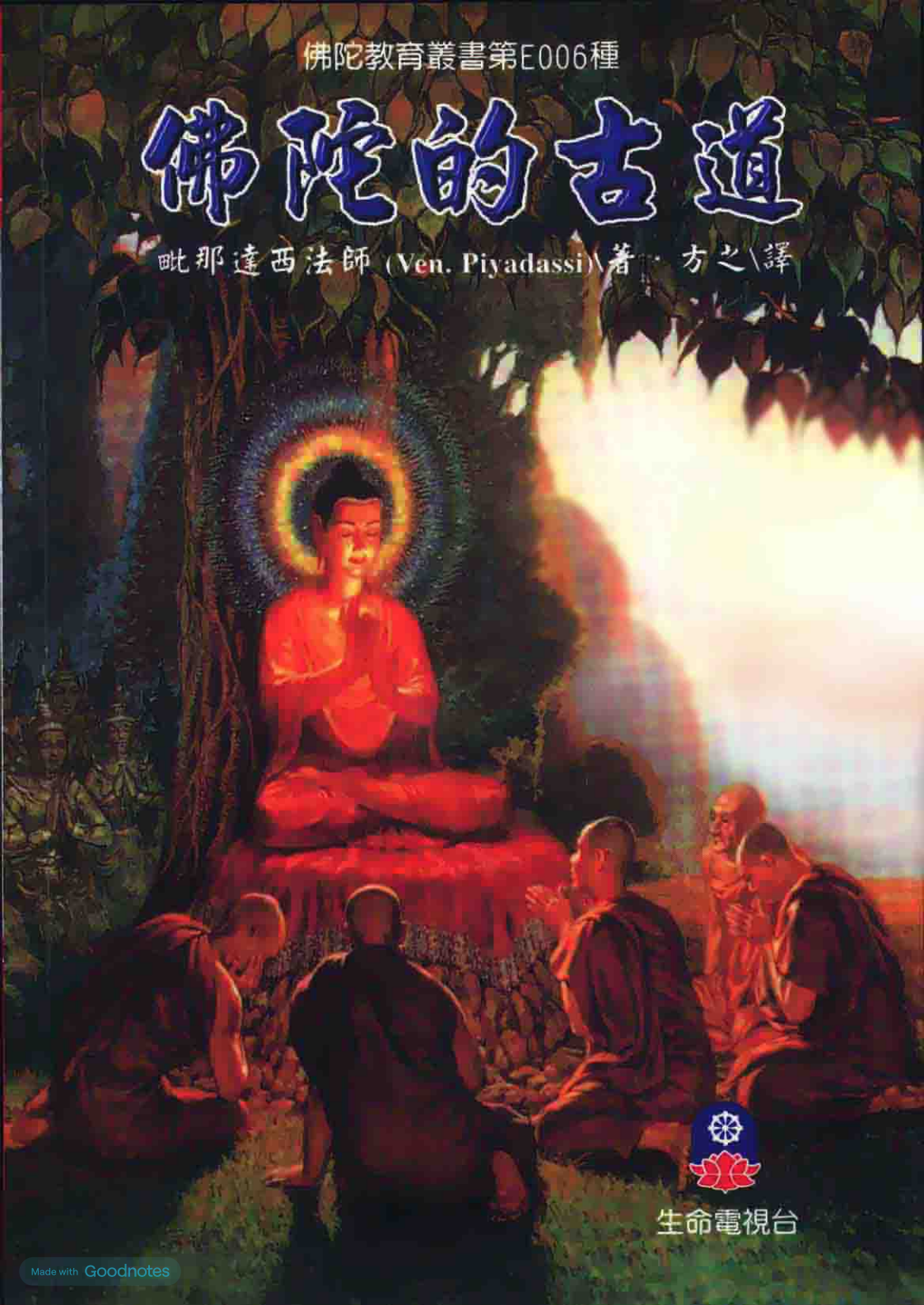
佛陀教育叢書第E006種

佛陀的古道

毗那達西法師 (Ven. Piyadassi)／著　方之／譯



生命電視台

Made with Goodnotes

佛陀的古道

方式/譯

毗那達西法師/編著

序

二千五百年以前，在印度古城波羅奈（現在的貝拿勒斯）附近鹿野苑所聽到佛陀的開示，是人類思想和生活的一種革新。雖然這種開示最初只有五名苦行者聽到，但是現在，它已經和平地滲透到世界最遙遠的角落，因為人們更深入了解佛法的需求是很大的。

佛陀的教義，近年來在英文中出現了許多解釋，但大多數缺乏準確性，不能正確地表達佛陀的本意。上座部保存了最古老和最忠實的傳統，我儘可能準確地在上座部的巴利三藏中探索佛陀的教義。所以，本書對佛教中心思想四聖諦做了一個全面的說明，特別強調佛教八正道的修持。我為這本書起名「古道」，這是佛陀提到八正道時使用過的名稱。

第一章作為導言，對佛陀的生活做了簡要的說明，第二章是佛教的基本觀點。四聖諦和八正道在以後各章中都做了詳細的討論。第十二、十三和第十四章，專門討論佛經中所闡釋的禪定。

現在，我首先要向諾納波尼迦長老表示感謝，當我住在錫蘭康提塞納納雅迦（森林）茅蓬時，他徵求並鼓勵我寫這本書。我就這個主題和其他一些專門問題，同他做了許多次有趣的討論。感謝弗朗西斯・斯托里先生，他通讀了打印手稿，並提出有益的寶貴建議。也感謝吉納普塔比丘、斯里蘭卡公共受託人 V.F. 古納特納、R. 阿貝雅塞卡拉和 D. 穆尼達沙諸先生，他們給我許多幫助和鼓勵。在這裡還要記下我對僧團中四位著名成員的感謝，他們是：彌勒、蘇摩、迦葉波和諾納摩里四位長老，與他們交往二十多年，就佛法曾做過許多次愉快的討論，對我有很大鼓舞。他們都已先後謝世，相會在分別中結束了。最後，但不是最小，感謝 K.G. 阿貝雅辛格先生，他是那麼不倦地為我打印了全部手稿。

毗耶達西

Made with Goodnotes

譯者的話

佛教在歷史發展的過程中，形成了南傳和北傳兩大系統。流行於斯里蘭卡古稱獅子國)、泰國、緬甸、寮國和柬埔寨的佛教，被稱為南傳佛教；流行於中國、越南、朝鮮和日本的佛教，被稱為北傳佛教。

本書是專門談南傳佛教的基本教義——　四聖諦和八正道。

本書作者毗耶達西法師(Ven. Pyadass)，斯里蘭卡人，青年時代出家，是可倫坡金剛寺著名的大長老金剛智（已故）的弟子，早年就學於那爛陀學院和斯里蘭卡大學，曾一度是美國哈佛大學世界宗教研究中心的研究員。他精通巴利三藏，博曉巴、梵、英、斯四種語言，是現今斯里蘭卡佛教界著名學者；尤善於運用通俗語言深入淺出，宏揚佛法，為斯里蘭卡電台的佛學主講人。他還是一位大旅行家，作了十三次環球性弘法旅行，訪問過一百多個國家（1981 年曾訪問中國）。此書寫於 1964 年，首先在英國出版，由於文字通俗易懂，成為歐洲一時的暢銷書。1974 年在斯里蘭卡再版，1979 年又重印。現在這本書，據作者說已翻譯成西班牙文和荷蘭文。譯者徵得作者的同意，以斯里蘭卡 1979 年版本為藍本譯成中文。

本書第一章是佛陀的略傳，作者以樸素的語言，描寫佛陀，也許有人會覺得這樣平淡地描寫佛陀，不足以顯示佛陀的偉大。但是作者的看法恰恰與此相反，他認為佛陀是人立足於人間，進而以淨化人生為宗旨，這是第二章一開始就談到的問題。正因為如此，佛陀的出家、修道、成佛、說法，直到最後涅槃，均非一般人所能企及，從這些事蹟中就愈顯佛陀的偉大了。從第三章以後，作者更契入生活，在生活中尋找智慧的源泉，詳細論述了四聖諦與八正道，並認為這是佛教的基本教義，一切佛教典籍所講的內容，都離不開這個範疇，充分表達了佛陀立教的人本思想。

由於作者是一位巴利文佛教學者，因此他在書中使用了許多巴利文術語和名詞，譯者在翻譯時，參考了日本巴利文學者水野弘元先生的《南傳大藏經總索引》，儘可能地採用漢文中原有的譯名，不敢貿然創新。但有個別名詞，漢文中缺，譯者只好按照一般規律音譯。

書中引用巴利文經典的許多段落，是作者從巴利文譯成英文的，我又從英文譯成中文，因無南傳經典中譯本核對，經過兩次轉譯，不符原意或錯誤之處，則有待於漢譯南傳大藏經出版後，進行核對，並予以修正。書中引用的《法句》偈文，見葉均譯《法句》本。

本書原文，基本上照譯，但有個別段落從略，還有些段落，僅取其意，未照原文全譯。書中凡有參考價值的注釋，均已譯出附在各章之後。

Made with Goodnotes

本書原名《佛陀的古道》(he uddha's Ancen Pah)，旨在突出四諦中的道諦。但本書的內容，是全面闡釋四諦和八正道的。

譯者由於水準有限，錯誤之處在所難免，敬希讀者批評指正。

方之

一九九二年十月

致　謝

「新加坡禪坐中心」住持薩拉達大法師，本著佛法無國界的精神，將該中心全部的出版品授予「佛陀教育中心」倡印推廣。此一創舉，使我們有更多機會接觸到原始佛教的經典，一窺南傳上座部的修行方式。這對於在學佛路上精進不懈的佛弟子而言，無異是天降甘露，法雨普施。目前本中心正積極籌劃出版一系列附有生動插畫的兒童漫畫，及啟發思想、闡發正道的好書。此本《佛陀的古道》即是此一系列的第一本，從授權、封面設計、打字、校對、潤筆到出版，其過程都是眾緣和合才能成就，讀者如能發心細細品味，則是為此一因緣劃上了圓滿的句點。

佛陀教育中心

海　濤

89.06.20

Made with Goodnotes

目錄 -------- Content

第一章　佛陀.....5
第二章　佛教的觀點.....13
第三章　佛教的中心思想..25
第一真諦-苦.....28
第二真諦-集.....38
第三真諦-滅.....49
第四真諦-道.....57
八正道的三部份.....69
第四章　正思維.....77
第五章　正語.....96
第六章　正業.....110
第七章　正命.....120
第八章　正精進.....126
第九章　正念.....137
第十章　正定.....151
第十一章　結束語.....170

Made with Goodnotes

第一章　　佛陀

偉大的宗教 (1)—佛教創始人佛陀，生活在二千五百年前的北印度，姓喬答摩，名悉達多（取得成就的人）。他的父親淨飯王，在尼泊爾邊境的迦毗羅衛城中治理釋迦族的國家。拘利族的公主摩訶摩耶，是淨飯王的王后。

五月的月圓日，印度的樹和花枝葉繁茂，果實滿枝，人、鳥、獸都心情歡暢。這時摩訶摩耶王后已懷有身孕，依照當時的習俗，正從迦毗羅衛城去提婆陀訶城的娘家分娩，當她行至兩城之間的藍毗尼園，在盛開的娑羅花樹下，手扶樹枝稍事休息，生下了一個兒子。

藍毗尼園，位於波羅奈（現在的貝拿勒斯）以北的 100 英里處，在該地可以看到白雪覆蓋的喜馬拉雅山。即將成佛的悉達多太子降生處，三百一十六年以後，阿輸迦王在這個著名地方樹立了一根大石柱，以紀念這一盛事。石柱上刻有敕令五行，九十三個阿輸迦時代的字，其中有「此是釋迦族聖人佛陀降生處」字樣仍然依稀可見。石柱「像刻時一樣脆」，在過去曾被雷電擊中。公元七世紀中葉，中國的譯經兼旅行家玄奘還看到過這根石柱。後來在 1896 年被發現並鑑定為藍毗尼園遺址，要歸功於當時著名考古學家孔寧漢先生。

母后摩訶摩耶產後的第七天就去世了，由其妹波闍波提・喬達彌將太子撫養成人。太子雖然在物資極其豐富而豪華的環境中長大，但他父親未忘記給他應受的教育。太子精通各方面的知識，在武藝方面，超過了別人。

但是，太子從幼年時代起，就被慎重關注著。太子長大時，父親的熱切希望是：他應結婚成家，做為當然的繼承人。但他卻擔心太子受到當時婆羅門的感染而去過苦行生活。根據當時的習俗，太子年十六，就與拘利族善覺王和波蜜塔王后的獨生女；他的表妹耶輸陀羅結了婚。耶輸陀羅與太子同歲。太子雖然享受人間榮華富貴，並不缺乏任何東西，無憂無慮，但他父親的關懷卻使他成為「囚犯」，成為世俗心理的人，但所有的努力，均不起作用。淨飯王儘量不讓太子看到人生現實生活中不幸的事態，這些更加促使悉達多太子的好奇心，更加提高他尋求真理，尋求解脫的決心。

隨著年齡的增長和知識成熟，太子開始思考世間苦惱現象所產生的根源。據書上說，他看到了四種景象：首先看到了一個完全無依靠的老人。第二次看到了一個皮包骨，極端不幸且可憐，並患有某種疾病的人。第三次看到了一隊悲痛的人群，抬

Made with Goodnotes

著他們可愛親人的屍體去火化。這些痛苦的景象，深深地觸動了他的心。但是第四種景象，卻使他長久難忘。就是他看到一位出家人，態度安靜，沉著

、超然和自立。他得知這是一位出家過清淨生活的人，是尋求真理、解決生命之謎的人。出家之念，於是在他的心裡開始萌生。在回宮的途中，他深深地陷入了沉思，一種令他心悸的苦惱和不愉快的情感，在心裡引起了共鳴。他越是與宮牆外的世界接觸，就越相信世間缺少真正的快樂。

在一個靜寂的月夜（七月的月圓日），他產生了這樣的想法：

生命的青春年華，在老年中結束。人的官能，在人們最需要的時候，卻不起作用了。當疾病悄悄地入體內時，強壯的身體就突然失去活力和健康，最後死亡的降臨，這似乎是突然的或意外的，結果是結束一期短暫的生命。他相信一定有解脫這種苦痛的辦法，有逃脫年老和死亡的辦法。

這樣思考之後，他的「青壯驕」、「無病驕」和「生命驕」(2)都沒有了。他看清了這三種虛幻驕傲的危險。他被一種強有力的迫切要求所征服，即探求不死、了脫生死，不但為自己探求，為自己解脫，也為一切苦惱眾生探求，為解脫生、老、病、死而努力(3)。他的深切悲心，促使他尋找菩提和佛果；現在悲心鼓勵他走向偉大的出家，為自己打開俗家生活牢獄的大門；悲心使他做出毅然的決定，直至最後別離時深情地向懷抱嬰兒熟睡的愛妻看一眼，也絕不動搖自己的信念。

當時他二十九歲，正當華年，在美麗的耶輸陀羅為他生產獨生子羅　羅的那天，別離使他更加悲傷和心酸。他離開了王宮，卻以超人的毅力和決心捨棄驕妻、愛子和慈父，以及具有權威顯赫的王儲之位。打扮成一名貧窮的苦行者，隱遁於幽靜的森林深處，過著苦行僧的生活，開始尋求生命的永恒真理，尋求脫離煩惱的最高境界—　涅槃。(4)

為尋求醫治人生生命的方法，他承擔了這一高尚使命而毅然出家。他曾追隨阿邏・迦羅摩和郁陀迦・羅摩子兩位著名仙人，他希望他們做為導師，指示他解脫的道路，他修定，並儘可能達到最高的定境，但是這不能滿足他的願望。他們的知識和玄妙經驗的境界，不能滿足他所渴望及要追求的東西。因此，他離開了他們，繼續尋求他尚不明白的東西。

他到外漫遊，最後到達伽耶尼連禪河畔的優樓頻螺，他被這裡幽靜的密林和清澈的河水所吸引。他發現這裡是他繼續尋求菩提的理想地方，於是就決定住了下來。隨

Made with Goodnotes

他一道修苦行的阿若憍陳如等五人，都贊成他的決定，並陪伴他一起修行。這五位是：憍陳如、跋提、婆頻、摩訶男和馬勝。

在印度，許多修苦行的人，認為過去有，現在仍然有的一種觀點，即通過嚴格的自我節制，就認為能夠除罪，達到清淨，最後獲得解脫。苦行者喬達摩，決定嘗試一下這種信念的真實性。於是他就在優樓頻螺開始了一種決定性的努力來抑制自己。他希望自己的心從五蘊色身的枷鎖中獲得自由，進而可能上升到解脫的境界。他用最大的熱情修習苦行，吃得是樹葉和草根，穿的衣服是從垃圾堆中撿來的爛布，睡在埋死屍的墳墓中或荊棘床上。十足的營養不良，給他留下一個瘦弱的身體。

這就是佛陀成佛以後，對弟子們曾經講過他早期修苦行的事。他說：我修苦行，遵守戒律嚴格，其嚴格之程度，超過所有其他之人，我肢體瘦弱，就好像清瘦枯萎的蘆桿。(5)

喬達摩這樣奮鬥了六年，已經面臨死亡的邊緣，但他發現自己與所追求的目標距離太遠。他通過自己親身的經驗，明白苦行是完全無益於修道的。他以苦行尋求菩提的嚐試宣告失敗了，但是他並不氣餒，繼續積極尋找新的修道方式，立志要達到目的。接著，他突然記起幼年時代在蒲桃樹下打坐時的安靜，頗有信心地感到：「這是通向菩提的道路。」然而，他知道，像他那樣虛弱的身體，是不能修道的，即是修，也不會有什麼成功的希望。於是他就放棄了苦行，放棄了極端嚴格的齋戒，恢復了正常的進食。於是他衰弱的身體，很快恢復了從前的健康。氣力也有了。可是，他的五個同伴，對他表示失望而離開他，認為他已經放棄了修道的努力，要過一種舒適的生活。

然而菩薩（他成佛以前的名稱）(6)在沒有任何導師的幫助下，在沒有任何人為他作伴的情況下，以堅定的決心，充分相信自己的清明和力量，決定做最後的尋求，在伽耶（現在的佛陀伽耶）的尼連禪河畔，一個對感官舒適和對精神有鼓勵的幽靜地方，在一株樹下，盤腿而坐（此樹後來被稱為菩提樹，即覺悟樹）(7)，以堅定的決心，做最後的努力，並發誓：「即使是筋、骨斷裂，血肉乾枯，不得無上菩提，決不起此座。」他就是這樣不屈不撓的努力，精進不倦地專心致志，尋求人生真諦，直至証得無上菩提。

菩薩運用正念修他幼年時代修過的數息觀(8)，進入了初禪的境界(9)，通過逐步的修習，次第進入二禪、三禪和四禪，如是他在禪三昧中清除自己思想上的不淨。一天初夜（下午 6 時至 10 時）回憶起過去生中的事，他證得了宿命智。接著菩薩以天眼智觀察各趣眾生的生滅及生存的苦與樂，了解到他們都是以其業力為依據，這第二種智，是他在中夜（晚 10 時至次晨 2 時）證得的。然後，他將自己的心直接

Made with Goodnotes

指向漏盡智。

他徹底悟到了：此是苦，此是集（苦因），此是滅，此是道（滅苦之道）(10)。他真正懂得了：此是有漏，此是有漏之因，此是有漏之滅，此是導致有漏之滅的道。

他這樣證知，也明白他的心已從諸漏中解脫了：從欲漏解脫，從有漏解脫，從無明漏解脫(11)。由於他的心解脫、慧解脫，自然也就擁有了漏盡智。他知道：毀滅的是生。已修梵行，所作已辦，不再有此毀滅的到來（意思是說不再有身心相續，即不再有生死）。這是他在後夜（晨 2 時至晨 6 時）證得的第三種智。(12)

於是他說了下面這些勝利的話：

上縮=作為我自己的生、老、病、死、憂和染污，我看到這些東西的危險性，就尋求不生、不老、不病、不死、不憂、不染和脫離煩惱的無上安樂—涅槃，我已証得（意為我已體驗到）。智慧和先見在我心中生起，不可動搖的是心的解脫。這是最後的生死解脫，今後不會再有「有」，即不會再有生死。(13)

在另外一個五月的月圓日，喬達摩菩薩三十五歲，由於他完全理解了永恒真理：四諦，證得了無上菩提，圓成福慧具足的佛道，成為能醫治眾生疾病的偉大醫王。

佛陀證得圓滿菩提以後的一週期間，在菩提樹下，體驗解脫的法樂，接著他就觀察緣起(14)，然後在菩提樹附近的六個不同地方，單獨隱居了六週(15)。第七週末，他決定對從前同修苦行的五位朋友說法—他發現的古道—生滅四諦。

他知道他們住在波羅奈鹿野苑聖地仙人住處，仍修那毫無意義的極端苦行。佛陀離開了伽耶，去遙遠的印度聖城，步行了大約 150 英里。他在鹿野苑找到了他們。

七月的月圓日，在黃昏的時候，月亮從東方升起，高高地掛在天空，佛陀對五位苦行者說：

諸比丘，出家人對二種極端不應有。何等為二？即極端縱欲與自我抑制之極端苦行。此二極端均無益處，圓滿證得無上菩提之涅槃(16)，必須克服此種極端，修習中道。具備正知正見，即會證悟菩提涅槃。諸比丘，何為中道？即此八正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。(17)

佛陀向他們解釋四聖諦與八正道(18)。佛陀這樣向五比丘說法，妙轉無上法輪。這就是史稱的「初轉法輪」。

由於第一次說法，使五位苦行者改變了信仰，於是鹿野苑的仙人住處，就成了佛教

Made with Goodnotes

和出家弟子比丘們的組織—僧團的產生地。

不久，一位富有的青年人耶舍，帶領五十五人參加了僧團。雨季安居期（7 月至 11 月）結束時，已有六十人證得阿羅漢果，佛陀對弟子們說：

我已從人天諸纏獲得解脫，汝等亦已從人天諸纏獲得解脫，現在去吧，去為眾多人之幸福與快樂漫遊，為世間發悲心，為人天獲得幸福與快樂發悲心，不要兩人同去一個方向。弘法要懂得，初善、中善、後善精勤修道的意義，並完全記清，宣揚神聖圓滿與純淨之修道生活。有些眾生眼中無塵，持斷滅見，彼等不聽法是一大損失。有些眾生會懂法。我亦去優樓頻螺、去塞納尼村說法度眾生。(20)

這樣，佛陀開始了他崇高的傳教使命，直到生命的最後一息。他與弟子們走蒲桃國土（印度的另一名稱）閻浮提的大小道路，將一切眾生都包含在他無量悲智之中。

佛陀說法時，不分種姓、部族或階級，來自各界的男女—富人和窮人、最卑賤的人和最高貴的人，識字的人和不識字的人，婆羅門種姓以外的人，不分貴族和平民、聖人和罪犯—都同樣地聽佛說法。大家皈依佛，信仰佛，佛也向他們指示菩提涅槃之路。這條解脫之路已向一切人開放。

種姓，對印度婆羅門來說，是很重要的事，但佛陀全不在乎，他還強烈譴責這種不平等的種姓制度，佛陀得知來自各種姓和各階層的人，適合過清淨的梵行生活時，就隨時接納他們進入僧團，其中有些人，後來成為僧團中著名人物。如何使種姓階級差別而分裂的人們，能互相容忍。佛陀盡力協調，他是當時唯一的導師。

佛陀也注意提高印度婦女的地位。一般說來，佛陀時代，由於婆羅門的影響，婦女沒有受到應有的重視。雖然在學術方面，有顯示她們學識淵博的情況等等，但在很多方面，她們還是不能得到社會的承認，並被人們所輕視。佛陀認真地以禮貌對待婦女，也向她們開示涅槃清淨聖潔之道。佛陀的寬廣胸懷和雅量吸收各

種姓婦女出家，在歷史上，第一次建立了比丘尼僧團。因為在那以前，不曾有婦女能夠出家過獨身生活的僧團。這些高貴的比丘尼中，許多人勤奮努力，精進不息，證得了解脫。她們心靈上解脫的喜悅讚歌，在《長老尼偈》中有生動的描述。(21)

佛陀遊行，從村到村，從城市到城市，對許多人說開示，使他們覺悟，使他們愉快。看到一些人沉浸在愚癡之中，屠殺動物祭神，佛陀認為那該是如何的迷信啊！

就對他們說：

生命人人能屠殺，但是無人能給與，一切動物愛生命，竭盡全力圖保存。動物生命

Made with Goodnotes

均稀有，親愛愉快全相同，即是最低等動物，何曾排除說不同？(22)

這樣，求神仁慈的人，自己反而一點都不仁慈了。想像中的諸神，他們的祭墳上供奉的是可怕的犧牲品—無辜的動物，印度被血腥污染了。苦行者和婆羅門危害社會的儀式給眾生帶來災難和苦惱，是難以用言語形容的，仁慈智慧的佛陀指出了「古道」，這是覺者之道，是公正、慈愛和理解之道，經常依教奉行的人，有四無量心(23)支配他的行動。

佛陀從來不贊成爭吵和仇恨。有一次，他對弟子們說：

諸比丘，我與世同爭，是世間與我無爭，正法倡導者，不與世間任何人爭。(24)

僧團的生涯，開始雖然只有六十名弟子，但是後來擴充到成千人的團體。早期要求加入僧團的人，用三種表示，即眾所周知的三皈依，就可加入。三皈依是：皈依佛、皈依法、皈依僧(25)。

由於比丘人數增加，結果就出現了寺院。後來印度的寺院大學，如那爛陀，毗訖羅摩尸羅，歐丹多富梨等成為文化中心，逐漸影響到整個亞洲，並由於它，影響到人類的精神生活。

佛陀成功地連續說法四十五年之後，八十歲在拘尸那（波羅奈東北 120 英里，即現在的北方邦）摩拉族的娑羅林(26)逝世了。最後給弟子們的訓誡是：

#諸法無常，汝等精進不息，求得解脫(27)。

佛教開始，只有少數教徒，但它已傳播到許多國家(28)，現在是五億多人的宗教，占世界人口的五分之一。

佛教發展如此之快，主要是由於它內在的價值，和它對理性人們的召喚，但也有其他因素幫助其發展。弘法者在宣傳佛法時，從來不使用不正當的方法。他們基本的宗旨是普遍的慈悲。還有，佛教和平地傳入一些國家，並尊重那裡已經存在的各種信仰。

佛教徒傳教，既不使用武力，也不使用任何強制性，或應當受到譴責的方法，宗教歷史上關於佛教的傳播，沒有這類記載，根本不知道有強迫改變信仰的事，佛陀及其弟子也厭惡這種做法。T.W.里斯・戴維斯教授寫道：

在整個佛教史上，佛教徒在許多世紀中，長期是占優勢的，我不知道有迫害其他宗

Made with Goodnotes

教徒的記載。

因此，佛教是能夠與世界各國社會相協調，並通過世界各種文化來傳播的。

註釋：

(1.)這裡用「宗教」一詞，意為「生活方式」，非一般理解的宗教意義。

(2.)Yobbanamada（青壯驕），Drogyamada（無病驕），Fivitamada（活命驕）。

(3.)見《增支部》第一卷第一六四頁第三八經。

(4.)《中部》第一卷第一六三頁第二六經。

(5.)詳見《中部》第三六經：I.B.霍默(I.BHormer)譯《中部》第一卷（倫敦巴利聖典會）。

(6.)　菩提薩埵（簡稱菩薩），是堅持或熱衷於菩提理想或四真諦知識的人。從這個意義上講，這個詞可以用於任何決心要成菩提的人，但是它特別用在有志於三藐三菩提的人。菩薩要修十波羅密，這是由悲心引起的高標準的必要品德，要有智慧、無貪、無慢、無邪見，這樣才是有志於佛道的人。十波羅蜜是：布施(dana)、戒(sila)、出離(nekkhamma)、智慧(Panna)、精進(viriya)、忍辱(khanti)、真實

(sacca)、決心(adhi t t hana)、慈(metta)、捨(upekkha)。

(7.)這好像有些奇怪，在兩部《經》(《中部》第二六經和第三六經）中不曾提及菩提樹。這兩部《經》生動地描寫菩薩尋求菩提而精進不息。故事如下：

「諸比丘，我當時求善，尋求通向涅槃之善道，我漫遊，經摩竭陀，及時至住宿小鎮優樓頻螺，我見彼處一片可愛開闊地與森林，一條清澈河流（尼連禪河），有惹人喜愛之淺灘，附近有一資助村莊。諸比丘，於我此實一開闊好地，實為青年人的好用功處。故我於彼處坐下，我想：此處實好用功。」(I.B 霍默小姐譯《中部》第一卷第二一〇頁）或許佛陀覺得當時修道的人和苦行者都是在露天樹下打坐，沒有必要說樹。

但是在《大精進經》(MahàpadhàanaSutta)《長部》第二卷第四經）中說到了這根樹，那是一株阿輸陀(assattha)樹。佛陀是在提到過去六佛的生活時，說到這株樹的。他對諸比丘說：「諸比丘，我現在是阿羅漢，是無上正等正覺者。我在聖阿輸陀樹下，已經證得無上菩提。」

Made with Goodnotes

(8.) 見《中部》第三六經和《叉疏》、《中部叉疏》第二卷第二九一頁;《安般相應部》(Ànàpàna Sainyutta)第八(《相應部》第五卷第二一七頁)。

(9.) 參看第十四章正定。

(10.) 詳見第三章第一真諦—苦諦。

(11.) 在別處,我們看到有見漏,加在這些漏一起,成為第四漏。

(12.) 見《中部》第三六經。

(13.) 《中部》第二六經。

(14.) 這種深奧的教義,在第四章中討論。

(15.) 《毗奈耶》第一卷第一頁。

(16.) 即是在佛陀出現以前,「如來」一詞也用,但是就「有情」意義講,如說:「死後是否還有一個有情?」舍利佛(Sàriputta)尊者在向燄摩迦(Yamaka)尊者解釋論點時,曾用過這種意義。見《相應部》第三卷第一一一頁和《義疏》。但是佛陀出現以後,這個詞是佛陀的稱號了。佛陀提到自己時,經常用這個詞,《增支部義疏》(巴利聖典會版第一卷第一〇三頁)對這個詞規定如下的定義:「證得真理者」,「如實了解事物而不是其他者」,「如是去」。

(17.)《毗奈耶》第一卷第一〇頁;《相應部》第五卷第四二〇頁。

(18.)道和四諦概述整個教義的基礎,將在以後各章中討論。

(19.) 阿輸迦(Asoka)王朝拜此聖地時,修建了一系列紀念物,在這裡建了一根石柱,柱頂是四個大獅子托住「法輪」。現在樹立在薩拉納特(Sarnath)博物館內,是印度官方的裝飾品。「法輪」節在斯里蘭卡仍舉行。

J.尼協魯(Jawaharal Nehru)寫道:「在貝拿勒斯附近的薩拉納特,我幾乎看到佛陀第一次說法,有些記下來的他所說的話,經過二千五百多年,對我像是一種遠距離的回聲。阿輸迦石柱和石柱銘文,會對我說莊重的語言,告訴我關於一個人,他雖是皇帝,但他比任何國王或皇帝都偉大。(《印度的發現》第四四頁,加爾各答,悉格雷特出版社)。

(20.)《毗奈耶》第一卷第二一頁。

Made with Goodnotes

(21.)巴利聖典會翻譯從書之一《長老尼偈》，C.A.F. 里斯・戴維斯(C.A.F.Rhys.Davids)譯。

(22.)埃德溫・阿諾德爵士，(Sir Edwin Arnold)的《亞洲之光》。

(23.)四無量心是慈(metta)、 悲(Karunà)，喜(mudita)，捨(upekkhà)，見第八章和他處。

(24.)《相應部》第三卷第一三八頁。

(25.)《毗奈耶・大品・犍度》。

(26.) 這裡有趣的是：這位最偉大的印度聖人，在一公園內樹下出生、在菩提樹〔樹的南面枝上砍下的一根分枝，於公元前三世紀由印度阿輸迦王的女兒僧伽蜜多(Sangamitta)阿羅漢送到斯里蘭卡的阿努拉德普勒(Anuradhapura)，迄今仍枝葉繁茂，是世界上有記載的最古老的樹〕下成佛，在鹿野苑的樹下轉法輪，最後在兩棵娑羅(Sala)樹下逝世。他出家的生活，幾乎都是在露天、在林中和在印度的鄉村中渡過的。

(27.)《長部》第一六經，關於佛陀的逝世（涅槃），經中詳述了佛陀的生活最後幾個月發生的一切事件。

勤勉、警覺、注意，相當於巴利文的 Appamadà 一字。

(28.)現在的斯里蘭卡、緬甸、泰國、柬埔寨、寮國、越南、尼泊爾、中國西藏地區、中國內地、日本、蒙古、朝鮮、中國台灣、印度某些地區、孟加拉、馬來西亞的某些地區都有佛教，有佛教僧團的幾個西方國家，現在有資格包括在這個名單中。

第二章　　佛教的觀點

區別佛陀與其他宗教導師一個重要的特點是：佛陀是人，與上帝或任何其他「超自然」的神並沒有什麼關係。他既非上帝，也非上帝的化身，更不是什麼神秘人物。當然他是人，但他是一個超人，一個非凡的人。在外表上，雖然是人類的一份子，但內心卻包容超越於人類。由於這個原因，他被稱為獨特、傑出的人。

佛陀說：

諸比丘，像荷花生長在水中，立於水面之上，不被水所淹沒，諸比丘，如來亦復如

Made with Goodnotes

是，生長在世間，住於世間之上，不與世間同。(1)他沒有任何人或神的幫助，依靠自己的不懈努力，達到了最高的知識與精神。他是悲智雙運的體現者，悲和智是他教義中的兩項指導原則。

通過個人的體驗，他懂得人的優越性。他發現「超自然」神統治下界眾生的觀點，那只是一種錯覺。佛陀從來沒有說過他自己是救世主，也沒有試圖通過「天啟」宗教的辦法，拯救「靈魂」。他通過自己的觀察和體驗，證明無限的希望潛伏於人中，必須由人的努力來揭示和發展這些潛伏的希望。他用自己的親身經驗，證明菩提和解脫，完全掌握在人自己的手中。佛陀這樣的告訴和示範，做為一個勤奮生活的倡導者，並鼓勵弟子們要依靠自己修行，他說：

自己是你們的皈依處，還有別的什麼人能做你們的皈依處呢？(2)

在世界歷史上，只有佛陀第一次這樣教導說，獨立於外力之外，能夠證得解脫。苦的解脫，必須依靠每個人自己的行動。

只要求解脫而自己卻不努力的人，是無人能夠批准他解脫的。別人對我們可能間接地幫一點忙，但是無上自由的獲得，只能通過自己來實現。對真諦的領悟，也是如此。只有毫無障礙地自由思考自己問題的人，才能自我證悟，每個人應當做出適當的努力，打碎束縛自己的枷鎖，通過堅持、努力和智慧，從枷鎖中贏得自由解脫。佛陀警告弟子們，反對將負擔，轉移到外界力量；如救世主、上帝或梵天，他指示他們分析研究的方法，建議他們為發展內在的力量和品德而精進不息，他說：

我已向你們指出解脫的方法，法—真理要自己來證悟。(3)

佛教比丘不是舉行祭祀的祭司。他們不舉行聖餐禮，不宣布赦免。一個合格的佛教比丘，不在人與「超自然」力量之間充當中間人。因為佛教教導每個人單獨為自己的解脫負責。所以，沒有必要贏得中間祭司的歡心。佛陀說：

你們自己應當精進，如來只能指示你們道路。(4)

這道路是同一「古道」，是歷劫諸佛都走過和指出過的，這就是成就菩提和證得無上妙果的八正道。

另外一個特點是，佛陀從來不自私，不保留他的最高知識。對佛陀來說，這樣的自私觀念，是完全不可想像的。圓滿覺悟，四真諦的發現和證悟（成佛），並不是由上天選擇授與某個人的特權。在人類歷史上，也不是唯一和不再出現的事件。任何為圓滿清淨和真智而熱心努力的人，並以堅定的意志勤修八正道，這種成就，對他

Made with Goodnotes

們是公開的。

那些修道並得到解脫，最後證得更高階段阿羅漢果的人，佛陀莊重地宣布他們同他一樣從染污中得到了清淨，得到了解脫。他說：

彼等實如我勝利，贏得染污盡消除。(5)

但是佛陀對他的弟子們，也清楚地說明了，佛陀與阿羅漢之間的區別：

啊！眾弟子，如來是阿羅漢時(6)，已是無上正等正覺，是他宣布得未曾有之道，他知道，他解道，他悟道(7)。現在，他的眾弟子是趕路人，步其足跡走。眾弟子，此即是區別，是明確區別如來之特色，如來為阿羅漢，是無上正等正覺，區別於由智慧得解脫之弟子。(8)

佛陀向弟子們說法時，不分親疏，一視同仁，沒有特別選定喜愛的弟子。他的弟子都是離欲阿羅漢，都斷了流轉生死的諸縛，都一樣圓滿清淨，但是其中也有突出的人物，他們精通各種不同的知識和修持。以及他們的精神天賦，獲得了不同的地位。然而，佛陀從不偏袒誰。例如優波離，出身於理髮匠種姓，持戒第一，許多貴族和武士階級出身的阿羅漢都喜歡他。

佛陀逝世以前，沒有表示將教義委託給任何特殊的弟子，甚至也沒有委託兩位首席弟子舍利弗和大目犍連。他沒有任命什麼人是他的繼承人。在這方面，值得注意和有趣的事是：佛陀逝世以前，對弟子們清楚地表明，他從來沒有控制僧團的思想。佛陀臨終時對病床周圍的諸比丘說：

我已為汝等說法制戒，我走以後，應以法、戒作為汝等之師。(9)

佛陀甚至在生前，就是以法和戒來管理僧團和指導比丘的。但他不是統治者。佛陀的古道——八正道，是教導人自由的。

佛陀是在印度盛行專制政治的時期出現的，他的教義對這樣的專制政府有些威脅。但是他不干涉國家政治和政府。因為干涉也無補於事。他從來不是一個干預者，然而這並不妨礙他的民主思想，和發表意見的自由聲音，佛陀的教義，明確宣布民主思想和成立民主組織。佛陀雖然明智地不干涉當時的政府，但是他使比丘的團體成為一個高度民主的僧伽組織。

印度從前的總督澤特藍侯爵說過：

自治傾向，各種形式的共同活動顯示新的動力，有可能是從佛教身份的權威抵制以

Made with Goodnotes

及它的平等教義對種姓制度批判的示範作用而來。關於佛教典籍結集的方法，我們需要一種說明。在此方法中，這些古代事情的典範，就已經實行了代議自治制度了。許多人會感到驚奇，在二千五百多年以前，印度的佛教結集，就初步實行了我們現在的議會制。結集大會的威嚴，由被任命的一位特殊人物——我們下議院「議長先生」的雛形——來維持。任命第二個人檢查需要得到的法定人數——我們議會制度的主要督導員典型。一個成員以議案的形式提出的事，公開討論，在某些情況下，只討論一次，但是在別的情況下，則要討論三次。這樣，議會要求在成為法律以前，法案要三讀。如果討論中有不同意見，就用投票來表決，由多數來決定，投票是無記名投票。(10)

另外的特點是：佛陀說法教化的方法。佛陀不贊成那些自稱有秘密教義的人，他說：

秘密就是虛偽教義的標誌。

佛陀對他自己的侍者阿難尊者說：

阿難，我說之法，無顯密之區別。因為在法方面，阿難，如來未作「握拳」之師，對弟子隱藏某種重要知識，如來未如此。(11)

他說法是自由平等對待一切人，他沒有保留任何東西，從不希望其弟子，對他和他的教義盲目服從和相信。他經常主張要鑒別，考察，及明智地詢問。他在一部經中答覆提問的迦羅摩人時，毫不含糊地建議要調查。正確地說：這部經被稱為「自由思想的第一部憲章。」

下面是《迦羅摩經》的概要：

羇舍子是憍薩羅王國一個小鎮，該鎮居民被稱為迦羅摩人。他們聽說佛陀來到了他們鎮上，就到佛處請求開示，說：

世尊，有些行者與婆羅門來訪羇舍子，依自所見，為人宣說：但其他人則亦依自所見予以譴責、詆毀、貶斥。另一些行者與婆羅門來到羇舍子，亦復如是。世尊，我等猶豫，懷疑難決，彼等所說，誰真誰偽？

善哉，諸迦羅摩，汝等對值得懷疑之事生起疑心，懷疑正確。來，諸迦羅摩，不要被流言或傳統所引，不要被傳聞動搖，不要被典籍所誤，不要只是推論，不要只有表面，不要因某種被稱讚之理論所影響，不要被似有可能所引，不要考慮「此行者是我等之師。」但是，諸迦羅摩，當汝等自知，此等事於身心有害，此等事應受非難，無益。確實，汝等即應拒絕……。

Made with Goodnotes

汝等自知，「此等事於身心有益，無可非難，有益。」汝等應即接受並遵守。

接著佛陀這樣問他們：

——現在汝等作何想？諸迦羅摩啊！有人起貪、嗔、癡，於彼有益抑有損？應與非難抑不應非難？

——世尊，於彼有損，應非難。

——現在，諸迦羅摩，有人無貪、無嗔、無癡，汝等作何想？此無貪、無嗔、無癡於彼有益抑有損？應非難抑不應非難？

——世尊，於彼有益，不應非難。

——如是，諸迦羅摩，我現在對汝等所說，亦復如是。汝等不要被報導所引（盲從）。此即為我要說之理由。(12)

輕信，不是佛教的精神。所以，我們發現佛陀與弟子之間有這樣的對話：

——現在，若知此，並保存此，汝等是否會說：

「我等尊敬佛陀，由是我等尊重彼之教導？」

——不，世尊。

——眾弟子啊！汝等肯定之事，只是汝等承認，見到與掌握之事否？

——是，世尊。(13)

一篇推理的佛教文獻中說：

聰明人試金，用火燒，用刀砍，並在試金石上磨。所以汝等是否在考察我所說之話後才接受，並非僅是因尊敬我而接受？

佛教不強迫不勉強，不用高壓手段，不要求信徒盲目信仰。在一開始的時候，抱懷疑態度的人，聽說佛教號召調查研究，很高興。佛教教義對一切用眼看，用心領會的人始終是公開的。

有一次，佛陀住在那爛陀芒果林中，尼乾子（耆那教的大雄）(15)的一名得意弟子優波離，懷著與佛陀辯論的唯一思想來到佛所，並想在辯論中擊敗佛陀。辯論的主題是有關「業」的理論。雖然在「業」這個問題上，雙方有不同的看法。且在友好

Made with Goodnotes

討論的末尾，優波離被佛陀的辯論所說服，同意佛陀的看法，當即準備做為一名在家信徒。但是佛陀告訴他說：

關於真理，要做徹底調查。像你這樣有名的人物，做徹底調查是有好處的。

優波離對佛陀這樣的告誡，使他更加感到滿意和高興，就皈依了佛、法、僧三寶(16)。

佛陀從不干涉別人的思想自由。因為思想自由，是每個人與生俱來的權利，強迫別人放棄，與他的性格、心理和愛好相一致的生活方式，是錯誤的。無論那一種形式的強迫，都是不對的。一個對信仰無興趣的人，硬要他生吞下去，要他信仰，那是強迫中最愚昧的辦法。這樣強制性的餵養，在任何地方對任何人都不會有好處。

佛陀唯一的意圖，是使別人如實看到事物的真相，使其清楚，這不僅僅是信仰的結果，不是某種人、超人或者低於人的外力，對他恐嚇的結果。理解事物的真相，在佛教和思想信仰中，恐嚇不起任何作用。掌握法的真理，只能是智慧，而不是由於盲目的信仰，不是由於知道或不知道的某種有情的恐嚇。宗教歷史表明，人害怕陷入愚昧製造出一種全能的外力的想像，此種想像一旦被製造出來，對他們自己，有時也對別人帶來不可用言語形容的傷害。

佛陀告誡諸比丘說：

只相信我，對我有感情之人，肯定會生活得愉快（但不能證得究竟解脫——最高阿羅漢果），為法而努力之人，專心於道，肯定會成就菩提，證得阿羅漢果。(17)

這些清楚地表明，佛陀不要求他的弟子，不加區別地和沒有理由地承認任何事物。

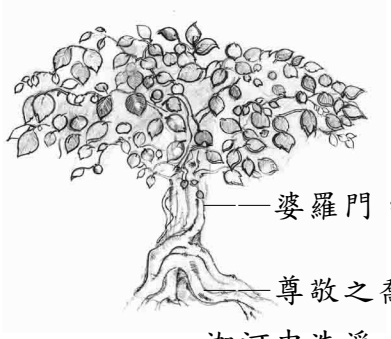
佛陀不僅不鼓勵盲目信仰，而且認為對「全能力量」的恐懼，不適宜於接近真理的理解。因此，他不但不鼓勵宗教儀式，而且譴責違害社會的宗教儀式。因為僅僅在形式上從事禁食、河中沐浴、動物祭祀以及其他相似的行動，並無助於一個人的淨化，並不能使人神聖和高貴。

我們發現，佛陀與彌陀利迦・婆羅墮闍婆羅門之間，有這樣的對話：有一次，佛陀對諸比丘詳細解說，一個解脫以後的探求者，自己應該如何，並進一步說心裡斷了煩惱的人，他的清淨生活是圓滿的。完成了這些任務，就能夠稱為內心裡沐了浴的人。

當時婆羅墮闍坐在佛陀旁邊，聽到這些話，他就問佛陀：

——尊敬之喬達摩，是否去婆胡迦河沐浴？

Made with Goodnotes



——婆羅門，婆胡迦河有何益處？

——尊敬之喬達摩，確實，許多人相信，婆胡迦河是聖河，眾多人之罪惡已在婆胡迦河中洗淨。

接著佛陀使他懂得在河中沐浴，並不能洗淨一個人的罪惡污垢，於是指示他說：

婆羅門，就在此處（法戒中）沐浴，對此一切眾生都安全。若汝不妄語、不殺生、不偷盜；若汝確信，不自私，汝到伽耶（佛時印度一河名）何益？汝家中之井亦即伽耶。(18)

佛陀指引的道路，是光明的坦途，也就是說，他不允許自己的信徒，以任何方法違害眾生。他禁止一切壓迫，搶劫和掠奪。

那麼，什麼是佛教呢？

有些人喜歡稱佛陀的教義為宗教，另外一些人則稱為哲學。但是稱它為一種「生活方式」，可能更正確一些。然而那並不意味著佛教除了倫理道德制度之外，沒有別的什麼了，它遠不止於此。它是道德的模式，是導致心地完全自由、精神和知識修養的教義。佛陀稱他的教義為「法——毗奈耶」，即法與戒，但是佛教，按照這個字的意義講，嚴格說，不能稱為宗教。因為宗教，意為「表示信仰的儀式或行為。對一種神聖的統治力量表示尊敬，並期望使它高興，……。在人方面，承認某種較高看不見的力量控制命運，它做為有資格要信眾服從，敬重和禮拜的對象。　」佛教絕不是這樣的宗教。

在佛教思想中，不相信有任何形式的創造者，以及對他的創造物的善惡行為進行嘉獎和懲罰。一個佛教徒皈依佛陀，不是希望佛陀拯救他，佛教沒有這樣的保證，佛陀只是一位指示道路的老師，指導信徒走向他們各自解脫的道路。

例如，岔路口的指路牌，只指示方向，要行路人自己的腳步去沿著這條路走，指路牌本身決不會帶著他到達他所希望要去的目的地。醫生診斷病情，並開出藥方，要病人自己去試用處方。佛陀對信徒的態度，就像一位富於理解和同情心的老師或醫生一樣。

最崇高的敬意是對最尊敬的人，這就是那些偉大和具有勇敢精神的人，他們用廣泛而深入的真實體驗，掃除了愚昧，根治了污染。看到了真理的人，是真正對自己有幫助的人，但是佛教徒不向他們祈禱，他們只尊敬那些指出達到真正幸福，和解脫道路的啟示者。幸福必須靠自己去取得，沒有什麼人能使別人苦與樂。淨與不淨，

Made with Goodnotes

依靠自己，無人能使別人淨化，也不能使別人污染。(20)

佛陀八十歲在拘尸那的娑羅雙樹間，躺在臨終的病床上，看到向他供的鮮花，便對阿難尊者這樣說：

阿難，依法而住之人，生活正確，此為彼等對如來最為之真正的尊敬與供養。阿難，所以你應當依法而住，過正當生活，培修自己。(21)

佛陀這種依法而住的教導，明白地開示，最重要的是清淨身、語、意三業，不僅對證悟菩提的人，以鮮花為供養為滿足，尤其在生活上，應以正當的生活方式為生存準則。

佛教徒在佛前，或一個神聖對象前，供養香花或燈燭，誦念佛陀的無上功德，他不是在向什麼偶像祈禱，這些行為都不是儀式或禮拜的目的。花很快就會枯萎，燈燄很快就會熄滅，向他（供花、供燈的人）說話，告訴他：一切緣生法都是無常的。佛像是做為他集中思想修定的對象。使他得到鼓勵，努力仿效佛陀的品德。那些不懂這種簡單供品意義的人，就匆忙做出結論說：「這是偶像崇拜，」再沒有什麼比這不真實的了。

J.尼赫魯在《自傳》中寫道：

在阿努拉德普勒(22)，我很喜歡一尊古代坐佛。一年以後，我在台拉登監獄時，一位錫蘭朋友送給我一張這尊佛像的照片，我將它保存在我的室內小桌上，它成為我一個寶貴的伴侶。佛像莊嚴、安祥的表情，給了我力量，幫助我克服了很長時期的消沉。(23)

P.D.奧斯彭斯基在斯里蘭卡的拉維尼亞山一所寺院中看到佛像，寫道：

佛像的面容很生動，他未直接看我，但他在看我。最初，我未感到什麼，只是驚奇，我不曾預料到，也不能預料到任何這樣的事。但是很快，在新的和驚奇的感覺中，奇怪和其他一切感覺與思慮都沒有了。佛陀在「看」我，看到我自己都不能看到的，我內部隱藏秘密的靈魂深處的一切。在他的凝視之下，就這樣過去了，我開始看我自己的這一切。每一件事覺得都微小，都是多餘，不自在和困惑的情緒，在這種眼色之下，就都表現出來了。佛陀的面容是很安靜的，但不是無表情，而是有深刻的沉思和豐富的感情。他躺在這裡深思，我來了，開了門，並站在他面前，現在他是不自覺地在凝視我。但是在他的眼神裡，沒有譴責。他的眼神非常嚴肅、安祥和充分理解。但是當我試圖詢問我自己對佛陀的面容在表示什麼時，我發現自己不能回答。他的面容既非冷淡，也非漠不關心。另一方面，說他表示熱心、同情，則是很

Made with Goodnotes

錯誤的。描寫他的所有這一切，太不夠了。與此同時，說佛陀的面容表示了神秘的崇高或神聖的智慧，也會是錯誤的。不，那是一副人類慈祥的面容，但這種面容，人們是不會有的。我感到我能夠使用的字眼，如果用來對這種面容的解釋，將是錯誤的。我只能說這裡是「理解」。

同時，我開始感到佛陀的面容對我產生了奇特的效果。所有從我靈魂深處生起的憂鬱都將一掃而空了，好像是佛陀的面容對我傳授了安靜。直到現在，使我煩惱的每一件好像那麼嚴重和重要的事，現在都變得那麼微小，那麼不重要和那麼不值得注意了，我只是奇怪它是怎樣能夠影響我的。我感到一個人，不管他如何激動、煩惱、矛盾情緒或感情的破裂，都沒有關係，只要他來到這裡時，就會沉著、安靜、覺悟和理解。(24)

關於佛教是不是哲學，那就要取決於這個詞的含義。對這個詞可能下的定義，是否包含所有哲學思想體系，那是值得懷疑的。就語源學講，哲學的意思是愛智，「哲學是智慧的追求和追求的智慧兩重意義。」在印度思想中，哲學被稱為真理之見。簡言之，就是哲學的目的，應當是發現最後的真理。

佛教也主張追求真理。但是它不僅僅是思辨推理，理論結構，及知

識的獲得和儲存。佛陀強調他教義的實踐性，將知識運用到生活中——洞察生活的內涵，而不只是停留在表面。

就佛陀而言，他全部教義，只是對一切存在痛苦現象性質的了解以及修道，擺脫此種痛苦，就是他的「哲學」。

在佛教中，智慧是很重要的。因為清淨是通過智慧，透過證悟而來的　。但是，佛陀從來不光是稱讚才智。按照他的意見，知識應當與心地淨化，與智德之人攜手並進。智慧是由證悟，心地淨化而得，以及心的品德發展而得到修所成慧。

所以，很清楚，對佛教，不光是講愛，也不光是為了智慧去追求，更不只是有熱心（雖然這些有重大意義，而且關係到人類）就算了事的，而是一種具體實踐教義的鼓勵，引導信徒達到無欲，成就菩提和最後獲得解脫。

雖然我們稱佛陀的教義為 uddhsm（佛教）這樣將它包括在"sm"（表示「學說」、「主義」）或"ologes"（表示…學「…論」）之中，但是它確實不是我們貼標籤的那麼一回事。你可以稱它為宗教、哲學、佛教或其他你所歡喜的名稱。但這些標籤對追求真理及得解脫的人來說，是毫無意義的。

Made with Goodnotes

鄔波底殺和拘利陀（他們二人後來成為佛陀的兩位主要弟子舍利弗和大目犍連）正在遊行尋求解脫真理時，鄔波底沙看到了馬勝尊者（佛陀最初的五弟子之一）眼神朝地沿門托　乞食，他被這位長老悠閒的舉止所感動，他想現在貿然向他諮詢或請教還不是時候，於是就跟隨馬勝長老到達他的休息處。他走到馬勝尊者前，向他問好，詢問關於他老師的教導(26)。馬勝尊者有點不願意講話，就謙遜地說道：

我不能向你說許多教導和戒律，我只告訴你簡單的意義。

鄔波底沙的回答是有趣的。他說：

好，朋友，多少說一點，我所需要的只是意義，為何要說那麼多呢？

接著馬勝尊者背誦了一首偈文，這偈文包含佛陀基本教義的因果法則。偈文是：

諸法因緣生，緣謝法還滅，如來大沙門，常作如是說。(27)

鄔沙底沙當即領悟了這則因緣生滅的意義，並證得了果，理解了「生的性質就是滅的性質。」(28)

沒有談話和討論並不影響我們對解脫的正確理解。需要的是正確的指導和正確的體驗。我們甚至可以從自然界樹木的榮枯，花卉的開落、石塊的靜態，以及河流的動態等等中得到啟示。有許多事例，人們由於看到一片樹葉落下，水的流動，森林的火，吹滅一盞燈就得到菩提和斷除煩惱。因為這些已觸動了他們心弦，領悟到諸法無常的法則，他們獲得了解脫。是的，荷花等待陽光，陽光一照射，荷花就開了，為所有的人帶來歡樂。

有些探討的問題是：

「宇宙是永恒的還是非永恒的？是有限的還是無限的？」

佛陀並不關心這類形而上的問題。這些問題只能使人產生混亂，導致人心理的不平衡。如糾纏這類戲論，肯定不能使人類從苦難和煩惱解脫出來。這就是為什麼佛陀默不回答這類問題的原因。更何況這些問題總是錯誤地公式化，所以佛陀不做解釋。佛陀是講求實際的老師，他唯一的目的是詳細說明生命普遍的事實——苦的問題，使人們感覺它有充分的力量，並使他們確信這種力量。他明確告訴我們他說什麼和不說什麼。

但是，有些學者不贊成佛陀的這種態度。他們甚至懷疑他的悟道，說他是自我標榜為不可知論者。學者們這些爭論和推測，不是今天或昨天的問題，早在佛陀時代，

Made with Goodnotes

有人就已經提出過。例如遊行者善生優陀夷還曾向佛陀問起過去和未來，佛陀的答覆是明確的：

不管過去，不管未來，我現在教汝法：此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅。(29)

用一句話概括起來說，佛教的緣起教義　，是構成佛教中心思想四真諦的基礎。

註釋：

(1.)《相應部》第三卷第一八三頁。

(2.)《法句》第一六〇偈。

(3.)《中部》第三八經。

(4.)《法句》第二七六偈。

(5.)《中部》第二六經。

(6.)梵文的阿羅漢是「圓滿者」、「有德者」，是專門用於佛陀和弟子們圓滿證得果位的稱呼之一，正如書上所說的，首先是佛陀用這個名字自稱，那是佛陀從伽耶到波羅奈為五位苦行者第一次說法的旅途中，在離開伽耶不遠的路上，遇到了苦行者優波迦(Upaka)。優波迦被佛陀的安祥外表所感動，就問他：「誰是你的導師？你喜歡誰的教導？」佛陀用偈文回答說：

「我實世上阿羅漢，無上導師我自己。」他向五位苦行者說法時，第二次用這個名字稱呼自己，他說：「我是阿羅漢，是如來，是圓滿覺者。」這個名字，只用於完全斷除諸漏的人，從這個意義上講，佛陀是世界上第一位阿羅漢，就像他對優波迦所表示的那樣。

(7.)Maggannu（道之知者）、Maggavdu（道之解者）、Maggakovdo（道之悟者）。

(8.)《相應部》第三卷第六六頁。

(9.)《長部》第一六《般涅槃經》(Parinibbāna-sutta)。

(10.)G. .加勒特(G. . Garra)編《印度的遺產》第一〇頁至一一頁。(1931 年牛津版)。

Made with Goodnotes

《長部》第一六經。

(11.)《增支部》第一卷第一八八頁第六五經。參看《增支部》第一卷第六六經和《增支部》第二卷第一九三《拔提經》(hadya-sua)。

(12.)《中部》第四七經。

(13.)Jñànasàra-samuccayu 31。

(14.)所謂六師「外道」之一，是與佛陀同時代的人。關於這些人的故事，閱《長部》第二《沙門果經》(Samannaphala-sua)或此經譯本《佛陀的對話》第一部分。

(15.)《中部》第五六《優波離經》(Upal-sua)。

(16.)《中部》第二二經。

(17.)《中部》第七經。

(18.)《簡明牛津英文詞典》(1956)。

(19.)《法句》第一六五偈。

(20.)《長部》第一六經。

(21.)在斯里蘭卡《錫蘭》。

(22.)J.尼赫魯《自傳》第二七一頁。

(23.)P. D.奧斯彭斯基(P.D.Ospensky)的《全人類的新模式》第三版第三六〇—三七二頁(1938年倫敦)。

(24.)《相應部》第一卷第二一四頁。

(25.)將這與迦葉波(Kassapa)的故事作比較。

(26.)Ye dhamma heuppahava

Testam hetum tathagato aha

Tesam ca yo nirodho,

Evam vad mahà Samano.

Made with Goodnotes

(27.)《毗奈耶》第一卷第四〇頁。

(28.)Imasmim sa damho,

Imassuppàdà idami uppajjati,

Imasmim asati idam na hoti,

Imassa nirodhà idam nirujjhati.

(29.)整個公式有十二支。

第三章　　佛教的中心思想

（四真諦）

四真諦是佛陀在伽耶菩提樹下修定時所證悟，在貝拿勒斯附近的鹿野苑仙人住處（現在的薩拉納特），他為從前的同伴；五位苦行者初次說法時所講，後來才被人知道這則教義。此四真諦構成佛教的基本教義。

1.苦

2.集—苦因

3.滅—苦滅

4.道—苦滅之道

苦的原文為 Dukkha（古譯豆佉）是巴利文(1)，譯成英文，用一個字，不能表達其含義。因為沒有一個英文字能包括巴利文「豆佉」的含義。受苦、苦惱、不滿意、病，是一些近義詞；痛苦、不幸、悲傷、衝突等，也使用過。「豆佉」一字包括所有上述這些意義，甚至還不止於此。雖然有人想將這個術語不譯，但是為了方便起見，在可能的地方，苦和「豆佉」同時並用。細讀本章之後，讀者會了解「豆佉」一字在佛陀教義中的意義了。

覺悟者被稱為佛陀，簡單的理由是：他徹底了解了這些真諦的含義。佛陀初次說法，

Made with Goodnotes

是專門系統地宣說這些真諦。因為這些是佛陀教義的實質。「像每個有情行走在地上之足跡，因為象之足跡大，有情足跡能包括在象足跡中，四真諦亦如是，包含一切善巧法門（全部佛陀的教義。）」(2)

在巴利原典中，尤其是在經藏中，對四真諦曾以多種方式進行詳細闡述。如果對這些真諦沒有一個清楚的概念，你就不能知道佛陀在四十五年中教導的是什麼。對佛陀來說，他的全部教義，只是苦的說明，就是使人了解那些存在痛苦現象的性質，以及擺脫這些痛苦現象的方法。

在他同時代的一些修行者和婆羅門曲解他的教義說：

「行者喬達摩是虛無論者，他宣說有情的毀滅消失。」

佛陀聽了沒有一點憤慨或者不滿的表示，斷然地說：

從前（早在為五位苦行者初次說法時）和現在，諸比丘，這只說苦和滅。(3)

懂得這種毫不含糊的說法，就是懂得佛教；因為整個佛陀的教義，除了這一原則的運用之外，不再有別的什麼。對我來說，能夠被稱為佛陀所發現的，正是這四真諦，其餘均為邏輯的發展，和對四真諦的詳細解釋，這是歷劫諸佛的典型教義，是他們的特點而不是別的什麼(4)。在佛陀的教義中，四真諦至高無上。就像鹿野苑中的教義一樣，在尸舍婆林中的教義也是極為清楚的。

有一次，佛陀住在憍薩彌（阿拉哈巴德附近）的尸舍婆林，那時他手中收集了少數樹葉，便對諸比丘說：

——諸比丘，汝等作何想？何者量多？是我手中一把尸舍婆林葉多，還是我等頭上林中葉多？

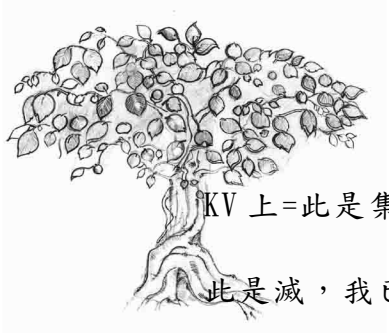
——世尊，您手中收集之葉不多，微不足道，世尊，是我等頭上林中葉多。

——即是如此，諸比丘，我完全知道許多事物，但未向汝等宣說，我已向汝等說者，是少許事物，諸比丘，我為何不說？諸比丘，彼等諸法確實無用，於清淨生活並不重要，彼等諸法不能導致厭離、無欲、寂滅、安寧、充分理解、覺悟、涅槃。諸比丘，此即為何我未宣說。

諸比丘，我已說者為何？

此是苦，我已說；

Made with Goodnotes



KV 上=此是集，我已說；

此是滅，我已說；

此是道，我已說；

諸比丘，我為何說此等真諦？此等確實有用，於清淨生活重要，此等能導致厭離、寂滅、安寧、充分理解、覺悟、涅槃。

諸比丘，此即為何我宣說。(5)

佛陀是至高的無上醫王，他治病人，確實沒有競爭的對手。佛陀的四真諦所說明的方法，是與醫生治病的方法相同。做為醫生，他首先診斷病情，其次尋找病因，接著考慮去掉疾病，最後才用藥。

苦是病，愛是因或者病根（集），去掉愛，病也就去掉了，那就是治癒（滅—涅槃）。

一個病人，應當知道自己的病，注意避免病情的加劇，接著應設法去掉病因，為此目的，他必須去看醫生，醫生為他診斷病情並開藥方，透過藥物功效，病人的病就沒有了，這就是治癒。因此，苦不能忽視，而應該知道。因為它是可怕的病源。愛因要除掉，要放棄。要修八正道，因為它是藥。知道了苦，通過修道斷愛，涅槃的證得就有保障了。這就是治癒，從愛因中解脫出來。

施羅婆羅門懷疑佛陀的悟道，佛陀對他的回答是有趣的：

我已知應知，

我已修應修，

我已捨應捨。

因此：

婆羅門啊，我是佛陀——覺者。

這個答覆清楚地表明，佛陀之所以被稱為佛陀，就是對四真諦的完全理解。佛陀自己說：

諸比丘，通過如實了知事實真象——四真諦，如來被稱為阿羅漢——圓覺者。(7)

Made with Goodnotes

第一真諦－苦

在早期佛經中，「豆佉」（苦）一字，有多種意義，即根據的不同場合，它有被用在心理學、生理學和哲學方面的不同意義。

對那些如實看待事物的人，「豆佉」（苦）的觀念不是不重要的事。在佛教教義中，它是基本原理。忽視這一重要原理，就是忽視其餘三諦。知道苦的重要性，可以從佛陀如下的話中看到：

他看到苦，也看到苦因，看到苦滅和滅苦之道。(8)

由於這些真諦是相互聯繫和相互依存的，看到四諦之一或者更多一點，也就包含著看到了其他諸諦(9)。誰要否定苦，那麼從苦得到解脫之道就毫無意義了。簡而言之，否定一諦，就等於否定其餘三諦，也就是否定佛陀的全部教義。

堅定的實利主義者說：

我不要輕信所有這些毫無意義的話。

對他來說，這種教義，好像是枯燥無味，莫名其妙和沒有價值的。但是對那些現實主義者來說，這並不是神話，不是想像出來，對愚人編造的故事。

那些從正確的角度來看世界的人，對他們來說，有一件事是很清楚的，就是世界上只有一個問題，那就是苦。它是普遍的，所有那些知道的和不知道的，都包括在這一問題之中。正如佛陀所說：人生是苦，以苦為基礎(10)。假如有什麼問題成立的話，那必定是苦，不能令人滿意的苦。假若我們高興，或者衝突——與我們的願望和生活事實之間的衝突。自然，人的每一種努力是為了解決問題。換句話說，就是去掉不能令人滿意的事，控制衝突，這就是苦，是一種可悲的心情。

對這個單純的問題，我們起了各種不同的名稱：經濟的、社會的、政治的、心理的，甚至宗教的問題。難道不都是起源於那個單純的問題；即不能令人滿意而帶來的苦嗎？假如沒有不能令人滿意的事，何必需要我們努力去解決？難道不是解決一個問題，就包含著減少不能令人滿意的事嗎？所有問題都帶來不能令人滿意，而努力是要解決它們。但它們相互招致，原因通常不是外界的，而是在問題的本身，它是主觀的。我們常常想，我們已經滿意地解決所有的問題，但它們常常以不同的方式又暴露出來，好像我們經常面臨新的問題，我們又做出努力去

解決它們。如此它們和對它們的解決就必要繼續下去，這就是苦的性質，是有知覺

Made with Goodnotes

存在的普遍特點。苦的出現和消失，只是再出現的另外一種形式。它們都是生理的和心理的。

依照佛教說生命是苦，苦統治著生命。這是生命的根本問題。世間是苦，是不幸，沒有一個有情能從不幸中擺脫。這是普遍真理。是有感覺，正確看待事物的人不能否定的；但是承認這一普遍的事實，並不完全否定快樂和幸福。脫離了苦的佛陀在說人生皆苦的時候，從不否認生活中的幸福和快樂。在五部巴利原典之一的《增支部》中，有長長的詳細項目，列舉有情能夠享受的幸福。(11)

佛陀在答覆摩訶梨・離車的問題時說：

摩訶梨，若色、聲、香、味、觸諸境（如你所知這些外境，人通過官能攀緣外境）全皆是苦，為苦所困擾，完全失去快樂與幸福，有情自然從此等外境中得不到快樂；但是，摩訶梨，因為此等外境中有快樂與幸福，故有情享受其中快樂，並執著快樂。由於此種執著，彼等使自己被污染。(12)

通過官能（根），人被外境吸引，外境中有快樂，從中得到享受，這是事實。因為你可以體驗到，這是不能否認的。但是不論快樂的外境，還是內在的享受，都不能持久，它們時刻在起變化。當一個人的享受和快樂不能持久或被剝奪，他總是悲傷和不愉快。他不歡喜千篇一律，因為單調使他不愉快。如是他期待著新快樂，就像家畜尋找到新的草原一樣。但是，這些新的快樂，像過眼雲煙，瞬息即去。因此，所有快樂，不管我們願意還是不願意，都是痛苦和厭惡的前奏。一切世間快樂，都是瞬息而過，像包上糖衣的毒藥丸，欺騙我們，傷害我們。

一種不合意的菜，不好喝的飲料，討人嫌的行為，以及成百種瑣事為我們——　佛教徒或非佛教徒，富人或窮人，高級人或卑賤人，識字的人或不識字的人——　帶來痛苦和不滿意。莎士比亞在寫《哈姆雷特》時，對佛陀的話發出了共鳴：

悲傷到來時，它們不是來一個密探，而是成群結隊的來。

現在，當人們尚未看清生活這個側面時，這種快樂的不穩定性，使他感到失望並受到挫折，甚至不自覺地失去了判斷力，還可能失掉心理平衡，以致做出愚蠢的行為來。這是危險，是過患，人類常常面臨著享受和過患兩種生活情況。但是對有情或無情的東西，力圖避免深陷於愛欲的人，則從客觀的觀點來觀察生活，用正當的眼光看事物，在一切生活的變化之下，他的文化修養要求他鎮靜。當事物走向錯誤時，他能夠微笑，保持心理平衡，拋開一切喜好和厭惡——　他不煩惱，而是解脫。享受、過患、解脫三者，是經驗的事實，我們稱之為生活的真實寫照。

Made with Goodnotes

佛陀在答覆摩訶梨的問題時繼續說：

摩訶梨，若色、聲、香、味、觸外境完全皆是快樂，被快樂所圍繞，而非痛苦，有情即不會厭惡外境。但是，摩訶梨，因其是痛苦，在此等外境中，無持久之快樂，彼等感到厭惡。因厭惡，彼等即不快樂，不執著；因不執著，彼等即淨化自己。(13)

現在，從三方面講述苦：1.苦苦，2.行苦，3.壞苦。(14)

所有身心的苦，如生、老、病、死、怨憎會、愛別離，求不得(15)，是日常生活中一般的苦，稱為苦苦，不需要多少學問就能懂得這些生活事實。

行苦是屬於哲學範圍的，雖然「行」字包含著所有因果事物，但此處苦字上下文的意思是指五聚或五蘊。它們是色蘊（此種情況是指可見可觸之色身）、受蘊、想蘊、行蘊和識蘊，簡稱名色，色即色蘊，名是其餘受想等四蘊。此五蘊結合起來，構成一個有情色身。

有情和經驗的外界，二者都是經常變化的。它們的存在和消逝，一切都是運動的，沒有什麼事物能逃脫這種無情的和不停的變化。由於這種曇花一現的現象，所以沒有什麼東西能使人真正愉快幸福，都不過是瞬息即逝的事。它消逝就像雪片一樣溶化，帶來苦惱，這就是佛陀在總結苦諦時所說：

要言之；執著五蘊是苦。

這就叫做行苦。

壞苦是由於無常而來的苦。人能夠經歷一切舒適和愉快，可是感受逐漸消失。正如佛陀所說：就是得了四禪修定者的感受，也屬於壞苦的範疇。因為它們是無常的，是苦的，是變化的(16)。但是這裡說的苦，決不是人們一般忍受的那種痛苦。佛陀指出，諸法無常是苦。諸法每時每刻都在變化，由變化帶來苦，無常

就是苦(17)，沒有持久不變的快樂。

在佛陀的苦諦這一公式中，他說：

簡言之，執著五蘊是苦。(18)

依照這一教義，苦離不開五蘊，不能離開五蘊單獨存在。執著五蘊和苦是一碼事，而不是兩碼事。「諸比丘，何為苦，理應說即執著五蘊。(19)」

佛陀在其他地方說：

Made with Goodnotes

在此一身中，我以其識與想宣說為世界，其集、其滅與導致此世界寂滅之道。(20)

這裡「世界」一詞即是指苦。

從上所說很清楚，正確理解第一真諦和其他三真諦，對五蘊有一個清楚的概念，是很重要的。

所以，讓我們來盡力了解五蘊的意義吧。佛教講二諦，即世俗諦和勝義諦(21)，就一般說法，我們說一個「有情」，但從勝義的意義講，沒有這樣的「有情」，只有經常變化身心力量的現象。這些力量構成五蘊。我們稱之為「有情」，也只有這些經常變化的五蘊。

什麼是五蘊？

(一.)首先是色蘊。它包含四大種，就是傳統上就知道的堅、溼、暖、動(22)。在這個意義之下，雖然它們一般被稱為地、水、火、風，但它們不光是這些。在佛教思想中，尤其在最高級的教義阿毗達摩中，所講的含義遠不止於此。

地或固體，是膨脹的元素，由於這種膨脹的元素，客觀物體就占據了空間。當我們看到一件物體時，我們所看到的，只是某種在空間擴張的東西，我們就給它取一個名稱。膨脹的元素不只是代表固體，也代表液體，因為我們看到在面前展現的大海時，我們所看到的也是地。石塊的堅硬、軟膏的柔和、物體的輕重，都不過是它的本質和特性。

水或液體是凝聚元素。正因為這種特性的元素，物質的微粒才能凝聚起來而不致散開。凝聚力在液體中是很強的。因為不像固體，它們甚至分散以後再結合。為使它們重新結合在一起，就有必要通過加熱將固體變成液體，就像金屬的焊接一樣。我們看到一種物體時，看到的只是界限的膨脹，此種膨脹或「形狀」之所以有可能，是因為有凝聚的力量。

火是暖的元素。這種元素成熟、加強和對其餘三大種傳熱。一切有情的活力和植物的存在，是由於這種元素的力量。從每一種形式的膨脹，我們得到熱的感受。這是相對的，因為我們說一種物體涼，只是表示那種特殊物體的溫度，比我們的身體溫度低。所以，這很清楚，所謂「涼」，也是熱的元素，當然是低度的。

風是動的元素，它是「位移」的意思。這也是相對的。知道一樣東西移動了，我們需要定一個點做為固定的目標，從固定點來丈量位移。但是，在宇宙間，沒有絕對不動的物體。所以，所謂穩定，也是動的元素。動依靠熱，完全沒有熱，原子就停

Made with Goodnotes

止震動。完全無熱，只是理論性的，我們感覺不到。因為那時我們已不存在，原因是人的身體也是原子構成的。

雖然這個或那個元素占優勢，但每一物體都是四大元素所構成。例如，固體（地）元素占優勢，物體就被稱為堅固的等等。

這四大元素總是互為依存，從四大衍生另外二十四種其他物質現象和品種。在這些衍生物中，包括五識的根，即眼根、耳根、鼻根、舌根和身根，以及識所緣相應的外境——色、聲、香、味、觸。色蘊包括整個物質實體——人的身體和外界。

(二.)受蘊。我們的一切感受，都包括在這一集聚中。受有三種：樂受、苦受和捨受（非苦非樂）。它們的生起，依靠接觸。見色、聞聲、嗅香、嚐味、觸物、認識意境（概念或思想），人就有感覺(23)。例如眼根、色境和眼識三者相應時，被稱為觸。觸：意為根、境、識相結合。這都相應時，就沒有力量能夠阻止受的生起。

這是觸和受內在聯繫的性質，但不能說所有有情從同一物體都有同樣的感受。一個人，可能從一個特殊物體，得到一種愉快的感受，而另外一人，則可能得到不愉快的感受，第三人從同一物體可能得到的是中性感受（即捨受，既非愉快，也非不愉快）。這就要依靠心王和心所的作用。還有，感官的外境，在一個人的心裡引起愉快的感受，在不同的情況下，可能對他產生不愉快或中性的感受等等。另外，對一種感官愉快的東西，對另一感官可能是不愉快的等等。因此，我們知道在多種多樣的情形中，通過接觸，才能決定自己的感受。

(三.)想蘊。想的作用，是物質和精神客觀物體的承認。想，同受一樣，也有六種：色想、聲想、香想、味想、觸想和意想。在佛教中，想沒有像某些西方哲學家如培根、笛卡爾、斯賓諾沙和萊布尼茨所用的那些術語，而僅僅是一種感官的想。在認識（這是識的作用）和承認（這是想的作用）之間，有一定的密切關係。

當識知道一個物體時，與此同時，想心所就認出物體的不同標記，如是就將它與其他物體區別開來。此種不同的標記，在對物體做第二次、第三次認識中是有幫助的。事實上，每一次我們都認識到這個物體。因此，是想為我們帶來回憶。

應當注意的重要點是:「想」常常在欺騙我們，使人們成為「幻想」或是反常的「想」。

有一個譬喻說明這一點。農民在一塊田裡下了種，就樹立一個草人來保護種子，在一段時間內，雀鳥錯誤地認為那是真人，就不敢落下，這就是想的幻覺。同樣，感官和心理上的物體，通過假的印象，欺騙我們的心。因此，佛陀將想像的物體比作

Made with Goodnotes

海市蜃樓。(24)

當一種反常的或者是正常的想生起時，都來得比較強烈，而且支配著我們的心，那時擺脫這種想的困難，在《經集》中一首偈文有很好的說明：(25)

離諸邪想者，更無煩惱纏；

以慧得解脫，妄想息無餘。

持諸邪想者，見起錯與妄；

彼往於此世，恒被口角煩。

(四.) 行蘊(26)。這一蘊，除了上述受和想之外，包括所有的心所。阿毗達摩說五十二心所，受和想是其中的兩個心所。但它們不是意志活動力，其餘五十個都共同被稱為行，或稱為意志組合。意志在心的領域內起了很重要的作用。在佛教中，假如

一個行動沒有意志，那個行動就不做為業來考慮。像受和想一樣，行亦有六種，即意志指向色、聲、香、味、觸、法（心理上的物體）。

(五.) 識蘊(27)。它是五蘊中最重要的一蘊。可以說它是所有五十二心所的儲藏所。

如果沒有識，就無心所可用。識和心所是相互關係，相互依賴和相互存在的 。

什麼是識的作用呢？像受、想、行和意志力的構成一樣，識也有六種形式及其不同的作用。它有自己的根和境，正如上面解釋的那樣，我們的一切感受，是通過官能（根）與外界（境）接觸的結果。

我們知道，意根緣意境，不是像其它五根看到外界，可觸可想的某些東西。如眼看到色境，或耳聞聲等等。但是意識所了別的是概念和思想世界。官能（根），按照字義講是「主要的」或「主」。色；只能由眼官（眼根）看到，而不是由耳官（耳根）聽到等等。當來到思想和概念世界時，意官能（意根）就是精神領域以內的主宰者。眼不能思考，不能收集概念，但它有助於可見之色，有助於了別色境。

在這裡，了解識的作用是非常重要的。雖然官能與境物之間是這種作用的關係，應知眼與色、耳與聲等，必須通過識的了別。換句話說，感受的物體，沒有適當的識和特殊的受性是不能體驗到的。現在眼和色都已具備，而能見的識就依靠眼、色而生起。同樣，耳與聲等，直到意根與意境也是如此(28)。還有，當眼、色和眼識在一起時，這就是它們的相應，就叫做「觸」，從觸生受，等等（像緣起法所解釋的

Made with Goodnotes

那樣）。

因此，識是通過五根門和第六意根門受到刺激而生起的。由於識的生起，是通過根、境的互相作用，這也是由因緣而生，並不是單獨生起的。這不是精神或靈魂與物質的對立。思想和概念稱之為第六意根的食，也是互相依靠的緣起法。它們依靠外境，此外境是其它五根所緣的色境。

五根接觸外境，只是現在，那就是外境同特殊的根直接接觸的時候。但是意根所緣的境，無論是色、聲、香、味、還是觸，都是其他諸根已緣慮過的。例如，一種可見之境，眼睛以往接觸過，雖然不是現在眼前之物，但在此一剎那，它都能成為意根的想像物。其他諸境也是一樣。這是主觀的，這些感受是難以體驗的。這類意識的活動是微妙的，有時是超過普通理解力的。

所以，整個宇宙只是一大堆感覺。當我們看到顏色遮蓋某物堅硬或膨脹，就說它是一個實體。但實際上並非如此。意只是對外界存在的現象給與某種解釋，但這種解釋不必要像它們通過感官渠道出現的一樣。

由於此種心或識是在物質世界範圍之外，它不能化驗，沒有體積、形狀、尺寸或大小，看不見，摸不著，如是不能用五官來辨認。它不在其他心所的控制之下，但卻是它們的主宰者。必須清楚地理解，心不是在「自我」、「靈魂」或「我的實體」形式下一種持久的精神。它既非與物質對立，也非物質的產物。

在佛陀時代，有許多人想，現在還有許多人繼續在想，識在不變的形式中，承受自我或靈魂生存於人之中，繼續不斷直至一生，在死的時候，由一個生命轉生變為另一個生命，生命與生命被捆綁在一起。

關於這一點，我們在《中部》第三十八經中看到一個明顯的例子。佛陀有一個名叫嗏帝的弟子堅持以下的看法：

就我理解佛陀所教的法，那是同一識在轉變徘徊（重生）。

當嗏帝將他的看法向佛陀明白表示時，佛陀反問他：

嗏帝，此是何識？

嗏帝說：

就是表示，感受和現在此處、現在他處受善惡業果的識。

佛陀說：

Made with Goodnotes

但是，蠢人，你聽我曾以此法說過嗎？我難道未以各種方法說明識由緣生，離緣即無識生起嗎？

接著佛陀解釋不同形式的識，用實例使其明白，識是如何依緣而生起的道理。

這些是五蘊的簡單解釋。這些蘊中，沒有哪一蘊是持久不變的。它們經常在變化。拋開哲學不談，用單純的科學觀點看物質，緣起法，沒有哪一樣東西是常住的。無論什麼無常的東西，都充滿著痛苦，充滿著悲傷。

假如讀者做出結論說，佛教這種苦的思想很無吸引力，那是一點都不奇怪的。正如佛陀已經指出，一切有情貪求快樂，他們厭惡不快樂。悲愁的人尋求快樂，已經擁有快樂的人，尋求更多的快樂。

但是，想像佛教的人生觀和世界觀是令人沮喪的，因而說佛教徒的精神消極，那是錯誤的。佛教徒遠非如此，他是在微笑中過生活的人。只有懂得生命真正性質的人，他才是最快樂的人。因為他不會被事物瞬息變化的現象所困擾。他如實努力看待事物，看事物的實質。當他面對生活中的事實，如老、病、死等等，衝突往往在人的生活中生起，他只要以勇敢的精神面對事實，就不會被挫折和失望所煩惱。這種生命觀，既不是悲觀，也不是樂觀，而是現實的看法

。忽視事物不穩定原則——苦的內在性質的人，面臨生活多變時，就會產生混亂，不知所措，因為他沒有經過如實看待事物的訓練。認為快樂是持久不變的人，當事物發生與他的願望相反時，就會給他帶來許多煩惱。因此，對生活與生活有關的事情，要有一種超然的見解和修養。因為有超脫的見解才不會在精神上帶來失望和痛苦。什麼東西都不執著，只是任運自然。這確實是不容易做到的，這雖然不是徹底拔掉苦根，卻也是控制苦的補救辦法。

佛陀看到苦就是苦，樂就是樂，說明宇宙間的一切快樂，同其他緣起法一樣，都是短暫的，是一種暫時的景象，他警告人們不要過於執著短暫的快樂，因為這些短暫的快樂很快就會消失並引起不愉快。防止極端的悲觀和樂觀的出現，最好的辦法是沉著。沉著就是泰然自若，而不是不高興、不關心，它是沉靜、集中精神的結果。當接觸變遷的生活時，確實應該堅定，泰然處之。有沉著修養的人，是不會煩亂的。

有人問到一位母親，愛子死了，她為何不悲傷？她的回答是具有哲理的，她說：「他不請而來，不請而去，他像來一樣去了，傷心、痛苦和悲嚎又有何用？(29)」因此，人們沉著地忍受著自己的不幸。這是鎮定心境的優勢，這種優勢不被得失、譏嫌和稱讚所動，不被苦難所煩惱。這種心境是用正確的觀念看待有情世界才有的。因此，心境的沉著能引導人達到覺悟，並從苦痛中解脫出來。

Made with Goodnotes

從緣生法中，不能獲得絕對的快樂。我們往往在這一剎那所享受的大快樂，在下一剎那就會變成痛苦。因為快樂都是暫時不能持久的。僅僅感官的喜悅，我們稱之為快樂和享受，但這個字的正確意義是：此種喜悅不是快樂。喜悅也是苦，因為它是短暫的。假若我們用智慧的眼光，以明智的洞察力，和正確的見解去看事物，就會發現世界只是一種幻影，它使有情執著，引導有情墮落。一切所謂世俗快樂都是短暫的，只是痛苦的前奏。它們只是暫時解救人生的不幸，即所知由變化而產生的苦。因此我們看到苦從未停止工作，它在某種或其他形式中起作用，這就是上面所說的苦苦、行苦和壞苦。

所有的苦，人都能想得出來，達到高峰並在執著的五蘊中停止下來。除執著五蘊之外，苦經常在起變化，不管是粗的苦，還是細的苦，都不能長存。

不管是自覺還是不自覺，一切有情都在盡量避免不協調和痛苦，想得到快樂，喜悅和幸福。雖不斷地努力，但是持久的幸福是從來沒有的，快樂好像只是兩種痛苦之間的間歇。這就清楚地表明哪裡有執著五蘊，哪裡就有苦。值得注意的是，像快樂一樣，苦也是不持久的，因為它也是緣起，要起變化的。

埃德溫・阿諾德爵士在《亞洲之光》中是這樣描寫苦的：

生苦無有幫助苦，青年熱心成年苦，冷清衰老窒息苦，汝之時間充滿苦。

正如佛陀所說：

五蘊是負擔，放下實快樂。(30)

這就是涅槃，是無上的快樂。(31)

征服了苦的佛陀向弟子們解釋苦的含義時，臉上沒有一點不愉快的表情，完全相反，他的面容總是愉快的。他說：

我等實樂生，我等無物障，我等樂為食，如光音天人。(32)

他鼓勵弟子不要有病態，而應當培植快樂的一切重要品德，這是菩提的因素。佛陀這種告誡的結果，在《長老偈》和《長老尼偈》兩部書中都有記載，有男女弟子受感動的喜悅讚詩。對佛教做一種不帶偏見的研究，它會告訴我們：佛教是一種有快樂和希望的教義，而不是悲觀主義者的失敗哲學。

註釋：

(1.)巴利是一種語文或方言，佛教的三藏經典和義疏是用此種語文寫的。它們是在

Made with Goodnotes

瓦塔伽摩尼・阿巴耶（Vahagaman Ahaya，公元前 101-77）統治時期在斯里蘭卡的康提(Kandy)附近馬特萊的阿路寺(Alu-vhara)寫的（刻在貝葉上）。

(2.)《中部》第二八經。

(3.)《中部》第二二經。

(4.)《毗奈耶・大品》;《長部》第二卷。

(5.)《相應部》第五卷第四三七頁。

(6.)《中部》第九二經;《經集》第五五八偈;《長老偈》第八二八偈;《毗奈耶》第一卷第二四五頁。

(7.)《相應部》第五卷第四三三頁。

(8.)《相應部》第五卷第四三七頁。

(9.)《相應部》第一卷第四〇頁。

(10.)《增支部》第一卷第八〇頁。

(11.)《相應部》第三卷第六九頁。

(12.)《相應部》第三卷第六九頁。

(13.)《長部》第三三經;《相應・閻浮車經》Jamukhadaka-suta);《清淨道論》第四九九頁。

(14.)《相應部》第五卷第四二一頁;《毗奈耶》第一卷第一〇頁。

(15.)《中部》第一卷《苦蘊大經》(Mahadukkhandha-sua)。

(16.)《相應部》第三卷第二二頁。

(17.)《相應部》第五卷第四二一頁。

(18.)《相應部》第三卷第一八五頁。

(19.)《相應部》第二卷第四八頁。

(20.)《長部》第九《布吒婆陀經》(Po t thapada-sutta)。

Made with Goodnotes

(21.)《中部》第二八經。

(22.)此種六受，分別通過眼、耳、鼻、舌、身、意。在佛教思想中，意被認為是第六根。

(23)Marici（幻影）。

(24.)《經集》第八四七偈。

(25.)在五蘊名單中，「行」是 Samkhàra 一字的普通術語。在別的行文中，Samkhàra 味著緣生和混合而產生的事物。從這個意義上講，五蘊都是 Samkhàra

(26.)不嚴格地說，識，心，意三者都是同義語（《相應部》第二卷第九四九五頁）。

(27.)《中部》第一四八經。

(28.)《龍本生》(Uraga Jaaka)（第三五四號）

(29.)《相應部》第三卷第二六經。

(30.)《法句》第二〇四偈；《中部》第七五經。

(31.)《法句》第三〇〇偈。

第二真諦－集

為人治病之前，首先了解病因是很重要的事。治療的功效，在於去掉病因。

佛陀說苦，進一步指出苦因，這是給與一種有效的治療方法。因此，輕率地批評說佛陀是悲觀主義者，是不公正的。樂觀主義者當然會很高興聽到在四真諦的解釋中，有一條「厭世主義者」的出路。根據佛陀的教導，什麼是苦因集諦呢？

在佛教教義中，由於沒有掌握人類命運的專橫創造者，佛教不將苦或苦因歸因於外力或「超自然」的力量，而是從人自己最內部的秘密深處去尋找。在早期的佛經中，佛陀的初次說法以及其他許多經中，第二真諦是用以下的話來有系統地表述的：

招致來生的愛欲(1)，伴隨著有情感的希望，到處尋求新的快樂，此即欲愛，有愛和非有愛。

所以，這就很清楚，苦是愛欲的結果，愛欲是苦的因。在這裡，我們看到種子與果

Made with Goodnotes

實，作用與反作用和因與果的關係。這是一種自然規律現象，沒有什麼了不起的秘密。現在這種最強大的力量，這種心理因素，希望保持生存下去。它一再創造世界。生命依靠生命的欲望，它是隱藏在背後的動力，不僅現生是如此，過去生中和未來生中亦復如此。現在的果是由於過去的因，未來的果將是由於現在的因。此是緣起法的程序。此種力量可用河流（愛河）做比較，因為像河水淹沒村莊、郊區、城市和鄉村一樣，由於轉生，愛欲之河繼續奔流。又像燃料維持火

燄燃燒，愛欲的燃料在維持生存之火不滅。

佛陀說：

諸比丘，我未見任何別的束縛（結）像此愛結捆綁眾生，長期徘徊與匆忙於生死流轉中。諸比丘，確實眾生被此愛結捆綁，徘徊匆忙於生死流轉。(2)

在這裡，重要的是理解愛欲不是因為帶有大寫的F（英文「第一」的頭一字母。——譯者）和C（英文「因」的頭一字。——譯者），就被認為是第一因，因為根據佛教講，沒有「第一因」，而是無始以來的因和果，與其他邪惡統治著宇宙。事物既

非一因，亦非無因。而是像緣起法所說的是「眾因」。愛欲像其他色法一樣，也是緣生的。互相依賴和互相關聯，其本身既非始，亦非終，雖然愛欲被列為苦的近因，但它不是孤立的，而是互相依賴的。依受生愛，受的生起依靠觸等等(3)。

下面的對話，表明佛陀關於苦因的觀點：(4)

有一次，一個叫做迦葉波的苦行者這樣問佛陀：

——尊敬的喬達摩，現在苦是自作？

——　實非如此，迦葉波。

——　尊敬的喬達摩，為何苦既非自作，非他作？乃無因生（純屬偶然之情況）耶？

——　實非如此，迦葉波。

——　尊敬的喬達摩，苦不存在（沒有苦）耶？

——　肯定，迦葉波，苦非不存在。有苦。

——　尊敬的喬達摩既不知苦，亦不見苦。

Made with Goodnotes

——　非也，迦葉波，我非既不知苦，亦非不見苦之人，我是知苦見苦之人。

——　尊敬的喬達摩，現在你是如何答覆我問，如「實非如此，迦葉波」。你斷言有苦，知苦見苦。尊敬的喬達摩，可否教我何為苦？

——迦葉波，說「一人作苦，同一人受苦，此為常見論者；說一人作苦，他人受苦，」迦葉波「此是說一人作苦，另一人受苦，是斷見論者。」迦葉波，如來避免此二極端，教中道法；無明（存在的真正性質）緣行，行緣識（轉生），識緣名色（精神與物質結合）、名色緣六處（前五根與第六意根）、六處緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死、憂、悲、苦惱與失望(5)。如是整個苦即生起，此是順緣起。(這就叫做集諦)。無明滅則行滅，行滅則識滅（等等）……如是整個苦亦滅，此是逆緣起。(這就叫做滅諦)。(6)迦葉波聽了對這種教義的解釋信服了，就皈依了佛、法、僧，進入了僧團。其後成為阿羅漢之一。

所以，這種緣起教義，次序十分清楚，苦是由因緣而生起的。因緣滅，苦也就滅了。

佛陀在《增支部》中是怎樣解釋這種現象的呢？

諸比丘，何為集諦？無明緣行，行緣識，(等等)……所以整個苦生起。諸比丘，此被稱為集諦。(7)

「諸比丘，何為道諦導致苦滅之滅諦？由於無明滅則行滅，行滅則識滅，(等等)……全部苦滅。諸比丘，此即名為滅諦。(8)

現在，很清楚，緣起對第二真諦和第三真諦是很重要的，是必然的結果，而不是像某些人設想的，是後期編纂的佛陀教義。

此種相依的緣起法，常常被簡單地解釋為實用的條件。由於缺乏解釋，雖然它好像是這樣，但它不僅僅是一種實用主義的教義。那些精通佛教三藏的人知道，在緣起法中，將揭示出智慧的基本原則，在世界上一切萬事萬物——　五蘊——　相依的這種教義中，佛陀生命觀的實質，是能夠被真正認識的。所以，假如佛陀關於世界的解釋被正確地理解，那就完全抓住了上面已經提到的中心教義「諸法因緣生。」

事物的因和緣沒有了，果也就沒有了。遵照佛陀的緣起教義，這種思想，被對佛法有淵博知識見稱的施羅比丘尼，以下面這首偈文中表示出來了。

此種身形非自作，亦非他人造此禍；

緣為基礎方存在，緣盡彼形亦結束。(9)

Made with Goodnotes

由於我們在上面看到「實非如此，迦葉波。實非如此，迦葉波。」是佛陀答覆迦葉波「是否苦是自作或他作」的問題，其答覆清楚地表明佛陀不同意是自力（苦完全是由於自因所致）和外力（苦完全是由於自力以外的他力所致）所致。

說苦完全是由於個人自作，是毫無意義的。因為他是在有情世界環境之中，環境會以各種方式影響他。說人的行動舉止，完全是由於外力決定的，同樣也是毫無意義的。因為人的道德責任，和意志的自由是被否定的。佛陀的中道教義緣起法，避免了這兩個極端，說明一切法或一切現象，都是因緣互相依賴和互相關聯的。

這種因果的相續，任何自力或外力都妨礙不了，控制不了。這種相互依存性的教義，不能被說成是宿命論。因為在此種教義中，個人的作用，物質環境和道德的因果關係（心理的因果關係）是互相的。物質世界影響人的心理，另一方面，人的心理又影響物質世界。很明顯，這是高層次的教義和意境。正如佛陀所說：「世間由心領導。」

如果我們不能理解重要意義，並應用到緣起的生命上去，我們就會誤會，它是一種因果關係的機械規律，或者甚至誤認為是一種簡單的同時生起，是有生命和無生命的諸法第一個開始，在佛教教義中，沒有一法有開始，緣起表明不可能有一個第一因。有生存的最初開始，有眾生生命洪流的開始，是不可想像的。正如佛陀所說：

有關世界之看法與推測，可能導致思想上之混亂。(11)

諸比丘，此生死輪迴相續，看不到盡頭，眾生之最初開始遊蕩與匆忙，包藏於無明之中，被愛欲所束縛，不可見。(12)

事實上，不可能想像有第一個開始。無人能追溯任何一樣東西的最初起源，甚至對一粒沙子也不可能，更不用說對人類了。在過去的無始中尋找有始，是毫無用處、毫無意義的。它是生理和心理的變化和遷流。

假如有人斷定有第一因，他就是在要求為「第一因」的「因」辯護。因為沒有什麼東西能逃脫因和緣的規律，這因和緣是世界上所有的人都有的，但是他們看不到。然而有神論者會將眾生和事物的發生，歸因於一位全能的創造者，這種神權思想，難道不是妨礙人類自由調查、分析、觀察，阻止人的洞察力嗎？

讓我們姑且承認「X」是「第一因」。那麼現在這種假設，能為我們帶來一點接近我們的解脫嗎？這難道不是對解脫關門嗎？我們看到一種自然規律——無始以來的因和果——和其他邪惡統治著宇宙。

Made with Goodnotes

正如在緣起法中所說的愛的近因是受。愛有的原因，它是從受中生起的。

各種欲望都包括在愛欲中。貪心、渴望、欲求、肉欲、燃燒、懷念、熱望、嗜好、愛慕、家庭愛，是許多術語中的幾個，但這些術語概指愛欲，佛陀說是它們導致轉生的。轉生本身就表明是苦，挫折、痛苦、刺激、不盡人意，這些是我們親身所體驗到的。

貪欲是全世界的敵人，由於貪欲，給眾生帶來一切罪惡和災難。貪欲不光是為官能的快樂，為財富為產業，以及希望打敗並征服別人的國家，而且還涉及到思想、主意、看法、意見和信仰（法愛），這些常常導致災難和毀滅，事實上為全世界帶來難以用言語形容的痛苦。

愛欲從何處生起，在何處紮根？何處有喜悅和快樂，愛欲就生起就紮根。哪裡有喜悅和快樂呢？眼、耳、鼻、舌、身，意有喜悅和快樂。因為通過這五根的媒介，人才認識到外境，通過第六意根緣到法境（概念和思想）。色、聲、香、味、觸、法是喜悅和快樂的外境，因此，愛欲生起並從而紮根。(13)

人往往被愉快的外境所吸引。他尋求快樂隨著五種外境馳求，對知道的意境就執著。他不知道色、聲、香、味、觸、法諸境，永遠不會滿足眼、耳、鼻、舌、意的欲求。眾生強烈要求擁有的欲望，成為生死輪迴的領域，在苦惱中受折磨，這就必定關閉最終的解脫之門。佛陀極其強調，反對這種瘋狂的追逐。他警告：

快樂為束縛，喜悅亦短促，

乏味生痛苦，智者知誘鉤。(14)

有位作者的一首詩，恰當地摹仿佛陀的語言，他寫道：

快樂散播如罌粟，

你摘取花朵，

它的開放已經謝落：

或者有如雪片，

飛落在河流，

頃刻的白色，

Made with Goodnotes

旋即永遠溶合。(15)

不論什麼時候，只要與官能相聯繫的快樂，並貪愛這些外境，就叫做「欲愛」；相信個人與永存相聯繫的愛，叫做「有愛」，這是所知道的常見，是對轉生的依戀，是繼續永存的願望；與自我斷滅信仰相聯繫的愛，叫做「非有愛」，也就是所知道的斷見。

應該知道，愛欲，不僅是幸福和愉快的感受要有一定的因緣，而且不幸和不愉快的感受也是如此。人在困擾中要求擺脫煩惱，希望快樂和解脫。用另外一個方式說，窮苦人，病人和殘廢人，簡言之，一切受苦的人，都希望幸福快樂和安慰。另一方面，已經在享受快樂的富人也有欲望，那是要求更多更高的快樂。

所以，此種貪愛，此種欲望，是貪得無厭的。人們追求短暫的快樂，經常為此生命之火尋找燃料，他們的貪婪是無止境的。只有貪愛的苦果來臨時，不是在以前，人才會發現這種有毒爬蟲愛欲的罪惡，緊緊糾纏著那些還不是阿羅漢，或未斷無明尚非圓滿清淨的人。我們貪愛愈多受苦就愈多。悲傷是我們為貪愛付出的代價。《法句》說：

從愛欲生憂，從愛欲生怖；

離愛欲無憂，何處有恐怖？(16)

所以，在這裡，應當知道這種愛欲是你的敵人，引導你繼續流轉生死，因此就建築起「有情的住所。」

佛陀說：「挖掉愛欲之根」。《增支部》說：

樹根牢固未受傷，雖被砍伐再生長；

潛伏愛根亦如是，不除痛苦重生長。

在這個有情世界裡，有知覺的人，都不會否認苦的存在。此種愛欲如何帶來流轉生死，對他來說是難以理解的。要了解這一點，就必須懂得佛教的兩種基本教義；業和轉生。

假如我們說這現生是開始，那麼我們的死就是此生的結束。這樣我們就沒有必要，去麻煩試圖了解苦的問題了。在全世界，道德秩序的正確與錯誤的實際情況，對我們來說，可能無任何重要意義，但是在此短暫的一生中，不惜任何代價去享受快樂和免除痛苦，好像是能感覺到要做的事。但是這種看法，不能說明人類的差別。一

Made with Goodnotes

般說，人是自己知道道德的因果關係的。因此，有必要尋找「病」的原因。巴利文的「業」，按字義講，意為「行為」或「做法」，但不是所有行為都做為業來考慮的。例如頭髮和指甲的生長以及飲食的消化，都是一種動作，但不是業。有反射作用的行為也不是業，而是活動，沒有道德意義。

「諸比丘，我說行是業」(17)，是佛陀對業下的定義。行是心所，來自行蘊之中的心理作用。因此，行是構成「個體」的五蘊之一。業是行為或種子，果是所知道的導熟果。人有了意識，就由行為、語言和思想　行動來表現。這些意識作用，可

能是善或惡。所以根據行動的結果，它們可能是善、不善；或者無記（中性）。這種行動與反應無止境的作用，因和果，種子和果實，永遠繼續不斷地運動，就叫做「轉生」，即身心現象存在過程中，相續不斷的變化（輪迴）。

這很清楚，業是意識作用，是一種力量，此力量是源於三種形式的愛欲：官能享受的欲愛、生存的有愛，和斷滅的非有愛。人有了意識，就通過身、語、意活動的表現，在行動中帶來反應。愛欲產生行為，行為又產生結果，而帶來新欲望和新的欲愛。這種因和果，行動和反應的過程是自然規律。規律本身是自然的，不需要授與者。外力或上帝懲罰惡行和獎勵善行，在佛教思想中，是沒有它的位置的。人總是經常在變化，或是善，或是惡，這種變化，是不可避免的。完全是依靠他自己的意志、自己的行動，不依靠別的什麼。「這只是擴展在道德領域內，力量維持的普遍自然規律。」

行為如何產生反應？因如何產生果？種子如何生長成幼苗？這不需要很多科學知識就能懂得。但是這種業力，這些意志的行為，在此生消亡之後，如何在未來生中結束，則是很難掌握的。根據佛教教義，死是一期生命的結果，但出生以前，業是獨立存在的，因而業和轉生是攜手並進的。循業轉生是必然的結果，反過來也是一樣。但是在這裡，我們必須懂得佛教「業」的意義，不是宿命論，不是說人的行動不自由，而是由動機決定的哲學論點，這種動機被認為是代理意志的外力。佛陀既不贊成一切法的發生是固定不變。不可避免的論點（這是嚴格的宿命論），也不贊成無因生的說法。

在佛教思想中，天堂或地獄中並沒有常存不死的眾生，先生後死，先死後生，就這樣兩者彼此在循環中相續不斷。從生到生，沒有靈魂，沒有自我或固定的實體。雖然人是由精神和物質單位所構成，但是「精神」或意識不是靈魂或自我。就持久的實際意義講，是有某種現成的東西，而且是常在的。這是一種力量，一種不僅是此生，而且是過去生中，記憶儲存相續不斷的能量。對科學家來說，物質在壓力的情況下是能量，變化沒有真正的實體；對心理學家來說，「精神」是沒有固定實體的。

Made with Goodnotes

當佛陀著重指出所謂「有情」或「個體」並不存在，只是相續不斷變化的物質，和精神力量的結合時，難道他不比現代科學，和現代心理學早二十五個世紀嗎？

這個精神和物質軀體不斷的變化，每一瞬間創造新精神和物質，如是就為未來的軀體過程保存著潛在的勢力，在前一剎那與後一剎那之間未留任何空隙。我們的生命每一剎那都在生和死，它只是來和去，起和落，就像大海的波浪一樣。

此種精神和物質不斷的變化過程，對我們是明顯的，就是這個生命死時並不停止，而是不斷地在繼續。這明顯是意志的潛在力在起作用，即願望、渴求、希望或者欲愛構成的業力。這種強大的力量，生存的願望，維持生命繼續不斷。

根據佛教說，這不僅人類的生命是如此，整個有情世界都被這種強大的力量——心王和心所，善或惡所牽引。

現在的生命，是由過去生中的貪愛執著業力（愛取）而來；現生意欲的貪愛執著行為又造成了來生。依照佛教說，由於這種業力作用，有情被分成高等和低等。(19)

「眾生是自己行為的繼承者，是自己行為的承擔者。他們的行為是他們出生的孕育處。(20)」通過自己的行為，也只有通過自己的行為才能使自己變得好一些，重新改造自己，從罪惡中獲得解脫。但是應當記住，按照佛教所說，不是每一事物的發生都是由於過去的行為。在佛陀時代，諸學派中如尼乾子等，都堅持這樣的觀點：即不論自體經歷的是什麼，是快樂的或不快樂的，或者是非快樂非不快樂的，都得由於過去的業力(21)。但是佛陀拒絕這種排他性的宿作因理論，認為那是不合理的。許多事情是我們現生的行為和外力原因的結果。

人們可以用詢問的心情提問：假如沒有常存轉世靈魂，或自我轉世，那在輪迴中出生的是什麼？答覆是：沒有常存性質的實體自我轉世。任何相續不斷的事物，認為它沒有變化，那是不可能的，一切都處在不斷變化之中。這裡我們稱之為生命，是五蘊的作用。這個我們早就討論過了(22)。或者是身心的作用，此種作用只是能量。它們從來沒有在前後兩剎那中是相同的。在身心結合中，我們看不到任何常存的東西。長大的成年人，既非原來的兒童，亦非截然不同的另外一個人，只有一種相續不斷的關係。身心的結合或精神和物質的能量，死時是不會失去的。因為沒有力量或能量會失去。它經歷變化，在新的條件下，重新復位，重新組合，這就叫做輪迴或轉生。

業有是能量，在現生之外，成為未來無止境的生命相續。在這個過程中，沒有什麼東西從一次生命過渡到另一次生命。它只是一種相續不斷的動勢。有情在這裡死去，在他處投生，既非同一人，亦非完全不同的另一人。(23)

Made with Goodnotes

識在臨終時的最後一剎那，屬於前一生命，以臨終識為緣，立即生起下一剎那的現生識。這叫做結生識。同樣，以此生最後一剎那的思惟為緣，生起下一剎那思惟(24)。識以這樣的方法生起又息滅，舊識讓位於新識。就這樣，此識長期相續不斷，直到生命滅為止。生命是識的一種形式—希望生活，希望相續不斷。

根據現代生物學，「一個新人類生命開始，是在父親的精子，和母親的卵子相結合的不可思議的一瞬間。」這是生的一剎那，科學只說這兩種物質的共同因素，但佛教說還有第三個因素，此第三個因素，純粹是精神的。

根據《愛盡大經》:(25)

三因素結合受孕。假如父母結合，而母親非適當時間，投生有情之香陰又

不在，

生命細胞即不能移植。假如父母在一起，是母親之適當時間，但香陰不在，亦不受孕。假如父母在一起，又是母親之適當時間，香陰也在，該時生命細胞移植完成。

第三因素即結生識。必須清楚地理解，這個結生識，並非我或靈魂或自我實體受善惡業報(26)。識也是由緣生的，離開緣沒有識生起。

我們取一些名稱，如生、老、死、思惟過程等等，是識的相續，只有思惟瞬間。

如已經說過的，最後思惟一瞬間，我們稱之為死；最初思惟一瞬間，我們稱之為生。如是生生死死，死死生生，都發生在此識流中，它只是一系列相續不斷的思惟瞬間。

由於人的無明、愛欲和執取，他就依戀生存，對他來說，死不是最後，他將在「生死輪迴」中繼續他的生涯。這種行為和反應無止境的運動，是由愛欲推進無明，隱藏的業力保持不斷運轉。由於業是我們自己造作的，我們有權破壞這種無止境的鎖鏈。通過破除無明，消滅這種推進的力量——渴望生存的有愛，生死輪迴就停止。佛陀是這樣解釋的：

如何未來不轉生？由於無明滅，明生起，斷愛欲，如是未來不再有轉生。(27)

佛陀證得菩提後，說了下面這些令人充滿歡喜的話：

經多生輪迴，尋求造屋者，

但未得見之，痛苦再再生。

Made with Goodnotes

已見造屋者，不再造於屋，

椽腳皆毀害，棟樑亦摧折。

我說證無為，一切愛盡滅。

註釋：

(1.)梵文中的 Trshnà，從語源學來講，這個字同愛欲是一樣的。

(2.)《如是語》。

(3.)也可與《中部》第一卷第五一《正見經》(Sammàadi t t hi-sutta)比較。受生則愛生，受滅則愛滅，導致愛滅的方法是此八正道本身。

(4.)注意迦葉波如何接近佛陀提出問題，是有趣的或者是很奇怪的。佛陀住在王舍城(Ràjagaha)，一天中午，外出托本鉢化食，迦葉波遠遠地看到佛陀，走近他，向他致意後說：「我們想向尊敬的喬達摩有關一點事。尊敬的喬達摩是否給我等一個機會聽他對我等問題的解答？」

佛陀說：「現在不是提問的適當時候，迦葉波，我們已經進入村莊（化食）。」

但是加葉迦一再重複他的提問，得到的回答是相同的，接著迦葉波說：「我們不會向尊敬的喬達摩提出許多問題。」佛陀說：「迦葉波，你要問什麼？」

(5.)巴利文相同支數的公式是：Avja（無明）Samkhàra(行)Vìn ñaña（識）Namarùpa（名色）Salàyaanà（六處）Phassa(觸)Vedanà（受）、Ta nhàa（愛）、Upàdàna（取）、Bhava（有）Jàti（生)Jarà-mara n a（老死）

詳細研究見毗耶達西長老著《緣起》(錫蘭康提佛教出版社)。

(6.)這兩個巴利字 Anuloma 和 Pa t iloma 被譯成「順序」和「逆序」。但是說「逆序」不怎麼正確。因為它的意思是從尾到開始，或者說是相對的秩序。緣起支的生和滅，二者都是從頭至尾。例如無明生起則行生起，等等；無明滅則行滅，等等。

(7.)《相應部》第二卷第一九頁。

(8.)《增支部》第一卷第一七七頁。

(9.)Nagidam attakatam bimbam Vayidam Parakatam agham; metum Pacca Sambhutam, Metu hangà rirujjhati.

Made with Goodnotes

《相應部》第一卷第一三四頁。

(10.)《相應部》第一卷第一三九頁。

(11.)《增支部》第二卷第八〇頁。

(12.)《相應部》第三卷第一四九頁、第一五一頁;《相應部》第二卷第一七九頁。

(13.)《長部》第二二經。

(14.)《經集》第六一偈。

(15.)羅伯特・伯恩斯(Roert Burns)的《塔姆奧香特》(Tam Oshanter)。

(16.)《法句》第二一六偈。

(17.)《增支部》第三卷第四一五頁。

(18.)《增支部》第三卷第四一五頁。

(19.)《中部》第一三五經。

(20.)《中部》第一三五經。

(21.)《增支部》第一卷第一七三頁檢驗過。

(22.)見前第三章。

(23.)《彌蘭王問經》(Milindapañha)

(24.)緣起公式的第三支。

(25.)《中部》第三八經。

(26.)這種見解在《中部》第三八經中討論。

(27.)《中部》第四三經。

(28.)《法句》第一五三、一五四偈。

Made with Goodnotes

第三真諦－滅

在第三和第四兩章中，我們討論了苦和苦的起因——集。現在讓我們來詳細了解滅的意義，這就是大家所要知道的涅槃。按照語源學的意思，涅槃是 N+vana 或 Nr-va，就是斷除愛欲得到自由，與愛欲分離達到寂滅。

雖然巴利文和梵文語源學的意義，可以幫助我們理解這個專門術語，但不能幫助我們證得涅槃。在下一章，我們將會看到，證悟是來自戒、定、慧的修習。

涅槃是一種體驗，由於它的玄妙，不能用語言解說。它是超世間的，絕對的，無為的。證得涅槃的方法，只能由每個人自己去體驗。

不用說涅槃，就是一點簡單的東西，如一個人對糖的味道，不告訴他去讀關於化驗糖的書，他事先沒有經驗，是不能知道的。但是假如放一點在舌尖上，他就會知道糖的甜味，過多關於糖的理論就沒有必要了。

什麼是涅槃？這是佛教徒或非佛教徒一開始就喜歡提的問題。這不是今天或昨天的問題。聰明的答案可能會有，涅槃被用各種明顯的專門名詞來說明；但是沒有一種說明會使我們絲毫接近涅槃，因為涅槃是離言絕思的。比較容易和比較保險所說明的涅槃不是涅槃，因為涅槃是不能用語言來表達的。涅槃不可以言喻，它是無法表達的。我們試圖說它，就要用字，而字的意義是有限制的。

絕對的實際涅槃，是通過最高的精神修養和智慧證得的。是超越任何世間體驗的，是非語言所能表達的。既然如此，那又為何寫它呢？那是為了防止對佛教涅槃思想的誤解。

佛陀說：

諸比丘：我想，我已證之法，甚深、難見、難解、安靜、高尚、完全超論證、微妙，智者能理解。但此同時代之人高興、沉迷、喜歡官能快樂。因同時代之人高興、沉迷、喜歡官能快樂，即難見此緣起，亦難見諸緣起法之寂靜，「有」之實質棄捨、愛欲息滅、冷靜、寂滅、涅槃。若我教此法，他人不理解，對我會生厭煩。(1)

從佛陀自己所說，這就清楚地表明，愛欲的根除（涅槃）是難見難懂的。

佛陀在第一次說法時，對第三真諦解釋說：

諸比丘，此是苦滅之真諦，完全息滅、捨離、解脫、不住愛欲。(2)

Made with Goodnotes

雖然這種界說未提及涅槃，但「完全息滅愛欲」，是包含著涅槃的。此在他處，佛陀說得很清楚。「羅陀，愛盡實即涅槃。(3)」他答覆一位神人說：「捨棄愛欲是涅槃。」在舍利弗的談話中，有「此五取蘊根除與捨棄欲貪，即是苦滅。」的話。(5)

從上所述，很清楚，涅槃是寂滅，是愛欲斷除。像我們在上一章中看過的，愛欲是苦因，只有其根源愛欲息滅時，苦因方能息滅。捨棄了愛欲，也就捨棄了苦和與苦有關的一切。因此，涅槃被解釋為苦滅。

應當注意的是：雖然用了一些消極的術語來說明涅槃，但這不是說涅槃是消極或自我斷滅。總之，否定不意味著絕對的空，是一個空白點，而只是說某些東西不存在。證得涅槃的阿羅漢，是斷了愛欲才獲得解脫的，在他的身上不再有愛欲。這不完全是空或自我毀滅。因為沒有要毀滅自我的必要。

典籍中的肯定術語，也是很明顯的。如安穩、清淨、勝妙、寂靜、解脫，都被用來表示絕對的涅槃。不過，這些術語的真正意義，對有情世界所知道的體驗來說，是被限制的。一切肯定的界說，都是從我們現象世界的體驗而來。事物的世俗觀點是輪迴，那就是屬於生存或轉生。因此，所有其他關於涅槃的觀點，也都是轉生的觀點。所以，他不能有一個涅槃的真實圖像。他的一切思想、觀點和語言都是受限制的，有條件的，不能適用於不造作，絕對、無為的涅槃。

習慣上，我們說一些肯定和否定的術語，和解釋其他事物一樣，有其一定的關係。但是涅槃是超肯定和否定的，與任何受條件制約的事物沒有關係。佛陀用了些世間的常用名詞，知道他們的有限性。關於什麼是涅槃的問題，讓我們聽一聽佛陀是怎麼說的：

諸比丘，涅槃界有二種，何等為二？即有餘依涅槃界(6)與無餘依涅槃界。諸比丘，何為有餘依涅槃界？諸比丘，此處有比丘，是阿羅漢，其漏已盡，已修梵行，所作已辦，卸卻負擔，已證阿羅漢果，完全斷除生死諸縛，因正智得解脫。其官能尚未毀壞，彼仍體驗適意與非適意，乃受快樂與痛苦，五蘊存在。諸比丘，其貪，嗔、癡已斷。此即名為有餘依涅槃界。

諸比丘，何為無餘依涅槃界？諸比丘，此處有比丘，是阿羅漢，其漏已盡，已修梵行，所作已辦，卸卻負擔，逐步證得阿羅漢果，完全斷除生死諸縛，因正智獲得解脫，無一切感受，無意欲，現在此成為冷靜。

諸比丘，此即名為無餘依涅槃界。

Made with Goodnotes

此事，佛陀又作如是說：

見者說二涅槃界，堅定不移無所挨，

一界尚餘諸蘊底，已斷導致生死纏；(7)

一界無是諸蘊底，表明今後生死完。

彼等知此絕對境，其心斷縛得解放；

彼等證得法實體(8)，靜寂欣喜定不還。(9)

有情由五蘊或心物構成，這些心物不停地變化，因此是無常的，它們的來和去，就因為「生的性質即是滅的性質。」(10)

人的貪、嗔、癡，帶來相續的生和死。因此，人不斷除貪、嗔、癡，他就不能了脫生死。(11)

證得阿羅漢果的人，就是他還活著的時候，徹底斷除了貪、嗔、癡。這就是上面所說的有餘依涅槃界。阿羅漢剩餘的五蘊，是他過去生中的貪、嗔、癡為緣而生起的。由於還活著，他的諸蘊還在起作用。因此，他的官能接觸外境時，還有愉快與痛苦的感覺。但是，由於他已從煩惱、分別和自我思惟中獲得解脫，他不會被這些感受所動搖。(12)

當一個阿羅漢逝世時，他的剩餘諸蘊就停止作用。此諸蘊死時是毀壞的，他不再有感受。因為他已徹底斷除了貪、嗔、癡。他不再有生死，很自然，就不再有受。所以說：「他的受變得冷靜」了。

此種思想，在《自說》中是這樣表述的：

身壞感覺停，諸受變冷靜；

一切結構止，識亦不再生。(13)

這就是所說的無餘依涅槃。

從前述看，阿羅漢的狀況是清楚的，一個人完全斷除導致生死的貪、嗔、癡三毒之後，也就從生死輪迴的枷鎖中解放出來了。他是完全自由的，他不為再有任何原因使他做為有情轉生。因為，他已證得涅槃，相續轉生完全停止了。他已經超越普通或世俗的活動。在他還生活在世間的時候，他已經將自己提高到世間之上。他的行

Made with Goodnotes

動不再產生後有之果，不再有業的效力。因為這些行動不是由三毒，由煩惱發動起來的。他可以避免一切惡、一切心理上的染污，在他身上，不隱藏隨眠，他是超善惡的。他已捨棄善和惡(14)。他不被過去，未來和現在所困擾，

他不再執取世間的事相，所以煩惱亦不能再生。他不會被生活的變遷所攪亂，儘管感官接觸世間意外事件，他的心亦不動搖。他無憂、離妄，安穩(15)。這樣，涅槃是現生證得的一種「悟境」(現法涅槃)。思想家、有心探求的人，懂得此種悟境是不覺得有困難的，這只能是阿羅漢而不是任何別的有情，不管是世間的有情，還是在天堂裡享樂的有情都不是。

有情的生活性質是痛苦的，雖然知道什麼是苦，什麼是染污，什麼是愛欲，但不知道什麼是完全斷除染污，因為他沒有親受過。假如他知道，那是他由於自我證悟，知道什麼是非染污，什麼是涅槃或真實，什麼是真正的快樂。阿羅漢用親身的體驗說涅槃，而不是憑傳聞說涅槃。但是阿羅漢由於是自己證得，不能使別人懂得涅槃。斷了愛欲的人，知道自己證得解脫，但他不能向別人解說此種解脫。不管他談多少解脫的意義，別人是體會不到的。因為這是自己體會，自己證得的。證悟是每個人自己的事。每個人必須為自己吃和睡，為自己治療小病。這些只是每天需要的。有關人的內部發展，他的心裡解脫，還需具備更多東西呢！

難以掌握的是無餘依涅槃。換句話說，就是入涅槃或阿羅漢最後的寂滅。

《自說》經中常引用的一段話是：

諸比丘，有不生，有不起因，有不造作，有絕對。假如無不生，無不起因，無不造作，無絕對。就無逃脫生、起因，造作與相對。因於有生，有不起因，有不造作和有絕對，所以逃脫生、起因、造作與相對。(16)

KV 上縮=此非堅(擴張)、濕(內聚性)、暖、動之元素，非空無邊處，非識無邊處，非無所有處，非非想非非想處，非此世，非他世，非日、非月，此處非來非去，非生非死，非支持，非存在，非外境，是此。此實為苦之結束。(17)

從上所述，很清楚，這種入涅槃(最後的涅槃)是一種色、受、想、行、識五蘊以及一切與諸蘊有關的法都已停止不起作用的狀態。所以，這是一種相對性不存在的境界。它是超外界一切相對事物的。它不是因的果，不是生起果的因。既不是道，亦不是果。它是絕對的，無條件的無為。

苦，生苦之因的愛欲是世間的，涅槃則不是世間的，而是在緣起法之外。所以，它是超因果的。一切世間法都是有關係的、相對的，而做為無關係的涅槃則是絕對的。

Made with Goodnotes

佛陀在一部很重要的經中(18)　闡述緣起和四真諦時，對諸比丘說：

世間隨意認為真實者，聖者徹底了解，認為是虛妄的；而聖者歡呼為真實者，世間亦認為是虛妄的。

佛陀進一步說：

涅槃非虛妄，聖者知為樂；

真實由彼證，無欲逝不存。(19)

佛陀用真實取代涅槃，這不是唯一的例子，因為我們還發現有以下的話：

比丘，真實是涅槃之名。(20)

彼等在真實中解脫，斷除轉生之愛欲。(21)

在另一部同樣重要的經　中說，絕對冷靜（內心已完全熄滅貪、嗔、癡三種火）的阿羅漢，領會樂、非樂或非樂非不樂感受時，他知道那是無常的，不以我的思想去執取，不用享樂（情欲）的感受去領會。經中說：

不管彼以何感受領會，是樂，非樂，非樂非不樂，彼領會不執著，不被所縛。彼知身體解體（生命本能結束以後），一切感受，一切體會，都會變成冷靜，都會是安定，猶如油燈燃燒，靠油與燈芯，油與燈芯燒完，由於然料缺乏，燈即熄滅。如是，當比丘體會身體最後結束感受時，彼知道：「我已體會到身體最後結束的感受。」當彼體會生命最後結束之感受時，彼知：「我已體會到生命最後結束之感受，彼知：身體毀壞，生命最後結束，現此一切受，非快樂，將變成冷靜。」因此，一個人有如此天賦，被賦予此最高之智慧。因為知諸苦滅盡，是最高之智慧。

此其解脫，建立於真實之上，不可動搖。虛妄是不真實，此是真實（非虛妄），是涅槃，是真諦。因此，比丘，一個人有如此天賦，被賦與最高之真諦，因為最高真諦是涅槃，是真實（非虛妄）。

《寶經》(23)　中說：

彼等過去已死亡，如今再無新生長；(24)

心不依附未來轉，再生胚芽已滅光。(25)

彼等更無愛欲起，賢者寂滅如燈樣。(26)

Made with Goodnotes

這是已經逝世阿羅漢的狀況（般涅槃者）。他的道路，像鳥飛翔在空中(27)，是不能見其蹤跡的。因此，說阿羅漢或佛陀進入涅槃是錯誤的。因為涅槃不是一個地方或「天堂」，有情可以在那裡永遠居住。涅槃沒有地區。經典中說佛陀或阿羅漢逝世為涅槃，意思是說完全過去了，寂滅了，這清楚地表明生死流轉的終止——　旅行的終點。佛陀或阿羅漢逝世以後的境界究竟怎樣，那是不能用思惟推測，不能用言語下定義的。既無法衡量，也沒有尺寸，它是「不回答」，是「無記」的問題。勝義諦是難以形容，是不可說的。

優波私婆問：人逝世以後，是否在快樂中長期存在，佛陀的答覆是明確的：

人死之後無尺度，有惡死後可能有。

一旦諸法悉消除，所說方便亦非有。(28)

沒有我，沒有靈魂，是什麼得涅槃或是誰證涅槃？這是一個難以回答的問題。讓我們先來了解所謂有情是什麼。有情是精神和物質的結合，是一種變化的過程，前後相續兩剎那是各不相同的。由此可知，沒有什麼東西是常住的。

此種過程——　此種物質與精神範疇的流動——完全停止，就是涅槃境界。

涅槃是永恒的寂滅。

究竟是什麼得涅槃或誰證涅槃，這一問題的提出，是因為在人們心中有「我」這個強烈的觀念存在，所有問題都圍繞在這個「我」上，但是在我們的行動，我們的身、語、意背後沒有「我」，沒有行為的作者，沒有思想的想像者。涅槃是有，但不是「人」（有情）得到它。人只是一個現象在向前奔流。在習慣用語中，

我們說男人、女人、我等等，但認真講起來，沒有這樣的個體存在，只有過程的來和過程的停止。「生的性質就是滅的性質。」(29)

五蘊構成一個「有情。愛欲這一苦因是在五蘊中生起的。愛欲的息滅，也必須在此諸蘊中。就是這樣一種過程的出現，一種過程的息滅，沒有常住的「我」產生諸蘊和最後根除諸蘊，更不依賴於外力。此即轉生和轉生的息滅。這是正確的看法。

佛教的涅槃，被稱為無上的快樂，如我們在前面所看到的，這種快樂的到來，是由於所有感受都完全冷靜，息滅。現在，這種說法，確實使我們迷惑不解，因為我們用自己的官能體驗到許多愉快的感受。

佛弟子優陀夷尊者面臨的就是這個問題。舍利弗尊者對諸比丘說：「諸友，它是涅

Made with Goodnotes

槃，是快樂。」接著優陀夷問：「但是，朋友，舍利弗，因為此中無受，如何快樂？」「朋友，此中無受，這正是快樂。(30)」舍利弗尊者的這種說法，得到佛陀另外一位弟子的完全支持，他說：「不論領會、感受什麼，一切都是苦。」(31)

達到滅苦（證入涅槃）(32)　道路的重要步驟，已由佛陀指出，這就是注意精神修養的方法，這樣可產生真正的快樂，從煩雜的生活中得到無上的安靜。這條道路確實十分艱難。但是，我們如果能堅持不懈，完全自覺地看著腳步走，總有一天會達到目的地的。嬰兒學舌、學走路有困難，要慢慢來。一切大人物也是如此，在到達圓滿的長征道路上，經過失敗到成功，要一步一步的走。

瑜伽行者興正念，回憶往昔生活面；

即使今日尚如此，但後仍可獲涅槃。(33)

註釋：

(1.)　《中部》第二六經；《相應部》第一卷，第一三六頁。

(2.)　《相應部》第五卷第四二一頁。

(3.)　《相應部》第三卷第一九〇頁。

(4.)　《相應部》第一卷第三九頁。

(5.)　《中部》第二八經。

(6.)　此處優波離(Upàli)，意為五蘊。

(7.)　纏(Bhavanetti)是愛欲(a nha)或渴望的同義語。

(8.)　此處法實體，意為阿羅漢果位。

(9.)　《如是語》第三八、三九一。

(10.)　《中部》第三卷第二八〇經；《相應部》第四卷第四七、一〇七頁，第五卷第四二三頁；《毗奈耶》的《大品》。

(11.)　《增支部》。

(12.)　參閱蘇那阿羅漢(Arahan Sona)的話：「色、味、聲、香、觸……不致使堅強者煩惱

Made with Goodnotes

，其心堅決，完全解脫」，(《增支部》第三卷第三七七頁)。

(13.) 《自說》第八卷第九頁。

(14.) 《法句》第三九偈。

(15.) 《經集》第一一《吉祥經》(Mangala-suatta)。

(16.) 《自說》第八卷第三頁。

(17.) 《自說》第八卷第一頁。

(18.) 《經集》。

(19.) 《經集》第七五八偈。

(20.) 《相應部》第四卷第一九五頁。

(21.) 《如是語》第二卷第一二頁。真實見《義疏》。

(22.) 《中部》第一四〇經。

(23.) Raatna-sutta (《寶經》、《經集》第一四偈。

(24.) 此處意為過去和新的業。

(25.) 此處胚芽意為再生識。

(26.) 據說佛陀說這些話時，他看到一盞燈熄滅。

(27.) 《法句》第九二、九三偈。

(28.) 《經集》第一〇七六偈，與佛陀答覆婆蹉(Vaccha)的話比較：「說他（阿羅漢）轉生不適合，說他不轉生亦不適合。《中部》第一卷第四八六頁第七二經。

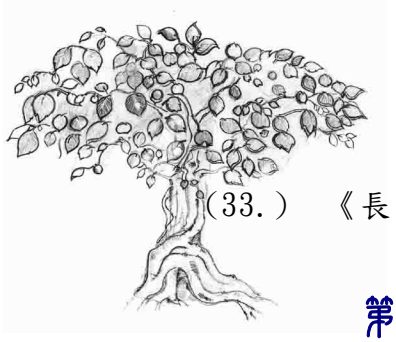
(29.) 《中部》第三卷第二八〇經；《相應部》第四卷第四七、一〇七頁。

(30.) 《相應部》第四卷第四一四頁。

(31.) 《相應部》第二卷第五三頁。

(32.) 就是說佛陀逝世以後。

Made with Goodnotes



(33.) 《長老偈》第九四七偈。

第四真諦－道

正　見

「像大海之水，只有一鹹味；此法亦復如是，唯一解脫味。(1)」解脫，是從纏結(2)獲得的無上安全，是佛陀教義響亮而清澈的號召。為此目的——解脫，佛陀指出了道路。

一個徒步旅行的人，在岔口迷了路，不知道哪條路是他要走的。他向周圍尋找幫助，高興地看到了一塊指路牌。現在，假如他真的知道他要去的目的地，他就不會猶豫，而是看著自己的腳步熱情地向前走。人們在生死輪迴中也是如此，只要還不知道到達解脫的道路，他們就是迷途者，佛陀就像一塊指路牌，指出理解和自由之路。但是人們仍然執著走向痛苦更深的泥濘小路，那是因為在通過輪迴生命叢林時，已經編織好了的宿習，成為他們生命的織物。

要人們改變行為，改變思想和舉動的習慣模式，的確是很困難的(3)。但是假如一個人要克服一些世間生活的深重憂惱，得到真正的幸福和自由，他就必須逐步從

親切和意氣相投的事物中轉變過來，進入歷劫諸佛走過並由他們指出的道路——古道。(4)

沿著古道一步一步地前進，他就能到達目的地——自由（解脫）。他不能一次就得到所有的自由。大海是由涓涓之滴而形成的，佛陀的法和律也是一樣，是逐步修養，逐步實踐和逐步成為習慣的。(5)由於生命的痛苦，為消除心理上的衝突，獲得最後的平安和快樂，佛陀給與的一切實際指導和訓示，都在八正道中可以找到。

對以冷靜眼光看待現代世界的人類來說，正見似乎是不可缺少的，而且是人類生活很重要的因素。由於現代科學的進步，東方人和西方人的心理上好像都更

加物質化了，幾乎都忽視精神領域的內部世界。因此，他們好像是傾向一面，而對另一面甚至是懷著敵意的。口號和政治宣傳，好像要塑造人的心，生命成為機械，人已經變成傀儡，由別人來控制。

現代人，包括聰明人和愚蠢人，好像是陷入各種思想、觀點、意見和空想之中。他成了電影迷、電視迷和廣播迷。現在的報紙，廣播和電視提供的一些文學作品與照

Made with Goodnotes

片，是關於性心理的，電影放映的是性橫行，使人混亂，從正確和理解的道路相分離。

爭吵、怨恨、小口角，甚至戰爭，都是由於貪、嗔、痴，錯誤思想和邪見的結果。今天比任何時候都需要正確的見解，來指導人類不安定的心，就像射手在箭上裝上羽毛矯正他的箭一樣(6)，使其朝著準確與正當的方向前進。

從早期的佛典看，很清楚，佛陀不是一位學習過右或過左的老師，因為他的道路是筆直而究竟的。他避免了各種極端，不管是自我縱欲，還是自我受苦，是常見還是斷見，是無因論還是宿命論，或者其他任何走向極端的主張，佛陀都一律避免。他的生活方式，就是他在初次說法中所講的「中道」。這是指導人類在生活中實際應用的一種教義，不帶任何成見、偏執或感情。這是佛陀積極教導的重要方向。此種教義不只是思想、哲學和推理而已。因為道的每一種因素，在生活中都是實際應用所需要的。掌握生活的真正意義，其唯一的目的是從束縛人類的心靈煩惱中獲得解脫，這就需要「道」。

道的第一個因素就是正見：意謂著如實理解事物的本質，而不是看事物的現象。

懂得正見，在佛教中有一種特殊的意義。這種意義不同於一般意義。在佛教中，正見對執著的五蘊是智慧的應用。了解它們的真正性質，即自我了解、自我體驗和自我觀察，這就是我們現在要討論的要點。

正見最重要，因為八正道的其餘七個因素都要由正見來指導(7)。

使思想和概念變得清楚和對身心有益。由於正見，捨棄有害或無益的努力，培修正精進，協助發展正念。正精進和正念，由正見指導，產生正定。這樣，佛教中的原動力正見，使其他的部分在正當的關係中行動起來。(8)

現在有兩種情況有助於正見，即從別人聞(9)　妙法，和從別人聞法之後如理思惟(10)。第一種情況是外界的，就是我們從外界獲得東西；第二種情況是內部的，是我們培修的東西。

我們聽法(11)，是給我們思想食糧，指導我們的見解。因此，有必要聽，但那只是有助於正見，避免其他一切有害，和不利於身心與妨礙思考的說法。

第二種情況；如理思惟，是更加困難的修養。因為那需要經常明白每天生活中遇到的事物。「如理思惟」一詞，在經中常被引用，這是最重要的。因為它使人對事物看得深，不只是從表面看問題。所以，用比喻說，它是「根本的」或「如理思惟的」。

Made with Goodnotes

不如理思惟，總是被佛陀所痛惜，因為它不能幫助人考慮條件或分析諸蘊。因此，重要的是發展如理思惟，避免非如理思惟。這兩種情況——多聞和如理思惟，一起幫助發展正見。

追求真理的人，不滿足於表面的知識，不滿足於僅僅知道外界事物的表面現象，而是要深入探究，和看到肉眼看不到的東西。那是佛教所鼓勵的探究，因為它能開啟正見。善於分析的人，在分解一件事物之後，說它的各種質量，將事物排成適當秩序，使每一樣東西簡單化，他不說單一事物，而是把它們看成一個整體。但是根據它們突出的特點，又把它們分開。這樣，傳統的與究竟的真理，就能夠不被混淆地理解。

佛陀的識別和分析能力，達到了最高程度。像科學家分解肢體成為組織，又從組織分解成細胞一樣，他分析諸法緣起成各種各樣的基本元素，直到最後。他批評膚淺的思想，批評不如理思惟。因為這些膚淺思想，和不如理思惟，使人頭腦昏迷，妨礙對各種事物真實性質的考察。只有透過正見，才能看到因和果，看到諸法緣起的生和滅。法的真理只能用這種方法才能掌握，而不是透過盲目的信仰、錯誤的看法、推測或甚至抽象的哲學來掌握。

佛陀說：「此法為智者而說，非為愚者」(12)。並說明通過階段，避免邪見獲得智慧的方法。正見，充滿整個教義，滲透到法的各個部分和方面，起著佛教教義的主要作用。

那麼，什麼是正見呢？那就是理解一切現象存在的性質是苦，苦的生和滅以及滅苦之道(13)　。

這樣，首先對生命真實性質的無知，是對四真諦的無知(14)　。因為有情不知道這些真理，他們被束縛在「有」上，如是，就一再受輪轉生死的苦惱。讓我們聽一聽佛陀的這些話：

諸比丘，由於未理解，洞察四真諦，汝我都在輪迴中，在相續流轉生死中流轉如此之久，遊蕩的如此之長，但是，當此四真諦被理解、被洞察時，所斷除者乃生存之愛欲，毀壞者乃導向之新生，不再有來生。(15)

佛陀在對五位苦行者第一次說法中，他說：

只要我之知識對此四真諦，三階段與十二方面之真實觀察不完全清楚，我就不說我已在世間證得無上菩提。但當我之知識對四真諦清楚時，然後我說我已在世間證得無上菩提。(16)

Made with Goodnotes

這些話清楚地說明，正見的究竟意義，是對四真諦的理解。抓住這些真理，就是了解事物內在的複雜性。「了解這些真理之人，真正被稱為直觀的聰明人」。(17)

正見有世間的和出世間的兩種。一般世間的業報知識　和諦隨順智，被稱為世間正見。說它是世間的，是因為這種見，尚未斷除諸漏未能獲得解脫。這可稱為「隨覺」。但是體驗到證得四果　之一的一剎那，被稱為出世間正見。這就是所謂的「證悟」。這樣，就有凡夫修的正見和聖人修的正見之別了。在較高的層次上，正見與其他七種因素共同協力達到圓滿程度。

由於缺乏正見，一般人閉眼不看生命的真實性質，不看生活的普遍事實——　苦。

他甚至不想抓住這些事實，就匆忙地認為這種教義是悲觀主義。當然，因為有情被世間快樂所吸引，為滿足感官，而貪圖的更多。他們厭惡痛苦，憎恨痛苦。但是他們未覺察，甚至當責難苦的思想，和堅持樂觀主義的看法時，他們仍被翻來覆去的生活所壓迫。

人們有一種心理因素，就是不願透露自己的真實本性，公開自己內心最深處的東西，而是明顯地希望別人相信自己，是已經解脫了煩惱和苦難的堅強人。同樣的心理，許多人，不管是自覺的還是不自覺的，都有一種普遍的弊病，就是不願意說或不願意聽到「苦」這個字。他們喜歡快樂，想像自己是安全的，生活在幻想中的樂園裡。

雖然人們看到變化，面對客觀變化並做為生存的明顯特點，但是他們不能使自己擺脫強烈的愛好和緊張感。此種緊張感的變化，是人們普遍存在的。他們抱有一種信念，就是在這種變化中，企圖發現一種快樂的方法，在此無常的圈內，找一個安全的中心點。他們設想，雖然世界是不安定的，但他們能使其安定，並給它一種堅實的基礎。如是就以百折不回的努力和無限的熱情，為世界的改進不屈不撓地鬥爭。

這種用各種方法，改進自己和世界的努力，在人類的生活中，得到比較好的條件，以避免危險。但是毫無疑問，世界上本來就沒有真正的快樂與真正的安寧。世界的痛苦性質和圖景，對所有用眼看，和用心理解的人來說，都是清楚的，是正見帶來這種清晰圖像。這是如實知見。

在此知見中，不存在樂觀和悲觀的問題，不存在對事物看法最有利或不利的觀點。

當我們翻閱五部原典之一《中部》第九《正見經》時，我們發現說明獲得正見有十六種不同的方法，此十六種方法，可概括為四類：(a)以道德原因的方法來說明；(b)四真諦的方法；(c)食的方法；(d)緣起的方法。第二類和第四類說明的方法，

Made with Goodnotes

幾乎是相同的。因為二者說明同樣性質的現象，即生和滅的過程。

食有四種：(a)段食，(b)觸食，(c)識食，(d)思食　。在此沒有必要解釋經中所說的一切方法。(21)

正見在較低階段，極力主張人懂得業所作智。這包含十善業和十不善業(22)　。善業產生善果，是有價值的，今生後世得快樂。因此，十善業被稱為「善業道」。不善業產生不善果，是無價值的。它們導致今生後世受苦。因此十不善業，被稱為「不善業道」。

佛陀在許多方面指出了業的心理重要性。他說：

諸比丘，意志，我稱為業，已下決心，即通過身、語、意行動。(23)

業所作智；極力主張有思想的人止惡行善。承認業所作智的人，熟知是自己的行為使他的生活不幸等。他知道，現生差別與不同的直接原因，是各人過去生中，和現生所做善或惡業的行為所感招。他的性質是自己事先選擇決定的。他選擇的思想和行為，成為習慣（業習）。因此，他理解自己在此種神秘世界中的地位。在這樣一種方法中，表現促進道德和精神的進步。這種世間法上的正見形式，為領悟緣起和四諦鋪平了道路。

現在讓我們來討論，通過四諦獲得正見的方法。我們在前面已經看到，四諦與五蘊

是分不開的。它們除此之外，是找不到的。五蘊性質的真正理解，包含著對四諦的領悟。因此，很有必要對五蘊有一個清楚的概念。五蘊，在第三章中已經解釋得很詳細了。

佛陀分析有情，成為五種經常變化的蘊，使其清清楚楚，在此諸蘊相續中，沒有不變的東西，沒有永遠存在的東西。

變化或無常，是現象存在的重要特徵。我們不能說任何有情或無情的東西「是持久的」。因為當我們正在說它時，它已在起變化。諸蘊是組合的，所以是受因和果所支配的。識或心和心所是在不停地變化著。物質雖然變化的速度慢一點，但也是一剎那一剎那的。只有看清楚五蘊是無常的人，才是有正見的人。(24)

佛陀列舉五個譬喻來說明五蘊的變化性質。他將物質的色或身比做泡沫堆、受比做水泡、想比做幻景、行比做香蕉樹、識比做幻覺。他問：

諸比丘，在泡沫堆、水泡、幻景、香蕉樹和幻覺中，能有什麼實質？

Made with Goodnotes

接著佛陀又說：

不管何種色，是過去的、未來的或現在的，是內是外，是粗是細，是低是高，是遠是近，比丘見該色，想該色，以如理思惟檢驗該色，會發現該色空，無實體，無本質。諸比丘，色中能有何種實質？

佛陀用同樣的方法說到其餘諸蘊，他問：

諸比丘，在受、想、行、識中能有何種實質？(25)

如是我們看到一種對五蘊分析的更進步的思想。在這個階段，正見做為所知道的正觀智開始工作。通過這種智，五蘊的實質被抓住，在三法印的光輝照耀下看到的是無常、苦、無我。佛陀這樣的解說：

諸比丘，五蘊無常，無常是苦，苦故無我。何為無我？彼非我所、非我、非我自己。如是應以正慧如實見之。以正慧如實見者，其心不貪，與諸漏分離，彼已解脫。(26)

到龍樹時，他重覆了這些話：

滅我想時，亦滅我所想，彼從我與我所想得解脫。

不僅五蘊是無常、苦和無我。就是產生五蘊的因和緣也是無常、苦和無我。這一點，佛陀說得很清楚：

諸比丘：色、受、想、行、識是無常，生起此諸蘊有因與緣，彼等亦是無常。諸比丘，諸蘊從無常生起，如何能是常？

諸比丘：色……識是苦，生起此諸蘊有因與緣，彼等亦是苦。諸比丘，諸蘊從苦生起，如何能是樂？

諸比丘：色……識無我，生起此諸蘊有因與緣，彼等亦是無我。諸比丘，從無我生起諸蘊，如何能有我？

諸比丘：受教育之多聞聖弟子見此，對色、受、想、行、識成為無欲。由於無欲，彼捨離；由於捨離，彼得解脫，於解脫中，有智生起，彼得解脫。彼知「毀壞者是生，住於清淨生活（意為清高生活），所作已辦，不再有此來生」（意為不再有五蘊相續，即不再轉生）。(27)

由於無明滅，「明」生起；由於愛欲滅，如是不再有「有」，不再有「生」。(28)

Made with Goodnotes

我們常常未能看到事物的真實面貌，其見解就成為糊塗的見解了。因為預先的愛好及厭惡的看法，使我們未能看到官能和客觀外境各自的本質，就跟在幻想與欺詐的後面跑。感官欺騙了，錯誤地引導了我們，所以我們就看不到事物的真實面貌。因此，看事物的方法，就成為顛倒之見。

佛陀說有三種顛倒驅使人的心，即想顛倒、思顛倒和見顛倒(29)。人被這些顛倒迷惑時，他的設想、思惟和見解就是錯誤的。如 1.　他在無常中求常，2.　在苦中尋樂（苦中的安樂幸福），3.　在無我中執我（無我中之我），4.　在醜惡中認為美。

在以同樣錯誤的方法去想和看時，每一種顛倒就以四種方式進行工作(30)，導致人墮落，蒙蔽他的視線，使他混亂。這是由於不如理思惟的緣故。只有正見才能去掉這些顛倒，幫助人認識在一切現象之下的真實性質。人只有走出這種顛倒錯誤的雲霧，他的真實智慧才能發出光輝，就像圓滿的明月，從烏雲背後放出光芒一樣。

有疑問和有問題的事，佛陀給懷疑的人和質詢者，以充分的自由來懷疑和詢問。因為他的教法中沒有秘密。他說：

諸比丘，如來所說之法，所制之戒，拿到亮處時放光，並非只在隱蔽處時才放光。(31)

結果，弟子們就教義要點，不厭其煩地詢問佛陀——直接了當地請教。例如迦旃延走到佛陀跟前問道：

世尊說「正見、正見」，正見有多遠？

迦旃延，此世間（有情），大多數人有兩種見，即常見和斷見。現在，以圓滿智慧如實看世界（諸蘊）生起之人，彼不持常見。

迦旃延，此世間大多數人有執取思想。習慣執著官能希望之外境後，即追求。聖者無此執著思想，不習慣執取官能希望之外境，想：「此是我自己」。

生，正是苦（即執著的五蘊）(32)，滅是苦（執著的五蘊）。聖弟子作如是想，不疑，彼不為所難。無人幫助，彼靠自證。迦旃延，正見就是如此之遠。

事物俱存在，此是一極端；事物俱不存在，此是另一極端。迦旃延，如來避免此二極端，所教之法為中道：無明緣行，行緣識……（等等），如是諸苦皆生；由於無明滅則行滅……（等等），如是諸苦皆滅。(33)

實際上我們稱為男人、女人或個體的有情，不是靜止不動的，而是經常運動，相續

Made with Goodnotes

不斷地變化的。

當分析了解了所謂有情，只是身心諸蘊的相續，他就是如實看待事物的真象。

當一個人對生活和與生活有關的一切這樣看待時，他不堅持錯誤的「身見」。因為他知道只有正見，才能徹悟知道一切現象的

存在都是緣生法，每一法都是以其他的法為緣，它的存在與那種緣有關。結果他知道沒有「我」，沒有繼續存在的精神實體，沒有自我本體，沒有任何屬於我的東西。因此，他從微觀世界的「我」或宏觀世界的「我」解脫了。

這樣，四真諦的證悟，是由於對五蘊全面深入的理解，是看到諸蘊無常、苦、無我。所以，佛陀一再要他的弟子們，理解所謂有情是由諸蘊建立起來的。諸弟子由於看到諸蘊的實質而心得解脫。有許多例子記載在《長老尼偈》中。例如彌多迦利比丘尼，在下面這首偈文中簡單地述說證悟：

諸蘊本無常，應作如是觀；

遠離諸煩惱，佛言已實踐。(34)

這些身心諸蘊，如我們前面所見，是受因果所支配的，剎那剎那的生、住、異、滅，變化得不可思議的快。正如大海中沒有盡頭的波浪，或洪水中的河流，掠過高峰並沉沒到水底。人生確實可與山中溪流做比較。流水奔馳而下，不停地變化。(35)

所以，介紹佛教中的變化教義，整體的意思是：一切因條件而和合而成的事物，都是一種過程，是沒有實體的組合，是迅急相續不斷變化的。但人們卻視身心為靜止的實體。他們不順身心的生起和壞滅，而認為它們是單獨的一個整體。

佛陀說：

諸比丘，彼等苦行者與婆羅門以各種方法想像有我，想像此我執取五蘊，或執取其中一蘊。何等為五？

此中無知世間……認為身體是我，我有身體包括在我中，我在身體中……同樣，受、想、行、識亦復如是……(36)　此是錯誤見解，「我」的思想尚未捨棄。(37)

人們不斷地習慣設想，他們自己的身心和外界都是整體，是不可分割的單元，要他們不做此虛假的「整體」現象看，確實是很困難的。所以，只要人不認識事物光是過程，是運動，他就永不會懂得佛陀的「無我」教義。這就是為何人們急切地提出問題說：假如沒有持久的實體，沒有不變的本源，沒有「我」或「靈魂」的話，究

Made with Goodnotes

竟是什麼在此生或後世受業報呢？

有兩部不同的經(38) 解答這個議論紛紛的問題。佛陀對第子們詳細解釋五蘊的短暫性質，它們為何無我，為何潛伏著自以為「我」和「我所」不存在。接著在某比丘的心中產生一種想法：色非我，受非我，想非我，行非我，識非我，是何我做無私事業？

佛陀念那位比丘心裡的想法，說：「此問題離題」，使諸比丘懂得了五蘊無常、苦和無我的性質。《增支部》中說：

說作業者和受報者是同一個人是錯誤的；說作業者和受報者是完全不同的兩個人，同樣也是錯誤的。(39)

簡單的理由是；如我們在前面所看到的，我們稱之為生命，是一種物質和精神的過程流動，或者是經常的生和滅，不可能說作者自己受報。因為他現在正在變化，他的生命每一剎那都在變化。但同時我們不應當忘記的事實是，生命的相續就是受報的相續，事件的排列是不會遺失的。繼續不斷沒有缺口。兒童不是同一個少年，少年也不是同一個成年人，他們既不相同，也非完全不同(40)，只是身心過程的流動。所以古人說：

無業制作者，無果報受者，

僅有現象流，此是正見解。(41)

這是什麼意思呢？答覆是：在此心物過程的自我形式中，沒有常存的「我」或「我所」。有看、有受、有體會等，但沒有永遠不變的我。(42)

在結束本章前，由某些反對無我教義的人，提出一個挑釁的問題必須回答。那些人認為佛教中「無我」一詞。正好與所謂「我」字相反，問：假如沒有「我」，如何能說「無我」呢？他們認為這兩個術語是有關係的。但是我們必須理解佛陀所說「無我」的意思。佛陀從未說什麼與「我」對比，他沒有將這兩個術

語並列，說「這是我的『無我』與『我』相反。」術語 Anaa（無我）由於字頭「An」表示非有，不是相違。「無我」的意思只是否定「我」。

信仰有「我」的人，努力保持他們的「我」，佛陀坦率地否定「我」，加上了字頭「An」。由於這種「我」的思想，深深紮根於許多人的心中，佛陀在這個「我」的中心問題上，對有學問的人、邏輯學者、吹毛求疵愛辯論的人，做了許多解釋。在《經藏》中，主要是因為這個「我」的問題，記載有成千種佛陀所說的經。

Made with Goodnotes

用心讀經文的人，會注意到這個長期爭論關於「我」的問題，佛陀是如何答覆和解釋，並發展成卷帙浩瀚的經典。

從上述佛陀的解釋中，現在清楚了，究竟的正見，只是避免一切錯誤的見解、顛倒和曲解。按照佛教說，這主要是由於「我」的思想或身見。正見是理解諸蘊的生和滅。對諸蘊的理解，就是對所謂有情性質的理智掌握，那麼對四真諦的理解也就逐漸地具備了。

佛陀無常和苦的教義，對印度人來說，並不新鮮。在早期《奧義書》和《唱贊奧義書》中，我們發現有這樣的話：

我之知識度人越過苦（世界）。

但是使印度思想家，困惑不解的是佛教「無我」的教義。他們那麼沉浸在「我」的信仰中，當佛陀否定「我」並反對「我」時，對他們來說，是真正的震動，他們起來以武力捍衛他們的宗教和哲學，長期以來的中心思想——「我」。

由於他們不理解「無我」的意義，他們就毫不猶豫地為佛陀貼標籤，說他是虛無論者(43)。承認「我」是顛倒思想，使佛陀的教義具革命性。「無我」教義在世界宗教和哲學史上是獨一無二的。

T.W 里斯・戴維斯教授說：

區別佛教的特點是：佛教是在一條新的起跑線上開始的。它看到人，完全從不同立場，要解決最深的問題。它從視野以內掃除了整個偉大的有「我」學說，此種學說，至今仍如此普遍，並同樣統治著迷信和認真思考者的心。在世界歷史上，佛教第一次宣布每個人自己能夠得到拯救，此生此世通過自己得救，根本不提及上帝或神，不管是大神還是小神，都不提及。

像《奧義書》一樣，佛教認為知識是第一重要的，但不再是關於上帝的知識，就像他們所設想的那樣，是對人和事物真實性質的清楚理解。它補充知識的需要，補充清淨的需要，補充禮貌、正直、安寧和普遍的愛，它「遠大、非常和不可估量」。(44)

註釋：

(1.)《自說》第五六頁。

(2.)《中部》第二六經。

Made with Goodnotes

(3.)《相應部》第二卷第六一經。

(4.)《相應部》第二卷第一〇六經。

(5.)《增支部》第四卷第二〇〇頁;《自說》第五四頁。

(6.)《法句》第三三偈。

(7.)參看《中部》第一一七經。

(8.)參看《中部》第一一七經。

(9.)像鄔波底沙(Upatissa)聽馬勝阿羅漢背誦的情況那樣。

(10.)《中部》第四三經。

(11.)在過去，人們通過聞來學習，成為多聞(ahussua)；現在人們學習，主要通過閱讀，成為以讀出名。

(12.)《增支部》第四卷第二三二頁。

(13.)《長部》第二二經;《中部》第一四一經。

(14.)在前面第三章和四章討論過了。

(15.)《相應部》第五卷四三一頁;《長部》第一六經;《毗奈耶》第一卷第二三一頁。

(16.)《大品》第五卷第四二三頁。

(17.)《中部》第四三經。

(18.)凡夫(Puthujjana)是未證四果中任何果位的人。

(19.)初果的術語，即所知道的須陀洹(Sotàpatti)；二果是斯陀含(Sakadagàma；三果是阿那含(Anàgama;四果是阿羅漢(Arahatta),是斷除一切煩惱和有漏的果位。

(20.)《中部》第一卷第四八經。

(21.)詳見蘇摩長老(SomaThera)著《正見》(1946 年科倫坡佛教文獻社版)。

(22.)詳見正語和正業。

Made with Goodnotes

(23.)《增支部》第三卷第四一五頁。

(24.)《相應部》第三卷第五一頁。

(25.)《相應部》第三卷第一四〇頁。

(26.)《相應部》第三卷第四四頁。

(27.)《相應部》第三卷第二三頁第七、八、九經之摘要。

(28.)《中部》第四三經。

(29.)Sanna-vpallasa. ciatta-vipallasa di t thi-vpallasa.

(30.)《增支部》第二卷第五二頁。

(31.)《增支部》第一卷第二八卷三頁。

(32.)「諸比丘，何為苦？應當說執取五蘊是苦。」(《相應部》第二卷第一五八頁。)

(33.)《相應部》第二卷第一七頁。

(34.)《長老尼偈》第九六偈。

(35.)《增支部》第四卷第一三七頁。與 Nadisoto viya（像流動之河）比較，佛陀逝世後數年，赫拉克利特(Heraclitus)在雅典教「流變」學說，有人奇怪這種學說是否由印度傳給他的，赫拉克利特說:「沒有靜止的東西。」「沒有不變的基礎」,「變化、運動是宇宙之主，一切東西都在變化著，繼續不斷的變化。」他又說:「你不能兩次踏進同一條河流，因為新的水不斷地流過你的身邊。」(A.K.羅杰斯、[A.K.Rogers]著《一個哲學家的歷史》第一五頁，1920 年倫敦版)。但是懂得法根本的人，會進一步說:「同一個人，不能兩次踏進同一條河流。因為所謂人，只是一種身心的流變。從來沒有相續兩剎那都是同一個人。(毗耶達西長老著《變的哲學》第七頁，1956 年尼泊爾加德滿都佛教復興會出版)。

(36.)「我」的思想應用於對每一蘊，它就成二〇種了。這就是所知道的二〇種我顛倒（見《長部》第一卷第八經，第三卷第一七經:《分別論》(vihanga)第三六四頁)，斷除此顛倒，也就斷除了六十二邪見。六十二見，見《長部》第一卷《梵網經》(Brahma jala-sutta)。

(37.)《相應部》第三卷第四六頁第四七經。

Made with Goodnotes

(38.)《中部》第三卷第一九頁第一〇九經;《相應部》第三卷第一〇三頁第八二經。

(39.)《增支部》第二卷第七〇頁。

(40.)《彌藍王問經》(Milinda panha)。

(41.)《清淨道論》第一九卷。

(42.)(葉均譯《清淨道論》第五六六頁文異義同，抄錄如下:「沒有業的作者，也無異熟的受者，只是諸法的轉起，這是正確的見解。」——譯者)。

(43.) 關於無我教義的全面而清楚的解釋，請參閱羅睺羅(Walpola Rahula)著《佛陀的啟示》(What the Buddha Taught?)第六章(1959 年倫敦版)。

(44.)《中部》第二二經。

(45.)T. W.里斯・戴維斯教授(prof T. W. Rhys Davids)《希伯特講演集》(The Hibbert Lectures)第二八頁，1881 年版。

八正道的三部份

佛陀入滅之前，對圍繞在病榻旁的弟子們說：

我已為汝等制定法和毗奈耶，我入滅以後，汝等以此為師。(1)

從這一點，可清楚地看出，佛陀生活的方式和他的宗教制度，全包括在法與毗奈耶中。毗奈耶包含著美德、語言和身行，它是佛教行為的準則。這就是一般所知道的戒，或者叫做道德修養。法是為人的精神修學而說的，就是定和慧，或者叫做精神集中的發展。戒、定、慧三種是基本教義，潛心修學圓滿以後，就可使人的精神生活得到昇華，引導他從黑暗走向光明，從有欲變成無欲，從混亂得到安寧。這三種反應不是孤立的，而是「道」不可分割的重要組成部分。在歷劫諸佛的言教中是明確而清楚的—— 「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意。」(2)

這些經常引用而又新鮮的話，簡單地表達了佛陀的教義，為我們指出到達清淨和解脫的道路。這就是一般所提到的八正道。雖然有些人喜歡稱為八聖道，但值得注意的是這裡的「聖」字，並不代表任何種族、種姓、階級或部族。它只是表示高貴或優越。

八正道可以分為戒、定、慧三部分(3) 。這種道，惟有佛教獨具，也是區別佛教

Made with Goodnotes

與其他宗教和哲學的分水嶺。

道的八種成分是(4)：

1. 正見慧
2. 正思惟

} 慧

3. 正語
4. 正業戒
5. 正命

} 戒

6. 正精進
7. 正念定
正定

} 定

佛陀第一次說法(5)　提到八正道時，稱之為中道。因此道避免了兩種極端：

縱欲享樂，是低級的、世間的，這是一種有害的極端；在嚴格苦行主義的形式下，自我折磨，是痛苦的，這是另外一種有害的極端。

菩薩的宮廷生活，在歌舞、豪華與快樂之中。他通過自己的親身體驗才知道，感官的快樂不能導致人類真正的快樂和解脫。他做為苦行者，修了六年的嚴格苦行，為探求人生真諦和最後解脫，是那麼熱心修行，但毫無結果。可以說他的苦行，是毫無用處的白費力氣。他避免這兩種極端，遵循一種道德與精神修養的道路，自己親身的體驗，其發現的中道總分為上述三部分。

在這一章中，簡單敘述三部分的情況，探討其目的及構成這條道路的八種成分。

Made with Goodnotes

至於各種成分的詳情，將在以後各章中討論。

應當經常記住「道」這一術語，只是一種譬喻。雖然習慣上我們說走路，

但最終的意思是八步，意味著八種心理因素。它們相互依賴和相互關係，在最高水平上，它們同時發生作用。八正道，不是要按照數目字順序一個接一個來修持，而是在比較低的水平上，每一種因素都必須有某種程度的正見。因為正見是佛教的重要點。

讓我們首先聽一聽佛陀的這些話吧：

諸比丘，我等由於不懂四法，未看清四法，汝等與我都在此生死輪迴中流轉了如此之長的時間，遊蕩了如此之長的路程。何為四法？戒、定、慧與解脫。但是，諸比丘，當懂得並看清四法時，斷除的是生死愛欲，不再有生死。(6)

佛陀又說：

諸比丘，定由戒支持，帶來甚多果實，帶來甚多優勢；由慧支持之心，完全從貪欲，有，邪見與無明中獲得解脫。(7)

佛陀的這些話，說明戒、定、慧的作用和目的。解脫；意味著毒害人類心靈的貪、嗔、癡三根本煩惱息滅的生動體驗。這些根本煩惱在戒、定、慧中被消除了。

這就很清楚，佛陀的教導，其目的在於最高的清淨，在於圓滿的精神和擺脫一切墮落，得到解脫。這種得到解脫的主權，完全掌握在自己的手中，而不是別人或神的手裡。即使是正覺的佛陀，除了向你指出道路外，他也不能將你從生死輪迴中拯救出來。

佛教的「道」是戒、定、慧，這是經中提到的三學。戒、定、慧本身不是目的，它們是達到一種目的的手段，每一種不能單獨起作用，就像一個三腳架，假如有一只腳不支撐，它就要倒地。所以，任何一方如沒有他方的支持，是不能起作用的。三學也是一樣，是互相支持的。戒的控制行為或者可以加強定，定又促進慧，慧幫助人們擺脫對事物的愚癡看法——　如實看待生活，這就是分析生活與生活有關的一切法都是生滅的。

很清楚，法和戒，有如知識和行為互為作用，二者構成單一的生起過程，如手洗手，腳洗腳；同樣地，行為淨化智慧，智慧淨化行為(8)　。佛教學者要把這一事實牢記心上，因為有一種傾向，尤其是在學術界，認為佛陀的教義，只是一種空談，一種

Made with Goodnotes

形而上學的主張，沒有實際價值或重要性。

但是佛教的生活方式，是一種淨化人的語言、行動和思想的認真程序，它是自我發展和自我淨化，注重實際效果，而不僅僅是一種哲學空談，邏輯上的抽象思惟，或甚至只是一種思想。佛陀嚴重警告他的弟子們，反對教條而不實踐的作風，他說：雖多誦經集，放逸而不行，雖牧數他牛，自無沙門分。

雖誦經典少，能依教實行，

具足正知識，滅除貪嗔癡，

善淨解脫心，棄捨於世欲，

世界或他界，彼得沙門分。(9)

這些清楚地表明佛教的生活方式，和抓住究竟真理的方法，是從無明到明的完全覺悟。佛教不只是學術的知識發展，而是引導信徒們達到菩提和究竟解脫的實際教義。

佛陀關心有情甚於關心無生命的自然。他的唯一的目的是揭開生死之謎，解決人生問題。他已經在完整的四真諦——　生命永恒不變的真理中說明了。

他對那些追求真理的人，盡力傳授真理，但他從來不將這些知識強加於別人。他從不強迫或勸說人們跟他走，因為強迫與他教導的方法無益。他不鼓勵弟子們盲目地相信他，而是希望他們考察自己的教義。此種教義邀請探求者「來看」。

是看，是理解，而不是盲目信仰，只有這樣，佛陀才贊成。

了解內在的世界，必須發展內部的意根。佛陀說，「注意你的心」(10)　，「智者自調御」(11)。現代科學家以極大的精力和決心推行他們的方法和實驗。其發展已產生了驚人的結果。所有這些發展，雖然有它們的優勢，但完全是物質的和外界的。

不過，在這種人身心結合的內部，有許多沒有發現的驚奇東西，卻花費了科學家們的許多時光。

真的，科學家努力改造世界，根據佛教的思想範圍，雖有那麼多的變化，卻不能擺脫人們內心的悲傷。

我們的生命因年老而衰弱，甚至窒息而死，這是必然的變化規律，這些規律隱藏在其中——　甚至像綠色對青草，苦味對奎寧，不是魔術和科學力量所能改變的。陽光的永恒光輝，只有那些看得見光明的人才能使用，他們用於行為修養，通過生命

Made with Goodnotes

暗淡和沮喪的隧道時，照亮他們的道路，讓他們沿著道路前進。

今天，世界人民注意生活性質的變化。儘管他們看到變化，但他們未能銘記在心，行動起來往往不能冷靜地辨別。雖然變化使他們不愉快，並一再提醒他們，但他們仍追求生死輪轉的迷途生涯，在痛苦中掙扎以致受盡折磨。

總之，一個科學家或一個普通人，假如他不懂行為的重要性，不懂有益於身心健康，沒有努力的緊迫感，不知道將知識運用到生活上的必要性，離佛陀的有關教義是那麼遙遠。他就不是一個成熟的人，在贏得生命競賽和涅槃的永恒妙樂前，他必須克服許多困難。

對內心世界的了悟，科學對我們的幫助可能不大，究竟的真理，不能在科學中發現。對科學家來說，知識對這個有感覺的生命，是更能束縛他的東西。所以，知識不是知識的儲存。對認為世界有適當前途的人來說，首先與生活有關的不僅僅是空談，或者進入想像中的高等幻想境界，而是要從苦難和痛苦中獲得快樂和自由。對他來說，真正的知識所依靠的中心問題是：這種學習是否以現實為根據？在精神安穩和平靜的征服中，在真正的快樂中，它能否對我們有用？

對內心世界的了解，我們需要指導，需要一位正當的真實先知指導。他的見識清楚，眼力深，滲透到生活的最深底層，認識一切現象的真實性質。他是真正的哲學家，是真正的科學家，他已經充分掌握變化規律的內涵，已經將這種理解變成人可以理解的真諦——三法印；無常、苦、無我。他不再會被可怕的或者暫時的事物所迷惑，被感情支配不自主而混亂。他對現象不可能再有模糊的看法。因為，他已經有了正觀之智，不再有錯誤的看法了。

佛陀就是這樣的先知，他指明的解脫道路，對所有用眼、用心理解的人都開放。

這不同於其他「拯救」之路。因為佛陀教導每個人，不管是在家人還是出家人，都只能對自己的解脫負責。

人類的內外都被纏結所迷惑，佛陀切實的補救方法，簡單地說是這樣：

謹慎小心的人，全力遵守戒律，發展定與慧，就會成功地解決纏結。(12)

佛陀對他的六十名阿羅漢弟子，最重要的訓誡就是：因應多數眾生幸福與快樂而弘揚「法」，為世界發悲心(13)。佛陀的全部教義充滿著慈悲的明顯特徵。

Made with Goodnotes

道路的初級階段是「戒」，是以慈悲為基礎的。為何一個人，會傷害別人或搶劫別人的財富？這難道不是因為太愛自己嗎？為何一個人，援救窮苦人和遭受災難的人？難道這不是對那些人發悲心嗎？

止惡行善是戒的作用(14)　，是佛教教導的行為準則。此種作用是慈悲行所不可缺少的。戒包含心的品德，例如愛、謙虛、容忍、憐憫、仁愛，和對別人的成功感到愉快等等。定和慧是與戒律有關係的。

如上所述，八正道的三個因素（第三、第四、第五）構成佛教的行為準則（戒）：它們是正語、正業和正命。

正語：(a)戒妄語，經常說真話；(b)戒搬弄是非。是非話，引起不和睦與不協調，說有助於團結與和諧的話；(c)戒惡語，要說慈和與文雅的話；(d)戒瞎說空談，要說有意義和無過失的話。

正業：(a)戒殺，(b)戒盜，(c)戒邪淫，即修悲心，只取所給之物，過清淨貞節的生活。

正命：戒錯誤的生活方法，此種錯誤方法，給他人帶來傷害和痛苦，如(a)買賣武器和凶器；(b)買賣動物屠宰；(c)買賣人口（即買賣奴隸，這在佛時就流行）；(d)買賣麻醉飲料；(e)買賣毒品。要以無過失的職業謀生，既不傷害自己，也不傷害他人（這些因素的詳情，在以下各章討論）。

從這些佛教倫理學的大意看，很清楚，佛陀制定的行為準則，不單是禁止，而

是堅定要做好事——　一種為全人類幸福安樂，善良願望的生活方式。這些道德準則，其目的在於促進團結與和睦，促進人民內部正當的關係，使社會安定。

這種行為準則（戒）是佛教生活方式的第一步墊腳石，它是精神發展的基礎。想修定的人，應當精勤於戒律的修習。因為戒給精神生活營養，使精神穩定和安靜。

在達到解脫的道路上，下一步是精神修養的定。定包含八正道的三種因素，它們是正精進、正念和正定（第六、第七、第八）。

正精進是堅持努力：(a)未生惡令不生；(b)已生惡令棄捨；(c)未生善令生；(d)已生善令增長。

所以，以上六種因素的作用是做為警戒，檢查一切不健康的思想行為，是培修、促進和保持一個人的心中生起健康思想。

Made with Goodnotes

掌握自己語言和身體行動的謹慎人，透過戒律，以各種努力來細察自己的思想，自己的心理，和避免分散思想。

正念適用於有關注意力的鼓勵：(a)身隨觀；(b)受隨觀；(c)心隨觀；(d)法隨觀。

由於這些「道」的因素互相依賴，互相合作，正定幫助正精進，它們檢查不健康思想的生起，發展已有好的和健康的思想。警惕自己的行動、語言、身體和心理，避免一切不利於精神進步的東西。這樣的人，思想上是不能懶惰，不能因循苟且的。有名的《念處經》全面講了四念處。(15)

正定加強心理安定，好比無風處一盞不晃動的燈火。常住定中，使其不動不亂。

正確地修定，是保持心王與心所的一種平衡狀態。修定者面臨許多障礙，但是由於有正精進和正念的支持，完全定下來的心，就能夠排除這些擾亂人心的障礙。完全定了的心，不會被境物所分散。因為他們用正當的洞察力，如實看待事物。(16)

瑜伽行者就是這樣控制自心，而不讓心控制自己，培修真正的智慧。此智慧包括八正道的前兩種因素——　正見和正思惟以及最後部份。

思惟包括出離思惟、無嗔思惟和無害思惟。培修這些思惟，將這些思惟擴展到一切眾生，不分種姓、種族、部落和信仰。由於包括一切人，不存在任何限制。這種高尚思想的光輝，以自我為中心和自私的人是不可能做到的。

一個人可能是聰明的，有學問的，但是假如他缺乏正確的思惟，根據佛陀的教導，他是一個蠢人，而不是有理解、有智力的人。假如我們以冷靜的眼光看事物，我們會懂得自私的願望、仇恨和暴力，不是能與真正的智慧同時存在的。正見或者真正的智慧，總是滲透於正確的思惟中，而不會沒有它們。

正見，最後的意思是如實理解生命。為此，有必要清楚地理解四真諦——　苦、集、滅、道四諦。

正見或者說無漏的智慧，是繼續不斷堅持修定的結果。一個人有了正見，對現象就不可能有糊塗的看法。因為他沒有污染，而且已經獲得了不動心解脫。

細心的讀者，現在會懂得戒、定、慧三者，如何為一個共同的目的——心解脫同時起作用了，懂得如何由於人的心，通過真正修養和控制身體，以及語言的行動得到清淨。有志者透過自我努力和自我發展得到自由，而不是通過祈禱，請求一種外力。這確實是佛陀發現圓滿菩提，使用過並向別人宣說的「法」：

Made with Goodnotes

無上自由戒定慧，發現此法是瞿曇。

佛對此法全理解，自是苦難終了人，

又為導師觀察者，教法與僧靜安全。(17)

儘管科學知識穩步發展，但世界人心仍然不能安定，他們被恐怖和痛苦所折磨，被名譽、財富和權力的欲望所陶醉，希望滿足自己的感官享受，這個世界，仍然充滿著仇恨、破壞、自私和暴力，最適應時代的補救方法，是佛陀的慈悲教義和對八正道的理解。說到八正道，佛陀曾說：

實唯此一道，無餘知見淨，

汝等順此行，魔為之惑亂。

汝順此道行，使汝滅苦盡，

知我所說道，得除去荊棘。(18)

汝當自努力，如來唯說者，

隨禪定行者(19)，解脫魔繫縛。(20)

註釋：

(1.)《大般涅槃經》(《長部》第一六經)。

(2.)《法句》第一八三偈。

(3.)《中部》第四四經。

(4.)《中部》第四四經。

(5.)即所知道的《轉法輪》(Dhamma-cakka-ppavalana)；《相應部》第五卷第四二〇頁；《毗奈耶》第一卷第一〇頁。

(6.)《長部》第一六經。

(7.)《長部》第一六經。

(8.)《長部》第九經。

Made with Goodnotes

(9.)《法句》第一九、二〇偈。

(10.)《長部》第一六經。

(11.)《法句》第八〇偈。

(12.)《相應部》第一卷第一三頁。

(13.)《毗奈耶》第一卷第二一頁。

(14.)《清淨道論》中戒的解釋(Silaniddesa)。

(15.)見第十三章正念。

(16.)見第十四章正定。

(17.)《相應部》第二卷第二頁，第四卷第一〇六頁；在《清淨道論》(1961 年科倫坡版）第一頁上，只有最初兩行緒言頌。這是新近 N. R. M.埃哈拉法師(Ven. N.R. M. Ehara)、蘇摩長老(Soma Thera)和並明德長老(Kheminda Thera)合譯的唯一英文本。

(18.)情欲之箭等。

(19.)止(Samaha)和觀(Vpassana)二者。

(20.)《法句》第二七四、二七五、二七六偈。

第四章　　正思維

八正道的第二個因素是正思惟，它是正見的結果。此二者在八正道的關係中，構成「慧」。正思惟是如實看待事物的結果。思想的重要，是因為人的語言和行為，均以思想為根源，思想轉化成語言和行為。我們語言的善或惡的結果，唯一依靠的是我們的思想，依靠思想，依靠思想方法。所以用正確思考代替錯誤思考是重要的。《法句》開宗明義的偈文告訴我們，思想的極大重要性和旨趣。偈文如下：

諸法意先行，意主意造作，

若以染污意，或語或行業，

Made with Goodnotes

是則苦隨彼，如輪隨獸足。

諸法意先行，意主意造作，

若以清淨意，或語或行業，

是則樂隨彼，如影不離行。(1)

佛陀的這些話，很清楚，我們語言和行為的美或醜，全在我們的思想，這是真實的。思想旅行，比我們想像的任何事情都要快；它們漫遊到所希望去的任何地方。它們對我們和外界的影響是驚人的。每一種醜惡和道德上令人厭惡的思想，沾污著人類的心靈，很可能造成難以形容的傷害。錯誤的言行，是錯誤思想狀態的表現。但是如果人用正見集中在正確的思想上，就能夠產生很大的結果和好的思想。

那麼什麼是正思惟呢？

那就是出離思想、善意和不傷害或慈悲(2)　。它們的反面是貪愛、惡意和傷害。(3)在《雙考經》(4)中，佛陀詳細地解釋了他在成佛以前是如何經受「雙考」的。

貪愛、惡意和傷害思想是一種類型，出離、善意和慈悲等思想是另外一種類型。當貪愛、惡意和傷害思想生起時，他知道這既害自己，也害別人，妨礙直觀的智慧，造成痛苦，不能證入涅槃。因此，他堅持避免這類思想，清除這類思想，使其不再生起。

當出離、善意和慈悲等思想生起時，他知道這既不害自己，也不害別人，它們發展直觀的智慧，不招致痛苦，導向涅槃。

佛陀繼續說，通過反思，他怎樣使自己的心堅定、安寧與修定結合起來。接著他說，他如何避開不健康的思想，進入並住於初禪、二禪、三禪和四禪，以及最後是怎樣如實理解四真諦的。

在這裡，重要的是看到如何斷除一切罪惡根源的三根本煩惱——貪、嗔、癡，這就要靠正見和正思惟了。

癡，是無明的另一名稱，正如我們在前面看到的，應由由正見來斷除它；而貪愛和嗔恨則由正思惟來斷除。正見和正思惟，二者都由「道」的其餘因素來支持。

現在讓我們來了解罪惡思想，並努力斷除的重要性，以及怎樣做的方法，這必須由出離、慈和悲的正當修持來完成。當一個人的心被貪或嗔迷住時，他就不可能看清事物。但是這些障礙得以清除，並不意味著是與心有害的思想鬥爭。必須學會面對

Made with Goodnotes

面地看待這些思想——它們怎樣出現，怎樣再出現，最後折伏心。必須研究它們的性質。假如一個人允許他的心裡，繼續容納貪和嗔的思想，不努力控制它們，那些思想就會增強，並有支配自己心的力量。但是假如一個人真的決心要斷除惡思想，他就會努力培修善的思想，抵制有害的思想，淨化自己的心。例如當一個人被見聞等感覺擾亂時，出離思想就會為他的心帶來平靜。同樣，慈和悲會平息仇恨、憤怒、殘忍和報復心。但是，我們必須承認那是不容易的，做到要有很大的決心和努力。

有些人認為，貪愛是一種自然的衝動，所以不必阻止。另外有一些人則認為應當用力制止。從最高的觀點看，貪或嗔只是一種思想，一種尋伺。一個人在允許自己的貪心發展或壓制時，他必須不帶任何偏見地看到貪心本身，只有那樣，他才能看到思想的根源。他是讓其增強，還是使其變弱，或者去掉它，全在於他自己。還有，當感官與某種外境接觸，或者意根與意境，這些境是討厭的，那就會發生衝突，就會招致憤怒、反感和仇恨。

如是我們看到：由於愚癡，通過在官能上的刺激，生起貪、嗔和其他有害的思想，當一個人被外境所欺騙時，受就生起，或者依戀外境，或者憎恨它(5)　。就像原子的情況一樣，有吸引，有排斥。假如我們觀察周圍，我們注意到人類社會總是被這兩種強有力的衝動——貪和嗔——所迷住。只要人被這些煩惱所影響，生活的變動就會繼續壓迫他。但是當這些煩惱被控制住時，如果不是消滅，他也不會被變化所影響。只要人還住在這個世界上，生活的變遷是不可避免的。不過，人能夠發展他的心，並自我約束到這種程度，即不被這些變化帶來的混亂所動，而能夠泰然自若。

佛陀說法是有條不紊的，他並不是對所有領會的人，宣講自己教義的本質：四真諦。當他知道一個人接受比較深奧的法尚不夠成熟時，他就以漸進的方法，對他說比較簡單的法。他對他說布施、戒、天堂（這些比較簡單的方面）(6)，說官能的快樂不利、空虛和染污，說棄捨的好處。

當佛陀知道一個人的心已做好準備，性格柔順沒有障礙，精神高漲和高興時，只有在這時，他才專門對他說諸佛自己發現的法：苦、集、滅、道四諦。(7)

從上面所說的來看，很明顯，假如一個人準備捨棄貪愛思想，他就能掌握究竟的真理。當他的心從這類思想解脫時，他就能領悟真理並獲得正見。這樣，我們就看到正思惟是如何幫助正見。它們互相依存並產生正智。

佛陀通過自己的經歷說棄捨，並非憑道聽途說。他談自己棄捨的故事時說：

諸比丘，我在成佛以前還是菩薩時，我也是受生、老、病、死、苦與染污者，曾尋

Made with Goodnotes

找何為應受生、老、病、死、苦與染污。諸比丘，旋即我想起我為何應受生……與染污，尋找何為同樣應受生……與染污。假若有何應受生……與染污，我是否尋找不生，斷除繫縛，得到最高境界涅槃。

諸比丘，其後不久……我在年富力強之青年時代，即剃除鬚髮，穿上染色衣，從有家到無家（出家了）。(8)這是「聖求」。

還有，喬達摩菩薩「前進」出家，放棄王位，成為苦行者的思想，在一部很有鼓勵性的經　中傳播了。正如經中所說，一天他到王舍城乞食，頻毗娑羅王從王宮往下看，看到菩薩手持(9)　盂在街上走，步履相稱，眼睛朝下，國王被他安詳的舉止所感動，便派人去看他往何處去，住在什麼地方。他收到報告後，立即騎上般荼婆（馬名）去見菩薩，並說：

你年輕，年富力強，相貌端正，你好像是剎帝利人。(10)

佛陀答道：

啊，大王，我之世系是日種，是釋迦族人，此為我已放棄之家族。我不希望快樂。我知快樂之危險，看到出家之安穩。我努力走自己之路，(為最高之棄捨——涅槃）在努力中（不是為官能之快樂)，我心愉快。

從上面所說來看，我們理解到「出家」和「厭離」，快樂是相同的。出家的目的，是擺脫煩惱欲和物質欲等思想。出家是真正的自我犧牲，若要產生滿意的結果，強調這樣做，必須是真誠的。

這不是所有人都能做到的，因為離開世俗的聲色引誘，和奢侈的物質生活享受，並不是容易的事，不可能所有的人都離開世俗。佛陀並不希望他所有的信奉者都成為修苦行的人。

有家到無家，出家甚艱難；

以此為快樂，做到亦甚難。

在佛教教義中，充分賦予弟子們生活的自由。如果他們發現自己很難再繼續比丘生活，也不勉強，可以自由離開僧團。恢復原來在家生活面貌，並不受到蔑視。

佛陀說：

諸比丘，有兩種快樂，即在家樂與出家樂，出家離欲為上等。(12)

Made with Goodnotes

這裡並不包含著佛陀貶低在家生活，他只是說他自己的體會。事實上，他曾享受過這兩種快樂。但是有一點應當記住：不管是比丘，還是在家人，都必須修一樣的道，即以戒、定、慧為共同目標的古道。

心中如果產生真誠的出離思想，並不是消極的逃跑主義。那些不懂得出離意義的人，或以那些慣於過著懶惰，無價值和寄生生活的假「出家者」的人，說出離或出世是逃跑主義，是自私的生活方式，這是極端錯誤的。出世比丘是最高形式的利他主義者。他從社會所取甚少，而給與社會的甚多。

《法句》說：

牟尼入村落，譬喻蜂採花。

不壞色與香，但取其蜜去。(13)

確實，由於時間的遷移，發生了許多變化。但是放棄世間享受的真正比丘，自願過著貧困的生活，在比丘生活的範圍內，是以無私奉獻的精神，以為別人服務和求得心靈的解脫為目的。比丘生活有兩種方法：一種是繼續不斷的修定；另一種是部份時間修定，部份時間研究和弘揚佛法。比丘根據自己的性情、年齡和環境，採取其中一種方法，盡自己應盡的義務。

在討論「出家」問題，即當比丘、隱士或遁世者時，不應以為實踐佛教只是比丘的事，與俗人無關。佛陀教導的八正道，是適用於一切人的——男人或女人，在家人或出家人。我們能將法只限制在少數出家人身上嗎？比丘生活確實比在家人的生活有助於修定，有助於捨棄有害的思想。在家人的生活則充滿辛勞和需求。在家人過出家人一樣的「清淨生活」是不容易的。一個理想出家人的生活是：他沒有家庭煩惱和其他世間瑣事，更適合於精神安穩的發展，這是不能否認的。但這並不意味著在家人中，無人能獲得精神上的清淨。假如一個人過在家生活，能制服自己易變的心，節制身體過分放縱的享受，能控制孳生的欲望和興奮，他也肯定能達到和出家人一樣享有的精神境界。當然，無須說圓滿清淨和解脫來自完全超脫與捨棄。所有這些成就，不管是在家人還是出家人，要看他的心如何使用。

一個人從城市的喧囂中出來，住到森林，假若他的心不集中，似乎仍在喧鬧中，壞的思想仍在心中起著破壞作用，他就應當離開森林，因為他進入森林的條件未達到。在森林中，只有他的心安靜，諸漏逐漸息滅，他才會喜悅。

另一方面，假如一個人住在村裡，該處聽到人們的喧嘩聲，而他的心卻能夠安靜，他就遠比住在森林中心不清淨的人高尚。(14)

Made with Goodnotes

關於這一點，彌醯的故事是有趣的。佛陀成佛後第十三年，彌醯是他的侍者，他們住在一座叫做查利迦的山上。下面是故事的簡要情節。

在一條河邊，彌醯被一座美麗的芒果林所吸引。他想假如佛陀允許他離開，他就去那裡修定。如是他走近佛陀，告訴他自己的希望。

佛陀說：

等一等，彌醯，因為只有我等二人，待有其他比丘來後，你再去。

儘管佛陀警告，但彌醯再三重複他的請求。接著佛陀答覆說：

好吧，彌醯，你說要去努力修定，我還能說什麼呢？現在按照你的想法去做吧。

彌醯終於前往芒果林中修定。他在那裡的時候，產生了三種不好的念頭，即享樂、嗔恨和傷害。他自己也感到吃驚，他想：「奇怪，這是令人吃驚的！我誠心出家，卻被這些不健康的念頭所襲擊。」

如是彌醯回到佛陀的身邊，並告訴他所發生的事。佛陀接著說：

彌醯，為不成熟的心得解脫，有五事有助於心之成熟：(a)善友，(b)遵守重要戒律指導的善行，(c)有助於冷靜、安定、休止、菩提和涅槃之好建議，(d)努力棄捨不善思想，獲得有益於身心健康的思想，(e)獲得辨別事物消長的智慧。(15)

超然於享樂是厭離的特點，厭離是與一切世俗的欲望極其相反的。把整個注意力集中在心念上，當然是以涅槃為目標的。

佛陀在許多經中解釋欲樂的特點，它的危害和不利。在第一次說法中，他解釋縱欲是低級、一般、卑劣和世俗之事，給弟子們的印象是需要捨棄快樂。佛陀將這些供人快樂的比做骷髏、一塊骨頭、一片肉、一把乾草火、一個滾燙的火坑、一場夢、借來的貨物、一株果樹、一個屠戶、一把劍和一塊砧板、一根火刑柱和一個蛇頭，它們給人帶來許多痛苦和失望，危險很大。(16)

佛陀進一步說：

諸比丘，此等快樂是無常、苦、虛妄、不真實(17)　。此種愚人之廢話乃妄想所造……在此，此等邪惡不健康之觀念導致貪婪、惡意與爭吵。(18)

但是對追求快樂及對實利主義者來說，好像是一種枯燥無味的說

Made with Goodnotes

教。然而對那些努力面對事實，和如實看待事物的人來說，他們以冷靜的辨別力，認為這些話沒有說錯。現代的心理學家和倫理學家，探討到性心理學的問題時，人們只是盡力重新探究，佛陀在二十五個世紀以前所說的話。

在正思惟的三類劃分中，伴隨有善意和無害思想。它們與慈悲相當。慈和悲屬於四梵住，是兩種高尚的心境，有助於清淨的生活。它們消除自私和不協調，促進利他主義，促進團結和兄弟情誼。它們是不分種族、種姓、膚色、社團、信仰、東方或西方，一切眾生修習的思想。所以，它被稱為無量心。因為它很圓融，不限制與別人完全隔絕。它沒有任何偏心，或根據階層、品德、地位、權力、學問等，把人分開等等，它給一切眾生安樂。

正如書中指出，這兩種道德不僅能做為對同類行為方式的修持，而且也是一種定，此定發展成所知道的梵住觀，熱心有次第的修持。它們能引導修定人，到達比較高的精神發展階段，即人們所說的禪。

佛陀在對羅　羅的勸勉中說：

羅　羅，修慈觀；因為修慈觀，嗔即被滅除。羅　羅，修悲觀；因為修悲觀，傷害與殘忍即被滅除。(19)

從這一點看，很清楚，慈和悲是與嗔恨和殘忍相反的。惡意或嗔恨和貪一樣，都是由於根境接觸生起的。當一個人的眼與可見物色相接觸時，此物使他的心產生不愉快和不滿的情緒，如果他不如理思惟，即跟著環境產生反感；耳與聲，鼻與香，舌與味，身與觸，心與意等諸境都是一樣。有情和無情，給人極大的快樂，及產生厭惡和嗔恨。例如，一個人對他所愛的人求愛，懷有性愛的思想，但是假如被愛的人未能表示同樣的愛，或與對方所期望的相反，衝突和憤怒就會產生。那麼，假若他不如理思惟，假若他不慎重，就可能會有愚蠢的行為，他的行為可能導致災難，甚至謀殺或自殺。這些就是情欲的危險。

這是一個很好的實例，通過這個實例。理解邪惡思想的性質，使有這種思想的人知道如何對自己不利。在這種失控的性愛或貪欲中，可能導致強烈的嗔恨，這會帶來傷害、損失和暴力，結果是死亡、悲傷和哀痛。《法句》說：

仇敵害仇敵，怨家對怨家，

若心向邪行，惡業最為大。(20)

關於這方面，聖天的說法是有趣的，值得注意。他說：

Made with Goodnotes

由於同一事物，一個人起貪心，另一人仇恨，第三個人則起愚癡。所以外境是沒有任何固定意義的（空無一物）。

世俗人懷有惡意和錯誤的思想是很自然的。「如蓋屋不密，必為雨漏浸，如是不修心，貪欲必漏入。　」人的貪欲是紛亂的。無明眾生的貪，已經帶來了憤恨和其他諸苦。整個世界的敵人是貪欲，由於貪欲，一切邪惡都來到眾生的身上。這種貪欲，如受到阻礙時，就會變成憤怒。

所以，人應當努力發展，潛藏在人類性格中善良的、正確的思想。為此，需要在定學中修持。通過逐步的修學，就能抑制心並支配心(22)　而不成為它的奴隸，受它的支配(23)。這樣心理修養之後，自己就能自由，不受外境影響。所以，通過道德行為的修養，發展定，得見真理之光，在適當的時候，趣入涅槃。這樣，方能真正地說：「在征服自我的長征者中，他確實是最好的一位。(24)」《法句》

又說：

勝利生憎怨，敗者住苦惱，

勝敗兩俱傷，和靜住安樂。(25)

慈，在佛教徒中，是一個通俗的名詞。但是沒有一個英文字能正確表達它的意義。友好、仁愛、善意、博愛、慈愛等，都只是近義詞。慈，是給與一切眾生幸福和快樂，沒有什麼限制，是仁愛朋友的特徵，它直接敵人是瞋恨。間接的或戴假面具的敵人，則是虛偽的愛或自私的愛，這與慈毫無共同之處。偽裝仁慈的假愛，能對自己和別人做出許多傷害。必須自我警惕，防範戴假面具的敵人。人們常常懷有性愛思想，被錯認這是真正的慈心，以為他正在修慈心，不知道他是在錯誤的行程上走。如果冷靜地觀察這些念頭，你就會發現它們有性愛的色彩。如果愛的感受是依戀和執取，那麼，這實在不是慈心。

虛偽的愛，將會產生許多的災害、悲傷和哀痛。這種事實，佛陀在經中已清楚地說明了。《法句》第十六章關於愛的五首偈文是這樣強調的：

從喜愛生憂，從喜愛生怖；

離喜愛無憂，何處有恐怖？

從親愛生憂，……

從貪愛生憂，……

Made with Goodnotes

從欲愛生憂，……(26)

眾所周知，愛某個人，意思是發展對被愛的人的愛慕。當被愛的人同樣喜歡你時，一種結合就被創造出來了。但是你被分開時，或者你的親愛者對你減少愛時，你就變成可憐的人了。你可能會有愚蠢的行動。佛陀在苦諦公式中說：

怨憎會苦，愛別離苦，求不得苦……。

但是「慈」是人類一種很純潔高尚的心境，就像水銀，自己不沾染任何東西。它是一種平靜，在道德中，有不可說的超級溶解力。

沒有任何執取，沒有任何自私的想法，不動感情地去愛一個人，那是困難的。因為人的「我」這種想法是占優勢的。愛；在這個和那個之間，沒有任何區別，在人與人之間沒有任何障礙，以無限的情感，認為都是姊妹和兄弟，這好像幾乎是不可能的。但是那些即是只做了一點微小努力的人，也會獲得報償，這是值得的。一個人經過不斷的努力和決心，他會逐漸達到目的。

一個「慈心」的實踐者，應當有所防衛，反對以我為中心硬心腸的人。常常發生這樣的事，就是當一個人文雅和忠誠時，其他一些人就試圖為他們自己的目的，利用他的好品德，這不應當被鼓勵。假如允許以自我為中心的人，不公正地使用別人的「仁慈」和忍耐，那就會加劇社會的罪惡和痛苦，而不是減輕。

彼為私利結伙伴，轉利至友難發現，不淨人只思自利，猶如犀角獨自行。(27)

雖然這在今天一樣是討厭的行為，但在佛陀時代好像是被迫說這些話的。

由於慈心有不屬於任何有情的特點，一個人的心少欲時，是比較容易修持的。如我們在前面所看到的，離欲意味著捨棄快樂。慈包含著沒有性愛的愛。所以，我們看到離欲和慈是和諧的，是互相支持的。在早期的佛典中，我們發現有幾部經是講慈的，但是其中《慈念經》(28) 在大多數佛教徒中最為普遍。此經分兩部分：

第一部分詳述希望得清淨，和安穩的道德行為標準；第二部分是修慈念的方法。經文如下：

生活平安希望得涅槃者應如是行動：彼應有才能，正直，甚正直，聽從好忠告，文雅，不僭稱。

滿足少量義務易於支持之簡樸生活，控制官能，謹慎，有禮貌，不貪圖家庭。

不做智者可能指責之事，願一切眾生快樂，願一切眾生心境愉快。

Made with Goodnotes

不管是何眾生——　戰慄害怕者（追求者）(29)　、堅定者（已證者）(30)　、長（或高）者、健壯者、中等身材者、短者、小者、大者，可見者，不可見者、居住遠者與居住近者、出生者與尋求出生者——　願一切眾生心情愉快！

任何處所無欺詐，不輕視他人。彼在憤怒或嗔恨中，亦不希望他人有憂患。

甚至如母以生命愛護自己唯一之小兒，如此對待一切眾生，讓其修無量心。

讓彼對一切世界——　上下周圍——修無量愛心，無妨害，無惱怒，無嗔恨。

行、住、坐、臥，只要彼清醒，讓其發展此念。此處，彼等說（在佛陀教義中）此乃「聖者生活」。

不再墮入邪見——　有道德、有智慧、捨棄貪欲——彼永不再投生。在另外一部經中，佛陀說修慈觀者能夠得到十一種福報：

彼於睡、醒中舒適，無惡夢，彼對人與非人親切，神護佑彼；無火、毒或武器傷害彼；彼之心能迅速集中；彼之容貌愉快安詳；彼臨終時心情不亂；若彼在此現世未證阿羅漢果，彼將上生梵天世界。

仇恨和殘忍是壞思想，對懷有這些思想的人，是最無益和最有害的。一種已經接受的事實是：當人發怒時，身心都在起某種變化。他的心臟跳動加速，其結果是身心的能量消耗。古人說得好：「不要發怒，發怒使人易老」。是的：

當一個人發怒時，面相就很醜陋。痛苦，憤怒使他心情黯然，他不能分別正確與錯誤。憤怒的人也知道毫無意義，但他看不到一種表象，他被包圍在黑暗之中，好像是瞎子。(32)

這是發怒的結果，因此需要控制它，直至它完全被消滅。

對一個人的憤怒，慈念是最好的解毒劑；對那些向我們發怒的人，慈念是最好的藥物。讓我們以慈無量心，對那些需要慈念的人，給他們慈愛。

在經中，經常發現佛陀對與會的弟子們提出以下的問題：

汝等好！汝等生活如何？我相信汝等好，汝等不短缺食物。我相信汝等共同生活，友好相處，愉快，如水乳交融，彼等以愛護之眼神互相尊重。(33)

佛陀是仁慈的體現者，持戒和示範是仁愛的典範。在整個佛教藏經中，沒有一處有佛陀發怒，或對什麼人說過一句不慈愛的話——　即使是對他的反對者，和敵人也

Made with Goodnotes

是如此。反對佛陀及其教義的人，佛陀從來沒有將他們視為仇敵。在辯論中，他鎮靜，遇到反對者，他不急躁，不表示憤恨。辯論家薩遮迦在與佛陀辯論結束時，不能不說：

了不起，了不起，好喬達摩，說話時是如此鎮定。

當他被粗暴的語言控訴和攻擊時，他臉色明亮，面容喜悅，像一位阿羅漢，像一位圓滿者，像一位無上覺者。(34)

甚至在人們的粗俗攻擊，和以強硬的語氣走近佛陀時，佛陀從不失去自己的鎮靜。經中常說到他微笑。《法句》第三二〇偈與此有關的故事是有趣的：

有一次，佛陀住在王舍城，當他進城乞食時，一個無情的人賄賂某些壞人辱罵他。他們跟在他後面經過城市街道叫喊：「你是強盜、傻子、蠢人、駱駝、公牛、毛驢，你沒有從苦得解脫的希望。」

佛陀的侍者阿難聽到這些話，很難過，便對佛陀說：

—— 世尊，此諸人等辱罵我等，我等去他處如何？

—— 我等去何處？阿難！

—— 我等去其他城市，世尊。

—— 阿難，設想若彼處之人辱罵我等，我等又將去何處？

—— 再去其他某個城市，世尊。

—— 但設想若該處之人亦辱罵我等，我等又將去何處？阿難：

—— 我等再到其他城市，世尊。

—— 阿難，我等不應如是。何處有騷動，我等應當留下，直至騷動平息時。唯有此等騷動平息，我等方能他去。如戰場上之大象，忍受弓箭之射擊。阿難，即是如此，我等亦應忍受人之罵。確實，多數人之性情不好。

佛陀希望弟子們修慈愛，達到何種程度，下面的話是很清楚的：

諸比丘，若有人即是被野蠻盜賊用雙柄鋸肢解時，若彼有嗔恨，非我教導之信徒。因此，諸比丘，汝等應自修持：「我等之心保持清白，不說一句粗惡語，慈祥，富於同情，我等保持愛心，不嗔恨。我等向彼等（盜賊）示以仁愛，向整個世界表示

Made with Goodnotes

無限的友好願望，無嗔，無惡意。」諸比丘，此即汝等必須自我修持者。(35)

佛陀勉勵弟子們說：

若有人謗我、謗法、謗僧，汝等不應因此而懷敵意與憎恨之念頭，不應憂慮。諸比丘，若汝等發怒，不悅彼等，此將妨礙汝等精神之修養。

若汝等憤怒，不悅，則汝等能知他人之善言惡語否？世尊，不能。諸比丘，若有人謗我、謗法、謗僧，則汝等應說明其非真實，澄清一切。言：「以此理由，此是虛妄；以此理由，此非真實，非我等有此。(36)」

佛陀不相信以仇恨能制止仇恨，他強調說：

於此世界中，從非怨止怨，

唯以忍止怨，此古聖常法。(37)

慈念思想的高度發展，似乎有一種吸引力。由於這樣的高尚思想，有可能影響並贏得人們的尊敬心。慈念的力量，用佛陀親身的生活就已說明了。在他所講自己的許多故事中，也就能夠看出。其中最好的是末羅國王盧遮的故事。當末羅族人知道佛陀將第一次訪問他們的拘尸那城時，都決定來看他。但是國王不願與他們同來。最後，他雖然違反自己的意願，但還是同意了。在他看到佛陀之後，他像小牛犢被母親吸引住了。他被吸引到佛陀的眼前，這是慈念威力的一個例子(38) 。阿羅婆迦、殘忍的強盜盎崛利摩羅、醉象那羅祇梨等被制服，都是佛陀慈念的典範。

有趣的是有些同他時代的人，尤其是有其他信仰的人，都敬畏佛陀，不敢派他自己的弟子和信徒到佛陀那裡去，唯恐他們被改變信仰。從下面的事例，就很清楚地說明這種情況：

有一次，尼乾子希望派他著名的在家弟子優波離去佛處辯論。該時耆那教徒長苦行者對尼乾子說：

尊者，優波離去反駁行者喬達摩，我認為完全不理想。因為喬達摩，是欺詐的，彼知魔咒，用此魔咒引誘其他派別之弟子。(39)

他們可能不知道，那是佛陀的慈悲，他的偉大仁慈吸引人們信仰他，而不是什麼「引誘魔咒」。我和蘇摩長老合著的《法燈》中說：

由於慈愛，增加人類快樂的儲備，使世界更加光明、高尚和純淨。為好的生活準備愛，比任何其他方法都好。再沒有不幸比嗔恨更壞的了。據說免遭別人敵對行為的

Made with Goodnotes

安全，沒有比愛心更好的了。在這種愛心中，憎恨是不存在的。

假若一個人發展了愛，那是真正的偉大。沒有把持和據為己有的貪心，熱情純潔的愛，沒有被任何貪心所玷污。那種愛，不期望由於愛的行為獲得物質上的利益。那種愛堅定但非執著，不可動搖但非捆死，文雅、堅決、剛強，穿透如金剛石但無害，幫助而非干預，冷靜、爽快，給與比所取多，不驕慢但高貴，不刻薄但柔和。這種愛將人引向純淨成就的高度。那麼，這樣的人就能夠完全沒有憎恨心了。

慈愛是一種積極的力量。有慈愛的人，每一行動都得以純潔的心來做的，對別人幫助、救援、鼓勵，使別人的道路更容易、更順利、更適合於克服苦惱，贏得最高的快樂。

發展慈愛的方法，是通過考慮憎恨的害處和不憎恨的好處。根據現實，根據業來考慮，實在是沒有什麼要恨的。恨是感覺的一種愚蠢方法，此種感覺產生越來越多的黑暗，妨礙正確的理解。恨限制，愛解放；恨壓制，愛開放；恨帶來自責，愛帶來平安；恨激動，愛沉著、平靜、鎮定；恨分裂，愛團結；恨強硬，愛溫和；恨阻礙，愛幫助。這樣，通過正當的研究，評價恨的結果以及愛的好處，人就應當發展愛。(40)

正思惟的第三個方面是「悲」(憐憫或同情)。悲的意義是這樣界說的：「好人對別人災難擔心的品德」;「好人看到別人的痛苦給與同情的品德」。殘忍、暴力是悲的直接敵人，而一般的悲傷則是間接或戴假面具的敵人。雖然後者可能在友愛的偽裝下出現，但那不是真正的「悲」，而是虛偽的同情。這樣的同情是欺騙性的，必須努力區分同情的真偽。真正有同情心的人，不傷害別人，不壓迫別人，並努力解救他們的苦難，無分別地給他們安全感。

通過教導和示範，佛陀就是大悲愍者。他向一切眾生發大悲心，他的行動從來沒有脫離悲心。佛陀的全部教導都滲透這種高尚的悲心。善與惡不能共存，惡滅時，善才能建立起來。有各種自私思想的人不能修悲心。自我犧牲的人，內心充滿著憐憫純潔的思想，並希望幫助別人，為別人服務。自私者不能真正為別人服務。因為他們的自私動機阻止他們為善。他們一成為自私和自我擁有的人，就不能淨化自己的心。硬心腸要由憐憫與同情來克服。假若你去掉佛陀教義中的「悲」，你就是去掉了佛教的心臟。因為一切道德，一切善行和公正，都是以「悲」做為基礎，做為它們的母體。菩薩或要成佛的人所修的一切波羅蜜，都是從「悲」開始的。悲是溫和，是心的一種品德，而見解或智慧則是洞察力。悲由智慧來指導，而智慧也由悲來啟發。它們彼此是手挽手前進的，都是佛教的脊樑。

Made with Goodnotes

必須注意，不要把悲心與悲哀的病態表現，精神痛苦的感覺和多愁善感混為一談。一個親人的損失，人哭，那不是悲心。假如我們仔細分析這些感情，得出的結論是：這些感情，是我們內心私愛思想的表面化。我們為何感到悲傷？因為親愛的人死了，他是我們的親屬和朋友，他不存在了，我們感到失去了，從他那裡得到的快樂和其他一切，所以我們悲傷。難到我們沒有看到所有這一切是圍繞「我」、「我所」在轉嗎？不管我們願意不願意，自私自利要對這一切負責。我們能把這個稱為悲心或憐憫嗎？不是我們的親屬和朋友在我們眼前死了，我們為何不同樣感到悲傷呢？因為我們與他們沒有關係，他們不是我們的親友，他們的死，我們不損失任何東西，我們仍然享有已經有的快樂和舒適。現在，這很清楚，就是親人死亡，我們的悲痛感情，是我們自私的結果。這是一種心理上敏感的事，所有世人都受這樣的弱點所支配。精神高度發展的人，他控制這類感情，儘量如實看情況，根據業力，如實看待事物，知道事物不是像它們所出現的那樣。

悲，無疑不是心理上的軟弱狀態。它是一種堅強的持久力。當一個人受難，真正有同情心的人，心裡就會擔憂。但這不是悲傷。這種心裡上的震動，推動著他採取行動，激勵他拯救受難的人，這需要精神力量，需要許多耐心和四無量心的捨心。那些匆忙做出結論的人說，悲心是一種軟弱的表示，這是因為它有軟弱的性質。不知他們講的是什麼？按照他們的說法，可能只有迫害才是堅強的表示。

菩薩過去生中的事，詳細地告訴我們，他是如何努力幫助別人，如何援助孤立無援並解脫他們的苦難。生命對一切眾生都是寶貴的，但是菩薩，在成為佛前，做了許多一般人想都不敢想的事。為了別人，他甚至施捨自己的肢體和生命。像菩薩這樣偉大慈悲無私的事情，在書中是這樣記載的：

為救一肢捨多財，捨去一肢保命全，財肢生命全施捨，真正只求憶不忘。(41)

菩薩為達到如此高度的境界，就修悲心觀。

你被突然的痛苦聲，或看到別人的不幸而感動，你的心就產生憐憫，希望自己的行動與慈悲一致，邁向需要幫助的人，援助他從不幸中解脫。你不自私貪圖某種報酬，不試圖利用這種行動竊取他的財物，這是「悲」字真正的、恰當的意義，假若你利用機會得到報酬，或為你的人道表現獲得榮譽，那又是另外一碼事了。

為窮苦和需要的人服務，唯一的希望是獲「功德」——　得到更多的利益與報酬，我認為這不是很正確的幫助別人。假若我們以自私的動機看待事物，那我們的善行就被玷污了。我們不應當過分有意於我們善行的果報，並被它所支配。像我們的身影一樣，果報是會跟著而來的。因為行動是會有反應的，種子會生長幼苗，因會產

Made with Goodnotes

生果。知道業果是正見，但是變成被業果所支配，就會引起貪欲，而貪欲則是正見、清淨和安寧的障礙。

當我們向一個飢餓的人提供食物時，我們沒有必要想升天堂，或想來世的善報，或者希望得到好報。因為那不是佛教徒的態度。由於抱著這種希望的思想，就在我們自私的思想上，火上加油。仔細分析，你給那個人食物唯一真正的原因，是因為那個人飢餓。佛陀說飢餓是最糟糕的失調(42)　。當我們看到他已經吃完食物，不餓了，感覺愉快，那時我們也感到愉快和高興。這樣的無私行為，確實為我們帶來真正的歡喜。對別人的快樂感到高興，是四無量心的第三喜無量心。你現在會看到四無量心的慈、悲、喜、捨所起的作用，是如何一致地在互相支持著。

這樣，通過無私慷慨的布施，我們就不是吝嗇的人了。這樣不僅我們的財物是大方的，思想也是大方的，我們就變得越來越胸懷寬廣了。

因此，在佛教教義中，我們應當盡力理解業果的真實意義。

知道我們的行為對善惡果報是很有必要的。這可以知道善惡如何感果，但我們不應有貪心去執著它。正確理解業力及其如何起作用，可以激勵我們成為正直和富於同情心的人。同情心不僅僅限於對窮人和需要的人，給食物和類似物質的東西，或給乞丐一個銅錢。一切純潔動機的行為，沒有貪、沒有邪見，沒有驕傲，都被視為真正仁慈的行為。對文盲傳授知識，沒有驕傲，指導笨人和未受教育的人，沿著正確的道路走，對弱者和膽怯的人給與力量和支持，照顧病人等等，都是仁慈的行為。

奇怪的事是；例如佛陀照顧病人的模範行為。他是一位偉大的醫師。佛陀不僅以友好的感情治療病人，而且也以悲心照顧病人。《法句義疏》(43)　記載了一個令人感動的故事：舍衛城一位年青人聽佛說法，增強了信心，加入了僧團，成為著名的帝須。過了一段時間，他病倒了。先是身上長了一些小腋泡，這些腋泡慢慢地變大，開始破裂，最後發展到全身潰爛。他的同伴比丘們，不願意照顧他，他成了孤獨無依的人。佛陀知道這件事情後，就去火房燒了一些開水，來到帝須所在的地方。他看到帝須躺在一個角落的床上。比丘們知道佛陀要做什麼，就連床帶病人抬到火房。佛陀要比丘們為帝須洗淨袈裟並曬乾，而他自己則為病比丘輕輕地洗淨潰瘍。病人的精神好些了，安心地躺在床上。如是佛陀就為他說法，帝須集中精神聽，在說法結束時，他證得了四果四向的聖位——阿羅漢果並圓寂了。火葬按時舉行，佛陀將他的遺物放置於一座塔中。(44)

所有那些有眼看和有心理解的人，都會發現，一切友好的行為、憐憫同情，都是普通的人道行為。但是，唉！當人們被錯誤指引和領導時，他們並計劃什麼……「聖

Made with Goodnotes

戰」。戰爭就是戰爭，何必說什麼「神聖」？有戰爭，就永遠不會有和平。所有戰爭都是野蠻的。

書中說到一次事件，此事件曾經一度將佛陀帶到戰場。釋迦族人和拘利族人為爭盧奚多河之水處於戰爭邊緣。佛陀知道災難即將降臨，便到那裡去，問他們什麼更寶貴？是水，還是人類的血？他們承認人類的血更寶貴。佛陀說服了他們，策劃中的一場屠殺戰爭被制止了。(45)

佛陀是有名的和平使者，他不斷使用的唯一武器是慈悲，他以真理和慈悲武裝自己，馴服了阿羅婆迦、盎崛利摩羅、醉象那羅祇梨及其他傷害過他的人或動物。被馴服的盎崛利摩羅成為佛陀的弟子，後來成為阿羅漢，他讚歎說：

某些被棍所馴服，某些又被棒打從，馴服我是堅定者，棍棒武器均不用。(46)

佛陀的弟子們「為眾多人好，為眾多人之幸福」被敦促四出弘法，不傷害任何人，沒有任何強迫別人改變信仰的事件發生。

佛教的慈悲觀，沒有妥協讓步的限制，一切眾生，甚至包括在腳下爬行的最小生命，都在慈悲的範疇以內。佛教的生命觀是這樣的：沒有什麼生命不被考慮在慈悲範疇以內，人與動物和昆蟲之間，人與人之間，如貴與賤、富與貧、強與弱、聰明與愚癡、黑與白、婆羅門與旃陀羅，或者像基督教徒、印度教徒、猶太教徒、穆斯林、佛教徒等等，慈悲對他們沒有分別。因為慈悲，如我們在前面所看

到的，是沒有界限的。我們如果在上述的虛妄基礎上試圖將人們分開，其分別的念頭就會乘虛而入，這些無限制的品德，就變成有限制的了。這種限制是與這些道德倡導者的崇高理想相違背。

佛陀教導的慈悲精神感動了公元前三世紀印度佛教大帝阿輸迦的心。他在成為佛教徒以前，像他的父親賓頭沙羅和祖父旃陀羅崛多一樣，是一個好戰的國王。他希望擴張自己的領土，就侵略和征服了迦陵伽。在這次戰爭中，成千的人被殺，更多的人受傷當了俘虜。但是後來當他信佛之後，悲心大發，他發現屠殺是愚蠢行為。當他想到大屠殺時，他感到很悲傷，如是就放棄了戰爭。他是有記載的唯一軍事國王，在勝利之後放棄戰爭的征服，而開始用佛法征服的人。正如他的第十三號石刻敕令所說的：「他把劍插入鞘，不再抽出，希望不傷害眾生。」

東方世界到處傳播佛陀的慈悲信仰，主要是由於阿輸迦大帝的事業心，和不懈努力的結果。佛法使亞洲溫和不侵略。我們能說同樣的溫和與不侵略，仍流行於亞洲國家，像他們過去做的那樣嗎？令人懷疑，為什麼？因為現代「文明」沉重地壓在亞

Made with Goodnotes

洲土地上，一種被接受的論點是：這種所謂文明的興起和發展相配合，人的修養（這是內部發展的結果）降低了，他變得更壞了。由於現代科學的進步，發生了許多變化。所有這些變化和發展，做為物質和外界的因素，趨向於使現代人越來越世故，與他的粗俗固執相配合，更加講究享受，心的品質變得自私和殘忍。實利主義的浪潮，似乎影響人類，影響他們的思想和生活方式。人們是那麼被感覺器官所限制，他們如此勢利地生活在物質世界中，不接觸內心的善良。

假若以佛陀教義中的慈悲，來支配人們的行為，今天我們就不會生活在猜疑、恐怖、嫉妒、傲慢、貪、嗔、癡氣氛中，這種氣氛使整個世界更加成為軍營，不斷地驅使我們朝著世界末日，及善惡決戰的邊緣。

這是一種宗教的生活觀，是一種需要完全建立在精神和諧與幸福之上的。今天我們比任何時候都需要佛法的光輝。

註釋：

(1.)見葉均譯《法句》第一頁。——譯者。

(2.)《中部》第一七經，第一一七經及各處。

(3.)《中部》第七八經、第一一七經及各處。

(4.)《中部》第一九《雙考經》(Dvedhavitakka-sutta)。

(5.)《中部》第三八經。

(6.)根據佛教說，行布施和持戒，對未來受善報是有幫助的，那就是說未來生活好，但是不能斷生死、得解脫——涅槃。

(7.)《毗奈耶・大品》：心理上的柔順等是解脫官能上的快樂才有的。

(8.)《中部》第二六經，第三六經。

(9.)Pabbajja sutta (《出家經》)。

(10.)在印度，有四個主要種姓：剎帝利(Ksatriyas)、婆羅門(Brahmanas)、吠舍(Vaisays)、首陀羅(Sùdras)。前三種姓被說成是較高的種姓。

(11.)《法句》第三〇二偈。

(12.)《增支部》第一卷第八〇頁。

Made with Goodnotes

(13.)《法句》第四九偈。

(14.)詳見《中部》第五經、第一七經。

(15.) 這個經的全文在《增支部》第四卷第三五四頁;《自說》第三四頁;簡要意義在《法句義疏》第一卷二八七頁;《長老偈》第六六場。據說彌醯是釋迦族人。《法句》偈文(三三、三四)如下:「輕動變易心,難獲難制服,智者調直之,如匠搦箭直。如魚離水棲,投於陸地上,以此戰慄心,擺脫魔境界。」(見葉均譯《法句》第八頁——譯者)

(16.)《中部》第二二經。參閱《中部》第五四《哺多利經》(Potaliya-sttua)。

(17.)Anicca(無常)、Tucchà(空)(假 Mosadhamma)(虛妄法)。

(18.)《中部》第一〇六經。

(19.)《中部》第六二《大教誡羅睺羅經》(Maharahulavada-sutta)。

(20.)《法句》第四二偈。

(21.)《法句》第一三偈。

(22.)《中部》第三二偈。

(23.)《中部》第三二經。

(24.) 《法句》第一〇三偈:「彼於戰場上,雖勝百萬人,未若克己者,戰士之最上。」

(25.)《法句》第二〇一偈。

(26.)《法句》第二一二到二一六偈。(這五首偈文,作者全文引用的只有一首,其餘四首,都只引用了頭一句,其他三句,均以虛號……代替。現將葉均譯的全文抄錄如下:

從親愛生憂,從親愛生怖;

離親愛無憂,何處有恐怖?

從貪欲生憂,從貪欲生怖;

離貪欲無憂,何處有恐怖?

Made with Goodnotes

從欲樂生憂，從欲樂生怖，

離欲樂無憂，何處有恐怖？

從愛欲生憂，從愛欲生怖，

離愛欲無憂，何處有恐怖？——譯者）

《經集》第七二偈。

(27.)《經集》。

(28.)未證阿羅漢果位之人。

(29.)阿羅漢。

(30.)《增支部》第五卷第三四二頁。

(31.)《增支部》第四卷第九四頁。

(32.)《中部》第三一經、第一二八經；《增支部》第一卷第七〇頁及他處。

(33.)《中部》第三六經。

(34.)《中部》第二一經。

(35.)《長部》第一經。

(36.)《法句》第五偈。

(37.)《毗奈耶・大品・犍度》第六卷。

(38.)《中部》第五六經；《增支部》第二卷第一九〇頁。

(39.)蘇摩長老和我合著《法燈》第二〇一二頁（錫蘭康提佛教出版社）。

(40.)第五三七《大須陀須摩本生》(Maha Sutasoma Jataka)，巴利聖典會《本生故事》第五卷。

(41.)《法句》第二〇三偈。

(42.)第一卷三一九。

Made with Goodnotes

(43.)孔寧漢在 1862-3 年考古報告中寫道：「在祇陀園(Jetavana)寺東北，有一座塔，建在佛陀曾為一位病比丘洗手腳的地方……塔的殘餘仍然存在，是一堆堅實的磚塊，離祇陀園寺 550 英尺。殘跡堆是 24 1/2 英尺高，全部是用 24×10×3 1/2 英寸磚修建的。充分證明其古老。」

在孔寧漢繪制的舍衛城的地圖上，在規劃中，這座塔是用H標明的，見《印度考古調查》第三四一頁（1871，西姆拉）。

(44.)《增支部義疏》第一卷第四三一頁；《經集義疏》第三五七頁；《長老尼偈義疏》第一四一頁。

(45.)《長老偈》第八七八偈。

第五章　正語

所有的宗教和哲學都主張，人為了自己的利益，和他所生活的社會美好，應提倡某些道德觀念。這些道德觀念的標準不一樣，某些人的道德觀念，可能不適合其他人。正確和錯誤的行為準則，有時要依靠世界人民的不同背景——他們的地理、經濟和社會情況等不同而有所不同。所以，道德的原則及標準是不一樣的。

看起來，是否由於時代的變化，人們好像在想，宗教導師們所制定的某些道德原則已經過時。他們熱衷於自己的快樂生活。假若他們認為道德行為準則是障礙，那就會毫不猶豫地將這些準則擱置一邊，然後接受新的行為方式，不久成為習慣，一旦出現這樣的情況，就無人介意說這些習慣不好。不過有許多道德原則，不分膚色、種族或宗教，都是期望要遵守的。

佛教的道德範疇是廣泛的，有各種各樣，但是佛教的道德或戒的作用則只有一個，這就是對人的語言和行為的控制。換句話說，就是語言和行為的純潔。佛教教義中規定一切道德要達到這樣的目的——　戒行，但是戒本身不是目的，而是一種手段，因為戒對定有幫助。另一方面，定又是從真實智慧獲得的一種手段。它們輪流起作用，產生佛陀教導的最後目的——　心解脫。

所以戒、定、慧是人的情感和理智的混合體。佛陀為此目的指導他的弟子。

佛陀對待生活的態度，不僅是理性的，而且是一切美好的生活現實——　道德圓滿和精神解脫。這包含佛陀要我們培養善良的情操，放棄壞的情感。因為僅有善良情操不能引導我們獲得最後解脫，但是這方面應當發展。善良的情操應當經常與正見

Made with Goodnotes

相結合。這樣，就清楚地知道了戒、定、慧是一根繩的三股，通過這根繩的幫助，謹慎的人就能達到最高目的，並宣佈其成就說：「所作已辦。」就是這樣，佛法指導信徒通過清淨的生活和正見，斷除諸惡，得到解脫。

在這一章中，我們將討論正語，下兩章分別討論正業和正命。由於這三種屬於戒的一類，在八正道的範圍內，說的是全部佛教的道德準則，像佛典中所解釋的那樣，用簡單幾句話來解釋戒，並不是不可以的。

佛教的最高目標——究竟解脫，不是驟然可以證得的，它是一種逐漸的過程，一般要循序漸進地修持。正如經中經常所指出的，得到精神上的清淨，是通過戒行的修持而來。沒有戒行的修持，精神上的清淨和證入解脫是不可能的。佛陀告誡弟子們，在進入定和慧的道路之前，首先在道德行為上要遵守戒律。所以，從頭開始是必要的。佛陀教導修道的起點是戒，是道德的行為。要在戒的堅定基礎

上站穩，就必須努力制伏瞬息變幻的心念。

佛陀向弟子們指出，克服語言和身體犯罪的方法。弟子馴服舌頭，控制身體的行為，使自己賺取生活方式的純淨，嚴持戒律，就能在道德基礎上很好的建立。所以，他修學一些重要的戒條並認真地遵守，即使是最微小的違犯也要戒掉的(1)。他這樣控制自己的語言和行為，努力守護自己的根門(2)。因為假若他對根門缺乏控制，不健康的念頭就會蒙蔽他的心靈。守護住根門，見色、聞聲等等，既不被這些外境所迷惑，也不會引起反感，而是心境保持平衡，捨棄一切歡喜和厭惡，熱情地修習官能的控制。

他吃東西有節制(3)並憶念：不是為自我放縱，不是為美化身體，而是為了梵行保持不受損害。他專心警悟策勵(4)，清除自己心裡的諸煩惱(5)。這種行為或生活模式，只適用於比丘而不適用於俗人。

假若弟子們熱衷於修道，他就會毫不猶豫地前進，開始更加艱難的修定任務，通過採取適合於他性情(6)的主題，不停地繼續前進，圓證菩提。他逐漸一點一點地、一剎那一剎那地(7)通過克服防礙修定的重重障礙，淨化自己的心靈。他這樣努力，注意控制變幻無常的心。折伏諸根，他的語言、行為和心念都在控制之下，就得到了自制。這樣修學戒和定，力圖通過如實知見，如實看待事物，獲得真正的智慧。如我們在前面討論過的，它包括看待一切因緣所生法的無常、苦和無我的性質。這對一位修定的佛弟子來說，「世界」不是外在的或經驗主義，而是人的身體和與身俱來的識，此即五取蘊世界。對這個五蘊世界，他努力了解是無常的、苦的和無我的。佛陀對這個身心世界，曾在對大王一次話中提到，他說：

Made with Goodnotes

大王，經常記住，看世界是空——捨棄有「我」之看法(8)。如是即可征服魔羅（死）。

一個佛弟子是這樣修慧時，就能正確理解，「無常之物不值得歡喜，不值得重視，不值得執著(9)。」他不認為五蘊、五根和與之相應的境是「我」和「我所」。

佛陀曾告誡說：

諸比丘，非汝等之物，棄捨；棄捨，於汝等有利。諸比丘，何為非汝等之物？啊，諸比丘，色身非汝等之物，棄捨；棄捨，於汝等有利；受非汝等之物……想非汝等之物……行非汝等之物……識非汝等之物，棄捨；棄捨，於汝等有利。(10)

他這樣如實理解事物，體會五取蘊的真實性質，「無依止而住，在世間不執取任何事物」(11)——　蘊與官能世界，在生活中感受最高的快樂——涅槃。簡單一句話，這是雅利安（聖）弟子通過逐漸修習，而達到最終目的的方法。

讀者會注意到，通過逐漸修持，實為最後解脫的自我淨化，沒有任何外力的強迫。對於已辦或未辦之事，既無獎賞，也無懲罰，不用聖水洗浴，既不向什麼神上供，也不禮拜神、太陽或火。為什麼呢？因為清淨和染污完全依靠自己，外界的有情或無情，不能也不批准我們的清淨和解脫。

《法句》說：

非裸行結髮，非塗泥絕食、

臥地自塵身，非以蹲踞住，

不斷疑惑者，能令得清淨。(12)

關於佛教的道德準則——　戒，現在讓我們來詳細地討論一下。在巴利文的另一原典《長部》第一經中，我們發現有一個關於「戒」的很長和很複雜的故事，在這裡我們暫不做討論。

在正當行為的項目中，最基本的是守五戒。這是佛教道德的 AC，是在家信徒要遵守的基本戒條。這些戒條是：

不殺生。(13)

不偷盜。

不邪淫。

Made with Goodnotes

不妄語。

不飲酒。

埃德溫・阿諾德爵士在《亞洲之光》中，用下面的話來形容五戒：

不殺唯恐汝自殺，原因全為憐憫他，

走在人生向上路，此行可謂最低下。

自由給與方可取，但非貪得強與欺，

為人不愛非義財，只取屬於彼自己。

不作偽證不詆毀，更不妄言說是非，

內心清淨說實話，此方堪稱真諦輝。

避開藥物麻醉劑，用彼能使智亂昏，

澄清心境洗身體，無須神酒蘇摩羹。(14)

不觸鄰居人妻妾，不作肉欲犯罪行，

此種行為是非法，亦非人情適當行。

這些戒是在日常生活中要遵守和實踐的，不光是念一念，說一說就能完事的，或者是只適用於別人而與自己無關。

「心中知道戒條之人，但不實踐，有如人點燃燈，卻又閉上眼。(15)」

佛教不要求在家信徒，像僧團成員一樣遵守所有的戒律。但是不管是出家人還是在家人，道德觀念是很重要的。皈依三寶成為佛教徒的人，期望他至少要守五條基本戒。五戒是道德的起點。五戒不限定在某個特殊日期或地方才遵守，而是終生在一切地方都要遵守。除了那些至少證了初果以上的人以外，其他一切人都有可能犯戒。不過一旦有違犯發生，後悔對一個人的軟弱和缺點是毫無用處的，因為後悔沒有好處，不能幫助自己或幫助別人，它只能擾亂人的心靈。另外，根據佛教說，戒是可以遵守的，犯錯誤不是「罪行」,「罪行」那個字眼，對佛陀的教義來說，是無關的。沒有「破壞佛的法律」這樣的事，因為佛不是立法者，不是對有情懲惡獎善的裁決者。所以沒有罪行悔恨悲傷或遺憾的事。事情的作者要為他自己的行為負責，遭受苦果或享受樂果，是為善還是作惡，都是自己要關心的事。應當說，一切

Made with Goodnotes

善或惡的行動，不必要成熟，一個人的善業強可能壓服惡業，反過來也是一樣。

上述已清楚地表明，沒有法律或規定，沒有人強迫你，是你自願答應守戒，自己為你的行為負責。假若違犯了已經遵守的戒，那麼就很有必要下決心不再犯，糾正自己的缺點，努力改正，不再違反。一個細心的思想家，應當體會到遵守這些戒條的唯一目的，是控制自己的感情衝動，控制邪惡的傾向和錯誤的行為，這是為清淨和快樂鋪平道路，促進誠實，給社會以安寧。經過仔細分析，我們知道遵守這些戒條，是減少社會一切邪惡根源貪、嗔、癡唯一的方法。例如第一條戒，沒有嗔恨和殘忍的思想，就不會有傷害；第三條戒的情況尤其是貪；第二條戒和第四條戒，可能是由於貪和嗔；第五條戒是貪。癡則隱藏在所有這五戒的背後。

要注意的重要點是從飲酒而引起的癡。它障礙清醒的思路，減弱推理的能力，令人粗疏大意，令人頭腦發昏和成為其他邪惡的主謀。醉漢對自己的行為是不負責的，可能犯下任何的罪行。所以，違犯這一條戒，可能導致一個人違犯其他所有的戒。佛陀說：

諸惡致狂亂，尤其濫用意，

此諸惡基礎，行者應捨棄。(16)

可能有人爭辯說：有節制的飲酒無害。但是有一種說法：

先是人飲酒，接著酒飲酒，然後酒飲人。

所以，比較好的是心中經常記住佛陀的警告：

留意，自我控制和沉著。

讓我們避開麻醉藥物和酒類。這些東西使人看不清生活的真諦與解脫的道路。

記住！第三戒和第五戒有密切的關係，它們彼此支持，二者都產生「享受」。在巴利文藏經中，有時將第五戒省略，作為八正道中所說的道德準則，歸納到第三條戒中。接著又有沙彌十戒(17)。這十戒的構成，是對上述的五戒之外，再增加五戒(18)。

這五戒是：

不非時食。

不歌舞觀聽。

Made with Goodnotes

不著花鬘、好香塗身。

不坐高廣大床。

不捉金銀。

還有在家信徒在特殊日期遵守的八戒。這裡所說的特殊日期，是指月圓日和新月日。八戒的構成是將第七戒和第八戒合併為一戒，略去第十戒。

遵守戒律的人，用佛陀的話說，是善士；假若鼓勵別人守戒，那他就更是善士了。(19)

在八正道中，正語之下，說到有四戒：戒妄語、戒誹謗、戒粗惡語、戒無益語。

這些佛教的行為準則乍看起來好像是消極的，但不應以為戒條只是消極的禁止。在田裏準備下種以前，有必要先除草。同樣，人也很有必要首先淨化自己的言行。然後再去為善。我們應當承認，自己的心經常會起一些不健康的念頭，燃燒著貪、嗔、癡三種毒火，處在一種不健康的狀態中。從這種狀態中所表現出來的語言和行為，當然不可能是健康的。因此，首先需要制止邪惡，制止不嚴謹的行為。勸人為善，首先要純潔語言和行為。喜歡為別人做好事的人，需要極大的精神力量，毅力和決心。另一方面，因為一個人的憐憫和同情，這不是消極守戒，而是不傷害別人；不說謊，是因為愛真理等等。

細心的佛經讀者，會發現佛陀也曾經說過，戒律積極方面的意義。舉例如下：

不殺，不奪取任何有情之生命；彼放下棍與劍，謹慎、憐憫，須對一切眾生慈祥與同情。戒不與取，(只）取所與……，彼居住清淨，無偷竊之意向。不誹謗……彼與爭論者和解，與友好者加強友誼。彼說話和藹，令人歡喜愉快，有助於協調一致。不說粗惡語，彼說話文雅、悅耳。感情深厚……不說無用之語。彼說話適時，與事實相符。對於目的，同法與律一致，語言值得珍藏（於心)，有理、適

當、有鑒別，說在是處。(20)

這樣，我們就看到佛陀在正確語言中，是如何強調積極意義。不管怎樣，努力的人，熱心專注於清淨之道，沒有時間浪費在無益的空談之中，而是敦促和激勵自己，遵循有路標的道路前進。(21)

佛陀的教導，沒有什麼含糊不清的。一個人知道惡就是惡，善就是善，避免錯誤，走正確的道路，為何還躊躇呢？假如一個佛教徒已經懂得佛陀的教導，棄惡從善是

Made with Goodnotes

很自然的事。佛陀的教導是：

諸惡莫作，眾善奉行，

自淨其意，是諸佛教。

正如這首重要偈文所說，在行善之前，先止惡是很重要的。當一個人善惡兩者都做了，如是在戒行中加強了自己，假若他願意，那他就能夠通過修定，調御自己的心，致力於更加艱難的修習。不過這樣訓練自己的心，沒有戒行為背景，沒有規律的行為，只是一種願望和設想，是不能實現的。

在佛教中，八正道是基本的清淨之道。佛陀說：

行為(22)、知識(23)、法(24)與高貴之道德生活，有情依此淨化，非由血統與財富。(25)

無論何惡，與惡有關，屬於惡——　一切均由心生（按字義講，心領先於一切）。無論何善，與善有關，屬於善——一切均由心生。(26)

心或思想被攝護時，身業亦被攝護，語業亦被攝護。

心未被攝護時，身業亦未被攝護，語業亦未被攝護。(27)

所有這些行為（業）的根源是貪、嗔、癡，或無貪、無嗔、無癡。在第一個三（貪、嗔、癡）影響之下的行為，是無益的，是應該譴責的，其結果是痛苦，導致進一步的作業，而不是業的消滅；在第二個三（無貪、無嗔、無癡）影響之下的行為，是有益的，值得讚歎，這些行為帶來快樂，進一步導致業的終止，而不是增長。(28)

這樣，由於有三個不同的心所為緣，有三種為善和作惡的方法。它們產生的結果與所做的業相一致。在這種情況下，可以將心同水庫相比較。水庫需要保持水源的來源和清潔。假如水庫被破壞，水源被污染，喝了水管中的水，人就會出現麻煩。假如他知道水不好，將水管的龍頭關掉，即是水庫被污染了，他也不會遭受麻煩。由於他不願意永遠關上水管，那他的任務就要清理水庫，這樣他就能夠打開水管並喝水。人的心也像水庫，有兩個排泄口，即語言和身行。心的失落，是通過這兩個出口。假若思想是純潔，就享受善果；假若思想不純潔，必受惡果。假若讓惡思想從這兩條通道逃離，他的語業和身業就不會受到染污，因為那兩條通道得到保證而被關閉了。不過心——這個水庫，是沒有受保護的，他必須做一番認真的努力來守住他。這樣，心的內涵才不會被污染。為此，他需要修定。雖然他的心是這樣定下來了，集中並保護好了，但它仍處於不安全的狀態中。所以他需要智慧，需要洞察力

Made with Goodnotes

保持它不受污染。一旦這樣做到了，他的心就不受諸漏的污染和不淨的影響了。

從這個譬喻，雖然有可能懂得戒行，守衛語業和身業是道的起點，但它對人的修持與淨化仍然是那麼重要。

對佛教的道德準則，已做了這個簡單的介紹。現在讓我們來討論正語。語言對人是很重要的。因為僅僅一句話，能夠改變一個人對整個善惡的看法。語言的天賦，動物是被拒絕有的。人既有這個天賦，難道我們不是真正的幸運者嗎？但是我們當中，為自己和他人的福利，注意使用這個天賦的人是多麼的少啊！只要人們說話考慮更為周到和文雅一些，他們所寫的文章更加正確和誠實一些，許多麻煩和誤解是能夠避免的。

語言是一種有極大價值的天賦，通過它能夠表達思想和與別人分享概念。假若無骨而柔順的舌頭被允取不受拘束地轉動，它就能夠起破壞作用。家庭之間的許多爭吵和打架的麻煩，國家之間的戰爭，難到它不負責任嗎？如果人能馴服自己的舌頭，難道世界不是更美好生活的地方嗎？

語言不應由毒害心靈——　貪、嗔、癡、驕、自私等等所支配。多言；肯定是妨礙安寧、妨礙正確的心念的。胡亂轉動舌頭，導致所有四種錯誤形式的語言。佛陀說：

諸比丘，在饒舌的語言中，有五種不利與危險：

喋喋不休的說話人說妄語、誹謗語、粗惡語、無用語，死後生惡趣。(29)

在正確語言的範圍內，首先是戒說妄語，要說實話。這樣的人，正如《慈經》中說的是品德高尚的人；不但如此，而且是坦率正直的。他誠實、正直和可靠。他不離開真理贏得名聲或使別人高興。他好像嚴格，但「真理是一個，因為無第二。(30)　」「佛陀從不今天說了的話，明天又說相反的話。(31)　」「因為彼所說如所做，彼所做如所說，彼被稱為如來。(32)　」佛陀所以被稱為「審諦真」。

關於這種說謊的惡行，佛陀在對七歲小沙彌羅　羅　的第一次教導中，就謊言不應取的問題（我們知道年幼兒童自覺或不自覺地經常說謊）是那樣地強調。

有一次，佛陀去看小羅睺羅，羅睺羅準備了座位，並拿來了洗腳水，佛陀洗了腳坐下，小羅　羅向佛陀致敬後，就坐在他的身旁。接著佛陀在一個容器中倒入一點水，說：

——　羅睺羅，汝見容器中之少量水否？

Made with Goodnotes

—— 是，見到，世尊。

—— 即是如此，羅睺羅，可鄙者，乃有出家地位之人所說無恥謊言。

接著佛陀將水倒掉，對沙彌說：

—— 羅睺羅，汝注意此少量之水被倒掉否？

—— 是，注意到，世尊。

—— 即是如此，羅睺羅，確實應棄捨者，乃有出家地位之人所說之無恥謊言。

接著佛陀翻轉水的容器，對沙彌說：

—— 羅睺羅，汝見此容器翻轉否？

—— 是，已見，世尊。

—— 即是如此，羅睺羅，應翻轉者，乃有出家地位之人所說之無恥謊言。

佛陀接著又將容器立起，對沙彌說：

—— 羅睺羅，汝見盛水容器已空否？

—— 是，已見，世尊。

—— 即是如此，羅睺羅，應空者，乃有出家地位之人所說之無恥謊言。……即是如此，羅　羅（例舉一個國王的象作比喻），任何無恥說謊之人，我說彼無惡不能作。所以，羅　羅，確實如此，汝應訓練自己：「即是玩笑話，吾亦不說謊。」(34)

二、誹謗或離間是舌頭能犯的第二種惡行。巴利文的這個字，意為「破壞友誼」。

誹謗他人是最壞的行為。因為誹謗者捏造假話，企圖損害他人的名譽。誹謗者經常是同時犯兩種罪行；他說的是假話，因為他所說非實；接著他又在背後罵人。

在梵文詩中，背後罵人被比做蚊蟲。蚊蟲雖小，但有毒，它來時唱歌，落在你的身上吸血。如果是雌蚊，可能還會傳染瘧疾給你。還有，誹謗者的話，可能像蜂蜜一樣的甜，但他的心裡卻充滿著毒液。

讓我們防止破壞友誼的兩舌吧。讓我們說有利平安與和諧的語言以代替招致煩惱的話吧　。讓我們為生活在不和與敵對的人們，帶來和平與友好，以代替散播不良的種子吧。佛陀說：

Made with Goodnotes

團結，不要爭吵。

「唯有和諧值得讚嘆。(36)」是阿輸迦刻在石上的銘文。由於人們是互相依賴的，我們必須學會和平、友好和諧地生活在一起。

三、下一戒是不說粗惡語，要說愉快和有禮貌的話。我們說的話，能夠產生得或失、讚歎或譴責、美譽或惡名、悲慘或幸福。一句溫柔的話，能夠溶化最堅硬的心；而一句粗惡語則能造成不能用言語形容的苦惱。

在說別人的壞處之前，我們應一再考慮，因為這是要破壞他的品德或好名聲的。但是稱讚別人時，假如我們把他的形像略加一點色彩，則沒有關係。因為這不會導致不愉快和不滿。

正如佛陀所說：

人嘴生出小柄斧。

當彼說出惡言語，

愚人用此自刎死。(37)

在佛陀的時代，有時舉行一種叫做「愚人節」的儀式，只有頭腦遲鈍的人才參加。在一週之內，他們用塵土和母牛糞塗身。粗暴地對人們謾罵和叫喊，即使是朋友、親戚、苦行者或比丘，他們也不放過。人們為擺脫他們，會扔給他們少量的銅錢。

有一次，佛陀的弟子們懇求佛陀不要進入正在舉行愚人節的一個城市，直到那個節日過去。佛說：

愚人與未受教育之呆子皆如此攻擊，而智者則培修正念，證得不滅之涅槃。(38)

人的語言常常表明他的品德。一句粗魯話，一種不愉快的姿勢，一種狡詐的微笑，可能將一個好品德的人變成一個罪犯，將一個朋友變成一個敵人。《法句》說：

對人莫說粗惡語，汝所說者還說汝。

憤怒之言實堪痛，互擊刀杖可傷汝。(39)

菩薩的過去生中，有一個故事告訴我們他是如何使他母親斷除粗惡語的。據說他那位母親粗魯，愛說壞話。她的兒子知道她這個缺點，但不願簡單地明說來傷害她。菩薩當時是波羅奈的國王。有一天，他和母親及侍從在前往一個公園的路上，一只

Made with Goodnotes

藍色的　鳥發出尖銳刺耳的聲音，是那麼不和諧，他們都捂住自己的耳朵，並叫喊「粗惡的叫聲，刺耳的叫聲，我們不要再聽到。」其後不久，菩薩與母親和侍從正在園中散步，一種印度郭公鳥（杜鵑）叫的聲音是那麼好聽，人們都歡喜，希望它再叫。這是菩薩等待的好時機，他說：

親愛的母親，木堅鳥的叫聲是可怕的，我們都把自己的耳捂住，不願聽。人不歡喜粗魯的語言。郭公鳥雖說是黑色，不美，但是它那好聽的叫聲，贏得了所有人的喜愛和注意。所以，一個人的語言，應當是友好的和有節制的，是平靜和富於意義的……

兒子這樣勸告之後，母親的語言精煉了，姿態也優美了。(40)

愉快禮貌的語言對人有吸引力，對社會是一種財富。可是優美常常被粗魯損壞。

「語言發自內心，心的語言常常是樸素的、優美的，和充滿力量的。」(41)

四、關於正語的第四戒，也是最後一戒，即戒除無意義的話或閒話。這些閒話在任何地方對任何人都沒有好處。人們最不喜歡污蔑他人的閒話了，報紙上連篇的閒話，這些無事的人無休止地放肆閒聊，犧牲別人的時間，自己取樂。正如Ｊ・Ｌ・霍拉德說的：

總之，閒話不是惡意的，就是低能的個人自白。它是低級、無意義的，常常說的是齷齪事情，把鄰居當成終生的敵人。

佛陀對此的寶貴教導是：

諸比丘，汝等在一起時，有二事應作；或者談法，或者保持安靜。(42)

佛陀對閒話、誹謗和謠言是很有辨別力的。因為這些東西干擾寧靜和修定。《法句》說：

雖誦一千言，若無義理者。

不如一義語，聞已得寂靜。(43)

聖者，在巴利文中，有時被稱為「牟尼」，其意為保持安靜的人。是的，「安靜是寶貴的。」所以，除非你保證能改進安靜，否則，就不要說話。

Made with Goodnotes

多話乃是危險源，安靜能免諸不幸；

多嘴鸚鵡籠中閑，不會說話鳥高飛。(44)

「不以多言故，彼即為智者。(45)」「不以多言故，彼為持法者。(46)」惟恐有人誤解「牟尼」的安靜，佛陀又說：

愚昧無知者，不以默然故，而名為牟尼。(47)

在本章結束時，讓我們聽一聽《善說經》所說的：(48)

善說：1. 高貴語言適當；2. 說「法」(49)不說「非法」；3.說愉快之語言，不說不愉快之語言；(4)說真實語，不說謊言。唯說不自負、不傷他人之語，此實為善言。真實為永恒之語言，此乃古法。聖者在真實中建樹幸福與法。佛陀之平安語言導向苦盡、涅槃此實為善言。

註釋：

(1.)《中部》第一〇七《解脫律儀》(Pàtimokkhasamvara)。

(2.)Indriyaguttadvarà（守護根門）。

(3.)Bhojane mattaññutà（于食知量）。

(4.)Jagariyamanuyutto（警寤策勤）。

(5.)見《增支部》第二卷第三八頁。

(6.)性情和修定的主題，見第十四章。

(7.)《法句》第二三九偈。

(8.)Attànudi thimùhacca 意為去掉有我見(《經集》)。

(9.)《中部》第一〇六經。

(10.)《相應部》第三卷第三二頁；第四卷第八一頁。

(11.)《念處經》(Satipa thàna-sutta)，見第十三章。

Made with Goodnotes

(12.)《法句》第一四一偈。

(13.)包括他自己。

(14.)蘇摩(Soma)，草名，其汁是吠陀祭品的重要組成部份，是神的飲料。

(15.)W.Y.埃文斯——溫茨(W.Y. Evans-Wentz)編《西藏瑜伽與密教》(1935，倫敦）第六五頁上的引文。

(16.)《經集》第三九九偈。

(17.)沙彌(Sàmanera)是進入僧團的人，但還不是到年齡的比丘(Bhikkhu)。比丘遵守重要的戒有二二〇（二二七）條，見《毗奈耶》的《經分別》(Vinayasut Havibha n ga)或..霍然（(I.B. tomer)譯《律書》(Book of the Discipline)一、二、三卷，巴利聖典會版。沙彌也不過兩季安居(Vassa)三個月——七月至十月，比丘是要過的。沙彌的年齡到達二十歲時，受比丘戒。但有時只是年齡也不行。假若他缺乏知識，沒有為過比丘生活對法和律作充分的研究，他就不是適當的候選人。

(18.)不過第三條戒改為「我遵守非梵行(Abrahmacariya)戒。

(19.)《增支部》第二卷第二一七頁。

(20.)《中部》第二七、三八、五一各經；《長部》第一經和他處。

(21.)《長老偈》第六三七偈。

(22.)行為或業，在這裡的意思是意志作用或求道的願望(Maggacetanà)——《義疏》。

(23.)Vijjà（明），即求道之智慧——《義疏》

(24.)法(Dhamma)在這裡表示定(Samàdhi)——《義疏》，這一偈文，簡要地說明道的三部分：人類通過戒、定、慧，取得真實清淨心。

(25.)《相應部》第一卷第三四頁；《中部》第一三四經。

(26.)《增支部》第一卷第一一頁。

(27.)《增支部》第一卷第二六一頁第一〇五經。

(28.)《增支部》第一卷第二六三頁第一〇七、一〇八經。

Made with Goodnotes

(29.)《增支部》第三卷第二五四頁。

(30.)《經集》第八八四偈。

(31.)《佛史》第一二頁第一一〇偈，參閱《增支部》第三卷第四〇三頁「當我已明確說彼，何能另說一個！」

(32.)《長部》第三卷第一三五頁第二九經。

(33.)他七歲參加僧團。

(34.)《中部》第六一經。

(35.)《中部》第二七、二八經和他處。

(36.)敕令第一二號。

(37.)《相應部》第二卷第一四九頁。

(38.)《法句義疏》第一卷第二五六頁。

(39.)《法句》第一三三偈。

(40.)《本生經》(Jàtaka)第二六九故事。

(41.)C.N.博維(C.N. Bovee)著《各時代的智慧》(Wisdom of the Ages)第二七四頁。

(42.)《中部》第二六經；《自說》第三一頁。

(43.)《法句》第一〇〇偈。

(44.)見《西藏瑜伽與密教》第六一頁。

(45.)《法句》第二五八偈。

(46.)《法句》第二五九偈。

(47.)《法句》第二六八偈。

(48.)Subhàsita-sutta（善生經），見《經集》。

(49.)這裡的「法」(Dhamma)包含有意義的話，沒有閑話；「非法」與之相反。

Made with Goodnotes

第六章　正業

正業是佛教八正道戒律中的第二項，戒除三種錯誤的行為，即殺生、偷盜和邪淫。正如我們在前章中討論過的，強調對一切眾生要有同情心，只取別人所給與的東西。過一種純淨和貞節的生活。這些是五戒的前三戒。其餘二戒是不妄語和不飲酒。遵守這些戒條的人，在陶冶性情，促進自己與他人和睦相處的正當關係時，並不需要很多學問。這樣的道德行為，給人無畏、安全和平靜的感覺。一切道德的生活，都建立在慈和悲的基礎之上，這是我們在「正思惟」一章中已詳細討論過的。一個人沒有慈和悲兩種顯著的品德，不能真正被稱為有道德的人。口業和身業沒有慈和悲，也不能被認為是善的。一個人有了慈悲和深感內疚的好思想，肯定不會有殺生和偷盜等行為；而殺生等不道德的行為，是因為殘忍、貪心和無知才做出來的事。

一些精神修養的方法是十分必要的。因為心沒有被調伏，總是找藉口在語言或行為中作惡。「思想未攝護，身業亦未攝護，語業與意業亦復如是。」(1)

佛陀說：

愚人是因其行為而被知，聖人亦復如是，由於行為才被人知。

有三種品質之人，應知為愚者。何等為三？錯誤之身業、錯誤之語業、錯誤之意業。有此三種品質，應知為愚者。

有另外三種品質之人，應知為聖者。何等為三？正確之身業、正確之語業、正確之意業。有此三種品質，應知為聖者。

如是，諸比丘，汝等應作如是修持：「我等棄捨愚者所有之三事，培修聖者所有之三事。」諸比丘，汝等應作如是修持。(2)

由自己的行為塑造自己的品質，無人能給別人好的品質。每個人應當通過審思明辨，通過注意、努力、憶念和修定活動來建立它。正如一個人要精通一種技藝，必須努力學習，所以要精通高尚行為的技巧，就要依靠好而強有力的品質，他一定要刻苦，要警惕。正如威廉・霍斯所說的：

在所有情況下，好品質是一個人努力的結果。它不是從父母繼承而來的，不是外界的優勢創造的，不是出生、財富、天資或地位的附屬品，而是一個人努力的結果。

Made with Goodnotes

假若我們想獲得一種有價值的高尚品質，我們就應該記住，佛陀反對粗心大意和幻想的警語：

警惕，經常記住。(3)

在性格的培養中，第一件必要的事是鍛鍊克制自己。例如，假若一個人專門講享受，他的善行和品德就會下降—— 所有宗教和哲學導師都同意這一點。那些高興飲酒的人，被衝動所驅使，享受快樂，是完全不能教育的，直到他們學會控制自己的心行為止。

節制是由於道德上的考慮和好處而來的。特別是青年人，應當發展道德上的慈愛。因為慈愛滋養精神生活。沒有節制的心，在無意義的活動中浪費自己的生命。品質是要建立的東西，這要依靠我們的決心。

但是持戒，決不是遵守法律條文。佛陀不是專橫的法律制訂者。在佛教中，沒有強迫。俗人或比丘接受戒律是自願的。

看佛陀如何訓練他的弟子，是有趣的事。有一次，馴馬者祇尸拜訪佛陀，隨之有了下面這樣的對話：

—— 祇尸，汝是訓練者，是馴馬人，汝如何訓練馬，令其馴服？

—— 世尊，我訓練馬，令其馴服，採用溫和與生硬二法，亦二法兼用。

—— 祇尸，若要馴服之馬，不服從汝之訓練，汝對此馬將如何處置？

—— 世尊，在此種情況下，我殺之，理由為何？恐彼對我師氏族產生懷疑。現在，世尊，佛是馴服人之絕世訓練者，世尊，佛如何訓練人使其馴服？

—— 祇尸，我訓練人，令其馴服，亦用溫和與生硬二法，亦二法兼用。祇尸，此下為溫和法：此是身善業，此是身善業之果；此是語善業，此是語善業之果；此是意善業，此是意善業之果。此是天（神），此是人。

祇尸，此下為生硬法：此是身惡業，此是身惡業之果；此是語惡業，此是語惡業之果；此是意惡業，此是意惡業之果。此是地獄，此是畜生界此是餓鬼界。祇尸，如是為溫和與生硬二法。(如上)

—— 世尊，若有人不服從佛之訓練，佛將如何處置此人？

—— 祇尸，在此種情況下，我殺之。

Made with Goodnotes

—— 佛肯定不奪彼之生命，但佛為何說「祇尸，我殺之？」

—— 實如是，祇尸，如來不奪彼之生命。然若有人不服從溫和與生硬二法及二法兼用之調御，如來認為與彼同住有智之比丘無必要言及彼、勸告彼。祇尸，當如來與同住比丘認為某人無須說及與勸告時，此即在聖戒中殺人。(4)

這一段對話，清楚地告訴我們，佛陀不對其弟子強加戒律。但是他做為有悲心的老師，對他們指出什麼是正確的，和什麼是錯誤的以及其後果。佛陀又說：

我說：「諸比丘，汝等捨惡。」惡能被捨棄。若彼惡不能捨棄，我將不作如是說。因捨惡能做到，故我對汝等說：「諸比丘，汝等捨惡。」

若此惡之捨棄導致損失與痛苦，我將不說「捨惡」。

「諸比丘，汝等修善。」善能修持。若善不能修持，我將不作如是說。但因修善能做到，故我對汝等說：「諸比丘，汝等修善。」

若修善導致損失與痛苦，我將不說「汝等修善。」但因修善導致幸福與快樂，故我說「諸比丘，汝等修善。」

個人自願遵守戒條，要由他做必要的努力來轉變為行動。假若漠不關心、懶惰，別人以守戒的行為做榜樣來勸說他、支持他，那是無益的，責任在他自己。

《相應部》中說：

依照所下種，汝獲其果實。

為善者得善，作惡者受惡。

種下善培植，汝享其果實。(5)

一、第一戒不殺生，對一切眾生給與同情，是不受任何限制的。佛教的「眾生」，包括一切有生命有呼吸的動物。被承認的一種事實是：一切人或動物，都愛護生命和厭惡死亡。因為生命對一切眾生都是寶貴的。他們的目的是保護生命、延長生命不受傷害，這甚至適用於那些有知覺最微小的動物。如說：

於求樂有情，刀杖加惱害。

但求自己樂，後世樂難得。(6)

一切眾生的快樂，取決於他們擁有生命。所以，剝奪他們的生命，包括剝奪人們一

Made with Goodnotes

切喜愛的東西，這是極其殘酷和無情的。因此，那些要殺害別人的人，為他們自己帶來的是，被殺者的仇恨與惡意，難到這還奇怪嗎？《法句》說：

一切懼刀杖，一切皆愛生。

以自度他情，莫殺莫教殺。(7)

如我彼亦是，如彼我亦然，

以自與他比，不殺不教殺。(8)

不傷害，不屠殺其他生命，是一個佛教徒的標準。以殘忍成性對待動物的人，有機會時，很可能也是虐待人的人。當殘忍的思想慢慢地發展到著魔程度時，就有可能成為殘忍的癖好者。佛教典籍指出：

殺生之人，常在此生受苦，結局可悲。死後，其粗暴行為之業力，將長期迫使其進入苦難。若此等生命毀滅者投生富有之家，即是其體美、健康等，然其業力仍將隨彼等進入墳墓。

另一方面：

向別人表示憐憫、不殺生之人，將得善生。若投生人間，將有健康、美貌、財富、權勢、才智等。(9)

正業就是正行。是佛教的主要教義之一，是我們自己意志作用的行為，我們稱之為「業」。假如一個人懂得業的作用和業報，他可能不會去冒不善行為的風險。惡行會得惡報，像「是則苦隨彼，如輪隨獸足。」(10)

值得注意而又有趣的是，近幾年來，有些人對業和來生做了一些研究。許多可信的故事，能夠在吉納・塞米納拉小姐所寫的最有趣的兩本書中看到。

是的，世界似乎不圓滿、不平等的。在我們人類中，更不用說動物界了，我們看到有些人出生可憐，深陷災難，極不愉快；而一些人則出生富貴、快樂，享受豪華的物質生活，根本不知道世界上有什麼苦難。還有，少數得善報的人，被賦予敏銳的智慧和極大的精神才能；而另外許多人則完全是無知。為什麼我們當中一些人健康、美貌、有朋友，而其他一些人則可憐的虛弱、貧窮而孤獨呢？為什麼有些人生來就長壽，而另外一些人則短命，在青春年華時就死去？為什麼有些人生來就富裕、有名望、被人重視，而其他一些人則完全被忽視？這些錯綜複雜的問題，需要

Made with Goodnotes

解答。

我們發現的這些巨大差別，不是外力或超然的神力所造成的，而是由我們自己的行為和反應所致。所以，我們製造自己的業；我們要對自己的行為負責，不管是善還是惡，都是如此。

因此，所有的人都應該懂得停止傷害他人，培養充滿同情和仁慈的無量心。殺就是殺，不管這種殺是為娛樂而殺，還是為食物、或為健康而殺，藉口說「我是這個或那個好理由才殺的」，如此等等為自己辯護，是毫無用處的。假若我們殺了，我們就應當坦率地承認，並認為那是不對的。

接著討論關於素食主義的問題。佛教不禁止吃肉。假若你不看到、不聽到、不懷疑一個動物是專為你而殺的，這種肉是可以接受的。否則，不能接受。在佛陀的教導中，沒有規定或命令說，佛教徒應當完全或主要以素為食。是否吃肉，純粹是個人的事。不過吃受了精的蛋，是犯第一條不殺生戒的。

二、在正業之下，要遵守的第二戒是不偷盜，誠實地生活，只取自己分內應得的東西。竊取他人之物，雖不像奪取他人的生命那樣嚴重，但這仍是一條嚴重的罪行。因為這奪去了他人的某種快樂享受。由於無人願意被盜，不難理解，奪取不屬於自己的東西，是錯誤的。慫恿一個人去盜竊的思想，永遠不能是善的或好的。

還有，偷盜導致暴力甚至謀殺。

容易違犯這條戒的，是那些從事商業買賣的人。因為商業界各種各樣的欺詐和不誠實。都是在不能遵守第二條戒所出現的。一個人能用其筆和舌進行盜竊。社會上的人們，總是眼向外去哄騙和盜竊別人。這就使社會不可能有平安和快樂。

有人說因為貧窮而引起偷盜，這有其一定的真實性。但假若人們懶惰，逃避勞動，或者誤用其聰明或職能，他們也會變窮的。接著他們就會冒行竊之險，去偷別人的財物。另外一些人可能認為要享受快樂生活，盜竊是容易做到的一種手段。

這樣，犯罪就會增加。減少貧困和消滅失業，是政府的職責。

偷盜，有各種形式。例如，一個雇員工作拖拉或工作不認真，但他仍獲得全部報酬，這樣他就是一個真正的盜賊。因為他得到的錢，不是他掙來的。假如雇主對工作負責的雇員不能付給適當的工資，這一條同樣適用於他。所以，正如卡萊爾說：

你做一個誠實的人，那麼你就可以相信世界上就少一個壞蛋。

Made with Goodnotes

三、正業之下應守的最後一條戒是「不邪淫」。在這個問題上，除了「開示」和書中的知識之外，更需要的是自我控制。在《關於正思惟》一章中，我們詳細討論了縱欲和棄捨。在這裡，根據佛教所說，我們將簡單地盡力理解什麼是性欲的錯誤。讓我們首先聽一聽另一巴利文原典《增支部》開宗明義的經中所說的：

諸比丘，我如無任何其他色如女人之色吸引男人之心。諸比丘，女人之色注滿男人之心。

諸比丘，我知無任何其他聲……我知無任何其他香……我知無任何其他味……我知無任何其他觸……如女人之聲、香、味、觸吸引男人之心，女人之聲、香、味、觸注滿男人之心。

諸比丘，我知無任何其他色、聲、香、味、觸如男人之色、聲、香、味、觸能吸引女人之心。諸比丘，女人之心注滿此諸物。

這裡是以正確語言解釋性欲的一次說法，其真實性，無人能否認。佛陀描述性欲是人最強烈的衝動。假若一個人成為此種衝動的奴隸，即使是最剛強的人也會變弱，即使是聖人也可能降低身份。性欲的衝動，尤其是青年人，像一把火，需要慎重對待。假若不注意，不節制，它能夠招致不可以言語形容的災害。「無火如貪欲」(12)，「諸情欲不滅，彼等仍燃燒。」

由於佛陀是一位講求實際的哲學家，他不希望自己的在家信徒都過苦行生活。確實，他稱他們為「在家行欲人」。佛陀知道人的生性和衝動，知道人的欲望和迫切需求，他不像對比丘所做的那樣，不禁止在家信徒的性生活。但是他告誡他們，批判那些為滿足性欲願望的錯誤方法。他進一步推薦遵守八條齋戒，對在家弟子在齋戒日或要求的日期，特別強調要遵守第三條不邪淫戒。

假若一個人決定過獨身生活，他就應做認真的努力，身、語、意要貞節。假若他不能堅持獨身，也可以結婚，但他應當戒除錯誤的和有害的性行為。正如佛陀在《敗亡經》(13) 中所說的：

若男子溺愛女人（過放蕩生活），是醉漢、是賭徒，揮霍自己所得—— 此是彼敗亡之因。

不滿足於己妻，若與妓女及他人之妻通奸—— 此是彼敗亡之因。

青年已過，娶十餘歲幼女為妻，因謹慎防範而不能入睡—— 此是彼敗亡之因。

說到女人，佛陀簡單地說：

Made with Goodnotes

放蕩不羈與不道德之行為，是女人之腐敗(14)。最好之妻是彼使其夫快樂(15)。

妻是最好之伴侶。(16)

戈德史密斯寫道：

理想的妻子，在生活中能給予更多的服務，比穿著裙子的哲學家、咆哮的女英雄或潑婦王侯要好。她使自己的丈夫、孩子幸福，比傳奇般描述的整個職業是以箭殺人的女士品德偉大得多。

尸羅查拉比丘（麥基奇尼先生）寫第三戒時，他說：

是我們的心每時每刻在造成我們是什麼樣子。在性欲這種事情中，心起著很重要的作用。確實，我們可以說，假若在這裡心完全是在自己的控制之下，那麼我們在別處就沒有或無必要再警惕的了。

假若我們環顧自己周圍，我們能夠看到，在這種性欲事情中，過去由於缺乏心理上的控制，所產生的人類種族。考慮到我們歡喜稱之為「低級動物」的，以及它們的性行為，在這裡到底哪一種是真正的低級？是動物還是人？關於性行為，到底哪一種是正常的、有規律的？哪一種是不正常、沒有規律的、是反常的？在這些問題上，動物是比較高級的，人是比較低級的。為何如此呢？簡單的理由是：有思考能力的人，正確使用思考能力，就能使自己成為性衝動的主人；但是他在可悲的性欲中，使用自己的思考能力，實際造成自己比動物更加成為性衝動的奴隸。(17)

佛陀在《中部》第四十一經和他處解釋第三戒，是有趣和重要的。該經講的是所有十善業和十不善業。下面是略加壓縮的內容。

佛陀在答覆婆羅門戶主沙羅問，為何有些人死後轉生不好，而另外一些人則好的問題時說：

諸戶主，有些人死後轉生不好，是因彼等生活不如法，不正當，不和諧。

當時那些婆羅門不能完全理解佛陀所說的意思，要求他詳細解釋。佛陀答覆說：

諸戶主，有些人對眾生殘酷無情；有些人偷盜；有些人邪淫享樂，與受母親、父親、雙親、兄弟、姊妹或親戚保護者（處女）發生性關係，與有夫之婦、與（在此方面）應受懲罰之人，甚至與已訂婚者　等發生性關係。

諸戶主，此是有關身之非法、非正當與非和諧之三行。

Made with Goodnotes

佛陀接著說到語言中的四非法，即妄語、誹謗語、粗惡語和無益語。他說：

諸戶主，有些人貪求。彼等貪求他人的財物，想：「屬於彼者可屬於我」；有些人惡毒、心壞，想：「讓此等眾生被打死，被屠殺或被消滅，不讓彼等活命」；有些人有邪見、有顛倒之看法，想：「無布施與供養（之果報），無善惡之報應，無此世界亦無他世界（《義疏》：對在他世界者，無此世界；對在此世界者，無他世界），無對父母（善惡之果報），無有情自然生起（此否認有天人），無出家者與婆羅門如法生活之善行所說此世他世、證得最高智慧（此否認一切智之諸

佛）」。

諸戶主，此是有關思想之非法、非正當與非和諧之三行。

佛陀接著解釋有關身、語、意如法，正當與和諧的三行，與上面所說相反。

心裡要很好地記住，就是佛陀做為宗教導師，向印度社會，就道德範疇指出了正確和錯誤的方法，以及不道德、不嚴謹行為的惡果。但他從不干涉性欲的問題，從不以訓誡或某種方法來插手，因為這些是政府的事。不過在自己的「王國」以內，就是說在他的教團範圍以內，他的態度是不同的，有時他對弟子們是很嚴格。他做為指導者和老師，經常告誡僧團的成員要注重善行，看到哪怕是極微小的錯誤都是可怕的，要莊重、安靜和謹慎。這樣，不愉快的人就會有那些愉快人的愉快和幸福，可能還會增多。

跟著佛陀並參加僧團的人，過著一種清淡的苦行生活，佛陀給他們特殊的訓誡，禁止比丘有一切種類的性關係。但是比丘是自由的。假若他認為比丘生活太艱難，出家沒有快樂，他可以脫去袈裟還俗，過一般人的在家生活。在這種情況下，佛陀像慈父一樣勸告並做解釋，但他從來不強迫信徒違反各人自己的意願過苦行生活。因為這是思想問題，必須這樣對待才行。佛陀推薦的修定，和其他行持獲得的好處之一，是高尚的目的——病態情況的消除，此種病態如不戒除，縱欲的結果可能會出現。

《法句》兩首偈文（第 246、247）列舉了要遵守的戒，用一句話簡略地說明了犯戒的惡果。偈文如下：

若人於世界，殺生說妄語，

取人所不與，犯於別人妻，

及耽湎飲酒，行為如是者，

Made with Goodnotes

即於此世界，毀掘自善根。(20)

在這裡和前一章，我們已經詳細地討論了五戒，這是皈依佛、法、僧，成為佛教徒要遵守的最起碼的道德義務。在結束語中，簡單地說一說佛陀給小沙彌羅睺羅的訓誡，是必要的。他說：

——羅睺羅，汝作何想？鏡之用途為何？

——作反照之用，世尊。

——即是如此，羅　羅，身應一再反思而後作。

語業與意業也應一再反思而後作。

接著佛陀又說，關於反思，假若一個人發現一種身業要傷害自己，傷害他人或自他俱害，那是不善業，會產生痛苦，不應當做。假若反思一種身業既不傷害自己，也不傷害他人，或自他均不傷害，此為善業，產生快樂，應當做。同樣，語業和意業亦復如是。

佛陀接著說：

羅　羅，凡過去出家者或婆羅門，曾淨化身業、語業與意業，彼等一再反思

之後

，已如是作；凡未來出家者或婆羅門將淨化身業、語業與意業，彼等一再反思之

後，將如是作；凡現在出家者或婆羅門淨化身業、語業與意業，彼等一再反思之後

，均如是作。羅睺羅，故汝應如是修：「我等一再反思之後，將淨化身業；我等一再反思之後，將淨化語業；我等一再反思之後，將淨化意業。」羅睺羅，汝應作如是修。(21)

細心讀此壓縮經的人，會懂得佛陀，是怎樣善於指出人心裡行為的重要性，以及對自己和他人對佛教的看法。「如我是，彼等亦是」這樣的標準，是我們都能接受的。

人給自己的欲望和嗜好讓路，其傾向是很強烈的。但常常是在採取行動以前，考慮得不周到。所以，產生不是他所希望的結果。此經中說，由定產生的反思和考慮，是佛陀所強調的。對沙彌羅　羅的忠告，雖然是在二十五個世紀以前所說的，在今天仍然適用。好的忠告體現永恒的真理，是不受空間和時間的制約的。

Made with Goodnotes

註釋：

(1.)《增支部》第一卷第二六一頁。

(2.)《增支部》第一卷第一〇二頁。

(3.)《長部》第二卷第一二〇經。

(4.)《增支部》第二卷和一一一頁。

(5.)《相應部》第一卷第二二七頁。

(6.)《法句》第一三一偈。

(7.)《法句》第一三〇偈。

(8.)《經集》第七〇五偈。

(9.)《增支部》第三卷第四〇頁；《中部》第一三五經（《小業分別經》Culakammavibhanga-sutta)。

(10.)《法句》第一偈。

(11.)吉訥・塞米納拉小姐(Miss Gina Cerminara)著 Many Mansions。

(12.)《法句》第二六二偈。(按：第二六二偈無此意，可能有誤。葉均譯《法句》第二五一偈首句是此意。——　譯者)

(13.)Parabhava-sutta (《敗亡經》);《經集》第一六、一八、二〇偈。

(14.)《法句》第二四二偈，(葉譯為「邪行婦人穢」——譯者)

(15.)《相應部》第七頁。

(16.)《相應部》第一卷第三七頁。

(17.)《五戒》(科倫坡)

(18.)意為「以花鬘裝飾訂婚」。

(19.)《毗奈耶》;《增支部》第三卷第六七頁。

(20.)「繁榮與幸福」之根。

Made with Goodnotes

(21)《中部》第六一經。

第七章　　正命

戒的第三項，也是最後的一項，是正命。正命是不以經營軍械和殺傷武器，屠宰動物、人類，麻醉飲料和毒品為謀生手段。雖然佛陀只說了這五種，但是我們知道，還有許多其他錯誤謀生的方法。我們必須記住，這是佛陀在公元前六世紀對印度社會說的，當時印度社會的構成，甚至像現在一樣，大部分是由農、牧民和商人構成的。有趣而值得注意的是：在佛教藏經中，有描寫農民和牧民生活的部分文字。《經集》(哈佛東方叢書第三十七卷）的第二經和第四經，對這一事實的記述，是充分的證明，印度是一個農業國家，其政府是不「民主」的（按指古代——　譯者），大多數的邦，是封建國家，在一個國王的統治之下，就像佛陀自己種族釋迦族那樣，但也有些共和國，像離車族，是在頭人和長老的元老院統治之下。在王國中，國王是統治者，所有的人都要服從他，對他忠誠。這些國家，同現在的許多國家比較，生活是平靜的。由於謀生的方法有限，所以佛陀只說了上面他批判的那五種。

我們不應以為，佛陀只說普通人的錯誤謀生方法所產生的惡果，和正確謀生方法所產生的善報。在許多經典中，由其是在《長部》和《增支部》中，我們發現有關統治者應當採取的生活方法，其中明確指出國王應如法治理國家，不應不如法。統治者也要像臣民一樣守戒，期望他們有好的品德，成為國家的好領導人。佛教典籍談到國王的「十種義務」或「十王法」：布施、持戒、遍捨、正直、溫和、不奢華、無忿、無害、忍耐、愉快(1)。正如佛陀所指出的，統治者應首先如法忠實、正直、樹立自己，避免邪惡，以這樣的行為來領導人民。他說：

若被列為人中最好之人不正直如法生活，尚需我等說他人何用？彼等將仿效。若王不正直，全國人民將生活在痛苦中……若王正直，其他人將仿效，全國人民將生活在幸福中。(2)

統治者不能坐享榮譽，期望他對人民仁慈盡職，「如慈父對待孩子」(3)。只願自己享樂的國王，專門陶醉於權威思想，是不會被稱讚的，相反地是被輕視的(4)。

國王對一切人都應當是公正、忠實和正直的，人民期望他避免以貪、嗔、恐怖和欺騙四種錯誤的辦法對待自己。(5)

印度的阿輸迦大帝在這方面，由於他的模範行為，後來被稱為「法阿輸迦王」。他被認為所有時代最公正、最英明，和最仁慈的統治者之一。這一點，在他的「敕令」

Made with Goodnotes

中體現出來：

所有的人都是我的孩子。

正如我要我自己的孩子此生和來世都享受一切繁榮和幸福一樣，我要為所有的人都如此作。

世界應因我而舒適。世界從我應獲幸福而非痛苦。(6)

沒有比促進整個世界幸福更為高尚的義務。

我應為整個世界的利益工作。(7)

阿輸迦王遵照佛陀的教導，公正地治理國家，是一位模範的統治者，可以說這是毫無疑問的。H.G.書爾斯寫道：

擁擠在歷史中成千上萬的國王中……阿輸迦的名字大放光彩，它幾乎是唯一放光的星。(8)

那是二十三個世紀以前的事了，從那以後，事情似乎變壞了，人們越來越不大注意同類的福利了，他們毫不猶豫地使用各種手段，為自己的貪心搶奪他人的財物，甚至發展到剝奪他人的生命。

在現今的世界上，正命是最難遵守的法則。許多種類的工作，對社會是有害的，不適合於真正的佛教徒。如軍備和核戰工業，酒類商業，屠宰動物，黃色報刊，不誠實的廣告宣傳和包括高利貸的商業等。佛教不是心量狹小的宗教，它以理解和同情，關心人類脆弱的心靈，但是虔誠的佛教徒，不能與別人在一種職業中謀生，而降低自己的道德標準。(9)

關於正命的戒，是要為個人和社會帶來真正的幸福，促進團結和人民當中的正當關係。不公正和錯誤的謀生方法被應用到個人、家庭和國家。錯誤的和不正當的謀生方式，為整個社會帶來許多不幸，帶來不協調和麻煩。當一個人或一個社團屈服於剝削他人的惡行時，這就妨害社會的平安與和諧。這純粹是自私和貪心，它鼓勵人採取錯誤和非法的生活方式。這些人全然不願意面對，他們的鄰居和社會因而引起的損失和痛苦。所以佛陀說：

不因自因他，智者作諸惡，不求子求財，其謀國（作惡）。不欲以非法，求自己繁榮。彼實具戒行，智慧正法者。(10)

佛陀不是不知道在家人有妻室兒女的責任和負擔。所以，他不希望他像比丘一樣的

Made with Goodnotes

道德行為。但是他著重強調在家人應當努力，至少遵守一般人最起碼的道德義務五戒。他應當努力，用正當的手段、如法的行為，謀生養活自己的妻室兒女。什麼是不正當和非法的手段呢？殺、盜、哄騙、陰險和欺詐。這些惡行，不能被認為是正當的謀生。從道德上講，這是非法行為，是不正常的生活，是非正道的行為。

佛陀不輕視在家人，而是對他的弱點和缺陷表示同情。總之，社會的真正構成，不只是苦行者和出家人，而是在家的男女構成社會的大多數，他們最終成為社會的個體。所以社會的好壞，要依靠構成社會的個體。假如所有的個體都好，過一種正派的生活，自然社會也就能好。

有些經，如佛陀專為在家人說的被稱為「在家毗奈耶」的《豺經》(11)《虎路住者經》(12)等，清楚地表明，佛陀關心在家弟子的物質福利和精神發展。對年輕在家人的說法，佛陀用簡單的語言，解釋一個在家人，對所有與他有關係的人有充分的責任，這就是父母與孩子，老師與學生，丈夫與妻子，朋友與親戚，主人與奴僕等相互之間的責任，以及對出家人與婆羅門的宗教責任。佛陀就是在這方面鼓勵在家人過如法的生活，盡自己最大的能力來完成自己的責任，不要什麼都不做。

C. A. F.里斯，戴維斯夫人就《豺經》寫道：

佛陀的人與人之間的慈愛和善意的教義，在這裡是民主的，有比在別處說得更詳細的社會倫理……說實在的，我們可以說，即是在現在，此種戒律準則是基本包含著人類的利益的，正視他們的智慧是那麼相同和寬廣，所說的話，還那麼新鮮，實際與今天聯繫在一起，這裡就像在當時的王舍城一樣。「恒河岸上的村莊或種族，曾經是幸福的，那裡的人民充滿著同情和慈愛精神，充滿正直的高尚精

神。這些精神是通過這些樸素而簡單的說法表現出來的。(13)」能夠這樣說，今天的泰晤士河岸上的村莊或家族的幸福是不會少的。(14)

正如我們所知道的，佛陀證得圓滿菩提以後，沒有老是幽居小室，而是以印度的方式，沿著大道，從城市到城市，從鄉村到鄉村，到處遊行。他感化的平民比感化的貴族要多。國王和王子們都向他請教，要求指導，但是佛陀卻到貧窮、下等和沒有幫助的人當中去。在他那個時代，他深知印度政治、社會和經濟的情況。這樣，他沒有將自己的說法，局限於高級哲學和先進的心理學的討論上。做為一位具有無限悲心和理解實際的導師，他念念不忘群眾的社會和經濟福利，總是希望通過他的勸告，減輕人民的痛苦，看到他們生活得不要太不幸。確實，真正的快樂，來自清淨安寧的生活。但是很明顯，沒有某種程度的物質和經濟保證，道德和精神上的進步，就不能取得成就。

Made with Goodnotes

到目前為止，做為與比丘有關的，在清淨和自由道路上的進步，要有四緣，那就是衣、食、住、藥。這是起碼的生活必需品，沒有這些，人就不能生活。這也是在家人最起碼的基本需要。

佛陀見到比丘，就詢問他們的生活情況，這是他的習慣，如問：

汝等好，汝等生活如何？我深信汝等好，汝等不缺食物。(15)

有一個令人感動的牧人故事(16)，這個人因尋找一頭失去的公牛，錯過了午飯。在回來的路上，他疲勞、飢餓，就到佛處聽法。但是佛陀知道此人整整一天未吃飯。人們問是否能讓他先吃飯，佛陀同意。他知道飢餓的人，不先讓他吃飽飯就對他說法，那是無益的。該時佛陀說：

飢為最大病，行為最大苦；

如實知此已，涅槃樂最上。(17)

從現代的意義上講，雖然佛陀未說物質進步如何重要，也未說世俗福利的重要，但是他沒有完全忽視這一點，因為這正如前面所指出的，是人精神進步的基礎。所以，佛陀很坦率，關心某些方面的物質條件和社會福利。

公認的事實是：貧困是犯罪的主要原因。假若人們被剝奪了上述僅有的生活必需品——　四緣，或者假若這些東西不充足，尤其是食物，人們的心就不會是安靜的。如此，他們就不能也不想如法的生活和思想。需求沒有辦法，他們就墮落，採取不正當的方法獲取生活資料。由於缺乏經濟上的保證，沒有錢，人們就偷盜，就犯其他的罪。《究羅檀頭經》　說為了提高一個國家的社會和經濟條件，認為農民和商人應被給與必要的優惠，以便他們經營好農業和商業

，對勞動的人們應給付適當的工資。這樣，他們有了足夠的生活費用，經濟有保障，犯罪就會減少，就會有安寧與和睦。

在另外一部經中，佛陀對為他修建祇園精舍的富翁給孤獨長者說：在家人應享有四種快樂，第一是所有樂，就是經濟有保證的快樂，這樣，他由於自己的努力，擁有合法得到的足夠財富，無需再去從事上面詳述的五種商業。第二是受用樂，通過合法財富的審慎開支所得到的快樂。第三是無債樂，思想愉快，即「我不欠任何人的債」。第四是無罪樂，有這樣快樂思想：「我因身、語、意三業無過

失行為而樂。」(19)

Made with Goodnotes

佛教中所有這些討論和啟示，是說明在家人做為社會的一員，應當努力工作來謀生，加強自己的經濟地位和社會地位，免得成為自己和他人的負擔，但同時他應避免錯誤，和不正當的謀生方法，不要偏離職責和正確的道路。

佛陀關於正命的指示和勸告，是對在家人和僧團成員說的。他明確地向弟子們解釋說，比丘的生活，應當絕對清淨，無有缺陷。在這件事上，佛陀確實很強調，他說：

諸比丘，無論何種比丘，彼等哄騙，不聽話，胡言亂語、狡猾、易怒、驕傲、不冷靜——　此等比丘，非我之弟子，彼等已離戒法，在此戒法中，彼等不生，不增長，不繁榮。(20)

佛陀進一步說：

諸比丘，此種淨行不哄騙人，非為陰謀，非為利益與偏愛，非為榮譽，非為閒話空談，無「讓人民知我」等等之意圖。但是，諸比丘，此淨行為節制，為棄捨，為無欲，為寂滅。(21)

正如《出家經》指出，佛陀自己帶頭，並為弟子們作出示範，他說：

我已離開家，棄諸惡語行，

清淨是我命。(22)

要戒除五種錯誤的經商問題，不會在比丘身上出現，因為他不做買賣，他沒有家庭生活的責任和負擔。他離了家，生活簡單，所需無幾。正如佛陀所說的，虔誠在家人的職責，是向他提供四緣——　衣、食、住、藥。(23)

由於比丘進入了清淨生活，他應避免一切錯誤的生活方式。因為假若他的生活不清淨，他就不能有任何程度的信念和樂趣，來修清淨之道。因此，佛陀說：

一道引世利，一道向涅槃。

佛弟子比丘，當如是了知。

莫貪著世利，專注於遠離。(24)

我們要結束本章中八正道戒律方面的討論了。緊接著的前面兩章，我們討論了正語和正業，它們與正命構成佛教道德的倫理準則。這一事實在《中部》第七十八經中再一次由佛陀簡明地做了說明：

Made with Goodnotes

戶主，何為善戒？身善業，語善業，我說包含於善戒中，是生活之圓滿清淨，此等被稱為善戒行。何為此行之根本？是意……何意？有各種不同之意（思想），此是無貪、嗔、癡之意。由此而得善戒行。……

語言和行為，是思想的體現。在佛教中，動機和效果都應考慮。不過動機好，假若效果不好，我們就應當戒除這些被錯誤指導的言和行。

註釋：

(1.)《本生經》第一卷第二六〇頁。

(2.)《增支部》第二卷第七五頁。

(3.)《長部》第二卷第一七八頁。

(4.)《相應部》第一卷第一〇〇頁。

(5.)Chand（欲、貪）、Dosa（嗔）Bhaya（恐怖），Moha（癡），這些被稱為對人民的錯誤方法。

(6.)第一號敕令。

(7.)第二號敕令。

(8.)《史網》(倫敦，1934）第四七頁。

(9.)約翰・沃爾特斯著《心不動搖》第四七頁。

(10.)《法句》第四八偈。

(11.)《長部》第三一經。

(12.)《增支部》第二卷。

(13.)T. W.里斯　戴維斯著《佛教》(倫敦 1907）第一四八頁。

(14.)《佛陀的對話》第三部份第一六八頁。

(15.)《中部》第三一經；《增支部》第一卷第七〇頁及他處。

(16.)《法句義疏》。

Made with Goodnotes

(17.)《法句》第二〇三偈。

(18.)《長部》第五經。

(19.)《增支部》第二卷第六九頁第六二經。

(20.)《增支部》第二卷第二六頁第二五經。

(21.)《增支部》第二卷第二六頁第二六經。

(22.)Pababjja－sutta(《出家經》);《經集》第五卷第四〇七頁。

(23.)《增支部》第二卷第六五頁第六〇經。

(24.)《法句》第七五偈。

第八章　正精進

現在的人，比過去的人繁忙和緊張，其表現、語言和動作，甚少表示安靜或輕鬆。假若你站在繁華的街道一角，細看身旁匆忙經過的人們，他們的臉色興奮，你就會發現，在他們當中，有許多人沒有休息。他們氣氛緊張，精神紊亂，心不安定。這種繁忙和緊張，主要是由於現代文明的結果，難道這樣說是錯誤的嗎？外部世界如此繁忙時，人的「內心世界」也就沒有休息了。因此，他內心的安寧和平靜也就沒有了。他似乎是在尋求外部的快樂，但是快樂並不依賴於外部世界，並不依賴於現代文明。歷史曾一再證明，而且還會繼續證明，在這個世界上，沒有任何持久不變的東西。民族和文明的產生、繁榮和衰亡，時間的卷軸記載著這些經過的表演。這種沒有根基的景象與凋零的流逝，就是人類的歷史。人使外部世界在自己的統治之下，科學技術似乎應允它們能將這個世界改變成樂園。

但是到現在為止，人還不能控制自己的心。

人是帶著衝動出生的，衝動使他從安寧道路與正直偏離。現代文明強烈地鼓勵許多這類衝動。正如佛陀所說：

一切在燃燒，一切都是火燄。何為「一切」都是火燄、都在燃燒？眼根在燃燒，可見之色境在燃燒，眼識在燃燒，眼觸在燃燒。感受是樂還是苦或非樂非苦，以眼觸為緣而生起，彼亦在燃燒。

彼等與何物一起燃燒？與貪火、嗔火、癡火燃燒，與生、老、死、憂、悲、苦、傷、

Made with Goodnotes

苦惱一起燃燒。同樣，

耳根在燃燒……

鼻根在燃燒……

舌根在燃燒……

身根在燃燒……

意根在燃燒……意境在燃燒，意識在燃燒，意觸在燃燒，受……在燃燒……

智者見此，對眼根、可見之境、眼識、眼觸與受無欲……對耳、鼻、舌、身、意無欲……對意境、意識、意觸與受無欲……因為無欲、貪欲滅除。由於貪欲滅除，其心解脫。此心解脫時，得漏盡智……　(1)

只要尚有燃料，火就會保持燃燒。我們增加的燃料越多，火就燒得越旺。此與生命之火相同。我們不斷滋養官能，以滿足其愛好。確實，我們的官能需要食物，不應讓它們挨餓，但重要的是給它們適當的食物，以減輕每一官能的貪心。除非如此，是不會有和諧和心境安寧的。假若我們要精神進步，我們就必須做必要的努力，攝護我們的思想。因為不善思想隨時準備潛入壓服懶惰之人。正如《法句》所說的：

唯求住淨樂，不攝護諸根，飲食不知量，懈惰不精進，彼實為魔(2)服，如風吹弱樹。(3)

思想和官能的控制是不容易的事，剝奪不善思想的心，阻止邪惡傾向和抑制衝動是很困難的。但是假若我們希望緩和緊張，有緩和那種已經逐漸削弱、直至人和心都被毀的這種精神渴望，我們就必須去做這件困難的事。

就像烏龜一樣，感覺危險時，就立即縮回所有的肢體。所以，聖者應努力攝護和控制自己的根門和欲望。

但是一個人如何控制其官能呢？是不是閉上眼、堵住耳、不看不聽外面的東西？

當然不是。佛陀有一次與波羅奢耶的一個青年婆羅門弟子郁多羅談話時，佛陀問：

——　郁多羅，波羅奢耶婆羅門教弟子官能控制否？(4)

——　可敬之喬達摩，波羅奢耶婆羅門教弟子官能控制。

——　但波羅耶奢婆羅門以何種方法教弟子控制官能？

Made with Goodnotes

——　可敬之喬達摩，以如是法：不以眼見色，不以耳聞聲。可敬之喬達摩，波羅奢耶婆羅門以如是法教弟子控制官能。

——　郁多羅，若如是，盲人與聾人應已控制彼等之官能。郁多羅，因盲人不以眼見色故，聾人不以耳聞聲故。

婆羅門青年沉默不語，並知佛陀已向阿難尊者說此事。佛陀說：

阿難，波羅奢耶婆羅門以一種方法教弟子控制官能，可是在聖戒中，阿難，(所教)之最上官能控制不同。

阿難，何為最上官能控制？阿難，於此，有比丘以眼見色，生起喜悅與不喜悅，喜悅與不喜悅二者。彼如是知：「我已生起喜悅與不喜悅，喜悅與不喜悅二者。

彼亦是緣起法，是粗俗、是相依構成。但不管是何平靜，彼是安寧與高尚。」如是於彼生起之喜悅與不喜悅，喜悅與不喜悅二者息滅，餘下平靜。正如人已睜眼，應閉眼；或已閉眼，應睜眼，即是如此以相同之速度與自在，作喜悅與不喜悅，喜悅與不喜悅二者幻滅，如是終歸於平靜。

以耳聞聲……

以鼻嗅香……

以舌嚐味……

以身觸某可觸物之受……

以意緣意境，生起喜悅與不喜悅，喜悅與不喜悅二者……(如前)……餘下平靜(5)

起最大破壞作用的精神力量是欲望，它是強烈的、極端的貪心，這種貪心被無知所驅使。愚昧眾生的這種欲望，成為仇恨和其他一切痛苦的原因。它們(貪、嗔、癡)不是核武器，但它們對人起最大的破壞作用。炸彈和其他武器，是由於人的貪心，要征服別人和擁有別人的財富。他的嗔恨要屠殺，他的愚癡要征服與破壞，因而製造武器出來。名譽、權利和統治，已經為人類帶來不可以用言語形容的苦惱。假若不努力制止隨時準備統治自己思想的欲望，他就會成為自己思想的奴隸，那就不再比野獸優越了。因為他和野獸一樣，都是吃、睡和滿足自己的肉欲。但是野獸在精神上不能發展，而人則不同。人擁有的潛在本質是能夠發展的，成為自覺，為他自己和他人的福利來使用他的心。假若人缺乏這種考驗自己心的本質，缺乏發展善思想和拋棄惡思想的本質，他的生命就缺乏魄力和勇氣。所以佛陀經常告誡弟子

Made with Goodnotes

們要警覺，要控制惡思想，培修善思想。

起來並坐起，為汝心安寧，努力自修習。(6)

諸比丘，此法是為積極、堅強與堅定之用途而說，非為懶惰。(7)

諸比丘，真誠熱心為何不能成就？

真正地任其剩下皮、筋、骨，任其身上之肉血乾枯，但力量仍不減退，直至通過勇敢與堅強，通過力量與精進而贏得證悟。(8)

佛陀曾經這樣做，鼓起了弟子們行動的勇氣，後來經過佛陀讚許的阿毗浮長老的偈文，給精進的人們以很大的勇氣和力量。偈文如下：

汝自奮發作精進，於法工作應勤奮，

掃蕩一切群魔主，如像掀翻蘆頂房。

於此法律若是者，住於警戒與留心，

捨棄流轉諸生死，了結痛苦不再生。(9)

佛教中的精進，暗示著精神力量而非物質力量。在動物中，物質力量是主要的，而在人中，精神力量則是主要的。人應當鼓起勇氣，為制止惡行，培修健康思想而發展這種精神因素。佛弟子應當永遠不放棄精進的願望，及永不停止精進。因為佛陀還是菩薩時，從未停止過勇猛精進。他是勇猛者的生動形象。他因有志於佛果，被過去諸佛的話所鼓舞：「你要充滿熱情，努力精進，不遲疑，前進。(10)」他不斷地努力，證得了最後的佛界。他為了表示決心，堅持向自己的目標——佛果前進，甚至把生命都不放在心上。

「呸，此生命！在（與情欲）鬥爭中失敗，那就生不如死。(11)」佛陀在菩提樹下深入定境完成圓滿菩提時，他的正精進，達到了最高峰。正如他的生活清楚地顯示，從那一剎那起，他是不怕疲勞的。從成佛的時候起，直到入滅，不懈地努力，不顧疲勞，使人類向善向上。他在自己前進的道路上，很明顯，是遇到過許多障礙。雖然他經常身體不好，但是在精神上總是留意，精力是旺盛的。佛陀用戒規和自己的模範行為，教授勤奮和精進不息的生活。

以上說明佛陀及其弟子們的顯著特點。因為佛陀不以他自己的力量來拯救人們，所以他很強調「道」的這第六個因素——正精進。他不是救世主，不保證從輪迴生死的枷鎖中拯救他人。但是他隨時準備指導他們走上向上之路，鼓勵他們，給與他

Made with Goodnotes

們道義上的支持。一個人提升另一人從低到高，最後拯救他的思想，這會使他軟弱、懶惰和愚蠢，會降低他、掩蓋他尊嚴的每一點火花。

正如一個商品菜園經營者，在下種以前，先除草。修定人也是一樣，在修定之前，先除去心田上的雜草。假若園丁不除草，他的下種是不能成功的，是不值得的。他接著還要在田裡施肥，保護不受鳥獸之害。修定人也是一樣，看守自己的心田，適當地施以營養。

正精進的作用有四，這就是防止、棄捨、修習和隨護。(12)

1、什麼是防止精進？

於此，有比丘，於未生之惡與不善思想，令其不生，(為此）彼努力，發展能力，增強其心。

於此，有比丘，見色，聞聲，嗅香，嚐味，觸動感受或緣意境，理解既非奇蹟，亦非特殊（此即彼不被其一般形狀或細節所動)。因貪求與失意，惡與不善思想於未節制諸根之人心中生起。彼作如是控制，攝護諸根，節制諸根，此即名為防止精進。

2、什麼是棄捨精神？

於此，有比丘，於已生之惡與不善思想，令其棄捨，(為此）彼努力，發展能力，增強其心。

於此，有比丘，不接受已生起之諸欲而棄捨之，拋開與抵制此諸欲，使其最後息滅。對已生起之惡意與傷害思想，亦復如是。此即名為棄捨精進。

3、什麼是修習精進？

於此，有比丘，於未生之善思想，令其生起與增長，(為此）彼努力，發展能力，增強其心。

於此，有比丘以解脫為目的，以隱退、無欲、寂靜為基礎，修習諸菩提分。此諸菩提分，即正念、擇法、勤、喜、輕安、定，捨(13)，此即名為修習精進。

4、什麼是隨護精進？

於此，有比丘，護持有益之定境……此即名為隨護精進。

上面所說這些，就是四正勤。有偈文如下：

Made with Goodnotes

止捨修護四正勤，由彼日屬教眾生；

於此比丘勤精進，達到苦盡入無生。(14)

此處提到的不善思想，是貪、嗔、癡，即諸惡之三種根源，其他一切情欲，都集中圍繞在這些根源上，而善思想則是其對立面。

四正勤的唯一目的是修定成功。它們是修定不可少的。正如我們在前面看到的，正精進是包括在定的範圍內。因此，與正精進有互相關係和互相依賴，它同時與正念和正定兩種因素一同起作用。沒有正精進，精神上進步的障礙就不能排除。正精進排除作為輕安障礙的邪見和不善思想，促進和獲得健康的心理因素，幫助定的發展。

修定人的心懈怠時，應鼓起勇氣以精進壓服懶惰。心和心所的執拗，是定的危險敵人。因為人的心不活動時，懈怠就生起，這會導致大的懈怠，進而產生對定沒有興趣和冷淡。

佛陀的警告，反對這種懈怠。他說：

當努力時不努力，年雖少壯陷懶惰，

意志消沉(15)又懶惰，怠者不以智得道。(16)

諸比丘，若懶惰與冷淡尚未生起，我知無任何單獨力量能阻止其生起；或若已生起，因精進令其棄捨。努力精進之人，懶惰與冷淡不生起；或已生起，立即棄捨。(17)

精神修養通過此四大努力，不是一蹴可及的，它需要時間，需要經常鍛鍊和修持。一個運動員或健身者，不是鍛鍊一天、兩天就完事了，而是要按計劃繼續不斷地練下去。正規鍛鍊，對身體的適應是重要的。假若他只是適當地練一練，做一做，他就永遠不會成為一個好的運動員。精神修養，應當運用這同樣的金箴——　正規工作，不斷加強。

一個人在做精神修養時，無必要與邪惡思想鬥，一切順其自然。假如我們努力與邪惡思想鬥，是不會成功的。代之而起的是：我們應當注意，注視我們的思想，它們生起時，分析它們，儘量緩和緊張。這個技巧，就像游泳的技巧一樣，假若你肢體不動，就會下沉；假若你旋轉，就不向前游泳。如睡眠的人一樣，假若你與不能入睡的思想鬥，你就睡不著，對你，這只是一種思想苦惱。躺下以後，你應不做任何努力，一定要順其自然，你只要放鬆緊張的肌肉就行

了。

Made with Goodnotes

另外，自我苦惱是兩種極端之一，因為它無益，佛陀要修定人避免。為了制止邪惡思想的生起，就折磨自己的身體，那是無用的，因為這樣的折磨，常常是以厭惡和失敗而告終。思想上一落空，跟著而來的是不關心修定了。所有我們的精神鍛鍊，都應順其自然，自覺的來做。「熱情而不謹慎，就像在夜晚跑步。」

正如佛陀指出，希望通過開悟獲得解脫的人，在任何地方都應避免走極端。他們應當保持中道。修正精進的人，也應遵循相同的中道。例如一個騎馬人，注意馬走的速度。馬走得比他需要的速度快時，他就將韁繩往回拉。另一方面，馬跑慢時，他就用靴刺踢馬，以保持均勻的速度。修正精進的人也要這樣，不要過度，以免緊張；避免鬆懈，以免成為懶惰，就像騎馬人一樣，經常保持平衡。下面的例子，清楚地說明了這個問題。

這是一個比丘的故事(18)：室縷拿俱胝頻設尊者身心做了一次猛烈但非成功的努力。接著他在幽靜處產生了如下的思想：

佛陀的弟子，熱情努力，我是其中之一。但是我的心未從諸漏解脫。我家有錢，我能享受財富和為善。我是否可以放棄修持，恢復到原來的在家生活，受用財富和為善？

佛陀知道了他的思想，走近他，並問：

——室縷，汝是否想過「佛弟子熱情努力……（如前）……為善？」

——是，世尊。

——室縷，汝作何想？汝以前在家時，是否善於彈琴？

——是，世尊。

——室縷，汝作何想？汝之琴弦過緊，其音調能彈否？

——不，世尊，實不能彈。

——室縷，汝作何想？汝之琴弦過鬆，其音調能彈否？

——不，世尊，實不能彈。

——然汝之琴弦非緊非鬆，取其中，其音調能彈否？

——當然能彈，世尊。

Made with Goodnotes

——室縷，修精進亦復如是，過於勤奮成緊張，過於鬆懈

成懶惰。因此，室縷，汝應下堅定決心：「我了解諸根　平等，通過努力的一致，抓住目標。」

——是，世尊。

室縷尊者遵照佛陀之指示，後來證得圓滿果位，成為阿羅漢之一。(20)

關於如何除去散亂心，以及對修定者如何重要，《中部》第二十經中佛陀做了實際說明，其要點如下：

諸比丘，比丘要有較高之思想，應隨時憶念五事。何等為五？

1、　若比丘憶念一事，與貪、嗔、癡相聯繫之邪惡不善思想在其心中生起，為擺脫此不善思想彼應憶念另一善事，如是邪惡不善思想即被滅除、消失。由於此等不善思想消失，其心堅定、安靜、一體、集中（其定）。

如善巧之木匠或其學徒，用精細之竹釘打出，消除粗糙之竹釘。比丘應憶念善事，擺脫惡事，亦復如是，彼與貪、嗔、癡相聯繫之邪惡不善思想即被滅除、消失。由於此邪惡不善思想滅除、其心堅定。……

2、若比丘心中憶念善事，其不善思想仍然生起。彼應想不善思想無益，作是念言：「確實，我此等思想不善，有罪，帶來苦果」，彼之不善思想即可滅除、消失。由於此等不善思想消失，其心堅定。……

3、若比丘想不善思想之無益，彼等不善思想仍在心中生起，彼應不管，不憶念彼等不善思想，然後不善思想即被滅除、消失。由於此等不善思想滅除，其心堅定……。

4、若比丘不管，不憶念不善思想，而不善思想仍在其心中生起，彼應憶念滅除彼等思想之根源。然後此邪惡不善思想即滅除、消失。由於邪惡思想之滅除，其心堅定。……

5、若比丘憶念邪惡不善思想之根源滅除，彼等邪惡思想仍在其心中生起，彼應咬緊牙關舌舐上顎，抑制、克服，以（善）心控制其（惡）心。然後不善思想即被滅除、消失。由於彼等邪惡思想被滅除，其心堅定。……

若比丘，由於憶念善境，想不善思想之無益，不管、不憶念不善思想，憶念其根源之滅除，抑制、克服，咬緊牙關，舌舐上顎，以（善）心控制其（惡）心，不善思想即被滅除，其心堅定、一體，集中（其定），彼比丘被稱為正道之主人，沿此正

Made with Goodnotes

道，思惟旅行。彼之所想，係彼所要想者。彼之不想，係彼不要想者。彼已斷除貪欲與縛。彼以離苦自豪。(21)

我們不只是在修定的時候，需要這種最重要的精進。無論何時何地，只要可能，我們都應經常修習這種精進。在我們的語言中、活動行為中、日常生活中，都需要精進，我們需要全心全意地、成功地來執行任務。假若我們缺乏這種熱情和努力，只是懈怠和懶惰，那麼我們已經從事的工作，就不能有什麼信心來繼續進行了。

為斷除支配人的貪、嗔、癡、妒忌和許多其他邪念。我們需要勤奮的努力和警惕。當我們脫離城市生活的緊張，脫離世間惱人的偏見時，我們不是被誘惑失去控制，而只是在社會中努力阻止時間的流逝。我們已經修過的任何定，都大大有助於我們冷靜地面對這一切。在修正精進時，我們應當真誠於自己的思想。假若分析這些思想，就會發現它們不經常是好的或善的。雖然我們不經常以語言和行動，或二者來表示這些思想，但是這些思想有時是惡的和愚蠢的。現在，假若我們允許這些思想一再出現，那是一種很不好的預兆。因為允許一種不健康的思想一再生起，就成為一種擺脫不了的思想束縛了。因此，要做一種真正的努力，遏止不健康的思想是重要的。它們生起時，不予理睬。但不理睬是不容易的事。不健康的思想永遠控制我們的心，直到我們成功地不讓其生起為止。

可是有一事要記住，一個決心抑制有害衝動的人，應盡力迴避那些被衝動纏住的人，不談那些衝動的事，要儘量避免沾染你神智清醒和思想的人和事。現在的社會，處在精神渙散與誘惑淹沒的危險之中。這些東西，只有我們從事穩步而艱難修心的工作，才能被控制。

由於世界的進步，獲益主要依靠我們自己的努力。肯定，我們應當做更加艱苦的努力來鍛鍊我們的心，以此辦法來發展內心最好的一面。由於精神修養，需要做最大的努力，現在繼續努力吧！「不要讓你的時間空過，不要像雲煙過後，不留下記憶的痕跡。」

正如普羅提諾所說的：

退回觀察：若你至今未發現自己美麗，就學塑像人造一尊美麗的像。他削去這裡，磨光那裡，使這條線更輕，使那裡更純，直至使塑像現出一張美容。你也要這樣作，削去所有突出的部份，調直所有的彎曲，為所有陰暗處帶來光明，使一切都光輝美麗。你不停地塑造自己的形像，直到你的身上閃出道德的光輝，看到你的美德，最後深信是建立在無瑕的聖龕中。(22)

人的心影響身體深遠。若容許心起壞作用，並包藏邪惡思想，它能造成災難，甚至

Made with Goodnotes

能屠殺生命。但是心也能治病。心以正精進和正見集中在正思惟上時，能產生巨大的效果。清淨的心和善的思想，確實導致健康輕鬆的生活。J. E. R.麥克多納說：

近來的醫藥研究，在實驗心理學中仍然被稱為靈學的，在心的性質上和它在世界的地位，我們有了一些了解。在過去的 40 年中，醫務人員中的堅定信念穩步地增長了，這就是有許多病因，還有器官和機能，都是由精神狀態直接引起的。身體患病，是因為心控制身體，悄悄地要使它患病，或別的什麼。因為它是在如此激動的狀況中，不能阻止身體患病，不管身體性質如何，抵抗疾病，毫無疑問，是

與病人的心理情況有關係的。(23)

甚至有一種說法是：齲牙可能是由於精神的原因。1937 年，在美國牙科會議上讀過一篇論文。作者指出兒童吃的食物是完全滿意的食物，但牙齒仍然可能腐爛。此種情況，調查的結果，普遍表明兒童在家裡和學校的生活中，有某些方面不滿意。牙齒腐爛，是因為長牙齒的主人精神緊張。

奧爾德斯・赫克斯利說：

心不僅能致病，也能治病。一個樂觀的病人，就比煩惱和不愉快的病人有更多的機會恢復健康。有信心恢復健康的事例記載，包括甚至精神上的疾病，幾乎都立即治癒了。(24)

有關這方面，在佛教國家中，觀察為求保佑、去邪惡、增福，求平安而聽誦經，是很有趣的事。為念誦用途所選定的經，就是所知道的 Para 經。"Paritta"是巴利文，梵文是 Paritrana，其主要意思是保護。人們認為（佛經所說的）某些經，能提供保護去邪惡。在佛教史上，念經和聽經，起源很早。那些用心聽經的人，相信佛陀所說的真理。他們聽別人念誦，確信能產生精神上的安寧。此種安寧，能夠幫助生病的人恢復健康，也能帶來快樂的心情。在印度，那些聽過佛說《保護經》的人，知道念的是什麼經，對他們產生的效果是相當大的。

根據佛法，心與身是緊密相聯的。心理狀態影響身體的健康和安寧。有些醫生甚至說沒有純身病這樣的東西。因此如果不是這些不良心理狀態，是由於過去的行為(不善業果報)因而是不可改變的，那麼有可能使它們變成精神健康和身體安寧的因素。

誦《保護經》，如何能抵抗邪惡眾生的壞影響呢？那些壞影響，是邪惡思想的結果。因此，通過智慧和信仰聽誦《保護經》。全神貫注於真理所產生的定力而引發的善心，是能夠破壞邪念的。念誦《保護經》，是為求保佑、釋罪或達到目的，依靠真理的一種形式，這意味著要達到目的，是完全建立在真理的力量之上。有一種說法：

Made with Goodnotes

「真理的力量保護真理的信仰者。」這是念誦這些經的背後動因。假若真的道德保護有道德的人，那麼，對佛陀成佛以後所說的法，滿懷信心來聽的人，就會得到一種善的心境，就會征服任何邪惡的影響。

由於用智慧聽誦《保護經》，也帶來物質上的賜福。根據佛陀說，正精進在克服苦痛中是必需的因素(25)。以正當方法聽誦這些保護經，也能為行善產生力量，為以勤勞發展世間事業產生力量。

聽誦這些經，對聰明的信仰者能產生有益於身心的力量，此種力量能治病和防病。醫治身心疾病，沒有比這更好的藥物了。這些疾病是一切痛苦和不幸的根源。所以適當地聽別人誦這些保護經，可使身體健康和安寧。

註釋：

(1.)《毗奈耶・大品・犍度》。

(2.)此處「魔」字，取欲念(Kilesa)之意，魔通常包含諸惡，佛教將其人格化即束縛人流轉生死的諸煩惱。

(3.)《法句》第七偈。

(4.)根修習(Indriya-hhàvanam)。

(5.)《中部》第一五二經。

(6.)《經集》第三三二偈。

(7.)《增支部》第四卷第二三四頁。

(8.)《中部》第七〇經。

(9.)《相應部》第一卷第一五七頁。

(10.)《佛史》第一〇七偈;《本生義疏》。

(11.)《經集》第四四〇偈。

(12.)Samvara（防止）、Pahàna（棄捨）Bhàvanà（修習）Anurakkha na（隨護）。

(13.)Sati（念）Dhamma-vicaya（擇法）Viriya（勤）Ptti（喜）Passaddhi（輕安）Samàdhi（定）Upekkhà（捨）。

Made with Goodnotes

(14.)《增支部》第二卷第一五頁第一三、一四經。

(15.)這是容納貪、嗔與傷害等思想。

(16.)《法句》第二八〇偈。

(17.)《增支部》第一、四頁。

(18.)《毗奈耶》第二卷第一頁;《增支部》第三卷第三七四——五頁第五五經。

(19.)根有五:信(Sadhà)勤(Viziya)念(Sati)、定(Samàdhi)慧(Pañña)。

(20.)這一段情節在《長老偈義疏》中。

(21.)詳見蘇摩長老(Soma Thera)著《散亂思想之消除》(錫蘭佛教出版社),我為了簡略,刪去了所有的譬喻,只留了一則。

(22.)普羅提諾(Plotinus)《論美》,史蒂芬・麥肯納(Stephen mackenna)譯,J.I.書奇伍德(J.I . Wedgwood)著《禪定入門》中的引文。

(23.)抵抗的身體基礎,見 J.E.R.麥克多納(J.E.R.McDonagh)著《病的性質》。

(24.)奧爾德斯・赫克斯利(Oldous Huxley)著《目的和手段》(倫敦・1946) 第二五八——九頁。

(25.)見《相應部》第一卷第二一四頁。

第六章　　正念

對我們來說,宇宙間最重要的東西是我們自己,這樣說是不誇張的。另一方面,假若我們認為,不管是有生命的,還是無生命的,有某種其他了不起的東西,那負責的意見就是我們的心。在我們當中,最了不起和重要的東西是我們的心。假若一個人與磁石相比,那他的心就代表磁力。雖然磁力是看不見、摸不著的,但是他能夠做出奇蹟來。人的心也是一樣,能以不同的方式表現出來。心是支配地位的,是卓越的,代替所有存在的力量,因為它是超化學和物理學規律的。

現在,假若我們認為自己是世界上最重要的,那我們就應該保護自己,同時也保護他人。《法句》說:

Made with Goodnotes

若人知自愛，須善自保護。(1)

下面佛陀的教導(2)，說明這個論點：

諸比丘，從前，有一個雜技演員爬上竹竿，對其徒喊道：「孩子，現在汝爬上竹竿，站到我肩上。」其徒如是作時，師又說：「孩子，現在汝保護我，我將保護汝，如是彼此相看，我等表演戲法，賺錢，從竹竿上安全下來。」

可是其徒說：「不，老師，不如是作。師自護，我自護，如是自護自管，我等表演戲法，賺錢，從竹竿上安全下來。那是其法。」

佛陀接著說：

諸比丘，正如其徒對師所說：「我自護」，故汝等應修念處(3)（即為自護修念處），「我將護他人」，應修如是念處（為護他人修念處）。通過自護，亦護他人；通過護他人，亦護自己。諸比丘，如何自護亦護他人？由一再修持，經常以其為業。

諸比丘，如何護他亦護自己？由忍耐、無害、慈與悲……諸比丘，汝等應修念處，念言；「我決心自護」，「我決心護他」。

這種教導對有思想的讀者是清楚的，強調的是正念。佛陀勉勵我們為自他兩護修念處。

忍耐、不害、慈和悲是道德，通過這種道德，為他人帶來保護與安全。這些道德，沒有正念是不能修的。有正念的人，其思想、語言和行動是神志清醒的。

正念維護一個人不偏離正確的道路，鼓勵他做好事。因此，通過喚醒憶念，一再修持，經常以實踐做為自己的業務，就能保護自己和他人。

保護自己，不是自我主義，不是自私的個人安全，而是自我約束，自我訓練，二者都是道德和精神修養。在我們的精神堅強和信心的限度以內，我們能夠幫助他人。假若我們軟弱和困難，我們既不能幫助自己，也不能幫助他人。利他主義，做為行動的一條準則，是以我們的品德和精神發展為基礎的。

「自護者護他，護他者自護」的說法，消除了長期以來，對原始佛教信徒的錯誤看法——　這種看法認為：他們是自私的，是厭世主義者。許多熱心的人想，真正努力訓練自己的修定者，或者除惡自護的人是以自我為中心，這種想法是不公正的。一個人必須修持，必須自護，才能為他人服務。這種默不作聲的人，常常是看不見的幫助者。一個人可能是胸懷寬廣的，但是假若他的私生活成問題，不做好事，從

Made with Goodnotes

佛陀的觀點看，他忽略了自己，很不好。不能真正為別人服務。他不是社會的真正幫助者。

經中所說是明顯的，就是菩薩在證得無上菩提之前，先訓練自己，修波羅蜜，悲智雙運——　這是佛陀教義中兩種主要的美德，在正確的道路上指導別人，成為人類的真正幫助者。在向別人伸出幫助之手的同時，做為菩薩，他沒有忘記幫助自己。我們應經常為別人服務，與此同時，不要忘記自己，在正念中訓練我們自己。這是自他兩利的正確方法。

在另外一個場合，佛陀說：

第一將自己安置於正道，然後教他人，賢者始無過（不會悔恨）。(4)

在佛教典籍中，我們常常看到 Appamada（不放逸）一詞，這個詞與 Sa（念）一詞很接近。Appamada 這個詞，很難翻譯恰到好處。照詞義講，其意為憶念，不忽視。其反面的 Pamada（放逸）是疏忽的意思，即允許其心在官能快樂的景物中遊蕩。所以 Appamada（不放逸）包含著現前的注意，避免邪惡和做好事。這個詞明確用於表示憶念。

重要的是佛陀在最後告誡弟子們時，強調不放逸的重要性，他說：「精進不放逸」。這和佛陀的大弟子舍利弗尊者最後的話同樣重要。舍利弗早佛陀入涅槃，也是主張不放逸的意義重要，他說：「精進不放逸，此是我對汝等之忠告。」

憶念，完全清醒，正智——　這些是修定成功的方法。任何時候，自己清醒有憶念的人，是已經在不死的大門口了。

定是佛教的命脈，因為放逸是死亡。佛陀說：

無逸不死道(5)，放逸趨死路。

無逸者不死(6)，放逸者如屍。

智者深知此(7)，所行不放逸。

不放逸得樂(8)，喜悅於聖境。

智者常堅忍，勇猛修禪定。

解脫得安穩，證無上涅槃。(9)

Made with Goodnotes

關於不放逸的重要性，佛陀是這樣強調的：

如行走在大地上之獸跡，能容納於象跡之中，象跡是一切獸跡之最大者。憶念亦復如是，有憶念，此生後世均獲益。(10)

不放逸令未生之善思想生，亦令已生之惡思想滅、於彼不放逸中，未生善思想令生，若已生惡思想令滅。(11)

泰然自若之人，以心不放逸圍繞其自身，勇敢真摯，克服沉睡放逸，如比賽之馬，超過老弱之駑。《法句》說：

放逸中無逸，如眾睡獨醒。

智者如駿馬，駑駛所不及。(12)

避免邪惡，做好事，堅持正念及警覺是必要的。我們的思想和感情，需要注意和警覺來指導走向清淨之道。通過這樣不屈不撓的警覺，精神的進步才能實現。

假若一個人缺乏正念，多學亦無益。沒有正念，他就不能好好地利用自己的所學。甚至有學問的人，當他們缺乏這種最重要的正念品德時，也不能看到事物的前途。立場好的人，由於說話不注意，不考慮其後果，往往受到嚴厲無可非議的批評。俗話說：

說出的話，失去的機會，射出的箭，永遠不能收回。

正念，從某種意義上說，是導致自他兩利，一切善與健康行為的主要特點。

讓我們來聽一聽佛陀的這些話吧：

啊，諸比丘，我知無一物如放逸者帶來如此巨大損失，我知無一物如不放逸者帶來如此巨大利益。(13)佛陀警告弟子們，反對放逸。因為放逸對一個人的世間進步和出世間進步，都是決定性的。當他發現弟子們缺乏熱情時，就給他們警告說：「警策、注意！」由於這樣的一次勸告，許多人就改變了整個生活。典籍中記載了這類事例很多。如：

警惕與留意，比丘勤修習，

善集諸思想，攝護汝自意。(14)

Made with Goodnotes

佛陀進一步說：

諸比丘，我不對每一比丘說彼應勤修不放逸，我亦不說彼不應勤修不放逸。諸漏已盡之諸阿羅漢，生活清淨，所作已辦，無負擔，彼已分段完全滅除生死煩惱達到目的，完全解脫諸縛——　對此等比丘，我不說「勤修不放逸」。何以故？彼等由於不放逸，已圓滿成就。彼等不可能再放逸。但正在修習之比丘，彼等未證得精神上之圓滿，熱望求解脫，得最高之安穩——　對此等比丘，我說「勤修不放

逸」。何以故？若此等比丘，住於適當處所，與善友交，攝護諸根，因係善門人家之子出家，現在此，由於上智，將實現並住於最高之圓滿清淨生活。諸比丘，為此等弟子，見此不放逸之善果，我說「以不放逸求得解脫。」(15)

正如我們在前章討論過的，修定是道的最後三因素——　正精進、正念、正定——的結合。這些因素，如一根繩的三股，它們互相盤繞和互相關聯。可是念被認為是繩中最強的一股。因為它在止和觀的獲得中，起著重要的作用，念是清醒，是心的一種作用。因此，它是一種精神因素，沒有最重要的「念」因素，就不能知道外境，就不能完全知道自己的行為。它被稱為正念，是因為它是避免錯誤指導的注意力，在防止虛假的方法中，對事物予以注意。念指導其擁有者，在正確的道路上走向清淨和自由。

現在，這種正念應當運用到每一個人，所做的每件事情上。在我們的一切行動中，我們期望有念。不管是行走、站立或坐下，還是說話、沉默、吃、喝或大小便——所有這一切行動和其他一切活動，都應當有念，都應當很清醒。《相應部》中說：

啊！諸比丘，我說念，於一切處一切法中均重要。(16)

在這種情況下，應當注意佛經中的「念」常與另外一個詞——　正智一起用，同樣重要。在經中，經常有組合詞「念——　正智」出現。念和正智是合作的。

正如從露天走入暗室，慢慢地辨認室內景物一樣，人也是如此，在完全清醒時，注意了解事物，看清它們的真實性質。被無明覆蓋的事物真實性質，是被不可知論欺騙。但是我們在本章將要討論的正念，幫助人的正見和心解脫。《相應部》中說：

諸比丘，正如人字形房屋，所有椽都集中於棟樑，依靠棟樑，固定於棟樑，連結在一起。即是如此，不管所說為何錯誤，均紮根於無明，固定於無明，並連結在一起。因此，諸比丘，汝等應自修，「我等以不放逸共住。」(17)

無明是領會不值得領會的東西，即邪惡。還有，它不知諸蘊會集在一起的性質，不

Made with Goodnotes

知做為根與境的根境性質，不知主要事物的空或相對性。不知諸根控制的支配性質，與四諦的真實性。

五種障礙滋養（或緣）此無明。它們妨礙對脫苦方法的理解。什麼東西滋養這些障礙呢？是生活的三種邪惡方式，即身、語，意的錯誤作法。這三種滋養物輪流由非抑制的諸根來滋養，非抑制的滋養物由缺乏正念和正智來表現。關於這方面，非抑制是由於景物（法）漂動，心的流逝，忘記存在的特性（無常、苦、無我）和忘記諸法的真實性質所造成的。

當心中不記諸法無常及其他性質時，就允許自己的語言和行為自由，讓不健康的想像放任。正智的缺乏，意思是目的、適當、依靠和不癡無正智。當無正當做某事時，當考慮或做某些無益之事，或此事阻礙發展時，當忘記那些努力之人的真正依靠——法時，當得到東西相信自己的幻想、認為它們是樂、是常、是實在時，那麼，非抑制就被鼓勵了。

在缺乏正念和正智的背後，是不明智或不如理思惟，書上稱之為離開正道的思惟。因為它以無常為常，以苦為樂，以無我為有我，以醜為美或以壞為好。

不如理思惟增長時，就出現兩件事：即無明和愛欲。無明是現在的，即將要來的是大量的痛苦。這樣，不如理思惟的人，就流轉在無窮盡的生死輪迴之中了，如船只隨風飄蕩，又如混亂中的畜群或如套在車上的公牛。

「念」也是「記憶」或「想起」的意思，例如憶念，回憶，都表示記得，但是在教義中，「念」在思惟的意義上，像八正道其他任何一個因素一樣，最為重要。有兩種念，一種是錯誤的念，另一種是正確的念。前一種是指邪惡和不健康事物的念。而後一種則是指善和健康事物的念。現在，正念在八正道中被解說為四「念處」。「處」的原文是 Patthana，此字是 Upa t thanana 的縮寫，其意為「近住（其心）」，即知道、分辨，就像在 Satim upa tthapetva－一語中解釋的，其意為「保持現在」（他的念）。

提高一個人對一件事物知道的熱情，並產生活動，喚起、激動控制官能、力量、覺支，念的方法是設計好了的念處。蘇摩比丘說：

關於對身體、感受、意義或意境的每一念處，能夠被考慮的是走向智慧道路的開始。所以，這些「處」，在一種意義上說，都是「起點」。還有，因為念處，振作了不放逸、決心和注意力，對手中的任何工作，精神上都處於有準備的狀態。

這些念處，許多都是關於所緣境方面的。但都是有智慧導向涅槃平靜的一種方法。

Made with Goodnotes

(18)

《念處經》，可以說是佛所說經，就精神發展最重要的經。在佛教藏經中，有兩部《念處經》，一部是《中部》第十經，另一部是《長部》第二十二經。後者叫做《大念處經》，詳細解說四真諦，只是在這方面，它不同於前者。在本書末尾出現的經文，是壓縮本。

在整個原始教義藏經中，沒有哪一部經，像《念處經》所受到的這樣高的尊敬。在斯里蘭卡，在家信徒於月圓日守八戒時，念這部經，並在寺院中度過一天，即使他們不完全懂得此經的意義，但他們專心注意聽，將精神集中在佛語上。比丘在將要斷氣的人床邊誦此經，使他的心可以集中在佛語上，這樣他的最後思想可以被淨化，這是司空見慣的事。

假若我們念此經，並努力理解，它就變得很清楚。它包含著佛教的主要教義。「念」被應用到各個方面——　內心世界和外部世界—

—　在我們有知覺的生命中，經常都要用到「念」。

有人認為：這部經的內容已經很陳舊，不適用了，那是因為人已經適應其周圍的環境，被常規生活所支配。我們的性格依賴習慣，這些習慣中，有我們大多數的欲望和傾向，不能導致正確思想和見解，而是將心從通常的渠道，拖向厭惡醜惡的方面去。

生活喧嚷中的俗人，可能奇怪：一個繁忙的人怎能如經中所說的修念處呢？這是真的，經中所說某種念處修習的方法需要時間，需要一種與世隔絕的氣氛。但是可以肯定，在我們的日常工作中也能修習。例如不必要到僻靜的地方去抑制障礙。在社會中，我們經常面臨不協調的見聞等，這些見聞，引起有害的不健康的思想，那時我們就需要念來抑制我們自己，不容納這些有害和不健康的思想。我們在工作時，欲望，惡意，妒忌，驕慢和其他一些不好的思想肯定生起，打亂我們心理平靜，那時我們需要定來阻止這類有害的思想。假若我們不是自己情欲的奴隸，假若我們意志堅定，我們就能夠控制自己，抑制我們內心的衝突。

還有，幽靜沉思花費的時間並不是浪費。增強一個人的性格要走很長的路。假若我們能找到時間離開日常工作，花一天或兩天的時間來安靜地沉思，對我們每天的工作和進步是一種有用的財富。這肯定不是逃避主義或生活懶惰，而是增強我們的心和精神品質最好的方法。這是對思想感情有益的反省。通過考驗一個人的思想和感情，就能夠調查事物內部的含義，找出內在的力量。「心在某些時候，從生活的忙碌中避開或撤退，是精神健康所必需的。」

Made with Goodnotes

正念是一種心理因素，它使觀察力增強，幫助正思惟和正見。有秩序的思惟和回憶，是以人的正念為條件的。五官被神志清醒的心當成工具，為思想提供食物。我們取得適合或不適合的食物。若我們以錯誤的念，和非如理思惟為條件，它就使我們的心感到不舒服。

經中說的很清楚，一個人如何注意自己的思想，留心監督和觀察每一種好的或壞的，有益的或無益的思想。經的整個內容警告我們，反對疏忽和幻想，告誡我們精神上要警惕、要注意。事實上，熱心的學者會注意到，在某些時候念這部經，使他注意、認真、嚴肅。不待說，正念是一種品質，明白人是不會輕蔑地對待的。真的，當那麼多的人心理失掉平衡的時候，在心煩意亂時培修正念是重要的

。

正念不僅產生專注一境的止，而且促進正見和正命。在我們世間與出世間的一切行動中，它是一種重要的因素。「念如對咖啡加鹽巴」(19)

不健康思想干擾集中，正如我們在前面所提到的，是正精進的作用，將這類思想排除在一邊，並增進和保持健康的思想。但是假若我們缺少正念或恒久的警覺，是不可能做到的。正精進和正念攜手並進，以阻止邪惡思想的產生，發展和促進好的思想，正如佛陀在這部經中一開始就指出的：四念處是唯一的道路。解脫者已經沿著這條道路安全地走過。所以說：

有德與智者，其心常集中，

憶念彼自己，渡難渡洪流。(20)

現在，讓我們來轉向那唯一的道路吧。

《念處經》(壓縮本)(21)

如是我聞，一時佛在拘樓人之市場小鎮劍摩瑟縣，於拘樓人中，該時佛陀對諸比丘作如是言：「諸比丘。」彼等回答：「世尊。」佛陀接著所說如下：

諸比丘，淨化有情，克服憂、悲、苦、惱，到達正確之道路與證得涅槃。此是四念處之方法。何等為四？於此（在此教義中），有比丘(22)，於身修身觀，用熱心、正智與憶念，克服有關（身）世界之貪心與苦惱；彼於受修受觀，用熱心、正智與

Made with Goodnotes

憶念，克服有關（受）世界之貪心與苦惱；彼於心修心觀，用熱心、正智與憶念，克服有關（心）世界之貪心與苦惱；彼於心境修心境觀，用熱心、正智與憶念，克服有關（心境）世界之貪心與苦惱。

一、身觀

(一)憶念入出息。

諸比丘，比丘於身如何修身觀？於此，有比丘至森林中，於一樹下或幽靜處(23)，盤腿而坐(24)，身體保持直立，憶念，警覺，念彼入息，念彼出息。彼作長入息時，彼知：「我在作長入息」，彼作長出息時，彼知：「我在作長入息」，彼作長出息時，彼知：「我在作長出息」，彼作短入息時，彼知：「我在作短入息」；「我知入息全過程」(25)；彼如是訓練自己，「我知出息全過程」，彼如是訓練自己。

彼如是於身內或外或內外二者修身觀（即觀想彼自己入出息與別人入出息以及觀想自己入出息與別人入出息二者）……彼以無依止而住，不執著世間事物。

比丘如是於身修身觀。

(二)身體之姿勢。

復次，行時，彼知：「我行」、住、坐、臥時，彼知（即彼知姿勢）；彼知身體其他任何姿勢。彼如是於身修身觀……（如前）……彼以無依上而住，不執著世間事物。

(三)四正智。

復次，去前、去後，彼運用正智；向前自看與看他處，彼運用正智；彎曲、伸直，彼運用正智；穿衣、持　、吃、喝、嚼、嚐味、大小便，彼運用正智；行、住、坐、臥　、清醒、說話、沉默，彼運用正智。

彼如是於身修身觀……

彼以無依止而住，不執著世間事物。

(四)憶念身體之厭惡。

復次，彼憶念此身體，由皮包裹，從足到頭，充滿不淨，作如是想：「此身有髮、毛、爪、齒、肉、筋、骨……。」

彼如是於身修如是觀……

Made with Goodnotes

彼以無依止而住，不執著世間事物。

(五)憶念物質元素。

復次，彼憶念此身……作如是想：「此身有地、水、火、風固體元素……。彼如是於身修身觀……彼以無依止而住，不執著世間事物。

(六)九墓地觀。

復次，若彼見一死屍，……彼於自身作如是念：「肯定，我此身性質相同，將變成如彼死屍，逃脫不了。」

彼如是於身修身觀……

彼以無依止而住，不執著世間事物。

（經中解釋屍體的九個階段，每一階段，修定者對自身作如是觀：「肯定，我此身性質亦同，將變成如彼，逃脫不了」。）

二、受觀

比丘於受如何修受觀？於此，有比丘體驗樂受時，自知：「我體驗樂受」；體驗苦受時，彼知：「我體驗苦受」；體驗中性受時，彼知：「我體驗中性受」；體驗世俗樂受時，彼知：「我體驗世俗樂受」；體驗非世俗樂受時；彼知：「我體驗非世俗樂受」；體驗世俗苦受時，彼知：「我體驗世俗苦受」；體驗非世俗苦受時；彼知：「我體驗非世俗苦受」；體驗世俗中性受時，彼知：「我體驗世俗中性受」；體驗非世俗中性受時；彼知：「我體驗非世俗中性受」(27)

彼如是於內受或外受修受觀……（如前）……彼以無依止而住，不執著世間事物。

三、心觀

比丘於心如何修心觀？於此，有比丘知心有貪，作為有貪；心無貪，作為無貪；心有嗔，作為有嗔；心無嗔，作為無嗔；心有癡，作為有癡；心無癡，作為無癡；害怕之心情，作為害怕之心情（即無活動之心情）；心煩意亂之心情，作為心煩意亂之心情（即不安定之心情）；發展之心情，作為發展之心情（色與無色禪定之識，即色界與無色界之定）；非發展之心情，作為非發展之心情（普通感覺存在之識）；優越之心，作為優越之心（感覺存在之識）；不優越之心，作為不優越之心（色界

Made with Goodnotes

與無色界之識）；定心，作為定心；非定心，作為非定心；解脫心，作為解脫心；未解脫心，作為未解脫心。彼如是於心內外修心觀……（如前）……

彼以無依止而住，不執著世間事物。

四、心境觀

比丘於心境如何修心境觀？

（一）　五障礙。

於此，有比丘於五障礙之心境修心境觀。彼如何於五障礙心境修心境觀？

於此，修定者有欲望時，彼知：「我有欲望」，或無欲望時，彼知：「我無欲望。」彼知如何棄捨已生起存在之欲望，彼知如何棄捨未來尚未生起存在之欲望（惡意、懈怠、愚癡、不安定與煩惱以及懷疑亦同）。

彼如是於心境內或外修心境觀。

彼以無依止而住，不執著世間事物。

（二）五取蘊。

於此，修定者想：此是色，此是色生，此是色滅（受、想、行、識亦同）。如是彼於內外心境修心境觀……彼以無依止而住，不執著世間事物。

（三）六內與六外之官能基礎

於此，修定者知眼、知物質（可見）色、繫縛依二者（眼與色）而起；彼知未生之繫縛如何生起；彼知已生之繫縛如何棄捨；彼知棄捨之繫縛未來不生。

彼知耳與聲……鼻與香……舌與味……身與觸……意與法境，知繫縛依二者而起；彼知未生之繫縛如何生。彼知已生之繫縛如何捨；彼知已捨之繫縛未來不生。

彼如是於心境或內外修心境觀。

彼以無依止而住，不執著世間事物。

（四）七覺支

於此，修定者有念覺支時，彼知：「我有念覺支」；或無念覺支時，彼知：「我無念覺支」。彼知未生之念覺支如何生；彼知已生之念覺支如何發展圓滿（其餘六覺支：

Made with Goodnotes

擇法(28)覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支相同)。

彼如是於內或外修心境觀。

彼以無依止而住，不執著世間事物。

(五)四真諦。

於此，有比丘根據實際，知「此是苦，此是苦因，此是苦滅，此是苦滅之道。」

彼如是於心境內或外、或內外二者修心境觀……

彼於心境，觀想發起因素，或彼於心境觀想分解因素，或彼於心境觀想發起因素與分解因素二者，或彼之憶念是以思想、「心境存在」建立起來，正是智慧與憶念需要之程度。彼以無依止而住，不執著世間事物。

諸比丘，確實如此，比丘於四真諦之心境修心境觀。

諸比丘啊，肯定，若有人以此方法修四念處七年，彼應期望有二果之一：在此，現在得解脫（究竟解脫，即阿羅漢果位）；或若尚有餘執，得不還果（倒數第二位）。(29)

不用說七年，若有人於此方法修此四念處七月……六月……五月……三月……二月……一月……半月，彼應期望二果之一；在此，現在得解脫；或若尚有餘執，得不還果。

不用說半月，若有人以此方法修此四念處七日，彼應期望二果之一，在此，現在得解脫；或若尚有餘執，得不還果。

因此，諸比丘啊，為眾生之淨化，為克服憂、悲、苦、惱，為到達正道，為證得涅槃，此是唯一之方法，即四念處。

佛陀說了這些話之後，諸比丘心生歡喜，對佛陀的話，信受奉行。(30)

細心的讀者會注意到這部經中，專門關於憶念的只有四件事：身、受、心和心境（法）。所有這一切都是與人類有關係的。身觀使我們知道身體的真實性質，通過分析直到最後它的基本元素，沒有一點虛假。我們仔細檢查自己的身體，幫助我們看清人類身體的現象，看清它是一種過程，沒有任何潛在的實質，或者沒有可以做為常和經久不變的核心。

Made with Goodnotes

我們知道，在這裡討論的入出息是自發的。在正常情況下，沒有人試圖有意識地入出息；但是就入出息修憶念時，我們有意識地努力這樣做，並知道入出息；其目的是培養和增長定的力量，得到身和心的平靜。有趣味的是：現代心理學家，已經承認有意識地入出息的價值和重要性。因為它減輕人的心理緊張和煩亂。

還有，與身體有關的姿勢和行動，如走路，運用正智，幫助我們消除散漫思想，改進放逸的心和增長定力與注意力。

接著是受觀，它是經中所說念的第二種形式，完全是主觀的，是一種「心理作用」。我們希望分析我們的受或感覺，是愉快的，不愉快的或中性的。一般來說，人們接受了不愉快的感覺時，是被壓抑的。他們不喜歡這樣的受，而是喜歡被愉快感覺所鼓舞。可是這種念的精神運用，幫助人以分析的看法來體驗所有的受，避免成為感覺的奴隸。他慢慢地發現只有一種受，這種受是一種過去的現象，沒有「我」感受。

心觀是念的第三種形式。它告訴我們，研究自己心的重要性，知道我們形形色色的理想。抵制一切錯誤作法的根源貪、瞋、癡等思想，以及不健康思想的對立面。這種意識的冷靜、辨別力和思想，使人懂得心的真正作用及真實性質，如何為無用與有利行動，其心能夠被使用。修心觀的人，知道控制心，不受它的支配。

書中告訴我們大弗沙長老修念的有趣故事，他經常注意自己的思想。走路時，假若有一種邪惡思想占據了他的心，他就會停下來不走了，直到邪惡思想被除掉。人們看到這種情況，一般都感到奇怪，懷疑他是迷了路，或者是在路上遺失了某種東西。後來，他通過堅持修念，成為沒有諸漏的阿羅漢。這表明古人知道他們的思想，不只是在一定的姿勢，坐著修定的特殊時候，而是經常如此。

這種心觀也使我們知道，我們稱之為心的，只是一種經常變化的過程，由同樣的心所構成，沒有被稱之為「我」持久不變的實體。

第四也是念最後的形式，包括佛陀所有的教義「法」，其中大多數在現在的著作中都詳細討論過了。

經中對念每種形式的描述，都以這樣的話做結語：

「彼以無依止而住，不執著世間事物。」這是修定者的目的，是誠

摯和熱心人的一種成就。不執著世間事物，確實是困難的。我們要達到這樣高的精神生活水平，可能辦不到。但是它值得我們一再努力。某一天，也許不是此生，而是在來世，我們可能達到最高峰。有人說：「播下一種思想，你就獲得一種行為；

Made with Goodnotes

播下一種行為，你就獲得一種習慣；播下一種習慣，你就獲得一種性格；播下一種性格，你就獲得一種命運——　因為性格就是命運。」

註釋：

(1.)《法句》第一五七偈。

(2.)《相應部》第五卷第一六八頁。

(3.)Satipa t t hàna 意為「念處」。

(4.)《法句》第五五八偈。

(5.)Amaa（不死）——涅槃（《義疏》）。

(6.)這裡的意思不是說不放逸是永生的。遠非如此。一切有情都是不能不死的。這個概念是說不放逸的人所證得的不死涅槃，是超生死的。放逸被認為是死，因為他們受輪迴生死的支配。

(7.)事實是不放逸者逃脫了生死輪迴，而不是放逸者。

(8.)Gocara 即念處(Satipa t t hàna)。

(9.)《法句》第二一、二二、二三偈。

(10.)《相應部》第一卷第八六頁。

(11.)《增支部》第一卷第一一頁。

(12.)《法句》第二九偈。按字義講，是「快馬勝過弱馬」。

(13.)《增支部》第三頁。

(14.)《長部》第二卷第一二〇經。

(15.)《中部》第七〇經。

(16.)《相應部》第五卷第一一五頁。

(17.)《相應部》第二卷第二六三頁。

(18.)蘇摩比丘著《念的方法》(科倫坡，1949)。

Made with Goodnotes

(19.)《念處義疏》。

(20.)《經集》第一七四偈。

(21.)我略微壓縮，未刪去重要內容，但省去了那些比喻。

(22.)從事此種修持之人，是比丘(《義疏》)。

(23.)假若你幸運有一個臥室或「殿堂」，它可能是在偏僻處和更加孤單的地方。

(24.)這種姿勢如等腰三角形，大多數東方人這樣做。對某些人，尤其是西方人，不適用。但是他們能採取一種使他們不感到不舒適的姿勢。他們可以坐在椅上。但是這種專門的修定，不像其他的事，身體要直，不要僵硬，放鬆，手放在大腿上，或右手掌放在左邊，閉眼或眼觀鼻，不要勉強，閉嘴，舌舐上顎。所有這一切，都說明修這種定的人，也應身體「集中」，這對他的精神集中是一種幫助。

(25.)Sabba-kàya 意為「全（呼吸）身」。據《清淨道論》說，這裡的"Kàya"（身體）不意味著物質的身體，而是整個入息和出息。

(26.)「躺下入睡，接著醒來，憶念『睡時存在之身心事物在睡眠中終止』者，被稱為睡醒正智之作者。」(蘇摩《念的方法》)。

(27.)世俗受是「家庭生活約束之受」，非世俗受是「出家約束之受」，非世俗樂受，是由修定帶來之快樂；非世俗苦受，是由於知道不圓滿，在解脫道路上進步慢；非世俗中性受，是捨、是觀察的結果(《中部》第一三七經)。

(28.)此處《法》為心與物。

(29.)如《中部》第七〇經。

(30.)我從巴利文翻譯此經時，緊跟蘇摩比丘的《念的方法》，這是作為《中部》中《念處經》的一種譯本和註釋……。另有諾納波尼迦(Nyànaponika)長老以佛陀憶念方法為基礎寫的精神訓練手冊《佛教禪定的心臟》也是我參考的書。

第十章　　正定

為了人的內心發展，所有宗教體系都教某種定或精神修養，採取的修養形式，可能是默禱，個人或集體念誦某種「聖經」，或將心集中在某種神聖的物體上，集中在某個人或某個概念上。據說這些精神修養的效果，是有時看到聖人並同他們談話，

Made with Goodnotes

或聽到聲音，或某些相似的神秘事情。他們這些是幻覺、想像、錯覺，或者只是下意識的心理，還是真實的現象？這還不能肯定。心是看不見的力量，產生這些現象，都是很有可能的。迄今為止，某些修瑜伽的人，和神秘主義者所表演的昏睡狀態，變成了麻醉，他們沒有感覺(1)。作者曾經看到有人修定的姿勢，處於麻木狀態中，好像失去了思惟。因此，有些人看到這些現象，就錯誤地認為這是定的一種修習。

佛教典籍告訴我們，人由於禪，由於精神力量的發展，能夠得到心理上的力量。這種力量能使他看到遠方的東西，甚至看到各趣的眾生，聽到遠方的聲音，知道過去的生命等。但重要的是心裡應記住，佛教的禪，不是自我催眠，不是無意識或昏迷，而是一種心清淨的狀態，是搗亂的情欲和衝動被壓服下來。這樣，心就變成單純的定，進入一種意識清醒和憶念的狀態。

有趣的是近來靈學的研究，這些現象已經得到了某種承認。在實驗心理學方面，這個無感覺的問題，正在慢慢地取得陣地，得到的結果，是它好像是超一般理解力的。(2)

不過這些是副產物，與人究竟解脫相比較，它們的意義就不大了。有時，這些不尋常的事情，可能成為繫縛，延緩證悟。佛教所教的定，既不是為了與什麼超人相結合，也不是為了表示神秘主義的體驗，更不是為了自我催眠。它產生止和觀，其唯一目的，是證得牢不可破的心解脫，通過完全清除污染，從繫縛解脫，得到無上安寧。

人是身心經常變化的一種程序，在這個程序中，最重要的成分是心。所以，在佛教中，最重視人的心。有一次，一位比丘問佛陀：

請問世尊，世界由何指導？世界由何牽引？在何法支配下，一切法運轉？

善哉，比丘，世界由心指導，世界由心牽引，在心法支配下，一切法運轉。(3)

有些與佛陀同時代的人，如尼乾子（耆那教的大雄）等，認為行為是最重要的，而佛陀則把心放在首位(4)。控制和打掃乾淨心地，是佛陀教義的核心。通過心清淨得到快樂，贏得圓滿的聖果。但是只要心是污染的，沒有控制住，就不能通過它取得有價值的成就。所以佛陀強調心的清淨，對真實的快樂和離苦的解脫，是有重要意義的。

現在許多人認為，自由和不受約束是同義語。由於現代文明的物質趨向，是官能上的，認為向我（心）的馴服，妨礙自我的發展。但是在佛陀的教義中，這是很不同的。假若一個人真正要變好，自我，就必須在正確的路線上，被壓制和馴服，斷除

Made with Goodnotes

貪、嗔、癡、攝護心，訓練心表現出來的行為沒有貪、嗔、癡。在佛陀教義中，這是走向真正幸福與快樂的道路。

只有心被控制住，在正確道路上保持有秩序的進步，它才對擁有者和社會有用。紊亂的心，要對其擁有者和他人負責。世界上發生的一切大破壞，都是人造成的。因為他們不曾學過，對心的控制和平衡的方法。

階級，種姓，膚色，甚至財富和權力，都不能使人對世界有價值。只有人的品格使人偉大，使人值得尊敬。「是品格啟發智慧。(5)」正如佛陀說的：

光體是出生之心，只是由於外來之物才被玷污的。(6)

抑制心的衝動和控制邪惡嗜好，捨棄引誘物，捨棄在束縛中把持我們的東西，驅除在不健康思想形式下，獵取人類心靈的惡魔，確是很難的。這些思想是貪、嗔、癡三個死（魔）敵的表現。通過堅持精神修養，直至得到真正的清淨以前，它們是不能被連根拔掉的。

心靈的控制，對快樂是重要的。這是道德之王，是一切真正成就的後盾力量。由於缺乏控制，各種各樣的衝突，就會在人的心中生起。假若他是控制的，就應當學會對欲望和嗜好不給與自由，應當努力生活自治、清淨和冷靜。

冷靜不是軟弱。任何時候，一種冷靜的態度表明一個人的修養。在事情順利時，一個人沉著冷靜是不太困難的，但不順利時，確實是困難的。就是這種困難的性質，才是值得完成的。因為由於冷靜和控制，使他建立起性格的力量。喧鬧、喋喋不休和忙亂的人，設想只有他們才是堅強有力量的，那是很錯誤的。《長老偈》中說：

空無是鬧聲，但滿是冷靜，

愚人裝半罐，聖者一池滿。(7)

修心的人，在面臨生活變遷的時候，很少是混亂的。他努力正確看待事物，看事物的來龍去脈如何。他沒有憂慮和不安，努力看到脆弱的地方。「安靜的心……前進，不管幸運還是不幸，在他們自己個人的速度上行走，就像雷雨時的時鐘一樣。」(8)

使心冷靜和有完美的生活引導，就能夠達到希望的目的，這沒有

爭論。但是刺激情欲的外境，引導我們進入更深的無明黑夜，並以誘餌來奴役我們。若真心誠意地棄捨，是能導致我們達到輕安和究竟解脫的。

我們要達到圓滿成就的努力，往往會受到挫折，但失敗沒有關係。只要我們真誠，

Made with Goodnotes

動機純淨，不停地一再努力就行。到達一個山頂，不是一下子就能做到的，要從低到高慢慢地往上爬。如有技術的冶金工人，去掉黃金中的雜質，一點一點地做。人應當努力，清除自己生命中的污染。為了內心的發展，佛陀指出的道路是修定。讓我們現在轉向這條道路吧！

一個被承認的事實是，當一個人的心，過於被世間事務和物質的東西所吸引時，他精神發展的愛好就少。另一方面，他若真正修定或進行精神修養，就不大注意世間事務。瑜伽行者或認真思考的人，就不大愛好物質的東西，不大關心世間的事務。

雖然大多數人喜歡官能上的快樂，被表面上似乎重要和協調的事物所吸引，但是仍有許多東方人和西方人「眼中無塵」，熱心尋求某些不同於世間聰明，世間偏見的東西。

近來，人們曾經忙於試驗和調查心理現象，這樣的研究，顯示出人類心靈隱藏的通道，驅策人尋求精神指導。人內心發展的需要在增長，這是一個好的徵兆。

不待說，真正重要的思想生起，只能是長時期安靜的結果。內心由於幽靜，人的心就獲得力量。最偉大的創造力是在安靜中工作。但是喧鬧與安靜相比，人們似乎更歡喜喧鬧。絕大多數人每天負擔的事務那麼沉重，那麼全神貫注在表面的事物上。他們忽視安靜沉思的重要性。我們進入沉思時，絕對地靜下來，如實看到我們自己。我們與實際情況面對面地站著，就能學會克服軟弱，和普通經驗的局限性。但是我們常常似乎很忙，就像關在籠子裡旋轉的小松鼠，它雖然很活潑，但只是在籠子裡旋轉。母雞孵蛋，表面上雖然不活

動，在昏睡，但是它做出一些有用的事情來，它暖和自己的蛋，這樣小雞就被孵出來了。

我們應當每天至少用半小時像母雞孵蛋一樣。當我們的心沉著安靜時，這是利用它優越條件的時候。我們用心從事安靜的信息溝通，其目的是，不帶一點虛假地了解，我們的真實性質。現在，普通的俗人可能要問：「我們出家人，由於生活勞苦和需要，有那麼許多事情要做，怎能找出時間修定呢？」但是人卻能找出時間在他喜歡的事情中放縱。假若他確實願意修定，每天就能找出短暫的時間。不管是在黎明，還是在睡前，或者心調停好了的時候，都能修。所以不論時間如何短暫，那時他的思想能夠定下來。

假若人能日復一日地努力修一點靜觀，就能夠比較好地履行自己的職責。他以一種更加有效的方法面對困難，以勇敢的精神面對煩擾，這樣更容易發現令人滿意的事。這是值得一試的。唯一的要求是必須要有決心並敦促做出努力。

Made with Goodnotes

佛教中討論一切形式的定，都是導致精神健康的，不會招致疾病。因為精神上的緊張狀態，導致心理上的疾病。佛教的每一種定，都是為控制和緩和精神緊張狀態所做的一種努力。治好身體上的病並不難，但治好心理上的病確實是困難的。因此，需要努力清理心理上的污染，這可能是人能夠做的最困難的事，但這正是應當做的。「於此世間中，自稱從精神疾病獲得自由之人甚少，即使一剎那亦無，但諸漏已盡者（阿羅漢）例外。(9)

老那拘羅父體弱多病，來到佛所，向佛表示敬意，想從佛那裡聽到一點什麼，使自己愉快和舒適一些的話。佛陀說：

汝實虛弱有病，有此身體之人，只要求片刻之健康是愚蠢。為此，汝應作如是修習：「我身雖有病，但我心無病。」汝自己應如是修習。(10)

應當強調的是：修定不是自願從生活中流放出去，或為以後修點什麼。定應該被運用到日常生活的事務中，這樣做的結果是現在就得到定，它不是與日常生活相分離的，它是我們生活的重要組成部分。假若我們忽視它，生活就沒有意義、沒有目的和啟發了。

在佛教中，定(11)占有很高的地位。因為在佛陀的教義中，定被說得那麼重要。通過修定，才能斷除繫縛，證得菩提和無上的涅槃。

關於定的解說，正如早期佛教著作中所傳下來的，佛陀採用自己

證得菩提和涅槃的方法，以及精神修養的經驗為基礎。

正如佛陀成佛之前和之後，所修的和體證的定一樣，它分為兩種形式或兩個體系：一是心的集中或三摩地，就是心一境性；二是觀慧或毗舍那。這兩種形式中的三摩地，有使心安靜的作用。由於這個原因，在某種範圍內，三摩地這個詞有安靜、穩定或靜止之意。心安靜包含著心一境性，假如你歡喜，或者說它是心專注一境。心一境性是由心集中注意有益於健康的境物，杜絕其他一切雜念而

產生的。《中部》中說：

何為定？何為其特徵、需要與發展？

不管心一境性為何，此是定，四念處是定之特徵，四正勤是定之需要，不管修持如何，此法之發展、增長。在此，此即定之修持。(12)

這種說法，清楚地表明定的三種因素，即正精進、正念和正定一起互相支持的作用。

Made with Goodnotes

它們構成真正的定。

在原典和義疏中，說到有許多行業處(13)，其中有些注意修持之後，能使修定人達到很高的精神集中，進入所知道的禪那，導向「無所有處定」或者「非想非非想處定」。不過這些精神境界雖然可能很高，但它們不能產生真理的證悟，不能從繫縛解脫出來，得到最高的安寧。

原典中說得明白，阿羅邏・迦羅摩和郁陀迦・羅摩子是當時兩位最著明的禪師，喬達摩菩薩曾向他們及同時代的瑜伽行者請教，都不能脫離繫縛和獲得最高真理。這是因為他們神秘主義的體驗，其最

高點，仍是在「非想非非想處」，都不足以探測諸法因緣生的真實性質，和如實看待事物。這些禪定的體驗，無疑產生很高的精神集中，導致絕對的寂靜，產生真正的現法樂住。現在這種快樂來自心輕安，而心輕安是壓服五種特殊障礙的結果。這五種障礙，就是我們現在要討論的。

在這裡必須說明的是，佛教中的修止或奢摩他，不是佛教專有的。在佛陀出世以前，瑜伽行者就修各種系統的止，就像他們現在仍在修的那樣。印度是一塊神秘主義的國土，但是當時流行的瑜伽，從來沒有超越某一點。菩薩不滿於僅僅是禪悅和神秘主義的體驗，他唯一目的是證涅槃。為此，他探測自己心中的最幽深處，尋求圓滿的安寧，與解脫的修行方法。

正如我們在前面提到的，菩薩最後在伽耶，坐在一株樹下修定，使自己適應於入出息念，他這樣修，得到了完全的止之後，就能夠修觀或如實智，使他能如實看待事物，看到緣起法的三種性質：無常、苦、無我，就是由於這種智，這種滲透的慧，菩薩能夠從堅硬的無明之殼中，破裂而出，證悟實際，完全理解「以前未曾聽說」的法——　四真諦(14)

Vipassana (Vi+Passana)意為「觀」，是一個派生詞，是以一種非凡的方法觀察（從Passana 看，前綴 V 意味著非凡或特殊)。所以，Vipassana

－意思是清楚的視力，超越於平凡的看法。它不是只看外表，而是如實看待事物，就是說看一切存在現象的三種特徵。是這種智力，以冷靜集中的心做為它的基礎，就能使瑜伽行者清除自己心中的一切污染，並看到實際——　涅槃。所以觀的修習，是佛陀自己的一種典型教義，是佛陀獨有的體會，不是以前就有的。

止和觀一起前進，它們是同時而有的(15)。由止與觀一起使定臻於完善，所以，止和觀是平行的，一方面是心的靜止，另一方面是敏銳的觀察。蘇摩說：

Made with Goodnotes

深入觀察力（觀）的發展，與安靜集中（止）相結合，各以一種方式起作用，二者是相等的，得到的力量都一樣。由於分析過度，就會有昏亂；由於靜止過度，惰性就會悄悄地潛入。(16)

佛陀說：

諸比丘啊，修止，比丘修止得止，如實看待事物。(17)

但是集中的止修持，其本身是永無止境的，它是對更高、更重要的「觀」獲得的一種手段。換句話說，這就是獲得「道」的第一因素正見的一種方法，為的是一個目的，它在八正道中起著一種重要的作用。它也被稱為心清淨。此種心清淨是通過遏止障礙而產生的。被痛苦感受所迫的人，是不能有心清淨和集中的靜止的。很簡單、很清楚，只要人的身心被痛苦所折磨，他就不能得到定。佛陀對這一點，說得很清楚：

受苦之人，其心不定(18)

諸比丘，為知貪、嗔、癡，應修二法，……何等為二？止與觀是也。為棄捨與滅除貪、嗔、癡，應修此二法……。(19)

佛陀進一步說：

諸比丘，明分二法：止與觀。修止時，心亦止，由於修心，貪被棄捨。修觀時，慧（正見）亦觀。由於修觀，無明被棄捨。心被貪所玷污，不自由。因無明有染污時，慧不發展。如是心解脫，乃因心消除貪；慧解脫，乃因心消除無明。(20)

從前面所說來看，止和觀是清楚的。換句話說，道的正定和正見是不能分離的，它們在一起，彼此相互支持。沒有集中止的某種措施，觀就不能修；沒有觀的某種措施，和生活性質的某種知識，止就不能修。這一事實，佛陀是這樣解釋的：

無慧者無定，無定者無慧。

兼具定與慧，彼實近涅槃。(21)

最高清淨的追求者，嚴格遵守戒律，修真正的苦行，焚毀自己的情欲，通過克服修定者面臨的許多障礙，發展禪定的道路。但是有五種特殊的障礙妨礙定和解脫。在原典中，這些障礙被稱為五蓋。佛陀提及這些東西時，他說：

諸比丘，有五障，招致失明，無知奪去智慧，與苦相聯繫，不能達涅槃。(22)

Made with Goodnotes

障礙，意思是妨礙和阻止精神發展的東西。它們被稱為障礙，是因為它們完全是覆蓋、斷絕和阻礙。它們關上解脫之門，前面說它們有五種。何等為五？

1、貪欲。

2、嗔。

3、昏沉睡眠。

4、悼舉惡作。

5、疑。

現在分述如下：

1、　貪欲是貪圖所緣的境。貪欲思想，一定妨礙精神的修養。他們擾亂心和妨礙心的集中。貪欲是由於沒有抑制感官，在沒有攝護時，讓貪欲生起了，如是心流就被污染了。所以需要瑜伽行者攝護其心，反對這種關閉解脫大門的障礙。

2、　其次是嗔。像貪欲的情況一樣，由於不明智或非如理思惟，因而產生嗔。當它不受阻礙地增長時，就逐漸損壞心，擋住人的視線。它曲解整個心和心所，如是就阻礙察覺真理，封鎖自己的道路。貪和嗔以無明為基礎，不僅妨礙精神的發展，而且是人與人、國與國之間傾軋和不和的根源。

3、　第三種障礙——　昏沉睡眠，是懶惰或一種心和心所的病態。它不是身體的懶惰，因為即是解脫了這種煩惱的阿羅漢，也感受到身體疲勞。這種懶惰，像抹不開的黃油，使心堅硬，無活動性，這樣就減少瑜伽行者修定的熱情和認真了。因此，他就變成心理有病和懶惰。疏忽會導致更大的懶惰，直到最後產生一種毫無感覺的冷淡。

4、　第四種障礙——　悼舉惡作，是進步困難的另外一種不利情況。

當心變成煩亂不寧時，就像混亂的蜜蜂在搖晃的蜂巢裡一樣，不能集中。這種心理上的激動，妨礙靜止，封鎖著上進的道路。心情煩亂是有害的。一個人為這為那發愁，為已辦和未辦以及不幸之事發愁時，他就永遠不會有心境的平安。所有這些操心，麻煩和內心的不安，妨礙著心集中。所以這兩種不安和憂慮，都包括在五種障礙之內，它們妨礙了精神進步。

5、　第五——　最後的障礙——　疑，是懷疑論者。疑是從巴利文的 Vicikiccha——一字轉化而來的。字頭 Vi 是 Vigata 的縮寫，是無的意思；cikiccha，是藥的意

Made with Goodnotes

思。所以 Vi+cikiccha，就是無藥。是的，一個人有了困惑不解，確實是患了可怕的病，除非他擺脫自己的懷疑，否則他就無藥可醫。只要人被這種猶豫不決的思想所支配，他就會繼續對諸法抱懷疑態度。這對精神的修養是最不利的。評論者解釋這種障礙，是無能力明確決定任何事情。這也包括得到諸禪定可能性的懷疑。

上述這五種障礙，都妨礙修定成功，不管是個人修定，還是集體修定，都有妨礙。

心被這些有害的力量纏住時，就不能於任何身心健康有益的物體上修定成功。確實，人的貪、嗔等思想就某一物體上是能夠集中的，但那是邪定。很明顯，只要人還有污染或煩惱，邪惡與不健康的思想就會產生。可是修三摩地的人是不可能作惡的。因為那些障礙已經被控制住了。

應當發展五種心理因素，即所知道的靜慮支來克服各種障礙，它們是：尋、伺、喜、樂和一境性。它們與五障礙是相對立的，是這些心理因素，將瑜伽行者從較低的心清淨水平，提升到較高的水平。即眾所皆知的禪那。這些心理障礙，逐步被壓服時，禪那就現前了。

例如貪欲，被一境性所壓服；那就是心一境性；嗔被喜所壓服；昏睡被尋所壓服；悼舉惡作被樂所服；疑被伺所壓服。它們的排列是這樣的：

貪欲——　一境性

嗔——　喜

昏沉睡眠——　尋

悼舉惡作——　樂

疑——　伺(23)

現在，真正修定的人，找一個幽靜處，儘可能避開人群，通過單獨的修定，得到輕安，這可幫助細心的人，回到世間來生活得更好，以更有秩序和更有效的方法來生活，不會墮落成為城市生活樂趣的犧牲者。誠實的學生，為了對所學做深入研究，拒絕感官外境的吸引，尋找一個與性格相適應的環境，努力學習，通過自己的考試。修定者也是一樣，以同樣的方法，退居某個適合的地方，把心貫注在定的一個對象上。他現在是投身於最困難的任務。看自己的心如何真正地工作，他觀察自己的思想如何來如何去，以及它們如何一再出現。他住於觀想的意境上，有貪欲時，他知

Made with Goodnotes

「我有貪欲」：無貪欲時，他知：「我無貪欲」……修定者用這樣的方法了解其餘四種障礙，如是以「道」的其他二因素——　正精進和正念做幫助，構成三摩地，他首先得到近行定。接著鎮壓諸障礙，洗清內心流出的污染，逐步達到初禪，這被稱為根本定。通過不同的階段，在適當的時候，他得到其他三禪(24)。在這種禪定的階段，認真穩定的心，能與無風天和不閃爍的燈火相比。此種深定準確地固定自己的心，使其不動不亂，心和心所保持平衡，就像穩定的手拿著一對天平盤。只要他在這種最高形式的定中，即使是在最不利的條件下，也能不被擾亂。證得四禪以後，就能發展超常態的力量，這就是得他心通、天眼通和宿命通。

不過要注意的是，就是修這麼高的三摩地，仍不能使修定人處於安全的境地。因為尚存著看不見的意趣沒有斷除，這些意趣雖然中止了，但什麼時候只要環境許可，它們就可能再次出現。假若減少了正精進和正念，就會使心染上病。由於他有污染，不健康的衝動潛藏在他的心中，所以還不是絕對安全。他通過定，得到心靜。定是得智慧的必要手段，通過智慧，他心中存在且看不見的意趣才能被連根拔除。這些意趣在人心深處，被稱為隨眠。只要它們潛伏，就不必要食物。前五根和第六意根，以可見色、聲、香、味、觸、法六塵的型式提供必要的食物。這些食物是適意的還是不適意的，官能扮演刺激物的角色。不久，潛伏的意趣與其說它們上升到表面，毋寧說是被刺激起來了。當它們這樣被提醒和刺激時，就想逃離，找出路。假若人不能明智地予以注意，對已經生起的意趣加以控制，它們就從語言或行為之門逃離，或同時從這兩道門逃走。這就被稱為不軌或違犯行為。

關於意趣的三個階段，其第三是「不軌階段」，是粗的；第二是「生起階段」，是精細的；第一是「潛伏階段」，是更精細的。對治這三個階段，將心從這三個階段解脫的三種武器，就是戒、定、慧。由於戒，身和語的一切惡行被控制，越軌的行為被遏止。確實，馴服語言和身行，某種心理上的規定是必須的，但沒有必要認真嚴肅的定。戒雖然有助於心境的安定，但不能控制意。定以慧為幫助，對付意趣的第二階段。但是定沒有能力消除潛在的意趣，而是由慧來完成這個任務的。由於慧（就是智），一切衝動，一切意趣，包括其根源均被消除。這就是出離。

修觀消除潛在的意趣。所以修定的人在定中增長智慧，如認識到：

「諸行無常……

諸行是苦……

諸法無我……」(25)

Made with Goodnotes

智力的發展，意味著要了解五取蘊是無常、苦和無我。所以，熱誠明智的修定者，要繼續修慧觀，直到有一天，第一次得到智深入，了解自己的真實性質，即他的諸蘊，部分體驗到涅槃，如是就證得初果。這種成就打破三種束縛（結）(26)：(一)自我錯覺，即有一「我」控制諸蘊的幻想；(二)疑；(三)濫用各種（錯誤）儀式。打破此三種束縛之後，他就成為須陀洹，意為預流者(27)。由於他的煩惱雜質尚未完全燒盡，他還要轉生至多七次，但不會在人趣水平之下(28)。他的語言和行為完全合乎道德，並戒殺、盜、淫、妄、酒。

他繼續修自己的慧觀，削弱另外兩種束縛（結），即　貪欲和(29)嗔恚。他對涅槃看得更清楚了，證得二果，成為斯陀含，意為一來者。因為他不能證得阿羅漢果，他還要在世界上轉生一次。

最後他打破並削弱貪和嗔的束縛（結）(30)，然後證得三果，對涅槃看得更清楚了，被稱為阿那含，意為不還者。因為情欲被根除之後，他不再包括人間在內的欲界轉生了。欲界是較低的天界，有諸苦惱。他降生到大梵天界。(31)

通過正智，他證得四果，也是最後的果位，是圓滿的阿羅漢。以此證得，其餘五結　均被打破。這五結是(一)有色貪，(二)無色貪(32)，(三)慢，(四)悼舉，(五)無明。(33)

他這種最後的淨化，達到的境界是黎明，是一切圓滿的常寂光照，其寂止的境界，非語言所能形容的，是毫不動搖的心解脫。這樣，世界對他就無任何作用了。

自由了，他知「被毀者是生，住清淨行，所作已辦，不再有此到來（意思是不再有諸蘊相續，即不再有「有」或生）。(34)

阿羅漢已經超越善與惡(35)，因為擺脫了產生業力的意志（即行，在緣起法中，是第二支）。雖然他未被排除在過去的業果之外，但他不再累積新的業力了。不管他做什麼，是想、是說或身體的行為，都不為他創造新的業力，而都是「無結果的」。這些行為不是以任何情欲或潛在隨眠為緣而有的，它們僅僅是一種作為。佛陀提到這些圓滿的聖者，他說：

遠離人間縛，超越天上縛，

除一切縛者，是謂婆羅門。(36)

猶如芥子小，來自一針尖，

彼斷貪嗔慢，被稱為大梵。(37)

Made with Goodnotes

人的性格不同，《清淨道論》講有六種主要的形式，此六種又包括許多較小的形式，它們歡喜貪、嗔、迷戀、信、理智和散漫。由於性格不同，業處　也不同。這些業處散見各巴利文原典。《清淨道論》　說有四十種：

十遍。

十不淨。

十隨念。

四梵住。

四無色。

一想。

一差別。

關於哪一種業處與哪一種性格相通適合，據說十不淨和身隨念適合於有貪心的性格；四梵住和四色遍適合於易怒的性格；入出息隨念適合於欺詐和散亂的性格；前六隨念適合於有信仰的性格；適合於有理智性格是死隨念、寂止隨念、四界差別和食厭想。其餘的「遍」和四無色適合於一切形式的性格。(38)

關於正定，要在本章中列出各種定的對象，實無必要。有興趣的人，可在《清淨道論》(39)或《解脫道論》(40)中去研究。

事實上，難度和速度，不能與不同的性格和對象規定下來。《中部》中有兩部經（第六十一、第六十二經），是佛陀教羅　羅尊者時的告誡。這兩部經全都是關於「觀」的指示。在第六十二經中，有趣而值得注意的是佛陀對羅　羅說了七種不同形式的觀。據義疏說，羅睺羅接受這些開示時，還是一個沙彌，只有十八歲。下面是那部經的摘要：

羅睺羅，修慈觀，因此觀斷除嗔。

羅睺羅，修悲觀，因此觀斷除殘忍。

羅睺羅，修喜觀，因此觀斷除嫌惡。

羅睺羅，修捨觀，因此觀斷除恨。

Made with Goodnotes

羅睺羅，修不淨觀，因此觀斷除貪。

羅睺羅，修無常觀，因此觀斷除慢。

羅睺羅，修數息觀，經常修、產生大果、有大益處。

沒有必要修所有四十種觀，重要的是選擇其中最適合自己的一種就行了。要尋求有修定經驗的人幫助指導，但是在開始，書中所說的，對熱心修定的人就夠了。不過，最重要的是忠實地認識自己是什麼樣的性格。因為只有這樣做，才能選擇適合的定。一旦選定，就以堅定的信念去修。假若你被世間的日常事務所占住，可能不易擺脫，不能每天在安靜的地方，坐下來認真修一定時間的定。但是假若你虔誠，也能辦到，並能成功。修定必須按規定的時間，修一個相當的時期，不應期望很快就得到結果。心理的變化是很慢的。通過安靜觀想的修持，得到輕安的心，你能成功嗎？洛德・霍德的答覆是有趣的：

……答覆是「是」，但又怎樣呢？好，不是通過做「某種偉大的事」。有些人問：「如何是聖者、聖者」，答覆來了：「在困難時需要高興，他們就高興；在困難時需要忍耐，他們就忍耐；在他們要站住不動時，他們就推向前進；在他們要說話時，他們就保持沉默。這就是一切，是那麼簡單，但又是那麼困難。這是一種心理衛生學的事……。(41)

讓我們來討論觀想的四十種對象中的一種，這就是數息觀。數息觀是很有名的，是許多人喜歡修持。菩薩在菩提樹下為求證菩提而努力時，修的是這種觀，佛陀最強調修此觀的重要性。有一次，佛陀說：「諸比丘，我希望單獨在幽靜處住三個月，來我處只有為我送飯之人。」諸比丘答：「善哉、世尊。」在三個月末尾，佛陀對諸比丘說：

諸比丘，若他人（屬於其他信仰者）問汝等：「沙門瞿曇於雨季安居中常修何定？」汝等應說，「佛陀於雨季安居中常修數息觀。」於此，諸比丘，我數入息，我數出息……（如前經中所說）。諸比丘，正確說話者，應說入出息是聖者生活之方法，是淨住，是如來之生活方式。(42)

在佛教藏經中，有許多地方提到數息觀。佛陀告誡羅　羅時，就此種觀做詳細的指示，是不奇怪的。讓我們再一次轉向《中部》第六十二經：(43)

羅睺羅比丘去到林中，在一株樹下或幽靜處，盤腿而坐，身體保持直立，憶念警覺，彼作入息，彼作出息。做長入息時，彼知：「我作長入息」；作長出息時，彼知：「我作長出息」；作短入息時，彼知：「我作短入息」；作短出息時，彼知：「我作短出息」。

Made with Goodnotes

「我有意識知入息全過程」，彼如是訓練自己；「我有意識知出息全過程」，彼如是訓練自己；「我入息停止身體（息）作用」，彼如是訓練自己等等。

經中繼續說入出息事，末尾言：

羅睺羅，修數息觀，如是發展並常修習，產生多果，有大好處。羅睺羅，以念修入出息時，是如是發展與修習，即最後之入出息停止亦知，非不知。

在這裡應當注意到「彼有意識入息」和「彼有意識出息」等字。「有意識」意為「知道」，是「意念」。他是念息，而不念他自己。他的唯一目的是集中心的注意於息上，排除其他思想，將心固定在息上。因為假若「邊緣」區有什麼東西突然襲擊「焦點」區，他就不能集中，他就變成東拉西扯了。

修數息觀時，應將注意力固定在流動氣息振動的鼻孔上，注意是如何入出息的，而不是跟隨入出息跑，你的息不應停止。在這方面，不做任何努力或勉強，應聽其自然。息可能變得很微弱，你不再注意它，但那不應意味著你的心是空虛的。當你次第繼續修這種念處時，當你的心完全集中在息上時，會注意到只有一息，在其背後沒有別的什麼——　沒有「我」或任何類似性質的東西——　那就是息和你不是兩碼事，只是一種過程。假若你能達到那樣的理解水平，你的定就是很高的了。以此，就有興高彩烈的歡喜，有寂止和心的安寧，但是這可能只是短暫的一剎那，你的心可能又一次散漫。你的思想可能奇怪，可能發現定下來很困難，這沒有關係，你應「繼續勇敢地敦促」，即使你未得到禪境，這種定也會帶來諸多益處。它會幫助你思想明淨，理解深入，心理平衡和安寧。它會改進你的身

心健康，使你相適應。

佛陀說：

諸比丘，數息觀，若發展並常修持，產生多種結果，有許多益處。諸比丘，數息觀，若發展並常修持，完成修「四念處」。四念處，若發展並常修持，產生修七覺支。七覺支，若發展並常修持，由於智慧，產生解脫。(44)

數息觀，已敘述如上，比初學所需者要多。但是在本章關於三摩地的範圍內，不可能更詳細地說。希望要了解詳情的人，可參考上面所提到的書。(45)

定做為佛陀教義的中心，經常強調精神訓練的重要性。他建議並鼓勵別人自制，例如他所說的這些話：

灌溉者引水，箭匠之矯箭，

Made with Goodnotes

木匠之繩木，智者自調御。(46)

關於這首偈文的故事，從各方面說，都是重要的。舍利弗尊者的一個弟子名智賢，很年輕，在僧團中仍是一個沙彌。有一天，他跟在長老的後面進村乞食。他們向前走時，沙彌看到一條溝，便問老師：

—— 尊者，此為何物？

—— 一條溝。

—— 彼等以此作何用？

—— 彼等用此引水灌溉農田。

—— 此水是否被賦與某種生命，有心否？

—— 無。

—— 尊者，彼等能引此無理性、無活力之物去彼等歡喜之任何地方否？

—— 能。

接著沙彌想：

若彼等能引如此無活力之物去彼等希望之地，彼等有心，為何彼等不能使其心在控制之下，贏得此生之聖果（阿羅漢果）？

他們前行，又看到一些造箭之人正在工作。沙彌問：

—— 尊者，此等人在作何事？

—— 彼等是裝羽之人，羽毛矯正箭。

—— 此等箭有理性否？

—— 無，彼等無理性。

接著沙彌想：

若此等人能造此箭，有心之人為何不能集中注意於心，使其在控制之下，因而努力達到目的？

Made with Goodnotes

他們繼續前行，看到一些車輪製作者正在工作。沙彌又問：

—— 尊者，彼等在作何事？

—— 彼等製輪，使木適合於輪形。

—— 此木有心否？

—— 無。

接著沙彌想：

此等人能使無心之木成輪，有感覺之人為何不能控制其心，過清淨生活？如是沙彌仔細思考此三事，對長老說：

尊者，請您接過　與衣，我要回去。

長老同意沙彌的請求，沙彌向他致敬後，便往回走。他進入長老之住室，坐下修定。他自身修觀，集中自己的思想於所觀之境，得到了智慧，證得了阿羅漢果。沙彌這樣做，是在他出家後的第八天。他雖年輕，但在定中成熟了，通過控制其心，覺悟到了真諦。(47)

佛陀提到這些聖者，他說：

比丘入屏處，彼之心寂靜，

審觀於正法，得受超人樂。

若人常正念，諸蘊之生滅，

獲得喜與樂，知彼得不死。(48)

註釋：

(1.)亞歷山德拉・戴維・尼爾(Alexandra Davil Neel)著《與西藏神秘主義者和魔術家在一起》，其中有西藏神秘主義者有趣的故事。

(2.)欲知詳情，請閱杜克大學(Duke University)的 J..萊茵(J.. Rhne)、弗吉尼雅大學(Virginia Unviersy)的伊恩、史蒂文森(Ian Stevenson)等人的著作以及這些教授向科學出版物提供的論文，吉納・塞米納拉(Gina Cerminara)的書和《凱斯報

Made with Goodnotes

告》(Cayce Repors)

(3.)《增支部》第二卷第一七七頁;《相應部》第一卷第三九頁。此為偈文，提問者是一神人。

(4.)是《優波離經》(Upali-sutta)

(5.)《增支部》第一卷第一〇二頁。

(6.)《增支部》第一卷第一〇頁。

(7.)《經集》第七二一偈。

(8.)R.L.史蒂文森(R. L. Stevenson)

(9.)《增支部》第二卷第一四三頁。

(10)《相應部》第三卷第三頁。

(11.)Meditahion 一字，實際不與佛教術語 Bhàvanà－相當。Bhàvanà 意為「發展」或「修養」，即心的發展或心的修養。Bhàvanà 的真實意義是修養，就是消除一切邪惡和不健康的心理因素，發展或修養一切善的和健康的心理因素，目的是產生輕安。集中的心，看到一切事物現象的真實性質，從繫縛的斷除證得無上的安寧——涅槃。

(12.)《中部》第一卷第三〇一頁第四四經。

(13)Kamma t t hàna（行業處），意為集中的基礎，就是心集中於某種有益於健康的境物上。

(14.)《相應部》第五卷第一四九頁（初次說法）。

(15.)《中部》第一四九經。

(16.)蘇摩著《念的方法》。

(17.)《相應部》第三卷第五經。

(18)《相應部》第五卷第三九八頁。

(19.)《增支部》第一卷第一〇〇頁。

Made with Goodnotes

(20.)《增支部》第一卷第六一頁。

(21.)《法句》第三七二偈。

(22.)《相應部》第五卷第九七頁。

(23.)四禪在經中的公式是：

(A)「諸比丘，於此，有比丘離貪、離不善思惟，此是離生，證得並住於初禪，有適用思惟、持久思惟、喜與樂相隨」。

(B)「又由於減少實用與持久思惟，彼證得並住於二禪，此是內心安靜，是心一境性，無實用與持久思惟，是喜與樂。

(C)「有由於離喜，彼以正智住於舍、念、享受身中妙樂，證得並住於三禪，聖者稱此為「住於舍，念與樂」。

(D)「又由於棄捨樂與苦，喜、憂已無，彼證得並住於四禪，既非苦，亦非樂、此是舍念清淨。」(《長部》第一八六經;《中部》第一卷第一五九第一八一經及他處)

(24.)《法句》第二七七——　九偈。

(25.)有十束縛（結）：1.Sakkàya-di t t hi（身見），2.Vicicchà（疑），3.Silalabbata-paràmàsa(戒禁取),4.Kàmaràga(欲貪),5.vyàpàda(嗔),6.Rùparàga（色貪），7.Arùparàga（無色貪），8.Màna（慢），9.Uddhacca（悼舉），10.Avijijà（無明）。(《長部》第三三《等誦經》)

(26.)「流」是「道」的同義語(《義疏》)。

(27.)《經集》中的《寶經》第十偈表明了同樣的思想。詳見偈文和術語的解釋，見諾納摩里(Nànamoli)比丘著《小品閱讀與說明》第二〇四頁（倫敦巴利聖典會，1960)。

(28.)此五被稱為「下分」結（束縛），因為它們束縛人在下界，即所知道的欲界。見《中部》第六經、第六四經。

(29.)見《中部》第六經;《相應部》第五卷第六一頁。

(30.)此五是「上分」結（束縛），因為它們束縛人到上界。見《長部》第三三經;《相應部》第五六一頁。

Made with Goodnotes

(31.)這是貪色界和無色界或者是貪色界禪和無色界禪。雖然這些貪不像官能快樂那麼粗，但它們仍是精細的貪欲，所以妨礙上等的證語。

(32.)《相應部》第三卷第三二二頁。

(33.)《法句》第三九、第四一二偈。

(34.)此處婆羅門或大梵一詞，從斷惡的意義上講，它是阿羅漢的同義語，參看《法句》第三八八偈。

(35.)《經集》第六三一偈。

(36.)《清淨道論》第三章。

(37.)《清淨道論》第三章。

(38.)《清淨道論》第三章。

(39.)《清淨道論》。

(40.)《解脫道論》。

(41.)特魯曼・伍德講師在皇家藝術學會講《靜心衛生學》。

(42.)《相應部》第五卷第三二六頁。

(43.)也見《中部》第一一八《入出息念經》和《入出息相應》;《相應部》第五卷第三一一頁。

(44.)《中部》第一一八經。

(45.)也見迦葉波長老著《關於以數息為基礎的定》(科倫坡，1962)。

(46.)《法句》第八〇偈;《長老偈》第八七七偈。

(47.)《法句義疏》第二卷第一四一頁。

(48.)《法句》第三七三、三七四偈。

Made with Goodnotes

第十一章　結束語

現在應當清楚了，四真諦是佛教的基本教義。佛陀在四十五年說法中所教導的，包含了這些真諦，即苦、集、滅、道四諦。深入思考的人，會解釋說這些真諦是人和人的目的，是人的究竟解脫，這就是結論。我們稱之為人，從最終的意義上說，是心和身的結合，或者是五取蘊。在人類階段，苦不是也不能獨立地存在於人的心和身之外。因此，這就變得很清楚了，苦不是別的什麼，而是人自己。正如佛陀所說的：「五取蘊是苦。」接著我們知道第二諦是貪欲，它是苦因。現在，此貪欲何處所生？哪裡有五取蘊，哪裡就生起貪欲。第三諦是寂滅，是此種貪欲的息滅，是涅槃——　究竟解脫。這，也不是在人之外。最後第四諦是脫離此苦，脫離生死輪迴的方法。

現在詳細分析起來，我懂得，在這裡是試圖指出輪迴和輪迴的原因，涅槃和涅槃的方法。輪迴只是一種身心五取蘊的相續。換句話說，就是生生死死，死死生生，不是物質世界，不是太陽和月亮，不是河流和大海，不是岩石和樹木，而是有情。從這種意義上說，輪迴是五取蘊構成的另一名稱。這是第一個真諦。第二個真諦，我們看到輪迴的原因和條件。第三個真諦，我們看到寂滅，看到輪迴的息滅。這是斷結之後的無上安全——　涅槃。在這方面，可能要注意的是在上座部中，認為輪迴正好與涅槃相反。因為我們看到輪迴是五取蘊的相續，而涅槃則是此種執取的息滅。人在此生中，享受官能的快樂，是不能從輪迴中解脫的。只要他的貪欲和依戀不息滅，他就會執著諸蘊和諸蘊有關的法。但是解脫了的人，現世體驗涅槃的快樂。因為他不執取官能的外境，他已經斷除貪欲和依戀，從此以後，他不再有諸蘊相續，不再有生死輪迴。

最後第四真諦是八正道。在四真諦中，正如現在你可能已經發現的。八正道是唯一談修持的。在佛教中，不管修什麼行，都是在八正道的範圍以內。它是佛陀生活方式的 AC 和 YXZ。道是使我們能夠擺脫輪迴纏結，和證得涅槃的方法。在佛教中，涅槃是唯一的非緣起法。所以有必要記住：道對涅槃並不起因和緣的作用。它只是一種方法。

由於此八正道是佛教唯一說修持的，我們應當集中所有的注意力在這種實踐的教義上用功。因為理論和推測，對一個講修持的人來說是毫無用處的。

平安和快樂沒有近路好走。正如佛陀在多次說法中指出的，這是唯一的道。它是導致清淨生活最高峰的道，是精神領域從低到高的道，是逐步訓練，即訓練語言、行為和思想，產生真實的智慧，達到圓滿菩提最高點並證得涅槃的道。它是一切人的

Made with Goodnotes

道，不分種族、階級或信仰，是我們醒悟生命，每時每刻都要修的道。

佛陀指出此正道的唯一目的，是用這樣一些話說的：

佛是覺者，彼為覺悟而說法：佛是調伏者，彼為調伏而說法；佛是寂靜者，彼為寂靜而說法；佛是渡過者，彼為渡過而說法；佛是涅槃者，彼為證得涅槃而說法。(1)

假若這是佛陀的說法和指出道路的目的，很清楚，道的聽者和信奉者的目的，應當也是相同的，而不是任何別的什麼。例如，一位仁慈和理解的醫生，其目的應是治好向他求醫人的病，而病人的目的，是希望醫生儘可能快地治好

自己的病，這是病人唯一的目的。

我們也應懂得，雖然有佛陀的指導、警告和訓示，但是法實際在道上的修持，是留給我們自己的。我們應當以充沛的精力克服一切困難前進，注意我們沿著正道走的步子——　歷劫諸佛走過並指出的道路。(2)

佛陀為說明一個「渡過」的概念，用一個木排作比喻(3)，讓我們來聽他說吧：

諸比丘，我用木排作比喻說法，計劃是渡過，非為保留，聽，注意聽我說。

諸比丘答：是，世尊。

佛陀繼續說：

諸比丘，有人出發旅行，來至一寬闊水邊，近岸危險；遠岸安全，但無船渡過至遠處彼岸，亦無橋樑。彼想：「此水面伸展實寬大，近處岸邊不安全，但遠處岸邊無危險。較好之辦法，乃我收集草、樹葉、樹枝與木柴紮成一排，以此作為幫助，用我之手腳划至遠處岸邊。」

諸比丘，接著該人即造一木排，用手腳努力划水，安全渡至遠處岸邊。渡過之後，彼想：「此木排用處甚大，以其為幫助，我已安全到達遠處岸邊。最好我用頭或肩把它帶走，以備他處需要。

諸比丘，汝等以為如何？若彼如是作木排，對否？若已渡至遠處岸邊之人想：「此木排用處甚大，以其為幫助，我安全到達遠處岸邊，我最好將其拖上岸或讓其隨水漂流到我需要之地去。」諸比丘，若彼如是處理木排，對否？諸比丘，即是如此，我以木排比喻說法，本意為渡過，非為保留。諸比丘，通過用木排作比喻，汝等解法，要棄捨善法：何況不善法？(4)

Made with Goodnotes

有人可能會問，為何道被稱為八正道？為何在每一道之前冠上「正」字？簡單的答覆是：有些道不是正道，是虛妄之道，是錯道，在錯道八因素之前，每一因素冠上「錯」字。佛陀在兩次教導中，用比喻使正確和錯誤區別開來。

佛陀對帝須長老說：

帝須，若有二人，其中一人無知識，另一人有知識，知道路。無知識之人問有知識之人道路，有知識者答：「是，是此道，繼續行走片刻，汝將見岔路，不走左邊，走右邊；在前行片刻，汝將見稠密森林，……繼之是一大沼澤水池，……陡峭絕壁……再前行不遠，汝將見一喜人之伸展平地。」

帝須，現在，我將說明比喻之意：

無知識之人，意為世俗之人；有知識之人，意為如來，阿羅漢，無上覺者。

岔路，意為使人困惑之事物，左邊之道，是八錯誤之道，即邪見、邪思惟、邪語、邪業、邪命、邪精進、邪念、邪定；右邊之道，是八正道，即正見等等；密林是無明之別名；大沼澤水池是感官之快樂；陡峭絕壁是苦惱與失望；喜人之伸展平地，帝須，此是涅槃之名。帝須（在比丘生活中），高興！高興！我將建議汝，我將教汝。(6)

第二個比喻與上述比喻有些相似，是在《中部》第十九經中發現的。在這裡，佛陀說的是長滿樹木河谷裡的一大群鹿，該地是沼澤地。現在有一個人不希望那群鹿快樂，而是要使它們毀滅。假若他封鎖安全之道，開放一條不可靠的路，在路上設上引誘物，用繩拴一只母鹿作為誘餌，那大群鹿就會被傷害和損失。

但是另有一人，希望群鹿快樂和安全，開放安全之道，封閉不可靠之路，去掉引誘物母鹿，大鹿群就不會受傷害並繁殖。佛陀接著解釋他的比喻說：沼澤池是感官快樂的另一名稱；大鹿群是眾生；第一個人代表魔鬼；不可靠的路是八邪道，即邪見等等；引誘物是情欲快樂；母鹿是無明；希望群鹿幸福的是如來，是阿羅漢，是無上覺者；安全可靠之路是八正道，即正見等等。

佛陀說：

諸比丘，我已開放安全、可靠與快樂之路，關閉不可靠之路。已去掉引誘物與誘餌。諸比丘，具有悲憫之師長希望為弟子福利應作者，我已以悲心為汝等作。在此是樹，在此是單獨之棚屋。諸比丘，修定，不放逸，以後不後悔，我如是告誡汝等。

具有悲心之師長佛陀已不在，但是他留下了無上法教。此法不是他發明而是他發

Made with Goodnotes

現。法是永恒的規律，在一切地方，男人和女人、佛教徒和非佛教徒、東方人或西方人，都在一起。法沒有稱號，不知有時間、空間和種族的限制，它遍一切處、遍一切時。每個依法生活的人，法就為他帶來光明，他自己看到和體會到法，不能傳給他人。因為法要自證。佛陀喬達摩發現了法，像過去諸佛所發現的一樣。假若我們希望以自己的心眼如實看到法，而不是像書本中所說的法，我們就應當走這條古道。在《長老偈》中，圓滿的解脫者，已經以熱情的語言說此道和究竟解脫，其他人聽他們講體會，心生歡喜受到鼓舞。但是僅是歡喜和鼓舞不能達到目的。所以，需要修道。《長老偈》中說：

需要慈愛與悲心，善於控制在戒行。

勤奮決心有目的，經常勇猛向上進。

浪費時間有危險，熱心肯定是安全。

當汝見此安危境，然後培修八道行。

汝等如是為自作，將觸(6 槃不死程。(7)

「古道」向一切人開放。在涅槃中無區別。佛陀提及八正道，與四輪輕便車相比較。他說：

無論是女還是男，此車無別均等待。

彼等來乘同一車，共同進入涅槃城。(8)

從上面所說，很清楚，沒有此車的人，和有此車，而未像指示所說的行進達到目的的人，是不能達到他的目的。在《中部》第一〇七經中，佛陀與伽那迦・目犍連婆羅門之間有一段有趣的對話。佛陀答覆婆羅門的問題，詳細說明他是如何教育和訓練自己的弟子。用心聽的婆羅門希望知道他所教育的弟子是否都證了究竟涅槃，還是只有某些弟子證了究竟涅槃(9)？佛陀的答覆是：有些受他教育的人證得了究竟涅槃，但是有些人還沒有。婆羅門接著向佛陀提出問題：是何原因，尊敬之喬達摩，是何理由，既是有涅槃，既是有趨證涅槃之道，既是有尊敬之喬達摩作導師，為何有些弟子受教育證得究竟涅槃，但有些人又未能？

善哉，婆羅門，我在此答覆汝。在此我問汝，婆羅門，汝意云何？汝知去王舍城之路否？

是，座下，我知去王舍城(10)之路。

Made with Goodnotes

婆羅門，於此，汝意云何？有人可能前來要去王舍城，走到汝前，彼可能說：「先生，我要去王舍城，請告我去王舍城之路。」汝可能答：「是，好人，此路去王舍城。直走片刻，汝將見一村莊；再直走片刻，汝將見一市場小鎮；再走片刻，汝將見王舍城及其美麗之公園、森林、田地與池塘。」彼由汝忠告指點，但彼可能向西走錯路。接著第二人前來希望去王舍城，……（如前）……「汝將見王舍城及其美麗之……池塘。」由於汝之忠告與指點，彼可能安全到達王舍城。是何原因，婆羅門，既是有王舍城，既是有到達王舍城之路，既是有汝作指導，雖同有汝之忠告與指點，但為何一人可能向西走錯路，而另一人則安全到達王舍城？

尊敬之喬達摩，於此事中，我能何所為？尊敬之喬達摩，我是道路指示者。

即是如此，婆羅門，有涅槃，有到達涅槃之道，有我作導師。但我有些弟子，經我忠告與指點，證得不變之涅槃，有些則未證得。婆羅門，於此事中，我能何所為？婆羅門，道路指示者是如來。(11)

有人認為老的東西作廢了，便批評起來，甚至可能會有匆忙的結論說：八正道；喬達摩佛陀發現八正道，已經是二十五個世紀了，過時了，因此不適合於現在的情況了。但這種結論是膚淺的，其想法是不對的。一件事物，不管它是舊還是新，重要的是看它能否實用。

從遠古以來，世界上有許多問題，每一個時代都各有自己的問題，我們對它們的態度也不同，許多解決的辦法亦已試驗過。八正道將這些問題歸納為一個問題，佛陀稱之為苦。他說問題的根源是貪欲，或自私的動機與無明，或錯誤的見解。現在的問題是：現代人是否已經找到解決的辦法，或者我們僅僅是使問題惡化？人現在是否住在安全的狀態中？是快樂還是恐懼？是否繼續不斷地緊張？他的道路是走向神志清醒，還是走向發瘋？

現在，讓我們來看什麼是「古道」。古道是由八個因素構成的，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念和正定。哪一個因素我們能廢棄放在一邊？哪一個因素妨礙人的世俗或其他方面的發展？肯定，只有頭腦發昏的人，才會說正道過時了。因為它雖然古老，但它有一種永駐的新鮮。正如前面已經說過，所有的問題能被歸納成一個問題，那就是苦。歷劫諸佛提出解決的辦法是八正道。正如布丁的證明是在食物中，這種解決的證明是它的實踐。倫敦巴利聖典會創建會長里斯・戴維斯說：

佛教的或非佛教的，我已經考察了世界各大宗教的制度，我未發現它們當中有哪一種制度超過了佛陀八正道的完美和見解，我甘願依照那種道，形成我的生活。

Made with Goodnotes

佛陀的偉大，今天仍放光彩，就像太陽抹掉較小的光輝一樣。他的古道，仍在向疲倦的旅行者招手，要他來到安全和寧靜的休息所。在結束語中這樣說，我認為是不誇張的。

古語說：

有些人快跑，有些人慢行，有些人痛苦地向前爬，但是都保持在前進。都會到達目的地。

祝願一切眾生幸福快樂！

註釋：

(1.)《中部》第三五經;《長部》第二五經。

(2.)《相應部》第二卷第一〇六頁。

(3.)《中部》第二二經。

(4.)根據《義疏》，這裡的「法」，意思是止（定）與觀，執著如此之高的精神成就尚且要捨棄，諸多的惡法就不必說了。

(5.)《相應部》第三卷第一〇八頁（第四八經)。

(6.)「觸」即證悟，《義疏》讀作 Phusanta（觸)。

(7.)《長老偈》第九七九、九八〇偈。

(8.)Kinderd Sayings 第一卷第四五頁。

(9.)Accantani t t ham nibbànam（畢竟究竟者涅槃)。

(10.)在印度，是一座大城鎮，現名 Rajgir，佛陀在該處竹林精舍住了許多時間。佛陀逝世後三個月，就是在此城一個石窟中舉行了第一次法——　毗奈耶結集，此石窟至今仍然可見。

(11.)《中部》第三卷第五五、五六頁。

Made with Goodnotes

海濤法師的弘法悲願

海濤法師，現任各地佛陀教育中心負責人、中華護生協會理事長、生命電視台台長、中華印經協會理事長及慈悲佛曲傳播協會理事長，多年來，法師的弘法行腳遍及校園、監獄、軍隊、全省寺院以及一般社會團體，並遠至海外弘法及朝聖旅遊。

以下一一介紹法師的弘法悲願以及所屬的弘法機構道場：

一、佛陀教育中心

1. 在台灣及海外各地成立佛陀教育中心，免費贈送經書、錄音（影）帶、VCD 與大眾結緣，內設有佛教圖書館供人借閱經典，設有講堂，定期舉辦佛學講座及推廣八關齋戒。
2. 成立法音傳播公司、出版部、錄音室，製作弘揚正法的多媒體節目、錄音帶、VCD，透過現代化科技媒體，宣揚佛教的慈悲與智慧。
3. 定期至各機關團體、學校、監獄、軍隊舉辦勵志人生講座，並分送佛教書籍、錄音帶、VCD 與大眾結緣，為社會注入清流，淨化人類心靈，促進世界祥和。
4. 定期舉辦海外佛教聖地旅遊，藉由旅遊萬里行之便，讓信眾對佛法的了解更加深入，並贈送各類佛書、錄音（影）帶到世界有華人的地方。

二、中華護生協會

基於佛陀教育「無緣大慈、同體大悲」、「眾生平等、慈悲相待」之理念，並培養、喚起世人「萬物一體、慈悲大愛」之廓然心胸，在各地成立放生團及放生保育地，藉由不同方式、地點，定期（或不定期）舉辦各類護生、救生活動，以教育化導世人學習尊重生命、愛護生命——不只尊重愛惜自己生命，也尊重愛惜別人生命，更要擴大心量尊重愛護一切大小生靈物命。

讓人與人間，人與一切萬物間，皆能互愛互助、共存共榮；彼此尊重包

Made with Goodnotes

容，和平快樂共處；進而締造出一個純真純善至美至慧的生命共同體，讓人間變得更幸福，世界更安祥，地球更美好。

三、生命電視台

生命電視台以「保護一切眾生、傳播生命大愛」為辦台宗旨。

最終目的是為了將佛法教育結合現代、面向世界、貼近社會，宣導佛陀慈悲本懷，教育社會大眾尊重生命以及珍惜一切生命。期盼透過聲光影音無遠弗屆的傳播效應，來教育世間人學會尊重生命，傳遞「慈悲、戒殺、念佛、放生、吃素、濟貧、佛學、教育、讀經、助念、佛曲、梵唄」等全方位的理念，創造出一個完全清淨慈悲的公益電視台。

歡迎大家一起踴躍發心護持生命電視台，共同護持佛教節目的製作，讓生命電視台成為我們的電視台！

四、中華印經協會

1. 結合有志之士，大量印贈各類佛教經典、佛教漫畫書、錄音帶及 VCD，並致力翻譯各類經典，廣為流傳海內外，期使大眾閱讀經典，認識生命的本質及意義，培養書香社會、關懷人文的胸懷。
2. 成立佛教讀書會、共修會，倡導讀誦經典、念佛等活動，藉由大眾共修之力，積極推廣讀經與念佛之風氣。
3. 將一系列的佛陀教育叢書，贈與國內外各佛學機構、佛學院、機關團體、學校、監獄、軍隊等。

五、慈悲佛曲傳播協會

為了讓佛法充滿人間，為了讓梵音傳播人間，慈悲佛曲傳播協會因此成立。我們要在每個月推出一張乃至二張佛曲，免費傳播與大家結緣，請大家來護持慈悲佛曲傳播協會，讓每個人都可以利用音樂修習佛法。

Made with Goodnotes

各地佛陀教育中心通訊錄

台北市 ⇔ 台北縣

■ 台北生命道場（生命電視協會）
電話：(02)2550-9900
地址：台北市民生西路300號2樓

■ 台北流通處
電話：(02)2522-4049
傳真：(02)2522-4076
地址：台北市松江路26巷5號1樓

■ 北投中心
電話：(02)2892-7611
傳真：(02)2898-4163
地址：台北市北投區溫泉路110之2號2樓

■ 萬華中心
電話：(02)2304-7669
傳真：(02)2307-2820
地址：台北市萬大路486巷37弄90號1樓

■ 基隆流通處
電話：(02)22422-5553
地址：基隆市信義區壽山路17號
基隆市大佛禪院

■ 新店講堂
電話：(02)2917-8855
傳真：(02)2917-2345
地址：台北縣新店市中正路54巷28號3樓

■ 板橋中心
電話：(02)8252-3580
傳真：(02)8252-3581
地址：台北縣板橋市吳鳳路50巷53弄3號
1樓

■ 鶯歌中心
電話／傳真：(02)2678-8439
地址：台北縣鶯歌鎮信義街50號1樓

■ 三重中心
電話：(02)8985-6701
傳真：(02)8985-6703
地址：台北縣三重市自強路5段32號1樓

■ 新莊中心
電話：(02)2904-0400
傳真：(02)2904-0389
地址：台北縣新莊市中正路516之1號3樓

■ 永和流通處
電話：(02)2923-3788
地址：台北縣永和市中山路一段90號

桃園 ⇔ 台中

■ 桃園中心
電話：(03)334-5558
傳真：(03)334-5596
地址：桃園市春日路236號4樓

■ 桃園流通處
電話：(03)302-7589
地址：桃園市慈光街91巷12號

■ 中壢中心
電話：(03)422-8806
傳真：(03)422-8798
地址：中壢市環北路400號15樓之1

■ 新竹中心
電話：(03)535-5861
傳真：(03)535-5863
地址：新竹市竹光路154號

■ 苗栗中心
電話：(037)265-376
傳真：(037)991-554
地址：苗栗市上苗里站前1號9樓之4

■ 漢口中心
電話：(04)2299-1377
傳真：(04)2299-1712
地址：台中市北區漢口路三段189號6樓

■ 大里中心
電話：(04)2487-0698
傳真：(04)2487-0697
地址：台中縣大里市東明路277號

■ 太平中心
電話：(04)2279-2270
傳真：(04)2276-7443
地址：台中縣太平市東村路45號

■ 清水中心
電話：(04)2623-9653
傳真：(04)2623-9652
地址：台中縣清水鎮光華路39號

■ 豐原中心
電話：(04)2527-3068
地址：台中縣豐原市大明路78號

■ 草湖中心
電話：(04)2496-5556
傳真：(04)2496-5508
地址：台中縣大里市西湖路35號

■ 大甲中心
電話：(04)2686-5028
地址：台中縣大甲鎮新政路180之3號

彰化 ⇔ 嘉義

■ 彰化中心
電話／傳真：(04)727-8980
地址：彰化市介壽北路158號

■ 員林中心
電話：(04)837-8206
傳真：(04)835-4748
地址：彰化縣員林鎮三民東街411號

■ 和美中心
電話／傳真：(04)757-4282
地址：彰化縣和美鎮和線路20號

■ 永靖中心
電話：(04)824-1670
地址：彰化縣永靖鄉永安街41號

■ 溪湖中心
電話：(04)885-8799
地址：彰化縣溪湖鎮員鹿路四段836

■ 田中中心
電話：(04)874-5314
地址：彰化縣田中鎮中州路一段4號

■ 南投中心
電話：(049)224-6373
傳真：(049)224-8424
地址：南投市信義街5巷31號

■ 草屯中心
電話：(049)231-5999
傳真：(049)231-6116
地址：南投縣草屯鎮正興街70號

■ 虎尾中心
電話：(05)636-5339
傳真：(05)636-1118
地址：雲林縣虎尾鎮新生路36號

■ 斗六中心
電話：(05)536-0827
傳真：(05)536-0828
地址：雲林縣斗六市大智街43號

■ 嘉義中心
電話：(05)216-6700
傳真：(05)216-8208
地址：嘉義市興業東路326號

● 布袋中心
電話：(05)347-1721
傳真：(05)347-6208
地址：嘉義縣布袋鎮太平路108號

■ 大林流通處
電話：(05)265-5666
傳真：(05)264-2682
地址：嘉義縣大林鎮忠孝路569巷13弄39號

Made with Goodnotes

台南 ⇔ 高雄

■ 台南中心
電話：(06)236-4722
傳真：(06)236-6094
地址：台南市東門路一段336號2樓

■ 新營中心
電話：(06)632-3571
傳真：(06)632-8790
地址：台南縣新營市新進路223號

■ 大同中心
電話：(06)215-5161
傳真：(06)215-5110
地址：台南市大同路一段70巷21號

■ 麻豆中心
電話：(06)571-9119
傳真：(06)572-5169
地址：台南縣麻豆鎮安業里80-1號

■ 高雄講堂
電話：(07)281-3333
傳真：(07)281-3911
地址：高雄市新興區中山二路472號14樓

■ 北高雄中心
電話：(07)312-5195
傳真：(07)322-0088
地址：高雄市三民區重慶街112號

■ 左營中心
電話：(07)363-5723
傳真：(07)363-9116
地址：高雄市左營區後昌路643巷19號

■ 鼓山中心
電話：(07)521-6792
傳真：(07)531-4789
地址：高雄市鼓山區正德路108號

■ 路竹中心
電話：(07)607-3377
傳真：(07)607-3366
地址：高雄縣路竹鄉中正路189號

■ 岡山中心
電話：(07)622-2555
傳真：(07)622-1666
地址：高雄縣岡山鎮公園東路8號

■ 翁園流通處
電話：(07)783-1120
傳真：(07)783-1755
地址：高雄縣大寮鄉翁園村翁園路233號

■ 生命電視台
電話：(07)221-2323
傳真：(07)221-2313
地址：高雄市新興區中山二路472號7樓之1

屏東 ⇔ 東部 ⇔ 東北部

■ 屏東中心
電話：(08)734-2929
傳真：(08)734-2727
地址：屏東市公園西路86號

■ 林森中心
電話：(08)721-5779
地址：屏東市林森路1巷19號

■ 東港中心
電話：(08)832-3727
傳真：(08)832-1719
地址：屏東縣東港鎮延平路24號

■ 東港流通處
電話：(08)835-3042
地址：屏東縣東港鎮富漁三路103號

■ 潮州中心
電話：(08)780-8250
傳真：(08)788-6605
地址：屏東縣潮州鎮光華路172號

■ 新園中心
電話：(08)868-6128
傳真：(08)868-4958
地址：屏東縣新園鄉興安路160號

■ 九加中心
電話：(08)739-6662
地址：屏東縣九加鄉九塊村九龍路152號

■ 恆春中心
電話：(089)888-0311
地址：屏東縣恆春鎮中山路180號
台東中心
電話：(089)345-826
地址：台東市新生路648號

■ 花蓮中心
電話：(03)831-1673
傳真：(03)831-1672
地址：花蓮市建國路160號

■ 羅東中心
電話：(03)958-0286
傳真：(03)958-3619
地址：宜蘭縣冬山鄉冬山路三段541號

外島地區

■ 澎湖中心
電話：(06)926-9181
傳真：(06)926-9182
地址：澎湖縣馬公市中華路36號

■ 金門中心
電話／傳真：(082)312-321
地址：金門縣金城鎮莒光路162之1號

海外地區

■ 菲律賓中心
電話：(632)715-1859 · 715-2090
地址：700PinaStreetSta.Mesa.
Manila Philippines

■ 馬來西亞吉隆坡中心
（慧光精舍）
電話：(603)9100-2623
地址：No,2Jln.Damai Indah12,
Tmn. Damai Indah,
Cheras 56000
Selangor, M'sia.

■ 馬來西亞新山中心
（彌陀文化傳送）
電話：(6012)772-7784
地址：No,10 Jalan Bakawali 23,
Taman Johor Jaya, 81100
Johor Bahru, Johor,
West Malaysia.

■ 古晉慈雲佛教正信會
電話：60(82)257634
地址：Lot7372, JaianSherip
Masahor, 93250 Kuching,
Sarawak. Malaysia

■ 印尼泗水中心
電話：62(031)734-5135
地址：JI.Raya Darmo Permai III
Plaza Segi Delapan blok C
No.801-802
SURABAYA-INDONESIA

■ 印尼北竿巴魯中心
電話：62(761)22579
地址：Teuku Umar.No37A.
Pekanbaru 28141.
RIAU-INDONESIA.

■ 印尼巴淡島慈海禪寺
電話：62(778)310159
地址：Vihara Maitri Sagara
Tiban 3 Biok C II No.17
BATAM-RIAU.

■ 印尼雅加達中心
電話：62(21)66695336
地址：Pluit Sakti Raya No.67
Jakarta Utara-Indonesia

■ 新加坡中心
電話：(65)6836-9088 · 6836-0966
地址：271 Bukit Timah Road
#01-06 Balmoral Plaza
Singapore 2597

Made with Goodnotes