

雜阿含經二十選

莊春江編著

最新版本：<http://agama.buddhason.org>

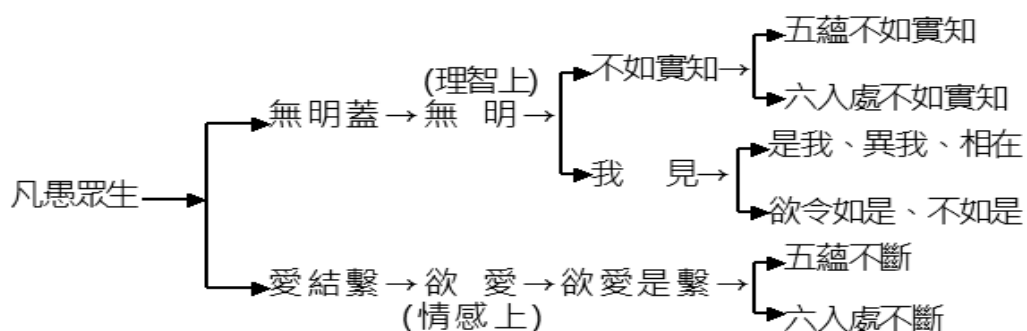
目次：

凡例/大綱表解

- 第一選 無明蓋·愛結繫 267(50)[44] p.2
- 第二選 不如實知是無明 258(41)[35] p.6
- 第三選 五蘊如實知——七處三觀經 42(154)[88] p.8
- 第四選 六入處如實知——六分別六入處經 305(407)[283] p.13
- 第五選 我見是無明 62(59)[53] p.19
- 第六選 是我、異我、相在——焰摩迦所答經 104(172)[106] p.21
- 第七選 欲令如是、不如是 33(145)[79] p.29
- 第八選 欲愛是繫——黑牛與白牛 250(376)[252] p.31
- 第九選 五蘊斷——攀緣四識住 39(151)[85] p.35
- 第十選 六入處斷——四品法經 245(357)[247] p.38
- 第十一選 先知法住，後知涅槃——須深盜法 347(489)[346] p.40
- 第十二選 因緣觀——論因說因 53(165)[99] p.47
- 第十三選 無常觀 265(48)[42] p.53
- 第十四選 出入息念 803(1084)[815] p.57
- 第十五選 沙門四果 797(1067)[809] p.63
- 第十六選 閉根門·食知量——難陀品德 275(398)[274] p.67
- 第十七選 忍辱不報復 311(413)[289] p.72
- 第十八選 身苦·心不苦——不被第二毒箭 107(175)[109] p.77
- 第十九選 隨時觀照——清淨乞食住 236(309)[238] p.82
- 第二十選 自依·法依·莫異依 638(812)[652] p.86

凡例：經文編號依序為大正本經號、印順本經號（以（ ）表示）、佛光本經號（以 [] 表示）。

大綱表解



第一選 無明蓋，愛結繫 經號：267(50)[44]

一、經文

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：

「眾生於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴生死，不知苦際。

諸比丘！譬如：狗繩繫著柱，結繫不斷故，順柱而轉，若住、若臥，不離於柱，如是，凡愚眾生於色不離貪欲、不離愛、不離念、不離渴，輪迴於色，隨色轉，若住、若臥，不離於色。

如是，受.....想.....行.....識，隨受.....想.....行.....識轉，若住、若臥，不離於識。

諸比丘！當善思惟，觀察於心，所以者何？長夜心為貪欲{使}[所]染，瞋恚、愚癡{使}[所]染故，[諸]比丘！心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。

[諸]比丘！我不見一色種種如斑色鳥，心復過是，所以者何？彼畜生心種種故，色種種。

是故，比丘！當善思惟，觀察於心，諸比丘！長夜心貪欲所染，瞋恚、愚癡所染，心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。

比丘！當知，汝見嗟蘭那鳥種種雜色不？」

答言：「曾見，世尊！」

佛告比丘：

「如嗟蘭那鳥種種雜色，我說彼心種種雜亦復如是，所以者何？彼嗟蘭那鳥心種種故，其色種種。

是故，當善觀察思惟於心，長夜種種貪欲、瞋恚、愚癡種種；心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。

譬如：畫師、畫師弟子，善治素地，具眾彩色，隨意圖畫種種像類。

如是，比丘！凡愚眾生不如實知色、色集、色滅、色味、色患、色離，於色不如實知故，樂著於色；樂著色故，復生未來諸色。

如是，凡愚不如實知受.....想.....行.....識、識集、識滅、識味、識患、識離；不如實知故，樂著於識；樂著識故，復生未來諸識；當生未來色、受、想、行、識故，於色不解脫；受、想、行、識不解脫，我說彼不解脫生、老、病、死、憂、悲、惱、苦。

有多聞聖弟子如實知色、色集、色滅、色味、色患、色離；如實知故，不樂著於色；以不樂著故，不生未來色。

如實知受.....想.....行.....識、識集、識滅、識味、識患、識離；如實知故，不{染}[樂]著

於識；不樂著故，不生未來諸識；不樂著於色、受、想、行、識故，於色得解脫；受、想、行、識得解脫，我說彼等解脫生、老、病、死、憂、悲、惱、苦。」

佛說此經已，時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

二、解說

「無明蓋」、「愛結繫」是我們長久以來，一直在生死中打滾的主要原因。就像被繩子綁在柱子上的狗，只能繞著柱子活動一樣，我們凡夫，只要渴求在、貪愛在，那麼，就只能一直以色、受、想、行、識等「五蘊」生死輪迴，就像繞著「五蘊」這根柱子而轉一樣。

凡夫的心，長久以來為貪、瞋、癡所扭曲（所染），所以，就無法如實知五蘊，以及五蘊的集、滅、味、患、離；無法如實地瞭解「五蘊」的真相。因為不如實知，所以很自然地「樂著」五蘊，而察覺不到「貪愛」這條繩子，那麼，就只有長在生老病死、憂悲惱苦中，不得解脫了。

人們的心如果是染著的，那麼，表現出來的，就是一個苦惱的人生。而如果心是解脫的（心淨），那麼，表現出來的，就是一個解脫的人生。心，就是這麼具有主導的地位，就像畫家，能隨意作種種圖畫一樣。所以，修行者應當好好地注意（善）思惟、觀察自己的心，耕耘自己的心。

三、討論

(1)《雜阿含經》（或者說，早期的佛教經典）的一個重要特色，就是不離我們身心活動的範圍，來談解脫。如第 233(306)[235]經中，就是將「世間」定義為眼、耳、鼻、舌、身、意等六內入處（即六根）的，或者第 231(304)[233]經，更廣說為與六內入處相關涉的「六塵」、「六識」、「六觸」，乃至於「三受」等。這些，就是我們的「世間」——日常生活的舞台，也是我們修行的道場——修行的下手處。

(2)生老病死、危脆敗壞，是這個「世間」的活動現象。憂悲惱苦，煩惱不斷，長夜輪迴生死，而不知何處是苦的盡頭（苦際），這是我們的悲哀，也是我們修行應該解決的問題。

(3)讓我們靜靜地想一想：憂悲惱苦的煩惱，哪一件不是來自貪、瞋、癡的推動？這是因為：心中如果起了貪、瞋、癡，那麼，就像戴了貪、瞋、癡的有色眼鏡一樣，生活的周遭——起心動念、行動作為，哪一樣沒有貪、瞋、癡的蹤影？

(4)學習佛法的目標是什麼呢？學佛的慈悲？願力？智慧？都對啊！但是，如果說，學習佛法的目標是「貪、瞋（患）、癡永盡，一切煩惱永盡（不再發生）」（第 797(1067)[809]經），是不是可以讓我們對佛法的把握，更具體、更明確，也比較容易幫助我們，將佛法落實在日常的生活中，在日常的生活中，來體會與實踐呢？

(5)第 133(1785)[135]經以及第 136(1788)[138]經中說，「色 (受、想、行、識) 有故，是色事起」；「若 (色、受、想、行、識) 無常者是苦，是苦有故是事起」；「繫著，見我，令眾生無明所蓋，愛繫其首，長道驅馳，生死輪迴，生死流轉。」這是更進一步地指出，對五蘊的繫著，對無常的無知，是令眾生「無明蓋，愛結繫，長夜生死」的主要原因。而從另一個角度來看，也可以說，為貪、瞋、癡所主導的煩惱，就是生死輪迴的禍首。歸結來說，就是「無明」與「愛結」。為什麼呢？什麼是無明？愛結又如何作用？這是《雜含阿經二十選》中，前十選所關切的主題。

(6)「無明」與「愛結」，表面上看，很像是兩個不同的問題，其實，兩者之間，也還是緊密而相關連的。如第 334(455)[312]經(〈有因有緣有縛法經〉)中說：「何等為愛因、愛緣、愛縛？謂無明因、無明緣、無明縛。」又如第 292(473)[330]經，以及第 297(478)[335]經(〈大空法經〉)中說：「無明離欲而生明，.....」而「欲」，即是指欲貪；貪愛；愛結。所以，我們可以說：貪愛，是根源於無明，而表現於情感上的；然而，屬於情感上的貪愛，也還能更增加理智上的渾沌呢！

(7)經中說：「『眾生』於無始生死，.....」什麼是「眾生」呢？如第 306(408)[284]經說：「眼、色緣，生眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思 (行)。此『四無色陰』、『眼色』，此等法名為『人』。於斯法，作人想、『眾生』、那羅、摩[少+兔]闍、摩那婆、士夫、福伽羅、耆婆、禪頭 (以上幾個名詞，都是「人」的異名)。」又如第 294(475)[332]經中說：「內有此識身，外有名、色，此二因緣生觸。」這是說，由於眼 (即「根」——感官) 對色 (即「境」——感官覺察的對象)，加上視覺 (即「識」——身體的神經感覺功能)，內外相互交涉，而完成了認識作用 (即「觸」)。再經由認識，產生情緒感受 (即「受」)，思考、判斷等的抽象概念 (即「想」)，以及思考後所引發的行動意願或意志力 (即「行」)。除此而外，又如第 214(276)[216]經說：「眼、色因緣生眼識，彼無常、有為、心緣生。此三法和合觸，『觸已受，受已思，思已想』。」姑且不論「受」、「想」、「思」(受、想、思合稱為「名」) 的生起，是「俱」(同時)，亦或是次第依序相依，只要有這一連串反應的，就稱為人、眾生、那羅、.....。

所以，所謂的「眾生」，其實是可以看作就只是「根」、「識」、「觸」、「受」、「想」、「行」等一連串的反應罷了。如果依性質來分，就是屬於精神層次的「四無色陰」，以及屬於物質方面的「五根」。無色，是「非物質」的意思。陰，也譯為蘊，聚合的意思。「四無色陰」就是指：識 (觸)、受、想、行 (思) 等四種精神作用。而「五根」，指的是：眼、耳、鼻、舌、身，也就是我們的生理系統，因為都屬於是物質的，所以統稱為「色」。色、受、想、行 (思)、識 (觸)，佛法中也稱為「五陰 (蘊)」。而其中，屬於精神層次的「四無色陰」，就是一般通

稱的「心」了(參考印順法師著《佛法概論》〈第八章：佛法的心理觀〉)。

(8)經中接著說：「當善思惟，觀察於心」，又說：「心惱故眾生惱，心淨故眾生淨」。所以，「無明所蓋，愛結所繫」的，就是特別指「眾生」的這個「心」了。眾生的惱(煩惱)與淨(解脫)，其樞紐，就是心。所以經中說，要常觀察自己的心——識(觸)、受、想、行，檢查其受貪、瞋、癡的影響程度如何。

修「心」，就成為佛法中，修行的主要內涵了。

(9)經中說，「眾生於『無始』生死」，為什麼說『無始』呢？這是應當從「緣起」的角度來理解的。一切的存在(包括時間)，都是各依其所需因緣的，所以，嚴格說來，一有「開端」這樣的觀念，就不如法(緣起法)了。依著這樣的見解，說眾生的心，「本來」是清淨的，似乎也還有討論的空間的。

雖然經中說，「心」長夜為貪瞋癡所「染」，第 1246(13339)[990]經，也有以冶金作修行的比擬，都可能讓人們進一步推想為：心「本來」是清淨的，只是後來受了污染罷了。這樣的說法，如果能引發人們對修行的信心，是好的，但是，如果因此而落入了一個「非緣起」的「本來」如何如何，豈不又落入了另一種型態的執著困境？

(10)如實知，就是如其事實的了知，而且特別是針對生命真相的了知、體認來說的。經中說，如實知五蘊，以及五蘊的集、滅、味、患、離，對雜染生命的因緣，能夠了然，進而出離雜染，這是「正見」、「正思惟」的「慧」了。(參考印順法師《空之探究》〈第一章·第二節：泛說解脫道〉慧的解說部分)

(11)其它關於揭發「無明」與「愛欲」為生死輪迴根本的經文：266(49)[43]·267(50)[44]·294(475)[332]·937(13277)[929]→945(13285)[937]·948(13288)[940]→955(13295)[947]。

(12)相當的南傳巴利文經典為：《相應部》〈蘊相應〉第一〇〇經〈繩繫〉(22-100)(元亨寺南傳大藏經譯本第十五冊二一三頁)

第二選 不如實知是無明

經號：258(41)[35]

一、經文

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

爾時，尊者舍利弗、尊者摩訶拘絺羅，在耆闍崛山。

時，摩訶拘絺羅晡時從禪起，詣舍利弗所，共相問訊，相娛悅已，卻坐一面。

時，摩訶拘絺羅語舍利弗：

「欲有所問，仁者寧有閑暇見答以不？」

舍利弗言：「仁者且問，知者當答。」

時，摩訶拘絺羅語舍利弗言：

「所謂無明，無明者為何謂耶？誰有此無明？」

舍利弗言：「不知是無明。」

「不知何等？」

「謂：色不如實知，色集、色滅、色味、色患、色離不如實知；受……想……行……識，識集、識滅、識味、識患、識離不如實知。摩訶拘絺羅！於此五受陰不如實知、不如實見、不無間等、若闇、若愚，是名無明。成就此法者，名有無明。」

又問：「明者云何為明？誰有此明？」

舍利弗言：「知者是明。」

「為何所知？」

舍利弗言：

「色如實知，色集、色滅、色味、色患、色離如實知，如是，受……想……行……識如實知，識集、識滅、識味、識患、識離如實知。摩訶拘絺羅！於此五受陰如實知、如實見、明、覺、慧、無間等，是名為明。成就此者，名為有明。」

時，二正士各聞所說，歡喜而去。

二、解說

什麼是無明？不知（無知）就是無明。

不知什麼呢？對五蘊的不如實知；對五受陰（五受陰：為欲貪所雜染的五蘊）的集、滅、味、患、離，不如實知，不如實見，不無間等（無間等即現觀：看穿、突破、洞察之意），若闇（如在黑暗中），若愚。

這樣的人，稱為有「無明」。

反過來說，對五受陰的集、滅、味、患、離，如實知，如實見，明白，覺醒，慧悟，親身體證的人，稱為有「明」。

三、討論

(1)無明蓋，愛結繫。生命的流轉，就是無明為父，貪愛為母。首先來談無明。

什麼是無明呢？如第 298(479)[336]經中說：「云何無明？不知前際、不知後際、不知前際後際，不知於內、不知於外、不知內外，不知業、不知報、不知業報，不知佛、不知法、不知僧，不知苦、不知集、不知滅、不知道，不知因、不知因所起法，不知善、不善，有罪、無罪，習、不習，若劣、若勝，污染、清淨，分別緣起，皆悉不知。於六觸入處不如實覺知，於彼彼不知、不見、無無間等，癡闇、無明、大冥，是名無明。」又如第 251(377)[253]經中說：「無知者是為無明。云何無知？謂眼無常不如實知，是名無知，眼生滅法不如實知，是名無知。」所以，歸結來說，不明善惡果報，不知聖賢凡愚，不知分別緣起，不知無常生滅，就是無明。

(2)經中說，不如實知「五受陰」的苦、集、滅、道、味、患、離，就是「無明」。這裏所說的不如實知，再加上不如實見，不無間等的註腳，就更明確地表示了「如實知」，不僅只是如其事實，正確的知而已，而且是要身體力行，親身體證的知，有「知行合一」的含意。

(3)如第 58(170)[104] 經中說：「非五陰即受，亦非五陰異受，能於彼有欲貪者，是五受陰。」所以說，五受陰就是指為欲貪所雜染的五蘊，也就是指眾生了。而六入處，是眾生日常生活中，最主要的活動門戶，與五蘊相呼應，因此，「不如實知」就以「五蘊」與「六入處」的說明為主了，這是往下〈第三選〉與〈第四選〉的主題。

(4)第 133(1785)[135]經，以及第 136(1788)[138]經中說：「繫著，見我，令眾生無明所蓋，愛繫其首，長道驅馳，生死輪迴，生死流轉。」又如第 45(157)[91]經中說：「愚癡無聞凡夫，以無明故，見色是我、異我、相在，言我真實不捨。」所以，除了「不如實知」外，「我見」也是「無明」的一個重要內涵，這是往下〈第五選〉、〈第六選〉與〈第七選〉的主題。

(5)不知「分別緣起」，不知「無常生滅」，也是無明的內涵。「分別緣起」是有關於「因緣觀」的，「無常生滅」是有關於「無常觀」的，這是佛法的重要法義，也是〈第十二選〉與〈第十三選〉的主題。

(6)其它關於無明解說的經文：256(39)[33]，257(40)[34]，490(1483)[489]。

(7)相當的南傳巴利文經典為：《相應部》〈蘊相應〉第一三五經〈拘絺羅〉(22-135)(元亨寺南傳大藏經譯本第一五冊二五二頁)

第三選 五蘊如實知——七處三觀經 經號：42(154)[88]

一、經文

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：

「有七處善，三種觀義，盡於此法得漏盡，得無漏心解脫、慧解脫，現法自知，身作證具足住：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」

云何比丘七處善？

比丘！如實知色、色集、色滅、色滅道跡、色味、色患、色離如實知。

如是，受……想……行……識、識集、識滅、識滅道跡、識味、識患、識離如實知。

云何色如實知？諸所有色，一切四大及四大造色，是名為色，如是，色如實知。

云何色集如實知？愛喜是名色集，如是，色集如實知。

云何色滅如實知？愛喜滅是名色滅，如是，色滅如實知。

云何色滅道跡如實知？謂八聖道：正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，是名色滅道跡，如是，色滅道跡如實知。

云何色味如實知？謂：色因緣生喜樂，是名色味，如是，色味如實知。

云何色患如實知？若色無常、苦、變易法，是名色患，如是，色患如實知。

云何色離如實知？謂：於色調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪，是名色離，如是，色離如實知。

云何受如實知？謂六受：眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受，是名受，如是，受如實知。

云何受集如實知？觸集是受集，如是，受集如實知。

云何受滅如實知？觸滅是受滅，如是，受滅如實知。

云何受滅道跡如實知？謂八聖道：正見、……乃至正定，是名受滅道跡，如是，受滅道跡如實知。

云何受味如實知？受因緣生喜樂，是名受味，如是，受味如實知。

云何受患如實知？若[受]無常、苦、變易法，是名受患，如是，受患如實知。

云何受離如實知？若於受調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪，是名受離，如是，受離如實知。

云何想如實知？謂六想：眼觸生想，耳、鼻、舌、身、意觸生想，是名為想，如是，想如實知。

云何想集如實知？觸集是想集，如是，想集如實知。

云何想滅如實知？觸滅是想滅，如是，想滅如實知。

云何想滅道跡如實知？謂八聖道：正見、.....乃至正定，是名想滅道跡，如是，想滅道跡如實知。

云何想味如實知？想因緣生喜樂，是名想味，如是，想味如實知。

云何想患如實知？若想無常、苦、變易法，是名想患，如是，想患如實知。

云何想離如實知？若於想調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪，是名想離，如是，想離如實知。

云何行如實知？謂六思身：眼觸生思，耳、鼻、舌、身、意觸生思，是名為行，如是，行如實知。

云何行集如實知？觸集是行集，如是，行集如實知。

云何行滅如實知？觸滅是行滅，如是，行滅如實知。

云何行滅道跡如實知？謂八聖道：正見、.....乃至正定，是名行滅道跡，如是，行滅道跡如實知。

云何行味如實知？行因緣生喜樂，是名行味，如是，行味如實知。

云何行患如實知？若行無常、苦、變易法，是名行患，如是，行患如實知。

云何行離如實知？若於行調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪，是名行離，如是，行離如實知。

云何識如實知？謂六識身：眼識身，耳、鼻、舌、身、意識身，是名為識，如是，識如實知。

云何識集如實知？名色集是識集，如是，識集如實知。

云何識滅如實知？名色滅是識滅，如是，識滅如實知。

云何識滅道跡如實知？謂八聖道：正見、.....乃至正定，是名識滅道跡，如是，識滅道跡如實知。

云何識味如實知？識因緣生喜樂，是名識味，如是，識味如實知。

云何識患如實知？若識無常、苦、變易法，是名識患，如是，識患如實知。

云何識離如實知？若識調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪，是名識離如實知。

比丘！是名七處善。

云何三種觀義？

比丘！若於空閑、樹下、露地，觀察陰、界、入，正方便思惟其義，是名比丘三種觀義。

是名比丘七處善，三種觀義，盡於此法得漏盡，得無漏，心解脫、慧解脫，現法自知作證具足住：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

二、解說

七處之熟練，與三方面的觀察，涵蓋了所有修行者，成就解脫的修行方法與內涵。

五蘊之七處熟練，表列如下：

		色	受	想	行	識
1.	(苦)如實知	四大及四大所造	眼等六觸生六受	眼等六觸生六想	眼等六觸生六思身	眼等六識身
2.	集如實知	愛喜	觸集	觸集	觸集	名色集
3.	滅如實知	愛喜滅	觸滅	觸滅	觸滅	名色滅
4.	道跡如實知	八聖道	八聖道	八聖道	八聖道	八聖道
5.	味如實知	色因緣生喜樂	受因緣生喜樂	想因緣生喜樂	行因緣生喜樂	識因緣生喜樂
6.	患如實知	色無常/苦/變易法	受無常/苦/變易法	想無常/苦/變易法	行無常/苦/變易法	識無常/苦/變易法
7.	離如實知	調伏/斷/越欲貪	調伏/斷/越欲貪	調伏/斷/越欲貪	調伏/斷/越欲貪	調伏/斷/越欲貪

三方面的觀察——三種觀義：三方面指的是「六根」、「六界」以及「五蘊」。怎麼觀察呢？就是在寧靜的環境下，靜下心來，藉著地、水、火、風、空、識等「六界」，觀察、思考眼、耳、鼻、舌、身、意等六入處（六根），與色、聲、香、味、觸、法等六塵間的相互作用，所產生的身心活動——色、受、想、行、識等五蘊。

解脫，盡在這「七處」、「三觀」中完成。

三、討論

(1)五蘊的如實知，是離開「無明」的必要條件之一。以什麼樣的方法（方便；智慧），來如實知五蘊呢？那就是於「七處」之熟練！

「七處」的前四處，就是苦、集、滅、道等四聖諦了。四聖諦是正見（第 785(1042)[797]經），是世間的光明（第 395(587)[394]經），也是佛陀悟入解脫後，於鹿野苑對五比丘說法的內容（第 379(542)[378]經；又稱為〈三轉法輪經〉。即「聞」轉，「思、修」轉，「證」轉等，三次宣說四聖諦）。而第 389(552)[388]經，更以醫病為比喻，讚歎佛陀為「大醫王」，以四聖諦來醫治眾生。

「味、患、離」，是七處善的後三處，一般說來是比較陌生的，但在《雜阿含經》中，至少有二十三個經說到有關「味、患、離」的修行次第，值得重視。

(2)四聖諦是「漸次無間，非頓無間等」（第 435(629)[434]經），是如階梯一樣，一階階走的（第 436(630)[435]、437(631)[436] 經），是無法越次第完成的（第 397(589)[396]經）。

檢討我們修行的原動力在哪裏？不是來自對苦的體驗嗎？苦的體驗愈深刻，則修行的動力愈大，愈精進。所以，「知苦」是修行的第一步，無法如實知苦的人，主觀上，有意無意地

忽略苦的存在，那麼，就不可能願意進一步去觀察，形成苦的原因，以及消除它的方法。也就是說，他的解脫機率是零。同樣地，解決世間其它問題的步驟也是這樣的，第一步必然是要如實了知問題，然後針對問題去找原因。如果套用現代的品管手法，就如同所謂的「魚骨頭」圖。待引起問題的原因（集）確知後，才可能試著去消除這些造成問題的因素，而解決問題（滅）。一旦問題解決了，解決問題的方法（道跡），也透過實證而確立了。

(3)觀五蘊無常、苦、空、非我（建立正見），進而產生厭離，喜貪盡，而心得解脫（如第 1(1)[1]、188(179)[190]、9(15)[9]、25(31)[25]→ 29(35)[29]、60(57)[51]、204(255)[206]、273(396)[272] 等經），是《雜阿含經》中常見的解脫法門。其中，以「厭」為方法的修行方式，常為後起之大乘佛教所非難，但是，從經中七處の後三處說明裏，我們明確地瞭解到，離的內容，是「調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪」，是針對「欲貪」的。而且也瞭解到離的過程（次第），是先由「味」，然後經歷「患」（苦患）洗禮，而有「調伏」、「斷」、「越」過程的離，既合乎四聖諦精神，也符合我們日常生活的經驗。這樣，我們不得不重新重視，在日常生活中「味、患、離」的觀照修行法門。

(4)第 13(19)[13] 經中說，眾生因為會生出味（對合於自己意的，產生喜樂的感覺，就像嚐到美味一樣，雖然吃完了，尚還餘味猶存，意猶未盡，深深留著其餘勢），所以就會貪染執著。不幸的是，天下沒有不散的筵席，一切都是無常，都是變易法，順心喜樂（味）的感覺，終是要消散，轉而生出苦的（禍患）。如果觀察由味到患的過程，欲貪顯然居於關鍵地位（這個主題在〈第八選〉、〈第九選〉、〈第十選〉中討論）。依據四聖諦的方法，從欲貪（集）的去除下手，就是要調伏欲貪，斷欲貪，超越欲貪，離開欲貪的影響力，這就是離的真實意義。

(5)「離欲」的過程，經中說是「調伏」→「斷」→「越」。「調伏」，就是「調御」，就是「駕馭」。這是說，「離」是應當從刻意地克制自己的欲貪（欲望）做起的。對大多數的平凡人來說，隨順欲貪的結果，大多只會更加長養欲貪，或者，反覆地在一定程度的欲貪威勢中擺盪罷了。只有在清醒（正見）地調伏下，才能離開欲貪的引誘，做到「斷」欲貪。這樣的「斷」，是時時的自我警惕、勉勵、精進而維持的，說來也還是蠻辛苦的。不過只要繼續努力維持，假以時日，那麼，「離開欲貪的影響力」，將不難成為一項良善的習慣與價值觀。到了這個時候，習性中，欲貪已經不存在，再也不需要刻意地去克制什麼，而是自然而然地，就能遠離欲貪的麻煩。也就是說，已經完完全全地超越了欲貪（「越欲貪」）了。

(6)如第 14(20)[14] 經中說：「若於五蘊味、患、離隨順覺，則於五蘊味、患、離以智慧如實見。」「隨順覺」，是相對於「有求、有行」的。而「有求、有行」，或者可以理解為，是勤勉而學，努力自我要求、自我規範與實踐的階段。等到成就、圓滿時，見解上、行為上再也不會有所偏離與違犯，而能夠時時刻刻、自自然然地契合於正法，那麼，就是「以智慧如實見」的「隨順覺」了。

(7)經中說，「道跡」就是「八正道」。「八正道」，也稱為「八聖道」、「古仙人道」(第 287(468)[325]經)。這是以「正見」為首的八項修行指引，涵蓋了戒、定、慧的內容，總攝了佛法的修行法門(道)。「八正道」的每一項內容，我們留在〈第四選〉中討論。

(8)「三種觀義」，就是以陰(五蘊)、入(六入)、界(六界)為舞台的三種觀。其中，「六界」是指「地、水、火、風、空、識」等六種特性。以這六種性質為觀察、正思惟的對象，也可以「盡於此法得漏盡，得無漏心解脫、慧解脫」而成就解脫的。如第 465(728)[464]經中，佛陀教導尊者羅睺羅，如何離「有我、我所見，我慢、繫著、使」時說：

「若比丘於所有地界，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我，不異我，不相在如實知。

水界，火界，風界，空界，識界，亦復如是。

羅睺羅！比丘如是知、如是見，於我此識身及外境界一切相，無有我、我所有見，我慢、繫著、使。

羅睺羅！若比丘於我此識身及外境界一切相，無有我、我所有見，我慢、繫著、使，是名斷愛縛、諸結、斷諸愛，正慢無間等，究竟苦邊。」

又第 273(396)[272]經中說：

「彼眼者，是肉形，是內，是因緣，是堅，是受，是名眼肉形內地界。……彼眼者，是肉形，若內，若因緣，津澤，是受，是名眼肉形內水界。……彼眼者，是肉形，若內，若因緣，明暖，是受，是名眼肉形內火界。……彼眼者，是肉形，若內，若因緣，清飄動搖，是受，是名眼肉形內風界。」

六根(六入)，或者五蘊，也還可以以六界作交叉分類，來作觀察的。所以，「陰、入、界」，應該都是以我們的身、心為主軸的。印順法師在其《佛法概論》〈第四章·第一節：有情的分析〉中說：

「蘊觀，詳於心理的分析；處觀，詳於生理的分析；界觀，詳於物理的分析。依不同的立場而觀有情自體，即成立此三種觀門，三者並不是截然不同的。」

所以，「三種觀義」正是不離身心活動，而談解脫的《雜阿含經》立場。

而相對應的南傳經文，「三種觀義」另作「處、界、緣起」。

經中說，七處三觀，解脫盡在其中。「七處」是方法，「三觀」是下手處。提出了方法，也說明了下手處，真的是「解脫盡在其中」了。

(9)其它相關於五蘊如實知的經文：41(153)[87]、61(58)[52]、46(158)[92]、268(51)[45]、59(56)[50]、58(170)[104]、65(62)[56] → 71(116)[62]、74(128)[65]。

(10)相當的南傳巴利文經典為：《相應部》〈蘊相應〉第五七經〈七處〉(22-57)(元亨寺南傳大藏經譯本第十五冊九〇頁)

第四選 六入處如實知——六分別六入處經

經號：305(407)[283]

一、經文

如是我聞：

一時，佛住拘留搜調牛聚落。

爾時，世尊告諸比丘：

「我今當為汝等說法，初、中、後善，善義、善味，純一、滿淨，梵行清白，所謂六分別六入處經，諦聽！善思！當為汝說。

何等為六分別六入處經？謂：於眼入處不如實知見者，色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受：內覺若苦、若樂、不苦不樂不如實知見。不如實知見故，於眼染著；若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受：內覺若苦、若樂、不苦不樂，皆生染著。如是，耳……鼻……舌……身……意，若法、意識、意觸、意觸因緣生受：內覺若苦、若樂、不苦不樂不如實知見。不如實知見故，生染著。如是，染著、相應、愚闇、顧念、結縛其心，長養五受陰，及當來有{受}[愛]、貪喜悉皆增長，身心疲惡，身心{壞}燒然，身心熾然，身心狂亂，身生苦覺。彼身生苦覺故，於未來世生、老、病、死、憂、悲、惱、苦，悉皆增長，是名純一大苦陰聚集。

諸比丘！若於眼如實知見，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受：內覺若苦、若樂、不苦不樂如實知見。見已，於眼不染著，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受：內覺若苦、若樂、不苦不樂不染著。如是，耳……鼻……舌……身……意、法如實知見，若法、意識、意觸、意觸因緣生受：內覺若苦、若樂、不苦不樂如實知見。如實知見故，於意不染著，若法、意識、意觸、意觸因緣生受：內覺若苦、若樂、不苦不樂不染[著?]；不染著故，不相雜(應)、不愚闇、不顧念、不繫縛，損減五受陰，當來有愛、貪喜、彼彼{染}[樂]著悉皆消滅。身不疲苦、心不疲苦，身不燒、心不燒，身不熾然、心不熾然，身覺樂、心覺樂；身心覺樂故，於未來世生、老、病、死、憂、悲、惱、苦，悉皆消滅，如是，純大苦聚陰滅。

作如是知、如是見者，名為正見修習滿足，正志、正方便、正念、正定，前說正語、正業、正命清淨修習滿足，是名修習八聖道清淨滿足；八聖道修習滿足已，四念處修習滿足，四正勤、四如意足、五根、五力、七覺分修習滿足，若法應知、應了者，悉知、悉了，若法應知、應斷者，悉知、悉斷，若法應知、應作證者，悉皆作證，若法應知、應修習者，悉已修習。

何等法應知、應了，悉知、悉了？所謂名、色。

何等法應知、應斷？所謂無明及有愛。

何等法應知、應證？所謂{眼}[明]、解脫。

何等法應知、應修？所謂〔正〕〔止〕、觀。

若比丘於此法應知、應了〔者〕，悉知、悉了，若法應知、應斷者，悉知、悉斷，若法應知、應作證者，悉知、悉證，若法應知、應修者，悉知、悉修，是名比丘斷愛、結縛，正無間等，究竟苦邊。

諸比丘！是名六分別六入處經。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

二、解說

什麼是六分別六入處經？

就眼睛看見東西；由眼睛接受外來的訊息來說，不能如實知見的人，那麼，對於由所看到的東西（色）、視覺（眼識）、視覺認識（眼觸）等因緣和合所產生的三種覺受——苦受、樂受、不苦不樂受，也不能如實知見。不能如實知見的緣故，就會在眼睛看的時候，產生染著。

耳朵聽、鼻子聞、舌頭嚐、身體的碰觸、起心動念也是這樣，不如實知見的緣故，就會生起染著。

像這樣（染著），心也就常與煩惱為伍（相應）、愚昧而不明事理（愚闇）、顧念著過去、擔心著未來（結縛）、長養著五受陰，以及對引發來生（當來有愛）、伴隨著貪喜（喜貪俱）、到處樂著（彼彼樂著）的渴愛，也都因而增長。身、心為了滿足這些染著而疲於奔命，受著像火燃燒一樣的煎熬而感受到苦，即使來生也還是在生老病死、憂悲惱苦的增長循環中，這就是我們苦迫生命的現象。

要消除這一生命的苦迫，就要對眼等六入處、六塵、六識、六觸乃至三受等的過程，如實知見，不起染著。只有不起染著，身心才能不再受煎熬，不再受苦；生老病死，憂悲惱苦才能止息。

能這樣如實知、如實見的人，就是八正道、四念處、四正斷、四如意足、五根、五力、七覺分等，三十七道品都修習圓滿，名色（五蘊）徹底的明瞭，無明與貪愛完全斷除，明（沒有無明）與解脫已經親身體證，止（專注；集中精神）與觀（深刻觀察而起慧）的修行方法都已修習。這樣，就可以稱為已經斷除了貪愛、斷除了煩惱糾纏（結縛）、現觀（正無間等），真正到了苦海的盡頭（究竟苦邊）了。

三、討論

（1）這個經，又稱為〈六分別六入處經〉，意思就是在六個入處（六根）裡，從每個入處的作用（功能）中，作了六層的「動態觀察」。從這個經中，或許不容易區別是哪六層觀察，但是，如果比照第 304(406)[282]經的〈六六法經〉，就比較清楚：那就是六內入處（眼、耳、

鼻、舌、身、意入處)、六外入處(色、聲、香、味、觸、法入處)、六識身(眼、耳、鼻、舌、身、意識身)、六觸身(眼、耳、鼻、舌、身、意觸身)、六受身(眼觸生三受、耳觸生三受、鼻觸生三受、舌觸生三受、身觸生三受、意觸生三受)、六愛身(眼觸生愛、耳觸生愛、鼻觸生愛、舌觸生愛、身觸生愛、意觸生愛)。其中，六愛身，就相當於〈六分別六入處經〉中的「於三受不如實知見故生染著」。染著，還是偏向於貪愛來說的。

(2)「入處」，是外界刺激我們身心活動的觸發點，而以我們的色身來分內外的，如第 322(436)[300] → 324(438)[302] 經所說。六內入處，即是我們說的六根。六根中的前五根是物質的，不可見、有質礙的特性。意根不是物質的，是心、意、識的統稱，不可見，沒有質礙性。六外入處也稱為六境、六塵。其中，色是物質，四大(地、水、火、風)等所造(組成)，可見、有質礙性。聲音，是振動性能量。香、味，是物質特性。觸，在這裡是指物與物的相接，應有別於「六觸身」的「觸」。這些，都是不可見、有質礙性。法，是意根所觸對的境界，如概念等、不可見，無質礙性。「六根」對「六境」時，「六識」(主要為依存著腦部的了別與認識功能)生(發生作用)，根、境、識的條件俱全時，就完成了「觸」(認識了別)。了別後，依著自己的習性與經驗，而產生苦、樂，或者不苦不樂的覺受，接之而來的，對大部分人來說，恐怕就是不離貪、瞋、癡的染著了。

(3)在六入處的六層動態觀察中，到底哪一項在解脫中，居比較關鍵的地位？如第 213(275)[215]經說：「於此諸『受』集、滅、味、患、離如實知，如實知已，不種貪欲身觸，不種瞋恚身觸，不種戒取(因緣不相干的禁忌與迷信)身觸，不種我見身觸，不種諸惡不善法。」這是說，如果能在「受」的階段，也就是在情緒、覺受的變化(產生)中，如實知見，警覺於防範愛染發展的。

又如第 209(271)[211]經中說，應於「六『觸』入處集、滅、味、患、離如實知」；「於此眼『觸』入處，非我，非異我，不相在如實知見者，不起諸漏，心不染著，心得解脫，是名初觸入處已斷、已知，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來法永不復起，所謂眼識及色。」這是說，從「觸」的階段，就如實知味、患、離。從認識了別時，就警覺於漠視因緣、不能隨順因緣的我見、我執，那麼接下來的「觸生受」、「觸生想」、「觸生行」就不會出錯。這比從「受」著手要更高標準，更徹底的修持，當然也是更困難的。因為身心活動，發展到產生情緒反應的階段，已經是相當明顯容易察覺的了，也比較容易讓人體會。

第 218(285)[220]經中說「苦集道跡」為：「緣眼、色，生眼識，三事和合觸。緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老病死、憂悲惱苦集。」這是從「六根」對「六境」的分析，切入「十二支緣起」的說明。「十二支緣起」的各支內容，將留在〈第十二選·因緣

觀——論因說因〉中來討論，這裡所討論的重點是：「緣受愛」，也就是六入處六層動態分析中的第六層——「愛」。身心活動，如果發展到進入「愛染」的階段，就是經中所說的「染著」，接下來的，便是「憂悲惱苦」了。如第 913(13253)[905]經中，佛陀告訴聚落主說：「是故，當知眾生種種苦生，彼一切皆以欲為本：欲生，欲習（集），欲起，欲因，欲緣而生眾苦。」第 7(10)[7] 經中說：「於色、受、想、行、識愛喜者，則愛喜苦。」其中，「欲」與「愛」，其實是相同性質的。所以，可以說，眾生的憂悲惱苦，其關鍵所在，就是「欲愛」了。而不論是在「六根」對「六境」的分析中，或是「十二支緣起」的連環鉤鎖裡，「愛」，顯然是居於其中關鍵與分水嶺的地位，就如同佛使比丘，在《菩提樹的心木》中所說的：「在我們的修行中，我們必須如截十里流，阻止『觸』發展成『受』。如果失敗的話，就必須阻止『受』發展成『愛』。此後就病入膏肓，無藥可救了。」不論說從「受」的階段，亦或主張從「觸」的階段就注意不生我見染著，其最後目的，都是在阻止「愛」的生成的。

至於「眼」與「色」，則如第 273(396)[272]經中的譬喻：「譬如兩手和合，相對作聲。」這是因緣的必然，是可以與貪、瞋、癡不相應，不受其影響的。

(4)七處，是五蘊的如實知；六分別，則是六入處的如實知。五蘊、六入處，是我們身心活動的整體，都需要如實知、如實見，這是《雜阿含經》一貫的精神與立場。如實知是理智的，覺醒的，真實的，知行合一的。與之不相應的，是情感上的信仰。如第 574(1650)[573]經中，質多羅長者對耆那教教主尼捷（犍）若提子（六師外道之一），說他不信世尊。尼捷若提子以為質多羅長者要來投靠他，結果才知道質多羅長者真正的意思是：「我有禪觀智慧，為什麼要依靠信去當世尊的學生呢？」情感的、盲目的信仰，是與《雜阿含經》的教說不能相應的。

(5)經中所說的八正道，四念處，四正斷，四如意足，五根，五力，七覺分，也合稱為「三十七道品」。這些，在《雜阿含經》〈道品誦〉中，有相當份量的經文論及，簡述如下：

四念處（〈念處相應〉，共有五十四經）：如第 610(765)[624]、622(784)[636]、623(785)[637]、627(790)[641] 說：「當內身身觀念住，專精方便、正智、正念，調伏世間貪憂，如是外身，內外身觀念住，受、心、法法觀念住，亦如是廣說。」依著身（內身、外身：六內入處、六外入處）、受（三受）、心、法，作如實觀察，調伏世間貪憂。

四正斷、四如意足（〈正斷相應〉、〈如意足相應〉，經文佚失）：依《瑜伽師地論》的解說，四正斷為：律儀斷（已生惡不善法，為令斷），斷斷（未生惡不善法不生），修斷（未生一切善法，為令生），防護斷（已生一切善法為欲令住）。四如意足，為四種修定（定，或譯為如意足、神足、三摩地）的方法：欲三摩地（生起樂欲，觀察惡法的特性、因緣、過患、對治，

正審思察，起一境念，再觀察善法的特性、因緣、功德、出離、住一境念)、勤三摩地(在修四正斷中，觀察特性、因緣、過患、對治，正審思察，住一境念)、心三摩地(在下劣心、掉舉心的調伏，與捨的修習中，隨順不善法與善法，對其特性、因緣、過患、功德、對治、出離、正審思察，住一境念)、觀三摩地(對不善法與善法，能作意思惟其不如理與如理之處，並且徧審觀察，覺知自己不善法的生起與否。由觀察作意增上力故，自正觀察有什麼惡法已斷、未斷，正審思察，住一境念)。

五根(〈根相應〉，共二十七經):如第 646(818)[658]經中說，五根是信(四不壞淨)、精進(四正斷)、念(四念處)、定(四禪)、慧(四聖諦)。其中，如第 654(826)[666] → 659(831)[671] 經說五根中，是以慧為首，為棟樑的。

五力(〈力相應〉，共六十經):這是相應於五根而說五力的。

七覺支(〈覺支相應〉，共六十七經):如第 715(912)[727]經中說，七覺支為：念(四念處)、擇法(善、不善法的抉擇)、精進(四正斷)、喜(喜悅)、猗(身心輕安)、定(四禪)、捨(捨離染著)。如第 714(911)[726] 經中說，心掉舉、猶豫時，應修猗、定、捨覺分，作為對治。心微劣、猶豫時，應修擇法、精進、喜覺分，以提起精神，而念覺支則是隨時都適用的。

八正道(〈聖道分相應〉，共一一四經):如第 785(1042)[797] 經說，有「世間八正道」與「出世間八正道」。

「世間八正道」是通於世間善法的，雖然是「世俗、有漏、有取」的，但的確是能「轉向善趣」，也是「出世間八正道」的基礎：

正見：若彼見有施、有說、(有齋，有善行，有惡行，有善惡行果報，有此世，有他世，有父母，有眾生，.....)乃至知世間有阿羅漢，不受後有。

正志：出要覺，無恚覺，不害覺。

正語：離妄語，離兩舌，離惡口，離綺語。

正業：離殺、離盜、離淫。

正命：如法求衣食、臥具、隨病湯藥。

正方便：欲精進，方便超出，堅固建立，勤能造作，精進心法攝受，常不休息。

正念：若念、隨念、重念、憶念，不妄不虛。

正定：心住不亂不動，攝受寂止、三昧、一心。

「出世間八正道」，是與「世間八正道」相應的，但每一正道都進一步以苦、集、滅、道為中心，是「聖、出世間、無漏、無取、正盡苦、轉向苦邊」，是直接指向解脫道的：

正見：苦、苦思惟，集，滅，道、道思惟，無漏思惟相應於法，選擇、分別、推求、覺知、黠慧、開覺、觀察。

正志：苦、苦思惟，集，滅，道、道思惟，無漏思惟相應心法，分別、自決、意解、計數、立意。

正語：苦、苦思惟，集，滅，道、道思惟，除邪命貪，口四惡行，諸餘口惡行離，於彼無漏遠離不著，固守攝持不犯，不度時節，不越限防。

正業：苦、苦思惟，集，滅，道、道思惟，除邪命貪，身三惡行，諸餘身惡行數，無漏心不樂著，固守執持不犯，不度時節，不越限防。

正命：苦、苦思惟，集，滅，道、道思惟，於諸邪命，無漏不樂著，固守執持不犯，不越時節，不度限防。

正方便：苦、苦思惟，集，滅，道、道思惟，無漏憶念相應心法，欲精進方便，勤踊超出，建立堅固，勤能造作，精進心法攝受，常不休息。

正念：苦、苦思惟，集，滅，道、道思惟，無漏思惟相應，若念、隨念、重念、憶念，不妄不虛。

正定：苦、苦思惟，集，滅，道、道思惟，無漏思惟相應心法，住不亂不散，攝受寂止、三昧、一心。

第 748(968)[760]經說：「如日出前相，謂明相初光。如是比丘，正盡苦邊，究竟苦邊。前相者，所謂正見。」這是說，八正道中，是以正見為首的。又如第 788(1046)[800] 經中的偈語：「假使有世間，正見增上者，雖復百千生，終不墮惡趣。」也表示了建立正見的重要。

(6)「正見」，簡單說，就是正確的觀念與見解。除了前項所說的「知善惡、聖賢」，以及「無漏思惟相應於法」之外，如本選經文中所說的，對「六分別六入處」如實知，不染著（「作如是知、如是見者，名為正見修習滿足。」），「正觀五蘊、六根『無常、苦、空、非我』」（第 1(1)[1]、188(179)[190] 經），「緣起觀」（第 262(45)[39]、297(478)[335] 經），「四聖諦」（第 443(682)[442] 經），「觀於樂受作苦想，觀於苦受作劍刺想，觀於不苦不樂受作無常想」（第 467(730)[466] 經）等，也都是正見的內容。

(7)其它相關於六入處如實知的經文：204(255)[206]、211(273)[213]、215(277)[217]、218(285)[220]、233(306)[235]、276(399)[275]、306(408)[284]、308(410)[286]。

(8)相當的南傳巴利文經典為：《中部》第一四九經〈大六處經〉（元亨寺南傳大藏經譯本第十二冊三一三頁）

第五選 我見是無明 經號：62(59)[53]

一、經文

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：

「有五受陰，謂：色受陰，受、想、行、識受陰。

愚癡無聞凡夫無慧、無明，於五受陰生我見繫著使，心繫著而生貪欲。

比丘！多聞聖弟子有慧、有明，於此五受陰不為見我繫著使，心結縛而起貪欲。

云何愚癡無聞凡夫無慧、無明，於五受陰見我繫著使，心結縛而生貪欲？

比丘！愚癡無聞凡夫無慧、無明，見色是我、異我、相在。

如是，受.....想.....行.....識是我、異我、相在。

如是，愚癡無聞凡夫無慧、無明，於五受陰說我繫著使，心結縛而生貪欲。

比丘！云何聖弟子有慧、有明，不說我繫著使，結縛心而生貪欲？

聖弟子不見色是我、異我、相在。

如是，受.....想.....行.....識不見是我、異我、相在。

如是，多聞聖弟子有慧、有明，於五受陰不見我繫著使，結縛心而生貪欲。

若所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切正觀皆悉無常。

如是，受.....想.....行.....識若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切正觀皆悉無常。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

二、解說

我們凡夫無慧、無明，在色、受、想、行、識等染著的身、心反應（五受陰）中，覺得有一個能主宰、恆常不被改變的我存在著（我見），被這個五受陰所束縛（繫著，就如狗繫柱）、所煩惱驅使（使），就如同心被打了結一樣而生貪欲。

為什麼會這樣呢？因為我們無慧、無明，認為確實是有一個恆常不被改變，具有主宰能力的我。於是，在色、受、想、行、識等五蘊中，一一去找尋：或者認為色受陰就是我（是我）；或者認為不是我，而成了我所（異我）；或者認為我包含了色受陰，或含藏在色受陰中（相在）。

如果能放棄這樣的觀念與想法，就不會被五受陰所束縛、所驅使，心，也就不會像打了結一樣地欲貪著。

五蘊中的色蘊，不管是過去、未來、現在，內、外，麤、細，好、醜，遠、近，在如實的正觀下，都會顯現出，那是無常的。受、想、行、識也是一樣的。

三、討論

(1)在「無明蓋、愛結繫」的經文中，說貪、瞋、癡是我們凡夫煩惱的根源。如果，再進一步想一想貪、瞋、癡的共通處，我們不得不承認，那是以自我為中心的「我執」。經中說「我見」、「身見」，印順法師解說為：「『我』是主宰義，對周圍的一切，能作得了主，能自由支配，必需如此才可名為『我』」（《佛法概論》第一五五頁）。因為有這樣的主宰欲，才會貪（順我時），才會瞋（逆我時），才會癡（看不清楚或扭曲緣起事實時）。

(2)從哪裏產生我見無明呢？第 45(157)[91]經中說：「若諸沙門、婆羅門見有我者，一切皆於此五受陰見我。」什麼是受陰？第 55(167)[101]經中說：「云何為受陰？若色是有漏（第 56(168)[102] 經中說能生愛、恚的是有漏法），是取，若彼色過去、未來、現在生貪欲、瞋恚、愚癡及種種上煩惱心法，受想行識亦復如是，是名受陰。」第 58(170)[104] 經中說：「非五陰即受，亦非五陰異受。能於彼有欲貪者，是五受陰。」「此五受陰，欲為根、欲集、欲生、欲轉。」第 44(156)[90] 經中說：「愚癡無聞凡夫，於色集、色滅、色味、色患、色離不如實知故，於色愛喜、讚嘆、取著，於色是我、我所而取。取已，彼色若變、若異，心隨變異。心隨變異故，則攝受心住。攝受心住故，則生恐怖、障礙、顧念，以生繫著故。受、想、行、識亦復如是。」所以，綜合來說：我見，是因為對五蘊的集、滅、味、患、離（七處三觀）不如實知。不如實知，所以對五蘊產生貪愛、取著（五受陰），而有「我」（能主宰）、「我所」（屬於我的，被主宰的）的錯覺與錯誤觀念。

(3)在五受陰生我見中，又以四無色受陰為最。第 289(470)[327]經中說：「愚癡無聞凡夫，於四大身厭患、離欲、背捨而非識。」因為人們對四大色身（地、火、水、風）比較容易察覺其變化無常（有增、有減、有取、有捨），就比較容易產生厭離感，而對心、意、識卻比較不容易察覺而產生執著。然而，事實上，四大色身如果善於保養（若善消息），維持個十年，甚至百年，並沒有問題。反而是心、意、識，隨時都在變化，就像「獼猴遊樹林，攀捉枝條，放一取一」（第 289(470)[327]經），不斷地變換，更不應該執著為「我」的。

(4)「我見」，其實只是一種錯誤的觀念，一種想法。它沒有形體，也難以捉摸，但是卻具體地、無處不在地影響我們的行為。好像只看的到它的威力，卻茫然不知所措。然而，經中末尾說，「彼一切正觀，皆悉無常」，卻提供了一個重要的訊息。這是說，可以從觀察無常著手，從體會無常、接受無常的修學，來破除「我見」執著的。

(5)其它有關五蘊計我的經文：64(61)[55]·43(155)[89]·44(156)[90]·46(158)[92]。

第六選 是我、異我、相在——焰摩迦所答經 經號：104(172)[106]

一、經文

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，有比丘名焰摩迦起惡邪見，作如是言：

「如我解佛所說法，漏盡阿羅漢身壞命終，更無所有。」

時，有眾多比丘，聞彼所說，往詣其所，語焰摩迦比丘言：

「汝實作是說：『如我解佛所說法，漏盡阿羅漢身壞命終，更無所有。』耶？」

答言：「實爾，諸尊！」

時，諸比丘語焰摩迦：

「勿謗世尊！謗世尊者不善。世尊不作是說，汝當盡捨此惡邪見！」

諸比丘說此語時，焰摩迦比丘猶執惡邪見，作如是言：

「諸尊！唯此真實，異則虛妄。」

如是三說。

時，諸比丘不能調伏焰摩迦比丘，即便捨去，往詣尊者舍利弗所，語尊者舍利弗言：

「尊者當知！彼焰摩迦比丘起如是惡邪見言：『我解知佛所說法，漏盡阿羅漢身壞命終，更無所有。』我等聞彼所說已，故往問焰摩迦比丘：『汝實作如是知見耶？』彼答我言：『諸尊！實爾，異則愚說。』我即語言：『汝勿謗世尊！世尊不作此語，汝當捨此惡邪見。』再三諫彼，猶不捨惡邪見，是故，我今詣尊者所，唯願尊者當令焰摩迦比丘息惡邪見，憐愍彼故。」

舍利弗言：「如是，我當令彼息惡邪見。」

時，眾多比丘聞舍利弗語，歡喜、隨喜而還本處。

爾時，尊者舍利弗晨朝著衣持鉢，入舍衛城乞食。

食已出城，還精舍，舉衣鉢已，往詣焰摩迦比丘所。

時，焰摩迦比丘遙見尊者舍利弗來，即為敷座洗足，安停腳机，奉迎，為執衣鉢，請令就座。

尊者舍利弗就座，洗足已，語焰摩迦比丘：

「汝實作如是語：『我解知世尊所說法，漏盡阿羅漢身壞命終無所有。』耶？」

焰摩迦比丘白舍利弗言：「實爾，尊者舍利弗！」

舍利弗言：「我今問汝，隨意答我。云何，焰摩迦！色為常耶？為非常耶？」

答言：「尊者舍利弗！無常。」

復問：「若無常者，是苦不？」

答言：「是苦。」

復問：

「若無常、苦，是變易法，多聞聖弟子寧於中見我、異我、相在不？」

答言：「不也，尊者舍利弗！」

「受、想、行、識，亦復如是。」

復問：

「云何，焰摩迦！色是如來耶？」

答言：「不也，尊者舍利弗！」

「受、想、行、識是如來耶？」

答言：「不也，尊者舍利弗！」

復問：

「云何，焰摩迦！異色有如來耶？異受、想、行、識有如來耶？」

答言：「不也，尊者舍利弗！」

復問：

「色中有如來耶？受、想、行、識中有如來耶？」

答言：「不也，尊者舍利弗！」

復問：

「如來中有色耶？如來中有受、想、行、識耶？」

答言：「不也，尊者舍利弗！」

復問：

「非色、受、想、行、識有如來耶？」

答言：「不也，尊者舍利弗！」

「如是，焰摩迦！如來見法真實如，住無所得，無所施設，汝云何言：『我解知世尊所說，漏盡阿羅漢身壞命終無所有。』為時說耶？」

答言：「不也，尊者舍利弗！」

復問焰摩迦：

「先言：『我解知世尊所說，漏盡阿羅漢身壞命終無所有。』云何今復言非耶？」

焰摩迦比丘言：

「尊者舍利弗！我先不解、無明故，作如是惡邪見說。聞尊者舍利弗說已，不解、無明

一切悉斷。」

復問焰摩迦：

「若復問：『比丘！如先惡邪見所說，今何所知見，一切悉得遠離？』汝當云何答？」

焰摩迦答言：

「尊者舍利弗！若有來問者，我當如是答：『漏盡阿羅漢色無常，無常者是苦，苦者寂靜、清涼、永沒；受、想、行、識亦復如是。』有來問者，作如是答。」

舍利弗言：

「善哉！善哉！焰摩迦比丘！汝應如是答，所以者何？漏盡阿羅漢色無常，無常者是苦，若無常、苦者，是生滅法；受、想、行、識亦復如是。」

尊者舍利弗說是法時，焰摩迦比丘遠塵、離垢得法眼淨。

尊者舍利弗語焰摩迦比丘：

「今當說譬，夫智者以譬得解：如長者子，長者子大富多財，廣求僕從，善守護財物。時，有怨家惡人，詐來親附，為作僕從，常伺其便，晚眠早起，侍息左右，謹敬其事，遜其言辭，令主意悅，作親友想、子想，極信不疑，不自防護，然後手執利刀以斷其命。

焰摩迦比丘！於意云何？彼惡怨家為長者親友，非為初始方便，害心常伺其便，至其終耶？而彼長者不能覺知，至今受害。」

答言：「實爾。」

尊者舍利弗語焰摩迦比丘：

「於意云何？彼長者本知彼人詐親欲害，善自防護，不受害耶？」

答言：「如是，尊者舍利弗！」

「如是，焰摩迦比丘！愚癡無聞凡夫於五受陰作常想、安隱想，不病想，我想、我所想，於此五受陰保持、護惜，終為此五受陰怨家所害，如彼長者為詐親怨家所害而不覺知。

焰摩迦！多聞聖弟子於此五受陰，觀察如病、如癰、如刺、如殺，無常、苦、空、非我、非我所，於此五受陰不著、不受，不受故不著，不著故自覺涅槃：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」

尊者舍利弗說是法時，焰摩迦比丘不起諸漏，心得解脫。

尊者舍利弗為焰摩迦比丘說法，示、教、照、喜已，從座起去。

二、解說

焰摩迦比丘起了一個錯誤的想法，認為「漏盡阿羅漢身壞命終，更無所有」。

尊者舍利弗為了糾正焰摩迦比丘的錯誤觀念，就以問答的方式，讓焰摩迦比丘明瞭五蘊

是無常的，而無常的便是苦的。

如果五蘊是無常、苦、變易的，那麼，多聞聖弟子還會認為那裡面有一個不變的主宰我，而說「這是我」(見我)、「這不是我；而是我所擁有的」(異我)、「這是我的一部分，或我就藏在這裡面」(相在)嗎？

所以，是無常的、是苦的五蘊，其中的任何一蘊，不是如來(我)；離開任何一蘊，其它四蘊中也沒有如來(我)；五蘊中的任何一蘊，沒有含藏著如來(我)，也沒有如來(我)，藏在五蘊中的任何一蘊。

最後，尊者舍利弗詰問說，既然你不確知如來(我)是真實的、確實存在的，你怎麼能說，就你的瞭解，世尊說漏盡阿羅漢死後終無所有呢？你可以這樣說嗎？

焰摩迦比丘被尊者舍利弗說服了，拋棄了原先的錯誤想法。

焰摩迦比丘說，假如有人問我為什麼會拋棄邪見，我會告訴他：漏盡阿羅漢的五蘊是無常的，無常的則是苦的。漏盡阿羅漢的苦迫，已經平息下來了(寂靜)、不會再有熱惱(清涼)、永遠不會再生起(永沒)了。

焰摩迦比丘就在聽聞尊者舍利弗說法時，遠離了我見的塵垢，澈見真理，得法眼淨。

接著，舍利弗又以譬喻的方式，告訴焰摩迦比丘說，愚癡無聞凡夫，將五受陰當作恆常想、安隱想、不病想、我想、我所想。於是，對這五受陰小心地愛惜、照顧、擁有，而不知這五受陰，就像那怨家派來臥底的刺客，終究要被這五受陰所害一樣。多聞聖弟子就不一樣了，他們觀察這五受陰，得到如病、如癰(爛膿)、如刺、如殺；無常、苦、空、非我、非我所的結論。於是，對五受陰就不執著、不貪染(不受)，而自覺涅槃：已經到了生、老、病、死等循環的盡頭(我生已盡)，清淨的修行已建立(梵行已立)，該修的都修了(所作已作)，知道自己不再有死而後生的需求了(自知不受後有)。

三、討論

(1)如第 53(165)[99]、349(491)[348]、636(810)[650]等經所說，「如來」是佛陀十號之一，意思是如實地來，或如實地去。引申為：如實地知法(四諦、十二因緣)、說法者(望月辭典第 4141 頁，簡寫成望月 4141，以下同)。其它稱號如下：

應：或譯為應供、阿羅漢，意思是斷除煩惱，值得供養者。(望月 99)

等正覺：或譯為正遍知、三藐三佛陀，是依四諦而覺了一切法的意思。(望月 1684)

明行足：明是消除了無明，行是行為，足是圓滿成就。(望月 2195 中、1301 下、2639 上)

善逝：或譯為好去(能完美的去逝者)、好說(善於說法者)。

世間解：知世間實相者。

無上士：沒有比他更好的人。

調御大夫：善於調教的人。

天人師：天界人間的老師。

佛：覺悟的人。

世尊：或譯薄伽梵，眾佑，最有福的人。(望月 4168)

其中，稱號之一「阿羅漢」(應)，我們將留在〈第十五選：沙門四果〉的單元中討論。

(2)「如來」，在佛陀之前，早已是印度文化中的固有名詞，意思是從前生到後世，生命流轉中的不變主體。也就是其它一般宗教中說的「我」，或譯為「神我」(參考印順法師著《如來藏之研究》〈第一章·第三節：如來藏的名稱與意義〉)。

(3)「漏盡阿羅漢身壞命終，更無所有」的錯誤之處，除了生命主體的「我見」外，還有漠視阿羅漢「成就解脫，不受後有」因緣的「斷見」。如第 105(173)[107]經，說到了佛陀時代的六師外道：

富蘭那迦葉：否定善惡業報，道德秩序的虛無思想者。

末迦梨瞿舍利子：一切是命定的邪命派。

先闍那毗羅胝子：認為得不到客觀真理的不可知論者。

阿耆多翅舍欽婆羅：塵歸塵，土歸土的死後唯物斷滅論者。

迦羅拘陀迦梅延：一切眾生皆由七分空所組成，苦樂善惡無所傷害。

尼捷陀若提子：即耆那教教主，主張接近佛教，極端苦行者，其影響力很大而且很久。(以上參考郭忠生先生譯《原始佛教》〈第二章：原始佛教與當時的印度思想〉)

佛陀為仙尼分析，將六師外道見解的錯誤，歸納成二類：「見現在世真實是我，而無能知命終後事」的斷見，以及「見現在世真實是我，命終之後亦見是我」的常見。而「不見現在世真實是我，亦復不見命終之後真實是我」的，則是「如來、應、等正覺」所說。焰摩迦比丘或者以為眾生本來是有「我」的，修成阿羅漢後成為無「我」，所以死後不再生。顯然這是佛陀所歸納的斷見。其相關的討論，還可以參考〈第十二選：因緣觀——論因說因〉。

(4)如第 408(600)[407]經中，佛陀制止比丘們談論十四個「非義饒益，非法饒益(對義理、正法的瞭解沒有助益)，非梵行饒益(對修行沒有幫助)，非智非正覺，非正向涅槃(不是目標朝向解脫)」的論題；這就是著名的十四無記(不予解說)：1.世間有常 2.世間無常 3.世間有常無常 4.世間非有常非無常 5.世間有邊 6.世間無邊 7.世間有邊無邊 8.世間非有邊非無邊 9.是命是身 10.命異身異 11.如來死後有 12.如來死後無 13.如來死後有無 14.如來死後非有

非無。

這「十四無記」的共通特徵，如第 249(375)[251]經說的，都是圍繞在有、無、有「無」（有那種叫無的，或者說「亦有亦無」，都還是可以歸入為「有」）、非「有『非無』」的範圍，其實也還是在有（常）、無（斷）的概念下。

為什麼佛陀對這十四個論題不作正面回答呢？如第 962(13303)[954]經中，佛陀告訴婆蹉種出家說，這些都是與事實不符的「倒見」，就像火熄了，然後討論火在何方一樣。如果要問：已解脫的聖者（阿羅漢或如來）死後有無，如第 959(13300)[951]經中，誑陀迦旃延告訴婆蹉種出家說，解脫聖者的生死因緣，已經「無餘滅」，所以不為記說（事實上也是無從記說了）。又如第 961(13302)[953]經中，佛陀告訴阿難說，不直接回答的原因，是避免增加對方的邪見或疑惑。

(5)第 261(44)[38]、110(178)[112]經中說，人們總是在五蘊中，尋找生命的主體。所以，佛陀就拿五蘊與生命的主體（如來）作比較。我們知道，任何兩種東西的關係，不外乎三種：一（完全相同）、異（完全不同）、相在（相融攝，或相交集）。假如這三種關係都不存在，那麼表示什麼呢？是不是表示至少兩者之一是事實上的不存在？所以，佛陀常用「是我、異我、相在不」，來分析生命主體——「我」的不存在。

第 109(177)[111]經中說：

「云何見色是我？得地一切入處正受觀已，作是念：地即是我，我即是地，我及地唯一無二，不異不別。如是，水、火、風、青、黃、赤、白，一切入處正受已，作是念：白即是我，我即是白，唯一無二，不異不別。如是，於一切入處，一一計我，是名色即是我。」

云何見色異我？若彼見受是我，見受是我已，見色是我所；或見想、行、識即是我，見色是我所，是名色異我。

云何見我中色？謂見受是我，色在我中；又見想、行、識即是我，色在我中，是名我中色。

云何見色中我？謂見受即是我，於色中住，入於色，周徧其四體；見想、行、識是我，於色中住，周徧其四體，是名色中我。」

這是對「是我、異我、相在」有詳細闡述的經文，在五蘊的每一蘊上各有「是我、異我、相在」等四種「我」的錯誤認知，稱為「二十種身見」。其中，「正受」是「三摩鉢底」的異譯，入定的意思。「地、水、火、風、青、黃、赤、白」，是成就禪定修學的種類；「十遍處」的前八項，可參考印順法師所著《空之探究》〈第一章第十節：勝解觀與真實觀〉。

(6)生命之中，不存在著不變的主體，那麼，生命又是如何生死流轉呢？第 105(173)[107]

經中說：「慢不斷故，捨此陰已，與(餘)陰相續生。」慢，就是我慢，是細微潛隱的「我執」。因為慢不斷，所以佛陀可以據此，而記說某某人命終後往生何處。如果連最細微的「我執」都已經斷除了，沒有了「無明」與「愛染」，那麼，就沒有生死流轉的因緣，也沒有可以記說的因緣了。如果一定要說，那麼只能說：「斷諸愛欲，永離有結(煩惱)，正意解脫，究竟苦邊。」如果比對這兩段經文，那麼，「慢」與「愛欲」是相關的，其共通處，不就是對自己生命戀著的「後有愛」嗎？(參考印順法師《佛法概論》〈第七章：關於有情流轉的業力〉)

(7)如第 58(170)[104] 經說：「若無我者，作無我業，於未來世誰當受報？」佛陀的回答是：「色無常，是苦，是變易法，彼一切非我、非我所。如是見者，是為正見，受、想、行、識亦復如是。」佛陀的回答，並沒有直接說誰在受業報，表面上看來，好像是答非所問。其實，佛陀是直接從問題的根本錯誤處——「我見」，來著手糾正的。也就是說，問題本身，就是一個事實上不存在的錯誤，所以，是沒有辦法，直接作正面回答，說是誰(或不是誰)在受業報的。那麼，在「無我」的正見下，應當如何來看業報呢？第 335(456)[313] (第一義空經) 經說：「眼不實而生，生已滅盡，有業報而無作者，此陰滅已，異陰相續，除俗數法。耳、鼻、舌、身、意亦如是說，除俗數法。」在這個五蘊(這輩子)到下個五蘊(下輩子)的流轉中(俗數法)，就是因緣果報(業報)現象的展現。而在這樣因緣聚散的無常展現中，找不到一個不變的主角，說他是造業的主人。所以說，「有業報而無作者」。

這樣的觀念，很難理解是嗎？那也不用氣餒，就像第 405(597)[404]經的偈誦說：「一毛為百分，射一分甚難，觀一一苦陰、『非我』難亦然。」「無我」的觀察與實踐，對我們平常凡夫來說，確實是很難。如果您覺得實在難以理解，那麼，何妨暫時將它擺在一旁，回頭來依著佛陀的教導，多用心於體會「無常，是苦，是變易法」！如第 202(253)[204]經中說：「云何知、云何見，次第我見斷、無我見生？」佛陀的回答是：「於六根正觀『無常』，若眼識，眼觸，若眼觸因緣生受——苦、樂、不苦不樂，彼亦正觀無我。」而經中，尊者舍利弗不也是從「無常，是苦，是變易法」切入，來調教焰摩迦比丘，讓尊者焰摩迦比丘「得法眼淨」的嗎？

(8)經中說，「尊者舍利弗說是法時，焰摩迦比丘遠塵、離垢，得法眼淨。」「法眼淨」，是怎樣的成就呢？如第 396(588)[395]經說：「譬如日出，周行空中，壞諸闇冥，光明顯照。如是聖弟子，所有集法一切滅已，『離諸塵垢，得法眼生，與無間等俱』，三結斷，所謂身見、戒取、疑。此三結盡，名須陀洹，不墮惡趣法，必定正覺趣，七有天人往生，作苦邊。」「淨」，是純淨沒有瑕疵，可以引申為「圓滿」的意思。所以，「法眼淨」與經中的「得法眼生，與無間等俱」，意思是一樣的，也就是說，這是「必定正覺趣」的初果須陀洹聖者了。

另外，在《雜阿含經》中，總共記載著十七位聖者得「法眼淨」，他們是：長者子輸屢那、

富留那彌多羅尼子、闍陀比丘、差摩比丘、焰摩迦比丘、仙尼出家、那拘羅長者、毗紐迦旃延氏婆羅門尼、阿支羅迦葉、須深比丘、尊者憍陳如、竭曇聚落主、刀師氏聚落主、訛陀迦旃延比丘、長爪外道、尸婆外道出家、須跋陀羅外道出家 (即佛陀入滅前的最後一位弟子)。經中形容這些聖者，在得「法眼淨」後，「見法、得法、知法、起法、斷諸疑惑，不由他知，不由他度，於正法中，心得無畏。」(如第 105(173)[107]、30(36)[30]、262(45)[39]、253(379)[255]、347(489)[346]、913(13253)[905]、916(13256)[908]、969(13310)[961]、977(13318)[969]、979(13320)[971]等經) 從這段經文的描述，我們可以瞭解到，這樣的聖者，已經對「法」有相當深刻、決定性的把握，不再有疑惑，也不再有恐懼，不由他度而決定趣向解脫。而在第 262(45)[39]經中，描述闍陀比丘在得「法眼淨」時說：「不復見我，唯見正法。」更是明確地表示了破除「我見」的肯定。

修行，如果能夠到達「斷諸疑惑」、「不由他度」、「心得無畏」的篤定，這至少是「初果」以上程度的聖者啊！

(9)「我見」與執著 (取著)，有著密切的關連。如第 43(155)[89]經說：「云何取故生著？愚癡無聞凡夫，於五蘊見是我、異我、相在，見五蘊是我、我所而取。取已，彼五蘊若變、若異，心亦隨轉。心隨轉已，亦生取著，攝受心住。攝受心住故，則生恐怖、障礙、心亂，以取著故。」反之，能正觀五蘊非我、非我所的聖者們，則是「於世間都無所取 (攝受)，無所取者則無所著，無所著者自覺涅槃：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」(如第 32(38)[32]、76(130)[67]、84(141)[75]、85(142)[76]、34(146)[80]、124(1665)[126]等經) 又如同第 269(52)[46]、274(397)[273]經中說：「譬如祇林中樹木，有人砍伐枝條，擔持而去，汝等亦不憂感，所以者何？以彼樹木非我、非我所。」沒有我、我所的想法，也就不會有執取的困擾了。

(10)為什麼會有我見呢？為什麼無常、苦、變易法，就不能於其中見是我、異我、相在呢？這將在〈第七選：欲令如是、不如是〉單元中討論。

(11)其它有關是我、異我、相在的經文：23(29)[23]、24(30)[24]、30(36)[30]→32(38)[32]、264(47)[41]、269(52)[46]、64(61)[55]、76(130)[67]、82(139)[73]→85(142)[76]、43(155)[89]、45(157)[91]、198(219)[200]、199(227)[201]、209(271)[211]、227(295)[229]、273(396)[272]、274(397)[273]、276(399)[275]、465(728)[464]、248(374)[250]、120(1661)[122]、121(1662)[123]、124(1665)[126]、125(1666)[127]、133(1785)[135]、938(13278)[930]、1024(13361)[1012]。

(12)相當的南傳巴利文經典為：《相應部》〈蘊相應〉第八五經〈焰摩迦〉(22-85)(元亨寺南傳大藏經譯本第十五冊一五九頁)

第七選 欲令如是、不如是 經號：33(145)[79]

一、經文

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：

「色非是我，若色是我者，不應於色病、苦生，亦不應於色欲令如是、不令如是。

以色無我故，於色有病、有苦生，亦得於色欲令如是、不令如是，受、想、行、識亦復如是。

比丘！於意云何？色為是常，為無常耶？」

比丘白佛：「無常，世尊！」

「比丘！若無常者，是苦不？」

比丘白佛：「是苦，世尊！」

「若無常、苦，是變易法，多聞聖弟子，於中寧見有我、異我、相在不？」

比丘白佛：「不也，世尊！」

「受、想、行、識亦復如是。

是故，比丘！諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤，若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、不異我、不相在，如是觀察；受、想、行、識亦復如是。

比丘！多聞聖弟子，於此五受陰非我、非我所，如實觀察；如實觀察已，於諸世間都無所取；無所取故，無所著；無所著故，自覺涅槃：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

二、解說

色蘊不是我，如果色蘊是我，那麼，色蘊就不應當會損壞、缺陷（病），帶來苦；也不應該對色蘊有所要求：要它是這樣，不要那樣。就是因為色蘊不是我，也沒有我的緣故，所以會變壞，會產生苦，一般人也就會有要它是這樣，不要那樣的要求。

五蘊的每一蘊，都是無常的，是苦的，是變易的。所以，不可以認為其中的哪一部分是我、異我、相在。也應當如實知五蘊的一切不是我，也不是我所擁有的。

有了這樣正確的觀察體認後，對色、受、想、行、識等五受陰不是我、也不是我所就能如實觀察。如實觀察後，對於世間就不會執取，不會執著而自知已證入了涅槃：這是我的最後生，清淨的梵行已建立，應該完成的，都已完成，自己知道，不再有後有的愛求。

三、討論

(1)五蘊是無常的，所以五蘊是無我的。而「我」，經中也以「欲令如是、不如是」來說

明。「欲令如是、不如是」，可以說正是主宰欲的最佳描述。主宰欲，是以自我為中心的指揮欲望，在其背後，就是「我執」。如第 110(178)[112]經中，佛陀舉例，反問事火的婆羅門居士（火種居士）薩遮尼犍子說，譬如國王在自己統治的國土中，對犯王法的人要殺、要割，對立功的人餽贈財寶，只要是主人（主宰者），就都能自由自在地隨心所欲了。所以，如果說五蘊就是我，那麼五蘊就能隨意自在，要這樣，不要那樣了？但是我們知道，五蘊是沒有這種能耐的。所謂不如意事，十之八九便是，當然薩遮尼犍子是答不下去了。

(2)「欲令如是、不如是」裏，隱含著另一個重要的訊息，那就是「漠視因緣」。事情要成就的唯一方法，就是一去滿足成就那件事的因緣條件，而不是只有情緒上的期求，就能成功的。常常，我們因為無法如實地瞭解因緣條件，雖然努力了，但仍然失敗，這時，最容易有挫折感和煩惱了。這樣的挫折感和煩惱，有沒有因為主宰欲不能滿足的因素呢？

「漠視因緣」的另一種表現型態，就是獨裁專制、為所欲為。獨裁專制與為所欲為，經常要造成其周遭有情的受壓迫與痛苦，同時，也長養自己的貪、瞋、癡與我執，最後，還是使自己常在熾熱中，不得寧靜。

(3)對人、對事的主宰欲，是來自對自己生命主宰欲的延伸，即認為生命流轉中有常恆主體的錯覺。如第 958(13298)[950]經中尊者目犍連說，於五蘊之七處不如實知的緣故，就會有生命主體——「我見」的錯覺。又如解說「二十種我見」的第 109(177)[111]經中說：「云何見色是我？得地一切入處正受觀已，作是念：地即是我，我即是地，我及地唯一無二，不異不別。」「得地一切入處正受」，正是「十遍處」中「地遍處」的「假想觀」所成就的定境（參考印順法師著《空之探究》〈第一章·第十節：勝解觀與真實觀〉），經中說，這種定的修習，依著自己意念，營造出無窮擴展的平整大地，現起唯一而恆常沒有變化（無窮又平整）的無垠的大地，連這個營造的意念也都融入了。在這樣的情境下，如果沒有佛法正見的基石，有可能就會產生「地」（組成五蘊中色蘊的元素——印度傳統的分析）——色，就是恆常不變我的錯覺。

(4)讓我們時常在生活周遭的經驗裡，仔細地觀察，找找看有沒有所謂的「主宰」：能抗拒得了「無常」，不需要因緣條件具足，就能存在的？

(5)我見，或是身見，或是主宰欲，或是生命流轉的主體，在說理上，都是與「緣起法」（請參考〈第十二選：因緣觀——論因說因〉）相違背而不得共存的。以「緣起法」理則，與「無常」觀察為中心的佛法，歸結到「無我」，是必然的，但卻難讓擁有記憶與業力的眾生所接受。即使是離佛世才幾百年的部派佛教，就有犢子部、正量部、法上部、賢胄部、密林山部成立「不可說我」的說法（參考印順法師著「如來藏之研究」第二章第三節：如來與我），可見一斑了。

(6)其它有關欲令如是、不如是的經文：34(146)[80]、86(143)[77]、87(144)[78]。

第八選 欲愛是繫——黑牛與白牛

經號：250(376)[252]

一、經文

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

時，尊者舍利弗、尊者摩訶拘絺羅，俱在耆闍崛山。

尊者摩訶拘絺羅晡時從禪覺，詣尊者舍利弗所，共相問訊已，退坐一面，語舍利弗言：

「欲有所問，寧有閑暇見答{已}[與]不？」

尊者舍利弗語摩訶拘絺羅：

「隨仁所問，知者當答。」

尊者摩訶拘絺羅問尊者舍利弗言：

「云何，尊者舍利弗！眼繫色耶？色繫眼耶？耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法；意繫法耶？法繫意耶？」

尊者舍利弗答尊者摩訶拘絺羅言：

「非眼繫色，非色繫眼，……乃至非意繫法，非法繫意。尊者摩訶拘絺羅！於其中間，若彼欲貪是其繫也。

尊者摩訶拘絺羅！譬如：二牛，一黑、一白，共一軛鞅縛繫，人問言：『為黑牛繫白牛？為白牛繫黑牛？』為等問不？」

答言：

「不也，尊者舍利弗！非黑牛繫白牛，亦非白牛繫黑牛，然於中間，若軛、若繫鞅者，是彼繫縛。」

「如是，尊者摩訶拘絺羅！非眼繫色，非色繫眼，……乃至非意繫法，非法繫意，中間欲貪是其繫也。尊者摩訶拘絺羅！若眼繫色，若色繫眼，……乃至若意繫法，若法繫意，世尊不教人建立梵行，得盡苦邊。以非眼繫色，非色繫眼，……乃至非意繫法，非法繫意故，世尊教人建立梵行，得盡苦邊。

尊者摩訶拘絺羅！世尊眼見色，若好、若惡不起欲貪，其餘眾生眼若見色，若好、若惡則起欲貪。是故，世尊說當斷欲貪，則心解脫。……乃至意、法，亦復如是。」

時，二正士展轉隨喜，各還本處。

二、解說

「六根」接觸到「六塵」，緊密吸引而不能分離，就像是繩子綁著（繫）一樣。那麼，到底是「六根」吸引著「六塵」，還是「六塵」吸引「六根」不放呢？

都不是！這緊密吸引的力量，是欲貪。

譬如，讓一頭黑牛與一頭白牛並肩拉車，不是黑牛去綁白牛，也不是白牛綁著黑牛，而是擔在黑牛與白牛肩上的軛鞅，使兩頭牛並在一起拉車的。

世尊之所以能教人修行，從苦迫中解脫出來，就是因為「六根」與「六塵」不是自己必然要互相吸引的。如果兩者必然會緊密吸引在一起，那麼，就沒有辦法經由修行而獲得解脫了。

世尊在「六根」接觸「六塵」時，不論所遇到的「六塵」是令人喜歡的，或令人厭惡的，都不會起欲貪。而其他凡夫眾生，就沒有辦法不起欲貪了。

所以，世尊說：應當斷除欲貪。斷除欲貪，心就解脫了。

三、討論

(1)「無明蓋、愛結繫」，是生死流轉的兩大力量。無明雖是比較潛藏的，但還是有貪愛的成分；愛結是比較表面的，卻也有無明的影子。

如第 984(13325)[976]經中說：「何等愛為網、為膠，乃至往來流轉，無不轉時？謂有我故：有我，欲我，爾我，有我，無我，異我，當我，不當我，欲我，當爾時，當異異我，或欲我，或爾我，或異，或然，或欲然，或爾然，或異，如是十八愛行從內起。」「十八愛行」的內容，總是與「我」——無明，相關聯著。又如第 334(455)[312]經中說：「何等為業因、業緣、業縛？謂愛因、愛緣、愛縛。」「何等為愛因、愛緣、愛縛？謂無明因、無明緣、無明縛。」而第 198(219)[200]經中說：「如是，我、我所、我慢、使、繫著不生者，是名斷愛、轉見，正無間等，究竟苦邊。」所以，在無明與愛結的糾纏中，解脫的下手處，除了在理智上建立正確的觀念（「正見」），破除「我見」外，就是要在行為上，減少欲貪的影響力了。

(2)煩惱的產生，如果是六根接觸六塵後的必然，而不是欲貪居於中間為關鍵，那麼，也就不需要談什麼修行了。因為，想修也無從修起啊！又如第 1164(382)[258] 經說：「六內入處是一邊，六外入處是二邊，受是其中，愛為縫紉。」「過去世是一邊，未來世是二邊，現在世名為中，愛為縫紉。」「有者是一邊，集是二邊，受是其中，愛為縫紉。」「觸是一邊，觸集是二邊，受於其中，愛為縫紉。」第 572(1648)[571] 經說，「然中間有欲貪者，隨彼繫也。」也都表示了相同的意思。

(3)第 913(13253)[905]經中說：「眾生種種苦生，彼一切皆以欲為本，欲生、欲習、欲起，欲因，欲緣而生眾苦者。若無世間愛念者，則無憂苦塵勞患，一切憂苦消滅盡，猶如蓮花不著水。」第 957(13297)[949]經中說：「眾生以愛樂有餘，染著有餘。」「有餘」，就是指煩惱未斷盡，「眾生於此處命終，乘意生身生於餘處，當於爾時，因愛故取，因愛而住，故

說有餘。」第 122(1663)[124] 經中說：「愛盡則苦盡，苦盡者則說苦邊。」第 1010(1339)[1223] 經的偈誦說：「欲能縛世間，調伏欲解脫，斷除愛欲者，說名得涅槃。」第 371(534)[370] 經中說：「有四食，資益眾生，令得住世，攝受長養。何等為四？謂：一、麤搏食，二、細觸食，三、意思食，四、識食。」此四食，愛因、愛集、愛生、愛轉。」這些，都在告訴我們，欲愛，在憂苦、煩惱，乃至於生命的流轉中，是居於怎樣的關鍵地位了。

(4)第 546(1621)[545] 經中說：「貪欲繫著因緣故，王、王共諍，婆羅門、居士，婆羅門、居士共諍。」以見欲繫著因緣故，出家、出家復共諍。」在家人因為貪欲而互相爭執，而以出世間為志業的修道人，還難免於因為觀念、見解不同的愛染而爭執，這就是所謂的「見諍」了。

(5)愛，與依同理心而來的慈悲，有什麼不同呢？第 334(455)[312]經中說：「彼癡者是無明，『癡求欲名為愛』，愛所名為業。」愛，是沒有離開「我見」的（佔有感、滿足感），是沒有離開「無明」的（愚癡、執著），這與一般觀念裡，認為愛是甜蜜的、幸福的、歡樂的，是多麼的不同啊！當然，如果能夠離開「我見」、「無明」而「愛」，這樣的「愛」，沒有執著，沒有煩惱，充分尊重因緣地施予眾生愉悅，拔除眾生痛苦，是純淨無瑕、寂靜清涼，解脫聖者的慈悲，否則，是必然遲早會伴隨著焦慮、憂愁、痛苦、煩惱的。

(6)充滿著雜染的愛，也可以發展、轉成充滿著修行的源動力的。如第 561(1637)[560] 經中，婆羅門問尊者阿難說：

「何故於沙門瞿曇所修梵行？」

「斷愛故。」

「何所依而斷愛？」

「依於欲而斷愛。」

「尊者阿難！豈非無邊際？」

阿難解釋說：「如是，聖弟子修『欲定斷行』成就如意足，依離，依無欲，依出要，依滅，向於捨，乃至斷愛。愛斷已，彼欲亦息。」「依欲斷愛」，不會是一個無窮的循環，反而是截斷無窮生命之流的切入點。這裡的欲（愛），是「欲為勤依」的善法欲，是愛樂於遠離憂悲惱苦，愛樂於解脫的寂靜清涼。經中說，以這樣的愛，「欲定斷行成就遊；精進定、心定、思惟定斷行成就（即四如意足）。依離、依無欲、依出要，依滅，向於捨，乃至愛盡。愛盡已，思惟則息。」

(7)第 283(464)[321]經說：「若於結所繫法，隨順無常觀，住生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀。不生顧念，心不縛著，則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老病死、憂悲惱苦滅，如是如是純大苦聚滅。」第 285(466)[323]經說：「於所取法，觀察無常、

生滅、離欲、滅盡、捨離。心不顧念，心不縛著，愛則滅，愛滅則取滅，乃至純大苦聚滅。」這是說，從自己所捨不得（結）的，所執取的，觀察「無常」、「生滅」，來去除愛染。只要愛染滅除了，那麼，老病死、憂悲惱苦的「純大苦聚」，就跟著滅除了。和斷除「我見」一樣，『觀察無常』，也是消除愛染的重要修行方法。

(8)其它有關欲愛是繫的經文：22(28)[22]、58(170)[104]、72(126)[63]、108(176)[110]、128(1683)[130]、129(1697)[131]、187(12872)[189]、189(183)[191]、239(314)[241]、240(315)[242]、374(537)[373] → 378(541)[377]、610(765)[624]、627(790)[641]、647(819)[659]、710(907)[722]、903(13175)[617]。

(9)相當的南傳巴利文經典為：《相應部》〈六處相應〉第一九一經〈拘絺羅〉(35-191)
(元亨寺南傳大藏經譯本第十六冊二一六頁)

其他相當的南傳巴利文經典還有《相應部》〈六處相應〉第一九二經〈迦摩浮〉(35-192)
(元亨寺南傳大藏經譯本第十六冊二一八頁)。

第九選 五蘊斷——攀緣四識住 經號：39(151)[85]

一、經文

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：

「有五種種子，何等為五？謂：根種子、莖種子、節種子、自落種子、實種子。

此五種子不斷、不壞、不腐、不中風，新熟堅實，有地界而無水界，彼種子不生長增廣。

若彼種新熟堅實，不斷、不壞、[不腐]、不中風，有水界而無地界，彼種子亦不生長增廣。

若彼種子新熟堅實，不斷、不壞、不腐、不中風，有地、水界，彼種子生長增廣。

比丘！彼五種子者，譬：取陰俱識；地界者，譬：四識住；水界者，譬：貪喜四取攀緣識住，何等為四？於色中識住，攀緣色，喜貪潤澤，生長增廣；於受、想、行中識住，攀緣受、想、行，貪喜潤澤，生長增廣，比丘！識於中若來、若去、若住、若沒、若生長增廣。

比丘！若離色、受、想、行，識有若來、若去、若住、若生者，彼但有言數，問已不知，增益生癡，以非境界故。

色界離貪；離貪已，於色封滯意生縛斷；於色封滯意生縛斷已，攀緣斷；攀緣斷已，識無住處，不復生長增廣。

受.....想.....行界離貪；離貪已，於行封滯意生觸斷；於行封滯意生觸斷已，攀緣斷；攀緣斷已，彼識無所住，不復生長增廣。

不生長故，不作行；不作行已，住；住已，知足；知足已，解脫；解脫已，於諸世間都無所取、無所著；無所取、無所著已，自覺涅槃：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』我說彼識不至東、西、南、北，四維、上、下，無所至趣，唯見法，欲入涅槃、寂滅、清涼、清淨、真實。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

二、解說

種子在土壤中，有水的滋潤，就會生長增廣。

五蘊中的識蘊，就像種子。

而色、受、想、行等其它四蘊，就是識所迷戀、安住的四個地方（四識住），就像是土壤。

貪愛，就如同其中滋潤生長的水分。

識在色、受、想、行等四個地方，隨時找機會發生關係（攀緣）、安住。經由喜貪的滋潤，而得到生長增廣。如果說，離開色、受、想、行，而有識的成長處，那麼，這樣的識，是不

存在於我們實際生活的經驗裏的，人們將會不知所云。

如果能夠對色、受、想、行等，沒有貪欲，那麼，對色、受、想、行，因迷戀、執取（封滯），而在心中所產生的繫縛（意生縛）就斷除了。一旦這樣的繫縛斷除了，也就不會再要攀緣了。攀緣斷了以後，識就不再與色、受、想、行等有所關連，而失去了安住處。沒有安住處的識，也就不會再生長增廣。不會再生長增廣，就不會再「有所作為」（「不作行」）。不會再有作為後，便成就「無相心解脫」（「住」）、「無願（無所有）心解脫」。

解脫後，對身、心及周遭的一切，就不會想佔有（取），不會迷戀（著），而自覺涅槃（煩惱永盡）。此時的識，不會再往東、西、南、北、四維、上、下，不會再進入生死輪迴（至趣），只有看到因緣的聚散（唯見法），想契入涅槃、寂滅、清涼、清淨、真實。

三、討論

(1)將本經與第 40(152)[86] 及 64(61)[55]經後半段，一起比照閱讀，可以幫助對經文的瞭解。

(2)第 288(469)[326]經中，描述尊者舍利弗與尊者摩訶拘絺羅兩位聖者，在討論「十二緣起」的問題。尊者摩訶拘絺羅說，「彼『名、色』緣『識』生」，「彼『識』緣『名、色』生」。「識」與「名、色」，是相互依存生長的，就像三支蘆草，需要相互支撐（輾轉相依），才能豎立於空地一樣，缺了哪一支都不行。「名」，就是生命的精神狀態，也就是指「受、想、行」。

(3)如果套用「黑牛與白牛」的經文，我們也可以說，識是一邊，四識住是一邊，於其中間，貪愛是繫。斷五蘊，就是要從斷貪愛著手。貪愛斷，識不再攀緣色、受、想、行等「四識住」，也就無從生長增廣，在失去貪愛的滋潤下枯萎。識、名、色，三蘆如果少了一蘆，五蘊就斷了。如第 374(537)[373] 經中說：「有四食，資益眾生，令得住世，攝受長養。云何為四？一者、搏食，二者、觸食，三者、意思食，四者、識食。若比丘於此四食，有喜、有貪，則識住增長，識住增長故，入於名色，入名色故，諸行增長，行增長故，當來有增長，當來有增長故，生老病死、憂悲惱苦集，如是純大苦聚集。」所以，第 77(131)[68]經說：「當斷色欲貪，欲貪斷已，則色斷。」這是說，所謂的「五蘊斷」，指的是「斷欲貪」的意思，而不是說，要直接去破壞或壓抑身體（六根）的功能。（請參考〈第十選：六入處斷——四品法經〉討論(4)）

(4)經中說：「攀緣斷已，彼識無所住，不復生長增廣。不生長故，不作行，不作行已住，住已知足，知足已解脫。」其中，「不作行」、「住」、「知足」等，雖然無法明確地知道其內容，但是，依前後文意，可以知道這是描述斷欲貪後的種種狀況。「不作行」，第 64(61)[55] 經中作：「無所為作」，所以嘗試以「成就不會再『有所作為』」來理解。而「住」，參考第

556(1631)[555]→559(1635)[558] 等經的「解脫已住，住已解脫」經文，其中的「住」，或有相通之意。若依《瑜伽師地論》(《大正大藏經》第三十冊第七八九頁中，或印順法師編《雜阿含經論會編》上冊第一〇六頁)，以及印順法師著《空之探究》(第一章·第六節：無相)的解說：

「空解脫門為依止故，名無所為。」

「無願解脫門為依止故，名為喜足。」

「無相解脫門為依止故，說名為住。」或許我們可以嘗試以「無相心解脫」來理解「住」，而以「無願(無所有)心解脫」來理解「知足」。

而涅槃，就如第 490(1478)[489] 經中所說的：「涅槃者，貪欲永盡，瞋恚永盡，愚癡永盡，一切諸煩惱永盡，是名涅槃」。

(5)如第 73(127)[64]經中，形容「五受陰」是「重擔」，而「當來有愛、貪喜俱、彼彼樂」為「取擔」，也就是說，愛染，就像拿了個重擔子來擔著一樣。那麼，只有在「當來有愛、貪喜俱、彼彼樂著永斷無餘、已滅，已吐、盡、滅、沒」時，才是「捨擔」了。

(6)第 108(176)[110]經中，尊者舍利弗告訴要回去西方的比丘說，如果有人問：「汝彼大師云何說法？以何教教？」就應當回答：「大師唯說調伏欲貪，以此教教。」如果再問：「於何法中調伏欲貪？」那麼，就應當回答：「大師唯說於彼色陰調伏欲貪，於受、想、行、識調伏欲貪。」如果再深一層問：「欲貪有何過患故，大師說於彼色陰調伏欲貪，於受、想、行、識調伏欲貪？」那麼，就應當回答：「若於色欲不斷，貪不斷，愛不斷，念不斷，渴不斷者，彼色若變、若異時，則生憂悲惱苦。受、想、行、識亦復如是。」

由於欲貪，所以，就捨不得失去(若變、若異)，而生憂悲惱苦。這也是為什麼佛陀會以「調伏欲貪」，來教導眾生了。欲貪的調伏，是從我們的五蘊身心活動中，來做的。經中說，「於色(五蘊)欲不斷」，「不斷」的是什麼呢？不斷的是貪、愛、念、渴。反過來說，五蘊應當「斷」的，可以「斷」的，則是貪、愛、念、渴了。

這是「五蘊斷」的真實內涵。

(7)其它關於五蘊斷的經文：3(6)[3] → 6(9)[6]、31(37)[31]、71(120)[62]。

(8)相當的南傳巴利文經典為：《相應部》〈蘊相應〉第五四經〈種子〉(22-54)(元亨寺南傳大藏經譯本第十五冊七九頁)

第十選 六入處斷——四品法經

經號：245(357)[247]

一、經文

如是我聞：

一時，佛住拘留搜調伏{駁}[駁?]牛聚落。

爾時，世尊告諸比丘：

「我今當為汝等說法，初語亦善，中語亦善，後語亦善，善義、善味，純一、滿淨，清白梵行，謂四品法經。諦聽！善思！當為汝說，何等為四品法經？

有眼識色可愛、可念、可樂、可著，比丘見已，歡喜、讚歎、樂著、堅住；有眼識色不可愛、不可念、不可樂著、苦厭，比丘見已，瞋恚、嫌薄，如是比丘於魔不得自在，……乃至不得解脫魔繫；耳、鼻、舌、身、意亦復如是。

有眼識色可愛、可念、可樂、可著，比丘見已，知喜不讚歎、不樂著堅實；有眼識色不可愛、念、樂、著，比丘見已，不瞋恚、嫌薄。如是比丘不隨魔自在，……乃至解脫魔繫；耳、鼻、舌、身、意，亦復如是，是名比丘四品法經。」

二、解說

什麼是四品法經呢？

六根認知色、聲、香、味、觸、法等六塵，對可愛，可念，可樂，可迷戀（著）的，就產生歡喜、讚歎、樂著、堅固地黏住（堅住）。

六根認知六塵，對不可愛，不可念，不可樂著，會造成痛苦而討厭的，就產生瞋恚、排斥（嫌薄）。

六根認知六塵，對可愛，可念，可樂，可著的，知道這是喜悅的，但不讚歎、不樂著、不動搖（堅實）。

六根認知六塵，對不可愛，不可念，不可樂著的，不會產生瞋恚，嫌薄。

這就是四品法經。

三、討論

(1)如第 312(414)[290]經說：「若眼已見色，而失於正念，則於所見色，而取愛念相。取愛念相者，心則常繫著，起於種種愛，無量色集生。貪欲、恚、害覺，令其心退減，長養於眾苦，永離於涅槃。」六根對六塵，應該注意的還是貪著，迷戀的處理。

(2)第 551(1626)[550] 經說：

「眼流者，眼識起貪，依眼界，貪欲流出，故名為『流』。」

「緣眼及色，生眼識，三事和合觸，緣觸生受——樂受、苦受、不苦不樂受，依此受生愛

喜流，是名『流源』。」

「眼界取心、法境界，繫著、使，彼若盡、無欲、滅、息、沒，是名『塞流源』。」

「於此五欲功德，離貪，離欲，離愛，離念，離渴，是名『空欲』。」

在六根對六塵中，斷欲貪的下手處，還是要在所謂的「流源」，即：「緣眼及色，生眼識，三事和合觸，緣觸生受——樂受、苦受、不苦不樂受」的過程中，提前從「受」，乃至「觸」的階段用功。而如果能做到遠離於欲貪，那麼，也是「空」的內涵之一了。

(3)如第 224(291)[226]經說：「一切欲法當斷，」「眼是一切欲法應當斷。」第 233(306)[235]經更明白指出：「云何世間集？謂當來有愛，喜貪俱，彼彼樂著。」所以，第 314(416)[292]經說：「當斷欲：斷眼欲已，眼則已斷、已知，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來世永不復生。」

(4)「六入處斷」的真正含意，並不是說，要將眼睛弄瞎、耳朵變聾。如第 282(405)[281]經，年少多羅對佛陀說，「我師波羅奢那說：眼不見色，耳不聽聲，是名修根。」佛陀則反問他：照這樣說，盲人是在修根了！而且是，只有盲人才眼不見色呢！佛陀接著對阿難說「賢聖法律無上修根」(聖人、賢者修根門的原則與方法)，其內容與《四品法經》的內容大略相同，只是增加了厭、不厭俱離的「捨心住」。

捨心住，經中以「譬如蓮華，水所不染」，「譬如鐵丸燒令極熱，少滲水灑，尋即消滅」來形容。其實，如果能夠去除欲貪，就可以做到超越「厭、不厭」等對治法門的捨心住了。

(5)如第 241(316)[243]經中說：

「寧以火燒熱銅籌以燒其目，令其熾然，不以眼識取於色相，取隨形好。」

「寧燒鐵錐以鑽其耳，不以耳識取其聲相，取隨聲好。」

「寧以利刀斷截其鼻，不以鼻識取於香相，取隨香好。」

「寧以利刀斷截其舌，不以舌識取於味相，取隨味好。」

「寧以剛鐵利槍以刺其身，不以身識取於觸相及隨觸好。」這並不是在教導我們要真的毀掉眼、耳、鼻、舌、身，更不是「六入處斷」的真正含意。如果從更多其它〈入處相應〉的經文來看，「六入處斷」，應該是斷其欲貪，而不是毀去器官。這樣的表達方式，也只是在強烈地表示，去除欲貪的重要與決心罷了。

(6)其它關於六入處斷的經文：189(183)[191] → 191(185)[193]、225(292)[227]、242(317)[244]。

第十一選 先知法住，後知涅槃——須深盜法

經號：347(489)[346]

一、經文

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

若王、大臣、婆羅門、長者、居士，及餘世人所共恭敬、尊重、供養佛及諸聲聞眾，大得利養：衣被、飲食、臥具、湯藥，都不恭敬、尊重、供養眾邪異道，衣被、飲食、臥具、湯藥。

爾時，眾多異道聚會未曾講堂，作如是論：

「我等昔來常為國王、大臣、長者、居士，及餘一切之所奉事、恭敬，供養衣被、飲食、臥具、湯藥，今悉斷絕，但恭敬、供養沙門瞿曇、聲聞大眾衣被、飲食、臥具、湯藥。今此眾中，誰有智慧大力，堪能密往詣彼沙門瞿曇眾中出家，聞彼法已，來還廣說，我等當復用彼聞法，化諸國王、大臣、長者、居士，令其信樂，可得還復供養如前。」

時，有人言：

「有一年少名曰須深，聰明、黠慧，堪能密往沙門瞿曇眾中出家，聽彼法已，來還宣說。」

時，諸外道詣須深所而作是言：

「我今日大眾聚集未曾講堂，作如是論：『我等先來為諸國王、大臣、長者、居士，及諸世人之所恭敬、奉事，供養衣被、飲食、臥具、湯藥，今悉斷絕。國王、大臣、長者、居士，及諸世間，悉共奉事沙門瞿曇、聲聞大眾。我此眾中，誰有聰明、黠慧，堪能密往沙門瞿曇眾中出家學道，聞彼法已，來還宣說，化諸國王、大臣、長者、居士，令我此眾還得恭敬、尊重、供養。』

其中有言：『唯有須深聰明、黠慧，堪能密往瞿曇法中出家學道，聞彼說法，悉能受持，來還宣說。』

是故，我等故來相請，仁者當行！」

時，彼須深默然受請，詣王舍城迦蘭陀竹園。

時，眾多比丘出房舍外，露地經行。

爾時，須深詣眾多比丘，而作是言：

「諸尊！我今可得於正法中出家受具足，修梵行不？」

時，眾多比丘將彼須深，詣世尊所，稽首禮足，退住一面，白佛言：

「世尊！今此外道須深欲求於正法中出家受具足，修梵行。」

爾時，世尊知外道須深心之所念，告諸比丘：

「汝等當度彼外道須深，令得出家。」

時，諸比丘願度須深出家，已經半月。

有一比丘語須深言：

「須深！當知：我等生死已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

時，彼須深語比丘言：

「尊者！云何學離欲、惡不善法，有覺、有觀，離生喜、樂，具足初禪，不起諸漏，心善解脫耶？」

比丘答言：「不也，須深！」

復問：

「云何離有覺、有觀，內淨，一心，無覺、無觀，定生喜、樂，具足第二禪，不起諸漏，心善解脫耶？」

比丘答言：「不也，須深！」

復問：

「云何尊者離喜，捨心住，正念、正智，身、心受樂，聖說及捨，具足第三禪，不起諸漏，心善解脫耶？」

答言：「不也，須深！」

復問：

「云何尊者離苦，息樂，憂、喜先斷，不苦不樂，捨，淨念一心，具足第四禪，不起諸漏，心善解脫耶？」

答言：「不也，須深！」

復問：

「若復寂靜解脫：起色；無色，身作證具足住，不起諸漏，心善解脫耶？」

答言：「不也，須深！」

須深復問：

「云何尊者所說不同，前後相違？云何不得禪定而復記說？」

比丘答言：「我是慧解脫也。」

作是說已，眾多比丘各從座起而去。

爾時，須深知眾多比丘去已，作是思惟：

「此諸尊者所說不同，前後相違，言不得正受，而復記說自知作證。」

作是思惟已，往詣佛所，稽首禮足，退住一面，白佛言：

「世尊！彼眾多比丘於我面前記說：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」

我即問彼尊者：『得離欲、惡不善法，乃至身作證，不起諸漏，心善解脫耶？』」

彼答我言：『不也，須深！』」

我即問言：『所說不同，前後相違，言不入正受，而復記說自知作證。』」

彼答我言：『得慧解脫。』」

作此說已，各從座起而去。

我今問世尊：『云何彼所說不同，前後相違，不得正受，而復說言自知作證？』」

佛告須深：

「彼先知法住，後知涅槃。彼諸善男子獨一靜處，專精思惟，不放逸{法}[住]，離於我見，不起諸漏，心善解脫。」

須深白佛：

「我今不知『先知法住，後知涅槃：彼諸善男子獨一靜處，專精思惟，不放逸{法}[住]，離於我見，不起諸漏，心善解脫。』」

佛告須深：

「不問汝知不知，且自『先知法住，後知涅槃：彼諸善男子獨一靜處，專精思惟，不放逸住，離於我見，心善解脫。』」

須深白佛：

「唯願世尊為我說法，令我得知法住智，得見法住智！」

佛告須深：「我今問汝，隨意答我。」

須深！於意云何？有生故有老死，不離生有老死耶？」

須深答曰：「如是，世尊！有生故有老死，不離生有老死。」

「如是，生……有……取……愛……受……觸……六入處……名色……識……行……無明。有無明故有行，不離無明而有行耶？」

須深白佛：「如是，世尊！有無明故有行，不離無明而有行。」

佛告須深：

「無生故，無老死；不離生滅而老死滅耶？」

須深白佛言：「如是，世尊！無生故，無老死；不離生滅而老死滅。」

「如是，……乃至無無明故，無行；不離無明滅而行滅耶？」

須深白佛：「如是，世尊！無無明故，無行；不離無明滅而行滅。」

佛告須深：

「作如是知、如是見者，為有離欲、惡不善法，……乃至身作證具足住不？」

須深白佛，「不也，世尊！」

佛告須深：

「是名先知法住，後知涅槃。彼諸善男子獨一靜處，專精思惟，不放逸住，離於我見，不起諸漏，心善解脫。」

佛說此經已，尊者須深遠塵、離垢得法眼淨。

爾時，須深見法、得法、覺法，度疑，不由他信，不由他度，於正法中心得無畏，稽首佛足，白佛言：

「世尊！我今悔過！我於正法中盜密出家，是故悔過。」

佛告須深：

「云何於正法中盜密出家？」

須深白佛言：

「世尊！有眾多外道來詣我所，語我言：『須深！當知我等先為國王、大臣、長者、居士，及餘世人恭敬、供養，而今斷絕，悉共供養沙門瞿曇、聲聞大眾。汝今密往沙門瞿曇聲聞眾中，出家受法，得彼法已，還來宣說，我等當以彼聞法，教化世間，令彼恭敬供養如初。』

是故，世尊！我於正法律中盜密出家，今日悔過，唯願世尊聽我悔過，以哀愍故。」

佛告須深：

「受汝悔過，汝當具說：『我昔愚癡、不善、無智，於正法律盜密出家，今日悔過，自見罪、自知罪，於當來世律儀成就，功德增長，終不退減。』所以者何？凡人有罪，自見、自知而悔過者，於當來世律儀成就，功德增長，終不退減。」

佛告須深：

「今當說譬，其智慧者以譬得解。譬如：國王有防邏者，捉捕盜賊，縛送王所，白言：『大王！此人劫盜，願王處罪。』

王言：『將罪人去，反縛兩手，惡聲宣令，周遍國中，然後將出城外刑罪人處，遍身四體，劓以百矛。』

彼典刑者受王教令，送彼罪人，反縛兩手，惡聲宣唱，周遍城邑，將出城外刑罪人處，遍身四體，劓以百矛。

日中，王問：『罪人活耶？』

臣白言：『活。』

王復敕臣：『復劓百矛。』

至日晡時，復斃百矛，彼猶不死。」

佛告須深：

「彼王治罪，斃以三百矛，彼罪人身寧有完處如手掌不？」

須深白佛：「無也，世尊！」

復問須深：

「時，彼罪人斃以三百矛因緣，受苦極苦劇不？」

須深白佛：

「極苦，世尊！若斃以一矛，苦痛難堪，況三百矛當可堪忍！」

佛告須深：

「此尚可耳，若於正法律盜密出家，盜受持法，為人宣說，當受苦痛倍過於彼。」

佛說是法時，外道須深漏盡意解。

佛說此經已，尊者須深聞佛所說，歡喜奉行。

二、解說

在佛陀時代，王舍城的外道，因為大部分來自王宮貴族的供養，都被轉移給佛陀，和佛陀的聲聞弟子，因而會商決議，推派聰明點慧的少年須深，到佛陀的僧團中，出家學法，期待學成後，回來教他們，讓他們能再拉回那些權貴信眾，恢復往昔的豐富供養。

須深在佛陀的僧團中出家了。

過了半個月，有一位比丘對須深說：「我們都是已解脫生死的阿羅漢。」須深因此就要求這位比丘，教他如何入初禪。這位比丘回答說，他不會初禪。須深再要求比丘教他如何入二禪、三禪、四禪、及其它屬於色、無色界層次的禪法，然而，比丘都回答不會。

在須深的觀念裡，認為解脫的人，必然是能夠入初禪以上禪定的，所以，質疑這位比丘，說他「前後相矛盾（相違）」，但比丘回答他說：「我是洞察了煩惱的本質，而克服煩惱，達成解脫的（慧解脫）」。

比丘們離開後，須深就去問佛陀。

佛陀告訴須深說，他們是「先知法住，後知涅槃」。他們獨自在一個安靜的地方，集中精神，專注思惟，不放逸，而能做到離於我見，不起煩惱，心得解脫的。

須深表示，他無法理解「先知法住、後知涅槃」，也不明白如何集中精神，專心思考，而去除我見，得到解脫。

佛陀說，不管你知不知道，解脫的次第，就是要「先知法住，後知涅槃」的。

於是，須深請求佛陀為他解說如何才能「知法住智、得見法住智」。

佛陀就以啟發問答的方式，向須深解說生命的流轉與還滅（順觀、逆觀十二緣起）。然後問須深說，能夠對生命的流轉與還滅，有這樣瞭解的人，就能即刻遠離欲、惡不善法，而完全做到，親身體驗了嗎？

須深回答說，不能！

佛陀說，這就是「先知法住，後知涅槃」。要先建立正確的世間緣起知見，明白雜染煩惱生起、流轉、還滅的因緣，然後，才能經由集中精神，專注思惟，離於我見，不起煩惱，而心得解脫。

須深聽了佛陀的開示後，遠塵、離垢，得法眼淨。見法、得法、覺法、解決了疑惑（度疑），深具自信，不必他人來度他到彼岸，於正法中，無所畏懼。

於是，須深對其以不良動機，想在佛陀僧團中，出家盜法的事，向佛陀懺悔，請求原諒。佛陀原諒他，並告訴他：能對自己的犯錯，勇於承認、悔過的人，日後必能律儀成就，功德增長，而不退減。

三、討論

(1)本經編在「雜因誦」中的〈因緣相應〉，屬於《雜阿含經》中，「修多羅」的部分。南傳《相應部》〈因緣相應〉第七十經與之相當（但禪定的部分異為各種神通，參考印順法師《雜阿含經論會編》中冊第六十五頁註1），是修行次第上，一個很重要的參考。

「修多羅」，也譯為「契經」。就佛經集出的時間來說，可能就是在「第一次集結」時集出的。就內容來說，則算得上是《雜阿含經》的精髓，與「第一義悉檀」。

(2)什麼是法住智？《瑜伽師地論》中歸納成「因果安立法中所有妙智」（印順法師編《雜阿含經會編》中冊第六十五頁）；楊郁文先生註解為「知曉一切世間因果道理」（《佛光大藏經·阿含藏·雜阿含經》第二冊第六〇五頁註一）；印順法師解釋為「緣起被稱為法性、法住」（《空之探究》第一五一頁，《印度佛教思想史》第二十四及二十八頁）。所以，法住智就是有關世間緣起的一切智，如「七處三觀」、「緣起」、乃至「四聖諦」、無常、苦、非我……等。而涅槃智，則是契入涅槃的體驗了。

(3)自知「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」的慧解脫阿羅漢，是可以沒有入初禪以上能力的聖者。本來，禪定就不是佛法所不共於外道的，而是印度的固有傳統文化。禪定，是修行的一種工具，而不是解脫的關鍵。解脫的關鍵，在於我見的去除；愛染的去除，也就是貪、瞋、癡的去除。正確的「因緣觀」（因緣觀察）、「七處三觀」等正見，都比禪定更具關鍵。而錯誤的觀念（邪見），在禪定力的強化下，還很有可能引發更堅定的邪見的，如第109(177)[111]經所描述（參考〈第七選·欲令如是、不如是〉討論第 點）。

(4)禪定並非沒有用處，否則「八正道」中，就不必有「正定」一項了。雖然慧解脫阿羅漢可以沒有入初禪的能力，但經中也經常說到應當「獨一靜處，專精思惟，不放逸住」，然後才能「離於我見，不起諸漏，心善解脫」。「專精思惟，不放逸住」就是與定相應的專注。而到底哪些定的種類能引發解脫慧呢？《中阿含第 205 經》說，從初禪一直到無所有處定的每一種定，都能契入解脫。《發智論》(大正二六·九三九中)等論師的意見，則更加入了初禪之前的近分定(「未至」，未到地定)。

(5)初期大乘經的風格，常常是直從涅槃著手，而不是「先知法住，後知涅槃」(參考印順法師著《印度佛教思想史》〈自序〉)。這是大乘佛法的一項變革，卻不知道對佛法的發揚，是有利還是不利？涅槃的境界，是凡夫所陌生的，是難以說明的。直從涅槃著手，顯然不是為凡夫程度的眾生而說的，但卻也蔚蔚成風，影響了往後整個大乘佛法教理的發展。雖然，稍後有龍樹菩薩提出「不由世俗諦，不得第一義諦」的呼聲，但是，其效果有多大呢？

(6)其它有關慧解脫阿羅漢的經文：351(493)[350]、710(907)[722]、1212(1312)[1196]、982(13323)[974]、1026(13364)[1014]。

(7)相當的南傳巴利文經典為：《相應部》〈因緣相應〉第七十經〈須尸摩(12-70)〉(元亨寺南傳大藏經譯本第十四冊一四一頁)

第十二選 因緣觀——論因說因 經號：53(165)[99]

一、經文

如是我聞：

一時，佛在拘薩羅國人間遊行，於薩羅聚落，村北申恕林中住。

爾時，聚落主大姓婆羅門聞：

「沙門釋種子於釋迦大姓剃除鬚髮，著袈裟衣，正信非家出家學道，成無上等正覺，於此拘薩羅國人間遊行，到{婆}[薩]羅聚落村北申恕林中住。

又，彼沙門瞿曇如是色貌、名稱、真實功德，天、人讚歎，聞于八方，為如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士調御丈夫、天人師、佛、世尊，於諸世間諸天、魔、梵，沙門、婆羅門中大智能自證知：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』為世說法，初、中、後善，善義、善味，純一、滿淨，梵行清白，演說妙法。

善哉！應見！善哉！應往！善應敬事！」

作是念已，即便嚴駕，多將翼從，執持金瓶、杖枝、傘蓋，往詣佛所，恭敬奉事。

到於林口，下車步進，至世尊所，問訊：「安不？」

卻坐一面，白世尊曰：「沙門瞿曇！何論、何說？」

佛告婆羅門：「我論因、說因。」

又白佛言：「云何論因？云何說因？」

佛告婆羅門：

「有因有緣集世間，有因有緣世間集；有因有緣滅世間，有因有緣世間滅。」

婆羅門白佛言：

「世尊！云何為有因有緣集世間？有因有緣世間集？」

佛告婆羅門：

「愚癡無聞凡夫，色集、色滅、色味、色患、色離不如實知；不如實知故，愛樂於色，讚歎於色，染著心住；彼於色愛樂故取；取緣有；有緣生；生緣老死、憂、悲、惱、苦，是則大苦聚集；受、想、行、識亦復如是，婆羅門！是名有因有緣集世間，有因有緣世間集。」

婆羅門白佛言：

「云何為有因有緣滅世間？有因有緣世間滅？」

佛告婆羅門：

「多聞聖弟子於色集、色滅、色味、色患、色離如實知；如實知己，於彼色不愛樂，不讚歎，不染著，不留住；不愛樂、不留住故，色愛則滅；愛滅則取滅；取滅則有滅；有滅則

生滅；生滅則老死、憂、悲、惱、苦滅；受、想、行、識亦復如是，婆羅門！是名有因有緣滅世間，{是名}有因有緣世間滅。

婆羅門！是名論因，是名說因。」

婆羅門白佛言：

「瞿曇！如是論因，如是說因，世間多事，今請辭還。」

佛告婆羅門：「宜知是時。」

佛說此經已，諸婆羅門聞佛所說，歡喜、隨喜，禮足而去。

二、解說

有一位貴族婆羅門，仰慕佛陀的德行，而恭敬地去拜訪佛陀。

貴族婆羅門問佛陀說，您都論些什麼呢？

佛陀說，我是論因緣，說因緣的：

「因緣條件聚集了世間，因緣條件使世間聚集；

因緣條件消滅了世間，因緣條件使世間消滅。」

一般凡夫，不如實知五蘊的集、滅、味、患、離，而愛樂五蘊，讚歎五蘊，內心始終有所染著。由於愛樂，所以，就會生起佔有的欲念（愛故取），並且付諸行動去擁有（取緣有），然後就會有或新的生命，或新的經驗、記憶，或新的行為影響力的生成（有緣生）。新生成的東西，必然是會經歷變化（老）、消散（死），而無法讓人們感到一直在擁有的。於是，就會有憂、悲、惱、苦的大苦聚集了。

這就是『因緣條件聚集了世間，因緣條件使世間聚集』。

多聞聖弟子，如實知五蘊的集、滅、味、患、離，對五蘊，就不會愛樂、不會讚歎、不會染著、不會留戀。不愛樂、不留戀的緣故，那麼，對五蘊的愛，就消除了。於是，也就不會想去佔有，不會產生新的「有」，不會有生，也不會有老、死，憂悲惱苦也就消除了。

這就是『因緣條件消滅了世間，因緣條件使世間消滅了』。

佛陀告訴婆羅門說，就是這樣來論因緣、說因緣的。

三、討論

(1)第 298(479)[336]經中，將緣起法分為「法說」、「義說」。如果比對第 296(477)[334]經所說的「因緣法」及「緣生法」，緣起法的「法說」（教說、說示），指的是：「此有故彼有，此起故彼起」的普遍法則。而緣起法的「義說」（詳細解說），就是生命流轉的「十二緣起」。

(2)有情生死流轉的「十二緣起」，第 298(479)[336]經有詳細說明：

1.無明緣行：什麼是無明？不知四諦，不知因緣條件，不如實知六內入處，六外入處及

六觸入處，不知生命是前生、後世的流轉，不知有善、惡業報，不知有佛、法、僧。而行，經中說就是身、口、意三行，緣，表示前者為後者的條件。

2.行緣識：識，就是眼、耳、鼻、舌、身、意識。

3.識緣名色：名，就是受、想、行、識等四無色陰（南傳另作受、想、思、觸、作意）。色，是指四大（地、水、火、風），及四大所造色。

4.名色緣六入處：六入處，即眼、耳、鼻、舌、身、意等六內入處。

5.六入處緣觸：觸，就是眼、耳、鼻、舌、身、意等六觸。

6.觸緣受：受，即苦、樂、不苦不樂等三受。

7.受緣愛：愛，分為欲（界）、色（界）、無色（界）等三愛。

8.愛緣取：取，即欲取、見取、戒（禁）取、我取。

9.取緣有：有，分為欲（界）有、色（界）有、無色（界）有。

10.有緣生：生，就是誕生，但不必局限於來生。

11.生緣老死：老死就是衰老、死亡或者消失。

(3)論究有情生死的流轉，也非一定就分成「十二」支的「十二緣起」。如第 67(86)[58]、69(110)[60]、283(464)[321]、285(466)[323]、286(467)[324]、291(472)[329]、111(1652)[113] 等，以及本經(53)，就只說到「愛」、「取」、「有」、「生」、「老死」等五支；第 218(285)[220]、352(494)[351]、353(495)[352]、354(496)[353]、371(534)[370]、372(535)[371]等經，則說到「六入處」、「觸」、「受」、「愛」、……等八支；第 68(98)[59]、284(465)[322]等經說到「名色」、「六入處」、……等九支；第 287(468)[325]、288(469)[326]、360(513)[359]、361(514)[360]、374(537)[373]等經說到「識」、「名色」、……等十支；又如第 356(501)[355]、362(515)[361]、363(516)[362]、367(525)[366]等經說到「行」、「識」、……等十一支。

不論是以「五支」、「八支」、「九支」、「十支」、「十一支」、「十二支」等來說明眾生的生死流轉，依印順法師的見解：「詳細的並沒有增加，簡略的也並無欠缺。」（參考印順法師《唯識學探源》〈第一章·原始佛教思想概說〉）

(4)第 218(285)[220]經說：「緣眼、色，生眼識，三事和合觸。緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老病死、憂悲惱苦集。」這段經文，是很適合提供我們以「十二緣起」切入「當下」，用來作為眼前煩惱、憂苦生滅（流轉）的觀察的。

(5)一期一期的生命，從無明到老死，一直沒有間斷的流轉下去，如何才能鬆動這十二個緊密的鉤鎖呢？經中說：「愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死、憂悲惱苦滅。」

第 286(467)[324]經說：「於所取法，味著、顧念，心縛著，增其愛緣取，取緣有，乃至純大苦聚集。」第 285(466)[323]經說：「即正思惟，生如實無間等觀：所取法無常、生滅、離欲、滅盡、捨離，心不顧念，心不縛著，愛則滅。彼愛滅則取滅，取滅故有滅，.....如是如是，純大苦聚滅。」停止愛染，顯然是瓦解十二緣起緊密鉤鎖的關鍵，就像經中所說的譬喻：「若彼火聚熾然，不增樵草，諸比丘！於意云何？彼火當滅不？」(286 經)「譬如油、炷然燈，若不增油、治炷，非彼燈明未來不生、盡、磨滅耶？」(285 經) 停止愛染，就好比像停止加燃料，讓火熄滅一樣的具決定性。

那麼，又應當如何來止息愛染呢？經中說：「多聞聖弟子，於色集、色滅、色味、色患、色離如實知。如實知己，於彼色不愛樂，不讚歎，不染著，不留住。不愛樂、不留住故，色愛則滅。」第 198(219)[200]經中說：「如是，我、我所、我慢、使、繫著不生者，是名斷愛、轉見，正無間等，究竟苦邊。」第 984(13325)[976]經中說：「何等愛為網、為膠，乃至往來流轉，無不轉時？謂有我故。」愛染的止息，與正見的建立，我見、愚癡等無明的去除，息息相關著。這也是為什麼經中會說，「無明所蓋、愛結所繫」了。

(6)第 296(477)[334]經說：「多聞聖弟子，於此緣起法、緣生法，正智善見，不求前際：我過去世何如？不求後際：我於當來世何如？內不猶豫，此是何等？此眾生從何來？於此沒當何之？」這是說，對緣起法有正知善見的聖者，是不會將心思用在關切前生與來世上的。他們所專注的，應該是「此時、此生」的當下吧！如第 8(11)[8] 經說：「過去、未來五蘊無常、苦、空、非我，況現在五蘊。如是觀者，『不顧過去五蘊，不欲未來五蘊，於現在五蘊厭，離欲，正向滅盡』。」第 333(447)[311]經說：「過去、未來眼無常，況現在眼！多聞聖弟子如是觀者，『不顧念過去眼，不欣未來眼，於現在眼生厭、離欲、滅盡向』。」第 994(1323)[1207]經中，尊者婆耆舍回答佛陀說：「我過去眼識於色心不顧念，於未來色不欣想，於現在色不著。我過去、未來、現在眼識於色貪欲、愛樂、念，於彼得盡，無欲、滅、沒、息、離、解脫。心解脫已，是故，不染、不著、不污，離諸顛倒，正受而住。如是，耳、鼻、舌、身、意.....。」時時刻刻地覺察著當下（現在）五蘊，以及六根對六塵的身、心活動，使欲愛不生起，才是佛弟子修行上的重要課題吧！

(7)第 262(45)[39]經中，描述闍陀比丘知道「一切行無常，一切法無我，涅槃、寂滅」，但卻「不喜聞一切諸行空，寂，不可得，愛盡，離欲，涅槃」。尊者阿難，就將佛陀教導摩訶迦旃延的內容，告訴闍陀說：

「我親從佛聞，教摩訶迦旃延：世人顛倒，依於二邊：若有、若無。世人取諸境界，心便計著。迦旃延！若不受、不取、不住、不計於我，『此苦生時生、滅時滅』。」

迦旃延！於此不疑、不惑，不由於他而能自知，是名正見如來所說。所以者何？迦旃延！

『如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見』。

迦旃延！如來離於二邊，說於中道：

所謂此有故彼有，此生故彼生，謂無明有行，乃至老病死、憂悲惱苦。

所謂此無故彼無，此滅故彼滅，謂無明滅則行滅，乃至老病死、憂悲惱苦滅。」

闍陀比丘聽完後，「遠塵離垢，得法眼淨」。原來，闍陀不喜歡「一切諸行空，寂，不可得，愛盡，離欲，涅槃」的原因，是因為執著於我見。所以，闍陀比丘聞法後說：「不復見我，唯見正法」。

第 297(478)[335] (《大空法經》)，以及第 335(456)[313] (《第一義空經》)，都是以因緣法，來解說生命流轉的背後，沒有主體，而破除我見的。《第一義空經》說：

「眼生時無有來處，滅時無有去處。如是，眼不實而生。生已滅盡，有業報而無作者。此陰滅已，異陰相續，除俗數法。」

這是說，在六根面對六塵的身、心活動中，只有因緣條件的聚散，而沒有什麼實在不變的主人存在著。只有這個五蘊，延續到下一個五蘊緣起流轉的「俗數法」，而沒有流轉的主體。

《大空法經》說：

「彼見命即是身者，梵行者無有；或言命異身異者，梵行者亦無有。」

這是說，修行的人，不應該認為，五蘊即是生命的主體，也不應該認為，五蘊外尚有生命的主體。

第 1169(387)[263] 經，佛陀舉琴聲的例子：國王聽了美妙的琴聲，沈迷其中，要求大臣「取彼聲來」。大臣將那把會產生美妙聲音的琴拿來了。國王說，我不要琴，把剛剛那好聽的聲音拿來。大臣十分為難，於是，就為國王分析說，這樣優美的琴聲，是由琴的柄、槽、皮（、弦等），以及善巧的演奏師（或者，還要有好的作曲）等，許多因緣條件的成就，才会有美妙琴聲的。國王剛才聽到的美妙聲音，已經消失，不可再聞，無法拿來給您了。國王聽了心想：「咄！何用此虛偽物為。」這樣虛偽的琴聲，竟讓世人耽染、執著。

因緣條件所組成的東西，分析起來，總是這樣地支離片段，沒有主體。有情眾生也是這樣，如第 1202(1302)[1186] 經說：「汝謂有眾生，此則惡魔見，唯有空陰聚，無是眾生者。如和合眾材，世名之為車，諸陰因緣合，假名為眾生。」就因緣和合的角度來看，車子和眾生所遵循的理則，是一樣的，都沒有主體。但是，在情感上，人們總希望在這個五蘊和合中，有一個主體，可以依靠，可以擁有，可以覺得實在一些，這就是「我執」、「我見」了。人們是那麼地習慣於有「我」，而害怕「無我」，或者，對「無我」感到迷惑，那麼，在這樣的情

形下，何不從緣起、無常的道理切入，而不必一開始就直接去面對、宣揚「無我」呢？

想想看，我們將佛陀、菩薩，甚至於佛教當作是什麼？指導老師，還是情感上的寄託處？如果是寄託處，那麼請檢查一下自己的動機，有沒有與因緣法相違背的我見成分。如果有，慢慢地說服自己放棄吧！

(8)第 296(477)[334]經說，因緣法與緣生法是「若佛出世，若未出世，此法常住，法住、法界、法定、法如、法爾、法不離如、法不異如、審諦、真、實、不顛倒。」第 299(480)[337]經，佛陀說：「緣起法者，非我所作，亦非餘人作，然彼如來出世及未出世，法界常住。」緣起法，被稱為「法住、法界、法定、法如、法爾」的，也就是我們所說的真理了。佛陀發現了這個真理，並宣揚、教導我們這個真理。說「緣起」，說「無我」，就成了佛法所不共於外道的特色，也是佛法的精髓了。

(9)緣起法的理則單純，人人可懂。但是，我們凡夫在貪、瞋、癡的扭曲下，日常生活裏，就難以實踐了。尤其在「欲令如是、不如是」的我見主宰欲下，使得我們離開緣起法更遠了。這也是為什麼第 293(474)[331]經中說：「此甚深處，所謂緣起。倍復甚深難見：所謂一切取離、愛盡、無欲、寂滅、涅槃。」

常常，我們因為不甘願受困於因緣條件的不具足，而不願意面對現實。其實，事實就是事實，它只會隨因緣條件而改變，不會受主觀的意願影響。主觀的意願，是可以影響自己的努力，去改變因緣條件的。但是，因緣條件往往是錯綜複雜，難以如願。即使現在如願了，也總有失落、無常到來的一天。所以，第 1072(1175)[1060] 經說：「來者不歡喜，去亦不憂感，於世間和合，解脫不染著。」

能夠保持一顆平靜的心，去承擔挫折，也算是如實地體會因緣法吧！

第十三選 無常觀 經號：265(48)[42]

一、經文

如是我聞：

一時，佛住阿毘陀處恒河側。

爾時，世尊告諸比丘：

「譬如：恒河大水暴起，隨流聚沫，明目士夫諦觀、分別；諦觀、分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固，所以者何？彼聚沫中無堅實故。

如是，諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，比丘諦觀、思惟、分別；[諦觀、思惟、分別時，?]無所有、無牢、無實、無有堅固，如病、如癰、如刺、如殺；無常、苦、空、非我，所以者何？色無堅實故。

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

如是，比丘！諸所有受，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，比丘諦觀、思惟、分別；諦觀、思惟、分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固；如病、如癰、如刺、如殺；無常、苦、空、非我，所以者何？以受無堅實故。

諸比丘！譬如：春末夏初，無雲無雨，日盛中時，野馬流動，明目士夫諦觀、思惟、分別；諦觀、思惟、分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固，所以者何？以彼野馬無堅實故。

如是，比丘！諸所有想，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，比丘諦觀、思惟、分別；諦觀、思惟、分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固；如病、如癰、如刺、如殺；無常、苦、空、非我，所以者何？以想無堅實故。

諸比丘！譬如：明目士夫求堅固材，執持利斧，入於山林，見大芭蕉樹，液直長大，即伐其根，斬截其峰，葉葉次剝，都無堅實，[明目士夫?]諦觀、思惟、分別；諦觀、思惟、分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固，所以者何？以彼芭蕉無堅實故。

如是，比丘！諸所有行，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，比丘諦觀、思惟、分別；諦觀、思惟、分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固；如病、如癰、如刺、如殺；無常、苦、空、非我，所以者何？以彼諸行無堅實故。

諸比丘！譬如：幻師、若幻師弟子，於四衢道頭，幻作象兵、馬兵、車兵、步兵，有智明目士夫諦觀、思惟、分別；諦觀、思惟、分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固，所以者何？以彼幻無堅實故。

如是，比丘！諸所有識，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、

若醜、若遠、若近，比丘諦觀、思惟、分別；諦觀、思惟、分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固；如病、如癰、如刺、如殺；無常、苦、空、非我，所以者何？以識無堅實故。」

爾時，世尊欲重宣此義而說偈言：

「觀色如聚沫，受如水上泡，想如春時燄，諸行如芭蕉，諸識法如幻，日種姓尊說。

周匝諦思惟，正念善觀察，無實不堅固，無有我我所。

於此苦陰身，大智分別說：離於三法者，身為成棄物。

壽暖及諸識，離此餘身分，永棄丘塚間，如木無識想。

此身常如是，幻{為}[偽]誘愚夫，如殺如毒刺，無有堅固者。

比丘勤修習，觀察此陰身，晝夜常專精，正智繫念住，有為行長息，永得清涼處。」

時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

二、解說

以恒河裏，湍流邊緣的聚沫，來比擬五蘊中的色蘊。

以下雨時，雨滴打在水窪上，造成此起彼落的短暫水泡，來比擬五蘊中的受蘊。

以春末夏初，在炎炎烈日下，所形成如萬馬奔騰的熱氣流(野馬)，來比擬五蘊中的想蘊。

以剝山林裏的大芭蕉莖，來比擬五蘊中的行蘊。

以幻師在街頭表演幻術，製造象兵、馬兵、車兵、步兵等幻像，來比擬五蘊中的識蘊。

如實觀察、思惟、分析色、受、想、行、識等五蘊，就像聚沫、水泡、陽燄、芭蕉莖、幻術般，都一無所有。既沒有牢靠的東西，也沒有實在、堅固不變的部分。就只有缺憾(如病)、像腫膿(如癰)、像芒刺令人不安(如刺)、衰敗消滅(如殺)，無常、苦、空、非我。

這個苦迫的五蘊身，如果離開了壽命、體溫、意識等三法(就是指死亡)，所剩下來的，只不過是一堆廢棄物罷了。修行人應當日夜專精，勤於修習，正智正念，觀察這個不實在、不堅固，無我、無我所的五蘊，止息那些苦迫與煩惱的有為行，而達到徹底的清涼(永得清涼處)。

三、討論

(1)無常，是緣起法則下的必然現象。在日常生活的周遭事物裏，沒有一樣不是無常的，但我們卻不容易如實體會。泡沫與水泡的存在，時間都很短暫，比較容易體會到生滅無常的變化。閃電和朝露，也與此相類似。「野馬」又譯作「陽燄」，是空氣在高溫狀態下的對流氣流。由於密度的差異，造成光線的折射，使我們遠遠望去，彷彿有許多東西在向上流竄。這個現象，和沙漠中的海市蜃樓一樣，走近後就空無一物。這與幻術造成的幻像相同，都是感官上的錯覺，實際上並不存在。相似的例子是作夢：夢境裏有歡樂，有恐懼，但夢境卻不是

事實。芭蕉莖十分粗大，但一層層地剝開，中間卻沒有實心。這些譬喻、比擬，都是在說明：五蘊是因緣條件所組成的，是生滅的，是無常的，是沒有主體的。

當我們有機會看到泡沫、水泡、陽燄、香蕉樹(和芭蕉樹相似)、幻術(魔術表演也可以)、閃電、朝露、或者一覺醒來，夢中的情境，還依稀可憶時，想一想經文中的譬喻，提起自己無常、無我的正念，也算是修行吧！

(2)第 473(736)[472]、474(737)[473]經中，異比丘和尊者阿難，都有相同的疑問：「世尊說三受——樂受、苦受、不苦不樂受；又說諸所有受悉皆是苦，此有何義？」佛陀回答說：「我以一切行無常故，以一切諸行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。」又：「我以一切諸行漸次寂滅故說；以諸行漸次止息故說：一切諸受悉皆是苦。」因為無常，所以，就可以歸結所有樂受、苦受、不苦不樂的覺受，都是苦受了。

(3)第 1028(13366)[1016]經中說：

「如是，比丘正念、正智住者，能起樂受，有因緣非無因緣。云何因緣？謂緣於身，作是思惟：我此身無常，有為，心因緣生。『樂受亦無常』，有為，心因緣生。身及樂受，觀察無常，觀察生滅，觀察離欲，觀察滅盡，觀察捨。彼觀察身及樂受無常，乃至捨已，『若於身及樂受，貪欲使者永不復使』。

如是，正念、正智生苦受，因緣非不因緣。云何因緣？如是緣身，作是思惟：我此身無常，有為，心因緣生。『苦受亦無常』，有為，心因緣生。身及苦受，觀察無常，乃至捨。『於此及苦受，瞋恚所使永不復使』。

如是，正念、正智生不苦不樂受，因緣非不因緣。云何因緣？謂身因緣，作是思惟：我此身無常，有為，心因緣生。『彼不苦不樂受亦無常』，有為，心因緣生。彼身及不苦不樂受，觀察無常，乃至捨。『若所有身及不苦不樂受，無明所使永不復使』。」

一個正念、正智的聖者，在起了樂受、苦受、不苦不樂覺受時，都能夠警覺到這些樂受、苦受、不苦不樂受，也是無常。再從觀察無常、生滅中，捨離欲愛。能夠做到這樣，就能在起了樂受時，知道快樂的感受是無常的，不會因此而起貪心，不被貪欲所驅使，不當貪欲的奴隸；在起了苦受時，知道這個苦也是無常的，不會因此而起瞋心，不被瞋恚所驅使，不當瞋恚的奴隸；在起不苦不樂受時，也能了了分明，知道這也是無常的，不被無明所驅使，不當無明的奴隸。

(4)第 2(5)[2]經中說：「比丘於色正思惟，觀色無常如實知者，於色欲貪斷。欲貪斷者，說心解脫。」第 189(183)[191]經中也說：「於眼正思惟，觀察無常故，於眼欲貪斷。欲貪斷故，我說心正解脫。」然而，第 187(12873)[189]經中卻說：「以成就一法故，不復堪任知

色無常，知受、想、行、識無常。何等為一法成就？謂欲貪。」無常的觀察與體會能力，和欲貪的強弱，有著這樣雙向的互動關係呢！

(5)第 270(53)[47]經中說：

「無常想修習、多修習，能斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉、慢、無明。」

「云何修無常想，修習、多修習，能斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉、慢、無明？」

若比丘於空露地，若林樹間，善正思惟，觀察色無常，受、想、行、識無常，如是思惟，斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉、慢、無明。

所以者何？無常想者，能建立無我想，聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃。」

欲愛與我見，都是生死輪迴的關鍵，也都可以從修無常想（無常觀）下手。如何修無常想呢？經中說：「於空露地，若林樹間，善正思惟，觀察色無常、受、想、行、識無常。」或者：「觀色如聚沫，受如水上泡，想如春時燄，諸行如芭蕉，諸識法如幻。」要不然，如《金剛經》中的偈語：「一切有為法，如夢、幻、泡、影，如電亦如露，應作如是觀。」也很容易體會。而這一切的無常觀照，都應該反觀回與我們身心有關的五蘊無常想——無我上，才能與解脫道相應。

(6)經文中，前段是散文的長行體，後段是押韻的偈語。長行體的部分是「修多羅」。偈語的部分，是為了記憶方便，將前面散文體的意思濃縮成每句一定字數，兼有優美文辭的文學意味的，這就是「重頌」——「祇夜」的一種型式。由於要兼顧文辭的優美，以及一定字數，所以，常常會犧牲了義理的明確表達，而被認為是不了義的文體。相對的，「修多羅」是散文體裁，義理的表達，不受字數限制，可以比較清晰、明確，所以，被認為是了義的體裁。（參閱印順法師著《原始佛教聖典之集成》〈第八章·第二節：修多羅·祇夜〉）。本經後段中的偈語，最值得背誦的，就是前面六句。其中，「日種姓」，是佛陀傳說中的姓氏。「日種姓尊說」，就是「吾佛世尊說」的意思。

(7)相當的南傳巴利文經典為：《相應部》〈蘊相應〉第九五經〈泡沫〉(22-95)(元亨寺南傳大藏經譯本第十五冊一九八頁)

第十四選 出入息念 經號：803(1084)[815]

一、經文

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：

「修習安那般那念，若比丘修習安那般那念、多修習者，得身心止息，有覺、有觀、寂滅、純一，明分想修習滿足。

何等為修習安那般那念、多修習已，身、心止息，有覺、有觀、寂滅、純一，明分想修習滿足？是比丘若依聚落、城邑止住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，善護其身，守諸根門，善繫心住。乞食已，還住處，舉衣鉢，洗足已，或入林中、閑房、樹下，或空露地，端身正坐，繫念面前，斷世貪愛，離欲清淨，瞋恚、睡眠、掉悔、疑斷，度諸疑惑，於諸善法心得決定，遠離五蓋煩惱；於心令慧力羸，為障礙分，不趣涅槃。念於內息，繫念善學；念於外息，繫念善學：

息長，……。

息短，……。

覺知一切身入息，於一切身入息善學；覺知一切身出息，於一切身出息善學。

覺知一切身行息入息，於一切身行息入息善學；覺知一切身行息出息，於一切身行息出息善學。

覺知喜，……。

覺知樂，……。

覺知心行，……。

覺知心行息入息，於覺知心行息入息善學；覺知心行息出息，於覺知心行息出息善學。

覺知心，……。

覺知心悅，……。

覺知心定，……。

覺知心解脫入息，於覺知心解脫入息善學；覺知心解脫出息，於覺知心解脫出息善學。

觀察無常，……。

觀察斷，……。

觀察無欲，……。

觀察滅入息，於觀察滅入息善學；觀察滅出息，於觀察滅出息善學。

是名修安那般那念，身止息、心止息，有覺、有觀，寂滅，純一，明分想修習滿足。」
佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

二、解說

多修習修安那般那（出入息）念的人，能夠身、心安詳，思考清晰，觀察敏銳，煩惱、妄想（雜念）寂滅，純淨無疵，明（相對於無明）分想修習圓滿。

如何修呢？

如果住在村落、城市附近的郊外，早晨入村落乞食時，好好地守護六根，好好地保持著正念。乞食後，回到自己的住處，在林中、空房、樹下、空地，找一個安靜的地方，腰桿打直地端坐，拋開胡思亂想，將念頭維繫在當下（面前），斷除心中的貪愛，離欲清淨，清除瞋恚、惛忱、掉悔不安、疑惑，心情篤定自信。遠離上面五種讓慧力羸弱、障礙解脫的煩惱。

將注意力集中在屬於【身體】的呼（出息）吸（入息）上，依著呼吸，覺察每個呼吸的長、短（息長、息短），明白身體配合呼吸的律動順序（一切身出、入息），放鬆肌肉，舒緩心情，覺察到呼吸變得細勻（一切身行息出、入息）的情形。

隨著每一個呼吸，清清楚楚地明白心中【感受】的變化：是在進入了初禪或二禪時的喜，還是進入了三禪時的樂，或是所有的覺受（心行），都已經平息下來了。

再進一層，依著呼吸，覺察【心念】的變化：是在趨於歡悅的情況，還是已經收攝，專注於一境而入定，或是已經清淨離雜染了。

最後，依著呼吸，覺察【法理】的變化，覺察到在修習安那般那念當中，無常的變化、一階階修習的完成、一層層貪欲的消除、以及達到捨離、寂滅的情形。

這就是修習安那般那念。

三、討論

(1)定，包括欲界的「近分定」、色界的「四禪」（靜慮）、無色界的「四無色定」，也譯為「三摩地」、「三昧」、「等持」，有時也與「正受」（三摩鉢底）混用。

定的名稱，往往是依據入定的方法（如觀想的內容）來命名的。如第 80(137)[71]經（《聖法印知見清淨經》）中所提及的「空三昧」、「無相三昧」、「無所有三昧」，第 109(177)[111]經中所提及的「地、水、火、風、青、黃、赤、白一切入處正受」，第 236(309)[238]的「空三昧禪住」等。而如第 1165(383)[259] 與 741(938)[753]經的「不淨觀」，以及第 742(939)[754]經的「隨死念」，也可以（但不限於）是定的修習的。雖然提到了這麼多的定，但是，在經文中，都沒有描述修習定的詳細內容。或許，在當時入定的技巧已經十分普及，或者屬於師徒相傳的部分很自然而然地，在經中就略而不再累囑吧。

(2)如第 65(62)[56] → 68(98)[59] 等經說：「常當修習方便禪思，內寂其心，如實觀察。」定，不是佛法所不共於外道的，也不必然是解脫的關鍵（參考〈第十一單元：須深盜法〉）。然而，定可以使我們的心沈寂、平靜下來，沈靜的心，才有能力作如實觀察。所以，禪定確實是解脫道上的善方便。如實地瞭解定的功能，而不必好於其神秘，也不必視之為修行的唯一途徑，才是確當的態度吧。

(3)如第 809(1097)[821] 經說，佛陀教導比丘們修「不淨觀」，並且讚歎修不淨觀可以「得大果、大福利」。結果，修不淨觀的比丘們，由於常常觀想自己身體的流膿不淨，因而造成過度厭惡自己的身體而自殺，或請求別人來殺。鹿林梵志子，受到討厭自己身體比丘的請託，而殺了這位比丘。殺完後，又受到魔天的讚歎蠱惑，以為這樣做，是在幫人解脫，助人得涅槃，以致於前前後後，共殺了六十個討厭自己身體的比丘。佛陀在每月十五日的說戒大會中，發現比丘突然少了很多，才知道這樣的事。於是，又教導了「安那般那念」，以避免再有因為修不淨觀而自殺的。

(4)依據《瑜伽師地論》〈本地分〉(《大正藏》第三十冊第四三〇至四三三頁，或《雜阿含經論會編》中冊第四〇三至四一一頁)的解說，「安那般那」，亦名「入、出息」；「身行」；「風」，即是指「呼吸」。所以，「安那般那念」可以理解為「緣於呼吸的心念鍛鍊」，也可以稱為「出入息念」。

比照第 810(1098)[822] 經，知道經中所說的，是依「出入息念」而修「四念處」的。若參考葉均先生譯《清淨道論》〈第八章·第九節：安般念〉，那麼，或許比較容易明白。《清淨道論》稱之為「安般念的十六事」(《瑜伽師地論》稱之為「十六勝行」)：

1 出息長時知「我出息長」，或者，入息長時知「我入息長」。

2 出息短時知「我出息短」，或者，入息短時知「我入息短」。

3 「覺知全身我出息」及「覺知全身我入息」，彼如是學。

4 「安息身行我出息」及「安息身行我入息」，彼如是學。

——以上 1 至 4，為「四念處」中的【身身觀念處】。

5 覺知喜。

6 覺知樂。

7 覺知心行。

8 覺知安息心行。

——以上 5 至 8，為【受受觀念處】。

9 覺知心。

10 令心喜悅。

11 令心等持。

12 令心解脫。

——以上 9 至 12，為【心心觀念處】。

13 觀無常。

14 觀離欲。

15 觀滅。

16 「觀捨遣我出息」及「觀捨遣我入息」，彼如是學。

——以上 13 至 16，為【法法觀念處】。

有關「四念處」的內容，請參考〈第二十選：自依、法依、莫異依〉討論(3)。

其中，第 3 項中的「全身」，《瑜伽師地論》作「徧身」，即經中所說的「一切身」。《清淨道論》解說為「全出息身的初、中、後」。所謂的「初、中、後」，「即外出的息，以臍為初，以心臟為中，以鼻端為後；內入的息，以鼻端為初，以心臟為中，以臍為後。」以現今的生理常識來看，吸氣，是將空氣吸入肺臟。而空氣，是無法直接由鼻子，通過心臟，到達肚臍的。不過，呼吸時，伴隨著橫隔膜與腹部律動的擴胸作用，感覺上是可以說為由鼻子，經過心臟（胸部）而到達肚臍（腹部）的，所以「一切身入息」可以理解為：身體配合呼吸的全部律動過程。但在定的修習應用上只能選其中的某一範圍作檢查（通常是鼻孔或腹部），覺知呼吸經過該處「初、中、後」的全程，而不去理會身體其他部分配合呼吸的律動。

第 4 項的「安息身行我出息」，即經中所說的「一切身行息出息」。其中，「一切身行息」的「息」，即「安息」、「止息」的意思。而「身行」，即是指呼吸。所以，「一切身行息出息」可以理解為，在安那般那念的修習中，呼吸逐漸地趨於細長輕微，甚至於不起（停止）的情形。

第 5 項所說的「喜」，與第 6 項所說的「樂」，特別是指二禪特有的喜，與三禪特有的樂的。第 7 項中的「心行」，《順正理論》與《顯宗論》（《大正藏》第二十九冊第六七五、九一九頁）雖然各持不同的理由，但都是基於「心行」即是「受」的前提下來辯難的。

(5)定，在修習前，身、心都需要先做準備。時間、地點，也都要有所選擇。如經文中說：「善護其身，守諸根門，善繫心住。」「或入林中、閑房、樹下，或空露地。」「端身正坐。」「離五蓋。」等都是。又如第 801(1082)[813] 經，則歸納出五點，稱之為「五法多所饒益，修安那般那念」：

1 住於淨戒：更進一步則是遠離五蓋。

2 少欲、少事、少務：心念比較容易平息下來。

3 飲食知量。

4 初夜、後夜不著睡眠，精勤思惟。

5 空閑林中，離諸憤鬧。

其中，第 4 項的「初夜」、「後夜」，是將天黑到黎明的這段期間，分為三部分，稱為「初夜」、「中夜」、「後夜」的。中夜，還是需要入睡休息的。

第 805(1093)[817] 經中，阿梨瑟吒比丘說：「世尊！我於過去諸行不顧念，未來諸行不生欣樂，於現在諸行不生染著。於內外對礙想，善正除滅。我已如是修世尊所說安那般那念。」雖然不是最勝妙的，但也獲得了世尊的肯定。這也是不瞻前顧後，活在當下的修行態度。

(6)如第 814(1102)[826] 經說，修出入息念，可以進入初禪、二禪、三禪、四禪，慈、悲、喜、捨，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想處，可以得到須陀洹果、斯陀洹果、阿那含果，得無量神通，乃至漏盡智者。其中，從初禪到四禪，是《雜阿含經》中所說的「定根」(如第 646(818)[658]、647(819)[659]、655(827)[667]、658(830)[670]經)，「定力」(如第 675(872)[687]經)，「定覺分」(如第 715(912)[727]經)的內容。大抵來說，《雜阿含經》是重於色界「四禪」的。

(7)如第 347(489)[346]、474(737)[473]、483(753)[482]經，以及第 501(1557)[500]經中，描述初禪、二禪、三禪、四禪的特性為：

初禪：有覺、有觀，離生喜樂，語言寂滅。

二禪：無覺、無觀，定生喜樂，覺觀寂滅。

三禪：離喜，喜心寂滅，捨心住，正念、正智，身、心受樂，安樂住，彼聖說捨。

四禪：離苦，息樂，憂、喜先已離，不苦、不樂捨，淨念、一心，出入息寂滅。

(8)禪定的境界，與解脫的成就，是沒有必然的相對關係的。能入初禪境界的人，未必能證得初果，也未必不能證四果。而且，即使是不能入初禪的人，也有能證入四果，成為阿羅漢聖者的。能入「非想非非想」禪定的外道，身壞命終後，有可能因此而生於「非想非非想天」，但卻尚未能脫離生死之流。這是因為，禪定能力，並非解脫關鍵的緣故。

(9)如第 464(727)[463]經，阿難問：「當以何法專精思惟？」所得到的所有答案，一致是：「所謂止、觀。」「修習於止，終成於觀；修習於觀已，亦成於止。」佛陀所教導的定(止)，是為了成就觀慧(毘婆舍那)。觀慧的成就需要專心一意，所以也能成就定。所以，「專精思惟」的內容，是「止、觀」，其實，還是偏重於「觀」的。

(10)第 568(1644)[567] 經，說到了入、出「滅盡定」的次第：入時，「先滅口行、次身行、次意行。」「口行」，是說話，以及引發說話的覺、觀，「身行」是指呼吸，「意行」是指意念（想、思）。出定時，依次相反：「意行先起、次身行、後口行。」《清淨道論》中說，「無想天人、第四禪的入定者、生居於色、無色界者、入滅盡定者」無出、入息。當入了深定，而停止了呼吸時，不要驚慌立即想起身，而是從意念上，先想自己應該有呼吸，然後，將意念放在專心於呼吸的鼻孔口上，就能漸漸恢復呼吸。這和經裡所說的「意行先起」，是一致的。有了呼吸，才能繼續恢復回有覺、有觀。當然，出了禪定後，才能夠開口說話。

(11)其它有關出入息念的經文：〈安那般那念相應〉。

(12)相當的南傳巴利文經典為：《相應部》〈入出息相應〉第一經〈一法〉(54-1)(元亨寺南傳大藏經譯本第十八冊一六四頁)

第十五選 沙門四果 經號：797(1067)[809]

一、經文

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：

「有沙門法及沙門果，諦聽！善思！當為汝說。

何等為沙門法？謂：八聖道：正見……乃至正定。

何等為沙門果？謂：須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果。

何等為須陀洹果？謂：三結斷。

何等為斯陀含果？謂：三結斷，貪、恚、癡薄。

何等為阿那含果？謂：五下分結盡。

何等為阿羅漢果？謂：貪、恚、癡永盡，一切煩惱永盡。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

二、解說

有沙門法，及沙門果。

沙門法，就是從正見到正定的八正道。

沙門果，就是須陀洹果（初果）、斯陀含果（第二果）、阿那含果（第三果）、阿羅漢果（第四果）。

能斷除身見（我見）、戒禁取、疑等三結的人，就是成就須陀洹果的聖者。

能斷除三結，並且貪、瞋、癡淡薄的人，就是成就斯陀含果的聖者。

能斷除身見、戒禁取、疑、貪欲、瞋恚等五下分結的人，就是成就阿那含果的聖者。

貪、瞋、癡永盡，一切煩惱永盡的人，就是成就阿羅漢果的聖者。

三、討論

(1)果位，是用來表示修行成就的。依第 61(58)[52]、396(588)[395]、644(816)[656]、648(820)[660]、854(1158)[866]、917(13257)[909]、964(13305)[956] 等經中說，初果須陀洹為：「三結盡斷知，謂身見、戒取、疑。比丘！是名須陀洹果，不墮惡道，必定正趣三菩提，七有天人往生，然後究竟苦邊。」「究竟苦邊」，就是指解脫。所以，證入初果後，就如同決定必然會依次證入第二果、第三果，最後成就第四果，完成解脫。所以，可以說，這是修行上的一個重要標竿，是凡是聖，從此區隔。

(2) 初果的特徵，除了「斷三結」外，如第 1127(13183)[879] 經也說：「若有成就四

法者，當知是須陀洹。何等為四？謂於佛不壞淨，於法、僧不壞淨，聖戒成就。」第 935(13275)[927]經，佛告摩訶男：「是故，當知四法成就須陀洹：於佛不壞淨，於法、僧不壞淨，聖戒成就，如是受持。」第 1044(13383)[1032]經說：「……，名為聖戒。又復，於佛不壞淨成就，於法、僧不壞淨成就，是名聖弟子四不壞淨成就，自現前觀察，能自記說：我地獄盡，畜生、餓鬼盡，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正向三菩提，七有天人往生，究竟苦邊。」成就四不壞淨，也為初果聖者的一個特徵，這是屬於聖果而被稱為「四須陀洹『支(分)』」的。

(3)再如第 843(1146)[855] 經中說：「有四種入流分。何等為四？謂親近善男子，聽正法，內正思惟，法、次法向。」這也是說，在能夠成就初果之前，是要親近善知識，跟隨善知識學習趣入解脫的正法。聽來、學得的正法，要經過自己的深思，確定自己有深刻的理解，不再有疑惑，然後一步一步，由這個法到下一個法，有次第的學習、實踐，這是屬於聖道而被稱為「四須陀洹『支(分)』」的。

(4)第 931(13271)[923] 經中說：

「有向須陀洹，得須陀洹，向斯陀含，得斯陀含，向阿那含，得阿那含，向阿羅漢，得阿羅漢。此是『四雙、八輩』賢聖……。」這是在四果的每一個果位前，再劃分出一個階位的。

又如第 653(825)[665]經說：

「若比丘於彼五根，增上明利滿足者，得阿羅漢俱分解脫。

若軟、若劣者，得『身證』；

於彼若軟、若劣，得『見到』；

於彼若軟、若劣，得『信解脫』；於彼若軟、若劣，得『一種』；

於彼若軟、若劣，得『斯陀含』；於彼若軟、若劣，得『家家』。

於彼若軟、若劣，得『七有』；於彼若軟、若劣，得『法行』。

於彼若軟、若劣，得『信行』。」

第 821(1109)[833] 經說：

「何等為增上戒學？是比丘重於戒，戒增上；不重於定，定不增上；不重於慧，慧不增上。於彼彼分細微戒，乃至受持學戒。如是知、如是見，斷三結，謂身見、戒取，疑。貪、瞋、癡薄，成『一種子道』。彼地末等覺者，名『斯陀含』。彼地末等覺者，名『家家』。彼地末等覺者，名『七有』。彼地末等覺者，名『隨法行』。彼地末等覺者，名『隨信行』，是名增上戒學。

何等為增上意學？是比丘重於戒，戒增上；重於定，定增上；不重於慧，慧不增上。於

彼彼分細微戒學，乃至受持學戒。如是知、如是見，斷五下分結，謂身見、戒取、疑、貪欲、瞋恚。斷此五下分結，能得『中般涅槃』，彼地未等覺者，得『生般涅槃』。彼地未等覺者，得『無行般涅槃』。彼地未等覺者，得『有行般涅槃』。彼地未等覺者，得『上流般涅槃』，是名增上慧學。

何等為增上慧學？是比丘重於戒，戒增上；重於定，定增上；重於慧，慧增上。如是知、如是見，欲有漏心解脫，有有漏心解脫，無明有漏心解脫，解脫知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

根據以上兩個經的意見，我們可以整理出以下的果位：隨信行→隨法行→七有→家家→斯陀含→一種子道→上流般涅槃→有行般涅槃→無行般涅槃→生般涅槃→中般涅槃→阿羅漢。

其中，「七有」指的是「七有天人往生」的「須陀洹」。而「隨信行」與「隨法行」，在「須陀洹」之下，也可以算是接近須陀洹果的「預流」向、「入流向」吧！「家家」，介於須陀洹與斯陀含之間，是「向斯陀含」。又如第 964(13305)[956]經中說：「於此法律斷三結，貪、恚、癡薄，得斯陀含，『一往一來』，究竟苦邊。」第 990(13331)[982]經中說：「……，是斯陀含，生兜率天，『一來』生此，究竟苦邊。」所以，斯陀含也稱為「一來」。

第 822(1110)[834] 經中說：「斷此五下分結，得生般涅槃阿那含，『不復還』生此世。」所以，阿那含又稱為『不還』。而「上流般涅槃」、「有行般涅槃」、「無行般涅槃」、「生般涅槃」、「中般涅槃」則是五種阿那含（五種不還），他們的差別，就在於往生處，與證入解脫所經歷的時間有所不同。

「一種子道」，在斯陀含之上，不及阿那含，應該就是「向阿那含」吧。

(5)第 804(1086)[816] 經說，安那般那念修習、多修習者，「得大果、大福利，得甘露、究竟甘露，得二果、四果、七果。」其中，「二果」可能是指「阿羅漢果」與「阿那含果」。如第 734(931)[746]經說：「若比丘如是修習七覺分已，當得二種果：現法得漏盡無餘涅槃，或得阿那含果。」「四果」，就是指「沙門四果」。如第 735(932)[747]經說：「若比丘如是修習七覺分已，得四種果、四種福利。何等為四？謂須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果。」而「七果」，可能是指兩種阿羅漢果（無漏心解脫、慧解脫）與五種阿那含果。如第 736(933)[748]經說：「若比丘如是修習七覺分已，得七種果、七種福利。何等為七？是比丘得現法智證樂。若命終時，若不得現法智證樂；及命終時而得五下分結盡，中般涅槃。若不得中般涅槃，而得生般涅槃。若不得生般涅槃，而得無行般涅槃。若不得無行般涅槃，而得有行般涅槃。若不得有行般涅槃，而得上流般涅槃。」

(6)如第 964(13305)[956]、928(13268)[920] 經中描述，有眾多的在家優婆夷、優婆塞，證得了初果、第二果、第三果，而依然正常地過著家庭的生活，但經中未曾有證阿羅漢果，還繼續過著家庭生活的例子。

(7)四果阿羅漢，經中形容是「貪、瞋、癡永盡；一切煩惱永盡」，「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」的聖者，而在佛陀的十號中，也有一個稱號是阿羅漢的。那麼，佛陀與四果阿羅漢，有什麼區別呢？如第 75(129)[66]、684(881)[696] 經中的描述，佛陀與四果阿羅漢的僅有差別，只在於佛陀的解脫，是未經別人說法而自己悟出、證得的，而且能廣為弟子說法。而四果阿羅漢，是經由佛陀或其他聖者的指導，才悟入自證的。

(8)解脫者的境界，除了「貪瞋癡永盡，一切煩惱永盡」的描述外，如第 101(1276)[1160] 經說：「如芬陀利生，雖生於水中，而未曾著水，我雖生世間，不為世間著。」「芬陀利」，應該就是「蓮花」的音譯。蓮花出淤泥而不染，正如解脫的聖者，雖然在染著的眾生中，卻不受染著，潔淨地生活著。又如第 962(13303)[954]經說：

「於一切見，一切受，一切生，一切我、我所見，我慢，繫著，使，斷滅、寂靜、清涼、真實。

如是等解脫，生者不然，不生亦不然。

猶如有人於汝前然火，薪草因緣故然。若不增薪，火則永滅，不復更起，東方、南方、西方、北方去者，是則不然。

色、受、想、行、識，已斷、已知。斷其根本，如截多羅樹頭，無復生分，於未來世永不復起。若至東方、南方、西方、北方，是則不然，甚深廣大，無量、無數，永滅。」如果從生命的流轉來看，解脫的聖者「生者不然，不生亦不然」，也就是說，已經不再像是眾生的生死流轉一樣的了。第 105(173)[107]經說：「諸慢斷故，身壞命終，更不相續。如是弟子，我不說彼捨此陰已，生彼彼處。所以者何？無因緣可記說故。欲令我記說者，當記說：彼斷諸愛欲，永離有結，正意解脫，究竟苦邊。」以「薪草然火」與「截多羅樹頭」的比喻，以及從「記說因緣」的角度，提供了我們對認識解脫者很好的思惟線索。

(9)其它有關沙門四果的經文：259(42)[36]、735(932)[747]、739(936)[751]、796(1066)[808]、814(1102)[826]、815(1103)[827]、820(1108)[832]、821(1109)[833]、1129(13192)[881]。

(10)相當的南傳巴利文經典為：《相應部》〈道相應〉第三五/三六經〈沙門法〉(45-35/36)
(元亨寺南傳大藏經譯本第十七冊一五三/一五四頁)

第十六選 閉根門，食知量——難陀品德 經號：275(398)[274]

一、經文

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：

「其有說言大力者，其唯難陀，此是正說；其有說言最端政者，其唯難陀，是則正說；其有說言愛欲重者，其唯難陀，是則正說。

諸比丘！而今難陀關閉根門，飲食知量，初夜、後夜精勤修習，[正念、?]正智成就，堪能盡壽純一、滿淨，梵行清白。

彼難陀比丘關閉根門故，若眼見色，不取色相，不取隨形好，若諸眼根增不律儀、無明闇障、世間貪{愛}[憂]、惡不善法不漏其心，生諸律儀，防護於眼。耳.....鼻.....舌.....身.....意根生諸律儀，是名難陀比丘關閉根門。

飲食知量者，難陀比丘於食繫數：不自高，不放逸，不著色，不著莊嚴，支身而已，任其所得，為止飢渴，修梵行故，故起苦覺令息滅，未起苦覺令不起故，成其崇向故，氣力、安樂、無聞獨住故。

如人乘車，塗以膏油，不為自高，.....乃至莊嚴，為載運故；又如塗瘡，不貪其味，為息苦故。如是，善男子難陀知量而食，乃至無聞獨住，是名難陀知量而食。

彼善男子難陀，初夜、後夜精勤修業者，彼難陀晝則經行、坐禪，除去陰障，以淨其身。於初夜時，經行、坐禪，除去陰障，以淨其身。

於中夜時，房外洗足，入於室中，右脅而臥，屈膝累足，係念明想，作起覺想。

於後夜時，徐覺、徐起，經行、坐禪。是名善男子難陀初夜、後夜精勤修{集}[習]。

彼善男子難陀勝念、正知者，是善男子難陀觀察東方，一心正念，安住觀察；觀察南、西、北方，亦復如是，一心正念，安住觀察。如是觀者，世間貪{愛}[憂]、惡不善法不漏其心。

彼善男子難陀，覺諸受起，覺諸受住，覺諸受滅，正念而住，不令散亂；覺諸想起，覺諸想住，覺諸想滅；覺諸覺起，覺諸覺住，覺諸覺滅，正念{心}[而]住，不令散亂，是名善男子難陀正念、正智成就。

是故，諸比丘當作是學。關閉根門，如善男子難陀；飲食知量，如善男子難陀；初夜後夜精勤修業，如善男子難陀；正念、正智成就，如善男子難陀。

如教授難陀法，亦當持是為其餘人說。」

時，有異比丘而說偈言：

「善關閉根門，正念攝心住，飲食知節量。

覺知諸心相，善男子難陀，世尊之所歎。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

二、解說

佛陀稱讚難陀的品德：

學佛前，他是個有力人士，儀表堂堂，愛欲心重。

學佛後，則是關閉根門，飲食知量，初夜、後夜精勤修習，正智成就，能夠終身梵行清白，純一滿淨。

「關閉根門」，就是說，當六根對六塵時，不隨著自己的喜好而取著。防護著六根，不讓不遵守戒律、無明障礙、貪愛、憂慮等雜染煩惱，乘虛而入。

「飲食知量」的意思，就是對飲食這件事，不是為了享樂，不是為了縱欲，不是為了好體格，不是為了迷人身材，但為了支持身體而已。所得到的食物，是為了止飢渴、維持體力以利修行的緣故；止息既有的飢餓感，不激起新的飢餓感之緣故；成就其崇高志向的緣故；健康、安樂、無過失地保持著獨住的緣故。

就像車子的保養（塗以膏油），是為了能夠載人運貨，而不是外觀的華麗一樣。

又如以藥塗瘡傷，不是在喜歡藥味，而是想早日將瘡治好，免瘡傷之苦的緣故。

「精勤修習」，是指在白天、初夜時，經常經行、坐禪，去除煩惱障礙，以調和身心，淨化身心。

中夜時，洗足入睡，枕右臂側臥，曲雙膝疊足，念著光明的事，保持著正面的念頭與情緒，警覺地入睡。

後夜時，慢慢醒來，緩緩坐起。起床後，仍然是經行、坐禪。

「正智成就」，就是集中精神，一心正念的安住於觀察。對自己覺受（受）、思惟（想），以及覺察力生起、持續（住）、消失（滅）的變化過程，明明白白地覺察，心不散亂。

三、討論

(1) 日常生活中，時時刻刻的身心活動，舉凡眼所見，耳所聽，吃飯睡覺，上班處理公務，下班的家庭生活，都是我們修行的道場。只要煩惱一出現，不論在任何時間，任何地點，都應當採取立即處理的態度。

(2) 飲食，支撐著這個身體。如果沒有了食物，活下去都有困難了，還能談修行嗎？況且，維持一個健康的身體，相對的來說，還是比較有利於修行的，所以，修行者對於飲食，乃至於其他的生活必需物品，如衣服、醫藥等的需求，都應當要有正確的觀念與適當的處置。

「飲食知量」的範圍，不僅只是飲食（或其它的「資生眾具」）應當適量而已，更重要的是，不在這方面上增長欲貪與迷戀。

(3)第 564(1640)[563] 經說：「聖弟子計數而食，無染著想，無憍慢想，無摩拭想，無莊嚴想，為養活故，治飢渴故，攝受梵行故，宿諸受離，新諸受不起，若力、若樂、若無罪觸，安隱住。姊妹！是名依食斷食。」又如第 373(536)[372]經說：

「有四食，資益眾生，令得住世，攝受長養。云何為四？謂一、麤搏食，二、細觸食，三、意思食，四、識食。

云何比丘觀察搏食？譬如有夫婦二人，唯有一子，愛念將養。欲度曠野險道難處，糧食乏盡，飢餓困極，計無濟理。作是議言：正有一子，極所愛念，若食其肉，可得度難，莫令在此三人俱死。作是計已，即殺其子，含悲垂淚，強食其肉，得度曠野。

云何，比丘！彼人夫婦共食子肉，寧取其味，貪嗜美樂與不？」

「彼強食其肉，為度曠野險道不？」

「凡食搏食，當如是觀！如是觀者，搏食斷、知。搏食斷、知己，於五欲功德貪愛則斷。五欲功德貪愛斷者，我不見彼多聞聖弟子，於五欲功德上，有一結使而不斷者。有一結繫故，則還生此世。」

吃東西的態度，如果能像「夫婦共食子肉」，是為了「度曠野險道」，是為了不必再來生死，矢勤矢勇，一心一德地趣向解脫。解脫後，不再有「後有愛」，所以，一旦般涅槃後，就不再需要食物嗎？所以說：「依食斷食」。這應當是最高品質，最值得尊敬的飲食態度了。

(4)閉根門，依經文的解釋，並非將「六根」與「六塵」隔絕，讓眼不見色，耳不聽聲的關閉，而是「生諸儀律」、「不取隨形好」，不起貪、憂的守護。(請參考〈第十選：六入處斷——四品法經〉討論 4)

(5)經行，通常是在室外，找一段可以直線行走的地方，念念分明地來回緩慢行走。行走時，就專心於身體行走的動作，而不可以想東想西的，走超過了折返點。因為是往返地來回走，所以，所選擇的兩端折返點，以目標明顯，距離適中，不會因為太短而容易引起煩躁，太長而容易引起分心為佳。

經行，通常是與禪坐間隔開來做的。譬如，坐禪久了，就換成經行，經行累了，就又敷座禪坐。經行，是藉著行走，一方面讓筋骨獲得活動，另一方面，也還是繼續維持著專注與正念的修練。

(6)初夜、後夜，相當於我們目前說的晚上與清晨。佛陀與佛陀的學生們，在這段時間，

都是在作經行與坐禪的身、心修練的。

現代的社會，人際關係緊密而複雜。在家的修行人，不容易像佛陀時代的沙門們，那樣單純、樸實地過生活。然而，單純的生活，一方面減少人際複雜關係的糾葛，一方面也留給自己修練的時間。而樸實的生活，減少了需求與欲貪，確實是對修行有所助益的。所以，我們還是應該儘可能地，維持單純而樸實的生活，利用晚上與清晨，接觸佛法：或者解讀經論；或者追蹤分析白天沒有解決的煩惱；或者親近善知識，作心得交流，相互勉勵，都還可以算得上是現代人的「精勤修習」。唯獨不要把生命，浪費在無益於身、心的娛樂與應酬上。

中夜還是入睡的，向右側睡，想者光明的事，讓自己有個正面的心情入睡，而且，也保持相當程度的警覺心入睡。這可能是和我們一般的睡姿習慣有所不同，或不容易做到的。但是，還是值得我們嘗試嘗試，看看對自己有什麼助益。

(7)有些人從事二十四小時日夜班工作，無法如經中依初夜、中夜、後夜的區分作息，那麼！也應當依「生活單純化、樸實化」的原則，將自己的作息，依工作的循環，儘可能地規律化，而後，排入鍛鍊身心的時間，也算得上「精勤修習」吧！

(8)「正念、正智」，如第 1028(13366)[1016]經說：

「云何為正念？謂比丘內身身觀念處，精勤方便，正念、正智，調伏世間貪憂。外身身觀念住、內外身觀念住；內受、外受、內外受；內心、外心、內外心；內法、外法、內外法觀念住，精勤方便，正念正智，調伏世間貪憂，是名比丘正憶念。

云何正智？謂比丘若來、若去，正知而住。瞻視、觀察，屈申、俯仰，執持衣鉢，行、住、坐、臥、眠、覺，乃至五十、六十，依語默正智行，比丘！是名正智。」又如第 622(784)[636]經說：

「云何名比丘正智？若比丘去、來威儀，常隨正智，迴顧、視瞻，屈伸、俯仰，執持衣鉢，行、住、坐、臥，眠、覺，語、默，皆隨正智住，是正智。

云何正念？若比丘內身身觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂。如是，受、心、法法觀念住，精勤方便，正念、正智，調伏世間貪憂，是名比丘正念。」

「正念」，廣義地來說，可以理解為「清清楚楚的念頭」，而具體來說，就是「四念處」了。

「正智」，依前面所舉的經文，是偏向於儀態行為來說的。然而，如第 60(57)[51] 經說：

「若比丘不樂於色，心得解脫；如是，受、想、行、識不樂，心得解脫。不滅不生，平等捨住，正念、正智。」又如第 203(254)[205]經說：

「若有比丘，能斷一法者，則得正智，能自記說涅槃：我生已盡，梵行已立，所作已作，

自知不受後有。」

「云何一法斷故，乃至不受後有？所謂無明離欲明生，得正智，能自記說：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

所以，「正智」的內涵，也可以是直指解脫的「離欲貪」（不樂）、「離無明」，「不滅不生，平等捨住」的。

(8)其它有關於閉根門，食知量的經文：271(54)[48]、1150(1249)[1133]、1261(13354)[1005]。

(9)相當的南傳巴利文經典為：《增支部》〈八集〉第九經〈難陀〉（元亨寺南傳大藏經譯本第二三冊二十頁）

第十七選 忍辱不報復

經號：311(413)[289]

一、經文

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，尊者富樓那來詣佛所，稽首禮足，退住一面，白佛言：

「善哉！世尊！為我說法，我坐獨一靜處，專精思惟，不放逸住，……乃至自知不受後有。」

佛告富樓那：

「善哉！善哉！能問如來如是之義。諦聽！善思！當為汝說。

若有比丘眼見可愛、可樂、可念、可意、長養欲之色，見已，欣悅、讚歎、繫著；欣悅、讚歎、繫著已，歡喜；歡喜已，樂著；樂著已，貪愛；貪愛已，阇礙。歡喜、樂著、貪愛、阇礙故，去涅槃遠；耳、鼻、舌、身、意亦如是說。

富樓那！若比丘眼見可愛、[可]樂、可念、可意、長養欲之色，見已，不欣悅、不讚歎、不繫著；不欣悅、不讚歎、不繫著故，不歡喜；不歡喜故，不深樂；不深樂故，不貪愛；不貪愛故，不阇礙。不歡喜、不深樂、不貪愛、不阇礙故，漸近涅槃；耳、鼻、舌、身、意亦如是說。」

佛告富樓那：

「我已略說法教，汝欲何所住？」

富樓那白佛言：

「世尊！我已蒙世尊略說教誡，我欲於西方輸盧那人間遊行。」

佛告富樓那：

「西方輸盧那人兇惡、輕躁、弊暴、好罵，富樓那！汝若聞彼兇惡、輕躁、弊暴、好罵、毀辱者，當如之何？」

富樓那白佛言：

「世尊！若彼西方輸盧那國人面前兇惡、訶罵、毀辱者，我作是念：『彼西方輸盧那人賢善、智慧，雖於我前兇惡、弊暴、[好]罵、毀辱我，猶尚不以手石而見打擲。』」

佛告富樓那：

「彼西方輸盧那人但兇惡、輕躁、弊暴、罵辱，於汝則可脫，復當以手石打擲者，當如之何？」

富樓那白佛言：

「世尊！西方輸盧那人，脫以手石加於我者，我當念言：『輸盧那人賢善、智慧，雖以手

石加我而不用刀杖。』」

佛告富樓那：

「若當彼人脫以刀杖而加汝者，復當云何？」

富樓那白佛言：

「世尊！若當彼人脫以刀杖而加我者，當作是念：『彼輸盧那人賢善、智慧，雖以刀杖而加於我，而不見殺。』」

佛告富樓那：

「假使彼人脫殺汝者，當如之何？」

富樓那白佛言：

「世尊！若西方輸盧那人脫殺我者，當作是念：『有諸世尊弟子當厭患身，或以刀自殺，或服毒藥，或以繩自繫，或投深坑。彼西方輸盧那人賢善、智慧，於我朽敗之身，以少作方便，便得解脫。』」

佛言：

「善哉！富樓那！汝善學忍辱，汝今堪能於輸盧那人間住止，汝今宜去，度於未度，安於未安，未涅槃者令得涅槃。」

爾時，富樓那聞佛所說，歡喜、隨喜，作禮而去。

爾時，尊者富樓那夜過晨朝，著衣持鉢，入舍衛城乞食。食已還出，付囑臥具，持衣鉢，去至西方輸盧那人間遊行。

到已，夏安居，為五百優婆塞說法，建立五百僧伽藍，繩床、臥褥、供養眾具，悉皆備足。三月過已，具足三明，即於彼處入無餘涅槃。

二、解說

佛陀的弟子富樓那尊者，要前往西方，一個叫輸盧那的地方佈教（人間遊行），臨行前來見佛陀，請求佛陀，為他說解脫法。

佛陀告訴尊者富樓那說，當眼睛看到令人喜愛、歡樂、想念、中意、挑起貪欲的事物時，如果因此就生起欣悅、讚歎、著迷，就會覺得歡喜，而樂得被黏著。歡喜樂著後，就會有貪愛。一旦發展到貪愛的程度，那麼，就會有種種的障礙。如此一來，就離開涅槃解脫好遠、好遠了。

然而，如果眼睛看到令人喜愛、歡樂、想念、中意、挑起貪欲的事物時，能克制自己，不要欣悅、讚歎、著迷，那麼，就不會覺得歡喜，不會樂得被黏著，也不會產生貪愛，以及種種的障礙了。如此一來，就逐漸地接近涅槃解脫了。

接著，佛陀又提醒富樓那尊者說，西方輸盧那人兇惡、輕躁、弊暴、好罵。如果你遭到兇惡、輕躁、弊暴、好罵、侮辱的話，應該怎麼辦呢？

富樓那尊者說，我會這樣想：他們只是罵我，還沒有動手或用石塊打我。

佛陀說，假如他們打你了呢？

富樓那尊者說，我會這樣子想：他們只是動手或用石塊打我，還沒有拿刀、杖砍我、打我。

佛陀又說，假如他們拿刀、杖砍你、打你呢？

富樓那尊者說，我會這樣想：他們只是拿刀、杖砍我、打我，還沒有取我性命。

佛陀又問，假如他們要取你性命呢？

富樓那尊者回答說，我會這樣想：有許多佛弟子，感受到自己的身體，所帶來的種種禍患，而厭離自殺的。如果他們殺我，正好讓我省了麻煩，得以脫離身體的種種禍患。

佛陀因而讚歎富樓那尊者忍辱的精神，足以去西方輸盧那佈教。並嘉勉他去度化輸盧那人，令不安者得以安詳，未涅槃的人能入涅槃。

帶著佛陀的祝福與期許，富樓那尊者到了西方輸盧那，廣為教化。在當年的夏天安居期時，就為五百名在家居士說法，並建立一個足夠五百人出家、修行的地方。

三個月後，自己證入了阿羅漢果，三明具足，就在當地捨世，入無餘涅槃。

三、討論

(1)經中所描述的情節，表面上看來，好像與中國的阿Q逃避精神相似，其實是大不相同的。阿Q的逃避，極其無奈與自欺，心中的瞋心、怨懟，都還在，隨時伺機反撲。而富樓那尊者的忍辱，是在止息瞋心，消除主宰欲的我執。

(2)富樓那尊者，如第 447(695)[446]經所描述，「辯才善說法」是他的特徵。他要前往一個民風未開的西方邊地佈教，不禁讓我們想起那些，早年前來台灣傳教的基督教傳教士，也讓我們想起，大乘佛教所描述的菩薩濟世精神。

聲聞弟子，也有這樣有心、有能力，不畏艱難地前往不容易傳教的地區說法，而且有所成就的。

(3)瞋心，會不會覺得在某些情形下，有其存在的必要呢？如果是，那麼，阿羅漢的貪、瞋、癡永盡，是不是也就沒有必要了呢？反而是憤怒金剛值得學習呢？這是值得深思的。然而，在整部《雜阿含經》中，不曾透露出一絲讚同瞋心或者暴力手段的訊息，這是值得重視的。瞋心的去除，不論是外表的行為，或是內在的動機，是一致而沒有任何矛盾的。如第 1151(1250)[1134]經的偈誦說：

「不怒勝瞋恚，不善以善伏，惠施伏慳貪，真言壞妄語。
不罵亦不虐，常住賢聖心，惡人住瞋恨，不動如山石。
起瞋恚能持，勝制狂馬車，我說善御士，非彼攝繩者。」

第 1107(1210)[1095]經的偈誦也說：

「人當莫瞋恚，見瞋莫瞋報，於惡莫生惡，當破壞憍慢，
不瞋亦不害，名住聖賢眾。惡罪起瞋恚，堅住如石山，
盛瞋恚能持，如制逸馬車，我說善御士，非謂執繩者。」

瞋恚，大都是在不如意，有苦受時的反應，所以，第 470(733)[469]經說：「苦受觸故，則生瞋恚，為恚使所使。」瞋心，不論多麼地微細潛藏，也不論讓人覺得理由有多麼地正當，能和我執無明沒有關連嗎？

(4)對不合理（非法）的人或事，仍然不起瞋心，這是很不容易做到的，也是最需要「思惟所以」的。如第 497(1553)[496] 經說：

「若比丘令心安住五法，得舉他罪。云何為五？實；非不實、時；不非時、義饒益；非非義饒益、柔軟；不麤澀、慈心；不瞋恚。」

「舉他罪五法」，是以很柔和的態度，不鄉愿地維護團體的純正與和諧。然而，如果遇到不合理的指摘，怎麼辦呢？經中尊者舍利弗說：

「若有賊來執汝，以鋸解身，汝等於賊起惡念、惡言者，自生障礙。」於彼人所，當生慈心，無怨、無恨，於四方境界，慈心正受具足住，應當學。是故，世尊！我當如是：如世尊所說，解身之苦，當自安忍，況復小苦、小謗而不安忍！」

對於不合理的對待，仍然是應當安忍，而不自生障礙的。協助自己做到安忍而不生障礙的方法，是慈心。慈心，在早期的佛法裡，已經被發展成一種禪定力的修練方式，是「四無量心」之一。所以說：「慈心『正受』具足住」。因此，與其說慈心是佛法中的一項代表性德行，不如說是佛法中一項對治、消除瞋心，乃至我執的修行方法。

從另一個角度來說，我們確實依著前述「舉他罪五法」來做，而對方如果卻是瞋恨以對，遇到這種情形，應當怎麼辦呢？這樣的人，顯示出他沒有改過的認知，或許還沒有能以解脫涅槃為人生目標，也或許是機緣不具足，那麼，也只是「不應教授」，「不應共語言」罷了！如經中，佛陀告訴尊者舍利弗說：

「若彼比丘諂曲、幻偽、欺誑、不信，無慚、無愧，懈怠、失念、不定，惡慧、慢緩，違於遠離，不敬戒律，不顧沙門行，不求涅槃，為命出家，如此比丘，不應教授與共言語。所以者何？此等比丘，破梵行故。」

(5)如第 1236(1239)[1123]、 1153(1252)[1136]經中說：

「戰勝增怨敵，敗苦臥不安，勝敗二俱捨，臥覺寂靜樂。」

忍辱，是基於非暴力的，有止息進一步的敵對與互相傷害的功能。爭執，如果不能退一步地考量對方的立場與利益，只一味地求取自己的勝利，那麼，雙方只會在輸贏的角色上，不斷地互換而已，爭執，哪有止息的時候呢？

(6)如第 1152(1251)[1135] 經說：「不受食者，食還屬我。」「辱罵呵責，我竟不受，如此罵者，應當屬誰？」經中，佛陀舉了一個有趣的例子，來說明瞋不報瞋：就像宴會請客，如果客人不吃的食物，那食物還是歸還給主人，主人還是得處理這些食物的。所以，當人家罵我時，如果我不去在意，不受其影響，那麼此罵還是歸還罵的人。通常，會罵人，就是想要看到對方因為自己的罵，而不舒服。如果對方無動於衷，沒有自己預期的反應，那麼不舒服的，恐怕要變成自己了。相同的道理，處心積慮地想要報復的人，首先，自己就先陷入了想要報復的熱惱與渴求中，而「自生障礙」了，別人尚未受到影響，而倒是先傷了自己。

暴力、瞋恚，還不都是這樣嗎？

(7)相當的南傳巴利文經典為：《相應部》〈六處相應〉第八八經〈富樓那〉(35-88)(元亨寺南傳大藏經譯本第十六冊八十頁)

其他相當的南傳巴利文經典還有《中部》第一四五經〈教富樓那經〉(元亨寺南傳大藏經譯本第十二冊二八四頁)。

第十八選 身苦，心不苦——不被第二毒箭

經號：107(175)[109]

一、經文

如是我聞：

一時，佛住婆祇國設首婆羅山鹿野深林中。

爾時，有那拘羅長者，百二十歲，年耆、根熟，羸劣、苦病，而欲覲見世尊，及先所宗重知識比丘，來詣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：

「世尊！我年衰老，羸劣、苦病，自力勉勵，覲見世尊，及先所宗重知識比丘。唯願世尊為我說法，令我長夜安樂！」

爾時，世尊告那拘羅長者：

「善哉！長者！汝實年老、根熟，羸劣、苦患，而能自力覲見如來，并餘宗重知識比丘。長者！當知：於苦患身，常當修學不苦患{身}[心]。」

爾時，世尊為那拘羅長者{宗}[示]、教、照、喜，默然而住。

那拘羅長者聞佛所說，歡喜、隨喜，禮佛而去。

時，尊者舍利弗去世尊不遠，坐一樹下。

那拘羅長者往詣尊者舍利弗所，稽首禮足，退坐一面。

時，尊者舍利弗問長者言：

「汝今諸根和悅，貌色鮮明，於世尊所得聞深法耶？」

那拘羅長者白舍利弗：

「今日世尊為我說法，示、教、照、喜，以甘露法灌我身、心，是故，我今諸根和悅，顏貌鮮明。」

尊者舍利弗問長者言：

「世尊為汝說何等法，示、教、照、喜，甘露潤澤？」

那拘羅長者白舍利弗：

「我向詣世尊所，白世尊言：『我年衰老，羸劣、苦患，自力而來覲見世尊，及所宗重知識比丘。』

佛告我言：『善哉！長者！汝實衰老，羸劣、苦患，而能自力詣我，及見先所宗重比丘。汝今於此苦患之身，常當修學不苦患{身}[心]。』世尊為我說如是法，示、教、照、喜，甘露潤澤。」

尊者舍利弗問長者言：

「汝向何不重問世尊：『云何苦患身、苦患心？云何苦患身、不苦患心？』」

長者答言：

「我以是義故，來詣尊者，唯願為我略說法要！」

尊者舍利弗語長者言：

「善哉！長者！汝今諦聽！當為汝說。」

愚癡無聞凡夫於色集、色滅、色患、色味、色離不如實知；不如實知故，愛樂於色，言色是我、是我所，而取攝受，彼色若壞、若異，心識隨轉惱苦生；惱苦生已，恐怖、障闕、顧念、憂苦、結戀；於受、想、行、識，亦復如是，是名身、心苦患。

云何身苦患、心不苦患？

多聞聖弟子於色集、色滅、色味、色患、色離如實知；如實知己，不生愛樂、見色是我、是我所，彼色若變、若異，心不隨轉惱苦生；心不隨轉惱苦生已，得不恐怖、障礙、顧念、結戀；受、想、行、識，亦復如是，是名身苦患、心不苦患。」

尊者舍利弗說是法時，那拘羅長者得法眼淨。

爾時，那拘羅長者見法、得法、知法、入法，度諸狐疑，不由於他，於正法中心得無畏，從座起，整衣服，恭敬合掌，白尊者舍利弗：

「我已超、已度。我今歸依佛、法、僧寶，為優婆塞，證知我！我今盡壽歸依三寶。」

爾時，那拘羅長者聞尊者舍利弗所說，歡喜、隨喜，作禮而去。

二、解說

有位一百二十歲的長壽長者，名叫那拘羅，因為身體的健康情形不佳，經常為病痛所苦，於是想要向佛陀請益，以期長夜安樂。

佛陀告訴他說，應當從病痛的苦中，學習不被這種苦所迫。

那拘羅長者聽了以後，雖然還不甚明瞭其中的道理，但卻也心情開朗了許多，氣色好轉。由於佛陀已經沈默，不再說話了，於是，那拘羅長者，就轉向坐在距離佛陀不遠處樹下的舍利弗尊者請益。

舍利弗尊者，為那拘羅長者作了進一步解釋說：一般人對五蘊的集、滅、味、患、離不如實知，所以愛樂著五蘊，認為五蘊是我，或者是我所擁有的，而去執取。這樣，如果五蘊之一，有了變壞、變化，心，就隨之而變，苦惱也就跟著來了。伴隨著恐懼、障礙、顧念（過去）、憂慮、痛苦、眷戀。

這種情形，就叫做：心隨著身苦而苦。

多聞聖弟子明白這個道理，對五蘊的集、滅、味、患、離如實知了，不生愛樂，不起我見，所以，當五蘊發生變化時，心不隨之變化，苦惱也不會產生，自然就不會恐懼、障礙、

顧念(過去)、憂慮、痛苦、眷戀。

這樣，就叫做：身苦而心不苦。

那拘羅長者聽完後，得法眼淨，見法、得法、知法、入法，在解脫正法的領域裡，自己解決了疑惑，深具自信心，而無所畏懼。從座起，整衣服，恭敬合掌，請求尊者舍利弗，為他畢生歸依佛、法、僧三寶，為優婆塞作見證。

三、討論

(1)第 490(1476)[489] 經中說：「生苦、老苦、病苦、死苦、恩愛別離苦、怨憎會苦、所求不得苦：略說五受陰苦。」這是人生的「八苦」。在生苦、老苦、病苦、死苦中，都有著身苦。身苦，也可以總說是八苦中的五蘊熾盛苦(五受陰苦)。

來自這個身體的因緣不和合，而產生的苦，是誰也沒辦法避免的，即使是佛陀，也無法例外。如第 1289(1402)[1286] 經中說：「世尊金鎗刺足」，第 1181(1281)[1165]經中說：「世尊患背痛」，第 1176(394)[270]經中，佛陀說：「我今背疾，當自消息。」

(2)如第 470(733)[469]經說：

「愚癡無聞凡夫，生苦受、樂受、不苦不樂受。多聞聖弟子，亦生苦受、樂受、不苦不樂受。凡夫、聖人有何差別？

愚癡無聞凡夫，身觸生諸受，增諸苦痛，愁憂稱怨，心生狂亂。當於爾時，增長二受：若身受，若心受。

譬如士夫，身被雙毒箭，極生苦痛。所以者何？於諸五欲，生樂受觸，受五欲樂，為貪使所使；苦受觸故，則生瞋恚，為瞋恚所使；於此二受，若集、若滅、若味、若患、若離不如實知故，生不苦不樂受，為癡使所使。為樂受、苦受、不苦不樂受所繫，終不離。

云何繫？謂為貪、恚、癡所繫，為生、老、病、死、憂、悲、惱苦所繫。

多聞聖弟子，身觸生苦受，不起憂悲稱怨、心亂發狂。當於爾時，唯生一受：所謂身受，不生心受。

譬如士夫，被一毒箭，不被第二毒箭；為樂受觸，不染欲樂故，於彼樂受，貪使不使；於苦觸受，不生瞋恚故，恚使不使；於彼二使，集、滅、味、患、離如實知故，不苦不樂受，癡使不使。於彼樂受、苦受、不苦不樂受解脫不繫。

於何不繫？謂為貪、恚、癡不繫，生、老、病、死、憂、悲、惱苦不繫。」

多聞聖弟子與一般凡夫一樣，都有苦受、樂受與不苦不樂受，那麼，多聞聖弟子與一般凡夫的差別在哪裡呢？

差別在於：一般人對五蘊不如實知，因為不如實知的緣故，對來自於色、聲、香、味、

觸等所生成的五欲，如果有了快樂的感覺，跟著就會迷戀這種快樂的感覺，為貪欲所驅使。反之，如果處於不如意，而有了苦的感覺，就容易起瞋心，為瞋恚所驅使。這就是「順我則貪，逆我則瞋」了。即使是處於不苦不樂的覺受，也因為對苦、樂二受的不如實知集、滅、味、患、離，對自己的覺受變化，處於不明瞭的渾沌狀態，為癡所驅使。

在貪、瞋、癡的驅使下，離不開樂，離不開苦，也離不開不苦不樂的奴役。為生老病死、憂悲惱苦所牽絆。凡夫就是這樣，「增長二受：若身受、若心受」。身受，好比被（中了）第一支毒箭，心受，則好比接著又中了第二支毒箭一樣。

多聞聖弟子，對苦的感覺，不會生起憂愁、悲哀、埋怨、啼哭呼號、心亂發狂。

對快樂的感覺，不起貪，對苦的感覺不起瞋。像這樣，不為貪與瞋所驅使。瞭解了貪與瞋的集、滅、味、患、離，明白自己覺受的變化，也就不會為癡所驅使。

遠離了貪、瞋、癡的牽絆，「唯生一受，所謂身受，不生心受」。就好像只被射中一支毒箭，不會再被射中第二支一樣。

「不被第二毒箭」，就是多聞聖弟子與凡夫的差別所在。

(3)第 309(411)[287]經中說：「有第二住，有一一住。」眼見色生受，這是一一住。歡喜、深樂、貪愛、障礙，這是第二住，這與第二支毒箭的譬喻很類似。而從第 250(376)[252]經，「白牛與黑牛」的譬喻，說明了「欲貪」所扮演的角色，也讓我們深信，「不受第二毒箭」，「不受第二住」，是可能做得到的，而且，也應當是要這樣去努力的。

(4)病痛，是苦楚的。如果再加上心情的惡劣，那就更加難堪了。在《雜阿含經》中的〈如來所說誦〉中，有〈病相應〉共二十個經，大都是描述了佛弟子處於病中，甚難忍受。而佛陀或其他佛弟子們，都以說法的方式，一方面幫忙提起正念，鼓勵病患，一方面安慰病患，以期緩和病患心中的難忍。

(5)第 252(378)[254]經，描述優波那先比丘，在墳場附近的山洞內坐禪，被尺許長的毒蛇咬傷。尊者舍利弗在附近的樹下，應優波那先比丘的要求，將他扶出山洞。扶出山洞後，優波那先比丘，就因中蛇劇毒而死了。在洞內時，尊者舍利弗，看不出優波那先比丘的臉色有異，優波那先比丘說，那是因為他已經沒有我見，所以，雖然身中蛇毒，十分痛苦，卻是「面色、諸根無有變異」。

第 103(171)[105]經描述差摩比丘，病中極其痛苦，雖然有觀五蘊非我，非我所的正見，但未能斷我慢、我欲、我使，還不是阿羅漢。於是，與探病的上座比丘間，有段關於我見的法義問答。就在問答辯論間，上座比丘們證入初果，遠塵離垢，得法眼淨，而差摩比丘「不起諸漏，心得解脫（證阿羅漢果）；法喜利故，身病悉除」。

能夠將身苦就止於身苦，而不再引起心苦的，「我見」的去除，是其中的重要關鍵吧！對於尚未能證入初果的平常人，「我見」尚未能去除，是還很難不讓病痛，影響到心情的。所以，如果病痛時，發覺自己心裡還是很懦弱，渴望著安慰，渴望著保佑，渴望著痊癒，也是可以理解，而不用過於自責的吧。只不過，在懦弱之餘，也不要忘失了佛法的精義，是「我見」的去除，是「身苦」而「心不苦」！

(6)相當的南傳巴利文經典為：《相應部》〈蘊相應〉第一經〈那拘羅父〉(22-1)(元亨寺南傳大藏經譯本第十五冊一頁)

第十九選 隨時觀照——清淨乞食住

經號：236(309)[238]

一、經文

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，尊者舍利弗晨朝著衣持鉢，入舍衛城乞食。

乞食已，還精舍，舉衣鉢，洗足已，持尼師檀，入林中晝日坐禪。

時，舍利弗從禪覺，詣世尊所，稽首禮足，退坐一面。

爾時，佛告舍利弗：「汝從何來？」

舍利弗答言：

「世尊！從林中晝日坐禪來。」

佛告舍利弗：「今入何等禪住？」

舍利弗白佛言：

「世尊！我今於林中入空三昧禪住。」

佛告舍利弗：

「善哉！善哉！舍利弗！汝今入上[坐][座?]禪住而坐禪。

若諸比丘欲入上座禪者，當如是學：若入城時，若行乞食時，若出城時，當作是思惟：『我今眼見色，頗起欲、恩愛、愛念、著不？』舍利弗！比丘作如是觀時，若眼識於色有愛、念、染著者，彼比丘為斷惡不善故，當勤欲方便堪能，繫念修學。

譬如：有人火燒頭衣，為盡滅故，當起增上方便，勤教令滅，彼比丘亦復如是，當起增上勤欲方便，繫念修學。

若比丘觀察時，若於道路，若聚落中行乞食，若出聚落，於其中間，眼識於色無有愛、念、染著者，彼比丘願以此喜樂善根，日夜精勤，繫念修習，是名比丘於行、住、坐、臥淨除乞食。

是故，此經名清淨乞食住。」

佛說此經已，尊者舍利弗聞佛所說，歡喜奉行。

二、解說

舍利弗尊者早上穿好外衣，拿著鉢，進舍衛城乞食。

乞食後，回到住處，掛好外衣，放好鉢，洗過腳後，拿著坐墊，入樹林中坐禪，這時還是白天。

禪坐後，到佛陀休息處，去見佛陀。

佛陀問他從哪裏來。尊者舍利弗回答說，是從樹林中，禪坐完畢後來的。

佛陀又問，今天入哪一種禪？

尊者舍利弗說，在林中入「空三昧」禪。

佛陀讚歎這是上座禪，並且說，想要入這種禪的人，不論是在進城乞食，或者出城時，都應該自我反省：當眼睛看東西時，心中有沒有貪欲、恩愛、愛念、著迷等情形產生。如果有，就應當努力，用對自己有效的方法，守住自己的意念，來修學。

就像身上的衣服著了火，要用最有效的方法，趕快撲滅一樣。

常常能這樣的自我反省觀察，就能夠不論是走在路上，或入村落乞食，或走出村落，隨時隨地，在眼睛看的時候，不會再有貪愛、思念、染著的情形產生。因為這樣，內心有了喜悅。也因為有這樣的喜悅，而更能夠日夜精勤，不失正念於修學。

像這樣，在日常生活的行、住、坐、臥中，都要常常自我反省觀照。

這個經，就稱它作「清淨乞食住」。

三、討論

(1)怎麼樣才算修行？誦經？禮佛？打坐？早晚課？除此以外呢？《新雨佛教文化月刊》〈第四十七期〉，編輯室有一篇〈佛法生活化〉的短文，對修行有很好的註解，文中每一句話，都值得細細地咀嚼：

「佛法生活化是佛教徒的修持與弘法的重要目標之一。它的意思是說從生活中實踐佛法，從生活中發現苦惱並從其中解脫出來，就這樣一分一分地解脫，智慧就一分一分地生出，不斷地體驗佛法，智慧、人格也就跟著不斷地成長與成熟。

生活，蘊含很豐富的修行素材，值得用心去深深地發掘、思維。從生活中，能發現因果的道理及緣起的智慧，事物是平常，道理也似乎沒什麼特別神奇，但不明道理者，他的人生惱苦就這樣一波波地興起，而獲得緣起智慧者，他們的惱苦就漸趨平息，活得自在、充實。

有人說：平常心是道。但還得用心去體會平常生活中的深刻道理，來開啟那顆有惱苦的心。佛法最深奧的並不在理論玄奧得難懂難解，而是在平常的體會，但那些平常的事物，經常一失察就失去了獲取智慧的機會，所以，體會佛法，在生活中還得用點心。」

(2)如第 263(46)[40]經說：

「譬如伏雞，生子眾多，不能隨時蔭卵，消息冷暖，而欲令子以[嘴]、以爪啄卵自生，安隱出[殼]，當知彼子無有自力，堪能方便以[嘴]、以爪安隱出[殼]。所以者何？以彼雞母，不能隨時蔭卵冷暖，長養子故。

如是，比丘不勤修習，隨順成就，而欲令得漏盡解脫，無有是處。所以者何？不修習故。」

經中的「伏雞」比喻，意思是說，修行，是要時時勤於修習，然後才能「隨順成就」的。長久以來，我們錯誤觀念與行為所累積的影響力（一般稱為「業力」），所謂「先以習成性，再以性養習」，已經成為我們生命的一部分，這非得靠決心與毅力，時時勤於修正不為功。急功近利，正如揠苗助長，只會適得其反罷了。這也如第 1247(13340)[991] 經的煉金比喻：「隨時扇鞴，隨時水灑，隨時俱捨。」「扇鞴」，就是煽火，是將火加大，使溫度升高的意思。「水灑」，則有降溫的效果。當溫度適當時，則保持溫度，不煽火，也不灑水，這樣才能冶煉成功。所以，修行也需要不斷地隨著因緣而作調整，是「隨時思惟」的細水長流，而不是不顧因緣，「一向思惟」的急功強求。

(3)如第 254(380)[256]經，描述佛弟子二十億耳，他出身於望族，出家後很用功，但是，卻一直都還沒有能夠有所成就而證果，因而覺得很灰心。因為俗家有錢，於是心想，或許還俗回家，去廣作佈施，反而能積一些功德，比起出了家，卻一事無成要好。

佛陀知道他的想法，於是舉了彈琴的例子，來勉勵他：「云何？善調琴弦，不緩、不急，然後發妙和雅音不？」琴，要能夠彈奏，是要讓琴弦鬆緊適中的調好了音。修行也是一樣，「精進太急，增其掉、悔；精進太緩，令人懈怠。是故，汝當平等修習攝受，莫著、莫放逸、莫取相。」

尊者二十億耳，記取了佛陀的教導，常常想到佛陀所說的彈琴譬喻，「獨靜禪思」，終於「漏盡，心得解脫，成阿羅漢」。

(4)在《雜阿含經》中，常常可以讀到佛陀的弟子，在聽聞說法後，就證果了。而我們一部《雜阿含經》讀完了，常常還是依然如故，不由得心生氣餒。其實，觀念的調整（正見的建立），是修行中，最具關鍵性的步驟。那些一聽聞正法，就能證果的佛弟子，應該是在平常時，就已經深深地投入修行的領域了，累積了相當豐富的經驗，以及旺盛的解脫企圖心。所差的是，沒有走對方向罷了。佛陀的說法，正好指點了他關鍵的迷津，這樣的臨門一腳，當然是一舉成功，當下「遠塵離垢，得法眼淨了」。

反觀我們，平常的觀照做得有多少？有沒有傾全力，在身體力行，尋找答案？知非即離、知行合一的意志力（決心）有多強？這些，都是應該反省的。如第 7(10)[7] 經說：「於色愛喜者，則於苦愛喜；於苦愛喜者，則於苦不得解脫。」如果引申來說，不就是：「我們煩惱，是因為我們喜歡煩惱；我們不得解脫，是因為我們還捨不得解脫」嗎？

習性不是一天養成的，自然也不容易在一夕間改變。但是，只要把握正確的觀念，時常注意觀照，反省自己的行為。如第 827(1118)[839] 經中的「田夫」與「伏雞」比喻：

「彼田夫隨時耕磨、溉灌、下種已，不作是念：欲令今日生長，今日果實，今日成熟，

若明日、後日也。

諸比丘！然彼長者，耕田、溉灌、下種已，不作是念：今日生長，果實成熟，若明日、若復後日，而彼種子已入地中，則自隨時生長，果實成熟。

如是，比丘！於此三學，隨時善學，謂善戒學，善意學，善慧學已，不作是念：欲令我今日，得不起諸漏，心善解脫，若明日、若後日。不作是念：自然神力，能令今日，若明日、後日，不起諸漏，心善解脫。

彼已隨時增上戒學，增上意學，增上慧學已，隨彼時節，自得起諸漏，心善解脫。

譬如比丘！伏雞生卵，若十乃至十二，隨時消息，冷暖愛護。彼伏雞不作是念：我今日，若明日、後日，當以口啄，若以爪刮，令其兒安隱得生。然其伏雞，善伏其子，愛護隨時，其子自然安隱得生。」

修行也是這樣，是點點滴滴的累積，實實在在的努力的。

「增上戒學，增上意學，增上慧學」，就是「戒、定、慧」三學了，可以參考〈學相應〉（第 816(1104)[828] → 832(1123)[844] 經）

(5)相當的南傳巴利文經典為：《中部》第一五一經〈乞食清淨經〉（元亨寺南傳大藏經譯本第十二冊三二一頁）

第二十選 自依、法依、莫異依

經號 638(812)[652]

一、經文

如是我聞：

一時，佛在王舍城迦蘭陀竹園。

爾時，尊者舍利弗住摩竭提那羅聚落，疾病涅槃，純陀沙彌瞻視供養。

爾時，尊者舍利弗因病涅槃。

時，純陀沙彌供養尊者舍利弗已，取餘舍利，擔持衣鉢，到王舍城。

舉衣鉢，洗足已，詣尊者阿難所，禮尊者阿難足已，卻住一面，白尊者阿難：

「尊者當知！我和上尊者舍利弗已涅槃，我持舍利及衣鉢來。」

於是，尊者阿難聞純陀沙彌語已，往詣佛所，白佛言：

「世尊！我今舉體離解，四方易韻，持辯閉塞，純陀沙彌來語我言：『和上舍利弗已涅槃，持餘舍利及衣鉢來。』」

佛言：

「云何，阿難！彼舍利弗持所受戒身涅槃耶？定身、慧身、解脫身、解脫知見身涅槃耶？」

阿難白佛言：「不也，世尊！」

佛告阿難：

「若法我自知，成等正覺所說，謂：四念處、四正斷、四如意足、五根、五力、七覺支、八道支涅槃耶？」

阿難白佛：「不也，世尊！雖不持所受戒身，……乃至道品法而涅槃，然，尊者舍利弗持戒多聞，少欲知足，常行遠離，精勤方便，攝念安住，一心正受，捷疾智慧、深利智慧、超出智慧、分別智慧、大智慧、廣智慧、甚深智慧、無等智慧，智寶成就，能{視}[示?]、能教、能照、能喜，善能讚歎為眾說法，是故，世尊！我為法故，為受法者故，愁憂苦惱。」

佛告阿難：

「汝莫愁憂苦惱！所以者何？若{坐}[生]、若起、若作、有為、敗壞之法，何得不壞？欲令不壞者，無有是處。我先已說：『一切所愛念種種諸物，適意之事，一切皆是乖離之法，不可常保。』譬如：大樹根、莖、枝、葉、華、果茂盛，大枝先折；如大寶山，大巖先崩，如是，如來大眾眷屬，其大聲聞先般涅槃。若彼方有舍利弗住者，於彼方我則無事，然其彼方，我則不空，以有舍利弗故。」

我先已說故，汝今，阿難！如我先說，所可愛念種種適意之事，皆是別離之法，是故，汝今莫大愁毒。阿難！當知：如來不久亦當過去，是故，阿難！當作自洲而自依，當作法洲

而法依，當作不異洲、不異依。」

阿難白佛：

「世尊！云何自洲以自依？云何法洲以法依？云何不異洲、不異依？」

佛告阿難：

「若比丘身身觀念處，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂；如是，外身、內外身；受.....心.....法法觀念處亦如是說。」

阿難！是名自洲以自依，法洲以法依，不異洲、不異{洲}依。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

二、解說

尊者舍利弗因病去逝涅槃了，照顧他的沙彌純陀，拿著他的衣、鉢，與火化後的骨骸(舍利)，來稟告尊者阿難。

尊者阿難聽了，心裏很難過，來見佛陀說，聽到尊者舍利弗病逝涅槃的消息，難過得令人猶如身體被支解，頭暈目眩，幾乎要說不出話來。

佛陀問尊者阿難，尊者舍利弗在生時，守戒的德行、修定的方法、智慧、解脫的事實、解脫的智慧，所修的三十七道品，都跟隨著他的涅槃而消失了嗎？

尊者阿難說，不是的！然而，以尊者舍利弗的精進修持、智慧成就，有他在的時候，能夠看得清楚(根機)、能夠給予教導、能夠給予顯照明白、能夠給予法喜、能夠啟發善根、能夠給予讚歎鼓舞，來為大家說法。我是因為正法、因為受他教導的眾人，失去尊者舍利弗的緣故，而起憂愁苦惱的。

佛陀告訴尊者阿難說，因緣所生、所聚集(起)的有為敗壞法，怎麼能不壞散呢？一切我們所喜愛的東西，都會離我們而去，是保不住的。

譬如大樹，從大枝幹先折損；大寶山從大塊岩石先崩垮，如來弟子，也從大聲聞先入涅槃。假如有尊者舍利弗在的地方，就可以替我說法，教導大眾，而我(世尊)就可以安閒無事了。因為有尊者舍利弗在的地方，就如同我在那裡一樣(我則不空)。但是，一切順意的事，終是要離散的，所以，不要因為自己喜愛的離散了，而受憂愁的毒害。

即使是如來，再不久也會成為過去的。所以，尊者阿難！應當將自己當作是可以依靠的陸洲明燈；將解脫法當作是可以依靠的陸洲明燈。除此之外，就沒有什麼陸洲明燈，也沒有什麼可依靠的了。

怎樣才能夠使自己，成為自己可以依靠的陸洲明燈呢？怎樣的法，才是可以依靠的陸洲明燈呢？

佛陀告訴尊者阿難說，應當隨時將自己的注意力，放在自己的身體（內身）上，如實地觀察，依著這樣的方式，精進而有效地，正智、正念地調伏身、心上的貪憂。如同以自己的身體（內身）為主題，換成以外身、內外身；受；心；法為主題的觀察，也一樣。這就是依靠自己，依靠法而不依靠其它的了。

三、討論

(1)第 639(813)[653]經中，佛陀說：「我觀大眾，見已虛空，以舍利弗、大目犍連般涅槃故。我聲聞唯此二人，善能說法，教誡教授，辯說滿足。」因為，在佛弟子當中，就以尊者舍利弗與尊者目犍連，他們兩位尊者最會說法，教誡教授，辯才無礙。是佛陀在教內，以及對教外的兩大得力助手。雖然，佛陀有這樣的感嘆，但是，仍然借著這個感嘆，來教導其他弟子，「當知自洲以自依，法洲以法依，不異洲、不異依」。

(2)在第 36(148)[82]經中，佛陀告訴諸比丘說：「當正觀察，住自洲、自依，法洲、法依，不異洲、不異依。何因生憂、悲、惱、苦？云何有因？何故何繫著？云何自觀察未生憂、悲、惱、苦而生？已生憂、悲、惱、苦而生長增廣？」如何自依、法依呢？就是要常常觀察自己的憂悲惱苦是怎樣生起，怎樣擴大的，然後以無常觀去克服它，解決它。

另外，在本經中，以及第 639(813)[653]經中，佛陀告訴諸比丘說：「是故，汝等當知：自洲以自依，法洲以法依，不異洲、不異依。謂內身身觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂；如是外身；內外身；受；心；法法觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂，是名自洲以自依，法洲以法依，不異洲、不異依。」這裡指出，「自依、法依」的，就是「身身；受；心；法法觀念住」，「正智、正念，調伏世間貪憂」的「四念處」了。

(3)「四念處」，是「三十七道品」的項目之一，在《雜阿含經》中，約有八十六個經提及。「四念處」的內容，如第 610(765)[624]經說：「內身身觀念住，精勤方便，正{智}[知]、正念，調伏世間憂悲。外身；內外身觀念住，精勤方便，正念、正知，調伏世間憂悲。如是，受；心；內法；外法；內外法觀念住，精勤方便，正念、正知，調伏世間憂悲。」「身身觀念住」，《瑜伽師地論》〈本地分〉作「於『身』住循『身』觀」（《大正·三十四四〇》），或《雜阿含經論會編》中冊第二四〇頁），也就是以身體為觀察對象，將注意力安住在「身」體上，隨著身體的情況變化，如實地觀察著「身」體。依此類推，將注意力安住在「受」（覺受；情緒）、「心」（心念）、「法」（推動心念的觀念；想法）的觀察上。所以，「四念處」就是觀察「身、受、心、法」的實際狀況，透過如實地觀察，清清楚楚地掌握自己的身、心狀態，自己的覺受與思惟變化。簡單的講，就是隨時隨地清楚自己在做什麼、想什麼。

關於「身體」的觀察，範圍很廣，舉凡與身體、行動有關的觀察都是。而最典型的，是

對自己呼吸的觀察，如〈第十四選：出入息念〉中，討論 4。其它如「行住坐臥、眠寤語默」，「不淨觀」等，都是「身念處」的觀察。

關於「受」，在第 485(755)[484]經中，將「受」分類為：「一受：說諸所有受悉皆是苦。二受：身受、心受。三受：樂受、苦受、不苦不樂受。四受、五受、六受、十八受、三十六受、百八受、無量受.....。」而在第 473(736)[472]經中，尊者阿難問世尊說：「世尊說三受——樂受、苦受、不苦不樂受；又說諸所有受，悉皆是苦，此有何義？」佛陀回答說：「我以一切行無常故，以一切諸行變易法故，說諸所有受，悉皆是苦。」不過，在「受念處」的修學中，「受」的觀察，主要還是針對所有「苦」、「樂」、「不苦不樂」的覺受，著手來觀察的。如果，能夠進一步深入觀察了無常（法念處），那麼，「一切皆苦」的覺受，就有可能湧現了。

「心」的觀察，如明白心裡是否有欲念；是否動了怒氣；是否迷惑猶豫；是否有齷齪的念頭；是清醒還是散亂迷糊；是沮喪還是興亢；心量是大是小；是精進還是懈怠於修行；是否在定中；是否安詳沒有煩惱等。

「法」的觀察，涵蓋的範圍很廣，也比較抽象，是與心念相對應而生滅的。也可以比較狹隘地理解為：是一個觀念；一個價值觀；一個想法。如眼、耳、鼻、舌、身、意等「六入處」，欲貪、瞋恚、睡眠、掉悔、疑等「五蓋」；擇法覺支、念覺支、精進、喜、息、定、捨等「七覺支」，都是「法念處」的範圍。

五蘊和合的眾生，在六根與六塵的接觸中，身、心是相互影響的。「四念處」的每一念處也一樣，不是「身」、「受」、「心」、「法」各自獨立的，而是相互牽引的。比如，生氣時，我們可以從呼吸的不順暢、悶胸、胃部刺痛（身）的覺察，而追察出來；也可以從不愉快的感受（受）察覺；也可以從自己心裏在想什麼（心）察覺，端看自己的熟練情形。通常，「身」的變化比較粗重、具體，而容易察覺，但大都是屬於「下游」端的變化。「心」與「法」的變化，比較細膩、潛微，而不容易察覺，是屬於「上游」發動端的變化。「受」的變化，大概居其中間。而就趣向解脫的立場來看，不論是觀「身」的變化，或是觀「受」的變化，都還要能溯源到「心」與「法」的變化來，才有意義。否則，光察覺自己在生氣，在憂慮，在痛苦中，不去做更深入的原因追察，不能「正智、正念，調伏世間貪憂」，縱使緣生緣滅：氣消了，愉快起來了，那麼，也都還是在隨波逐流，生生滅滅的反反覆覆中而已。

「身」、「受」、「心」、「法」的觀察，就技巧上來說，還可以分為「內」、「外」、「內外」的。而「內」、「外」、「內外」的意思，綜合《法蘊足論》〈念住品第九〉（《大正·二六·四七五|四七九》）、《集異門足論》〈五法品第六〉（《大正·二六·四一二|四一四》）、《舍利弗阿毘曇論》〈非問分念處品第六〉（《大正·二八·六一二|六一六》）、《大毘婆沙論》〈見蘊第八〉（《大正·二

七·七一四上、九四〇上》、《大智度論》〈初品·三十七品義〉(《大正·二五·二〇二》)、《瑜伽師地論》〈攝決擇分〉(《大正·三〇·七二七中》)中，諸論師們的意見：自己是「內」，他人是「外」；現在持續存在的是「內」，已不存在的是「外」；具主動性質的是「內」，被動的是「外」；身是「外」，心是「內」；內六處是「內」，外六處是「外」；粗重的是「外」，細膩的是「內」。如果觀察他人，而能反省到自身，就可以稱為「內外」了。分「內」、「外」，也是相對而不是一成不變的。

(4)依靠自己，依靠於法，再也沒有其它的依靠了。修行、解決煩惱，是除了自己外，沒有其他人可以代勞的，是十足的自力解決。善知識能夠提供給我們的，是正確方法的指引，來減少自己的摸索。解脫，還是在於自己的身體力行。

常常，在生活上如果遇到了麻煩事，自己無法解決時，就會期待佛陀保佑，菩薩保佑，希望能出現貴人相助。或許，真的能夠遇到貴人，幫助自己克服麻煩事，但是，自己內心的貪、瞋、癡，是來自自己的內心，是自己主動的意志，只有透過自己，才能修正的。所以說：「自依止」。

佛陀所說的法，是自我反省，修正錯誤的依據。根據佛陀的說法，我們才能一步步地趣向解脫。所以說：「法依止」。

能夠做到「自依止」、「法依止」，那麼，不論佛陀的在與不在，善知識的在與不在，這時已經不重要了。再進一步說，佛陀以及善知識們，也沒有辦法一直在自己身邊，當自己的依靠的。所以，重要的是，向他們學習了法。法，是可以經由憶念，與自己長相左右的。

(5)常常，我們聽得到，也看得到祈求佛陀保佑，菩薩保佑，或者佛力加被。然而，這樣的觀念，在《雜阿含經》中，是不曾發現的。勉強說有，大概只有「六念法門」吧？如第 857(1161)[869] → 860(1164)[872]經，描述佛陀的在家弟子，因為佛陀要離開，到別處佈教，而感到難過，佛陀就為他們說「六念法門」。再如第 980(13321)[972]經，佛陀也為常在荒郊曠野行走的商隊，說「六念法門」，來消除他們心中的恐怖。又如第 981(13322)[973]經，佛陀舉帝釋天與阿修羅作戰時，天王帝釋要諸天們念著他的旌旗，以消除恐懼的例子，來教導比丘「六念法門」。這是因為，比丘常在曠野中修行，有時不免有毛骨悚然的恐怖感，為了要消除這樣的恐怖情緒，而說的。然而，「六念法門」與祈求保佑的心態，是不相同的，如第 550(1625)[549] 經說：

「念如來應所行法故」，而離貪、瞋、癡，這是「念佛」。

「念於正法，念於世尊現法律」，而遠離煩惱，非時通達解脫，這是「念法」。

「念於僧法，善向、正向、直向、等向，修隨順行」，以向須陀洹，須陀洹，向斯陀含，

斯陀含，向阿那含，阿那含，向阿羅漢，阿羅漢等「四雙八輩」聖者為榜樣，這是「念僧」。

「念於戒德，念不缺戒，不斷戒，純厚戒，不離戒，非盜取戒，善究竟戒，可讚歎戒，梵行不憎惡戒」，念自己所守的戒，以遠離貪、瞋、癡，這是「念戒」。

「念施法，心自欣慶：我今離慳貪垢」，樂意施捨而離貪、瞋、癡，這是「念施」。

「念於天德」，「清淨信心，於此命終，生彼諸天」，念天功德時，遠離於貪、瞋、癡，這是「念天」。

「六念法門」，雖然帶著情感上的安慰，但是，佛陀又將每一念，歸結到遠離貪、瞋、癡的解脫道上，而成為遠離貪欲、瞋恚、害心、染著的修行方法。這樣的方法，是從一般大眾比較容易接受的「方便法」教起，但又不忘再引導人們，繼續深入趣向解脫道的典型。

只有引導趣向解脫，「方便法」才發揮了功效，才有意義！

(6)修行是點滴的，長遠的，自力的，公平的，只有「自依止、法依止、莫異依止」。

(7)相當的南傳巴利文經典為：《相應部》〈念處相應〉第十三經〈純陀〉(47-13)(元亨寺南傳大藏經譯本第十七冊三四六頁)

雜阿含經二十選 5.31 版

著作發行：莊春江

修訂日期：2016/10/23 - pdf 檔

下載流通：莊春江工作站 <http://agama.buddhason.org>

不同意販售或任何商業性使用