

轉法輪經講記

Dhammacakkappavattana Sutta

什麼是佛陀教誨的究竟利益？「滅苦。」

那什麼是滅苦之道？

「行於不落苦樂，中道平捨的八正道，即是一條筆直不偏的捷徑。」

馬哈希尊者 Ven.Mahāsi Sayādaw 著

U Ko Lay 英譯

溫宗堃、何孟玲 中譯

MBSC 佛陀原始正法中心 出版

MŪLA-BUDDHA-SĀSANA CENTER

轉法輪經講記

(網路版)

馬哈希尊者 著

U Ko Lay. 英譯

溫宗堃、何孟玲 中譯

社團法人台灣佛陀原始正法學會 出版

西元 二〇一一年 四月



馬哈希尊者
(Mahāsī Sayādaw, 1904–1982)

目 錄

目 錄.....	i
中譯序.....	xiii
凡例.....	xix
略語.....	xxi
第一講.....	1
前言.....	1
本經的日期.....	5
三種序分.....	7
菩薩與世俗快樂.....	8
非聖的追求.....	9
聖追求.....	10
菩薩出家.....	12
拜訪修道者阿拉羅.....	13
向修道者阿拉羅學習.....	14
鼓舞的話.....	15

拜訪賢者鬱多迦.....	17
在鬱卑羅森林修苦行.....	19
三個比喻.....	20
以心制心的苦行.....	21
抑制呼吸的修習.....	23
禁食的苦行.....	24
魔羅的勸誘.....	25
正確的思惟.....	27
幼時證入初禪的經驗.....	28
再次進食.....	29
正等覺.....	31
苦行是一種自我折磨.....	34
思考第一次的說法.....	35
只差一夜錯失大好機會.....	37
第一次說法的旅程.....	38
遇見裸行者鬱婆迦.....	39
為妄想所覆時，不見真理.....	42
到達仙人墮處(Isipatana).....	43
第二講.....	51

感官享樂是劣等、粗俗的.....	52
現法涅槃論(Diṭṭhadhammanibbāna-vāda).....	54
低俗、平庸的行為.....	55
不是聖者的行為.....	55
無助於個人幸福(Anatthasamhito).....	56
在家眾可以沉溺於感官享樂嗎？.....	58
四種世俗享受的沉溺.....	58
自我折磨的苦行.....	60
苦行的方式.....	60
尼乾陀的經典.....	62
身苦.....	64
無利益的努力.....	64
苦行的錯誤詮釋.....	66
關於受隨觀的誤解.....	67
某個老師的見解.....	68
中道——實踐與利益.....	71
如何避免兩種極端.....	73
對治難以消化的食物的藥.....	74
如何修得眼與智.....	76

眼、智如何逐步生起.....	77
藉由實踐所深化的智.....	79
注釋書的解釋.....	80
隨意從任何階段開始起觀？.....	81
止息煩惱.....	83
戒禁取見(sīlabbataparāmāsa-ditṭhi).....	84
彼分斷.....	85
通智的生起.....	87
等覺(sambodha).....	89
涅槃的證得.....	90
第三講.....	95
自恣(pavāraṇā).....	95
廣說八支聖道.....	98
正語之道.....	98
正業之道.....	101
正命之道.....	102
以不當手段獲取財富即是邪命.....	103
依道德原則獲取財富即是正命.....	104
正精進之道.....	104

正念之道.....	109
世尊是否已詳說聖八支道？	110
如何培養內觀正念(vipassanā-sati).....	113
內觀剎那定.....	114
藉由正念觀察證得觀智.....	117
沒有無正念的內觀.....	118
正定之道.....	119
「無禪那則不能修內觀」的主張.....	121
正見之道.....	125
自業正見.....	127
三階段的解脫道.....	130
得禪那者如何修內觀.....	133
觀察雜多行.....	135
內觀道的基礎.....	138
如何修得內觀定之道.....	138
如何修得內觀慧.....	139
正思惟之道.....	141
第四講.....	145
苦諦(dukkhasacca).....	145

精審差異處.....	147
界定苦諦的正確經文.....	150
四聖諦.....	151
1. 生苦(jāti-dukkhā).....	153
壞苦(viparināma-dukkha).....	156
行苦 (saṅkhāra-dukkha).....	157
隱覆苦(paṭicchanna-dukkha).....	158
非隱覆苦(apāṭicchanna-dukkha).....	158
間接的苦(pariyāya-dukkha).....	159
直接的苦(apariyāya dukkha).....	159
在母親子宮內的苦.....	160
生時的苦.....	162
整個生命期的苦.....	162
2. 老苦(jarādukkha).....	163
3. 死苦(maraṇadukkha).....	164
4. 憂愁之苦(sokadukkha).....	166
5. 悲泣之苦 (paridevadukkha).....	167
6. 身苦(dukkha).....	168
7. 憂傷(domanassa).....	169

8. 過惱(upāyāsa)	170
9. 怨憎會	170
10. 愛別離	171
11. 求不得	172
12. 五取蘊苦	173
在見色時所生起的取蘊	174
在耳聽聲之時生起的五取蘊	178
在鼻嗅氣味之時生起的五取蘊	179
舌嚐味時生起的五取蘊	180
身觸時生起的五取蘊	182
意想時生起的五取蘊	185
因五取蘊而受苦	190
取與取蘊	192
第五講	197
集諦	198
強培雅龍王的故事	200
烏波麗皇后的故事	201
再生如何形成	209
在梵天她放光，在豬圈她也歡喜	213

沙門(Samaṇa)天子的故事	220
對妻子的執著使人投生為蛇、狗及牛	232
說法的長老	235
為了四十元投生為水牛	237
阿牛的一點點米	238
作鬼作牛	241
作牛、狗之後得人身	242
也可能作蜥蜴	243
欲愛(kāmatanḥā)	244
有愛(bhavatanḥā)	246
無有愛(vibhavatanḥā)	248
第六講	255
滅諦(nirodha-sacca)	256
如何令渴愛止滅	258
道諦(maggasacca)	262
正見的意思	263
如何觀四諦	263
需要多少聞所成智	266
前分道(內觀道)的修習	272

名與色不同，世尊所說的比喻.....	273
修內觀時生起的「離」.....	278
依內觀所得的四諦智.....	280
聖道如何以一剎那了知四諦.....	282
內觀道也是「趨苦滅道」的一部分.....	284
第七講.....	287
與苦諦相關的「諦智」.....	288
與苦諦相關的「應作智」.....	295
與苦諦相關的「已作智」.....	298
與集諦相關的「諦智」.....	302
與集諦相關的「應作智」.....	306
隨眠煩惱確實存在.....	310
與集諦相關的已作智.....	312
與滅諦相關的諦智.....	314
與滅諦相關的應作智.....	315
與滅諦相關的已作智.....	316
與道諦相關的諦智.....	317
與道諦相關的應作智.....	318
與道諦相關的已作智.....	322

佛陀何時不宣告證正等覺.....	327
確認佛果.....	331
結語.....	333
值得思惟的事.....	335
一切佛語皆是佛陀對弟子的教誡.....	335
過去分詞與現在分詞.....	339
尊者憍陳如於聞法時證初果.....	340
為何說道智遠塵、離垢.....	342
道智從觀智生起.....	344
不是因聽法而證道智嗎.....	348
天人與梵天的讚歎.....	349
地震與放光.....	350
對世尊的話感到歡喜.....	351
尊者憍陳如出家.....	352
不易放棄個人舊有的信仰.....	353
富者祇多和尼犍子.....	357
長養信心.....	358
來吧！比丘！.....	359
聽聞後證勝智的眾生.....	360

唯實修方能證得道果智.....	361
早期佛教裡有系統的指導與修行.....	361
僅聽聞佛法並不足夠.....	365
尊者瓦帕等如何努力修行.....	367
包括佛陀在內的六個阿羅漢.....	368
最後的祝福.....	369

中譯序

本書譯自馬哈希尊者的《轉法輪經講記》(*Dhammacakkappavattana Sutta: A Great Discourse on the Wheel of Dhamma*, Trans. U Ko Lay. Rev. ed. Penang: SukhiHotu Dhamma Publication)，是馬哈希尊者於1962年至1963年間，於緬甸仰光馬哈希禪修中心向大眾講解佛陀第一次說法——《轉法輪經》，當時的講經記錄。

馬哈希尊者(Mahāsī Sayādaw, 1904-1982)是二十世紀緬甸乃至整個上座部佛教國家中最重要禪師之一。上座部佛教第六次聖典結集(1954-1956)時，馬哈希尊者擔任類似於第一次結集時大迦葉尊者的「提問者」角色，以巴利語和擔任如阿難尊者「答覆者」角色的明貢持三藏法師(Mingun Tipīṭakadhāra Sayādaw, U Vicittasara, 1911-1992)，進行結集問答。二十世紀中葉，馬哈希系統的內觀修行方法，在緬甸政府的支持下成為緬甸境內弘揚最廣的內觀傳統；也由於其內觀方法的精確、有效，帶動了整個上座部佛教內觀修行的一股風潮。時至今

日，馬哈希內觀修行系統亦廣泛地傳布至其他亞洲國家以及西方國家，深深影響了當代佛教徒的修行方式。

馬哈希尊者不僅以禪師的身分聞名，他同時也是著作等身的佛教學者，其作品約有七十六本，大多是講經的記錄，重要代表作有

1. 《內觀方法》，二冊，共八百餘頁。撰於 1944 年。
第一冊詳述內觀修行的理論，第二冊則詳述內觀的實踐方法。此書於 1999 年由 Bamaw Sayadaw(U Kumārābhivama)(仰光上座部國際佛教大學(ITBMU)副校長)譯為巴利文，書名為 *Vipassanānāyappakarāṇa*。
2. 《念處經譯注》，寫於緬曆一三一〇年十一月 (Tabotwe)，第一個月虧日(待查)。
3. 《清淨道論》之緬文翻譯，共兩冊。
4. 《清淨道論大疏鈔》(*Visuddhimagga-mahāṭīkā*)之緬、巴對照翻譯(nissaya)，共四冊，於 1967 年出版。

5. 《清淨道論序》(*Visuddhimagganidānakathā*)，以巴利文撰寫，乃尊者受第六次結集「中央僧伽工作委員會」委託而寫。於1960年出版。今亦收錄於「第六次結集光碟」(CSCD v.3)。
6. 《清淨智論》(*Visuddhiñāṇakathā*)，以巴利文寫於1950年，概要描述內觀階智的內容。德國籍向智尊者(*Ñāṇaponika Thera* (1901-1994))曾將此書譯為英文，1965年於錫蘭出版。
7. 《禪修老師的日記》，尊者在此書中記錄著其早期所指導的禪修者(後來多成為馬哈希禪修中心的業處阿闍黎)之內觀經驗。此書經編輯後限量印行一百本，僅提供給馬哈希道場之禪修老師，作為指導學員小參用的指導手冊。

閱讀馬哈希尊者的著述之時，讀者不難發現尊者的著作有著一貫的特色，即廣引巴利經、注文獻，以精審的教理研究引導實踐修行，並從實際修行的角度詮釋經典文句。結合「教理研究」與「修行實踐」，教行相輔相成，可謂是尊者著作最珍貴之處。

在此講記裡，馬哈希尊者除了提供我們豐富而精確的上座部教理知識外，更為佛教實踐者指出一條明確而實際的修行「中道」，亦即，含攝「基礎」、「內觀」與「聖道」三階段的「八正道」。他清楚地解釋如何修行方能行於「中道」，而不落入「苦行」與「沉迷欲樂」的兩個極端。在書中，尊者不厭其煩地反覆叮嚀我們，僅是知性上了解教理並不足夠，唯有透過實際的內觀修行，精勤觀照顯現在自身六根門中的身、心現象，方能獲得佛陀教誨的究竟利益。他更直白地指出，若有精通教理的禪師指導，行者完全不需要在禪修之前具備廣泛的教理知識；聞知有三法印的存在，便具有充足的聞所成慧，能夠開始禪修。同時，尊者也為我們辨別精勤不放逸與苦行之間的微細差別，提醒我們在實踐中道時，應該具備無畏的勇猛精進力。相信在閱讀此書後，讀者將能夠完整地了解世尊第一次說法《轉法輪經》的內容，更重要的是，能夠掌握此經典在實際修行上所具有的深刻啟示。

關於此中譯本的編譯，有兩點需加以說明。首先，英譯本有許多巴利文誤植的情形。對此，譯者盡可能查

回正確的巴利文，予以更正。其次，馬哈希尊者在解說巴利經文時，時而加入巴利注釋書的解釋或額外的說明，因此英譯文和巴利原文時有出入。對此，除了少數場合外，中譯文仍按照英譯本進行逐譯。

此中譯本的完成，有賴許多助緣。無論如何，中譯的任何缺失，譯者理應自負文責，並懇請讀者見諒。

最後，願此翻譯之功德成為證得道智、果智的助緣，並願以此功德迴向給譯者的父母、師長、親人、朋友、所有的讀者，及一切有情眾生。

溫宗堃、何孟玲 謹誌



緬甸國內弘法



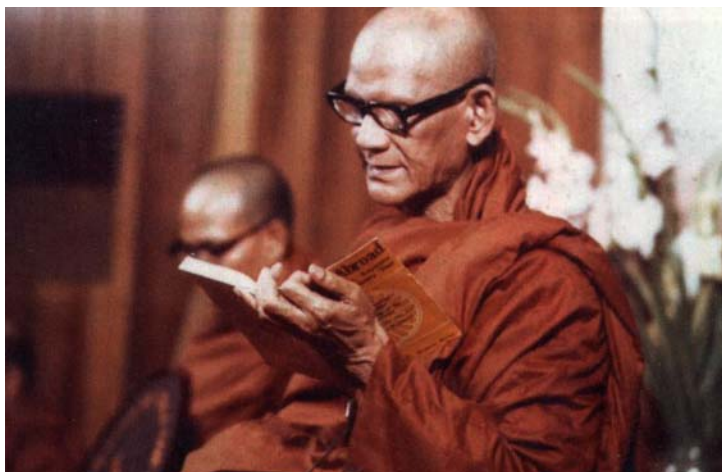
前往明坤尊者處學習四念處



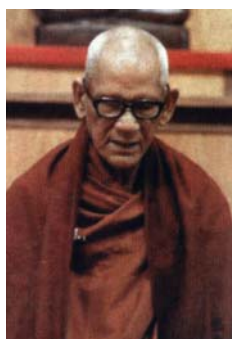
馬哈希尊者(中)與兩位持三藏法師

凡例

1. 援引巴利文獻時，使用「印度內觀研究中心」(Vipassanā Research Institute)出版的「第六次結集光碟」版本(Chatṭha Saṅgāyana CD-Rom v. 3，簡稱CSCD)。
2. 引用巴利三藏聖典及《清淨道論》時，標示「巴利聖典協會」(PTS)版的冊數、頁碼。引用注、疏文獻時，標示CSCD 緬文版的冊數、頁碼。如此可方便讀者同時查回CSCD 版和PTS 版的文本，以及依PTS 版編排的中、英、日譯著作。
3. 正文中，括號“()”中的內容，除了標示文獻出處外，皆為英譯本所本有；方括號“[]”則為中譯者補充。
4. 譯文中的隨頁注腳，皆為中譯者所補注。



馬哈希尊者讀 Mahāsī Abroad



第六次結集擔任提問者

略語

- A Aṅguttaranikāya 《增支部》
- As Atthasālinī (= Dhs-a) 《殊勝義注》 = 《法集論注》
- D Dighānikāya 《長部》
- Dhp-a Dhammapada-aṭṭhakathā 《法句經注》
- Paṭis-a Paṭisambhidāmagga-aṭṭhakathā 《無礙解道注》
- Sn-a Suttanipāta-aṭṭhakathā 《經集注》
- Ps Papañcasūdanī(M-a) 《破除迷障》 = 《中部注》
- Ps-pt Papañcasūdanī-purāṇaṭīkā 《破除迷障古疏》 = 《中部古疏》
- M Majjhimanikāya 《中部》
- Mp Manorathapūraṇī (= A-a) 《滿足希求》 = 《增支部注》
- Mp-ṭ Manorathapūraṇī-ṭīkā 《滿足希求疏》 = 《增支部疏》
- Vin Vinaya 《律藏》
- Vibh Vibhaṅga 《分別論》
- Vibh-a Vibhaṅga-aṭṭhakathā = Sammohavinodanī 《分別論注》 = 《破除愚痴》
- Vism Visuddhimagga 《清淨道論》
- Vism-mhṭ Visuddhimagga-mahāṭīkā 《清淨道論大疏鈔》
- S Saṃyuttanikāya 《相應部》
- Sp Samantapāsādikā 《一切善見》 = 《巴利律注》
- Sp-ṭ Sāratthadīpanī 《實義燈論》
- Spk Sāratthapakāsinī 《顯揚真義》 = 《相應部注》
- Spk-pt Sāratthapakāsinī-purāṇaṭīkā 《顯揚真義古疏》 = 《相應部古疏》
- Sv Sumaṅgalavīlasin 《吉祥悅意》 = 《長部注》
- Sv-pt Sumaṅgalavīlasinī-purāṇaṭīkā 《吉祥悅意古疏》 = 《長部古疏》

第一講

(講於緬曆一三二四年六月(Tawthalin)的新月日¹)

禮敬世尊·阿羅漢·正等覺者

[1]

前言

今天是緬曆六月(Tawthalin)的新月之日。從今天開始，我們將講解世尊的第一次說法——*Dhammacakkappavattana Sutta*，即《轉法輪經》。

《轉法輪經》是世尊最早、最直接的教導，是世尊宣說的第一部經。在緬甸這個佛教國家的在家居士中，沒聽過這部經的人應是極少數，有不少人甚至可以背誦此經。幾乎在每個城鎮、鄉村都有叫作「轉法輪經念誦會」的團體，他們聚在一起共同念誦、聆聽這部經。因

¹ 即西元 1962 年，8 月 29 日。

為此經是世尊的第一次說法，佛教徒非常重視且尊崇這部經。

今日已有許多「巴緬逐語對照翻譯」(nissaya)²或其他形式的翻譯，用緬文解說巴利《轉法輪經》，但是，幾乎沒有一本著作清楚地指出，人們可以從這部經中獲得什麼樣的實踐方法，[2]希求道果的精進禪修者應該如何運用這些方法。

我們已在許多場合講解過這部經，強調它在禪修上的實際運用。當初我們在啟用這個(仰光)禪修中心時，就是宣講這部經，之後也在這裡講說這部經許多次。在其他地方也是如此，不論我們啟用哪個禪修中心，總是以宣講這部經當作開幕辭。

佛教聖典有三個主要部分，即所謂「三藏」，巴利文是 tipīṭaka：

1. 經藏(Sutta Piṭaka)
2. 律藏(Vinaya Piṭaka)
3. 阿毗達磨藏(Abhidhamma Piṭaka)

² Nissaya 是緬甸一種翻譯巴利典籍的體裁，採取巴緬對照翻譯的形式，將巴、緬間雜排列，幾乎每一字巴利文都有一個對應的緬甸文。

《轉法輪經》收在經藏中。經藏由五部《尼柯耶》(Nikāya)構成：

- (1). 《長部》(*Dighā Nikāya*)
- (2). 《中部》(*Majjhima Nikāya*)
- (3). 《相應部》(*Samyutta Nikāya*)
- (4). 《增支部》(*Aṅguttara Nikāya*)
- (5). 《小部》(*Khuddaka Nikāya*)

此中，《相應部》又分為五「品」(vagga)：

- a. 有偈品 (*sagāthāvagga*)
- b. 因緣品 (*nidānavagga*)
- c. 蘊品 (*khandavagga*)
- d. 六處品 (*saḷāyatanavagga*)
- e. 小品 (*mahāvagga*)

此中，《小品》又再分為十二個「相應」，如「道相應」(*magga-samyutta*)、「覺支相應」(*bojjhaṅga-samyutta*)、「念處相應」(*satipaṭṭhāna-samyutta*)等等，最後一個是「諦相應」(*sacca-samyutta*)。[3]

《轉法輪經》是《諦相應》裡第二小品中的第一經，在「第六次結集」時，它就是如此被誦念的。在「第六次結集」³的版本中，《轉法輪經》是在《相應部》的第三冊第 368 頁到 371 頁⁴。此經的序分記載：“Evaṃ me sutam, ekaṃ samayaṃ...”（如是我聞，一時…）

在世尊般涅槃後三個月所舉行的第一次聖典結集時，當大迦葉尊者(Mahākassapa)提問，阿難尊者就回答「如是我聞，一時…」這些話。那時，大迦葉尊者對阿難尊者說：

「賢友阿難(Ānanda)！《轉法輪經》是在哪裡宣說的？誰所宣說？為了誰而說？又如何被說？」阿難尊者回答說：「迦葉尊者！我是這麼聽到的。有一次世尊在瓦納那西·鹿野苑的仙人墮處」（這是獨覺與佛陀從天空

³ 在緬甸總理烏努(U Nu)與政府的支持下，南傳上座部「第六次結集」(Chattha Saṅgāyana)於 1954 年 5 月 17 日在緬甸仰光召開。其目的是要確保三藏的純正性。共有來自緬甸、柬埔寨、印度、寮國、尼泊爾、斯里蘭卡、泰國、越南的二千五百位上座部比丘參與。馬哈西尊者在此次結集中負起「提問者」(Pucchaka)的任務，負責以巴利語發問——在第一次結集中，這工作乃由迦葉尊者負責。20 世紀緬甸第一位能夠記憶巴利三藏的持三藏者——明貢尊者(Mingun Tipiṭakadhāra Sayadaw, U Vicittasara, 1911-1992)，扮演如同阿難尊者的角色，負責以巴利語回答問題。

⁴ S V 420-424.

降臨的地方)。那時候，世尊告訴五比丘：『諸比丘！出家者不應行兩種極端。』」

本經的日期

這個序言沒有提到佛陀講說此經的明確日期。就像其他的經典一樣，只是說「曾經」或「有一時」。雖然知道佛陀開演此經的確切日期，對我們是有幫助的，可是年代順序的詳述似乎對經典的憶持與諷誦是個妨礙，因此，我們不容易知道佛陀開示經典的準確日期。[4]

不過，因為這部經是世尊的第一次說法，且可以參考其他經和律藏中的內在證據，所以，確定佛陀講《轉法輪經》的正確日期是可能的。世尊在大紀元(Great Era)⁵一〇三年二月(Kason)的滿月夜，證得無上正等覺。在四月(Wāso)的滿月日初夜講說《轉法輪經》。今年是緬曆一三二四年，佛般涅槃距今已 2,506 年。考慮他在入滅前已說法 45 年，加總起來共是 2,551 年。如此，佛陀就是在 2,551 年前，緬曆四月(Wāso)的滿月日初夜，開演

⁵ 此為古印度紀元。據說是釋迦王朝所採的年歲紀元。

第一次說法。西方學者認為這個算法，早了 60 年。根據他們的算法，第一次說法是在 2,491 年前。不過因為轉法輪發生在東方(印度)，我們姑且採用東方的算法，認為第一次說法發生在 2,551 年前。

鹿野苑，一個提供鹿群庇護的地方，應是一個林木蒼鬱、野鹿四處遊蕩的地方。然而，現在這個地方已不見森林，而是一個空曠的平原，耕種的農地環繞著人們的住所。在古代，辟支佛從乾達馬達那山(Gandhamādana)以神通力在空中飛行，並下降在這個與世隔絕的地方。同樣地，過去諸佛也是以神通力遊行至此，開演他們的第一次說法。因此，這地方被稱為「仙人住處」、「仙人墮處」。

此經的序言提到，當世尊停留在瓦納那西的鹿野苑時，他向五比丘開示這第一次說法。這是我們從序言中僅能獲得的資訊[5]，因為著墨不多，我們打算利用其他經典的資料來補充說明。

三種序分

一部經的序分，說明佛陀為誰或為什麼而宣說該經。序分有三種：

1. 說明遙遠過去背景的序分：此類序分敘述菩薩如何圓滿成佛所需的波羅密——從燃燈佛(Dīpankara)授記菩薩開始，直到菩薩投生至兜率天(Tusitā)，名叫塞塔凱吐(Setaketu)。在此《轉法輪經》裡，不需要也沒有時間討論這久遠過去的背景故事。

2. 觸及中期背景的序分：說明菩薩從上生兜率天到成正覺的這段期間。我們於後將略加討論這個部分。

3. 述說最近過去的序分：即《轉法輪經》裡的序分，也就是「如是我聞，一時…」這些話。

我們現在應討論第二種序分，並引用《增支部·第三集》的《蘇庫馬拉經》(*Sukhumāla Sutta*)⁶、《中部·根本五十篇》的《聖求經》(*Ariyapariyesanā Sutta*)⁷和《薩

⁶ A I: 145-147.

⁷ 《中部·第26經》(M I: 160-175)。

遮迦大經》(*Mahāsaccaka Sutta*)⁸、《中部·中分五十篇》的《菩提王子經》(*Bodhirājakumara Sutta*)⁹，以及《傷歌邏經》(*Saṅgārava Sutta*)¹⁰、《經集》的《出家經》(*Pabbajjā Sutta*)和《精勤經》(*Padhāna Sutta*)等。[6]

菩薩與世俗快樂

當菩薩在兜率天死亡後，他進入摩耶夫人(Mahāmāyā Devī)的子宮，摩耶夫人是迦毗羅衛國(Kapilavatthu)淨飯王(Suddhodana)的皇后。菩薩誕生於大紀元(Great Era)六十八年二月(Kason)的滿月日，那天是星期五。他出生在藍毗尼園(Lumbini)，名叫悉達多(Siddhattha)。在十六歲那年，他和蘇帕布達(Suppabuddha)的女兒耶輸陀羅(Yasodharā)結婚。之後，他為眾多妃女所圍繞，享受國王般的快樂，過著奢華享樂的生活。

如是，他完全地沉浸在浮華的感官快樂之中。有一天，他與隨從準備到皇室的花園——快樂花園，去享用

⁸ 《中部·第36經》(M I: 237-251)。

⁹ 《中部·第85經》(M II: 91-97)。

¹⁰ 《中部·第100經》(M II: 209-213)。

花園盛宴並尋歡作樂。在路上，他看見一個衰朽年邁的老人，這景象令他感到極為震憾，以致他立即返身回宮，無心享樂。再次出遊，他看到一個憔悴羸弱的病人，於是又驚恐地返回皇宮。第三次出遊，他看到一個死人，他的心頓時激動不安，又急忙地折回皇宮。《聖求經》描述了菩薩當時所感受到的不安與驚恐。

非聖的追求

菩薩心想：「若人必定會老，那麼尋求且貪愛那些會老壞的事物，便是無利益的。什麼事物會老呢？妻子、小孩、奴隸、山羊、綿羊、家禽、豬、象、馬、牛、金銀、所有快樂、享樂的對象，無論是有生命、無生命，都會老壞。自己也會老，去貪求這些快樂的對象、沉浸於其中，肯定是不適當的。」

同樣地，若人會生病、死亡，那麼，去貪求會病、會死的感官對象，便沒有利益。[7]若去追逐會老、病、死的事物(沒有利益且不適當的事物)，就是「非聖的追求」(anariyapariyesanā)。

因為人會老，會病，會死，所以，追尋無老、病、死的事物才是「聖的追求」(ariyapariyesanā)。

聖追求

以下的經文，描述菩薩一開始時也曾沉浸於非聖的追求：

諸比丘！在我等正覺之前，當我仍是未覺悟的菩薩時，我自身受制於生，卻還追求會生的事物；自己會老，卻還追求會老的事物。

這是菩薩自己對他過去曾與耶輸陀羅、妃子們所過的奢華放逸生活，所作的責難、反省。當他醒悟到這種生活的悲慘，他下定決心追求無生、老、病、死的寂靜涅槃(nibbāna)。他說：「覺察到我自己也受制於生、老，我想到我應追求無上，離生、老等的涅槃寂靜。」

如此，菩薩想要追尋那遠離老病死的涅槃寂靜。這是非常值得讚歎的目標。我們將進一步討論，以便能更深入了解這個涵義。

假若有個衰朽年邁的老人，追求另一個像他一樣老的男人或女人作伴，或追求雖然不是很老但很快也會變老的人作伴，這是明智的嗎？不，一點也不明智。[8]

再者，如果一個本身健康不佳、受病苦折磨的人，去尋找另一個也生病、受病苦折磨的人作伴，這其實是相當不合理的。與某個雖然現在還很健康，但很快會有疾病纏身的人作伴，這也不是聰明的作法。有些人希望在生命中享受彼此的陪伴，想要在婚姻生活裡安頓下來，但不幸地，其中一人可能不久後變成一個久病的病人，使另一人擔負沉重的看顧責任。美滿婚姻生活的希望，也可能因伴侶去世而破碎，徒留給生者悲泣與憂傷，畢竟兩個人都必須面對老、病、死的痛苦。

如此，追求會老、病、死的感官快樂，是極為不智的。最神聖的追求是追尋那無老、無病、無死之事。在這個禪修中心，僧俗二眾都致力於神聖的追求，追求那無老、無病、無死之事，這是讓人感到欣慰的事。

菩薩出家

在菩薩第四次前往那快樂花園時，他在路上遇到一位沙門。知道那位沙門出離世俗之家而致力於德行的追求時，菩薩也生起捨世的念頭，想要成為一個沙門，追求不受老、病、死支配的事物。在他獲得他所追求的目標之後，他的想法是要將這個智慧傳遞給世間，以便其他眾生也能從老病死中解脫。這真的是一個高貴的意念！神聖的想法！

就在同一天，幾乎同一時間，菩薩的妻子耶輸陀羅生下一個兒子。當菩薩聽到這個消息[9]時，他喃喃地說：「一個障礙(rāhula)誕生了，一個束縛誕生了。」聽到這句話，菩薩的父親，淨飯王就把他的孫子取名叫羅睺羅 (Rāhula)，希望這個小孩真的能成為菩薩的羈絆，成為他捨世計畫的障礙。

然而，菩薩對世間的快樂已感到厭煩。那天晚上他對皇室藝人所提供的娛樂毫無興趣，很早就打盹睡着了。那些氣餒的樂師們也就放下他們的樂器就地睡在那

裡。菩薩在中夜醒來，看著橫躺入睡的歌姬舞伎們，令他覺得他的華麗宮殿就像是一個橫屍遍野的墳場。

在中夜的時候，菩薩騎著他的駿馬(kanthaka)，在他的僕從車那(Channa)的陪侍下離開皇宮。當他們到達阿儂馬河(Anomā)時，他站在岸邊剃除了鬚髮，脫下皇室的衣袍，穿上由梵天天人甘提卡羅(Ghantikara)所提供的黃色僧袍，成為一個沙門。那時，菩薩才二十九歲，這似乎是適合追求世間快樂的年齡。在這麼年輕的年紀，菩薩漠然地捨棄皇室的華麗與光彩，斷絕他的妻子耶輸陀羅的慰藉，這實在令人敬佩。

拜訪修道者阿拉羅

那時候，菩薩尚不知如何過聖潔的修行生活，所以他拜訪那時享有盛名的修道者阿拉羅·迦羅摩(Ālāro Kālāmo)。阿拉羅並不是一般人，他精通八種禪那中的前七種禪那[10]——第七種即是「無所有處定」——，且以此教導他的弟子。

在佛陀出現以前，這種證得禪那的老師是眾所信賴的，他們教導實際證得禪那的方法。在那時代，阿拉羅就如同佛陀一般有名。只是上座部佛教的文獻很少提到他。然而在北傳佛教的一部佛傳《方廣莊嚴》(*Lalitavistara*)¹¹記載說，這位偉大的教師住在毘舍離(Vesāli)，有三百個弟子跟隨他學習。

向修道者阿拉羅學習

佛陀如何向修道者阿拉羅學習？「為了追求聖潔與良善，尋求那至高、無上的寂靜涅槃，我出家成為沙門之後，來到阿拉羅的地方並對他說：『尊者迦羅摩！我想在你的法與律之中過梵行生活。』當我這麼說時，阿拉羅說：『歡迎！尊者喬達摩。這個教法有一個特色，就是智者可以在短期間內自證老師所親證之法。』」說了這番鼓勵的話之後，阿拉羅給予菩薩實際修行的指導。

¹¹ 對應的漢譯本《方廣大莊嚴經》(T3, 578c)說：「菩薩次第至毘舍離城。城傍有仙，名阿羅邏，與三百弟子俱，常為弟子說無所有處定。」

鼓舞的話

修道者阿拉羅說，倘若菩薩能如法修習的話，將會很快親證他的法。這句話有相當的鼓舞作用，能夠激發人的信心。所教導的法，能於短時間內為人所親證，[11]這才是一個值得信賴的教導。

教法若是愈能被迅速體證，就愈能夠振奮人心。菩薩對阿拉羅的話很滿意，他這麼想：「阿拉羅並不單憑信仰而宣稱他證得法，阿拉羅必然已親身證法、知法。」

的確如此，阿拉羅並未引用任何文獻作為依據。他並未說自己從他人而聞知法。他清楚地宣稱，他所知道的乃是他所親證的。一位禪修老師必須能夠像他一樣清楚地表明他的信心。倘若未親自修習、未親證法，而自稱禪修老師，只憑著閱讀禪修書籍而談論或撰寫關於禪修之事，是極不恰當之事。這就像是醫生開出一個未經臨床試驗，自己未曾試過、甚至自己都不敢試的藥方。那樣的說法和著作，肯定是不可靠的。

然而，阿拉羅教導自己所親證的法，菩薩因此深受感動且心想：「不只阿拉羅有信，我也有信；不只阿拉羅有精進、念、定、慧，我也有。」那時，他努力學習阿拉羅所教導的法。很快地，菩薩便證得「無所有處定」。

於是，菩薩前往阿拉羅迦摩羅所在處，尋問阿拉羅所體證的無所有處定和菩薩自己所親證的定是否相同。阿拉羅回答說：「我宣稱自己所證得、所具足的，與喬達摩所證的完全相同。」[12]然後，他說了以下稱讚的話：「尊者喬達摩是極為傑出的人，無所有處並不容易證得，但尊者喬達摩迅速地證得，這實在是太驚人了！我們很幸運有如你這般優秀的沙門同道。我證得了法，你也證得了法。如你所通達的，我也如是通達。尊者喬達摩在法上與我同等。我們這裡有眾多人，來吧！朋友！讓我們一起指導這群弟子吧！」

如是，做為老師的阿拉羅認可他的弟子喬達摩和他完全平起平坐，並讓他指導一百五十位弟子，這是阿拉羅所有弟子總數的一半。

但是，菩薩只在那裡停留短暫的時間。那時他生起了這樣的念頭：「這個教法並未通往厭離、離貪、滅、

智、覺與涅槃——苦的止息，只是到達無所處而已。一旦投生到無所有處，會有六萬劫的壽命，死後又將重回業有，再次繼續受苦。這不是我尋求的無死之教法。」於是，菩薩對這個僅導致無所有處的方法不再感興趣，離開了阿拉羅的道場。

拜訪賢者鬱多迦

離開阿拉羅後，菩薩獨住了一段時間，繼續追尋能到達無死涅槃的道路。[13]然後，他聽聞到鬱多迦(Udaka)，或稱羅摩子(Rāmaputta，羅摩(Rāma)的兒子，或賢者羅摩的弟子)的名聲。於是，菩薩前往鬱多迦所在處，希望在賢者羅摩子的法、律下學習。鬱多迦如何對菩薩解釋法、菩薩如何受到鼓舞、如何實踐而證法，及如何向鬱多迦報告自己的所證，佛典對這些的敘述，幾乎都和上述說及阿拉羅的情形類似〔不同處在於，此次所證的是非想非非想處定〕。¹²

¹² 菩薩向兩位賢者的學習過程，可參見《中部·第26經》(M I 163-167)。

有一點要注意的是，鬱多迦或稱羅摩子，如其稱謂所示，是羅摩(Rāma)的兒子、或賢者羅摩的弟子。賢者羅摩本人具足八種禪那，已證最高的「非想非非想處定」。然而，當菩薩到鬱多迦的地方時，賢者羅摩已不在世。因此，在問到賢者羅摩的成就時，菩薩用過去式的“pavedesi”〔曾宣稱〕，說「這個教法能帶來什麼樣的成就？賢者羅摩曾宣稱他親證什麼成果？」

從經文的描述中顯示出菩薩沒有遇到賢者羅摩，只遇到賢者羅摩的弟子——鬱多迦，是後者向菩薩解釋賢者羅摩的教法的。菩薩依據鬱多迦所述的方法，證得非想非非想處定。[14]菩薩學其教法，並如賢者羅摩一樣親證非想非非想處定後，鬱多迦也邀請菩薩共同領導教團。

上座部的文獻並沒有提到鬱多迦住在哪裡，他有多少弟子。但是北傳佛教的佛傳《方廣莊嚴》，記載鬱多迦住在王舍城，且有七百弟子。¹³應注意的是，在鬱多迦遇到菩薩之時，他本身並未證得非想非非想處定，所以

¹³ 相對應的《方廣大莊嚴經》(T3, 580a)：「王舍城邊有一仙人，摩羅之名名烏特迦，與七百弟子俱，常說非想非非想定。」

他邀請菩薩領導僧團。依疏鈔(Tīkā)，鬱多迦精進用功，後來也證得非想非非想處定。

菩薩在那個道場擔任領導者一小段時間，不久，他生起一個念頭：「這個教法並未通往厭離、離貪、滅、智、覺與涅槃——苦的止息，只是到達非想非非想處。一旦投生到那裡，過了八萬四千劫的生命後，又再回到欲界受苦。這不是我追尋的無死之教。」於是菩薩對只通往非想非非想處定的教義不再感興趣，而離開了鬱多迦的道場。[15]

在鬱卑羅森林修苦行

菩薩離開鬱多迦的道場後，遊行於摩揭陀地區，獨自尋找無上的寂靜涅槃之道。他來到坐落於塞那尼聚落(Senānigama)附近的鬱卑羅森林(Uruvelā)。在幽靜的森林中，他見到了清澄的尼連禪那河(Nerañjarā)。見到了鬱鬱的樹林、清澈的川流，旁邊還有可托鉢的聚落，如此令人喜悅的地點，讓菩薩生起如此的念頭：「這真是一個適合精勤用功的地方！」於是他便留在那森林。

那時，菩薩尚未理出一個正精進的方法。在當時的印度，苦行相當流行，菩薩便想到苦行的三個比喻。

三個比喻

如同剛從無花果樹砍下而浸在水中的木頭，無法藉由與濕潤多汁液的木頭或其他木頭相摩擦而起火。同樣地，若仍然與妻子、家庭等欲貪對象糾纏，若仍然喜歡欲樂且貪未止息，無論如何地努力，他都無法獲得智見及無上正等覺。這是菩薩想到的第一個比喻。

即使無花果樹的枝幹未浸在水中，只是剛從樹上砍下，這樣翠綠而富有樹汁的木頭，也無法因摩擦而生火。同樣地，即使捨棄了如妻子、家庭等的欲貪對象，遠離它們，但是，如果他仍喜歡欲樂且仍存著貪欲，他也無法獲得智見及無上正等覺。這是第二個比喻。[16]

根據注釋書，這個比喻是與婆羅門達迷卡 (Brahma Dhammika)的修行有關。那些婆羅門在年輕時過著梵行的生活，但到了四十八歲時就結婚以便維持他們種姓的

延續。如此，雖然他們修過梵行，但他們還是為欲想所染。

第三個比喻乃和乾燥無樹汁，且未浸在水中的木頭有關。這些乾木頭若彼此摩擦將能生火。同樣地，若人捨棄欲貪的對象，斷除欲想與渴愛，無論他們是實踐極端的苦行，或是安適地精進而未修苦行，都能證得無上正等覺。¹⁴

以心制心的苦行

根據第三個比喻中的兩個方法，菩薩考慮實踐其中的苦行。「如果我咬緊牙齒，舌抵上齶，以我的心壓制、抑制、降伏自然生起的心，會怎麼樣呢？」

這裡所引用的巴利經文，與《止尋經》(*Vitakkasaṅṭhāna Sutta*)¹⁵的經文相同，但是《止尋經》所說的方法是佛陀證悟之後所說的。《止尋經》的方法，是根據《念處經》(*Satipaṭṭhāna Sutta*)和其他類似經典所

¹⁴ 此三個比喻及佛陀的苦行，參考《中部·第36經》(M I 240-246)。

¹⁵ 《中部·第20經》。

指示的內觀修行，乃觀察「心之生起」以驅逐任何已生起的一切欲想。不過，這裡所描述的以止制心的方法，是佛陀證中道智之前所用的修行，所以它和念處的方法截然不同。[17]

然而，注釋書似乎認為這是以善心抑止不善心的方法。倘若這個詮釋是正確的，那麼，這樣的方法便與《念處經》和其他經呼應，應能導致涅槃。但實際上，這個方法只令菩薩獲得極度的痛苦而非佛果。菩薩之後所修的其他苦行，也同樣地只將他引導向錯誤的道路。

菩薩那時所修的苦行似乎有點類似今日某些佛教宗派所修的方式：心的斷滅。我們到日本弘法的期間，曾參訪一座很大的寺院，那裡有很多人在精進禪修。他們的禪修方法是，只要念頭生起，就去除它。如此去除心(心理活動)後，就能成就最終的目標，即「空」。它們的程序大致如下：年輕比丘們結跏趺坐，六人坐一排。禪師四處走動，讓他們看到會用來打他們的板子。之後，他就在每個禪修者的背上打一下。他們解釋說，在被打的時候，心有可能完全消失並導致「空」。真是奇怪的方法。這個去除念頭的方法，似乎是以心制心。可能類似

於菩薩咬緊牙關以心抑制心的方法，但是，其結果只帶給菩薩痛苦與汗水，卻沒有證得任何智慧。

抑制呼吸的修習

那時，菩薩想「如果我停止呼吸，專注於『止息禪』的話，會如何呢？」¹⁶於是，他抑制口、鼻的呼吸。[18]抑止口、鼻的呼吸後，因為風向耳朵衝，便產生巨大聲響，就像青蛙鼓鳴一樣。即使受劇烈的身苦，菩薩並未就此打住，他抑止口、鼻、耳的出入息。結果，猛烈的風衝向頭頂，產生的痛苦如同大力士以木槌將頭槌裂，也如同強壯的人以皮帶緊勒著頭顱一樣；猛烈的風也衝向腹部，導致像是被屠夫的尖刀割裂的痛楚；而且感到腹內有如被木炭燒烤一樣的灼熱。因身受如此的苦，菩薩精疲力竭地癱倒在地，一動也不動。當天人們看到他俯臥不動，有些天人說：「沙門喬達摩死了！」有些說：「沙門喬達摩還沒死，但快死了！」另外的天人說：「沙

¹⁶ M I 243: 'Yamñūnāhaṃ appāṇakamēveva jhānaṃ jhāyeyyan'ti.

門喬達摩沒死，也不會死，他已證得阿羅漢了！」儘管這樣受苦、精進，菩薩仍未獲得殊勝的智慧。

禁食的苦行

菩薩心想：「如果我更努力，完全禁食的話，又會如何呢？」天人知道他的想法，告訴他說：「尊者喬達摩啊！請不要完全禁食。若你完全禁食，我們會從你皮膚的毛孔注入天界的營養，你將能依靠這養分而活。」然後，菩薩想到：「如果我說要完全禁食，天人就會從我的毛孔注入天界的營養，如此我將得到食物的支持，那麼我的話就是個謊言。」菩薩拒絕天人，不願接受他們的供養。[19]

然後，他決定愈吃愈少，只吃一掬的豆汁。就這樣每日只靠五、六匙的豆汁過活，他的身體變得極為羸弱，瘦骨嶙峋，容色枯槁，面目黧黑。脊椎骨凹凸不平地外露著，形銷而骨立，就像坊間描繪菩薩苦行的畫像那樣，呈現難看、可怕的外貌。深陷的眼窩中流洩出隱約閃現的目光，像是深井底的水光。他萎縮的頭皮，有如原本

青翠柔軟的苦瓜因曝曬在太陽底下而窟皺乾癟。如果他
想感覺他的肚皮，他會碰到脊椎骨。如果他想感覺脊椎
骨，他會觸到肚皮。當他大小便利時，他會痛到倒在地
上。因為這種極端的禁食，他變得孱弱不堪。

人們看到菩薩這樣憔悴的身形，便說：「沙門喬達
摩是個黑人。」有人則說：「沙門喬達摩的皮膚是暗褐
色的。」另有人說：「沙門喬達摩的膚色是像電鯨魚的
褐藍色。」他那光潔、明亮的金黃色肌膚已如此受到損
壞。

魔羅的勸誘

當佛陀精勤努力實踐苦行時，魔羅(Māra)來向菩薩
遊說：「朋友喬達摩！你已變得相當瘦弱，樣子很難看，
現在就快死了，只剩下千分之一的機會能活命。朋友喬
達摩啊！努力活下去吧。活著總比死好。如果你活著，
你可以行善，獲得功德。」[20]

魔在這裡所說的行善，並不是指布施、持戒、修習解脫道所得的功德，也不是修習內觀(vipassanā)或聖道之證得。

魔只知道戒淫的梵行，以及祭拜聖火所得的功德。在那時候，人們認為這些行為可以導致來世的幸福。但是，菩薩並不貪愛來世的幸福，他這麼回答魔：「我一點也不需要你說的功德，你應去向那些需要的人談論這種功德。」

有人誤解菩薩說及「他不需要任何功德」的意思，以為：「想要和菩薩一樣尋求解脫的人，應當捨棄善行，不實踐善行。」曾有一個人來找我，要我解釋這一點。我對他說，當魔說功德時，他並不知道布施、持戒、修習毗婆舍那或證道的功德，他無法知道。那時菩薩也沒具有修習這些善行的正智。因此，當菩薩說「我不需要任何功德」，他的意思不是說他捨棄導向涅槃的善行，而是指當時被認為會帶來來世快樂的行為。注釋書也支持我們的看法，解釋菩薩在「我不需要任何功德」這句話中所指稱的，只是魔所說的功德，即導致來世快樂的善行，所以不會有「捨棄導向涅槃的善行」的問題。[21]

那時，菩薩仍然誤以為可以藉由苦行修得智慧，所以他說：「風可以吹乾河流，而我如此地精進不懈，它為何不能乾涸我的血？當血液、膽汁與黏液乾涸，色身枯槁時，我的心將變得明淨，獲得更堅定的念、定、慧。」

魔也誤以為絕食會導致解脫與智慧，因此他才要誘騙菩薩捨棄禁食的修行。五比丘也持有同樣的邪見，他們看顧著菩薩，希望禁食能讓菩薩證得佛果，如此他們便可以最先聽聞解脫之法。顯然，認為極端的苦行是趨向證悟的道路，這樣的想法在當時很普遍。

正確的思惟

實踐了六年的苦行而未獲得利益，菩薩如是地思惟：「任何過去的沙門、婆羅門因苦行所經歷的難忍、激烈的痛苦，可能和我所受的苦是一樣的，但不會超過我所受的苦。」

「任何未來的沙門、婆羅門因苦行所將經歷的難忍、激烈的痛苦，可能和我受的苦一樣，但不會超過我所受的苦；任何現在的沙門、婆羅門因苦行所經歷的難

忍、激烈的痛苦，[22]可能和我受的苦一樣，但不會超過我所受的苦。然而，我並未因這嚴酷的苦行而證得任何超越凡夫的殊勝成就；我並未獲得能拔除煩惱的聖知見。除了此自我折磨的苦行外，還有其他成就菩提的道路嗎？」

那時，菩薩想到稚齡時，有一次當他父親淨飯王正忙著，而他獨自坐在閻浮樹下證入初禪的經驗。他想知道初禪的方法是否為導向真理的正確道路。

幼時證入初禪的經驗

菩薩生於〔緬曆〕二月(Kason)的滿月日。王室的犁田儀式似乎舉行在一、兩個月後的三月(Nayon)或四月(Waso)。小嬰兒菩薩被放置在閻浮樹下一個豪華的臥榻上，帷幕圍繞四周，形成一個臨時的育嬰室，並有皇室隨從看顧著小王子。當犁田慶典進行時，隨從們被正在附近舉行的慶典所吸引，他們以為小嬰兒菩薩已睡著，便離開去享受慶典的歡樂。小嬰兒菩薩看四周沒有侍從，便起身在臥榻上結跏趺坐。由於歷經好幾世已成習

慣的修行，他本能地觀照出入息，很快地就進入初禪 [23]。

那些侍從離開了一段時間，沉迷在慶典活動。當他們回來時，其他樹木的樹影已隨著時間而移動，但是小嬰兒菩薩所在的那顆閻浮樹的影子卻沒有移動，停在同樣的地方；而小嬰兒菩薩竟不動地坐在臥榻上。淨飯王知道此事後，對不動的樹影和小孩的坐姿感到很震憾。

菩薩想到兒時修出入息進入禪那的經驗，所以他想：「這會是導向真理的道路嗎？」從那之後，他才知道出入息的修習是正確的修行道路。

禪那的體驗相當愉悅，這使得菩薩心想：「我害怕(嘗試)禪那的快樂嗎？」「不！我不怕(嘗試)如此的快樂。」

再次進食

菩薩心想：「以如此虛弱的身體是無法證得禪那的。我應食用已往所食的固體食物。身體得到滋養後，我將能證入禪那。」五人丘看到他食用固體的食物，對他產

生誤解。這五人以前是皇室的占星家兼顧問，在菩薩誕生時，他們曾預言他會成為正等覺者、佛陀。[24]

那時皇宮裡共有八位占星家。在預言新生菩薩的命運時，其中三個人都舉出兩根手指，認為菩薩不是成為轉輪聖王就是正覺佛陀。其餘五個則只舉出一根手指，說他將來必定成為正覺佛陀。

依據《中部·根本五十篇》的注釋書(Ps II, 92)，那五位宮廷占星家後來都捨離俗家到森林過著梵行的生活。然而，《佛種姓》(Buddhavam̐sa)的注釋書則說，七位占星家皆舉兩根手指，給予兩種解釋，唯有最年輕的婆羅門，即後來的憍陳如尊者，只舉一根手指，預言出生的嬰兒就是未來的佛陀。

這位年輕的婆羅門和另外四個婆羅門的兒子捨世修道，成為五比丘，等待著菩薩長大後出家。當他們聽到菩薩在鬱卑羅修苦行時，他們就到那裡擔任佛陀的侍者，希望「當他證無上正覺時，能與我們分享。我們將是最先聞法的人」。

當五比丘看到菩薩食用固體的食物時，他們誤解了這個行為，並對此感到失望。他們想：「如果憑著僅僅

一掬的豆汁活命都還不能令他證得正覺，他怎麼能期待食用固體食物後能證得正覺？」他們以為菩薩已經放棄努力，將重回原來的奢華生活。於是，五人厭惡地離開菩薩，並來到瓦納那西的鹿野苑。[25]

正等覺

五比丘的離去，給了菩薩一個可以完全獨處努力證得最終涅槃的機會。《中部·根本五十篇》的注釋¹⁷描述說，菩薩獨自精勤兩個星期後，在菩提樹下證得唯佛所有的正等覺。

菩薩二十九歲出家，花了六年修苦行，現在是三十五歲，依舊年輕、健壯，在恢復正常飲食的十五天之中，色身回到以往的豐腴，重得三十二種大人相。藉由正常飲食而恢復體力後，菩薩修習出入息念，進入俱尋、伺、喜、樂、一心的初禪；然後再證入俱喜、樂、一心的二禪；在第三禪時，只有樂、一心；第四禪只有捨與念。

¹⁷ 英譯只作 *Mūlapaññāsa*(根本五十篇)，查回 CSCD，緬甸版《中部》第二冊已是《中部·中分五十篇》。但是《中部注》的第二冊 192 頁(Ps II 192)，則是《薩遮迦大經》的注釋。所以英譯本遺漏了 *Commentary* 一字。

在大紀元(Great Era)一〇三年，從緬曆一三二四年推算回去，即 2,551 年前，那一年二月(Kason)的滿月之日，菩薩坐在靠近塞那尼聚落(Senāni)的菩提樹下，準備去托鉢。那時候，來自那聚落的一位富家女善生(Sujātā)，正準備要來供奉菩提樹的樹神，她派她的女僕前來整理菩提樹這一區域。女僕看到菩薩坐在菩提樹下，以為樹神現身來接受她們的供養，於是她很興奮地跑回去告訴她的女主人。[26]

於是善生把她早上煮好的乳糜放在一個黃金鑄造的鉢中，再用另一個金鉢當蓋子，然後她帶著鉢到菩薩打坐的樹下，把鉢放到菩薩的手中說：「祝您如願，就如我一般。」說完後，她便離去。

在少女時，善生就在那菩提樹下立願：「如果我的丈夫和我同種姓、同階級且所生的第一個兒子是男孩的話，我將作供養。」如今她的願望已實現。乳糜的供養原本是要給那樹神，以實現她的諾言。但是，後來知道菩薩在食用她所供養的乳糜後成為正等覺者，她相當地高興，心想她做了一個最大的功德。

接受了善生的供養後，菩薩走到尼連禪河(Nerañjarā)沐浴。沐浴之後他將善生所供養的乳糜作成四十九個小丸後食用。食畢，他把金鉢丟到河中，說道：「如果我今日會成為佛陀，就讓此鉢逆流而上。」那個鉢逆著水流漂流了相當長的距離，流到龍王卡拉(Kala)的住處上方時，就沒入河水中，沉到過去三佛所用的鉢底下。

然後佛陀在河邊附近的空地休息了一整日，當夜色降臨時，他向菩提樹的方向一路走去。在路上，他遇到一位割草者索地亞(Sotthiya)，他給菩薩八把草。在印度，聖人通常在坐或睡的地方鋪草。菩薩把草鋪在菩提樹下，發願說：「若未證得無上正等覺，我便不起此座。」然後，他面向東方結跏趺坐。[27]

這時候，魔王出現，想和菩薩爭奪菩提樹下的那個座位，處心積慮要打擊菩薩的決心，不讓他成佛。由於過去無數劫所累積的功德——如布施等十種波羅密，菩薩在日出之前戰勝了魔王的誘惑。初夜時，他透過禪那證得宿命智；在中夜時，證得天眼；後夜之時，他審察緣起、內觀五取蘊的生滅，依於此內觀修行，他證得道智，並在最後證得佛果。

成為正等覺者之後，佛陀在菩提樹下整整宴坐七日，然後在另外的六個地方也各待七天，總共四十九天，他享受著阿羅漢果的喜悅，思惟著他所證悟的法 (Dhamma)。

苦行是一種自我折磨

到了第五個星期，佛陀待在牧羊者榕樹(Ajjapāla)下，在那裡思惟苦行：「真好！我能從導致身體痛苦的苦行中解脫。從那無利益的苦行解脫而證得正等覺，是多麼令人高興啊！」

緊盯著佛陀的每個想法與行為，想要隨時非難佛陀的魔王，馬上告訴佛陀說：「除了苦行之外，[28]沒有其他方法能清淨眾生。喬達摩已偏離清淨道，明明還有染污，他卻誤信自己已得清淨。」

佛陀回答說：「任何苦行都是無益的，就如車在沙丘上無效用一樣。確信它們是無利益，因此我捨棄所有形式的苦行。」

注釋書也提到如極少食、極少衣等的修行方式，也是自我折磨的苦行。我們應特別記住，苦行其實只是一種自我折磨，如此才能更清楚了解《轉法輪經》的內容。

思考第一次的說法

在七個不同的地方各待七日後，第五十天，佛陀回到牧羊者榕樹處。坐在樹下，他想著：「我應先向誰說法？誰能迅速地理解法呢？」於是，心中生起一個念頭：「阿拉羅迦摩羅行者多聞、善巧、有智慧。長久以來他的慧眼中只有一點點的塵垢，我應先對他說法，他定會很快證法。」

佛陀試著找出一個能迅速了解他的教導的人，這件事相當重要。在啟用一處新禪修中心時，有具信、熱忱、精勤、具念、有智的禪修者來修行，也是很重要的。只有具有這些特質的行者，才能夠迅速地證得觀智，成為其他人效仿的榜樣。缺乏信心、熱忱、精進、正念與智慧[29]，或身、心皆衰退的人不太能夠鼓舞他人。

我首次教導「念處內觀修行」(satipaṭṭhāna-vipassanā)時，很幸運地教到三個利根的人(實際上，是我的親戚)。只三天的修行，他們就證得「生滅智」(udayabbayañāṇa)，對於見到光、禪相及伴隨而來的樂受等感到十分欣喜。這樣迅捷的速度，有助於馬哈希內觀禪修中心的修行方法，向世界各地傳布。

就在佛陀想先向能迅速證法的人說法，從而想到阿拉羅迦羅摩時，一位天人告訴他：「尊者！阿拉羅迦羅摩已在七天前去世。」於是，佛陀以智慧了知，阿拉羅迦羅摩確實在七天前死亡，且因其禪那的力量，已投生於無所有處。

「迦羅摩家的阿拉羅損失很大！」佛陀如此嘆息著。因為阿拉羅的修行資糧已足夠讓他迅速了解佛陀的教法，他能很快地證得阿羅漢道，可是因為早死，他失去這次機會。在無所有處，只有心法、沒有色法，即使佛陀到那裡，他也無法領受佛法的利益。無所有處眾生的壽命很長，有六萬大劫之久。在那裡命終後，他會再投生人間，可是若遇不到佛陀的教法，[30]他將成為一

個凡夫繼續輪迴，有時甚至會掉入惡趣，受更多的苦。因此，佛陀惋惜地說阿拉羅的損失很大。

今日，也有一些人本可以證得某些成就，但沒有機會聽聞如我們所教導的念處修行，或者即使聽聞了教導卻在努力實踐之前便去世。聚在這裡的善人們，已聽聞我們所教的修行方法，應該戒慎小心，不要失去這稀有的機會。

只差一夜錯失大好機會

之後，佛陀想到應先對羅摩賢者的兒子(或弟子)鬱多迦(Udaka)說法。但是天人又告訴他：「尊者，鬱多迦羅摩子已在昨晚去世。」佛陀觀察後了知，鬱多迦確實在昨晚去世，且因其禪定之力往生非想非非想處。該處也屬無色界，那裡的天人壽命是八萬四千大劫，這是世間三十二界中最殊勝的地方，可是在那裡無法聽聞佛法。若他生於人間且得聞法的話，因他的資糧已充足，他將能很快證得阿羅漢果。但不幸的是，早了一天死亡，

現在他失去這個機會。因此，佛陀又憐憫地說：「鬱多迦隱士，那羅摩賢者的兒子(或弟子)損失很大。」

佛陀再次思惟應向誰開示第一次說法。這次，他以天眼看到[31]五比丘住在瓦納那西的鹿野苑。

第一次說法的旅程

接著，佛陀往瓦納那西出發。過去的佛陀是以神通力到達瓦納那西的，但喬達摩佛陀為了要在路上遇到鬱婆迦(Upaka)，所以採取步行的方式。

《佛種姓》的注釋書和《本生》的注釋書都說菩薩在四月(Wāso)的月圓日啟程。因為鹿野苑距離菩提樹有18 由旬(142 英哩)之遠，而佛陀乃步行前往，除非以神通，否則不可能一日到達。因此，將啟程的日子推定在四月的第六個月盈日，比較恰當。

遇見裸行者鬱婆迦

離菩提樹不遠，在往伽耶(Gāya)的路上，菩薩遇到裸行者鬱婆迦(Upaka)，他是裸行外道尼乾子(Naṭaputta)的弟子。看到佛陀時，鬱婆迦問他：「尊者！你容光煥發而祥和，膚色潔淨而明亮。你是從誰出家的？誰是你的老師？你教授誰的教法？」就此，世尊回答說：

Sabbābhibhū sabbavidūhamasmi,

sabbesu dhammesu anūpalitto;

sabbañjaho taṇhākkhaye vimutto.

Sayaṃ abhiññāya kamuddiseyyaṃ. [32]

〔偈頌引自 MI 171〕

我已戰勝一切(凡夫被所見、所聞影響，終至受苦；世尊則超越一切，保持安詳、寧靜)、了知一切，於一切無執取；

捨棄一切，因貪的減盡，獲得解脫。

我是自己親證的，應稱呼誰為我的老師？

世尊斬釘截鐵地顯示他的地位：

Na me ācariyo atthi;
sadiso me na vijjati
sadevakasmim lokasmim,
natthi me paṭipuggalo.

我沒有老師。

沒有人像我一樣。

在人、天的世界裡，

沒有與我相等的人。

鬱婆迦不知世尊是否已證阿羅漢，佛陀回答說：

Ahañhi arahā loke,
aham satthā anuttaro,
ekomhi sammāsambuddho;
sītibhūtosmi nibbuto.

我確實是世上的阿羅漢，

我是無上的大師，

是唯一的正等覺者。

寂滅一切貪愛，我證得涅槃。

然後，鬱婆迦問世尊要去哪裡，為何而去。「為了轉法輪，我要去迦尸(Kāsi)。我應在盲闇眾生的世界中，擊無死之鼓。」世尊如此回答。鬱婆迦問：「以你表白的方式，你稱得上是無限的勝者嗎？」佛陀回答：[33]

Mādisā ve jinā honti, Ye pattā āsavakkhayaṃ.

Jitā me pāpakā dhammā, Tasmāhamupakajino.

凡證得漏盡的勝者，便如我一般；

我戰勝一切不善法，因此，鬱婆迦！我是勝者。

鬱婆迦屬於裸形外道，其領導者尼乾子被弟子們稱為「勝者」。世尊在他的回答中解釋說，只有如他一樣已滅盡諸漏、已根除煩惱的人，才能被稱為勝者。

為妄想所覆時，不見真理

世尊宣稱自己是勝者之後，裸形外道鬱婆迦低語道：「朋友！或許是吧。」他搖著頭並讓路給世尊，繼續他自己的旅程。

應牢記鬱婆迦遇到世尊這件事。鬱婆迦親身值遇真正的覺悟者，但他卻不知道。即使世尊表明了自己佛陀的身分，鬱婆迦還是心有懷疑，因為他執著裸形派的錯誤見解。在那個時候，有些人依循錯誤的道路，當他們聽聞正道時，卻不相信。他們對實踐、教導正道的人並不尊重。我們應小心避免這種因錯誤觀點而導致的誤判。

雖然鬱婆迦當時未完全接納佛陀所說的話，但他似乎對佛陀有某程度的信，[34]因為他後來又回來親近佛陀。與佛陀分開之後，不久他就和一個獵人的女兒恰娃(Chāvā)結婚。當他們生了一個兒子後，他開始對在家生活感到厭煩，於是在世尊教法中出家。因實踐佛陀的教導，他成為阿那含聖者(Anāgāmī)¹⁸。去世後，他往生五

¹⁸ 英譯本作 Once-returner, the Anāgāmī, 然而英譯詞與巴利原文不符，Once-returner 應譯作 Non-returner(阿含那，不還者)。

淨居天(Suddhavāsa) 的無煩天(Aviha)，在那裡不久後便成就阿羅漢果。因為預知與鬱婆迦見面所將產生的利益，世尊才步行前往瓦那納西，並回答鬱婆迦的所有問題。

到達仙人墮處(Isipatana)

當五比丘遙望世尊從遠處徐徐到來時，他們協議說：「朋友！那個自我放逸、捨棄努力、回頭過奢侈生活的喬達摩，朝這邊來了。我們不要禮敬他，不要向他問好，也不要幫他卸下衣鉢。但是，因為他是貴族種姓，我們為他準備一個座位。他要的話，可以坐下。」

當佛陀走近，他們瞻望著佛陀殊勝的容色，各自發現自己無法信守剛才所作的協議。其中一人就迎向前去問候佛陀，拿下佛陀的鉢；另一個接過佛陀的僧衣；第三個為他鋪座；第四個拿水為他洗腳；另一個則準備腳凳。但他們都視佛陀為同輩，想如以往那樣地要稱呼他的名字喬達摩，說到「朋友！」(Āvuso)時，已上座坐妥的世尊，隨即接話對他們說：

諸位！不要叫我的名字，也不要稱我為朋友。我已成為等正覺者、應受最上尊重者。[35]如過去諸佛一樣，我圓滿成就，為正覺者。諸位！注意聽！我已得不死法，已證不死法。我將教導你們正法。如果你們依教奉行，不久後，在這一世中，你們將自知、自證，到達善男子離俗出家所希求的最終、最神聖的目的——阿羅漢果、涅槃。

即使有這樣大膽的保證，五比丘仍然懷疑且反駁說：「朋友喬達摩啊！即使當初你修禁食與苦行，也未證得任何超越凡夫善行的成就（過人法，uttarimanussadhamma），未得到任何能滅煩惱的聖智見。如今你已放棄苦行，為名利而活，你怎麼可能會有殊勝的成就與智慧？」

這件事值得我們思考一下。五比丘之前是皇室占星家，他們在佛陀出世後不久，就確信當時的菩薩將來一定會證得正等覺。但是，當佛陀放棄禁食與苦行時，他們就認為他不可能證得佛果，可以說他們不再相信自己的預言。即使佛陀清楚地宣稱，自己已證無死的妙法，成為正等覺者，但因五人仍持有苦行才是正道的邪見，

所以他們對佛陀的宣稱倍感懷疑。同樣地，在今日，[36]當人們抱持某種邪見時，他們執著這邪見，即使教說真理也無法動搖他們，令他們相信，甚至他們會敵視想引他們入正道的人，了無尊敬地對待那些具善意的人。我們應避免這樣的錯誤與自我矇蔽。

出自對五比丘的憐愍與悲心，世尊對他們說：「諸位！如來像往昔諸佛一樣，並未為世間利養而活，並未放棄努力，也未捨棄滅除煩惱的正道而回到奢侈的生活。」然後他再一次宣稱已證得正等覺、最上應供者。他再一次催促他們聆聽他說法。

但五比丘再次以相同的話回答世尊。世尊了解他們仍然受無明所苦，出於憐憫，再一次以相同的話回應他們。

當五比丘一再反駁時，世尊說：「諸位！想一下！你我並非陌生人。我們曾共住六年，當我修苦行時，你們一直看顧著我，你們曾經聽我說過剛剛說的話嗎？」五比丘思索了一會兒，確認世尊以前從未說過那樣的話，因為他那時尚未證得殊勝的智慧。他們開始相信世尊必已證殊勝的智慧，才會對他們這麼說。於是，他們

恭敬地回答：「尊者(Bhante)！沒有。我們以前從未聽過您這麼說過。」

於是，佛陀說：「諸位！我已證成最上應供者(arahan)，圓滿成就如往昔諸佛，我已藉由自己的努力成為正等覺者(sammāsambuddho)，證得無死之法(amatamadhiḡataṃ)。諸位！請仔細聽，我將對你們說法。[37]如果你們依教奉行，不久後，在這一世中，你們將自知、自證，到達善男子離俗出家所希求的最終、最神聖的目的——阿羅漢果、涅槃。」世尊再次給予他們保證。

那時，五比丘已成法器，準備好聆聽佛陀開示。他們熱切地等待著接受佛陀即將給予他們的智慧。

截至目前所說的，即是「中期序分」。

現在進入到「最近過去」的序分。這部分從《轉法輪經》的「如是我聞」開始，說明佛陀如何給予第一次說法而開始轉動法輪。

那時候的時間，是距今(緬曆一三二四年)2,551年前的四月滿月日傍晚。太陽正要下山，如一顆明亮的紅球；亮黃的月亮剛從東方緩緩升起。如《相應部·大品相應》

的《注釋書》所提到的，第一次說法時，太陽和月亮並掛在天空中。

那時的聽眾，只有五比丘來自人間。依據《彌蘭陀王問經》(*Milindapañhā*)，當時在場的尚有一億八千萬梵天眾與無數的天人。五比丘相當幸運，能夠聽聞佛陀的第一次說法。他們恭敬而專注地靜待著，世尊於是以下面的話開啟了《轉法輪經》的教導：

Dveme, Bhikkhe, antā pabbajitena na sevitabbā.
[38]

諸比丘！離俗出家者不應沉溺於兩種極端。

在此，依注釋書的解釋，巴利文“anta”在文法上意指 *koṭṭhāsa* 或 *bhāga*，意思是「部分」、「事物的某部分」；然而，根據此經後來所教的「中道」，將“anta”解釋為「極端」或「邊」比較恰當。再者，「事物的部分」不應被理解成事物的任何部分，而只應是兩個相對或極端的部分。因此，我們翻譯為「事物的兩個極端的部分」。錫蘭和泰國的注解書將它解釋作“*lanaka koṭṭhāsa*”，意為「壞的部分」，和緬甸舊譯「壞的事或修習」頗為類似。

如此，應先暫記作：「已離俗出家的人，不應沉溺於兩個極端的部分或說兩個極端的實踐。」

Katame dve? Yo cāyaṃ kāmesu
kāmasukhallikānuyogo—hino, gāmmo,
pothujjaniko, anariyo, anattasaṃhito. Yo cāyaṃ
attakilamathānuyogo-dukkho, anariyo,
anattasaṃhito.

什麼是兩邊或兩種極端？喜愛可意的感官對象，追求感官的快樂，努力於獲得、享受如此的快樂。這是次等的、粗俗的，是一般世人的習性。是平凡、世俗的，為凡夫所沉迷的，不淨、不聖的，因此不為聖者所追求，沒有益處，不具有所追尋的真正利益。感官欲樂的追逐，是應該被避免的一種極端。

好吃的、好聽的、好聞的、好嚐的及令人愉快的觸覺，這些就是可意的感官對象。因為在身理上、心理上喜歡並享受這樣的感官對象，人們於是追逐著這些感官快樂。[39]這種追逐是劣等的、粗俗的、平凡的、不聖的，而且沒有利益的。因此離俗出家的人不應該沉溺於這種極端。

另一種極端，純粹讓自己受苦，只會帶來痛苦。譬如不使用恰當的食物、衣服，自我折磨。這種方式同樣是不淨、不聖的，不為聖者所追求，也不會帶來利益，因此這種苦行也應被避免。遠離上述的兩種極端，我們依循所謂的「中道」而修行。

世尊接著說：

Ete kho, Bhikkhave, ubho ante anupāgama
majjhimā paṭipadā Tathāgatenā abhisambuddhā
cakkhukaraṇī, ñāṇakaraṇī, upasamāya, abhiññāya,
sambodhāya, nibbānāya saṃvattati.

諸比丘！世尊已避免這兩種極端，證得中道，它能作眼、令智生起、導向寂靜(止息煩惱)、通智、等覺及涅槃——苦的止息。

避免二邊，遠離邪道，即達中道。行於真正的道路，方能證悟，親證涅槃。[40]

下一週，我們將說明中道——即八支聖道——如何能夠作眼、令智生起，如何導致寂靜與證悟。

願一切在此聽法的善人們，因於恭敬聽聞《轉法輪經》，能夠避免邪道——即二邊；並能奉行八支聖道。乃至因而得眼與通智，迅速證得涅槃，止息一切苦。

善哉！善哉！善哉！

—第一講完—

第二講

(講於緬曆一三二四年七月(Thadingyut)的第六個月盈日¹⁹)

[41]

我們在六月(Tawthalin)的新月日開始講這部經，花了許多時間講述本經的序分，到目前只講到經文的前幾行。今天，我們要接著談下去。

Dveme Bhikkhave antā pabbajitena na sevitabbā.

諸比丘！離俗出家者不應沉溺於兩種極端。

為什麼不可以？因為出家人的主要目的是要去除貪、瞋等煩惱。依這兩種極端無法達成那個目的，它們只會讓人累積更多的貪和瞋。

什麼是兩種極端(的事、實踐)？愛著可意的感官對象，追求、享受感官快樂，是一種極端。這種實踐，是劣等、粗俗、屬於一般人的習性的，是世俗人所沉迷的，非聖者所希求的，非聖、不淨的，不會導向所追求的真

¹⁹ 1962年10月4日，星期四。

正利益。[42]這種感官欲樂的追逐，是應該被避免的一種極端。

有五種可意的感官對象，即可意的色、聲、香、味、觸。其中，可意的色，不只是眼所見的顏色、光亮，還包含男、女或整個所見的對象。同樣地，一切所聽、所聞、所嚐，都是感官對象。以「味道」來說，各種的食物、水果、佳餚，連同準備、提供這些事物的男、女、人們，都是感官對象。聽悅耳的聲音、聞芳香的香味，享受美食、奢華舒服的床，享受與異性身體接觸，這些都是感官的享受。

感官享樂是劣等、粗俗的

喜愛享受感官上的快樂，是粗俗的。因為這種享受是低等的欲望，這種享受，即貪愛、渴愛，它會進一步促長自大大自滿，讓人以為自己的享受優越於他人。同時，人也會因此而變得吝嗇，不願與他人分享，或變得妒嫉、羨慕。

它也會促使人對那些與自己見解相反的人們，產生敵意；對自己的成功、富裕洋洋得意，變得無慚無愧，行為大膽、不顧後果，不怕作惡，[43]以幸福富裕的幻相開始自我欺騙 (moha，癡)；也會變得執持有靈魂或「我」(atta)的邪見，或不再相信自業自果。這是喜愛享受感官快樂的後果，應知道它們是低等、粗俗的。

再者，沉溺於感官欲樂，是畜生、餓鬼等下界生物的行為。比丘和沙門，屬於上界，不應降格去和下界生命爭做下劣的行為。

追逐感官欲樂不是出家人應做之事，那是一般世俗人關心的事。一般世俗人認為：感官快樂是最大的幸福，愈多感官快樂帶來愈大的幸福。在古代，統治者與富人致力於感官快樂的追逐，於是發動了戰爭，用暴力去掠奪，這一切都是為了滿足感官的欲望。

現代也是如此，在一些地方，同樣的事也因為同樣的理由而正在發生。然而，並不是只有統治者與富人在追求感官欲樂，窮人也熱衷於追逐世俗的物質與快樂。事實上，一旦到了青春期的，想要滿足性欲的本能就顯現。

對於未聞佛法的在家人而言，感官欲樂的滿足，似乎是最高的快樂與幸福。

現法涅槃論(Diṭṭhadhammanibbāna-vāda)

在佛陀出世之前，就有人認為，人在此生此世，即可享有至上的幸福(即現法涅槃論)。他們以為，感官快樂[44]就是至上幸福，沒有其他事可與之相比。這個快樂應該就在今生今世被享受；愚蠢的人才會為了等待不存在的來世幸福，而讓今世寶貴的享樂時光溜走。感官快樂的滿足應就在現在，就在今生今世成就，此即「現法涅槃論」。這樣的看法，是佛陀在《長部》的《梵網經》中所說的六十二種邪見(micchādiṭṭhi)之一。

如此，享受感官快樂是世俗人所熱衷之事，應和沙門比丘無關。對後者而言，追逐感官快樂意味著，他們墮落到原本捨棄的世俗生活。人們敬重他們，相信他們是過著梵行生活，不為世事所擾，也不為異性所誘惑。在家眾供養最好的衣服與食物給出家人，自己不享用，還常為此犧牲親人的所需。比丘依靠居士們的布施度

日，若仍像在家人一樣追逐世俗的快樂，這是最不恰當的事。

另外，比丘捨離世俗，立誓要努力從輪迴之苦解脫，要證得涅槃。若比丘像在家人一樣追逐感官欲樂，他們顯然沒辦法證得涅槃。因此，離俗出家者不應沉溺於感官快樂。

低俗、平庸的行為

世上大多數的人，都是只追求生活所需並享受感官快樂的凡夫。只有少數人能見法，過著梵行生活，不會[45]沉溺於粗劣、世俗的快樂，因為那是下界眾生的事。

不是聖者的行為

享受世俗快樂不是聖者(ariya)應有的行為。有人可能會問：為什麼聖者，如已證初果(sotāpanna 預流)的毘舍佉(Visākhā)、給孤獨長者(Anāthapindika)、天王帝釋

(Sakka)，還會追求感官快樂呢？²⁰預流者(sotāpanna)還未斷除欲貪，他們對感官快樂還存有細微的樂想(sukkha-saññā)。《增支部》的一個例子說明了這一點，經文中提到一個有潔癖的人為了躲避發情大象的攻擊，躲到一個充滿排泄物的骯髒地方。

這種染污的、粗俗的習行，是非聖、不淨的，因此比丘應遠離這種行為。

無助於個人幸福(Anatthasamhito)

這種享受世俗快樂的行為，對個人的幸福與利益，其實是沒有幫助的。從一般大眾的觀點來看，賺錢累積財富、建立一個家庭，擁有僕人、朋友，簡言之，為此世間的成功與富足而努力，似乎就等於為了個人的幸福。

然而，事實上，世間的成就與富足並不同於個人的幸福。個人的真正利益在於獲得戰勝老、死、病，並獲得解脫一切苦的方法。唯一能解脫一切苦的方法，就

²⁰ Spk III 238-39.

是修習戒(sīla)、定(samādhi)、慧(paññā)。只有修習戒、定、慧，才會帶來真正的利益。[46]

追逐感官快樂，不會令人戰勝老、病、死等一切苦，它只會毀壞淨戒。人們可能為了追求物質享受，犯下殺生、偷盜、妄語戒。不用說身業，即使是想要享受感官快樂的念頭，都會妨礙定、慧的修習，成為取證涅槃的障礙。

未能守戒，是墮入四惡趣的關鍵。但要注意的是，若僅是守戒而沒有同時修習定、慧，也無法證得涅槃。持戒只能確保投生善趣，但在善趣中，眾生還是會一再遭遇如老、病、死等等的苦。

已捨離世俗，宣誓要證得涅槃的沙門、比丘，不應該追逐只會障礙戒、定、慧修習的感官欲樂。

重述上面所說的要旨：感官快樂的享受，是低俗的、是劣智凡夫所關心的事，不淨、非聖，非智者所行，既違害戒、定、慧的進步，也與致力於證得無老、無病、無死的真正利益相違逆。

在家眾可以沉溺於感官享樂嗎？

經文只說「離俗出家者不應沉溺於感官欲樂」。因此，一個問題便產生了：是否一般的在家眾就可以無拘束地追逐感官快樂？[47]就這個問題來說，因為感官欲樂的滿足是一般世人的主要關懷，禁止他們這麼做，是無意義的；但是，努力修習佛法的在家人，應該慎重地避免這些感官快樂，以符合修行所需。在家眾應該持守五戒，不應邪淫，也不應藉由殺生、偷盜、妄語來取得世間的財物。

四種世俗享受的沉溺

在《長部·波犁品》(Pāthikavagga)的《清淨經》(Pāsādika Sutta)中，佛陀提到四種世俗享受的沉溺(cattāro sukhallikānuyogā)²¹。

²¹ 《長部·第29經》(D I 130-131)。

「周陀(Cunda)！世上有一些愚昧、無知的人，殺害牛、豬、雞、魚等動物，來增進他們自己的富裕。這種行為構成第一種世俗享受的沉溺。

偷竊、搶劫、強盜是第二種，妄語是第三種，第四種包含前三種之外的其他方法。愚人藉由這些方法，取得世俗的財富。」

這部經說，比丘應遠離這些行為。在家人持守八戒、十戒時，需不行淫、過午不食、不唱歌、跳舞，因為那些都是感官的享樂。

當一個人致力於禪修時，他須捨棄所有的感官享樂，就如出家的佛陀一樣。佛陀離俗出家，就是因為感官享樂會障礙戒(sīla)、定(samādhi)、慧(paññā)的修行。因此，即使是在家禪修者，也不可沉溺於世俗享樂。[48]

關於第一種極端，即沉溺於世俗的享受，以上的說明應已足夠。

自我折磨的苦行

另一種極端——苦行，只會帶來自我折磨與痛苦。它不是聖者的行為，因此是非聖、不淨，無助於個人的福祉與利益，我們應避免這種極端。

有些人認為奢侈的生活會引生對感官快樂的執取，只有禁絕食物、衣服等的種種苦行才能去除貪欲；認為唯有透過苦行才能證得永恆的寂靜、無老、無病、無死的涅槃境界，因此這些人實踐苦行。

苦行的方式

為了外表的端正，為了抵禦寒、暑、虻、蚊、蟲，比丘穿著僧袍。但是，有些苦行者不穿任何的衣服。天氣寒冷時，他們浸泡在水中；天氣熱時，他們則在烈日下，站立在四方是火焰之處，如是讓自己遭受五方之火的酷熱，這就是「五火苦行」。

他們不用一般的床，而是躺在光禿禿的地上休息。有些人甚至常躺在僅鋪著一塊布的有刺灌木上。有些人保持坐的姿勢好幾天，有些則只站著，不躺也不坐。有一種苦行是以雙腳倒吊在樹枝上。[49]還有一種是頭下腳上而倒立著。

佛教比丘通常會進食以緩減飢餓，但部分苦行行者完全禁絕食物和水。有些苦行行者每隔一天進食，有些是兩天吃一餐或三、四天吃一餐，有些四、五、六、七天完全不吃，有些甚至十五天都不吃。有些將食物減少到只有一小撮的量，有些只吃綠色的蔬菜和草或牛的排泄物。

(《本生經》的注釋書注解《身毛豎立本生》(Lomahaṃsa Jātaka)時，提到佛陀在九十一大劫以前的某一世，也曾修習過所有的這些苦行，但是在瀕臨死亡時，他看到了他來世惡趣的景相，方才了解到自己的錯誤。)

這一切的自我折磨，即是所謂的苦行(attakilamathānuyoga)。在佛陀之前，尼乾陀若提子(Nigaṇṭha Nātaputta)就已在修習這類苦行。

今日的耆那教徒，即承襲自尼乾陀若提子。在當時，他們的苦行是廣為大眾所稱讚而享有好評的。因此，當菩薩放棄了苦行，再次進食時，他的同伴五比丘，就鄙棄他，誤以為菩薩捨棄正確的實踐、正確的努力 (padhāna-vibbhanto)，因而斷定他不會證得菩提。

尼乾陀的經典

依據尼乾陀的經典，只有兩種方法能令眾生從輪迴 (saṃsāra)之苦解脫[50]：

1. 防護(samvara)——這個方法是不讓感官對象，如色、聲、香、味、觸等進入身體，因為他們相信感官對象會和「阿特曼(atman)」(atta)結合而造作新業，新業則會構成新的生命(有)。
2. 透過折磨式的苦行(nijjara)消盡業果——他們的觀念是，透過苦行，人們才能滅除過去不善業(akusala-kamma)所造成的結果，才能獲得解脫。

佛陀詢問那些修苦行的裸行外道，「你們說你們經歷身苦來滅盡過去不善業果，但是你們確定你們過去確實做了不善業嗎？」他們的回答是否定的。佛陀進一步問他們，是否他們知道他們過去做了多少不善業，有多少不善業已被他們透過苦行消除了，又剩下多少。他們的回答全是否定的，他們根本不知道。²²

於是，為了讓他們種下智慧的種子，佛陀對他們解釋說，不知道有多少不善業，也不知已去除了多少，這樣的苦行實踐是沒有利益的。

佛陀進一步說，那些想要藉由苦行免除舊業的人，過去可能真的造作過許多不善業。

菩薩過去採用極端的苦修，並不是要去除舊業，他只是認為它們可以導向更高的智慧。但是，如上所述，經過六年的努力後，菩薩了解苦行不會帶來更高的智慧，於是他捨棄了苦行。[51]

²² 佛陀對尼乾陀苦行的駁斥，參見《中部·第101經》。

身苦

自我折磨的實踐只會帶來身苦，然而裸行外道認為那是神聖的。依〔《無礙解道》的〕注釋書²³，為了不傷害他們的感情，佛陀不說苦行是劣等或卑下的，也不說它是粗俗的、俗人所為的或庸俗的，因為一般世人並不會沉溺於這種行為。

佛陀只說這種方法是苦的、非聖的、不為聖者所行的 (Yo cāyaṃ attakilamathānuyogo dukkho anariyo anattasaṃhito.)。

無利益的努力

極度的苦行不會帶給追求者真正的利益，它和戒、定、慧修習無關，也無助於世間的進步。它非但是無益的努力，只會徒然引生身體的痛苦，甚至會讓過度熱衷此行的人喪命，完全沒有利益可言。

²³ Paṭis-a II 215: Tapassīhi”uttamaṃ tapo”ti gahitattā tesam cittānurakkhanattthaṃ idha”hīno”ti na vuttaṃ, pabbajitānaṃ dhammattā”gammo”ca, gihīhi asādhāraṇattā”pothujjaniko”ti ca na vuttaṃ.

後來成為佛教中土世界的印度，在等正覺佛陀出世之前，人們普遍認為苦行是高貴、神聖的修行方式，以為它確實能導向(脫離惡業果報的)解脫。五比丘也持有這樣的看法。

然而，佛陀說，苦行是非聖的、只會製造苦，不為聖者所行，它與真正利益無關。因此，佛陀明確地建議出家人要避免苦行(，不要沉溺於苦行)。

在那樣的背景下，佛陀必須明確地宣稱苦行毫無價值，[52]因為不只一般人普遍認為「唯苦行能導向智慧」，連五比丘也接受這種觀念。只要他們固執這個想法，他們就無法領受八支聖道的教法。因此，佛陀才會公然譴責苦行是無利益的、只帶來痛苦。

第一種極端放任身、心，因此被認為過於放逸、懈怠。不受禪修(止或觀)控制的心，是容易墮落的，傾向沉迷於感官欲樂的追逐。我們知道，有些人教導讓心放鬆的修行，放任心的活動。然而，心就是需要持續被守護。即使持續透過禪修來看護著心，心還是會攀緣感官欲樂。因此，倘若放任不管，不以禪修來守護自心，心肯定會努力追逐欲樂。

苦行的錯誤詮釋

對於苦行包含哪些行為的問題，有些人的詮釋和佛陀真正的教導是相衝突的。譬如某些人認為，禪修所需的熱忱、勤奮不倦的努力也是種苦行，這種觀點和佛陀的教誡截然不同。佛陀的教誡是，必須精勤不懈地努力，以獲得定力與觀智，即使犧牲性命也在所不惜。

「讓身體只留下皮、腱與骨頭，讓肉和血乾涸！我將不停地努力，直到證得所希求的道、果。」〔如 S II 28; MI 481〕 [53]佛陀給予忠告說：「如此才是追求目的所需的決心。」

如是，為了獲得定力與觀智而於禪修時所付出的堅忍不懈的努力，不應被當作是苦行。姑且不論禪修，會讓身體感到不適的持戒，也不應被當作苦行。年輕的沙彌在持守過午不食戒時，晚上多少會感到飢餓之苦，因為過午不食是為了戒的清淨，所以它不等於苦行。

對某些人而言，不殺生是一種犧牲，他們因不殺生而蒙受某種損失。但因這是持戒的善行，不應認為這是

一種苦行。在《中部·根本五十篇》(Mūlapaṇṇāsā)的第46經《得法大經》(Mahādhammasamādāna Sutta)中，佛陀解釋說，現在的犧牲，會在將來帶來利益：「在今世，有些人為了不殺生，而使得自己遭受某種身、心的苦。他們接納這個會讓他們在心理上、身理上受苦的(不殺生的)正見。這些人為了在今生能持守戒律而甘願受苦，死後，他們將能往生到天界。」十善業，被認為是藉由在今世受苦而導致來世利益的善行。

因此，任何增進戒(sīla)、定(samādhi)、慧(paññā)的修行，都不是無利益的苦行，它會帶來利益，且符合應遵守的中道。我們務必要知道，只帶來身體的痛苦而不能培養戒、定、慧的行為，才是所謂的苦行。[54]

關於受隨觀的誤解

有些人認為，隨觀樂受算是沉溺在感官快樂之中，落入第一種極端；而隨觀苦受則是苦行，落入第二種極端。因此，他們相信，應避免二者，而只觀察捨受。這種想法無疑是不合理的錯誤觀念，沒有任何的經論根據。

佛陀在《大念處經》中明確指出，苦受、樂受和捨受都是應觀察的所緣。此外，在其他經典中也有相同的敘述。因此我們要記住，任何歸類在五取蘊之下的所緣，都是禪修時觀察的對象。

某個老師的見解

據說，有位在家禪修老師曾說：「禪修時，採取某種姿勢後，若身體開始感到疲累、痠痛、僵硬，燥熱或不舒服，應該立即更換姿勢。如果堅持正念的修行而不管苦受或身體疲累，就是沉溺在苦行之中。」

雖然他是考慮到禪修者的利益才這麼說，但是，我們必須說這種說法是不合理、有欠考慮的。在修習奢摩他或毘婆舍那的時候，耐心、自制(khanti-samvara，堪忍之攝護)扮演重要的角色，它是奢摩他修行或內觀修行之所以能成功的一個重要因素。唯有耐心地忍耐某些身體的不舒服，行者才能證得心一境性。[55]不斷地變換姿勢，對定的培養沒有任何幫助，這是每個精進禪修的人所共有的經驗。因此，禪修者應耐心忍耐身體上的不

舒服。只要我們的目的不是受苦，而是符合佛陀的希望——修習戒、定、慧。那麼，如此的自制克己就不是苦行。

世尊希望一種更嚴格的努力，如果可能的話，不更換姿勢而僅以一坐的禪坐不間斷地用功，直到證得阿羅漢果。在《根本五十篇》的《牛角林大經》(Mahāgosiṅga Sutta)裡，世尊說：「比丘下定堅定的決心後開始禪修，『我將無取著地結跏趺坐，不變換坐姿，直到滅除諸漏。』這樣的比丘能夠莊嚴牛角林，是那森林的寶貴資產。」²⁴

因此，若說耐心觀察苦受是一種苦行，這無異於是在指責那些遵循佛陀教導的禪修者，也等於否定佛陀的話，阻礙了那些僅能依於透過耐心忍受不換姿勢所引生的苦，來獲得定力與觀智的禪修者。

諸比丘！於此法律中，在善思惟後，比丘耐心地
忍耐冷、熱、飢、渴、蟲侵、風、日曬、非難、
辱罵，所生的不適、激烈、難忍、不可意、可憎、

²⁴ 《中部·第 32 經》(M I 219): Idha, sāriputta, bhikkhu pacchābhattam piṇḍapātapatiṅkanto nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā- 'na tāvāhaṃ imaṃ pallaṅkaṃ bhindissāmi yāva me nānupādāya āsavehi cittaṃ vimuccissatī'ti. Evarūpena kho, sāriputta, bhikkhunā gosiṅgasālavanam sobheyyā。

可怕(甚至可能違害生命)的苦受。耐心忍受熱、冷、飢、渴、蟲侵、侮辱、身苦所導致的利益，即是漏、苦與熱惱的消失。若不耐心忍受，漏與熱惱必然會再生起。²⁵[56]

我們應注意，世尊在此《一切漏經》(*Sabbāsava Sutta*)勸告我們要忍耐那嚴重到會讓人喪命的痛苦。此經的注釋書提到，樓馬沙那加長老(Lomasanāga)大約在一或二月的滿月日坐在空地禪修，即便他為大雪所覆蓋，仍然堅持禪修精進。藉由觀照如冰凍地獄裡的寒冷，他克服了苦受，並未放棄他的禪修姿勢。諸如此類在禪修時忍耐力苦受的例子，在經典的許多故事中屢見不鮮。

如此，我們不應立刻改變原來的禪坐姿勢，而應耐心地忍耐苦受，如身體的僵硬、灼熱的感受等。如果可以，即使冒著生命危險也要堅持下去，因為它會長養自制(*khantisamvara*，堪忍之攝護)、定力以及內觀。

²⁵ 《中部·第2經》(M I 10): Katame ca, bhikkhave, āsavā adhvāsanaṃ pahātabbā? Idha, bhikkhave, bhikkhu paṭisaṅkhā yoniso khamo hoti sītassa uṇhassa, jighacchāya pipāsāya. ḍaṃsamakasavātātapasarīmsapasampha-ssānaṃ, duruttānaṃ durāgatānaṃ vacanapathānaṃ, uppannānaṃ sārīrikānaṃ vedanānaṃ dukkhānaṃ tībānaṃ kharānaṃ kaṭukānaṃ asātānaṃ amanāpānaṃ pānāharānaṃ adhvāsakajātiko hoti. Yañhissa, bhikkhave, anadhvāsayato uppajjeyyūṃ āsavā vighātapaṭiḥhā, adhvāsayato evaṃsa te āsavā vighātapaṭiḥhā na honti, bhikkhave, āsavā adhvāsanaṃ pahātabbā。

然而，如果不舒服的苦受到達無法忍耐的程度時，禪修者可以改變姿勢，但是必須非常緩慢、非常輕柔，如此才不會打斷正念、定力和內觀。

如此，與戒、定、慧無關，且只為受苦而作的修練，才是苦行。然而，精勤的努力，無論多麼痛苦、多麼令人苦惱，如果是為了修習戒、定、慧，就不算是自我折磨，不算是苦行。這樣的修習，肯定應被視作世尊所教導的中道。

放棄沉溺於感官快樂以及嚴苛的苦行這兩種極端之後，世尊藉由中道的實踐而證得佛果。[57]

中道——實踐與利益

世尊接著說：

Ete Kho, Bhikkhave, ubho ante anupagamma
majjhima paṭipadā Tathāgatena abhisambuddhā——
akhukaraṇi, ñāṇakaraṇi, upasamāya, abhiññāya,
sambodhāya, nibbānāya saṃvattati.

諸比丘！如來避免這兩個極端後，已得中道智慧——它能作眼、作智，導向寂靜、通智、等覺和涅槃。

藉由這段話，世尊讓五比丘知道，在放棄了兩種極端後，世尊已發現中道，藉由中道，他獲得眼、智、寂靜等。

從十六歲到二十九歲，整整十三年，他都沉溺在感官欲樂，極度放逸的道路之中。二十九歲時，他離俗出家，放棄了放逸的生活方式，然後他修了六年的苦行。經過六年嚴苛的苦行後，他並未證得更高的智慧，並未從苦行中獲得任何利益。於是，他明白自己走錯了路。

因此，他捨棄苦行，恢復正常的食物以回復身體健康，並透過出入息念證得禪那。恢復進食是深思熟慮之後的行為，是為了讓他能致力於屬於中道的出入息念修習。因為適度而具念地進食，這進食不應被視作感官快樂的享受，同時它也不是苦行，因為沒有刻意禁絕食物的痛苦。如是，它肯定是中道，與兩種極端無關。[58]

當藉由攝取正常的食物而恢復體力時，世尊努力並證得四禪。禪那是聖道的「前導者」(pubbabhāgamagga，

前分道)，是內觀修行的基礎。它是正定，即中道(或聖八支道)的一個部分。立基於正定之基礎，世尊以定力培養內觀與正慧。如此，他親證四聖道。這聖道的證得，不是因為禁絕食物的苦行，也不是因為感官快樂的享受，而是因為實踐中道。因此，世尊說：「諸比丘！如來避免兩個極端後，已得中道之智。」如此，他用這句話指出，因為捨棄兩種錯誤的修行，即過於放任的「沉迷欲樂」(kāmasukkhallika)和過於嚴苛的「自我折磨」(attakilamatha)。

- 極端的道路是錯誤的，應避免。
- 中道才是正道。

如何避免兩種極端

在五種感官對象，即色、聲、香、味、觸之中，那些不會違犯戒律的持守，或者有助於法的實踐的，是可以享用的。吃正常的飲食、穿一般的衣服，有助於法的實踐，避免苦行的極端。

使用生活上必需的物質，如食物、衣服、藥物和住處時，應同時具備如理思惟或修習止、觀。[59]每次接觸五種感官對象時，行者應將它們視為內觀的所緣。使用衣、食等之時，若能如理思惟，或將之當作內觀的所緣，就不會對它們產生愛著，藉此避免另外的極端，沉迷感官快樂。因此，佛陀說：「如來避免這兩個極端後，已得中道智慧。」

對治難以消化的食物的藥

如理思惟或修行內觀，就是在培養正念、定力和智慧，這些都是八正道的一部分。就像在食用不恰當、難以消化的食物之後，就要求助於藥物一樣——復原期的病人在大病初癒後，必須在飲食上很謹慎，他得避免可能有有害的食物。如果不能抗拒自己想吃不恰當食物的誘惑，他必須食用幫助消化的藥來消弭那食物的不良作用。如此，他能滿足他想吃的欲望，同時又免除其不良作用。

同樣地，如理思惟所用的物質或者以它們為禪修所緣時，如此運用這些物質，就不會變成感官的享樂。

若禪修者觀照每個所見、所聽、所觸、所識知的現象，知道每個生滅現象的無常、苦、無我，他就不會對所見、所聽等等的現象產生貪(lobha)或瞋(dosa)。每當他使用四資具[60]，即食、衣、藥、住所時，如果他持續觀照他的心，就不會生起對該物質的染著。

就這樣，他可以運用這些基本的資具，以便有較舒適的生活，同時藉由如理思惟或內觀修習來避免對它們的愛著。如此，即避免了兩種極端。在運用食物等資具時修習如理思惟或內觀，就是中道的實踐。

藉由中道的實踐，持續以正念觀照在六根門出現的每個所緣，依此而體悟它們的真正性質，就能打開通向涅槃的智慧之眼，這就是實踐中道的利益。佛陀接著解釋：「如來所證悟的中道，能作眼、作智。」

如何修得眼與智

任何修習中道的人都能得〔法〕眼與智。在此，眼與智的意思相同。清楚地見法，就如同用眼睛看見一般，所以說智是「眼」。

眼與智，不可能透過感官享樂或苦行而生，只會因八正道的實踐而生起。修得眼與智，非常重要。在佛法之中，禪修的目的就是為了培養八支聖道。

修習了八正道後，就能清楚地了知名、色的真正本質，如同眼見一般，[61]也能如實地看見名、色的生滅。一切身、心現象的無常、苦、無我都會變得很清楚。這不是因閱讀或聽聞而得，而是個人的親證。最後，也將親自現觀、體證涅槃——一切名、色的止息、輪迴苦的終止。

仔細審察自己是否獲得如此的親證，是很重要的。

眼、智如何逐步生起

努力修習內觀的禪修者，在每次名色生滅之時，應持續地正念觀照它們。他們的眼與智是清楚、明晰的。不過，在禪修初期，雖然禪修者在每次現象生滅時，持續念住腹部的起伏、坐、觸、見、聽等等現象，但因為他們尚未有足夠的定力，所以智慧仍未生起。

幾天之後，禪修者的心變得寧靜，定力也增長，心不再總是往外游移。當名、色生滅時，心牢牢地釘住所選擇的名、色業處，那時，名(能識知的心)與色(所識知的對象)的差別就會變得很顯著。

在禪修的開始，禪修者不太能夠區別屬於生理現象的腹部起伏，和屬於心理現象的能觀之心，他以為這些不同的現象是同一個。當定力增強時，[62]禪修者會明白，色(所識知的所緣)和觀察色的心識活動，二者並不一樣，它們是分開的，並不混在一起。

那時，禪修者便了解自己只是由名(nāma)和色(rūpa)所構成，其中沒有永恆的實體，只有身體的現象和能知

的心這二者存在而已。這智慧不是想像出來的，而是像將東西放在手掌上觀看一般清楚，所以它被描述成「眼」，即如用眼睛看見一般。

當內觀定力增強時，便生起這樣的了知——由於有「眼」與「所見色」，因而有「見」的心理活動；有「耳」與「聲音」，因而有「聽」的心理活動；有想要彎曲〔四肢、身體等〕的心，所以有彎曲的身理活動；有想要伸直的心，所以有伸直的活動；有想移動的心，所以有移動的動作；因為對實相無知，所以有渴愛；因為有渴愛，所以有渴望、執取；渴望執取引生「業」（行動），業接著導致有益或有害的業果。

當內觀定力持續增長，禪修者會如同以眼見一樣，清楚地看見所覺知的所緣，以及觀照所緣的心理活動不斷地生起、滅去。如此，禪修者自己將很清楚地知道，沒有事物是恆常的、每個現象都是無法令人滿意的「苦」，存在的只是自己無法主宰、無法控制的身心現象，沒有任何的「人」或「我」的實體。

當他充分修習「無常、苦、無我智」（aniccadukkhaanatta-nāṇa），了知諸法無常、苦、無我之

時，他將能夠藉由「聖道智」(ariyamaggañāna)證得涅槃——一切名色諸行的止息，一切苦的止息。

如是，若禪修者依據《念處經》(*Satipaṭṭhāna Sutta*)恆時不斷地觀照所生起的名色，[63]他會確信八支聖道能令眼與智生起，如這部經所說的一樣。

顯然，這種對(無常、苦、無我)真理的直接親證，無法僅憑學習或思惟阿毘達磨(abhidhamma)而獲得。沒有任何的殊勝智能單靠思惟經典而得。或遲或早，當人不再思惟時，甚至連經典也會不復記憶，因為那不是藉由親證，而只是依於知性的運作所獲得的膚淺知識。

藉由實踐所深化的智

若是修習八正道而獲得直接的親證，這智慧通常會隨著時間而深化。有一次阿難(Ānanda)尊者拜訪比丘尼的精舍，那些比丘尼對阿難尊者說，精舍的比丘尼們都持續修習四念處(satipaṭṭhāna)，而她們的智慧隨著時間的推移而漸漸加深中。阿難表示同意地說：「情況通常是如此。」

後來阿難向世尊報告這件事，世尊說：「阿難！確實如此，如果比丘或比丘尼持續修習四念處，可以肯定的是，他們會比過去更加了解四聖諦。」²⁶

注釋書的解釋

注釋書²⁷解釋說：最初獲得的智辨別了四大，後來增強的智則辨別了所造色(upādarūpa)。

同樣地，辨別色法(rūpa)之智後，則是辨別名法(nāma)之智[64]。辨別名色之後，則是辨別名色的因緣。

在了知名色的因緣後，行者接著辨別名色的無常、苦、無我三共相。

如此，最初的智會逐漸導向出世間智。根據《念處經》(*Satipaṭṭhāna Sutta*)²⁸來修習身隨觀(kāyānupassanā)

²⁶ S V 155-6: Evametam, Ānanda, evametam, Ānanda! Yo hi koci, ānanda, bhikkhu vā bhikkhunī vā catūsu satipaṭṭhānesu suppatiṭṭhitacitto viharatī, tassetam pāṭikaṅkham- ‘ulāram pubbenāparam viśesaṃ sañjānissatī’.

²⁷ Spk III 238-9: **ulāram pubbenāparam viśesanti** pubbavisesato aparaṃ ulāravisesaṃ. Tattha mahābhūtapariggaho pubbaviseso, upādārūpapariggaho aparaviseso nāma. tathā sakalarūpapariggaho pubbaviseso, arūpapariggaho aparaviseso nāma. rūpārūpapariggaho pubbaviseso, paccayapariggaho aparaviseso nāma sappaccayanāmarūpadassanaṃ pubbaviseso, tilakkhaṇāropanaṃ aparaviseso nāma. evaṃ pubbenāparaṃ ulāravisesaṃ jānātīti attho.

之時，禪修者一開始在行、住、坐、臥、彎、伸、動等之時，觀察色法，這就是在觀照風大(vāyo)的自相，即推動、拉動、移動等的特質。只有在徹底了知四大的本質後，才能藉由觀察見、聽等，辨別所造色如眼與色、耳與聲等的運作。熟悉了色法的本質後，接著會注意到名法、或說心法的生起。如此，殊勝的智慧會逐一依序生起。

隨意從任何階段開始起觀？

有些人以為：若人已學習阿毘達磨裡對名、色法的定義與說明，便可以從觀察所造色下手，而不從四大開始；也可能在觀照色法之前，一開始就觀照名法；或者，可以暫且不管名、色，而依據緣起法的定義，一開始就觀察因果關係；或者，一開始就觀察生滅、三法印。

²⁸ 原英譯作 Sotāpānasutta，但查 CSCD 之後，並未找到有說明身念處的 Sotāpānasutta。從前後文來看，Sotāpānasutta 應是 Satipaṭṭhānasutta 的誤印。

有些人說：從名色辨別智(nāmarūpaparicchedañāṇa)開始起觀的修法太慢；[65]從生滅智(udayabbhayañāṇa)開始的修法會迅速許多。

然而，依據經論學習關於名色的定義、說明，然後隨意挑選某一修行階段，予以思惟，這並不會引生真正的內觀。人們不可能用這樣的方法，體證符合佛陀教法的智慧。就像是學生以重覆念誦來增強其對所學典籍的記憶能力，那樣的修習也只是記憶關於名、色的定義與說明而已，殊勝的內觀智慧不會因此而生起。

我們知道，有一個頗富盛名的禪修中心，就是教導禪修者嘗試只藉由逐步學習佛典相關知識，來證得全部的內觀階智，但是到達了〔其所謂的〕「行捨智」(saṅkhārupekkhañāṇa)，當他們想進入「隨順智」(anulomañāṇa)、「種姓智」(gotrabhūñāṇa)、「道智」(maggañāṇa)、「果智」(phalañāṇa)時，遇到了困難。於是他們必須重回到起點。這個例子顯示，要證得內觀智並沒有捷徑。

依據《念處經》修習中道，禪修者將能逐步地體證內觀階智，如《轉法輪經》所說，眼生、智生。

止息煩惱

中道也會讓煩惱(kilesā)止息，換言之，若修習八正道，煩惱將會處於止息的狀態。「內觀之道」(vipassanāmagga)使煩惱暫時止息；而「聖道」(ariyamagga，道智)則徹底地摧破煩惱。[66]

沉溺於感官快樂不能讓煩惱止息，相反地，它會製造更多的煩惱。一旦屈服感官享樂的誘惑，就會渴求一再獲得滿足感。滿足一個感官欲望，會讓人產生更多的欲望。一個貪欲會長養更多的貪欲，它將永無止盡。

你們只需看看先進國家裡有錢人的例子，就可以明瞭。他們擁有所需的一切事物，但是卻從不滿足。他們的欲望沒有盡頭。因此，沉溺感官欲樂顯然不會讓煩惱止息，相反地只會增加煩惱。

苦行也對止滅煩惱沒有幫助。苦行的實踐者相信，若讓自己飽受嚴寒、酷熱或禁食之苦，就能去除煩惱。事實上，極端的苦行令他們的生命力下降，因而使煩惱暫時地受到抑制。常人在生病而體力衰弱時煩惱往往就

暫時蟄伏不起，但是病癒後，一旦恢復正常的健康和體力，想要滿足感官快樂的欲望就會照常生起。

同樣地，苦行之後或停修苦行一段時間，當體力恢復時，煩惱也就會照常顯現。再者，即使在修苦行時，顯著的煩惱被鎮伏住，但是微細的煩惱仍然在持續生起著。那時，苦行者同樣會生起希求，想擁有舒適生活或脫離苦行帶來的不適；同時他也一定會有「我見」，認為「我在修行」；或生起慢心，認為「沒有人能像我一樣修此苦行」；同時還有戒禁取見，以為「這苦行將導致解脫」。^[67]

戒禁取見(sīlabbataparāmāsa-diṭṭhi)

將錯誤的修行當作是正確的，這就是「戒禁取」(sīlabbataparāmāsa)²⁹。依據佛陀的教導，除了能長養戒、定、慧的八支聖道外，其餘一切的修法都是錯誤的；若深信其他修法是正確的，這就是「戒禁取」。

²⁹ sīlabbataparāmāsa 即 sīla-vata-parāmāsa。sīla 是戒，vata 是儀式、宗教實踐，parāmāsa 是提取、執持。

希求持久的快樂，這也是戒禁取。

顯現在六根門的每個身心現象構成了「五取蘊」，即名(nāma)和色(rūpa)，就是「苦諦」。觀察名、色，就是在實踐正道，藉此將能體證四聖諦。相信或修學遠離正道且無助證悟四聖諦的其他類修行方法，就是「戒禁取見」(sīlabbataparāmāsadiṭṭhi)

有些人教導說：「並不需要禪修或持戒。聞法後憶持名、色本質的道理就足夠了。」我們有必要思考這種觀點是否構成「戒禁取」。我們的想法是，這樣的說法等於是教導「戒禁取」，因為它否定了戒、定、慧三學。

預流聖者完全了解正確的內觀修行方法，所以他不會有戒禁取見。在未來，他也不會有落入邪見的危險。這是因為〔預流〕聖道斷除了〔邪見〕煩惱。[68]

彼分斷

當行者觀照某個感官所緣的無常、苦、無我相時，那些錯認它們是常、樂、我而生的煩惱，就沒有機會生起。這是煩惱的暫時止息(tadaṅgappahāna, 彼分斷)，如

《清淨道論》³⁰所說，這就如同「光明」藉由相反的性質去除「黑暗」。

片刻少量的內觀，即能暫時去除煩惱；但是若不持續觀照的話，那些潛藏在感官所緣中的煩惱(ārammanānusaya，所緣隨眠)仍會生起。智者應善加思惟《清淨道論》的說明。

如果像某些人所以為的那樣，只靠聽聞、思惟而得來的知識(sutamayañāṇa，聞所成智)，就能引生內觀(vipassanā)，那麼便有一個問題產生：內觀去除了潛伏在哪個感官所緣的哪個煩惱？其實，若沒有一個明確的所緣對象，這個問題將很難回答。

修習念處(satipaṭṭhāna)的禪修者，因為在名、色生起之時，即觀察那些正生起的名、色法，所以他有明確的所緣可觀察；但相對地，他同時也未觀察到某些所緣。如此，他可以去除潛藏在那些被觀察的所緣裡的煩惱；不過另外潛藏在未被觀察的所緣裡的煩惱，就仍然存在。所以對修四念處的禪修者而言，上述的問題是容易回答的。

³⁰ 參見 Vism 694。

暫時去除潛藏於所觀照的所緣裡的煩惱之後，禪修者仍然還有〔相續〕隨眠煩惱，這類煩惱〔即相續隨眠〕只能藉由聖道(ariyamagga)³¹加以去除。其中，初果須陀含智(sotāpanna，預流)，可斷除身見(sakkāyaditṭhi)、疑(vicikicchā)、戒禁取(sīlabbataparāmāsa)等一切會導致投生惡趣的煩惱；二果斯陀含智(sakadāgāmī，一來)降伏較粗的欲貪和瞋；[69]三果阿那含智(anāgāmī，不還)斷一切欲貪及瞋；而阿羅漢智(arahat)則永斷一切剩餘的煩惱。

如此，內觀之道(vipasanāmagga)暫時去除煩惱，而聖道(ariya-magga)則能徹底根除煩惱。以上所述，即是「中道能引生寂靜(upasamāya saṃvattati)」的意思。

通智的生起

中道也能引生通智(abhiññāṇa saṃvattati)。通智(abhiññāṇa)和「眼」(cakkhu)、「智」(ñāṇa)類似，但其作用較顯著，所以分開來說明。由於通智，或者說，由

³¹ 即四道智，須陀含道智、斯陀含道智、阿那含道智、阿羅漢道智。

於內觀之道和聖道，禪修者能證見四聖諦。內觀之道引生內觀智(vipassanāñāṇa)，修得觀智之後，行者將能了知四聖諦——事實上，這裡的內觀道只直接證見「苦諦」，或說禪修過程中被觀照到的五取蘊。

每次如實觀察名、色(苦諦)為無常、苦、無我之時，貪愛和執取就沒有機會生起，如此，便從「愛」和「取」解脫出來。這叫作「斷現觀」(pahānābhisamaya)³²，即透過斷除的方式而非證悟，來了知「苦因〔=集〕」(dukkhasamudaya)。

每次觀察名、色時，禪修者就遠離無明(avijjā)，因如是遠離無明，他暫時遠離「行」與「識」之苦。這是苦的暫滅，叫作「彼分滅諦」(tadaṅganirodhasacca，關於彼分滅的真理)。在每次觀察時，行者能證得此暫時的苦滅，但是此「彼分滅」並不是觀察的所緣。[70]

每一個觀照心都在修習以正見為先導的內觀道，這叫作「修現觀」(bhāvanābhisamaya)，即藉由修行而了知「內觀道諦」(vipassanāmaggasacca，關於內觀道的真理)。行者並非在觀察名色的當下了知「道諦」，而是在

³² Vism 690.

修習內觀之後，藉由省察反思而了知。因此，如上所示，在觀察名色而直接了知苦諦時，也能同時了知其餘的三個聖諦。這就是藉由內觀而知四諦的方式。因此，佛陀說：中道能引生四諦的通智(abhiññā)。

再者，當觀智完全成熟後，中道也將引生「聖道智」，證得涅槃。這時，聖道智會以相應的方式證得四諦。也因此，佛陀說中道能生通智。

等覺(sambodha)

中道也引生「等覺」的體證(sambodhāya samvattati)。相較之下，剛才所講解的「通智」(abhiññā)，意指內觀智以及聖道智(ariyamagga-ñāṇa)；至於「等覺」(sambodha)，則指具穿透力的智。我們看不見隱藏在帷幕或厚牆之後的事物，但是當這些障礙被敲碎或從中開啟一扇窗之後，就能看清它們。同樣地，四聖諦隱藏在無明(avijjā)之後，「無明」引生錯誤的了知而覆蓋正確的事。透過禪修實踐八正道，以前所不知的真理，會藉

由內觀智和聖道智而顯露出來。如此，「等覺」穿透無明，了知四聖諦。

顯然，修習欲樂行 (kāmasukkhallika) 或苦行 (attakilamatha) [71]，將永遠不會引生「通智」(abhiññā) 或「等覺」(sambodha)。

涅槃的證得

最後，中道或說八聖道，會導向涅槃 (nibbāna saṃvattati)。涅槃的體證，就是藉由阿羅漢道智 (arahattamaggañāṇa) 而現觀四聖諦。因為涅槃是努力想從輪迴解脫的人的終極目標，所以世尊再次地提到它。

藉由修習八支聖道，禪修者將以聖道 (ariyamagga) 證悟四聖諦；最後，藉由阿羅漢果 (arahattaphala) 證得涅槃。如此體證涅槃之後，阿羅漢在般涅槃時的最後一個心識剎那，將不會引生新的一世，一切苦就此徹底止滅。如此，八支聖道能導向涅槃——苦的止息。

在此，將實踐中道所獲得的利益摘錄於下：

- 遠離欲樂的沉迷。

- 遠離苦行。
- 遠離兩個極端、錯誤的道路。
- 中道即是正道。
- 修習中道，能長養內觀，體證涅槃。

我們已說明遵循中道所帶來的利益。這些利益，是努力想從輪迴解脫的人們的目標。除此之外，他們不需要任何事物。[72]

現在，我們還需要知道「中道」是指什麼。為了解釋「中道」，佛陀按照當時的傳統慣例，先提一個問題：

Katamā ca sā, bhikkhave, majjhima paṭipadā
Tathāgatena abhisambuddhā -- cakkhukaraṇī,
ñāṇakaraṇī, upasamāya, abhiññāya, sambodhāya,
nibbānāya saṃvattati?

諸比丘！什麼是世尊所現證，能生眼、生智，且能導致寂靜、通智、等覺、涅槃的中道？

佛陀自己給了答覆：

Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ --
sammādiṭṭhi, sammāsaṅkappo, sammāvācā,
sammākammanto, sammā-ājivo, sammāvāyāmo,
sammāsati, sammāsamadhi.

中道就是八支聖道(世尊指出，八正道就好像是用手
指頭指著可見的東西一樣，或像將東西握在手掌中一
樣)，也就是：

- sammādiṭṭhi 正見
- sammāsaṅkappo 正思惟
- sammāvācā 正語
- sammākammanto 正業
- sammā-ājivo 正命
- sammāvāyāmo 正精進
- sammāsati 正念
- sammāsamadhi 正定

這些即是八支聖道，亦即中道。它們為如來所完全
了知，能夠生眼、生智，引向寂靜、通智、等覺與涅槃。

我們已知道中道的成員。下個星期，我們再詳細說明此八支聖道的內容。

願所有在此聞法的善人，由於恭敬聽聞《轉法輪經》的功德，而能避免二邊邪道，奉循八支聖道，從而獲得導向涅槃、苦滅的眼與智。

善哉！善哉！善哉！

—第二講完—

第三講

(講於緬曆一三二四年七月(Thadingyut)的滿月日³³)

[74]

今天是緬曆一三二四年七月的滿月日。從四月(Wāso)的滿月日³⁴之後的第一天算起，比丘至今已安居三個月。今天是雨安居的最後一天，在三個月的安居期間，比丘除非有佛陀所允許的特殊理由，否則他們不可在外過夜。若有特殊理由，他們至多可以離開安居地七天。明天黎明後，三個月的結夏安居就結束了，之後，比丘們便可以隨意外出過夜。

自恣(pavāraṇā)

因此，需到外地處理事務的比丘，明天就會離開這個道場。在他們離開的前一天、也就是今日的傍晚，他

³³ 即西元 1962 年 10 月 13 日，星期六。

³⁴ 即西元 1962 年 7 月 16 日，星期一。

們必須行「自恣羯磨」(pavāraṇā)——比丘請求其他比丘，依他們所見、所聞，來對自己的舉止行為做出檢舉批評。安居時，比丘可能犯了自己未察覺的過失，被其他人所注意到。如果某比丘不自覺地犯了過失，僧團的其他比丘可以在這個時候將它們指出來。他的過失也可因此得到適當的改正。[75]因他人的舉示而做出必要的改正，便能保持「戒清淨」(sīlavisuddhi)。只有當「戒清淨」確立之後，比丘才可能成就「心清淨」(cittavisuddhi)和「見清淨」(diṭṭhivisuddhi)。

這種請求他人批評指正的行為(自恣)，對維持佛陀教法(Buddhasāsanā)的清淨，以及個人禪那、道、果之證得都很有助益，因此佛陀才立下這條戒律，要求比丘在七月(Thadingyut)滿月日時舉行自恣。若有五位比丘共住，則要正式地請求僧團給予自己批評指正；如果少於五人，則相互請求指正。比丘應該小心持守自恣的戒律。為了持守這條戒律，比丘必須誠摯地請求他人對自己的行為給予批評指正。若受到任何的指摘，比丘應由衷地歡迎，並相應地做出必要的修正。

這就好像一個人正要參與某社交活動或公眾聚會時，如果他的朋友指出他臉上的污垢，他會感謝並接受這出自善意的告知，並且及時去除臉上的污垢，以免在公開場合受人嘲弄、竊笑。同樣地，比丘應心懷感激地歡迎他人指出自己的過失，並藉此改正自己的行為。自恣的舉行對維護佛陀教法的清淨很重要。比丘請求他人做出批評指正，不應只是形式上的依循，而應是真誠地想淨除自己的過失與缺點。[76]同時，如果比丘看見其他比丘的過失，他也應該對他們提出善意的批評。由於比丘們這樣相互指正過失，並認真努力去除它們，就可以維持清淨無染的梵行生活。這就是佛陀為比丘制立這條戒律的因緣。

今天，五十位在此結夏共住的比丘，稍早已聚集在戒堂正式向僧團請求批評指正。僧團的每個成員都參加了這次將近一個小時的自恣羯磨(pavāraṇā)，在羯磨結束之後，我們即來到這裡接續上星期的講座。

廣說八支聖道

上一週的講座，我們只談到中道或八支聖道的名稱，現在，我們將解釋它們的意思。

八支聖道可以歸納成三組，即「戒」、「定」、「慧」。其中，「正語」、「正業」、「正命」構成了「戒蘊」或稱「戒之道」——藉由實踐正語、正業、正命，我們建立了戒之道；「正精進」、「正念」、「正定」構成「定之道」——實踐正精進等，能建立定之道；[77]「正見」和「正思惟」則屬於「慧之道」——修習正見、正思惟讓人得以證得觀智、道智和果智，也就是，世間智(觀智)與出世間智(道、果智)。於下，我們將強調其實踐面，仔細地敘述每個道支。

正語之道

諸比丘！什麼是正語？即不說謊(妄語，*musāvāda*)、不誹謗(兩舌，*pisuṇavācā*)、不粗語辱罵(惡口，*pharusavācā*)、避免輕浮或無利益的言談

(綺語，samphappalāpa)。諸比丘！不造作這四種不善的言談，就叫作正語。³⁵

在佛陀的這個定義裡，不造作或避免不善語即構成「正語」。因此，應記得，當某情境讓人想說謊、誹謗、辱罵或說無益的言談之時，我們若克制自己不那麼做，就是在實踐「正語」。事實上，「正語」是「正語離」(sammāvācā virati)，屬於五十二個心所(cetasika)當中的「三離心所」之一。當一個人不說妄語等之時，他的言談就只會是真實、和善、有利益，能夠促進和諧的正語。這裡的重點是，「不妄語、不惡口、不兩舌、不綺語」就是持守戒律的善行。若人持守五戒、八戒或十戒裡的「不妄語戒」，他就必須同時避免兩舌、惡口、綺語這三個不善口業。

另外，在見、聽、嗅、嚐、觸、知之時，若能夠觀察這些感官現象的無常、苦、無我本質，那麼，能引發不善口業的煩惱就不會生起。[78]這是藉由內觀而暫時地捨離隨眠煩惱(anusayakilesā)。

³⁵ 《長部·大念處經》(D II 312)。

當內觀智(vipassanāñāṇa)獲得充分發展時，行者就會藉由出世間的聖道智證得涅槃。在證聖道的剎那，不善邪語就會因出世間道的「正語離」(心所)而完全被斷除。因此，《清淨道論》³⁶說，預流道(sotāpattimagga)即第一個道，去除「妄語」；第三道的阿那含道(anāgāmicarāmagga)，去除「兩舌」和「惡口」。這裡所謂的「語」、「說話」(vācā)，是為「思」(cetanā，意願、意志)所策動的(有時候，未伴隨思而起的非故意惡口，也是可能有的)。至於第四阿羅漢道(arahatta magga)，則斷除「綺語」、無益的閒談。(應知道，會令人投生惡趣的妄語、惡口、兩舌、綺語，則已被「預流道智」斷除。)循此可知，當行者證得四個出世間道之時，才算圓滿正語之道。

將要點摘錄於下：

- 妄語、兩舌、惡口、綺語，即是邪語。
- 不作邪語，就是正語。

³⁶ Vism 685: Akusalakammāpathesu pañātipādo adinnādānaṃ micchācāro musāvādo micchādīṭṭhīti ime paṭhamañāṇavajjhā, piṣuṇavācā pharusavācā byāpādoti tayo tatiyañāṇavajjhā, samphappalāpābhijjhā catutthañāṇavajjhā.

正業之道

諸比丘！什麼是正業？即不殺生、不偷盜、不行淫。諸比丘！避免上述三種不善身業，即是正業。

依佛陀所給的這個定義，不行三種不善身業即是「正業」。[79]循此而言，當遇到讓人想殺生、偷盜、行淫的情況時，如果克制自己，不去造作它們，這即是「正業」的實踐。又譬如，只是嚇走在咬你的蚊子而不殺它，這也是正業。至於不偷盜、不行淫等，也應該如此理解。

在此應解釋何謂「邪淫」。有二十種女性，任何男性都不應與之發生性關係。詳細地說，若男性和以下的女性發生性關係，便構成邪淫：在父親、母親、〔父母親、〕兄弟、姊妹、親戚、宗族長輩或同參道友監護下的少女、已婚女子以及已訂婚的少女；已婚或訂婚的女子，若和其他男子有性關係，也構成邪淫。能避免如此的不善業，即是正業。摘錄所述要點：

- 殺、偷、邪淫是不善業；
- 避免此不善業即是正業。

我們應藉由持戒，以修習正業之道；也應修習內觀直到證得四聖道(出世間道)，以圓滿正業之道。

正命之道

藉由三不善身業或四不善語業以謀求生計，就構成「邪命」。相反地，在謀生之時不做這些不善業，就是履踐正命之道。

諸比丘！什麼是正命？在此教法中，聖弟子避免錯誤的謀生方式，而以正確的謀生方式度日，這就叫正命。[80]

邪命就是依靠殺、偷等不道德、不良善的方式謀生。三不善身業和四不善口業，如果未被用於謀生，算是邪業(micchā kammanta)和邪語(micchāvācā)，而不構成「邪命」。比如，因瞋恚殺死蒼蠅、蚊子、昆蟲、或敵人，這算是不善業，但不是邪命。然而，為了買賣或自己食用，而殺死如雞、鴨、豬、羊、魚的動物，這肯定就構成「邪命」。

一般而言，偷盜和強劫是因經濟因素而起，所以這些會被當作邪命；但如果不是為了錢，而是為了報復或習慣使然，這些行為就屬於邪業。邪淫通常與謀生無關；然而像唆使女性使她們墮落從事性交易，這當然是「邪命」。

若不是因於經濟因素，說謊就只是邪語；但在商業買賣或法庭上說謊，這就是邪命。同樣地，兩舌若不是因經濟因素而起，就只算是邪語。當今的生意人普遍以不實的指控，來毀謗同行競爭對手的信譽，因為這種妄語和生意有關，所以是邪命。惡口或辱罵很少在生意買賣中出現，因此通常只是邪語。至於現代某部分的小說、故事、戲劇、電影，其實也可以認為是邪命的工具。這類(藉由殺、偷、妄語的)錯誤的謀生方式，喪失正直的人所堅守的道德原則。[81]

以不當手段獲取財富即是邪命

持守五戒的人，應避免上述七種錯誤的謀生方式。離邪命而作為八戒之一的「正命」，被歸於「活命第八

戒」(ājīvatṭhamakasiṭṭa)³⁷。如是，正命就是遠離錯誤的謀生方式，而依據正直的道德原則謀取生計。

依道德原則獲取財富即是正命

如正語、正業一樣，正命也是一種「離心所」(virati-cetasika)。因此，避免邪命即是正命，應以持戒來修習正命，也應以內觀的修習來長養正命，直到成就出世間道的離心所。關於正命的進一步解說，可參考我們講解《損減經》(*Sallekha Sutta*)的講記第二冊³⁸。

正語、正業、正命，此三者是屬於八支聖道的戒蘊。接下來，我們將繼續討論定蘊。

正精進之道

諸比丘！什麼是正精進？在此教法中，比丘決心不讓未生起的惡、不善法生起，他於此努力、致

³⁷ 「三身正業」和「四正語業」，加「活命清淨」，構成八清淨。

³⁸ 《損減經》即《中部·第八經》。《損減經講記》之緬文原書有兩冊，英譯本將之合為一冊。

力、用心、不屈不撓。他決心斷捨已生起的惡、不善法，於此努力、致心、用心、不屈不撓[82]。他決心讓未生起的善法生起，於此努力、致心、用心、不屈不撓。他決心讓已生起的善法久住、不忘失、增長、成熟以至修習圓滿，於此努力、致心、用心、不屈不撓。

如此的努力，就叫作正精進。如世尊自己所解釋的，正精進的意思是：

1. 努力不讓尚未生起的不善法生起。無論見到、聽到任何他人所作的殺、偷、妄語等的惡行，都應努力不讓自己受影響。就像在感冒等流行病傳染期間，努力保護自己免於感染。
2. 努力去除已生起的惡、不善法。這些惡、不善法有三種³⁹：
 - a.) 「違犯不善」(vitakkama-akusala)，是顯現於身、口的殺生、偷盜、妄語等的身、語惡行。

³⁹ 英譯本原作 two kinds(二種)，顯然是個錯誤。因為其後的內容清楚提到三種不善。

b.) 「纏縛不善」(pariyutthāna-akusala)，即欲、貪等現起的不善心念。

c.) 「隨眠不善」(anusaya-akusala)，蟄伏著的不善法，它尚未現前，但機會到來時便會生起。

在這三類不善法中，藉由持戒，能驅走、去除「違犯不善」，換言之，謹慎地持戒，便能自動去除因「違犯不善」所生起的不善行為與言語。其次，屬於「纏縛不善」的欲、貪不善心念，則可藉由奢摩他(止)、毗婆舍那(內觀)來去除。[83] 至於「隨眠不善」(anusaya akusala)，則藉由內觀修行可暫時地去除，然而只有在證得聖道智 (ariyamaggañāṇa)時，隨眠不善才能完全、徹底地被斷除。行者應修習內觀以徹底根除這隨眠煩惱。因其極為隱晦、深奧，唯有正確、有效地修習內觀，才有可能徹底了解。

3. 努力修習尚未生起的善法。「布施」(dāna)、「持戒」(sīla)、「奢摩他修行」(samathabhāvanā)、「內觀修行」(vipassanābhāvanā)，皆是有功德的善行，人們應盡最大的努力來修習這些尚未被實踐的善行。

有些人扭曲佛陀的教法。他們說，有功德的善行會延長輪迴(samsāra)的時間。他們以為：善行 (kusala)是以無明(āvijjā)為因的「行」(saṅkhāra)，而依據緣起(paticcasamuppāda)的教理，所謂「緣行而有識」(saṅkhārapaccayā viññāṇam)，如此，「善的行」(kusala saṅkhāra)將會導致「結生心識」，因此應棄捨善行。他們的這種說法是錯誤的，完全違反佛陀的教導。

事實上，一個人如果捨棄善行，他往往就只會造作不善行，如此不只延長輪迴，更會讓人墮入惡趣。不斷輪迴的真正原因，根植於「無明」(avijjā)與「渴愛」(taṇhā)，「善行」則能摧破這些煩惱[84]；因此，人們應該實踐善行以根除這些煩惱。單純的善行可以令人投生善趣(sugati)，在善趣裡眾生可以聽聞、實踐佛法並成為聖者(ariya)，如此，能遠離惡趣乃至輪迴。蛙天人的故事說明了這一點。蛙天人在前一世是一隻青蛙，在那一世牠偶然聽到世尊的說法，雖然不了解佛說的意思，但牠恭敬、怡然自然地聆聽，由於這個善行，牠投生到天界。成為天人後，他有機會再次聽聞佛陀的教法，並因而證得預流果。

因此，人們應努力實踐尚未生起的善法，尤其是能引生聖道的善法。如是的努力，就是修習正精進。

4. 努力維持已生起的善法，並令這些善法成熟、圓滿。禪修者在每次見、聽、嗅、嚐、觸、知的剎那，觀照當下生起的身心現象。這麼做就是在避免不善法的生起、在努力去除已生起的不善法，同時，也是在努力修習尚未生起的善法——即殊勝的「毗婆舍那善」(vipassanākusala，內觀善)和「聖道」。與此同時，他也正在努力保潤並圓滿已生起的毗婆舍那善。如此，每當禪修者觀照身心現象時，他就是在修習「正精進之道」，或稱「四正勤」(sammappadhāna)。四正勤可以摘要如下：
[85]

- 努力不令未生起的不善生起。
- 努力去除已生起的不善。
- 努力修得未生的善。
- 努力保潤、修習並圓滿已生的善。

每當人們努力布施、持戒或禪修時，他就是在修習「正精進之道」、或說「四正勤」。為了脫離輪迴之苦

而做這些善行時，更是如此。不用說，內觀修行當然是正精進之道不可或缺的要素。總之，努力行善就是正精進。

正念之道

諸比丘！什麼正是念？在此教法中，比丘觀察無常、苦、不受控制、不淨、不可意的身(色蘊)。如此觀察時，他保持熱忱、具念、正知，調伏對色法世間(或五蘊世間)的貪與憂。若不觀察色法，便會對色法生起貪、憂。

比丘觀察受只是受，是無常、苦、不受控制等。他觀察心，了知它只是心識相續的過程，是無常、苦、不受控制等。他觀察法，了知它們只是見、聞等的身心現象，無常、苦、不受控制等。如此觀察時，他保持熱忱、具念、正知，[86]調伏對受世間、心世間、法世間的貪、憂，即調伏對五蘊世間的貪與憂。諸比丘！如是即是正念。

以上，是佛陀對正念之道的解說。

世尊是否已詳說聖八支道？

目前所有的《轉法輪經》版本，在經文中只列出八正道的名稱而已，未對八正道的內容多做說明。問題是，佛陀第一次開示此《轉法輪經》時，當時證得道果智的憍陳如尊者，以及在場的梵天、天人，是否了解「正念」的意思？他們是否知道：正念即是四念處，而藉由四念處，行者能如實了知身、受、心、法？他們是否知道：「觀照每個身體的動作、每個感受、每個心理現象、每個念頭」即是正念？是否知道：應該藉由觀照每個身、心現象來修習正念？

這些問題是有待思考的。因為，除非他們清楚地了解正念的意思，否則他們無法修習正念；沒有正念，就不可能成就道、果智。

此處有兩種可能。第一種可能是：憍陳如及在場的梵天、天人等，已累積非凡、獨特的波羅密資糧，必定得解脫，他們只是聽聞「正念」的字眼，就立刻了悟到

自己應觀照每個身體的動作等等，[87]並且能夠修習正念之道，因此他們才證得道果。

第二種可能是：在第一次說法時，世尊為了讓聽聞者清楚地明白八正道，曾經詳細解釋過各道支，也曾廣說四念處的意義；不過，第一次結集，長老誦出《轉法輪經》時，只誦出八正道的名稱，而在誦其他經典時才有八正道的詳細解說。或許有人會問：其他經典是否也有類似的情況，在第一次結集時只是以簡化的形式被誦出？答案是肯定的。譬如《中部·中分五十篇》中的《念處經》是《長部·大念處經》的簡縮版，在第一次結集時，《中部·念處經》只有《長部·大念處經》的前大部分，但在第六次結集時，《長部·大念處經》的後段也被增錄到《中部念處經》裡，然而，《中分五十篇》的注釋書，並沒有增補針對《大念處經》後段所作的注解文。同樣地，《增支部》的某些經文，其實也是其他《尼柯耶》裡長篇經典的減縮版。

如此，我們可以這樣理解：第一次結集時，將佛陀宣講《轉法輪經》時對「正念」的解釋省略了，而只簡要地記錄其標題名稱。如此，就不會有「何以能僅憑標

題就理解八正道深奧、精微的內容」這樣的問題。今日，許多人都熟悉我剛才念誦的「四念處」；在《大念處經》中，對八正道也有詳加解釋；乃至後人針對此《大念處經》的注解，亦不在少數。儘管如此，卻只有少數人知道如何修習正念之道。無論如何，我個人的意見是，世尊為了度化眾生而初次說法之時，他實際上已[88]詳細解說了八正道。

在此，應知道，正念之道就是四念處。如何修習此道，已在剛才引用的巴利經典中說明過。這段巴利經文實際上就等於《大念處經》的前言部分，若覺得這個簡要說明不夠完整，可以進一步仔細研究《大念處經》。

依據《大念處經》，行者可以用兩種方式來修習「身隨觀」(kāyānupassanā)。注釋書解釋說，《念處經》的「出入息念」及「三十二身分觀」這兩段是能生「奢摩他禪那」(安止定)的業處；其餘的十九段是能生「近行定」的業處，即「近行業處」(upacāra-kammaṭṭhāna)。⁴⁰「近行業處」意指只能產生「近行定」的「內觀業處」(vipassanā-kammaṭṭhāna)。

⁴⁰ Sv II 394; Ps I 393.

如何培養內觀正念(vipassanā-sati)

行者只需選擇「身隨觀」十九段的任一種禪修業處，來培育內觀正念之道(vipassanāsammāsati-magga)。依據《念處經》「威儀章」所說的“gacchanto vā gacchāmīti pajānāti”〔走的時候，他知道：「走」〕，行者應觀照行走時的身體動作。在站立、坐著、躺下之時，同樣應觀照當下的每個身體動作。依據“yathā yathā vā pana”等經文，坐的時候，如果有其他相關涉的細部身體動作，[89]也應仔細地觀照。在此，應特別注意“gacchanto vā gacchāmīti pajānāti”等句子的文法時態。肯定的是，句子是指行者只觀照「當下」的動作。因此，我們應該知道，背誦、思惟阿毗達磨所列舉的色法種類，並不同修習「身隨觀念處」(kāyānupassanā satipattāna)。

另外，如「明覺章」(sampajañña〔或譯作「正知」〕)所說，前行、返回、往前看、側看、彎曲或伸直肢體之時所牽涉的身體動作，都應觀照。

內觀剎那定

依據「界作意章」(dhātumanasikārapabba)，四大種顯現時，行者也應觀照它們。《清淨道論》清楚解釋，當五蓋因行者觀照四大而被鎮伏時，「近行定」便生起⁴¹。這個近行定，如《清淨道論大疏鈔》⁴²所解釋，並未在任何「安止定」(appanā-samādhi)的鄰近處，因此不是真正的「近行定」；但是，因為它能夠鎮伏五蓋，和真正的近行定的能力相同，所以它也被稱為「近行定」。

在內觀修行的場合，我們使用「內觀剎那定」(vipassanākhaṇikasamādhi)一詞來指上述的近行定。有些人不理解，且批評這樣的用法。他們主張，不能藉由剎那定來修習內觀。[90]他們以為，如果這是可能的話，學習經典的學僧都應能獲得內觀智。其實，只要這些學僧的定力足以驅除五蓋，且依據《大念處經》的教導，在名、色生起時觀照它們，我們是接受這種說法的。但是，實際上，背誦、思惟經典時所產生的定力，顯然不

⁴¹ Vism 352.

⁴² Vism-mhṭ I 436.

足以鎮伏五蓋，而且他們也沒有在名色生起時觀照名色。因此，批判我們的人士實際上並不熟悉正確的內觀修行法。

在《清淨道論》裡，內觀剎那定被稱為「剎那的心一境性」(khaṇika-cittakaggatā)。《清淨道論》的注解書書提到它時，說明作「僅住剎那的定」(khaṇamattaṭṭhitiko samādhi)等等。因此，依據注、疏，我們使用「內觀剎那定」(vipassanākhaṇikasamādhi)一詞，來指稱此種近行定。若批評我們的人能了解這些注、疏的解說，相信他們就不會有所疑惑。

如上所述，如果依據《大念處經》的「威儀章」(iriyāpatha)、「明覺章」(sampajañña)、「界作意章」(dhātumanasikāra)的教法，在色法生起時，觀照它們，便可修得稱為「觀剎那定」的近行定，連帶地，也能修得「觀智」(vipassanāñāṇa)——或稱為「內觀正見」(vipassanā-sammādiṭṭhi)。這些是正念之道、正定之道和正見之道，也叫作「身隨觀念處」(kāyānupassanā-satipaṭṭhāna)。[91]

關於上述的說法，所謂「界作意是近行業處」，也有《清淨道論》作依據。《清淨道論》把此「界作意」業處，稱為「四界分別」(catudhātuvavatthāna)⁴³。其次，我們所謂「觀察身體姿勢(威儀)以及明覺的修習，能引生近行定」的說法，也不容質疑，因為《念處經》的注解書明言它們是「近行業處」⁴⁴。

另外，依據《念處經》的受、心、法隨觀，行者在受、心、法生起時，正念觀照它們，能修得近行定和觀智。因此《清淨道論》在「見清淨品」的開始之時，描述修習純觀的行者如何直接觀照四大，然後辨別十八界、十二處、五蘊和名色。這符合《大念處經》等所記載的佛陀教導。

現在，已聽聞上述的解說，我們應該能夠了解如何依據世尊的經教來修習正念之道。如此了解後，我們應能確定，若人僅背誦、思惟所學的佛典，而未在身、受、心、法生起時觀照它們，便不能獲得真正的正念之道。

⁴³ Vism 85.

⁴⁴ Ps I 393.

如果沒有正念之道，也就不可能建立「內觀正見之道」(vipassanāsammādiṭṭhi-magga)。[92]

藉由正念觀察證得觀智

為了進一步證明我們的說法，我們在此引用《大念處經》的注解：

Yasmā pana kāyavedanācittadhammesu kañci
dhammaṃ anāmasitvā bhāvanā nāma natthi, tasmā
tepi imināva maggena sokaparideve samatikkantāti
veditabbā.⁴⁵

不觀察業處所緣——身、受、心、法——則不能修得觀智和聖道智。因此，應知道山達地大臣(Santatihāmatṭa)和帕塔迦羅長老尼(Paṭācārātheri)(據說他們在聞法時證得道果智)，透過四念處的實踐而超越憂愁與悲泣。⁴⁶

⁴⁵ Ps I 237; Sv II 339.

⁴⁶ 馬哈希尊者的翻譯，已結合《疏鈔》(Ps-pt I 333)的解釋：**Bhāvanāti** paññābhāvanā. Sā hi idhāhippetā. **Tasmāti** yasmā rupādīnaṃ aniccādito anupassanāpi satipaṭṭhāna-bhāvanā, tasmā. **Tepīti** santati-mahāmatṭapaṭācārā。

沒有無正念的內觀

注釋書說得很清楚，他們並不是只憑聞法，而是藉由實際觀察身、受、心、法而證得殊勝智。若不觀察身、受等，不可能修得內觀智或道、果智。因此，若僅學習名色的定義、將它們分類思惟，卻在它們於自身內實際生起時，未觀照它們，則不可能修得正見之道，即觀智或聖道智。

循此，單憑正念並不能達至所期望的目標，在獲得正念之後，唯有透過如實了知真理，才能達到所期望的目標，[93]所以在上述《念處經》精要的前言中，提到「熱忱與正知(明覺)」。接下來的經文在對此前言的解說中，則使用了如“pajānāti”（了知）或“samudayadhammānupassī”（隨觀生滅）的語詞。

我們摘錄正念之道的要點如下。總之，修習正念時需有熱忱與正知…

- 清楚地觀察每個身體的動作。
- 清楚地觀察每個心識活動。

- 清楚地觀察每個感受——樂受、苦受、捨受(當它們出現的時候)。
- 清楚地觀察每個生起的法。

正念之道非常重要，因此我們用了許多時間來仔細討論。接著，我們將討論「正定之道」。說明正定之道時，我們只限定在與正定之道有關的幾個重點來解說。因為若要詳細說明的話，將會佔用太多的時間，而且，沒有教理基礎的人也難以理解。

正定之道

諸比丘！什麼是正定？在此教法中，比丘離欲、不善法，住於具有尋、伺的初禪，充滿喜(pīti)與樂(sukha)。[94]

遠離不善心，行者可進入初禪乃至四禪。包含在四個禪那(jhāna)之內的「定」，被說為「正定之道」。

在此，「禪那」(jhāna)的意思，是不讓心到處遊走，只讓心固定在某一個所緣，以保持心的寂靜。依據經藏的說明，共有四禪那。

1. 五禪支構成初禪。五禪支是：vitakka(尋)——將心導向所緣；vicāra(伺)——持續地觀察已顯現的所緣；pīti(喜)——歡喜、令人顫抖的喜悅；Sukha(樂)——樂受；ekaggatā(一境性)——平靜的心專注於一點。

2. 尋、伺消失後，只剩三個禪支：喜、樂和一境性。這三支構成第二禪的禪支。

3. 除去喜，剩下樂、一境性，二者構成第三禪的禪支。

4. 在第四禪裡，捨(uppekkhā)取代了樂，捨與一境性二者，形成四禪那的兩個禪支。

這四種禪那，可以是「世間(lokiya)禪那」——色界禪那和無色界禪那；也可以是伴隨著道、果心的「出世間禪那」。出世間禪那的定(lokuttarajhāna-samādhi)，是「聖正定道」；世間禪那的定(lokiya jhāna-samādhi) 如果成為培育內觀的基礎，則可歸為「正定之道」。

「無禪那則不能修內觀」的主張

有些人說：只有藉由〔色界〕「禪那」證得心清淨之後，才能修習內觀；沒有禪那，就沒有心清淨，[95]因此也就不能修習內觀。然而，這是偏頗的想法。《清淨道論》等已清楚地說明：鄰近禪那的「近行定」有能力鎮伏諸蓋，可以助人證得見清淨，建立內觀，證得阿羅漢果。實際上，許多人已經以這樣的修法而成就。在經藏中，例如在《大念處經》等經典中，已清楚地教導：可藉由觀察四威儀等近行業處證得阿羅漢果。《增支部》的《隨念處經》(*Anussatiṭṭhāna Sutta*)⁴⁷說明修習佛、法、僧隨念所得的定，足以用作證得阿羅漢的基礎定力。注解書的注釋⁴⁸也明確地肯定，行者可藉由憶念世尊與僧伽的功德而生起「喜」，且可以觀察如此生起的「喜」是無常、滅法，從而證得阿羅漢果。

⁴⁷ A II 251; III 312-314.

⁴⁸ Mp-pṭ III 88; Sp III 219 : *Evam anussarato hi pīti uppajjati, so tam pītim khayato vayato paṭṭhapetvā arahattam pāpuṇāti.*

在經典與注釋書等，也常見有數十萬、百萬、千萬的人在佛陀說法之時證得解脫，但並未記載這些眾生通達禪那。他們大多數人很可能是未證禪那的，但是他們必已達到心清淨，因為經典描寫他們的心，是善於接納的、柔軟的、無蓋障的、喜悅的、純淨的。注釋書清楚地提到，就是在他們的心變得柔軟等之時，佛陀才演說四聖諦。注釋書明言，聞法的眾生因為聆聽佛陀說法，而證得殊勝的智慧。[96]

若考慮這些事，應該認為，所謂「正定是四種禪那」的教導，乃就「正定」的最高規格定義而言。「近行定」的層次雖然較低，但同樣也是得證心清淨的正定，這「近行定」和初禪一樣能夠鎮伏五蓋，也同樣具有尋、伺、喜、樂、一心等五禪支。因此，我們認為世尊已將「嚴格的近行定」和「名義上的近行定」都包含在初禪內，當作「正定」的一個廣義的延伸定義。

「禪那」(jhāna)意指「一心專注、緊密地觀察所緣」。修出入息念時，若只為了寧靜而專注在出入出息的所緣業處，能引生「奢摩他禪那」(samatha-jhāna)；但若觀照名、色的自相，並觀察它們的無常、苦、無我，

如此會引生「毗婆舍那禪那」(vipassanā-jhāna，內觀禪那)。⁴⁹我們摘錄以上所說的要點，以方便記憶：

- 一心專注地緊密觀照，就叫作「禪那」。
- 有兩種「禪那」：奢摩他禪那和毗婆舍那禪那。
- 只增長寧靜的專注，叫作「奢摩他禪那」；
- 觀察三共相則是「毗婆舍那禪那」。
- 有三種定：剎那定、近行定和安止定。

上述的「剎那定」指：1.修習「止業處」(samathakammatthāna)時，在證得近行定之前的專注寧靜狀態；2.「內觀定」(vipassanā samādhi)。此內觀定，如已解釋的，[97]也含攝於「近行定」，因為它和近行定同樣具有鎮伏諸蓋的功能，當內觀定增強時，它可以讓心相當專注就如「安止定」一樣。有關於此，念處禪修者的親身經驗可證實這一點。

因此，注解《清淨道論》的《大疏鈔》說：

⁴⁹ Sp I 116 將「禪那」分為「所緣禪那」(ārammaṇūpanijjhāna)及「觀相禪那」(lakkhaṇūpanijjhāna)。前者指八等至，後者則指「內觀」、「道」、「果」。

的確，剎那的心一境性是每次只維持一剎那的(內觀)定。當內觀剎那定不斷地緣住名、色所緣而生起，保持寧靜且維持同一強度而不被煩惱所擊敗時，它令心固定不動，就如同安止定一樣。⁵⁰

因此，致力於內觀修行而希望證得道、果的人，如果可能的話，應該努力修得初禪、二禪、三禪或四禪。證得禪那後，他應繼續保潤並精通它們。然而，如果無法證得禪那，他應努力修得鄰近禪那的近行定。

另外，於一開始就觀照名、色，例如四大的「觀乘者」(vipassanāyānika)，應該修得和近行定一樣能鎮伏五蓋的「內觀剎那定」(vipassanā-khaṇikasamādhi)。當內觀剎那定充分發展時，以名色辨別智為開始的一連串內觀階智便會生起。因此，內觀剎那定和近行定也應被視作正定之道。[98]

我們已釐清明正定之道。接著我們要說明「慧(pañña)之道」。

⁵⁰ Vism-mhṭ I 342.: **Khaṇikacittakaggatā**ti khaṇamattaṭṭhitiko samādhi. So pi hi ārammaṇe nirantaram ekākāreṇa pavattamāno paṭipakkhena anabhibhūto appito viya cittaṃ niccalaṃ thapeti.

正見之道

諸比丘！什麼是正見？對苦的了知、對苦集的了知、對苦滅的了知、對滅苦之道的了知。如此了知，即稱為正見。

總之，如實了知四聖諦即是正見之道。行者應修習上述的正念、正定，來了知四聖諦。此下，我們將進一步說明。

依據《增支部》的注釋書⁵¹，佛教有五種正見：

- kammassakata-sammādiṭṭhi (自業正見)
- jhāna-sammādiṭṭhi (禪那正見)
- vipassanā-sammādiṭṭhi (內觀正見)
- magga-sammādiṭṭhi (道正見)
- phala-sammādiṭṭhi (果正見)

⁵¹ 例如 Mp I 369。

《中部·後分五十篇》⁵²也提到五種正見，但以「省察正見」(paccavekkhaṇā-sammādiṭṭhi)取代「禪那正見」(jhāna-sammādiṭṭhi)。合併這兩組說法，便有六種正見：

- kammassakata-sammādiṭṭhi (自業正見)
- jhāna-sammādiṭṭhi (禪那正見)
- vipassanā-sammādiṭṭhi (內觀正見)
- magga-sammādiṭṭhi [99] (道正見)
- phala-sammādiṭṭhi (果正見)
- paccavekkhaṇā-sammādiṭṭhi (省察正見)

此中，「果正見」是伴隨著四個果智而來的正見。四個果智分別緊接在四個道智之後自動地生起，行者不需額外的努力、加行。「省察正見」則是證得道、果之後自動生起的自我省察，也不需要額外的努力、加行。因此，六個正見之中，我們應努力證得前四種正見。

⁵² Ps IV 95.

自業正見

「自業正見」是相信、接受確有業和業果的觀念。任何的行為都是業(kamma)，每個業都會有它的業果。例如，做惡行的人會得惡果。犯罪者須面對他們的罪行與懲罰——最輕微的懲罰也許是社會的譴責、非難。對人口出惡言者，也會被惡言相向；心懷瞋恨而顯露現如鐵板的臉孔，必定也會得到相同的回應。同樣地，倘若笑臉迎人，則會得到對方的微笑；友善的問候也會被回以和藹的善意。

年輕時受到良好教育的小孩，長大後可望成為一個成功、有為的人士；從事可獲利的貿易，將會帶來財富；如賭博等無利益的努力，則必定招來身敗名裂。像這樣顯示因果法則的實例，在我們的日常生活中俯拾即是。

業的法則遍布在整個無始的輪迴之中——善行導致善果，惡行引生惡果。[100]

由於過去世所作的惡行，人們必須在今生品嚐其惡果——短壽、種種疾病、容貌不端正、貧窮、沒有同伴、

追隨者；今生所作的殺生、折磨、偷盜、強劫、說謊等等不善行，也會在未來世結果而投生到劣等的世界遭受類似的果報。

由於過去世所作的善行，今生會得其善果，享有長壽、無病、容貌端正、富貴，擁有許多追隨者。若人在今生不殺生、不害人、不偷盜、不搶劫，喜歡布施、助人的善行，他將會投生在善趣，享受這些善行的善果。

善果來自善行，惡果得自不善行，這是自明的真理。能相信這真理，即是「自業正見」——它的意思是「自己的業，就是自己的財富」。

這個信念不是像內觀智那樣藉由親身直觀而獲得；而只是基於對長老、經典的信心，在思惟所知的實例證據和其可信度之後，接受了那樣的觀念。此自業正見也被包含在十善行之中，被稱為「善行正見」(sucarita-sammādiṭṭhi)。相對的，否定業和業果的存在即是邪見，它是十惡行之一，被叫作「惡行邪見」(ducarita-micchādiṭṭhi)。對「惡行邪見」的進一步說明，請參考《損減經講記》(*Sallekha Sutta*)第二冊。[101]

1. 否定業與業果的存在，即是惡行邪見(ducarita-micchādīṭṭhi)。
2. 接受業與業果的存在，即是善行正見(sucarita-sammādīṭṭhi)。

「善行正見」或稱「自業正見」，是構成一切善行的根本。由於這正見，人們得以避免惡行，實踐如施、戒等的善行，並且修學「奢摩他」和「毗婆舍那」。因此，自業正見和持戒，合稱為「定」、「慧」的前行〔基礎〕。

比丘！既然你要求一個關於禪修的簡要法談，希望獨處時修習，我催促你首先努力清淨那些構成定、慧修習起點的善法。這些基本的必備條件是什麼？它們即是清淨的戒(suvisuddham sīlam)和正直的見(ujukā dīṭṭhi)。

比丘！當你清淨已戒並且正直已見，依靠、立住於你的戒，你可以繼續以三種方式修學四念處：

觀察內在的所緣；觀察外在的所緣；觀察內、外的所緣。⁵³

從世尊的這些話來看，顯然「自業正見」與「戒之道」是禪修者在開始禪修之前應確立的基礎。就修習內觀而言，禪那(jhāna)或近行定(upacārasamādhi)是達到心清淨的必備條件。另外，為了建立「聖道」(ariyamagga)，應先修習「內觀之道」或稱「前分道」(pubbabhāga-magga)。如此，我們已描述了整個解脫道的三個階段：
[102]

- 「基礎道」(mūla-magga)
- 「前分內觀道」(pubbabhāga-vipassanā-magga)
- 「聖道」(ariya-magga)

三階段的解脫道

善良的佛教徒習慣在完成善行後，發願快快證得涅槃。然而，他們當然不會只憑願望就證得聖道。只有當

⁵³ 見《念處相應》的 Bhikkhu-sutta (S V 142-44)、Bāhiyasutta 和 Uttiyasutta (S V 165-66)。

他們投生在他們依善行所往生的善趣裡，並實踐八聖道，他們才能證得聖道。既然如此，為何要等到來生？為何不在今生就為解脫而努力？

如何證得解脫呢？

藉由「八支聖道」(道智)可證得解脫。在「八支聖道」(道智)之前，應修習「前分內觀道」。在修「內觀道」之前，應先圓滿基本的條件，即「自業正見」、三個屬於戒蘊的道支——「戒之道」，以及「定之道」。

以佛陀教法作為歸依處的人，已具備「自業正見」。至於「戒之道」，如果是在家眾，還沒有圓滿它的人可以在開始禪修之前受持戒律。如果是比丘，對於自己的戒清淨有任何疑慮，他應該在一開始時就藉由「別住」(paravāsa)、「摩那埵」(mānatta)來清淨己戒；再者，比丘如果擁有不被允許的資具，則應捨棄它們，並藉由懺悔來恢復清淨。如此確保自身的戒清淨之後，[103]比丘應致力於成就初禪，或二禪、三禪乃至所有的禪那。如果他不能修得禪那，他應努力至少獲得鄰近初禪的近行定。如果他不另外修習禪那，他必須試著修習「四界分別」等〔內觀業處〕，以求證得內觀剎那定

(vipassanā-khaṇīksamādhī) (此定和近行定一樣能夠鎮伏五蓋)。修習四界分別觀不是純粹為了得定。在禪修者緊密觀照名色真實本質的過程中，內觀定即自動地生起。不過，〔開始時〕觀照的所緣若過多，或觀察不易觀照的所緣，則需要很長的時間才能產生定力；若只觀察有限且容易觀照的所緣，會讓定的修習較為容易、快速。

因此，我們教導禪修者在開始時觀照風大 (vāyodhātu)，它的特質是堅挺、壓迫和移動，這些現象在腹部起伏中會變得很明顯。當腹部上升時，觀照它的上升，並在內心標記「上升」；下降時，觀照它的下降，並標記「下降」。開始時就只觀照這兩個活動：「上升」、「下降」。在觀察腹部起、伏時，若有其他念頭出現，也要觀照那個念頭，內心標記「想」，然後再回來觀察腹部起伏。如果身上出現苦受，也要觀照它，當它止息，或觀照了一段時間後，再回到腹部起伏的觀察。若有任何肢體的彎曲、伸展或移動，應該觀察它們，並於內心標記「彎」、「伸」、「動」。無論做什麼微細的動作，都應該觀照它，然後回到腹部的起伏。同樣的，若看、

聽任何的事物，觀照看、聽的活動，並標記「看」、「聽」，然後回到腹部起伏。

因為如此觀照每個現象，心變得十分專注且寧靜。在每個觀察的剎那[104]，禪修者會知道所觀的所緣和能觀的心是不同的。如此，以專注、寧靜的心分辨名色，這是發展內觀智的開始。這特殊觀智的發展，就是佛陀說「作眼、作智…(cakkhukaraṇī nāṇakaraṇī…)」⁵⁴等等時所指涉的內容；長老尼說「了知前後昇降差別(ulāraṃ pubbenāparaṃ viśesaṃ sañjānanti…)」⁵⁵時，也是在指同一件事。

得禪那者如何修內觀

如果禪修者努力修行，證得了禪那，伴隨著禪那而來的智即是「禪那正見」(jhānasammādiṭṭhi)。就內觀而言，禪那本身並不重要，但值得注意的是禪那可以成就心清淨，並作為內觀修行的基礎。將已成就的禪那作為基礎，禪修者從禪那出定之後，觀察與禪那相應的心所，

⁵⁴ SN 56:11.

⁵⁵ SN 47:10.

如尋、伺、喜、樂、一心、思、作意等等，對他而言，這些心所變得極明顯，禪那所依的色法也是如此。在這些名、色生起的剎那，它們很清楚也顯現在禪修者心中，但立刻就滅去。循此，禪修者了解，名色不斷地滅去，它們只是無常、苦、無我的現象。

禪修者從禪那出定後觀察與禪那相應的身、心現象，他入定後再出定作觀，一再重覆這個過程，他的內觀之道增長，不久將能證得涅槃。《增支部·第九集·禪那經》⁵⁶描述了這種證涅槃的方式[105]：「諸比丘！在此教法中，比丘入住初禪，出定後他觀察在禪那中的色、受、想、行、識，觀見它們為無常、苦、無我。如是見時，他具內觀智，並證得阿羅漢果、止息一切苦。」

得禪那者(jhānalābhi)就是這樣觀察與禪那相應的心、心所，及在他自身相續裡生滅的名、色法而證得聖道。在此，應知道，禪修者並非僅思惟從書本上所學得的知識而已，而是實際觀察在自身相續裡生滅的名色法。

因此，如同得禪那者從禪那出定後，必須觀察前一剎那生起的的心、心所之生滅；同樣地，沒有禪那的禪

⁵⁶ A IV 422-26.

修者，或稱「無禪那者」(ajhānalābhi)，在欲貪等生起的剎那，也應該如實地觀照它們的生滅。

因此，無禪那者應牢記，不可能只因思惟所記憶的書本知識就獲得真正的內觀階智。只有緊密地觀照發生於自己身心相續裡的每個觸、想、聽、見、嗅等身、心現象，當它們在前一剎那生起時隨即辨知它們，如此才能證得真正的內觀階智。[106]

觀察雜多行

得禪那者也可運用另一種修觀的方法：從禪那出定後，得禪那者觀察禪那的心與心所，以及任何變得明顯的名色；當觸、見、聽等現象發生時，他也觀照它們。這就是所謂的「觀察雜多行」(pakiṇṇaka-sāṅkhāra)，這種觀照法和「純觀乘者」(suddhavipassanāyānika)所用的方法基本上是一樣的，差別僅在於，得禪那者以禪那作為內觀的基礎，由於禪那的穩固基礎，他可以輕易地觀照所顯現的名、色。這是這兩個方法之間僅有的差異。

當禪修者因為觀察在六根門出現的雜多所緣而感疲累時，他可以回到禪那中休息，之後再繼續觀察所出現的名、色。如此，他依靠著他的禪那，修習內觀階智，直到以聖道智體證涅槃。

《中部·根本五十篇·二尋經》⁵⁷的注釋，如此描述這樣的禪修方法：

佛陀以這些話，描述他以禪那為基礎而修習內觀的那段期間。的確，禪修者的定和觀尚未充分成熟時，如果他久坐修內觀的話，他會感到疲累，身體會感到像火在燒的灼熱感，汗會從腋下滲出，他會感到熱氣從頭頂冒出，[107]受苦的心掙扎著。禪修者回到禪那中，以減輕、舒緩身心的緊繃。如此休息後，他再繼續修習內觀。因為久坐修觀，他再次感到疲累，於是他再度回到禪那之中休息。的確，他應如此做。進入禪那，對內觀修習有很大的幫助。⁵⁸

⁵⁷ 《中部·十九經》(M I 114-18)。

⁵⁸ Ps I 387.

以禪那為基礎的禪修者，就是這樣以雜多行法作為所緣而修行內觀。禪修者若不具備禪那，可只觀照觸、想、見、聞等的雜多行法。當他們感到疲累的時候，他們雖不能回到禪那中休息，但是，他們可以只觀察少數的所緣，譬如只觀察腹部的起伏。因為限定所觀的所緣，身心的疲累、緊繃將會得到舒解。

如此休息後，他們又繼續觀察種種雜多的行法。如此，當定和觀智穩固時，禪修者可以日、夜禪修而不會感到任何的身心不適。禪修的所緣好像自動出現在心中，如實智藉由毫不費力的正念流暢地轉起，無常、苦、無我的真理自動地顯現。當此如實智成熟時，能觀的心與所觀的所緣雙雙止息，這就是藉由聖道而躍入涅槃。我們將所說摘錄要點於下：

- 修習基礎、前分與聖道，
- 則能引人向涅槃。[108]

內觀道的基礎

如上所述，在三種道之中，由「自業正見」及「戒」所構成的「基礎道」，應在禪修之前就已確立。「止乘者」(samathayānika)在修習內觀之前，必須修習奢摩他定(samathasamādhi)，即「近行定」或「安止定」，以作為內觀修習的基礎；但是，「純觀乘者」(suddhavipassanāyānika)在觀察四界等之時，因注意力專注在每個所觀照的感官目標上，也得以成就「定之道」。那時，心不游移到其他目標。如此觀察的時候，心變得清淨，在心清淨後，禪修者的每一個觀照都是在修習內觀道。

如何修得內觀定之道

觀照每個腹部起伏、坐、觸、想、知、熱受及痛受的現象時所付出的努力，即是「正精進之道」(sammāvāyama-magga)。投入在身、受、心、法上的「念」，即是「正念之道」(sammāsati-magga)。將心專注固定在

所觀照的目標上，就是正定(sammā-samādhi)，也叫作「觀剎那定」(vipassanā khaṇika samādhi)。正精進、正念和正定，這三者即是構成「定之道」的三個道支。

如何修得內觀慧

依其真實本質了知被觀察的所緣，就是「正見之道」(sammā-diṭṭhimagga)。在心清淨之後，能夠辨別「所緣」與「能知的心」之智慧便生起。[109]這個能清楚辨別名色的智，就是「見清淨」。之後，行者將能在觀察時辨別名色的因與果。譬如，因為有想彎曲肢體的動機，所以有彎曲現象產生；因為有想伸直的動機，所以有伸直的現象產生；因為有眼、所見色，所以能見物；因為有耳和所聽的聲音，所以能聽聲；因為有善業，所以有財富。如此，他將能如實地了知因果法則。

當禪修繼續時，禪修者在每次觀察時，能見到每個現象的生、滅。因此，他體證到所觀的所緣與能觀的心都是無常。這個不斷生滅、無常的現象，讓禪修者確信

這一切全是可畏懼的、令人不悅的苦，沒有實體且不受個人的意願所控制。這個確信即「正見之道」。

因此，佛陀開示：知苦諦即是正見之道。每次觀察無常、苦、無我而見苦諦時，也就同時了知其餘三諦。這一點，將在討論「道諦」時加以說明。

引導心專注觀察名色的本質，依其無常、苦、無我三特性了知其生滅的過程，即構成「正思惟之道」。正見、正思惟之道，二者合起來即是「慧之道」(paññā-magga)。

三支「定之道」(正精進、正念、正定)加上兩支「慧之道」(正見、正思惟)，構成五道支。五道支被[110]歸為「能作之道」(kāraṅka-magga)，因為它們負責「覺察、了知每個現象」的工作，所以在注釋書中被稱為「能作之道」⁵⁹。

由正語、正業、正命構成的「戒之道」，在開始禪修之前就已建立了，在禪修的過程中，它們更加純淨。

⁵⁹ 例如：Spk III 155 :...diṭṭhi saṅkappo vāyāmo sati samādhīti imesu yeva pañcasu kāraṅkaṅgesu.... ; Spk-pt II 395 : sammādiṭṭhi-ādīni”pañca kāraṅkāṅgāni”ti vuttāni.。

如此，「能作之道」的五道支，加上「戒之道」的三道支，統整為八道支，這八支道支或稱為「前分道」(pubbabhāga-magga)，在每次觀察身心現象之時便得以增長、茁壯。

正思惟之道

我們已詳細說明了七支道支，現在要接著討論剩下的「正思惟」(sammā-saṅkappa)。

諸比丘！什麼是正思惟？離欲、離貪之思惟(nekkhama-saṅkappa)；不殺、離殺欲、祝福他人的思惟(abyāpāda-saṅkappa)；不害、出自憐憫而給予保護(avihimsa-saṅkappa)的思惟。這三種思惟，即是正思惟。

關於出家、聞法、修行的念頭，都是「出離思惟」(nekkhama-saṅkappa)(詳見《損減經講記》第二冊)。

Pabbajjā pathamaṃ jhānaṃ, nibbānañca vipassanā
sabbepi kusalā dhammā, nekkhammanti pavuccare.
(Iti-a 331)

〔出家、初禪、涅槃及內觀，
一切善法，皆稱為「出離法」。〕

依據此偈頌，顯然修行內觀能成就正思惟的「出離思惟」(nekkhamma)；[111]不殺、祝福他人的心思，能形成「無瞋思惟」(abyāpāda)，尤其是在修慈心時，特別能成就此無瞋思惟；憐憫、體諒的心思，則形成「無害思惟」，在修悲心時，特別能成就此無害思惟。

在內觀修行的過程中，因為沒有機會對所觀的所緣產生瞋想、害想，所以每次正念觀察時，便成就無害思惟、無瞋思惟。但是，內觀修習不是刻意假想、思惟，而是將心導向或引導注意力，去觀察名、色的生滅，及它們的真實本質——無常、苦、無我。

我們已經充分討論「基礎道」和八支的「內觀之道」，後者也稱作「前分道」(pubbabhāga-magga)。當內觀之道成熟時，它即轉變為引生涅槃之體證的「聖道」(ariya-magga)。因此「前分道」也是預告聖道到來的「前導者」。換句話說，它們分別構成同一條道路的前段與後段。為了到達後段的「聖道」，必須先成就前段的「內觀之道」。內觀之道圓滿後，聖道自然生起。

舉例說明，如果想跳過一條河流，他應該加速助跑，然後再起跳；當他起跳後，就不需再作任何的 effort，他會自動地在河的另一邊著地。修習內觀就像是加速助跑和起跳；在河的對岸落地就好比[112]因內觀修習而證得「聖道」。因此，我們再次摘錄要點如下：

- 修習基礎、前分與聖道，
- 則能引人向涅槃。

今天的開示到此結束。

願在此聞法的善人們，由於恭敬聽聞《轉法輪經》的功德，能夠修習中道——聖八支道，並能如願地藉由道、果智而證得涅槃，止息一切苦。

善哉！善哉！善哉！

第四講

(講於緬曆一三二四年七月(Thadingyut)的第八個月虧日⁶⁰)

[113]

在過去幾個星期以來，我們已解說兩個極端的意思、世尊如何捨棄它們並發現或稱為八正道的中道，以及如何藉由中道獲得智慧。我們解釋了八正道如何引生煩惱的止息、四聖諦的了知，及涅槃的體證。我們也已清楚說明八正道的內容以及如何修習它們。現在，我們要思惟佛陀藉由中道所證得的四聖諦。

苦諦(dukkhasacca)

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ-
jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhipi dukkho,
maraṇaṃpi dukkhaṃ, appiyehi sampayogo dukkho,

⁶⁰ 即 1962 年 10 月 21 日，星期天。

piyehi vippayogo dukkho, yampiccham na labhati
tampi dukkham- samkhittena pañcupādānakkhandhā
dukkhā. [114]

[諸比丘！此是苦聖諦——生是苦、老是苦、病
是苦、死是苦、怨憎會是苦、愛別離是苦、求不
得是苦，總之，五取蘊是苦。]

這段解釋苦諦的巴利經文，出自現存的《轉法輪經》⁶¹。引文中的“byādipi dukkho”（病也是苦）似乎是後來增添的，因為它未出現於其他提供苦諦定義的經典中；⁶²再者，其他經典⁶³中，緊接在“maraṇampi dukkham”（老是苦）之後的是“soka-parideva-dukkha-domanass-upāyasāpi dukkhā”（憂愁、悲泣、身苦、憂傷、過惱是苦），但後者並沒有出現於《轉法輪經》。可知對於苦諦的定義，《轉法輪經》和其他經典之間有著上述的差異。

⁶¹ Paṭiṣ II 146-149; Vin I 10 也收錄此《轉法輪經》。

⁶² byādipi dukkho 雖也出現於 A III 146; Mil 196，但那裡並非在對苦諦下定義。

⁶³ 如 D II 305; M I 49; M III 249; M I 185; A I 177; A III 416; Paṭiṣ I 37。

精審差異處

律的一部疏鈔《實義燈》(*Sāratthadīpanī*)⁶⁴，對於上述的差異有如下的評論——“byādiipi dukkho”（病是苦）未出現在《分別論》對苦諦的詳細解釋之中，因此，《清淨道論》在詳細定義苦諦之時，沒有含括收在《轉法輪經》的「病是苦」這句話。我們應仔細探討為何這句話只出現在《轉法輪經》而未出現在其他佛典中。《實義燈》繼續說：「再者，《分別論》裡對「苦諦」的詳細定義中，「憂愁、悲泣、身苦、憂傷、過惱是苦」緊接在「老是苦」之後；但是，「憂愁、悲泣、身苦、憂傷、過惱是苦」這一句未出現在《轉法輪經》中。應仔細檢驗為何會如此。」

《實義燈》的作者就「苦諦」在律藏的不同定義，似乎不以為然，他並沒有對未出現在其他佛典且未被注釋書解釋的「病是苦」這句話多加說明。我們依循《實

⁶⁴ Sp-t III 174.

義燈》作者的建議，對這差異加以探討，獲得到下列的發現。[115]

佛陀必定已在每部佛典裡，給予苦諦一致的定義。我們的結論是，深研戒律、精通戒律的持律者，不必然也同樣精通經藏和阿毗達磨，他們在《律藏·小品》的《轉法輪經》中衍加上了「病是苦」而略去了「憂愁、悲泣、身苦、憂傷、過惱是苦」。於是，律藏中的《轉法輪經》，便和經、論中的《轉法輪經》有所不同。

我們的這個結論乃基於下列的考慮：經、論的注釋書在解釋苦諦的定義時，都沒有對「病是苦」作任何說明，但卻解釋了「憂愁、悲泣、身苦、憂傷、過惱是苦」一句；再者，經、論的注釋書和疏鈔都沒有提到經典裡有任何此類差異。

《實義燈》的作者，是距今(緬曆 1,324 年)約七、八百年前，帕拉卡馬巴護王(Parakkamabāhu)統治期間(西元 1,153 至 1,186 年)的長老。而覺音尊者至法護尊者等的注釋家們，則活躍在更早的一千三百年至一千六百年以前。這些注解經藏《小品·諦相應·轉法輪經》的古代注釋家，都未曾提及經典中有這樣的差異。他們的沉默，

應是由於當時他們所持的《轉法輪經》對苦諦的說明，和其他經藏、論藏裡的經文並沒有什麼不同。

然而，五百年後，到了《實義燈》作者的時代，[116] 差異就出現在不同的經典中。因此，他覺得有必要批判地檢驗、仔細地探索此差異的原因。

我們要認為佛陀在第一次說法時，對苦諦所下的定義和其他經典不同嗎？如果我們這麼以為，就等於主張佛陀在第一次說法時給了一個定義，後來在其他經典中又給了另一個不同的定義。這個想法應是不恰當的。恰當的想法應是：佛陀的智慧是無礙的、具有一切知智，他自始至終給予一致的定義；但是持律者因礙於智慧、記憶力，使得這個差異在代代傳承律典的過程中，呈現在經文裡。經文差異的諸多例子，在現代已廣為人知。注釋書和疏鈔的內容，也隨著不同國家的佛典傳承而有不同。顯然，這種差異並未出現在原來的典籍裡，而是後來發展出來的。

在仔細地檢視後，我們的結論是，其他經典是正確的，而現存的《轉法輪經》，在定義苦諦的文段中，增添了「病是苦」，同時遺漏掉「憂愁、悲泣、身苦、憂

傷、過惱是苦」。我們的結論也是考慮到「病」已包含在「憂愁、悲泣、身苦、憂傷、過惱是苦」的苦之中；但憂傷(soka)等等並未包含在“byādhī” (病)之中。

因此，我們相信，記有「憂愁、悲泣、身苦、憂傷、過惱是苦」而缺少「病是苦」的經文，才是正確的，符合佛陀在三藏中的教導。我們打算在開示中使用以下的讀法，[117]因為我們相信這樣才是正確的。⁶⁵

界定苦諦的正確經文

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ-
jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, maraṇampi dukkhaṃ,
soka-parideva-dukkha-domanassupāyasā pi dukkhā,
appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo
dukkho, yampiccham na labhati tampi dukkhaṃ-
saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

⁶⁵ 此段的討論顯示出馬哈希尊者對巴利典籍的熟稔程度。有趣的是，有部所傳的《中阿含經》、《雜阿含經》對苦諦的定義，皆包含「病苦」，而未含「憂愁、悲泣、身苦、憂傷、過惱是苦」。大眾部所傳的《增一阿含》經文，以及部分阿含單行經本如《般泥洹經》(T1, 176a)、《佛說轉法輪經》(T2, 503c)裡的定義，則包含二者。

諸比丘！我現在要教導的是「苦聖諦」，或說「聖者應了知的苦諦」。出生是苦，老是苦，死是苦，憂愁、悲泣、身苦、憂傷、過惱是苦。與不可愛的或可憎的人、物相處是苦。與可愛的人、物別離是苦。想得到卻得不到，這個想要、渴望本身即是苦。或者(根據《分別論》的《疏鈔》⁶⁶，)想得到卻得不到，這事也是苦。總之，構成執著對象的五蘊名色是苦。

四聖諦

世界上有許多的宗教信仰，每個宗教都闡明各自所認為的真理。除了佛教以外，其他宗教的教導多是奠基於推理的思考，並非基於個人的親證。這些宗教的追隨者也不是藉由個人體證，而只是依於信仰便接受其教

⁶⁶ Vibh-a I 102: **Yampicchanti** yenapi dhammena alabbhaneyyaṃ vatthum icchanto na labhati, taṃ alabbhaneyyavattu-icchanam dukkhanti veditabbam ; Vibh-mṭ 68: **Yampīti** yenapīti attho vutto. Yadāpi pana **yaṃ-saddo**”icchan”ti etaṃ apekkhati, tadāpi alābhavisiṭṭhā icchā vuttā hoti. Yadā”na labhat”ti etaṃ apekkhati, tadā icchāvisiṭṭho alābho vutto hoti. So panatthato añño dhammo natthi, tathāpi alabbhaneyya-icchāva vuttā.

導。[118]所有這些教導，不出於佛陀在《梵網經》中所說的六十二見。

在佛陀的教導裡，推理思考本身並不重要。佛陀教導的真理是他自己藉由智慧所發現，藉由他的智慧，他了知四聖諦；而這個智慧，是因修習那或稱為中道的八正道而獲得的。四聖諦是：

- dukkha-saccaṃ 關於苦的真理(苦諦)
- samudaya-saccaṃ 關於苦的原因的真理(集諦)
- nirodha-saccaṃ 關於苦之止滅的真理(滅諦)
- magga-saccaṃ 關於滅苦之道的真理(道諦)

了解這四聖諦，是相當重要的：只有了解苦諦，才能避免苦；為了避免苦，就必須知道苦的原因；為了苦的止息，必須知道什麼才是真正的苦滅；不知道滅苦的實際方法，也就不會有苦的止息。因此，我們必須了知四聖諦。⁶⁷

⁶⁷ 關於四諦的說明，可參考 Vism 494-516。

發現了這四項重要的真理後，佛陀依序解釋其意涵。所說明的第一個真理是苦諦。如上所引巴利經文，佛陀說：

「1. 生是苦；2. 老是苦；3. 死是苦；4. 憂愁是苦；[119]5. 悲泣是苦；6. 身苦是苦；7. 憂傷是苦；8. 過惱是苦；9. 怨憎會是苦；10. 愛別離是苦；11. 求不得是苦；總之，12. 五取蘊是苦。」

1. 生苦(jāti-dukkhā)

「出生」(jāti)一詞指的是，前生最後一剎那的名色滅盡後，緊接著在此世裡名色依業而生的第一個剎那。此新世裡連結前世的第一次名色之生，稱為「結生」(paṭisandhi)。若這個名色生在母親的子宮內，就是「子宮結生」(gabbhaseyyaka-paṭisandhi)——此有兩種之別：當受胎發生在子宮內的卵殼裡，是「卵生」(andaja-paṭisandhi)；當胚胎在子宮內自由長成直到出生，則是「胎生」(jalābuja-paṭisandhi)。

依據佛典，子宮結生源自父母的精血；就西方醫學來說，是父親的精子與母親的卵子相結合導致受胎。所以，如果理解為在受胎中有父親的精子與母親的血，便可調合這兩個觀念。此父母精血的結合，即是所謂的「再生」，它可以發生在惡趣或在人間，此依過去善、不善業而定。[120]

若是在如苔蘚等，遍滿濕氣的媒介裡發生的結生，是「濕生」(samsedaja)，這表示將成為某種昆蟲等等。天、魔、餓鬼、地獄眾生等不為人類肉眼所見的眾生，屬於「化生」(opapātika)，是自動的投生，在出生時即有已成熟的心智與身體。

此四種結生，於出生之第一剎那即構成「出生」(jāti)——新生的開始。其實在這結生的第一剎那並沒有苦，但是因為此新生是後來整個生命身心之苦的依緣，所以「出生」被稱作苦。就好像在文件上簽名，充當有問題之交易的保證人一樣，在簽名的時候沒有問題，但是麻煩必定隨後到來。於簽名的當下，就等於捲入麻煩之中。

苦也可以分為七種：

- dukkha-dukkha (苦苦)；

- viparināma-dukkha (壞苦)；

- saṅkhāra-dukkha (行苦)；

上述這三個為一組。

- paṭicchanna-dukkha (隱覆苦)；

- apaṭicchanna-dukkha (非隱覆苦)；

這兩個是另一組。

- pariyāya-dukkha (間接的苦)；

- nipariyāya-dukkha (直接的苦)。

這兩個是第三組。

身體的痛、癢、不服舒和心理的憂心、苦惱、不悅、悲傷，[121]這兩種苦構成第一類「苦苦」。它的本質就是苦，它的名字是苦。因此，它是苦苦，是每個眾生都害怕的。

- 幫助記憶的摘記：難忍的身、心苦，即是苦苦。

壞苦(viparināma-dukkha)

由於可意觸而生起的身體樂受，稱為「身樂」(kāya-sukha)；回想快樂的感官對象而生起的喜悅，則稱為「心樂」(cetasika-sukha)。這兩種樂讓眾生感到快樂。一切眾生莫不日夜追逐這兩種樂，甚至甘冒生命危險也在所不惜。獲得這些快樂時，他們感到極為滿足；但是，如果這些讓他們感到快樂與享受的感官對象消失了，他們就會非常焦慮、苦惱。

當他們突然失去所累積的金錢財物，或者，所愛的親人如配偶、兒女等死亡或別離時，他們會感到十分的憂傷與苦惱，甚至失心發狂。因此，「身樂」、「心樂」這兩種樂也是一種苦，稱為「壞苦」(viparināma-dukkha)。當這兩種樂還在時，它們似乎帶給人們快樂；但是當它們消失時，取而代之的便是憂傷與苦惱。因此，它們也同樣是苦。

- 幫助記憶的摘記：因身體的舒服和心理的喜悅而生起的樂，稱為「壞苦」。

行苦 (saṅkhāra-dukkha)

我們所見、所聽、所觸的那些日常情境、中性的感官所緣，既不激起樂受，[122]也不激起苦受，這種屬於中性的情緒，本身不苦不樂，稱為「捨受」(upekkhā-vedanā)。然而此「捨受」並不會一直存在，需要具備必要的條件、因緣，才能維持，這意味著勤勉的努力。當然，這也是一種苦。就此，這種不苦不樂的捨受是屬於「行苦」；除此「捨受」之外，其他一切世間的名色諸行，也是「行苦」，因為它們需要某些因緣條件才能持續。

- 幫助記憶的摘記：捨受以及世間名色諸行，稱為行苦。

樂受也需要因緣條件才能生起、維持，因此也屬於「行苦」，但是注釋家沒有把樂受歸到此類，因為它已先歸到「壞苦」。不過，它也應是「行苦」，因為若要維持樂受，顯然也需要相當的努力。

應好好了解上述的三種苦，因為充分了解它們，能幫助我們了解苦諦。

隱覆苦(paṭicchanna-dukkha)

身體的不適如耳痛、牙痛、頭痛、脹氣等，以及因不得所欲、憤怒、失望、憂傷、苦惱等而生的心苦，稱為「隱覆苦」，因為只有當它們顯現時，受苦的人和其他人才知道。因此，此苦不是直接、明顯的，它也叫作「不顯露的苦」(apākata-dukkha)。[123]

非隱覆苦(apāṭicchanna-dukkha)

諸如刀砍、矛刺、槍傷等的身苦，是沒有隱藏的、十分明顯的，因此叫作「非隱覆苦」(apāṭicchanna-dukkha) 或「顯露的苦」(pākata-dukkha)。

間接的苦(pariyāya-dukkha)

所有能導致身、心苦的名色諸行，本質上，並不是苦，但是因為它們是各種苦的基礎，所以叫作「間接的苦」(pariyāya-dukkha)，考慮到它們必然引生苦，它們也是可畏的，如之前所舉的例子——替有問題的交易簽名作保，日後必然招致麻煩。

直接的苦(apariyāya dukkha)

苦苦是本質上是苦的苦。我們不需要四處去尋找它，因此，它叫作「直接的苦」(apariyāya dukkha)。

「生」或說「結生」，屬於七種苦裡的「間接的苦」。在地獄裡的苦，如百萬年受地獄火所燒、被獄卒所折磨，這都是依過去不善業而投生地獄的結果。如牛、象、馬、狗、豬、雞、鳥、山羊、綿羊、昆蟲等動物在畜生界所受的苦，起因於它們投生在畜生界。[124]

缺乏生活所需如食、衣等，這些人們的苦，起因於投生在人間。即使是衣食充裕的富人，他們也會因疾病、不得所欲、害怕敵人、衰老等而得受身、心之苦。這些苦都是起因於投生人間。因為「生」或「結生」，是整個生命期裡一切形式的苦的起因，所以「生」被視為「苦」。

在母親子宮內的苦

眾生一旦投生到母親的子宮內，他就進入到子宮內。子宮位在充滿未消化食物的胃以及裝著排泄物的直腸之間，的確令人作噁！想到必須待在不潔的精血中，就令人感到不舒服。而且還不知道自己是投生到人類的子宮，還是牛、狗的子宮。

二、三十年前，一位法師在他說法時，常引用一個偈頌：「法的搖籃、綠寶石的搖籃。」這個偈頌描述各種的搖籃，包含皇室用的鑲有綠寶石的金製搖籃，窮人家用的柳枝編成的搖籃。偈頌的一句話提出一個問題：「逐漸衰老了，你會到哪個搖籃？」這個問題很恰當，因為隨著年老而來的，即是死亡。如果死前仍然有「渴

愛」(taṇhā)，死後一定會再投生。如果投生在人間，人一定是在某種搖籃裡開始他的一生。問題是，哪一種搖籃？鑲有綠寶石的黃金搖籃，等待著那些樂善好施的人[125]；作惡業的人則會前往悲慘人家的柳編搖籃。這個偈頌勸導人們應為來世的搖籃而行善。

我們也勸大家現在思考一下，自己要去哪個母親的子宮？要牢記隨著出生而接踵到來的苦，並為輪迴的止息而精進努力。就算無法徹底解脫，至少應該為了不再投生惡趣而努力。

我們已說過，一旦投胎在母親子宮，就必須面對接連的苦。在母親懷孕九或十個月間，還有其他的苦。若母親突然移動、坐下或站起，體內的胎兒所受的苦就像是小孩被酒鬼兜著轉，或像是小蛇落入玩蛇人的手中。現代母親，很喜歡運動，她體內的小生命可能受到更多的苦。當母親喝冷飲或吃熱或酸的東西，那也是折磨。

生時的苦

另外，人們說，母親在生產時所受的是極度的痛苦，甚至有致命之虞；其實，小孩那時所受的苦也是一樣痛苦難當。出生後，小孩的細嫩身體接觸大人們粗糙的手乃至受粗糙的布擦拭清洗，就好比在摩擦發炎的新傷口。這是懷孕到出生過程中的苦。[126]

整個生命期的苦

之後，嬰兒當然還有許多難受、不舒服，如僵硬、熱、冷、癢等等，因為他還太幼小，不能隨意地移動、擺動、坐立起來或站起身來，以變換姿勢去除那些不舒服。當他長大後，面對謀生的問題時，還會遇到無數的困難。他會生病，可能也會受別人虐待、欺壓。

因為出生，所以有這一切種種苦。如此，「生」(jāti) 因為是一生中一切苦的基礎，所以它被佛陀稱為「苦」。若我們仔細思考，就能確定這話是正確的。「生」的確可畏，就像簽下以後會帶來問題的契約一樣。要言之，

因為有「出生」，所以有身理、心理的苦；唯有不再出生，才能完全免於受苦。因此，世尊教導「生是苦」。

幫助記憶的摘記：

- 每一趣都有苦。
- 沒有「生」，就沒有苦。
- 因此「新生」即是苦。

2. 老苦(jarādukkha)

「老」就是髮灰、齒落、皮皺、背駝、耳不聰，目不明。換句話說，一世的名色開始顯著地衰退。名法的衰老一開始還不顯著，通常是一個人步入老年的時候，與他親近的人方才意識到他記憶力退失、變得老糊塗。

[127]

身體的老化在整個生命期間持續著，但是只有在相當年紀、不再年輕時才會變得明顯。未足十歲的人的色身，和其他年紀較大的人的色身不同。色身的外表不斷地在變化，我們二、三十歲時的長相，和年少時的長相

就不太一樣，這些變化都是老化的現象。不過，此處我們所說的「老」，是指灰髮、齒落等明顯的衰老。

「老」和一期生命裡名、色的「住時」有關，它本身並不是苦，但是因為「老」，色身的整個機能衰退——視力、聽力、嗅覺、觸覺都退化，氣力喪失，外表不再有吸引力、不再年輕，記憶力、智力也降低，不得年輕人尊重(被叫作老糊塗、老頭子)，被當成社會的累贅。這些，當然會帶來身、心的苦。因為衰老是身、心苦的來源，因此佛陀稱「衰老」為「苦」。人們也確實害怕變老，一直在尋找抗老化的方法，但是徒勞無功，老化仍然無情地讓人髮灰、齒落…。老是苦，是很清楚的道理，我們不需要再進一步說明。

3. 死苦(maraṇadukkha)

命、名、色以業為因緣，在一期生命中不斷地運作，當它滅盡時即是「死亡」。關於死亡，佛陀說“sabbe bhāyanti maccono”——一切的人都害怕死亡。⁶⁸[128]因

⁶⁸ 《法句經》129 偈，Dhp 19。

出生而死亡、因暴力而死亡、因自然因素而死亡、因壽盡而死亡、因善業盡而死亡，這些都是指同一件事，即命、名、色的滅盡。

死亡只是命、名、色滅盡的那一剎那，它本身也不是苦。但是，當死亡來臨時，人們被迫捨棄色身、離開所愛的親人、朋友以及所有的財產。每個人都恐懼死亡，一想到要離開現世就令人害怕。不確定死後會到哪裡去，也令人感到害怕。因此，佛陀說「死亡」是苦。

依據注釋書，背負惡業的惡人在臨終時，會看到過去所作的惡行、其惡行的象徵或將投生的趣相，這些令他們極為痛苦；積累善業的善人，想到即將到來的死亡時，也同樣受苦，因為他們不能忍受和所愛的人、物分離。

死亡迫近時，大多人都會面臨病痛的劇烈侵襲。由於死亡是這一切身心苦痛的基礎，所以世尊說「死」是苦。

4. 憂愁之苦(sokadukkha)

憂愁(soka)，是因失去親人等而感到的憂傷：[129]

1. 因夜盜、搶劫、暴亂、流行病、火災、水災或暴風雨等而失去親人，這種不幸叫作「親戚的損減」(ñāti-vyasana)；

2. 因國王(政府)、盜賊、火災等而失去財產，這叫作「財產的損減」(bhoga-vyasana)；

3. 因疾命導致健康、壽命的損減，叫作「疾病的損減」(roga-vyasana)；

4. 戒的退失，叫作「戒的損減」(sīla-vyasana)。

5. 遠離正見轉向邪見，叫作「見的損減」(ditṭhi-vyasana)。

當丈夫、妻子、子女、兄弟姊妹等至愛的人死亡時，或者破產時，人們感到極度的憂愁。此種憂愁嚴格說來是一種「憂俱心」，因此本質上即是苦(苦苦)。因憂愁所導致的痛苦，會引生胃灼熱或心痛，這會讓人提早老

化甚至死亡；也因為憂愁是其它身苦的基礎，所以憂愁是可怕的，世尊稱之為苦。

每個人都害怕憂愁。現在有很多關於「免於憂愁」的書，但是若要真正免於憂愁，只有修習四念處才行。修習四念處才能真正從憂愁解脫，山達地大臣(Santati)和帕塔迦羅長老尼(Paṭācārātherī)就是很好的例子。現在，苦惱的人很多，有的失去丈夫、有的生意失敗，他們來禪修中心修習四念處，[130]日復一日地修習之後，他們的憂愁漸漸減少，最後能夠完全遠離憂愁。

5. 悲泣之苦 (paridevadukkhā)

「悲泣」是失去親戚或財產的人因悲慟而發出的聲音。憂傷的人，失魂喪魄地或歇斯底里地嘶喊著死者或所失去的財產，或者指責讓他受此痛苦的人。

「悲泣」只是屬於色法的聲音，本身並不是「苦」。但是，哀泣哭號、歇斯底里的嘶喊，會引起身體的不適與痛苦，因此佛陀說悲泣是苦。

6. 身苦(dukkha)

身體的不適，如僵硬、熱、疼痛、疲累、癢等等，都是苦。這些身苦是本質上的苦，叫作「苦苦」(dukkha-dukkha)，每個人都知道也害怕這種苦。連狗、豬、雞、鴨、鳥等畜生也怕身苦，只要有一點點將被打、被射殺的兆徵，牠們就會趕緊逃跑。這身苦是不用多說的。應注意的是，疾病(vyādhī)也屬這一類的苦。身苦會引生心苦，它也是心苦的原因，所以它叫作「苦」(dukkha)。

如果按照念處(satipaṭṭhāna)的方法，以正念觀照身苦，就可避免心苦，那時將只感到身苦而已。世尊讚歎這種念處修行，藉由這種修行，人們可以只受身苦，不受心苦。相對地，佛陀指責人們不正念觀察身苦，而讓心苦生起；[131]他說：「這就好比有人被刺給刺到，卻要用第二根刺來拔除第一根刺。第二根刺斷掉，留在肉

中時，那人便受到兩個苦——第一根刺的苦和第二根刺的苦。」我們應好好思索這個比喻。⁶⁹

7. 憂傷(domanassa)

憂傷 (domanassa)指心理的苦惱，如不悅、擔心、傷心、害怕等等。憂傷也是「苦苦」。所有眾生都熟悉且害怕這種苦，因此在此不用多作解釋。憂傷不只會讓心受苦，也會讓身受苦。若人極度憂傷，他可能失去活力，連續幾天不吃不睡而傷害身體健康，甚至導致死亡。這是難以克服的苦，只有阿那含與阿羅漢聖者能免除這種苦。修習念處修行的人，如果在憂傷生起時，努力觀照它們，也可以克服它們。如果不能完全地去除憂傷的話，他們也可以因此減輕憂傷的程度。

⁶⁹ S V 208.

8. 過惱(upāyāsa)

「過惱」是失去親人、財產的人因心裡極度痛苦而產生的憤慨、憤怒。它讓人一再地悲嘆所失去的人、物，因而導致身心之苦。由於伴隨著過惱而來的身心之苦，「過惱」也是一種苦。[132]

注釋書⁷⁰如下解釋「憂愁」(soka)、「悲泣」(parideva)和「過惱」(upāyāsa)之間的差別：

「憂愁」像是在鍋裡，用慢火燒的油；「悲泣」像用大火燒沸的油；「過惱」像是煮沸後仍留在鍋裡的油，不能再煮沸，但持續的加熱直到它乾掉為止。

9. 怨憎會

「怨憎會」是指遇到不合己意的眾生及有為法(saṅkhāra)。「相遇」本身並非是不可容忍的，但是，當人們遇到不合意的眾生或討厭的東西時，馬上就會產生

⁷⁰ 參考 Vism504。

身心不舒適的反應。因為「怨憎會」是身心之苦的起因，所以佛陀說它是苦。一般世人也認為遇到不合意的人、物是痛苦的事，有些人甚至發願在未來世裡不要再遇到不合意的人、物。然而，在這個苦樂共存的世間裡，人們必然會遇到苦，也會遇到樂，頂多可能稍稍如願而少遇一些討厭的人、物罷了。

重要的是，在面對不愉快的情境時，人們要努力用正確的態度來面對。最好的方式是修習四念處，持續地保持正念觀察，只是看、只是聽、只是嗅、只是嚐、只是觸、只是知道。身體感到苦受時，應持續正念觀照，內心標記：「觸，觸」、「知道，知道」或「苦，苦」，以避免心苦的生起。[133]

10. 愛別離

「愛別離」是與喜歡的眾生、有為法相別離。這種「別離」本身不是一種苦受，但是當人們與所愛(丈夫、老婆、兒子)別離時，無論是與生者或死者別離，或者是當人們失去所珍愛的財物時，心的苦惱馬上會生起，甚

至會轉變成「憂愁」、「悲泣」和「過惱」。在這種情況下，人們必然會被憂傷所擊倒。因為「愛別離」引生種種心苦，世尊將「愛別離」稱為苦。世人也認為這種「別離」是種苦，有些人甚至會發願生生世世與所愛相處在一起。若有足夠的善業，他們可能成就如此的願望。

富翁梅達卡(Mendaka)一家人，包含他的妻子、兒子、媳婦和僕女，曾經供養辟支佛並許下願望，希望在來生都能在一起。由於供養辟支佛的善業，他們的願望實現了，從那一世到釋迦牟尼佛陀的時代，他們五人一直維持著相同的關係。但是無論如何，這種願望會增長貪欲，對於想徹底從輪迴解脫的人而言，是相當不合適的。

11. 求不得

「求不得苦」是「未得所欲求之事」所引生的苦，或者是「對未得之事的欲求」所引生的苦。若未修習培養八正道，眾生就會有這樣的渴望：「哦！願我們不生、不老、不病、不死。願我們沒有憂愁、悲泣等苦。」[134]

當然，這些願望不會只因人們希望就實現。不得所希求之事時，心苦便會生起，因此佛陀說這種「欲求」本身是苦。在此，所求之事不限於遠離生、老、死等的涅槃，也包含世間的名、利等等。未得到所求之事，也是苦。

12. 五取蘊苦

從「生苦」(jāti-dukkha)到「求不得苦」(icchitalābha-dukkha)的十一種苦，它們之所以能夠生起，全然是因為眾生有「五取蘊」(upādānakkhandā)使然。種種苦皆依靠五取蘊而生起，因此要言之，五取蘊便是「苦諦」。

名色二法，是眾生執取的對象，故叫作「取蘊」(upādānak-khandā)。五取蘊即：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。

一切的眾生只是由這五種取蘊所構成。眾生所執著的身體，只是一堆色法，但他們認為它是「我」、「我的身體」，「是永恆的」等等。因此，這一堆色法叫作「取蘊」。

至於名法，是由「心」和「心所」所構成，人們執著心是「我」、[135]「我的心」、「我在想」、「是恆常的」等等。所以名法也是「取蘊」。

在見色時所生起的取蘊

每當我們以眼見物之時，取蘊就變得很明顯；耳聽、鼻嗅、舌嚐、身觸、意知之時，也是如此。以眼見物時，見物的眼〔根〕、所見的色，以及見色的心，這三者會清楚地顯現。在此，能見的名法，由「苦或樂受」(受心所)、「對所見物的想」(想心所)、「使心見物的努力」(行)，以及「看見所緣的心」(識)所構成。

未修內觀的人，或雖修內觀但尚未能見到無常、苦、無我的人仍然對眼、所見色等等有所執著。他們以為有個永恆不變的「我」在見物，或「我的眼」在見物。當他們看到身體時，執著就產生，以為「『我』見到『自己的身體』，這是『我的手』，它們『永遠存在』」；看到別人時，也以為他們是「人」、是「眾生」且恆常

不變。因為眾生會對「眼」與「眼所見物」生起執著，所以它們叫作「色取蘊」(rūpa-upādānakkhandā)。

眼見物時，除了會有苦受或樂受之外，也有不苦不樂的捨受，但限於篇幅，不多加說明。於此，與善的捨受有關的，即包含到樂受裡；與不善的捨受有關的，則包含在苦受裡。苦受和樂受都會引生執著：「這是我」、「這是我的感受」、「這是恆常的」、「我感覺很好」[136]、「我感覺很不好」。因為眼見物時所生的苦受或樂受會引生執著，所以，苦、樂受被叫作「受取蘊」(vedanā-upādānakkhandha)。

認知某個對象時，執著也會這樣生起——「我認識它，我沒忘記」。所以「想」叫作「想取蘊」(saññā-upādānakkhandā)。

「意志」驅動人去見物，這個「意志」叫作「思心所」(cetanā)。用佛典的話來說，它叫作「役使」、「驅策」，但一般來說，「意向」或「動機」較能表達它的意思。與「思」相應的「作意心所」(manasikāra)，讓心傾向所緣。這時候，眼識裡也有「觸(phassa)心所」，但因為「思」和「作意」是主要的，所以我們只就這兩個

來說明。人們也會執著這兩個心所，所以，與眼識相應的「思」和「作意」心所，叫作「行取蘊」(saṅkhāra-upādāna-kkhandha)⁷¹。“saṅkhāra”(行)的意思，是「成為條件」(conditioning)。在「見」的場合中，它指「產生條件以完成見的動作」。

純粹見到某物，這個「見」即是「眼識」，它也可能成為執著的對象，以為「我見故我知」、「能見的我，是恆常的」。因為可能有這樣的執著，眼識被叫作「識取蘊」(viññāṇa-upādānakkhandā)。

扼要重述如下：

- 眼見物時，眼(淨色)與所見物是「色取蘊」。
- 感覺快樂或不悅是「受取蘊」。
- 認出或記得某物是「想取蘊」。
- 運用意向心(思心所)以見物，讓注意力(作意心所)轉向所緣，是「行取蘊」。[137]
- 純粹見物的心(眼識)，是「識取蘊」。

⁷¹ 「行」蘊即由「受」、「想」以外的一切心所組成。

每當見到某物時，正念觀察「見」只是「見」，這樣就能夠如實地看到所說的名、色五蘊，如是，見到之後，即停留在只是見的階段，而不會執取它們是「我」、「我的」、「恆常的」、「快樂的」、「好的」。為了讓讀者了解為什麼要正念觀察每個身心現象，我們提供下列的格言。

內觀修行的基本準則：

1. 觀察什麼才算修內觀？——如實地觀察可能引生執著的五蘊。
2. 應於何時觀察它們？為什麼要觀察它們？——為了去除執著，應該在它們生起的當下觀察它們。
3. 若無法「在生起時」觀照，將會執取它們是「常的」、「樂的」或「我的」。
4. 在五蘊每次生起時觀察它們，可以去除執著。如是便能清楚地看到五蘊的無常、苦、無我。

上述的第3項，「在生起時」一句，意指「在見、聽、嗅、嚐、觸、知的時候」。在上述的第4項，「每次生起時」也是表示每個見、聽等等的動作發生之時。

在耳聽聲之時生起的五取蘊

在聽的時候，顯然有聽聲的「耳」，可被聽的「聲音」[138]，以及聽見聲音的心識。聽聲的心識，由「苦或樂受」(受)、「對聲音的認識」(想)、「意向心(思)、傾心向所緣的注意力(作意)」(行)，以及「純粹聽到聲音的耳識」(識)所構成。

沒有機會修習內觀的人，不能如實知見這些法，且會執著聽聲時所現起的身心現象為「我」、「我所」等。因為可能有這樣的執著生起，耳和聲音就被說為是「色取蘊」；苦、樂受是「受取蘊」；對聲音的認識是「想取蘊」；運用意志力(思)以聽聲，將心傾向聲所緣(作意)，就是「行取蘊」；純粹聽聲的心識，是「識取蘊」。扼要地說：

- 聽聲時，耳(淨色)和聲是色取蘊。

- 樂受或苦受是受取蘊。
- 認識或記得聲音是想取蘊。
- 要聽的意志，和傾向所緣的注意力是行取蘊。
- 純粹聽見聲音，是識取蘊。

每當聽見聲音時，正念觀察「聽」的現象，目的是要如實觀察到所說的名色五蘊，並且讓心就停留在「只是聽」的階段，而不去執著它們為「我」、「我所」、「樂」、「常」等等。[139]

在鼻嗅氣味之時生起的五取蘊

在鼻嗅的時候，顯然有嗅味的「鼻」，可被嗅的「味道」，以及嗅味的「心」。此嗅味的心，由「苦或樂受」(受)、「對味道的認識」(想)、「意向心和傾向所緣的注意力」(行)，以及「純粹識知味道的鼻識」所構成。

若不能觀察「嗅」只是「嗅」，不能如實觀察嗅的現象，將會執著它是「我」、「我所」等，因為有這種執著的可能，鼻、味和嗅的心被叫作「取蘊」。

要言之，

- 在鼻嗅味時，鼻(淨色)和味道是色取蘊。
- 嗅時的苦、樂受是受取蘊。
- 認識和記得味道是想取蘊。
- 意向心和傾向所緣的注意力是行取蘊。
- 對味道的純粹知道是識取蘊。

每次鼻嗅氣味時，觀察嗅只是嗅，其目的是要如實了知所說的五取蘊，並且讓心停留在只是嗅的階段，而不去執取它為「我」、「我所」、「樂」、「常」等。

舌嚐味時生起的五取蘊

在舌嚐味的時候，那時有「舌」、「滋味」，以及嚐味的「心」——[140]嚐味的心由「苦或樂受」(受)、「對滋味的認識或記憶」(想)、「意向心、傾向所緣的注意力」(行)，以及「純粹知道滋味的心」所構成。

嚐味時，若不能觀察「嚐」只是「嚐」，不能如實觀察嚐的現象，將會執著它是「我」、「我所」等。因

為有這種執著的可能，所以舌、滋味和嚐的心，被叫作「取蘊」。

要言之，

- 在舌嚐味時，舌(淨色)和滋味是色取蘊。
- 嚐味的苦、樂受是受取蘊。
- 認識和記得滋味是想取蘊。
- 意向心和傾向所緣的注意力是行取蘊。
- 對滋味的純粹知道是識取蘊。

每次吃東西的時候，在手上弄好一口的食物、拿起來、放到嘴裡、咀嚼，這些都和識知「觸色」〔即地、火、風〕的「身識」有關；咀嚼食物時識知滋味，則是舌識。如此，每次吃東西嚐味的時候，應正念觀察嚐的身心現象，以便如實了知那時所顯現的名色五取蘊，並且讓心停留在只是嚐的階段，而不去執取它為「我」、「我所」、「樂」、「常」等。[14]

身觸時生起的五取蘊

人的全身各個部位都能感到觸覺。整個身體中，健康的肌肉、血液裡都有「身淨色」(kāyapasādarūpa)，不管是身內(肌肉、血液、骨頭等之中)還是身外(皮膚上)，都遍滿密密麻麻的身淨色。

只要有身淨色的地方，就能感受到觸覺。在身觸的時候，能夠捕捉觸色(地、火、風)的「身淨色」變得顯著。那時它顯現為一個碰觸點，而不是什麼形狀。同樣地，耳淨色、鼻淨色和舌淨色也是顯現為一種碰觸點而已，在那裡生起聽覺、嗅覺和味覺。

身觸時，觸色——即地、火、風三「大種」(或「界」)之一——也會變得明顯。感受到的硬、軟、粗或滑，就是「地大」；感受到冷、熱或溫是「火大」；支持、推動或運動，是「風大」。這些觸覺可能因體內的四界作用而生起，也可能因身體與外物如衣服、床具、坐具、地、水、風、火或陽光接觸而生起，這些碰觸會產生非常明顯的觸覺。身觸時的名法，包含了「苦或樂受」(受)、

「對觸的認識」(想)、「意志力和傾向所緣的注意力」(行)，以及「純粹知道觸色的身識」。身觸時所感到的苦受或樂受，是特別明顯的，譬如身體的疼痛即是因不可意觸而生起的苦受。

身觸之時，若不能保持正念觀察，而是不如實觀察觸的現象，[142]人們將會執著那時變得明顯的名色所緣為「我」、「我所」等等。因此，觸點、身淨色、關於觸的苦樂受，以及識知觸的心，被稱為「取蘊」。

要言之，

- 在身觸之時，「身淨色」和「觸色」是色取蘊。
- 觸時的苦、樂受是受取蘊。
- 認識和記得那個觸是想取蘊。
- 運用的意志力和傾向所緣的注意力是行取蘊。
- 對觸色的純粹識知是識取蘊。

正念觀照身體的威儀和動作，如行、住、坐、臥、彎曲、伸直、移動、(腹部的)起、伏等等，就是為了觀察這些取蘊。正念觀察這些身體的動作之時，行者能夠如實了知那時特別明顯的「風界」，只是促成支持、推

動和移動現象的色法而已，它不具有識知的作用；他也能如實了知觀照的心，是能識知所緣的心識(名)。如此，在每次正念觀照時，名、色總是成對出現：被觀察的所緣(威儀、動作)是色(rūpa)，能觀察的心是名(nāma)。正確且精準地認知這個事實之後，接下來會生起了知因與果的智慧，譬如，行者觀察到因為有想走的念頭，才有走的動作。接著，因為在每次觀察時，清楚地看到名色生起又滅去、生起又滅去，行者了知這些現象是無常、是苦，它們自行生滅故是無我。由於這個了知，[143]此時他不會執著行、住、坐等等是「我」或「我所」。

以上，是依據《大念處經》所說的斷除執著的方式。

《大念處經》說：「對世間的任何事——即身體或五取蘊——不再執著。」⁷²為了不再執著，行者應修習四念處。

苦受，如僵硬、熱、疼、癢等等，會在有身觸的地方顯現。在這苦受生起時，若不能觀察其真實本質，它將會引生「我感到僵硬、我感到熱、我感到痛」的執著。為了避免這樣的執著，必須觀察苦受以了知它的真實性

⁷² D II 290: ...vineyya loke abhijjhādomanassaṃ... ; Sv II 349: Loketi tasmīññeva kāye. Kāyo hi idha lujjanapalujjanatṭhena lokoti adhippeto. Yasmā panassa na kāyamattēyeva abhijjhādomanassaṃ pahīyati, vedanādīsūpi pahīyatiyeva. Tasmā pañcapi upādānakkhandhā lokoti vibhaṅge vuttam.

質。如果能持續緊密地觀察苦受，行者會發現硬、熱、痛等苦受在身上一個接一個地生起又滅去，他會了悟到苦受只存在一瞬間而已，生起後就滅去，因此它們是無常的。此時行者不會執著它們是「我」、「我所」，是「恆常的」。

意想時生起的五取蘊

諸如思考、想像等心理活動有許多類，它們經常發生。醒著的時候，我們的心幾乎不斷地在工作。即使眼前沒有可意可喜的所緣，人的想像也會創造這些事物，好似它們真的存在一樣。五蓋，即欲貪、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉惡作、疑，與這些心理活動有關。它們和欲尋 (kāma vitakka)、瞋尋 (vyāpāda vitakka)、害尋 [144] (vihiṃsa vitakka) 也有關。當這些心理活動生起時，若未以正念觀察它們，人們可能就會執取它們為存在的主體「我」。因此，必須在它們生起時，正念觀察它們。

仔細地分析這些心理活動的話，我們會知道它們也是「五取蘊」。進一步說，「思惟」等心理活動，可能

與悅受(somanassa)、憂受(domanassa)或捨受(upekkhā)相應。此三受生起時若未保持正念，人們可能就會執取它們，以為「我覺得快樂」、「我覺得很好」、「我覺得糟透了」等等。因為這三種受可能引生如此的執著，所以它們被稱為「受取蘊」。

那時，「想」(sañña)也變得明顯，它能夠認識所緣。尤其是當人們回想事情或在計算帳目時，這個「想」特別明顯。若未正念觀察它們，可能生起關於這個「想」的邪見：「『我』記得」、「『我的』記憶力真好」。因此它叫作「想取蘊」。

在思惟或想像時，（使心和所緣碰觸的）「觸心所」(phassa)、（使心投向所緣的）「尋心所」(vitakka)、（將注意力固定在所緣上的）「作意心所」(manasikāra)，以及促使相應心所採取行動的「思心所」，這幾個心所將變得明顯。譬如當我們在深夜突然想到某件重要的事，但卻不能馬上去做的時候，「思」的作用特別鮮明，「思」的驅策力在此時變得很顯著。再者，禪修者也可以清楚地看見：不善心會伴隨著貪、瞋等心所；善心則會伴隨著無貪、無瞋、無癡、定、念等心所。[145]

「觸」、「思」和「作意」心所，是導致念頭(想法、想像、概念)一個接一個地不斷生起的催生者。它們也是說話和行、住、坐、臥、彎、伸等動作背後的策動者。與身、口、意行為有關的策動、催促力，就是引導、催生、驅策每個行為，且成為該行為之條件的「行」(saṅkhāra)。「行」的這種作用，可能讓人誤以為它是「我」、是「眾生」。「我想」、「我說」、「我去」、「我做」的觀念，也起因自對「行」的執著。這種執著叫作「對能作我(kāraṅka)的執著」。因此，觸、思、作意心所等「行法」，被稱為「行取蘊」。

在思惟時，思惟的心識也很明顯。緬甸人往往把「心」(citta)和「心所」(cetasika)，統稱為「心」。這個思惟心常被以為是「我」，因此，心也被稱為「識取蘊」。

另外，在思惟時，作為思惟活動之依靠處的色身，也會變得明顯，以至於有些人相信是此色身在思惟。因此，成為依處的色身被稱為「色取蘊」。

所思惟的對象，可能是「色」(rūpa)、「名」(nāma)或「概念法」(paññāti)，這些也成為執著的對象。「色」即屬於色取蘊；「名」即歸到四種名取蘊中；「概念法」

(雖不屬真實法，不是名、也不是色，但是)，也可依情況歸為名或色。例如在[146]〔定義苦諦的經文裡〕，
“yampiccham na labhati tampi dukkham” (得不到所欲求的，也是苦)這句經文中，「得不到所欲求的」這事既非「名法」也非「色法」，它只是「概念」而已；針對這一點，《根本疏鈔》說，應把想得到而不可得的事物之「欲求」，當作是苦。

我們已徹底分析思惟時生起的五取蘊。要言之，

- 動念思惟之時，成為思惟活動之依處的色身，即是色取蘊。
- 思惟時的樂受或苦受是受取蘊。
- 認識或記憶所思的對象，是想取蘊。
- 促成思惟、說話、行動等的「內心驅動力」即是行取蘊。
- 純粹思惟的心，即是識取蘊。

思惟發生時，藉由正念觀察，了知它的真實本質，非常重要。若人未觀察它，不能如實了知它的真實本質，他將執著它是「我」、「我所」等。大多數人仍執著這

些思惟活動。依據「執取故，『有』生(upādānapaccayā bhavo)」的緣起法則，這種執著會引生「有」。在每次的新生裡，人們將會遇到老、病、死、憂、悲、苦、惱等種種苦。

如果在每次動念時，都能保持正念，念頭的無常、苦、無我性質就會變得清楚。[147]了知它的本質時，就不會有執著生起，因此就不會有新生。沒有新生的話，老、病、死、憂、悲等等苦就能徹底止息。正念觀察所引生的「苦滅」，只是暫時的〔即彼分滅〕。然而，如果能持續觀察每個念頭，每次觀察時就能暫時地滅苦。證得阿羅漢聖道時，才能徹底拔除一切苦。因此，在觀察腹部的起、伏或坐、觸等時，若有任何分心念頭生起，應正念觀照它們為「想」、「想」。

上述的分析應能清楚地顯示，在見、聽、嗅、嚐、觸、知之時顯現的一切名色現象，只是五取蘊而已。對未修習正念的一般大眾而言，眼見物時，能見的主體顯然是某種實存的男人或女人，所見的客體也是男人、女人或實體等；聽、嚐、嗅、觸、想的情形也是如此。然而事實上，存在的只是五取蘊而已；而且除非是在見、

聽等六種時刻，否則無物存在。換言之，只有在見、聽等的當下，方才顯現出來，而顯現出來的無非只是五取蘊罷了。

因五取蘊而受苦

生、老、死、病、憂、悲等種種苦，因五取蘊而起。只要五取蘊存在，生、老、病、死等苦就會持續。因此，五取蘊本身就是苦。簡言之，因為有「色法」(rūpa)，依於色法的身苦和心苦才得生起；因為有能知的「名法」(nāma)，依於名法的身苦及心苦[148]才會生起。因此，構成五取蘊的名、色二法，就是苦。

再換句話說，難忍的身、心之苦，是本質上為苦的苦，稱為「苦苦」(dukkhadukkha)，每個人都害怕這種苦。如此，苦受，或說可畏的「取蘊」，是真正的苦諦。

當身心的樂受持續時，它們是可意、可喜、可愛的，但是當它們滅壞時，取而代之的將是「不滿」、「難過」，這當然是苦。這種苦叫作「壞苦」(vipariṇāmadukkha)，因為從快樂的狀態變成不快樂的狀態，所以是苦。就聖

者而言，樂受就像吃人女妖一樣，以美麗蠱惑人們之後再把人們弄瘋。就聖者而言，樂受一樣是可怕的取蘊，是真正的苦諦。再者，樂受是短暫的，需要人們持續努力來延續它們，這對智者來說，當然也是苦。

捨受、想蘊、行蘊、識蘊和色蘊一直遷流變異，因此，對聖者而言這些也是可畏的。死亡隨時可能發生，若我們必須依賴無常的色蘊，這當然可怕，就像住在一棟看來隨時會倒塌的房屋中一樣。

取蘊有無常的本質，需要吾人不斷地努力來為它提供條件以使之維持現狀。這提供條件的麻煩工作，即「行苦」(saṅkhāra-dukkha)，也是可畏的。因此，對聖者而言，樂受、苦受及其餘的取蘊，都是可怕的苦。[149]

聖者視一切五取蘊為苦，所以世尊在解釋苦諦的結論中，說：「總之！五取蘊是苦。」

取與取蘊

現在，我們要說明「取」(upādāna)和「取蘊」(upādāna-kkhandha)的差別。「取」意指「緊黏不放」或「緊抓不放」，它可分為四種⁷³：

1. kāmupādāna，「欲取」：是因貪愛感官欲樂而起的執著。
2. diṭṭhupādāna，「見取」：執著「無業、無業果、無來生、無佛、無阿羅漢」的見解。除了「我見」、「戒禁取見」之外的一切錯誤見解，都是見取。
3. sīlabbatupādāna，「戒禁取」：從事某種與八正道毫無關係的儀式、修練，以為它們能讓人脫離輪迴之苦，到達永恆的寂靜，免於生老病死。這是一種邪見，把錯的當作是對的。

⁷³ 關於四種取，可參考 Vism 569-571。

4. attavādupādāna，「我見取」：執著「有我」、
「永恆的靈魂存在」[150]的見解。它與「薩迦
耶見」(sakkāyadiṭṭhi)、「我見」(attadiṭṭhi)同義。

在四種取之中，「欲取」是執取感官欲樂，餘三取是不同的邪見。因此，我們可歸類為兩種取：見取和欲取。

這兩種取，一個起因於對感官對象的貪愛，另一個起因於錯誤的見解。那些被「執取」的對象、所緣，即是稱為取蘊的色法和名法。

對「我」的執取，即是「我見」，它為其餘二種邪見鋪路。因貪愛而生「執取」時，所貪的對象，即使可能不屬於自己的，也會被執著為自己所有。這貪愛如何引生接下來的「執取」，佛典描述說：「這是我所。」(“etaṃ mama...”)

會引生「我見取」或「我所取」的「名、色蘊」，被叫作「取蘊」；不會引起欲取或見取的，則稱作「蘊」而已，不叫「取蘊」；至於屬於出世間法的名法，即構成「四道、四果」的受、想、行、識等四名蘊，它們只是「蘊」，不是「取蘊」。[151]

上述一再提及的，屬於世間法的色、受、想、行、識，會激起執著，所以名為「取蘊」。

世間的名色諸蘊，就是無禪那者在見、聽、嗅、嚐、觸、知時，顯現在六根門的欲界「心、心所」以及「色法」。就獲得等至禪那的人而言，色界或無色界的禪那心及相應心所，也會出現在他們的心門裡。這些五取蘊全都是「苦諦」，可為內觀修行的所緣，世尊在經中將它們說為：應藉由內觀和聖道智而被正確了知的法。就此，在第三講中，我們已說「正見」即是「對苦諦的了知」，也就是觀察五取蘊而得的智慧。

於此必須再強調的是，當名色二蘊因見、聽、嗅、嚐、觸、知而顯現在六根門之時，行者應當下觀察它們的生滅、無常、苦、無我相，如此才能藉由親證而了知：名色五取蘊是真正的苦諦。

讓人感到歡喜的是，在此禪修中心的某些修行者，已經依四念處的修法，觀察顯現在六根門的每個名色現象，因而如實了知五取蘊即苦。[152]他們應該要恭喜自己已親見世尊所教的法——「總之，五取蘊即是苦。」，

並且應更加精進努力，以證得更圓滿的智慧。為了摘錄重點，我們再次複習十二種苦：

1. 出生是苦。
2. 衰老是苦。
3. 死亡是苦。
4. 憂愁是苦。
5. 悲泣是苦。
6. 身體的病痛是苦。
7. 憂傷是苦。
8. 過惱是苦。
9. 怨憎會是苦。
10. 愛別離是苦。
11. 求不得是苦。
12. 總之，上述十一種苦，即能引發我、我所執的
五取蘊，確實是苦諦。

我們已用許多時間充分地說明苦諦的意涵。現在我們要結束今天的講座。

願在此聞法的善人們，由於恭敬聽聞此《轉法輪經》的功德，能夠藉由觀察五取蘊，即應被遍知的苦諦，而修習中道，並能如其所願，依聖道果而證得涅槃，止息一切苦。

善哉！善哉！善哉！

—第四講完—

第五講

(講於緬曆一三二四年七月(Thadingyut)的新月日⁷⁴)

[154]

在上星期，七月的第八個月虧日，我們解說過苦諦的意思，今天我們要接著說明「集諦」。現在先複習四諦的名稱：

- dukkha-sacca 苦諦
- samudaya-sacca 集諦
- nirodha-sacca 滅諦
- magga-sacca 道諦

世尊解釋了苦諦之後，繼續說明「苦集聖諦」的意涵。

⁷⁴ 1962年10月27日，星期六。

集諦

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ
ariyasaccaṃ: yāyaṃ taṇhā pono(b)bhavikā
nandirāgasahagatā tatratatrābhinandinī,
seyyathidaṃ- kāmataṇhā, bhavataṇhā, vibhavataṇhā.
[155]

諸比丘！我現在要宣講的是苦集聖諦，或者說是聖者應知的關於苦因的真理，也就是：將導致再生、和喜貪俱行、到處享樂的「渴愛」。什麼是「渴愛」？即「欲愛」、「有愛」、「無有愛」。

苦集聖諦，即「渴愛」，是生苦乃至五取蘊苦等一切苦的根源。若要滅苦，我們必須知道引苦的原因。這就像診斷疾病的病因後方能治病一樣。世尊已親見苦因，並拔除了苦因而從一切苦解脫。集諦就是「渴愛」(taṇhā)，它像是一種飢渴的感覺，渴求那能帶來快樂的感官對象。

對感官對象的渴求，導致「再生」(ponobhāvīkā)。只要人們受制於「渴愛」，就會不斷地輪迴。我們應在此說明「再生」如何發生。「渴愛」喜歡、執著感官對象，就像油脂或染劑會積留在它所接觸的任何事物之表層一般，「渴愛」喜歡看似可愛的感官對象，並緊緊地執著它們不放。這渴愛到處享樂，對於追求快樂，它從不感厭倦，一切看似可愛的感官對象都能帶給它快樂。

[156]

在人世間，上流社會的人們不會喜歡過著中下階層人們的生活。遺憾的是，有些(出生自貧困背景的)人仍然喜歡他們的生活。同樣的，對人而言，畜牲的生活是不可意、可厭甚至可怕的，變成蛇身或昆蟲是難以想像的事；但是一旦投生在畜牲道，眾生還是會喜愛自己的色身，對自己的生命感到愉悅。總之，就是「渴愛」樂著每次的投生、每個的感官欲樂。強培雅龍王和烏波麗皇后的故事，說明了這一點。

強培雅龍王的故事⁷⁵

有一世，菩薩投生在強帕河附近的一處貧窮人家。因為羨慕強培雅龍王所享有的快樂生活，他努力地布施、持戒。由於這善行，他去逝後，便直接投生到龍的世界，並以蛇身的形體坐在強培雅龍王的王座上。龍是蛇的一種，從人變成蛇，是件可怕且可憎的事。菩薩看著自己這個可惡的新身體，心想：「我本來能夠由於布施、持戒的功德，而投生在任何一個欲界天，但是因為貪愛龍王的快樂，現在我投生到爬蟲的世界。唉！死也比過蛇的生活來得好。」他甚至生起自殺的念頭。

此時，叫作蘇摩娜的龍女指示其他龍女開始取悅他們的新主人。[157]年輕的龍女化成美麗的天女，開始唱歌跳舞，演奏各種樂器。見到美麗的天女以歌舞音樂取悅他，菩薩以為自己的龍穴是天宮，感到滿心歡喜。於是，他也變成天人的模樣，加入龍女的歡宴，玩得不亦樂乎。

⁷⁵ 《本生經注》第 506 則故事(Campeyyajātakavaṇṇanā)。

然而，不久後，龍王菩薩畢竟看清事實，並決意要再投生為人，以便繼續積累布施、持戒等波羅密。之後，龍王便來到人間的森林獨住，並持守戒律。

我們想說的是，對人而言，變成蛇身是可怕的。菩薩一開始投生為龍王時，也對自己的色身感到厭惡，但是一見到美麗的龍女，讓他改變了想法，使他喜愛龍的生活，以為自己身在天宮。就是於諸趣到處尋找快樂的「渴愛」，讓菩薩從討厭變成喜愛龍的生活。循著世尊的話「〔渴愛〕導致再生(ponobhavikā)…」來看，菩薩在人世許下的那個願望——想要過一過龍王的快樂生活——就是使他投生為龍的「渴愛」。

烏波麗皇后的故事⁷⁶

皇后烏波麗 (Uparī)，是王城在波特黎(Pāṭali)的迦尸國(Kāśirāṭṭha)國王阿沙卡(Assaka)的皇后，[158]據說，她相當美麗。古代的國王通常選擇國內最美麗的女性作為

⁷⁶⁶ 《本生經注》第 207 則故事(Assakajātakavaṇṇanā)。

他的皇后，因此，國王的皇后都以美麗聞名。由於烏波麗皇后的美貌與魅力，國王對她相當迷戀。

就在受到國王寵愛且正值年輕貌美之時，烏波麗皇后「到天人的地方去了」。「到天人的地方去」是緬甸的習慣用語，意指皇族成員的死亡。至於「飛回去」，則指「佛教比丘的死亡」，這也僅是傳統的用語。死去的人依其過去的業行而投生，烏波麗皇后死亡後，雖用傳統用語來說她是「到天人的地方去」，但實際上，她卻是投生惡趣。

阿沙卡王因深愛的皇后去逝，而飽受憂傷、悲泣之苦。他令人將皇后的屍體塗滿香油，放入玻璃棺槨裡，並將棺槨置於自己的床下。因為過度悲傷，國王不吃不睡地臥床不起，為失去愛妻而悲慟不已。王室成員和大臣們試著安慰國王，並以無常、因緣的道理勸導他，但是全都不起作用。塗過香油的屍體可以保存下來而不會腐爛，就像現代的防腐劑一樣，因此就國王而言，皇后像是還活著一樣，只是睡在棺槨裡。見到皇后的屍體讓他更覺憂傷。

那時，我們的菩薩是位具有神通力的隱士，住在喜馬拉雅山上。[159]當他以神通力觀察世間之時，他看到國王阿沙卡陷入極度的憂傷，他也知道除了他以外，無人能讓國王免於悲傷。然後，他便以神通力到了國王的花園。

菩薩在那裡遇到一位年輕婆羅門，便問他國王的事。年輕人告訴他，國王為憂傷所困，並請菩薩去拯救國王。菩薩回答說：「我不認識國王，但如果他來問我，我會告訴他，他的妻子目前在何處。」於是，年輕人便前去告知國王：「一位具備天眼天耳的隱士已來到皇宮的花園，他說他可以指示皇后的投生處。國王不妨去見見他。」

一聽到這事，國王便立刻驅車前往花園。到達後，國王禮敬隱士菩薩之後說：「大德啊！您真的知道烏波麗皇后現在的投生處嗎？」

菩薩很坦白地說：「大王！烏波麗皇后愛著自己美麗的外貌，並對她的容貌非常自負。她過去只把時間用在裝扮自己，想讓自己更迷人，而忘了布施、持戒等善

行。因此，她投生到惡趣去了。現在，她是這花園裡的一隻牛糞甲蟲。」

受命運所眷顧，擁有財富、好身世、高地位、迷人的外表、受過高等教育的人，在與他人相處時，容易變得傲慢。因為被自負所遮蔽，他們不願行善，[160]謙遜在他們的人格中不佔有任何地位。世尊在《業分別小經》(*Cūḷakammavibhaṅga Sutta*)⁷⁷中說過：自負、傲慢的人可能會投生惡趣；相反地，謙卑有禮的人則會投生在好的家庭。

故事中的烏波麗皇后相貌非常美麗，加上是國王的妻子，所以享有很高的地位。但是她被這些天賦、地位給沖昏了頭，鄙視那些她應給予尊重的人。由於這些不善的態度和行為，我們可以推測她會投生到惡趣。

聽到愛妻投生為牛糞甲蟲，國王立刻說：「我不相信！」我們的菩薩說：「我可以讓你看看那隻母甲蟲，並讓她說話。」國王說：「好！你做吧！」菩薩運用他的神通力，讓兩隻糞甲蟲，一公一母，出現在國王面前。

⁷⁷ 《中部·第135經》。

當那兩隻糞甲蟲從牛糞鑽出時，菩薩說：「大王！後面那隻就是您的烏波麗皇后。她現在不要你，只願跟著公的糞甲蟲到處去。大王！瞧一下那母糞甲蟲，她以前就是你的烏波麗皇后。」

國王不相信菩薩的話，他說：「我不相信像烏波麗皇后那樣聰慧的人，會投生成一隻牛糞甲蟲。」

的確，不相信業果法則、不信緣起的人[161]，很難相信人會如此沉淪，乃至變成一隻牛糞甲蟲。即使在佛法昌盛的時代，仍有人認為：「人死後，不會落入比人還下等的惡趣。」所以，在無佛法可聽聞的時代，人們懷疑這種輪迴轉生的故事，是不令人訝異的。

無論如何，依據佛陀的教法，只要尚未成為聖者，眾生就可能從人趣或天趣墮入惡趣。由於所造業以及臨終時的心念，眾生可能投生到惡趣；相反地，由於善業和臨終時的善心，眾生也可能從惡趣投生到人趣或天趣。

佛世時，有個比丘名叫底沙，他在臨死時仍然執著他那蕃紅色的僧袍，因此他死後變成一隻虱子，住在他原來的僧袍中。另外，有一隻青蛙在聽聞佛陀說法時死

去，死後牠投生到三十三天。這兩個例子說明眾生會投生到不同的趣處。

然而，阿沙卡王未曾聽聞這種教導，不能接受他的皇后已變成一隻母甲蟲。因此，菩薩提議讓那母甲蟲說話。國王接受這個建議，於是菩薩運用神通力讓國王能夠聽懂他和母甲蟲之間的對話。[161]

菩薩問說：「妳在上一世時是誰？」

母甲蟲回答：「我是阿沙卡王的皇后烏波麗。」

菩薩問：「母甲蟲！你現在愛阿沙卡王，還是愛那隻公甲蟲？」

對此，母甲蟲說：「的確！阿沙卡王是我上輩子的丈夫。那時，阿沙卡王陪伴我在這花園裡遊玩，享受色、聲、香、味、觸等五種欲樂。但是，現在我轉世了，和阿沙卡王沒有關係了。」

注釋書中，母甲蟲的回答是這樣子的：「現在，我可以殺死阿沙卡王，用他喉嚨的血來洗我那糞甲蟲丈夫的腳。」⁷⁸注釋書的敘述，顯出母甲蟲的話聽起來相當冷

⁷⁸ ahañhi idāni assakarājānaṃ māretvā tassa galalohitena mayhaṃ sāmikassa gomayapāṇakassa pāde makkheyyan”ti vatvā....

酷無情。但是，因為她是在她親愛的丈夫，即那公甲蟲面前說這話的，所以她應是想要取悅他的丈夫。在現實生活中，原為夫妻的兩人因不和而彼此分離，且對各自的新伴侶充滿愛意的案例比比皆是。因此，注釋書裡的話似乎相當貼切。

《本生經》這樣子描述母甲蟲的回答：

大德！愛過阿沙卡王的我，曾和阿沙卡王在此花園裡一同遊玩過許多次。阿沙卡王也愛著我，是我那時摯愛的丈夫，我們喜愛彼此的陪伴。但是現在，此生的樂和苦已覆蓋過去的樂和苦。[163] 因此，我現在的丈夫，那公冀甲蟲比阿沙卡王更可愛。⁷⁹

注釋書對「更可愛」的解釋⁸⁰很有趣：「『更可愛』：更可愛一百倍、一千倍」，這表示母甲蟲對新任丈夫喜愛的程度。

⁷⁹ 13. Ayamassakarājena, deso vicarito mayā; anukāmaya kāmēna, piyena patinā saha.

14. Navena sukhadukkheṇa, porāṇaṃ apidhīyati; tasmā assakaraññāva, kīṭo piyataro mamā'ti.

⁸⁰ **Tasmā assakaraññāva, kīṭo piyataro mamāti yasmā navena porāṇaṃ pidhīyati, tasmā mama assakarājato satagaṇeṇa sahaṣṣagaṇeṇa kīṭova piyataroti.**

聽到出自母甲蟲口裡冷漠無情的話後，阿沙卡王非常氣餒。他心想：「我這麼愛她，不願丟棄她的屍體，但是她現在卻這麼討厭、憎惡我。」

他對烏波麗皇后開始感到厭惡，當下即命令：「去！把那女人的屍體丟掉！」然後，國王沐浴淨身，回到他的王宮去。他娶了另一個宮女為皇后，並繼續統治他的國家。我們的菩薩，在勸導阿沙卡王之後，也回到喜馬拉雅山的住處。

這個故事的寓意是，烏波麗皇后生為人時，喜愛當人、喜愛當皇后，她從未想過自己會投生為母甲蟲。但是當她隨業流轉而生為母甲蟲時，她立刻喜歡甲蟲的色身，而且她對公甲蟲的愛慕勝過對阿沙卡王的喜愛百倍、千倍。

她之所以對於做為母甲蟲一事感到自在，乃是由於那會四處享樂的「渴愛」。這就是為什麼佛陀說“tatratatrābhinandini”，意思是，渴愛會愛著任何一個投生的趣處。[164]

若投生為狗，渴愛便在狗的世界裡尋找快樂。乃至投生為豬、雞等，渴愛總是有辦法從中享樂。有些人即

使是出生在富裕的上層家庭，但當他們淪落到過著貧困的生活時也就轉而喜歡那樣的生活，就算他們的父母努力要將他們帶回家家庭的懷抱，有些人卻寧可過著下層的生活，因為他們覺得那樣的生活是種享受。因為渴愛的緣故，他們愛著他們所處的環境，享受著在那裡所擁有的一切感官欲樂。

再生如何形成

我們現在應討論先前沒有說明的“ponobhavikā”（會引生再生）。

因為渴愛有「執著」與「樂著」的本質，所以眾生會喜愛自己投生的任何趣處，並享受一切可獲得的感官欲樂。因為它覺得「生命」是可喜、可愛的，所以它希望生命永恆不滅，希望可意的感官對象恆常不變。為了努力達成它的願望，它便造作種種的行為。這些行為，或說業，不論是善或不善，都成為輪迴再生的原因。

如此，當人臨命終時，他的某個「善業」或「不善業」將顯現在他的心相續裡；或者，會出現「業相」

(kammanimitta，即過去在造作某業時，所看到的景象、所聽到的聲意、所嗅到的香味、嚐到的味道、觸到的感覺、想到的念頭)；或者那時會生起「趣相」，即與他即將投生的趣處有關的徵兆、影像。因為渴愛的緣故，死者緊捉著臨終時現起的「業」、「業相」或「趣相」，[165]無法從心中抹去。就像傍晚太陽下山時，山的影子覆蓋大地一樣，在根門自行現起的業、業相、趣相，會完全佔據他的心。「臨終速行心」(maraṇāsannajavana)或稱為「造作識」(abhisankhāravīññāṇa)，會將這些所緣緊捉不放。

依據《增支部·第三集》的經文⁸¹ “kammaṃ khettaṃ, viññāṇaṃ bījaṃ, taṇhā sneho”，我們知道：善、惡業是結生心(paṭisandhiviññāṇa)成長的「田地」，「造作識」是它的「種子」，而在每一世尋找快樂的「渴愛」，就像幫助種子成長的「水分」。依據注釋書⁸²，(成為新生之因的)「造作識」是與「思」業俱生的識。造作識和第一個思業一同生起，同樣地它也與後來的思業一同生

⁸¹ A I 223.

⁸² Mp II 204: **Viññāṇaṃ bījanti** saha-jātaṃ abhisankhāravīññāṇaṃ viruhaṇaṭṭhena bījaṃ. Mp-pt II 183: **Abhisankhāravīññāṇanti** kammasaha-jātaṃ viññāṇaṃ.

起，就此而論，後來生起的識也應叫作「造作識」。以業、業相、趣相為所緣的「臨終速行心」，尤其應稱為「造作識」。理由是，有「臨終速行心」，「結生識」才會生起；再者，如同種子遇水才能生長，同樣的，受到俱生的或之前生起的「渴愛」所滋養，這個「造作識」種子會緊捉著業、業相或趣相為其所緣，並引生「結生心」。

在死亡心滅去之後，執持業、業相或趣相為所緣的「結生心」，將緊接地在新的一世生起。此時，結生心所依靠的色法會一同生起；心所(cetasika)也隨著每個心識同時生起。緊接在結生心之後，生起「有分心」(bhavaṅgacitta)，「有分心」受業力所牽制，會在一期生命中不斷地生起。所以，再生的形成需要兩個要素：「業」和「渴愛」。若沒有「渴愛」的幫助，「業」本身不能導致「來生」。

就阿羅漢而言，他過去的善業在他般涅槃前就會結成善果。例如：尊者師瓦力 (Sīvali)獲得許多供養⁸³，尊

⁸³ A I 24.

者跋庫羅 (Bakūla) 擁有健康的身體⁸⁴。但是，阿羅漢過去所造的不善業也會引生不善果報，例如尊者羅卡沙底沙 (Losakatissa) 得不到鉢食⁸⁵，尊者目犍連被盜賊毒打至死。無論如何，這些業不會再引發來生，因為阿羅漢沒有「渴愛」。在臨終時若沒有渴愛的支持，「造作識」不會生起，也就不會有來生。由於這個理由，在此只有「渴愛」被說為是“ponobhavikā”，「會導致再生」。

所以，世尊指出「渴愛」是再生的根本原因。佛陀在初轉法輪時就是用“ponobhavikā”這語詞，教導人們來世的確存在。有些人說：「佛陀只教導現世，他沒有談來世。」我們不知道是否這些人想把佛陀的教法和[167]斷見扯上關係，但我們必須說，那樣的講法是會誤導人們的。事實上，只要未修習八正道，或者即使修習了八正道但尚未圓滿聖道，因而讓「渴愛」尚存的話，這個「渴愛」就會不斷招致新一世的生命。

只有充分修習八正道，證得阿羅漢果時，渴愛才會被徹底拔除，也才不會再輪迴。因此佛陀或阿羅漢在省

⁸⁴ AI 25.

⁸⁵ JI 234.

察他們的證悟時，總會說：「這是最後生，不會有來生了(Ayamantimajāti, natthi dani ponabhavoti)。」這句話也出現在《轉法輪經》的後段。從這句話可看出，若未徹底斷除渴愛，持續的再生就不可避免。

現在我們要提出幾個故事來說明「渴愛」如何引生一再的輪迴。這類故事多不勝數，但我們只要從經注中取三個故事，再從現世中取四、五個故事來當例子，就足夠了。

在梵天她放光，在豬圈她也歡喜

有一次，世尊到王舍城托鉢。當世尊看到一隻小母豬時，他微笑了起來。見到世尊牙齒的白光，阿難尊者知道佛陀在微笑，便問說：「世尊！為何微笑？」

世尊指著那小母豬說：「看到那隻小豬了嗎？在卡庫山多佛(Kakusandabuddha)時代，她曾是位年輕女子，死後，她投生為寺院附近的一隻母雞。[168]」這隻母雞後來被老鷹吃了。不過，在母雞被吃之前，她聽聞一個比丘正在誦念某個業處而生起善心，由於她的善心，這

小母雞投生為王室的公主叫作烏婆莉(Ubbarī)，烏婆莉公主後來出家成為遊行沙門。有一天他偶然看到廁所裡的蛆，以蛆為禪修的所緣(觀蟲啖想或白遍)，並因此證得初禪。當她往生時，她投生為初禪梵天的天人。從梵天界死亡後，她成為一個富翁的女兒。之後，她又投生成為現在這隻小母豬。見到這一切，我才微笑。⁸⁶

聽到這個輪迴投生了許多世的故事，阿難尊者和其他比丘心中生起大厭離心。世尊停止行走，就站在路中開始說法，他說了六個偈頌，其中第一個偈頌是：

Yathāpi mūle anupaddave daḷhe,

Chinnopi rukkho punareva rūhati;

Evampi taṇhānusaye anūhate,

nibbattatī dukkhamidaṃ punappunaṃ.⁸⁷

此偈所傳達的意思是：「當她是烏婆莉公主時，她出家成為遊方者。因為修習業處，她證得初禪。[169]因為禪那只能以「鎮伏斷」(vikkhambhana-pahāna)降伏屬

⁸⁶ Dh-p-a II 331.

⁸⁷ 《法句經》338 偈(Dhp 338)。

於「纏縛煩惱」(pariyutthāna)，如對於顯現在心門裡的感官快樂的貪愛。禪那只能讓煩惱暫時遠離一陣子而已。因此當烏婆莉公主證得初禪，並投生梵天界時，她能壓住欲貪。但是，當她再次投生為人，作為富翁的女兒時，因為尚未以道智根除「欲愛」，所以「欲愛」就再次生起。「有愛」(bhava-taṇhā)此時當然也存在，即使當她證得初禪時也是如此。因為「隨眠煩惱」未完全斷除，她才會從梵天界下生到人界，又投生為豬。只要「渴愛」尚存，輪迴投生就會一再地發生。」

關於從梵天界輪迴為豬的故事，古代的長老留有一句格言：「在梵天她放光，在豬圈她也喜歡。」不過，眾生不可能從梵天界直接投生為豬或其他動物，也不可能從梵天界直接投生到餓鬼趣或地獄。由於「近行修行」(upacārabhāvanā)，色界天人只會投生到人趣或天界。故事中的小母豬，是先投生到人間，之後才投生為母豬。很可能是她在做人時，曾有對其他人無禮、傲慢的惡業，致使她在死後投生為母豬。

當那小母豬死亡後，她投生到蘇瓦那布密(suvaṇṇabhumi)，這個地方[170]被認為是當今緬甸的打

端(Thaton)。不過，有些學者根據佛曆 1,500 年時天護王(Devapala)所鑄作的銅器碑文，認為「蘇瓦那布密」應是現今的蘇門達臘島(Sumatra)。

成為蘇瓦那布密的公主，往生後，她又投生到瓦那那西(Bārāṇasī)。之後又生到蘇帕羅卡(Suppāraka)漁港(位在孟買的西北邊)，成為馬商的女兒。接著她投生為印度最東南邊卡微拉(Kāvīra)港一個船主的女兒，這個地方是塔米爾人(Tamil)居住的海岸地。之後，她又投生到阿耨羅陀(Anurādha 位於現今斯里蘭卡)的大臣家中。她的下一世是寶坎塔(Bhokkanta)(在阿耨羅陀南邊的村子)的富商蘇馬那(Sumana)的女兒。她的名字和她父親一樣，也叫蘇馬娜(Sumanā)。後來，他們搬家到迪卡瓦皮區(Dīghavāpi)的馬哈牧尼鎮(Mahāmuni)。有一天，茶打噶馬尼王(Duṭṭhagāmaṇi)的臣子拉庫達拉·阿提姆巴拉(Lakuṇḍala-atimbara)到馬哈牧尼鎮，當他看到蘇馬娜時，便瘋狂地愛上她。他舉辦盛宴，將她迎娶回他的村莊馬哈普那(Mahāpunna)。

住在哥提帕巴塔大寺(Koṭipabbata)的馬哈阿耨羅陀(Mahānurādha)長老，有一次到她的村莊去托鉢。在蘇馬

娜家門前等待供養時，長老看到蘇馬娜，並說：「賢友們！真不可思議啊！世尊時代的小豬，現在是拉庫達拉·阿提姆巴拉的妻子。」

聽到這話時，蘇馬娜得到了「宿命智」(jātissarañāṇa)(憶念起過去生的智慧)。藉由此智，她回憶起她的種種前世，因而對自己在輪迴裡一再地投生的事實，感到甚深的怖畏。得到她丈夫的同意後，她便到一座比丘尼寺出家。出家後，她在底沙大寺(Tissamahāvihāra)聞得《念處經》，依經修習四念處後，證得預流果(sotāpatti-phala)。後來，她回到她的故鄉寶坎塔村，在卡拉大寺(Kallamahāvihāra)聽聞《蛇喻經》(*Āsīvisopama Sutta*)⁸⁸之後，證得第四果阿羅漢，徹底斷盡煩惱。

若仔細思惟蘇馬娜所歷經的十三期生命，會讓人們生起大怖畏心[171]。當卡庫山多佛時代的那位女孩去逝時，她留下她的家人、財產和色身。她的家人、朋友必然為她的死亡感到憂傷不已。死後，她投生為母雞。人變成母雞是多可怕的想法。這隻母雞也有家人、朋友，

⁸⁸ S IV 172-73.

她最後受到老鷹的猛烈攻擊而慘死。值得安慰的是，牠因為生前聞得佛法，所以投生為一個公主。當然，在聞法時牠並不了解其中的義理，但是因為牠誠摯地聆聽，故也獲得某種功德，因而得生為公主之身。因此，聽聞佛法是極有利益之事，能帶來善果的善行。

其後，因為證得禪那，她投生為梵天天人，這確實是件可喜之事。之後從梵天投生為人間的富家女，也值得高興。但是，讓人氣餒的是，她捨棄家人、朋友和財產，而投生為母豬。[172]想到從梵天界經人間墮入畜生道變成一隻豬，就讓人覺得可怕。這些應該就足以讓人生起怖畏心，因為只要未證得聖道，任何人都可能墮入惡趣。世尊就是為了激發比丘們的出離心，勸誡他們要精勤修行，才告訴他們關於小母豬不斷流轉一再輪迴的故事。

注釋書中未提到小母豬是怎麼過世的，但是我們可以猜想，她可能像現在的小豬一樣，被飼養者宰殺了。這小豬必然也有家人和朋友，她的死必然也讓他們感到憂傷。值得告慰的是，她後來投生為人，生在六處不同的地方。每一世死亡時，她和她的家人、朋友想必都會

受到憂傷之苦。最後，她成為比丘尼蘇馬娜，這是這個故事中最令人振奮的事。

讓她不斷流轉，從一世投生到另一世的原因，就是「渴愛」，或稱「集諦」。未斷盡「渴愛」的人，也會和她一樣此生彼死，不斷地輪迴。因此，修得聖道、斷除渴愛，是極為重要的事。蘇馬娜長老尼先聞得《念處經》的教法，然後依經說修行，證得預流果。之後，聞得《蛇喻經》後，她更加精勤修行，並成為阿羅漢。[173] 她徹底斷除渴愛，因此，她不會再有來生，而會在般涅槃後享受涅槃的寂靜。

所以，蘇馬娜長老尼對她的同參道友說，她在此生壽命結束後(āyusāṅkhāra)，將入般涅槃。因此，一群比丘和比丘尼，她的這些同參道友們問她有關她過去生的故事。「我曾經是卡庫山多佛時代的一名女子，死後我投生為雞。一隻老鷹折斷我的頭，把我吃了。接著我投生為人間的一位公主…」蘇馬娜長老尼述說著她的過去生故事直到她的最後一生。她結論說：「就這樣，我歷經了十三世的浮浮沉沉，在最後一生，我厭倦了輪迴，成為比丘尼，最後證得阿羅漢果。諸位比丘、比丘尼！

我勸你們正念精進，以圓滿戒定慧。」她的話激起四眾弟子的出離心，之後她便進入般涅槃。⁸⁹《法句經注》對這小母豬的故事有完整的敘述。

沙門(Samaṇa)天子的故事

即便為了去除渴愛而努力修行，只要未證得阿羅漢道智，「渴愛」仍然會引生輪迴。沙門天子的故事證實了這一點。

在佛陀的時代，有個年輕人依信出家成為佛教比丘[174]，並跟隨戒師學習五年。他履踐對親教師(upajjhāya)的種種義務，徹底學習比丘戒。他也精通出罪清淨的程序。之後，他擇取一個修行業處，在森林裡獨居，精進禪修。

他非常努力，即便在世尊允許睡眠休息的中夜也持續禪修。由於這樣日夜精進，加上缺乏足夠的營養，他

⁸⁹ Dhp-a II 235: *Evam samavisame terasa attabhāve patvā”idāni ukkaṇṭhitvā pabbajitvā arahattaṃ pattā. Sabbepi appamādena sampādehā”vatvā catasso parisā samvejetvā parinibbāyīti.*

的身體日益虛弱並突然中風猝死。臨終時，他正在經行，因此，他是在行沙門法之時逝世的。

依據注釋書，若比丘死亡時，正好在經行處經行，乃至是倚著柱子站在經行處，或坐、臥在經行處的開端以衣覆頭，都算是「在履行義務時(dhurasmiṃ)死亡」。當然，若比丘在說法之時死亡，這肯定就是「在履行義務時死亡。」⁹⁰

因為故事中的比丘，在經行處經行禪修時死亡，我們可以認為，他是在依據《念處經》的教法，觀察行走時的名色法時死亡的。雖然他已相當努力禪修，但是因為尚未具備足夠的波羅密資糧，所以在證阿羅漢道之前就去世。[175]

除非證得阿羅漢道，否則不可能盡斷「渴愛」。稍待一會兒，我們將明白這位比丘連預流果都尚未證得。故事的發展是，由於會導致再生的「渴愛」，他投生在

⁹⁰ Spk I 80: So dhurasmiṃyeva kālamakāsi. Yo hi koci bhikkhu caṅkame caṅkamamāno vā ālambanathambhaṃ nissāya ṭhito vā caṅkamaḷṭṭiyam cīvaraṃ sise ṭhapetvā nisinno vā nipanno vā parisamajjhe alaṅkatadhammāsane dhammaṃ desento vā kālaṃ karoti, sabbo so dhurasmiṃ kālaṃ karoti nāma。Spk-pt I 122: **dhurasmiṃ**: kilesamārena yuddhe eva. (在義務中：即在和煩惱魔作戰時。)

三十三天。禪修的功德使他得以擁有一座天宮。投生時，因為是「化生」的緣故，他像是剛睡醒一般，身著光采奪目的天衣，站在那天宮的入口。

那時，約有一千名天女已站在那裡等候天宮的主人，她們說：「我們的主人來了！讓我們取悅他吧！」天女們圍繞在他身旁，手持樂器，興高采烈地歡迎他。但是，這天宮的主人，似乎還不知道自己已在死亡後投生，他還以為自己是人間的比丘。看到這些天女時，他心想她們是到他寺院拜訪的女施主。他以上衣覆蓋左肩，眼睛垂視地面，莊嚴地坐著。

這些天女領悟到這位新來的主人前世肯定是比丘，便對他說：「主人！這裡是天界。現在不是守比丘戒的時候，而是享受天界欲樂的時候。」但是，那天人依舊沉默不語，維持莊嚴的儀態。那些天女便說：「這人不知道自己已成為天界的天人，我們用快樂的歡迎聲讓他明白這一點吧！」說著，便開始演奏樂器放聲歌唱。此時，那天人更加克制自己，心想這些女施主怎麼來到他的森林住處縱情歡樂呢。[176]

之後，那些天女拿了一個等身長鏡子，到那天人面前。看到自己在鏡中的影像，那沙門天子終於知道他已離開人間而投生到天界。此時感到非常不安的他，心想說：「我不是為了來天界而禪修，我的目的是要證得至上的阿羅漢果。我就像參加拳賽想要得到冠軍金牌的拳擊手，結果卻只獲得一堆蕪菁。」⁹¹他想：「這天界的快樂是易得的，但是諸佛出現在世間，卻是難得的。聽聞佛法和證得聖道，是最重要的事。沉迷於天上的欲樂，將會失去值遇佛陀的機會。」所以，他連那天宮都未踏入，在他以往所持守的比丘戒尚仍清淨無瑕時，便急忙地到佛陀面前。他的諸多天女擔心看不到他，也跟隨著他而去。一到佛前，他對佛說：「世尊！怎麼樣才能越過名為「愚痴森林」(mohana)的「喜樂園」(nandavana)，因為這地方鼓勵到訪的天人做蠢事，在那裡，成千的天女沉迷於歌舞逸樂，許多的惡鬼(pisāca)、妖精(accharā)在那裡作祟。」

⁹¹ So chāyaṃ disvā cutabhāvaṃ ñatvā, ”na mayā imaṃ tñānaṃ patthetvā samaṇadhammo kato, uttamatthaṃ arahattaṃ patthetvā kato”ti sampattiyā vippaṭṭisārī ahoṣi, ”savaṇṇapatamaṃ paṭilabhissāmi”ti takkayitvā yuddhatṭhānaṃ otiṇṇamallo mūlakamuṭṭhiṃ labhitvā viya.

由於那天人曾密集地努力修習內觀，所以他仍然對感官欲樂感到厭離，以至於把那些天界的天女說成是惡鬼、妖精，把喜樂園說成是「愚痴森林」。注釋書解釋天人藉由「怎樣越過」的問題，請求佛陀教導他能引生阿羅漢果的內觀修行。⁹²[177]

佛陀斟酌這位天人的種種情況之後，以三個偈頌⁹³教導他八正道的修習：

1. Ujuko nāma so maggo, [那道路名為直達，]
abhayā nāma sā disā; [那地方名為無怖；]
ratho akūjano nāma, [那車乘名為無聲，]
dhammacakkehi samyuto. [並配備有法輪。]

「想要逃離的天人！快速脫離的直接之道，就是你當比丘時曾經修習過的內觀八正道。」

為了顧及現前的聞法者，上述對此偈頌第一行的翻譯，是經過解釋後的翻譯。按字面直譯的話〔即「那

⁹² Spk I 82: **Kathaṃ yātrā bhavissatīti** kathaṃ niggamaṇaṃ bhavissati, kathaṃ atikkamo bhavissati, arahattassa me padaṭṭhānabhūtaṃ vipassanaṃ ācikkhatha bhagavāti vadati.

⁹³ S I 33.

路名為直達」〕，聽者可能無法了解其意；不過，對曾經禪修的那位天子而言，偈頌的意思是相當清楚的。

注釋書對此句的注解⁹⁴如下：在教導尚未具戒的人之時，佛陀總是對他們說：「清淨你的戒，修習定(和念)，正直你對業果法則的知見。」如是先讓禪修者穩固這些根本的修行。對於已在禪修的人，世尊便教導他們能令阿羅漢果生起的內觀修行。那天人前世已禪修過，且戒仍舊清淨，他只需要修習「前分道」，即「內觀道」，就能成就「聖道」。因此，為了教導他內觀修行，世尊講述三個偈頌。

應記住，注釋書說，即使從比丘身變成天人之後，此天人的戒仍未壞失——這表示，因為他未犯殺、偷、淫[178]等戒，所以他仍然有戒。因此，應該了解，即使人沒有正式受戒，只要他不犯惡行，他的戒就維持不壞。另外，也應記住，這些偈頌是在教導內觀修行。

⁹⁴ *Buddhā ca akatābhinivesassa ādikammikassa akataparikkammaṃ antevāsino cittakāro bhittiparikkammaṃ viya-*”sīlaṃ tāva sodhehi, samādhim bhāvehi, kammassakatapaññaṃ ujum karohī”ti paṭhamaṃ pubbhāgappaṭipadaṃ ācikkhanti. Kāraṅkaṃ pana yuttapayuttassa arahattamaggapadaṭṭhānabhūtaṃ saṅhasukhumaṃ suññatā-vipassanaṃyeva ācikkhanti, ayañca devaputto kāraṅka abhinnaṣīlo, eko maggo assa anāgatoti suññatāvipassanaṃ ācikkhanto **ujuko nāmāti-ādīm āha.**

如上所解釋的，快速脫離那天界喜樂園和天女們的直接方式，就是他當比丘時曾經修習過的內觀道。

偈頌第二句的意思是：「無危險的歸依處，就是你作比丘時所渴求的涅槃。」⁹⁵

至於應用哪種車來度過森林，佛陀說：「若要悄悄離開而不讓人知道，你需要無聲的車⁹⁶，即配備心精進與身精進二輪的內觀雙輪車。」⁹⁷

正念觀照肢體移動之時所具備的「心的努力」，就叫作「心精進」(cetasikavīriya)。觀察行、住、坐這些身體動作之時，用以維持每個動作、姿勢的「身的努力」就叫作「身精進」(kāyikavīriya)。修習臥禪時，沒有身精進，只有心精進。在此，因為世尊建議使用具備心精進與身精進的雙輪馬車，所以應是指「需要正念觀察行、住、坐的內觀修行」。如此，為了乘坐具有身、心精進二輪的內觀車乘，我們必須在行禪時正念觀照，也就是說，我們必須如《念處經》經文 “Gacchanto vā gacchāmīti

⁹⁵ Spk II 82: **abhayā nāma sā disāti** nibbānaṃ sandhāyāha. tasmim hi kiñci bhayaṃ natthi, taṃ vā pattassa bhayaṃ natthīti”**abhayā nāma sā disā**”ti vuttaṃ.

⁹⁶ Spk I 82: **ratho akūjanoti** aṭṭhaṅgiko maggova adhippeto.

⁹⁷ Spk I 82: **dhammacakkehi saṃyutoti** kāyikacetasikavīriyasankhātehi dhammacakkehi saṃyutto.

pajānāti.”（走的時候，他知道「走」。）[179]所教導的那般，觀照「走」、「舉起」、「跨出」、「放下」等等。

如此努力之時，若定力增強，禪修者將能在每次觀察時辨別名、色，即能區別所觀的動作與能觀的心。當定力更深時，禪修者能了知因與果，他會知道：「由於有想走的念頭，才有走的動作。由於有被了知的所緣，才會有了知的心。更進一步時，禪修者會如睹掌中物那般清楚地見到：想走的念頭、走的動作、觀察的心等種種身心現象生起後即滅去。那時，他體悟到：生起後立即滅去的現象，只是「無常」、「苦」。禪修者也會清楚地了知這些現象自行生滅，不受任何人控制，所以它們是「無我」。同樣地，在坐、站之時，禪修者也要持續正念觀察名色現象。

偈頌所說的「無聲馬車」，是引喻古代的馬車，有些馬車本身是不會製造什麼噪音的，但是，當馬車載負多人或重物時，就可能製造嘰嘎的聲響。無論如何，「正道車乘」可以搭載無數的乘客，而不會產生任何聲響。有時候，在聽聞佛陀說法時，多達八萬四千位的乘客便搭上由內觀道所領航的「正道車乘」，無聲地到達他們

最後的目的地——涅槃。因此，這種馬車被稱為「無聲的車」。佛陀向那天人傳達的意思是，他可以用這種車乘，悄悄地離開而不讓天女們知道。[180]

2. Hirī tassa apālambo, satyassa parivāraṇaṃ;

dhammāhaṃ sārathim brūmi,

sammāditṭhipurejamaṃ.

〔慚是它的靠板，念是它的頂篷；

我說以正見為先導者的法，是駕御者。〕

對惡行感到「厭惡」(慚 hirī)與「害怕」(愧 ottappa)⁹⁸，是馬車座椅的靠板，沒有它的話，乘客可能會在馬車行駛時摔下車。這「聖道車乘」具備絕佳的慚、愧靠板。

若未觀察應觀的所緣，禪修者可能會產生不善心。禪修者對可能生起的不善心感到厭惡與害怕。這就像沐浴身體之後，厭惡不清潔的東西一樣。謹慎不讓不善心生起，並厭惡生起的不善心，這叫作「慚」(hirī)。禪修者也會害怕不善心的生起，因為它會引生惡行並進而導

⁹⁸ Spk I 82: **Hirīti** ettha hiriggahaṇena ottappampi gahitameva hoti. (關於「慚」，〔世尊〕也用「慚」字指「愧」。)

致不善果，阻礙眾生解脫。對不善行與其不善果報感到害怕，就叫作「愧」(ottappa)。

因為對惡行感到慚、愧，禪修者恭敬而努力地觀照每一個身心現象，不致遺漏。如此，內觀道便隨著每次的觀察而增長。這就像車上的靠板保護乘者不令他掉落車下一樣。因此世尊把「慚」、「愧」，稱為「內觀道車乘」的靠板。

接著，世尊繼續解釋正念為何像「正道車乘」的帷幔或頂篷。馬車上的防護頂篷，能夠擋阻敵人丟擲過來的石頭與木棍。同樣地，能觀照當下生起的身心現象的正念，可保護行者免於造作不善行。因此，[181]四念處被喻作「正道車乘」的頂篷或帳幔。

世尊接著說：「我說以內觀正見為先導的聖道正見，是駕御者。」⁹⁹

在自業正見、禪那正見、內觀正見、道正見、果正見、省察正見這六種正見之中，「道正見」是因、「果

⁹⁹ Spk I 83: 「法：出世間道。以正見為先導：出世間道以內觀正見為先導。」
(dhammanti lokuttaramaggaṃ. sammādiṭṭhipurejavanti
vipassanā-sammādiṭṭhipurejavā assa pubbayāyikāti sammādiṭṭhipurejavo, taṃ
sammādiṭṭhipurejavam)。

正見」是果；「省察正見」在證果之後才生起，禪修者不需要刻意修習這三者。在開始禪修之前，禪修者就必須具備「自業正見」。「禪那正見」是作為內觀基礎的「心清淨」。依此，與「道正見」直接相關，且應被修習的正見，即是「內觀正見」。當「內觀正見」圓滿時，聖道智，或稱為「道正見」就自動生起。這就像警察、軍隊等護衛隊將道路淨空之後，國王的行隊才出現一樣。因此說，「內觀正見」先行，之後是「聖道正見」。在修習內觀時，內觀智是領導者。在證得聖道時，道智是領導者。因此，佛陀稱內觀正見和聖道正見為駕御者。

[182]

第三個的偈頌如下：

3. Yassa etādisaṃ yānaṃ, itthiyā purisassa vā;
sa ve etena yānena, nibbānasseva santike” ti.

具有此正道車乘的女人或男人，
依此車乘而到達涅槃。

依據這最後的偈頌，具正道車乘者，不論性別，必定能到達涅槃。所以，想要到達涅槃的人必須修習以內觀道為基礎的聖道。

我們都知道，擁有交通工具的人可以用它到達目的地。然而，若只是具有關於那工具的知識，而未真正擁有它的話，他是哪裡也去不了的。同樣地，若人只是知道「名」有幾種、「色」有幾種、「道」有幾種的話，他怎麼也無法到達涅槃。我們一定要記住，唯有透過正念觀察名色法的生滅以具備內觀道，搭上正道車乘，我們才能到達涅槃。我們摘錄上述三個偈頌的重點如下：

- 直達的路是「正道」，目的地是遠離危險的「涅槃」。
- 無聲的正道車乘，配備有二精進輪。
- 慚、愧是它的靠板，正念是它的帷幔或頂篷。
- 在內觀智之後生起的道智是駕御者。[183]
- 無論男、女皆可獲得此車乘。
- 人們可以安穩地乘坐此車，直達涅槃。

在教完這三個偈頌後，佛陀繼續教導四聖諦，對此，我們以後在討論「道諦」時，會再加以討論。

那沙門天子在聽聞佛說法時，思惟他前世的修行。雖然他那時未證得道果，但是，已成為天人的他，在此時很快地就依序修得內觀智，乃至證得初果，成為預流聖者。

沙門天子的故事所傳達的重點是，縱使這位比丘曾精進修行內觀，然而因為他尚未證得能斷除「渴愛」的聖道，所以渴愛使他繼續輪迴，投生為天人。另外，這故事也指出，人們應如何修習聖道，以及天人也能快速證得道果的事實。

接下來，我們要說明執著如何讓人投生為蛇、狗及牛。[184]

對妻子的執著使人投生為蛇、狗及牛

在錫蘭的某個村落，有個男子與他的嫂子通姦。那女子愛他的地下情人遠甚過他的丈夫。所以她慫恿她的情人去殺死他兄長。作弟弟的一開始時極為不悅地回

說：「不許再說這種話！你這個女人！」但是，經過那女子再三慫恿之後，男子說：「我該怎麼做呢？」她回答：「你帶著斧頭到河邊的刺山柑樹下等著，我會叫你哥哥過去。」於是，那男子便到那裡，躲在樹叢裡等待他的兄長。

女子的丈夫從森林工作回家時，那女子虛情假意裝出深愛他丈夫的模樣，輕觸丈夫的頭髮說：「你的頭髮需要清洗！太髒了。何不去河邊那刺山柑樹附近洗頭髮？」那作丈夫的，心想：「我的妻子真是愛我啊！」便快樂地到了河邊。當他彎下頭，準備洗頭時，他的弟弟便從藏匿處現身把他的頭給砍了。

因為執著他的妻子，那人投生為一條青蛇。這條蛇仍愛著他的妻子，所以有一次便從房子屋頂掉到那女人的身上。知道這條蛇是她以前的丈夫，那女人便叫人殺死牠。即便死後，那男子對妻子的執著仍然熾盛，於是他投生到妻子所住的地方，變成一隻狗。這隻狗仍執著他前世的妻子，牠跟著她到處去。人們嘲笑地說：「女獵人和狗要外出了[185]！不知道她要去哪裡耶？」女子便叫她的情人把狗殺了。

那男子對妻子的愛執仍然強烈，死後又投生到同一個地方，成為一隻小牛。這小牛也總是跟著那女子，再次引起人們的嘲笑：「來看哦！牧牛女要外出了，不知她的小牛要去哪個牧場吃草？」於是那女人又叫她的情人把小牛宰了。然而那男子對妻子的愛執依舊不減，使他再次投生，這回投生到那女子的子宮裡。

這次他重得人身，並擁有與生俱來的「宿命智」。他藉此得以回顧他過去四次的生命，當他知道他因前世的妻子而喪命四次時，他感到極度的懊悔。他悲傷地說：「投生在這樣一個敵人的子宮裡，是多諷刺的事啊！」

仍是嬰兒時，他就不讓他的母親碰他。只要他母親要抱他，他就嚎啕大哭。所以他的祖父必須帶養他。當他到能說話的年齡，他祖父問他：「我的乖孫！為什麼你母親要抱你時，你就哭呢？」他說：「這個女人不是我的母親。她是我的敵人，曾殺了我四次。」於是他訴說他過去世的遭遇。聽到這個故事時，那老人抱住那小孩哭著說：「走！我可憐的孫子，我們離開這裡。在這裡沒有好處。」他們離開後，住在一座寺院，兩人都在那裡出家。修行沒多久之後，他們都證得阿羅漢道果。

這故事的寓意是，愛執會讓人一再地投生到他執著的人、物的所在地。[186]這故事證實了「渴愛會引發再生」的教導。在投生為蛇、狗、牛，且每次皆慘死之後，他最後以人身證得阿羅漢，徹底地根除渴愛，他不會再投生，已從一切苦解脫。

我們應記住這故事的寓意，並為解脫而努力修行內觀。在此沒有必要再三地引用三藏與注釋書中類似的故事，我們接著來舉幾則發生在當代的故事。

說法的長老

在緬曆一二九一到一三〇一年的期間，我住在毛淡棉(Moulmein)的唐淵寺(Taikwine)。那時有一位很有名的長老，在他的一位當律師的信徒死後沒多久的一次供僧大會上，他開示一段關於迴向功德給死者的話。

「我的生命是無常的，但我的死亡是不變的。我必然會死，我的妻子也會以死亡收場。生命是無常的，然而死亡確是絕對不變的。」

思惟死亡，是他說法的一個主題。我當時也在那會場上聽聞他的說法。這事之後沒幾天，我聽說那位長老逝世了。我那時想，他在往生前應已思惟了死亡，因為他幾天前才向大眾開示過此法。我聽說那長老是慘遭一位刺客用匕首殺死的。[187]

約過了三年，一個來自梅貴(Mergui)的小男孩和他的父母來到毛淡棉。那小男孩一直要求他的父母帶他來毛淡棉。到了那長老的寺院時，那小孩便告訴他的父母說，他的前世就是這寺院的住持。他說了種種關於這寺院的事，且都被證實是正確的。他記得附近許多寺院的住持，並以他前世慣用的方式來稱呼他們的名字。

當被問到長老的一個弟子的名字時，那小孩回答：「害怕！害怕！」問他為何害怕，他說那人和殺害他的人有如何如何的關係，他如何逃跑到河邊，找到一條船，乘船逃跑。後來他到了梅貴，進入他現在父母的家中。

他所看到的景象是：逃離刺殺他的人，在河邊找到船、乘船到他父母家，這些都是在他臨終時顯現的「趣相」(gatinimitta)。這個故事也證實「渴愛」會導致輪迴的事實。

為了四十元投生為水牛

在蒙瓦區(Monywa)的某個城鎮，有一個人曾在英國佔領時期從事借貸的行業。他要求一位向他借錢的農夫還債，但那農夫卻說早已還清欠他的債務。這放債的人一直堅持農夫尚未還錢，最後，他說：「如果我是在要求你再次還我你已償還的四十元，[188]那我來生就變成你家的一隻水牛。」以此毒咒，他要求農夫還債。於是那農夫被迫重複還債。

沒多久，那放債的人去世，並投生到那農夫家，變成一隻水牛。農夫猜想那放債者可能已投生為家中的小水牛，所以他用以前稱呼那放債者的方式來叫那隻小水牛：「先生！先生！請過來。」那小水牛真的聽他的話向他走了過去。相信那放債者已投生為自家裡的小水牛，農夫便開始向人述說這件事。於是，那放債者的女兒到法院控告那農夫毀謗他父親。

受理此案的法官請控方、被告、兩方的證人以及那小水牛來法庭。在法庭上，當農夫同樣對小水牛說「先

生！先生！請過來」之時，那水牛便走向他。那放債者的女兒也用過去稱呼他父親的方式對小水牛說：「阿爸！阿爸！」的時候，那水牛也走向她。法官於是判定農夫只是述說實情，無意毀謗，所以撤銷此案。

依此故事，我們不難相信人確實會投生為水牛，顯然渴愛會導致再生。我們也應注意，假毒誓同樣可能會成真。

阿牛的一點點米

董敦基(Taungdwingyi)西北十英哩，有個四百戶人家的村落叫作轎遊(Chaugyo)，村中的兩個年輕人阿牛(Nga Nyo)和巴先(Ba Saing)，他們彼此是朋友，一同到附近村落兜售檳榔葉維生。有一天，巴先在路上沒米了，便向阿牛借一點米來做晚餐。吃完飯後，當他們在月光下悠哉地走回他們的村子時，可憐的巴先被毒蛇咬到且當場死亡。這事大概發生在緬曆一二七〇到一二八〇年之間，那時兩個年輕人約莫是二十歲左右。

也許因為巴先臨死時仍惦記著借米的事，死後，他投生為阿牛家的一隻公雞。阿牛把牠訓練成一隻鬥雞，讓牠參加比賽。阿牛的雞贏了前三場，但輸了第四場比賽，因為牠的對手比牠強壯。阿牛生氣得一把抓起那公雞的腳，狠狠地把牠摔到地上。將那半死的公雞帶回家後，他把牠丟到水桶旁。阿牛家的母牛那時靠過來用舌頭舔那公雞，表示同情。

公雞死後投生到那母牛的子宮裡。當小牛長大了些，阿牛的朋友即買下牠想作為宴會的食物。他們在宰殺那頭小牛，割牠的肉的時候，一對來自董敦基(Taungdwingyi)的夫妻看到這一幕。那妻子同情那小牛說：「如果這是我的小牛，我不會對牠這麼殘忍。就算牠自然死亡，我也沒那個心情吃牠的肉，只會把牠埋了。」

[190]

沒多久，那對夫妻生了一個小男生。這個小孩到了七歲還不會說話，有一天，他的父親對他說：「兒子！跟我們說說話吧。今天我領薪水，我會買些好衣服給你。」那父親履踐諾言，在晚上帶回一些好看的衣服給他兒子。他說：「兒子！你看，這些衣服是給你的。現在跟

我們說話吧！」那時，那小男孩開口說了一句：「還阿牛的一點點米！」

那父親說：「兒子只要你和我們說話，別說一點點米，一整袋米我們也會幫你還啊！」於是那小孩說：「那麼，把那袋米放到車上，我們現在去還我的債。」於是他們便啟程還債去。父親問：「兒子！上哪兒還債？」兒子指引他父親開車往董敦基的北方去。最後他們來到轎遊村(Chaugyo)。那小孩說「到了！就是這個村子。」然後繼續指引他父親到阿牛的家。他們在屋外喊「這是牛先生的家嗎？」之時，阿牛便走到屋外。當阿牛走近他們的車子時，小孩說：「喂！阿牛，你記得我嗎？」阿牛對這個可當他兒子的小孩叫他「阿牛」感到極為不悅，那小孩的父親解釋說：「牛先生！請不要生氣，這小孩的情況有點奇怪。」阿牛的氣這才平息下來。

他們進到屋內時，小孩便說：「阿牛！你真的不記得我了。我們曾一起到各村子賣檳榔葉的。我向你借了一點米。然後我被毒蛇咬死，便無法還你米。之後我投生成你家的一隻小公雞，為你贏了三場比賽後，因為第四場的對手[191]比我強悍太多，我輸了比賽，就這樣，

你氣得把我打到幾乎命絕。垂死時，你把我丟到水桶旁，一頭牛來親了我一下，我就投生到那母牛的肚子裡，變成一隻小牛。當我稍微長大一些，你們把我殺來吃。那時我現在的父母說了同情我的話。我死後便投生為他們的兒子。我現在來還之前跟你借的米了。」

阿牛證實這小孩說的故事全部屬實。他流下眼淚，後悔自己對朋友所作的一切惡行。

藉由這個故事，我們要再次強調，除非斷除渴愛，否則無盡的輪迴投生將是不可避免的。

作鬼作牛

約緬曆一三〇〇年時，在曼德勒(Mandalay)的帕亞基(Payāgyi)寺院有個比丘學僧叫作安西那(U An Seinna)，他擁有一身好體格、明淨的膚色，及虔誠的信心。他同時也是個好學生，全心全意地學習三藏佛典。有一天，在洗鉢時，他告訴他的同學：「大德！我奉勸你們在依靠鉢食維生時，要好好謹言慎行。歷經三世後，我現在過著謹慎的生活。」

一個同學好奇地問他的前生故事。他這樣說：「我曾從人趣死後變成一個女餓鬼，在那一生我受了許多苦，沒有足夠的食物，也沒有好地方可住，[192]到處尋找可休息的地方。之後，我又投生為一隻牛，和一群牛養在同一個牛欄。其他的牛的鼻子流出惡臭的鼻水，當那味道令人難以忍受時，我就把牠們趕離我身邊。我的飼主以為我欺負其他牛，便會打我。在那世死亡後，我重得人身，深感輪迴可厭而出家為比丘。

這故事同樣說明，只要渴愛還存在，輪迴就不可免的事實。它也顯示餓鬼生活的可怕，以及牛可能因為無法與人溝通而被誤解並因而招致粗暴的對待。這些事應能激起我們的出離心。

作牛、狗之後得人身

約緬曆一三一〇年，蒙約(Monywā)一個村子裡的大長老被叛軍的首領槍殺，那人宣稱該位長老虐待他的屬下。這位長老現在再次投生在人間，也是個比丘。我們聽說他通過了一系列經教的考試。那位比丘說：「我被

槍殺後，變成一隻牛，之後又投生為一隻狗，現在又再次為人。」從比丘淪落為一頭牛，這是非常丟臉的事。如果渴愛未盡除，人就可能沉淪到惡趣。佛世時的比丘底沙(Tissa)投生為虱子，也是個發人深省的例子。若未根除渴愛，就有可能再次輪迴，因此我們必須徹底斷捨渴愛，或者至少也要去除「邪見」和「疑」。[193]

也可能作蜥蜴

約在緬曆一三二三年時，代烏(Daik-u)附近的一個村落帕翁偉(Pha Aung We)，有個小孩說自己曾是二哩外的瓦文(Ywā Waing)村的一位住持長老。這小孩天資聰穎，記憶力強。被帶到他宣稱自己曾住過的寺院時，他知道屋內每樣東西的布施者的名字。且他所說的，都被證實為真。他說，他在這裡去世後，曾再次投生到這裡，成為一隻蜥蜴。有一次他要從寺院跳到附近的一棵棕櫚樹時，他沒成功而掉到地上，摔斷他的腿並因此而死亡。死後他即上了帕翁偉村的一個農夫的車，並待在他家裡。他說的坐車這一段事，應是臨終時所見的「趣相」。

這個故事也讓我們了解，若尚存渴愛，就會有新生。有了這個了解，我們應修習聖道以去除渴愛。之所以列舉這些當代的事例，乃因為有些人認為沒有來生這回事。有些人則尚猶豫迷惘，不確定是否有來世。儘管佛典裡已清楚記載再生的事實或有關來世的事，許多人仍懷疑這些古代人所寫的東西。為了讓人深信業果法則、相信來生，我們才舉出這些故事。類似的故事還有許多，但上述這些應已足夠。

如上所述，因為渴愛會引生輪迴，所以世尊教導「此渴愛導致再生，與喜貪俱，並到處享樂。」世尊也說明渴愛的種類：1.對感官欲樂的渴愛(欲愛)；2.與常見相應的渴愛(有愛)；3.與斷見相應的渴愛(無有愛)。這三種渴愛就是「集諦」。

欲愛(kāmatanḥā)

在三種渴愛中，「欲愛」是對可意的感官對象的貪愛，不論對象屬於自己或他人。看到可意的「眼所見色」時，心中生起的貪愛，就是「欲愛」。此處，眼所見色

不僅指外表、顏色等，也包含男或女的整個身體、所穿的衣服，以及他或她所有的物件。同樣的，好聽的聲音及其發聲物、好聞的香味及其出處、好吃的味道及其食物、可意的觸覺和所觸的對象，這一切都是感官對象。對它們的渴愛，就叫作「欲愛」。總之：

1. 貪求或渴愛任何可意的感官對象，就是「欲愛」。

想要投生為人、天人、男人或女人；或者想要當人、天人、男人或女人以享受欲樂，這一切貪愛也是「欲愛」。因此我們說，喜愛任何可意的感受或對象，都是「欲愛」。

看到、聽到、嗅到、嚐到或觸到某個感官對象時，如果認為它是令人快樂的、可意的，「渴愛」就會立刻生起。於此，認為它是可意的，這就是無明。無明[195]會讓人看不見感官對象的真實本質，引生錯誤的想法——將無常的事物視為常的；將苦的事物視為樂的；將無我的身心現象視為我、實體；並把自己及他人不淨的身體當作是淨的、美的。

因為把不樂的當作是樂的，喜愛便生起。喜愛衍生成渴愛，後者使人為了滿足渴愛的欲望，而造作種種行

為，這些自發的行為就是「業」(kamma)、「行」(saṅkhāra)。
業和行則引生來世的五蘊。如此，每次的喜愛或想要某
個感官對象，就等於是在冒險進入來生。

受到渴愛所影響，「造作識」(abhisāṅkhāra viññāṇa)
或說「臨終速行心」(maraṇāsannajavana)，便會緊抓住臨
終時顯現的某個業、業相或趣相，由於緊抓住臨終時所
見的所緣，在死亡心滅去之後，「結生心」隨即緊捉著
前世臨終所見的所緣(業、業相或趣相)而生起。因此，
「渴愛」被說為“ponobhavikā”——「會導致再生」。

有愛(bhavataṇhā)

依據注釋書，「有愛」是與常見(sassatadiṭṭhi)相應的
渴愛，就此，「有愛」即是因相信永生而起的「渴愛」。
「常見」是錯誤地認為靈魂或自我是永恆不死的見解，
以為儘管色身會滅亡，靈魂或自我實體仍舊不滅，[196]
它會進入另一個身體，並待在那裡。就算世界滅亡，它
仍然恆存不滅。

佛教以外的宗教，大多持有這種常見。他們之中有些人認為，人死後會依據上帝的意思，或在天堂享樂或在地獄受苦；有些人則認為，人的靈魂依其業力從一世遷移到另一世，永恆存在；再者，另有人相信，靈魂依照被指定的路線，從一世轉到另一世。

總之，認為靈魂或實體不滅而從一處遷到另一處，這想法就是「常見」。譬如說，一隻鳥從一棵倒下的樹飛到另一棵樹去棲息，當所棲息的樹又倒下時，就再飛到第三棵樹。同樣地，原本依止的色身壞死時，靈魂就遷移到另一個色身，它本身永遠長存不死。

伴有這種常見的渴愛，就是「有愛」。這個渴愛執持靈魂不滅的想法，以為這個恆存的「我」感受到各種覺受，且將會持續感受它們。因為這樣以為，此「有愛」喜愛所見、所聽、所嗅、所嚐、所觸、所思的每個事物，以及未來希望享受的事物。它希望在現世及未來世享受快樂的生活，希望投生到人或天人等善趣以享受欲樂。有些人想要一直做男人或女人，這也都是「有愛」。

當我們對當下的感官對象或現在這一個生命生起渴愛時，或者期待[197]所希望的來世時，就會導致引生來

世的業有。因此，佛陀說渴愛會導致再生。此段的重點如下：

2. 伴隨著常見的渴愛，即是有愛。

無有愛(vibhavataṇhā)

在「無有愛」(vibhavataṇhā)一詞裡，「無有」(vibhava)的意思是「不存在」、「生命的斷滅」。接受「只有此生，死後沒有來世」的見解，就是「無有愛」，這是與「斷見」相應的渴愛。斷見是「死後什麼都不存在的想法」，佛陀時代的阿耨多是此斷見的提倡者，他的教法是這樣：

眾生由四種元素(四大)所組成。當他死亡時，他身體的地大，回歸到存在於外界無生命體的地大中；身上的水大，流入無生命的水界中；身上的火大，融入外界無生命的火界；風大也流進外界無生命的空氣中。一切的六根[198](眼、耳、鼻、舌等)消失在空中。

無論是智者或愚人，在死亡後便徹底地消失，不留任何東西。愚人不因他過去的惡行，而在新的一一生中

受苦；智者也沒有來生可以享受他過往所作善行的善果。死後，一切皆消失。

以上就是當時持斷見的阿耆多的教法。不願意避惡行善的人，可能很樂意接受這種想法。此斷見假設死後沒有生命，什麼都沒有，所以它等於承認在死前有某物存在。問題是，死前什麼東西存在？若依據他們的邏輯，答案只會是「我」或「眾生」。如此，雖然阿耆多主張人是由四大組成，但我們必須說，對他而言，「我」或「眾生」仍存在。因為執著這個「我」，執斷見的人認為，與其浪費時間為來世的幸福而行善，不如趁現在及時行樂。若「渴愛」伴隨著這種「死後，一切皆消失」的斷見，這種渴愛就叫作「無有愛」。我們摘錄要點如下：

- 伴隨著斷見而生起的渴愛，即是「無有愛」。

[199]

「無有愛」喜歡「死後什麼都不存在」的觀念。因為持有這種斷見的人，不肯努力修善，更不怕作惡。如果死後有來生，他們所作的惡行必會結成惡果，如此他們當然不喜歡。唯有死後什麼都不會發生，沒有新的來

世，他們的惡行才會無效，如此他們可以不用為自己的行為負責，不用承擔惡行的一切結果。這是斷見相當吸引人的地方。

同時，由於他們以為享樂的時刻，就是現在，就是今生今世，所以他們也盡情追求感官快樂。這種欲樂的追求將引生業、行的造作，可以說，每次的造作都在幫助下一世的成形。

每當人們貪愛或享受此生的快樂時，這個渴愛的動力也會被傳到意識之流裡，維繫著生命的持續。因此，「臨終速行心」(maraṇāsannajavana)，或稱「造作識」(abhisankhāra viññāṇa)，乃以業、業相或趣相為所緣。當死亡隨著死亡心而到來時，「結生心」以業、業相或趣相為所緣而隨即在新的一生中生起。如此，由於這無有愛，具有斷見的人將會去投生，無論他喜歡與否。而且他的來生很可能更悲慘，因為他在前世除了不善行以外，什麼善行也沒作。

因此，佛陀說，這種渴愛會引發來世。如此，欲愛、有愛[200]和無有愛，都會引生新的輪迴。我們摘錄重點如下：

- 苦的根源，就是三種渴愛。

上述三種渴愛，就是生苦乃至五取蘊苦等一切苦的主因，因此被稱為「集諦」。

這些渴愛在哪裡生起、生根？《大念處經》說：「渴愛會生起、生根在世間上任何有可愛、可喜事物的地方。」

100

在此，渴愛「生起」指渴愛確實因可愛的事物而生起，這被稱為「纏縛煩惱」(pariyuṭṭhānakilesa)。「生根」指，因為未能觀察可愛事物的無常性質，所以對它們的貪愛，在心裡生根、潛伏，等待機會現起。這種隱伏的渴愛，潛藏在未被正念觀察的所緣裡，被稱為「所緣隨眠」(ārammaṇānusaya)，藉由內觀修行能夠去除這種煩惱。

《大念處經》對於會引生渴愛的可喜、可愛的事物有詳細的描述，摘錄其內容如下：

- 眼、耳、鼻、舌、身、意等六根門。
- 色、聲、香、味、觸、法等六所緣。

¹⁰⁰ D II 308; M I 62: yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

- 眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六識。
- 眼觸、耳觸等六觸。
- 眼受、耳受等六受。[201]

修行內觀時，應觀察這些可意、可愛的事物。若未正念觀察，未見到它們的無常、苦、無我性質，它們便會成為滋長渴愛的溫床。渴愛中，潛伏未發的渴愛即「隨眠渴愛」(anusayataṇhā)，此類渴愛是在見、聽等之時對可喜所緣未加以如實觀照，那時才會現行；再者，以可喜事物為所緣而〔於心中〕生起了的渴愛，則為「纏縛渴愛」(pariyutthānataṇhā)。這二種渴愛是生、老等一切苦的根源，我們應熟記這件事。

我們已充分說明了「集諦」，現在要結束今天的講座。

願在此聞法的善人們，因恭敬聽聞此《轉法輪經》的功德，能夠藉由不斷的正念觀察而暫時去除被稱為集諦的渴愛；乃至透過聖道、聖果而徹底地斷除渴愛，並得以迅速證得涅槃，止息一切苦。

—第五講完—

第六講

(講於緬曆一三二四年八月(Tazaungmon)的滿月日¹⁰¹)

[202]

今天是緬曆八月的滿月日。在佛陀時代的中印度，這一天是雨季的最後一天、也是一年的最後一天，有許多慶祝活動於此日被盛大地舉行，所以是個大日子。在緬甸，我們是以「燈火節」來禮敬佛陀，慶祝這一天。

今天的講座，我們將討論《轉法輪經》裡的「苦滅聖諦」(nirodha-sacca)，以及「導向苦滅的道諦」(maggasacca)。現在我們誦念四聖諦的名稱：

- dukkhasacca
- samudayasacca
- nirodhasacca
- maggasacca

¹⁰¹ 1962年11月11日，星期日。

滅諦(nirodha-sacca)

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhanirodham
ariyasaccaṃ, yo tassā yeva taṇhāya
asesavirāgaṇirodho cāgo paṭinissaggo mutti
anālayo.[203]

諸比丘！我現在要教的是苦滅，是聖人應知的真理，即渴愛之無餘息、無餘滅、捨、棄、離、無取。

苦滅聖諦是「渴愛」(集諦)的止息。渴愛因內觀智而暫不現起，因聖道智而永遠止滅——就像陽光驅除黑暗一樣，當阿羅漢道智現前時，渴愛就完全被斷除。渴愛被斷除，來世的名色五蘊就不會生起，渴愛的止滅就是「苦滅聖諦」。因「阿羅漢道智」而生的「渴愛滅」，是最殊勝的。

還有較次等的止滅，如：「阿那含道」所引生的「渴愛止滅」，完全止滅「欲愛」(kāmatanḥā)；因「斯陀含道」而生的「渴愛止滅」，僅去除較粗顯的「欲愛」；

因「須陀含道」而生的「渴愛止滅」，則僅去除會令人投生惡趣的「欲愛」。這些「止滅」只是部分的止息，可視為較次等的「滅諦」。此外，還有另一種「止滅」，是由於觀察無常、苦、無我而生起的，即在觀察無常等之時，渴愛沒有機會生起，此時渴愛暫時止息——這是因觀智而引生的「渴愛的暫時止滅」〔即彼分滅〕。就此而言，每次[204]修行內觀的時候，行者即可體驗到渴愛的暫時止息。

巴利經典用下述的話來回答「渴愛在何處被捨、在何處止滅」的問題：「世間任何有可意與不可意之事的處所，渴愛就會在那裡被斷捨，在那裡止滅。」¹⁰²

在此，「可意與不可意之事」如上所述〔即第五講〕，指眼、耳、鼻、舌、身、意六門，及色、聲、香、味、觸、法六所緣，以及眼、耳等六識，詳見《念處經》。

息(virāga)與滅(nirodha)，意涵相同；同樣地，捨(cāgo)、棄(pati-nissaggo)、離(mutti)、無取(anālayo)等的意思，其實都同於「滅」(nirodha)。

¹⁰² D II 310; M I 62: Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā tanhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

如何令渴愛止滅

行者在見時觀照「見」的過程中，能觀見無常、苦、無我時，他即不會被「常、樂、我」的妄想所矇騙，暫時遠離了無明。因如實知見而離妄想，不對眼、所見色、眼識產生樂受，此時，渴愛得以暫時息滅。由於渴愛息滅，原本會隨之而生起的「取」(upādāna)、「欲」(kāma)和「行」(saṅkhāra)就不會生起，也因此，識、名、色、六入、觸和受，這些[205]不善業果就不會生起。這就是渴愛與苦的暫時止滅，叫作「剎那的止息」、「剎那的涅槃」。

同樣地，在耳聽聲、鼻嗅香、舌嚐味、身覺觸、識知法的時候，行者在觀察「聽」、「嗅」、「嚐」、「觸」、「知」的過程中，能見到它們的無常、苦、無我時，對它們就沒有「常、樂、我」的妄想，如是，即渴愛與苦的剎那止息，或說剎那涅槃。

透過能引生剎那涅槃的內觀修行，行者修得更高的觀智，並藉由「須陀含智」證得涅槃。「須陀含智」摧

破能引生惡趣的「欲愛」(kāmatanḥā)。因此，初果聖者完全遠離惡趣之苦，也不會在欲界善趣(kāmasugati)投生七次以上。但是，不應認為須陀含道果(sotāpannamagga-phala)以「渴愛的止息」為所緣；它只是心安住在名色之苦息滅而生起的「涅槃」之中。

其次，以斯陀含道智證涅槃之時，較粗的欲愛，以及投生欲界兩次以上的苦完全息滅；再者，證得阿那含時，微細的欲愛以及投生至欲界的苦完全止滅。此二者也是伴隨渴愛滅而生起的苦滅。在此二聖道中，心也只是住在因五蘊苦滅而生的「涅槃」之中。[206]

最後，以阿羅漢道智證涅槃時，一切的貪和苦皆徹底止息。這也是因渴愛滅而生的苦滅。我們可以歸結要點如下：

- 渴愛被拔除時，苦就止息。

唯有渴愛完全被拔除之時，才有真正的離苦。用其他方法所得的「離苦」不是真正的解脫，只是暫時減輕痛苦而已，因為將來苦仍會再生起。舉例而言，伸展手腳來緩和因彎曲手腳過久所引生的僵硬感，僵硬之苦因伸展而暫時被去除，但是伸直久了也會感疲累，苦會再

次生起。同樣地，若久坐產生僵硬不適時，我們可以站起來或藉由走動以去除僵硬之苦，只是時間一久，疲勞又會再生起。飢餓時，人可以進食以去除此苦，但是沒隔多久就又餓了。同樣地，疾病也可因適合的醫藥而得治癒，但是未來還有其他的疾病會生起。

生活困頓，可以透過謀職、經商來解決，成功的話可以讓人居高位或成為富有的人。但是，生命興衰不定，人可能從高位跌下或變成窮人，即使一生順遂，也必定會遭逢死亡。人也許會因布施、守戒的善業而投生人趣享受榮華富貴乃至成為有權勢的國王，但是，當宿世善業耗盡之時，人仍可能墮入惡趣。如果努力修習奢摩他，證得色界、無色界禪那， [207] 人們可能投生在色界梵天或無色界天，在那裡，眾生將有長達數劫的快樂時光。但是，禪那善業總有一天會耗盡。那時，人要面對再次墮入惡趣的可能，就如同在解釋「集諦」時所說的年輕小母豬。

所以，除非徹底去除渴愛，否則就沒有真正的解脫。只有在完全去除渴愛之時，才能徹底從一切苦解脫。因

此，佛陀說“tassā yeva taṇhāya asesavirāga-nirodhā”（渴愛的無餘息滅，即是苦滅聖諦）。

這個教導符合緣起法則，無明等的「因」止滅時，行等的「果」便止滅。在《增支部》(A III 117)裡世尊說：「諸比丘！什麼是苦滅聖諦？無明滅，則行滅；行滅，則識滅；識滅，則名色滅；名色滅則六處滅；六處滅則觸滅；觸滅則受滅；受滅則渴愛滅；渴愛滅則取滅；取滅則有滅；有滅則生滅；生滅[208]則老死、憂愁、悲泣、苦痛、憂傷、過惱滅。如是，無我且無樂的五取蘊滅，諸比丘！這即是苦滅聖諦。」

上述的經典，依序描述止滅的順序，如「無明滅則行滅」，以明示因與果的關係。應注意的重點是，一旦「無明」滅去，它的種種果，譬如「行」等，都會隨之息滅。

經典中的巴利文“nirodha”只是「息滅」的意思，不是息滅的地方，也不是息滅的條件。雖然注釋書以比喻的方式說「滅」是「滅的地方」或「滅的條件」，應知道它的真正意涵是：「『因』〔即渴愛〕，與無明、

行、識等『果』之間的關聯已斷除。」換句話說，就是「苦滅聖諦」，亦即涅槃。

我們已充分說明滅諦，更詳細的討論可以參考我的另一本書《涅槃》¹⁰³。接著我們要解釋「苦滅道聖諦」。

道諦(maggasacca)

Idaṃ kha pana, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī
paṭipadā ariyasaccam. — ayameva ariyo
atṭhaṅgikomaggo, seyyathidaṃ sammādiṭṭhi,
sammāsaṅkappo, sammāvācā, sammākammanto,
sammā-ājivo, sammā-vāyamo, sammāsati,
sammāsamādhi.

諸比丘！我將教導苦滅道諦。[209]也就是聖八支道，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

我們之前已討論過道諦，現在我們再複習一些需要強調的部分。在八支道中，正見與正思惟構成「慧蘊」，

¹⁰³ 英譯本可參閱 <http://www.mahasi.com>。

正語、正業、正命構成「戒蘊」，正精進、正念、正定構成「定蘊」。

我們不需再詳述「定之道」與「戒之道」。在慧蘊三支中，「正見之道」也不需要再多加說明，於下我們引用世尊對正見的解釋。

正見的意思

諸比丘！什麼是正見？比丘！了知苦諦、了知苦集聖諦、了知苦滅聖諦、了知苦滅道聖諦，這就是正見。¹⁰⁴

這就是佛陀對正見所作的定義。簡言之，就是如實了知四諦。注釋書的解釋如下所記。[210]

如何觀四諦

在四諦中，前二諦，即苦諦和集諦與「流轉」(vaṭṭa)有關；後二諦，即道諦和滅諦，與「還滅」(vivaṭṭa)

¹⁰⁴ D II 312.

有關。瑜伽比丘只用前二諦為禪修的所緣，而不是後二諦。¹⁰⁵

（這是說，修行者在內觀修行時觀察前二諦；他不觀後二諦，那不是合適的所緣。為什麼？《疏鈔》說：這出世間聖諦不是一般凡夫能夠了知的。¹⁰⁶）

的確，一般凡夫只要他們尚未證得「種姓智」，就不能以第三、四諦為所緣，道、果、涅槃也不是他們所能知見的。內觀完全成熟時，「種姓智」在「隨順智」之後生起，緊接在種姓智之後的就是道智與果智。因此，凡夫顯然不能以真正的涅槃或道、果為修行的所緣。因此，應知道，若人教導從觀涅槃起修的話，這是完全錯誤的教示。

另外，涅槃是否可以被當作「寂止隨觀」的所緣，則成為一個問題。[211]也許行者能夠以涅槃的屬性如「無貪」等，作為專注的所緣，藉以得定。然而這只是用來修習「心一境性」，不是直接證得道、果。無論如

¹⁰⁵ Sv II 391: *Tattha purimāni dve saccāni vaṭṭam, pacchimāni vivaṭṭam. Tesu bhikkhuno vaṭṭe kammaṭṭhānābhiniveso hoti, vivaṭṭe natthi abhiniveso.*

¹⁰⁶ Sv-pt II 343: **Vaṭṭe kammaṭṭhānābhiniveso** sarūpato pariggahasabbhāvato pariggahasabbhāvato. **Vivaṭṭe natthi** avisayattā, visayatte ca payojanābhāvato ; Mp-ṭ I 239: *Vivaṭṭe natthi abhiniveso avisayattā avisayatte ca payojanābhāvato.*

何，已證涅槃的聖者才適合修習〔以涅槃為所緣的〕「寂止隨觀」，而非一般凡夫。因此，想於一開始就以涅槃為所緣而證道、果，這絕對是錯誤的認知。

比丘從老師聞知：五蘊是苦諦，渴愛是集諦；或者，他學得更多，知道五蘊由色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊所構成，而色蘊指四大種和所造色等等。如此或簡或詳地聞知前二種聖諦後，他一再地複誦，並在修行時觀察它們；至於後二聖諦，比丘則只是聞知滅諦和道諦極殊勝而已。（這是說，聞知這二聖諦，並喜歡它們就足夠了。）

如上述那樣地修行，〔當他證得道果時，〕比丘將同時洞察四諦，進言之，他藉由「親證」(paṭivedha)而了知：應正知苦、應斷渴愛、應證滅、應修道。如此，藉由「現觀」(abhisamaya)，他了知：應正知苦、應斷渴愛、應證滅、應修道。[212]

如上所述，在證聖道之前，比丘對前二諦的了知，只是來自聽聞、師教、請法及背誦；至於對前二諦的精通，則是透過「審察」而精通它們(換句話說，獲得此智的首四種方法只是經教的學習，而精通它們則等於內觀

修行)。在證聖道之前，與後二諦即滅諦、道諦有關的所知，只是透過聽聞等而來。修習內觀之後，在證聖道的那一剎那，行者藉由遍知苦、正斷苦因、修習聖道，而掌握了前三聖諦，同時，他也藉由親證而完全把握滅諦。(見 Sv II 391)

如此，依據注釋書，對於凡夫而言，若能知道滅諦和道諦的殊勝並且喜歡它們，這就足夠了，行者並不需要特別觀察這後二種聖諦；但是，行者應藉由聽聞佛法和內觀修行來把握前二種聖諦。

需要多少聞所成智

如前引注釋書所說，了解五蘊是苦諦、渴愛是集諦，這樣的知識就足夠了。在此，五蘊是經中所說的五取蘊。[213]我們之前已解說過，五蘊在見、聽、嗅、嚐、觸、知時顯現在自身的身心相續裡；我們也已清楚說明集諦。藉由聽聞了知這兩個聖諦，等於簡略地了知緣起。在《清淨道論大疏鈔》明確地說，馬勝尊者(Assaji)所教示的，即 “ye dhammā hetuppabhavā, tesam hetum

tathāgato āha; tesañca yo nirodho, evaṃvādī mahāsamaṇo. [因緣所生法，世尊已說其因，及其滅，大沙門作如是說。] ” 這一句，相當於緣起法的略說。¹⁰⁷

《律·小品》的注釋，也說及尊者馬勝藉由“ye dhammā hetuppabhavā [因緣所生法] ” 這一句教導五取蘊，或稱「苦諦」；藉由“tesaṃ hetuṃ tathāgato āha [世尊已說其因] ” 他教導「集諦」。¹⁰⁸如此，藉由聽聞而扼要地學習苦諦和集諦，也同時扼要地學得緣起法。由此可知，「若未在表格、圓形圖表的幫助下熟知緣起法，不可能有內觀修行」這種主張和《注釋書》、《疏鈔》的說法不合，實有害於「修行之教」(paṭipatti-sāsana)的弘傳。¹⁰⁹

在《根本五十篇》裡的《愛盡小經》(*Cūḷatanhā-sankhāya Sutta*)裡，我們看到行者需要多少聞所成智才能

¹⁰⁷ Vism-mhṭ II 230: Tena viññāyati hetuppabhavānaṃ hetu paṭiccasamuppādoti。因此，依緣所生法的因被知為「緣起」。

¹⁰⁸ Mahavagga-aṭṭhakathā 256: **Ye dhammā hetuppabhavāti** hetuppabhavā nāma pañcakkhandhā; tenassa dukkhasaccaṃ dasseti. **Tesaṃ hetuṃ tathāgato āhāti** tesaṃ hetu nāma samudayasaccaṃ; tañca tathāgato āhāti dasseti.

¹⁰⁹ 佛陀教法分為「教」(pariyatti)、「行」(paṭipatti)、「證」(paṭivedha)三個部分。

開始修行：「諸天之王！在此教法中，比丘聽聞：不應以為一切法是常、樂、我。」

這是說，比丘已聽聞：見、聽、嗅、嚐、觸、知時，顯現在六根門的名色五蘊，不應被當作是永恆的、快樂的、自我；[214]它們是無常、苦、非我。有這樣的認知後，他已有足夠的聞所成智(suta-mayañāṇa)，可以開始修習禪修。

如此，世尊繼續說：「那時，已藉由聽聞來學習那些教法的比丘，就藉由觀察與實際經驗了知一切法。」接下來，佛陀隨即教導如何藉由修行，來證得名色辨別智(nāmarūpaparicchedañāṇa)等等。我們摘錄上文要旨如下：

- 一切法是無常、苦、無我，
- 具足這些聞所成智就已足夠，
- 足以讓人透過禪修辨別名色五蘊，
- 了知五蘊的無常、苦、無我。

上述的1、2項指出具有簡略的聞所成智就已足夠(讓人開始禪修)。第3項顯示，行者如何在見、聽等之時，

藉由觀察每個見、聽、嗅、嚐、觸、知而獲得「名色辨別智」(nāmarūpapariccheda ñāṇa)，並知道見、聽等現象的因緣——亦即「緣把握智」(paccayapariggaha ñāṇa)。這兩種智叫作 abhiññā-paññā (通慧)，也是三種遍知 (pariññā)裡的「知遍知」(ñātapariññā)。再者，依據“sabbam dhammaṃ abhiññāya, sabbam dhammaṃ pariñānāti [證知一切法，遍知一切法] ”，第 4 項則是指遍知一切法，洞察它們的無常、苦、無我性，此中包含了「度遍知」(tiraṇapariññā)和「斷遍知」(pahānapariññā)。(見 Ps II 199)

我們要強調的是，藉由聽聞而知道一切法是無常、苦和[215]無我，如此便擁有足夠的「聞所成智」，可以為證得阿羅漢道果而開始精進修行。換言之，若說對緣起法無完整的了解就無法禪修，這樣的認知將與《愛盡小經》的說法相抵觸，不僅讓想禪修的人感到洩氣，並且阻礙了「修行之教」(paṭipatti-sāsanā)的弘傳。

倘若依據某些人的說法，認為只有在完全熟知緣起法和十二緣起的圓形圖解等之後，人們才能夠進行禪修，那麼，沒有時間或機會學習緣起法或不擅長學習經教的人，便可能失去獲得道、果的機會，即便他們已具

有足夠的波羅密(parami)(足夠的條件和資格)以證得道果。舉例來說，佛陀時代有個比丘名叫周羅槃塔卡(Cūlapantaka)，即便他努力了四個星期，卻仍無法背誦一個只有四十五個字母的偈頌¹¹⁰。以這樣的資質，要他詳盡地學習整個緣起法則是不可能的，但是他卻只花費一個早上的時間修習佛陀所教的業處，便證得了阿羅漢且成就禪那與神通。¹¹¹

我們想藉這個機會，奉勸那些博學的善人們，莫要說那些會讓努力禪修或想要禪修的人氣餒、灰心的話。

如果要自己獨自禪修，他當然需要廣泛地學習關於蘊、處、界、諦、根、緣起的教法。但是如果他跟隨[216]一個有戒、博學、有智慧的人學習，他只需知道一切法是無常、苦、無我，如此便已足夠。倘若他已藉由聽聞得知，世間凡夫受因果的世俗諦所宰制、或說受五取蘊(苦諦)和渴愛(集諦)所宰制，他就可以開始禪修。

大多數的緬甸佛教徒已具足這樣的知見，即使尚未具足，他們也可以在禪修前或在禪修期間，聽聞禪師的

¹¹⁰ Dhp-a IV 180.

¹¹¹ 詳見 Dhp-a I 150。

教導而具備這些知見。因此，不應對需要多少聞所成智的問題有所疑慮。禪修者所需要的，是依據具戒、多聞、有慧的老師之教導，實際如法修行。

至於應如何修習內觀，已在第三講時敘述過。簡言之，這修行包含三個階段：「基礎道」、「前分道」及「聖道」。修習它們便可到達涅槃。

「基礎道」(mūlamagga)，包含我們之前所說過的「自業正見」(kammassakata-sammādiṭṭhi)、「戒」(sīla)，以及「定」(samādhi)——「近行定」(upacārasamādhi)或「安止定」(appanāsamādhi)。關於「自業正見」，大部分的緬甸佛教徒在小時候就具備此正見。至於戒，如果在家禪修者尚無戒，他可在禪修之前受持戒律；比丘若對己戒的清淨有所懷疑，他應藉由發露懺悔以清淨己戒。至於定的成就，禪修者應修習止業處如出入息念等，直至證得「禪那」或「近行定」；如果沒有時間或機會修得它們，禪修者[217]可以於一開始就觀察四界，藉此可證得與「近行定」相似的「內觀剎那定」(vipassanā-khaṇikasamādhi)。

前分道(內觀道)的修習

修習基礎道之後，禪修者開始在見、聽、嗅、嚐、觸、知等現象生起時，持續正念觀照它們，以了知「苦諦」，亦即「取蘊」。若禪修者未正念觀察，就不能如實了知它們，他將會執著它們是常、樂、我；反之則能斷除對它們的執著。有關於此，我們在第三與第四講中已解說過。

當定力成就時，行者能夠觀察到名色的生滅與它們的無常、苦、無我性質。行者如何生起這樣的智慧？可以這麼解釋：當行者正念觀察腹部的起伏、坐、觸、彎曲、伸直，乃至腳步的舉起、跨出、移動、停止等每一個動作時，他觀察到「能知的心」和「身體的移動」是不同的。這種智慧是內觀智的最初階段——「名色辨別智」。世尊曾在《長部·沙門果經》和《中分五十篇·善生優陀夷大經》(*Mahāsakuludāyi Sutta*)，以貓眼石的比喻描述如何修得這種觀智。[218]

名與色不同，世尊所說的比喻

在貓眼石(veluriya)中有一條或棕、或黃、或紅、或白或亮黃色的光帶線條，將它放在掌中，視力好的人能夠辨別寶石和線，清楚地看到寶石中那條彩色的線。同樣地，禪修者能夠辨別「能知的心」和「被知的所緣」。在此比喻中，「所知的色」就像寶石，「能知的心」就像那條彩色的線。就像線鑲在寶石中一樣，能知的心投向所緣。這比喻說明了名、色的辨別。應注意，這比喻並未提及「了知多少色、多少心、多少心所等等」，它只提到辨別能知的心和所知的色。(參見 M II 17)

另外，《清淨道論》描述禪修者如何了知名法：「對於那些已用這些方法辨別色的本質的修行者而言，隨著色法變得清晰、無結、清楚的時候，非色法，即以彼色為所緣的名法，也自行變得清晰、無結、清楚。」¹¹²再者，《清淨道論》(Vism 677)說：「色因名法的支持而生起，名因色法的支持而生起。當名法想吃、喝、說、行、

¹¹² Vism 591: yathā yathā hissa rūpaṃ suvikkhālitam hoti nijjaṭam suparisuddham, tathā tathā tadārammaṇā arūpadhammā sayameva pākāṭā honti.

住、坐、臥時，色法完成這些事。」¹¹³《清淨道論》的這些話，提到名、色的差異，它只描述實際會被體驗到的事。因此，僅思惟名色的差異並不會引生真正的[219]「名色辨別智」，唯有在名色生起時觀察它們，才能區分能知的心和所知的色，才會有真正的「名色辨別智」(nāmarūpapariccheda)。

能區別能知的「名」和所知的「色」，即是「正見」(sammādiṭṭhi)。雖然，禪修者可能從書本學到，能知的「名」和所知的「色」不同，可是在禪修前或禪修初期，禪修者仍不能真正辨別二者。直到證到名色辨別智後，禪修者自然能區別二者。在了知的現象或痛的現象生起之時，觀照這些現象，禪修者能分別「能知的心」和「所知的色」，分別「痛受」和「身上的痛處」。這樣區別名和色，即是如實知，是正見。這時候，禪修者深信，只有名、色存在，除此之外，沒有眾生、我。這就是正見。

¹¹³ Vism 596: atha kho nāmaṃ nissāya rūpaṃ pavattati, rūpaṃ nissāya nāmaṃ pavattati, nāmassa khāditukāmatāya pivitukāmatāya byāharitukāmatāya iriyāpathaṃ kappetukāmatāya sati rūpaṃ khādati, pivati, byāharati, iriyāpathaṃ kappeti.

當定力更強時，在觀察腹部起伏、坐、觸等之時，禪修者了知：有色身可觸，故能觸；有眼和色，故能見；有耳和聲故能聽；有想彎曲的動機，故有彎曲的動作。他也了知，因為不能在諸法生起時觀察它們，所以他不見實相；他之所以有渴愛，乃因為他不見實相；他的執著，起因於渴愛。他知道，當他執著時，他就忙於造作種種行為，這些行為產生業果——善行產生善果，不善行產生不善果。[220]如此，他證得「緣把握智」。這也是如實知，是正見。

在觀察腹部起伏、坐、觸、見、聽、知、受、硬等之時，若他的內觀定力變得更強，他將清楚地見到所緣的生滅——每個現象的開始與結束。由於親身體驗，他了知一切法皆是「無常」，生起後就滅去；他也會了知，不斷地生滅就是「苦」；他也會了知，不能受控制的，就是「無我」。這樣的了知也是正見。

當定力更強時，在禪修者觀察腹部起伏、坐、彎曲、伸直、舉起、跨出、放下之時，他不再覺察到身體、腹部、手、腳等的形狀。他只見到不斷滅去的現象。他觀察到所觀物與能觀的心都迅速地滅去，並了知無常、苦、

無我。所緣一出現就滅去，其中沒有可執著的「我」；能知的心也同樣迅速滅去，沒有可執著的「我」。因此，每個觀察都能夠讓禪修者獲得了知三法印的智慧。這種智慧也就是「正見」。

從名色辨別智開始，心就傾向如實知見，這就是「正思惟」。其中也有讓心固定在所緣上的「正定」以及能覺察的「正念」。此時，禪修者修行四念處的某一個念處，他努力地觀察，因此也具備「正精進」。

如是，當禪修者努力觀照時，他便具備有五道支：屬於定蘊的三支：正精進、正定、正念，以及慧蘊二支：正見和正思惟。每個正念觀察都包含這五道支，注釋書稱它們為“kāraṃmagga”，即「能作之道」。另外，藉由持戒，因為「離心所」的作用，此正念觀照也包含戒蘊的三道支：正語、正業、正命。

如此，正念觀察當下生起的現象時，禪修者就是在培養聖八支道。《中部·上分五十篇》的《六處大經》(*Mahāsaḷāyatānika Sutta*)描述如何修得八支道：

諸比丘！如實知見眼時，如實知見色、眼識、眼觸、因眼觸而生之受之時，行者不會對它們產生

渴愛。如實觀見眼、眼所見物等等，對它們沒有執著[222]，而只感厭離之時，五取蘊無機會成形，對這些取蘊的渴愛也會止息、息滅。

此人的見，即是正見；他的思惟是正思惟，他的精進是正精進，他的念是正念，他的定是正定，在禪修前，他就具備正語、正業、正命。如此，此人具備八支正道。(M III 288-289)

這是佛陀針對「禪修者如何在眼見色時，藉由觀察相關名色法的真實本質，而修得八支道」的概述。詳細的敘述，請參見《上分五十篇·六處大經》的巴利原文。

注釋書說禪修者在證得聖道的剎那具足八支聖道，這或可當作是「高級的詮釋」¹¹⁴。然而，我們認為經文指的是「內觀道」，而不是藉由「內觀道」方能證得的「聖道」。人們會發現我們的解釋符合「依內觀修行可得知『眼』、『所見色』等諸法的實相」的這個事實。事實上，聖道並不以「眼」、「所見色」等作為它的所緣。

¹¹⁴ 就如只將「研究生」解釋為「博士生」，而未提「碩士生」；或只將「學校」解釋為「大學」而未提「中學」、「小學」。這樣的解釋即名為「高級的詮釋」。

同樣地，若正念觀察聽、嚐、嗅、觸、知的現象，行者能夠了知在當時生起的五蘊，因而修得聖八道支。
[223]

修內觀時生起的「離」

在觀察名色所緣的真實本質時，行者毫無機會去為所觀的名色造作妄語等不善口業。想一想，在見到諸法生滅無常的性質之當下，怎麼會為不喜歡或所厭惡的這些名色現象說謊？同樣地，也沒必要造作惡口、綺語。總而言之，見到無常等的行者不可能為了所觀的名色造作不善口業。同樣地，此時也不會有殺生、偷盜、邪淫、邪命等不善身業。如此，每次正念觀察時，行者便成就與所觀諸法有關的正語、正業及正命。正語就是「離邪語」，正業就是「離邪業」，正命就是「離邪命」，修正見之時，行者也同時透過「離」而修習正語、正業、正命這三個戒蘊道支。

如此，在每次觀察腹部的起、伏、坐、觸、想、硬、熱、痛、聽、見等等之當下，禪修者就是在修習正見和

八正道。在四諦中，苦諦是應被了知的，「苦諦」就是每次見、聽、嚐、嗅、觸、想等之時，顯現在六根門的「五取蘊」。因此，正念觀察六根門裡顯現的每個現象就能正確地了知苦諦。每次正念觀察見、聽等而了知苦諦[224]時，也就修習了八正道。

如此，藉由正念觀察見、聽等而觀苦諦時，也是在修習八正道。為了修得聖道，應藉由對見、聽等的觀察來了知苦諦。在修內觀(前分道)時，由於對見、聽等現象的觀察而變得明顯的「苦諦」，亦即觀察的「所緣」(ārammaṇa)，是應被善加了知的對象。為了能了知苦諦而應加以修習的「道諦」，即「能緣」(ārammaṇika)，應被善加修習。

應注意：唯有觀察苦諦，方能修習八正道；唯有圓滿內觀道，才能證得涅槃。

我們要重申一次，苦諦是「所緣」，能知的「道」是「能緣」。我們必須如此反覆說明，因為某些人的主張違背佛陀的教導，且會影響教法的久住，他們說：「觀察如名、色、有為法等苦諦，只會讓人感受苦而已。行者應該觀察涅槃，以便獲得安詳、快樂。」

依內觀所得的四諦智

藉由觀察在六根門所生起的一切現象而了知它們具有無常、苦、無我的性質，就是了知苦諦。如此，每次觀察時，其實便成就了「遍知證」(pariññā-paṭivedha)。[225]再者，藉由正念觀察，見到諸行的無常性等，便不可能對這些名、色法產生愛執，這就是「渴愛」(集諦)的暫時斷除〔即彼分斷〕。如此，每次正念觀察時，便成就了「斷證」(pahāna-paṭivedhā)。

隨著「渴愛」的止滅，「取」、「業」、「行」、「識」、「名色」，或稱為「煩惱輪」、「業輪」、「果報輪」，它們便無機會生起，而被暫時地被遏止住。這種暫時的斷除，是藉由內觀修行而獲得的。所以，內觀智乃藉由與聖道類似的「剎那滅」而修得。但是，這個成就不是直接觀察所緣而來的，只是行者在觀察之時，渴愛暫時不生，暫時止滅而已，這就叫作「現證證」(sacchikiriyā-paṭivedha)。

每次正念觀察時，便是在修習以內觀正見為首的八正道，這就是「修證」(bhāvanā-paṭivedha)。此智並不是透過直接觀察所緣而起，而是事後省思時，行者才知道自己的修行道。

如上所述，在每次觀察時，行者了知苦諦，這是「遍知證」；暫時地去除「集諦」，這是「斷證」；體驗剎那的涅槃，這是「作證證」；修得內觀道，這是「修證」。
[226]總之，每次正念觀察時，行者便藉由所緣之觀察而得以知苦、斷集、證滅、修道。

如是以內觀道了知四諦，當內觀道完全成熟時，聖道便會現前，從而證得涅槃。如此，在道現前時，以正見為首的聖道便完全確立。每一種聖道只出現一次，但它一出現〔即滅諦〕，就會斷除應被斬除的煩惱(集諦)，而且完全地了知苦諦，並且修習了道諦。所以說，聖道正見以一剎那了知四諦。

聖道如何以一剎那了知四諦

證知滅諦時，行者也了知不斷生滅的世間名色法是無常、苦，因而也證知了苦諦。行者知道它們只是苦的化身，便不會對它們產生渴愛和執著。

渴愛的捨斷，分成四個階段：(1). 由於「預流道」，會導致投生惡趣的「渴愛」，以及會導致投生欲界善趣超過七次的「渴愛」得以滅盡；(2). 由於證得「斯陀含道」，較粗的欲愛，以及會導致投生欲界善趣超過二次的「渴愛」不再生起；[227](3). 「阿那含道」去除更微細的渴愛；(4). 「阿羅漢道」斷盡色貪與無色貪。應注意，三果人雖然仍有「有愛」，但這渴愛並未與「常見」相應。

渴愛不生起，就是「斷證」；修習聖道就是「修證」。因此，注釋書說：「藉由遍知(*pariññā*)而證苦諦，藉由

斷捨(pahāna)而證集諦，藉由修行(bhāvanā)而證道諦。」

115

如上所解釋的，〔在聖道剎那時〕藉由親證涅槃，聖道智也成就了知其餘三諦的工作。同樣地，〔在修行內觀時〕藉由觀察苦諦，內觀智也同時成就了知其餘三諦的工作。我們摘錄上述的內容要點於下：

- 當道看見四諦中的一諦時，
- 它就見到其餘的三聖諦。

我們修習內觀智而了知苦諦，當觀智成熟時，八聖道便已確立且會奔向涅槃界。在涅槃界中，與名色所緣、能知之心有關的一切苦完全止息。

- 渴愛滅則苦滅，
- 聖道體證涅槃。[228]

若渴愛息滅，五蘊之苦便跟著息滅。因此，在證得聖道時，觀察的所緣不只是「渴愛的止息」，尚包括「五蘊苦的止息」。應知道，說「渴愛的止息」時也就包含

¹¹⁵ Ps II 239: Maggakkhaṇe cattāri saccāni ekapaṭivedhena paṭivijjhati, Dukkhaṃ pariññāpaṭivedhena paṭivijjhati. Samudayaṃ pahānapaṭivedhena, nirodhaṃ sacchikiriyāpaṭi-vedhena, maggaṃ bhāvanāpaṭivedhena paṭivijjhati.

「諸行之苦的止息」，因為一切諸行之苦的止息才是真正的「涅槃」——滅諦。因此，涅槃被定義為「一切有為法的止息」。如是，證得聖道的意思，就是到達所有名、色止息的境界。

內觀道也是「趨苦滅道」的一部分

因為聖道導向一切諸行之苦的止滅，所以「聖道」的全名叫作“ dukkhanirodhāgāminīpaṭipadāriyasaccā”，即「通往苦滅的路道」之聖諦。但是，倘若沒有「內觀道」(vipassanāmagga)，聖道自身將無法證入涅槃。只有在修習內觀一段期間之後(幾小時、幾天或幾個月，視個人波羅密而定)，藉由依內觀所得的動力，「聖道」才會像是從「內觀道」中升起一樣地現前。因此，「內觀道」被稱為「前分道」(pubbabhāgamagga)，是最終目的——即聖道——的前導者。於此，雖然將「道」區分為「前導部分」和「終極目的」的兩個階段，但是此道的修習是一個持續努力的過程。因此，《破除愚痴》說「內觀道」應被視為「趨苦滅道」的根本部分：

所說的八支道是出世間八支道。應視此聖道及世間內觀道為「趨苦滅道」。¹¹⁶

這裡的意思是，雖然四聖諦的道諦是指「出世間道」，然而若沒有「內觀道」——或說「前分道」，出世間道無法自己生起。只有在修習內觀道之後，圓滿了內觀智之時，聖道才會顯現。因此，「聖道」以及應先被修習的前行「內觀道」，統稱為「通往苦滅的路道」。

摘錄上述的要旨如下：

- 基礎、前行與聖道，
- 修習三道則直證涅槃。

我們已充分解說道諦的意涵，現在要結束這次的講座。

願所有在此聞法的善人們，由於恭敬聽聞《轉法輪經》的功德，能夠修習稱為前分道的內觀道，以及稱為道諦的聖道，且因此能迅速證得名為滅諦的涅槃，止息一切苦。

¹¹⁶ Vibh-a 114: Esa lokuttaro ariyo atthaṅgiko maggo, yo saha lokiyena maggena dukkhanirodhāgāminī paṭipadāti saṅkhaṃ gato。

善哉！善哉！善哉！

—第六講完—

第七講

(講於緬曆一三二四年十二月(Tabaung)的滿月日¹¹⁷)

[230]

上次講座後¹¹⁸，我因為前往其它分道場，《轉法輪經》講座便中斷了一段時日，今天我們要再繼續講說《轉法輪經》。上一次講座中，我們已討論過「道諦」，今天要繼續談「諦智」(saccāñāṇa，了知四諦內容的智)、「應作智」(kiccañāṇa，了知「應對四諦做什麼」的智)以及「已作智」(katañāṇa，了知「已完成應做之事」的智)。

¹¹⁷ 1963年3月9日，星期六。

¹¹⁸ 1962年11月11日，星期日。

與苦諦相關的「諦智」

Idaṃ dukkhaṃ ariyasaccanti me bhikkhave, pubbe
ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, nāṇaṃ
udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko
udapādi.

諸比丘！「此是苦聖諦，或者，此是聖者應知的苦諦。」如是，對於前所未聞的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

這就是苦諦「諦智」生起的情形。在之前的講座中，我們已說過苦諦是生苦等等的苦，在此我們要稍微重覆一下以便大家更加了解它的意思。「此是苦聖諦」的「此」字，乃指「包含生苦乃至五取蘊苦的種種苦」。此中，最重要的一項是「取蘊」。大多數人從書本上學知此「取蘊」，只有少數人親身體證「取蘊」——然而「親證」才是最重要的事。我們要再解說「取蘊」的意思，以指出如何以身證的方式了知「取蘊」。

每次坐、聽、嗅、嚐、觸、知時顯現的名色法，就是「取蘊」。聖者在這些現象中只見到令人畏懼的苦；但是凡夫人卻不如此，他們不以為取蘊是麻煩、痛苦的顯現，而以為它們是善的、可喜的。凡夫以為，看到美的事物，聽到想聽的、可愛的聲音，是件快樂的事。同樣地，對他們而言，嗅到香味、吃到美食、碰觸可意的事物，乃至沉浸於自己的妄想、白日夢，都是令人高興的事。如果這些事消失的話，就是件悲傷的事。事實上，所見、所聽、所嗅、所嚐、所觸、所知，這些全都是「取蘊」，是苦諦。修習內觀，就是要讓人了解取蘊的生滅無常性質，以及取蘊的危險性。

世尊完全圓滿內觀道之後，以阿羅漢道智證得最上法——涅槃。[232]見涅槃後，他在取蘊中只看到可畏的苦。他並非是從他人那裡，如阿拉羅迦摩羅或鬱多迦那裡，聽聞到涅槃，而見到涅槃。而是在他修習八正道之後，他才得以現證涅槃。這就是為什麼世尊說：「對於所未聞的法，眼生……。」

世尊也以這些話宣告自己已成為「正等覺者」(sammāsambuddha)，未依靠他人的幫助、教導，而獨自

親證真理的開悟者。這樣的宣告是有必要的。在佛陀那個時代，人們多以為尼犍子等人所修持的「禁食」等苦行是神聖的。五比丘也曾這麼認為，只有當佛陀公開宣告，自己不依靠聽聞他人的教法，不依靠猜測、推論，而是以親證得到聖智，這時候，他的聽眾才會相信他證得無上正等覺，成為真正的佛陀。

只有正等覺和辟支佛，才能不依靠外力的幫助而證得聖果；聲聞弟子則必須聽聞佛陀的教導，遵循佛陀的教示修行，才能證得聖果。在今日，若人想得聖果，他可依《念處經》等的教導如法修行。若依《念處經》如法修行，便能如實知見五取蘊的本質。佛陀宣示成佛宣言的目的，[233]是要激勵五比丘精勤努力，以便見到取蘊的真實本質。

在佛陀的宣言裡，聖智的生起被叫作「眼生」、「智生」、「慧生」、「明生」、「光生」。「眼」等五個用詞，其實都是指涉「智」。《相應部注》說：「眼、智等，是同義詞，指同一事，即智。因為能見，所以智被稱為『眼』；因為能知，所以叫作『智』；因為能以種種方式分析而了知，所以叫作『慧』；因為能透徹地

了知，所以叫作『明』；因為能照耀，所以叫作『光』。」

119

《無礙解道》的解釋¹²⁰，與上引文大同小異。巴利文“cakkhu” (眼)，有能見的意思，所以智是眼。注釋書解釋，為了向不同的聽者傳達所要傳達的意思，故用不同的巴利字。如此，為了說「智」如眼一般能清楚見物，所以說智是「眼」。舉例來說，失明好幾年的人經過醫師手術或服藥治療後重見光明，在治療前他看不見任何東西，現在他則可以清楚地看見一切事物。同樣地，在禪修者修得內觀智或聖道智之前，他誤以為五取蘊是好的、可喜的，但是在見、聽、嚐等之時持續正念觀照後，內觀智逐漸成熟，他清楚地見到「見」、「聽」、「嚐」等五取蘊現象，不斷地生滅，所以它們只是苦而已。這就像眼盲後又重獲光明一樣。若證得道智，他對苦的體認會更深入。所以，就像眼睛能清楚見物一樣，這個智被叫作「眼」。

¹¹⁹ Spk II 52: Cakkhum udapādīti-ādisu udayadassanapaññāvesā. Dassanatt̄hena **cakkhu**, nātakaraṇatt̄hena **ñāṇam**, pajānanatt̄hena **paññā**, nibbijjhivā paṭivijjhivā uppannat̄hena **vijjā**, obhāsatt̄hena ca **ālokoti** vuttā。

¹²⁰ Patis II 150: cakkhum udapādīti dassanatt̄hena. ñāṇam udapādīti nātatt̄hena. Paññā udapādīti pajānanatt̄hena. Vijjā udapādīti paṭivedhat̄hena. Aloko udapādīti obhāsatt̄hena.

再說“*nāṇaṃ udapādi*”——「智生」。巴利文 *nāṇa*，有「知道」的意思，所以說為「智」。至於“*pañña udapādi*”——「慧生」，《無礙解道》說，*pañña* 有「以種種方式分析了知」的意思。關連到內觀修行而言，在正念觀察腹部的起、伏等等之時，行者能分辨「動作」是色法，「能知的心」的心法。但未修習內觀的人無法知道名、色二者的差別。

行者也能分辨因和果。他也知道生起的法和滅去的法不同，因為不斷的生滅，五蘊是無常的、苦的，它們自己生起又滅去，不受任何人控制。如是，他很清楚名色「無我」，是不實的。他擁有的智，並非是模糊不清、僅約略一瞥的智，而是如放在手掌上看到一樣，是清晰、明確、不含糊的認知。這個智被說為是「以種種方式分析而了知」，故是「慧」(*pañña*)。

在“*vijjā udapādi*”——「明生」這句中，巴利文 *vijjā*(明)，意指「穿透」。應注意，不應把它和“*vijjādhara*”混淆，“*vijjādhara*”是「持明者」，在書中被說成有騰空而飛的能力。此處的“*vijjā*”不是指人，而是「穿透的能力」、「有穿透力的洞見」。

「有穿透力的洞見」是深幽隱晦，難以明了的。在此，我們必須提到發生在緬曆一三〇〇年的一件事。有一次，在和村落裡的住持長老交談時，我們跟他說，在名色諸法生起時，若觀察它們的生滅現象，“paññā”（慧）便會生起。[235]然而，那位長老不認為這種了知即是“paññā”。他認為“paññā”要有穿透力，有穿透力的了知才是“paññā”。在我們問他如何才能生起「有穿透力的了知」時，他遲疑了一會兒，然後說：「嗯！有穿透力的了知，就是有穿透力的了知！」

「有穿透力的了知」，源自巴利文“paṭivedha”——「徹底地穿透」一詞，它類似於我們在第二講所說的“sambodha”——「正覺」。我們看不見被圍牆或簾幕遮擋住的事物。但是假若在簾幕上打個洞或在牆上開個窗戶，我們就可以看到它們背後的事物。同樣地，「智」能穿透「愚痴」的帷幕。起初，被愚痴所覆蓋時，我們看不到所見、所聽、所嚐、所嗅、所觸、所知等，都是無常、苦、無我的現象，因為被無明、愚痴所覆蓋，我們以為它們是常、是樂、是我。當內觀智成熟時，明晰的「智」生起，像是穿透無明遮蔽物一樣，這個「了知」

被叫作「有穿透力的了知」。世尊宣稱他已具有這種「具有穿透力的了知」。

依《無礙解道》在“aloko udapādi”中的“aloko”（光）指「照亮」，「照耀」。在此「光」不是指一般肉眼所見的光亮，而是「智」的意思。它是指「能夠清楚照見一切現象」的智。在修得內觀智以前，無常、苦、無我三共相，好像被黑暗掩蓋住一樣，修得聖道智與內觀智之後，才見到那三共相。因此，這樣的了知，被比喻為「光生」。

為了讓不同的聽者易於理解，[236]經典以「眼」、「智」、「慧」、「明」、「光」五種語詞，描述此殊勝智。這是為了聽者的需求而說的，就像在一個地方用兩、三個同義詞，以便聽者能夠掌握所說的意思。

我們上述所解釋的巴利文和其意義，都與「諦智」（saccāñāṇa）有關。接著，我們要說明「應作智」（kiccañāṇa），亦即，了知應該做什麼的智。

與苦諦相關的「應作智」

Taṃ kho panidaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ
pariññeyyan'ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu
dhammesu, cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi,
paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

諸比丘！「苦聖諦應被遍知。」如是對於前所未聞的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

這就是「應作智」生起的情況。要留意的是，針對「苦諦」而應做之事，就是「正確地、全面地了解苦諦」。想要證得聖道果的行者必須努力正知苦諦，他必須了知苦諦的每個部分——即從生苦到五取蘊苦。

苦諦所含攝的諸苦中，五取蘊苦是最重要的。[237] 可以說，如實了知五取蘊時，就完成了知苦諦的工作。因此，《相應部·小品·諦相應》說：「諸比丘！什麼是苦諦？應回答：五取蘊即苦諦。」¹²¹

¹²¹ S V 425: Katamañca, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ? Pañcupadānakkhandhā tissa vacanīyam.

我們已在第四講中詳細說明五取蘊的意涵，約而言之，在見、聽、嗅、嚐、觸、知之時出現在六根門的名、色法就是「五取蘊」。行者應該觀察在六根門顯現的一切現象，以便親身了知這五取蘊。行者可以親身體驗「地大」(pathavī dhātu)的粗重、平滑、柔軟等性質，也可以體驗「水大」(āpo dhātu)的凝結、流動性質，「火大」(tejo dhātu)的冷、熱性質，「風大」(vāyo dhātu)的緊繃、壓力、移動性質。行者應一一地、明確地去親身體驗這些性質。我們之前已詳細解說過如何體驗這些經驗，簡言之，正念觀察在身體任何部位生起的觸受時，四大会會顯露它的性質。

了知四大後，在正念觀察「見」、「聽」、「嗅」、「嚐」、「觸」、「知」的時候，見、聽等所依靠的「依處色」，和「所見、所聞等色法」，以及「相關的心、心所」都會顯現。每次觀察「腹部起、伏，或坐、觸、知、緊、熱、痛、聽、見」的時候，行者會親自看到「所知的名色法」和「能知的心」生起後即立刻滅去。如此，[238]行者確知：「因為它生起後滅去，所以是無常」(hutvā abhāvato aniccā)；他知道：「它被生滅所逼迫，所以是

苦」(udaya-bbhayapaṭipīḷana-tthena)；他知道：「因為它自行生起，不受任何人控制，所以是無我」(avasavattanaṭṭhena anattā)。如是，藉由親身觀察名色生滅及其無常、苦、無我三共相所得的智，就是對苦諦的徹底了知。

世尊不依聽聞而自證名為「五取蘊」的「苦諦」。因此，才有“pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhum udapādi”這句話。聲聞弟子如憍陳如等，只有從世尊或其他佛弟子那聽聞佛法之後才可能徹見苦諦。儘管《轉法輪經》明確地說，應遍知苦諦(pariññeyya)，但有些人仍認為，不需要觀察生滅現象，就能了知苦諦——五取蘊。他們認為只要以聽聞的方式學習名、色，學習無常、苦、無我，就已足夠。對於這些人，我們只能寄予同情與惋惜。

如此，「應作智」的意思是，「了知『應該完全地、徹底地依親身體驗來了知苦諦——取蘊』」，也就是「了知應對『苦諦』做什麼事」。在證得聖道之前，行者就必須要有這個認知。[239]換言之，行者在練習禪修之前，即應知道，他必須在見、聽、嗅、嚐、觸、知之時，

正念觀察見、聽等等的身心現象，以便能夠徹底地了知無常、苦、無我；在修習內觀時，他也須明確知道這個任務。唯有如此，他才能全心全意地努力觀察五取蘊的生滅現象，並圓滿地修得內觀智。我們的學員，修習念處的行者，在聽聞我們的禪修指導時，便已具備「應作智」，他們知道，在見、聽、嗅、嚐、觸、知之時，無論生起什麼現象，都應加以正念觀照。即使行者在一開始不知道應觀察什麼，修習了一陣子之後，他也會知道什麼是應觀察的。這個了知就是「應作智」，對「應做什麼」的了知。

了解「應作智」的意思，是非常重要的事，所以我們用了許多時間來談論它。現在我們應繼續解說「已作智」(katañña)。

與苦諦相關的「已作智」

taṃ kho panidaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ
pariññatanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu

dhammesu, cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi,
paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

諸比丘！「我已遍知此苦聖諦」，如是，對於前
所未聞的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

正念觀察見、聽等現象以了知苦諦，並了知無常、
苦、無我，[240]這即是「內觀智」。然而，不能只靠「內
觀智」，來成就「遍知」——徹底了知——的工作。對
於那些未被觀察的所緣，行者仍會生起常、樂、我想；
只有圓滿內觀智之後，證得了道智而在見到涅槃時，才
能說是完成了「遍知」的工作。

嚴格來說，即使「預流智」仍不足以圓滿這個工作，
唯有證得阿羅漢智後，才能說是百分之百地圓滿了遍知
苦諦的工作。在世尊證得阿羅漢道果與正等覺時，他就
是圓滿了這項工作。因此，他宣稱他已完成遍知苦諦的
工作，眼、智等已生起，再也沒有未完成的工作。

現在正努力禪修的行者，也應以「證得阿羅漢道果
而遍知苦諦」為目標。在證得阿羅漢道果之後，藉由省
察，他們會知道自己沒有未完成的工作。

- 「諦智」：在見、聽等之時，知道所有生滅現象是苦，這是「諦智」。[241]
- 了知應藉由正念觀察來遍知苦諦，這是「應作智」。
- 藉由省察了知自己已遍知苦諦，這是「已作智」。

此三種智之中，「諦智」在行者修習內觀且能知見五蘊生滅現象之時顯現，也就是在證聖道之前就已出現；在證聖道的剎那，見到寂靜涅槃時，此智也因體認生滅現象裡的苦諦而生起；甚至在聖道現起之後，此智也會因省察而現起。所以說，「諦智」在聖道現起之時、之前以及之後生起。實際上，在證聖道的剎那，行者的所緣只是「滅諦」而已，但是此時，行者藉由三種「證」(paṭivedha)，即「遍知證」(pariñña-paṭivedha)、「斷證」(pahāna-paṭivedha)及「修證」(bhāvanā-paṭivedha)，而分別見到苦諦、集諦和道諦。

以「苦諦」來說，在證知「滅諦」的剎那，行者完成「了知名色是苦」的工作，這證得聖道果的聖者(尤其是就阿羅漢而言)藉由回想省察，知道不斷生滅的名色是

苦，在此意義下，才說「證」(paṭivedha)——即「徹底了知苦的本質」的工作——是在證聖道剎那之時完成。但是，在修習內觀之時，行者確實觀察名色的生滅現象而了知苦諦，這就是在遍知「苦諦」，即稱「遍知證」(pariññā paṭivedha)。[242]

「應作智」(kica ñāṇa)，即「應遍知苦諦」的了知，行者必須在證聖道之前就具備此智。只有先知道應做哪些事，人們才能努力去實踐這些事乃至證得聖道。

就苦諦的場合而言，行者在一開始時就應明確知道，自己必須正念觀察五蘊生起時的生滅現象，以便了知無常等共相。唯有先具備這樣的認知，行者才會努力正念觀察每個現象，內觀智才得以成熟乃至證得聖道。集諦、道諦、滅諦的情況也是如此，行者必須先知道自己應對每個聖諦做什麼事，只有這樣才能證得聖道。

如此，早在證得聖道之前，行者就必須知道，自己應遍知苦諦、應斷除苦因(集)、應證滅諦、應修習通向苦滅的道諦。所以與每個諦相關的「應作智」，必然早在聖道現起之前就已成就。

在證得阿羅漢道果之後，阿羅漢反省思惟而了知自己「梵行已立，應作皆辦」，才會知道自己已完成應做之事。如此，「已作智」就是知道自己已完成應做之事。

阿羅漢道智藉由證涅槃，而執行其他三項工作：遍知苦諦，斷捨苦因，[243]修得聖道。

上述關於「諦智」(saccāñāṇa)、「應作智」(kiccañāṇa)、「已作智」(katañāṇa)的敘述，乃依據《論事》的《疏鈔》所作。我們已就苦諦來說明這三智，接下來，我們要繼續就集諦來談這三個智。

與集諦相關的「諦智」

Idaṃ dukkhasamudayo ariyasaccan ti me,
bhikkhave, ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ
udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā
udapādi, āloko udapādi.

諸比丘！「此是苦集聖諦（或者，此是聖者應知的，關於苦因的真理）」，如是，對於前所未聞的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

文中的「此」字，指「欲愛」(kāmatanḥā)、「有愛」(bhava-tanḥā)、「無有愛」(vibhavatanḥā)，這三個語詞的意涵，我們之前已解釋過了。以下要說明的是，「苦」如何因它們而生起。「欲愛」喜歡會帶來感官快樂的所緣，這所緣是要努力去追求才能得來的，有些人為此而受苦，甚至在追求的過程中就喪失性命。此外，遏止已生起的「欲愛」，也同樣令人感到痛苦。努力尋求不易獲得的事物是苦，照顧已得的財富也是相當累人的事。常抽煙或吃檳榔的人若沒有香煙、檳榔可享用便覺得難過，有酒癮或毒癮的人若無酒可渴、無毒品可用則更痛苦。[244]

男眾年少時，無牽掛地過著快樂的單身生活，但隨著年紀漸長，他想要有人陪伴。被欲愛所驅使，他開始尋找伴侶。若他愛上不可得的對象，結果就只是痛苦而已。即使他最終如願覓得他所追求的對象，當兩人發現彼此不合時，問題便又出現。就算婚姻生活幸福美滿，若其中一人突生重病，麻煩則又產生，因為照顧病人其實是相當辛苦的工作。有時候，夫妻其中一人死亡，就

會留下另一人獨自悲傷受苦。這一切的苦，都源自「渴愛」(taṇhā)。

但是，大多數人誤認為「渴愛」是幸福的泉源，他們以為享受種種感官快樂是件幸福的事。對他們而言，當感官欲樂不復存在時，生命變得枯燥、乏味。去寺院令他們感到厭倦，聆聽內觀修行的開示也一樣是件無聊、乏味的事。相反的，如電影等的娛樂，則給人帶來愉悅、快樂。一般人竭盡所能地追求各種感官欲樂，努力長養他們的「渴愛」。人們之所以這樣瘋狂地追求感官快樂，只因為他們深信那會為他們帶來喜悅與幸福。但是事實上，人們是因為無明，才会有如此的錯誤認知。

無論如何，看似美好、愉悅的感官快樂，實際上卻是可畏的，因為它們具有不斷生滅的性質。由於「渴愛」永遠不會滿足，因此感官欲樂永遠也不足夠，即便享受快樂幾天、幾月、幾年之後，「渴愛」仍然不感滿足。因此，需要不斷地追求感官快樂，讓渴愛的享樂沒有中斷。無論如何，感官對象和快樂不復存在時，人們就得忍受強烈的不滿足感。以上是對「渴愛如何在現世裡引生問題和痛苦」的大略說明。[245]

苦的真正原因在於：緣於「渴愛」，眾生不斷地在輪迴裡浮沉流轉。可意的外表和聲音，引發喜歡、渴愛，這個渴愛引生「執著」。因為執著，眾生得付出努力來滿足它，這個努力就是「行」(saṅkhāra)、「業」(kāma)、「有」(bhava)。因為滿足欲望的努力，也因為臨終時的速行心(javana)、或稱「造作識」(abhisāṅkhāravīññaṇa) (此造作識從渴愛那裡獲得力量)，「結生識」緊接在「死亡心」之後生起。可以說，從結生識生起時，來生裡的一切麻煩也就於焉開始。結生後的一切問題之根源，就在於「渴愛」。唯有斷盡渴愛的阿羅漢，才不會有來生之苦。如此，「欲愛」(kāma-taṇhā)是生老死等一切苦的真正原因，它也就是「集諦」(samudaya-sacca)。

想投生色界或無色界的人們應努力修習色界禪那或無色界禪那，由於證得禪那，他們可以生在色界梵天或無色界梵天。梵天不受身苦也不受心苦，壽命是以「大劫」來計算，從世間的觀點來看，他們的長壽是令人嚮往的。但是，當他們壽盡時，也會面臨死亡，遭受死苦(maraṇadukkha)，和人類一樣因為不能如願長生不死而感到痛苦。死後，成為他們投生處的欲界之苦，也正等待

著他們。如此，這種「有愛」，即希望投生梵天的貪愛，也是苦因。

希望死後不復存在，也是苦的原因，因為它會讓人在現世中造種種不善。虛無論者不僅不怕惡行，還會任意造惡，[246]從惡行中獲得快樂。由於所造的惡業，他們將投生到惡趣受苦。因此，這種因虛無論而生起的「無有愛」，也是「苦因」。

佛陀已了知三種愛都是苦因，他宣告自己已親證它們：「見到此是苦集聖諦的眼，已生起。」知道渴愛是苦集聖諦的智慧，即是「諦智」(saccā ñāṇa)。此「諦智」在聖道之前以及之後生起，並且，在證聖道之剎那，了知此聖諦的作用也因「斷證」(pahānapaṭivedha)而成就。總之，在證聖道之時、之前以及之後了知四諦的智，就是「諦智」。

與集諦相關的「應作智」

Taṃ kho panidaṃ dukkhasamudayo ariyasaccaṃ
pahātabbanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu

dhammesu, cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi,
paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

諸比丘！「應斷捨此苦集聖諦」如是，對於前所未聞的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

若想從苦解脫，就要拔除苦的原因。舉例而言，要治癒某個疾病，就必須以合宜的醫療來去除病根。緬甸醫生會從血液、呼吸、痰、氣候、食物等等來診斷疾病。西醫則從追查致病的病毒、細菌等肇因下手。無論如何，醫生診斷出這些疾病的根源後，給予病人恰當的治療，就能夠治好疾病。同樣地，去除輪迴的病因、即去除「貪愛」之後，眾生也能從輪迴苦解脫。所以說，應該斷除此「集諦」，它是「應被斷除的法」(pahātabbā dhammā)。

如何斷除「渴愛」？知道如何斷除，是很重要的。「讓渴愛不出現、不生起——我就這樣做，我只要保持無渴愛的心，就可以了。」但是，有可能一直維持這樣的心嗎？認為可能的人，應該去嘗試看看，試試看他們能夠維持這樣的心多久。已婚男眾不會被情欲所動搖嗎？想要抽煙、嚼檳榔或吃頓好吃的貪愛不會生起嗎？不會想發財嗎？不能說這些是雞皮蒜毛、每天例行而不

重要的欲望，就擱著不管。其實就是因為不能斷除這些欲望，所以我們才受苦。不容置疑，渴愛是應被斷除的，我們必須牢牢記住這一點。

有三種渴愛應被斷除：

- 激起身、語業的渴愛；
- 使心沉醉在想像的快樂與幻想中的渴愛；
- 潛伏著且等待機會現起的渴愛。

在這三種渴愛中，「激起身、語業的貪愛」被歸為「違犯煩惱(vītikāma-kilesā)」(可依持戒而斷除的煩惱)。持戒的人行為謹慎[248]，即使對某物生起想要擁有的欲望，也不會去偷取他人的東西；他也不會邪淫(守梵行戒的人則不會有任何性行為)，不會說謊、不會飲酒、不會吸食毒品。如此，他依靠戒律而斷除屬於「犯戒煩惱」的渴愛。

「使心沉醉在想像的快樂與幻想中的渴愛」被歸類為「纏縛煩惱」(pariyuṭṭhana-kilesā)(可依定力而被斷除的煩惱)。若人能持續修習如出入息念等的業處，他可以除去想像感官欲樂的欲想。若不能依此專注禪修，一旦

放縱心馳騁於欲想而不加以約束，心將沉迷幻想可意的所緣，期望著感官快樂。倘若有人認為自己可以〔不依修行就〕讓心不貪愛感官欲樂，那是因為他不了解自己的心。

事實上，縱使持續不斷地禪修，在定力變強之前，欲尋(kāma-vitakka)仍會不斷地現起。藉由奢摩他修行證得禪那之後，較粗的欲想才會停止，然而，即便如此，那也只限於入定期間而已。這是「定」透過「鎮伏斷」(vikkhambhana-pahāna)來去除「欲愛」的情形。

證得禪那的人以及部分梵天，他們依然還有「有愛」和「無有愛」。用奢摩他的方法，是無法去除有愛和無有愛的。至於那些未修習奢摩他的一般人就更不用說了，他們貪愛著他們的生命和存有。[249]未聞佛法的人並不明白，對自身生命和存在的喜愛是種「渴愛」、「煩惱」。有人甚至教導說，心本來就遠離煩惱，而這無煩惱的心即是涅槃。這種說法違背佛陀的教導。

尚未真正現起，但會伺機生起的渴愛，則稱為「隨眠煩惱」(anusaya-kilesā)。它有兩種：

1. 「所緣隨眠」(ārammaṇānusaya)—潛伏在所緣中的煩惱。
2. 「相續隨眠」(santānānusaya)—潛伏在自身相續中的煩惱。

有些所緣生起時，禪修者並未正念觀察到它們的無常等性質。當人們再次想起它們時，可能會對它們產生染著。這種煩惱叫作「所緣隨眠」。內觀智可以去除「所緣隨眠」的煩惱，但是只能除掉「在被觀察到的所緣裡可能生起的煩惱」；至於未被觀察的所緣之中，則仍有這類隨眠煩惱潛伏著。

在自身相續中，尚未被聖道斷除而正等待機會生起的煩惱，叫作「相續隨眠」。只有「聖道智」，才能斷除這類煩惱。倘若想要用聖道斷除相續隨眠，就必須修習內觀。

隨眠煩惱確實存在

儘管經典及阿毗達磨論已明確說有「隨眠煩惱」的存在，但是有些人[250]仍然認為沒有「隨眠煩惱」這種

東西，他們以為煩惱生起只是因為「記憶」(mental retentiveness)的關係而已。這是對佛陀教法的大不敬。

我們可以好好地思考一下。青春期前的小孩還沒有對異性產生貪愛，這並不是因為他們沒有煩惱，而是因為那時不是煩惱生起的適當時機——它潛伏著，等待適當時機以便生起。大家都知道，一旦到了青春期，光是異性的聲音、影相就能激起他們心中的欲望。這欲望突如其來地發生，並不是因為他們之前見過、聽過這回事並牢記在心裡。事實上，是因為隨眠煩惱一向都潛伏著，當它找到適合的機會時，欲望便生起。

另外，有些人原本深信佛、法、僧三寶，但是受到其他宗教所影響，他們開始對佛、法、僧有所懷疑。有些人甚至放棄佛教改信他教。他們生起疑和邪見，並非因為「記憶」，而是因為隨眠煩惱一直潛伏著，尚未被聖道去除。

聖者以須陀含道智去除疑和邪見，沒有任何人——即便是帝釋或魔王——可以影響他們，令他們懷疑三寶。這是因為他們已藉由「道智」，斷除了「相續隨眠」(santānānusaya)。

有機會聽聞《轉法輪經》的善人們應記住：煩惱仍潛伏在他們的身上伺機而動[251]；應該努力修習內觀，以聖道斷除苦的真正原因——渴愛。

知道「渴愛」是應被斷除的，這個了知就是「集諦」的「應作智」。「集諦」的「應作智」知道應做什麼才能證得聖道。世尊未從他人聽聞，便得生起應作智，所以他說：「諸比丘！『此是苦集聖諦。』如是，對於前所聞的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。」接著，世尊繼續說明他如何斷除「渴愛」。

與集諦相關的已作智

taṃ kho panidaṃ dukkhasamudayo ariyasaccaṃ
pahīnanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu
dhammesu, cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi,
paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

諸比丘！「此苦集聖諦已被斷除。」如是，對於前所聞的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

這是描述在斷捨應斷的渴愛——即苦諦——之後，世尊省察自己已做之事。了知自己已完成應做之事，這個了知就是「已作智」。^[252]

應特別注意的是，四聖道在證涅槃時斷除「渴愛」。第一次見涅槃時，斷除引生惡趣的渴愛；第二次時，斷除較粗的渴愛。第三次時，滅除更微細的渴愛。第四次證涅槃時，斷滅剩餘的所有渴愛。如此斷除渴愛，就叫作「以四聖道或『斷證』(pahānapaṭivedha)了知集諦」。

「已作智」相當重要。禪修的目的就是要去除煩惱和渴愛，只有當煩惱與渴愛被斷除時，才能圓滿聖道智。最初的須陀含道，斷除讓人投生惡趣的渴愛以及令人違犯五戒的煩惱，與我見相應的喜悅、快樂也被斷除。只有徹底斷除這些煩惱，才能說證得須陀含道智，否則的話，不能說已證聖道。

我們已說「集諦」的「諦智」、「應作智」和「已作智」，現要繼續說明「滅諦」的三智。^[253]

與滅諦相關的諦智

Idaṃ dukkhanirodhṃ ariyasaccanti me, bhikkhave,
pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi,
ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko
udapādi.

諸比丘！「此是苦滅聖諦。」如是，對於前所未聞的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

引文中的「此」，指「渴愛——即集諦——的止滅」。斷除一切渴愛時，所有名色有為法的苦便止息。佛陀說，他具備此「諦智」，知道苦滅聖諦即渴愛之滅盡。此諦智在聖道剎那、之前及之後生起。

此智如何在聖道之前生起呢？聲聞弟子依聽聞而得此智；世尊則是在證「須陀含道智」之前即已藉由他的直觀而獲得此智，所以他說「對於前所未聞的法，我眼生」等等。在證聖道之剎那，此「諦智」就是能見涅槃的「聖道智」。

與滅諦相關的應作智

Taṃ kho panidaṃ dukkhanirodho ariyasaccaṃ
saccikātabbanti me, bhikkhave, pubbe ananusutesu
dhammesu, cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi,
paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

諸比丘！「應作證此苦滅聖諦。」如是，對於前
所未聞的法，我眼生[254]、智生、慧生、明生、
光生。

了知滅諦(即涅槃，貪的止息)是應被作證的，這個
了知的智慧，就是「應作智」，因為它知道應對滅諦採
取什麼行動。

滅諦之作證是這樣生起的：在「行捨智」圓滿成熟
的階段，當行者觀察生滅的現象時，觀察的速度愈來愈
迅速，直到所觀諸行其所緣及能觀的心都進入一種止息
的狀態，此時，一切有為苦都止滅。在證到一切行的止
息之同時，渴愛也滅盡。如此，貪愛的止息叫作「滅諦」

(nirodhasacca)，這是依聖道智才能證得的，這種了知叫作「作證證」(sacchikiriyapaṭivedha)。

正念觀察每個見、聽、嗅、嚐、觸、知的現象，就是為了證得滅諦以完成「作證證」的工作。佛陀在菩提樹下的金剛座，已藉由阿羅漢道智證得涅槃，完成「作證證」的工作。

經文接著描述世尊修得反省已做之事的「已作智」。

與滅諦相關的已作智

Taṃ kho panidaṃ dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ
sacchikatanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu
dhammesu, cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi,
paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi. [255]

諸比丘！「此苦滅聖諦已被作證。」如是，對於前所未聞的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

這是在描述佛陀證得阿羅漢道果智之後，經省察而了知自己已完成「證滅」的工作。

接著要談與道諦有關的三個智。

與道諦相關的諦智

Idaṃ dukkhanirodhagaminī paṭipadā-ariyasacaṇṇaṃ
me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu,
cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi,
vijjā udapādi, āloko udapādi.

諸比丘！「此是趨苦滅道聖諦。」如是，對於前
所未聞的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

這個聖諦有個很長的名字〔即趨苦滅道聖諦〕，注
釋書將它簡稱為「道諦」，我們在此就用這個簡稱。

未證聖道的佛弟子是藉由聽聞而得知道諦的，注釋
書說：「道諦是應被希求、被嚮往、被欣賞的法。」[256]
凡夫未能親證道諦，在這樣聽聞後，心應傾向道諦。換
句話說，針對道諦，應被作的基本工作就是傾心於它。
同樣地，凡夫也不能證知「滅諦」——涅槃。注釋書說，
凡夫只要心嚮往之，這樣就算完成基礎工作。

因此，應記住，凡夫不必也不能思量或觀察聖道諦；對於涅槃，也是同樣的情形。佛陀是以直觀的方式了道諦，如同他藉由直觀了知滅諦一樣。所以佛陀宣告說：「對於前所未聞的法，我眼生…。」

在聖道剎那，只有滅諦是以現證的方式被了知。被證得的道支，則在那時顯現於行者的心相續裡，因此，他完成修習道諦的工作。這就是「修證」(bhāvanāpaṭivedha，藉由修習而證)。

意思是說，聖道出現就等於「見到聖道」。也就是說，聖道顯現時，即當下了知道諦。因為已修得聖道，所以聖者在反思省察時，可以清楚地了知它們。無論如何，若未先修習「前分道」，不可能證得「聖道」。因此，內觀也是通往涅槃的道路。我們在第六講已提到，《破除愚痴》中曾對這一點作過說明。[257]

與道諦相關的應作智

Taṃ kho panidaṃ

dukkhanirodhagāminīpaṭipadā-ariyasaccam

bhāvetabbanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu
dhammesu, cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi,
paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

諸比丘！「此向苦滅道聖諦應被修得。」如是，
對於前所未聞的法，我眼生、智生、慧生、明生、
光生。

了知道諦是應被修得的法，這個了知就是「應作
智」，此智知道應對道諦做什麼事。應對道諦做什麼呢？
應在自身相續裡修得道諦。我們要牢記這一點。

佛陀在《轉法輪經》中首次教導，道諦是應被修得
的法。所以修習聖道是依照佛願的實踐。但是，我們無
法直接修習聖道，我們必須先修行「前分道」或稱「內
觀道」。為了修得聖道諦，我們應從修行內觀開始。

為了修習前分道、或稱內觀道，我們必須觀察苦諦。
苦諦就是「五取蘊」，它的內容在第四講已詳說過。觀
察生起的諸蘊時，先修得的是「名色辨別智」，[258]接
著是「緣把握智」。若繼續修行，則將會了知名色不斷
生滅的現象。因為它生起即滅，所以它是無常、是苦，
又因為它自行生滅，不受控制，所以它是無我。親證這

些，就是「正見」。如前面已說過的，修得正見也就同時具備正思惟和其他的道支。我們之前曾描述過如何修得這些道支。

簡言之，就是正念觀察每一個眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸。為了方便修習，我們建議開始時先觀察腹部起伏。在觀察腹部起伏時，行者可能會分心想到其他事。這時，他應在那些妄想生起時，觀察它們。他也應在硬、熱、痛、癢等苦受生起時，觀察它們。更換姿勢時，也要正念觀照每個動作。對於聽聲、見物等等現象，也要正念觀察。如此，在觀察這些現象時，每一個正念觀察，都是在培養正見和內觀道。當行者的內觀確立時，他即具備八正道。如是，觀察實際發生的五蘊現象就是在修習聖八支道。我們摘錄要旨如下：

- 只有先修習前分道，或稱內觀道，才能修得聖道。
- 要修內觀道，就要正念觀察每個見、聽、嗅、嚐、觸、知等現象。
- 每次觀察見、聽等現象，就是在修習聖八支道。

[259]

所以，我們有一個幫助記憶的格言：

- 修習基礎、前分及聖道，
- 當能使人證涅槃。

有些人曾誤以為光憑學習書本上關於五蘊、無常、苦、無我等的知識，就能讓人證得涅槃。直到他們依《念處經》修習內觀並獲得殊勝的經驗時，他們才知道自己的錯誤。他們向大眾說明他們的體悟：在他們正念觀察見、聽等現象之前，他們未能完成遍知苦諦的工作，也未能完成修習聖八支道的工作。這是精通教理的人們所作的告白。現在他們已藉由個人的親證而了解什麼才是正確的修行道。

我們應重視佛陀在《轉法輪經》中的教誨——應該透過對實際生起的名色現象之觀照，來修習聖道。我們也應記住，了知應修道諦的這個了知就是「諦智」，應在聖道之前就藉由聽聞而具備此智，只有這樣，行者才會努力觀察當下生起的五蘊名色法，依此方法修習內觀道。無論如何，唯有先修內觀道，才能修得聖道，證知涅槃。[260]

與道諦相關的已作智

Taṃ kho panidaṃ dukkhanirodhagāminīpaṭipadā
ariyasaccaṃ bhāvitanti me, bhikkhave, pubbe
ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ
udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko
udapādi.

諸比丘！「此向苦滅道聖諦已被修得。」如是，
對於前所未聞的法，我眼生、智生、慧生、明生、
光生。

佛陀說明，他在證阿羅漢道果智之後，省察已修得
的道諦，因而生起「已作智」。現在，我們從十二行相
說明與四諦相關的三種智，「諦智」、「應作智」、「已
作智」。摘錄重點如下：

- 在道剎那時，或在之前、之後，了知「四諦」
的內容，這個了知即是「諦智」。

了知這是苦諦，這是苦集聖諦，這是滅諦，這是向
苦滅道諦。這個了知，即是「諦智」。此智在道智現起

之前就已生起，就聲聞弟子而言，滅諦和道諦的「諦智」，在證得「道智」之前，就依聽聞而得。在聖道剎那時，滅諦的「諦智」，是藉由親證而得見的；同時，也藉由「斷貪」、「證滅」、「修道」而見其餘三個聖諦。在聖道剎那之後，如何見四聖諦，是很清楚的，不需要多加說明。[261]

- 預先知道應知什麼、應斷什麼、應證什麼、應修什麼，這個了知就是「應作智」。

「應遍知苦、應盡斷苦因、應作證滅、應修習道」，了知此事，就是「應作智」。這個智在起修內觀之前已生起，也出現在證聖道之前的內觀修行期間。

- 了知已做、應做之事，就是「所作智」。

就世俗的事而言，當我們完成應做之事時，我們會知道。同樣地，當遍知、正斷、作證、修習這四項工作完成時，行者也會藉由省察而了知，這就是「已作智」。我們應再複習一次：

- 遍知苦諦，就是遍知證(*pariññapaṭivedha*)。
- 正斷集諦，就是斷證(*pahānapaṭivedha*)。

- 作證滅諦，就是作證證 (sacchikiriyapaṭivedha) 。[262]
- 修習道諦，就是修證(bhāvanāpaṭivedha) 。

在道剎那時，只有「滅諦」是作為「所緣」而被了知；其餘三諦則是分別藉由「遍知證」、「斷證」、「修證」的方式而被了知。因此注釋書說：「依作用徹知三諦，但依作用與所緣而徹知「滅諦」¹²²。

- 當聖道見到四諦中的任一諦時，
- 這時便成就全部四個證知(paṭivedha) 。

與證得聖道的情況類似，在修習內觀時，行者只以苦諦為所緣，就能同時完成了知其餘三諦的工作：在內觀修行時，被觀察為無常、苦、無我的所緣，不會引生渴愛，這是「彼分斷證」(tadaṅgapahāna-paṭivedha)，即「藉由暫時斷除貪愛而得的證知」，那些會將所緣誤認為常、樂、我的「無明」以及「行」、「識」等等，也沒有機會生起。這是「彼分滅」(tadaṅganirodha)——藉由暫時的息滅而得的證知。行者在每次正念觀察時，就

¹²² Ps-pt I 163: tasmā tīṇi saccāni kiccatto, nirodham kiccatto ca ārammanato ca paṭivijjhati....

是在修習內觀道，這是「修證」(bhāvanā-ṭivedha)，即「藉由修習而得的證知」。如是，在修習內觀，觀察苦諦的同時，行者也完成「斷、證、修」的工作，而證知其餘三個聖諦。因此說，行者在修內觀時也同時證知四諦。

我們已說完四諦三智的十二行相。今天就說到這裡。[263]

願在此聞法的善人們，因為恭敬聽聞《轉法輪經》的功德而能正念觀察見、聽、嗅、嚐、觸、知等現象，遍知苦諦、正斷集諦、作證滅諦、修習道諦。願你們都能藉由所希求的道、果，迅速作證涅槃，止息一切苦。

善哉、善哉、善哉！

第八講

(講於緬曆一三二五年一月(Tagu)的滿月日¹²³)

[264]

在我們拜訪密支那(Myitkyina)和八莫(Bhamo)的期間，《轉法輪經》的講座曾中斷一段時日。上一次的講座¹²⁴中，我們已說明四諦三智的十二行相。今天要說明的是，佛陀在什麼時候不會宣告證正等覺，又在什麼時候會宣告證正等覺。

佛陀何時不宣告證正等覺

Yāvakivañca me, bhikkhave, imesu catūsu
ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ
yathābhūtaṃ ñāṇadassanaṃ na suvisuddhaṃ ahoṣi,
neva tāvāhaṃ, bhikkhave, sadevake loke
samārakesabrahmake sassamaṇabrāhmaṇiyā pajāya

¹²³ 1963年4月8日，星期一。

¹²⁴ 1963年3月9日，星期六。

sadevamanussāya ‘anuttaraṃ sammāsambodhiṃ
abhisambuddho’ti paccaññāsīṃ.

諸比丘！未如實知見四聖諦的三轉十二行相之前，我不向有天、魔、梵天的世界，不向沙門、婆羅門、王、人等大眾，[265]宣稱「我證得無上正等覺」。

「正等覺」(sammāsambodhi)是唯佛能證得的阿羅漢道智。一切諸佛皆不依靠他人的教導，而僅靠自己的努力證得阿羅漢道智。由於此智，諸佛徹底了知一切法。因為在證得此阿羅漢道智的同時，諸佛也具有能知一切法的「一切智智」(sabbaññutañña)，因此，諸佛獨有的阿羅漢道智名為「正等覺」(sammāsambodhi)。“sammā”的意思是「正確」、「saṃ」意指「靠自己」、；“bodhi”意為「智」，連綴起來，“sammāsambodhi”的意思即是「靠自己正確了知的智慧」。辟支佛(pacceka buddha)的阿羅漢道智，則叫作“sambodhi”，即「靠自己了知的智慧」，沒有“sammā”作修飾語。一般聲聞的阿羅漢道智只是“bodhi”，即「智慧」而已，沒有“sammā”，也沒有“saṃ”。

佛陀依靠自己且正確地了知諸法，因此，他的阿羅漢道智叫作「正等覺」(sammāsambodhi)。了知一切的「一切知智」，也與此阿羅漢道智一同生起；獲得這個能夠了知一切的智慧之時，就是證得佛果之時。循此，此「正等覺智」(sammāsambodhiñāṇa)是成佛的關鍵。

佛陀說，他過去未曾宣稱已證得正等覺。有多長的時間，世尊不宣稱自己成佛呢？在未能如實知見四諦的三轉十二相之前，他不宣稱自己已成佛。更精確地說[266]，在他證阿羅漢道之前的那段期間，或者說，直到二月(Kason)滿月日的隔天清晨之前，他不曾宣稱已證得正等覺。

藉由這樣的話，世尊表明在他修習苦行的那段期間，他並未宣稱自己成佛。

引文中，「三轉」意指每個聖諦的「諦智」、「應作智」和「已作智」；「十二行相」表示四諦各有三智，總共有十二個智。阿羅漢道智以及在它之前乃至之後生起的十二種智，就是「如實智」(yathābhūta-ñāṇa)。只要佛陀未完全清楚這如實智，佛陀就不會宣稱已證得正等覺。

再者，「不向誰宣稱」呢？答案是「這世間」——在這世間有許多有大威力、有智慧的天人，也有和佛教作對的魔，以及比天人和魔更有威力、智慧的梵天。如果世尊在完全了解四諦之前就宣稱已證佛果，他將很難回答天人、魔、梵天可能會提出的問難，將難以給予他們滿意的答覆。姑且不論天人、魔、梵天等這些與人類不常往來的眾生，在人間還有許多被稱為沙門、婆羅門的修行者，還有被尊稱為「天」的國王以及一般大眾，倘若世尊尚未真正成佛，他也將不易回答這些人可能提出的問題。在那個時代，尚有其他大宗教家，如主張了知過去、現在、未來的富樓那迦葉[267]。博學的修行者、居士們，在仔細檢驗這些宗教家的主張時，往往發現這些宗教家的智慧遠不如他們自己所宣稱的那樣。假若佛陀在證得正等覺之前宣告自己已成佛，他可能會面臨同樣的困境。

有一次佛陀遇到波斯匿王，該王利用他的王位之便，徹底地考驗佛陀的智慧：「喬達摩！你也宣稱自己證得無上的佛果智慧嗎？」在那時，如富樓那迦葉等的宗教家即曾大膽向世人宣稱自己已證正等覺，但是當波

斯匿王檢驗他們的時候，他們對自己的宣稱卻動搖了。所以波斯匿王說：「連各派的這些老宗師尚且遲疑不敢宣稱自己已證佛果，喬達摩啊！年輕而經驗不足的你，真的宣稱自己已成佛嗎？」波斯匿王反覆地詰問這個問題。

佛陀，因為是真正的等覺者，所以他的回答能讓國王滿意。波斯匿王因此深信佛陀的成就，便歸依佛、法、僧三寶，從此成為佛陀的弟子。世尊說：「我不向有天、魔、梵天的世界，不向沙門、婆羅門、王、人等大眾，宣稱『我證得無上正等覺』。」就是因為知道這些人可能會檢驗這宣言的真實性。

佛陀用這些話說明，若他未成為真正的佛陀，他就不應自稱佛陀。但是，當他成為佛陀時，他便如實宣稱自己成佛。以下就是他所作的宣告。[268]

確認佛果

Yato ca kho me, bhikkhave, imesu ariyasaccesu
evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ yathābhūtaṃ

ñānadassanaṃ suvisuddhaṃ ahosi, athāhaṃ,
bhikkhave, sadevake loke samārake sabrahmake
sassamaṇabrāhmaṇiya pajāya sadevamanussāya
'anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambuddho'ti
paccaññāsiṃ.

諸比丘！如實知見四聖諦的三轉十二行相時，我便對這個有天、魔、梵天的世界，對沙門、婆羅門、王、人等大眾，[265]宣稱「我證得無上正等覺」。

世尊在這段文所說的是，當他如實地了知四諦的三轉十二行相時，他即宣告自己證得無上的正等覺。世尊所作的這個宣告，不是只對那個地區、那個世界的一部分宣說而已，而是針對整個宇宙，包含天人、魔、梵天的世界，也包含整個人間。

這個宣言公開地邀請抱持懷疑的天、魔、梵天、婆羅門、王、智者來檢驗世尊的話，並且保證[269]能夠給予他們滿意的答案。這個宣言是大無畏且嚴肅的宣示，並不是未經檢證而在衝動下所作的，相反的，他是在審察自己所證的佛果之後才做這樣的宣示。

結語

Ñāṇaṅca pana me dassanaṃ udapādi- ‘akuppā me vimutti, ayam antimā jāti, natthi dāni punabbhavo’ ti.

的確，我的智、見生起——我有不動的解脫(『我藉由阿羅漢道果而證得解脫，不是藉由色界禪、無色界禪暫時鎮伏煩惱而已。這是煩惱的完全斷除。』因此，他在省察之後，知道自己具有不動的解脫)，這是最後生，再也不會投生。

在這個結語中，「我有不動的解脫」這句話所表達的意涵值得進一步探究。他的解脫不是證色界或無色界禪那所得的解脫。證得色界禪那或無色界禪那的人暫時沒有欲貪等煩惱，這些煩惱潛伏在他的身心相續裡，只要當他的禪那退失時，欲貪、瞋等煩惱就會再次顯現，禪那只是暫時鎮伏煩惱而已。佛陀所得的解脫，屬於能夠徹底斷除煩惱的「正斷解脫」(samuccheda-vimutti)，以及能夠[270]平息這些煩惱潛能的「止息解脫」(patipassadi-vimutti)。「正斷解脫」是依阿羅漢道智所得

的解脫，它能無餘地斷盡一切煩惱；「止息解脫」是依阿羅漢果智所得的解脫，它能再平息一切煩惱的潛能。這些解脫是堅固不壞的，因此世尊說：「我有不動的解脫。」

另外，因為已藉由阿羅漢道斷除「渴愛」，世尊沒有會再引生輪迴的渴愛。尚存渴愛的人死後，其結生心將以臨終時現起的業、業相或趣相為所緣，再次投生。尚未盡除渴愛的人將會一再地輪迴。

菩薩也曾輪迴無數世。在證佛果時，他思惟：「過去因為沒有阿羅漢智眼，我找不著那一再蓋建新屋(五蘊)的造屋者——渴愛。我已輪迴了許多世。現在，藉由一切知智和阿羅漢智，我找到了你。哦！造屋者渴愛啊！你再也不能建蓋五蘊新屋了。」¹²⁵

世尊如此描述他對自證的省察。雖然佛陀斷除渴愛而不再有來生，但是他仍然得過完因過去渴愛所引生的

¹²⁵ Dhp 23: Anekajātisamsāraṃ, sandhāvissaṃ anibbisam; gahakāraṃ gavesanto, dukkhā jāti punappunaṃ. Gahakāraka diṭṭhosi, puna gehaṃ na kāhasi; sabbā te phāsukā bhaggā, gahakūṭaṃ visaṅkhatam; visaṅkhāragatam cittaṃ, taṇhānaṃ khayamajjhagā.

今世。因此，他說：「這是最後生，再也不會投生。」這就是佛陀初轉法輪的結語。[271]

值得思惟的事

經文起始自 “dve me, bhikkhave, antā pabbajitena na sevitabbā”，終結於 “ayam antimā jāti, natthi dāni punabbhavo’ti” 的《轉法輪經》，倘若仔細研讀其經文，可以發現它所敘述的，是有關於世尊所履踐的修行道、所發現的法，以及世尊如何發現這個法。在《轉法輪經》中，其實幾乎未提到行道的細節，只有在開始的句子「不應沉溺於兩端」隱晦地表達出某種可依循的、關於修行的指導。因此，早期佛弟子是如何證得聖果、用什麼修行方法、以什麼方式證得，便是值得思考的問題。

一切佛語皆是佛陀對弟子的教誡

在佛陀所宣說的這部《轉法輪經》裡，雖然沒有像「應這樣修，記住這個方法」這樣明確的指示，但是，《轉法輪經》其實已指出什麼應修習、什麼應避免。依

據古師，佛陀所說的每個語詞，都是對佛弟子的教導。

舉例說：

Asevanā ca bālānaṃ, paṇḍitānañca sevā;

pūjā ca pūjaneyyānaṃ etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

不結交愚者，親近智者，

禮敬應禮敬者，這就是最聖吉祥。

《吉祥經》的這個偈頌，就只是指出三件吉祥的事，偈頌中佛陀並未直接說應該親近、禮敬或遠離什麼人，但是我們仍應視此為教誡。同樣地，在《轉法輪經》找不到直接的教誡或指導，佛陀只是說：「避免[272]兩個極端後，我已發現中道。」但是，我們應這樣理解它的意思：「你們應像我一樣，避免兩種極端，奉行中道修行。」

說「中道能作眼」等等時，應理解它的意思為：「如果你修行中道，你會生眼，發展智慧、獲得利益，直至證得涅槃。」再者，說明八支正道時，應知道其意旨是在指導人們修習戒、定、慧。

再鼓，應把苦諦的說明，當作是在教導人們要努力修行以遍知苦諦。同樣地，集諦、滅諦、道諦的說明，分別是在教導人們應去除苦因、作證涅槃、修習聖道。

當世尊說明四個「諦智」(saccā ñāṇa)時，應認為這是在教導人們要努力證得四諦智。當世尊說明「應作智」時，這是在教導人們應藉由觀察無常等來了解苦諦等等。當經文說苦諦是應被遍知的法，顯然它的意思是：人們應努力遍知苦諦。苦諦是生、老、死苦乃至在見、聽、嗅、嚐等時顯現的五取蘊，可知，它的意思是：佛弟子應藉由正念觀察見、聽等現象而了知無常等性質。

「道諦是應被修習的道」這句的意思是：應藉由正念觀察見、聽、嗅等現象來修行八正道。同樣地，「應斷除集」的意思是：[273]應觀察苦以去除貪愛。「應作證滅諦」的意思是：應透過內觀道遍知苦諦，證得滅諦。

當佛陀告訴聽聞者，他如何修道而證法時，他的聽聞者便能夠了解他們也能依循相同的道路而證得應證之法。這就像一個人在敘述自己的疾病如何藉由醫療而痊癒時，有相同疾病的人就知道他們也可以用相同的療法來治好自己的病。

那時，五比丘是聽法的當機眾，他們具備足夠的波羅密，能夠在聽聞佛陀第一次說法後就證得聖道果，他們有能力了解佛陀的意思。因此，應該認為，五比丘當時是在五蘊生起的當下觀察五蘊，依序修得內觀階智，並在最終藉由四聖道證涅槃。

毫無疑問地，那時的聽法者，因為觀察苦諦，即觀察每個生滅現象而了知四諦，並證得聖道果。

尊者憍陳如理解佛陀的教法，他正念觀察一切聽、知、喜悅、觸、見等現象以修習內觀道，並依此而證得須陀含道果。待會兒我們將說明他如何證得道果。[274]

那時，一億八千萬位梵天也同樣證得須陀含果。依據《彌蘭陀王問經》，無數的欲界天人也用相同的方式修行，證得聖道果。因為那時所有堪受佛法的眾生皆已證得道果，也因為世尊已教導他應教導的一切法，世尊即以上述的引文結束他的說法。第一次結集的長老記錄了這說法的結語，以及五比丘對佛陀教法感到喜悅的情形。

過去分詞與現在分詞

Idamavoca bhagavā. attamanā pañcavaggiyā
bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinanduntī.

佛陀宣說完了這一段起始自 “dve me, bhikkhave, antā pabbajitena na sevitaṃ” ，終結於 “natthi dāni punabbhavo’ti” 的開示之後，五比丘對於佛陀的教導感到滿心歡喜。

另外，第一次結集的長老，也紀錄了尊者憍陳如是怎樣證得聖道果的。

Imasmiñca pana veyyākaraṇasmiṃ bhaññamāne
āyasmato koṇḍaññaṃ virajaṃ vītamalaṃ
dhammacakkhuṃ udapādi- “yaṃ kiñci
samudayadhammaṃ, sabbaṃ taṃ
nirodhadhammaṃ” ti

當〔世尊〕說明這個教法時(或者，說明這個教法之後)，尊者憍陳如生起遠塵離垢的法眼——「凡是生起的，必然會減去」。[275]

簡言之，這是說，尊者憍陳如藉由須陀含道、果而成為「預流者」。這發生在什麼時候？就在佛陀「說法之時」，他證得初果。「說法之時」，是巴利文“bhaññamāne”、“bhaṇiyamāne”的精確翻譯。律典的疏鈔《實義燈》¹²⁶也有相同的用語，但是《無礙解道注》¹²⁷不使用「現在分詞」而是用「過去分詞」來表達，即“bhaṇite”，意思是「說明…之後」。

尊者憍陳如於聞法時證初果

尊者憍陳如可能是在世尊講說中道的當下，修習著八正道；當他聽聞四聖諦時，見到了四聖諦，了知應被了知的法，而證得聖道。很可能當他聽到「應遍知苦諦、修習道諦」時，他便觀察苦諦——當下生起的五取蘊，並藉由內觀修行而證得初果。

以觀察苦諦來說，在聽的現象生起時，他觀察聲音等等，了知所觀法的無常、苦、無我本質，如是修習了

¹²⁶ Sp-ṭ III 180: **Bhaññamāneti** bhaṇiyamāne, desiyamāneti attho.

¹²⁷ Paṭis-a II 217: **Bhaññamāneti** kathiyaṃāne. Vattamānasamīpe vattamānavacanam katam, bhaṇiteti attho.

八正道。當他深刻了悟法義時，他也觀察這個了悟。對法的信心，以及說法的聲音，也都是觀察的所緣。了悟法義後所感到的歡欣[276]、喜悅，也是觀察的對象。巴利經文曾提到：心已準備好，柔軟、離蓋，愉快並充滿信心時，在聽聞四聖諦時便能證得聖道果。他也可能藉由觀察身體生起的現象，身上感到的苦受、樂受，或者藉由觀察禮敬佛陀的動作，而修習八正道。

上述這些見、聽、嗅、嚐、觸、知等名色現象，並不是「概念法」(paññatti)，它們是確實存在、確實生起的「究竟法」(paramatthadhamma)。五取蘊，即是應被遍知的苦諦，正是這種真實法。依照「應遍知苦諦」的教法而觀察每個身心現象時，人們可以了知名色的無常、苦、無我而遍知苦諦。每次生起這樣的了知時，因常、樂、我見而生起的「渴愛」就暫時沒有機會生起，此時便暫時地斷除「集諦」。

與被觀察的所緣有關的妄想、無明，以及相關的煩惱、業和果報，也就隨著每次的觀察而止息。這便是依正念觀察所證得的「暫時的止息」。不用多說，每次的觀察，都是在修習內觀道。如此，藉由正念觀察所見、

所聽等名色現象，尊者憍陳如在聆聽《轉法輪經》的同時，修習能了知四諦的內觀修行[277]，並證得須陀含道果。換句話說，他在聽法的當下，因證得須陀含道智、果智而成為初果聖者。

為何說道智遠塵、離垢

尊者憍陳如所證的須陀含道智，在經中被讚歎為「遠塵、離垢」。值得考慮的是，須陀含道智何以被說為「遠塵、離垢」。就此，律的疏鈔《實義燈》說：「『遠塵』：遠離會導致惡趣的貪愛(rāga)之塵等。『離垢』：離開邪見與懷疑的污垢。」¹²⁸這是以比喻的方式，描述須陀含道能斷除煩惱。然而《無礙解道》的注釋書則認為，塵、垢二者都是「貪」等煩惱——「貪」(rāga)等煩惱能蓋覆，所以比喻為「塵」；同時，它們能染污，所以也比喻為「垢」、「染污」。¹²⁹

¹²⁸ Sp-t III 180-81: **Virajanti** apāyagamanīya-rāga-rajādīnaṃ vigamena virajaṃ. **Vītamalanti** anavasesa-dīṭṭhi-vicikicchā-malāpagamena vītamalaṃ.

¹²⁹ Paṭis-a II 217: **Virajanti** vigatārāgādirajaṃ. **Vītamalanti** vigatārāgādimalaṃ. Rāgādayo hi ajjhottharaṇaṭṭhena rājo nāma, dūsaṇaṭṭhena malaṃ nāma.

在此尚須考慮的是，「遠塵、離垢」所指的是：(1). 為法眼或道智未伴隨著塵、垢，所以道智可以見到涅槃？還是，(2). 因為塵垢未障礙道智，所以道智可以見到涅槃？就此，「道智」顯然與煩惱是不相應的，所以此處所言，並非指「道智未伴隨著塵、垢」。換句話說，應將「遠塵、離垢」理解為：「塵、垢不再障礙道智，使之不見涅槃。」

以下所述，是須陀含道去除障蓋的情況。儘管具備內觀智，只要「邪見」、「懷疑」和「貪」仍然存在，行者就無法用須陀含智知見涅槃，[278]這就像因有白內障而不能見物一樣。但是，當內觀智完全成熟時，將導致投生惡趣的「邪見、疑和貪」將變得薄弱而不再能障蓋道智令之不見涅槃，就像白內障變薄而不再能遮蔽視力一樣，那時，須陀含道智即能知見涅槃。這種能現觀涅槃的能力，被說為是「遠塵、離垢」。

只有在內觀智完全發揮力量之後，道智才會拔除煩惱。

上述的解釋符合「遠塵、離垢」的比喻，也符合《清淨道論》與《大疏鈔》的說法：出世間道智只是拔除被世間內觀智削弱力量的煩惱。

道智從觀智生起

在此應特別注意：出世間道智實際上並不從任何地方現起。因為後來的心識在之前的心識之後生起，所以才說道智從內觀智之中生起。如此，像「邪見、疑、貪」等煩惱的力量，被內觀智所削弱而不能覆蓋涅槃。所以「遠塵、離垢」指的是，貪等再也不能覆蓋住涅槃。

《中分五十篇·婆羅馬由經》(*Brahmāyu Sutta*)說前三個道是「法眼」¹³⁰；《上分五十篇》的《羅睺羅教誡小經》(*Cūḷarāhulovāda Sutta*)則[279]說四道、四果皆是法眼。¹³¹當經文說這些道、果「遠塵、離垢」時，它的意思是：「內觀智」削弱貪、瞋等的力量，使得它們不能遮蓋涅槃。有關於此，我們不厭其煩地討論、說明，

¹³⁰ 《中部第 147 經》。

¹³¹ 《中部第 91 經》(M II 145-46)。

以便聽者能夠了解「聖道智」其實不從任何地方生起；之所以會有「聖道智從內觀智中生起」的說法，其實只是因為內觀智是聖道智的「本性親依止緣」(pakatūpanissaya)¹³²，所以才如此說的。

這裡有個問題產生：此「法眼」，即「預流道智」，是如何生起的？答案是：它是因了知「凡生起的，必會滅去」的真理而生起的。這種了知有兩種：(1).修得「生滅智」(udayabhayañāṇa)，見到迅速生滅的現象時，行者體認到「凡生起的，必會滅去」——這是依「觀智」而生的了知；(2).當「行捨智」成熟時，行者進一步證入名色諸行皆止息的境界，也就是證得涅槃——這是依「聖道智」而生的了知。

得法眼，是上述的第二項情況，即依聖道智而得的了知。當一切名色有為法止息時，就表示證得了須陀含道智。一旦證得預流道智，「凡生起的，必會滅去」的智慧就會穩固不動搖。因此，《羅睺羅教誡小經》用相

¹³² 參考 Vism 537。

同的語詞描述四道智的證悟¹³³，所謂「遠塵離垢法眼生——凡生起的，必會滅去」。[280]

有人引用《小義釋注》的話：「五不善心，即四個邪見相應心和一個疑俱行心，因須陀含道而止滅。」¹³⁴來否定「證預流道、果時，一切名色有為法止息」的說法，而主張預流道果的所緣只是「五不善心的止滅」。但是，這想法是錯誤的，因為涅槃並不是某些特定不善心的止息，也不是某些特定名色的止息。事實上，涅槃的意思就是三輪，即煩惱、業、果報的止息，是一切名色有為法的徹底止息。因此，「聖道以什麼為所緣」的答案就是：聖道以涅槃為所緣。至於「涅槃」，如上所述，是一切名色有為法的止息。如此，「在證預流道果時，只見所緣和能知心二者的息滅」這句話是依實際經驗而來的如實敘述。

¹³³ 該經未說經中的「法眼」包含四道智。馬哈希尊者依據《中部注》才這麼說。Ps IV 244: **Dhammacakkhuti** upāli-ovāda-dīghanakhasutttesu paṭhamamaggo dhammacakkhanti vutto, brahmāyusutte tīṇi phalāni, imasmimṃ suttee cattāro maggā, cattāri ca phalāni dhammacakkhanti veditabbāni. Tattha hi kāci devatā sotāpannā ahesum, kāci sakadādāmi, anāgāmi, khīṇāsavā。

¹³⁴ Nidd2-a 3: **Sotāpattimaggena** hi cattāri ditṭhisampayuttāni vicikicchāsahagatanti pañca cittāni nirujjhanti.

若仔細研讀《小義釋注》所注解的《彼岸品·阿耨多羅三藐三菩提經》，將會發現其中記載著這麼一句話：「在涅槃中，一切名色止滅。」¹³⁵再者，若有人問說：「作為預流道智之所緣的涅槃，和另外三個聖道的涅槃所緣，是否相同？」答案是：「相同，沒有差別。」假若預流道以五心之滅為所緣，餘三道也分別以它們所斷的心識之滅為所緣，[281]那麼四道的所緣就是四個不同的涅槃了！無論如何，實際上並不存在這樣的差異，四道的所緣是相同的涅槃。

由於上述的理由，「預流道果只以五不善心的滅為其所緣」這說法是錯誤的。

為了糾正某些錯誤的見解，我們已偏離了主題。現在，我們應回來討論巴利經文：「在佛陀說法時(或在佛陀說法後)，尊者憍陳如證得遠塵離垢的法眼，或稱預流道智：『凡生起的，必會滅去。』」

¹³⁵ SN198: yattha nāmañca rūpañca, asesam uparujjhati; viññāṇassa nirodhena, etthetam uparujjhati.

不是因聽法而證道智嗎

然而，經典中未提到尊者憍陳如修習了內觀，不是嗎？經文只提到，在佛陀說法時、或說佛陀說法後，他就修得預流道法眼。難道他不能只依於理解教法及對教法的歡喜，而證得預流道智？倘若如此的話，我們費力解釋尊者憍陳如怎樣修習內觀，不就是多餘的嗎？——這即是需要進一步討論的所在。

我們的說明並非是多餘的。《轉法輪經》明確地說，「應該修習聖八支道」。注釋書對「正見」的注解中也指出，應該觀察苦諦和集諦以便了解它們，也說[282]只有修習前分道——或稱內觀道——之後，才能得聖道智。再者，注釋書說，未觀察身、受、心、法的行者，不會證得內觀智和道智(參考第三講)。此外，巴利經典也說，只有修習四念處才能證得正見之道。

依於這些理由可以得知，若未修習內觀道，是不能得聖道的。這些說明是要讓聽者了解，五比丘如何在聞

法時修習內觀。因此，我們應知道，尊者憍陳如是在修習上述的禪修方法後，才證得預流道果。

描述尊者憍陳如證得預流道智之後，第一次結集的長老們繼續描述諸天如何讚歎《轉法輪經》。

天人與梵天的讚歎

值得特別注意的是，當世尊初轉法輪時，(依據注釋書，「法輪」意指「證智」(paṭivedhañāṇa)以及「教智」(desanāñāṇa)。「教智」即應教導何種法、如何教導法的智慧。¹³⁶)[283]當佛陀在講述《轉法輪經》時，諸多地居天(bhummā devā)異口同聲地說：

Pavattite ca pana bhagavatā dhammacakke bhummā
devā saddamanussāvesuṃ- “etaṃ bhagavatā
bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ
dhammacakkaṃ pavattitaṃ appaṭivattiyaṃ

¹³⁶ Spk III 328: **Dhammacakketi** paṭivedhañāṇe ceva desanāñāṇe ca. Bodhipallaṅke nisinnassa hi catūsu saccesu uppannaṃ dvādasākāraṃ paṭivedhañāṇampi, isipatane nisinnassa dvādasākārāya saccadesanāya pavattitaṃ desanāñāṇampi dhammacakkaṃ nāma .

samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā
brahmunā vā kenaci vā lokasmin” ti.

世尊已在舍衛城·鹿野苑·仙人墮處轉動無上法輪。在世上，無論是沙門、婆羅門、天、魔、或梵天都不能反轉或阻止法輪的轉動。

四天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、自在天、他化自在天和梵天等天人，聽到這個宣告之後，也同聲稱說：

世尊已在舍衛城·鹿野苑·仙人墮處轉動無上法輪，在世上，無論是沙門、婆羅門、天、魔、或梵天都不能反轉或阻止法輪的轉動。

Itiha tena khaṇena tena muhuttena yāva brahmalokā
saddo abbhugacchi.

如此，讚歎聲在那時、剎那間傳達至梵天界。

地震與放光

Ayañca dasasahassilokadhātu saṅkampi
sampakampi sampavedhi, appamāṇo ca uḷāro

obhāso loke pāturahosi atikkamma devānaṃ
devānubhāvanti.

此十千世界向上撼動，上下震動，四方顫動。[284]
因教法的威力而生起的無量光芒，超越天人的威
力，在世間大放光明。

對世尊的話感到歡喜

Atha kho bhagavā imaṃ udānaṃ udānesi- “aññāsi
vata, bho, koṇḍañño, aññāsi vata, bho, koṇḍañño” ti!
Iti hidaṃ āyasmato koṇḍaññassa ‘aññāsikoṇḍañño’
tveva nāmaṃ ahosīti.

那時，在世尊講完《轉法輪經》，尊者憍陳如證得
預流道智法眼之後，

世尊歡喜地說：「賢友！憍陳如知道了！憍陳如
知道了！」因此，尊者憍陳如有了「阿若¹³⁷憍陳
如」的稱呼，意指他是一位知者。到此，《相應
部·大品相應》所記的《轉法輪經》便結束。

¹³⁷ 阿若(aññāsi)意為「知道了」。

在說法後，佛陀知道尊者憍陳如已證預流道果，他高興地說：「憍陳如知道了！憍陳如知道了！」因為佛陀的這句話，尊者憍陳如就被稱作「阿若憍陳如」(Aññāsi-koṇḍañña)。

依據《相應部》的傳本，《轉法輪經》到此就結束了；但是《律》的傳本則繼續說明比丘僧團出現的過程。
[285]

尊者憍陳如出家

Atho kho āyasmā aññāsikoṇḍañño diṭṭhadhammo
pattadhammo veditadhammo pariyogāḷhadhammo
tiṇṇavicikiccho vigatakathaṃkatho vesārajjappatto
aparappaccayo satthusāsane bhagavantam
etadavoca- “labheyyāhaṃ, bhante, bhagavato
santike pabbajjam, labheyyam upasampadan” ti.¹³⁸

¹³⁸ Vin I 12.

那時，已見法、至法、知法、入法、度疑、離惑、於佛教法確信而不依他人的尊者憍陳如，對佛陀請求說：「尊者！請允許我從佛出家。」

不易放棄個人舊有的信仰

尊者憍陳如過去曾信仰其他的傳統，如果只是一般的信心，是無法讓他放棄舊有的信念而從佛出家的。在現世中，信仰其他宗教的人也不易接受佛教而出家。就某些人而言，別說出家，就連歸依三寶，為禪修而持戒，也是件困難的事。

此時，尊者憍陳如以外的四人，似乎尚不想隨佛出家。為什麼那時候憍陳如會要求出家？答案是，憍陳如具有「已見法」、「至法」、「知法」等等的特質。

具備「已見法」等等特質的憍陳如尊者，因為已見到法，所以做此請求。[286]他已親見滅諦——涅槃。因為他已見涅槃，對他而言，不斷生滅的名色法僅是苦而已。他也知道喜愛名色的渴愛，就是「苦因」。同時，他知道包含正見等的道諦，是能夠真正通向涅槃的道

路。如此，因自己已親證四諦，他確信佛陀也同樣證知這四聖諦。這樣的信，被叫作「不動淨信智」(aveccappasādañāṇa)，這是因深信而生的智，就像病人對於治好他疾病的醫生所具有的信心一樣。如此，由於親見佛陀所教的四聖諦，憍陳如要求隨佛出家。

為了確定是「非以肉眼而是以智眼看見」，所以用「至法」(patta-dhammo)修飾「見法」(diṭṭha-dhamma)；為了指「以智到達而非其他方法」，所以用「知法」(vidhita-dhammo)；為了確定這樣的知，不是片段的，而是全面徹底的，所以說「入法」(pariyogāḷha-dhammo)，意思是深入法、穿透法。¹³⁹從經文的遣詞用字中，透露出當時的巴利語彙是多麼的豐富。

親見四聖諦，非常重要。若人只是宣稱信仰佛教而未親見聖諦，他就不能真正去除對佛、法、僧的懷疑，甚至對所追求的戒、定、慧也會懷疑。唯有親自知見四諦，才能確實去除懷疑。[287]

¹³⁹ Sp-ṭ III 182: Diṭṭho ariyasaccadhammo etenāti **diṭṭhadhammo**. Esa nayo sesapadesupi. Ettha ca dassanaṃ nāma ñānadassanato aññampi atthīti taṃnivattanatthaṃ”**pattadhammo**”ti vuttaṃ. Patti ca ñānasampattito aññāpi vijjati tato visesanatthaṃ”**viditadhammo**”ti vuttaṃ. Sā panesā viditadhammatā ekadesatopi hotīti nippadesato viditabhāvaṃ dassetuṃ”**pariyogāḷhadhammo**”ti vuttaṃ.

正念觀察每個見、聽、嚐等現象的禪修者，在內觀定力增強時，即能辨別所見色與能知的心。那時，他親身證知：由於有所見色和眼，因此有「看見」；由於有「想走」的意志，才有「走」的動作。若不能如此觀察，他會誤以為這一切是愉快的，他會喜愛這些名色法。由於喜愛，他會想要獲得它們。為了滿足這個「想要」的貪愛，他必須努力造作種種行為。以上的種種，他藉由現證而了知。他也知道：由於自己過去的惡業，他遭遇逆境；由於善業，他得享順境。當他得到這些智慧時，對於「靈魂」、「存在的實體」或「造物者」是否存在等的問題，便不會有疑惑。

若他持續修行，他將會見到所觀察的名色所緣生起又滅去。持續正念觀察名色時，他會知道它們具有無常、苦、無我、不受控制的性質。這個覺知讓他更加相信：宣說此經的世尊必已親證四諦，他必定是真正的覺者；他的教誨是真正的教誨；奉行其教誨的僧團，必定是奉行正道的僧團。

最後，他會進入一切名色有為法止滅的境界，這就是親證涅槃——滅諦；藉由知苦、斷集、修道的方式，

他同時也知見了其餘三個聖諦。由於親證四聖諦，他對佛、法、僧三寶[288]以及戒、定、慧修行的信心，變得堅定不移。因為此不移的信心，他超越了懷疑。已親見四聖諦的尊者憍陳如，因而度越一切懷疑，是「度疑者」(tiṇṇa-vicikiccho)。也因此，他請求從佛出家。當他沒有懷疑、沒有不確定感時，他便不再動搖、猶豫(vigatakathamkatho)。因此，他請求從佛出家。

因為他具備深信佛陀教法的勇氣(vesārajjappatto)，也因為他在佛陀的教法上已不再要依靠他人(aparappaccayo)，所以他請求從佛出家。

世上許多宗教的信奉者，在所信的教義上需要依賴他人，自己對那些教義相當的無知。有些人拜樹神、山神，只因為那是祖先代代相傳的傳統，但他們沒有人見過或遇過那些神祇。有些人崇拜梵天，但他們並未親自見過梵天。人們相信父母、老師等所說的，佛教徒也是一樣，在證得應證的成就之前，他們依賴長老、父母和老師等等。當人們努力修行奢摩他或內觀而證得某種智慧之後，他開始具備某程度的自信。當他證得禪那、道、

果時，他對這些殊勝成就有了親身的體驗，因而不再仰仗他人。[289]

富者祇多和尼犍子

在佛陀時代，有個在家富人名叫祇多(Citta)，他已證得阿那含果。有一天，他走到耆那教教主尼犍子的住處。耆那教徒視尼犍子為最上的神，尊稱他為“Mahāvīra”，意即偉大的英雄。早在世尊證正等覺之前，他已非常有名。尼犍子告訴富人祇多說：「噯！據聞你的老師喬達摩說有一種無尋無伺的禪那。你相信嗎？」

富人祇多回答說：「我認為確實有無尋無伺的禪那，但這麼說並不是因為我相信佛陀。」尼犍子誤解這個回答。他以為祇多不信佛陀。所以他對他的弟子說：「看！我的弟子們！富人祇多很直接也很誠實。他若不相信，就說不相信。無尋無伺的禪那是不可能的。就像人不可能用網子捕捉空氣，或用拳頭、手掌捉住湍急的恆河河水一樣，人不可能沒有尋、伺。」

聽到尼犍子的誤解，祇多反問尼犍子說：「智和信，哪一個較殊勝？」尼犍子回答：「智當然較信殊勝。」接著祇多說：「我可以在任何時刻證入有尋有伺的初禪，也可以自在地證入無尋無伺的二禪、無喜的三禪以及無樂的四禪。當我已親證無尋無伺的禪那時，我還需要在這件事上依賴其他聖者、沙門嗎？」¹⁴⁰[290]

在此故事中，已親證無尋無伺的富人祇多，並不需要仰賴他人來讓自己相信無尋無伺禪那的存在。同樣地，已親證四諦的憍陳如，對於佛陀所教導的八聖道、戒定慧等事，也不再需要依靠其他人。因為已親證，不再要仰仗他人，所以憍陳如請求佛陀讓他加入僧團。這一段巴利文非常有啟發性，且相當能引人生信，所以我們應再完整地唸誦一次其譯文。

長養信心

那時，因為尊者憍陳如已經見法，即已見四聖諦，已得四聖諦、知四聖諦、深入四聖諦、度越懷疑、

¹⁴⁰ S IV 297-299.

遠離猶豫、確信佛陀教法，在教法上不依靠他人，
所以他面請佛陀讓他過沙門生活。

第一次結集的長老所記的經文，描述尊者憍陳如的
請求，詳說了他的特質與成就。這樣的描述的確加深了
讀者的信心。當人對佛法了解愈多時，他對佛法的信心
就會愈強。[291]

尊者憍陳如作了那樣的請求後，世尊便回覆下面的
話，答應讓他加入僧團。

來吧！比丘！

“Ehi bhikkhū” ti bhagavā avoca, “svākkhāto
dhammo, cara brahmacariyaṃ sammā dukkhassa
antakiriyaṃ” ti. Sāva tassa āyasmato upasampadā
ahosi.¹⁴¹

世尊說「來吧！比丘！」「法已被善說，為了滅
苦而行(戒、定、慧)梵行吧！」這就是那位尊者
受具足的情形。

¹⁴¹ Vin I 12.

尊者憍陳如那時雖已是個修道沙門，但不屬佛陀的教團，因此請求佛陀讓他加入佛教教團。佛陀答應他的請求，故說：「來吧！比丘！」佛陀就是這樣准許尊者憍陳如加入佛陀僧團的。如此，尊者憍陳如便成為僧團的一份子。

聽聞後證勝智的眾生

在佛陀演說《轉法輪經》時，人間只有五比丘聽聞佛陀的第一次說法。而且，五人中唯有尊者憍陳如證得聖道果。不過在《彌蘭陀王問經》中，則記述有[292]一億八千萬位個梵天和無數的欲界天人證得道果。

那時，只有尊者憍陳如請求加入佛陀的僧團並成為佛陀的沙門弟子，其餘四位，即尊者瓦帕(Vappa)、尊者巴地亞(Bhaddiya)、大名(Mahānāma)和尊者馬勝(Assaji)，則尚未加入佛陀教團。他們遲疑未加入僧團的原因，也許是因為他們未如尊者憍陳如那樣親證四諦，他們對佛陀的教法仍不具有足夠的信心。但是，由於得聞《轉法輪經》，他們對佛陀教法已有某程度的信心，

因此從那時起，他們在佛陀的指導下努力禪修。《律》的《小品》接著敘述他們如何禪修、證法。

唯實修方能證得道果智

尊者憍陳如加入佛陀僧團後，世尊繼續指導其餘四人修行。在佛陀的指導下，尊者瓦帕(Vappa)、尊者巴地亞(Bhaddiya)也證得法眼——「凡生起的，必會滅去。」

尊者瓦帕(Vappa)和尊者巴地亞得法眼，成為預流者後，也向世尊請求，希望加入僧團。於是，世尊說「來吧！比丘們！(etha bhikkhavo)」，允許他們加入僧團。

[293]

早期佛教裡有系統的指導與修行

《律·小品》繼續說：

繼尊者瓦帕和尊者巴地亞依「來吧！比丘！」的方式加入佛陀教團後，世尊繼續教導尊者大名和尊者馬勝。此時，世尊與尊者大名等三人沒有出去托鉢，只有

尊者憍陳如、瓦帕、巴地亞三人出去托鉢，六個人共用他們所乞得的食物。在世尊的指導下，尊者大名和尊者馬勝也證得法眼，了知「凡生起的，必會減去。」他們見法、得法、知法、入法、度疑、離疑、於佛教法確信而不依他人，於是對佛陀說：「尊者！我們願在世尊面前出家，受具足。」世尊則回答說：「來吧！比丘們！法已被善說，為了滅苦而行(戒、定、慧)梵行吧！」這就是兩位尊者受具足的情形，他們此時也成為佛陀教團的一份子。

《律·小品》說四位比丘兩兩一組，前後證得聖道果。[294]但是《律》的注釋書說他們是一一地個別證得道果：「瓦帕尊者在修行的第一天得法眼，巴地亞尊者在第二天、大名尊者在第三天、馬勝尊者在第四天證得法眼」。¹⁴²

我們應特別注意，注釋書¹⁴³說，在四位比丘修行的時候，世尊留在住處，沒有出去托鉢，他隨時準備要幫

¹⁴² Vin-a II 246-47: **Atha kho āyasmato ca vappassāti** ādimhi vappattherassa pāṭipadadivase dhammacakkhuṃ udapādi, bhaddiyattherassa dutiyadivase, mahānāmattherassa tatiyadivase, assajittherassa catutthiyanti.

¹⁴³ Vin-a II 247: Imesañca pana bhikkhūnaṃ kammaṭṭhānesu uppannamalavisodhanatthaṃ bhagavā antovihāreyeva ahoṣi. Uppanne uppanne

助四位比丘去除在禪修時可能會生起的障礙和染垢。每當比丘心中生起染垢時，世尊便乘空而至，除去染垢。在第五天的時候，世尊集合五個比丘，並教導他們《無我相經》(*Anattalakkhaṇa Sutta*)(S III 66-68)。

在上述注釋書的說明裡，「佛陀乘空而至，除去染垢」的這段敘述，顯示出禪修中的比丘確實需要協助。同樣地，現代的禪修老師若能持續給予禪修者指導，對禪修者而言是相當有幫助的。

關於佛陀教導《無我相經》一事，《中部·中分五十篇》的《帕沙羅尸經》¹⁴⁴說：

當我教導二位比丘時，另三位比丘出去托鉢，我們六人便依那三位比丘所得的鉢食維生。我在教導三位比丘時，另二個比丘出去托鉢，我們六人便依那兩位比丘所得的鉢食維生。如是接受我的指導之後，本來會有再生的五比丘，[295]見到了

kammaṭṭhānamale ākāseṇa gantvā malaṃ vinodesi. Pakkhassa pana pañcamiyaṃ sabbe te ekato sannipātetvā anattasuttēna ovadi.

¹⁴⁴ 亦即《中部·第26經》《聖求經》(*Ariyapariyesanāsutta*)。

再生的過患，在追求無生、無上、離繫縛的涅槃時，證得了無生、無上、離繫縛的涅槃。¹⁴⁵

佛陀說，五比丘證得了阿羅漢果。

此經的注釋書說：

為了淨除那些比丘於修習業處時所生起的染污，世尊留在住處。當有關禪修的染污生起時，比丘們就到世尊那裡請問問題。世尊也到比丘禪修的地方去除他們的染污。比丘們帶食物給世尊，而世尊給予他們教誨，如是瓦帕尊者在四月(Wāso)的第一個月虧日成為預流者，尊者巴地亞在第二天、尊者大名在第三天、尊者馬勝在第四天。在第五天佛陀召集五比丘，對他們宣講《無我相經》，在講經結束時，五比丘全都成為阿羅漢。¹⁴⁶

¹⁴⁵ M I 173.

¹⁴⁶ Ps II 97: Tesāñhi bhikkhūnaṃ kammaṭṭhānesu uppannamalavisodhanattamaṃ bhagavā antovihāreyeva ahoṣi. Uppanne uppanne kammaṭṭhānamale tepi bhikkhū bhagavato santikaṃ gantvā pucchanti. Bhagavāpi tesamaṃ nisinnaṭṭhānaṃ gantvā malaṃ vinodeti. Atha nesamaṃ bhagavatā evamaṃ nīhaṭabhattena ovadiyamānānaṃ vappatthero pātipadadivase sotāpanno ahoṣi. Bhaddiyatthero dutiyāyaṃ, mahānāmatthero tatiyāyaṃ, assajitthero catutthiyaṃ. Pakkhassa pana pañcamiyaṃ sabbeva te ekato sannipātetvā anattalakkhaṇasuttaṃ kathesi, suttapariyosāne sabbepi arahattaphale patiṭṭhahimsu.

僅聽聞佛法並不足夠

依據經律，四位比丘是兩兩成對，證得預流果的，但是注釋書說四位比丘逐一在不同日，分別證得預流果。這是[297]經律和注釋書唯一不同之處。這一點除外，四位比丘不是因聽聞佛法而證得預流果，而是因於實修；禪修時，他們沒有外出托鉢，而只待在住處日夜禪修；佛陀自己也待在住處，隨時準備幫助他們，給予指導。關於這幾點，各個傳本是一致的。

所以，尊者瓦帕在四月(Waso)的月圓日晚上開始禪修，由於如法修行並得到佛陀的指導，他在第一個月虧日證得預流果。這個成果不是只因聽聞講經便成就的，尊者巴地亞也修行了兩天，在第二個月虧日證得預流果。此外，大名尊者用了三天，馬鳴尊者用了四天。他們全都為了成就聖果而付出相當的精進。他們是在佛陀指導之下，努力修行才證預流果，不是僅憑聽聞佛法而已。這一點應是很清楚的。

尊者瓦帕等五比丘並不是普通人，他們曾是皇室星相家，在世尊出生時便對他的未來做了預言。不過，有些注釋書說他們是那些皇室星相家的兒子。在佛陀十幾歲時，他們出家成為遊行沙門，他們也有相當的智慧，能夠輕易掌握佛陀的教導。如果僅靠聽聞佛法就能證預流果的話，他們就不用努力修行一天、兩天或三天、四天了，世尊也不用督促他們努力修行，[297]只要為他們說法一次、兩次，他們就能成為預流者。事實是，世尊不只要求他們聽聞佛法，也要求他們努力禪修。世尊這麼做的原因是很明顯的。因為世尊知道他們是「可調伏眾生」(neyya)，需要在老師的指導下禪修。

現今有人主張：「要證得預流果，並不需要修行奢摩他或內觀；理解法師所說的教理，就可以讓人證果。」這種說法，是修行奢摩他和內觀的人的障礙。我們應知道這種觀點完全沒有根據，只會傷害佛陀「行教」(paṭipatti sāsana)的傳播。懷有這種見解的人，將會發現自己無路可至涅槃。

尊者瓦帕等如何努力修行

尊者瓦帕等五比丘，為了成就聖道果，精勤努力在自身裡長養《轉法輪經》所說的八正道。如之前已說過的，藉由正念觀察自身中不斷生起的見、聽等現象，他修習八正道，以便能夠遍知苦諦——五取蘊。

禪修者開始觀察在當下不斷生滅的名色之時，可能會受到妄想和分心干擾。尤其博學多聞的人，可能會有懷疑、猶豫生起。有些人會感到身上劇烈的疼痛。奇怪的禪相(心中的影相)也會干擾他們，[298] 讓他們誤以為自己有殊勝的成就。有些人會聽到耳邊有呢喃低語，有些人對修行感到氣餒灰心。信和慧不平衡，或者定和精進不平衡，也會阻礙修行的進展。若沒有密集的努力，定力(心一境性)也不會增長。

當禪修者到達「生滅智」的階段，如光亮、快樂、強力正念等會現起，這時候，禪修者通常會執著自己的成就。當這些可能引生煩惱的現象生起時，禪修老師就必須給予指導，幫助禪修者去除這些煩惱。若沒有禪修

老師的指導、協助，禪修者的努力可能會徒勞無功。這就是為什麼在比丘禪修時，世尊沒有外出托鉢的緣故。

就在世尊這樣的指導與幫助下，尊者瓦帕經過一天的努力後，證得預流道果。尊者瓦帕見法、得法、知法、入法、度疑、離疑、於佛法確信而不依他人，便請求佛陀讓他加入僧團。佛陀便說「來吧！比丘！」答應了他的請求。

尊者巴地亞、大名和馬勝也分別在四月的第二、三、四個月虧日證得預流果，並請求出家，佛陀同樣說「來吧！比丘！」便答應他們從佛出家。[299]

在第五個月虧日時，世尊召集五比丘，對他們宣講《無我相經》。在聞法時，五比丘觀察五取蘊，修行內觀道，因而證得阿羅漢。

包括佛陀在內的六個阿羅漢

第一次結集的長老在《律·小品》裡說：

Tena kho pana samayena cha loke arahanto honti.¹⁴⁷

那時(在佛說《無我相經》之後)，世上有六個阿羅漢。

讓我們共同禮敬這些成就者，藉此結束《轉法輪經》講座。我們合掌禮敬佛陀，以及二千五百五十一年前在鹿野苑斷除煩惱、圓滿成就的五比丘阿羅漢。

最後的祝福

從緬曆一三二四年六月(Tawthalin)的新月日開始，至翌年一月的滿月日，我們以八次的講座講完《轉法輪經》。[300]

願在此聞法的善人們，因恭敬聽聞《轉法輪經》的功德，而能避免沉溺欲樂與苦行的兩個極端。願你們因修習中道——或稱八正道——而成就「遍知證」(知苦)、「斷證」(斷集)、「作證證」(證滅)以及「修證」(修道)，迅速證得涅槃，止息一切苦。

善哉！善哉！善哉！

¹⁴⁷ Vin I 14.

—第八講完—

《轉法輪經講記》完



年輕的馬哈希尊者與其他在明坤尊者處習四念處的比丘



馬哈希尊者與馬哈希禪修中心的業處阿闍黎們