

hongshi

弘誓編輯室報告

本期《弘誓》雙月刊以「正觀法如是 因緣相應教」為主題，是昭慧法師近年來講述《阿含經》，其中「因緣相應」部分的精彩內容。

「因緣相應」，是昭慧法師於第三期《阿含經》研習營，所做的核心教學。在100年暑期研習營的開場，法師開宗明義，對阿含經義做了非常精闢的總複習，就著蘊相應、處相應與因緣相應，拈出其蘊涵的三大要義，將重點做了扼要的介紹和歸納。這場教學，由耀行師父記為〈開宗明義探幽微〉一文，可作為整個阿含經義的導論，故放在本期專題的首篇。

第二篇是耀行師父聞法後所整理的劄記〈正觀法如是——因緣相應教〉，昭慧法師分別從幾個次子題，深入淺出地解析「因緣相應教」的甚深法義，還善巧地配以生動的故事與譬喻，讓讀者宛若置身佛陀說法的現場，聆聽正覺編音！

第三篇〈《阿含經》研習營性廣法師禪修開示摘記（上）〉，由果定師父摘錄、耀行師父修潤，其中的禪觀基礎修行要領，對初學者是很好的入門須知。

研習營每日的研習內容，不只是在講堂聞法而已，學員除了參與早晚課之外，上午聆聽法師講述三堂課，下午由資深學佛小組長帶領，依規定進度讀經、研討，傍晚集體作伸展運動，晚間隨性廣法師學習止觀。這樣聞法、讀經與禪修的課程安排，正契合了「聞、思、修」併重的慧學次第。

98至100年的三期《阿含經》講座，皆由耀行師父發心撰寫精彩的劄記，除了本期所推出的「因緣相應教」之外，「處相應教」業已刊載於本刊第115期，「蘊相應教」亦將於下期推出。總計逾六萬字的劄記，讓未實地參與研習的海內外讀者，可藉由文字記錄，領略阿含教法的內涵與修行要領。發心撰稿的耀行師父，著實功德無量！

從95至97年、98至100年，昭慧法師連續講了各三期的《阿含經》專題講座，除了在法界空中佛學院播出，也已由法界出版社出版了MP3與DVD，獲得聽眾很高的評價！對於想要奠定純正佛法基礎、累積菩提資糧的佛弟子，是一套提綱挈領的修學指南！

在以上專題文章之後，「法音宣流」單元刊出昭慧法師的三篇臉書留言錄：〈香港弘法行記〉，是本年8月15至17日，與性廣法師共赴香港弘法的日誌。〈中秋法海一滴〉，

主要是中秋賞月時與學眾法談的內容。法師談到針對大陸宗教異議人士求援事件，所作多重角度的思維抉擇，還引述了性廣法師的一句名言：「生命中最重要的人，就是當下你對面的這一位！」與學友分享點滴生活體驗。〈「東方宗教養生學」磨課師課程上線〉，公告該課程正式開播，感謝促成本教學計畫案的工作夥伴們。這是一套於人生有大饒益的課程，敬請讀者踴躍上網註冊選讀，並積極向親朋好友推廣這套課程！

接著「菩提清音」單元有四篇文章。本期開始，推出上海復旦大學劉宇光教授的萊城日記。劉教授於今年客座德國萊比錫大學四個月期間，撰擬了近三十篇日記，從中選取了與佛教研究（或與更廣義的宗教議題）直接或間接相關的篇章，惠予《弘誓》雙月刊刊載。本期刊出第一篇〈萊比錫尼古拉教堂〉，由於今年適逢萊比錫和平示威25週年紀念，作者撰文提到教會所扮演的重要角色，所彰顯的宗教經驗的公共性，甚至是政治性，以達致社會公義的實現。

〈紀念萊比錫尼古拉教堂的富勒（Führer）牧師〉，昭慧法師敘述與富勒牧師結識的美好因緣，緬懷這位為德國民主運動獻身的宗教家。與前文對照之下，令人對佛教如何體現「宗教經驗的公共性」，油然而發起深省。

〈參學「《瑜伽師地論》第三期課程」後感〉，是香港陳玉嫦居士今年來院參加講座的讀書筆記，其研讀佛法之認真與虔敬，令人讚歎！〈漫談思想和語言——「佛法和語言」之一〉，是加拿大林良彬居士的投稿，從中觀的立場，淺析佛法對語言的態度。

本期《弘誓》雙月刊，即以如上篇章供養讀者。時序已入秋末，氣候舒適涼爽，盼讀者細品本期各篇章所蘊含的善義、善味，得法饒益、義饒益、梵行饒益，身心自在，長夜安樂！

總編輯 釋傳法

開宗明義探幽微

《阿含經》研習營導論

■ 釋耀行

2011年7月23日，又是一個暑期來臨，學院在無諍講堂舉行了第三期《阿含經》研習營。從2006年迄今歷時六年，昭慧法師都運用大學暑期的七日假期，為大眾開演阿含聖教，本次研習營是系列講座的最後一期。筆者不慧，追隨聽聞亦滿六載，在法師的引領下，熏習法義、反省身心，體驗佛法的解與行，感覺彷彿回到佛陀時代，與聖弟子們圍坐樹下共同聆聽聖者的教誨。

回顧求法之旅，法師傳道、授業、解惑的悲心、善巧，都令人記憶猶新。為留下這些寶貴的智慧之言，筆者將三期阿含研習營的內容，依照每日授課的重點做筭記式的記錄，希望以自己魯鈍的筆觸，再現法師授課的精彩瞬間。雖然力有不殆，但也願以純淨之心，與諸同道分享這些法的喜悅。



「第三期《阿含經》研習營」第二日，全體學員於觀景台合影。（100.7.23 檔案照片，前排左起：陳平、李芳枝，耀行法師、張璣文、性廣法師、昭慧法師、法明法師、智淳法師、張莉筠）

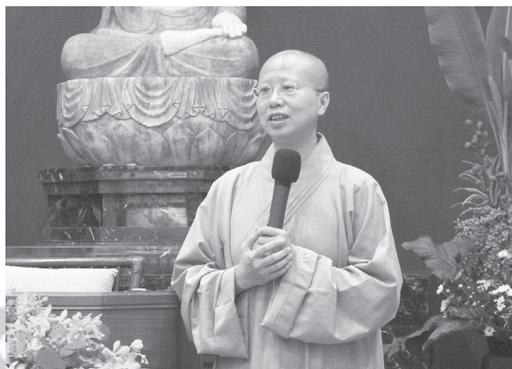
導論

整理「第三期《阿含經》研習營」聞法講記的過程中，發現法師開篇的演繹非常精彩！不但就前兩期《雜阿含經》研讀的重點做了扼要的介紹和歸納，而且對於如何於五蘊觀十一相做了詳盡解析。揣摩這些內容，發現可以獨立成篇以作為整個《阿含經》研習營演說的序曲，因此將其先集出以饗讀者。

就講解的先後順序而言，第一期「蘊相應教」的部分，因為編排次第錯亂，所以法師講授的次序未必從第一卷開始講至結束。雖然總共有七卷之多，但很多是重複前面法義的一種復習，因此在第一階段，重點經文仔細講，重複性高的就略講。其用意在於訓練大家熟悉時常出現的模組——套裝句型，法師強調這是基礎功夫，如果基礎功夫紮實，對於未來進一步研讀經典會有很大的幫助。

第二期學習「處相應教」，因為已經熟悉了「蘊相應教」的套裝句型，由此可以很好地了解和掌握這兩種教法在修行方面，所呈現的不同特色。第二期期筭記筆者最先撰寫成文，已刊登於《弘誓》雙月刊第115期，在本年聆聽第三期圓滿之後，深感法喜無限，因此發心繼續將第一、三期筭記集出。

第三期開始進入到「因緣相應」、「食相應」、「諦相應」、「界相應」、「受相應」，重點放在「因緣相



研習營開營典禮上，由性廣法師介紹主講者昭慧法師及研習期間注意事項。（100.7.22 檔案照片）

應」的部分。

後兩期課程因為有新學員加入的緣故，法師都善巧以故事引領我們進入佛陀說法的現場，聆聽智者的解脫之道。這些故事背後其實都有甚深的法義，借助於故事情節的推演，法師希望令聽者體會到《阿含》本教的親切、活潑，激發研讀的興趣。

開宗明義探幽微

《雜阿含經》實際累積了整個佛法系統的「境、行、果」，所謂「境」（整體理論）是「蘊相應」、「處相應」、「緣起相應」的修行理論，亦即如實正觀宇宙人生的真相。因為宇宙浩瀚，所以下手處先正觀自己的身心結構以及與境界會遇所產生的效應，這是「境、行、果」中「境」的脈絡。

「蘊相應教」就著有情的身心來觀察，往往以色法（身）為起端，這與後來「行」的部分——「道品」，在「四念處」中先修「身念處」的原理相同。

因為色法（身）雖然也無常變化，但較之於心念的剎那生滅，還是比較粗分而易於觀察的，對於學者來說亦是淺者見淺、深者見深。這就是修行先從「蘊相應教」起修，弟子集結經典時將它排在前面的原因。

而有情並非孤立存在，他持續在與境界互動，法師形容為：像一棟房屋，要建構門窗作為與外界溝通的管道，有情也要透過六根、六處的門窗與境界互動，所以接續要了解有情面對境界的「受用事」。談「受用事」，就進入「處相應教」。

那麼本期將要學習的「雜因頌」（因緣相應），需要了知的又是什麼「事」呢？在《瑜伽師地論》中已經清晰的談到這四種事，即「生起事」、「安住事」、「染淨事」、「差別事」。談這四種事的原因在於：既已了解有情的結構以及與境界的互動，那麼有情又是基於什麼樣的因緣而生起的呢？即「生起事」，這就是「因緣相應」所要涉及的内容。

有情生起不會立刻死亡，其命根的持續定有一定的因緣條件，我們不但要了知這一期生命是怎樣持續的，甚至要洞察歷劫輪迴、流轉生死所以持續的原因，這就是「安住事」，用「四食」——四種資益長養生命的食物，來作系統的介紹。再來是「染淨事」，有情流轉生死原則是雜染的，帶著



《阿含經》研習營主講者昭慧法師。（100.7.22 檔案照片）

煩惱的染汙，當然也夾雜向上、向善的欲望。也正是因於這種向上、向善的欲望，加上明師善知識的指導或基於自己的摸索，有人已經成為清淨的聖者。這套原理也是「諦相應教」中的「四諦」，「苦、集」二諦是染事，「滅、道」二諦是淨事。再來，談所謂的「差別事」，除了染與淨的大差別——凡夫與聖者，同時也包含了凡夫之間差別的因緣條件，這樣的差異突顯出來就是「界相應」和「受相應」。以上所敘即是「雜因頌」所包含的内容。

看到上述筆者的介紹，也許有人會質疑，既然有這麼多的内容，跨越這麼大的幅度在作討論，那僅有九卷是否太少？其實讀過「處相應教」就知道，「處相應教」的篇幅之所以減少，不是内容減少，而是因為在「蘊相應教」中已經有了基本的功夫，許多在「蘊相應教」中曾經運用到的套裝句型，在「處相應教」中會再次出現，「蘊」、

「處」兩種相應的許多句型在「因緣相應」中亦會出現，於是有縮短這種重複教學的必要。基於這樣的原因，那麼是否只留下「蘊」、「處」相應就好了呢？答案是否定的，因為它還是要呈現「生起、安住、染淨、差別事」的特質，這些特質先從理論上理解，實質上是對修行的幫助。

所以，首先熟練掌握「蘊相應教」、「處相應教」的部分，待功夫純熟時再切換到「因緣相應」，這樣的功夫是層層深入地。「蘊相應教」將重點放在有情身心的無常變化，從無常變化中體會凡夫排斥痛苦，追求永恆快樂的錯誤期待，了知「無常故苦、苦故無我」的真諦。這樣的方式，即便是鈍根衆生也可以起修，因為它最貼近於生活。「處相應教」也有深淺層功課的差別，淺者是守護六根，起防非止惡的作用。進一步從「根、境、識」三和合生「觸」的當下有所感受，在感受中覺察到它的無常，這就進入了「受念處」。同樣觀照「無常故苦、苦故無我」，利根者當下觀空，知六根的生起與滅去沒有一個所謂的主體在來去、生滅，但在六根的覺知上又是那麼清晰地生起與滅去，於是看到它的「不實而生，生已寂滅」，這就是「處相應教」的《第一義空經》。這樣第一義空的觀照，到後來成為大乘空相應的基礎，也正因如此，才不會將生死與涅槃打成兩截，具足赴

湯蹈火去幫助衆生，又不爲衆生所轉的能耐。

既然利根、鈍根衆生都可以修「處相應教」證得阿羅漢果，那豈非修一種相應就可以了呢？帶著這樣的疑問，法師引導我們復習曾經學習的《雜阿含經》卷一第22經，劫波問佛陀：如何達到心得善解脫的寂靜。第23經，羅睺羅請教佛陀：怎樣知見我這個識身和外在的境界、一切相，能夠無我、我所見、我慢使繫著。這兩則經文的前半段，佛陀的回答都是相同的，那就是斷除對於五蘊的欲貪，欲貪一斷就得解脫。不同的地方是：在23經中，用「彼一切悉皆非我、不異我、不相在」這樣的平等慧來正觀，就可以對此識身和外在的境界不再有我、我所的偏執，最後連我慢都徹底斷除。

觀十一相明次第

值得注意的是：這兩則經都有論及五蘊觀十一相，第23經特別講到了識身



學員專注聆聽法義。(100.7.23 檔案照片)

和外境界的一切相，提醒我們不要把內在生命的六識之身當作是自我，也不要將外在的境界當作我所。十一相中的過去、未來、現在，是在時間上的觀照；內外、遠近，是空間的區別；粗細，是品質的問題；好、醜，是相貌的問題。那麼，應該如何觀諸法呢？法師為此做了仔細的分析。

所謂「內外」，指內身和外境，下手處在「內色身」，因為唯有自己關心、在意的事情，它的無常才能形成痛苦的感覺，所以當觀「色無常，受想行識無常」，這樣才能超越自我。待內五蘊觀照成熟時再觀外五蘊，就完全純熟而沒有問題，所以觀照的次序是由內而外，而觀察「內外」的仲介其實就是六根。

同樣的，觀照「粗與細」當然要先觀「粗」，因為「粗」比較容易觀察。佛陀說「觀色如聚沫」，但我們沒有這個能耐，觀自己的色身怎麼樣都是一合相，沒有看到如同泡沫般的生滅不已。因此佛陀教導「持息念」，觀察呼吸以培養專注力，同樣先觀身體粗相的變化，再進一步覺知細相，不要好高騖遠。觀色身如此，佛相好亦是如此，無法一開始就在心中呈現佛的影像，一定也是先觀粗的輪廓，記憶起來再觀細部特徵，包括衣飾褶皺、眉眼形狀等，這樣觀察才能不錯形。

至於「好、醜」相的觀照順序，誰

先誰後，就要看修道人目前的狀態了。如果一個人貪欲心、色欲很強，這種人就要觀「醜色」，不淨觀是對治的最好法門。那麼是否所有的人下手都要去修不淨觀呢？其實也未必如此，就像經中所描述的：一群比丘修不淨觀沒有把握要領，只觀到了身中的臭穢不淨，就選擇厭世自殺，結果被佛陀嚴厲呵責，因此教導他們修「持息念」，可見用之不當是會出現負作用的。

修不淨觀，起初觀到的雖然是不淨，可是當心的專注力增強時，還是會從不淨轉成淨相的。例如觀屍體的青、淤、腫漲、爛壞……，當心念越來越專注時，從此白骨取一分白相入其所緣，這個白相會立刻擴大，因為定力的成就出現強大的光，這時就由不淨觀轉為淨觀了。不淨觀尚且如此，何況是淨觀呢？

那麼我們起修時應該選擇「好相」還是「醜相」呢？法師解析道：就普遍性而言，只要就著自身的名色（精神、物質）觀其無常，放下對自我的執著，就可以超拔自在。反之，對於那些心性怯弱的人，就應該鼓勵他們觀好色，修六念法（念佛、法、僧、施、戒、天），不僅是觀佛的好色（相好莊嚴），對自己也要觀好的品行，如佈施、持戒等，這樣就能給自己帶來喜樂。可見名與色一定是所觀內容的材料，即便觀佛相好也不脫名色的範疇，



下午，學員分組討論《阿含經》經義。（100.7.26 檔案照片）

至於選擇觀「好」還是「醜」，就有很強的對治意義了。

就著這個話題，法師進一步闡釋了某些佛門中人對於女性修道的偏執。他們老是讓女眾去想自己業障深重，要她們觀八十四態（84種欲態）。我們暫且不論男女二眾都有某些醜態，只是看到特意列出的八十四種女性的醜態，就知道持此論者很變態，更遑論還要女眾去背這八十四態。就著文化、宗教的體系，女眾在整個歷史的共業中是被壓迫、貶低的，在這樣的氛圍中容易產生自卑感、帶有沮喪情緒，因此她們應要觀好色，怎麼可以去觀八十四態呢？當然，如果擔心男眾起色欲心，要他們對女眾觀醜色是對的。可見那八十四態原本是男眾的功課，而非拿來讓女眾背誦的。

所以，觀「若好若醜」時你必須清楚，當前的情境是什麼？在這個不完美的世間，大概也只有少數人的人生是成功的，芸芸眾生幾乎都是「人生不如意

事，十之八九」。看到這樣的現實，對於他們的灰暗人生，都要油然而生起同情之感，因此這樣的人就要儘量觀好色，讓內心先產生喜悅。至於生厭，那是因為觀得透徹，不再產生執著，是指更上一層的功課。當下如果連內心的健康條件都沒有，充滿了憂悲惱苦，就要先觀好色，讓自己生起愉悅之情，這就是「若好若醜」先後次第觀照的原理。

另外，「若遠、若近」雖然也是空間上的，但是與「內外」的區隔不同。「內外」主要指身內和身外，而「遠、近」是指觀照內容位置的前後，只有遠近距離適中才看得見，所以「遠、近」的觀照無所謂先後，只要調節到恰到好處，這樣才有能力，「近」可觀到離身體最近的每一個細胞，「遠」可觀到遠方發生的事情。當然這是念力、定力深了，隨著慧力的敏銳，才有可能觀到的。於是我們應該思考：色、心二法，如果就著「遠、近」的空間而言，感覺心法、心所法就在我們身體的深處，相形之下，身體似乎還要遠一些。

爾後天臺家說要先觀心，因為心有兩個要領，「近要」和「明妙」，近就是接近，「若遠、若近」，心法、心所法更接近觀照者，身相對遠一些，所以要從心念的當下去作觀照。可是，只有智者大師這樣的大禪師才有這樣的功夫，就一般人而言不容易從心下手，就因為它的「明妙」，所以難觀，因此反



研習營晚間，由性廣法師教導學員禪修。(100.7.26 檔案照片)

不如從遠的色身觀起，這是對於「遠、近」的拿捏。當然，也只有從就近的、自己的身心去觀照，才有可能推遠觀照其他人的身心，乃至遠方的情境，但那是已經有了神通力後才可能的，否則一般而言，還是先從近觀起。所以，「若遠、若近」要看是從身心的遠近，還是從自己與境界的遠近來看待。

最後來看「過去、未來、現在」，凡夫憶念過去種種，其實都是想像出來的，不是實際看到的，至於「未來」，還沒有發生，當然也是想像的產物。所以論功夫，還是要從「現在」下手。

色有「業生色法」、「心生色法」、「時節生色法」、「食生色法」，這四者都會影響生命的變化。所謂「業生色法」，是依於業帶來的這期命根的身心組合，雖然基調穩定，但隨著時節的推移，色身也難免變化。同理，食物乾淨可以帶來健康，但注意不要僅僅停留在養身的過程，因為「有生必有死」，所以面對生死要學習放下，

這是更高的超越。

四者中與身體最密切、形成連帶關係的就是——「心生色法」。修習「身念處」的人，對於自己身體的覺知會變得非常敏銳，所以完全不敢動惡念，因為動惡念只會先懲罰自己，令自己的色身非常痛苦。但一般人平日只是將身體當工具，沒有注意到它的變化，面對境界憂、悲、惱、苦，身體因此受到懲罰，乃至最終病倒。

因此，修「身念處」的功效在於：「以身修習，多修習」，對於覺受敏銳覺知，進入「受念處」，當心念越來越專注時，就可以覺知到心念對於身體的影響，再將此專注力移轉去觀心念，才能看到心念的起落（經歷了怎樣的路徑）。心念又在時間的座標上流動，從過去、現在到未來，所以只有清楚心念的起落，以如此的定慧力，才可能穿透時間的座標觀過去、未來。

而這樣的觀照，就奠定在現在覺知的基礎上，從身、身受轉到心、心受。只有對異門心路歷程了了明明，才有能力從現在心念的基礎，看到過去造作的因如何產生現在的果（包括色、心二法），以及現在的起心動念對於未來的影響，於是開始進入到對於因緣的探索、觀照。



2011.8.14於弘誓

正觀法如是——因緣相應教

隨順「無常觀」

■ 釋昭慧講 · 釋耀行記

100.7.23

導論完畢，接著進入「因緣相應」的教學，首先做概論的分析。延續「蘊相應教」、「處相應教」，「因緣相應教」的重要功課首先在於隨順「無常觀」。其次，從「因緣相應教」中可以發現，隨順「無常觀」不是固定的「十二支緣起」，「十二支緣起」固然是非常完整的陳述，但有時僅從其中拈出五支、十支加以解說，能令我們對於「十二緣起」的體會更加精確。因為一般講到「十二緣起」，往往就想到三世兩重因果，而且固定就是那十二支，其實佛說緣起是非常活潑的，在整個講述的過程中，需要講到幾支就是幾支，講幾支也不會短少了什麼，因為他已經完整陳述了。

除了隨順「無常觀」外，在「因緣相應」中有一門功課很重要，那就是後來在中觀學中所產生的「四門不生」（「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。」）在「因緣相應」裏面就提到了緣起法，從「老、病、死、憂、悲、惱、苦」往上追溯到「五蘊」，它是自作的、是他作的、是自他共作的，還是無因無緣而作的？在這

第三期《阿含經》研習營課程最後一天，學員上台做分組討論報告。（100.7.26 檔案照片）

方面做了仔細分析，這是「因緣相應」中的第三門功課。

「因緣相應」的第四門功課就是「空相應教」。「蘊相應教」的重點放在無常、苦，兼而談空、無我，到了「處相應教」就已經有了「第一義空經」，告訴我們「空相應教」的內容。在「因緣相應」中進一步將「空相應教」提煉出來做完整的分析，從俗數法到第一義法，這也是後來龍樹特別提到的「世俗」與「勝義」二諦教法。

在聖證解脫的部分，還特別提到了一個重要的教法，就是從「法住智」到「涅槃智」的問題，這可以說是「因緣相應教」的重頭戲。要達到從凡情到聖境，由愚癡無聞凡夫到多聞聖弟子，這中間的架構就是古仙人道（八聖道），所以在「因緣相應」中也帶到了「八聖道」，雖然「八聖道」內涵的完整陳述還是在「道品頌」中。

卷十二，第283經講到了五支緣起的內容，特別強調要隨順「無常觀」，提醒我們種什麼因、得什麼果。第284經在五支緣起的基礎上，開展成十支緣起，在味著繫縛後直接切入到繫縛，到底在繫縛什麼？其實就是我們最在意的「名色」，「名色」穩固產生「六入」、「觸」作為介面，來網羅自己想要的內容。法師於此分析：就生命而言，肉體當然是會爛壞的，可是隨著我們對於「名色」的追逐，死亡以後立刻

「識」緣「名色」，而「識」入母胎，又開始增長廣大，這樣一生又一生流轉生死，無有盡期。

本經與前面283經純粹講到對某個煩惱所繫法產生味著的力道，是不一樣的。因為如果當下對那個境界起味著，趁它還初小軟弱時，可以想辦法立刻將它截掉，可是一旦已經形成了我們的「名色」（生命體），要想輕易放棄，是不容易的。那麼有沒有方法可以撼動它呢？有的，那就是「無常觀」。同樣去觀「名色」法的生滅，然後產生離欲；從「生滅」觀到它的滅滅不已，才能產生捨，這樣就能夠從根源上讓「識」不再去驅使、追逐「名色」，徹底不受後有。

第285經，佛陀以油燈燃燒需要不斷增添膏油和拉長燈芯，來形容眾生對於色（肉體）的味著特深，一旦執取而耽溺它的滋味，就會增長「愛」，乃至「取」，於是就有種種苦生，所以根源還是放在攝取、味著，且是不斷的增長味著。在此令人好奇的是：如果以攝取、味著來譬喻燈油與燈柱，那麼孰是油、孰是柱呢？其實那個「色」就類似燈油，令人不斷渴求增長，燈柱就像是「愛」、「取」、「有」等一連串的牽引，從而令生命的燭光恆久不熄、流轉不休。

那麼如何使「老、病、死、憂、悲、惱、苦」滅呢？同樣在現觀中，佛

陀發現「無生則無老、病、死」，這不但是佛陀的睿智，也正是佛法不共世間的地方。在此法師提醒我們：世間大多求生，希望長生不老，可是佛陀告訴我們，有生就有老、病、死。可是「無生」又談何容易呢？因此要繼續觀照「生」是怎樣來的。結果發現，是因為「業有」，如果「業有」不存在，「生」就滅了。那「業」又是怎樣造作出來的呢？其實還是因為我們的執取，所以還是要滅除「取」。

值得注意的是，用功要用在十二緣起支中的那個「結所繫法」、那個所取法，那就是我們觀照的下手處，我們放不下的那個地方，才是我們觀照的地方，至於那些本來就不在意的，就無所謂放下。譬如有些修行人修禪法，修到只是去觀花開花落的無常，那樣能令人解脫嗎？不過是「為賦新詞強說愁」罷了。而我們最大的憂惱，其實還是自己最在意的身體，或說依於「我愛」產生的「我所愛」，所以要對這些事物觀照、多觀照。

另外要留意的是，佛陀並不是一下手就讓我們不要「愛」，那樣比較困難，但是不「取」總還是可以的。「愛」來自於接受後產生的樂受、喜受，因此會愛著，除非不接受，但那是不可能的，因為「根、境、識三和合而觸」，「觸」就會「受」。所以，有些人在這方面產生了焦慮、緊張，就乾脆

刨根，讓自己斷眼根、耳根，不看、不聽，認為這樣就不「受」，不「受」就不「愛」。這其實是用錯了功夫，佛陀說是「不該斷的斷掉了，該斷的沒斷」。並不是眼不看、耳不聽，就可以心不護念、心不執著，因為生命強烈的自我愛，使得它會去發展別的根本，所以眼盲者往往觸覺比較敏銳，耳聾者往往眼根更明利。因此，要從「所取法」下手，去觀它的無常，徹底觀到它是滅滅不已的時候，心的愛著就自然消失了，因為你根本看不到愛的對象在哪裡，「但見於法，不見於我」。

接續的第286經和前面的285經一樣，都告訴我們功課的下手處在「所取法」，涵蓋了我們的肉體，以及所面對的境界。還特別告訴我們對於所取法要先滅，十二緣起支從「取」支而滅，回過頭來就能看清，所取「名法」、「色法」無常的情況下，愛念冰消，不再有所渴求，然後愛盡、離欲，達到滅、捨。所以，只要任何事物是我們所取的、所在意的、抓住不放的，那就是我們要修的功課。

如何「取」與「不取」呢？法師告訴我們，那是要養成一定的道德習慣的，道德習慣先從身行、語行來培養，知道哪些當做、哪些不當做。將佈施、持戒等基礎打穩，才有可能在意行之中去看到愛取的念頭，否則取了也覺得理所當然，不知道這中間已經產生種種的

繫縛、煩惱，帶給自己與他人許多的苦惱和苦難，所以戒學要端正。

第287經與前經不同的地方在於，前經是五支緣起，本經是十支緣起，從老、死一直上探到名、色。經中特別提到「齊識而還，不能過彼」，只要往上觀照，盡頭就在「識」，沒有再還有什麼東西導致「識」的存在。因為只要其心不死，下一期的輪迴就已經可以預期了。法師在此分析，不是沒有前生，而是那個「識」是前生跟後世的主幹。有了「識」，就會讓我們在五蘊持有，因有取識抓住五蘊不放，讓它能夠吸收養分、吸收氧氣，然後消化養分、排除廢料，從而產生強大的免疫功能。死亡就是有取識不再執取這一期名色，所以身體立刻腐爛，而有取識會繼續抓下一期的名色。

因此「齊識而還，不能過彼」，並不表示「識」是創造主，佛教不把這個「識」當成神，也不把它當作靈魂不滅，而只是說「識」也是無常變化的，是意識流中的主流意識，它還是屬於心法，因為除了五蘊，其餘都不是我們的經驗所能體驗的境界，佛陀說「但有言說，問已不知，增益生疑，以非境界故。」所以，「識」也是因緣生法的一環，論典中說它「去後來先做主翁」，可見它不是靈魂。



第一輯～第四輯 「阿含經講座」MP3、DVD



本講錄係民國95-97年暑期，昭慧法師為法界衛星電視台之空中佛學院，進行「阿含經講座」之實況錄音。內容為《雜阿含經》。法師於課程中逐經講解，適時貼切地開示佛陀兩千五百年前的行誼教化，描繪出經典中「人間佛陀」的身影，誠為修行人最好的人格典範與修學指引。

有志於解脫道之行者，定能於此中體會到佛陀說法之「純一滿淨、梵行清白」；而發心濟度衆生之菩薩行人，更能於聆聽本套講座之後，奠定純正的佛法基礎，累積大乘行之菩提資糧。

由於這一系列講座甚受觀衆歡迎，法界衛視迄今仍不斷重播。應讀者之熱烈要求，法界出版社乃徵得法界衛視之同意，將為法界空中佛學院所講授的104堂課，以及後來繼續為佛教弘誓學院學員增授的32堂課（總計136堂課），製作為四輯MP3與CD，以饗未能親與聞法的廣大讀者。

- 講者：昭慧法師
- 時間：二〇〇六～二〇〇八年講於佛教弘誓學院
- 堂數：第一、二輯各35堂／第三輯34堂／第四輯32堂
- 訂價：MP3每輯1500元／CD每輯3500元／DVD一套12000元
- 出版日期：二〇〇九年八月
- ◆郵撥帳號：15391324法界出版社，
- ◆電話：03-4987325 張若涵

論「四門不生」

■ 釋昭慧講 · 釋耀行記

100.7.24

第288經提到，「識」與「名色」之間是輾轉相依的關係，也是前面所說的「齊識而還，不能過彼」的道理。法師就著經文說明，「識」與「名色」各自扮演什麼角色，它們中間沒有哪個叫作「靈魂」，不要將「識」想像成一個不生不滅的東西。所以後來「如來藏」學發達，講到有一個「如來藏」是不生不滅的，既然不生不滅，那就不叫作因緣生法，變得「緣起法」並沒有涵蓋這個東西了。可是佛陀只講「緣起」，他並沒有說有另外一個「靈魂」或者「如來藏」是永遠不滅的。因此，「識」也只是在這一群「名色」中間作為主幹的那個主體意識，可是那個主體意識它不是本自具足，依然是周遭「名色」所提供的資訊所整合出來的，而成為導引生命方向的主幹。

因為第288經已經講到了「四門不生」，所以法師又引導大眾學習幾則論「四門不生」的經文。這些經文都出現在「因緣相應」中，顯然是要在因緣的探究中，才能清晰地解答「四門不生」。

卷十三第302經、303兩經，都描寫了其他宗教人士與佛陀的對話。第302經，阿支羅迦葉問佛陀：「苦」為自作、他作或

《阿含經》研習營每日下午課程結束之後，學員一起作養生操。（100.7.23 檔案照片）

無因作？佛陀均以「無記」回答。從中可以看出，對於某些無意義的問話和思考，佛陀的回答是要我們注意這個問題本身的漏洞，然後佛陀從「受」支切入，告訴他「苦」的原因。法師於此分析，十二緣起支其實是非常活潑的，就看對方的問題癥結點在哪裏。講到「苦」，從「受」支切入，因為「苦」是來自於感受，「受」心所在運作，所以知其「苦」。那麼「受」是自受、他受、自他受？還是無因無緣就成那個苦受了呢？佛陀說這些看法都不對，因為我們只要做身念處的覺受、覺知，很快就會知道，所有的「受」都是有因有緣的。有時候來自我們的業力所感，有時候來自於我們的心念造作，有時候來自於時節因緣的流逝，周遭環境的動盪……，而我們的心念經常在六根與境界互動的情況下產生，所以不能單純說只是自己的心念而已，如「處相應教中」所講到的「非眼繫色，非色繫眼，中間欲貪是其繫也」。

當我們知道了這個問題，就會瞭解：原來，苦的承受這件事情，也是非常複雜的因緣生法。當我們做「身念處」的觀照，修習、多修習時，就會發現，自己身體承受的覺知是千變萬化的，因為太多因素使得我們的「受」在變化。所以佛陀說，不要在這些「自」與「他」的結構上產生自性見，認定有個實有自、實有他；離此自性見，才能



昭慧法師於開營典禮中致詞勉勵學員。（100.7.22 檔案照片）

見到中道。

阿支羅迦葉是個外道宗教師，在佛陀座下聞法見道後，他的身份還是一個在家居士，後因意外而滅度，佛陀囑比丘前去供養其身。法師在此提醒我們出家眾：對法的尊重才是最重要的，不可於自己的身份起驕慢心，要有謙遜之心。從這裏也可以知道，一個人當他前階段「正見」乃至於「正定」的資糧已經準備好了，因此初聞佛陀說法，就能見道證果，如同畫好龍身，只待點睛。但這也是有因有緣的，所以我們不要存苟且僥倖之心，去羨慕他當下即證，應該回頭培植自己的資糧，才是重要的。透過以上所說的「四門不生」句型，我們大致知道了它的背景和意蘊，還有佛陀跟弟子間的問答，其內容顯然都有一致性，雖然每個回答都有少許差異，但是它的一致性還是在「緣起」，特別是「十二緣起」。

接續回到卷十二，第289經，佛陀告訴諸比丘，一般凡夫因為沒有聽聞

正法，所以愚癡，他們如果要厭患、離欲、背捨，對象是「身」，不是「心」。爲什麼佛陀這樣說呢？法師於此繼續分析，由於身會敗壞，我們容易對它產生厭患、離欲、背捨；因爲它有增、有減、有取、有捨，從這裏可以看到它的無常。可是心意識呢？其實心意識更無常，偏偏無常到讓我們來不及看到它無常，所以我們難免在這上面保惜，而且把它綁住，認爲那就是我、我所，或者我在它裏面，它在我裏面，因此對於心意識反而不容易生起厭、離欲、背捨。

佛陀提醒我們，我們對於身其實是非常寶愛的，但也是最容易生起厭離的，因爲它的痛苦、歡樂，都那麼地鮮明。反而對於心法、心所法，不知不覺地當做那個才是我，有時連身體都當成是我所、是我的工具。可是那個心、心所法，它只是因爲串成了意識流，而讓我們覺得有一種仿佛一貫的、不變的東西，若拆解開來看，那個心意識實際是剎那剎那變遷不已的。於是我們在心意識流裏，去假想出一個所謂的靈魂或者神我，這樣的人是連一般沒有宗教信仰的愚癡凡夫都還不如，因爲那些愚癡凡夫尚且只對身的鮮明度比較在意，但是如果知見不正，對剎那剎那生滅的心意識產生了假想，於是抱著非言說境界、非體驗境界的東西不放，無怪乎產生許多宗教的論爭。所以，寧願對四大身產

生我、我所的繫著，也不該對心意識產生繫著，這是佛陀首先要說明的部分。

其次，對於「緣起」，要善思維觀察。因爲現在講到的是對於身與心的執著，所以直接從「觸」切入，那是「觸相應教」教導的方式。「根、境、識」三和合而生觸，如果是愉悅的觸，馬上會產生愉悅的覺受。當愉悅的覺受生起時，聖弟子是如實知樂受在身體上產生的覺知——從「觸」生「受」；當這個「觸」被你覺知時，那個「觸」已成爲過去——「樂觸滅」，而「樂觸因緣受亦滅」——樂觸因緣所生的受也滅去了。

這是什麼意思呢？法師於此詳細分析：以「身念處」而言，某些因素——無論是生理還是環境的因素，產生我們心理的反射，於是立刻一個信號進來，這是一個接觸。可是佛陀爲什麼說「彼樂觸滅」呢？因爲當我在覺知時，我的所緣境已經轉到了因「樂觸」而產生的「受」，於是我的意根緣於我身體某個部位的「境」，「識」再去覺知，這時「根、境、識」三和合而生「觸」，這已經是另外一個「觸」。因此我們在「身念處」中會覺知無常，你會發現，當下的所緣境一旦轉換，心念轉換，身受就轉換，所以你的身受永遠都在無常變化中。它不會停留在原來的強度，因爲有新的接觸，新的覺受，因此單憑身體就夠你去觀察了，它是非常豐富的信

號體，一直在承受信號，也在釋放信號，只是我們的心念太粗，所以沒有辦法體會什麼是「樂觸滅」，然後「樂觸因緣受亦滅」。

此刻你就會感到清涼喜樂，因為你突然覺知到，這一切都是無常的，於是得到法喜，「諸行無常」的法則再也不只是一個概念，而是形成了我們身體上的一次印證。所以不但樂受是資糧，苦受、捨受都可以成為資糧，因此我們不用害怕在生命中會發生什麼事，怕的是我們沒有好的辦法去面對它。當佛法流於心中後，即使有不好的因緣出現，而產生苦受、憂受，我們也會知道如何去應對它：在那個「觸」的覺知中，立刻轉換覺知的場域，去觀察那個覺知的生起，於是那些悲歡離合的所有情緒就會過去。如果我們於「四念處」修學、多修學，它會過去得更快，因為你會從哀傷的情緒中拉回來，看看哀傷在身上落下的信號，靜靜觀察這些信號時，因為所緣境轉成了身，而不是那些哀傷的事情，於是那些信號就一直改變，你就會發現身與心的連接，才有能力在越來越專注的情況下切入到心念處，看到異門心路歷程是怎樣升起、怎樣滅去的。◎

《玄奘佛學研究》徵稿啓事

本學報主要刊載有關佛學相關領域之原創性論文，包括與佛教有關之義理、教史、藝術、文學、心理、社會、教育等，歡迎各界投稿，來稿應未曾以任何文字形式出版。本學報每年出版兩期，上半年出刊日為三月三十日，下半年為九月三十日。

本學報第二十四期「玄奘學：歷史與思想」即日起徵稿，請於一〇四年六月三十日前，將惠稿電子檔傳至hcu10@hcu.edu.tw，玄奘大學玄奘佛學研究 堅意法師收。為了避免傳送信件因被攔截而收不到，敬請同步將回條與論文傳到part55410@gmail.com。所有惠稿均經編輯委員會送請專家學者評審，通過後始予刊登。

作者來稿請依本學報之【學術性論文撰寫格式要點】撰寫，並以WORD/A4規格/直式橫書/11pt新細明體繕打，字數以八千至一萬五千字為原則。備稿件一式三份並附光碟片，敬請交寄：300 新竹市香山區玄奘路48號 玄奘大學宗教學系收。來稿如經審查通過並獲刊登，由作者校對並自負文責，版權則歸本學報所有，作者可免費獲得學報五冊，校外投稿通過審查，本學報另支稿酬每篇新台幣2,000元。

投稿於本刊經收錄後，同意授權本刊得再授權國家圖書館「台灣期刊論文索引系統」或其他資料庫業者，進行重製、透過網路提供服務、授權用戶下載、列印、瀏覽等行為。並得為符合「台灣期刊論文索引系統」或其他資料庫之需求，酌作格式之修改。

■聯絡人：(03)5302255轉6025，0982-215-945

堅意法師

從「無我之教」導入「空相應教」

■ 釋昭慧講·釋耀行記

100.7.25

是日，法師開篇就提醒我們，在《阿含經》中一定會涉及「無常、苦、空、無我」這四個概念。在「蘊相應教」中，大致將重點放在「無常」，當然也會談到從「無常」到「苦、空、無我」，包括從五蘊去觀它的十一相，而覺知五蘊不等於我，離五蘊也沒有我，乃至於不相在，所以也切入了「無我」。到了「處相應教」，也講到「無常」，可是它的重點已經放到了「無我」，而且從「無我」導入了「空」的概念，雖然「蘊相應教」也帶到了「空」，但是「空」義的發揮要到「處相應教」才比較明顯。再到「因緣相應」中，「空」的義理就更加清晰了。

第297經《大空法經》，該經分為兩截，1、「流轉門」，2、「還滅門」。在「流轉門」中分析世人陷入常斷二見（命即是身、命異身異），佛陀離於二邊說於中道，是緣起法的生滅，它涵蓋了一切的生滅相，是為「大空」。一方面不落入二邊，另一

研習營晚間，由性廣法師教導學員禪修。（100.7.26 檔案照片）

方面真正能夠「生於明，而斷無明」，成「不生法」，「不生」即「不滅」，那就是「無為法」。所以，「緣起」固然是「空相應」，能夠於「緣起」而證入「緣滅」，一切滅（寂靜涅槃）那更是「空相應」。

第296經，佛陀提到兩個名詞——「因緣法」和「緣生法」，世間運轉的法則是「因緣法」，而隨順緣起內容的就是「緣生法」，所以「緣起」是法則，現象界所有的內容都是「緣生法」。原因在於，這些內容雖然看起來雜亂無章，但是它背後運轉的法則是一致的，也就是「因緣法則」——因緣和合而生，因緣離散而滅。這個法則不是佛陀所創造的，「若佛出世，若未出世，此法常住，法住法界」，是佛陀覺知並為世人演說了這個法則。

卷十四，第344經，尊者摩訶拘絺羅問舍利弗，如何於佛得「不壞淨」（於佛不再動搖的淨信）。其實，所謂「於佛得不壞淨」是表示：「於佛、法、僧不壞淨」，加上「戒清淨」，稱為「四不壞淨」，標誌已經證入初果。在第344經只就「佛不壞淨」談問題。本經從「善根不善根」帶到了「食」、帶到了「病」、帶到了「四諦」、帶到了「十二緣起」，層層分析，任何一法拈來，都可以說，那就是成就了「佛不壞淨」。

第345經，佛陀問舍利弗「何等為

學？何等為法數？」舍利弗默然，爾後佛陀為什麼用「真實」二字去提示舍利弗？而舍利弗為什麼要從「食」開始講呢？經文本身看不出什麼端倪，法師試分析：1、舍利弗默然，是問題太大了，因為整個佛陀的法教其實涵蓋的就是法與律，所以他要思考從哪裡簡潔地一語道破。可是當佛陀說「真實舍利弗」時，這個「真實」使得他立刻串起了什麼叫做「真實」。真實相就是無常相、無我相，從無常相可以「生厭、離欲、滅盡相」，「但見於法，不見於我」。2、這個「真實」又如何去串到「學」跟「法數」呢？於是舍利弗特別用「食」來談問題。因為一切眾生依「食」而住，而且「食」裏面牽涉到「粗搏食」，是令色身長養的必需，於是開展出很多相關的戒律與威儀。從「食」來談，一方面可以導向於「法」，另一方面又可以導向於「律」，於是談到了「學」，即「應當學」，跟著佛陀學習「學處」。◎

先知法住智，後知涅槃智

■ 釋昭慧講·釋耀行記

100.7.26

第347經，是非常重要的《須深經》，該經是「因緣相應」中的另一個重點，「先知法住智，後知涅槃智」。外道須深為盜法而出家，聞比丘不依於「七依定」的基礎而證聖果，甚為疑惑，認為該比丘所說前後矛盾。須深所處的時代氛圍是，在摩竭陀有許多沙門在修道，佛陀剛出家時也曾經學習禪定，在這樣的宗教氣氛中，顯然大家都認為禪定是很重要的，所以須深有此疑問。比丘告訴須深：「我是慧解脫」，依於智慧而解脫。

法師論道：後來論師進一步分析，說阿羅漢有「俱解脫阿羅漢」、「慧解脫阿羅漢」。「俱解脫」就是「心解脫」、「慧解脫」兩者都解脫，所謂「心解脫」是心增上學的圓滿，這類阿羅漢的定力強，慧力也因定力而開發，因此兩者都得解脫。另一類是「慧解脫阿羅漢」，他智慧的觀照力強，但不見得定力有多深。後來印順導師將這兩類阿羅漢做比較，「俱解脫阿羅漢」可以離於身苦、心苦，「慧解脫阿羅漢」可以離於

第三期《阿含經》研習營於無諍講堂上課，學員上課專心聆聽。（100.7.23 檔案照片）

心苦，可是如果遇到病疼，身苦是難免的。但是「慧解脫阿羅漢」是身苦、心不苦，不會因為身苦而引起恐懼、憂愁、排斥等心裏的憂受。「俱解脫阿羅漢」因為有定力的關係，在身體受折磨時，可以瞬間入定，這樣就沒有對身體疼痛的覺知了。

隨後在部派佛教的發展中，出現了兩種學派，1、定慧綜合學派；2、重定學派。重定學派是，一定告訴你要入「初禪、二禪、三禪、四禪」，嚴格的甚至要求必須入「四禪」，有這樣深厚的定力，才能引發斷煩惱的智慧。而定慧綜合學派就不純然從「四禪」來看問題，而是多與慧觀配合，像後來的天臺學，在描述禪定時，就不純然只講「四禪、八定」。

《瑜伽師地論》對「止」與「觀」，也做了細緻的分別，雖然如此，但並不表示論師們要求我們必須都要入深定。所以當我們從「止」而「觀」，有了專注力來觀照「蘊法、處法、名色法」時，觀其無常，乃至在因緣生滅中的空，就成就了「空、無相、無所有」的三三昧。這些三昧在《阿含經》中都看得到，而且並不表示當時都在入定狀態，在觀照狀態依然可以達到三昧。原因就在於：三昧是心一境性，可是並非就是「定」，也可以是「觀」。後來隨著大乘佛教的開展，開出了很多的三昧，特別重視的就是阿含

本教的「空三昧」，依「空相應緣起」而發菩提心、行菩薩道。

隨後，須深將自己的問題請教佛陀，佛告須深：這些阿羅漢是「先知法住智，後知涅槃智」。佛陀的回答是什麼意思呢？法師接著為我們解析：在佛法中達到不起諸漏、心善解脫，其先決條件是「法住智」，而不是「初、二、三、四禪」。所以重點先要知道什麼是「法住智」？「法」就是緣起法，「住」是這個法則如此穩定的運作。所以在現象上要看到它整個運作的原則，能夠覺知到（不僅僅是概念）連自己的身心也是依照這個法則來運作的，對於十二緣起的流轉與還滅能如實知見，那就叫作「法住智」。涅槃是還滅，可是要如何還滅呢？知道如何還滅的就是「涅槃智」。所以要「無無明乃至無無明盡，無老死乃至無老死盡」，這就是「涅槃智」，也是還滅門，聖弟子就是這樣不起諸漏、心善解脫的境界。

可是要證得「法住智」也不簡單。從此經可以看出，要見到「老死乃至於生、乃至於行、乃至於有……」，這是什麼？就是觀因緣，也是本單元「緣起相應」的重點。觀因緣一定要先能觀「名法」、「色法」，可是如果連「色法」都觀不起來，又如何觀「名法」呢？如果觀不起「名法」，異門心路歷程的生滅過程不知道，你哪有能力觀到前後「若過去、若現在、若未來」，在



下午，學員分組討論《阿含經》經義。（100.7.26 檔案照片）

時間的縱座標上，什麼是來至什麼？所以，只有如實觀照到才可以確證——確實如此，這才是「法住智」。怎麼能夠完全沒有定力！「空三昧」、「無相三昧」、「無量三昧」、「無所有三昧」不就是這樣嗎？在「蘊、處」仔細觀照到它的「無常、法空、無我」，這正是我們讀到現在為止《雜阿含經》的內容。《雜阿含經》中哪有動不動就講怎樣入「初、二、三、四禪」，佛陀切入的方式幾乎都是告訴我們：要修「四念處」、要「於色觀無常」、「受想行識觀無常」諸如此類的。所以，《雜阿含經》是顯揚勝義，但是在修行方法上，它並不特別去強調要入第幾禪，反而是要得三昧，依三昧力來觀就可以了。

第348經、349經，佛陀提醒弟子：修行要自利利他，自他俱利。

第359經，昭慧法師解析：本經特別提到「攀緣識住」，「識住於色、

受、想、行」。所謂「法不孤起，仗境方生」，「識」也要緣於「色、受、想、行」，所以說「識緣名色」。因此，這些思量、妄想就會攀緣於「識」住（色、受、想、行），有了「色、受、想、行」的運作，這個「識」將來一定有繼續出生的機會，有未來的「生老病死憂悲惱苦」。反之，如果不在「想蘊」的運作中，也就不會去抓住「色、受、想、行」，能夠斷於未來的「生老病死行」。所以，「識住」使得「識」持續，也使得「識」未來再受生。「識」的持續與受生，這是「識」的角色。

可是這個「識」為何持續？為何受生呢？當然有資源在那裏，資源來自於該經強調的「思量、妄想」——「想心所」的問題。因為之前的經文大都談「愛、取」的問題，也就是「受心所」與「思心所」的運作，大部分在情感和意志去解構它。本經比較有特色的是，從「想心所」去切入，如果我們的思量脫離現實去妄想，然後將這些想出來、延展出來的東西當作事實去陳述，就會令自他都受愚弄，嚴重時甚至產生精神疾患，這都與「想心所」的過度發達有關。

「因緣相應」講說完畢，本次講說「因緣相應」用了很長的時間，因為它特別重要。「雜因頌」主要講的都是這些因緣，如果將重點放在「生起」，那

是講「十二緣起」；放在「安住」，接下來就要講「四食」；「染淨」，就要講「四諦」；「受用」，就要講到「諸界」、「諸受」，但這些難道都不是因緣嗎？因此佛陀為羅睺羅說「蘊」、「處」、「界」及「因緣相應」，都可以廣義涵蓋在「因緣相應」，所以叫著「雜因頌」。

接下來再看「安住食」，或稱「四食」，攝受於這些精神和物質的糧食，讓自己能夠在精神、物質上壯大。重點是：這「四食」是怎樣來的？從「愛」到「受」、從「受」到「觸」往上逆推，看到對於「四食」的愛、黏著，這種黏著再往上逆推，察覺到只要「六根」張開，這些周邊的問題，所以「四食」之教還是跟「緣起教」不脫關係。

第372經，法師提醒我們：佛陀說「四食」是要我們注意，生命階段性的持續雖然要靠食物以及各種的「觸」，可是更深處是來自於「意思識」的愛（強烈的意志）。這個強烈意志導致他一定以「識」為主軸來抓「名色」，於是就會持續不斷，所以本經直接切入「識食」來談，這是佛法不共世間的見地。

第373經，同樣講到「四食」，本經特別談到要做如理的觀照。法師分析：我們的生命需要「四食」來資益長養，但是要善觀它，否則本來是工具，卻被我們當做是目的。例如「粗

搏食」，是我們長養色身的工具，可是它的美味又讓我們把飲食當做人生的目的。所以在進食時要警醒，即使是自己喜歡吃的，知道了，也不要去做下一步的動作，因為「觸」緣「受」、「受」緣「愛」、「愛」緣「取」。

「苦樂受」，每個人的主觀不同，可是接下來就會發展出「取」，因此在「取」的環節上就要斷。最起碼，先把自己這種不揀擇的習慣培養好，漸漸地，對於食物的主觀愛憎就沒有那麼強。我們能夠做的先是這一步，而不要一開始用這麼強大的負面思維，雖然說這樣「於五欲功德貪愛斷」，直接就從「愛」斷，可是怕的就是我們拿捏不好，沒有中道的智慧，到後來「不愛」，可是有「憎」，對食物有厭憎，那其實又是另外一個面向的執著。所以這個部分大家要特別注意，因為我們每天都要進食，如果做不正思維，對於自身會有很大的傷害。◎

「四諦」與「十二因緣」之教

■ 釋昭慧講 · 釋耀行記

100.7.27

講到與「食」有關的經典，昭慧法師特別補充卷二十七中的第715經，該經其實在講「道品」的「七覺知」，可是也講到「有食、無食」。因為我們在講「食相應」時，講到「安住食」，這裏的「有食、無食」也用了這個「食」字（資益長養），對照的是「五蓋」、「七覺知」資益長養。前面講到的「四食」，是我們生命與生俱來的需要，但就後天而言，要靠什麼來滋養我們的法身慧命呢？所以法師補充講解第715經。

715經首先講到「五蓋」，「五蓋」障礙我們無法進入禪境，所以極力的想要斷除它。可是要知道「五蓋」有資益長養它的活水源頭，你如果在那個部分不攔截掉它，要想斷除是不可能的，於是接下來講到了「五蓋」之食。要注意「觸相」產生「貪欲蓋」，可這裏的「觸」不是指不要接觸，因為接觸是不可避免的。所以在此指的是，對於接觸沒有正思維，因此還是回到剛剛講到的「觸食」。對於接觸的當下沒有能夠「明相應」，就無法對於「可意觸」、「不可意觸」在當下不生起「苦受」、「樂受」，既然如此，也就無法不產生「愛取」，於是「貪欲蓋」一定生起。所以，如果要滅除「貪欲蓋」，在每一個接觸的當下就要「明」，而接觸正是「處相應教」的功課，因此平日就要注意「守護根門」。

接下來談到「瞋恚蓋」，瞋恚是怎樣生起的？遇到障礙，不順心就起，因此要斷除「瞋恚蓋」，平時在障礙相上就要用功。不能理所當然遇到障礙立刻生起瞋惱，要給自己停留時間觀察一下，客觀化的去看障礙，給自己機會正思維它。雖然我們還沒有斷「無明」而得「明」，可是只要隨時客觀化自己，把自己當第三者去看，那就是正思維，訓練要從這裏下手。

「五蓋」分析完畢，又繼續講述「七覺知」。1、「念覺分」，如果不修「四念處」，於「四念處」不起正思維，

「念覺分」就修不起來。2、「擇法覺分」，於善法抉擇，知道它是善法；於不善法抉擇，知道它是不善法。而且要抉擇善法而行，不要抉擇不善法而行，不要動不動就不分辨。3、「精進覺分」，就是勤修「四正斷」，因為我們生命中面對許多善、不善事，精進力要從哪裡生起？面對不善，畢欲除之而後快；面對善法，一定要擇善固執，這就是正精進。4、「喜覺分」，「喜」是一種心理上對於舒適境界的接納。「喜觸法」是令歡喜生起的內容，這兩者要正思維。「喜覺分」之「喜」是法喜，而法喜還是從前面的「念覺分」而來，於正法能正念，然後能夠於善法做抉擇，再精進的奔向那個抉擇的目標，於是在這個過程中生起的法喜。因此，對於自己的法喜了了明明，對於法喜的內容了了明明，這就是「喜覺分」的自在。5、「倚覺分」就是輕安，指身輕安、心輕安。一般而言，輕安來自於禪定，但智慧的增長讓法喜洋溢，也同樣可以帶來輕安。輕安在「七覺分」中來自於「念覺分」而到「喜覺分」，有了法喜以後自然得到的輕安，它的進路與修禪定得到初禪後的身輕安、心輕安不同，這在「七覺分」中要特別注意。6、「定覺分」，雖然將「四禪」納入其中，但是因為心的專注，在擇法過程中，對於法的繫念而產生大法喜。所引發身心的輕安，與禪定所得到的輕

安是可以對應的，毫不遜色。7、「舍覺分」，在此不是指厭憎的排斥，而是指無所染著的自在，所以「舍覺分」的增長來自於五蘊的斷，「生厭、離欲、滅」。

以下開始「諦相應教」，講的是有情的「染淨事」，雜染與清淨，從第379經到443經。在我們的印象中，「四諦」之教是非常重要的，佛陀初轉法輪，講的就是「四諦」。這麼重要的內容，篇幅怎麼不多呢？在此不需有此疑惑，因為，我們讀「蘊相應教」時，一定有讀過「四諦」——「色、色集、色滅、色滅道跡，受想行識亦乎如是」；讀到「處相應教」——「處、處集、處滅、處滅道跡」；連讀「因緣相應」時，也是「老死、老死集、老死滅、老死滅道跡」，通通講的都是「四諦」。既然都是在講「四諦」，那不就就夠了，這裏為什麼要拿出來再談一遍呢？論師們說得好，這裏特別談到雜染與清淨的兩邊，雜染邊的結構是怎樣來的？清淨又是怎樣產生的？

假如這樣，前面的「因緣相應」，「十二緣起」逆順觀察，「老死」來自於「生」、「生」來自於「有」、「有」來自於「取」……，因為有「無明」於是有「行」、有「行」於是有「識」、「憂悲惱苦、純大苦聚」，這不就是雜染邊嗎？「無明滅則行滅，行滅則識滅……乃至於憂悲惱苦，純大苦

聚滅」，那不就是清淨邊嗎？如此，「染淨事」在「因緣相應」裡不就夠了嗎？爲什麼還要再提出「諦相應教」呢？

昭慧法師在此提醒我們注意：「四諦」與「十二緣起」其實是綿密扣合的。「十二緣起」的「流轉門」，講的就是「純大苦聚集」的「苦諦」，以及要找到這個「苦諦」後面的根源——「集諦」。至於「十二緣起」的「還滅門」，「無明滅則行滅，乃至於純大苦聚滅」，講的就是「滅諦」，「滅諦」的方法就是「八正道」。可是在「諦相應品」中，「八正道」也只是略講，它也不可能對「八正道」細細的說，因爲，「八正道」的內容主要放在「道品」中敘說。因此，如果從敘述的結構來看，「四諦」與「十二緣起」是非常接近的。

那麼，它們不一樣的地方又在哪裏呢？我們可以這樣說：「十二緣起」是佛陀在修道時自知、自證、自覺的。「四諦」是佛陀證道後，爲了弟子們的自證、自覺而宣說的。一個是自己證得的，一個是自己宣說的，這中間不可能有兩套版本，只是在證得與教學的角色轉換時，他的敘述就不同。例如，佛陀在修道的初期學過禪定、苦行，最後知道這些都不是能夠覺悟的方法，於是在菩提樹下，從「苦」開始覺知，逆順觀照緣起證悟。等到他要教學時，要從哪

裡開始？首先，當然還是要講「苦」，如果大家對於「苦」沒有覺知，也就不會想要修道，所以，要從一般人最關心的問題切入。這就是中道的智慧。但是作爲一個教學者，佛陀在鹿野苑初轉法輪，面對跟他修道多年的五比丘，談到「苦」是怎麼來的，就未必要從「生」慢慢逆推到無明，反而是直接切入「十二緣起支」的「愛」、「取」，也就是「集」。

我們前面看到的「因緣相應」，佛陀說要如何斷？如何讓「老、病、死、憂、悲、惱、苦純大苦聚滅」？佛陀用了小樹與大樹的譬喻，小樹是軟弱無力的，如同對於某件事，在「愛」、「取」生起時，還像小樹一樣，在那裏就要斷。可是大斷要在哪裡斷？「不生」，「不生」則「不死」，「不生」則「不滅」，達到「寂滅涅槃」，那是大斷，那就如同大樹連根剷除。在他的教學之中，譬喻那是有如對大樹的撼動，於是現在就不要讓小樹長成大樹，要讓生命中的每個時刻，面對情境的「愛、取」時，時時就要做功課。所以在「十二支」中，佛陀拈出「愛」、「取」兩支來說「集」，這是善巧的教學。因此他的證悟是「十二緣起」，等到醞釀成爲教材時，就是四種真諦的綱領。

從這裏可以發現，無論自證還是教學，其核心價值都來自於對於「苦」的覺知，以及想要遠離「苦」的渴求。所

以在「諦相應教」中的幾個重點是：1、佛陀三轉「四諦」法門的教學內容；2、佛陀用各種譬喻反復提醒弟子要精進修行；3、對於「四聖諦」要次第現觀。雖然後來部派佛教也提出了對「四聖諦」是「漸現觀」還是「頓現觀」的討論，但是在「諦相應教」中，顯然強調的是「漸現觀」；4、不要做無意義的世間思維、世間言論；5、要於三寶起不壞信。

第397經，佛陀以葉子取水的譬喻，來說明對於「四諦」的現觀。如果還沒有現觀於「苦聖諦」，就不可能現觀於「集、滅、道聖諦」，因此，「四諦」是要「漸現觀」的。

有關「四諦」漸現觀的，不止是這部經，昭慧法師又補充講解了相關的經文。卷十六，第435、436、437經，都是講到「四諦」要漸現觀。後來印順導師也做了許多解析，在部派佛教時代，說一切有部確實強調「四諦」要「漸現觀」，而《雜阿含經》又是說一切有部部派的頌本，所以難免強調「四諦」要漸現觀。

可是，難道「頓現觀」就不對嗎？現觀不是一剎那間就觀起嗎？現觀是當前了了明明的觀照，當然一觀就全部觀到。所以有關「頓現觀」的部分，大致來說都是在強調——於「滅諦」的「頓現觀」。但是這個「頓現觀」前階段，其實還是難免「漸現觀」，先慢慢打基

礎，到後來突然間開悟了。所以「頓現觀」、「漸現觀」也牽涉到後世談開悟有沒有可能頓悟的問題。

頓悟如果沒有可能，為什麼那麼多人說他已頓悟？可是頓悟難道沒有前面的醞釀過程嗎？這個醞釀過程當然就是「漸現觀」。佛陀在菩提樹下悟道，豈不也是「漸現觀」嗎！佛陀也是從「苦諦」開始一階階觀上去的，最後才直下探囊取物，原來，問題出在「愛、取、無明」。能夠體會於此，才去觀它的滅滅不已，而大徹大悟。佛陀從「老、病、死、憂、悲、惱、苦」層層溯源，不就是「苦諦」漸現觀嗎？溯源到了「愛取」，不就是「集諦」漸現觀嗎？於是觀「無明滅則行滅……」，不就是「滅諦」漸現觀嗎？因此印證了要從「八正道」下手，這不就是「道諦」漸現觀嗎？佛陀已經清楚了，知道將來教人哪些方法才是正確的，避免他過去走過的、迂迴摸索的冤枉路，所以那是漸現觀以後，最後達到頓現觀的。佛陀是如此，因此，修行人要紮實下功夫，「於苦如實知、於苦集如實知……」，下手動輒講開悟，是不可以的。這與部派論義無關，而是攸關修行的要領，「漸現觀」本就是正途。◎

如實知「界」

■ 釋昭慧講 · 釋耀行記

100.7.28

第404經，佛陀說：他所成正覺的內容，其實是無量無邊、廣大甚深的，像大林樹葉一般，但是這些法對於你們來說，不構成很好的教材，暫時沒有「義饒益、法饒益、梵行饒益」，沒有達到開啓智慧和正向涅槃的內涵，所以這些我就不說。我要說的是，如同手中樹葉般的那個內容，是少少的。也就是說，佛陀所覺悟的，是廣大無邊的；但是所說的，是少少的。爲什麼所說的是少少的？因爲那部分對比丘們是有幫助的，也就是「四聖諦」。

法師分析，這就給我們一個提示：原來，佛陀教學的內容，只是他所證甚深內容的一小部分。我們不用擔心是否讓我們遺漏了一大部分，相對的，如果佛陀就把一大部分內容塞給我們，我們也消化不了。反之，我們是不是永遠只得到這一小部分呢？那就要看我們是否像佛陀一樣，行菩薩道，得到「十力、四無所畏、十八不共法」，那麼我們所證的法，就如同佛陀一樣了。

學員上課時專心聆聽昭慧法師開演《阿含經》法義。(100.7.23 檔案照片)

第411經，佛陀告訴比丘不要議論「王事、賊事、鬥戰事、衣被事、飲食事……」。法師於此提示：即使是修道人，活在這個世間，難道能夠不知「王事」嗎？「王事」是指國家統治相關規制，如果不知律法，觸犯國法也就不知。能夠不知「賊事」嗎？搞不好開門揖盜，如不知防範盜賊，就會帶來禍殃。那麼，這些事情為什麼佛陀說不必去論說？其實，不是要我們不去理解它，而是比丘們沒事在那裏閒聊這些，這是沒有意義、浪費時間的，所以佛陀才做這樣的告誡。

第412經，衆多比丘雖然在討論正法與律，但是重點放在我知道而你不知道，我說的是對的，你說的是錯的……，於是引起爭論。法師解析：談法與律，如果跟他人較勁，就會落入「我勝、我等、我劣」的模式在思維，這種含爭競心的爭論是不好的。因此不要明示、暗示說自己比別人好，連這樣的心念都不能起，何況流諸言說。所以佛陀聽到後告訴比丘，要於「四聖諦」修無間等，不要去做這樣的爭論。

第419、420經，都在講「四諦」與「三寶」的關係。第419經說：如果於「佛法僧」有疑惑，對於「苦、集、滅、道」四聖諦就會有疑惑。在義理方面，比較值得我們探討的是：因為，有疑就表示還沒有證得「不壞淨」，於「三寶」沒有證得「不壞淨」，他就

不可能達到「預流」，因為四種「不壞淨」是入於「預流」、登入聖位的四個條件。因此，當還沒有真正「見道」，就要說對於「四聖諦」是「如實知見」，那是不可能的，那只是概念上知道而已，還沒有達到「正現觀」。

接下來開始講「界相應」，從444經到446經，所占篇幅不多。什麼是「界」？單從字面意義來看，「界」是指邊界、範圍，但是在爾後的佛教界中，所引起的重視是無與倫比的。因為光是這個「界」字，就從它的根源義導出了許多的引申義。這些引申義，各個指稱會指向某些範圍，這些範圍裏面透出宇宙人生的真諦，或者是修行的要訣。

我們前面講過，「若佛出世，若未出世，此法常住，法住法界」。那時講「界」時，純粹只是指法則在空間上的普遍性，因為在漢語的語義中，「世」指時間，「界」指空間。但是現在要談到的「界」，就不純粹只是空間這個概念而已。在空間範圍裏，其實不能一堆現象雜亂無章的堆在那裏，雜亂無章的現象不構成我們認識與受用的意義。所以，就著我們對這個世間的認知，我們的「六處」入處對於世間的受用、交流，它必然在各種的差別現象中要做分類，在分類中，我們依於類別去認知那一件一件事情。因此，建立類別是很重要的事情。

類別意味著每一個現象的差別，那麼原因何在？這就進入到因緣法的範圍，溯其根源，知道什麼因造成現在這個現象的差別、體、質。固然「名法」、「色法」可以分為好幾類，但是之所以分成這些類，都與因緣有關，由此看到「界」的類性、體性（特性與通性、自相與共相）、因性。此之所以「界相應」放在「雜因頌」裏面。

可是，為什麼要特意講到特性與通性、自相與共相？為何它們也在「界」裏面談呢？法師因此從「法」的定義開始分析。「法」的定義是「任持自性，軌生他解」。每一個法、每一個現象，都是任持自性（把握著它的特質），以此作為軌跡、軌範，生起了別人對它的理解。例如：「火大」有溫度的自性、「地大」有堅固的自性、「水大」有流動的自性、「風大」有飄動的自性。

什麼是通性呢？在幾種特性之中，我們依然可以歸納出一種通性，「四大」的通性就是——它們都是「色法」，與「受、想、行、識法」就是不同。接下來我們說，「四大」中的「地大」有其特性，那麼可否將「地大」也當成通性，從「地大」的範圍中找到它的特性？當然有！禪師們教導修「四大」中的「地大」時，特意觀照要修「硬、粗、重、軟、滑、輕」這六種特質。從這裏，論師們整理出一套非常精密的自相與共相的理論。

剛才講到體性，可以分成特性與通性，但千萬不要在特性與通性上產生自性見，認為什麼就一定只是特性而不是通性、什麼就只是通性而不是特性。因為，幾個自相可以歸納出一個共相，幾個共相又可以歸納出一個更高的共相。就像「地、水、火、風」四大可以歸納出色蘊，加「受、想、行、識」可以歸納出五蘊；人人都有五蘊，但還可以歸納出男、女、出家眾、在家眾等；人跟其他眾生，也可以共同歸納出一個特性，就是有情（俱有色、有受、想、行、識）；有情跟無情物也可以歸納出共同共性，都是因緣生（此生故彼生，此有故彼有）的緣起性，緣起性就是空性。所以，從自相到共相，從特性到通性，累積到最高的通性，就是「空性」。

法師提醒大家注意，之所以講這些的原因在於：當我們看到談「法界」的時候，你要看它放在哪裡講。前面所說「若佛出世，若未出世，此法常住，法住法界」，這是指法的普遍性，普遍性就是通性。大乘佛教講「法性」，法的自性就是「空性」，「空性」經常也稱為「法界」。所以，大乘佛教在談「法界」時，你要注意其意指「法空性」。大乘佛教繼續發展下去，慢慢將重點放在「界」的因性，眾生是什麼因素產生的？什麼因素產生如來？於是有「眾生界」、有「如來界」。往「眾生界」去

推，「無始時來界，一切法等依」，那是「阿賴耶識」，於是唯識學推导出：諸法中衆生界的根源處是「阿賴耶識」。可是那是雜染的，那麼「染淨事」的清淨邊是怎樣來的呢？大乘佛教繼續發展出現了「如來藏」的理論——「如來界」；之所以會成爲如來的因，在於衆生自具的「如來藏」；隱而不顯是「如來藏」，全體呈現時就成爲如來。這時，將「法界」的界，重點放在那個因性。甚至，華嚴宗講「緣起」，說它是「法界緣起」，那個「界」是指什麼？它指的是那個根源處，是「眞常妙心，性淨明體」，是「一心開二門」的那個如來藏心。

所以，單是一個「界」字，變化就那麼大！從原來所指的「緣起法」，一切無常、無我——法則的普遍性，最後竟然出現了要找到一個不是緣起的，是本自具足、本自存在的那個因性。這個大家一定要注意！

接著法師總結了「界相應教」的幾個重點：1、衆生住於自性界中，而且法法也是依自性的特質，住於自性界而被分類；2、物以類聚。爲什麼會分成這個界、那個界，就因爲它有這個特性、那個特性。就著它們的通性歸在一類，又構成了這一類跟那一類各自的特性，這是自相、共相重重疊疊的思維；3、如何趨向好的類別，不趨向壞的類別？就是「習增長界」。就著我們的善

習、不善習，不斷地增長，以至於產生個人的人格特質，這個人格特質就會帶來所謂的「同類因生等流果」。

既然「同類因生等流果」，「異熟因生異熟果」，那麼其背後的結構是什麼？「界」是因素，這個因導致這接觸會是那類的「觸」，有了那一類的「觸」，就產生那一類的「受」，有了那一類的「受」，就產生那一類的「愛」，產生那一類的「取」、「有」乃至於「生」。從「色法」、「名法」的類聚義，已經跨到了「因緣法」，所以它還是屬於「雜因頌」。

如實知「界」，能達到解脫，那麼「云何如實知界」？這當然就牽涉到修行的功夫。所以，修行絕對不是不知不覺、不知分別、不作意，反而要將心訓練得十分敏銳，對於「界」與「界」之間的差別要非常清晰。否則佛陀爲什麼要講「十八界」、「六界」，禪師爲什麼要我們觀「四大」的十二行相，可見「界」的差別是我們修道中不可少的訓練。



有「受」皆苦

■ 釋昭慧講 · 釋耀行記

100.7.29

前面第445、446經都談到「衆生常與界俱」，第447經談到聖者居然也是常與界俱，這顯示有共同特質的人容易聚在一起。但是，並不是說不同特質的人不會在一起，例如：舍利弗和目犍連尊者，一個智慧第一，一個神通第一，他們也是好朋友。所以，當佛陀在講「衆生常與界俱」時，重點是放在「同聲相應，同氣相求」，提醒我們：要與「上界俱、與聖界俱」，否則就會不慎與「彼界俱，與下界俱」。

法師提醒我們：要與善人爲伍，要與「上界俱、與聖界俱」，這是我們人生的目標。但能否達到這樣的目標，經常決定於他的言行。他的言行使得他會不知不覺跟一群類似的人在一起，跟一群類似的人在一起又會輾轉增長，這就是習相近，等到大家習氣相投聚在一起，彼此又再加深彼此的習氣。善習、惡習，都是如此。例如：如果你是一個吝嗇的人，你可能都感應到一群吝嗇的人跟你在一

《阿含經》研習營每日下午課程結束之後，學員在草坪上一起運動鍛鍊身體。（100.7.23 檔案照片）

起，那些吝嗇的人又讓你很沒有安全感，因此你會更吝嗇。反之，如果你是一個很慷慨的人，不知不覺你會跟很慷慨的人在一起，慷慨的人心地善良，願意敞開、願意分享，這樣也會使你更加的慷慨，因為在這樣的界中，你的善心是受到鼓勵的。道場也同樣是如此，如果這個道場是修淨土的，它就會招感修淨土法門的人；修禪的，就會招感喜歡禪修的人；願意發菩提心、行菩薩道的，也會招感這樣一群人。所以，道場要瞭解自己的特質，不要包山包海，不要想要所有的、各式各樣的人都來共住，這樣有時候反而是互相內耗的。

第452經講到「十八界」，講「十八界」的原因是：這些「十八界」一對一對的接觸，就會產生情緒上的感受、情感上的愛執，所以分析「十八界」是爲了讓我們更清楚：我們對於境界的染愛是怎樣來的。

對於境界的分析越清晰，越知道問題的癥結在哪裡。例如：當我們對於境界有了愛執，於是你就可以在「十八界」中分析：那個「愛」到底是如何構成的？來自「眼、耳、鼻、舌、身、意識」的哪些「識」？來自於「眼、耳、鼻、舌、身、意識」的哪些「根」？於是，你當要守護諸根，哪些「根」是你特別要守護的，你可以更細細地去區分。還有，哪些境界會撩起心裏對它的愛染，是「色、聲、香、味、觸」的什

麼內容？哪一種境？如此，對於法相的仔細區分，有助於我們知道，哪一部分是我們要加強的功課，而不會糊成一團。因為對修行而言，「心所」的生起非常的細膩，所以要這樣去反應它、理解它。

本經與接續的第453經，都有一個重點：除了強調順著觀察「從種種界到種種愛」，也逆著去注意「非緣種種受生種種觸；非緣種種受生種種觸；非緣種種觸生種種界」，逆推到提醒我們自己：不是這樣緣的，而是要緣「種種界生種種觸」。雖然經文中淡淡帶過，但是它很重要，因為，我們對於所面對的境界，是有些錯覺的。

例如：我們會認爲，因為對這個境界有愛憎，這個愛憎使我們對它會產生比較特殊的感受，也使得我們會去做具體的接觸，接觸我們想要接觸的境。但是，我們凡夫會這樣思考：例如，我疼愛我的兒子，所以他的言行對我會產生很深的感受。別人頂撞我，我不在意，可是我的兒子頂撞我，我就很有感受。我的感受怎樣來？就因為與他接觸，這接觸就生出了種種的境界。可是事實上，佛陀要提醒我們的是：你要先從「界」開始觀起、從「界」開始瞭解，是因為種種界才有了接觸，接觸後有感受，接觸後有愛取的……。

第454、455經也是一對的，可是第455經被漏掉了，後來又把它加編到卷

十七。455經只不過比454經加上了對「十八界」每一界的陳述。至於454、455經與452、453經有什麼不一樣呢？這在454經的前面就已經有了。「緣種種界生種種觸，緣種種觸生種種受，緣種種受生種種想，緣種種想生種種欲……」，從「界」一直到「求」，它跟前經不一樣的地方是：將「想」放進去談。有「受」就會有「愛」，可是其中妄想、思量的角色也是很重要的。接受是一件事情，接受之後對境界起了妄想、思量，這時在妄想、思量的分別之中，會有種種的「欲」，也就是「愛」、貪染。既然對於境界起了欲貪，就會有種種的「尋思」去捕捉它，捕捉後就會生熱惱。因為，當心去緣慮它、捕捉它，顯然我們對於那境界是很在意的，在這個在意的過程中，如果沒有得到滿足，就會生起熱惱，就會有欲求。

所以，它是把「心所」的生起次第，非常細緻地勾勒出來，讓我們去注意「緣種種想生種種欲」。

曾經有學者認為：男女的情欲不見得來自於想。但是，難道不想，就沒有欲嗎？我們本來就有欲，男女之欲是每一個人都有的。法師提醒：對於境界承受之後，它的發展是否必然就開始撩起欲望、渴求，在這中間，「想」還是占了很大的分量。你如果不從所受之中產生想像、思慮、渴求，而只是在



學員分組討論經義。(100.7.22 檔案照片)

受的時候如實知它的生、滅，也不見得就會發展出強烈的欲。雖然每個動物都有欲的本能，可是人類的欲，特別是男女的情欲，發展得非常複雜，它跟那個「想」、「想心所」的運作，還是有很大的關係，它會帶來更多的欲求。

卷十七，第466經到489經，開始進入「受相應教」，法師同樣先為我們歸納「受相應教」的重點。1、先談「受」的分類。因為「受」會直接導引出「愛」、「取」、「有」，所以要很清晰地知道，情緒的生起是哪些情緒？更要知道「有受皆苦」，因為「無常故苦」。2、要斷除對「受」的貪、恚、癡煩惱。在受用境界中，對順境產生貪、對逆境產生瞋恚，然後自我中心去承受、領受，這是愚癡。這些煩惱要斷，因為不可能斷「受」，要斷的是承受當下產生的貪、瞋、癡煩惱。3、如實知「受」和「受蘊」，而得到解脫。不止是「受」，包括「受」是怎樣來

的，往上瞭解它的原因，往下當然知道它會產生「愛」、「取」、「有」、苦，這樣才能夠對症下藥而得解脫。

在「受相應教」中還有個特色，就是：至此才終於帶出了「四禪」境界。所以在《雜阿含經》教中，看起來「四禪」、「四空」並不是那麼重要的篇幅。聊備一格的，談到「受」總不能不講「正受」，可並不會因為「四禪」不究竟就不說。最重要的一個原理應該要知道，那就是：在修禪時，你對所走的路徑是「止」還是「觀」，一定要清楚。「觀」的那條路，我們已經講過了，例如對於「蘊」的觀照、對「緣起」的觀照，還有對「六界」的觀照等等。這條路徑有次第、有方法，而且有檢驗的標準，不是用空空洞洞的形容詞，例如：某某人大悟幾十次、小悟幾百次，你如何得知他的「悟」是什麼悟呢？所以，「開悟」、「明心見性」，要有檢核標準，這是從《阿含經》導引出的教學特色。一個個都要去檢核，乃至於成為聖者了，也要去檢核他到底具足了什麼才所以成為聖者。其實，「禪定」也是可以檢核的，到了「初禪」，一定有一些標準出現，「二禪」、「三禪」、「四禪」都是如此，「四禪」還一定要達到「入、住、出自在」。

第470經，佛告比丘：凡夫與聖弟子面對境界時，一樣生起「三受」，那麼，凡夫與聖者有何差別？差別就在

於：凡夫面對「受」的時候，是增上二受（身受、心受），可聖弟子是「唯生於受」，就是只有「身受」，不再有「心受」，沒有因心的加入產生「貪、恚、癡」。

第474經，佛陀為阿難解析「諸受是苦」，重點是「諸行無常」。「諸行無常」是現象，我們從現象中產生的感受，那就一定是苦。阿難問佛，什麼是「無常」、「漸次寂滅」、「漸次止息」呢？在此，「寂滅」與「止息」有什麼差別？我們只能說：「寂滅」是暫時的停息，「止息」是究竟的停息。且正式帶到了「四禪、八定」的「正受」，在「正受」中，其檢驗標準不是在於「受」什麼，而是「息」什麼。有意思的是：阿難是從「諸受是苦」在問問題的，可是佛陀將他導引到了「諸行的寂滅與止息」。原因在於，對於「諸受是苦」，不但要在「欲界」中看到，對於「色、無色界」的禪法、定力，也要看到它的「受」是無常的、變化的。所以「一切行無常」，不但貫徹到「欲界」，也貫徹到「色、無色界」。

那麼最高超的「止息」是什麼？佛告阿難：心不好樂「貪、瞋、癡」而得解脫，就是最殊勝的「止息」。因為只要仍有「貪、恚、癡」，面對「樂、苦、不苦不樂受」，是很難不產生苦感的。所以還是要再超越，超越不是不「受」，而是於「受」的境界上不產生

「貪、恚、癡」心。

第478經，佛陀自問自答，問比丘們：什麼是「受」、「受滅」、「受滅道跡」？然後講到「三受」，哪「三受」？「受」的「集」是哪些集？原來，「觸集故受集」。「受」的「滅」是什麼滅？「於受愛樂、讚歎、染著、堅住是受集」，於是相對來說，「於受不愛樂、讚歎、染著、堅住就是受滅」。

所以，「受集」有「受集」的道跡，「受滅」有「受滅」的道跡。如果你對「受」產生「愛樂、讚歎、染著」，那就會不斷地「集集不已」，反之，則「滅滅不已」。因此，當然不要要求其「集」，而要求其「滅」。那麼，要怎樣求其「滅」呢？就要知道它的「味、患、離」。「愛樂、染著」，就是「受味」；知道了這種「愛樂、染著」會帶來過患，因為它是無常變異的，那就是「受患」；然後超越，就是「受離」。

第481經，佛陀告訴比丘們：我用初成佛時修禪定的少許禪分思維：1、「諸有衆生，生受皆有因緣」。「欲」、「覺」、「觸」是其因緣，「欲」染著它、「覺」捕捉它、「觸」促成了境界。所以，「受」是自己的染著心，加上自己對於境界的捕捉，再加境界又現前，加在一起產生的。2、「寂滅因緣」依然生「受」，在接觸

過程中，不再有染著、不再抓住不放、不再對境界產生分別，這是「寂滅因緣故衆生生受」。所以，既有命根存在，哪裡能不「受」？差別只在於：「邪見因緣故衆生生受」，乃至於「邪智」等等「八邪道」，於是得到「邪解脫」、「邪智」，「邪智不寂滅因緣故衆生生受」。那聖者呢？他是「正見因緣故」，「八正道」再加上「八正道」而產生的「正解脫」、「正智因緣故衆生生受」，而「正智是寂滅因緣故衆生生受」。所以，重點不是有沒有「受」，而是那個「受」的品質是「寂滅」還是「不寂滅」的品質。

佛陀最後提醒我們：要清楚這個「受」的衆多因緣，因為這些緣是依於「欲」的因緣、「覺」的因緣、「觸」的因緣，諸如此類的因緣。這些因緣的「集」是怎樣來的？要清楚它來自於「邪見」還是「正見」，於是就會知道，這些因緣的「滅」是究竟的「寂滅」、「正智解脫」、「正智因緣的滅」。緣緣的「集道跡」與「滅道跡」都知道了，於是不走「邪見」等因緣，要走「正見」的因緣道跡。如是，沙門、婆羅門才能得到解脫！



《阿含經》研習營性廣法師禪修開示摘記(上)

■ 釋果定記·釋耀行修潤

2010年7月17日晚上在法印樓三樓禪堂，白日已聽取《阿含經》經義的學員，隨性廣法師學習基礎禪法。這樣的課程設計，涵蓋了佛法聞、思、修的全過程，是解行並重的具體實踐。

由於有不少學員是初學者，而性廣法師在領眾的過程中發現，直接下手專注鼻息這樣的方式，就老學員而言，是運用自在、冷暖自知的，但對於初入禪堂、身心僵硬的新學員，卻是困難重重。初學者往往因為姿勢錯誤、身體粗重，而內心又排斥這樣的不舒適，在身心煎迫中輾轉掙扎，因不得要領而對禪修喪失信心。

為了護念這些初學者，這期《阿含經》研習營的禪修課程，性廣法師首先教導大眾正確的靜坐姿勢，下坐後又教授伸展動作，緩解身體久坐後的僵硬，並且時時提示修行的正見，實踐《阿含經》中佛陀所說的四念處之「觀身如身」。

一、入坐前的調身

每次入座之前，禪師教導我們先以最輕鬆自然的方式，花幾分鐘檢查身體的姿勢，不要匆忙入座。身體是一個工具、容器，是幫助我們修道的媒介，如果能以最自然、省力的方式靜坐，有助於穩定的禪修。

禪七期間，每日晚上性廣法師大堂開示。(103.3.23)

首先，盤腿的方式，不拘雙盤、單盤、散盤、跪坐。但是頭要擺正，鼻樑、嘴巴、頸部到肚臍，應在一條中軸上。讓自己的意念隨時提醒自己，身體要端正。肩膀放鬆，上下、左右平衡。橫隔膜以下、肚臍以上的上腹部，不要過度用力。把上半身的力量放在肚臍以下，丹田到命門這個部位，感覺下半身的力量很自然、很輕鬆把身體托住。

不要挺胸，不要駝背。身體不往前傾，否則著力點容易放在胸部，往後仰則著力點易移到腰部，這樣都會因著力部位的不當，而產生疲憊、無力、痠痛。脊柱在頸部、腰部自然彎曲，身體是正直的，把上半身的力量放在命門跟丹田之間，雙手自然的放在腿上。

稍微收下巴、不要仰頭，面部表情放鬆。修行是非常愉快、清淨的活動，要以愉悅的心、愉悅的表情來修行。當把身體擺正之後，再花幾分鐘的時間檢查自己的身體，隨著禪師念到哪個部位，就把注意力放在那個部位。

二、正修

1、以胸部的息為所緣

觀察出入息，以胸部為主要觀察的部位，覺知呼吸時胸部支撐與消散的覺受。這並不是安般念的正修所緣，是因為禪師根據多年的教學經驗，發現許多初學者往往觀察不到人中的鼻息，或是因而產生頭部不適的覺受。所以禪師教

導初學者，以更粗顯的胸部為主要觀察的部位，如果能夠漸漸熟悉方法，那麼還是應當把注意力放在人中的鼻息。

在安靜的專注觀察中會發現，除了胸部，還有其他的部位也會隨著呼吸的節奏、頻率，有撐開、消散的感覺。如果能夠覺知到這部份，就觀察全體的、全部的出入息。

觀察自然的呼吸，無論現在的呼吸是急促的、短的，還是綿密的、長的，都不須要調整控制，做一個旁觀者，只是靜靜的覺知、全然的接受。不要對舒適的呼吸生愛著，對不舒適的呼吸生瞋惱與排斥，只要做一個旁觀者，覺知它、接受它。不要特別去製造一種認比較舒服的呼吸，也不要排斥認不好的呼吸，讓呼吸自然地生滅、來去。

在專注的過程中，如果注意力跑掉了，覺知後再抓回來。如此反覆的練習，意念就能漸漸地專注。如果注意力散亂，就把注意力放在息的進、出，完成一個呼吸數一，下一個呼吸數二，從一數到八，耐心地數，心就能漸漸安靜下來。

2、觀察自然的呼吸，不介入、不控制

當心念能更專注之後，就把所緣縮小，放在人中的鼻息，也就是鼻孔以下、上嘴唇以上的部位，專注地觀察、覺知。當我們呼氣、吸氣時，觀察空氣與人中的皮膚摩擦、接觸的感覺。

觀察自然的呼吸，不因 觀察的範

圍縮小、不容易覺知，就想要控制、加強呼吸。不介入、不控制，是修學止觀很重要的基本觀念。如果息是長的，就觀察長的呼吸；如果是短的，就觀察短的呼吸。如果人中的息微弱，不容易觀察，如果散亂、掉舉、昏沉嚴重，可以用數數的方式，吸氣、呼氣數1，吸氣、呼氣數2，從1數到8，耐心觀察覺



禪七期間，每日晚上性廣法師大堂開示。(103.3.23)

知，心念就能慢慢的專注下來。身體其他部位的覺受，都不要理它。

在禪堂中要訓練一個能力，面對任何的境界，都不要被動地、反射式地排斥與瞋惱、貪愛與執著。在禪堂中，不要想去追求修行的境界，這樣的心態，是以一個世間爭競的心在禪堂複製、發酵，如此一來，這不是修行，而是增長生死的業。

定與慧的境界，自然會伴隨正念、正確的心態而增長，只要跟隨禪師的教導，以好的方法、好的心態來用功，對修行保持高度的熱忱，全心全意的投入，那麼對於佛陀傳授的正法，必定會

有更深的體會與受用！

3、修習慈悲觀

性廣法師所教授的「人間佛教禪法」，重視慈悲觀的修持，因為「慈悲」是人菩薩行的基本德行。

性廣法師說明，原始教法就有以祝福有情眾生做為修學禪定的方法，乃是以四禪的禪定來修持，後以三禪的定樂來祝福所緣，這樣祝福的力量是最好、最恰當的。比較精確的說法是「慈心禪」，以達到三禪定力的慈悲心來修學。

但是對於初學者，沒有那麼深的定力，只能夠透過意念的觀想，引導我們透過觀想來發起慈心，所以泛稱為「慈悲觀」。

性廣法師所教導的「慈悲觀」，有幾個基本重點：

(1) 讓自己快樂：

如果自己沒有快樂的能力，又怎麼能夠祝福眾生快樂呢？所以，修學慈悲觀之前，應當先調理我們的身體與心念，先以幾段觀文，來觀想、整理自己



禪七期間，學員勤於鬆肩抬胯。(103.3.25)

的身體、心念，讓自己的身心喜悅、平安，再選擇一位祝福的對象。

（2）祝福的對象：

一定要是活著的人，心取他現在的相而修。如果是往生的人，那麼現在所取的相，不能取他在生時所現的相，現在他可能已投生到天人、或成為另一個人，乃至於墮落到動物中。我們無法取得他現在的相而投注祝福，那麼力量就會完全的消滅而無效。所以修習慈悲觀，要以現在仍活著的人，取他現在的相做為慈悲觀的所緣。至誠懇切、專注地將心念投向他，祝福他遠離痛苦、身心輕安、離苦得樂。

（3）擴散慈悲心：

佛法中有一個非常好的信念，就是：所有的清淨、喜悅、聖潔與快樂，都不能獨享。如果你捨不得與別人分享你的成就、喜悅，那麼這顆慳吝心的背後，是對「我」有所執著的煩惱，依於我執所生起的無明，就註定是輪迴生死。所以，在修學佛法的過程中，要學習將我們得到的所有福德、智慧，無私、無條件、不求回報地與所有眾生分享。如此，能夠慢慢地消滅自我的執著與慳吝，也為未來行菩薩道、破除我執、斷除煩惱做最好的準備。

慈心的喜悅，除了投向想要祝福的對象，還要散佈到下方世界，也就是三惡道的眾生，祝福他們離苦得樂。



禪七期間，學員靜坐一隅。（103.3.25）

也要感謝護法天神，來成就我們的道業。每個有修行者用功辦道的地方，就會有護法天神，所以每天的禪修或用功過後，都要感謝護法天神對我們的護念，希望這個道場成為讓修行人安住的地方，成為一個吉祥的、讓苦難眾生皈依的地方。

接著，把慈悲的心念擴充到十方世界，無量無邊，沒有界限、沒有障礙、沒有人我差別。

4、身體強烈覺受的處理

在長期的禪坐中，有些人會感覺其他部位有酸痛、麻脹、僵硬等強烈的覺受，如果你能夠不理會，就不要移動你的姿勢。但是如果覺受非常強烈，我們可以做三個步驟的處理：

（1）不理它，繼續專注在應修的所緣。

（2）如果覺受仍然非常的強烈，把注意力移到干擾的部位，靜靜地觀察、專注地覺知。我們會發現，所有的覺受都在變化、沒有固定的覺受。如此

5分鐘、10分鐘，當強烈的覺受不再困擾你時，就再回到禪修的所緣。

(3) 經過如此的努力，如果覺受還是很強烈，這時才可以輕輕移動姿勢。在一柱香的時間當中，移動一至二次，對初學者而言，是可以被允許的。如果超過了，就要更精進、更專注地觀察。最後，所有強烈的覺受會煙消雲散，這時，把注意力再移回到人中的部位，繼續專注於呼吸上。

三、下坐後的伸展

每支香靜坐結束，性廣法師教學員做幾個伸展姿勢，讓身體柔軟下來，紓解因久坐而產生的身心不適。

先搓熱雙手蓋住雙眼，以手心的熱氣摀住雙眼。再將手掌搓熱，對準後腰腎臟部位搓36次，最好直接接觸腰部的皮膚。

慢慢把盤腿鬆開，移開蒲團、禪椅，散盤坐著，雙腳的腳心對腳心，雙手握住雙腳，先吸氣再吐氣，上半身往前下壓，把鼠蹊部筋骨鬆開，肩膀自然的放鬆最好胸部能貼住雙腳，用腹部的力量往下，不要只是用頭部碰觸腳。自然的呼吸、自然的伸展，如果有痛的感覺就太過了，感覺有一點點的酸，但不會痛，就可以了。。

接著，雙手在背後握住，手打直、肩膀往外擴，吸氣、吐氣，身體往前、往下，背後的雙手慢慢往上舉，盡量抬

高、打直，肩部、頸部慢慢放鬆。

接著雙腳打直，向側面45度，先做單腿。右腳往前、左腳彎曲貼在右腳大腿側，雙手舉起貼住雙耳。吸氣、吐氣，身體往下。身體是正的、不傾斜，雙手碰到足部，腹部往下，胸部最好能貼到大腿。頭部、頸部、肩膀放鬆，自然的呼吸，身體不要晃動、緊繃。背部有拉伸的感覺，大腿後側、小腿肌有伸展的感覺，稍微有一點酸、不疼痛就好。然後換腿做。



由小組長帶領組員實地練習鬆肩動作。(103.7.7)

自然的呼吸，不要著急。每個伸展的姿勢，都保持超過6秒，身體就會接受訊息，把乳酸、廢物排出來，所以伸展過後，會感到非常的輕鬆。有效的伸展超過6-25秒，就能得到很好的效果。

心有多柔軟，身體就多柔軟。如果這個動作做不好，表示身體的肩膀、淋巴是很僵硬的。只要我們持之以恆的練習，身體會變得非常柔軟，心也會變得更柔軟、專注。只要足夠用功，身心會給我們很大的回饋，最怕的是放逸！◎

香港弘法行記

■ 釋昭慧



昭慧、性廣法師應邀赴香港弘法，是晚佛友於維景酒店接風。（103.8.15，前排左起：周玉蓮、何翠萍、性廣法師、昭慧法師、毛能之、勞海新，後排左起：劉潔芬、鄭展鵬、胡昭源、薄淑貞、范仁覺、洗禮妍、吳春燕）

臉書留言錄（之一八七）

103.8.15

一、

下午，與性廣法師啓程至桃園國際機場，應香港佛友之請，前往香港饒宗頤文化館，將於明（8/16）、後（8/17）兩日，於此間演藝廳弘法。上午由我講「《阿含》述要」，下午由性廣法師講「菩薩道與四念處」。

二、

下午至香港的班機延誤約一個多小時，抵達機場已近六點，再加上沿路塞車，抵達九龍窩打老道的維景酒店已近晚間八時。劉潔芬居士告知：維景酒店十分有名，當年香港發現的SARS第一例，就在維景酒店，造成營業的重創。如今這裡繁華依舊，已完全不見SARS陰影之遺痕。

接風宴席未訖，我與劉潔芬居士先行離席，步出維景酒店，在窩打老道走了兩個街口，轉入巷內。我們到了潔芬弟弟劉國暉

居士家，為其弟婦支雪梅居士說法並舉行皈依儀式。原來，雪梅近日決志皈依三寶，潔芬於是請我於本次來港時，得便為其主持皈依儀式。



昭慧法師為支雪梅居士主持皈依儀式。(103.8.15，左起：雪梅之子劉達承、支雪梅、劉國暉。劉潔芬攝)

雪梅是上海人，今年41歲，罹癌四年，近期病情轉重，無法步行，潔芬因此請我至其住家主持皈依。雪梅雖體弱憔悴，然而眼神清亮，聲音也非常甜美，面對癌患，十分坦然。我先向她講述死生大事的原理，以及修六念門以啓心光明性，趨向善趣乃至淨土的方法，接著才略述皈依原理，帶她誦念皈依文，並請她躺在床上默觀自己逐一隨文而虔誠禮佛。相信她必能以其善德與信念，迎向光明前程。

雪梅的婆婆（潔芬的媽媽）帶著雪

梅之子達承特別起來觀禮。雪梅的先生國暉十分疼愛妻子，為了照顧妻子，他改在家中工作（資訊工程）。潔芬也愛屋及烏，非常關切雪梅。他們一家可都是善女人與善男子啊！

皈依已訖，與她們一家合影留念。雪梅撐著疼痛的病軀起身，坐在床沿與我們合影。

三、

離開雪梅家後，勞海新居士載我到九龍青山道的饒宗頤文化館，晚間十時半左右抵達文化館的旅舍，名為「翠雅山房」。這裡是剛完成未久的文化館「上區」工程，可提供約180個青年旅舍宿位。

明天演講的地點，則是文化館的展演廳，就在離住處不遠的「下區」。

進門時性廣法師已將電腦架設好，又為我泡了一杯熱茶，煞時疲憊消滅大半，稍事整理，即開始準備明天上午的教材，順便將今晚照片po網。



饒宗頤文化館外貌。(引用自維基百科)



在藝術館（左）及保育館（右）的中央以一個荷花池及三顆大石所構成的「天光雲影」。（引用自維基百科）

饒宗頤文化館（英文：Jao Tsung-i Academy）位於香港九龍荔枝角青山道，前身為荔枝角醫院，為香港三級歷史建築，是香港政府發展局文物保育專員辦事處在《活化歷史建築夥伴計劃》中的首批活化項目，於2009年由香港中華文化促進中心重新規劃及展開活化工作。

其建築群佔地約32,000平方米，分為上、中、下三區。下區設有藝術館、保育館及接待處，更有「天光雲影」、舊更亭及古圍牆等景點供訪客參觀。2013年啓用的中區，設有多用途廳、課室、綜藝小劇場、資源中心、靜心堂及餐廳。戶外還有九龍關地界碑石、學圃和爬山廊。戶外景點包括有古焚化爐、古渡口和山頂草坪。

文化館取名「饒宗頤」，然則饒宗頤何許人也？原來，他是我國當代著名的歷史學家、考古學家、文學家、經學家、教育家和書畫家，是集學術、藝術於一身的大學者。通曉英語、法語、日

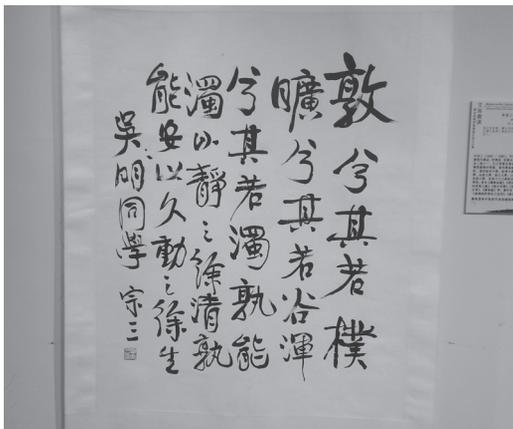
語、德語、印度語、伊拉克語多國語言文字，還精通梵文、巴比倫古楔形文字等「天書」。今年已高壽九秩晉七歲。他曾任教於香港中文大學、香港大學、新加坡大學、美國耶魯大學、法國高等研究院(EPHE)、日本京都大學，也曾於1972年至台灣的中央研究院歷史語言研究所。畢生榮獲之獎項無數，例如：法國文化部頒授文化藝術勳章，香港特別行政區政府授予大紫荊勳章，2013年，榮任法蘭西學院銘文與美文學院外籍院士，成為亞洲首位獲得此榮銜的漢學家。其甚受國際漢學界之高度尊崇，可見一斑。

饒先生的佛學造詣甚深，自14歲就開始習因是子靜坐法，至今猶每日清晨靜坐。我們在饒宗頤文化館講述佛學與修行，還真是適得其所！

饒宗頤文化館位於下區的藝術館，



饒宗頤先生92歲時攝。（引用自新華網）



下午，至第一展廳觀賞饒教授書法及繪畫展覽。
(103.8.16)

第一展廳就展出饒教授的書法及繪畫，例如馬王堆隸體的「去無作相，住亦隨緣」四言聯（2008年作品）、漆書冬心句（1999年作品）、甲骨書法書楚繪書句（1999年作品）和「荷花四屏」等。第二展廳則展出饒教授的學術著作，包括有關潮州、敦煌、漢字、楚國文化之研究。第三展廳展出饒教授與其他書畫名家的合作作品。

（以上內容，摘自維基百科）



上午，由昭慧法師演講「《阿含》述要」。(103.8.16)

103.8.16

四、

今天在饒宗頤文化館進行的兩場演講，上午由我講「《阿含》述要」，下午由性廣法師講「菩薩道與四念處」。除了香港佛友聽講之外，還有來自廣東梅州、深圳、惠州的十位佛友。

五、

下午性廣法師講畢，於下山進用晚餐前，至第一展廳觀賞饒教授書法及繪畫，意外見及新儒大家牟宗三先生、唐君毅先生、史學大家錢穆先生與潘重規先生之墨寶，思及當今輕忽人文學門，重視量化產出之學術生態，頗生「古道寂寥」之深慨焉！



下午，由性廣法師演講「菩薩道與四念處」，演講廳座無虛席。(103.8.16)

六、

香港有許多社會企業（social enterprise），社會企業與一般私有企業不同，它不只是為了股東謀取最大的利



第二日弘法結束後，與（右起）周玉蓮（大力促成本次香港弘法的善女人）、瑞深法師及勞海新居士在演講台前合影留念。（103.8.17，陳玉嫦攝）

潤，而是爲了友善土地，照顧弱勢，這是一種通過市場機制，來調動社會力量的公益事業。

記得前年至樹仁大學演講時，佛友們帶我到全港第一間社會企業非牟利素食餐廳：樂農（Happy Veggies），樂農聘用不少聽障員工，每張餐桌上都放了紙牌給食客溫馨提示，期望給予他們更多包容和耐性。

今天傍晚，我們在另一家名爲Ateen的社企素食餐廳用齋。這裡離饒宗頤文化館不遠，由香港比丘尼衍陽法師所



晚上在Ateen社企素食晚餐，由妙華佛友劉燕薇居士供衆。（103.8.17）

創，工作人員大都是老人或精神患者。

七、

今晚的Ateen社企素食晚餐，感謝妙華佛友劉燕薇居士供衆。

座中有兩位來聽演講的青年企業家，一位是來自成都，而於香港創立「綠優友國際文化之旅策劃有限公司」的毛能之居士（原職記者，筆名毛毛，本年五月間還來玄大與我晤面，並參加浴佛慶典），一位是香港真菌病害專家鄧銘澤（Alvin）博士。



座中有兩位來聽演講的青年企業家毛能之居士（右）及鄧銘澤博士（左）。（103.8.17）

鄧博士也是香港知名的樹藝師（樹木醫生），東周刊還曾對他作過專訪（<http://dev.eastweek.com.hk/index.php?aid=25173>）。

原來，香港近年曾發生3宗大樹倒塌壓死人事件，因此專業診斷樹木的樹藝師甚受重視。爲此香港政府由發展局統籌全港綠化政策，增設「樹木辦」和「綠化辦」，「樹木辦」負責統籌和監

督各部門的樹木管理。

香港和新加坡發展樹藝師 (Arborist, 亦稱樹藝家: Arboriculturist) 制度, 都已超過10年, 並且定期舉辦研習和認證考試, 目前香港有800多名樹藝師, 新加坡則有400多人。即便如此, 兩天前 (8/14) 的下午, 香港還是發生樹塌慘案。半山羅便臣道一棵大樹倒塌, 壓死路過的一名孕婦, 她腹中的胎兒已被取出, 正在深切治療部留醫, 情況危殆。

這讓我不禁聯想到台灣各處的百、千年古樹, 它們有受到類似港府「樹木辦」的公部門密切注意嗎? 台灣有多少登記在案的樹藝師在針對古樹作持續的專業追蹤與診斷? 還是說, 台灣人實在福大命大, 有恃無恐, 認定咱們不會發生樹塌慘案呢?

毛毛與鄧博士是生態旅遊與綠色企業的事業伙伴。我覺得兩人容貌與神情頗似兄弟, 因此順手拍了一張兩人的特寫。



下午, 昭慧法師於妙華佛學會演講「從《法華》到天台」。(103.8.17 陳玉嫦攝)



演講畢, 舉行皈依儀式, 共有17位居士及5隻貓受皈依。(103.8.17, 陳玉嫦攝)

103.8.17

八、

上午, 「阿含述要」講畢, 午齋已訖, 馬不停蹄地趕到位於香港島的妙華佛學會, 為妙華會友講「從《法華》到天台」。以為這麼深的題目, 應該沒有太多人有興趣前來聆聽, 沒想到講堂竟亦滿座。

久違的妙華會長梁志高居士及諸位董事, 前來聆聽演講, 並於皈依典禮結束後送機。

下午, 在香港妙華佛學會演講畢, 隨即舉行皈依與受五戒儀典。本日有17人及五隻貓受皈依。臨行前, 受皈依者與我在講堂前合影留念。

會友們告知: 自從慧瑩老法師病篤及圓寂之後, 這是第一次舉行皈依儀典。



中秋法海一滴

■ 釋昭慧



弘誓學眾圍坐於大寮前，為蓮子剝殼、去心。（103.9.5）

臉書留言錄（之一九二）

103.9.5

粒粒皆辛苦

田園道場的溫馨畫面：感謝一位不知名的善心人士，在中秋前夕送來新鮮蓮子。弘誓學眾圍坐於大寮前，為蓮子剝殼、去心。趕明兒回到學院，捧起熱騰騰的蓮子湯，真的要謹記「粒粒皆辛苦」啊！

103.9.7

嗟哉「中秋燒烤」

一整個晚上，外頭的空氣都瀰漫著一股令人作嘔的焦煙味。連在鄉間空曠處的學院，都難以逃避撲天蓋地的燒烤煙塵，真難想像都會地區的民衆，他們怎麼可能呼吸得到新鮮空氣？

「中秋燒烤」對環保與健康的傷害，已不容小覷。它既非關宗教，也不是中秋民俗，完全是近年在台灣被炒作出來的，既不利己又不利人，不利動物也不利環境的全民活動。



晚間於庭院中舉行中秋法談，涼風徐徐，甚是愜意。
(103.9.8)

真懷念小時候闔家（或好友）團聚在庭園裡品茗、食餅、賞月的傳統文化。我們真的要拒絕加入燒烤行列，千萬不要讓皎月蒙塵！

103.9.9

我不能把自己的社會信用卡刷爆了

昨晚在弘誓廣場，與學眾們舉行中秋法談，今晨立即趕回玄大。

而刻已深居南投高峰關房禪修的性廣法師，昨天特別趕回學團與大家歡渡中秋，今天又已回到那「雲深不知處」的高峰頂上，享受孤寂之樂。

可能是因為我大部分時間都在玄大公忙，性廣法師大部分時間都在高峰禪修，今年中秋夜晚，在學眾們的法談中，感覺他們特別珍惜與我跟性廣法師相處並聞法的時光！在同學們對我的關切聲中，我主動向她們談到近期所面對的紛擾——前後兩樁「中國大陸宗教異議者求援」事件，好讓她們放心下來！

我知道部分學友對我護念甚深，

非常擔心我的處境，並不樂見那些中國異議人士前來找我，特別是針對那些不知是真是假的宗教人士負面新聞時，他們總擔心我被求援者的「一面之詞」之所蒙蔽。但我懇切告訴學友們，不要擔憂我個人「被拖累」或「被報復」的處境，我的良知絕不容許我坐視受難者的血淚於不顧！但在此同時，我會依我的良知判斷、能力局限、職務倫理、社會角色等等多重角度，而作審慎的思維抉擇。

面對如此重大、敏感而又複雜（乃至曲折離奇）的爭議，我首先必須將自己的利害得失放在一旁，設身處地為受難者乃至求援者的處境多作思量，並以「無罪推定原則」來看待那些真假莫辨的負面新聞；但是於此同時，我也會關顧到無辜道友的法身慧命與工作伙伴的艱難處境，我不得不審視他們可能受到我之一舉一動，所帶來的連累與傷害。總之，我必須作「無私」的自我期許與「中道」的分寸拿捏！



學眾賞月、品茗、啖餅、食柚，開心共度佳節。
(103.9.8)

因此，我當然無法在面對不公不義時，顧忌自身利害而噤不敢言，但當求援者對我所做的要求，業已超過我的負荷度時，我也會婉轉告知：「每個人的社會信用卡，額度都是有限的，我不能把自己的社會信用卡刷爆了！」

「生命中最重要的人，就是當下你對面的這一位！」

在與學友分享如上點滴生活體驗時，我特別引了性廣法師的一句名言，與學眾互勉：



青年會（左起）鄧昊翰、許德明、溫致宜、劉子禎也一同歡度佳節。（103.9.8）

「生命中最重要的人，就是當下你對面的這一位！」

人生總在聚散匆匆之中度過，聚也不是真聚，散也沒有真散，聚散之間的人生，當真宛若是「夢幻泡影」。倘若抓住這些幻影不放，當然會有道不盡的悲愴。但倘若時時體會：「生命中最重要的人，就是當下你對面的這一位！」那麼，「落土皆兄弟，何必骨肉親！」我們可以在每一刻與不同的生命會遇的



晚間於庭院中舉行中秋法談，學眾發言分享修道心得，昭慧、性廣法師應機開示。（103.9.8）

那個當下，以「自通之法」（同情共感之心）來疼惜對方，以「無常」觀照來珍惜這一刻的會遇，然後學習著以怨親平等的「捨心」來面對下一個當下，以及下一位有緣眾生！

想想自己數十年的修道生涯，當我與家人（特別是高齡九十四歲的老母親）相聚的時刻，哪怕只是幾十秒鐘的問安那麼短暫，我總是無比珍惜地摸摸她的臉，握握她的手，貼心地承領她那千篇一律的叮嚀——「早點睡，要吃飽」。

當我的視線離開親愛的家人時，哪怕她們就只隔個樓層，都宛若是咫尺天涯！這時，道場中的師友們，就成了我修道生涯中「最重要的人」——菩薩道上的工作伙伴。

一旦離開道場，來到玄大，我的主管、同僚與學生，就又成了我在教育志業中「最重要的人」。

像今天吧，上午在妙然樓的新生紮根活動中，舉行系上的「師生座談」與



法談結束後，舉行內務整潔度頒獎，院長性廣法師頒獎給第一名德風居士。(103.9.8)

「選課輔導」，緊接著轉換空間召開系務會議，然後步行至行政大樓，參加一級主管會報，聆聽校長那抑揚頓挫、鏗鏘有力，而又通達世事人情與工作智慧的苦心叮嚀。

傍晚五點半，拖著疲憊的步伐回到妙然二樓系辦公室，室內依然燈火通明，原來宗教系秘素芳前腳剛走，臨走還不放心地用簡訊向我提醒一些待理公務！而生命禮儀系主任蘭石老師與助教若華、助理智音法師，則都還在系辦料理公務呢！回到社科院，這裡竟也燈火通明，原來最近身體微恙的應心系孟婷，竟也撐著精神在挑燈夜戰，不禁心疼地與她分享工作伙伴送我的「愛心麵包」。進入辦公室，又以手機與剛回到家的系秘討論公務，談了半响。

晚間，在落地窗前遠眺，皎月依舊當空，但我哪可能駐足賞月？幾秒鐘後，已坐定於辦公桌前盯緊螢幕，準備徹夜案牘勞形了。悅萱說她來校助我處理系務之時，常發現我「一天必須幾度

轉檯」，算算今天一整天，已經「五度轉檯」，面對許許多多，上上下下的玄大人了！

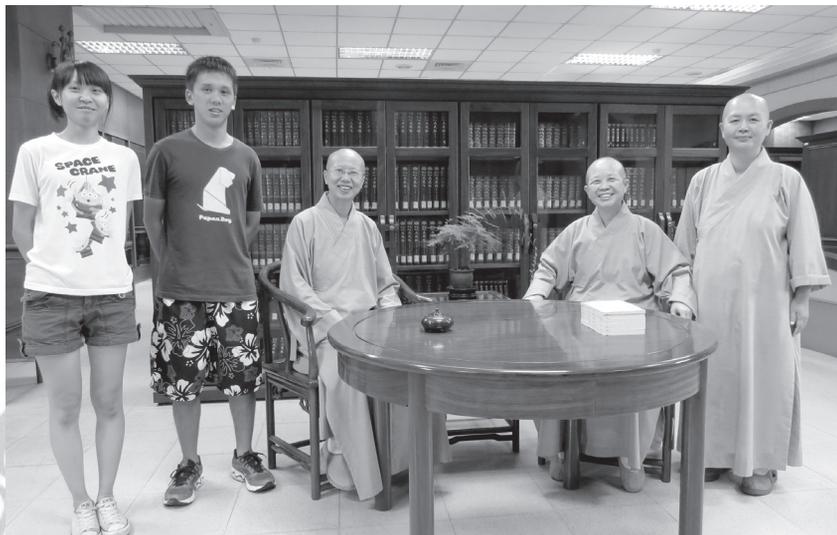
我與家人相處的時間，沒有與道場師友來得長久，與道場師友相處的時間，又沒有與主管、同僚跟學生來得長久。似乎越親近的人，相處的時間就越少。但又怎麼樣呢？成天與你親愛的人膩在一起，就算是「從此皇帝不早朝」罷，這樣的日子就會更幸福嗎？

正因為自己可以歡天喜地接納「當下對面的這一位」，因此在每一場生命會遇的當下，無論是對她或他有正向的尊敬、疼惜、欣賞、聆聽、受教、教導，還是負向的反制、辯駁、責備、喝斥，我總是在溫馨平和或波瀾壯闊的互動過程中，感受到無限法喜！理由應該就是：我在那每一刻，都把這位當下會遇的有緣人（有緣貓、狗等等），當作「生命中最重要的人」吧！



「東方宗教養生學」磨課師課程上線

■ 釋昭慧



玄奘大學宗教學系學生林立、吳紹甫同學（左二人）協助拍攝，該課程將向全球開放，內容精采可期。（103.8.7，左三起：性廣法師、昭慧法師、助理印純師父）

臉書留言錄（之一九四）

103.9.20

東方宗教養生學磨課師課程上線囉！

這是一套於人生有大饒益的課程，由玄奘大學教發中心跨處室率領團隊製作，由宗教學系性廣法師與本人講授，請趕緊註冊報名！

註冊報名選課頁面：

<http://taiwanlife.org/admin/tool/mooccourse/courseinfo.php?id=32>

該頁面右側有一文宣短片，是宗教學系小天才吳紹甫製作的，非常地搞笑，但很受熱烈歡迎！

課程介紹

養生，比你想像的還輕鬆！本課程從古老的佛教智慧，汲取促進健康的寶貴知識，讓想身心平衡健康的現代人，輕鬆學習，快樂養生。

養生，就在平常日用中留心！姿勢正確，是養生第一功法，課程中以「三個盒子」的簡單例示，讓同學立即掌握要領。四大平



於風園進行課程試播，工作團隊一邊觀看，一邊討論畫面呈現風格。會後大家合影留念。（103.8.22，後左起：張俊誠、吳桂伶、李堂光、林立、吳紹甫、林素有、鄭靜明、張莉筠）

衡，是身體健康的指標，也是佛法穿透表相，直指物質特性的重要學理；在課程中以「冷粥加熱」的舉例，讓大家馬上了解其中意義。

養生，其根源在淨心！佛陀指出「心為主導」的生命關鍵，本課程透過慈悲心與靜定力的練習，增進我們的智覺力能，在身體健康的基礎上，進而擁有喜悅自在的人生。

歡迎所有朋友一起來學習！

影片上線，無限感恩

103年5月19日下午，教發中心傳來大好消息：玄奘大學磨課師教學計畫：「東方宗教養生學」，業經教育部審查通過，且係三百多件全國大學校院申請通過的磨課師教學計畫中，只有20所大學的99案通過並獲補助，本案即是這99案之一！

103年9月20日，本套課程正式上

線。短短四個月期間，在大家如此忙碌的情況下，如期完成這項眾緣和合的繁複工程，內心真是無限感恩！

感謝學校的大力支持（因為學校必須編配合款）。

感謝教發中心旭繁主任、慧卿與明動組長、續儒，感謝資訊中心振邦主任、傳播學院建宏、品方老師率領工作同仁，充分發揮團隊合作的力量！

感謝普音公司授權本校，於本套課程中無償使用該公司的智慧財產來製作配樂——非常感恩道一法師（愚溪先生）的成全。

感謝任課教師性廣法師，將這門課程的教案設計得如此生動，講授得如此精采。

感謝送審短宣與授課影片中，演出表情如此生動、自然的弘誓禪修居士與宗教學系同學。

最後，一定要大力感謝本系的小天才——吳紹甫同學。他是這門課程短宣的最佳編劇與導演，他用短短的兩分半鐘，就著性廣法師撰擬的主角對白，添加了生動活潑而又頗富生命哲思的無聲旁白，我認為：本次申請案會通過，他所製作的短宣應該是功不可沒的，在第一時間給審查委員留下了深刻的好印象！還有，紹甫與林立同學勇敢地扛起了工作繁重吃力的影片後製工作，將影片畫面呈現得如此活潑，很吻合青少年的調性。



萊比錫尼古拉教堂

萊城日記之一

■ 劉宇光（上海復旦大學哲學學院副教授）



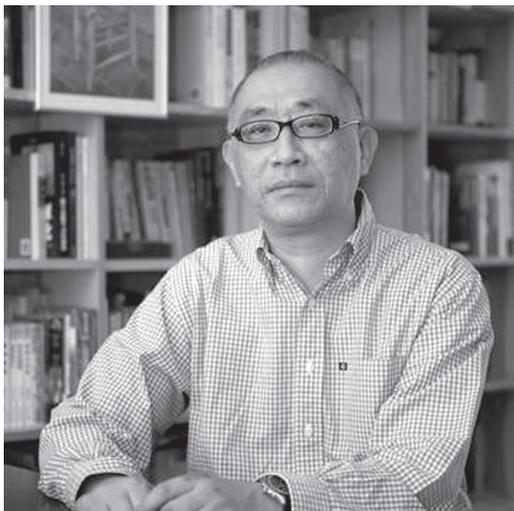
1989年10月9日，萊比錫尼古拉教堂，聚眾祈禱，掀起和平革命的序幕。（網路照片）

劉宇光教授於今年客座德國萊比錫大學四個月期間，撰擬了近三十篇日記，從中選取了與佛教研究或與更廣義的宗教議題直接或間接相關的篇章，惠賜予《弘誓》雙月刊刊載，與廣大讀者交流。

劉教授現為上海復旦大學哲學學院副教授、碩士生導師，研究方向為大乘佛學、印度哲學、佛學研究方法論、當代佛教的政教關係及大乘佛學與西方哲學的比較研究。劉教授應玄奘大學宗教學系聘請，將於「玄奘學專題講座」中擔任講席，11月22日演講「從玄奘《成唯識論》的『所知障』論述看大乘佛教對系統知識與文明的承擔態度」。機會難得，歡迎讀者報名聆聽。

2014.4.15

萊比錫尼古拉教堂（St. Nikolaikirche）的基督新教牧師富勒（Rev. Christian F.E. Führer, 1951-2014）年前談到1989年6月之後，整個東歐，特別是東德民間社會對他們的政權體制的根本心態，已然發生某些根本性的轉變。當時，特別是年青一代的東德人，已經對鬱悶的壓抑失去啞忍的耐性，不介意直接表達不滿。



劉宇光教授。(網路照片)

有一天，教堂門口來了兩個年青人，作崩族（Punk）打扮，一個頭髮是螢光綠色的，一個是公雞似高高一束火紅色豎起，十足是兩棧過馬路的紅綠燈，然後身上穿的是掛了一堆銀色鐵鍊的黑色皮外套，揹著電子吉他。

然後問牧師「我們想在這唱歌玩音樂，可以嗎？」牧師同意，然後兩個年青人給了他一疊樂譜及歌詞，問道：「我們想唱的歌叫教宗是騙人的混蛋，可以嗎？」牧師說：「我對這樣的題材不是很開心，但是，我們不贊成審查，所以如果你們想唱，就唱吧。」

於是年青人有空就來這座教堂，用電子樂器玩吵得死人的heavy metal，偶爾還唱唱他們的大作「教宗是個騙人的混蛋」。

這件小事自有其震撼人心的地方。首先，如果我是當時那個牧師，我會如

何回答年青人？我想想，實在不知道。或者，換個更直接的處境，假定哪天，幾個孵蛋哲學學生來找我，說要在學院2401的演講室辦話劇，題目是「孵蛋的哲學教育是極權政治的幫兇」，我會如何回答，坦白說，想想都有點心驚膽跳。雖然，我還不敢說一定會拒斥他們，但很難不猶豫與動念迴避。

其次，牧師對年青人的要求，自有他看穿現象表面，力透事背的洞察力，亦對年青人藏在奇怪的表達背後的心緒有所直觀，所以他的回答是在回答那個心，不是回答作為外衣的問題，這才叫「以心傳心」或「心心相印」。



1989年10月9日，萊比錫尼古拉教堂前，群眾聚集持續多日，要求政治制度的改變及兩德統一。(網路照片)



萊比錫尼古拉教堂（Leipzig Nikolaikirche）及和平革命紀念柱。（網路照片）

同年的10月初，群眾在參加完尼古拉教堂的彌撒後，不想離開，持續多日聚眾教堂，要求政治制度的改變及兩德統一，集會擴大並持續多日，局勢日趨緊張，在迫近官方的壓力的最後臨界點時，包括音樂家、教授及牧師在此教堂公開表達，不能接受當年剛剛數月前「中華文明式的解決」（黑色笑話地說，這簡直是該文明古國繼四大發明後，對世界的第五大貢獻），官方當局意志崩潰，不敢發兵鎮壓（其軍隊早已調入萊城武裝待命），急電東柏林請示，但東柏林裝作未收到詢問，不作回覆，萊城官府不知所措，萊城群眾不撤反聚，開始衝擊如特務機構等國家機器，次晨消息即時火速傳遍全東德，各大城市民間公開發難起事，最終推翻東德共黨政權，導致柏林圍牆及整個東歐共產

集團在半年內全部瓦解。這個過程在德國雖然以柏林為高峰，但首先起事的，其實是萊城，而且就在尼古拉教堂。

前兩日質疑對濫情與煽情式的宗教體驗之論述的加油添醋，但這不表示宗教是無意義的。當年這些人為什麼是在教堂起事？難道萊比錫沒有廣場聚眾嗎？當然不是囉！舊市政廳廣場要大多了。

這難道不是某種價值上的超越性，讓人們有了面對恐懼的勇氣嗎？所以才會在教堂起事。我們不宜過度誇大與渲染宗教體驗的私密性，萊城尼古拉教堂在當年所彰顯的，卻是宗教經驗的公共性，甚至是政治性，其所要求的，正不是什麼宗教體驗超越語言，反之，卻是要要求公開而理性的政治對話，以達致能有基本公義的社會。◎

紀念萊比錫尼古拉教堂的富勒(Führer)牧師

■ 釋昭慧



2011年6月2日，於德國教會日，在德勒斯登聖靈教堂所舉行的「跨宗教公義和平禮拜」。從右至左：張德謙牧師（時任PCT總幹事）、古倫神父、富勒牧師、昭慧法師、石連城牧師（時任PCT議長）。（轉載自《台灣教會公報》。主編方嵐亭牧師攝）

臉書留言錄（之一八六）

103.9.12

一、與富勒牧師的善緣

富勒（Führer）牧師於2014年6月30日過世了。
1982年，富勒牧師在東德萊比錫尼古拉教堂（Nikolaikirche Leipzig）發起和平祈禱會，以一場蠟燭革命推翻柏林圍牆，推動東德民主運動，至今猶深受德國民眾的愛戴。他與德國心靈導師古倫神父，則是跨宗教的莫逆之交。

託台灣基督長老教會（PCT）、古倫神父與吳信如姊妹的福，我與富勒牧師這位歷史巨人，竟然有兩面之緣：

2011年五、六月間的教會日，在德勒斯登聖靈教堂所舉行的「跨宗教公義和平禮拜」中，我有幸與他同台，見識了他以情真意摯的演說，激昂全場人心的熱力與丰采！

2013年教會日，為《你信什麼？》（古倫神父與我合著的新書）於漢堡教會日上發表，我又與信如去了一趟德國，並且聞悉富勒牧師抱病

而來，古倫神父特別帶著我們一行，至富勒牧師下榻的飯店晤面。

昨天下午閱覽《台灣教會公報》，見公報為牧師製作紀念專輯，拜讀著信如姊妹與貞文牧師等PCT友人的紀念文，不禁深深悼念這位永遠的革命家！

二、

這是一篇我在2013年5月2日，與富勒牧師在漢堡見到最後一面的日誌（後編入拙著〈天涯若比鄰——記德國漢堡行〉。¹

上午用完早餐，九時左右出發。我們先到Holiday Inn飯店拜會富勒牧師。

富勒（Christian Führer）牧師是德國人心目中赫赫有名的英雄人物。他曾牧會於萊比錫（Leipzig）的尼古拉教堂，1989年發起著名的「蠟燭革命」，帶領人民推倒柏林圍牆，成為東西德終能合併的關鍵性人物，是東德人民心目中的英雄。兩德統一後，當年從事革命運動的許多牧師，紛紛轉入政壇，但富勒牧師保持「永遠的在野」身份，始終從事牧會活動，並將他對社會的關懷，投注在人權與勞工問題。高齡七十的富勒牧師，雖然已經從牧會職退休下來，但對於環境、經濟、貧富懸殊等議題，依然持續關懷，嚴厲批判。

信如非常尊敬富勒牧師，曾邀請

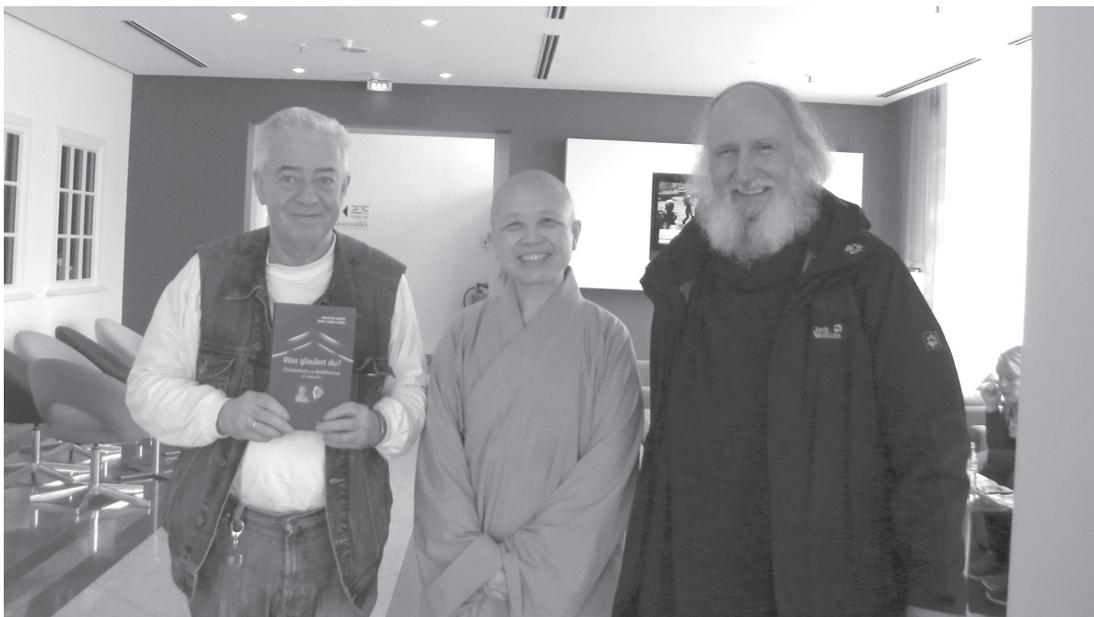
他至台灣演講，但牧師因身體欠安，而未允成行。本次信如在來德國前，就已洽詢拜會事宜，牧師因肺部換氧功能受損，因此無法確定能否前來參加教會日活動。最後決定應邀前來，卻只能待兩天（五月一至二日）。於是與信如約在今日上午見面。古倫神父與Linus修士聞知牧師病緣，也特別前來探訪老朋友。



於Holiday Inn飯店拜會富勒牧師。（102.5.2 檔案照片。右起：古倫神父、富勒牧師、昭慧法師、牧師夫人、Bro. Linus。吳信如攝）

富勒牧師與這些老朋友相見歡，看到我也歡喜握手，並表示：我是他第一個接觸的佛教法師。他們之間的談話內容，我雖不全瞭解，但看著他們惺惺相惜的表情，對兩人跨教派的友誼，還是有很深的感動。信如很體貼地告訴了我其中部分談話內容：富勒牧師頗為欣賞特別照顧窮人的現任教宗方濟，但他還是認為天主教對女性角色的認定，應有

1. 本文刊於第124期《弘誓雙月刊》頁21~23。網路版：<http://www.hongshi.org.tw/writings.aspx?code=369E95BB675D3D07557DBB3AB64A8EAF>。



富勒牧師手捧著古倫神父與昭慧法師的合著新書《你信什麼？》(德文版)合影。(102.5.2 檔案照片。吳信如攝)

更積極的作為。於是信如向他介紹我在台灣佛教所推動的性別正義，特別是「廢除八敬法運動」中，反對比丘尼依性別秩序而向比丘跪拜一事。

牧師聞言非常讚歎，他表示：

任何人被迫卑微地禮拜其他人，都有違於人性尊嚴。《舊約》中的雅各在拜見埃及法老時，未曾跪拜法老，這就是很好的示範。「站立」這個詞彙的反向詞，有壓制的意思。壓制人不讓人能挺直身子，這就是「反站立」，而對反站立者施以反抗，是為「反對壓制」。

雖不瞭解拉丁文的語法結構，但是感受到富勒牧師有著堅持正義的人生高度，因此看問題總是一針見血。要求比丘尼跪拜比丘，這恰恰就是一種反對比丘尼挺身直立的壓制心態！

拜會活動結束前，作為四塔出版社社長的Bro. Linus，不忘帶來古倫神父與我合著的新書《你信什麼？》(德文版)。值得歡喜的是，富勒牧師已為本書撰序，今天Linus呈送該書，可說是最好時機，因為作者、譯者都到了現場。果然，富勒牧師要神父與我都在書上簽名，連譯者信如也不例外。富勒牧師在與神父跟我合照時，還不忘記要將《你信什麼？》一書捧在胸前。這個細膩的動作令人感動！



參學「《瑜伽師地論》第三期課程」後感

■ 陳玉嫦（香港佛教中觀學會友）

我年過半百才開始研究佛學，但學佛的經歷卻很殊勝，因為我的佛學老師黃家樹居士，以及皈依師父昭慧法師，都是說法之師，他們十分注重經教的詮釋。黃老師是香港佛教中觀學會會長，致力弘揚大乘中觀學說，在他教導之下，我由原始佛教阿含經開始，到心經、金剛經、般若經等，循序漸進地修習中觀法門。昭慧法師是台灣玄奘大學宗教學系主管，她精通各派思想，而對印順導師所提倡的人間佛教最為推崇，因此她除了在玄奘大學工作之外，還於弘誓學院弘揚佛法，對象包括老年、中年、青少年及兒童；更以忘我為他的精神，積極參與護教、社運及動物保護等工作。

自從2012年皈依之後，我便計劃到弘誓學院參學，感受一下學院的學習氣氛。2013年因緣具足，我決定暑假到弘誓學院參加我最想修學的「禪七課程」，後來發現昭慧法師的「瑜伽師地論二期課程」也在暑假舉行，便毅然報讀了兩個課程。

可是十分慚愧，瑜伽師地論課程完結之後，我對本論只能有一概括了解，為什麼呢？因為之前預備功夫不足，而且我有很多學習障礙。首先，國語並不是我的第一語言，在日常生活、工作及社交中，我都習慣用廣東話，也未曾修學國語，只是80年代喜歡聽國語歌曲，才積下一點資糧，故此上課時即使我集中精神，也只能理解六、七成而已。

其次，是初次接觸唯識學，對於基本名相未能充分掌握，例如「心、意、識」的定義，都不完全清楚，所以對意地部分根本無法理解，而聲聞地部分亦只能略知其義。

第三，由於我沒有參加第一期課程，之前的內容完全空白，不能前後呼應。

以上三點都是我的學習障礙，正因如此，課程完結之後，雖然得到很多鼓勵，我卻不能確定自己是否有能力，可以再來參加第三期課程。為此我曾電郵昭慧法師及耀行法師，多謝她們的教導，並提到我計劃重溫《阿含經》，再自修唯識學，才會修習《瑜伽師地論》。其實我最想表達的是，如果我覺得程度不夠，來年的課程未必有勇氣參加呢！

但事情的發展卻令我調整自己心態，決心再參加「《瑜伽師地論》第三期課程」。事緣2013年10月有緣參加於深圳舉行的「宗風論壇」，當時昭慧法師及耀行法師均有出席，昭慧法師將其發表的論文傳給我，我仔細閱讀之後，有很大的感應。文章一開始就這樣形容本論：《瑜伽師地論》的內容等於「全體佛法」，因此它不僅是瑜伽行派的根本論，而且是一部內容豐富且次第完整的「佛法的百科全書」。當下自省作為佛弟子，實在應該了解「全體佛法」的內容，突然間內心產生一股推動力，便發願要學習本論主結構的「本地分」，合共五十卷。然後，我再三思維，「明師」難求，昭慧法師能將如此複雜的經論，用精闢的語言文字給學員分析，實在不容錯過，所以我便下定決心，先放下唯識學，集中精力為2014年「《瑜伽師地論》第三期課程」作準備。

佛教修行主要靠自力，雖然昭慧師父是我的增上緣，引導我認識本論，但每年九天課程，如果不想辦法解決2013年所遇到的學習障礙，得益必然有限，為了增加日後上課的效益，我決定從方法及工具二方面下手：

1. 首先，為了解決語言上的障礙，我在港其間每天都抽點時間，看昭慧法師的阿含經講座DVD，除了重溫該經要義之外，還可以透過講座內容，熟習昭慧法師的國語發音及其論義。

2. 其次，為了清楚唯識學的基本名相，我於離港其間，總是帶著印順導師的《大乘廣五蘊論講記》，隨時閱讀，打好基礎。

3. 為了補回第一期課程的缺失，我從網上下載了，清朝韓清淨居士《瑜伽師地論科句披尋記》，內容包括了解釋《瑜伽師地論》的《披尋記》，及疏解《瑜伽師地論》的《科句》；自行修學卷一至卷三，卷二十一至卷二十三，總算對之前缺失的內容，有一點認識。

4. 最後，臨出發前，將2013年的課程內容複習一次。特別是將昭慧師父傳給我的論文「如理思惟」。

果然，因有課前準備，今期上課時，吸收能力明顯比上期好，雖然不能說完全明白，但重點在於我已經克服心理上的障礙，有信心依靠適當的方法及工具，日後可以回家後自行繼續修習。

《中論》有云：「因緣次第緣，緣緣增上緣，四緣生諸法，更無第五緣。」自從皈依開始，我就覺得昭慧法師是我的增上緣，每次與她相遇，都會增加我對學佛的信心及能力，實在感恩她的教導，更高興能與她結此法緣。最後，我還要感謝同修張國智，他的支持及鼓勵，亦是我學佛的助緣。 ◎

2014年8月5日於香港

漫談思想和語言——「佛法和語言」之一

■ 林良彬（旅居洛杉磯）

思想是一種無聲的語言，在吾人的心（或腦）中默默地運作，如果人們沒有先學會一種語言文字（及其意義），人也沒法進行思惟或思想（thought），因此如果人要對思想進行分析，我們也只能依靠對語言的分析才能進行這項工作。動物（如一隻狗或猩猩）的情況呢？我以為，動物在同類間可發展出肢體語言和簡單的叫聲（以單音為主，也可算是學習得來的簡單的語言），但因為根本無法和人類使用的複雜語言相比，所以基本上我們可以說：動物依本能而活，不會進行思想，維根斯坦在《哲學研究》中舉過一例：一隻狗會「期待主人明天回來」嗎？因為它不懂其中語詞、整個語句的意義，自然它是不會這樣地去期待。

從生物學進化論的觀點看，人本來是動物，身體（physical）結構和動物相差不大（甚至比不上獅子老虎），顯然人在演化中出現某種迄今仍不太清楚之原因而大大突進了。而到了今天，人類和動物界的差距愈來愈大，其主要原因則是：人有高度複雜的腦力或智力（2300年前的亞裏斯多德已指出：人是理性的動物），而理性或智力的涵義基本上指向：「人是會使用語言文字的動物」這一事實。

現在我們要問的是：人類祖先發明語言文字的目的為何？顯然是為了生存的方便。為了生活，人學會用各種聲音符號來給分門別類（佛法則用「分別」一詞），諸如：男、女、水、火、山、河、屋、刀、箭等，各種可吃的食物（動、植物），每個人還給予專有名字（proper names），甚至小狗小貓也可取名。人由生活經驗累積了許多的知識也透過語言文字流傳給下一代，終致形成了今天的人類社會。從時間上言，人先有話語，後才有文字。一個個的聲音，如水、父、吃、走等，都因公共約定才成為夾帶意義的符號，每個社群中的小孩都得學習此複雜的語言，才成為一個成人。因為語言是帶著意義（meaning or sense）的符號，人才成為可以互相溝通、協助的「理性」動物，而狗、獅等

仍純然只是動物而已，尚不配被稱為有理性。

一父親向小孩說：你去市場買六個大紅蘋果回來！小孩顯然必須先知道「六個大紅蘋果」一片語的意義，才會買對回來；反之，小孩如果買了七個小綠蘋果或五個黃檸檬或四個棕色雞蛋回來，想像那父親會怎麼說：「咦！你聽不懂我說的話？」因為每個字或詞都帶有意義（sense），人在瞭解意義後，也才可知道字詞的指謂（reference），即先知「水」這字的意義才會拿水來，不會拿火或任何不是水的東西來，這裡可以說，人類處在一種特有的意義領域或空間，一種理性的空間（space of meaning 或 space of reason），而它完全係由語言文字所構成。再回到思想和語言的關係上，人之所以能思想，必先學會人的語言文字（及其意義）。換言之，語言是思想的構成要素。

我們使用語言文字來談論（talk about）事物，這裡必須注意「不同層次」的問題，且就「名詞」一項來說明。一般而言，事物是第一層，如月亮；語言是第二層，如中文「月亮」，英文「moon」等等，中國古人喜用「（手指）指月」來比喻第二和第一層的關係，即手指就如語言，用來指謂月亮這東西；另外，還有後設語言（meta-language）的第三層，如語句：「月亮」是二個字組成。它不談月亮這事

物，而是談語言本身；照理，此後設語言還可有其後設——後設語言，即形成 meta-meta-language，層次還可更多。語言文字具有實用性、方便性，這是眾所週知的，這也是為什麼人類的小孩一出生即得「呀呀學語」，長大了還要學各種的科學語言。總之，我們對任何事物或學問（包括宗教教義在內）的理解，都是透過語言的途徑學來的。所以在論語中孔子第一句話要說：「學而時習之」（隨後還加上「不亦悅乎」！強調學習和啓蒙的價值）；老子也說「為學日益（增）」的話。

不過，我們也要注意語言的界限問題。因為語言是人類發明用來比較、分別萬物，並用來溝通談事物的方便施設，它是一種抽象的symbol（象徵、符號），和具體的經驗事物是不同質的，即前面說的第二序（層）的意義領域。眾人皆知，喝水止渴，吃飯可飽，但光說水論飯，決不能解決人的飢和渴，因此古人常言：「說食不飽」；少年人嚮往愛情，卻光說不練，不能體驗愛情的滋味，尤如一瞎子可大談顏色的光譜，卻從未能親見鮮豔的色彩；又如想像自己中了樂透，口袋實無半毛錢，真是所謂的「空言空想無用論」。佛法裡的各宗（禪宗尤甚）也因而強調親證、體驗的重要性，宗教體驗的最高境界是不可說／不可思議的、言亡慮絕（言語道斷、心行處滅）的，如人飲水，冷暖自

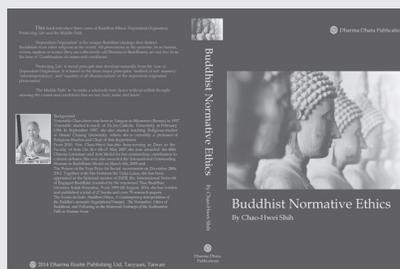
知。禪宗則說：不立文字、教外別傳；老子也說：絕聖棄智，為道日損等等名言，一再利用語言而貶低了語言或思想在人類生活中不可缺少的重要性。這些話說的很漂亮，好像無懈可擊，卻不知自己首先搞不清語言文字的性質而責怪起語言，不知語言本來不可能取代第一序的活生生經驗，語言本身也從未提過這一非份的要求，它純係由人們被語言所誤導而增生的。但也因這些行話提醒了我們語言文字有其界線（limit）。

關於老子的「為學日益，為道日損」的涵義，一般以為兩者是對立的，我則以為兩者可兼容並蓄，就好像佛家有「聖默然」和「聖說法」不相衝突一般，老子的「為道日損，損之又損，以至於無為」即等於般若（智慧）蕩相遺執殆盡的聖默然（言亡慮絕）的境界；而老子的「為學日益」即似高僧大德的「聖說法」時須廣學世間五明（語言、科技、醫學等）以便弘法利生。又大多數世人不必去「說法」，也有廣學五明的必要；是故不要把「為學日增」和「為道日損」看成誓不兩立，只能取其一，我覺得這是不正確的解讀。

至於如何正確解讀佛家的勝義離言、不可說義，請參考筆者後續兩文〈佛法對語言的態度〉及〈詮釋佛法的不可說義〉。

法界出版社出版新訊

Buddhist Normative Ethics 《佛教規範倫理學》英文版



昭慧法師之著作《佛教規範倫理學》英文版 *Buddhist Normative Ethics*，已於本年4月26日正式出版（中文版業已於2003年出版）。本書從「緣起」的基本原理出發，建構以「護生」為規範要義，以「中道」為實踐綱領的佛教倫理學，是將佛教之道德哲學全面系統化的原創性著作。對於英語系國家的讀者而言，不啻為系統了解、學習佛教倫理學的必讀著作。

非常感謝澳洲能融法師率領的翻譯團隊、馬來西亞正信佛友會的佛友們，以及加拿大曾青凱居士（昭慧法師的外甥），三年多來協助繁瑣的翻譯校對工作。感謝台灣現代禪基金會翻譯委員會的支持和幫助。感謝澳洲John Seed先生、美國Lozang法師作最後的校勘。感謝歐思怡、吳逸文義務承擔主要的編校工作，歐家瑋義務設計沉穩雅致的封面，以及傳法師父、明一師父、張若涵，協助完成排版和出版。

- 訂 價：450元
- 出 版：法界出版社 03-4987325
- 劃撥帳號：15391324 法界出版社