

四聖諦
與修行的關係
《轉法輪經》講記

性空法師 講

【推薦序】 四聖諦與修行

二〇〇二年冬，香光尼眾佛學院聘請性空法師蒞院開「四聖諦與修行的關係」專題講座。四聖諦，是佛教的根本教義，教材很多，法師以南傳《轉法輪經》為架構，並對照北傳《阿毗達磨俱舍論》講授。這就是本書的主要內容。

《轉法輪經》是佛陀成道後的首次說法，對象是五比丘。佛陀將他的證道，證悟四聖諦的心髓傳授給五比丘。五比丘聞法後，一一開悟證得阿羅漢果。今所講的教本是巴利（相應尼迦耶）的《轉法輪品·如來所說一》的第一小經。內容包括：

- （一）中道即八正道的說明
- （二）四聖諦的說明
- （三）四聖諦的三轉十二行相

憍陳如等五比丘次第得法眼淨也在此經之中被傳述著。

依據日本學者水野弘元的考據，廣義的《轉法輪經》依其所屬文獻種類區分有：

- （一）包含在《阿含經》裡的《轉法輪經》，有三種
- （二）作為單行本流通的《轉法輪經》，有五種
- （三）包含在《律藏》中的《轉法輪經》，有六種

(四) 收錄在佛傳文學中的《轉法輪經》，有六種

(五) 在其他文獻裡被引用的《轉法輪經》，有三種

上列共二十三種，經文雖然彼此長短、順序有些差異，而本經在流傳中，文獻種類如此之多，可見得是受到相當的重視。

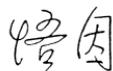
四聖諦的修行，是一個過程；而四聖諦的證悟卻是一時的現觀。現觀四聖諦、斷遍知、遠塵離垢、得法眼淨、證須陀洹果，乃至愛盡，證阿羅漢果，都是四聖諦的修行過程。因此「四聖諦既是修道的開端；也是中端，更是末端。」法師如是詮釋。

我個人以為了解四聖諦的過程，就是修道的過程，也是止觀的過程，一個連續不斷的過程。當然這裡所說的「了解」是有很深的學問的。佛陀在《雜阿含經·391經》說：「於四聖諦，不如實知，非沙門數；於四聖諦，如實知，是沙門數。」可見「了解」四聖諦是修道的開端、中端和末端。身為行者、佛弟子不可不知。

性空法師是捷克籍比丘，曾在北傳、南傳佛教國家修學，深諳北傳和南傳佛教的修法。說得一口流利的中國話，曾翻譯《譚嗣同之仁學研究》為法文，譯注《入菩薩行論》、《大乘起信論》

為捷克文發表。本書由見愷法師依錄音的文稿整理，並增加註釋、附錄等，方便同道研讀。法師是從修道、實踐的體驗如實說，不是學術研究的。

上課期間我儘可能放下身邊瑣務去聽課，出書前要我寫序，我想說的是，聽課是「如是我聞」，課後要繼續努力的是「信受奉行」。



2003年9月

【自序】修習覺悟之道

《轉法輪經》是佛陀說法的第一部經典。在上座部傳統中，此經是最常被誦念的經典之一，它包含了佛教修習覺悟的獨特方法之要義——中道。如經中扼要的解釋，「中道」是一條趨向修習覺悟的捷徑，解脫感官享樂與無益苦行的兩個極端。從廣義言，意指止息苦的一切層面。因此，對一位佛教修行者而言，這部經是以理解四聖諦所生之智慧為基礎與依據的修行指導；它包括了藉由透徹八正道所驗證到的「法」之內容。八正道是通往安住於涅槃——從我、我所解脫狀態的唯一途徑，它是一條使眾生從輪迴的謬見與貪欲的束縛中解脫的道路。

若要了解此部經與佛教「現觀」的意旨，首先應該嚐試熟誦此經。為引發智慧的生起，南傳佛教地區在每一個吉祥的節慶裡都會誦念此經，就像中國人誦《般若波羅蜜多心經》一樣。此經意涵非常豐富，所以，經常誦念與閱讀，可以使我們發現一些新的見解，引導我們對這部經的教示，有更深的認識與體會。傳統認為：聽佛陀開示此經的最初弟子們，即憍陳如、衛跋、摩訶那摩、阿說示，與佛陀有多生累劫的關係。他們之所以成為佛陀的最初弟子，是因為佛陀在過去生的菩薩道修學中，一再對他們有許多的幫助。例

如：佛陀一再的布施智慧，甚至為了他們的生命，布施自己的身軀。由於他們對佛陀虔敬，此經引導他們了解深奧的法義。

在現代，當大部份的人缺乏對教理的信仰和信心時，《轉法輪經》深深地鼓舞我們，引發我們以虔誠和奉獻的心來學習它。此經以有力的理性觀點來詮釋覺悟之道，並且兼具了一份深切的宗教精神，向具足能力，能了解更高真理的所有眾生——天與人闡述。此經是屬於真正佛教徒的修行之道，它結合最理性的思考及對法的普遍性和解脫本質的深刻信仰與信心。

數十個世代以來，已覺悟的修行者，期能正確了解修習覺悟之道的本質與遠離所有極端的本質。無論我們追求何種法門，為求從苦解脫，只要認為自己是佛教徒，就應該讓自己的修行與佛陀第一次說法所開示的四聖諦和八正道產生結合。這部經中所開示觀照四聖諦與中道的方法，是含蓋所有正念的功能。這是下一個系列有關《大念處經》闡釋的主題。《轉法輪經》與《大念處經》是了解佛法不可缺的經典，也是我們修學的一個必要的基礎。

性空

2003年9月

【目次】

推薦序	002
自序	005
第一章 緒論	009
第二章 《轉法輪經》說法因緣	023
第三章 中道	029
第四章 苦聖諦	043
第五章 集聖諦	061
第六章 滅聖諦	073
第七章 道聖諦	095
第八章 三轉法輪	119
第九章 結說四聖諦	143
第十章 問答輯要	171
附錄	187
【附錄一】《轉法輪經》經文	188
【附錄二】共修開示	203
【附錄三】參考資料	247

第一章 緒論

簡述佛法的流變

在現代社會裡，我們要學習了解什麼是真正的佛法。在開放的環境中，並不是意謂著要捨棄佛教的舊傳統，而是要去思考如何運用傳統的方法，朝向嶄新的歷程並與現代生活結合。

很高興能來到這裡和大家一起研討《轉法輪經》，我主要依南傳佛教¹的理論來解釋，因為大家是在北傳大乘佛教的系統裡修學，所以我會以個人對北傳經論的了解，作一些比較性的介紹。我們不是做學術性的探討、研究，是希望對大家的學習有幫助。因為要吸取傳統的經驗，我們就從遠一點談起。佛涅槃後，弟子們在佛法流傳的過程中，因為經、律的偏重及其它一些因素，從一味的佛教分裂為二部，後來又一再分裂為十八部或二十部派²，傳至中國則演變為八宗或十宗³。部派中以一切有部（Sabbatthivāda）⁴的影響最大。在薩迦（Sakya）時代，有部被稱為「國王的哲學」，因為當時的國王是以有部的教義來弘揚佛法。有部的發展是以當時的印度西北部——犍陀羅、迦溼彌羅（Kasmira）⁵為基礎，經由中亞，傳至中國。而另一方面公元前一世紀後大乘佛教漸漸興起，向四方傳播，也傳來中國。

當大、小乘佛教相繼傳至中國，隨著時代演

變，小乘佛教教義在當時的背景下，漸漸地不為中國環境所接受，因此對小乘佛教的了解也就愈來愈少。但是，中國的大乘佛教卻逐漸地將一切有部的重要學說吸收為其所用，慢慢地一切有部的教義就融入中國大乘佛教的體系。有些北傳佛教學者以為「一切有部」就是「小乘佛教」，也以為南傳佛教的內容與一切有部是相同的。經研究之後，中國或日本有些法師與學者慢慢地發現，除了南傳和北傳佛教的教義有差異，南傳佛教和一切有部的看法也有很大的出入。這些差異主要在於各自有不同的阿毘達摩（Abhidhamma）⁶。阿毘達摩是對「經」的徹底說明與深入地闡述；因此，要了解各部派阿毘達摩間的差異，必須回到「經」的研究，才能明瞭南、北傳佛教的不同見解和說明。

一切有部的阿毘達摩是所有北傳阿毘達摩的基礎，也是大乘佛教的特殊基礎。認識大乘佛教的重要條件，不僅是對阿毘達摩學問的了解，也是對一切有部修行過程的了解。據我所知，北傳的阿毘達摩不是「活」的傳統，只是一種學問、知識。我相信原本北傳的阿毘達摩一定與修行有關係。阿毘達摩所論述的是有關於修行歷程的境界，在這個現觀⁷修行的境界裡，我們必須靠以前大德們的無漏智慧及修道經驗，來了解什麼是開悟的境界。不過，今日若要了解有部早期的修

行方法或現觀過程，目前已經沒有老師可以直接教導我們，必須靠文獻資料來了解。

大家應該知道《俱舍論》是歸納一切有部重要教義的一本論書，但從梵文《俱舍論》註解裡，發現論主世親⁸不是出身於一切有部的系統，反而是屬於經量部⁹的系統。不過，從部派的發展來看，我們知道經部與一切有部有密切的關係，因經部是依靠一切有部的三藏經。雖然，世親屬於經部的學者，但著述《俱舍論》卻是依照有部的傳統來安排這些資料，歸納了有部七部重要論書¹⁰的內容。因此課程中對於修行歷程或現觀過程的說明，北傳的說法我會舉一切有部，主要是以《俱舍論》為主來說明。

初轉法輪

《轉法輪經》¹¹是佛陀成道後所開示的第一部經，對象是五位從前的同伴，內容有三個重點：不落兩邊的中道、八正道、四聖諦；最主要、根本的內容是說四聖諦。

希達多太子出家後以堅強的毅力修鍊各種苦行，此時有五位同伴陪伴他，經過六年，太子體會到自我折磨的苦行，不是導向證悟之道，就放棄苦行。五位同伴誤會太子吃不了苦，不再為證悟而奮鬥，便離開太子前往仙人墮處的鹿野苑中繼續修行。

12 《四聖諦與修行的關係》

太子行中道於菩提樹下金剛座上，思惟生命真相，順逆觀察十二因緣，夜睹明星，證悟成佛。成佛後，觀察到以前的五位同伴將是人間最先徹悟佛法的一群，因此便到鹿野苑為他們開示《轉法輪經》。五位同伴聞法後，隨佛出家，是第一批比丘，至此三寶具足¹²。

《轉法輪經》受到佛教徒高度的推崇，尤其是在南傳佛教地區。因為這是佛陀初次說法，是諸天與人前所未聞的法；說的是中道、是四聖諦。佛陀四十多年所說的法，就是讓人們踐行中道，了解苦的真理，及解脫痛苦的方法。

佛陀宣講這部經的時間距今已二千多年，經過時空變遷，生活環境改變很大，各種因緣條件不同了，但是煩惱的本質應該是一樣的，就是由於無常生滅所產生的苦迫感、不實在感，永遠無法如我們所願。既然煩惱的本質相同，今天我們就學習用覺者的智慧，實踐中道，洞悉苦的真諦與解脫痛苦的方法。

四聖諦的重要性

四聖諦是佛教教義的精華，它具備了解佛法與開悟所需的一切。在《象跡喻大經》¹³說：「像有情行走在地面上之足跡，因象的足跡大，有情足跡包含於象之足跡中，四聖諦亦如是，包含一切佛陀的教義。」在南北傳的經典中，對四聖諦

的內容有多種方式的詳細論述；在很多經典中，佛陀直接或間接地讓聞法的人了解四聖諦的內容。

有一次佛陀在摩揭國王舍城申怨林中，他用手拾起少許的樹葉，問比丘們說：「比丘們啊！你們意下如何？是我手上的樹葉多？還是樹林裡的樹葉多？」

「世尊！您手中的樹葉少，樹林裡的樹葉多。」

「比丘們啊！同樣的，我所證悟而已說之法，如手中樹葉，由於彼法導致厭離、寂滅、清淨、覺悟、涅槃。我沒有宣說之法，如樹林裡的樹葉，我為何不說？由於彼等法沒有什麼利益，對聖道生活沒有什麼助益，不能導致厭離、寂滅、清淨、覺悟、涅槃。

比丘們啊！我說了什麼法呢？我說：『此是苦』、『此是苦集』、『此是苦滅』、『此是順苦滅道』。這就是我已經告訴你們的。

比丘們啊！我為何說這些法呢？因為這些法確實有利益，對聖道生活有助益，可導致厭離、寂滅、清淨、覺悟、涅槃¹⁴。」

佛陀是至高無上的大醫王，經中說大醫王須要具足四個條件：善知病、善知病源、善知病對治、善知治病已，當來更不動發。佛陀四聖諦的說法，與大醫王醫病的道理相同。醫生首先診斷病情（苦），找出病源、病因（集），開藥方（道），將

病醫好(滅)¹⁵。如果人們知道自己的病、自己的苦來自於愛、見、無明，努力修習八正道，寂滅愛、見、無明，便是治療了疾病，從苦中解脫出來。

了解四聖諦，一方面是修學佛法的基礎，另一方面也是實現修行的過程；能不能成佛、菩薩或阿羅漢，修行能否成就，主要在於是否深入了解四聖諦。四聖諦是一體的，不能夠分開，為何這樣說？在《相應部》〈諦相應〉裡，羅漢伽梵婆提(Gavampati)曾聽佛陀說：若能看到苦諦，就能看到集諦、滅諦、道諦；若能看到集諦，就能看到苦諦、滅諦、道諦；若能看到滅諦，就能看到苦諦、集諦、道諦；同樣的道理，道諦也是如此¹⁶。

能了解四聖諦彼此的關係，才算真正了解佛法；如果不了解四聖諦彼此的關係，就不知道四聖諦與修學的關聯，那麼佛法的基礎就不夠穩固。佛所教的法，如無常、空、無我都是從了解四聖諦而來，假如不了解四聖諦，雖然我們學習佛法，卻如同瞎子般，只是這裡摸一點，那裡摸一點，不能了解佛所教的這些不同法彼此之間的關係。在三藏大海裡有各類不同的法，要了解它們的相互關係，主要都是靠四聖諦。如果能以了解四聖諦的基礎來看佛教不同的法，即能利益我們。如果沒有這種了解，雖然學習佛法，我們可

能還是無法用佛法真正地利益自己的修學。

所謂現觀的過程，就是實現四聖諦的過程，也就是開悟的過程。四聖諦是了解佛教、踐行佛法的基礎，如果沒有這樣的認識，無法了解佛教的不同面向。所以，一方面要了解四聖諦是修學佛法的開端、中端及末端，一方面也要了解實現四聖諦就是佛教的開悟、現觀。在《雜阿含經》中，佛說：如果我們想要開悟、現觀、解脫，不可能不去了解四聖諦的概念；如同建築房屋，沒有從第一層的地基建起，就不可能蓋第四、五或六層樓¹⁷。

四聖諦是包括整個修學過程，了解四聖諦是了解修學的初端、中端及末端，在北傳四部阿含經¹⁸，南傳五部尼迦耶¹⁹中都有提及。比如在《大念處經》²⁰裡，佛說明不同的身、受、心、法念處，其中在法念處的第五項修法²¹，即是四聖諦的說明。如果我們能有次第地從身念處、受念處、心念處到法念處，不斷地練習，就能清楚、徹底地洞察四聖諦而進入解脫的境界；而不管修那一個法門、那一個念處，如果有四聖諦的了解，運用四聖諦的智慧，每一個法門都可以成為解脫的法門。

了解四聖諦是我們修行的基礎，實現修行的過程，就是止觀的過程，也就是四聖諦現觀的過程。真正的正智、正定主要是靠四聖諦的理解，

對四聖諦有真正的了解才能用佛法利益自己、利益他人。

南北傳現觀概介

現觀的過程和四聖諦的思惟有密切的關係，而就我所了解南北傳佛教因為煩惱的分別不同，加行不同，現觀方法也有不同。南傳不分別四諦，不斷觀無常，觀智成熟，道心生起的剎那，出離苦諦，滅盡集諦，具足道諦，證入滅諦，所以四聖諦的現觀中，見道²²只是一個心識剎那。北傳一切有部的現觀則是分別欲界與上界，依次觀苦諦、集諦、滅諦、道諦，一諦一諦不斷地思惟四聖諦，用十六行相²³的道理現觀，見道的過程是十六個剎那²⁴。所以現觀因靠不同的加行²⁵來思惟四聖諦而有頓現觀、漸現觀二種不同的過程。南傳阿毘達摩以為現觀的內容和我們的加行、資糧有關係，如果資糧不同，現觀過程也會不同。

個人在南北傳佛教中，因有機會與有學問、有修行的法師討論，發現南傳法師對北傳的現觀過程有偏見，北傳法師對南傳的現觀也有偏見。從現觀來說，南傳法師認為北傳的漸現觀不能解脫，即使解脫也不能完全斷隨眠²⁶；從資糧方面來說，修行者如果資糧不夠，就不能完全斷煩惱、隨眠。北傳法師以為漸現觀，依次觀四聖諦才是合理的。南北傳這二種不同的說法各有根

據，都有道理。據我所知南傳佛教地區的大德們基本上仍照他們的傳統修習；北傳佛教的觀法，只是一種教理知識，已經沒有人按照這樣子的步驟修習。我們要依靠對四聖諦的思惟來了解現觀過程，我說明《轉法輪經》時，會再向大家介紹南、北傳的現觀過程。

【註解】

- (1) 又稱南方佛教、南傳上座部、小乘佛教。佛教源於印度，其後向外傳播，分成兩大主流，流傳於東南亞一帶，包括斯里蘭卡、緬甸、泰國、高棉、寮國等，即是南傳佛教。所謂南傳佛教，主要指盛行於上述五國，而以錫蘭大寺派為傳承之上座部佛教而言。另一主流，經中亞傳至中國、韓國、日本，屬北傳大乘佛教。兩大主流最大不同處，在於：南傳佛教之三藏經典以律藏為主，用巴利文書寫，蓋南傳佛教徒重實踐，故強調戒律至上，藏經泛稱聲聞藏；北傳佛教之三藏經典以經藏為先，用梵文書寫，藏經泛稱菩薩藏。參閱《佛光》「南傳佛教」，頁3750。《佛光》指《佛光大辭典》光碟二版，為便利讀者，紙本頁數一併列出。
- (2) 參閱印順，《印度佛教思想史》第一、二章（台北市：正聞，民77年，二版）。
- (3) 八宗為律宗、三論宗、淨土宗、禪宗、天台宗、華嚴宗、法相宗、密宗。八宗加成實宗、俱舍宗為十宗。
- (4) 全稱為「根本說一切有部」（Mūlasarvātivādin）。為二十部派之一，因主張三世一切法皆為實有而稱「有部」。參閱同註2。
- (5) 位於西北印度，犍陀羅地方之東北、喜馬拉雅山山麓之古國，即我國漢朝時所稱之罽賓。
- (6) 為佛教聖典三藏之一，與經、律合稱三藏。阿毘達摩是對教法的研究及對經、律二藏的論述。部派佛教時期，各部派都有各自的阿毘達摩，鑽研深奧、繁瑣的哲理。
- (7) 現觀（abhisamaya）以無漏智直接體驗真理，開悟證果的過程。
- (8) 世親為四、五世紀時北印度人，為無著之弟。於說一切有部出家，後為改善有部教義而入經量部，至迦濕彌羅研究《大毘婆沙論》；歸國後為眾講授，並作《阿毘達磨俱舍論》。初抨擊大乘，後轉而弘揚。其論著與注釋之典籍甚多，重要著述有《俱舍論》三十卷、《唯識三十頌》、《攝大乘論釋》十五卷等四十多種。參

閱《佛光》「世親」，頁1529。

- (9) 為小乘二十部派之一，是由說一切有部分出的部派。一切有部重視論書，而經量部重視經書，將經視為正量，所以稱經量部。其立心物二元論，否定有部所主張的萬物實有說，只承認四大與心為實在，由於四大及心而有相續不斷的生死。參閱《佛光》「經量部」，頁5555。
- (10) 指《集異門足論》、《法蘊足論》、《施設足論》、《識身足論》、《界身足論》、《品類足論》、《發智論》，其中《發智論》主要說明一切有部的教義，稱為「身論」，其他六論為「足論」。
- (11) 轉法輪（Dhammacakka-ppavattana）是指釋尊一生中全部的說法，但是，稱為《轉法輪經》的經典，是記載釋尊第一次轉法輪，也就是對五比丘最初說法的經典。對佛教徒而言，此最初說法是最值得紀念的事件之一，所以《轉法輪經》在後世廣為流傳，現今所知諸部派的《轉法輪經》多達二十三種。參閱水野弘元著，《佛教文獻研究》（台北市：法鼓文化，2000年），頁293。
- (12) 佛寶：釋迦牟尼佛；法寶：四聖諦；僧寶：五比丘。世間三寶具足，住持正法。
- (13) 南傳有《象跡喻大經》（M.28）、《象跡喻小經》（M.27）；北傳有《象跡喻經》，《大正藏》冊1，頁464。
- (14) 參閱《雜阿含經·第四〇四經》，《大正藏》冊2，頁108上。
- (15) 參閱《雜阿含經·第三八九經》，《大正藏》冊2，頁105上。
- (16) 「一時，眾多之長老比丘，住於支提國薩罕奢尼卡。其時，眾多之長老比丘，食後由乞食歸，於講堂集會聚坐，作如是之談話：『友等！見苦者，亦見苦集、亦見苦滅、亦見順苦滅道耶？』作如是言，具壽伽婆提對長老比丘曰：『友等！我自世尊處，曾親聞、親受：諸比丘！見苦者，亦見苦集、亦見苦滅、亦見順苦滅道。見苦集者，亦見苦、亦見苦滅、亦見順苦滅道。見苦滅者，亦見苦、亦見苦集、亦見順苦滅道。見順苦滅道者，亦見

苦、亦見苦集、亦見苦滅。』《相應部經典六·諦相應·伽梵婆提》，《漢譯南傳大藏經》頁334-335。

- (17)「譬如，比丘！若有人言：以四階道昇於殿堂，要由初階，然後次登第二、第三、第四階得昇殿堂，應作是說，所以者何？要由初階，然後次登第二、第三、第四階昇於殿堂。有是處故。如是，比丘！若言於苦聖諦無間等已，然後次第於苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦無間等者，應作是說，所以者何，若於苦聖諦無間等已，然後次第於苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦無間等者，有是處故。」《雜阿含經·第四三六經》，《大正藏》冊2，頁113上。
- (18) 即：《長阿含經》、《中阿含經》、《雜阿含經》、《增壹阿含經》四部阿含。
- (19) 即：Dīgha-nikāya（長部）、Majjhima-nikāya（中部）、Saṃyutta-nikāya（相應部）、Aṅguttara-nikāya（增支部）、小部等五部尼迦耶。
- (20) Dīgha-nikāya, 22.；《長部經典二·大念處經》，《漢譯南傳大藏經》頁275-299。
- (21) 修行法念處的五種方法：五蓋、五取蘊、十二處、七覺支、四聖諦。
- (22) 見道：即以無漏智現觀四諦，照見其理的修行階位。見道以前是凡夫，入見道以後則為聖者。
- (23) 行相：即相狀。觀四諦時，苦、集、滅、道都各有四種差別觀法，所產生的行相共有十六種。十六行相為觀苦聖諦修非常、苦、空、非我四行相；觀集聖諦修因、集、生、緣四行相；觀滅聖諦修滅、靜、妙、離四行相；觀道聖諦修道、如、行、出四行相。相關十六行相的說明，可參《阿毘達磨俱舍論》卷23〈分別賢聖品〉，頁119中。《阿毘達磨俱舍論》卷26〈分別智品〉，頁137上。
- (24) 入了見道後還要觀上下八諦而經十六剎那（十六心），前十五心

屬見道，第十六心屬修道。所謂十六心是八忍八智：苦法智忍、苦法智、苦類智忍、苦類智、集法智忍、集法智、集類智忍、集類智、滅法智忍、滅法智、滅類智忍、滅類智、道法智忍、道法智、道類智忍、道類智。參閱李世傑撰，《俱舍學綱要》頁153，91.2修訂，自印。

(25) 加行指加功用行；為達到解脫所作的一切努力。

(26) 隨眠 (anusaya) 為煩惱的異名。煩惱隨逐我人，令入昏昧沉重的狀態；而其活動狀態微細難知，與對境及相應之心、心所相互影響而增強 (隨增)；以其束縛我人，故稱隨眠。《佛光》「隨眠」，頁6351。

第二章
《轉法輪經》說法因緣

Dhammacakkappavattana-Vagga Dutiya 轉法輪經
Tathāgatena Vutta 1 如來所說（一）¹

1.Evam me sutam ekam samayam Bhagavā
Bārāṇasīyam viharati Isipatane Migadāye || ||

如是我聞。一時，世尊住波羅捺國仙人墮處鹿野苑。

說法時間

如是我聞（Evam me sutam）：這是指阿難親耳聽聞佛所說的教法，不是自己杜撰。南傳佛教相信他們有原始的語言、原始的阿含經，不論現在研究同意與否，我想南傳佛教是比較接近佛世時原始的教義，這種說法應是合理的。

一時（ekam samayam）：佛陀說法會選擇地方、人、時間、法等，考慮種種因緣，以最佳的說法條件去利益眾生。依南傳佛教，佛是在滿月日於菩提樹下開悟，時間大概是現在五月的月圓日。依照註釋書，佛是在開悟二個月後的滿月，也就是七月月圓日的晚上向五比丘說法。在印度的傳統裡，早上和晚上是修行、誦經、作善業「最方便的時間」。印度人相信如果在最方便的時間作種種善行，善業的力量會增強。因為此時，四大處於平衡的狀態。samaya 就是人們於夜晚、白天聚會在一起的意思。

說法地點

波羅捺國（Bārānasiyam）：佛陀會以最佳的說法條件去利益眾生，所以他決定到波羅捺國演說《轉法輪經》這部經典。為什麼佛陀知道最適宜的說法地點？不論以前或是現在的印度，所有的大哲學家、修行者如果發現深徹的法或在開悟後，他們一定會到波羅捺國利益眾生，因為它是印度重要的文化之地。如果看本生故事，就可知佛曾多世出生在波羅捺國，為此國的國王。

仙人墮處（Isipatane）：佛陀選擇波羅捺國的郊外仙人墮處，在這個地方示現他所開悟的內容。isi 就是仙人、隱士，以前有很多獨覺、仙人、修道者都會從各地飛來，在進入波羅捺城乞食托鉢前，先來這個寂靜的森林，然後入城托鉢。托完鉢之後，又從此地起飛，回到原來的地方。過去諸佛也都曾來此地，開示佛法，因此稱為「仙人墮處」，意思是仙人、隱士降落、休息的地方，也是修行的好地方。

鹿野苑（Migādaye）：鹿野苑意謂著「無害」，當時印度以牛、鹿這二種動物為無害的象徵，就是「不殺」的意思。依照印度修行者的文化，無害道就是「常道」，唯有無害道，才能達到真正的現觀、開悟。印度教是以吠陀²為其修學指導，當時有二位偉大的哲學家——佛及耆那

(Jina)³則用不同於吠陀的概念來批評印度的哲學，各自建立自己的宗教。不過，從婆羅門的角度來說，他們認為佛和耆那雖然有些不同於吠陀的看法，但仍是靠吠陀的基本要義來說明自己的哲學。當時佛及耆那告示世人，行無害道能實現一切智；不需要依靠吠陀，而是靠自己的修行來實現。

說法對象

2.Tatra kho Bhagavā pañcavaggiye bhikkhū
āmantesi || || Dve me bhikkhave antā pabbajitena
na sevittabbā || Katame dve || ||

爾時，世尊告五比丘：「諸比丘！出家者不可從事於二邊。以何為二邊耶？」

五比丘 (pañcavaggiye bhikkhū)：開悟前，佛原本與五比丘⁴一同在菩提迦耶附近的苦行林修行，後來佛遠離苦行，五比丘因此不再信服佛而離開。當佛開悟之初，他思惟娑婆世界的眾生們無法理解這個深度的法而考慮入涅槃，後因接受梵天的勸請而轉正法輪。剛開始，佛想利益以前教過他禪定的二位老師⁵，以天眼觀察後，他知道老師已經去世；那麼還有誰能接受這個深徹的法？最後，他決定教導五比丘。佛不是出於偶然而說法，他所要教導的五比丘並不是普通的人，

他們是有福報的比丘；依照註釋書⁶，他們已經修行了十萬劫。由於佛有功德、有神通，知道自己與五比丘在過去世時曾一起修行，也了解五比丘的心與波羅蜜，知道他們能堪受教法，於是就選擇最適宜說法的因緣，來度化五比丘。

末端、限制（anta）：這是指佛法的修行者，當離苦、樂二種極端的修行。梵文anta的真正意思是「末端」，也帶有「限制」的意思。佛說明在修行佛法的過程，要了解所有的極端都是我們的限制。如果要真正了解佛法，要先避免所有的極端，才能實現佛法。修學佛法最主要的二種限制、障礙，就是苦行與樂行。

隱者（pabbajitena）：指修行者、出世的人。

從事（sevittabba）：佛說明如要了解佛法真正的意思，不要從事苦、樂行二種極端的行為。

遠離五欲樂行與無益苦行

修行者不應該從事兩種極端的行為，是指那兩種呢？

【註解】

- (1) 出處：Saṃyutta-nikāya 56,11.Tathāgatena vutta,1 (Saṃyutta,v, p.420~424)，此是南傳上座所傳的《轉法輪經》。《相應部經典六·轉法輪品·如來所說（一）》，《漢譯南傳大藏經》，頁311-315。此處中文部份為整理者所譯。
- (2) 為古印度婆羅門教根本聖典的總稱。為婆羅門教神聖的知識寶庫，與祭祀儀式有密切關聯。
- (3) 指耆那教的中興始祖「尼乾陀若提子」。其主張輪迴是因業的繫縛而有，想脫離輪迴必須嚴守不害、不妄語、不偷盜、不淫、無所得等五戒，並重視苦行，如此才能令業消失，發揮靈魂的本性而得解脫。參閱《佛光》「耆那教」，頁4283。
- (4) 五比丘為橋陳如（Āññā-koṇḍañña）、跋提（Bhaddiya）、衛跋（Vappa）、摩訶那摩（Mahānāma）、阿說示（Assaji）。
- (5) 「我今當先與誰說法？使解吾法者是誰？爾時，世尊便作是念：羅勒迦藍諸根純熟，應先得度，又且待我有法，作此念已。虛空中有天白世尊曰：羅勒迦藍死已七日。是時，世尊復作念曰……我今先與誰說法使得解脫？今鬱頭藍弗先應得度，當與說之，聞吾法已，先得解脫。世尊作是念，虛空中有天語言：昨夜半，以取命終。……是時，世尊重更思惟：五比丘多所饒益，我初生時，追隨吾後。是時，世尊復作是念：今五比丘竟為所在？即以天眼觀五比丘，乃在波羅捺仙人鹿園所止之處，我今當往先與五比丘說法，聞吾法已，當得解脫。」《增壹阿含經·高幢品》，《大正藏》冊2，頁618中。
- (6) 註釋書：Sārattha-ppakāsini，Buddhaghosa's Commentary on the Saṃyutta-nikāya. Vol. III (相應部註解三·精義顯揚) P.T.S. 1977。

第三章 中道

四聖諦是《轉法輪經》的主要內容，是佛法的根本所在，但佛陀並不是一開始就開示四聖諦，而是先提出離苦樂兩邊的中道。

3.Yo cāyaṃ kāmesu kāmesu khallikānuyogo hīno
gammo puthujjaniko anariyo anattasamhito || yo
cāyaṃ attakilamathānuyogo dukkho anariyo anatta-
samhito || || Ete te bhikkhave ubho ante anupa-
gamma majjhimā paṭipadā Tathāgatenā abhisam-
buddhā cakkhukaraṇi nāṇakaraṇi upasamāya
abhiññāya sambodhāya nibbānāya samvattati || ||

以愛欲貪著為事者，乃下劣、卑賤、凡夫、非聖賢、無義相應。以自我苦行為事者，為苦、非聖賢、無義相應。諸比丘！如來捨此二邊，依中道現等覺。以此資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃。

劣 (hīna)：執著愛欲在諸欲中是第一下劣。為什麼五欲享樂屬於劣？因為它不能使我們朝向善道、解脫，不是屬於君子、善人或有智慧的修行人，是粗魯、未受磨鍊者的行為，它不能造就生天、為人的福業，故稱為「劣」。

卑賤 (gamma) 因為它屬於凡夫的境界。放縱於五欲，絕不屬於有智慧、有修行人的行為，這樣的享樂對修行人來說是屬於粗劣的、卑賤的。

若要解脫，則不執著於此，要視「欲」為粗劣，因為對有修行的人來說，這些都是苦。

凡夫 (puthujjanika)：指未經磨鍊的人、未修行的人。

非聖、無義相應 (anariya、anattasamhita)：指享樂五欲不能利益我們實現善道，也不能利益幫助我們離開惡法，是無意義的事。

以自我苦行為事者 (attakilamathānuyoga)：指從事自我折磨的苦行。注意、執著的方向不能利益自己，除了歡喜欲樂外，另一方面就是讓自己感到苦，故意找苦受而逼迫自己。佛並沒有說苦行是「劣」，只說「苦」，故意使自己受苦，雖不是劣，但也不屬於聖人，不屬於實現道的人。為什麼？因行道的人知道沒有「我」這個法，所以不會故意讓自己受苦，能捨苦、樂二邊，因此稱為「聖人」。苦行在印度很普遍，佛自己行六年苦行，受一般人不能忍的苦，即使如此苦行仍無法成道，但這樣的信心不能稱為「劣」，因為苦行也有些許助益、引導佛朝向中道；雖然苦行領導佛朝向中道，這樣的行為對於一般眾生而言還是「無義相應」，因為它不能真正利益我們。既然，佛已經發現苦行是無意義的行為而走向中道，我們也從佛的說法中了解「道」，就不用像佛一樣辛苦地苦行以實現道。

中道行

中道 (majjhimā paṭipadā)：可翻譯為「捨二邊」，指修行沒有偏極端，不偏於欲樂享受，也不偏於苦行，以中道而行。未實現道時，會執兩邊；實現道後，則離二邊。因此，佛讓五比丘了解他已經實現道，已不再有五種見¹等種種限制。由於實踐中道，如來不靠二邊而行，所以中道為覺悟的第一內容。

眼生 (cakkhukaraṇī)：這是說明只有靠中道才能引生法眼、慧眼，透視四聖諦，由此才能成為聖人。假如沒有智慧、清淨、無漏之眼，無法實現中道。沒有法眼，就只是用凡夫一般的眼去思惟，唯有行中道才能創造我們「法」的眼睛。

智生 (ñāṇakaraṇī)：意指唯有中道才能產生了知四聖諦的智慧。

寂靜 (upasamāya)：有中道才能息苦證滅，實現真正的寂靜。要朝向真正的寂靜，必須有正定，而正定則要靠對中道的了解。因此，藉由中道而生起的正定能引導我們走向寂靜。

證智 (abhiññāya)：證知四聖諦的智慧，中道能讓我們證知四聖諦。

等覺 (sambodhāya)：真實平等的覺悟，即生起了知四聖諦的聖道智。sam有二種意義：(一)真實——有中道才能有真正的開悟。(二)平等

——即平衡之意，也有「一起」的意思。

涅槃 (nibbānāya)：煩惱止息，究竟安樂的境界。佛教修行的目的是達到涅槃。因此要藉由中道引導我們走向涅槃。

中道是佛陀的實際經驗，出家前他是王子身份，養尊處優，過著極盡享樂的生活；出家後、悟道前，則過著印度傳統修行者禁欲與苦行的生活。佛陀經歷了這兩種極端的生活方式後，體會到什麼樣的生活是有意義的，可以引導我們朝向清淨、解脫；那就是「中道」的生活。「中道」可以讓人開法眼，產生如實觀的智慧，導向寂靜，趨入涅槃，達到解脫境界。

中道的具體內容——八支聖道

4.Katamā ca sā bhikkhave majjhimā paṭipadā
Tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī nāṇa-
karaṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbā-
nāya saṃvattati || || Ayam eva ariyo aṭṭhaṅgiko
maggo || seyyathidaṃ || sammādiṭṭhi sammā-
saṅkappo sammāvācā sammākammanto sammājīvo
sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi || ||
Ayam kho sā bhikkhave majjhimā paṭipadā
Tathāgatena abhisambuddhā cakkukaraṇī nāṇakaraṇī
upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya
saṃvattati || ||

諸比丘！云何如來能於中道現等覺，資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃？謂八支聖道是。即：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。諸比丘！此是如來現等覺之中道，資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃。

什麼是中道？世尊說明中道就是八支聖道，一般稱八正道，即是正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。解脫苦需靠中道，八正道即中道的內容。此八正道不能和道心²分開，在普通的世間心中不能一起出現八正道，唯有在出世間道心中才能同時出現；其中正見、正思惟為中道的智慧；正語、正業、正命為中道的戒；正精進、正念、正定為中道的定，在出世間道心裡，它能成就戒、定、慧三學，實現我們解脫的目標。因此，不論在修行歷程的開端、中端及末端，八正道都是非常重要的修學資糧。

正見 (sammā-ditṭhi)：有世間正見、出世間正見，在四聖諦裡包括所有的正見。世間正見是對因果、業報方面的見解；出世間正見是緣起正見、中道正見，無常、苦、無我也包括在內。正見在這裡主要意思是知道這是苦諦、集諦、滅諦、道諦。

正思惟 (sammā-sankappa)：平常正思惟是指思惟無害、無瞋、出離三種。此段經文的正思惟

是指特別的思惟，即是用「尋」(vitakka)了解、深入檢查的意思，因為「尋」是一種智慧的力量，能深入思惟，洞察四聖諦。

正語 (sammā-vācā)、正業 (sammā-kammanta)、正命 (sammā-ājiva)：正語、正業、正命三者屬於「律儀」。修道的時候，一定有律儀，如果沒有律儀就沒有道。因此修道的條件就是要有「律儀」，一般來說有「自然律儀」、「受戒律儀」、「道共戒律儀」三種：

(一) 自然律儀：若有好性格，自然就不會說謊，因此未受戒而能不妄語，這是自然律儀。

(二) 受戒律儀：若因受戒、持戒而不妄語，這是屬於受戒的律儀。

(三) 道共戒律儀：指在無漏心、道心裡自然切斷所有的不正律儀，不是我們的性格好不好，或有受戒與否，而是「道」本身就不能與不正語、不正業、不正命等同時存在。因為，同一剎那心中，不能同時出現「道」與「不正道」，所以正語、正業、正命自然為道心的內容。

正精進 (sammā-vāyāma)：「正精進」是道及正定最重要的資糧；另外，正念也是正定最重要的助緣，因此，正定要依據正精進和正念。正精進在此段經文中是說明道心的內容，即繼續地修習四聖諦，用我們的心努力思惟四聖諦。如果沒有徹底通達四聖諦，我們不能滿意這樣的情況，

要以正精進來深入四聖諦的境界。

正念 (sammā-sati)：念的因緣是穩定的想，「穩定的想」是指不忘記四聖諦，使我們的心繼續朝向四聖諦，不讓心由四聖諦中溜掉，此為道心的正念。

正定 (sammā-samādhi)：有道心的正定才能如實觀四聖諦。要了解正定，可以參考《增壹阿含經》二種定的說明：

(一) 概念的正定：此正定是依修行的所緣，例如以地遍³、安般念等「概念」，來實現穩定、沒有變化的心。這種定也是屬於正定，但不是道心的正定。

(二) 依相的正定：依「相」實現穩定的心。

在普通觀的過程中，依相的正定就是有自相⁴或共相⁵的法，能看到剎那、剎那的生滅，體驗無常、苦、無我，這是普遍性依相而觀的正定。

在道心裡也是一種依相的正定，但它的所緣並不是世間法而是出世法，因此可以如實現四聖諦，正斷煩惱，體證涅槃。

從這裡我們可以看出「中道」的基本精神，也是佛陀的終極關懷，中道不是抽象的理論考察，佛法不是知識、哲學，而是要具體踏實的從生活上深切反省、踐行，生活是親身經驗，煩惱是切身的，在生活中不斷努力向上，朝向清淨、祥和、智慧，即是「中道」。這是生活的「中道」，

實踐的「中道」。

緣起中道

若要完整了解中道內容需要知道中道的另一方面，就是緣起的中道、如實觀的中道。實踐的「中道」是針對生活是否朝向幸福、究竟解脫來講；緣起的中道是就能否看到世間真實相來說，解脫最重要的條件是「照見真實」。緣起的中道散見於經論中，如在《雜阿含經》佛陀對迦旃延說，世間人多半執著「有見」或「無見」，以為世間的一切只是存在或不存在，不是「有」，就是「沒有」。我們應該用緣起中道的智慧，洞察事物無常生滅的真相，我們就不會有「有見」和「無見」的偏見⁶。

這世間沒有固定不變的東西存在，一切都是因緣生滅。經典中常用種子生芽的例子說明：本來沒有芽，因為種子有能生性，再加上陽光、水、空氣等因緣後，種子便長出芽，芽再繼續長成大樹；芽漸漸長大時，種子也就慢慢消失。如果陽光等因緣不具足，芽也無法生長。一切事物消長生滅都是隨因緣而定，當因緣條件產生變化時，事物也跟著變化，沒有一個不變的「我」存在。隨順緣起如實觀世間，不執不取，對苦的生起與消滅，也如實觀察，如此便能產生親證的智慧。

實踐的中道具體的說明是八正道，緣起中道則

是以十二支緣起⁷描述生命的解脫與輪迴。順著緣起看世間，可以看到世間生滅的真實情況。而能夠如實觀察世間，便是走上解脫之路了⁸。

中道與四聖諦

中道有實踐的中道和緣起的中道，解脫依中道，中道的具體實踐內容是八正道，八正道屬於四聖諦中的道諦。踐行八正道，開了法眼，產生如實觀的智慧，能夠看清楚世間真實相。看清楚無常苦迫，明白苦聖諦的真理；看清楚生滅因緣，了解集聖諦的真理；繼而能夠成就道聖諦，證入滅聖諦。所以說四聖諦包含修行的開端、中端、末端；也包括了兩方面的中道。所以佛陀在開示中道後，更三轉四聖諦，宣說甚深法義。

八支聖道有世間聖道和出世間聖道，四聖諦也有世間、究竟勝義諦的分別。一般而言，四聖諦現觀的次第為：苦、集、滅、道，但在道心中並沒有次第，因為此時四聖諦能在同一心中生起。在道心中，此八支聖道能同時出現於一心，因為此道心的五根⁹平衡，且以一個目標為所緣，依此就能完全投入四聖諦的修行，成就戒、定、慧三學。

我們要了解八正道或四聖諦在世間、究竟二方面的不同¹⁰，這在現觀過程是很重要的。假如不能分別，就不能深徹了解四聖諦的意思。宣說四

聖諦有三轉，第一轉叫做「示轉」就是實現見道，第二轉名為「勸轉」是實現修道，第三轉是「證轉」為証得無漏智。所以，四聖諦是佛教的中心思想，也是一個修道的歷程。

【註解】

- (1) 指身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見等五見。「身見」：指不知身為五蘊假合而執著之。「邊見」：主要有二，即執著死後斷絕的斷見或常住不滅的常見。「邪見」：否定因果道理，如執持無四諦因果之理而不畏惡、不好善。「見取見」：執持錯誤的見解以為真實，如將已低劣的知見視為優越。「戒禁取見」：將不正確的戒律、禁制等，視為可解脫的戒行。
- (2) 道心，指四種出世間善心，以涅槃為目標，有斷除或永遠減弱諸煩惱的作用。參閱菩提比丘英編；尋法比丘中譯，《阿毘達摩概要精解》（香港：佛教文化，1999），頁49。
- (3) 地遍為十遍處之一。十遍處是依勝解作意，觀地等十法各周遍一切處無間隙，故又稱十一切處。南北傳十法稍有不同，南傳即：地、水、火、風、青、黃、赤、白、空、光明。北傳前九同南傳，第十為識遍。參閱《中阿含經》，《大正藏》冊1，頁807上；覺音著，葉均譯，《清淨道論》（高雄市：正覺學會，民91年），頁119-174。
- (4) 指自體個別的體相，不與他相共通，具有自己一定的特質。如一切色法都有各自的自相。
- (5) 指共通之相，與其他諸法有共通之相。如苦、空、無常等，都是用以詮解諸法是為共相。
- (6) 《雜阿含經·第二六二經》：「爾時阿難語闍陀言：我親從佛聞，教摩訶迦旃延言：『世人顛倒依於二邊，若有若無。世人取諸境界，心便計著。迦旃延！若不受、不取、不住、不計於我，此苦生時生，滅時滅。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；謂緣無明有行，乃至生、老、病、死、憂、悲、惱、苦集。所謂此無故彼無，此滅故彼滅；謂無明滅則行滅，乃至生、老、病、死、憂、

悲、惱、苦滅。」《大正藏》冊2，頁64下。

- (7) 十二因緣：十二種因緣生起之義，是佛教的根本教義。即：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。
- (8) 可參考萬金川著，《中觀思想講錄》（嘉義：香光書鄉，民87），頁20。
- (9) 五根：指信根、精進根、念根、定根、慧根，因此五者為一切善法的基礎及根本。
- (10) 即真諦與俗諦，並稱真俗二諦。諦，謂真實不虛之理。真諦（paramattha-sacca），又作勝義諦、第一義諦，即出世間之真理。俗諦（sammuti-sacca），又作世俗諦、世諦，即世間之真理。參閱《佛光》「二諦」，頁244。

第四章 苦聖諦

5. Iḍaṃ kho pana bhikkhave dukkham ariya-
saccaṃ || || Jāti pi dukkhā jarā pi dukkhā vyādhi
pi dukkhā maraṇam pi dukkham sokaparidevadu-
kkhadomanassupāyāsā pi dukkhā || appiyehi sampa-
yogo dukkho piyehi vippayogo dukkho || yam pi-
cchaṃ na labhati tam pi dukkham || saṅkhittena
pañcupādānakkhandhā pi dukkhā || ||

諸比丘！苦聖諦者，即：生苦、老苦、病苦、死
苦、愁悲憂惱苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦。
略說為五取蘊苦。

我們要知道什麼是「苦」？《俱舍論》提到良
醫喻¹，良醫要先知道什麼是病？病就是「苦
諦」，病生起的因緣就是「集諦」，病的痊癒就是
「滅諦」，治療的過程就是「道諦」。

為何稱苦為「聖諦」？因只有聖人，能徹底了
解、洞察苦。《俱舍論》提到聖人都喜歡苦諦，
所以稱為「聖諦」。為何聖人會喜歡苦諦？在巴
利文裡，苦是 dukkha，du 是不好，kha 是虛
空，所以苦稱為「不好的虛空」；樂是 sukha，
su 是好，kha 是虛空，因此樂稱為「好的虛
空」。依佛教來說：一切苦、樂、不苦不樂受都
不是真實的，如同虛空般沒有自性，不論好或不
好的感覺，都無法讓我們滿意。這個了解很重
要，如此才知道聖人為何歡喜苦諦，因為聖人了

知聖諦，不管好、不好，可意、不可意，皆不執取一切苦樂、一切的受而成為聖人。為何聖人會歡喜在苦諦？為何聖人會了知所有的受猶如虛空？此可參考《多受經》²，從不執取受的了知中，幫助我們了解四聖諦。

不執取受

在《多受經》中，建築師五支³和尊者優陀夷對「受」有不同的看法：一個認為佛說苦、樂二受，另一個認為佛說有苦、樂、不苦不樂三種受。阿難聽到二個人的對話後問佛：「受」到底是二種或三種？佛說：我是依不同道理來說「受」，受有二受、三受、六受、十八受、三十六受乃至一〇八種等多種不同的受，這都只是方便的說明，告知眾生不要執著受。

修行者要捨受才能成道，如離開欲界粗劣的受，才能成就第一禪定較微細的離生喜樂⁴受，於此則觀欲界的受為粗；第二禪定因產生定生喜樂⁵，則視初禪受為粗；同樣地，入第三禪定，離喜樂定的安樂（離喜妙樂）⁶，則視第二禪定的受為粗；同樣地，入第四禪不苦不樂受（捨念清淨）⁷，此「受」不是不樂，而是更高、更微細的「捨樂」，則視第三禪受為粗。若入無色界定⁸，其受更微細，如第二無色界定會視第一無色界定的受為粗；雖然無色界定都是捨受、都是樂，但

第三無色界定的樂則比第二無色界定更微細；第四無色界定又比第三無色界定有更微細的樂。第四無色界非想非非想處定可說是世間最微細的樂，有沒有比第四無色界定更高的樂？如果能成就觀禪，修禪定自在，就能實現滅盡定⁹，在滅盡定中完全沒有受，佛說明這才是最高、最微細的樂。所以，多種不同的受都是佛為了引導修行者不執著受的方便施設法。如果對受有深刻地了解，才能知道為什麼聖人能歡喜於苦聖諦中。

若想對苦諦有究竟的了解，可以由五蘊中來體察「受」，不管什麼受——苦、樂、不苦不樂，都不能讓我們滿意。因此，苦諦可譯為「不滿意諦」。若真正深入了解苦諦，就不會執著各種受而能夠「捨」，因為了知不論是「好的虛空」、「不好的虛空」都沒有自性，也不會去爭論佛到底是說明二種受或三種受；不僅能不執於「受」，連「色、想、行、識」乃至所有的法都不執著。由於佛及佛之後的聖人對不執受有徹底的了解，也能徹知與觀察苦，而歡喜安住於苦之中，因此是為「苦聖諦」。

第一聖諦是「此是苦」，而不是「我受苦」、「我很苦」。這個道理很清楚，對於苦我們是如實的去認知它，看清它們的本來面目；所以應向內觀察，不執不取。只是看著身心所感受到的痛苦，並把它們視為「苦」，而不是個人的不幸；

也就是只把它看作是「苦」，而不要習慣性的對它起反應。因為只有苦的生滅現象的呈顯，沒有受苦的「人」存在。如果我們起反應了，即是在種苦因，那我們的苦也就會連續不斷再發生。所以如果把苦看成：「我吃了很多苦，我為什麼要受這麼多苦？我覺悟了，我不想再受苦了」；這種不是「苦聖諦」，是「我苦諦」，「我」也就繼續受苦了。要很清楚明白這個道理，如此才能認清苦的真相，和從苦中解脫的方法。

八苦釋義

苦聖諦裡提到八種苦：生苦、老苦、病苦、死苦、愁悲憂惱苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦；略說為五取蘊苦¹⁰。

生（jāti）、老（jarā）、病（vyādhi）、死（maraṇam）：生是苦，生是此身的開端，離開母胎是生，剎那、剎那生滅也是生，這些都是苦。每天在生活中所遇到的苦受，最明顯的苦就是看到生時是苦，病時是苦，死時或看人死也知為苦，佛就是因為看到這些人生的真相而決定出家、修行，脫離人生的苦迫。

愁悲苦憂惱（sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā）、遇怨憎者（appiyehi sampayogo）、愛別離（piyehi vippayogo）所求不得（yam piccham na labhati）：愁悲憂惱，身心不安，沒有人可以替

代。遇怨憎者，不喜歡見到的人，卻偏偏遇上，甚至要朝夕相處，真是令人痛苦啊！愛別離，親愛的人卻要分開，不管生離或死別，那是令人最心痛的事。所求不得，所謂「求」，就是在找尋什麼，想要得到什麼。因為「求」是一種愛，當我們努力於某個目標卻得不到時，就會有苦受。這些都是苦的呈顯中最普遍的現象，在日常生活經驗中很容易看到。我們可以在自己的身心相續中看到這些苦，若修行有進步，也能看到別人身心相續的苦。大家都有苦的經驗，唯有修道才能超越這些苦。

五取蘊（*saṃkhittena pañcupādānakkhandhā*）：以上所說的八種苦，都是為了讓我們了解究竟的苦——五取蘊¹¹。佛不說五蘊是苦，而說五取蘊是苦，因為多次連續的愛，產生強烈的「取」，執著在五蘊上，生出無邊痛苦。五蘊是什麼？五蘊就是我們的世界。依佛法的觀點，世間等於五蘊，沒有五蘊就沒有世界。「世界」巴利文叫做 *loka*，經中說 *lujjeti lujjeti iti loka* 就是連續不斷破壞的過程，也就是世界、五蘊的意思。由於它們不斷地生滅破壞，若執著它們就會產生各種苦。

依照佛教，有四種取¹²——欲取、見取、戒禁取、我語取，因為執著五蘊而有這四種取，能不去執著五蘊，才不會有四取。執著在五蘊就是

苦，如果能不執取，才能看到苦如同「不好的虛空」，才能解脫生、老、病、死的苦。要如何解脫呢？我們都有生，就不免要死，唯有解脫，才能不生。既然生在這世間，就無法避免老、病、死，若有智慧能看到剎那、剎那生滅變化的苦，能不執著這些連續破壞的過程，便不會有愁悲憂惱、怨憎會、愛別離、求不得苦。因此，當我們的五蘊不再是「取蘊」時，就能解脫所有的苦。

再釋三種苦

佛教強調這世間所有的經驗都是苦，如經上所說：有生、老、病、死、愁悲苦憂惱、怨憎會、愛別離、求不得，這些是日常生活中可經驗的苦，因為面對不可意的境界，所產生逼惱身心之苦，這稱為苦苦（*dukkha-dukkha*）。

第二種是壞苦（*vipariṇāma-dukkha*），這是指面對可意境時產生快樂、舒適的感受，當可意的境界壞滅時，所生起逼惱身心之苦，這是在生活中所能感受到的無常變化之苦。有情眾生和經驗的外界，都不停的變化，如果想一直抓緊它們，不能接受它們的變化，便有無窮的苦惱產生。

第三種苦是行苦（*saṅkhāra-dukkha*），這是指無常的苦，一切有為法，都是因緣生滅，遷流變化，有智慧的人看到了真相，所感受到無常逼惱的苦。沒有智慧的人有苦，因不了解苦諦而有執

著；有智慧的人也有苦，但由於他們了解苦諦，就能不執著苦。「苦」是不斷地受到無常的逼迫，所以無常就是苦，這是聖人所了解的境界；沒有智慧的人，不能了解這個境界。

依照佛教的看法，我們出生就一定有苦，連佛都有苦，因他也出生在這個世間。無常是苦，而五蘊的變化就是無常，因為執著無常、執有五蘊，所以眾生都有苦。實現道的人——佛、獨覺、阿羅漢，他們也有身，有身就有苦，但他們徹底了解中道，因此雖有身的苦，卻沒有心苦，而凡夫眾生因未徹底了解中道而產生心苦。

要好好地思惟「苦」，才能了解佛教真正的意思。如果能見到苦的真諦，就能見到集、滅、道的真諦。如果還沒有實現見道，還沒有實現解脫的所緣，就無法深入了解苦諦的真義；若能實現見道，看到解脫的境界，就能以無漏、清淨的法眼來了解苦；由於憍陳如能以清淨的智慧眼了解佛所說的苦，所以他對苦諦有深徹地了解。

佛開悟後循序漸進地教導五比丘，由於比丘們之前已累積波羅蜜，加上不斷用功地觀苦而實現清淨法眼，在聽聞《無我相經》(Anattalakkhaṇa sutta)後，達到阿羅漢果，完全離開心的苦¹³。沒有實現阿羅漢果的人，不能完全離開心的苦；所以，不管是菩薩或是尚未實現阿羅漢果的聲聞，仍會有心的苦。為什麼？因苦的因、苦的

緣，就是第二聖諦——集，也就是愛。聲聞或菩薩在實現見道後，還有微細的愛，如果有微細的愛，就會有「取」，有取便會產生苦。

「愛」是「取」的因，有「取」就有五取蘊，五取蘊就是我們存在的原因；如果我們沒有五取蘊，就沒有未來存在的條件。阿羅漢、佛雖然有「蘊」，但沒有「取蘊」，由於他們沒有愛，所以沒有「取」——執著，因此只有現在的存在，不再有未來存在的因緣。雖然，我們有現在的存在，如果能不再執著，也能像佛、阿羅漢般不再有未來存在的因緣。

無常之苦為存在的真相

什麼是現在存在的真相？連續不斷地無常就是我們現在存在的真實經驗，但普通人看不到這個真相，唯有聖人能觀察到這個存在的真相。這個連續不斷的無常逼迫稱之為「苦」，在這個不斷生滅的逼迫中心就是我們存在的漩渦，也是我們解脫或輪迴癥結的中心，也就是我們的「心」。要能看到這個癥結，必須有清淨眼。什麼是清淨眼？憍陳如如何能實現清淨眼？當他實現見道時，深入地了解存在的漩渦，因此他的心能轉向解脫，看到沒有存在漩渦的解脫境界。他是用什麼看到沒有存在漩渦的境界？是用「心」看到！

心是存在漩渦的中心，就是我們存在的種子。

佛教認為沒有生死輪迴的中心，但眾生因有執著而有了輪迴。心是輪迴的種子，假如心有執著，表示心有田，也就是有輪迴。什麼是輪迴心依存的田？心依存的田就是心的「行」¹⁴，如同種子沒有田，就不會長大；同樣地，假如心的種子沒有依存在「行」的田，也就不會發芽、成長¹⁵。因此，佛說：「心」是種子，而心能繼續存在的緣就是有輪迴的心，此輪迴心存在的緣就是「行」。在輪迴裡所有的真相、所有的法都是緣起法，輪迴的心也是緣起法，它不能別緣而存在，它的緣就是色、受、想、行等其他諸蘊。因此，輪迴的心、有行的心是不能自己存在的。

無常是一種苦、束縛及逼迫，因此輪迴的心將連續不斷地受到生滅的逼迫。為何會遭受無常的逼迫？因心不能自己存在，要靠它的田——「行」而生，如果沒有依存的田，輪迴的心就不能存在。心是剎那、剎那不斷生滅，它是不斷受無常壓迫的中心，其他色、受、想、行諸蘊也隨著心不斷地受到生滅的壓迫。要了解在這個存在的漩渦裡，所有的法都和心一起生起，所以也不斷地受到生滅的逼迫。由於佛了解這個真諦，所以能實現苦諦；我們也應了解這個道理，才能真正了解苦諦。

離苦的方法

既然了知苦，看清楚了苦的真相，那要如何離苦呢？當然離苦是屬於道聖諦的內容，不過我想在這裡先說重要的概念。「苦」是我們的共業，人在過去受苦，在古印度受苦，在現在的台灣受苦，未來也會繼續受苦。不管走到那裡，處在什麼環境，都會感受到苦。或許有些人能夠「吃苦像吃補」地享受苦；大部份的人感受苦、認知苦後，都會想辦法脫離苦迫。方法五花八門，那一個方法適合、恰當，能夠真正解決問題？有沒有共通的理則，指引我們朝向「離苦」的彼岸？

【印度哲學的方法——修定】

古印度的瑜伽師、修行者、仙人，他們相信心若有境界¹⁶，就一定會受苦，為什麼會受苦？因為不了解「心」是主人。若心能變成主人，能觀自己，才能解脫苦，意思是說心仍有境界，仍受外境影響就會輪迴。若能實現心的自在，心就能成為主人而解脫，所以在佛出生前，印度相當發達的哲學概念就是：如果能了解心是主人，我們就能了解解脫的境界，而要實現解脫，條件是一定要修定。

佛開悟前曾向當時最有資格指導禪定的老師學習，經驗那時代所有定的境界。不過，他對心中

有定即能解脫的說法並不滿意。就他親身經歷：在定中雖能去除煩惱，但出定之後煩惱仍會現起。「定」並不能去除心中所有微細的煩惱種子，不能藉由禪定得到究竟解脫。

【佛教的觀點——無我】

佛開悟實現中道時，知道如何完全斷掉煩惱的種子。當能完全斷煩惱種子，就不再輪迴，不會繼續在五取蘊中。佛實現苦諦，發現在五取蘊裡沒有主人，如果有主人的概念，就無法完全解脫。因為，不管主人的概念是什麼，只要還有最微細的主人概念，都是心的苦、心的縛、心的漏、心的憂、心的結。若要真正的解脫，就要完全去掉主人的概念，體證無我的真義，如此才能了解真正的苦諦，斷真正的集諦，實現真正的滅諦，修真正的道諦，實現中道的內容。

【行中道以徹知四聖諦】

為何佛先教中道，才教苦、集、滅、道四諦？因有中道才能徹底去掉主人的概念，體證無我。所以，佛解脫後，先教比丘們中道的內容。佛因實現中道，徹底了解苦諦而解脫。所以，中道不僅靠對苦諦的了解，也靠對集諦的了解。有中道，才能對四諦真正了解，如此才能完全成就道。能成就道，是因為真正的了解滅諦，在滅諦

中，不可能有任何主人的概念。若要成就道，第一要先了解苦諦，了解苦諦才能了解集諦、滅諦、道諦。如果沒有了解「苦」，不可能看到集諦、滅諦、道諦；沒有了解「集」，不可能看到苦諦、滅諦、道諦；沒有了解「滅」，不可能看到苦諦、集諦、道諦；沒有了解「道」，不可能看到苦諦、集諦、滅諦。四聖諦的了解是無法分開的，但唯有在「見道」時，才能真正清楚地看到苦、集、滅、道四聖諦，同時出現在一個心的過程中。

我們若要實現無量心，沒有邪執的心，應該實現中道。對中道要有徹底的了解，條件是必須要見道；如果沒有見道，不能真正看見解脫的所緣，也就不能洞察四聖諦彼此的關係。能見道，就能看到四聖諦同時現起，當四聖諦一起出現時，就不可能有主人、我的概念，這才是真正解脫的內容。所以，現觀的過程就是了解四聖諦的過程。有我的概念，心就不能實現真正的解脫境界；沒有我的概念，心才能實現解脫境界。佛在《轉法輪經》中說明為什麼離開苦行？因為苦行無法達到解脫，佛依中道實現了解脫。此時，已沒有任何主人的概念，所以能遠離所有的限制，遠離苦、樂行二邊，究竟出離苦。

印度哲學認為解脫境界就是定，有真正的三昧，就有真正的解脫；但佛以為只有「定」不可

能有真正的寂滅，如果不了解中道，就沒有真正的解脫。有中道，才能了解苦、集、滅、道，所以佛離開苦行，因為他知道苦行不能實現解脫的境界，唯有靠中道才能實現。因此，不論我們修什麼行，如果沒有中道就不能實現解脫的目標。

結說苦聖諦

在苦諦裡，所有世界的經驗都在五蘊境界中，一切的所緣、一切的心都屬於五蘊，在五蘊裡不管什麼經驗，都是苦諦。因此，沒有五蘊的境界，才會有真的解脫。南傳阿毘達摩《分別論》(vibhaṅga) 說明這個道理：「如何為苦耶？是餘之煩惱，餘之不善法，三善根之有漏，餘之有漏善法，有漏不善法之異熟，以所有法之作無記為非善非不善，非業異熟與一切之色。是言苦¹⁷。」意思是：我們的世界以及各種不同的經驗都在五蘊當中；在五蘊裡，一切都是無常的經驗，不管我們生起什麼色、受、想、行、識，都包含在無常之苦中。如果要超越無常，必須超越五蘊的境界。

苦不是連續不斷地受到苦受，而是指連續不斷地受到無常的逼迫，如果有任何「我」、「主人」的概念，就無法離開無常的逼迫。佛以為即使修持甚深的禪定，還是不能離開苦，不能了解沒有無常逼迫的境界；唯有實現中道時，沒有「我」

的概念，才能了解無常、了解苦的緣而離苦，經驗沒有無常逼迫的境界，也就是涅槃的境界。當我們見道時，雖然了解苦、集諦，但仍不夠完全，唯有實現阿羅漢果，才能深徹明瞭。大乘佛教強調阿羅漢雖能了解苦諦、集諦，能離開心的苦，但只有佛徹底了知苦、集、滅、道四諦的境界，完全了解緣起，所以佛具有一切智¹⁸。

簡單地說，我們經驗的世界就是五蘊，五蘊無法離開無常，時時受無常的逼迫，就是苦聖諦。

【註解】

- (1) 「謂良醫經，如彼經言：夫醫王者，謂具四德能拔毒箭，一善知病狀，二善知病因，三善知病愈，四善知良藥。如來亦爾，為大醫王，如實了知苦、集、滅、道。」《阿毘達磨俱舍論》，《大正藏》冊29，頁114上。
- (2) 《中部經典二》，《漢譯南傳大藏經》，頁149-154。另參《雜阿含四八五經》，《大正藏》冊2，頁123-124。《相應部經典四·般奢康伽》，《漢譯南傳大藏經》，頁285-290。《相應部經典四·比丘》，《漢譯南傳大藏經》，頁290-291。
- (3) 五支 (Pañcakaṅga)，為建築師之名；漢譯阿含中，則是「瓶沙王」(Bimbisāra)。
- (4) 這是離欲界後所生之喜樂。
- (5) 由定而住於殊勝的喜、樂。
- (6) 因已遠離二禪的「喜樂定」，但仍存有自地的妙樂，稱為「離喜妙樂」。
- (7) 因捨前地的喜、樂，心達到安靜、平等、捨的清淨境地。
- (8) 無色界定有空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定四種。在此定中，對欲、色等已無想念。
- (9) 又稱滅受想定。定境中心流相續中斷，心、心所暫不生起。唯有證得四色禪及四無色界禪的阿那含與阿羅漢才能入此禪定。
- (10) 八苦：或作生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五盛陰苦。《中阿含經·分別聖諦經》，《大正藏》冊1，476中。
- (11) 「煩惱名取，蘊從取生，故名取蘊，如草糠火。或蘊屬取，故名取蘊，如帝王臣。或蘊生取，故名取蘊，如花果樹。」《阿毘達磨俱舍論》卷1〈分別界品〉，《大正藏》冊29，頁2上。
- (12) 取為煩惱之義，四種取是指將三界中的百八煩惱，分為四種類別。「欲取」：指對欲界五欲之境所生起的貪執。「見取」：將邪

心分別之見執為真實。「戒禁取」：執著非正因、非正道為正因、正道。「我語取」：緣一切內身所起的我執。參閱《佛光》「四取」，頁1704。

- (13) 參閱帕奧禪師講述，《轉正法輪》（高雄市：淨心文教基金會，民91年），頁125。
- (14) 行（saṅkhāra）有多種意義，大約可歸納為三方面：（一）由因緣條件和合所產生的事物，即所有的有為法。（二）業；指行為、動力。（三）指心所，廣義的說是除了受想以外的心所，狹義說是指「思」心所。
- (15) 「言業者行及有也。經：識者以種子性為因，業者以田性為因，無明及愛以煩惱性為因，此四明作用也。言識者以種子性為因者，為煩惱及業所熏之識，能為後有名色等因故也。言業者以田性為因者，此業能於種子之識而造作故，言無明及愛以煩惱性為因者，雖有其業，若無煩惱，不受後有故。」《大乘稻稈經隨聽疏》，《大正藏》冊85，頁554中。
- (16) 心有境界是指心有外境的經驗，如心有桌子、椅子等概念的經驗。
- (17) 《分別論一》，《漢譯南傳大藏經》冊49，頁109。
- (18) 梵語：sarvajñāna，音譯薩婆若，了知內外一切法相之智。《瑜伽師地論》卷三十八：「於一切界、一切事、一切品、一切時，智無礙轉，名一切智」。《大正藏》冊30，頁498下。

第五章
集聖諦

6.Idaṃ kho pana bhikkhave dukkhasamudayam
ariyasaccaṃ || || Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandī-
rāgasahagatā tatra tatrābhinandinī || seyyathidaṃ ||
|| Kāmatāṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā

諸比丘！苦集諦者，即：渴愛引導再生、伴隨喜
貪、隨處歡喜之渴愛，謂：欲愛、有愛、無有愛。

苦的因——集諦

醫生治病首先要了解病因，知道病因才能對症
下藥，做有效的治療。知道苦，那要探討造成苦
的原因，再用正確究竟的方法，出離苦迫。那苦
因是什麼呢？

渴愛引導再生（taṇhā ponobbhavikā）：意思
是「愛」、「渴愛」，引導我們走向再生。
ponobbhava是再生，ponobbhavika是屬於再生，
有愛就會繼續輪迴。

伴隨喜貪（nandī-rāgasahagatā）：指「歡喜」
是和「貪欲」的法一同生起。什麼是愛的緣？愛
的緣就是「受」。不管什麼受，如果有執著，它
將會變成再生的緣。不要認為只有樂受是再生的
緣，苦受也是再生的緣，不苦不樂受也會變成再
生的緣。這些受只要和無明、愛在一起，都會成
為再生的緣。佛在《有明小經》清楚地說明：假
如樂受和貪欲隨眠在一起，就成為未來輪迴的
緣；假如苦受和瞋隨眠在一起，就成為未來輪迴

的緣；如果不苦不樂受和無明隨眠在一起，就成為未來輪迴的緣¹。所以，假如「受」有貪、瞋及無明的染，就會繼續輪迴；如果沒有三毒的染，才不會再輪迴。對於未來苦果的因，也就是執著的部分，由於「愛」是最明顯、最容易被觀察的法，因此，佛特別以「愛」的道理來說明再生輪迴的緣。

隨處歡喜之渴愛 (tatra tatrābhinandini)：這是說明不管愛的對象為何？有愛就會繼續輪迴。佛用很多方便來說明這個道理，如六種愛的生起：眼睛愛看好的色塵，耳朵愛聽好聲音，鼻子愛聞好香，舌愛嚐好味道，身體愛觸舒服的觸，意愛想好的法等六種貪愛。另外，經中也提到有一〇八種愛是我們未來存在的緣，有內六根、外六塵十二種，這十二種又各有過去、現在、未來三世，變成三十六種，此三十六種又有三種愛：欲愛、有愛、無有愛，總共有一〇八種愛。佛以多種不同的「愛」來說明我們未來存在的緣，如果有任何一種愛，眾生就會繼續輪迴。所以，「渴愛」是苦因。

欲愛 (kāmatanḥā)：主要是指對五欲的執取，愛著色、聲、香、味、觸。

有愛 (bhavatanḥā)：愛是我們存在的主因，它和「常見」的隨眠相應，是對有(存在)的執著。除了欲界眾生有存在的執取，色界眾生也有，只

是欲界不如色界微細，所以色界天人看到欲界眾生，會覺得我們很粗劣；如同我們看到沒人要的小狗、老鼠般，覺得這些動物是很粗劣的生命體。

無有愛（vibhavataṇhā）如果不喜歡我們的存在，也是一種愛，這種愛是和「斷見」的隨眠在一起。

在《諦分別》（Sacca Vibhaṅga）中，佛陀從五個方面來解釋集諦²：

（一）愛欲（taṇhā）是集諦。

（二）十種煩惱：貪、瞋、癡、慢、邪見、疑、昏沉、掉舉、無慚、無愧是集諦。

（三）一切不善法是集諦。

（四）一切不善法及能造成投生的三善根（無貪、無瞋、無癡）是集諦。

（五）一切不善法及能造成投生善法，或一切不善業力及能造成投生的善業力都是集諦。

在《相應部·因緣品相應》中，佛陀說緣起法也是集諦，因此無明、愛、取、行、業都是集諦。簡單的說：一切不善業及能造成投生的善業都是集諦³。

既然集諦包括了一切不善業力及能造成投生的善業力，為什麼佛陀在本經只說愛欲是集諦呢？我想佛陀是從最明顯容易了解的部份說明，只要業力還有愛欲伴隨，它就還會結成果報。

不管什麼愛都是未來輪迴的緣，阿羅漢、佛完全了解這個道理，所以在六根對塵境時，能不斷地捨而得以脫離輪迴。假如不能捨，一定會有未來的存在。若要了解某人是不是阿羅漢，可依「捨」來判別。「捨」不是捨受，是「行捨」⁴。阿羅漢還是會有高興，但此時已經沒有樂受的貪欲隨眠；當苦受時，還是會痛，但沒有瞋的隨眠；不苦不樂受時，沒有無明的隨眠，沒有昏沉、掉舉，這就是「行捨」。因阿羅漢有行捨，當他死的時候，他的心就沒有「行」——福行、非福行、不動行⁵，所以阿羅漢死後不會再有未來的存在。

「行捨」就是「心不偏」，因阿羅漢、佛的心不偏，所以能解脫。為什麼心會有偏？因樂受時，有貪欲的隨眠生起；苦受時，有瞋恚的隨眠生起；不苦不樂受時，有無明的隨眠生起。當有貪、瞋、無明的因緣時，心就會偏。

要徹底了解苦諦，就要了解苦的因、苦的緣。什麼是苦的緣、無常境界的緣？就是集諦。如果能了解集諦，就不必繼續在無常境界中。為什麼未來會繼續在無常境界裡？因我們不但有五蘊，還有五取蘊。阿羅漢、佛雖有五蘊，但沒有五取蘊，所以不會繼續在無常境界中，因他們沒有愛取，而終止了所有無常的逼迫。

渴愛即是集諦

為什麼未來能繼續存在，繼續受無常的壓迫？因我們有「渴愛」，因為渴愛所以有「取」。愛、取是靠「無明」而生，而無明也靠愛、取而生。因有無明、有愛，所以受到無常境界的逼迫；如果沒有無明、沒有愛，就不會在無常的境界中，不會繼續受無常的逼迫。

愛、取、無明的生起靠什麼？要靠「業」。有無明才有業，有業才有無明。因為有無明，所以有「行」，有行就有輪迴的心，有輪迴的心就不能和所有的經驗，也就是色、受、想、行、識五蘊分開。無明、行、業、愛、取，都是未來存在的條件。未來有無明、行、業，是因現在有愛；愛是未來存在最特別的元素，但愛不會自己出現。佛清楚地看到：愛和無明、行、業、取一同生起，所以眾生會繼續輪迴。輪迴心的特別條件就是愛，如果沒有愛，才能去掉無明和業。了解這個道理，未來的心就不會繼續存在，因它已經沒有愛、沒有行。有愛，所以「行」會繼續存在，如此世間心——有行的心，也就繼續存在。

佛陀說：我們不斷地輪迴出生，是因過去有無明，無明的生起是因為有愛、有取，由於有過去的無明、愛、取，所以「有行的心」也就繼續地存在。如果想解脫，就要去掉過去無明、行、

業、愛、取的果，也就是「現在的存在」。所以，此生不斷地受到無常逼迫，就是因為有過去業等感得的果。我們若能去掉現在的愛、取，就不會繼續在無明、有行的心中，也就不會繼續收集「業」；因此，能夠去掉愛，也就能避免未來所有存在的條件——無明和業。所以，佛說集諦是以愛、取為主。由於無明生起要靠愛，業則靠無明；有無明就有業，有業就有無明。所以有無明、業，就一定有行，有行是因為沒有去掉愛；沒有去掉愛，就不免繼續受無常的逼迫。

現在身體存在的緣，因有過去的業，而未來存在最重要的因緣，就是現在的愛。因此，梵文《俱舍論》引《緣起經》說明：現在的身體是因有過去業，而未來的身體是因有現在愛；此經是用「身體」的存在，讓我們了解緣起相互的關係。佛在不同經典提及許多方便說明：如果能去掉愛，就能去掉未來的苦、未來的集、未來的五蘊、未來的世界。五蘊就是我們的世界，《俱舍論》第一品及其他經典也有提及：苦、集就是我們的世界⁶。巴利文「loka」，就是不斷受到無常的逼迫，也就是「世界」的意思。因此，佛說明苦諦、集諦就是我們的五取蘊、我們的世界、我們的緣起。佛教相信世界不可能只有一個緣，它是由很多很多緣的聚合。所以，在五取蘊裡，一切法都是緣起法。

以下翻譯梵文《俱舍論》所引用的《緣起經》
(梵pratītyasamutpāda- sūtra)：

佛說：諸比丘！

眼睛是有因、有緣！什麼是眼睛的因、眼睛的緣？
業是眼睛的因、眼睛的緣；

業是有因、有緣！什麼是業的因、業的緣？愛是業
的因、業的緣；

愛是有因、有緣！什麼是愛的因、愛的緣？無明是
愛的因、愛的緣；

無明是有因、有緣！什麼是無明的因、無明的緣？
不如理的作意為無明的因、無明的緣⁷。

《俱舍論》說明：「業」(kamma)即是「生」，
就是存在的現象。「愛」即是「起」，就是再生的
過程。梵文註解說明：業種是有分別的，好像
小麥的種子，麥種長大後會長出小麥，不會長出
芒果樹；而取就是愛，愛如同水，所有的植物，
不管小麥、芒果、菩提樹種子都靠水而成長。所
以，一切存在的緣就是因有「愛」水的灌溉而出
現⁸。

結說集聖諦

我們了解苦諦是緣起法，苦最明顯的緣起就是
無明、行、業、愛、取。所有的煩惱、有漏法，
都是苦的緣起、苦的因緣；在眾多因緣中，佛是
用「愛」來說明集諦。「愛」、「煩惱」並不會
自己生起，一定有相應法。輪迴、五蘊、世間所

有法都是有因有緣的，因此它們來時不可能單獨來，一定會有許多朋友相伴跟隨。

在這些惑苦中，「愛」說明苦，說明五取蘊。在苦的眾多因緣中，有智慧的人能看到苦最明顯的緣就是「愛」，有愛一定有無明、行、業、取，這些都包括在苦的因緣中。

佛說我們身體上最明顯的緣就是「業」，業是我們現在的苦；而「愛」是未來存在最明顯的緣，這個特別的緣很容易看得到，如何能看到？因為「愛」是「歡喜受」的意思。《雜阿含經》說明：對「受」歡喜就會出現愛，之後愛緣取，取緣有，有緣生，生緣所有的苦⁹。我們未來存在的重點是「現在的愛」，若有修行就能知道苦是因為有執著，而執著起於有「愛」，所以我們會繼續存在，繼續有輪迴心的相續。同樣的道理，佛在《正見經》說明「四食」：段食、觸食、意思食、識食的緣是愛，愛的緣是受，受的緣是觸；在緣起的相互關係中，以「愛」說明集諦，因為有愛、有取，所以有了未來的存在、未來所有的苦¹⁰。

【註解】

- (1) 「於樂受是貪隨眠隨使之，於苦受是瞋隨眠隨使之，於不苦不樂受是無明隨眠隨使之。」《中部經典二·有明小經》，《漢譯南傳大藏經》，頁24。
- (2) 《分別論一》，《漢譯南傳大藏經》冊49，頁111。
- (3) 參閱《轉正法輪》，頁27。
- (4) 指身、口、意三業精進，捨離昏沉、掉舉，心不躁動，住於寂靜，心保持於平等、正直的狀態。
- (5) 「福行」指行招感人、天善果的十善；「非福行」指行招感三惡道苦的十惡罪；「不動行」指修招感色界、無色界果的有漏禪定。因阿羅漢的心識不再有此三行，因此不再啟動三業。
- (6) 「有漏名取蘊，亦說為有諍，及苦集世間，見處三有等。」《阿毘達磨俱舍論》卷1〈分別界品〉，《大正藏》冊29，頁2上。
- (7) 另可參《雜阿含》：「何等為眼因眼緣眼縛？謂眼業因、業緣、業縛。業有因有緣有縛，何等為業因業緣業縛？謂業愛因、愛緣、愛縛。愛有因有緣有縛，何等為愛因愛緣愛縛？謂愛無明因、無明緣、無明縛。無明有因有緣有縛，何等無明因無明緣無明縛？謂無明不正思惟因、不正思惟緣、不正思惟縛。」《雜阿含經·第三三四經》，《大正藏》冊2，頁92中-下。
- (8) 可參漢譯《俱舍論》：「何法名生？何法名起？界趣生等品類差別自體出現，說名為生。若無差別後有相續，說名為起。業與有愛如其次第為彼二因，譬如種子與穀麥等別種類芽為能生因，水與一切無差別芽為能起因。」《阿毘達磨俱舍論》卷22〈分別賢聖品〉，《大正藏》冊29，頁116上。
- (9) 「於所取法隨生味著、顧念、心縛，其心驅馳，追逐名色。名色緣六入處，六入處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老、病、死、憂、悲、惱苦，如是如是純大苦聚集。」《雜阿含經·第二八四經》，《大正藏》冊2，頁79下。另

可參《相應部經典二·因緣相應55-57》，《漢譯南傳大藏經》，頁105-108。

- (10)「若聖弟子知食、知食之集、知食之滅、知食之滅之道。如是者，聖弟子具正見……其四種者：第一、或粗或細之搏食，第二、觸食，第三、意思食，第四、識食。依欲之集而有食之集。依欲之滅而有食之滅。……聖弟子如是知食、如是知食之集、如是知食之滅、如是知至食滅之道，彼捨貪隨眠、除去『予有』之見慢隨眠，捨無明，而令起明，於現法為苦滅。」《中部經典一·正見經》，《漢譯南傳大藏經》，頁61-62。另可參《中阿含經·大拘絺羅經》，《大正藏》冊1，頁461下-462上。《雜阿含經·第三三四經》，《大正藏》冊2，頁94上-中。

第六章 滅聖諦

7.Idaṃ kho pana bhikkhave dukkhanirodham
ariyasaccaṃ || || Yo tassā yeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo || ||

諸比丘！苦滅聖諦者，即：於此渴愛息滅無餘、棄捨、遣離、解脫、無著。

滅諦即是涅槃

滅聖諦是什麼？滅聖諦就是涅槃，就是「沒有愛」的意思。因為沒有愛，就沒有取、沒有緣。所以，涅槃是無取法、無漏法、無為法，也就是沒有苦、集諦。為什麼是無漏法、無為法？因它沒有緣，所以「無取涅槃」是沒有緣的涅槃，這才是真正的涅槃。苦的緣是因為有「煩惱」，而涅槃本身並沒有緣，不過它會出現在「道」中，道是實現涅槃的緣。要清楚此理，才能了解為什麼見道時，四聖諦會一起出現。

渴愛息滅無餘 (taṇhāya asesavirāganirodho)：指我們要完全離開輪迴的緣。佛說輪迴的緣為「愛」，完全離開愛則完全離開輪迴。我們已經說明輪迴的存在是由很多不同煩惱造成，所有的煩惱都是輪迴的緣，而這些煩惱中最主要的緣就是愛，有愛才有無明，有無明才有其他的煩惱。如果我們能離開愛，就能離開五取蘊，因為愛就是「取」，而「取」就是多次連續的愛，這種強烈的愛稱之為「取」。

離開輪迴是指離開五取蘊，不是離開五蘊，因為五取蘊的意思就是「愛」。佛說明愛為五取蘊根本的緣，在巴利文中「涅槃」(nir)是指「沒有」，「繫」(vāna)指「愛」，涅槃就是沒有愛的情況。完全沒有愛，就能入涅槃的境界；若還有愛，即使我們有修行、有智慧，還是不能完全進入無愛的境界。因為五取蘊是「愛」，有愛就會有輪迴的緣，就有無明等其他的煩惱，所以，有愛就有再生，唯有完全離開愛，才能不斷地留在涅槃的境界。

棄捨 (cāga)：如果要入涅槃，到達沒有煩惱的境界，必須要全部放棄、棄捨。棄捨什麼？如果能棄捨愛及所有其他的煩惱，就能棄捨五蘊、棄捨輪迴。

遣離 (paṭinissagga)：和「棄捨」的意思相同，指要放棄所有的煩惱。

解脫 (mutti)：之前提到要「棄捨」、「定棄」一切，目的是為了能完全解脫。

無著 (anālaya)：依北傳佛教的說法，ālaya就是阿賴耶，為「住」、「立」、「著」的意思，如最高的山——喜馬拉雅山又稱雪山，即是「雪住著」的意思。如果我們能棄捨愛，在輪迴裡就沒有「住」、「著」，因沒有住、著而能涅槃。涅槃是沒有愛的境界，沒有愛即無住、無所，也就能夠「滅」。

若要真正了解滅諦，應先見道才能直接體驗；若沒有見道，不可能直接有滅諦的經驗，這是所有佛教共同的看法。假如我們能夠用無漏智慧思惟苦、無常、無我，就能在實現中道時，看到四聖諦同時現起；若是沒有實現見道，就不可能親身體驗到。

見道前的第一步應先了解何謂無漏智慧的境界，了解能運用智慧的心，了解能觀和所觀的境界，了解在我們生活世界中所實踐的真實經驗。能用智慧去分別、了解世界的緣起，就是了解苦諦、集諦的基礎，若沒有這個基礎，就無法實踐見道。

簡單地說，我們要了解名色，名色就是智慧的境界，在名色中包括所有的無漏智慧、所有的分別，如五蘊、十二處、十八界等都在名色中。

為什麼一定要了解名色法？因為觀名色就沒有我、沒有你，觀名色就是世界的真實經驗。例如觀察杯子，杯子屬於名色的經驗，我們能了解這個東西叫做「杯子」，只是人類彼此賦予這樣的稱呼。如果小狗來看杯子，牠也會和人一樣看到這個東西的顏色、形狀，但是小狗並不知道這個東西叫「杯子」。所以，在真實經驗中，「杯子」只是名色法的存在。如果想要進入智慧的境界，就要洞察實際的名色經驗。

名色法必須進入智慧的境界才能觀察到，如果

沒有這種了解，就不能真正了解無常，因剎那、剎那的無常是屬於世界真實的法，不是屬於概念。我們知道杯子會破壞，但這不是真正用智慧來觀察，真正「觀」的智慧是看到杯子以及一切法（包括人）都是地、水、火、風等四大不斷破壞的過程。其他的所緣也是同樣的道理，此破壞過程是我們「所觀」的對象——色，而「能觀」這個破壞過程，叫做「名」，「名」如同色一般也是連續不斷破壞的過程。

了解名色，才能了解什麼是緣起，什麼是集諦。我們的「愛」，如愛的所緣：錢、房子、汽車等，我們為何愛這些？因為我們認為它們存在，它們能給我們樂受、滿足。雖然也知道它們不可能永遠保存，它們會壞、會改變，但這只是世界經驗的概念，不是真正了解，不是真正的「觀」，所以仍會不斷執取，產生種種苦惱。想實現滅諦，一定要了解名色都在無常破壞中，才能放下愛。然後，思惟苦諦、集諦就是能觀、所觀的了解，如果能思惟它們不斷剎那、剎那無常變化的過程，就能運用所有觀的知識，實現世界最高的觀——行捨智（*sāṅkhārupekkhāñāṇa*）¹。如此，我們就能遠離無常、苦，就能看到苦、集、滅、道四諦同時現起。南傳佛教或其他宗派也有同樣的看法：實現見道就能觀四聖諦同時出現在一個心的過程，之後可藉由修道而離開所有的煩

惱，也就是離開愛。

我們要了解所有煩惱都有相互的關係，因為我們的心中都有煩惱種子和愛，愛讓煩惱種子發芽、增長、變強。所以，愛弱時煩惱就弱，愛強時煩惱就強，它們彼此有相互的關係。

南北傳佛教皆提及阿羅漢已經離開所有煩惱、所有愛的種子，意思是阿羅漢已經沒有愛，燒掉所有心裡的煩惱種子，使煩惱種子失去成長的功能。由於阿羅漢能用修行去除愛，殺除煩惱，使內心煩惱種子沒有功能，不再繼續輪迴，得以實現涅槃，是故阿羅漢為所有眾生、人、天崇敬供養的對象。

滅諦是說明沒有愛的境界，阿羅漢是怎麼實現滅諦？怎麼去掉愛，讓所有的煩惱種子失去愛水而乾枯？武器就是無漏智慧，藉由無漏智慧的功能，就能實現阿羅漢或佛的果位。

佛教提及二種涅槃的現象：第一種是「有餘涅槃」，指佛、阿羅漢有五蘊存在的情況，第二種為「無餘涅槃」，指佛、阿羅漢滅除此生五蘊之身後，由於不再有愛而不會繼續輪迴的情況。雖然，滅諦的現象有二種，但真正的滅諦只有一個。例如：佛陀在菩提樹下，滅盡煩惱，證悟成佛，稱為「有餘涅槃」；四十五年後，佛於拘尸那羅般涅槃，那時佛的五蘊也滅盡，是「無餘涅槃」。如果沒有實現滅諦，根據自己所造的業，

一定會繼續留在五蘊中。因為有愛就有無明，有無明就有行，有行就會繼續收集、造作，繼續存在、繼續輪迴。

滅諦與道諦的關係

我們觀察世間都是苦諦、集諦，要徹底了解苦，就要了解解脫、了解涅槃，要了解涅槃解脫的經驗，必須靠「道」來實現，「道」是無漏，卻是有為法²。滅與道的相互關係在《七車經》中有清楚的說明，它說明解脫、現觀過程有七種清淨法³的修習次第，就是戒清淨法、心清淨法、見清淨法、度疑清淨法、道非道智見清淨法、行道智見清淨法、智見清淨法⁴。

在《七車經》中舍利弗（Sāriputta）和滿慈子尊者（Mantāni-putta）⁵對話，舍利弗問滿慈子：「出家修梵行是為了實踐戒清淨，然後再心清淨法、見清淨法，一直到智見清淨，依照七種清淨法的次第順序而修持嗎？」滿慈子回答七次：「不是！」於是舍利弗問：「您出家的目標是什麼？」滿慈子回答：「我跟隨佛陀出家的目標就是實現涅槃。」舍利弗問：「涅槃沒有七種清淨法可以嗎？」滿慈子回答：「不可以！戒定慧的內容就是道，如果沒有七清淨法就沒有道，就不能實現涅槃。修行是為了實現解脫，七種清淨法不是目標，而是用來實現涅槃的方便。」

要了解涅槃不是道，道也不是涅槃，但我們是藉著道來實現涅槃；實現涅槃時，七種清淨法也會一起實現。所以，現觀是一個過程，此戒、定、慧三學是個不間斷的修行過程，如果能依循著「道」實現了這個過程，就能進入涅槃城。當入涅槃城後，我們就不再需要靠修道的工具。

在《七車經》中，滿慈子以七部車子比喻涅槃與道的關係。好像波斯匿王（Pasenadi）從憍薩羅國的首都舍衛城要到第二大城婆羅帝（Sāketa），這段路程需要乘換七部車子。當波斯匿王離開舍衛城時是用第一部車，旅行一段時間，馬疲倦了就換另一匹馬，連續乘換了七匹馬後，他到達了婆羅帝。城裡的大臣問：「您是用這部車到達此地嗎？」波斯匿王要怎麼回答？他不能回答：「是」或「不是」，他只能說是用第一匹馬所拉乘的車離開舍衛城，中間換馬、再換馬，最後用第七部車到達婆羅帝。

同樣的道理，修行者是用戒清淨法、心清淨法、見清淨法、度疑清淨法、道非道智見清淨法、行道智見清淨、智見清淨等七種清淨得到涅槃，不過涅槃並不是這些清淨法。在《七車經》的譬喻當中，首都舍衛城如同我們的輪迴，波斯匿王如同修道人，而第二大城婆羅帝如同涅槃的境地，到達目的地需要七部車，也就是實現涅槃需要道——七種清淨法，假如沒有七種清淨法，

就無法到達涅槃城。當進入涅槃城時，就可以放棄七部車。不過，如果沒有乘用七部車，終究只能停留在原處，無法到達目的地。所以，七種清淨法是道，是實現涅槃的緣。

我們要了解滅諦就是涅槃，而實現涅槃，需要實踐道——八正道，因正道是無漏法能引導我們到達涅槃。不過，阿羅漢實現道時，還是有五蘊的存在，這情況稱為「有餘涅槃」。當他五蘊滅盡時，由於道的成就而實現了無餘涅槃，此無餘涅槃就是無緣法。

擇滅與滅諦的關係

無為法是對滅諦最基本的了解。如果想了解《俱舍論》中一切有部的學說或修行過程，我們不免要面對很多複雜的問題，現在我只簡單說明一切有部的滅諦。

南傳佛教在無為法上的看法很簡單，他們認為無為法只有一個，即是涅槃；雖有「有餘涅槃」、「無餘涅槃」二種不同的現起，但還是同樣的涅槃、同樣的滅諦。有關一切有部對滅諦的看法，可查《俱舍論》第一品，其中提及三種無為法：「虛空無為、擇滅、非擇滅」⁶。在一切有部系統裡，不可能有「擇滅」以外的滅諦，「擇滅」就是一切有部的滅諦。

「擇」的意思是：用無漏智慧來分析。一切有

部以牛與車的譬喻來說明無漏智慧與滅諦的關係⁷，無漏智慧稱「擇滅」，也稱為「離繫」。「繫」（梵yoga）即是「縛」，就是所有的煩惱，因此「離繫」是離開所有煩惱。

梵文的擇滅即pratisamkhyā-nirodha，意思是離開所有有漏法的縛。「擇滅」簡單地說就是離繫；繫就是縛，所有的煩惱就是我們的縛。當我們能用思惟抉擇苦諦或其他聖諦的智慧，令諸有漏法遠離束縛，所能得到的「滅」，就稱為「擇滅」。擇滅是離開所有有漏法的縛，如同牛與車一樣，因有智慧的揀「擇」分析而有「滅」。

一切有漏法是否只有一種擇滅？南傳佛教持肯定的態度，但一切有部不認為如此而提出：

一切有漏法同一擇滅耶？不爾，云何隨繫事別？謂隨繫事量，離繫事亦爾。若不爾者，於證見苦所斷煩惱滅時，應證一切所斷諸煩惱滅，若如是者，修餘對治則為無用。⁸

「隨繫事別」中的「事」，通常指真正的所緣、真正的對象，即勝義諦中存在的法。但此處所指的「事」只是用來方便說明不同品類的煩惱；而「繫」是指所有的縛或煩惱。這句話是說明有很多不同種類與品的煩惱，所以「謂隨繫事量，離繫事亦爾」，要對治不同的煩惱就要有不同的擇滅。

對於不同種類煩惱的分別對治只是一種方便說

法，不是依勝義法而說。雖然，對治不同的煩惱有不同的擇滅，但真正的滅諦只有一個，不可能有二個、三個滅諦。不過，如何讓多種擇滅最後實現為一個滅諦？這是一個漸次的過程，但不容易了解。在這漸漸實現滅諦的過程中，不可能有很多不同的滅諦，只有一個究竟的擇滅、究竟的滅諦。若能實現這個過程，就能成就阿羅漢。有關「擇滅」的相關內容，在《大毘婆沙論》⁹裡也有提及，大家可以自己查閱、參考。

擇滅和滅諦是不同的，擇滅如同「因」，滅諦如同「果」，因此要用無漏智慧——擇滅來實現滅諦，而滅諦就是無漏智慧的境地。所以，一切有部強調一個、一個現觀的過程，即在每個現觀過程對於四諦中的每一個諦都要有系統、次第的分別思惟，這種分別應該和多種擇滅的想法有關係。要了解這些分別，應從一切有部的修行經驗及他們對《阿含經》的看法去探討，他們認為要分別漸次地思惟四聖諦的過程，才會有見苦所斷的煩惱、見集所斷的煩惱、見滅所斷的煩惱以及見道所斷的煩惱等不同的分別。由於四聖諦有這些不同所斷煩惱的分別，應該就要有不同的「擇滅」。這種分別是有道理的，因為一切有部認為在現觀過程中，這些不同種類的擇滅都是真正的法。

要了解有部的修行，一定要探討他們在現觀過

程中對於多種擇滅的看法。南傳佛教認為只有四種真實法：色、心、心所、涅槃。在經驗的範圍裡還有其他的法，如依一切有部的看法，還有心不相應行法（citta-vippayutta-dhamma）¹⁰。在心不相應行法裡有「得」、「非得」¹¹，現觀過程和法的分別有關，要分別不同的煩惱很複雜。所有煩惱都存在於我們的身心相續裡，因它們有「得」這個法，也就是說所有的煩惱都存在這個法中；而「非得」和「離繫」的概念應有密切的關係。一切有部以為「得」、「非得」都是真實的法，因此離繫——擇滅也就變成真實的法。

佛教認為真實法是有自性的法，依勝義諦來說，有自性的法才能存在，沒有自性的法則不存在。我們要用緣起來了解涅槃，南、北傳三藏經都有這種說明：要先有法住智，能用無漏智慧分別真實經驗，才能有涅槃智¹²。因為不同的離繫都是用無漏智慧了解，斷除煩惱後而得的真實經驗，所以一切有部以為離繫是有自性的真實法。

為何「擇滅」需要多種？因為煩惱的不同分別，意思是說不同的煩惱應該有不同的擇滅；如果只有一種擇滅就能斷所有的煩惱，照理說只要用一種擇滅斷掉見苦所斷煩惱時，那麼見集所斷煩惱、見滅所斷煩惱、見道所斷煩惱也應該會滅除。但一切有部卻提出多種離繫的分別，因為他們從對四諦分別思惟的現觀過程中，認為苦、

集、滅、道四諦都有分別要斷的煩惱。依南傳佛教：在世間觀的過程，斷煩惱也是漸次的過程，但見道則是頓斷，南傳並沒有像一切有部這麼有系統地分別說明這是苦諦、集諦、滅諦或道諦所斷的煩惱。

在實現見道過程前，一切有部認為我們只能思惟苦諦和集諦，不可能有滅諦的思惟，因滅諦是屬於離繫的過程，是解脫的實現；此離繫過程和解脫都是無漏智慧的境界，所以見道前，不可能思惟滅諦。依照南北傳佛教的說法，滅諦是無緣法，沒有什麼對象，因它沒有什麼對象，也就沒有任何的緣或尋、伺。所以在見道前，當我們思惟苦諦時，就無法思惟滅諦。

至於多種離繫是如何和一個究竟滅諦連在一起？如果不依照一切有部的說法，我們就不用依多種離繫來分別、漸次地斷不同品的煩惱，而是實現一個苦諦所斷的煩惱時，則斷一切諦的煩惱。也就是說，能看苦諦，就能看集諦、滅諦、道諦；能看集諦，就能看苦諦、滅諦、道諦；能看滅諦，也就能看苦諦、集諦、道諦；能看道諦，就能看苦諦、集諦、滅諦。依照這樣的說法，如果能徹見苦諦，就能成為阿羅漢，因為真正了解苦諦的人，一定能完全了解集、滅、道諦，所以只有阿羅漢能完全理解四聖諦一同生起的真相。

一切有部對於不同品的煩惱和不同擇滅的複雜分別，不可能完全只依靠「經」的道理，應該也和他們現觀分別思惟四諦的系統及修行資糧的看法有關係。現觀過程有見道、修道，在見道前，修行過程中不可能有出世智慧，只能用世間智慧來了解。所以，「滅」應該要實現在出世智慧，假如沒有實現出世智慧，不能達到究竟滅，只能看到世間滅；而「離繫」就是斷煩惱，是一種漸次的現觀過程，它有二個方面：世間、出世間，世間智慧並沒有力量斷除煩惱，唯有出世智慧才能斷煩惱、觀究竟滅。

依我對「離繫」——擇滅的了解，在見道前，要用世間智慧看苦、集、道，也要看「滅」，但此時只能看到世間剎那、剎那的滅，無法觀見究竟滅；只有實現見道後，才能以出世智慧斷所有的煩惱。這是說見道前已有擇滅，已在練習用世間智慧斷煩惱，但見道後才有真正的擇滅、真正的出世智慧，才能真正斷煩惱，實現真正的滅諦。

我們先要斷煩惱，才能解脫。依南傳佛教的看法：無間道為斷煩惱道，在見道中，因為苦、集、滅諦是和出世道諦在一個心的剎那過程中實現，因此四諦能同時生起；但見道前，因為沒有出世智慧，四諦不可能一同出現。一切有部則認為見道過程有十六個剎那，事實上可說是十五個

剎那，若想了解一切有部離開煩惱的複雜過程，應該先了解不同的擇滅與不同品煩惱的關係，以及不同的擇滅和世間、出世智慧的相互關係。

結說滅聖諦

【徹見緣起】

依照「擇滅」——離繫的作用才能實現阿羅漢果、漏盡智，如果沒實現漏盡智，就不能了解緣起甚深的意涵。在《大緣經》（Mahā-nidāna Sutta）¹³中佛向阿難說明：如果不是阿羅漢，一定有心苦。假如沒有實現漏盡智，就無法清楚地觀照緣起；無法徹見緣起，便無法解脫輪迴。阿難當時已是須陀洹果的聖者，能了解這個道理。

佛依此一方面說明解脫的緣起，一方面說明輪迴的緣起。如果我們沒有實現究竟的解脫，就不免有愛的束縛、愛的苦。有智慧的人很容易看到這種苦，沒有智慧的人就無法看清楚。愛就是苦，若有愛就不可能了解緣起的深義。所以，我們一定要不斷地思惟苦、集、滅、道四諦，放下愛執，才能實現解脫。

【了解苦諦】

佛的解脫過程是靠對苦諦的了解，如果對苦諦了解不夠深，就無法實現究竟解脫。佛說明：不

能究竟解脫是因不夠了解苦諦；唯有真正了解苦諦，才会有真的信心，信心能幫助我們的心精進，給予「信忍」推動我們去努力。所以有信心，才有真正的精進，有真精進，才能不斷努力實現解脫。所以說：「知苦能見道」。

精進是靠信心，信心是靠對苦的了解，有苦的了解才会有正信，有正信才會努力，努力才有法喜。什麼是真的喜？佛教有二種喜：欲喜和法喜；有二種欲：欲欲和法欲。欲欲引導我們到欲喜，法欲引導我們朝向法喜。法喜的條件就是要有法欲、要有精進。若不精進，就不能實現法喜，有法喜才有輕安，若沒法喜就沒有輕安；有輕安才会有正定，沒輕安就無法實現正定。所以，輕安、法喜都包含在正定的條件裡。有正定才会有如實觀，有如實觀才会有解脫；有解脫才会有解脫智，這是離開苦的過程¹⁴。

【斷除愛】

如果沒有離開煩惱、愛，怎能離開苦？對緣起怎能有徹底了解？若還有愛，佛以為我們不免有「求」，有求就不免有「得」。有求、有得是因為我們有「愛」，「愛」讓我們如同瞎子般看不到真相，無法去除煩惱；若不能完全斷煩惱，一定有「求」。「愛」必定會和「求」在一起，有「求」就會繼續存在，繼續收集業，繼續創造

「行」，所以就有「得」，結果我們常「決定」要這樣還是那樣。「決定」就是欲貪，因有欲貪而有執著，若沒有斷愛、斷求，我們一定是在執著中、在五取蘊中。

因眾生有「求」、有「愛」，就不免有要保護的所緣，只有阿羅漢、佛已離開了愛，所以沒有要保護的所緣。有想保護的所緣，是因為有「慳」¹⁵；有慳，我們一定會保護自己。如果還會保護自己，怎能看到緣起的深義？所以，佛說「滅」(anālaya)為無住，無住就是沒有什麼要保護的所緣，唯有如此才能了解緣起深義。如果沒有完全斷愛、斷求，我們就會繼續輪迴。因有愛就有想保護的所緣，有求就有再生，所以滅諦的真正意思就是「愛盡」。

實現佛法過程中，雖不免有「求」，但終要離開這個「求」。若真要理解怎麼修行，就要了解「不求」，就沒有「得」，也要了解「求」就是「愛」，「愛」就是「無明」。《俱舍論》說明信心是宗教的愛(pema)¹⁶，信心是種特別的愛，這是「道愛」。「愛」是我們存在的根本，而「信心」是宗教上特別的愛，要怎麼處理這二種愛的矛盾？可以自己多去體會，若能看到這個矛盾，就知道為什麼要修安那般那、為什麼要修行。

《大念處經》註釋書說明：安那般那是「苦諦」，因入出息是隨身心轉，而名、色、呼吸都是無常生滅的，所以是苦諦。用功專注在安那般那上即是「集諦」，因為要不斷的抓住所緣，愛所緣。除去苦、集二者就是「滅諦」；「道諦」是引導我們走向滅諦的方法。若能了解這個道理，才知緣起深義，才能了解解脫的過程。

【註解】

- (1) 修行者照見諸行法中無一物可執取為「我」、「我所」，捨棄恐懼、取樂，對一切行法以平衡、平等的態度面對，而實行捨智。
- (2) 「論曰：說一切法，略有二種，謂有漏、無漏。有漏法云何？謂除道諦，餘有為法。所以者何？諸漏於中，等隨增故，緣滅道諦諸漏雖生，而不隨增，故非有漏。不隨增義，隨眠品中自當顯說。已辯有漏，無漏云何？謂道聖諦及三無為。何等為三？虛空二滅。二滅者何？擇、非擇滅。此虛空等三種無為及道聖諦，名無漏法。」《阿毘達磨俱舍論》卷1〈分別界品〉，《大正藏》冊29，頁1下。
- (3) 七清淨法是指七種純淨、圓滿的法。有了「戒清淨」持戒圓滿後，能「心清淨」心安止專於一境，而有「見清淨」；以智慧的正見，如實見、如實知，能「度疑清淨」釐清痛苦根源等疑惑，進而「道非道智見清淨」，能辨別正確、錯誤的修行方法，循正道而行「行道智見清淨」，以趣向「智見清淨」的境地。
- (4) 《中阿含·七車經》，《大正藏》冊1，頁429下- 431下。另可參漢譯《增一阿含·等法品·第一〇經》，《大正藏》冊2，頁733下。《中部經典一·傳車經》，《漢譯南傳大藏經》，頁206。
- (5) Mantāni-putta，滿慈子即是說法第一的富樓那尊者。參閱《佛光》「富樓那」，頁4929。
- (6) 「三無為，何等為三？虛空二滅。二滅者何？擇、非擇滅。」《阿毘達磨俱舍論》卷1〈分別界品〉，《大正藏》冊29，頁1下。
- (7) 「擇滅即以離繫為性，諸有漏法遠離繫縛證得解脫，名為擇滅。擇謂簡擇即慧差別，各別簡擇四聖諦故；擇力所得滅名為擇滅，如牛所駕車名曰牛車，略去中言故作是說。」《阿毘達磨俱舍論》卷1〈分別界品〉，《大正藏》冊29，頁1下。
- (8) 《阿毘達磨俱舍論》卷1〈分別界品〉，《大正藏》冊29，頁1下。

- (9)「問擇滅自性為是一物為多物耶？有說一物。問：若爾，證見所斷法擇滅時，亦證修所斷法擇滅不？若亦證者，修後對治應成無用……有說二物。一見所斷法擇滅，二修所斷法擇滅。問：若爾，證見苦所斷法擇滅時，亦證見集滅道所斷法擇滅不？若亦證者修後對治應成無用……有說五物，謂見所斷法擇滅有四。……擇滅有十一物。……有說擇滅有三十五。……有說擇滅有八十九。謂見所斷法擇滅有八，修所斷法擇滅九地各九為八十一，足前八為八十九。問：若爾，見所斷法三界九地，各有四部九品差別。云何擇滅但有八種？又見修所斷法一一地、一一部、一一品，各有多種。云何擇滅但有一種？評曰：應作是說，隨有漏法，有爾所體，擇滅亦爾，隨所繫事，體有爾所，離繫亦有爾所體故。問：已知擇滅隨所繫事有爾所量，諸有情類證擇滅時，為共證一為各別證……」《阿毘達磨大毘婆沙論·雜蘊》，《大正藏》冊27，頁161下-162上。
- (10)「一切法略有五品：一色、二心、三心所、四心不相應行、五無為。」《阿毘達磨俱舍論》卷4〈分別根品〉，《大正藏》冊29，頁18中。
- (11)「論曰：得有二種，一者未得已失今獲，二者得已不失成就。應知非得與此相違，於何法中有得、非得？於自相續及二滅中，謂有為法，若有墮在自相續中，有得、非得。非他相續，無有成就他身法故。非非相續，無有成就非情法故，且有為法決定如是。無為法中唯於二滅有得非得，一切有情無不成就非擇滅者，故對法中傳說，如是誰成無漏法？謂一切有情，除初剎那具縛聖者及餘一切具縛異生，諸餘有情皆成擇滅，決定無有成就虛空，故於虛空不言有得，以得無故非得亦無，宗明得非得相翻而立故，諸有得者亦有非得。」《阿毘達磨俱舍論》卷4〈分別根品〉，《大正藏》冊29，頁22上。
- (12)《雜阿含經·第三四七經》「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。」《大正藏》冊2，頁97中。又《瑜伽師地論·攝事分》「復次有二智，能令見清淨，及見善清淨，

謂法住智及此為先涅槃智。法住智者，謂能了知諸行自相種類差別，及能了知諸行共相過患差別，謂於隨順若苦、若樂、不苦不樂三位諸行方便，了知三苦等性。涅槃智者，謂於如是一切行中，先起苦想後如是思，即此一切有苦諸行無餘永斷，廣說乃至名為涅槃，如是了知名涅槃智。即此二智令見清淨及善清淨。」《大正藏》冊30，頁787中。

- (13)《長部經典二·大緣經》，《漢譯南傳大藏經》，頁1-18。另可參《中阿含經·大因經》，《大正藏》冊1，頁578。
- (14) 離苦的過程：知苦→信心→精進→法喜→輕安→正定→如實觀→解脫→解脫智
- (15)「慳謂財法巧施相違令心吝著。」《阿毘達磨俱舍論》卷21〈分別隨眠品〉，《大正藏》冊29，頁109中。
- (16)「愛敬別者，愛謂愛樂。體即是信，然愛有二：一有染污，二無染污。有染謂貪如愛妻子等，無染謂信如愛師長等，有信非愛謂緣苦集信，有愛非信謂諸染污愛。」《阿毘達磨俱舍論》卷4〈分別根品〉，《大正藏》冊29，頁21上。

第七章 道聖諦

8. Idam kho pana bhikkhave dukkhanirodha-
gāminī paṭipadā ariyasaccaṃ || || Ayam eva ariyo
atthaṅgiko maggo || seyyathīdam || sammāditṭhi
|| la-pe || sammāsamādhī || ||

諸比丘！順苦滅道聖諦者，所謂八正道。即：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

中道的內容

中道的內容裡，佛先說明八正道，後說四聖諦。因為有真正的開悟，才有八正道；有八正道，才有四聖諦，二者是不能分開的。要了解四聖諦、八正道都有世間、出世間的分別，若不能了知分別二諦（世俗諦、勝義諦），就無法了解佛陀教育眾生的方便及佛所演說的甚深法義。

【先示八正道】

佛首先說明開悟的內容是八正道，讓五比丘了解，因為他發現了「道」而離開苦行。八正道是離苦的道路，所有現在、過去、未來的佛，都是經由這條路而解脫。佛和普通的修行者不一樣；我們可以藉由閱讀三藏經典或老師的教導，而知道八正道，但是佛陀當時並沒有老師教導，是靠無量劫來的努力、磨鍊，用特殊的功德徹底地投入修行，是自己發現了這條正道之路。佛不只了

解四聖諦和八正道，也能方便說法，依眾生不同的煩惱、根器、行為，向所有想修行的眾生說明開悟的內容，幫助他們了解四聖諦與八正道。依南傳的看法：見道時，因為無漏智慧現起，八正道會在一個心的過程中同時出現；若只用世間智慧是無法實現見道，因世間智慧是分開的智慧，無法看到八正道同時現起。

【後示四聖諦】

未見道前，佛無法在同一個過程裡現觀所有的法，所以不能發現四聖諦；之後在現觀過程，他觀到四聖諦的同時生起而開悟，很快地在見道後，實現了阿羅漢果而完全解脫。南傳認為現觀四諦同時生起是在一個心的過程；一切有部說明見道是十五個剎那。但由於佛陀的功德已成熟，見道後很快地進入修道，以十九個剎那實現阿羅漢果。目前暫不說明，重要的是佛開示八正道後，接著為眾生說明了苦、集、滅、道四諦。

八正道是佛開悟的內容，也是實現涅槃的過程。在經典裡比喻涅槃是座被森林掩蔽的古老城市，然而佛陀發現了它，發現的過程就是開悟的內容——八正道。實現涅槃有二方面：一方面是對苦諦、集諦有漏法的了解，另一方面是對滅諦、道諦無漏法的了解。

若不了解有漏法，就無法實現無漏法，所以

《俱舍論》中，一切有部先說明有漏法，讓我們了解智慧的所緣——五蘊、六入、二十二根等，若沒有這些智慧的所緣，無法了解現觀的過程；當我們對於有漏世界或五蘊有所了解後，才能了解無漏法。《俱舍論》是從〈業品〉、〈隨眠品〉來談有漏，談世界的輪迴轉動，因為有業、煩惱、有漏法，世界就會不斷地轉動。能夠了解世界、業、煩惱後，才能實現現觀過程，才能清楚無漏法內容，就是〈智品〉、〈定品〉所言的智慧、正定，有智慧和正定才能徹底了解現觀的過程。有部認為：要先現觀，有智慧的了解後，再有定的了解，因正定是八正道的最後一支，解脫必須靠定的深度，而定的深度則要靠智慧的深度，兩者有相互的關係。

八正道的意涵

【八正道即是順苦滅道】

八正道叫做「順苦滅道」，首先我們要了解什麼是苦？苦是煩惱的果，集是煩惱的因。《俱舍論》說苦諦、集諦只是名詞不同，但體是一樣的，只是從因或從果說之別¹，因為這個世間、五蘊的經驗，就是苦、集諦。沒有五取蘊就沒有苦、集諦，有五取蘊才会有苦、集諦，假如不了解這個道理，就不知道佛所開悟的內容。所以，當佛實現中道時，即以八正道離開一切世界的

苦、離開五取蘊的苦。

【八正道即是緣滅聖道】

苦諦叫做五取蘊，而五取蘊的因就是「愛」²；愛叫做「本來的緣」，假如沒有愛，就沒有本來的緣。《正見經》中舍利弗說明愛是世界本來的緣：「因漏之集，而有無明之集；因漏之滅，而有無明之滅」³。「漏」就是「愛」的意思，因有漏而有無明，此無明的緣就是「愛」，因為「愛」，使得我們看不到四聖諦、八正道。在《雜阿含經》裡，提到八正道叫作「緣滅聖道」(paccayanirodhagāminī paṭipadā)⁴，此八正道能領導我們捨離結生的緣——愛，而實現涅槃的境界。

【八正道即是順行滅道】

《俱舍論》說明了解苦諦、集諦就是「行」的了解，就是世間智慧的境界。我們要先有世間有漏智慧的了解，才能了解無漏法。所以，想解脫就要實現「無行心」，無行心就是實現無漏智慧的境界。因此，八正道可稱為「順行滅道」、「順無緣道」或「順無行道」，它領導我們走向「行滅」的中道。

【八正道即是身見滅道】

佛發現了八正道，而實現了無漏智慧的境界。若能用無漏智實現見道，就能知道有善、不善業，但已經沒有作善、惡業的主人或受果報的人。為什麼在無漏智慧中「主人」的概念不會存在？因為實現了無行心的境界，有了無行心才能真正了解四聖諦與八正道。因此，在《有明小經》中法授比丘尼（Dhammadinnā bhikkhunī）說明八正道叫作「身見滅道」⁵，也就是中道，亦為「無漏八正道」。為什麼八正道叫作「身見滅道」？因為實現見道，在無漏智慧裡就不會有善惡業的主體，或有未來要受善惡果報主體的想法，斷除了身見。

八正道的內容

【正見】

若要離開愛、離開本來的緣，就要用世間及出世間的正見。首先我們要用世間正見來了解四聖諦與八正道，之後才用出世正見斷煩惱；若世間正見尚未成熟，就無法用出世正見。正見名為智慧，是了解八正道與四聖諦的基礎。如果沒有正見，如同在暗中摸象，在無明的黑暗中看不清楚真相。有正見的智慧才有光明，才能知道這是象的頭、耳朵、尾巴。因此唯有靠智慧，才能了解苦、集、滅、道四諦以及八正道。

正見是我們修道過程中非常重要的資糧，它和正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定之間有密切的關係。正見也稱擇法⁶，是分別的智慧。正見的作用是什麼？它讓我們的「想」穩定、固定在所緣。「想」能固定在所緣上，心才能分別清楚。為什麼？有固定的「想」，才能夠如實觀。當「想」固定時才会有念，有正念才有正定。現觀過程裡，由於有正定、智慧，能看到無漏出世境界中八正道同時現起。在無漏定中八正道能同時現起，因為此時沒有世間的所緣，就能長時間在沒有煩惱的解脫境界，這就是正見的心、清淨的心。

見道前只能運用世間正見，不能用出世正見。實現見道，在第一次現觀中能看到正見、正思惟、正精進、正念、正定都同時出現在出世智慧裡。世間八正道則無法在世間智慧境界中同時出現，所以世間八正道沒有正斷煩惱的力量。在普通「定」的所緣中，如以安那般那為修行的業處，因為它屬於世間所緣，不是出世所緣。因此當我們用「心」專注在所緣上，這種世間定的有漏智慧，不能領導我們朝向正斷煩惱，它只能鎮伏斷，所以出定以後，煩惱仍會出現；唯有無漏智慧才能正斷煩惱及隨眠。

佛陀在菩提樹下實現無漏智慧正斷煩惱的功能，因為佛的智慧種子、行為種子已完全成熟，

所以佛的現觀過程才能如此快速，能在見道後很快實現修道，實現無學道、無學果。在見道過程裡，中道是「滅身見道」，因有無漏智才能正斷身見；如果沒有無漏智，就無法斷身見。那麼，我們就會繼續收集「行」——善行、不善行、有福行、非福行、不動行。假如收集不善行，就會得不善果，感得愈來愈多的苦受；假如收集善行，就會得善果，感得愈來愈多的樂受；如果收集不動行，就會有很多微細的樂果，但這些都還是在有漏世間的境界。實現見道，就不會繼續收集「行」，就能解脫愛、無明，實現涅槃。

◎ 世間正見

什麼是世間正見？《大四十經》說明：有布施、有世間、有前後生、有善惡業、有善惡道、有善惡業果⁷，這是世間智慧——世間正見。

什麼是世間正見、世間智慧的境界？世間正見、世間智慧是靠「行」。《俱舍論》中多處皆有說明「行」的關鍵在苦諦和集諦，了解苦諦、集諦就是世間智慧的境界，就是「行」的了解。

世間正見因為有「我」的概念，所以是有漏智慧，如布施時，以為有布施的人；有作善業、不善業的主人；有未來受善業、不善業果報的主人，這種有「主人」的概念，就是世間正見。

◎ 出世間正見

正見的境界在出世道裡，就是「滅」的境界，

因在見道過程中，能看到解脫境界，此時不可能有「我」作善業、「我」作不善業、「我」作不動業的概念。沒有「我」的概念，就能去掉世間的所緣，就能成就出世智慧。所以，出世正見才有力量完全正斷煩惱，讓煩惱沒有機會再出現。

出世正見領導我們走向無漏、無行心的境界，以實現無為涅槃界（asāṅkhāta nibbāna dhātu）。《正見經》⁸中舍利弗說明：若能實現無漏正見，就是滅身見的正見，我們才能說已經理解妙法、進入正法。什麼叫「妙法」？就是十二緣起。如果能用無漏出世正見了解修行的過程，了解十二緣起的生滅，才能得獲妙法的深義。實現見道後，要繼續考慮、思惟緣起、苦、集、滅、道諦，才能結束苦，才能完全解脫。依一切有部的看法：實現見道的過程，就是第一法輪轉的過程，說明中道，說明「此是苦、此是集、此是滅、此是道」。

【正思惟】

平常世間或出世智慧的作用是使我們的「想」固定，才能有「念」、有「定」，才能出現智慧的光明；如果我們的「想」不穩定，智慧之光就不會明顯⁹。正見的作用就是讓我們的思惟穩定，而思惟能夠穩定是因為「想」穩定。什麼是思惟？思惟就是「尋」，就是固定我們的心在所緣

上。當我們修觀或修定時，必須有智慧的所緣，「尋」在修定的過程中，就是取有關定的業處為所緣；在修觀的過程，就是取名業處或色業處為所緣。有這些修習業處，尋才能穩定地在一個所緣上修習，它有世間與出世間的分別。

◎ 世間思惟

世間思惟的所緣是什麼？《雜阿含經》說明：不害、不瞋、出離三種為世間思惟的所緣¹⁰。

◎ 出世間思惟

出世間的思惟是關於出世境界、四聖諦、滅諦。有無漏思惟才能正斷煩惱，世間思惟不能去掉煩惱種子，因此我們會繼續收集有福行、非福行、不動行，唯有無漏智慧才能完全斷「行」，實現無為涅槃。

【正語、正業、正命】

我們有出世正見、出世思惟，自然就有出世心，有八正道的心，自然就能斷不正語、不正業、不正命。因為在無漏智慧心中，有出世心的律儀，不可能出現不正語、不正業、不正命，這是屬於正斷律儀。

佛說：所有的不善戒在世間心中無法完全去除，唯有在道心、出世心中才能完全正斷。所以，出世心在第一次見道後，能產生力量完全正斷煩惱，因道心的功能可以自然斷所有不善戒、

不正語、不正命、不正業。在世間心中，因不正語、不正命、不正業的所緣不同，所以，三者會在不同境界中分別現起。在出世心中，因出世心的所緣就是無漏智慧的境界——滅諦，所以不正語、不正命、不正業無法出現；此時，心才有力量完全斷除煩惱的種子——隨眠。

【正精進】

◎ 世間精進

世間的正精進是指四種努力——四正勤，也就是未生之惡令不生、已生之惡令除滅、未生之善令生起、已生之善令增長。

◎ 出世間精進

在出世心裡，精進的所緣是四聖諦，此時心只在四聖諦上努力。因為心能在同一個目標所緣上精進，見道時心才有力量完全斷除煩惱種子。什麼是精進的作用？精進的作用就是讓善心的心法聚生在一處；因此讓所有的善法一起出現，就是精進的功能。當精進的所緣是屬於出世無漏智慧，就能產生力量將道心裡所出現的善法聚集、統一。所以，精進才能給善法力量；沒有精進，善法就沒有力量。

出世精進的所緣是滅諦，因此有力量正斷心中所有的煩惱。見道時，能斷「身見、疑見、戒禁取見」三種煩惱種子；見道前，由於精進的所緣

不是滅諦，因此沒有擇滅的功能以去掉煩惱。

【正念】

正念就是不讓心離開、忘失所緣，讓心能繼續停留在我們所需要的境界。念的近因及緣是什麼？「念」的緣是堅固的「想」。《俱舍論》說：四念處的體是智慧¹¹，而智慧的體就是堅固的想。所以，有正見、正思惟、正精進，才有正念；有正念，才有智慧。

有二種智慧的善心，若善心以世間為所緣，就沒有力量完全斷除煩惱；若善心是以出世間為所緣，才能完全正斷煩惱。當正念在出世所緣上，正念的力量使我們不會忘失滅諦及四聖諦，因為出世的正念是靠出世正見、出世正思惟、出世正精進，而能生起正斷煩惱的力量。

【正定】

無漏智慧是實現見道過程的基礎，它的生起是靠正見。我們已經知道正見、正思惟、正精進、正念都有世間、出世間的不同；而出世道中，由於道心中自然有律儀，因此正語、正業、正命會同時出現。以下說明世間正定與出世間正定。

有出世定才会有正斷煩惱的功能，世間定只能「害」煩惱，但不能正斷煩惱。南傳佛教用「鎮伏」，一切有部用「害」。入色界或無色界定，都

只是鎮伏煩惱而已。如入色界初禪定只是鎮伏欲界的煩惱；入色界第二禪定只是鎮伏色界初禪的煩惱。世間定在三界中，只能「害」煩惱，只能離開下界煩惱；唯有出世間正定才能正斷煩惱。出世定必須靠出世正見、出世正思惟、出世正精進、出世正念才能出現，佛在《獅子吼小經》¹²說明世間定與出世定的關係與差別。在出世境界中，出世正定必須與其他七支聖道同時現起在同一個目標上，才能成就正斷煩惱的過程。在《有明小經》中說明正定與其他支聖道的關係：正定的資糧是正精進，正定的緣是正念¹³。

南傳佛教以三種遍知說明離開煩惱的過程，斷遍知時觀滅，實現見道時，能斷三結——身見、戒禁取、疑；而後修道，慢慢斷欲貪、瞋恚、身見、戒禁取、疑等五下分結；最後在阿羅漢果完全斷除色貪、無色貪、掉舉、慢、無明等五上分結。

一切有部對於煩惱的分析很複雜，在見道中要斷八十八種不同的煩惱¹⁴，它將斷遍知分為九種，即九勝位¹⁵，為斷除三界見惑、修惑的九種智慧，假如要了解有部的現觀過程，一定要了解九勝位。目前不說，先了解在見道時，才能產生智慧正斷煩惱，假如沒有實現出世境界，智慧就無法產生正斷煩惱的功能。「智慧」並不會自己生起，會和它的朋友一起出現。實現見道時，因

為出世智慧實現了出世所緣時，我們自然能離開所有「見」方面的煩惱，離開「見住」(ditṭhiṭṭhāna)，不再有不正見。

什麼是「見」的住地？南傳阿毘達摩提及有八種不正見的所緣：

◎五蘊

依佛教有二十種關於五蘊的不正見，如色蘊中會產生「色是我」、「我有色」、「色在我之中」、「我在色之中」等四種不正見；同樣的道理，「受、想、行、識」也各有四種不正見，因此五蘊中計有二十種不正見。《有明小經》中說明：在出世正見中，這二十種五蘊的不正見能完全在見道中正斷；但是世間正見由於所緣是世間五蘊，因此沒有力量斷除五蘊的不正見¹⁶。

◎無明

見道不能完全去掉無明，但會斷除與「見」、「疑」相關的無明。所有的有漏心都有無明，實現見道後無明仍會出現，還是有和「欲」、「瞋」、「慢」一起生起的無明，但此時與「見」、「疑」相關的無明已不再成為不正見的依地。

◎觸

實現見道前，以為「觸屬於我」，有觸的基礎就是「我」的存在、五蘊的存在。實現見道後，了解「觸」就不再和身見、不正見一起。所以，

「觸」不會成為見的依地。

◎想

不正見的基礎是「想」，「想」的功能很重要，因為智慧要靠穩定的想。四念處的修行中，「念」要靠穩定的想，有了四念處的智慧，才會出現出世智慧。因此，四念處的修行是出世智慧現起的條件。智慧、念的緣都是穩定的想，想穩定後，智慧才有功能；如果想不穩定，智慧就沒有功能作用。

何時「想」會不穩定？當我們有戲論¹⁷時，「想」就不穩定。因為有戲論時，想就會擴大，這時就有「愛」的生起，心就會染著所緣，將全世界變成「愛」的所緣，於是世界就成為我們戲論的所緣。因此，修行中要特別修「念」，才有智慧的作用；而智慧的作用是「通達」，也就是「抉擇」的意思。當出世智慧能通達、抉擇出世所緣時，就能完全斷除和不正見有關的煩惱。

實現見道，能去掉所有和「我」有關的不正見，此時「我」的概念並非完全不出現，而是這樣的想法出現時，不再認為有一個真實存在、不變的「我」。

◎尋

未見道前，當煩惱生起時會在心中持續很久的時間，會有後悔、難過等，因為我們以為「我」是真實存在的所緣。

實現見道時，我們的粗略思惟——「尋」，已沒有關於「我」的所緣，已能了知、分別「我」不是真實的所緣，心就不會在掉悔等煩惱中。因此，見道時，「尋」不再成為不正見的依地。

◎不如理作意

見道後，心還是會出現貪、瞋等不如理的作意，但此不如理的作意，已經沒有真實存在「我」的概念。因此，見道時，不如理作意也不再是不正見的基礎。

◎外教善知識

外教善知識認為有「我」的存在，但見道後，了知「無我」，不再有「我」的概念。所以，不再依靠外教善知識的引導。

◎異聲

見道時除了佛教以外，已不再相信其他所有異教的書、理論、說法、聲音等。因為已經在見道時看到解脫的所緣，所以不會相信和「我」有關的言論。

八正道有世間、出世間的分別，要想斷除和不正見相關的煩惱，先要有世間八正道的修行，之後才能用出世八正道完全正斷煩惱。

三種遍知

關於南傳佛教的看法，離開煩惱的過程，是三種遍知（pariññā）的過程，唯有以「三遍知」透

徹了解五蘊等名色法，才能斷除對名色法的貪愛而滅苦。此是「道諦」的精髓。

【知遍知】

「知遍知」稱為智慧所緣，所緣是苦諦和集諦。苦諦就是名色的分別，唯有了解名色——具「名色分別智」(nāma-rūpa-paricchedañāṇa)，才能實現智慧的境界。但了解名色還不夠，還要了解名色間的緣起，才能了解智慧，才能知道真正的緣起，「緣攝受智」(paccaya-pariggahañāṇa)就是了解名色和它們之間的緣起，也就是了解苦諦和集諦，這就是智慧的境界。假如沒有智慧的境界，就無法成就觀的過程。

【審察遍知（度遍知）】

如果了解名色及其緣起，才會產生智慧而能檢查不斷剎那的生滅，此為洞察智慧。依照所要思惟的所緣——五蘊、十二處、十八界、緣起的道理，觀它們的剎那生滅，稱為審察遍知。如果有審察遍知，且繼續用功思惟，就能用世間智看到剎那、剎那的生滅。例如以「身體」為思惟的所緣，在審察遍知下，會看到身體的生滅愈來愈快，最後我們看不到「生」，只會看到「滅」。如果能實現世間觀智，就能觀到滅，看不到生，而我們的智慧也會在這個階段增加，漸漸地以此世間智慧來離開煩惱。

【斷遍知】

斷煩惱的過程有其次第，先用世間智慧觀滅而實現世間最高的智——行捨智，有了行捨智，才有實現出世道的可能；若沒有行捨智，就無法實現出世道。行捨智已能離開煩惱，但仍不夠力量完全斷除；若要完全斷煩惱，必須斷最麻煩、最有力量的煩惱——身見，斷了身見才不會受深重煩惱的壓迫。假如我們不想受深重煩惱的壓迫，應該實現見道。實現見道前，要依行捨智繼續努力地觀世界生滅的逼迫，由於此時心已經很敏感、夠發達，世間智慧也已成熟，心就會朝向新的境界——即出世境界。

這個過程好像過去出海旅行用帆船，當時技術還不發達，水手要知那兒有陸地，就帶隻烏鴉在船上，讓牠吃好東西。當船航行在大海中，烏鴉就停在船桅上；如果烏鴉看到新大陸，就會飛離開船，飛走後若是沒有看到大陸，牠會再回來船上吃東西，讓水手照顧牠。之後，不斷飛繞幾次，如果烏鴉確實看到陸地，就會直接飛向大陸不再回來¹⁸。

同樣的道理，假如我們繼續實現世間最高的觀，繼續思惟無常的逼迫，心會一次次地迴繞，若心看到出世所緣，就實現見道，不會再回來世間。當心轉向解脫的所緣，首先會實現道心——道智，之後就會有道果。實現出世境界，這個過

程如同入禪定，不過實現禪定要一、二或三個小時，但出世道果定只要二個剎那¹⁹。

聖人和凡夫的差別在哪裡？唯有聖人才有證入道果定的經驗，當看到出世的所緣，知道了解脫的境界，由於果定的力量很強，就能隨其意願定在涅槃裡。此時，果定並沒有和道心在一起，果定和禪定一樣能停留較長的時間，聖人若有需要就能長時間定在這個所緣上。如果聖人要更徹底地斷煩惱，就要繼續思惟無常的逼迫；此時，他能用世間智，也能用出世間智。如果沒有實現見道，就只能運用世間智而已。

結說道聖諦

道諦有世間與出世間二方面，世間道諦無法完全斷煩惱，而出世間道諦裡所運用的智慧及定，才有力量完全斷除煩惱。為什麼？因它以滅諦為所緣，所以能夠運用出世智慧去除煩惱。

要了解在什麼情況下出現正斷，必須了解出世道諦。在出世智慧中，我們的定、正念、精進、智慧，都是同一個目標——實現四聖諦上，因此有力量正斷煩惱。由於見道前，不能生起出世智慧，所以無法完全斷煩惱。唯有解脫所緣出現

時，能同一心努力思惟無常，心才會朝向涅槃、朝向出世境界。依南傳佛教，這是在一個心的過程中。實現「道」的過程，如同入禪定一般，入禪定前要先斷煩惱，才能進入禪定的境界；同樣的道理，實現涅槃之前，也要先斷煩惱，才能朝向出世境界。

【註解】

- (1) 「應知此中果性取蘊名為苦諦，因性取蘊名為集諦，是能集故。由此苦集因果性分，名雖有殊，非物有異。」《阿毘達磨俱舍論》卷22〈分別賢聖品〉，《大正藏》冊29，頁114上。
- (2) 「……五種蘊是苦也，此謂苦。復次，如何是苦之集？曰：其渴愛也，彼更引導於存在，而伴喜貪，彼於此而為享樂者也。……」《中部經典一·正見經》，《漢譯南傳大藏經》，頁62。
- (3) 「……因漏之集，而有無明之集；因漏之滅，而有無明之滅。其八正道者，是達無明滅之道。……」《中部經典一·正見經》，《漢譯南傳大藏經》，頁71。
- (4) 《雜阿含經·第四八一經》，《大正藏》冊2，頁122下。
- (5) 「云何為世尊所說之自身滅道耶？……此八正道，即世尊所說之自身滅道也。即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定也。」《中部經典二·有明小經》，《漢譯南傳大藏經》，頁20。
- (6) 指能善用智慧，選擇、分別諸法而趣入正道。
- (7) 「有施，有供養、犧牲，有諸善行、惡行業之異熟果，有此世，有他世，有母，有父，有諸化生之有情，於世沙門、婆羅門之正至、正行、有自通達、證知此世、他世已而宣說。諸比丘！此是正見之有漏而有福分，有持依果者。」《中部經典四·大四十經》，《漢譯南傳大藏經》，頁56。另可參閱《中阿含經·聖道經》，《大正藏》冊1，頁735下。
- (8) 見《中部經典一·正見經》，《漢譯南傳大藏經》，頁60-72。
- (9) 修習止觀時，會產生光明，止禪心及觀禪心愈亮，光就愈亮。此光明可照見名色法的自相與共相。參閱帕奧禪師著，《智慧之光》第二章（馬來西亞：2003年，第三版）。
- (10) 《雜阿含經》「何等為正志有世俗、有漏、有取，向於善趣，謂

正志出要覺、無恚覺、不害覺，是名正志世俗、有漏、有取，向於善趣。」《大正藏》冊2，頁203中。

- (11)「謂四念住、慧根、慧力、擇法覺支、正見，以慧為體。」《阿毘達磨俱舍論》，《大正藏》冊29，頁132中。
- (12) 見《中部經典一·獅子吼小經》，《漢譯南傳大藏經》，頁87。
- (13)「得心一境性是定也；四念處為定之相也；四正勤為定之資具也；彼等諸法之練習、修習、多所作，是定之修習也。」《中部經典二·有明小經》，《漢譯南傳大藏經》，頁21。
- (14) 見道所滅的根本煩惱，有身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見「五利使」和貪、瞋、癡、慢、疑「五鈍使」，在見道時觀欲、色、無色三界四諦，所斷的見惑各有不同，共計八十八種。
- (15)「諸斷總立九種遍知，謂三界繫，見諦所斷煩惱等斷，立六遍知，所餘三界修道所斷煩惱等斷，立三遍知。且三界繫見諦所斷煩惱等斷立六云何？謂欲界繫初二部斷立一遍知，初二部言即顯見苦見集所斷。次二部斷各立一遍知，次二部言顯見滅道斷，如是欲界見諦所斷煩惱等斷立三遍知。如欲界三上界亦爾，謂色、無色二界所繫，亦初二斷一二各一合三，是見苦集見滅見道所斷法斷合立三義，如是名為三界見諦所斷法斷六種遍知。餘三界繫修道所斷煩惱等斷立三云何？謂欲界繫修道所斷煩惱等斷立一遍知，應知即是五順下分結盡遍知，并前立故，色界所繫修道所斷煩惱等斷立一遍知，應知此即是色愛盡遍知，無色界繫修道所斷煩惱等斷立一遍知，即一切結永盡遍知，此亦并前合立一故，如是名為三界修道所斷法斷三種遍知。以何因緣，色、無色界，修道所斷煩惱等斷，別立遍知，非見所斷？以修所斷治不同故，如是所立九種遍知。」《阿毘達磨俱舍論》卷21〈分別隨眠品〉，《大正藏》冊29，頁112上-中。
- (16) 《中部經典二·有明小經》，《漢譯南傳大藏經》，頁19。
- (17) 戲論：指與貪、見、慢相應之種種言談活動。因不與道相應，

不能增進善法功德，當盡量避免。

(18)《清淨道論》，頁678。

(19) 出世定就是果定，就是道果定，入果定者即是聖人。出世境界裡的果定只有二個剎那，但聖人什麼時候想入定或入定多久，都能隨其意願而入果定。入果定的過程如同以安般念為所緣入禪定一般。果定是以涅槃為所緣，此時不是屬於見道或修行、斷煩惱的過程，只是定在出世境界裡以體驗涅槃之樂。如果要斷煩惱，必須要繼續地觀無常、苦、無我，才能達到真正的解脫。

第八章
三轉法輪

三轉四諦

三轉四諦¹，南傳佛教認為「三轉」就是三種智的說明，北傳沒有特別強調。

第一轉為「示諦轉」，此第一智是「示諦智」(sacca-nāṇa)；中文翻譯第一智是「示轉」，表示見道的過程。

依南北傳佛教的看法，第一轉是在說明見道，就是實現四聖諦，第一轉讓我們了解佛開悟的內容以及見道的過程。在三藏經中，有的將第一轉嚴格地定義為見道過程的說明，但這是方便的說法。如《中阿含經》中舍利弗說明正見定，此時示轉是在說明漏盡的智慧，也就是阿羅漢的智慧²；另外經中也提到示轉與不還果有關。示轉可用來說明見道，也可說明漏盡道，但平常是用它來說明見道。我們知道橋陳如聽聞《轉法輪經》實現清淨眼，得到見道的智慧而知所有世間法都是生滅法。嚴格地說，第一轉屬於佛陀的見道，但不能完全做這樣的分別，因除了佛陀現觀的部分之外，也有化導眾生說法的部分。

南傳佛教主張實現見道時，斷掉三結。一切有部將見道捨離的煩惱分析得很複雜，有見苦所斷的煩惱、見集所斷的煩惱、見滅所斷的煩惱、見道所斷的煩惱，在欲界就有三十二種³。實現見道的條件，除了離開欲界的煩惱，也要離開上界

(色界、無色界)的煩惱，合計有八十八種見道所應斷的煩惱。

第二轉稱為「應作諦轉」是「應作諦智」(kicca-nāṇa)，「kicca」是「應該作」的意思，表示什麼應該是要作的事情。中文翻為「勸轉」，這意思翻得很好，「勸轉」是勸告以表示什麼是應該做的意思。嚴格地說第二轉屬於修道的過程，但要了解這只是方便的說明。

第二轉為實現修道的部份。一切有部認為：佛在修道的過程中不用實現第一、二果，因他有種種的功德，所以能直接證第三果。「應作」要在開悟後才能了解，開悟前，佛並不能了解「應作」的內容。在見道中，他「遍知」道的過程，然後了解要如何才能完全斷除煩惱。佛不僅自己能斷除煩惱，也能領導別人朝向斷煩惱的方向。所以，佛開悟有二個方面，一是自己通達「道」而實現解脫，二是教導眾生如何修道及如何實現道達到解脫。

嚴格地說，一切有部以第二轉說明修道的過程，見道後才有修道的過程，見道時不能完全離開煩惱，只有修道才能真正斷除一切煩惱。所以，修道稱為「應作」就是離開所有見道時未斷的煩惱。第二轉是說明如何修道⁴以離開所有的煩惱。修道過程中所要斷的煩惱有十種⁵，而在第二轉時要實現金剛喻定⁶。

第三轉稱為「已作諦轉」，是「已作諦智」(kata-ñāṇa)，中文譯為「證轉」。說明已經完成金剛喻定而得無漏智、無生智，已實現真理，沒有什麼還沒做的。

佛說明四諦的三種智，如此我們才能徹底了解四諦，了解緣起的內容，因為四諦就是緣起的說明。將以上內容整理簡表如下：

三種智 三轉	北傳	南傳
	第一轉 實現見道	示轉
第二轉 實現修道	勸轉	應作諦轉 → 應作諦智 (kicca-ñāṇa)
第三轉 得無漏智	證轉	已作諦轉 → 已作諦智 (kata-ñāṇa)

三轉苦諦

9.Idaṃ dukkham ariyasaccan ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum udapādi ñāṇam udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi || || Taṃ kho panidaṃ dukkhaṃ ariyasaccam pariññeyyan ti me bhikkhave pubbe || la || pariññātan ti me bhikkhave pubbe ananussutesu

dhammesu cakkhum udapādi || pe || āloko udapādi
|| ||

諸比丘！苦聖諦者，即是此，是前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此苦聖諦應遍知，諸比丘！已遍知，於前所未聞之法，我眼生乃至光明生。

前所未聞之法（pubbe ananussutesu dhammesu）：佛陀時代雖有很多人修行，但無漏道已經不見；佛因有收集無量功德，所以能實現無漏道而解脫。當時印度人修定是相當普遍的事，就如同現代人都有車子一般，但他們沒有無漏道，他們是靠佛才聽聞無漏法而實現無漏道。所有的佛都以四聖諦、八正道來教導眾生。在佛之前，古老的涅槃城、古仙人道早已不見⁷，直到佛實現了它，才以此法教化眾生，所以是「於先前未聞之法」。

在巴利文裡 vana 是愛、森林的意思⁸。因為有愛的稠林，使我們看不到古老的涅槃之城；而佛已經完全斷除所有的愛，所以能發現長久以來被愛、煩惱稠林所淹沒的城市；也由於佛沒有任何愛、煩惱的種子，能為眾生開示四聖諦、八正道「如如」、「不離如」、「不異如」的深義。

眼生（cakkhum udapādi）：在涅槃的古城中，有真正的解脫、解脫智，生起無漏眼。

智生 (nāṇam udapādi)：生起無漏智。

慧生 (paññā udapādi)：生起無漏慧。

明生 (vijjā udapādi)：生起無漏明，所以沒有無明。

光明生 (āloko udapādi)：生起無漏智慧的光明。有漏智慧因為有「定」，所以也有「光明」，但只有無漏智慧的光明，才能清楚地分別什麼是解脫的境界，知道如何才能解脫。

涅槃之道是「如如」、「不離如」、「不異如」，就是對四聖諦、八正道的了解，有四聖諦、八正道的了解，才有「如如」、「不離如」、「不異如」的了解。《雜阿含》說四聖諦是「如如」⁹，「如」是常法的意思，意謂不管有沒有佛，四聖諦、八正道都是存在的。

涅槃是常法，是「前所未聞之法」，不是說以前沒有這個法，而是譬喻這個法已被隱沒。如同在森林裡有很多愛、煩惱而生的樹，將古老的城市——涅槃隱沒在繁茂的樹林裡，而看不到它的存在。就像現在末法時代，對涅槃了解愈來愈模糊。

依南傳佛教的說法：在末法時代，解說甚深殊妙的勝義法、緣起法的阿毘達摩會先消失，沒有法師能再如法說明；之後經的深義不見，戒律也漸漸不見，最後佛法就隱沒了。為什麼？因為愈來愈少人能了解八聖道、四聖諦的「如如」、

「不離如」、「不異如」的諦性，所以有很多不同的理論、看法出現，複雜的說法也跟著出現，但對於「如如」、「不離如」、「不異如」的了解卻愈少，這就是末法的世間。因此，「前所未聞之法」，不是說以前沒有法，只是佛出生時，法已經不見，所以佛要用不可思議的努力才能了解。佛陀剝開茂密的稠林，發現一條古道，可以到達涅槃古城，我們不用像佛那麼辛苦去發現。但是因為我們「愛」的森林愈來愈茂密，對「如如」、「不離如」、「不異如」的看法也就愈來愈模糊，佛陀展現無比的慈心悲智，不厭其煩的用三種層次教導指引我們，如何走這條解脫之路。

以苦諦來說明三轉就是「我遍知苦諦，我應遍知苦諦，我已遍知苦諦」，即是「示諦智」、「應作諦智」、「已作諦智」三種智的說明。

《清淨道論》中提到「遍知」有五個方面¹⁰：

（一）遍知苦的現起之性：是輪迴的意思。

（二）遍知名色：名色也表示輪迴的意思。

（三）遍知三界苦：苦有一種或二種（名、色）或三種（欲、色、無色界苦）等不同分別，這種分別法在原始佛教就有。在修行過程中，一切有部以「三苦」——行苦、壞苦、苦苦來作系統的思惟，但原始佛教不依這三種分類方式安排修行過程。相同地，集諦也和苦諦一樣有三種分別。

（四）遍知四食：就是段食、觸食、意思食、

識食四種食。

（五）遍知五取蘊：要能遍知色、受、想、行、識等五蘊，才能徹底了解修行的過程。

苦是什麼？苦就是果。《俱舍論》說：思惟苦諦如同「病」，集諦如同病因，滅諦如同病癒，道諦如同治病的過程¹¹。《清淨道論》則舉四種譬喻，有個很好的譬喻，它說明要這樣思惟四諦：思惟「苦」為負擔，思惟「集」為取負擔，思惟「滅」為離負擔，思惟「道」為離負擔的方便¹²。

為什麼苦是果？因為過去的業，我們結生於母胎之中，成長於不斷破壞、無法滿足的世間，沒有出生在清淨的蓮花中，所以有生就一定是苦¹³。我們應當要能了知「此是苦」、「應知苦」、「已知苦」三種層次，才是徹底了解苦諦。

三轉集諦

10. Idam dukkhasamudayam ariyasaccan ti me
bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum
udapādi nāṇam udapādi paññā udapādi vijjā
udapādi āloko udapādi || || Tam kho panidaṃ
dukkhasamudayam ariyasaccam pahātabban ti me
bhikkhave pubbe || la — pe || pahīnan ti me
bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum
udapādi || pe || āloko udapādi || ||

諸比丘！苦集聖諦者，即是此，是前所聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此苦集聖諦應斷除，諸比丘！已斷除，於前所聞之法，我眼生乃至光明生。

集諦是苦的因，對於苦的原因應該要遠離。關於集諦，要成就「知是集」、「應斷集」和「已斷集」三種智，才能徹底了解集諦。

「即是此」指第一知，知道這個就是集，能「眼生、智生、慧生、明生、光明生」，此在北傳《阿含經》¹⁴亦可找到，只是《俱舍論》是用「眼、智、明、覺」¹⁵來說明，這和他們的現觀、修行過程有關係。

在見道的過程，依欲界、色界、無色界的分別，依無間道和解脫道的分別，一切有部認為要有系統地分別思惟四聖諦。所以，在離煩惱過程的解脫道上，要能於欲界、色界、無色界中觀察思惟四聖諦以離開各界的煩惱。

依南傳佛教的看法，佛陀三轉四諦的法輪，每一轉各有四行相，共有十二行相。此三轉就是三種智，十二行相代表苦、集、滅、道四諦各有三種智的實踐。南傳以「眼生、智生、慧生、明生、光明生」五種來說明現觀的過程，但一切有部是以「眼、智、明、覺」說明離開煩惱和現觀的關係。因此在《俱舍論》中提及：「眼」叫做

法智忍，表示無漏智慧；「智」叫做法智，代表無疑；「明」叫做類智忍，表示如實了解；「覺」叫做類智，表示智慧清淨¹⁶。

南傳說明四諦是三轉十二行相，一切有部卻認為四諦有四十八行相。《俱舍論》第六品有說明這種分別，經部在此批評有部，經部以為佛轉法輪時只說十二種行相，因為三轉苦、集、滅、道四諦，所以只有十二行相；如果像有部所說有四十八行相，為何佛只說十二行相，而不說四十八行相？

有部對於經部的批評提出辯論：佛曾告訴比丘，若要解脫一定要有七方便（七處善），若無七方便就無法解脫。這七種方便就是要了解色的「苦」、「集」、「滅」、「道」、「味」、「患」、「離」¹⁷。但是佛在經中只開示七方便，沒有說要有三十五種方便（七方便×五蘊）。相同的道理，佛雖沒有說四十八行相，只說了十二種現觀過程的行相，但所有的諦應該都包括在其中。

一切有部認為苦、集雖然為二種諦，但應視它們為一個現觀的過程。依他們的修行系統，在現觀過程中是用九種遍知來說明，其中苦、集屬於一種遍知，屬於同一個體¹⁸。

《俱舍論》第六品提到「應知此中，果性取蘊名為苦諦，因性取蘊名為集諦，是能集故，由此苦集因果性分，名雖有殊，非物有異，滅道二

諦，物亦有殊。」¹⁹這意思是說：苦諦就是五取蘊，是從「果」位來說，而集諦就是關於五取蘊生起的「因」，是苦的能集——招感。苦、集只是名稱不同，但體是相同的，都是屬於有漏法。另外，在《俱舍論》第一品也可以找到苦、集的分別²⁰。至於提到「滅道二諦，物亦有殊」是說明滅諦、道諦名稱不同，它們的體也不一樣，二者雖都是無漏法，但「道」是有為法，「滅」是無為法。

《俱舍論》強調苦諦、集諦就是「行」的說明，之前已說明行是輪迴最重要的緣，有行就會輪迴。為什麼有「行」？因有愛，所以有行。有行就有三種苦——苦苦、壞苦、行苦，一切法都在「行」的無常逼迫中，所以苦就是行；而集就是「行的緣」，因為集是愛、是有漏法。有了愛，就有無明，也就有了行。要實現滅諦的解脫，就是去掉苦、去掉愛、行，所以解脫道就是離愛的道，離愛就是離緣、離行。為什麼能離行？因了解「行」本來就是苦。

三轉滅諦

11. Idam dukkhanirodham ariyasaccan ti me
bhikkhave pubbe ananusutesu dhammesu cakkhum
udapādi nāṇam udapādi paññā udapādi vijjā
udapādi āloko udapādi || || Tam kho panidam

dukkhanirodham ariyasaccaṃ sacchikātabban ti me
bhikkhave pubbe || la — pe || sacchikatan ti me
bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum
udapādi || pe || āloko udapādi || ||

諸比丘！苦滅聖諦者，即是此，前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此苦滅聖諦應現證，乃至已現證，於前所未聞之法，我眼生乃至光明生。

滅諦三轉就是成就「知證滅」、「應證滅」、「已證滅」三種智。「證」是自己的經驗，要用自己的身體才能證，才能實現解脫。在《雜阿含經》中提及：有一個天人想知道世界的末端在那裡？因此不斷地跑，卻都找不到，天人就去問佛：這個世界的因、世界的緣、世界的滅、滅世界的道是什麼？佛陀回答：在這個一尋（七尺）的身體中就有世界的因、有世界的滅、有世界滅的道。所以要了解這個世界，不用辛苦地跑那麼遠，可以從自己的身上證得這個世界的經驗，朝向世界滅的道²¹。

「證」，即是用自己的經驗來了解，除了用身體來證，無法用其他工具了解佛法，因為我們不是靠傳統、靠別人的看法或道理，而是靠自己的身體來了解什麼叫佛法、什麼叫涅槃，這才是真正了解「證」的意思。

一切有部說明「滅」為「擇滅」，想了解他們的修行過程，就要了解「擇滅」，「擇滅」就是用智慧來實現滅，也就是「行滅」的意思，此為「漸次滅」的過程。一切有部認為：「究竟擇滅」是涅槃、無為境界；但「擇滅」也可說是「行滅」——即斷苦、集諦的煩惱。所以「擇滅」的究竟意思為究竟涅槃、無為境界；從方便來說明，「擇滅」不只是涅槃，也說明行滅的過程，是用智慧去掉煩惱的過程。若想知道一切有部去掉煩惱的複雜過程及所有的修法，要了解他們對不同煩惱的「擇滅」方法與現觀的分別。

「行」，(saṅkhāra) 有不同的意思，了解「行」才能對佛法有較清楚的認識。「行」在巴利文中有很多方面的使用，比方說在印度、希臘乃至在中國，當戲劇表演時，表演者用粉裝飾自己的臉，如用黑色的顏料表示生氣，藉由不同顏色表達不同的感情，如愛是一種顏色，嫉也是一種顏色，從不同顏色中了解表演者不同的心情。戲劇是一種表示法，「行」也是表示本來所沒有的真相，如同女人或表演者用外加的顏料、粉來裝飾自己一般。「行」不是自然的，造作本來所沒有的事情。「行」會如同輪子一樣地轉，為什麼輪子會轉？因為有動力。所以，「行」也可以譯成「動力」，將本來所沒有的真相造作出來，即是發起所有法本來所沒有的過程。

依照此理，「擇滅」除了表示究竟涅槃，也代表行滅的過程，即是用智慧滅除行，說明離開不同強度、不同品的煩惱，就要用不同的擇滅。因為「行」代表許多不同品的煩惱，如果要滅行，就要有很多不同的擇滅。

滅諦的實現就是離苦的過程，在勝義諦的究竟說明上，只有一個真正的滅諦，沒有二個或三個不同的解脫境界。原始佛教中：滅諦只是表示涅槃的境界，是究竟滅的意思，並沒有關於不同品的行滅，不過在實現涅槃或實現第一果至第四果的過程中，會依不同修行者的「根」之成熟程度而有不同的說明。南北傳佛教用三種根²²來讓我們了解這個道理：當見道時，就有了「未知當知根」；於修道時，有「已知根」；究竟解脫後，則實現了「具知根」。「根」是關於出世間的所緣，關於無漏所緣的增上力。當我們第一次看到解脫的所緣時，其解脫所緣的增上力——根還是很弱；雖然力量弱，但實現見道就已經入聖流。聖人與凡夫的差別在哪裡？不管在什麼情形下，聖人都能修道果定，但凡夫因未實現解脫境界，所以無法修道果定。

道果定是什麼樣的定？它是以解脫境界為我們的所緣。南傳以為道心只有一個剎那，果心有二個或者三個剎那；而一切有部認為見道是十五或十六個剎那。不管那一種說法，這個過程都是非

常快。雖然這個過程如此快速，但入道果定是很有力量的經驗，因為它會讓我們的心，不管在任何情形下都會記得這個經驗。入道果定的經驗如同入禪定一般，曾經實現禪定的人在任何情況下，都能記得入禪定的所緣，以及入禪定的離欲過程。同樣地，曾經入道果定的聖人，他的心也會記得這樣的經驗。因此，一切有部認為：當心能記得解脫的所緣，而且五根也平衡時，就能進入道果定。

滅諦是無為法，是沒有所緣的法，也就是行滅，必須用無漏法來了解滅，所以只有一到四果的無漏果，才是「滅」的境界，而三種無漏根就是來幫助我們了解「擇滅」。擇滅和現觀的過程無法分開，因此要用現觀的過程來了解擇滅，而要實現無為法——涅槃時，則要用無漏有為的「道」來踐行。

三轉道諦

12. *Idaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccan ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum udapādi nāṇam udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi || || Tam kho panidaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccam bhāvetabban ti me bhikkhave || pa || bhāvitān ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum*

udapādi nāṇam udapādi paññā udapādi vijjā
udapādi āloko udapādi || ||

諸比丘！順苦滅道聖諦者，即是此，前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此順苦滅道聖諦應修習，乃至已修習，於前所未聞之法，我眼生乃至光明生。

滅諦是果，道諦是因。道諦的三轉是「知有道」、「應修習」、「已修習」。道諦有世間與出世間二個部分。什麼是道諦？要現觀才能真正了解道諦。道諦的精髓在於離欲——即離愛，因為苦的因是愛，「離愛」、「離欲」就是道的意思，所以通常稱「道」為離欲道、離愛道，是實現涅槃的道。「道」引導我們離開所有的煩惱，它是滅諦的因。

《俱舍論》提到：見道是無漏，因為實現見道要用出世心，只有出世心可以正斷煩惱。所以嚴格的說，出世間道是在說明見道的過程。另外嚴格的說，第二、三、四果也是屬於出世心的過程，如同見道一般。不過，修道是較長的過程，因此《俱舍論》提到：修道包含世間與出世間二方面²³。不過在見道過程一定只有出世心，沒有世間心，因世間心沒有辦法正斷煩惱。

在修道過程中，出世心會出現四次，可以定在不同果位的道果定中。成就不同果位的修道是很

自然的過程，若我們用功地修行，努力地思惟無常、苦、無我，就能從第一果任運地朝向第二果，接著自然朝向第三果、第四果。如同在第一果用功思惟，只要不退心繼續努力就會自然地第二果前進，而不會只是一直定在第一果位中，因此，「道」是一個過程。一切有部認為斷遍知只屬於見道過程，只有出世間的無漏智慧能作；但南傳認為斷遍知可分成世間與出世間兩方面，它開始於世間觀的過程——壞滅隨觀智，從壞滅隨觀智以後都是屬於斷遍知，因此斷遍知也有屬於世間的部分。

道要修，涅槃要用自己的身體來證。修道的「修」，依巴利文 bhāvanā，是「成」的意思，修道就是成道、證道的過程。實現解脫時，對於「道」稱為「已修」，只有阿羅漢與佛才可以完全地修、完全地證；若還沒成道，稱為「應修」。在成道的已修方面，佛教有三種目標：

（一）成就佛道：修道過程，「已修」的部分要如同佛一般。

（二）成就聲聞道：「已修」的部分就是實現第四果，其中分為「時解脫」與「不時解脫」二種阿羅漢果位，只有已經成就無生智的阿羅漢才是「已修」。

（三）成就獨覺道：一般說獨覺出現於沒有佛法的時代，他們不是靠善知識，而是靠自己用功了解緣起。獨覺出現在沒有佛、阿羅漢的時代，他們的波羅蜜比阿羅漢高，而佛的波羅蜜則比獨覺高的多。

修道的過程就是成道的過程，平常佛教說明這個過程為五個階段：資糧、加行、見道、修道、無學道²⁴。

【註解】

- (1) 「云何三轉十二行相？此苦聖諦，此應遍知，此已遍知，是名三轉。即於如是一一轉時，別別發生眼智明覺，說此名曰十二行相。……如何三轉？三周轉故。如何具足十二行相？三周循環四聖諦故，謂此是苦、此是集、此是滅、此是道。此應遍知，此應永斷，此應作證，此應修習，此已遍知，此已永斷，此已作證，此已修習。」《阿毘達磨俱舍論》卷25〈分別賢聖品〉，《大正藏》29，頁128下。
- (2) 《中阿含經·心品》，《大正藏》冊1，頁710下。
- (3) 欲界見苦所斷的煩惱有十（貪、瞋、痴、慢、疑、身見、邊見、邪見、見取、戒禁取）；欲界見集所斷的煩惱有七（除身、邊、戒禁取見）；欲界見滅所斷的煩惱有七（除身、邊、戒禁取見）；欲界見道所斷的煩惱有八（除身、邊見）。共計三十二種。
- (4) 修道是在見道位所起的無漏智，精進修習四聖諦，斷除三界八十一品的修惑。相當於四向四果中的預流果、一來向、一來果、不還向、不還果、阿羅漢向等六者。
- (5) 修道所斷的煩惱有十種：欲界修道斷貪、瞋、痴、慢四種；色界修道斷貪、痴、慢三種；無色界修道斷貪、痴、慢三種。
- (6) 指如金剛一般堅固、銳利的定。另斷煩惱的階位為無間道，也以金剛喻定表示無間道，能無礙地進入證悟真理的解脫道。
- (7) 「古城」指涅槃，「古道」為八正道，佛發現古道，依此朝向涅槃。
- (8) 愛（梵vāna）意為縫在一起、聚集之意，或森林（巴vana），兩者字義不同。
- (9) 「如如、不離如、不異如，真、實、審諦、不顛倒，是聖所諦，是為世尊說四聖諦。」《雜阿含經·第四一七經》，《大正藏》冊2，頁110下。另可參《相應部經典六·諦相應》，《漢譯南傳大藏經》，頁324。

- (10)「此四諦中，一切的苦，依其現起之性為一種，依名與色為二種，依欲、色、無色界的生起各別為三種，依四食為四種，依五取蘊的差別為五種。」《清淨道論》，頁529。
- (11)「故修行者加行位中最初觀苦，苦即苦諦。次復觀苦以誰為因，便觀苦因，因即集諦。次復觀苦以誰為滅，便觀苦滅，滅即滅諦。後觀苦滅以誰為道，便觀滅道，道即道諦。如見病已次尋病因，續思病愈後求良藥，契經亦說諦次第喻，何契經說，謂良醫經，如彼經言：夫醫王者，謂具四德能拔毒箭。一善知病狀、二善知病因、三善知病愈、四善知良藥。如來亦爾為大醫王，如實了知苦集滅道，故加行位如是次觀，現觀位中次第亦爾。」《阿毘達磨俱舍論》卷22〈分別賢聖品〉，《大正藏》冊29，頁114上。
- (12)「苦諦如重擔，集諦如負重擔，滅諦如放下重擔，道諦如放下重擔的方法。」《清淨道論》，頁528。
- (13)「有情生時，不是生於青蓮、紅蓮、白蓮之中，但是生於母胎中……十個月中，備嘗種種苦，肢體不能自由曲伸……」《清淨道論》，頁515。
- (14)「苦習諦者，本未聞法，眼生、智生、明生、覺生、光生、慧生。復次，苦習諦者，實定，不虛不妄，終不有異，世尊之所說，故名為苦習諦。」《增壹阿含經·高幢品》，《大正藏》冊2，頁619上。
- (15)「憍陳那等見道生時，說名已轉正法輪故。云何三轉十二行相？此苦聖諦，此應遍知，此已遍知，是名三轉。即於如是一一轉時，別別發生眼、智、明、覺，說此名曰十二行相，如是三轉十二行相諦諦皆有，然數等故，但說三轉十二行相。」《阿毘達磨俱舍論》卷24〈分別賢聖品〉，《大正藏》冊29，頁128下。
- (16)「一一轉時，別別發生眼、智、明、覺。解云：於見道中，法忍名眼，法智名智，類忍名明，類智名覺。又解：觀見名眼，決斷名智，照了名明，警察名覺，此解通三道也。」《俱舍論頌疏論本》，《大正藏》冊41，頁953中。「忍」指正在認可四諦之理，

心能安住，堪忍一切惱害，絲毫不被煩惱障礙、間隔。「智」已知四諦之理而能解脫惑體。「法」指諸法的真理。「類」為類似、相似之意。「法智忍」、「法智」為現觀欲界四諦之理；「類智忍」、「類智」為現觀色界、無色界四諦之智。

- (17)「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。」《雜阿含經·第四一經》，《大正藏》冊2，頁10上。
- (18)斷三界的見、修二惑，總有九種遍知，分開來看，斷見惑有六遍知，斷修惑有三遍知。依六遍知來說，又合立三種遍知，即見苦集斷遍知、見滅斷遍知、見道斷遍知，故苦集屬於同一種遍知。
- (19)《阿毘達磨俱舍論》卷22〈分別賢聖品〉，《大正藏》冊29，頁114上。
- (20)「有漏名取蘊，亦說為有諍，及苦集世間，見處三有等。論曰：此何所立，謂立取蘊，亦名為蘊；或有唯蘊，而非取蘊，謂無漏行。煩惱名取，蘊從取生，名取蘊，如草糠火。或蘊屬取，故名取蘊，如帝王臣。或蘊生取，故名取蘊，如花果樹。此有漏法，亦名有諍。煩惱名諍，觸動善品故，損害自他故，諍隨增故，名為有諍，猶如有漏；亦名為苦，違聖心故；亦名為集，能招苦故；亦名世間，可毀壞故；有對治故，亦名見處，見住其中，增眠故；亦名三有，有因有依，三有攝故，如是等類，是有漏法，隨義別名。」《阿毘達磨俱舍論》卷1〈分別界品〉，《大正藏》冊29，頁2上。
- (21)「時，彼赤馬天子白佛言：世尊！頗有能行過世界邊，至不生、不老、不死處不？佛告赤馬：無有能過世界邊，至不生、不老、不死處者。……赤馬天子白佛言：……我自憶宿命，名曰赤馬，作外道仙人，得神通，離諸愛欲。……今日寧可求世界邊，作是

念已：即便發行，唯除食息便利，減節睡眠，常行百歲，於彼命終，竟不能得過世界邊，至不生、不老、不死之處。佛告赤馬：我今但以一尋之身，說於世界、世界集、世界滅、世界滅道跡。赤馬天子：何等為世間？謂五受陰。……何等為色集？謂當來有愛、貪、喜俱，彼彼染著，是名世間集。云何為世間滅？若彼當來有愛、貪、喜俱，彼彼染著，無餘斷、捨、離、盡、無欲、滅、息沒，是名世間滅。何等為世間滅道跡？謂八聖道。正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，是名世間滅道跡。……赤馬，若比丘於世間苦若知、若斷，世間集若知、若斷，世間滅若知、若證，世間滅道跡若知、若修。赤馬，是名得世界邊，度世間愛。」《雜阿含經·第一三〇七經》，《大正藏》冊2，頁359上一中。

- (22)「謂在見道有未曾知當知行轉故，說彼名未知當知。若在修道未曾知，但為斷除餘隨眠故，即於彼境復數了知，是故說彼名為已知。在無學道已知，已知故名為知，有此知者名為具知，或習此知已成性者名為具知，謂得盡智、無生智故，如實自知，我遍知苦，不復遍知。乃至廣說。」《阿毘達磨俱舍論》卷3〈分別根品〉，《大正藏》冊29，頁15上。
- (23)「見道應知，唯是無漏，修道通二，所以者何？見道速能治三界故，頓斷九品見所斷故，非世間道有此堪能，故見位中道唯無漏。修道有異，故通二種。」《阿毘達磨俱舍論》卷22〈分別賢聖品〉，《大正藏》冊29，頁113下。
- (24)大小乘皆立修道五階位：一、小乘五位，即：(一)資糧位，又分三位：五停心、別相念、總相念。(二)加行位，此位有四：煖位、頂位、忍位、世第一位。(三)見道位：指聲聞初果斷三結(南傳)；或說斷三界見惑八十八種(俱舍論)。(四)修道位：指思惟生無常，斷十結(南傳)；指二、三果修四諦斷欲界思惑(俱舍論)。(五)無學位：指四果阿羅漢斷一切煩惱，所作已辦。二、大乘五位：(一)資糧位，十住、十行、十迴向等諸位菩薩，以福德智慧為助道資糧。(二)加行位，為得無漏智加力修行之位，稱大乘順抉擇分。(三)通達位，又作見道位。初地菩

薩體會真如，得見中道。(四)修習位，又作修道位。指二地至十地菩薩，得見道已，為斷除障，復修習根本智。(五)究竟位，即佛果位；最極清淨圓滿。參閱《佛光》「五位」，頁1087。李世傑撰，《俱舍學綱要》頁139-174（修訂版91.2）。韓廷傑著，《唯識學概論》（台北市：文津，民82，初版）頁296-308。

第九章
結說四聖諦

四聖諦在勝義諦上是空性

南傳佛教在勝義諦上認為四聖諦是空性，《清淨道論》也說明四聖諦是空¹，為什麼是空呢？雖然有「道」、有道路，卻沒有走道路的人，所以四聖諦沒有自性，它們是緣起法。我們一定要了解緣起，才會了解四聖諦；若不了解四聖諦，就不能了解緣起，也就不了解有涅槃、有阿羅漢，但沒有實現涅槃的人。同樣地，因為有「行」——造作，所以有苦，但當中沒有「造作的人」。

四聖諦就是緣起的說明，原始佛教提到緣起是沒有自性，但我們要了解四諦彼此的關係在於因果的分別，由於它們是緣起法，因此，南傳佛教認為四聖諦不是勝義諦中存在的法。但一切有部以為因、緣、果是真實的存在，因此，四聖諦也是真實的法。大乘佛教對於這種真實存在法提出批判，是針對一切有部，不是針對南傳佛教，因為南傳也強調四聖諦是緣起法、是空。

四諦的同分與不同分

《清淨道論》為了讓我們了解四聖諦彼此相同與不同的部分，有一些方便的分別說明²。

【苦集諦同分與不同分】

◎ 同分

(一) 苦、集諦甚深難解：苦、集諦就是緣起法的說明，它們的深度甚深難解，我們很難了解透徹。因為在有漏心中，不容易洞察苦集的甚深義。如果能了解苦諦，則能了解集諦；如能洞察苦、集二諦，就能了解解脫的過程。

(二) 苦、集諦是世間法：苦諦、集諦是有漏法，所以是世性，屬於世間法。

◎ 不同分

(一) 因、果的分別：苦、集二諦有因果關係，其中苦是「果」，集是「因」。

(二) 苦要遍知，集要斷。

【苦滅諦同分與不同分】

苦諦、滅諦的同分與不同分³。

◎ 同分

苦諦、滅諦都屬於「果」：苦是果，涅槃也是果，因為苦是集的果，涅槃是道的果。道果是怎麼出現的？當見道後第一次看見解脫所緣——涅槃，又能於修道時增加「根」的力量，就能證得解脫的所緣而成就道果，就能實現阿羅漢果。

◎ 不同分

苦諦是有為法，滅諦是無為法。

【滅道諦同分與不同分】

實現滅諦是一個過程，也就是第一果至第四果

的實現。在勝義諦上，究竟的說明只有一個滅諦，沒有二或三個滅。《清淨道論》說明滅諦、道諦的同分與不同分⁴，讓我們了解滅諦。

◎ 同分

滅諦與道諦的同類，二者都是無漏法。

◎ 不同分

有為、無為的分別：依原始佛教的看法，無為法——涅槃只有一個，實現涅槃果，要運用「因」——道的踐行，好像苦的因是集，而滅的因是道。道、滅諦雖然有因果的關係，但它們的體是不同類的，因為道是「有為」，滅是「無為」。當我們說明實現滅諦是為一個過程，如果沒有證「見道」、「修道」，則不能證涅槃；當證得涅槃後，道（因）與滅（果）就變成一味解脫。

【集滅諦同分與不同分】

集諦、滅諦之間的同分與不同分⁵。

◎ 同分

集、滅諦沒有有學、無學的分別：集、滅諦相同的部分是沒有有學、無學的分別。嚴格地說，滅諦是無為法，沒有任何有學、無學的分別，但為了方便說明修行的因果關係以了解滅諦，還是用有學、無學來分別。滅是究竟涅槃，它屬於無為法，藉由「道」的過程來踐行實現滅諦，而「道」是有為，因此方便地說明「滅」就是無

學。

◎ 不同分

有所緣、無所緣的分別：集諦有所緣，而滅諦沒有所緣，因此是無為法。不過在修行過程中，滅還是能變成我們的所緣。以上內容整理簡表如下：

同異 諦	同分	不同分
苦集諦	屬緣起法且甚深難解，同是世間法、有漏法。	具因、果關係。 集是「因」，苦是「果」； 苦要遍知，集要斷。
苦滅諦	皆屬於「果」。	苦諦是有為法， 滅諦是無為法。
滅道諦	皆屬「無漏法」。	道是「有為」，滅是「無為」。
集滅諦	無「有學」、「無學」之別。	集諦有所緣，滅諦無所緣。

南北傳思惟四諦行相的分別

北傳佛教在現觀、修道過程，是以十六行相來了解四聖諦。如果參考南傳佛教資料，在《無礙解道》中，可找到以十六行相了解四聖諦的方便說明，而《清淨道論》就引用《無礙解道》來說明。南北傳在四諦十六行相的思惟上有些出入，這些出入可讓我們了解他們不同的現觀過程。

【思惟苦諦四相】

一切有部在思惟苦諦上有四相——無常、苦、空、無我，它們說明了解苦諦的過程。十六行相是要證四聖諦，所以苦諦也要去「證」，嚴格地說：苦諦是要「遍知」，遍知也是一種證，是用自己的身體來了解，不是靠外面的經驗、傳統或是別人所說的話。了解四聖諦靠自己體會，因此苦諦是聖人用自己的身體去驗證而徹知的。證苦諦是一個過程，北傳佛教認為要先了解無常，才能觀無常的逼迫——此是苦，假如沒有用自己的身體去實驗，就看不到這種無常之苦的逼迫，唯有自己親自經驗，才知道一切都不是真的，因此才能了解苦諦是空、無我，這才是苦諦的現觀過程。

南傳佛教如何了解苦諦？在《清淨道論》中提到苦諦有四相⁶：第一是「逼迫」相，第二是「有為」相，第三是「熱惱」相，第四是「有壞」（變異）相。

【思惟集諦四相】

在現觀過程中，南北傳對於集諦也有不同的行相。北傳佛教了解集諦是用「因、集、生、緣」四相。修行過程是在如何了解集諦讓我們繼續輪迴、繼續苦？首先要思惟苦，才能了解苦的原因，因為有苦因——「愛」的引導而讓我們朝

向輪迴。所謂「集」就是累積，因為有累積，就有業、有生；有生，「緣」就會繼續存在，於是，苦也就會繼續。

南傳佛教在《清淨道論》中提到「集諦」有四相⁷，第一是「累積」(堆積)相，第二是「因」(因緣)相，第三是「結」(結縛)相，第四是「障礙」相。

【思惟滅諦四相】

北傳佛教說明滅諦有「滅、靜、妙、離」四相，南傳佛教的滅諦四相⁸，則是「出離、遠離、無為、不死」。

【思惟道諦四相】

北傳佛教說明道諦的思惟，是用「道、如、行、出」四相，南傳佛教的道諦四相⁹為「出、因、見、增上」，因為道領導我們出離煩惱，朝向解脫的方向，所以是「出」；道是解脫的因、是不死的因，所以是「因」；由於道能讓我們直接見到滅諦，所以是「見」；因為道具有增上的力量，所以是「增上」。

◎ 南北傳四諦十六行相的差別

四諦 \ 十六行相	北傳 《俱舍論》	南傳 《清淨道論》
苦	無常、苦、 空、無我	逼迫、有為、 熱惱、變易
集	因、集、生、緣	堆積、因緣、 結縛、障礙
滅	滅、靜、妙、離	出離、遠離、 無為、不死
道	道、如、行、出	出、因、見、增上

南北傳觀四聖諦的過程

四諦十六行相是很古老的傳統，但南傳佛教的經典沒有提到十六行相，北傳經典大概也看不到，在阿毘達摩中才有十六行相的說明。

【南傳現觀四諦是自然的過程】

依南傳佛教的看法：在修觀的過程，我們不是直接思惟四諦十六行相，而是在四念處的修行過程中，自然地思惟有漏法的無常、苦、無我，如此「觀的果」——四聖諦就會自然出現。南傳佛

教提到現觀的基礎就是四念處的修行，首先要了解身、受、心念處，這三種念處能領導我們漸漸朝向解脫，但只有法念處的修行才是真正解脫的實現。法念處包含身、受、心、法，它歸納了四念處的所有修行，因此四念處的修行就是四聖諦的實現，這是非常自然的過程。

【北傳思惟四諦是次第的過程】

北傳佛教修觀的方式是直接思惟四諦十六行相，不像南傳佛教藉由思惟無常、苦、無我，修行四念處而實現道後，自然地獲得對四聖諦的了解；而是在修行的一開始，就有系統地用十六行相的道理思惟四聖諦，這是一種刻意培養了解四聖諦的方法，而不是將四聖諦自然地變成四念處、法念處的修行。

北傳佛教在修行一開始，就有系統地用十六行相來觀四諦，所以他們的現觀過程有許多複雜的說明；南傳佛教一開始並沒有系統地思惟四諦十六行相，而是從無常、苦、無我的了解中，看到緣起而漸漸地增加智慧，相對地，對四聖諦的了解也能慢慢增加，於是在見道時，就能自然地現觀四諦的生起。

【四念處是解脫的基礎】

有四念處才有解脫，沒有四念處就沒有修行的

解脫。修念是成就止觀的條件，沒有「念」就沒有解脫，所以南北傳都說明解脫以四念處為基礎，世界所有的法都包括在四念處中。四念處中的法念處，包含了身、受、心、法及所有的法，如果對四念處了解愈深，也就能愈深入了解四聖諦。要能真正徹知四聖諦，首先必須要成道，唯有成道才能以出世心、無漏心來體證四聖諦。

無漏道實現三學

在無漏道中，我們的戒、定、慧三學會自然地成就「道」而得以解脫。實現解脫時，就可以放棄道，不要再執著它，這是佛教特殊的地方，要了解實現道是用無漏心，它是沒有執著的心、是出世的心。

【無漏道中戒學的實現】

在出世無漏道中，戒定慧三學一起出現而能正斷煩惱。戒學是怎麼出現在無漏心中？因為出世道以涅槃為所緣，自然能正斷所有的煩惱而不再有不正語、不正業、不正命。因此，戒學在無漏心中是解脫的內容。戒的精髓在於根律儀，有律儀才有道，佛在《雜阿含經》中對比丘說明這樣的道理：諸比丘！眼、耳、鼻、舌、身、意如同大海，六塵外境如同海浪，如果能夠安忍海浪的衝激，就能渡過大海¹⁰。

在出世心中，我們的所緣是滅諦，但由於我們

有根律儀，自然地就不會去取相、取隨相，所以也就不會執著解脫的所緣。「取相」是說取這個是男生、女生的相，而生起貪染的心；「取隨相」是取這是漂亮的眼睛、美麗的頭髮，而有愛染的出現。會取相、取隨相，是因為有執著，此時沒有根律儀；但在出世心中因為所緣是涅槃，所以沒有執著，而不會有「取相」、「取隨相」。由於戒學的成就，此時心自然地有律儀的存在，因此也就不會有不正語、不正業、不正命的出現。

【無漏道中定學的實現】

出世心中一定有「定」，此出世定是靠正念、正精進的幫助，所以才有正定，而正定也要靠戒、慧學才能成就。在出世定中，正精進、正念都會一起出現，因他們都以涅槃為所緣。《清淨道論》說明如同三個朋友一起去採花，「定」一個人不夠高，必須先踩著「精進」的背，才有足夠的高度採到花；但要能穩定地採花，「定」還要將手依靠在另一位朋友「念」的肩上，才能更加穩定、不散亂地完成採花的目標¹¹。

在這個譬喻中，「念」與「定」的目標是關於出世的所緣，因此花表示「涅槃」。「正定」不能自己在所緣上保持不散亂，它要保持不散亂就要有「正念」的幫助，有「念」才能有穩定的想；但只有「念」還不夠，必須還要「精進」的

支持，才能更穩定地採到花，也就是實現涅槃的目標。因此出世心中，定學的三個朋友：正定、正精進、正念，所有關於定的資糧都會一起出現。如此當定學成就時，就能正斷所有的煩惱，也就能自然地達成採花的目標——實現涅槃境界。

【無漏道中慧學的實現】

慧學在八聖道中是正見、正思惟。《清淨道論》有很好的譬喻，如同金匠要作裝飾的物品，就要有智慧去分別什麼是銅、銀、金等，才能安排所需要的材料，如果金匠沒有智慧就不能了解自己所需要的材質。所以，智慧的功能就是「通達」境界，也就是完全了解所緣的意思。

我們要分別「想」、「識」、「智慧」這三種的不同，「想」只是取相，它只能了解很粗的相；「識」是了別，它能了解比較細的相；但只有「智慧」才能通達所緣。所以靠「識」、「想」並不能解脫，也不能實現慧學，唯有智慧能通達所緣得以解脫，才能實現慧學¹²。

這三者的關係有一個譬喻：「想」如同一位小朋友，他在街上看到一筆錢，卻不知道可以拿來作什麼，於是他將錢拿給了他的媽媽——「識」。媽媽看到這一筆錢，她能了解這筆錢的價值，例如可以買幾斤米、水果或馬鈴薯。如果媽

媽把這筆錢拿給金匠，金匠可以分析這個錢幣是在哪裡製造的，或是錢幣裡有多少銀的成分、金的成分、銅的成分或是鐵的成分，能夠像金匠這麼清楚地分析這筆錢，通達所有的細節，這就是「智慧」的功能。

智慧就是正見，當金匠拿這筆錢在翻轉著看、觀察時，當中就有正見，就有「念」的作用；當他靠正見、「念」詳加分別思考時，就有「正思惟」的作用，所以，在智慧心裡面自然就有正見、正思惟。如此，在出世心中，因為正見、正思惟能通達出世所緣而得以正斷煩惱，自然地也成就了慧學。

結說四聖諦

13.Yāva kīvañca me bhikkhave imesu catusu
ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ
yathābhūtaṃ nāṇadassanaṃ na suvisuddham ahoṣi
|| neva tāvāham bhikkhave sadevake loke samāra-
ke sabrahmake sassamaṇabrāhmaṇiyā pajāya sadeva-
manussāya anuttaraṃ sammāsambodhim abhisam-
buddho ti paccaññāsim || ||

諸比丘！我於四聖諦以如是三轉十二行相之如實智見未達悉皆清淨時，諸比丘！我則不於天、魔、梵、沙門、婆羅門、人、天眾生中，宣稱證得無上正等現等覺。

14. Yato ca kho me bhikkhave imesu catusu
ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭam dvādasākāraṃ
yathābhūtam nāṇadassanaṃ suvisuddham ahosi ||
athāham bhikkhave sadevake loke samārake sabrah-
make sassamaṇabrāhmaṇiyā pajāya sadevamanussāya
anuttaram sammāsambodhim abhisambuddho ti pa-
ccaññāsīm || nāṇaṅca pana me dassanam udapādi
Akuppā me cetovimutti ayam antimā jāti natthidāni
punabbhavo ti || ||

諸比丘！然而我於此四聖諦，如三轉十二行相之
如實智見達悉皆清淨故，諸比丘！我於天、魔、梵、
沙門、婆羅門、人、天眾生中，宣稱證得無上正等現
等覺。又，得生智與見，心解脫不動，此為我最後
生，不受後有。

《雜阿含》提到：若沒有實現苦諦，就不可能
實現集諦。如果有人說：我實現集諦，但沒有實
現苦諦，那是不可能的事。如果有人說：我實現
滅諦，但沒有實現集諦，那是不可能的事。如果
有人說：我實現道諦，但沒有實現滅諦，那是不
可能的事¹³。依照此經，實現聖道是漸次現觀的
過程，我們要依苦諦、集諦、滅諦、道諦次第現
觀，才能結束苦。

現觀四聖諦過程中，南、北傳佛教的修行過程
有些不同。一切有部以為現觀過程一定要有次

第，因此依十六行相的次第在加行位中思惟四聖諦，漸漸「離」或「害」十六行相，而實現見道過程。

南傳佛教也是思惟「無常、苦、無我」而實現見道，但他們的修行過程並沒有系統地思惟四聖諦，也沒有次第地觀四聖諦個別的行相，只是直接思惟無常、苦、無我而實現見道。在見道前，必須先實現世間觀最高的智慧，才能實踐現觀。

依南傳佛教，斷遍知開始在世間觀的階段——壞滅隨觀智（bhāṅgañāṇa）¹⁴；但北傳佛教認為斷遍知在離或害十六行相後就是現觀，屬於見道的過程，如在苦諦中，有苦法智忍、苦法智、苦類智忍、苦類智；集諦中，有集法智忍、集法智、集類智忍、集類智。嚴格地說，苦、集諦是連在一起，所以第五、六個剎那為第一斷遍知¹⁵的過程。南北傳在此有同樣的看法：正斷出現在出世智中，世間智是沒有力量正斷煩惱。《中部》尼迦耶說明：在一個剎那的現觀過程中，因三學已在現觀涅槃所緣中成熟，依其作用、功能觀苦、集、滅諦，所以出世心能夠通達四聖諦。

南傳《轉法輪經》中四聖諦三轉成為十二行相的說明，但一切有部以為「眼、智、明、覺」的現觀與示轉、勸轉、證轉等三轉而成為十二行相¹⁶，但很多佛教哲學家不能接受有部這種特殊的看法。南傳認為四聖諦的三轉就是三種智，在

《舍利弗阿毘達摩》中則稱十二行相為十二種智慧。

佛在菩提樹下開悟時及開悟後，就已思考四聖諦十二行相。依南傳佛教：佛是聖人，不但在菩提樹下通達、思惟、現觀四聖諦，也思惟如何用四諦法教導眾生。所以在第一轉中，佛有二種智慧，一個是自己通達四諦的智慧；另一個是方便教導眾生的智慧，由於這二方面的智慧完全成熟，因此他成為「佛」。聲聞、獨覺雖然能夠了解四聖諦的意思，但他們不能方便教導眾生，只有佛能自在、方便的教導。由於佛實現四聖諦的通達，以及方便教導的智慧，所以能在世間說法，教導眾生實踐四聖諦。

【四聖諦是無上法】

許多經典說明四聖諦是無上法，世間沒有比它更高的法。在《中阿含·象跡喻經》中，舍利弗說一切的善法都與四聖諦有關¹⁷。為什麼？因有四聖諦才有真的解脫法，真的遠離、離欲、真的滅，才有真正徹底的智慧以及真的現觀與涅槃。在所有的世間、眾生中，四聖諦是最佳的法，一切善法都包括在四聖諦中。

四聖諦就是「真正的智慧」，不論如何安排四聖諦的現觀，都是表現不同方面的智慧。因為有佛，我們才能完全了解四聖諦，所以很多眾生在

佛世時能開悟；佛滅之後，因對四聖諦的道理愈來愈模糊，所以愈來愈少眾生能開悟。當四聖諦的道理在世間漸漸不見時，真正的佛法也會不見，雖然仍有獨覺可開悟，但他們不能徹底說明四聖諦的分別，不能方便教導眾生，這是值得擔憂的。只有佛陀能完全說明四聖諦，眾生聞法後才能開悟，完全離開輪迴的苦。

15. Idam avoca Bhagavā || attamanā pañcavaggiyā bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ abhinandunṃ || imaṃ smiṃ ca pana veyyākaraṇasmim bhaññamāne āyasmato Koṇḍaññaṃ virajaṃ vītamalaṃ dhammacakkhū udapādi || yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodhadhammaṃ ti || ||

世尊如是說已，五比丘歡喜、信受於世尊之所說。具壽憍陳如生遠塵離垢之法眼，了知：有集法者，皆有此滅法。

【開悟時生離垢法眼】

佛實現四聖諦後，得到漏盡智、無生智，這時是以出世智慧來表示四聖諦。憍陳如是佛教第一個開悟證果的人，開悟的意思是“virajaṃ vītamalaṃ dhammacakkhū udapādi”——「遠塵離垢之法眼」。什麼是「遠塵離垢之法眼」？這是出世的智慧。所有的生法都是滅法，但要用

什麼「遠塵離垢之法眼」來觀無常？要離垢，就要有「離開我見」的智慧。

《俱舍論》說明有漏法如「柱」，煩惱、結好像「繩子」，人如同「牛」。如果有離垢眼睛就會知道有柱、繩子，但沒有被繩子綁起來的牛。《雜阿含經》中，舍利弗以二隻牛說明同樣的道理：有黑牛、白牛各一隻，原本牠們不是彼此的障礙，因為有車軛，所以車夫能駕馭黑牛與白牛。這個譬喻中：白牛如內六入，黑牛如外六入，內外六入之間有「軛」，「軛」就是煩惱、結。由於有結的存在，使得內外處連在一起而不自在，假如沒有結，內外六入就能自在。原本白牛、黑牛不會成為彼此的障礙，因有車軛，所以白牛變成黑牛的障礙，黑牛變成白牛的障礙¹⁸。如果我們沒有以真實智慧看到「軛」，就會認為有「車夫」駕馭著牛，而「車夫」這個概念是真的；但實現清淨眼時，知道障礙是在「軛」，不是在黑白牛，而且知道「車夫」的概念不是真的。

【有集法悉皆有滅法】

何謂集法？集法就是譬喻中的柱子、繩子，即是「有漏法、結」。有集法就有滅法，如果沒有集法就不可能有滅法，所有的緣起法都是滅法，如果柱子、繩子滅，被綁起來的牛也滅。只有無漏智慧才能看到「有集法者，悉皆有此滅法」，

有漏智慧是看不到的。

譬喻中，柱子代表有漏法，而被綁的牛只是一個概念，能去掉結、去掉繩——煩惱，就不會被繫縛於柱——有漏法。假如沒有實現離垢智慧，我們會認為「被綁的牛」這個概念是真的；但是實現離垢法眼後，會知道形成障礙是在柱、在繩，不是在牛，真正了解到因有結、有漏法，所以才有被綁的牛。能用智慧了解有柱、繩的存在，但「被綁的牛」這個概念並不是真實存在的法，就如同憍陳如以出世智慧了知——「有集法者，悉皆有此滅法」，有集法就有滅法，所有的緣起法都是滅法，了知緣起法中只有結、有有漏法的存在，但沒有「我」的存在；如果緣起中有「我」，就未實現離垢智慧。

何謂離垢之眼？用黑、白牛的譬喻來說明內、外六入。聲音不是耳朵的障礙，聲音變成耳朵的障礙是因有結；顏色不是眼睛的障礙，顏色變成眼睛的障礙是因有結；香味不是鼻子的障礙，香味變成鼻子的障礙是因有結；味道不是舌頭的障礙，味道變成舌頭的障礙是因有結；觸不是身體的障礙，觸變成身體的障礙是因有結；法不是意的障礙，法變成意的障礙是因有結。所以黑、白牛原本不是障礙，是因為有軛才互相障礙。結的出現是因為有「有漏法」，若沒有有漏法就沒有結，因此，有漏法要靠結，結則靠有漏法。

「遠塵離垢之法眼」能知有有漏法、有結，也會知道這是緣起法，所有的緣起法都有生滅。綁起來的眾生本來不存在，只是一種概念。所以，有出世智慧的離垢眼就可以清楚地知道——有集法、有滅法，但沒有在其中生滅的「我」。

16.Evam pavattite ca pana Bhagavatā dhammacakke Bhumā devā saddam anussāvesuṃ || ||
Etam Bhagavatā Bārāṇṣiyam Isipatane Migadāye anuttaraṃ dhammacakkam pavattitaṃ appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā Mārena vā Brahmunā vā kenaci vā lokasmin ti || ||

世尊轉如是法輪時，地居之諸天發聲言：世尊如是於波羅捺國仙人墮處鹿野苑，轉無上之法輪，沙門、婆羅門、天、魔、梵或世間之任何者，皆不能覆。

【轉法輪的意涵】

《俱舍論》說明：轉法輪（dhammacakkam pavattitaṃ）為見道的意思¹⁹，因為憍陳如實現見道得「遠塵離垢之法眼」，能知集法、滅法、知生滅，知沒有生滅的眾生、我。當集法滅、滅法滅時，就是涅槃。實現涅槃前必須見道，了解「我」不是真的，只是概念的存在。但南傳佛教有些人不接受「法輪唯是見道」的說法，他們認為：法輪不只是見道的部分，而是對四聖諦有徹

底的了解，徹知四聖諦的精髓，因此從初轉至三轉都是法輪，都是四聖諦的部分²⁰。

17.Bhummānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā
Cātummahārājikā devā saddaṃ anussāvesuṃ || ||
Etam Bhagavatā Bārāṇasiyaṃ Isipatane Migadāye
anuttaraṃ dhammacakkam pavattitaṃ appaṭivattiyaṃ
samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā Mārena vā
Brahmunā vā kenaci vā lokasmin ti || ||

聞得地居諸天音聲之四大天王諸天，發聲音：世尊如是於波羅捺國仙人墮處鹿野苑，轉無上之法輪，沙門、婆羅門、天、魔、梵或世間之任何者，皆不能覆。

18.Cātummahārājikānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā
Tāvatiṃsā devā Yāmā devā Tusitā devā Nimmā-
naratī devā Paranimittavasavattino devā Brahma-
kāyikā devā saddaṃ anussāvesuṃ || ||
Etam Bhagavatā Bārāṇasiyaṃ Isipatane Migadāye
anuttaraṃ dhammacakkam pavattitaṃ appaṭivattiyaṃ
samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā Mārena vā
Brahmunā vā kenaci vā lokasmin ti || ||

聞得四大天王諸天音聲之忉利諸天、焰摩諸天、兜率諸天、化樂諸天、他化自在諸天、梵天諸天發聲音：世尊如是於波羅捺國仙人墮處鹿野苑，轉無上之法輪，沙門、婆羅門、天、魔、梵或世間之任何者，

皆不能覆。

19.Iti ha tena khaṇena tena layena tena muhuttena yāva Brahmālokaṃ saddo abbhuggacchi || ayañca dasasahassī lokadhātu saṅkampi sampakampi sampavedhi || appamāṇo ca uḷāro obhāso loke pāturu ahoṣi atikkamma devānaṃ devānubhāvaṃ ti || ||

如是於其剎那之間諸天梵世普聞其聲。又，十千世界地涌震動，現起無量廣大、超越諸天威神之光明。

【聞法開悟者】

佛陀轉法輪時，不只五比丘聽法輪經，有許多數不盡的天人也在聽法²¹，不只憍陳如開悟，還有很多的天人也開悟；因憍陳如、天人有波羅蜜，也有收集智慧的種子，所以能快速開悟。依佛教的看法：能開悟是因為過去的生命，不僅在過去一生，甚或乃至多世以前，一定有收集足夠的智慧或行為的善根種子才能開悟，北傳佛教稱為「順解脫分」²²。在「順解脫分」中，由於五比丘以前曾分析過名色，觀名色的無常，有智、觀的種子，所以可以快速開悟；若沒有這些資糧，很難這麼快開悟。同樣的道理，所有的天人或眾生，因有智慧的種子，足夠的波羅蜜，所以

也能開悟。

20. Atha kho Bhagavā udānam udānesi || ||
Aññāsi vata bho Koṇḍañño aññāsi vata bho
Koṇḍañño ti || || Iti hidam āyasmato Koṇḍa-
ññassa Aññāta-Koṇḍañño tveva nāmam ahoṣi ti || ||

是時，世尊稱讚言：憍陳如悟矣，憍陳如悟矣！因此即名具壽憍陳如為阿若憍陳如。

佛於此經稱憍陳如為「Aññāta-Koṇḍañño」，即為開悟的憍陳如。「aññā」是「開悟」的意思，即是用出世智慧知道什麼是集法、滅法，由於能以出世智慧看到解脫的所緣，所以不再有「我」的概念；如果沒有看見解脫所緣，就會有「我」的概念。由於憍陳如聽聞佛陀演說《轉法輪經》，能夠徹知四聖諦，因此得證「遠塵離垢之法眼」而開悟，證得須陀洹果。

證果後，憍陳如請求出家，佛陀欣然同意說：「善來，比丘！，法已善說，善修梵行以滅盡一切苦。」憍陳如鬚髮自落，這是憍陳如出家受比丘戒的情況。隨後跋提、衛跋、摩訶那摩及阿說示也逐日證悟須陀洹果，並且以同樣的方式得到比丘戒²³。佛陀開示《轉法輪經》之後的第五天，開示《無我相經》，五位在聽完《無我相經》

後證悟阿羅漢果，為人間第一批漏盡比丘²⁴。

【結語】

四聖諦是說明輪迴和輪迴的原因，涅槃與涅槃的方法。輪迴只是一種身心五取蘊的相續，有五取蘊就會感覺到苦，這是苦諦。造成輪迴和輪迴的原因是渴愛，這是集諦。輪迴的終止是斷渴愛之後的涅槃，這是滅諦。第四聖諦是八正道。它是使我們能夠擺脫輪迴的纏結和證得涅槃的方法。願我們能依教奉行，步佛足跡，沿著佛指出的道路，進入涅槃古城。

在此祝福大家早日徹見四聖諦，達到苦的止息，證入無取涅槃。

【註解】

- (1)「一切四諦，依第一義說，因無受（苦）者，作（煩惱）者，入滅者及行（道）者之故，當知（四諦）是空。」《清淨道論》，頁528。
- (2)「前（苦集）二種都因難思、甚深、世間、有漏之故同分。但果與因有別，及應遍知與捨斷的差別之故為異分。」《清淨道論》，頁532。
- (3)「第一第三同指為果故為同分，但是有為及無為之故為異分。」《清淨道論》，頁532。
- (4)「後二種（滅道）都因甚深、難思、出世間、無漏之故為同分。但因境（所緣）與有境（有所緣）之別，及應作證與修習之別故為異分。」《清淨道論》，頁532。
- (5)「第二第三是非學非無學故為同分，但是有所緣與無所緣故為異分。」《清淨道論》，頁532。
- (6)「苦是逼迫義、有為義、熱惱義、變異義。」《清淨道論》，頁508。
- (7)「集是堆積義、因緣義、結縛義、障礙義。」《清淨道論》，頁508—509。
- (8)「滅是出離義、遠離義、無為義、不死義。」《清淨道論》，頁509。
- (9)「道是出義、因義、見義、增上（力）義。」《清淨道論》，頁509。
- (10)「所謂海者，世間愚夫所說，非聖所說。眼是人大海，彼色為濤波，握能堪色濤波者，得度眼大海竟。」《大正藏》冊2，頁54下。
- (11)「三友同入園中，如正精進等三法同時而生，盛開的瞻波伽如所緣，舉手去摘而不可能，如以定的自己的法性不能專注所緣而安

止，屈背給他站的朋友如精進，另一位站著而供給他的肩的朋友如念。於是他站在一人的背上，握住另一人的肩，隨其所欲而採花，如獲得了精進完成其策勵的作用，及念的完成其不忘的作用之時的幫助的定，得以專注所緣而安止。」《清淨道論》，頁530

- (12) 參閱《清淨道論》頁444。
- (13) 「爾時，世尊告諸比丘，當作是說：我於苦聖諦未無間等，苦集聖諦、苦滅聖諦未無間等，而言我當得苦滅道跡聖諦無間等者，此說不應，所以者何？無是處故。若苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦未無間等，而欲苦滅道跡聖諦無間等者，無有是處。」《雜阿含經·第三九七經》，《大正藏》冊2，頁107上。另可參《相應部經典六·佉提羅》，《漢譯南傳大藏經》，頁337-338。
- (14) 當禪修者的觀智變得敏銳時，不再作意諸行法的生時與住時，而只觀照它們的壞滅。《阿毘達摩概要精解》，頁349-350。
- (15) 「謂欲界繫初二部斷立一遍知，初二部言即顯見苦見集所斷。」《阿毘達磨俱舍論》卷21〈分別隨眠品〉，《大正藏》冊29，頁112上。
- (16) 「云何三轉十二行相？此苦聖諦，此應遍知，此已遍知，是名三轉。即於如是一一轉時，別別發生眼智明覺，說此名曰十二行相。」《阿毘達磨俱舍論》卷24〈分別賢聖品〉，《大正藏》冊29，頁128下。
- (17) 「爾時，尊者舍利子告諸比丘：諸賢！若有無量善法，彼一切法皆四聖諦所攝，來入四聖諦中，謂四聖諦於一切法最為第一。所以者何？攝受一切眾善法故。諸賢！猶如諸畜之跡，象跡為第一。所以者何？彼象跡者最廣大故，如是。諸賢！無量善法，彼一切法皆四聖諦所攝，來入四聖諦中，謂四聖諦於一切法最為第一。」《中阿含經·象跡喻經》，《大正藏》冊1，頁464中。
- (18) 「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。」《雜阿含經·第二五〇經》，《大正藏》冊2，頁60上。另可參《相應部經典四·拘絺羅》，《漢譯南傳大藏經》，頁216-218。《相應部經典四·質多相應》，《漢譯南傳大藏經》，頁355-357。

- (19)「世尊有處說名法輪，如世間輪有速等相，見道似彼故名法輪。見道如何與彼相似？由速行等似彼輪故，謂見諦道速疾行故，有捨取故，降未伏故，鎮已伏故，上下轉故，具此五相似世間輪。尊者妙音作如是說：如世間輪有輻等相，八支聖道似彼名輪，謂正見、正思惟、正勤、正念似世輪輻，正語、正業、正命似轂，正定似軛，故名法輪。寧知法輪唯是見道，憍陳那等見道生時，說名已轉正法輪故。」《阿毘達磨俱舍論》卷24〈分別賢聖品〉，《大正藏》冊29，頁128中-下。
- (20)「由此三轉如次，顯示見道、修道、無學道三，毘婆沙師所說如是。若爾，三轉十二行相非唯見道，如何可說唯於見道立法輪名？是故唯應即此三轉十二行相所有法門，名為法輪，可應正理。」《阿毘達磨俱舍論》卷24〈分別賢聖品〉，《大正藏》冊29，頁128下。
- (21) 三界中，除了無色界的天人無法聽法外，欲界六天、色界十八天的天人都聽聞得到佛陀所說的法。
- (22) 順解脫分指因厭離生死，欣求涅槃，而修諸善根，遂感解脫之善果。如眾生欲出三界，斷除煩惱惑業，而證真空涅槃之理，必修「七方便」。而順解脫分即如「七方便」中之前三位：五停心、別相念住、總相念住等三賢位之善。蓋住此位之菩薩雖未能伏滅煩惱、所知二障，然已對唯識之性深生信解，並修二利勝

行，故稱順解脫分善。另外，順抉擇分，抉擇意為見四諦理之無漏勝慧，即順於無漏抉擇之聖道，而感「見道」無漏智之果。如「七方便」中之後四位：煖、頂、忍、世第一法等四善根。以此四善根接近見道，能順其勝慧一分之見道抉擇智，觀察四聖諦，作十六行相，能緣世第一法之無間，引發無漏智，即順益彼之智，此稱為順抉擇分。故聲聞乘中之極速者，三生方得解脫，亦即第一生起順解脫分，第二生起順抉擇分，第三生始入於見道，乃至得究竟之解脫。《佛光》「順解脫分」，頁5351。

(23) 參閱《轉正法輪》，頁97。

(24) 參閱《轉正法輪》，頁101。

第十章 問答輯要

問1：法師說「愛」是輪迴最特別的緣，但曾在經典上看過：「無明」是輪迴的根本、存在的緣，不知無明和愛那一個才是輪迴最明顯的緣？

答1：無明是有因、有緣的，經中提及不如理的作意或「有漏」是無明的因、無明的緣。無明不會自己出現，它會和許多朋友一起來，無明最明顯的朋友就是「愛」。在集諦中，包含了所有的煩惱，無明在這些煩惱裡可以比喻是國王的角色，但必須了解無明會現起，在「有漏」中最明顯的法就是「愛」。所以，佛陀是用「愛」來說明集諦。

問2：世間慧無法斷煩惱？請法師舉例何謂世間慧？

答2：我們的世界就是五蘊，除了五蘊外，沒有什麼世界，因此世間智慧的所緣是五蘊，所有世間的經驗都在五蘊中，不能超過五蘊的境界。由於世間智慧只是關於世界、五蘊的所有智慧，並沒有看到解脫的所緣——涅槃，所以它無法完全斷除煩惱。

實現見道才能產生出世智慧，由於出世智慧了知解脫的所緣，已經是超過五蘊境界的智慧，因此有力量斷除煩惱。在見道後，我們不僅能運用出世智慧，也能運用世間智慧來斷除煩惱。

問3：南、北傳佛教在「觀滅諦」上最大的不同點為何？

答3：滅諦只有一個，不可能有二個。不過依我們智慧程度所能了解的層面，阿毘達摩用了很多不同的分別來說明。對於佛教滅諦的看法，南北傳並沒有出入，所謂的「滅」就是沒有愛的境界，即是涅槃。涅槃就是無住，沒有保護、沒有求的境界，這個看法大家都同意，並沒有差異。

實現涅槃的境界，需要世間智慧，也要有出世智慧，單是世間智慧還不夠，一定要有出世智慧。在觀滅諦上，南傳佛教只有一個無為，就是涅槃，而一切有部有三種無為，但只有「擇滅無為」才是真正的涅槃。在滅諦的分別中，南北傳佛教都承認有「有餘涅槃」和「無餘涅槃」二種涅槃的分別。

北傳佛教的觀很不容易了解，他們不僅和南傳一樣說明「有餘」和「無餘」二種涅槃，在《瑜伽師地論》、《成唯識論》及《中觀論》等大乘經論裡更提到四種涅槃¹的分別：有餘、無餘、自性清淨、無住；其中與南傳佛教不同的即是：自性清淨、無住二種涅槃的看法。

「自性清淨涅槃」²在原始佛教中並沒有提及，依大乘的道理：解脫的境界為真如，它是出世間智慧的境界，不過它也不離開世間的法，真如並沒有世間或出世間的分別。所以，無論眾生知道

涅槃與否，我們都已在清淨的涅槃境界，因世間所有的法都是緣起，而緣起法是不生不滅、不增不減的真如相，因此造成輪迴的緣——無明等種種煩惱，在緣起法中也不是真的存在，一切眾生本來就在真如境界，就在自性清淨涅槃中。

大乘佛教的目標在於實現「無住涅槃」³，就是實現沒有住著的涅槃，涅槃本身並沒有所緣，但它的範圍其實就是真如。雖然它是出世境界，屬無為法，因大乘佛教強調超越世間、出世間的分別，強調要悲憫眾生，所以無住涅槃就是不住生死、不住涅槃的悲智大用。在無住涅槃裡，我們才是真正實現勝義法。

南傳佛教系統裡有四種勝義法：色、心、心所、涅槃。但大乘佛教認為真正的法是沒有自性的，所以色、心、心所法不是勝義諦，大乘只承認一個勝義諦，就是實現真如、實現空，唯有「空」才是勝義，因它沒有自性，所以能超越世間、出世間的分別。大家可看唯識論，實現大乘的解脫境界，不僅要思惟「法」——名色的無常，也要思惟所有名言概念⁴的無常。

問4：「完全沒有愛才能入涅槃」和大乘佛教強調「慈愛悲憫眾生」是否有矛盾？

答4：要了解這個問題，先要了解什麼是阿羅漢？阿羅漢有很多種⁵，如果我們不是阿羅漢就

會繼續輪迴，只有阿羅漢能不輪迴；如果說阿羅漢沒有慈悲，這是偏見，如阿難、舍利弗、目犍連、須菩提等都是阿羅漢，但他們沒有慈悲嗎？

阿羅漢有很多種，這與他們的波羅蜜有關。所有的人要收集很多波羅蜜才能成就阿羅漢果；普通阿羅漢只要收集三世善行與智慧種子的波羅蜜，則能實現阿羅漢果；但大阿羅漢則要收集十萬劫的波羅蜜種子才得成就。如果想成佛，就要收集三大阿僧祇劫的善行與智慧種子的波羅蜜。一劫的時間有多久？佛以最硬的八立方公里的石頭為比喻，每一百年擦一下、破壞一下，直到石頭壞滅為止，就是一劫的時間。如果想成佛，就要以三大阿僧祇劫的修行，收集圓滿的波羅蜜種子，才能成就佛果。

問5：佛與阿羅漢證「有餘涅槃」以後，一定要進入死亡才能證「無餘涅槃」，證無餘涅槃與死亡的關係是什麼？

答5：佛有四種回答問題的方式⁶：

(一) 對於所問的問題，作肯定的回答。(二) 對於所問的問題，再作一次反問。(三) 對於所問的問題，先分析再作回答。(四) 對於所問的問題，不予回答。

對於所問的問題，佛有時不回答。為什麼佛不

回答？因為了解這些問題不是有智慧人的方向，對修行也沒有幫助，只會增加許多雜念，最好是實際去修行，見道時就會知道什麼是涅槃的意思。涅槃境界是不可思議的，而死亡的境界是可思議的。如果相信佛法，就應相信有愛就一定有生，有生就有死；而涅槃因為已經沒有愛，所以無生也無死。如果真要回答這個問題，就方便說涅槃是沒有生、沒有死的境界。

問6：四諦的因果關係，例如：苦是集的果，集是苦的因；滅是道的果，道是滅的因，它們彼此的次第概念有這麼明顯嗎？

答6：在見道前，四諦不會同時出現，唯有見道時，因四諦為出世智慧的所緣，所以能同時出現。實現見道前，我們要先了解什麼是苦、集、滅、道，但在現觀過程中並沒有這麼明顯的次第。南傳佛教以為見道只是一個心的過程，但一切有部則認為有十五個剎那，主要是以四諦十六行相為智慧的所緣。

依《中部·大四十經》來說，我們要先了解世間正見，才能了解出世間正見。當出世智慧開啟時，才能「入妙法」，也就是了解緣起法，了解四聖諦，如果沒有出世正見就無法入無漏智慧的境界。因為斷煩惱是「頓斷」，不是「漸斷」，所以見道時，無漏智慧才有力量正斷煩惱；世間有

漏智慧只能鎮伏煩惱，不能正斷。

問7：行與業有何不同？南傳佛教中「行」還有多少心所？

答7：行（saṅkhāra）的範圍非常廣，「行」最廣泛的意思叫做所有的有為法、有集法，所有有生滅的法都是「行」。saṅkhāra就是「放在一起」，所有有生滅的法都在一起，這是緣起法，就是「有為」的意思。緣起法，就是有「緣」的法，佛在輪迴過程說明「緣」的道理：因為有行、有業，而有輪迴；行、業能出現是因有愛、無明。在緣起中，無明、愛是行的緣，取是有的緣；「有」有二種：「生有」、「業有」。

行緣識，這裡的「識」是指「輪迴識」，因為有「行」，所以有輪迴識的出現。「行」平常叫做「行為」，輪迴識的出現是靠「行為」，沒有行為就沒有輪迴的識。另外，「行」也可以表示「動力」。什麼是行的動力、行為的現起？行的動力就是「思」。所以，輪迴心主要靠「思」這個動力現起。死的時候，如果有「行」就有「再生」；如果沒有「行」就不會繼續「再生」。

「行」是一種行為、動力，在行法中最重要的就是「思」，「行」與「思」是相同的。南傳佛教認為「名法」內有四蘊——受、想、行、識，都是屬於行。「行」無法自己出現，一定和它的

朋友一起出現，其中最重要的朋友就是「受」、「想」，如果沒有這些朋友，行就沒有作用。如識為什麼能了別所有的境？主要是有「行」；而「行」是指所有的行法，在行法中最重要的是「思」。

行的作用是累積，因有「行」，緣起法就會繼續；如果沒有行就沒有無明，沒有無明就沒有愛，沒有愛就沒有業，沒有業就沒有集法。「行」是如何累積作用？當我們的善心、不善心或不動心造作了三種行——福行、非福行、不動行，就有累積的作用。

業，是一種力量，佛說明業是現在和過去的思。因有行為，就有業的力量而創造我們的存在，強調「業」主要是在說明存在的力量。緣起法中，愛緣取、取緣有、有緣生；「有」就是「業」，業的結果就是「生」。因此，談到行時，特別與無明有關係，而業則特別與取、愛有關係。

行的重點在於「行為」，它創造了輪迴的識；而行的生起是靠無明，因為過去生命有無明，死時就有「行」，就會繼續累積「業」。如果在這期生命的輪迴中有愛、取，就會繼續收集業，業就變成未來生命的緣。行說明了輪迴識為什麼會繼續地轉，也說明未來的存在，而未來的存在是靠現在的業。所以，若過去生命有行，輪迴識就會

不斷相續。

誰有能力收集我們的業種子？都在行裡面。過去的行引導我們到此生的名色，未來不同的種子也在行裡。如果有愛、取的營養，就會引導我們到未來。

「行」是因有無明的緣而創作三行——福行、非福行、不動行，由於不了解涅槃的所緣而累積「業」。如果此生不斷地愛、取，我們就會繼續存在；若不繼續收集業，才能不存在。我們的心中有無量的業，這些業不斷地影響心的過程。假如看到可意的所緣，是因為有過去的善業；而看到不可意的所緣，是因為有過去的不善業。

若沒有無明，就不創作「行」，不創造「識」，也就能解脫；不能解脫，是因有行、識而繼續輪迴。假如不再繼續收集煩惱，業就沒有力量繼續創作行的存在，如此死時，就能不收集行為及我們的識而能解脫。佛特別說明業的力量是靠愛、取，假如不靠愛、取，就沒有業，也就沒有生。我們死時，如果沒有無明，不繼續「行為」，業就沒有力量。所以，有行的累積作用，就會繼續收集業，結果我們就無法解脫。

問8：何為現觀？

答8：現觀，梵文為 abhisamaya 意為轉向菩提，表示開悟的過程，就是轉向解脫的境界——

涅槃。世間心看不到涅槃，唯有出世心才能看見。所以嚴格地說，現觀是指見道，此時現觀就是在觀我們開悟的所緣——涅槃。

問9：「生遠塵離垢之法眼」的時候，其果位為何？

答9：「遠塵離垢之法眼」的出現是因為看到解脫的所緣，以此無漏智慧而知道有結、有有漏法，但已看不到「我」、「眾生」的概念；如果用有漏智慧是無法觀到「無我、無眾生」的境界。

當「遠塵離垢之法眼」實現時，此果位已是初果聖人，因為看過解脫的所緣——涅槃，能了知一切集法都是滅法，在集、滅中是找不到「我」、「眾生」。在此無漏智慧裡，了知只有有漏法、有結，但看不到「主人」的概念。

問10：為何「安那般那」念是苦諦？用功專注「安那般那」為集諦？

答10：這是個好問題，要徹底地了解，才能修安那般那的觀。呼吸是什麼？是色！色是無常或常？是無常！無常的法是苦或樂？是苦！那麼，安那般那是無常或常？是無常！那它是苦或樂？是苦！假如不了解這個道理就不能解脫，所以你們要專注在安那般那的修行，要愛你們的

「安那般那」念，才能實現解脫。那「愛」是什麼？是苦因！所以，用功專注在「安那般那」是集諦。

如果能用功專注在「安那般那」上，不斷地精進就能實現第四禪。在第四禪定看不到呼吸，其實呼吸還是存在，只是過於微細而看不到。假如實現羅漢果，死時就不再有呼吸的出現——即色法的存在；如果有「色」，就會有其他的法生起。所以想解脫，首先要能專注在安那般那上，但是實現解脫，成為阿羅漢就不需要專注在安那般那，如此就沒有集諦。此時阿羅漢的心已經沒有隨眠，不再需要以安那般那的專注修行來避免煩惱，雖然他還有呼吸的存在，但已經沒有染，因此死時，不再有呼吸色法的生起，也就不再出生。

問11：「滅法滅」的意思是什麼？

答11：現觀的過程可以很清楚地看到什麼是滅法。了解滅法前，要先了解什麼是無常的逼迫？如果不了解無常的逼迫，就不能了解什麼是滅法。雖然人有生、有死，但人不是真的滅法；《俱舍論》提到所有的五蘊、十二處、名色、不同的心所、色法才是真正的滅法。它們的生起是有因有緣，是緣起法；緣滅了，它們也滅。另外，它們也是有漏法，因它們是愛、取、無明、

業、行的果。如果實現「遠塵離垢之法眼」時則能知：當它們的緣滅了，它們也就滅，這就是無為涅槃，是解脫的境界。

有集法就是「取」，就是五取蘊。五取蘊是生滅法，它的生是有緣，滅也有緣。如果有無漏智慧就知道只有結、有漏法，卻沒有被繫縛的人。比方說：被人罵而聽到不好的話，會煩惱是因為沒有解脫；但有清淨眼的人，會知道有結、有漏法，即是知道罵人的聲音，但不會生氣這個人。因為，他了知有集法有滅法，卻沒有「眾生」、「我」的概念。

明瞭解脫境界，需要有清淨眼。為何憍陳如知一切集法是滅法？因他能以無漏智慧知有漏法的生、滅；沒有智慧的人，不知何處為一切有漏法的生起與滅去。

要了解無常的逼迫，這不是概念的剎那生滅，而是真正看到法是剎那、剎那的生滅，能看到真正的生滅，才會遠離，才會要離欲、離苦，才能實現究竟滅的境界，這就是清淨眼的境界。有漏智是不能了解究竟滅的境界，唯有無漏智才能知「所有集法都是滅法」，才能實現究竟滅的境界，所以又稱為離垢智。

問 12：請問用功專注「安那般那」為什麼不是道諦？

答 12：用功專注「安那般那」上，因為還沒有實現解脫，所以需要繼續用功，因此是集諦，不是道諦。「安那般那」是苦諦，也是集諦；苦是集的「果」，集是苦的「因」，此二諦會一起出現。所以觀「安那般那」即是觀苦諦，也是觀集諦。你們要加行、要用功，強迫自己實現「安那般那」。

專注在「安那般那」是如法的，但還是屬於愛、欲。佛法有二種欲——法欲和欲欲，修行中要用法欲去掉欲欲，但法欲也是一種煩惱。佛未解脫前，還是要用法欲勉強地用功修行；但實現解脫時，佛不再有法欲，因他本身已成為法。所以，如果我們還沒有變成法，就要用法欲讓我們自己變成法，當成為法時，就不需要用法欲來勉強修行。

現在讓自己勉強用功修行，是為了了解苦諦，佛說明能了解苦諦，就能了解集、滅、道諦，這就是智慧，它們都會一起出現。南傳佛教認為：能徹底了解一個諦，就能了解其他的諦。因此，在未解脫前，用功專注「安那般那」上的法欲是我們修行的基礎，但它仍在苦諦裡，所以也在集諦中。

【註解】

- (1) 「涅槃義別略有四種：一、本來自性清淨涅槃：謂一切法相真如理，雖有客染而本性淨，具無數量微妙功德，無生無滅湛若虛空，一切有情平等共有，與一切法不一不異，離一切相一切分別，尋思路絕名言道斷，唯真聖者自內所證，其性本寂故名涅槃。二、有餘依涅槃：謂即真如出煩惱障，雖有微苦所依未滅，而障永寂故名涅槃。三、無餘依涅槃：謂即真如出生死苦，煩惱既盡餘依亦滅，眾苦永寂故名涅槃。四、無住處涅槃：謂即真如出所知障，大悲般若常所輔翼，由斯不住生死涅槃利樂有情窮未來際用而常寂故名涅槃。」《成唯識論》，《大正藏》冊31，頁55中。

「論曰：諸菩薩惑滅，即是無住處涅槃。釋曰：二乘與菩薩同以惑滅為滅諦，二乘惑滅一向背生死趣涅槃，菩薩惑滅不背生死不背涅槃，故異二乘。菩薩此滅於四種涅槃中，是無住處。一、本來清淨涅槃；二、無住處涅槃；三有餘；四無餘。菩薩不見生死涅槃異，由般若不住生死，由慈悲不住涅槃。若分別生死則住生死；若分別涅槃則住涅槃。菩薩得無分別智，無所分別故無所住。」《攝大乘論釋·釋學果寂滅勝相》，《大正藏》冊31，頁247上—中。

- (2) 指一切事物的本來相就是真如、寂滅之體。
- (3) 指不住於生死、涅槃的涅槃。如菩薩因悲憫眾生，為救渡眾生，盡未來際不住生死，不住於涅槃。《成唯識論》並提及此為大乘最高的佛果。另，無住涅槃其體雖亦為真如，但仍須由智慧的正確判斷力滅除障礙才能證得，故與自性清淨涅槃不同。
- (4) 指所有能描述、言語表達的境界。
- (5) 就阿羅漢之種類而論，依其根性利鈍之差別，可分為六種。據《雜阿毘曇心論》卷五、《俱舍論》卷二十五等所舉，即：（一）退法阿羅漢，又作退相阿羅漢，指遭遇小惡緣即容易退失所得之果位者。（二）思法阿羅漢，又作死相阿羅漢，指由於憂懼退失

果位而思自害者。(三)護法阿羅漢，又作守相阿羅漢，指能守護而不致退失果位者。(四)安住法阿羅漢，又作住相阿羅漢，指不退亦不進，而安住於果位者。(五)堪達法阿羅漢，又作可進相阿羅漢，指能迅速精進，而達於不動法者。(六)不動法阿羅漢，又作不壞相阿羅漢，指永不退失所得之法者。上述六種阿羅漢中，前五種為鈍根者，故得時解脫或時愛心解脫，而後者係屬利根者，故得不時解脫或不動心解脫。詳言之，倘若能遇善因緣而得入定之解脫，稱為時解脫；隨時可入定，而無須等待某種特定因緣之解脫，稱為不時解脫。又善護自己所得之阿羅漢果，並解脫煩惱者，稱為時愛心解脫；不再由於煩惱而退失果位之解脫者，稱為不動心解脫。此外，不動法阿羅漢以其利根之形成，又分為兩種，即：(一)本來生就不動種性者，稱為不退法阿羅漢、不退相阿羅漢。(二)由精進修行而達不動法者，稱為不動法阿羅漢。此二者合上述之五者共為七種阿羅漢。若再加緣覺、佛，則總稱九種阿羅漢，又稱為九無學。參閱《佛光》「阿羅漢」，頁3692。

- (6) 四問答 (梵 *catvāri pra'sna-vyākaraṇāni*，巴 *cattari pañhavyākaraṇāni*)，謂解答諸質問時，依問題之性質而將回答方式分為四種。又作四記、四答、四種答、四種問答、四種記論、四記論、四種記答。

(一) 一向記，又作直答、一定答、定答、決定答、決了答、必定論、一向論、一向記論、決定記論、應一向記。即對於所問，直接以肯定方式回答。

(二) 分別記，又作解答、分別答、解義答、分別論、分別義答、分別記論、應分別記。即對於所問一一分析解剖後，始作肯定或否定之回答。

(三) 反詰記，又作詰答、詰論、反問記、反問答、反問論、反質答、返問記、隨問答、詰問論、詰問記論、應反詰記。即不直接作答，先反問對方，於反問中令其悟解，或以反問顯明問意後，始給與回答。

(四) 捨置記，又作置答、置論、止論、默置記、默然記、止記論、止住記論、應捨置記。即對於所問，若屬於不應答、不值得答者，則捨置不答，或告知對方此為不應答者。參閱《佛光》「四記答」，頁1753。

附錄

Dhammacakkappavattana-Vagga Dutiya Tathāgatena vutta1

1.Evam me sutam ekaṃ samayaṃ Bhagavā
Bārāṇasiyaṃ viharati Isipatane Migadāye || ||

2.Tatra kho Bhagavā pañcavaggiye bhikkhū
āmantesi || || Dve me bhikkhave antā pabbajitena
na sevittabbā || Katame dve || ||

3.Yo cāyaṃ kāmesu kāmesu khallikānuyogo
hīno gammo puthujjaniko anariyo anattasaṃhito
|| yo cāyaṃ attakilamathānuyogo dukkho anariyo
anattasaṃhito || || Ete te bhikkhave ubho ante
anupakamma majjhimā paṭipadā Tathāgatena
abhisambuddhā cakkhukaraṇī nāṇakaraṇī
upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya
saṃvattati || ||

4.Katamā ca sā bhikkhave majjhimā paṭipadā
Tathāgatena abhisambuddhā cakkukaraṇī nāṇakaraṇī
upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya
saṃvattati || || Ayam eva ariyo atthaṅgiko maggo
|| seyyathidaṃ || sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo
sammāvācā sammākammanto sammāājīvo

sammāvayāmo sammāsati sammāsamādhi || ||
Ayam kho sā bhikkhave majjhimā paṭipadā
Tathāgatena abhisambuddhā cakkukaraṇī
ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññaya sambodhāya
nibbānāya saṃvattati || ||

5.Idaṃ kho pana bhikkhave dukkham ariya-
saccaṃ || || Jāti pi dukkhā jarā pi dukkhā vyādhi
pi dukkhā maraṇam pi dukkhaṃ sokaparidevadu-
kkhadomanassupāyāsā pi dukkhā || appiyehi sampa-
yogo dukkho piyehi vippayogo dukkho || yam pi-
cchaṃ na labhati tam pi dukkhaṃ || saṅkhittena
pañcupādānakkhandhā pi dukkhā || ||

6.Idaṃ kho pana bhikkhave dukkhasamudayam
ariyasaccaṃ || || Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandī-
rāgasahagatā tatra tatrābhinandinī || seyyathīdaṃ ||
|| Kāmatāṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā || ||

7.Idaṃ kho pana bhikkhave dukkhanirodham
ariyasaccaṃ || || Yo tassā yeva taṇhāya asesā-
virāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo || ||

8.Idaṃ kho pana bhikkhave
dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ || ||

Ayam eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo || seyyathīdam
|| sammādiṭṭhi || la-pe || sammāsamādhī || ||

9.Idaṃ dukkham ariyasaccaṃ ti me bhikkhave
pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum udapādi
ñāṇam udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko
udapādi || || Taṃ kho panidaṃ dukkham
ariyasaccaṃ pariññeyyan ti me bhikkhave pubbe ||
la || pariññātan ti me bhikkhave pubbe
ananussutesu dhammesu cakkhum udapādi || pe ||
āloko udapādi || ||

10.Idaṃ dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ ti me
bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum
udapādi ñāṇam udapādi paññā udapādi vijjā udapādi
āloko udapādi || || Taṃ kho panidaṃ
dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ pahātabban ti me
bhikkhave pubbe || la — pe || pahīnan ti me
bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum
udapādi || pe || āloko udapādi || ||

11.Idaṃ dukkhanirodham ariyasaccaṃ ti me
bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum
udapādi ñāṇam udapādi paññā udapādi vijjā
udapādi āloko udapādi || || Taṃ kho panidaṃ
dukkhanirodham ariyasaccaṃ sacchikātabban ti me

bhikkhave pubbe || la — pe || sacchikatan ti me
bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum
udapādi || pe || āloko udapādi || ||

12. Idam dukkhanirodhagāminī paṭipadā
ariyasaccam ti me bhikkhave pubbe ananussutesu
dhammesu cakkhum udapādi ñāṇam udapādi paññā
udapādi vijjā udapādi āloko udapādi || || Tam kho
panidaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā
ariyasaccam bhāvetabban ti me bhikkhave || pa ||
bhāvitān ti me bhikkhave pubbe ananussutesu
dhammesu cakkhum udapādi ñāṇam udapādi paññā
udapādi vijjā udapādi āloko udapādi || ||

13. Yāva kīvañca me bhikkhave imesu catusu
ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭam dvādasākāram
yathābhūtam ñāṇadassanaṃ na suvisuddham ahoṣi
|| neva tāvāham bhikkhave sadevake loke
samārake sabrahmake sassamaṇabrāhmaṇiyā pajāya
sadevamanussāya anuttaram sammāsambodhim
abhisambuddho ti paccaññāsim || ||

14. Yato ca kho me bhikkhave imesu catusu
ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭam dvādasākāram
yathābhūtam ñāṇadassanaṃ suvisuddham ahoṣi ||
athāham bhikkhave sadevake loke samārake

sabrahmake sassamaṇabrāhmaṇiyā pajāya
sadevamanussāya anuttaram sammāsambodhim
abhisambuddho ti paccaññāsim || ñāṇaṇca pana me
dassanam udapādi Akuppā me cetovimutti ayam
antimā jāti natthidāni punabbhavo ti || ||

15.Idam avoca Bhagavā || attamaṇā pañcavaggi-
yā bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ abhinandaṃ || ima-
smiṃ ca pana veyyākaraṇasmim bhaññamāne āya-
smato Koṇḍaññaṃ virajaṃ vītamaṃ dhamma-
cakkhum udapādi || yaṃ kiñci samudayadhammaṃ
sabban taṃ nirodhadhamman ti || ||

16.Evam pavattite ca pana Bhagavatā dhamma-
cakke Bhumma devā saddam anussāvesuṃ || ||
Etam Bhagavatā Bārāṇasiyam Isipatane Migadāye
anuttaraṃ dhammacakkam pavattitaṃ appaṭivattiyaṃ
samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā Mārena vā
Brahmunā vā kenaci vā lokasmin ti || ||

17.Bhummaṇaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā
Cātummahārājikā devā saddaṃ anussāvesuṃ || ||
Etam Bhagavatā Bārāṇasiyam Isipatane Migadāye
anuttaraṃ dhammacakkam pavattitaṃ
appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā

devena vā Mārena vā Brahmūṇā vā kenaci vā
lokasmin ti || ||

18.Cātummahārājikānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā
Tāvatiṃsā devā Yāmā devā Tusitā devā Nimmā-
naratī devā Paranimittavasavattino devā Brahma-
kāyikā devā saddam anussāvesuṃ || ||

Etam Bhagavatā Bārāṇasiyaṃ Isipatane Migadāye
anuttaraṃ dhammacakkam pavattitaṃ appaṭivattiyaṃ
samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā Mārena vā
Brahmunā vā kenaci vā lokasmin ti || ||

19.Iti ha tena khaṇena tena layena tena
muhuttena yāva Brahmaloḁā saddo abhuggacchi ||
ayaṅ ca dasasahassī lokadhātu saṅkampi
sampakampi sampavedhi || appamaṅo ca uḁāro
obhāso loke pātur ahosi atikkamma devānaṃ
devānubhāvan ti || ||

20.Atha kho Bhagavā udānam udānesi || ||
Aññāsī vata bho Koṇḁañño aññāsī vata bho
Koṇḁañño ti || || Iti hidam āyasmato Koṇḁaññassa
Aññāta-Koṇḁañño tveva nāmam ahosī ti || ||

轉法輪經

如來所說（一）

如是我聞。一時，世尊住波羅捺國仙人墮處鹿野苑。

爾時，世尊告五比丘：「諸比丘！出家者不可從事於二邊。以何為二邊耶？」

以愛欲貪著為事者，乃下劣、卑賤、凡夫、非聖賢、無義相應。以自我苦行為事者，為苦、非聖賢、無義相應。諸比丘！如來捨此二邊，依中道現等覺。以此資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃。

諸比丘！云何如來能於中道現等覺，資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃？謂八支聖道是。即：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。諸比丘！此是如來現等覺之中道，資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃。

諸比丘！苦聖諦者，即：生苦、老苦、病苦、死苦、愁悲憂惱苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦。略說為五取蘊苦。

諸比丘！苦集諦者，即：渴愛引導再生、伴隨喜

貪、隨處歡喜之渴愛，謂：欲愛、有愛、無有愛。

諸比丘！苦滅聖諦者，即：於此渴愛息滅無餘、捨棄、遣離、解脫、無著。

諸比丘！順苦滅道聖諦者，所謂八正道。即：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

諸比丘！苦聖諦者，即是此，是前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此苦聖諦應遍知，諸比丘！已遍知，於前所未聞之法，我眼生乃至光明生。

諸比丘！苦集聖諦者，即是此，是前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此苦集聖諦應斷除，諸比丘！已斷除，於前所未聞之法，我眼生、智生乃至光明生。

諸比丘！苦滅聖諦者，即是此，是前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此苦集聖諦應現證，諸比丘！已現證，於前所未聞之法，我眼生乃至光明生。

諸比丘！順苦滅道聖諦者，即是此，前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！

對此順苦滅道聖諦應修習，諸比丘！已修習，於前所未聞之法，我眼生乃至光明生。

諸比丘，我於四聖諦以如是三轉十二行相之如實智見未達悉皆清淨時，諸比丘！我則不於天、魔、梵、沙門、婆羅門、人、天眾生中，宣稱證得無上正等現等覺。

諸比丘，然而我於此四聖諦，如是三轉十二行相之如實智見達悉皆清淨故，諸比丘！我於天、魔、梵、沙門、婆羅門、人、天眾生中，宣稱證得無上正等現等覺。又，得生智與見，心解脫不動，此為我最後生，不受後有。

世尊如是說已，五比丘歡喜、信受於世尊之所說。具壽憍陳如生遠塵離垢之法眼，了知：有集法者，皆有此滅法。

世尊轉如是法輪時，地居之諸天發聲言：世尊如是於波羅捺國仙人墮處鹿野苑，轉無上之法輪，沙門、婆羅門、天、魔、梵或世間之任何者，皆不能覆。

聞得地居諸天音聲之四大天王諸天，發聲言：世尊如是於波羅捺國仙人墮處鹿野苑，轉無上之法輪，沙門、婆羅門、天、魔、梵或世間之任何者，皆不能覆。

聞得四大天王諸天音聲之忉利諸天、焰摩諸天、兜率諸天、化樂諸天、他化自在諸天、梵天諸天發聲言：世尊如是於波羅捺國仙人墮處鹿野苑，轉無上之法輪，沙門、婆羅門、天、魔、梵或世間之任何者，皆不能覆。

如是於其剎那，須臾之間，諸天梵世普聞其聲。又，此十千世界地涌震動，現起無量廣大、超越諸天威神之光明。

是時，世尊稱讚言：憍陳如悟矣，憍陳如悟矣！因此即名具壽憍陳如，為阿若憍陳如。

佛說三轉法輪經

三藏法師義淨奉 制譯

如是我聞，一時，薄伽梵在婆羅捺斯仙人墮處施鹿林中。爾時世尊告五苾芻曰：汝等苾芻！此苦聖諦於所聞法如理作意，能生眼智明覺。汝等苾芻！此苦集、苦滅、順苦滅道聖諦之法，如理作意能生眼智明覺。

汝等苾芻！此苦聖諦是所了法，如是應知，於所聞法，如理作意能生眼智明覺。汝等苾芻！此苦集聖諦是所了法，如是應斷，於所聞法如理作意，能生眼智明覺。

汝等苾芻！此苦滅聖諦是所了法，如是應證，於所聞法如理作意，能生眼智明覺。汝等苾芻！此順苦滅道聖諦是所了法，如是應修，於所聞法如理作意，能生眼智明覺。

汝等苾芻！此苦聖諦是所了法，如是已知，於所聞法如理作意能生眼智明覺。

汝等苾芻！此苦集聖諦是所了法，如是已斷，於所聞法如理作意，能生眼智明覺。

汝等苾芻！此苦滅聖諦是所了法，如是已證，於所聞法如理作意，能生眼智明覺。

汝等苾芻！此順苦滅道聖諦是所了法，如是已修，於所聞法如理作意，能生眼智明覺。

汝等苾芻！若我於此四聖諦法未了三轉十二相者，眼智明覺皆不得生，我則不於諸天魔梵沙門婆羅門一切世間，捨離煩惱，心得解脫，不能證得無上菩提。

汝等苾芻！由我於此四聖諦法解了三轉十二相故，眼智明覺皆悉得生，乃於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門一切世間，捨離煩惱心得解脫。便能證得無上菩提。

爾時世尊說是法時，具壽憍陳如及八萬諸天，遠塵離垢得法眼淨。佛告憍陳如：汝解此法不？答言：已解，世尊！汝解此法不？答言：已解，善逝！由憍陳如解了法故，因此即名阿若憍陳如（阿若是解了義）。

是時地居藥叉聞佛說已，出大音聲，告人天曰：仁等當知，佛在婆羅捺斯仙人墮處施鹿林中，廣說三轉十二行相法輪，由此能於天、人、魔、梵、沙門、婆羅門一切世間為大饒益，令同梵行者速至安隱涅槃之處，人天增盛阿蘇羅減少，由彼藥叉作如是告，虛空諸天四大王眾皆悉聞知，如是展轉於剎那頃盡六欲天，須臾之間乃至梵天普聞其響，梵眾聞已復皆遍告廣說如前，因名此經為三轉法輪。時，五苾芻及人天等，聞佛說已，歡喜奉行。（《大正藏》冊2，頁504中）

佛說轉法輪經

後漢安息三藏安世高譯

聞如是，一時佛在波羅捺國鹿野樹下坐。時有千比丘、諸天神，皆大會側塞空中。於是有自然法輪，飛來當佛前轉。佛以手輔輪曰：止往者，吾從無數劫來，為名色轉，受苦無量，今者癡愛之意已止，漏結之情已解，諸根已定，生死已斷，不復轉於五道也。輪即止。於是佛告諸比丘：世間有二事墮邊行，行道弟子捨家者，終身不當與從事。何等二？一為念在貪欲無清淨志；二為猗著身愛不能精進。是故退邊行，不得值佛道德真人。若此比丘不念貪欲著身愛行，可得受中，如來最正覺得眼得慧，從兩邊度自致泥洹。何謂受中？謂受八直之道：一曰正見，二曰正思，三曰正言，四曰正行，五曰正命，六曰正治，七曰正志，八曰正定。若諸比丘本未聞道，當已知甚苦為真諦，已一心受眼受禪思受慧見覺所念令意解，當知甚苦習盡為真諦，已受眼觀禪思慧見覺所念令意解，如是盡真諦。何謂苦？謂生老病苦、憂悲惱苦、怨憎會苦、所愛別苦、求不得苦，要從五陰受盛為苦。何謂苦習？謂從愛故而令復有樂性，不離在在貪喜，欲愛、色愛、不色之愛，是習為苦。何謂苦盡？謂覺從愛復有

所樂，婬念不受，不念無餘無婬，捨之無復禪，如是為習盡。何謂苦習盡欲受道，謂受行八直道，正見、正思、正言、正行、正命、正治、正志、正定，是為苦習盡受道真諦也。

又是比丘，苦為真諦，苦由習為真諦，苦習盡為真諦，苦習盡欲受道為真諦。若本在昔未聞是法者，當受眼觀禪行受慧見受覺念令意得解。若令在斯未聞是四諦法者，當受道眼受禪思受慧覺令意行解。若諸在彼不得聞是四諦法者，亦當受眼受禪受慧受覺令意得解，是為四諦三轉合十二事。知而未淨者吾不與也。一切世間諸天人若梵若魔沙門梵志，自知證已受行戒定慧解度知見成，是為四極，是生後不復有，長離世間無復憂患。佛說是時，賢者阿若鄰等及八千諸天，皆遠離塵垢諸法眼生，其千比丘漏盡意解皆得阿羅漢，及上諸習法應當盡者一切皆轉，眾佑法輪聲三轉，諸天世間在法地者莫不遍聞，至于第一四天王忉利天焰天兜術天不驕樂天化應生天，至諸梵界須臾遍聞。爾時佛界三千日月萬二千天地皆大震動，是為佛眾祐，始於波羅捺以無上法輪轉未轉者，照無數度諸天人從是得道。佛說是已，皆大歡喜。（《大正藏》冊2，頁503中）

心是業的主導

一、心是所有法的先導

今天我以《法句經》前面的兩個故事說明關於佛教的業感，也是關於心的力量。經文說：心是一切法的先導，它是所有造作的主導，若我們用善心講話、做事，那樂一定會跟隨我們，好像影子跟隨人形；同樣的，若我們造作身、口、意的惡業，苦也會跟隨我們，就如牛車跟隨牛的腳步一樣¹。

（一）瞎眼阿羅漢的業

在此要說一瞎眼阿羅漢的故事，阿羅漢喜歡晚上在外面經行，因為看不到地上的昆蟲，所以意外踏死一些小蟲，其他的比丘發現昆蟲的屍體，認為他犯了戒，就去向佛陀報告。

佛陀告訴他們：他看不見這些小蟲，再說他已是阿羅漢，不會有殺生的念頭，所以沒有犯戒。他既是瞎子，也是阿羅漢，他是阿羅漢有成為阿羅漢的緣，他是瞎子也有成為瞎子的緣。

為什麼他現在是瞎子？因為在很多世以前，他是一位醫生，那時有個患眼病的女人來看病，但她沒有錢，女人說：如果能夠治療好她的眼睛，她和兒子願意成為醫生的僕人。當醫生治好她的眼睛時，這個女人因為害怕變成僕人，所以告訴

醫生，她的眼睛愈來愈壞，連顏色都看不清楚。醫生知道她在欺騙，所以決定報復她，便開了一付藥方給她，於是女人的眼睛真的瞎了。

由於這個罪業，雖然他出生在人間，很多世都是瞎子。這個不善業的業報那麼強，雖然他修習止觀，累積智慧，還是有很多世眼睛生病，他出生在人間是善業報應，因他受持五戒，常行布施。這個讓我們出生在人間或天上的業叫做牽引業，這個業決定我們的生命，到那一道投生；他很多世眼睛生病叫做圓滿業，也就是圓滿投生果報體的業。我們所造的業，引導我未來的生命，惡業的力量很厲害，同樣的，善業的力量也很厲害，甚至力量更大。

（二）吝嗇父子的業

我要以另一個故事來說明善業力量比不善業的力量強的多。佛的時代，舍衛國有一個很富有又吝嗇的婆羅門，由於太過於吝嗇，所以不要讓別人看他的財物，知道他很富有，連他的唯一的兒子生病時，他為了要省錢，不請醫生醫治兒子，兒子已經病得快要去世。佛陀慈悲用神通發現他們兩個都很有善根，所以就帶比丘們去婆羅門家托鉢，那時佛在婆羅門家門前入慈心定，向瀕死的兒子放光加持，兒子看到佛非常高興，內心生起很強的力量，隨後便斷氣了。他死後出生在三

十二天（忉利天），因他想度化父親，於是用神通出現在父親的面前，告訴父親：因為臨終的善念，已投生忉利天，並勸請父親親近佛陀，布施修福。因兒子的勸請鼓勵，父親便遵照他的話做，供養佛及比丘僧，供養已畢，恭敬聽佛開示，聽完佛陀說法，他的心就改變，愈來愈喜歡布施，過得平衡快樂，後來也投生善趣。因臨終的善念，便能往生天道，又能改變父親的性格，所以說善業的力量很強大。

二、勤修善業

這兩個故事說明我們的情況是我們的業所決定，如果我們現在是好的情況，這是靠過去的善業，未來的情況是靠過去與現在的業，如果我們現在的業改變，未來的情況也一定改變，如果我們要改善未來的情況，我們一定要勤修善業。

最有力量的善業有三種：布施、持戒、修行。其中最有力量的業是修行，在所有的業裡面修行的力量最強。我們的修行程度是靠智慧；智慧是靠定；定是靠精進；精進是靠忍；忍是靠戒；戒的力量是靠過去的布施，所以好的修行名為修六波羅蜜。

三、修定的重要

佛教特別強調智慧，佛說明所有的法，所有的

修行，都是為了開發智慧，有智慧才能了解佛教的好處，佛教的深度，以及佛教與其它宗教不一樣的地方。如果沒有修定，智慧就不能很深，所以今天要特別為各位在家居士說明習慣在定的重要，雖然你們很忙碌，但每天至少要有幾分鐘習慣在有安住、安定的心，如果我們的心沒有能力定下來，什麼都不能看清楚，什麼法都不能通達。心有定，所有的法，不論是什麼法，不論是屬於戒學、定學，還是慧學，都能了解得很清楚。所以定學說是戒律修行的基礎，也是智慧修行的基礎。

戒、定、慧是佛教的總綱，戒學是開端，定是中端，慧是末端，但三種學是一體不能截然分開。定是佛教學的中心，戒學與慧學的成就，都是靠定學的成就。不但在佛學裡面，在每天的生活也是同樣的道理，不論我們做什麼，如果不能專注、安住我們的心，不管做什麼，什麼工作，有什麼作務，在家庭、在外面不論有什麼事情，都不能處理好。如果我們的心不夠安靜、穩定，在佛學裡面我們就好像瞎子，在外面我們好像瞎子，我們不能看清楚，我們的心也好像瞎子，我們不能了解自己的心，看不清楚情況，無法作最適當的處理。

如果我們有定，所有善業的力量會強，不論是修什麼法門，如果有定，修這個法門，沒有疑惑

這個法門，可以完全改變我們的生活，完全改變我們未來的生命；如果沒有定，雖然我們是修這個法門，修善業，它們的力量不會強，不夠改變你們的生活。如果我們真的希望改變生活品質，一定要努力修定。有的在家居士認為：在家人很忙碌，要做很多事情，因此無法學定，這個是一種偏見而已，如果能夠了解定學的好處，不論每天的生活忙碌還是不忙碌，每天都可以修定。

要了解定的增長需要智慧，要了解智慧的開展需要定，定與慧誰先誰後，這個問題就好像是問：先有雞蛋，還是先有雞。有慧一定有定，有定一定有慧，所以佛在《法句經》中說：沒有智慧就沒有定，沒有定就沒有智慧，若有定與智慧我們一定接近解脫。如果我們決定要修定，這表示我們的善根成熟，漸漸接近解脫。重要是我們越早開始修定越好，無論如何要先找到適合的法門來修定。

四、習慣在定

我們可以修不同樣的法門，讓心習慣在定，北傳與南傳的法門都好，所有的法門只要我們如法修習一定會成就。重要是定的修習與每天的生活結合，定的修行與每天的生活不能配合，那我們雖然修定，煩惱不會變少，反而會變得越來越明顯。清楚這個道理，就會了解定與慧是不能分開

的，所以佛教說緣起學，修定也是緣起學，大家都要了解定跟其它的活動是不能分開的，不論我們怎麼修，如果要讓定改變我們的生活，讓生活改善，那我們要習慣在定。我們習慣在定，運用修行的法門，法門和每天的生活是一個過程。因為我們了解緣起，很清楚了解在什麼情況修，什麼情況不修，在什麼情況讓心專注在一個所緣，在什麼情況不要勉強它專注在一個所緣，所有佛教的正定，一定是與智慧在一起。

什麼叫定的智慧？定的智慧是很清楚了解所緣，不執著所緣。如果我們能這樣修定，就是如法的修行，這種定的修行能夠利益我們，也利益我們的家人，利益社會。如果有定，自然能讓我們的心變成很強，很有力量。

有定的心就是有力量的心，沒有定的心是沒有力量的心。如果我們沒有正定，我們能夠害自己、害別人；如果有正定，就不會害自己，害別人。所以要用智慧了解什麼是正定，什麼是不正定，定的修行是要幫助我們，讓我們的家庭、社會增加和諧，增加所有的功德。如果我們要成就我們的修行，改善我們的心、家人、社會，要習慣在正定的修行。能習慣在定的修行，不論是行、住、坐、臥，在任何威儀都能修定，不過最好的定還是坐的定。坐威儀最適合修定，如果我們身體能夠端正、穩定，身體穩定心也會穩定，

身體的表現是內心的反應，我們每天的生活，乃至修習禪定，身體保持端正，習慣在直直的心，如此就不會動太多妄想，生起很多煩惱。

五、習慣在定二條件

我們能習慣身體與心配合在一起，第一條件就是身體端正，第二條件是要專注在一個所緣，習慣專注在一個所緣，這個所緣就變成習慣。雖然每天有很多工作，要養成至少每天早晚幾分鐘習慣在一個所緣，讓我們有專注的心、寂靜的心。不論是選擇什麼修行的所緣，重要要習慣每天用穩定的身體、穩定的心注意所緣。用一個法門讓心練習不斷地穩定在一個所緣，心穩定了，做什麼事都容易成功。在台灣念佛法門最流行，這個法門要有力量一定要修定，可以用這法門修定。

六、安般念的修習

不論是北傳或南傳的佛教，最普遍修定的法門是安般念，也就是將身心安住在我們呼吸的所緣上。如果能習慣用穩定身心觀安般念的所緣，心習慣穩定在這個所緣，在生活中不論出現什麼煩惱，將心穩定在呼吸上，呼吸明顯，煩惱便不明顯。不論我們在哪裡、做什麼，呼吸一定跟我們在一起，將心穩定在呼吸，心就會專一、不會亂。不論在家庭或在工作，如果有煩惱出現，可

以觀察呼吸，如果心習慣穩定在這個所緣上，一定不會繼續在煩惱裡面。

如果要習慣呼吸這個所緣，就要觀呼吸在一個地方，習慣觀它在一個地方，能自然覺察呼吸的地方，我們不用勉強注意它在那個地方，不論你們在哪裡注意它，重要是要習慣注意它在最明顯的地方。為什麼？如果呼吸明顯，其它的念頭不會明顯；呼吸不明顯，其它的念頭才會明顯。不但修習呼吸，在所有每天的生活，所有的活動，如果有定的話，我們的所緣就會明顯；如果不用定，我們的所緣，所做的活動都不會明顯。如果我們能習慣用穩定的心，有定的心在一個所緣，不管我們做什麼活動，我們的心就不會亂，會安住在這個活動。

心穩定，所有的善功德能積聚；心不穩定，可能招感不善業。如果我們運用智慧，習慣每天注意我們的心，先穩定的坐著注意呼吸，如果能夠習慣注意呼吸，漸漸地我們不論在什麼情況下，都能知道呼吸。我們想注意時就能覺知，我們習慣注意它，有穩定的心，穩定的作意，就能馬上去掉所出現的煩惱。

今天因時間不多，不能徹底說明修習安般念，不過香光尼僧團法師修習安般念很有經驗，她們一定會教大家這個法門。如果你們修念佛，也能方便地修安般念，那佛號功德會更強、更明顯。

勤修智慧斷除習氣

一、五位居士的故事

在《法句經》有一個故事，有一次，佛陀在祇園精舍時，有五位貴族來供養佛和比丘眾，佛陀隨喜他們的功德之後，對他們開示佛法，但這五位居士在聽法的過程，各有不同的表現。其中一位坐著睡著了，沒聽見佛陀在說什麼；第二位不斷用手指挖地上的泥土，在自己的煩惱境界中，佛陀開示的內容，他模糊不清。第三位在佛開示時，他不斷的用手搖樹，他也是落在過去的煩惱中，不能夠了解佛所開示的意思；第四位抬頭觀天，也無法了解佛開示的內容；第五位居士佛開示的時候，他很恭敬專注的聽，了解佛所開示的內容，法喜充滿。佛開示之後，五位居士離開精舍回家，阿難正坐在佛的附近，看清楚他們的行為，便請問佛：「為什麼他們會有這樣的行為？」

佛用頌回答：「沒有火比得上貪慾，沒有執著比得上瞋恚，沒有束縛比得上愚痴，沒有河流比得上愛慾。」貪、瞋、癡、愛是最明顯的煩惱，煩惱的習氣不容易根除，他們的行為是因為無法改變舊有的習氣。第一位在聽開示時昏沈瞌睡的居士，以前五百生命是蛇，蛇總是捲曲著身子睡覺，所以昏沈睡覺的習氣強而明顯，能夠完全控制他的心。刮地居士過去的生命是蚯蚓，蚯蚓習

慣在土中鑽來鑽去，現在這個習氣還是很強。搖樹的居士過去的生命是隻猴子，猴子總是喜歡抓著樹枝跳來跳去，今世這個習氣比聽法的習氣明顯得多。舉頭觀天的居士過去的生命是占星家，總是仰頭看天觀察星象以斷吉凶，現世這個習氣仍很強，習氣阻礙他專心聽佛開示。專心聽法的居士過去的生命是學識豐富的婆羅門，他很多世生命習慣在修習智慧，所以他很恭敬的聽佛開示，能夠了解佛開示的內容²。

二、培養好習氣

我所講的故事給我們什麼啟示？習氣能夠控制我們的心，雖然那五位居士很有福報，他們能夠直接聽佛開示，然而只有一位能夠了解開示的內容，能夠真正的受用佛法的利益。我們要作意培養聽法的習氣，培育對法的興趣及一切好的習慣；用智慧堅決去掉所有的不好習氣，所有的障礙修行的習氣，這樣準備我們的心。如此，雖然我們不是在佛的附近，如果有因緣便能接受了解法、接受法，不斷的留在法的境界。

《法句經》有一頌說明我們要如何準備自己，來深入這個佛與阿羅漢的境界，經文說：「智者應該點點滴滴，時時刻刻去除精神的煩惱，就像金匠去除金子的雜渣。」³ 所以有智慧的人只管這個特別工作，除了這個工作以外，所有的其他

的工作，不是真的重要。因為真正的快樂，是靠我們的努力，除去我們的心的煩惱，如果我們能夠用尊敬的態度，好像佛開示的時候，恭敬聽法的那位婆羅門，用這個態度來讓我們的心清淨，漸漸愈來愈長的時間，能夠留在法界裡面，愈來愈長的時間，能夠感到真正的法喜。所以努力讓心清淨，讓它留在清淨的法喜的努力，比所有的其他的事情重要得多，我們的快樂、解脫就是靠這個努力。前面我所提到的頌，沒有執著能夠比得上瞋恚，如果要學佛法，真正的入佛法的境界，第一就是特別努力除去瞋恚。偈頌說：「最強的火是貪慾」，事實上瞋恚是最厲害的火，所以說：「一念瞋心起，火燒功德林」，一生起瞋心，把所有的功德都燒盡了，佛教徒的第一要務，就是去掉瞋恚。

三、以慈悲去掉瞋恚

對治瞋恚最好的方法是修習慈悲觀，佛陀慈悲的境界無量，佛法的境界也是無量。慈悲的無量與佛的境界是不能夠分開的，佛的智慧是靠這個無量的慈悲，因這個無量的慈悲，佛能夠了解無量空，具足無量智慧，所以無量智慧是靠無量慈悲，佛能夠度所能夠度的眾生，因為他們對法、對智慧有尊敬的態度，如果他們對智慧沒有尊敬的態度，好像前面的四位居士佛無法度他們。雖

然他們能夠親近佛陀、聽佛開示，不過因為煩惱習氣的緣故，佛陀的清涼法水難以進入他們心中。如果對智慧有尊敬的態度，佛的慈悲能夠完全打開我們的心，便能夠深入法的境界。要了解：智慧跟慈悲是不能夠分開的，我們要發大慈悲心，佛陀說：所有的法都是慈悲、智慧的資糧而已。佛陀大慈悲心所說的法，都是來開啟我們的智慧，如果能開啟智慧，就留在法界裡面。如果慈悲無量，那智慧境界也沒有什麼限制。那煩惱的火，它能夠燒我們，因我們的智慧不夠；如果我們的智慧夠，那煩惱的火就不能夠燒我們。如果煩惱不能燒我們，我們就能解脫。

四、盡除不善根

佛陀說：無明的束縛是所有煩惱的根本，智慧能夠去掉它們。如果我們要用佛法利益自己、利益他，要了解我剛才的說明，智慧是靠慈悲的道理。有智慧的人，不斷的觀照心，不斷的觀照習氣，清楚了解心的現象，努力捨斷不好的習氣，努力培養好習氣來深入法境界。了解慈悲心的重要，有廣大的慈悲心，智慧才能夠完全的開啟。如果我們能以這種了解與態度修行，就能漸漸留在法裡面，以法了解法，以身心體驗法。所以，要看得很清楚，我們的心留在法裡面，還是不留在法裡面。在法裡面沒有什麼偏見，是無量慈悲

的正見，如果要入這個境界，一定要習慣所修行的法門，要完全相信所修的法門，用尊敬的態度學它、修習它，它就變成我們的工具，來洗掉所有不好的習氣，培養好習氣來解脫苦。我們要努力做好事，不斷的修習我們的法門，讓它漸漸能夠成熟，漸漸能夠離開所有的不好習氣，盡除所有不善根，圓滿波羅蜜。

善護心念

一、從故事說起

佛陀在世的時候，舍衛國有一位銀匠工人，向他家托鉢的比丘請教，應該如何學習佛法，解脫生命中的苦難。那位比丘告訴他：第一先要安排每天的生活，要少欲自知足，要發心布施，要皈依三寶，受持五戒。他就開始很恭敬的學佛法，每一個禮拜他就請幾位比丘到家中供養，並聽比丘們開示佛法。比丘們說明佛法的精髓，就是戒、定、慧三學，他很有興趣，就在家裡自己開始用功，誦佛陀講的經典，開始修習禪定。比丘告訴他：佛教的精髓在心清淨，心清淨就是佛教。如果要得到心清淨，只有一個方法就是智慧，有智慧才能夠有心清淨，要得到智慧要修定，有定才會有真正的智慧。他覺得在家人不容易修定，如果要真的修定，應該要出家，他決定出家，來實現心清淨。

他出家以後，有一位比丘教他阿毘達摩，另一位比丘教他戒律。多種律儀、規則，出家比丘在中國有二百五十戒，在南傳有二百二十六規則，內容差不多。要求比丘應該這樣做，不應該這樣做；應該這樣走路，不應該那樣走路；應該這樣穿衣服，不應該那樣穿衣服，出家人都是依照戒律的規則行事。他覺得要學的東西太多了，戒律

也太嚴、太多，沒有足夠的時間來修定，實現心清淨。他不能了解，為什麼需要那麼多的戒律規則來了解心清淨？因為懷疑與不滿，他認為世俗生活比較好，想要還俗回家。佛陀知道了便問他：你能不能持守一個規則？比丘回答：如果只有一個規則，應該沒有問題，我可以專心學習。佛陀就告訴他：心念隨著欲望流轉，微妙難知，智者應該善護心念，使它安住，才能獲得安樂。他依照佛陀的教導在一切威儀，一切時中觀照自己的心，了解心的生滅無常，不久便證悟阿羅漢果，解脫生命中的苦難⁴。

二、善護心念

（一）心是主導

我們的心微細善變，很難觀察、了解，心的生滅有自己的規則，不能依照我們的意志控制。但是善、不善法的呈現，是可以依靠如理作意或不如理作意而生起，所以要善護念我們的心。

心是所有法的先導，一切的造作都是心的發動、主導，心動，身、口才會跟著造業，心是輪迴、解脫的關鍵。有智慧的人，先要保護自己的心，只有保護心，才能夠引導我們朝向快樂。真正的快樂是靠我們的心，不是靠其他的緣。如果能夠保護自己的心，才能解脫生命中的苦難。所

以佛陀慈悲告訴他，只要遵守一個規則，就是保護心。如果能夠確實做到這個規則，那慢慢地便會自然依照其他規則，圓滿戒、定、慧的修學。

（二）心力無限

不論是在家人或出家人，如果要了解佛教的意思，了解心清淨的意思，最重要的是保護自己的心，了解自己的心。首先了解心的力量，我們的心能夠去最遠、最近的地方，自由來去沒有限制。就像你們念阿彌陀佛，想去阿彌陀佛那裡，那是很遠不可思議的距離，但心也可以到那裡，這是心的能力。因此要解脫苦，要了解心的能力，心的力量沒有什麼限制，所以學佛法的最重要道理，要了解心的力量是不可思議的，可以上天、下地、輪迴、解脫。如果能夠了解心的不可思議的力量，依照佛陀的教導，可以解脫所有心的污染、煩惱，解脫所有的束縛，實現心清淨。如果我們能夠用心的力量，一定可以解脫所有的心的束縛。我們的世界反應在我們的心中，了解心即是了解世界，在每天的生活中清楚心的運作。

（三）身是心的住處

心的住處是我們的身體，心不但住在身內，也發動身體造作種種業，讓身不能自在。雖然心住

在身體的山洞中，而這山洞是很脆弱的，像陶器一樣很容易破，因此這住處是臨時的、無常的、不淨的、緣起的。所有的佛學都要靠我們的身心，要學佛法，一定要了解我們的身心。所以我們要好好保護心，並為它找到一個清淨安樂的永久住處。

（四）用五根保護心

如何保護心呢？在古代，不論是中國、印度或羅馬，重要的城市都建有厚厚的圍牆和護城河保護，防禦敵人、盜賊來搶劫。如果城市沒有圍牆，就會有很多敵人、盜賊來搶劫。保護我們的心，好像有圍牆的城市，不要讓心态意遊蕩，也不要讓心受闖入的外賊戕害，將心保護在厚厚的圍牆和護城河中，讓它安心的住，並找尋清淨安樂的永久住處。我們要如何保護心呢？我們用五種防護罩建造圍牆來保護心。那五種呢？就是信心、精進、正念、正定和智慧五根，五根是很有力量的善法，能夠保護心，不讓心東奔西跑，隨意貪取執著，讓心安住，並可引導心至清淨安樂的涅槃古城。信是相信因果、三寶，相信照著佛所教的方法來保護心，能夠解脫煩惱。精進不斷的努力保護心，讓心安住不受污染。不斷的保持正念，安住在所緣中，不散亂、掉舉，如此便能培養定力，開展智慧。有這五位朋友的保護，心

能很安全的在身的城堡中。

我們的心要用五根的圍牆保護，用智慧在我們的城市裡面；不然，煩惱進入我們的城市，搗亂、害我們，所以心要被保護在城市裡面，才能夠有智慧與所有的煩惱打仗，如果心不在城市裡面，就會有危險。學佛法最重要的道理就是保護自己的心，如果能在我們的城市建立念，了知心清淨的快樂，我們就不會想清淨心以外其他的事，重要就是心清淨，心清淨才會有快樂，繼續讓心保持在清淨中。快樂的鑰匙就是保護我們的心，讓心習慣在身的城堡中，心漸漸習慣在心清淨裡面，漸漸外面的世界也自然變成愈來愈清淨。在這個情況下，我們的行為一定會愈來愈好，如果我們的行為好，性格會改變，習慣塑造性格。如果我們習慣在心清淨，體會到心清淨的快樂，了解心清淨的重要，便有力量改變習慣，改善生活品質。

（五）修習心清淨

如果能夠每天幾小時保護自己的心清淨，那每天幾個小時就能漸漸改變我們的生活品質。如果我們能夠習慣那每天幾小時心清淨的快樂，漸漸地變得愈來愈長的時間，心在清淨快樂中。所以，佛陀教導我們，要得到大的快樂，應該學習放棄小小快樂，眾生往往執著小小快樂。因此無

法了解大的快樂。大的快樂就是靠我們的能力保護自己的心，讓心留在他的城市裡面，讓心依照清淨的智慧，習慣在清淨法中。

學習佛法，不是學習高深的道理，而是了解身心的真相。平常要注意心的來、去、生、滅，來的時候從哪裡來，滅的時候去哪裡，為什麼會這樣，什麼因緣造成的。如果我們能夠這樣注意、保護心，可以愈來愈清楚心的力量，心的真實情況。如果能夠每天習慣保護自己的心，我保證每天的生活會漸漸改變，我們的習慣也會改變。如此，對家人、社會、環境都有貢獻。

心是我們的主人，除了心以外沒有什麼其他的主人。如果我們能夠保護心、善調心，培養心清淨，我們的世界變成清淨，這就是學佛的意義。學佛法即是學著了解心，心是我們的主人，如果主人亂，世界就亂；如果我們的主人穩定，我們的世界便穩定。如果我們的心不安，我們的世界便不安；如果我們的心寂靜，我們的世界寂靜。

三、結語

我很希望大家能學佛，發心保護我們的心，讓心愈來愈清淨，這樣可以了解佛法的真正意思。除了心以外，不論什麼學問思想，都不能夠真的幫助我們，只有心的智慧能幫助我們得到真正的快樂。學佛法就是學心的智慧，學怎麼保護自己

的心。這就是佛陀在《法句經》開示的意義，有智慧的人最重視保護自己的心，能維護自己的心，才能得到真正的快樂，達到清淨安樂的永久住處。

修習戒定慧以利己利他

一、前言

今晚我的題目是：在家人如何修習戒定慧以利己利他？戒、定、慧的修行就是佛教的修行；有戒、定、慧的修行才有佛教，沒有戒、定、慧的修行哪裡有佛教。要瞭解很清楚佛教是智慧學，所有的法都是智慧的資糧。戒、定、慧學的目標——是離開煩惱，實現清淨的心。心清淨才會有快樂；心不清淨，不可能會有快樂。

二、眾生追求快樂

從蚊子、人、天等所有的眾生，都忙著在做什麼？忙著找快樂。所有的眾生生命的目標，就是找尋快樂。為什麼蚊子、雞、鴨子的生命比我們的生命苦？牠們跟我們一樣也有鼻子、眼睛、舌頭，因為牠們智慧差。猴子跟我們很像，不過人的智慧比猴子的智慧高，因此我們能夠得到更高的快樂。天人的智慧比我們的發達，所以天人的快樂比我們的快樂微細得多。智慧越發達，能夠體會越微細的快樂；如果智慧不發達，無法瞭解微細的快樂。所以佛教的智慧學，是以智慧來了解什麼是微細的快樂，越來越微細的快樂。

因眾生不了解微細的快樂，執著在粗的快樂，而快樂無常變化，讓人感到越來越痛苦。我們學

習佛法，先要很清楚自己在追求什麼？希望得到什麼目標？想用佛教得到什麼快樂？有人的快樂，有天的快樂，也有解脫的快樂，所有的快樂，佛教都能滿足我們。佛教相信最高的快樂，就是解脫的快樂；有解脫的快樂，才能實現最微細的快樂，解脫的快樂就是最微細的快樂，沒有比這個更微細的快樂。這個快樂比天人的快樂，比所有的快樂微細得多，我們很難瞭解、很難通達。

如果能夠感到更微細的快樂，便能夠離開執著在粗的快樂；如果我們沒有更微細的快樂經驗，就很難離開執著在粗的快樂。我們學習佛法，要了解什麼是越來越微細的快樂。佛陀教導佛道、解脫道、越來越微細的快樂道。如果我們持戒，能夠感到比沒有持戒的人更微細的快樂。戒的精髓是根律儀，有根律儀才有戒學，沒有根律儀就沒有戒學。為什麼我們能夠修根律儀？因為能感到更微細的快樂。

三、戒學的修習

佛教戒、定、慧三學，以三個方法對治煩惱，達到心清淨、解脫清淨。戒學如何對治煩惱？在家人戒有五戒、八戒、菩薩戒等；出家人受別解脫戒。不論受持何種戒，目的是捨離煩惱。因為持守不殺生、不偷盜、不邪淫戒，身業會清淨；

因為持守不妄語戒等，口業會清淨；努力學習佛法，去除貪、瞋、癡，意業會越來越清淨。戒的精髓是不染，是作意控制，不傷身業、口業，減少心的不善業。因控制身業、口業，所以心的不善業不會很強，但是還會在心裡面出現不善法，無法避免它們，要靠定、慧的修習才能徹底根除它們。

（一）根律儀是戒學的重點

持戒重要的是根律儀，根律儀是取相。在現代社會有好多色可以看，好多好聲音可以聽，很多好觸可以接觸，對不對？如果你們要用佛法利益自己，利益別人，要特別強調根律儀。根律儀不是不去看、聽、聞等，將自己變成瞎子、聾子、啞巴，而是不對外界生起染著執取的心。我們聽到什麼聲音，不要執著在聲音，不要取聲音的相。如果我們看見色，不要執著在色相，例如執著在俊男相、美女相。在禪坐的過程，我們用作意引導心，安住在所緣，但不執著我們的心，也不執著所緣。

不論我們想什麼、吃什麼、看什麼、聽什麼、接觸什麼、做什麼，一定要記得律儀。儘量保持看只是看、聽只是聽，不染著執取。如果能夠記得律儀，習慣在律儀，我們就不勉強的，每天的生活能夠與法在一起。如此，能很自然入佛法的

妙境界。

（二）如理作意

為什麼會生起貪欲？因為我們去取好看的所緣的相，如果不注意可意的所緣的相，就不會生起貪欲。你們要檢查自己的心，很清楚的看到這個情況。有貪欲的時候你們注意什麼？注意美的相，美的隨相；如果你們不注意美的相，美的隨相，那就不可能有貪欲、執著。「愛」就是因為貪求美的所緣；「瞋」就是厭惡不喜歡的所緣。什麼是貪欲的條件？是對你們以為美的所緣、美相、美隨相，生起不如理的作意。

什麼是不如理的作意？例如注意常，不注意無常；注意樂，不注意苦；注意我，不注意無我，這些是不如理的作意。對美的所緣生起不如理作意，如：因為她很美，我喜歡，我希望得到她，我希望她不改變等不如理作意，才會生起煩惱。因為多欲，煩惱就多；少欲，煩惱不會明顯。

在我們的世界，可以看到很多貪欲，很多瞋恚，因此多多苦迫，多多戰爭。眾生不如理的作意多，所以煩惱明顯；如理的作意多，煩惱不會明顯；所以我們要多修如理的作意，避免不如理的作意，條件還是要少欲。

（三）少欲

少欲即是不要求多，我們需要生活的必須品，例如：房子、衣服、食物、日用品等，能夠維持基本的生活，物質生活有基本的滿足，才可能提昇精神層面。有房子住，衣食不缺，比較可能如理作意修學佛法。但是我們的貪欲是個無底的大洞，怎麼都填不滿，不斷的追求，想要更多，得到更多，越追求痛苦越多。

要了解我們的快樂是靠少欲，少欲才能夠感到修行的快樂。少欲跟自知足在一起，少欲是維持我們最重要的生活資糧，不要求多，不染世間法，貪欲不會在心中生起，煩惱不明顯。所以能夠修戒學，成就根律儀，我們可以感到更微細的樂。如果我們沒有放棄粗的樂，不可能得到微細的樂。

為什麼我們染在世間法？是因為我們多欲、不滿意，不斷的追求，不如理作意取美相，不如理作意拒絕醜相，所以生起無邊煩惱。佛教說緣起，一切都是緣起，煩惱、染污、清淨，都是緣起的，多欲與少欲也是緣起的，看我們如何來創造它們生起的因緣，如理作意，少欲知足。如《法句經》說：健康是最大的福報，知足是最好的財富，誠信是最好的親友，涅槃是最究竟的快樂。⁵幸福快樂的生活不是建立在許多感官刺激或物質追求上。

了解戒學、定學、慧學，事實上是一個不斷的過程，它們是不能夠分開的，用戒、定、慧才能捨離煩惱。如果不用它們在一起，我們就無法離開煩惱，不過強調還是不一樣。修戒學的時候，強調根律儀，強調對治煩惱，用少欲對治多欲。根律儀的修習，可以感到較微細的快樂、清淨的心的快樂。清淨的心的快樂是比所有的五欲的快樂高得多、微細得多。

（四）培養法欲

有兩種欲：五欲跟法欲。一般人執著在五欲，追求五欲滿足的快感。依佛教說五欲是最粗淺的快樂，而且通常會樂極生悲。法欲是對善法的欲求，有法欲對修行會充滿熱誠、興趣，能夠精勤修習戒、定、慧，修習後會感到法喜，法喜比五欲來得快樂、微細得多。這個法喜是靠戒學、定學、慧學。如果能用戒律控制自己的身業、口業、意業，能努力修根律儀，靠少欲跟自知足的道理，會越來越清楚什麼是清淨的心、什麼是微細的樂。清淨的心單靠戒學不能清淨很久，還是會有不善心。心有善與不善，善心領導我們走向法的快樂，不善心領導我們走向苦。

（五）定的修習

如果要心長時間完全沒有煩惱，一定要修習定

學，靠定學心能夠較長的時間在清淨、沒有煩惱的情況。在定中，煩惱無法出現在我們的心。定的情況與煩惱不能同時生起，有定就沒有煩惱，有煩惱就沒有定。因此，定的律儀是完全鎮伏煩惱的律儀。在禪定中，心繼續清淨，一個小時、兩個小時。如果沒有成就慧學，出定以後，煩惱還會出現。若要完全離開煩惱，要成就慧學，靠慧才能夠完全離開煩惱，靠戒學、定學無法完全離開煩惱，無法實踐解脫。所以，解脫最重要的條件就是智慧。

智慧學是靠戒學與定學，若戒學與定學有高度成就，慧學才會有高程度。若戒學與定學沒有高程度，慧學也無法達到高程度。所以，戒學與定學、慧學，為不斷的過程。在戒學裡面已經有定學與慧學，不過它們不是很發達的定學與慧學。因為已經有戒學的條件，定學能夠成就；如果沒有戒學的條件，沒有根律儀，定學無法成就；定學成就，慧學才能成就。

（一）世間定

定有世間定、出世間定的分別，定是心不染、不散亂，不斷連續留在適合的所緣，如此煩惱不會出現。成就定時，離開貪、瞋、昏沉睡眠、調舉追悔、疑五蓋。離開五蓋才能入定，沒有離開五蓋就不能入定。

世間定能出離所有的不善法，用適合世間的所緣，能夠完全鎮伏所有的不善法。南傳佛教是用四十種適合的所緣修世間定，靠四十種適合的所緣，能夠讓心不斷的在沒有煩惱的情況。

世間禪定一般說是四禪八定，也就是色界四種禪定與無色界四種禪定共八種定，每進級一種禪定，會感到比原來更微細的快樂，越高的定感到越微細的快樂。如果感到第一禪定的快樂，就不會執著在所有的欲界的快樂，因為禪定的樂比欲界各種樂深細微妙。如果能夠體驗到第二禪定的快樂，即是已經去掉尋伺的快樂，就不會執著在所有欲界與第一禪定的快樂。如果能夠感到第三禪定的快樂，第二禪定是有「喜、樂」的快樂，第三禪定只有「樂」的感受，便不會執著第二禪定的快樂。第四禪定是沒有喜、只有不苦不樂受，這個快樂比所有樂受的快樂微細得多，如果能夠感到這個快樂，就不會執著在所有的欲界、第一禪定、第二禪定、第三禪定的快樂。大家也可以入無色界經驗更微細的所緣，空無邊處、識無邊處、無所有處，然後非想非非想處，它是世間最高的定，這個所緣非常微細，已經不能說有想，也不能說沒有想，這個快樂是世間定中最微細的快樂。

（二）出世間定

如果靠世間定留在清淨的心，不讓煩惱生起，是用鎮伏煩惱的方法；意思是在定的時候煩惱不會出現，不過出定以後，煩惱又會出現。如果要感到更微妙的快樂，要離開所有世間的所緣，徹底捨斷煩惱，這個斷煩惱的過程，稱為正斷煩惱。要成就慧學，以出世間的定，還有觀的智慧才能正斷煩惱。成就慧學才能完全離開煩惱，不斷留在清淨心中。當然，這也是漸漸的過程，先離開比較粗的煩惱，才能離開越來越微細的煩惱，終於成佛或阿羅漢，捨離一切煩惱，心完全的清淨，實踐佛教的目標。

（三）三種解脫

佛教有聲聞的解脫、獨覺的解脫、佛的解脫三種解脫，三種解脫內容一樣，即不斷清淨的心。如果有這三種解脫，心將一直保持清淨，不會生起煩惱。不過這三種解脫的深廣度還是不同，獨覺的智慧比聲聞的智慧發達，所以解脫更深；佛陀智慧比獨覺更深廣，是完全圓滿的解脫。佛的解脫是無上的解脫，智慧是無上智慧。所以，佛陀是最快樂的，是永遠的微笑者。

如果要修定學，要習慣連續不斷的用心在一個所緣，不讓心散亂，不讓它注意其他的所緣。

六、慧的修學

定學與慧學是不能夠分開的，有定才會有智慧，有智慧才會有定。有智慧、有定，我們就是在涅槃的附近。涅槃就是佛教的目標，涅槃就是不斷清淨的心。最徹底的戒學、最徹底的定學，它們一起出現，便能成就慧學。如果成就慧學，戒學與定學才能夠圓滿；如果沒有成就定學與慧學，戒學不會圓滿；如果沒有成就戒學與慧學，定學不會圓滿；如果沒有成就戒學與定學，慧學也不會圓滿，要了解它們互相的關係。

（一）兩種道

佛教說有漏、無漏兩種道，所有世間的目標屬於有漏道，有漏道不能正斷煩惱。出世間法、涅槃是無漏道，無漏道能正斷煩惱。它們是不同樣的道，得到涅槃的道就是無漏智慧道，慧學的成就就是靠無漏智慧。無漏智慧是靠什麼？無漏智慧是靠八支聖道，中道的了解，有中道才會有無漏智慧。在中道裡面戒、定、慧學融化為一體，實踐出世的所緣。如果我們能實踐出世的所緣，以無漏智慧完全捨離煩惱，便能入涅槃境界，安住在清淨法中。

（二）智慧的精髓

慧的精髓是八正道中的正見與正定。什麼是正

見？正見是了知此是苦，此是苦的生起之緣，此是滅苦之道，此是滅，即了知四聖諦。有四聖諦的了解，才會有無漏智慧；有無漏智慧才能完全捨離煩惱，如果沒有無漏智慧、沒有四聖諦的了解，不可能完全捨離煩惱。如果有正見、正定、正思惟，戒、定、慧學能夠成就，能夠靠智慧斷盡煩惱。

智慧有很多層次，煩惱也有不同的分別，以出世間的定及觀的智慧正斷煩惱。當然，這是漸漸的過程，先斷比較粗的煩惱，再斷越來越微細的煩惱，證悟道智與果智，進入清淨安樂的涅槃。

（三）智慧是如實了別

智慧是如實了別、正確的分別，平常我們的分別不正確，所以有煩惱，如果是正確分別、如實分別，就不會生起煩惱。什麼是如實分別？了解無常為無常，了解苦為苦，了解無我為無我，了解空為空。如果有這種不斷的如實分別，不可能會有煩惱。不論我們在什麼情況下，如果有出世智慧、四聖諦的智慧，心能夠繼續清淨。那個時候戒學完全成就，我們不再取相，而留在無相，無相就是涅槃的境界。因為有這個智慧，不會產生欲。因為沒有欲，即是在無緣的境界，無緣的境界就是涅槃的境界。

什麼是有苦的境界？就是有想的境界，有緣、

有欲的境界；沒有苦的境界就是沒有想的境界，沒有欲的境界，就是空的境界。為什麼？因在這個境界裡面，已經沒有什麼「我」。為什麼沒有我？因為不斷的在法裡面，有法就不會有我。沒有我，就不會產生苦。

七、問與答

問：為什麼根律儀是取相？

答：因為執著在相，貪欲生起，不執著在相，便不會生起貪欲。所有的苦都是執著來的，沒有執著就沒有苦，有執著就產生苦。比方說我是男眾，怎麼我會對女眾起染心、貪欲心，因為取她的相，她的隨相；如果不取她的相，她的隨相，我的心不可能會受染。什麼是相？她是女眾。什麼是隨相？我覺得她的頭髮、她的眼睛、她的手很好看，或是身體的某部份很好看，這個是取相、取隨相。有取相才會有煩惱，沒有取相就沒有煩惱，即是根律儀。不取相、不取隨相，心不染著，不會生起煩惱。

問：請問法師，關於微細的快樂是否可以再多講一點？或者再多舉一點實例。

答：粗與細比較出來的，要實際經驗才會清楚，欲界的快樂比不上色界的快樂，色界的快樂比不上無色界的快樂，無色界的快樂比不上涅槃的快樂，比不上解脫的快樂。在解脫的境界已經

沒有相、沒有欲、沒有我，所以是沒有苦的境界。因沒有相、沒有欲，所以也沒有無常，沒有無常就沒有捨，所以這個是不捨的境界，是不可思議的解脫境界。

佛教的目標就是引導你們達到最微細的解脫快樂，就是沒有苦的境界的快樂、無為境界的快樂，這個快樂比所有的有相的快樂微細得多，它是究竟快樂。

在欲界裡面有粗的快樂跟微細的快樂，在欲界中若要感到更微細的快樂，須放棄粗的快樂；如果沒有放棄粗的快樂，無法實現微細的快樂。所以，佛教導放棄小樂，得到大樂。願我們能夠用智慧了解這個道理，願能得到微細的快樂。

為什麼能夠得到更微細的快樂？有捨才會有得。因為我們願意放捨粗的快樂，願意追求更微細的快樂，才能夠實踐更微細的快樂。如果想要得到第一禪定的快樂，須願意放捨在欲界所有的快樂；如果要得到第二禪定的快樂，你先願意放捨第一禪定的快樂；如果要得到第三禪定的快樂，條件是願意放捨在第二禪定的快樂。這樣的道理一直到最高的快樂、解脫的快樂、涅槃的快樂；要得到涅槃的快樂，要願意放捨在世間所有的快樂。

問：境來的時候，雖然自己很清楚，應該要忍下來，但還是爆出來，之後馬上後悔，也知道於事無補，但就沒辦法安忍。怎麼辦？

答：佛說明先有想才有智，概念清楚，修行才會成就。有三種智慧：聞慧、思慧、修慧，我一開始時有說所有的眾生都忙著找快樂。我們要很清楚要找什麼快樂？所有的快樂都有它的道，人間的快樂有人的道，天人的快樂有天人的道，解脫的快樂有解脫道，都很重要。不能說人的快樂不重要、天的快樂不重要，不能說解脫的快樂才重要。

佛陀教導對所有的快樂都要清楚了解。佛陀說要了解什麼是所有法的味？什麼是所有法的患？什麼是所有法的離？如果沒有這種了解，我們的概念不能真正的清楚，如果概念不清楚，修行就不能很清楚。如果不能用聞慧，思慧不能夠明顯；不能夠用聞慧跟思慧，修慧就無法夠成就。我們的修慧是靠聞慧跟思慧，修慧會高，是聞慧跟思慧的成就高。

佛陀不是說所有的五欲都不好，如果是在家人，它們沒有什麼不好，所有的快樂都是靠它的道，人間的快樂有人間的道，天人的快樂有天人的道，解脫的快樂有解脫的道。能了解各個道的不同，才能了解什麼是解脫的內容，解脫的內容就是為我們佛教的信徒，就是涅槃，涅槃就是解

脫的內容。

涅槃是無漏法，為什麼是無漏法？無漏就是沒有煩惱的意思。能夠得到無漏法，需要無漏道，無漏道也是沒有煩惱的道，如果道有煩惱，不可能會實踐涅槃。所以，我們要無漏實踐道來實踐解脫，這是解脫的條件。無漏道是八正道。要了解很清楚什麼是八正道，為什麼八正道能夠完全離開煩惱；我們能夠完全離開煩惱？因了解所有的法的味、所有法的患，所有世間法的味、所有世間法的患、所有世間法的離。沒有這種了解，世間法沒有好、沒有不好。好跟不好是緣起法。究竟涅槃是究竟好，因它能夠超越好跟不好的分別，因它超越好跟不好的分別，所以所有的所緣能夠變成平衡，因所有的所緣平衡，我們才能感到最微細的快樂，就是解脫的快樂，要很清楚這個道理。

戒、定、慧的修學要與生活結合，除了固定的法門，固定的時間修練外，也必須在生活中藉事練心，境界來的時候先不要作反應，將心安住在所緣，如呼吸上，將心靜下來，看清楚眼前的「境」，再以智慧做適當的處理。或許剛開始會很困難，持續不斷的練習，情況將會有所改善，漸漸就能慢慢體會到修行的快樂。

問：不懂什麼是非想非非想？

答：這是世間裡面最高的定，是靠最微細的所緣。所緣越微細，心越平靜穩定，定力越深。因為心的活動幾乎停止，非常微細，不能說有想或沒有想。好像你要沖涼，需要水，才能沖涼。現在有一點點水，不能夠說沒有水，但這個水不夠沖涼，你有水，不過不能夠沖涼。同樣的，你有想，因它已經那麼微細，不是真的想，好像你有一點點水，你不能夠說你沒有水，也不能夠說有，有，不夠來沖涼，有想，不夠來叫它想，因是最微細的所緣，最微細的所緣是觀無所有境界，在無所有境界觀心，什麼心？觀無所有境界的心，這個心已經觀無所有境界的心已經很微細，觀非想非非想處的心比觀無所有境界的心微細，你不能夠說這個心有想，也不能夠說這個心沒有想，你只能夠說他是非想非非想，好像你不能夠說沒有水，有水，不過不夠沖涼。

舍利弗和目犍連的修行

一、舍利弗與目犍連的故事

《法句經》有一段說：「能夠分辨正法與不正法，具足正見的人，能夠了悟正法。不能分辨正法與不正法，抱持邪見的人，無法了悟正法。」註解是以舍利弗和目犍連的故事來說明偈頌的意思。這是很有名的故事，今晚我以這故事來說明修學佛法什麼是重要，掌握重要的，努力實踐，便能達到目標。

舍利弗和目犍連是佛陀眾弟子中最有名的兩位弟子，無論在智慧的修行、定的修行、或是波羅蜜的修行上，都是我們的榜樣。由於他們過去不斷的修行，才能成為佛陀的偉大弟子。

舍利弗是南天竺婆羅門提舍之子，目犍連是婆羅門輔相之子，婆羅門是印度最高階級的貴族。因為過去的波羅蜜他們出生於印度那爛陀最有名望的家族中，從小生活在富裕的環境中，但是他們卻不眷戀眼前的生活享受，年幼時就知道這個世界是無法令人滿意的。有一次，未成年的他們到摩竭陀國的首都王舍城看戲劇表演，看到演員們的精彩演出，突然頓悟到人生如戲，世間如同幻夢般。因此，他們決定要去尋找正法，決定出家修行以出離虛假，尋求解脫之道。他們就去王舍城親近六師外道之一的刪闍耶。刪闍耶教他們

修定，由於過去的波羅蜜，他們很快地學習到刪闍耶所有的智慧與定，但沒感受到真正的甘露，覺得老師的方法不夠究竟，就離開刪闍耶到處尋找老師學習正道，兩人協議誰先找到正法，要通知另一人後，就分道揚鑣。經過一段時間，仍無所獲便又回到王舍城，仍依止刪闍耶修法。舍利弗與目犍連協助刪闍耶，成為副（助理）老師，有許多人跟著他們學習。

有一天，舍利弗在王舍城看到一位比丘，他的面相莊嚴，諸根寂靜，舍利弗看到很歡喜，心想：這是位通達正道的人。於是舍利弗等待修行者托鉢食畢後，請問比丘是依止誰而學道？他教導您什麼？這位修行者就是馬勝比丘，是佛最初度化的五比丘之一。馬勝比丘已經證悟阿羅漢，當他初見舍利弗便知舍利弗是智根很深的行者，聞法的波羅蜜已經成熟。因此舍利弗請教馬勝比丘時，比丘回答：我方出家，無法開示勝法，只能以簡單的偈頌歸納佛所教的法，我的老師如來開示：「諸法從緣生，諸法從緣滅，吾佛大沙門，常作如是說。」，一切緣起法都有生、滅的因緣，舍利弗一聽，立刻開悟。因他看到甘露，看到涅槃，於是結束惑業，開啟了智慧之眼。本來馬勝比丘要舍利弗一起去拜見佛陀，但舍利弗遵守約定通知目犍連。於是舍利弗回到刪闍耶老師處，以所聽聞的偈頌告訴目犍連，目犍連也有

和舍利弗一樣的智慧，立刻開了法眼，結束他的惑業，證得入流果。他們一起去拜佛陀為師，同行的還有五百多位弟子。本來他們也希望刪闍耶一同前往，但刪闍耶是當時有名的老師，他還有許多弟子，也很重視自己的名譽及供養，不可能成為別人的弟子，於是婉拒了他們的邀請。刪闍耶說：「聰明的人會跟如來一起學，但這個國家沒智慧的人比有智慧者多，我還是留在這裡繼續指導我的弟子。⁶」

二、舍利弗和目犍連的修行

舍利弗和目犍連拜佛陀為師，努力修法，一星期內，目犍連開悟成阿羅漢，舍利弗則在兩星期內開悟成阿羅漢。他們是怎麼修行的？舍利弗的解脫是以智慧為主而成的「慧解脫」，他連續兩星期不斷地思惟所有名法，先入第一禪定思惟五禪支：尋、伺、喜、樂、心一境性，在第一禪定中逐漸地觀察、分別所有心法、名法，在一個心裡面有許多不同的心法，每一種心法有它不同的功能、作用、現起，了解其生、滅，觀察到心是無常、苦、無我。然後，再入第二禪定觀察三種禪支：喜、樂、心一境性，在第二禪定中清楚地分別所有心法，了解心法不同功能，了解它是無我法、空法。依此類推，入色界第三、第四禪定，依序進至無色界時第三禪定，觀察所有不同

心法，視其為無常、苦、無我、空。經過了兩星期，正好舍利弗的親戚長爪外道來，佛陀為長爪外道說法開示：「不論看到哪一種受：苦受、樂受、不苦不樂受、喜受、憂受，所有受皆是無我，皆是空。」當時，舍利弗站在佛陀的身後為佛陀搨風，聽完此開示，成就阿羅漢，因佛陀開示時，舍利弗以「定」來思惟自己的受是無常、苦、無我、空。那時，舍利弗是修什麼定？在佛教裡有二種定的分別，一種是止的定，另一種是觀的定。

（一）依相定

修觀時，是用「定」觀所有色法和名法的無常、苦、無我。舍利弗在色界初禪至無色界第三禪定是修持此種定法，因此能清楚觀察到心的無我、心的空性，所以他修行解脫過程稱為「慧解脫」。依此修行，舍利弗實踐了「定」的最高境界——滅盡定。舍利弗很喜歡入此禪定，這是他特殊的地方，如同須菩提托鉢時，先入慈悲三昧，再接受供養，而舍利弗則是入滅盡定後才會接受供養，因此舍利弗開悟後，最重要的修行就是修持這種定。

（二）所緣定

目犍連怎麼修？他特別喜歡修習禪定、神通。

禪定的心是不能離開所緣的心，在禪定中，我們繼續不斷地專注在一個所修持的「定的所緣」中，這個定的所緣，就稱為「業處」。這樣的修行，稱為所緣定，或是推想定。這時，我們的心和所緣融化在一起。目犍連特別喜歡奢摩他的修行，以所緣定讓心長時間停留在業處中，令心專注不改變，之後出定，即能運用神通。他特別喜歡以天眼通看眾生如何依業出生在不同道，依不同的業而往生。他能夠觀天堂、地獄，也能清楚地看到所有眾生在不同世界中的結生、再生過程。當目犍連以天眼觀餓鬼、地獄的眾生，除了清楚地看到外，他也能聽到地獄眾生的哀號。目犍連在一星期中不斷修定，精進努力修行，克服昏沉，因有修定的自在，也徹底了解色法而離欲，故得到解脫，這種解脫稱「心解脫」，這個心即是有定的心。

舍利弗修依相定，是以「觀」為主，藉著對色、受、想、行、識五蘊的觀察而開悟。在佛弟子中舍利弗是「慧解脫」第一，目犍連是「心解脫」第一。目犍連在定的自在方面是最高的，但仍不及佛的禪定自在，而舍利弗的智慧也不及佛，因為佛陀的智慧與定的自在是無人能及的。

三、分辨正法與不正法

我們修學佛法，必定要先認清什麼是正法與不

正法，能尋求精髓，能分別重要或不重要，如同舍利弗和目犍連一般，我們才能成為佛陀真正的弟子，才能實踐佛陀的法，才能成為有「法」的人。若不能認清正法與不正法，就如他們原來的老師刪闍耶一樣，無法了悟正法。我們要了解什麼是正法、不正法，當舍利弗和目犍連拜佛為師時，已看到解脫的目標，看到這是重要的，是精髓，是正法，此即是中道。有中道，才會有真法、真法的果。什麼是真法的果？就是苦的解脫。佛教傳統中，有中道，才能解脫苦。舍利弗與目犍連能解脫苦，因為他們了解中道，真正了解什麼是正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。最後藉著正定而解脫所有的苦，而正定的資糧就是正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念；如果沒有這些資糧，無法依定來解脫。我們要了解舍利弗與目犍連解脫的真正意涵，他們能修正定——依相定、所緣定，是因有正見——知道「這是苦」，知道世界就是五取蘊，就是一切有漏法。知道「苦」才能解脫，如果不能了解苦，就不能知道什麼是正法，什麼是重要，什麼是精髓。

四、知苦、解脫苦

若能了解一切有漏法是苦，才能知道苦從哪裡來，「苦」即是從執著而來。如果不執著，我們

就沒有苦，反之若有執著就會苦，這種正見即是「集諦」。能了解「有苦，因有執著」的道理，即使不知執著的開端在哪裡，但肯定這個苦一定有末端，即是「沒有執著的情況」。我們知道什麼是沒有執著的情況，才能了解什麼是正道，以領導我們朝向沒有執著的情況，這就是「正見」。有正見，才能思惟什麼是重要或不重要，所謂「重要」即是必定要離欲才能解脫、出離；要解脫苦，一定要不害眾生，因為眾生一出生就有苦，連佛也不例外。若能如此體認，就不會危害眾生，也不會生氣，這才能真正的思惟什麼是正法或不正法。如果能用這種智慧，依著中道—八支聖道，解脫就能如同置於掌心般地容易現起。佛教的目標就是解脫苦，佛陀只教導離苦的方法。不論我們修南傳、藏傳或北傳任何法門，若不知解脫苦的目標，佛教就沒什麼意義。佛教就只有一個目標：解脫苦，以此利益自己，利益眾生。

【註解】

- (1) 參閱達摩難陀上座編著，周金言譯《法句經/故事集》（宜蘭：中華印經協會，2003），頁43。
 - (2) 參閱達摩難陀上座編著，周金言譯《法句經/故事集》（宜蘭：中華印經協會，2003），頁423。
 - (3) 《南傳法句經》239頌，同上註，頁415。
 - (4) 參閱達摩難陀編著，周金言譯，《法句經/故事集》，（宜蘭：中華印經協會，2003），頁100。
 - (5) 《南傳法句經》204偈，參閱達摩難陀上座編著，周金言譯，《法句經/故事集》（宜蘭：中華印經協會，2003），頁375。
 - (6) 參閱達摩難陀上座編著，周金言譯，《法句經/故事集》（宜蘭：中華佛教印經協會，2003），頁59。
- ◎以上五篇演講稿為法師於居士共修時所作的開示，將文稿整理，附於書後出版，以饗同道。

參考資料

一、藏經資料

- ◎《大正新修大藏經·阿含部》冊1、2。台北市：新文豐，2000年。
- ◎《大正新修大藏經·成唯識論》冊31。台北市：新文豐，1998年。
- ◎《大正新修大藏經·阿毘達磨大毘婆沙論》冊27。台北市：新文豐，1998年。
- ◎《大正新修大藏經·阿毘達磨俱舍論》冊29。台北市：新文豐，1998年。
- ◎《大正新修大藏經·瑜伽師地論》冊30。台北市：新文豐，1998年。
- ◎元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯。《漢譯南傳大藏經·中部》。
高雄市：元亨寺妙林出版社，1993年。
- ◎元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯。《漢譯南傳大藏經·長部》。
高雄市：元亨寺妙林出版社，1993年。
- ◎元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯。《漢譯南傳大藏經·相應部》。
高雄市：元亨寺妙林出版社，1993年。
- ◎元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯。《漢譯南傳大藏經·增支部》。
高雄市：元亨寺妙林出版社，1993年。
- ◎中華電子佛典協會。《大正新修大藏經第一冊至第五十五冊暨第八十五冊》（光碟版）。CBETA電子佛典系列測試版。台北市：中華電子佛典協會，2001年。
- ◎世親造；釋玄奘譯。《阿毘達磨俱舍論》。台北市：方廣文化，1999年。
- ◎佛光大藏經編修委員會主編。《佛光大藏經·阿含部》。高雄：佛光出版社，1983年。

◎ M.Leon Feer. edit ; *Samyutta-Nikāya* (London : The Pali Text Society ; 1976)

◎覺音尊者著；葉均譯。《清淨道論》。高雄：正覺學會，1990年。

二、現代著作

◎水野弘元著；釋惠敏譯。《佛教教理研究：水野弘元著作選集（二）》。

台北市：法鼓文化，2000年。

◎水野弘元著；許洋主譯。《佛教文獻研究：水野弘元著作選集（一）》。

台北市：法鼓文化，2000年。

◎印順導師。《印度佛教思想史》修訂二版。台北：正聞，1988年。

◎印順導師。《唯識學探源》。修訂二版。台北：正聞，1992年。

◎李世傑撰；廣淨法師修訂。《俱舍學綱要》。新竹：自印，修訂版，2001年。

◎那爛陀長老著；釋學愚譯。《佛陀與佛法》。宜蘭：佛陀教育中心，2002年。

◎帕奧禪師講述。《正念之道》。高雄市：淨心文教，2001年。

◎帕奧禪師講述。《轉正法輪》。高雄市：淨心文教，2001年。

◎帕奧禪師講述；弟子合譯。《如實知見》。高雄市：淨心文教，1999年。

◎帕奧禪師講述；弟子合譯。《智慧之光》。馬來西亞：自印，第三版，2003年。

◎香光尼眾佛學院編輯整理。《阿毘達摩的理論與實踐》。嘉義：香光尼眾佛學院，2001年。

◎張曼濤遺著。《涅槃思想研究》。台北：大乘文化，1989年。

◎菩提比丘英譯；尋法比丘中譯。《阿毘達摩概要精解》。高雄：正覺學會，1999年。

◎黃家樹。《雜阿含導讀》。台北市：全佛文化，1998年。

◎楊郁文。《阿含要略》。修訂版二刷。台北市：法鼓文化，1998年。

- ◎演培法師。《印度佛教解脫思想概要》。台北市：天華，1991年。
- ◎演培法師。《俱舍論頌講記》上、中、下。台北市：天華，1996年。
- ◎藍吉富主編。《現代佛學大系19 梵巴藏英佛教辭彙一覽》。台北市：彌勒，1983年。
- ◎達摩難陀上座編著；周金言譯。《法句經/故事集》。宜蘭：中華印經會，2003年。
- ◎羅睺羅博士著；釋法嚴、陳健忠中譯。《佛當初教的是什麼？》（*What the BUDDHA Taught?*）。台北市：英特發，民91年。
- ◎阿姜 蘇美多著。《四聖諦》。南投：法耘，2000年。
- ◎毗那達西法師（Ven.Piyadassi）著；方之譯。《佛陀的古道》。台北市：佛陀教育中心。
- ◎護法法師、陳水淵著。《涅槃的北二高》。台南：法源中心。民86年。

三、工具書

- ◎周何總主編；邱德修副主編。《國語活用辭典》。台北市：五南，1991年。
- ◎水野弘元著。《巴利語辭典》。增訂第二版。東京：春秋社，1994年。
- ◎T.W.RHYS DAVIDS, and WILLIM STEDE, *THE PALI TEXT SOCIETY PALI-ENGLISH DICTIONARY*。P.T.S., London, 1979。
- ◎雲井昭善著。《パーリ語佛教辭典》。東京：山喜房佛書林，1997年。
- ◎佛光山宗務委員會。《佛光大辭典》（光碟版第二版）。台北：佛光文化，2000年。
- ◎林忠億編。《佛學名詞中英巴梵彙集》。台北：慧炬，1994年。
- ◎荻原雲來編纂。《漢譯對照梵和大辭典》。台北：新文豐，1988年。

法悅叢書歡迎助印、附印

法悅叢書是一套探尋佛陀智慧，引介禪修理論與方法的叢書，各書將陸續出版，歡迎助印。助印金額隨喜，多寡不拘，請向下列七個流通處登記發心。

◎ 香光寺

嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49-1號

電話：(05) 2541267 · 2542134 傳真：(05) 2542977

郵政劃撥：03308694 —— 香光寺

◎ 紫竹林精舍

高雄縣鳳山市漢慶街60號

電話：(07) 7133891-3 (三線) 傳真：(07) 7254950

郵政劃撥：40802709 —— 紫竹林精舍

◎ 安慧學苑

嘉義市文化路820號

電話：(05) 2325165 傳真：2326085

郵政劃撥：30334143 —— 安慧學苑文教基金會

◎ 定慧學苑

苗栗市福興街74巷3號

電話：(037) 272477 傳真：(037) 272621

郵政劃撥：22009225 —— 香光尼僧團伽耶山文教基金會

◎ 印儀學苑

台北市羅斯福路二段100號4樓

電話：(02) 23641213 傳真：(02) 23641993

郵政劃撥：19131030 —— 財團法人伽耶山基金會

◎ 養慧學苑

台中市西區大墩十街50號

電話：(04) 23192007 傳真：(04) 23192008

郵政劃撥：19131030 —— 財團法人伽耶山基金會

◎ 香光山

桃園縣大溪鎮福安里11鄰頭寮16號

電話：(03) 3873141

郵政劃撥：19131030 —— 財團法人伽耶山基金會

由於經費及印刷數量有限，大量請書者，歡迎採用助印方式。

法悅叢書歡迎索取、助印

請附回郵，直接與前七個流通處連絡。

法悅叢書 ②

《四聖諦與修行的關係》

——《轉法輪經》講記

講者：性空法師（Ven. Dhammadipa）

文字整理、註釋：釋見擎、釋見崑、釋見愷

執行編輯：釋自顥

再版審校：釋自愷、釋自嶽、蔡奇林

發行人：釋見豪（葉昭香）

出版者兼著作權人：財團法人安慧學苑教育事務基金會附設香光書鄉出版社

地址：嘉義市文化路820號

電話：（05）2325165

傳真：（05）2326085

網址：WWW.gaya.org

法律顧問：張雯峰律師、奚淑芳律師

美術設計：雅堂設計工作室

承印者：中原造像股份有限公司

中華民國九十五年九月再版

行政院新聞局局版臺業字第五五四七號

ISBN 957-8397-17-8

978-957-839-717-0

非賣品

本書若有倒裝、缺頁、損污，請寄回更換。

著作權所有，請予尊重。

國家圖書館預行編目資料

四聖諦與修行的關係；轉法輪經講記 / 性空法師講；釋見擎，釋見崑，釋見愷文字整理；註釋，--再版，--嘉義市；香光書鄉，民95

面， 公分，

參考書目；面

ISBN 957-8397-17-8 (平裝)

978-957-839-717-0

1.阿含部

221.8

02018519