷腥的，但是你現在手裡及口中的是什麼？你這樣的言行不一，是會被諸佛所批評訶斥的！」接著又說：「而且那些住在山腳下吃森林樹木根果草葉維生的賢人們是不說妄語的！那麼迦葉你呢？這算什麼嘛？」

於是苦行者低舍連續說了三個偈頌諷刺、辱罵、反問迦葉佛：

『那些食用正當取得的娑摩迦（芝麻、粟粟類）、金古羅迦（瓜子類）、支那迦（山上的豆類）和葉果、根果、藤果的人，他們不會為了感官欲望而說謊。』

『吃別人施捨的、精心製作的精美食物，吃稻米製作的食品，迦葉啊！這樣的人吃葷腥。』

『迦葉你說道：「葷腥對我不適宜。」梵天的親屬啊！而你又吃精心製作的魚肉米飯。迦葉啊！我倒要問問看，你說的葷腥是什麼？』

面對低舍情緒忿怒所說出的諷刺、辱罵及反問，迦葉佛回答如下的偈頌：

『毀滅生命，殺、砍、捆、偷盜、說謊、行騙、欺詐、虛偽、與他人之妻同居。葷腥是這些，而不是食肉。』

『放縱愛欲，貪食美味，沾染污垢，信奉虛無，不公正，難順應。葷腥是這些，而不是食肉。』

『粗暴，魯莽，背後罵人，背叛朋友，冷酷，驕傲，吝嗇，不肯向任何人施捨。葷腥是這些，而不是食肉。』

『忿怒，迷醉，固執，偏頗，欺誑，忌妒，吹牛，驕傲自大，與惡人交往。葷腥是這些，而不是肉食。』

『那些卑鄙的人在世上作惡，他們品行惡劣，負債累累，造謠毀謗，弄虛作假。葷腥是這些，而不是魚肉。』



『那些人在世上對眾生肆無忌憚，取人之物又傷人之身，邪惡，殘忍，粗暴，無禮。葷腥是這些，而不是食肉。』

『那些人貪婪，充滿殺機，經常作惡。因此，他們死後走向黑暗，頭朝下墜入地獄。葷腥是這些，而不是魚肉。』

『魚肉，齋戒，裸體，削髮，束髮，身上塗灰，穿粗皮衣，侍奉祭火，世上許多不朽的苦行、頌詩、供奉、祭祀、順應節氣，所有這些都不能淨化一個沒有擺脫疑惑的人。』

『智者守護感官，控制感官，立足於正法，喜歡正直和溫和。他擺脫束縛，拋卻一切痛苦，不執著所見所聞。』

『世尊就這樣反覆地講述這個道理，這位擺脫葷腥、無所執著、難以效仿的牟尼用各種偈頌闡明這個道理，這位通曉頌詩者明白了這個道理。』

『聽了迦葉佛講述的這些擺脫葷腥、排除痛苦的妙語，他謙恭地向迦葉佛致敬，當場選擇出家。』

（以上偈頌則是參考「佛陀教育基金會」出版《經集》一書。）

本文共有十四個偈頌，前三個偈頌是為苦行者低舍諷刺、辱罵、反問迦葉佛；而中間九個則為迦葉佛回答低舍的答案；最後二頌則為結集經典的長老撰述而成。根據註解書中的記載：當葷腥苦行者聽了佛陀所講述的這些道理之後，請求在佛的座下出家，其五百位苦行者也跟隨葷腥出家，葷腥出家不久便證悟阿羅漢果。

## 肉食消費者違反殺生嗎？

也許有人會說沒有消費者的消費，就不會有產銷者屠殺眾多的牲畜供消費者選購。但仔細地想想，消費者和產銷者的關係真的只有這樣嗎？顧名思義「消費者」，只是負責消費而已。假若今天沒有消費者所需購買的物品時，這消費的動機即不被成立，相對的消費者不消費的話，產銷者即沒有利益可得，沒有利益可得的產銷者願意作嗎？在分工精細的商業社會裡，講究的只有「利益」二字，所以產銷者最終的目地只是為了「賺錢」。

這種買賣行為早在古老的印度時代就有，遠在佛陀時代，就曾信眾購買魚肉等等的食品去供養佛陀及比丘僧團。不論是古代或現代、發達或不發達的國家，只要有人居住的地方，就會有『買賣』。有了買賣的行為就會牽連到「利益」。因此不能說是消費者的錯。

所謂的不殺生就等於是不食用魚肉嗎？佛陀極其反對過於極端的思想。所以當提婆達多對僧團提出了五項要求：1．比丘應住山林；2．比丘應以乞食為主；3．比丘應著糞掃衣；4．比丘應憩息於樹下；5．比丘一生不得食用魚肉。當時佛陀極其反對，並對提婆達多說：「你不能將這一極端的思想帶入僧團。」佛陀教導我

們，要止息一切苦的根源，乃至於解脫。針對「素食」這一項來說，佛陀制定「遠離殺生戒」，並不是要我們只食用蔬果類。

佛雖沒有制定不能食用魚肉，但也有制定只准食用「三淨肉」：1．不見殺（沒有親眼看見牠被殺）；2．不聞殺（沒有聽到牠被殺的聲音）；3．不為我殺（沒有指定為我而殺）。以及十種肉不可食用：人肉、象肉、馬肉、狗肉、蛇肉、獅子肉、虎肉、豹肉、熊肉、鬣狗肉。

不論是食用蔬果類或食用魚肉類，這都只是一種食物和元素。佛陀教導弟子們，修習沙門法是為了解脫痛苦，飲食不管是素食或葷食，僅僅只是為了滋養色身，利益修持梵行而已。若只食用蔬果類（吃素）或只食用魚肉類（吃葷），都不能夠解脫。因為不論只執取那一邊都落入「戒禁取」的邪見，這也是佛陀所不允許的三見。如果一個人的思想不正確、存有邪見，不要說是解脫，連想要證入最初的預流果都是不可能。

生活在這個地球上，無論是人類、動物或植物都有其生存的權力，人類食用動植物，草食性動物食用青草，肉食性動物再食用草食性動物，這種以大欺小、以強欺弱的自然生態循環，是無法避免的，也是大自然界中無法止息的苦和貪欲。但若就形體的大小來定奪其生存的權力，是不夠客觀的。一個人是一個生命體，一頭牛是一個生命體，一隻蟲也是一個生命體，他們的生存權力都應該被尊重。

同樣的，就以消費者的刺激而帶動生產的話，那麼青菜的生產也是由消費者的刺激所引起。人們說吃青菜不吃肉是慈心不殺的表現，殊不知為了吃一棵青菜，殺害了多少生命——當農夫們為了種植青菜，從最初的翻土、整地已不知殺害了多少的生命，為了防止菜蟲的生存而灑灑農藥，到最後的採收的整個過程中，在消費者還未吃到青菜，早已斷送數不清的生命。若以產銷者販賣魚肉，是為了消費者而殺，這樣的論點是不客觀的。吃一隻雞和吃一棵青菜兩者所傷害的生命，何者過失重？所以我們不能說吃素就是不殺生，吃肉就是殺生。

當我們了解事情的真相時，應當以佛陀所教導的正見來支持我們的修行，而不是執取我所想的或我認為的見解來修行。



## 你是輕易相信的人嗎？

在這樣一個知識充足、學識發達的世界裡，我們該如何去抉擇好或不好的知識呢？現今的人心無所依靠，往往成了別人知識的奴隸，被別人的主觀所左右，漸漸的便成為一個沒有主見的人；下列是佛陀曾說過的「十種不可經信」，藉由這些來提示大家如何去抉擇，這些五花八門的知識學說，而成為一個獨立思考的人。

「不要因聽說而輕信」，人往往會因為聽說的一句話，而惱怒或高興不已，聽到好聽的話，就心裡暗自高興，有時還會高興得睡不著覺呢？聽到不如自己意的話，就生氣、憤怒……，嚴重的話，甚至還會有想要報復的行為。這種輕易相信的態度即是缺乏大腦的特色。

「不要因傳統而輕信」——傳統只是長久以來的一種習慣，我們並不能因為它是一種習慣而認定它是自然、正確的。

「不要因謠言而輕信」——謠言的話，大多是無中生有的，不要因這樣的謠言傳遍了大街小巷、整個城市、整個國家或整個世界就輕易相信。

「不要因書本記載而輕信」——每一個人都會認為，書就是代表著我們的學問、知識，沒有知識的人，就是書看得太少，但是否有想過，如果書看的不對，不但沒有增加知識，反而是浪費時間，甚至有可能帶給我們錯誤的知識，書上所闡述的道理，也只是僅供參考而已，並不是絕對的，是否曾想過，書也是人所想出來的。

「不要因邏輯推理而輕信」——不要因為某事正好符合邏輯推論就相信，這只是用以找出真理的方法學之一，邏輯可能因資料或推理方法的不正確而導致錯誤。

「不要因種種規則而輕信」——每個地方有每個地方的規定，不論是學校、公司或任何一個團體等等，都有它的規定和限制，在這些規定當中，有的合情合理，有的好似刻意刁難，所以我們必須要去判斷，這樣的規定是否有助於我們學習。

「不要因說者外表而輕信」——不要光看一個人的外表，就輕易相信，認為這個人很可靠，通常這樣的人是最不可靠的，就像一個壞人，他的臉上會寫著我是壞人嗎？又如，小狗和小貓在睡覺時，是不是看起來很溫馴、很討人喜愛呢？但是只要牠一遇到獵物，就露出那張牙舞爪可怕的样子來，所以也不能光看外表而相信。

「不要因深奧的觀念而輕信」——不要因為他人的言論很高深莫測，就以此為信，或者他人的思想、言論比我們高級，就認定他一定是對的。

「不要因特異功能而輕信」——不可因為某某法師或某某人，有神奇的特異功能(神通)，就對此信以為真，供奉為神似的崇拜。

「不要因師長所說而輕信」——不要因為他是我的師長，就認定師長所說的每一句話都是對的。在台灣很容易看到這一類的情形，往往都是因為個人思想主觀，而想要使別人成為自己知識的奴隸，想要控制別人的思想，好似只有自己師父的法才是對的，別人的都是錯的。

佛陀也曾告訴我們，不要因為我說的就輕易相信；佛陀的弟子們，都是在聽聞了佛陀的法，並經過適當地考慮、實踐、體證之後才會相信，佛陀給予我們最大的思想空間，這樣才不致於淪落為他人知識的奴隸。

上述十條不可輕信，並不是告訴我們永遠不要去相信任何事情，而是可以使我們如何去了解，所聽到的和所接收到的知識，哪些是合理又哪些是不合理的；哪些的真理是可以使我們真正達到苦的止息，假若所接收到的理論，並沒有讓我們有遠離貪、瞋、痴等苦的感受，那麼你我可就要好好的考慮這樣的理論了。

有了這十個方法，就可以更確立方向，不會因為資訊、文書、廣告……太過於發達，而使我們走馬看花、無從選擇，這個同時也是在提高我們的分辨能力，培養擁有獨立思想和推理的能力，就像父母親教導小孩子不可偷東西，父母必須告訴小孩偷東西的後果，而不是一味的告訴小孩你不可以這樣、不可以那樣，不是採用壓抑的方式教導，真正的方法是要使小孩了解，偷東西的後果和背後真正的意義，讓小孩知道偷東西是不對，當他了解了之後自然而然地，就不會去做這樣的事，這樣才能培養小孩擁有獨立思想，用分析的角度來教導他，而不是用強制性的方法來教導。

我們人也一樣，在信仰前，一定要有智慧的決擇我們所要信仰的目標，而不是聽說哪裡好，就去那裡或盲目的追隨、相信，更不能因為人情、賄賂而相信，不要因盲目而使自我成為無知的人；想想看，你想成為徬徨無助的人？或是獨立自主的人？依照這十條不可輕易相信的方法，就能使自己擁有獨立的思想，才不會成為別人知識的奴隸。



## 追求生命的答案

所有的眾生都不斷地尋找快樂，但是得不到快樂。為了追求錢財、名譽、地位，令眾生瘋狂。然而這些看似快樂的東西，一旦得到就立即不見，愈是追求愈感不足，因為還沒領悟到為什麼如此追尋。其實答案就是因為缺少這些，才會不斷地苦苦追求，真是又奇怪又可憐。

得到快樂之後，內在的痛苦馬上就一層一層跑出來，這是怎樣的快樂呢？只不過是像中了毒癮罷了。得到錢財、名譽、地位而會快樂，那是邪見，是錯誤的概念。愈多這方面的需求，就會可憐地表現出乞丐的特徵。所以最有錢的人內心仍然貧乏，地位最高的人內心世界寂寞可憐，外表強壯的人內在卻很虛弱。為了忘記痛苦，人們怎麼努力用功也無法減苦。愈強烈地追求快樂，也會愈強烈地出現痛苦，所以追逐快樂是一條錯誤的路。

有些人為了得到快樂，勤做早晚課、儀軌，以各式各樣的方式折磨自己，卻仍然所求不得。他們只好退一步想，這輩子得不到的就寄託在下輩子，甚或寄託在天堂吧！心理上先預設在遙遠的天堂有許多快樂在等待。在人世間不能喝酒的人，寄望在天堂到處充滿醇酒的河流；不能結婚的人，則想像天堂裡美女如雲。對居住高山地區的西藏、尼泊爾人來說，希望天堂沒有崎嶇的高山，到處是充滿溫暖陽光的平地；對熱帶國度的人來說，天堂則是到處都有冷氣開放，涼爽舒適。對貓來說，牠們的天堂遍地是老鼠；狗的天堂則處處有骨頭，可以啃個夠。怕老怕死的人，寄望天堂裡沒有老人，全都是青春活潑的年輕人。

完美的天堂全然是想像出來的，然而還是有許多人相信不能一個人隨便去天堂，必須透過宗教人士的仲介，否則到不了。有位宗教領袖臨終時，門徒問：「請告訴我們，上天堂之後我們的狀況會怎樣？我們的位置坐哪裡？」但是教主始終沒有給答案。

在人的生命裡，活得多麼長壽，也是仍嫌不足。在貪瞋痴裡打滾，多麼努力地跑，也沒有到達哪裡。人們從生跑到死，從死跑到生，出生時多麼痛苦，活著時痛苦，同樣的，死也會那麼痛苦。出生時那麼遠，死亡也是那麼遠。然而生生死死，死死生生，生死相續只是前後之別罷了。

有些人說樂的背後隱藏著苦，平靜裡隱藏著不平靜，愛裡面隱藏著仇恨，苦樂其實是一體的兩面。佛陀尚未出家之前是個王子，享有榮華富貴，什麼都不匱乏，唯一欠缺的是內心的喜悅與寧靜。以佛陀的觀點來說，快樂的路上尋找到的都是痛苦而已，所以他放棄了王位。如果自我認識的話，所有的痛苦自然會慢慢地消失，也會看到苦的原因，於是快樂就出現了。

得到快樂的時候，自己認為我樂；痛苦的時候，認為我苦；小時候，自己認為我小；年輕時候，自己認為我年輕；中年時候，認為我中古；年老的時候，自己認為我年老。這與實際無關！比如說你悶在家裡，你可以出去；你痛苦的時候，可以

離苦；快樂的時候，也可以找痛苦。這點就可以證明苦與樂跟我們自己無關。苦與樂就像白天跟晚上互相糾結而已。

所以要學習我們是苦樂的旁觀者，但是不能認為我是受苦者或受樂者。就像佛陀告訴一個苦行者：「看就看，聞就聞，聽就聽，觸就觸，想就想。」這樣保持念念分明的覺醒，就可以苦樂無關己身，回歸到平等心。

人們追求外在奔馳的東西，多麼勇猛，但是內在的追尋卻沒有那麼用心。這就是愚蠢和無明的極致。在痛苦裡找快樂，就好像在黑暗中找光明一樣，是腦筋錯亂的事呀！

如果要深刻了解自己，就把自己當作第三者，當作觀察者，看清楚事情的來龍去脈。有一天這樣的日子會出現：沒有受苦者，也沒有受樂者，只有捨念樂住。在五蘊裡如實的觀察之後，將會成為一個法住者。

行、住、坐、臥當中，要注意念念分明，要提高覺性，要思惟。這樣持續做的話，自己變成一個觀察者，被觀察到的都是真理。你快樂的話，還需要甚麼宗教呢？



## 《命終關懷》

問：對人死後如何處理？

答：死後身體洗乾淨，穿最好的衣服，屍體送到認歿的寺院，有人埋起來，有人燒掉，但大部分佛教徒是燒的，為什麼要燒呢？因為我們對身體的執著，快要死的時候，還不甘心死掉，有執著心，如果燒掉以後，沒有執著的地方了，早一點可以轉生，所以愈快燒掉愈好，不要留下這個肉體。有時轉生就一下子生了，因為他知道這個肉體不能用了，他已經討厭了，所以死亡像一條蛇脫皮後，不會再回來了，永遠不會再回來。但有的人還會回來，執著太強，他捨不得家裡的東西，還要住在家裡。

問：人死後，唸經唸給誰聽？往生的人嗎？

答：不是，是唸給往生的家人聽，死的人耳朵不能用了，它聽不到，還是要鼓勵活的人，不要傷心，不要煩惱，每一個人人都一定會死掉，所以我們應該覺醒起來，不要貪瞋癡的觀念，大部分都是唸無常觀念的經典，但是大部分的人不會懂，因為用巴利文，有的寺院用本地的語言來唸這些經典。亡者的家屬，沒有錢的話唸一天經，有錢的人，唸三天的經。一切東西都無常的，所有東西產生，一定會滅掉，它的意思這樣子，生生滅滅，成住壞空，有關係的說完、唸完以後，屍體燒掉，大部分丟到海裡面，台灣人的話，有做塔，很浪費地方，做塔，可能執著心會更多。不要拜骨頭，好像太愚笨了，為什麼活著從來不拜，死了以後拜？

問：泰國和尼泊爾他們對死後處理的習俗怎麼樣？

答：現在泰國有一個新的方法，死之前先寫遺囑，死了以後，可以用到的醫院馬上拿去用，捐贈醫院，有的人骨頭捐給寺院，掛在寺院裡，他最漂亮的年青時的照片，及死掉白骨對照，給修學佛法的人修白骨觀，這是一種蠻好的方式，不要燒掉也可以，可以掛著。在尼泊爾，死了以後，四個小時或八個小時，就燒掉，馬上請出家人唸經，念《慈悲經》《往生經》這樣就夠了。

在尼泊爾如果父母剛死，八天以後開始請客，以後一個月半，六個月一年一年半做到一、兩年以後就不做了。兒子在他們父母死了以後，穿一年白色衣服，受戒為了父母，求功德。在泰國不穿白色的衣服，有時候紀念父親死了一年，在寺院裡面供養出家人。

問：屍體怎麼燒？

答：屍體帶到墳場，靠近河邊燒，把木材堆一堆屍體放在上面，好像營火會。燒完了以後丟在河裡面，不用花很多錢。

問：一般佛教徒有一個觀念，以為人死了以後不要馬上去動他的身體，怕他死後意識還沒有完全離開肉體，去碰他會痛，而起瞋恨心。

答：迷信。《法句經》裡也有提到，人死了以後，就沒有用了。事實上，屍體不痛，他已經沒有感受了。死一下子就離開了，一剎那馬上就離開，死亡等於離開的意思。

問：法師對助唸的看法如何？

答：活著時候可以唸，但死了以後，唸經鼓勵家裡的人，這和死者沒有關係，但死之前可能可以幫忙到這個人，唸《唸處經》，這樣可能在死亡之前注意到呼吸，比較輕鬆，不會執著。家裡的東西，還要住在家裡。

問：有人說臨終一念很重要，要死的那一剎那。

答：對。這是要清楚，但不是死之前，活的時候要清楚，要練習，死了以後來不及了。

問：法師剛說到死之前，觀呼吸，也就是臨終時觀照呼吸，就比較不會執著著其他東西，如：親人、財富、名利？

答：對。因為他的意況都是抓來的，觀呼吸或幫他唸經，讓他死時放下安靜，沒有痛苦，好好的死掉。

問：死後會去哪裡？

答：誰知道？佛陀知道，或者有天眼的人知道。

問：有沒有想過有一天法師往生時，如何處理？

答：在一顆榕樹下挖一個大洞，蓋起來就好，都不需要棺材，也不要燒了，燒的話，比較有污染，埋的話，更乾淨，但我們埋的是棺材，一幅棺材要砍多少顆樹木呀，影響到很多，但是埋起來不會影響到，還有不要掛神牌，沒有意思。





## 訪護法比丘談南傳佛教的特色

問：請問法師您入道的殊勝因緣。

答：我出生在地球最高點——喜馬拉雅山上的尼泊爾。山上的人多半是樂觀的，知足常樂，煩惱比較少，生活適意。我從小就很獨立。家裡有一個哥哥，二個弟弟，一個妹妹，我排行中間。尼泊爾原住民的習俗，中間的孩子没人要，最適合成出家，我就是如此。爸爸疼愛大哥，因為他讀書成績好，所以生活物資享用最好的，衣服穿最好的；家中只有他能吃雞蛋，最受大人照顧。媽媽則較疼愛弟弟妹妹。後來我也開始上學，跟哥哥同樣拿第一名，但父母仍舊偏愛哥哥，這也造就了我後來出家的因緣。如此說來，反而應該感謝父母生我為老二，才讓我日後能獲得自由。

接觸佛寺讓我有全新的感受。因為在寺院之中可以接觸各式各樣的人，所聽到的話都是淨語、柔軟語，人與人之間的關係很好，連壞人進到佛寺也會變好。

我自七八歲開始學佛，背誦《法句經》、《攝阿毘達磨義論》，由於記得快又熟，得到第一名的獎座，格外受到鼓勵，及大人的肯定、讚嘆，因此生活歡喜，深深感受到學佛的樂趣。

問：您修學聖典的喜悅，哪些典籍受用最大。

答：我喜歡讀《大藏經》，這其中有一段因緣。在當沙彌時，有一回上山，進入一座寺院，因為疏忽而沒有禮佛。當時有一位在家居士看到了，委婉地批評我的錯誤，說我身為沙彌，竟然忘記基本的禮儀。我當場受了極大刺激，從此以後致力於研究這位學者的所有著作，包括他所翻譯的經典。因為我學過巴利文，故將巴利文版《大藏經》拿來研讀，加以對照比較，糾正他翻譯上大的錯誤，予以批判。因為努力研究經典，不知不覺中，自己的學問逐漸成長。我後來曾在演講中批評他的書，反而贏得對方的尊敬，因為當時一般人並不瞭解他的著作。

閱讀《大藏經》最感覺快樂，全身都舒服，甚至可以不必吃飯。讀《法句經》、《攝阿毘達磨義論》、《本生經》也都能產生喜悅。我所住的寺院在山上，氣候嚴寒，可是生活卻很愉快，人人臉上都有笑容。寺裡原本沒有佛學院，我去了以後開始找一些同學組織讀經班，起初教小朋友巴利文《本生經》，效果不錯。我初到泰國時，金山寺派車來接，因為語言無法溝通，我試著以巴利文交談，住持非常驚訝，隔天早晨特別送來一份早餐，對我極為禮遇。由於我曾教過巴利文，且會話很好，因此師父也頗為看重我。後來任命我金山寺師父的助理。日後去到緬甸，當地有些修行者、長老精通巴利文，我也以巴利文和他討論佛法。長老們非常尊敬法，因此精通巴利文聖典也受到他們讚嘆。

問：請教法師禪修的歷練與體驗。

答：我在沙彌時期並不喜歡禪坐，只愛念書。直到去泰國念大學後才接觸禪坐，最初是強迫式的學習，因為我師父本身是教禪的，後來才逐漸學習禪坐。禪修，體驗之後，知道學的東西都不是自己的，看世界覺得淡淡的，而從高度警覺心看世界。

問：請法師談談佛教在泰國的特點。

答：泰國佛教環境不錯，但跟尼泊爾比起來，泰國因現代化建設進步較快，須訂立一些新規則，故較不自然，缺少了佛陀時代的法味。然而在泰國，佛法多半可深入其生活之中。比如泰國人在死後會將屍體捐給寺廟，提供人作不淨觀；或將死者的骷顱和生前美麗的相片並列，以教化世人觀死，不必害怕死亡，放下一切執著和外爭奪的物質。在泰國佛教特別重視律儀。他們的思想認為戒律第一，對持戒的要求非常嚴格。人如果戒行圓滿，行為正常，則功德無量。因此在泰國出家人不可以逛百貨公司，為的是要守護眼根。泰國人對出家人布施供養特別多，他們在觀念上認為這樣做，人生才有意義。而師父也趁此因緣教化人們。但布施要有智慧，必須做到圓滿才清淨。第一，要視對方的需要和狀況。比如我住泰國時，信徒往往布施一大堆米、罐頭等食品，以致於消化不完，變成一種負擔，還得另外請卡車載往鄉下送給窮人。實際上出家人生活單純，東西太多反成負擔。第二，布施之後，自己有沒有真正感到快樂。第三，布施後，人人都會喜歡你尊敬你。因為布施是一種愛的藥，人們不會恨布施的人，連強盜也會照顧他，甚至能以布施的行為感化一個壞人，此稱為布施波羅蜜。同樣的，接受布施的人也需要有智慧，不是任何別人給的東西都一概接受。泰國最有名的修行道場，除了佛使比丘的「解脫自在園」之外，另有一座在家居士「意識研究中心」，是一歐洲式建築，土地面積很大，可容納上千人，但不提供外國人使用。此中心經常出版小本的學術著作，住持本身熟悉各種經典。他們也曾募助建立佛教大學，得到相當多人的贊助。

問：請問泰國出家眾的生活如何？

答：他們過著托鉢的生活。托鉢看似簡單，其實裏頭大有學問。托鉢的人較容易去除驕傲和我慢。在托鉢的過程之中，可以看到社會上及各種家庭的問題和痛苦。藉著所供養的食物也可以看出人的品質和問題，如此較容易解脫。托鉢則顯示自己的生活所需在別人手上，想到此，心境自然和平單純。在托鉢過程，所有出家人平等，無高下差別，也無好壞尊貴，都不能穿鞋子。甚至師父與弟子一同應供，有時可能老法師還排到沙彌後面，這是一種平等精神。

問：南傳佛教布薩施行的情況及對僧團的意義。

答：布薩是藉著公開的懺悔，相互提醒督促，以幫助解決修行上所遭遇的難題。每兩週舉行一次，若小錯則採一對一的懺悔，大錯則在團體面前（約二十人）懺悔。佛教布薩中最可貴的是當師父做錯事時，他也得向弟子認錯，然而教團可以接受長

老比丘犯錯而懺悔，且仍舊接受他的教導，眾人對他的尊敬並不因此而減低。由此可見佛教的精神。

問：泰國佛教修行的法門和依持的典籍為何？

答：泰國禪修中心沒有特殊的修行方法。每個人去到那裏之後，先住三天，看看吃、住、睡能不能適應，三天後自由選擇要不要留下。在修行過程，主要是學著從環境中自己學習，從法師的言行舉止中學習，主動觀察，隨時發問。沒有固定的作息時間，也沒有進度，可以在緩和的步調中優遊的學習。如進入森林時，不能帶書，作息完全自由。有人因為白天一直睡覺，以致於到了夜裡完全失眠，漫漫長夜只聽到各種蟲在不同時段輪流地鳴叫。事實上，住進森林裡非常舒服，不會感覺累，久而久之，逐漸不會想睡覺了，因為身體不需要。泰國佛教著重大藏經，尤其以律藏為佛教徒所依持的典籍。

問：請法師講述泰國僧侶的佛學教育。

答：在泰國，出家的原因之一，是年輕人為求學，想讀佛學院。泰國注重佛教教理的研究，由政府出資蓋寺廟、設佛學院，提倡研究大藏經，課程安排注重律藏。進入佛學院，吃、住、乘車、坐船都免費，沒有經濟上的顧慮，可以安心念書。這比由家庭供養，出學費來得自由，且無壓力。在寺院念書好處多多，環境上寺院非常寬敞，光線足夠，非常整潔乾淨，佛學院內牆上貼著「禁語」，人數雖達到五六百人，一同上課、一同作息，但都能和平相處，不會有吵架的事情，心在一般社會上或家裡來得安詳。這便是佛法殊勝之處，佛法能領導成千上萬羣眾，卻不會產生紛爭，也沒有吵鬧。在佛學院念書，自動自覺地學習，成長快速，成就也很大。一般都靠自己研究，若在其他學科上有問題，也有學長指導，不必再去補習。由於是因為興趣而念書，自動而非強迫式，所以讀書像在遊戲。寺院中大藏經隨手可得，人人皆能閱讀，不像中國，大藏經往往奉為神秘經典，只能拜卻不能讀。在佛學院念書有成的人一進寺廟就受人尊敬，甚至有機會可以領導寺廟。相反的，若念到一半沒興趣，隨時可以離開，完全自由，也不必賠錢。泰國人認為，學了多少算多少，它就是你自己的。

問：(泰國)南傳佛教的那些特點值得台灣佛教參考？

答：南傳佛教講究單純簡單，不會驕傲，也不與人比較，不求名、不求利，較符合佛陀時代的精神。佛陀時代的「法會」是一種法的教導，透過佛法的討論教化群倫，這種方式是值得採用的。南傳佛教國家中，以上座部水準而言，緬甸最高，他們專門研究心與識，著重於考察人行為背後的心理狀況和心態。例如，看一個人拜佛吃飯的樣子，就能考察出他當下內心的狀態。其次是泰國，注重律藏的研究，對戒律要求嚴格。第三則是斯里蘭卡，完全不重視律藏，而只重視經典，如〈阿含經〉，他們在說法的技巧上頗為高明，但可惜只重言說而少實踐。此三者之中，較

重視論藏的是緬甸，他們少研究經藏和律藏，而以阿毘達磨為研究的重心。台灣應該綜合學習這三者的優點，以菩薩道弘揚三藏的精神。

問：法師談談來台弘法殊勝的法緣。

答：我於十八歲時到泰國佛教大學攻讀哲學，二十四歲來台灣，就讀成功大學歷史語言研究所，一面求學，一面也與台灣佛教界作接觸，後來應聘於台南開元禪學院，教授巴利文、梵文及《清淨道論》等佛法課程。一九九五年研究所畢業，此間曾在新雨道場、維鬘傳道協會及妙心寺開授靜坐及《清淨道論》等佛法課程。後來也至嘉義佛教青年會、德化學園、中埔、白雲寺、高雄元亨佛研所、維鬘、全方位幼稚園、淨心圖書館、興隆寺、信青年會等地上課。我喜歡將自己學佛的心得分享大家，同時藉上課的機會交一些朋友。

問：以法師所見，台灣佛教的特色為何？

答：我初到台灣，發現台灣的佛教與南傳佛教差異極大。我稱之為快樂的嬰兒，台灣佛教所講的、所關心的層面較淺，好像小孩子洗澡，只知道洗頭、洗肚子，其他地方都不管。台灣人喜歡控制，反而不喜歡自由和自力，忽略了佛陀原本教人自證自悟，而非倚賴外力。但如果在台灣講述真正的原始佛法，不但很少人接受，而且容易遭到批評，因為兩者不相容。

台灣以一道場為主，重在集合多數人，只崇拜單一位法師，而非依法為主，亦非以教團為主。

問：台灣佛教有那些特點可供南傳佛教參考？

答：台灣佛教較傾向於物質化發展，原始佛法則太偏心理方面，而缺少物質。所以兩者可以相互採用所長，平衡發展。

在尼泊爾，以往有很多佛法專家，精通經論，對佛教有很透徹的瞭解。但如今尼泊爾的三藏法師只剩一位，原因是今天的人多半學得很多很雜，但並不精通。

現代人注重爭取時間，講求效率，從早忙到晚，但佛陀時代不然，他們重視生活的自然節奏。在尼泊爾人而言，時間是自己的，因為是人擁有時間，而非時間擁有你。故不必慌也不必忙。

北傳佛法講很多不如實的東西，而所言包裝過多，為的是滿足世人求保佑尋安慰的心態。北傳佛教講究要利益眾生，但如果眾生不需要怎麼辦？這是必須思考的問題。

## 雙眼失明的護眼尊者

**諸法意先導，意主意造作。若以染污意，或語或行業，是則苦隨彼，如輪隨獸足。**

【雙品 Yamakavagga (第1偈)】

這一句法句，是佛陀住在祇樹給孤獨園的時候，對護眼尊者所說的。

在舍衛國裡，有一個富翁，非常有錢，但是他沒有兒子，有一天這位富翁到河邊洗澡，回來時，在路邊看到一棵大樹，他心想：這棵樹一定有一位樹神，他便把樹週圍的環境打掃乾淨。他跟樹神祈求說：如果讓我有個孩子，我就來酬謝。之後他便回家了。後來他的太太真的懷孕了，十個月之後生了一個兒子，取名字為「護」，一年後太太又生了一個兒子，取名「小護」，並將大兒子改名「大護」。長大各自結婚後，雙親也過世了。

有一天，大護看到了很多人拿了很多的香、花，到舍衛國的給孤獨園，他問那些人：「你們要去那裡？」「我們要去聽佛陀說法」他就跟著大家去聽佛陀說法，他坐在最後面。當時佛陀說了六種教法，分別是：一、布施—教人們不要貪；二、持戒—為了我們生命的安全；三、如何上天堂—就是要到好的地方；四、要如何收攝六根—為了內心的平靜；五、在家的煩惱和障礙；六、出家修行的好處。大護聽了之後，內心非常的快樂，他想：如果我死後，我的兒子、財產、太太，都不能跟我一起死去，甚至連我的身體也不能跟我一起去，那我在家有什麼好處呢？我決定要出家。因此他走到佛陀面前向佛陀頂禮，並請求跟隨佛陀出家修行。佛陀問他：「你需不需要徵詢家人的意見才出家？」「我有一個弟弟在家」「那你先去問你弟弟的意見」佛陀說。大護回家後，告訴弟弟說：「家裡的一切財產都歸你，我要跟隨佛陀去出家」弟弟說：「你不要開玩笑了，父母親過世後，你就有如我的父母親，你怎麼能出家呢？等到你老了再出家吧！」大護回答道：「你也不要開玩笑了，等我老了，我的手、腳、眼睛、頭、牙齒……身體的每一部分都不靈了，怎能修持如此奧妙的法呢？」由於大護決心要出家，便不顧弟弟的苦苦哀求，逕自到佛陀處出家了。

他跟隨他的師父一起住了五年。有一天，他到佛陀面前問：「出家人的責任是什麼？」佛陀回答：「年輕時有兩條路可選：一是要研究經典，二是要實際禪修。」他說：「我已經老了，無法研究經典，我要實際禪修。」佛陀告訴他一些禪修的方法，他便跟著一群比丘到森林裡去禪修。他非常精進，甚至不倒單。因為他的不倒單，沒有睡覺，導致眼疾，兩隻眼睛都看不見了。三個月結夏安居結束，護眼尊者回到佛陀住處，住在離佛陀不遠的另一精舍裡。

有一次，護眼尊者到祇樹給孤獨園的精舍去禮拜世尊。一天晚上尊者在慢步經行中，無意間踩死了一群昆蟲，隔天早上一群比丘去看護眼尊者時，發現了那一群昆蟲的屍體，他們對護眼尊者很不諒解，就將這事件稟告佛陀，佛陀反問這些比丘，他們在什麼地方看護眼尊者殺了這些昆蟲？比丘們一時啞口無言，世尊說道：「你們沒有看見他殺生，正如他沒有看見活著的蟲身一樣，況且尊者已經證得阿羅漢果，不可能故意殺害生靈，甚至是濫殺無辜。」會中有一比丘請問世尊，尊者既已證得阿羅漢果，為何還是瞎著雙眼？世尊因此說了以下的故事：

護眼尊者過去世有一世曾經是個醫生，靠醫術謀生，有一次一個雙目失明的婦人，來請求醫生為她治療眼疾，這位婦人答應，如果尊者能夠為她治療雙眼，她將帶著她的孩子們，一起來尊者家為僕，以報答他的恩情。但當她的雙眼漸漸復明之時，婦人唯恐復明後必需履行諾言，當醫生的奴僕，因此她就向醫生撒謊說，情況變得更糟了，事實上，婦人的雙眼早已復原，醫生心下明白，知道婦人說謊，不想履行諾言，頓時起了報復之心，他將計就計，不動聲色地為她換了另一種眼藥，從此婦人的雙眼永不復明。由於這一惡行，尊者在他往後的好幾世生命輪迴當中雙眼失明。接著佛陀說此偈

「諸法意先導，意主意造作。若以染污意，或語或行業，是則苦隨彼，如輪隨獸足。」

佛陀說此偈已，會中有三千比丘證得阿羅漢果。

## 摩特昆得利婆羅門

「諸法意先導，意主意造作。若以清淨意，或語或行業，是則樂隨彼，如影不離形。」

【雙品 Yamakavagga（第2偈）】

從前佛陀住在舍衛國給孤獨園時，有一個年輕的婆羅門名叫摩特昆得利，他是一個非常可愛的少年。他的爸爸名叫俄丁納布柏各，是一個非常吝嗇的人，雖然十分富有，財產超過十億，卻從來不肯佈施。由於吝嗇小器，這個爸爸在為兒子打造金耳環時，還親自動手以節省工錢。摩特昆得利十六歲時生病，俄丁納布柏各捨不得花錢請醫生來診治，等到兒子的病況日趨嚴重，快要死了，他才去請醫生來診治。醫生知道他很吝嗇，就告訴他，用樹葉、樹皮熬汁當藥給兒子吃。於是兒子的病情就更加惡化了。

鄰居知道少年病重，都來探望。吝嗇的父親怕鄰居看見他的財富，就把兒子移到走廊上。那一天早上，佛陀在定中以慈悲觀，觀照到摩特昆得利病危躺在走廊，想要度他，就帶領比丘們往摩特昆得利他們家的方向去托鉢。這年輕的病人看見佛陀來，雖然不能起身向佛陀禮拜，但是他的內心清淨非常快樂。佛陀看看少年的臉色，知道他很快樂，對他來說，這樣就夠了。等到佛陀離開他的視線，他就死了。死了以後往生忉利天。

摩特昆得利從忉利天望見他的爸爸每天為了兒子的死亡傷心痛哭，便化身為一個小孩，每逢婆羅門哭，他也在後面大聲哭。婆羅門俄丁納布柏各聽到有小孩哭，就停下來問他說：「為什麼哭？」小孩子也反問他說：「你為什麼哭？」

婆羅門回答說：「我失去了一個像你這麼可愛的孩子，所以我傷心地哭。」

小孩說：「你這樣哭沒有什麼意思。我也缺少了東西，所以才要哭。」

婆羅門關切地問：「你缺少什麼東西？我願意給你，不要哭，快告訴我！」

小孩子說：「我做了一輛車子，但是缺少兩個輪子，我想要月亮和太陽當做輪子，不要別的，我沒有得到的話，我就要每天來跟著你一起哭。」

婆羅門罵他：「你真愚痴！這麼遠的東西怎麼可能拿得到？」

小孩子說：「誰是愚痴？看得到的東西都有可能拿不到，更何況看不到的東西又怎麼能得到呢？我為了看得到的東西哭，你為了看不到的東西哭，是誰愚痴？請告訴我！」

婆羅門聽了以後，覺得自己很愚笨，便問道：「你說的這些話是從那裡學的？」

小孩子說：「我原是你的兒子，死了以後昇到忉利天，不相信的話，你可以去問佛陀。」

於是婆羅門跑去問佛陀：「摩特昆得利沒有什麼功德，為什麼可以去到忉利天？」

佛陀回答說：「最重要的是必須心意清淨無污染，內心有喜悅就可以到忉利天。因為一切法都是以心為主導啊！」接著，佛陀便說了一首偈：

「諸法意先導，意主意造作。若以清淨意，或語或行業，是則樂隨波，如影不離形。」

佛陀告訴婆羅門說：「你的兒子死之前，我去探望他，看到我去，他非常高興，心中有喜悅，所以他可以去到忉利天。」聽了佛陀這一番話，婆羅門非常感動，以前吝嗇的習氣全都改了，變成歡喜、肯佈施的人，並盡力護持佛法。從此以後，他的日子過得非常快樂。」

## 佛陀表弟笛沙

「『彼罵我打我，敗我劫奪我』，若人懷此念，怨恨不能息；  
『彼罵我打我，敗我劫奪我』，若人捨此念，怨恨自平息。」  
【雙品 Yamakavagga (第 3 及 4 偈)】

這兩偈法句是佛陀在舍衛城的時候，為笛沙尊者所說的。

笛沙尊者是佛陀的表弟（佛陀的姑母之子），笛沙很老的時候才跟隨佛陀出家，仰仗著佛陀的關係，接受了很多供養，衣食豐厚，因此不久笛沙就變得又肥又胖，穿起袈裟來就顯得臃腫不堪，偏偏他又喜歡在接待訪客的大廳坐，每一次前來拜謁佛陀的比丘們看到笛沙年老的模樣，都以為他是一位出家很久，德行很高的比丘，當下就在客廳裏先頂禮笛沙尊者，或者幫他老人家按摩手腳，舒緩筋骨，笛沙尊者從不問前來的比丘戒臘（註一）多少，就接受比丘們向他頂禮膜拜，而且還時常擺出一副大法師的派頭。

有一次一位年輕的比丘前來拜見佛陀，笛沙一如往常在客廳裏傲然地坐著，似乎又再等著年輕比丘來向他頂禮膜拜，誰知年輕比丘劈頭第一句話便問：「你出家多久了？」，笛沙很不高興地回答：「我沒有戒臘，我老了才出家的。」（事實上未滿一年），年輕比丘一聽，毫不客氣地說：「你這算什麼出家人？老了出家還不知遵守戒律，不知待客之道，也絲毫不覺得慚愧。」說罷一巴掌打得圓滾滾的笛沙眼冒金星，暈頭轉向，笛沙被打面上無光，惱羞成怒的問道：「你來做什麼？」「我來拜見佛陀。」「你以為我是誰？我要砍掉你的根。」（註二），笛沙尊者說罷即跑到佛陀面前哭訴，年輕比丘也隨後跟來，向佛陀頂禮後，一邊坐下。

佛陀問道：「你為何哭？」「這個比丘打我、罵我。」「你當時在哪裡？」「在客廳。」「這個人來時，你有沒有看到他？」「有。」「你有沒有起來迎接？」「沒有。」「有沒有幫忙拿鉢和袈裟？」「沒有。」「他進來時，你有沒有問他要不要喝水？」「沒有。」佛陀溫和的說道：「這些都是新出家比丘必需要遵守的規矩，否則就不要到大廳坐，你沒有依照這些規矩去做是你的不對，他打你並沒有錯，你現在應該向他頂禮道歉。」

笛沙老比丘說什麼也不肯道歉：「他打我、罵我，我不要道歉。」佛陀好言相勸：「你不要這樣，這是你的錯，你應該道歉。」「我不要！」佛陀最後說：「你這個不聽話的比丘，過去生如此，這輩子還是改不了舊習氣。」於是佛陀說了以下有關笛沙尊者過去生的故事：



從前有一個年老的苦行者到一作陶的人家借宿，陶家很高興的恭請他住下，再晚一些，又有一年輕的苦行者也來要求借宿，陶家徵得老苦行者的同意，兩人共住一間房間，但是這位老苦行者卻對這位年輕苦行者心存傲慢，瞧不起這位年輕人，認為年紀輕輕，哪會有什麼修行。

夜裏睡覺時，老苦行者就睡在靠門的地方，年輕苦行者半夜醒來要出門小解，在黑暗中不小心踩到老苦行者的頭髮，老苦行者痛得醒過來，年輕苦行者很不好意思地連連道歉，老苦行者也無可奈何，為了避免年輕人再重蹈覆轍，這一次老苦行者就掉轉方位，將頭部移到腳的位置，誰知年輕人回來時也走不同的方位，唯恐再踩到老苦行者的頭部，就這樣陰錯陽差地，又不幸踩到老苦行者，這一回更嚴重踩到脖子，老苦行者痛得大叫，怒罵道：「你這個年輕人，是存心踩死老夫？」年輕苦行者心裡非常惶恐，一再道歉，說他不是故意的，老苦行者那裡肯相信，一口咬定年輕人存心歹毒要害死他，並且詛咒道：「要是誰錯了，在明天太陽出來時，誰的腦袋就爆開。」

年輕苦行者躺在床上仔細思惟方才所發生的經過，確定自己沒有錯，明天早晨太陽出來時，腦袋爆開死掉的一定是老苦行者，他想到這裏於心不忍，他不想讓老苦行者因為這件事情喪命。於是年輕苦行者運用神通，在太陽出來之前，將烏雲遮住太陽，因此這一天陽光始終沒有露面，全國不見天日，一片愁雲慘霧，不知情的老百姓以為是國王昏庸失德，才使得天候如此，一時民怨沸騰，國王卻瞭解這種情形可能是城裏住著修行者的關係，一聲令下，立刻查出陶家兩位修行者的事，年輕苦行者向國王稟明事情的經過，為了挽救老苦行者的性命，害得全國百姓不見天日，也著實過意不去，因此就想了一個辦法，在陶家取了一團陶土罩在老苦行者的頭上，當太陽快出來時，將老苦行者淹沒在水裏，只剩頭上那一撮陶土。

這事老苦行者那裏肯依，認為自己沒有錯，國王只好動員衛兵將老苦行者抓住，強行將陶土罩在老苦行者的頭上，此時年輕苦行者運用神通將烏雲散去，就在太陽快要出來的那一剎那，衛兵們迅速將事先浸在水中的老苦行者的頭往水裏一按，只露出頭上那一團陶土，說這時遲那時快，那團陶土果然爆開了，老苦行者因此逃過一劫。而那位老苦行者正是笛沙尊者。笛沙尊者聽了佛陀說自己過去生中的故事後，感覺慚愧，於是心平氣和地向年輕比丘道歉。佛陀因此而說偈言：

「『彼罵我打我，敗我劫奪我』，若人懷此念，怨恨不能息。

『彼罵我打我，敗我劫奪我』，若人捨此念，怨恨自平息。」

佛陀說此偈已，會中大眾同霑法益。

註一：依照南傳的戒律，兩位彼此不認識的比丘第一次見面都會互相請問出家多久，亦即戒臘，確定自己戒臘少於對方後，依律就該向對方頂禮。

註二：意即踢除對方出家的根源，使他還俗，笛沙仗勢自己是佛陀的親戚，以為自己有這份能耐。

## 食嬰妖怪虎姑婆

「於此世界中，從非怨止怨，唯以忍止怨，此古聖常法。」

【雙品 Yamakavagga（第 5 偈）】

這偈法句是佛陀住在舍衛城給孤獨園時，為一位不孕症的女人而說的。

有一個人在父親死後，靠辛勤耕種扶養他的母親，家裡大小事情全都靠他。他的母親不忍心他獨自一人工作太辛苦，希望兒子早點結婚，好增加一個幫手。兒子對母親說：「我會一輩子奉養您，這件事不急，等您百年以後再說吧。」母親說：「你為了家務和農事太辛勞，我不安心，所以希望你一定要結婚。」

母親每天為這件事嘮嘮叨叨，兒子只好答應找個對象結婚。他結婚以後，仍然跟母親住在一起。小倆口結婚過了很久，還是沒有懷孕，抱孫心切的母親很不高興，罵兒子選的媳婦不好。為了要傳宗接代，母子兩人每天吵架。母親提議要兒子娶小老婆，不孕的女人怕被婆婆找來的小老婆欺負，所以決定自己為丈夫找生育的對象。妻子要為丈夫找對象，丈夫答應了。一般的人都不願意當小老婆，但是為了繼承財產，還是有人接受。終於找到一個小女孩帶回來當小老婆，她的任務是生孩子傳宗接代。

大老婆心裡想，如果小老婆生了兒子，會獨佔財產，於是產生了忌妒心，就跟小老婆說：「妳懷孕時一定要先告訴我。」天真的小老婆答應了她。不久之後，小老婆懷孕了，如約先告訴大老婆。大老婆煮飯給她吃，暗中在食物中下了墮胎藥使她流產。第二次懷孕，大老婆也是暗地裡下藥，害她再度流產。鄰居們覺得可疑提醒小老婆，她想很可能大老婆為了地位及財產的繼承，產生忌妒心，真的在食物中放了藥，她不再相信大老婆了。小老婆第三次懷孕，她決定不再告訴大老婆，肚子自然一天天地大起來，等到大老婆發現時，胎兒已經相當大。大老婆責怪她沒有履約早先告知。小老婆反唇相譏：「是妳自己找我來的，可是妳卻害我兩次流產，如今我知道妳不懷善意，我為什麼還要告訴妳？」

胎兒在孕婦腹中日益長大，大老婆心有不甘，依舊伺機下毒，迫使小老婆難產，產婦痛苦不堪，瀕臨死亡之時，滿懷怨恨地痛罵大老婆：「是妳自己帶我來這個家庭的，卻害我如此淒慘，不但三次加害我的小孩，現在我也快要死了，在死之前我發誓，將來我要當一個虎姑婆吃妳的小孩。」小老婆滿懷瞋怨地斷氣了，她死後轉生為一隻貓，投生在原來的家中。當丈夫知道大老婆殘忍地害死三個小孩以及小老婆時，就狠狠地揍她，在頭部、脖子、腰身亂打亂踢，終於把老婆打死了。大老婆就在這裡轉生為一隻母雞。母雞長大了，當牠開始生蛋，貓就來吃掉。第二次母雞生蛋，貓又來吃。第三次不僅吃雞蛋，也想吃母雞。貓攫住母雞，母雞經過一番痛苦掙扎之後，心想：我死了以後，也希望將來有機會吃牠的小孩。

滿心怨恨的母雞死了以後，轉生為豹。貓後來死亡出生為鹿。鹿長大以後，有三次生出的小鹿被豹吃掉了。最後一次還抓住母鹿。鹿臨死之前心想：將來我也要吃牠的小孩。於是鹿變成了虎姑婆。後來豹轉生為舍衛城的一個女孩子，當她結婚成家以後，虎姑婆化身為她的親密朋友。她懷孕生產時，虎姑婆來了，假裝關懷地說：「妳生了男孩還是女孩？讓我看！看看！」虎姑婆進入房裡，一看到小嬰兒，抓起來就吃掉。第二次也這樣。第三次要生產的時候，這個女人告訴丈夫說：「這裡有一個可怕的虎姑婆，已經吃掉了我的兩個孩子，我不想在這裡生產，我要回娘家去。」

那時虎姑婆正在忙，沒有立刻趕來。忙完事情再來時，找不到他們，就向鄰居打聽說：「我的朋友去哪裡？」鄰居們告訴她：「這裡有一個虎姑婆，專門吃小孩子，她不願在這兒生產，已經回娘家去了。」虎姑婆決定等她回來的時候，再來吃她的孩子。

這個女人生產過後準備回家，途經給孤獨園的寺院。那邊正好有水池，女人將嬰兒交給丈夫照顧，自己去洗澡，女人洗澡之後，丈夫把嬰孩交給太太，換丈夫去洗澡。當這個女人懷抱嬰兒坐下來餵母乳時，忽然看見虎姑婆遠遠地走過來，她嚇得大聲叫喚丈夫：「虎姑婆來了，我們快走吧！」於是他們倉皇逃進了寺院。

當時佛陀正在說法，女人惶恐地將嬰兒放置佛陀足前，哀求說：「我已經將這嬰孩交給您了，請救救這個小孩！」寺院裡的護法神將虎姑婆擋在外面，佛陀命阿難去叫她進來。一看見虎姑婆進來，這個女人便著急地大聲嚷道：「她來了，她來了！請救救我的孩子！」佛陀安慰她說：「妳不要緊張也不要害怕。」

虎姑婆進來以後，佛陀向她們闡明：「在這世界上，絕不能以怨恨止息怨恨，唯獨無怨恨才可以止息怨恨，這是永恆不變的真理。倘若今天沒有來到這裡，妳們的瞋恨心會像烏鴉與貓頭鷹或蛇與老鷹那般，彼此的仇恨永遠無法化解。唯有明白善心、包容心和友誼，才能化解冤冤相報的瞋恨心。」佛陀即說偈言：

「於此世界中，從非怨止怨，唯以忍止怨，此古聖常法。」

她們聽了佛陀的教示，就彼此放下仇怨，成為真正的好朋友。聽聞者莫不同霑法益。

## 塔蜜卡優婆塞

**「現世此處樂，死後他處樂，作諸善業者，兩處俱受樂，見自善業已，他處他極樂。」**

**【雙品 Yamakavagga (第 16 偈)】**

這一偈頌是佛陀在舍衛國祇樹給孤獨園時，為塔蜜卡優婆塞而說的：

舍衛城有一位大優婆塞名叫塔蜜卡，因為德高望重而有五百位優婆塞跟隨著他學習，這五百位優婆塞又個個精進修持，因此又分別各有五百隨眾。塔蜜卡有七個兒子，七個女兒，每個兒女們也都具足善根，個個樂善好施，舉凡賑濟窮人，奉獻佛教團體，供養僧團，於滿月、黑月、八關齋戒、結夏安居……等等時節，供養佛陀、比丘、比丘尼，毫不吝嗇，一家人上上下下，老老少少都是又慈悲又善良，又樂於佈施。

有一天，塔蜜卡得了重病，輾轉病榻，自知不久人世，很想聽佛法，就叫兒女們到佛陀那裡，祈請佛陀派遣八位或十六位比丘到床前來為他誦經說法。他的兒女們立刻到佛陀那裡，將父親的意思稟告佛陀，佛陀慈悲哀愍，就派了十六位比丘到塔蜜卡家裡為他誦經說法，這十六位比丘來到大優婆塞塔蜜卡的家裡，圍著他的床邊坐下。

塔蜜卡此時奄奄一息，精神恍惚，告訴比丘們說：「很感激你們到來，我看不清楚各位，但我想請一位師父唸一部經典給我聽。不必多，只要一部就可以了。」比丘們問他想聽什麼經？他說：「每一位佛菩薩所修、必修的大念處經。」比丘們立刻開始為他誦大念處經：「這是一條眾生離苦得樂，究竟解脫的一條道路……」剛剛誦到這裡，就有六欲天（註）的天人下來爭相邀請塔蜜卡往生他們各自的天國「你來我們的四大王眾天吧！」「你到我們的忉利天吧！」「你來我們的兜率天吧！」……塔蜜卡正全神貫注在聽大念處經，被這些天人吵得耳根一時不得清淨，因此開口說道：「你們等一 下！」這時，在場的比丘一聽，不明究裡，都停了下來，不敢再唸，塔蜜卡的兒女們在一旁傷心的哭起來：「以前我們的父親很喜歡聽經，是他自己要求師父們來家裡誦經的，現在又不想聽，可能是怕死的緣故，他現在真的意識模糊不清了。」

這些比丘們想到既然塔蜜卡不能再聽經，也沒有留下來的必要，就離開了。過了一段時間塔蜜卡才醒過來，不聞誦經的聲音，只聽見兒女們在一旁哭泣，不解的說道：「你們哭什麼呢？我要聽經，你們這樣會吵到我聽經的。」「噢！爸爸，是您叫師父們停下來的，他們已經回去了。我們以為您怕死，不能克制，所以為您傷心難過。」「啊！你們誤會了，我沒有要師父們停下來的意思，我是在跟六欲天的天人講話，剛剛他們來吵我，要我去他們的天國住，所以我叫他們等一下，不要妨礙我聽經，而不是要師父們等一下的，快去把他們請回來吧！」

塔蜜卡的兒女們告訴他們的父親說比丘們已經走遠，來不及追了，而且他們對父親說的話將信將疑，是否父親神智不清，胡言亂語？如果六欲天的天人真的來到他們家，為什麼只有父親一個人看到？塔蜜卡告訴他的兒女們道：「我沒有胡言亂語，你們看不到的，如果不相信的話，你們可以拿一個花環丟到天空試試看。」兒女們依照父親的指示將花環丟到半空中，花環剛好掛在天人的車輦上，只見花環穩穩的停在半空中，這真像變魔術那樣，不可思議——因為他們看不見天人的車輦。

兒女們對父親的話不再懷疑，進而問他們的父親說：「那一個天比較快樂？」塔蜜卡回答道：「樂變化天最快樂，每一位菩薩成佛之前都是住在這個天的，佛陀也是。我要去樂變化天。你們不要難過，如果你們想來找我，就好好的在你們有生之年，在這娑婆世界繼續行善佈施，直到功德圓滿。」，塔蜜卡說完這些話，就離開人世，往生樂變化天享受福報去了。

比丘們離開大優婆塞塔蜜卡家裡，逕回佛所，佛陀問道：「優婆塞塔蜜卡有沒有聽經？」「剛開始唸優婆塞就喊等一下，他的兒女們都傷心得大哭，我們認為不適合久留，就回來了。」佛陀含笑說道：「比丘們，他不是叫你們等一下，他這句話是對天人說的，六欲天的天人爭著要塔蜜卡往生他們的天國，塔蜜卡要聽誦經，不想被打擾，所以對天人說：「等一下」「世尊！真是這樣的嗎？」「是的。」「現在大優婆塞往生何處？」世尊道：「他已經往生樂變化天了。」

比丘們聽了都讚歎道：「大優婆塞塔蜜卡在世時，每一天都與他的親戚朋友快樂的相處，樂善好施，每一天都活得喜悅又快樂，死後又往生樂變化天，實在稀有難得！」佛陀說道：「比丘們！不僅在家居士如此，出家人也要每天過著輕鬆快樂的日子，將來才會到處都快樂！」說罷又說偈言：

「現世此處樂，死後他處樂，作諸善業者，兩處俱受樂，見自善業已，他處他極樂。」說偈已，大眾同霑法益。

---

註：六欲天，天界眾生的居住處所，一、四王天；二、忉利天；三、夜摩天；四、

兜率天；五、樂變化天；六、他化自在天。

## 老友阿羅漢比丘

「雖多誦經集，放逸而不行，如牧數他牛，自無沙門分。」

「雖誦經典少，能依教實行，具足正知識，除滅貪瞋痴，  
善淨解脫心，棄捨於世欲，此界或他界，彼得沙門分。」

【雙品 Yamakavagga (第 19 及 20 偈)】

在舍衛城，有兩個感情甚篤的好朋友，分別都是積善之家的好兒子，有一天兩人相約到精舍聽佛陀說法，心中法喜充滿，乃毅然決定出家，兩人出家後非常精進，在修行上互相增上，二人一起去跟隨戒師學戒，之後再跟隨其他老師學習佛法，這樣過了五年，二人一同來拜謁佛陀，頂禮佛陀之後，向佛陀請示法要，佛告之曰：一則研究經典，二則實際禪修。其中一人較為年長，老來出家，研讀不力，遂想從實際禪修下手，便向佛陀請教禪修的方法，佛陀就由最基礎的禪修方法，到證阿羅漢果的禪修方法，一一教導，這位年長的比丘隻身到森林裏禪修，行頭陀行（註一），精勤不懈，不久即證阿羅漢果。另一位較年輕的比丘則立志研究經典，博覽群經，不久之後即精通三藏，於是四方遊化，到處講經說法，收了五百比丘徒眾，又成為了十八個佛教團體的指導老師，教化無數。

話分兩頭，先說這位較年長的「阿羅漢比丘」，因為已經開悟證果，許多佛弟子去向他請法，這位阿羅漢比丘均直接教禪修的方法，因此每個弟子都開悟解脫，不久也學徒無數，聲名遠播。「阿羅漢比丘」的弟子們很想入舍衛城去拜謁佛陀，這位阿羅漢比丘便令弟子們代為向佛陀及佛陀身邊的阿羅漢比丘頂禮問訊，並令弟子們順道到他的好友「博學比丘」的處所向他頂禮問好，弟子們拜謁佛陀之後，立即遵囑到博學比丘那裏，表明來意，代他們的老師向博學比丘頂禮問訊，這位博學比丘卻一臉傲慢的問道：「誰？」弟子們回答：「您的老友xx比丘。」

之後這位阿羅漢比丘的弟子們常常輪流去拜謁佛陀，阿羅漢比丘從不忘了令弟子們順道去頂禮他的老友博學比丘，誰知這位博學比丘傲慢之餘又漸漸露出厭煩的神色，有一次又忍不住故意問前來頂禮的「阿羅漢比丘」的弟子：「他是誰？」「您的老友xx比丘！」「你們跟他學到什麼？有沒有讀長阿含？」「沒有。」「中阿含？」「沒有。」「或者其他阿含？」「沒有。」「有沒有讀大藏經任何一部經典？」「沒有。」

「有沒有讀法句經一句一偈？」「沒有。」博學比丘不客氣地說道：「怎麼出家那麼久，連一部小小的經典都沒看，他是怎麼教導你們的？你們的老師一大把年紀才出家，穿著糞掃衣在森林裏不知是怎麼過的，收了那麼多徒弟，竟然沒有一人讀過任何一部經典。」其實這位博學比丘對他的老友，一個年老出家、不識之無的老比丘，竟然也有那麼多徒眾跟隨，心裡是懷著嫉妒與輕視的，於是心下暗自盤算：「找個機會與他辯論一番，讓他出糗！」

有一次，這位證果的阿羅漢比丘入舍衛城拜謁佛陀，他先到老友博學比丘的處所將鉢和袈裟寄放老友處，拜謁佛陀之後，立即回到老友處所準備敘舊一番，博學比丘早已準備好了兩個位子，並召集他的弟子們前來，聆聽他倆的辯論，此時佛陀以佛眼觀此因緣，知道博學比丘雖然博覽群經，然而對禪那和道果卻一無所知，夜郎自大，甚可憐愍，於是整裝朝著博學比丘的住處走來。佛陀的突然到來，令大眾頗感驚訝，頂禮佛陀之後，大家恭請佛陀上座，佛陀問博學比丘：「初禪是什麼境界？」博學比丘一時語塞，無言以對，再問二禪、三禪、四禪、五禪境界（註二）如何？博學比丘均啞口無言，不知如何作答。佛陀轉身將同樣的問題詢問這位森林裏的阿羅漢比丘，均對答如流，佛陀讚歎地說：「善哉比丘！」，接著佛陀問博學比丘有關八種定（註三）的境界如何？博學比丘瞠目結舌，一句話也答不出來，反之他的老友則回答得非常清楚，佛陀又連連讚歎：「善哉！善哉！」，佛陀再問四果（註四）之位階如何？這些都是禪修實證的境界，阿羅漢比丘從容的詳細稟告佛陀，博學比丘在一旁楞楞地聽著，心中慚愧不已，而佛陀又不住地讚歎老友，博學比丘的弟子們不明就裡，眼看佛陀不停地讚歎那個看起來毫不起眼的比丘，而他們的老師那麼博學，又辯才無礙，卻沒有得到佛陀絲毫讚許，心中甚感不服，私下交頭接耳，議論紛紛，佛陀問明了原委後說道：「你們的老師像牧牛人，只為牧牛而獲得工資，只得到學生對他的服務和享有盛名，沒有得到修行聖果；而阿羅漢比丘，只會背誦一些經文，但清清楚楚地明白其中的精義，並且精進修行，克服了貪、瞋、癡，他的內心完全沒有精神的煩惱，對今生與來世沒有任何的執著，所以他真正獲得修行的聖果。」佛陀因而又說偈言：

「雖多誦經集，放逸而不行，如牧數他牛，自無沙門分。」

「雖誦經典少，能依教實行，具足正知識，除滅貪瞋癡，

善淨解脫心，棄捨於世欲，此界或他界，彼得沙門分。」

大眾聞佛說偈已，眾中有多人開悟證果。

---

註一：頭陀行，頭陀的字義是抖落，頭陀行也就是抖落煩惱的方法，有助於簡單地

生活，少欲知足，但不是佛陀制定的戒。

註二：五禪，依《清淨道論》，色界善心與禪支相應的各別而有五種，即

（一）尋、伺、喜、樂、定相應的為第一禪。

（二）伺、喜、樂、定相應的為第二禪。

（三）喜、樂、定相應的為第三禪。

（四）樂、定相應為第四禪。

（五）捨、定相應為第五禪；

註三：八種定，色界之四禪定與無色界之四空定也。四空定即空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定。

註四：四果，指須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果，稱四沙門果，略稱四果，指聲聞乘在修行過程中的四種階位。

## 周利槃陀伽證聖果

「奮勉不放逸，克己自調伏，智者自作洲，不為洪水沒。」

【不放逸品 Appamādevagga（第 25 偈）】

在王舍城有一大富人家的女兒，因為父母的嚴厲管束，禁止女兒與外界來往，反而促成了女兒與家僕的一段戀情，進而畏罪私奔，兩人到了一個不為人知的地方共同生活了一段日子，之後妻子懷孕了，臨盆之前，她想到夫妻兩人要撫養一個小孩很辛苦，於是建議丈夫一起回到她父母身邊，做丈夫的唯恐主人怪罪，遲遲不敢答應妻子的請求，妻子也知道丈夫的顧慮，但自己究竟是他們親生的女兒，無論如何，父母還是不會為難她的，主意既定，於是她將家中整理一番，並請鄰居代為轉告她丈夫，就獨自回家去了。誰知在路上孩子就出生了，所幸丈夫即時趕來，兩人認為已無回家的必要，就相偕踏上歸程，並將那在路上出生嬰兒取名叫做『路』（Panthaka）。不久，她又再度懷孕，一切經過如同上次一樣，第二個男孩同樣地在回父母家的路上出生，於是老大取名『大路』（摩訶槃陀伽 Mahāpanthaka），老二取名『小路』（周利槃陀伽 Cūlapanthaka），夫妻倆帶著兩個孩子又回到原先居住的地方。

小孩漸漸長大，看到別的小孩有很多叔叔、伯伯，就問他們的母親：「我們沒有親戚嗎？」「是的，孩子，在這裡我們沒有親戚，但是在王舍城，你有一個非常



富有的外祖父，以及很多的親戚。」「那為什麼我們不到那裡呢？」兒子問道。夫妻倆經過一番商議，終於帶著兩個兒子回到王舍城，她請人送信給自己的父母，告訴他們已帶著兩個兒子回到了故鄉，她的雙親聽到這個消息後如此說道：「在生命的輪迴中，誰不曾互為父母、子女、兄弟姐妹呢？只是，在這一世中他們那麼深地傷了我們的心，要再讓他們生活在我們眼前，已是不可能的事，叫他們帶著這些錢到他們喜歡的地方去過活，不過，還是讓他們把孩子送到這兒來吧！」於是夫妻倆不得不依著雙親的意思將兩個孩子託付信差，帶著雙親給的錢，傷心的離開王舍城。

兩個孩子在外公、外婆家漸漸長大，小路還小，大路卻已能和外公一塊去聞佛說法，因為常親近佛，聆聽法音，心中乃升起出家的念頭，外公得悉非常高興，就帶大路去跟隨佛陀出家，大路出家後，十分精進，而且深解佛陀教法之義諦，不久即證得阿羅漢果，並度他的弟弟小路出家，然而小路生性闇鈍，大路教他一個偈頌：「注視著佛陀的光耀，讚嘆佛陀的光明，如清晨紅蓮之綻放，亦如麗日中天。」小路花了四個月仍學不會此偈，原來在迦葉佛時代，小路曾經是個聰敏慧黠的出家人，因為開玩笑的模仿一位遲鈍比丘的模樣，導致那位比丘因被嘲弄而不願再學習，也不願再複誦他所學，由於此一業因，小路此世生為呆鈍之人，每每學了一字就忘了前面所學的一字，如此四個月過了，即使他很努力的學，還是記不得那個簡單的偈誦，大路只好對他說：「花四個月的時間都不能記好一個偈誦，如何能做好一個出家人呢？你還是離開吧！」然而小路喜愛佛法，並不想還俗過在家的生活。

有一天耆婆長者前來邀請佛陀和他的弟子們明日去接受供養，大路負責安排比丘前去接受供養事宜，小路沒有被安排前去接受供養，小路知道後非常傷心，他想：「大路安排那麼多比丘前去接受供養，獨獨將我排除在外，顯然我兄長對我已失望透頂，我留在僧團還有什麼意義？倒不如還俗回家，多行布施等善行，過在家生活。」隔天清晨就離開僧團準備回家，佛陀在這天清晨以神通觀察娑婆世界，得悉此事，就比小路更早到他所經過的路上，並在門前漫步，小路看見佛陀就前去頂禮，佛陀問明原因，就叫小路到佛陀身邊學習，佛陀以佈滿千輻輪的細軟手掌撫摸小路的頭，並將他帶到小香屋，讓他在跟前坐下，而後佛陀用神通變化一塊淨布給小路，對他說：「小路，你好好留在這裡，面對著東方，用心的搓揉這塊布，並隨時記住一句話：『除去塵垢！除去塵垢！』。」

應供的時間到，佛陀率領比丘眾到耆婆長者家中，坐在已鋪設好的座位。而小路也面對著太陽坐著，邊搓邊念：『除去塵垢！除去塵垢！』，但那塊布被他一搓，竟愈搓愈髒，於是他心想：「這塊布原是非常乾淨的，因為我的緣故，改變了它原來的樣子，變得這麼髒。因緣和合的事物的確是無常的！」他心中於是產生諸行無常的深切體悟，這世間一切都在變，變才是真理，在變的世間去追求不變這是煩惱

的根源。佛陀知道小路心中的感受，就以神通力再進一步對他說：「小路！你不僅要思考這塊布容易被塵垢污染，也應當思考除去心中之諸欲塵！」並說偈言：「塵垢不得稱不淨，不淨是貪慾，住於佛陀正法之比丘，不為不淨貪慾所縛。塵垢不得稱不淨，不淨是瞋恚，住於佛陀正法之比丘，不為不淨瞋恚所縛。塵垢不得稱不淨，不淨是愚痴，住於佛陀正法之比丘，不為不淨愚痴所縛。」

佛陀說偈已，小路立即體悟證阿羅漢果，同時具足四無礙解，依四無礙解通達三藏，事實上，小路過去生中曾是個國王，當他繞城巡行時，汗水從他的額頭淌下，他用乾淨的布一拭，布變髒了，他心中有所感：「因為這身體，如此乾淨的布改變了它的形態而髒了，因緣和合的事物的確是無常的。」因為對無常的思惟，成就他開發智慧的重要助緣。

這時在耆婆長者家中，長者為佛陀送上供水，佛陀用手蓋住他的鉢，問道：「還有比丘在精舍中嗎？」大路尊者答道：「世尊，沒有比丘在那兒了。」佛陀對耆婆長者說：「還有，還有。」於是耆婆長者差遣一人前往精舍一探究竟。

那時在精舍中的小路尊者想：「我兄長說精舍中已無比丘，我要讓他們看看尚有比丘在此。」於是整個芒果園到處是比丘眾，有人在縫製僧服、有人在染衣、有人在閱讀，所變化出來的一千個比丘各自做著不同的工作。打探消息的人一看這一情景，回來報告耆婆長者說：「主人，整個芒果園到處是比丘，小路尊者也在那兒。」小路尊者變化出一千個像他一樣的比丘後，就坐在美麗的芒果園，等著接受邀請。佛陀對那回消息的人說：「你到精舍裡去說佛陀傳喚小路尊者」他去之後，依此傳喚，誰知一千張嘴竟都回答：「我是小路，我是小路。」那人再度回來說：「世尊，他們每個人都叫小路尊者。」世尊告訴他說：「你再去，看誰第一個說『我是小路』的，你就抓住他的手，其他的就會消失不見了。」他照著做，一時一千個比丘都不見了，小路尊者就和他一道前往耆婆長者的家。

佛陀於食事完畢後，佛陀向耆婆長者說：「耆婆，握住小路尊者的鉢，他將為你祝願與開示。」耆婆照佛陀的話做握住小路尊者的鉢，小路尊者即如年輕的獅子般，高誦三藏做飯後祝願與開示，而後佛陀立即離坐，率同僧眾回到精舍。傍晚時分，比丘們聚坐一處，大家都認為無上正等正覺佛世尊，只在一頓飯之間就令小路尊者證得阿羅漢果，同時具足四無礙解，了解三藏法義，佛陀的威德不可思議。佛陀在小香屋以清淨無礙眼觀知此事，就出小香屋來到法堂中央，即開示大眾：「比丘們，小路尊者不只此世是呆鈍的，過去生亦是如此，而且他亦不只是此世依止我，過去世亦依止我，過去生我使他獲得世間的大財富，現在則令他擁有出世間的阿羅漢道果。」

比丘們於是要求佛陀詳述過去的故事：昔時，波羅奈城有一個人到竺剎尸羅大學求學，由於為老師服務，在五百個求學者中，他成為師長的侍者，從為老師按摩腳到所有的事他都做，但因為他呆鈍，並沒學到任何東西，老師心想：這學生對我幫忙很多，我有心教導他成為有學養的人，卻因為他的資質不夠而無法成為有學養的人，為了回報他對我所做的一切，我要為他創編一個簡短的偈誦。老師帶他到林間，將所創編的偈誦——「努力，努力，為何如此努力？對此我很清楚，我很清楚」，重覆地教了他好幾百次。之後對他說：「人一旦擁有一項技藝是永不會忘失的，去吧！好好記住這偈誦，每天要不斷不斷地背誦，不要忘記了。」說完就送他回家了。當他回到波羅奈城的家中，母親以極高的敬意與榮耀，心想：「我的兒子已學成回來了。」

當時波羅奈的國王想要了解民情，並想了解百姓對他治理國事的看法，有一天就微服出巡。

那時，有兩個小偷正在挖一條通向兩戶人家的地道，國王就躲在屋子的陰影中看著他們，當他們挖好地道潛入屋中正在尋找財物時，那個從竺剎尸羅回來的學生正好醒來，口中背誦著他老師所教的偈誦：「努力，努力，為何如此努力？對此我很清楚，我很清楚。」小偷聽到後以為行竊被發現，嚇得落慌而逃。國王看到這一幕，回到宮中後，第二天就傳喚一個人來對他說：「你到某某地方去有間被挖了地道的房子，那兒有個從竺剎尸羅學成回來的年輕人，把他帶來。」使者依旨前往將年輕人帶回王宮。國王就對他說：「將你所學的教教我吧！」年輕人就把老師教的偈誦傳授給國王，國王就給他一千個金幣當做報酬。那時城中的將軍以一千金幣賄賂國王的理髮師：「當國王刮鬍子時，你假裝幫他刮鬍子，然後用剃刀割斷他的喉嚨，屆時你是大將軍，我就是國王了。」國王刮鬍子那天，理髮師用香水在國王鬍子上塗肥皂，手持鋒利的刀，握住國王的前額，心想：「一定要一刀割斷他的喉嚨，這剃刀有點兒不夠鋒利。」於是走到一旁去磨剃刀。此時國王記起自己的短偈誦，隨口誦道：「努力，努力，為何如此努力？對此我很清楚，我很清楚。」理髮師一聽頓時嚇得直冒冷汗，手中的剃刀掉落在地，匍匐在國王的跟前，國王心知有異，就對他說：「嘿！惡劣的理髮師，你以為國王什麼都不曉得嗎？」「陛下，請原諒我。」「可以，不用害怕將事情原原本本說出來。」「陛下，將軍給我一千個金幣，要我幫國王刮鬍子時割斷國王的喉嚨，他要當國王，我當將軍。」國王大怒，就將將軍放逐，接著傳喚老師，對他說：「老師，因為你的關係，保全了我的性命。」之後對他崇敬有加，並賜與尊榮。

佛陀說完過去生的故事後說：「比丘們，在我的教法中，只要是精勤不懈的人，

一定可獲得出世間的法益。」佛因此而說偈言：

「奮勉不放逸，克己自調伏，智者自作洲，不為洪水沒。」

佛說此偈已，會中多人證得須陀洹等果位，這教法助益了整個教團。

## 外甥僧護尊者

「遠行與獨行，無行隱深窟。誰能調伏心，解脫魔羅縛。」

【心品 Cittavagga (第 37 偈)】

這一句法句，是佛陀住在祇樹給孤獨園的時，對外甥僧護尊者所說的。在舍衛城，有一個人，他聽了佛陀的佛法出了家，取名為僧護，不久就證得阿羅漢果，僧護的妹妹生了一個兒子，長大後到僧護座下出家，取法名為外甥僧護。在他結夏安居於某村落的寺院時，曾受信施者兩塊布供養，一塊是七肘長（註一），一塊是八肘長，於是他心中想著：「我要將八肘長的布供養我的師父，七肘長的留著自己用。」

結夏安居圓滿後，便離開該寺院，心想：「我要去見師父。」於是沿途托鉢，到了師父的住所。僧護尊者不在，他便進入寺院裡，在師父寮房鋪好座位，並將師父的洗腳水準備好，然後等師父回來。不久後師父回來了，他立刻向前去迎接師父，接過師父手中的鉢和僧服，恭敬地說：「師父請坐。」等師父就座後，便拿來他先前所準備好的水讓師父洗腳，並拿扇子為師父搗涼。接著他將施者所供養的布送到師父面前說：「師父，請接受這塊布！」師父回答說：「我的僧服已經足夠了，這塊布，還是你自己留著用吧！」

「師父，當我得到這塊布的時候，我就只想到要供養您，請您就收下吧！」

「不，外甥僧護，我的僧服已經足夠，還是你自己留著用吧！」

「師父，請不要拒絕，就請您收下吧！」

他一再地請求，但是師父仍然不接受。這時外甥僧護一邊搗著扇子，心裡一邊想著：「還沒出家前，我是他的外甥，出家後我是他的弟子，但是他仍然不肯接受我的供養，反而要我自己留著用，如此我成為一個比丘又有什麼意思呢？我看我還是還俗好了。」接著他便在心中盤算著：「如何維持在家的生活呢？如果將八肘長的布賣了，買隻母羊，母羊會很快的生下小羊，如此一再地繁殖，就能生下很多小羊，將小羊賣了就可以賺一筆錢，有了錢之後就可娶老婆，娶了老婆她將會為我生個兒子，我要以舅舅的名字來為他命名，然後帶著兒子和太太駕著牛車去拜訪舅

舅。在途中我向我的太太說：「孩子讓我來抱吧！」太太回答說：「你駕車要專心，怎麼還能抱小孩呢？還是我來抱吧！」就在兩人把孩子拉來拉去時，一個不小心，讓小孩子掉到車下，牛車輾過他的身體，把孩子輾死了。於是我將對她說：「妳既然不把孩子讓我帶，又不將孩子抱緊，就是因為妳，孩子才會失去他的生命！」，然後我將用鞭子鞭打她。他一邊搥著扇子，一邊幻想著，不知不覺地就將手中扇子朝師父的頭上打了下去，僧護尊者心中想著：「奇怪！他為什麼打我的頭呢？」於是他便運用神通力去觀察他的念頭，外甥僧護心中所想的都一一地被僧護尊者知曉了；僧護尊者便開口說道：「你打不到你的太太，你為什麼要打我這個老比丘呢？我坐在這裡又沒什麼過錯！」

外甥僧護聽了心裡一驚，想著：「完了，我剛剛所想的全都被師父知道了，既然這樣，我當個比丘又有什麼用呢？」他丟下扇子便向外狂奔，許多年輕的比丘隨後追著去抓住他，將他帶往佛陀的座前。佛陀見到他們即便問道：「比丘們，你們為什麼來到這裡？又為什麼抓一個比丘跟你們一起來呢？」

「世尊，這個年輕比丘不能安住於僧團的生活而要逃跑，所以我們將他帶到你的座前來。」「真的是這樣嗎？」「是的，世尊。」外甥僧護回答。

「為什麼你犯下如此重大的過錯呢？又為何不能依照我的教法好好訓練自己成為眾人所熟知的修行者呢？」「世尊，因為我不能讓自己的心念獲得安住啊。」「為什麼你的心念無法安住呢？」於是外甥僧護便將事情的始末，一五一十地告知佛陀：「就是這樣，我才要逃跑的。」「哦，比丘，不要擔心，心放在遙遠的事物上是他攀緣的本能，重要的是你應好好的修持，從貪、瞋、痴中解脫而出。」佛陀接著說了一個偈頌：

「遠行與獨行，無行隱深窟。誰能調伏心，解脫魔羅縛。」

在偈中，佛陀的這一段教法，讓外甥僧護尊者證得初果須陀洹，其他的人也分別證得不同的果位，這一教法，讓許多人深獲法益。

---

註一：一肘約三十公分長。

## 心猿意馬的質多手

「心若不安定，又不了正法，信心不堅者，智慧不成就。」

「若得無漏心，亦無諸惑亂，超越善與惡，覺者無恐怖。」

【心品 Cittavagga 第 38 及 39 偈頌】

此一偈頌是佛陀在舍衛城祇樹給孤獨園的時候，為一個七次出家、六次還俗，最後證得阿羅漢果的質多手尊者所說的：

舍衛城有個牧牛的年輕人，因為遺失了一頭牛，跑到森林裏四處尋找，直到中午時分，終於找著了那頭牛，將它趕回牛群裏。此時這位年輕人方覺口乾舌燥，飢腸轆轆，於是他走進森林裏的一所寺院，向師父們頂禮之後，一旁坐下，比丘們見他飢餓的樣子，就對他說：「桶子裏還剩下些飯菜，去吃吧！」

佛陀時代，人們因為佛陀的威德教化，常常佈施供養佛陀及出家比丘，因此比丘們經常可以得到米飯、咖哩食物等豐盛的供養，所以這位年輕的牧牛人，在桶子裡獲得一頓飽餐。飯後他向比丘們致謝並問道：「尊者們今天到什麼地方應供啊？」，「沒有，優婆塞！這和平時托鉢的一樣。」他想：「我日夜辛勤工作，卻無法賺得如此美味又豐盛的食物，在家生活有什麼好呢？不如出家算了。」於是他向比丘們表達出家的意願，希望加入他們的僧團生活，比丘們說：「善哉！優婆塞，歡迎你成為僧團的一份子。」

他剛出家倒還勤快，對於僧團分派的執事從未怠慢，又因為人們供養佛陀及比丘們的衣食非常豐厚，不久他就變得又肥又胖。但是出家不久，他開始感到厭倦，心想：「我為什麼要過這種乞討的生活呢？還是還俗吧！」於是他便離開僧團回家去了。才在家沒幾天，因為缺乏食物，身體又瘦了下來，於是不免又想到：「我為什麼要受這種挨餓的苦呢？還是出家去吧！」於是又回到僧團。但是過不了幾天，他又覺得修行沒意思，又還俗回家去了。回到家沒幾天又覺得不快活，又想到要出家：「我為什麼要當個在家人呢？我要出家去！」於是又重返僧團，如此反反覆覆，當他第六次離開僧團還俗回家去後，比丘們都認為他是一個愛幻想，不能掌握自心，一任心念遊走不停，隨時會改變心意的人，因此就稱他為「質多手尊者」。

因為他不斷捨戒還俗回家，他的妻子懷孕了。有一天他從林裏工作回來，不禁又想到出家的種種好處，於是走進臥室要取他的袈裟，準備第七次出家。當他走入臥室，他看見妻子躺在床上睡覺，髒衣服掉了滿地，妻子嘴巴張得像蛤蟆，嘴裏淌著口水，鼻子鼾聲大響，還不時發出吱吱的磨牙聲，整個人看起來就像一具腫脹的

屍體。他心中猛然一震：「這不就是無常與苦嗎？我曾數度出家，但為了她，我始終無法安住在僧團，真是愚痴！」於是他拿起袈裟，將之綁在腰際，毅然決然地奪門而出。住在隔壁的岳母看見女婿匆匆出門的樣子，心中訝異地想著：「他剛從林中回來，馬上就綁著袈裟出門，到底發生了什麼事？」趕緊跑過來女兒這裡，看到女兒醜態畢露的睡相，隱約看出了端倪，他對床上的女兒喊到：「起床啊！妳這貪吃好睡的女人！妳丈夫看了你這般醜陋的睡態，已經厭離而去了！此後再也不會為妳留下來了。」「媽！您別吵！他能離開多久呢？過幾天他就會回來了。」女兒睡意猶濃，囁語般的回答。

質多手尊者走在路上，腦海中不時浮現方才妻子的那一副睡相，昔時的嬌柔不知何時變了樣？他反覆地思索無常和苦，終於證須陀洹果。當他回到僧團，比丘們都說：「我們不能再接受你加入僧團了，你一次次的剃除鬚髮，卻始終沒有剃除你心中的貪瞋癡等雜染，你的頭已經像是專門用來磨刀的磨刀石了，你如何能安住僧團，做一個真正遠塵離垢的出家比丘呢？」「尊者們！請慈悲再接受我一次吧！」他懇求著。比丘們想到他以前對大眾的種種協助，最後答應再給他一次機會。幾天之後，他不但證得阿羅漢果，同時具足四無礙解，很多不知情的比丘偶而會開玩笑地對他說：「怎麼這麼久還不還俗呢？如果你想太太就回家吧！」「尊者們！當心中仍有執著時我離開，但此刻我已斷除一切執著，不會再離開了。」質多手尊者說。

比丘們對質多手尊者的話仍然將信將疑，因而請示佛陀，世尊說道：「比丘們！這是真的，你們不須懷疑。當他心不堅定、不能了解真正的法義時，他總是善變而徘徊在出世與入世的生活中，然而此刻他已超越了一切是非善惡，不再有執著或恐懼了。」世尊因此而又說偈言：「心若不安定，又不了正法，信心不堅者，智慧不成就。」「若得無漏心，亦無諸惑亂，超越善與惡，覺者無恐怖。」，與會大眾同霑法益。



## 吝嗇的過希耶

「牟尼入村落，譬如蜂採華，不壞色與香，但取其蜜去。」

【華品 Pupphavagga (第 49 偈)】

這一偈頌是佛陀在舍衛城的時候，因為過希耶優婆塞而說的：

王舍城有一個大富翁，擁有八億財產，卻吝嗇無比一毛不拔，從來沒有作過一絲一毫的布施，既使用一根草在草尖上沾一小滴的油都吝於施捨，他自己也省吃儉用，一顆小小的綠豆吃在嘴裡至少要嚼十六次才下嚥，倒不是為了健康易消化，而是捨不得將食物一下子吞進肚子裡去——沒了。

過希耶在王宮裡做侍衛的差事，有一天下班回家，在路上看到一群人在田裡野餐，他們煎一種非常可口的酥餅，酥餅的香味令過希耶垂涎欲滴，非常渴望吃到那一種酥餅，回家後過希耶朝思暮想念念不忘，很想叫他的太太煎來給他吃，但一想到為了自己想吃一塊酥餅，太太一定不會只煎一塊給自己吃，家裡上上下下、小孩、妻子還有僕人，每人一塊的話就要耗費不少錢，想到這裡，有如自己身上的肉要被吃掉那般痛苦，食不下嚥。

但是吃酥餅的強烈欲望仍然在過希耶的身體裡盤旋不去，他每天茶不思飯不想，寢食難安，不到幾天就瘦得容顏憔悴，他的太太發覺有異就問他：「你身體不舒服嗎？」「沒有」「國王待你不好嗎？」「沒有」「小孩或僕人讓你心煩嗎？」「沒有」「有沒有想做什麼或想吃什麼嗎？」「沒有」除了連連否認，過希耶什麼也不敢說。但他還是整天悶悶不樂，精神恍惚，為了怕花錢，心裡明明想著酥餅，卻一個字也不敢向太太提起。過了幾天他的太太終於忍不住了，很生氣的對他說：「你心裡明明有事，卻瞞著不告訴我，夫妻之間還要隱藏秘密，我做你的太太也沒什麼意思，乾脆離婚算了。」過希耶一聽到要離婚，嚇得幾乎飛了魂，因為依照當時的規定，夫妻離婚做丈夫的要給太太一半的財產，這簡直比花錢請大家吃酥餅還要他的命，過希耶只好將酥餅的事一五一十的告訴太太：「前些天我下班回家，在路上看到一群人在田裡野餐，煎一種酥餅，我聞到那香味一直很想吃。」太太聽了心裡暗罵道：「你這人真是神經病，為了一塊酥餅瘦成那樣子。」但嘴裡還是安慰著丈夫說：「既然你那麼想吃那種酥餅，明天我們請那群人來家裡做，大家一起吃個高興。」過希耶一聽，緊張地說道：「不要！不要！這太浪費了，我早料到妳會這麼做，所以遲遲不敢告訴你，我寧願不吃也不要花錢。」太太心裡罵著：「這人真是慳吝成性」嘴裡卻道：「這樣好了，為了省一筆開銷，我們不用請村人來做，我自己做，



咱們一家大小吃就好了。」過希耶仍然不肯：「這樣還是太浪費了，我寧願不吃。」

「那麼我做，只你我二人吃就好了。」過希耶仍然搖頭，最後他的太太說：「我只做給你一人吃，我不吃。」過希耶這才高興的點頭說好，太太心裡又不禁罵道：「不吃真會死嗎？」

於是夫妻二人瞞著一家老少，計劃著煎酥餅的事，過希耶首先教太太找個理由將小孩和家裡的僕人支開，然後到廚房取來一些中等的材料（捨不得用好材料），開始在他們家七樓的屋頂上煎起酥餅，這樣別人就聞不到酥餅的香味，他們又將一樓到七樓的門都上了鎖，以防別人不小心闖進來，為了獨自享用一塊酥餅，為了捨不得與人分享，他們像防賊似的，一切工作都悄悄地小心翼翼的進行著。

這一大清早，佛陀禪坐時，以慈悲觀觀知過希耶自己為了貪圖一塊酥餅的美味，連自己親生的子女都吝於施予，這種慳貪吝嗇的心都緣於無明，甚可憐愍，佛陀為了度他即囑目犍連尊者去將過希耶夫婦請來，目犍連尊者號稱佛陀十大弟子神通第一，世尊有意讓目犍連一展神通，目犍連領佛意旨，頃刻之間來到過希耶家的樓頂上走來走去，此時夫婦二人正忙著起火熱鍋，一看到目犍連尊者，過希耶又心跳加速，緊張不已，心想：「樓下明明都上了鎖，這人是怎麼上來的？好不容易有這個機會來這裡弄一塊酥餅吃，又突然來了一個禿頭。」

儘管過希耶怎麼趕他走，目犍連尊者都不肯，於是過希耶對目犍連說：「你在這裡打坐、走來走去或飛來飛去，我都不會請你吃餅的。」目犍連卻說：「我沒有吃到餅也不離開。」過希耶不理，這時目犍連稍微施了一下神通，爐子裡的火突然加大了，熊熊烈火，濃煙薰得過希耶夫婦倆眼淚直流無法煎餅，過希耶只得告訴太太說：「趕快！先煎一塊給他，越小越好，讓他吃了快走。」太太立刻擰了一小塊麵糊下鍋烘煎，說也奇怪，那餅卻越煎越大，過希耶不明就裡，很生氣的罵著他太太：「為什麼煎那麼大塊。」「不！是它自己變大的。」過希耶眼看著那餅越來越大、越來越大，心裡很不是滋味，於是告訴太太：「隨便給他一塊酥餅，誰知所有的酥餅都黏在一起不能拔開，太太大聲道：「所有的餅都黏在一起掰不開了。」過希耶過來一瞧，自己如何使勁還是無法把那塊看起來酥酥脆脆的酥餅掰出一小塊，最後夫婦倆拿起餅來用力互拉，那餅卻像橡皮筋一樣彈性十足，怎麼拉也拉不斷。就這樣為了掰一小塊餅，夫婦倆弄得汗流夾背精疲力竭，此時過希耶吃餅的欲望也消失殆盡，無可奈何的對他太太說：「統統給吧！我不想吃了。」他太太於是將整塊餅拿給目犍連，目犍連這才說道：「如果你們常常布施廣結善緣，人家會喜歡跟你親近，受人愛戴唯一的方法就是布施，利益他人。如果你們想吃這塊餅，就跟我到佛陀那裡吧！」過希耶聽了目犍連這一番話，心中受了感動，心地也變的柔軟了，就與太太跟隨目犍連尊者一起來到佛所，目犍連告訴過希耶夫婦：「你倆一起將這

餅供養佛陀吧！」世尊接受了過希耶夫婦的酥餅供養，將餅分給所有的比丘還有過希耶夫婦二人，大家都吃得很快樂，世尊於是開示過希耶道：「你為了一塊餅瘦得皮包骨，鎖了七層樓的門，連親生的子女也趕走，你擁有八億財產，幾輩子花不完，卻吝嗇到這樣的地步，現在你想想看，你一個人吃快樂？還是大家一起吃快樂呢？」過希耶想了一下，說：「大家吃比較輕鬆快樂。」於是佛陀又告訴過希耶說：「吝嗇的人過的是人人討厭的日子。」同時教導如何開展慈悲喜捨四無量心的方法，過希耶聽了當下證得須陀洹果。從那天起過希耶將自己所有八億財產布施在佛法上，他自己覺得生命從此才富有意義，心中越來越快樂。

比丘們都讚歎目犍連尊者能將一個一毛不拔的巨富帶到佛前，而且接受佛陀教誨做了一百八十度的轉變，變得歡喜布施，令多人受益，這是目犍連的神通妙用，佛陀用此又開示大眾：「你們應該學目犍連，他像一隻蜜蜂，到花上採蜜，卻不傷害花的美麗，又能將採到的蜂蜜利益他人，你們向在家人托鉢時千萬不要傷害到在家人啊！」接著佛陀又說偈言：

「牟尼入村落，譬如蜂採華，不壞色與香，但取其蜜去。」說偈已，大眾同霑法益。

## 慳貪富翁的命運

「『此我子我財』愚人常為憂。我且無有我，何有子與財？」

【愚品 Bālavagga (第 62 偈頌)】

從前舍衛城有一位富翁叫阿難達，家財萬貫卻為富不仁慳貪成性，從來不肯佈施分文，還常對他的兒子慕拉席力說：不要以為我們現在很富有，就任意浪費，反而要更努力累積財富，否則財產會日漸減少，於是慕拉席力也漸漸養成了慳吝的習性。阿難達漸漸老了，臨終前將五罈黃金埋在家裡的地下，沒有讓任何人知道。去世後不久即投生在舍衛城附近村落一位乞婦的家中，乞婦自從懷孕即百般不順，甚至連乞討的收入也日漸減少。村人都認為乞婦和她肚裡的胎兒，一定有一位是邪惡的，於是就將乞婦趕出村落。

乞婦離開村子之後，生了一個兒子，長得奇醜無比面目可憎，讓人看了就起厭惡的心。奇怪的是，如果由乞婦自己一個人去乞討，還可以像從前那樣乞到一些食物，但是如果帶著兒子一起出去，每一次都空手而回，所以當他的兒子稍長，足以自己謀生時，乞婦就叫兒子自己出門去乞討。有一天當他走到舍衛城的時候，突然憶起自己前世的種種，他下意識地走進了前世的家中，當時慕拉席力的兒子還小，

看到乞兒醜陋的面貌，嚇得嚎啕大哭，僕人聞聲跑來將小乞兒打出門去。

世尊看到此段因緣，就將乞兒帶回，並告訴他過去生中的種種，同時派人請慕拉席力來到佛陀的住所。當佛陀告訴慕拉席力，這位小乞兒就是他過世的父親時，慕拉席力頗為疑惑。於是佛陀請小乞兒到慕拉席力的家中，指出前生理藏五罈黃金的地點，慕拉席力才肯相信此事，並向佛陀懺悔，虔誠的皈依佛陀座下。

世尊即說偈言：「『此我子我財』愚人常為憂。我且無有我，何有子與財？」

所以需要以「無我」的態度來生活，如果能夠在日常生活中，以「無我」的態度來處世，那麼就能減少「我」和「我的」所帶來的執著與煩惱。

## 欺騙他人的苦行者

「愚者月復月，雖僅取少食——以孤沙草端，彼所得功德，不及思法者，十六分之一。」

【愚品 Bālavagga (第 70 偈)】

爾時佛在舍衛國祇樹給孤獨園，為眾弟子演說此偈，及有關毘布迦尊者的故事：

毘布迦是舍衛城一個富翁的兒子，由於過去所造的惡業，今生俱有獨特的怪癖，當他還是個孩子的時候，他就不睡床上，而必須躺在地上才能安睡，還有他不吃米飯而吃人的糞便。年歲漸長，他的雙親將他送到吉呢——一群赤身裸體的外道苦行者處學道，不久這些苦行者發現他吃糞的劣癖，立刻將他逐出。

夜裡，毘布迦跑到糞坑去吃人們拉下的糞屎，白天他只能「金雞獨立」的用一隻腳站著，他說因為雙腳站立會使地面不勝負荷而令地上無法支撐，他還必須隨時張著嘴巴呼吸空氣以求自活，他說他不需要食物，只要空氣就夠了，事實上他吃不下任何東西，除了糞便。「我從未坐著，也不曾到床上睡過覺」他還為此向人自誇自耀，人們以為他修行高超，因此毘布迦在舍衛城漸漸出了名。

很多不知情的人們，都相信他很有道行，常常會有人拿一些珍貴的食物去供養他，毘布迦都拒絕了，他說：「我不吃任何食物，只吸空氣就夠了」人們更感動了，極力勸請他多少吃一些，以免餓壞了身體，毘布迦才故作姿態地勉強留下一些草葉食物，說道：「現在你們可以走了，你們供養這一點點就功德無量了」如此，毘布迦不吃（除了糞屎）、不穿、不睡床鋪地 過了五十五年。

有一天世尊以天眼觀知毘布迦有能力於短時間內證得阿羅漢果，這一天傍晚世尊來到毘布迦修行處所，要求借宿一宿，毘布迦指著不遠處山洞內的石塊上，那是

他自己修行打坐的地點，佛陀就到石塊上打坐休息。那一天夜裡，初夜、中夜、後夜，分別有四大天王、帝釋天王、大梵天王，輪流來向佛陀頂禮膜拜，在這三次禮拜中，森林裡發出無量無邊的光芒，氈布迦一看得仔細，隔天清晨氈布迦走向佛陀詢問夜裏森林發光的事，佛陀告訴他，那是四大天王、帝釋天王、大梵天王分別來禮拜，氈布迦深受感動，他向佛陀說道：「您一定是一位真正的聖者，所以天界諸神都來向您膜拜，像我苦修了五十五年，除了吸食空氣，不吃不穿任何世上之物，而且僅憑單腳立地，唯恐帶給地面太大的負擔，至今卻從來沒有一位天神來向我禮拜」

「喔！氈布迦，你欺騙了很多，卻瞞不過我，我知道這五十五年來，你一直是吃糞過活，而且一直是睡在地上的」然後，佛陀告訴氈布迦，在迦葉佛的時候，有一位虔誠的在家居士蓋了一間精舍供養一位比丘，並供養他的一切吃穿，有一天一位已證阿羅漢果的比丘來到精舍門前，居士看了這位阿羅漢比丘威儀堂堂，恭敬之心油然而生，將這位阿羅漢比丘請入供養，最後又供養一塊布給阿羅漢比丘做袈裟，原先的這位比丘一看居士對後來的比丘恭敬有加，心中非常嫉妒，後來居士邀請兩比丘隔天一起到家供養，原先這位比丘心中更加嫉妒了，等居士離去後，先到的比丘就對這位阿羅漢比丘破口大罵：「你何德何能接受居士供養的食物，吃糞就夠了，你何德何能接受供養的袈裟，最好是脫光衣服，你何德何能用人家供養的床被睡覺，睡地上就夠了……」阿羅漢比丘心下了然，隔天一大早就告不告而別了，原先的比丘一覺醒來，不知阿羅漢比丘已經離去，假意去敲他的房門，聲音卻微弱的唯恐他聽見了醒過來，許久不見阿羅漢比丘出來，原先的比丘就心中暗喜的到居士家裡，告訴居士說阿羅漢比丘貪睡未起，居士心知阿羅漢比丘是位有修持的人，依然為他準備了一份供養的禮物，請原先這位比丘帶回轉給阿羅漢比丘，原先這位比丘心中燃燒的妒火更加猛烈了，就在回家的路上，將居士供養阿羅漢比丘的所有禮物一一丟棄，這位原先的比丘就是氈布迦。

由於過去生中的惡業，所以氈布迦今生遭受吃糞、睡地上以及不穿衣服的因緣果報。氈布迦聽了世尊開示自己過去世的本末因緣之後，內心非常慚愧，並深自懺悔自己過去所造的惡業，也懺悔過去五十五年來欺騙了很多，他雙膝跪在佛陀足下，悔愧交加，佛陀慈祥的摸摸他的頭頂，取了一件衣服為他披上，繼續為他開示法要，最後氈布迦即於佛前證得阿羅漢果，從此跟隨佛陀的教團，繼續精進。

很快的氈布迦的徒弟們得知了這個消息，很多人都感到非常驚訝，紛紛趕來佛陀住處拜會佛陀和他們的老師，氈布迦尊者向他的弟子們解釋，他現在僅僅是佛陀座下的一名弟子，在佛陀的教團裡跟隨佛陀修行，沒有資格再當他們的老師了。

世尊對前來的氈布迦弟子們開示道：雖然他們的老師氈布迦，從前過著嚴肅不

苟、不吃、不穿的苦修生活，但那些功德不及他現在已經證果的功德的十六分之一。於是世尊即說偈言：

「愚者月復月，雖僅取少食——以孤沙草端，彼所得功德，不及思法者，十六分之一」。

## 快速解脫的達路吉力

**「雖誦千句偈，若無義理者，不如一句偈，聞已得寂靜。」**

**【千品 Sahassavagga (第 101 偈)】**

這偈法句是佛陀在給孤獨園時，對達路吉力說的：

有一次許多人坐船出海去玩，很不幸船在大海中觸礁，船底破個洞，海水漏進船裡。海裡的大魚、烏龜等順勢侵入船中，吞噬船難中沉溺的人。唯一倖存的達路吉力緊抓住一塊浮木，飄流到彼岸，在蘇巴勒格柏德納村子上岸。此時達路吉力連遮身的衣物也沒有了，他在叢林裡找些樹葉樹皮圍裹身軀，又撿了一個骷髏當做鉢，進入村子乞食。村子裡的人看見他這副模樣，都認為「阿羅漢」應當就是如此，以為看到阿羅漢會得到幸運，所以非常尊敬他，五體投地禮拜他。達路吉力暗地裡想：「倘若我不是穿著樹皮，且捧著骷髏當做鉢，必定沒有人會如此禮敬我。」然而很多人稱呼他「阿羅漢！阿羅漢！」因此他彷彿也以為自己就是所謂的阿羅漢了。有一天達路吉力遇見以前的老朋友，老友認出是他，很坦白地告訴他：「你不要再騙自己了，你一點兒也沒有阿羅漢的特質，我看不出來你像個阿羅漢。」

聽了朋友的真心話，達路吉力覺得很慚愧，心想：「我真的錯了，我竟以為自己是阿羅漢。」他問朋友說：「這個世界上到底有沒有真正的阿羅漢？」朋友答道：「有！從這個地方向北走，有一個舍衛城，城裡住著一位佛陀，他就是阿羅漢，同時他也指導修學阿羅漢的法。」於是達路吉力連夜趕往北方，第二天早上即到達舍衛城。由於他迫切地想要看見阿羅漢，要聽聞阿羅漢的法，雖然徹夜趕路也絲毫不覺得疲倦。他到了舍衛城，即前往寺院。一走進寺院，看到許多比丘正在飯後經行，就問：「你們為什麼經行？請問佛陀在哪裡？」

比丘們回答說：「我們剛剛吃飽飯，若是立刻坐下來會容易懶散，經行則可以幫助消化，也會感覺舒服。至於你想拜訪的佛陀，現在正在托鉢，還沒回來，你需要再等一些時候。」

有比丘問他：「你從哪裡來的？」

達路吉力說：「我從蘇巴勒格柏德納來的。」

比丘說：「哦，你遠道而來，一定累了，請過來洗腳、擦油，先休息一下，等佛陀回來的時候，你再去拜見他。」

達路吉力卻說：「師父們，這樣不行，我不能再等，我要趕快去找佛陀。」

他不洗腳也不休息，就循著佛陀托鉢的方向走去。途中他看到佛陀正在托鉢，動作緩慢而穩重，如獅子般地莊嚴。達路吉力即上前五體投地禮拜佛陀，並跪著說：「世尊，請告訴我一個法，從現在到未來長久對我有益處的法。」

佛陀對他說：「達路吉力，現在我在托鉢的途中，不宜說法。」

達路吉力說：「世尊！在輪迴當中，有些人還沒有拿到食物就死了，我不知道是您會先死還是我先死，所以請您為我說法。」

佛陀再度推卻說：「我正在托鉢，不宜說法！」

達路吉力第三次懇求的時候，佛陀心想：「這個人已經滿心喜悅想要聞法，我沒有辦法可以制止他了。」於是佛陀就對他說：「既然如此，你要知道一件事情，那就是——看就看。」

聽了佛陀這一句話，達路吉力頓時領悟，成了慧解脫阿羅漢。達路吉力同時請求佛陀讓他剃度出家。佛陀問他有沒有鉢和袈裟，他說還沒有，佛陀便說：「你去找鉢和袈裟帶來。」說完，佛陀就離去了。

達路吉力去找鉢和袈裟，在半路上突然有一隻牛狂奔過來，把他撞死了。他死了以後，屍體被扔到垃圾堆。佛陀和比丘們用餐後，走出寺院看到達路吉力的屍體被棄置於垃圾堆，佛陀便叫比丘們用一塊木板把屍體抬到城外燒掉，將骨灰堆起來做一個小塔。

回到寺院以後，佛陀將發生的事情告訴比丘們，並且說：「在家居士中，最快成為慧解脫阿羅漢的，就屬達路吉力了。」

比丘們問：「他什麼時候證阿羅漢的？」

佛陀說：「當他聽法的時候，證得阿羅漢的。」

比丘又問：「什麼時候世尊為他說法的？」

佛陀答道：「就在托鉢的途中。」

比丘們說：「我們從來沒有聽過途中說法，世尊您講的多還是少？有沒有特別的法？」

佛陀說：「比丘們，不要秤量法是多還是少！你們若是聽了千萬個沒有意義的法門，倒不如一句有益的話呀！」

於是佛陀誦這一偈法句：

「雖誦千句偈，若無義理者，不如一句偈，聞已得寂靜。」

比丘們聽了以後，深受法益，得須陀洹果。

## 富家女昆得利給喜

「彼誦百句偈，若無義理者，不如一法句，聞已得寂靜。」

「彼於戰場上，雖勝百萬人；未若克己者，戰士之最上！」

【千品 Sahassavagga (第 102; 103 偈)】

這兩偈法句，是佛陀住在祇樹給孤獨園的時候，對昆得利給喜尊者所說的。

在王舍城，有一個富翁的女兒，她的名字叫做昆得利給喜，過的日子非常舒適。在她十六歲的時候，已經長得美麗動人。有一天她瞥見一個即將被帶去行刑的小偷，她立刻愛上他。於是她的父母就付錢為小偷贖身，讓他們結婚。雖然她深愛她的丈夫，但是因為他當過小偷，他只是喜歡她的財產和珠寶。

有一天他叫她穿上最漂亮的衣服，戴上最貴的珠寶，他要帶她去拜山神。因為山神曾經在他將要被殺時救他的命。於是她穿戴好，跟著他去。當他們到達山頂時，小偷露出邪惡的笑，說：「我要殺了妳，並且要妳的珠寶。」她願意讓他奪她的珠寶，只請求他不要傷害她的生命。可是一點兒也沒有用，他不肯聽，堅持一定要殺她。

她醒悟過來，如果沒有辦法離開她的丈夫，就一定會被殺。所以她就溫柔地告訴他說：「我們結婚相處過一段時間，如果一定要殺我，請讓我再最後一次禮拜你。」他高傲地站著，任由她恭敬地繞行，走到第三圈時，她在他背後停下來，然將他推向懸崖。她心裡想著：他應該死的，這不是我的錯誤。

她的丈夫死了以後，她不想回家。於是脫下她所有的珠寶，掛在一棵樹上，決定走她自己的路。她不知道何去何從，漫無目標地走著。她來到了一個外道女眾苦行者的地方，就跟著苦行者出家。她們指導她一千個辯論必勝的技巧，由於她聰穎過人，不久就學成了。然後她的老師們告訴她說，可以出去外面，找人辯論，如果辯輸的話，就當對方的學生，繼續跟他學。昆得利給喜到過許多地方，跟很多人辯論過，每次辯論，她都得勝，因此聲名大噪。

有一天她到了舍衛國，進城托鉢之前，她堆起一些砂，用樹枝豎立一個告示牌，上面寫著如果有人要與我辯論，就請推倒這個樹枝。很多小朋友圍繞在那邊玩，舍利弗看到了，就問他們發生了什麼事，小朋友說有人要辯論。舍利弗說：「你們不要害怕，我來辯論就可以了。那個人回來的時候，你們告訴她，我住的地方。」

她回來時，看到砂堆上倒下的樹枝，就罵小朋友們：「為什麼推倒樹枝？你們太小，我不想跟你們辯論。」

小朋友說：「不是我們做的，是一個出家人的意思，妳可以去他那兒找他。」

昆得利給喜去到舍利弗那裡，問道：「是不是你推倒樹枝？」

舍利弗說：「我叫小朋友推倒的，是我要跟妳辯論。請妳先提出問題，由我來回答。」

於是，昆得利給喜問了一千個問題。舍利弗毫不遲疑地回答了這一千個問題。輪到舍利弗提問題了。

舍利弗第一個問題問說：「第一個是什麼？」

她不知道如何回答，只好說：「這個問題，從來未曾聽過，好像是短偈誦一般。」

舍利弗說：「這正是佛陀的短偈誦。」

昆得利給喜說：「請告訴我，這是什麼意思？」

舍利弗說：「如果妳也像我們這樣出家，我就可以告訴妳。」

舍利弗就請比丘尼們讓她出家，她出家以後，舍利弗就告訴她答案，一切眾生依食而住。不久之後，她就證得阿羅漢果。

之後比丘們問佛陀：「比丘尼昆得利給喜只聽了少許的法，就證得阿羅漢，可能嗎？」

比丘們並且說，昆得利給喜在變成苦行者之前，還曾經贏過她的小偷丈夫。

佛陀說：「我們如果聽了一千句沒有意義的話，倒不如一句有益的話。贏過外面的小偷，不如贏過內心的雜染。」

於是佛陀說出這兩偈法句：

「彼誦百句偈，若無義理者，不如一法句，聞已得寂靜。」

「彼於戰場上，雖勝百萬人；未若克己者，戰士之最上！」

這教說令許多人深獲利益。





## 貓足富翁

「莫輕於小善，謂『我不招報』。須知滴水落，亦可滿水瓶，智者完其善，少許少許積。」

【惡品 Pāpavagga 第(122 偈頌)】

這一偈法句，是佛陀住在給孤獨園時，對一位貓足富翁（註一）說的。有一次眾人聚集在舍衛城，一起供養佛陀以及比丘僧團。那天佛陀開示：

「有些人喜歡自己佈施，不讓別人佈施；這種人往生後，出生的地方會很有錢，但是不會有很多親友；有些人自己不佈施，而讓別人佈施，他出生的地方會很窮，但有很多親戚朋友；有些人自己不佈施，也不鼓勵別人佈施，這種人出生的地方，不會有錢，也不會有親戚朋友；有些人自己樂於佈施，也讓別人佈施，他出生的地方，不但有財富，也有很多親戚朋友。」

一位有智慧的人聽到佛陀的開示，覺得非常感動，就想要佈施。他走到佛陀面前，邀請佛陀和弟子明天接受供養。他回到鄉下以後，告訴村民說：「我已經邀請佛陀和比丘僧團來應供，請大家量力佈施，我們一起烹調食物之後，一同供養。」他四處宣傳這件事，得到村民的支持。其中有一位富翁看到他來店門前，就很不高興。富翁認為這個智者自己邀請佛陀，卻大肆宣揚，於是生氣地說：「自己供養就好了，還要別人一起供養！」滿心不情願地叫他把籬筐拿來，富翁用三隻手指撮一撮米，撮一撮芝麻，撮一撮綠豆，丟進籬筐，芝麻油滴三滴。智者立即將富翁供養的少許供品分隔開。富翁雖然富有，卻供養最少，從那天開始，他得到了「貓足富翁」的綽號。

當富翁看到收供養品的人分隔開佈施的供品，開始擔心。於是他派了一位間諜去監視他們，智者在分配食物時，拿起富翁供養的佈施，一粒一粒地放進每一個盤子，同時一邊唸：「讓這個富翁有福報！」間諜回去據實報告。富翁心想：「今天他沒有講我的壞話，可能明天在眾人面前他會講出我佈施的情形，讓我丟臉出醜，那麼我將會殺了他。」第二天，富翁穿著寬大的衣服，暗中藏了一把刀子，預備要殺智者。供養僧團結束之後，智者向佛陀報告：「今天村民都量力佈施，富有的人供養多，窮的人供養少，但是每個人都一樣功德無量。」這句話一說完，貓足富翁聽了既感動又慚愧，心想：「我不應該恨他，我錯了。我如果沒有道歉的話，我會有罪惡感。」富翁立刻走過去，在他足下禮拜，說：「請原諒我！」智者當時一愣，說道：「你沒有錯，為什麼要我原諒你呢？你有沒有不舒服？不要擔心啦！」

於是富翁坦白說出全部過程，並請求原諒。智者帶他去佛陀面前報告經過。佛陀鼓勵說：「在家居士們，你們不應該看不起自己做的小小的佈施。就好像一滴滴的水，可以慢慢地裝滿一個水瓶；一點點的小善，慢慢地累積，也可以帶來很多快樂。」接著佛陀說了一首偈：「莫輕於小善，謂『我不招報』。須知滴水落，亦可滿水瓶，智者完其善，少許少許積。」聽了佛陀這一番話，貓足富翁證「須陀洹果」（註二）。聽聞者同霑法益。

註一：貓足留下的腳印，好像三個指頭的印，富翁小氣地用三個手指取物佈施，故被譏為貓足富翁。

註二：須陀洹果意譯為預流果，及初果。是破我見、破戒禁取見，沒有懷疑。

## 獵人鉤葛的今世和前世

**「若犯無邪者，清淨無染者，罪惡向愚人，如逆風揚塵。」**

**【惡品 Pāpavagga 第(125 偈頌)】**

此一偈頌，是佛陀在祇樹給孤獨園的時候，為一個自食惡果的獵人鉤葛而說的。

祇樹給孤獨園附近，有一個名叫鉤葛的獵人，生性殘暴，又不通情理。一天早上鉤葛帶了弓箭，領著自己養的一群獵狗到森林去打獵。路上遇見一位托鉢的比丘，鉤葛很生氣的自語道：「今天要倒楣了，一大早就碰到一個光頭，我看今天什麼也獵不到了。」說罷很生氣的往森林裏走去。比丘捧著鉢到村子裏走了一圈，找一個靜處，將乞到的食物吃了，準備返回寺裏。這邊，鉤葛在森林裏獵了一整天，毫無所獲，忿忿不平的帶著獵犬往回家的路上走，誰知又碰上了這位比丘，不禁火冒三丈，大罵道：「我一大早就碰見你這光頭，所以倒楣，連一隻小兔子也沒逮到，誰知回來又碰見你，不知又要倒什麼楣了。」說罷就要叫他的獵狗咬比丘，將比丘吃掉。比丘趕緊說道：「有話好說，我並沒有得罪你，你不要衝動啊！」鉤葛那管三七二十一，就放開獵狗。比丘只得趕緊脫身逃命，跑到一棵樹下，爬了上去。鉤葛的獵狗咬他不著，只得在樹下徘徊繞圈子，對著樹上的比丘狂吠。此時鉤葛趕到，他說：「今天你跑不掉了！」隨即拿起箭頭向上猛刺比丘的腳底，比丘哀哀求饒。鉤葛仍然不理，非得置他於死，不肯罷休。

比丘雙手緊握樹枝，兩個腳底不停地閃躲鉤葛的矛頭，痛苦不堪。身上的袈裟

漸漸鬆了，終至落下，從頭到腳將鉤葛罩住，鉤葛來不及掙脫。那些獵狗看到袈裟，以為是比丘，猛地撲過去，一下子將鉤葛咬得動彈不得。比丘見狀趕忙折了一根枯枝向獵狗們丟去，獵狗抬頭看到樹上的比丘，才知道牠們咬了自己的主人，逃入森林。比丘這才從樹上下來，看見袈裟沾滿了鮮血，鉤葛已然一命嗚呼，心中非常難過，他想：因為我的袈裟掉下的緣故，才使得獵人喪命。他懷疑自己是否犯了殺戒，因此來到佛前，將經過向佛陀稟告一遍。

佛陀安慰他說：「善哉比丘！你沒有絲毫過錯，那個獵人不應該傷害沒有過錯的出家人，他如此作為是自食其果，而且他不止這一世傷害無辜，上輩子也是。」佛陀因此又說了有關鉤葛前世的故事：很久以前，有個醫生，為人醫病賺取醫藥費謀生。後來時運不濟，病人漸漸少了，醫生賺不到醫藥費，貧窮潦倒。有一天這位醫生到鄉下，看到一群天真無邪的小孩在一起玩耍嬉戲，心裏於是起了一個不好的念頭：「我要是能讓這些小孩都被蛇咬了，我就可以為他們醫治，而賺到很多醫藥費。」於是他將小孩子們帶到一棵樹下，在樹根的枯洞裡有隻睡著的蛇，蛇頭露在洞口，看起來就像蜥蜴的頭。醫生告訴小孩子們說：「這是蜥蜴，你們抓來玩沒關係。」小孩不知天高地厚，就依著醫生的話，捉住蛇的頸部，誰知當他們握住之後，才發現原來是隻蛇，蛇身很快地纏住小孩的手肘。小孩非常害怕，情急之下將蛇往醫生的頭上丟去，這隻蛇立即纏住醫生的脖子，一口咬住醫生的頸部，醫生臉色發青立刻中毒而死，這個醫生就是鉤葛的前生。「比丘們！一個人如果常常做出傷天害理、傷害無辜的事，終果報會還諸自身，自作自受的；就像逆風而起的灰塵，終究還是撲向自己的臉上。」

佛陀為重宣此義而說偈言：「若犯無邪者，清淨無染者，罪惡向愚人，如逆風揚塵。」

很多比丘聞偈已，當下都證得阿羅漢果，聽聞者同霑法益。



## 珠寶商與諦舍長老

「有人生於(母)胎中：作惡者則(墮)地獄，正直之人昇天界，漏盡者證入涅槃。」

【惡品 Pāpavagga 第(126 偈頌)】

這一偈頌是佛陀於祇樹給孤獨園的時候，因為一個珠寶商誣賴諦舍長老而說的：

給孤獨園附近有位證果的諦舍長老，十二年來一直都到一個珠寶商的人家去托鉢，珠寶商的太太照顧諦舍長老如自己的兒子一般。有一天諦舍長老又到珠寶商的家裡去托鉢，此時珠寶商正在切肉，適巧波斯匿王派人送來一顆大寶石要請珠寶商做修飾，珠寶商誠惶誠恐，趕忙放下手上的刀子，用沾滿腥肉味的雙手接過寶石放到盤子裡，方才進入裡面洗手，準備立刻工作。此時珠寶商家裡養的一隻漂亮的白鷺鷥，聞到肉的味道，就把那顆染著腥肉味的寶石當作肉，一口吞到肚子裡去了，諦舍長老一個人在店裡頭看到全部的經過。

珠寶商洗完手出來看寶石不見了很著急，家裡上上下下，老老少少都問過了，沒有人看見那顆寶石，也沒有人拿過那顆寶石，於是珠寶商很生氣的告訴太太：「一定是長老偷了那顆寶石。」太太趕緊道：「你千萬不要懷疑長老，他在我們家出入十二年，我從未發現他有任何缺點。」可是寶石還是遍尋不著，珠寶商情急之下，直截了當質問長老：「你有沒有拿我的寶石？」「居士，我沒有拿。」「這裡除了你，沒有人來過，你沒拿會是誰拿的呢？還給我吧！」

諦舍長老始終否認他拿了寶石，也不說出寶石的下落。珠寶商告訴太太：「店裡除了他沒有別人，一定是他拿的，我看不拷打他，他是不會承認的。」太太很著急地為長老辯白，她始終相信長老不會犯戒，也一再阻止丈夫對長老做出不恭敬甚至是逼迫性的行為。

但是國王的寶石丟了，如何對國王交待呢？想到國王一定會治他重罪，甚至是死罪，他就不寒而慄。珠寶商心亂如麻，急得喪失了理智，他一意認定除了長老，不會有人拿走寶石，因為當時只有他在。於是他將諦舍長老吊起來，拿一根棍子打得長老身上遍體鱗傷，鮮血溢流。此時白鷺鷥聞到鮮血的味道又趕過來要啄長老，珠寶商餘怒未消，一腳將白鷺鷥踢開，一時用力過猛，白鷺鷥跌跌撞撞地倒在一旁，拍了幾下翅膀就不動了。此時諦舍長老才說道：「居士，請將我鬆綁，看看白鷺鷥是否死了？」「你也會跟牠一起死的。」「喔！居士，請息怒！寶石實際上是白鷺鷥吞下去的，我怕說了牠就沒命，所以一直忍著不說，現在他既然死了，我可以說

實話了。」

珠寶商切開鳥腹，果然找到了寶石，慚愧萬分地跪到長老面前懺悔，請求原諒。諦舍長老說道：「這不是你的錯，也不是我的錯，都是輪迴之錯，人們因為不能徹見緣起，而循著既有的思考模式行事，因此一錯再錯，不斷造業。如果你真需要我原諒，我當然可以原諒你。」「如果您真的原諒我的話，就請您明天以後照常到家裡來接受我的供養。」「喔！居士，從今以後我不會到任何一個人的家裡接受供養了，我因為進了你家裡而發生這樣的事，所以今後我只要站在每一戶人家的門口托鉢，堅守一條頭陀行的戒律，我還有足夠的腳力，可以挨家挨戶的托鉢。」

諦舍長老離開珠寶商家裡，因為流血過多，不久就涅槃了。而這隻死去的白鷺鷥，也投胎到珠寶商太太的肚子裡，轉生做了他們的兒子，珠寶商因為毒打證果的阿羅漢，於福報享盡後下地獄受罪。珠寶商的太太一向禮敬三寶、照顧出家人，死後上升天界。比丘們為了證實這件事，於是去請示佛陀，佛陀開示道：「有些人投胎到人間，有些人做壞事的下地獄受苦，為善的上升天界享福報，漏盡（註一）的阿羅漢證得涅槃。」

接著佛陀說偈言：「有人生於（母）胎中：作惡者則（墮）地獄，正直之人昇天界，漏盡者證入涅槃。」佛說偈已，很多比丘立即證得初果須陀洹。

註一：漏盡，「漏」，乃「煩惱」之別名。凡夫煩惱常由眼耳鼻舌身意等六根門漏洩過患，又於生死中流轉三界，故稱此煩惱為漏。漏盡即煩惱盡除，證得解脫自在。

## 亂啼的雞

**「若欲誨他，應如己所行；自制乃制他，克己實最難。」**

**【自己品 Attavagga(第 159 偈)】**

這首偈是佛陀住在給孤獨園時，為柏達尼格笛撒尊者所說的法句。故事的緣起如下：

柏達尼格笛撒在佛陀那裡學習了禪修的方法，就帶領五百比丘到森林裡結夏安居。他常常教導比丘們：「我們跟佛陀學了禪修的方法，要精進不放逸地好好修習。」說了之後，他就逕自回房倒頭便睡。比丘們努力精進，初夜經行至將近中夜，才回房休息。此時柏達尼格笛撒，正好剛睡醒，走出房門視察，發現沒有人在經行就去敲每個房間的門，並訓誨說：

「嘿！你們來這裡的目的是為了睡覺嗎？快快起來用功精進！」

比丘們不敢懈怠都趕緊出來，開始中夜修行。而柏達尼格笛撒則又回房繼續睡覺。

比丘們中夜修行，將近後夜時已經非常疲累，才剛回房間休息，柏達尼格笛撒則又醒寤，再度敲門催促大家起來用功。五百比丘日夜精進不放逸，終於因為過度疲倦，使得他們無法讀經、修行，連心都不能安靜。有一天比丘們讚歎說：「哦，我們的老師真是非常努力用功。」有人建議：「我們要暗中觀察，他這麼用功到底是真是假？」經過調查，他們發現了真相。柏達尼格笛撒都是只教訓別人，嚴厲要求別人，而自己卻整個晚上睡覺。比丘們抱怨說：「我們都被罵被騙，幾乎被毀了，他自己卻浪費寶貴的時間，無所事事。因為他的苛求，我們都無法休息，由於疲累過度而沒有良好的修行效果，我們都快累死了。」在結夏安居以後，比丘們回到孤獨園的寺院，佛陀問：「你們有沒有認真修行？」他們具實以報，佛陀說：「這個比丘不僅這世害你們，前世也害過。」他們問前世的事情，佛陀於是就說前世的故事：

從前在波羅奈國王布拉瑪達塔統治的時代，菩薩（佛陀的前身）在貴族婆羅門的家庭出生。當他還很年輕的時候，便已精通十八種學問，在波羅奈成為十方知名的老師。菩薩教導五百個學生，那些學生養了一隻清晨準時啼叫的雞，大家都靠牠啼叫的聲音早起用功背誦經書。有一天這隻準時啼叫的雞死了，學生們從此沒有辦法早起，於是他們要再尋找一隻會準時啼叫的雞。其中一個學生在森林裡覓柴時，在墳場上發現一隻公雞，就把牠捉回來，飼養在原先那個雞籠裡。因為這隻雞是在墳場長大的，所以牠搞不清楚什麼時候應該啼叫，有時中夜啼鳴，有時後夜大叫，偶爾卻等到艷陽高照才啼。

這些學生如果在中夜聽到雞啼，便趕緊起床用功讀書，由於睡眠不足感覺很累，往往一邊看書一邊打瞌睡。有時後夜聽到雞叫，他們也急忙起來用功，可是前面讀的後面就忘記了。如果公雞太晚啼叫，太陽已經高掛，他們起床都來不及準備上課。大家都抱怨：「這隻雞啼叫的時間太亂了，擾亂了我們的生活規律，破壞了我們的學習方式。」於是捉住這隻亂啼的公雞，扭斷牠的脖子殺了牠。學生們帶著這隻雞去找菩薩，報告這件事。老師告訴學生：「因為這隻雞被丟在墳場，從來沒有跟父母一起住過，也沒有受教導，所以牠不知道什麼時候該啼，什麼時候不該啼。由於沒有時間觀念，所以牠死得這麼慘。」

佛陀講完這個故事就說：「當時那隻亂啼的雞就是柏達尼格笛撒，學生是你們，菩薩是我。」

佛陀於是說出這偈法句：「若欲誨他，應如己所行；自制乃制他，克己實最難。」聽完佛陀所說，五百個比丘成阿羅漢，聽聞者同霑法益。

## 惡慧邪見的黑比丘

「惡慧愚癡人，以其邪見故，侮蔑羅漢教，依正法行者，  
以及尊者教，而自取毀滅，如格他格草，結果自滅亡。」

【自己品 Attavagga 第 164 偈頌】

這一偈頌是世尊在祇樹給孤獨園時，對黑比丘（kāla）（註一）所說：

舍衛國有一優婆夷虔信佛教，恭敬供養出家比丘不遺餘力，有一位黑比丘時常來接受這位優婆夷供養，優婆夷以慈母般的愛心照顧黑比丘無微不至。有一天優婆夷的鄰居，到佛陀那裡聽佛陀說法回來，法喜充滿，不斷地讚歎佛陀所說的法微妙甚深，令她非常感動。優婆夷聽了鄰居的描述，心甚嚮往，就向黑比丘說：「師父！我也想去聽聽佛陀說法。」黑比丘說：「你不能去。」優婆夷聽師父這麼一說，就不再說話了。

隔天鄰居又去聽佛陀說法，回來又向優婆夷報告並一再讚歎佛陀所說的法如何奧妙，如何令她感動。優婆夷忍不住又向黑比丘提起要去聽佛陀說法，黑比丘還是不肯：「不要去啦！聽那些對妳沒有意義。」如此一連三天，黑比丘總是說「不」。黑比丘不讓自己的弟子去聽佛陀說法的原因，其實是出於自己的私心，他知道佛陀是一位開悟的覺者，如果優婆夷去聽了他的教法，她將會獲得很多法益，也會知道佛陀的偉大，到時候她就離開他而趨向佛陀，他將失去很多供養，因此一再阻止優婆夷去佛陀那裡。但是黑比丘越是阻止，優婆夷越是強烈的想去。一天早上優婆夷就逕自的跑去佛陀那裡聽法，臨走前優婆夷交待女兒說：「等師父來了，好好供養他，我要去聽佛陀說法。」

黑比丘來優婆夷家接受供養，不見優婆夷，就問優婆夷的女兒，女孩告訴黑比丘說：「我媽媽去佛陀那裡聽法了。」黑比丘一聽氣得反胃，幾乎把剛吃下去的飯菜都吐出來，心中怒火中燒，他心裡想著：「如果優婆夷確實聽聞佛陀講經說法，就不會再供養我了。」於是他立即趕到佛陀那裡，此時優婆夷正在聽佛陀說法，心裡充滿法喜。黑比丘卻告訴佛陀道：「這個優婆夷很笨，腦筋不靈活，笨得不足以了解甚深微妙的法理，世尊：您不要教她五蘊內觀之法，請告訴她如何持戒、佈施就夠了。」此時佛陀豈不知黑比丘心中所想的一切，他義正嚴辭的對黑比丘說道：「你才是愚笨的、惡慧的、邪見的，你用這樣的邪見來毀謗佛法，已經種了將來下地獄的因，愚笨的人害怕失去自己既得的利益，處心積慮一再阻撓他人到別處聽法、佈施，障人學道，斷人慧命，如此行徑會自食惡果，就像香蕉開花結果之後，

它的根部就開始枯萎，竹子和蘆葦也是一樣，這也像公驢和母馬所生的騾子一樣，沒有後代，就此毀滅了。」

佛陀說了這些之後，而說偈言：「惡慧愚癡人，以其邪見故，侮蔑羅漢教，依正法行者，以及尊者教，而自取毀滅，如格他格草，結果自滅亡。」

優婆夷聞後立證初果須陀洹，與會大眾亦同霑法益。

---

註一：kāla 黑，有不好、壞的、低下的、惡的之意。

## 聞偈證果的年輕比丘

「莫從卑劣法，莫住於放逸，莫隨於邪見，莫增長世俗。」

【世品 Lokavagga 第(167 偈頌)】

這一偈頌是佛陀在祇樹給孤獨園時，為一年輕比丘所說的：

一天早上，一位長老帶領一位年輕比丘到維沙卡家裡應供，維沙卡是一位虔誠的優婆夷，每天早上、中午分別供養五百比丘吃早餐和午餐。

長老在維沙卡家裡吃了稀飯後，他把年輕比丘留下，自己再到其他信徒家裡。此時維沙卡的孫女也幫忙供養僧眾的事宜，當她在為年輕比丘倒水的時候，偶然在年輕比丘裝著水的鉢裡看到自己的臉，她覺得很有趣，不自覺地就笑出聲來，年輕比丘看到她笑，以為是對他笑，自己也跟著大聲笑，誰知維沙卡的孫女看見年輕比丘笑，就罵道：「禿頭驢！你笑什麼？」年輕比丘一聽，也生氣的反唇相譏：「妳也是禿驢，妳父母也是禿驢。」女孩被罵，就哭著去向祖母維沙卡告狀，維沙卡來到年輕比丘的面前，看到他仍舊一臉怒氣，就安慰他說：「請不要生氣，她無意冒犯你。但比丘確實剃除頭髮，穿上碎布做成的袈裟，用無邊緣的鉢化緣。所以她的話，不也對嗎？」年輕比丘對維沙卡說：「我了解妳說的，但我不懂妳的孫女為什麼要罵我禿驢，她不應該這樣罵我的。」維沙卡無法為兩人調解，不久長老回來了，了解事情的始末後，長老對年輕比丘說：「因為我們都是光頭的緣故，她不是針對你一個人罵的，你不要介意。」年輕比丘生氣的說道：「你應該教訓她才對，為什麼還說我？你也是出家人，為什麼偏袒她呢？她應該不應該叫我禿驢？你想想看！」

此時，佛陀也來了，維沙卡將事實經過向佛陀說了一遍，佛陀知道這位年輕比丘證得初果的機緣已經成熟了，為了使年輕比丘更能接受他的話，佛陀就問維沙



卡：「只因為這位比丘剃除頭髮，妳孫女就稱呼他為禿驢，這有什麼意義呢？畢竟，他剃除頭髮是為了加入僧團。」年輕比丘一聽，怒氣頓消，合掌向佛陀說：「世尊！只有你才了解我，我的老師和這女孩的祖母都不了解我。」佛陀知道年輕比丘這時候已經可以理解佛法，就接著說偈言：「莫從卑劣法，莫住於放逸，莫隨於邪見，莫增長世俗(註一)。」年輕比丘聞偈已，立即證得初果，與會大眾亦同霑法益。

註一：世俗，指生死輪迴

## 紡織女悲希卡樂

「此世界盲暝，能得此者少。如鳥脫羅網，鮮有昇天者。」

【世品 Lokavagga (第 174 偈)】

此偈為佛陀在阿勒維塔為一個紡織女悲希卡樂所說：

有一天，阿勒維塔的人請佛陀前去應供，飯後佛陀開示：「生命是無常的，生命的終點就是死亡，生命是因緣和合的，所以生命的長短也看它的因緣性，而死亡是可以確定的，一切有情都逃不過生、老、病、死的自然規律，大家要修『死隨念』，就是每天要觀照生命的無常，隨時會死，這樣才會對世間產生厭離心，少有貪愛執著。沒有修『死隨念』的人臨終前就會像遇到有毒的眼鏡蛇那樣驚慌失措，驚恐萬分。而常修『死隨念』的人臨命終時，就好像他手中已準備好了棍子，面對眼鏡蛇絲毫沒有畏懼之心，他知道如何處置這隻毒蛇……」佛陀開示結束後，又一再鼓勵人們常修『死隨念』，多多觀照死亡。聽法的大眾中，只有一位年紀 16 歲的紡織女悲希卡樂，很專心的從頭到尾聽佛陀開示這些道理，因此對生死有了很深的感觸，其餘的人沒有像悲希卡樂那樣專心聽講，又有深刻體悟的。但佛陀心裡想著：一個就夠了。不久，佛陀就率領僧眾回祇樹給孤獨園，大眾亦各自散去。

悲希卡樂回到家裡，又仔細思惟佛陀方才所說的教理，愈發覺得佛法的奧妙，她決定依照佛陀的教法修習，每天起床就開始觀照生命無常，修習「死隨念」，如此持續修持了三年，沒有一天間斷過。一天早上，佛陀在祇樹給孤獨園禪坐，以慈悲觀得知悲希卡樂修習「死隨念」已趨圓滿，即將證得初果，不禁讚歎這位年輕的少女，年紀輕輕就知道學習佛法，並且如此精進，實在稀有難得。可惜少女即將在證果之後不久死去，世尊因之動了一念：「我要去問她四個問題。」隨即率領比丘們往阿勒維塔的地方走來，人們聽說佛陀來到阿勒維塔，大家趕著來拜謁佛陀，聽

佛陀說法。這一天湊巧悲希卡樂的父親需要織很多布，囑咐悲希卡樂多紡一些紗，悲希卡樂急於要去聽佛陀說法，因此她就趕緊織完了父親所要的紗。但對悲希卡樂而言，再沒有比聽聞佛法更要重的事了，於是她決定在送紗到父親織布廠途中，先去禮謁佛陀，聽佛陀說法之後再將紗送到父親的處所。

悲希卡樂來到佛陀駐留的地方，放下手中的紗，立即頂禮佛陀，佛陀問悲希卡樂：「妳從何處來？」「不知道。」「妳要去何處？」「不知道。」「妳不知道嗎？」「是的，世尊，我知道。」「妳知道嗎？」「啊！世尊，我不知道。」

世尊與悲希卡樂這樣的一問一答把在場的大眾都搞迷糊了，因為大家都知道悲希卡樂是村裡的紡紗姑娘，今天她從家裡來到佛陀的處所，等一下就要到她父親的織布廠去。所以對於她回答佛陀的話都感到莫名其妙，有些人甚至以為悲希卡樂故意開玩笑，對這種不恭敬佛陀的行為頗不諒解。佛陀知眾人心中所想，因此就對悲希卡樂說：「妳能夠對妳剛剛的回答做進一步的解釋嗎？」

悲希卡樂很恭敬的向佛陀說道：「世尊，對於第一個問題，您一定知道我是從家裡來，所以我不需要再回答，我知道您要問的是我的前世，但我不知道我前世從何而來，所以我回答了『我不知道』」，佛陀微笑著點頭說：「對了，妳答對了。」接著悲希卡樂又說：「對於第二個問題，世尊，以您的神通力必知我等一下要去我父親的織布廠，我知道您不會問這種毫無意義的問題，您是問我死後將往何處去，對此我感到茫然，所以我如實的回答『我不知道』」，佛陀再次領首微笑。「而第三個問題『妳不知道嗎？』世尊，我知道您的意思是：『妳不知道妳會死嗎？』而我確定我遲早會死，所以我回答『我知道』。第四個問題，世尊，您是在問我死後的去處，對此我仍感到茫然，所以我回答『不知道』」，佛陀聽了說道：「善哉！善哉！我要問的意思妳都懂了。」在場的大眾這才明白過來。

佛陀於是開示道：「悲希卡樂年紀輕輕就了解這些，你們不知道卻還看不起她、懷疑她，沒有慧眼的有如瞎子一般，具慧眼者才是真正長眼睛的人。這世界太黑暗了，能在此中洞察的人太少了，就像飛鳥被困在羅網裡，能飛上天空的少之又少。」

接著佛陀說偈言：「此世界盲瞶，能得此者少，此鳥脫羅網，鮮有昇天者。」

悲希卡樂聽佛陀說完此偈，立即證得初果，與會大眾亦同霑法益。

悲希卡樂隨即告別佛陀，捧著紗線趕往父親的織布廠，此時悲希卡樂的父親因為久等悲希卡樂不來，伏在織布機上打盹，聽到悲希卡樂的聲音，猛然驚醒，一不留神牽動了織布機的繩子，織梭迅速飛出，毫不留情的直射悲布卡樂的心臟，悲希卡樂一命嗚呼，當場死亡。這突如其來的意外令悲希卡樂的父親悲痛得暈了過去，久久才悠悠醒來，看著女兒的屍體淌滿了血，他無助的來到佛陀足下，請求佛陀幫助他解脫這錐心的喪女之痛。

佛陀對悲希卡樂的父親開示道：「無始劫來，在生命的輪迴當中，你已死了無量無邊的女兒，所流的眼淚積聚起來可以比擬大海的水了。有生必死，有集必散，緣生緣滅，諸行無常，這一期生命當中，你與悲希卡樂結了一、二十年的父女因緣，幸慰的是在她死前已證得初果入聖者流，你不必再傷心了，趕快修『死隨念』吧！」悲希卡樂的父親聽了佛陀此番開示，心得解脫，隨即跟隨佛陀出家修行，不久證得阿羅漢果。

## 給孤獨長者的兒子

「一統大地者，得生天上者，一切世界主，不及預流勝。」

【世品 Lokavagga（第 178 偈頌）】

此一偈頌是佛陀在祇樹給孤獨園的時候，為給孤獨長者之子卡拉所說的：

給孤獨長者是佛陀最虔誠的弟子之一，卡拉是給孤獨長者的兒子。每當佛陀和弟子們到他家時，他都避不見面。卡拉對出家比丘態度非常不恭敬，給孤獨長者屢次規勸教導，他都不聽。有一天給孤獨長者心想：「如果我兒子以這樣的邪知邪見來虛度此生，死後必下無間地獄，這樣對他實在可憐。」給孤獨長者決定以一兩黃金利誘他前去精舍，持一天的八關齋戒。

於是給孤獨長者告訴兒子說：「今天你到精舍去受八關齋戒，回來我給你一兩黃金。」兒子睜大著雙眼說：「真的嗎？」「真的。」父親肯定的答道，兒子有些不敢相信，又連續問了兩次，父親都斬釘截鐵的予以肯定。重賞之下，兒子毫不猶疑的立刻到精舍受持一天的八關齋戒。兒子到了精舍之後，選了一個最舒適的地方，心想：「只要在這裡熬過一天，回去就有一兩黃金可賺，天下再也沒有這樣便宜的事了。」他不去聽佛陀說法，只是整夜睡覺，清晨睡醒，就立刻回家向父親領賞，父親問道：「有沒有受八關齋戒？」「有。」「很好！肚子一定餓了，先吃早餐吧！」父親趕忙叫人備了一份早餐送到兒子面前，兒子心裡只惦記著那一兩黃金，他把食物推到一旁，迫不及待的問父親說：「你要給我的一兩黃金呢？」長者於是取出一兩黃金，兒子這才一手接了黃金，一手又把食物拿過去吃了。

不久，給孤獨長者又對兒子說：「兒子啊！如果你能夠去聽佛陀說法，把你記得的一首偈誦，回來唸給我聽，我給你十兩黃金。」兒子聽後立刻答應了，急忙趕來佛陀這裡，佛陀向他說法，但知道他不是誠心要學習佛法，純粹只是對黃金有興趣而已，就用神通使他無法牢記任何偈語。卡拉只得重複練習背誦偈語，也因此，

終於了解佛法的真實涵義，而證得初果。

翌日，佛陀率領比丘們到長者家接受供養，卡拉也在行列之中，長者看到自己的兒子，不知他已證入預流初果，只覺得：「我兒今天看起來容光煥發，神彩奕奕。」兒子心裡也想著：「希望我父親今天不要當著大家的面給我十兩黃金，如果佛陀知道我為了黃金才去聽聞佛法，那太丟臉了。」長者一一供養佛陀及比丘們，卡拉心虛，只默默的低頭吃飯，不料長者突然取出十兩黃金送到兒子卡拉面前，不等兒子開口，便道：「兒子，這是我答應給你到佛陀面前聽法的十兩黃金，這就是你的十兩黃金。」卡拉非常不好意思，支吾地說：「父親，我不要，夠了。」「拿去！這是你的黃金！」卡拉連連推辭，絲毫沒有拿取那些黃金的意念。

長老頂禮佛陀道：「感謝世尊！今天我兒子看起來容光煥發，法喜充滿。」「啊！世尊！昨天我用一兩黃金拜託我兒卡拉到精舍受持八關齋戒，回來時，他沒拿到錢不肯吃飯。今天我花了十兩黃金請他去您那兒聽法，回來要給他錢，他卻不拿了，這實在太奇妙了。」佛陀這才笑著說：「是的，今天你兒子得到的，比起大地所有的財產、天堂所有的和一切梵天所有的財產，都不及你兒子所得到的預流（須陀洹）果殊勝啊！」

接者佛陀說偈道：「一統大地者，得生天上者，一切世界主，不及預流勝。」在座很多比丘聞佛所說，也證初果須陀洹。

## 皮膚潰爛的若伊妮

「捨棄於忿怒，除滅於我慢，解脫一切縛（註），不執著名色，彼無一物者，苦不能相隨。」

【忿怒品 Kodhavagga（第 221 偈）】

此一偈頌是佛陀在迦毘羅衛國的榕園精舍為優婆夷若伊妮所說的：

有一次尊者阿努魯達率領五百比丘回到迦毘羅衛國探望族人，尊者的族人聞風全都趕來拜謁尊者，唯獨少了尊者的妹妹若伊妮，尊者就問族人：「若伊妮在那兒？為何不來看我？」一個族人回答說：「若伊妮得了皮膚病，身上大部分皮膚潰爛，羞於見人。」尊者於是叫人再三將若伊妮請來，若伊妮只得又慚愧又傷心的來到尊者面前，阿努魯達尊者看到若伊妮那般模樣，不由生起悲憫之心，他告訴若伊妮說：「妳應該做些善事，多行佈施，病就會好了。」若伊妮說：「我能夠做什麼善事呢？」

「為十方比丘蓋一座涼亭，讓比丘們在托鉢途中有個乘涼休息的處所。」「怎麼蓋呢？我沒有錢。」「喔！若伊妮！妳有很多首飾，現在這些珍貴的首飾都不適合妳穿戴了，妳可以將那些首飾變賣，大約一萬塊錢就可以蓋了。」尊者說。若伊妮又道：「如果我變賣了那些首飾，有了錢，但是要請誰蓋呢？」阿努魯達尊者告訴若伊妮，請她放心，他會請族人過來幫忙蓋，他自己也會在場照料一切。

若伊妮於是將自己所有細軟珍飾變賣，得了一萬多元，尊者就著手請人幫忙搭蓋涼亭，並告訴若伊妮說：「我們要蓋兩層樓的亭子，但第一層完工之後，妳就必須每天來打掃，並且提供茶水、蒲團，供養來來往往的出家比丘們喝水、打坐。」若伊妮答應了。

在第一層涼亭搭蓋完成之時，若伊妮果真每天一大早起來燒開水，然後送到涼亭，又準備了些蒲團讓比丘們打坐休息，每天將亭子內外打掃得乾乾淨淨，讓人看了就起歡喜心，喜歡進來乘涼坐坐，這樣，來來往往經過涼亭的比丘們，能夠及時解渴休息、打坐調心……大家都連連讚歎若伊妮這種佈施功德，若伊妮聽了心裡也頗感欣慰。又因為每天燒開水、打掃，身體不停的運動，促進了血液循環，整個身心有了良好的轉變，她的皮膚病也漸漸改善，好些潰爛的地方都慢慢癒合了。到第二層完工之後，尊者告訴若伊妮，要將整座涼亭供養佛陀，並請她準備膳食邀請佛陀及比丘們前來應供，飯後佛陀依例開示，問道：「這是誰供養的涼亭？」阿努魯達尊者回答佛陀道：「世尊！這是舍妹若伊妮供養世尊的。」「若伊妮人呢？」「世尊！她因為得了皮膚病，羞怕見人，躲在家裡。」「去請她來吧！」世尊慈祥地說。尊者去了很久才將若伊妮勸請過來，若伊妮禮拜佛陀之後，深恐皮膚上的臭味冒瀆了佛陀，就離佛陀遠遠地坐下。佛陀問道：「若伊妮，妳知道妳為什麼會得這種皮膚病嗎？」「世尊！我不知道，請世尊慈悲開示。」「若伊妮！因為妳有瞋恨、嫉妒、討厭的心，所以皮膚潰爛至此。」「我為什麼事情憤怒、嫉妒呢？」佛陀於是開示大眾，有關若伊妮前世的故事：

「很久以前，波羅奈王的王宮有位長非常漂亮又能歌善舞的宮女，波羅奈王非常喜歡觀賞這位宮女唱歌跳舞，波羅奈王的王后因此非常嫉恨這位宮女，她深恐國王會喜歡這個宮女而冷落了自己。基於爭寵之心，王后就想出一個非常歹毒的計謀，她命人取來一種有毒植物的花粉，人的皮膚接觸到這種花粉會馬上紅腫、發癢，而越抓越癢，終至皮膚破裂、流血、潰爛……。這一天，王后先把這位美若天仙又能歌善舞的宮女召到王后宮裡，再令人暗地裡到宮女的房間，在她床上和宮女平日所穿的衣服上灑滿了有毒植物的花粉，這位宮女在王后宮裡完全不知情。王后假裝與宮女玩得很開心，開玩笑的將花粉灑向宮女身上，宮女的皮膚立刻起了一粒粒像小豆豆似的紅點，又腫又癢，宮女不明就裡，拼命抓癢，那知卻越抓越癢，於是跑

回自己的房間，躺在床上休息，誰知床上已事先被灑滿了花粉，宮女癢得更難過，趕緊拿了一件衣服要將皮膚上的花粉擦去，誰知衣服也沾滿了花粉，不擦則已，越擦沾黏到身上的花粉越多，整個身體有如千萬隻蟲在身上鑽，又腫又癢，痛苦像火焰，無情的燃燒著宮女的身心。經過這番生不如死的折騰之後，宮女身上體無完膚，又醜又爛。若伊妮！當時妳就是那個因嫉恨而造了如此惡業的王后，如今果報還身，若伊妮！一個人不能有嫉妒和瞋恨的心，否則會為身體帶來很多痛苦和煩惱。」

佛陀因此又說偈言：「捨棄於忿怒，除滅於我慢，解脫一切縛，不執著名色，彼無一物者，苦不能相隨。」佛說此偈已，很多人立即證得初果須陀洹，若伊妮亦然，且身上潰爛的皮膚幾乎都痊癒了。

---

註：縛，也就是結，一共有十個結，即欲貪、色貪、無色貪、瞋恚、無明、慢、疑、身見、戒禁取、掉舉。結是指一個人內意識中潛在的煩惱，它會產生障礙，將人網綁在輪迴中，妨礙一個人得到解脫，帶來痛苦。斬斷結縛，就可以進入涅槃。



## 清淨道論導讀

### 序論

1：《清淨道論》全書是為了回答下面的問題：

**內結與外結，人被結綁住，瞿曇我問汝，誰當解此結？**

「結」是貪愛的意思，綁住人們的東西。愛有物質方向和內心方面，六根引發的煩惱都是結。結猶如苦行者糾纏的頭髮，很難打開。所以，如何打開生死輪迴的網結呢？

2：全書的回答可以表達如下：

**住戒有慧人，修習心與慧，有勤智比丘，彼當解此結。**

「住戒」是戒學，「修心」是定學，「修慧」是慧學，這三學就是本論的全部內容。

3：本論名為「清淨道」，就是導至涅槃的道路。「清淨」是已淨化垢穢的涅槃，「道」是達到究竟涅槃的方法。本論就是以戒定慧三學來導引至清淨道。三學可以從九個不同角度解釋。

3.1：三增上學，戒是增上戒學，定是增上心學，慧是增上慧學。

3.2：三種善教，戒是闡明初善，定是闡明中善，慧是闡明究竟善。

3.3：成就究竟解脫的原因，戒是三明的原因，定是六神通的原因，慧是四無礙解的原因。

3.4：避二邊而行中道，戒是避免欲樂的極端行為，定是避免自我折磨的極端行為，慧是中道正行。

3.5：超越三界的方法，戒是超越惡趣的方法，定是超越欲界的方法，慧是超越一切輪迴的方法。

3.6：三種斷煩惱的層次，戒是以各種善來對治各種煩惱，定是鎮伏壓住煩惱，慧是斷盡煩惱。

3.7：三種對治的方法，戒是諸惑違犯的對治，定是纏的對治，慧是隨眠的對治。

3.8：三種雜染的淨化，戒是惡行雜染的淨化，定是愛雜染的淨化，慧是惡見雜染的淨化。

3.9：得到聖果的原因，戒是初果二果的原因，定是三果的原因，慧是四果阿羅漢的原因。只有初果二果的人圓滿戒，三果的人才圓滿定，證阿羅漢稱為慧圓滿。

4：《清淨道論》全書的結構可以三學或七清淨來劃分。

4.1：依三學分為三部分，戒學、定學、慧學。論中以樹為喻，解釋整體「清

淨道」。戒學的持戒與定學的修心是樹根，而戒又為定的基礎，沒有樹根將沒有樹。慧學須先聽聞思惟智慧所要了知的真理(蘊、處、界、根、諦、緣起)，這猶如種樹的大地，沒有大地泥土的樹就會枯死。修習智慧就是修毗婆舍那觀，修毗婆舍那觀就像樹幹，樹幹是透過樹根攀穩深入泥土中，在泥土中攝取養分；修觀就是清淨道的骨幹，它的必要對象是「五蘊、無常、苦、無我」的大地，然而這是以戒定為根基。清淨道的目的地就是涅槃，猶如樹的果實。總之，「清淨道」就像大樹，壯健的骨幹透過清淨有力的根深入大地吸取養分，成熟豐美的果實。

4.2：《清淨道論》就是七種清淨的七階段。一：戒清淨就是戒學，二：心清淨就是定學，其餘五清淨就是修慧的骨幹，三：見清淨、四：度疑清淨、五：道非道智見清淨、六：行道智見清淨、七：智見清淨，它們是觀察五蘊、無常、苦、無我。可見，七清淨是對三學的修行次第進一步的說明。前六階段都只是世間的，第七階段才是出世間的聖道與聖果。

5：本書如何安排解釋《清淨道論》？可整理成表一。全論有一個綱要的〈序論〉，二十三章的正文，簡潔的結論；本書也有一個〈序論〉，八章的正文，結論。戒學包含全論的第一、二章，屬於第一部分；戒學也是本書的第一部分，在第一章中解釋。定學包含全論的第三章到第十三章，屬於第二部分；定學也是本書的第二部分，在第二、三、四章中解釋。慧學包含全論的第十四章到第二十三章，屬於第三部分；慧學在本書也是第三部分，在第五到八章中解釋。全論的最後有結論；本書也於最後總結說明。

表一：本書解釋《清淨道論》的結構

| 七清淨                                                | 《清淨道論》           | 本書       |
|----------------------------------------------------|------------------|----------|
|                                                    | 序論               | 序論       |
| 一：戒清淨                                              | 戒學(第一、二章)        | 第一章      |
| 二：心清淨                                              | 定學(第三至十三章)       | 第二至四章    |
|                                                    | 慧學：(慧地：第十四至十七章)  | 第五至七章    |
| 三：見清淨<br>四：度疑清淨<br>五：道非道智見清淨<br>六：行道智見清淨<br>七：智見清淨 | 慧體與果：(第十八章至二十三章) | 第八章      |
|                                                    | 結論               | 結論(十六階智) |



# 第一部分：戒學

## 第一章：戒學

〈導論〉開始提到，走完「清淨道」必須是「住戒有慧人，修習心與慧」。戒學教導如何「住戒」，是清淨道最初步的根基。本章第一節通論戒學，第二節討論頭陀行。

### 第一節：戒學的一般教導

《清淨道論》以七個問題通說戒學。第一：什麼是戒？第二：什麼是戒的語義？第三：什麼是戒的特點、功能、生起（展現）、依因（近因）？第四：什麼是戒的利益？第五：戒有幾種？第六：什麼是戒的雜染？第七：什麼是戒的淨化？

第一：什麼是戒？(1)思戒是遵守身業口業的戒。(2)心所戒是遵守意業的戒。(3)律儀戒是別解脫戒(比丘、比丘尼戒)、保護六根的律儀、智律儀、忍耐的律儀、精進的律儀。(4)不犯戒是身口不犯戒。

第二：什麼是戒的語義？戒就是戒行。分就兩方面來說，正持身口意業而不雜亂，確持而建立一切善法的基礎。

第三：什麼是戒的特點、功能、生起、依因？戒的特點是正持三業和確持善法。功能是摧毀惡行。生起是身口意業清淨。依因(立足處)是慚愧心，有羞恥心。

第四：什麼是戒的利益？持戒會得大財富，善名遠播，有尊嚴，命終時意識清楚不昏迷，死後生到好地方。持戒的人受到大眾喜愛和尊敬！

第五：戒有幾種？可分成五重解釋。

1：以一種解釋的就是自我調整。

2：以二種解釋有七項。(1)作持是應該作的事，止持是不應該作的事。(2)等正行是身口業的正行，初梵行是修道的初階，是梵行的開始。(3)離戒是離殺生等等行為，不離戒是其餘等等行為。(4)有條件的戒是祈求生天或清淨，無條件的戒是出世間戒。(5)暫時的戒是一段時限內持守的戒，終身戒是一輩子奉持的戒。(6)有限制的戒是為求利養、出名、親戚讚美、身體健康、長壽而犯戒，無限制的戒是即使沒有利養等還是持戒。(案：此條巴利文本解釋不盡恰當)(7)：世間戒是會輪迴的戒，出世間戒是不再輪迴的戒。

3：分成三種的有五項。(1)下中上三等。下等為求生命享受而持戒，中等為求自己解脫，上等為一切眾生解脫。(2)三種增上。我增上是為了自重而受持，世間增上是尊重世間，法增上是為了恭敬法。(3)執取、不執取、安息。執取戒是以愛見而執取，不執取戒是與聖道相應而持戒，安息戒是與聖果相應的戒。(4)有疑、不清淨、清淨。有疑是不清楚是否違犯戒而生疑，不清淨是犯了罪而不懺悔，清淨戒是圓具不犯或如法懺悔所犯。(5)非學非無學、學、無學。非學非無學是世俗人的戒，學是與七種學人(四聖道與前三果)相應的戒，無學戒是與阿羅漢果相應的戒。

4：分成四種的四項。(1)退、住、勝進、決擇。退分是違返戒，住分是以戒自滿而不進求修定，勝進分是為求修定而持戒，決擇分是進求解脫。(2)比丘、比丘尼、未具足、居士。比丘戒是比丘應受持的戒，比丘尼戒是比丘尼應持守的戒，未具足是沙彌、沙彌尼戒，居士戒是在家男女的戒。(3)自然、傳統、超俗、宿因。自然戒是自然而不犯戒，傳統戒是種族、地方、宗教等各自規定的戒，超俗戒是超越一般世俗人的戒，宿因戒是前世的習氣而持戒。(4)別解脫律儀、根律儀、活命遍淨、資具依止。別解脫律儀是保護言行的戒，行為端正，不到易招染煩惱的處所，微細的罪過也見到怖畏；換言之，它維持出家人的水準，是以信而成就的。根律儀是保護六根的戒，確保眼、耳、鼻、舌、身、意正知外境，而不被牽引隨逐。換言之，它可以遮防邪念，是以正念而成就的。活命遍淨戒是以正當方法獲得生活必需品(食、衣、住、醫藥)的戒，它是依精進而成就的。資具依止戒是正當使用生活必需品的戒，它是以智慧成就的。這項解釋，《清淨道論》有深刻的闡釋。

5：分成五種解釋的有兩項。(1)有限制遍淨、無限制遍淨、圓滿遍淨、無執取遍淨、安息遍淨。有限制遍淨戒是指未受具足戒者受持有限制的戒，無限制遍淨戒是受持一切戒，圓滿遍淨戒是未悟道的善良人盡全力持戒，無執取遍淨戒是有學人的戒，安息遍淨戒是阿羅漢的戒。(2)斷、離、思、律儀、不犯。

第六：什麼是戒的雜染？毀犯破損戒就是雜染。

第七：什麼是戒的淨化？善持不犯就是清淨。常思維破戒的過患與具戒的功德，有助成就淨戒。

結語：持戒之後，就跑在涅槃的高速公路上。過程如下：

持戒 ⇨ 律儀行 ⇨ 不後悔 ⇨ 愉悅 ⇨ 歡喜 ⇨ 輕安 ⇨ 快樂 ⇨ 定 ⇨ 如實知見 ⇨ 捨離 ⇨ 離欲 ⇨ 解脫 ⇨ 解脫知見 ⇨ 涅槃。

## 第二節：頭陀行

1：頭陀(Dhuta)行。頭陀的字義是抖落，頭陀行也就是抖落煩惱的方法，有助於簡單地生活，少欲知足，但不是佛陀制定的戒。

2：佛陀對頭陀行的態度。佛陀未制定頭陀行作為修道應遵守的戒，但他的態度是開放的，准許修行者適宜地自由選用。頭陀行者不可強迫他人也持用頭陀行，更不應該自我標榜。佛陀開導的修行是中道，不是頭陀苦行，也不是縱欲的樂行。他甚至指出頭陀苦行會障礙修行的提昇。

3：頭陀行進入教團的原因。因為佛陀時代，苦行的風氣很盛，有些苦行者來佛陀的座下出家，仍習慣於苦行的修法，所以佛陀隨眾自由持守苦行。因此，雖准許大家自由受持，但絕不准許強迫別人接受。例如提婆達多要求佛陀制定五種苦行的戒，(1)住森林，(2)住樹下，(3)只准托鉢，(4)只穿撿回來的破衣服，(5)吃全素。佛陀拒絕他的要求，但准許自由選用。

4：頭陀行的內容。完整的頭陀行有十三項，修行者可以隨適宜而選擇部分。(1)糞掃衣，只穿路邊、墳墓、垃圾堆撿回來的衣服。(2)三衣，只穿出家人的三衣(重複衣、上衣、下衣)。(3)常乞食，一定要托鉢。(4)次第乞食，挨家挨戶乞食。(5)一座食，在同一座位上食用。(6)一鉢食，用同一鉢。(7)食後不食，食後不再食用其它食物。(8)阿蘭若住，住在森林。(9)樹下住，住在樹下。(10)露地住，住在沒有遮蓋的地方。(11)塚間住，住在墳墓。(12)隨處住，隨別人所給的處所而住。(13)常坐不臥，不躺下去，俗稱不倒單。



## 第二部分：定學

1：定學在清淨道的地位。〈序論〉的開頭提到：「住戒有慧人，修習心與慧」。戒學已教導「住戒」，這裡的定學教授「修習心」的方法。修定必須以持戒為基礎。持戒，調理適切良善的人際關係與端直莊重的行為，排除了外在粗重明顯的煩擾。以此為基石才可能進一步修成定學，成就柔軟安樂的身心，作為修習智慧的資糧。

2：定學的八個問題。《清淨道論》以八個問題說明定學。第一：什麼是定？第二：什麼是定的語義？第三：什麼是定的特點、功能、生起、依因？第四：定有幾種？第五：什麼是定的雜染？第六：什麼是定的淨化？第七：怎樣修習？第八：修定有什麼功德？比較戒學，定學增加了「第七：怎樣修習？」這是定學最重要的部分，詳細教導初習者各種修定的方法，是本論的一大優點，佔定學最大的篇幅。

3：本書對定學的章節安排。第二章是定學的一般教導，第一節將解答前六個問題，乃定學的基礎知識。第七個問題的解答依次分成七個重點，前六個重點是修定的準備事項，屬於第二節；重點七就是定的「修習法」，第三節將教導修定的共通方法。第三章分別說明修定的四十業處(四十種修定的法門)的各別方法，這是第七個問題的剩餘部分。第四章說明修定的功德，也就是回答第八個問題。

### 第二章：定學的一般教導

本章的第一節是定學的基礎知識，將解答定學的前六個問題。第二節是修定的準備事項，解答第七個問題的前六重點。第三節是定學的共通方法，乃第七個問題的第七重點的通論部分。

#### 第一節：定學的基礎知識

《清淨道論》關於修定的前六個問題說明了定學的基礎知識。

第一：什麼是定？定就是善心聚於一境的特性。也就是一心不亂，而不是惡心或散亂的狀態。

第二：什麼是定的語義？善巧保持心與心所(附屬於心的五十二種狀態，慧學將解釋)在同一對象上，使心不雜亂。

第三：什麼是定的特點、功能、生起、依因。特點是不散亂，功能是消除散亂，生起是消除散亂後的不搖動，樂是定的依因。

第四：定有幾種？可分五重解釋。

1：以一種解釋的就是不散亂。

2：以二種解釋的有四項。(1)近行定是修習行至接近定的狀態，安止定是已到達定。(2)世間定是三界內的善心聚於一境，出世間定是超越善心而與聖道相應。(3)有喜是定中伴隨著喜，無喜是定中沒有喜。(4)有樂是定中伴隨著樂，有捨是定中伴隨著捨。

3：以三種幾釋的有四項。(1)下是初得到定，中是達到某種程度，上是已善巧發展。(2)有尋有伺是有尋找又有伺察，無尋唯伺是已無尋找只剩伺察，無尋無伺是既無尋找又無伺察了。(3)有喜是定中伴隨著喜，有樂是定中伴隨著樂，有捨是定中伴隨著捨。(4)小是近行定，中是色界無色界的善心一境，無量是與聖道相應的定。

4：以四種解釋的有六項。(1)苦行道遲通達是修定的過程苦且通達觀慢，苦行道速通達是修定的過程苦而通達觀快，樂行道遲通達是修定的過程樂而通達觀慢，樂行道速通達是修定的過程樂且通達觀快。苦樂或快慢取決於渴愛、無明、煩惱的輕重及六根的利鈍。(2)小定小所緣、小定無量所緣、無量定小所緣、無量定無量所緣。小定是不熟悉定且不能進展，小所緣是所緣不能改變也不能進步，無量定是可以進展的定，無量所緣是所緣可以自由改變又可進步。(3)初禪是鎮伏了五種蓋住禪定的障礙而得到初禪的五種成分(尋、伺、喜、樂、定)，二禪是離尋伺唯有喜樂定，三禪是樂與定，四禪是定與捨的感受。(4)退分是生起定的障礙，住分是住於定，勝進分是定的增長，決擇分是進求解脫。(5)欲界定是欲界的近行定，色界定是色界的善心一境，無色界定是無色界的善心一境，離繫定是出世間的定。(6)欲定是強力的願心得到的定，勤定是精進得到的定，心定是強的心力得到的定，觀定是強力觀想得到的定。

5：以五種解釋的有一項。初禪是尋伺喜樂定，二禪是伺喜樂定，三禪是喜樂定，四禪是樂定，五禪是定捨。(本論對色界禪仍以四禪為主作解釋)

第五：什麼是定的雜染？雜染是退分。

第六：什麼是定的淨化？淨化是勝進分。

## 第二節：修定的注意事項

這節開始解答「第七：怎樣修習定的方法？」修定的方法依次分成七個重點，本節提示前六點，就是修定的各種注意事項。

1：破除十種障礙修定的因緣。這些障礙使人沒時間修定或不能專心禪修，初學者應當避免。

1.1：住所。有三種人住所會形成修定的障礙，熱心從事修建等事，好積存物品，或以任何原因而貪著於住所的人。

1.2：家。管家是累的事，每天忙著佈施好幾個菩薩。

1.3：供養。忙著應付信徒、接受供養的人，忙著度眾生，應該避開信眾。

1.4：學眾。忙於教授學眾佛法，好為人師，以致沒時間禪修，應該離開學眾，放生。

1.5：蓋道場。忙於蓋道場，以致沒時間修行，不應因此而荒廢道業。

1.6：旅行。忙著朝山朝聖，穿梭於道場法會之間，此該避免。

1.7：看護法友或父母的病。照顧師父、道友、徒弟，或父母的病，這是不能推託的義務，但病癒之後即應破除障礙。

1.8：生病。為病所苦。

1.9：讀書。研究經典，迷於戲論，練習當鸚鵡。

1.10：神通。執著於神通會障礙解脫。

2：親近禪師(教授禪的善友)。禪修是實際的體驗，不只是文字知識，修禪而沒有善知識指導，常是迷路或盲修瞎練。

2.1：可教授禪修的善友最好兼具六個優點。可愛，值得尊敬，循循善誘，善於傾聽，能作甚深論說，不作無用的引導。

2.2：善友的優先順序。阿羅漢、阿那含、斯陀含、須陀洹、得禪的凡夫、善持三藏者、善持二藏者、善持一藏者、精通一部及其註釋而又知自我反省的人。這些人是以佛陀的教法為準量，以傳承正法為依皈，不會自我標榜，自創品牌。

2.3：如何親近善知識。親近如法的善知識是為了修行求法，應先具備兩種態度，抱著貢獻自己給佛或阿闍梨的心態、懷著歡喜心。到了善知識駐錫的道場，應善巧服侍善知識，善知識經驗豐富、觀察敏銳，待其問：「為什麼來這裡？」再告訴來的目的。若至十天善知識仍未申問，則應自行請法。

3：認識自己性格的方法。修定是為了集聚善心於一處，透過調伏自己粗強的煩惱，或強化既有的優點，身心才可能初步安住下來。認識性格傾向，選擇適當的方法，調整個性上明顯的負面情緒，或活化善良的面向。這裡先來認識自己的性格傾向。

3.1：性格的種類。人的性格傾向有六類，貪、瞋、痴、信、覺、尋，可分成三對。貪心的人對於善行有信心，所以貪與信是一對。瞋心的人對於善行覺察清楚，所以瞋與覺是一對。痴是混亂而不能確立，而尋乃尋求而不能確立，因此是一對。

3.2：造成性格的原因。根本性格是長期造成的，它的差異取決於過去業，結生心的作業是決定因。

3.3：辨別性格的方法。性格表現為外在的行為與心態，有五種辨別性格的方法。(1)：姿勢，例如貪心的人走路優美有序，瞋心的心走路急促，痴心的心走路散亂。(2)：做事情，例如貪心的人做事系統有序，瞋心的人做事快速，痴心的心

做事笨拙混亂。(3)：食，例如貪心的人喜歡吃甜美的食物，細嚼慢食；瞋心的人喜歡吃酸辣的東西，滿口快食；痴心的人沒有一定嗜好，散亂其心不知如何下箸。(4)：見，例如貪心的人即使見細小的喜悅事物亦驚愕而久視不息，有大過錯亦不計較；瞋心的人若見細小的不如意亦感不悅，見小過亦生瞋恨；痴心的人常依他人的意見，無智取捨辨別。(5)心理狀態的生起。性格貪的人常生起如下的心態，諂、誑、惡欲、大欲、不知足、淫欲熾盛、輕佻。瞋心的人常有念、恨、覆、惱、嫉、慳。痴心的人則有昏沉、睡眠、掉舉、惡作、疑、執取、固執。信願強的人則有施捨、欲見聖者、欲聞正法、多喜悅、不誑、不諂、信於可信樂的事。覺心強的人則有和藹、可為善友、飲食知量、正念正知、努力不眠、為雨綢繆。尋求的人常有多言、樂眾、不喜為善而努力、心不確定。

3.4：如何辨別自己的性格。上述的五種方法可以辨人的性格，敏銳的人，透過自我觀察，漸漸地可以確定性格，調整行為與心態。親近善友，請法修禪，能力具足的善友可以看清個性的症狀，對症下藥，提供禪修的方法。確實服用，必可藥到病除。

4：選擇適當的修行法門。《清淨道論》提出四十業處(修行的對象)，作為修習世間定的法門。所謂「業處」，依文解義就是「工作的處所」(Working-place)；就實際修定而言，是指心的作業所焦聚的對象。另外，也可以稱為「所緣」，就是修心的對象。業處或所緣都是禪修的術語，乃修心的對象，不同於一般的認識論所討論的認識對象。

4.1：業處的內容有四十種，它們的名稱有十遍(地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、赤遍、白遍、光明遍、限定虛空遍)，十不淨(膨脹相、青瘀相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、斬斫離散相、血塗相、蟲聚相、骸骨相)，十隨念(佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、施隨念、天隨念、死隨念、身至念、念呼吸、寂止隨念)，四梵住(慈、悲、喜、捨)，四無色(空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處)，一想(食厭想)，一差別(四界差別)。第三章會教導四十種法門的各別修法。

4.2：性格與四十業處的順適關係。修定旨在調適心緒達到安住，重於對治性格偏差，或增長潛在的善心。貪行者適合十不淨及身隨念。瞋行者適合四梵住及青黃赤白的遍處。痴行者與尋行者適合入出息隨念。信行者適合前六隨念。覺行者適合死隨念、寂止隨念、四界差別、食厭想。其餘六種遍處與四無色適合一切性格的人。雖有上述的順適關係，修成任何一種法門都可鎮伏蓋障。

5：適當的住處。禪修要選擇適當的住處作為助緣，不是一開始便來個「不執著就好」。可以與教授的禪師共住是最恰當的，若不行，得另選適當的住處。

5.1：不適合修定的住所有十八種。(1)大的道場常有人事的紛擾。(2)新道場有很多新的工作。(3)古寺常須整修。(4)路旁的道場日夜常有客人來訪。(5)泉邊的道場常有人們來汲水。(6)有菜葉的精舍常有人們來摘取。(7)有花的地方人們來

採花。(8)有果樹的地方人們來採果子。(9)有名的道場常有朝聖的信眾。(10)近於城市常是聲色交雜。(11)近於薪林常有人們伐材。(12)近田的精舍常有農事。(13)有不和合者共住的道場常有爭鬥的事情。(14)市集附近。(15)不信佛法的邊地。(16)國界處易有戰事。(17)常有異性或非人的地方。(18)不得善友的道場是大過失。從今日看來，經懺道場、事業型道場、公寓式道場等都是不適合修定的住處。

5.2：適當的處所須具備五種條件，(1)離乞食地遠近適中；(2)日間不慣鬧而夜間安詳；(3)無蚊蛇或強風烈日；(4)食衣住醫藥無缺；(5)有善友可解答修行的問題。

6：破除小障礙。住在適當的寺院中，得要進一步斷除細小的障礙。剪除長髮及爪毛，補綴舊衣，洗淨污穢的衣服，鉢生垢則應燒煮，以及清潔床椅。

### 第三節：修定的共通方法

問題七：怎樣修習定？前六個重點已於上節說明，這節開始教導重點七：定的修習法。本節先說明修定的共通方法，四十業處的各別修法待第三章進行。在定學中的修法只教導降伏煩惱的世間定，慧學才開示導至徹底解脫的出世間定。

定的經驗超越世間欲樂的享受，它有漸次安住與喜樂的進階過程和淨化提昇的方法。本節的第一項提示修行至初禪的三階段，行者就不會迷失；第二項說明四種禪的規定，為求實用，只詳說初禪。

#### 第一項：修行至初禪的三階段

1：修準備相直到取相成就。

1.1：製作準備相。已了知修止的注意事項，初下手習止，依性格確認適合的業處作為修行對象，準備製作好所選定的業處，這就是準備相。有的業處不須製作特別的準備相，如念息法直接置心於鼻端念息即是準備相。須製作業處的方法依不同對像而有不同的方式，以修地遍為例，地遍的製作有諸多注意事項。地遍有兩種，自然之地是非人為的地、自然的地，如耕地，以自然之地作為對象，這只適合前世曾於地遍生起禪定的人。人為之地是人造的地，一般人修定宜用人為之地。製作人為的地遍宜用河泥的顏色，不適合用青、黃、赤、白之泥的混合。它的大小約直徑二十公分的圓狀。它的位置可以是固定的，每次取地遍的相就須到固定的地方；移動的準備相可以隨身攜帶，方便取相。

1.2：修準備相，修習的方法就是置心於準備相上，反覆將注意力集中在製作好的準備相上。剛開始調心相當不容易，就如調伏醉像，須耐心，精誠以進，不斷地憶念外在的對象，百次，千次，努力不懈。以修地遍為例，念取對像前先將身體與地遍調整為適當的位置，以舒服方便取相為宜。取相時眼睛張開不宜太大或太



小，開起來看了之後就自然閉上，試看看外在的對象能否現於眼前。如此開與合，反覆憶取對象，百次，乃至千次，直到閉眼時，外在的相也來現於心中，就像是開眼的狀態，這時才是取相成就。取相的過程，可以配合數數開合眼睛而默念「地、地、地...」，以助成取相，這類似念呼吸之初可以數息。

1.3：取相成就，直到閉眼時其相狀現於心，猶如開眼時，這時已有初步的安住與輕柔。

2：修取相直到似相成就。

2.1：修取相。取相成就之後，安坐修習，專心致志，數數思維專注取相，修習再修習。太掉舉、動搖時，宜放鬆放緩，太低沉、不明顯時，宜集中專注。漸離掉舉與昏沉，越來對取相越親切，覺得好玩，為伊消得人憔悴也有興味，取相漸次趨於清淨、明顯、柔軟，不須用力造作、輕安，鎮伏五蓋時就是似相成就。

2.2：似相成就，就是近行定。似相時，對象極其清淨、明顯、柔軟，鎮伏五蓋，以近行定等持其心。取相與似相的區別，前者的相猶有模糊還不明淨，後者猶如明鏡、出雲翳的滿月，極其清淨實百千倍於取相。

3：修似相直到安止定成就。修似相的方法就是如何保護似相，成就安止定就是初禪。從近行定達到安止定，有三類的修行方法。

3.1：調整七種適不適合的生活事項。(1)住所，選擇定境易生起的地方。(2)容易托鉢的地方。(3)避免三十二種無用的談論，例如政治事務，品評男女，世俗的學說等；適度地談論有助於解脫的知見，少欲、知足、遠離煩惱、不執著、精進、戒、定、慧、解脫、解脫知見，這十事也是修行的次第。(4)接近持戒有德的人。(5)食物，有的人以甜為適合，有的以酸為適合。(6)氣候，有的人適合冷，有的人適合熱，食物與氣候因人而有不同的適合。(7)姿勢，有些人適合經行，或以住、坐、臥為適宜。

3.2：調心為主的十種安止善巧。(1)：令事物清淨，淨化自己的身體，潔淨生活用具與住所。(2)使五根平衡發展。五根(信、精進、念、定、慧)不平衡發展，心就不易安住平等相續。五根當中，若其中一根太強，其他的便無法發揮作用。所以五根的均衡發展有助生起安止定。(3)於相善巧，熟悉各種生起、發展、保護所緣的技巧。(4)昏沉時當策勵心，可以用擇法、精進、喜覺支來活化心。修擇法覺支的方法，如遠離惡慧的人、親近有慧的人、觀察蘊處緣起等。修精進覺支的方法，如思維惡趣的怖畏、思維解脫的功德、思維隨佛而行不能懈怠、思維正法的偉大、作光明想、遠離懶惰的人、親近精進的人、觀察四正勤。修喜覺支的方法，修佛、法、僧、戒、施、天、寂止隨念，親近慈愛的人。(5)掉舉時當抑制心，可修輕安、定、捨覺支來降伏心。修輕安的方法，如受用悅意的食物、受用舒適的氣候、選擇輕鬆的姿勢、用中庸的加行、遠離暴惡的人、親近身輕安的人。修定覺支的方法，如適時抑制、適時策勵、不干涉平等的正行、遠離無定之人、親近有定之人、觀察禪與解脫。修捨覺支的方法，如中庸對待有情、中庸的對於諸行、遠離愛著的人、親近平等心的人。(6)不樂修定時如何喜悅心，可以觀察八苦而使心驚醒，或

念三寶的功德。(7)功用均等時當行捨心，如馬夫對於平均進行的馬，只任其自由奔跑。(8)遠離無等持的人。(9)親近等持的人。(10)專心致志於定。

3.3：精進平等是成就安止定的總原則。修定以平等正行努力修定，遠離昏沈與掉舉。猶如外科醫師的實習生，昏沉遲鈍的人不敢動刀，一事無成；伶俐掉舉的人急速下刀，造成傷害；修行者當如遠離昏沉掉舉的醫生，適切用刀，正中要害。

《清淨道論》教授修成安止定的方法非常豐富，生動，切用。但於修成似相的階段提示較少，或可依這裡的三類方法來助成。

## 第二項：四種禪

### 1：初禪。

1.1：近行定與安止定的差異。上述三類保護似相的方法，從近行定修行到安止定，不只鎮伏五蓋，且具足五種支分(尋、伺、喜、樂、定，參見下面對初禪的規定)。這時的心相並不是實相，只是定心相應的境界，切莫誤以為開悟之類。近行定與安止定的區別，前者的禪支不穩固，猶如幼兒學走路，屢屢跌倒在地上，後者就如有力的人，可以持續穩固地站立。四十種業處有十種只能達到近行定，不得安止定，它的內容是八隨念(十隨念中除了身至念與念呼吸)、食厭想、四界差別。

1.2：初禪的規定，就是離開五蓋且具備五種支分。五蓋是欲貪(五欲的貪求)、瞋恨、昏沉(昏昧)與睡眠(欲睡)、掉舉(浮躁不安穩)與惡作(後悔所作的惡行)、疑(懷疑)，詳見不善心所(第六章第四節)。初禪的五支是尋、伺、喜、樂、定。尋是尋求，心專注擊觸於所緣，它可以鎮伏五蓋的昏沉與睡眠；伺是伺察，心繼續深細考察，它可以鎮伏五蓋的疑。初禪的尋與伺沒有渴望求知的衝動，不是豁然開解的恣意，它是依於澄淨與安住。尋伺的差別，尋就如擊鐘之初的響，伺猶如鐘的餘韻。尋又如鳥振翅上飛，伺如下降的平滑。喜是喜悅歡喜所緣，可以細分為五階段，小喜身上的毫毛豎立，毛孔都感到歡喜；剎那喜猶如電光剎那剎那而起；繼起喜猶如海岸的波浪，於身上數數現起而消逝；踴躍喜是很強的，全身踴動；遍滿喜遍身內外歡喜，猶如吹脹的氣泡。遍滿喜成就才是成就初禪的特點，喜可以鎮伏五蓋的瞋。樂是愉悅安樂，遍滿喜成就後引發身心輕安，成就身心兩種樂，安詳地享受喜才是樂，它可以鎮伏五蓋的掉舉與惡作。初禪的喜與樂不是豪爽的快感、不是酣暢的舒適，它是平靜清涼。喜樂的差別，喜是行蘊，樂屬受蘊；喜是對於所緣的滿足，樂是享受獲得的滋味；喜猶如沙漠困乏的旅人見到了林水，樂如受用水。定是安住於一境，可以鎮伏欲貪；它是禪支的主要特點，但是成就初禪必須餘四支均衡兼用。

2：二禪是尋伺止息，內淨心專一故，無尋無伺，定生喜樂，第二禪具足住。自在熟悉初禪才能修習二禪，否則驟修二禪反而會退失初禪。

3：三禪是離喜的妙樂，而住於捨、念與正知，成就捨念樂住，第三禪具足住。

4：四禪是由斷樂及由斷苦，並先已滅喜憂故，不苦不樂故，捨念清淨，第四禪具足住。

### 第三章：修行四十種業處的方法

上一章已總說修世間定的注意事項與修行方法，本章說明各種業處的不同修法，回答完第七個問題。

#### 第一節：十遍

「遍」是遍滿的意思，十遍被稱為遍是因為這十種對像達到禪定似相時無限地擴延遍入於一切處。它的內容是1：地遍，2：水遍，3：火遍，4：風遍，5：青遍，6：黃遍，7：赤遍，8：白遍，9：光明遍，10：限定虛空遍。十遍的修行原則與要領都相同，所異者是各遍的準備相不同。

##### 1：地遍。

1.1：準遍相。地遍的製作有諸多注意事項。地遍有兩種，自然之地是非人為的地、自然的地，如耕地；以自然之地作為對象，這只適合前世曾於地遍生起禪定的人。人為之地是人造的地，一般人修定宜用人為之地。製作人為的地遍宜用河泥的顏色，不適合用青、黃、赤、白之泥的混合。它的大小約直徑二十公分的圓狀，圓形較適合眼睛取相。它的位置可以是固定的，每次取地遍的相就須到固定的地方；移動的準備相可以隨身攜帶，方便取相。修習的方法就是置心於對像上，數數將心拉回來對象上。

1.2：修準備相就是開始取相。剛開始調心的階段是最辛苦的，須精誠以進。取相前先將身體與地遍調整為適當的位置，以舒服方便取相為宜。取相時眼睛張開不宜太大或太小，開起來看了之後就自然閉上，試看看外在的對象能否現於眼前。如此開與合，反覆憶取對象，百次，乃至千次，直到閉眼時，外在的相也來現於心中，如同開眼時所見，這時才是取相成就。取相的過程，可以配合數數開合眼睛而默念「地、地、地...」，以助成取相，這類似修念息法之初可以數息，取相時不應注意「地」的堅硬。

1.3：修取相達到似相，成就似相就是近行定。取相回來之後，安坐修習，專心致志，數數思維專注取相，漸次變成極清淨、明顯、柔軟，猶如明鏡、出雲翳的滿月，鎮伏五蓋，這時就成就近行定。似相比起取相清淨柔軟，超過百千倍。

1.4：修似相成就安止定，保護似相有三類方法，從近行定達到安止定(詳見第二章第三節)。

以上的四階段都是造作有為的，想念憶念為主的活動。觀想成就就可以遍一切處，往返沒有邊際，開一色為恆沙，能成就善柔悅人的定，作為修智慧的資糧。但修十遍都不是如實正觀，正觀是觀察如實的身心，不是在假想的世界上下功夫。

2：水遍。水遍的人為之遍是以清淨的水來製作遍處，不取青黃等有顏色的水。自然之遍如池、湖、大海等。其餘的修法同於地遍。十種遍都有自然之遍與人為之遍，以下只介紹人為之遍的不同製作方式。

3：火遍。先準備好一塊保麗龍或布等，在中間開一個直徑二十公分的圓形，升火之後，將保麗龍放於面前，採適當的距離，透過圓洞取相。取相的時候不適宜注意熱的感覺，也不宜注意它的煙，只取它的火相。一邊憶取一邊默念「火、火、火...」。

4：風遍。修習風遍取風相的方法，可對被風吹動的葉端、樹梢取相。也可以由觀察吹到身體的風，若吹電風扇或冷氣不應注意冷的感覺，只注意風相。

5：青遍。修青遍的人可以把取花或布等的青相，也可以用彩色筆製作青遍，自由攜帶以利取相。

6：黃遍。修習黃遍的人，可以對花取相，也可以用彩色筆製作黃遍，以利取相。

7：赤遍。把取赤遍可對花取赤相，當然也可以自己彩繪製作，再取赤相。

8：白遍。修白遍的人可以取白蓮花的白相，也可以取月亮圓明的淨白相。月圓觀想是修定的好方法，修習成就唯見明朗，任運相應，妙得很。但不是修慧，不能解脫，更不可能成佛。

9：光明遍。把取光明遍的人可以對壁孔的光明取相，或以燈光照映在牆上來取相。

10：限定虛空遍。把取虛空遍可在壁隙的虛空相。

修十遍是典型的假想觀，想蘊為主的作用。先製作準備相，就如同觀想佛相的方法，必須先有個佛像的樣子可看。取相的階段就如憶念想取佛像的部位，修成似相，則佛相安立，自在現前。有的進一步想像佛的說法開示，慈悲加持，無邊美妙的佛世界都在觀想中現起。也有進一步想念佛無所從來，我亦無所至，體認是心作佛，是心是佛。真的，諸佛相好都是從心想生。更有進一步肯認我就是佛，這更是

慢心的強化了。這些都是安樂柔軟的定心觀想的世界，無限美好，執著於上就成為修習智慧的障礙。

## 第二節：十不淨

十不淨是死屍敗壞過程的十種不淨相，修十不淨觀就是以死屍惡臭厭惡的特點來對治貪欲，特別是淫欲。它的內容是1：膨脹相、2：青瘀相、3：膿爛相、4：斷壞相、5：食殘相、6：散亂相、7：斬斫離散相、8：血塗相、9：蟲聚相、10：骸骨相。

1：膨脹相，人死之後漸漸地脹大，就像吹滿風的皮囊。修膨脹相的方法除了修定的共通方法之外，有五個的特點須注意。

1.1：膨脹相的對像應該是同性，不是異性。應注意去處的安全問題，出發前往取相之前應告知同參道友。前往的路上應避免在逆風的方向或下風處，也可以帶口罩以隔離死屍的惡臭。

1.2：四方諸相的考察。到達地點之後，宜先觀察地形與風向，選擇適合取相的位置。

1.3：取相的方法，應先注意屍體的顏色、形狀，屍體的相關位置，從不同角度觀察。接著選擇最易取相的部位開始修行取相，就像時下觀想佛像的方法，選擇相應的部分入手。默念「厭惡的膨脹相」，數數開合眼睛憶取，直到取相成就。

1.4：觀察往來的路，這是預防忘失取相時，可以再到該處取相。

1.5：達到安止定的過程。膨脹相的把取不容易，修膨脹相可以成就禪支，作為進修毗鉢舍那觀的資糧，以成就解脫，所以當如窮人獲得寶珠般的珍惜，善加運用，精進修習。取相的顯現是壞形的、可怕的、恐怖的景象。似相的特點則如四肢五體肥滿的人，隨其所欲吃飽睡臥的樣子。獲得似相的同時，因不再注意外欲而捨於外欲，次第降伏五蓋。待安止定的生起，具足喜樂等禪支。其餘九種不淨相的修法同於膨脹相，差別的只是屍體的變化不一樣。

2：青瘀相。屍體的顏色改變，肉的隆起處是紅色，膿的積聚處是白色，其它多為青色。定心成就的青瘀相，隨所觀想而現前明住，但見自心，就像唯識所現。修成不淨觀，就是如此的妙。

3：膿爛相。屍體爛掉破了的地方，流膿，流出青紫金黃黑色的血水，像補湯一樣！

4：斷壞相。就如解剖開來。

5：食殘相。動物來吃剩下的樣子。

6：散亂相。屍體散開，頭、手等各為一處。

7：斬斫離散相。咬亂離散的樣子。

8：血塗相。流出的血塗肢體上。

9：蟲聚相。長滿了蟲，蟲在開 party。

10：骨相。剩下的骨骸，Original Person。修白骨觀成就也有白骨流光的生理現象，這是禪定的淨妙相，執受它，就會障礙進一步修智慧的因緣。

修不淨觀可以對治貪欲，十種不同的不淨各有所對治的重點。膨脹相顯示身體的變形，適合對治貪身材的人。青瘀相顯示皮膚的壞色，適合對治貪著膚色的人。膿爛相顯示身體的惡臭，適合對治喜歡化粧品香味的人。斷壞相顯示身體的孔隙，適合對治貪著身材健壯的人。食殘相顯示豐滿部分的破壞，適合貪著臉頰、胸部、臀部的人。散亂相顯示肢體的散亂，適合對治玩弄肢體之美的人。斬斫離散相顯示身體的破壞變易，適合對治貪著身體完美的人。血塗相顯示血的塗抹惡狀，適合對治好打扮的人。蟲聚相顯示身體為蟲所聚有，適合對治貪於身為我所的人。骸骨相顯示身體的骨頭，適合對治貪於牙齒亮的人。

### 第三節：十隨念

十隨念的內容是1：佛隨念、2：法隨念、3：僧隨念、4：戒隨念、5：施隨念、6：天隨念、7：死隨念、8：身至念、9：出入息念、10：寂止隨念。隨念(Anusati, Recollection)是跟隨所指向的對像而數數起念，第八、九的念(Sati, Mindfulness)則重於正念所緣。

1：佛隨念的意思是跟隨所憶念的佛功德而起念。修行的方法是一邊默念(或吟唱)佛的九種名號，一邊思維名號所內含的功德。透過持續隨念佛功德的方法而修定，不是只念佛的名字，不是念佛的形相。佛的九種勝德洪名是「阿羅漢、等正覺、明行具足、善行、世間解、無上調御丈夫、天人師、佛、世尊」。各德號的內容如下。

1.1：阿羅漢是斷盡一切煩惱賊、值得供養。

1.2：等正覺是圓滿地覺悟，應該知道的已經知道、應該修行的已經修行、應該斷除的已經斷除。

1.3：明行具足是具備三明與十五種行，三明是宿命明、他心明、漏盡明，十五種行是戒律儀、防護六根、飲食知節量、勤修覺悟瑜伽、信、慚、愧、多聞、精進、念、慧、色界四種禪。

1.4：善行是世尊的行為遍淨沒有污點，就是聖道。

1.5：世間解是了知在生滅的世間中之滅苦道。

1.6：無上調御丈夫是超越一切應受調伏駕御的眾生；分開來說，無上是指佛的德行超越一切，調御丈夫是指佛能善巧調御一切應受調御的眾生。

1.7：天人師是教誨天人而導至解脫，就像商隊的首領引導隊員度過險難處。

1.8：佛就是覺，自覺覺他。

1.9：世尊就是世界上最值得尊敬的人。

修佛隨念就是透過佛的德號隨念佛陀的功德，心只傾向佛功德，正直安住，不被貪瞋痴所綁住，成就佛隨念。成就佛隨念的人，有諸多功德，懂得敬重師長，得至於廣大的信、念、慧、福，多喜悅，無有恐怖，能忍苦，來生得善處。

佛隨念是透過隨念佛功德而修定，屬於昇天的善法，不是修智慧的方法。以隨念佛功德為主，稱念佛名的目的是幫助隨念佛功德，猶如念息法先修數息。稱念佛名而不深切了知佛功德，就不是佛隨念。

2：法隨念的意思是隨念法的六項功德。修習法隨念是默念(或吟唱)「法是世尊善說、自見、無時的、來見的、引導的、智者各自證知的」。

2.1：法是世尊善說教人解脫的。

2.2：自見。法是出世間的聖者離貪瞋痴時自見的；法是聖者修證時見到的，不是因信而解脫。

2.3：無時的。法是隨時可修可證的，其結果沒有時限。

2.4：來見的。法是純淨的，真的存在的，值得邀人來看。如說：「來，見證法」。

2.5：引導的，值得以法引導生活，直到解脫，即使頭上著火也都專注於法上。

2.6：智者各自證知的，一切敏捷的智者，都自知修道證果證滅，不能享受佛陀的加持。

3：僧隨念的修法是默念(或吟唱)聖弟子功德，「世尊的聲聞眾是善行道的，世尊的聲聞眾是正直行道的，世尊的聲聞眾是真理行道的，世尊的聲聞眾是正當行道的，即四雙八輩的聲聞眾，是值得供養者，值得供奉者，值得佈施者，值得合掌者，為世間無上的福田」。不是惡行道，不是縱欲或苦行的，不是遠離涅槃道的，是四道與四果的八種人，值得供養禮敬的人，世間上最佳的幸福的種植增長處。

4：戒隨念的修法是默念(或吟唱)自己持戒的功德，即「哈哈！我的戒實無毀、無戳穿、無污點、無雜染、自在、智者所讚、無所觸、令起於定」。在家人隨念自己圓滿持守在家戒的功德，出家人隨念自己圓滿持守出家戒的功德。戒，實為佛弟子的真正財產！

5：施隨念是隨念自己歡喜佈施的功德，默念(或吟唱)「我實在是有受利，我實善得，我於慳垢所纏的世人中，離慳垢心而住，是放捨者，淨手者，喜捨與者，有求必應者，喜分施者」歡喜與人廣結善緣，不是一毛不拔的人。

6：天隨念是念自己具有信、戒、聞、施、慧，那時心不被貪瞋痴所纏，死後得生天。

這六隨念特別適合信願強的人，引發增長向於清淨和功德的信願，由此而得定。

7：死隨念是隨念「死將來臨」或「死、死」修死隨念的「死」是指有情生命的結束，不是指植物或無生物的死，也不是指斷苦阿羅漢的諸行剎那滅。念死的修法是默念「死將來臨」或「死、死」。不適合念喜愛者的死，因為會難過；不適合念不喜歡的人，因為會高興；不適合念不關心的人，因為沒感覺；不宜念自己的死，因為會害怕。另有八種修念死的方法，如念健康終至於病；如念名人、有錢的人、強壯的人、乃至佛都會死，我也終將會死；念自己是蟲的老闆，有八十種蟲吃身體的肉、喝身體的血、在身內大小便，身體被蟲佔領，擾亂到死。勤修念死的人常不放逸，不貪著名利資具，乃至可以熟練無常想，隨著亦得生起苦想及無我想。

8：身至念是默念讀頌身體的三十二個不淨的部分。初修者必須次第讀頌，不過急、不過緩，再次第超越讀頌而僅作意不淨的部位。默念的次第如下。

8.1：順逆讀頌頭髮等五部分，順讀「頭髮、膚毛、指甲、牙齒、皮膚」，逆頌「皮膚、牙齒、指甲、膚毛、頭髮」。

8.2：加入肌肉等五種，順讀「肌肉、筋腱、骨、骨髓、腎臟」，逆頌「腎臟、骨髓、骨、筋腱、肌肉、皮膚、牙齒、指甲、膚毛、頭髮」。

8.3：加心臟等五種，順讀「心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟」，逆頌「肺臟、脾臟、肋膜、肝臟、心臟、腎臟、骨髓、骨、筋腱、肌肉、皮膚、牙齒、指甲、膚毛、頭髮」。

8.4：加入腸等五種，順讀「腸、腸間膜、胃中物、糞便、腦」，逆頌：「腦、糞便、胃中物、腸間膜、腸、肺臟、脾臟、肋膜、肝臟、心臟、腎臟、骨髓、骨、筋腱、肌肉、皮膚、牙齒、指甲、膚毛、頭髮」。

8.5：加入膽汁等六種，順讀「膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪」，逆頌：「脂肪、汗、血、膿、痰、膽汁、腦、糞便、胃中物、腸間膜、腸、肺臟、脾臟、肋膜、肝臟、心臟、腎臟、骨髓、骨、筋腱、肌肉、皮膚、牙齒、指甲、膚毛、頭髮」。

8.6：加入眼淚等六種，順讀「眼淚、膏、口水、鼻涕、關節滑液、尿」，逆頌：「尿、關節滑液、鼻涕、口水、膏、眼淚、脂肪、汗、血、膿、痰、膽汁、腦、糞便、胃中物、腸間膜、腸、肺臟、脾臟、肋膜、肝臟、心臟、腎臟、骨髓、骨、筋腱、肌肉、皮膚、牙齒、指甲、膚毛、頭髮」，共三十二種。依上述的次第反覆默念讀頌，百回，乃至千回，直至純熟，心不散亂，各個部分瞭如指掌，一目了然。

思維三十二個部位不淨的方式。這三十二個部分若離開身體，就產生不淨，令人厭惡的感覺。例如秀麗的頭髮看似迷人，但掉下來的話就令人討厭，掉到飯裡就覺得髒，燒的時候惡臭，污垢都從髮根流出來。



9：出入息念。修出入息念是透過觀察呼吸的出與入而禪修，將注意力自然地置於鼻端。從開始注意呼吸，直至完全解脫，共有十六個過程（傳統上稱為十六特勝）。

(1)出息長時知道出息長，入息長時知道入息長；不能出息時不知道出息，不能入息時不知道入息。

(2)出息短時知道出息短，入息短時知道入息短。觀察呼吸有長有短。

(3)學習覺知出息的整個過程，學習覺知入息的整個過程。知道呼吸在身體旅行。

(4)學習平靜安住整個呼吸的出息，學習平靜安住整個呼吸的入息。旅行累了，身體與呼吸休息，平靜下來。

(5)覺知喜。休息之後快樂舒服起來。

(6)覺知樂。更快樂，安享餘年。

(7)覺知心行。呼吸中，心攀緣製造各種東西。

(8)覺知安息心行。心不攀緣不製造，躺下來了。

(9)覺知心。發現心的各種樣子，貪、瞋、痴等。

(10)令心喜悅。鼓勵心，令心歡愉。

(11)令心等持。心定下來。

(12)令心解脫。放棄心的各種樣子，想的、製造的、攀緣的等等。

(13)觀無常。看一切都是改變的，無常的，呼吸也是無常的。

(14)觀離欲。離開心的各種狀態。

(15)觀滅。心中風了。

(16)觀捨遣。不執著了，丟掉一切垃圾。

十六個過程是以四個一組，共有四組，這就是身、受、心、法的四念處。出入息念也可以開展為修智慧的毗婆舍那觀。四十個修世間定的業處，只有出入息念與四界差別觀可以直接開展為修慧的業處。

10：寂止隨念。默念思維寂滅一切苦的涅槃之功德。了知離欲最勝，破除渴愛，摧毀輪迴，寂滅愛染。

## 第四節：四無量心

四無量心，依原文的語譯是「四梵住」，通俗的稱呼則為「四無量心」，內容為慈悲喜捨四種無限的心量。

1：慈的修習。慈就是慈愛友善，與人為友的態度。修慈無量心先思維瞋恨的過患是燒毀一切功德，忍辱是強軍。實修慈心定有如下的觀想過程。

1.1：最初，先對自己修慈，默念思維「我想快樂、不受苦」或「保持我自己無怨、無害、無惱、有樂」；避免對六種人修慈，不愛的人、極愛的人、無關係的人、敵人、死人。

1.2：對值得敬愛的人修慈，引發強化自己的慈心。如對可敬愛的師長，隨念他們令人喜愛的愛語，慈祥教導，身教言教，戒德定德慧德。

1.3：對一切人修慈，次第對自己、值得敬愛的人、極愛的人、無關係的人、怨敵，乃至無限量地遍滿一切。

1.4：但是，對宿仇修慈時還會引發瞋心，須先回來安住在慈心，再對怨敵修慈。若仍無法柔軟慈愛怨敵，可作如下的思維。只有笨的人才因為他人的忿怒而生氣；我又不是他的奴隸，何必因為別人的忿怒而影響心情；若對敵人忿怒，只是造成二度傷害。或只看敵人的優點，避其缺點。或反問自己，我是對他的頭髮生氣嗎？對其牙、爪、毛生氣嗎？乃至是對其五蘊生氣嗎？事實上，沒有可生氣的對象。

1.5：修平等慈，破除對自己、值得敬愛的人、無關心的人、敵人的界限，平等修慈，即使強盜來殺，亦願捨身為眾。

修慈的功德種種功德，安眠，安樂而寤，不作惡夢、作吉祥的夢，受人敬愛，受非人敬愛，諸天守護，不受火燒或中毒或刀傷，迅速得定，容顏光彩，臨命終不昏，死後生於梵天。

2：悲的修習。悲是同情心，心態上願意幫忙他人離苦。其餘的方法類似於修慈。

3：喜的修習。喜是分享快樂，贊嘆他人的功德。其餘的方法類似於修慈。

4：捨的修習。修捨就是修放下，如如不動。其餘的方法類似於修慈。

## 第五節：一食厭想

佛陀開示：「一切眾生皆依食而住」。眾生的活命有四種食，第一種食是吃飯維護身體，第二種食是接觸外境而滋養感受，第三種食是作意的欲念使眾生在有為的三界內結生，第四種食是識取結生剎那的名與色(即是心與身)。

這四種食都有貪求，造成苦，實在是令人討厭的事。修食厭想是對治貪吃的人，只修第一種食的厭想。修行的方式，數數觀想與吃有關的事情，本身不淨或伴隨著令人討厭的事。為了吃，製造不少垃圾，害了不少眾生；為了一口之食要趕時間上班，辛苦工作，作牛作馬；吃的時候，口水包著食物，反覆嚼拌；進入食道後，食物混著膽汁、痰、膿等分泌物；吃下的食物貯藏在胃中，猶如置於幾十年未洗的糞桶；置於胃中待消化的食物就是腐爛的飯菜，垃圾堆中的各種死屍；消化的食物變成糞而充塞腸子，水份變成尿而積滿膀胱；消化了的食物長成頭髮、膚毛、爪、牙等不淨物，有些則變成癬等皮膚，咳嗽的痰；排泄出來的東西成眼垢、耳垢、大小便；一口進去九孔跑出來；吃的時候，大家開心地一起吃，拉的時候，獨自捏著鼻子歪著臉自個兒拉，好不容易裝滿了，又要拉出來真是一件累人的事；吃的東西塗在手上，即使再三地洗也覺得髒，這些東西以齒垢、眼垢、耳垢等而塗在齒、眼、耳。如是數數思維，就可對治貪著美味。熟知貪味，而遍知五欲。

## 第六節：一界差別

修界差別觀是觀察組合身體的四種成份。它的修法有兩層。

1：利根的人直接觀察四大的特性，地界是堅固、粗硬的，水界是流動、凝結的，火界是暖熱、遍熱的，風界是浮動、支持的。

2：無法直接觀察四大的人，須觀察身體內分屬四大的四十二個部分。屬於地界有二十個部分：頭髮、膚毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞便、腦。屬於水界的有十二部分：膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、眼淚、膏、口水、鼻涕、關節滑液、尿。火界的有四個部分：以火界而熱、老、燃燒、消化。風界有六個部分：上行風如打嗝、下行風如排氣、腹外風如腸子外肚子內的風、腹內風如腸子內的風、肢體循環風如手腳的氣通、入出息風即是呼吸。

分析觀察四大，數數修習，觀察分析僅是界，而非有情非壽者的身，滅除有情想，遠離恐怖、苦樂，不於善惡取捨，通達智慧。界差別的方法，分析觀察四大，可以開展為修觀。

## 第七節：四無色

以上的三十六種修定的方法，最高都只能到達微妙清淨的色界定，藉由禪支的超越而昇進。四無色定才是超越色界的各種險難，它們是空無邊處，識無邊處，無所有處，非想非非想處。四無色界定是因對像的不同而區分，禪支都是同於第五禪的捨、定。它們都是由觀想所成的狀態，修法是超越較粗的對象到較細的對象。

1：空無邊處。希望修空無邊處的人已於色界的四禪自在，看見色界的缺失：由色於身的緣故，才須要吃、才有生病，有打有殺，吵鬧爭論，充滿恐怖危險的事情；然而在無色界全無這些事。他是依於「為厭離、為離貪、為滅色而行道」。修行者依前九種遍所生起的第四禪，以「虛空！虛空！」作意，僅觀虛空而住，「超越一切色想滅有對想，思維『無邊虛空』，空無邊處具足而住」。

2：識無邊處。欲修識無邊處的人，已於空無邊處自在，看見了空無邊處的過患：空無邊處定依然近於色界禪的種種缺失，不及識無邊處寂靜。修行者作意「識、識」，「超越一切空無邊處，思維『識無邊』，識無邊處具足住」。

3：無所有處。修無所有處的人，於識無邊處自在，看見了識無邊處的過患：識無邊處定依然近於空無邊處，不及無所有處的寂靜。修行者作意觀察「無，無」或「遠離，遠離」，「超越一切識無邊處，思維『無所有』，無所有處具足而住」。

4：非想非非想處。欲修非想非非想處的人，已於無所有處自在，看見了無所有處的過患：無所有處依然近於識無邊處，不及非想非非想處的寂靜。修行以無所有為所緣而起「寂靜」作意，「超越無所有處，非想非非想處具足而住」。

## 第八節：結語

1：定學在整體清淨道的地位。曾試著修定的人都會同意，修定必須持守淨戒，有和善的人際關係為基礎。成就定只是世間的功德，切莫因為或淺或深的定境而自得自樂，迷失方向。進一步修觀，成就智慧才能解除煩惱，這將於慧學教導。

2：四十種業處與定的關係。這四十種方法都可以修成近行定，三十種可以達到安止定，不得安止定的十種是前七種隨念、第十種隨念、食厭想、四界差別。只有四種可以達到無色界定，即是四無色。

3：業處與止觀之關係。

3.1: 這四十種方法中三十八種純為修止(奢摩他)的方法，只可以成就定，十遍，十不淨，九種隨念(除了第九出入息念)，四無量心，四無色，食厭想。這三十八種業處所成就的定境都是觀想所成的。它是在修定，因為是集中於所觀想的對象上；它不是修觀，因為不是正觀如實存在的名色的變化生滅。

3.2：由於修定的妙善與各種超越常情的經驗，易於誤認修止為修慧，這是古今共有的。例如，修十遍成就，得定時，一色遍一切處，往返沒有邊際；有誤認為是如實觀的色不生、色不滅。又如屬於白遍的月輪觀，有誤認為是自性清淨心。又像十不淨的青瘀相成就，境隨心轉，境由心現，有誤認為就是如實的世界。十不淨的白骨相，定境成就，轉為淨想，觀想白骨流光；有進一步誤認為自身莊嚴清淨，或生起淨土的妙相，誤認定境觀想的理想世界為佛身、淨土。又如，修佛隨念而不知以隨念佛功德為主，重於稱名，著實可惜。即使以觀佛相的觀想念佛，其方法同於修十遍的觀想，成就的定境也都是觀想而成；有誤認為是真佛現前，甚而說自心是佛，再推為我就是佛則是慢心的表現。不知定學，竟誤以為就是解脫，甚而自以為是佛，那就太離譜了。這些人，就像迷樂於清淨道旁的美麗田野，讚歎土地上的花果之甘甜、佛像之莊嚴雄偉，有的還沾沾自喜。棄捨定境的美妙，修觀斷除身心的苦，則如看到真正目標的人，繼續走向涅槃城。

3.3: 其餘二種可開展為修毗鉢舍那觀。四界差別是修觀的業處，可以滅除我想。出入息念修的十六特勝，前四特勝(第一種四法)有七妙門的階段，觀察開始的後四階段屬於修觀。第五至十二特勝(第二、三種四法)可轉為修觀，第十三至十六(第四種四法)純依修觀。

4：修止如何轉為修觀？修觀不是在假想定境上任運定境。在假想的對象上下功夫都只是想蘊的強化，是自心的作用，只是心識的顯現。轉成修觀有兩個必要條件。

(1)運作方法的改變。觀是分析、抉擇、切入事物真相的方式；而修止是以心來憶念想念業處，藉所想取的特定內容來集中心，心的集中則更強化觀想的清晰明淨，漸至於定。

(2)業處的轉變。修觀的對像是如實存在的諸法，五蘊按它們自己的樣子如實生滅，只是觀察而不是觀察者。修定的所緣是心力觀想的內容。例如念息法，安住明了呼吸，這是修定。轉而修觀，觀察息的各種樣相，息就是四大的聚合變化，息沒有固定相。

## 第四章：修定的功德

本章回答定學的第八個問題：修定有什麼功德？

### 第一項：修定的五種功德

修定的功德有五種。1：當下快樂。2：進一步修毗婆舍那觀的基礎。3：修神通的基礎。4：死後可以生於天上。5：修滅盡定的基礎。

### 第二項：神通

成就定有些神通會伴隨產生，有些神通須進一步修習。因定而起的神通只有五種，不包含漏盡通(盡除煩惱，屬於慧學)。特別須要注意，修定而進一步追求神通常會造成修慧的障礙。

五種神通如下。

1：神變通能身體變化無礙，變一身為多身，顯身或隱身等。也就是身體以各種面貌形態出現。有十種神變：(1)決意神變，(2)變化神變，(3)意所成神變，(4)智遍滿神變，(5)定遍滿神變，(6)聖神變，(7)業報生神變，(8)具福神變，(9)咒術所成神變，(10)彼彼處正加行緣成神變。

2：天耳通以清淨且超越一般人肉耳的能力，聽到遠近的動物、人、天等的一切聲音。

3：他心通能知道其他眾生的心念。

4：宿命通能知道眾生的前生過去，作了什麼，從那裡來。

5：天眼通以超人的清淨天眼看見有情來生隨善惡業而生善趣惡趣。

## 第三部分：慧學

1：慧學在清淨道的地位。〈序論〉中提到，解除煩惱結的「住戒有慧人，修習心與慧」。「住戒」已於第一部分解釋，「修心」已於第二部分解釋，這裡解釋「修慧」，將完整地教導慧學。以戒定為根基，慧學指導修毗婆舍那觀，成就智慧，究竟解脫。

2：慧學的六個問題。慧學將解答六個問題。

一：什麼是慧？

二：什麼是慧的語義？

三：什麼是慧的特點、功能、生起、依因？

四：慧有幾種？

五：當如何修習？

六：什麼是修慧的功德？

比起定學，少了雜染與清淨的問題，因為智慧是完全清淨的，所以沒有雜染或清淨的問題。

3：本書對慧學的章節安排。前四個問題是慧學的一般教導，屬於第五章。第五個問題是慧學的核心。修習智慧就是七清淨的後五清淨，也就是三：見清淨、四：度疑清淨、五：道非道智見清淨、六：行道智見清淨、七：智見清淨。三：見清淨就是觀察名與色(世間心與身)，四：度疑清淨就是觀察名與色的因果緣起，五：道非道智見清淨就是思維觀察名與色的無常苦無我，六：行道智見清淨就是觀察名與色的生滅直到捨離名色，七：智見清淨就是現觀四諦，生起聖道與聖果。換句話說，修慧五清淨的階段必須先認識蘊、緣起、聖諦等。因此，如何修習智慧的問題可以分成兩大重點。第一個重點必要的基礎知識，認識蘊、緣起、聖諦等，這就是論中所謂的「慧地」(如同大樹的土地)，也可以說是聞思真理的階段，我們將於第六、七章學習。第二個重點就是修習五清淨，這就是論中所謂的「慧體」(如同大樹的骨幹)，就是修證真理的階段，我們將於第八章修習。第六個問題：什麼是修慧的功德？修慧的功德猶如果實，我們將於第八章最後一節說明。

### 第五章：慧學的一般教導

慧學的一般教導解答慧學的前四個問題。

第一：什麼是慧？簡單地說，慧是與善心相應的觀智。

第二：什麼是慧的語義？以了知之義為慧。慧的了知不同於想的知及識的知，雖然這三者都有知的成份。想的知只是想知對象「是青是黃」，不可能通達「無常、苦、無我」的特點。識的知則進一步知道「無常、苦、無我」的特點，但不能獲得出世間的聖道現前。慧的了知則能更進一步努力獲得聖道的現前。這三種知就像三種人。天真的小孩看貨幣只知道它的顏色與形狀，就如同想知；鄉下人進一步知貨幣的利用價值，就如同識知；銀行家更進一步知道它的真假，各種樣子，就如同慧知。

第三：什麼是慧的特點、功能、生起、依因？慧的特點是通達諸法的自性，功能是摧毀那覆蓋諸法自性的癡暗，生起則為無癡，依因是依於定。

第四：慧有幾種？可以分成四種。

1：以一種解釋的就是通達諸法的自性。

2：以兩種解釋的有五項。

(1)世間慧是與世間道相應，出世間慧是與出世間道相應。

(2)有漏慧是與煩惱相應的慧，無漏慧是不與煩惱相應的慧。

(3)名差別慧是修婆毗舍那的行者觀察名(受、想、行、識蘊)的差別，色差別是觀察色蘊的諸差別。

(4)喜俱慧是喜俱而且與智相應的心，捨俱慧是捨俱而且與智相應的心。

(5)見地慧是初道的慧，修地慧是其餘三道的慧。

3：以三種解釋的有四項。

(1)思所成慧是由於自己的思惟所成就的慧，聞所成慧是聽聞他人教導而獲得的慧，修所成慧是達到安止定的慧。

(2)小所緣慧是緣欲界修觀的慧，大所緣慧是緣色界無色界修觀的慧，這兩者是世間的；第三是出世間的，無量所緣慧是緣涅槃而起的慧。

(3)入來善巧慧是斷不利的和生起有利的，離去善巧慧是斷其有利的和生起不利的，方便善巧慧是於一切時、處的方便慧。

(4)內住慧是觀察自己的諸蘊，外住慧是觀察他人的諸蘊或身外的色，內外住慧是兼修前二者的觀慧。

4：以四種解釋的有二項。

(1)四諦智，苦諦智是緣苦諦而生起的智，苦集智是緣苦的集起而生起的智，苦滅智是緣苦的寂滅而生起的智，苦滅道智是緣滅苦之道而起的智。

(2)四無礙解，義無礙解是義的智，法無礙解是法的智，詞無礙解是法的詞的智，辯無礙解是諸智的智。

## 第六章：慧地之一——五蘊

1：回答慧學的第五個問題的章節安排。慧學的第五個問題是如何修習智慧？第一個重點是學習智慧所要深入的大地，它的內容就是五蘊、十二處、十八界、二十二根、十二緣起、四諦。第二個重點就是五清淨的修觀次第。就修觀的實際需要來看，先詳細地學習五蘊是最基本的，其餘的處、界、根、緣起、諦都是在蘊的基礎之上作解釋或加入不同的內容。所以，我們在第六章先詳細說明五蘊，第七章解釋其餘的。第八章教導修觀的五次第，回答慧學的第五個問題。

2：五蘊是什麼？蘊就是一堆一堆的聚合，五蘊就是五堆不同的聚合，它們是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。色蘊就是一切物質及物質的特性，包含四大種及二十四個所造色。受蘊就是一切感受，想蘊就是一切想知，行蘊就是一切造作，這三蘊就是五十二心所法。識蘊就是一切識知，包含八十一世間心與八種出世間心。這五蘊就包含一切勝義真實的法，其餘的存在都由之組合。了解五蘊就是了解身心與世間，是悟入真理的開始。

3：慧地的內容極豐富，就是通常所謂的教理，佛教的真理。《清淨道論》詳細地分析論究，開顯勝義的法，我們得耐心地學習。本書盡可能以白話，作簡要的解釋。更系統詳細的說明留待《攝阿毗達摩義論》。

### 第一節：色蘊

色乃被冷熱所破壞的東西，色蘊包含物質及物質的特性，進一步分析可區別為四大種和二十四所造色。

1：四大。四大就是地水火風，它們是色蘊的基本特點。地界就是堅固、粗硬的特點，水界是流動、凝結的特點，火界是暖熱、遍熱的特點，風界是浮動、支持的特點。雖然四大各有特點，但任一個的生起必然依緣於其餘三個，任一個的現起就是它在四種特點中的顯著、突出、現起。

2：二十四個所造色。所造色就是四大聚合成的色法，所以說，四大是能造色，四大聚合成的是所造色。這二十四個所造色是四大的基本衍生色。

(1)眼睛能接觸顏色。

(2)耳朵能接觸聲音。

(3)鼻子能嗅觸香氣。

(4)舌能接觸味道。

(5)身能接觸於所觸，遍於身體之中有執受色的一切地方。



- (6)顏色能刺激眼。
- (7)聲音能刺激耳。
- (8)香能撲鼻。
- (9)味道能刺激舌。
- (10)女根是表現女性特點的機能，顯現為女性的相貌、行動、氣質等。
- (11)男根是表現男性特點的機能，顯現為男性的相貌、行為、氣質等。
- (12)命根是維持生命現象的機能，生命力。
- (13)心所依處是在心臟之內的血液，心依之而活動。
- (14)身表是由身而表示自己的意志，它是身的動轉之因。
- (15)語表是由於語音而表明意志，它的現起就是語音之因。
- (16)虛空界能劃分色的邊際界限，四大種不接觸的狀態或孔隙的狀態；有了虛空界的劃分界限，我們才產生「上、下、左、右」等空間區別。
- (17)色輕快性可以除去色的粗重，現起為輕快。
- (18)色柔軟性可以除去色的堅硬。
- (19)色適業性使身體隨順適合工作。
- (20)色積聚性能積聚成色的特點。
- (21)色相續使色隨順結合不斷滅。
- (22)色老性可以成熟色。
- (23)色無常性有色的壞滅的特點。
- (24)段食是滋養素，可以支持身體。

在四界差別觀(第三章第六節)中，以四界差別，觀察人體的四十二部分與現象，那主要是從人體的部分來區別。本節的二十四個所造色則著眼於人的各種主要機能(如眼等)及色蘊的一般現象(如色老性)等。

## 第二節：識蘊

識蘊包含八十九心，這個部分很重要。八十九心有十四種作用，十四種作用的不同路徑可以指明各種境界的心路歷程，乃上座部教理的心藏地帶。由之，可以對人作最徹底的觀察。

### 第一項：解釋八十九心

八十九心，《清淨道論》是依善心、不善心、無記心分成三類，可以整理成表二。以下我們先耐心地依表二分類的編號逐次解釋。

表二：八十九心的分類表

|             | 善心(21)            | 不善心(12)           | 無記心                |                   |
|-------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
|             |                   |                   | 異熟無記心(36)          | 唯作無記心(20)         |
| 欲界<br>(54)  | (1)喜俱智<br>相應無行    | (22)喜俱邪見<br>相應無行  | (34)捨俱眼識           | (70)捨俱眼界          |
|             | (2)喜俱智<br>相應有行    | (23)喜俱邪見<br>相應有行  | (35)捨俱耳識           | (71)捨俱意識界         |
|             | (3)喜俱智<br>不相應無行   | (24)喜俱邪見<br>不相應無行 | (36)捨俱鼻識           | (72)喜俱意識界         |
|             | (4)喜俱智<br>不相應有行   | (25)喜俱邪見<br>不相應有行 | (37)捨俱舌識           | ☆無因唯作心有三個(70-72)  |
|             | (5)捨俱智<br>相應無行    | (26)捨俱邪見<br>相應無行  | (38)樂俱身識           | (73)喜俱智相應無行       |
|             | (6)捨俱智<br>相應有行    | (27)捨俱邪見<br>相應有行  | (39)捨俱領受作用意識界      | (74)喜俱智相應有行       |
|             | (7)捨俱智<br>不相應無行   | (28)捨俱邪見<br>不相應無行 | (40)喜俱推度作用意識界      | (75)喜俱智不相應無行      |
|             | (8)捨俱智<br>不相應有行   | (29)捨俱邪見<br>不相應有行 | (41)捨俱推度作用意識界。     | (76)喜俱智不相應有行      |
| 色界<br>(15)  |                   | ☆貪根有八個(22-29)     | (42)喜俱智相應無行        | (77)捨俱智相應無行       |
|             |                   | (30)憂俱瞋恚<br>相應無行  | (43)喜俱智相應有行        | (78)捨俱智相應有行       |
|             |                   | (31)憂俱瞋恚<br>相應有行  | (44)喜俱智不相應無行       | (79)捨俱智相應無行       |
|             |                   | ☆瞋根有二個(30-31)     | (45)喜俱智不相應有行       | (80)捨俱智不相應有行      |
|             |                   | (32)捨俱疑相應         | (46)捨俱智相應無行        | ☆有因唯作心有八個(73-80)  |
|             |                   | (33)捨俱掉舉相應        | (47)捨俱智相應有行        |                   |
|             |                   | ☆癡根有二個(32-33)     | (48)捨俱智相應無行        |                   |
|             |                   |                   | (49)捨俱智不相應有行       |                   |
| 無色界<br>(12) | (14)空無邊處禪         |                   | ☆有因的善異熟心有八個(42-49) |                   |
|             | (15)識無邊處          |                   | (50)捨俱眼識           |                   |
|             | (16)無所有處禪         |                   | (51)捨俱耳識           |                   |
|             | (17)非想非非想處禪       |                   | (52)捨俱鼻識           |                   |
|             |                   |                   | (53)捨俱舌識           |                   |
| 出世間<br>(8)  | (18)須陀洹道          |                   | (54)苦俱身識           |                   |
|             | (19)斯陀含道          |                   | (55)捨俱領受作用意識界      |                   |
|             | (20)阿那含道          |                   | (56)捨俱推度作用意識界      |                   |
|             | (21)阿羅漢道          |                   | ☆無因不善異熟有七個(50-56)  |                   |
|             |                   |                   |                    |                   |
| 色界<br>(15)  | (09)尋、伺、喜、樂、定相應初禪 |                   | (57)尋、伺、喜、樂、定相應初禪  | (81)尋、伺、喜、樂、定相應初禪 |
|             | (10)伺、喜、樂、定相應第二禪  |                   | (58)伺、喜、樂、定相應第二禪   | (82)伺、喜、樂、定相應第二禪  |
|             | (11)喜、樂、定相應第三禪    |                   | (59)喜、樂、定相應第三禪     | (83)喜、樂、定相應第三禪    |
|             | (12)樂、定相應第四禪      |                   | (60)樂、定相應第四禪       | (84)樂、定相應第四禪      |
|             | (13)捨、定相應第五禪      |                   | (61)捨、定相應第五禪       | (85)捨、定相應第五禪      |
| 無色界<br>(12) |                   |                   | (62)空無邊處禪          | (86)空無邊處禪         |
|             |                   |                   | (63)識無邊處           | (87)識無邊處          |
|             |                   |                   | (64)無所有處禪          | (88)無所有處禪         |
|             |                   |                   | (65)非想非非想處禪        | (89)非想非非想處禪       |
|             |                   |                   |                    |                   |
| 出世間<br>(8)  |                   |                   | (66)預流果            |                   |
|             |                   |                   | (67)一來果            |                   |
|             |                   |                   | (68)不還果            |                   |
|             |                   |                   | (69)阿羅漢果           |                   |
|             |                   |                   |                    |                   |

1：善心有二十一個(1-21)，它們的生起是無貪、無瞋、無痴，能造善業而感善果。分成四類，欲界八個、色界五個、無色界五個、出世間四個。

1.1：欲界善心八個(1-8)。(1)喜俱智相應無行，有歡喜、正見應為善、沒有行(內不猶豫、外不受他人鼓舞)。「行」在這裡是專指受自己考慮或受他人鼓舞的制約。沒有行是指不受條件制約、當下就做，有行則是受條件制約、內自考慮或外受鼓舞。(2)喜俱智相應有行，有行是指為善時自己猶豫或受他人鼓舞，例如孩子父母鼓勵才佈施。(3)喜俱智不相應無行，智不相應例如小孩看到父母行善而模仿行善、並不是自己正見當行善。(4)喜俱智不相應有行。上面的四個善心都與喜俱，

善心的強度是依次遞減。接下來(5)到(8)的四個善心都是捨俱，強度也是依次遞減。捨俱是伴隨捨心，例如不得所施之物和受施之人，或者沒有其它歡喜的原因。(5)捨俱智相應無行，(6)捨俱智相應有行，(7)捨俱智不相應無行，(8)捨俱智不相應有。

行。這八個心發生在世俗人和前三果的聖者，會有欲界善的異熟心(42-49)。阿羅漢不再造作有異熟果報的業，即是唯作業而沒有受報，他有八個欲界的唯作心(73-80)。

1.2：色界善心有五個(9-13)，就是色界的五個禪心，已除粗硬的色，變成淨妙的色。(9)尋、伺、喜、樂、定相應初禪，五禪支參見第二章第三節對初禪的規定。(10)伺、喜、樂、定相應第二禪。(11)喜、樂、定相應第三禪。(12)樂、定相應第四禪。(13)捨、定相應第五禪。相應地有五個色界的異熟心(57-61)，五個唯作心(81-85)。

1.3：無色界善心有四個(14-17)。(14)空無邊處禪。(15)識無邊處。(16)無所有處禪。(17)非想非非想處禪。這四個心都超越了色界，乃因定心的不同對象而區分；它們都與第五禪相同地俱有捨、定的禪支。有四個無色界的異熟心(62-65)，四個唯作心(86-89)。

1.4：出世間善心四個(18-21)。(18)初道。(19)第二道。(20)第三道。(21)第四道。(1)到(17)的善心屬於世間善，這四個屬於出世間善，就四道智。相應的出世間異熟果是(66)初果到(69)第四果，就是四果智。這四個道智和四個果智就是八個出世間心，乃智見清淨(第七清淨)的內容，前六清淨都是世間心。

2：不善心有十二個(22-33)，都是屬於欲界，超過欲界的心就超越不善心。不善心依三不善根分成三類，能造惡業而感惡果。

2.1：貪根有八個(22-29)。(22)喜俱邪見相應無行，有歡喜心、邪見相應(如：認為於諸欲中無過失，認為淫欲非障道法)、無行而享受貪欲。(23)喜俱邪見相應有行。(24)喜俱邪見不相應無行。(25)喜俱邪見不相應有行。這四個不善心都與喜俱，其不善的強度依次遞減。(26)捨俱邪見相應無行，(27)捨俱邪見相應有行，(28)捨俱邪見不相應無行。(29)捨俱邪見不相應有行。

2.2：瞋根有二個(30-31)。(30)憂俱瞋恚相應無行。(31)憂俱瞋恚相應有行。憂是心的苦受，不是身受的苦。瞋心雖與邪見不同時相應而起，但於較前的心有邪見相應。

2.3：癡根有二個(32-33)。(32)捨俱疑相應，疑是懷疑不確定。(33)捨俱掉舉相應，掉舉是不休息擾動不安心。

3：無記心有五十六個(34-89)，不記別為善心或不善心，分為異熟無記與唯作無記。

3.1：異熟心有三十六個(34-69)，它們是無記心(不記別為善或不善)而「異」於善心與不善心，又是善心或不善心必然引發成「熟」的，所以稱為異熟心。相對

而言，善心與不善心是主動的，異熟心是被動的。它們分成四類，欲界二十三個、色界五個、無色界四個、出世間四個。

3.1.1：欲界異熟有二十三個(34-56)，相應於善和不善心分成善和不善異熟。

3.1.1.1：善異熟有十六個(34-49)，乃善心所引發的異熟心，分成無因和有因的。無因的善異熟有八個(34-41)，無因是指不含三不善根(貪、瞋、癡)和三善根(無貪、無瞋、無癡)。(34)捨俱眼識。(35)捨俱耳識。(36)捨俱鼻識。(37)捨俱舌識。(38)樂俱身識。前五識的功能分別是看、聽、嗅、嚐、觸，前四識的對像在識影響弱，故捨俱，身識的觸強故為樂。(39)捨俱領受作用眼界，前五識的認識作用之後，領受前五識所認識的對像。(40)喜俱推度作用意識界。(41)捨俱推度作用意識界。這兩個心推度前五識所認識的對像及領受心所領受的對像。

有因的善異熟有八個(42-49)，有因是與無貪或無瞋或無癡相應。(42)喜俱智相應無行。(43)喜俱智相應有行。(44)喜俱智不相應無行。(45)喜俱智不相應有行。(46)捨俱智相應無行。(47)捨俱智相應有行。(48)捨俱智相應無行。(49)捨俱智不相應有行。這八個就是八個欲界善心(1-8)的異熟心。

3.1.1.2：不善異熟有七個(50-56)，乃不善心所引發的異熟心，它們也是無因的(不伴隨貪瞋癡)。(50)捨俱眼識。(51)捨俱耳識。(52)捨俱鼻識。(53)捨俱舌識。(54)苦俱身識。(55)捨俱領受作用眼界。(56)捨俱推度作用意識界。

3.1.2：色界異熟有五個(57-61)。(57)初禪。(58)第二禪。(59)第三禪。(60)第四禪。(61)第五禪。這五個是五個色界善心(9-13)的異熟心。

3.1.3：無色界異熟有四個(62-65)。(62)空無邊處。(63)識無邊處。(64)無所有處。(65)非

想非非想處。這四個是四個的無色界善心(14-17)的異熟心。

3.1.4：出世間異熟有四個(66-69)。(66)初果。(67)第二果。(68)第三果。(69)第四果。這四個是四個出世間善心(18-21)的異熟心，這八個心就是四道智與四果智，都是以涅槃為所緣，即是第七清淨(智見清淨)的階段。

這三十六個異熟心，有因的善的異熟心二十一個(42-49，57-69)，就是分別相應於二十一個善心(1-21)的果。無因的有十五個，無因是指不含三善根(無貪無瞋無癡)，三不善根(貪瞋癡)。八個是無因的善的異熟(34-41)，七個是無因的不善的異熟(50-56)。無因的還有三個欲界唯作心(70-72)。

3.2：唯作有二十個(70-89)，唯作乃非善心、非不善的、非異熟，只有作用而不再感果。有餘依涅槃(已斷盡煩惱但還有五蘊身)的阿羅漢在三界的活動就只是這二十個唯作心。

3.2.1：欲界唯作有十一個(70-80)。

3.2.1.1：無因的三個(70-72)。(70)捨俱意識，轉向外在對像的作用，它發生於外在對像已刺擊五官而五識未作用前，引轉心向於對像，《攝阿毗達摩義論》直接稱為捨俱五門轉向心。(71)捨俱意識界有二種活動狀況。一是意門轉向心，引轉意識向於對像；二是屬於五門轉向的過程，在推度心之後進行確定、定義、決定對

像的作用。(72)喜俱意識界，阿羅漢(含佛、獨覺)向欲界對像微笑的心。阿羅漢也以(73)到(75)的欲界唯作心向對像微笑。

3.2.1.2：有因的八個(73-80)。(73)喜俱智相應無行。(74)喜俱智相應有行。(75)喜俱智不相應無行。(76)喜俱智不相應有行。(77)捨俱智相應無行。(78)捨俱智相應有行。(79)捨俱智相應無行，(80)捨俱智不相應有行。這八個唯作心，相對於欲界善心(1-8)和欲界善的異熟心(43-49)。

3.2.2：色界唯作有五個(81-85)。(81)初禪。(82)第二禪。(83)第三禪。(84)第四禪。(85)第五禪。這五個唯作心相對於的色界善心(9-13)和色界異熟心(57-61)。

3.2.3：無色界唯作有四個(86-89)。(86)空無邊處。(87)識無邊處。(88)無所有處。(89)非想非非想處。這四個唯作心相對於無色界善心(14-17)和無色界異熟心(62-65)。

## 第二項：八十九心的不同分類

八十九心可以作不同的分類說明，以助認識它們的特點。修見清淨的不同方法就基於這裡的基礎知識。

1：八十九心與一百二十一心。四道心(18-21)與四果心(69-69)共有八心，若將這八心分屬於五禪，則有四十出世間心。八十一世間心加上八世間心成八十九心，加上四十出世間心成一百二十一心。這兩種方式《清淨道論》都有提到，但以前者為主，以下我們作說明都是按八十九心。

2：世間與出世間。世間心共八十一種，分屬三界，欲界心五十四個，色界心十五個，無色界心十二個；出世間心共八個，四道心和的四果心。這就是《攝阿毗達摩義論》的分類順序。見清淨修名色分別智，世間心屬於名。第三清淨到第六清淨都是以名色為直接對像；出世間心則為第七清淨的階段。

3：七識界。十二處和十八界可基於此作進一步的說明。眼識界有二心，善異熟(34)和不善異熟(50)。耳識界有二心，善異熟(35)和不善異熟(51)。鼻識界有二心，善異熟(36)和不善異熟(52)。舌識界有二心，善異熟(37)和不善異熟(53)。身識界有二心，善異熟(38)和不善異熟(54)。意界有三心，善異熟的捨俱領受作用意界(39)、不善異熟的捨俱領受作用意界(55)、唯作的捨俱意界(70)。意識界有七十六心，分成三類，無因意識界的五心為善異熟二心(40-41)、不善異熟(56)、唯作心二心(71-72)，不善的十二心(22-33)，其餘五十九個為善淨心；若簡分為二，世間心六十八個，出世間心八個。

4：主動、被動、唯作。善心(1-21)與不善心(22-33)都是屬於主動的，能造現在業並招感未來果。無記中的異熟心(34-69)是被動的，乃過去的業所招感而成熟的。無記中的唯作心(70-89)是中性的，既非主動又非被動，唯只是心的作用卻不再招感未來的果，佛、獨覺、阿羅漢的世間心都屬於此。

5：由受區分，這就是《清淨道論》解釋受蘊的部分。受是遍相應相隨於一切心的心所，論中以受和一百二十一心的相應關係區分之。受就是感受，可分三受：苦、樂、不苦不樂；也可分為五受，將三受的苦分為身的苦與心的憂、樂分為身的樂與心的喜、不苦不樂就是捨。與樂受相應的一心，樂俱身識(38)。與苦受相應的一心，苦俱身識(54)。與喜受相應的六十二心，欲界的共十八個，四欲界善(1-4)、四欲界善的有因異熟(42-45)、4欲界善的無因異熟(40)、四有因唯作(73-76)、一無因唯作(72)、四不善(22-25)；色界的是除了第五禪之外的十二個四善心(9-12)、四異熟心(57-60)、四唯作心(81-84)；第五禪與無色界都沒有喜受；出世間的三十二個，出世間的八心分別屬於前四禪，共三十二個。憂受的二心(30-31)。其餘五十五心為捨受。

6：無因有因。無因是指不含三善根(無貪無瞋無癡)，三不善根(貪瞋癡)，共十八個。八個是無因的善的異熟(34-41)，都是捨俱或樂俱或喜俱；七個無因的不善的異熟(50-56)是捨俱或苦俱；三個欲界唯作心(70-72)，也是捨俱或喜俱。其餘就是有因的。

### 第三項：八十九心的十四作用

八十九心有十四種作用，換言之，八十九心可分屬於十四作用。它們的關係可以整理成表三。以下依表三的次第解釋十四作用，各作用有那些心，參見表三。



表三：八十九心的十四作用

| 八十九心    | 2<br>捨俱推度心 | 8<br>大異熟心 | 9<br>色無色界異熟心 | 1<br>喜俱推度心 | 1<br>意門轉向心 | 55<br>速行心                                                         | 1<br>五門轉向心 | 2<br>領受心 | 10<br>二種五識     |
|---------|------------|-----------|--------------|------------|------------|-------------------------------------------------------------------|------------|----------|----------------|
| 十四作用    | 41<br>56   | 42-49     | 57-65        | 40         | 71         | 01-08、22-23<br>72-80、09-13<br>81-85、14-17<br>86-89、18-21<br>66-69 | 70         | 55       | 34-38<br>50-54 |
| (1)結生   | V          | V         | V            |            |            |                                                                   |            |          |                |
| (2)有分   | V          | V         | V            |            |            |                                                                   |            |          |                |
| (3)轉向   |            |           |              |            | V          |                                                                   | V          |          |                |
| (4)見    |            |           |              |            |            |                                                                   |            |          | V              |
| (5)聞    |            |           |              |            |            |                                                                   |            |          | V              |
| (6)嗅    |            |           |              |            |            |                                                                   |            |          | V              |
| (7)嘗    |            |           |              |            |            |                                                                   |            |          | V              |
| (8)觸    |            |           |              |            |            |                                                                   |            |          | V              |
| (9)領受   |            |           |              |            |            |                                                                   |            | V        |                |
| (10)推度  | V          |           |              | V          |            |                                                                   |            |          |                |
| (11)確定  |            |           |              |            | V          |                                                                   |            |          |                |
| (12)速行  |            |           |              |            |            | V                                                                 |            |          |                |
| (13)彼所緣 | V          | V         |              | V          |            |                                                                   |            |          |                |
| (14)死   | V          | V         | V            |            |            |                                                                   |            |          |                |

(1)結生：連結新生與前生。

(2)有分：結生心入胎息滅之後，接著即是有分。有分識如同生命流，保持個體生命的相續。(3)轉向：當對象擊觸六根，有分受到波動，波動滅後猶如有分斷絕，接著轉向於對像，這就是轉向。有五門轉向和意門轉向。這是認識過程的開始，認識過程包括 3-13 這十一種作用。(4)見、(5)聞、(6)嗅、(7)嘗、(8)觸：前五識作用經驗到感覺與材料。(9)領受：領受前五識感覺到的對像。(10)推度：推度所領受的境，調察、推論、度量之。(11)確定：確定所推度的境，確定、定義、決定之。(9)~(11)這三種作用只發生於五門轉向的路徑上，不發生於意門轉向的路徑上。(3)~(11)這八種作用都是由無因心的活動，也就是這階段還沒有決定善惡，只有苦樂等感受。下一種速行作用就開始決定善惡。

(12)速行：心快速地行於前一對象上。五門轉向的路徑，速行心有二十九心，心包括八個欲界善心(1-8)、十二個欲界不善心(22-23)、九欲界唯作心(72-80)。意門轉向的路徑，不經歷(4)~(11)的八種作用。若屬欲界的意門轉向，接著就是同於五門轉向的二十九欲界心的速行作用。若屬種性心，色界的有十心，五善(9-13)

和五唯作(81-85)；無色界的有八心，四善(14-17)和四唯作(86-89)；出世間的有八心，四道心(18-21)和四果心(66-69)。(13)彼所緣：在速行之後，也就是註明速行的對像。彼所緣是認識過程的結束，之後又回到有分，開始另一次的認識過程。(14)死：一生的有分結束，就是一般的死亡。在彼所緣之後，如果又回到新一次的認識過程，過去有分、有分波動，…至彼所緣就不是死。從死之後再結生，有分，直至一生的有分滅盡為止。那一生（有分）之中最後的有分，因為是從生而滅，故稱為「死」。有情就是以這十四種作用在三界中輪迴不斷。只有阿羅漢在死心滅時，即出離三界。

十四種作用的四到八是五識作用，若識為一作用，則成十階段。中國傳統佛教有所謂「上座部立九心輪」，就是對十四作用的誤稱。

### 第四項：心路歷程

心路歷程就是心識活動的路線，這是真理與實踐的核心。

1：八十九心的作用可以進一步說明不同的心識活動路線。其中，轉向、五識、領受、推度、確定、速行、彼所緣是路心，這些作用就是不同心識活動過程的作用。若再加前面的有分則共有八個。它們的不同路線依六根而轉起六路，眼門路、耳門路、鼻門路、舌門路、身門路、意門路。六路可以分成兩類，五識心的五門路線和意門轉向的路線。意門路線有欲界、色界、無色界、出世間的路線。由上述的不同路線，說明各種不同境界的實際過程，對於佛法的解行極有價值。

2：八十九心有五十二種相應助伴的心所(第三節說明)，心與心所構成全幅的心。不同的心有不同的心所助伴而起，不同的心路歷程就有不同的心與心所遞次結伴而起。心依觸對的外境而有不同的心路歷程，這就是世界的現實存在和變動歷程，是歷程，也是實況。再從善惡心業報與作用來看，這就是價值世界的因果環節，不同價值的業果了然於胸。結合觀之，既是真相，也是價值，修行解脫是何其真切。

3：結生心與死心可以了知三界輪迴的實況。阿羅漢的死心則是對三界最後的微笑。

### 第三節：受蘊、想蘊、行蘊

受、想、行三蘊就是心所法，「心所」的字面意思就是心所有的，或屬於心的。心由心所的幫助而完成認知，八十九種不同的心各有它相伴的心所，依心的善惡等而有不同的善惡心所。心不能離心所而獨立活動，心所也不能離心而獨立活動。它們之間的主從關係猶如國王與侍從。



《清淨道論》對受蘊、想蘊、行蘊的解釋是以識蘊為主，依八十九心為線索來分別解釋三蘊與心法相應。但這種方式解釋心所法不易瞭解，為了易學易用，以下我們先依《攝阿毗達摩義論》的組織編號，依次解釋五十二種心所法。最後則說明心與心所相應。

## 第一項：解釋五十二心所

五十二種心所法可整理成表四，以下依次解釋。

表四：五十二心所的分類表

|                     | 遍一切心                                                                                                                                 | 共某些心                                                     |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 同他心所<br>13 個(1-13)  | (1)觸 (2)受 (3)想 (4)思(5)心一境性(6)命根 (7)作意                                                                                                | (8)尋(9)伺(10)勝解(11)精進(12)喜(13)欲                           |
| 不善心所<br>14 個(14-27) | (14)癡(15)無慚(16)無愧(17)掉舉                                                                                                              | (18)貪(19)惡見(20)慢(21)瞋(22)嫉(23)慳(24)惡作 (25)昏沉(26)睡眠 (27)疑 |
| 善淨心所<br>25 個(28-52) | (28)信(29)念(30)慚(31)愧(32)無貪(33)無瞋(34)中捨(35)身輕安(36)心輕安(37)身輕快性(38)心輕快性(39)身柔軟性(40)心柔軟性(41)身適業性(42)心適業性(43)身練達性(44)心練達性(45)身端直性(46)心端直性 | (47)正語 (48)正業 (49)正命(50)悲 (51)喜 (52)慧                    |

1：同他心所共十三個(1-13)。同他心所是指心所本身沒有決定的善惡屬性，隨其餘相伴的心所來決定善惡。可分成兩類。

1.1：遍一切心的心所有七個(1-7)，是一切心都必須俱有的心所，完成最基本的認知作用。

(1)觸，就是接觸，心由接觸的心所而觸接到對象。

(2)受，就是感受，包含整個受蘊，心感受經驗到對象。

(3)想，就是想知，包含整個想蘊，心憶念想取對象。

(4)思，就是意志活動，統攝相應的心所而集中到對象上。

(5)心一境性，就是心集中在對象上，好人壞人都有心一境性，但發展到初禪的心一境性則是善心相伴的。依《清淨道論》則稱為定。

(6)命根，就是維持心理現象的機能，猶如色法的命根是維持物質現象的機能。

(7)作意，就是引心指向對象。

1.2：共某些心的心所有六個(8-13)，它們的善惡亦由其餘的助伴心所決定，但只是相應於某些心，不是遍相應一切心。

(8)尋，就是尋找，引心尋思對象，而作意則是引心指心對象，所以作意須遍一切心。

(9)伺，就是伺察，繼續深細考察對象。

(10)勝解，就是確認信解對象，不再動搖猶豫。

(11)精進，就是勇健努力。

(12)喜，就是喜悅歡喜，使心覺得有興趣，可以發展為禪的支分。

(13)欲，就是希望去做，如希望修行的善法欲，不是專指惡法的貪求。

2：不善心所有十四個(14-27)，它們的特性是不善的，伴隨著不善心。也可以分成兩類。

2.1：遍一切不善心的有四個(14-17)，乃十二個不善心都必須俱有的。

(14)癡，就是愚癡無知，心的暗昧，乃一切不善的根本。

(15)無慚，就是對惡行不感羞恥。

(16)無愧，就是不怕惡行的結果，無慚無愧都有造作惡行的功能。

(17)掉舉，就是浮躁不安穩的心態。

2.2：共某些不善心的有十個(18-27)，只伴隨某些不善心。

(18)貪，就是渴求愛著對象，乃不善的第一個根。

(19)惡見，就是錯誤的見解、信念、詮釋，癡則著重於不了知對象的暗昧心態。

(20)慢，就是自我標榜、令心高舉。

(21)瞋，就是瞋恨，包含所有排斥、生氣等心態，乃不善的第二個根。

(22)嫉，就是嫉妒，見不得別人好。

(23)慳，就是吝嗇，不分享自己的好處。嫉與慳都是與瞋同伴。

(24)惡作，就是憂悔所作的惡行。

(25)昏沉，就是昏昧低沉，不堪努力工作的狀態。

(26)睡眠，就是想睡、昏昏欲睡的樣子。

(27)疑，就是懷疑、不確定、猶豫不決。

3：善淨心所有二十五個(28-52)，它們是伴隨善淨心而起。也可以分成兩類。

3.1：共善淨心所有十九個(28-46)，是共一切善淨心。

(28)信，就是淨信，由信任而淨化的狀態，如信任正覺真理的佛而淨化內心。

(29)念，就是注意念住當下的對象，不是記憶、回憶過去的事。

(30)慚，就是心裡羞恥惡行，

(31)愧，就是會害怕惡行的結果，所謂內慚外愧，它們是無慚無愧的相反。

(32)無貪，即不貪，乃貪的相反，有佈施等積極的善行。

(33)無瞋，即不瞋，乃瞋的相反，有慈祥友善的德行。

(34)中捨，即不偏頗的平等態度，平衡心與心所，避免太過與不及。

(35)到(46)共十二個，依身與心分成六對，這裡的「身」是指心所的總合，心就是泛指八十九種心。

(35)身輕安、(36)心輕安，身心的輕安，消伏心所與心的不安、煩躁，乃掉舉與惡作的相反。

(37)身輕快性、(38)心輕快性，身心的輕快，消伏心所與心的粗重，乃是昏沉與睡眠的相反。

(39)身柔軟性、(40)心柔軟性，身心的柔軟，消伏心所與心的頑強緊繃，乃邪見與慢的相反。

(41)身適業性、(42)心適業性，身心的適業，消伏不適業而成為堪能作善業，如能於可信樂事中取得信樂。(43)身練達性、(44)心練達性，身心的練達，消伏心所與心的不健全態度而成為熟練通達。(45)身端直性、(46)心端直性，身心的端直，消伏心所與心的屈曲折繞，成為端莊正直。(37)至(42)可與所造色的(17)輕快性、(18)柔軟性、(19)適業性合看。

3.2：共某些善心的有六個(47-52)，最後六個善心所不全共同伴隨善心而起，只伴隨部分的善心。(47)正語、(48)正業、(49)正命，這三個是離心所，《清淨道論》稱為離語惡行、離身惡行、離邪命，就是遠離惡作的心所。正語是離語惡行，正業是離身惡行，如殺、盜、淫，正命是離邪命，如販賣毒品或武器人口、飼養待宰的動物等。(50)悲、(51)喜，即四無量心的兩個。悲是同情他人的苦，止息害就是悲的成就，轉成悲傷是違反悲心。喜是隨喜別人的成就，相反於嫉。慈與無瞋(33)、捨與中捨(34)有關，所以不再獨立地置於無量心的心所。(52)慧根，如實正知對象的機能，乃無痴，是痴的相反。

## 第二項：心與心所的相應

1：心與心所相應。心與心所的相應關係有四點。

(1)同生，指心與心所同時生起。

(2)同滅，就是心與心所同時滅去。而心雖也與色法同生，但大部分色法却不與心同滅(色法持續較久才滅去)。

(3)同所緣，就是心與心所有共同的所緣，而色法的身表與語表雖也與心同生同滅，但色法則沒有所緣。

(4)同所依，就是心與心所有都依色法為基而起。

2：心所與心的全幅展開。前面用善、不善來說明心所，似乎全著重在倫理的意涵。事實上，心所可以作多重說明。例如，貪和瞋都是不善心所，這是著重在倫理學上的說法；若從心理學上說明，貪則是依戀愛著對象的心態，瞋則為排斥反抗的心態，各有其心理現象；還有認識論的向度，貪瞋伴隨著心的認知活動，心就不能如實正知對象。對於心所的解釋，南傳佛教應用四種界說的方式(特點、功能、現起、原因，這些是下定義的工具)詳細說明心所，不偏限於倫理的向度，華語系

的學習者常受儒家偏向倫理的要求而特重倫理式的說明。再就修毗婆舍那觀而言，如實觀察對象的狀態與生滅，是就對象的樣相全幅地通達，不只是語言詮釋的各面向。相同地，心分為善、不善、無記，也可以全幅展開，通達心的樣相。心與心所相應的千變萬化，整個內心世界就全部打開了。對象刺激心，而有不同心路歷程的相續流轉，這就是人生世界的全幅展開。而它們的共同實相就是無常的生滅變化，通達無常、苦、無我，不執一法，就是解脫。

#### 第四節：餘論

1：五蘊可以簡單地分成兩類，世間法和出世間法。世間法包含色蘊的二十八法，受想行三蘊的五十二心所法，識蘊的八十一世間心，這些心所與心法統稱為「名」（傾向於對象，心法都是傾向於色法、認取對象、執取對象）；出世間法包含識蘊的八出世間心。五蘊直接作為毗婆舍那觀的業處是屬於第三清淨（見清淨）。見清淨是觀察確知世間只有名與色，沒有真實的人或有情。人或有情只是語言的施設，用來代表五蘊聚合起來的人。本章只是在義理的層面確認世間只有名色，而沒有真實的有情。修見清淨，就可觀察體驗世間唯有名色，破除有情想、我想。

2：《清淨道論》的五蘊與阿含經的五蘊之關係。阿含經的五蘊都只是世間法，不包含出世間法，亦即不包含八種出世間心。所以說，《清淨道論》是方便地以五蘊來包含一切世間與出世間法。

3：《清淨道論》的五蘊與《攝阿毗達摩義論》的四種勝義法的關係。前者的色蘊就是後者的色法，前者的受想行三蘊就是後者的五十二心所法，前者的識蘊的八十九心就是後者的心法。《攝阿毗達摩義論》的第四種勝義法就是涅槃，涅槃就是識蘊的八種出世間心（四道心與四果心）所證，道智與果智是不離涅槃，涅槃亦不離聖智。依世間之認識與對象的關係，方便地區

分為能證的聖智與所證的涅槃，而事實上為同一。《攝阿毗達摩義論》另立涅槃，解釋一些相關的問題。換言之，《清淨道論》的五蘊就包含《攝毗達摩義論》的四種的勝義法。

4：蘊與處界的關係。這裡先簡單地說明，下一章會詳細說明處界。十二處的法處與十八界的法界都包含涅槃，這是五蘊未直接提到的。五蘊中有一個屬於色、四個屬於心，可說是重於心的解釋。十二處有十個半是色法、一個半屬於心，可說是重於色的解釋。十八界有十個半是色法、七個半是心法，可說是詳於心法的解釋。修見清淨可分別從蘊處界的角度入手，觀察它們的名與色，成就名色分別智，而不涉及其中的出世間法。

## 第七章：慧地之二—處、界、根、諦、緣起

處、界、根、諦、緣起這五項都是對蘊的不同解釋，或略作補充。以下分節略作說明。

### 第一節：處

1：處的內容。處就是生長的地方。共十二處，它們是(1)眼處、(2)色處、(3)耳處、(4)聲處、(5)鼻處、(6)香處、(7)舌處、(8)味處、(9)身處、(10)觸處、(11)意處、(12)法處。可以分成六對，前者是認識的機構，後者是認識的對象，這十二處就是六識生長起來的地方，前者與後者的和合識就生長起來。內六處猶如六種動物，六外處就像它們的活動場所。內六處如無人的村落，因為沒有常樂我淨的狀態，外六處如強盜，因為它們有害內六處。

2：十二處與五蘊的關係。(1)(3)(5)(7)(9)就是眼等五根，五種認識的機能；(2)(4)(6)(8)(10)就是五根所對的外境。(11)意處就是識蘊的八十九心，(12)法處有心所法(受蘊、想蘊、行蘊)、涅槃和其餘的色法。可見十二處的內容與五蘊完全相同，只是將涅槃獨立地提出。

3：十二處與見清淨的關係。第三清淨是見清淨，分別名色的智。若從以十二處來觀察，也可以修見清淨。

### 第二節：界

1：界就是保持自己，而有界分的意思，十八界就是十八種各有界域的界別。它們的內容是：(01)眼界、(02)色界、(03)眼識界、(04)耳界、(05)聲界、(06)耳識界、(07)鼻界、(08)香界、(09)鼻識界、(10)舌界、(11)味界、(12)舌識界、(13)身界、(14)觸界、(15)身識界、(16)意界、(17)法界、(18)意識界。

以三個為一組，依根、緣境、發識，三和合，這是依認識關係而成立的；十八界分成六組。眼界如同鼓的面，色界如同鼓槌，眼識界如同鼓聲；眼界又可喻如甘蔗，色界如同榨汁機，眼識界就如甘蔗汁。

2：十八界與五蘊的關係。(1)眼界、(2)色界、(4)耳界、(5)聲界、(7)舌界、(8)香界、(10)舌界、(11)味界、(13)身界、(14)觸界、(17)法界，共十一界，內容如十一處。意處的內容開為七識界，就是眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界、身識界、意界、意識界。這七識界就包含識蘊的八十九心。眼識界有二心，善異熟(34)和不善異熟(50)。耳識界有二心，善異熟(35)和不善異熟(51)。鼻識界有二心，善

異熟(36)和不善異熟(52)。舌識界有二心，善異熟(37)和不善異熟(53)。身識界有二心，善異熟(38)和不善異熟(54)。意識界有三心，善異熟的捨俱領受作用眼界(39)、不善異熟的捨俱領受作用眼界(55)、唯作的捨俱眼界(70)。意識界有七十六心，分成三類，無因意識界的五心為善異熟(40)和(41)、不善異熟(56)、唯作心(71)和(72)，不善的十二心為(22)到(33)，其餘五十九個為善淨心；若簡分為二，世間心的六十八個，出世間的八個。

### 第三節：根

根是機能，指導的力量。有二十二根：

(1)眼根、(2)耳根、(3)鼻根、(4)舌根、(5)身根、(6)意根、(7)女根、(8)男根、(9)命根、(10)樂根、(11)苦根、(12)喜根、(13)憂根、(14)捨根、(15)信根、(16)精進根、(17)念根、(18)定根、(19)慧根、(20)未知當知根、(21)已知根、(22)具知根。(1)到(6)是六種認識機能；(7)(8)決定兩性的不同，這八者都依(9)命根而維持，這前九個都屬於色蘊。(10)到(14)是五受，(10)是身的樂、(11)是身的苦、(12)是心的喜、(13)是心的憂苦、(14)是不苦不樂的捨，它們展現在輪迴之中的感受，換言之，五受都是苦。(15)到(19)就是三十七道品的五根，由之行道，引導到苦的寂滅，屬於五十二心所。由五根的作用而生起聖道，(20)未知當知根斷除初果當斷的三結(身見、疑、戒禁取)，現觀四聖諦。(21)已知根是有學聖者的修道。(22)具知根是寂滅一切煩惱，完成四諦智的作用。

最後三根屬於出世間，不外於八十九心的八出世間心，前十九根主要是屬世間的。它們並不能攝盡五蘊的全部內容，可見不適合作為見清淨的業處。這二十二根簡單地說明輪迴的過程和寂滅，接著就可以說四聖諦。

### 第四節：諦

諦就是真實，聖者通達的真實就是聖諦，四聖諦就是苦聖諦、集聖諦、滅聖諦、道聖諦。苦諦如沈重的擔子，集諦如背負重擔，滅諦如釋重負，道諦如放下重擔的方法；苦諦如病，集諦如病因，滅諦如病癒，道諦如藥。

苦聖諦指明世間的不圓滿，可厭惡，有十二苦。

- (1)生是苦，生下來就是顛倒生，大哭。
- (2)老是苦，變老變醜，全身都不靈了。
- (3)死是苦，生下來就得死，死時離去一切又不知將到何方，黑暗恐怖無所適。
- (4)愁是苦，愁如毒箭刺心，又如紅熱的鐵丸。
- (5)悲是苦，悲傷哭泣，心情煩擾。
- (6)苦是苦，身體病痛，身受逼迫。
- (7)憂是苦，憂是心的苦，心受逼惱，哭號，捶胸，大鬧，上吊，自焚。

(8)惱是苦，過度心痛，呻吟，此恨綿綿無絕期。愁如弱火悶燒，就像在悶燒鍋中；悲如烈火燒滾，就像壓力鍋中噴出來的熱氣；惱如紅鐵燒烤，就像烤箱中的肉乾。

(9)怨憎會是苦，冤家路窄。

(10)愛別離是苦，人有悲歡離合，天長地久有時盡。

(11)求不得苦，得不到老大哥關愛的眼神，愛錢但錢不愛我，愛人但人不愛我。

(12)總說五取蘊是苦，取著在五蘊就苦惱不斷。

集聖諦是苦之集起的聖諦，生起苦果的原因，就是渴愛。渴愛能取再有，再受苦果，不得解脫。渴愛有三種，欲愛是陷於欲望的泥沼，有愛是染著在色界無色界的樂，無有愛是否定一切的虛無主義。

滅聖諦是苦之滅的聖諦，寂滅苦的聖諦，就是涅槃。它燒掉一切苦果的根，燒掉一切渴愛，一切煩惱的止息。

道聖諦是苦滅之道的聖諦，導至苦滅的道路，涅槃的高速公路，就是八正道。內容是正見，正思維，正語，正業，正命，正精進，正念，正定。

## 第五節：緣起

緣起就是此故彼的因果關係，十二緣起是十二個環節依緣而起的因果關係。具體而言，什麼是緣起？無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入（六處），六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老、死、憂、悲、苦、惱、總說五蘊熾燃。

十二緣起中有十二緣生的法，它們都是無常的。

(1)無明就是沒有明，不清楚，不知道四聖諦。(2)行就是造作，有身行語行意行。(3)識是認識。(4)名色。(5)六入就是眼等內六根。(6)觸是根、塵、識三和合的觸。(7)受是感受。(8)愛是貪愛。(9)取是執取。(10)有是生成。(11)生是五蘊。(12)老死苦等。

十二緣起可以有不同的面向。從惑業苦的連結來說，惑是無明、愛、取，業是有、行，苦是識、名色、六入、觸、受。從三世的二重因果有二十行相，五個是過去因：無明、行、愛、取、有，五個是現在果：識、名色、六入、觸、受，五個是現在因：愛、取、有、無明、行，五個是未來果：識、名色、六入、觸、受。透過三世二重因果，可以確知唯有因果(業報)而沒有作業的人和承受的人(作者受者)。由因果的連結捨離斷見，由因果的差異捨離斷見。

這一節在義理的層次上理解緣起，確信唯有名色的因果而沒有作者與受者。待第四清淨（度疑清淨），則教導如何觀察實證名色的因果緣起，斷除三世之疑、斷除作者受者見。修行的層次上親證緣起的生滅，破除一異、常斷等邪見，有它在清淨道的生起過程。初下手就來個緣起的不生不滅，這是不行的。

|        |            |               |     |
|--------|------------|---------------|-----|
| 三世十二因緣 | 過去世<br>二支因 | 無明—煩惱迷惑，障蔽真心。 | 煩惱障 |
|        |            | 行—因迷惑故，妄造諸業。  | 業障  |
|        | 現在世<br>五支果 | 識—業種發識，牽引投胎。  | 報障  |
|        |            | 名色—識心是名，精血是色。 | 報障  |
|        |            | 六入—六根完具，隨境入塵。 | 報障  |
|        |            | 觸—根塵相遇，名之為觸。  | 報障  |
|        |            | 受—對境分別，感覺苦樂。  | 報障  |
|        | 現在世<br>三支因 | 愛—於所對境，起貪愛心。  | 煩惱障 |
|        |            | 取—欲望開展，追求妄取。  | 煩惱障 |
|        |            | 有—因妄取故，即成業有。  | 業障  |
|        | 未來世<br>二支果 | 生—依所造業，償報受生。  | 報障  |
|        |            | 老死—既然有生，難免老死。 | 報障  |

## 第八章：修觀的五清淨

本章回答第五個問題：如何修習智慧？修智慧就是修毗婆舍那觀。毗婆舍那觀的樹幹，須依於戒定的樹根，植入蘊處界根諦緣起的大地。觀的大地就是觀的業處，它們是如實存在的蘊處界等，不同於修定時假想觀想起來的對象。

本章的最後一節回答第六個問題：修慧有什麼功德？

### 第一節：修止與修觀的不同

1：特性不同。止的特點是不擾動，觀的特點是洞悉真相。修止的特性是定，修觀的特性是智慧。

2：方法不同。修止的方法是數數集中在同一對象，導心漸向於安樂、一境。修觀的方法是觀察、分析、抉擇對象的樣子。

3：業處不同。如定學所示，修定有四十個業處，有三十八個純屬於修定，它們都是憶念假想業處的方式來強化集中心；而出入息念和四界差別可直接開展為修觀。修觀的業處就是如實存在的法，如慧地對五蘊等的分析說明。修觀時，即使在某一對象內修觀，該對象的組成也不斷地變化，換言之，修觀的業處就是五蘊的聚散變化。

4：目的不同。修止的目的是成就定，善心聚於一境。修觀的目的是成就慧，超越三界的善與不善。



5：修止與修觀的次第。一般而言，初修止與觀，修止與修觀有先後的必然次第。但也有特殊利根的人(可能是修集諸多波羅蜜或前世有經驗)直接先修觀，其修觀成就得剎那定，定力同於近行定。

6：修止轉到修觀必須從修止所假想的對象離開，轉成觀察五蘊的變化。例如修地遍的人，不是在地遍的定境中想像其往復無際。也不是在觀想起來的佛相上想像它的莊嚴妙相。而是先放捨離開地遍、佛相，改成觀察經驗現實存在的身心。煩惱是存於現實存在的身心上，不在美妙的遍境、莊嚴的佛相。解脫是解脫於煩惱，不是想像定樂的美妙莊嚴。

## 第二節：見清淨

1：見清淨就是觀察名色。第三清淨的見清淨，開始修行毗婆舍那觀，觀察清楚名和色的樣子，深入其內，解剖分析，就像拿著高倍放大鏡微觀，如實知見名與色。名就是傾向，它的功能是攀緣色、依緣於色，內容是除了八種出世間心之外的一切心與心所法；色就是惱壞，會來騷擾心，本身會變壞。修觀察第一階段的成就即是名色分別智。

有些人講起觀察世間，即是以為練達人情事故，洞明政經變化，乃至窮究大自然、宇宙。但是試著靜下來觀察呼吸，不是妄想就是昏昏欲睡，再怎麼猛醒用力也感覺不到呼吸的存在。修觀察，就得先看看自己身心的樣子。

### 2：觀察名色的方法。

2.1：從「名」出發的方法。已修習成就安止定的奢摩他行者(Samathayānika)，欲修見清淨，改成毗婆舍那觀的方式來觀察業處，不再以安住於一境的方式修止。它欲先確定「名」，就觀察尋伺喜樂一境的諸禪支及與禪支相應的受想等心所法。它們的特性就是傾向於對象、面向對象，這就確定「名」。他欲觀察「色」，就如在家裡看到蛇(喻為名)之後，開始找蛇住的洞(喻為名的依處，就是色)。觀察名而遍求名的依處，就是心的所依處(二十四所造色的第十三個)，持續觀察，把握心的所依處的四大種和二十四種所造色。確知一切色的特性就是惱壞。

2.2：從「色」出發的方法。純毗婆舍那觀的行者(Suddhavi-passanāyānika)，沒有修成奢摩他的行者)或奢摩他的行者，它以四界差別的方法觀察色，任何一個色法都有地水火風的特性，不斷地生起與變化。藉由四大差別的簡單方法確定色法，進而由認識之門確定七識界的八十一世間心，還有各種一起現出的心所法，由之而確定「名」。

2.3：其它的方式可以詳細觀察分析十八界、十二處、五蘊，或只是簡單地確定名與色。

### 3：現起非色的方法。

3.1：現起非色當精進觀察色。觀察非色的法(亦即是名)的現起並不容易，因其微細、變化非常快。但修行者不應放棄，應更精進，對色更加注意，修習再修習，分解、抉擇、確定色。當他這樣子地觀察，次第澄清色法、解開色法，色法變得極清淨之時，非色的名也隨之明瞭。例如有眼的人，在不乾淨的鏡子前看不到自己的相，但他不應丟棄鏡子，而應勤拂拭、數數擦拭鏡子，擦乾淨之時，就自然看到他的相。

3.2：現起非色的方法。由觸入手觀察，現起非色的方法，觀行者於髮中乃至於出入息中，以地界有凝固之相等的方法而把握四界，最初覺察到由四大的衝擊而現起觸，與觸相應的受為受蘊，想為想蘊，與觸一起現起的思為行蘊，心為識蘊。如是由觸而現起非色。亦可由受入手觀察，現起非色，或由識入手。

3.3：初下手修觀，現起名並不容易，即使現起色也得方法正確。不適合一開始就來個觀心、觀念頭；也不是自以為什麼都不想就是沒有邪妄分別，已經是無想或無心了；更不是初下手就修個什麼諸法不生不滅。這些人就好像初學游泳就想學跳水，初學跳高就想學撐竿跳。

4：確定名色而沒有我見。由五蘊、十二處、十八界確定世間的一切法只是名與色，就如以劍劈開竹子而分為二。因此，確知唯有名色，沒有人、天等有情。世間的一切就只是名色的各種聚集與變化，並沒有真實的有情。人天等有情只是語言施設的概念，方便世間的溝通使用。就如同車子只是各種零件的組合，並沒有真正的車子。人是什麼？作第一義的真實觀察，只是名色的組合，並沒有「我」。

而執著有情想，認為自己有滅就墮於斷見，認為不滅就墮於常見。因此，確定唯有名色，而沒有人、我，不墮於常見或斷見。這就是如實見。

5：名色的相依關係。名色相互依止而生存，名支持色，色支持名；名倒色就倒，色倒名就倒。就好像兩束蘆相依相立，相離相倒。另方面名與色是不相雜的，名中無色，色中無名。就好像擊鼓而發聲之時，鼓不是聲，聲不是鼓，鼓與聲不相雜。總之，名色既是相互依緣而起而不離，名色又是不相雜的，它們是不離不即的。

### 第三節：度疑清淨

1：什麼是度疑清淨？第三清淨的見清淨是觀察名色，確認唯有名色而沒有我；第四清淨的度疑清淨進一步觀察名色的因緣，確認唯有名色的業果而沒有作者受者，超越三世因果的疑惑。修行人希望了知名色的因緣，就如醫生找尋病人的病因，或如看到迷路的小孩就想到「這是誰的小孩」而找孩子的父母。

2：確定名色的因緣的方法。

2.1：第一種方法。修行者不管用什麼方法，都可以先思維名色必有它的因緣。名色不能是無因的，因為名色若是無因的，則一切時代的各種人完全相同，沒有原

因可以區別。名色也不是以天的創造為原因，因為見清淨已確定唯有名色而沒有天。然而，什麼是它們的因緣呢？先把握色身的緣，此身懷於母體中，置於胃直腸之間，前是腹膜，後是背椎，旁邊圍著腸與腸間膜，極其狹小，自己也覺得惡臭污穢，正如蟲長在腐壞的魚中或在爛掉的死屍中。這樣子生的色身，無明、愛、取、業是它的生因，食物是支持它的緣，這五法就是色身的因緣。而名的緣，眼根緣色境而生起眼識。如是觀察而確定名色的因緣，進一步觀察過去世的名色是由緣而生起，未來世的名色也是由緣而生起，就可以斷除三世的十六疑。用任何方法確立名色的因緣，都可以越度這十六種疑惑，而達到清淨。這十六疑有前際的五種，(1)我在過去世存在嗎？(2)我在過去世不存在嗎？(3)我在過去世是什麼？(4)我在過去世如何？(5)我在過去世是從什麼變成什麼？關於後際的五疑，(6)我在未來世存在嗎？(7)我在未來世不存在嗎？(8)我在未來世將是什麼？(9)我在未來世會如何？(10)我在未來世是從什麼變成什麼？現在的六疑，(11)我是存在的嗎？(12)我是不存在的嗎？(13)我是什麼？(14)我是怎樣（的狀態）？(15)我從何處來？(16)我將到何處去？

2.2：第二種方法，觀察名的共緣與不共緣，觀察色的四種緣。先觀名的共緣，眼等六根與色等六境是名生起的共緣；不共緣，善、不善業是異熟的緣，有分是唯作的緣。色的四種緣是業、心、時節、食。這種方法當然也可以越度十六疑而清淨。

2.3：第三種方法，逆觀十二緣起。

2.4：第四種方法，順觀十二緣起。

2.5：第五種方法，從三世的二重因果觀察緣起，它們有二十行相，五個是過去因：無明、行、愛、取、有，五個是現在果：識、名色、六入、觸、受，五個是現在因：愛、取、有、無明、行，五個是未來果：識、名色、六入、觸、受。

3：確定唯有因與果而沒有作者與受者。修度疑清淨，廣說可以斷疑與邪見。

3.1：超越十六種疑。

3.2：破除作者與受者。對於一切有情，認識到只是因果的連續而轉起名色，有作業而沒有作者，有果報而沒有承受者。至於「作者」「受者」，只是世俗的語言概念，而沒有它自己的真實。

3.3：確認因果的相續而不常一，破除常見；變異而非完全斷滅，破除斷見。因果是連結而不是常一，過去的業緣造成現在果，而過去業已滅；現在果作為未來因又造成未來果，而未來因已滅。它們之間有著連結，但因與果並不是同一。例如燈焰相傳，前一火焰傳為後一火焰，但前焰已滅；後一火焰傳為後後的火焰，但後一火焰已滅。火焰相續但不常一。另方面，後果雖已不是前業，但不離前業而有後果。猶如後焰已不是前焰，但不離前焰而有後焰。緣起法確然只業果生滅相續，而業果又是不一且不異、不常且不斷。不一且不異、不常且不斷，這些都是破除一、異、常、斷的邪見，不是另有不一不異、不常不斷的世界。緣起的因果法，生滅相續而又不常不斷，修度疑清淨而實證，不只是理論的辯說。善於辯說緣起的妙義，而不知歷階而修緣起，就好像很會說話的鸚鵡。學習佛法而專好妙談高深的玄義，

或仰歎不可思議的佛境界，就好像只會數人家寶，永遠不會變成自己的，也不知道自己現在有什麼。

3.4：度疑清淨也斷除八種疑(八種對佛、法、僧、學、前際、後際、前後際、此緣性緣生法的疑)，鎮伏六十二種邪見。

4：法住智。

4.1：度疑清淨確知一切世間法的因果安立，就是確知法的安住、站立，也就是法住智。得法住智決定必入聖域，但本身還不是聖智。

4.2：從法住智到涅槃智。從法住智必然到達聖智，就是證入出世間的八種心，換言之，法住智必入涅槃智，接下來的三清淨就是過程。從法住智到涅槃智也就是從世間有為生滅的因果法悟入出世間無為的涅槃。

## 第四節：道非道智見清淨

### 第一項：引論

1：本節概要。第四清淨的度疑清淨之後修道非道智見清淨。修道非道智見清淨有兩個步驟，先思維名與色的無常、苦、無我，用這三相遍思維審察一切法，通達十八隨觀的部分，以上屬於本節的第二項。步驟二屬於本節的第三項，修生滅隨觀智，初修生滅隨觀很容易生起十種觀的雜染，必須審察破除之，破除後就確定道諦。生起十種觀的染即是「非道」，破除之而決定正道即是「道」，看清楚知道了道和非道，所以說道非道智見清淨。

2：三種世間的遍知。三種世間的遍知是知遍知、審察遍知、斷遍知。知遍知是直接知道諸法的自相，例如通達色是惱壞相、名是傾向，名與色的因果相，知遍知始於名色分別智到把握名色的緣的智。審察遍知是知道諸法的共相，例如通達名色是無常，就是道非道智見清淨。斷遍知的特點就是捨離、斷除煩惱，如捨斷常樂我淨等想，始於壞隨觀及各種其後的世間觀智。

### 第二項：思維三相

1：思維諸行的三相。以無常、苦、無我的三相思維名與色，這三相就是印別一切法的三法印。無常是過去、現在、未來的諸行都會滅盡。苦是無常令生佈畏，諸行無常、生滅逼惱佈畏。無我是一切無實，所以無我，沒有我、作者、受者、自在者等。思維的方式是思維色、受、想、行、識是無常、有為、緣生、滅盡法、衰滅法、離貪法、滅法。

2：各種方法。論裡也非常有層次地提示各種思維三相的方法。

2.1：先指明聖典中關於思維三相的文句。

2.2：以五蘊的無常苦無我來思維。如果上述的簡略方法還不能成就三相的思維，應修九種方法，使五根(信、精進、念、定、慧)平衡銳利，(1)只觀諸行的減盡，(2)細心地觀減，(3)持續地觀減，(4)適切地觀減，(5)修定，(6)照顧七覺支的平衡作用，(7)不偏於身或命，(8)以出離的力量克服身與命之中的痛苦，(9)不於中途停止。也就是說，五根銳利是修觀的主力。事實上，平衡發展三十七道品，恰當好處地運用，這是通於修觀的五清淨。詳細的促進法，可參考保護似相成就安止定的三類方法(本書第二章第三節)。

2.3：分開來修色的思維法和非色的思維法。

2.4：如果還不能成就三相的思維，再提起三相，分別以七種方法思維色的三相、非色的三相。

3：思維三相通達部分的十八觀智。十八種內觀是出世間智的作用才成就的，思維三相只通達其中的八個。修(1)無常隨觀斷常相，亦通達(11)無相隨觀而斷一切相；修(2)苦隨觀斷樂想，亦通達(12)無欲隨觀而斷欲；修(3)無我隨觀斷我想，亦通達(13)空隨觀而斷執著。(15)如實智見在度疑清淨已成就，(14)修增上慧法則是通於一切觀智。

### 第三項：生滅隨觀智

以三相思維一切法之後，開始修生滅隨觀智，因為是初修，所以才有十種觀的染，破除之，即是上道。行道智見清淨的階段修生滅隨觀智則是成熟的。

1：修生滅隨觀智的方法。生滅隨觀智是正觀現前的名色的生起相、生、起、新行相為「生」，變易相、減盡、破壞為「滅」。完全安住觀察於當下的生與滅，直下地經驗生與滅，而不只是思維的審察。了解到，名色的生起之前沒有未生起的名色，生時沒有來處，滅時沒有去處，已滅的沒有任何聚集。例如奏琵琶時產生的聲音，聲音生起之前尚未聚集，生時無所從來，滅時沒有去處，已滅的不住於任何地方。只是琵琶、弦、及人的適當操作的因緣，其未有而生，既有而滅。修生滅隨觀智的行者，知諸法未生者生，已生者滅，新新現生，當下當下安住，時時減去。它們的現起不是真實的，就像小孩友吹泡泡，如作夢、如幻境、泡沫、影子，曇花一現，一閃即過，一觸即近。

2：十種觀的染。初步修生滅隨觀智，諸行的即生即滅，持續精進修習，會現起很多美妙的境界，它們乃屬十種觀的雜染。若放棄業處，懈怠的行者，行邪道的人，都不會生起這十種觀，聖者則已超越了。執著這十觀的染著就是「非道」，放棄之就是「道」。十種觀的雜染如下，(1)光明，由觀的力量看到光，誤以為開悟。

享受光明之樂就是非道，放棄它就是正道。(2)智，由於觀察名色，凡事迅速看得清楚，智慧銳利，行事果斷。(3)喜，觀而生起五喜，全身的細胞都喜悅。(4)輕安，觀的輕安，身心無病、沉重、堅硬、不安，身心輕快、柔軟、明淨、正直。(5)樂，觀的樂，全身流遍貫通極勝妙的樂。(6)勝解，由觀的力量而勝妙確解身心，得到極強的信樂。(7)策勵，平衡勇猛善柔的精進。(8)現起，念念專注，善住善安立於業處，如如不動，如山穩坐大地。(9)捨，諸行都捨，就像手碰到熱鐵丸立刻放下。(10)欲，執著於觀的光明等，而微妙安樂住著。若觀行者執十種染為我的，則生起邪見。執為可愛，則生起慢執。享受光明等樂，則生起愛執。

3：如何破除這些觀的染？就是觀察它們是無常、苦、無我。由此遠離「非道」，走上正「道」，證得道非道智見清淨。

4：以世間智確定三諦。見清淨觀察名色，確定苦諦。度疑清淨觀察名色的業果，確定集諦。道非道智見清淨，遠離非道上的染，走上正道，確定道諦。

## 第五節：行道智見清淨

第五清淨是道非道智見清淨，已捨離非道，走上正道。進一步的第六清淨是行道智見清淨，以八種觀智在行道上遠離一切，進而以第九的隨順智隨順於菩提分法。行道智見清淨就包含八種觀智和第九的隨順智。

1：生滅隨觀智。上一節的生滅隨觀智是弱的、未成熟的，這階段是強的、已成熟的。再次修習是為了使無常、苦、無我的三相清楚顯了。然而，為何三相不能現起呢？因為不注意觀照五蘊的生滅，被相續的假相所覆蓋，故不現起無常相。因不注意觀照生滅的苦迫，稍有不適即改變姿勢，就不能注意到苦相的現起。因不注意觀照種種的界差別，為堅實所覆蓋，就不現起無我相。

2：壞隨觀智。觀察無常苦無我的三相已經非常銳利，諸行輕快速速現起，猶如未生、未住，就已滅去。壞隨觀就是觀察諸行唯是滅盡、衰滅、破壞。如同看脆弱的器皿一下子就粉碎了。修壞隨觀智可以成就八種功德，(1)斷除有見，(2)不執著生命，(3)持續如理用功修行，(4)獲取生命必需品的的方法清淨(就是戒品中的活命遍淨)，(5)不再憂慮、擔心，(6)遠離恐怖，(7)忍辱與柔和，(8)超越樂與不樂。

3：怖畏現起智。觀察過去的諸行已滅，現在的諸行正滅，未來的諸行也將如是滅去。對於一切有情的正在壞去起大怖畏，正如膽怯而貪求快樂生活的人，看到毒蛇猛獸。又如，母親有三個兒子犯了砍頭罪，跟他們一起到刑場，大兒子被砍頭

之後，正看著二兒子將被砍頭。諸行減去的佈畏猶如母親看見二兒子的頭必將被砍下。

4：過患隨觀智。看到一切處所都充滿危險，沒有避難處。三界就像火坑，身體的四大種就像毒蛇，五蘊像舉劍的殺人魔，一切行如箭、如針、如病，無喜無樂，只是一大堆過患險難的現起。又如走到將崩落的斷崖邊，一切都是險難，毛骨悚然。

5：厭離隨觀智。看到三界像焚化爐，令人討厭，一心只想離開。就像天鵝，不下髒亂的水池，只喜歡乾淨的水池。上面三智的意義是相同的，怖畏現起智是見一切諸行的怖畏，過患隨觀智是見諸行生起過患，厭離隨觀智是對諸行起厭離。

6：欲解脫智。一點也不執著世間，唯願解脫出離一切行。好像不會游泳的人落水，落網的魚，陷於泥沼的大象，一心只想解脫。

7：審察隨觀智。欲從壞滅苦難的三界火宅中解脫出來，為使解脫力乾淨俐落，再以審察隨觀智把握三相。一切諸行是無常的，暫時的，壞滅的；屢屢逼迫，令人苦惱，是苦根，是苦果，是過患，是險難，唯只是苦；不可愛的，可厭的，可惡的，醜陋的，充滿不淨的；不自主，不自由，沒有我可主宰。好像漁夫捉住一條蛇，高興地誤以為捉住一條魚，看到蛇頭上的三根花紋，知道是毒蛇。快快捉住蛇的尾端，速速甩三圈，用力丟開。再觀三相就像看到蛇頭上的三條花紋，速速甩開毒蛇。

8：行捨智。

8.1：行捨智與前二智有相同的意義，此智捨離的力量最強，是捨離諸行的智，於諸行成為無關心的中立，不執著它們為我或我所。它的修法是以種種方法把握諸行空，我空我所空。

8.2：由行捨智而生起三解脫門。隨觀無常而生起無相解脫門，隨觀苦而生起無願解脫門，隨觀無我而生起空解脫門。

9：隨順智：是隨順於前八觀智的作用，又隨順於後的三十七菩提分法。隨順智能除去覆蓋諦理的煩惱，心不住、不著於一切行，接著生起以涅槃為所緣的種姓智。它的過程就像行者想藉由河旁大樹上的繩子渡河，他快跑過來，捉住繩子，盪到對岸，手乃持繩子站在彼岸上。手捉住繩子，猶如隨順智，手持繩子站在彼岸上就如種姓智。

10：解脫開悟的過程。前五清淨已確定走上解脫的正道，行道智見清淨以九種觀智走到世間的盡頭，智見清淨才開始登上出世間。行道智見清淨的前二觀是以無常為主，三到五是以苦觀為主，六到八是以無我觀為主。第八的行捨智則是以無常苦無我的空智照亮三解脫門，隨順智則進入三解脫門(捉度到彼岸的繩子)，下一

節的種姓智則攀住度繩站上彼岸，智見清道的道智則是棄捨世間的繩子走上彼岸。這就是解脫開悟的歷程。

## 第六節：智見清淨

智見清淨是開始以涅槃為所緣，所以稱為智見清淨。

1：種姓智是超越凡夫種姓入於聖者種姓的智，它繼隨順智之後，開始以涅槃為所緣，但不能除去那覆蓋諦理的黑暗，猶如已站在河的彼岸而手還捉住捉住繩子。所以是在凡夫與聖者的交界，因此既非屬於世間的行道智見清淨，亦非屬於智見清淨。但仍不是道智本身，屬於觀之流吊在繩子，手持繩子站在彼岸上。

2：四道智。

2.1：初道智。

2.1.1：初道智就是須陀洹道智。須陀洹的字義就是入流，須陀洹智就是入於聖流的。種姓智已緣涅槃但不能摧毀貪著輪迴的苦，初道智就是既緣涅槃又離一切諸行的苦。初道智無間斷地直接給與的果即是初果智。初道智已斷三結，破生死根本的我見，斷戒禁取(執取一些無意義的戒或禁忌)，斷疑(對三寶的疑)。成就初果的聖者最多只經七番在人天的輪迴，必然滅盡於苦。入流的聖者必然滅盡苦，就像樹根已斷，不能再吸取養分，只剩過去業所造成的苦，終將枯死。果智之後可以返照智作五項觀察，(1)由此道得來的道智，(2)曾獲的功德的果智，(3)以之為所緣的涅槃，(4)已斷捨的煩惱，(5)未斷捨的煩惱。

2.1.2：解脫證果的過程。始於行捨智，經隨順智、種姓智的過程，悟入道智，證果智，行返照智，這是解脫開悟的過程，四道智都共同經過。但阿羅漢的返照智不觀察未斷的煩惱。

2.2：二道智就是斯陀含道智。斯陀含的字義就是一來，證斯陀含智的證者最多經一往來人天的輪迴，就滅盡苦。修二道智的方法同於初道智，觀諸行無常苦無我，修行捨智，經隨順智種姓智，之後生起斯陀含道，無間證得二果智。二道智即薄貪欲與瞋恚，一往人天即滅盡於苦。

2.3：三道智就是阿那含智。阿那含的字義就是不來，證阿那含智即是不再來欲界，已是離欲上升於色界或無色界。修三道智的方法同於初道智的過程，三道智無間地證得三果智。三道智斷欲貪與瞋恚，滅盡五下分結(身見、戒禁取、疑、欲貪、瞋)。

2.4：四道智就是阿羅漢智。阿羅漢的意思就是滅煩惱賊，證阿羅漢智即是滅盡一切煩惱。修阿羅漢智的方法同於初道智，四道智無間地證得四果智，已滅五上分結(色貪、無色貪、慢、掉舉、無明)。最後的死心向世間微笑，即不再於三世界受生，所以說是不生，也就不滅於世間，換言之是入於不生不滅的涅槃。

3：四道智的威力。四道智除了上述共經的解脫過程，也共有四種威力。



3.1：圓滿三十七菩提分，而隨順智只是隨順菩提分。三十七菩提分是四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道。

3.2：止觀均等。四道智都是止觀均等，止是以滅為所緣而不散亂，觀也是以滅為所緣而離煩惱與諸蘊，也就是定慧均等。而修世間定的階段，止的力量強；修無常隨觀等的階段，觀的力量強。

3.3：四道智各斷其應斷的諸法。

3.4：現觀四聖諦。四道智生起的剎那即同時現觀四聖諦，知苦、斷集、證滅、修道，如燈火的同一剎那有四種作用，燃燒燈蕊、破除黑暗、發光、消油。

## 第七節：修智慧的功德

修智慧真是無量功德，永遠說不完。略說大要有四點。

1：摧破種種煩惱。第三清淨到第六清淨都還是以世間慧破煩惱，聖道摧破煩惱則是超越世間的，如光熱的日輪照破黑暗。

2：嘗受聖果之味。聖者以涅槃樂為果味，各聖道的聖者各嘗聖果之樂。聖果之樂是無上樂，不安者安，甜如蜜，如甘露的滋潤。

3：可能入於滅盡定。滅盡定是滅盡心及心所法。只有四禪八定的三果及四果聖者可以入滅盡定。

4：成就應受供養等。應受供養，應受合掌禮。

## 結論

1：〈序論〉提出一組問答。問題是請教佛陀如何解開「結」，如說：

內結與外結，人被結綁住，瞿曇我問汝，誰當解此結？

全書已完美地解答。如說：

住戒有慧人，修習心與慧，有勤智比丘，彼當解此結。

指出戒定慧築成的清淨道，指引修行者直到目標，這條便捷的康莊大道，既是通達涅槃的唯一之道，也是涅槃的高速公路。

2：全書的內容可以整理成表五。

三學、七清淨與十六觀智對照表

| 三學 | 七清淨        | 十六觀智                |
|----|------------|---------------------|
| 戒學 | 一. 戒清淨     |                     |
| 定學 | 二. 心清淨     |                     |
| 慧學 | 三. 見清淨     | 1. 名色分別智            |
|    | 四. 度疑清淨    | 2. 知名色的緣(法住智)       |
|    | 五. 道非道智見清淨 | 3. 三法印智(思惟智)        |
|    |            | 4. 弱的生滅隨觀智          |
|    | 六. 行道智見清淨  | 4. 成熟的生滅隨觀智         |
|    |            | 5. 壞滅隨觀智            |
|    |            | 6. 怖畏現起智            |
|    |            | 7. 過患隨觀智            |
|    |            | 8. 厭離隨觀智            |
|    |            | 9. 欲解脫智             |
|    |            | 10. 審察隨觀智           |
|    | 七. 智見清淨    | 11. 行捨智             |
|    |            | 12. 隨順智             |
|    |            | 13. 種姓智 (第六、第七清淨之間) |
|    |            | 14. 道智              |
|    |            | 15. 果智              |
|    |            | 16. 返照智             |



## 覺音尊者的介紹

有位婆羅門的學生，出生於印度的菩提迦耶，父親名叫傑希（Kesi），母親叫傑希尼（Kesini）。他是一個聰明、多聞的《吠陀經》專家。經常與人辯論《吠陀經》，而且每戰必贏。

有一天，他到了一座寺院。當天晚上他誦讀著《瑜珈經》（Patañjali）時，有一位雷臥得（Revata）長老正好經過房門，聽到他誦讀的聲音，心想：「這人非常聰明，我應該好好栽培並磨練他。」

於是雷臥得長老毫不客氣地譏笑著說：「是哪一隻驢子在叫啊？」，這婆羅聽了非常生氣，反問道：「你知道這驢子所說的意思嗎？」，長老說：「我當然知道」，接著便解釋給婆羅門聽，並且挑出他的缺點。

婆羅門聽了內心非常感動，但又不甘屈服，於是要求與長老辯論。長老便說了一兩段阿毘達磨的法，婆羅門無法挑出任何錯誤或缺點，他忍不住問：「這到底是誰的法？」，長老回答：「這是覺悟者佛陀的法。」，婆羅門攝於此法，因此低聲要求著說：「請教導我」，長老回答他：「這是出家人才能學的法。」，由於婆羅門對這些法非常感興趣，所以就出家了。

這婆羅門出家後在雷臥得長老座下學習，長老教他由阿毘達磨論之類開始學起。他漸漸瞭解到這就是獨一無二的路。

不過他心裡對老師一直存著懷疑，心想：「我的老師真笨，他應該先教我經律才對。」，這時長老用他心通得知他的想法，便大喝一聲：「你在想什麼？」，他一聽馬上震驚起來，立即要求長老原諒。從此，他更加努力精進，日後由於他所說的話與佛陀一樣深具智慧，所以人們稱他為「覺音」。

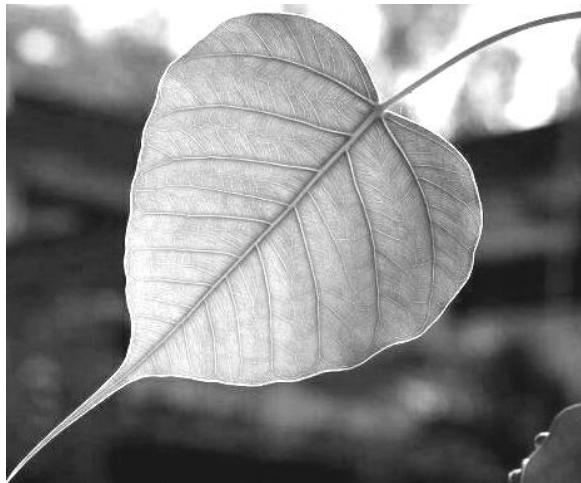
覺音出家以後寫了兩本書，一本是《慧之昇起》（Ñānodaya），一本是《法集論註》（Aṭṭhasālinī），之後，他開始寫誦經的註解書。

一天雷臥得長老對覺音說：「這裡有《大藏經》卻沒有《大藏經》的註解書，這些書在錫蘭被翻譯成錫蘭文，這些結集是從佛陀涅槃以後流傳下來，並由摩因達（Mahinda）長老翻譯，你到那裡去學習，並把它翻譯成巴利文，以便造就廣大世人。」，覺音聽完便赴往錫蘭。

此時錫蘭正由摩訶那麻王（King Mahānāma）所統治，當覺音抵達，便直接前往大寺並住了下來，在僧護長老的底下學習錫蘭文的註解書，他要求他們給他所有的註解書，長老們集會討論是否該將書給他。長老們故意刁難，出兩句偈誦考覺音的能力，如果通過才授與他那些書。覺音用《大藏經》的濃縮解釋那兩句偈誦，於是就成了這本《清淨道論》。當這本《清淨道論》完成時，那些長老就把所有的註解書給了覺音，並讚嘆他就是彌勒佛。

他在一個寺廟的圖書館裡，將大部分註解書翻譯成巴利文，翻譯完成後，他回到印度的菩提迦耶，並於菩提樹下再三禮拜，沒有多久時日就往生了。

關於覺音尊者的《清淨道論》有另一個神話故事。據說，當覺音尊者第一次完成《清淨道論》，天人為了考驗他，便把書偷走。當覺音發現不見時，只得再寫第二次，完成後卻又遭天人偷走。當第三次再度完成時，天人在讚嘆之餘便將之前所偷的兩本還他。



## 清淨道論中文譯者簡介

清淨道論中文譯者葉均(1916~1985)是中國研究南傳上座部佛教的著名學者。葉均是中國浙江省瑞安縣人，早年出家，法號了參，嘗從太虛大師受學於重慶漢藏教理院。1943年，任教於合江縣法王佛學院，1945年轉任成都十方堂佛學院教席。1946年赴斯里蘭卡留學，研習巴利語和上座部佛教，前後約十一年(1946~1957)，頗有所獲。1957年回國，任教於中國佛學院，之後，任中國佛教協會理事，常務理事。晚年雖還俗，但仍以研究佛學，翻譯佛典為業。

葉均佛學造詣甚深，熟諳巴利文、英文，譯有南傳《法句經》、《清淨道論》、《攝阿毗達摩義論》等書。其中《清淨道論》是研究南傳上座部的重要典籍，譯出後頗受斯里蘭卡佛學界推重，獲論師學位。此外，又編譯《漢巴辭典》，然未完成，即於1985年12月22日病逝於北京，享年六十九歲。

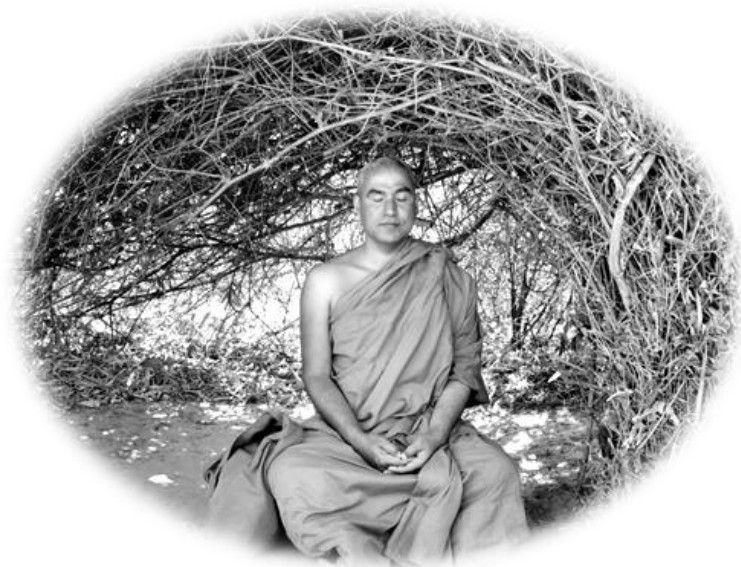
本文摘自《中國佛教百科全書》

## 護法法師簡介

護法法師(Dharmagupta Bhikkhu)，1965年5月11日出生在佛陀的故鄉—尼泊爾。9歲接觸佛教寺院後，即十分嚮往簡單而超脫的出家生活，13歲出家，17歲閱畢南傳大藏經，18歲獲僧團頒贈「正法保護者」的榮譽。18歲前往泰國朱隆功大學(Mahaculalankorn)攻讀哲學，20歲受比丘戒，22歲獲頒 Buddha Sāstra Paṇḍita（佛陀聖典智者）的殊榮，同年泰國朱拉隆功大學哲學系畢業，曾於 Viveka Asom、解脫自在園、意識研究中心禪修。1989年到台灣弘法，應聘於台南開元禪學院，教授巴利文、梵文及佛法。1995年台灣國立成功大學歷史語言研究所畢業。

法師的著作頗豐，著有巴利文、尼泊爾文、英文佛書，曾翻譯《長部》、《彌蘭陀王經》、《巴利語辭典》、《法句經譬喻故事》、《藥師本生經》、《道德經》等為尼泊爾文。中文著有《靜坐實用手冊》、《清淨道論導讀—涅槃的高速公路》、《涅槃的北二高》。巴利語著作有 New Concept Pāli。

法師指導禪修，教授《巴利聖典》、《清淨道輪》、《阿毗達摩概要精解》。法師上課氣氛幽默風趣，如實引用巴利聖典經文，以深入淺出的方式詮釋佛法，在教導的過程中流露著生活的智慧，引導人們正確地瞭解佛陀的教導，讓人如理思惟佛法，覺得佛法不再是艱深難懂，在日常生活當中俯拾皆是。對於學生或在家居士的提問，常一針見血指出問題所在，進而教導如何運用佛法，以自力的方式解決生命當中的問題，讓生命過的喜悅寧靜。



Note:

Note:

Note: