

# 清明的內觀

(Clarity of Insight)

阿姜查 講述

果儒 譯

&

## 南傳大藏經導讀

歡迎上中平精舍網站下載瀏覽四部《阿含經》、《清淨道論》、阿姜查的法語系列、南傳佛教大師智慧的言語，以及蔡禮旭老師的《小故事大智慧》、《拯救下一代——如何落實德行教育》，以及《最大的銀行——探索生命黑箱》等超級好書。

# 目錄

前言	3
1. 清明的內觀	4
2. 在參學途中受苦	29
3. 解脫之鑰	60
附錄一：給法官的信	110
附錄二：無常經	111
附錄三：南傳大藏經導讀	115

# 前言

《荀子·勸學篇》說：「博學的君子每天反省三次，智慧就會清明，行為就沒有過失了。」（「君子博學而日參省乎己，則智明而行無過矣。」）同樣的，如果我們每天都能修習心念處，時時刻刻觀察自己的內心，修習內觀，觀察自己的每一個念頭，就會像荀子所說的「則智慧清明而行無過矣。」

由於此書只收錄阿姜查的開示三篇，篇幅太短，正好與《南傳大藏經導讀》合成一書。約莫十年前，《現代佛教》月刊的主編、法光佛研所的陳清惠學長向我邀稿，要我寫一些介紹四念處與南傳大藏經的文章，我很爽快的答應了，正好藉這個機會研讀有關四念處，以及閱讀有關《南傳大藏經》的資料，也因此獲益良多。

2009年4月，我出版《中文巴利文對照課誦本》前，曾收集一些有關《巴利大藏經》（即《南傳大藏經》）的資料，然而撰寫《南傳大藏經導讀》仍花了許多時間查資料，為了讓想閱讀《南傳大藏經》的讀者可以方便查閱，所以擬將《南傳大藏經導讀》付梓。《巴利大藏經》的英譯，可上網查閱，網址是：<http://www.accesstoinight.org/>；或直接查詢Access to Insight Readings In Theravada Buddhism。或至下述的網站查詢：<https://suttacentral.net/an3.65/en/bodhi>

2021年10月7日 於中平精舍

## 清明的內觀<sup>1</sup>

禪修者唸「佛陀、佛陀」<sup>2</sup>，直到佛號深入你的心。「佛」字代表佛陀的覺知和智慧。在修行時，你必須依賴這個詞而非依賴其他事物。默唸「佛陀」會讓覺知生起，會引導你了解心的實相，這是真正的歸依處，這意指有了正念和觀智。

野生動物也有某種覺知，當牠們跟踪獵物、準備攻擊獵物時，牠們也會有專注的心念。獵人也需要專注的心念來抓住已捕獲的獵物，這是一種正念。因此，我們必須分辨不同種類的正念。

佛陀教禪修者唸佛（**Buddho**），以此來訓練心。當你有意識的把心專注在一個所緣上時，心就有覺知。覺知使心清醒。一旦這種認知透過禪修而產生，你就能清楚的觀察心。只要心沒有覺知到「佛陀」，即使有世俗的覺知，就好像沒有覺醒，沒有觀察力，無法引導你去做有益的事情。

正念(*Sati*)取決於是否有清楚的覺知，這將使心變得更光明。這種清楚的覺知對心的作用，就像在在黑暗的房間裏

---

<sup>1</sup> 這篇開示的英文標題為Clarity of Insight. 1979年4月，在曼谷，

<sup>2</sup> 佛陀(*Buddho*)：修習佛隨念時的禪修用語，常用作培養定力的初始所緣。

點亮一盞燈，只要房間是漆黑的，裡面的物體都很難分辨，因為光線不足而看不見。當你增強室內光線的亮度時，光會穿透整個房間，使你能清楚地看到室內的物體。

你可以把訓練心和教育孩子相比較。要強迫一個還沒學會說話的孩子，以超乎其能力的速度來積累知識是不可能的。你不能對孩子太苛刻，也不能教他超過他能接受的語言，因為孩子無法集中注意力太久在你說的話上。

你的心也雷同，有時給自己一些鼓勵是合適的，有時候責備更合適。就像孩子一樣：如果你罵得太頻繁，處理的方式太激烈，孩子就不會以正確的方式進步，即使他可能下定決心要做好。如果你過度強迫，孩子會受到不良的影響，因為孩子缺乏知識和經驗，結果會迷失方向。如果你用自己的想法去做，那就不是正確的行道(*sammā paṭipada*)，不是邁向開悟的修行方法。行道(*Paṭipadā*)是指對身語意的訓練和指導，這裡我指的是心的訓練。

佛陀教導我們訓練心，要知道如何教導自己去抗拒你的欲望。你必須善巧的來訓練你的心，因為心總是陷入沮喪和高興的情緒中，這是未開悟的心的本質，就像個孩子。

訓練心是這樣的。當你有了覺知，你的心就會比一般人更聰明，有更深入覺知。這種覺知讓你看到心的狀態，你

可以在所有現象中看到心的狀態。既然如此，你自然能夠善巧的訓練心。無論你有疑惑或有其他的煩惱，你都把它視為是一種心理現象，必須在心中觀察和處理。

我們稱為「覺知」的覺知者就像孩子的父母。父母是孩子的老師，負責教育孩子，每當他們允許孩子自由玩耍時，必須同時盯著它，知道孩子在做什麼，在跑，或爬到哪裡。在教孩子的時候，你可能會想什麼對孩子最好，以致於你想到的教孩子的方法越多，孩子就離你想要達到的目標越遠。你試著教得越多，目標就變得越遙遠，直到孩子誤入歧途，無法以正確的方式學習。

在訓練心時，對治疑惑是至關重要的。疑是必須處理的强大障礙。觀察三結：身見、戒禁取、疑，這是聖者斷除執著的修行方法。一開始，你只是從書本上了解這些煩惱雜染，你仍未如實了知事物的本質。

觀察身見，是去除將身體視為自我的方法。這包括執著自己的身體為「我」，或執著他人的身體為堅實的自我(solid selves)。身見意指執著於視身體為自我的觀點。你必須觀察身見，直到你有了新的理解，並發現「執著身體是煩惱」的真理，身見障蔽了人們的心，而無法了知佛法。

因此受戒時，在教導其他事情之前，戒師父會教即將受比丘戒者觀察五個禪修對象：髮、毛、爪、齒、皮。透過觀察，你才能觀察到身見。這些物體是最直接的執著，而這執著產生了身見的錯覺，觀察他們能破除身見，使每個在僧團接受戒師父指導的人都能真正超越身見。在開始的時候，你仍然是迷惑的，沒有洞察力，因此無法觀察身見和事物的本質。你看不到實相，因為你仍然非常執著，而正是這種執著導致妄想。

佛陀教我們要去掉妄想。去掉妄想的方法是透過敏銳的觀察力，清楚的觀察身體的本質。你必須知道你的和別人的身體本質上是一樣的，沒有根本的區別。身體不是人、不是自我，不是你的或他們的。這種對身體本質的觀察稱為身隨觀(*kāyānupassanā*)。

有了身體，你給它起個名字，然後你執著它，認為這是你的身體或他的身體。這種執著深入人心。這就是心執著身體的方式。身見，意指你視身體為自我，並認為有一個持久的實體，你非常執著的將身體視為自我，以至於無法超越它。當你如實了知事物的本質時，你知道身體只是身體，別無其他。

有了觀智，你把身體視為只是身體，這種智慧去除了有個自我的錯覺。這種將身體視為身體的觀智，能逐漸根除和

去除妄想，能消除執著(*upādāna*)。

修習「以身觀身」，直到你對自己說：「哦，身體只是身體。」一旦有了這種思惟方式，只要你對自己說：身體只是身體，別無其他。心對身體的執著就會慢慢放下。有一種觀智認為身體僅僅是身體，透過持續的將身體視為身體，來維持這種捨離感，所有的疑惑會逐漸根除。當你觀察身體時，你越清楚的看到身體只是身體，而不是自我，對心的影響就越強大，因而消除疑惑。

盲目的執著儀軌儀式是戒禁取見，由於對修行的目的不了解，因而盲目摸索。因為戒禁取見與身見一起生起，可以說疑、戒禁取見、身見，這三結是息息相關的。一旦你清楚看到這種關係，當三結中的一結生起時，例如，疑生起時，你能够透過培養觀智來斷除疑，而其他兩個結也會同時斷除，他們一起消失。

同時，你放下了身見和盲目的執著，這是要捨棄的。你必須一再的觀察身體，把身體分成32身分。當你如實觀察每一部分時，「身體是自我」的觀念會逐漸消失。你必須不斷觀察，不能鬆懈。禪修可以使你更清楚、更深入的觀察事物，讓心平靜下來。



平靜的心是入定時穩定的心，這可能是剎那定或近行定。當你訓練心，對禪修的所緣保持覺知時，定力的深淺是由每時每刻的心識決定的。在剎那定，心只在很短的時間內專一，心在三昧中平靜下來，在短暫的專注後，平靜狀態立即消失。在禪修的過程中，當定力更深時，會有許多類似平靜心的特色，無論它是剎那定、近行定或是安止定。

由於三昧的深淺不同，所經歷的平靜狀態也不同。在某個層次上，心仍會波動，會四處遊蕩，是在入定的範圍內活動。心不會焦慮和散亂。你的覺知會在一個善的所緣一段時間，然後在靜止點上安定下來。

你可以比較一下剎那定，像在某處散步這樣的活動，你可能會先走一段時間，再停下來休息，休息後再開始走路，直到該停下來休息了。即使你偶爾中斷行禪，停下來休息，每次都能保持完全的靜止，這是身體的暫時靜止。在短暫的休息後，你必須繼續經行。

如果你修習禪定，專注於一個所緣來使心平靜，在定中，心是非常平靜的，但心仍在活動，這就是所謂的近行定。在近行定，心仍會動，這種心動是在一定的範圍內，心不會超越這個範圍。心活動的範圍是由定力的深淺決定，這種體驗就好像你在平靜狀態和某些心動之間交替(alternate)。

心有時是平靜的，其餘的時候是動的。在心動時，仍有某種程度的平靜和專注，心不是完全靜止不動，仍有念頭，就像你在自己家裡閒逛一樣，你在你的定力範圍內四處遊蕩，沒有失去覺知，也沒有離開禪修的所緣到戶外去，心停留在善心所的範圍內，沒有不善的心所，任何念頭都是善的。

心一旦平靜下來，必然時時刻刻有善念。在入定時，只有善的心念，然後逐漸安定下來，乃至完全靜止，住心一境。所以心仍會動，圍繞著心的所緣轉，心仍會跑掉，心會在定力的範圍內徘徊，而這種心動不會造成真正的傷害，因為入定的心是平靜的，這是在禪修時的過程。

在安止定，心會平靜下來，並靜止到最微妙的層次。即使你有來自外部的受覺上的衝擊，如聲音和身體上的感覺，這是外在的，不會干擾心。你會聽到聲音，但不會分散你的注意力。有聽到聲音，就像你什麼都沒聽到一樣；有所覺知，但你沒有去分別，這是因為你放下了，心會自動放下。定力是如此的深，以致於你會放下對受覺的執著，心可以長時間進入這種狀態。入定一段時間後，就出定了。有時，當你從如此的深定退出時，你身體某方面的影象就會出現，可能是精神上的，顯示你身體中不淨的一面。

當出定時，身體的形象從心中浮現和擴張。身體的任何方面都可以做為心理意象（**mental image**）出現。以這種方式出現的影像非常清晰，你必須有深深的平靜，他們才會生起。即使你閉著眼睛，你也能看得很清楚，如果你睜開眼睛，你看不到他們，而閉上眼睛入定時，你會清楚看到這樣的影像，就像睜大眼睛看物體一樣。你甚至可以觀察到一系列的意識。在這些意識中，心的覺知時時刻刻都固定在那些「表示身體不淨的本質」的影像上。在平靜的心中出現這樣的形象，可以成為觀察身體是無常的基礎，也可以觀察身體不淨的本質，或觀察身體內沒有任何自我。

當這些特殊的智生起時，可以做為培養觀智的基礎。當你熟練時，這就成為觀智產生的因。有時，當你把注意力轉向觀察不淨(*asubha*)<sup>3</sup>的所緣時，身體的不淨的影像會自動在心中顯現出來。這些影像比你想像中的都要清晰，並帶來更具洞察力的觀智。這種清明的內觀有如此顯著的影響，以致於在捨心之後，心的活動就停止了。

之所以如此清晰而深刻，是因為有一顆完全平靜的心。以一顆平靜的心來觀察，會讓你有越來越清明的內觀，當你的定力越來越深時，你的心會變得更加平靜。觀察越深入，

---

<sup>3</sup> *Asubha*：指身體的骯髒、不淨(舊譯：惡露)，可做為不淨觀的所緣，以使心平靜，並培養觀智。

內觀就越清明，並具有平靜的三昧，這涉及所修習的業處 (*kammaṭṭhāna*)<sup>4</sup>。以這種方式持續觀察，使你不斷放下，最終破除對身見的執著，也去除了對身體的疑惑和不確定性，並斷除了戒禁取見。

重病、登革熱或其他的健康問題，通常會強烈的影響到身體，而你的三昧和內觀仍堅定不動搖。你的內觀讓你能够清楚區分身與心，心是一種現象，身體是另一種現象。一旦你認為身和心是完全分離的，這意味著修習觀禪能看到身體的本質，從三昧的平靜中，清楚看到身體的本質，會使心有強烈的厭離 (*nibbidā*) 感。這種厭離來自對事物的覺醒和捨心 (*dispassion*)，是對事物如實觀察後所產生的結果，這不是來自世俗情緒的厭離，比如恐懼、反感，或其他不善心，如嫉妒或瞋惡。這與源於執著的、有雜染的心態是不一樣的，這是一種有修行特質的捨離，有厭離的情緒。通常，當未開悟的人感到厭離時，他們會有厭惡、拒絕和逃避的情緒，而內觀的體驗是不一樣的。

然而，隨著觀智的增長而產生的厭離感，會導致捨離和超脫，而超脫是從觀察事物的實相中產生的，從執著自我中

---

<sup>4</sup> *Kammaṭṭhāna*：業處。字面的意思是作業之地，是用來敘述禪修的對象或所緣，使禪修者獲得平靜和觀智。通常指修行者的整個生活方式，他們的目標是讓心平靜和培養觀智。

解脫出來，而這種「自我」，想隨心所欲的控制事物。更確切地說，你如實接受事物的本質，並把他們放下。清明的內觀是如此强大，以致於你不再有自我的感覺，這種自我必須與它的欲望抗爭，或透過執著來忍受。這是解脫道的開始，是第一次洞見實相，並為更高深的觀智鋪路。你可以把它描述為洞見四聖諦。

四聖諦是要透過內觀來證悟的。每一位證悟的僧尼，都曾修習這樣洞見諸法實相的內觀。你知道苦，知道苦的原因，知道讓苦止息，知道讓苦止息的解脫道。

在修行的過程中，你會有不同的心境，這是很正常的。你經常有想做這做那，或去不同地方的欲望，或有心苦、沮喪或想享樂的情緒，這些都是過去的業果。這些業果在心中顯現出來。這是過去的業的產物，你不會從中創造出新的事物。你觀察有為法的生滅，尚未生起的事物仍未生起，此處的「生起」是指心的執著(*upādāna*)。

隨著時間的推移，你的心有了欲望和煩惱，並受到它們的影響，而你的心也反映了這一點。在增長觀智後，你的心不再遵循那些源於煩惱雜染的舊習氣，心與煩惱分離。你可以將此與把油和油漆放在一個瓶子裏的結果做比較，每種液體的密度不同，所以無論你把它們放在同一個瓶子裏，還是

放在不同的瓶子裏，都無關緊要，因為它們的密度不同而不會混在一起。油與油漆不相容，它們裝在瓶子的不同處。你可以把瓶子和世界作比較，把這兩種不同的液體放進瓶子裏，就像你生活在這世間，你以內觀把你的心從煩惱雜染中分離出來。

你可以說你生活在這個世間，遵循這個世間的習俗，但不會執著這些習俗。當你必須去某個地方時，你說你要去，當你要來的時候，你說你要來。無論你在做什麼，你用世間的習俗和語言，就像瓶子裏的兩種液體，它們在同一個瓶子裏，但不相混合。你生活在這世間，但同時你卻與它分離。佛陀知道世間的真相，所以他是世間解(*lokavidū*)。

什麼是處(*āyatana*)？六處由眼、耳、鼻、舌、身和意組成。耳朵能聽到聲音，鼻子能聞到不同的氣味，無論是芳香的還是辛辣的；舌頭有品嚐酸甜濃淡或鹹味的功能；身體感覺冷熱、軟硬；心接受它的所緣，他們總是以同樣的方式出現。

六處的功能和以前一樣，你的感官體驗世界的的能力仍完好無損，就像你開始修習觀禪之前一樣，心不會執取固定的觀念(*perceptions*)，也不會執取感官對象，心放下了。當你觀察到諸法實相時，心自然會放下。

有覺知，就不會執著；有正知，就會放下。有了內觀，就能把事情處理好。有了觀智就不會執著，也不會增加你的痛苦。真正了知法的結果是放下，你知道執著是苦因，所以你放下執著。一旦你有了內觀，你的心就會放下，放下以前所執著的事物。

你不再在修行中摸索，你不再盲目的執著於色、聲、香、味、觸、法。眼、耳、鼻、舌、身、意對感官對象的接觸，不再刺激心，在感官接觸外境時，心不會去攀緣外境。

一旦接觸外境，你會自動放下，如果你被某樣東西吸引，你不會執著或緊緊抓住它。如果你有厭惡的情緒，那只是在心中產生的厭惡而已。換句話說，心知道如何放下，知道如何把事情放在一邊。為什麼心會放下？因為有了內觀，你可以看到執著這些情緒的有害結果。

當你看到色法時，心不受干擾；當你聽到聲音時，心不受干擾，對任何感官對象，心不為所動。無論是透過眼、耳、鼻、舌、身、意，所有的感官接觸都是一樣的。不管你有什麼念頭，都不會干擾你，你會放下。

你可能認為某件事物是可意的，但你不會重視它，不會執著。六處對六塵(感官對象) 依然有所體驗，但不會執著。心不會從這個地方跑到那個地方，或從那個地方跑到這個地

方。感官接觸發生在六處之間，這是正常的，而心不會因為好惡的狀態而有所偏執。

你知道如何放下，對感官接觸外境有所覺知，然後放下。有覺知的放下，並在放下後保持覺知，修習內觀就是這樣。心的每一個念頭和經驗成為修行的一部分。

這就是你訓練心的方式。很明顯的，心已經改變了，與平常不一樣了，你的行為不再像以前那樣，你不再從你的經歷中創造自我。例如，當你經歷父母親或其他親友的死亡時，如果你的心在平靜中保持堅定，並且能夠思考所發生的事情，你就不會為自己製造痛苦。

與其對某人的死訊感到震驚，倒不如理智的思考，讓自己冷靜下來。你對這件事有所覺知，然後就放下了，你放下了，不會給自己帶來更多的痛苦。這是因為你清楚的知道是什麼導致苦的生起。當痛苦生起時，你會覺知到那痛苦，一旦你體驗到苦，你就會問自己：苦從哪裡來？痛苦是有原因的，那就是心的執著，所以你必須放下執著。

一切苦難都是有原因的，你捨棄了苦因，用智慧斷除。你透過觀察，以智慧來斷除苦因。



觀察法，會有深刻的平靜。有如此清明的內觀，意味著無論你是閉著眼睛坐禪，或是睜開眼睛做事，它都是持續的。無論你處於什麼樣的處境，不管是不是在禪修，清明的內觀依然存在。

當你有強大的正念時，你不會失念，無論行住坐臥，內在的覺知都使人不可能失念，這是一種覺知狀態，防止你失念。正念已經如此強大，以致於隨時隨地都能正念現前，不失念，這是訓練心和修習的結果。此時，你可以毫無疑惑的前進，你對過去和未來毫無疑惑，對現在也沒有疑惑。

為什麼你不再關心？過去發生的事，已經過去了。現在發生的一切，都是過去所造因的結果。一個明顯的例子是，如果你現在不覺得餓，那是因為你在過去的某個時候已經吃飽了，現在不餓是過去吃了的結果。如果你知道你現在的結果，你就能知道過去的因，吃飽了(過去的因)使你現在感到精力充沛，這為你有力氣工作提供了因。所以現在造的因，將在未來結果。因此，過去、現在和未來可以視為一體，佛陀稱之為一法(*eko dhammo*)。

當你看到現在，你就看到了未來。透過了解現在，你就了解了過去。過去、現在和未來構成了一個連續的因果鏈，

過去的因會在現在產生果，而現在因在未來會產生果。這個因果同樣適用於修行，你在三昧和內觀中體驗了訓練心的成果，這些必然使心變得更睿智和更善巧。

心毫無疑惑，你在修行中不再摸索，因此，你的生活和行為是自然的，你平靜的生活在這個世間，即使在不平靜的事情中，你也能找到平靜，你可以心無罣礙的生活在這個世間，沒有任何問題。佛陀生活在這個世間，並能够在這個世間找到心的平靜。做為修習佛法的人，你也必須學會這樣做。不要迷失在對事物的看法(perceptions)上，也不要過分重視那些仍然不清楚的觀念。每當念頭生起時，觀察原因。

當你沒有為自己製造任何痛苦時，你就很自在。當沒有引起精神不安的問題時，你能保持平靜。也就是說，你讓正念現前和保持覺知，使心平靜而繼續修習。你保持一種自制和平衡的感覺。

如果有什麼事情發生，讓你心有罣礙，你立刻觀察它。如果在那一刻你有清明的內觀，你就用智慧觀察，以免在心中製造痛苦。如果沒有清明的內觀，你就讓這件事暫時透過修習止禪(奢摩他/*samatha*)，讓心沒有執著。

在未來的某個時刻，你的內觀肯定會足夠強大，因為遲早你會培養出足夠強大的內觀，去了知所有造成執著和痛苦的事情。

最後，「心」必須做出巨大的努力，去對治你所經歷的每一種感官對象所產生的反應，並克服它們。心必須面對每一個與之接觸的外境，並努力守護著心。所有六根門與它們的外境/六塵都聚集在心中。透過將覺知集中在心上，你就可以觀察眼、耳、鼻、舌、身、意，以及所有的外境。重要的是要觀察心，你越是深入的觀察心，你的內觀就越清明。這是在教學時強調的一點，因為了解這一點對修行至關重要。

通常，當你有了感官接觸，並受到不同物體的影響時，心會對好惡做出反應，這是未開悟的心所發生的事，心會因為興奮而有好心情，或者因為另一種反應而有壞的心情。

在這裡，你用堅定的觀察力來審視心。當你透過感官接觸不同的外境時，你不會讓心散亂，你不會有許多雜染，因為你已經在修習毗婆舍那(vipassanā)，並且依靠內觀來觀察所有的感官對象。

毗婆舍那禪(Vipassanā meditation)是開發智慧的禪法。用不同的禪修對象(所緣)來訓練，無論是唸佛、法、僧之類

的詞，或是用觀呼吸來培養正念，都會讓心體驗到三味的平靜。

修習止禪時，你把心專注在一個所緣上，放下其他所緣。修習毗婆舍那，你不會讓任何感官對象蒙蔽你，你觀察每一個外境，只要外境在心中生起，無論是用眼、耳、鼻、舌、身、意來體驗的，每一個所緣都能增長觀智，你觀察每一個所緣的無常的本質。在每一個感官接觸的時刻，你都會有這樣的反應：「這是不確定的」或「這是無常的」。

如果你心中有癡，並且相信你所經歷的事物，你就會受苦，因為諸法（所有現象）都是無我的。如果你執著於任何無我的東西，這會成為痛苦和煩惱的原因，這是因為你的認知是錯誤的。

一再的觀察事物的本質，直到你了知所有這些感官對象都沒有自我（self），他們不屬於自我。那麼，為什麼你會認為他們是一個自我或屬於一個自我？他們不是你，不屬於你。為什麼你誤認為他們是一個自我？就勝義諦而言，這些感官對象都不是你。那麼，為什麼他們會蒙蔽你，讓你把他們視為自我呢？

所有的感官對象都是無常的，為什麼你認為他們是永久的呢？身體本來就沒有吸引力，你怎麼認為它是有吸引力

的。這是究竟實相：身體的無吸引力(unattractiveness)，以及所有色法的無常和無我，在觀察時變得顯而易見。

當你用觀禪來觀察三法印和現象的本質時，要保持覺知，就像你坐下來接待客人一樣。在你的接待室裏只有一張椅子，所以進來的客人們都無法坐下，因為你已經坐在唯一的椅子上。如果有客人進入房間，你馬上就知道他們是誰，即使兩、三個或多位訪客一起進入房間，你也會立刻知道他們是誰，因為他們沒有地方可坐下，所以每一位訪客都是顯而易見的，他們不會停留很長時間。

你將覺知固定在觀察無常、苦和無我這三法印上，並將你的注意力放在這觀察上，而不是放在其他地方。對所有現象的無常、苦和無我的觀察就越來越清楚和更全面，你的了解也越來越深刻。這種清明的內觀導致一種平靜，這種平靜，比你在修習止禪時的任何體驗都要深入你的心。正是這種觀察事物的方式，對心有淨化的作用，由清明的內觀所產生的智慧，有淨化的作用。

透過對實相的反復思考，你的觀點有了變化，你以前認為有吸引力的東西逐漸失去了吸引力，因為它不吸引人的本質變得顯而易見。你觀察現象(phenomena)，看看他們的本質是無常的。一開始你只是背誦「諸行無常」的教誨，但

過了一段時間，你從觀察中清楚的看到了實相，實相就在觀察時等著被發現。

你對所有現象的無常、苦和無我的本質，有了清楚的了解，這種內觀在你心中變得如此堅定，以致於你對事物的本質不再有任何疑惑，這是佛法在最深層次上的證悟。

禪修時必須保持覺知，當你透過眼、耳、鼻、舌、身、意接觸感官對象時，要不斷的放下，僅此而已，沒有必要做更多。重要的是要透過對三法印的觀察，不斷努力培養內觀，可以成為增長智慧的因，也就是摧毀一切煩惱和執著的因，這是毗婆舍那禪的結果。

有時你會按照自己的欲望做事。如果你仍然隨順你的欲望，那麼你只會在精力充沛時精進，而不會在懈怠時禪修，這叫做在雜染煩惱的影響下修行，這意味著你沒有自制力，只是隨順你的欲望。當你依法修行時，就沒有所謂懈怠的人。修習觀禪是自動自發的，是一種自制能力。

此時，仍然有念頭生起，根據你累積的業，有愉快和不愉快的感官接觸，你認為「僅此而已」，並且一直放下對自我的執著。此時，你沒有創造一個自我，所以你不曾製造任何苦。無論你觀察何種身心現象，都和其他事物一樣，具有相同的本質。所有的現象都是一樣的。

當你第一次禪修時，你有疑惑，心總是搖擺不定，你把所有的時間都花在焦慮和對事物的放大上，你對每一件事都懷疑。為什麼？因為沒有耐心。你想儘快知道所有的答案，你想快速獲得觀智。你想如實知道事情的本質，而這種渴望在心中是如此強烈，以致於比你所渴望的觀智更強大。這種修行必須分階段發展，你必須一步一步走。首先，你需要堅持不懈的努力，你也需要有良好的行為和修習十波羅蜜。<sup>5</sup>

不斷努力訓練心，不要急於速成，當你的觀智增長得很慢時，這會使你失望和沮喪，對你沒有幫助。期望能體驗某種狀態，在這種狀態下，你根本無法體驗到苦與樂。

無論你有什麼想法，當你被「所接觸的感官對象」所生起的苦樂所壓倒(overwhelmed)時，你根本不知道你的修行到了什麼層次。在很短的時間內，就失去了控制心的力量。事實上，這是有益的，因為這提醒你去觀察自己的體驗。你會知道你的所有的感官對象、念頭，在心中有什麼樣的反應。

你知道，無論是心煩或痛苦，或心不散亂的情況下，一些禪修者只想觀察被可意事物影響的心，他們只想觀察好心情，那樣他們永遠無法獲得觀智。實際上，你還必須觀察你

---

<sup>5</sup> 十波羅蜜：指布施、持戒、出離、智慧、精進、忍辱、誠實、決意、慈心、捨(upekkhā 平等心)。

的不愉快的感受，你必須知道這對你的心有什麼影響，這就是你訓練自己的方法。

同樣重要的是，當修行時，你無須從外面來尋找過去的經驗和累積的記憶，因為重要的是你自己的經驗。去除你的疑惑的唯一方法是透過修習，直到你自己清楚的看到結果為止，這是最重要的。

向不同的老師學習是必要的。當你從聆聽教導，到從自己的經驗中學習，這是寶貴的經驗。你必須根據自己的修行，來思考你所接受的教導，直到你有所體悟。如果你有過去積累的一些修行經驗和持戒，那麼修行就更直接了。

當別人給你建議時，你可以因而避免錯誤，讓你直接進入修行的核心，因此可以節省時間。如果你在無人指導的情況下獨自修習，那麼你所走的路將會是一條更慢、更曲折的路。

如果你想找一個正確的方法來獨自修習，你往往會浪費時間，最終會走很長的路，這是事實。最後，修習佛法是使一切疑惑消失的最可靠的方法。當你不斷忍耐和訓練自己去對治你的煩惱的時候，疑惑就會消失。



你仔細想想，你在修行中已從你的努力中獲得許多，你已經有了進步，但仍不足以讓你感到滿意。如果你仔細觀察並反省你的生活，你會發現從你出生，長大到年輕，以至到現在，你的心經歷了多少事情。

過去，你沒有在戒、定、慧上訓練自己，很容易看出你的煩惱有多深重。當你回顧你透過感官所接觸的一切外境時，很明顯你已在無數的場合觀察到事物的實相。當你觀察生活中所發生的事情時，當你看到煩惱不再像以前那樣深重時，這有助於讓你的心輕安。

有時，你需要鼓勵自己。然而，在訓練心時，你必須不斷的自我批判，有時你必須強迫自己去做你不想做的事，但你不能一直把心推向極限。

你在禪修時，當外境影響身體時，身體會受到疼痛和各種問題的影響，這是很正常的。你對自己的坐禪訓練得越多，你就越能熟練的打坐，當然你可以坐得更久。一開始，你可能只坐五分鐘就起來，但隨著你不斷的練習，你能舒服地坐著，從 10 分鐘增到 20 分鐘，增到半小時，直到最後你能坐上一個小時而不必起來。其他人看著你，稱讚你能坐這麼久，但此時，你可能會覺得自己仍然不能坐太久。這是在禪修時，對結果的渴望會影響你。

訓練的另一方面是在行住坐臥四威儀中保持正念。不要誤以為只有坐禪時才是真正的修習，不要把坐禪視為培養正念的唯一姿勢，這是錯誤的。很有可能在坐禪時，無法平靜和生起內觀。在一天中坐上許多小時是可行的，當你從一個姿勢變換到另一個姿勢時，你必須保持正念，培養持續的覺知。當你沒有覺知時，儘快再保持覺知，盡可能保持持續的覺知，這樣才能快速進步，觀智會很快生起，這是變聰明的方法。

明智的了知感官對象，以及它們如何影響心。你用這種智慧來了解你的情緒，並訓練你的心去放下。即使你躺下睡覺，也要注意出息和入息，直到你睡著那一刻，而一醒來就繼續。這樣，只有很短的一段時間，當你在深度睡眠時，你無法保持覺知，你必須把所有的精力都投入到訓練自己上。

一旦你已培養覺知，你訓練自己的時間越長，你的心就越清醒，直到你達到根本不睡覺的狀態，只有身體睡覺，心保持覺知，即使身體在睡覺，心也保持覺知和警覺，你始終保持覺知。當你一醒來，正念就在那裡，從第一個時刻開始，當不再睡眠時，心立即觀察一個新的所緣，你很專注，很警覺。

睡眠其實是身體的一種功能，睡眠讓身體休息，身體得到所需要的休息，但仍然有覺知守護著心。在白天和晚上，都持續的保持覺知。所以，即使你躺下睡覺，就好像你的心不睡覺一樣，但你不覺得累，也不想再多睡一會兒，你保持警覺和專注。正因為如此，當你認真修習時，你幾乎不會做夢。如果你真的做夢，那是異常清晰生動的夢相(*supina nimitta*)，它具有特殊的意義。

一般來說，你很少有夢。當你觀察心的時候，就好像沒有什麼原因可以讓你的心打妄想、讓你做夢。你保持覺知，讓正念現前，所以不會打妄想。你保持正念正知，心處於覺知狀態，敏銳而靈敏。不斷的正念現前，使心時時刻刻觀察任何正在發生的事。你必須訓練心，直到心能隨時保持正念和觀察現象(*phenomena*)。

每當心達到一種平靜的狀態時，訓練心觀察自己的和他人的身體，直到你有深的內觀來觀察共同的特徵。繼續觀察，直到你看到所有的身體都具有相同的本質，來自相同的元素，你必須不斷的觀察和思考。

晚上睡覺前，用覺知觀察全身，早上醒來時亦然，這樣你就不會做噩夢，不會說睡話，也不會有太多夢。你睡得安詳，醒得安詳，沒有任何事干擾你。你在睡夢中和醒來時，

都能保持覺知。當你在正念中醒來時，心是清明的，沒有睡意。當你醒來時，心是明亮的，不會昏沉，沒有令人煩惱的情緒。

在這裡，我已經詳細介紹在修行過程中如何訓練心。通常，你不會認為在你睡著時，你的心是平靜的。當你醒來時，或在正念很弱的情況下，你的心不可能是平靜的。例如，你可能正濕漉漉的坐著，因為剛遇上一場豪雨，但因為你修習了三昧，學會觀察，不會被負面的情緒所影響，心仍然平靜和有清明的內觀。

佛陀最後一次給僧眾的教誡是告訴他們不要放逸。他說放逸是導致死亡的原因。請了解這一點，並把它放在心上。訓練自己用智慧思考，用智慧來指導你的言語，無論你做什麼，都要用智慧思考。

## 在參學途中受苦<sup>6</sup>

在佛陀時代，有一位僧人渴望找到開悟的方法，他想知道什麼是正確的方法，什麼是錯誤的方法，在禪修時可以用來訓練他的心。他覺得住在寺院裏，有一大群僧眾讓他感到困擾和分心，於是他四處遊方，尋找安靜的地方自己禪修。他獨自生活，不斷修習，當他入三摩地時，有時他會有一段平靜的時光，有時根本不平靜。有時他很精進，有時很懶。最後，他開始疑惑，因為他沒有找到正確的修行方法。

在那個時期，印度有許多禪師，這位僧人碰巧聽說一位著名的禪師，他非常受歡迎，以擅長教導禪修而聞名。這位僧人坐下來仔細思考，如果這位名師真的知道開悟的方法，就去找他，在他的指導下修習，接受教誨之後，這位僧人再次回到自己的禪修法，他發現雖然有些教誨與他自己的觀點一致，有些則不同，他發現自己仍有疑惑和無法確定。過了不久，他聽說另一位著名的禪師，他被認為是徹底開悟，並擅於教導禪修，這個消息在他心中生起懷疑和疑惑。

最終他去尋找新老師，接受教誨後，他離開了，又獨自去修行了。他把他從這位新老師那裡學到的教誨，與從第一

---

<sup>6</sup> 這是給僧眾的開示，他們準備離開寺院，在阿姜查的指導下，五年後，他們將四處參學。這篇開示的英文標題是 **Suffering on the Road**.

位老師那裡學到的教誨做了比較，發現他們不一樣，他比較了每一位老師的不同風格和特色，發現他們有很大的不同。他把所學的一切與自己對禪修的看法做比較，發現沒有完全相同的地方，他越比較越疑惑。

不久，這位僧人聽到了令人興奮的傳說，說師父丙是一位非常睿智的老師，人們都在談論這位新老師，於是他忍不住而去找他，接受他的訓練。這位僧人願意受教，並接受新老師的建議。他教的東西有的和其他老師一樣，有的不一樣。這位僧人不斷思考和比較，想找出為什麼這個老師用某種方式做事，而另一位老師卻用不同的方式做事。

在他的心裏，他把每一位老師的觀點都思考一遍，當他把這些教導和自己完全不同的觀點放在一起時，結果根本沒有三摩地(*samādhi*/三昧)。他越想弄清楚就越不安，並把所有的精力都消耗殆盡，直到身心俱疲，他被無止盡的疑惑徹底打敗。

最後，這位僧人聽到了一個快速傳播的消息：一位完全證悟、名叫喬達摩的老師已經出現在世間。他用比以往快兩倍的速度，揣測老師的情況。像以前一樣，他忍不住要親自去見新老師，於是去拜謁佛陀，聽佛陀說法。佛陀對他說：僅僅接受別人的教導，是不可能獲得真正的理解和去除疑惑的。你聽到的越多，你懷疑的越多；你聽得越多，就越糊塗。

佛陀強調，別人的智慧不能幫你消除疑惑。一個老師所能做的就是：解釋心中的疑問如何生起，以及如何對治。你必須把他的話付諸實踐，直到你獲得觀智和有自知之明。

佛陀教導說：修行的地方在身心。五蘊(色、受、想、行、識)是你觀察的對象，你缺少的是修心的基礎和明智的思考。

佛陀說：去除疑惑的唯一方法是觀察你自己的身心。如此而已。把過去的事放下，放下未來的事，保持覺知，然後放下，一旦你有了覺知，就放下，但不要在沒有覺知的情況下放下。正是這種覺知讓你放下，放下你過去所做的一切：好的和壞的。不管你以前做過什麼，放下！

執取過去的事，沒有任何好處，所以要放下，而未來的事尚未發生，所以不要執著未來可能發生的事。保持覺知，然後放下。過去發生的事已經過去了，為什麼要自尋煩惱？如果你想起過去發生的事，就讓這種念頭過去吧。這是過去的事，已經過去了，沒有理由在心裡記掛著，一旦你覺知到你在想什麼，就放下，修習覺知與放下。

---

並不是說你不應該有任何念頭或有任何觀點，你有念頭和觀點，然後把它們放下。無論將來發生什麼事，都將在未來結束，保持覺知，然後放下。你對過去的看法是不確定的，

未來也是不確定的，保持覺知，然後放下，因為這是不確定的。對當下保持覺知，觀察你現在在做什麼，沒有必要看你自己以外的任何東西。

佛陀不讚賞那些輕易相信別人所說的話的人，也不讚美那些因為別人的言行而影響自己的情緒的人。別人說什麼，做什麼，他們要自己保持覺知，你可以覺知到這一點，然後放下。所有老師都在修習，他們的好的修行實際上不會改變你，如果是正確的修習，那他們是正確的，而不是你。佛陀說：那些不修心，不能觀察實相的人，是不值得稱讚的。

我強調佛法要引導(*opanayiko*)<sup>7</sup>自己的心，讓心知道訓練的結果。如果人們說你的禪修是正確的，不要太快相信，同樣的，如果他們說你錯了，不要輕易接受他們所說的，直到你親自證悟。

即使他們以正確的方式教導你，引導你開悟，這仍然只是別人的話，你必須接受他們的教誨並付諸實踐，直到你在修行上有了成果。你必須是你自己的見證者，能夠從自己的心中確認結果。就像酸的水果，我告訴你某個水果很酸，請你嚐嚐，你得咬一口才能嚐到酸味。如果我告訴他們水果是酸的，有些人會接受我的話，如果他們只是相信水果是酸

---

<sup>7</sup> Opanayika：引導，帶進來。



的，卻沒有品嚐過，這種信仰是無用的，沒有任何意義。如果你說這水果是酸的，那只是我對它的看法。

但你也不應該就這樣忽視它，你必須自己品嚐水果，透過實際品嚐，你成為自己的見證人。有人說水果是酸的，所以你吃了，發現水果真的是酸的，這是雙重肯定，靠自己的經驗和別人所說的話，這樣你才對水果是酸的確信不移。

阿姜曼尊者稱這心中的見證為*sakkhībhūto*<sup>8</sup>(自見證者)。從別人的話語中獲得的知識，都是未經證實的，你只聽別人的話，說水果是酸的，這只有50%的可信度。如果你真的嚐了水果，發現水果是酸的，那就是百分之百的真實：你聽了別人說的話，也親自體驗，這是百分之百的事實，這是自見證者：內在的見證已在你心中生起。

訓練的方法就是這樣的引導(*opanayiko*)，引導你的心，直到你的內觀成為你個人(*paccattam*)<sup>9</sup>證知的實相。與「各自證知的深刻理解」相比較，從聆聽和觀察他人所獲得的理解是膚淺的，仍在「各自證知」之外，這種知不是來自自我觀察，不是你自己的觀智，而是別人的觀智。

---

<sup>8</sup> *Sakkhībhūto*：sakkhi是證明、見證之義，bhūto是真實之義。

<sup>9</sup> *Paccatta*：單獨的。*paccattam*：個別地，單獨地。

這並不意味著你可以忽視你聽到的任何教導，這些教導也應成為學習的對象。當你從書本上理解教義的內容時，在某個層面上，相信它是很好的，但同時要認識到：你還沒有訓練心和培養智慧。因此，你不完全知道教義的好處，只是一知半解。所以你必須訓練心，讓你的觀智成熟，直到你完全證知實相。這樣你的知就毫無疑問了。如果你對真理有深刻的觀察，那麼所有關於開悟之道的疑惑就會完全消失。

當我們談到修持現在法(*paccuppanna dhamma*)時，意指無論什麼現象在心中生起，你必須立刻觀察，你的心一定就在那裡，因為現在法指的是當下的體驗，它包含了因與果，你現在的樣子反映了過去的因，你現在的經歷是果。你現在的每一次經歷都是由過去的因引起的。例如，從你的禪修小屋走出來是因，而你坐在這裡是果，這是因果關係。過去的因，現在會產生果，而這些果又是未來會產生果的因。

你必須放下過去和未來，放下意指你的正念和內觀同時現前。現在既是過去的果，也是未來的因，所以你必須完全放下。我們說放下，是用來訓練心的，即使你放下了你的執著，放下過去與未來，因果關係依然存在。佛陀教我們要觀察當下，你會看到不斷生與死的過程，然後是更多的生與死。

我經常說：現在發生的一切都是無常的。但大多數人不太關注，他們不在意這簡單的法義。所有的事物都是無常的、不確定的。以這最簡單的方式來思考實相，如果你不去思考，當事情變成不確定時，你就不知道如何明智的回應，並且容易變得焦慮。

透過觀察不確定的事物，你會看到確定的事物。你必須這樣解釋，才能讓人明白實相，但人們往往不明白。如果你想有真正的平靜，你必須讓心完全專注。無論有什麼樣的苦與樂，都要告訴自己這是短暫的。

如果把所有的有為法都視為不確定的，那麼你因過分重視事物而產生的問題都會消失。當你看到這一點，而不再執著，心會放下。問題的根源——執著消失了，使心洞察實相。所有有為法都是不確定的、是會改變的，這就是佛法。透過念佛而住心一境時，有助於觀察三法印：無常、苦、無我。

清明的覺知使你把事物看作是不確定的。如果你清楚的看到這點，心就會放下。所以當你快樂時，你知道這是不確定的；當你痛苦時，你知道這也是不確定的。如果你去別的地方生活，希望那裡會比你現在的地方更好，你是否能找到你想要的東西，這不是確定的事。如果你覺得最好還是待在這裡，這也不確定。

有了觀智，你會發現一切都是不確定的，所以無論你去哪裡修行，你都不會受苦。如果你想留在這裡，你就留下來。當你想去別的地方時，你就去，你不會給自己製造任何問題。所有有關「什麼是正確而該做的事的疑惑」都消失了。正是這種使正念現前的訓練方式，去除了疑惑。

所以不要擔心過去或未來。過去發生的事已經發生，不管將來會發生什麼事，也都會在未來結束。為什麼要擔心呢？觀察當下生起的法(現象)，觀察它們是如何變化和不確定的。當你對實相有更深的覺知，即有為法都是無常的(諸行無常)，這是觀智深入的地方，讓定力得以加強，變得更深入。

三昧(*Samādhi*)指穩定的心或平靜的心。有兩種平靜：一種來自於在一個安靜的地方修習，那裡沒有任何聲音或其他感官刺激來干擾你。如此平靜的心仍無法去除煩惱，煩惱仍在心中，但在定中平靜的時候，煩惱仍會減少。就像池塘裏的水，當所有的灰塵都沉澱在底部時，湖水就暫時清澈，只要沉澱物沒有被攪動，水就保持清澈，一旦有什麼東西干擾它，塵垢就會上升，水又變得渾濁起來。

你們也一樣。當你們聽到一種聲音、看到外境，或受到外境影響時，負面的情緒都會在心中反映出來。如果沒有瞋

心，你會感到舒坦，但這種舒坦來自執著和煩惱的暫時消失，而不是智慧。

例如，假設你想要這台錄音機，只要這個願望沒有實現，你就會不滿足，一旦你找到一個，你會感到滿足，不是嗎？如果你執著這種滿足感，而這滿足感是因為你想要有自己的錄音機而產生的，那麼你是在創造未來的苦。你為未來的苦製造條件，卻沒有意識到這一點。這是因為你的滿足感取決於你是否有一台錄音機，所以只要你還沒有錄音機，你就會受苦。一旦你有了錄音機，你會感到滿足。

如果小偷偷了錄音機，這種滿足感就會隨之消失，你的苦會再次生起。沒有錄音機，你會受苦；有了一台你會高興，但當你失去它，你又會受苦。當你得到你想要的東西時，你會高興，當你終於得到你一直在尋找的錄音機時，你感覺好極了。這種愉快的真正原因是什麼？是因為你的欲望得到了滿足。這是由煩惱所制約(conditioned)的快樂，你沒有意識到這一點。如果有人偷走了錄音機，會讓你再次受苦。

所以這種三昧只是暫時的平靜。你必須思考由止禪所產生的平靜的本質，才能看到事物的實相。你得到那台錄音機，或你擁有的其他東西，最終都會消失。因為你有一台錄音機，而你的錄音機可能會丟失，如果你沒有錄音機，就不會丟了。

生與死也是一樣的，因為有生就有死，如果沒有生就沒有死，無生者無死，事情就是這樣。能够以這種方式思考，一旦你得到了那台錄音機，你就知道它的無常性，有一天它會壞掉或被偷，最終它必然會壞掉。你用智慧看見真理，了知錄音機的本質是無常的，無論錄音機是壞了，還是被偷，這些都顯示無常。如果你能以正確的方式看待事物，你就可以毫無痛苦的使用錄音機。

佛陀教導修行的方法是觀察身心無常的本質，有為法只是生與滅，僅此而已，這是身心的本質，所以不要執著或緊緊抓住他們。如果你能觀察到這一點，心就會平靜，這是來自放下煩惱的平靜，平靜與智慧同時生起。

如何使智慧生起？智慧來自於對無常、苦和無我這三法印的思考，這會讓你觀察到事物的實相。你必須在自己的心中清楚的看到實相，必須有清明的觀智，你自己觀察到，所有出現在心裡的感官對象(*ārammaṇa*)<sup>10</sup>和情緒都消失了，在消失後，還有更多的東西生起。在更多的生起之後，又會有更多東西消失。如果你還有執著，苦一定會隨時生起，如果你放下，就不會製造任何苦。一旦心清楚的看到所有現象的無常，這就是所謂的內在見證(*sakkebhūto*)。心非常專注於它所觀察的對象，因而能沉入內觀。因此，你只能把來自他

---

<sup>10</sup> *Ārammaṇa*：感官的對象(所緣)、目標(object)。

人的教導和智慧視為部分真理。

有一次，佛陀給一群弟子說法，然後問舍利弗尊者：「你相信我所教你的嗎？」

舍利弗回答：「我還不相信。」佛陀對這個回答很滿意，接著說：「很好。你不應該輕易相信任何人的教導，一個智者在接受他所聽到的之前，必須仔細思考。你應該先思考一下。」

儘管舍利弗接受了佛陀的教導，但舍利弗尊者並沒有立即相信其中的每一個字。他以正確的方法來訓練自己的心，並進一步的思考佛陀所說的法。他只有在思考佛陀對實相的解釋後，發現這使他的智慧生起，而這種內觀使他的心平靜，他才會接受這一教導。他必須讓佛法在他的心中變得穩固，這必須符合事物的實相。佛陀教導他的弟子，只有當他們毫無疑問的發現佛法與事物的實相一致時，才會接受佛法，並從自己和他人的體驗和理解來看。

最後，重要的是簡單的觀察實相，你不必看得太遠，只要觀察當下發生的事情就行了。觀察你的心、你的念頭，放下過去、放下未來，只留心當下，智慧就會從觀察無常、苦和無我的特性中產生。無論你在做什麼，這三法印都會隨時顯現出來，因為事情就是這樣，這是事物的實相，永遠不會改變。如果你培養觀智，使你看待事物的方式完全符合這一真理，你對這個世間就會任運自在。

獨自一人住在山上，內心會平靜嗎？

這只是暫時的平靜。一旦你感到饑餓、缺乏營養，你會疲倦，身體會迫切需要維他命，但那些為你提供食物的人對維他命知之甚少，最後你可能會回到寺院。

如果你待在曼谷，你可能會抱怨那裡的人提供太多的食物，這是一種負擔，所以也許你會決定最好到森林裏隱居。如果你覺得獨自生活很苦，那你一定很愚蠢；如果你發現住在有很多人的僧團是很痛苦的，你同樣愚蠢。就像雞屎一樣，如果你獨自帶著雞屎在某處行走，那很臭。如果有一群人帶著雞屎到處走，臭味是一樣的。經常拖著發臭的東西到處走，可能會成為習慣，這是因為你仍有錯誤的觀點，但對於一個有正見的人來說，儘管他們認為住在大僧團裏不是很平靜，但他們仍能從經驗中獲得許多智慧。

對我而言，教許多的僧尼和在家人一直是我智慧的泉源。過去和我住在一起的僧眾很少，但後來隨著許多的在家人來探望我，僧尼居住的僧團越來越大，我接觸更多人，因為每個人都有不同的想法、觀點和經歷，我的耐心和寬容隨著時間的推移而增強。當你不斷反省時，這些經歷都對你有益，如果你不了解真相，一開始你可能會認為獨居是最好的，過了一段時間，你可能會厭倦獨居，因此你可能認為住在一個大僧團更好，或者你會認為在一個食物供應很少的地



方是最理想的。你可能會認為有充足的食物是最好的，而很少的食物是沒有好處的，或者你可能會再次改變，認為食物太多是一件壞事。

最後，大多數人永遠沒有足够的智慧來為自己做決定。所以試著去觀察事情的不確定性。如果你住在一個大僧團，這是不確定的。如果你只和一小部分人生活在一起，這也不是確定的事。不要執著或固守對事物的看法。努力讓正念現前，觀察身體，越來越深入的觀察。

佛陀教導僧尼去找一個合適的地方居住和修行：那裡有合適的食物，有善知識(善友)，住處舒適。實際上，要找到一個恰到好處、適合你需要的地方是很困難的，因此，佛陀還教導說，無論你住在哪裡，你都可能會不適應，必須忍受你不喜歡的東西。例如，這座寺院是否舒適？如果在家人讓你覺得很舒服，那會是什麼樣子？每天他們都會為你服務，如你所願的為你帶來冷熱飲，以及所有你愛吃的糖果和甜點，他們會禮貌的讚美你，說好話。一些僧尼喜歡這樣：「這裡的在家人護持者真的很棒，這裡真的很舒適和方便。」很快的，所有正念和內觀的訓練就結束了，事情就是這樣發生的。

真正舒適和適合禪修的事物，因人而異，一旦你知道如何讓自己的心滿足於你所擁有的，那麼無論你走到哪裡，你

都會感到輕安。如果你不得不待在一個可能不是你首選的地方，你仍然知道如何在那裡保持滿足。如果是到別處去的時候，你會滿足的去，你無須擔心這些外在的東西。如果你知道的不多，事情可能會很困難；如果你知道的太多，也會給你帶來很多煩惱，一切事物可能是不適應和痛苦的來源。

只要你沒有任何的內觀，你就會不斷對你周圍的環境生起不滿的情緒，可能每一件事都會讓你受苦。無論你到哪裡，佛陀教導的法義都是正確的，如果你心中的法是不正確的，你要去哪裡才能找到合適的修習環境？也許某某比丘做對了，他真的在刻苦禪修，一吃完飯，他就趕緊去禪修，去修習三摩地，他真的很專注，也很認真。或者他不是那麼認真，因為你不知道。

如果你真的全心全意的修習，你一定會達到心的平靜。如果其他人都很認真的訓練自己，為什麼他們還不平靜？如果他們不平靜，這表示他們不認真修行。

在修習三摩地時，重要的是要了解戒、定、慧三學是相輔相成，不可或缺的。戒、定、慧提供了禪修所需的工具，這取決於禪修者如何利用它們。有智慧的人很容易獲得觀智，沒有智慧的人很難獲得觀智。

兩個不同的人可能遵循同樣的修行方法，而他們是否領悟佛法則取決於每個人的智慧。如果你和不同的老師一起訓練，你必須用智慧來分析這位老師是如何做到的？那位老師的風格如何？你仔細觀察他們，這只是在外表上觀察和判斷，從表面上看他們的行為和做事方法。如果你只是在這個層次上觀察，你永遠會有疑惑：那個師父為什麼這樣做？這位師父為什麼用另一種方法做這件事？在那座寺院師父有很多開示，為什麼這座寺院的師父很少開示？在另一座寺院，師父甚至根本不說法！

當心無休止的比較和揣測所有的師父時，簡直是瘋了。最後你把自己弄得一團糟。你必須把注意力轉向內心，為自己修行。正確的做法是將注意力放在自己的修行上，你只需觀察不同的師父，並學習他們的優點，你必須自己去做。如果你在這個層次上思考，所有的疑惑都會停止。

有一位長老比丘，他沒有花太多時間思考事情，他不思考過去或未來，因為他不會讓注意力轉移，他聚精會神的觀察他的心，觀察心在接觸外境時，行為的改變和反應，他不會執著任何事物，而是對自己重複這樣的教導「這是不確定的。」如果你能以這種方式來看無常，那麼你很快就會了知佛法。

你不必去追逐不斷攀緣的心，實際上，心只是繞著自己的封閉圈轉，這是你的心的運作方式，這是生與死的無盡輪迴。如果你想在心運轉時抓住它，你抓得到嗎？心動得這麼快，你跟得上嗎？試著追逐心，看看如何？

想像一下，心是一個機械娃娃，可以到處跑。如果它跑得越來越快，全速在跑，你將無法跟上它。實際上，你不需要到處跑，你可以站在一個地方不動，讓機械娃娃跑。如果你站在圈子中間不動，不追趕它，那麼每次它從你身邊跑過，並跑完一圈時，你都能看到它。事實上，如果你越想追它，越想抓住它，它就越會躲避你。

到目前為止，我既鼓勵修頭陀行<sup>11</sup>，同時又不鼓勵。如果修行者在訓練的方法上有一些智慧，應該沒有問題。然而，我認識的一位比丘不認為有必要去森林裡修頭陀行，他不認為頭陀行必須到處遊方。考慮到這一點，他決定留在寺院接受訓練，並發誓要受持三項頭陀支(*dhutaṅga*)，並嚴格遵守，不去任何地方。他覺得肩上背著沉重的鉢、袈裟和其他必需品，沒有必要讓自己疲憊不堪的長途跋涉。

---

<sup>11</sup> 頭陀：指到處遊方的修行法。頭陀一詞源於巴利語 *dhutaṅga*(頭陀支)，指十三種苦行，這些是佛陀向僧眾推薦的嚴格的修習法，有助於培養知足、捨離、精進和其他品德。

他的說法很有道理。如果你有強烈的欲望，想修頭陀行，想在森林和山中經行，你不會覺得他的修行方式令人滿意。如果你對事物的本質有清晰的觀察，你只需要聽幾句開示，就能讓你沉入內觀。

另一個例子是，我曾遇到過一個年少的沙彌，他想獨自住在墓地裏。由於他還是個孩子，才十幾歲，我非常關心他的健康，想知道他過得如何。第二天早上，他會在村裡四處托鉢，然後把食物帶回焚場，他會在那裡獨自吃飯，周圍是埋葬未被焚燒者屍體的坑。每天晚上，他會獨自睡在屍體旁邊。我在附近待了一個星期後，就去看看他怎麼樣了。在外面他似乎很自在，所以我問他：「你不怕待在這裡？」

他回答：「我不怕。」

「你為什麼不怕？」

「在我看來，似乎沒有什麼可怕的。」他所需要的只是簡單的思考，讓心不打妄想。那個沙彌無須考慮各種事情，這些事只會讓心更複雜。他知道如何對治，他的恐懼消失了。你們應該用這種方式禪修。

我說：無論你在做什麼，無論行住坐臥，如果你保持正念而不失念，你的三摩地就不會退步。如果食物太多，你會說那是麻煩。如果有很多食物，就只拿一小部分，剩下的留給其他人。為什麼要為這件事自尋煩惱？讓心不平靜？只取

一小部分，剩下的就給別人。如果你對食物有執著，並覺得把食物給別人是不可的，那麼你當然會覺得有困難。

如果你想嚐嚐這個和那個，但不想吃太多其他的東西，最終你選擇了太多食物，把鉢裝滿了，卻覺得沒有一種味道很美味。因此，你會認為有大量食物只會分散注意力，並帶來許多麻煩。為什麼如此心煩意亂？是你讓自己被食物所干擾，食物本身是否會分心和不安？

當有很多人來到寺院時，你們會說這是干擾。干擾在哪裡？事實上，遵循日常的功課和訓練方式是相當簡單的。你們四處托鉢，回來吃飯，做必要的事和職務，讓正念現前，然後繼續做事。你要確保你不會錯過寺院日常生活的各個部分。晚上唱誦時，你培養的正念真的都沒有了嗎？

如果僅僅因為早晚的課誦就讓你無法好好禪修，這肯定表示你還沒有真正學會禪修。在日常的集會上、禮佛、禮讚佛法僧 你所做的一切都是有益的，這些真的會使你的三昧退失嗎？如果你認為去開會會分散你的注意力，再觀察看看。讓人分心和不悅的不是開會而是你。如果你讓不善的念頭生起，那麼心會變得散亂和不愉快，即使你不去開會，最終你也會變得分心和散亂。

你必須學會如何明智的思考，使你的心處於健康狀態。每個人都會有散亂和不安的狀態，尤其是那些剛開始修行的人。實際上，是你讓你的心去介入這些事情，干擾自己。當你來到僧團修行時，你自己決定留在那裡繼續修行。其他人是否以正確的方式修行，是他們的事。繼續努力修行，遵循寺院的指導方針，並提供有用的建議來互相幫助。任何不喜歡在這裡修行的人可以去其他地方。如果你想留下來，那就繼續修習吧！

如果在僧團裡有人能夠自我控制得宜(self-contained)，並扎實的自我訓練，這對僧團有非常好的影響。其他的僧眾會開始注意到這位僧人良好的行為，並以他為典範。他們會觀察他，並問自己：他是如何在保持正念的同時，又有輕安與平靜的感覺。那個比丘提供的好榜樣，是他能為他的同修們做的最有益的事之一。如果你在僧團裡的資歷很淺，你每天進行例行訓練，並遵守做事的規則，你必須遵循長老比丘的領導，並在例行訓練中不斷努力。

你所說的是適當和有益的話，不要說不適當和有害的話。用餐時不必吃太多，只需吃幾樣東西，剩下的就不要吃了。當你看到這裡有很多食物時，你會生起貪欲，吃一點這個，嘗一點那個，這樣你就會吃到所有的食物。當你去應供時，「師父，請拿一些這個，請拿一些那個。」如果你沒有

正念，這會擾亂你的心。要做的事就是放下，為什麼要陷入其中？

你認為是食物讓你的心散亂，問題是你讓心去執取食物。如果你能看到這一點，就會輕鬆很多。問題是你沒有足够的智慧，沒有足够的觀察力去了解其中的因果關係。在過去參訪的途中，當有必要時，我甚至準備住在一個鄉村或都市的寺院<sup>12</sup>裏。

在你獨自遊方的過程中，你必須住在不同的僧團，當這些僧團的訓練和戒律標準各不相同時，你可以背誦這首偈：「*suddhi asuddhi paccattam*」一個人戒律的清淨或不清淨，他自己知道。」戒律既是一種保護，也是反省的指南。

當你經過一個你以前從未去過的地方時，你必須選擇你今晚要住的地方。佛陀教導僧尼應該住在安靜的地方，所以，你應該找一個安靜的地方來禪修。如果你找不到安靜的地方，你至少可以找一個讓你內心平靜的地方。如果出於某種原因，必須住在某個地方，你必須學會如何在那裡平靜的生活，不要讓貪欲蒙蔽你的心。如果你決定離開寺院或森林，不要因為貪欲而離開。

---

<sup>12</sup> 通常住在泰國寺院的僧眾，將花更多的時間學習巴利語和佛經，而不是學習戒律或禪修——這在森林傳統中更強調。



同樣的，如果你住在某個地方，不要因為貪欲而住在那裡。觀察你的念頭如何生起。的確，佛陀建議僧眾過著平靜和禪修的生活。當你找不到安靜的地方時，你怎麼辦？你要去哪裡？待在原地。待在原地，學會平靜的生活，訓練你自己，直到你能够在你所住的地方安住和禪修。

佛陀教導說：你應該知道適當的時間和住處。他不贊成僧尼沒有目的的到處遊方。當然，他建議我們找一個安靜的地方，如果不可能的話，可能需要在一個不怎麼安靜的地方待上幾周或幾個月。那你會怎麼做？你可能會被嚇死！

因此，要學會了解自己的想法和目的。最後，從一個地方到另一個地方的遊方。當你到其他地方時，你會發現你留下相同的東西，你總想知道下一個地方會發生什麼事。然後，在你知道之前，你可能發現自己罹患瘡疾或其他疾病，你必須找醫生來治療，給你藥物和注射，此時，你的心會比以往任何時候都更散亂。

事實上，成功禪修的秘訣是要有正見、必須找到正確的方法。當然，這會有困難，因為你仍然缺乏智慧。那麼，你會怎麼做？試著去修頭陀行吧，看看會發生什麼事，你可能會厭倦再四處遊方，這不是確定的事。如果你開始禪修，你就不想繼續修頭陀行了，但這種想法也是不確定的。

你可能對修頭陀行的想法感到厭煩，但這種想法總會改變，也許過不了多久，你就會想再四處遊方。或者你可能只是待在外面修頭陀行，從一個地方遊歷到另一個地方，沒有時間限制，也沒有固定的目的地，同樣的，這也是不確定的。

這是在禪修時必須考慮的。你可能會認為你肯定會去修頭陀行，或者你認為你肯定會待在寺院裏。無論如何，你都會陷入模稜兩可的境地中，你自己去觀察一下，我從自己的經驗中考慮到這一點，所以先聽我說，然後自己觀察和思考。

無論你決定做什麼：繼續修頭陀行，或留在寺院裏，你必須先明智的思考。這並不是說你不可在森林中經行，或去安靜的地方禪修。如果你真的想經行，那麼就去經行，一直走到筋疲力盡，測試一下自己的忍耐力。

在過去，只要我一看到山，就會興高采烈，並想出家。現在，當我看到山時，就開始呻吟，我想做的就是轉身回寺院，對這一切已經沒有多少熱情了。以前，我真的很喜歡住在山上，我甚至認為我會在那裡度過我的一生！

佛陀教導對當下發生的事要保持正念，如實了知當下的情況。但你們的觀念仍然不符合佛法，這就是為什麼你們繼續受苦。所以試著去修頭陀行，如果這是正確的事，看看從

一個地方到另一個地方是什麼感覺，以及這如何影響你的心。我不會禁止你去修頭陀行，但也不想答應你。你了解我的意思嗎？我既不想阻止你，也不贊成你去，但我會與你分享我的一些經驗。如果你繼續修頭陀行，利用這段時間好好禪修，不要像遊客一樣到處遊方，享受旅遊的樂趣。

近來，似乎越來越多的僧尼去修頭陀行，並沉溺在感官享受中，而不是真正在修行。如果你去修頭陀行，那麼要認真努力的去受持頭陀支，並透過修習頭陀支來斷除煩惱。即使你待在寺院，你也可以受持這些頭陀支。

而今，人們所說的頭陀只是去尋求刺激，而不是修習十三頭陀支。如果你那樣走了，說去修頭陀行，你只是在騙自己，這種「頭陀」是虛構的頭陀。實際上，修陀頭行可以增強你的禪修。當你去修頭陀行時，你應該認真去修。去想想修頭陀行的真正目的和意義是什麼。如果你真的去了，我鼓勵你利用這次經歷做為學習和進一步禪修的機會，而不是浪費時間。

如果僧眾還沒有準備好，我不會讓他們離開，如果有人對修頭陀行非常真誠和認真，我不會阻止他們。當你打算去遊方時，先問問自己這些問題，並思考一下。待在山上是有益的經驗，過去我常常自己住在山上，在那些日子裏，我必

須一大早起床，因為我去托鉢的地方離我太遠了，我可能要上下一整座山，有時走得又長久又費力，以致於我無法在中午前到達那裡，並及時返回住處吃飯。如果你把它與現在的情況相比較，你會發現也許沒有必要走這麼長的路，讓自己經歷這麼多的困難。

事實上，到寺廟附近的村莊去托鉢，回來吃飯，有足夠的體力去修行，可能會更有益——如果你是誠心誠意地訓練自己。如果你只是想放鬆一下，喜歡在飯後直接回到你的茅屋睡覺，那就不是正確的修行方式。在我修頭陀行的那些日子裏，我必須在黎明時分離開住處，在穿越群山的過程中耗盡大量體力，即使這樣，我也會被時間壓迫得喘不過氣來，不得不在森林中的某處吃飯，然後再回來。

現在回想起來，我想是否值得讓自己這麼麻煩。最好找一個地方修行，那裡的托鉢路線不會太長，這樣可以讓你節省精力去禪修。當你清理乾淨，回到小屋準備繼續禪修時，山上的僧人甚至還沒有吃飯，被困在森林裡。

對最佳修行方式的看法，因人而異。有時候，你必須先經歷一些痛苦，然後才能洞察苦，並了解什麼是苦。修頭陀行有它的優點，但我不責備那些留在寺院的人，也不責備那些離開寺院去修頭陀行的人。

如果他們的目標是在訓練自己，我不會因為僧眾待在寺院就讚美他們，也不會因為僧眾去修頭陀行就讚美他們，真正值得讚美的人是那些有正見的人。如果你待在寺院裏，應該是為了修心；如果你離開了，也應該是為了修心。當你和你的一群朋友離開，只對在一起玩耍和愚蠢的追求感興趣時，禪修和訓練就會出錯。

你對訓練的方式有什麼看法？你覺得我說的話如何？你認為你將來會做什麼？

尊者 S：我想問關於不同禪修所緣適合不同性格的教導。長久以來，我一直透過將注意力集中在呼吸上，同時唸誦「佛陀」來使心平靜，但我從未變得非常平靜。我試過修習「死隨念」，但這無助於讓我的心平靜下來，觀察五蘊亦然，所以我已用盡了我所有的智慧。

阿姜查：放下吧！如果你已經用盡了所有的智慧，你必須放下。

尊者 S：當我在坐禪有一點平靜時，大量的記憶和念頭立刻湧現出來，擾亂我的心。

阿姜查：這是重點，這也是無常的。告訴自己這是不確定的，是無常的。當你禪修時，保持修習「無常觀」。你的每一個感官對象和心理狀態都是無常的。讓這種無常觀不斷出現在心中。

在禪修的過程中，觀察「散亂的心」也是無常、易變的。當入定的心變得平靜時，這同樣是不穩定的。修習無常觀是你應該堅持的，你不需要太重視其他事情。不要在意心中生起的念頭，放下！即使你很平靜，也不要想太多；如果你不平靜，也不要太在意。

識無常(*Vīññāṇam aniccaṃ*)<sup>13</sup>你讀過嗎？感官意識是無常的。你應該如何訓練自己？當你發現平靜和散亂都是短暫無常的，你應該保持覺知。換句話說，要知道平靜的心和散亂的心都是不穩定的。一旦你知道了這一點，你將如何看待事物？一旦你有了這種了解，每當你的心平靜時，你就知道這是暫時的；每當你的心散亂時，你也知道這是暫時的。你知道如何用這種覺知來禪修嗎？

尊者 S：我不知道。

阿姜查：觀察無常。這種平靜的狀態能維持多少天？以散亂心坐禪是不穩定的。當禪修帶來好的結果，心平靜下來時，這也是不穩定的。這是觀智生起的地方。還有什麼可以讓你執著的？繼續觀察心中所發生的事，在你觀察的過程中，不斷深入觀察無常的本質。

禪修時，心中默唸「佛陀」不能使心平靜，或練習正念呼吸無法使心平靜，這是因為你執著於散亂的心。當唸誦「佛

---

<sup>13</sup> *Vīññāṇa*：識(意識)。anicca：無常。

陀」或專注在呼吸上時，心仍然沒有平靜下來，不要太在意心是否平靜。即使你的心平靜了，也不要太在意，因為它會讓你產生執著。當心平靜下來時，你只需將其視為禪修朝著正確方向發展的標誌。如果心不平靜，你只需承認心是散亂的事實，而拒絕接受事實，並試圖與之對抗是毫無益處的。

當心平靜時，你可以覺知到心是平靜的，但提醒自己平靜的狀態是無常的、易變的。當心散亂時，你觀察到不平靜的心，知道散亂的心與平靜的心一樣容易改變。如果你有了這種觀察力，一旦你開始觀察，對自我的執著就會消失。你試試看！問題是，通常你無法快速觀察到自己的念頭。當你觀察它不斷變化的本質時，執著就消失了。

試著觀察看看，你必須有耐心，讓妄想自行消失。你習慣不去觀察它，所以你必須下定決心去觀察，要堅定，不要心有旁騖。當我說法時，你們通常會大聲抱怨：「老師父所談論的都是無常和事物變化的本質。」

從一開始你就受不了，想逃到別的地方去。「師父只有一門課，那就是無常。」如果你真的厭倦這種教導，你應該繼續禪修，直到你有足夠的觀察力，讓你有自信。去試試吧！很快你就會再回到這裡！所以，試著將這些教導牢記在心，然後繼續去遊方，去修頭陀行。

如果你不按照我解說的方式來了解實相，無論你身在何處，你的心都不會感到輕安，你根本找不到可以禪修的地方。我同意多禪修來培養定力(三昧)是一件好事。你熟悉心解脫 (*ceto-vimutti*) 及慧解脫 (*paññā-vimutti*) 這些術語嗎？解脫是從心的染污(*āsava*)<sup>14</sup>中解脫出來。

有兩種方法可以讓心獲得解脫，指三摩地發展到最深的定之後的解脫。修行者首先透過定力來抑制煩惱，然後轉向培養觀智，最終獲得解脫。慧解脫 (*Paññā-vimutti*) 指從煩惱中解脫，修行者將三摩地修到一個層次，在這個層次上，心一境性 (住心一境)，心足夠堅定來培養觀智，然後在斷除煩惱方面起帶頭作用。

這兩種解脫可與不同種類的樹木相比較，有些樹在頻繁澆水的情況下生長茂盛，但如果給其他的樹澆太多水，這些樹可能會死。這些樹，你只需要給它們少量的水，就足以讓它們繼續生長。有些松樹是這樣的，如果你過度澆水，它們就會死，你只需偶爾給他們一點水就夠了。看這棵松樹吧！它看起來是如此乾燥，想想看，它從哪裡獲得生存所需的水，並生產出茂盛的樹枝？其他種類的樹木需要更多的水才

---

<sup>14</sup> *Āsava*(漏)：指煩惱、染污。在佛教指「漏出」，心中的污穢漏到外面。有四種漏：欲漏、有漏(*bhavāsava*)、見漏(*diṭṭhāsava*)和無明漏 (*avijjāsava*)。



能長到類似的大小。還有一些植物，種在盆裏，掛在不同的地方，根懸在半空中，但很快樹葉就長得越來越長，幾乎沒有水。如果它們是生長在地面上的植物，可能會枯萎。這兩種解脫也是一樣的，只是他們在這方面不同。

**Vimutti** 意指解脫。心解脫是從三摩地訓練到最深的定而獲得的解脫。佛陀說有兩種從煩惱中解脫的方法，心解脫及慧解脫。要獲得解脫，需要智慧和三昧的力量。

三摩地和智慧有什麼區別嗎？

尊者 S：沒有。

阿姜查：為什麼給他們起不同的名字？為什麼會分成心解脫和慧解脫？

尊者 S：這只是言語上的區別。

阿姜查：沒錯。你看到了嗎？如果你看不到這一點，你很容易做出這樣的區分，甚至忘其所以。實際上，這兩種解脫的著重點略有不同，說它們完全一樣是不對的，但它們也不是兩個不同的東西。我要說，這兩種解脫既不完全相同，也非完全不同。這就是我回答問題的方式。

談到培養正念，讓我想起我獨自遊方時，在途中遇到一座廢棄的寺院，我在那裡掛起傘帳，並修習了幾天禪坐。寺院裏有許多果樹，樹上結滿了成熟的果實，我真的很想吃一些，但我不敢吃，因為我擔心這些樹是寺院的財產，而且我

沒有得到允許。後來，一個村民提著一個籃子過來，看到我待在那裡，就請求我允許他摘水果，也許他認為我是這些樹的主人。我思考後發現，我沒有權力允許他們吃水果，但如果我不允許他們吃，他們會責備我的佔有欲和吝嗇。不管怎樣，都會有一些有害的結果。所以我回答這位居士：「即使我住在這座寺院，我也不是樹的主人。」我知道你想要一些水果，我不會禁止你，但我也會答應你，由你決定。」就這樣，他們沒有拿走任何東西！這樣說很有用，我沒有禁止他們，但我也沒有答應他們，所以沒有被這件事拖累的感覺。這是處理這種情況的明智方法，這樣說在當時產生了很好的效果，至今仍然是一種有用的說話方式。有時候，如果你以這種不尋常的方式與人交談，可以讓他們避免做錯事。

他們所說的性情(*carita*)<sup>15</sup>是什麼意思？

A 比丘：性格？我不知道該怎麼回答。

阿姜查：心是一回事，性格是另一回事，慧根是另一回事。那麼你是如何訓練的呢？有好色的、瞋心重的、愚癡的、聰明的性格。性格是由心決定的。對某些人來說是貪欲，對其他人來說是瞋恨。實際上，這些都是對心的特徵的描述，但可以區分開來。

---

<sup>15</sup> Carita：個性、性格、性情、行爲。

你已經出家六年了，你可能追逐（**running after**）你的念頭和情緒很多年了。有許多僧眾想獨自生活，我不反對。如果你想一個人住，就試試看吧！如果你住在僧團裡，堅持下去。兩者都沒有錯，如果你獨自生活，有錯誤的想法，你將無法從中受益。

最合適禪修的地方是安靜的地方，當沒有安靜的地方時，一不小心，你的禪修就會結束，你會發現自己有麻煩，因此要小心，不要找太多的老師、不同的禪法或禪修的地點來分散你的精力。集中你的心念，聚精會神，將注意力轉向內，保持覺知。用這些教導來觀察心，並持續很長一段時間。

不要放棄，把它們作為你思考的對象。如我所說的，所有的「有為法」都會改變。隨時觀察無常，不久你就會有清楚的認識。當我剛開始禪修時，一位資深的比丘教導我，繼續訓練心，重要的是，不要有疑惑，這就夠了。

## 解脫之鑰<sup>16</sup>

學習佛法的目的，是為了尋找能超越苦、獲得平靜與快樂的方法。無論我們研究的是生理或心理現象、心或心所(*cetasikas*)<sup>17</sup>，只有當我們從痛苦中解脫出來時，我們才走上了正確的解脫道。

痛苦有其存在的原因和條件。當心靜止時，心處於正常狀態，只要心一動，心就變成行(*sankhāra*)<sup>18</sup>。當心被某事物所吸引時，貪心就會生起；當厭惡生起時，瞋心就會生起。欲望的生起來自外境的影響。如果我們的覺知跟不上這些心理的欲望，心就會追逐外境，受外境的影響。

因此，佛陀教我們去觀察這搖擺不定的心。每當心動時，心就會變得不穩定、無常、苦、無我。無常、苦、無我是所有有為法的三個特徵（三法印）。佛陀教我們觀察和思考這些心的活動。

---

<sup>16</sup> 這篇開示是講給一位來訪的學問僧(學者)聽的，他是來向尊者阿姜查致敬的。阿姜查的這篇開示有兩個英譯本：The Key to Liberation /《解脫之鑰》/與 Unshakeable Peace/《不可撼動的平靜》。

<sup>17</sup> Cetasika：心所(psychological factors/心理因素)。(a mental property/心的伴隨物)。

<sup>18</sup> Sankhāra：行(一起作、共作、共作物)、生死。

緣起法也是如此：無明緣行（以無明為緣，生起諸行），行緣識（以諸行為緣，生起識），識緣名色（以識為緣，生起名色）等等，正如我們在經中所研讀的那樣。佛陀把緣起法的鏈條的每一個環節都分開，以便學習。這是對實相的精確描述，但當緣起發生在現實生活中時，學者們無法跟上正在發生的事情。這就像從樹上掉下來，摔在地上一樣。我們不知道沿途經過了多少樹枝。同樣地，當心突然接觸外境時，如果喜歡，那麼就會有好心情，認為這很好，沒有覺知到導致這緣起法的鏈。這一過程是依照緣起論所敘述的內容進行的。

事情發生的過程迅速到沒有機會讓學者們說出發生過程的細節。雖然佛陀詳細解釋心瞬間的變化，但對我來說，這就像從樹上掉下來。當我們墜落時，沒有機會估計我們墜落了多少英尺和英寸。我們所知道的是，我們砰的一聲跌到地上，很疼！

心也一樣，當心落在某物上時，我們所感受到的是苦。所有這些苦、悲傷、絕望從何而來？他們並非來自書中的理論，我們的痛苦與理論並不完全一致，因此，光靠學問是跟不上現實的。這就是為什麼佛陀教我們要培養清明的認知。無論發生什麼，都會在這種認知中產生。按照真理而有所認

知的人，那麼心及其心理因素就不認為是我們的。最終，所有這些現象都要像垃圾一樣被丟棄，我們不應該執取或賦予它們任何意義。

## 理論與現實

佛陀沒有教我們關於心及心所的知識，所以我們會執著這些概念。佛陀唯一的目的是，讓我們知道他們是無常、苦、無我的。既然他們是無常、苦、無我的，那就放下吧，把他們放在一邊。當他們生起時，請保持覺知。佛陀教我們放下一切。然而，你必須先熟悉這個理論，這樣你才放得下。這是一個自然的過程，心就是這樣，心所就是這樣。

以八正道為例。當你以智慧正確的看待事物時，這種正見就會產生正思惟、正語、正業等。這一切都涉及到從純粹的認知中產生的心理狀況（**psychological conditions**）。這種認知就像一盞在黑夜中照亮前方道路的燈籠，如果這認知是正確的，是符合真理的，它將照亮道路上的每一步。

無論我們經歷了什麼，這一切都來自於這種認知。如果心不存在，那麼知也就不存在了，所有這些都是心的現象。正如佛陀所說，心就是心，心不是人、不是自我或你自己，心既不是我們，也不是他們。法就是法，這是一個無我的過

程，它不屬於我們或任何人。所有人都由五蘊所組成：色（身體）、受、想、行、識。佛陀說放下一切。

禪修就像一根木棍，觀禪(vipassanā)是棍子的一端，止禪是另一端。如果我們把棍子撿起來，是露出一端，還是兩端都露出？當有人拿起這根棍子時，兩端都會一起拿起。那麼，哪一部分是觀禪（毗婆舍那），哪一部分是止禪（奢摩他）？這一端和另一端從哪裡開始？他們都是心。當心變得平靜時，最初的平靜是從止禪的平靜中產生。我們在三昧中住心一境。

然而，如果三摩地(三昧)的平靜消失了，苦就會隨之生起。為什麼？因為止禪的平靜是基於執取，這種執取可能是苦因，平靜不是解脫道的終點。

佛陀從自己的經歷中發現，這種內心的平靜不是究竟的，生死輪迴尚未止息(*nirodha*)，輪迴的因仍然存在，他的修行還沒有圓滿，因為還有苦。

因此，根據修止禪所產生的平靜，他開始思考、觀察和分析，直到他放下所有的執著，甚至是對平靜的執著。平靜仍是有為法和世俗諦的一部分。執著這種平靜就是執著世俗諦，只要我們有所執著，我們就會陷入生死輪迴的泥淖。

以止禪的平靜為樂，仍會帶來未來的生死輪迴。

一旦心平靜下來，人們就會執著由此產生的平靜。因此，佛陀觀察生死輪迴的因與緣，只要他還沒有了解真相，他會以一種平靜的心深入觀察和思考一切事物。他會一直觀察，直到他清楚的了解：一切有為法都像熾熱的鐵塊，人的五蘊就像一團熾熱的鐵塊。當一塊鐵發出熾熱的紅光時，有沒有地方可以觸摸而不被灼傷？試著觸摸它的頂部、側面或下面。有沒有一個很冷的地方可以找到？不可能的。因為這灼熱的鐵塊全部是熾熱的。

我們甚至連平靜都不能執著。如果我們執取這種平靜，假設有人是平靜的，這就加強了一種感覺，即有一個獨立的自我，這種自我意識是世俗諦的一部分。

想到「我很平靜、我很激動、我很好、我很壞、我很快樂」或「我不快樂」，我們就落入更多的「生」之中，就有更多的苦。如果我們的快樂消失了，那麼我們就會不快樂；當我們的悲傷消失時，我們又快樂了。在這個無止境的輪迴中，我們一再的在天堂和地獄中輪轉。在開悟之前，佛陀了知這個模式。他知道再生的緣還沒有停止，他的工作還沒有完成。



佛陀根據自然思考：「由於這個原因而有生，由於有生而有死，以及所有這些生死輪迴。」因此，佛陀開始思考這些主題，以了解關於五蘊的本質。所有的色法和名法（身心）和念頭，都是有為法，毫無例外。一旦佛陀知道了這一點，他就教我們放下。佛陀教導我們去了解這個真理，如果我們不這樣做，我們會受苦。我們放不下這些事情，然而，一旦我們看到事物的本質，我們就會知道這些事物是如何蒙蔽我們。正如佛陀教導的那樣：「心沒有實體。」因為心被有為法所迷惑，被「自我」的錯誤認知所迷惑。所以佛陀教導我們要觀察這顆心。

心不會隨著有為法而產生，也不會隨著有為法而滅亡。當心遇到美好的事物時，心不會變為美好；當心遇到不好的事情時，心也不會變得不好。當對自己的本性有了清楚的觀察時，情況就是這樣。佛陀認為這一切都是無常、苦、無我。佛陀希望我們以同樣的方式來理解，智者根據真理而知。當心知道快樂或悲傷時，仍然能無動於衷。

出生是快樂的，而死亡往往是悲傷的。有生就有死，有死就有生，一旦禪修者有了這種理解，對於是否還會繼續生死輪迴，將毫無疑問，沒有必要問別人，佛陀全面觀察有為法，所以能夠放下一切，放下五蘊。

如果他經歷了一些正面的事情，他不會隨之變得積極，他只是觀察並保持覺知；如果他遇到一些負面的事情，他不會變得消極。為什麼會這樣？因為他的心已經從這些因和緣中解脫出來了。他洞悉實相，導致再生的條件不再存在，這是一種確定而可靠的認知，這是真正平靜的心，沒有生、老、病、死。沒有因了，也不再有了緣，這種心超越生與死，超越快樂與悲傷，超越善與惡，超越了語言的敘述，任何敘述都會產生執著。然後，所用的言詞就成為心的理論，而這種對心及其運作的理論的敘述是準確的，但佛陀知道這種知識是無用的。我們在理智上了解一些事物，並相信它，但這並沒有真正的益處。

了解佛法會讓你放下，但不能使心平靜。如果我們是聰慧的，我們就會做正確的事，如果我們是愚蠢的，我們就會涉入錯誤的事情中。佛陀觀察這個世間，他了解世間的本質，因此被稱為「世間解」——清楚了解世間的人。

關於止與觀（*vipassanā*）<sup>19</sup>，重要的是在我們的心中修習，只有當我們真正修行時，我們才能知道止與觀到底是什麼。我們可以去研讀所有關於心靈的書籍，但這種理解對於斷除貪瞋癡是沒有用的。我們只研讀關於貪瞋癡的理論，僅僅敘述這些煩惱雜染的各種特色：「貪有這個含義……，瞋

---

<sup>19</sup> *Vipassanā*：內觀、毗婆舍那。

意味著……；癡是這樣定義的……。」

當這些煩惱在我們心中生起時，它們是否符合理論？例如，當我們經歷一些不可意的事情時，我們會有所反應，並有壞心情嗎？我們會執著嗎？我們會放下嗎？如果瞋心生起，我們意識到了，我們還會繼續生氣嗎？或者，一旦我們觀察到瞋心，我們會放下嗎？如果我們看到自己不喜歡的東西，並在心中產生厭惡，我們最好回去重新開始學習，因為這種修行還不完美，當修行達到完美時，就會放下，從這個角度看。

如果我們想體驗修行的成果，我們必須深入觀察自己的內心。在我看來，想用不同的特徵來描述心，遠遠不夠，還有很多。如果我們要研究這些東西，就要透徹的理解它們。如果沒有清明的內觀，我們如何完成這些任務？我們永遠無法完成學業。因此，修行佛法是極其重要的，當我修行時，我就是這樣學習的。

我對心所）一無所知，我只觀察我的心，如果瞋的念頭生起，我會問自己為什麼；如果有喜愛的念頭生起，我會問自己為什麼生起，就是這樣。無論稱之為念頭，或稱之為心所，那又怎樣？只要觀察這一點，直到你能够去除這些愛與恨的念頭，直到它們從心中完全消失。當我能够有任何情況

下，不讓愛與恨生起時，我就能够超越苦。然後無論發生什麼事，心會得到解脫和放鬆，心無罣礙，煩惱都止息了。像這樣修習。

如果人們想談論很多理論，那是他們的事。無論人們對此有多少爭論，修行總是歸結到這一點。當事情發生時，它就在這裡發生，無論是大量還是少許，它都起源於這裡。當它止息時，就在這裡止息。

當我們了解事物的方式是正確的，符合真理時，我們就會了解心的意義。事物不斷蒙蔽我們，當你研究它們時，它們同時在蒙蔽你。即使你知道他們，你仍然被他們蒙蔽，而他們恰恰是你所知道的，情況就是這樣。佛陀說法的目的是透過尋找原因，找出從這些事物中解脫的方法。

## 戒定慧

我修行佛法，知道解脫道始於持戒(*sīla*)。持戒是解脫道的美好開端，三摩地(定)的深度平靜是美好的中間，慧(*pañña*)是美好的結局。

雖然三學可以被劃分為戒、定、慧三方面，但隨著我們對三學的研究越來越深入。要守戒，你必須明智，我們通常建議人們先遵守五戒來培養德行，這樣他們的持戒就會變得堅定。然而，持戒圓滿需要智慧，我們必須觀察我們的言行，

並分析其後果，這必須要有智慧才行，我們必須依靠我們的智慧來持戒。根據這個理論，持戒第一，其次是修習禪定，然後是智慧，但當我觀察時，我發現智慧是修行的基石。

為了充分了解我們言行的後果，特別是有害的結果，我們需要用智慧來指導，來觀察因果關係的運作。這將淨化我們的言行，一旦我們熟知道德和不道德的行為，我們就知道如何修行。然後我們捨棄不好的、培養好的行為，這就是持戒。當我們這樣做的時候，我們的心會越來越堅定，一顆堅定不移的心，不會對我們的言行感到懊悔和困惑，這是三昧(定)。

這種守護六根的心，在我們修習佛法時形成了更強大的力量，讓我們對所接觸的色、聲等，有更深入的觀察。一旦心有了強大的正念，我們就可以繼續觀察身體、受、想、行、識、色、聲、相、味、觸、法的實相。當它們不斷出現時，我們不斷的觀察，不會失去正念。然後我們就會知道這些東西到底是什麼。當我們深入了解時，智慧就生起了。一旦對事物的本質有了清晰的了解，我們的觀念就會改變，我們的知識就會轉化為智慧。這就是戒、定、慧如何融合，如何相輔相成。

隨著智慧的增長，三摩地(定)變得越來越深，三摩地越是不可動搖，持戒就越精嚴。隨著持戒的圓滿，有益於修習

禪定，甚深的定使智慧成熟，戒定慧三學相輔相成，也有益於修習八正道。一旦戒、定、慧圓滿，就能根除所有的煩惱。當感官欲望生起時，當瞋怒和妄想生起時，唯一能夠將他們斬斷的就是這條解脫道。

四聖諦是指：苦、集(苦的起源)、滅(苦的止息)、道(使苦止息的解脫道)。這條解脫道由戒、定、慧組成。

八正道是指正見、正思惟、正語、正業、正命、正念、正精進、正定。如果八正道是薄弱的，那麼煩惱就會生起；如果八正道是強大的，則能滅除煩惱。如果是強大的煩惱，而八正道是微弱的，那麼煩惱將勝過正道。如果對色、受、想、念頭的覺知太慢，煩惱雜染就會生起。解脫道與煩惱是此消彼長的，這是解脫道和煩惱在對抗。只要我們具有正念正知，這些煩惱就會逐漸消失。如果我們懈怠了，煩惱就會再度生起。

一旦充分修習，無論苦由某種原因而存在，這是第二個聖諦(集)。是什麼原因？因為戒、定、慧都太薄弱，此時，煩惱主宰著心。當煩惱佔主導地位時，第二聖諦開始發揮作用，生起了各種的苦。

解脫道包括戒定慧三學，當戒定慧圓滿具足時，可以對治給我們帶來許多痛苦的執著。此時，苦不會生起，因為修行者正在對治煩惱，就在這一點上，苦止息了。

為什麼苦會止息？因為戒、定、慧的圓滿具足。我要說的是，對於像這樣修習的人來說，與心的理論無關。

芒果樹的葉子是什麼樣子？觀察一片葉子我們就知道了，即使有一萬片葉子，我們也知道這些葉子是什麼樣子的。只要看一片葉子，其他的葉子都是一樣的。樹幹也一樣，我們只要看一棵芒果樹的樹幹就知道它的特徵，只觀察一棵樹，其他芒果樹基本上沒有什麼不同。即使有十萬棵，如果我知道一棵，我也會知道所有的。這是佛陀所教導的。

戒、定、慧構成了佛陀的解脫道，這條解脫道是通向內心的道路，就像你從曼谷到我的巴蓬寺一樣，你走的路不是巴蓬寺，而是到這裡的路，如果你想到達巴蓬寺，你必須沿著這條路走。戒、定、慧亦然。

當有了戒、定、慧時，其結果就是心的深刻平靜，這就是目的。一旦我們有了這種平靜，即使我們聽到一種聲音，我們的心依然平靜。佛陀教導我們放下一切，無論發生什麼事，都沒什麼好擔心的。那麼，毫無疑問，我們要有自知之明，我們不再輕易的相信別人說的話。

佛教不依靠超自然能力，或其他神秘或奇異的表現。佛陀不強調這些，然而，這種力量確實存在，並且可能有所發展。佛陀唯一讚揚的人，是那些能夠從苦難中解脫出來的人。

修行時，我們要有耐心、耐力和不屈不撓。我們必須自己去修行、去體驗，自己去證悟。然而，學者們往往會搞混。例如，當他們在打坐時，一旦他們體驗到一點點的平靜，他們就會認為：「喔！這一定是初禪<sup>20</sup>。」這是他們的想法。

## 四禪八定

佛陀教導八種不同層次的定。一旦這些念頭生起，他們所有的平靜就會消失。不久，他們認為他們已經證入二禪。不要去揣測，沒有任何看板宣佈我們已經進入哪種禪定，實際上完全不同。沒有任何跡象像路標那樣告訴你：「這條路到巴蓬寺。」這不是讀懂我們的心方法，心不會如路標預示。

儘管許多備受尊崇的學者敘述初禪、第二禪、第三禪和第四禪，他們所寫的只是外部的報導。如果心真的進入了這種極平靜的狀態，將對那些描述一無所知，但心知道的和我們所研究的理論並不一樣。

如果學者們想把他們的理論，套在他們的禪修中，坐著沉思：「嗯！這是初禪嗎？」此時，心不再平靜，他們沒有進入禪定。為什麼會這樣？因為有欲望，一旦有欲望，會發

---

<sup>20</sup> 初禪(*Jhāna*)：必須具備五禪支，才能入住初禪。五禪支指：尋、伺、喜、樂、心一境性(住心一境)。



生什麼事？心無法專注。因此，我們不能胡思亂想和揣測，全神貫注在修行，觀察心的運作，不要把佛書帶在身邊，否則，所有的事情都變得一團糟，因為這些書無法準確的反映事物的實相。

學問好、有豐富的修行理論知識的人，在修行佛法時通常不會有成就，他們陷入知識理論的泥淖中。事實是心不能用外在的標準來衡量。如果心變得平靜，就讓它平靜下來。深度平靜確實存在。就我個人而言，我對修行的理論知之甚少。我出家的前三年，對三昧到底是什麼仍有許多疑問，我一直在想，在禪修時也在想，因此我的心變得比以前更煩躁和散亂，增加了不少念頭。當我不禪修時，心更平靜。天哪，這太難了，讓人惱怒！

儘管我遇到了這麼多的障礙，我從不氣餒，我只是繼續修行。當我不想做任何特別的事情時，我的心相對輕鬆。但每當我決定入定時，就失控了。「這是怎麼回事？」我想：「為什麼會這樣？」後來我了解到觀出入息時，如果我們想強迫呼吸變得淺或深，那很難做到。然而，如果我們出去散步，甚至不知道什麼時候吸氣或呼氣，這是非常放鬆的。

當一個人四處走動，沒有把注意力集中在呼吸上時，他們的呼吸會使他們痛苦嗎？不會，他們只是覺得放鬆。但當

我坐下來，下定決心要讓我的心平靜，執著於焉生起。當我試圖把呼吸控制在淺或深的時候，卻給我帶來比以前更多的壓力。為什麼？因為我的執著。我不知道發生什麼事，所有的挫折和困難都來了，因為我有渴望(craving)。

## 不可動搖的平靜

我曾住在一座距離村莊半英里的森林寺院。有天晚上，當我在行禪(walking meditation)時，村民們正在喧鬧的慶祝，已經過了 11 點了，我覺得有點奇怪，從中午開始，我就一直覺得很奇怪，我的心很平靜，幾乎沒有任何念頭。我感到非常放鬆和輕安，我去經行，直到我累了，然後在我的茅蓬裏打坐。當我坐下來時，我幾乎沒有時間盤腿，令人驚訝的是，我的心只想進入一種甚深的平靜狀態。這一切都是自己發生的，我一坐下，心就變得非常平靜，堅如磐石。這並不是說我聽不到村民唱歌的聲音，我仍然可以聽到，但我也可以完全把聲音關起來(聽而不聞)。

奇怪！當我沒有注意到聲音時，則非常安靜，什麼也沒聽到。但如果我想聽的話，我可以聽到，而不會受干擾。在我的心裏，好像有兩種東西並排放置，但卻不相接觸。我可以看到，心和覺知的對象是分開的，就像這裡的痰盂和水壺一樣。然後我明白了：當心在入定時，如果你把你的注意力

轉向外，你可以聽到，但如果你讓心專注在所緣中，則是完全沉靜的。

當聽到聲音時，我發現：知道(knowing)和聲音是截然不同的。我想：「如果不是這樣，那怎麼可能呢？」事實就是這樣。這兩件事是完全不同的，我繼續觀察，直到我有更深入的了解：「啊，這很重要！當感知到的現象被切斷時，心就平靜了。」之前連續的（Santati）<sup>21</sup>假象幻象，已轉為心的平靜(santi)<sup>22</sup>。因此我繼續打坐，努力禪修。當時的心只專注於禪修，對一切事物都漠不關心。

我本可以輕鬆一點，但不是因為懶惰、疲勞，這些都是心不在焉的。最後我休息了一下，但只是坐姿改變了。我的心始終不變，毫不動搖。我把枕頭拉過來，打算休息一下。當我斜靠著身體時，我的心仍和以前一樣平靜。……

一旦我恢復了正常的心識狀態，問題就出現了；「那是什麼？」答案立刻出現：「這些事情是他們自己造成的。你不必尋找解釋。」這個答案令人滿意。我的心又回到了正常狀態，我對發生的事情不感到驚訝或猜測。當我禪修時，心又入定，這一次，人消失了，一切都消失了，第三次入定，

---

<sup>21</sup> Santati：連續、相續。

<sup>22</sup> Santi：平靜、寧靜(tranquillity)。

什麼也沒有留下。入定時，想入定多久就多久。很難描述發生了什麼，我無法比喻，沒有一個比喻是恰當的。這次，入定的時間比以前長得多，過了一段時間才出定。當我說出定時，這是心自己出定的，我只是一個觀察者。最終，又回到了正常的心識狀態。你如何能說出這三次發生的事情？你能用什麼術語來標記它？

### 三摩地的力量

… 你對實相的了解完全不同，你的觀點完全改變了。如果有人在那一刻看到你，他們可能會認為你瘋了。如果這種經歷發生在一個無法控制自己的人身上，他們可能會發瘋，因為一切都和以前不一樣了，世人們看起來與過去不同了，但你是唯一看到這一切的人，一切都會改變。你的思想改變了，其他人現在用一種方式思考，而你用另一種方式思考，他們用一種方式談論事情，而你用另一種方式談論。他們沿著一條路往下走，而你在另一條路往上爬，你和其他人不再一樣了。

這種體驗方式不會墮落，會堅持並繼續下去。試試看，如果真的像我說的那樣，你就無須外求，只要觀察你自己的心。這顆心是堅定不移的勇敢、大膽，這是心的力量。心有這種潛在的力量，這是三摩地的力量。在這一點上，仍然是來自三摩地的力量和清淨，這不僅僅是剎那定。

此時，如果你在修習觀禪，觀察(contemplation)是不間斷和有內觀的。或者你可以把定力用在其他方面，你可以發展神通，展現奇蹟般的事跡，或如你所願的使用它。苦行僧和隱士使用三昧力製造聖水、護身符或魔法，這些事情在現階段是可能的，並且可能帶來一些好處，但這就像酒精一樣，你喝了它就醉了。

這個層次的三摩地是一個休息站，佛陀停在這裡休息。這是內觀的基礎，為了觀察我們周圍的情況，所以我們必須繼續觀察因果過程。為了做到這一點，我們讓心平靜和清明，去分析我們所接觸的色、聲、香、味、觸、法。觀察心境和情緒，無論是積極的還是消極的，快樂的或不快樂的。

觀察一切事物，就像有人爬上芒果樹，把果實搖下來，而我們等著把果實撿拾起來，腐爛的我們不撿，只把好芒果收起來，這並不累人，因為我們不必爬上樹。我們只是在地下等待收穫果實。你明白這個比喻的意思嗎？

以平靜的心面對每件事，會有更好的理解，我們不再對所經歷的事情做大量的解釋。財富、名望、毀譽、快樂和不快樂自有其因果關係。我們現在很平靜、聰慧，其實很有趣。其他人所說的好壞、善惡、這裡那裡、快樂不快樂，這些都是為了我們自己的利益。

有人爬上芒果樹，搖動著樹枝，讓芒果落下給我們。我們只是毫無恐懼、快樂地採集水果，有什麼好怕的？是有人把芒果搖下來給我們。財富、名聲、毀譽、幸福、不幸福都像落下的芒果，我們以平靜的心來觀察它們，然後我們就會知道哪些是好的，哪些是壞的。

## 順應自然

當我們以在禪修所獲得的平靜來思考這些事情時，智慧就會生起。這就是我所說的智慧，這是毗婆舍那。如果我們是明智的，毗婆舍那自然會發展。

如果只有一點清明的內觀，我們稱之為「小的毗婆舍那」；當清楚的內觀稍微增強時，我們稱之為「中等的毗婆舍那」；如果所知完全符合實相，我們稱之為「究竟的毗婆舍那」。就我個人而言，我更喜歡用「智慧」這個詞，而不是「毗婆舍那」。

如果我們認為我們會不時坐下來修習毗婆舍那禪，我們會有一段非常艱難的時期。內觀必須從平靜開始，整個過程是自動自然的，我們不能強迫它。在達到這種修行層次後，就根據我們的先天能力、修行的稟賦，以及我們過去積累的功德來發展。我們一直精進修行，進展是快是慢，是我們無

法控制的。

就像種樹一樣，樹知道它應該長得多快，如果我們想讓樹長得更快，這是一種愚痴。如果我們想讓樹長得更慢，這也是一種愚痴。如果我們做這工作，結果會很快出現，就像種樹一樣。比如說，我們想種一棵辣椒，我們挖個洞，種下幼苗，給它澆水，施肥，保護它不受蟲害，這是我們的工作。我們不能揠苗助長，讓它長得更快，這是違反自然。我們的工作是給它澆水和施肥。以同樣的方式修習佛法，可以讓我們的心輕安。

如果我們在一生中證悟了，那很好；如果我們要等到下輩子，沒關係。我們對佛法有信心和堅定的信念。我們的進步是快是慢，取決於我們與生俱來的能力、修行的稟賦和迄今為止所積累的功德，這樣修行可以讓你的心放鬆。我要說的是，心急於求成，這是沒耐心的，不是修行之道。

就像我們種辣椒一樣，給它水和肥料，它就能吸收營養。當螞蟻或白蟻來時，我們會把它們趕走，僅僅這樣做就足以讓辣椒長得好，一旦它長得好，不要在我們認為它應該開花的時候強迫它開花，這不關我們的事，這只會產生苦。讓它自己開花，一旦花開了，不要強迫它馬上長辣椒。那會產生苦！

一旦了解這一點，我們就知道我們的責任是什麼，每個人都有自己的任務。心知道它的作用，如果心不知道它的作用，就會試圖在我們種辣椒的那天，心會堅持讓它在一天內生長、開花和生產辣椒。這是第二聖諦：貪欲導致苦的產生。如果我們了解這個真理，我們就會明白，在修行佛法時，這種強迫的結果是錯誤的。了解它是如何運作的，我們會放下，讓事情根據我們天生的能力、修行的稟賦和我們積累的功德而日臻成熟。

我們一直在做我們該做的，不要擔心這可能需要很長時間。即使開悟需要一百或一千世，那又怎樣？無論需要多少時間，我們都要保持一顆輕鬆的心，以我們的進度來修習。一旦我們證得入流果(初果)，就沒有什麼好害怕的了，即使是最小的惡行業已斷除。佛陀說一個須陀洹 (*sotāpanna*)，一個已經證得初果的人，已經進入開悟的法流，這些人將不會墮入三惡道，再也不會墜入地獄。當他們的心沒有邪惡，怎麼可能墜入地獄呢？

他們看到了製造惡業的危險，即使你強迫他們做一些邪惡的事情，他們也不會去做，因此，不可能再墮入地獄或其它的惡道。他們的心如法如律。一旦預入聖流(初果)，你就知道你的任務是什麼，你知道如何修行佛法，你知道什麼時候該精進，什麼時候該放鬆。你了解你的身和心，你放下



該放下的東西，毫無疑惑的不斷放下。

## 改變我們的視野

在修行佛法的生活中，我不想廣泛涉獵，只研究一個：我熟知這顆心。假設我們觀察身體，如果我們被身體所吸引，那麼就分析它，好好觀察髮、毛、爪、齒、皮<sup>23</sup>。佛陀教我們要徹底而一再的觀察身體的這些部位，個別的觀察它們。堅持這種觀禪，直到牢不可破，觀察到的每個人都一樣。例如，當比丘和沙彌在早上到村裡托鉢時，無論他們看到誰，無論是僧人或村民，他們都會把他或她想像成一具屍體，一具蹣跚前行的屍體，繼續修習這種觀察法，這就是精進的方式。

當你看到一個你覺得很有魅力的年輕女子時，把她想像成一具行屍走肉，她的身體因腐爛而發臭，看到每個人都這樣，別讓他們靠得太近！不要讓迷戀在你心中生起。如果你認為她已經腐爛發臭，我可以向你保證這種迷戀不會生起。

繼續觀察，直到你確信你所看到的，直到你非常熟練。無論你走哪條路，你都不會誤入歧途。全心投入，每當你看到任何人，這和看到一具屍體沒什麼兩樣。無論是男性還是

---

<sup>23</sup> 髮、毛、爪、齒、皮：這五個身體部位，是戒師教給新受戒的僧尼的第一個禪修方法。

女性，都要把那個人看成是一具屍體，別忘了也把自己看成一具屍體。盡可能培養這種觀察事物的方式，直到它逐漸成為你的心的一部分，我保證這很有趣，如果你這麼做的話。

如果你全神貫注於閱讀書中的相關內容，你會遇到困難。你必須這樣修習，以最大的誠意去修習，直到這種(不淨觀)禪修成為你的一部分。把證悟實相成為你的目標。如果你的動機是想離苦，那麼你就會走上正確的道路。現在有很多人教導內觀和禪修。我要說：修習內觀並不容易，我們不能直接跳進去，如果不是從持戒開始，這是行不通的。

道德紀律和持戒是必要的，因為我們的行為和言語並非沒有缺點。沒有持戒的禪修就像試圖跳過解脫道的一個重要部分。

同樣地，有時你會聽到人們說：「你不需要修習止禪，跳過它，直接進入內觀禪修。」喜歡抄近路的懶人會說這樣的話，他們說你不必擔心持戒，嚴格持戒是一項挑戰。如果我們能跳過所有戒行的教導，我們會很容易做到，不是嗎？每當我們遇到困難時，我們總是跳過，來避免它。當然，我們都想跳過困難的部分。

有一次我遇到一個法師，他告訴我他是一個禪修者，他請求允許和我住在這裡，並詢問寺院的生活作息時間表和持

戒的標準。我向他解釋說：在這座寺院裏，我們是按照佛陀的戒律生活的，如果他想來和我一起修習，他必須捨棄他的金錢和私人物品。

他告訴我他的做法是「不執著所有的規矩。」我告訴他我不知道他在說什麼。他問道：「如果我待在這裡，把我所有的錢都留著，但不會執著金錢，錢只是一種世俗諦，怎麼樣？」我說：「當然沒問題，如果你能吃鹽而不覺得鹹，那麼你就可以用錢而不會執著金錢。」

他只是胡說八道，事實上，他是太懶了，不想了解戒律的細節。我告訴他：「這很難。當你吃鹽，並且向我保證鹽不鹹的時候，我會認真對待你。如果你告訴我它不鹹，我就給你一整袋鹽吃。試試看，真的不鹹嗎？不執著於世俗諦不僅僅是巧辯的語言問題。如果你要這樣說話，你就不能和我住在一起。」於是他離開了。

我們必須努力持戒，僧眾應該透過修習頭陀行來持戒，而在家居士應該遵守五戒，努力做到言行一致。我們應盡最大的能力去行善，並不斷去做。

當你開始修習止禪時，不要嘗試一兩次，因為心不平靜就放棄，這不是正確的方法。你必須禪修很長一段時間。為什麼要花這麼長時間？想想看，我們讓我們的心散亂多少年

了？我們有多少年沒有修習止禪？要想讓散亂的心平靜下來，幾個月的禪修是不夠的。想想這個。

當我們訓練心能在任何情況下都保持平靜時，請了解，在一開始，當負面情緒生起時，心不會平靜，會分心，失去控制。為什麼？因為有渴望。我們不想讓我們的心胡思亂想。我們不想有任何令人分心的情緒，這種「不想」就是渴望。

我們越是渴望不想經歷某些事情，我們就越會招引它們：「我不想要這些東西，為什麼他們總是來找我？我希望不是這樣，為什麼是這樣？」我們渴望事物以一種特殊的方式存在，因為我們不了解自己的心。

在我們了知這些錯誤之前，可能要花很長時間。最後，當我們清楚的思考時，我們會發現：「哦，這些東西是因為我招惹它們來的。」渴望不要經歷一些事情，渴望平靜，渴望不分心和不焦慮，這些都是渴望，都是一塊熾熱的鐵，但沒關係，繼續修習吧。

當我們有某種情緒時，就要從它的無常、苦和無我的特質來觀察它，然後思考和觀察：這些負面情緒幾乎都是想太多。最終我們會想到：「嘿，所有這些念頭，這些妄想，這些擔心和判斷，都是無常、苦、無我。」稍後當我們再次坐

禪時，它會再次生起，密切觀察它，監視它。

就像農夫養水牛一樣，現在水牛想吃那些水稻。你的心就像水牛，雜染的心就像水稻，覺知者就像農夫，修行就像這樣，沒什麼不同。照顧水牛時，你會做什麼？你讓它自由遊蕩，但你要密切觀察牠，如果牠離水稻太近，你就大喊大叫。水牛一聽到，就會後退。但不要漫不經心，忘記水牛在做什麼。如果你有一頭固執的水牛不聽你的警告，拿一根棍子在牠的背上狠狠一擊，那牠就不敢靠近水稻了。但不要午睡，如果你躺下來睡覺，那些水稻將成為歷史。修行佛法也是一樣的：你守護你的心，觀察你的心。「那些密切守護自己的心的人，將從魔羅<sup>24</sup>的羅網解脫出來。

然而，這個知道的心也是心，那麼誰是觀察心的人呢？這樣的想法會讓你非常困惑。心是一回事，知是另一回事，然而，這種知源於同一顆心。了解心意味著什麼？情緒生起是什麼感覺？沒有任何雜染的心是什麼感覺？知是跟隨心的，智慧就是從這種知中生起。

心就像水牛一樣，無論牠迷失在什麼方向，都要保持警惕，牠怎麼能逃走呢？如果牠靠近水稻，大聲喊叫，如果牠不聽，拿起棍子，大步走向牠，砰！這就是你如何對治牠的渴望。

---

<sup>24</sup> Māra：魔王，弊魔。

訓練心也不例外，當心發現情緒生起時，心的工作就是去觀察情緒，看看是好是壞。當心再度想要它認為可意的東西時，「覺知」必須再次教導心，直到心能夠把它扔到一邊。這會讓你心平氣和。心不再為這些事情煩惱，因為心不斷受到譴責。下定決心對治心中的渴望，直到法義深入內心，這就是你訓練心的方法。

自從我來到森林裏禪修以來，我一直這樣修習。當我訓練我的弟子時，我訓練他們這樣練習。因為我希望他們看到實相，而不是僅僅閱讀經典，我想讓他們觀察他們的心，是否已經從概念思維中解脫出來。

當有什麼障礙生起，就觀察一下，不要放棄，直到破除障礙。就在這裡反復觀察。就我個人而言，這就是我接受訓練的方式，因為佛陀教導你必須自己覺知。所有的聖者都知道實相。你必須在內心深處發現它，要有自知之明。

如果你對自己所知道的充滿信心，無論別人責備或讚揚你，你都會感到輕鬆；不管別人怎麼說，你都很自在。為什麼？因為你有自知之明。

如果有人讚美你，但你實際上沒有那麼好，你真的會相信他們嗎？當然不會。你只要繼續修習佛法。當那些對自己

所知道的事沒有自信的人，得到別人的讚揚時，他們會相信，這會扭曲他們的認知。

同樣的，當有人責備你時，也要審視自己。「他們說的不是真的，他們指責我錯了，但實際上不是那樣，他們的指控是站不住腳的。」如果是這樣，對他們生氣有什麼意義？他們的話不是真的。

如果我們真的錯了，那麼他們的指責是對的。如果是這樣的話，生他們的氣又有什麼意義呢？當你能够這樣思考時，生活真的是無憂無慮的。一切都是法。我就是這樣修習的。

## 沿著中道走

沿著中道走，這是最短最直接的路線。你們可以來和我爭論佛法的觀點，但我不會加入。與其反駁，我只想提出一些觀點供你思考。請想想佛陀教導的：放下一切。以覺知放下，如果在沒有覺知的情況下放下，就像牛和水牛沒有什麼不同。你放下是因為你了解世俗諦，這是沒有執著的放下。

在我自己的修行生涯，我嘗試了幾乎所有的方法，為了佛法，我可以犧牲生命，因為我對證悟和證悟之道有信心。開悟確實存在，就像佛陀說的那樣，但要開悟必須正確的修行，這需要把自己推向極限。訓練、修行和根本改變都需要勇氣。

你是怎麼做到的？訓練心。我們心中的想法告訴我們朝一個方向走，但佛陀告訴我們朝另一個方向走。為什麼需要訓練？因為心完全被染污了，這就是一顆尚未訓練而未改變的心。這心不可靠，所以不要相信。我們怎能相信一顆不清淨的心？因此，佛陀告訴我們不要相信一顆被染污的心，不要相信自己的心。

如果我們仔細研究一下我們的戒律，我們會發現整部律藏都是關於訓練心的。每當我們訓練心時，我們都會感到煩惱不安。當我們感到煩惱不安時，我們就開始抱怨：「修行太難了！這是不可能的。」但佛陀不這樣想。

正是這種誤解使得修行顯得如此艱難。一開始我們覺得很煩惱不安，所以我們認為我們偏離了正軌。每個人都想感覺良好，但他們不太關心這是否正確。當我們對治煩惱和我們的欲望時，我們當然會感到痛苦，我們變得煩躁不安，然後放棄，我們認為我們走錯了路。然而，佛陀會說我們是對的，我們正在對治我們的煩惱，而這些煩惱變得越來越熱惱，但我們認為是我們在熱惱。佛陀說：是煩惱引起了焦躁不安。每個人都一樣。

這就是為什麼修行佛法如此嚴苛的原因。人們沒有把事情看清楚。一般來說，他們在自我放縱或自我折磨兩方面都



迷失了方向。他們陷入了這兩個極端，一方面，他們喜歡放縱自己內心的欲望，他們想做什麼就做什麼，他們喜歡舒適的坐著，喜歡躺下來舒舒服服的伸懶腰。無論他們做什麼，他們都想過舒適的生活，這就是我所說的自我放縱，執著良好的感覺。這樣放縱，修行法怎麼可能進步呢？

如果我們不能有感官享受，不能有良好的受覺，我們就會惱怒，因此感到沮喪、憤怒和痛苦，這不是聖者之道，也不是一個寧靜者的道路。

佛陀要我們不要自我放縱和自我折磨。當快樂時，只要保持覺知；當憤怒、惡意生起時，要知道這不是尋求平靜之道，而是普通村民的道路。一個平靜的僧人是不會走這種路的，他走在中間，左邊是自我放縱，右邊是自我折磨，這是正確的修行。如果你要接受這種修行，你必須走中道，不要為苦樂而煩惱，把它們放下，但感覺好像他們在踢我們。

首先，他們從一邊踢我們，然後他們從另一邊踢我們，我們就像木鐘裏的鐘擺，從一邊到另一邊來回擺動。中庸之道就是放下苦與樂，正確的修行就是修習中道。當對快樂的渴望生起，而我們無法滿足慾望時，苦會生起。

佛陀的法是一條脫離生死輪迴的道路，一條沒有生老病死、苦樂之道。那些從快樂的道路上跌落的人，他們越過中

間，跌落在不滿和憤怒的道上(Path)，他們不斷的越過中心。當他們來回奔波時，這個神聖的中道他們是看不見的。他們不會待在一个沒有「出生」的地方，他們不喜歡，他們不願留下來，他們要麼走出家門被狗咬，或是飛起來被禿鷲啄，這就是生死輪迴。

人類對免於生死輪迴的事物視而不見。佛陀所走的中道，即修行正法之道，超越生死輪迴，超越善惡的心解脫了，這是一條平靜的聖者之道。如果我們不走這條道路，我們就永遠無法成為聖者，永遠無法究竟解脫。為什麼？因為生死輪迴，因為有生有死，生滅不已。

佛陀的解脫道沒有高低之分，沒有苦，也沒有樂，沒有善，也沒有惡。這是條直道，是平靜之道，沒有苦樂、幸福和悲傷，這就是修行佛法的方法。一旦證悟，心不再疑惑，不再需要尋找答案。這就是為什麼佛陀說：法是智者自己直接證知的，無須問任何人。我們清楚的知道，事情與佛陀所說的一模一樣。

## 致力於修行

我已經告訴你一些關於我如何修行的簡短故事，我沒有太多的知識，我沒有讀很多書，我所研讀的是我的心。當我

喜歡某物時，我會觀察正在發生的事，以及它會產生什麼結果，不可避免地，它會在未來產生苦果。

我的修行是觀察自己。隨著自知和內觀的加深，我逐漸了解自己，並堅持不懈修行。如果你想修習佛法，請不要想太多。如果你在禪修，你發現自己想要有特定的結果，那麼最好停止。

當你的心安定下來變得平靜，然後你想：「就是這樣！就是這樣，不是嗎？」然後停下來。把你所有的理論知識放在箱子裏，不要把它拖出來討論或教學，這不是那種深入觀察內心的知識。

當看到某物的實相時，這與書的敘述不同。例如，假設我們寫下了「感官欲望」這個詞，當感官欲望占據我們的心時，寫下的詞不可能表達相同的含義。憤怒也一樣，我們可以把憤怒寫在黑板上，當我們生氣時，感覺就不一樣了，我們的心被憤怒吞噬了。這是非常重要的這一點。

理論上的教導是正確的，但把理論帶到我們的心中是至關重要的，它必須被內化。如果佛法沒有被帶進內心，就不是真正的知，實際上是無知。我也一樣。我沒有廣泛地學習，但我通過了一些佛教理論考試。

有一天，我有機會聽一位禪師的佛法講座，當我聽著的時候，一些念頭生起了。我不知道怎麼去聽佛法講座。我搞不懂這個遊方的禪僧在說什麼。他在教禪修，好像是從他自己的經驗中直接得到的，好像他在追隨真理。

隨著時間的推移，我在修行中獲得了一些第一手經驗，我親眼看到那個禪僧所教的道理，我懂了，頓悟隨之而來，佛法正在我的心中扎根。

過了很長的時間，我才知道那個遊方僧所教的一切都來自他親眼所見，他教的法直接來自他自己的經驗，而不是來自書本。他根據自己的知見說話。當我自己走這條修行之道時，我碰到他敘述的每一個細節，不得不承認他是對的。所以我繼續往下走。

試著抓住每一個機會，努力修習佛法，無論內心是否平靜，現在不要擔心。最優先的事是啟動修行之輪，為未來的解脫打下基礎。如果你已經做了，就不必擔心結果，不要擔心你得不到結果。焦慮讓你不平靜，然而，如果你不去修行，你怎麼能期望結果呢？

我們周圍的一切都會蒙蔽我們，認識到這一點即使是十次也是相當不錯的。但那個老傢伙一直在告訴我們同樣的謊

言和故事。如果我們知道他在撒謊，那也沒那麼糟糕，但我們可能需要很長時間才能知道那老傢伙一次又一次的欺騙我們。

即使我們必須坐在椅子上禪修，我們仍然可以集中注意力。一開始，我們不需要觀察很多事情，只觀察呼吸。如果我們願意，我們可以在心裡重複默念「佛、法、僧」與每一次呼吸相結合。

在集中注意力的同時，不要控制呼吸。如果呼吸不順暢，這表示我們沒有正確地呼吸。只要我們還不能放鬆呼吸，呼吸就會太淺或太深，太微細或太粗。然而，一旦我們放鬆了，此時的呼吸令人愉快和舒適，並清楚的覺知每一次的吸氣和呼氣。如果我們做得不好，我們會喘不過氣來，如果發生這種情況，最好停下來，重新集中注意力。

你在禪修時，如果有幻象出現，或者你的心變得明亮，或者你看到了天宮等等，不必害怕，只要覺知你所經歷的一切，然後繼續禪修。

有時，一段時間後，呼吸似乎會緩慢停止，呼吸的感覺似乎消失了，你變得驚慌失措。別擔心，沒什麼好怕的，你覺得你的呼吸停止了，實際上，呼吸仍然在那裡，只是比平常更微細，隨著時間的推移，呼吸將自行恢復正常。

開始時，只需集中精力使心平靜，無論是坐在椅子上、坐在車裏、乘船，還是在任何地方，你都可以禪修，可以隨意進入平靜的狀態。當你上火車坐下時，迅速讓你的心進入平靜的狀態。

無論你在哪裡，都可以禪修。對禪修的熟練程度，表示你對「道」越來越熟悉。然後你觀察，用這平靜的心來觀察你的經歷。有時，觀察你所看到的；有時，觀察你聽到、聞到、嘗到、你的身體感覺到的，或觀察你內心的想法和感覺。無論有什麼體驗，無論你喜歡與否，都可以觀察，只需知道你在經歷什麼。

不要對那些感官對象加以解釋，如果它是好的，只要知道它是好的；如果是壞的，只要知道它是不好的。這是世俗諦。

無論是善是惡，都是無常、苦、無我的，這一切都是不可靠的，不值得執取。如果你能保持這種平靜的修行，智慧就會生起。所有事物都會落入這三個坑裡：無常、苦、無我。這是內觀禪修(vipassanā meditation)。

心已經平靜了，每當不淨的心生起時，就把它們扔進這三個垃圾坑中的一個。這是內觀的本質：拋棄一切，拋入無常、苦、無我的坑裡。好的壞的，可怕的，或其他事物，把它扔下去。

在很短的時間內，內觀將在三法印中蓬勃發展。在開始階段，智慧仍然是薄弱的，但要努力保持這種修習，這很難用語言表達，就像如果有人想了解我，就必須來這裡住。透過日常接觸，我們會相互了解。

## 尊重傳統

現在是我們開始禪修的時候。透過禪修來了解、放下、捨離，讓心平靜。

我曾經是個遊方僧，我會步行去拜訪老師，尋求獨處。我沒有到處說法，我去聽當時佛教大師的佛法講座，我不是去教他們的，我聆聽他們提供的建議，即使年輕或年少的僧人想告訴我佛法是什麼，我也耐心的傾聽。然而，我很少討論佛法，我看不出參與冗長的討論有什麼意義。無論我受到什麼教誨，我都立刻接受，他們直接指出要捨離和放下。

我所做的，是為了捨離和放下，我們不必成為研究佛經的專家，修習佛法與研究佛法完全不同。我不批評任何的禪修方法，然而，在我看來，稱自己為佛教的禪修者，卻不嚴格遵守僧人的戒律的人，將永遠不會成功。為什麼？因為他們試圖跳過這條解脫道的重要部分，跳過戒律，修習三昧或智慧是不會有成就的。

有些人可能會告訴你不要執著於止禪的平靜，直接修習毗婆舍那(內觀)。在我看來，如果我們想直接修習內觀，我們會發現不可能有所成就。不要放棄森林高僧的修行作風和禪修技巧，如尊者阿姜索、阿姜曼、阿姜通瑞和阿姜優波離。他們所教的道是可靠和真實的，如果我們像他們那樣修行的話，如果我們追隨他們的脚步，我們將沉入內觀，獲得觀智。

阿姜索持戒精嚴，他沒有說我們應該略過持戒。如果這些森林傳統的大師們建議：以一種特殊的方式禪修和持戒，出於對他們深深的尊重，我們應該遵循他們的教導。如果他們說去做，那就去做。如果他們說停止，因為這是錯誤的，那麼就停止。我們這樣做是出於信仰，我們以堅定不移的決心去修行。我們要這樣修行，直到我們在自己心中看到佛法。

這就是森林大師們所教導的，他們的弟子因此對他們生起深深的尊敬、敬畏和敬愛，因為正是通過跟隨他們的解脫道，他們看到了老師看到的東西。試試看，照我說的修行，如果你真的這樣修習，你會見法。如果你用正確的修習去對治煩惱，煩惱就會被克服，成為一個捨離的人，一個沉默寡言的人，成為一個以少為足的人，以及放下所有我知我見的人，而這些我知我見是源於自我重要性(self-importance)和自大。



這樣你就可以耐心地傾聽，即使他們說的是錯的，當他們是對的時候，你可以耐心的傾聽他們的意見，用這種方式觀察你自己。我向你保證，如果你努力的話，這是可能的。

然而，學者們很少來修習佛法，有一些，但很少，真遺憾。事實上，你已經走到這一步，並且已經來到這裡，這是值得讚揚的。這顯示出內在的力量。有些寺院只鼓勵研究。

僧眾一直學習，不停的學習，看不到盡頭的學習，但從不斷除需要斷除的東西。他們研究「平靜」這個詞，如果你能靜止下來，你會發現一些真正有價值的東西，這就是你做研究的方式。這項研究確實很有價值，這直接關係到你讀到的內容，然而，如果學者們不禪修，他們的知識就沒有多少智慧。

一旦他們把佛陀說的法付諸實踐，他們所學的東西就會變得清楚清明，所以開始修行吧！培養這種智慧。試著住在森林裏，住在這些小茅蓬裏吧！嘗試一下這種訓練，親自體驗比閱讀書籍更有價值，然後你可以和自己討論。

當觀察心時，就好像是在自然狀態下放下和休息。當念頭從這靜止的狀態中生起時，要非常小心，並密切注意這個過程，一旦脫離這種自然狀態，修行就不是在正確的軌道上，要麼自我放縱，要麼自我折磨，就是這樣。

如果心態良好，就會產生積極的助緣。如果是心態不好、外緣不好，這些源於你自己的心。

我告訴你，仔細觀察心是如何工作的，是一件非常有趣的事。我可以愉快的談這個話題一整天。當你了解心，你就會看到心是如何運作的，以及心是如何被不淨的雜染所染污的。我把心看做是一個定點，心理狀態是指來訪的客人，有時這個人來拜訪，有時那個人會出去拜訪，他們來到遊客中心，訓練心用覺知的眼睛觀察他們，這就是你如何觀察你的心。

每當訪客走近時，你都揮手示意請他們離開。如果你禁止他們進入，他們會在這裡坐下？只有一個座位，你坐在裡面，在這裡度過一整天，這是堅定而不可動搖的覺知，用覺知來觀察和守護心。你就坐在這裡，自從你出生的那一刻起，每一位訪客都來到這裡，無論他們多久來一次，他們總是來到同一個地方。這些訪客來這裡以各種方法左右你的心，無論是什麼問題，只要忘記它就行了。只要在訪客到達時，知道他們是誰，每當他們路過，他們會發現只有一張椅子，只要你坐著，他們就沒有地方坐下。

他們想讓你聽一些流言蜚語，但這次他們沒地方坐了，下次他們來的時候也不會有空椅子。無論這些愛閒聊的訪客

來多少次，他們總是在同一地點遇到同一個人，你都不會從那張椅子上起來，你認為他們會忍受這種情況多久？只要和他們交談，你就會徹底了解他們。你所認識的每個人和每件事都會來訪，在這裡觀察和保持覺知，就足以見法。你自己觀察和思考。

這就是討論法的方式，我可以繼續用這種方式說話，最後只是說和聽。我建議你去修習一下。

## 熟諳禪修

如果你觀察自己，你會有某些經驗。有一條「道」可以指導你，為你指明方向，隨著你的繼續修行，情況會發生變化，你必須調整你的方法來解決問題。你可能需要很長時間才能看到清楚的路標。如果你要走和我一樣的道路，那麼這段旅程肯定要從你的內心開始，否則，您將遇到許多障礙。

就像聽到聲音，聽是一回事，聲音是另一回事，我們有意識的覺知到這兩者，而不會使事情變得複雜，心不參與其中。

當耳朵聽到聲音時，觀察心有什麼反應，心會因而受干擾嗎？會生氣嗎？至少知道這麼多。當有聲音出現時，就不會擾亂心，即使我們想逃避聲音，也無法逃脫。唯一可能的逃避是，透過訓練心在聲音響起時，毫不動搖。把聲音放低，

把噪音放下，但我們仍然可以聽到，我們聽到了，但我們放下了。這並不是說，我們必須強行將聽覺和聲音分開，由於放下，他們會自動分開，即使我們當時想抓住聲音，心也不會抓住。

因為一旦我們了解色聲香味，和其他事物的本質，並且能清楚的觀察到，所有的事物毫無例外的屬於無常、苦、無我的範疇。任何時候我們聽到聲音，都可以從這無常、苦、無我(三法印)中理解。每當聽到聲音時，就好像我們沒有聽到一樣，這並非心不再運作，在任何時候，正念和心都不斷現前，互相觀察著。

當心被訓練到這個程度時，無論我們選擇走哪條路，我們都會觀察、分析。我們會對現象分析，這是開悟的基本要素之一，這種分析將繼續下去，和自己討論佛法。

對那些能控制自己心的人來說，會自動反省和觀察，再也沒有必要刻意管理心了，無論心在何處，觀察是立即而熟練的。如果修行佛法到了這個程度，還有另一個有趣的益處。睡覺時打鼾，睡覺時說話、磨牙、翻來覆去都會停止。即使我們在深度睡眠後，當我們醒來時也不會昏昏欲睡，我們會感到精力充沛、警覺，就像我們一直醒著一樣。

我過去常常打鼾，但一旦心保持清醒，打鼾就停止了。你醒著的時候怎麼會打鼾？只有身體睡覺時才會打鼾。心隨時保持清醒，這就是佛陀的清淨和高度的覺知：知者、覺知者，這種清明的覺知永遠不會沉睡，不會昏沉或困倦。

在這個階段，我們可以兩三天不休息，當身體疲憊時，我們坐下來禪修，並立即進入深度的三昧五到十分鐘。當我們出定時，我們會充滿活力，就好像我們已經睡了一整晚。如果我們不在意身體，睡眠是最不重要的。我們適當的照顧身體，但我們並不擔心身體的狀況，讓身體遵循自然規律，就好像有人在督促我們繼續努力。

即使我們懈怠，內心也有一種聲音不斷激發我們奮發向上，此時，要停滯是不可能的，因為努力和進步已經勢不可擋。請自己檢查一下，你已經學習很長時間了，現在是學習和了解自己的時候了。

在修習佛法的最初階段，獨居是至關重要的。當你獨自生活時，你會想起舍利弗尊者的話：「身遠離是心遠離的因和緣，心遠離是遠離外在感官接觸，而心遠離又是遠離煩惱進而開悟的因和緣。」

然而，仍然有人認為獨居並不重要：「如果你的心是平靜的，你在哪裡並不重要。」這是真的，但在開始階段，我

們應該記住，在一個合適的環境裡，身遠離是最重要的。

在偏遠森林中尋找火葬場，在那裏試著獨自生活，或尋找一座令人恐懼的山上，一個人住，好嗎？你整晚都會充滿樂趣，只有到那時，你才會知道自己。

就連我也曾經認為身遠離並不特別重要，我是這麼想的，但一旦我真的去那裏修習，我就會想到佛陀的教導，世尊鼓勵他的弟子在偏遠地區修行。在開始時，這為心遠離建立了基礎，而心遠離又使煩惱遠離。

例如，假設你是個有家庭的在家人，你有什麼隱居處？當你回家的時候，只要你一踏進門，你就會受到干擾，無法身遠離，所以你溜到偏遠的地方，那裡的氣氛完全不同。

在修習佛法的最初階段，有必要了解身遠離和獨處的重要性，然後你去找一位禪師來指導你。禪師會指導並指出你理解錯誤的地方，因為正是在這些地方你誤解了而你認為自己是對的。在你錯的地方，你認為你是對的，一旦禪師解釋了，你就明白什麼是錯的了，而禪師說你錯的地方，恰恰是你認為你是對的地方。

據我所知，有許多學問僧(學者)根據經文來做研究。我們沒有理由不讀經典，到了讀書學習的時候，我們就會以這

種方式學習。然而在必須實證的時候，我們必須以一種可能與理論不符的方式來修行。

如果一個戰士在戰鬥時，按照他所讀到的戰鬥理論，他將不是對方的對手。戰鬥是真實的，戰士必須以一種超越理論的方式作戰，就是這樣。佛陀在經中的話語，是我們遵循的指導準則和範例，然而研讀有時會導致粗心大意。

森林僧的修行方式就是捨離，在這條解脫道上只有捨離，我們根除了源於我執、自我重要性(self- importance)的觀點，我們根除了自我意識。

無論多麼困難，都不要離開森林僧和他們的教導。如果沒有適當的指導，心和三昧可能會偏離正道，本來不可能的事情發生了，我總是小心翼翼的面對這種現象，當我還是個年輕僧人的時候，在最初的幾年裏，剛開始練習，我還不能信賴我的心。然而，一旦我獲得了許多的經驗，並且完全相信自己的心，就不會有什麼問題。即使出現了不尋常的現象，我還是不說。

隨著時間的推移，我們發現自己完全放鬆了。在禪修時，通常沒有錯的事情也可能是錯的。例如，我們盤腿坐下來，下定決心：「好吧！這段時間不要偷懶，我會集中注意

力。」這種方法行不通！每次我嘗試，我的禪修都沒有進展，但我們喜歡虛張聲勢。據我觀察，禪修會以自己的進度發展。

許多晚上，當我坐下來禪修時，我對自己說：「好吧！今晚我至少要到凌晨一點才會離開這個地方。」即使有了這個念頭，我已經有了不好的業，因為不久，我的身體就開始疼痛，感覺自己快要死了。然而那些禪修進行得很順利的時候，卻是我沒有對坐禪設定時限時。我沒有設定7:00、8:00、9:00或任何時間，只是一直坐著，穩定的打坐，平靜的放下。

不要強迫自己禪修，不要試圖解釋正在發生的事，不要強迫你的心進入三昧，否則你會發現心會變得更散亂，只需讓心放鬆、自在。讓呼吸以正常的速度輕鬆的出入，既不要太短，也不要太長，讓身體放鬆、舒適和自在。然後繼續打坐。

你的心會問你：「我們今晚要禪修到多晚？我們什麼時候停止？」心不停地嘮叨，所以你必須大聲的說：「別煩我。」這個提問需要經常被壓制，因為困擾你的無非是煩惱，你必須對它採取強硬的態度：「無論我是早停止打坐，還是坐到很晚，都不關你的事！如果我想坐一整晚，與任何人無關，那你為什麼要來探聽我的打坐？」



你可以繼續禪修，想禪修多久就禪修多久。當你讓心放鬆時，心會變得平靜。當你可以長時間打坐，過了午夜，舒適而放鬆，你就會知道你已經掌握了禪修的訣竅，你會了解執著是如何染污心的。

有些人坐下來禪修時，他們會點燃一根香，並發誓說：「在這根香熄滅之前，我不會起來。」然後他們坐下來，大約一個小時後，他們睜開眼睛，一看才過了五分鐘。他們盯著香，失望地看著那根香還有那麼長。他們閉上眼睛，繼續禪修，很快的，他們的眼睛再次睜開，檢查那根香。

這些人在禪修上不會有成果，別那樣做。只是坐著，想著那根香：「我不知道香是否快燒完了。」這樣的禪修是沒有用的。不要在意這些事情，心不需要做任何特別的事情。

如果我們要以禪修來發展心智，不要問：「你將如何禪修？」，「你會坐多久？你打算坐到甚麼時候？」這些念頭一直困擾著我們。一旦我們決定要坐到午夜，不到一個小時，我們就感到焦躁不安和不耐煩，無法繼續禪修。

當我們自責時，會產生更多的障礙，：「絕望！打坐會殺了你嗎？你說過你會讓你的心在定中，不可動搖，但這是不可靠的，而且一塌糊塗。你許下誓言，卻沒有遵守。」

自我貶抑和沮喪困擾著我們，我們恨自己沒本事，沒有人可以責怪，這讓事情變得更糟。一旦我們許下諾言，我們就必須遵守，或完成，或在禪修中死去。如果我們發誓要坐一段時間，我們就不應該違背誓言而停止，與此同時，才會逐漸有所進展。

沒有必要發出戲劇性的誓言，試著穩定地、堅持不懈地訓練心。偶爾，禪修會是平靜的，所有的疼痛和不適都會消失，腳踝和膝蓋的疼痛會自行消失。

一旦我們嘗試禪修，如果出現奇怪的影像、幻覺或感覺，首先要做的就是觀察我們的心，這樣的形象出現時，心必須相對平靜，不要渴望他們出現，也不要渴望他們不出現。如果他們真的出現了，那麼觀察他們，但不要被他們迷惑。記住，它們不是我們的，他們是無常、苦、無我的。即使它們是真實的，也不要太在意它們。如果他們不消失，那麼重新將你的注意力集中在你的呼吸上，增加活力。

至少做三次深長的呼吸，每次慢慢的呼氣，這可能會奏效，或許我們會喜歡他們，或許我們的心會恐懼。它們是不可靠的，可能不是真的，如果你經歷過，不要試圖解釋它們的含義。

記住，他們不是我們的，所以不要追逐這些幻覺或感覺。相反的，要立即觀察當前的心理狀態，這是我們的經驗。如果我們放棄這一基本原則，耽溺於我們所看到的，我們就會忘記自己，開始胡言亂語，甚至發瘋。我們可能會失去理智，甚至無法正常的與他人相處。

無論發生什麼，只要繼續觀察心。奇怪的禪修經歷對有智慧的人是有益的，但對沒有智慧的人是危險的。無論發生什麼，不要高興或驚慌失措。

另一種修行佛法的方法是去觀察我們所看到、所做和所經歷的一切。永遠不要放棄禪修，當有些人打坐或行禪完了，他們認為是停下來休息的時候了，他們不再把注意力集中在禪修的對象或所緣上，他們完全停止，不要那樣修習。

無論你看到什麼，觀察它到底是什麼。觀察世間的好人和那些邪惡的人吧，深入觀察富人和有權勢的人和窮困潦倒的人。當你看到一個孩子、一個老人、一個年輕人或女人時，思考年齡的含義。一切都是觀察的對象，這就是你訓練心的方法。

所有事物都會在無常、苦和無我中結束，所以不要緊握不放，這是所有現象的火葬場，把他們火化以體驗真相。洞察無常意指不讓自己受苦，這是一個用智慧觀察的問題。

例如，我們得到了令人愉快的東西，所以我們很快樂，持續的觀察這種快樂，有時候，在長時間使用後，我們會對它厭倦，我們想把它送人或賣掉。如果沒有人想買，我們準備把它扔掉。為什麼？一切都是變化無常的，不斷的變化，這就是為什麼。

如果我們不能把它賣掉，甚至不能把它扔掉，我們就會受苦，整個問題就是這樣。一旦一個事件被完全理解，無論出現多少類似的情況，他們的解讀都是一樣的，事情就是這樣。

偶爾我們會看到我們不喜歡的東西，有時，我們會聽到惱人或不愉快的噪音，會生氣，觀察並記住它，因為將來某個時候，我們可能會喜歡這些噪音。實際上，我們可能會喜歡那些我們曾經厭惡的東西。這是可能的！然後，我們想到；「啊哈！一切事物都是無常的，無法完全滿足。」

把它們扔進這無常、苦、無我的大坑裡。對我們所擁有的和可意的事物的執著將隨之停止。我們開始了解一切事物本質上都是一樣的，我們所經歷的一切，都會讓我們蒙受法益義，因為有內觀。到目前為止，我所說的一切都是為了讓你去思考。

當人們來看我時，我說話。這類話題我們不應該坐在那裡談幾個小時，想做就做，進去修行吧。就像我們打電話給朋友，邀他去某處一樣，我們邀請他們，並得到了回覆，然後我們就出發了，就這樣。

我可以告訴你一些關於禪修的事情，因為我已經完成了這項工作。但你知道，也許我錯了，你的工作是親自驗證我說的是否屬實。

## ◎附錄一 給法官的信

法官：您好

煩請參閱智慧財產法院於108年4月9日與109年2月13日的判決書好嗎？(已於一月初寄給謝伊婕書記官)。

官司打了5年還沒結束，我已經出庭23次，其中智慧財產法院共出庭12次，我沒有違反著作權法，而對方卻瘋狂提告(請參閱《哪容這種惡魔四處橫行》和《威武不能屈》)。我也沒有「公然侮辱他人之犯意」。(請參閱智慧財產法院於109年2月13日的判決書第9頁.第7-12行。)亦請參閱法耘出版社要我賠償530萬元，並要我支付裁判費59,470元的《調查筆錄》。

我寫的《平靜之道》的前言、《聆聽絃外之音》的跋和《這個世間的真相》的前言，係因自衛、自辯或保護合法利益而撰寫，全屬事實，並非謾罵和公然侮辱。煩請查閱這三篇文章，以及我寫的《刑事上訴理由狀》好嗎？

一再出庭、一再敘述相同的故事與內容，何益？何況智慧財產法院已二度判決，何須再度出庭？

107年一月，法耘出版社在智慧財產法院提告，法耘出版社的上訴於109年2月13日被駁回，已經結案，何須再度「言詞辯論」、再度出庭，請法官明鑑。

110年4月19日

P.S. 法官說110年5月5日，若不出庭，必須於兩週前告知理由，所以寫了這封信。

◎附錄二

無常經<sup>25</sup>

(Anityatā-sūtra)

稽首歸依無上士，常起弘誓大悲心，  
為濟有情生死流，令得涅槃安穩處，  
大捨防非忍無倦，一心方便正慧力，  
自利利他悉圓滿，故號調御天人師。

稽首歸依妙法藏，三四二五理圓明<sup>26</sup>，  
七八能開四諦門<sup>27</sup>，修者咸到無為岸，  
法雲法雨潤群生，能除熱惱蠲眾病，  
難化之徒使調順，隨機引導非強力。

稽首歸依真聖眾，八輩上人能離染，  
金剛智杵破邪山，永斷無始相纏縛，  
始從鹿苑至雙林，隨佛一代弘真教，  
各稱本緣行化已，灰身滅智證無生。

稽首禮敬三寶尊，是謂正因能普濟，  
生死迷愚鎮沈溺，咸令出離至菩提。

---

<sup>25</sup> 此經乃譯自梵文，為義淨譯，見大正藏第17冊，745頁。

<sup>26</sup> 三四：指四念住、四正勤、四神足；二五：指五根、五力。

<sup>27</sup> 七、八：指七覺支、八正道。

生者皆歸死，容顏盡變衰，強力病所侵，  
無能免斯者，假使妙高山，劫盡皆壞散，  
大海深無底，亦復皆枯竭，大地及日月，  
時至皆歸盡，未曾有一事，不被無常吞。

上至非想處，下至轉輪王，七寶鎮隨身，  
千子常圍繞，如其壽命盡，須臾不暫停，  
還漂死海中，隨緣受眾苦，循環三界內，  
猶如汲井輪，亦如蠶作繭，吐絲還自纏。

無上諸世尊，獨覺聲聞眾，尚捨無常身，  
何況諸凡夫，父母及妻子，兄弟并眷屬，  
目觀生死隔，云何不愁歎，是故勸諸人，  
諦聽真實法，共捨無常處，當行不死門，  
佛法如甘露，除熱得清涼，一心應善聽，  
能滅諸煩惱。

如是我聞，一時，薄伽梵，在室羅伐城。逝多  
林。給孤獨園。爾時，佛告諸比丘：有三種法，  
於諸世間，是不可愛，是不光澤，是不可念，  
是不稱意。何者為三？謂老病死。汝諸比丘，  
此老病死，於諸世間，實不可愛，實不光澤，  
實不可念，實不稱意。若老病死，世間無者，



如來.應供.正等覺，不出於世，為諸眾生說所證法及調伏事。是故應知，此老病死，於諸世間，是不可愛，是不光澤，是不可念，是不稱意。由此三事，如來.應供.正等覺，出現於世，為諸眾生，說所證法及調伏事。

爾時世尊，重說頌曰：

外事莊彩咸歸壞，內身衰變亦同然，  
唯有勝法不滅亡，諸有智人應善察，  
此老病死皆共嫌，形儀醜惡極可厭，  
少年容貌暫時住，不久咸悉見枯羸。  
假使壽命滿百年，終歸不免無常逼，  
老病死苦常隨逐，恒與眾生作無利。  
爾時世尊，說是經已，諸比丘眾，天.龍.藥叉.乾闥婆.阿蘇羅等，皆大歡喜，信受奉行。

### ◎臨終方訣

常求諸欲境，不行於善事，云何保形命，  
不見死來侵，命根氣欲盡，肢節悉分離，  
眾苦與死俱，此時徒歎恨，兩目俱翻上，  
死刀隨業下，意想並悼惶，無能相救濟。  
長喘連胸急，短氣喉中乾，死王催伺命，

親屬徒相守。諸識皆昏昧，行入險城中，  
親知咸棄捨，任彼繩牽去，將至琰魔王，  
隨業而受報，勝因生善道，惡業墮泥犁。

明眼無過慧，黑闇不過癡，病不越怨家，  
大怖無過死。有生皆必死，造罪苦切身，  
當勤策三業，恒修於福慧。眷屬皆捨去，  
財貨任他將，但持自善根，險道充糧食，  
譬如路傍樹，暫息非久停，車馬及妻兒，  
不久皆如是，譬如群宿鳥，夜聚旦隨飛，  
死去別親知，乖離亦如是，唯有佛菩提，  
是真歸依處，依經我略說，智者應善思。

天阿蘇羅藥叉等，來聽法者應至心，  
擁護佛法使長存，各各勤行世尊教，  
諸有聽徒來至此，或在地上或居空，  
常於人世起慈心，晝夜自身依法住，  
願諸世界常安穩，無邊福智益群生，  
所有罪業悉消除，遠離眾苦歸圓寂，  
恒用戒香塗瑩體，常持定服以資身，  
菩提妙華遍莊嚴，隨所住處常安樂。

### ◎附錄三 南傳大藏經導讀

南傳大藏經，指斯里蘭卡所傳的巴利大藏經（Pāli Tipitaka）。巴利文是屬於印歐語系的中古印度雅利安語，與梵文相近。南傳上座部的三藏經典是以巴利文記載，目前有完整的漢譯南傳大藏經，由元亨寺妙林出版社出版。

印順導師在《原始佛教聖典之集成》中提到：「巴利語聖典，傳說是由摩哂陀（Mahinda）尊者傳入錫蘭的，是第一結集所用的語言，摩竭陀（Magadha）的語言，是佛陀自己所用的語言。這麼說來，巴利聖典是最純正的，是保持佛陀真傳的聖典了。」（45~46頁）

又說：「巴利語為西印度語（依原始佛教，應稱為南方），巴利語是阿育王時代，優禪尼（Ujjayini）一帶的佛教用語。現存的原始佛教聖典，巴利語本的經、律、論三藏都完整的保存下來。漢譯佛經雖有眾多部派所傳的聖典，都沒有完整的，而且，巴利語為印度古方言，沒有經過翻譯，研究起來會感覺特別親切與便利。」（48~49頁）。

南傳大藏經的各部典籍成立年代不一，最遲的成立年代被推定為西元前二至一世紀。原始佛教的聖典分為三大類：一律藏，二經藏，三論藏。南傳大藏經將律藏排在首位，這

是與其他藏經不同的地方。「律藏」指廣律，廣律以外有「戒經」，這是構成律藏的基石，是僧團半月半月所誦的戒律。另有「羯磨法」，是僧團中處理僧事的法則，從律藏中集出。茲分別解說南傳大藏經於下：

## 壹、律藏 (Vinaya-piṭaka)

巴利律藏是由「經分別、犍度、附隨」三部份所組成<sup>28</sup>。

(一) 經分別 (Sutta-vibhanga)：是對戒經 (即波羅提木叉) 的解釋。分為大分別 (比丘戒)、比丘尼分別二部。比丘有 227 條戒，比丘尼有 311 條戒。(《四分律》中，比丘有 250 條戒，比丘尼有 348 條戒；《五分律》中，比丘有 251 條戒，比丘尼有 380 條戒)。

(二) 犍度 (khandhaka)：是記載有關僧團的規章制度。犍度是篇章的意思。分為大品、小品，共 22 犍度。

大品有十犍度，1. 大犍度，2. 布薩犍度，3. 入雨安居犍度，4. 自恣犍度，5. 皮革犍度，6. 藥犍度，7. 迦絺那衣犍度，8. 衣犍度，9. 瞻波犍度，10. 橋賞犍度。其中「大犍度」是敘述佛陀成道及舍利弗、目犍連的出家因緣，以及有關授具足戒等儀軌。

---

<sup>28</sup> 請參閱漢譯《南傳大藏經》律藏 (共五冊)，元亨寺妙林出版社出版。

小品有十二犍度，1.羯磨犍度，2.別住犍度，3.集犍度，4.滅諍犍度，5.小事犍度，6.臥坐具犍度，7.破僧犍度，8.儀法犍度，9.遮說戒犍度，10.比丘尼犍度，11.五百（結集）犍度，12.七百（結集）犍度。

其中「五百犍度」是敘述在世尊入滅後的第一個兩安居，以摩訶迦葉為首座，在王舍城所舉行的第一次結集，由阿難尊者誦出經藏，優波離尊者誦出律藏。

「七百犍度」是敘述世尊入滅後百年，毗舍離的跋耆子（Vajjiputta）比丘等說十事非法（以接受金銀為主的十事異議），比丘眾在毗舍離所舉行的第二次結集。在結集時，有些比丘認為有必要修訂一些「小小戒」，卻遭到上座比丘們的反對，這個決定導致僧團分裂。這次的結集只討論律藏，經藏完全沒有更動。

佛陀入涅槃後，佛弟子的首要任務是結集公認的法與律，以免引起諍論，以確定佛陀的法義與律行的真意，以避免僧團分裂。如《長阿含》第九經《眾集經》提到結集的動機，是因為看到異學的諍訟而主張「我等今者宜集法律，以防諍訟，使梵行久立，多所饒益，天人獲安。」(T.1, P.49)。

這兩次的大結集（五百結集與七百結集），為所有部派所公認，是佛教界公認的，是部派未分立以前的結集，其他

的結集，雖有傳說的成分，但都有某種事實，只是傳說有些不實而已。不為教界所公認的結集，只是一部一派的結集事跡。

（三）附隨：即附錄，附屬於律藏，共十九章，是「經分別」與「犍度」的綱要，也稱為律學便覽。「附隨」大部分成立於佛教傳入斯里蘭卡的部派佛教時期。

以上是有關「律藏」部分。

## 貳、經藏

巴利大藏經分為五尼柯耶（*nikaya*，意為部），即《長部》（*Digha-nikāya*）、《中部》（*Majjhima-nikāya*）、《增支部》（*Aṅguttara-nikāya*）、《相應部》（*Samyutta-nikāya*）和《小部》（*Khuddaka-nikāya*）。其中《長部》相當於漢譯的《長阿含經》，《中部》相當於《中阿含經》，《相應部》相當於《雜阿含經》，《增支部》相當於《增一阿含經》。

### 一、《長部》

《長部》分為三品，即一、戒蘊品（*Sīlakkhandha-vagga*），有十三部經；二、小品，有十部經；三、波梨品（*Patika-vagga*），有十一部經，共34部經。

#### （一）戒蘊品

### 1. 梵網經：

此經相當於《長阿含》第21經《梵動經》及《梵網六十二見經》<sup>29</sup>（T.1, P.264）。此經由二部份組成。前半部首先是凡夫以持戒圓滿來稱讚如來；之後敘述小、中、大三種戒。第二部是如來宣說甚深難見之法，並破除外道的六十二種邪見。

### 2. 沙門果經：

此經相當於《長阿含》第27經《沙門果經》、《寂志果經》（T.1, P.270），以及《增一阿含》卷三十九，第7經（T.2, P.762上）。此經之前半部是介紹六師外道之說；後半部是敘述沙門現世之果報，又說比丘當守護諸根、正念正知、少欲知足，去除五蓋，其次說明如何入定，並詳述四禪、六通、四諦之證得，乃至證得阿羅漢果。

### 3. 阿摩晝經：

此經相當於《長阿含》第20經《阿摩晝經》。此經敘述四姓中的婆羅門與刹帝利之優劣，佛對青年婆羅門阿摩晝，說明釋迦族為沃伽伽王所出之尊貴士族，婆羅門則為王下婢所出之卑族，指出世人何以尊重刹帝利，以降伏阿摩晝婆羅門的驕慢心，使他歸依佛，對破斥婆羅門自認為四姓之首，本經為最有說服力的經典。

### 4. 種德經：

---

<sup>29</sup> 本文所參考的係學術界通用的、有校勘注的《大正新修大藏經》，以日文發音的「大正藏」的大（Tai）字省略為T.字。

此經相當於《長阿含》第 22 經《種德經》。此經敘述種德婆羅門述種德婆羅門，仰慕佛名，欲往佛所，而餘諸婆羅門，加以阻止，後來種德婆羅門抵佛所，對佛陀說明婆羅門五殊勝法，佛陀為其說法，並說明「慧由戒而清淨，戒由慧而清淨」等義。種德婆羅門乃知戒、定、慧為最上乘，最後歸依佛陀。

#### 5. 究羅檀頭經：

此經相當於《長阿含》第 23 經《究羅檀頭經》。此經敘述究羅檀頭婆羅門將舉行盛大祭祀，卻不通曉禮儀，故往詣佛所，請教佛陀祭祀之道，佛陀為他說法，因而歸依三寶。讀本經可知佛陀時代婆羅門之祭祀 多拘泥形式，徒造殺業，毫無功德可言。

#### 6. 摩訶梨經：

《長阿含經》無相對應的經典。此經敘述修習梵行的目的是為了斷諸結，證得無漏之心解脫及慧解脫，究竟解脫，修習的方法為八正道；其次說明有關「命與身是一或異」為修習禪定之比丘所不宜談論。

#### 7. 闍利經：

漢譯無相對應的經典。此經除了前後數句與《摩訶梨經》不同外，其餘內容與《摩訶梨經》相同（十五至十九段），故從略。

#### 8. 迦葉師子吼經：



此經相當於《長阿含》第 25 經《裸形梵志經》。此經首先提到種種苦行，修苦行者雖然稱為沙門或婆羅門，但真正的沙門婆羅門是戒具足、定具足、慧具足者。又敘述外道欲出家受戒，必須經過四個月的觀察。本經說明種種苦行絕非證道之方便，並詳舉各種苦行。

#### 9. 布吒婆樓經：

此經相當於《長阿含》第 28 經《布吒婆樓經》。此經分為二分，前半部主要是佛陀與布吒婆樓討論「想」的生滅、一與多、想與智、想與我等問題；後半部除了解說「我得」之義，並說明佛陀所說法之「決定記與不決定記」。本經敘述：「想」為有因有緣，有生滅，由此生滅，論及「想滅智定」。其次，論及我與想之關係，此二者為異學外道所難了解。又當時所討論的「世間有常無常、有限無限、命身是一是異、如來死後是有是無」等問題，佛陀認為與解脫無關而不決定記；並破斥外道所說常、樂之我。

#### 10. 須婆經：

漢譯無相對應的經典。此經敘述阿難對須婆說法，解說戒、定、慧三學。須婆因阿難的開示而歸依三寶。

#### 11. 堅固經：

此經相當於《長阿含》第 24 經《堅固經》。此經敘述佛教的神通觀、鬼神觀及世界觀。佛教最高的目標是解脫，而神通只是教化眾生的方便法門而已，與究竟解脫無關。又

此經敘述由於識滅而一切滅，為後世唯識說之濫觴；又本經的許多論題，亦為後世阿毗達摩佛教論究之主題。

#### 12. 露遮經：

此經相當於《長阿含》第 29 經《露遮經》。此經敘述露遮婆羅門生如是惡見，謂：沙門、婆羅門，雖證知善法，不應為他人解說。佛陀說如是之見，是為邪見，當墮地獄或畜生道。又說：世有三師：不自覺而不覺他，不自覺而覺他，自覺而不覺他，此等諸師，應受責難，唯自覺覺他之師，不可責難，並解說戒、定、慧三學與四聖諦。佛陀以種種方便，說法示教，使露遮歸依三寶，成為優婆塞。

#### 13. 三明經：

此經相當於《長阿含》第 26 經《三明經》。此經敘述婆羅門信奉「黎具、沙摩、耶柔廬」三種吠陀（即三明）。此經記述奉此吠陀之婆羅門者也。佛應二婆羅門之請而為之說法，使他們領悟佛陀所教如何優於婆羅門教。本經除了提及諸婆羅門古仙外，亦提及奧義書諸派之名，為了解佛陀時代婆羅門諸派的重要經典。

## 二、大品

#### 14. 大本經：

此經相當於《長阿含》第 1 經《大本經》。此經雖為過去七佛的傳記，而以毘婆尸佛之傳記占大部份。先列舉七佛的族姓、壽量、成道處、主要弟子、父母、都城等。次為毗

婆尸佛傳，自入胎起，至誦出最初婆羅提木叉止。經中提到毘婆尸佛的一生，此為諸佛常法，是諸佛必經的過程。本經與漢譯本比較，漢譯本中的眾多偈誦為本經所無，散文則比較詳細。

#### 15. 大緣經：

此經相當於《長阿含》第 13 經《大緣方便經》，《中阿含》97 經《大因經》、《人本欲生經》（T.1, P.241），《大生義經》（T.1, P.844）。

此經敘述阿難認為世尊所說的緣起法，不很深邃，容易了解。世尊則說若不了知此法，則不得出離輪迴，於是為說緣起諸支（老死、生、有、取、愛、受、觸、名色、識）的關係，又敘述四種我執、七識住、八解脫等。其中述說緣起處，本經唯舉九支，又敘述「愛」支之下，復有求、利、用、欲、著、嫉、守、護等枝末愛，次第由愛生起，由最後之護，生起杖、劍、閹、諍、爭競、爭論、惡口、妄語等無數罪惡。本經為研究十二緣起重要之經典。

#### 16. 大般涅槃經：

此經相當於《長阿含》第 2 經《遊行經》、《佛般泥洹經》（T.1, P.160），《般泥洹經》（T.1, P.176），《大般涅槃經》（T.1, P.191）。此經是《長部》經典中最長的一部，詳細記載佛陀的晚年、最後說法、入滅、荼毘<sup>30</sup>、分舍利等事蹟。本經敘述一代教主佛陀入滅的大事，佛陀入滅後，

---

<sup>30</sup> Jhāpeti：音譯為荼毗，然今人多誤為「荼」毗。

「以法為師，以戒為師」，無論佛陀住世或不住世，法與律永遠為僧團的依止。佛陀入滅後，領導教團者，不是佛陀而是法。

巴利經典中，如《大本經》，《中部》經典第 26 及第 36 經，《律藏》之大品小品，及《小部》的《經集》裡，都有佛陀生平事蹟的記載，而完整佛傳，除本經外，別無其他。經中所言華氏城的繁榮及三禍之預言，比丘相互間稱呼之指示，起塔之說等，皆為後來之事。

#### 17. 大善見王經：

此經相當於《中阿含》68經《大善見王經》、《長阿含》第二經《遊行經》的後半、《佛般泥洹經》卷下，《般泥洹經》卷下，《大般涅槃經》卷中、下；《本生經》二<sup>31</sup>，及《所行藏經》<sup>32</sup>第四等。

此經是敘述大善見王的本生故事。大善見王之故事，已見於《大般涅槃經》中，《大般涅槃經》中所插入大善見王之故事，係故事全部，而收於一經，有過長之虞，因此涅槃經中，保留其重要部分，而將大善見王之全部故事，獨成一經，而置於《大般涅槃經》之後。

#### 18. 闍尼沙經：

---

<sup>31</sup> 《本生經》二：請參閱漢譯南傳大藏經卷三十二，《小部》經典七，95〈大善見王本生譚〉。

<sup>32</sup> 《所行藏經》第四：請參閱漢譯南傳藏卷第四十四，《小部》經典十九。

此經相當於《長阿含》第 4 經《闍尼沙經》及《人仙經》(T.1, P.213)。此經首先敘述佛陀在那提迦村，為村民及信者說死者往生何處(此亦見於大般涅槃經，似同出一源)；之後敘述常童子梵天，化作五髻童子，現於三十三天，為諸天說四神足、三徑路、四念處、七定具<sup>33</sup>。毘沙門天王的眷屬闍尼沙，從毘沙門天王處聽聞而往語世尊，世尊復以此告阿難。

又此經敘述以梵天為首的天界是依佛教修行者之住所，修行有成就者，得住上層天界，新生於天者，依修行之德，其光色勝過其餘天神，若歸依三寶，精進修行，則死後生於他化自在天，乃至乾答達婆界。

#### 19. 大典尊經：

此經相當於《長阿含》第 3 經《大典尊經》及《大堅固婆羅門緣起經》(T.1, P.207)。此經與《闍尼沙經》同一旨趣，敘述常童梵天化現為五髻童子，為三十三天訴說世尊前世為大典尊，為王者師，並解說如來的八無等法。先敘述修四無量心得往生梵天界，復說欲證涅槃者，當修習八聖道。

#### 20. 大會經：

此經相當於《長阿含》第 19 經《大會經》、《大三摩惹經》(T.1, P.258)，《雜阿含》1192 經，《別譯雜阿含》105 經。後二經相當於本經的一至三部分，前二經與本經大

---

<sup>33</sup> 七定具：修正定的七個要件與輔助，即八正道的前七支。另作「七三昧具」。

不相同。

此經原文相當晦澀，因為諸天神名甚多，且全為偈語。敘述諸天神往迦毘羅衛城見佛陀及僧伽，聞法而讚歎。諸天神中，有自然現象的神格化，有地方神、守護神、鬼神、鳥神、龍神、夜叉，以及淨居天、梵天、四天王、水天、日天、月天等，皆至此大會處，最後魔軍來攪亂大會，不果而終。

#### 21. 帝釋所問經：

此經相當於《長阿含》第 14 經《釋提桓因問經》、《中阿含》134 經《釋問經》(T.1, P.632)，《帝釋所問經》(T.1, P.246)，《雜寶藏經》卷六的《帝釋問事緣》(T.4., P.447) 等。此經敘述佛陀回答帝釋所問，佛陀說：眾生不和，是因為有妄想，當以善心去除妄想，並應持戒，修身口意三業，守護六根，離欲等。經文開始有乾達婆的相思歌，以及帝釋所說的瞿波故事，皆為偈語。經末有帝釋六果報偈，敘述其聞法向上之歡喜。

#### 22. 大念處經：

此經相當於《中阿含》98 經《念處經》。<sup>34</sup> 在此經，佛陀說：「諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲苦惱，為斷啼哭，為獲得真理，為證得涅槃，唯一趣向之道，即四念處。」

---

<sup>34</sup> 請參閱帕奧禪師講述的《正念之道》，此書對《大念處經》有非常詳細的解說，《正念之道》由淨心文教基金會出版。另外由香光寺出版的性空法師講述的《念處之道》對此經也有詳細的解說，此書網路上有pdf檔，可參閱。

可見本經是多麼的重要。本經詳細解說如何修習四念處，首先介紹身念處，內容包括：如何修習①觀出入息（安那般那念），以及如何修習②四威儀，必須具足正念：「於行知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥。」

③正知：「比丘出入時，正知之；觀前旁顧時，正知之；屈伸時，正知之；著僧伽梨(袈裟)及諸衣鉢，皆正知之；於飲食嚼嚙，皆正知之；於大小便利，皆正知之；於行住坐臥，眠寤語默，皆正知之。」

④可厭作意（不淨觀）：觀察身體的三十二種成分（髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、胃、腸、腸間膜、膽汁、脂肪、血、汗、淚、糞、痰、膿、油脂、唾液、鼻涕、關節液、尿）「如是於身內，觀身而住…。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。」⑤界作意：「知我此身中有地界、水界、火界、風界……如是於身內，觀身而住。」

⑥九種墓地觀：「比丘應觀察被棄於塚間之死屍…死屍膨脹，成青黑色，生膿腐爛。見此死屍，彼知我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。……比丘應觀察被棄於塚間之死屍，骨白如螺…彼如是思惟：我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。……諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。」

其次解說受念處（受隨觀）：

「諸比丘！比丘如何於受觀受而住？比丘感受苦受時，即知我感受苦受；感受樂受時，即知我感受樂受；感受不苦不樂

受時，即知我感受不苦不樂受…或於受，觀生法而住，觀滅法而住；或於受，觀生滅法而住。立念在受，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於受，觀受而住。」

其次解說心念處（心隨觀）：

「諸比丘！比丘如何於心觀心而住？比丘心中有貪，即知心中有貪；心中無貪，即知心中無貪。心中有瞋，即知心中有瞋；心中無瞋，即知心中無瞋。心中有癡，即知心中有癡；心中無癡，即知心中無癡。心昏昧，即知心昏昧；心散亂，即知心散亂…心有定，即知心有定；心無

定，即知心無定；若心解脫，即知心解脫；心未解脫，即知心未解脫。……或於心，觀生法而住，觀滅法而住；或於心，觀生滅法而住。立念在心，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於心，觀心而住。」

最後解說法念處（法隨觀）：

①五蓋：「諸比丘！比丘如何於法觀法而住？」

比丘於五蓋，觀法而住。比丘如何於五蓋，觀法而住？比丘內心有貪時，即知內心有貪；內心無貪時，即知無貪；知未生之貪欲如何生起，知如何斷除已生起之貪欲；亦知已斷除之貪欲，未來將不生起。…諸比丘！於五蓋，比丘如是於法，觀法而住。」



②五蘊：「復次，諸比丘！比丘於五取蘊，觀法而住。比丘如何於五取蘊，觀法而住？比丘知：此是色，色如是生起，如是滅盡；此是受，受如是生起，如是滅盡；此是想，想如是生起，如是滅盡；此是諸行，諸行如是生起，如是滅盡；此是識，識如是生起，如是滅盡。……諸比丘！於五取蘊，比丘如是於法，觀法而住。」

③十二處：「復次，諸比丘！比丘於內六處、外六處，觀法而住。比丘如何於內六處、外六處，觀法而住？諸比丘！比丘知眼知色，知緣此二者生結縛。亦知未生之結縛如何生起，已生之結縛如何斷除；知已斷除之結縛，未來將不生起。知耳，知聲……；知鼻，知香……；知舌，知味…；知身，知觸…；知意，知法，知緣此二者生結縛，知未生之結縛如何生起，已生之結縛如何斷除；亦知已斷除之結縛，未來將不生起。…比丘如是於法，觀法而住。」

④七覺支：「諸比丘！比丘於七覺支，觀法而住。比丘如何於七覺支，觀法而住？比丘內心有念覺支，即知有念覺支；內心無念覺支，即知無念覺支；亦知未生之念覺支如何生起，已生之念覺支如何修習圓滿。內心有擇法覺支，亦復如是，乃至修習圓滿。內心有精進覺支，亦復如是，乃至修習圓滿。內心有喜覺支，亦復如是，乃至修習圓滿。內心有輕安覺支，亦復如是，乃至修習圓滿。內心有定覺支，亦復如是，乃至修習圓滿。內心有捨覺支，即知我有捨覺支；內心無捨覺支，即知我無捨覺支；亦知未生之捨覺支如何生

起，已生之捨覺支如何修習圓滿。…比丘如是於七覺支，觀法而住。」

⑤四聖諦：此經對苦、集、滅、道四聖諦有詳細的解說。在經文的最後提到修習四念處可獲得兩種果位：或於現法中，得究竟智（阿羅漢）；若有餘者，可證得不還果。

### 23. 弊宿經：

此經相當於《長阿含》第 7 經《弊宿經》、《中阿含》第 71 經《蟬肆經》，以及《大正句王經》（T.1, P.831）。此經敘述佛滅後不久，辯才無礙的鳩摩羅迦葉教化婆羅門敝宿的故事。

## 三、波梨品

### 24. 波梨經：

此經相當於《長阿含》第 15 經《阿菟夷經》。此經內容分兩部份，一是神通說，二是起源論。佛陀對善宿比丘說明修行的目的，並三度示現神通：首先對庫羅迦提耶，其次對康達羅摩斯伽，最後對裸形外道波梨子。有關波梨子部份最長，故此經稱為《波梨經》。修學佛法的目的在於滅苦，當修習滅苦之道時，無須在意神通或起源論。然而當時的求道者皆執著這些問題，善宿也非常執著這些問題。

### 25. 優曇婆羅師子吼經：

此經相當於《長阿含》第 8 經《散陀那經》、《中阿含》104 經《優曇婆羅經》，以及《尼拘陀梵志經》（T.1, P.222）。

此經漢譯本的《散陀那經》是以居士之名為經名，《優曇婆羅經》是以園林為經名，《尼拘陀經》是以梵志之名為經名，其內容大致雷同。

#### 26. 轉輪聖王師子吼經：

此經相當於《長阿含》第 6 經《轉輪聖王修行經》、《中阿含》70 經《轉輪聖王經》，內容幾乎相同，先敘述身、受、心、法四念處，其次詳述轉輪聖王之威德及七寶，又以偷盜、殺生、妄語等為世人墮落之因，並敘述殺生、妄語、邪淫等罪惡生起之過程。由人壽八萬歲漸漸減至十歲止，各據其罪而解說人壽減損之因緣。此時，眾人厭惡罪惡而生起修行的念頭，先受持不殺生等五戒，逐漸對治諸惡，於是人壽由十歲增至八萬歲，此時彌勒佛出現於世，宣說無上清淨梵行，比丘修四神足，四禪定，得無漏心解脫、慧解脫。

#### 27. 起世因本經：

此經相當於《長阿含》第 5 經《小緣經》、《中阿含》第 154 經《婆羅婆堂經》，以及《白衣金幢二婆羅門緣起經》（T.1, P.216）。此經內容分兩部份，前半部說人之貴賤非指四姓的階級高下，而是由其人格決定的，力主四姓平等；後半部則說四姓之起源，最後說四姓中人，凡是體證法者為人類之最上者。

28. 自歡喜經：此經相當於《長阿含》第 18 經《自歡喜經》，及《信佛功德經》（T.1, P.255）。此經是長老舍利弗說法，佛陀予以認可。

### 29. 清淨經：

此經相當於《長阿含》第 17 經《清淨經》。此經敘述世尊住菴羅林時，新學比丘周陀由波婆城阿難處來，告知尼乾子死後，其弟子們分裂、鬥爭之事。之後，阿難與周陀同詣佛所，向佛陀報告此事，佛陀為弟子說法，說清淨梵行之成就，又說四種安樂行及其果報，最後為了斷除憂悲苦惱而宣說四念處。

### 30. 三十二相經：

此經相當於《中阿含》59 經《三十二相經》。此經敘述佛陀的三十二身相，與漢譯本僅第一〈誦品〉前三節雷同，本經詳述獲得三十二相之宿因等因果關係，是本經之旨趣。

### 31. 教授尸迦羅越經：

此經相當於《長阿含》第 16 經《善生經》、《中阿含》第 135 經《善生經》、《尸迦羅越六方禮經》（T.1, P.250），以及《善生子經》（T.1, P.252）。此經敘述世尊為尸迦羅越說禮敬六方的意義，前半部，先舉四種業垢（殺生、不與取、邪淫、妄語）和惡業的四種原因，

其次詳述損失財產的六種原因，後半部指出禮拜天地四方是無意義的，並說明對父母、師長、妻女、朋友、奴僕、沙門六方應有的倫理規範。

### 32. 阿吒曩胝經：

此經無相對應的漢譯經典，(可參考《毘沙門天王經》(T.21, P.217) 世尊的弟子住在寧靜的、適於禪修的森林，而住在森林的夜叉是妨害佛弟子修行者，為了使他們生信，請世尊同意以阿吒曩胝為守護經，以守護比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，使他們能安住。佛納受，翌日即語諸比丘受持阿吒曩胝經。

### 33. 等誦經：

此經相當於《長阿含》第 9 經《眾集經》，以及《大集法門經》(T.1, P.226)。此經提到波婆城的末羅族建立新講堂，請世尊去說法，世尊背痛，令舍利弗代為說法，從一法說到十法，此經阿毘達摩的色彩甚為濃厚。

### 34. 十上經：

此經相當於《長阿含》第 10 經《十上經》，以及《長阿含十報法經》(T.1, P.233)。此經亦為舍利弗所說，內容是由一法至十法，共五百五十法，是佛教教理之綱要書，有濃厚的阿毘達摩色彩。

由上可知，《長部》經典有 27 部與《長阿含》中的經典雷同，另外三部可在《中阿含》或其他漢譯經典中找到相對應的經典，只有四部沒有相對應的漢譯經典。

## 二、《中部》

根據《善見律毘婆沙》，《長部》是收集經文較長的經典，《中部》是收集經文中等的經而得名。然而中部所收的

152 部經中，也有不少冗長之經，而且有比《長部》還長的，總之，不長不短的經文是為《中部》。《中部》經典分三篇，即「根本五十經、中分五十經、後分五十經」三篇，共收了 152 經。

這十五品中，除了「分別品」有十二經，其餘都是十經為一品。每一品的品名或取第一部經之經名(如根本法門品，師子吼品，天臂品，不斷品，空品)；或取該品諸經的內容(如譬喻法品，分別品，六處品)；或取該品諸經說法的對像(如比丘品，出家品)；或以兩經為一雙而取名的(如雙大品，雙小品)。茲列出每一部經相對應的漢譯經典，並略述其綱要。

## 第一篇：根本五十經

「根本五十經」分五品，共五十經。

### 初品：根本法門品

1. 根本法門經：此經相當於《中阿含》106 經《想經》、《樂想經》(T.1, P.596)。此經敘述一切法之根本法門。
2. 一切漏經：此經相當於《中阿含》第 10 經《漏盡經》、《一切流攝守因經》(T.1, P.813)，《增一阿含》卷四十，第 6 經 (T.2, P.740)。此經敘述滅一切漏(煩惱)之方法。
3. 法嗣經：此經相當於《中阿含》第 88 經《求法經》、《增一阿含》卷九，第 3 經。此經分為兩部，前半部是佛陀為諸比丘說法，要弟子們為法的繼承者，不要成為財的

繼承者：「當恭敬於法，不貪財物。」後半部是舍利弗為諸比丘說法，比丘應遠離住，捨離惡法而住，因此教比丘應修習八支聖道。

4. 怖駭經：請參閱《增一阿含》卷二十三，第 1 經。此經敘述世尊在菩薩位時排除怖畏的方法。
5. 無穢經：此經相當於《中阿含》87 經《穢品經》、《求欲經》(T.1, P.839)；《增一阿含》卷十七，第 6 經。此經敘述世間有四種人：1.內心有穢而不如實知內心污穢；2.內心有穢而如實知內心有穢；3.無穢而不知內心無穢；4.無穢而如實知內心無穢。
6. 願經：此經相當於《中阿含》105 經《願經》。此經敘述：若比丘期望為同梵行者所喜愛、敬重，當圓滿持戒，修習止觀，不輕視禪那，住在空閑處。
7. 布喻經：此經相當於《中阿含》93 經《水淨梵志經》、《梵志計水淨經》(T.1, P.843)，《增一阿含》卷六，第 5 經後半，《雜阿含 1185 經》、《別譯雜阿含 99 經》。此經敘述心的雜染（貪、瞋、忿、恨、覆、惱害、嫉、慳、欺瞞、誑、頑固、性急、慢、過慢、憍、放逸），以及佛、法、僧三寶之德，由憶念三寶而生喜悅、輕安、樂，乃至得定。
8. 削減經：此經相當於《中阿含》91 經《周那問見經》。世尊在此經開示削減的法門（應削減諸惡欲），發心的法門，迴避的法門，上昇的法門，乃至究竟涅槃的方

法。

9. 正見經：此經相當於《增一阿含》卷四十六，第 5 經。此經敘述聖弟子當知不善、不善根；知善、善根；當知四聖諦、十二緣起，如是則具有正見，對法持有淨信。
10. 念處經：此經相當於《中阿含》98 經《念處經》。巴利大藏經《長部》22 經《大念處經》。本經敘述四念處是獲得究竟解脫，證入涅槃的一乘道，即修習身、受、心、法四念處。

## 第二品：獅子吼品

11. 師子吼小經：此經相當於《中阿含》第 103 經《師子吼經》。此經敘述唯佛法中有第一沙門果、第二沙門果、第三沙門果、第四沙門果，外道無真正的沙門。
12. 師子吼大經：此經相當於漢譯《身毛喜豎經》(T.17, P.591)，《增一阿含》卷四十二，第 4 經(T.2, P.776)，《增一阿含》卷四十八，第 6 經(T.2, P.811)，《雜阿含》684 經，《增一阿含》卷二十三，第 8 經(T.2, P.670)、《信解智力經》(T.17, P.747)。此經敘述如來之十力、四無所畏，並解說四生、五趣及涅槃道。
13. 苦蘊大經：此經相當於《中阿含》99 經《苦陰經》、《增一阿含》卷十二，第 9 經(T.2, P.604)。此經世尊開示有關欲味、欲患、欲的出離，色味、色患、色的出離，以及受味、受患、受的出離。



14. 苦蘊小經：此經相當於《中阿含》100 經《苦陰經》、《苦陰因事經》(T.1, P.849)，《釋摩男本四子經》(T.1, P.848)。本經是佛陀對摩訶男說法：欲是味少、苦多、惱多，過患更多。以欲為因，以欲為緣，王與王爭，母與子爭，父與子爭，兄弟與兄弟爭，兄弟與姊妹爭，友與友爭，所以苦惱無量。
15. 思量經：此經相當於《中阿含》206 經《比丘請經》、《受歲經》(T.1, P.842)。此經是大目犍連對諸比丘說法。
16. 心荒蕪經：此經相當於《中阿含》206 經《心穢經》，《增一阿含》卷四十九，第 4 經(T.2, P.817)。此經舉五種心的荒蕪和束縛，其次說四如意足和勤勇，成就者可達正覺涅槃。(北傳《增一阿含》缺四如意足和勤勇。)
17. 林藪經：此經相當於《中阿含》第 107、108 經《林經》。此經敘述比丘當依林藪而住，如果能具足正念，使心等持，能滅除諸漏，能獲得無上安穩，即使衣、食、住處、醫藥不易獲得也應安住。
18. 蜜丸經：此經相當於《中阿含》115 經《蜜丸經》，《增一阿含》卷 35，第 10 經《甘露法味經》(T.2, P.743)。此經敘述世尊略說法義後，比丘們請大迦旃延詳細解說，迦旃延乃詳解之，並獲得世尊的讚許。
19. 雙想經：此經相當於《中阿含》102 經《念經》。此經敘述世尊在成佛前的想（念）、修行方式。
20. 想念止息經：此經相當於《中阿含》101 經《增上心

經》。此經敘述致力於增上心的比丘當時時作意五相。

### 第三品：譬喻法品

#### 21. 鋸喻經：

此經相當於《中阿含》第 193 經《牟犁破群那經》、《增一阿含》卷四十八，第 8 經(T.2, P.812)。此經敘述長老牟犁破群那常常面晤比丘尼，遭人非難，因而大怒。佛陀說：比丘、比丘尼在任何場合均不應瞋怒，當住於慈心。

#### 22. 蛇喻經：

此經相當於《中阿含》第 200 經《阿黎吒經》、《增一阿含》卷三十八，第 5 經(T.2, P.759)。此經要義是說：雖曾學習世尊的教法，由於未能親自體證，以致於誤解世尊的教法，如同以錯誤的方式捉蛇，因蛇回頭咬其手或肢體而致死。世尊又以筏喻：人們以筏渡河，過了河即應捨棄筏，不應背著走，法尚應捨，何況非法。

#### 23. 蟻垤經：

此經相當於《蟻喻經》(T.1, P.918)，《雜阿含》1079 經，《別譯雜阿含》第 18 經、《增一阿含》卷三十三，第 9 經。此經敘述天人深夜拜訪童子迦葉尊者，請尊者請示世尊關於蟻垤喻之義，請佛陀開示。

#### 24. 傳車經：

此經相當於《中阿含》第 9 經《七車經》、《增一阿含》卷三十三，第 10 經。此經敘述舍利弗和滿慈子法談的內容：

比丘梵行住者，非為獲得戒清淨，亦非為了獲得心清淨，乃至非為了獲得知見清淨，而是為了證得涅槃，離此即不得涅槃，並說傳車之喻。

#### 25. 撒餌經：

此經相當於《中阿含》第 178 經《獵師經》。此經敘述：世尊以獵師用餌誘捕群鹿，喻沙門、婆羅門如何面對魔所撒的餌與解脫之道。

#### 26. 聖求經：

此經相當於《中阿含》第 204 經《羅摩經》，可參考《本事經》卷四(T.17, P. 679)。此經討論聖求和非聖求，之後世尊自敘自己出家至初轉法輪的事跡。

#### 27. 象跡喻小經：

此經相當於《中阿含》30 經《象跡喻經》。此經是卑盧帝伽以四種象跡喻世尊的偉大，生漏婆羅門聽後去拜訪世尊，佛陀為他說更殊勝的象跡喻。

#### 28. 象跡喻大經：

此經相當於《中阿含》30 經《象跡喻經》。此經是舍利弗向諸比丘說的，內容敘述一切動物足跡都在象跡的範圍內，而所有善法都在四聖諦的範圍內，並詳細解說四大種、五取蘊等法義。

#### 29. 心材喻大經：

此經相當於《增一阿含》卷三十八，第 4 經《象跡喻經》。此經敘述世尊在王舍城鷲峰山時，提婆達多已失神足，仍為

阿闍世王所供養，佛陀因此告諸比丘：梵行生活不以名聞利養為目標，而以心解脫為目標而說心材喻。

### 30. 心材喻小經：

北傳無此經。此經是婆羅門濱加羅庫奢問世尊：六師外道是否能自身作證？世尊為他說比智見更殊勝的境界：初禪、第二禪、第三禪、第四禪、空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定、滅受想定(已滅除諸漏)。

## 第四品：雙大品

### 31. 牛角林大經：

此經相當於《中阿含》185 經《牛角娑羅林經》。此經敘述阿那律陀(Anuruddha)、難提(Nandiya)、金毘羅三長老，在牛角林中修行，他們和合無諍，不放逸，精進的共住，皆得漏盡。

### 32. 牛角林小經：

此經相當於《中阿含》184 經《牛角娑羅林經》、《比丘各誌經》(T.3, P.80)、《增一阿含》卷二十九，第 3 經。此經是大目犍連、大迦葉、阿那律、阿難、離婆多、舍利弗等尊者，在牛角娑羅林說明何種比丘才能光耀牛角娑羅林，並各敘述其修行經驗。

### 33. 牧牛者大經：

此經相當於《雜阿含》249 經、《增一阿含》卷四十六，第 1 經(T.2, P.794)、《放牛經》(T.2, P.546 下)。此經是世尊以牧牛者為喻，說明比丘應增長圓滿十一法。

#### 34. 牧牛者小經：

此經相當於《增一阿含》卷三十九，第 6 經、《雜阿含 1248 經》、《雜阿含 110 經》。此經敘述世尊以摩揭陀的牧牛者為喻，說明修行者應謹慎選擇其指導者。

#### 35. 薩遮迦小經：

此經相當於《雜阿含 110 經》、《增一阿含》卷三十，第 10 經。此經敘述薩遮迦尼捷子自認辯才無礙，所向無敵，後遇佛弟子阿說示，聞無我、無常之說，大不悅，後率五百離車，往詣世尊，世尊為說五蘊無我，諸行無常，諸法無我，彼遂沈默無言。

#### 36. 薩遮迦大經：

北傳無此經。此經先敘述有關身心的修習：多聞聖弟子當樂受生起時，不著樂受；當苦受生起時，能不愁不煩，不悲憤。其次世尊自敘在成佛前求道修苦行的情形。

#### 37. 愛盡小經：

此經相當於《雜阿含》第 505 經《愛盡經》、《增一阿含》卷十，第 3 經《斷盡經》。此經先敘述帝釋來世尊處問愛盡解脫之法，世尊教之。目犍連欲知帝釋天是否了解，而至三十三天，帝釋對目犍連誇其最勝殿之殊勝莊嚴。為破其僞慢，目犍連以足指震動最勝殿，帝釋恐懼而俱答前問。

38. 愛盡大經：

此經相當於《中阿含》第 201 經《喑帝經》。此經提到喑帝比丘誤以為識流轉之邪見是佛說，世尊予以教誡，並與諸比丘對談，糾正他的誤解。

39. 馬邑大經：

此經相當於《中阿含》第 182 經《馬邑經》、《增一阿含》卷四十七，第 8 經。此經是世尊在鴛伽國的馬邑聚落宣說真沙門法及修行的次第：具足慚愧→身行清淨→語行清淨→意行清淨→活命清淨→守護根門→飲食知量→警寤精勤→具足正念正知→遠離→獨處→除五蓋→得四禪→證三明（宿命明、天眼明、漏盡明）。

40. 馬邑小經：

此經相當於《中阿含》第 183 經《馬邑經》。此經亦同前經，敘述沙門之正道。

## 第五品：雙小品

41. 薩羅村婆羅門經：

北傳無此經。此經敘述薩羅村的婆羅門居士眾問世尊：死後生于惡趣、善趣各有何因？世尊說因行非法行、非正行，故身壞命終生於苦界、惡趣、墮處、地獄；因行法行、正行，故身壞命終生於善趣、天界。

42. 鞞蘭若村婆羅門經：

北傳無此經。此經敘述鞞蘭若村的婆羅門居士眾，來舍衛城，向世尊問法，內容與前經完全相同，只是聽眾不同。

43. 有明大經：

此經相當於《中阿含》第 211 經《大拘稀羅經》、《雜阿含》第 251 經。此經乃大拘稀羅問法，舍利弗回答，內容相當嚴密。北傳《中阿含》問者與答者正相反，內容大體一致。《雜阿含》之問與答與巴利文一致，只是內容較簡單。

44. 有明小經：

此經相當於《中阿含》第 210 經《法樂比丘尼經》。此經和前經同為問答之經，問答者是優婆塞毘舍佉和比丘尼法授，和北傳《法樂比丘尼經》的內容大體一致，但問者不是優婆塞而是優婆夷。

45. 得法小經：

此經相當於《中阿含》第 174 經《受法經》。此經乃世尊詳述四種果報：現在樂未來苦，現在苦未來苦，現在苦未來樂，現在樂未來亦樂。

46. 得法大經：

此經相當於《中阿含》第 175 經《受法經》。此經先敘述無聞凡夫不識聖者、不知聖者之法、不以聖者之法調御自己，所以不知應親近、不應親近之法；不知應奉事之法、不應奉事之法，因此所欲之法衰退，所不欲之法增廣。其次討論與前經相同之問題，惟以不同方法敘述。

47. 思察經：

此經相當於《中阿含》第 186 經《求解經》。此經敘述比丘當以二法觀察如來。

48. 橋賞彌經：

此經相當於《增一阿含》卷十六，第8經。此經乃世尊教誡橋賞彌的比丘們，教以六和敬法，使其和合無諍。其次教以七支聖見，具足七支的聖弟子能證聖果。

49. 梵天請經：

此經相當於《中阿含》第78經《梵天請佛經》。此經乃世尊教化婆伽梵天（Baka brahmana）的故事。

50. 魔訶責經：

此經相當於《中阿含》第 131 經《降魔經》、《弊魔試目犍連經》(T.1, P.867)；《魔嬈亂經》(T.1, P.864)。此經敘述大目犍連以種種方法對治惡魔。

## 第二篇：中分五十經

第二篇「根本五十經」分為五品，共五十經。

### 初品：居士品

51. 乾達羅迦經：

北傳無此經。此經以乾達羅迦和御象者子倍沙至世尊處，看見善行道的比丘眾，因而讚嘆開始，其次世尊解說四念處，並說明有四種人。

52. 八城經：



此經相當於《中阿含》第 217 經《降魔經》、《十支居士八城人經》(T.1, P.916)。此經為阿難尊者對八城的第十居士所說。第十居士問阿難：可有一法得解脫耶？阿難教以四禪、四無量心，及空無邊、識無邊，無所有三處。北傳兩種譯本皆謂此為世尊入滅後之事，加上非想非非想處為十二門，其他大體一致。

#### 53. 有學經：

北傳無此經，而《雜阿含》卷四十三(T.2, P.316)有部份相合。此經敘述迦毘羅拔兜城新造講堂，請世尊說法，世尊因背痛，請阿難代為說法。阿難說法的內容是：戒成就，守護根門、飲食知量、警寤精勤、具足七正法、四禪。漢譯本則為大目犍連說法而非阿難，內容亦不同。

#### 54. 哺多利經：

此經相當於《中阿含》203 經《哺多利經》。此經敘述世尊為哺多利居士說八法(不殺生，不偷盜，實語，不兩舌，不貪欲，不瞋恚，不忿惱，不過慢)。又以七種譬喻(骸骨、肉塊、炬、火坑、夢、借財、樹果)來說明欲的過患，內容與漢譯本相同。

#### 55. 耆婆迦經：

北傳無此經。此經敘述耆婆迦問食肉事。世尊不允許食用三種肉：見殺、聞殺、疑為己殺；世尊允許食用三種肉：不見殺、不聞殺、不疑為己殺；又比丘于食不得貪著。

#### 56. 優婆離經：

此經相當於《中阿含》133 經《優婆離經》。此經敘述離繫派的長苦行者及優婆離居士，受世尊教化而成為佛弟子，離繫派之師若提子知道此事後吐血。內容與北傳大體一致，但漢譯本說若提子之後往波瓦國，並死於該國。

#### 57. 狗行者經：

北傳無此經。此經乃世尊對牛行者芬那及狗禁行者仙尼耶說業的果報，結果芬那成在家信者，仙尼耶即成為比丘，而後證得阿羅漢果位。

#### 58. 無畏王子經：

北傳無此經。此經敘述離繫派之信徒無畏王子，來世尊處問難，被世尊折服而歸依佛。

#### 59. 多受經：

此經相當於《雜阿含》第 485 經《優婆離經》，此經與巴利文《相應部》第二〈受相應〉，19 經《般奢康伽經》<sup>35</sup> 同文。此經敘述尊者優陀夷（Udayi）與建築師般奢康伽諍辯世尊所說的受是二受還是三受，互不相讓。阿難聞之，求世尊判定。漢譯本則為優陀夷與頻婆娑羅王諍辯，並共往世尊處請教。

#### 60. 無戲論經：

北傳無此經。此經是世尊對薩羅村的居士們開示：當受持無戲論法，若能受持無戲論法者，則長夜幸福安樂。此經後半與《中部》51 經《乾達羅迦經》中的四種人雷同。有

---

<sup>35</sup> 請參閱漢譯《南傳大藏經》《相應部》第十六冊285頁。

關戲論，請參閱《長部》第 2 經《沙門果經》。

## 第二品：比丘品

### 61. 菴婆孽林教誡羅睺羅經：

此經相當於《中阿含》14 經《羅云經》。在《小誦經》的〈童子問〉後，世尊接著對羅睺羅說本經。世尊以水盤喻、王象喻教誡羅睺羅。又王象喻的後面有偈，相當於巴利文《法句經》306、308 偈，最後亦有偈。

### 62. 教誡羅睺羅大經：

此經相當於《增一阿含》卷七，第 1 經《羅云經》。此經是世尊教誡羅睺羅，內容是解說五蘊的無我觀及地、水、火、風、空，以及四無量心、不淨觀、無常觀、入出息念等。此經內容與漢譯本大不相同。

### 63. 摩羅迦小經：

此經相當於《中阿含》221 經《箭喻經》、《箭喻大經》(T.1, P.917)。此經是摩羅迦子尊者因世尊未向他解說「世間是常」等十無記事而不滿，心想：若世尊不回答這十無記事，他將還俗。因為十無記與解脫、涅槃無關，故世尊不說，世尊只說可以導致涅槃的四諦法，因而說毒箭之喻。此經內容與北傳相同。

### 64. 摩羅迦大經：

此經相當於《中阿含》205 經《五下分結經》。此經敘述世尊為摩羅迦子說明五下分結之義，並說明捨離之道。此

經與北傳《五下分結經》內容雖雷同，但巴利文沒有後面的兩個譬喻，即作筏渡流喻，芭蕉喻。

65. 跋陀利經：

此經相當於《中阿含》194 經《跋陀和利經》。此經敘述世尊制定一坐食，跋陀利比丘不從，而後，跋陀利比丘懺悔，世尊因此說調御馬之喻。此經內容與北傳《跋陀和利經》雷同，與《增一阿含》卷四十七，第 7 經（T.2, P.800）只有前半部相同。

66. 鶉喻經：

此經相當於《中阿含》192 經《迦樓烏陀夷經》。此經敘述優陀夷讚歎世尊的教法，世尊教其應脫離一切縛，喻如鶉縛於朽蔓而致死，貧人被財所縛，富者捨財而出家等。其次，敘述縛與離縛有四種人。此經內容與《迦樓烏陀夷經》雷同。

67. 車頭聚落經：

此經相當於《增一阿含》卷四十一，第 2 經、《舍利弗摩目犍連遊四衢經》（T.2, P.860）。此經前半部敘述世尊在車頭聚落時，舍利弗和目犍連率五百比丘來見世尊，因比丘們太吵而被世尊喝叱，令離去。眾人及婆婆梵天主，為諸比丘求情。後半部以入水者有四種怖畏為喻說出家者亦有四種怖畏。這部分和巴利文《增支部》四集的 122 經同文。北傳的《增一阿含》與此不同。

68. 那羅伽波寧村經：

此經相當於《中阿含》第 77 經，《娑雞帝三族姓子經》。此經敘述世尊問阿那律和諸善男子是否樂於出家修梵行，阿那律尊者回答：我等樂修梵行。接著，世尊記別弟子死後的往生處，並說明原因。北傳《娑雞帝三族姓子經》世尊說法處是在娑雞帝，並以此為經名，內容雖同，處所則異。

#### 69. 瞿尼師經：

此經相當於《中阿含》26 經，《瞿尼師經》。此經是舍利弗對住在瞿尼師林的比丘說法：住阿蘭若的比丘應有的態度、行儀、作法；其次舉一般比丘應遵守的修行事項。

#### 70. 枳吒山邑經：

此經相當於《中阿含》195 經《阿濕貝經》。此經敘述住在枳吒山邑的阿濕貝及弗那婆修二比丘行非時食，世尊為他們說法，並提及俱解脫者、慧解脫者、身證者、見道者、信解者、隨法行者、隨信行者，這七種人中，俱解脫者、慧解脫者不可能放逸。

### 第三品：行者品

#### 71. 婆蹉衢多三明經：

北傳無此經。此經是世尊對婆蹉衢多解說佛教的三明勝過婆羅門的三明(三吠陀。)佛教的三明指宿命智、天眼智、漏盡智。

#### 72. 婆蹉衢多火喻經：

此經相當於《雜阿含》第 962 經、《別譯雜阿含》195 經。此經如前經，敘述世尊對婆蹉衢多說法，說法之內容是有關十無記。由於無法導致出離、離欲、寂靜、涅槃，所以世尊不回答。有關此經之內容，請參考《長部》第 1 經《梵網經》等。

#### 73. 婆蹉衢多大經：

此經相當於《雜阿含》第 964 經、《別譯雜阿含》198 經。此經敘述婆蹉衢多從世尊聞法，世尊為說善與不善法，婆蹉衢多出家成為比丘後，證得阿羅漢果位。

#### 74. 長爪經：

此經相當於《雜阿含》第 969 經、《別譯雜阿含》203 經。此經敘述長爪梵志聽聞世尊說法後，成為信者，而北傳《雜阿含》則說長爪梵志成為比丘。

#### 75. 摩犍提經：

此經相當於《中阿含》第 153 經《鬚閑提經》。此經敘述摩犍提被世尊說服後隨佛出家，在受具足戒後，婆蹉尊者獨住、遠離、不放逸、精勤修行，不久即證得阿羅漢果位。

#### 76. 刪陀迦經：

北傳無此經。此經敘述阿難尊者和外道刪陀迦之間的問答。刪陀迦知道佛法的殊勝，所以令自己的徒眾歸依佛陀。可參閱長部第一經《梵網經》、第二經《沙門果經》；中部第 60 經《無戲論經》等外道學說。

77. 善生優陀夷大經：

此經相當於《中阿含》208經《箭毛經》。此經敘述六師外道不受弟子尊敬，其弟子叛離而禮敬世尊，以及世尊的弟子們依五法而恭敬禮拜親近世尊。

78. 沙門文祁子經：

此經相當於《中阿含》179 經《五支物主經》。此經敘述般奢康迦(五支物主)，詣世尊處問法，世尊說：成就無學十法者，才是最上沙門。

79. 善生優陀夷小經：

此經相當於《中阿含》208 經《箭毛經》。此經敘述世尊對善生優陀夷解說：證得一向安樂世界的修行是修習禪定：證入初禪、二禪、三禪、乃至第四禪，以及解說修行的次第：持戒→衣食知足→守護六根→正知、正念→遠離，獨處→去除五蓋→證入四禪→證三明。

80. 鞞摩那修經：

此經相當於《中阿含》209 經《鞞摩那修經》。此經同前經，鞞摩那修聽了世尊說法後歸依三寶，成為在家居士。

#### 第四品：王品

81. 陶師經：此經相當於《中阿含》63 經《鞞鞞婆陵耆經》。此經敘述阿難因世尊微笑，而請問世尊何故微笑，世尊乃說他前世為陶師的本生故事。

82. 賴吒毘羅經：

此經相當於《中阿含》132 經《賴吒怛羅經》。此經敘述良家子賴吒怛羅聞世尊說法而出家之因緣。

#### 83. 大天捺林經：

此經相當於《中阿含》67 經《大天捺林經》。此經乃世尊對阿難說本生故事，世尊所說的相續正法，即八聖道分：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，能導致厭離、離貪、寂靜、正覺、涅槃。

#### 84. 摩偷羅經：

此經相當於《雜阿含》548 經《摩偷羅經》。此經乃大迦旃延對摩偷羅王阿翁提子說法，說明婆羅門並非最高種姓之理由，並解說四姓平等。

#### 85. 菩提王子經：

此經乃世尊對菩提王詳述當時的苦行者的錯誤修行方式（和中部第 26 經同文）。其次敘述善男子須具備五種精勤支才能達到梵行的目標——現法作證。

#### 86. 鴛掘摩經：

此經相當於《佛說鴛掘摩經》(T.2, P.508)、《別譯雜阿含》第 16 經、《增一阿含》卷三十一，第 6 經。此經敘述鴛掘摩(指鬘)持刀追殺世尊，因世尊示現神通力，並為他說法而歸依世尊。鴛掘摩出家後為阿蘭若住者、持糞掃衣者，因勤修梵行而成為阿羅漢。漢譯之《佛說鴛掘摩經》最接近巴利文。

#### 87. 愛生經：



此經相當於《中阿含》216 經《愛生經》。此經敘述有一梵志為其愛子之死而悲泣，世尊為他解說憂悲苦惱乃由愛而生，若所愛之人或事物壞滅時，即會生起愁、悲、苦、憂、惱。

88. 鞞訶提經：

此經相當於《中阿含》214 經《鞞訶提經》。此經乃阿難為波斯匿王說法。阿難詳細解說身口意三行，波斯匿王聞之歡喜，於是把鞞提訶衣(外衣)布施給阿難。

89. 法莊嚴經：

此經相當於《中阿含》213 經《法莊嚴經》。此經是波斯匿王稱讚佛陀為正等覺者，法為世尊所善說，僧伽是善行道者。

90. 普棘刺林經：

此經相當於《中阿含》212 經《一切智經》。此經敘述波斯匿王向世尊請問有關一切智、四姓差別等問題，世尊答其所問，其中有阿難與鞞留羅將軍之問答。

## 第五品：婆羅門品

91. 梵摩經：

此經相當於《中阿含》161 經《梵摩經》。此經敘述婆羅門梵摩從其弟子優多羅處得知世尊的三十二相和行、住、坐、食等威儀，並去拜訪世尊，世尊為他說施論、戒論、生

天之論，欲的過患，出離的功德，四諦法，因而願歸依三寶，成為優婆塞。

92. 施羅經：此經與《小部·經集》中的「小品」第7經《施羅集》是同一經。《增一阿含》卷四十六，第6經(T.2, P.798)與本經有若干情節類似，但大部分不同。

93. 阿攝毘經：

此經相當於《中阿含》161 經《阿攝毘經》。此經敘述婆羅門主張四姓差別，而世尊則說四姓無差別。

94. 瞿哆牟伽經：此經與《中部》第 51 同文。

95. 商伽經：

漢譯無此經。此經敘述商伽婆羅門往世尊處，聽聞世尊回答迦婆提伽婆羅門所問，之後迦婆提伽婆羅門歸依三寶。

96. 鬱瘦歌邏經：

此經相當於《中阿含》150 經《鬱瘦歌邏經》。此經敘述世尊闡明四姓平等而非婆羅門最上。在世尊的法與律，四姓若出家都可以成就善法，皆得修習無怨、無瞋、慈心。

97. 陀然經：

此經相當於《中阿含》27 經《陀然梵志經》。此經敘述舍利弗聞陀然婆羅門放逸無慚愧心，為陀然婆羅門說去除非法行、非正行，當行法、行正。之後，陀然婆羅門生重病，陀然婆羅門以梵天為勝，以愛著故，舍利弗為說至梵天之道與修習四無量心。不久，陀然婆羅門去世，生於梵天界。

98. 婆私吒經：此經與《經集》的《婆私吒經》為同一經。原本省略，故此處亦省略。

99. 須婆經：

此經相當於《中阿含》152 經《鸚鵡經》。此經敘述須婆童子向世尊說明在家與出家之優劣，世尊指出其錯誤，並解說四無量心，最後須婆童子歸依三寶為優婆塞。

100. 傷歌邏經：

請參考《中部》第 26 和 36 經。傷歌童子向世尊說：名為陀那奢尼的婆羅門女，因聽聞世尊苦行時之精進狀況而感歎，並歸依三寶為優婆夷。

### 第三篇：後分五十經

第三篇「後分五十經」分為五品，52 經。

初品：天臂品

101. 天臂經：

此經相當於《中阿含》19 經《尼乾經》。此經敘述世尊指出尼乾主張的由苦行到一切苦滅之說的矛盾，尼乾的苦行是無意義的；又說持戒、守護諸根、正念正知、修習禪定（請參閱《中部》第 27 經），才是有益的精進。

102. 五三經：

此經敘述某些沙門婆羅門的五三法：1.我有想，死後無病；2.我無想，死後無病；3.我非有想非無想，死後無病；4.有情（在死時）斷滅、消失、空無；5.現法涅槃。這五法

各乘三：即：1.我死後無病；2.有情（在死時）斷滅、消失；3.現法涅槃。以五說乘三說，故有此經名。此經與《長部》第一經《梵網經》同樣敘述有關過去、未來諸說。

#### 103. 如何經：

此經是世尊開示自證之法：四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道，比丘們當和合無諍，歡喜修學世尊所說的三十七道品。

#### 104. 舍彌村經：

此經相當於《中阿含》196 經《周那經》。此經敘述尼乾子死後，尼乾弟子因諍論而分裂，沙彌周那住舍彌村以告阿難。阿難和周那擔心世尊滅後僧伽會產生諍論，故詣世尊處而白世尊。對此，世尊教以六諍根、四諍事，又當有諍論時，應以七法滅諍，並應奉行六和敬。

#### 105. 善星經：

此經相當於《佛說身毛喜堅經》(T.17, P.591)。此經敘述有些比丘在世尊前宣稱自己所證：我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受再有。善星離車子聽後去問世尊那些比丘所說的是否屬實，世尊答其所問，並為他說法。

#### 106. 不動利益經：

此經相當於《中阿含》75經《淨不動道經》。此經乃世尊對諸比丘說「三種不動利益行道」與「三種無所有處利益行道」。世尊對弟子教示：弟子們當到樹下、空閑處禪修，不要放逸，不要使自己後悔。

#### 107. 算數家目犍連經：

此經相當於《中阿含》144 經《算數目犍連經》、《數經》(T.1, P.875)。此經敘述世尊教導的修行次第，即(1)持戒，(2)守護六根門，(3)飲食知量，(4)警寤精勤，(5)正念正知，(6)於林中、樹下、山上等靜坐修行，(7)遠離五蓋，(8)證入四禪，(9)證阿羅漢。

#### 108. 瞿默目犍連經：

此經相當於《中阿含》145 經《瞿默目犍連經》。此經是阿闍世王的大臣禹舍和阿難尊者的問答。阿難說：世尊教導諸比丘十可喜法：(1)持戒；(2)多聞；(3)滿足衣食、住處，醫藥；(4)容易、無苦的證入四禪；(5)得神變通；(6)得天耳通；(7)得他心通；(8)得宿命通；(9)得天眼通；(10)滅盡諸漏。世尊所不讚歎的禪定，即被欲貪等五蓋所纏而修的禪定；世尊所讚歎的禪定是初禪至第四禪。阿難說佛陀是禪修者，善斷五蓋，並勸修習四禪定。

#### 109. 滿月大經：

此經相當於《雜阿含》58 經。此經敘述世尊解說五取蘊和取的關係（五取蘊以欲為根，因有欲貪而有取），以及五蘊的味（作用）、過患、出離。六十位比丘聽了此經，得解脫諸漏。

#### 110. 滿月小經：

此經相當於《雜阿含》26 經。此經乃世尊解說善人具有正法（有信，有慚有愧，多聞，發勤精進，有正念，有慧），

有善人的信仰，有善人的思量，善人之語，善人之業，善人之見，有施與善人的布施。

## 第二品 不斷品

### 111. 不斷經：

北傳無此經。此經是世尊讚歎舍利弗是賢者、大慧者、廣慧者、疾慧者、速慧者、捷慧者、抉擇慧者，所以他被稱為是世尊的法嗣。舍利弗尊者在半個月的時間內，從初禪修到滅盡定（九次第定），並觀察各個禪定的名法（心法），初禪（有尋、伺、喜、樂、心一境性五禪支）；以及觸、受、想、思、心、欲、勝解、精進、念、捨、作意等。

### 112. 六淨經：

此經相當於《中阿含》187 經《說智經》。此經敘述有比丘自稱：「我知：生已盡，梵行已立，所作已辦」，因此不再精進修行。比丘們當從見、聞、覺、知來驗證此人是否證果。比丘若對五取蘊無取，從諸漏中解脫；對六界無取，對內六處、外六處無取，從諸漏中解脫；又能圓滿持戒，衣食知足，守護六根，正知正念，遠離獨處，去除五蓋，證入四禪，從諸漏中解脫。如此方為真正的「生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有。」

### 113. 善士經：

此經相當於《中阿含》85 經《真人經》、《是法非法經》。此經敘述有從貴族出家，從豪族、大富家出家者，由於有名

聲，多聞、持律、說法，行頭陀行者，因而自誇，並輕蔑他人，此非善士法，不得解脫。不自讚毀他，真正行道者，是為善士法：比丘思惟若未滅盡貪法、未滅盡瞋法、癡法，則尚未達到目的，即使不是從貴族豪門出家，若行「法隨法行」則當恭敬尊重；由得初禪、第二禪、第三禪、第四禪、空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定，得滅受想定，諸漏滅盡，是為善士。

#### 114. 應習不應習經：

北傳無此經。此經敘述世尊略說應習行與不應習行，世尊說完後，舍利弗尊者在世尊前詳細解說其義理。

#### 115. 多界經：

此經相當於《中阿含》181 經《多界經》、《佛說四品法門經》(T.17, P.712)。此經敘述界善巧、處善巧、處非處善巧。界指十八界、六界(地、水、火、風、空、識)、六界(樂、苦、喜、憂、捨、無明)、六界(欲之出離、恚、無恚、害、無害)、三界(欲、色、無色)、二界(有為、無為)；處指內六處，外六處。

#### 116. 仙吞經：

此經相當於《增一阿含》卷三十二，第7經《仙人崛經》。此經敘述世尊住在仙吞山時，為諸比丘說：過去曾有五百獨覺入此山，人們看見他們進入此山即消失，因此說此山吞了這些仙人，而有「仙吞」的名稱。世尊說了這些辟支佛的名字，並稱讚其德。

### 117. 大四十經：

此經相當於《中阿含》189 經《聖道經》。此經敘述無學者（阿羅漢）的十法（八正道和正知、正解脫），並說明正定的七種資助（即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念），此七支可以資助心一境性。如正見，有正見、依正見而邪見滅，惡不善法亦隨滅，善法生起等四門，同樣的其他九法亦各有四門，如是十法即有四十法門，故以此為經名。

### 118. 入出息念經：

此經相當於《佛說治意經》(T.1, P.919)。在此經世尊說道：比丘僧中有阿羅漢、不還者、一來者、預流者，以及精勤修習四念處者、修四正勤者、修四神足者、修習五根、五力、七覺支、八聖道支者，修習慈、悲、喜、捨、不淨、無常想者，以及精勤修習入出息念者；修習多修習入出息念者，則能圓滿四念處；修習多修習四念處者，則能圓滿七覺支；修習，多修習七覺支者，則能圓滿明與解脫。修習念覺支時，依遠離、離貪、滅而導致捨遣；擇法覺支……修習捨覺支時，依遠離、離貪、滅而導致捨遣。

### 119. 身行念經：

此經相當於《中阿含》81 經《念身經》。身行念即身至念、身念處。本經說明身念處的修習法和功德。身念處即修習入出息念，行、住、坐、臥皆正知之，往返屈伸等皆正知之；以及觀察髮毛等三十二身分的不淨，觀察地水火風四界



（四界差別觀），以及九種墓地觀。修習身念處，諸善法即在其中，魔無法伺機而入。修習身至念者有十種功德：克服不樂，克服怖畏，能忍耐冷、熱、饑、渴、虻、蚊、風、熱、蛇等觸及諸苦受，易得四禪，得現法樂住，得天耳通，得他心通，得宿命通，得天眼通，諸漏滅盡。

#### 120. 行生經：

此經相當於《中阿含》168 經《意行經》。此經敘述具足信、戒、聞、施、慧的比丘思惟身壞命終，當生刹帝利、婆羅門中，或六欲天，以及色界、無色界諸天；若諸漏滅盡，將不再生。

### 第三品：空 品

#### 121. 空小經：

此經相當於《中阿含》190 經《小空經》。此經乃佛陀為阿難尊者說明空定。所要空的是色想、人想、地想、四無色想（空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處）、六處身想等，最後由諸漏解脫。

#### 122. 空大經：

此經相當於《中阿含》191 經《大空經》。此經乃世尊對比丘等說明遠離獨住的功德，若比丘獨居，則能獲得出離之樂、離群索居之樂、寂靜之樂，可暫時獲得（色界及無色界）心解脫，或安住於（出世間）心解脫。若貪戀及耽溺於無常變異的色法，必會產生愁、悲、苦、憂、惱。世俗的談

論一王論、盜賊論等三十二種畜牲論，不能導向厭離、離欲、滅盡、寂靜涅槃。能導向厭離、離欲、滅盡、寂靜涅槃的言論有十種：一、少欲論；二、知足論；三、離群隱居論；四、遠離社群論；五、精進事論；六、持戒論；七、定論；八、慧論；九、解脫論；十、解脫智見論。

#### 123. 希有未曾有法經：

此經相當於《中阿含》32 經《未曾有法經》。此經乃阿難奉世尊命，宣說佛的希有未曾有法。希有未曾有者，佛生於兜率天，入母胎、降誕等，言所現不可思議之事。此經為後來佛傳之先驅。

#### 124. 薄拘羅經：

此經相當於《中阿含》34 經《薄拘羅經》。此經為薄拘羅及其友人阿支羅迦葉的問答。迦葉說：薄拘羅出家後，乃至般涅槃，修行種種希有未曾有法。薄拘羅出家八十年間，未曾起欲想、恚想、害想；未曾起欲尋，未曾短暫生病，未曾寢臥，在第八天即證得阿羅漢果，薄拘羅尊者坐在比丘眾中而般涅槃。

#### 125. 調御地經：

此經相當於《中阿含》198 經《調御地經》。此經敘述奢耶闍那王子請沙彌阿東羅和提說法，王子不信其說而請問佛陀。佛陀以譬喻說：如次第調御野象，示其修行之次第：持戒、衣食知足，守護六根，正知正念，遠離獨處，去除五蓋，修四念處，證入四禪，證三明，究竟解脫。

#### 126. 浮彌經：

此經相當於《中阿含》173 經《浮彌經》。此經敘述奢耶闍那王子請問浮彌尊者，浮彌尊者回答後，請世尊批評，世尊依其所答以譬喻詳說之。

#### 127. 阿那律經：

此經相當於《中阿含》79 經《有勝天經》。此經敘述工匠般奢康伽請阿那律說明「無量心解脫與廣大心解脫」的差異，真迦旃延復問阿那律「有關生天者的清淨與雜染的差異」。阿那律加以解說：比丘若不善於斷除昏沈睡眠，不善於去除掉舉、惡作，身壞命終，生於雜染光天。

#### 128. 隨煩惱經：

此經相當於《中阿含》72 經《長壽王本起經》、《增一阿含》卷十六，第 8 經。此經敘述世尊在憍賞彌時，諸比丘互相諍論，世尊前往解決，諸比丘言將自行解決，世尊只教誡數偈而去。又阿那律等三人住在牛角娑羅林，世尊前往探視，他們不起隨煩惱，和合無諍，不放逸，精進而住，並敘述他們修行的經驗。

#### 129. 賢愚經：

此經相當於《中阿含》199 經《癡慧地經》、《佛說泥犁經》。此經乃世尊解說賢者和愚者的果報，愚者於現世有三種苦，死後生惡趣，並說明地獄畜生的種種相狀。雖由惡趣沒，生於人中，也是生在貧賤之家。其次敘述賢者現世

有三種喜樂，來世生天。又說天上之樂非地上的轉輪聖王之樂所能比擬。賢者由天上沒而生於人中時，生於富貴之家。

#### 130. 天使經：

此經相當於《中阿含》64 經《天使經》、《鐵城泥梨經》(T.1, P.826)；《閻羅王五使者經》(T.1, P.828)；《增一阿含》卷二十四，第 4 經。此經敘述墮地獄者，獄卒捉其腕來見閻羅 (Yama) 王，閻羅王問他們生前是否見過「生、老、病、刑罰、死」五天使？眾生無法脫離生、老、病、死；而犯罪者在現世受種種刑罰，何況他世，又敘述在地獄受苦的種種狀況。

### 第四品：分別品

#### 131. 一夜賢者經：

北傳無此經。一夜賢者乃真正精進之賢者。此經有一夜賢者偈，相當有名，即：「勿追念過去，莫盼望未來；過去已過去，未來尚未至；現在所生法，當下即覺知，了知修習彼，不動亦不搖。熱衷今日事，誰知明日死？不遇死大軍，此事絕無有！如此熱誠住，日夜不懈怠，此一夜賢善，寂靜牟尼說。」以下三經（至134經）皆與此偈有關。本經已說此偈，接著解說分別之。

#### 132. 阿難一夜賢者經：

此經相當於《中阿含》167 經《阿難說經》。此經乃阿難為諸比丘解說一夜賢者偈，而後佛陀復為阿難解說。

133. 大迦旃延一夜賢者經：

此經相當於《中阿含》165 經《溫泉林天經》。此經敘述三彌提比丘住溫泉精舍時，一天神來問他一夜賢者之說，他不知道，於是以此問佛。佛只說該偈，沒有解釋。諸比丘不知此偈之義，因而請大迦旃延解說，大迦旃延為諸比丘詳細解說，諸比丘以此向佛陀報告，佛陀稱許大迦旃延的解說。

134. 盧夷強耆一夜賢者經：

此經相當於《中阿含》166 經《釋中禪室尊經》、《尊上經》。此經敘述梅檀天子至盧夷強耆比丘處，問一夜賢者之說，盧夷強耆比丘請佛陀解釋，佛陀為之詳說。

135. 小業分別經：

此經相當於《中阿含》170 經《鸚鵡經》、《分別善惡報應經》(T.1, P.895)、《兜調經》(T.1, P.887)、《鸚鵡經》(T.1, P.888)、《佛為首加長者說業報差別經》(T.1, P.891)。此經乃世尊因婆羅門耆婆之問而為他說明人的短壽、長壽、多病、無病、美醜、權勢之有無、貧富貴賤、聰慧魯鈍的原因。

136. 大業分別經：

此經相當於《中阿含》171 經《分別大業經》。此經乃三彌提比丘與一外道的問答，三彌提比丘以此告知世尊，佛陀為他說明業與果報的關係，即行善業，來世有受生善趣和受惡趣之苦。雖作惡業而有受生善趣和墮惡趣，其中因果關係如何，世尊予以一一說明。

137. 六處分別經：

此經相當於《中阿含》163 經《分別六處經》。此經顧名思義是分別六處等。即六內處、六外處、六識身、六觸身、十八意行、三念住等，對此一一詳細解說。

138. 總說分別經：

此經相當於《中阿含》164 經《分別觀法經》。此經敘述佛對諸比丘略說內外持心之法，諸比丘欲知其詳而請問大迦旃延。大迦旃延予以一一解說，諸比丘聽聞後往世尊處，以此告知世尊，世尊乃稱讚大迦旃延之解說。

139. 無諍分別經：

此經相當於《中阿含》169 經《拘樓瘦無諍經》。此經乃佛說不起諍論及種種修行的方法：出家者不應習行此二邊：隨行欲樂，是卑劣、粗俗、凡夫、非聖、無利益；自我苦行，是苦、非聖、無利益者，當避此二邊行於中道。

140. 界分別經：

此經相當於《中阿含》162 經《分別六界經》。此經敘述佛於陶師家過夜，弗區沙提也在該處過夜，弗區沙提未曾見佛，雖佛進來亦不知是佛。佛陀與他一起坐禪，因弗區沙提非常熱心，佛陀為他詳細解說六界、六觸處、十八意行、四念處等。弗區沙提因此得知對方是佛陀。

141. 諦分別經：

此經相當於《中阿含》31 經《分別聖諦經》、《佛說四諦經》(T.1, P.467)、《增一阿含》卷十九，第 1 經。此經

敘述佛略說四聖諦後離去，舍利弗為諸比丘詳細解說四聖諦。

#### 142. 施分別經：

此經相當於《中阿含》180經《瞿曇彌經》。此經敘述佛陀的姨母摩訶波闍波提，以親手織的新衣施佛，佛陀說應施予僧伽。阿難憐愍佛姨母，勸應接受。因此事，世尊對阿難說十四種對人施，即上施佛，下至施畜生類等十四種布施功德極大。又說明七種對僧伽的布施，布施僧伽比布施前述十四種人功德更大。最後說明四種布施的淨化。

### 第五品：六處品

#### 143. 教給孤獨經：

此經相當於《中阿含》28經《教化病經》、《增一阿含》卷四十九，第8經、《雜阿含》1032經。此經敘述給孤獨長者病篤，請舍利弗說法。舍利弗教以不應執著六根、六境、六識、六觸、六受、六界、五蘊、四無色處、此世、他世、見聞覺知等。長者不久去世，往生兜率天。

#### 144. 教闍陀經：

此經相當於《雜阿含》1266經。此經敘述闍陀比丘因病苦欲自殺。時舍利弗和大周那前往探視，舍利弗教闍陀觀察六根六識的無我，在大周那說法後，二人離去後，闍陀自殺。舍利弗以此白佛，佛說闍陀比丘不再受生。

#### 145. 教富樓那經：

此經相當於《雜阿含》311 經、《佛說滿願子經》前半 (T.2, P.502)、《雜阿含》215 經。此經敘述富樓那比丘請世尊教誡。世尊為彼說執著六境，故苦惱生，不執著即無苦。佛陀問富樓那欲往何處教化，彼答：欲往西方教化輸那國人。佛問輸那國人非常兇暴，若加害於你，將如何應付。富樓那答：任何危險均能忍耐。於是前往輸那國，一個夏天即得五百信者，自達三明，其後般涅槃。諸比丘以此事白佛，佛因此讚歎富樓那。

#### 146. 教難陀迦經：

此經相當於《雜阿含》276 經。此經敘述難陀迦為比丘尼詳說六根、六境、六識的苦、無常、無我；又以譬喻教導修習七覺支，應得漏盡解脫。世尊對難陀迦說：今天和明天亦應前往教導比丘尼。難陀迦翌日亦如前前往。世尊說：五百比丘尼中，最魯鈍者亦得預流果。

#### 147. 教羅睺羅小經：

此經相當於《雜阿含》200 經。此經敘述世尊為羅睺羅說六根、六境、六識、五蘊的苦、無常、無我，由厭離而得解脫。羅睺羅依此教誡而漏盡解脫，在場聽聞的諸天亦遠塵離垢。

#### 148. 六六經：

此經相當於《中阿含》86 經《說處經》、《雜阿含》304 經。此經敘述六內處、六外處、六識、六觸、六受等六六。先說明六六非我，次說隨眠如何生起，如何滅去而離欲解脫。



149. 大六處經：

此經相當於《雜阿含》305 經。此經敘述不如實知六內處、六外處、六識、六觸、六受，故產生執著，身心苦惱；若如實知此等，不愛著，則身心無有苦惱。如是如實知而八正道生，由修習四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支，修習止觀，而得明、解脫。

150. 頻頭城經：

此經相當於《雜阿含》280 經。此經敘述世尊對拘薩羅國的頻頭城婆羅門長者等說「應恭敬尊重的沙門、婆羅門和不應恭敬的沙門、婆羅門的理由」。彼等聽聞佛陀說法後，歸依三寶為優婆塞。

151. 乞食清淨經：

此經相當於《雜阿含》236 經、《增一阿含》卷四十一，第 6 經。此經乃世尊對舍利弗解說要注意乞食者之行乞，以及應修習的內容。此經和《大六處經》雷同。

152. 根修習經：

此經相當於《雜阿含》282 經。此經敘述世尊問鬱多羅其師教導的根(感官)修習法。彼答以眼不見色、耳不聞聲為乃師之教。佛說：若然，則盲聾者應是最上之根修習者。鬱多羅詞窮無言。之後，佛為阿難說佛教的根修習法。

### 三、《相應部》

《相應部》（*Samyutta-nikaya*）相當於漢譯的《雜阿含經》。印順導師在〈雜阿含經部類之整編〉中提到：「南傳大藏經的《相應部》似乎每一經都有名，其實名目是從攝頌來的。編集的攝頌，或取說經的地點，如『波陀』<sup>36</sup>；或取說者與問者，如『阿難』；或取法義，如『無常』；或取經文的譬喻，如『泡沫』，摘取經的一、二字，代表該經而集為攝頌，後來就以攝頌的那一、二字，代表該經而演化為經名。」（71頁）

《相應部》分為五篇，即一、有偈篇（有十一相應），二、因緣篇（有十相應），三、韃度篇（有十三相應），四、六處篇（有十相應），五、大篇（有十二相應），共 56 相應（比《雜阿含經》多了 5 相應），共 7762 經。

#### （一）、有偈篇

有偈篇的每一經都有偈，故稱為有偈篇。本篇有十一相應：（1）諸天相應、（2）天子相應、（3）拘薩羅相應、（4）惡魔相應、（5）比丘尼相應、（6）梵天相應、（7）婆羅門相應、（8）婆耆沙長老相應、（9）森林相應、（10）夜叉相應、（11）帝釋相應。

---

<sup>36</sup> 「波陀」指《相應部》S.22,81 Parileyya；「阿難」指S.22,37 Ānanda；無常指S.22,12 Anicca；「泡沫」指S.22,95 Pheṇa。

一、諸天相應：

分為八品，諸天常拜訪佛陀及佛弟子，而「諸天相應」即是記錄諸天的問法及聞法內容。凡是佛陀和諸天的問答及偈頌，均收入有偈篇。

二、天子相應：

分為三品，若知天人之名時，稱為天子；若不知天人之名時，則稱為天。

三、拘薩羅相應：

亦分三品，記錄拘薩羅國波斯匿王聞法及其他故事。

四、惡魔相應：

分為三品，敘述惡魔常在佛陀及佛弟子處出現。

五、比丘尼相應：敘述惡魔誘惑比丘尼的故事。

六、梵天相應：

分為兩品。梵天為最高的天神，而佛教如何看待梵天，「梵天相應」是最好的資料，可對照第十一「帝釋相應」。

七、婆羅門相應：

亦分兩品，記載當時有名的婆羅門歸依佛陀的故事。

八、婆耆沙長老相應：

婆耆沙長老是佛陀僧團中唯一的詩人，「婆耆沙長老相應」記載婆耆沙的修行故事，以及他對佛陀大弟子的仰慕之情。

九、森林相應：記載佛弟子在森林裡的修行生活。

十、夜叉相應：記載當時下級神祇和佛教的關係。

十一、帝釋相應：分為三品，敘述天帝釋的故事。

## （二）、因緣篇

本篇由第一的「因緣相應」而得名，有十相應：（1）因緣相應、（2）現觀相應、（3）界相應、（4）無始相應、（5）迦葉相應、（6）利得與供養相應、（7）羅睺羅相應、（8）勒叉那相應、（9）譬喻相應、（10）比丘相應。

一、因緣相應：有九品，即（1）佛陀品、（2）食品、（3）十力品、（4）伽拉羅刹利品、（5）家主品、（6）樹品、（7）大品、（8）沙門婆羅門品、（9）中略品，共 93 經。

二、現觀相應：有十一經，「現觀相應」以種種譬喻說明能現觀者有大利益。

三、界相應：有四品，即（1）種種品、（2）無慚愧品、（3）業道品、（4）隨喜品，共 39 經。

四、無始相應：有兩品，即（1）薪草品、（2）苦惱等品，共 20 經。「無始相應」以種種譬喻說明劫之長久，以及眾生長久流浪生死，輪迴不已。

五、迦葉相應：有 13 經。「迦葉相應」敘述迦葉尊者少欲知足，心無染著，為比丘之典範。

- 六、利得與供養相應：分四品，即（1）誠品（2）誠品<sup>37</sup>、（3）度量品、（4）妄語品，共 43 經。「利得與供養相應」說明名聞利養為修行之障礙和使人墮落。
- 七、羅睺羅相應：分兩品：界品和界蘊品，共 22 經。佛陀對羅睺羅說明「五根、五境、五識、觸、受、想、思、愛、界、蘊」之無常、苦、無我。
- 八、勒叉那相應：分兩品：惡業品和惡業品<sup>38</sup>，共 21 經，以種種譬喻敘述勒叉那的本生故事。
- 九、譬喻相應：有 12 經。「譬喻相應」敘述不善法以無明為本，由人間歿而生人界者少；而修習慈心解脫者，不為非人所惱，而放逸者則墮落。
- 十、比丘相應：有 12 經。「比丘相應」敘述目犍連的神通力、年少比丘的解脫、善生比丘的讚歎，以及教誡難陀比丘對衣食不宜奢侈，並讚歎劫賓那比丘及其同伴之神力。

### （三）、犍度篇（蘊篇）

「犍度篇」的篇名是由「蘊相應」而來，包括十三相應，即（1）蘊相應，（2）羅陀相應，（3）見相應，（4）入相應，（5）生相應（6）煩惱相應，（7）舍利弗相應，（8）龍相應，（9）金翅鳥相應，（10）乾沓婆相應，（11）雲

---

<sup>37</sup> （1）與（2）均為「誠品」。

<sup>38</sup> （1）與（2）均為「惡業品」。

相應，（12）婆蹉種相應，（13）禪定相應。

- 一、蘊相應：佔本篇大部份，分為根本五十經（其實是五十二經）、中五十經、後五十經（其實是五十六經），共 158 經。「蘊相應」詳細解說色、受、想、行、識五蘊。
- 二、羅陀相應：是對佛弟子羅陀說法。分為四品，共 46 經。初品第四經至第十經和前面的「蘊相應」內容相同，而第三、第四品是第二品的重述。
- 三、見相應：分為預流品及重說品，共 96 經。「重說品」是將「預流品」的內容分四次重述。
- 四、入相應：有十經，即「眼、色、識、觸、受、想、思、愛、界、蘊」十經。從五蘊、十二處、十八界等角度來解說諸法無常。
- 五、生相應：有十經。生相應的內容與「入相應」雷同。
- 六、煩惱相應：有十經，內容與「入相應」略似。
- 七、舍利弗相應：有十經，前九經敘述舍利弗之禪定；最後一經是《淨口經》，是有關食法之經。
- 八、龍相應：有 50 經。「龍相應」敘述龍受生之因緣。
- 九、金翅鳥相應：有 46 經。「金翅鳥相應」敘述金翅鳥受生之因緣。
- 十、乾沓婆相應：有 112 經。「乾沓婆相應」敘述乾沓婆受生之因緣。
- 十一、雲相應：有 57 經。「雲相應」前半部和前三相應雷

同；後半部的 53 經至 57 經是說明自然現象。

十二、婆蹉種相應：有 55 經，「婆蹉種相應」是回答異學出家者所問。

十三、禪定相應：有 55 經，「禪定相應」敘述修定者的種種相及其方法。

#### （四）、六處篇

六處篇有十相應，即（1）六處相應，（2）受相應，（3）女人相應，（4）閻浮車相應，（5）沙門出家相應，（6）目犍連相應，（7）質多相應，（8）聚落主相應，（9）無為相應，（10）無記說相應。每個相應的名稱都是佛陀或上座弟子所說而集成的經典，如前述的諸天相應，拘薩羅相應等。

一、六處相應：有 207 經，是相應部經典中卷帙最多的經典。

二、受相應：有三品，共 29 經。

三、女人相應：有三品，共 24 經。

四、閻浮車相應：有 16 經，「閻浮車相應」敘述姜普伽陀伽問舍利弗「涅槃、阿羅漢果、法語者、何在、安息、最上安息、受、漏、無明、愛、暴流、取、有、苦、己身、難為」等十六事。

五、沙門出家相應：有 16 經，記載沙慢陀伽問舍利弗有關涅槃等十六事。

六、目犍連相應：有 15 經，敘述目犍連長老為諸比丘說「有

尋、無尋、樂、捨、虛空、識、無所有、非非想、無想」，復為帝釋及諸天子說歸依三寶之功德及死後生天界，且有十種德勝過其他天人。

七、質多相應：有 10 經。「質多相應」敘述有關質多居士的故事。

八、聚落主相應：有 13 經。聚落主非只一人，有各種各樣的聚落主。

九、無為相應：有 44 經。「無為相應」說明無為即涅槃道。

十、無記說相應：有 11 經。「無記說相應」討論如來死後存在，或不存在，存在亦不存在，非存在亦非不存在，世間是常？是無常？身與命是同？是異？這些問題佛陀不曾記說，因為「非關生死，無益解脫」。

## （五）、大篇

大篇是《相應部》的最後一篇，又稱為大品，因為卷帙最多，有十二相應。即（1）道相應，（2）覺支相應，（3）念處相應，（4）根相應，（5）正勤相應，（6）力相應，（7）神足相應，（8）阿那律相應，（9）靜慮相應，（10）入出息相應，（11）預流相應，（12）諦相應。根據巴利原典，「道相應」有 180 經，「覺支相應」有 175 經，「念處相應」有 103 經，而事實上或有出入，非盡如此數。

一、道相應：分八品，共 180 經。「道相應」是解說八正道。

二、覺支相應：分十八品，共 175 經。「覺支相應」是解說



七種覺悟的因素（七覺支）。

三、念處相應：分十品，共 103 經。「念處相應」是解說「身、受、心、法」四念處。佛陀說：「諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲苦惱，為斷啼哭，為獲得真理，為證得涅槃，唯一趣向之道即四念處。」

四、根相應：分十七品，共 185 經。「根相應」除了說明五根外，對修行的方法及其果報有詳細的解說。

五、正勤相應：分五品，共 54 經。「正勤相應」是解說四正勤。

六、力相應：分十品，共 110 經。「力相應」是解說「信、進、念、定、慧」五力。

七、神足相應：分八品，共 86 經。「神足相應」是解說「欲、勤、心、觀」四神足。

八、阿那律相應：分兩品，共 24 經。「阿那律相應」敘述阿那律比丘的生平事蹟。

九、靜慮相應：分五品，共 24 經。「靜慮相應」是解說靜慮、禪定。

十、入出息相應：分兩品，共 20 經。「入出息相應」是解說如何修習安般念。

十一、預流相應：分七品，共 74 經。「預流相應」有許多精彩的故事。

十二、諦相應：包括「定品、轉法輪品」等十品，共 131 經。

以上是有關《相應部》經典的簡短介紹。以巴利文書寫的《相應部》經典，自西元1884年校訂出版後，陸續有英譯、德譯、日譯等譯本出版。熟諳日文的讀者可參閱日譯《南傳大藏經》。《相應部》有許多英譯本，其中由C. A. F. Rhys Davids & F. L. Woodward於1917至1930年間所譯的*The Book of the Kindred Sayings*，共5冊，由巴利聖典學會（Pali Text Society）出版；而菩提比丘（Bhikkhu Bodhi）翻譯的*The Connected Discourses of the Buddha* 則於2000年由智慧出版社（Wisdom Publications）出版，有興趣的讀者可以請閱。此外西元五世紀的覺音尊者的《相應部注釋》也已於1924年由毘亞提沙（W. Piyattisa）出版，熟諳巴利文的學者或可一讀。

#### 四、《增支部》

《增支部》（*aṅguttaranikāya*）是經藏的第四部，相當於漢譯的《增一阿含經》。之所以稱為「增支」或「增一」是因為說法的主題有一法、二法、三法，乃至十一法，將「一至十一」的種種法數分類集錄，再依《一集》至《十一集》逐漸增加的法數彙集成書，所以稱為《增支部》。若以每一法數的講說為一經計算，則有 9557 經，南北傳的經題雖然相同，但內容相同的不多，而漢譯的《中阿含》、《雜阿含》中卻有不少《增支部》的經典。《增支部》分十一集，茲解

說如下：

一集：

有二十一品，即（1）色等品（2）斷(五)蓋品（3）無堪忍品，（4）無調品（5）向與隱覆之品（6）彈指品（7）發精進等品（8）善友等品（9）放逸等品（10）非法等品（11）非法等品（12）無犯等品（13）一人品（14）第一品等（15）無處品（16）一法品（17）作淨品<sup>39</sup>（18）一彈指品<sup>40</sup>（19）身至念品<sup>41</sup>（20）不死品<sup>42</sup>（21）靜慮品。

其中（14）「第一品等」包括「第一(比丘)品(舍利弗、目犍連等)，第二(比丘)品(周利槃特、摩訶槃陀等)，第三(比丘)品(羅睺羅、羅吒波羅等)，第四(比丘)品(阿難、優樓頻羅迦葉等)，第五(比丘尼)品(摩訶波闍波提瞿曇彌、讖摩等)，第六(居士)品(多梨富沙、婆梨迦等)，第七(女居士)品(斯佳它塞那尼、毘舍佉彌伽羅母等)。

二集：有十七品，共150經。

甲、前五十經：有「科刑罰品、諍論品、愚人品、等心品、眾會品」。

---

<sup>39</sup> 作淨品(Pasadakaradhammavaggo)：元亨寺版譯作「種子品」。

<sup>40</sup> 一彈指品(Apara-accharāsaṅghātavaggo)：元亨寺版作「末伽梨品」。

<sup>41</sup> 身至念品(Kayagatasativaggo)：元亨寺版作「不放逸品」。

<sup>42</sup> 不死品(Amatavaggo)：元亨寺版作「靜慮品」。

乙、第二個五十經：有「人品、樂品、有相品<sup>43</sup>、法品、愚者品」。

丙、第三個五十經：有「希望(難斷)品、希求品、施品、覆護品、三摩地品<sup>44</sup>」。另有「廣說忿品、廣說不善品、廣說律品」。

三集：共十六品，163經。

(1) 前五十經：有愚人品、車匠品、人品、天使品、小品。

(2) 第二個五十經：有「婆羅門品、大品、阿難品、沙門品、掬鹽品。」

(3) 第三個五十經：有「等覺品、惡趣品、拘尸那揭羅品、戰士品、吉祥品。」另有裸形品(為前十五品未收錄之經)，業道廣說 (Kammapatha-peyyalam)、染廣說 (Raga-peyyalam)。

四集：共二十八品，271經。

(1) 前五十經：有「班達迦瑪品、行品、優樓比螺品、輪品、赤馬品」。

(2) 第二個五十經：有「福生品、適切業品、無戲論品、不動品、阿修羅品」。

(3) 第三個五十經：有「雲品、只尸品、怖畏品、補特伽

---

<sup>43</sup> 有相品 (Sanimittavaggo)：元亨寺版作「有品」。

<sup>44</sup> 三摩地品 (Samapattivaggo)：元亨寺版譯為「人品」。

羅品、光品」。

(4) 第四個五十經：有「根品、行品、有思品<sup>45</sup>、婆羅門品<sup>46</sup>、大品」。

(5) 第五個五十經：有「善士品、眾品<sup>47</sup>、惡行品<sup>48</sup>、業品、畏罪品<sup>49</sup>、通慧品、業道品、染廣說品<sup>50</sup>」。

五集：有二十六品，271 經，其中有前集之經加上不同標題而收集的。

(1) 前五十經：有「學力品、力品、五支品、須摩那品、文荼王品」。

(2) 第二個五十經：有「蓋品、想品、戰士品、長老品、迦俱羅品」。

(3) 第三個五十經：有「樂住品、阿那伽頻頭（村）品、病品、王品、底甘陀（林）品」。

(4) 第四個五十經：有「正法品<sup>51</sup>、嫌恨品、優婆塞品、阿蘭若品、婆羅門品」。

---

<sup>45</sup> 有思品 (Sañcetanīyavaggo)：元亨寺版譯為「故思品」。

<sup>46</sup> 婆羅門品 (Brahmanavaggo)：元亨寺版譯為「戰士品」。

<sup>47</sup> 眾品 (Parisavaggo)：元亨寺版譯為「裝飾品」。

<sup>48</sup> 惡行品 (Duccarītavaggo)：元亨寺版譯為「妙行品」。

<sup>49</sup> 畏罪品 (Āpattibhayavaggo)：元亨寺版譯為「犯畏品」。

<sup>50</sup> 染廣說品 (Rāgapeyyālam)：元亨寺版譯為「畢品」。

<sup>51</sup> 正法品 (Saddhammavaggo)：元亨寺版譯為「妙法品」。

(5) 第五個五十經：有「金毗羅品、罵詈品、長遊行品、舊住品、惡行品、具足(戒)品<sup>52</sup>」。

六集：有十一品，106 經，加上最後三品的八經，共 114 經。

(1) 前五十經：即「應請品、可念品<sup>53</sup>、無上品、天品、曇彌品」。其中「天品」及「曇彌品」各有十二經，共 54 經。

(2) 第二個五十經：有大品、天神品、阿羅漢品、清涼品、勝利品。其中「清涼品」和勝利品各有十一經，共 52 經。另有 (11) 三法品，(12) 沙門品，(13) 廣說染品。<sup>54</sup>

七集：有十一品。

(1) 前五十經：有「財品、隨眠品、跋耆品、天品、大供犧品」。

(2) 第二個五十經：有「無記品、大品、律品、沙門品、可崇拜品、廣說染」。<sup>55</sup>

八集：有十品。

---

<sup>52</sup> 具足(戒)品 (Upasampadavaggo)：元亨寺版譯為「近圓品」。

<sup>53</sup> 可念品 (Sāraṇiyavaggo)：元亨寺版譯為「念可品」。

<sup>54</sup> 沙門品 (Sāmbhavaggo) 和廣說染 (Rāgaṭṭhāyālam)：元亨寺版譯為「品所不攝經」。

<sup>55</sup> 沙門品、可崇拜品 (Āhuneyyavaggo)、廣說染三品：元亨寺版譯為「品所不攝經」。

(1) 前五十經：有「慈品、小品、居士品、布施品、布薩品」。

(2) 第二個五十經：有「瞿曇彌品、地震品、雙品、念品、沙門品、廣說染<sup>56</sup>。」

九集：有十品。

(1) 前五十經：有「等覺品、獅子吼品、有情居品、小品、沙門的身分品<sup>57</sup>」。

(2) 第二個五十經：有「安穩品、念處品、正勤品、神足品、貪品<sup>58</sup>」。

十集：有二十一品。

(1) 前五十經：有「功德品<sup>59</sup>、救護品、小品、優波離品、罵詈品」。

(2) 第二個五十經：有「己心品、雙品、正勤品、神足品、優婆離品<sup>60</sup>」。

---

<sup>56</sup> 沙門品和廣說染：元亨寺版譯為「貪品」。

<sup>57</sup> 沙門的身分品(Sāmaññaṅgavaggo)：元亨寺版譯為「般闍羅健品」。

<sup>58</sup> 貪品：或譯為「廣說染品」(Rāgāpeyyalaṃ)，Raga意為染，染著，貪染。

<sup>59</sup> 功德品：或譯為「利益品」(Ānisaṃsavaggo)。

<sup>60</sup> 優婆離品(Upālivaggo)：元亨寺版誤譯為「優婆塞品」。

(3) 第三個五十經：有「沙門想品、捨法品、清淨品、善品<sup>61</sup>、聖道品」。

(4) 第四個五十經：有「人品、聲聞品、善品、聖道品、另外的人品<sup>62</sup>」。另外有(21)業所生身品，(22)指示品，(23)廣說染。

十一集：只有兩品，即「依止品」和「憶念品」；另有沙門品和食品（廣說染）。

以上是有關《增支部》的品目，由於《增支部》卷帙浩繁，無法列出綱要，有興趣的讀者可直接閱讀元亨寺出版的《南傳大藏經·增支部》。《增支部》有兩種英譯本(*The Book of the Gradual Sayings*)，最早是由F. L. Woodward & E. M. Hare兩位學者於1932至1936間譯出，共5冊，由巴利聖典學會出版（可上網查閱）。新譯本由菩提比丘翻譯，於2012年由智慧出版社出版。

## 五、《小部》

《小部》即巴利藏的「雜藏」，漢譯有部分譯出，《小部》經典有些是部派佛教的作品，所以不是早期佛教聖典。

---

<sup>61</sup> 善品 (Sādhuvaggo)：元亨寺版譯為「善良品」。

<sup>62</sup> 「另外的人品」(Aparapuggalavaggo)：元亨寺版譯為「人品」。



《小部》原屬於經藏的一部分，但佛教界別立為「雜藏」，其性質也與《阿含》不同，所以作為別部來說明。銅鑠部有很完整的《小部》。斯里蘭卡所傳的《小部》共十五部經，茲臚列於下：

### 一、小誦經（Khuddakapatha）

收有（1）三皈文（2）十戒文（3）三十二身分（4）問沙彌文（5）吉祥經（6）寶經（7）戶外經（8）伏藏經（9）慈經等經文。其中《吉祥經》、《寶經》、《慈經》是南傳佛教廣為流傳的保護經，若受持讀誦，且身體力行，有趨吉避凶的保護作用。

### 二、法句經（Dhammapada）

《法句經》共26品，423偈，這些「法句」是世尊無問自說的，是依其類別蒐集而成的偈頌，有覺音尊者的註釋。《法句經》是斯里蘭卡公立學校必讀的佛教教材，許多有名的偈頌即出自《法句經》，如「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」即出自《法句經》。另有達摩難陀長老編纂的《法句經故事集》，收錄了許多佛陀時代的精彩故事，頗值一讀，有周金言的中譯本。

北傳的《法句經》是法救(Dharmatrata)所撰，有四種譯本：1.吳天竺沙門維祇難等所譯的《法句經》。2.西晉法炬、法立等譯的《法句譬喻經》。3.姚秦僧伽跋澄執梵本，竺佛

念譯出的《出曜經》。4.趙宋天息蟻譯出的《法集要頌經》，2與3二部附有譬喻解說，有興趣的讀者可參閱。

### 三、自說經 (udana)

此經在小部經典中為第三部經，次於《法句經》，而在《如是語》之前。優陀那 (Udana)原是佛陀的感興之偈，因此感興偈又稱為自說經。《自說經》包括「菩提品、目真鄰陀品、難陀品、彌醯品、蘇那長老品、生盲品、小品、波吒離村人品」八品，每品各有十經，共80經，各經分為長行(散文)和所謂的優陀那，長行是說明發感興之偈(優陀那)的因緣。此經收集了許多佛陀的傳記，與律藏的大品、小品、《長部》經典中的《大般涅槃經》，以及其他佛傳有許多相同處，本經為研究早期佛教重要的文獻。

### 四、如是語 (Itivuttaka)

如是語即「如此說」之意，本經之經名由其體裁而來，蓋每經結束前有iti (如是)或「我聞世尊說此義」之結語，經首則以 vuttam (曾如是言)或「我聞世尊應供曾如是說」為始，經中亦常用 iti vuccati (如是語)之文句，由此可知本經經名之由來。

此經有四集，共112小經，依法數之順序而集為一集、二集、三集、四集，內容如目次所示：三毒、五蓋、六結等。全經敘述簡練，有古經之風格，據現代學者推測：

(一)從成立史而言，第一篇、第二篇成立時代較早，第三篇、第四篇中有後來附加者。

(二)部派佛教分裂前後所成立的《小部》經典，成立初期即有本經。漢譯經典中相當於本經者為玄奘所譯的《本事經》凡七卷，共138經。本經有英譯本（*Sayings of Buddha, New York, 1908*）、日譯本收在《南傳大藏經》第二十三冊。

## 五、經集（Suttanipata）

由於《小部》其他各經均有其特色，故有特定之名稱，而只有《經集》是集眾經而成，故稱為《經集》。經集分為「蛇品、小品、大品、義品、彼岸道品」五品。《經集》是早期佛教聖典中最古老的作品，其中「義品、彼岸道品」係最早獨立流通者，為佛教最古老的聖典。

(1)「蛇品」有12經，其中「蛇經」喻比丘之修行應如蛇之蛻換舊皮，捨棄彼此兩岸之分別；另「犀牛角經」喻修行者應如獨角犀牛之獨立修行。

(2)「小品」所收集之經文較短，有14經。

(3)「大品」所收集之經文較長，有12經，其中《出家經》、《精勤經》、《那羅迦經》三經係有關佛陀傳記的最早資料；又第九經說明四姓平等之理，第十二經則以簡單的形式說明緣起之理。

(4)「義品」有16經，相當於漢譯的「義足經」（亦有十六經）。

(5) 彼岸道品：敘述十六位學童請教佛陀法義，佛陀答覆之。《經集》有兩種中譯本，分別為達和法師和郭良鑿所譯，達和法師的譯本較忠於原著<sup>63</sup>。與《經集》相對應的漢譯本有《佛說義足經》二卷，是吳支謙所譯。

## 六、天宮事 (Nimāṇānāṭṭhū)

係收集有關諸天勝報及生天因行的短頌經典，共七品，85天宮。在敘述各天宮之初，皆有目捷連尊者等對住在該天宮之天子或天女，讚嘆其殊勝的依正二報，並問其獲得該種果報之因行；其次，天子或天女敘述過去世在地上所做生天之因。經中所述諸天宮，以三十三天居多，少有述及化樂天、梵天界及四大王天。據大王統史、善見律毘婆沙卷二載，阿育王子摩哂陀在錫蘭傳教之初，為宮中大夫人及五百夫人說餓鬼本生經與天宮事，由此可知本經最晚之成立年代。

## 七、餓鬼事 (Petavatthu)

內容係解說餓鬼之境界及其業因、得脫等。全篇共四品，51事，717頌。其成立年代，依本經第四品第三鬼事所載，推定最早為佛陀入滅後二百年左右。漢譯本有三部，傳為漢安世高譯的《佛說鬼問目連經》，晉法顯譯的《佛說雜藏經》，東晉失譯的《餓鬼報應經》。

---

<sup>63</sup> 《經集》：達和法師譯，2008，法鼓文化出版。

## 八、長老偈 (Theragātha)

《長老偈》收集佛世時長老比丘所吟詠之偈頌，共有二十一集，1279頌，說偈之長老共有264位，又同一偈頌中，或為不同長老所說。此經英譯本 (Psalms of the Brethren, P.T.S. Transl.Series, 1913) 為戴衛斯夫人 (Mrs. Rhys Davids) 所譯，日譯本則收在國譯大藏經第十二卷、南傳大藏經第二十五卷，中譯本為鄧殿臣教授所譯。

## 九、長老尼偈 (Therigāthi)

《長老偈》之姊妹作為《長老尼偈》，兩書皆成書於西元前六至三世紀間。南傳上座部保有完整之巴利語原典，北傳僅有長老偈之梵文斷簡，係說一切有部所傳。兩經在文學上、思想上的評價甚高，其詩偈之美，足與吠陀讚歌相媲美，為抒情詩中之傑作。戴衛斯夫人曾就語法、情感等列舉數項長老偈與長老尼偈之差異。如：(一)長老偈富於外在的經驗，而長老尼偈多為內心之體驗。(二)長老偈不呈現個人特質，長老尼偈則呈現個人特質。(三)長老偈多描繪自然界，長老尼偈多敘述人生狀態。(四)長老偈側重信仰層次之敘述，長老尼偈則重生活之體驗。

## 十、譬喻 (Apadana)

此經分為四部分：佛譬喻、辟支佛譬喻、長老譬喻、長老尼譬喻。「長老譬喻」，漢譯本有西晉竺法護譯的《五百

弟子自說本起經》；《根本說一切有部毘奈耶藥事》也有這一部分。本經敘述以 550 位長老及 40 位長老尼為主的佛弟子傳，全篇為自說的體裁。本經的佛弟子傳，幾乎涵蓋所有的長老、長老尼。此經是最後成立的藏經，北傳無相對應的經典。

### 十一、佛種姓 (Buddhavamsa)

《佛種姓》或譯為《佛史》，凡二十八品，由偈頌組成，敘述過去佛之種姓、經歷、因行等。本經所說過去佛中，毘婆尸佛以下至世尊等七佛，見於長部之《大本經》及《阿吒曩胝經》，而二十四佛之說在古經典中卻未曾出現，而常侍之男女等說亦為古經典所未見。

### 十二、所行藏 (Cariyapitaka)

《所行藏》敘述現在劫的世尊之所行，即世尊之本生故事，分為七波羅蜜，收集35個本生故事。(一)施波羅蜜：有十本生。(二)戒波羅蜜，有十本生。(三)出離波羅蜜：有五本生。(四)決定波羅蜜：僅有鐵密雅 (Temiya) 本生。(五)真實 (諦) 波羅蜜：有六本生。(六)慈悲波羅蜜：有二本生。(七)捨波羅蜜：僅有摩訶洛馬汗撒本生。

此書之七波羅蜜，與巴利所傳之十波羅蜜相較，少了「智慧、精進、忍辱」三波羅蜜之本生。所收三十五本生中，除

大典尊、法天子二種外，餘者在巴利文本生經約550種本生中皆有相同的故事。

### 十三、本生經 (Jataka)

南傳大藏經的《本生經》是最大的一部。北傳佛教的《本生》都附在經律中，沒有那麼完整的部類，只有吳康僧會譯的《六度集經》、晉竺法護譯的《生經》、東晉失譯的《菩薩本行經》等。

### 十四、義釋 (Niddesa)

此書係小部經典《經集》之注釋，分為大義釋與小義釋兩部分，「大義釋」係注釋《經集》第四「義品」所收之16經；「小義釋」則注釋《經集》第五「彼岸道品」所收之16經及其結語，此外又包括《經集》蛇品中之《犀牛角經》。全書採取逐字解義的方式，並大量引用「相應部、中部、經集其他部分、增支部、長老偈、本生經、如是語、法句經、長部、律藏、自說經、長老尼偈、餓鬼事」等經律。

### 十五、無礙解道 (Patisambhidamagga)

此經係分類解說有關修道解脫諸事，全經分為三品，即小品、雙結品、慧品，每品皆附有十論，其中小品為全經之中心。本經雖屬經藏，但其內容亦有論書之形式，僅「大

品之第四、雙結品之第一、六、七、十，以及慧品之第九」六論，有「如是我聞」為始之經典形式。其所揭論目主要摘自巴利律藏及經藏之長部、增支部、相應部經典，《無礙解道》被視為南傳七論中最早成立之《法集論》及《分別論》之先驅。

《無礙解道》的注釋書有摩訶那磨的《顯揚正法論》，此經的日譯本收在南傳大藏經第四十、四十一卷。

### 參、《論藏》

南傳大藏經的論藏有七部，即一、法集論，二、分別論，三、論事，四、人施設論，五、界論，六、雙論，七、發趣論。茲解說如下：

#### 一、法集論

《法集論》又作《法僧伽》、《法聚論》。《法集論》係解說一切法，對心的善惡詳加分析，得出八十九種心。

此書首先列舉善法、不善法、無記法以下一百二十二門之「論本母」，以及漏法、無漏法以下四十二門之「經本母」之名目。其次為本文，分為「心生起品、色品、總說品、義釋品」四品。

《法集論》係將散見於經藏中之術語加以整理解說，在南傳七論中，《法集論》與《分別論》並稱為基礎論書。《法



集論》之重要論目，覺音尊者的《清淨道論》有詳細的解說。《法集論》之論本母一百二十二門亦被《分別論》、《界論》、《雙論》及《發趣論》所引用。《法集論》有英譯本（*A Buddhist Manual of Psychological Ethics*, 1900）和日譯本（收在南傳大藏經第四十五卷）。

## 二、分別論

《分別論》略稱毘崩伽（分別），或認為係《法集論》之續篇，乃僅次於《法集論》之基礎論書。在說一切有部諸論書中，《法蘊足論》與此書最類似。係分別解說一切法之書。

此書共有十八分別（品），即「蘊、處、界、諦、根、緣相、念處、正勤、神足、覺支、道、定、無量、學處、無礙解、智、小事、法心」等分別品。前十五品，每品各分「經分別、論分別、問難」三部份加以解說；後三品則每品各分「本母」和「廣釋」二部份加以解說，論述內容以戒、定、慧三學為基礎。

《分別論》之原文已整理出版，亦有日譯本（南傳大藏經第四十六、四十七卷）。此外佛授（*A.P. Buddhadatta*）亦將五世紀時覺音（*Buddhaghosa*）對本論所作之注釋書《除癡迷論》，整理出版（*P.T.S.* 1923）。

### 三、界論

《界論》是巴利論藏的第三本書，闡述蘊、處、界諸法之攝不攝及相應不相應之關係。《界論》共十四品，首揭十四品之名目和五蘊、十二處、十八界等二十八種論母，其次為本文，包括攝類五品、相應類五品，以及攝、相應組合類四品，共703條問答分別。

在漢譯論藏中《品類足論》卷三、卷八至卷十、卷十八，與《眾事分阿毘曇論》卷二、卷六、卷七、卷十二等均述及。《界論》第六品所說者與《界身足論》中所論心、心所與蘊、處、界等之相應不相應雷同。

《界論》較重要之註疏本有覺音注、阿難陀論師注（收於阿毘達磨根本末注之第三篇）。1892年，E. Gooneratne將《界論》及覺音尊者的注校訂出版。《界論》亦有日譯本，收於南傳大藏經中。

### 四、人施設論

《人施設論》是巴利論藏第四部。「人」(puggala，補特伽羅)指凡人、聖人、因人、果人。「施設」(pabbatti)意為類集、安立、分別。《人施設論》包含論母(matika)與解說兩部份。《人施設論》詳細解說補特伽羅（人），主要敘述「蘊、處、界、根、諦、人」六施設中之人我施設，以及人我之種類。

在南傳七論中，《人施設論》與《分別論》被視為最早

之作品，北傳漢譯的《集異門足論》、《舍利弗阿毘曇論》〈人品〉中有與《人施設論》內容雷同的敘述。此書現有巴利文版，以及英譯本（A Designation of Human Types, P.T.S. 1924）和日譯本（收在南傳大藏經第四十七卷），中譯本由法雨道場出版，有網路版。。

## 五、《論事》

《論事》又作《論事說》，是南傳七論的第五部，乃阿育王時代第三結集時(大約B.C.255年)，由目犍連子帝須(Moggaliputta-tissa)所編纂，《論事》是以斯里蘭卡大寺派之立場評破其他部派異端之作，以問答體的形式，闡明斯里蘭卡大寺派所傳的上座部教理，對其他部派學說加以批評駁斥。

《論事》由二十三品226條的論點組成，並涵蓋其他部派對《律藏》和《經藏》的不同解釋。《論事》除了敘述西元前三世紀部派之各種論爭，評破大眾部、說一切有部等派別之見解，並主張：(一)過去、未來法無實體，(二)並非一切法皆為實有，(三)四諦可以頓得現觀，(四)沒有「中有」，(五)證得阿羅漢則不退轉，(六)沒有真實的補特伽羅（梵 pudgala，包括人、個人、我、靈魂、有情等），(七)佛與二乘修道不同等。

由上可知，《論事》為研究部派佛教之重要典籍。本書所破之部派名稱並未載於《論事》中，然而可由覺音《論事注》得知，故知有犢子部、正量部、說一切有部等十六部派，其中以案達派出現的次數最頻繁。

《論事》記載了南傳佛教的邏輯學，然與因明或中論的風格不同，《論事》的邏輯有八種，稱為「八抑義」，分為兩個部分，即一、「順論」：有四論，二、「反論」：有四論。又《彌蘭陀王問經》與本書之關係密切。此書有巴利文版（P.T.S. 1894～1897）及英譯本（Points of Controversy, 1915）、日譯本（南傳大藏經五七、五八卷）。覺音的《論事注》收在其所著的五論注中。

## 六、《雙論》

《雙論》係以雙對問答之方式闡明諸法之攝不攝、生滅等係，共分十品，即「根本、蘊、處、界、諦、行、隨眠、心、法、根」等十雙論。各品又通立「施設分、轉分、遍知分」三分說明，其中「施設分」列舉各品所論述的法數；「轉分」則深入探討問題；「遍知分」則界定各法遍知。這十品中有三品結構特異，即第一、八品均未立轉分與遍知分，而第七品則分為「隨增分、有隨眠分、斷分、遍知分、已斷分、生分、界分」等七分。

總之，本論闡釋諸法相互之關係以解說諸法，其成立年代不詳。此論有英國佛教學者戴衛維斯夫人（Mrs. Rhys

Dauids) 校對之巴利文版，以及渡邊昭宏之日譯本（收於南傳大藏經第四八、四九卷）。

## 七、《發趣論》

《發趣論》又稱《發趣大論》，是南傳七論中內容最龐大的論書，故稱大論。《發趣論》詳述「論本母」122門與二十四緣的關係，初分為「論母設置分」（列舉二十四緣之名目）及「緣分別分」（釋論二十四緣），次述本文：由二十四發趣組成的本文。

所謂二十四發趣，先分為「順發趣、逆發趣、順逆發趣、逆順發趣」四大類，其後四大類再各開展出「三法發趣、二法發趣、二法三法發趣、三法二法發趣、三法三法發趣、二法二法發趣」等六種，共二十四發趣。

《發趣論》有巴利文版及日譯本（南傳大藏經第五十至第五十六）。有關《發趣論》中二十四緣的解說，請參考大千出版社出版的《佛陀大放光明的關鍵：解密基礎發趣論之24緣，洞悉生命運作的規則》

## ◎藏外文獻

### 一、《清淨道論》

《清淨道論》是西元五世紀的覺音尊者所編纂，南傳七論雖不包括《清淨道論》，而《清淨道論》卻是南傳比丘必讀的修行指南與佛教百科全書，也是南傳佛教最重要的論典。

《清淨道論》以戒、定、慧三學為大綱，對戒、定、慧三學有非常詳細的解說，對戒的雜染與淨化、十三種頭陀行；四禪八定、四十業處（十遍、十不淨、十隨念、四梵住、四無色、食厭想、四界差別）；十六觀智、七清淨、五蘊、十二處、十八界、二十二根、四諦、緣起法等有精闢的解說，是佛教徒必讀的修行指導，也是修解脫道、清淨道不可或缺的經典之作。

### 二、彌蘭陀王問經（Milindapañha）

《彌蘭陀王問經》雖未編入南傳大藏經中，卻是非常重要的藏外經典，並有數種寫本。根據英國學者Rhys Davids的英譯本（*The Questions of King Milinda*, S.B.E. 35. 36; 1890～1894），《彌蘭陀王問經》分為「世俗故事、法相質疑、斷惑質疑、矛盾質疑、推論質疑、頭陀行、譬喻說質疑」等七篇，共計二十二章、236條問答，其中前三篇相當於漢譯

的《那先比丘經》，為本經之原型，第四篇以下或為後世所附加。

在結構方面，《彌蘭陀王問經》與《那先比丘經》相同，大體言之，二經在本文與結文部分並無不同；而序文，除結束部分相同外，其餘大不相同。關於本經之編纂，根據大衛斯夫人的說法，此經（即前三篇）係彌蘭陀王之繼承者戴奧尼西歐斯（Dionysios）在位時，由摩那瓦婆羅門以梵語筆錄而成，其後譯為巴利語，復由巴利語譯為僧伽羅語。巴利本亦有英、日、法、德、意等譯本。

《彌蘭陀王問經》相當於北傳的《那先比丘經》，《那先比丘經》約譯於東晉（317~420）年間，譯者佚名，收在大正藏第三十二冊。「那先」係那伽斯那（Nagasena）的略稱，意為龍軍、象軍。有興趣的讀者不妨《彌蘭陀王問經》與《那先比丘經》對照著讀。

謝謝何彩熙老師幫我核對英文版，並訂正一些訛誤之處。

流通處：

◎中平精舍（果儒法師）

324-44 桃園市平鎮區新榮路71號（新勢國小旁）

Facebook：解脫自在園

e-mail：amitabh.amitabh@msa.hinet.net

郵政劃撥：31509529 戶名：許果儒

◎靈山寺（致中法師）

南投縣名間鄉員集路163號

◎月光禪林(月光法師)

台中市東勢區東坑巷583巷26之3號

◎法雨道場（明德比丘）電話：(05) 2530029

606嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50~6號

◎原始佛法三摩地協會(強諦瑪法師) (02) 2822-6388

台北市石牌路一段39巷80弄15號一樓

◎明行寺(果建法師)

桃園市龍潭區高原里南坑路1550號

◎印刷：耿欣印刷有限公司 電話：（02）2225-4005

初版：西元 2022年1月