

阿含經菁華節錄

財團法人佛陀教育基金會印贈

阿含經菁華節錄

2

思惟自己

為了什麼而活？

尋思

如果今日活著，

明日即死亡，

什麼樣的生命

能令自己如願喜歡？

阿含經菁華節錄 目錄

◎示看經法 ----- 5

◎凡例 ----- 6

◎序言 ----- 7

一、貪愛 ----- 9

二、無常 ----- 37

三、護心 ----- 55

四、慈善不放逸 ----- 97

五、四諦四念處 ----- 127

阿含經菁華節錄 目錄

3

阿含經菁華節錄

4

六、因緣果報 ----- 149

七、醫心智慧 ----- 165

八、憶念佛語 ----- 197

九、佛陀為阿那律穿針 ----- 221

附錄：

佛說當來變經 ----- 228

生活銘記要點 ----- 232

印光大師開示 ----- 236

示看經法

保寧勇禪師

夫看經之法，後學須知，當淨三業，若三業無虧，則百業具集。三業者，身口意也。

- 一、端身正坐，如對聖容，則身業淨也。
- 二、口無雜言，斷諸嬉笑，則口業淨也。
- 三、意不散亂，屏息萬緣，則意業淨也。

內心既寂，外境俱捐，方契悟於真源，庶研窮於法理。可謂水澄珠瑩，雲散月明，義海湧於胸襟，智嶽凝於耳目，輒莫容易，實非小緣，心法雙忘，自他俱利，若能如此，真報佛恩。

一旦無常到 方知夢裡人
萬般將不去 唯有業隨身

阿含經菁華節錄 示看經法

5

阿含經菁華節錄

6

凡例

- (1) 中·一二三：表示該段經文，摘自漢譯佛光大藏經《中阿含經》第一二三經；
增·一八〇：表示該段經文，摘自漢譯佛光大藏經《增一阿含經》第一八〇經；
雜·三〇：表示該段經文，摘自漢譯佛光大藏經《雜阿含經》第三〇經；
長·二：表示該段經文，摘自漢譯佛光大藏經《長阿含經》第二經；
- (2) 《大正二九·六七五上》表示《大正新修大藏經》第二九冊第六七五頁上欄。
- (3) 「◎」符號，是該段經文的佛學名詞和字義，供參考用。
- (4) 「※」符號，是該段經文的贅言，供參考用。

序言

「阿含經」是原始佛典的重要經文，內容記載佛陀在世啟示多聞聖弟子修行的金玉良言。

這本書是依莊春江居士所著的「阿含經隨身剪輯」為底本改編。

人們總將佛法分大、小乘二乘，並阿含經歸類小乘經典，事實上，對真正追隨佛陀教育的修行者而言，都是平等重要且誓必要參學的，「大乘地藏十輪經」提到：「無力飲池河，焉能吞巨海？」若連小乘一池河水的功德，都無力掬飲體悟，豈能啜飲明瞭大乘無量久遠浩瀚大海的功德？故知「阿含經」對修身養性是最為根深柢固的重要經典，是吾等入大乘佛法的主要根基，亦是體會佛陀生命真理教育的箴言。南無阿彌陀佛！

三寶弟子 敬十

佛曆二五四六年五月 於臺北佛陀教育基金會

阿含經菁華節錄 序言

7

阿含經菁華節錄

8

開經偈 (請恭敬合掌念)

南無本師釋迦牟尼佛 (三遍)

無上甚深微妙法 百千萬劫難遭遇

我今見聞得受持 願解如來真實義

壹、貪愛^①

一曰搏食麤細^②，二曰更樂（觸^③），三曰意念，四曰識^④也。彼四食^⑤者，因愛、習愛，從愛而生，由愛有也。（中·二〇一）（喙帝經）

◎佛學名詞和字義：

- ① 貪愛：對五欲貪著愛著。貪與愛同體異名。五欲是·色、聲、香、味、觸。色是指美麗的色相；聲是指宛轉的聲音；香是指芬芳的香氣；味是指可口的味覺；觸是指適意的觸樂。以上五者因能使人升起貪欲之心，故名五欲。或是泛指財欲、色欲、飲食欲、名欲、睡眠欲。
- ② 「搏」食「麤」細：搏，音^{ㄊㄨㄛˊ}，普通物質的食物。麤，音義同「粗」。
- ③ 觸：感觸。「觸食」是四食之一。

阿含經菁華節錄 壹、貪愛

9

阿含經菁華節錄

10

- ④ 識：心的別名，了別之義。心對於境而了別，叫做識。「識心」是六識或八識之心王。「識住」是識所安住或愛著的境界。「識身」是心身。「識食」是地獄和無色界的眾生全靠識來保持身體，謂之識食。
- ⑤ 四食：四種長養支持身命的東西。一、段食，即普通物質的食糧；二、觸食，即感官與外境的接觸；三、識食，即知覺；四、思食，即思想或意志。

※生存的食物，分四種：一·飲食（搏食）二·情感（觸食↓受）三·生希望意（思食↓意念）四·攀緣執取，為貪憂的識（識食），第一種是物質上的，餘三種屬精神的。

二、眾生^①於無始生死，無明^②所蓋，愛結^③所繫，長夜輪迴生死，不知苦際^④。譬如狗，繩繫著柱，結繫不斷故，順柱而轉，若住、若臥，不離於柱。

如是凡愚眾生，於色、受、想、行、識^⑤不離貪欲，不離

愛，不離念，不離渴，輪迴^⑥於色、受、想、行、識，隨色、受、想、行、識轉，若住、若臥，不離於色、受、想、行、識。
(雜·四四)

◎① 眾生：又名有情，即一切有情識的動物。集眾緣所生，名為眾生，又歷眾多生死，名為眾生，十法界中，除佛之外，九界有情，皆名眾生。

② 無明：不明白道理，亦即愚痴的別名。無明父是無明與貪愛結合而生我，因此無明好比是父，貪愛好比是母。

③ 愛結：結就是煩惱的別名，因煩惱能使眾生結縛於生死。愛結就是貪愛。詳見第85頁結條。

④ 「苦際」：(術語)苦之最終。受生死苦最後之身也。法華經序品曰：「若人遭苦，厭老病死。為說涅槃，盡諸苦際。」大部補注六曰：「婆沙云：或有說者，阿羅漢最後陰，是苦際。」

⑤ 五蘊：蘊是積集的意思，五蘊就是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。「色」是一般所說的物質，變礙為義，是地、水、火、風四大種所造；「受」

阿含經菁華節錄 壹、貪愛

11

阿含經菁華節錄

12

是感受，領納為義，其中包括苦、樂、捨三受；「想」是想像，於善惡憎愛等境界中，取種種相，作種種想；「行」是行為或造作，由意念而行動去造作種種的善惡業；「識」就是了別的意思，由識去辨別所緣所對的境界。在此五蘊中，前一種屬於物質，後四種屬於精神，乃是構成人身的五種要素。「五蘊非有」是謂色受想行識五蘊所構成的人身是虛妄不實的，因為當五蘊分散時，人身也就沒有了，所以說五蘊非有。「五蘊皆空」的話五蘊是色受想行識，色從四大假合而有，從想行識由妄念而生，故此五蘊諸法，如幻如化，從因緣生，本無實性，當體即空，故謂五蘊皆空。

⑥ 輪迴：謂眾生從無始以來，展轉生死於三界六道之中，如車輪一樣的旋轉，沒有脫出之期。

三、(一)貪欲^①、(二)瞋恚^②、(三)憍慢^③、(四)癡、
(五)疑、(六)見、(七)欲世間；此七使^④，使眾生永處

幽闇⑤，纏結⑥其身，流轉世間，無有休息，亦不能知生死根源。

猶如彼二牛，一黑一白，共同一軛⑦，共相牽引，不得相遠。

由此七使，便有三惡趣⑧：地獄、畜生、餓鬼；由此七使，不能得度弊魔⑨境界。（增·三五七）

◎①貪欲：貪愛五欲；「貪」是多求無厭的意思；「貪著」是貪心很堅固。「欲」是能引起人們貪愛的心；「欲愛」是對五欲的貪愛或欲界眾生的貪愛；「六欲」是指色欲、形貌欲、威儀姿態欲、語言音聲欲、細滑欲、人相欲。參見第9頁貪愛條。

②貪瞋痴：貪是貪欲，瞋是瞋恚，痴是愚痴。瞋是惱怒打罵傷害別人，瞋心是瞋恚無忍的心，因貪瞋痴能毒害人們的身命與慧命，故名三毒。瞋恚火是怒火（喻）怒火能將人的一切功德燒毀。

③憍慢：自大高傲的心理。

④七使：（名數）一、欲愛，欲界之貪欲也。二、恚，瞋恚也。三、有愛，色界無色界之貪欲也。四、慢，慢煩惱也。五、無明，痴惑也。六、見，五邪見也。七、疑，疑四諦之理也。「使」驅使。「七使」謂七種無明煩惱驅使眾生流轉生死的力量。六根本煩惱是指貪、瞋、痴、慢、疑、不正見。貪是貪愛五欲；瞋是瞋恚無忍；痴是愚痴無明；慢是驕慢自大；疑是狐疑猜忌；不正見是不正的見解，包括身見（（薩迦邪見）執取五蘊根身）、邊見（執取常斷二見）、邪見（謗無因果，壞諸善事）、見取見（執持成見，非果計果）、戒禁取見（執持不正戒，非因計因）等。貪瞋痴慢疑加上五不正見，成為十根本煩惱，又名十惑，或十使。

⑤幽闇：幽深陰暗。闇，同「暗」，音 ㄞˋ。

⑥纏結：纏繞糾結。

⑦軛：車前橫木兩端，用來扼住牛馬頸部的器具，音 ㄛˋ。

⑧三惡趣：又名三惡道；地獄、餓鬼、畜生。地獄屬上惡，餓鬼屬中惡，畜

生屬下惡。

⑨ 魔：梵語魔羅的簡稱，華譯為能奪命、障礙、擾亂、破壞等，即能害人性命和障礙擾亂人們修道的餓鬼，欲界第六天之天主即是魔王，他的名字叫做波旬，時常率領其眷屬向人界的修道者作種種的障礙和干擾。「魔戒」是謂比丘為求名聞利養而持戒。「魔障」是惡魔所作的障礙。止觀說是「魔病者與鬼亦不異。鬼但病身殺身；魔則破觀心，破法身慧命，起邪念想，奪人功德，與鬼無異。」天魔是代表極惡，佛陀是代表至善。

四、愛①為網、為膠、為泉、為藕根、為亂草、為絮，從此世至他世，從他世至此世，往來流轉，無不轉時。（雜·九七六）

◎① 愛：「愛著」是貪愛不捨的意思；「愛執」是愛惜執著；「愛縛」和「愛繫」皆指恩愛的繫縛。

五、諸有眾生，興欲愛想①，便生欲愛，長夜習之②，無有厭足。（增·一三六）

◎① 欲愛想：欲想即貪愛五欲的意思；欲愛是對五欲的貪愛或指欲界眾生的貪愛。參見第9頁貪愛條。

② 長夜習之：長久以來的習性。

六、眾生未離欲，為欲愛所食，為欲熱所熱，而行於欲。如是，欲轉增多，欲愛轉廣，然彼反以欲愛為樂。

若不斷欲、不離欲愛，內息心，已行、當行、今行者，終無是處。（中·一五三）（鬚閑經）

※不斷貪欲，而想獲得內心寧靜，終無可能。

七、怨憎、恩愛，此二法由愛興，由愛生，由愛成，由愛起。

當學除其愛，不令使生。（增·一七四）

八、若愛生時，便生愁感^①、啼哭、憂苦、煩惋^②、懊惱。（中·二一六）（愛生經）

◎^①感：憂愁、悲傷之意，音くー。

◎^②惋：驚駭、歎息，音メヲ。

九、佛告聚落主：是故，當知眾生種種苦生，彼一切皆以欲為本：欲生，欲習（集），欲起，欲因，欲緣而生眾苦。（雜·九〇五）

十、於色、受、想、行、識愛喜者，則愛喜苦。愛喜苦者，則於苦不得解脫。（雜·七）

阿含經菁華節錄 壹、貪愛

17

阿含經菁華節錄

18

十一、不見一法最勝最妙，眩惑^①世人，不至永寂，縛著牢獄，無有解已：所謂男子見女色（女子見男色）已，便起想著，意甚愛敬。意不捨離，周旋往來，今世後世，迴轉五道^②，動歷劫^③數。是故，當除諸色，莫起想著。（增·五九）

◎^①眩惑：迷亂困惑。眩，音トウヲ。

◎^②五道：（名數）為有情往來之所，故曰道。有五處：一地獄道，二餓鬼道，三畜生道，四人道，五天道。與五趣同。

◎^③劫：梵語劫簸的簡稱，譯為時分或大時，即通常年月日所不能計算的極長時間。

十二、尊者多耆耆，入城乞食，見一女人，極為端正，見已，心意錯亂。阿難報曰：「知欲顛倒法，心意極熾然；當除想像念，欲便自休。」

尊者多耆耆，生此想念：汝今形體骨立皮纏，亦如畫瓶，內盛不淨，誑惑①世人，令發亂想。觀彼女人，從頭至足，此形體中，有何可貪？三十六物②皆悉不淨？

今觀他形，為不如自觀身中，此欲為從何生？為從地種、水種、火種、風種生耶？是時，尊者便作是念：此欲者但從思想生。

欲我知如本，但以思想生；
非我思想汝，則汝而不有。

色如聚沫，痛如浮泡，
想如野馬，行如芭蕉，

識為幻法，最勝所說。思惟此已，盡觀諸行，皆悉空寂，
無有真正，皆由此身，善逝③所說。（增·三一六）

◎①誑惑：欺騙迷惑。誑，音ㄑㄨㄥˋ。

②三十六物：（名數）人身有三十六之不淨物。涅槃經二十四曰：「凡夫身三十六物不淨充滿。」分為三類：一、外相十二：髮、毛、爪、齒、眵（眼睛的分泌物，俗稱為眼屎）淚、涎、唾、尿、溺、垢、汗。二、身器十二：皮、膚、血、肉、筋、脈、骨、髓、肪、膏（心臟與橫隔膜間的部位）、腦、膜。三、內含十二：肝、膽、腸、胃、脾、腎、心、肺、生藏、藏、赤痰、白痰。見大疏演義鈔三十。

③善逝：（術語）梵名須伽陀 Sūgata，譯曰善逝，又曰好去。諸佛十號之一。十號之第一曰如來，第五曰善逝。如來者，乘如實之道而善來娑婆界之義。善逝者，如實去彼岸不再退沒生死海之義，以此二名顯來往自在之德。

※尊者「多耆耆，入城乞食，對一女人起情欲，心動意愛佛陀教導不淨觀，平息情欲。」

十三、今日為著何處？猶如癰①瘡，無一可貪；眼如浮泡，亦

不牢固，幻偽非真，誑惑世人；耳、鼻、口、身、意皆不牢固，欺詐不真。

口是唾器，出不淨之物，純含白骨。

身為苦器，為磨滅之法，恒盛臭處，諸蟲所擾；亦如畫瓶，內盛不淨。

是故，當專其心，思惟此法幻偽不真。思惟眼、色無常^②，所有著欲之想，自消滅。耳、鼻、口、身、意皆悉無常，思惟此已，所有欲意，自當消除。（增·三四一）

◎①「癰」瘡：一種皮膚和皮下組織的化膿性及壞死性炎症。癰，音ㄨㄥ

②無常：無有常住。參見第37頁無常條。

十四、當觀此欲為從何生？復從何滅？如來^①所說：夫去欲者，以不淨觀^②除之。欲從想生，以興想念，便生欲意，或能

自害，復害他人，起若干災患之變，於現法中受其苦患，復於後世受苦無量。

是故，當除想念，以無想念，便無欲心，以無欲心，便無亂想。（增·二九一）

◎①如來：佛十號之一，因佛乘真如之道，來成正覺，來三界垂化。

②不淨觀：五停心觀之一，即觀察自己和他人的身體皆污穢不淨，可治貪欲。

※欲念起於想，須從消除想念下手。

十五、何因何緣，新學年少比丘^①，出家未久，修持梵行^②純一清淨^③？

（一）若見宿人^④當作母想，見中間者，作姊妹想，見幼稚者，當作女想。

（二）此身從足至頂，骨幹肉塗，覆以薄皮，種種不淨充滿其

中，周遍觀察。

(三) 應當守護根門⑤，善攝其心⑥。若眼見色⑦時，莫取色相⑧，莫取隨形好，增上執持。若於眼根，不攝斂⑨住，則世間貪覺惡不善法⑩，則漏⑪其心。是故，此等當受持⑫眼律儀⑬。耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法，亦復如是，乃至受持意律儀。(雜·二五九)

◎①比丘：出家受具足戒者的通稱，男的叫比丘，女的叫比丘尼。比丘含有三義，即一、乞士，就是一面向社會群眾乞化飲食，以資維持色身，一面又向慈悲的佛陀乞化法食，以資長養法身。二、破惡，此惡是指心中的種種煩惱而言，出家人修戒定慧三學，撲滅貪瞋痴等煩惱，以便達到了生脫死的目的。三、怖魔，六欲天的天魔希望一切的眾生皆為魔子魔孫，永遠受他的控制，可是出家的佛弟子目的卻在跳出三界，以解脫為期，大家都認真修行，不為天魔外道所擾亂，於是魔宮震動，魔王怖畏起來，故謂之

怖魔。

- ② 梵行：清淨的行為，也就是斷絕淫欲的行為。修梵行的人死後可生於梵天。
- ③ 清淨：1·離惡行的過失，斷煩惱的垢染，叫做清淨，這是障盡解脫的離垢清淨。2·指超諸善惡無對待的清淨，這是性淨解脫的自性清淨。
- ④ 宿人：年長之人。
- ⑤ 根門：眼等六根是漏出種種煩惱和入種種妄塵的門戶。「六根」是眼、耳、鼻、舌、身、意。眼是視根，耳是聽根，鼻是嗅根，舌是味根，身是觸根，意是念慮之根。根者能生之義，如草木有根，能生枝幹，識依根而生，有六根則能生六識，亦復如是。其中何根生何識，各有其界限，不相混，例如眼根只能生眼識，並不能生耳鼻等識，餘可類推。
- ⑥ 攝心：收攝散亂的心意。

⑦ 色：指一切有形象和佔有空間的物質。色可分為內色、外色、顯色、表色、形色五種。內色是指眼耳鼻舌身之五根，因屬於內身，故名內色；外色是指色聲香味觸之五境，因屬於外境，故名外色；顯色是指我們常見的

各種顏色，如青黃赤白等等；表色是指有情眾生色身的各種動作，如取捨伸屈等等之表相；形色是指物體的形狀，如長短方圓等等。「色心」指色與心。色是指有形的物質；心是指無形的精神。「色身」是由四大等色法所組成的肉身。「色法」指一切有形的物質。

⑧ 色相：一切物質顯現於外可以眼見的形相。

⑨ 斂：收束、不放逸之意。

⑩ 善法：合理益世之法，如五戒十善是世間的善法，三學六度是出世間的善法。

⑪ 漏：煩惱的別名，含有漏泄和漏落二義。貪瞋等煩惱，日夜由六根門頭漏泄流注而不止，所以叫做漏，又煩惱能使人漏落於三惡道之中，所以叫做漏。一切有煩惱之法就叫做有漏法，無煩惱之法就叫做無漏法。

⑫ 受持：領受憶持。

⑬ 律儀：律是戒律，儀是儀則，謂佛所制定的戒律可以使人防非止惡，乃是吾人立身處世的儀則。

※斷除性欲三種觀法：一、年長的當成母親，年紀相近的當成姊妹，年紀小的當成女兒，二、不淨觀，三、攝心，守護六根。

十六、當捨淨想，思惟①不淨想；捨有常想，思惟無常想；捨有我想，思惟無我②想；捨可樂想，思惟不可樂想。所以然者，若思惟淨想，欲心便熾盛；若思惟不淨想，便無欲心。

欲為不淨，如彼屎聚；欲如鸚鵡③，饒諸音響；欲無返復，如彼毒蛇；欲如幻化，如日消雪；當念捨欲，如棄家間；欲還自害，如蛇懷毒；欲無厭患，如飲鹹水；欲難可滿，如海吞流；欲多可畏，如羅刹④村；欲猶怨家，恆當遠離；欲猶少味，如蜜塗刀；欲不可愛，如路白骨；欲現外形，如廁生華；欲為不真，如彼畫瓶，內盛醜物，外見殊特；欲無牢固，亦如聚沫。是故，當念遠離貪欲之想，思惟不淨之想。（增·四一七）

◎① 思惟：思考。

◎② 無我：1·無有實我。2·忘卻自己。無我想是指無我的思想。

◎③ 鸚鵡：音「く、く、く」鳥名，八哥。

◎④ 羅剎：惡鬼的總名，男的叫羅剎婆，女的叫羅剎私，或飛空，或地行，喜歡食人的血肉。「羅剎國」指食人惡鬼的住處，在大海之中。

十七、作是觀察，解了淫①坑之火，猶如骨鎖、肉聚、蜜塗利刀、果繁折枝、假借不久。亦如劍樹、毒樹，如毒害藥，悉觀了知，便能得度欲流、有流、見流、無明流②，此事必然。（增·一二〇）

◎① 淫：十惡之一，即男女的交合。在五戒裡有正淫和邪淫的分別，正淫是指夫婦之淫，邪淫是指夫婦以外之淫，但在八戒裡就無正邪的分別，一切淫事，都在嚴禁之列。淫欲是指色欲。

◎② 「欲流、有流、見流、無明流」：（名數）流是指四種之惑，四種之惑使人漂流於三界之生死海，故云流。一欲流，欲界之一切諸惑也，但除見及無明。二有流，有是指三界的果報，三界的果報實有，故云有，是上二界之一切諸惑也，但除見及無明。有者生死果報不亡之義，三界雖通，而今別以名上三界。三見流，三界之見惑也。四無明流，三界之無明也。有情為此四法漂流而不息，故名為流。

※財色之欲有如利刃上的蜜，舐了就有割傷舌頭的危機。

十八、此五受陰，欲為根，欲集、欲生、欲觸。非五陰即受，亦非五陰①異受，能於彼有欲貪者，是五受陰。（雜·一〇四）

◎① 五陰：五蘊的舊譯，陰是障蔽的意思，能陰覆真如法性，起諸煩惱。參見第11頁五蘊條。「五陰魔」的五陰是色、受、想、行、識，因此五者與煩惱，都是迷惑人的，所以叫做魔；五陰盛苦是指色、受、想、行、識五陰，為構成人身的五種要素，人生的種種痛苦，都是由這五種要素組成的

人身而來，所以說是五陰盛苦，為八苦之一。

※帶著雜染與貪愛的五蘊，經中特別稱「五受陰」。

十九、非眼繫色，非色繫眼，乃至非意繫法，非法繫意。於其中間，若彼欲貪，是其繫也。

譬如二牛，一黑、一白，共一軛鞅①縛繫，非黑牛繫白牛，亦非白牛繫黑牛，然於中間，若軛、若繫鞅者，是彼繫縛。（雜·二五二）

◎① 軛鞅：套在牛馬頭上的皮帶。「鞅」是套在馬頸上，用以駕車的皮帶。軛鞅，音 ㄉㄜˋ 一ㄉㄨ。

※修行必須離「欲愛之繩」的繫縛與支配。

二十、釋提桓因①白世尊②曰：云何斷於愛欲，心得解脫？世

尊告曰：若聞此空法③，解無所有，亦無所著，則得解了一切諸法④，如實知⑤之。身所覺知：苦、樂、不苦不樂⑥之法，即於此身觀悉無常，皆歸於空⑦。彼已觀此，已都無所著，已不起世間⑧想，復無恐怖，便般涅槃⑨。（增·一五三）

◎① 釋提桓因：忉利天（三十三天）之主，簡稱釋帝，或帝釋。

◎② 世尊：佛的尊稱，因佛是世人所共尊的人。

◎③ 空法：觀我空法空有為空無為空等空理之法。

◎④ 一切諸法：一切道理或一切事物的意思。「法」是指一切的事物。一切的事物，不論大的小的，有形的或是無形的，都叫做法，不過有形的是叫做色法，無形的是叫做心法。

◎⑤ 如實知：如實是真實相之義，如實知是指所知極符合真如實相。如實智是真實相的智慧。如實知見是符合真理的知見。如實知者是佛的德號，因佛是一位了知真如實相的聖者。

◎⑥ 三受：苦受、樂受、不苦不樂受。苦受是環境不如意時心中所生起的苦惱

感受；樂受是環境順意時心中所生起的快樂感受；不苦不樂受又名捨受，即處於不順不逆的環境時心中所生起的不苦不樂感受。

⑦ 空：因緣和合而生的一切事物，究竟而無實體，叫做空，也是假和不實的意思。

⑧ 世間：時間和空間之謂，說明過去、現在、未來等三世的時間叫做世；指出東、西、南、北、上、下等十方的空間叫做間。所謂世間，也就是宇宙的意思。在佛教裡，不光是指森羅萬象的大地為世間，宇宙和人生，統名之為世間，眾生所依靠的宇宙國土，叫做器世間，眾生由惑造業所感的有生死存亡的色身叫做有情世間。世間法是指凡夫眾生一切生滅有漏之法。世間解是佛十號之一，因佛了解世出世間的一切情狀，故號為世間解。

⑨ 般涅槃：簡稱涅槃。「涅槃」華譯滅度、寂滅、圓寂、大寂定等，是超越時空的真如境界，也是不生不滅的意思。

※如實知之：如其事實，是不帶成見的求真態度。

二十一、世尊告曰：摩訶①男！汝因一法不滅②故，住在家，不至信捨家、無家學道③。摩訶男！有五欲④功德，可愛、可念、歡喜，欲相應而使人樂：謂眼知色、耳知聲、鼻知香、舌知味、身知觸。

眾生因欲緣欲，以欲為本故，母共子諍，子共母諍，父子、兄弟、姊妹、親族展轉共諍，王王共諍，梵志梵志共諍，居士居士共諍，民民共諍，國國共諍，是謂現法苦陰。

摩訶男！我知欲無樂，有無量苦患。我知如真已，不為欲所覆，亦不為惡不善法所纏，便得捨樂及無上息。是故，我不因欲退轉。（中·一〇〇）（苦陰經）

◎① 摩訶：譯義為大、多、勝。

② 滅：1·梵語涅槃，華譯為滅，因涅槃之體，無為寂滅，故名。2·指四諦中的滅諦。3·即戒行，因戒行能滅除諸惡。

③道：1．能通的道路。2．真理的意思。3．即梵語所說的菩提或涅槃。4．修行的方法。

④五欲：1．色、聲、香、味、觸。以上五者因能使人生起貪欲之心，故名五欲。2．財欲、色欲、飲食欲、名欲、睡眠欲。參見第9頁貪愛條。

※能捨五欲之樂，方得內心最高的寂靜（無上息）。

二十二、見五欲猶如火坑，如是觀察五欲已，於五欲貪、欲愛、欲念、欲著，不永覆心；知其欲心行處、住處，而自防閉。譬如恆河，長夜流注東方，多眾斷截①，欲令流注西方，寧能得不？（雜·二六七）

◎①多眾斷截：許多人想截斷它（恆河）。

※明白「五欲」能生苦惱，猶如火坑，隨時防範心中之欲意，養成離五欲的功德習性。

二十三、莫求欲樂，極下賤業，為凡夫①行，是說一邊。亦莫求自身苦行，至苦非聖②行，無義相應，是說二邊。離此二邊，則有中道③，成眼成智④，自在成定⑤，趣覺⑥，趣於涅槃。（中·一六九）（拘樓瘦無諍經）

◎①凡夫：迷惑事理和流轉生死的平常人。

②聖：正的意思，證正道，名為聖。「聖人」是指大小乘見道以上斷惑證理的人，亦即智慧最卓越，人格最完善，能力最高強的人。「聖行」是進入聖位的行為，即戒定慧。

③中道：不偏於空，也不偏於有，非空非有，亦空亦有，不落二邊，圓融無礙，謂之中道。法相以唯識為中道，三論以八不為中道，天台以實相為中道，華嚴以法界為中道。

④智：深明事理的智慧。

⑤定：心住於一境而不散亂。「定力」是禪定的力量，能破除一切的亂想。

⑥覺：梵語叫做菩提，是覺察或覺悟的意思。在事障上，一切煩惱，伺隙侵

人，惟至聖能隨緣省察，不為所困，是覺察義；在理障上，凡夫痴迷，顛倒執著，惟至聖能朗然徹悟，燭照無遺，是覺悟義。「覺分」是梵語叫做菩提分，即順於覺的支分。「覺支」是觀察吾人心術的偏正，叫做覺法，覺法不止一個，所以叫做支。「覺他」是使他人覺悟的意思。「覺位」是正覺的地位，亦即成佛的地位。「覺性」是覺悟的自性或覺知之性。「覺岸」是覺悟的彼岸，即佛的境界。「覺者」是覺悟的人的意思，梵語叫做佛陀。被稱為覺者的人，必須具有三個條件，即自覺、覺他、覺行圓滿，缺一就不可以被稱為覺者。

※摒除欲樂的貪染和至苦的修行，則有「中道」，可得自在覺悟，趣向涅槃。

二十四、以依信故，樂於無欲者；以貪利稱譽求供養①故，樂於遠離者；以依戒②故，樂於無諍③者，不應如是觀。但欲盡、恚盡、癡盡，是樂於無欲；樂於遠離；樂於無諍；樂於愛盡；

樂於受盡；樂心不移動。（中·一二三）（沙門二十億經）

◎①供養：奉養的意思，對上含有親近、奉事、尊敬的意思，對下含有同情、憐惜、愛護的意思。「供養法」是種種供養的方法。

②戒：防非止惡的意思，不但惡事不可做，就是惡的念頭也不許有。又名清涼，因人能止惡行善，則必心安理得，俯仰無愧，故心無熱惱而得清涼。「戒力」是指戒律的力量或持戒的力量。「戒行」是恪守戒律的操行。「戒名」是在受沙彌戒時，師父所賜給的法名。「戒法」是佛所制定的戒法。「戒香」是戒行莊嚴，以德為香。

③諍：論辯是非。諍，音ㄓㄥˋ。

貳、無常 ①

一、四梵志 ② 皆得五通 ③，修行善法。

爾時，一梵志飛在空中，第二梵志復入大海水底，第三梵志入須彌山 ④ 中，第四梵志入地至金剛際 ⑤，欲得免死，復即彼而命終。

爾時，世尊告諸比丘：欲得免死者，當思惟四法 ⑥ 本：一切行無常、一切行苦、一切法 ⑦ 無我、滅 ⑧ 盡為涅槃（增·二六八）

◎ ① 無常：為「常住」的對稱，即變化不止的意思。一切有為法，皆由因緣而生，依生、住、異、滅四相，於剎那間生滅不停，無有常住。大智度論卷四十三舉出二種無常：1、念念無常，指一切有為法的剎那生滅。2、相續無常，指相續之法終必壞滅，如人命的終了、燈火的熄滅。

阿含經菁華節錄 貳、無常

37

阿含經菁華節錄

38

② 梵志：1·志求生於梵天的人。2·在家的婆羅門。3·指一切外道出家人。

③ 五通：又名五神通，或五神變，即天眼通、天耳通、他心通、宿命通、如意通。天眼通是指修得與色界天人同等的眼根，有了天眼通的人，不論遠近內外晝夜，都能得見；天耳通是指修得與色界天人同等的耳根，有了天耳通的人，一切聲音都可以聽得到；他心通是能夠知道他人一切心想的神通，有了他心通的人，便不愁遭受他人的暗算；宿命通就是能夠知道自己在六道之中的過去生死，並知道六道眾生在六道之中的過去生死，有了宿命通的人，過去生中的事，都能回憶，瞭如指掌；如意通又名神境通，或神足通，有了如意通的人，凡事都能隨心所欲，諸如鑽天入地，移山倒海，撒豆成兵，呼風喚雨，騰雲駕霧，都不成問題。

④ 須彌山：華譯妙高山，因此山是由金、銀、琉璃、水晶四寶所成，所以稱妙，諸山不能與之相比，所以稱高。又高有八萬四千由旬，闊有八萬四千由旬，為諸山之王，故得名妙高。此山為一小世界的中心，山形上下

皆大，中央獨小，四王天居山腰四面，忉利天在山頂，山根有七重金山，七重香水海環繞之，在金山之外有鹹海，鹹海之外有大鐵圍山，四大部洲即在此鹹海的四方。

⑤「金剛際」：參見丁福保佛學大辭典「五輪」指世界之成立為五輪。依俱舍等之說則最下為虛空輪，其上為風輪，其上為水輪，其上為金剛輪（即金剛際，地輪也），此上載九山八海。即於五大中除火大之一，而為四輪所成。「金剛」是金剛石，其性堅利，堅故不為他物所壞，利故能損壞他物，故佛經常以之比喻堅利。「金剛定」又名金剛三昧，即菩薩於最後位時，斷除最後一切最細微之煩惱而得的禪定。「金剛山」是環繞世界的鐵圍山或指須彌山。

⑥四法：1·指法寶中的四法，即教法、理法、行法、果法。教是佛所說的言教；理是教中所詮的義理；行是依理而起修的行持；果是由行而證的覺果。2·指菩薩修行的四法，即不捨菩提心、不捨善知識、不捨堪忍愛樂、不捨阿練若（即阿蘭若，華譯遠離處，或空閑處，即住於遠離人

阿含經菁華節錄 貳、無常

39

阿含經菁華節錄

40

家的空閑處）。3·指信、解、行、證。

⑦一切法：一切道理或一切事物的意思。智度論說：「一切法略說有三種：一者有為法，二者無為法，三者不可說法。此三已攝一切法。」

⑧滅：涅槃，華譯為滅，因涅槃之體，無為寂滅。參見第31頁般涅槃條與第32頁滅條。

※神通不是修行者所應追求的目標。

二、一切行無常，生者當有死；不生不復滅，此滅最第一。（增·二三三）

三、文荼王第一夫人而取命終①，王聞夫人逝喪，極懷愁憂，不飲不食，不理王事。尊者那羅陀告王曰：夫物應盡②，欲使不盡者③；夫物應滅，欲使不滅者；老法，欲使不老者；病法，

欲使不病者；死法，欲使不死者，此不可得。此五事，最不可得，是如來之所說。

我今所失、所滅、所老、所病、死者，非獨一已，餘人④亦有此法。我設於中起愁憂者，或能使親族起愁憂，怨家歡喜，食不消化，即當成病，身體煩熱，由此緣本⑤，便致命終。爾時，便能除去愁畏之刺，脫生、老、病、死，無復災患苦惱之法。（增·二八二）

◎① 而取命終：指文茶王夫人的世壽已盡，命終逝世。

② 夫物應盡：凡世間的事物，有生就有滅。

③ 欲使不盡者：想要使它永恆不滅。「者」是語氣詞。

④ 餘人：其他人。

⑤ 緣本：皆由於這個緣故。

四、一切眾生歸於死，一切變易之法，欲令不變易者，終不有此事。

人身之法，猶如雪揣①，當要歸壞；亦如土坏②，不可久保；亦如野馬幻化③，虛偽不真；亦如空拳，以誑小兒。是故，莫懷愁憂，恃怙④此身。

有四大恐怖，來至此身，不可障護⑤，亦不可以言語、咒術、藥草、符書⑥所可除。云何為四？老、病、死、無常。（增·二三一）

◎① 雪揣：雪積聚成團。揣，與「團」古字相通，音去メヲ。

② 土坏：土器尚未燒時的名稱。坏，音々々。

③ 野馬幻化：參見丁福保佛學大辭典。「熱時炎」（雜語）陽炎也。炎熱時，遠望曠野，則風塵映日光，生一種之幻影。謂之陽炎。亦曰野馬。渴鹿或無智之人，見之為水。以喻一切有為法之虛假不實。

- ④ 恃怙：依賴、倚靠。
- ⑤ 障護：提防保護。
- ⑥ 符書：道士用來驅邪、治病、護身的秘密文書。

五、云何？世尊！諸佛形體，皆金剛①數，亦當有老、病、死乎？

世尊告曰：如是，大王！如大王語，如來亦當有此生、老、病、死。我今亦是人數，父名真淨，母名摩耶，出轉輪聖王②種。（增·二二〇）

- ◎① 金剛：比喻堅固不敗壞。參見第39頁金剛際條。
- ◎② 轉輪聖王：簡稱轉輪王，或輪王，為世間第一有福之人，於人壽八萬四千歲時出現，統轄四天下。有四种福報：一、大富，珍寶、財物、田宅等眾多，為天下第一；二、形貌莊嚴端正，具三十二相；三、身體健康無

病，安穩快樂；四、壽命長遠，為天下第一。轉輪王出現時，天下太平，人民安樂，沒有天災人禍。此乃由過去生中，多修福業，可惜不修出世慧業，所以僅成統治世界有福報之大王，卻不能修行悟道證果。

六、生死長遠，多諸畏難，無有救者。有此之難，誰堪代者①？唯有布施②、持戒③、語常和悅④，不傷人意，作眾功德⑤，行諸善本⑥。（增·四七一）

- ◎① 誰堪代者：有誰能夠替代？堪，音ㄎㄢ。
- ◎② 布施：以自己的財物，分施給別人。布施有三種，即一、財施，即以財物去救濟疾病貧苦的人；二、法施，即以正法去勸人修善斷惡；三、無畏施，即不顧慮自己的安危去解除別人的怖畏。
- ◎③ 持戒：受持佛所制的戒律。
- ◎④ 語常和悅：言語經常是溫和喜悅的。

⑤ 作眾功德：廣植福田，作種種功德。

⑥ 善本：（術語）同於善根，植善固而不拔之意。

七、隨人所作業①，則受其報。

不修身，不修戒，不修心，不修慧，壽命甚短，是謂有人作不善業，必受苦果地獄②之報，猶如有人以一兩鹽投少水中，能令少水鹹叵③飲。

修身，修戒，修心，修慧，壽命極長，是謂有人作不善業，必受苦果現法之報，猶如有人以一兩鹽投恆水中，不能令恆水鹹叵飲。（中·一一）（鹽喻經）

◎① 業：我們的一切善惡思想行為，都叫做業，如好的思想好的行為叫做善業，壞的思想壞的行為卻叫做惡業。「業力」指業的力量。善業有生樂果的力量，惡業有生惡果的力量。「業風」是惡業所感之猛風，指劫末所起的大

風災及地獄所吹的風。或（喻）業力如風，吹諸眾生輪迴三界。「業因」是故善惡果報的原因。善業是樂果的因，惡業是苦果的因。「業果」是善惡業因所招感的苦樂果報。「業感」是善惡業因能招感苦樂的果報。「業海」指像大海一樣的種種惡因。「業識」是有業凡夫的識；凡夫有業，所以智就變成了識，聖人沒有業，所以識就轉成了智。「業通」又名報通，即依宿業自然而得的神通。「業障」是由前生所作的種種罪惡而生今生的種種障礙，如所作所為皆不如意，就是業障的緣故。「業輪」比喻善惡業能使人輪轉於六趣。「業緣」是善惡果報的因緣。善業是招感樂果的因緣，惡業是招感苦果的因緣。一切眾生，都是由業緣而生的。維摩經說：「是身如影，從業緣生。」「業繫」（喻）業好像繩子能將眾生繫縛在三界之牢獄中。「業報」是善惡業因所招感的苦樂果報或指業因與果報。

② 地獄：1. 六道中最苦的地方，因其位置在地下，故名地獄。分為三類：一名根本地獄，有八熱及八寒之別，是為十六大地獄。二名近邊地獄，即八熱四門的十六遊增地獄。三名孤獨地獄，在山間、曠野、樹下、水

濱，場所無定，為各人別業所惑，因此苦報及壽命，亦各不同，若論受苦，根本最甚，近邊次之，孤獨又次之。2·凡所處的地方，只有苦受而沒有喜樂的環境，皆可比喻為地獄。

③ 叵：「不可」二字的合音。

八、阿難：如世尊說三受①——樂受、苦受、不苦不樂受；又說諸所有受悉皆是苦，此有何義？

世尊：我以一切行無常故，以一切諸行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。（雜·四七三）

◎① 三受：苦受、樂受、不苦不樂受。見第30頁三受條。

九、色、痛（受）、想、行、識皆悉無常，此無常義即是苦；苦者即無我，無我者即是空也。我非彼有，彼非我有。（增·

三一七）

十、當觀色、受、想、行、識無常、苦、空、非我。

如是觀者，則為正觀。正觀者，則生厭離①；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。

心解脫者，若欲自證②，則能自證：

我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有③。（雜·

一）

◎① 厭離：厭倦世俗的欲望，遠離世間的雜染。

◎② 自證：指由自力證悟究竟的真理。

◎③ 後有：1·未來的果報。2·後世的心身。

十一、於無常、變易、不安隱①色、受、想、行、識言：我勝、

我等、我劣，作如是想而不見真實。

色、受、想、行、識為無常、苦、是變易法，聖弟子於中不見是我、異我、相在。當知色、受、想、行、識，若過去、若未來、若現在、若內、若外、若麤、若細、若好、若醜、若遠、若近、彼一切不是我、不異我、不相在，是名如實知。

如是，於色、受、想、行、識生厭^②、離欲^③、解脫，解脫知見：

我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有^④。（雜·三〇）

◎① 安隱：即安穩。

② 生厭：生起不執著五蘊為實有的心。

③ 離欲：遠離一切貪愛的欲求。

④ 「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」參見丁福保佛學大

辭典「四句成道」：（雜語）阿羅漢成道時，依無生智誦下四句偈。諸漏已盡。梵行已立。所作已辦。不受後有。謂之四句成道。

※「我勝我等我劣」是指比較高下的執著意圖。學佛者，不當把五蘊當成「是我」、「異我」、「相在」。

十二、若無常色有常者，彼色不應有病、有苦；亦不應於色有所求，欲令如是，不令如是。

以色無常故，於色有病、有苦生，亦得不欲令如是，不令如是。

受、想、行、識，亦復如是。（雜·七七）

※五蘊無常，人們不應當想要五蘊，這樣變，那樣變的。

十三、無常想修習、多修習，能斷一切欲愛、色愛、無色愛、

掉①、慢、無明。

所以者何？無常想者，能建立無我②想。

聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃。（雜·四七）

◎①掉：（術語）掉舉也。令心高舉，不安靜之煩惱也。

②無我：1．無有實我。2．忘卻自己。

十四、過去、未來五蘊無常、苦、空、非我，況現在五蘊。

如是觀者，不顧過去五蘊，不欣未來五蘊，於現在五蘊厭

①、離欲、正向滅盡②。（雜·八）

◎①五蘊「厭」：不執著。

②正向滅盡：度脫生死煩惱，進入寂靜無為的境地。

十五、過去、未來眼無常，況現在眼！

多聞聖弟子如是觀者，不顧過去眼，不欣未來眼，於現在眼厭、不樂、離欲、向厭（滅）。耳、鼻、舌、身、意亦復如是。（雜·二一〇）

十六、跋地羅帝偈①：

慎莫念過去，亦勿願將來；

過去事已滅，未來復未至。

現在所有法，彼亦當為思；

念無有堅強，慧者覺如是。

若作聖人行，孰知愁於死？

我要不會彼，大苦災難終。

如是行精勤，晝夜無懈怠；

是故常當說，跋地羅帝偈。

云何不念過去？眼知色可喜，意所念，愛色，欲相應，心樂，捫摸^②本，本即過去也。彼為過去識不欲染著，便不樂彼；因不樂彼已，便不念過去，如是眼、耳、鼻、舌、身、意。

云何不願未來？若眼、色、眼識未來者，未得不欲得，已得心不願，因心不願已，則便不樂彼；因不樂彼已，便不願未來，如是耳、鼻、舌、身、意。

云何不受現在法？若有眼、色、眼識現在者，彼於現在識^③不欲染著^④，因識不欲染著已，則便不樂彼；因不樂彼已，便不受現在法，如是耳、鼻、舌、身、意。（中·一六五）（溫泉林經）

◎① 偈：偈他的簡稱，華譯為頌，即一種略似於詩的有韻文辭，通常以四句為一偈。「偈他」同偈。

② 捫摸：撫摸。

③ 現在識：當下現前的眼識。

④ 染著：由於貪愛等煩惱，心中有所染污與執著。

※跋地羅帝：譯為賢善一夜，即日日夜夜。

參、護心 ①

一、不調御 ② 六根 ③，不密守護 ④ 而不修者，必受苦報。（中·一五三鬚閑經）

◎ ① 護心：為菩薩修行五十二階位中，最初應修的十種心之一。梵網經、仁王經作「護心」菩薩瓔珞本願經、楞嚴經則作「護法心」，意指防護己心，不起煩惱。

② 調御：調伏控制。

③ 六根：眼、耳、鼻、舌、身、意根。詳見第24頁根門條。

④ 守護：即防護之意。

二、弊魔波旬 ①，恆在汝後，求其方便，壞敗善根 ②；化極妙奇異色、聲、香、味、細滑（觸）之法，欲迷亂（汝）。（增·

阿含經菁華節錄 參、護心

155

阿含經菁華節錄

56

四三）

◎ ① 波旬：六欲天魔王的名字，波旬是佛典內，專門和修行者作對的魔王。詳見第15頁魔條

② 善根：好的根性。

三、凡夫 ① 之人，若眼見色，便起染著之心，不能捨離；彼已見色，極起愛著 ②，流轉生死，無有解時；六情 ③ 亦復如是。世尊賢聖弟子，眼見色已，不起染著，無有汙心，即能分別此眼是無常之法，苦、空、非身之法；六情亦復如是。（增·三四四）

◎ ① 凡夫：迷惑事理和流轉生死的平常人。

② 極起愛著：產生極大的貪愛染著。

③ 六情：（名數）舊譯經論多謂六根曰六情，以根有情識故也。

四、寧常眠床，不於覺寤①之中思惟亂想；寧以燒鐵烙②眼，不以視色興起亂想；寧以錐刺壞耳，不以聽聲興起亂想；寧以熱鉗③壞鼻，不以聞香興起亂想；寧以利劍截舌④，不以惡言麤（粗）語墮三惡趣。

是故，當將護六情，無令漏失。（增·四九九）

◎①覺寤：清醒的狀態。寤，睡醒，音ㄨˇ。

②烙：燒灼。烙，音ㄌㄠˋ。

③鉗：夾東西的用具。通「箝」。

④截舌：割斷舌頭。

※不起亂想，不實的想像，自編自導。

五、守諸根，常念閉塞，念欲明達，守護念①心，而得成就，恆欲起意：

阿含經菁華節錄 參、護心

57

阿含經菁華節錄

58

若眼見色②，然不受相③，亦不味色④，守護眼根，心中不生貪伺、憂感、惡不善法⑤，趣向彼故，守護眼根；如是，耳、鼻、舌、身、意。

行住坐臥，眠寤語默⑥，皆正知⑦之。（中·一八七說智經）

◎①護念：保護和憶念。

②色：指一切有形象和佔有空間的物質。詳見第24頁色條。

③不受相：不受外相的染著。

④味色：品味、咀嚼、滋味、回味。

⑤惡不善法：厭惡排斥各種不好的外境。

⑥眠寤語默：指睡眠、醒覺、說話、沉默不語等各種狀態。

⑦正知：即真正普遍知道一切之法，是佛十號之一。

六、若專念分別六入①，終不墮惡道②。眼觀此色，見好則喜，見惡不喜，耳、鼻、舌、身、意亦復如是。

猶如狗、狐、猴、魚、蛇、鳥六種之蟲，性行各異，所行不同。設復有人取此六種之蟲，繫著一處，而不得東、西、南、北。是時，六種之蟲雖復轉動，亦不離故處。是故，當念專精，意不錯亂。是時，弊魔波旬，終不得其便，諸善功德皆悉成就。
(增·三四〇)

◎① 六入：眼入色、耳入聲、鼻入香、舌入味、身入觸、意入法。六入是六根的別名，入是涉入之義，謂根境互相涉入。

◎② 惡道：順著惡行而趣向的道路，如地獄、餓鬼、畜生等三惡道是。「惡業」是惡劣的行為或作業。「惡趣」是種惡因得惡果所趣向之處，與惡道同義。「惡緣」是引誘人們做壞事的外界事物。

※ 心念專注分明，意不錯亂，好比將狗、狐、猴、魚、蛇、鳥（比喻六根）

等，六種不同習性之動物，同繫於安全處，（即：專一不亂的心意），任牠們怎麼動，也不會走失受傷。

七、鬱多羅白佛言：我師波羅奢那說，眼不見色，耳不聽聲，是名修根。

佛告鬱多羅：若如汝波羅奢那說，盲者是修根不？所以者何？如唯盲者，眼不見色。

眼、色緣①，生眼識：可意②、不可意、不可可意，欲修如來厭③、不厭俱離④，捨心住⑤，正念⑥、正智⑦。

是名賢聖法律無上修根。（雜·二八一）

◎① 緣：1. 事物的相涉關係，如因緣。2. 攀附的意思，如攀緣。

◎② 可意：（雜語）適意也。

◎③ 厭：是與貪愛之好樂狂喜相反之情緒，用以對峙貪喜的愛樂。「厭世」是

厭惡世間而求出離。「厭求」是厭苦求樂。

④ 不厭俱離：不起厭惡之低潮，也不起不厭惡之愛喜，兩種心情皆遠離。

⑤ 捨心住：捨離種種貪取、攀緣、愛見附著住在心中。

⑥ 正念：正確的念頭，亦即時常憶念正道，不使思想行為有錯誤，是八正道之一。

⑦ 正智：又名正知，即真正普遍知道一切之法，

※捨離執著貪愛，正念正智，方名「修根」。

八、緣眼、色，眼識生，三事和合觸^①，緣觸生受——若苦、若樂、不苦不樂。若於此受集、受滅、受味、受患、受離不如實知^②者，種貪欲身觸、種瞋恚身觸、種戒取^③身觸、種我見^④身觸；亦種殖增長諸惡不善法。如是，純大苦聚，皆從集生。如是，耳、鼻、舌、身、意、法，緣生意識，三事和合觸，

廣如上說。（雜·二一五）

◎① 和合觸：六根、六識、六境因緣聚合就是「觸」。

② 如實知：如實知是指所知極符合真如實相。參見第30頁如實知條。

③ 戒取：同「戒禁取見」，（術語）如確取牛戒狗戒等非理之戒法，而思為生天之因，解脫之道。迷取非理戒禁之邪見也；或行邪戒卻以為是正戒。

④ 我見：又名我執，一切眾生的肉體和精神，都是因緣所生法，本無我的實體存在，但吾人都在此非我法上，妄執為我，叫做我見。

※對合己意的，警惕於貪愛（修習厭離）。不合己意的，警惕於瞋恚（修習不厭離）。

九、有六觸入處：眼觸入處、耳、鼻、舌、身、意觸入處。

於此六觸入處集、滅、味、患、離不如實知，當知去我法、律遠，如虛空與地。

於此眼、耳、鼻、舌、身、意觸入處，非我、非異我、不相在，作如是如實知見者，不起諸漏，心不染著，心得解脫。是名六觸入處，已斷已知，斷其根本，如截多羅樹^①頭，於未來世，欲不復生。（雜·二一一）

◎^①多羅樹：樹名。譯曰岸樹，高竦樹。此樹幹中斷，則不再生芽。

十、若眼見色，不取色相，不取隨形好。若諸眼根增不律儀，無明闇障^①，世間貪愛（憂）惡不善法，不漏其心，生諸律儀，防護^②於眼、耳、鼻、舌、身、意根，生諸律儀，是名關閉根門。於食繫數，不自高，不放逸^③，不著色^④，不著莊嚴，支身而已。任其所得，為止飢渴，修梵行故；故起苦覺令息滅，未起苦覺令不起故；成其崇向故；氣力安樂，無聞（聞）獨住故。如人乘車，塗以膏油，不為自高，乃至莊嚴，為載運故。

阿含經菁華節錄 參、護心

63

阿含經菁華節錄

64

又如塗瘡，不貪其味，為息苦^⑤故，是名知量而食。（雜·二七四）

◎^①闇障：無明的障礙。

◎^②防護：守護六根使它不受外境的污染。

◎^③放逸：放縱心思，任性妄為。

◎^④著色：執著於外相。

◎^⑤息苦：止息痛苦。

十一、云何諸根寂靜？眼見色（耳聞聲、鼻嗅香、舌知味、身知細滑、意知法），不起想著^①，無有識念^②，於眼（耳、鼻、舌、身、意）根而得清淨。因彼求於解脫，恆護眼（耳、鼻、舌、身、意）根。

云何飲食知節？思惟飲食所從來處，不求肥白，趣欲支形

③，得全四大④。我今當除故痛，使新者不生，令身有力，得修行道，使梵行不絕。猶如脂膏塗瘡⑤，欲使時癒⑥故；重載之車，所以膏轂者⑦，欲致重有所至。

云何不失經行⑧？晝日、初夜、後夜，若行若坐，思惟妙法，除去陰⑨蓋。中夜右脅⑩而臥，思惟繫意在明。

若諸根寂靜、飲食知節、不失經行，常念繫意在道品⑪之中，便成二果⑫，於現法中得阿那含⑬。（增·一八〇）

◎① 想著：妄想貪著。

② 識念：指分別心而言。

③ 趣欲支形：目的是為了維持身體的基本需求。

④ 得全四大：使身體的四大能獲得調和與保全。「四大」是地大、水大、火大、風大。地以堅硬為性，水以潮濕為性，火以溫暖為性，風以流動為性。世間的一切有形物質，都是由四大所造，如人體的毛髮爪牙，皮骨筋肉等

是堅硬性的地大；唾涕膿血，痰淚便利等是潮濕性的水大；溫度暖氣是溫暖性的火大；一呼一吸是流動性的風大。「四大種」四大是指地水火風，因它們周遍於一切色法，所以叫做大，又能生出一切的色法，所以叫做種。

⑤ 脂膏塗瘡：用膏藥塗抹傷口。瘡，音ㄉㄨㄤ。

⑥ 時癒：及時痊癒。癒，病好，音ㄩ。

⑦ 「重載之車 所以膏轂者」：載重物的車輛，用膏油來塗抹輪軸。轂，車輛中心點可以穿軸的圓圈，車輪中心的圓木，音ㄍㄨ。

⑧ 經行：在一定的地方兜圈子，其目的在於避免坐禪時發生昏沉或睡眠。

⑨ 陰蓋：（術語）謂色聲等之有為法也。其解釋諸師各異。天台謂陰有二義：一陰者蔭覆之義，謂色聲等之有為法蔭覆真理也。二積聚之義，謂色聲等之有為法積聚生死之苦果也。

⑩ 脅：胸部兩側，由腋下至肋骨盡處的部位。亦指肋骨。

⑪ 道品：道法的品類。佛典內常提到「三十七道品」，又名三十七菩提分法，即四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八正道分，其數

共三十七品，為修道的重要資糧，故名三十七道品。

⑫二果：聲聞乘的果位名，梵語叫做斯陀含，華譯為一來，意思是修到了此果位的人，死後生到天上去做一世天人，再生到我們這個世界來一次，就不再來欲界受生死了。

⑬阿那含：聲聞乘四果中的第三果名，華譯為不還，或是不來，是斷盡欲界的煩惱的聖人的通稱。凡是修到此果位的聖人，未來當生於色界無色界，不再來欲界受生死，所以叫做不還。

※「關閉根門」義含關閉貪愛的好惡著染，好比塗瘡，不貪享好味，可息滅苦故。

「諸根寂靜」義含不起攀緣、想著，得到生命的清淨、無擾和寧定。

十二、舍利弗白佛言：世尊！我今於林中，入空三昧①禪住。
佛告舍利弗：善哉善哉！汝今入上座②禪住，而坐禪③。
若欲入上座禪者，當如是學：若入城時，若行乞食④時，若出

阿含經菁華節錄 參、護心

67

阿含經菁華節錄

68

城時，當作是思惟：我今眼見色，頗起欲、恩愛、愛念、著不
⑤？作如是觀時，若眼識於色有愛、念、染著者，為斷惡不善
故，當勤欲方便堪能，繫念修學。譬如有人，火燒頭、衣，為
盡滅故，當起增上方便，勤教令滅。

若觀察時，若於道路，若聚落中行乞食，若出聚落，於其
中間，眼識於色，無有愛、念、染著者，彼願以此喜樂善根，
日夜精勤，繫念修習。是名於行、住、坐、臥，淨除乞食。

是故，此經名清淨乞食住。（雜·二三八）

◎①空三昧：（術語）三三昧之一。智度論五曰：「觀五蘊無我無我所，是名為空，知一切諸法實相。所謂畢竟空，是名空，是名空三昧。復次十八空，是名空三昧。」就因而言，則為三三昧。就果而言，則為三解脫。「三三昧」是三種的三昧、即空三昧、無相三昧、無願三昧。三昧是定的意思。空三昧是觀察世間的一切法都是緣生的，也都是虛妄不實的；無相三昧是

觀察世間的一切形相都是虛妄假有；無願三昧又名無作三昧，即觀一切法幻有，而無所願求。

② 上座：僧寺的職位名，位在住持之下，除了住持以外，更無人高出其上，故名為上座。或稱首座、上首，意指禪林中，法臘高而位居最上位者。「上座禪住」在此處有稱讚舍利弗得上品禪定之意。

③ 坐禪：靜坐修禪。禪者，梵語禪那的簡稱，華譯為靜慮，即止息妄念以便明心見性的行法。「坐禪十種行」是坐禪的十種行法，即一、命觀處明淨；二、徧起觀諸根；三、曉了於相；四、制令心調；五、折伏懈怠；六、心無味著；七、心歡喜；八、心定成捨；九、近學定人；十、樂著安定。

④ 乞食：比丘為了資養色身，而向人乞食。

⑤ 「頗起欲、恩愛、愛念、著不？」：是否生起些微的貪欲、恩愛、愛念的執著呢？

※修行，應隨時隨地，反省觀察心中是否起了貪欲愛念執著？察覺到有，應該設法平息。

十三、此心①不可降伏，難得時宜②，受諸苦報。

是故，當分別③心，當思惟心，善念諸善本。（增·七七）

◎① 心：指無形的精神作用，也就是佛教所說的八個識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識。「心王」指萬法都是從心中生出來的，心就是萬法之王，故稱心王。「心地」心為萬法之本，能生一切諸法，故曰心地。或指修行人依心而起行，故曰心地。

② 時宜：當時的需要。

③ 分別：思量識別一切事理。「分別識」即第六意識，因第六意識常隨著六塵的種種境界而起分別。「分別智」是分別有為事相的智，在佛為後得之權智，在凡夫則是虛妄之計度，凡夫若能離此虛妄之計度，而與真理冥合，則名為無分別智，亦即佛之根本實智。「分別起」指一切惑障有分別起與俱生起二種，分別起是由邪師邪教邪思惟等後天環境所養成的障惑，俱生起則是與前六識或七識俱起，而為先天所本有的障惑。分別起就是見惑，易斷，俱生起就是思惑，難斷。

十四、當修行一法，所謂無放逸行。

云何為無放逸行？所謂護心也。

云何護心？常守護心有漏^①、有漏法。（增·六三）

◎^①有漏：漏是煩惱的別名，有漏就是有煩惱。漏含有漏泄和漏落二義：貪瞋等煩惱，日夜由六根門頭漏泄流注而不停，叫做漏；又煩惱能使人漏落於三惡道，也叫做漏，所以有煩惱之法就叫做有漏法，而世間的一切有為法，都是有煩惱的有漏法。「有漏因」指招感三界果報的業因，包括五逆十惡五戒十善等是。「有漏果」是有漏業因所招感的果報，如人間天上乃至於地獄等是。「有漏禪」是指有漏的禪定，也就是不究竟的禪定，如四禪、四無色定、四梵行等是。「有漏斷」是以有漏的道法去斷除煩惱，如凡夫修行有漏的六行觀以斷除七十二品之修惑是。「有漏智」又名世俗智，即帶有煩惱的智慧。「有漏善法」是帶有煩惱的善法，如五戒十善是。

十五、心將（隨）世間去，心為染著，心起自在。

多聞聖弟子非心將去，非心染著，非心自在，不隨心自在，而心隨多聞聖弟子。（中·一七二）（心經）

※體察自己心裡想些什麼？做些什麼？隨時克制約束自己的心力。

十六、當善思惟，觀察於心。所以者何？長夜心為貪欲所染，瞋恚、愚癡所染故。心惱，故眾生惱；心淨，故眾生淨。

譬如畫師，善治素地^①，具眾彩色，隨意圖畫種種像類^②。（雜·四四）

◎^①善治素地：善於處理潔白素淨的畫面。

◎^②像類：各類圖像。

十七、心、意、識，日夜時刻，須臾轉變，異生^①異滅。

猶如獼猴遊林樹間，須臾②處處，攀捉枝條，放一取一。
（雜·三二七）

◎① 異生：凡夫的別名，因凡夫輪迴六道，受種種別異的果報而生。「異生性」是凡夫之性，係指見惑的煩惱種子而言。俱舍論說：「云何異生性，謂不獲聖法。」

② 須臾：片刻、暫時。

十八、不見一法疾於心①者，無譬可喻②，猶如獼猴，捨一取一。

心不專定，前想、後想，所不同者以方便法不可摸則（測）。心迴轉疾③，凡夫之人，不能觀察心意。

是故，常當降伏心意，令趣（向）善道，亦當作是學。
（增·五五）

阿含經菁華節錄 參、護心

73

阿含經菁華節錄

74

◎① 疾心：指心念散亂，轉變快速。

② 無譬可喻：沒有別的譬喻可加以說明。

③ 心迴轉疾：心念的回轉變換相當快速。

※凡夫的心思東想西想難以專注，像是攀枝樹林的猴子，必須努力訓練自己，讓心思安靜下來。

十九、種子者，譬取陰俱識①。

地界者，譬四識住②。

水界者，譬貪喜四取攀緣識住③。何等為四？於色、受、想、行中識住，攀緣色、受、想、行，貪喜潤澤④，生長增廣。識於中若來、若去、若住、若沒、若生長增廣。

色、受、想、行界離貪，離貪已，於色、受、想、行封滯⑤，意生縛斷⑥，攀緣斷，彼識無所住，不復生長增廣。（雜·

八五)

◎① 識：心對於境而了別，叫做識。參見第10頁識條。

② 四識住：色識住、受識住、想識住、行識住。因上述四蘊為識所依所住，故名為識住。

③ 攀緣識住：「攀緣」是心隨外境而轉的意思。「識住」是識所安住或愛著的境界。見四識住條。

④ 潤澤：沾溉、使滋潤。

⑤ 封滯：封閉阻滯。滯，音止。

⑥ 縛斷：束縛斷除。

※「識」如種子，處於色、受、想、行等四蘊（地界）中，受到貪水（水界）的滋潤，就能生長。

二十、愚癡無聞①凡夫，生苦受、樂受、不苦不樂受。多聞②

聖③弟子，亦生苦受、樂受、不苦不樂受。凡夫、聖人有何差別？愚癡無聞凡夫，身觸生諸受，增諸苦痛，愁憂稱怨④，心生狂亂。當於爾時，增長二受：若身受，若心受。

譬如士夫，身被雙毒箭，極生苦痛。所以者何？於諸五欲⑤，生樂受觸，受五欲樂，為貪使所使⑥；苦受觸故，則生瞋恚，為瞋恚所使⑦；於此二受，若集、若滅、若味，若患、若離不如實知故，生不苦不樂受，為癡使所使⑧。為樂受、苦受、不苦不樂受所繫，終不離。云何繫？謂為貪、恚、癡所繫，為生、老、病、死、憂、悲、惱苦所繫。

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

譬如士夫，被一毒箭，不被第二毒箭：為樂受觸，不染欲樂故，於彼樂受，貪使不使⑨；於苦觸受，不生瞋恚故，恚使

不使；於彼二使，集、滅、味、患、離如實知故，不苦不樂受，癡使不使。於彼樂受、苦受、不苦不樂受解脫不繫。於何不繫？謂為貪、恚、癡不繫，生、老、病、死、憂、悲、惱苦不繫。（雜·四六九）

- ◎① 無聞：未曾聽聞佛法，不明真理。
- ② 多聞：學識廣博之意。
- ③ 聖：正的意思，證正道，名為聖。參見第34頁聖條。
- ④ 愁憂稱怨：指煩惱、抱怨之意。
- ⑤ 五欲：參見第9頁貪愛條。
- ⑥ 貪「使」所「使」：前面「使」字是煩惱的異名，後面「使」字是役使的意思。此句指被貪的煩惱所驅使、控制。
- ⑦ 瞋恚所使：被瞋恨的煩惱所役使。恚，音ㄉㄨㄟˋ。
- ⑧ 癡使所使：被愚癡的煩惱所役使。
- ⑨ 貪使不使：指不受貪的煩惱所驅使、控制。

阿含經菁華節錄 參、護心

77

阿含經菁華節錄

78

※聖弟子身受苦、樂，其心不起貪著（貪使不使），不為貪愛驅使，不起瞋憤（恚使不使），不為瞋恚所驅使，並如實了知苦，樂受（集、滅、味、患、離）的真諦，不起愚癡（癡使不使），是貪、恚、癡不繫，不中第二支毒（使）箭。

二十一、尊者阿那律語諸比丘言：住四念處①，我於所起身諸苦痛，能自安忍②，正念、正知。（雜·五三九）

- ◎① 四念處：又名四念住，即身念處、受念處、心念處、法念處。身念處是觀身不淨；受念處是觀受是苦；心念處是觀心無常；法念處是觀法無我。此四念處的四種觀法都是以智慧為體，以慧觀的力量，把心安住在道法上，使之正而不邪。

- ② 「安忍」：（術語）安心忍耐也。止觀七之四曰：「安忍者，能忍成道事。」三藏法數三十七曰：「安即不動，忍即忍耐。」

二十二、若眼識色，可愛、樂、念，可意，長養於欲，彼見已，喜樂、讚歎、繫著住①，心轉歡喜，深樂，貪愛，阨礙。

歡喜、深樂、貪愛、阨礙②者，是名第二住。耳、鼻、舌、身、意亦如是說。（雜·二八七）

◎①繫著住：被網綁束縛。

◎②阨礙：阻礙。阨，困阻之意，音ㄛ。

※心轉歡喜、深樂、貪愛，阨礙是中第二支毒箭的情形。

二十三、凡愚眾生，不如實知色、色集、色滅、色味、色患、色離。

於色不如實知故，樂著於色；樂著色故，復生未來諸色。如是，受、想、行、識。

當生未來色、受、想、行、識故，於色、受、想、行、識

阿含經菁華節錄 參、護心

79

阿含經菁華節錄

80

不解脫，我說彼不解脫生老病死、憂悲惱苦。（雜·四四）

※明白苦、集、滅、道、味、患，離，是有機會脫離生老病死憂悲惱苦的。

二十四、緣色生喜樂，是名色味。

若色無常、苦、變易法，是名色患。

若於色，調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名色離。（雜·一〇四）

二十五、欲味①：於此五欲之中，起苦、樂心，是謂欲味。

欲過②：辛苦而獲財業，是為欲為大過。現世苦惱，由此恩愛，皆由貪欲；作此勤勞，不獲財寶，便懷愁憂苦惱；獲財貨，恐後亡失；費散財貨，心意錯亂；共相攻伐，死者眾多。緣此欲本，不至無為。

復次，欲者亦無有常，此欲變易無常者，此謂欲為大患。
捨^③欲：審知欲為大患，能捨離欲，己身作證，是謂捨欲。
色味：見女姿色端正，起喜樂想，是謂色味。
色過：若後見彼女（老、病、死、屍、腐、骸^④），本有妙色，今致此變，於中起苦、樂想，是謂色為大患。
復次，此色無常、變易，不得久停，無有牢強，是謂色為大患。

捨色：除諸亂想，於色不著色，深知為大患，能知捨離，己身作證，是謂捨離於色。痛味：得樂痛、苦痛、不苦不樂痛時，便知我得樂痛、苦痛、不苦不樂痛。

痛過：痛者無常、變易之法，是謂痛為大患。
捨痛：除諸亂想，於痛不著痛，如實知其為大患，能知捨離，是謂捨離於痛。（增·一八三）

- ◎①味：起咀嚼苦樂的滋味。
- ②過：所跟著的「過患」。
- ③捨：深知大患而捨離。
- ④骸：屍骨，音「尸」。

二十六、世尊告諸比丘：我昔於色味、色患、色離有求有行。若於色味、色患、色離隨順覺^①，則於色味、色患、色離，以智慧如實見^②。如是，受、想、行、識。（雜·一四）

- ◎①隨順：隨之順之的意思。「覺」是覺察或覺悟的意思。參見第34頁覺條。
- ②如實見：如實知見，符合真理的知見。參見第30頁如實知條。

二十七、貪欲永盡，瞋恚永盡，愚癡永盡，一切諸煩惱永盡，是名涅槃。

二十八、於一切見，一切受，一切生，一切我、我所見，我慢，繫著，使，斷滅、寂靜、清涼、真實，如是等解脫，生者不然，不生亦不然。

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

色、受、想、行、識，已斷，已知。斷其根本，如截多羅樹頭，無復生分，於未來世永不復起。若至東方、南方、西方、北方，是則不然，甚深廣大，無量無數，永滅。（雜·九五四）。

二十九、譬如燃燈，因油因炷^①。彼若無人更增益油，亦不續炷，是為前已滅訖^②，後不相續，無所復受，是謂第一正慧^③，成就第一真諦^④處。（中·一六二）（分別六界經）

◎^①炷：油燈的燈心，音^{ㄓㄨˋ}。

阿含經菁華節錄 參、護心

83

阿含經菁華節錄

84

◎^②訖：完結、終了，音^{ㄑㄧˋ}。

◎^③正慧：（術語）真正之慧心也。

◎^④真諦：（術語）二諦之一。真謂真實無妄。諦猶義也。對俗諦言，如謂世間法為俗諦。出世間法為真諦是也。

三十、若彼因、彼緣、彼行，無餘^①行滅、永滅已，如來於彼，有所記說，言：有後死，無後死，有無後死，非有非無後死耶？（雜·九五—）

◎^①無餘：無有殘餘。

三十一、諸慢斷故，身壞命終，更不相續。如是弟子，我不說彼捨此陰^①已，生彼彼處。所以者何？無因緣^②可記說故。欲令我記說者，當記說：彼斷諸愛欲，永離有結^③，正意解脫^④，

究竟苦邊。(雜·一〇七)

◎① 陰：1· 陰覆之義，指色聲等之有為法陰覆真理。2· 積聚之義，謂色聲等之有為法積聚生死之苦果。「陰界」是五陰與十八界。「陰入界」是五陰、十二入、十八界。「十二入」是即六根與六塵。同十二處，處是出生之義，即由六根六塵出生六識。則六根、六塵、六識便合成十八果。「陰魔」指五陰能毒害眾生的佛性，故喻之為魔。

② 因緣：凡一事一物之生，本身的因素叫做因，旁助的因緣叫做緣。例如稻穀，種子為因，泥土、雨露、空氣、陽光、肥料、農作等為緣，由此種種因緣的和合而生長穀子。

③ 結：繫縛的意思，是煩惱的別名，因煩惱能繫縛眾生的身心，使不能解脫，永淪生死。「結使」是結與使。結與使都是煩惱的別名，煩惱能繫縛身心，結成苦果，故稱為結，能使眾生沉溺於生死苦海，故又名為使。「結賊」結是煩惱的別名，因為煩惱能為害智慧，故喻之為賊。「結解」是結與解。結是煩惱所縛；解是證悟真理而得自在。「結漏」是結與漏。

阿含經菁華節錄 參、護心

85

阿含經菁華節錄

86

結與漏都是煩惱的別名。「結縛」是煩惱的別名，因煩惱能繫縛吾人的心身使不得解脫出離生死。「九結」是九種的煩惱。因煩惱能使眾生結縛於生死。九結就是愛結（貪愛）、恚結（瞋恚）、慢結（驕慢）、痴結（愚痴）、疑結（疑正法）、見結（身見邊見邪見等）、取結（見取見及戒禁取戒）、慳結（慳惜財物）、嫉結（嫉妒他人）。

④ 解脫：脫離束縛而得自在的意思，亦即涅槃的別名。

三十二、若有比丘，彼七識住①及二處知如真，心不染著，得解脫者，是謂比丘阿羅訶（漢），名慧解脫。

若有比丘，彼七識住及二處知如真，心不染著，得解脫，及此八解脫②，順逆身作證③成就遊，亦慧觀諸漏盡者，是謂比丘阿羅訶，名俱解脫。（中·九七）（大因經）

◎① 七識住：（名數）於三界五趣，長養其識，欲識自住，差別所樂，而立七

識住。「末那識」是八識中之第七識；華譯思量，又譯作意，它恆常在審察，恆常在思量，在審察思量中，念念不忘第八阿賴耶識為我，因為有四個根本煩惱（我癡、我見、我愛、我慢）跟著它，故我執的成見很深，許多煩惱便是這末那識的執著而生起的。

② 八解脫：又名八背捨，即八種背棄捨除三界煩惱的繫縛的禪定。一、內有色想觀外色解脫，謂心中若有色（物質）的想念，就會引起貪心來，應該觀想到外面種種的不清淨，以使貪心無從生起，故叫解脫。二、內無色想觀外色解脫，即心中雖然沒有想念色的貪心，但是要使不起貪心的想念更加堅定，就還要觀想外面種種的不清淨，以使貪心永遠無從生起，所以叫解脫。三、淨解脫身作證具足住，一心觀想光明、清淨、奇妙、珍寶的色，叫淨解脫，觀想這種淨色的時候，能夠不起貪心，則可以證明其心性，已是解脫，所以叫身作證，又他的觀想，已經完全圓滿，能夠安住於定之中了，所以叫具足住。四、空無邊處解脫。五、識無邊處解脫。六、無所有處解脫。七、非想非非想處解脫。（這四五六七的四

阿含經菁華節錄 參、護心

87

阿含經菁華節錄

88

種解脫，都是無色界的修定人，各在其修定的時候，觀想苦、空、無常、無我，使心願意捨棄一切，所以叫解脫。）八、滅受想定身作證具足住，滅受想定又名滅盡定，謂人若有眼耳鼻舌身之五根，就會領受色聲香味觸之五塵，領受五塵，就會生出種種的妄想來，若有滅除受想的定功，則一切皆可滅除，所以叫滅盡定。

③ 身作證：親身證悟。

三十三、何等為須陀洹果？謂三結斷。

何等為斯陀含果？謂三結^①斷，貪、恚、癡薄。

何等為阿那含果？謂五下分結盡。

何等為阿羅漢果？謂貪、恚、癡永盡，一切煩惱永盡。

（雜·八〇九）

◎① 結：·參見第85頁結條。

※「四果」是1.指聲聞乘的四種果位，即須陀洹果、斯陀含果、阿羅漢果、阿那含果。初果須陀洹，華譯為入流，意即初入聖人之流；二果斯陀含，華譯為一來，意即修到此果位者，死後生到天上去做一世天人，再生到我們此世界一次，便不再來欲界受生死了；三果阿那含，華譯為無還，意即修到此果位者，不再生於欲界；四果阿羅漢，華譯為無生，意即修到此果位者，解脫生死，不受後有，為聲聞乘的最高果位。2.指阿羅漢。

三十四、身邪結：計身有我，生吾我之想，有眾生想，有命、有壽、有人、有士夫、有緣、有著。

疑結：所謂有我？無我？有生？無生？有我人壽命？有父母？有今世？後世？有沙門？婆羅門？有阿羅漢？有得証者？

戒盜結：我當以此戒，生大姓家、長者家、婆羅門家，若

阿含經菁華節錄 參、護心

89

阿含經菁華節錄

90

生天上及諸神中。

有此三結①，繫縛眾生，不能從此岸至彼岸。猶如兩牛，同一軛，終不相離。（增·二一三）

◎①三結，是指身見、戒取、疑。五下分結，是指三結加貪欲、瞋恚。參見第85頁結條。

三十五、如芬陀利①生，雖生於水中，而未曾著水，我雖生世間，不為世間著。（雜·一一六〇）

◎①分陀利：（植物），又作芬陀利，分陀利迦，分荼利華，奔荼利迦。正開敷之白色蓮華也。

三十六、猶如青、紅、赤、白蓮花，水生水長，出水上，不著水。

如是，如來世間生、世間長，出世間行，不著世間法。（中·九二）（青白蓮華喻經）

三十七、如來出現世間，又於世界成佛道，然不著世間八法，猶與周旋，猶如淤泥出生蓮華，極為鮮潔，不著塵水，諸天所愛敬，見者心歡。（增·三八八）

※世間八法，就是利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。

三十八、然，優陀夷！有二受：欲受、離欲受。云何欲受？五欲功德因緣生受，是名欲受。云何離欲受？謂比丘離欲、惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住，是名離欲受。若有異學出家作是說言：「沙門釋種子唯說想受滅，名為至樂。」此所不應。所以者何？應當語言：「此非世尊所說受樂數，世

阿含經菁華節錄 參、護心

91

阿含經菁華節錄

92

尊說受樂數者，如說。」

優陀夷！有**四種樂**。何等為四？謂離欲樂、遠離樂、寂滅樂、菩提**○樂**。（雜·四八四（四八五））

◎**○** 菩提：華譯為覺，是指能覺法性的智慧說的，也就是漏盡人的智慧。「菩提心」是求取正覺成佛的心。

三十九、爾時，世尊告諸比丘：我今當說法鏡經，諦聽！善思！當為汝說。何等為法鏡經？謂聖弟子於佛不壞淨，於法、僧不壞淨，聖戒成就，是名法鏡經。（雜·八六三（八五一））

四十、復次，聖弟子自念淨戒**○**——不壞戒、不缺戒、不污戒、不雜戒、不他取戒、善護戒、明者稱譽戒、智者不厭戒。聖弟子如是念戒時，不起貪欲、瞋恚、愚痴，乃至念戒所熏，昇

進涅槃。(雜·九二三(九三一))

◎① 淨戒：清淨的戒行。

四十一、爾時，世尊告諸比丘：諸比丘！何等為學戒隨福利？謂大師為諸聲聞制戒，所謂攝僧，極攝僧，不信者信，信者增其信，調伏惡人，慚愧者得樂住，現法防護有漏，未來得正對治，令梵行久住。(雜·八三八(八二六))

四十二、爾時，世尊告諸比丘：有十事功德，如來與諸比丘說禁戒。云何為十？所謂承事聖眾；和合將順；安隱聖眾；降伏惡人；使諸慚愧比丘不令有惱；不信之人使立信根；已有信者倍令增益；於現法中得盡有漏，亦令後世諸漏之病皆悉除盡；復令正法得久住世；常念思惟當何方便正法久存。是謂，比丘！

阿含經菁華節錄 參、護心

93

阿含經菁華節錄

94

十法功德，如來與諸比丘而說禁戒。(增·四〇八)

四十三、鬱低迦白佛：「我今云何淨其初業①，修習梵行？」佛告鬱低迦：「汝當先淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處。」(雜·六三八(六二四))

◎① 淨業：1. 清淨的善業。2. 修往生淨土的事業。「淨業正因」指觀無量壽經說修淨業正主的因有三種，第一種是孝養父母、奉事師長、慈心不殺、修十善業；第二種是受持三歸、具足眾戒、不犯威儀；第三種是發菩提心、深信因果、讀誦大乘、勸進行者。

四十四、爾時，波斯匿王獨靜思惟，作如是念：云何自護？云何不自護？復作是念：佛告大王：「如是，大王！如是，大王！若有行身惡行、行口惡行、行意惡行者，當知斯等為不自護，

而彼自謂能自防護。象軍、馬軍、車軍、步軍以自防護，雖謂自護，實非自護。所以者何？雖護於外，不護於內。是故，大王！名不自護。大王！若復有行身善行、行口善行、行意善行者，當知斯等則為自護。彼雖不以象、馬、車、步四軍自防，而實自護。所以者何？護其內者，名善自護，非謂防外。」爾時，世尊復說偈言：

善護於身口、及意一切業；慚愧^㉑而自防，是名善守護。

時，波斯匿王聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。（雜·一一一六（一二二九））

◎^㉑ 慚愧：慚與愧。慚是心所名，即自己反省，羞恥自己罪過的精神作用，並對自己德學淺陋，常懷慚念而生善；愧是怕自己作惡受人譏評，生愧心而止惡。

肆、慈善不放逸

一、如山河、石壁、百草、五穀，皆依於地而得長大，諸善三十七道品①之法，住不放逸②之地，使諸善法③而得長大。
(增·二二五)

◎① 三十七道品：又名三十七菩提分法，即四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八正道分，其數共三十七品，為修道的重要資糧，故名三十七道品。

② 放逸：放縱心思，任性妄為。

③ 善法：合理益世之法，如五戒十善是世間的善法，三學六度是出世間的善法。

※再好的法門，必須力行，精進不放逸，長養善法。

二、譬如伏雞①，生子眾多，不能隨時蔭餽②，消息冷暖，而欲令子安穩出殼；如是，不勤修習，隨順成就，而欲令得漏盡解脫③，無有是處。(雜·四〇)

◎① 伏雞：孵蛋的母雞。

② 蔭餽：音一、ㄉ、ㄍ、ㄨ、ㄛ。蔭，庇護；餽，用熱氣蒸熟。蔭餽，在此指母雞孵蛋。

③ 漏盡解脫：斷盡一切煩惱，脫離束縛而得自在。

※勤於孵蛋的母雞，隨時抱著蛋(蔭餽)，關懷(消息)著蛋的冷暖，勤勉不離，待時機的成熟(隨順)，便見小雞一隻隻地破殼而出(成就)了。努力修行，不放逸也像這樣的孵蛋功夫呢！

三、八大人①念：(1)少欲、(2)知足、(3)閑(閒)居、(4)持戒、(5)三昧②、(6)智慧、(7)多聞、(8)精進。

彌勒菩薩應三十劫③當成無上正真等正覺，我以精進④之

力，超越成佛。

諸佛世尊皆同一類；同其戒律、解脫、智慧，唯有精進不同。是故，此第八大人之念，為最、為上、為尊、為貴。（增·三七五）

◎① 大人：大人相是謂佛是一切眾生中最尊最大的人，所以佛的相，稱為大人相。大人指先覺者。

② 三昧：又名三摩提，或三摩地，華譯為正定，即離諸邪亂，攝心不散意思。

③ 劫：不能計算的極長時間。詳見第18頁。

④ 精進：又叫做勤，即努力向善向上。「精進波羅蜜」又名勤波羅蜜。

云何？善調琴弦①，不緩、不急，然後發妙和雅音②不？四精進太急，增其掉③、悔；精進太緩，令人懈怠④。

是故，汝當平等修習攝受，莫著、莫放逸、莫取相。（雜·

阿含經菁華節錄 肆、慈善不放逸

99

阿含經菁華節錄

100

二五六）

◎① 善調琴弦：善於調節琴弦的鬆緊度。

② 妙和雅音：彈出微妙和諧優雅的琴音。

③ 掉：掉舉，一種令心高舉而不得安寧的煩惱。

④ 懈怠：懶惰。

五、極精進者，猶如調戲；若懈怠者，此墮邪見①；若能在中者，此則上行。（增·一九七）

① 邪見：1. 五見使中，撥無因果之見叫做邪見。

2. 凡是不合法的外道之見都可叫做邪見。「邪見網」（喻）邪見好像羅網，入則不能解脫。

※佛陀有位很用功的弟子，名叫「二十億耳」的修行人。眼見同伴們，修行成果殊勝，想著自無所長進，便開始患得患失，身心急躁不安（掉），

最後心灰意冷地，還俗回家（悔），心想：家中有大財富，還有能力廣作佈施，起碼比留在僧團中，一事無成要強。佛陀知道後，以琴師必需調整琴弦的鬆緊度，來演奏優雅的音聲作為譬喻，來教導二十億耳。尊者二十億耳，把握了適度的努力，不久，便順利獲得了突破，也成為解脫的阿羅漢聖者了。修行，如同調琴弦，必須依著自己身心不同的情況，來作調整。如同巧金師，以生金著於爐中增火，隨時扇鞴，隨時水灑，隨時俱捨。

六、如巧金師，以生金著於爐中增火，隨時扇鞴，隨時水灑，隨時俱捨。

若一向鼓鞴①者，則於是處，生金焦盡。一向水灑，則於是處，生金堅強。

若一向俱捨，則於是處，生金不熟，則無所用。
如是，專心方便，時時思惟，憶念三相②，乃至漏盡③。

阿含經菁華節錄 肆、慈善不放逸

101

阿含經菁華節錄

102

（雜·九九一）

◎① 鼓鞴：鼓，鼓風；或吹火使熾的皮囊。

◎② 三相：解脫相、離相、滅相。解脫相是無生死的相；離相是無涅槃的相；滅相是無生死涅槃的無相，連無相亦無，即是非有非無之中道妙理。這裡的三相，是指即止相、舉相、捨相。

◎③ 漏盡：斷盡一切的煩惱。「漏盡智」指控斷盡一切煩惱之阿羅漢的智。「漏盡比丘」是斷盡一切煩惱的比丘，即阿羅漢。「漏盡明、漏盡通」是漏盡智證明、通的簡稱。「漏盡意解」指稱斷盡一切煩惱之後心意獲得解脫，這是小乘阿羅漢所證得之果。「漏盡無所畏」是四無所畏之一，即在大眾之中明言我已經斷盡一切煩惱而無所怖畏。「漏盡阿羅漢」是斷盡一切煩惱的阿羅漢。「漏縛」漏與縛。漏是漏失的意思，縛是繫縛的意思，兩者都是煩惱的別名。

※心思如果一直停留在「止相」，成了懈怠，就像火候不夠，易碎的鋼；鬆脫的琴弦。一直留在「舉相」，即便過份精進，讓自己陷入了得、失的

焦慮中，就像焦熱的鋼；拉緊的琴弦。一向俱捨，就等於忘失了修行，此謂捨相。修行，也像照顧爐火一樣，得依著需要，隨時鼓風（扇輔）增溫、灑水降溫，或者暫時保持現況，也不鼓風，也不灑水（俱捨），來維持所需的溫度。

七、如田夫，隨時耕磨，隨時溉灌，隨時下種已，不作是念：欲令今日生長，今日果實，今日成熟，若明日、後日也。而彼種子已入地中，則自隨時生長，果實成熟。譬如伏雞生卵，隨時消息，冷暖愛護，彼伏雞不作是念：我今日，若明日、後日，當以口啄爪刮，令其兒安隱得生。然其伏雞，善伏其子，愛護隨時，其子自然安隱得生。

如是，善學三學①，隨其時節，自得起諸漏②，心善解脫。（雜·八三九）

阿含經菁華節錄 肆、慈善不放逸

103

阿含經菁華節錄

104

◎①三學：戒學、定學、慧學。戒即禁戒，律藏之所詮，能防止人們造作一切身口意的惡業；定即禪定，經藏之所詮，能使人們靜慮澄心；慧即智慧，論藏之所詮，能使人們發現真理而斷愚痴。修此三學，可以由戒得定，由定發慧，最終獲得無漏道果，所以三學又名為三無漏學。

②諸漏：一切的煩惱，「漏」即煩惱的別名。

※修行必須細水長流，不可「揠苗助長」。「隨時耕磨，隨時溉灌」、「隨時消息（關懷；用心）、冷暖愛護」。是不放逸的要義。

八、以無慚、無愧故放逸①，放逸故不恭敬，不恭敬故習惡知識，習惡知識故不欲見聖②、不欲聞法③、常求人短，求人短故不信、難教、戾④語、癩墮⑤，癩墮故掉⑥、不律儀、不學戒⑦，不學戒故失念、不正知、亂心，亂心故不正思惟、習近邪道、懈怠心，懈怠心故身見、戒取、疑，疑故不離貪、恚、

痴，不離貪、恚、癡故不堪能離老、病、死。斷三法故，堪能離老、病、死。云何三？謂貪、恚、癡。以慚愧故不放逸，不放逸故恭敬順語、為善知識^⑧，為善知識故樂見賢聖、樂聞正法^⑨，不求人短，不求人短故生信，順語、精進，精進故不掉、住律儀、學戒，學戒故不失念、正知、住不亂心，不亂心故正思惟、習近正道、心不懈怠，心不懈怠故不著身見、不著戒取、度疑惑，不疑故不起貪、恚、痴，離貪、恚、痴故堪能斷老、病、死。（雜·三四五（三四六））

◎① 放逸：放縱心思，任性妄為。

② 聖：詳見第34頁聖條。

③ 法：是指一切的事物。詳見第30頁一切諸法條。

④ 戾：含急、暴的意思，音ㄌㄧˋ。

⑤ 懶墮：同「懶惰」。

⑥ 掉：一種令心高舉而不得安寧的煩惱。

⑦ 戒：防非止惡的意思。詳見第36頁戒條。

⑧ 善知識：能教眾生遠離惡法修行善法的人。

⑨ 正法：1·真理的道路。2·正法時期。「正法依」是佛的尊號，因佛能以正法向眾生宣說，為正法之所依。「正法輪」指真理的教法，亦即如來所說的教法。「正法眼藏」謂佛的心眼徹見正法，名正法眼，深廣而萬德含藏，叫做藏。正法眼藏，是禪宗用來稱其教外別傳的心印。

九、若有眾生修行慈心解脫，廣布其義，與人演說，當獲此十果報。云何為十一？臥安，覺安，不見惡夢，天護，人愛，不毒，不兵，水、火、盜賊終不侵拄^①，若身壞命終，生梵天上。是謂，比丘！能行慈心，獲此十一之福。

爾時，世尊便說斯偈：

若有行慈心，亦無放逸行；諸結漸漸薄，轉見於道跡。以能形此慈，當生梵天上；速疾得滅度，永至無為處。
（增·四四三）

◎①盜賊不侵「拄」：拄，音^{ㄓㄨˇ}，用以支撐之木棟。

十、多聞聖弟子心與慈俱，遍滿一方成就遊。如是二三四方，四維上下，普周一切，心與慈俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量①善修，遍滿一切世間成就遊。（中·二七）

◎①無量：多到不可計量。

十一、心與慈俱多修習，於淨最勝；悲心修習多修習，空入處最勝；喜心修習多修習，識入處最勝；捨心修習多修習，無所有入處最勝。（雜·七五五（七四三））

阿含經菁華節錄 肆、慈善不放逸

107

阿含經菁華節錄

108

※四無量心是慈無量心、悲無量心、喜無量心、捨無量心。與一切眾生樂，名慈無量心；拔一切眾生苦，名悲無量心；見人行善或離苦得樂，深生歡喜，名喜無量心；如上三心，捨之而不執著，或怨親平等，不起愛憎，名捨無量心。因此四心普緣無量眾生，引生無量之福，故名無量心。又此四心若依禪定而修，則生色界梵天，故又名四梵行。

十二、是為具惡人已，便具親近惡知識；具親近惡知識已，便具聞惡法；具聞惡法已，便具生不信；具生不信已，便具不正思惟；具不正思惟已，便具不正念、不正智；具不正念、不正智已，便具不護諸根，具不護諸根已，便具三惡行；具三惡行已，便具五蓋；具五蓋①已，便具無明②；具無明已，便具有愛。如是此有愛展轉具成。是為具善人已，便具親近善知識；具親近善知識已，便具聞善法；具聞善法已，便具生信；具生

信已，便具正思惟；具正思惟已，便具正念、正智；具正念、正智已，便具護諸根，具護諸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念處；具四念處已，便具七覺支；具七覺支已，便具明、解脫。如是此明、解脫展轉具成。（中·五二）

◎① 五蓋：五種的煩惱。蓋就是煩惱的別名，因煩惱能蓋覆人們的心性，使不生善法。合貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑法，叫做五蓋。

② 無明：不明白道理，亦即愚痴的別名。

十三、阿難！莫作是語——半梵行者是善知識①、善伴黨，非惡知識、惡伴黨。所以者何？純一滿淨，梵行清白，謂善知識、善伴黨，非惡知識、惡伴黨。所以者何？我常為諸眾生作善知識。其諸眾生有生故，當知世尊正法，現法令脫於生；有老、病、死、憂、悲、惱苦者，離諸熾然，不待時節，現令脫惱苦，

阿含經菁華節錄 肆、慈善不放逸

109

阿含經菁華節錄

110

見通達，自覺證知，是則善知識、善伴黨，非惡知識、惡伴黨。
（雜·一一二五（一一三三八））

◎① 善知識：能教眾生遠離惡法修行善法的人。

十四、如是受、想、行、識，有漏是取，彼識能生愛、恚，是名有漏①法。云何無漏法？諸所有色無漏非受，彼色若過去、未來、現在，彼色不生愛、恚；如是受、想、行、識，無漏非受，彼識若過去、未來、現在，不生愛、恚，是名無漏法②。
（雜·一〇二（五六））

◎① 有漏：有煩惱之法就叫做有漏法。詳見第71頁有漏條。

② 無漏法：清淨無煩惱之法。出世間的一切無為法，都是清淨無煩惱之法，如三乘聖人所證得的戒定慧和涅槃，就是出世間的無漏法。「無漏因」謂無漏果的業因，如四諦中的道諦是。「無漏果」是清淨無煩惱的果道，

如四諦中滅諦的涅槃是。「無漏界」是清淨無煩惱的世界，即涅槃。「無漏通」指清淨無煩惱的神通。在六通中，前五通是有漏通，第六漏盡通才是無漏通。「無漏智」：三乘人離諸煩惱的清淨智，此智有斷惑證真的功用。「無漏後身」謂清淨無煩惱叫做無漏，最後一次生死的身叫做後身，無漏後身就是二乘無學果的身。

十五、爾時，世尊告諸比丘：眾生常與界^①俱，與界和合。云何眾生常與界俱？謂眾生行不善心時與不善界俱，善心時與善界俱，勝心時與勝界俱，鄙心時與鄙界俱。是故，諸比丘！當作是學，善種種界！（雜·四四四（四四五））

◎^①界：1．差別的意思，亦即事物彼此差別而無混雜。2．性的意思，亦即事物固有的本體。「界分」指欲界色界無色界之三界。·界趣：謂三界六趣是眾生生死輪迴的地方。「界內」指三界之內。

阿含經菁華節錄 肆、慈善不放逸

111

阿含經菁華節錄

112

十六、佛告羅睺羅：「諦聽！善思！當為汝說。羅睺羅！若比丘於所有地界，若過去、若未來、若現在，若內、若外、若粗、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、不異我、不相在如實知，水界、火界、風界、空界、識界亦復如是。

十七、羅睺羅！比丘如是知、如是見，於我此識身及外境界一切相，無有我、我所見、我慢^①繫^②著使^③。羅睺羅！若比丘於此識身及外境界一切相，無有我、我所見、我慢繫著使，是名斷愛縛諸結^④、斷諸愛^⑤、止^⑥慢無間^⑦等、究竟苦邊。」（雜·四六四（四六五））

◎^①我慢：自高自大，侮慢他人。

◎^②繫：繫縛，因煩惱如繩子能繫縛身心，使人不得自在。

◎^③使：煩惱的別名，因煩惱能使眾生流落於生死。

④ 愛縛諸結：「愛縛」是恩愛的繫縛。「結」是繫縛的意思，煩惱的別名。詳見第85頁結條。

⑤ 愛：愛著是貪愛不捨的意思；「愛執」是愛惜執著；「愛縛、愛繫」是恩愛的繫縛。「愛著」：是貪愛不捨的意思。「愛行」即愛欲之情多的人，若推理多的人，則叫做見行。行是心行，也就是心理活動。「愛取」愛與取。愛是喜歡的意思；取是要的意思。「愛欲」指貪愛五欲。「愛見」是貪愛的見解，或愛與見的二種煩惱，愛是指思惑，見是指見惑。智度論說：「煩惱有二種，一屬愛，二屬見」。「愛見大悲」指自己雖未斷煩惱卻運用大悲以救濟眾生。

⑥ 止：定的意思，禪定的別名。「止犯」止是停止，犯是不作善法，停止不作善法，叫做止犯。「止持戒」是制止罪惡行為的戒法，如五戒八戒等是。

「止觀」謂止與觀。止是止息一切妄念，觀是觀察一切真理。止屬於定，觀屬於慧，止觀就是定慧雙修的意思。

⑦ 無間：無有間斷。「無間修」是沒有間斷的修行，為四修之一。「無間業」

阿含經菁華節錄 肆、慈善不放逸

113

阿含經菁華節錄

114

是受苦沒有間斷的五種大惡業。「無間地獄」是受苦沒有間斷的地獄，為八熱地獄之一。

十八、爾時世尊告諸比丘：緣界種種故生種種觸，緣種種觸生種種想，緣種種想生種種欲，緣種種欲生種種覺，緣種種覺生種種熱，緣種種熱生種種求。

云何種種界？謂十八界①，眼界……乃至法界②。（雜·四五四（四五五））

◎① 十八界：合眼、耳、鼻、舌、身、意之六根，色、聲、香、味、觸、法之六塵，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識之六識，名為十八界。此中因根對塵，中間發識以了別境界。如眼根為能發，眼識為所發，色塵為助發。眼根如是，餘根可類推。每一根的境界識，必須同時具備，才會發生效用。（效用：見、聞、嗅、嘗、覺、思）

②法界：1．法者諸法，界者分界，諸法各有自體，而分界不同，故稱法界。
2．法者諸法，界者邊際之義，窮極諸法的邊際，故稱法界。3．法者諸法，界者性之義，諸法在外相上雖千差萬別，但皆同一性，故稱法界。
4．一一之法，法爾圓融，具足一切諸法，故稱法界。「法界身」指周遍於法界的身體，亦即佛三身中之法身。「法界佛」是華嚴經所說十種佛之一。佛證悟了一真法界的大智慧後，其大光明遍照於一切法界，故稱法界佛。「法界性」簡稱法界或法性。法界亦即法性。「法界觀」是否證入華嚴經所說的法界的觀法，即一真法界觀、理事無礙觀、周遍含容客觀。

十九、尊者阿難告瞿師羅長者：有三界^①。云何三？為欲界、色界、無色界。（雜·四六〇（四六一））

◎^①三界：欲界、色界、無色界。欲界是有淫食二欲的眾生所住的世界，上自六欲天，中自人畜所居的四大洲，下至無間地獄皆屬之；色界是無淫食二欲但還有色相的眾生所住的世界，四禪十八天皆屬之；無色界是色相俱無

阿含經菁華節錄 肆、慈善不放逸

115

阿含經菁華節錄

116

但住心識於深妙禪定的眾生所住的世界，四空天屬之。此三界都是凡夫生死往來的境界，所以佛教行者是以跳出三界為目的。「三界眼」謂佛的德號。因佛是三界眾生之眼，能令眾生避開生死的痛苦。「三界藏」謂三界含藏一切眾生的煩惱。「三界尊」是佛的德號，因佛是三界中的眾生所共同尊重的聖人。「三界八苦」生活在三界中的人們有八種的痛苦，即生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰熾盛苦。

二十、尊者阿難答瞿師羅長者：「謂三種出界。云何三？謂從欲界出至色界，色界出至無色界、一切諸行一切思想滅^①界，是名三出界。」

即說偈言：

知從欲界出，超踰於色界，一切行寂滅^②，勤修正方便；
斷除一切愛，一切行滅盡，知一切有餘，不復轉還有。

(雜·四六二(四六三))

◎① 滅：涅槃。詳見第32頁滅條。

② 寂滅：涅槃。

二十一、婆羅門白佛：「云何，我問『自作自覺』，說言無記；『他作他覺』，說言無記，此義云何？」

佛告婆羅門：「自作自覺則墮常見①，他作他覺則墮斷見②。義說、法說，離此二邊③，處於中道④而說法，所謂此有故彼有，此起故彼起，緣無明行，…乃至純大苦聚。」(雜·三三八(三〇〇))

◎① 常見：是堅持身心常住永恆不滅的邪見。

② 斷見：是堅持人死之後身心斷滅不復再生的邪見。「斷常二見」指斷見和常見。「斷滅」指人死之後不復再生的邪見。「斷惑」指斷除一切貪瞋

阿含經菁華節錄 肆、慈善不放逸

117

阿含經菁華節錄

118

痴等煩惱。「斷惑證真」謂斷除一切貪瞋痴等的煩惱，才能證悟宇宙人生的真理。

③ 二邊：1·指常斷二邊見。無常誤認為有常是常見；非滅誤認為斷滅是斷見。2·有邊和無邊。邊是邊際的意思。世間一切的事物，必假眾緣和合而生，無有自性，雖無自性，但不能說是無，是名有邊；又世間一切的事物，即假眾緣和合而生，原無自性，無自性，則一切法皆空，不能說是有，是名無邊。

④ 中道：不偏於空，也不偏於有，非空非有，亦空亦有，不落二邊，圓融無礙，謂之中道。法相以唯識為中道，三論以八不為中道，天台以實相為中道，華嚴以法界為中道。「中道觀」是觀想中正不偏之理的觀法，為天台三觀之一。

「中道義」是中道的勝義，即離互相對立的二邊，連中亦不要，絕諸對待的勝義。「中道實相」諸法非空非有，亦空亦有，不落二邊，圓融無礙，叫做中道實相。

二十二、是為具善人已，便具親近善知識；具親近善知識已，便具聞善法；具聞善法已，便具生信；具生信已，便具正思惟；具正思惟已，便具正念、正智；具正念、正智已，便具護諸根；具護諸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念處；具四念處已，便具七覺支①；具七覺支已，便具明②、解脫。如是此明、解脫展轉具成。（中·五一）

◎①七覺支：謂七覺分，又名七菩提分、七等覺支，為五根五力所顯發的七種覺悟。一、擇法菩提分，即以智慧簡擇法的真偽。二、精進菩提分，即以勇猛心，力行正法。三、喜菩提分，即心得善法，而生歡喜。四、輕安菩提分，即除去身心粗重煩惱，而得輕快安樂。五、念菩提分，即時刻觀念正法，而令定慧均等。六、定菩提分，即心唯一境，而不散亂。七、捨菩提分，即捨離一切虛妄的法，而力行正法。

②明：1·智慧的別名。2·真言陀羅尼的別名。「明處」是學習而生智慧

之處，「明脫」謂脫離愚痴叫做明；離開貪愛叫做脫。「明心見性」明心是發現自己的真心；見性是見到自己本來的真性。

二十三、世尊告諸比丘：有五根。何等為五？謂信根、精進根、念根、定根、慧根。信根者，當知是四不壞淨。精進根者，當知是四正勤①。念根者，當知是四念處。定根者，當知是四禪。慧根者，當知是四聖諦。（雜·六六九（六五七））

◎①四正勤：已生惡令斷滅、未生惡令不生、未生善令生起、已生善令增長。此四正勤就是精進，精進勤勞修習四種道法，以策勵身口意，斷惡生善。

二十四、若聖弟子成就慧根者，能修信根，依離、依無欲、依滅、向於捨，是名信根成就；信根成就，即是慧根。如信根，如是精進根、念根、定根、慧根亦如是說。是故就此五根，慧

根為其首，以攝持故。譬如堂閣，棟為其首，眾材所依，以攝持故。如是五根①，慧為其首，以攝持故。（雜·六六八（五六））

二十五、何等為覺②力？於善、不善法如實知③，有罪、無罪，習近、不習近，卑法、勝法，黑法、白法，有分別法、無分別法，緣起法、非緣起法如實知，是名覺力。何等為精進力？謂四正勤，如前廣說。何等為無罪力？謂無罪身、口、意，是名無罪力。何等為攝力？謂四攝④事：惠施、愛語、行利、同利。（雜·六七九（六六七））

◎① 五根：1．眼耳鼻舌身意等之五根，眼根能生眼識，耳根能生耳識，鼻根能生鼻識，舌根能生舌識，身根能生身識。2．信根、進根、念根、定根、慧根、因此五法是生聖道的根本，故名五根。

阿含經菁華節錄 肆、慈善不放逸

121

阿含經菁華節錄

122

- ② 覺：是覺察或覺悟的意思。參見第34頁覺條。
- ③ 如實知：指所知極符合真如實相。參見第30頁如實知條。
- ④ 四攝：指四攝法，布施攝、愛語攝、利行攝、同事攝。布施攝是對於錢財心重的人，用財施，對於求知心重的人，用法施，使雙方情誼逐漸深厚，而達到我度化對方的目的；愛語攝是隨著眾生的根性，以溫和慈愛的言語相對，令他生歡喜心，感到我和藹可親而與我接近，以達到我度化對方的目的；利行攝是修菩薩道者，以身口意諸行皆有利於人，以損己利人的行為，感化眾生共修佛道，以達到我度人的目的；同事攝是修菩薩道者，要深入社會各階層中，與各行各業的人相接近，做其朋友，與其同事，在契機契緣的情況下，而度化之。菩薩濟度眾生，必須先行此四攝法，使眾生愛我敬我信我，然後方能聽我勸導，修行佛道。

二十六、世尊告諸比丘：有四力。何等為四？謂覺力、精進力、無罪力、攝力，如上說。若比丘成就此四力者，得離五恐怖。

何等為五？謂不活恐怖、惡名恐怖、眾中恐怖、死恐怖、惡趣恐怖，是名五恐怖。（雜·六八二（六七〇））

二十七、世尊告諸比丘：有五力^①。何等為五？信力、精進力、念力、定力、慧力。（雜·六八五（六七三））

◎^①五力：五根堅固發生力量，叫做五力，即信力、精進力、念力、定力、慧力。信力是信根增長，能破諸邪信；精進力是精進根增長，能破身之懈怠；念力是念根增長，能破諸邪念；定力是定根增長，能破諸亂想；慧力是慧根增長，能破三界之諸惑。

二十八、世尊告諸比丘：彼信力，當知是四不壞淨。精進力者，當知是四正勤。念力者，當知是四念處。定力者，當知是四禪。慧力者，當知是四聖諦^①。（雜·六八七（六七五））

阿含經菁華節錄 肆、慈善不放逸

123

阿含經菁華節錄

124

◎^①四聖諦：即苦諦、集諦、滅諦、道諦的真理，參見第127頁四諦條。

二十九、謂貪欲永盡，瞋恚、愚痴永盡，一切煩惱永盡，是無為法。云何為無為道跡？謂八聖道分^①，正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，是名無為道跡。（雜·六〇四（八九〇））

◎^①八聖道：又名八正道，即八條聖者的道法。一、正見，即正確的知見。二、正思惟，即正確的思考。三、正語，即正當的言語。四、正業，即正當的行為。五、正命，即正當的職業。六、正精進，即正當的努力。七、正念，即正確的觀念。八、正定，即正確的禪定。修此八正道，可證得阿羅漢果。

三十、有為者若生、若住、若異、若滅；無為者不生、不住、不異、不滅。（雜·三三一（二九三））

三十一、是故，比丘！當觀自利、利他①、自他俱利，精勤修學。（雜·三四七）

◎①利他：利益他人。

三十二、爾時，世尊告諸比丘：我當教汝：如舍利弗比丘，智慧、大智、分別智、廣智、無邊智、捷疾①之智、普遊智、利智、甚深智、斷智、少欲知足、閑靜勇猛、念不散、戒②成就、三昧③成就、智慧成就、解脫見慧成就、柔和無爭、去惡辯了、忍諸言語、歎說離惡、常念去離、愍念生萌，然熾正法④、與人說法無有厭足。（增·四三三）

爾時，世尊說偈答言：「一切眾生類，悉共相纏縛；其有智慧者，孰能不感傷？」

善逝⑤哀愍故，常教授眾生；哀愍眾生者，是法之所應。」

（雜·一二三三七（五七七））

◎①「捷疾」之智：敏捷快速。

②戒：見第36頁戒條。

③三昧：定。參見第99頁三昧條。

④正法：詳見第106頁正法條。

⑤善逝：如來十號之一，善是好，逝是去，佛修正道，入涅槃，向好的去處而去，故號善逝。詳見第20頁善逝條。

伍、四諦 ①、四念處 ②

一、一切法 ③皆四聖諦所攝，來入四聖諦中，謂四聖諦於一切法最為第一。猶如諸畜之跡 ④，象跡為第一。（中·三〇）（象跡喻經）

◎ ① 四諦：又名四聖諦、四真諦，或四諦法，即苦諦、集諦、滅諦、道諦。苦諦是說明人生多苦的真理，人生有三苦，八苦，無量諸苦，苦是現實宇宙人生的真相；集諦的集是集起的意思，是說明人生的痛苦是怎樣來的真理，人生的痛苦是由於凡夫自身的愚痴無明，和貪欲瞋恚等煩惱的掀動，而去造作種種的不善業，結果才會招集種種的痛苦；滅諦是說明涅槃境界才是多苦的人生最理想最究竟的歸宿的真理，因涅槃是常住、安樂、寂靜的境界；道諦是說明人要修道才能證得涅槃的真理，道有多種，主要是指修習八正道。此四聖諦括盡了世出世間的兩重因果，集是因，苦是果，是

阿含經菁華節錄 伍、四諦四念處

127

阿含經菁華節錄

128

迷界的因果；道是因，滅是果，是悟界的因果。茲列表說明如下：



② 四念處：又名四念住，即身、受、心、法念處。詳見第78頁四念處條。

③ 一切法：一切道理或一切事物的意思。智度論說：「一切法略說有三種：一者有為法，二者無為法，三者不可說法。此三已攝一切法。」詳見第30頁一切諸法條。

④ 跡：腳印。

二、有四法 ①成就，名曰大醫王者：一者善知病，二者善知病源，三者善知病對治，四者善知治病已，當來更不發動。

如來、應、等正覺為大醫王，成就四德^②，療眾生病亦復如是：謂苦聖諦如實知，苦集聖諦如實知，苦滅聖諦如實知，苦滅道跡聖諦如實知。（雜·三八八）

◎① 四法：1·指法寶中的四法，即教法、理法、行法、果法。教是佛所說的言教；理是教中所詮的義理；行是依理而起修的行持；果是由行而證的覺果。2·指菩薩修行的四法，即不捨菩提心、不捨善知識、不捨堪忍愛樂、不捨阿練若。3·指信、解、行、證。

② 四德：指大乘大般涅槃所具有的四種德，即常、樂、我、淨。常者，涅槃之體，恆常不變，沒有生滅；樂者，涅槃之體，永遠寂滅、安閒、受用、無絲毫的煩惱；我者，涅槃之體，得大自在，沒有絲毫的束縛；淨者，涅槃之體，解脫一切的垢染，非常清淨。

三、世尊告五比丘：有此四諦，云何為四？苦諦：生、老、病、

死、憂悲惱、怨憎會、恩愛別、所欲不得，即五盛陰^①苦。

苦集諦：所謂受愛之分，集之不倦，意常貪著。

苦盡諦：能使彼愛滅盡無餘，亦不更生，是謂苦盡諦。

苦出要諦：所謂賢聖八品（正）道^②。

是謂名為四諦之法。然復，此四諦者，眼生、智生、明生、覺生、光生、慧生。復次，四諦者，實、定、不虛不妄，終不有異。此四諦，如實不知者，則不成無上正真等正覺^③。（增·二〇九）

◎① 五陰盛苦：五陰是色、受、想、行、識，為構成人身的五種要素，人生的種種痛苦，都是由這五種要素組成的人身而來，所以說是五陰盛苦，為八苦之一。「五陰」是五蘊的舊譯，陰是障蔽的意思，能陰覆真如法性，起諸煩惱。詳見第11頁五蘊條。「五陰魔」五陰是色、受、想、行、識，因此五者與煩惱，都是迷惑人的，所以叫做魔。

② 八正道：又名八聖道，即八條聖者的道法。詳見第124頁八聖道條。

③ 無上正等正覺：阿耨多羅三藐三菩提的新譯，意思是宇宙間至高無上真正平等普遍的覺悟，亦即究竟圓滿的佛果。

四、有一道淨眾生，度憂畏，滅苦惱，斷啼哭，得正法①，謂四念處②。

過去、未來、現在如來、羸無所著、等正覺，亦斷五蓋③、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支④，得覺無上正盡之覺⑤。云何為四？

◎① 正法：真理的道法。詳見第106頁正法條。

② 四念處：參見第78頁四念處條。

③ 五蓋：參見第109頁五蓋條。

④ 七覺支：參見第119頁七覺支條。

⑤ 正盡之覺：徹底的解脫、覺悟。

(一) 觀①身如身念處：

行住坐臥，眠寤語默皆正知之。

生惡不善念，以善法念治斷滅止，猶木工師，彼持墨繩，用絘於木②，則以利斧斫治③令直。

齒齒相著，舌逼上齶，以心治心，治斷滅止，猶二力捉一羸人，處處旋捉，自在打鍛。

念入息即知念入息，念出息即知念出息。入息長即知入息長，出息長即知出息長，入息短即知入息短，出息短即知出息短。覺一切身息入，覺一切身息出。覺止身行息入，覺止口行息出。

離生喜樂；定生喜樂；無喜生樂，漬身潤澤，無處不遍。

於此身中，以清淨心無處不遍。

念光明想，善受善持憶所念，修光明心，心終不為闇之所覆。

善受觀相，善憶所念；從頭至足，觀見種種不淨充滿；我此身中有髮、毛、爪、齒、膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、糞、腦、及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、痰、小便，猶如器盛若干種子，有目之士，悉見分明，謂稻、粟種、蔓菁④、芥子⑤。觀身諸界：我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界。

觀彼死屍，鳥啄狼食，火燒埋地，悉腐爛壞，骨銷在地，骨節解散，見已自比：今我身亦復如是，俱有此法，終不得離。如是，觀內身如身，觀外身如身。立念在身，有知有見，有明有達，是謂觀身如身。

◎① 觀：以正慧觀察事理的意思。「觀心」指觀察自己的心性。「觀行」1. 先觀事理，然後起行。2. 觀心的修行方法。「觀法」是觀念真理的方法。「觀空」謂觀察諸法體空的道理。

② 用緝於木：用繩墨測量木頭是否平直。緝，線繩，音ケム。

③ 利斧斫治：以鋒利的刀斧砍去木頭不直的部分。斫，砍，音ヅツテ。

④ 蔓菁：植物名，又稱蕪菁。

⑤ 芥子：芥菜的種子，顆粒很小。

(二) 觀覺(受)如覺(受)念處：

覺樂覺時，便知覺樂覺、覺苦覺時，便知覺苦覺、覺不苦不樂覺時，便知不苦不樂覺。

覺樂身、苦身、不苦不樂身。樂心、苦心、不苦不樂心。樂食、苦食、不苦不樂食；樂無食、苦無食、不苦不樂無食。

樂欲、苦欲、不苦不樂欲；樂無欲覺、苦無欲覺、不苦不樂無欲覺時，便知覺不苦不樂無欲覺。

如是，觀內覺如覺，觀外覺如覺。立念在覺，有知有見，有明有達，是謂觀覺如覺。

（三）觀心如心念處：

有欲心知有欲心如真，無欲心知無欲心如真；有慧、無慧；有癡、無癡；有穢汙、無穢汙；有合、有散；有下、有高；有小、有大；修、不修；定、不定；有不解脫心知不解脫心如真，有解脫心知解脫心如真。

如是，觀內心如心，觀外心如心。立念在心，有知有見，有明有達，是謂觀心如心。

（四）觀法如法念處：

眼緣色生內結，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真。

若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真，如是，耳、鼻、舌、身、意。是謂觀法如法，謂六內處。內實有欲知內有欲如真，內實無欲知無欲如真，若未生欲而生者知如真，若已生欲滅不復生者知如真，如是，瞋恚、睡眠、掉悔、疑。是謂觀法如法，謂五蓋也。

內實有念覺支知有念覺支如真，內實無念覺支知無念覺支如真，如是，擇法、精進、喜、息、定、捨。是謂觀法如法，謂七覺支。

若有少少須臾頃，立心正住四念處者，彼朝行如是，暮必得昇進。彼暮行如是，朝必得昇進。（中·九八）（念處經）

五、云何為正身自重，一其心念，不顧聲、色，攝①持一切心法②，住身念處？如是，身身觀念住，精勤方便，調伏③世間貪憂；受；心；法法觀念住，亦復如是。

七) 專心正念，護持油鉢，自心隨護，未曾至方。(雜·六三)

◎①攝：指攝心，收攝散亂的心意。「攝受」又叫做攝取，就是佛以慈悲心去攝取眾生。

◎②心法：1．經典以外所傳授的佛法。2．一切諸法，分為色法和心法二種，色法是指一切有形的物質，心法是指一切無形的精神。

◎③調伏：調理制伏。

※在美色與歌舞表演的熱鬧場合裡，一個殺手，從背後拿刀押著，要求捧著一碗滿滿的油，走過這個人群。其間，只要稍有一點點油，從碗溢出，就會立即被殺而沒命。在這種情形下，被脅迫的人，定非常專心一意的注意著碗，謹慎著走路，不再會被熱鬧的歌舞表演所吸引，而左顧右盼，

阿含經菁華節錄 伍、四諦四念處

137

阿含經菁華節錄

138

分心失神了。佛陀舉此例，說明四念處的修習，必須下定決心，讓自己的心念，能專注觀察，不要受外界聲色的干擾。

六、云何修安那般那念，四念處滿足？

如是，聖弟子入息念時，如入息念學，出息念時，如出息念學；若長、若短；一切身行覺知入息念時，如入息念學，出息念時，如出息念學；身行休息入息念時，如身行休息入息念學，身行休息出息念時，如身行休息出息念學。聖弟子爾時，「身身觀念住」，異於身者，彼亦如是隨身比思惟。

若有時，聖弟子喜覺知；樂覺知；心行覺知；心行息覺知入息念時，如心行息覺知入息念學，心行息覺知出息念時，如心行息覺知出息念學。是聖弟子爾時，「受受觀念住」，若復異受者，彼亦隨受比思惟。有時，聖弟子心覺知；心悅；心定；

心解脫覺知入息念時，如入息念學，心解脫出息念時，如心解脫覺知出息念學。是聖弟子爾時，「心心觀念住」，若有異心者，彼亦隨心比思惟。

若聖弟子有時觀無常；斷^①；無欲；滅。是聖弟子爾時，「法法觀念住」，異於法者，亦隨法比思惟。（雜·八二二）

◎^①斷：指斷結、斷煩惱。結就是煩惱的別名。「斷惑」：斷除一切貪瞋痴等煩惱。「斷滅」指人死之後不復再生的邪見。「斷惑」：斷除一切貪瞋痴等煩惱。「斷惑證真」謂斷除一切貪瞋痴等的煩惱，才能證悟宇宙人生的真理。

※安那般那，即出入息。

七、何等為四念處集，四念處沒^①？

食集則身集，食滅則身沒。觸集則受集，觸滅則受沒。名、色集則心集，名、色滅則心沒。意念集則法集，意念滅則法沒。

阿含經菁華節錄 伍、四諦四念處

139

阿含經菁華節錄

140

隨集、滅法，觀身、受、心、法住，則無所依住，於諸世間則無所取。（雜·六二三）

◎^①四念處「沒」：息滅，沒，音^{ㄇㄟˋ}。

※於「身、受、心、法」四念處的專注觀察時，若結合緣起法，觀察、思惟將會發現，它們都沒有有一個永恆的依在處。

八、尊者阿那律語比丘言：若比丘諸漏已盡，所作已作，捨離重擔，離諸有結^①，正智心善解脫，彼亦修四念處也。所以者何？不得者得，不證者證，為現法樂住故。（雜·五四二）

◎^①有結：有是說有生死的果報，結是煩惱的別名。

※解脫的聖者，亦修四念處。

九、當作自洲而自依，當作法洲而法依，當作不異洲、不異依。

云何自洲以自依？法洲以法依？不異洲、不異依？

身身觀念處，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂；如是，外身；內外身；受；心；法法觀念處，亦如是說。（雜·六五二）

※正法依是佛的尊號，因佛能以正法向眾生宣說，為正法之所依。舍利弗的去世阿難很傷心。佛陀以這段經文教導阿難。走在修行的路上，只能依靠自己對法的把握除此之外，再也沒有其它（異），可以作為依靠的。「四念處」的修習，即是這個可作為依靠的法。

十、爾時，世尊告諸比丘：有四聖諦。何等為四？謂苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦。若比丘於苦聖諦已知、已解，於苦集聖諦已知、已斷，於苦滅聖諦已知、已證，於苦滅道跡聖諦已知、已修，如是比丘則斷愛欲，轉去諸結，於慢

無間等究竟苦邊。（雜·三八二（三八三））

十一、爾時，世尊告諸比丘：有四法成就，名曰大醫王者，所應王之具、王之分。何等為四？一者善知病，二者善知病源，三者善知病對治，四者善知治病已，當來更不動發。云何名良醫善知病？謂良醫善知如是如是種種病，是名良醫善知病。云何良醫善知病源？謂良醫善知此病因風起、癘^㊶陰起、涎唾起、眾冷起、因現事起、時節起，是名良醫善知病源。云何良醫善知病對治？謂良醫善知種種病，應塗藥、應吐、應下、應灌鼻、應熏、應取汗，如是比種種對治，是名良醫善知對治。云何良醫善知治病已，於未來世永不動發？謂良醫善治種種病，令究竟除，於未來世永不復起，是名良醫善知治病，更不動發。如來、應、等正覺為大醫王，成就四德，療眾生病，亦

復如是。云何為四？謂如來知此是苦聖諦如實知、此是苦集聖諦如實知、此是苦滅聖諦如實知、此是苦滅道跡聖諦如實知。諸比丘！彼世間良醫於生根本對治不如實知，老、病、死、憂、悲、惱苦根本對治不如實知^②。如來、應、等、正覺^③為大醫王，於生根本知對治如實知，於老、病、死、憂、悲、惱苦根本對治如實知，是故如來、應、等正覺名大醫王。（雜·三八八（三八九））

◎①「癖」陰：癖，嗜好，音久^一。

②如實知：見第30頁如實知條。

③如來、應、等正覺：見第199頁如來十號條。

十二、去離貪欲，無復惡法，有覺、有觀，離生喜、樂，入初禪。滅於覺、觀，內喜、一心，無覺、無觀，定生喜、樂，入

第二禪。除喜入捨，自知身樂，賢聖所求，護念一心，入第三禪。樂盡苦盡，憂、喜先滅，不苦不樂，護念清淨，入第四禪。
（長·十七）

※四禪天：色界諸天分為四禪，即初禪、二禪、三禪、四禪。一、清淨心中，諸漏不動，名為初禪，即梵眾、梵輔、大梵等三天，此三天已不須段食，故無鼻舌二識，惟有樂受，與眼耳身三受相應，喜受與意識相應。二、清淨心中，粗漏已伏，名為二禪，即少光、無量光、光音等三天，此三天無前五識，僅有意識，因之惟有喜捨二受，與意識相應。三、安穩心中，歡喜畢具，名為三禪，即少淨、無量淨、遍淨等三天，此三天識受皆與二禪略同，但意識怡悅之相，較為淨妙。四、前五識俱無，亦無喜受，僅有捨受，與意識相應，名為四禪，即無雲、福生、廣果、無想、無煩、無熱、善見、善現、色究竟等九天。根據大涅槃經說，初禪天人，因他們心中有粗細的思想，所以外面有火災；二禪天人，他們對於禪定，生喜樂心，所以外面有水災；三禪天人，他們呼吸粗重，所以外面有風

災；惟獨第四禪，所有內外過患，一切均無，所以諸災不能到達那裡。「四禪定」是四種修之可以生到色界四禪天的禪定。「四禪八定」四禪是色界的四種禪定；八定是色界的四禪與無色界的四無色定。

十三、佛告阿難：「初禪正受①時，言語寂滅②；第二禪正受時，覺觀寂滅；第三禪正受時，喜心寂滅，第四禪正受時，出入息寂滅；空入處正受時，色想寂滅；識入處正受時，空入處想寂滅；無所有入處正受時，識入處想寂滅，非想非非想入處正受時，無所有入處想寂滅；想受滅正受時，想受寂滅，是名漸次諸行寂滅。」

佛告阿難：「於貪欲心不樂、解脫，恚、癡心不樂、解脫，是名勝止③息、奇特止息、上止息、無上止息，諸餘止息無過上者。」（雜·四七三（四七四））

◎① 正受：想心都息，緣慮並亡，與三昧相應的禪定，叫做正受。「正思惟」指正確的思考，亦即思考四諦的道理，以引發正當的欲念，明瞭世出世間的因果，斷集證滅，離苦得樂，是八正道之一。

② 寂滅：涅槃。「寂」又叫做滅，涅槃的別名「寂念」是寂靜的念慮，即禪定。「寂常」無煩惱叫做寂，無生滅叫做常，寂常就是涅槃的道理。「寂種」謂歡喜涅槃寂滅的種性，如聲聞緣覺乘之行人是。「寂靜」是脫離一切之煩惱叫做寂，杜絕一切之苦患叫做靜，寂靜即涅槃的道理。「寂然」指寂靜無事的狀態。「寂然界」是二乘人所證得的涅槃境界。

③ 止：定的意思，禪定的別名。參見第113頁止條。

十四、世尊告誅陀迦旃延：當修真實禪，莫習強良禪，如強良馬，繫槽櫪④上，彼馬不念；我所應作、所不應作，但念穀草。如是，丈夫於貪欲纏多所修習故，彼以貪欲心思惟，於出離道不如實知，心常馳騁，隨貪欲纏而求正受；瞋恚、睡眠、掉悔、

疑多修習故，於出離道不如實知，以疑蓋心思惟，以求正受。誣陀！若真生馬繫槽櫪上，不念水草，但作是念：駕乘之事。如是，丈夫不念貪欲纏，住於出離如實知，不以貪欲纏而求正受，亦不瞋恚、睡眠、掉悔、疑纏，多住於出離；瞋恚、睡眠、掉悔、疑纏如實知，不以疑纏而求正受。如是，誣陀！比丘如是禪者，不依地修禪，不依水、火、風、空、識、無所有、非想非非想而修禪。不依此世、不依他世，非日、月，非見、聞、覺、識，非得；非求，非隨覺，非隨觀而修禪。（雜·九一八—九二六）

◎①「槽櫪」：養馬的器具。

十五、上座答言：「尊者阿難！斷一切行，是名斷界；斷除愛欲，是無欲界；一切行滅^①，是名滅界。」（雜·四六三—四

六四）

◎①滅：1·梵語涅槃，華譯為滅，因涅槃之體，無為寂滅，故名。2·指四諦中的滅諦。3·即戒行，因戒行能滅除諸惡。

十六、彼云何名為空三昧^①？所謂空者，觀一切諸法，皆悉空虛，是謂名為空三昧。彼云何名為無想三昧？所謂無想者，於一切諸法，都無想念，亦不可見，是謂名為無想三昧。云何名為無願三昧？所謂無願者，於一切諸法，亦不願求，是謂名為無願三昧。如是，比丘！不得此三三昧，久在生死，不能自覺寤。如是，諸比丘！當求方便，得此三三昧。如是，諸比丘！當作是學。（增·二一四）

◎①三昧：又名三摩提，或三摩地，華譯為正定，即離諸邪亂，攝心不散的意思。「三昧印」即入定印。「三昧耶」1·平等的的意思。2·內德外相平等的的意思。3·本誓的意思。

陸、因緣 ① 果報 ②

一、說賢聖出世③、空④相應、緣起隨順法：所謂有是，故是事有；是事有故，是事起。所謂緣無明行，緣行識，緣識名色，緣名色六入處，緣六入處觸，緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老死憂悲苦惱。如是如是，純大苦聚集，乃至如是純大苦聚滅。此甚深處：所謂緣起。倍復甚深難見：所謂一切取離、愛盡、無欲、寂滅、涅槃。（雜·三三一）

◎① 因緣：凡一事一物之生，本身的因素叫做因，旁助的因緣叫做緣。「緣起」眾緣和合而生起，也就是各種條件和合而生的意思，一切有為法都是由眾緣和合而生起的。或指事情起始的緣由。「因緣和合」由因與緣的和合而成。天地間一切萬物，都是由自因（親因）與緣（助緣）和合而成的。「十二因緣」又名十二有支，或十二緣起，是說明有情生死流轉的過程。十

阿含經菁華節錄 陸、因緣果報

149

阿含經菁華節錄

150

二因緣是無明（貪瞋痴等煩惱為生死的根本）、行（造作諸業）、識（業識投胎）、名色（但有胎形六根未具）、六入（胎兒長成眼等六根的人形）、觸（出胎與外境接觸）、受（與外境接觸生起苦樂的感受）、愛（對境生愛欲）、取（追求造作）、有（成業因能招感未來果報）、生（再受未來五蘊身）、老死（未來之身又漸老而死）。以上十二支，包括三世起惑、造業、受生等一切因果，周而復始，至於無窮。茲列表說明如下：



② 果報：由於過去的業因造成現在的結果，叫做果，又因為這果是過去的業因所召感的酬報，所以又叫做報。如種瓜得瓜種豆得豆，就是果報的意義。

③ 出世：1. 諸佛為救濟眾生而出現於世。2. 跳出世間不再受生死。「出世法」出離世間之法，亦即斷惑證真或帶業往生。「出世心」出離世間的心，亦即無煩惱的無漏心。「出世果」出離世間的果報，亦即不生不滅的涅槃。「出世間」一切生死之法為世間，不生不滅之涅槃為出世間，如苦集二諦是世間，滅道二諦是出世間。「出世間法」名出世間道，即是出離有為迷界的道法。「出世大事」佛出現於世的大事因緣。「出世本懷」釋迦如來出現於世的本意。

④ 空：因緣和合而生的一切事物，究竟而無實體，叫做空，也是假和不實的意思。

二、佛告婆羅門①：我論因、說因：愚癡無聞凡夫，色集、色滅、色味、色患、色離不如實知故，愛樂於色，讚歎於色，染

阿含經菁華節錄 陸、因緣果報

151

阿含經菁華節錄

152

著心住。彼於色愛樂故取，取緣有，有緣生，生緣老死、憂悲惱苦，是則大苦聚集。受、想、行、識，亦復如是。是名有因有緣集世間，有因有緣世間集。多聞聖弟子，於色集、色滅、色味、色患、色離如實知己，於彼色不愛樂、不讚歎、不染著、不留住。不愛樂、不留住故，色愛則滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死、憂悲惱苦滅。受、想、行、識，亦復如是。是名有因有緣滅世間，有因有緣世間滅。（雜·九九）

◎① 婆羅門：婆羅賀摩拏的簡稱，為印度四姓之一，華譯外意、淨行、淨志、靜志等，是奉事大梵天王而修淨行的種族。

※多聞聖弟子於五蘊（色、受、想、行、識）能「如實知」「不愛染」，漸與凡夫有莫大之差別。

三、眼空，常、恆、不變易法空①，我所②空。所以者何？此性③自爾。若色、眼識，眼觸，眼觸因緣生受；若苦、若樂、不苦不樂，彼亦空，常、恆、不變異法空，我所空。所以者何？此性自爾。耳、鼻、舌、身、意亦復如是，是名空世間。（雜·二三四）

◎①法空：諸法緣起性空，為二空或三空之一。緣起性空是說宇宙間一切萬法都是緣起的，緣起的諸法，其性本空，無真實的自體可得。菩薩得此法空智慧，就能破除法執。「法空觀」觀色（物質）心（精神）等諸法都是因緣和合而生，自性本空，無作者，無受者，這是大乘菩薩的觀慧。

②我所：我所有的簡稱。有我見的人，對於身外之物都認為我所有，叫做我所。

③性：實體之義。「性心」名心性。心性本來不二，不過有真妄、動靜、昏明的不同。性就是本性，也就是未動心前的心，它譬如水；心就是心念，也叫妄心、幻心，包括各種感受、印象、思維、認識等思想現象，它譬

阿含經菁華節錄 陸、因緣果報

153

阿含經菁華節錄

154

如波。水與波同是溼性，本來不異，但波是動相，水是靜相，波動則昏亂，水清則月現，這樣水與波又是不一。所以心與性是不一不異。「性分」指諸法差別的自性。「性相」1·性就是諸法永恆不變的本性，相就是諸法顯現於外可資分別的形相。2·無為法為性，有為法為相。

四、緣起法者，非我所作，亦非餘人作，然彼如來出世及未出世，法界①常住。（雜·三三七）

◎①法界：詳見第115頁法界條。

五、眼、色緣，生眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思。此四無色陰、眼、色，此等法名為人。於斯等法，做人想。耳、鼻、舌、身、意，緣意、法生意識，三事和合觸，觸俱生受、想、思。此四無色陰、四大，士夫所依，此等法名為人。（雜·

六、猶如因木材、泥土、水草覆裹於空，便生屋名，當知此身亦復如是：因筋骨、皮膚、血肉纏裹於空，便生身名。內眼處及色，眼識知外色，是屬色陰，若有覺（受）、想、思（行）、識，是覺、想、思、識陰，如是觀陰合會。若見緣起便見法，若見法，便見緣起。（中·三〇）（象跡喻經）

七、如此之琴，有眾多種具，謂有柄、有槽①、有麗②、有弦、有皮、巧方便人彈之；得眾具因緣，乃成音聲，非不得眾具而有音聲。前所聞聲，久已過去，轉亦盡滅，不可持來。如是，若色、受、想、思、欲，知此諸法無常，有為，心因緣生，而便說言是我、我所，彼於異時一切悉無。（雜·二六三）

阿含經菁華節錄 陸、因緣果報

155

阿含經菁華節錄

156

◎①有槽：絃樂器上架絃的格子。

◎②有麗：指絃樂器上的裝飾。

※佛陀舉例一位國王沉迷琴聲：國王聽了美妙的琴聲後，不斷沈迷其中，要求大臣「取彼聲來」。大臣將演奏的琴拿來了，國王不悅的說：「我不要琴，把剛才美好的音聲拿來。」大臣非常為難，只好為國王分析說：「剛才那樣優美的琴聲，是由琴的柄、槽、皮、弦以及善巧的演奏師、配合典雅的曲目等，許多因緣條件的成就，才產生的。國王剛才聽到的聲音，已經消失了，不可再聞，無法拿來給您了。」國王聽了，心想：「咄！何用此虛偽物為。」因緣條件所組成的一切。分析起來，總是支離破碎，沒有核心主體。而人們卻希望在其中，找到可依靠或擁有的體相。想想看，佛菩薩的教誨並非情感的依靠與寄託，請檢查一下自己的動機，有沒有與因緣法相違背的成份。

八、識有緣則生，無緣則滅，識隨所緣生，即彼緣，說緣眼色

生識，生識已，說眼識。如是耳、鼻、舌、身、意法生識，生識已，說意識。猶如火，隨所緣生，即彼緣，說緣木生火，說木火也，緣草糞聚火，說草糞聚火。（中·二〇一）（喙帝經）

九、譬如三蘆，立於空地，展轉相依，而得豎立。若去其一，二亦不立。若去其二，一亦不立。識緣名、色，亦復如是，展轉相依，而得生長。（雜·三二六）

※識、名、色三者的關係，就如同三支蘆葦，頂在一起，才得豎立一樣，缺一不可。

十、世尊為彼（摩竭陀王洗尼頻鞞娑邏）說苦、集、滅、道：汝當知色、覺（受）、想、行、識生滅。於是，諸摩竭陀人而作是念：若使色、覺、想、行、識無常者，誰活？誰受苦樂？

阿含經菁華節錄 陸、因緣果報

157

阿含經菁華節錄

158

世尊知摩竭陀人心之所念，便告比丘：愚癡凡夫不有所聞，見我是我，而著於我。但無我、無我所，空我、空我所，法生則生，法滅則滅，皆由因緣合會生苦。若無因緣，諸苦便滅。眾生因緣會相連續，則生諸法。如來見眾生相連續生已，便作是說：有生有死，往來善處及不善處。隨此眾生之所作業，見其如真。（中·六二頻鞞娑邏王迎佛經）

十一、世人顛倒，依於二邊：若有、若無。世人取諸境界，心便計著。若不受、不取、不住，不計於我，此苦生時生，滅時滅。於此不疑、不惑，不由於他而能自知，是名正見。如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見。如來離於二邊，說於中道：所謂此有故彼有，此生故彼生，謂緣無明有行，乃至生老病死、憂悲惱苦集。所謂此無故

彼無，此滅故彼滅，謂無明滅則行滅，乃至生老病死、憂悲惱苦滅。尊者阿難說是法時，闍陀比丘遠塵、離垢^①，得法眼^②淨，言：我今聞如是法，於一切行皆空，皆悉寂，不可得，愛盡，離欲，滅盡，涅槃，心樂正住解脫，不復轉還；不復見我，唯見正法。（雜·三九）

◎^①離垢：脫離煩惱的垢染。「離垢眼」是脫離煩惱之垢染的清淨法眼。

◎^②法眼：菩薩之眼，能夠清楚的見到一切法妙有的道理，為五眼之一。

十二、若眼起時則起，亦不見來處，滅時則滅，亦不見滅處，除假號法、因緣法：此起則起，此滅則滅。此六入亦無人造作，亦名色、六入法，由父母而有胎者，亦無（我），因緣而有，此亦假號，要前有對，然後乃有。猶如鑽木求火，以前有對，然後火生。火亦不從木出，亦不離木，若復有人，劈木求火，

阿含經菁華節錄 陸、因緣果報

159

阿含經菁華節錄

160

亦不能得，皆由因緣合會，然後有火。此六情起病，亦復如是，皆由緣會，於中起病。（增·三二九）（第一最空法經）

※「不見來處」「不見滅處」經中也作「不知來處」「不知滅處」錯綜複雜的因緣，找不到一個獨立的創造者，以及創造的開始與結束。好比鑽木取火，因為有合適的木頭，搓旋鑽熱的人……，諸多因緣的具足，才產生火，而不能說，火是由木頭自然產生的一樣。

十三、樂痛（受）者，欲愛使也。彼苦痛者，瞋恚使也。不苦不樂痛者，是癡使也。（增·一八七）

十四、若汝等如是知、如是見，汝等頗身生疹患，生甚重苦，乃至命欲斷，捨此更求外，頗有彼沙門^①、梵志持一句咒、二句、三句、四句、多句、百句，持此咒令脫我苦，是謂求苦習、

苦得、苦盡耶？（中·二〇一）（喙帝經）

◎①沙門：華譯勤息，即勤修佛道和息諸煩惱的意思，為出家修道者的通稱。

十五、來者不歡喜，去亦不憂感，於世間和合，解脫不染著。
（雜·一〇六〇）

※對於「得」來和「失」去免於貪憂等染著。

十六、若有故（意）作業①，必受其報；或現世受，或後世受。若不故（意）作業，此不必受報。身故作三業：殺生、不與取②、邪淫。口業四：妄言、兩舌、麤言、綺語。意業四：貪伺、嫉、恚、邪見。自不作惡業，惡業何由生？是以男女在家、出家，常當勤修慈、悲、喜、捨心解脫。（中·一五）（思經）

◎①業：我們的一切善惡思想行為，都叫做業，參見第45頁業條。

②不與取：他人不與而自取，即偷盜之義。

※修行，就是在淨化自己已有的壞習性，同時，也在開發更多的好習性。好習性多了，那麼，相對地，就能淡化壞習性的影響力了。

十七、雖為極惡原，悔過漸復薄；是時於世間，根本皆消滅。莫為父母、妻子、沙門、婆羅門施行於惡，習其惡行。（增·四七一）

十八、云何為第一義空經？眼生時，無有來處；滅時，無有去處。如是，眼不實而生，生已滅盡，有業報而無作者，此陰滅已，異陰相續，除俗數法。耳、鼻、舌、身、意亦如是說，除俗數法。俗數法者，謂：此有故彼有，此起故彼起，如無明緣行，行緣識，廣說乃至純大苦聚集起。又復：此無故彼無，此

滅故彼滅，無明滅故行滅，行滅故識滅，如是廣說乃至純大苦聚滅。（雜·三一三）（第一義空經）

十九、若色無我，受、想、行、識無我，作無我業，於未來世，誰當受報？世尊：色無常，是苦，是變易法，彼一切非我、非我所。如是見者，是為正見，受、想、行、識亦復如是。（雜·一〇四）

※佛陀談到我們的五蘊中，不會有一個「我」這樣不變的核心存在。若五蘊中，沒有一個不變的核心，是我的主體，那麼，下一輩子，又會是誰在承受業報呢？佛陀知道有人起了這樣的疑惑，於是，又再一次地解說五蘊是無常的，是苦的，是不斷變化著的，五蘊中，不會有一個不變的核心「我」也不會有什麼東西，是屬於這個核心「我」的，此這就是「正見」。

阿含經菁華節錄 陸、因緣果報

163

阿含經菁華節錄

164

二十、尊者舍利弗言：世尊說苦樂從緣起生故，苦樂自作，他作、自他作、非自非他無因作說者，彼亦從緣起生。若言不從緣生者；不從觸生者，無有是處。（雜·三四二）

※苦、樂，不會是自己產生的（自作），也不會是來自於不相關的第三者（他作），或者是無緣無故發生的（無因作）。若說不從因緣產生，不從觸產生，這說法就沒有一點對了。

柒、醫心智慧①

一、極盛欲心，要當觀不淨②之想，然後乃除。若瞋恚盛者，以慈心③除之。愚癡之闇，以十二緣法，然後除盡。（增·二六六）

◎① 醫心智慧：法華經所說七種譬喻之一，又作醫子喻。有一良醫因事外出，其子誤飲毒藥，等到醫師歸來，取出良藥救他們，諸子中尚未失去本心的，服藥後即刻痊癒；那失去本心的，卻不願意服藥。於是良醫便前往他國，詐言已死，諸子聽聞噩耗，悲痛之餘，終於醒悟而服藥，悉除病毒，父乃歸來相見。這則譬喻是說如來用善巧方便的智慧，為眾生說種種法，令他們能速離苦惱，成就佛道。事見法華經如來壽量品。「智慧」是智與慧。明白一切事相叫做智；瞭解一切事理叫做慧。

② 不淨：觀禪中的不淨觀。一、新死想，即觀初死的人，身硬肉冷，面目可

阿含經菁華節錄 柒、醫心智慧

165

阿含經菁華節錄

166

怖，形狀堪哀。二、青瘀想，即觀數日未斂，瘀紫發臭，目不忍睹，手不敢觸。三、膿血想，即觀死屍潰爛，肉腐成膿，腸胃融化，膏血欲滴。四、絳汁想，即觀腐膿再化，成為血水，處處流出，臭不可聞。五、蟲噉想，即觀腐屍日久，遍體生蛆，穿筋齧骨，身如蜂窠。六、筋纏想，即觀皮肉鑽盡，筋骨猶存，如繩束薪，得以不散。七、骨散想，即觀筋亦爛壞，骨節縱橫，零落骷髏，不成人狀。八、白骨想，即觀骨骼日久，白如珂雪，雨淋日晒，暴露原野。九、燒灰想，即觀白骨被焚，成為灰燼，如沙如土，還歸大地。「不淨行」又名非梵行，梵是清淨的意思，非梵行是指淫事，因愛染污心，故名不淨行。「八不淨」八種比丘不可積蓄的不淨物，即金、銀、奴婢、牛羊、倉庫、販毒、耕種。

③ 慈心：（術語）四無量心之一。與人以樂之心也。詳見第108頁四無量心條。

二、譬如小火，欲令其燃，增以焦炭，云何，非為增炭令火滅

耶？如是，微劣猶豫^①，若修猗覺分^②、定覺分、捨覺分者，此則非時，增懈怠故。

譬如熾火，欲令其滅，足其乾薪，於意云何？豈不令火增熾燃耶？如是，掉心猶豫^③，修擇法覺分、精進覺分、喜覺分，增其掉心。（雜·七二六）

◎^①微劣猶豫：指心處於昏沈的狀態。

◎^②猗覺分：又稱輕安覺支，指身心輕快安穩，為七覺支之一。猗，音一。

◎^③掉心猶豫：指胡思亂想，心處於高舉亢奮的狀態。

三、此鹿子母堂空，無象、馬、牛、羊、財物、穀米、奴婢，然有不空，唯比丘眾。若此中無者，以此故我見^①是空，若此有餘者，我見真實有。是謂行真實^②、空^③、不顛倒也。若欲多行空者：

阿含經菁華節錄 柒、醫心智慧

167

阿含經菁華節錄

168

莫念村想、人想，當數念一無事想。彼如是知：空於村想、人想，然有不空，唯一無事想。唯有疲勞，因一無事想故。

莫念人想、無事想，當數念一地想。唯有疲勞，因一地想故。

莫念無事想、地想，當數念一無量空處想。唯有疲勞，因一無量空處想故。

莫念地想、無量空處想，當數念一無量識^④處想。唯有疲勞，因一無量識處想故。

莫念無量空處想、無量識處想，當數念一無所有處想。唯有疲勞，因一無所有處想。莫念無量識處想、無所有處想，當數念一無想心定。唯有疲勞，因一無想心定。

彼作是念：我本無想心定，本所行、本所思。若本所行、本所思者，我不樂彼（無想心定），不求彼，不應住彼。如是

知、如是見，欲漏心解脫，有漏、無明漏心解脫。空欲漏、有漏、無明漏^⑤，然有不空，唯此我身六處命存。唯有疲勞，因此我身六處^⑥命存故。（中·一九〇）（小空經）

◎①我見：（術語）指五蘊假和合之心身，視為常一之義，謂之我見，又云身見。梵語曰沒曳達利瑟致，譯曰我見。唯識論四曰：「我見者，謂我執。於非我法妄計為我，故名我見。」起信論曰：「一切邪執，皆依我見。若離於我，則無邪執。」

②真實：（術語）指五蘊假和合之心身，視為常一之義，謂之我見，又云身見。梵語曰沒曳達利瑟致，譯曰我見。唯識論四曰：「我見者，謂我執。於非我法妄計為我，故名我見。」起信論曰：「一切邪執，皆依我見。若離於我，則無邪執。」

③空：因緣和合而生的一切事物，究竟而無實體，叫做空，也是假和不實的意思。

④無量識：（術語）無量識者，開上之一切一心識，即無量識也，以攝一切

阿含經菁華節錄 柒、醫心智慧

169

阿含經菁華節錄

170

之心數。見秘藏記末。顯教亦存此義。法華經一曰：「諸佛智慧甚深無量。」文句九解之曰：「境既無量無邊常住不滅，智亦如是。」是既明經中智智無邊之義，釋家亦述理理無邊智智無邊之義。又華嚴經三十六說：「此菩薩摩訶薩知心意識，非即如來，知如來智無量，故心亦無量。」五教章下說十心，以顯無盡。是亦經釋同曰無量無盡也。

⑤三漏：欲漏、有漏、無明漏。欲漏，欲界中除無明，其餘一切之煩惱名之。有漏，色無色界中除無明，其餘一切之煩惱名之。無明漏，三界中之無明名之。成實論十曰：「欲界中除無明，餘一切煩惱名為欲漏。色無色界有漏亦如是，三界無明名無明漏。」智度論三曰：「三界中三種漏已盡無餘，故言漏盡也。」涅槃經三十七曰：「善男子！煩惱三種：所謂欲漏有漏無明漏，智者應當觀是三漏所有罪過。」

⑥六處：（雜語）十二因緣之一。在母胎內具足眼等六根而出母胎之位也。處乃十二處之處，為六根六境之通稱。根境為生識之依處，故名處。六處即六根，為六根具足將出胎之位也。其中無明與行二者，即惑業之二，

屬過去世之因，識名色六處觸受五者，屬緣於過去惑業之因，而受之現在果，是過現一重之因果也。又愛取二者為現在之惑，有則為現在之業也，緣於此惑業現在之因而感未來之生與老死之果，是現未一重之因果也。此為三世兩重之因果。依此兩重之因果，而知輪迴之無極。蓋既見現在之惑（愛取）、業（有），由現在之苦果（識乃至受）而生，則知過去之惑（無明）、業行亦從過去之苦果而生，既見現在之苦果（識乃至受）生現在之業（有），則亦知未來之苦果（生老死），生未來之業。上溯之，則過去之惑業，更從過去之苦果而來，下趁之則未來之苦果更生未來之惑業，過去無始，未來無終，此為無始無終之生死輪迴。辟支佛觀之，一以厭生死，一以知無常實之我體，遂斷惑業而證涅槃也。其中分別因與緣，則行與有之二支是因，無明與愛取之三支是緣。餘七支總是果，但果為還起惑業因緣之緣。故攝之於緣中，不別存果名，是曰因緣觀。

四、若不欲擘說、不樂擘說、不合會擘說，不欲於眾、不樂

阿含經菁華節錄 柒、醫心智慧

171

阿含經菁華節錄

172

於眾、不合會於眾，欲離眾，常樂獨住遠離處者，得時愛樂心解脫，及不時不移動心解脫者，必有是處。所以者何？我不見有一色令我欲樂，彼色敗壞變易，異時生愁感啼哭，憂苦懊惱。以是故，我此異住處正覺盡覺^②，謂度一切色想，行於外空。我行此住處（度一切色想，行於外空）已，生歡悅，一切身覺^③正念^④正智^⑤，生喜、生止、生樂、生定。如我此定，一切身覺正念正智。若欲多行空者，彼當持內心，住止令一定；此身離生喜、樂，漬、盡潤漬，普遍充滿，無處不遍。彼當持內心，住止令一定已，當念內空。

彼念內空已，其心移動，不得清澄，不住不解於內空者，當念外空。

彼念外空已，其心移動，不得清澄，不住不解於外空者，當念內外空。

彼念內外空已，其心移動，不得清澄，不住不解於內外空者，當念不移動。

彼念不移動已，其心移動，不得清澄，不住不解於不移動者，彼彼心於彼彼定，御復御^⑥，習復習，軟復軟，善快柔和，攝樂遠離已，當以內空、外空、內外空、不移動成就遊。（中·一九一）（大空經）

◎① 嘩：同譁，諠鬧之意，音「xǔ」。

② 正盡覺：（術語）新譯之正等覺，舊曰正盡覺。等者就所證之理而言。盡者，就所斷之惑而言。中阿含經五十九曰：「如來無所著正盡覺。」

③ 身覺，畢陵伽婆蹉之圓通，即身根也。

④ 正念：以真智憶念正道而無邪念也。以無漏之念為體。

⑤ 正智：（術語）與聖智同。正了法之如何之智也。往生論註下曰：「正者聖智也，如法相而知，故稱為正智。」大乘義章三曰：「言正智者，了

阿含經菁華節錄 柒、醫心智慧

173

阿含經菁華節錄

174

法緣起無有自性，離妄分別契如照真，名為正智。」

⑥ 御復御：指反覆練習控制自己的心念。

五、以知以見故，諸漏得盡。云何？正思惟。

有七斷漏、煩惱、憂感法：（1）有漏從見斷、（2）有漏從護斷、（3）有漏從離斷、（4）有漏從用斷、（5）有漏從忍斷、（6）有漏從除斷、（7）有漏從思惟斷。（中·一〇）（漏盡經）

※正確的見解、思惟（正見）、守護六根（護）、樂遠離寂靜（離）、能維持修行的生活資源（用）；忍辱精進的安忍力（忍）；斷除惡念、惡習（除）、常當思惟靜慮（思惟）此乃經中所說的七個對治煩惱（漏）的方法。

六、若比丘欲得增上心者，當以數數念^①於五相^②：（1）念相

善相應、(2)觀念惡患、(3)不念此念、(4)以思行漸減念、(5)以心修心，受持降伏^③。(中·一〇一)(增上心經)

◎①念：1·思念。2·諷誦。「念持」是憶念和受持。

②五相：「五相成身」是五相具備而成就佛身的觀法。菩提心論說：「一是通達心，二是菩提心，三是金剛心，四是金剛身，五是證得無上菩提獲金剛堅固身也。」

③降伏：以威力降伏他人。「降伏法」是以威力降伏怨敵或是惡魔之法，如修五大明王之法是。「降伏坐」又名降魔坐，即先以右足置於左股上，再以左足置於右股上的一種坐法，反之者則叫做吉祥坐。「降魔」是降伏惡魔。

七、當為說自通之法：若有欲殺我者，我所不喜；我若所不喜，他亦如是，云何殺彼？作是覺已，受不殺生，不樂殺生，如上

說。

我若不喜人盜於我、侵我妻、為人所欺、離我親友、加餽言、作綺語，他亦如是。

是故，持不盜戒、不他淫戒、不妄語戒，不行兩舌、惡口、綺飾。(雜·一〇三二)

※「十惡」謂一殺生。二偷盜。新云不與取。三邪淫，非自之妻妾而行欲者。四妄語，新云虛誑語。五兩舌，新云離間語。六惡口，新云麤惡語。七綺語，新云雜穢語。語含婬意者。八貪欲。九瞋恚。十邪見，撥正因果，求僻信福者。此十者，並乖理而起，故名惡。又此十惡為苦報之業因，故名曰十惡業。又云十不善業。又此十業能通苦報，故又名十不善道。又曰十惡業道。「十善」者，不殺生乃至不邪見也。此十者能順理，故名善，名十善業，又名十善道，十善業道。準上可知。見法界次第上之下。俱舍論十六。此中受持十善曰十善戒，是為大乘之在家戒，以感欲界之樂果者。

八、尊者舍利子告諸比丘：我今為汝說五除惱（瞋恨）法：

（1）或有身不淨行，口淨行，莫念彼身不淨行，但當念其口淨行；

（2）或有口不淨行，身淨行，莫念彼口不淨行，但當念彼身淨行；

（3）或有身、口不淨行，心少有淨行，莫念彼身、口不淨行，但當念彼心少有淨；

（4）或有身、口、意不淨行，哀愍慈念於此病人，莫令此賢因身、口、意不淨，身壞命終，趣至惡處，生地獄中；

（5）或有身、口、意淨行，常當念彼身、口、意淨行；若慧者見，設生恚惱，應如是除。（中·二五水喻經）

九、不惡語言者，便不瞋恚，亦不憎嫉，不憂纏住，不憎瞋恚，

不發露惡。

有五言道：（1）或時或非時、（2）或真或非真、（3）或軟或堅、（4）或慈或恚、（5）或有義或無義。

汝等當學，若他說時，心不變易，口無惡言。猶如唾溺汗之，不能令大地作非地；草炬不能令恆伽水熱作沸湯；畫師不能於虛空畫作形像，以彩莊染；貓皮囊，柔治極軟，以手拳掬①、石擲②、杖打，或以刀斫③，或撲著地於，除甌甌聲④，無復有甌甌聲。

汝等若為他人拳掬石擲，杖打刀斫，以利鋸刀節節解截，心不變易，口無惡言，心與慈俱，無結無怨，無恚無諍，極其廣大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。如是悲、喜心與捨俱，遍滿一切世間成就遊，當學如是。（中·一九三）（牟犁破群那經）

◎① 拳扠：用拳頭擊打，扠，音イY。

◎② 石擲：以石頭丟擲。

◎③ 刀斫：用刀斧砍劈。斫，音出XZ。

◎④ 甌甌聲：本義為鳥振翅而飛所發的聲音。甌，音出X。

※和悅地說話，不傷人意，就不會起瞋心了。不起瞋心，也就不會有憎恨嫉妒、憂愁煩惱，也不用常常懺悔（發露惡）了。無論別人如何對自己的指責、時機不合適、真實性如何、態度好不好、慈悲或瞋恚、對自己有沒有益處，都不要起瞋心而口出惡言。如同大地，不會因為人們唾溺的污染，就成不了大地；恆河的水，也不會被草把的火燒沸；畫師不能於虛空作畫；而摔打柔軟的貓皮，除了撲撲的聲響外，再也不會有其它的折損了。慈悲是那柔軟的心，以作為對治瞋心為主的修行方法。

十、猶如縛作裨筏^①，乘之而度，安穩至彼。彼便以筏著右肩上，或頭戴去。於意云何？彼作如是竟，能為筏有所益耶？如

阿含經菁華節錄 柒、醫心智慧

179

阿含經菁華節錄

180

是，我為汝等長夜說筏喻法，欲令棄捨，不欲令受。若汝等知我長夜說筏喻法者：當以捨是法，況非法耶？（中·二〇〇）
（阿梨吒經）

◎① 裨筏：編製竹木以作為渡河的工具。裨筏，音ウ、ヒY。

※不捨扛在肩上的筏，不能渡河；不捨所執取的法，不能度至生命的彼岸。

十一、念欲惡；惡念欲亦惡。彼斷念欲，亦斷惡念欲。

如是，恚、怨結、慳^①嫉、欺誑、諛諂^②、無慚、無愧、慢^③、最上慢、貢高、放逸、豪貴、憎諍，貪亦惡，著亦惡，彼斷貪，亦斷著。（中·八八）（求法經）

◎① 慳：貪吝之意。慳，音ク、マ。

◎② 諛諂：阿諛諂媚，用言語逢迎取悅別人。諛諂，音ロ、イマ。

◎③ 慢：（名數）恃己高舉之煩惱。

※貪欲、瞋恚、怨恨、慳嫉、欺誑、諛諂、無慚、無愧、慢……等，都是造成煩惱的障礙，心中如果升起這些惡念，當然是不好的，應當設法平息。如果發現自己，或是別人，起了這些惡念，自己也跟著起了情緒，對這些惡念，感到厭惡懊惱，那麼，這也是另一種執著，同樣的是不好。貪，製造了煩惱，是不好的。執著，也製造了煩惱，同樣是不好的。貪，應當斷除，執著，也應當斷除。

十二、若以諍止諍，至竟不見止。唯忍^㉑能止諍，是法可尊貴。
(中·七二) (長壽王本起經)

◎①忍：忍耐也。忍耐違逆之境而不起瞋心也；又安忍也，安住於道理而不動心也。瑜伽論曰：「云何名忍，自無憤勃，不報他怨，故名忍。」唯識論九曰：「忍，以無瞋精進審慧及彼所起三業處性。」大乘義章九曰：「慧心安法名之為忍。」同十一曰：「於法實相安住為忍。」三藏法數五曰：「忍，即忍耐，亦安忍也。」

阿含經菁華節錄 柒、醫心智慧

181

阿含經菁華節錄

182

※能平息紛爭的最可貴的方法，只有忍耐了。

十三、莫見長，莫見短，怨怨不休息，自古有此法；無怨能勝怨，此法終不朽。無鬥無有諍，慈心愍一切；無患於一切，諸佛所嘆譽。

是故，當修行忍辱^㉒。(增·二二二)

◎①辱提：譯曰忍辱，忍受一切有情罵辱擊打等，及非情寒熱飢渴等之大行也。
辱，音 彳 𠂔。

※怨怨相報，累積愈來愈多的新仇與舊恨，這樣，哪有停止的時候？

十四、戰勝增怨敵，敗苦臥不安，勝敗二俱捨，臥覺寂靜^㉓樂。
(雜·一一二二三)

◎①寂靜：「二種寂靜」(名數)一身寂靜，捨家棄欲，息眾緣務，閑居靜處，

遠離情鬧，身之惡行一切不作，是云身寂靜。二心寂靜，於貪瞋癡等悉皆遠離，修習禪定而不散亂，意之諸惡行一切不作，是云心寂靜。

※「勝」、「敗」、「爭執」中，是不會有贏家的。敗者固然受打擊，然勝者，也難免於被報復的心理壓力。

十五、五法得舉他罪：(1)實①；非不實、(2)時；非非時②、(3)義饒益③；非非義饒益、(4)柔軟；不饒澀、(5)慈心；不瞋恚。(雜·四九六)

◎①實有：實在的有。世人不了知一切諸法都是緣生的，無有實性，因而妄執它為實有。

②非時：晨朝至日中為時，日中至後夜為非時。「非時食」指責不應該食的時候食，即過午之食。

③饒益：給人豐富的利益。

阿含經菁華節錄 柒、醫心智慧

183

阿含經菁華節錄

184

※修行人應當以(1)「真實」、(2)「應時機」(3)「對善法有助益的」、(4)「態度溫和的」、(5)「慈心不帶瞋恨的」等五個原則，彼此協助，無爭地相互糾正缺失，發掘缺點，以求進步。

十六、譬如一器，有一處人，名為撻茨①，有名鉢②，有名匕羅。如彼所知，我亦如是說。所以者何？莫令我異於世人故。如是，有世間法，我自知自覺，為人分別、演說、顯示，知見③而說。世間盲無目者，不知不見，我其如何？(雜·八四)

◎①撻茨：音くゞチ。

②鉢：僧侶所用的食器。鉢，音ケヒ。

③知見：1·知識與見解。2·真知灼見。「如實知」(術語)如實相之知見也。法華經壽量品曰：「如來如實知見三界之相。」「如實」(術語)

如實相，如實性也。又，如者平等之義，3實者不虛之義，又真如實相

之義。皆以名理體。法華經安樂行品曰：「觀諸法如實相。」參見第30頁如實知條。

十七、若使此賢者：一向論不一向（決定）答者、分別論不分別答者、詰論①不詰答者、止論不止答（不必回答）者、處非處（理、非理）不住（確立）者、所知不住者、說論不住者、道跡（行）不住者，如是，此賢者不可共說，亦不可共論。
（中·一一九）（說處經）

◎① 詰論：問難論辯。詰，音リセ，責難、詢問。

十八、我不說一切諸比丘得究竟智，亦復不說一切諸比丘初得究竟智。然漸漸習學趣跡，受教受訶，然後諸比丘得究竟智；或有信者，便往詣、奉習、一心聽法、持法、思惟、評量、觀

阿含經菁華節錄 柒、醫心智慧

185

阿含經菁華節錄

186

察、身諦作證、慧增上①觀。彼做是念：此諦②我未曾身作證，亦非慧增上觀，此諦令身作證③，以慧增上觀。

如是漸漸習學趣跡，受教受訶，然後諸比丘得究竟智。

（中·一九五）（阿濕貝經）

◎① 增上：增強其向上之勢。「增上心」1. 強盛的心。2. 定心的別名，因定心的勢力很強盛。

② 諦：（術語）真實不虛之義，言真實之道理不虛妄也。如俗事虛妄之道理，名為俗諦，涅槃寂靜之道理，名為真諦。見此諦理者為聖者，不然為凡夫。大日經疏八曰：「諦者，即是如來真實句。」義林章二末曰：「諦者實義，有如實有，無如實無，有無不虛，名之為諦。」又曰：「事如實事，理如實理，事理不謬，名之為諦。」二諦義上曰：「諦是實義，有於凡實，空於聖實，是二皆實。」

③ 證：（術語）無漏之正智，能契合於所緣之真理，謂之證。勝鬘寶窟中末曰：「緣起相應，名之為證。」大乘義章一曰：「己情契實，名之為證。」

同九曰：「證者是知得之別名也。」俱舍論二十五曰：「如實覺知四聖諦理，故名為證。」

※明察適不適合共同討論、切磋的對象，可以減少不必要的論辯與爭執。如來常說汝等比丘我說法如筏喻者，法尚應捨，何況非法修行，必然是依著善知識的指引，漸漸的學習，接受教導與指正，才能獲得究竟智慧。

十九、譬如以四階道，昇於殿堂，要由初階，然後次登第二、第三、第四階，得昇殿堂。

如是，若言：於苦聖諦無間等已，然後次第於苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦無間等者，應作是說。（雜·四三五）

二十、於色、受、想、行、識，向厭、離欲、滅盡，是名法、次法向。（雜·二七）

阿含經菁華節錄 柒、醫心智慧

187

阿含經菁華節錄

188

※苦（現象）、集（原因）、滅（消除息滅）、道（方法）；向厭、離欲、滅盡，都有其因緣上，前後相關的次第性，也就是所謂的「法、次（下一個）法，向（趣向）」了。無間等，就是現證；澈底完成的意思。厭於欲、離於欲，這是每一個解脫（滅盡）聖者的來時路。

二十一、持戒者不應思：令我不悔。但法自然①，持戒者便得不悔。

有不悔者不應思：令我歡悅。但法自然，不悔者便得歡悅。
有歡悅者不應思：令我喜。但法自然，有歡悅者便得喜。
有喜者不應思：令我止。但法自然，有喜者便得止身。
有止者不應思：令我樂。但法自然，有止者便得覺樂。
有樂者不應思：令我定心。但法自然，有樂者便得定心。
有定者不應思：令我見如實、知如真。但法自然，有定者

便得見如實、知如真。

有見如實、知如真者不應思：令我厭。但法自然，有見如實、知如真者便得厭。

有厭者不應思：令我無欲。但法自然，有厭者便得無欲。有無欲不應思：令我解脫。但法自然，有無欲便得解脫一切淫（貪）、怒、癡。（中·四三）（傷歌邏經）

◎①自然：「自然智」（術語）不借功用，自然而生之佛之一切種智也。法華經譬喻品曰：「自然智，無師智。」同義疏六曰：「自然智者，無功用智也。」大日經疏五曰：「自然智者，是如來自覺自證之智。昔所未聞未知之法，現前無所罣礙，故以為名。」同六曰：「若法依師智得，從於眾因緣而生，即是戲論生滅之相，非法性佛自然之慧。若是自然之慧，則非修學可得，亦不可授人。」

※從持戒↓不悔↓歡悅↓喜↓止↓覺樂↓定心↓知如真↓厭↓無欲，最後解

脫貪、瞋、癡的過程。在修行時，避免想，讓我得取什麼樣的境界，那是如理如法的精進用功自然水到渠成之事。

二十二、若以戒淨、心淨、見淨、疑蓋淨、道非道知見淨、道跡知見淨、道跡斷智淨故，世尊沙門瞿曇①施設無餘涅槃②者，則以有餘稱說無餘。

若離此法世尊施設無餘涅槃者，則凡夫亦當般涅槃，以凡夫亦離此法故。但以戒淨故，得心淨；以心淨故，得見淨；以見淨故，得疑蓋淨；以疑蓋淨故，得道、非道知見淨；以道、非道知見淨故，得道跡知見淨；以道跡知見淨故，得道跡斷智淨；以道跡斷智淨故，世尊沙門瞿曇施設無餘涅槃也。

昔拘薩羅王波斯匿，在舍衛國，於婆羅帝有事，彼作是念：以何方便，令一日行，從舍衛國至婆羅帝？復作是念：我今寧

可從舍衛國至婆羅帝，於其中間布置七車。從舍衛國出，乘初車至第二車，捨初車，乘第二車至第三車，乘第三、四、五、六車，捨第六車，乘第七車，於一日中至婆羅帝。（中·九）（七車經）

◎① 瞿曇：釋尊俗家的古代族姓，華譯為日，或甘蔗。

② 無餘涅槃：「有餘涅槃、無餘涅槃」。1·依小乘的說法，阿羅漢惑業已盡，生死已了，而身體尚在，名有餘涅槃，或有餘依涅槃，言其生死之因雖盡，但還餘有漏的依身在，待到依身亦亡，則名無餘涅槃，或無餘依涅槃。2·依大乘的說法，菩薩變易生死之因盡，叫做有餘涅槃，要到變易生死之果盡，獲得佛之常身後，才叫做無餘涅槃。3·就大小相對說，小乘的無餘涅槃，因尚有惑業苦之殘餘，故叫做有餘；至於大乘的無餘涅槃，因究竟而無殘餘，故叫做無餘。

※解脫修行的境界，是循（1）·戒淨、（2）·心淨、（3）·見淨、（4）·疑蓋淨、（5）·道非道知見淨、（6）·道跡知見淨、（7）·道跡

阿含經菁華節錄 柒、醫心智慧

191

阿含經菁華節錄

192

斷智淨等次第，一步一步的完成，好比循置乘七車。

二十三、當以二法，專精思惟：所謂止、觀①。

修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止。止觀俱修，得諸解脫界。（雜·四六三）

◎① 止觀：（術語）梵名奢摩他 Samatha、毘鉢舍那 Vipasyana，譯言止觀，定慧，寂照，明靜。止者停止之義，停止於諦理不動也。此就能止而得名。又止息之義，止息妄念也。此就所觀而得名。觀者觀達之義，觀智通達，契會真如也。此就能觀而得名。又貫穿之義，智慧之利用，穿鑿煩惱而殄滅之也。若就所修之方便而言。則止屬於空門，真如門，緣無為之真如而遠離諸相也。觀者屬於有門，生滅門，緣有為之事相而發達智解也。若就所修之次第而言，則止在前，先伏煩惱，觀在後，斷煩惱，正證真如。蓋止伏妄念，譬如磨鏡。磨已，則鏡體離諸垢（是斷惑），能現萬像（是證

理），是即觀也。若真正真觀必為不二，以法性寂然是止，法性常照是觀也。然則真觀必寂然，故觀即止，真止必明淨，故止即觀也。

二十四、佛告須深：不問汝知不知，且自先知法住^①，後知涅槃。（雜·三四六）

◎^①法住：諸法住於其位，如如不動。

二十五、何等為正見^①？謂說有施^②、有說、有齋^③，有善行、有惡行，有善惡行果報，有此世、有他世，有父母、有眾生，有阿羅漢善到、善向，有此世、他世自知作證具足住：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。何等為正志？謂出要志、無恚志、不害志。何等為正語？謂離妄語、離兩舌、離惡口、離綺語。何等為正業？謂離殺、盜、淫。何者為正命？

阿含經菁華節錄 柒、醫心智慧

193

阿含經菁華節錄

194

謂如法求衣服、飲食、臥具、湯藥，非不如法。何等為正方便？謂欲、精進、方便、出離、勤競、堪能常行不退。何等為正念？為念隨順，念不妄、不虛。何等為正定？謂住心不亂、堅固、攝持、寂止、三昧^④、一心^⑤。（雜·七九六（七八四））

◎^①正見：正確的見解，亦即離諸邪痴顛倒的如實知見，是八正道之一。

◎^②施：把自己的東西送給人家。施有三種，即財施、法施、無畏施。「施主」是實行布施的主人。「施行」指布施的行法，亦即把自己的東西送給人家。「施食」1·布施食物給餓鬼。2·供養齋食給僧人。「施食會」謂布施食物給鬼神等的法會。「施無畏」1·又名施無畏者，或施無畏菩提薩埵，即觀世音菩薩的別名。2·消除眾生的危難和恐怖。

◎^③齋：1·正午以前的飯食。2·蔬食。「齋七」是人死後七七日的齋會。「齋月」是正月、五月、九月等三個月，諸天下降巡視人間，是最宜持齋及小心惡事的月份，謂之三長齋月。「齋主」布施齋食的施主。「齋戒」謂清除心的不淨叫做齋，禁身的過非叫做戒，齋戒就是守戒以屏絕

一切嗜欲的意思。「齋法」即過午不食的行法。「齋時」齋食之時，即清晨至正午之間。「齋非時」午前之食叫做時，午後之食叫做非時。

④ 三昧：定。參見第99頁三昧條。

⑤ 一心：1·指真如的理體獨一無二。2·專心。「一心不亂」心專一而不散。「一心三智」謂人如果在一心之中同時修習空假中三觀，就可以在一心之中同時證得一切智、道種智和一切種智等三種智。「一心三惑」謂三惑融鎔於我們的一心之中。三惑是見思惑，塵沙惑和無明惑。

二十六、聖弟子：出世①間，無漏②、不取、正盡苦，轉向苦邊。（雜·七九七（七八五））

◎① 出世：見第151頁出世條。

② 無漏：清淨沒有煩惱。詳見第110頁無漏條。

二十七、諸比丘！有五種下分結①。以何為五耶？有身見、疑惑、戒禁取、欲貪、瞋恚是。諸比丘！有五種上分結。以何為五耶？色貪、無色貪、慢、掉舉、無明是。（相應部五·第一·道相應）

◎① 結：煩惱。詳見第85頁結條。

捌、憶念佛語

一、汝等當行於曠野中，有諸恐怖，心驚毛豎，爾時，當念如來事：謂如來、應、等正覺，乃至佛、世尊。又念法事：佛法、律，現法能離熾然，不待時節，通達親近，緣自覺知。又念僧事：世尊弟子，善向、正向，乃至世間福田^①。如是念者，恐怖即除。

過去世時，天、阿須輪（阿修羅^②）共鬥時，天帝釋^③告諸天眾：汝等與阿須輪共鬥戰之時，生恐怖者，當念我幢^④，名摧伏幢，念彼幢時，恐怖得除。（雜·九七二）

◎^①福田：田以生長為義，人若行善修慧，猶如農夫於田下種，能得福慧之報，故名福田。「八福田」是佛、聖人、和尚（受業本師）、闍梨（受業時教

阿含經菁華節錄 捌、憶念佛語

197

阿含經菁華節錄

198

授威儀的阿闍梨）、僧、父、母、病人。佛、聖人和僧屬於敬田；和尚、闍梨和父母屬於恩田；病人屬於悲田。如果有人能夠恭敬供養上述之八種人，就可以得到無量的福報，所以叫做福田。

◎^②阿修羅：六道之一，華譯為非天，因其有天之福而無天之德，似天而非天。又譯作無端，因其容貌很醜陋。又譯作無酒，言其國釀酒不成。性好鬥，常與帝釋戰，國中男醜女美，宮殿在須彌山北，大海之下。「阿修羅戰」謂阿修羅王與帝釋的戰鬥。修羅有美女，無好食，諸天有好食，無美女，於是互相憎嫉，時常戰鬥。

◎^③帝釋：忉利天的天主，俗稱為玉皇大帝。

◎^④幢：量詞，俗稱房屋一所為一幢，音^{ㄉㄨㄥˋ}。

※在阿含經中，念佛、念法、念僧，早先是被用來作為去除恐怖的，有穩定情緒的作用。其所念的，隱隱然是歸於以「法」為主的喜悅與依靠。佛陀是智者覺者的意思，在《阿含經》中，尚有十個稱號，分別展現著佛陀的德行，稱為「佛陀十號」的。這「十號」分別是：

(1) 如來：或譯為如去，意思是如實地來，或如實地去。引伸為能如實地知法、說法者。因佛乘真如之道，來成正覺，來三界垂化。

(2) 應：或譯為應供阿羅漢，意思是已斷除煩惱，值得被供養者。

(3) 等正覺：或譯為正遍知、三藐三佛陀，是依四聖諦而覺了一切法的意思。

(4) 明行足：明，是消除了無明。行，是行為。足，是圓滿成就的意思。

(5) 善逝：或譯為好去（能完美的去逝者）、好說（善於說法者）。

(6) 世間解：了解世間實相者。

(7) 無上士：沒有比他更好者。

(8) 調御大夫：善於調教者。

(9) 天人師：天界、人間的老師。

(10) 世尊：或譯薄伽梵、眾佑。是具有德威，值得尊敬者。

從憶念「佛陀十號」的含義，而獲得修行上的幫助，是《阿含經》中，念佛的用意。

二、念如來、應所行法故，離貪欲覺、離瞋恚覺、離害覺，如是，出染著心。何等為染著心？謂五欲功德。於此五欲功德，離貪、瞋、恚，安住於正念①、正智②，乘於直道，修習念佛。（雜·五四九）

◎① 正念：正確的念頭，亦即時常憶念正道，不使思想行為有錯誤，是八正道之一。

◎② 正智：又名正知，即真正普遍知道一切之法，是佛十號之一。「正覺」謂真正普遍的覺悟。「正等覺」是真正普遍平等的覺悟，亦即佛的覺悟。

三、云何修行念佛①？正身正意，結跏趺坐，繫念在前，無有他想，觀如來形，未曾離目。已不離目，便念如來功德：如來十力②、四無所畏③、顏貌端正，視之無厭、戒德成就，清淨無瑕、三昧未始有減，已息永寂，而無他念、慧身智無崖底，

無所罣礙、解脫成就、諸趣已盡、無復生分。（增·一一）

◎①念佛：有三種，即稱名念佛、觀想念佛、實相念佛。稱名念佛是口中稱念佛的名號；觀想念佛是在靜坐之中觀念佛的相好功德；實相念佛是觀佛的法身非有非空中道實相的道理。「念佛三昧」是念佛時念到一心不亂的境界。「念佛回向」指念佛完畢之後所唱的回向文，就是觀無量壽經所記載的「光明遍照十方世界，念佛眾生攝取不捨。」的十六個字。「念佛回向」1·念佛的人，將所修的功德迴向於淨土，或是迴向給亡者。2·念佛之後所唱的迴向文。「念佛往生」謂一心一意的念佛，於命終時可以往生西方極樂世界。

②十力：指如來所具有的十種力用；一、知覺處非處智力，即能知一切事物的道理和非道理的智力；二、知三世業報智力，即能知一切眾生三世因果業報的智力；三、知諸禪解脫三昧智力，即能知各種禪定及解脫三昧等的智力；四、知諸根勝劣智力，即能知眾生根性的勝劣與得果大小的智力；五、知種種解智力，即能知一切眾生種種知解的智力；六、知種

阿含經菁華節錄 捌、憶念佛語

201

阿含經菁華節錄

202

種界智力，即能普知眾生種種境界不同的智力；七、知一切至所道智力，即能知一切眾生行道因果的智力；八、知天眼無礙智力，即能以天眼見眾生生死及善惡業緣而無障礙的智力；九、知宿命無漏智力，即知眾生宿命及知無漏涅槃的智力；十、知永斷習氣智力，於一切妄惑餘氣，永斷不生，能如實知之的智力。

③四無畏：又名四無所畏，無畏是教化他人的心沒有懼怕。有佛四無畏與菩薩四無畏二種。

※集中精神，讓如來的形影，活生生的留在腦海裡，這是念佛的第一步了。接著，當憶念著佛陀的功德，佛陀有「十力」《雜·六九六》、「四無所畏」《增·二四〇》等，念佛，當以思惟佛陀的三十二相、八十種好，由仰慕而激發效法。

※三十二相、八十種好：三十二相又名三十二大人相，一足安平，二足千輻輪，三手指纖長，四手足柔軟，五手足縵網，六足跟圓滿，七足趺高好，八臚如鹿王，九手長過膝，十馬陰藏，十一身縱廣，十二毛孔青色，十

三身毛上靡，十四身金光，十五常光一丈，十六皮膚細滑，十七七處平滿，十八兩腋滿，十九身如師子，二十身端正，二十一肩圓滿，二十二口四十齒，二十三齒白齊密，二十四四牙白淨，二十五頰車如師子，二十六咽中津液得上味，二十七廣長舌，二十八梵音清遠，二十九眼色紺青，三十睫如牛王，三十一眉間白毫，三十二頂成肉髻。八十種好又名八十隨形好，即無見頂相、鼻高不現孔、眉如初月、耳輪垂埵、身堅實如那羅延、骨際如鉤鎖、身一時迴旋如象王、行時足去地四寸而現印文、爪如赤銅色薄而潤澤、膝骨堅而圓好、身清潔、身柔軟、身不曲、指圓而纖細、指文藏復、脈深不現、踝不現、身潤澤、身自持不透迤、身滿足、容儀備足、容儀滿足、住處安無能動者、威振一切、一切眾生見之而樂、面不長大、正容貌而色不撓、面具滿足、唇如頻婆果之色、言音深遠、臍深而圓好、毛右旋、手足滿足、手足如意、手文明直、手文長、手文不斷、一切惡心之眾生見者和悅、面廣而殊好、面淨滿如月、隨眾生之意和悅與語、自毛孔出香氣、自口出無上香、儀容如獅子、進止如

象王、行相如鵝王、頭如摩陀那果、一切之聲分具足、四牙白利、舌色赤、舌薄、毛紅色、毛軟淨、眼廣長、死門之相具、手足赤白如蓮花之色、臍不出、腹不現、細腹、身不傾動、身持重、其身大、身長、手足軟淨滑澤、四邊之光長一丈、光照身而行、等視眾生、不輕眾生、隨眾生之音聲不增不減、說法不著、隨眾生之語言而說法、發音應眾生、次第以因緣說法、一切眾生觀相不能盡、觀不厭足、髮長好、髮不亂、髮旋好、髮色如青珠、手足為有德之相。

四、善業①以先禮，最初無過者；空無解脫門，此是禮佛義。
若欲禮佛者，當來及過去；當觀空無法，此名禮佛義。（增·三二二一）

◎①善業：好的行為或造作，如五戒十善等善事是。善神是指八部眾中護持正法的神。

※佛陀自三十三天回來，佛弟子們競相以成為第一個禮佛者榮。其中，尊者

優鉢華色比丘尼，就現神通，將自己化成轉輪聖王的方式，來贏得大眾的讓路，而成為形式上的第一個禮佛者。此時，尊者須菩提，正在遠處的耆闍崛山中縫衣。想到佛陀即將回來，也打算放下手上的縫衣工作，前往禮佛。但就在他挪動身體，跨出右腳，想到：如來的形體，是什麼呢？眼、耳、鼻、舌、身、意嗎？往見的禮佛者，又是什麼呢？地、水、火、風的哪一種呢？一切諸法皆悉空，無我、無命、無人、無造作亦無形。世尊不是說，若欲禮佛者，皆悉觀無常；當觀於法空；當計於無我嗎？體會明白這個道理後，尊者須菩提，實質上已經禮佛完畢，又坐下來繼續縫衣了。

五、如來語阿難：人能受法，能行法者，斯乃名曰供養^①如來。云何名供養？受法而能行。陰、界、入無我，乃名第一供。（長·二）

◎^①供養：奉養的意思，對上含有親近、奉事、尊敬的意思，對下含有同情、

憐惜、愛護的意思。「供養法」是種種供養的方法。

※佛陀於拘尸那羅娑羅雙樹間，將入涅槃，當時，在雙樹間所有篤信佛法的鬼，都以非時花，布散於地，供養佛陀。佛陀因此而教導阿難說：真正的供養，是在實踐佛法；真實最好的供養，是在五蘊、六界、六入在我們的日常身、心活動中，去體會實踐無我的真理。

六、如日出前相，謂明相初光。如是，正盡苦邊，究竟苦邊前相者，所謂正見。彼正見者，能起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。（增·七六〇）

※正見的建立，是八正道中的首要基石，正見亦如闇夜燈塔，也像黎明前的曙光，是一切光明希望的關鍵與導引前相。

七、鄙法不應近，放逸不應行，不應習邪見，增長於世間。假

使有世間，正見增上者，雖復百千生，終不墮惡趣^①。（雜·八〇〇）

◎^①惡趣：種惡因得惡果所趣向之處，與惡道同義。

八、摩訶男白佛言：我自恐與此諸狂，俱生、俱死，忘於念佛、念法、念比丘僧。我自思惟：命終之時，當生何處？佛告摩訶男：莫恐、莫怖！命終之後，不生惡趣，終亦無惡。譬如大樹，順下、順注、順輸，若截根本，當墮何處？摩訶男白佛：隨彼順下、順注、順輸。佛告摩訶男：汝亦如是，所以者何？汝已長夜修習念佛、念法、念僧，若命終時，此身若火燒，若棄塚間，風飄日曝，久成塵末。而心、意、識，久遠長夜正信所熏，戒、施、聞、慧所熏，神識上昇，向安樂處，未來生天。（雜·九二二）

阿含經菁華節錄 捌、憶念佛語

207

阿含經菁華節錄

208

九、離欲、惡、不善之法，有覺、有觀，離生喜、樂，得初禪成就遊。諸梵身天者，受離生喜、樂。此二離生喜、樂無有差別，二俱等等。所以者何？先此行定，然後生彼。覺、觀已息，內靜、一心，無覺、無觀，定生喜、樂，得第二禪成就遊。

諸晃昱天者，受定生喜、樂。此二定生喜、樂無有差別，二俱等等。所以者何？先此行定，然後生彼。離於喜欲，捨無求遊，正念正智，而身覺樂，謂聖所說、聖所捨、念、樂住、空，得第三禪成就遊。諸遍淨天者，受無喜、樂，此二無喜、樂無有差別。二俱等等。所以者何？先此行定，然後生彼。樂滅、苦滅，喜、樂本已滅，不苦不樂、捨、念、清淨，得第四禪成就遊。諸果實天者，受捨、念、清淨樂。此二捨、念、清淨樂無有差別，二俱等等。所以者何？先此行定，然後生彼。

（中·一六八）（意行經）

十、遊禪世俗通，至竟無解脫；不造滅盡跡，復還墮地獄。（增·八二）

十一、戒律①之法者，世俗常數；三昧②（禪定）成就者，亦是世俗常數；神足③飛行者，亦是世俗常數④；智慧成就者，此是第一之義。（增·三八三）

◎①戒律：防止佛教徒邪惡的法律，如五戒、十善乃至二百五十戒是。

②三昧：定。詳見第99頁三昧條。

③神足通：五通之一，又名神境智證通，或心如意通，即身如其意，隨念即至，可在一想念間，十方無量國土都能同時一一到達，變化無窮。佛十大弟子中，目犍連就是得了這種圓滿的神通而號稱為神通第一。參見第38頁五通條。

④世俗常數：意即世俗諦又名世諦，或俗諦，是世俗的道理的意思。

※禪定，可出現的神通能力。然而禪定與神通能力，都屬世俗之列，智慧正見的成就，才是首要最上。

十二、行八種之道，及七種之法：

（等見者；）若一心念正見者，念覺意不亂也。

等治者；念一心一切諸法，法覺意也。

等語者；身意精進，精進覺意也。

等業者；一切諸法得生，喜覺意也。

等命者；知足於賢聖之財，捨家財，安其形體，猗覺意也。

等方便者；得賢聖四諦，盡除諸結，定覺意也。

等念者；觀四意止，身無牢固，皆空無我，護覺意也。

等三昧者；不獲者獲，不度者度，不得證者，使得證也。

（增·三六八）

※八種道，只指八正道；七種法，即是七覺支。

十三、諸惡莫作，諸善奉行：自淨其意，是諸佛教。（增·序品）

※修行，就是不斷地淨化內心意念，除邪顛倒，去愚惑。而表現在行為上的，自然是諸惡莫作、眾善奉行。

十四、有世八法^①，隨世迴轉：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。當求方便，除此八法。（增·三三七）

◎^①八法：1·又名八風。見八風條。2·地水火風為四大，色香味觸為四微，人身是由四大假合而有，四大又由四微所成，所以總稱為八法。3·教、理、智、斷、行、位、因、果等叫做八法，而一切的法門，都不離此八法。八風又名（八法）即利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂，因此八法常為世

阿含經菁華節錄 捌、憶念佛語

211

阿含經菁華節錄

212

人所愛憎，而且又能煽動人心，所以叫做八風。

※（利、衰、毀、譽、苦、樂、稱、譏，就是中國典故裏的八風。）想一想：丟了筆財，讓我心疼了嗎？他人的責怪，讓我心情頑劣氣憤了嗎？朋友的讚美，讓我感覺特別愉快了嗎？病痛違心之事，讓我情緒低落到極點了嗎？受到委屈，覺得抑鬱難消，或抱怨不平了嗎？別讓自己被八風吹動了？

十五、舍利弗言：「云何焰摩迦！色^①為常耶？為非常耶？」
答言：「無常。」復問：「若無常者，是苦不？」答言：「是苦。」復問：「色若無常、苦，是變易法，多聞聖弟子，寧於中見我、異我、相在不？」答言：「不也，尊者舍利弗！」受、想、行、識亦復如是。

復問：「色是如來耶？受、想、行、識是如來耶？異色有

如來耶？異受、想、行、識有如來耶？色中有如來耶？受、想、行、識中有如來耶？如來中有色耶？如來中有受、想、行、識耶？」焰摩迦比丘答言：「不也，尊者舍利弗！」（雜·一〇六）

◎①色：一切有形象和佔有空間的物質。詳見第24頁色條。

※人們想捕抓生命中存在某種不會被改變的本質是「真我」，亦在五蘊中尋找這個本質，是盲茫茫迷失且不如法的。

十六、云何見色是我？得地一切入處正受觀已，作是念：地即是我，我即是地，我及地唯一無二，不異不別。如是，水、火、風、青、黃、赤、白，一切入處正受①已，作是念：色即是我，我即是色，唯一無二，不異不別。如是，於一切入處，一一計我，是名色即是我。

阿含經菁華節錄 捌、憶念佛語

213

阿含經菁華節錄

214

云何見色異我？若彼見受是我，見受是我已，見色（想、行、識）是我所，是名色異我。

云何見我中色？謂見受是我，色（想、行、識）在我中，是名我中色。

云何見色中我？謂見受即是我，於色（想、行、識）中住，入於色，周遍其四體，是名色中我。（雜·一一一）

◎①正受：想心都息，緣慮並亡，與三昧相應的禪定，叫做正受。

※何以說色不是我呢？那是在色以外，如受、想、行、識等中，去尋找我，而把色，成是我所擁有的。何以說色是含在我中呢？那是在色以外，如受、想、行、識等，去尋找我，而把色，也當成是我的一部份。為什麼會說色中有我呢？那是在色以外，如受、想、行、識等，去尋找我，而以為，這是安住在色當中的。

十七、有五法，多所饒益，修安那般那念：

- (1) 住於淨戒。
- (2) 少欲、少事、少務。
- (3) 飲食知量，多少得中，不為飲食起求欲想，精勤思惟。
- (4) 初夜、後夜，不著睡眠，精勤思惟。
- (5) 空閑林中，離諸憤鬧。(雜·八一三)

※安那般那，譯為出入息，是將注意力，集中於自己呼吸的修行方法，其目的，可鍛鍊自己的專注能力。專注能力強，才能進一步培養正確敏銳的修行。生活忙碌、意欲紛飛群體、雜沓、逸遊，對修行不利。

十八、(1)當親近善知識，(2)當聞法，(3)當知法，(4)當法法相明。此四法，多饒益人。(增·二一六)

十九、流者，謂八正道。入流分者，有四種：謂(1)親近善男子，(2)聽正法，(3)內正思惟，(4)法、次法向。

入流者成就四法：謂(1)於佛不壞淨，(2)於法不壞淨，(3)於僧不壞淨，(4)聖戒成就。(雜·八六七)

※當珍惜親近善知識的引導，多思惟法，一步步的實踐法。

二十、猶如有人自己沒溺，復欲渡人者，終無此理。己未滅度，欲使他人滅度者，此事不然。(增·四二六)

※要影響周遭的人，入於正法，當從自己合乎正法做起吧！

二十一、雖誦千章，不義何益？不如一句，聞可得道。

雖誦千言，不義何益？不如一義，聞可得道。千千為敵，一夫勝之；未若自勝，已忍者上。(增·二七五)

※廣學多聞的目的，重在改造自己，淨化自己，並不是作學問的堆疊。

二十二、猶如有人身被毒箭，作是念：未可拔箭，我應先知彼人如是姓、如是名、如是生？彼人竟不得知，於其中間而命終也。

世有常，我不一向說此，何以故，我不一向說此？此非義相應，非法相應，非梵行本，不趣^①智、不趣覺、不趣涅槃，是故我不一向說此。

何等法我一向說耶？此義我一向說：苦、苦集、苦滅、苦滅道跡，我一向說。以何等故，我一向說此？此是義相應、是法相^②應、是梵行本，趣智、趣覺、趣涅槃。（中·二二二）（箭喻經）

◎^①趣：趣向的意思，眾生受報，皆由因趣果，故六道又名六趣。「趣寂」謂

阿含經菁華節錄 捌、憶念佛語

217

阿含經菁華節錄

218

二乘人趣向於寂滅的涅槃。

◎^②法相：諸法顯現於外各別不同的相。

※到弄清楚，那隻傷人毒箭的來歷，才肯拔箭面對傷勢，接受醫治，恐怕早已病入膏肓了！修行者，切莫將生命，浪費在尋求與自、他身心淨化無關的領域裡。

二十三、有四大廣演之義：所謂¹契經^①、²律、³阿毗曇（論法）、⁴戒。（增·二四九）

◎^①契經：契合眾生的根機而且契合真理的經文，即佛經。「契機」是契合眾生的根機。「契理」指契合真理。

※這是《阿含經》中，判斷是否合乎佛法的基本態度。四大標準中，沒有「人」的因素。

二十四、人身難得，唯當行法、行義、行福，於佛法教，專精方便。（雜·一一三〇）

※這是佛陀肯定「人道難得」，與波斯匿王間的問答。人身難得，可別虛混歲月，讓這輩子白走一遭啊！

二十五、當知：三十三天著於五欲，彼以人間為善趣；於如來法得出家為善利，而得三達。所以然者：諸佛世尊，皆出人間，非由天而得也。（增·三〇〇）

二十六、尊者阿難答曰：我等不依於人，而依於法。（中·一四五）（瞿默目捷連經）

※「依法不依人」，這是以真理為先的理性態度。

二十七、阿難！汝謂佛滅度^①後，無復覆護，失所持耶？勿造斯觀！我成佛來所說經、戒，即是汝護，是汝所持。

◎①滅度：即涅槃。滅是滅見思塵沙，無明三種惑，度是度分段變易兩種生死。參見第32頁滅條、第146頁寂滅條。

※這是佛陀入滅前，所留下來的最後教誡。佛陀所說的經、戒，是修行者應當銘記在心常當擁護奉持，並常反省檢討的。

玖、佛陀為阿那律穿針^①

◎佛學名詞和字義：

①佛陀為阿那律穿針：阿那律為佛陀十大弟子之一，初出家時，曾於佛說法中酣睡，被佛叱責，遂立誓不眠，因而罹患眼疾，導致失明。後以修道精進，心眼漸開，成為佛弟子中天眼第一。阿那律縫衣裳時，因眼疾不能穿針引線，希望有阿羅漢來為自己穿針。佛陀以天耳清淨，聽聞此聲，於是來到阿那律的身旁，願為阿那律穿針。此事記載於增壹阿含經卷第三十一。

聞如是：一時，佛在舍衛國，祇樹給孤獨園。爾時世尊與無央數百千萬眾而為說法。爾時，阿那律在彼坐上。是時阿那律在眾中睡眠。爾時佛見阿那律睡眠，便說此偈：

受法快睡眠 意無有錯亂 賢聖所說法 智者之所樂

阿含經菁華節錄 玖、佛陀為阿那律穿針

221

阿含經菁華節錄

222

猶如深淵水 澄清無瑕穢 如是聞法人 清淨心樂受
亦如大方石 風所不能動 如是得毀譽 心無有傾動
是時，世尊告阿那律：汝畏王法及畏盜賊而作道乎？阿那律報曰：不也世尊。佛告阿那律：汝何故出家學道？阿那律白佛言：厭患此老病死愁憂苦惱，為苦所惱故欲捨之，是故出家學道。世尊告曰：汝今族姓子，信心堅固出家學道，世尊今日躬自說法，云何於中睡眠？

是時，尊者阿那律即從座起，偏露右肩，長跪叉手白世尊言：自今已後形融體爛，終不在如來前坐睡。

爾時尊者阿那律達曉不眠。然不能除去睡眠，眼根遂損。爾時世尊告阿那律曰：勤加精進者，與調戲蓋相應，設復懈怠與結相應。汝今所行當處其中。

阿那律白佛：前已在如來前誓，今不能復違本要。

是時世尊告耆域曰：療治阿那律眼根。耆域報曰：若阿那律小睡眠者我當治目。世尊告阿那律曰：汝可寢寐，所以然者，一切諸法由食而存，非食不存。眼者以眠為食，耳者以聲為食，鼻者以香為食，舌者以味為食，身者以細滑為食，意者以法為食。我今亦說涅槃有食。

阿那律白佛言：涅槃者以何等為食？

佛告阿那律：涅槃者以無放逸為食，乘無放逸得至於無為。

阿那律白佛言：世尊雖言眼者以眠為食，然我不堪睡眠。

爾時阿那律縫故衣裳，是時眼遂敗壞，而得天眼^①無有瑕穢。是時阿那律以凡常之法而縫衣裳，不能得使縷通針孔中。是時阿那律便作是念：諸世間得道羅漢當與我貫針。

◎^①天眼：天上人的眼，能夠看得很遠，為五眼之一。天眼有兩種，一種是從福報得來，如天人；一種則是從苦修得來，如阿那律所得的天眼是。

是時世尊以天耳清淨聞此音聲：諸世間得道阿羅漢者當與我貫針。

爾時世尊至阿那律所而告之曰：汝持針來，吾與貫之。阿那律白佛言：向所稱說者，謂諸世間欲求其福者與我貫針。世尊告曰：世間求福之人無復過我。如來於六法無有厭足，云何為六？一者施^①，二者教戒^②，三者忍^③，四者法說義說^④，五者將護眾生^⑤，六者求無上正真之道^⑥。

◎^①「施」：三種施，（一）財施（以財物醫藥，療救眾苦）、（二）法施（使一切眾生，悟見宇宙人生真理）、（三）無畏施（令眾生免於恐懼）。

◎^②教戒：持戒息滅一切惡不善法，得獲安樂，邪惡不侵，身心清淨莊嚴，佛陀教育因持淨戒而成就，戒令眾生如意、吉祥、歡喜、清涼。修持戒律眾善降臨得甘露法，證無上菩提。

◎^③忍：若人罵我、害我，乃至刀杖、拳頭、瓦石相向，節節支解於我，我念

念施予，是名忍辱。

④ 法說義說：演說法而甘露教化眾生，不說戲論、外道法義。

⑤ 將護眾生：令一切眾生入佛智慧、悟無生[※]，眾生未度[※]盡，永不疲厭。

※無生：不生不滅的意思，也是涅槃的道理。「無生忍」又稱無生法忍，是把心安住在不生不滅的道理上。忍就是把心安住在道理上而不再動搖的意思。「無生智」1·阿羅漢果的智。2·菩薩證悟無生真理的智慧。

「無生法」是不生不滅之法，亦即真如涅槃的道理。「無生之生」謂諸佛已無生死，但為了渡眾生，無生而生，非滅示滅。

※度：1·與渡同義，如舟子渡人過海的意思。2·出或離的意思，出是出離世俗，離是脫離生死。「度生」濟度眾生。

⑥ 求無上正真之道：所有福德，迴向[※]無上正等正覺，普度一切眾生。

※回向：回是回轉，向是趣向，回轉自己所修的功德以趣向於其他方面，叫做回向。回向約可分為三類，即回因向果，回事向理，回自向他。「迴向」是把自己所修的種種功德，全部貢獻出來，普遍到法界中去。「回

心向大」又名回小向大，即把本來的小乘心回轉過來以趣向於大乘的佛道。「回光返照」1·反省的意思。2·指病人垂死突然稍微好轉的現象。「回心戒」圓頓戒的別名，即回轉從前的小乘心以趣向於大乘道的人所受的戒律。

是謂阿那律，如來於此六法無有厭足。阿那律曰：如來身者真法之身^①，復欲更求何法？如來已度生死之海，又脫愛著，然今日故求為福之道？世尊告曰：如是阿那律，如汝所說，如來亦知此六法為無厭足。若當眾生知罪惡之原，身口意所行者，終不墮三惡趣；以其眾生不知罪惡之原，故墜墮三惡趣中。

爾時，世尊便說此偈：

世間所有力 遊在天人中 福力最為勝 由福成佛道

是故阿那律，當求方便得此六法，如是諸比丘當作是學。爾時諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。（大正、四、七一八）

◎① 真法身：「真身觀」是觀經所說十六觀之一，即觀高六十萬億那由他恆河

沙由旬之佛身。「真法」指真如實相之法。「真法界」是真實不虛的法界，與真如同義。

※佛陀教導阿那律，求福不厭，用資成就無上正真之道。世尊入滅百年後，賢聖先後入滅，很多人誤解阿含經，以為佛陀於中不教菩薩法，不說無上殊勝語，以為阿羅漢但求自了偏空。這些都是錯誤的觀點。

阿含經菁華節錄 玖、佛陀為阿那律穿針

227

阿含經菁華節錄

228

附錄：

佛說當來變經

西晉月氏國三藏竺法護譯

聞如是。一時佛在舍衛國祇樹給孤獨園。與大比丘眾俱。比丘五百及諸菩薩。

爾時世尊告諸比丘。將來之世當有比丘。因有一法不從法化。令法毀滅不得長益。何謂為一。不護禁戒。不能守心。不修智慧。放逸其意。唯求善名不順道教。不肯勤慕度世之業。是為一事。令法毀滅。

佛告比丘。復有二事令法毀滅。何謂為二。一不護禁戒。不攝其心不修智慧。畜妻養子放心恣意。賈作治生。以共相活。二伴黨相著。憎奉法者。欲令陷墮。故為言義。謂之諛諂。內

犯惡行。外佯清白。是為二事。令法毀滅。

佛告諸比丘。復有三事。令法毀滅。何謂為三。一既不護禁戒。不能攝心。不修智慧。二自讀文字。不識句逗。以上著下。以下著上。頭尾顛倒。不能解了義之所歸。自以為是。三明者呵之。不從其教。反懷瞋恨。謂相嫉妒。識義者少。多不別理。咸云為是。是為三事。令法毀滅。

佛告諸比丘。復有四事。令法毀滅。何謂為四。一將來比丘已捨家業。在空閑處不修道業。二喜遊人間憤鬧之中。行來談言。求好袈裟五色之服。三高聽遠視以為綺雅。自以高德無能及者。以雜碎智比日月之明畜已。四不攝三事。不護根門。行婦女間。宣文飾辭。多言合偶。以動人心。使清變濁。身行荒亂。正法廢遲。是為四事。令法毀滅。

佛告比丘。復有五事。令法毀滅。何謂為五。一或有比丘。

本以法故出家修道。廢深經教十二因緣三十七品。方等深妙玄虛之慧。智度無極。善權方便。空無相願至化之節。二反習雜句淺末小經。世俗行故。王者經典亂道之原。好講此業。易解世事。趣得人心令其歡喜。因致名聞。三新聞法人。淺解之士意用妙快。深達之士不用為佳。四天龍鬼神不以為喜。心懷悒感口發斯言。大法欲滅故使其然。捨妙法化反宣雜句。諸天流淚速逝而去。五由是正法稍稍見捨無精修者。是為五事。令法毀滅。

佛告比丘。吾滅度後。有此邪事十五之亂。令法毀滅。一何痛哉。若有比丘欲諦學道。棄捐綺飾。不求名聞。質朴守真。宣傳正經。佛之雅典深法之化。不用多言。案本說經。不捨正句。希言屢中。不失佛意。麤衣趣食。得美不甘。得麤不惡。衣食好醜。隨施者意不以瞋喜。攝身口意。守諸根門。不違佛

教。念命甚矩恍惚以過。如夢所見。覺不知處。三塗之難不可稱計。勤修佛法。猶救頭然。五戒十善六度無極。四等四恩智慧善權。咸可精行。雖不值佛世。出家為道。學不唐捐。平其本心。愍念一切。十方蒙恩。佛說如是。諸比丘悲喜前自歸佛。作禮而去。

生活銘記要點：

- 1 欲貪是繫。
- 2 興欲愛想，便生欲愛，長夜習之，無有厭足。
- 3 未離欲者，為欲愛所食，為欲熱所熱。
- 4 若愛生時，便生愁感、啼哭、憂苦、煩惋、懊惱。
- 5 欲從想生，以興想念，便生欲意。
- 6 骨鎖、肉聚、蜜塗利刀、果繁折枝、假借不久。
- 7 此身觀悉無常，都無所著。
- 8 雪揣、土坏、野馬、空拳、聚沫、浮泡、芭蕉。
- 9 諸法無常，有為，心因緣生，彼於異時一切悉無。
- 10 無常想者，能建立無我想。
- 11 不欲令如是，不令如是。
- 12 無常、苦、空、非我。
- 13 心不專定，心迴轉疾，當降伏心意，令趣善道。

- 14 不隨心自在！
- 15 不顧聲、色，護持油鉢。
- 16 隨時蔭錮，消息冷暖。
- 17 行住坐臥，眠寤語默，皆正知之。
- 18 善調琴弦，不緩、不急。
- 19 隨順覺。
- 20 頗起欲、恩愛、愛念、著不？
- 21 不受、不取、不味，護六根。
- 22 不顧念過去，不欣樂未來，不染著現在。
- 23 飲食知節，趣欲支形。
- 24 利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂？
- 25 來者不歡喜，去亦不憂感。
- 26 捨離重擔，離諸有結。
- 27 於諸世間無所取！
- 28 唯生身受，不生心受，不被第二毒箭。

阿含經菁華節錄 回向

2333

阿含經菁華節錄

2334

- 29 於樂受，貪使不使！
- 30 於苦受，恚使不使！
- 31 不苦不樂受，癡使不使！
- 32 寂靜、清涼、真實。
- 33 雖生世間，不為世間著！
- 34 不惡語言，便不瞋恚。
- 35 自不作惡業，惡業何由生？悔過漸復薄！
- 36 起苦、樂心，是名味。
- 37 無常、苦、變易法，是名患。
- 38 調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名離。
- 39 向厭、離欲、滅盡，是名法、次法向。
- 40 我勝、我等、我劣，作如是想而不見真實。
- 41 不復見我，唯見正法。
- 42 當捨是法，況非法耶？
- 43 念欲惡；惡念欲亦惡；斷貪，亦斷著。

- 44 自通之法：我若所不喜，他亦如是！
- 45 唯忍能止諍，無怨能勝怨。
- 46 因欲緣欲，展轉共諍。
- 47 莫令我異於世人。
- 48 有因有緣世間集，有因有緣世間滅。
- 49 若見緣起便見法。
- 50 皆由因緣合會生苦，若無因緣，諸苦便滅。
- 51 此苦生時生，滅時滅。
- 52 持此咒令脫我苦耶？
- 53 當觀空無法，此名禮佛義。
- 54 陰界入無我，乃名第一供。
- 55 人身難得，人間為善趣。
- 56 依法，不依人。
- 57 自依、法依、不異依。經、戒，是護、是持。