

佛陀的啓示

——正觀緣起

釋悟因

請大家用慈悲心祈禱天龍八部護佑台灣，乃至世界一切平安，不因各種災難而有所損失，每個人修行道上平安、身心自在。

我要謝謝各位捧場。一個講座要成就，需要各種因緣。首先是獅子會潘會長請我，其次有這麼好的場所，還得各位熱忱要聽，而我也剛好正在發心。我除了準備講稿還加上圖像補充，讓大家印象比較深刻。有位居士說：「師父！你把你甕仔底沒給人看的照片，都掏出來炫耀喔！」可能也有這種心態吧！

四諦略說

佛教的核心教理是四聖諦，苦諦、集諦、滅諦、道諦。四諦分兩個段落：一、苦集

二諦，說明世間的真理。佛陀覺悟世間的真理，這是「諦」字的意義，佛陀指出生命存在著苦迫以及苦迫的根源。苦，其實是苦，樂事也存在著變異，這變異是苦。苦的根源就是集。受苦不是真理。對世間的苦、苦因覺悟體證它的真理所在才叫苦諦、集諦。二、滅道二諦，說明超越世間的真理。滅諦，寂滅的真理，意味著生命可以從苦迫和苦迫的根源中解脫，苦及苦的根源不再升起，這就是寂滅、涅槃。達到解脫的境地須透過修道的方——鑰匙所在，這就是道諦。

在前一講，我已講了苦諦、集諦⁽¹⁾，在這講次，我要講滅諦、道諦。道諦，鑰匙所在是八正道。而鑰匙中的鑰匙在以正見為首。《雜阿含經》有一句偈頌我很喜歡，「假使有世間，正見增上者，雖復百千生，終不墮惡趣。」⁽²⁾，今天我以較多的篇幅講正見的修習，也就是正觀因緣、緣起。這是佛法的核心。

滅諦：苦的止息

涅槃，印度梵語Nirvāṇa（巴利語nibbāna）的音譯。漢譯為滅、滅度、圓寂。意指從一切煩惱、苦惱的繫縛中解脫出來。佛教從印度發源，數傳到中國，正當漢魏晉三國的時代。思想文化的差異，使得譯經師在從事佛典翻譯時遇到了難題。印度有很多種語言，佛陀說法有時使用雅語（梵語），有時也使用各地方言（如巴利語）。後來佛經結集

就有兩種語言。這些經典傳到中國，有些語言在中文沒有相應的字。沒有相應的字若勉強翻譯成中文，意義很難完整。有的可譯、有的不可譯、有的不必譯（此有五不翻）。

Nirvāṇa（涅槃）一詞是印度特有的語彙，「圓寂」是早期的翻譯。有的譯經師就音譯，漢系是以「涅槃」一詞在使用。Nirvāṇa（涅槃）是一個複合詞。Ni是離、無、不，有否定的意思。整個詞義指離繫縛、煩惱不再生，或稱為寂滅、煩惱停止噴出、現起，具體的說即是停息三毒之火的噴出狀態。現證涅槃是現世苦惱的遠離、寂滅，所以涅槃不是死亡。涅槃的性質是善的、常住的，是崇高的願望。釋迦牟尼佛在三十五歲成道證悟涅槃，他示現解脫煩惱、不再有苦，並且說法四十五年。他以親身的體驗向世人宣告：煩惱在現世即可遠離，三毒之火可以不再噴出，生命可以超越、昇華，人在活著的時候就可以達到苦的解脫！釋迦牟尼佛的一生讓我們瞭解這一點。

「涅槃」這個詞，印度人平常就在使用。例如今天吃了午飯，有人拍拍飽足的肚皮說「我涅槃了！」怎麼使用的呢？原來中午用餐時間到了，飢腸轆轆，身心受極大苦受；然後吃了午飯，肚子飽足苦受就遠離了。從某種苦受中解脫也稱為「涅槃」。又如今天碰巧刮颱風，大家仍然風雨無阻，可說是「死忠兼換帖」。我認真上課，大家認真的聽，「法」就成就了。講堂裡面也無風也無雨，溫馨的很。可窗子吹得價價響，是颱風。因為有好房子把風雨隔絕在外，颱風在我們的因緣中不構成苦惱。

佛法不離生活，就在你我的身心世界。以颱風為例，同是颱風，每個人的感受各異。沒有房子的人，就像鳥巢遭風雨掃落，鳥兒就受著風吹雨打。華人的世界習慣在家庭經濟穩定後建個好房子，當風雨來臨時可以遮風避雨。修行就像在自己的落腳處建一棟好房子。外境風雨來時可暫時得到庇護；若內心起狂風暴雨，平時修持的法門能即時提供庇護。這是從外在環境因緣來說庇護。但真正的庇護在心，一顆堅強澄明、安穩調柔又廣大的心。心門需要鑰匙才能進入，這就是道諦。

說到風雨，我要插一段話。很多人畫著一幅圖說：「種田最悠閒了，荷著鋤、戴著笠、赤著腳，漫步田野中，……。」在養生當道的今日台灣，人們更想擁有小田一畝，種幾株有機蔬果。於是有人買地耕種，有的三五好友相約，週休二日駕車到郊區野外種蔬果，享受田園的樂趣。美則美矣，買地種田的，也有人發現扛了甜美的負擔，這是「生活」中美的變化。

今天我從台北趕回嘉義，車子在風雨天的高速公路上奔馳，我想起自己以前住在台灣傳統佛寺的日子。當時我住的佛寺有近兩甲田地要耕種，（本來持有十八甲地，因實施耕者有其田的土地改良政策，最後留下自耕地兩甲）。凡是住眾都要參與田產自耕。我俗家沒有田，父親是公務員，我從來沒有耕田的經驗。出家住佛寺，為免與大眾有別，也不想讓人說話：「讀書果然較好命，拿枝筆轉一轉也是領執，不需風吹日曬雨淋！」我自己就

與大眾一同耕田。每逢雨來了，挽起褲管、抓把鋤頭、迎著風雨到田裡「放水」。作過田事的人都知道，風雨來時田裡不放水，秧苗會淹死、稻穗會冒芽，長期的辛勤就泡湯了。所以下雨天，一般人往屋內走，耕田的人要往屋外衝。雨越大、下越久，他往雨中去的次數就越多。這樣悠閒嗎？本來種稻需要水源充沛，水不足時要引水，偏又不能水太多去浸泡。蔬果種植也一樣。有一勞永逸的方法嗎？只有不斷地改善，沒有究竟法。這是「生存」的層次。

其次是「生活」的層次。在佛陀的時代，僧侶不耕田、不煮食、不營生，以托鉢為生。風雨來了，還得冒著風雨到村裡去敲信徒家的門分一鉢飯，以「佛觀一粒米，大如須彌山」的敬慎受用信施——這是一座修道的橋樑。現代台灣的僧侶不這麼作，因為信眾相當護持。生態不一樣了，僧侶自己要覺悟修道的橋樑古今中外有別：「吃飯四句偈，過堂五觀想。」⁽³⁾一方面要認真修行，警惕精勤「生死事大，無常迅速，珍惜光陰，時不待人。」一方面得弘揚佛法，「弘法是家務，利生為事業。」

人，是活在眾多因緣變遷的的世界裡：大自然有颱風、地震、海嘯……；人為的災禍有戰爭、金融風暴、瘟疫……；生理心理方面有生老病死、三災、八難。世間無常，國土危脆，無論是哪一行哪一業哪個人都難以逃避，因此須時常調整自己，或依時節調節生活步調。這是必然的課題。

在無常變動之中，最終能夠肯定、打從內心對自己說：這是我願意的，這是我抉擇的。只有止息內心的紛擾才能達到真正涅槃的境界——世間本無事，庸人自擾之，內心的紛擾是從何處噴出來的？人之所以為人，人生都在修行，人生是來修行的。自覺、向上、好學，修行是「生命」的層次。

道諦：八正道

修行，必須先知道鑰匙在那裡，要從哪兒下手。

佛法很好，涅槃——現世苦惱遠離的狀態，其境界也令人嚮往。如果沒有方法，即使說得口沫橫飛，聽的人還是霧沙沙，不知道如何到達。佛陀是思想家、教育家、實踐家，他指引有涅槃的境界可得，確確實實的，絕不只是畫餅充飢。佛陀說了「道諦」，修行方法，指引的道路。人們依著這個道路、方法操練，苦惱、苦迫、生死輪迴之苦就不再噴出，可以體證現世涅槃這種安樂。

「道諦」，是佛陀親驗而來。佛陀說有八正道是「古仙人道」⁽⁴⁾，古時的覺者是依循八正道而到達涅槃的境界，所以有聖果有解脫。八正道是證入涅槃的惟一法門。包括八支：一正見、二正思惟、三正語、四正業、五正命、六正精進、七正念、八正定。此八種正確的道路可歸納為三增上學：正語、正業、正命是戒學；正精進、正

念、正定是定學；正見、正思惟是慧學。

八正道中的第一支是「正見」，不管從八支來說，或從三增上學來說，正見是八支的眼目，也是最重要的一支。

正見有二種：世間正見和出世間正見。就世間正見來說，是對因果法則有正確的見解，離卻種種邪亂、顛倒、不正知才叫正見。有正知正見才會有正確的修行。佛法修行以心為主，以意為導。深信世間有善惡、因果業報，善惡不是做完就煙消雲散，而是有其力量潛藏著；深信有前世後世的三世輪迴；深信透過修行而有聖人和凡夫之別。深信還得付諸行動，超越世間的凡俗混亂、無明愛染、生死惑業，這是無漏智慧的力用。所以正見表現的是趨向無漏解脫的智慧見解。

再說正見的重要。佛陀說法常使用譬喻讓弟子領會。例如領眾弟子遊行各國，走到恒河岸邊，隨手抓起一把土，問大家手上土多還是地上土多，眾弟子說大地的土多。於是佛陀就以這譬喻說法，例如說「在世間能聽聞佛法的人如手上土，沒有聽聞佛法的人如大地土……。」^⑤很多人都具有追求生命智慧的熱情，但能付諸行動、體認提昇生命智慧的卻不多；能分辨智信和迷信、法與根機相不相應的又是一層考驗；其次，法的高下，高在何處，也要有高的心智去理解體驗才能掌握，這些都需要了別抉擇。有的人相當用心卻緊抓不放變成「執著」；不用心的人卻來個「隨緣」，講好聽

是「隨緣」，說難聽是隨隨便便。方法偏離正道，雖親近各種宗教，往往迷失在宗教的迷霧當中。在台灣，除了傳統宗教，當代新興宗教也到處搶灘、枝茂花繁；以佛世的印度，有婆羅門教、佛教、六師沙門團、七十幾種外道學說。然而即使親近宗教最終能證悟涅槃真理的人是少之又少。因此，佛陀教導要以智慧——正見去判斷。

跟隨佛陀修學的弟子，佛陀也要弟子親身去驗證，不要盲從。佛說「法尚應捨，何況非法」，非法是不如法，是貪瞋癡三毒相應的身口意行為。從無明緣行噴出來的緣起的鎖鍊、生死的輪迴。我們的心就是這麼一回事，因此身心素質隨時隨地都要面對挑戰，隨時隨地都需要調整，而正見是調整步伐的眼目。正確的知見，不偏不倚，才能步上正確的方向，引導正確身口意的腳步、行為。

正見因緣果

《雜阿含經》形容正見猶如日出前的晨曦⁽⁶⁾。還沒見到太陽，太陽的光明就已經去除黑暗、大地一片曙光。正見作為八支、三學的眼目、行為的導向，其重要性就如同晨曦的曙光，漸漸遠離暗冥，看待事物會越來越清晰、正確。

正見是正見四諦。四諦是包括世間、出世間的雙重因果。很多人談因果側重談果報、業報、業果，誠然，知果才會畏因；或說如是因如是果，因果之間就是由條件集

合而生起、條件滅去而離散。因緣生、因緣滅，在生住異滅中沒有獨自的自性。其存在由諸緣決定，其本性是空。所空的是獨立的自性，不是否定那個法的存在。因此每一法詳實地說是因、緣、果、報。因此修行是「觀因緣」、「觀緣起」、「觀「因緣果報」，這是修學佛法的最核心，也是修行的下手處。

正見是表現無漏智慧，既是行道的開端，更是涅槃解脫自在的完成者。印順導師說，在三乘共法的經典裡，慧是有很多名稱的，如慧，見，明，觀，忍，智，覺；正觀，正見，正知，正思惟；如實觀，如實知，如實見，如實知見，如實思惟；擇法等⁽⁷⁾。本文「正觀緣起」即從正觀四諦，了知緣起法的生滅變異，如實了知貪瞋癡煩惱，參透煩惱當下的理想心態。

人的組織有色心二法。色法就是色蘊，色身；心法就是精神心理方面的受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。這些心理精神的活動是何等的豐富。蘇東坡描述的「曾不能以一瞬」，即是說難於描述剎那中的心念。心念活動是不停且變動的，一個念頭一個念頭，一連串的相續，前念引生後念，形成川流般向前奔騰。這種心念奔流就是業力。這些念頭推動發號施令，形成身行口語和意念，留下軌跡和業力保存在八識田中。我們的心就是這麼個運作模式。生生世世在生死中輪迴不息，苦不堪言。而改變這種心念奔流的惟一方法，只有從心的念頭訓練覺知，從心下手，逐漸改變它的鎖鏈關係。

如何「覺知」。例如聽到一句話令我憤怒、生氣，這種感覺內心一定知道。哪一個想法，哪一種觀念支持我生氣？生氣充塞我心中，臉紅脖子粗，是生氣的相；聲音變了，口出不雅語言，這是修羅相；接著完全籠罩在修羅的氣氛中。你覺知心被抓住、控制，漸漸的無法做主了。心是如此嗎？此時若起一念覺知：那句話有那麼大的重量嗎？有那麼嚴重嗎？那句話只是一時的聲音，他的用意在我耳中竟變成自我折磨？你覺知：我的心在前一念是喜孜孜，後一念卻生氣了。前一念是善，後一念是不善。心到底是善？不善？此刻你覺知到心的無自性。如此把心交給別人控制，無異是受貪瞋癡擺佈、受無明蒙昧驅使！覺知，即是觀緣起的開始。

再舉例來說，上街賞花，是眼看花，不是花看人。喜歡與否人人各異。再以耳聞聲為例，聽到門碰撞的聲音，心生惱，是聲音讓你惱？是耳朵讓你惱？如果是聲音讓你惱，則我們坐在講堂裡，前門後門都關起來，沒有聽到風雨聲就不會煩惱，就是對症下藥囉？不！當你想到外面又是風又是雨，過去淋雨的不快湧上心來，你還是憂慮擔心。所以不是眼見色、耳聞聲，也不是色見眼、聲音跑到耳中而產生煩惱。是「心」由窗外風雨聲引生憂慮擔心。這些憂慮擔心若放任活躍，會讓心的澄淨形成混濁之流，又潛入心的底層。這是心的相應原理。心識的活動從無始已然，而轉變方向的可能在心的「覺知」。

但心在哪兒？禪宗二祖慧可問初祖達摩：「我心不安。」初祖答：「將心來，（吾）與汝安。」初祖叫慧可把心拿出來，說可以替他安心。結果慧可遍尋身心上下找不到心，就回初祖說：「覓心了不可得。」這時初祖說「（吾）為汝安心竟。」

慧可「覓心」的公案，現代仍然要用它來用功。大家找看看，到底心在哪兒呢？在心口那兒嗎？在頭腦？不！在你看著我時，你睜大眼睛盯著我瞧的那兒。我們每個人活著時都活蹦蹦亂跳的，眼能見、耳能聽、嘴能吃能說、腳能走、……，心一直在這些境界中，在六根接觸六塵境界時起作用，沒有一刻稍歇。

「心」，隨緣應現，不停在某一處。「心」也可以被訓練止於一處，這就是修奢摩他（修止）或修剎那觀。心是可以被調柔駕馭的。把心安止在所緣境上，自己是可以決定的。若當下讓你不舒服，可以換個立場、角度，轉個思考方向，「六根門頭好修行。」而不是眼不見、耳不聞、舌不嚐、……。千經萬論就是教我們在觸境安心之道。這是可以肯定的。

講到這裡，大家知道修行的核心了。禪宗祖師說「搬柴運水總是禪機」，這不是要大家到深山裡去修行，你知道生活裡處處是道場。你工作謀生，你肯定工作、歡喜工作。歡喜接受，就是在工作加入了當下善待善用的「因緣」。現在坐在講堂，你接受當下，歡喜託講堂的福，不必吹風淋雨。即使有風有雨也能自我肯定。臺灣年年有

颱風，風雨吹淋，有人越是表現傑出。有的人環境很好，卻不知珍惜。環境是我們接觸的所緣緣，個人歡喜、接受、改變是加入個人的因緣。

桌上這盆花，你看這花，歡喜嗎？歡喜！有人感慨：「可惜它還沒開。」花開未開是另一回事。在花兒呈現的當下，你如實地知道它，心如是回到當下，透徹的了然，「如實知」。寒山詩云：「說食終不飽，說衣不免寒，飽食須是飯，著衣方免寒。不解審思量，只道求佛教，回心即是佛，莫向外頭看。」修行在內在清淨，不在向外馳求。若再投射卜卦、問神、算命、地理風水、觀占，則與正見更是南轅北轍了。

實修叮嚀

我們有因緣相聚，真是珍貴難得的機緣。說正觀緣起，我再提供自己實修的一些經驗。

一、以明觸面對一切人事物：經上說：「心、佛、眾生，三無差別。」眾生是這顆心，佛也同樣是這顆心，有修行就成聖成佛，凡夫則容易被習性、反應牽著鼻子走。想要更上一著必須超越習性反應。超越習性反應要練習「明觸」：觸對境界，當下了知，不再生諸受。明觸是正觀緣起的第一著。

話說有三個人心情不好，約在恆河划船賞月。他們上船划了一夜，到天亮時，發現

船竟沒有離開岸邊，還在原地打轉。猜猜看這是為什麼？原來前一晚心情不好，喝酒登船賞月，迷迷糊糊的一上船就開始划船。沒解開繩纜，船當然在原地打轉囉。在腦子不清醒的情況下，雖然想解決問題，終究解決不了問題。

「明觸」的相反是「無明觸」：觸境生心，生起歡喜或不歡喜、合意或不合意、苦受或樂受等種種感受。情緒起伏，心情隨之而起伏。有人喜歡某種風格的衣服，當看到不喜歡的衣服時，更忍不住嘀咕：「穿那種衣服還像個人嗎？」如果在這裡有定力察覺，止住，反觀自己的反應，當下是還沒有造業。有的人不喜歡這種衣服，連帶的也不喜歡穿這種衣服的這個人，或者希望對方穿自己為他挑選的衣服。把自己的喜好強加在別人身上，這就是造業。如果無從察覺任之而去，造業往往只在一瞬間。

所以學習修行就在觸對境界時能察覺、知道自己的反應；如果是習性反應，最好探究問題癥結，或者在反應的當下察覺，就不會再往下生煩惱、造業。

二、修行在當下。修行是從當下修，過去的永遠回不去了。有一位男居士說：「我從十七歲開始喝酒，現在才深深地感到喝酒不好。」問我怎麼彌補？我說從此不再喝酒就是。有人後悔以前做錯事，覺得業障背負沉重。我說，修行永遠是現在的，改變永遠從現在開始。現在，起始點在那裡？從「覺悟這樣不好」的那一刻開始。當下覺得不好就當下調整，以後的結果（結局）才可能改善或產生變化。「有因有緣，是名因

緣」，修行就是從各種因緣條件下工夫。這是正觀緣起的第二著。

三、持續的適時的給予因緣，並等待時間醞釀。在因緣條件之中，時間、空間是二項不可或缺的因素。留下空間容許改變，並且耐心等待時間的醞釀，這時心回到當下。禪宗在師資相傳之中，注重機教相應、啐啄同時。這是時空的因緣際會。無論哪一種情況，時間的持續都是必要的。我們站在屋簷下看著雨落下，「雨絲如線」，雨是同一條線從天上掉下來的嗎？不是。是雨滴前後無間地串連讓人感覺如此。人亦如此。自己從小到大，是一成不變的嗎？不管換什麼身分都不變嗎？不是。我們一直在學習，加入很多東西。像雨，從天上落到地上，並不是中間都不動。我們在成長期間吃了多少飯、走了多少路、遇了多少人、為別人付出多少、從別人身上得到多少……想變成什麼，就要「持續地」給予因緣，認真地把因緣「適時地」加進去，並耐心地等待因緣成熟。這就是栽培自己。這是正觀緣起第三著。

四、慈愛周邊的人。請大家做三個深呼吸，放鬆，回到自己的身心。現在大家吸的是同樣的空氣，這是很神聖的，同時散播慈愛，先慈愛自己，然後將慈愛給身邊與自己一起修學、聽課的人。除了自己成就這次法緣，他們也成就這次法緣，這些人都是自己的手足；觀想每一個眾生都是手足。由於這樣，愛自己也愛自己的手足，所有的因緣就這樣成就了。世間就動起來了。這是正觀緣起的第四著。

種籽要給予種種因緣才能生長茁壯。已造的業如果沒有煩惱滋潤，漸漸萎縮、轉變，此彼消長，遠離迷惑造業擺脫苦集就指日可待。修行的路很漫長。正見提供方向的明確、安定，以穩實的脚步，不要期望一蹴可成、一步登天。造了好因好緣也需要時間醞釀，耐心累積福德與智慧，最後福慧的果實自然會成就。祝福大家福慧增長。

〔編者註：二〇〇八年九月國際獅子會嘉義新港獅子會會長潘重瑞先生邀請香光尼僧團方丈悟因法師蒞臨新港香藝文化園區演講，主題：佛陀的啟示。演講共三場，本文結集第三場演講並經文字修潤。〕

註釋

- (1) 苦諦、集諦的講次，已結集在本刊第一〇二期，頁106。
- (2) 《雜阿含經》卷廿八，大正藏冊一，頁204下。
- (3) 吃飯前合掌念四句偈，食時心存五觀，這是佛教比丘(尼)受食的態度及修持。飯前四句偈是：供養佛，供養法，供養僧，供養一切眾生。食存五觀出典於《敕修百丈清規》卷六，「計功多少，量彼來處。忖己德行，全缺應供。防心離過，貪等為宗。正事良藥，為療形枯。為成道業，應受此食。」(大正藏冊四十八，頁1145上)但在此前，唐朝道宣律師(AD596-667)《四分律刪繁補闕行事鈔》卷二有「食須觀門五別」(大正藏，冊四，頁84上)，義同詞未如此工整。
- (4) 《雜阿含經》卷十二：「今我如是，得古仙人道、古仙人徑、古仙人跡，古仙人去處，我得隨去，謂八聖道，正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。」(大正藏冊二，頁80下。)
- (5) 佛陀使用此喻說法的例子甚多。在雜阿含經多以甲(爪)上土來對照：「如甲上土，如是眾生知此法、律者，亦復如是；如大地土，如是眾生不知法、律者亦爾。」(大正藏冊二，頁114中。)
- (6) 《雜阿含經》卷廿八，大正藏冊一，頁198中。

(7) 印順，《成佛之道》，（台北：正聞出版社，民國七十一年三月），頁210。

世界佛教華僧會在臺灣嘉義舉行

二〇一一年「世界佛教華僧會」三月廿九日在臺灣嘉義靈嚴禪寺舉行第九屆第三次執行委員會開幕典禮，來自美國、加拿大、馬來西亞、印尼、新加坡、越南、中國大陸、香港及中華民國等九個國家，三百五十位華裔僧人領袖出席。世界佛教華僧會成立於一九六五年，由專研楞嚴與戒律、注重僧伽組織的白聖長老創立，以促進佛教國際交流為宗旨，屬於漢系大乘佛教的世界性僧伽組織，會員遍布全球，每四年聚會一堂。

本次大會四天（三月廿八至三十一日），包括第九屆第三次執行委員會、第二屆台灣佛教發展研討會等活動進行分享交流。在執行委員會開幕典禮中，現任會長淨心長老以「當代華僧的省思」，自述從學白聖長老講學《楞嚴經》的經驗，勉勵與會大眾向學、為漢系佛教的發揚光大而努力。



◎第九屆第三次執行委員會開幕典禮世界佛教華僧代表致詞：左起新加坡福海禪寺住持明義法師、嘉義靈嚴禪寺方丈圓本法師、嘉義縣縣長代長林美珠副縣長、印尼大叢山西禪寺住持慧雄法師、香港佛教聯合會祕書長演慈法師。