

《阿含經和生活禪修》

林崇安教授著

佛法教學系列 H9

財團法人內觀教育基金會出版

2009

自序

本書收集個人應邀登於《人乘季刊》中「阿含與止觀講座」的十二篇文章以及《內觀雜誌》的後二篇文章，其內容大都是佛陀在《阿含經》中有關生活禪修的重要指導，且是以譬喻來解說深法。今集在一起供喜歡禪修者參考。

林崇安 2009. 09

目錄

01 小苦樹.....	01
02 六種動物.....	05
03 水泡.....	09
04 阿難的證得預流果（銅鏡和水鉢）.....	13
05 羅睺羅的求法.....	17
06 大海.....	21
07 守田人和國王.....	25
08 狗兒和斑色鳥.....	29
09 雪山猿猴.....	34
10 狂風和客舍.....	38
11 水流大樹.....	42
12 闍陀的疑惑.....	47
13 緊獸樹.....	54

小苦樹

林崇安教授

【前言】

今日許多大人都不快樂，但是回想小時候，大都有美好的一段時光，安詳而和樂，只是經由時間的消逝卻換來憂鬱和不快樂；另外有些人，小時就環境不好，且無良師益友，長大後就為非作歹，內心充滿憤慨和不滿。在人間的繁華下，卻隱藏著痛苦和無奈。並不是我們這一時代的人有較多的痛苦，佛陀在二千五百年前早就指出芸芸眾生這一相同的苦難事實。佛陀的出世就是要對苦難的眾生指點迷津。他入滅後，弟子們便把佛陀四十多年所教導的正法結集成《阿含經》，使我們有幸在今日繼續接受佛陀的教誨。

【佛陀在阿含的開示】

有一時期，佛陀遊行到憍薩羅國的首都舍衛城，住在近郊的祇樹給孤獨園。園內有上千位的比丘們住在這兒禪修著。每到黃昏的時候，比丘們都聚集在佛陀的面前，聆聽開示。這一天，佛陀說：

若於結所繫法，隨生味著、顧念、心縛則愛生；愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死、憂悲惱苦，如是如是純大苦聚集。

這意思是說，如果一個人做了一些新的小行為（例如，抽煙），結果對煩惱所繫縛的法（色、受、想、行、識等）生起喜歡的心理（例如，喜歡抽煙的感覺），覺得這個滋味很好。正在品嚐時的喜悅心理稱作「味著」，回想這種滋味的心理稱作「顧念」，打算將來再去品嚐的心理稱作「縛著」，不知不覺就養成跟著感覺跑的習性，內心逐漸被束縛了，貪愛日以加深，終於形成強烈的執取（例如，有空就抽煙，不抽就覺得不對勁，抽時就忘我地抽），並不斷做這一行為（每天要抽幾包煙），結果就導致生老病死、憂悲惱苦等種種的痛苦（咳嗽、甚至為肺癌所苦）。這一痛苦的成長過程，便是「緣起」的流轉過程，佛陀為了使弟子們更清楚這一過程，進一步以通俗的例子作說明，他

說：

如人種樹，初小軟弱，愛護令安，壅以糞土，隨時溉灌，冷暖調適，以是因緣，然後彼樹得增長大。

這意思是說，有人種一棵小樹，開始時這樹苗很軟弱，經由主人呵護照顧，施以肥料，隨時溉灌，調整適當的溫度，因而這棵樹逐漸長大。如果原先這是一棵「小苦樹」，那麼長大開花結果後，根、莖、葉、果都是苦的，所獲得的不外是「苦果」。以這一譬喻，佛陀提醒眾生對開始的小行為就要小心，一旦養成習慣就不容易拔除，並且反而被束縛住。例如，有的父母喜歡自己的小孩，不知不覺溺愛過了頭，小孩長大後就養成不聽勸導的習性。每個人都有各自的嗜好，但是回想它的形成，大都是後天環境下逐漸養成的，打球、吃喝、打麻將、吸煙、喝酒等等都是如此；從內心的層面來看，每個人心中的貪愛、瞋恨、愚癡的三毒煩惱，以及意識型態等等，也大都是後天環境下逐漸變強的。所以，想要不被輪迴的痛苦所束縛，就要在小行為的開始階段給予注意，並立刻把不良的行為從根拔除，佛陀為了使弟子們清楚這一過程，仍以「小樹」的例子作說明，他說：

猶如種樹，初小軟弱，不愛護，不令安隱，不壅糞土，不隨時溉灌，冷暖不適，不得增長。若復斷根、截枝，段段斬截，分分解析，風飄、日炙，以火焚燒，燒以成糞，或颺以疾風，或投之流水。

這意思是說，對這一棵小樹，主人不去呵護照顧，不施以肥料，不用水溉灌、調整溫度，這棵樹就不會長大；如果原先這是一棵危險而生命力強的「小苦樹」，它的根、莖、葉、枝都有劇毒，那麼主人還要斷根、截枝，段段斬截，分分解析，經過風飄和日炙的處理，並且以火焚燒成灰，最後以疾風或流水來稀釋，使之消逝無蹤，經過這一番辛苦的折騰，才可以高枕無憂。以這一譬喻，佛陀要眾生認清自己心中的煩惱結，並且要徹底清除。所以，佛陀接著和弟子們對答如下：

「比丘！於意云何？非為彼樹斷截其根，乃至焚燒，令其磨滅，

於未來世成不生法耶？」

答言：「如是，世尊！」

「如是比丘！於結所繫法，隨順無常觀，住生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀，不生顧念，心不縛著，則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老病死、憂悲惱苦滅，如是如是純大苦聚滅。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

此處佛陀指出，要將這一棵小樹，經由斷根、截枝、段斬、分解、風飄和日炙，再以火焚燒成灰令其磨滅，經過這一番處理後，這一棵樹才算是於未來永遠不存在了。同樣的道理，眾生的煩惱所繫縛的東西不外是色、受、想、行、識等五蘊，由於迷於五蘊而累積三毒，為了去除繫縛，就要修止和觀（也就是定和慧），以止做基礎來觀察身心五蘊的無我，這一過程是經由無常觀、生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀的智慧訓練來完成，經過這一番處理，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死滅；這一滅苦的過程，便是「緣起」的還滅過程。依據這一法則，修行者心中的三毒煩惱於未來永遠不存在了。佛陀講完經後，所有聽講的比丘們都高高興性地遵行佛陀的教導。以上所介紹的這一經是《雜阿含經》的第 283 經。

【一些省思】

佛陀所教導的正法是適用於每一個人的，即使是禪修者也不例外。如果禪修者嚐到禪定之樂後，覺得這個滋味前所未有，正在品嚐時生起「味著」的心理，回想這種滋味時就生起「顧念」的心理，內心一步步被吸引過去，生起「縛著」的心理，一心只想再去禪坐而無心培養智慧，不知不覺已經變成滋味的奴隸，對禪坐的貪愛日以加深，因而形成強烈的執取，結果死後就投生到色界去，仍然還是處在生老病死的輪迴中。

禪定之樂並不是不好，而是對它的「味著」、「顧念」、「縛著」。禪修者所要做的是，要利用禪定所得穩定的心去洞見身心五蘊的實相，修習佛陀所說的無常觀、生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀，去滅除心中的三毒，解脫生死。這才是佛法修行的正途。

【結語】

二千五百年前佛陀對眾生的開示，仍然生動地保留在《阿含經》中，當日眾生的煩惱還是相同於今日眾生的煩惱；當日滅除煩惱的方法還是相同於今日滅除煩惱的方法。佛陀要我們在生活中時時覺察心中有沒有種下「小苦樹」，有沒有生起「味著」、「顧念」、「縛著」的心理，只要覺察到它的存在，就要非常小心地面對和處理，就像面對SARS一樣，要一路監控，完全清除後才可以歇息，唯有這樣才能得到心靈的解脫和自在。（《人乘季刊》28卷,第4期,2007）

庭中小樹真可愛
愛它護它灌它溉它
終成大樹難根除。
禪坐飄飄真舒服
愛它護它灌它溉它
終生色界處輪迴。

六種動物

林崇安教授

【前言】

回想小的時候，一看到金光閃閃的手錶，發出滴滴答答的聲音，覺得多麼有趣！聲音來自何處？調皮的小孩往往會把它拆開分解，然後發現原來是一大堆齒輪、輪軸等零件。一旦拼裝不回去，大人不用責備孩子，因為他有探索真理的精神。佛陀就是最懂得探索真理的人，也是最懂得分解的人。在佛陀之前，有非常多的宗教家、哲學家都在探索真理，但是探索了一輩子，卻找不到答案，追究起來，就是這些大人們不懂得分解。

釋尊成佛後，指導弟子們要回到小時候的心情，先分解「自己」，不要空談宇宙人生的大道理，先低下頭來，好好分解自己的身和心。如果對自己的身心都不瞭解，如何能瞭解他人？如果不能瞭解自己，如何能瞭解宇宙？所以，釋尊要我們回到自身，認真地看清自己的組成成分是什麼？原來是眼、耳、鼻、舌、身、意等六種成分，這六種成分稱做六根；人除了六根之外，沒有其他的成分了。釋尊指出，我們必須先看清自己這六根的習性，好好將之降服，而後才有可能體證真理、滅除苦惱。釋尊的出世就是對苦難的眾生，指出修行的次第和體證真理的方法。他入滅後，弟子們便把釋尊四十多年所教導的正法結集成《阿含經》，使我們有幸在今日繼續接受佛陀的教誨。

【佛陀在阿含的開示】

有一時期，佛陀住在拘睺彌國的瞿師羅園裡。園內有比丘們在這兒禪修著。每到黃昏的時候，比丘們都聚集在佛陀的面前，聆聽開示。這一天，佛陀說：

就好像有一個人，來到一個空宅，捉到了六種不同的動物。第一種是狗，其次是鳥，其次是毒蛇，其次是野干（狼類），又其次是失收摩羅（鱷魚），最後是獼猴。他把這些捉到的動物，用六條繩子綁在一起。

那隻狗，喜歡跑入村莊。
那隻鳥，喜歡飛向天空。
那條蛇，喜歡爬進洞穴。
那隻野干，喜歡躲在墳塚。
那隻鱷魚，喜歡游向湖海。
那隻獼猴，喜歡住進山林。

這六種動物被繩子綁在一起，可是它們各有各的嗜好，各有喜歡的地方，厭惡其他的地方；現在被綁在一起，雖然各自用力，跑向自己喜歡的地方而不能脫離。最後剩下最有力氣的動物，拖往自己喜歡的方向，但是仍然無法掙脫繩索。

佛陀說完譬喻後，接著說：

如是六根種種境界，各各自求所樂境界，不樂餘境界。
眼根常求可愛之色，不可意色則生其厭；
耳根常求可意之聲，不可意聲則生其厭；
鼻根常求可意之香，不可意香則生其厭；
舌根常求可意之味，不可意味則生其厭；
身根常求可意之觸，不可意觸則生其厭；
意根常求可意之法，不可意法則生其厭。
此六種根，種種行處，種種境界，各各不求異根境界。
此六種根，其有力者，堪能自在隨覺境界。

這意思是說，一般人的六根都有「野性」，例如，眼根想看美色，耳根想聽美言，鼻根想聞香味，舌根想嚐美味，身根想觸柔軟的東西，意根想追求可意的對象；反過來，這六根對自己不喜歡的對象就生起厭惡和排斥的心理。如果我們讓六根各自發揮，不去特別規範，各自發展，久了就有一根特別發達，例如，成為美術家，眼根就特別發達，對色彩、形狀，有特別的鑑賞能力；成為聲樂家，耳根就特別發達，對音色、音調，有特別的鑑賞能力；成為大廚師，舌根就特別發達，對美味、美食，有特別的鑑賞能力。這些美術家、聲樂家、大廚師等，雖然某一根特別發達，其他五根好似降服了，但是面對生活時，仍然還是有煩惱的問題，心還是未安。佛陀為了使弟子們進一步知道如何解決這一根本問題，繼續以「六種動物」的譬喻作說明，他說：

如彼士夫，繫六眾生於其堅柱，正出用力，隨意而去；往反疲極，以繩繫故，終依於柱。

這意思是說，這人想要徹底解決煩惱的問題，就要把六種動物全都綁在一根堅固的大柱子上。這六種動物各自用力，雖想跑向自己喜歡的地方，不斷來回衝撞，只弄得筋疲力竭，無法脫離，因為被繩子綁在柱子上，最後只好乖乖依著柱子，寂息下來。佛陀以這一譬喻，向弟子們指出如何解決六根的「野性」問題，所以接著說：

諸比丘！我說此譬，欲為汝等顯示其義。

六眾生者，譬猶六根；堅柱者，譬身念處。

若善修習身念處，有念、不念色，見可愛色則不生著，不可愛色則不生厭。耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法，於可意法則不求欲，不可意法則不生厭。

是故，比丘！當勤修習，多住身念處。

這意思是說，要徹底解決六根的「野性」問題，就要好好修習「身念處」：對自己身體的一舉一動都要念念分明，時時覺知。訓練久了，就能夠：眼睛看見可愛的色法時，不會生起貪愛的心理，眼睛看見不可愛的色法時，不會生起瞋恚的心理；同樣的，耳朵、鼻子、舌頭、身體、心意覺知到可愛的對象時，不會生起貪愛的心理，覺知到不可愛的對象時，不會生起瞋恚的心理。所以，佛陀要弟子們努力地修行，多多安住於「身念處」，如此，不論六根如何野性，必可馴服下來，就如同那六種動物不論如何奮力掙扎，也終將乖乖依著柱子，寂息下來。

佛陀講完經後，所有聽講的比丘們都高高興興地遵行佛陀的教導。

以上所介紹的這一經是《雜阿含經》的第 1171 經，一般稱做「六生喻經」。

【一些省思】

佛陀所教導的正法是適用於每一個人的，此處指出，修行的第一

步要先分析自己的身心只是六根所組成而已，進一步觀察自己每一根的性向，並看出自己日常生活中所浮現出的貪愛和瞋恨的習性，這些愛恨的「野性」，必須將之降服：將「野性」綁在身體這一大柱子，終有降服的一天。如果日常生活中，不能時時覺知自己的動作，就想去看念頭、看本來面目，那就不符合佛陀所教導的修行次第，將必事倍功半。

【結語】

二千五百年前佛陀對眾生的開示，仍然生動地保留在《阿含經》中，當日眾生的煩惱還是相同於今日眾生的煩惱；當日滅除煩惱的方法還是相同於今日滅除煩惱的方法。佛陀要我們在生活中時時覺察自己的這六根是不是蠢蠢欲動？是不是時時都覺知自己的身體動作？這六種動物只要一鬆綁，就要立刻綁回柱子上，這六種動物才會死心。所以，我們在生活中，如果迷於旅遊、迷於求法、迷於開示，只要超過了頭，就要有所警覺，好好回到「身念住」，將心安頓下來。（《人乘季刊》28卷,第5期,2007）

到處觀光像西方，
吃喝玩樂多逍遙，
一天二天十天後，
開始單調覺無聊。
眼耳鼻舌身意：
六種動物到處跑，
此時此刻未調伏，
生到極樂會想人間好。

水泡

林崇安教授

【前言】

每當雨季來臨時，整天滴滴答答的，我們常看到的一幅鄉景就是，小孩子們不想呆在屋內，只想在屋簷下看著水泡，玩著紙船，等著大人回來。印度的雨季，下起雨來更是驚人。有智慧的人將會看出，大自然時時都在向我們說法。

【佛陀在阿含的開示】

有一時期，佛陀住在中印度阿毘陀處的恆河邊。黃昏的時候，比丘們都聚集在佛陀的面前，聆聽開示。佛陀是最懂得因材施教的人，也是最懂得就地取材的人，這一天，佛陀就用大自然的水泡來說法，告訴比丘們說：

諸比丘！譬如大雨，水泡一起一滅。明目士夫，諦觀思惟分別。諦觀思惟分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固。所以者何？以彼水泡無堅實故。

這意思是說，下大雨時，一般的人只是看到水泡的生起和滅去，也許會有一些無常的感觸，但是這是不夠的，要深入一層地觀察、思維和分解，要像明眼的士夫，看清水泡是由「雨水」撞擊「地面」而生起，這一剎那的撞擊，就是一個因緣合和的過程，在這過程中，沒有主宰者、掌控者，如果沒有雨水就沒有水泡，沒有地面也同樣沒有水泡，沒有撞擊當然也沒有水泡，這一小小的水泡所展現出來的就是緣起的法則，經由仔細地觀察和分解，明眼的士夫看清水泡是無所有、無牢、無實、無有堅固，因而對水泡不生起執著的心理。

佛陀說完水泡的譬喻後，接著說：

如是比丘！諸所有受，若過去、若未來、若現在，若內、若外，

若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，比丘諦觀思惟分別。諦觀思惟分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固；如病、如癰、如刺、如殺，無常、苦、空、非我。所以者何？以受無堅實故。

這意思是說，我們要像生物科學家一樣，仔細觀察和分析感受的種類。感受是經由六根分別生起，因而有眼觸所生受、耳觸所生受、鼻觸所生受、舌觸所生受、身觸所生受、意觸所生受等六種感受；每一種又細分為十二類的感受：過去受、未來受、現在受，內受、外受，麤受、細受，好受、醜受，遠受、近受。佛陀舉出這些類別是要我們重視這一現象，仔細觀察分析，才能不再被感受所迷惑。

接著，我們要進一步觀察分析這些感受的生起過程：感受是由根和境的接觸而生起，就像水泡是由地面和雨水的撞擊而生起。例如，眼根接觸到美色的這一剎那生起了眼識和快樂的感受，耳根接觸到噪音的這一剎那生起了耳識和痛苦的感受。如果不能看清感受的無所有、無牢、無實、無有堅固，我們必然依照著習性的運作，對快樂的感受生起貪愛之心，對痛苦的感受生起瞋恨之心。人們從早到晚，時時刻刻都有感受的生起，並且跟著感覺跑，這就是痛苦輪迴的產因。為了不再跟著感覺跑，佛陀要我們看清這些感受是如病、如癰、如刺、如殺，無常、苦、空、非我。為何要看清感受是如病、如癰、如刺、如殺呢？這是為了對感受產生厭離的心理（這種心理稱作厭背想），不再為追求感受而疲於奔命。為何要看清感受是無常和苦呢？這是為了認清感受的缺點，產生過患的心理（這種心理稱作過患想）。對為何要看清感受是空和非我呢？這是為了認清感受的真正性質，生起無所有、無牢、無實、無有堅固的心理（這種心理稱作實義想）。

佛陀講完經後，所有聽講的比丘們都高高興興地遵行佛陀的教導。以上所介紹的這一經是《雜阿含經》的第 265 經中的水泡喻。

【一些省思】

佛陀所教導的正法是適用於每一個人的。每人的貪愛和瞋恨是來自於感受，必須看清感受的流轉和還滅的緣起過程。譬如舌頭嘗到味道，第一剎那叫做舌觸。觸之後接著就立刻產生感受，這個味道你很喜歡，你馬上就產生快樂的感受，快樂的感受之後，接著就立刻產生下一步的貪愛，前後發生的時間不到 0.1 秒，只一下子，這個愛就發

展成「取」，取是強烈的執取，接著就產生身、語、意的行為，例如趕快吃下去、多吃幾口，或者出聲讚不絕口，這些行為稱做「有」。愛、取、有之後是「生老病死苦」，這就是一個因果的流轉過程。一旦養成習慣後，這個運作過程一再地發生在你身上，讓你不能自在：你只喜歡這種口味，排斥其他的味道，你漸漸就變成習性的奴隸。喜歡的，你就一直想要擁有它，但是感受這一現象是無常、無我的，不能被掌控，一旦消失，你就大大地失望，又想拼命去得到這個，結果，你當下就陷入活生生的輪迴中。人們一生的煩惱和痛苦，就是從這兒陷下去的。一個不快樂的人，就是整天一再順著這種輪迴流轉的人，他活著的時候不快樂，死後當然也不快樂，因為他已經變成了習性的奴隸。

所以要解決這個問題，要在觸的那一剎那，或苦受、樂受產生的那一剎那，就要切斷這輪迴的流轉。這兒就要透過止觀禪修的訓練來看清自己感受的真相，看到感受的無常，第 0.1 秒跟 0.2 秒，其實都不一樣，能夠看清它，才能夠放下它，愛和恨就不隨著感受產生。止觀修行時，首先，要使心很穩定，這叫「止」。心不亂跑之後，才能看清楚接觸的那一剎那並且看到感受的無常和無我。「觀」是毘鉢舍那，就是要看清楚感受是因緣條件下產生的。用內觀的智慧看清楚感受根本不是我，既然不是我，何必作它的奴隸？何必生起貪愛和生氣？應該放掉它，這樣就開始走向緣起的還滅過程。這個緣起的過程是普遍的，即使是外星人，只要有血有肉、有愛有恨，他的輪迴的流轉過程也一定是一樣的；還滅的過程也必定是一樣的，也一定要經由止觀修行，才能滅苦。

【結語】

二千五百年前佛陀對眾生的開示，仍然生動地保留在《阿含經》中，當日眾生的煩惱還是相同於今日眾生的煩惱；當日滅除煩惱的方法還是相同於今日滅除煩惱的方法。即使生到極樂世界去修行，所修的方法還是一樣的，因為諸佛的教導都是相同的：都是觀察緣起的流轉和還滅，都是必須看清感受的無常和無我。任何人只要順著正法，走同一條道路，當然就會走到相同的目的地，這個目的地，我們稱做涅槃，也就是痛苦和煩惱的徹底滅除。佛陀善巧地用「水泡」的譬喻作說明，要我們在生活中時時往內觀察自己的感受，不要以為它是真

實存在而盲目地追求，要像明眼的士夫一樣，看清楚「水泡」只是虛幻不實的現象。不但感受是虛幻不實，我們的色蘊、想蘊、行蘊和識蘊也都是如此，所以佛陀說：

觀色如聚沫，受如水上泡，
想如春時燄，諸行如芭蕉，
諸識法如幻，日種姓尊說。

（《人乘季刊》29 卷,第 1 期,2007）

阿難的證得預流果

林崇安教授

一、前言

佛陀的大弟子中，有「智慧第一」的舍利佛，「神通第一」的目犍連，「說法第一」的富樓那，以及「多聞第一」的阿難尊者等等。這些「第一」不外表示每人都是獨一的，都各有特色，他們的開悟和證果的因緣當然也都不相同。但是他們的「基本工夫」都是一樣的：佛陀時期，佛陀要求弟子們一方面遵守戒律，在行、住、坐、臥中，保持正念、正知，時時活在當下，處在身心輕安、內心喜悅的狀態中，一方面聽聞正法，如理思維。在這條件下，因而有許多弟子能在短時間內就體證真理，證得聖果。現在我們來談談阿難證得預流果的情形。

二、經中的記載

依據南傳《相應部》蘊品 83 經的記載，有一天，富樓那尊者向剛受具足戒不久的阿難尊者說：

友阿難！執取故有我，非不執取。以執取何故有我，非不執取？
以執取色故有我，非不執取。以執取受、想、行、識故有我，非不執取。

這意思是說，經由執取「色身」才會產生我執，不是不經由執取；經由執取「受」、「想」、「行」、「識」才會產生我執，不是不經由執取。這兒的色、受、想、行、識等五蘊，就是指個人的身和心。經由執取個人的身、心才會產生我執，不是不經由執取。所以，人的煩惱和痛苦其實不是來自外在，是來自對自己身心或五蘊的執取。為了易懂，富樓那尊者接著以譬喻來解說：

友阿難！譬如青年之男女而好裝飾者，於清淨之銅鏡，及於明澄之水鉢，觀察自己之面貌，以執取而見，非不執取。如是，友阿

難！以執取色故有我，非不執取。以執取受、想、行、識故有我，非不執取。

這意思是說，譬如一位年青而喜好裝扮的男孩或女孩，用銅鏡或淨水鉢，來檢查自己的容貌，將以執取之心來看著自己容貌的影像而不是沒有執取。此時的阿難正是處於年青時期，對這譬喻所要表達的法義有很深的體悟，緊接著，富樓那尊者和阿難的問答如下：

「友阿難！於意云何？色是常耶？是無常耶？」

「友！是無常。」

「友阿難！受、想、行、識是常耶？是無常耶？」

「友！是無常。」

「友阿難！無常者，是苦耶？是樂耶？」

「友！是苦。」

「友阿難！以觀見無常、苦而變易之法，得為『此是我所，此是我，此是我體』耶？」

「友！不也。」

「友阿難！是故，所有色之過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近，應如是以正慧作如實觀：此非我所，此非我，此非我體。受、想、行、識亦復如是。」

這兒富樓那尊者指引阿難如實照見自己色身的過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近的無常和無我。受、想、行、識也是如此以正慧作如實觀。阿難當下洞見真理（於法現觀）證得了預流果的聖位，後來，阿難常常說：

具壽富留那彌多羅尼子（富樓那），於我等新參時，所饒益極多。彼教誡我等，以如是教誡，我由具壽富留那彌多羅尼子聞此說法，於法現觀。

阿難經由譬喻證悟無我後，滅除了身見、戒禁取、懷疑，成為初果的聖者，為了報答富樓那，經常向出家眾及在家眾講這個五蘊無我的譬喻和義理，做為對富樓那尊者的一種「真誠報恩」。聽者如果依據這一教導，積極勤修正行，去證悟無我，就稱作「隨分報恩」。

三、譬喻的分析

富樓那尊者的銅鏡和水鉢的二個譬喻，其實有不同層面的甚深含意：

（1）銅鏡所觀察的是整體的人，是在身心上安立的人，這是假有的人，這人不是從自方存在，不是自性有。這是人無我。

（2）水鉢的清澈水面，所觀察出的是顏面上的細部，用以代表個別的內六處（眼、耳、鼻、舌、身、意）和五蘊（色、受、想、行、識）。這些眼等六處和色等五蘊也不是從自方存在，不是自性有。這是法無我。

阿難在富樓那尊者的指引下，以銅鏡的譬喻體證人無我，以水鉢的譬喻體證法無我。所以，禪修者在觀察無我時，要體證人無我和法無我，才算究竟。禪修所破的「我」有粗細的層次：

A、破除實質有的我：色、受、想、行、識都不是我，我只是依於五蘊而安立之假有的我。

B、破除真實有的我：這個假有的我，不是表裡如一，不是真實存在，就像鏡中男女的影像一樣，所以是真實有空。

C、破除自性有的我：這個假有的我，也不是從自方存在，就像鏡中影像的一舉一動，是取決於男女的一舉一動，所以是自性空。

四、一些省思

有的人認為，所謂禪修，是在一個安靜的地方，靜靜坐著，保持禁語，隔絕世間干擾，把心沉澱下來。其實佛法的禪修，是包含戒、定、慧三學，缺一不可。戒學是把心規範在善的範圍內，不做出干擾別人的行為；定學就是奢摩他（寂止），把心安住在身心的對象上，得到身心輕安；慧學就是毗婆舍那（內觀），是聽聞、思考和體悟佛法的義理，此中又以緣起無我的正見最為重要。

禪修是全天候的身心訓練，沒有禪堂內、禪堂外之分，也沒有工作、休息之分。佛陀要求弟子們，將正念正知貫穿在所有的行住坐臥當中，從早到晚，貫穿一整天，如此就是經上所說的「若一日」，能夠二天如此，就是經上所說的「若二日」，能夠七天如此，就是經上所說的「若七日」。《念住經》上所說的「七日」內能夠証到不還果或

阿羅漢果，是在這種條件下所得到的。世尊時期的佛弟子們，每天都是這樣的用功，也就是說，都已經俱備了基本的戒學、定學和聞所成慧，因而在聽法時，許多條件夠的弟子們當下就能止觀雙運，現觀無我，証得初果。這並不是來自說法者當下的加持，而是來自聽法者已有紮實的基本功夫。

今日，有的人參禪、念佛、修觀，攝心一處，得到身心輕安，有了一點體悟，以為大徹大悟了，甚至以為頓悟成佛了，但是腦中毫無緣起無我的正見。這就好像，有人想去「涅槃城」，沒有地圖，也不知在何處，就興沖沖的出發了，最後走到一個景致不錯的地點，自認為是目的地了，怕別人不相信，就掛出一個招牌，寫著「涅槃城」，並到處攬客，廣招門徒，用以壯大聲勢，到處充滿著「我執」。

佛陀時期，釋尊和阿羅漢們，在印度不同的地方指導弟子們，每天傍晚說法，就是把修行的地圖講清楚，留下來的開示，就是今日倖存的《阿含經》，使我們有所依據，而不盲修瞎練。

五、結語

煩惱的滅除和果位的證得，都是順著因果而來的：在「因位」的階段，如果沒有掌握緣起無我的正見，在「果位」的階段，是不可能根除無明煩惱和滅苦的，這是今日禪修者所要留意的。（《人乘季刊》29卷,第2期,2007）

羅睺羅的求法

林崇安教授

一、前言

印度悉達多太子二十九歲時，兒子羅睺羅出生了，接著悉達多太子為了解決生死的大問題，就出家去找答案，經過六年的苦行，最後以中道之行，終於在菩提樹下悟道成佛。成佛後的第六年，佛陀回到家鄉傳法，看到兒子羅睺羅，此時羅睺羅已經十二歲了，就由舍利弗剃度出家，成為佛教的第一位沙彌。再過了幾年，羅睺羅已經成人並受比丘戒而成為比丘。羅睺羅看到許多親友和各地來求法的僧眾都滅除了煩惱，證得了阿羅漢的聖位，他也想要效法他們，好好實修，證得聖位，所以，羅睺羅就去拜見佛陀，請求傳授法要並允許獨自專修。

二、經中的記載

羅睺羅向佛陀求法之後，依據《雜阿含 200 經》的記載：

爾時，世尊觀察羅睺羅心，解脫慧未熟，未堪任受增上法，問羅睺羅言：「汝以授人五受陰未？」羅睺羅白佛：「未也，世尊！」佛告羅睺羅：「汝當為人演說五受陰。」爾時，羅睺羅受佛教已，於異時為人演說五受陰。

此時佛陀觀察出羅睺羅的「解脫慧未熟」，這是指羅睺羅還不具足長期如理聽聞和思考的智慧，也就是佛法的背景知識不夠，必須加強義理的訓練。這猶如一個學童的算數尚未成熟前，不適合就去做生意。解脫的智慧要從身心或色、受、想、行、識等五取蘊（五受陰）下手，所以佛陀要羅睺羅去對別人教導五取蘊，藉由教學相長的訓練，掌握五取蘊的詳細內容和性質。過了一些時日，羅睺羅已經對別人教導了五取蘊，便來拜見佛陀，再次請求佛陀傳授法要並允許獨自專修。經上說：

爾時，世尊復觀察羅睺羅心，解脫智未熟，不堪任受增上法，問羅睺羅言：「汝為人說六入處未？」羅睺羅白佛：「未也，世尊！」佛告羅睺羅：「汝當為人演說六入處。」爾時，羅睺羅於異時，為人演說六入處。

同樣的，佛陀看出羅睺羅的「解脫慧未熟」，所以要他再去對別人教導六處（六入處），了知六處的詳細內容，這是由於六處分內六處（眼、耳、鼻、舌、身、意）及外六處（色、聲、香、味、觸、法），此中涉及個人身心和環境的互動。經由教學相長的訓練，過了一陣子，羅睺羅已經教導了內外六處，又來拜見佛陀，再次請求傳授法要並允許獨自專修。經上說：

爾時，世尊觀察羅睺羅心，解脫智未熟，不堪任受增上法，問羅睺羅言：「汝已為人說尼陀那法未？」羅睺羅白佛言：「未也，世尊！」佛告羅睺羅：「汝當為人演說尼陀那法。」

同樣的，佛陀看出羅睺羅的解脫的智慧還是未熟，所以要他再去對別人教導緣起法（尼陀那法），了知緣起的詳細內容，這是由於緣起的流轉和還滅，涉及眾生的輪迴和解脫，想要滅苦就要熟悉這一過程。經由教學相長的訓練，過了一陣子，羅睺羅已經教導了緣起法，便來拜見佛陀，再一次請求傳授法要並允許獨自專修。經上說：

爾時，世尊復觀察羅睺羅心，解脫智未熟，廣說乃至告羅睺羅言：「汝當於上所說諸法，獨於一靜處，專精思惟，觀察其義。」爾時，羅睺羅受佛教敕，如上所聞法、所說法，思惟稱量，觀察其義，作是念：此諸法，一切皆順趣涅槃、流注涅槃、沒輪涅槃。

同樣的，佛陀看出羅睺羅雖然教導了五取蘊、六處和緣起法的道理，但是還未融會貫通，解脫智慧還是未熟，所以佛陀要羅睺羅獨在靜處，將前面所說的法，專心思考。羅睺羅接受佛陀的指示後，回去觀察思考，有一天終於豁然貫通，體會到佛陀所教導的這一切法都是順趨涅槃、流注涅槃、導向涅槃。羅睺羅想通之後，便來到佛陀跟前，詳細報告心得。經上說：

爾時，世尊觀察羅睺羅心，解脫智熟，堪任受增上法，告羅睺羅言：「羅睺羅！一切無常。何等法無常？謂眼無常，若色、眼識、眼觸，……」爾時，羅睺羅聞佛所說，歡喜隨喜，禮佛而退。

經過這一番的教學訓練後，佛陀看出羅睺羅的解脫智慧終於成熟了，可以接受更深的法要，於是向羅睺羅教導下一階段的修行重點：「一切都是無常。什麼法是無常的呢？眼睛是無常的，眼根所接觸的色境，眼根接觸色境產生的眼識，以及眼根、色境、眼識三者合而生起的眼觸都是無常的……」羅睺羅聽聞佛陀的法要，內心歡喜不已，向佛陀禮敬後，回去繼續用功。

三、法要的分析

這兒佛陀所說的法要是「一切無常。何等法無常？謂眼無常，若色、眼識、眼觸……」，表面上看起來，羅睺羅在前面被訓練去講解「內六處及外六處」和「緣起法」時，不是都已經學過了嗎？這時的法要有何不同？

其實，前面的教導是屬於資糧道和加行道的階段，現在是進入見道和修道的階段。見道時，初次證得出世間的智慧，滅除了身見、戒禁取和疑等三個煩惱，接著在修道中，還要繼續滅除其餘的根本煩惱和隨煩惱，使心完全清淨。然而於行住坐臥中，此時如何正確地用功呢？這就要由有經驗的善知識，針對個人習氣的不同，給出修行的法要，例如，有的行者面對美妙的形色，要作意思惟「不淨」，才能滅除貪愛的隨煩惱；有的行者遇到他人的迫逼，要作意思惟「慈相」，才能滅除瞋恨的隨煩惱；有的行者內心出現欲、恚、害的分別心時，要修「入出息念」才能除遣。特別是，行者內心深處潛伏的「我慢」，必須依止出世間慧，於一切行修習「無常想」才能拔除。針對這些細微之處，佛陀對羅睺羅指出了修行的法要。經上記載著，羅睺羅得到這一指點後，回去經過一番的努力，最後終於滅除了煩惱，證得了阿羅漢的聖位。

四、一些省思

1.由上述經文的記載，可以看出佛陀的教學過程，他讓羅睺羅先

經由聽聞和思考深入佛法的義理，而後才走入實修，也就是說，佛法的教學是經由聞所成、思所成、修所成的三個層次來生起真正解脫的智慧。這智慧的生起，一方面要靠善知識的指導，免於盲修瞎練；一方面要靠自己的努力，以理論和實踐雙管齊下，來達成淨化自己的內心。

2.經中明確地指出佛法的切入點是由自己的五蘊和六處下手，這些不外是個人的身心現象，要看清它們的實相，才能從痛苦中解脫出來。因此，佛法的修行要落實到自己的身心上，在六內處與六外處接觸的剎那，看清緣起過程的無常和無我，不再生起貪瞋的心理，如此不斷淨化內心，順者因果的過程，自然得到最後的解脫。

五、結語

以上以羅怛羅的求法過程來說明佛法的教學內容。佛法所觀察的對象是以個人的身心為主，這些都是佛法實修中重要的一環，其特點在於經由聞、思、修的三個階段，生起真正的智慧。貴為佛子的羅睺羅，他的努力過程也不例外，並且明白示出，在學習佛法的過程中，不要好高騖遠，要由理論下手釐清義理，而後走向實踐。（《人乘季刊》29卷,第3期,2008）

大海

林崇安教授

【前言】

假日許多遊客到墾丁走走，看到藍天碧海，覺得多麼令人心曠神怡，但是討海生活的人，所知道的是大海的神秘和人的渺小，因而心存敬畏；古代出海尋寶的商人，更是知道大海的威力和無情，大海中除了有巨大的波濤、強大的漩渦和暗流，還傳說有凶猛的海獸和吃人的羅剎女鬼，因而只有成群結隊才敢出海尋寶。所以，一般人認為最難越渡的，就是「汪洋大海」，但是佛陀不認為如此。

【佛陀在阿含的開示】

有一時期，佛陀住在舍衛國的祇樹給孤獨園裡。園內有上千的比丘們在這兒禪修著。每到黃昏的時候，比丘們都聚集在佛陀的面前，聆聽開示。這一天，佛陀說：

一般人所說的大海，是愚夫所說的，不是聖者所說的，愚夫所說的大海，只不過是大小水的聚集而已。

佛陀直接指出，外在的「汪洋大海」不過是小水池罷了，那麼，什麼是聖者所說的大海呢？佛陀接著說：

眼是人大海，彼色為濤波，若能堪忍色濤波者，得度眼大海，竟於濤波，洄洑諸水、惡蟲、羅剎女鬼。耳、鼻、舌、身、意，是人大海，聲、香、味、觸、法為濤波，若堪忍彼法濤波，得度於意海，竟於濤波，洄洑惡蟲、羅剎女鬼。

這意思是說，人的眼根才是真正的「大海」，眼睛所看見的色境就是海裡的波濤。為什麼呢？因為人們的眼睛一看到美麗的色境，內心就生起波濤洶湧的貪愛，此時豈非掉入了漩渦？一看到自己不喜歡的對象，內心就生起厭惡和排斥的心理，此時豈非被凶猛的海獸和羅

剎女鬼吃掉了？這種根深蒂固的貪愛和嗔恨的習性，有幾個人能越渡過去？所以佛陀說，眼睛才是真正難以越渡的大海。唯有能夠禁得起色境波濤的衝擊的人，才能渡過眼睛的大海，脫離了漩渦、凶猛的海獸和吃人的羅剎女鬼等險境。所以，想要渡過眼睛的大海和色境的波濤，比一般愚夫所說的大海困難多了。

同樣地，耳、鼻、舌、身、意等五根是人的大海，人們所接觸到的聲境、香境、味境、觸境、法境等五境就是大海的波濤。誰不想耳根聽到美言，鼻根聞到幽香，舌根嚐到美味，身根觸到柔軟的東西，意根覺知可意的境界呢？唯有能夠禁得起聲境、香境、味境、觸境、法境等波濤衝擊的人，才能渡過耳、鼻、舌、身、意等五根的大海，才能脫離漩渦、凶猛的海獸和吃人的羅剎女鬼等險境。所以，想要渡過耳、鼻、舌、身、意的大海和聲、香、味、觸、法的波濤，比一般愚夫所說的大海困難多了。最後，佛陀以偈頌作結語：

大海巨濤波，惡蟲羅剎怖，難度而能度，集離永無餘。
能斷一切苦，不復受餘有，永之般涅槃，不復還放逸。

這意思是說，大海裡有巨大的波濤，其中有令人怖畏的惡蟲、羅剎；同樣的，非常難渡的生死大海若能渡過，便能出離所有一切險惡的集聚而沒有殘餘，能斷滅一切的苦厄，不再生死流轉，永遠處在涅槃的境地，不再回到懈怠放逸了。

佛陀講完經後，所有聽講的比丘們都高高興興地遵行佛陀的教導。以上所介紹的這一經是《雜阿含經》的第 217 經。

【一些省思】

眾生眼中的「汪洋大海」和聖者眼中的「生死大海」，有三項的不同：性質的不同、沈溺的不同、越渡的不同。

（一）性質的不同

A 汪洋大海只是由色蘊所構成而已。

B 生死大海則是由六根或身心五蘊（色、受、想、行、識）所構成，所以性質更為複雜，更難越渡。

（二）沈溺的不同

A1 汪洋大海中只有畜生或人類在其中沈溺而已。

B1 生死大海則有六道眾生在其中沈溺，此中包含欲界、色界、無色界的天人，所以沈溺的種類更為複雜，更難越渡。

A2 於汪洋大海中，只是由於身體的行為而沈溺其中。

B2 於生死大海中，除了由於身體的行為外還有由語和意的行為而沈溺其中，由貪、瞋、癡而沈溺其中，由生老病死等眾苦而沈溺其中。所以沈溺的原因更為複雜，更難越渡。

A3 於汪洋大海中，被沈溺的動物只是這短暫的一時而已，魚類等生活在其中也不過是暫時的一生。

B3 於生死大海中，在家的凡夫，如果沒有厭離眾苦和脫離煩惱之心，則生生世世將一直沈溺其中；諸出家眾，如果生起錯誤的尋思分別，令心擾亂，也將長時沈溺生死大海中；外道出家眾被邪見和煩惱所繫，更是長時沈溺生死大海中。所以，沈溺生死大海的時間甚為久遠，難以越渡。

（三）越渡的不同

A 汪洋大海：一般尚未離欲的凡夫以及聖者，依靠輪船等外在設備都是可以越渡過去。

B 生死大海，則有三種不同層次的情況：

B1 尚未離欲的凡夫，由於貪著於色、聲、香、味、觸的可愛境界而不能越渡生死大海。

B2 依靠修習禪定，已經達到離欲的凡夫，只壓伏欲界的貪愛，但仍黏著於意根所識的可愛法境，還沒有生起內觀的智慧，還沒有破除我執，因而不能越渡生死大海。

B3 內道的有學聖者，已經生起內觀的智慧，對六根和六境遍知為苦，於六根大海中，很快就能依次越渡如同波濤漩渦的粗重煩惱，越渡如同凶猛海獸的亂心煩惱，越渡如同羅刹女鬼的世間利養恭敬的煩惱，最後將到達生死大海的彼岸，成為無學的聖者。

【結語】

二千五百年前佛陀對眾生的開示，仍然生動地保留在《阿含經》中，當日眾生的煩惱還是相同於今日眾生的煩惱；當日滅除煩惱的方法還是相同於今日滅除煩惱的方法。佛陀所教導的正法是適用於每一個人的。佛陀指出，一般眾生只知道往外看，例如，只看到大海的威力和波濤的洶湧，但是從來不知道往內看，從來沒有看到時時發生在自己眼、耳、鼻、舌等六根內，所產生的威力更大更猛的愛恨波濤，因而不斷在生死大海中，嚐盡輪迴之苦。所以，唯有往內好好看清自己日常生活中所浮現出來的貪愛和瞋恨的波濤，並且以內觀的智慧將之降服，如此才有可能抵達安詳的彼岸。（《人乘季刊》29卷,第4期,2008）

守田人和國王

林崇安教授

【前言】

一般人都認為宗教是「勸人為善」。這只是一個粗淺的看法，因為追究起來，善本身就有不同的層次，其間的差異非常的大，就像教育一樣，小學教育和大學研究所的教育，二者的訓練方式和重點就有所不同。佛法是站在究竟滅苦的立場來看待「善」的問題。善的問題也就是道德的問題，佛法將之歸類到三學中的「戒學」，如理而合法的，稱之為「律儀」，不如理、不合法的，稱之為「非律儀」。為何眾生會做出「非律儀」的行為呢？這是由於不能守護好自己的眼、耳、鼻、舌、身、意等六根。這六根和外境接觸後會生起種種善惡的心理，所以這六根又稱做「六觸入處」。為了使眾生達成究竟的滅苦，佛陀引導眾生從「非律儀」走向「世間律儀」，再從「世間律儀」走向「出世間律儀」。由於佛陀能夠善巧地引導眾生一步步達成究竟的滅苦，所以被稱做「天人師」。以下舉例說明佛陀如何以譬喻講解不同層次的「律儀」。

【佛陀在阿含的教導】

有一時期，佛陀住在拘睢彌國的瞿師羅園裡。園內有比丘們在這兒修行著。每到黃昏的時候，比丘們都聚集在佛陀的面前，聆聽開示。這一天，佛陀說：

如果有比丘或比丘尼，眼根於色境生起眼識時，種種因緣產生了欲望、貪求、親昵、愛念、或者決定附著之處，便應好好防護自己的心。為什麼呢？因為這些是令人恐怖畏懼的險道，有障礙、有艱難。這些是惡人所依靠的，不是善人所依靠的，所以自己應該加以防護。耳根、鼻根、舌根、身根、意根，也是如此。

這兒佛陀直接指出，當一個人的眼睛看到色境生起眼識時，如果順乎己意的就生起貪愛和執著，逆乎己意的就生起嗔心和執著，這種

以習性直接反應出愛恨的心理，就是惡人所依靠的險道，這就是「非律儀」，這種心理是不對的，應該加以防護。同樣的，耳根聽到聲音、鼻根聞到香氣、舌根嚐到味道、身根碰到東西、意根想到種種的事時，如果生起貪愛和生氣，依著習性放任自己的好惡，這種行為就是「非律儀」，應該加以防護。佛陀接著用譬喻來說明：

就好比田裡有好的禾苗，可是守田人卻懶惰放逸，讓關在欄中的牛跑出來偷吃禾苗。愚癡的凡夫也像這樣，六觸入處……乃至於懶惰放逸。如果田裡有好的禾苗，守田人應內心不懶惰放逸，不使關在欄裡的牛隻出來偷吃，假設走進田裡，就將牠驅趕出來。所謂我們的心、意、識，多聞的聖弟子面對五欲功德（色、聲、香、味、觸）應當好好地加以守護，盡心止息貪愛、執著。

這兒佛陀用譬喻來說明，守田人放任牛隻偷吃禾苗是不對的，好好守護牛隻才是正確的行為。同樣的，修行者要好好守護自己的六根（六觸入處），不可以對色、聲、香、味、觸等對象生起貪愛和執著。這種以「阻止」的方式來守護，便是「粗品的世間律儀」。佛陀認為這樣的訓練是修行的起步，還要更上一層，所以接著說：

「如果田裡有好禾苗，守田人能不懶惰放逸，看見欄中的牛跑進田裡去，就立即左手牽著牛鼻，右手拿著木杖，撻打全身，驅趕出田。比丘們！你們如何想呢？牛隻遭撻打的苦痛後，從村莊至住宅，從住宅到村莊，還會像以前那樣跑去偷吃田裡的禾苗嗎？」

比丘們回答說：「不會的，世尊！為什麼呢？因為牠想起以前進入田裡遭受捶杖痛苦的緣故。」

世尊說：「比丘們！對我們的心、意、識，也應像這樣，多聞的聖弟子對於六觸入處要極生厭離、恐怖，安住內心，制伏此心，繫念於一處。」

這意思是說，修行者遵守戒律時，還要運用智慧觀察：「惡行之後便是苦果」，違背戒律後所得的利益甚少，所得的苦果甚多，因而不行惡，就像牛隻知道偷吃禾苗後便會得到捶杖的痛苦，這種透過如理的思考而懂得守戒，便是「中品的世間律儀」。但是佛陀認為這

樣的訓練還不夠，還要進一步觀察人間欲界的貪愛都是短暫而無常的，所以修行者對於自己的六根（六觸入處）和人間的五欲要生起厭離、畏怖，要修習禪定，制伏此心，繫念一處，得到色界或無色界的安樂和寧靜。修行者用色界或無色界的定心，制伏欲界的愛恨心理，這些心理一時不會現行了，這樣就擁有「細品的世間律儀」。一個能遵守「世間律儀」的人，就像是好的守田人，以世間的標準，算得上是善人了。但是，佛陀認為訓練到此還是不夠，所以，繼續以譬喻來說法：

過去世時，有一位國王聽到未曾聽過的美妙琴聲，生起了非常愛樂、貪著的心理，便問大臣說：『這是什麼聲音？令人非常愛樂！』

大臣回答說：『這是琴聲。』

國王告訴大臣說：『去把那個聲音取來。』

大臣接受命令，立即前往取琴過來，報告國王說：『大王！這就是發出好聽聲音的琴。』

國王告訴大臣說：『我不用這琴，去取先前聽見的可愛的琴聲來。』

大臣回答說：『這琴是由眾多的部份組合而成的，有琴柄、有琴身、有琴柱、有琴絃、有琴皮，並有善巧彈琴的人彈它，具備眾多的因素，才能發出美妙的聲音，不是各部份組合不齊而會有音聲的。剛才所聽到的琴聲，久已過去，也轉而滅盡了，不可能再把它取來。』

這時，大王這樣說：『咄！何必用虛偽不實的東西！世間的琴就是虛偽不實的東西，它使得世人沈迷、貪著。你現在就把這琴拿出去，一片片的加以析破，丟棄到各方。』

大臣接受命令，將琴析為百份，丟棄到各處。

佛陀這一譬喻是說，有的修行人不斷的禪修，已經壓伏欲界的貪愛，獲得寂止（奢摩他），生起禪定之樂，但是卻黏著在禪定的快樂之中，就像國王最初迷於琴聲的美妙之中一樣。為了破除這一迷戀之心，就要像大臣一樣，看清美妙的琴聲，是由眾多的部份組合而成的。禪修者要以內觀（毘鉢舍那）的智慧，仔細觀察禪定中的快樂感受，都是緣生而無常、無我的。當禪修者以智慧如是觀察時，仍是屬於上品世間律儀，還要努力達成止觀雙運，生起平等的正智，如實通達身心的無我，所以，佛陀繼續說：

如是比丘們！對色身、感受、想、思和欲求，要知道這些身心現象都是無常、有為、心願所造、因緣所產生的，原先說這些『是我，是我所有』，而今看清這些都不是我、我所有。比丘們！應該生起這樣的平等正智，如實觀察這些身心現象。

此處禪修者要以智慧看清：

- (1) 從初禪到第四禪，所有的感受都是依於色身的。
- (2) 從初禪到滅盡定之間，大多會有「想和感受」的現行。
- (3) 將來所有感受的因，都是來自思、欲求和心願。

如是觀察從初禪到非想非非想處的一切法，都是緣生而無常、無我。經由不放逸力，禪修者生起平等的正智後，如實通達聖諦，當下永斷「見道所斷的煩惱」，破除我、我所執，獲得出世間的「有學律儀」；獲得有學律儀後，禪修者繼續用功，再以平等的正智滅除一切「修道所斷的煩惱」後，便證得出世間的「無學律儀」。證得「無學律儀」後，沒有比這更高的律儀了。佛陀的指引眾生，便是要達到這一究竟的層次，到達這一層次後拔除了所有的煩惱，超越了生死，不再輪迴於苦海之中了。

佛陀講完經後，所有聽講的比丘們都高高興興地遵行佛陀的教導。以上所介紹的這一經是《雜阿含經》的第 1169 經。

【結語】

二千五百年前佛陀對眾生的開示，仍然生動地保留在《阿含經》中，當日眾生的煩惱還是相同於今日眾生的煩惱；當日滅除煩惱的方法還是相同於今日滅除煩惱的方法。佛陀所教導的正法是適用於每一個人的。眾生眼中的「律儀」和佛陀眼中的「律儀」，是有深淺的不同。「粗品的世間律儀」，是來自聽聞力。「中品的世間律儀」，是來自思維力。「細品的世間律儀」，是來自世間的修習力（指止或禪定）。「有學的律儀」和「無學的律儀」，是來自出世間的修習力（指止觀雙運）。一個能遵守「粗品和中品」世間律儀的人，以世間的標準，算得上是善人了。但佛陀指出，即使能遵守「細品」的世間律儀，仍然是處在生死輪迴的苦海之中。所以，佛弟子們應往上致力於「無學的律儀」，這樣才能解決生死的問題。（《人乘季刊》29 卷,第 5 期,2008）

狗兒和斑色鳥

林崇安教授

【前言】

在今日繁忙的生活中，大家都想遠離煩惱和痛苦，有的人懂得利用休假恢復身心，但是一回到工作，又是一樣緊張，如何從根解決這問題呢？佛陀指出，一切的問題都是來自身和心，要想遠離煩惱和痛苦就要面對自己當下的身和心，看清煩惱和痛苦的來源，才能解決這一問題面。為了使眾生看清自己的身和心，佛陀把身心再分解為色、受、想、行、識等五蘊來觀察，此中，色蘊是色身，屬於物質現象。受蘊是感受和感覺；想蘊是內心分別出種種形象、樣子的心理；行蘊是內心種種造作的心理；識蘊是認知的主體。感受、想蘊、行蘊和心識是屬於心理現象。有的人貪愛身體，有的人重視享樂、有的人追求時髦、有的人堅持意識型態、有的人講究感應等等，這些人不知不覺間就被色身、感受、想蘊、行蘊和心識所束縛。佛陀指出，要如實地看清自己身心五蘊的集起、息滅、愛味、過患和出離等五種情況，才能遠離煩惱和痛苦。眾生由於不能看清自己身心五蘊的這五種情況，因而無法從身心的束縛中獲得解脫而一直輪迴下去。為了說清這一輪迴的事實，以及眾生對身心貪著的情形，以下佛陀便以譬喻來說法。

【佛陀在阿含的教導】

◎狗兒的譬喻

有一時期，佛陀住在舍衛國的祇樹給孤獨園。園內有比丘們在這兒修行著。每到黃昏的時候，比丘們都聚集在佛陀的面前，聆聽開示。這一天，佛陀說：

眾生從無始以來不斷生生死死，被無明所蓋覆，被愛結所繫縛，因而長夜輪回於生死中，不知苦之本際！諸比丘們！譬如狗兒，

被繩子繫著在柱子一樣；結繫不截斷的緣故，就會順著柱子繞行而轉，或者站住、或者坐臥，都不能離開那柱子。同樣地，凡愚的眾生對於色身，不離貪欲、不離愛悅、不離思念、不離渴求，因此縈迴於色身，追隨著色身繞行而轉，或者站住、或者坐臥，都不能離開那色身。同樣地，凡愚的眾生對於受、想、行、識，追隨著受、想、行、識繞行而轉，或者站住、或者坐臥，都不能離開這些受、想、行、識。

這兒佛陀指出，眾生隨著身心五蘊繞轉著，於行、住、坐、臥都離不開這身心五蘊；就好像狗兒被綁在柱子，於行、住、坐、臥都離不開這柱子一樣。這兒行、住、坐、臥的四種姿態，是用來譬喻眾生執取身心五蘊的四種過程：(1)先以無明和愛欲生起意業，追求對象；(2)接著用身業和語業去獲得對象；(3)而後對所得的對象，不斷貪著；(4)、最後對所得的對象，沈迷其中，難以自拔，結果脫離不了輪迴。

行、住、坐、臥四種姿態，還用來譬喻眾生執取於四類的貪愛對象：(1)有的人貪愛「人間」，(2)有的人愛悅「欲界天」，(3)有的人思念「色界天」，(4)有的人渴求「無色界天」，結果都被無明和愛欲綁住，始終在三界內輪迴著。

◎斑色鳥的譬喻

禪修者要進一步追究：為什麼眾生的身體有種種的差異呢？對這一問題，佛陀接著用以下的斑色鳥的譬喻來解釋。佛陀說：

諸比丘們！應當好好地思維、觀察於心。為什麼呢？因為眾生長期以來，心一直被貪欲所染著、被瞋恚所染著、被愚痴所染著的緣故。諸比丘們！心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。

比丘們！我不曾看見一物的顏色複雜如斑色鳥，而牠的心又比這更複雜。為什麼呢？因為那斑色鳥有複雜的心，所以才產生複雜的顏色。

所以，比丘們！應當好好地思維、觀察於心。諸比丘們！眾生長期以來，心一直被貪欲所染著、被瞋恚所染著、被愚痴所染著。心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。

由此可知，由於以往眾生的心有貪、瞋、癡等煩惱及隨煩惱的種種差別，因而眾生的身體就有種種的差別：有的是惡趣的身體，有的是善趣的身體。所以說：「心惱故眾生惱，心淨故眾生淨」，這是佛陀的重要結論。

◎嗟蘭那鳥和畫師的譬喻

接著佛陀再以「嗟蘭那鳥」和「畫師」的譬喻來作進一步的說明。

佛陀說：「比丘們應當知道！你們看見過具有種種複雜色彩的嗟蘭那鳥嗎？」

比丘們回答：「曾經看見過，世尊！」

佛陀告訴比丘們說：「如同嗟蘭那鳥具有種種的雜色，我說牠的心也是如此。為什麼呢？因為嗟蘭那鳥有種種複雜的心的緣故，所以才有種種複雜的顏色。所以，應當好好地思維、觀察於心。眾生長期以來，心一直被貪欲所染著、被瞋恚所染著、被愚痴所染著。心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。譬如畫師和畫師的弟子，將地面細沙好好敷平，並準備好各種彩料，然後隨著心意畫出種種的圖像來。」

這兒佛陀指出，眾生身體的種種差異，是來自眾生以往內心的雜染或清淨：內心雜染的生到惡趣，內心清淨的生到善趣。以上是從世間善惡的層次給出答案，但是佛陀不以此為足，因為這還是在輪迴的範圍內，禪修者必須如實觀察身心五蘊，看清生死流轉和還滅的過程，提昇到出世間的層次。

◎從束縛中解脫

為了提昇到出世間的層次，最後佛陀說：

多聞的聖弟子們，能夠如實地覺知色身：色身的集起、色身的息滅、色身的愛味、色身的過患、色身的出離；因為能夠如實覺知的緣故，所以不會貪著於色身；因為不貪著的緣故，所以便不會

感生未來的色身。同樣地，能夠如實地覺知感受、想蘊、行蘊、心識，乃至心識的集起、心識的息滅、心識的愛樂、心識的過患、心識的出離，因為能如實覺知的緣故，所以不會貪著於心識；因為不貪著的緣故，所以便不會感生未來的心識。

因為不貪著於色身、感受、想蘊、行蘊、心識等五蘊的緣故，就可以從色身的束縛中得到解脫，從感受、想蘊、行蘊、心識的束縛中得到解脫，我說這些聖弟子們解脫了生老病死、憂悲惱苦。

這兒佛陀指出，想要從生老病死、憂悲惱苦的輪迴中解脫出來，禪修者必須以智慧如實覺知五蘊的集起、息滅、愛味、過患和出離等五種情況，這便是禪修的重點所在。所有煩惱和痛苦的來源，是來自對五蘊的愛味，禪修者唯有看清它們的過患，才能得到出離，並解脫生老病死、憂悲惱苦。

佛陀講完經後，所有聽講的比丘們都高高興興地遵行佛陀的教導。以上所介紹的這一經是《雜阿含經》的第 267 經。

【舉例闡述】

佛陀所說的五蘊的集起、息滅、愛味、過患和出離等五種情況，不是很遙遠的事物或抽象的理論，而是活生生地出現在我們的眼前並且是可以檢驗的。以快樂的「感受」為例，當我們看到自己喜歡的寵物、聽到自己喜歡的音樂，嚐到自己喜歡的咖啡等等，當下生起快樂的感受。我們就應該檢驗這五種情況：（1）這快樂的感受來自何處？這快樂的感受是來自眼睛和寵物的接觸、來自耳朵和音樂的接觸、來自舌頭和咖啡的接觸，所以感官和對象的接觸，便是感受的「集起」。

（2）當這些接觸一消失，快樂的感受就消失掉，所以感官和對象的接觸的消滅，便是感受的「息滅」。（3）快樂的感受使人念念不忘，這便是感受的「愛味」。（4）快樂的感受是生滅無常而不是可以隨心掌控的，這便是感受的「過患」。（5）不被快樂的感受黏住，這便是感受的「出離」。佛陀要我們如實看清感受的這五種情況，看不清楚就會變成感受的奴隸，不斷捲在煩惱和痛苦之中。

同樣的，例如「意識型態」，這是想蘊和行蘊的合成，如果我們不能看清楚它的集起、息滅、愛味、過患和出離等五種情況，我們就會變成意識型態的奴隸，不斷捲在煩惱和痛苦之中。唯有如實看清意

識型態的面目，我們就能不再執取它們，不再隨之起舞，因而不會捲在煩惱和痛苦之中。

【結語】

二千五百年前佛陀對眾生的開示，仍然生動地保留在《阿含經》中，當日眾生的煩惱還是相同於今日眾生的煩惱；當日滅除煩惱的方法還是相同於今日滅除煩惱的方法。禪修不是冥思遙遠的、神秘的事，而是如實覺知當下自己五蘊的集起、息滅、愛味、過患和出離等五種情況，這是眼前的事，這是生活當前的現象，這是適用於每一個人的，這便是禪修的重點所在。（《人乘季刊》30卷,第2期,2008）

雪山猿猴

林崇安教授

【前言】

我們常常看到，小孩子一旦在外面闖了禍，就趕快躲回家裡，讓父母來善後，所以佛經上用「父母居處」來形容個人的安全地方。但是這小孩子長大以後，面對複雜的人際關係，面對上司、同事、競爭對手等對象，有問題出現時，何處是他的安全地方呢？何處是他的「父母居處」呢？有的人有事業的問題；有的人沒有事業的問題，卻有婚姻的問題；有的人沒有事業和婚姻的問題，卻有身體的問題，……眾生總有層出不窮的問題，常常陷入種種煩惱的困境中。這些煩惱的現行，佛經上稱之為「煩惱魔」。如何避開這些「煩惱魔」，躲到自己的「父母居處」呢？

佛陀的出世，就是針對苦難的眾生，指出問題的癥結所在，並給出解決「煩惱魔」的具體藥方。

【佛陀在阿含的開示】

有一時期，佛陀住在王舍城的迦蘭陀竹園裡。園內有比丘們在這兒禪修著。每到黃昏的時候，比丘們都聚集在佛陀的面前，聆聽開示。這一天，佛陀對比丘們說：

大雪山中寒冰嶮處，尚無猿猴，況復有人！或復有山，猿猴所居而無有人。或復有山，人、獸共居。

這兒佛陀先以譬喻來說明有三種的人：第一種人，例如阿羅漢，內心已經完全清淨，他心中沒有「非理作意」的心理，也沒有「煩惱魔」的現行，這種人就像處在最深、最高的雪山一樣，猿猴和獵人不會來這兒。猿猴代表「非理作意」的心理，獵人代表「煩惱魔」。

第二種人，例如預流果、一來果、不還果的聖者，已經體證了真理，內心開始淨化，他們還有「非理作意」的心理，但心中沒有「煩

惱魔」的現行了，這種人就像處在中間的雪山一樣，雖有猿猴，但獵人不會來這兒。第三種人，就是一般的凡夫俗子，尚未體證真理，內心未能淨化，他們不但有「非理作意」的心理，還有「煩惱魔」的現行，這種人就像處在雪山下處一樣，不但有猿猴，還有獵人來這兒打獵。說完雪山的譬喻後，佛陀接著說：

在猿猴經常行走的地方處，獵人用黏膠塗在草木上。有頭腦的猿猴看到了就遠避而去，而愚癡的猿猴卻不知道遠避，反而用手稍作碰觸，一碰觸就黏住了牠的手；牠又用兩隻手想去解開求脫，結果黏住了兩隻手；再用兩隻腳踏觸去求解脫，又黏住了兩隻腳；牠只好用嘴去咬草，結果黏住了嘴巴。猿猴的兩隻手、兩隻腳和嘴巴五處同時都被黏住了，身體便蜷臥在地上。獵人一來，就用木杖貫穿這隻猿猴，擔負而去，繩子也都省了。比丘們應當知道，這是由於這愚癡的猿猴捨離了自己父母的居處，跑到其他的地盤，所以會招來痛苦煩惱。

佛陀講完猿猴和獵人的譬喻後，接著就講這譬喻所代表的「法義」，佛陀說：

同樣的道理，比丘們！有些凡愚的修行者依著村落住著，清早的時候，穿上法衣，手裡拿著鉢走入村落乞食，卻不懂得好好攝護自身，不能守護根門，眼睛看見了色法，就生起貪著；耳朵聽到了聲音、鼻子嗅到了香味、舌頭嚐到了味道、身體接觸到了對象，也都立刻生起貪著。這些凡愚的修行者的內根與外境接觸後，就被五種愛欲的繩索所細綁，接著只好被煩惱魔予取予求了。

所以，凡愚的修行者像那愚癡的猿猴一樣，被外在的聲色所惑，離開了自己的地盤、離開了自己的「父母居處」，心往外攀緣，被五種愛欲的繩索綁住，結果惹來無窮的苦惱。那麼，何處才是修行者所要安住的「父母居處」呢？接著，佛陀指出：

是故比丘！當如是學：於自所行處父母境界依止而住，莫隨他處他境界行。云何比丘自所行處父母境界？謂四念處：身身觀念住，受、心、法法觀念住。

這兒佛陀指出，修行者的「父母境界」或「父母居處」就是四念處：身身觀念住、受受觀念住、心心觀念住、法法觀念住。修行者唯有依止於四念處，才能不被煩惱魔抓住。換句話說，修行者一離開四念處，就已經是落到危險的他處或他境界了。

佛陀講完經後，所有聽講的比丘們都高高興興地遵行佛陀的教導。以上所介紹的這一經是《雜阿含經》的第 620 經。

【一些省思：依止四念處，除煩惱魔】

為何身身觀念住、受受觀念住、心心觀念住、法法觀念住是修行者真正的「父母居處」呢？這是因為修行者要解決自己散亂如猿猴的心，要先從「身身觀念住」下手，守護自己的心：對自己身體的一舉一動都要念念分明，時時覺知。訓練久了，就能夠不再到處攀緣，進而可以客觀地覺知當下生起的感受和感覺，這就是「受受觀念住」，也能客觀地覺知當下自己這顆心的穩定與否，這就是「心心觀念住」，最後對當下生起的想法、念頭等心理現象都能如實地覺知，這就是「法法觀念住」：此時眼睛看見可愛的色法時，不會生起貪愛的心理，眼睛看見不可愛的色法時，不會生起瞋恚的心理；同樣的，耳朵、鼻子、舌頭、身體、心意覺知到可愛的對象時，不會生起貪愛的心理，覺知到不可愛的對象時，不會生起瞋恚的心理。修行者依次經由身身觀念住、受受觀念住、心心觀念住、法法觀念住，將心安住在穩定的覺性上，使內心不斷地淨化，所以說四念處是自己的父母居處。

有的修行者不能對自己身體的一舉一動念念分明，就想去「觀心」、去「看念頭」，就像小孩還不會走路就想跑步一樣，結果白忙一場，唯有把基礎打好才能水到渠成。

還有，佛陀所說的譬喻中，愚癡的猿猴想掙脫被膠所黏著的手時，忙著用兩隻腳去踩踏，結果兩隻腳也黏住了；這個譬喻是說，許多凡夫雖想擺脫某種不良的習性，但是由於方式不對，結果又染上了另一種不良的習性；例如，想用吃檳榔來戒除抽煙的習性，結果煙也沒有戒成，又養成了吃檳榔的習慣。這是由於沒有培養出正面的「念處」的能力，因而不能抵擋不良習性的力量，所以佛陀在經中一再強調，唯有依止於「四念處」，才能不被煩惱魔所抓住。

【結語】

二千五百年前佛陀對眾生的開示，仍然生動地保留在《阿含經》中，當日眾生的煩惱還是相同於今日眾生的煩惱；當日滅除煩惱的方法還是相同於今日滅除煩惱的方法。佛陀要我們在生活中時時覺察自己的眼、耳、鼻、舌、身五根是不是被外在的色法、聲音、香味、味道和所觸的對象黏住了？要時時想到愚癡猿猴的譬喻，不要被像獵人一樣的煩惱魔所抓住，這樣才算是修行。最後佛陀要眾生由凡入聖，經由正確的修行，先證得有學聖者的果位，接著證得像雪山深處般的無學阿羅漢的聖果，而後隨緣度眾，利益眾生。（《人乘季刊》30卷,第3期,2009）

狂風和客舍

林崇安教授

【前言】

有的人喜歡抽煙，有的人喜歡喝酒，有的人喜歡靜坐，從表面來看，每人的嗜好有所不同，但是經由仔細地觀察可以看出，這些人的行為都有一個共通的地方，就是「跟著感覺跑」。抽煙的人所喜歡的不是煙本身而是吞雲吐霧的飄飄感覺；喝酒的人所喜歡的不是烈酒本身而是喝酒所產生的醺醺感覺；同樣的，喜歡靜坐的人常常是為了享受那全身舒暢而輕安的感覺。由於眾生的習性是追逐快樂的感覺，排斥痛苦的感覺，久而久之就變成了「感覺的奴隸」而不自知。即使知道了，也是不容易擺脫或戒除的，試看有多少煙毒犯接受勒戒後，又一再重蹈覆轍，可知要從樂受的吸引力中脫離出來是很不容易的。那麼，要如何有效地戒除這些不良的習性呢？佛陀指出，拔除不良的習性要從根下手：要以正念正知直接看清感覺或感受的真實面目，深入體會這些感受都是無常、無我的，從此不再受其欺騙，因而可以永遠擺脫它們的束縛。以下舉出佛陀如何對弟子們以「狂風和客舍」作譬喻，來講解感受的真實面目。

【佛陀在阿含的教導】

有一時期，佛陀住在王舍城的迦蘭陀竹園裡。園內有比丘們在這兒禪修著。每到黃昏的時候，比丘們都聚集在佛陀的面前，聆聽開示。這一天，佛陀告訴比丘們說：

譬如空中狂風突然生起，從四方而來：有的是含有塵土的風、有的是不含塵土的風、有的是普通的風（毘濕波風）、有的是猛烈的風（鞞嵐婆風）、有的是微薄的風、有的是厚重的風……乃至有的是迴旋的風輪所生起的風（如颱風）。

眾生身上的感受，也是一樣，有種種的感受生起：有的是快樂的

感受、有的是痛苦的感受、有的是不苦不樂的感受；有的是快樂的身體感受、有的是痛苦的身體感受、有的是不苦也不樂的身體感受；有的是快樂的心理感受、有的是痛苦的心理感受、有的是不苦也不樂的心理感受；有的是快樂而有執著的感受、有的是痛苦而有執著的感受、有的是不苦也不樂而有執著的感受；有的是快樂而無執著的感受、有的是痛苦而無執著的感受、有的是不苦也不樂而無執著的感受；有的是快樂的貪著感受、有的是痛苦的貪著感受、有的是不苦也不樂的貪著感受；有的是從快樂出離的感受、有的是從痛苦出離的感受、有的是從不苦也不樂出離的感受。

接著，佛陀為了讓弟子們能夠記住，便以詩偈說：

譬如虛空中，種種狂風起，東西南北風，四維亦如是。
有塵及無塵，乃至風輪起。如是此身中，諸受起亦然。
若樂若苦受，及不苦不樂；有食與無食；貪著不貪著。

此中有四類的感受：「有食受」是有執著的感受，又稱「有味受」；「無食受」是無執著的感受，又稱「無味受」；貪著的感受，又稱「依耽嗜受」；不貪著的感受，是指以禪定從苦樂出離的感受，稱作「出要受」或「依出離受」。佛陀區分各種無常的感受後，進一步指出禪修者要以正念正知看清這些感受的真實面目，才能滅除煩惱，並以詩偈作結：

比丘勤方便，正智不傾動，於此一切受，點慧能了知。
了知諸受故，現法盡諸漏，身死不墮數，永處般涅槃。

這詩偈的意思是說：比丘們要精進修行，培養出不動搖的正念正智，面對這一切的感受，以智慧能了知其無常的面目。由於能如實了知一切感受的無常，所以能在現世中滅盡一切的煩惱，身死命終後不再墮入輪迴裡，永恆處在沒有煩惱的涅槃中。」

以上這一經和詩偈，佛陀是用「虛空中的種種風」做譬喻，來說明「眾生身上的各種感受」的無常真相；佛陀在迦蘭陀竹園的另一天，則用「旅舍中的種種客人」作譬喻，對弟子們說明「眾生身上的

各種感受」：旅舍中的旅客，有的是剎利（貴族），有的是婆羅門（宗教師），有的是有地位的長者居士，有的是旃陀羅野人（未受教育的人），有的是持戒的人，有的是犯戒的人，有的是在家人，有的是出家人；眾生身上的苦樂的感受就像這些身份不同的旅客一樣，都是來來去去，都是具有無常、無我的性質；最後佛陀也以詩偈作結：

譬如客舍中，種種人住止：剎利婆羅門，長者居士等，
旃陀羅野人，持戒犯戒者，在家出家人，如是等種種。
此身亦如是，種種諸受生：若樂若苦受，及不苦不樂；
有食與無食；貪著不貪著。
比丘勤方便，正智不傾動，於此一切受，點慧能了知。
了知諸受故，現法盡諸漏，身死不墮數，永處般涅槃。

佛陀說完經文後，比丘們聽聞佛陀的說法，滿心歡喜，都願遵奉修行。以上所介紹的二個經是《雜阿含經》的第 471 和 472 經。

【一些省思】

- (1) 眾生身上所生起的各種感受，有一類是生滅迅速，不經多時就消失的，這一類的感受，佛陀用「虛空中的風」來作譬喻；另一類的感受，延續的時間較為長久，這一類的感受，佛陀用「旅舍中的客人」來作譬喻。但是不管時間的長短，眾生身上所生起的各種感受都必消失，這便是無常的性質；這些感受的生起和消失都是因緣所成，不是誰能真正掌控的，因而這些感受都是無我的。這些感受的來來去去，就像客人的來來去去，不要誤以為是主人。眾生的煩惱來自誤以為這些感受就是我，因而盲目地跟著感覺跑，最後所得到的不外是煩惱和痛苦。所以，佛陀明確地指出，所有的感受都是客人，要以正知看清它們的真實面目。再快樂、再長久的禪定之樂，也終必消失，離不開無常、無我的性質。這是禪修者所要謹記在心的。
- (2) 禪修者也要認清感受的四種類別，《瑜伽師地論》上說：

有味受者，諸世間受。無味受者，諸出世受。依耽嗜受者，於妙五欲諸染污受。依出離受者，即是一切出離遠離所生，諸善定不

定地俱行諸受。

一般世人吃喝玩樂，所追逐的是感官的快樂感受，並被這快樂綁住，因而稱作「依耽嗜受」。有些禪修者只追求內心的平靜感受或禪定之樂，雖將欲貪壓伏，但還被禪樂綁住，這稱作「依出離受」。以上「依耽嗜受」和「依出離受」二種，由於還被快樂綁住，對快樂有所執著，所以稱作「有味受」，這是屬於世間受。修行禪定和智慧並進的人，處在身心快樂的狀態時，仍不被快樂綁住，對快樂無所執著，因而稱作「無味受」，這是屬於出世受。

- (3) 在日常生活中，根塵（內外六處）一接觸後，就生起感受，一般人接著因感受的快樂或痛苦，便生起貪愛或瞋恨，這便是緣起的流轉過程：「六處緣觸、觸緣受、受緣愛」，此中可以看出感受所扮演的重要角色。當禪修者能以正念正知，在觸緣受時，立刻覺知感受的無常、無我，因而不再生起後續的貪愛或瞋恨，這便是經上所說的：「了知諸受故，現法盡諸漏」。
- (4) 要如何以正念正知直接看清感覺或感受的真實面目，看清這些都是無常、無我的？這又回到佛法的基礎訓練：親近善士、聽聞正法、如理作意、法隨法行：於生活中持戒行善，在行住坐臥培養正念正知，使定慧或止觀成熟，而後達成直接看清感覺或感受的無常、無我，從此不再被感受欺騙，因而可以高枕無憂了。

【結語】

二千五百年前佛陀對眾生的開示，仍然生動地保留在《阿含經》中，當日眾生的煩惱還是相同於今日眾生的煩惱；當日滅除煩惱的方法還是相同於今日滅除煩惱的方法。禪修者要如實覺知當下自己感受的生滅無常和無我，這便是禪修的重點所在。佛陀要我們不要跟著感覺跑，感覺只是空中颳起的風，來來去去，永遠抓不住；再快樂的感受也不外是過境的旅客，再長的停留終將告別，我們不能期待天長地久的感情，因為無常就是它的本性。如果我們不能看清感受的真實面目，盲目地跟著感覺跑，將一再受其欺騙，因而將一直在三界內不斷地輪迴，飽嘗生死之苦。（《人乘季刊》30卷,第4期,2009）

水流大樹

林崇安教授

【前言】

自然界，許多因果的事件不斷發生著，但是常被我們忽略。颱風來臨時，有些高山上的樹木被折斷，掉落各處，有的順著溪流沖到下游，最後流入大海，這是台灣地區常見的景象，在佛陀時期的印度也是如此，常常有大樹漂浮在恆河上，最後流入大海。這些大樹的流入大海，便是順著因果而行。但是，要滿足多少因素才能抵達大海呢？佛陀當年就利用這一景象，對弟子們解說佛法修行的道理。

【佛陀在阿含的開示】

（一）水流大樹的譬喻

有一時期，佛陀住在中印度的阿毘闍（阿踰陀）的恆河水邊。那時，有一位比丘來到佛陀跟前，向佛陀求法，希望能夠專心修行，抵達涅槃，不再於生死輪迴中流轉。

這時，佛陀看見恆河水中有一棵漂流的大樹，隨流而下，於是就告訴這位比丘說：「你看到這恆河中漂流的大樹嗎？」

比丘回答說：「看到了，世尊！」

佛陀告訴這位比丘說：

如果這棵大樹 a 不附著此岸、b 不附著彼岸、c 不沈沒於水底、d 不受阻於洲渚、e 不捲入於漩渦、f 不被人取走、g 也不被非人取走，而且 h 內部又不腐敗，那麼這棵大樹應當會隨著水流，一直順趨、流向大海嗎？

比丘回答佛陀說：「應當會這樣子，世尊！」

佛陀又說：

比丘也像這樣，如果 a 不附著此岸、b 不附著彼岸、c 不沈沒於水底、d 不受阻於洲渚、e 不捲入於洄漩、f 不被人取走、g 也不被非人取走，而且 h 內部又不腐敗，那麼應當會隨著水流，一直順趨、流向涅槃。

（二）修行的法義

上述這個「水流大樹」的譬喻中，佛陀共提出大樹流到大海的八個因素。這位比丘對譬喻所指的法義並不瞭解，所以他接著問佛陀說：

a 什麼叫做此岸？b 什麼叫做彼岸？c 什麼叫做沈沒？d 什麼叫做洲渚？e 什麼叫做漩渦？f 什麼叫做被人取走？g 什麼叫做被非人取走？h 什麼叫做內部腐敗？請世尊為我廣為解說。我聽法後，將獨自在靜僻之處，專心思惟，內心安住於不放逸，一直修行到不再於生死輪迴中流轉。

佛陀告訴這位比丘說：

- a 此岸，就是內六入處。
- b 彼岸，就是六外入處。
- c 沈沒，就是指眷戀於俗事。
- d 洲渚，就是指我慢。
- e 捲入於洄漩，就好像有人由於貪於五欲而還戒退轉道心了。
- f 被人取走，就好像有人習近於俗人，相互之間的憂、喜、苦、樂，始終共同相隨，糾纏不清。
- g 被非人拿取，就好像有人想修梵行，而發願說：『我現在持戒、苦行，修習梵行，是為了將來往生天上。』
- h 內部腐敗，就是指犯戒而行邪惡不善之法，行為腐敗，不聽聞正法，就好像莠稗混在稻中，其實不是稻；又好像螺貝之聲相似於海浪之聲，其實不是浪聲；同樣地，有的人不是學道沙門而裝

成是學道沙門的樣子，其實不是學道沙門；有的人不是修持梵行而裝成是修持梵行的樣子，其實不是修持梵行。

這位比丘聽聞佛陀的說法後，內心歡喜，告辭回去，便獨自在靜僻之處，仔細思考佛陀所說的《水流大樹經》的教義，遵照奉行，一直修到抵達涅槃，不再於生死輪迴中流轉，證得了阿羅漢的聖果。

以上所介紹的這一經是《雜阿含經》的第 1174 經，稱作《水流大樹經》。

【一些省思】

- (1) 佛陀指出，水中漂流的大樹要滿足八個因素才能流到大海，這種細膩的觀察，顯示出佛陀為何被稱作「世間解」——因為他具有正念正知，對五取蘊、內外六處、五趣眾生等，都能看得清清楚楚。
- (2) 許多禪修者都想早日證果，但是為何修行者多證果者少呢？由上述的《水流大樹經》可以看出原因。整個修行的過程完全要順著因果的原則，唯有正確的因才能獲得正確的果。禪修者要滿足八個因素才能抵達涅槃的大海。這八個因素一旦滿足，「果」必然呈現，誰也擋不住。所以，禪修者應將力氣放在「因」的具足，而不是渴望「果」的呈現。
- (3) 佛陀所說的修行的八個因素，仔細分析起來，和律儀以及「出離心」或「放下執著」有關：
 - a 不附著此岸，就是不貪著於眼、耳、鼻、舌、身、意等內六處。這是屬於「根律儀」；也和出離三界之決心或放下對內六處的執著有關。
 - b 不附著彼岸，就是不貪著於色、聲、香、味、處、法等外六處。這也是屬於「根律儀」，這也和出離三界之決心或放下對外六處的執著有關。
 - c 不沈沒於水底，就是不眷戀於俗事。這也是屬於出離三界之決心或放下對俗事的執著。
 - d 不受阻於洲渚，就是不生起我慢的心理，要放下驕傲的心理的執著，即使是初果、二果和三果的聖者還有微細的我慢要放下，才能抵達究竟涅槃。

- e 不捲入於洄漩，就是不貪著於五欲，不捨戒退轉道心。這是和守戒以及出離心有關。
- f 不被人取走，就是不習近於俗人，不被相互之間的憂、喜、苦、樂等糾纏不清。這是屬於出離三界之決心或放下對俗人的執著。
- g 不被非人拿取，就是修習梵行不是為了將來往生天上。這也是屬於出離三界之決心或放下對天界的執著。
- h 內部不腐敗，就是不犯戒，不行邪惡之法，行為端正。這是屬於「戒律儀」。

(4) 至於河水的大樹代表什麼法義呢？就是眾生的「心」。河水有一直往大海流動的力量，這力量代表什麼法義呢？就是「正念正知」。眾生的心雖都有覺性，但是被內外六處所迷惑，如果貪著於內、外六處，就會招感後有，結果黏著於兩岸，不能前進。所以，禪修者要培養出大的「正念正知」，將自己的心不黏著於兩岸，也不下沈，也不嚮往天界，因而能走在「中道」，順流抵達涅槃的大海。

(5) 以「正念正知」不黏著於內外六處，其實便是修習「法念住」，在《念住經》中，佛陀說：

比丘如何於法即內外六處，觀法而住耶？諸比丘！於此：

(a) 比丘知眼、知色，知緣其二者生結。知未生之結如何生起，知己生之結如何滅盡，又知己滅盡之結，於未來如何不再生起。

(b) 比丘知耳、知聲，…

(c) 比丘知鼻、知香，…

(d) 比丘知舌、知味，…

(e) 比丘知身、知觸，…

(f) 比丘知意、知法，知緣其二者生結。知未生之結如何生起，知己生之結如何滅盡，又知己滅盡之結，於未來如何不再生起。如是，或於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；又於內外法，觀法而住。或於法，觀生法而住；於法，觀滅法而住；又於法，觀生滅法而住。於是覺知：「唯有法」，如是唯有正智，唯有正念：無貪、無見住於內，彼不再執著世間任何事物。

可知禪修者於內、外六處接觸時，要覺察有無「結」（貪、瞋、癡）的生起，並以正念正知立刻放下，如此就能走在中道，往赴涅槃大海。

【結語】

二千五百年前佛陀對眾生的開示，仍然生動地保留在《阿含經》中，當日眾生的煩惱還是相同於今日眾生的煩惱；當日滅除煩惱的方法還是相同於今日滅除煩惱的方法。佛陀所教導的正法是適用於每一個人的。佛陀教導我們，在日常生活中看到自己喜歡和不喜歡的對象時，就要覺察自己的內心有無生起貪愛或厭惡的心理。唯有以正念正知不黏著於喜歡和不喜歡的兩岸，我們才算是走在中道上，才能抵達涅槃的大海。（《人乘季刊》31 卷,第 1 期,2009）

闍陀的疑惑

林崇安教授

一、前言

當年印度的悉達多太子離開王宮出家時，是由車匿一人在深夜駕車送行。車匿，或叫做闍陀。六年後，悉達多太子成佛，稱做釋迦牟尼佛。再過六年多，闍陀也跟隨著佛陀出家修行。但是闍陀跟所有的比丘們都相處得不好，因為他認為自己很早就伴隨佛陀，交情比別人深，因而產生了傲慢的心理。佛陀勸了闍陀幾次，仍然改不了他的傲慢和我執的心理。由於我執深重，闍陀無法體證真理。佛陀入滅後，闍陀沒有佛陀做靠山，內心的傲慢便開始下降。當時有許多的上座比丘們住在波羅奈城仙人住處的鹿野苑中。闍陀為了體證真理，便去請教這些資深的上座比丘們。

二、闍陀的困惑

這一天早晨，闍陀長老披上袈裟，拿著鉢，進入波羅奈城乞食。飯後回來，收好袈裟和鉢，洗完腳，而後闍陀手持戶鉤，從一個園林到另一個園林，從一個房舍到另一個房舍，從一個經行處到另一個經行處去找上座比丘們。

在園林的處所，闍陀請教比丘們說：「請您們教導我，為我說法，使我知法、見法，我將如法認知、如法觀察。」

這時比丘們告訴闍陀說：「色身是無常的，感受、想蘊、行蘊、識蘊也是無常的。一切行是無常的，一切法是無我的，涅槃是寂靜的。」

闍陀回答比丘們說：「色身是無常的，感受、想蘊、行蘊、識蘊也是無常的。一切行是無常的，一切法是無我的，涅槃是寂靜的。這些道理我早已知道。」

闍陀又說：「然而我不喜歡聽說：一切諸行是空、寂、不可得、愛盡、離欲、滅盡、涅槃。這當中如何有這個我而說要這樣去知、要這樣去見，這就是稱做見法了呢？」

從一個房舍到另一個房舍，從一個經行處到另一個經行處，闍陀

得到同樣的問答，但都不能解決他的疑惑。闍陀說：「比丘當中誰還有能力為我說法，使我知法、見法呢？」

接著他想起了阿難尊者：「阿難尊者現今住在拘睺彌國的瞿師羅園裡，他曾經供奉、親近世尊，是佛陀所讚嘆的人，凡是修梵行的人都認識他，他一定能夠為我說法，使我知法、見法。」

三、阿難尊者的解惑

過了一夜後，隔天早晨闍陀披上袈裟，拿著鉢，進入波羅奈城乞食；吃完飯後回來，收拾整理臥鋪；收拾整理臥鋪後，披上袈裟，拿著鉢，前往拘睺彌國。他漸漸地遊走，到了拘睺彌國的瞿師羅園。闍陀收好衣鉢，洗完腳後，到阿難尊者的住處，相互問訊後，退坐一邊。這時闍陀把前面的問答告訴了阿難，最後說：「善哉！尊者阿難！現在請您為我說法，使我能夠知法、見法。」

這時阿難尊者告訴闍陀說：「善哉！闍陀！我內心很歡喜。我讚歎您在修梵行人的跟前，能毫不隱藏地破除虛偽的刺。闍陀！愚痴的凡夫所不能了解的，就是色身是無常的，感受、想蘊、行蘊、識蘊也是無常的；一切行是無常的，一切法是無我的，涅槃是寂靜的。您現在已能接受殊勝的妙法了，請您仔細地聽！我將為您解說。」

當時，闍陀心中這樣想著：「我今天很歡喜，獲得了勝妙心，獲得了踊悅心，我現在能夠接受殊勝的妙法了。」

這時，阿難告訴闍陀說：「我親自從佛陀聽聞到教導摩訶迦旃延說：『世人顛倒，依於二個邊，或是有邊，或是無邊。世人執取各種境界，內心便生起執著。迦旃延！如果能夠不去攝受、不執取、不持住、不執著於我，當痛苦產生時知道是痛苦產生，當痛苦滅時知道是痛苦滅。迦旃延啊！對這現象不懷疑也不迷惑，不靠他人而由自己親自證知，這就叫做正見，是如來所說的法。為何如此呢？迦旃延！能夠如實正觀世間的集起，就不會生起世間是無的邊見；如實正觀世間的滅去，就不會生起世間是有的邊見。迦旃延！如來是離於有、無二邊，而演說中道，所謂：這裡存在，所以那裡存在；這裡生起，所以那裡生起；說以無明為緣而有業行……乃至有生、老、病、死、憂、悲、惱、苦的集起。所謂：這裡不存在，所以那裡不存在；這裡滅去，所以那裡滅去；說無明息滅則業行息滅，……乃至生、老、病、死、憂、悲、惱、苦的息滅。』」

四、闍陀的證悟

阿難尊者講法的時候，闍陀比丘的內心遠塵、離垢，獲得清淨的法眼。當下闍陀比丘見法、得法、知法、起法，超越了迷惑和懷疑，宣說真理不用依賴他人，回答大師教法所證的解脫都無所畏懼。

於是闍陀恭敬合掌向阿難尊者說：「正應是如此，像這樣的智慧梵行，是善知識所教授、教誡的正法。我今天從阿難尊者這地方，聽聞到這樣的正法，於一切諸行是空、寂、不可得、愛盡、離欲、滅盡、涅槃，內心安樂，正住於解脫之境，不再退轉，不再執著身心諸行為我，只見到了正法。」

這時阿難告訴闍陀說：「您今天獲得了大的法益，在非常深奧的佛法中，獲得了聖者的慧眼。」

這時，二位正法的善士歡喜隨喜，從座起來，各自回到住處。

以上所介紹的這一經是《雜阿含經》的第 262 經，又稱作《闍陀經》。

五、一些省思

(1)「一切行無常，一切法無我，涅槃寂靜」，這是所謂的三法印，此處的「一切行」就是身心五蘊。闍陀最初同意三法印，但只是勝解而已，他對於「一切諸行空、寂」則難以接受，這是由於他執著諸行或身心五蘊是「我」，雖然知道「一切行無常」，但無餘涅槃時「一切諸行空、寂」，豈非「我」都消失了？換言之，闍陀的內心有執著身心五蘊為「我」的「薩迦耶見」，他畏懼「一切諸行空、寂」的狀態，因而不能知法、見法。

(2) 迦旃延是佛陀的十大弟子之一，以「論議第一」著稱，阿難提出佛陀對迦旃延的教導，更具說服力，闍陀也更能虛心接受。

(3) 由於闍陀在阿難的面前，具有勝妙心及踊悅心，處在身心輕安的狀態，因而阿難把中道的正見講清後，闍陀便證得了預流果的聖位。

(4) 生起勝妙心有三個條件：1 指導者受大眾稱讚，有真正的本領，2 指導者所說的法確實能出離煩惱，並釐清最上的深義，3 聽者有能力接著覺悟所說的法。由於指導者阿難和聽者闍陀具足了這些

條件，因而闍陀聽後能夠當下證果。

(5)「如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見」：由於有無明、貪愛，因而有「世間集」，要將無明、貪愛滅去，才能有「世間滅」。對「世間集」要如實正觀，知道如果無明、貪愛存在的話，生死輪轉就不可避免了，因此，「不生世間無見」。另一方面，對「世間滅」也要如實正觀，知道如果無明、貪愛滅除的話，身心五蘊的生死輪轉就可以止息了，因此，「不生世間有見」。

(6)「如來離於二邊，說於中道，所謂此有故彼有，此生故彼生；所謂此無故彼無，此滅故彼滅」：由於有邊（常邊）是一邊，無邊（斷邊）是另一邊，如來的教導便是脫離此二邊而處於中道。而這中道是立足於緣起的身心現象上。眾生身心五蘊的生老病死、憂悲苦惱，便是來自不能如實正觀世間集，不知道是來自無明、貪愛。無明則是對自己的身心現象誤執有「我」。在流轉的過程上，由於「無明」而有「行」、而有「識」、而有「名色」、「六處」、「觸」、「受」、「愛」、「取」、「有」、「生老病死」、「憂悲惱苦」。這便是「此有故彼有，此生故彼生」，對於此緣起現象的呈現，要如實正觀，不能認為完全沒有，如此才能不落入「無邊」。另一方面，只要看清自己身心現象的無常、無我，不再生起無明、貪愛，那麼，在還滅的過程上，「無明滅則行滅」、「行滅則識滅」、依次而有名色滅、六處滅、觸滅、受滅、愛滅、取滅、有滅、生滅、老病死滅、憂悲惱苦滅。如此正觀世間滅，因而不落入「有邊」。經由上述緣起的流轉與還滅過程，如實地看清世間的集與滅，脫離了無邊與有邊而處於中道之上。

(7) 當闍陀長老掌握了中道的要旨，不再墮入有無二邊，因而打開了慧眼：將見道所要斷除的「煩惱纏」都滅除了，稱作「遠塵」；將見道所要斷除的「隨眠」也都滅除了，稱作「離垢」。

(8) 得到清淨慧眼的同時，闍陀長老也得到了以下預流果的功德：

- 1 見法：已善見四聖諦。
- 2 得法：已獲得一種沙門果。
- 3 知法：於己所證，能自了知：「我今已盡所有那落迦、傍生、餓鬼，我證預流。」
- 4 起法：得四證淨（佛、法、僧、戒）。
- 5 無惑、6 無疑：於自所證無惑，於他所證無疑。

7 不藉他緣：宣說聖諦相應教時，不藉他緣。

8 一切他論所不能轉：不觀他面，不看他口，於此正法律中，一切他論所不能轉。

9 都無所畏：記別一切所證解脫，都無所畏。

10 隨入聖教：由正世俗及第一義隨入聖教，成為世俗和勝義的佛弟子。

六、結語

佛陀的「無我」的教導是甚深的，要想悟入無我，必須有勝妙心及踊悅心。闍陀由於阿難尊者的善巧引導，終於破除疑惑，體證甚深的無我。這一經給我們許多的啟示，值得佛弟子們好好體會。（內觀雜誌 61 期,2008）

【闍陀經】經文

（大二六二；內三八；印四五；光三九；S90）

- (01) 如是我聞：一時，有眾多上座比丘，住〔波羅柰國〕仙人住處鹿野苑中，佛般泥洹未久。
- (02) 時長老闍陀，晨朝著衣持鉢，入〔波羅柰城〕乞食；食已還，攝衣鉢，洗足已，持戶鉤，從林至林，從房至房，從經行處至經行處，處處請諸比丘言：「當教授我，為我說法，令我知法、見法！我當如法知、如法觀。」
- (03) 時諸比丘語闍陀言：「色無常，受、想、行、識無常；一切行無常、一切法無我、涅槃寂滅。」
- (04) 闍陀語諸比丘言：「我已知色無常，受、想、行、識無常；一切行無常、一切法無我、涅槃寂滅。」
- (05) 闍陀復言：「然我不喜聞一切諸行空、寂、不可得、愛盡、離欲、〔滅盡〕、涅槃。此中云何有我而言如是知、如是見，是名見法？」第二、第三，亦如是說。
- (06) 闍陀復言：「是中誰復有力，堪能為我說法，令我知法、見法？」
- (07) 復作是念：「尊者阿難，今在拘睢彌國瞿師羅園，曾供養親觀

世尊，佛所讚歎，諸梵行者皆悉識知，彼必堪能為我說法，令我知法、見法。」

- (08) 時闍陀過此夜已，晨朝著衣持鉢，入〔波羅柰城〕乞食。食已還，攝舉臥具，攝臥具已，持衣鉢，詣拘睢彌國。漸漸遊行，到拘睢彌國。攝舉衣鉢，洗足已，詣尊者阿難所，共相問訊已，卻坐一面。
- (09) 時闍陀語尊者阿難言：「一時，諸上座比丘住〔波羅柰國〕仙人住處鹿野苑中。時我晨朝著衣持鉢，入〔波羅柰城〕乞食；食已還，攝衣鉢。洗足已，持戶鉤，從林至林，從房至房，從經行處至經行處，處處見諸比丘而請之言：當教授我，為我說法，令我知法、見法！」
- (10) 時諸比丘為我說法言：色無常，受、想、行、識無常；一切行無常、一切法無我、涅槃寂滅。
- (11) 我爾時語諸比丘言：我已知色無常，受、想、行、識無常；一切行無常、一切法無我、涅槃寂滅。然我不喜聞一切諸行空、寂、不可得、愛盡、離欲、〔滅盡〕、涅槃。此中云何有我而言如是知、如是見，是名見法？
- (12) 我爾時作是念：是中誰復有力堪能為我說法，令我知法、見法？
- (13) 我時復作是念：尊者阿難今在拘睢彌國瞿師羅園，曾供養親觀世尊，佛所讚歎，諸梵行者皆悉知識，彼必堪能為我說法，令我知法、見法。
- (14) 善哉！尊者阿難！今當為我說法，令我知法、見法！」
- (15) 時尊者阿難語闍陀言：「善哉！闍陀！我意大喜，我慶仁者能於梵行人前，無所覆藏，破虛偽刺。
- (16) 闍陀！愚癡凡夫所不能解，色無常，受、想、行、識無常；一切諸行無常、一切法無我、涅槃寂滅。汝今堪受勝妙法，汝今諦聽，當為汝說。」
- (17) 時闍陀作是念：我今歡喜，得勝妙心，得踊悅心，我今堪能受勝妙法。
- (18) 爾時，阿難語闍陀言：「我親從佛聞，教摩訶迦旃延言：世人顛倒，依於二邊，若有、若無。世人取諸境界，心便計著。迦旃延！若不受、不取、不住、不計於我，此苦生時生、滅時滅。迦旃延！於此不疑、不惑，不由於他而能自知，是名正見如來所說。所以者何？

- (19) 迦旃延！如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見。
- (20) 迦旃延！如來離於二邊，說於中道：所謂此有故彼有，此生故彼生，謂緣無明有行，乃至生老病死、憂悲苦惱集；所謂此無故彼無，此滅故彼滅，謂無明滅則行滅，乃至生老病死、憂悲苦惱滅。」
- (21) 尊者阿難說是法時，闍陀比丘遠塵、離垢，得法眼淨。爾時，闍陀比丘見法、得法、知法、起法、超越狐疑、不由於他、於大師教法得無所畏，恭敬合掌白尊者阿難言：「正應如是，如是智慧梵行，善知識教授教誡說法。我今從尊者阿難所，聞如是法，於一切行皆空、皆悉寂、不可得、愛盡、離欲、滅盡、涅槃，心樂正住解脫，不復轉還；不復見我，唯見正法。」
- (22) 時阿難語闍陀言：「汝今得大善利，於甚深佛法中得〔聖慧眼〕。」
- (23) 時二正士展轉隨喜，從座而起，各還本處。

緊獸樹

林崇安教授

一、前言

由於根性的不同，佛陀對不同的弟子教導出不同的修行法門。但是修行的目的地都是相同的，例如，到台北 101 大樓參觀的人，來的方式有不同：有的開車、有的坐捷運、有的搭公車、有的走路；來的方向也有不同：有的從信義路來、有的從松智路來、有的從市府路來。佛陀的修行教導，詳略也有所不同，但是都是「文有差別，義無差別」。詳細的修行法門是先建立聞所成和思所成的「正見」，而後以「六觸入處」、「六界」或「五取蘊」作為觀察的對象。六觸入處是指眼、耳、鼻、舌、身、意，又稱「內六入處」；六界是指地、水、火、風、空、識；五取蘊是指色、受、想、行、識。此中的色、受、想、行稱作「四識住」。為了使「識取蘊」清淨，禪修者經由勤修「四念住」，獲得「止觀雙運」，接著現觀「四聖諦」，而後繼續修習，生起「八聖道」，滅除所有的煩惱。有的禪修者就喜歡這種細膩的禪修過程。以下就以釋尊時期的一個實際的個案作說明。

二、如何才能得到見清淨？

有一個時期，佛陀住在舍衛國的祇樹給孤獨園裡。

這時有某一位比丘獨自靜坐禪修，內心這樣想著：「比丘要如何知、如何見，才能得到見清淨呢？」

這樣想了以後，他就去看其他的比丘，告訴比丘們說：「各位尊者！比丘要如何知、如何見，才能得到見清淨呢？」

比丘答說：「尊者！對六觸入處的集起、息滅、愛味、過患、出離，要如實正知。比丘能這樣知、這樣見，就能得到見清淨。」

這位比丘聽聞那比丘的回答後，內心不喜，又去看其他的比丘，問那些比丘們說：「各位尊者！比丘要如何知、如何見，才能得到見清淨呢？」

那些比丘答說：「對六界的集起、息滅、愛味、過患、出離，要

如實正知。比丘能這樣知、這樣見，就能得到見清淨。」

這位比丘聽了他們的回答後，內心也不喜，又去看其他的比丘，問他們說：「比丘要如何知、如何見，才能得到見清淨呢？」

那些比丘答說：「對五取蘊，要觀察如病、如癰、如刺、如殺，是無常、苦、空、非我；能這樣知、這樣見，就能得到見清淨。」

這位比丘聽了比丘們的回答後，內心仍然不喜，便去佛陀的地方，頂禮佛陀後，退坐一邊，告訴佛陀說：「世尊！我獨自靜坐禪修，內心這樣想著：比丘要如何知、如何見，才能得到見清淨呢？這樣想了以後，就去看其他的比丘們，三處比丘所回答的是觀察六觸入處、六界或五取蘊。我聽了他們的回答，內心不歡喜，所以才來看世尊，同樣以這個問題來問世尊：比丘要如何知、如何見，才能得到見清淨呢？」

三、佛陀的會通

佛陀知道這位比丘對不同的答案有所疑惑，所以先說譬喻使他容易理解，佛陀告訴比丘說：

在過去世的時候，有一人未曾看見過緊獸樹，於是去找曾經看見過緊獸樹的人，就問曾見過緊獸樹的人說：『您知道緊獸樹嗎？』那人答說：『知道。』

又問：『它的樣子怎樣呢？』答說：『它的顏色黑得像火燒過的柱子。』因為那人當初看見的時候，緊獸樹的顏色黑得像火燒過的柱子。

當時，那人聽說緊獸樹的顏色黑得像火燒過的柱子，內心不喜，再去找一位曾經見過緊獸樹的人，又問他說：『您知道緊獸樹嗎？』那人答說：『知道。』

又問：『它的樣子怎樣呢？』那位曾經見過緊獸樹的人答說：『它的顏色是紅色而開敷，形狀像肉段。』因為那人當初看見的時候，緊獸樹的顏色是紅色而開敷，形狀像肉段。

這人聽完那人所說，還是內心不喜，又再去找其他曾經見過緊獸樹的人，問說：『您知道緊獸樹嗎？』答說：『知道。』

又問：『它的樣子怎樣呢？』答說：『毛茸茸地下垂，像尸利沙樹的果實。』

這人聽了，內心還是不喜，又去問其他知道緊獸樹的人，問說：

『您知道緊獸樹嗎？』那人答說：『知道。』

又問：『它的樣子怎樣呢？』那人答說：『它的葉是青色、葉面光滑、葉形長廣，就像尼拘婁陀樹。』

這位問緊獸樹的樣子的人，對所聽到的都不喜歡，再去各處找答案；而那些見過緊獸樹的人，都是順著當時各人所見到的樣子，對這人回答，所以所說的有所不同。

同樣的道理，如果比丘們獨自專心思惟，安住於不放逸，各經由不同方向去思惟佛法，最後不再生起煩惱，內心得到解脫。他們會隨他們所體見的法義對別人回答。

三、得到見清淨的詳細過程

佛陀知道這位比丘喜歡詳細的修法，而不喜歡其他扼要的法門，所以佛陀對他教導詳細的獲得見清淨的過程。佛陀說：

現在你先聽懂我下面所說的譬喻，聰明的人聽了譬喻就可以了解法義。譬如，邊地有位國王，善於修治城牆，四個城門堅固無縫，道路很平正。他在四個城門設置四位守門人，他們都很聰明，對進出的人看得很清楚。在城市中央的十字路口，安置床榻，城主就坐在上面。

如果由東方遠來的使者問守門人說：『城主在何處？』守門人就答說：『城主坐在城市中央十字路口的床榻上。』那使者聽了，前往拜見城主，接受指示，然後順著原路回去。

如果南方、西方、北方遠來的使者問守門人說：『城主在何處？』守門人一樣答說：『城主就坐在城市中央十字路口處。』那些使者聽了，都去拜見城主，接受指示，然後順著原路回去。

佛陀接著告訴比丘說：

我剛剛說的是譬喻，我現在要解說法義：

所說的『城堡』，是用來譬喻人的粗重色身，就如《篋毒蛇譬經》所說的：篋是譬喻人的色身，是由地、水、火、風的四大所造成，是無常變壞的東西。四條毒蛇是譬喻人的四大，如果四大不調就會臨近死亡。

『善於修治城牆』，是指正見。

『道路平正』，是指內六入處。
『四個城門』，是指四識住。
『四個守門人』，是指四念處。
『城主』，是指識取蘊。
『使者』，是指止觀。
『使者的如實傳言』，是指四聖諦。
『順著原路回去』，是指八聖道。

佛陀最後告訴這位比丘說：

一位大師應為弟子所做的事，我現在都已經做了，這是因為哀憫你們的緣故，就像在《篋毒蛇譬經》中所說的一樣。

那時，這位比丘聽了佛陀所說的法後，專精思惟，安住於不放逸，增進修持梵行，……一直到能不再輪迴後世，成為阿羅漢。

以上所介紹的這一經是《雜阿含經》的第 1175 經。

四、一些省思

(1) 禪修者可以從簡單的角度觀察「六觸入處」、「六界」或「五取蘊」之一門，最後所體證的都是一樣的，因為這些對象不外是每人的身和心。

(2) 整個禪修過程的詳細講解是從資糧道、加行道、見道、修道，到無學道。內含：聞、思所成的「正見」，而後以「六觸入處」、「六界」或「五取蘊」作為觀察的對象。為了使「識取蘊」清淨，禪修者勤修「四念住」，獲得「止觀」雙運，接著現觀「四聖諦」，而後繼續修習，生起「八聖道」，滅除所有的煩惱。

五、結語

佛法的方便雖有多門，但是目標是確定不移的，這目標就是獲得「見清淨」並超越生死輪迴；所走的道路雖有不同，但都離不開止觀。在這譬喻中，我們可以從遠方而來的使者的眼光，來看整個使命的傳達過程：他要先抵達正確的城（指正見），經過道路（內六入處），觀

察城門（四識住），接受守門人的檢驗和指引方向（四念處），而後面見城主（識取蘊），親自聽到指示（四聖諦），最後順著原路回去（八聖道）。由此可以看出，使者所代表的「止觀」，是整個修行過程中最重要的角色。（內觀雜誌 62 期,2008）

【《緊獸樹》經文】

（大一一七五；內一九〇；印三九三；光二六九；S245）

- （01）如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。
- （02）時有異比丘獨處坐禪，作是思惟：比丘云何知、云何見，得見清淨？作是念已，詣諸比丘，語諸比丘言：「諸尊！比丘云何知、云何見，令見清淨？」
- （03）比丘答言：「尊者！於六觸入處集、滅、〔味〕、患、離如實正知，比丘作如是知、如是見者，得見清淨。」
- （04）是比丘聞彼比丘記說，心不歡喜。復詣餘比丘所，問彼比丘言：「諸尊！比丘云何知、云何見，得見清淨？」
- （05）彼比丘答言：「於六界集、滅、味、患、離如實正如，如是比丘如是知、如是見，得見清淨。」
- （06）時比丘聞其記說，心亦不喜。復詣餘比丘，作是問言：「比丘云何知、云何見，得見清淨？」
- （07）彼比丘答言：「於五受陰，觀察如病、如癰、如刺、如殺，無常，苦、空、非我，作如是知、如是見，得見清淨。」
- （08）是比丘聞諸比丘記說，心亦不喜，往詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！我獨靜思惟，比丘云何知、云何見，得見清淨？作是念已，詣諸比丘三處所說，具白世尊。我聞彼說，心不歡喜，來詣世尊，故以此義請問世尊：比丘云何知、云何見，得見清淨？」
- （09）佛告比丘：「過去世時，有一士夫，未曾見緊獸。往詣曾見緊獸者，問曾見緊獸士夫言：汝知緊獸不？答言知。復問其狀云何？答言：其色黑如火燒柱。當彼見時，緊獸黑色如火燒柱。
- （10）時彼士夫聞緊獸黑色如火燒柱，不大歡喜。復更詣一曾見緊獸士夫，復問彼言：汝知緊獸不？彼答言知。復問其狀云何？彼

曾見緊獸士夫答言：其色赤而開敷，狀似肉段。彼人見時，緊獸開敷，實似肉段。

- (11) 是士夫聞彼所說，猶復不喜。復更詣餘曾見緊獸士夫，問汝知緊獸不？答言知。復問其狀云何？答言：毚毚下垂，如尸利沙果。
- (12) 是人聞已，心復不喜。復行問餘知緊獸者，問汝知緊獸不？彼答言知。又問其狀云何？彼復答言：其葉青，其葉滑，其葉長廣，如尼拘婁陀樹。
- (13) 如彼士夫問其緊獸，聞則不喜，處處更求，而彼諸人見緊獸者，隨時所見而為記說，是故不同。
- (14) 如是，諸比丘若於獨處專精思惟，不放逸住，所因思惟法，不起諸漏，心得解脫，隨彼所見而為記說。
- (15) 汝今復聽我說譬，其智者以譬喻得解。
譬如有邊國王，善治城壁，門下堅固，交道平正。於四城門置四守護，悉皆聰慧，知其來去。當其城中，有四交道，安置床榻，城主坐上。
- (16) 若東方使來，問守門者：城主何在？彼即答言：主在城中，四交道頭床上而坐。彼使聞已，往詣城主，受其教令，復道而還。
- (17) 南、西、北方遠使來人，問守門者：城主何在？彼亦答言：在其城中，四交道頭。彼使聞已，悉詣城主，受其教令，各還本處。」
- (18) 佛告比丘：「我說斯譬，今當說義：所謂城者，以譬人身羸色，如《篋毒蛇譬經》說。善治城壁者，謂之正見。交道平正者，謂內六入處。四門者，謂四識住。四守門者，謂四念處。城主者，謂識受陰。使者，謂〔止觀〕。如實言者，謂四真諦。復道還者，以八聖道。」
- (19) 佛告比丘：「若大師為弟子所作，我今已作，以哀愍故，如《篋毒蛇譬經》說。」
- (20) 爾時，比丘聞佛說已，專精思惟，不放逸住，增修梵行，乃至不受後有，成阿羅漢。

【《篋毒蛇譬經》經文】

(大一一七二；內一八七；印三九〇；光二六六；S238)

- (01) 如是我聞：一時，佛住拘睢彌國瞿師羅園。
- (02) 爾時，世尊告諸比丘：「譬如有四虺蛇，兇惡毒虐，盛一篋中。
- (03) 時有士夫，聰明不愚，有智慧，求樂厭苦，求生厭死。時有一士夫語向士夫言：汝今取此篋盛毒蛇，摩拭洗浴，恩親養食，出內以時。若四毒蛇脫有惱者，或能殺汝，或令近死，汝當防護！
- (04) 爾時，士夫恐怖馳走，忽有五怨，拔刀隨逐，要求欲殺。〔人復語言：有五怨拔刀隨逐，要求欲殺。〕汝當防護！
- (05) 爾時，士夫畏四毒蛇及五拔刀怨，驅馳而走，人復語言：士夫！內有六賊，隨逐伺汝，得便當殺，汝當防護！
- (06) 爾時，士夫畏四毒蛇、五拔刀怨及內六賊，恐怖馳走，還入空村。見彼空舍，危朽腐毀，有諸惡物，捉皆危脆，無有堅固。人復語言：士夫！是空聚落，當有群賊來，必奄害汝。
- (07) 爾時，士夫畏四毒蛇、五拔刀賊、內六惡賊、空村群賊而復馳走，忽爾道路臨一大河，其水湍急。但見此岸有諸怖畏，面見彼岸安隱快樂，清涼無畏。無橋、船可渡得至彼岸，作是思惟：我取諸草木，縛束成〔筏〕，手足方便，渡至彼岸。作是念已，即拾草木，依於岸傍、縛束成〔筏〕，手足方便，截流橫渡。如是士夫，免四毒蛇、五拔刀怨、六內惡賊，復得脫於空村群賊，度於湍流，離於此岸種種怖畏，得至彼岸安隱快樂。」
- (08) 「我說此譬，當解其義。
比丘！篋者，譬此身色，麤四大、四大所造，精血之體，穢食長養，沐浴、衣服，無常變壞危脆之法。
- (09) 毒蛇者，譬四大——地界、水界、火界、風界。地界若諍，能令身死，及以近死；水、火、風諍，亦復如是。
- (10) 五拔刀怨者，譬五受陰。
- (11) 六內賊者，譬六愛喜。
- (12) 空村者，譬六內入。善男子！觀察眼入處，是無常變壞；執持眼者，亦是無常虛偽之法。耳、鼻、舌、身、意入處，亦復如是。

- (13) 空村群賊者，譬外六入處。眼為可意、不可意色所害，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意為可意、不可意法所害。
- (14) 浚流者，譬四流——欲流、有流、見流、無明流。
- (15) 河者，譬三愛——欲愛、色愛、無色愛。
- (16) 此岸多恐怖者，譬有身。
- (17) 彼岸清涼安樂者，譬無餘涅槃。
- (18) 〔筏〕者，譬八正道。
- (19) 手足方便截流渡者，譬精進勇猛。
- (20) 到彼岸婆羅門住處者，譬如來、應、等正覺。
- (21) 如是比丘！大師慈悲，安慰弟子，為其所作，我今已作，汝今亦當作其所作！於空閑樹下，房舍清淨，敷草為座，露地塚間，遠離邊坐，精勤禪思，慎莫放逸，令後悔恨，此則是我教授之法。」
- (22) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。
-

（作者簡介：國立中央大學教授退休，目前於圓光、法光佛研所、內觀教育禪林等處傳授佛學、止觀禪修和中文因明辯經，餘見網站 www.ss.ncu.edu.tw/~calin/index.html / www.insights.org.tw）