

佛陀的生命指引十講

林崇安教授編著

內觀教育基金會

2023. 11

佛陀的生命指引十講

【目錄】

編者序	p.3
一、恆河上的浮木	p.4
二、大雨下的水泡	p.9
三、美妙的琴聲	p.14
四、揭開生命的真相	p.19
五、生起智慧之火	p.24
六、走在中道上	p.30
七、從身心找真理	p.38
八、苦來逼我	p.44
九、一切都在燃燒	p.50
十、瓶沙王的開悟	p.57

編者序

近年由於疫情的影響，內觀教育禪林的佛法課程調整為網路教學，在這因緣下編出「佛陀的生命指引十講」作遠距教學的講義，並由智軍同學錄製成影片，登上網站供眾分享。

這十講以釋尊的成佛與初期的度眾為主軸，此中特別針對生命問題的探索及其答案來引導，內含重要的修行原則。在阿含經中，保留有很多釋尊對不同根器的弟子給予善巧的指導，使他們如實觀照身心的實相，走向滅苦。這些指導仍適合我們去學習。

願正法久住！

林崇安

內觀教育基金會

2023.11.11

一、恆河上的浮木

【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，這是台灣地區的自然景象；在佛陀時期的印度也是如此，常常有大樹漂浮在恆河上，有些最後能夠流入大海。這些大樹的流入大海，便是順著因果而行。

但是，這些浮木要滿足多少因素才能抵達大海呢？

眾生就像在恆河上漂浮的大樹，要滿足多少因素才能抵達涅槃大海呢？佛陀就利用這一景象，對弟子們指出如何在生命之流中抵達安詳的涅槃。

【佛陀的教導】

有一時期，佛陀住在中印度的阿踰陀的恆河水邊。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，不再於生死苦海中輪迴。

（一）水流大樹的譬喻

這時，佛陀看見恆河水中有一棵漂流的大樹，於是告訴這位比丘說：

「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 1. 不附著此岸、2. 不附著彼岸、3. 不沈沒於水底、4. 不受阻於洲渚、5. 不捲入漩渦、6. 不被人取走、7. 不被非人取走、8. 內部又不腐敗，那麼，這棵大樹會隨著河水一直流向大海嗎？」

比丘回答佛陀說：

「應當會這樣子，世尊！」

佛陀接著說：

「比丘也像這樣，如果 1. 不附著此岸、2. 不附著彼岸、3. 不沈沒於水底、4. 不受阻於洲渚、5. 不捲入漩渦、6. 不被人取走、7. 不被非人取走，8. 內部又不腐敗，那麼應當會隨著河水一直流向涅槃。」

佛陀指出要滿足八個因素才能抵達涅槃大海。

（二）修行的法義

這位比丘對佛陀所說的八個因素的法義並不瞭解，所以他接著問佛陀說：

1. 什麼叫做此岸？
2. 什麼叫做彼岸？
3. 什麼叫做沈沒？
4. 什麼叫做洲渚？
5. 什麼叫做漩渦？
6. 什麼叫做被人取走？
7. 什麼叫做被非人取走？
8. 什麼叫做內部腐敗？請世尊為我解說。

佛陀告訴這位比丘說：

1. 此岸，就是內六處－眼、耳、鼻、舌、身、意。
2. 彼岸，就是外六處－色、聲、香、味、觸、法。
3. 沈沒，就是指眷戀於俗事。
4. 洲渚，就是指我慢。
5. 捲入漩渦，指貪於五欲而退轉道心。
6. 被人取走，指習近俗人，憂喜苦樂，糾纏不清。
7. 被非人拿取，指修行只為了生天[然而福報用完又下墮]。
8. 內部腐敗，指貌似修行而實犯戒行惡。

（三）比丘的實踐

這位比丘聽聞佛陀的說法後，內心歡喜，告辭回去，奉行佛陀所說的八個因素。

1. 不附著此岸：他不貪愛於眼、耳、鼻、舌、身、意，因為他以正

見看清這內六處的實相是無常、苦和無我，因而放下對內六處的執取。

2.不附著彼岸：他不貪戀於色、聲、香、味、觸、法，因為他以正見看清這外六處的實相是無常、苦和無我，因而放下對外六處的執取。

3.不沈沒於水底：他不眷戀於俗事，因為他以正見看清俗事是心的重擔，只是苦而已。

4.不受阻於洲渚：他不生起我慢的心理。5.不捲入漩渦：他不貪愛於色、聲、香、味、觸等五欲，因為他以正見看清這五欲的實相是無常、苦和無我，因而不執取五欲而退轉道心。

6.不被人取走：他不習近俗人，不被憂喜苦樂所糾纏，因為他以正見看清俗人的憂喜苦樂都是無常、苦和無我。

7.不被非人拿取：他修行不是為了生天，而是為了出離三界之苦，因為他以正見看清天界也是無常、苦和無我。

8.內部不腐敗：他不犯戒，不行惡法，而以正語、正業、正命來生活。

當他的心時時以正見掌握這八個因素，不貪戀於內六處、外六處、五欲、俗事、俗人、天界，不犯戒也不起我慢。在正見的帶領下，他的心漸漸走向涅槃，就像河水自然流向大海一樣。他最後抵達了涅槃，不再於生死苦海中輪迴了。

【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。佛陀所教導的正法是適用於每一個人的。佛陀教導我們，在日常生活中要以正見引導，將自己的心不貪戀於內外六處，不沈迷於俗事和五欲，不嚮往天界，不犯戒也不起我慢，因而走在中道，最後順流抵達涅槃的大海。

【參考資料】

1.《阿含經和生活禪修》第十一章水流大樹，林崇安教授著，佛法教學系列 H9，內觀教育基金會出版，2009。

2.經典：《雜阿含 1174 經》、《增壹阿含 382 經》、《相應部六處相應

241 經》如樹幹經 a、《相應部六處相應 242 經》如樹幹經 b。

【問答】

問 1：《相應部六處相應 241 經、242 經》和《雜阿含 1174 經》有何差異處？

答：依據《相應部處相應 241 經》，佛陀於八個因素之後說：

「比丘們！這樣，那個樹幹必傾向大海、斜向大海、坡向大海，為什麼呢？比丘們！恒河的水流是傾向大海、斜向大海、坡向大海的。」

同樣的，比丘們！如果你們 1.不走到此岸，2.不走到彼岸，3.不在中間沈沒，4.不在洲渚堆積，5.不被人拿走，6.不被非人拿走，7.不捲入漩渦，8.內部不腐爛，比丘們！這樣，你們必傾向涅槃、斜向涅槃、坡向涅槃，為什麼呢？比丘們！正見是傾向涅槃、斜向涅槃、坡向涅槃的。」

此處佛陀用「河流傾向於大海」來比喻「正見傾向於涅槃」。非人指輪迴於三界的諸天。

問 2：《增壹阿含 382 經》和《雜阿含 1174 經》有何差異處？

答：(一) 依據《增壹阿含 382 經》，佛陀於八個因素之後說：

「[此木]便當漸漸至海，所以然者，[諸江是海]之原本。汝等比丘亦如是，設 1.不著此岸，2.不著彼岸，3.又不中沒，4.復非在岸上，5.6.不為人、非人所捉，7.亦不為水所迴轉，8.亦不腐敗，[汝等]便當漸漸至涅槃處，所以然者，[正見、正治、正語、正業、正命、正方便、正念、正定]是涅槃之原本。」

此處佛陀用「諸江是海的源頭」來比喻「八聖道是涅槃的源頭」。

(二)《增壹阿含 382 經》有不同的解釋：「1.此岸者，身也；2.彼岸者，身滅耶；…7.為水所迴轉者，此是邪疑也；8.腐敗者，邪見.邪治.邪語.邪業.邪命.邪方便.邪念.邪定，此是腐敗也。」

此處此岸是指貪愛於自身，執以為我，落入常邊；彼岸是指厭惡生命而毀滅自身或輕生，落入斷邊。水所迴轉指心生懷疑而退。木的腐敗指內心生起八邪道。

問 3：在《雜阿含 1174 經》和《增壹阿含 382 經》，佛陀對眾生的

生命有何重要的指引？

答：漂浮的樹木指眾生之心，不斷受到生死輪迴之苦，佛陀指出要在正見的指引下，滿足八個因素，最後圓滿八聖道，就可自然抵達涅槃。八聖道就是中道，故行者的生命之流要順著中道，避免落入貪愛身心為我的常邊，也要避免落入厭惡身心的斷邊，如此就能漸漸抵達無苦的涅槃大海。

——吉祥圓滿——

二、大雨下的水泡

每人從生到死，身上苦樂的感受不斷地生起滅去，心上憂喜的感覺也不斷地生起滅去，還有不苦不樂的捨受也經常出現。當苦受生起時我們就會生起瞋心，當樂受生起時我們就會生起貪心，在這種習性的反應下，我們的一生就成了感受的奴隸。如何突破這生命的困局呢？佛陀就以大雨中的水泡作譬喻，來解析感受，指出唯有真正看透感受的實相後，人們才能脫離貪瞋的束縛。

【佛陀的教導】

有一時期，佛陀住在中印度阿踰陀處的恆河邊。當時處在雨季，雨量驚人，河水暴漲，雨水撞擊河面和地面時，到處濺起水花和水泡。黃昏的時候，比丘們聚集在佛陀的面前，聆聽開示。這一天，佛陀就用大雨下的水泡來說法。他告訴比丘們說：

「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。」

（一）解釋水泡的譬喻

佛陀是說，下大雨時，河面和地面有水泡的生滅，明眼的智者會深入地觀察、思維和分解，看清水泡的實相是無所有、無牢、無實、無有堅固，因為水泡沒有真正獨立自存的實質。水泡是因緣和合而有的：此中要有雲、雨水、河面或地面以及雨的撞擊等因素才形成了水泡。每當因素具足時就生起水泡，因素不具足時水泡就滅去，這生滅的水泡所展現出的是一個緣起的現象，此中完全沒有任何獨立自存的實質。

佛陀說完水泡的譬喻後，接著對比丘們指出感受的法義：

「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、如癱、如

刺、如殺，無常、苦、空、非我。所以者何？以受無堅實故。」

（二）解釋感受的法義

佛陀是說，我們要將水泡的譬喻用到感受上。感受可以細分為十二類：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。我們要像智者一樣，對所有的感受深入地觀察、思維和分解，看清它們的實相都是無所有、無牢、無實、無有堅固；還要看清感受都是如病、如癱、如刺、如殺，無常、苦、空、非我，因為感受沒有任何獨立自存的實質。

1. 佛陀為何要我們將感受思惟如病、如癱、如箭、如殺呢？這是點醒我們，感受是非常可畏懼的東西，就像慢性病、腫瘤、箭刺、殺者一樣，會使我們斷命，不斷輪迴。所以我們要對感受保持距離，不執取它們而生起貪心或瞋心。這種思惟稱作厭背想。

2. 為何我們要將感受思惟為無常、苦呢？因為苦樂的感受即生即滅，所以是無常。苦樂的感受都是不斷地遭受生滅的逼迫，所以是苦。這種思惟稱作過患想。

3. 為何我們要將感受思惟為空及無我或非我呢？眾生由於無明，執取感受為我或我所；為了破除這一錯覺就要思惟空及無我。感受是由根、境、識、觸等因素集合才能產生，例如，眼觸所生的感受，要有眼根、顏色、眼識、眼觸等因素的集合。可知感受是眾多因素的緣起而有。在感受之外沒有獨立自存的實質，所以稱作空。在感受之內也沒有獨立自存的實質，所以稱作無我。這種思惟稱作實義想。

總之，在感受的緣起過程中：

1. 感受剎那地變化著，所以是無常。

2. 感受被迫滅去，所以是苦。

3. 在感受之外沒有獨立自存的實質或主宰者，所以是空。

4. 在感受之內也沒有獨立自存的實質或主宰者，所以是無我。

我們看清各種感受都是幻而無實後，就能平等地對待感受，不對苦受生起瞋心、對樂受生起貪心，因而不再生起貪心，因而不再成為感受的奴隸，我們的心就解脫自在了。

（三）類推五蘊

不但感受是幻而無實，我們的色.想.行.識也都是幻而無實，所以佛陀總結色.受.想.行.識等五蘊說：

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。這意思是說，我們的色身如同聚沫，感受如同水泡，想蘊如同春日的陽燄，心行如同大芭蕉樹，識蘊如同幻師所化的幻象.幻馬等，都是幻而無實的。這是太陽種姓的釋尊所說的偈頌。

（四）比丘的實踐

最後，佛陀指導弟子們要修習內觀，觀照五蘊或身心的實相，使心靈獲得清涼：

比丘勤修習，觀察此陰身，晝夜常專精，
正智繫念住，有為行長息，永得清涼處。

佛陀是說，比丘們要日夜精進用功，修習內觀的念住：以正念正知去觀察自己的五蘊或身心，生起真正的觀智，看清了五蘊的虛幻無實，並將有為的業行息滅，心靈就獲得了永遠的清涼。

【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。

佛陀教導我們要觀照感受和其他諸蘊都是幻而無實，因而能放下對苦樂感受的執取，不再成為感受的奴隸，我們的心就解脫自在了。

【參考資料】

- 1.《阿含經和生活禪修》第三章水泡，林崇安教授著，佛法教學系列 H9，內觀教育基金會出版，2009。
- 2.經典：《雜阿含 265 經》、《相應部蘊相應 95 經》〈如聚沫經〉。

【問答】

問 1：《相應部蘊相應 95 經》和《雜阿含 265 經》有何差異處？

答：《相應部蘊相應 95 經》於舉喻說明五蘊後，多出一段經文如下：

「比丘們！多聞聖弟子如是觀者，厭於色，厭於受，厭於想，厭於行，厭於識；厭故離欲，離欲故得解脫，有解脫之智：我生已盡、梵行已立、所作已作、自知不受後有。」

這段經文的意思是說：行者觀照自身的五蘊或身心是幻而無實後，體證到五蘊是苦而無我，因而厭背五蘊，進而離欲並解脫，獲得聖果。初果聖者持戒清淨，不再投生惡趣，故說「我生已盡」。三果聖者梵行清淨，不再投生欲界，故說「梵行已立」。四果聖者已滅除無明，不再投生三界，故說「所作已作、不受後有」。

問 2：什麼是內受、外受，麤受、細受，好受、醜受，遠受、近受？

答：依據《集異門足論》的解說：

1. 云何內受？答：若受在此相續，已得不失，是名內受。

云何外受？答：若受在此相續，或本未得，或得已失，是名外受；若他相續，是名外受。

2. 云何施設麤受、細受？答：觀待施設麤受、細受。

復如何等？答：若觀待無尋唯伺受，則有尋有伺受名麤；

若觀待有尋有伺受，則無尋唯伺受名細。

若觀待無尋無伺受，則無尋唯伺受名麤；

若觀待無尋唯伺受，則無尋無伺受名細。

若觀待色界受，則欲界受名麤；

若觀待欲界受，則色界受名細。

若觀待無色界受，則色界受名麤；

若觀待色界受，則無色界受名細。

若觀待不繫受，則無色界受名麤；

若觀待無色界受，則不繫受名細。

3. 云何施設劣受、勝受？

答：觀待施設劣受、勝受。

復如何等？答：若觀待有覆無記受，則不善受名劣；

若觀待不善受，則有覆無記受名勝。

若觀待無覆無記受，則有覆無記受名劣；

若觀待有覆無記受，則無覆無記受名勝。

若觀待有漏善受，則無覆無記受名劣；

若觀待無覆無記受，則有漏善受名勝。

若觀待無漏善受，則有漏善受名劣；

若觀待有漏善受，則無漏善受名勝。

若觀待色界受，則欲界受名劣；

若觀待欲界受，則色界受名勝。

若觀待無色界受，則色界受名劣；

若觀待色界受，則無色界受名勝。

若觀待不繫受，則無色界受名劣；

若觀待無色界受，則不繫受名勝。

如是施設劣受、勝受。

如是名為若劣、若勝。

4. 云何遠受？答：過去、未來受。

云何近受？答：現在受。

復次，云何遠受？答：若受過去，非無間滅；若受未來，非現前

起，是名遠受。云何近受？答：若受過去，無間已滅；若受未來，現前正起，是名近受。

如是名為若遠、若近。

問 3：在《雜阿含 265 經》和《相應部蘊相應 95 經》，佛陀對眾生的生命有何重要的指引？

答：處理生命問題時，要認清色、受等五蘊是幻而無實。眾生成為感受的奴隸是因為沒有認清感受的實相，所以佛陀以水泡做比喻，指出各種感受都是如病、如癱、如刺、如殺，無常、苦、空、非我，都是幻而無實。所以我們只要不被感受所迷惑，就能熄滅煩惱，獲得清涼的涅槃。

——吉祥圓滿——

三、美妙的琴聲

【前言】

一般人認為宗教是勸人為善，這只是一個粗略的說法，因為善本身有不同的層次，就像教育，小學和研究所的訓練方式和重點就有所不同。佛陀善巧地引導眾生的心一層層地提升。第一個層次是守戒所獲得的善，第二個層次是修定所獲得的善，這二種是世間的善。第三個層次是修慧所獲得的善，這是出世間的善，使內心完全清淨和自在。

【佛陀的教導】

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。每到黃昏的時候，比丘們都聚集在佛陀的面前，聆聽開示。

（一）世間的善

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、或者心生嫌惡，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。」

此處佛陀指出，當一個人的眼睛看到色法時，如果生起貪愛或生氣的心理，這種以習性反應出的愛恨，就是惡人所依靠的險道，生起這種心理是不對的，要立刻對眼根加以防護。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、意根想到種種的事物時，如果生起貪愛或生氣的心理，要對耳根、鼻根、舌根等加以防護，如此非禮勿視、非禮勿言、非禮勿聽、非禮勿動，這便是守戒所獲得的善。

佛陀接著說：「如果田裡有好禾苗，守田人不放逸，每次看見牛跑進田裡，立即左手牽著牛鼻，右手拿著木杖，撻打驅趕出田。比丘

們！牛隻遭受搥打的苦痛後，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，因為牠想起以前捶杖之苦的緣故。」

世尊說：「比丘們！對我們的心、意、識，也應像這樣，要安住內心，制伏此心，繫念於一處。」

此處以守田人不斷搥趕牛後，降伏牛想去吃稻草之心作譬喻，指出我們同樣可以降伏自心，繫念一處，獲得禪定之樂。禪定有色界四禪和無色界四禪，可使心寧靜快樂。這便是禪定所獲得的善。以上守戒和禪定所獲得的是世間的善，這部分，佛教與印度其他宗教是共通的，但是只能暫時壓制煩惱，所以佛陀以下用琴聲的譬喻教導出更進一層的出世間的善，經由開發智慧將煩惱拔除。

（二）美妙琴聲的譬喻

佛陀說：「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、貪染的心，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，去取我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，具備這些眾多的因素後，才能發出美妙的聲音，如果因素不具備是不會有美妙的聲音的。剛才所聽到的琴聲，久已過去，已經滅盡了，不可能再把它取來。』

這時，國王說：『咄！何必用虛幻不實的東西！世間的琴就是虛幻不實的東西，它使得世人沈迷、貪染。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，便將琴析為百份，丟棄到各處。」

（三）出世間的善

佛陀這個琴聲的譬喻是說，有的修行人不斷的禪修，最後獲得禪定之樂，印度早期的宗教大都以為這就是修行的目的，因而黏著在禪定之樂，就像國王最初迷於琴聲的美妙一樣。佛陀在譬喻中指出，為了破除這一迷戀之心，就必須開發智慧，看清美妙的琴聲是由眾多的因素組合而成，是幻而無實的，同理，行者想破除對身心的迷戀，就要修習觀禪來開發智慧，看清身心的真相。

所以，佛陀接著對弟子們說：

「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、因緣所生的，原先以為這些『是我，是我所有』，而今看清這些都不是我或我所有。比丘們！要生起平等正智，如實觀察這些身心現象。」

這是說，行者觀察自己的色身和感受等現象，看清都是緣起而無我後，生起平等正智或道心，破除了我執和煩惱，獲得了出世間的善和心靈的自在。

【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。佛陀教導我們要守戒、修定，而後以琴聲的譬喻教導我們要發展智慧，看清身心的實相，因而斷除煩惱，獲得心靈的真正自在。這整個過程是順著因果的。

【參考資料】

1. 《阿含經和生活禪修》第七章守田人和國王，林崇安教授著，佛法教學系列 H9，內觀教育基金會出版，2009。
2. 經典：《雜阿含 1169 經》、《相應部六處相應 246 經》〈琵琶琴經〉。

【問答】

問 1：《相應部六處相應 246 經》和《雜阿含 1169 經》有何經文的差異？

答：前經對琴的處理更細：

「碎為十分或百分，以此十分或百分碎為一片片，一片片則以火燃燒，以火燒成灰，成灰後或被大風吹去，或被河川之急流漂去。」

表示琴是虛幻無實的，分解後只是地.水.火.風四大而已，眾生對琴的執著便是來自無明。同理，執著琴聲和樂受也是來自無明。

問 2：什麼是經上所說的平等正智？

答：依據《瑜伽師地論》，行者順著戒.定.慧的次第修學，在慧學時觀察自己的色身和感受等都是緣起而無我，如實通達四聖諦時，初次生起平等正智或初果道心，破除了我執，永斷一切「見道所斷煩惱」，並獲得有學律儀。

行者繼續修習後，再生起的平等正智，分屬二果和三果道心。第四次生起的平等正智是四果道心，破除了我慢.掉舉.色貪.無色貪.無明，永斷一切「修道所斷煩惱」，並獲得究竟的無學律儀。

問 3：在《相應部六處相應 246 經》和《雜阿含 1169 經》，佛陀對眾生的生命有何重要的指引？

答：依據《瑜伽師地論》，佛陀指導眾生要順著戒.定.慧的修學次第，獲得五種律儀，並清除心中的染污。

以下解說這些術語的次第和意義。

世間律儀：分 1.軟品世間律儀、2.中品世間律儀、3.上品世間律儀。

出世間律儀：分 4.有學律儀、5.無學律儀。

※世間律儀：

1. 又如有一，能速作意於諸境界而自攝斂，然未能觀所有過患令不再起，是名為軟品世間律儀。
2. 又如有一，能速作意於諸境界而自攝斂，亦能觀彼所有過患令不再起，是名為中品世間律儀。上二律儀屬思擇力。
3. 由此為依，獲得四種作意所攝九相心住。由得此故，名離欲貪諸

異生類。…如理審正觀察諸離欲地，是名上品世間律儀。後一律儀屬修習力。

※出世間律儀：

4. 彼既成就如是勝妙不放逸力，如實通達聖諦理故，便能永斷執我我所以為前行「一切見道所斷煩惱」，又能獲得「有學律儀」。
5. 彼即修習有學律儀，復能永斷妄執我慢以為前行「一切修道所斷煩惱」，究竟證得「無學律儀」。

佛弟子的修行都是順著戒.定.慧的修學次第，最後獲得了無學律儀並淨化了心靈。

————吉祥圓滿————

四、揭開生命的真相

【前言】

為何有生老病死之苦？為何有眾生？眾生為何生而不平等？生命有開始嗎？生命有意義嗎？這是歷代智者和哲學家都會思考的問題。古印度時期的悉達多太子，在王宮享受欲樂的生活，二十九歲時外出，看到老人、病人和死人後，回宮開始思考生老病死的問題，並下定決心要找出生命的答案，毅然決然離開王宮，出家尋道。

一、尋找生命的真相

悉達多太子從阿羅羅仙人和水瀨仙人二位老師，分別學習無所有處定和非想非非想處定，修成後發現煩惱並未拔除，便告辭仙人繼續去找答案；他在苦行林中用六年的時間專修極端的苦行，有憍陳如、跋提、衛跋、摩訶那摩、阿說示五人隨行，最後他發現苦行不能生起智慧，不能解決生命的問題，因此便獨自到尼連禪河菩提樹下修行。

二、親自體驗生命的真相

悉達多太子（釋尊）三十五歲時，在菩提樹下悟道前，先進入四禪，使心寧靜、柔軟、適合作業，而後分別於初夜（晚上六時到九時）、中夜（晚上九時到早上三時）以及後夜（早上三時到六時）依次生起三明：宿命明(即宿命通)、死生明(即天眼通)、漏盡明(即漏盡通)。

（1）釋尊於初夜證得「宿命通」，觀察到眾生過去的生命一世又一世延續的事實，《薩遮迦大經》說：

「予憶念種種宿命，即憶念過去一生、二生、三生、四生、五生、十生、二十生、三十生、四十生、五十生、百生、百千生、無量成劫、無量壞劫、無量成壞劫。憶念於其處，予有如是名、如是姓、如是種族、如是食、如是苦樂之受，如是以命終。予死於其處，生於彼處，於彼處有如是名、如是姓、如是種族、如是食、如是苦樂

之受，如是以命終，予死於彼處，生於此處。」

(2) 釋尊於中夜獲得「天眼通」，以天眼看到眾生依所造善惡業而有因果輪迴的事實，《薩遮迦大經》說：

「予以清淨而超人之天眼，見有情之生死，知卑賤、高貴、美麗、醜陋、幸福、不幸福者，各隨其業：此等有情，身為惡行、口為惡行、意為惡業，誹謗聖者，抱持邪見、持邪見業，彼等身壞命終生於惡生、惡趣、墮處、地獄。又此等有情，身為善行、口為善行、意為善行、不誹謗聖者，抱持正見，持正見業，彼等身壞命終生於善趣、天界。」

此時釋尊看清了生命的延續和三世因果的輪迴：造作惡業的眾生，死後將投生到惡趣（如地獄、餓鬼、畜生），造作善業的眾生，死後將投生到善趣（如人、天人），但仍受輪迴之苦。為了脫離生死輪迴之苦，釋尊繼續觀察生命的實相：

(3) 釋尊於後夜生起「漏盡通」，滅除欲漏、有漏、無明漏等三漏（三種煩惱），徹底體證苦、集、滅、道等四聖諦，心從煩惱解脫，獲得自在，不再生死輪迴了，《薩遮迦大經》說：

「予如實知『此是苦』，如實知『此是苦之集』，如實知『此是苦之滅』，如實知『此是苦滅之道』；如實知『此是漏』，如實知『此是漏之集』，如實知『此是漏之滅』，如實知『此是漏滅之道』。予如是知、如是見，予從欲漏心解脫、予從有漏心解脫、予從無明漏心解脫。予有解脫之智，自知：此生已盡，梵行已立，所作已作，不受後有。」

釋尊終於成佛，滅除無明，獲得解脫，不再輪迴，解決了生老病死問題。

三、轉法輪

釋尊成佛後，名號為釋迦牟尼佛（簡稱佛陀），接著，佛陀開始「轉法輪」，也就是將生命的真相傳給有緣的眾生。首先，釋尊在波羅奈

國鹿野苑，對憍陳如等五比丘教導《轉法輪經》和《無我相經》，他們也體證了四聖諦，滅除了無明，都成為阿羅漢。此時，人間有了佛寶、法寶、僧寶等三寶，作為眾生的歸依處。佛法在印度就傳播開了。

【結語】

依據「眾聖點記」，釋尊成佛的時期，約為西元前五三一年。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。在南傳的《薩遮迦大經》，佛陀說出自己的禪修經驗：先修出四禪，而後觀察到生命的延續和三世的因果，進而照見身心實相，體證四聖諦，滅除無明，徹底解決了生死的問題。

佛陀的歷代弟子們，遵循佛陀的教導，結果有成千上萬的弟子成為具有神通的阿羅漢，他們也都親自觀察到生命的延續和三世因果的事實，作為真理的證人。他們經由持守戒律、修習禪定，發展智慧，而後看清身心的實相，滅除無明，獲得心靈的自在，並解決了生死的問題，這整個修行的過程都是順著因果的。他們不是只停留在聞思的階段，而是積極修行，獲得解脫，作為後人的榜樣。#

【參考資料】

1. 〈釋尊的禪修過程〉，林崇安教授發表於「第四屆中華國際佛學會議」，中華佛學研究所主辦，2002年1月18日。
2. 經典：南傳《中部 36 經》，即《薩遮迦大經》。

【問答】

問 1：什麼是苦聖諦.集聖諦.滅聖諦.道聖諦等四聖諦？

答：依據《轉法輪經》，佛說：

比丘們！這是「苦聖諦」：生苦、老苦、病苦、死苦，怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦，略攝一切五取蘊苦。

比丘們！這是「苦集聖諦」：此愛能引導再生，伴有喜、貪，隨處歡

喜的愛，即：欲愛、有愛、無有愛。

比丘們！這是「苦滅聖諦」：對愛的無餘離欲、滅盡、捨離、棄捨、解脫、無執。

比丘們！這是「苦滅道聖諦」：就是八聖道——正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

問 2：什麼是欲漏·有漏·無明漏等三漏？

答：《大毗婆沙論》引《品類足論》說：

云何欲漏？謂欲界除無明，諸餘結縛、隨眠、隨煩惱、纏，是名欲漏。

云何有漏？謂色、無色界除無明，諸餘結縛、隨眠、隨煩惱、纏，是名有漏。

云何無明漏？謂三界無知，是名無明漏。

問 3：什麼是眾生？什麼是生命？

答：眾生是由名和色（身心五蘊）所組成。名指心[識]和 52 心所，色指 28 色法。「生命」是通俗用語，在究竟界是指「命根」。命根有兩種，一是維持相應名法之命的「名命根」，一是維持俱生色法之命的「命根色」。名命根是 52 心所之一。命根色是 28 色法之一。名命根控制相應名法，命根色控制俱生色法。死亡是指在一世中命根斷了。行者出定後，以觀禪可觀到名命根、命根色。

問 4：為何有生老病死之苦？生老病死之苦能夠滅除嗎？

答：從佛法的角度來看，由於無明（集諦，屬因），眾生看不清生命的實相，因而造業而有生老病死之苦（苦諦，屬果）。

因此，只要滅除無明，就能滅除生老病死之苦。

問 5：為何有眾生？眾生為何生而不平等？為何有不同形色的眾生？

答：眼前的眾生只是名色（身心五蘊）的組合，依緣起而存有，以宿命通和天眼通由現今往前世逆推，可觀察出眾生由於無明而造業，死後投生而有新的名色（身心五蘊）的組合，不斷逆推可觀察出眾生無始即有，無明也是無始即有，這是觀察的結果。眾生過去

所造的善惡業不同，導致生而不平等以及出現不同形色的眾生。

問 6：生命有開始嗎？

答：眾生是由名和色（身和心）所組成。名指心[或識]和 52 心所，色指 28 色法。「生命」在究竟界是指「命根」。命根分「名命根」和「命根色」。名命根是 52 心所之一。命根色是 28 色法之一。以宿命通，由現今往前世逆推，可觀察出眾生無始，所以命根或生命沒有起點，只是依緣起而有生命之流，此中沒有造物者，也沒有從自方存在的「我」。

問 7：生命有意義嗎？

答：從佛法的角度來看，當智者覺察到一直生死輪迴是沒有意義後，就依據佛陀的教導，逐漸提升心的品質，從守戒修定，到生起智慧，看清身心的實相，不再執取身心，最後滅除無明而出輪迴，獲得究竟的解脫，這便是生命的意義。

——吉祥圓滿——

五、生起智慧之火

【前言】

眾生由於無明（愚痴），看不清生命的真相，對順逆的對境，造作出善惡的行為，導致不斷生死輪迴於欲界、色界和無色界等三界內。為了脫離生死之苦，就必須生起智慧，滅除無明。但是如何生起智慧之火呢？當年印度的釋尊（悉達多太子）經由觀察、推理、譬喻、實踐和檢驗，終於找到了正確的方法。

釋尊二十九歲出家後，先學無所有處和非想非非想處的禪定，經由實踐和檢驗後，發現內心的煩惱並未滅除，便遊行到了優樓頻螺的西那聚落。此處叢林清適、川流澄淨，附近有豐裕的村落，適於精進修行，釋尊就選在此處靜修，有一天，他心中突然出現「前所未聞而可驚嘆的三個譬喻」，讓他有了修行的方向。這是釋尊成佛後，對離繫派的薩遮迦（阿義耶薩那）的開示和問答，記錄於《薩遮迦大經》。

一、第一個可驚嘆的譬喻

「譬如置於水中之濕潤生木，而有人執來火鑽說：『我起火、令現光。』彼人令此水中濕潤之生木，以火鑽而鑽之，得起火、現光耶？」

「不然！生木濕潤，且浸於水中。彼人疲勞困憊而已。」

說明：這是釋尊對薩遮迦（阿義耶薩那）說出第一個譬喻，在這譬喻中的火鑽是指起火的工具，用火鑽對水中濕潤生木，無論如何努力鑽，是鑽不起火的。

「如是任何沙門婆羅門，若身不離欲，且於欲，欲貪、欲愛、欲昏睡、欲渴望、欲熾熱，於內不善捨之、不善滅之：

1. 彼等沙門婆羅門若感受劇苦、猛烈之受，彼等不得知、見無上等正覺。
2. 彼等沙門婆羅門若不感受劇苦、猛烈之受，彼等亦不得知、見無上等正覺。」

說明：釋尊指出，若沙門婆羅門（修行者）身外被色.聲.香.味.觸等五欲包圍，且內心對五欲也貪愛不捨，那麼 1.他若修苦行，2.他若不修苦行，都不可能獲得覺悟。

二、第二個可驚嘆的譬喻

「譬如有離水之濕潤生木，置於燥地，而有人執來火鑽說：『我起火、令現光。』彼人令此離水之濕潤生木，置於燥地，以火鑽而鑽之，得起火、現光耶？」

「不然！雖離水置於燥地，此是濕潤之生木。彼人疲勞困憊而已。」

說明：這是釋尊對薩遮迦（阿義耶薩那）說出第二個譬喻，用火鑽對燥地上的濕潤生木，無論如何努力鑽，也是鑽不起火的。

「如是任何沙門婆羅門，雖身離諸欲，而於欲，欲貪、欲愛、欲昏睡、欲渴望、欲熾熱，於內不善捨之、不善滅之：

1. 彼等沙門婆羅門若感受劇苦、猛烈之受，彼等不得知、見無上等正覺。
2. 彼等沙門婆羅門若不感受劇苦、猛烈之受，彼等亦不得知、見無上等正覺。」

說明：若沙門婆羅門（修行者）身外雖不被五欲包圍，但是內心對五欲貪愛不捨，那麼 1.他若修苦行，2.他若不修苦行，都不可能獲得覺悟。

三、第三個可驚嘆之譬喻

「譬如有離水之乾燥枯木，置於燥地，而有人執來火鑽說：『我起火、令現光。』彼人令此離水之乾燥枯木，置於燥地，以火鑽而鑽之，得起火、現光耶？」

「然！此是乾燥之枯木，且離水置於燥地也。」

說明：這是釋尊對薩遮迦（阿義耶薩那）說出第三個譬喻，用火鑽

對燥地上的乾燥枯木，是可以鑽起火的。

「如是任何沙門婆羅門，身離諸欲，且於欲，欲貪、欲愛、欲昏睡、欲渴望、欲熾熱，於內善捨之、善滅之：

1. 彼等沙門婆羅門若感受劇苦、猛烈之受，彼等能得知、見無上等正覺。
2. 彼等沙門婆羅門若不感受劇苦、猛烈之受，彼等亦能得知、見無上等正覺。」

說明：若修行者身外不被五欲包圍，且內心對五欲棄捨，那麼 1.他若修苦行，2.他若不修苦行，都有可能獲得覺悟。此處有二種修法可能獲得覺悟，所以，釋尊接著要以實修去檢驗。

四、修苦行與檢驗

釋尊從三個譬喻中推知，要依據第三個譬喻去實踐才可能獲得覺悟，但是有二種修法。所以，他先修當時通行的苦行：去感受劇烈之苦受，並檢驗能否生起智慧，獲得覺悟。佛陀說：

「予以齒置於齒，以舌壓於上齶，以心受持心，制御、降伏之。……予住於止息禪。……如是予已生之苦受不遍執於心。」

「予一掬一掬，漸次攝少食，或綠荳汁、或烏豌豆汁、或小豌豆汁、或豌豆汁。…予之身體極為瘦弱。」

「任何過去…任何未來…任何現在之沙門婆羅門，感受激苦痛烈之受，此是苦行最高者，無有比此更上者。然予以此過酷之苦行，尚未達到成為聖者特殊智見之過人法，應有其他達到菩提之道。」

說明：釋尊親身實修各種極端的苦行，最後檢驗出不能生起智慧，知道此路不通，應有其他不用修苦行而能抵達覺悟的路。

五、不修苦行的方法與檢驗

釋尊先修當時通行的苦行，發現不能生起智慧之火，知道要用非苦行的修法才可能成功，因此要找出這方法。佛陀說：

「彼時予作是念：『予父釋迦王行耕事時，予坐於畦畔之間浮樹蔭下，離欲、離不善法、有尋有伺，由離生喜樂成就初禪。』由此記憶，予作是念：『此是到菩提之道耶？』阿義耶薩那！予隨念智生：『此乃至菩提之道也。』」

說明：釋尊想起小時曾經體驗的禪定之樂，知道這才是走向覺悟之道。佛陀說：

「阿義耶薩那！如是予思惟：『除欲及不善法外之樂，予有畏懼其他之樂否？』阿義耶薩那！予其次思惟之：『除欲及不善法外之樂，予無畏懼其他之樂也。』

如是，阿義耶薩那！予思惟：『以如是極為瘦弱之身，難逮得彼樂，然予攝粗食乳糜耶？』阿義耶薩那！予攝粗食乳糜。」

說明：釋尊檢驗禪定之樂是不同於五欲之樂，不用畏懼禪定之樂而且要用禪定幫助智慧的生起。想通了，釋尊開始飲食，使身體有力，並修出禪樂。佛陀說：

「如是予攝粗食乳糜，得體力，離欲、離不善法，有尋、有伺，由離生喜樂成就初禪。……由定生喜樂，成就第二禪而住。……成就第三禪而住。……予捨樂、捨苦，先已滅喜憂，捨不苦不樂，念清淨成就第四禪而住。……如是予心等持、清淨、皎潔、無穢、無垢、柔軟、堪任而心得確立不動。」

說明：釋尊依次修出初禪、第二禪、第三禪、第四禪，獲得心清淨：無穢、無垢、柔軟、堪任而不動。這是安住於「正定」。佛陀說：

「予引心向宿命智……向有情死生智……向漏盡智，予如實知『此是苦』，如實知『此是苦之集』，如實知『此是苦之滅』，如實知『此是苦滅之道』……予如是知、如是見，予從欲漏心解脫，予從有漏心解脫，予從無明漏心解脫也。」

說明：釋尊用這清淨心去開發智慧，終於生起宿命智、死生智、漏

盡智。此中照見身心實相後生起漏盡智，體證四聖諦，滅除無明而成佛。而這整個過程是不用苦行的修法。

【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。從《薩遮迦大經》，佛陀以譬喻教導生起智慧的過程是：修行者要身離諸欲，心於諸欲善捨之，這是戒清淨；不用苦行，修出正定獲得心清淨，而後觀照身心的實相，生起漏盡智，滅除無明，獲得自在。 #

【參考資料】

1. 〈釋尊的禪修過程〉，林崇安教授發表於「第四屆中華國際佛學會會議」，中華佛學研究所主辦，2002年1月18日。
2. 經典：南傳《中部 36 經》，即《薩遮迦大經》、北傳《有部破僧事》。

【問答】

問 1：為什麼經上說：『除欲及不善法外之樂，予無畏懼其他之樂也。』？

答：欲樂及不善法之樂，屬五蓋中的貪欲蓋。五蓋是修禪定的障礙，故要將之降伏。此外之樂，例如，前三禪的樂，屬禪支，是禪定的一部分，可協助修觀生起智慧，因為定是慧的因。

問 2：釋尊小時體驗的初禪和從二位老師學的無色界禪有何差異，為何沒有導向覺悟？

答：由於過去累積的波羅蜜，釋尊小時自動體驗了初禪，但只是休息而不知修觀；從二位老師學的無色界禪也只是處在寧靜狀態，不知如何修觀。後來釋尊想找開發智慧的方法，這時察覺到小時體驗的初禪是安住的清淨心，可用來觀照身心，生起智慧，導向覺悟。至於無色界定，當時無人指導如何用來修觀。

問 3：北傳《有部破僧事》的第三個譬喻是：「朽爛之木，無有津潤，在於濕岸有人求火，雖以火鑽而鑽之，火無然法。」這譬喻對南傳《薩遮迦大經》有何補充？

答：(1) 這一譬喻的朽爛之木，可指不守戒的修行者，其內心的根基已壞，不可能生起智慧之火。(2) 這一譬喻的朽爛之木，可指修極端的苦行後的身心情況。禪修者原先正常的身心，猶如乾燥枯木，只要以火鑽正確鑽之，就可起火。

但是極端的苦行者，為了身體離欲，採用減食或斷食，因而身體變成衰弱；為了內心離欲，拼命打壓心的愛染，因而心變成無欲而乏力，這種身心就像朽爛之木，已不是乾燥之木，以火鑽如何鑽之，都不可能起火。

——吉祥圓滿——

六、走在中道上

【前言】

在日常生活中，我們不要吃太飽也不要吃太少，不要穿太厚也不要穿太薄，不要太忙也不要太懶，如此可以身心舒適。從這事實，可看出大自然在教導我們不要走極端，而要走在中道。在解決生命的問題上，釋尊成佛後，所教導的第一個經就是以中道為主軸的《轉法輪經》。佛陀四十多年的教導，始終沒有離開中道這一主題。

一、五比丘

釋尊（悉達多太子）在修苦行時，有五比丘作為侍者，也一起修苦行。五比丘是憍陳如、跋提、衛跋、摩訶那摩、阿說示。當釋尊放棄苦行而食用粗食乳糜時，他們失望地說：「沙門瞿曇放逸而捨棄精進了，趣向奢侈了。」

五比丘就離開釋尊到波羅奈仙人墜處的鹿野苑，繼續修苦行。當釋尊在菩提樹下成佛後，觀察到五比丘是第一批可以度化的弟子，所以就來鹿野苑教導他們。

二、佛陀的教導

（一）避開兩邊

佛陀對五比丘說：

「有此兩邊，修行者不可耽溺在其中：

一是沉迷於感官的樂行：這是下劣、卑賤、凡俗、非聖、無益的。
 一是折磨自己的苦行：這是痛苦、非聖、無益的。」

說明：佛陀直接指出，五比丘是耽溺在苦行這一邊，這是痛苦、非聖、沒有利益的。另一邊是一般不修行的人，沉迷於感官的樂行，這是凡俗、非聖、沒有利益的。

(二) 中道與八聖道

佛陀說：

「比丘們！避此兩邊，如來實踐中道——眼生、智生，導致寂靜、增上智、正覺、涅槃。比丘們！什麼是如來實踐中道——眼生、智生，導致寂靜、增上智、正覺、涅槃？就是八聖道：正見. 正思維. 正語. 正業. 正命. 正精進. 正念. 正定。」

說明：避免沉迷於感官的樂行以及折磨自己的苦行後，如來實踐中道，最後生起法眼、真智，也就是生起道智和果智，體證了涅槃。中道導致寂靜、增上智、正覺、涅槃。寂靜指煩惱的熄滅。增上智和正覺指徹悟四聖諦的智慧。涅槃指生死輪迴的結束，是渴愛的止息，也是苦蘊的止息。

中道是徹知四聖諦與獲得證悟涅槃的唯一道路。

四聖諦是苦諦、集諦、滅諦及道諦。

此處的中道或道諦就是八聖道：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。簡要解釋如下：

正見：徹知「四聖諦」的智慧。

正思維：將心投入「四聖諦」。

正見與正思維，屬於慧學。

正語、正業與正命，屬於戒學。

正精進、正念與正定，屬於定學。

正精進：修行觀禪時，為了徹知苦諦、集諦、滅諦與道諦而付出的努力。

正念：對苦諦、集諦、滅諦及道諦的憶念不忘。

正定：在觀禪中，對行法（身心五蘊或名色與因果）以及其三相（無常. 苦. 無我）的專注，這是世間正定。出世間正定則是以涅槃為目標的專注。

分析：由於五比丘偏向苦行，所以釋尊教導他們要走中道或八聖道，修行時要先以「正見」指引方向，不落入苦行和樂行的兩邊，並以「正思維」脫離欲尋、恚尋、害尋，其後應用到生活上能夠「正語、正業和正命」而具有清淨的戒，接著對治五蓋（貪欲. 瞋恚. 昏眠. 掉悔. 疑），以「正精進、正念」培養出輕鬆、安住、適合工作的清淨心，獲得「正定」，最後以此清淨心去開發智慧，徹見四聖

諦，生起出世間八聖道。

(三) 四聖諦

佛陀說：

「諸比丘！這是苦聖諦：生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦。簡單地說：五取蘊是苦。」

說明：五取蘊就是苦聖諦（苦諦）。五取蘊是色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊及識取蘊。眾生由於無明，執色蘊為「我」、「我的」或「我的自我」，如此即產生了對色蘊的執取。對受、想、行、識也如此。這五蘊都是凡夫執取的目標。事實上，除了出世間的名法，此外其餘的蘊都是取蘊。

佛陀說：

「諸比丘！這是苦集聖諦：它是造成投生的貪愛，四處追求愛樂，也就是欲愛、有愛及無有愛。」

說明：苦集聖諦（集聖諦、集諦）是三愛：

1. 欲愛：以欲望而貪愛享受色、聲、香、味、觸、法、六處（法處包括五種淨色、十六種微細色、心、心所及概念法）。
2. 有愛：伴隨著常見而生起的貪愛。
3. 無有愛：伴隨著斷見而生起的貪愛。

集諦是苦諦的因。因此，集諦是五取蘊生起的原因。

佛陀說：

「諸比丘！這是苦滅聖諦：即是此貪愛的息滅無餘、捨棄、遣離、解脫、無執。」

說明：苦滅聖諦（滅聖諦、滅諦）是貪愛的完全止息。

佛陀說：

「諸比丘！這是導致苦滅的道聖諦：那就是八聖道，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。」

說明：導致苦滅的道聖諦（道諦）就是修行八聖道。眾生生命的問題就是煩惱和痛苦，佛陀給出的藥方就是修習八聖道的中道。

(四) 佛陀對四聖諦的親身體驗

「當我思惟 1. 『此是苦聖諦』—這是前所未聞之法，我心中生起眼、生起智、生起慧，生起明，生起光明。」

「當我思惟 2. 『此苦聖諦應被遍知』…「當我思惟 3. 『此苦聖諦已被遍知』—這是前所未聞之法，我心中生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光明。」

說明：此處釋尊思維「苦聖諦」依次三轉而有三智：1.諦智、2.作智、3.已作智；並生起眼、智、慧、明，這是道心和果心的呈現。生起光明，這是智慧之光的呈現。

佛陀說：

「當我思惟 1. 『此是苦集聖諦』—這是前所未聞之法，我心中生起眼、生起智、生起慧，生起明，生起光明。」

「當我思惟 2. 『此苦集聖諦應被斷除』—這是前所未聞之法…

「當我思惟 3. 『此苦聖諦已被斷除』—這是前所未聞之法，我心中生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光明。」

說明：釋尊思維「集聖諦」依次三轉而有三智：1.諦智、2.作智、3.已作智，餘同前。

佛陀說：

「當我思惟 1. 『此是苦滅聖諦』—這是前所未聞之法，我心中生起眼、生起智、生起慧，生起明，生起光明。」

「當我思惟 2. 『此苦滅聖諦應被證悟』—這是前所未聞之法…

「當我思惟 3. 『此苦滅聖諦已被證悟』—這是前所未聞之法，我心中生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光明。」

說明：釋尊思維「滅聖諦」依次三轉而有三智：1.諦智、2.作智、3.已作智，餘同前。

佛陀說：

「當我思惟 1. 『此是導致苦滅的道聖諦』—這是前所未聞之法，我心中生起眼、生起智、生起慧，生起明，生起光明。」

「當我思惟 2. 『此導致苦滅的道聖諦應被修習』—這是前所未聞之法…

「當我思惟 3. 『此導致苦滅的道聖諦已被修習』—這是前所未聞之法，我心中生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光明。」

說明：釋尊思維「道聖諦」依次三轉而有三智：1.諦智、2.作智、3.已作智，餘同前。

佛陀對五比丘總結說：

「諸比丘！只要我對這三轉十二相四聖諦的如實知見還不清淨，我就不向諸天魔、梵、沙門、婆羅門、天、人眾的世間，宣稱證悟無上圓滿正覺。然而，諸比丘！一旦我對這三轉十二相四聖諦的如實知見完全清淨，我就向諸天魔、梵、沙門、婆羅門、天、人眾的世間，宣稱證悟無上圓滿正覺。我內心生起智與見：我的解脫是不可動搖的，這是我的最後一生，將不再有未來的投生。」

（五）憍陳如生起法眼

《轉法輪經》說：

「世尊開示完後，憍陳如心中生起遠塵、離垢的法眼，他見到：『凡是集法，皆是滅法。』」

當世尊如此轉法輪時，地神叫喚：『世尊在波羅奈仙人墜處的鹿野苑轉無上法輪，沙門、婆羅門、諸天魔、梵或世間任何者，皆不能阻止。』

當四天王天…忉利天…夜摩天…兜率天…化樂天…他化自在天…梵天的眾天神聽到諸神的叫喚時，他們也叫喚：『世尊在波羅奈仙人墜處的鹿野苑轉無上法輪，沙門、婆羅門、諸天魔、梵或世間任何者，皆不能阻止。』

就在那個剎那，那個當下，那個瞬間，叫喚之聲傳遍了整個梵天。此十千世界在顫動、抖動、震動，並有廣大無邊的光明出現在世界，勝於諸天的光輝。

是時，世尊大聲道：『憍陳如覺悟了！憍陳如覺悟了！』故尊者憍陳如獲得這名字：『「阿若（覺悟）·憍陳如」。』

說明：憍陳如證得初果後立刻請求出家。佛陀同意並說：

「善來！比丘！法已善說，善修梵行以滅盡一切苦。」

這是憍陳如受比丘戒的情況。

以上便是佛陀初轉法輪以及憍陳如遵循中道證得初果的過程。隨後，跋提迦、衛跋、摩訶那摩及阿說示也逐日證得初果，並且以同樣的方式得到比丘戒。

【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。眾生生命的問題就是煩惱和痛苦，於《轉法輪經》，佛陀分享自身的經驗：修行者要走中道，不斷照見煩惱和痛苦及其實相，最後生起出世間的八聖道，這是道諦，由此滅除集諦，體證滅諦，獲得自在，這是修行的果。#

【參考資料】

1. 經典：南傳《相應部 56 諦相應第 11 經》，即《轉法輪經》、北傳《三轉法輪經》。
2. 〈三轉法輪經的要義〉，林崇安教授編，大圓滿廟，第 10 期，2014 年 10 月。
3. 《顯正法藏》帕奧禪師講解；弟子合譯.；2008 年 3 月。

【問答】

問 1：經說：『生起光明』，指何光明？

答：生起光明是指生起智慧之光。體證涅槃的道心與果心都能產生許多「心生色聚」。每一色聚裡都含有稱作「顏色」的究竟色法。道心與果心所產生的顏色很明亮。這些心生色聚裡的「火界」也能產生許多新的「時節生色聚」；其內的顏色也很明亮。時節生色聚裡的顏色的光明不只散佈在體內，也會散佈到體外。此內外之光明稱為智慧之光。

問 2：南傳上座部《轉法輪經》與北傳說有部《三轉法輪經》有何差異？

答：《三轉法輪經》第一轉經文：

「汝等苾芻！此是苦聖諦。於所聞法如理作意，能生眼.智.明.覺。汝等苾芻！此是苦集聖諦、苦滅聖諦、順苦滅道聖諦。於所聞法如理作意，能生眼.智.明.覺。」

此處第一轉是境，對象是四聖諦：苦聖諦、集聖諦、滅聖諦、道聖諦，第一轉屬見道。眼：見道慧眼。智.明.覺：依過去.未來.今世差別。

第二轉經文：

- 「1. 此苦聖諦是所了法，如是應知。於所聞法如理作意，能生眼.智.明.覺。
2. 此苦集聖諦是所了法，如是應斷。於所聞法如理作意，能生眼.智.明.覺。
3. 此苦滅聖諦是所了法，如是應證。於所聞法如理作意，能生眼.智.明.覺。
4. 此順苦滅道聖諦是所了法，如是應修。於所聞法如理作意，能生眼.智.明.覺。」

此處第二轉是行或道，對四聖諦：應知.應斷.應證.應修，第二轉屬修道。眼：修道慧眼。智.明.覺：依過去.未來.今世差別。

第三轉經文：

- 「1. 此苦聖諦是所了法，如是已知。於所聞法如理作意，能生眼.智.明.覺。
2. 此苦集聖諦是所了法，如是已斷。於所聞法如理作意，能生眼.智.明.覺。
3. 此苦滅聖諦是所了法，如是已證。於所聞法，如理作意，能生眼.智.明.覺。
4. 此順苦滅道聖諦是所了法，如是已修。於所聞法如理作意，能生眼.智.明.覺。」

此處第三轉是果，對四聖諦：已知.已斷.已證.已修，第三轉屬無學道。眼：無學道慧眼。智.明.覺：依過去.未來.今世差別。

問 3：什麼是出世間八聖道的性質？

答：修行觀禪到了最後，純觀行者證悟涅槃時，出世間的八聖道分

都在他的心中。正見是徹知涅槃，屬慧心所；正思惟是將心投入涅槃，屬尋心所；正精進是為了徹知涅槃而付出的努力，屬精進心所；正念是對涅槃明記不忘，屬念心所；正定是專注於涅槃，屬一境性心所。正語、正業與正命，屬三個離心所，因為能造成邪語、邪業與邪命的煩惱都被道智滅除了。如此，八聖道分同時具足。

問 4：關於苦諦，於《轉法輪經》佛陀如何教導三智：諦智、作智、已作智？

答：1.在修行觀禪時，行者須知「此是苦諦」，這稱為諦智。於此行者須知五取蘊是苦諦。

2.行者須知「此苦諦是應被遍知」，這稱為作智，意即明白自己有義務要遍知這苦諦法。

3.行者須知「此苦諦已被遍知」，這稱為已作智。

問 5：關於集諦，於《轉法輪經》佛陀如何教導三智：諦智、作智、已作智？

答：1.在修行觀禪時，行者須知集諦；這是諦智。於此行者須知貪愛是集諦。

2.行者必須明瞭此苦因（集諦）是應當被滅除的；這是作智。

3.當行者證悟涅槃時，行者的道智會逐步地徹底滅除煩惱，尤其是貪愛（集諦）。那時行者明瞭自己已經滅除集諦法（苦因）；這是已作智。（關於滅諦和道諦的三智，類推）

問 6：經上「諸天若魔.若梵.沙門.婆羅門.天.人眾」是如何安立的？

答：〈攝事分〉說：

「謂 1 若天世間（若魔.若梵），2 若沙門.婆羅門，3 若諸天.人。如是三種世間，由三因緣應知安立：一、由得欲自在及淨自在故，謂若魔.若梵世間；二、由勤修得彼因故，謂若沙門.婆羅門；三、趣種種業因果故，謂若諸天.人。」

這是將所有天與人選出「諸天若魔.若梵」與「沙門.婆羅門」二類，剩下即為「天.人眾」一類。

七、從身心找真理

【前言】

眾生不外是身心或五蘊（色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊）的組合。身方面的色蘊是物質的四大所組成。心方面的受蘊、想蘊、行蘊是五十二種心所，是認知的配角；心方面的識蘊是心王，是認知的角色。佛陀對五比丘指出，眾生想從煩惱解脫出來就必須看清身心的真相是無我，所以，在開示《轉法輪經》之後第五天就開示《無我相經》。

一、身心五蘊不是我

在波羅奈附近的鹿野苑，世尊告訴五比丘說：

「諸比丘！色不是我。諸比丘！如果色是我，那麼色就不會遭遇疾病，而且人們可以控制色，說道：『讓色成為這樣，不要讓色成為那樣。』然而，諸比丘！因為色不是我，所以色會遭遇疾病，人們不能控制色，說道：『讓色成為這樣，不要讓色成為那樣。』」

說明：由於色較為粗顯，所以佛陀先開示色法，而後類推較細緻的受、想、行、識。

色法、色身或色蘊不是我，因為色法不會依個人的意願而生起；它是依於因緣和合而生起，依於因緣壞滅而壞滅。佛陀接著開示其餘的四蘊，類推如下：

「受不是我。諸比丘！如果受是我，那麼受就不會遭遇疾病，而且人們可以控制受，說道：『讓受成為這樣，不要讓受成為那樣。』想不是我……。行不是我……。識不是我。諸比丘！如果識是我，那麼識就不會遭遇疾病，而且人們可以控制識，說道：『讓識成為這樣，不要讓識成為那樣。』」
然而，諸比丘！因為識不是我，所以識會遭遇疾病，人們不能控制識，說道：『讓識成為這樣，不要讓識成為那樣。』」

說明：以上佛陀指出，將個人的身心分解成色、受、想、行、識等五蘊後，經由觀察和推理，可以知道它們都不是個人所能控制的，它們的實相都是無我。所以，身心或五蘊的實相不是我，這不是理論而已，行者要親自從自己的身心去找出這真理。當行者體驗到「無我」後，才能放下「我執」，心靈才能解脫自在。

二、以問答確認身心的實相

接著佛陀以問答的方式（或記說）來確認五比丘對身心實相的體認：

「你們認為如何，諸比丘！色是常或無常呢？」

「無常，世尊。」

「既然是無常，那麼它是苦或樂呢？」

「苦，世尊。」

「既然它是無常、苦、變化不定，那麼，是否適合認為它：『這是我的；這是我；這是我的自我』？」

「不適合，世尊。」

說明：

1.從這問答中，我們可以看出，五比丘當下能以觀智清楚照見色法的實相是無常、苦、無我，因此當佛陀問他們時，他們能夠明確地回答是無常、苦、無我。如果還未照見色法的本質，他們就不能如此確認。

2.五比丘照見到色法一生起後就立刻壞滅，因此它們是無常；它們一直受到生滅的逼迫，因此是苦；在色法當中沒有一個能控制或主宰的自我存在，因此是無我。

3.由於色法是無常、苦、無我，所以不能說：「這是我的；這是我；這是我的自我」。

4.由於色較為粗顯，所以佛陀先以問答的方式確認色是無常、苦、無我，而後類推較細緻的受、想、行、識，也是無常、苦、無我：

「你們認為如何，諸比丘！受…想…行…識，是常或無常呢？」

「無常，世尊。」

「既然是無常，那麼它是苦或樂呢？」

「苦，世尊。」

「既然它是無常、苦、變化不定，那麼，是否適合認為它：『這是我的；這是我；這是我的自我』？」

「不適合，世尊。」

說明：五比丘已透徹照見五蘊為無常、苦、無我，所以不會說：「這是我的；這是我；這是我的自我」。觀照為「無常、苦、無我」的三相，就是觀照「這不是我的、這不是我、這不是我的自我」的三相。這兩種「三相」的解釋法是一樣的。以色法作說明如下：

(1) 對色法執著「這是我的」是愛取。對色法的「愛取」通常透過認為「色法能帶來快樂」的錯覺而產生。當行者照見色法不斷受到生滅逼迫而苦時，就不會說「這是我的」。因此，行者一再地觀照「色法為苦」，達到相當程度時，「愛取」就會消失。觀照色法為苦，稱為「苦隨觀」，它與愛取相對立。

(2) 對色法執著「這是我」是慢取。「慢取」通常透過認為值得驕傲的色法是恆常存在的錯覺而產生。當行者照見色法為無常變化時，就不會說：「這是我」。行者無法在色法中見到「我」，驕慢就失去了立足點，因此觀照「色法為無常」，慢取就會逐漸消失。這種觀法稱為「無常隨觀」，它與慢取相對立。

(3) 對色法執著「這是我的自我」是我取。「我取」通常透過認為「色法中有我」的錯覺而產生。當行者照見色法為無常與苦時，就不會說色法中有一個不變的自我。行者觀照到「色法為無我」，我取就會逐漸消失。這種觀法稱為「無我隨觀」，它與「我取」相對立。

三、以觀禪照見五蘊的實相

接著佛陀開示觀禪的五蘊法門如下：

「因此，諸比丘！對於一切的色，不論是過去、未來或現在，內在或外在，粗或細、低劣或勝妙、遠或近，都應當以智慧如實看待它們：『這不是我的；這不是我；這不是我的自我。』」

說明：五比丘聽聞佛陀開示時，當下就進行觀禪，觀照色的十一類別：過去、未來與現在、內在與外在、粗與細、低劣與勝妙、遠與

近，並且徹知它們的三種實相。同樣的方式也用於受、想、行、識，因此佛陀開示說：

「對於一切的受……對於一切的想……對於一切的行……對於一切的識，不論是過去、未來或現在，內在或外在，粗或細、低劣或勝妙、遠或近，都應當以智慧如實看待它們：『這不是我的；這不是我；這不是我的自我。』」

說明：五比丘在聽聞佛陀開示的當下，如實觀照了五蘊的十一類別以及它們的實相是：「這不是我的；這不是我；這不是我的自我。」也就是，它們都是「無常、苦、無我」。

四、生起厭患、遠離欲染而解脫

佛陀繼續開示說：

「諸比丘！具備如此認知後，多聞聖弟子對色厭患、對受厭患、對想厭患、對行厭患、對識厭患。如此厭患後，遠離欲染。遠離欲染後，得到解脫。得到解脫後，生起如此的智慧：『我已經得到解脫。』他知道：『此生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有。』」

說明：聖弟子清楚照見十一類五蘊的實相後，對五蘊生起厭患、離欲，而後得到究竟的解脫。

《無我相經》說：

「世尊如此開示時，五比丘對世尊的話感到欣悅與歡喜。此經說完之後，五比丘心無執取，解脫諸漏。」

說明：五比丘尚未聽聞《無我相經》之前已證得預流果，現在聽聞《無我相經》時，繼續以觀智照見十一類五蘊的實相。結果，他們以「一來道智」將欲貪與瞋的力量削弱；然後以「不還道智」徹底滅除欲貪與瞋；最後以「阿羅漢道智」徹底滅除剩餘的煩惱：色貪、無色貪、慢、掉舉、無明。至此五比丘都證得阿羅漢果。此時世間有六阿羅漢，佛為第一。

【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。眾生生命的問題來自無明和我執，佛陀於《無我相經》指出，要將身心分解成五蘊後找出真相：『這不是我的；這不是我；這不是我的自我。』進而生起厭患、離欲，而後得到解脫，這是修行的果。

【參考資料】

1. 經典：南傳《相應部 22 蘊相應第 59 經》，即《無我相經》、北傳有部《毘奈耶·破僧事》卷 6、《雜阿含 34 經》。
2. 《釋迦牟尼佛傳原典選集》第二章.法輪的初轉，林崇安教授編.佛法教材系列 S1.內觀教育基金會.2021 年第 2 版。
3. 《顯正法藏》帕奧禪師講解；弟子合譯.；2008 年 3 月。

【問答】

問 1：佛陀度化五比丘的過程，於南傳上座部與北傳說有部的經文有何差異處？

答：南傳和北傳的法義相同，而五比丘證悟的過程則略有不同。依據北傳《毘奈耶·破僧事》，憍陳如證得初果後，佛陀對五比丘解釋四聖諦法，憍陳如就證得四果阿羅漢而其他四位比丘則證得初果，此時世間有二阿羅漢，一是世尊，二是憍陳如。幾天後，佛陀開示《無我相經》，四位比丘也都證得四果，此時世間有六阿羅漢，佛為第一。

問 2：依據經文「多聞聖弟子對色厭患、對受厭患、對想厭患、對行厭患、對識厭患。如此厭患後，遠離欲染。遠離欲染後，得到解脫」，解釋厭患、遠離欲染、解脫？

答：依據《瑜伽師地論·攝事分》：

「云何厭？謂有對治現前故，起厭逆想，令諸煩惱不復現行。云何離欲？謂由修習厭心故，雖於對治不作意思惟，然於一切染愛事境

貪不現行，此由伏斷增上力故。云何解脫？謂即於此伏斷對治多修習故，永拔隨眠。」

問 3：為何五比丘聽聞佛陀開示後，很快就開悟成為聖者？

答：他們具備快速證悟的遠因與近因這兩項因素：1.在過去的十萬大劫裡，也就是從蓮華勝佛時代開始，這五位比丘都在修習積聚波羅蜜，並曾數度在過去佛的教化期中，修行觀禪達到行捨智的階段，這是遠因。2.他們在此世依據佛陀的教導以觀禪一再反覆地觀照身心的實相，這是近因。在這兩種因素的支持下，他們能夠快速地證悟阿羅漢果連同四無礙解智。

問 4：在《無我相經》，佛陀對眾生的生命有何重要的指引？

答：眾生的煩惱和痛苦都發生在身心之內，所以佛陀指引眾生要觀察身心：將自己的身心分解成色.受.想.行.識等五蘊，每蘊又有過去.未來.現在.內在.外在.粗.細.低劣.勝妙.遠.近等十一類別，都要以智慧如實看出它們的真相是：「這不是我的；這不是我；這不是我的自我。」行者看到真相後，自然放下「我執」，而後逐步滅除煩惱，最後抵達無苦的涅槃。

——吉祥圓滿——

八、苦來逼我

【前言】

從佛法的觀點，眾生由於過去的善業而投生為人，在人間過著苦苦樂樂的日子時，都只想逃避痛苦，一心追逐欲樂，生起貪瞋，因而不斷輪迴受苦。佛陀指出，要面對苦，並徹知「苦聖諦」才能解決生命的問題。苦聖諦就是八苦：生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、略說五取蘊苦。以下舉長者子耶舍的故事來說明。

一、耶舍的出生因緣

佛陀度化五比丘後，接著就來到波羅痾斯城的婆羅奈河邊。

那時，城中的善覺長者有一子，名為耶舍。最初，善覺長者一直沒有兒子，後來只好依照習俗向樹神求子，樹神轉向帝釋天主請求。剛好有一天神壽命將盡，帝釋天主就請他發願投生到長者家中。他投生後成為長者子耶舍。這是耶舍的出生因緣。善覺長者對耶舍悉心照顧，長大娶妻後，日日令奏女樂，享受五欲之樂。

說明：五欲之樂是由色、聲、香味、觸而獲得的欲界快樂。耶舍由於過去世的善業成熟，生下來就一直享受生命的美好與快樂。

二、苦來逼我的因緣

有一天，耶舍享受五欲之樂後，覺得身心疲倦，即便眠臥。侍女們則圍遶而睡。耶舍於中夜忽然覺醒，見侍女們口水流溢，頭髮蓬亂，衣服污垢，手足亂動，囁言喧雜，東傾西倒，或臥或仰，猶如死屍在屍陀林中。耶舍心生驚怖，穿起寶履，此寶履價值百千兩金。他趨至門邊，大聲叫喚：「諸人當知！苦來逼我。」並且悲泣哽噎。

說明：屍陀林是古印度棄置死屍的墳場。耶舍看到侍女們的不淨和如同死屍的樣子，首次驚覺到生命的老苦、病苦和死苦。在苦的強

烈震撼和恐懼下，不由得說出：苦來逼我。

這時帝釋天主出現，暗中打開大門，耶舍就走出大門。耶舍走出大門後，又叫喚說：「諸人當知！苦來逼我。」他不知不覺走到城門，如前叫喚，帝釋天主繼續開門。耶舍出城門後，走到婆羅奈河邊。此時，佛陀正在對岸河邊經行。耶舍見水，又叫喚說：「諸人當知！苦來逼我。」

佛陀聞聲，對耶舍說：「此處無畏，汝可渡來。」

耶舍一聽，心中恐懼消失，便脫下寶履，渡河走到佛前，佛陀就帶耶舍回自己的住處。

佛就座後，耶舍就頂禮佛足，坐在佛前。

三、佛陀的次第教法

接著，佛陀對耶舍開示「次第教法」，依據有部《毘奈耶·破僧事》的記載如下：

「諸佛常法，先說此法，所謂布施、持戒、生天之因；復說五欲所有過患，讚歎出家獨處山林，思惟觀察斷諸煩惱，演說廣大微妙之法，開示令解。諸有聽者，聞說此法，歡喜清淨，無有疑惑。」

說明：諸佛對在家者的次第教法是，1、布施論；2、持戒論；3、生天論；4、五欲的過患；5、讚歎出離的功德利益；6、宣說苦集滅道四聖諦法。

此時佛陀對耶舍也依次先開示前五個世間的教法，略說如下。

1.布施助人可得福報，布施給德行愈高者，所帶來的利益愈大。布施給同一對象，所帶來的利益又依布施者的動機而有不同。

2.持戒使心不懊悔而清涼，在家居士持守五戒，可避免遭受地獄之苦。

3.布施和持戒的善業成熟時，可以投生為欲界天神，享受五欲的快樂、福報。天宮以金、銀，及各種珠寶建造而成，依照個人過去的業力而有不同。

4.但是五欲有種種的過患：感官欲樂就像充滿熱炭的火坑。感官欲樂又像餓狗口中那根沒有肉的骨頭，無法消除飢餓；又像禿鷹口叨

的肉，會被群鷹搶啄，因而遭受致命的痛苦。

5.從感官欲樂出離，就像從火坑脫離，身心將獲得寧靜而喜悅；獨處山林可遠離喧雜；精勤修行可斷諸煩惱，所以功德利益甚多。耶舍正是感受到欲樂帶來的壓迫與痛苦，聽到佛陀讚歎出離的功德利益，找到了出路，生大歡喜，內心清淨，對佛陀具足信心而無懷疑。

「佛觀知己，更復為說出世之法，所謂苦.集.滅.道聖諦。猶如浣衣，先除垢穢，既清淨已，色即易染。耶舍亦爾，初聞佛說，心器清淨，便能了知四聖諦法，證預流果。」

說明：佛陀知道此時耶舍內心清淨，適合開發智慧，接著向他宣說出世間的四聖諦法，也就是，苦、苦因（或集）、苦滅、滅苦之道。如同洗衣，先把污漬去除，成為潔淨的衣後，就很容易均勻地染色，耶舍也是如此，他聽聞布施、持戒、生天、五欲過患、出離的功德後，內心清淨，所以很容易吸收四聖諦的教導，他當下觀照身心，因而徹知四聖諦，生起初果道心，成為預流果聖者。四聖諦的內容：

苦聖諦：生苦.老苦.病苦.死苦.怨憎會苦.愛別離苦.求不得苦.略說五取蘊苦。

苦集聖諦：三愛，即欲愛.有愛.無有愛。

苦滅聖諦：三愛的息滅無餘。

導致苦滅的道聖諦：就是八聖道，即正見.正思惟.正語.正業.正命.正精進.正念.正定。

四、耶舍親友的陸續證果

耶舍證得預流果不久，善覺長者一路尋找兒子到了河邊，見到寶履，就渡河過來，漸至佛所。佛以神力，令長者不見其子。

長者頂禮佛足後，問道：「世尊！可曾見到我子耶舍？」

佛說：「長者！汝宜且坐，容於此處與子相見。」

長者聽後起歡喜心，在一面坐。佛陀接著對長者同樣開示次第教法，最後長者證得了預流果，其子耶舍則證得了阿羅漢果。

說明：此時世間有七位阿羅漢，佛為第一。耶舍是佛陀的第六個阿羅漢弟子。

接著，善覺長者邀請佛陀隔日來住宅處供養食物。長者離開後，耶舍在佛前出家。第二天，佛陀與耶舍到長者住宅。耶舍母親和妻子敷設座具，請世尊坐。耶舍母親和妻子禮世尊足，在一面坐。佛陀接著對她們開示次第教法，最後她們也都證得了預流果。

說明：耶舍的父親、母親和妻子，過去世都累積了足夠的波羅蜜，因而現在聽聞佛陀的次第教法，就能照見身心實相而證得初果。

波羅痾斯城有五長者子：耶舍（或耶輸陀）、富樓那（或滿足）、無垢（或毘摩羅）、驕梵拔提（或牛主）、妙肩（或善臂）。耶舍出家，作佛弟子後，其他四位長者子聽到也想出家。

這四位長者子便從波羅痾斯城到世尊面前請求出家，作佛弟子。在佛陀的教導下，他們全都證得阿羅漢果。

波羅痾斯城中，又有五十豪族子弟，聽到五長者子從佛出家，證阿羅漢果，便從波羅痾斯城到世尊面前請求出家，作佛弟子。在佛陀的教導下，他們也都證得阿羅漢果。

此時世間有六十一位阿羅漢，佛為第一。

此中六十位阿羅漢弟子如下：

五比丘：憍陳如.跋提.衛跋.摩訶那摩.阿說示。

五長者子：耶舍.富樓那.無垢.牛主.妙肩。

五十豪族子弟。

五、阿羅漢各自去利益眾生

佛陀住在波羅痾斯城仙人墮處的鹿野苑中，此時有六十比丘前後圍遶，他們都是不久前證得阿羅漢果。這時，佛陀對比丘們說：

「諸比丘！我與你們都解脫了人.天的一切束縛。你們各方去遊歷，為諸眾生作大利益，哀愍世間，為諸天人得安樂，且你們各各而往，不要兩人同行。我也將前往優樓頻螺聚落說法，為了利益眾

生。」

六十比丘接受佛陀的指示，就隨緣到印度各地去說法度眾。

【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。佛陀對耶舍開示次第教法，最後指出，要解決生命的問題，就要直接面對苦和苦因（或集），並生起八聖道而後止息煩惱和苦。又佛陀指示耶舍等六十阿羅漢，要利益眾生，各自往印度傳法，顯然都不是自了漢。

【參考資料】

1. 經典：北傳有部《毘奈耶·破僧事》，唐義淨法師譯；《佛本行集經》，隋闍那崛多譯。
2. 《釋迦牟尼佛傳原典選集》第二章.法輪的初轉，林崇安教授編.佛法教材系列 S1.內觀教育基金會.2021 年第 2 版。

【問答】

問 1：證得預流果時，一般經文的描寫為：「生起法眼、遠塵、離垢、見法、得法等等」，這些術語是何意義？

答：依據《瑜伽師地論·攝事分》：

(1) 由二種相，當知聖者慧眼[法眼]清淨，謂由遠塵及離垢故。由見所斷諸煩惱纏得離繫故，名為遠塵。由彼隨眠得離繫故，說名離垢。

(2) 於諸法中得法眼時，當知即得十種勝利。何等為十？

一者、於四聖諦已善見故，說名見法。

二者、隨獲一種沙門果故，說名得法。

三者、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，乃至廣說，由如是故說名知法（極通達法）。

四者、得四證淨，於佛、法、僧、如實知故，名遍堅法（究竟堅

法)。

五者、於自所證無惑。

六者、於他所證無疑。

七者、宣說聖諦相應教時，不藉他緣，[不觀他面，不看他口] (不假他緣)。

八者、於此正法、毘奈耶中，一切他論所不能轉 (於大師教餘不能引)。

九者、記別一切所證解脫，都無所畏。

十者、由二因緣隨入聖教，謂正世俗及第一義故。(歸依三寶及成佛教聖者)

問 2：行者證果後，經文說：「此生已盡、梵行已立、所作已作、不受後有」是何意義？

答：依據《瑜伽師地論·攝事分》：

若於「有學解脫」轉時，由二種相內慧觸證：

(1) 此生已盡：謂我已盡諸惡趣中所生諸行；又我已盡除其七生、二生、一生所餘後有所生諸行。(註：再生欲界，預流果除其七生，一來果除其二生、一生，依此安立此生已盡)

(2) 梵行已立：又我已住能究竟盡無退轉道。(註：不還果不再退轉投生欲界，依此安立梵行已立)

若於「無學解脫」轉時，即由如是二種相故，內慧觸證：

(1) 所作已作：謂我已作為斷其餘一切煩惱所應學事，

(2) 不受後有：我今尚無餘一生在，況二、況七！(註：阿羅漢一切煩惱已滅、不再投生三界，依此安立所作已作、不受後有)

——吉祥圓滿——

九、一切都在燃燒

【前言】

眾生的心，日夜不斷地生滅延續著，人的一生只是自己的內六處與外六處接觸而呈現種種的心理活動而已。內六處是眼.耳.鼻.舌.身.意處。外六處是色.聲.香.味.觸.法處。南傳論典中，「處」所辨識的只是究竟法。依據佛陀的教導，解決生命問題的一捷徑就是從內六處和外六處直接下手。以下將以燃燒經來說明。

一、尼連禪河邊的迦攝三兄弟

佛陀成佛後，依次度化六十比丘成阿羅漢，接著自往優樓頻螺聚落，以「次第教法」度化六十賢部，而後度化二女（歡喜與歡喜力），使證得預流果；此二女在釋尊成佛前，曾於苦行後，以乳糜供養釋尊，使身力恢復強健。

接著佛陀觀察到，有結髮外道名優樓頻螺迦攝及五百弟子，在尼連禪河邊林中修習苦行。佛知有緣，便去度化他們。由於佛的大威力，他們都於佛前剃髮出家，受比丘戒。優樓頻螺迦攝有弟二人，名那提迦攝與伽耶迦攝，住河下游，各有二百五十弟子，接著也於佛前剃髮出家，受比丘戒。如此共一千比丘。

二、佛陀的三種示導

佛陀與迦攝三兄弟一千比丘，於優樓頻螺地區隨意住後，漸漸遊行到伽耶山（象頭山），住在山頂翠堵波處。這時因緣成熟，佛陀以三種神通（或三種示導）教化這一千比丘。

（1）神足通或神變示導：佛陀入定後，從本座忽然隱沒，現於東方，上昇虛空行住坐臥，入火光定，即於身內出種種光，青黃赤白及以紅色；雙現其相：身下出火，上流清水；身下出水，上發火光。南西北方亦復如是。既現相已，從虛空沒，還復本處而現。說明：佛陀顯現的是雙神變，迅速交替進入火遍與水遍第四禪，然後決意讓火與水自身同時射出，令千比丘生起敬信心。

(2) 他心通或記心示導：佛陀尋求諸比丘心行差別，觀察彼心、意、識，指示彼應作如是念，不應作如是念；彼應作如是捨，彼應作如是身證住；彼應如是善尋伺，不應不善尋伺。

說明：此處佛陀以他心通指導諸比丘，糾正修行的心理使之正確，因而千比丘對佛起大信心，內心柔軟清淨，適合開發智慧。

(3) 漏盡通或教誡示導：佛陀對千比丘教誡正法，宣說《燃燒經》，引導他們生起道智。

說明：前二種神足通和他心通只是引生敬信心，真正目的是第三漏盡通的教導，引生智慧，滅除煩惱。由於千比丘以前修火供，熟悉外在的燃燒，所以佛陀特地教導《燃燒經》，以觀禪照見內六處和外六處的燃燒實相。

三、佛陀開示《燃燒經》

依據有部《毘奈耶·破僧事》的記載如下：

「何者一切熾然？眼熾然，色熾然，眼識熾然，眼觸熾然，為因眼觸內所生受，或苦、或樂、非苦非樂，亦是熾然。」

說明：佛陀先以內六處的眼與外六處的色，接觸而有眼識與眼觸，並生起苦、樂、非苦非樂等三受，這些都在燃燒。

「以何火熾然？貪火熾然、瞋火熾然、癡火熾然。生老病死、愁歎憂悲苦惱，亦復如是火然，此皆為苦。眼既如是，耳、鼻、舌、身、意亦復如是。」

說明：這些都是被貪火、瞋火、癡火燃燒。又被生老病死、愁歎憂悲苦惱燃燒，因而這些都是苦。同理類推，內處的耳、鼻、舌、身、意與外處的聲、香、味、觸、法接觸而生起的耳識、鼻識、舌識、身識、意識以及耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸，並生起苦、樂、非苦非樂等三受，這些都是被貪火、瞋火、癡火燃燒，又被生老病死、愁歎憂悲苦惱燃燒，因而這些都是苦。

在佛陀的一步步指導下，千比丘一項一項如實觀照，並直接體驗到

一切都在燃燒而苦。這是修習觀禪。由於他們以前修習火供，只往外觀，此時轉向內觀，就看清了內六處與外六處，以及三受等的實相都是苦。

「世尊說此法時，彼千苾芻不受後有故，於諸有漏，心得解脫，皆得阿羅漢果。」

說明：千比丘（或千苾芻）當下如實體驗到內六處與外六處的實相都是苦，因而放下對它們的執取並生起道智，以道智依次滅除了諸煩惱（或諸有漏），最後心得解脫，證得阿羅漢果，將不再投生於三界內（或不受後有）。

四、優樓頻羅迦攝的過去因緣

迦攝三兄弟中，大哥優樓頻羅迦攝在過去的勝蓮花佛時期是一位在家居士。有一天他見到勝蓮花佛宣布獅子音比丘為「隨從人數第一的大弟子」；他隨喜其成就，並且發願自己也能在未來佛的教化期中得到同樣的榮銜。為了實現這心願，他持戒清淨，積極布施與供養資具給佛與僧團，修習止禪，並修習觀禪達到行捨智的階段。這些善業雖是無常，但在他的心流中留下了業力。到了今日釋尊時期，他遇到佛陀，因緣成熟，有大批弟子跟隨，並證得阿羅漢果。後來佛陀在比丘眾中宣布優樓頻螺迦攝是「隨從人數第一的大弟子」。

【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。眾生的生命由於愛取而一直輪迴受苦。佛陀以三種示導教化眾生，並於教誡示導指出，行者如實觀照內六處和外六處的實相是苦，就能不執取而獲得解脫，直接解決生命的問題。#

【參考資料】

1.經典：北傳有部《毘奈耶·破僧事》，唐義淨法師譯；《雜阿含 197

經》；《相應部六處相應》28 燃燒經；《長阿含 24 堅固經》。

2. 《釋迦牟尼佛傳原典選集》第二章.法輪的初轉，林崇安教授編.佛法教材系列 S1.內觀教育基金會.2021 年第 2 版。

【問答】

問 1：解釋十二處與十八界的關係為何？

答：十二處：眼處.耳處.鼻處.舌處.身處.意處；

色處.聲處.香處.味處.觸處.法處。

十八界：眼界.耳界.鼻界.舌界.身界.意界；

色界.聲界.香界.味界.觸界.法界；

眼識界.耳識界.鼻識界.舌識界.身識界.意識界。

※上可看出，意處分成七識界：眼界.眼識界.耳識界.鼻識界.舌識界.身識界.意識界。

※依據南傳論典，意處即 89 心，分配到七識界：

眼界 3 心，即五門轉向 1 心.領受 2 心。眼識界 2 心。耳識界 2 心。

鼻識界 2 心。舌識界 2 心。身識界 2 心。意識界是剩餘 76 心。其他十一處與界相同。

問 2：依南傳論典，十二處的究竟法為何？

答：內六處：眼處.耳處.鼻處.舌處.身處.意處；

外六處：色處.聲處.香處.味處.觸處.法處。

※眼處.耳處.鼻處.舌處.身處是眼淨色.耳淨色.鼻淨色.舌淨色.身淨色。[5 粗色]

※色處.聲處.香處.味處是顏色.聲.香.味。[4 粗色]

※觸處是地界.火界.風界。[3 粗色]

※意處是 89 心。

※法處是 52 心所、16 細色及 1 涅槃。16 細色是水界.食素.命根色.心色.男根色.女根色及 10 非完成色（空界.身表.語表.輕快性.柔軟性.適業性.色積集.色相續.色老性.色無常性）。

以上共有究竟法：89 心、52 心所、12 粗色、16 細色及 1 涅槃。

問 3：法處與法所緣有何差別？

答：(1)「處」所辨識的只是究竟法，意處是 89 心。法處是 52 心

所、16 細色、涅槃。

(2) 每一心及其相應心所皆必緣取一個所緣。有六所緣：色所緣、聲所緣、香所緣、味所緣、觸所緣、法所緣。前四所緣就是[顏]色、聲、香、味。觸所緣是地界、火界、風界。

(3) 法所緣是 89 心、52 心所、5 淨色、16 細色、涅槃、概念。比法處多出 89 心、5 淨色、概念。

心是法所緣：心不能識知自己本身，但在某心流裡的一個心則能識知在同一心流裡的其他心，亦能識知其他眾生的心。

問 4：依何情況顯現或不顯現三種示導？

答：《大毘婆沙論》卷 103 說：

「若於佛法，決定信者及不信者不應為現。若不定者應為現之，引入正法，除此更無餘方便故。」

此處指出，用神足通、他心通、漏盡通三種示導來度化眾生，是決定於對象：對佛法已經決定相信者（如，預流果）或完全決不信佛的眾生，不應顯現；對不定者則可顯現，因為這些人不排斥佛法而可以引入正法，除此沒有其他方法了。此中漏盡通的顯現，是指教導義理和指導止觀，使對方經由推理和實踐來檢驗真理而後接受。

問 5：為何不顯現天耳通、天眼通、宿命通來現前度眾？

答：六種神通中，不採用天耳通、天眼通或宿命通現前度眾，因為不能使聽眾當下信伏。

《大毘婆沙論》說：

「若自說：『我能遠聞、我能遠見、我能遠憶諸宿住事。』他皆生疑：『為虛？為實？』不即信伏，故非示導。」

由於所說的話當下不能證實，聽眾會起懷疑而不相信，不適合現前度眾。所以，現前度眾只適合三種示導：神變示導（神足通），記心示導（他心通），教誡示導（漏盡通）。此中又以教誡示導為主，因為這是導向滅苦。

問 6：依據《長阿含 24 堅固經》，堅固長者子白佛言：「唯願世尊敕諸比丘，若有婆羅門、長者、居士來，當為現神足、顯上人法。」為何佛陀不同意？

答：由於敕令諸比丘對婆羅門、長者、居士們顯現神足，這種主張過於極端，所以佛陀不同意，並於《堅固經》中舉出三種示導來分析：

(1) 神通神變(神足)：比丘能以一身變成無數，…山河石壁，自在無礙，…身出烟火，如大火聚；手捫日月，立至梵天。若有得信居士見此神變，去告訴未得信居士。彼未得信居士便誹謗說：「我聞有瞿羅呪，能現如是無量神變，乃至立至梵天。」

(2) 記心神變(他心通)：比丘觀眾生心所念法，隱處所為皆能識知。若有得信居士見此神變，去告訴未得信居士。彼未得信居士便誹謗說：「有乾陀羅呪，能觀察他心，隱處所為皆悉能知。」

說明：以上神足通和他心通，是比丘修四禪後所獲得，信佛者見到或遇到會相信這些神變，但若轉告給不信佛者，不信佛者就會貶低說唵咒就有此神變，而不敬重比丘。其實比丘顯現神足通和他心通只是使觀眾生起敬信心而後易引入教誡神變來教導滅苦的佛法。例如，最初優樓頻羅迦攝有神通而自滿，佛陀便先顯現神通使他信伏而後他才誠心接受佛陀的教導。

(3) 教誡神變(漏盡通)：若如來出現於世，為他說法，上中下言皆悉真正，義味清淨，梵行具足。若居士聞已，於中得信，出家修道，具諸功德乃至滅諸闇冥，生大智明。

依據《堅固經》，這段經文是教誡神變。其重點是教導佛法義理和指導修行，使信眾經由推理和實踐去體證真理，生起智慧，滅除無明黑暗。這種教誡神變是佛陀要顯現給大眾看到的。

總之，六神通中，當眾顯現天耳、天眼、宿命通，大眾會起疑而不信伏，所以不用顯現。當眾顯現神足通或他心通，則要看對象而有條件地使用。以漏盡通教導佛法則是必須的。由上可知，「敕令諸比丘對婆羅門、長者、居士們顯現神足」是很極端的主張，所以佛陀不同意。

問 7：從三種示導或神變，佛陀對度化眾生有何重要的指引？

答：佛陀示出，以神通度化眾生要採行中道，對於有神通而自滿者，可顯現神足通或他心通使他起敬信心，對於完全不信佛者則不應顯現。宿命通、天眼通、天耳通不適用於現前度眾。漏盡通則隨時可用。為了有效地度化眾生，佛和大阿羅漢們每天一早會用宿命通和天眼通等去觀察各地有緣的眾生，接著前去度化他們，這是廣度大眾的善巧方便。至於沒有前五通的阿羅漢們就只以漏盡通去利益眾生。

——吉祥圓滿——

十、瓶沙王的開悟

【前言】

瓶沙王，又作頻毘娑羅王、頻鞞娑邏王、頻婆娑羅王，意譯為影勝王。瓶沙王是與釋尊同時代的摩揭陀國王。其王后為韋提希夫人，生一子，即阿闍世王。依據《大史》，瓶沙王十五歲即位，在位五十二年，由此可知他世壽六十七歲。佛陀度化優樓頻螺迦攝等一千比丘後，接著度化的就是瓶沙王和他的眷屬臣民。以下依據經律的記載來說明。

一、瓶沙王面見佛陀

瓶沙王（頻毘娑羅王）聽到釋尊已經成佛，並與一千比丘就在國內的伽耶山，便派使者邀請來王舍城供養飲食、衣服、臥具、醫藥等四事。當佛陀和優樓頻螺迦攝一千比丘抵達中途的善住窣堵波竹林時，王與眾多眷屬就往佛前禮拜。依據《毘奈耶·破僧事》：

「(王)頂禮佛足卻坐一面。其摩揭陀國婆羅門、居士等，一分頂禮佛足亦坐一面。一分合掌問訊：『大沙門！少病少惱，氣力安不？』亦坐一面。一分合掌而不致問，亦坐一面。一分遠住默然而坐。」

說明：王的眾多眷屬對佛的態度，有的有敬心，有的客套，有的平常，有的冷淡。

二、優樓頻螺迦攝顯現神變

年老的優樓頻螺迦攝在摩揭陀國的威望甚高，此時婆羅門、居士等分不清楚是佛陀跟他學法，還是他跟佛陀學法。佛陀知道他們心中的疑惑，就讓優樓頻螺迦攝當眾顯現神通。

「迦攝聞佛語已，即入三摩地，此心定故，即從本處忽然不現，即於東方，上昇虛空行住坐臥，…身下出火上流清水，身下出水上發火光，東方既爾，南西北方亦復如是。現是相已，從虛空沒還於本

處地上而立，往至佛所，頂禮佛足，作如是言：世尊是我教師，我是世尊聲聞弟子。」

說明：迦攝於眾人面前顯現雙神變，並自認是佛陀的弟子，目的是使大眾對佛陀生起敬心。

三、佛陀對大眾先說次第教法

依據《頻鞞娑邏王迎佛經》，佛陀知道大眾已起敬心，適合開示端正法（次第教法）：

「如諸佛法，先說端正法，聞者歡悅。謂 1. 說施、2. 說戒、3. 說生天法，4. 毀些欲為災患，生死為穢，5. 稱歎無欲為妙，道品白淨。世尊為彼大王說之。佛已知彼有歡喜心. 具足心. 柔軟心. 堪耐心. 昇上心. 一向心. 無疑心. 無蓋心，有能有力堪受正法，謂如諸佛所說正要。6. 世尊即為彼說苦. 集. 滅. 道。」

說明：端正法是去惡向善，提升生命的大道理，大眾聽後生柔軟心、無疑心、無蓋心，接著就有能力接受更高的四聖諦法。所以，佛陀接著開示了以下五段正法。

四、開示正法（1）

以下依據《毘奈耶·破僧事》，佛陀開示的第一段正法是：

「色有生滅，大王！當須了知色法生滅因緣。受. 想. 行. 識，亦復如是。大王！若能了知色法生滅異，即能了知色之自性。受. 想. 行. 識，亦復如是。大王！若善男子知色性已，而不愛著亦不領受，亦復不持，而能於此決定無我及以我所。受. 想. 行. 識，亦復如是。」

說明：此處先將「身」分解成地. 水. 火. 風等色法，將「心」分解成受. 想. 行. 識等名法，如此分成五蘊後，就能看清五蘊的自性都是生滅無常而不去執取，並能於五蘊中決定沒有獨立自存的我及我所。

五、開示正法（2）

婆羅門、居士等聽到佛陀說五蘊中決定沒有獨立自存的我，便內心想著：「如果五蘊中沒有獨立的自我，那麼，什麼法是我呢？誰是有情？有情造了善惡業，誰來接受果報？誰捨前蘊，而取後蘊？」佛陀知道他們的想法，所以對比丘們開示第二段正法：

「從集生苦，證滅斷苦，從集生行，證滅行滅，彼因緣滅彼滅。彼因緣故，能生諸有情次第流轉，如是因緣，有情生滅，如來了知畢竟無我。」

說明：（1）苦的因是集，從集產生了苦；將苦的因滅了，就能斷苦，所以說證滅斷苦。

（2）苦的因是無明，無明是集，以無明為緣生行，所以說從集生行。將無明滅了，行就滅了，所以說證滅行滅。彼因緣滅了，彼果就滅了。

（3）當因緣具足時，能生出諸有情，一世又一世次第流轉，在這因緣下，有情生生滅滅，如來知道，此中完全沒有獨立自存的我。

（4）什麼法是我呢？誰是有情？答：把五蘊所組成的眾生（於無色界只有四蘊），在世俗上安立為「我」或「有情」，此內並無獨立的我。

（5）有情造了善惡業，誰來接受果報？答：有情的次第流轉，前世的有情造了善惡業，流轉後的有情來接受果報，這有情前後的五蘊連續生滅變化而已，此中沒有獨立自存的我。

（6）誰捨前蘊，而取後蘊？答：不是有一獨立自存的我捨前五蘊，取後五蘊；其實前後只是有情的五蘊生滅流轉而已。認為「有一獨立自存的我」是來自無明。

（7）但是有情的前後世的因果關係，是一非常隱蔽的事實，如何證實呢？由於大眾此時對佛陀有堅強的信心，因此接下來佛陀就以證人的身份來作證。

六、開示正法（3）

接著，佛陀對比丘們開示的第三段正法說：

「我得清淨天眼過於人間，觀見有情流轉生滅，勝者.劣者.妙色.惡色，趣善惡道，所有作業如實我知，1.如是見一有情造身口意惡業，誹謗聖者，執著邪見，行邪惡業，由此因緣，從此捨命墮於地獄。2.復見有情造三善業，不謗聖者，住正信心，行正命行，由此因緣，從此捨命生於天上，如是等事我悉知見。」

說明：此處佛陀以證人的身份來作證：有情於前世以身語意造善惡業後，於後世就有投生為善惡趣的果報。事實上這些具有天眼通的比丘們也都是證人。眾生確信有三世的因果後，佛陀就易於指導向上，提升生命。

七、開示正法（4）

由於此時大眾接受三世因果，所以佛陀進一步開示第四段正法，內容是緣起的流轉與還滅：

「然是因緣：所謂此有故彼有，此生故彼生，謂無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六處，六處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死.憂悲.苦惱，如是此大五蘊聚集。所謂此無故彼無，此滅故彼滅，謂無明滅即行滅，行滅即識滅，識滅即名色滅，名色滅即六處滅，六處滅即觸滅，觸滅即受滅，受滅即愛滅，愛滅即取滅，取滅即有滅，有滅即生滅，生滅即老死.憂悲.苦惱滅，如是此大五蘊聚集滅。」

說明：（1）在十二緣起中，以三世來看：無明.行，屬過去世的集諦。識.名色.六處.觸.受，屬現在世的苦諦。愛.取.有，屬現在世的集諦。生.老死，屬未來世的苦諦。

（2）前後世中，任一有情的心是生滅延續而有前後因果的關係。有情的過去世、現在世、未來世中，只是五蘊不斷生滅而已。十二緣起的流轉中，任一有情的五蘊於前後世中不斷生滅而已，在這前後因果的演變中，沒有任何獨立自存的我或自性，這就是緣起無我。

（3）只要有無明，有情就將一直流轉而輪迴下去。只要滅除無明，就可還滅而出輪迴。無明的滅除無餘，就是滅諦。而滅除無明的方

法或道，就是道諦。以上內容包含四聖諦。

八、開示正法（5）

接著佛陀檢驗瓶沙王（頻毘娑羅王）的體驗而和他進行第五段的正法對答。

「佛告摩揭陀主頻毘娑羅王曰：於意云何？色為常耶？為無常耶？

答曰：大德！色是無常。

又問：若無常者，為苦、非苦？

答曰：是苦。

又問：色若無常苦者，即是變壞，若多聞弟子執色是我，我有諸色，色屬於我，我在色中不？

答曰：不也。」

說明：佛陀先檢驗瓶沙王對色蘊的實相的內觀體驗，接著才是其他四蘊。

「又問：如是受、想、行、識，為是常耶？為無常耶？

答曰：是無常也。

又問：乃至識等是無常者，為苦、非苦？

答曰：是苦。

又問：識等無常苦者，即是變壞，若有多聞弟子，執乃至識是我，我有諸識，識屬於我，我在識中不？

答曰：不也。」

說明：在佛陀的一步步指導下，此時瓶沙王觀照自己的五蘊的實相來作回答，他直接體驗到五蘊的實相都是無常、苦、無我，這是他的回答，這是修習觀禪的結果。

「是故當知！諸所有色，1. 若過去、未來、現在，2. 若內、若外，3. 若麤、若細，4. 若勝、若劣，5. 若近、若遠，如是諸色，非我我所，我有諸色，非屬於我，我不在色中，如實遍知應如是見。乃至受想行識亦復如是。大王！有聲聞弟子具足多聞，觀五取蘊離我我所。如是觀已，知諸世間實無可取，無可取故不生怖畏，無怖畏故內證圓

寂。」

說明：佛陀進一步將色蘊分成相對的五組色法後，同樣都不是「我」、「我的」，因而要平等看待所有內色與外色、麤色與細色、勝色與劣色、近色與遠色而不執取。對待受、想、行、識蘊也同樣。知道世間實無可取後，放下五取蘊，心就自在了。

九、瓶沙王證得初果

於《頻鞞娑邏王迎佛經》，佛陀總結說：

「大王！若多聞聖弟子如是觀者，彼便厭色，厭覺[受]、想、行、識，厭已便無欲，無欲已便得解脫，解脫已便知解脫：生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。」

說明：聖弟子照見五蘊的實相不是我後，生起厭、離欲而解脫，獲得了解脫知見。

「佛說此法時，摩竭陀王洗尼·頻鞞娑邏，遠塵離垢，諸法法眼生；及八萬天、摩竭陀諸人萬二千，遠塵離垢，諸法法眼生。」

說明：(1) 遠塵離垢：指滅除身見、戒禁取、疑三結，證得初果。瓶沙王（洗尼·頻鞞娑邏）是第一位證得初果的國王。

(2) 另有一萬二千婆羅門居士以及八萬天人開悟，這是過去累積波羅蜜而今成熟的結果。

(3) 瓶沙王已得初果，即從座起，稽首佛足，說：

「世尊！我今自歸於佛、法及比丘眾，唯願世尊受我為優婆塞！從今日始，終身自歸，乃至命盡。」

此後瓶沙王終生供養三寶，佛陀說他是「優婆塞中好喜惠施最為第一」。

(4) 瓶沙王年老時，阿闍世太子受提婆達多蠱惑，篡奪王位，瓶沙王受禁食之苦而死，這是他過去生喝罵一獨覺並關於房內的果報。

瓶沙王死後投生為北方多聞天王的下屬藥叉，名為闍尼沙（勝結）或人牛王，由於王已得初果，不墮惡道，七次人天往返，即出輪迴。

【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。眾生由於無明，於身心執取有一獨立的自我而輪迴受苦。佛陀對瓶沙王等人指出，解決生命的問題要觀照五蘊的實相；於十二緣起中，有情造作善惡業而有三世輪迴，此中無獨立的自我。修習觀禪，照見五蘊的實相後，生起厭、離欲而獲得解脫。#

【參考資料】

1. 經典：北傳《中阿含 62 經》即《頻鞞娑邏王迎佛經》。有部《毘奈耶·破僧事》。《雜阿含 1074 經》。
2. 《阿毗達摩概要精解》菩提比丘編，尋法比丘中譯。
3. 《釋迦牟尼佛傳原典選集》第二章.法輪的初轉，林崇安教授編.佛法教材系列 S1.內觀教育基金會.2021 年第 2 版。

【問答】

問 1：佛法的內容可分幾大類？佛陀度化瓶沙王時用了哪些類？

答：(1) 佛法內容有四大類：五蘊類、六處類、緣起類、道品類。前三類五蘊、六處、緣起標出所觀之境。後一類道品是培養能觀之智。

※緣起類：包含十二緣起、四食、四聖諦、種種界、種種受。※道品類：包含四念住等三十七菩提分法，以及入出息念、三學、四證淨。

(2) 佛陀對瓶沙王開示了五蘊、緣起以及隱含的道品。此中的道品：觀五蘊就是修四念住。1.觀色蘊是修身念住。2.觀受蘊是修受念住。3.觀想、行、識蘊，是修心念住和法念住。

問 2：為何瓶沙王等人及八萬天人當下就證得初果？

答：(1) 瓶沙王等人及天人，過去生中長期累積波羅蜜，並修行觀禪達到行捨智階段；他們在佛陀指引下觀照五蘊後，從行捨智提升到初果道智，滅除身見、戒禁取和疑等三結，當下就證得初果。

(2) 佛陀是天人師，當有緣的天人來聽法時，其中過去生中累積波羅蜜並修行觀禪達到行捨智階段的天人，在佛陀的指引下觀照五蘊，生起初果道智後，當下就證得初果。這都是順著因果而獲得。

問 3：初果聖者以及預流道心有何特質？

答：初果聖者，即預流果、須陀洹。

※預流果已斷除最粗的三結：身見、戒禁取、疑。於四漏，已斷除邪見漏。於十四不善心所，已斷除邪見心所與疑心所，以及嫉心所與慳心所。

於十二不善心，根除了四個邪見相應的貪根心，以及一個疑相應的痴根心。

※初果的行為特徵是堅守五戒。

※預流果會在最多七世的時間內，證得最終的解脫，且不會投生至任何惡道。有三種預流果：

1. 極七返有：最多再投生人間與天界七次。
2. 一種子：只再投生一次即證得阿羅漢果。
3. 家家者：在證得阿羅漢果前再投生於良善家庭兩或三次。

※預流道心：進入趣向解脫的不退轉的道心。「流」即八聖道：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。如恆河之水不斷地從喜馬拉雅山流向海洋，出世間八聖道亦從正見之生起，不斷地流向證悟涅槃。

※預流道心的作用是斷除三結：身見結、戒禁取結、疑結。

※預流道心是通過修習觀禪而證得。禪修者持續地觀照名色法的生滅，知見它們的無常、苦、無我的實相；當觀智成熟時，就生起道心。

問 4：什麼是身見結、戒禁取結和疑結？各屬何心所？

答：(1) 身見結或我見，是認為五蘊的任一個是我或我所有。對五蘊的每一個有四種見解：認為「色蘊是我，或我擁有色蘊，或色蘊是在我裡面，或我在色蘊裡面」，對於受蘊、想蘊、行蘊與識蘊也是

如此，如此共二十身見。

(2) 戒禁取結，是認為實行儀式或修苦行及其種種戒禁，能夠導向解脫。

(3) 疑結，是懷疑三寶、三學、過去五蘊、未來五蘊、過去與未來五蘊、十二緣起。

※身見結與戒禁取結是屬於邪見心所。疑結是屬於疑心所。

問 5：比丘們問佛：「云何影勝王造何等業，果報成熟：(1) 有大富貴、豐財受用，於王宮生，復得見佛、知聖諦理？(2) 後被刺脚禁閉，身受飢渴苦困，因茲餓死？」佛陀如何回答？

答：有部《毘奈耶·破僧事》卷 18，佛說：

乃往昔時，無佛出世，…此時一辟支佛遊行，往至波羅痾斯城，居至一陶家輪舍所，亦有自餘商人等同共止息。中有一商人夜在房中，遂失大便，不淨污地，夜總即去。…

(1) 主人入房乃見房中糞污不淨…便發惡念，報辟支佛曰：『汝出家人脚不被刺，何因不出房外大便，在此房內而放不淨？』

于時主人以鎖鎖門口云：『汝今可於此房餓死。』爾時辟支佛作是思惟：『恐此主人後受苦報，我若開門自出，又恐嗔恨。』默然居住。

說明：陶家主人對辟支佛[獨覺]口出惡語，並鎖門使其飢餓，造下大惡業。

(2) 至中食時，主人嗔息，命辟支佛[獨覺]曰：『可來喫食。』

告曰：『我時已過，更不食也。』

『若如是者，今夜更宿，明旦食齋。』

辟支佛以慈愍而攝受故，便即為住。

至於明旦，[主人]造淨妙食供養辟支佛。

是時，辟支佛為欲利益此主人故，現身變化而為說法，或現神通，或身上出火，或身下出水，種種變現。

其時，主人見此神變，心切悔過，…口發願言：『於聖者邊而發惡意，願無業報。又願供養功德善根，於當來世咸得廣大財富自在，亦常供養諸佛如來，心無厭離。』

說明：陶家主人供養辟支佛[獨覺]住宿、美食等，造下大善業。

佛告諸苾芻：『於汝意云何？爾時陶家人者，今影勝王是。當於爾時向辟支佛，心懷惡意，口出麤語，業成熟故今刀刺脚，閉在房中飢渴餓死。由生悔心，發願力故，彼業成熟得生王宮，富貴多財，於世尊所…證得預流果。』

問 6：已造惡業後，另造善業，是否會減弱惡業的果報？反之也是如此？

答：依作用，有四種業：令生業、支助業、阻礙業、毀壞業。

1.令生業分善的或不善的。令生業是造成投生的業，能夠產生下一世結生時及那一期生命中的果報名色。唯有在臨死時成熟的業才是令生業，才能造成下一世的結生。

2.支助業不能產生投生的果報，但其他的業產生投生的果報後，支助業能夠延續其已生起的苦報或樂報。例如善的令生業導致某眾生投生為人，支助業即協助延長壽命乃至豐衣足食等。

3.阻礙業是在其他業產生投生的果報後，阻礙其已生起的苦報或樂報，不使它延續下去。阻礙業切斷其他業的果報，但並沒有產生投生的果報。例如，某眾生由於善的令生業而投生為人，阻礙業會帶來病痛阻止那人享受其善報。

4.毀壞業分善的或不善的。毀壞業中斷弱的業的果報，然後產生自己的結生果報。例如，某眾生由於善的令生業而生為天神，但是某個毀壞業突然成熟，使他突然死亡而投生於惡道。

【例】以提婆達多為例，來說明四種業：

1.他有善的令生業使他投生在王族裡；由於 1.該善的令生業及 2.支助業的緣故，他得以繼續活在幸福的生活中心。

3.但是後來他造作惡行而被僧團隔絕時，阻礙業即開始生起效力，他開始受人輕視。

4.他最後造成僧團分裂的重業是毀壞業，使他投生到地獄裡。

【例】列迪長老以故意殺人為例，說明四種業：

1.某人殺人後，只要該殺生業在臨死時沒有機會成熟以產生結生（不作令生業），該殺生業只能執行支助、阻礙與毀壞三種作用之一，即：該殺生業能支助其他惡業成熟；或阻礙善業成熟；或中止善業的效力。

2.當殺生業有機會成熟時，作為令生業而投生到惡趣。過後，當該殺生業沒有能力再導致投生時，該殺生業還是有能力執行其他三種作用，在未來十萬大劫都還有效。

問 7：佛陀的教法，對眾生生命的提升，有何主要的指引？

答：(1) **觀察五蘊**：人的一身，從結生心到死亡心，他的身心只是五蘊的演變而已。人從嬰兒.童子.少年.中年到老年都是由五蘊所組成。由於五蘊剎那生滅變化，因而是無常；由於五蘊不斷遭受生滅的逼迫，因而是苦；由於五蘊不能被完全地控制，因而是無我。此中沒有獨立自存的我，但是由於無明卻以為有一不變的我，認為五蘊是「我」、「我的」或「我的自我」，如此產生了對五蘊的貪愛與執取，因而造業並一直輪迴受苦。

(2) **觀察六處**：每一世的身心也是內六處所組成，內六處與外六處接觸生起六識與感受，這一切都是生滅變化而沒有獨立自存的我。

(3) **觀察緣起**：十二緣起的三世輪迴中，每世眾生的五蘊或六處生滅延續著。眾生順著惑（無明）、業、苦而流轉下去，這是流轉門。無明滅則行滅，導致苦滅，這是還滅門。流轉和還滅中都沒有獨立的我，這是緣起而無我。

(4) **修習道品**：要出輪迴就要滅除無明，要滅除無明就要修習觀禪，提升心的品質，培養正念正知，修習四念住等菩提分法，生起道智，最後滅除無明，得究竟解脫，成為無學聖者。生命的學習到此就畢業了。

佛陀的生命指引共 10 講完

——吉祥圓滿——

佛法教材系列 Y

書名：《佛陀的生命指引十講》

編著：林崇安教授

出版：桃園市內觀教育基金會

網址：<http://www.insights.org.tw>

倡印：內觀教育禪林

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 號之 5（內觀教育禪林）

出版日期：2023 年 11 月

歡迎倡印，免費結緣

「佛陀的生命指引十講」播放清單的連結為：

<https://bit.ly/佛陀的生命指引十講>