

佛使尊者 著



從身心的學習認識佛教

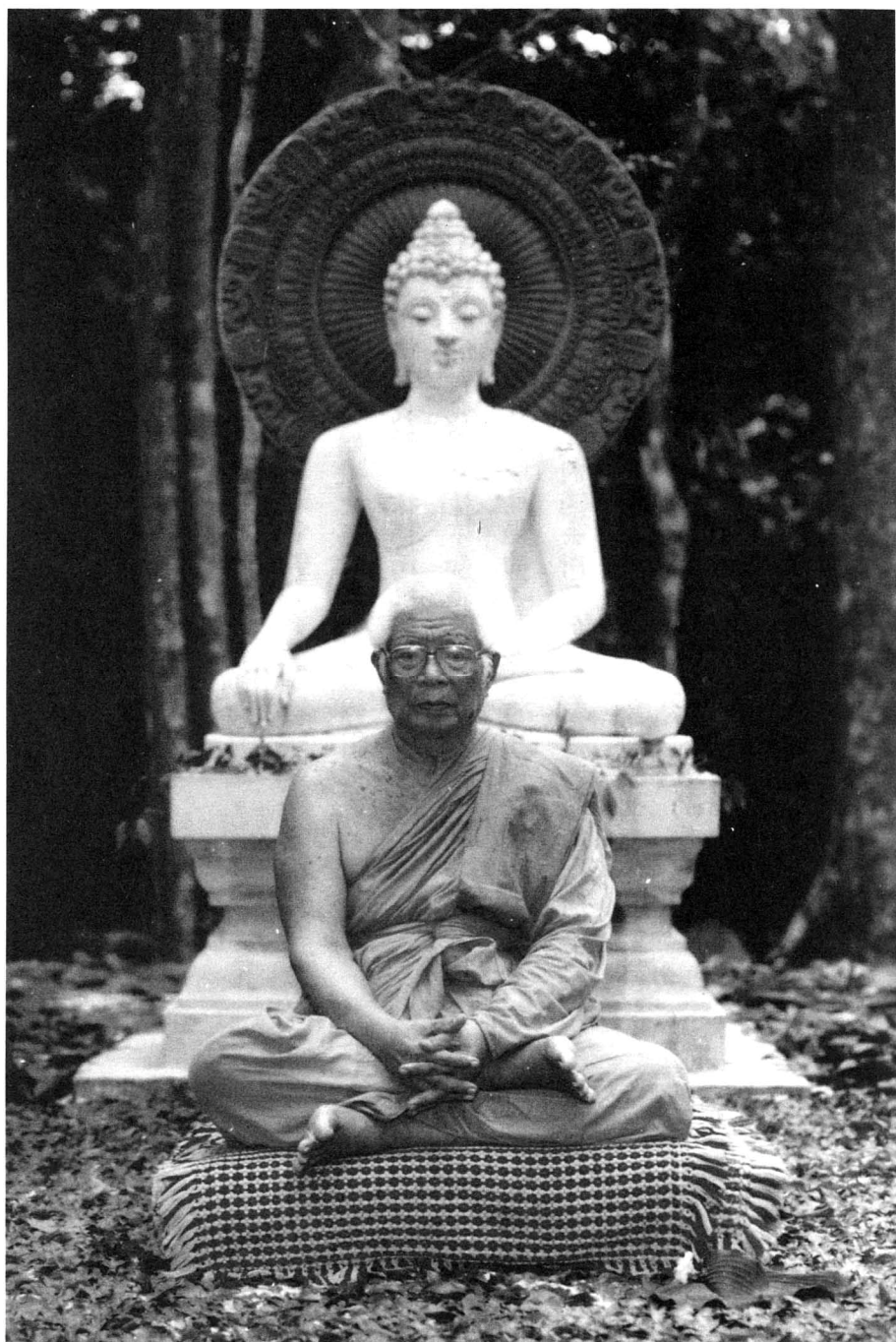
曦比丘譯

人類手冊

每一天，當內在的苦惱升起時，我們就該專注地去體驗，這樣就是在認識三藏經典！

「人類手冊」是最受泰國人敬重的佛使尊者所著。書中，以綿密的次第提出佛法的精神體系，能讓讀者正確地掌握佛法意思，進而運用於生活，漸離苦惱煩憂。

A Handbook for Mankind
By Buddhadasa Bhikkhu



對待朋友的心意必須如此

佛使尊者

- 一、他是我們生老病死的朋友。
- 二、他是我們共同在輪迴中的朋友。
- 三、他和我們一樣被煩惱所主宰，一定會有犯錯的時候。
- 四、他的貪瞋癡也不比我們少。
- 五、他和我們一樣偶而也會犯錯。
- 六、他和我們一樣不知道為什麼要出生，也不了解什麼是涅槃。
- 七、他像我們經歷過的，對某些事情愚昧無知。
- 八、他就像我們過去所做的一樣，有時會隨心所欲。
- 九、他和我們一樣想要完美、出名以及與眾不同。
- 十、他和我們一樣，一有機會就占別人的便宜。
- 十一、他有權為了善良而瘋狂、沉醉、迷失。
- 十二、他和我們一樣是凡夫，什麼都執著。

十三、他沒有責任替換我們受苦或死亡。

十四、他是我們共同在人世、宗教中的朋友。

十五、他和我們一樣，一想到就為所欲為。

十六、他有責任去承擔自己的家庭，而不是我們的家庭。

十七、他有權跟隨著自己的喜愛來執取某種價值觀。

十八、他有權去選擇自己喜歡的宗教。

十九、他和我們一樣有平等的權利使用公物。

二十、他和我們一樣有可能會患上精神病。

廿一、他有權利要求我們的援助和同情。

廿二、他有權在適合的情形下，得到我們的諒解。

廿三、他有權隨心所欲成為共產或民主。

廿四、他有權先自利後利他。

廿五、他和我們一樣有平等的人權居住在這個世界。

若是我們如此思惟，大家就不會有任何爭執。

CONTENTS

出版緣起	009
作者介紹	013

第①章

佛教的精神特色

(佛教指出「什麼是什麼」)

017

- 佛教的核心——四聖諦
- 「諸法因緣生，如來說是因；諸法因緣滅，是大沙門說」
- 「什麼是什麼」——萬物皆是無常、苦、無我
- 注意觀照自己的苦，來學習實踐佛教的本質

第②章

三法印

(宇宙的本然性質)

041

- 宇宙三種特性——無常、苦、無我
- 「不值得拿取、不值得成為」

第③章

- 洞察「擁有」和「成為」的真相
- 阿羅漢——超越善惡境界

四執取

(執取的驅使力)

065

- 「欲取」——執取於色、聲、香、味、觸、法
- 「見取」——執著於觀念、見解、或信念
- 「戒禁取」——沒有正見不了解其真正的目標、不去思惟的行持
- 「我語取」——內心有一個「自我」的感覺，也是一種本能
- 在生命中的每一天中認識問題的根源——四執取，是最有智慧、最有功德的

第④章

三增上學

087

(修習的次第)

- 何謂：「明白」和「看清」？
- 「戒」——使心安住在清淨中，是修「定」的基礎
- 「定」——清淨、寂靜適合工作
- 「定」與「慧」是相輔相成
- 「慧」——「看清」真相、「厭倦離欲」、不再苦惱了
- 戒、定、慧是看清「什麼是什麼」

CONTENTS

第⑤章

五蘊

（人類到底黏縛著什麼？）

109

• 五蘊

• 「如實知」——五蘊是無我

• 「假名」

• 「法制」——大自然所制定的

• 「空」——空掉自我

第⑥章

自然止觀法門

（隨緣開悟之道）

135

• 法喜充滿

• 心的止靜

• 「定」——適合於實行工作

• 洞察真理

• 佛陀·阿羅漢

• 「不值得拿取、不值得成為」

• 厭離

• 離欲、解脫、清淨

• 寂靜、涅槃

第⑦章

形式止觀法門

（技術開悟之道）

161

- 戒清淨
- 定清淨
- 見清淨
- 度疑清淨
- 道非道智見清淨
- 行道智見清淨
- 智見清淨

第⑧章

聖人與熄滅煩惱

（逐漸地脫離世間）

185

- 「須陀洹」——熄滅身見結、疑結、戒禁取結
- 「斯陀含」——進一步地減輕貪、瞋、癡
- 「阿那含」——再將「欲貪」與「瞋」兩結斷除
- 「阿羅漢」——圓滿地斷除十結
- 「涅槃」——放下苦和煩惱，是宗教的終極目標

CONTENTS

第9章

佛教與人類

(做人的藝術)

- 宗教的起因
- 佛教起因
- 佛教？非佛教？
- 宏觀佛教
- 精神樂園

213

第10章

佛教理想中的司法者

(總結論述)

- 維護正法
- 戰勝偏私
- 宗教的三種類
- 小乘？大乘？
- 認清動機
- 增長助緣
- 平等心對待一切

235

出版緣起

聖諦編譯組

一九九三年七月十日

佛使尊者是泰國著名的現代高僧，備受泰國人民尊崇。他於一九二六年出家修行，偏愛體證大自然的真理，並不斷精研巴利三藏經典，加上親自在大自然中修行所體證的佛法，為後輩修行人提供完整而又深入佛陀本懷的修持方法。

佛使尊者終其一生都在為宣揚正確而又合乎理性科學的佛法而努力，斬除現今已流傳兩千五百多年的佛法中所摻雜的外道思想及迷信色彩，重新恢復其光耀的原始風貌。對力求離苦得樂究竟解脫生死的眾生而言，佛使尊者就像一盞矗立在黑暗中的明燈，隨其現代化詮釋佛陀教誨的步伐而行，必然能通達寂靜的涅槃境界。

目前台灣佛教徒對佛使尊者的著作接觸得很有有限，實在非常可惜！然而在有心人的推

動之下，終於也有機會親聆法音，共霑法益。《人類手冊》是佛使尊者的著作中最受歡迎、影響力也最大的一本書。本書闡述人生的意義與價值，對於如何勘破痛苦煩惱、如何洞悉宇宙人生的真相、進而趣入解脫自在的境界，都有極深入的探討。正因本書的價值意義非凡，故被譯作英文版而廣泛地推展至世界各個角落，也因此拯救了許多對生命失望而瀕臨於自殺邊緣的人，使他們重新燃起生命的希望。

由於坊間所流通的《人類手冊》英文中譯本，僅針對泰文原著中的佛法部分詳作介紹，而對完整修行次第的說明則稍嫌不足。故在大家的多方努力下，將泰文原版本一一翻作中文，以饗台灣的廣大信眾對深入原始佛教教義的期求。

佛使尊者年輕時常受泰國教育局的邀請，訓練大學生，尤其以法律系或教育系的學生為主，因為他們踏入社會之後的工作與責任是非常偉大神聖的，需要有正確的道德情操方能勝任。本書即是佛使尊者對大學法律系學生所作的開示。然於本書出版前夕——一九九三年七月八日，佛使尊者圓寂的訊息，從遙遠的泰國傳來，聞者莫不嘆惜這位如太陽般散發佛法智慧、為煩惱的眾生掃除無明種子的聖僧，就這樣地殞滅了！雖不再有親近聖僧的因緣，但願諸位讀者在研讀此書時，能深入佛使尊者那洞察大自然真理的清淨智

慧，找到修行的方向，同入解脫大道。

作者介紹

佛使尊者於一九二六年，年方二十歲時便出家修行。在曼谷讀過幾年書之後，發願生活在大自然中來探討佛法。一九三二年，他在家鄉附近成立了「森林佛法中心」，即今天「解脫自在園」的前身，也是泰國南部少數幾個禪觀中心之一。佛使尊者的演講、著作、及「解脫自在園」的名聲，這些年來廣為流傳，被稱為「暹羅佛教史上最具有影響力的事件之一」。我們僅能就幾項他對佛教界的重要貢獻，作簡單的介紹。

佛使尊者殫精竭慮地詮釋並建立原始佛教的純正要義。他精研巴利三藏——尤其是經藏——再根據教法從事個人的實踐修行，然後將他所證得的滅苦方法開示給眾生。他的目標是為目前及未來的修行，制定一套完整的參考系統；他的方法是合乎科學、直接了當、而且實際可行的。

雖然他只受過七年的正式教育和初級的巴利文教育，卻榮獲泰國各大學頒贈五個榮譽

博士學位。他的著作和演講記錄擺滿了泰國國立圖書館的一個房間，影響所有認真修行的泰國佛教徒。

泰國社會中的進步派，尤其是年輕人，皆深受其教法和大公無私的典範所啟示。自從一九六〇年代以來，教育、社會福利、及農村發展等各個領域的推動者和思想家們，都接受著他的教法和開示。

自從成立「解脫自在園」之後，他研究所有的佛教法門，並涉獵主要的宗教傳統。這種興趣著重於實務，而非學術。他有意結合一切具有宗教情操的人們共同奮鬥，摧毀利己主義，以幫助全體人類。這種開闊的心胸為他贏得來自世界各地的朋友和學生，包括基督教徒、回教徒、印度教徒、以及錫克教徒。

佛使尊者生於一九〇六年五月二十七日，在一九九三年五月二十五日，因腦溢血而首度昏迷，身體狀況由此開始轉壞。在他生病之前，最常開示的主題就是「涅槃」，宣說涅槃是人類的最高境界，也是人人所應追求的。他如此解釋涅槃：不再有「我」、「我」所「的感覺，不加不減，心寂靜安樂。

一九九三年七月八日佛使尊者圓寂了，享年八十八歲。於一九九四年五月二十七日，

八十九歲冥誕時舉行火葬。他所留下的遺書這樣表示：「我要跟著聖人的戒律來處理我的身體。」

他生前全力推動的最後一個計畫，是建立「國際佛法修習中心」，預定工作目標為：

- ◆為外國和泰國的朋友開設課程，讓他們認識佛法中所解釋的自然真理，引導他們修行佛法。

- ◆召集泰國各宗教代表會議，將來並推廣到全世界，以促進彼此了解，共同為世界和平而努力。

- ◆邀請世界各地佛教徒集會討論，擬出「佛教的中心要旨」。

真實的成績必須依據自然法則，就像佛使尊者和他的助手們所努力的，根據著自然法則，而在大自然之中繼續不斷地探究覺照智慧的潛力。

佛教的 精神特色

第①章



佛教是為了明瞭「什麼是什麼」的
理論知識和實踐程序。

明瞭後便能如實地修行，
直到不再為任何事件痛苦。

各位法律系的同學：

今天，我接受委託來負責這次的訓練課程，主題相信大家大家都知道，即是「佛教的原則、修習方法和道德」。我們可以把這主題再區分為佛教和道德兩方面來談，這是每個國家和每個人所需要學習的知識，在實行國家的職責時，這方面的知識是不可或缺的，而且是必要的。首先，我要把這兩個主題明確地分析清楚，故將今天的講題定為「佛教是什麼？」第一個前提是為了更清楚地了解佛教。然而在一開始時要把「宗教」和「道德」先做個比較，使大家能有一個明確的見解而不至於混淆不清。

一聽到「宗教」這名詞時，各位可能會有這麼一個感覺，甚至認為「宗教」比「道德」的含義更廣闊和深奧。道德為獲得世間利益、快樂及幸福的最基本條件；至於宗教，則是高層次的修持方法。雖然每一個宗教都有其不同的中心思想，但是對道德的看法卻是一致的，也就是在教導人們去惡行善。譬如持戒、真誠、有感恩心、不傷害自己與別人等，都是必須遵守的道德原則。雖然能完全持良好的戒律，但是人類依舊不能擺脫苦，即是從生、老、病、死所生起的苦；或者被煩惱侵蝕的苦，尤其是貪心、瞋心、癡心。在道德方面是沒有能力完全拔除貪、瞋、癡，也不能拔除從生、老、病、死等所生起的苦。而

宗教的範圍及責任則更加廣闊，尤其是我們的佛教，更是直接、正確與不間斷地去除煩惱，並熄滅一切生、老、病、死苦。由此可見宗教比道德的範疇更加廣泛，但其根本不同點就在於究竟與否，特別是佛教的範圍比普通道德更加浩瀚。在明瞭宗教和道德的區別之後，我們將更有興趣深入地探討佛教。

「佛教是什麼？」當這個疑問生起時，我想可以將它的意思概括地解釋給各位聽：「佛教是為了明瞭『什麼是什麼』的理論知識和實踐程序。」就是這麼簡單。在這兒受訓的同學可能認為：若是這樣的話，我豈不是一個連「什麼是什麼」都不明白的人了嗎？當這個疑問生起時，我可以肯定地告訴各位：事實正是如此。如果有人能正確地、究竟地、深入地明瞭「什麼是什麼」時，這個人可說已完全明瞭佛教了。但願這個主題「佛教是為了解明瞭『什麼是什麼』的理論知識和實踐程序」能更凸顯出佛教的內涵，使人們更容易理解。訂出這個主題，也是為了讓你們能更快、更簡易地去肯定佛教，而不是在玩弄語言文字，浪費時間。事實上，確立這個主題是正確的，是依據佛陀或佛教的宗旨而制定的。

「什麼是什麼」的含義非常深奧，現在請各位想想看：我們是否已經懂得世間的一切，知道「什麼是什麼」了嗎？儘管你已知道「我是什麼？」「生命是什麼？」「工作是

什麼？」「責任或職業是什麼」以及「金錢、財產、米糧、名譽、地位，甚至其他一切究竟是什麼？」如果有人有勇氣堅持地說他自己已完全明白這些東西是什麼，也請好好地再仔細思考、觀察或者繼續聽下去，這些東西真正含義是什麼？如果用佛法的語言來說，有誰明瞭「法」，也即是已明瞭萬物的本質——所謂「什麼是什麼」。若有人能明瞭萬物的本質是什麼，那麼他必定是位了解佛教的人，因為能徹底明瞭「什麼是什麼」，也就等於徹底明瞭佛教。當我們正確了解「什麼是什麼」之後，就不會誤解佛教，而且會用正確的方法來處理人生，不再存有懷疑；若能堅定地實行所明瞭的「什麼是什麼」，則「苦」必定不會再生起。由於現在我們還不能依據真理正確地去明白「什麼是什麼」，因此還帶著或多或少的錯誤觀念對待萬物，苦也就隨之而生。比如不了解生命是什麼？責任是什麼？工作是什麼？那我們必然會依據無知的、錯誤的方式去執行，苦也就應運而生。明瞭萬物是什麼之後，我們便能以更正確的方法對待生命，使生命臻於完善。

佛教的修持原則也可稱之為實踐的佛教，必然是為了要明瞭萬物的真相，如果能修習到清楚明瞭萬物是什麼，就不必再修行下去了。希望各位能好好地用心聽，再一次更清楚地明白：我們的修行，只是為了能明白萬物的真相而已。如果懂得這點，也就是已看清一

切，心中了了分明，無須再修持了。不論是修戒、定、慧，或其他各種修心的方法，最終的目的，全都是為了明瞭萬物是什麼。一旦明瞭萬物是什麼，即是證得任何一品果位或最終之果位，因為這種智慧能熄滅煩惱，並且知道熄滅煩惱後所證得的果位。

真正明瞭萬物是什麼之後，自然而然就產生了厭倦（NIBBIDA）、離欲（VIRAGA）、解脫（VIMUTTI）的心境，已不必再勤修下去了。我們之所以有責任精進地修習，是因為還不能明瞭「什麼是什麼」罷了！尤其是還不能明白萬物都是無常、苦、無我。然而當心的訓練到達絕對而又正確地洞悉萬物都是無常、苦、無我的時候，自然是最終的修行和智慧了。因為這些智慧已足以毀滅煩惱，我們就不必再修行。我們只需精進的使正確而又能徹底明瞭「什麼是什麼」的智慧生起！總而言之，那只是知曉萬物是無常、苦、無我的智慧而已。因此，當我們不知道我們所喜愛的生命或萬物都是無常、苦、無我，就會沈迷、攀緣、執著這些東西。這不是用世俗的方法去明白，而是用佛法去明瞭萬物都是無常、苦、無我。如此就能明瞭：沒有什麼是真正值得我們去攀緣的，我們將會從萬物中解脫出來。因此修行也只不過是正確的明瞭萬物的真相，這種智慧是超越自己所知以及一切世間的知識。

我堅持地訂下這個主題：明瞭「什麼是什麼」，這已足夠讓各位學者應用在自己的行持上來探究及實踐。如果問一般人所稱的「宗教是什麼」，肯定會有很多答案出現，直到令你們聽後感到含糊、雜亂。通常當有人問起：「宗教是什麼？」多數宗教教徒都喜歡如此答覆和宣說：宗教就是神指派下來神奇的東西。至於佛教，就不會這樣說。這「什麼是什麼」的智慧，不管是從哪裡來的，只要是正確的智慧，真正的明瞭「什麼是什麼」，就可立刻成為佛教的教理。若只是這樣向人解說：「佛教就是佛陀的教誨。」將不會帶來多大的益處。因為我們還沒有領受過比明白這句話更有益的解說。如果反過來問：為什麼不以巴利文三藏經典的印證來答覆，這樣不是更能明顯地指出佛教是什麼嗎？我想說：「什麼是什麼」這句話便已包含所有巴利經文的大綱了。事實上所有巴利經文及佛陀教誨的原理，都只是在指導我們明瞭「什麼是什麼」罷了！

∴佛教的核心——四聖諦

如果把我們聽過的任何一種理論來引證也可以，譬如四聖諦原理。第一聖諦說到每一

個生命都常常在苦中；第二聖諦說到苦的來源，即是對貪愛欲望的想要、想是、想有及想不要、想不是、想不要有；第三聖諦說到假如熄滅了貪愛欲望，苦自然也消失了，因為苦是從貪愛欲望生起的；第四聖諦說到滅苦的方法。四聖諦為佛法的重要內容，因此，我們也應拿它和我所堅持的「佛教是為了明瞭『什麼是什麼』的理論知識和實踐程序」來比較，看看兩者如何融為一體。

第一聖諦說明萬物或諸行都是苦，即是「萬物是什麼」或「什麼是什麼」。所謂諸行是苦即是「萬物是苦的所在處」，但是眾生不明瞭，無法看清萬物都是苦，因此就會對任何事物貪愛，想要將它占為己有。當了解它的真相是苦之後，自然就不值得去攀緣事物，而從貪愛中解脫出來。因為不能正確明瞭「什麼是什麼」的真相，所以才貪愛著，這就離開了萬物的真理而走上錯誤的途徑。雖第二聖諦說明「貪愛就是苦的根源」，然而眾生卻還不知曉，不能清楚地明瞭它正是「苦的根源」。因此，就牽繫著我們去貪愛這個、貪愛那個。正因如此，使我們不能看出苦是因貪愛萬物而產生的，追根究底就是因為不了解貪愛到底是什麼。在此再次強調：只須明瞭「什麼是什麼」罷了！第三聖諦說到涅槃（NIBBAN）或不苦（NIROT）。即是在熄滅貪愛的當下，稱為不苦或涅槃，是更多人所

不能了解的。儘管人們任何時刻都可進入這境界，特別是當滅去愛欲之時，就進入涅槃。但人們因為不了解「什麼是什麼」，所以未曾想過要讓愛欲熄滅，即是不期望涅槃，因為沒有智慧去認識「涅槃是什麼」。最後一個主題是第四聖諦，稱為聖者之道，或是熄滅愛欲的方法。沒有人知道這種方法——奉行八正道，便是要讓自己走在滅苦的道路中，在此只是重申明瞭「什麼是什麼」的重要。由於不了解什麼是自己的「依靠處」，不知道什麼才是應該努力去尋找的，才導致沒有人去注意佛教的八正道。其實遍一切法界，所有人類學問中，八正道已被公認為最高尚、最殊勝的法則，其他的知識、學問都比不上八正道那樣究竟、圓滿，正因為人們還不明瞭「什麼是什麼」的重要，以致未對八正道加以注意，這是多麼的危險啊！因為它是通向解脫的必經之道，若想要絕對地滅苦，而又不修習八正道，是件不可能的事啊！

從這一切，我們將可以明確地發現四聖諦是無上的智慧，清楚而又正確地闡明「什麼是什麼」。雖有人告誡我們別去玩弄萬物，但人們尚不知醒悟，還照舊地玩弄它，不知自拔。因此苦就不斷的增加直到充斥於整個生命中。這些都是愚癡的人啊！都是不明瞭「什麼是什麼」真理的無明者，故不能看清楚事物的真相。也就是說，無明的人才會不明瞭

「什麼是什麼」，往往用錯誤的方法對待各種事物。偶而他們會正確地對待事物，但這種所謂的正確，也只是依照著那些有無明煩惱的人之愛憎而定，若能合乎自己的習氣，那就是他所認為的正確。因此，苦惱仍舊充斥於我們的生命中，一點也沒有減少。雖然世上的俗人認為他們這樣做是正確的，那也只是世間的學問；但若以佛法的角度來看，這仍然不究竟，也就是說：不能正確地明瞭「什麼是什麼」，不能正確地對待萬物，就還是什麼都不懂。相信各位都曾經聽過四聖諦，假如我們真正地觀察四聖諦，就可以清楚地看到所謂的佛教只是「為了明瞭『什麼是什麼』的理論知識和實踐程序」。

∴「諸法因緣生，如來說是因；諸法因緣滅，是大沙門說」

現在讓我嘗試來講解一小段經文給大家聽，相信各位也曾經聽說過，但卻是本題的另一要點，而且也被公認為佛教的中心思想。阿說示比丘這段巴利經文可讓我們思考，舍利佛問阿說示比丘：「可否以最精簡的話來解說佛教的精華？」阿說示比丘說：「諸法因緣生，如來說是因；諸法因緣滅，是大沙門說」。說明法的緣起及法的緣滅，就是現象的生

滅，一切事物從因而生，世尊宣說：「一切事物均有其『起因』，要熄滅一切事物便得熄滅起因。」每個國家的佛教徒，都同意這即是佛教的要旨。佛陀入滅後，阿育王因為對佛法堅信不疑，將這段經文刻在石碑上，雖然只是短短的偈語，卻是強有力而又神聖的座右銘。

按照這法則推論，佛教的核心是說明了萬物是「因緣和合而生，因緣消失而滅」。也只是讓我們知道「什麼是什麼」。同時在指示我們：「不要認為我所看到的所有現象都有一個永恆的『自我』。其實沒有什麼是永恆的，只有在因緣和合的條件下才生起，並不斷地增長，主因的消失即是現象的消失。這個主因可解說為能造作或組合的力量，也可以稱它為助緣，然而它又可成為另一個果的主因。因此眼前的現象或世間的一切現象，都是因緣和合的成果，它是沒有自我且不自在的，只是在不間斷而無止境的流轉中的其中一種現象。由此可現，佛教告訴我們，一切事物都是沒有自我的，它必須要隨因緣的力量而改變，所以是不自在的。因此它本身具備了苦。若不要有苦，就得停止或熄滅苦因，一旦不再有因緣的組合，苦就滅了。這個是就主題較深入向各位講解「什麼是什麼」，只有智慧的人才懂得，對我們這些只有一般知識水準的人來說，的確難以理解。這些因緣法，正是

佛教的精神要點。以上一切解說，都是在告訴我們：萬物是虛幻、假有的，它只是因緣和合而成的，我們不應該執迷，直到讓心從歡喜或討厭中解脫出來，就再好不過了。當心識真正能從喜歡或討厭中解脫出來，這就是脫離了「因」力（主因的力量），也就是熄滅主因了。如此，就不再為喜歡或討厭而苦了。從這個主題可以看到佛教的中心法則，說明「什麼是什麼」，普通人是不曾聽過這種不僅正確，且直接深入探討的話題。

另一方面，我想要引導各位細心觀察，更加理解佛陀出家的目的。世尊從充滿欲樂享受的皇宮中離開，毅然出家，他的目的到底是什麼？佛經明顯地指出，請各位仔細聽著：「佛陀是為了尋找『真理是什麼』而出家。」「什麼是什麼」就是無上真理。尤其是「苦是什麼？」「苦因是什麼？」「不苦是什麼？」「進入不苦的方法是什麼？」這就是佛陀出家的動機、志願和原因。太子出家就是要來追尋無上的「真理是什麼」，最後終於圓滿究竟地明瞭「什麼是什麼」。也就是無上的智慧，即是佛教的本質。

∴「什麼是什麼」——萬物皆是無常、苦、無我

現在，假使我們依照一般人所聽過的，尤其是那些老年人的口頭禪：三法印來說，就是無常、苦、無我，這又是另一種佛教的主要宗旨。這些是我們必須知道的，若仍不知其所以然的話，就可說是不明瞭佛教。「無常、苦、無我」所要顯示出來讓人們明白的就是：由因緣和合而成的萬物皆無常；皆是苦；因緣和合或沒有因緣和合，皆是無我，這就是佛教原則。對「什麼是什麼」這個問題，最圓滿且最貼切的答覆是無常、苦、無我，再也沒有其他的解說方式能這麼深入圓滿地來解說「什麼是什麼」。

所謂「無常」，即是萬物時時刻刻都在轉變中，甚至連一剎那都在改變，沒有什麼是屬於萬物本身的。萬物皆是「苦」，亦即萬物本身已具足了難以忍受的苦的狀態，當我們看出苦的性質，就會感覺到令人厭惡，難以忍受。至於所謂萬物皆「無我」，這是提示我們：萬物沒有任何值得我們去執著為「我」或「我的」，也沒有辦法可以執著是「我」和「我的」。假如我們去執著，一定會演變成苦。這也是告訴我們萬物比火更為可怕，更為危險。當烈火熊熊燃燒時，我們能清楚地看見它而不靠近它。但愚癡的我們卻看不清萬物

就是火，所以我們才用一顆很自然、很情願的心去擁抱、執著這火堆，苦就產生了。在這裡，我以「三法印」的角度來告訴各位「什麼是什麼」，並且明確指出：「佛教即是明瞭『什麼是什麼』的理論知識和實踐程序。」

當我們明瞭「什麼是什麼」，就不再有疑問，而能正確地對待萬物。反之，當我們不明瞭「什麼是什麼」，卻想正確對待萬物，那是不可能的。因此想要正確實行戒、定、慧，而又不要求獲得萬物是什麼的智慧，那不但是不可能的事，而且是愚癡的想法。因此我們必須從修行中明瞭「什麼是什麼」，才可看出它們有什麼好處和價值。

我們領悟到這個原理，就必須要知道萬物是什麼和要怎樣去處理，才能真正符合萬物的普遍性和自然法則。對於這個問題，巴利經文中的一個主題——「別解脫教誡」（OVADAPATIMOK）的法則，就是一個很好的答案。所謂「別解脫教誡」譯為一切教誨都是以它為前導，並由它而延伸出來。

「別解脫教誡」（OVADAPATIMOK）有三個要點，即是「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」，這是遵守萬物真理的重要法則。當我們明瞭萬物不是永恆的、是苦的，執取不到也不能迷戀的，這時，我們就必須很小心謹慎地以正確的態度去接觸萬物。遠離一切惡

行，即是捨棄貪愛，但由於習氣的驅使而想要造惡，就做出種種不對的事情來，這正是因為不明瞭「什麼是什麼」的緣故。我們不應該有違反道德或破壞風俗習慣而去造惡，這是不值得的。另一方面，我們應該遵守智者們所認定的善事而去行善。以上這兩項，相信各位將不會有疑問，必定知道它是善法，但這只是道德層次或普通的修行層次，而且是每個人所必須奉行的。只有這樣，才能有安穩且有秩序的社會生活。這也是做人應盡的責任，世間上大多數的人都是從這裡得到世俗的和樂。至於第三項自淨其意，淨化內心，遠離一切憂悲惱苦，我們可以直接說：那就是佛教的精華，或者直稱為佛教。

當我們的心淨化，無垢染或沒有憂悲惱苦時，即能將心從萬物中解放出來。假如我們的心還不能脫離萬物的控制，仍時時刻刻被外境的變幻左右，卻還妄想著要擁有一顆清淨的心，那是絕對不可能的。唯有心中時常保持醒覺，並且對世間的一切明瞭「什麼是什麼」，那時心才能真正的從萬物中解脫出來。當一個人不明瞭「什麼是什麼」時，他必定會沉迷、愛恨著任何事物，這是不可避免的，心又怎麼能自由呢？愛與恨，喜歡和討厭、滿意與不滿意，是人類與生俱來的自然感受。巴利文稱這兩類感受為APICANA和DOMANA。無論在什麼時候，當人們接觸任何事物將會隨著一般世俗人的心識狀態去執

著，因而產生的APICANA，和DOMANA的感受。APICANA譯為滿意，喜歡；DOMANA譯為不滿意、不喜歡。更深入一層的解說，這些事物不曾使我們有礙手礙腳的感覺，它只是搗亂我們的視線，只要那一剎那在心中生起一絲的不快，就稱為DOMANA。也就是說：我們的心成為情緒的奴隸，不能自主，這是一般普通人的心裡狀態。當我們在這世界上有著數不盡的情緒時，也將成為數不盡的情緒之奴隸。

總而言之，不了解情緒或一切事物是什麼，就是不明瞭「什麼是什麼」，因而生起喜歡或討厭的感受，滿意或不滿意的感受。滿意（APICANA）的心態是不論任何事物，都想將它占為己有；至於不滿意（DOMANA）卻是一種排斥的心理。請不要將這兩種感受只侷限於愛欲，它所包含的意義更廣闊更為深遠；雖然不關係到愛欲，沒有愛欲的存在，卻仍然使我們生起一種精神上滿足而且想要占為己有的感覺，那也就是滿意了。反之，如果生起想要拒絕或者出現要將它毀滅掉的心態時，那就是不滿意了。假如我們還存有這兩種感覺，就不能自由自在；換句話說，即是我們尚未能正確明瞭「什麼是什麼」，心仍有執著，仍會不斷沉迷於愛恨中，心還不能脫離萬物的控制，所以還是不能清淨。因此佛法較深層的原則是不要凡夫們所執著的愛恨貪瞋。然而愚癡的人們卻一直迷失在愛恨中，深

陷於善惡而不能自拔。最後，佛法甚至教導我們連善、惡一併拒絕，不再執著一切善惡，心才能真正的清淨、自在，不再為萬物所蒙蔽。

在此我再重複這三個主題：（一）諸惡莫作，（二）眾善奉行，（三）自淨其意，也就是使心不再受到支配，才是究竟、自由自在及清淨的。這主要是在清楚地讓我們了解世間萬物，若我們不想成為情緒的奴隸，就不應該對事物攀緣或執著。這些教誨是在解說「什麼是什麼」，使眾生明瞭「什麼是什麼」才是最究竟的，相信沒有其他學說能做出更好或更恰當的解釋。雖然其他人或團體，持有各自的理論，但他們都有一個共同點，即是「喜善厭惡」，並執著於善而直到沉迷、攀緣著善事，即使他已達到最高善良的境界，有如天帝般，也不過侷限於此罷了。佛教卻是早已超越了這一切，它已不願對任何事物攀緣了。在此請大家稍微思考一下：攀緣善法，在佛法這不過是中級的修行，並不是最圓滿且最究竟的修行方法。首先，我們應將惡斷除，然後才按部就班地行善法，最後使心真正從善惡中超越出來，自由自在，才是佛教的最終目的。

攀緣善業功德，不是究竟脫離一切苦，也不是究竟的知識，還不是真正明瞭「什麼是什麼」。因此，我必須做一個扼要的解釋，希望各位回去親自思考。壞人有壞人的苦；好

人有好人的苦；甚至最高級的天神——梵天神，也有梵天神的苦。想要沒有苦就得超越世界的善業，即是出世境界——聖界了，或者假設為聖人的世界。但請各位別把聖人與善業混為一談，甚至把聖人視為這種人或那種人，我覺得這是非常愚癡的，因為這些善業只限於世間的範圍內，是我們的習氣和世間假相的事物而已，大家都知道聖人早已超越世間，怎可把聖人與世間法混為一談呢？

善惡好壞都是世間的假相，若心能脫離假相，超越善惡，那即是「不喜善」或「不厭惡」的心境，這才像聖人的出世或沒有苦的境界。這是第三個層次的修行，即是淨化心識，已沒有種種的憂悲惱苦，這些都是正確明瞭「什麼是什麼」的結果，也是最圓滿和最正確的佛教原理。精進依著它而奉行，總有一天，我們會有能力明瞭萬物的特性，並知道它不值得我們去攀緣，就能不去執著，應該將自我從萬物中拔除，心超越萬物，自由自在。沒有苦惱，即是圓滿智慧的心，能真正的明瞭「什麼是什麼」，使心確實沒有苦，便可成為阿羅漢，如果還未圓滿，則為初級聖人。但是每一個階段的聖者，都是了悟「什麼是什麼」的智者，能看清萬物的無常、苦、無我。

肯定且徹底明瞭「什麼是什麼」之後，才制定「別解脫教誡」（OVADAPATIMOK）

這個修行原理，並規定這樣的行持——止惡行善，讓心超越一切的憂悲惱苦，不再受任何事物的糾纏，也不受任何情緒所擺佈，不再成為它的奴隸。

∴ 注意觀照自己的苦，來學習實踐佛教的本質

在接近尾聲之際，所要講的要點是：「宗教」這個名詞的定義到底是什麼？請各位好好的觀察思考。「佛」譯為「智者」，佛陀的宗教肯定地被譯為智者的宗教。佛陀的四眾團體被譯為智者的團體，佛教徒也被譯為追隨佛陀的行者，或稱他們皈依智者宗教的行者。「佛」這個名詞譯為覺悟的人，佛陀覺悟些什麼呢？其實佛陀最終所覺悟的，即是真正知曉萬物的真理罷了，所以我才這麼解釋：佛教就是一種能使人明瞭「什麼是什麼」的宗教，讓人們明白真理的宗教，我們必須自修直到完全明瞭之後，再也不用擔心，甚至害怕各種各樣的欲望煩惱，它們將完全被智慧所摧毀。當顛倒妄想的無明生起，立刻就被智慧所觀照而消失得無影無蹤。所以各式各樣的行持無非是要增長智慧，明瞭「什麼是什麼」罷了！各位必須應用這種修持方式來引導這顆心，使它堅固且確定地沿著佛教的

道路前進，這必須以明瞭「什麼是什麼」作為基礎，也就是真正徹底明瞭「什麼是什麼」的「知識」；這裡所指的「知識」並不是一般世間的「知識」，也不是那一知半解錯誤的「知識」——使自己迷失在不好的卻誤以為是好的，或迷失於會生起苦，卻誤以為不會生起苦的事物中。希望各位能盡力在「苦」這一方面觀照，以使自己能逐漸明瞭「苦」的真相，如此才是正確符合佛教的本質。

能以這種方法盡力去觀照，雖是文盲如樵夫者，也能真正地逐步進入佛教。若每天只顧埋首於經藏中，但卻不在「苦」這方面下工夫觀察，雖佛學程度不淺，卻還不可能進入佛教。為什麼像我們這一群，偶而也會有明覺的心念，但卻沒有能力去觀察出「什麼是什麼」的真理？每當接觸任何一種事物之後，就必須去學習它，直到徹底明瞭、確定那些事物到底是什麼？所生起的「苦」正停留在內心煎熬著我們，使我們熱惱的東西到底是什麼？它是怎樣的？是從哪裡來？假如每一個人都提起正知正念來注意觀照自己心中的「苦」，在這種情形下學習，才是最好和最直接進入佛教的方法，那些只拿著經典來學習的人，是不能和他相比的。只是沈迷在經典中讀死書的方法，以為這樣就是學習佛教的方法，事實上僅僅記住語言文字是無法明瞭「什麼是什麼」的。雖然在經藏中充滿著「法」

的解釋，這個東西是怎樣的，那個東西又是如何的，聽了之後也不過像鸚鵡學話一般，只是記憶罷了，但無法進入萬事萬物的真相，只有在觀照著身心的真理中，才能進入「苦、煩惱、大自然及所接觸之事物」的真相，才是真正的明瞭佛教的本質。

那些不曾聽過或看過三藏經典的人，卻曾微細地去審察、觀照每一次所生起的「苦」和正在燃燒著內心的「苦」，比起那些打開書研讀三藏經典，但只是將它記住和明白的人，更能直接正確而又清楚地學習著經典。我們試著想想現在是否已經熟悉地認識自己呢？是否可能類似那些每天都在觸摸著經藏的人，但是卻不知道存留於三藏經典的寶藏——那不朽的佛法。「什麼是什麼」這主題告訴我們擁有我們這個自己，利用自己來修持，我們所作的都是和自己有關係，但是我們還是不能認識自己、了解自己，根本沒有能力完全解決自己所有的問題。我們依然有著苦，有著各種貪愛和欲望的「苦因」，它隨著年齡的增長而不斷增加和累積，這正是因為不認識自己罷了。我們還不認識那正在形成的自己，那主宰著生命的自己，或者被稱為「自己」的「我們」。

確定並明瞭三藏經典，或去了解隱藏在三藏經典裡面的奧祕，比起了解其他事物更複雜。因此，我們務必要回過頭來以實際的學習來認識佛教的本質，也就是從名色的和合去

學習認識生命中的身心，它有著「感受」和「思考」，正處於欲望中，有意地隨著欲望而行事，甚至動手去做某一件事情，其果報是在滋養「造作」，使其增長茁壯，無止境地延續下去，不可避免的，我們必定在苦海中流轉不息，其主要的原因是不明瞭「什麼是什麼」罷了！

我要總結今天所講解的題目，「佛教的原則是為了明瞭『什麼是什麼』的理論知識和實踐程序」，當我們正確而又真正的明瞭「什麼是什麼」之後，不必別人來教導，也能正確地去實行每一件事，習氣煩惱會自然消失。只要一開始我們能明瞭「什麼是什麼」，就能正確地去實行，那時，我們就立刻成為佛陀或證果的聖者。同時，無論我們做任何事物，都是那麼圓滿無缺。能最正確又直接的明瞭「什麼是什麼」後，我們就獲得生命中最崇高的寶物——悟道、證果、涅槃的境界。

- ◎ 所有演講的內容，都在說明道德及佛教的原則和實踐方法。
- ◎ 「宗教」的宗旨是要熄滅人類心中的痛苦，不同的宗教有不同的觀念。
- ◎ 佛教超越一般道德，能完完全全地熄滅人類的痛苦。
- ◎ 佛教是為了明瞭「什麼是什麼」的理論知識和實踐程序。
- ◎ 明瞭「什麼是什麼」，就能如實地修行，直到不再為任何事件痛苦。
- ◎ 奉行佛法是為了要產生智見，直到智見本身能夠熄滅煩惱痛苦。
- ◎ 真正明瞭「什麼是什麼」後，將自然而然地生起厭倦、離欲、和解脫。
- ◎ 究竟圓滿的智見即是明瞭無常、苦、無我（三法印），沒有什麼值得攀緣執著。
- ◎ 對於想學習佛法的人來說，明瞭「什麼是什麼」這項原則就已經足夠了。
- ◎ 一切三藏經典只不過在指出「什麼是什麼」罷了！
- ◎ 佛教的核心就是——四聖諦。
- ◎ 第一聖諦說明「苦」是什麼。
- ◎ 第二聖諦說明「苦因」（集）是什麼。
- ◎ 第三聖諦說明「不苦」（滅）是什麼。
- ◎ 第四聖諦說明「走入不苦的道路」（道）是什麼。
- ◎ 阿說士比丘體驗的佛教精粹：「諸法因緣生，如來說是因；諸法因緣滅，是大沙門說。」指出事物都從「因」而生，要滅除它就必須滅除「因」。

- ◎ 明瞭「什麼是什麼」，而後滅除它，就可從「因」中脫離出來。
- ◎ 悉達太子出家，為的是要找出「真理是什麼」。
- ◎ 真理即是智慧，也就是完全全地明瞭「什麼是什麼」。
- ◎ 三法印的法則，更能圓滿地指出「什麼是什麼」。
- ◎ 先去明瞭「什麼是什麼」，就能正確地去接觸萬物。因為一切事物的本質比火更厲害。
- ◎ 「別解脫教誡」(OVADAPATIMOK)即「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意。」——是佛教一切教理的主導。
- ◎ 這三個階段正指出修行的正確方法。止惡行善是道德的實相；而最後的階段「自淨其意」則直接指出佛教的實相。
- ◎ 要脫離萬物，心識才能清淨；而完全地明瞭「什麼是什麼」才能脫離萬物。
- ◎ 心還在喜「善」、厭「惡」的階段，就不能從束縛中得到自由，心就不得清淨。
- ◎ 佛教識超越善惡的，因此才能如實明瞭世間的一切事物。
- ◎ 善人有善人的苦；惡人也有惡人的苦；聖人超越善惡，所以不苦。
- ◎ 完完全全地明瞭「什麼是什麼」的果報，即是最高階段的清淨心。
- ◎ 佛是明瞭一切事物的人，因此佛教只是在教導「什麼是什麼」罷了。
- ◎ 每個人都可以注意關照自己的苦，來正確地實踐佛教的本質。
- ◎ 觀察出苦為生命的真諦，即是腳踏實地實行著三藏經典。
- ◎ 我們應從身心——「佛教的本質」中學習，來認識佛教。

三法印

第②章



一切事物皆在「無常、苦、無我」的狀態之下。
佛教所有教誨的目的，就在指出這三種性質。

各位法律系的同學：

前篇已經敘述過，道德和宗教有不同的界限，我們應該好好地將這個題目劃分清楚，以免出現任何衝突或混淆。在此重申一次：道德是屬於社會、世間的基本修行原則，為的是熄滅世間不同程度的苦和不安，讓人們生活在平安樂中；至於宗教的任務則更為超越，能熄滅並拔除各式各樣的憂悲惱苦，譬如自己內心的紛亂，從生、老、病、死乃至細微的煩惱所生起的苦，那不是道德所能拔除的而是屬於宗教的範圍，是宗教的責任。宗教能夠直接協助我們拔除種種的苦，因此它們與道德在不同的界限範圍內。雖然我們把道德納入宗教的一部分，但只是被劃定於某一個範圍內，遠不如宗教範圍所包含的廣闊。

總而言之，佛教或其他宗教之「法」和「律」所共有的原則比起道德來得完善。戒條的五個共同原則是：

1. 不要存心以身、口侵犯殘害別人（不論用哪一種方式生活都應如此），相反的要

有慈悲心和仁愛心，不要互相鄙視，而應團結合作；不應執持己見，應有感恩心。我們應該有這樣的認同：在這個世界上，一切眾生都難免會生、老、病、死，所有的人和動物相互之間，都有著不能避免的親切與恩惠。

2. 不要偷盜、爭奪。在社會或人群中，不論在人前人後，都不要占人便宜，應該以合法的方式謀生。對於學問和善業，人們都必須互相幫忙、互相尊重，樂於助人，精進地為前途而求上進，在自己工作崗位上，勤奮地負起責任，不要成為小偷，應將優良傳統的德行延續下去，為大眾利益著想，徹底地實行民主生活方式。

3. 不要侵犯別人所喜愛的人和物，不要放逸自己，隨著欲望的洪流而流轉，相反地，要以合理的方式去爭取和擁有來滿足自己，也隨喜別人所喜愛的東西。不要縱情於欲樂享受，應生活簡樸，不要因貪心而違反法律。

4. 不要以身口或文字來欺騙造惡，相反地應做一位可信賴的人，對人要正直、不偏私、不虛偽和利益大眾。

5. 不要成為六惡行（酗酒、嫖妓、賭博、結交損友、半夜遊蕩、好吃懶做）其中任何一項的俘虜，也不要耽迷於色法和心法，而導致沈迷、上癮、使我們放逸、迷醉、失去覺醒的心念。相反的應有正見及正確信仰，不迷信，有圓滿的覺智，不粗心大意。對於我們的教育要耐心學習，能自我控制，不論是朋友或敵人，都能好好對待。知道自己的身分，知道時間地點，少欲知足，懂得社會人事關係，謹慎。有禮又有教養，不固執自己的

想法和做法，對罪惡有羞恥和慚愧心，並害怕造惡。有良好的品行和善良的朋友，喜歡行善，不為人所鄙視，懂得因才施用和結交益友等等。

道德的目的，只是為社會帶來安寧、有秩序及基本的和平安樂。道德是一般人所應有的品行，並不是那可斷除一切習氣煩惱成為聖者的崇高滅苦目標，後者正是宗教的任務，這個重點必定要把它區分出來。

我要重提所謂佛教，即是那簡短又被制定的主題——「為了明瞭『什麼是什麼』的理論知識和實踐程序」，這原則應該牢固的限定著，因為它可使我們更容易明白佛教。儘管佛教有數以萬計的理論，我們卻能輕易地明白，這只不過是去了解「什麼是什麼」罷了！若我們真正明瞭「什麼是什麼」，雖沒人教導，也有能力正確地去實行一切事務；否則即證明我們還不能完全地了解「什麼是什麼」這個要點，希望大家能將它視為一般基本而又不能缺少的原則。假如我們已真正了解「什麼是什麼」，我們必定曉得應如何去履行某一件事務，譬如能徹底了解生命是什麼？生命的責任、工作、職業是什麼？生命最終的來去是什麼？等等……。我們就有能力圓滿地去實行一切人生的責任，直到所謂的涅槃，這就是我們最終的行程，是每一個生命都應該去實踐的天職。因此才這樣簡單的總結：明

瞭「什麼是什麼」就是佛陀覺悟的真理。當我們完全明瞭「什麼是什麼」或「生命是什麼」，才有能力熄滅苦，使我們的生命沒有苦，那就是獲得無上正等正覺——佛陀證悟的真理。

∴宇宙三種特性——無常、苦、無我

現在我要繼續談談所謂的「什麼是什麼」這個題目，如果依照佛教的原理，就要了解萬物都有著三法印的特性。因此，今天就講解這三種特性。

相信大家都聽過這三種特性，即是老年人常說的無常、苦、無我，但是這三種特性的含義，對於普通人來說，是非常深奧的，內容錯綜複雜，難以明白。我們一定要特別用心去了解它們，當我們要回答「什麼是什麼」這個問題時，就會顯得輕而易舉。我們可以直接了當地回答：每一種事物都無常、苦、無我，這就是萬物的真理。

「無常」(ANICCA)譯為不永恆，一切的「諸行」，都是因緣和合，不斷地變化，沒有一個是永恆不變的；「苦」(DUKKHA)是指一切「行」都有苦的特性，當清楚地觀

照，就會感觸到驚愕並為觀者帶來苦受；「無我」(ANATTA)譯為「不是自我」，不論是「行」或「非行」的事物，都沒「自我」的感覺，或在任何情形下都不能執持為「自我」，假如我們已經確實清楚洞悉一切事物，則將自然產生「沒有自我」的感覺。但是我們卻迷失地認為有個「我」、有個「自性」，這是因為不能正確明瞭「什麼是什麼」。希望各位能知悉無常、苦、無我這三種特性，是世尊最常用來教導眾生的法語，若將一切的教誨濃縮起來，就只是無常、苦、無我。

「無常」即不永恆和不斷地在變化，這個句子不難明白吧！尤其是目前的科學教育都在指出各種現象的實質和原理，使我們更容易明白、清晰地看到萬物在不斷變動。在佛陀之前，這個教誨已一直在流傳和教導，但這無常的內容卻不曾像佛教那樣深入地被推廣！「苦」解釋為看到之後有所感觸和驚愕，令人厭惡；這也是在佛陀之前已有的教誨，但卻不曾深入探討苦因和圓滿的滅苦方法——「道」，只因不曾充分明瞭「苦」的實質，所以不能與佛陀所覺悟的相提並論。

至於「無我」即沒有實質的「自我」，這只有在佛陀的教誨中出現，也只有那些最徹底明瞭「什麼是什麼」的人，才能了解萬物是「無我」的。因此，只有像佛陀那樣徹底明

瞭「什麼是什麼」才能教導「無我」。

眾多的修行法門，都在教導要清晰地觀照這三種特性，如果修行到清楚觀照無常、苦、無我，就會感覺到什麼都不值得執取、不值得擁有，結論是：不值得「要」、不值得「是」，這是已看到無常、苦、無我的最精煉含義。雖然有些人以前不曾聽過無常、苦、無我，就如在你們之中，有些可能不自覺間已看到無常、苦、無我的真相；那就是當你們明瞭看清任何的「是」或「要」都是虛假騙人的現象。不值得「要」、不值得「是」，這就是真正完全看透身心的生命，也即是你自己已真正的看到無常、苦、無我了；至於那些整天整夜背誦無常、苦、無我數百萬遍的人，卻可能無法看清無常、苦、無我，因為這不是從聽、念、背誦或從理論中推論而能看到的。

依照著理由去判斷一個原則，那不是「見法」、「清楚看到」，由於無常將會改變，那個原則或事情就隨著變動或隨著理由的變動而轉變。「見法」不可能從理由的推測而見到，必須真正以內心的感受所清晰見到的，才是真正的看到，也即是說要以內心去看。舉個例子，有一個人觀察他對所貯藏的東西迷愛著，使他憂悲惱苦，這種「見」不需要依靠理由，是真正的體驗而有所感觸，並能真正產生來自內心的感受，直到生起厭倦、驚

愕，對貪欲的執著鬆懈下來，這樣才被稱為「見法」或「徹底看清」。這種方法才是見到無常、苦、無我的真義。因此相信有理智的人，當他在世間有一段相當的經歷之後，必定會在某一個機緣中，對世間的心境有所對抗，直到對那件事物真正的感覺到虛幻、被欺騙並生起畏怯退縮的心境，再也不迷戀這東西，不願與其糾纏在一起。這種方式的清楚看透，會逐漸上升到最究竟，使我們對萬物捨放，稱為真正地看清、觀照到無常、苦、無我的人。至於那些終日只是背誦無常、苦、無我或觀察這個、觀察那個，如果沒有對萬物生起畏退的感覺，不想有什麼、不想是什麼、不想執取什麼，這還是不能看到無常、苦、無我。因此總結一句：「看清楚直到感覺：不值得『拿取』、不值得『成為』。」我將會用更多時間盡力解說這個部分，使大家了解「三法印」——無常、苦、無我，同時也開導實踐法門。

「空」(SUNYATA)是佛教的另一個精華，即是「空無自我」的意義、也就是「自我」的空。這個句子包含了一切精華，無常、苦、無我也在其中。「空無自我」亦即「空無實質」，觀照出萬物是空無自我，沒有實質能被執取為我們所有，那就是佛教的真相或佛教的核心，也是修行佛法的中心原則。看清萬物為「空無自我」，就是最究竟地了解佛

教，也即是究竟地了解「什麼是什麼」。把它濃縮為一句簡短的「空無自我」也已足夠了，因為無常、苦、無我都已被匯集在其中。萬物在不斷變化，沒有一個部分是堅固永恆的，同樣也可稱為「空性」。當觀照出充滿著驚愕，也可說為是「空」。對於那可執取的部分，照見沒有「自我」的狀態，了解那只是大自然流動的現象，是依據大自然法則而存在，即是它不能「自主」或「主宰」；就能看出「空無自我」的特質。「空」的意義和空掉獻身於執取的意義，叫做「看出空性」，即是佛法的精華。如果一個人看出萬物「無有自我」，無論在任何的情況下，都能立刻有不值得「拿取」、「成為」的感覺。這不想「拿取」、不想「成為」的感覺，有著足夠的力量來維護我們，不至成為煩惱或任何情緒的俘虜。這種人將不可能做任何的惡事，也不再偏向於哪一種事物，或被其引誘而耽迷、攀緣、纏縛著，而是時時刻刻都有一顆逍遙自在的心。這種狀態是最必要的，也是最適合於一位將要執行審判事務的人，如果有哪一種方法可以使心識完全自由，那便是最適宜於審判官或法官所應學習訓練的方式。我將會爭取機會跟各位再做一次專題討論。

∴「不值得拿取、不值得成為」

今天的重點是講述這種「不值得拿取、不值得成為」是怎樣的感覺，以及我們應該如何去實踐的方法。這裡的「拿取」、「成為」是以迷惑、執著的心去「拿取」、「成為」的，但並非指人們不必「拿取」、「成為」就能生存下去，而不要以迷惑的心態去「拿取」、「成為」。一般人在日常生活中，必須「拿取」、「成為」，譬如必須有著金錢、財產、妻兒等等，或成為一個善人、法官或是位勝利者、是位貪圖小利者、吃虧者等，那也是各位所知曉的，但是為何佛教的原理卻教導我們觀照不要「拿取」、「成為」，這點是佛教指導我們看出「拿取」、「成為」只是世間所假設的事情罷了！當我們真正而又絕對的站在真理的崗位上，事實是沒有什麼能去「拿取」、「成為」的。

站在絕對的真理立場，我們將不能「拿取」什麼、不能「成為」什麼，這是什麼緣故呢？原因為拿取的人和被拿取的東西，全都是無常、苦、無我的，希望各位能真正往這個方向加倍的做更多的觀察，即是「拿取」、「成為」什麼也好，或那些被「拿取」、被「成為」的，全都是無常、苦、無我。但對於心識還不知曉的人，還看不透那是無常、

苦、無我，還有無明的存在，自然必定會有這種感覺：「我們拿取」、「我們成為」、「我們擁有」，這是任誰也幫不上忙的。也就是這種「拿取」、「成為」，使我們產生很沈重很苦的感受。所有的苦必定是從「拿取」、「成為」，或想要「拿取」、想要「成為」產生的。「拿取」、「成為」其中也隱藏著想要某種的欲望，就是想不讓他那正在「拿取」或「成為」的東西消失或失落。除了這欲望的「拿取」、「成為」、「擁有」之外，再也沒有什麼可帶來苦了，簡單的說，欲望的想要是苦的起因，會貪愛是由於不知道那東西或一切的事物都不值得貪愛，因為當我們還在母胎中，就已有與生俱來本能的錯誤觀念。自從我們出生到世間，從小就懂得貪愛，懂得依據貪愛去做事，即生起任何一種符合或不符合貪愛的果報。假如其果報是符合自己的貪愛，那將會加倍的貪愛，越是貪愛就越隨著它去做；假如其果報不符合那貪愛，也會掙扎著繼續去做另一件事，直到能符合自己的貪愛為止。這也是使我們一直做下去的原因。當動手做了之後，它將產生任何一種成果，就形成一個「惑」、「業」和「苦」所組成的循環，即是你們所說的輪迴。所謂的輪迴，不應該理解為所謂的宿世、今世和來世，事實上這是由「貪欲」、「隨著貪欲去做」、和「從貪欲的行動所生起的果報」這三種組合而成的圈子。由於不能停止貪欲，因

此繼續的貪愛著某種東西，繼續隨著貪欲去做和貪欲行動的結果，又是另一個由這三部分所組成的循環圈子，就這樣永無止盡地輪轉，即是你們所說的輪迴，因為這是一個永無休止的循環圈子。

我們就停留在這個圈子裡，承受著苦的折磨，若能脫離這個圈子，必然已從苦中解脫出來。但如果還在這貪欲的漩渦中，跟著貪欲行動，而獲得那行動後的果報，也即是在滋長另一個貪欲的生起，永無止境，若是這樣的話，必定無法脫離痛苦。不論是一位乞丐、富翁、大富豪、閻羅王、天神、梵神，不論是什麼都好，每一位都陷入此洪流中，就必須承擔任何一種契合於自己貪欲行動後的苦果，因此可確切地說，在輪迴中充滿著痛苦，即被貪欲的驅使力和某種果報所折磨。倘若不能停止貪欲而不斷貪愛下去，可說是輪迴的極大痛苦，所以你們可以看出只用道德是解決不了問題的，我們必須依靠著佛教的實習，即高層次的法，針對問題解決。在這裡我們可以看到所有的苦，都是由貪愛而來，合於佛陀在四聖諦裡所講集諦，是直接造成苦的原因，世尊把它分為三種類：

第一類愛叫做「欲貪」，對色、聲、香、味、觸的滿意、貪愛；第二種的愛稱為「有愛」，隨著自己的愛欲而想要成為這個、成為那個；第三種愛稱為「無有愛」，即是隨著

不要的欲望而不想成為這個、想不成為那個，共有三種類的愛欲。對於這三個準則，我們有膽量向任何人挑戰證明：除此之外，還有其他的愛欲嗎？

最終任何人都會承認，在所有的愛欲中，有情眾生匯集三種愛欲，愛欲就是苦生起的原因，這似乎是不須解釋各位也都可以看到的。當在哪裡有愛欲，那裡也將有熱惱、煩躁；當隨著愛欲去行動時，肯定的將由於這行動而有痛苦的果報。因為還不能脫離愛欲，就依然繼續成為愛欲的奴隸。由此緣故，可說惡人行惡，因為想要行惡，它就按著惡人的習性而有苦；甚至善人想要行善，也必須有另一種善人習性的苦。但是別誤解這句話，不是教導我們放棄行善，這個問題下一次有機會我們必須要互相了解。因為在這裡的目的是要清楚地指出，讓我們看清苦有著幾個種類的層次，細微到一般普通人難以理解。因此，必須要依靠像佛陀這樣有卓越智慧的人，清楚地指出：若我們只依靠行善而想究竟的超越苦，那是不足夠的，仍須實行比善行難度更高的層次，即是讓心能脫離各種愛欲的控制。這是佛教的精華，也絕不遜色於任何的宗教，它們是不能與佛教相比的。為了要擊敗這種愛欲，應繼續不斷地學習愛欲是什麼，所以必須要將這件事牢記在心，了解它才能徹底超越一切苦。

∴洞察「擁有」和「成為」的真相

現在進入這問題，到底我們要如何才能夠拔除、熄滅欲望或完全徹底斷除愛欲的根源？答案是：觀察照見無常、苦、無我的法則，直到看出沒有什麼值得貪愛。到底有哪一些「拿取」、「成為」不會帶來苦惱呢？「拿取」、「成為」、「擁有」那是由於愛欲的驅使力，進而去「拿取」和「成為」，這些就是苦的原因。一般人不論如何，都會隨著貪愛欲望的驅使而行動，當貪愛著某種事物，就必定會為了要獲得而去做。譬如要擁有物質、職位、榮譽、善業等，當已經擁有之後，到底有哪一些不會因愛護著它而須承受苦和承受著想要永恆保持現狀的苦呢？又有哪一些當它損壞、離失、改變後，而不會使人心情沈重、憂悲惱苦的呢？

至於「擁有」是指擁有物質方面的東西，譬如擁有金錢等各種各樣的東西；「成為」則成為人、畜生、或天神等。希望各位思考一下，這種「擁有」和「成為」的欲望中，到底有哪一種不會為我們帶來沈重的心情或憂悲惱苦呢？譬如一個凡夫當他擁有了金錢並守護著它，試問它將帶來身心輕鬆、舒暢、清涼或是帶來心情沈重、擔憂呢？擁有妻兒是帶

來身心輕鬆或是帶來各種各樣的負擔呢？擁有這個職位，那個職位，負起這種責任、那種責任，甚至最後擁有各種名譽地位，它們到底是在增加寧靜安樂或是使負擔更為沈重呢？我們不難看出這些純粹只帶來種種「負擔」和「職責」罷了！那是什麼緣故呢？原因是一切事物皆是「負擔」，因為它本身就是無常、苦、無我，當我們擁有了，就必須處理它來符合我們的心意，給我們利益，使它永遠和我們在一起；但它是無常、苦、無我的，是不懂得亦不會順從任何人的指示而行動，是隨著因緣而變動，要它們跟隨人們的意願去做，那是不可能的，若我們努力使它們符合我們的意願，就會演變成爭鬥，違反無常變動的自法則。因此想要維持它的現狀，甚至想要它隨著自己的意願去做，就會產生艱難困苦，遭受折磨，「『擁有』就是苦，『成為』也是苦，這就是真理。」

有一種方法可以讓我們進入對一切東西都「不值得拿取、成為」的真實相。當我們對這個問題做深入的觀察、思考，就會發現到這個真理，即是我們在存有煩惱欲望的妄想下所「拿取和成為」的感受與有著正確智慧、沒有欲望煩惱，明瞭「什麼是什麼」之後的「拿取和成為」的感受必定不同。舉個簡單的例子來說，如果一個人以欲望來享用東西或食物，並貪著其美味可口；相反的另一位則是以智慧來了解「什麼是什麼」，不帶欲望去

享用，雖然同是人類，但由於動機不同，其果報差異是很大的，甚至正在享用時的動作和感受及享用後的結果都有著極大的不同。因為那位以智慧來吃的人，必定不會以欲望來享用，這是我們必須要了解的。雖然沒有貪愛著那美味可口的滋味，還是可以享用食物的，不一定要有欲望，我們人類還可運用智慧來實行一切事物，那即是以廣學的智慧判斷什麼該做、什麼不該做。

為了更容易了解，請各位進入阿羅漢或佛陀的境界，那是沒有煩惱欲望的人，但他們依然能夠做任何事，在一般人眼中他們仍舊工作繁多，不會少過我們這些有習氣煩惱的人。但是他們到底以什麼力量來做呢？是否像我們這些以煩惱力帶動想要成為這個、成為那個呢？正確的答案是，他們都以智慧判斷去做事，也就是徹底明瞭「什麼是什麼」，所有的行動都已經遠離欲望了。反之我們凡事都以欲望為首，所以才有完全相反的區別與果報。我們這一群只能繼續的苦下去，而他們卻已經沒有苦了，他們不想獲得、擁有什麼，成果都轉讓給人類及一切眾生，他們慈悲地使其他人從苦中解脫出來。

緊接下來所要指出的是：當不依靠欲望或已經沒有欲望時，並不等於我們不能再做任何事。相反的我們仍可做一切事務，所不同的是，這是以悲智為動力，而以不想拿取、不

想成為的感覺來做事，一般人聽起來也許覺得很驚奇。阿羅漢已遠離煩惱，無論做什麼事都存著不想「拿取」、不想「成為」的感覺，可以說只有智慧在推動他去做那應該做的事，來取代那空閒的身心。因此他才有能力延續著佛教的慧命直到現在，這都隨著明覺心念去做應該做的事以及有利於別人的事，就不再有欲望煩惱了。像我們這些期望著步上佛陀與阿羅漢足跡而脫離苦海的人，就得訓練自己，不論做什麼，都必須以念念分明的覺智去做，不要以煩惱做事。假如我們是學生，則應以明辨是非的態度做事，若從事其他任何職業，也應隨著覺智辨別是非盡力把事情作好，而且以覺智的能力，心平氣和地完成每一件事。假如以欲望為出發點，那由始而終，不可否認的必定是一直處在煩躁熱惱中。反之，倘若是以智慧做事，那自始至終都不會煩躁熱惱，成果必然不同。

在求學、工作或有著妻兒財產的人們，若能運用智慧去做事，就不會像那些依著欲望做事的人那麼煩躁熱惱。因此我們必須運用智慧處理事情，時時刻刻都覺知：萬物只是無常、苦、無我，不值得拿取、成為。但是當我們還不能斷除並拋捨那存有的煩惱，還會繼續陷入煩惱中，就必須運用圓滿的智慧去處理，我們的行動就不會再陷入煩惱中，「睜開眼睛」而不是盲目地以「我」、「我所」去做事，即是以覺智做事，如此則自始至終都不

會有苦了，也不會對萬物有著「拿取、成為」的執著，能隨著社會風俗習慣、法律制度、及其他等來守護任何事，仍然可明辨是非，理智地去做。舉個例子，雖然我們有田地財產，也不必以欲望的感覺去執取那些事物，使自己陷於心情沈重中，時時燃燒著心。社會風俗或法律制度將會維護這塊地，它還是在我們的主權之下。我們若以煩惱去防範，而產生憂悲惱苦，雖然如此，它依然慧隨因緣而消失，甚至有人來爭奪霸佔它。如果只以理智去防範守護著，不以那瞋心的習氣去對抗，不讓這瞋火使我們急躁熱惱，這樣還依然可以依著社會風俗習慣或法律制度的權力來防範守護，因此不必有苦，還能照樣守護著它。如果真的失去了，就算有那愛惜的欲望，也是幫不上忙的，因為萬物本來就是這樣的，無時無刻都在無常的變動中，那又何須去煩躁苦惱呢？無論你如何防守，時間一到它就無常地變化，任誰也幫不了，因此對於所擁有的東西，攀緣是沒有什麼利益的。這即是安住於無常、苦、無我的實踐方法。

甚至「成為」也是一樣的，我們不必執著成為這個或成為那個。因為說實在的，「成為」是沒有什麼值得快樂的，它只是純粹帶來痛苦而已。這裡有直接而又簡單的對治方法，那就是「內觀」，去審察觀照直到看出什麼都不值得「成為」，或者「成為」什麼

都是不快樂的。各位應該提起一個疑情——「到底有哪些『成為』是值得快樂的？」以便每天都可以省思迴光返照。比如：做父母親的孩子，快樂嗎？做孩子的母親，快樂嗎？那些已有子孫、上了年紀的人將會給你一個很好的答案：成為他父親也不值得快樂，因為要負起那需執行的責任；那麼成為他的丈夫快樂嗎？成為他人的妻子快樂嗎？成為占人便宜者，欺詐他人者、吃虧者、勝利者、失敗者快樂嗎？如此等等；又甚至成為畜生、人類、樹木、石頭、泥土快樂嗎？再推及天神、梵神等高級眾生快樂嗎？假如你們有真正明瞭「什麼是什麼」的知識，這種「不值得快樂」的感覺將顯現於每一個角落，每一件事物，每一種拿取，每一種成為，每一種負擔中；我們將不自覺地忍耐著「做」、忍耐著「成為」、忍耐著「拿取」、忍耐著「擁有」，這些全都是不值得快樂的。為什麼我們要奉獻此身心迷糊地「拿取」、「成為」並且獻身於煩惱中做事呢？我們應該有正確的「不值得拿取」、「不值得成為」的感覺，然後安住於智覺去處理事務，就能置身於只有少許的苦或沒有苦的情況之下。

∴ 阿羅漢——超越善惡境界

另外，我們必須使我們同住在這個世界的的朋友，甚至最至親的父母、妻兒，都能像我們一樣有正確的知識，了解萬物本來就是這樣的。如此在家中、社會、國家，甚至在上，彼此間就永不互相妨礙，大家都不會在煩惱中迷迷糊糊地去執著對方或事物；而是生活在理智的人生中，時時刻刻都清楚照見沒有什麼可被執取為「我」和「我所有」。每一個人都應該有如此「萬物原本就是無常、苦、無我」的感覺，不應該在迷糊中，一味的貪愛著萬物。接觸萬物時，應該運用智慧來觀照，那將只有少許的苦或完全沒有苦了，「人生」就在安全的情況之下了。這種以智慧來生活，有著正見跟隨佛教直到終點的人，才值得稱為正信的佛教徒，雖然不曾出家、讀過佛書、受持戒律、發願，但他們還是具足戒與法的人，是真正進入佛寶、法寶、僧寶中的佛教徒。他們的心識狀態和佛法僧的狀態是統一、融為一體的，即是清淨、光明、寂靜。原因是不迷執任何東西為值得「拿取」、「成為」，他們依據正確的方法來觀照無常、苦、無我直到生起那不值得「拿取」、「成為」的感覺，由此而成為一位正式又圓滿的佛教徒。

所有那最卑鄙的惡事，都是在煩惱欲望的想要「拿取」、「成為」之驅使力下而產生的，甚至那輕微的惡，也都是由欲望煩惱的想要「拿取」的驅使力而生起的：就算是所有的善法，也都是由那細微、高層次的煩惱欲望而去「拿取」、「成為」的，這是屬於善法的層次。甚至是最善的法，也是由於那最細微的煩惱欲望所驅使的，雖然已不是惡法，但是還不能說脫離一切的痛苦。因此那些徹底脫離痛苦的人——阿羅漢，才能徹底沒有煩惱欲望的行動，說行善也不對，說造惡也不對，而只做那些超越善惡的事情。當心識能超越善惡的控制而自由自在，便再也沒有苦惱了！這是因為他已看清萬物的真相是無常、苦、無我的，對一切事物已沒有那想要「拿取」、想要「成為」的欲望，這些前面已有述說過了。

我已指出佛教早就存有這樣的行持軌道，無論各位能不能奉行，佛教的行持軌道已不能再變更了；無論各位是否有這個意願去修持，脫離苦的軌道早已這樣存在了。若現在還沒有這個意願，不久的將來，當因緣俱足時，就必定會發出這個意願，原因是當徹底拋棄惡法，增長善法時，心還是被那細微層次的煩惱所控制，而悶悶不樂，也不知道用什麼方法來熄滅，只有精進的學習，研究那超越習氣煩惱的方法，才可以徹底脫離所有的苦，

即是必須要超越那欲望中對善法或惡法的「拿取」、「成為」。至於我們應該怎麼樣去學習？現在暫時把它擱下，日後再來講解。

總而言之，佛教就是明瞭「什麼是什麼」的理論知識和實踐程序。最究竟的明瞭「什麼是什麼」即是了解萬物無常、苦、無我，那將會在心裡產生這種不貪愛什麼的感覺！不想要「擁有」什麼！不想要「成為」什麼！這樣在接觸任何事物時，如果有「拿取」、「成為」的情形，便能以念念分明的覺智處理，而不是煩惱欲望的驅使力去處理，因此就能沒有苦或只有少量的苦。即是洞察無常、苦、無我的成果，這時就能了解任何事物都是不值得把生命獻出去，不必為了「拿取」、「成為」而淪為它的奴隸。希望各位能依照今天所講的，把佛法的精華歸納出來。

- ◎ 我們必須先分清楚的是「宗教」和「道德」的差別在哪裡。
- ◎ 簡言之，「道德」不超過五戒的原則。
- ◎ 佛教的定義只不過在明瞭「什麼是什麼」罷了。
- ◎ 明瞭「什麼是什麼」，即看清一切事物皆在「無常、苦、無我」（三法印）的狀態中。
- ◎ 佛教一切教誨的目的，即在指出這三種性質。
- ◎ 「無常」（ANICCA）是不停止的變化。——佛陀之前便有此教理。
- ◎ 「苦」（DUKKA）是看了之後所感受到的驚愕和無奈。——這也是曾經有人教導過的。
- ◎ 「無我」（ANTA）是沒有一個實質的自我。——這只存在於佛陀的教誨之中。
- ◎ 不論以任何方法看清這三種狀態，必定會有一個結論：沒有什麼可以拿取，也沒有什麼可以成為。
- ◎ 洞悉法性（見法），是心中明瞭的感受，而不只是文字上的推測、思惟。
- ◎ 逐漸提升這明瞭的感受，直到最後能放下一切。
- ◎ 將這三種性質融合為一體，即是「空」（SUNYATA）。
- ◎ 若能洞察空性，心中將會感受：萬物都不值得拿取，也不值得成為。
- ◎ 「不值得拿取，不值得成為」的感受並不會障礙世間生活。
- ◎ 「拿取」和「成為」可以在假相中存在，也可在妄執中存在。
- ◎ 其實任何人都不能擁有什麼或成為什麼，因為萬物皆無常。
- ◎ 苦惱和負擔由攀緣「拿取」和「成為」而生，因為這都是愛欲的流轉。

- ◎ 人們必須要忍受痛苦，直到能從愛欲的輪迴中跳脫出來。
- ◎ 「愛欲的想要」有三種類：欲貪、有愛及無有愛。
- ◎ 苦有好幾個層次，僅是行善不足以滅苦，因為它仍舊依隨著愛欲行動。
- ◎ 能洞察「沒有什麼值得想要」的真理，便能滅除愛欲。應該用這種方法來對待萬物。
- ◎ 到底有哪一種擁有和成為不會製造出負擔呢？
- ◎ 違抗萬物的本性，就會產生負擔。其實應該隨順它。
- ◎ 不去執迷，就必須先知道：不必有愛欲也可以拿取或成為。
- ◎ 佛陀與阿羅漢們能有超人之成就，是因為他們隨時運用智慧。
- ◎ 不依附著煩惱愛欲，並不是什麼都做不成。
- ◎ 運用智慧去擁有和做事，還是能跟隨著世間，正常地生活著。
- ◎ 觀察出不論成為什麼都不值得「快樂」，那麼不管成為什麼，都不會去攀緣執著了。
- ◎ 一位以智慧來生活的人，有能力影響周遭的人，使之有智慧，而不會彼此互相障礙。
- ◎ 從最粗糙（低層次）到最細緻（高層次）的苦，全都純粹來自「想要拿取」和「想要成為」。
- ◎ 阿羅漢是超越善惡的，因為他們已徹底看清這三種性質。直到不再貪愛，這就不苦了。
- ◎ 不管你們需要或不需要滅苦，解脫道就是這樣，絕不會改變。

四執取

第③章



佛教的宗旨是要解除痛苦。

要解除痛苦就不應有四種執取：

欲取、見取、戒禁取、及我語取。

各位法律系的同學：

我前天已講解過：「佛教是為了明瞭『什麼是什麼』的理論知識和實踐程序」，以及了解萬物「什麼是什麼」的真相，也講解到一切事物原來是無常、苦、無我，是沒有自我的。為了能更方便了解其內容，我們必須指出一切事物皆不值得以欲望習性去執著，因為這種行動就是苦，或說它是產生苦的途徑。佛教只確立一個重點，即解決內心的苦，我們應該不斷地提醒自己，此一志向比起一般的道德更為高尚而深入。

為了能更了解苦，我們把它分成幾個次第來做個比較，看出苦是有層次分別的，那最後一層就必須依靠醒覺或高超的智慧才能熄滅它。為了更容易指出苦，我們以疾病當作比喻，這些疾病可以完全分為三種類：即是「身病」，也就是一般我們所看到的身體的疾病。稍微嚴重的心理方面的疾病，叫做「心病」。在此讓我們來思考一下，有什麼比心病更為嚴重？假如能明白這個題目是非常好的。現在依據佛法或宗教哲理，也有使用另一個有關疾病的名詞，我們以前已將它歸入精神方面的問題，我自己也不知道要用什麼名詞好。身體方面的疾病為「身病」(PHYSICAL DISEASE)；心理疾病為「心病」(MENTAL DISEASE)，最後的一種疾病稱為「精神疾病」(SPIRITUAL DISEASE)。精

神疾病依照常理來說，大多數人都認為這是妖魔鬼怪在作祟，或是有關於類的東西。事實上，這種精神（SPIRITUAL）不是因鬼怪而得的疾病，而是由於被欲望燃燒而成的疾病。如果要指出疾病的真相，那就是一個遭受到煩惱欲望所折磨的意識，但是這一種疾病出現在意識或精神中，純粹符合於精神意識這個名詞，比心理的疾病更難解決。因為心理（MENTAL）和身體（PHYSICAL）較有關係，即是心病、身病。但是精神方面的疾病則更為深奧，雖沒有生理和心理上的疾病，但是假如還有無明欲望和執取存在的話，那也還有精神的病痛，是每一個人都有的病。無明就是不知曉，欲望即是想要的感覺，執取就是內心緊握不放。這些都是使我們陷入精神疾病的因緣工具，比起心理的病痛更為嚴重。

心理和精神這些名詞是混淆不清的，所以別對文字太過於執取不放。希望能真正的掌握住它所生起的種種表現狀態。如果身體有病就到普通醫院去治療；如果是心理的病，那就到專科「心理」醫院尋求協助；假如是精神方面的疾病，那就必須直接到「佛陀醫院」治療。如果我們已能明白每一個人都有這三種病，那我們將能立刻更加地了解佛教的重要性和利益。它能超越道德的性質，可以解決精神疾病的問題，但必須依靠較深入的佛法，因為它能真正熄滅欲望煩惱，也是真正能治療精神疾病的藥物，這將會使我們對佛教產生

更濃厚的興趣。從這裡我們可以看出「佛教是為了明瞭『什麼是什麼』的理論知識和實踐程序」，進而產生正確地明瞭「什麼是什麼」的知識。如果有正確的知識，最低限度也能明瞭萬物是無常、苦、無我的，執取為「我」和「我所有」就是苦；甚至沈迷、愛恨著「我」也是。我們所指的苦，或所承受的壓力，就是精神的疾病，是有情眾生所共患的疾病。

這裡又產生另一個問題：我們到底要以什麼方法，才能將自己從無常、苦、無我的萬物或因緣和合中擺脫出來？答案是我們必須繼續學習「什麼是我們貪愛和執取的原因？」我們必須要探究所迷執的世間——無常、苦、無我。我們對執取的根源有所明白，才有能力斷除執著，從迷執中脫離出來，或從一切事物——無常、苦、無我中解脫出來。

此外，我認為我們應學習並明白煩惱的根源，即是所謂的執取，那將會幫助我們清楚又容易地明白佛教。因此請各位同學特別留意這「執取」，尤其希望各位去學習，直到你們了解每個人所存有的執著真相，不論是你本身或那些你們正要幫忙的人，盼望大家都能脫離煩惱之苦。

在佛教中，這執取的污染心即是對所有事物執著、染著，巴利文叫做「UBADAN」。

如果依據文字翻譯即為執取、執持不放等，執取即是全力以赴地緊握不放。

執取可區分為四種類：第一種稱為「欲取」，即是對愛戀的事物執取；第二種稱為「見取」，執著於自己的見解、觀念；第三種叫做「戒禁取」，對自己以前所擁有的戒條和行為模式迷信地執著不放；最後一種的執取稱為「我語取」，即是執著「是我」、「有我」。

∴「欲取」——執取於色、聲、香、味、觸、法

「欲取」(Kammupadana)即對情欲的執著，是我們一般人所能了解的第一件事——對於貪愛、滿意的東西追求和糾纏，包括色、聲、香、味、觸中的任何一種。「色塵」就是對於那眼睛看到而滿意貪愛的形體；「聲塵」意思是那牽連著心的悅耳聲音；「香塵」就是那香噴噴的氣息；「味塵」即是那美味可口的味道；「觸塵」即是身體的接觸。這五種心境所在處，是可以依照一般人所了解的，隨著自然的天性而感覺到津津有味或者好過癮的事情。但是依據佛教的理論將擴展到六種，那就是多加一個「法塵」，意思是出現在

內心中情欲的感受，是過去、現在、未來牽連到的內心或外在的事情。無論是真實的或幻想的，當心識去感觸時，就會生起那津津有味、好過癮的感受。嬰兒出生第一次接觸到這六種外塵，便對這外塵生起「執取」。這執取就逐漸擴展直到現在。對於這滿意與愛戀的事物，有著頑固的執取，只有超越凡人的能力才能拔除。因此我們必須要有正確的知識並正確地對待事物，這是一項重要問題，不然的話，這些對於情欲的染執，將會為世間帶來災害。希望我們能去審查那些被害的人，很自然地我們會看出他們被破壞的主要原因，是對於任何一種的情欲有所執取。

甚至連現今的哲學家佛洛伊德（Sigmund Freud）都承認「這世上的人類，所作的任何事，純粹都是以這所謂的性欲為其動力」這個原理。如果觀察世上所有的生物便能看出這個題目事實上是最正確的真理，因為我們人類之所以會互相親愛、瞋恨、厭惡、妒忌、廝殺，甚至自殺也好，都必須在情欲的作用之下才能產生。不論是瞋恨或厭惡，都是因希望從另一方得到某種利益而發生間接或直接的衝突而引起的，越是深思就越能看出真相。如果我們探尋下去，將會發現人類必須忙忙碌碌地做各種工作的原因是，因為在心靈深處隱藏著這貪愛，它是想要得到任何一種東西的根源。我們學習各種知識，以便有一份好的職

業，工作上有了成就以後，就去追求那「色、聲、香、味、觸」的享受，希望我們能深入地去思考，到底還有什麼比這更「糟」的呢？甚至布施行善也是為了上天堂，原因就是要求得到任何一種情欲的「利益」。因此我才會把它安置在「世間」，別牽連到「出世間」，它們之間沒有任何瓜葛，比如出家精進地斷除煩惱，就不是以情欲為主因。除此之外，有些人出家是為了世間或世界的任何一種情欲，這也是有的，但那不是佛教。我們來談談間接的原因：因為這控制和蹂躪著世間的情欲令人深感厭惡與怖畏，為了找出那超越情欲的道路，我們才出家修持梵行。也可以這麼說：這種的出家，其主因間接地也是來自情欲。但是總而言之，生物、人類和世間萬物的混亂不安，其中的主因都是來自情欲。

為什麼情欲有這麼強烈的力量呢？因為它來自「欲取」，即是對情欲本身有著很牢固的執取，佛陀才說這是一個直接與世界有關的先決條件。「這個世界將會持續轉變、破壞、毀滅或是其他任何一種情形都一樣，主要的原因，必然是直接甚至全部都來自欲取。」我們應該審察思考看清自己，到底有些什麼樣的欲取呢？它什麼時候存有的？它是何其堅固？實際上，我們的性格是否能超越它，並放棄它呢？假如我們不依靠佛陀明覺的智慧，那又怎樣放棄執取呢？這所謂的欲取是那麼茫然無頭緒，它必須要以高層次的佛法

來學習修行，才能放棄和斷除，不是只靠普通的道德層次所能做到的。如果依照著世間上的常理，欲取卻相反地有著極大的利益；所謂的利益，就是欲取能使我們愛護家庭，很勤奮地尋找金錢財產、名譽地位等，這完全是由於執取的緣故。如果以世間好的眼光來看，那可算是一種使人類進步、勤奮的力量；假如以「法」的眼光來看，則就能感受隱藏於深處所承受到的苦的折磨。因此從佛法方面來講，我們必須要控制欲取，甚至到最後必須把它放棄並熄滅掉。至於我們能捨掉嗎？我們是否已決定要把它拋掉了？這是另外一件事。只是希望能徹底了解這第一個欲取，是佛教所立志要克服，並且最後把它捨掉的事情。

∴「見取」——執著於觀念、見解、或信念

「見取」(Ditthupadana) 是對見解的執著，即是對觀念、見解、主觀想像的執著，是為第二種執取，也是我們可覺察到而又不難明白的事情。當我們一出世，就自然的必須要接受教育，從而產生了所謂的「見解」，即是我們的思想觀念，這是一般人必定會執取的主觀見解，而不肯輕易向人低頭，把它稱為是人類的一種本能天性也不為過。這種對自

己見解的執著，是在自然之下所形成的。正因為它是自然的事，所以我們不能批評也不能制止它。但是如果我們好好去觀察，將可看出它的嚴重性、危害性不少於欲取。若我們執著自己任何一種舊有的見解，那就算是一個絕對固執的人，也必須遭受到毀滅。如果我們還是執著著某些觀念，那就必須設法糾正，使自己越來越正確高尚起來，讓邪見轉變為正見，且不斷的提升，最終到達那究竟的正見，那就可了解前面所講述的四聖諦。

見解為執著的根源，是由多方面的原因所形成的，尤其是風俗習慣、文化，而宗教的教育影響更大。談到這些之後，就更能了解我們所執著的那些自認為是最正確或最好的觀念。見解的執著大多是來自那公認為最好的風俗習慣、文化或宗教教理。至於那些自己所強烈執著的，也比不上那逐漸受宗教教理、風俗習慣等薰陶下所累積下來之見解來得強烈。還有另一個更重要且不容忽視的要點，那就是煩惱和不覺悟，所帶來各式各樣不正確的見解。當有了無明，我們就會隨著基本煩惱的推動力去判斷或了解，而認為這是值得貪愛的、值得執取的、是永恆不變的、是欲樂的、有個實在不變的「自我」，來取代原本是污穢的、虛幻不實的、無常、苦、無我的諸行。不論是什麼，若是自己所明白或所認識的，他都認為是正確的，雖然有時知道那是錯的，但是為了要維護自己的見解，而明知故

犯，不肯認錯，是位不認錯的人。這種固執己見或愛面子的心態，可說是我們人類最大的障礙及最大的敵人，它使我們沒有能力逐漸糾正自己，改變見解，或對某一種宗教教理產生信念，逐漸使自己好起來。這種問題一定出現在那些信仰低級的宗教教理，或其他教理的人身上。雖然自己已經看出它是低級的，但還不能改變它，是因為他認為這是父母親及祖先所信仰而傳承下來的，不必有任何理由來改變，只是把它當作一種信仰罷了。因此可以這麼說：執著不正確的見解是一件危險、嚴重且不容忽視的事，必須要精進、努力地使它逐漸鬆弛淡薄下來，直到完全地脫離。

∴「戒禁取」——沒有正見不了解其真正的目標、不去思惟的行持

「戒禁取」(Sīlabbatupādāna)是第三種執取，其意是執著從遠古一直流傳下來而沒有理由的行持，或對所喜愛的那神奇靈驗且具有無比神通力的行持執取。認為那是不可改變的事情，同時也不願改變、也不願放棄。事實上，泰國人所持的戒禁取也不比外國人少，有著各種各類的神奇靈物、神祕儀式和經咒。比如有人醒後拿水來念經作法洗臉；要

排泄時就念各式各樣的咒語，頭轉向這個方向又轉向那個方向，要用餐或要睡覺時，也必須念各式各樣的咒語；有的相信鬼神、靈術、神奇動物等。其實那是古代人的習慣，但是現在仍有這樣執取的人，尤其是那些風俗習慣和宗教教理方面的事情更為嚴重。

戒禁取主要是指那些不可理喻、沒有理由的行持方式，也不必思考任何理由，更不須任何解釋。人們只是依據自己所曾相信的語言文字，而執著地去奉行，不願意去改變它。甚至佛教中的優婆塞、優婆夷也還會對某種事物執取，連僧人也不例外。尤其是那些外道、信奉梵神、天神及神奇靈物的人，有更多此類的信仰，而佛教徒中此類人也不少。這是當一個人在行持任何戒條或法則時，不了解其目標，也不去思考原因是什麼，只是認為應當去實行那被稱為靈驗的事物之後，必定可獲得良好的果報；因此這些人持戒或修法都只是仿效古代人所流傳下來的語言文字，並沒有直接深入了解事物的真相，只是習慣性地盲目跟從，這頑固的執取是一種很難改變的執取。因此若要從這個教理改變信仰其他教理，或從一種宗教改信另一種宗教，是非常困難的，因為這執取了幾天、幾年、幾十年來所行持的戒條，將會牢固得難以改變；這就稱為對所流傳下來的迷信錯誤行持的執取。這和前面的對於見解或錯誤見解的執著是有所不同的。

甚至已經正在修習止觀的人，如果仍不知曉其前因後果，並以真正的修行目標去實行，這種修持也還只是屬於「戒禁取」的範圍。此時「止定」、「內觀」這兩種行持法，從外表看來是相似於佛教，事實上它是以戒禁取的推動力來行持，是一種愚癡迷信的修行。因為只是牢固於所執取的那神奇感應，連一點懷疑也沒有。即使我們受持五戒、八戒、十戒或什麼戒都好，只要有授戒之後能得到神奇感應、超能力等的見解，這由於迷信執著的動機而受持的戒，即演變成戒禁取，根本不必是異教徒或外道的各種奇異的行持。在正確的佛教修行法則中，勢必從開始的見解就必須是正確的，以理智的實踐方法去熄滅煩惱的果報都能稱心滿意，也即是說自始至終都是正確的，這樣的修持方法才不會因有頑固的執取而越修越離軌道。

還有一件我們應該去看清的事是：人類都頑固地執取某一種宗教的行持，認為這是超越一切因果所能證明的。我堅決地指出，它早已使我們不自覺地陷入戒禁取的圈套，不論古人或現代人都有這種毛病。希望各位能思考審察目前我們所相信的、正喜愛的、所採取的任何一種修行，是否頑固執取到稍微被動一下都不可以，這是每一個人都存有的問題，所不同的只是各人有各人執取的對象罷了。此原因是我們迷失於這事物中，才使我們

對錯誤執著，固執不進，這是使我們的心識不能逐漸高尚起來的主因。心依然被第三種執取——「戒禁取」所蒙蔽而黯淡無光。

∴「我語取」——內心有一個「自我」的感覺，也是一種本能

「我語取」(Attavdupadana)是最後一個執取，譯為語言上認為有個「自我」的執取；世尊運用「語言的執著」這個名詞，意思是語言上說有一個「我」。事實上這不是口頭上的語言，它是屬於內心的執著。如果要用語言，那就是心裡的語言，即是內心在說「是我」。執取認為是「自我」這是極重要的事，也是極為奧祕的。廣義的來說，它也可以是一種本能(天性)，這是每一種有情眾生所固有的感覺，它必然是無時無刻都感覺到「我就是我」或「我們就是我們自己」，這種感覺是有情眾生最根本層次的本能，也是成為其他本能的根源。所謂其他本能包括尋找食物的本能、享用食物以便發育成長起來的本能、因危險而搏鬥或逃避的本能，此外還有為了不絕種而繁殖的本能、以及其他種種的本能。但所有一切的本能，都必須依靠「這感覺是我」的本能為根基。它必須先「有我」

或「執取是我」，然後他才不想死，就得尋找食物來滋養身體，就得搏鬥，以便能逃生脫死，生存下去；或者不要遭受絕種的危機，就得繁殖。無論是哪一種本能，都必須依靠這執取「自我」的感覺為根基，這執取「自我」的感覺便牢牢牽制著每一個有情眾生，否則他將不能活下去。希望各位能明白這一簡短句子：「若無執取『自我』的感覺，他將不能擁有這個生命。」即是他將不會尋找食物、他將不會躲避險境、他將不會繁殖、生存至今；也即是說有這執取「自我的本能」為根源，同時這本能也是「苦的根源」。一切皆是苦，他本身即是苦，所造出來的全是苦果。當他在尋找食物、搏鬥、繁殖等時，這一切都將依靠著欲望，因此佛陀才這樣的宣稱它是一切「苦的根源」。在巴利經文中曾對此要點有這樣扼要的記載：「任何東西一旦被執取，它本身就是苦，或是苦的根源。」或「身和心一旦被執取即是苦的本質」。「執取」是生命誕生的根源，是苦生起的根源。兩者同時出現，也可比喻為「生命是苦，苦是生命」。這是佛陀所要表達的意思，也的確是萬物的真相，是一件我們必須要好好學習和研究的真理。

在佛教裡還有比這更為強烈的論調，有這樣的比喻「那些想要脫離苦的人，就先得殺父殺母」。這裡所謂的殺父殺母是指殺死「執取」和「無明」；也即是假如能熄滅無明和

執取，苦也就熄滅了。將生命的苦悉數滅盡，即是不再繼續那生、老、病、死的流轉，再也沒有那因緣的組合而生起的「新的有」、「新的生」了，此生立刻成為最後一生。能知曉生命或苦的根源——這是最深奧和最值得深入明瞭的知識，因為它能使我們徹底熄滅一切苦惱。我們要誇耀的說：這個教理，只出現在佛教的專題內容中。一切證據顯示，世界上的其他任何宗教都不曾發現這個教理。因此我再次說：這個題目是佛教的重要內容，希望各位同學能特別用心學習、思考這其中所論及的。

有關對治執取的修行，若要獲得最大的助益，就得對執取有更深入的了解，尤其是最後的「我語取」。如前所述，生命與生俱來不須教導的那種生存本能，稱為一切生命的根源，所有剛離母胎的嬰兒或小動物，就已俱足這種本能（天性）。如小貓，當我們靠近牠時，就會發出那嘶嘶的恐嚇聲，那是出自於自衛和搏鬥的本能，其他那些懂得想要食物，懂得找尋食物充飢，或懂得偏袒自己而去做任何事的本能，也都是一樣的。比這更為強烈的「我語取」，它強烈到超越一切理智的感覺，已不再需要依據任何理由，而只依著心裡的感觉去行事。打個比方，小孩蹣跚地走著，一不小心額頭撞到門，痛得大哭，母親就以拍打門作為消除瞋恨的方法，小孩隨即破涕為笑。直到成年了還仍然會對那沒有生命、

沒有意識的東西憎恨，而捧東西，認為它不合自己的意願，或認為這個東西有意來阻礙自己等等。希望各位能回想一下，是不是有時候仍以瞋心去踢或敲打那沒有生命意識的物體呢？甚至對那些正在擺動的鐘錶儀器，也會不經心的對它產生一種錯覺，認為它是有生命意識的？

因為有執取的緣故，而對所有的事物產生一種錯誤的觀念，認為有個固定不變的「自我」，這個執取牢固的附著在每一個人的心識中。因此我們就很難，甚至沒有能力預防或抑制這執取所表現出來的影響力，它很自然地影響我們的一切行為。我們只能盡最大的能力去控制它，也就只有這麼一個辦法罷了！直到佛法的智慧逐漸累積增加之後，我們才能有足夠的力量，以最徹底的方法來克服。換句話說，就是運用佛法來絕對地斷除，直到我們戰勝這個「本能」為止。如果是一位凡夫或初級聖人，肯定仍沒有辦法戰勝這本能，只有四果阿羅漢才能戰勝。我們必須了解它不是一個小問題，因為它是一切問題產生的根本。如果我們要成為一個真正的佛教徒，能在佛教中獲得真正圓滿的利益，則應該用心去研究學習，盡最大的力量戰勝「我語取」，那我們就可以從佛教中獲得它所給予我們的利益，成為一位正信的佛教徒。

∴在生命中的每一天中認識問題的根源——

四執取，是最有智慧、最有功德的

雖然我們還不能拋棄和斷除這一層次的「我語取」，但我還是要堅定地說，我們應該要詳細學習觀察「執取」，並盡最大的能力好好地控制它直到克服它為止，這樣我們才能夠逐漸地從煩惱中解脫出來，成為一個自我解放且自由自在的人，當我們要執行各式各樣的責任時，才能與我們的理想一致。打個比方，像各位即將畢業成為法庭上的執法人員或律師等，你們對這理想事業最低限度應存有不偏私的心態，但是如果只是知道並決定不偏向任何階級，而自己卻不能控制這執取，在這種情形之下，我可以肯定的說，你們將會很難以不偏不倚的公正態度去做事。如果我們不經學習，就能在靜默中生起不偏私的心境，這是不可能的，也是超越我們的性格和能力範圍的。但若是我們能夠學習了解欲望和執取，尤其是深入透澈地了解「我語取」，使它更清楚明白，更能在我們的掌握之下，那麼，成為一位不偏的人將是一件輕而易舉的事。當我們真正能以清淨、皓潔的心來實踐我們的理想和任務，那也就有真正的快樂，日後也不會痛心苦惱。如果不能控制它與它搏

門來實行任務，則很自然的日後必定會痛心苦惱，這將是一條使我們無止境衰敗下去的道路。

如果我們能了解每天所發生一切問題的根源，就算是有功德和有理智的事，所以我不斷的叮嚀各位，希望各位能特別留意這件事，尤其是四執取。它明顯地讓我們知道，雖然所有的事物，本來是不值得執著，不值得拿取，不值得成為，但我們還是淪為它的奴隸，深陷其中而不能自拔，這到底是什麼原因呢？完全是這四執取罷了！因此我們必須要學習了解這些最危險、最劇烈的毒藥。那些像熊熊烈火般顯示出其毒性和危害性的事物，我們會很容易認識它們，比如武器和毒藥等。但是執取卻是那麼奧祕，捉摸不住，它存在於津津有味、好痛快、好過癮的情況下，以好香、好美、好聽的現象在引誘著心，當它在這種情形下出現時，必定是很難覺察和控制的。因此就必須要靠佛陀的覺智來克服這四執取，生活在智慧中，所過的日子就沒有苦或僅有一點苦。若能如此，就有相當程度的清淨、光明、寂靜，在寧靜安樂的狀態下去履行為人的責任。

今天我總算是一針見血地指出讓你們看清存在於你們每個人身上的問題，那就是與你們相關的「苦」，即苦所依靠著的世間和一切與苦有關的事情。時間已到了，在往後的時

間裡，我將會解釋苦是在怎樣的情形下把我們和其他的事物連縛在一起，以便看清後能以最善巧的方法去克服它。四執取是每個身為佛教徒或有志了解佛教的人所必須要明瞭的問題，因為佛教最終的聖潔梵行就是要使心脫離執取。各位可以在每一部巴利經文後篇宣說阿羅漢的證果中，發現有這麼一個句子：「心已從執取中解脫出來。」當我們的心從執取中解脫出來，其含義是再也沒有什麼可牽引這顆心了，也不能使它陷入世間的陷阱，成為世間的奴隸，或繼續不斷地在這世間生死輪迴。修道證果為了就是這些事情罷了！別無所求，那麼一切事情就結束了；或是說已到達出世間的心境，也即是完全脫離充滿著苦的世間。脫離執取是佛教的重點，我看時間有限，才選擇重要的內容來講解，希望有心學佛的各位，務必要有恆心去思考、審察，在此我預先向各位有這樣的做法表示感激。

- ◎ 佛教的宗旨是要解除痛苦；要解除痛苦就不應執著任何事物。
- ◎ 煩惱是奇特的疾病，它引起的苦比起身病或心病的苦更為嚴重。
- ◎ 人類的身和心雖然沒有病痛，但是精神上卻有病痛，因為人類處於煩惱的圍籠中。
- ◎ 明白這種精神的疾病，必能看出佛教的價值，並對佛教感到興趣。
- ◎ 如果想從一切萬物中將自我解脫出來，必須要先學習認識使我們執著的東西。
- ◎ 認識執取的煩惱之後，就能更容易、更究竟地認識佛教。
- ◎ 使眾生攀緣的四種煩惱：欲取、見取、戒禁取、我語取（四執取）。
- ◎ 「欲取」（KAMMUPADANA）——執取於色、聲、香、味、觸、法。
- ◎ 眾生能在世界上做事，全都來自愛欲的動力。
- ◎ 愛欲的作用禍害很大，因為人們直接就黏縛於愛欲。
- ◎ 眾生認為愛欲是好的，但就佛法來看，它是禍害，必須要完全斷除。
- ◎ 「見取」（DITTHUPADANA）——執著於觀念、見解、或信念。
- ◎ 人類對於美好及崇高的東西，多半強烈地執著。例如，執著於宗教的信念。
- ◎ 佛教認為執取自己的見解是一種障礙，而且非常的危險。
- ◎ 「戒禁取」（SILABBATUPADANA）——執著於沒有正確目標的修行。
- ◎ 佛教中的持戒、修定、或修慧，也能讓人類錯誤地執著。
- ◎ 「我語取」（ATTAVADUPADANA）——是說「自我」的執取。

- ◎ 感覺有「我」及「我的」，是使每個眾生生存下去的本能。
- ◎ 執著創造了生命，同時也將苦放在生命之中。
- ◎ 要解脫苦，必得先殺死「苦」的父母——無明與執著。
- ◎ 想要有效地對治執著，就必須先清楚地認識它。
- ◎ 我們必須知道「我語取」創造了生命；更要知道它隨時隨地都逼迫著人類。
- ◎ 這種我執不必依道理，就能自然而然地感覺得到。
- ◎ 我們必須以「中道」盡力控制它，以便進一步地將它斷除。
- ◎ 在還不能斷除之前應先學習控制，才能從中得到自由。
- ◎ 我們如果不能克服執著，卻又想要正確地去善盡責任，是很困難的。
- ◎ 在生命的每一天中認識問題的根源，是最有智慧、也是最有功德的。

三增上學

第4章



戒、定、慧可以解除每一個時代、
每一個人的問題，
在理論方面是認識執取的方法，
在實踐力方面即是斷除執取的方法。

各位法律系同學：

在首次的講演中，我曾經講過，若把所有的佛法總結起來，無非是在表明佛教的原則，只是使我們看清萬物「什麼是什麼」的真相，直到能正確地實行那些事物罷了！我們也可以用另一個角度來闡明這個題目，每一部三藏經典純粹是在講述「什麼是什麼」。接下來也清楚講解出這所謂「什麼是什麼」的主要內容在指出萬物都是無常、苦、無我，沒有什麼值得沉溺、要求或執取的，這即是三法印——三種不變的原理。雖然事物都是「無常、苦、無我」，但無明是讓我們去執取的力量，使得我們沉迷並攀緣於事物上，於是產生各式各樣的苦，沒有辦法減輕。前面所提到的，都是佛教中一部分的深奧精華所在，我們必須先了解這項重要的內容，才能了解其他的行持，以便能更輕易地去熄滅掉各式各樣以欲望煩惱和執取為根源而產生的「苦」。因此，今天我們就要繼續講述，到底要怎樣和用什麼方法來斷除執取？特別是我們普遍了解，而且時常聽聞的三種佛教原則——「戒、定、慧」。戒、定、慧的重要性是熄滅由四執取所生起的「苦」，是各位的修行要點，它有著固定的層次，次第的增上。至於那些沒有足夠能力去實行高層次行持的人，也可以先從基本階段開始，然後才逐步向高層次的修行邁進，這樣就能很善巧地斷除執取或欲望

煩惱，因此必須要有次第的修習階段或增上學。

這三種層次的行持定名為「三增上學」，最初的層次稱為「戒」，原則上即是不使別人痛苦的做法，也就是依照著一般正確的原則來修行，它與社會是息息相關的，甚至關係到我們的家和我們所使用的各種東西。在不令事物生起害處、弊病和危險的情形下，我們以正確方法來實踐人生，對於每個生命來說是很重要的，也是必要的。這個層次的行持稱為「戒」，較完整的名詞是「戒學」。譯為學習和培養有關「戒」的階段。雖然戒分為五戒、八戒、十戒、二百二十七戒或更多，但是把內容匯集起來，只是指在身口的行持。是要我們能將身口處於平常、安寧、有秩序的狀態，同時對自己、社會或日常生活的一切事物不造成禍害。想要更詳細了解戒，可以從某些有關戒的經典中學習研究各項戒條。

第二個較高層次的「學」稱為「定學」，這主要是培養足夠的能力去控制自己的心，而且可以隨自己的需要來運用，為自己帶來最大的益處。希望同學能去思考、審查這個名詞的真正含義。相信你們都曾經聽說：「定就是心堅固而如如不動，使人看起來像不省人事的木頭或死人一樣。」許多人都認為這是正確的；另一些較為有正確看法的人卻往往喜歡這樣說：「定就是那寂靜、清淨的心。」若只有這兩種狀態，還不能算是「定」所具

有的完整與真正含義，因為還有另一個條件，那就是使心能「適合於執行工作」。是指控制心、訓練心、培養心，或什麼都好，只要能使心處於適合於各種狀況和最有素質的狀態下去做事，這就是所謂的真正的「定」。即是佛說的另一種更重要定的狀態，也就是（KAMMANIYA）——適合於工作。因此希望各位能明白「定」這名詞的作用即是要支配這心，使它處於最適合工作的狀態，這是定心的最後一項任務。調伏這個心並把它安置於清淨、寂靜中，同時也適合於工作的狀態，可隨時用心做事，而不只是清淨、寂靜或不省人事。其實「定」譯為如如不動的心也是對的，但是必須是在如如不動的同時，也具備了適合於工作的狀態，不是處在無所事事的寂靜、如如不動中而又什麼都不做的狀態。正因為對於這件事，我們以前從開始就誤解了，久而久之就執取它。

另一個使我們產生混淆，或者更加喜歡執取定的狀態為寂靜。這是由於當我們的心定下來，同時沒有什麼東西來騷擾後，所產生的寂靜，在那個時候，必然會感受到極大的妙樂。人們對這種樂產生歡喜，感到心滿意足，因而貪愛上這種「定」，便不喜歡那種能調和心識、能適合於觀察、並能繼續探索的「定」。因此大多數的「修定專家」都被這寂靜所生起妙樂的力量所控制，而只是停留在那妙樂的階段裡，不能使定提升到成為慧增上的

基礎和進入涅槃。甚至還跌入那迷失狀態中，更加迷失地把定所產生的妙樂視為涅槃，如膠如漆地黏縛於那滿意的感覺中而不能自拔，不能前進，不能進入斷除欲望煩惱和執取的智慧中。因此我們應該正確地了解定。所謂的定，可另譯為學習或訓練控制心；或學習如何處理與心有關的一切事物，這被歸納為第二種增上學——定增上學。

至於第三種「學」稱為「慧增上學」。「學」在此的定義是學習、培養、訓練自己，從而產生最正確而又圓滿的知識，並「依據真理」去了解萬物，這裡最主要的重點是「依據真理」這個名詞。一般來說，人類都不能正確地「依據真理」去了解一些什麼，只是正確善巧地依據自己的意思或世間法的解釋來了解，而不是「依據真理」，這就叫做不圓滿。因此慧學是佛教最後一部分的修持法則，稱為「慧增上學」，專以「依據真理」來學習和訓練，以便圓滿地看清萬物。

∴何謂：「明白」和「看清」？

希望大家能思考一下這個問題：「明白」和「看清」（洞察）這二個名詞，在佛法上

的含義並不是一樣的。所謂「明白」意思是有時需要依靠數字的原理，有時依靠邏輯的原理去思考推算，或者有時依據哲理的方式，隨著各式各樣的理由去推論引證。至於「看清」（洞察）的含義則較為深入，那就是我們親身且深刻體驗過的事物，或以那有關聯並牽涉到我們的事物來薰陶心識。由於運用這審察觀照而使內心真正產生厭倦的狀態，真正地感到不願再沉溺於那事物，而不是只以道理來解釋。因此，依據佛教法則的真正慧學，就不像現代學術界中，是依道理所獲得的知識。事實上，它們是兩回事，佛教的「慧」必須是真正出自內心的「看清真相」，或體證某種事情。這「已經體驗過事物」的定義是我們常愛用的經驗（Experience），這是真正的以內心的感受去體驗事物，它堅定不移地埋藏在心頭，難以忘懷。因此在思考「慧」這個問題時，應隨著這「學」的要點，運用我們自己各種親身體驗來向內返照，以所體驗各種事物來做為親身觀照的對象，或最少也得利用那有份量的事物，足夠使我們的心真正在無常、苦、無我的事物中有所感觸、驚愕，進而生起厭離，不要了！如果依據任何理論或方式來推理、研究那無常、苦、無我的狀態，無論如何，也只不過停留在那「明白」的階段，是沒有辦法對這個世界或所有事物產生苦的感觸，進而厭離！希望各位能了解：內心對自己曾經迷愛著的事物，所產生的不想要的

厭離的狀態，即是所謂的「看清」的真實面目。依據佛法，早已經有著很清楚的記載，即如此宣說：「如果已真正地『看清』就必須是厭倦離欲，不可能只停留在那『看清』的階段裡而已。」對世界上任何的一種「行」——因緣和合法，如果我們對它的「明白」是契合「看清」的話，則厭倦離欲感，將瞬間生起，這「看清」和「厭倦離欲」就不必分開來說，因為它們是不可分割的，一旦感受到厭倦離欲的成果，我們才稱為「看清」了，這一刻的智慧也可稱為「依據真理」而又完善地明瞭和認識那事物。

由於這原因，那些依據佛法而在智慧方面修持的人，不像現代各式各樣的學術界，太過於重視道理。我們應注意最近曾經擁有的、曾經做過的、或曾經體驗過的內心感受。若以道理來對照，則利用最近體驗的事物為理由而作對照，不是用數學方面的推論，或其他種類的理由。這種因「看清」而形成的智慧將會立刻在內心出現，且能對事物有正確的判斷和結論，而不是收藏和累積知識，卻不拿來應用，並且等到收藏過久，對原本所持的理由概念已模糊不清，甚至忘記。若仍持有或多或少的舊有理由，它依然是無常、苦、無我，因為理由本身也是在不斷地流轉變化，一旦道理發生變化，那個人的知識及「明白」，也隨即無止境變動。因此我們就不能只依靠這「明白」來脫離苦，要脫離苦就必須

要用「看清」這個智慧。如此，才有真實的法來審查觀照和真實的發自內心的感受，這就是所謂的「慧」。當我們有了這種狀態的智慧，就能真正依據真理去明瞭萬物，以上總稱為慧學。

∴「戒」——使心安住在清淨中，是修「定」的基礎

總而言之，共有三學：「戒學」意為使我們的德行有良好的訓練與發展，包括關係密切的社會、家庭和無情眾生。「定學」是心的訓練和培育，使我們都能夠主宰心，要心清淨、寂靜、安樂、有力，而且能隨時準備有效地實行各式各樣的事務。第三項是「慧學」，它的定義是學習，從真理的角度去徹底「看清」萬物，進而拔除執取。即是從心中拔除掉各式各樣的愚痴，從以往曾繫縛住我們的事物中解脫出來。

「學」的巴利文是 SIKKA，梵文稱為 SEKSA。「學」在巴利文的意思是有次第的學習並真正的去做，比如戒、定、慧。戒學、定學、慧學的定義是直接訓練身口意，並不是指在文字中的學習。但由於語言文字的變化，而使我們對「學」產生誤解，在此我必須給

各位明確的指示，這「學」的名詞在佛法方面的意思是指身口意方面所應學習的行持，也就是在我們越來越看清它的益處的同時，也改善自己。

前面說過了佛教的教理，以及佛教的重要內容是「依據真理」去明瞭「什麼是什麼」，並以這些知識拔除煩惱欲望。當我們「依據真理」去觀察，將會看出戒只不過是一個基礎，讓我們可以處於那種不受干擾也不混亂的社會及平安樂的環境中。這是最基本的條件，它不會產生任何智慧，也不能斷除煩惱，但卻是必備的，使我們能適合地生活於世間的和平安樂中。那時各位將很容易看出它對我們的莫大幫助，使這顆心能處於平常中。因而在「法」這方面，就會顯現出戒的各種功德，但是更重要的還是在巴利文中所稱的「無上功德」，即引生「定」。其他戒的善果，也只是給我們幸福的生活或能生天界等，那不是佛陀所提倡的，佛陀的本意是以其為定的萌芽根源。因此我們必須自我糾正，成為一個清淨且聖潔的人；也就是說必須先有良好的戒，才能滋長定。如果我們有社會或家庭等因素的困擾，我們的心又怎麼獲得定呢？若我們想好好地實行一切事物，就得先有良好的戒，才有良好的成就，定也就隨即而起。

佛陀稱頌「最良好、清淨的戒是聖人所稱心滿意的」，這一題目相信各位不難明白；

我們可以拿這樣的情形來對照，如果我們的言行品德為每一位有德行者所稱頌，那我們還可寥以自慰，因為有良好的品行也等於有良好的戒。所謂的有德者即為一個真正的君子，若依佛法則可稱他為聖人。一位舉止溫文有禮，品行良好，為聖人所稱心滿意的人，才是有良好清淨戒的人。這也同時可用在有戒者的身上，假如在身口的行為還不為聖人所滿意，即是還未具足正確圓滿的戒。同樣的如果我們的行為不被社會上的君子所稱頌，即證明我們還有野蠻行為，不值得結交。如果你不喜歡用聖人這個名詞，也可以用君子來代替，但他必須是一位真正的君子；當戒行被他們讚歎時，證明我們已擁有第一階段的成就，已不必懷疑。我們有德在先，也就不會有漏洞讓別人批評指責，「定」必定會萌芽滋長，這是不必質疑的。

∴「定」——清淨、寂靜、適合工作

第二階段是講述有能力控制心，能駕御心來履行責任，讓心適合於工作，從而獲得最高利益。如果用心聽的話，各位將能輕易明白戒和定之相異處。有「戒」就能生活在良

好的德行中，使生活沒有瑕疵；而「定」則能慢慢地提升自己，在心理方面有著良好的德行。「戒」是在身口所表現的良好德行；而「定」為心的良好德行，即擁有一顆不犯錯、不煩惱、不散亂的心，也就自己有能力履行責任，做好工作。當人類能好好地訓練並培育心，就會有「定」的成就。

其實，這也和世間的一般利益有所關聯，各位同學也曾聽說過，定必須存在任何環境裡，如果我們不以「定」做事，必定不能成功。因此他們就把定當做偉人成功的一個重要因素。不論任何一位偉人，無時無刻都表現出定這種德行；甚至小學生，沒有定必然思考不出問題；其他如射擊、運動等，全賴定來獲取良好的成績。這類定是隨著自然法而形成的，但還是停滯在初期或淺弱的階段裡。佛教的定則是經過良好訓練，發展出「深入的定」，與那隨自然法而形成的定截然不同，它有獨特的素質，能使心力增強，比任何一種定都高超。因此，雖沒談到最終的道、果、涅槃，但在工作責任上我們也必須依賴定的協助，甚至將來各位成為一位法官、律師時，也要有可敬仰的德行，這就要靠定力，才能執行廉潔的責任，使自己成為一位受敬重的人。如果沒有了定，雖沒有存心作惡，所得的結果與存心作惡的人無異。因此希望各位能注意盡量隨自己的能力去學習發展，使定不斷

增長。

人們能進入這階段，且獲得利益，可說已進入大自然的奧祕中。這個題目的定義是：「懂得控制心，使心更有工作效能，比一般人做得更好。」一般人所擁有的定沒什麼特別，但如果以正確的方法來訓練，尤其是依據佛教的原理來訓練，就能超出常人的水平，在佛經中稱為「超越常人」，希望各位能理解並記住這個句子。戒，雖然有時有突出的表現，但是不能「超越常人」。而定，如果能進入禪定，即能「超越常人」，但卻不允許比丘宣揚。若是宣說就可能失去比丘身分或被認為是一位犯戒的比丘。因此我們應該了解它並不是一件平常的事，它比常人更為高深，所以應該多忍耐，努力修習，直到具足相當程度的定，這樣在執行責任時，因為我們擁有更高超的工具——「定」，必能獲得超越常人的成績。希望各位不要忽略，這是屬於修行，而不是迷信或經歷千年的歷史卻趕不上潮流的事情。事實上它是歷久彌新，且時時刻刻都被應用到的。尤其是這個不斷在變動，有如被火燃燒著的世界，比起佛陀時代，更迫切地需要更多的「定」；因此希望各位不要以為修定是屬於寺廟和出家眾的事。

∴「定」與「慧」是相輔相成

接下來談到定學和慧學之間的關係，當有了定之後，就能輕易看出萬物的真相，佛陀的格言早已簡短宣說過：「心定即能看出萬物的真相。」但是佛陀所說的「心定」的狀態，是指同時也擁有準備履行責任的趨勢。當心有了這種定的狀態之後，必能依隨著真理洞悉萬物。在這兒有一個小祕密，即是我們想要知道的任何事物或要解決的問題，都會隱藏在我們的潛意識裡，而不被我們察覺，但它確實是存在的。一些重要或令人煩惱的問題，甚至是我們最想要追求及值得知道的知識，只要它一出現就會產生困擾，這些都是我們必須要清除並尋找出答案的。這一切問題產生後，即時時都埋藏在潛意識中，所以當我們決心要解決這些問題時，答案卻不能浮現，因為條件不具足，尤其是定力不足時。如果有誰依據佛法來修持那「隨時準備履行責任的定」，直到能專注時，則埋藏在潛意識中的各種問題，其答案自然會湧現出來。若還不能的話，我們還有另一種方法，就是在定時拿這些問題來思考，這種在定的狀態中的觀察思惟稱為慧學，或者是正在促使其進入慧學的狀態中。

一般行者的問題都是屬於「苦是什麼？」「苦因是什麼？」「不苦是什麼？」「滅苦的道路是什麼？」這都是主要的問題，也是一般問題的原理。由「苦從哪裡來」這問題，將知道原因是來自執取；執取從哪裡來？將會知道它是來自愛欲；在這定的狀態下，此問題將有次第地被解決。佛陀在五月的月圓日證悟，也是依循次第而洞悉十二因緣（心的緣起），即是覺悟「什麼是什麼」；後來佛陀將其精髓很詳細地宣說出來。這即是在良好的定境中，以專注的心來思考觀察問題。

各位同學，我們可以打一個較易於了解這個题目的比喻；心境在舒暢的情形下，我們可以運用它去思考或研究一些問題，它將會被輕易地觀察出來，這就是定的成就。其實這並非難事，如叢林、海邊或其他寧靜清涼沒有外來因素干擾的地方，會讓我們的心獲得充分的舒展，而至舒暢安樂，這時過去在那喧嘩或透不過氣的地方所解決不來問題，我們將很輕易地把答案思考出來。在幽靜清涼的地方，心處於隨時準備履行責任和適合思考的情形下，正是「定」的狀態；同樣的，我們也可以用相同的方式思考道、果、涅槃的問題。但這些是較難明白和深奧的問題，因此必須要堅毅專注地依次第來訓練這顆心，培養它成為一顆深厚且堅穩的定心。一旦心定了，即可思考問題，尋求答案，甚至有時我們尚未思

考答案即自行湧現出來。舉個簡單的例子來說，如睡前思考不出的問題，清晨起來尚未梳洗前疑問即自行解決，這是由於身體有了足夠的休息後，精神舒暢爽朗，成為心的良好支助，同時心沒受到任何干擾，處於定中，因而昨天不能解決的問題即可迎刃而解。

所表現出來的「定」和「慧」必定是時時互相關聯的，慧不依靠著定肯定是不可能。但是偶爾我們卻發現不到智慧依存定而出現。例以如清晨睡醒時，那舒暢爽朗的心，會找出昨夜問題的答案。

在佛教原理方面則更加明確地指出「定」和「慧」之間的相互關係；即是有定才有智慧，有智慧才有定。佛陀也這樣宣稱：「有慧才有定，有定之後才有慧。」意思是要有慧的支助，才能得到那超凡的定，最少也要有知識，才能明瞭如何控制各式各樣的心理狀態，產生這樣的定。你們將可看到珍貴的佛法——八正道，它把「正見」安置在最前端，正見即是依據真理去明瞭「什麼是什麼」，就如前面所說的，必須先有正見，因為我們若能明瞭判斷是非好壞，才能朝著善的方向去做，並有正確的慧去執行所要做的。因此擁有無上智慧的人才有一次第的定。當定不斷地昇華，慧力也隨之愈來愈強，互相依存，互相支撐，當一方充實之後，將會協助另一方的增長，因此才能迅速平衡發展。

這裡有一些應該注意的是：有些人以「慧」為前導，常常表現出慧的行止，但很少或甚至沒有定的表現，我們稱其為「慧行者」。這種人思考時，即無休止的投入，「定」只是隱藏在背後，隨時出來協助「慧」。人類大多是屬於這一類型，因為我們都是運用世間的慧來解決問題。另一種稱為「定行者」，他們無論做什麼事都很謹慎，集中一切心力嚴密地審查後才動手，是冷靜、穩重、時常保持定力、喜好修定的人，但這一類的人在世上較為少見。還有第三類「定慧平衡」的人，我認為這是最安全且最安逸的人，隨時訓練定心且常以智慧來思考應該思惟的問題，久而久之就養成良好習慣，使「定」和「慧」融為一體，我相信欲成為司法人員的你們較適合成為這一類型的人。

∴「慧」——「看清」真相、「厭倦離欲」、不再苦惱了

我已經述說過，也相信各位都已充分了解「定」與「慧」之間的相互關係；接下來所要指出的是：當擁有了慧之後，同時也必須有著「看清」（洞察）的狀態，如果是在「明白」的狀態，就必須要具備「看清」和佛陀那「厭倦離欲的感受」，而進一步從我們所迷

愛的東西中退出來。但若由於愛染和迷惑的推動而再度去追求，那就不被認為是佛教的智慧。佛教的智慧應該是從那沈迷執取的事務中「退出」，完全斷除再也不回頭。這裡的退出和斷除是指內心的感受，而不是外在的行為，比如摔東西、破壞東西、躲入森林或自殺，這都是不可能發生的。心裡的退出和斷除是心對一切事物厭倦、離欲，不再成為它們的奴隸，內心因而得到自在；而不是自殺或走進森林成為隱士，甚至將一切燃為灰燼。事實上他仍舊隨著因緣去做他應做的事，但內心必然和從前不一樣，不再成為萬物的奴隸，心已解脫（VIMUTTI）並獲得自由了，這就是智慧的成果。巴利文稱之為「擺脫萬物」，尤其是指擺脫我們所喜愛的事物，不再成為其俘虜。在佛法來看，即使是不喜愛的事物，我們也要想盡辦法拒絕它、遠離它，並受到這種情緒所逼迫，一樣會淪為其奴隸，因為我們已不能保持平靜穩定的心，它也和我們喜愛的事物一樣，在不同的情形下控制著我們，使我們不自在。因此這裡所謂成為萬物的奴隸，實在是包括喜愛和不喜愛的事物。

這一切都顯示我們以慧力從奴隸的困境中擺脫出來，自由自在。佛陀不曾宣說以「戒和定」來淨化我們，但卻宣說要以「慧」來淨化人類。當我們不能擺脫萬物，心就被汙染不清淨了。只有以智慧，才能擺脫這世間或其他世間所有萬物的支配。「慧」的成果是清

淨光明寂靜的，這已顯現出智慧的功能了。

因此我們必須要全神貫注地觀照著「慧」，以便能明瞭「慧」的存在以及其最圓滿究竟的狀態是怎樣的。尤其是佛教的智慧，完全是為了從萬物中拔取出來，特別是從四執取解脫出來。染執有如繫縛我們的繩子，囚繫我們的牢籠；智慧則是那鋒利的刀劍，割斷這個繫縛著我們的事物，如此我們才能解脫自在。

∴ 戒、定、慧是看清「什麼是什麼」

在我們佛教中有三個重要的課題——戒、定、慧。佛教以理論作為實踐的基礎，同時讓我們知道「什麼是什麼」，將戒、定、慧實踐出來，為的是斷除四執取，從而能自萬物的堡壘中竄離。

最後我想要帶引各位繼續思考實踐三學的原則，它本身是否經得起考驗？它是否符合每個人所能實踐的真理？當你們能深入地思考審察，就能證明它是經得起考驗的，也不會與前所講過的結論矛盾。再往深一層思考，更發現它絕不與任何真正解決人生各種苦惱的

宗教有所對立；因為佛教是以戒、定、慧為基礎，必定不會與任何宗教為敵的。但是我們可看出他比其它宗教更為突出，尤其在實踐智慧方面，是以斷除四執取為最終的要點，使心得解脫，自由自在，不再成為萬物的奴隸。這個要點可能並不存在於其它宗教中，所以才沒有能力使自己擺脫萬物而「自皈依」，因此我們必須要盡力明瞭以前已詳盡解說過的佛教精髓——看清「什麼是什麼」。

佛教是可以驗證的，並且對任何人、任何宗教都不仇視，也不敵對。其它宗教所沒有的佛教都有，甚至比他們更高超，並能看出戒、定、慧的原理。它是一個普遍性的宗教，適合於任何人和任何時代。甚至適合於一切眾生，從低級的畜生、中級的人類、上層的天神或比天神更高級的也都可以信奉。因為每一個生命都有苦，都被煩惱習氣等染執所控制著，都有生、老、病、死，因此我們可以這樣說：「整個世間都同為一體，每一個生命都是互相關連，不可分割的。」因為他們都有苦，所以斷除煩惱欲望，是每個人都應該做的，如此佛教才能成為每個階層、每個角落、甚至每一個時代的人所可以信奉的宗教，並普遍地存在於各個角落。希望大家能明白，戒、定、慧三學是使佛教能普遍存在世間的主要原因。

- ◎ 一切事物是不應該執著的，但是「執取」不認輸，才產生許多沉重的苦。
- ◎ 執取使人們產生很多層次的痛苦，因此解除執取的方法就必須適合各種層次的需要。
- ◎ 「戒」的次第是屬於身口的修行，這樣便不會為自己和別人帶來害處。
- ◎ 「定」的次第即是在培育、訓練心，這樣便有能適合工作。
- ◎ 「慧」的次第即是在培育、薰習見解及觀念，讓他能徹底看清萬物。
- ◎ 智慧不只是明白而已，他必須要經過薰習和深植的印象，直到能消除迷惑。
- ◎ 修習智慧即是把所經歷過或曾感到無奈的事物拿來觀照，使心有所離欲。
- ◎ 如果能如實地看透，就能達到「心不執著」的成就。
- ◎ 要離苦，就得「如實看清」而不只是「明白」而已。
- ◎ 如實智見是從奉行「戒」、「定」、「慧」（三學）得來的。
- ◎ 所謂「學」，即是直接地在身口意用功修行。
- ◎ 了解文化、風俗、習慣、規範等的必要性，是要讓我們認識世俗的真相，這就是所謂的戒。
- ◎ 首先，修身而安住在清淨中，將容易地助長定。
- ◎ 聖人們所滿意讚嘆的戒，是能產生定、增長定的戒，這適合於定的基礎。
- ◎ 戒在於良好的身口，定在於培育心，直到心清朗明澈和有力。
- ◎ 定心對每一種工作都是有必要和有助益的。
- ◎ 進入「大自然定」的層次，就已超越了凡夫的習氣。

- ◎ 如果修定正確，那將很容易地如實看清一切事物。
- ◎ 心在於合適的狀態下，自然而然就能把問題清除出去。
- ◎ 有慧必然有定；有定必然有慧，兩者是不能分離的。
- ◎ 定行者和慧行者都比定慧均修的人來得危險。
- ◎ 解脫的心即是對於一切事物離欲的結果，也是自由自在的心境。
- ◎ 解脫的心即是不再為滿意和不滿意的事物所奴役。
- ◎ 要脫離事物的奴隸而得清淨自由，就必須要有智慧。
- ◎ 三學在理論方面是認識執取的方法，在實踐方面即是斷除執取的方法。
- ◎ 三學的修持方法必定經得起考驗，不僅和正道不起衝突，且比正道更殊勝。
- ◎ 三學可以解除每一個時代、每一個人的問題，因此能當作普遍性的法則。

五蘊

第⑤章



佛陀常常教導眾生去學習、
認識五蘊——色、受、想、行、識——
因為這樣才能夠滅除痛苦。

各位法律系的同學：

我以將佛教的原理有次第地講解過了，從一開始就說明「佛教是為了明瞭『什麼是什麼』的理論知識和實踐程序」。這裡所說的「什麼是什麼」即是諸行皆無常、苦、無我的。雖然所有的事物都無我，是虛假不實的，但一切眾生還是迷執著這些事物，因執取的驅使而引起苦。這執取有如枷鎖般把眾生和苦黏縛著，所以我們必須要去除執取，而戒定慧三學正是修持的策略。「戒」基本上是屬於調和的工具，能使我們生活在和平安樂中，以及適合於修定；有「定」是指有足夠的心力能有效地解決內心的問題；「慧」是使我們心能「看透」那些所必須要看清的事物，尤其是執取，它是苦的根源，甚至是把人類和苦繫縛在一起的主動力。但是還有一件同等重要的和應該明白的事，即是到底什麼是執取的依歸？什麼是執取的推動力，促使我們對事物緊抱不放？因此我們就必須要多了解執取以及各種形態。

至於什麼是執取所依？直接說，即是這個世界。「世界」這個名詞，在「法」方面的含義是很廣闊的，當說到佛法的世界，其含義是：一切即一，一即一切。不論是人界、天界、梵界、阿修羅界、畜生界、地獄界、惡鬼界都稱為「世界」。他有不同的層次，所以

較難理解，我們一般所理解的都是粗淺的表面層次，或稱為「假相的層次」，假如以普通的知識是不可能了解比那假相層次更深入的現象，因此佛教即提出幾個層次來說明。

∴世界的真相

世界可分為兩個方面，即物質方面稱為色法；心理方面稱為名法。我們經常聽到前輩提起，或在古籍裡經常可看到「色法」（身法）和「名法」（心法）這字眼。希望各位能了解「色法」和「名法」的使用，是把世界分為兩個方面，或把世界萬物分成兩大類：「色法」為「物質」，它不屬於心識，而另一種屬於心識或心裡的感覺，總稱為「名法」或「心法」。但為了更加詳細地解釋，在把心法分為四個部分，亦即受（VEDANA）、想（SANNĀ）、行（SANKHARĀ）、識（VINNANĀM）。受、想、行、識這幾個名詞，在我們佛教界裡是隨處可見的。相信各位都曾聽說過，當我們把「色」的部分，即色法加入這四種心法，就形成了五個部分，統稱五種組合，巴利文稱為「五蘊」，譯為形成世間的五種組合，尤其是人和生物。

「觀看世界」意思是要多觀察世間的生物，尤其是我們人類，因為一切問題都在人類。在這世界上有很多問題必須要了解，但真正重要的問題還是在於人，人類的教育已足以令我們傷透腦筋了。認真地說：我們把人稱為五種和合也可以，因為世上各種的和合，絕對不會超過這五個範圍，五蘊構成一個人，是每個人所共有的。

人可區分為五種和合，那物質的身體稱為「色」或「色蘊」，心的四個組合，分別為：

第一個組合稱為「受」是感覺到苦受、樂受或不苦不樂受，我們所有的感受都是生起各種果報的原因。很肯定的，只有這三種感受：即樂或滿意；苦或不滿意；另一種是在不知苦樂的情形下，也就是在痴呆中，但同樣的它也是一種感受。一切的感受肯定不是這個就是那個，時常存在我們身上，一整天都充滿著樂受、苦受、不苦不樂受。我們每一個人自然是有著任何的一種感受，比如當我們坐在這裡而生起了麻痺的感覺，可稱為苦的感受，此時若聽到某一些我們所滿意的聲音，就會生起樂的感受，因此就沒有苦的感受了。而那痴呆的感受，是有時當我們接觸或知道某些事務，但卻懷疑它到底是怎樣的而不能明確地下個決定，對他們到底是喜歡或厭惡，貪愛或瞋恨等，這樣就生起另一種不能確定是

苦或樂的感受。因此我們就把所有的受分為三種，即是「樂」、「苦」或「不苦不樂」、我們是如此不間斷地生起其中的一種感受。「受蘊」即是由這三種感受組成，這是在心方面的第一個成分，但是從五蘊來看則屬於第二種的因緣和合。

接下來的一個因緣和合稱為「想」，在文字上翻譯為全面的「認識與辨別」，雖然它也是一種感覺，但卻與前面的不同，前面所講的感覺是屬於知道苦、樂、不苦不樂的感覺。而「想」卻是一種知道，有如在醒覺中的感覺，稱為有著良好的記憶和有覺知，不會有迷醉入睡的情形。「想」是一種在覺知中去認識「什麼是什麼」，「想」有著良好的醒覺使我們不迷醉入睡的情形。我們不迷醉、不昏沉。希望各位能掌握其真正的含義，這樣總比只是掌握語言文字，來的好。一般人比較喜歡稱它為「記憶和認識」，這也是正確的。因為如果我們還有著記憶和認識，不就是還清醒著嗎？當我們從眼、耳、鼻、舌、身接觸時，就有所感覺，而回憶起和認識它是什麼，如隨著我們的記憶去認識辨別是白色、青色、紅色，是長、短、高、低等等。這都是良好覺知的認識感覺，有這一種認識感覺即是我們還清醒，稱為「想」。在心（名）法中，被安立在第二種類的因緣和合『聚集』裡。

第三個聚集稱為「行」，其含義實在是太多了，多到使人混淆不清，在名詞上也有很多解釋，請別把它和其他種類的「行」混為一談。「行」是心法中的一部分，也可稱為「思」（心的思惟），或「組合、造作」。種種的因素組合起來，就產生造作。在文字上的「行」譯為組合、造作，但它的動態則為思考，不論想好的、想壞的，都是「思」，由於內在的組合、造作而引起「思」的感覺就是「行」，在這裡把它侷限在「思考」中。「行」在其他方面的意義是「組合、造作」出來的善法、身體、事務、有心識或無心識的一切。由於語言文字的緣故，把它譯為組合也可以，不論那組合是什麼，都稱為「行」。對由這五種聚集而構成的人類來說，「思」只是其中的一種聚集，為名法的第三聚集，若把色蘊也加進去，則總和為第四個聚集。

識蘊屬於最後一個心法，也是名法的第四種聚集，「識」的任務即是對眼、耳、鼻、舌、身、意六根的知覺。「識」可簡單譯為「清楚的了別」（察覺）。但它的真正含義是依照自然的本能去了別，但不可譯為正確認識的了別，因為它只是一種知覺。當有外緣和眼根在一剎那間相碰，而去領接這外境，察覺出它是某一種色塵；一旦有外緣和耳根相碰，即能察覺出那是一種聲塵；而鼻根一碰到外緣，也能立刻察覺出那是一種什麼樣的氣

味，當心去執行在眼、耳、鼻、舌、身、意碰觸外境的知覺時，就稱為「識」。

總而言之，我們有四種心法的聚集，即是「受」——苦、樂、不苦不樂的感受；「想」——取相、認識，有良好的記憶、能覺知；「行」——組合、造作、心思；「識」——知覺、了別——（明瞭，識別）。這四個部分為「名法」與身體的「色法」和合，總合為五種，即為「五蘊」，其中「名法有四種，色法有一種」，如簡單區分則只有色法和名法兩種而已。

希望各位能特別記住「世界」這個名詞，除了這個「世界」之外，再沒有其它可成「苦」的立足點了。別忽略這些我們不了解的字眼，如五蘊等，不要聽過後就再也不注意它，這樣會使我們不能真正理解佛教。希望各位先去清楚這些名詞，別把它們當做是過時的，或是為老一輩人或出家人而立的；甚至誤把它看成是離題的名詞，因為我們只有透過學習和研究，徹底理解這些名詞「什麼是什麼」後，才能明白「苦」、「苦的起因」、「苦的熄滅」和「滅苦的方法」。認識五蘊，才能了解苦、集、滅、道，這就是佛教的本來面目，因此我們必須認真地認識五蘊。

∴ 五蘊

(一) 色蘊

五蘊——五種因緣和合，是四執取的所依處，希望各位能回想一下，並重新來了解四執取如何束縛五蘊，尤其是我們人類。每一個人的五蘊充塞著各式各樣的染著執取，隨著愚痴，我們去執取每一聚集或任何一個聚集為「自我」，也執著這個色身為「自我」。如步履蹣跚的孩子，當他撞到門板時，就感覺到疼痛而哭泣，直到拍打門板後，瞋心才得以平息，停止哭泣和疼痛。這就是執著這沒有意識的木板，把它當成是有個「自我」。我們必須要了解這是最低級的執取，甚至有些成年人因染執色法為有「我」，憎厭身體而捶打自己的身體或頭等等。如果誰曾經這樣做過，請自己思考一下：這到底是什麼原因呢？事實上，他的原因和上述的小孩一樣，即是執取這個色法的部分是「自我」，要它隨我們的心意去做，然而稍微聰明的人則去執著「受」、「想」、「行」、「識」的任何一部分為「自我」，或者執取這五蘊所組合的聚集為「自我」。所以這種執取色或物質為「自我」而去憎厭、貪愛是最低層次、最基本的錯誤觀念。

(二) 受蘊

色法下來就是「受」，如前所說「受」是苦、樂、不苦不樂的感受，也是最執取為「自我」的部分。讓我們來看看這些例子：當我們沉溺在欲樂時，尤其是在接觸色聲香味觸那一刻所產生的津津有味、很爽快、好過癮的感覺，就是「受」了；即是世人黏縛著自己假設的各種津津有味、好痛快、好過癮的樂受。對於所用的句子，如果你們聽了不明白或者覺得太過粗魯、庸俗的話，我感到很抱歉，但實在不曉得該用什麼句子表達才恰當。如果引用巴利文（Asatha）來解釋，那就是對色聲香味觸感到好痛快、好過癮而沉迷、貪愛。「厭倦」（Nibbida）的感覺正好與其相反，是我們對某種好痛快、好過癮的感受已經厭倦了。這種好痛快、好過癮的受可以說大多數人或似乎每一個人，都將它執取為「自我」。原因是有誰不喜歡這種好痛快、好過癮的感受呢？尤其是在無明的驅使之下，身體或皮膚和外境的接觸，使我們管不了這麼多，只顧享受那好痛快、好過癮的感受，而執著「受」為自我，然後想把它佔為己有。

這執取「自我」的含義有兩方面，第一是去取或取者的方面，是「主動」；另一是被拿取、被憎惡、被惱怒的那一方面，是「被動」。這兩種「受」，不論是「去取」或「拒

絕」的感受，都執取為「我」，是「苦」的所依處。如果外境符合心意，就有好痛快、好過癮的樂受，執取心就貪愛不放；如果外境不和心意，就有不痛快、不過癮的苦受，執取心就瞋恨不要。執著「喜愛」和「憎惡」為「自我」，這兩種都是苦的所依處。

喜歡的感受和憎惡的感受，依據法的真正含義，它們的苦都是等量的，但是一般人依據世間法或沉迷在假相之中，認為喜愛的感受為樂受，不是苦受，只有不喜愛才是苦受。關於這一點，我將在後段講述。在法方面，喜愛同樣地能引起內心的澎湃、散亂；而討厭、瞋恨則使內心洩氣。不論是痛快或痛心都同樣的使內心疲憊不堪，引起欲望和苦海的盤旋不休。如從法來看這都是苦，樂受就陷入貪愛，反之苦受就陷入瞋恨，如果是不苦不樂受就陷入各種「痴」與不耐煩中。我們一整天就浸泡在這染執為「我」的「受」中，受盡煎熬尚不自覺。這個「受」控制著「心」，牽扯著我們，最後必定落入痛苦的深淵中。希望各位能慎重思考，正確地看出自己所染執為「我」的「受」，以及那能正確地將我們心解救出來的道路。在經典裡有關修行的記載，大多數在教導我們觀察「受」。很多證得阿羅漢果位的聖人，都是以「受」為觀照的對象。

相較之下，「受」更易於成為執取的對象，一般人大都為它而勤勞地工作，爭取成

績。試想：勤於讀書和學習，為的不過是想賺取更多的金錢，以滿足自己的私欲，因為購買各式各樣的物品，包括日用品、糧食、奢侈品，甚至與異性的接觸等都是用金錢換回來的。然後就隨著凡夫的習性享用其「樂受」，同時也供給耳鼻舌身好痛快、好過癮、津津有味「樂受」，這都是來自我們投下去的工作勞力所賺取回來的。我們之所以投下全部的體力和心力，也只是為了要獲得耳鼻舌身等的「樂受」而已，相信各位對這些都能了解。但重要的是：如果不是「樂受」的驅使，大多數的人就不會求學以及尋找金錢。在此可看出「受」的影響力有多大，這可不是鬧著玩的。若有智慧，就有能力控制它，讓我們的心超越各種「受」，而有能力做更高尚、更完美的事情，這樣總比隨波逐流好得多，因此我們應該確切地了解「受」。

我想再度強調：即使是國與國之間的衝突，世界與世界之間的爭執，甚至戰爭的爆發，若追根究底就會發現實際上都是「受」在做怪，尤其是耳鼻舌身的樂受。戰爭的真正原因不是「某某主義」、「某某理想事業」，實際上是來自「自私自利」。各方面都企圖從掠奪中獲取利益，那所謂的「主義」只是掩飾工具，或只是次要因素，它的根源就是人們已成為「受」的奴隸了。因此認識「受」就等於認識淪落為煩惱或苦的重要因素。

人界或比人界更高的其他世界，也同樣在「受」的魔力之下，如被稱頌的天神，也和人類一樣，只追求樂受而已。但只不過是有較美好、高尚的天界受用，隨心所欲罷了！然而，依然還是不能擺脫眼耳鼻舌身的津津有味。比天神更高的梵界，雖以擱下了性慾的津津有味，但還是擺脫不了心中那稱為禪悅的悅樂，當有著禪那或在定中，就會產生禪悅，那種舒暢安然的樂受。它同樣是黏縛著心識的好痛快、好過癮的「樂受」，雖然與性慾沒有關係，心境無可否認的也是「受」的一種型態。比人類更低級的眾生就更不必提，它們在「受」的控制之下，根本沒有道德紀律。因此了解「受」，它是沒有「自我」的，不值得執取沉迷，它對我們是沒有利益的。

（三）想蘊

接下來即是「想蘊」，意為良好覺知的記憶、認識和辨別，它也是易於被執取為「我」的。一般都認為：當我們睡著時，便有什麼東西離開我們的身體，那時我們就有如木頭一樣，眼耳鼻舌身都沒有知覺，一旦那東西重新歸附我們，記憶、認識都重新覺知起來。我們都相信這一點，因而更執取那記憶為「我」。但是佛教的「想蘊」是沒有「自

我」的，「想」只是良好的覺知、取相，或記憶中的認識作用。因為在健全時，身體有著系統的組合。一旦身體系統失去功能時，這組合的「想蘊」立刻就失去作用。因此佛教才不承認「想」是自我。但一般人喜歡用種種的理由作為藉口，執取「想蘊」為自我，以分辨常人和瘋子不同。佛教的教誨卻相反，解說它不是「自我」，而只是因緣的組合。

（四）行蘊

接下來是「行蘊」，其定義為「組合」、「造作」，主要是思心所（心思的功能），即意志作用，對境而引起心行，經心思審慮後，而做出決定的「行」（思）；也即是思維，想著這個、想著那個，不論是善的心思或惡的心思。也因此，「行蘊」的生起，比其它蘊更能使我們執著為「我」。若論及更被執取為「我」的，應是那正思考著身心的「思考的人」，這是無論誰都覺察得到的。如近代的一位哲學家，如沒記錯，大概是柏格森（BERGSON），他有這麼一個哲理，從拉丁文譯過來是「我思故我在」。他所持的理由是：因為心行能思考著，才有正在思考的我；即是我們本身的「我執」。從這裡我們可以看出，現在雖被稱為科技時代，哲學家還有著這兩千多年前舊有的執著，執取有個

「我」，即執「思」為「我」——那個正在思考的人是「我」。

但是在佛教中，「行」也和其它蘊如「受」、「想」一樣，否定思行或這執行思考功能的思心為「我」，因為它本來就是沒有「自我」的。思考作用的產生，是由於種種「因緣」組合所造成的自然法，不是「思考」本身的自我現形，而只是構成人體組織中的任何一部分。如此就不會有所謂「吾為自我」的概念，「行蘊」，「思考」才被安立為無我，與其它蘊一樣沒有一個「自我」。尤其在佛教的名詞中，早已明顯地指出：「行」的定義是「組合、造作」，是由種種因素組合造作出來的；在此更進一步指出那不是「自我」。使我們難以明瞭這原理的原因是由於我們還沒有充分理解「名法」（心法）的本質。通常我們只理解物質的各種本質「色界」，但對於非物質「心的本質」似乎不能理解，所以才那麼難明瞭「名法」（心法）組合造作的本質，因此我們必須繼續研究各界「心的元素組合」，在此只能依佛教的原理理解。內心所產生的思考「行蘊」包括「色」（物質）與「名」（心）在內，是由這種種元素（界）組合造作而成。人們常這麼想：某某人為思考的人，或有某某東西在思考著，在這種情形下，人們就相信有什麼靈魂神識為自我，它是身體的主人，主宰著我們的行動等。佛教全然否定這些學說，一旦把每個部分逐一的分解

出來，將什麼也找不到，這也證明任何部分都不是「自我」；即使「行」也不例外。

（五）識蘊

「識」是最後的聚集，意為識別、能知所知；執行著眼耳鼻身的「了別」（知覺）作用，同樣是沒有自我的。它為生理上的器官或佛法語言的內境，「根」即是眼識和視覺神經，耳識和聽覺神經，鼻識和嗅覺神經，舌識和辨味神經，體內的各種神經以及表皮的觸覺神經。全身的功能時時存在著，隨時領納色、聲、香、味、觸的「塵」（外境）。當根和塵剎那一碰時，「名法」（心）的「識」同時在這一剎產生，這第三者將會在根境上生起知覺、了別作用。比如在眼根就產生眼識的知覺，了別色是什麼形狀，是人、是獸、長、短、黑、白等。這生起的知覺就像機器一樣自然運作，佛教將「識」比喻為一台自動運作的機械，同時它必定是基於眼耳鼻舌身而形成「了別」（知覺）。因此就有人執取它為靈魂、神識，從內心駕御出來，領納來自眼耳鼻舌身的「塵」（外境），執取為「我」。但在佛教的原則中，它是自然的，如色塵和眼根加上視覺神經，一碰即產生了別「知覺」，也可稱為「識蘊」；同時隨著那根境的領納而安立其名，如眼識、耳識、鼻識

等，期間有了別、知覺，無論在哪裡都沒有自我。

∴「如實知」——五蘊是無我

當每一個部分的「聚集」分解開來，不論是色、受、想、行、識的哪一個部分都沒有
一個「我」，如此就能從一切事物中拔除「自我」的錯誤觀念，所謂一切事物，即是指
人類的身心。全世界都可以分解為這五個部分，純粹的「色法」，與「心」完全扯不上關
係。理解這五個部分，即是理解全世界都不是「自我」。「理解」的意思是前面所講的
「看清」，和所謂的「明白」是兩回事。

如能專注去觀察思考那能拔除「我執」的「看清」，就必定能對這些事物不再動搖、
不再產生欲望、貪愛或瞋恨，這才可稱為已「看清」這些事物不是「自我」的。運用理
論的思考是不能拔除「我執」的，它只限於產生那相信這不是「自我」，如此而已。不像
「看清」那樣能絕對的斷除「我執」。因此必須認真地學習戒定慧三學，才能拔除對一切
事物的「我執」。

現在，雖然我們已能理解萬物沒有「自我」，但卻仍舊是執取萬物為我的立身處，這一點我們必須要清楚了解。構成這個世界的每一個部分或人體的每一個部分，無論哪裡都不是「自我」的，但依然是成為「我執」的立身處。其原因是來自「無明」的趨使，使我們執取，不能依據真理更深入的去看清真相。因此在這裡所應該實行的重要任務是在這五蘊中產生看清真相的智慧，以便實際的有能力熄滅無明。當真正的看清真相之後，他將看出沒有一個部分值得沉迷執著為「我」，那時「執取」將會自行破除、消失。雖然曾經在潛意識、與生俱來的本能，或什麼樣的執取，必定會馬上瓦解，因為這時他以真正徹底看清那曾經沉迷執著為「我」的東西，實際上是沒有「自我」的。

因此我們必須時常專注地觀察這迷執為「自我」的五蘊，這是佛陀最常宣說的卓越的教誨：「五蘊是無我」代表著佛教的精華和精神特色。因此我才喋喋不休地誘使你們對五蘊「聚集」產生興趣，也請別把它當成是戲言而拿來開玩笑，這是佛教的重要內容。儘管以哲學、科學或宗教的角度來探索，如能如實地明瞭這重要的內涵，執取將會被破除，各種欲望煩惱亦尋不到可依附的立足點，沒法再生起，苦也就沒有了。

在此我們有一個問題，為什麼我們平時不能看出這五個部分的真相？到底是什麼原

因？因為當離開母胎，張開眼睛看這世間時，我們不可能有智慧，必須要接受環境的教育，自己不會分辨是非黑白，也無從選擇，只得一味的接受。在周圍環境中有語言上、行動上的教導，也有來自親身體驗所理解的事物，這全都是周圍環境所給予我們的教育，不斷的向我們灌輸萬物都有「自我」的觀念。這些都是天性本能的推動力，內心在說有個「我」，稱為「我語取」，這是我在前幾天所講過的。我語取是與生俱來的，且每一天都在增長中。我們和父母親、朋友們在交談時，幾乎全部都充塞著你、我、他、是我、是這個人、是那個人，是主動者、被動者、我得我失，不斷在加緊束縛，加深「自我」的感覺。舉個例子來說，我們生下來就被立名為阿超、阿仁等，是他的孩子、是他的孫子、是他的丈夫、是他的妻子等。周圍的一切都只是指明有個「自我」，每一天「我執」都在不自覺中逐漸成長。「我語取」在逐日沉重、增加，「我執」越來越沉重。當產生我執後，自私自利就隨之而生，它使人趨向於只顧自己的利益，從不考慮別人，然後就隨著這志向宗旨行事，以獲取利益，同時也在滋養著自己的愛欲、我執、我和我所有。

∴「假名」

對這個人，那個人執取為「自我」的狀態下，稱為「假相的我」，如果說他是真的，那只能說是假相中的真理。比如這個人被取名為阿超、阿仁。他真的是阿超，因為每個人都叫他阿超，甚至他自己也承認是阿超；或者被取名為人、畜生、是神等等，這也是真的，因為每一個人都這樣互相稱呼；但是這種「真」是「假相」，是相對的真理「被假名為真理」。所謂「假名為真理」，即是欺騙人的最表面一層，認為萬物有個自我。此時如果我們夠聰明，就能直接看出那是矇騙我們的東西，隨即醒悟過來，而不再執著阿超、阿仁為「自我」，是統治者、是國王、是比丘、是人、是神等等。要真正看出這一切都是社會所制定出來的假相名稱，為的是方便彼此間的語言表達，互相聯繫，從中獲取好處而已。因此就必須要保有這「假名」，或由於自然界的驅使而產生這些假名，否則人們就不能互相溝通，也沒有語言文字可應用。人類是要互相關懷，互相聯繫的，因此我們才假設「那是那，這是這」才能互相了解，互相交談。這些假名是怎樣來的並不重要，重要的只是能真正的明瞭，這全都是假名的，不是真實的。如果我們能了解它，也就是我們已從其

中一層迷惑醒悟過來。

∴「法制」——大自然所制定的

接著我們來談談「法制」——大自然所制定的，舉個例子來說，我們已不再認為某人為阿超，即是我們已看透這構成阿超的各個成分，當我們觀阿超色身或組成阿超的諸蘊，將會發現阿超不過是色受想行識的組合，每一個成分被制定為這個、那個，如色蘊的成分、受、想、行、識等成分。如果能從這裡可以看出「法制」就較為聰明，已能深入一層假相的階段。我們也可以更詳細地將法制分析出來，如色身可分為地、水、火、風，或依照現代教育將它分解為各種化學元素，如碳、氫、氧等，這可看出純粹是「大自然所制定的」地大、火大、水大、風大，或被分解出來的元素，這樣我們就可更深一層的看出，那只是深層的哄騙我們，看起來好像沒有人，存在的只是各種元素組成的身體。至於「心」，只是一個名法的元素，隨著它的任務，可隨時隨地分析為更細微的成分，如「受」、「想」、「行」、「識」。當我們如此憶念，就感覺色身已消失不見了，對於阿

超這個感覺也隨即消失，那感覺為我的孩子、我的妻子也消失了，這都是由於進入這「法制」的狀態中。雖然如此，我們還黏縛著「法制」，因此佛陀才教導我們應更深入的去看清，直到探尋到「真諦」（絕對的真理）為止。

∴「空」——空掉自我

實際上，當我們以「真諦」的角度觀察萬物時，很明顯地不論是從地、水、火、風、氫、氧、碳等元素或色、受、想、行、識，深入地去看清，將不難發現它們都共有那「空性」的特質。到底要空掉些什麼呢？即是「空掉自我」。這「空」譯為「空掉自我」。應把它看成是地水火風，無論從哪一個角度來看，它都是無有自我、無有實體的。在每一種現象中都「空無自我」的本性，只因我們不懂得如何的觀照，才沒有辦法看出「空的真相」。

你們有哪一位可以看清萬物的空性狀態？那時則淨取或染取將無法生起，那些已生起的也不能久住，全部瞬間化解掉了。這時五蘊中的任何一蘊也不再執取，進而生起那無我

相、無人相、無眾生相、無壽者相、無界相、無蘊相、無境相、無有一切，這就是徹底的「空掉我執」，直到一切的苦不再生起。苦自然是從欲望煩惱生起，欲望煩惱的產生則是來自沉迷執著任何一蘊為「自我」之後，就燃起欲望的想要、想有、想是，這種的欲望的想要是無明煩惱，一旦有欲望就有苦，有欲望肯定就去行動，當隨著欲望想要的驅使力去行動，肯定是苦的結果，就這樣無止境的循環不息。

苦是很細微的，如前面所述說一般人稱為「樂」的感受，若依照聖人的狀態，這一般人的樂也是「苦」。在這世界上沒有一種事物不苦，只不過有些隱藏起來，使人難以覺察。隱藏的苦，如認為好善就是樂，必定有好人因快樂而帶來苦。請好好的思考一下吧！好人也必有好人的苦；快樂的人也一定有快樂的人的苦。這句話較難以聽懂，但卻不難看出它的真相，自己去思考觀察，苦是很隱密很微細的。如果我們淪為任何一種欲望的奴隸，那一定是苦，不自在。人人都說快樂很好，如果被這世間所認同的好、善和快樂的現象所束縛，那時便已完全地淪為任何一種欲望煩惱的奴隸了。

當我們看清萬物是空性時，世界上的事物，被稱為眾生、人、或什麼都好，那將會有次第的一層一層的去處執取，最初這假名的阿超……孩子、父親、丈夫等等，則將結束

照假名，只留下那「法制」的色受想行識、地水火風，然後再深一層詳細地看清這些「法制」，直到看清而轉為「空」，破除我執，這就是進入空性。此時他將不再淪為煩惱欲望的奴隸，各種的苦也無從生起，這一切都是由於看清五蘊的真相，進而將執取拔除，所獲得的結果。

總而言之，在這世界上萬物都包含在五蘊中，即是色受想行識，每一個蘊都是虛幻不實的，只因有「餌」取引生，直到變成「想要成為」和「想不要成為」的依靠處，這些全部都在引生苦，時隱時現。若要從苦中解脫出來，各位必須依靠三增上學的修持法，由五蘊的執著中拔除出來，就不會成為五蘊的奴隸，這時也就不再有苦了。如此，這世界或各種各樣的事物，都只帶給人們方便、安樂、舒服的環境，人類也就不會由於各種事物而煩躁熱惱了，生活就擁有那超越萬物的心，這就是徹底看清五蘊的結果了。

- ◎諸行雖是苦性，但眾生還依然執著，因此必須運用三學來滅除心苦。
- ◎佛教教導我們去認清心所妄執的世間。
- ◎世間的一切也只存有身心或名色。
- ◎每一個人都存有著身心，因此認識「人」就是已經圓滿認識世間了。
- ◎每一個人有一部分的身（色）和四部分的心（受、想、行、識），這五部分稱為「五蘊」。
- ◎「受」（VEDANA）即是樂受、苦受、不苦不樂受的感覺部分。
- ◎「想」（SANNĀ）即是認識、分別的記憶部分。
- ◎「行」（SANKHARA）即是使人們能思考、決心去做的造作部分。
- ◎「識」（VINNANĀ）即是在眼、耳、鼻、舌、身、意有著知覺的意識部分。
- ◎「色蘊」即是在五蘊中最先被執著的部分。
- ◎「受蘊」有著津津有味、令人好感的迷人魅力，是使眾生最為染著的。
- ◎「喜歡」和「不喜歡」的感受都同樣地使眾生執著和痛苦。
- ◎如果能看透、控制「受」，心就能超越「受」。
- ◎世間的個人或團體有這麼多的混亂，都來自於人們淪落為樂受的奴隸。
- ◎不論是比人類高或低的「界」。全都在「受」的支配下。
- ◎「想蘊」是被執著得很堅固的，也被誤以為能離開和進入身體的靈體。
- ◎「行蘊」是最能誘惑，而使我們認為是「我在想」（有個想者）。

- ◎「識蘊」使我們迷惑，而輕信「有個我」在看、聽、嗅、嚐、觸、想。
- ◎如果能把五蘊分析出來並清楚地認識，那將能認清「世間的一切都沒有自我」。
- ◎當心境能夠看清世間，直到拔除妄執，那就不再對一切事物產生貪愛。
- ◎克服五蘊的方法即是培育智慧，來拔除「妄執」這個根源。
- ◎佛陀常常教導眾生去學習、認識五蘊，因為這樣才能夠滅除痛苦。
- ◎我們無法看清五蘊是因為一直被教導「有我」、「是我」。
- ◎認清世間的假相而不去背負它，那也已經去除了某一層次的虛假。
- ◎當超越假相之後，還必須進一步地超越「法制」（真理）的層次。
- ◎當不再攀緣、染著於「法制」之後，就能進入絕對的真理——如實看清的層次。
- ◎能洞察一切事物是為空性，那麼對人、我、眾生、界、蘊的執著就消失得無影無蹤了。
- ◎苦縱然非常細微，譬如染著於「我是善人」，也都是來自妄執。
- ◎一層一層地超越妄執，直到徹底地空掉自我，那就不再成為煩惱的奴隸了。

自然 止觀法門

第⑥章



盡力又專注的了解某些事情時，
定就自然產生了。

佛陀時代，
於聽聞佛法中自然開悟的人比比皆是。

自然止觀法門的程序：

Piṭiparamoḥī : 法喜充滿、喜悅、舒暢、爽朗

Passaḍhi : 心的止靜、平靜

Samāhi : 心（定）、是合於實行工作

Yathabhūtanānandassana : 觀照真理、洞察真理

Nibbida : 心境深感厭倦、厭離

Virāga : 離欲、鬆馳

Vimutti : 心的擺脫、解脫

Visuddhi : 清淨、不受汙染

Santi : 寂靜、清涼

Nibbāna : 涅槃、不苦了

各位法律系的同學：

今天我感到非常抱歉，在還未開始今天的講題之前，要和各位談一些私事，今早醒來，就感覺到前天提到的哲理「我思故我在」的哲學家名字應該不是柏格森（BERGSON），後來到附近借字典來查時，才發現不正確，正確的名字應為笛卡兒（René Descartes），拉丁文是「COGITO ERGOSUM」。如果有誰想要查明，可自己翻閱字典。

所謂「私事」正確來講應該是「自我糾正」，也就是承認自己記憶錯誤，俗語說「四足尚有失，學者尚有誤」、「人非聖賢，孰能無過」。我還不算是哲學家，因此，自然是常會犯錯的，特別是對那些不太留意或不想記住的事情。也就是那些不很相信、不太感興趣的事物，造成不太想要記住而容易犯錯。就如剛才說過的哲學家笛卡兒（René Descartes），雖然是十七世紀的人，但其思想卻像兩千多年前的古印度人一樣，認為「行」——「造作」就是「自我」，所以我不注意這些人，正因為我不曾注意，這才能記住他。

對於這一點，希望各位能稍微留意觀察；如果我們對某人或某種理論學說不相信，對

它也不太能記住，若想要記住就必須要先去明瞭直到信奉。因此，特別是對佛教的原理，我們必須要學習研究而明瞭，到能虔誠的信奉為止，才有辦法熟記它。另一件希望大家思考觀察的事情是，一旦心情舒暢清涼，即是將要見法的時刻，或稱為「開悟」，它是悄然而至的知曉、覺悟，即使是那以前模糊不清的記憶，也將再次地清楚映現出來。若是處在疲勞、悶熱或散亂之時，既使原本有的良好的記憶，也會變得含糊、雜亂。記憶已是這樣了，更何況那用以明瞭法則的定心，在此惡劣的環境將更難以出現。前面有關我錯誤的記憶，正是一個很好的例子。這個例子明顯指出在喜悅、輕安、舒暢的狀態下，才能有「定」去思考。在此我將闡述有關看清真相的方法和階段，以及它是如何產生的。

在開始這一系列講座時，我曾說過佛教即是明瞭「什麼是什麼」的知識理論和實踐程序，接著說明「什麼是什麼」即是無常、苦、無我。並解說眾生沉溺於無常的事物，都是由於染著、妄執，所以才緊緊黏縛著這些事物；而三增上學則是斷除染著的實踐方法。最後也說出支配、形成世間的五蘊，即是執取的依靠處。因此我們必須要實際的探討這五蘊，正確地明瞭它的真相，才能產生那透澈看輕的智見而從染執中捨放，擺脫出來。其基本的實行原則，世尊已詳盡解說，即：有良好的戒就能改善身、口；修訂則是專注及調和

心力，來適合心行的任務；繼續的內觀而產生慧。在此我想特別慎重的指出，其實我們很幸運，當心處在「適合於工作」的情形時，即自然解決藏在我們內心的各種問題。

現在所要說明的是，心的「定」不是按照儀式或形式來訓練。實際上，「定」是可以直接從「自然」的方法中獲得，而不需要制定任何形式，在前一回已有了合理的解說。所以自然的「定」和按照形式的方法所產生的「定」是兩回事。但我們所要達到的目標卻是一樣的，即是當有了定之後，將可很輕易而且順利的應用於觀照。另外還有一個應注意的要點是隨緣而修習的定，往往是恰到好處，利於觀照；而按照一定形式所修習的定，往往因定力過強，而只是喜歡處於定中的輕安悅樂的傾向。造成沉溺停滯不進的障礙，甚至產生以為自己已證果的迷惑，因為在定中肯定有那輕安悅樂的感受，由此緣故，要懂得滋養自然的「定」而讓它生起，並好好地保護它，才不會浪費這定力或培養過多的定，同時也不致輪給按照形式的修定者。

在三藏經典中，時常有提到這自然隨緣的證悟次第。有的在佛陀眼前證果，有的在說法者前證果，而不是進入森林成為隱士，也沒有形式上坐式的精修，尤其是五比丘及一千位比丘是在聽聞佛法而證悟的，這更證明證悟不須在任何形式上下功夫，而實際上是在自

然隨緣的法中看清、覺悟。

這些都是很好的例子，讓我們明瞭自然的止定。當我們在盡力的看清時，自然止定和那要看清的心境必定是緊緊的相互依存，這是自然且不能分開的。其它同樣的方式例如，當我們專心計算或練靶時，心就被逼著專注，這也是自然形成的。同樣地，雖然各位坐著聽我開示，如果你們理解所講的句子，或很專注的隨著開示的句子思考，也自然顯示定的存在，這就是自然止定的情形了。然而卻常被人們所忽略，因為它們看起來並沒有什麼特別神奇。但事實上，隨緣的定力，使得我們能夠生存下去。甚至在世尊眼前或其他地方，依靠這自然定的方式而證悟阿羅漢的也不乏其人。因此，希望各位別忽略這自然修定的方式，我們以前可能已擁有或已能實行它，應該盡力的滋長和保護它，就有如證悟阿羅漢的聖者，不知道以坐的方式來修定一樣。

∴法喜充滿

在這裡我們進入這自然定的祕密裡，內心隨即產生各個次第的感覺，直到真正的看清

這世界、五蘊。請看黑板上所寫的第一個階段：「心境喜悅，法喜充滿 *Piṭiparamot*」。這是首先要具備的條件，巴利文的解釋是指來自佛法的喜悅，還好這句子不曾指性慾方面。這喜悅是從佛法中生起的，例如從我們所做的任何一件善事，或從相信自己是位行善者而自我尊重，或從本身不曾造過惡而有著清淨心，或從正在奉行著自己所滿意的善事，而自我讚嘆；或從想著那值得崇敬的事物，而生起喜悅。

任何一種善行，即使是布施、弘法等基本善法，也可產生喜，若進入戒的階段，身口有戒，行為沒有瑕疵，所生起的「自我」崇敬之喜就更為強烈。如果進入定的階段，將可看到定的第一個步驟初禪（*PATHAMAM JHANAM*），不必懷疑，喜必定是存在的，但是我們不要談那禪定的方式，它是屬於形式上的，我們要繼續來談自然的定。

希望各位能多回顧並觀察有關自然法中所產生的喜，例如我們坐在清幽、寂靜的地方，那兒氣候良好，風景優美，環境清幽，心情感覺到舒暢悅樂，這也可算是另一種「喜」。同樣的，去奉行一切善事，自己亦清楚確認真實不誤，那時也會有強烈的喜悅感；甚至充足的睡眠，精神舒暢爽朗，也被列入這種「喜悅」感中，這些都是在自然法中產生出來的。巴利經文也有提到各種奇妙的喜悅，例如有位比丘在開示佛法，度化眾生

時，感覺到自己做好本身的責任，而產生法喜、悅樂；在加上其它的因緣條件就證果了。

∴心的止靜

「喜」埋藏著某種原動力，能生起所謂的「PASATI」，意為止息、鎮靜。平時我們的心不能平靜下來，是因為心無時無刻都淪為思行、情緒、感受的奴隸，使內心處於散亂中，而心猿意馬不能平靜下來。當佛法的喜悅生起時，才能適當地控制著心，使心安定下來，即是喜好的程度有多少，輕安就有多少。

∴「定」——適合於實行工作

止靜下來後，自然就生起定，即心處在敏銳的狀態時，也就產生定，這是最適合支配心行的心理狀態。佛法中真實的「定」不是像石頭那樣堅硬，毫無感覺，而是為了要滅除煩惱，它處在於最高的清新舒暢清涼安定的狀態——VIMMANIYA，是最適合於覺悟、

明瞭真理的，這才是我們所要的「定」的狀態。此「定」是為了引發「慧」的增上定，而不是那深入禪定僵硬的狀態。因為這類的定將不能觀察到什麼，甚至心已經對禪悅黏縛著也無法覺察，以致無法運用它來觀慧，這是一大障礙。觀慧的人必定要脫離深定，才能運用定力作為觀慧的主動力。

實際上我們不須任何的禪那，不必入定，僅要有適於工作的定之特質，便足以看清真相，直到產生「如實智見」——覺悟一切世間的真理，即是在很自然的情形下，對世間或累積下來的頑固問題，都能一一明白。正如在佛陀眼前聽聞佛法的聽眾，不必依賴那固定的形式，當下思考即能覺悟，但並不是立刻生起無上智見馬上證悟阿羅漢，或許已產生初級的正智見，但還得依靠定力的扶持，方能證悟初果。此外有一種特殊的情形是，由於過去接受了錯誤觀念，一直圍繞在錯誤的見解中，所以不能生起「如實智見」，也就不能與真諦符合。然而只要他的知見一經正確理解，將比平時更為清晰、深刻而正確，這都要看他的「如實智見」的程度而定。如果知見是隨著真理而正確地發展著，即是依隨法性，一直前進到如實智見洞察諸行的真理。假如如實智見的程度不夠圓滿，即使不能證入初級果位，仍可成為善人或賢人。倘若環境適合且有足夠的波羅密，那他將可證入阿羅漢。不論

何種情形，這自然法則的定會或多或少的產生。因為大多數的佛教徒都要求照見真理，他們絕對都聽過、思考過，也觀照世間諸行。此時所生起的「智見」，肯定是會帶來利益的，而不會是徒勞無功的。

∴ 洞察真理

「如實智見」是依據真理而看清萬物，尤其是前面所說過的無常、苦、無我。簡單地說，「依據真理的看清」，即是「不值得拿取，不值得成為」。因此，我們必須要徹底的明瞭三法印，因為它是佛教最簡短的精華。在巴利文中有這樣的句子譯成泰文：「諸法不可得」。法即是萬物，不論什麼都不值得執取為「我」、「我所有」、「善」、「惡」、貪愛、憎恨等。如果有了任何一個感受，不管是滿意或不滿意，合意或不合意，均已執取那事物了。不必等到佔為己有，才叫做執取。甚至在思想上或感受上也可稱為執取，如想著貪愛、喜不喜歡、擔心憂慮等。

這「不值得拿取」、「不值得成為」依著「不值得執取」的原則。若值得執取也就值

得「拿取」和「成為」。拿取的例子如，那束縛著我們的金錢財產、食物等及令我們滿意的事物。「成為」的含義是認為我是這個、我是那個，是男是女、是夫是妻、是孩子、是孫子、勝利者、失敗者、統治者、平民、主動者、被動者、我或我所有等一切都是「成為」。如果深入的觀察思考，將能覺察執取「我是人」是不值得快樂的，因為那是苦之所依處，因而產生厭倦。如果不執取「我」，也就沒有苦了。在這裡主要是說明不論哪一類的「成為」，就必定產生那一類的「苦」。因為無論成為什麼，它須要承受這個「成為」，忍耐地硬撐下去，忍耐著生活，必須要為這個「成為」而爭取、奮鬥，至少也會在心裡為了執取「成為某種」而掙扎、奮鬥。當「我」產生時，肯定還有另一些外在的「我所有」，如某人是「我所有」的，於是就有了我的丈夫、我的妻子、我的這個、我的那個，直到出現了各種成為「我」的責任——要成為丈夫、妻子……等。實際上這說明了每一個「我」的「成為」，就必須無時無刻的為這個「成為」而掙扎，這都是染取驅使我們去執著種種事物的反應。

還有一件事常令人不能理解的，即如果不去拿取或成為，那怎能生存下去呢？對於不曾思考這個問題的人，這可能是一個極大的疑問。在這裡的「拿取」、「成為」的意思是

指心染執的情形。由於煩惱欲望的執取，而認為是我的「拿取」、「成為」，如此一來心識就始終陷入沉重、熱惱、束縛、打擊、刺傷和燃燒中。當我們確實明白這一點，將會運用這智慧來接觸一切事物，以明明瞭瞭的心念守護著心，而不致淪為萬物的奴隸。

雖然我們感覺到這些事物實在是不值得拿取、不值得成為，然而這煩惱還是存在，我們仍將隨煩惱的強弱而去拿取。但我們不必像盲目者那樣急躁熱惱地拿取、成為，而最後落入無明染執的陷阱中，做出自殺或其它傷害自己的行為。這些都在教導我們應如何在生活中沒有拿取、沒有染執。

如果，我們運用佛智，確實地知曉法性是無常、苦、無我，一切是不值得「拿取」、「成為」，而去「拿取」、「成為」時，則可說我們是取得勝利而非敗給事物，淪為奴隸。譬如老虎和毒蛇是價值昂貴的動物，當我們沒有其他方法來謀生時，很自然地，我們就會以正確的方法去捕捉來換取生活費。若方法錯了，我們就得死在老虎爪下。萬物也是如此，特別是五蘊，它從始至終都在燃燒著。在這「做前」、「做時」、「做後」中，如果有誰執著這無常、苦、無我的萬物，那他的人生就充滿苦惱。

任何人都崇尚「善業」，如果我們以錯誤的方式對待它，或過於執取它，那將會遭受

到善業的苦，除非已明白自然形態本來就是這樣，然後合乎理性地行事。請各位別忘了，除非那些被稱為「睜開眼睛」的人，以覺知的智慧去接觸這些裡面含藏著不值得拿取、不值得成為的毒素，否則我常常提到的「不值得拿取、不值得成為」將會反過來把「苦」潑給那些不知此狀態而去「拿取」和「成為」的人。如果因為某種因素，還需要拿取和成為的話，尤其是對那些不能放棄煩惱的人而言，就應該明瞭——「它是不值得拿取、不值得成為」，而去拿取、成為，這種作法是不會錯誤的，而且恰到好處——在拿取和成為中保持著和平安樂，苦也就沒有了。

可能還有人懷疑，如果沒有拿取、成為，他將無所是事，那還有能力保護自己的財產？這是那些不甚了解真理的人的疑問。如果我們能充分的了解，就曉得以正確的態度對待萬物，總比迷信、貪婪的行事好。有這麼一句話說：「我們應該以了了分明的心念接觸萬物；別用習氣貪欲接觸萬物，就是這樣罷了！」若我們以無明去接觸萬物，不論是做什麼，其結果必定是與以覺知去接觸萬物者不同。

二. 佛陀·阿羅漢

以佛陀為導師的阿羅漢們，已熄滅一切的無明，證悟無上的果位，他們做出比我們更多有利的事物，付出更多。希望各位思考一下，也正因為我們不了解自己，不是佛陀的錯，而是因為我們不了解熄滅無明煩惱的含義。反而那些像佛陀一樣已熄滅煩惱無明的人，依然日夜不停地工作。讀一讀佛陀的傳記，看看佛陀到底日夜在忙些什麼？將會發現到世尊一天只休息四個小時，其餘的時間都投入工作中。我們一天賴在床上或休息的時間多半超過四個小時，世尊比我們做的更多，它到底以什麼為原動力呢？雖然那以欲望為主因的想要拿取、成為早已徹底熄滅了，但佛陀卻超脫地以悲智的力量來行事。

在還未證悟之前，他曾經訓練控制自己，無時無刻都薰陶著自己，以便產生悲智，所以悲智的力量就逐年累月的增加，直到證悟不再有漏了，當智力徹底的熄滅了欲望煩惱，而慧力卻仍舊存在著，不曾消失，慈悲也化解成悲力而留存下來。因此證悟後的佛陀及阿羅漢的一切行為動作，都只是來自那遺留下來的悲智力，它有如殘骸般的遺留下來，左右著身心。煩惱欲望已完全乾枯了，遺留下來的只是清淨，沒有煩惱的身心。在這「清淨的

五蘊」中仍存有悲智繼續在活動著，有如那已熄滅「引擎」而仍然滑行一段路程的汽車一樣，這是由於遺留下來的速度的動力，即所謂的動能，行程的遠近，就由動能而決定。阿羅漢們也是一樣的，雖然煩惱已完全熄滅，但是悲智的動能還存有一定的動力，使得他能做艱難困苦的弘法工作，這是常人所難以做到的，他只是默默地以悲智的動力耕耘，從不期望獲得什麼。

雖然是身體的必需品，如托鉢以養活生命，他可以利用所存有的智力，而不必有煩惱的介入認為生存是為了要成為這個、要拿取那個的，但所遺留的智慧，卻能辨別是非黑白，去推動身體找尋食物，所不同的是已無所求，有得到也好，沒得到也好；當生病時，也有足夠的智慧知道如何去尋求醫治，如果太過嚴重身體自然會壞滅，他也只是稍微去爭取而已，生存與死亡，對他來說是沒有意義的。但他會以智慧來隨緣治療，這「苦」確實已不復存在了。任何事都不必有「我」為主人，只有「智慧」隨著大自然的定律去運行著身心，只是身法和心法；有如操作的機器，沒有一個「自我」，只隨著大自然而運行，生存下去。因此他就不會刻意地要求尋找特效藥和金錢去治療，並不是他不去尋求治療，他只是隨緣並不強求，若太複雜的話，他將不再追求，平靜的生存下去，直到死亡，或就

此入滅。一旦熄滅煩惱就沒有知覺去尋找藥物來治病嗎？其實不是這樣的。阿羅漢不需要以絕食來結束生命或有病不治而死，這都是不正確的觀念，因為阿羅漢仍隨著智力生存下去。在這裡我們可以看出阿羅漢能生存在清淨之中，為世人帶來清淨的益處，比那些為了「我的」而想要拿取、想要擁有，自私自利的世人來得卓越。「阿羅漢從不自私，而運用悲智做事，心胸比任何人都寬闊、更高尚、更清淨」。

當我們以阿羅漢為例比較一下，可看出絕對明瞭「不值得拿取、不值得成為」之後，無論他做什麼，都比那有欲望想要拿取、成為的人做得更好，也能更正確地執行各種事物。欲望的「拿取」、「成為」是一種極大的黑暗，它將迷惑著我們而不能正確地看清「什麼是什麼」，最後甚至誤把惡當善。請思考一下，要怎麼走才正確呢？但願每一個人執行各自的任務時，不論是職業上或其他方面的責任，都應時常運用智慧來察覺「不值得拿取、成為」的心，甚至能與大自然界相結合。我們現在得用正確的方法，善巧地運用於任何事物上。當我們還需要拿取、成為時，這個佛法將使得我們的心，時常保持清淨、安樂；若有此種心態接觸世間萬物，肯定不會帶來禍害、痛苦。

∴「不值得拿取、不值得成為」

這「不值得拿取、不值得成為」，一般人聽了可能會很反感，但是若有誰能確實的進入其意思，他將能勇敢地面對一切事物，心識將能從萬物中超脫出來，不再有成為奴隸的感覺，也就是不再由於無明欲望的驅使而成為萬物的俘虜。不論我們正拿取著、正成為著什麼時，希望能時時地保持自覺：我們正拿取、成為著的那些事情，實際上是不可得的。因為沒有一種事情是能隨我們的意願而能真實地可拿取、可成為。它無時無刻都處在無常、苦、無我之中，只因自己的無明煩惱，才不能依循真理接觸萬物，而隨著自己的愚痴去執取，不能以無垢悅樂的心態執行任務，因此無時無刻都有痛苦、困擾。若任由自己的無明去推動，哪有能力執行真善美的事物呢！其真正的原因是我們已淪為萬物的奴隸。「如實智見」，即依據真理而正確地明瞭萬物，不論是為了追求世上的名利，或追求下一世的果報、天堂、悅樂、甚至那超越世間的道、果、涅槃，這都有賴於如實明瞭、知曉，也即是「如實智見」，這對於我們佛教徒更為重要。

在明亮的智慧照耀之下，我們每個人都能舒適地生活在燦爛的人生中，這也是我們時

常談到的佛法的精華部分；人的清淨無垢、除了智慧別無他物。有智慧就能生存下去，不值得把整個生命都奉獻於執取中。一切的成功、擁有需認清它們都是假名為有的、虛幻的。如前所講述過的，那「假名」是什麼？「法制」是什麼？即使「所假名的我們」是個，是那個，也僅是為了方便分辨社會上名詞、語言、事物來做好各自的責任罷了！我們不要隨著世俗的假名而執著我們是什麼。這有如小蟋蟀被灌醉時，互相撕咬致死的情形一樣。人們如果被灌醉，迷惑時就不能正常地處理事物而互相殘殺，因此我們不應該「迷上假相」，而必須保持清醒，有所覺察，這都是社會所免不了的假設現象，我們必須要確實地認識身心，這是什麼？在自然法則中，它是怎樣的？特別是無常、苦、無我的狀態。如此我們就可以無時無刻地生活在自由自在中。

至於那些我們所需要的財物等，希望各位能看清它是另一種假相，不必隨著世俗所假設——「這是此人的，這屋子是這人的，這田園是那人的」等。儘管心不執取為我們所有，但我們在法律上，依然保有這所有權。因此為了生活上的方便，我們也得保有某些東西，但並非被其控制著或主宰。當認清明瞭這要點之後，我們就從萬物的牢籠中釋放出來，而萬物反成為我們的奴隸。相反地，若在欲望的驅使下而緊緊的執取著什麼，那「物質」將

爬到我們的頭上，被它主宰。所以若要自由自在地超越世界，就得小心，不然在所有可悲的事件中，我們將淪為最可悲的一份子，且再也沒有其他更可憐的事了，讓我們回過頭來多多地憐憫自己吧！

∴ 厭離

當我們有了如實智見，看清萬物的真相是沒有什麼值得拿取、沒有什麼值得成為的，厭離感（NIPPIDA）將隨著看清真相的程度而毫不遲疑地隨即生起。厭離感即是對曾感到津津有味、過癮的事物已厭倦了。以前都隨著煩惱、欲望去想用或接觸一切事物而感到十足滿意（ASATA），而當如實的智見生起時，看清了消費者和消費品都是空無自性的，全都是無常、苦、無我，雙方都沒有自我存在的意義，沒有一方值得拿取，成為，厭離感就生起了，對沉迷執著的感受便開始動搖了。或者比喻為我們已覺察、觀照到自己成為欲望的奴隸很久了，並掙扎想要從這桎梏中解脫出來，而不斷地在道路上摸索著、尋找著。厭離的狀態即是對「奴隸」這個角色，產生極大的厭惡，急欲脫離。所謂厭離就是對那曾

隨自己沉迷愚痴而執著的各種事物，那曾認為是值得拿取和成為的感覺已厭倦了。

∴離欲、解脫、清淨

一旦有了這厭倦，在自然的法則中，一定有所謂的離欲、淡泊（VIRAGA），即是緩和鬆弛的現象出現，有如綑縛著的繩子已被鬆開了，或一塊被其他顏色所浸染的白布，放入漂白水浸泡，使顏色淡褪一般。VIRAGA即是對所執著的世間或事物已經淡泊下來或鬆弛了，這是最重要的階段，雖然不是最終的步驟，但卻是在解脫（VIMUTTI）的過程中重要的一環。因為當這鬆弛、淡泊感產生之後，絕對會有已脫離或已能擺脫的感覺。

解脫後不再淪為世間的奴隸，就是清淨（VISUDDHI），不再抑鬱苦惱。從前悶悶不樂，因為身為奴隸，身口意都充滿著愁惱、鬱悶，不論看什麼都是那麼的憂愁、苦悶；只有從世間的囹圄中解脫出來後，才能生活在「清淨無憂、坦然的大自然」中。

∴寂靜、涅槃

當確實有了這些清淨的心境後，接踵而來的就是真正的清涼寂靜（SANTI），從種種的動亂、掙扎、痛苦中寂靜下來。佛陀稱這種沒有疲憊動亂的狀態為「從諸行中寂靜下來，清涼下來」；或稱它為最終階段：「涅槃」（NIBBANA）。實際上清涼寂靜和涅槃是一體兩面，無法分解的，若真要區分出來，也只不過是「當寂靜之後就是涅槃」。

NIBBANA在文字上解說譯為沒有刺（NIB譯為沒有，BANA譯為刺），另一種譯為完全熄滅了（NIB譯為不再、不去了，BANA譯為去掉）。因此根據文字的解釋有兩種含義，即是完全熄滅了，不再生起任何苦；另一個意思是沒有刺，不再燃燒，不再為任何事物所束縛。總而言之，那就是完全沒有苦的狀態。但希望大家能明白，廣義的涅槃還包含其他意思：如苦的完全熄滅，也就是說，涅槃是熄滅煩惱的方法，工具。

涅槃只不過是一個我們借用的名詞罷了，起初民間俚語的意思是清涼，即是熱已冷卻下來，但在佛住世時的宗教家已常用這個名詞來表示滅苦的意思。雖然在其他的宗教學說也有用涅槃這名詞，但含義卻不一樣，比如有些學說把它當為禪那入定的寂靜狀態，更糟

糕地有些卻認為他是完全沉迷於情欲中。佛陀一一否定這些說法，並指出涅槃是由於洞察世間的真相，直到不再貪愛執取，而不被煩惱所束縛、燃燒和刺傷。

∴ 把握每一個呼吸來修習自然止觀

因此我們應該能看出如實智見的無上價值，以「自然法」或「形式法」的修定方式，讓涅槃生起。好好的滋長這自然方法，無論日夜使心在每一個呼吸中充滿喜悅舒暢；喜歡這清淨的生活，在自然法則中逐漸昇華良好的德行。或以強迫性地隨著固定的方式修習，增長慧觀。當處在良好的環境下，只要方法正確就能迅速向前邁進。

但無論如何，機會是為每一個人而設的，歡迎每一個人，至少能按照今天我所講解過的自然法修持，希望各位別放棄，也別把它當作是老人家或寺中的事來看，或等到退休後出家時才實行。我們必須要珍惜著每一個呼吸的良機，在日常生活中，都必須要勤奮謹慎，時時保持清淨所引發喜悅寂靜的如實智見。在每天、每月、每年，一點一滴的品嚐這種厭離、淡泊、鬆弛、解脫、清淨沒有苦的涅槃。所以從今天開始，大家已能直接地親近

佛陀了。

總而言之，自然的止觀法門，可使人悟道證果，尤其是在佛陀跟前聽聞佛法時。這是適合於每一個人的修持，但基本的要求是必須於日常生活中「觀察萬物是不值得拿取和成為的」。祈望著要獲得這正果的人，就必須要精進的淨化自己，不論在工作或閒暇的時間裡，隨時都保持著喜悅、舒暢和寂靜，對任何事都能知足、滿意，直到自我尊重。在自然法則中生起定，到看清不值得拿取、不值得成為的真相，當看清的感覺很強烈時，心即生起厭倦、離欲感，對於那曾執著的事物厭倦、離欲、淡泊、捨放了，不為煩惱欲望所迷戀，苦已無所依靠，徹底的熄滅了。這些人，已實踐修行的最終目標——離苦了，再也不必為離苦而修行，這是自然界所給予每一個人真正的禮物。

- ◎ 不論什麼事，如果我們對它不起信心或不相信，我們便很難記住它。
- ◎ 當我們的心舒暢、清涼、或開朗的時候，必能深入地學習佛法。
- ◎ 佛教的本質在教導我們從執取中去認識苦和熄滅苦。
- ◎ 「戒」——調伏我們的身口，使我們的心有力量，而能解決生活上的問題。
- ◎ 「定」——是適合於工作的心，可以從「自然中」及「形式中」的訓練獲得。
- ◎ 「自然法」中的定適合於修慧，「形式法」訓練出來的定多數是過度強烈。
- ◎ 在佛陀的時代，於聽聞佛法中自然而然地開悟的人比比皆是。
- ◎ 自然定的產生——當盡力而又持續不斷地專注去了解某些事情時，定就自然產生了。
- ◎ 有關自然界「定」的祕密——它必須先有「法喜」(PITI PAMADA)，然後一步一步地上升。
- ◎ 行善、布施、持戒、及修行全都帶來法喜和喜悅。
- ◎ 法喜能使心「平靜下來」(PASSADHI)。
- ◎ 心一旦平靜，就能產生「定境」(SAMATHI)，即輕安舒暢，並適合於工作的狀態。
- ◎ 正確的定必須要能「洞察真理」(YATHABHUTANANADASSANA)。
- ◎ 看透真理的「智見」即是找不到「值得拿取」、「值得成為」、或「值得執著」。
- ◎ 無論「成為」什麼都好，它都必須為了「成為」而爭鬥到底，這個負擔好重啊！
- ◎ 如果必須「成為」，就應該認識清楚執著的本質，並應用智慧去處理。
- ◎ 以正見去「成為」，將戰勝妄執，而不會淪落為「成為」的奴隸。

- ◎ 我們不必「拿去」和「成為」，依然可以工作，並正常地去維護財產。
- ◎ 阿羅漢只剩下慈悲和智慧來好好地處理一切事務。
- ◎ 阿羅漢運用智慧來觀察，並適當地給予身體所需。
- ◎ 若能如實地看透「不值得拿取、不值得成為」，那麼不論承擔什麼責任，都是責任的主人。
- ◎ 充滿著智慧的人不會被世間的「假相」或「法則」所迷惑或蒙蔽。
- ◎ 一旦升起洞察真理的「智見」，隨著就會產生「厭倦」(NIBBIDA)。
- ◎ 對於愚癡的執著感到厭倦，自然而然地就會產生「離欲」(VIRAGA)。
- ◎ 從執著中放鬆、解脫出來，稱為「心的解脫」(VIMUTTI)。
- ◎ 解脫後不再淪為世間的奴隸，就是「清淨」而不再受污染 (VISUDDHI)。
- ◎ 有了真正清淨，隨著就會產生「清涼、寂靜」(SANTI)。
- ◎ 能完完全全地從諸行中寂靜清涼下來，就進入最後的階段——「涅槃」(NIBBANA)。
- ◎ 涅槃即是滅除一切的煩惱，不再被煩惱刺傷、煎熬、束縛，即沒有熱惱。
- ◎ 所謂涅槃即是苦滅了，煩惱熄滅了狀態，或是指用來熄滅煩惱的東西。
- ◎ 用自然的方法而得到的智見，是每一個人都能做到的。

第7章

形式 止觀法門



智見可以由固定形式的修習中產生。
祖師們喜歡由基礎的主題開始修習內觀，
即從內在去學習，
以產生明明瞭瞭的內觀。

毗婆舍那 (Vipassana) 「內觀法門」 ..

(一) 戒清淨 Moral purity

(二) 定清淨 Mental purity

(三) 見清淨 Freedom from false views

(四) 度疑清淨 Freedom from doubt

(五) 道非道智見清淨 Knowledge and vision of what is the true path

(六) 行道智見清淨 Knowledge and vision of the progress along the path

① 生滅隨觀智 Knowledge of arising and passing away

② 壞隨觀智 Knowledge of passing away

③ 怖畏現起智 Awareness of fearsomeness

④ 過患隨觀智 Awareness of danger

⑤ 厭離隨觀智 Disenchantment

⑥ 欲解脫智 Desire for freedom

⑦ 審察隨觀智 Struggle to escape

⑧ 行捨智 Imperturbability

⑨ 隨順智 Readiness of perceive for noble truth

(七) 智見清淨 Full intuitive insight

各位法律系的同學：

在第一天的講題中，我已講過佛教即是「明瞭『什麼是什麼』的理論知識和實踐程序」。也已清楚的解釋了「什麼是什麼」的含義，即是無常、苦、無我；接著又講到萬物雖然是無常、苦、無我，但由於四執取的驅使力，使得人們依舊執取著這些事物，另一主題是三增上學，其主要目的在於直接斷除執取；接著也講解到五蘊是執取的依靠處，還有那如實智見，遵循著自然法則透澈看清五蘊以便斷除執取。

現在我要談到這先決條件，即是「明瞭真相」，這是記載在經典和理論上的方法，既嚴密又系統化，或稱它為形式上的行持也非常恰當，也可稱為依隨理論的止觀。雖然它不記載在佛陀的格言中，但卻是祖師們後來制定的，以適合那些根性遲鈍的修行者，他們

在修習之前還不能親自看清自然界的苦，此法門尤其適合於那些喜歡內觀（Vipasana）的人，即是還沒看出生命真相的人，目前有很多這一類的人。但並不是說這形式上的行持比昨天所講的自然法更為超越，因為當我們直接翻查巴利經文將發現所記載的，就只有昨天所講解的自然方法。有趣的是，這些都是給利根性，已有一定修行程度的人，他們對一般的行持已經熟練了，因此以他們的境界來看，這形式的修持法有如兒戲。至於那些鈍根性的人，在還沒有周全的訓練之前，他們將如何來修行呢？因此就制定了這方式，讓我們精進嚴格地依循次第來修行。在此我們應該明白這嚴格的行持規則，是為那些鈍根性的人而設的，使得他們能生起智見，或透澈地看清行持的準則。

至於內觀（Vipasana）是直接的觀照內在的本然，特別針對內心的訓練，亦可稱為內在學習，直到產生那如實智見。雖然「Vipasana」這名詞在巴利經文中是找不到的，而是出現在後期的書本中，但我們還可以以它做準則，來修行內觀事務，尤其是對於那些決心要專修內觀來滅苦的佛教徒。現在我們要談的就是內觀或慧觀的準則。

內觀（Vipasana）這名詞的含義可能會含糊不清，但在某種的情形下，能絕對的區分出兩種定義，那即是產生「定」和「慧」，有如我們所講述過的另一對名詞，那即是培養

定，或稱為「止定」，另一種稱為培養慧，或稱為「觀慧」。實際上內心修習除了定慧的培養外，戒律也包含在其中，做為修定的根基。為了能明瞭修慧，祖師們都喜歡將其制定為各式各樣的問題來觀照，比如：

什麼是內觀依靠處的根源？

什麼是內觀的觀察對象？

什麼為內觀的工作或事業？

什麼是內觀的最終成就？

當我們觀照了什麼是內觀的依靠處的根源，其答案是戒和定，意思是要先有喜悅心情，即是沒有憂鬱煩悶的心情，才能產生透澈看清的內觀。戒在這方面的資助最大，因為不犯戒時，戒律清淨才會有喜悅感，因此必須有戒。這譬如當一個人要砍樹木，他必須要有土地為立身處，要不然他就不能工作了。在這裡土地比喻為戒，煩惱即是人們砍伐的樹木。如果沒有戒，就沒有立身之地，因此戒就是一塊供站立的土地；而砍伐的力量比喻為定，智慧（內觀）則有如鋒利的刀刃，因為透澈看清後，肯定可用以砍除這盲目或無明。因此戒是必要的，它成為修內觀的最基本之立身處，以便能將無明煩惱的森林砍伐盡，而

出現一片廣闊的平原，所以戒才被歸納為內觀的一部分。

上面所講解的都可以直接從巴利文獲得引證，如在巴利經文中提到清淨的七個實現次第，有了這完善的七個次第後，即可悟道證果。在這清淨的七個次第中，把戒劃分為最根本階段，被稱為「戒清淨」。「戒清淨」即滋長「定清淨」，「定清淨」將助長「見清淨」，「見清淨」助長「度疑清淨」，「度疑清淨」則滋長「道非道智見清淨」，「道非道智見清淨」助長「行道智見清淨」，「行道智見清淨」滋長「智見清淨」，「智見清淨」這就是最後的階段。修行即是一對對的聖道聖果，當證悟聖道之後，也不必提到那聖果了。因為它是一對的，證悟了道之後，聖果自然會生起，因此才這麼說，聖道為實踐的最後階段。

把這實踐的階段比喻為古代帝王出巡，他將使用優良的快馬，但馬車不像汽車能不停的奔馳，因此必須有距離上的安排。他把馬和車歸為一組，每一組的馬車各行一程，然後有次第的走完七個旅程。如果帝王發生緊急事，那位馬夫將會把帝王送到另一個地點，由下一站的馬車隊繼續行程，直到最後一站。七組馬車若喻為現代的汽車，可以日行幾十公里，則一天之內也可以完成整個旅程。我們可以這個比喻來說明七種清淨的各個階段。第

一個最初階段稱為「戒清淨」，它是最不可或缺的基本條件。因此戒就歸納在內觀法門之一，成為最基本的條件，有如那最必要的立身之處。

∴ 戒清淨

至於戒在這之前已多次的解說過了，意思是身口的平常，希望各位能記住這簡短的定義，即是「身口的平常且沒有過失」，至於把戒條分為五戒、八戒、十戒或多少條戒都不重要。如果身口方面還「不平常」的話，就是沒有正確圓滿的戒律。當沒有任何的過患來干擾身和口時，才可算是有了平常的身口。因此如果我們能把握著這原則，才能有正確的行為，言行不犯錯。例如去殺人、偷東西、侵犯別人所喜愛的、欺騙他人，此時他的身口將會不平常，於是就產生了憂鬱、動亂、煩惱。即使在社會上，行動舉止犯了一點小錯誤，也會引起身口的不安和不平常，這已沒有戒了。因此如果我們能夠守持一條戒，也就等於獲得三藏經典的所有戒條，即是在我們佛教中，只要保持平常，身口就沒有任何過患。希望各位能牢牢的記住「戒的定義」——平常。

∴定清淨

當有了平常的身口，那定心肯定就自然的生起了。定清淨在三增上學的定已有詳細的解說，「定」的最直接了當的講法是有著「適合於工作的狀態」。而不是坐在那裡像石頭、木塊沒有感覺，或者進入禪那，享受禪那中的悅樂，因為這不適合於工作所應有的狀態。甚至我們在自己所喜歡滿意的地方，感到舒暢爽朗，這都是形成「定」的有利助緣，即能進行內觀事務的工作。

接下來這五項清淨為「見清淨」、「度疑清淨」、「道非道智見清淨」、「行道智見清淨」、「智見清淨」，才是真正進入內觀。在此重複說一次，在這七項的前兩品是「戒清淨」和「定清淨」是利修內觀的助緣，而內觀是從「見清淨」直到最終。「見」解釋為對某事物所持有的見解，在日常生活中每個人都存有見解，即是內心固持的見解。

∴見清淨

第一項的內觀稱為「見清淨」，即是邪見已熄滅了。在我們隨著自然法中或環境所薰習的邪見，從迷信巫術的無因無果，直到將自然界的身、心、識，誤解為恆長、快樂或自我的、是眾生、是人、是神、是梵神等，這些都純粹是形而上，奇異而難解的。他無法看清這個身體只是四大而已，而心是識大、空大，才是一切的根本。看不出這全都只是名色或身心的作用罷了！反而看成是「自我」，以為有神奇的靈魂，進出身體，而看不出它只是名色，只是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，或眼、耳、鼻、舌、身、意根等。對於這神奇形而上不斷地執取，直到產生恐懼的感覺，然後又出現各種儀式來解決恐懼感，隨著迷信的增長，而對錯誤的見解緊黏不放。所謂的見清淨是徹底的洗淨這些迷信、錯誤的見解，才能晉升為第一階段的內觀。我們這些新時代有科學知識和有道理原則的人，對於自然現象，都有著正確見解的知識，這種人也可以算是有了見清淨，即是見解已潔淨了。對於我們所接觸的事物，希望能盡最大的能力，明瞭它的形態，以帶來真正的益處，這才稱為進入內觀的道路上。內觀即是徹底明瞭，清淨的見解，概括的「見清淨」就是能把眾生、人、我、他分解出來成為各別的成分，有如可以把人分為五蘊、名色或身心。千萬別把這假名的眾生或人誤解為自我，把天空誤認為天神，把水誤認為河神，樹木誤認為樹

神，或其他的神明等。我們必須要了解，水就是水，天空就是天空，全是由元素所組成，理解這道理之後，一切的神明也就消失了，這就是明白了。不要把人當成是靈魂、神識或類似的東西，而要明瞭這身心只是自然界的組合物，由自然界的元素組合而成的。到此已開始有著內觀透澈明瞭的見清淨，它將助長著「度疑清淨」。

∴ 度疑清淨

當我們深入而詳細的觀察這「度疑清淨」，它能使我們深入觀察到各自的成分、因緣條件。起初我們以分析的角度在「見清淨」中看清每一個人只是身心罷了。而「度疑清淨」其任務就是深入分析每個部分其因緣和合是怎樣的？之後就能深入的看出無明、愛欲、執取、業、資糧（四食）等，它是個很精巧的組合物，直到出現身和心。「度疑清淨」譯為透澈明瞭萬物的每一個因緣，對於我們是有或無的「疑」，「自我」有或無的「疑」，我們死後是否還會出世的「疑」，我們曾經怎樣的出生？我們如何的再生？這一切都是「疑」。在內觀的原則中把「疑」區分為二十至三十種。但總括來說，即是要能度

破「我」的存在與否？是否已有「我」了？「我」將會延續嗎？像這樣的「疑」。要能自我的度「疑」，就必須要說明「沒有『自我』，而只有元素、蘊、根和各種因緣」。如無明、渴愛、執取、業、資糧等的組合，造作成五蘊和六根。事實上，我們是不存在的。由此開始，對於是否有個自我？自我是否已有了？自我是否會繼續存在的種種疑惑將開始慢慢的消失了！當完全的結束這些疑之後，也就到達了內觀的第二階段，但不是完全的滅除形成我執的因緣——欲望煩惱，這時那困擾內心的疑情，已消失了。這些「疑」的熄滅，都是覺悟了這些因緣所組合而生起的各種事物，進而拔除那粗糙的「我執」。

∴道非道智見清淨

當有了「度疑清淨」的階段，也就是滋長了「道非道智見清淨」，看清什麼是向前走的道路，什麼是錯誤的道路。在這階段中將會看出各種存在的障礙，清楚的看清它阻礙著內觀的前進，在定中所產生的各種現象，將會強烈吸引著行者，似乎沒有一種定不產生這吸引行者的現象。如出現那強烈又可異光芒，不必睜眼就能由內眼看清這現象，如果越是

細心的去看，將看出它的引人入勝，並誤解此為內觀的成果，或歡喜的認為「這特殊的情形」等等。這一點將障礙內觀的行持，以及對道、果的認清，因此才會把它當成是錯誤的道或非道。另外一個問題是，那充滿在內心的喜悅感，時時都纏繞著心，使得它不能觀照一些東西或誤以為這眼前的就是涅槃，以至於黏附著而不能前進，這就是內觀的大障礙。使我們的行持停滯不前，在有些時候甚至自誇的說，我有卓越智慧能看清這名色，然後對這些見解很高傲，我慢的妄想，這也是錯誤的道，也障礙著內觀的行持，是不應該發生的。另外有些時候，心在非常寂靜的情形下，只是呆痴著而不能深入內觀。有時身體方面只是靜靜的僵硬坐著，卻不能向前去觀察各種現象或虛心精進的提升觀察，而迷戀著認為這是超越的德行，這也是個極大的障礙。這類滿意、迷戀，將使在定中的行者不能進入智慧的道路。其他的障礙是，在定中很容易生起樂受，產生了自己不曾發現過的滿足感，是在預料之外，此滿足感非常奇異，超越我們的理解程度。因為此時身心的妙樂是樂中的無上樂，各種各樣的問題，將從心中消失，回憶起過去曾貪愛過的事物，已不再貪愛了；那曾憎恨的事物，也不再憎恨了；回想起曾經恐懼的事物、曾認為是驚險的事物、曾經掛慮的、緊抱不放的事物，這一切的感受將不再生起。所以就沈迷，自認為自己已超越一切的

煩惱了，因為這種狀態和那脫離煩惱的人是同樣的。如果時常都滿足於這種境界，那將障礙著內觀的增進，不久之後，這種狀態將會逐漸的消逝，所曾恐懼的事物，又再重新恐懼起來，曾經喜愛的也依舊喜愛著，一切都又回歸到原狀。這是其中的一類。另一類是信心的生起，將會對三寶或對於自己所曾經信奉的，產生堅定的信心，那是過去所不曾有的，最後對於法喜有著強烈的滿足感，甚至對任何事物捨放的態度，也有強烈的感覺，這一切都能使人沈迷、執著於境相。我敢相信還有很多這一類的情形出現，使內觀不能前進。當一個初學者發現這些，不言而喻地，將會成為他的障礙，阻礙著內觀的道路，但他卻反而以為這是內觀的頂峰。這是非常細微而難以發現的，只有正確的智見才能透澈看清，這些是我們所要斷除的細微煩惱——內觀的障礙，這時才可以相信已進入內觀的第三階段，也就是對於正確或錯誤的道路已徹底明瞭了。他便可一直在自己所喜愛的軌道上訓練培養，內觀的道路已清楚明瞭。

∴行道智見清淨

當有了這圓滿的「道非道智見清淨」，很自然的接下來的層次皆是正確的，看清諸行的真相，就會一直的依次第行持，趨向捨放萬物，這稱為「行道智見清淨」是內觀的第四階段，或稱為清淨品的第六階段。這在原始的巴利文經藏中，不曾直接的提到，是從後期的書本上所看到的。後期的祖師們就把這「行道智見清淨」的智見，有次第的區分為九個層次：

(一) 生滅隨觀智——行持著正確而又究竟的內觀，以觀照諸行的成往壞空，將會集中精神觀照諸行生滅的狀態，直到徹底的看清諸行充滿著生滅，有如海水拍擊時產生的泡沫，瞬息生滅，這種徹底看清的智見稱為「生滅隨觀智」，這都是長久和透澈凝注觀照而產生的智見，直到這種智見和心完全的黏貼在一起，到心有能力對接踵而來的執著產生厭離感，甚至逐漸將其斷除，此為第一階段。

(二) 壞隨觀智——同時專注觀照著生起和壞滅這兩種狀態。這還是屬於粗糙淺表面的狀態，比起只專注於其中一種狀態時的心力還要微弱及不清澈。這裡放棄其一，即是不

再觀照其生而轉向衰亡、破滅的一面而已，以便能更深刻、更集中的看出衰亡和破滅，使其產生強烈的感觸，覺得世界除了崩潰衰滅之外，別無其它現象了。有如傾盆大雨淋濕了整個大地一樣，安住停留在這種感觸的心，稱為「滅隨觀智」或「壞隨觀智」，此為第二階段。

(三) 怖畏現起智——如果能時常圓滿完善地觀照這滅盡、衰敗時，就進升為第三階段的智見。對所有的「界」，即「擁有」、「成為」都生起大怖畏。不論是對欲界、色界、無色界，遍地皆充滿著怖畏、恐懼的現象，對每一個行都充滿著衰滅、破壞的怖畏狀態。當行者看清這現象，就會產生這驚愕的怖畏感，智者肯定持有這正確的恐怖感，清楚知道它有如毒藥、利器、惡人，遍布於三界中。除此以外，別無他物，當有這種感觸時，對諸行的恐懼現象已了了分明，稱為「怖畏現起智」是第三階段。

(四) 過患隨觀智——當對一切有、生、住充滿著怖畏，增加到足以令他了知諸行皆是過患罷了！與諸行接觸或發生任何聯繫，也只有過患，而無安全感。譬如森林中有獅子、老虎、豹等猛獸，此森林並非歡樂的休息處，諸行亦如此。這種對諸有、界、生、住都充滿著過患的感觸，這智見是一種工具，運用來專注地觀照諸行的過患，就稱為「過患

隨觀智」，是為第四階段。

(五) 厭離隨觀智——這樣的屢觀諸行是怖畏且充滿著過患的，如此對於諸行產生了厭離，有如一個原子彈爆炸後，一切看起來就像被火燃燒後的屋子，只留下灰炭，對這火災後的軀殼，不再存有任何的迷戀。已厭倦了要和諸行混為一體。這稱為「厭離隨觀智」，為第五階段。

(六) 欲解脫智——當真正的有著厭離感，將會實際的浮現出欲從諸行混合中解脫出來。然而這裡的欲解脫感是確實的，而且又強烈的，不像我們平時那沒定力或不能看清萬物的欲解脫，因為那不是真正的欲解脫智見。因此我們才對學佛抱著不認真的態度，把修行當成兒戲，這便是兩者之間的差異。至於在此所產生的厭離感是迫切並堅定的，且怖畏與欲解脫的心能成正比。在內觀中，全副精神都感到厭倦於諸行。於諸有中充滿著怖畏，欲從諸有中解脫出來。如此才是真正的欲解脫。它比喻為入了蛇口中的青蛙，那種欲從蛇口中掙脫出來的感覺一樣，請諸位想一想，此時青蛙的欲解脫感有多強。正在修持著智見的行者，正像青蛙一樣欲解脫諸有：又作一個比喻，有如那落入牢固陷阱中的鹿，一直掙扎著，想要解脫出來；這和行者欲從諸行中解脫出來的逼迫感是相等的。行者有如那關在

籠中的野獸，也想要超脫每一個界，從欲界、色界、無色界中解脫出來。古時候迷信的人喜歡畫入羅侯（怪獸）口中的月，然後釘製成木板掛在門前，讓人明白這想要從羅侯口中解脫的月就相等於我們想要從欲界、色界、無色界中解脫出來一樣。這種真正而又強烈的欲解脫稱為「欲解脫智」，這種智見是產生欲解脫的原因，稱為第六個階段。

（七）審察隨觀智——這種充實而有強烈的欲解脫感，正在掙扎著找尋解脫的道路，他已忍耐不住一定要尋找到出路，所以就產生這種強烈的掙扎。巴利文稱這種感受為「審察隨觀智」（審察著解脫的道路）。這種智見就是無時無刻的照見出每一個界（有）都是這樣的，很想解脫，它是有道路的。如此的觀照，就會發現到執取和煩惱是束縛著心和界的主因，它強烈地黏縛著。我們必須想盡辦法來削弱欲望煩惱，直到其軟化後再將它毀滅掉。這裡有一個比喻，一個人拿魚籠去捕魚，撈起來的卻是一條蛇，但卻不察覺，心想我已捕到魚了，把它緊握在手裡。無論誰告訴他那是一條蛇，他都不相信，直到遇到一位他所尊敬且具有悲智的老師，指引和教導他後，他才覺察到那是蛇而不是魚，因而產生恐懼感，想要擺脫它，並去尋求殺蛇的方法。他捉住蛇頸在頭頂旋轉兩三圈，待它筋疲力盡後才用力地將它拋得遠遠的，假如還不死，則再用其他方法殺死它。這比喻為行者已徹底的

看清這把自己和界（有）黏縛著的結——煩惱，是最恐懼也是令人感觸最深的。然後把煩惱削弱，如果我們沒有逐日的一點一滴將煩惱力削弱，要殺煩惱是不可能的，因為它的力量遠遠地超越我們的想像，並非是這微弱的智慧可足以殺死煩惱的。因此在培養增長智慧時，也要用辦法對付煩惱，使其力量減弱，時常審察萬物的無常、苦、無我，不值得拿取、不值得成為，這些都是曾經講解過的，就是斷除煩惱的糧食。在日常生活中削弱煩惱力，不斷增長智慧，使功夫更熟練，這就是渺小的我們可戰勝如泰山般的欲望之法。我們必須要有勇猛的精神，好比一隻小老鼠，有勇氣殺死體積比它大的老虎。我們必定要有意志以這微弱的力量，戰勝煩惱，若不足於對敵，則找尋其他技巧，決不妥協，待其力減弱後再將他斬除，這種斷除煩惱的技巧稱為「審察隨觀智」，為第七階段。

（八）行捨智——削弱煩惱力的做法，是為捨棄萬物的主因，因此接下來的階段為「行捨智」。這智見都源於審察諸行的空性，空掉自我、空無自性，即是沒有永恆性。因為充滿了苦，就空掉了樂，看了也覺得厭倦等，最終對諸有（界）即欲界、色界、無色界都能捨放了，對自己曾經迷戀貪愛的也看成是糞土。這一點被比喻為那我們曾貪愛的人，過去曾非常吸引我們，當發現她和別人私通後，貪愛就消失了，欲放棄她。現在看見她與

別人做任何事，也能無動於衷。當心識昇華到第八階段時，對於以前曾經享樂而感到奇妙的三界，已深知此是空無實質的，於是對諸有捨放了，就有如此男子已看清妻子是騷婦，而對她離欲捨棄等。對於諸行的捨放稱為「行捨智」，為第八階段的內觀。

（九）隨順智——當能對諸有放棄了，心就適合於明瞭聖諦，能使我們隨緣地證入須陀洹道智、斯陀含道智、阿那含道智、阿羅漢道智，任何一道。當有這種心理狀態時，稱為「隨順智」，是最究竟適宜於明瞭四聖諦法的智見，它能毀滅「結」的煩惱而證悟任何一個果位，為第九階段。從「生滅隨觀智」到「隨順智」，稱為「行道智見清淨」，是內觀慧的第四步驟，也是清淨品的第六層次，可說智見已清淨、潔白了，能實際斷除煩惱的內觀和般若。

∴ 智見清淨

接下來進入第七個清淨，稱為「智見清淨」，聖道的智見是內觀的最終階段，其成果為內觀的第五階段。最後的「隨順智」是行道智見的第九層次，也是「行道智見清淨」的

最後一個階段。在「行道智見清淨」和「智見清淨」兩者之間插入「出世智見」是為區別聖道者和凡夫的工具。但由於「出世智見」很快就消逝，因此就把它歸納於「行道智見清淨」中。因為它還是屬於欲界的境界，但又的確是介於凡聖之間，或可稱為涅槃所緣境的智見。

總結這五品內觀（Vipassana）法門，第一為「見清淨」，在這階段已不再有錯誤的見解了，因為已知曉人與眾生，並可將其區分為各小部分的因緣。第二的內觀法門為「度疑清淨」，在這階段已知曉因緣和合法，有關於各部分的組合因素是無限的。第三「道非道智見清淨」，在這階段已知曉對或錯，道或非道，已不再迷戀於修定所產生的那超越常人所能預料的奇異事件。第四為「行道智見清淨」，它又另分為九個階段，前面已講述過了，這是能突破三界諸行的智見，是使煩惱不再留下的主要原因。第五的「智見清淨」為四個聖道，有須陀洹道智等，道的行持後，必得聖果，這是肯定的，也能產生智見，知道到底煩惱和苦已熄滅了多少。內觀法門總共有五個階段，加上前面的兩個根基「戒清淨」和「定清淨」，共為七個階段。

這一切都是修習內觀所應注意的事，前天已講述過了，它具有完整的規則，稱為形式

止觀法門，與自然止觀法門是一對。在一個小時內想要詳細的講解所有的內觀法，是超越我的能力範圍的。實際上，講幾個小時都不夠，最多只能掌握其要點，做為思想上正確的引導罷了，以防落於錯誤。因此可說是作自己繼續尋求更詳細資料的基本知識。由此緣故便著重於講解佛教的修行原則，因此如果不了解這修持事項，我們是無法進入佛教和不能符合修持原則。

在此做個總結，我們已看出學習內觀的理論有著層次上的原則，然而到底什麼是內觀之立身處的根源呢？答案是戒和定。什麼是增長、發展內觀的所緣「境」呢？答案是一切事物，稱為全世間，「三界（有）」、「諸行（一切因緣和合法）」、「五蘊」，因為在這三界中也不過只有五蘊吧了！什麼是內觀的真相呢？或什麼是看清的狀態呢？即是從這充滿在三界的成、住、異、滅的無常、苦、無我到產生怖畏、厭離感，不值得拿取、不值得成為的這種狀態。什麼是內觀法門的任務呢？它的責任是熄滅無明、顛倒妄想。因為內觀法門的真正意義就是看清。什麼是內觀法門的成果，其成果是看清萬物後而進入聖道，能完全的熄滅煩惱轉為清淨、光明、寂靜。如果更簡捷的說，即是戒和定是內觀法門的根基，這五項清淨品是內觀的真相，能在無常、苦、無我中清徹明瞭這世間諸界、諸行或

五蘊中尋求智慧，其任務就是要斷除這黏縛著世間的無明、顛倒妄想。能產生那徹底看清的光明，染執心已不再遺留下來，把將心和界黏縛在一起的工具斷除，就是心已「解脫（Vimutti）自由」的狀態，從諸有解脫出來，心不再有苦了。因沒有貪愛著任何的界，這種狀態稱為完全脫離苦了，這就是最究竟的實現道、果、涅槃的佛教任務。

這些都是在指導如何實行這七個步驟來實踐內觀法門，即是要如何的去接觸以及看清世間。這九個步驟的智見實行情形，稱為內觀法門。至於更詳細的內容，則可以從佛書中或導師們的指導，繼續探討。在這裡主要的重點是預防把錯誤的內觀認為是正確的內觀，進而迷失於誤解中，出現了買賣式的內觀法，或出現了新的宗派或佛祖，實在是非常可憐的情形。我們理解之後，就應該互相的提防，如果遇到此類事件時，我們才能下合理的判斷。

- ◎ 佛教教導三學的修習，直到產生智見。因而可以明瞭五蘊，並放下五蘊。
- ◎ 智見也可以由另一種固定形式的修習中產生。
- ◎ 內觀的行持從內在去學習，以能產生明明瞭瞭的內觀。
- ◎ 祖師們喜歡由基礎的主題開始修習內觀。
- ◎ 內觀的基礎是戒和定。
- ◎ 七淨支是：「戒清淨」、「定清淨」、「見清淨」、「度疑清淨」、「道非道智見清淨」、「行道智見清淨」、及「智見清淨」。
- ◎ 戒是內觀行持的第一個層次，亦即七淨支的第一個階段。
- ◎ 七淨支的階段有如齒輪，七個齒輪互相轉動，直到進入八正道。
- ◎ 七淨支的第一個階段是「戒清淨」即是身口的平常狀態。
- ◎ 一旦身口都在平常狀態，就適合於「定清淨」的狀態。
- ◎ 「戒清淨」和「定清淨」都在促進五個階段的內觀。
- ◎ 內觀的第一個階段是「見清淨」，這個階段在看清大自然的現象，並對人類與眾生加以分析。
- ◎ 內觀的第二個階段為「度疑清淨」，在這階段更詳細地去探索，直到沒有任何疑情。
- ◎ 內觀的第三階段即「道非道智見清淨」，在此階段能看清道路的對錯與是非。
- ◎ 內觀的第四個階段是「行道智見清淨」，這個階段已經能完完全全地清楚解脫道。
- ◎ 在這內觀的行道智見中有九個層次。

- ◎ 第一個層次「生滅隨觀智」——專注地去觀察諸行的生起及壞滅之狀態。
- ◎ 第二個層次「壞隨觀智」——只專注於壞滅之狀態。
- ◎ 第三個層次「怖畏現起智」——看清諸界的滅相，直到內心徹底地對萬物感到怖畏。
- ◎ 第四個層次「過患隨觀智」——透澈怖畏的真相，能清清楚楚地知其害處，而沒有安全感。
- ◎ 第五個層次「厭離隨觀智」——從諸行中感到厭離，不想玩了！
- ◎ 第六個層次「欲解脫智」——真正感到厭倦，強烈地想要從中解脫出來。
- ◎ 第七個層次「審察隨觀智」——審察解脫的道路，直到明瞭煩惱，並正確地對治煩惱。
- ◎ 第八個層次「行捨智」——削弱煩惱的力量，同時有能力捨下萬物。
- ◎ 第九個層次「隨順智」——身在諸界之中而無動於衷，反覆地觀察，直到徹底明瞭四聖諦。
- ◎ 這九種詳細的內觀行持是第四個階段的內觀。
- ◎ 內觀的最後階段「智見清淨」即是內觀的成果。
- ◎ 「種性智」又稱「出世智見」是區別聖者與凡夫的智見。
- ◎ 以上之內觀的五個階段，或加上前二根基是為七淨支，每個階段皆有其相聯關係。

第8章

聖人和 熄滅煩惱



凡人在欲界、色界、無色界的圍籠之中；
聖人則脫離了三界，
認清每一個愛欲的世界都惹不得。

各位法律系的同學：

昨天我已簡要地講過內觀法門，以發展、培育、昇華心識，使其不被苦所控制，也就是已超越了苦。這都由於內心已徹底看清萬物真相的力量，也就是明明瞭瞭無一物可得。世間萬物對心已沒有任何影響了，一切都不值得執取，不再陷入愛恨了。這時心已超越世間，而提升到另一種心的境界，稱為出世間，因此我們就要清楚的理解如何超越世間的次第。

若要清楚的明瞭「出世間」，首先就必須要明白「世間」。在「世間」時，心識是處於任何事物都能影響的低劣境地。可以把在世間分為三種類，第一為「欲界」，心識還滿意於情欲，喜歡著欲樂的低劣境界，這即是「第一個世界」；第二是「色界」，心識已不會喜歡那卑下的情欲，但是還喜歡滿意於定中的樂，即是攀緣在任何一種色法的境上，但卻不與情欲攀上關係。第三是「無色界」，心滿意於無色定中悅樂、寧靜的境界。我們把眾生心識的層次和契合眾生心識狀態所居住的世間或境界，歸納為一對。情欲心識狀態（心境）和情欲心識境界（世界）；以及色欲心境和色欲世界；無色界心境和無色界世界。如此觀照者將能明瞭地說出心境和世界的等級。因為眾生有三種心境，因此就有三種

的世界。

三個在世界仍與世間攀緣連繫著，還在世間的支配下，屬低級的世間性質。屬於欲界的眾生，因還受著情欲所支配著，所以也就黏縛著情欲的低劣心識；屬於色界的眾生則黏縛著那粗糙寧靜的樂，也即是以色法為所緣而入定的樂；屬於無色界的眾生，心識則仍然攀緣黏縛著那無色界定中的悅樂或寂靜。世間是一切眾生的境界，雖然有人類、天神、梵神或低劣的畜生、地獄眾生等的差別，但都在三界之內。

世上的每一個人，無論在任何時間，心識都處在這三界的任何一界中，不可能超越的。眾生經常淪落在情欲中，即是一般人們的心識都被低劣的情欲所影響和驅使。有時也可能脫離情欲的影響，那是因專注於所緣的色法或無色法的定中，而寂靜安樂下來。此時人類的色或無色心識，就依隨著所修習的定而決定。在古印度的佛世時，整個森林充滿著出家尋求色界或無色界的寧靜安樂之人。相信現在這種人已不多見了，儘管如此，一般人也可能進入這境界內。在這裡我重複說一次，當心識居住於任何一個境界中，它的世間馬上轉變為心境的那種世間。比如當有人正在色界所緣的定樂中，那他所居住的世間，立刻轉變成色界的世間，因此除了色界的感觸外，別無其他的感覺了，而他所居住的那個世間

和色界世間是相同的，直到其心識境界轉變為止。

在這三界的眾生，還不能拔除我執、我慢，還時常分別你我；也還不知曉「自我」的拔除。雖然有時像枯木禪般的寂靜安樂，但也還依舊的充滿著「我執」。眾生依靠著這種種外在的愛欲，或內心寧靜微細的愛欲，操縱著各種業力是輪迴的主因，因此還不能超越「世間」的性質。

相反地，聖人的境界不是以這三種心識狀態為準則，其心識是高尚而又超越世間的「性質」。看出世間沒有「自我」、無實體，心識已超越對事物或對諸有「三界」的貪求了。聖者的境界——心識狀態，也有層次高低的區別，在佛教的言論中，把聖者境界分為四種道、果的層次，那即是須陀洹界、斯陀含界、阿那含界和阿羅漢界，是聖界中的四種聖人，他們已超越世間。出世間（Lokudara）在泰文已演變為另一個名詞，意為嚮往的世間，和想要去這嚮往的理想世界。但是巴利文經典中，則譯為超越世間或出離世間。至於那演變的字眼，使人誤解為有個西方世界或理想世界，因此要特別小心，應沿用巴利文才為正確。超越世間——「出世間」是指心識方面，而非身體。身體居住於任何合理的世間或所謂的人間、或天神、梵神的天界，因為這些世間都是適合聖人的心識所依靠的「世

間」，而更低劣的世間，如出生在畜生或地獄是不適宜聖人之境地。這裡指出這身體居住在哪裡並不重要，但卻以心識之境地為準則，如果心識超越了世間的支配控制，即是超越煩惱愛欲的支配，如此這個人可算已居住在四種聖界之中的任何一種聖人了。

聖人境界區分為四個階段，其差別的原因，在於斷除煩惱的多少。這確是很細微的煩惱，共有十種，稱為「結」(Samyojana)——意為全心以赴，繫縛糾纏。這十種結即是綁縛著眾生的煩惱，使眾生黏縛攀緣著世間，因此才有凡夫、俗世的性質和在世間各種的境界。一旦能斷除這綁縛的工具，心將會逐漸脫離世間。當完全的斷除毀滅煩惱，心就能解脫而出離世間，它是最圓滿完善的聖人境界。實際上，十結經常繫縛著我們，但是我們卻不曾留意它、認識它、關心它；如果從小就開始認識，那學佛就更為輕易了。由於在風俗文化上的教育都沒有學習到這些，也沒有人留意，才導致不認識它們。「結」時時充塞在心中使我們把心與其綁縛在一起，因為它與我們有切身關係，所以當我們去認識這深奧細微的煩惱時，也等於在學習、研究自己。

∴「須陀洹」——熄滅身見結、疑結、戒禁取結

繫縛著我們的十種細微煩惱，第一是認為身是「自我」的「身見結」(Sakkaya-ditthi)，錯誤的見解想像有個「我」，認為身體是「我」和「我所有」，這在四執取的主題中已講解過了。我們每一個人都如此的理解「我就是我」，正如笛卡兒的格言「我思故我在」、「我在故我思」等。我們也有這錯誤的觀念，但是一般人的認識是除了身或心是「我」之外，再也沒有其他「智慧」了。所以就錯誤的理解身和心是「我」、「我們」等。或更為嚴重的迷失，將物質的身體也認為是「我」，甚至將外界的物質也當做是「我」，對那沒有生命的物質瞋怒，甚至捶打、丟棄。這就像有如撞到柱子反而去責打柱子來消除仇恨的小孩一樣，這是一種本能的反應，即是基本上的自覺有個我，如此包袱越背越沈重，直到最後只跟隨著「自我」的感覺去做事，這稱為「身見結」。

如此將能看出，每個人的心識中時常的認定有「我」，這就是能生存下去的基本條件，能在險境中鬥爭，尋找糧食或繁殖等。但這種「身見」是最粗糙的煩惱，是自私心，只顧自己。要超越世間，就必須要認識這世間最粗的煩惱，而且一定要將它熄滅。這身見

結如果依照文字的翻譯為「我的身」，我們應該明白在這裡的「身」是包括心在內，但卻比較偏重「身」的部分，因為眾生們對身較為重視、較為認識，對身的執著也更重。「身見結」的見是見解或觀念，因此身見結即是知見中認為身是「我所有」。我們可知佛教是在指導我們認識日常中所有有關的事務，絕不偏離此軌道，引導著我們學習、奉行，直到看出真相後捨棄這「身見結」。若誰想要戰勝世間，就得要先捨去這最根本的煩惱——身見結。

第二個結稱為「疑結」(Vicikicchā)，疑結的產生是缺乏充足的知識，而演變成「疑惑」，捉拿不定，猶疑不決，沒有勇氣下定決心。而這裡的「疑」大多數都是針對有關脫離「苦」的行持；而較為低層次的，就是對於什麼是善業、什麼是惡業、什麼是公平的質疑。有疑是因為不知曉，不能看清和對於無明、愚癡的認定有疑，他不能下決心在離苦的實踐上，如：這是否符合自己呢？自己能做到嗎？真的比其他更好嗎……等等。其次是對於善業的疑，如：它確實是善業嗎？行善有善報嗎？有時則誤解所掌握到的煩惱也是善業、是好的；在「法」方面，則有時把「真理」（真理是不思善不思惡）當做是善業，甚至對於其它要解決的問題也存在著疑。

「疑」的捉拿不定，猶豫不決，引申到宗教、文化、風俗、習慣或自己所掌握的各種理論。在佛教對於佛、法、僧也「疑」，對佛陀的疑：是對一個真正覺悟真理的人有疑，對於真正能脫離苦惱的人有疑。對法的疑：是對佛陀的教誨疑，或對追隨佛陀的教誨、修持真的能滅苦嗎？有疑。對僧伽的疑：是對這些滅苦的修行者產生懷疑，他是否能真正的實踐？認為在這世界上不可能有這麼超越的人。「疑」可包括一切疑，對能熄滅苦的「法」有疑、對善業的疑、對風俗、文化、習慣的疑，甚至對自己正實踐的知識、理論都存疑。

「疑」的主因是無明或不知曉，無明一起就產生欲望煩惱，然後欲望煩惱時常牽動心識，久而久之習已成性，趣向低劣。如魚兒已習慣住在水中，對於陸地一點常識也沒有，當談到陸地時，它就不相信，即使相信也只是一知半解，常在「疑」中。人們浮沈在這塵世或情欲中，已成習慣，正如那水中的魚兒，對那超越情欲或出世間；是怎麼回事將不能理解，即使能理解的部分仍存著疑。這就是「低劣的感覺，已成為習性了」，至於那高超的感覺剛建立起來時，與低劣感之間的爭執也是疑。若心力不足，低劣的感受將會戰勝。我們必須要知道對善業的疑，這些受到錯誤的指導逐日增加的疑和與生俱來的疑，是怎樣

存在每一個人的心中呢？尤其是我們自己，更要清楚認識它，否則就看不出它的禍患，也沒有能力厭離它。若要捨棄就必須要觀照，直到看清這摻雜於我們日常生活中「疑」的禍害，直到能不再執著善業、公平、正確等。越能審察看清，就越能逐漸厭離。而能輕易的捨棄這把眾生繫縛著的煩惱。

現在進入第三個細微的結，即是「戒禁取結」(Silabata-paramasa)巴利文稱為「行持戒律和生活條規抱著不正確的目標」。在四執取的議題裡已多次的提到這錯誤的行持。簡單的說，就是執取自己以前錯誤的行持認為是最正確、最完善的。這些錯誤的行持大部分都與宗教的行持有關，但也包含了宗教以外的事物；對於各種各樣的巫術、特異的行為還有迷信，不懷疑；如雖然是依據宗教典籍去做，但卻誤認能獲得神奇怪異的神通，能受到保護；如受持戒條或行持各種生活條規，本是為了熄滅煩惱，但他卻相反的想法產生神奇力量，而成為一個靈驗者，能有各種特殊神奇力以斷除煩惱等，又如在奉行三增上學，但有錯誤和無道理的執取，認為可獲得無比神力，皆是「戒禁取結」。

那空有高深知識的人，也有很多抱著戒禁取結。若依據經文「戒禁取結」的範圍是非常狹窄的。如外道們睡在荊棘上、學習牛、狗的行為，以為就可以熄滅煩惱，若是按照這

樣狹窄的方式，那一般人都沒有「戒禁取結」了。因為一般人都沒有牛狗的行爲。儘管是佛陀的教誨，但由於錯誤的見解而執著為神異、靈驗之修行，還都是戒禁取結。但如仔細的審察，將會發現仍有很多人做著誤解和無道理的修行。比丘們甚至認為持戒可以升天、成天神等，這不但是戒禁取結，而且將會污染了梵行。正因為佛教的戒條都是以熄滅身心的粗糙煩惱為目標，成為修定和觀慧的根基，怎會是為了要升或成為天神呢？因此當比丘們為了上天而嚴持戒律，那戒就污染不清淨了。這就是由錯誤的見解而執取的修行——「戒禁取結」。

我們可看出以顛倒妄想去奉行佛教的布施、持戒、修定，一定是「戒禁取結」，更不必提那外道或巫術的行持了。但願各位能明白，即使你是佛教徒，只要有無明欲望的支配，錯誤的期望獲得靈驗的魔力，就將犯「戒禁取結」。甚至民間平時祭拜鬼神，認為鬼神也能享用得到，而做這種善法拜祭儀式。若佛教徒以這種見解和感覺供養佛、菩薩，那真是百分之百的戒禁取結；可以這麼說，一般的佛教徒都是在迷信和無道理中行持這傳統儀式，此為第三個煩惱。我們清楚看到導致這煩惱的原因是膽怯和恐懼，人們本來就喜歡怪誕的事物，由於社會錯誤的教導和訓練，所以每個人都不能避免這種狀況，但它是個敏

感且富諷刺性的問題，在此不能給予太過詳盡的解說。各位運用這準則去思考本身要解決的問題，當能在明白和認識戒禁取結之後，再盡力的拋開，放下它。

若能真正而又絕對的熄滅前三結，身見結、疑結、戒禁取結，即可稱為第一階段的聖人——須陀洹（Sotapanna）。別把它當芝麻小事。因為嚴格一點說，還沒有熄滅這三結的人，即是野蠻人。有良好教育的人，就不應有這三結。可是我們的教育卻存在著三結，可見方向已經錯誤了。佛陀稱捨去三結的人為第一階段的聖人。如果還不能熄滅這三種煩惱的話，他還是一位愚痴的迷者，可以說他的眼睛還被濃厚的塵垢所遮掩著。當人們把這三種煩惱捨棄後，心識必將逐漸超越世間的繫縛，因為這三結把心和世間繫縛著，一旦能解開這三結，也就是已解開這三種遮蔽的煩惱，在一定的程度上已脫離世間，可說是第一個階段的聖果，意為「已進入涅槃流」。

∴「斯陀含」——進一步地減輕貪、瞋、癡

第二階段的「出世境地」即是「斯陀含」（Siddhagami）聖者，他已解開三結而又有能

力把貪瞋癡削弱，把心識再提升一層，對於欲界的束縛攀緣已很微弱了，他最多只來回攀緣欲界一次罷了！各位必須先了解須陀洹才容易了解斯陀含。「須陀」譯為入流，是什麼的入流？答案是涅槃的入流。須陀洹只是一位「入涅槃流」的人，但仍未真正到達涅槃，而是朝向涅槃，它有如傾瀉入海的流水必定會轉向涅槃的道路。當一個人的心識已進入「涅槃」流，肯定會到達涅槃，但可能還要一段時間才可到達。斯陀含則更加靠近涅槃的階段，對世間只遺留下少許的依依不捨，只回轉欲界一次罷了！因為已解開這三個結，雖還沒有徹底的將貪瞋癡熄滅，但已削弱其力量了。

∴「阿那含」——再將「欲貪」與「瞋」兩結斷除

接著第三階段的聖者稱為「阿那含」(Anagmi)，除了斷除那基本的三結，還要斷滅第四結「欲貪結」，第五「瞋結」；欲貪即是喜愛染著於情欲的心。初果、二果聖人雖已斷滅了身見結、疑結和戒禁取結，但滿意貪愛情欲的心還遺留著，就是還沒有能力完全的洗淨情欲的貪愛，一旦到達第三的阿那含，肯定已完全的洗淨不再遺留。初、二果聖人已

把大部分的瞋洗淨了，只留下那內在的不耐煩、磨擦、急躁或內在惱火的瞋心。三果阿那含聖人已徹底洗淨，所以稱為「消溶欲貪和瞋心」。

第四個微細的煩惱結是「欲貪結」(Kama-raga)，在欲取的主題內已講過了，即是心對情欲的貪愛。希望各位能理解這個煩惱心，它已根深蒂固的存在每一個人的心中，有如皮肉相連，難以理解和超越，以常人的能力是難以清洗乾淨。什麼是欲貪所攀緣的依靠處呢？即是色、聲、香、味、觸，不論是哪一類的情形或性質，都在情欲之內。對於每一種情欲的喜歡、滿意而執著的心，稱為欲貪。

第五個結為「瞋結」(Patikha)，即是內心的不喜歡、一絲不滿所引起的磨擦。一般人當滿意就欲貪、不滿意就瞋，甚至對那無生命的東西、對自己所做的事、內心所想的等等起瞋的感受。至於那更強烈的討厭、侵害別人、發怒、瞋恨、報仇這種粗糙的瞋心，「一果、二果」的聖人肯定已熄滅了，所遺留下來的就由三果去斷除那內心細微的磨擦，有時甚至不表露於外，只是內心的鬱悶、煩躁等，從臉上看不出他的不喜歡、不滿意的神色，他只是內心不滿意。但普通人會為了鼻涕不停而發怒、惱火，甚至我曾親眼看到有人拳打自己的鼻子，這些都是瞋，雖然是無生命的東西或是自己的身體，都會瞋怒。假如有

人完全的斷除這瞋，各位仔細想想他是何等的特殊，多麼受人崇拜、禮敬的人。

前面所講解的五種結，是屬於初級「五下分結」的部分，從身見結到瞋結，在到達阿那含果位時已徹底的斷除了，由於不再有欲貪，也就不再回到欲界了，因而稱為「不還的人」，只顧快速上升到成為阿羅漢或涅槃為止，不再與情欲發生任何的瓜葛，是色界最後的階段，至於那剩下來的五結「五上分結」只有阿羅漢才能完全的滅除。

∴「阿羅漢」——圓滿地斷除十結

接下來五上分結的部分是色貪結、無色貪結、慢結、掉舉結、無明結。「色貪結」(Rupa-raga)即是滿意貪愛著色定中的樂，猶如住在色界的眾生。初級的三種聖人不能捨除這貪愛著色定的悅樂，也有些初級的聖人出生在色界中，而出生在人間的人間聖人，有些依然貪愛著定中的樂不能自拔，必須要到達阿羅漢才能拔除。因為在色定中所生起的寧靜清涼的悅樂也具有激動滲入心脾的舒暢爽朗的滋味，它是涅槃的前奏，甚至可說是先嘗涅槃的滋味。它和真正的涅槃很相似，也可以說是同樣的，所不同的是它只是短暫的、在有

定力的控制下煩惱被寂靜下來，不干擾心識，心也就空無掛礙，舒暢自由。有如那真正的涅槃所產生的滋味，因此易於為人們所迷戀。初級的聖人是難以去除的，所以得由最後的聖人——阿羅漢才能絕對的捨斷。但初級聖人只是在定力之下將煩惱寂靜下來，而不是完全的熄滅，當定力消失後，煩惱又會再次出現。

想要去明瞭這色貪也可做個比方，如有時候那陰涼幽靜的環境，陶冶其中，心曠神怡，有著極大的清涼舒暢的悅樂，誰都難以捨放那怡然自得，令人陶醉的狀態，只想保持這種心態去欣賞景色，不願起身做任何事，這種的滿意、貪愛與情欲無關，只是隨著自然的清靜、色法而產生寂靜舒暢的安樂。喜愛藝術品，如繪畫、古董、盆栽都與情欲無關，這是真正為了藝術的精神享受，這種色貪，也可歸納為這一類，但在禪定中所引生的寧靜、安樂，更加扣人心弦，因此禪悅比起大自然的清涼更使人著迷，做這一些對比是為給各位看清這種禪悅不是件芝麻小事。

第七個結是另一個更細微的結「無色貪結」(Arupa-raga)：貪愛無色界定中的悅樂。第七個結和第六個結所不同的是這個階段更加的精細，色界定是以色相做為修習禪定對象，它的寧靜，必定是由此色相中產生，與無色相為修持禪定對象相比，當然是粗糙多

了。無色界是以虛空、精神（意識）、虛無、無意識的對象來修定。這四種所緣的定，各自可帶來微妙的寂靜悅樂，稱為無色定。因為從無色定所生起的寂靜悅樂，將更加微妙深入，若有誰進入此境，將會比色界更為黏貼著。因此才把它歸為色界之後的境界。如果緊緊的滿意著，迷戀這一種的妙樂，稱為無色貪。

無色界在平常的日常生活體驗和感受是很難拿來對比的，而且似乎是無法對照的。但如果要勉強的對照，也可以拿色貪的事例來對照，所不同的是它更加的微妙精細。比如，有時候我們不必牽涉到物質、情欲、只要是有了某種靈感或感觸使我們心平氣和而產生那微妙深刻的寂靜、悅樂，進而迷戀著這寂靜滿意的感觸，難以拔除。比如，學者對於他們的新構思而感到雀躍萬分，歡喜的難以表達，這也是可以歸入此範圍之內。而那些已證得阿羅漢果位的聖人，將不再迷戀於任何一種樂受，不論其來自何處，因為阿羅漢時時都了了分明地看清萬物是無常、苦、無我的，因此對於任何的受都不會貪愛攀緣，他才能進一步的去除色貪和無色貪。至於，充滿著瑜伽行者和苦行者的森林中，他們正在修習著各種各樣的色界定和無色界定。看不出「愛」的祕密，所以心識還很迷戀的緊緊黏貼著那禪定中的滋味，有如一般的青少年男女整顆心都迷戀而緊緊黏縛著情欲的享受，因此都用

「愛」來形容他們。有一群人貪愛著色定，另一群人貪愛著無色定，儘管他們的貪愛都與情欲無關，但也像情欲般吸引著心，比起情欲所引起的更微妙，而欲沒有熱惱急躁的感覺。因為聖人們先捨除欲貪，所以才把它安置在前面階段，緊緊繫縛而又難以去除的色貪和無色貪，放在第六、第七的階段，如果各位審察思考後，能正確的明白這件事，將會更歡喜尊重有更高尚境界的聖人。

另一個繫縛著眾生和世間的第八結是「慢結」（我慢結）（Mana）——「自我認為」我是這個、我是那個，是好、壞、善、惡的感覺，而生起我比他差（我劣），我比他強（我勝），我和他是同等（我等）的感覺。這裡的「慢」為自以為我是好、是壞、是同等，即是感覺說我比他壞，就灰心，我比他好，就貢高自大，或我和他同等，就想要爭個高低或趕緊向前進等。而這裡的「慢」是一切有高低階級的感覺，而不是那狹窄觀念的高傲自大，貢高我慢。若有誰自我覺得比他壞，我與他同等，我比他好，那必有種種的構思和感覺而激發起任何一種不平常的心態，這些都是「慢」且是一般世人所無法超越的。這第八的結，是很難捨棄的，初三級的聖人雖已進入聖界，但還不能捨去。這自我認為：比較好、比較壞、同等感覺，肯定是從執取（我慢）而來，這都是由於執著這個世間所假設的

有我、有你、有善、有惡，如果心超越善惡好壞，就不再存有這些感覺了。但是如果心輸給了善惡好壞的觀念，我們就有好人、壞人、同級人的感覺。因此，使得內心掙扎、煩躁動亂而不能寂靜下來。

波動、散亂和心不能寂靜的感覺為第九個結「掉舉結」(Uddhacca)。當自己感興趣的事物出現在眼前時心就波動散亂，希望各位能注意這誘使心波動和散亂的「興趣」，人們常存著想要某種事物的欲望，尤其是想要獲得、拿取、成為，想不要獲得、想不要拿取、想不要成為的感覺。當有什麼出現在眼、耳、鼻、舌、身、意而有符合貪愛的情況下，心識自然會波動、散亂。也可以說成「當有什麼出現在眼前，就會激起或多或少的波動或好奇心」。對於善惡的好奇波動，疑的好奇波動，越是奇異的事就越疑。因為我們仍然有所要求，所以就有恐懼、擔心、掛念、猜疑。因此當有事物出現時，將耐不住對它產生好奇波動，那好奇波動的心也就更難按耐得住。我們每天都有著這或強或弱、或多或少、或快或慢的好奇心、感興趣的波動心境。外境若符合於欲望就不能止靜下來，甚至連皮肉都被動蕩起來。如果合乎心意的就高興到得意忘形；若是痛心的事，就會失意、沒心情了。這就是「掉舉結」：散亂、好奇波動、胡思亂想了。

初三級的聖者，依然會對某種事物感興趣、波動，但是阿羅漢的階段對任何的事物都不再感興趣，不再好奇波動了，因為其心境已滅盡對任何事物的渴求、恐懼了，也就是已徹底熄滅了一切煩惱，而不再貪求、厭惡、恐懼、掛念、猜疑，不再好奇，他的心識已自在了，不再有任何事物來欺騙、引誘著而生起那好奇波動。不論是引誘他去迷戀的色、激情、嫌惡、憎恨或恐懼，一切都沒價值了！因為他的潛意識對一切已不再貪愛了，已滅一切的疑了！

希望各位能先了解對各種問題的「疑」，它是如何生起的？是怎樣的？這都是由於「想要」某種事物而引起的，從想要做智者開始，這東西對我們有怎樣的牽連？使用了它有什麼利益？對於某種不理解、不認識或新的事物都「疑」著，這都是「想要」獲得某種成果的原故。當徹底的看清萬物是無常、苦、無我的，不值得拿取、不值得成為、不值得擁有，當能這樣的滅盡一切的欲望貪求，就不再對事物有好奇，不再因感興趣而波動了。甚至那極為危險的事件，被雷擊中了，也不再受其影響，不會再有波動了，因為已不再有貪生怕死的感覺了——泰山崩於前而不動於色。或世上有什麼新發明，如原子彈等，他也不再感興趣、不再好奇了，因為對他來說一切都已沒有意義了！他也不必去知道某種事

物會帶來些什麼，因為他已無所求！因此，在任何情形下，他的心都不會再波動了，他清淨、寂靜的心境是人們無法猜想得到的。至於我們這些有著煩惱或結的人，都隨時隨地的準備著，任隨那無限的引誘而波動，這是使我們對事物產生波動好奇的原因。這種感覺在增加著，無止境的支配著我們。令舊的工作尚未完成，就想要做新的事物，永無止境的做下去。

第十個也是最後的一個結是「無明結」(Avichha)，包括一切不被指出來的煩惱。無明譯為不知曉、不認識的狀態。無明譯為不認識可能會使到我們誤解，若翻譯為「不認識的狀態」能比較正確地防止錯誤，因此也不必指明那到底是對是錯的知曉。如果是「認識」的話，是「真實的認識，而不是錯誤、虛假的認識」，但若是錯誤的知識，那與無知無異。因此人類時時存有無明，對於最大的問題，真正的「苦」，就模糊不清了。真正「苦的根源」是什麼？真正的「沒有苦」是什麼？什麼是「滅苦」的道路或方法？這事關重大，要怎樣解釋都不限制。苦的含義很廣，總括一切有身苦、心苦、眾生苦、天神苦、人界的苦、惡道界的苦等，怎樣去理解都可以，但目標是：肯定「苦」不是件小事。

四聖諦是指導我們「認識苦、苦因、苦的熄滅和滅苦的方法」。如果有誰能透澈看

清，他將不再有無明，立刻成為智者。那些佛陀沒有宣說的知識，是不需要知道，即沒有必要理解。佛陀所覺悟的也是在所應該知曉的範圍內，在此範圍內所應懂的一切，佛陀都懂了。「世間解」也只是懂他該懂的，而不是連那些不必要的知識也去了解。

「無明」為不認識或誤認，使人迷失地認苦為樂，滿意於苦海中的輪轉。使人們對於苦因都誤解了，而找出錯誤的根源，甚至產生新的迷信和愚癡，比如怪罪於鬼神靈魂使他生病。其實，應該以理性的方法，但卻相反的去祈求鬼神，這可說是最低級的無明的苦因。又比如，苦因的直接根源是欲望，人們不懂得滅除它，卻沈迷於禪天或定中的樂，認為已徹底的滅盡苦了，以為這就是涅槃，在佛陀時代持有這種觀念的人比比皆是。至今還有許多人，對於滅苦帶著無明。至於更嚴重的錯誤是執取情欲為「滅苦」的工具，也有些人執取情欲為必需品或為生命中的一種糧食，人們把衣食住藥，加上情欲成為五種資生物。有一些宗教學說也推崇情欲為滅苦的工具，因此就有新學派，在小佛堂裡做出那可恥的行為。因此對滅苦不能徹底認識（無明）的人，將會產生很多奇奇怪怪的行為或錯誤的理解而導致混亂，為世間帶來危害。而不知道滅苦道路，即是不知從正見到正定的八正道。但那些還有無明的人，他將看不清這些，肯定是依據煩惱做事，即是依「自我」去要

求或信任那外在的物質。沒有宗教的人就依靠鬼神，雖然是佛教徒，也有這一類的迷信，由於無明的緣故，使他不喜歡八正道的滅苦道路，但卻以燒香來祈求鬼神來滅苦。

希望大家都學習認清無明，它正籠罩著全世界，遮覆著眼睛的光芒，意思是：一般人都自我幫助，以增加知識，但自己的知識卻是錯誤的。而越是知道的越多就錯得越多，而演變成覆蓋著眼睛的知識。因此對於這種光芒應該要小心，這可能就是無明的光芒，使我們迷失在錯誤中，沒有發覺到我們正被無明蒙蔽著眼睛，造成我們不能戰勝苦、沈迷和崇拜著這醜陋的事件——情欲，卻認為是人類的理想。實際上，這裡的理想（涅槃）即是最完善最完美的在每一個人未死之前，所應該獲得的。我們現在可能就沈溺在這以為人類的理想是情欲，可以說，現在的人每做一種事都只是為了要情欲罷了，然後自圓其說是為了另一種的理想。再給他多兩、三世的時間，還是期望著情欲。出生在天堂也是為了情欲，從任何一個角度觀看都離不開它。因為無明正籠罩著整個世界，不讓任何人逃出。巴利文有這樣的比喻：這無明有如厚殼裹縛著我們眾生，不能看到真正的光芒。無明是最後的一個「結」，當能斷除這後五種結：色貪、無色貪、我慢、掉舉、和無明，才能證入最高阿羅漢的果位。

這四種果位的聖人，須陀洹、斯陀含、阿那含和阿羅漢，都居於聖界中，即是出世間。如果以他所證悟的「法」來看，就稱為聖法：「出世間法」，可把它區分為九種類，即是正在斷除煩惱的狀態，稱為須陀洹道和已斷煩惱的須陀洹果，這是一對的道和果；另一對是斯陀含道和斯陀含果；阿那含道和阿那含果；阿羅漢道和阿羅漢果為四雙八輩，加上涅槃，一共九種，初果聖人、二果聖人、三果聖人和四果聖人，都是在聖人的境界。他們依次第而滅除苦，直到完全熄滅，這種狀態很明顯的顯現於最終的阿羅漢。正確的培育內觀，洞察萬物的真理，直到真正的滅盡一切的欲望，那就到了聖界和有著能出世間的心識性質。從此，世間那能帶來貪愛或瞋恨的事物將不能再控制、支配心了。尤其是阿羅漢，那已完全熄滅煩惱的最後聖果。至於涅槃在出世間法的狀態，它將顯現出另一種與世間完全不同的狀態。世間一切的煩惱狀態是怎樣的？就必須要把所有的世間性質和煩惱捨去，只遺留下涅槃，這即是完全和世間的狀態相反。涅槃的法則是不須依靠因緣來組合，也不組合其他，它是諸行的熄滅。當諸行進入涅槃，它就自行熄滅。假如講到涅槃的成果，即是內心已不為萬物所燃燒，不受打擊、繫縛、控制著，因為使內心被燃燒、刺痛、繫縛的煩惱，在涅槃中是不存在的。這種心態難於比較，只得用心思去領會，不論任何一

種煩惱，它們的活動和狀態是怎樣的，一旦進入涅槃的界限內，這些煩惱將無所遁形完全的被熄滅掉，然後它接下來的內心活動又是怎樣的呢？假設有一塊土地，能將一切的習氣和苦溶解殆盡，就有如世間的熱帶地區，有一寒流將冰塊帶到這熱帶地區時，冰塊將會在此溶解。

∴「涅槃」——放下苦和煩惱，是宗教的終極目標

涅槃（Nirvana）是大自然其中一部分，但它不被空間所限制，也不為時間所限制，它保有自己原本的狀態，它不像世間的事物，但卻是世間止熄之處，（假如世間的煩惱和苦一旦進入涅槃，他必定自行消失）。這只是比喻，不能表達涅槃的特性，因為它不像家、國家等具體的物質。但只是以比喻的方式來談涅槃，它是熄滅諸行的所在，脫離一切束縛；從一切束縛中寂靜、舒暢下來，沒有任何事物來燃燒、刺痛、磨擦、束縛，這就是最後一個出世的狀態，也是我們佛教徒所趨向的最終安樂的目標。

這十個細微的煩惱從開始修行到證得最終的果位，這些內容存在於每一個人的身上，

也闡述了它所表露出來的各種狀態，使我們能看清。誰能捨棄那一個階段的煩惱，就處於出世間的那一個階段。當能徹底的捨去，將獲得最終的成果，這一切，都因涅槃而終止。佛陀宣說：「諸佛都稱頌涅槃是至高無上的法。」一切事物皆已寂滅，關於我們所講的這一些，都是培育內觀和佛教中的最終成果，是必須要研究、學習直到明瞭；也必須要有一定的程度，才可成為真正的學佛者，那即是徹底看清而真正的進入佛教中，否則只是普通的學佛者，而不是一位看清真理的人。因此，每一個人必須要洗淨自己的煩惱，將會生起那看清的「智見」，當煩惱真正的被拔除了，就有清淨、光明、寂靜的成果取代煩惱。我在這裡懇請各位，應在這種情形下研究學習佛教，以便能進入佛教的實質中。

- ◎ 高超的心能看清世間，並超越世間，因此苦惱無法控制它。
- ◎ 「出世境界」(LOKUTARABHUMI) 是超越世間的，並且與三界（欲界、色界、無色界）相背離。
- ◎ 「在世境界」(LOKIYABHUMI) 還是純粹地屬於世間，雖然它們有三界的差異，但仍然在世間的性質之中。
- ◎ 人在這裡坐著，心卻能夠到每一界去；但仍在三界之內
- ◎ 任何一界中的眾生還存有著自我感及愛欲，因此就得以在輪迴中漫遊。
- ◎ 出世境界已脫離三界，因為能認清每一個愛欲世界都惹不得。
- ◎ 肉身處於哪裡都無所謂，心已超越世間，並將逐漸解脫。
- ◎ 出世境界有四個次第，不同次第斷除不同層次的細微煩惱。
- ◎ 「十結」(SAMYOJANA) 束縛著眾生，使眾生攀緣著世間而無法解脫。
- ◎ 「身見結」(SAKKAYA-DITTHI) —— 相信此身是「我」，認為身體是「我的」。
- ◎ 「疑結」(VICKICCHA) —— 最主要是對於脫離苦的行持不夠了解，沒有信心，仍有懷疑。
- ◎ 「戒進取結」(SILABBATAPRAMASA) —— 對於行持、戒律或生活規範抱著不正確的目標。
- ◎ 能夠斷除這最初的三結，即能證初級的出世境界「須陀洹」(SOTAPANNA)。
- ◎ 第二級出世境界「斯陀含」(SKDAGAMI) 進一步地減輕貪與瞋。
- ◎ 第三級出世境界「阿那含」(ANAGAMI) 則必須再將「欲貪」與「瞋」兩結斷除。
- ◎ 「欲貪結」(KAMA-SAGA) —— 心染著於情欲，也就是說對每種情欲還滿意歡喜。

- ◎「瞋結」(PATIKHA)——心中還有一絲不滿；有衝突或鬱悶等不舒服的心情。
- ◎「阿那含」已完全斷盡了這最初的五種結。
- ◎第四級出世境界「阿羅漢」(ARAHANT)必須圓滿地斷除十結。
- ◎「色貪結」(RUPA-RAGA)——心染著於色定中的悅樂，這只有阿羅漢才能斷除。
- ◎「無色貪結」(ARUPA-RAGA)——心染著於無色定中的悅樂，這更細微。
- ◎「慢結」(MANA)——自以為我是這樣，我是那樣，並用「我」來和別人比較。
- ◎「掉舉結」(UDDHACCĀ)——心激動散亂，對於奇異的東西好奇。
- ◎「無明結」(AVIČĀ)——無知或無知的狀態，這包括一切煩惱。
- ◎一般人都不明瞭苦、集、滅、道或對苦、集、滅、道有錯誤的認識。
- ◎每個人都應學習這種蒙蓋著世間的無明：它會使我們有錯誤的認識。
- ◎以上四種聖人超越世間之上，是出離世間的。
- ◎「涅槃」是最後一種（第九種）出世法；是諸行滅盡的境界。
- ◎涅槃的感受是一種不被燃燒；刺傷、打擊、或束縛的狀態。
- ◎放下苦和煩惱，是宗教的終極目標。

佛教 與人類

第⑨章



佛教能正確地對待一切事物，
並已圓滿地具足了各式各樣的自我解脫，
這不同於求感應或祈禱的宗教。

各位法律系的同學：

我已經把佛教的原則有層次地解釋了，佛教即是「明瞭『什麼是什麼』的理論知識和實踐程式」。「什麼是什麼」的真相，是指萬物本來是無常、苦、無我的，但由於染執的驅使，令眾生沉迷、貪愛、憎恨著萬物。在佛教中實踐戒、定、慧的方法，就是斷除染執心，染執所緊緊擁抱的對象是色、受、想、行、識，一旦悟出五蘊之實相，就了悟萬物，產生厭倦離欲而不再染執，能生活在「合情合理」中，即是終日都充滿喜悅，這都是由日常生活中的善行、德行、智行所引發的。

當心能寂靜下來，有輕安感，產生定並不斷地看清真相，直到生起離欲、解脫、涅槃，這是隨著自然因緣法而定。假如我們想要有迅速的方法來修，那就是內觀法門了，從有戒清淨、定清淨、見清淨直到逐漸的上升到智見清淨，最終將斷除各種結（煩惱），而證悟果位。在這系列演講中，我們都一直指出佛教中最簡要的實踐道路，也能看出佛教有些什麼，同時也提出行持的圓滿原則。至於今天最後的兩個機緣中，我想對學佛者提出應注意和觀察的意見，我將講解種種宗教的起因及一般人眼中的佛教，以便進一步防止人們對佛教誤解。

六、宗教的起因

當問到什麼是宗教發生的原因，所有宗教都有同樣的結論：世上一切的宗教，不論是低級或高級，根源都是來自「恐懼怖畏」。但是這些宗教家都將注意力集中於古代不文明、低級的恐懼中，將大自然的種種神祕、深奧現象歸為宗教的根源。如此，分析解說也未嘗不可。但恐懼是有層次上的不同的，所以現在讓我們繼續思惟下去。

我們已經明瞭宗教的由來是恐懼怖畏，就先得思考宗教的行持步伐。每一種宗教都努力地要脫離心靈上的恐懼和危機。而如我所說的佛教即是「明瞭『什麼是什麼』的理論知識和實踐程式」，意思是明瞭後能脫離危險事件。因此，總括來說：從古至今，自低級宗教到高級宗教，都是為了要脫離危險，或脫離對心靈的危害而產生的，這些宗教是為解除人們天性的恐懼而設的。外在的危險如猛獸或敵人等，人們也懼怕，並且能隨機而掙扎、逃脫，而內在心靈的恐懼和危險的產生，則是屬於另一部分，人們起初只是接觸到外在自然的事物，如雷擊或其他恐懼的事件，原本是自然現象，人們卻解說成超自然的。因此就產生新的觀念、新的方法脫離險境，這就是宗教最初的根源。

如果我們打開現在的宗教書本，探求宗教發生的原因，最終結論的共同點是，古人對閃電、雷擊、黑暗、狂風、暴雨等現象的恐懼，都是超越當時的人所能理解的。因此古人就以這些恐懼現象為宗教的發生原因，這些人對危險事件的方式為自我妥協，而做祈禱祭拜；然而現代的聰明人又怎樣做呢？宗教師都教導人們以各種各樣的祭拜儀式來討好那些靈物、妖魔鬼怪。宗教的起因同樣都是源於恐懼怖畏，並隨著恐懼去行持，這些恐懼感即隨著人類文明而提升，現代人對外在大自然的害怕轉變為較細微和更高度的恐懼。人們祭拜自己怖畏的天，這種宗教最後成為被取笑的對象；曾有人以漫畫來諷刺人們俯伏膜拜雷電交加的情形，這是貓狗都不如的可笑又可憐的行為。

現代人的怖畏逐漸的提升到物質能力所不能協助的恐懼，如生、老、病、死，甚至一般的憂、悲、苦、惱、心中的黑暗，都由於貪、瞋、癡所致。雖有錢有勢，但也不能克服生老病死和貪瞋癡所煎熬燃燒的苦。印度有很多的行者，有些行者也追求智慧和真理，他們想尋求戰勝生老病死和貪瞋癡的方法，這種行為比膜拜神靈進步，這就是有智慧的宗教生根的地方，更深刻地說，人類因為擔心害怕不能進入最高境界，所以發現戰勝生老病死的智慧。找到智慧，人們就不再擔心害怕了。

∴佛教起因

佛教也是由於怖畏的原因而出現，但不屬於愚癡迷信的恐懼，不將妖魔鬼怪等認為自然界的主宰者，或以為天空中有能創造的神。佛教認為更應該怖畏的事是由生老病死所引發出來，被貪瞋癡所燃燒和逼迫的煎熬。佛陀因此發現他圓滿地覺悟了戰勝恐懼和滅苦的實踐方法。佛教譯為智者的宗教，因為「佛陀」(BUDDHA)譯為智者、覺者和悅樂者，智者不再感到黑暗，確實已明瞭萬物「什麼是什麼」，所以才能正確的對待萬物，不讓萬物有機會製造問題，或成為迷染的對象，就不再因染執而起痛苦。因此佛教是有智慧的宗教，能成為止息苦因的工具。

所有的拜祭、祈禱儀式，都不是佛教的，不被佛教所接受的，那是一種滑稽的事，不能當作「皈依處」。佛教徹底的否定這種行持，認為神鬼靈物的祈禱祭拜及各種宗教儀式如灑聖水、洗聖水等，這種種的行為都不是皈依處，甚至一般宗教認為皈依處是創造萬物的神或主宰天地萬物、操縱人類的神，佛陀都一概否定。佛陀曾如此宣說：「智慧的行持，才能獲得真正的利益。我們應該遠離向天神祈求獲得利益的愚蠢行為，因為天上的星

月無法幫助我們。」若說靈水能使得人們洗淨罪惡、洗淨苦惱，那魚兒、烏龜、蝦等水棲生物，會由於這聖水而洗淨罪惡苦惱嗎？若我們的苦惱可以從膜拜的方式解除，那世上都沒有苦了！因為每一個人都懂得祭拜、祈求，這並非難事。相反的，人們雖時常膜拜但卻仍舊充滿著苦，所以說這不是解除苦惱的道路，必須要仔細的觀察「什麼是什麼」的真相，隨著真理對待一切事物，才能熄滅煩惱生存下去，這是佛教徒所應明瞭的。我們不與低級鬼神發生牽連，也不相信這種種的宗教儀式，我們也不依靠外力如天堂等，但我們依靠覺智和自己的能力。這都在顯示佛教有另一種解除心靈危險的方法，但卻不同於其他宗教的原理和形式。佛教是運用智慧來正確明瞭「什麼是什麼」的真相，然後依據正確的法則對待萬物。我們沒有期望要成為這個、成為那個，必須是依據親身體驗的智慧，不是隨意的聽信別人，雖然有人來告知，但也不一定相信，我們必須要先聽清楚，認真去思考它的確能實行嗎？合理嗎？確定後才相信和精進的奉行修持，使得自己獲得成果，這就是佛教和其他宗教不同之處。

所謂的宗教，尤其是佛教，必定是有著各種的角度方向，就好像一個有幾十個轉角的物體。當我們從這個角度看，就呈現這個形態，當從另一個角度來看又是另一種形態，那

角度可能是正確的，也可能是不恰當的。有如我們觀察一座山，假設有八個方向，從不同的角度可以看到不同的形態，佛教亦是同理。如果有人以他的學識或見解來看佛教，將會把佛教看成另一個形態，人們肯定是相信自己的見解觀念的。因此，每一個人的真理就在於他明瞭和看清真理的程度，決不會比他所明瞭的為多。人們對真理「信念」是各不相同的，因為人們進入問題的真實相有深淺不同，或使用的方法不一樣，以及智慧也不盡相同。人們將不能明白那些超越自身的知識，也不會把它當成是「真理」；如果他所依據的是別人的真理，在他的內心深處卻很難體驗這是真理。一個人所擁有的真理只是依據他能明瞭的多少罷了！看清真理的次第將一直在前進著，隨著每一天所增加的知識及理解能力，直到最終的「真理」。現今的人有不同的教育程度和信仰，當研究理論，認識佛教的「什麼是什麼」，將會生起各種不同的見解，這是因為佛教有包含各種的理論，尤其是近代的佛教，增加了很多「理論」，令人搖頭嘆息。

我們已經講過，佛教的精華即是實踐「什麼是什麼」的離苦方法。但是近代宗教的經典卻增加了好多東西，一有機會就加進去；不論是哪一門的宗教都一樣，我們的經典也遭受到同樣的命運，因此就有好多新的論調，甚至有些與佛陀所宣說的滅苦無關，有的經文

是由在家人去請示佛陀有關世間法的基本問題，佛陀也給予合理的答覆，在家人應如何遵循的規矩和道德。雖然在佛出世前，一般的哲理或行者的諺語、瑜伽的諺語、神明的諺語等，如果不違反一般的道德，可止惡行善，佛陀也贊同其為金玉良言，也被記載於後期的經典中。因為後人認為這些對當代是必要的，為了要使更多的人來信仰和去惡行善，便大量的記載，且過分強調，因而使人沉迷在善業和功德中。

∴佛教？非佛教？

現今只有少許的宗教儀式真正與佛教有關，但其他不必要的儀式還在不斷的增加，有人也把它納入佛教，多到太可悲了。譬如以山珍海味供佛，這在佛教的原則中是不可能有的，用食物、水果或其他供養佛陀，請「他」來享用，那也是不可能的。但有些佛弟子還很認同它為佛教，而且認為這樣做的人是個嚴格修行的行者。

這一類有許多繁文褥節、宗教儀式的現象，籠罩住真理，使佛法已偏離了原本的方向。舉個例來說，泰國的短期出家法會都設有吉祥的宴會，邀請人們來助興，這種儀式普

遍在寺廟中舉行，與家人慶祝，但沒幾天又還俗了，有的人因此比以前更討厭寺廟，各位請想一下，這是在佛陀時代所沒有的，可是現在卻有了。因為如果在佛陀時代出家，必須獲得父母的同意而遠離家庭，他已不被家庭承認為家中的一份子，完全和家庭脫離關係，來與佛陀或僧團同住。在有良機時即出家為比丘，有的人一輩子不回家拜訪父母，只有很少的人會在適當的情形下回家拜訪父母，因為這是古時候出家人的風俗，當離了家就決不回家。有一些宗派直到今天仍保有這樣的規矩，即是出家後，不論在什麼情形下都不再回家，若回去的話，將被取消出家資格，甚至父母親生病或死亡都無法知道。但是在我們佛教的戒律中，當有合理的理由，還可以回家，雖然如此，也有些人出家之後就不再回去。現在也有一些人不在父母面前出家，而自己卻大大的慶祝一番，然後過幾天就還俗，還俗後和以前沒有兩樣。雖然這種現象並不好，但是在泰國還把這種吉祥宴會、各種儀式、慶祝典禮等，都當做佛教的特色來歡喜奉行，花光自己的錢，或浪費國家的資源也在所不惜。如此，才出現各種新的佛教、新的派系，原有的佛法或真理，已經被這宗教儀式所覆蓋著，直到消失殆盡。佛法的精神消失後，又產生種種新的潮流，如出家已經成為結婚前必須經歷的身分，出家典禮成為群眾聚會的地方，或有人把握這個機會大撈一筆，而富有

起來。雖然如此，它也被稱為佛教，如果有誰指責或批評他，就被當做是邪見，是不了解佛教的人。

再舉一個例子來說，以前的人在敬佛日（送袈裟日），絕不會做現在的人所做的儀式。佛陀設敬佛日的目的是在於每一個比丘都能自己裁製袈裟，並在很短的時間內準備好自用的袈裟。如果布料只夠做一件袈裟，那就供養任何一位比丘，不一定是住持長老；但是當僧伽們認同某一位比丘有某種德行或適合於他使用，就可以供養他，或者某位比丘缺乏做袈裟的布料，就代表僧團供養這比丘。敬佛日的目的，也在熄滅貢高我慢，自以為是長老、前輩、住持或德高望眾都好。在這一天，每個人都必須降低自己的身分，一起勞動，一起剪布、縫製、染色、打柴、起火、燒水及做其他的工作，以便能在一天的時間內製好袈裟。它可能是從垃圾堆或某一個角落揀回來的碎布，把它縫合起來；或在短暫的時間內收集一小片一小片的碎布來縫製袈裟。這就是要熄滅我們的貢高我慢，和自以為了不起的煩惱，也能滅除不懂得自助的無知，如縫製自己的袈裟。佛陀宣說的袈裟日，目的在此，不必向在家眾索取布料，但目前卻相反，已演變成太過於講究華麗而又隆重的

儀式。每一個人都放逸自己，尋歡作樂，已不符合那原本的目標了，只是在浪費時間、人力，弄得雜亂無章，不斷地以慶祝為藉口飲酒作樂。

這些是佛教的「毒瘤」，多得不勝枚舉，不必一一指出。我要對這些弊病命名為佛教的「毒瘤」，因為這一塊一塊從佛教所生出來的惡性腫瘤，人們竟無知的把它稱為「佛教」。這腫瘤生長出來以後，包裹著佛教，使得佛教的「實質」逐漸的被隱沒了。由此佛教就從原始中增加了好多的派系，相信這種情況在每一個宗教都會發生；現在的基督教、回教，或其他的宗教，也由於追隨者的加加減減，長出大小不同的毒瘤。而我們的佛教正因生活息息相關，便使我們更能認識它的本質。接下來，我們就來討論佛教的現象。

∴ 宏觀佛教

這裡值得我們觀察思惟的要點，是我們的佛教已經演變到錯綜複雜，廣泛到不能估計，在近代出現了很多大大小小派系，大約有二、三十種的派系，也有從情欲發展出來的派系。我們必須不斷的注意和詳細的認識正確的原始佛教，尤其是不要迷信、沉溺、執取

那外在的殼，不要太黏縛著各式各樣的儀式，直到成為戒禁取；必須是能清淨身口，然後成為自淨其意的立身處；我們必須有智慧的來正確明瞭「什麼是什麼」，然後遵循去做。別依據他人說它是佛教就相信，這些「毒瘤」在佛入滅後即長出來了，而且向南北發展，還在不斷的發育、茂盛中，直到二十世紀末，還散佈著大片的毒瘤，這絕不是佛教。外道信徒指著這一塊一塊的毒瘤為佛教，並評論著，這些是非常可恥、丟臉的。他人的批判，都是不合理、不公平的，因為它們不是真正的佛教，但卻是佛教的腫瘤。我們必須要互相協助，宣揚佛教，成為別人的歸依處，或為自己帶來利益。尤其重要的是，我們必須要懂得正確地掌握佛教，不被披靡糾結的毒瘤所污染。

（一）道德觀

若我們更細微的去觀察，將能發現更嚴重的問題，我們必須更詳細的去觀察此問題，那即是：在正確的佛教中，雖稱為是原始的教理，但卻有各種經典中的解說、記載，使我們不能正確掌握佛教的實質。我覺得有必要向大家說明，在佛教中也有各式各樣的立場和原理，當我們從哪一個立場來看佛教，就形成一個固定的立場。比如，以一個道德家的眼

光來看佛教，就只是注意道德這一方面，或只有道德上的知識，那他將會把佛教看成純粹是道德罷了！也就成了充滿著圓滿完善的道德言論。因為佛教有談到功德和罪惡、善惡好壞、正直、孝順、合作精神等等，這些都被視為道德，而且都記載在經典中，這稱為佛教的道德觀，而外國人多由道德入門而喜歡佛教。

（二）真理觀

佛教的另一個崇高的部分為「真理」。真理即是講解到大自然深奧隱祕的實相，是超越常人所能發現的。這部分有空性、苦性、無常性、無我性。苦是什麼？苦因是什麼？滅苦又是什麼？滅苦的方法是什麼？這是每一個人所應該知曉的，在真理的立場是絕對不變的。

（三）宗教觀

由宗教立場來看佛教，即是實踐戒定慧的原則，而得到解脫的智見，當我們奉行之後就能脫離苦。這就叫做由宗教立場來看佛教，這是人們所期待的果位，也就是出世間法或

甘露法，它是一種直接的，自我拔除的實踐道路，不只停於知識上的真理而已！

（四）心理學觀

由心理學的立場看佛教，可看到如後期的經典所講述的最微妙的、廣泛的心理狀態。這些知識使當代許多心理學家也感到困惑，摸不透也難以明瞭。這些有關心理學的知識，是佛陀時代或佛滅後所說的，誰說的並不重要，我們只要了解，這些知識記載，都在「阿毗達摩」中，它是一部值得我們誇耀的心理學知識，比起現今的心理學說更為深奧、更加精細。

（五）哲學與科學觀

如果從另一方面去看，在佛教中還有哲學和科學上的知識。關於哲學，我定義為一些無法證明也無法從試驗中得出結論，但可運用一些理論原則來認清，這稱為「哲學」。如果可以親自證明，或利用物質的實驗來證明，或者用「慧眼」來看清，則稱為「科學」；如十二因緣法等深奧的知識，當我們還未悟出「法性」，十二因緣即是哲學，但若已悟出

「法性」，它即演變成科學了。又如無常、苦、空、無我，這些佛教徒熟悉的字眼，人們最多只能把它們當成是哲學上的詞句，不能演變成科學，但在阿羅漢的境界，它即轉變為科學，因為他是以自己的心境去看清萬物，而不須借用因果理論來推論。我們可以分成兩個觀點來看佛教的一些原則，對一般人來說是哲學的，對阿羅漢來說則是科學。但無論如何，在佛教中，有某些部分是純屬於科學的，那即是現今的人可用理智，或各種科學的測驗方式來證明，特別是四聖諦等，如果有人以理智來研究探討真理，它將會表現出科學狀態，因為有些佛教原理並不像哲學那麼抽象，這些不抽象的佛教原理是具有科學立場的。

（六）文化觀

如果要依照現代人所喜愛的文化來觀看，將會發現，在佛教中有幾個重點，都符合身和心的文化原則。有一部分의 教誨適合普通文化，更多的教誨直接的屬於佛教徒的文化，比起一般文化更為優良高尚。由於佛教中的法則有不同的立場，如道德的立場、真理的立場、文化的立場、科學的立場、哲學的立場、心理學的立場和更特別的是邏輯學的立場，所以佛教是一種沒有固定形式的哲理，比比皆是的立場尤其是在佛教的「阿毗達摩」中可

以看出來。

但無論如何，我要聲明，在這眾多的學說中，必須注意的是在宗教立場的佛教。如前所說的，在宗教眼光中是扼要的實踐佛法，以了解萬物的真相，直到能從沉迷染執中拔除出來，這一情形稱為「佛教的真面目」。因此我們稱為宗教立場的佛教。如果把佛教當做是真理或甘露法的立場來看，很多將會感到驚訝，以宗教的眼光來看佛教會比較實際，用那簡要而立刻可以實踐的方法，來審察萬物皆是無常、苦、無我，沒有什麼值得拿取，也不值得成為；或審察到底有哪一種事物執著後不會帶來苦的？審察到內心已厭倦離欲，不再淪為萬物的奴隸了，能自在的超越萬物。能運用自己的智慧來支配萬物。即使生活於世上還有這個身體，我們會以主人的身分去拿取、成為等，也都能看出它是假有，不應沉溺染執。一位有覺智的人，要常常的覺察萬物的真相，沒有什麼能執取為「我」、「我所」的，這才是真正進入佛教，它比普通的道德更有效，比那還不能實踐而又深奧難懂的真理來得好；比那推想、思考理論上的哲學，好爭辯而不能熄滅任何煩惱的哲學來得好；比那為社會帶來優良風範、可敬的善行更好。

（七）藝術觀

最後一項是藝術的立場，藝術和佛教的立場應有所牽連，這裡指的是生活中的藝術，即是生活中的行為都很溫和慎重，舉止安詳莊嚴，是一個可敬的人，能吸引眾生。我所指的藝術不是偽造品，而是正確、淨潔的藝術，這種藝術的行為，自然會吸引著眾生，不必勉強眾生，眾生就會跟隨仿效。希望我們都可以以佛教的做人藝術為做人的法則，使我們的身口意都圓滿完善，任何人看了都會激發起恭敬的歡喜心，而依照著去做。我們必須以戒的清淨來建立基本的完善圓滿，定的圓滿即是心平氣和，適宜心靈上工作的進行，所謂最圓滿完善，是指擁有可以看清萬物的智慧，了悟「什麼是什麼」，直到不再因萬物而生起苦。當一個人的生命擁有這三種完善，即成為一位最高尚、有藝術生活的人，他將會吸引周圍的人歡喜信受，但無論如何，這奉行著的藝術決不會脫離佛教本意，因為這圓滿的清淨、光明、寂靜的生活，將是佛教的真面目。我發覺到西洋人對佛教最感興趣的是做人的藝術，因此才與各位談到藝術的立場，希望能為佛教徒帶來利益和快樂。

最後，我要懇請各位注意另一個特別的部分，即是當我們進入佛教的實質，能運用這藝術來支配生命時，好的方面能使我們以佛法來排遣生活，而不再寂寞空虛，繼而產生厭

惡或怖畏感。人們常說，如果煩惱熄滅後，生活將平淡而沒有趣味，或說沒有欲望追求，我們將不能做任何事了，會成為一個無法思考的人。但實際上能真正奉行佛教藝術生活的人，將能時時地遊戲於佛法中，生活在悅樂中。我們應該做一位勝利者，四周的人、事、物，當它們進入我們的眼耳鼻舌身意時，會被我們降服。我們應該戰勝萬物，不讓它們帶來污垢和迷惑。我們應常常有這樣的觀念，把佛教看成是精神的娛樂場所。

∴精神樂園

有人說佛教的辦公室在道場和寺院中，這些地方即是精神的娛樂場所，人們可以從這些地方獲得精神上，或意識上所需求的糧食。那些被煩惱驅使的人，也必須有眼耳鼻舌身的糧食，但必須適當地尋找更高境界的人。因為他們已有了清淨心，已自由自在，並且能遊戲於佛法之中，當他安住在事物之中，歡喜就自然流露了。

聖人的境界也是這樣的，他的人已經輕安寂靜下來了，煩惱已經不能再來動搖他，他已徹底看清萬物「什麼是什麼」，對於任何的事物，已不再動搖、散亂了。不像那些坐立

不安，「晚上是煙，白天是火」的人，他們哪有寂靜安樂可言呢？晚上，他翻來覆去不能入眠，躺下之後就想要追尋這個、想要獲得那個，他所要求的，就形成內心濃濃的煙。因為是深夜不能自由的活動，所以必須要忍耐著煙薰一般的煎熬，當天一亮就馬上隨著昨晚所薰的欲望去貪戀追求，這就稱為：「晚上是煙，白天是火」，這些都是屬於心識不能輕安寧靜的狀態，不被佛法糧食所滋養，只是隨著煩惱欲望的驅使力去造作。這種人可說是「活生生地陷入地獄」。晚上被煙薰的狀態即是一整夜都煩悶熱惱，白天是火燒，即是一整天整個身心都被燃燒到又熱又燙，那要如何才能寂靜下來呢？如果我們一輩子的生活都是晚上是煙薰，白天是火燒，認真地想一下，這個人會變成怎樣呢？他的一生都會遭受苦的折磨，從出生直到進入棺材，也沒有智慧熄滅煙火了。他必須是要依靠佛陀這有智慧的人協助，解除這「晚上煙薰，白天火燒」的情形，減輕的程度如何，要看他對一切真相的明白程度來決定。

如果我們正對自己想要拿取、成為的東西貪愛著，若能當下去看清它是無常、苦、無我的，如此，不論在任何一種的情形下，都能心平氣和，清涼寂靜，這就是更高境界的消遣娛樂，能獲得法喜充滿的法味。因此我要說明這觀念，以便看出佛教是精神上、心靈上

的娛樂場所。

你們在學習研究時，把佛教看成是低級的哲學、道德、禮學、藝術、文化也好，或者以高級的真理或甘靈法的立場來看也好。但是，最大的利益，必定是從宗教的立場來觀察佛教，除此以外的部分，是些膚淺的知識，它不能直接地談到精神或心靈，只能給予你們知識和理論，最多只使你們成為哲學家，不能解除任何的煩惱。如果我們要成為一個清淨、光明、寂靜的學佛者，就必須直接進入「佛教的宗教」或「精神樂園」，才能使每件事有著佛教本質的法喜。

這一切都是在指出，佛教有著各種立場，各種角度，有如從各種角度去看一座山，將會看到不同的形態、利益，這都依觀者的觀念而不同。雖然佛教的起因也由於怖畏，但不是愚癡原始人的怖畏，要祈求各種鬼神或奇異的自然現象，相反的，所怖畏的是不能獲得人類所應擁有的最完善的事物「涅槃」，能超越生老病死苦的逼迫，這就是各位所常見到的。真正的佛教不是書本、經典、宗教儀式，不是人們的告知和傳說，不是依照道理來構思。真實的佛教是身口意的修習，怎樣去熄滅煩惱。真正的佛教不必和書本、經文、佛教儀式及外在事物如神明、宇宙等發生牽連。但卻把內在身口意的無明煩惱徹底熄滅，直到

產生光明的智見，自己能正確的做事，從始至終都沒有苦，這才值得我們理解的真正佛教；千萬別迷失，把遮蓋著的皮殼當成是佛教！

- ◎ 明白佛教的理論和修行原則之後，就應該懂得正確地判斷事情。
- ◎ 恐懼害怕是每一個宗教共同的起因，只是其恐懼害怕的程度有所不同。
- ◎ 能使心靈脫離危險的，就是宗教的本質。
- ◎ 人類隨著智慧的發展而知道了高層次的恐懼害怕，因此所信仰的宗教也隨之提升。
- ◎ 最高層次是害怕苦、害怕煩惱、害怕得不到人生所應得到的無上寶物。
- ◎ 佛教是要知道最高層次的危險，並能修到最高的滅苦階段。
- ◎ 佛教能正確地去對待一切事物，這就不同於求感應或祈禱的宗教。
- ◎ 佛教已圓滿地具足了各式各樣的自我解脫。
- ◎ 人類有著不同的教育和生活原則，所以每一個人所發現的真理都符合他自己的根基。

- ◎ 宗教的經典必然會隨著時間而有所變質。
- ◎ 新出現的儀式和教理蒙蔽了原來面目，甚至認識它比原有的實質更為重要。
- ◎ 如果能分辨外在的肉瘤或混雜的部分，就不會誤解佛教。
- ◎ 雖然名為佛教，但卻有許多種類的派系，因此可能無法掌握其中心點。
- ◎ 在道德家的眼中，就把佛教當作是美好的道德。
- ◎ 佛教中的法則顯露出那深奧的空性及四聖諦等真理。
- ◎ 佛教在宗教的立場上，是直接地實踐三學來脫離苦惱。
- ◎ 佛教經典中有關心理學的部分把心理分析得很微細。
- ◎ 佛教有哲學和科學的性質。
- ◎ 宏觀佛教能發現佛教含有優良的文化和邏輯學。
- ◎ 佛教在宗教的立場，我們就必須要注意能滅苦的方面。
- ◎ 佛教教導人類過著藝術生活——有智慧地過著不苦的生活。
- ◎ 如果人類能生活在藝術中，將會時時刻刻在悅樂之中而不會感覺疲憊辛苦。
- ◎ 佛教是精神的樂園：教導我們以法為食，並善盡責任。
- ◎ 如果能看清「拿取」、「成為」的真相，當下就清涼了。
- ◎ 學習佛教其他方面，將不能直接地幫助佛教成為滅苦的宗教。

佛教理想中的司法者

第10章



依循理念並盡力去做工作，
就是正在修行佛法。
而在實踐具有崇高理念的責任時，
也是正在修行佛法。

各位法律系的同學：

這是最後的開示，我要談一些佛教的啟示及佛教中有關審判官的部分。首先我要調整人們的觀念——關於實踐為人責任的法則。所謂責任或職業，是使人進入法性的必要因素之一。想要圓滿的認識世界或萬物，看出「什麼是什麼」，必定得先完成自己份內的責任。尤其是職業圓滿的實現，就能明瞭「什麼是什麼」，特別是去認識我們的生命，明瞭它是怎樣的？到底有何意義？有什麼值得沉迷執取的呢？如果我們做什麼都不盡心盡力，不是真誠的契合於理想中的任務，那麼就還不足以理解自己的世界、煩惱習氣、苦和滅苦等。

當人類抱著高尚的理想，而盡其所能來完成其任務或事業，就己是在實踐崇高的佛法了。因此對職業不應只是為了謀生，而應有高尚的情操，這些是人生所必經的教材和經驗，雖是很難，但卻能快速而又正確地明瞭萬物，越是艱辛越能了解法，也就能進一步實踐法。至於審判官的責任，則是高尚而理想的事業，同時也能實踐崇高的佛法，我們應該以這理想，做為我們實行工作的依靠。不應像一些人，認為這理想事業不能用來買什麼、不能換取什麼、不能吃，反而認為金錢等物質更為實際。確實金錢可以用來買東西，但這

只限於身體的利益，若太過注重身體、放縱自己來滿足身體的種種要求，就會產生欲望煩惱，那也就是難以覺察恐怖的牛鬼蛇神。因此應該緊密的注意著心，常常有著清淨完善的理想，來滋潤心靈並實踐自己的責任，同時我們也應該削弱煩惱，並實踐超越苦的行持。

∴維護正法

審判官的理想世界，原則上是一位有責任保護世界「正法」的人，他有如出家的沙門，維護著世間正法。護持著世界的「正法」則含義很廣，「正法」是脫離苦的工具。維護著世界的法律或公正也可說維護著正法，而巴利文也將法解釋為公正。維護世界「正法」的理想，比起自以為是政府法律部門的官員更為高尚，當我們成為這高尚理想的人，如法官、廉政署官員、福利部官員，就應該執持真理，即是以清淨心來守護世界「正法」的理想。我們不要只成為泰國官員，不再為種族或其他所限制，法是世界的。現在我們還有生命住在這世界上，就應互相維護著世界所存有的「正法」，這種寬闊的心胸才適合成為法官，也同時在實踐著正法。

維護世上的法，是項正直偉大的理想，它是防止我們墮入那低劣的工具，這一點是在提醒我們對任何的事情，應以寬闊的眼光，則能防止我們偏私。大家都清楚，身為一名法官是不應該偏私的，如果我們是屬於那個職責的人，就應依據真理去做，比如身為福利民眾的官員，那就是屬於民眾的公僕，就應該很自然地遵循民眾的要求去做事。每個部門的公務員，也應該遵守各自的規則做事。如果認為自己是屬於泰國的官員，這也是狹窄的，我們必須是屬於世界的，甚至是屬於法界的。這才是真正的維護法，成為世界的歸依處。這樣就不容易偏私於任何人，這種理想和沙門是同樣的；沙門是為延續著佛教命脈和世界秩序、正義地維持「正法」，而不只是成為某某人的親朋好友。在「正法」方面，肯定這種人是受到世人尊敬的偉人，他不是誰的雇員，因為他的出發點是在維護世界的正法，薪俸也是民眾所布施的供養品，我們不必自己浪費時間去耕田、尋找食物，但卻能舒適地生活，以便投入全部時間去實現理想——我們的責任。

所謂的公正或真理，必定是普遍性的，如果以大原則來決定，那將會是每個民族、每個語言、每個世界角落都是相同的。甚至神或其他世界，也擁有同樣的正法或公正的原則。因此凡能維護世界正法的人，他肯定會成為世人所尊敬的偉人。從各種經典中可發

現，菩薩以法官的身分出現，並審判著各種案件，肯定是為眾生所禮敬、推崇。猶如沙門，被天神所供養禮敬，也就是說天神也要求公正，他們都隨喜讚頌正法的出現。

在此情形下，肯定是為世人所敬仰，不用擔心，主要是決定於我們是否擁有那可敬崇高理想的心靈，一旦與那高尚的品德相比，金錢不過爾爾罷了。這一切可以使我們脫離雇員身分。那些為了薪俸而工作的人，只不過是一位實際的雇員罷了；但如果是為高尚的理想而工作，維持著正法，使世人有所歸依，他所實踐的一切，肯定是超越我們所能估計的德行，相較之下，金錢實在是太渺小了。置身於這理想或德行中，肯定是位可敬的偉人，他將超越世間一切供養品的價值。因此若有誰能真正的實踐這種成就，不為職業而工作，不認為自己是一位雇員，這是件值得欣喜的事。

從這一個題目，希望各位能聯想到另一群可敬仰的人，如沙門、梵行、比丘、出家眾，他們依靠民眾所布施出來的米飯，才能維持身體以盡沙門、比丘的責任。但卻沒有像身為雇員般束縛，若要稱為是一種職業也可以，但他們是屬於另一種行業，一種債主的職業。因為他們是為世界而工作，他所貢獻的價值比世上所布施出來的任何供養品還要高，因此才稱為債主的職業。以阿羅漢為例，他接受著施主的供養，因為他做出太多貢獻了，

並且只接受足以維持生命的供養而已，所以才配稱為可敬的偉人。

生活在這種情形下，是喜悅感的根源，也是日常生活的資源。前面已經講解過這喜悅是我們的必需品，是悟道證果、涅槃所不可或缺的。因為當有了喜悅感，心就止靜，能在「定」中照見真理，就可輕易地產生厭倦離欲。進而次第上升，直到最終點——涅槃。若能如此，就能輕易地勝任這理想，並履行法官的職責。在置身於可敬仰的身分之後，日夜必是處在喜悅之中，能獲心靈的安樂，有明朗舒暢的覺智遵守著自己的本分。同時也依隨大自然的法則，逐步明瞭佛法的軌道。懇請各位把握著這理想並成為一位護法的人，而不要讓自己被繫縛於世界、國家、團體、機構、某某人等的狹窄範圍內。應保有那高尚的理想、勇敢地來克服各種偏私並盡力去撲滅它們。

∴ 戰勝偏私

接下來要講的是，法官要怎樣才能真正的戰勝偏私？我們應該審察和徹底看清，決心不再偏私不再做惡。但如果只依靠這決心是不夠的，也沒有能力實現的，沒有理想或任何

工具來助緣，就無法產生足夠的力量來克服偏私。這偏私的力量是很強烈的，如果沒有行動，而只想要遠離偏私，那是不可能的事。甚至對它厭惡生氣，也沒辦法，因此最少也要有個理想，做為執持的原則，才能防止煩惱和克服偏私。

審判官、沙門、佛陀的追隨者、菩薩和聖人有一些相似的意義。法官們就應該留意有關傳統或熄滅煩惱的方法，有如前天所講解的，時常準備把煩惱熄滅。如果我們忽略了四種偏私的根源，而想要不偏私，那是不可能的。要成為一位廉潔的法官，肯定要與聖人相似，至少也要像一位慈善家，因此應該注意聖人或慈善家的歸依處，最少你們已看出身見結、戒禁取結、疑結是須陀洹（初果聖人）所應捨去的，因此才有足夠的力量斷除偏私。當一個人時常精進地熄滅煩惱或結，偏私的力量將被削弱而熄滅，已不必提防，它不再生起了。因為我們時常都往內心下手，直到捨去自私自利，對善惡、功德，已不再疑了，對善有善報也不再疑了，更不再迷信地執取那沒有道理的東西，而防止著「四不行處」：貪不行處、瞋不行處、癡不行處（迷信不行處）及能防止怖畏的施不行處。

心應該堅定的執持聖人的原則，這樣才能熄滅各種偏私。或者偏私已減輕了，只有輕微的心理負擔。此時只是稍微的注意偏私，一切事物就好起來了，沒有心理壓力，也沒有

因嚴重的過失而導致後悔悲傷。所以說，由於自己的疏忽，而敗給煩惱，這不是件芝麻小事呀！這的確是每個人都不想要的，但卻常有人敗給煩惱，事後又悲傷懊惱。因此我們應該受持佛教原則，尤其是十結，也不是說每一個人都要成為聖人或阿羅漢，這只是一種次第提升自己的方法。此方法非但不會造成損失或對我們的前進造成障礙，相反的卻有特殊的利益——（一）在生活中將產生輕快舒暢；（二）在實行責任時，將能維護著自己，不再敗給煩惱而後悔悲傷；（三）在任何情形下，我們都有勇氣確立自己為一位守護世界「正法」的人；（四）在執持一切聖者所行持的原則時，就不會感到自大，因為它是我們的理想責任。責任是在於維護世界的法，在這種原則之下，他必定是一位偉人，因此我們應該要多注意聖人或偉人的一切，以便能獲得特殊的寶物（涅槃），而同時也斷除了偏私。如果我們缺少這工具，將不能對抗煩惱，而墜入任何一種偏私之中，因此，必須要來實現自己理想的職業。

我曾經講過的「內觀的修持」，不是屬於住在寺廟中的或想要達到涅槃的人的法門，而是各位執法人員在審查案件時、日常生活中都可應用戒清淨、定清淨和智慧的光明，而帶來利益。若心不清淨或心識昏暗，各位試想，如何能執行責任和維護世界的法呢？護法

的理想是不能隨著我們的情緒或不認真的心態去實現的。當我們嚮往這「理想」時，就應去尋找各種善巧方法來助緣，以實現清淨的職業，最低限度也必須聰明、擁有戒清淨、有定力來主宰著心並使其適合於工作。我們也要有正確的智慧來明瞭「什麼是什麼」而後就可隨緣做事。奉行著戒定慧，依照著七清淨品來淨化身口意。從戒清淨到智見清淨，置身於維持世界法則的身分，成為世人的歸依處。將要成為法官的你們，應時常理性地觀察佛教的原則，才能圓滿、清淨地實現這理想。

∴ 宗教的三種類

有一些瑣碎的要點，讓學佛者能去觀察或學習其他宗教，如此，將能觀察出各種宗教有怎樣的信念和實踐方法。若我們依據自己的知識、觀念來看，則任何一種宗教的法門就會一直在不覺察中，帶引我們陷入偏私。過去、現在、未來世間的宗教，廣泛的可分為三種類，第一類的宗教是以「信」——「信仰或信念」為滅苦的力量；第二類的宗教是以控制身心的「定」——「心力」來滅苦，能使我們隨心所欲地實現種種要求；第三類的宗教

則完全是以「慧」——「慧力」來滅苦，培育智慧直到能洞悉萬物。總而言之，有三種類宗教：以信心為歸依、以精進堅忍的心力為歸依、以慧力為歸依。

（一）信為依止

以「信」為歸依的宗教，必須要有一種或某種東西，成為信仰的依歸處，如神、大樹、泥堆、高山等。如果是這樣，就得對神有百分之百的信心，不論是什麼都把它交給神，當作是「神的意圖」，這就是他們的修行原則。他們靠著虔誠強烈的「信念」——「相信神的指示」為斷除苦的工具。比如他有病痛而坐立不安，被折磨得死去活來，如果他對神有百分之百的虔誠心，相反地將會隨喜和樂意的依照著神的指示，甚至認為死亡的來臨也是神的指示。雖然是饑寒交迫，極端艱難，也視為神的教誨，或來考驗他。因此即不會有貢高我慢，或自以為我有能力，而把一切都當作是神的造作。不論產生什麼樣的苦，他將不會處於苦的狀態下，因為他堅信那是神的安排。他能不覺得苦而在世界上生活下去，且能生活於心滿意足中，這都是以信力來滅苦。這就是以「信」為入門，以「信力」來脫離苦的宗教。

（二）定為依止

至於那直接以「心」——「堅定的恒心」來脫離苦的宗教，有著控制心的訓練方法，如在定中、禪天中、入定的訓練，他們隨著自己的要求來控制自己的心，即是不感受苦、熱、冷、恐懼等。保持在定中的寂靜、止定，直到心的熄滅為止。他是一位能控制心的人，不去迎接任何不期望的心境，只是把心「止定」在某一個所求的心境，有如「一心一境性」（跟任何一境合一）。然後止定在那個境上，直到入定，心黏著滿意的狀態，直到沒有苦，這都是定的控制使然。在病痛的時候，他以心力來控制著苦，也不顯現出貪愛、瞋恨、怖畏的感覺。這即是被定力所控制著，也就是以堅定的恆心來脫離苦，以很強烈的心力來控制著身和心，從佛世到現在，都存著這類的宗教學說。

（三）慧為依止

至於第三類的宗教，以慧力脫離苦，必須要走在智慧道路上看清一切事物的真相——「什麼是什麼」。特別是要看清無常、苦、無我，直到生起厭離，能脫離一切事物，不染執萬物。也沒有欲望貪愛的苦因，所以就沒有苦，這稱為以慧力為戰勝苦的方

法，這一類的宗教，以掌握智慧為入門的原則。

總而言之，在我們這世間，有著這三種類執持為歸依的原則，我們要實行自己的責任，就必須牽涉到各種宗教的行持。如果我們只是執持某一種原則，可能會因為我們的偏私而失誤，應廣泛的認識各種宗教學說，了解它們之間有什麼不同，然後才能合理的遵守正法，如此，將時時都能獲得利益。這些都是各位將成為法官，所必須要回想和觀照的榜樣，以便能順利圓滿的執行責任，並作為警惕的原則。這些偏私，都是來自摸不清對方或不了解某人，因此，你們必須要把「心量擴大」聽取各方的學說，而接受各種宗教。這肯定能彙集於法，不論是世上的哪一種宗教都可如此。因此，為維護世上正法的責任，就必須要依據以上所述的原則拓展出去。總而言之，這三種原則就是：「信」——「信仰、信念、信力」；「心」——「堅定的恒心、定力、心力」；及「慧」——「智慧的力」。

∴小乘？大乘？

至於我們的佛教，是依靠著慧力為入門，以智慧離苦，雖然如此，也區分為各式各類

的宗派，要保持著只有一個宗派是難以做到的。小乘佛教即是泰國、錫蘭、緬甸等。它和所謂的大乘有著很大的區別，小乘所堅持的制度是，不願意修改佛陀的任何教理，這與大乘是相反的，大乘隨緣而修改教理。因小乘佛教至今仍保存著很多與佛陀時代相似的教理，甚至在吃穿和日常功課還依舊保持兩千多年前的原貌。至於大乘在各方面都有新的修改，甚至教理的原則都有所修改，這是自然的。各位身為司法官的同學，在工作上一定會遇到不少的派系。因此就應該在這方面學習研究，找尋知識來充實自己，否則至少也應牢牢的記在心中，這是大乘和小乘之間的不同處與簡要的內容。

小乘方面的制度，我想舉一個例子來說，在戒律裡面，是不准許那些沒有經過父母批准的人出家，不論年齡多大，品行怎樣，未經雙親批准，肯定不能出家；因此沒有允許的證明，我們就不接受他出家。在現今的社會有著各種他們制定的規則，有如他是成年人了，自己有自主權，不必經過父母親的允許，要結婚或做什麼都可以，男女一樣。當他舉出這現今人們陶醉的人權來引證時，這可成為解決的關鍵，來自我維護和度過難關。但小乘卻依然持著每一種原始的條規，不論他以這高尚的人權引證而講到口乾舌燥，雖已達到法定年齡，但如果父母親不允許，我們也不能讓他出家。這顯示出，我們仍然維護著原始

或各種佛陀所制定的戒條而不願意觸犯。在經典中，依舊保持著古代的條規，也不願修改或廢除它。當已不適合實行時，讓它保留在經典中；如可以實現的話，則依然嚴格的去奉行。我相信，以後各位成為法官後將會面臨這一類的問題，希望各位能合理的遵循著這小乘的制度。至於大乘相信是為了要方便任務的實行，而做合理的善巧的修改，而我們只要掌握一種準繩，必須要依靠著這有理智的思考觀察，然後能適合於每一種宗教派系，從大派系的宗教如以「信」為入門、「心」為入門、「慧」為入門的派系，到所區分出來的更細微的支派皆能適應。

∴認清動機

接下來的這個重點，是想要糾正我們的觀念，也就是在審決各種案件時，法官所擁有的動機「意念」。這清淨的動機是很重要的。有人曾問，判決犯人為死刑，判決後使人陷入被折磨的困境中，這是否對法官有惡果或報應呢？這一點，我曾經回答過，但我要重複的說，必須要認清動機，動機就是業力，也是做某種事的「目的」，這裡的意思是對訴訟

案件和刑事案件的審察判決，需要有那可敬的偉人情操，來幫助這種判決動機。如果我們真正崇拜這理想和置身於此理想中，那就不必害怕，我們的動機自然是清淨的，將會奉行那維護世界「正法」的目標，是位護法的人。被告必定是隨著業力或依所制定的公正條例之準繩，受其業報並不是我們所要負責。我們所負責的，只是維持世界公正的動機罷了！

我還聯想到那直接執行死刑的人，如果他有這動機和志向，要維護這個世界上的公正，他就不必遭受到惡報。如果他的心有著堅強的理想，肯定不會存有殺人的動機。若遭受到惡報「身體所遭受到的事情」，那是例外的事。那些執著武器的軍士，雖然動用武器，若動機是為了維護世上的和平，儘管是處於殺人的立場，他也不必遭受到惡報。我們擔心的是，他們沒有清淨的動機而已。甚至當有敵人來突擊，將危害到生命時，自衛是必然的。當時並沒有想到對方是否會傷亡，若果對方真的死了，在法律的條例下，他不被當成是殺人犯，而是誤殺。若他被判有罪，那必定是另外的錯處而與此無關。佛教的業，純粹是以這動機和志向為原則，比丘眾的戒律，在沒有動機的情形下，是不算犯戒的。甚至行動可能令對方傷亡，但因不存有這邪惡動機和意志，故所觸犯的罪名都不能成立。

由於以上的理由，我才堅持自己的立場，心中堅定又盡力的來維護法官的理想，他肯

定有著清淨的動機和意志，維護著世間的正法，他將沒有想要傷害人的動機，將不會故意令人喪失生命。而且還加上那最終「捨」的梵行，對於那無能為力的要放下（要捨棄），這法則是屬於梵神所執持的，即是同時有著慈悲的德行，但在眾生被業力所牽制的情形下，就得對於所實行的刑事案件捨了。身為可敬仰的人，當他有著這梵神的四無量心「慈悲喜捨」，加上這維持世界「正法」的理想，他們的動機肯定是清淨，沒有罪惡和業報，這是不必懷疑的。

∴ 增長助緣

最後在這有限的時間內，還有一件事，我要指出來，讓各位能特別的去思考，那就是接觸和親近我們的人。在這世上肯定有某一群或一組人與我們有關連，家庭是最為關係密切的。當我們細心的思考觀察，將會看出這些人對我們的生活有很大的影響，它能隨時隨地改變影響著我們。因此必須要先完善的處理並解決這些人所引起的問題。我們應該先思考那些比較重要的，影響較大的，特別是家庭。這對一個在家人來說是非常重要的。一位

法官有了家庭之後，負擔更重，因為要防止家務牽涉到事業上，就必定要有特殊的能力或方法來防止，這可是一項優越的德行。在防止的情形下，最少應該讓家人能安住於寧靜、有戒條和佛法的環境下。這是很必要的，身為家長，有責任培養家中每一個成員與自己一樣，安住於正確的道德之下，不然家長本身將會遭到危難。至於身為法官的家長們，更必須要有這類的家庭。那些尚未成家的人，就應該更小心謹慎的選擇對象。他們還有很多機會可以慢慢的挑選，不應隨著貪欲的心情，放逸自己。而應依據自己的理想尋找對象：他必須是助手，能互相合作，帶來更多的方便，有利於完成維護社會法則的本分。至於已成家的人，他有責任盡心培育家中的成員，使之能安住，不會障礙到日後所實行的清淨完善的責任。

實際上，每個人都應該有這樣的觀念：培育家裡的成員安住在道德中；它的重要性與我們實行其他工作的責任是一樣的，否則將會遭受到很多困境，有如生活在地獄中。法官的家庭應該是德高望重的，與一般的偉人一樣，尤其是古代的婆羅門族、道德老師或心靈導師們，如果我們看以前的規則，將會發現這些監護人很謹慎的找尋新的家庭成員。婆羅門族不肯與其他種姓結婚，除了是同等的婆羅門族，有相同的美德，而不會成為履行責任

的障礙。尤其是在實行某種責任，而特別要依靠某種助手時，那就必須要與有同樣理想的人來往或成立家庭。如果我們可以實行這種原則，那他將能有效地預防未來可能發生的困境。

有環境或人事的障礙，可說是很倒楣，佛陀讚嘆那些親近善知識的人，佛陀說：「這是一切成功的主要因素。」有這樣一個故事，阿難陀，即是佛陀的侍者稟告佛陀：「依據我周全的判斷，感覺到親近善知識，是人類成功的一半。」佛陀阻止他說：「親近善知識，是人類百分之百的成功。」因此，如果全家人或周遭的人都是善知識，那將是位內外兼顧、真正名符其實、偉大的法官。如此的家庭環境，也就是攀著往天堂的樓梯，而不是走向地獄的道路，這是有目共睹的。

∴平等心對待一切

以平靜的心，去接觸其他宗教派系，是未來法官們所應仔細觀察的要點，也是我們日常生活要奉行的職責。我們必須是世界正法的捍衛者，不要偏私地選擇所愛或所恨的人、

種族、國家、人界或天界，因為法不是屬於種族或國家的，而是每個世界的，我們也必須執持這理想，奉行這天職，如此肯定能成為世人所歸依的偉人。當執行任務時，必須要有這種理想，工作才會順利和有成就。否則它將會有意或無意地反叛我們的志向，其結果肯定會帶來混亂和反效果。我們應該把握這機會，使自己成為世上正法的捍衛者。若要完成為人讚頌的偉大職責，就得依靠佛教的原則為根源。絕對地戰勝自我，去除偏私，依據正法的準則而判決，而達到美好、進步、繁榮，同時能符合所有生命的目標。只要出生在這生死輪回中，就要去學習，直到能清楚明瞭並有能力從生死輪回的苦海中解脫出來。我們置身於被別人所依靠立場上，就必須接受一種能實現「正法」的職責，以便能供給更多人來皈依，如此才符合世人所皈依的偉人。

- ◎學佛的人必須要知道有關自己的知見、見解。
- ◎想要進入法性的人就必須要好好地去作好責任和事業。
- ◎依循理念並盡力去做工作，就是正在修行佛法。
- ◎在實踐具有崇高理念的責任時，也就是正在修行佛法了。
- ◎維持著正法而讓世間的人有所依靠，這就是偉人的理念。
- ◎真理的公平對待是遍及於每一個眾生和每一個世間的。
- ◎人正在實踐著理念時是無法估價的，而薪俸只是他的供養品。
- ◎真正修行的梵行沙門即是債主，因為他只給予卻無所求。
- ◎做事做得好就會產生法喜，而引導我們在順其自然的方式中覺悟無上的法。
- ◎想要有佛法而不讓煩惱生起，就必須要有理念而不能光是空想。
- ◎對聖人感到興趣能使我們容易做事，並懂得克服煩惱的方法。
- ◎時常掌握著四聖諦，將能容易地遠離偏私。
- ◎「止觀」，有助於我們日常生活中責任的承當，能淨化我們的身口意。
- ◎各種宗教有著不同的修行原則，因此不應該只顧自己。
- ◎有三種宗教：第一由「信」入門；第二由「定」入門；第三由「慧」入門。
- ◎第一種，有著可信仰的神聖力量，而能夠不去感受任何痛苦。
- ◎第二種，訓練心，直到有定力，而能夠不去感受任何痛苦。

- ◎ 第三種，培育智慧，來看透一切事物，直到不再貪愛並且不苦。
- ◎ 為了要公正，必須要以一顆廣闊的心去接觸外教。
- ◎ 雖然佛教是有智慧的宗教，但仍然還有不同的宗派，譬如大乘、小乘。
- ◎ 為了正法，小乘的制度就必須嚴厲些。
- ◎ 先有清淨心，則不論審判或處罰別人，也是清淨的。
- ◎ 一位禮教正法和一心維持正法的人，意念必然是清淨的。
- ◎ 如果有崇高的決心，雖然他的責任是在殺生，但也不會有邪惡的意念。
- ◎ 對那些打仗或自衛的人，佛教和法律都一樣地從其心意或動機去判斷事件。
- ◎ 執持著理念和清淨的心意，將有能力捨放，讓眾生隨業力而去。
- ◎ 司法人員必須懂得分配責任，也必須和有關人士好好地一起生活。
- ◎ 必須有能力並聰明地讓周遭的人有道德和能團結合作。
- ◎ 為了責任的均分，家裡有正法和工作中有正法是一樣重要的。
- ◎ 結交好友是一切成功的因素，相反地，結交惡友是一切失敗的原因。

歡迎索書

E-mail : aruno12000@gmail.com

2010年 5月 第二版第一刷

檔案下載：<http://handbook.pixnet.net/>

人類手冊



佛使尊者著

從身心的學習認識佛教