

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 印公上人九秩晉三嵩壽感言

doi:10.29665/HS.199804.0001

弘誓雙月刊, (32), 1998

作者/Author：釋昭慧

頁數/Page： 1-2

出版日期/Publication Date：1998/04

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.199804.0001>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



印公上人九秩晉三嵩壽感言

釋昭慧

仁者嵩壽，先知孤寂

農曆三月十二日，是上印下順導師九秩晉三嵩壽佳期。凡我領受長老法乳

深恩之弟子門生或私淑艾者，都不禁馨香祝禱，祈老人久住世間，法輪長轉！

印老人在佛教思想史上的開拓，是前所未有的，這已是佛教界與學界的定論。他以「本質的佛法」與「流變中的佛法」為研究主軸，其結論幾乎推翻了所有傳統佛教（包括漢傳、南傳與藏傳）的偏執，但也不以任何承傳與宗派自居，而公允地肯定了各種思想與行門的相對歷史意義。

思想卓絕，也就命定了「高處不勝寒」，所以他不但受質疑於自己所尊敬的老師（太虛大師），更受抵制於同時代的佛教界。歷史證明：先知很難不被誤解於當世。所以老人的孤寂，彷彿也是「先知的宿命」吧！

前人播種，後人豐收

差堪告慰於老人者，雖然「至德難為繼」，但是，近三十年來，他的思想已被廣大的華人佛教徒研究奉行，部分並已被傳譯為英、日文版，蜚聲國際。他所提倡的，具足菩提願、大悲心與法空慧的「人間佛教」，雖然難免被附庸風雅，錯解誤用，但是無可否認的：台灣佛教近年的疾速復興，也與佛弟子們走出山林佛教，走入廣大社會，展現欣欣向榮的氣象，積極勇健地實踐「人間佛教」有絕大關係。大概是悲心有餘，空慧不足，所以許多以「人間佛教」為實踐目標的團體，所行已然變調，甚至日趨俗化，但可以肯定的是：「人菩薩行」不祇是大乘經中的高遠理想，那是一條可以走得下去的漫漫長路！而印老人所抉擇的大乘精義，就是菩薩行旅中，令吾人不致歧路亡羊的指針。

心靈自由，海闊天空

有人以其內部刊物自吹自擂，指稱導師思想「困境」云云，許多人向筆者反映，認為應予嚴詞駁斥，我的看法是：那種夜郎自大的吹噓，充其實也不過是「歷史的泡沫」，理它，豈不是抬舉了它嗎？更何況，此君寫作經常是夾纏不清，又臭又長，學術價值既然不高，放他一馬算了。

此君識淺，見印公之門人及私淑艾，多行世間十善或是學南傳禪法，就以為那是印公思想的「困境」使然，其實，正因為印老人有「學尚自由，不強人以從己」的心胸，使得從學者以一切善法為師，所以心靈海闊天空，在我看來，那正是老人「緣起」智慧的多面向之展現而已。

以弘誓師生為例：性廣法師去年到緬甸帕奧學習南傳禪法歸來，更是對老人著作在止觀方面的重點提撕，讚不絕口，而且因學禪觀而有了行菩薩道時「依住堪能性，能成所作事」（成佛之道偈頌）的信心。筆者近年也略學南傳禪法，但護法護生的實踐，及以佛法知見回應世間之言論，業已受到社會與教界之肯定，其源頭活水還不都是印老人的深廣智慧？吾人何嘗因為是印老人之門生而走入「困境」？反而在學印公思想之後，眼界大為開闊，不再拘於傳承家法，一切善法皆成學道資糧；這種能耐的培養，才是印公智慧的精華所在呢！

應當感恩幕後英雄

大家都知道要感恩印公導師，卻鮮少想到要感恩一群默默而無微不至地照料印老人的人——明聖、慧琛、慧璨、達聞、如淨、達貞.....等諸位師父。其實，公平而言，倘若無有華雨精舍眾師父的辛苦照料，以印老人孱弱的身軀，又如何可能住世至今，嘉惠佛子？

要感恩的不祇這些，吾人從印公著作中採擷智慧果實的同時，不宜忘懷：當年印老人著作的出版，幕後功臣正是性澐、慧潤、依道、心如等諸尼法師。還有，本年度老人壽誕之期，老人全部著作之光碟正式發行。此一光碟的出版，是佛教文化史上的大事！同樣的，光碟的出版，是一件浩大工程，幕後有妙雲蘭若的慧理法師指導，德智法師主事，蘭若諸尼眾用了四年光陰逐字鍵入，一群隱名佛弟子（乃至基督徒）共同合作於軟體設計、光碟畫面設計等諸事宜。一片光碟在手，攜帶查索都方便許多，在享受這莫大的方便之時，請讀者別忘了常懷感恩！

如優曇華，難遭難遇

還有一點忠告：光碟之出，若只存諸網站，那也不過是資料（data）而已；若只因論著之需而作查索，那也只不過是資訊（information）而已；若只為佛學程度之提昇而閱讀，那也只不過是增廣知識（knowledge）而已；印公著作之精華在於智慧（wisdom），須於懇切認真逐句研磨中始能得之！讀者宜視為瑰寶，並珍惜大思想家之不世出，如優曇華之難遭難遇，切莫因資料之易取，資訊之易索，知識之易得，而生起輕忽之心。否則縱使光碟在手，印公智慧對你而言，還是會「遠在天邊」的！

八七、四、一 於雙林寺，時禁足中

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 讀《大毘婆沙論》笈記論師的佛陀觀（三）

doi:10.29665/HS.199804.0002

弘誓雙月刊, (32), 1998

作者/Author：釋悟殷

頁數/Page： 3-9

出版日期/Publication Date：1998/04

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.199804.0002>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



讀《大毘婆沙論》筭記論師的佛陀觀 (三)

釋悟殷

參、佛語 (言教)

一、轉法輪

據《異部宗輪論》記載，大眾部等主張：「諸如來語皆轉法輪」，而有部則主張「八支聖道是正法輪」¹⁹。

關於法輪的問題，《大毘婆沙論》卷一八二，論中以相當大的篇幅分別：何謂法輪？何故名法輪？何種情況是轉法輪等等，並介紹相關或引申而來的問題。如說：

云何法輪？答：八支聖道。若兼相應隨轉，則五蘊性，此是法輪自性。（大正 27.911 中）

問：何故名法輪？答：此輪是法所成，法為自性，故名法輪。如世間輪，金等所成，金等為性，名金等輪，此亦如是。有說：此輪於諸法性，能簡擇極簡擇，能覺悟極覺悟，現觀作證，故名法輪。有說：此輪能淨聖慧法眼，故名法輪。有說：此輪能治非法輪，故名法輪。非法輪者，謂布刺拏等六師所轉八邪支輪。（大正 27.911 中）

問：何故名輪？輪是何義？答：動轉不住義是輪義；捨此趣彼義是輪義；能伏怨敵義是輪義。由斯等義，故名為輪。（大正 27.911 中）

《大毘婆沙論》解釋了法輪以後，就針對大眾部的「諸如來語皆轉法輪」，和自宗主張的「八支聖道是正法輪，非如來語皆為轉法輪」，展開精采的論辯。大眾部認為：「諸如來語皆轉法輪」，故「法輪語為自性，一切佛語都是法輪。若謂聖道是法輪者，則菩提樹下已轉法輪，何故至婆羅尼斯方名轉法輪？」（大正 27.912 中）所以，佛陀的一切語言，都是轉法輪。例如：佛陀問阿難：外面是否下雨？阿難聽了，即精進用功。

婆沙論者（有部）則認為「八支聖道是正法輪，非如來語皆為轉法輪」，所以「法輪是八支聖道，若兼相應隨轉，則五蘊性，此是法輪自性」（大正 27.911 中）。亦即：「法輪體但是聖道，非佛語性。若是佛語者，則應菩提樹邊為商人說法，已名轉法輪，何故後至婆羅尼斯國，乃言轉法輪耶？」故知：在婆羅尼斯度五比丘，爾時「令他身中有聖道起，方名轉法輪。法輪，聖道為體，故說齊阿若多橋陣那見法，名佛轉法輪。」（大正 27.912 中）

而且佛的言教（身口意），有時是善，有時是無記。阿毘達磨、素怛纒藏，多分是善；毘奈耶藏，多分無記。如世尊說：門應關閉，衣鉢應置竹架龍牙，如此都是無記。又若為教化而說，應知是善；若為餘事說，應知是無記。所以叫阿難往觀下雨否？園中何故高聲大聲？這些都是無記（大正 27.659 中）。況且世尊問阿難外面是否下雨，是為解阿難睡夢心故（77 下），所以不能說是法輪。

其後，《大毘婆沙論》就著佛初轉法輪，初轉法輪地等等，繁複的加以推理闡釋，這些不過是論師善於分別的風格使然。

從以上的說明，可知大眾部和有部之間的歧異。而以有部婆沙論者的「法輪是八支聖道」來說，可演申為：若佛弟子不以八正道自行化他，即是破法輪了。

二、如義不如義

世尊說法是如義？是不如義？《異部宗輪論》分二種來說：一、世尊說法是否都如義？二、經典是否都是了義說？

首先，世尊說法是否都如義？大眾部主張「世尊所說無不如義」；有部認為「世尊亦有不如義言」²⁰。其次，經典是否都是了義說？大眾部說：「佛所說經皆是了義」；而有部說：「佛所說經非皆了義，佛自說有不了義經」²¹。

關於世尊說法是否都如義？此「義」，有二種解釋：一、是真實不虛，又合乎義理，任何責難，都動搖不了他的立論。二、是義利（利益），佛所說法，對眾生都有益處——為饒益眾生而說。

一、真實不虛，合乎義理：

如經說：

如來從昔夜覺無上正盡之覺，至於今日夜於無餘涅槃界當取滅訖，於其中間，若如來口有所言說，有所應對者，彼一切是真諦不虛，不離於如，亦非顛倒，真諦審實。若說師子者，當知說如來。所以者何？如來在眾，有所講說，謂師子吼。一切世間，天及魔梵，沙門梵志，從人至天，如來是梵有，如來至冷有，無煩亦無熱，真諦不虛有。（《中阿含》，大正 1.645 中）

世尊說法不僅如法如義，真實不虛，亦合情合理，外界的任何折難，都動搖不了。如經中記載，摩揭國那羅聚落刀師聚落主，受尼犍子外道慳惡，以「蒺藜論」問難世尊，欲令世尊「不得語，不得不語」，經世尊善巧說明，刀師聚落主幡然省悟，歡喜懺悔而去²²。由此可見：佛所說法，都是如義——如法如義，合情合理，真實不虛。

二、義利、利益：

如經說：

我今出世成佛，十號具足，我今「自饒益，亦饒益他，饒益多人，愍傷世間，為天為人，求義及饒益，求安隱快樂」（《中阿含》，大正 1.496 上）。又說：「如來應等正覺，為大醫王，成就四德（如實知苦集滅道四聖諦），療眾生病」（《雜阿含》，大正 2.105 上—中）。

如此，說明了佛陀出世說法，都是為了饒益眾生，對眾生都有大利益。

有部認為佛陀說法非皆如義，因為佛陀說話，有時是善，有時是無記。如問阿難天下雨否？園中何故大聲喧嚷？門應關閉，衣鉢應置竹架龍牙等，這些都是無記（大正 27.659 中；²³），所以「世尊亦有不如義言」。

雖然如此，但有部也認為世尊說法，皆能令有情獲大利益²⁴。不過，世尊說法有時是方便說，是有餘說（有別意趣），不能依文釋義。如說「殺父、殺母」，是說除貪愛母、殺煩惱父，並不是真的殺害父母，若果殺害父母，則犯五無間罪了²⁵。

以上，是關於佛陀說法如義或不如義的問題。其次，將探討佛陀所說經典是否了義的問題。

所謂「了義」，有二種說法：一、依言教說：一句話說得明明白白，清清楚楚，沒有一點含糊不清，即是「了義」。二、依義理說：一個道理已顯示得徹底究竟，沒有絲毫保留，是為「了義」；若所顯義理，並未徹底究竟，還可再發揮，是「不了義」。此下依第二（「究竟義」名「了義」）而作分辨。

《異部宗輪論》說：大眾部主張「佛所說經皆是了義」；有部則主張「佛所說經非皆是了義，佛自說有不了義經」²⁶。據窺基法師的說法，大眾部主張「諸如來語皆轉法輪」，又勸人依了義經，不依不了義教等，故知「佛所說法都是了義」，都是真實不虛。經中說殺害父母等，乃因有情長因患、愛生，說二結為父母，此皆契合正理，所以佛所說經皆是了義²⁷。

有部以佛自說應「依了義不依不了義」，故以為亦有不了義教。因為有時經中詮釋義理，並不完全，故有阿毗達磨之出；而「一切阿毘達磨，皆為解釋契經」（大正 27.236 中）。又經典有應時、應機的方便，不能依文而解，若彼「經是不了義，是假施設，有別意趣」（大正 27.431 下），經典內容或現觀次第違義時，則「應求此經意趣」，不可「輒迴此經文字」²⁸。

有關佛所說經典是了義或不了義的問題，大眾部和有部不同主張的癥結點還是在於：一、大眾部主張「諸如來語皆轉法輪」，「世尊所說無不如義」，當然「佛所說經皆是了義」了。二、有部主張「八支聖道是正法輪，非如來語皆轉法輪」，「世尊亦有不義言」，所以「佛所說經非皆是了義，佛自說有不了義經」了。

大乘佛法時代，如龍樹、無著等，對於經典之了義與否，亦有精闢的解釋。如龍樹菩薩說：

佛經有二義：有易了義，有深遠難解義。如佛欲入涅槃時語諸比丘：「從今日應依法不依人，應依義不依語，應依智不依識，應依了義經，不依未了義。」依法者，法有十二部，應隨此法，不應隨人。依義者，義中無諍好惡罪福虛實，故語已得義，義非語也。如人以指指月，以惑者，惑者視指而不視月，人語之言：「我以指指月，令汝知之，汝何看指，而不視月？」此亦如是，語為義指，語非義也，是以故不應依語。依智者，智能酬量，分別善惡，識常求樂，不入正要，是故言不應依識。依了義經者，有一切智人佛第一，一切諸經書中佛法第一，一切眾生中比丘僧第一，布施得大富，持戒得生天，如是等是了義經。如說：「法師說法有五種利：一者大富，二者人所愛，三者端正，四者名聲，五者後得涅槃。」是為未了義。云何未了？施得大富是為了，了可解；說法無財施而言得富，得富者，說法人種種讚施，破人慳心，亦自除慳，以是因緣得富，是故言未了，是多持經〔者〕方便說，非實義。（《大智度論》，大正 25.125 上—中）

龍樹菩薩以佛經有「易了義」，和「深遠難解義」，說明世尊為應機設教的方便，故佛經有了義說和不了義說；因此龍樹立了四種悉檀，通攝當時的佛說²⁹。而無著菩薩亦有相同看法，如說：「復有四種意趣，四種祕密，一切佛言應隨決了。」³⁰

這兩位菩薩，應是有見於當時佛教流行的現象，故爾提出抉擇貫攝所有經教的方法，若佛教學人能善解其義，定能維護佛法的純正，以及僧伽清淨的形象。而大眾部的說法，則易流演至「一切世間真實善語，微妙好語，皆入佛法中」（大正 25.66 中）的結論，乃至把世尊應機設教的方便，也都當作真實，如此，則後期大乘佛法流於「佛梵一如」，也不是沒有軌跡可循的！

三、一音說法

《異部宗輪論》說：大眾部主張「佛以一音說一切法」；有部則認為「非佛一音能說一切法」³¹。

有部的婆沙論者舉《毘奈耶》中，世尊為四天王說法事為例：佛先以聖語說四聖諦，四天王中，二天王得解，二天王不解。佛更為二天王以南印度邊國語言說四聖諦，二天王中，一得解，一不解。佛復作蔑戾車語說，時四天王盡得解（大正 27.410 上；³²）。所以，有部認為：「非佛一音能說一切法」，佛陀說法時，是視與會大眾的語言不同，而以各種語言說法的。又佛陀善識機宜，知眾生的「意樂」不同，所以能以不同語言說法教化。何況「世尊雖有自在神力，而於境界不能改越，如不能令耳見諸色，眼聞聲」（410 中）等。

依有部的說法，可見佛陀是語言專家，擅長各種語言，而且佛陀言語捷利，聲韻無過，詞辯第一，「一剎那心能起一語，一剎那語能說一字」（大正 27.72 中）。所以說法時，能依著與會大眾的地域不同，而以各種語言說法，大眾因此各得領解³³。

大眾部的「佛以一音說一切法」，由於文獻所提有限，不大明白其意旨，但或許可以由鳩摩羅什法師的解釋，得到消息。羅什云：

如以一音，而眾生隨意所聞，或有聞佛音聲，崇濡微妙，如迦陵頻伽鳥、白鶻之聲，如獅子吼聲，如野牛王聲，如大鼓之聲，如大雷聲，如梵王聲等，種種不同。有於音聲中，或聞說布施，或聞說持戒、禪定、智慧、解脫大乘等，各各自謂為我說法。（《大乘大義章》大正 45.125 下）

這是說，世尊為大眾說法時，與會的大眾，隨各人的欲樂、根機，聽到的各各不同，似乎世尊專為自己說法似的。這樣，和《婆沙論》所引的「伽他」相通。如：

佛以一音演說法，眾生隨類各得解，皆謂世尊同其語，獨為我說種種義。（大正 27.410 上）

《婆沙論》中，解釋「一音」的含義是：

一音者，謂梵音。若至那人來在會坐，謂佛為說至那音義；如是磻迦、葉筏那、達刺陀、……博喝羅等人來在會坐，各各謂佛獨為我說自國音義，聞已隨類各得領解。又貪行者來在會坐，聞佛為說不淨觀義；若瞋行者來在會坐，聞佛為說慈悲觀義；若癡行者來在會坐，聞佛為說緣起觀義；憍慢行等，類此應知。（大正 27.410 上）

依於此義，世尊說法時，雖然用一種語言說法，但是與會的大眾，每個都是當機眾，世尊好像專為他而說法似的。雖然《婆沙論》未明說此是大眾部義，不過依據窺基法師解說大眾部的「佛一音說一切法」³⁴，和婆沙論者所引「伽他」相同，所以「伽他」也許正是大眾部的說法。

總之，佛陀是否「一音說法」？大眾部和有部之不同在於：大眾部認為：佛陀以「一音」說法，與會大眾聽到的是：「世尊用我的語言，專為我說法。」而有部則認為：佛陀是語言學專家，通曉各種語言，說法時，是視與會大眾之不同，而以各種語言說法。印度幅員廣闊，方言眾多，世尊通曉各種語言，律典中除了上面所引之《十誦律》外，尚有類似記載。如阿槃提的億耳，從西南邊地來禮敬世尊時，以阿槃提語讚誦經典，世尊云：

善哉比丘！汝善讚法。汝能以阿槃地語聲讚誦，了了清淨，盡易解。比丘！汝好學，好誦！（《十誦律》，大正 23.181 中）

我弟子中，捷疾解悟，億耳第一。（《僧祇律》，大正 22.416 上）

又，有人批評：「我諸聖者不閑聲韻，逐句隨文，猶如瀉棗，置之異器」（大正 24.223 上），世尊仍只叮嚀弟子：「聽隨國音讀誦，但不得違失佛意。」（大正 22.174 中；955 上）。如佛說「聽隨國音讀誦」，可見當時佛教界未有統一語言。雖不敢確定世尊通曉印度全部的方言，但最起碼是通曉數種語言。

四、如來答問不待思惟

大眾部中，和「佛一音說一切法」有關的，尚有「如來答問不待思惟」；「佛一切時不說名等，常在定故，然諸有情謂說名等，歡喜踴躍。」（大正 49.15 下）「如來答問不待思惟」，這是說：世尊回答問題時，都不須經過思惟，就能自然而然任運的解答問題。「佛一切時不說名等」，是說世尊「常在定」中，所以一切時中，世尊都未有說法，也未思惟「名（句、文）等」，然而眾生卻都認為世尊在說法，而且是經過精思熟慮，方為他們說法而「歡喜踴躍」。

不過，有部則有論師認為：「佛過去無量劫前，應得滅度，所以經於三無數劫修習百千難行苦行，但為利他。夫利他者，必於名身、句身、文身，皆得善巧；以善巧故，能為他說蘊、處、界等，令得涅槃，究竟饒益」；「佛善達名、句、文身，能為眾生說法無盡」；「於名等，唯佛善知」³⁵。雖然也認為佛「善達名、句、文身」，但並不認為「如來答問不待思惟」。

總上四項，是佛陀語言（言教）的相關問題，接下來要探討的是佛陀的智慧。

~ 未完待續 ~

註釋

註 19：《異部宗輪論》，大正 49.15 中；16 下。

註 20：《異部宗輪論》，大正 49.15 下；16 下。

註 21：《雜阿含》卷三二，摩揭陀國那羅聚落的刀師聚落主，受尼犍外道的慫恿，問難世尊。作蒺藜論，「令沙門瞿曇不得語，不得不語」。

1.問世尊常願諸家福利具足增長否？若是否定，則與凡夫無異；若肯定，何故飢饉災荒之年，遊行人間，帶領千二百五十比丘，千優婆塞，五百乞殘食人，從城至城，從村至村，捐費世間？如大雨雹，雨已乃是減損，非增益也。世尊答：我憶九十億劫以來，不見一人施一比丘有盡有減。由長夜好施，真實寂止，致招富有，多錢財、眷屬、僕從。而由九因緣令人損減福利：王所逼、賊所劫、火所焚、水所漂、藏自消滅、抵債不還、怨憎殘破、惡子費用、以及無常。（《雜阿含》，大正 2.230 中--下）

2.問：世尊不常欲安慰一切眾生，讚歎安慰一切眾生耶？若否定，則與凡夫有何異？若肯定，常欲安慰一切眾生，何故或為一種人說法，不為某一種人說法？世尊答：譬如農夫耕田，先耕土壤肥澤之上田，次耕中田，後耕貧瘠之下田。世尊亦如是，比丘、比丘尼是肥澤上田，優婆塞、優婆夷是中田，諸外道異學、尼犍子輩為下田，此等上中下田，我都常為彼演說正法，初中後善，善義善味，純一滿淨，梵行清白，開示顯現。然彼眾等，於我善說法中得一句法，知其義者，亦復長夜以義饒益安隱樂住。（《雜阿含》，大正 2.230 下--231 下）

3.蒺藜論，即是兩難問題，如人魚骨哽在喉嚨，吐不出，也吞不下，非常難過，所以說「令沙門瞿曇不得語，不得不語」。（大正 2.230 中）

註 22：1.問：佛教當言善耶？無記耶？答：或善，或無記。云何善？謂佛善心法所發語言乃至語表。云何無記？謂佛無記心發語言乃至語表。（大正 27.659 中）

2.問：於佛教中，何者善？何者無記？答：a.阿毘達磨、素怛纒藏多分是善；毘奈耶藏多分無記。如世尊說：門應關閉，衣鉢應置竹架龍牙，如是等言，皆無記故。b.佛教若為所化說，應知是善；若為餘事說，是則無記。如世尊告阿難陀言：汝往觀天，為雨不雨？園中何故高聲大聲？如是等言，皆無記故。c.佛教若用功說，應知是善；若任運說，是則無記。d.佛教力無畏等所攝受者，應知是善；力無畏等不攝受者，是則無記。(大正 27.659 中)

註 23：世尊說法非全無因，或少因故。……世尊永離無義言故，所說稱量，必饒益故。依田、依器，兩法兩故，有大因緣乃說法故。由此世尊所有言說，皆使有情獲大利樂。(大正 27.173 下)

註 24：1.問：頗有比丘殺母得大福，不得罪耶？答：有。愛名為母，若殺得大福，不得罪也。

2.問：頗有比丘殺父得大福，不得罪耶？答：有。漏名為父，殺得大福，不得罪也。(《十誦律》卷五二，大正 23.381 中)

註 25：《異部宗輪論》，大正 49.15 下；16 下。

註 26：《異部宗輪論述記》，卍續 83.225 上。

註 27：如契經說：佛告比丘：此苦聖諦我昔未聞，於此法中如理作意，由此便生眼智明覺。此苦聖諦慧應遍知，我昔未聞乃至廣說。……此苦聖諦我昔未聞等，顯未知當知根，此苦聖諦慧應遍知等，顯已知根，此苦聖諦慧已遍知等，顯具知根。集滅道諦各顯三根，應知亦爾。

大德法救作如是說：「我思此經，舉身毛豎，以佛所說，必不違義，定有次第。今此契經，越次第說具知根，後復說未知當知根故。非佛獨覺及諸聲聞，得有如是觀行次第，具知根後如何復起初無漏根？若捨此經，必不應理，佛初說故；以五比丘而為上首，八萬諸天聞此所說，皆證法故。若欲不捨，復違次第，故思此經，舉身毛豎。」(大德不捨經，但迴經文)

阿毘達磨諸論師：「不應輒迴此經文句，過去無量諸大論師，利根多聞過於大德，尚不敢迴此經文句，況今大德而可輒迴！但應尋求此經意趣。」(大正 27.410 下--411 上)

註 28：《大智度論》，大正 25.59 中--60 上；《印度佛教思想史》，pp.126--127。

註 29：《攝大乘論本》，大正 31.141 上。

註 30：《異部宗輪論》，大正 49.15 中；16 下。

註 31：《異部宗輪論》，大正 49.15 中；16 下。

註 32：《十誦律》：四大天王與無數眷屬來禮佛陀，聽佛說法。爾時「佛以聖語說四諦法苦集滅道，二天王解得道，二天王不解。佛更為二天王以馱婆羅語說法……是二天王一解一不解。佛復作彌梨車語……四天王盡解」(大正 23.193 上)。

註 33：問：佛以聖語說四聖諦，能令所化皆得解不？設爾何失？

答：1.佛以聖語說四聖諦，能令一切所化有情皆得領解。問：若爾，何故後二天王聞聖語說而不能解？答：a.世尊隨四天王之意樂而說。四大天王意樂有異，為滿彼意，故佛異說……。b.世尊為破疑，欲顯於諸言音皆能善解。……佛以種種語言說法，顯於諸方言音，皆得自在。c.所化根性不同，有依佛不變形音而得受化者，佛若變形音說法，彼即不懂；依佛轉變形音說法者，若佛不變形音，彼即不懂。是故世尊以三種語，為四天王說四聖諦。(大正 27.410 上--中)

2.佛以一音說四聖諦，不令一切所化有情皆得領解。世尊雖有自在神力，而於境界不能改越，如不能令耳見諸色，眼聞聲等。問：若如此，如何通釋「佛以一音演說法，眾生隨類各得解，皆為世尊同其語，獨為我說種種義」？答：a.不必須通，非三藏故。諸讚佛頌，言多過實。如分別論者，讚說世尊心常在定，善安住念，及正知故；又讚說佛恆不睡眠，離諸蓋故。如彼讚佛，實不及言，前頌亦然，故不須釋。b.如來言音，遍諸聲境，隨所欲言，皆能作之。佛若用至那國語，勝在至那國中生者，乃至若用博喝羅語，勝在彼國中生者。以佛言音遍諸聲境，故彼伽他作是說。c.佛語輕利，速疾迴轉，雖種種語，而謂一時。佛用至那語已，無間復作礪迦國語……乃至復作博喝羅語。以速轉故，皆為一時。如旋火輪，非輪輪想。前頌依此，故亦無違。d.如來言音雖有多種，而同有益，故說一音。(大正 27.410 中--下)

註 34：佛經多時修習圓滿，功德神力非所思議，以一音聲說一名字，令一切有情聞法別解，除自塵勞。即由一音中能說

一切法故，令諸聞者皆別領解羸細義故。（窺基《異部宗輪論述記》，卍續 83.442 下--443 上）
註 35：《大毘婆沙論》，大正 27.70 上。



本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 四念處禪觀（五）

doi:10.29665/HS.199804.0003

弘誓雙月刊, (32), 1998

作者/Author：釋性廣

頁數/Page： 10-15

出版日期/Publication Date：1998/04

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.199804.0003>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



四念處禪觀（五）

性廣法師 開示

陳玉芬 整理

時間：八十六年二月二十四日（禪七第二日之三）

地點：雙林寺

心的特性是攀緣，法的特性是生滅。生滅的法，來了就走！可是當它生起時，心卻開始攀緣它，與之糾纏不清，它就成為障礙，引生更多的煩惱。諸法生起的當下，心保持正念正知，不與污染相應，那麼它來了就走，生起了就滅去，對你是不會有干擾的。

以上弘誓通訊第三一期（1998年2月）刊登，標為「四念處禪觀之四」。

不與純一不雜，勤行不退

「精進」是什麼？「精」者純一不雜，「進」者勤行不退。「純一不雜」，用之於安般念的修持時，就是不要被身上任何苦受、樂受的感覺所吸引，一直念住於呼吸，靜靜的覺知，靜靜的觀察；「勤行不退」就是，你不能只練習一分鐘、十分鐘，或只是一小時，你一天也是如此，兩天也是如此，三天也是如此，十天、一年都是如此。那麼，所累積出的正念正知的力量，就會無限的強大，能封鎖所有的妄念，徹底的摧毀所有的煩惱。

煩惱若不以正念正知去對治，不但不會自己走掉，有時反而會越來越強烈。一個人若心念能時時放在正念正知中，不與境相應，那麼所有的覺受——無論是苦受或樂受，都只是他觀察覺知的對象，不會再是起愛著、瞋惱心，進而造作身口意三業的因緣。比如覺知腳痛時，只是靜靜的觀察，不起瞋惱心，也不生起意欲排除痛楚的念頭而移動雙腳。

我們也應該慶幸，並給自己打打氣，能夠聽聞佛法，也能有機會修持，反覆練習面對煩惱、超越煩惱的能力，這是何等幸運的事！不至於臨到了四大分離的時候，對病苦的瞋惱、對生命的執著都湧了上來，人也都以經躺在醫院裡了，一切準備、練習的機會都沒有，就要面臨考驗，那是多麼悲慘的境況呀！所以大家能夠在這裡修持就是福報，好好把握反覆練習以對治煩惱的機會！所有的感覺都有一個特性：生起了就會消失，不理會它，不與它相應，就不會成為你的障礙！請大家記住這個原則。

萬法緣起，無常故苦

接下來我們開始每天例行的佛法開示。釋迦牟尼佛應化在娑婆世間，他觀察到眾生生命中的許多苦難，為了尋找出離苦得樂的方法，離開王宮，以無比的智慧與精進之力修持，終於達到究竟解脫的境界。佛陀證道以後，剛開始時並不想說法，他內心懷疑，他所體悟到的法，有誰能瞭解呢？佛陀所顧慮的，並非佛法太艱深而不能理解，而是它太單純了，以致於令人難以相信！但是因佛陀的慈悲心，他終於決定說法，向眾生指出一條解脫的方法和道路。

佛陀實觀世間萬法的存在皆是因緣而起（純粹只是條件聚合而生滅），所以是無常（不會永遠常住不變）、無我（沒有主宰操控者）的，若能真實了知苦、集、滅、道這四種真諦（真理），就能通往解脫的道路。

「苦諦」是對這個世間實觀後所得的結論。此中的「苦」，並不是我們一般認為的痛苦而已，而是「無常故苦」，是因為不能了悟，並坦然接受萬事無常變化的實相；心中總是渴望那本來就會變化的事物不要變化，本來就會趨向死亡的生命常存不滅，是這一份愚癡焦渴、緊捉不捨讓我們痛苦。有人說佛法太消極、太悲觀了！怎麼會呢？實際覺觀諸法實相，則不進退失據；放捨焦著愚癡，故徹底解脫苦難，這與悲觀、樂觀一點都扯不上關係。

世間是苦，苦從那裡來？無非是從眾生對於自身的錯誤執取而來。佛法指出：眾生寶愛珍視，錯執為「我」的身心，不過是五蘊——五種質素，依緣而生的短暫聚合而已（蘊者，積聚；同類相聚義）。五蘊是色、受、想、行、識，人的身體，就是這五種物質與精神的組合。

五蘊和合，構成生命

「色蘊」指所有物質的組合。物質的特性是有體積而佔據空間；人體中的骨骼、肌肉、臟腑等器官，都是有質礙、佔有空間的，這些都是物質的聚合——色蘊。「受蘊」，受是感受，對於境界而生起種種苦樂的情緒。比如當我們專心觀察鼻下人中處空氣的進出時，會因氣息接觸皮膚而產生感覺，粗糙短促的呼吸會產生不舒服的感覺，綿密細長的呼吸常伴隨愉悅的感覺，這就是受蘊，它的特質是「領（受接）納」境界而生起苦受、樂受、捨（不苦不樂）受等的覺受。「想蘊」，「想」的定義是「取像」，是我人的認識作用；認知境界時，心攝取境相而構成概念，進而安立種種名言。「行蘊」，「行」的定義是「造作」，即心的意志作用，觸境引生心思（思心所）的審慮、決斷，而發以身、語的行為。「識蘊」，「識」是對於境界明了識別的功能；前面所說的受、想、行三蘊，雖然也是內心因應於境界所起的反應活動，但是它們也是被識所了知的（這在回憶、反省的觀察中得知），所以若嚴格的說認知功能，應就是指「識蘊」。

我們就用同學在禪修的真實經驗作比喻：在禪堂中每一位同學都有一個座位，不可能一個位子的空間能同時坐著兩位同學，這是因為眾生五蘊中色蘊的特質。當同學們靜坐一段時間以後，有些人的腿開始痛、麻，情緒也因之而開始起伏——這是（苦）受蘊。你感覺疼痛的部位像針在刺，火在燒；但那只是心對於境界的攝取構相，進而安立名言，並不是真實的針和火讓你痛苦，這是想蘊的作用；也有時因為攝心得力，產生輕鬆舒適的樂受，覺得自己的身體開始膨脹飄浮起來了；這也是受蘊和想蘊的作用。

觸境生思，審慮決斷

而心的「行蘊」是如何運作的呢？當覺知腿痛時，心中立刻生起一堆亂七八糟的想頭（想蘊）：「啊！好痛喔！這種要人命的姿式不好，再這樣坐下去，腳會斷掉的！氣血不通，我的腳會殘廢的！腳這麼痛，怎麼能只是觀察而不移動？管它，先挪挪腿，舒展一下再坐。」於是你移動身體，試圖讓腳舒適，這就是「行蘊」——觸境引生心思的審慮、決斷，進而發為身、語的行為。境相是客觀的存在，因之而生起的情緒、認知和處理方式，則因人而異，這不同之處的關鍵，在於每個人過往不同的業習所致。

為什麼一個人在禪修中遇到了身心的痛苦時，會生起「完蛋了！要死掉了！」的心念呢？為什麼又總是趨樂避苦，一點苦也不能承擔呢？這就是個人的業習！這種人的個性大都習慣將情境誇大，凡事往壞處想，形成心中的憂慮，這是他過往行業的累積。而有些人對於禪修中的身心困頓，是這樣處理的，他會說：「啊，很好！聽說越痛就是越有進步。」雖然痛苦很強烈，但是他生起歡喜心，因為他認為這是進步的象徵，或正是觀察的好機會，這是凡事都往好處想的樂觀個性。我也曾經教過一個學生，在禪修中使盡無比的蠻力，咬緊牙關與腿痛搏鬥，連我在「敬畏」之餘，要他稍做休息，

他都不肯。這是多麼堅毅剛強的業習呀！所以境況是什麼，並不是最重要的，將我人面對境界、因應境界的處理方式導向淨善，才是重要。

五蘊中最後是「識蘊」，我們內心的活動與作用是非常複雜的，前面所說的受、想、行，佛法稱之為心所（造作）；而內心的統覺作用，稱之為「心」，「心」從認識境界的了別作用而言，稱之為「識」，識是受、想、行蘊的統覺。

生滅循於自然法則

在生死中輪迴的眾生，就是這五蘊在運作。五蘊是誰的？沒有智慧的人會說：「是我的。這是我的身體，我在痛；這是我的情緒，我正高興；我能思考，我能行動，是我！是我！」真是這樣嗎？你應當暫時放下想當然爾的慣性思考業習，靜心下來觀察。回想看看，從早上坐到現在，身體是不是出現過各種不同形式的覺受？疼痛的部位是否也轉移了許多地方？心裡是不是浮現起各式各樣的念頭？就只是一天，就已經發生了那麼多的變化，出現那麼多的花樣，你直接覺知到了色身與心念是無常的事實！

而身心的這些變化，是誰在主導呢？是你嗎？那又為什麼當你你的心念只是專注於呼吸，不要再有別的思慮時，它老是不聽你的話呢？在禪修中，你可以觀察到身體與心念中，任何覺受、任何想頭的生起與滅去，都會循著一個自然的軌則——緣生則聚，緣滅則散，並不受你的操控，這就是法無我的真諦。可惜一般人都願意靜心觀察，老是覺得有一個常恆不變的我，而這些不必要的無明妄想與顛倒執著，就是我們產生痛苦輪迴的根源。

正念正知，不做揣測

不但對於生命的根源，有如此錯誤的認知與執取，就連日常生活中的人事因緣，也都是以慣性的無明愛執來認知與經營。比如說你曾經與某人有过不愉快的相處經驗，你很不喜歡他，早上到了辦公室，眼睛隨意一瞄，只是一個影子閃過，你的念頭起了：「這個壞蛋！」你連他的臉都還沒有看清楚咧！「他就是這樣不懷好意，哼！討厭！」然後掉頭避開。你怎麼知道他現在是善意還是惡意啊？你只是在反芻過去不愉快的記憶而已，又何嘗將當下的事實真象看得清楚明白呢！這種僵化、固定的成見，成為心智觸證真理的最大障礙。

有些同學禪修，會有這樣的毛病：他老是覺得自己坐不好。當靜坐時間到了，他拖著疲憊、沮喪、抗拒的心走進禪堂，心想：「唉！又要開始了，又要痛了。苦啊！苦啊！」他都還沒有開始坐呢！怎麼知道等一下會痛？這就是因為心念沉溺在過去的回憶，而遠離了當下。有時候也可能連續坐了幾支好香，迫不及待地想：「靜坐時間趕快到啊！這下又可以『享受』一番了！真好！」他都還沒坐咧，怎麼知道等一下會很好？這也是陷溺在過去的回憶，而遠離了當下的心！

一個正念正知，念住當下的心，不對未來做任何預先的揣測，也沒有任何的成見。休息時間到了就休息，用功時間到了就用功，不瞻前顧後，不顧此失彼，不對修行的前途與進度妄加揣測，亂下判斷。

期在遠離顛倒夢想

大家不要看到蒲團就害怕，它不會咬你，上一枝香痛，並不代表下一枝香還會是一樣的痛；曾經有過的好情況，也還會有變化，禪修不在追求眼、耳、鼻、舌、身、意的新奇境界，而是訓練我們面對當前境界，遠離顛倒夢想，如實正觀。如果我們對修行的前途能不揣測、不憂慮、不貪求，那麼每一支香都是全心面對的新境界。

我可以提供自己的靜坐經驗與大家分享，剛開始的時候都不死心，靜坐時身邊預備很多的蒲團，有高的有矮的，有硬的有軟的，有圓的有方的，當坐著坐著，腿痛起來了，這時我就想：「唉！換那個比較矮的蒲團，坐起來就不痛了，

這個太高，坐起來不舒服！」可是我還有點意志力，不會馬上換蒲團，我就告訴自己：「下一支香，我一定要換那個蒲團，這個不好，不能坐，太痛了！」等到下一支香，換了一個蒲團，剛坐下來：「唉呀！這就對了嘛！早應該這樣的。」可是一陣時間過去後，腳的另一個部位開始疼痛起來了：「怎麼會這樣呢？喔！可能是方的蒲團會壓到大腿外側，方的不好，會痛，下一枝香換圓的蒲團好了！」雖然不甘心，但我還有一點自制力，換蒲團的頻率是以一枝一枝香為周期，沒有馬上換；如果馬上換，那就更精采了。

這是我過去的經驗，靜坐時身邊總會多放幾個蒲團和墊腿的毯子，換來換去，改來改去，花樣百出，但也都舒服不了多就久。長久的靜坐經驗終於累積了一個心得：各式各樣的蒲團，有各式各樣的痛法，痛法會有不同，但會痛則是必然。我死心了，不再千方百計調整姿勢，調換蒲團了。

這下還會不會痛呢？剛開始時當然會痛，但是發現到一個現象：以前痛點的變化，都以為是因為常更換姿勢和蒲團所引起，現在安住於一個姿勢、一個蒲團，只要能不被痛楚所干擾，以堅強的念住力繼續修持，時間夠久，就會發現：身心的變化有它緣生緣滅的自然軌則，不理它，痛點也就兀自的生滅變化，而終究解除，為了趨樂避苦而干涉它，不但不能避苦，只是又從中增長顛倒夢想而已！游泳也是一樣，一個人掉入水裡，越掙扎就越往下沉，當他全然放鬆時，自然會飄浮上來，可是這麼簡單的要領，對於沒有學習過游水的人只是個空洞的理論而已，落水時要能不慌張而保住性命，還是要靠平日練習的功夫。

不以煩惱「加柴助燃」

眾生的業果，來自對於境界的不能全然放捨，反而是千方百計、想盡辦法追求，或避免一時感官的苦樂覺受，不去清醒的覺知當前實際的境況，心被一種迫切想要逃避痛苦的焦灼熱惱所包圍；當前的痛苦，再加上想像誇大的痛苦幻象、避苦求樂的瞋惱貪求，那也就怪不得苦上加苦，永世輪迴而不得解脫了！如果能在面對困境時，只是觀察，只是覺知，不以煩惱「加柴助燃」，不再添加燃料的火堆，當所有應燃燒的都燃盡以後，火就會自然熄滅的！

請大家將心安靜下來，不對修行的前途生起莫名的妄想，好好的覺知色、受、想、行。佛說：「這些都是無常變化的，只因一念揀擇挑選的心，在癡心妄想中產生痛苦；明明是會生老病死的生命，卻希望他不死，明明是會變異的境界，卻認為它不會變化，痛苦就由此而生！」

放捨執境，清涼自在

《阿含經》中有一個故事說：釋尊初成道後，在去鹿野苑度化當年追隨他的五個侍者途中，遇到一個發狂焦慮，痛苦不堪的年輕人，原來他在尋找背離他而逃走的妻子。這青年已經在路途上發狂奔走多日，焦渴與勞頓，使他非常的疲憊。佛陀對這年輕人說：「你這麼慌亂痛苦的樣子，一定是有甚麼心事吧？」年輕人回答：「是啊！我痛苦極了！」「為什麼呢？」「我太太拋棄我，跑掉了！」「哦！你認為是因為你太太拋棄你了，所以你才痛苦的嗎？」「是啊！他不要我了！」佛陀說：「不對！是因為你的心害怕失去，是這一種想要擁有的心，讓你痛苦！」

年輕人這幾日的心情，一直膠著在失去所愛的熱惱中，乍然聽到全然不同的說法，一時也傻了眼，呆呆地望著佛陀。佛陀慈祥地對他說：「來，年輕人！你坐下，你坐下來，先不去擔憂思慮任何事；靜靜的觀察，只是靜靜的觀察自己的呼吸。」這年輕人感受到佛陀散發出來的慈悲和安祥，狂亂癡迷的心得到撫慰，他順從地坐下來，閉上眼睛，靜靜的觀察自己的呼吸。

「對每一個生起的念頭，都只是靜靜的覺知，靜靜的看著它生起，靜靜的看著它滅去……，心能放捨對於境相的追逐，就沒有什麼能讓你痛苦。」隨著佛陀的教導，這年輕人在放捨焦著，靈光一現的剎那，遠離悲苦，感受到這許多日子以來所沒有過的輕鬆。年輕人嘗到了一點點清涼的法味，他終於知道：「原來不執著，能放捨的心是這麼的清涼自在！」

「是的！焦灼的心產生憂悲惱苦，原因就是如此而已，再也沒有其他！」聽了佛的開示，這個年輕人非常高興，表示願意歸依清淨的佛法，佛又為他說了人天正行的五戒，年輕人頂禮佛陀，歡喜的離開了！

歸依真義，遠離妄執

歸依三寶，並不是不勞而獲的只冀望三寶的保佑，而是學習正確的方法，明瞭苦的真相是什麼。在這之前，我們的心要能有安靜下來以便於觀察覺知的能力，這時你才能親見法的真相——無常、苦、空、無我；你能夠觀察到法的實相，就能遠離所有的煩惱與妄執，這是歸依的真義！

所以你們在這裡禪修時，不要去想還剩下幾天才能結束，偷偷的翻月曆，偷偷的數日子；不要去想下一支香的情況是會如何；也不要不舒服了就偷看時間：「哎唷！還有四十五分鐘！哎唷，還有三十分鐘！」這裡的作息，都有捷鍵的指揮，聽鐘聲、鼓聲，起板、安板；聽鈴聲進禪堂，聽板聲就到齋堂吃飯，其它的都不管。不必去理會現在是早上、中午還是晚上？現在是星期幾？還剩下幾天？人生難得有萬緣放下來用功的福報，就讓自己的心靜下來，不去思前想後，只是正念正知，覺知當下。你越能夠這樣子做，就越遠離焦灼、痛苦和攀緣的習氣，也就能夠嘗到點滴離執的清涼。

內外交感，互為表裡

接下來再提醒大家，靜坐時不要愁眉苦臉，當我看了你們一臉的愁苦相時，都會覺得實在太對不起大家了，安排了這麼一個局面害你們來受苦。

我不是喜歡看你們的笑臉，而不喜歡看你們的苦臉，而是要提醒大家：我們的身心是互相影響，內外交感的，一個面部肌肉輕鬆祥和而帶著微笑的表情，與一顆安祥愉悅的心互為表裏。

不相信的話，可以試試看：當你面部表情僵硬而緊繃時，也會感覺心情連帶的產生了負面的情緒；若是面帶微笑，也會感覺到心情的輕安鬆弛。所以雖然大家都只是靜靜地坐在這裏，但是一位有經驗的老師，可以從學生微細的面部表情中覺察到潛微的情緒反應。所以才會建議大家「以身轉境」，為自己創造一個適於修行的身心環境。

有一個耳熟能詳的說法：一個人在二十歲以前的面貌是父母的影響——這也可以意會作是個人過往的業習因素；當二十歲到四十歲之間，則是一個轉換的時期；而四十歲以後，我們的面相就要自己負責了。如果你見了人老是翻白眼，那麼四十歲過後，難保當別人見到時，你眼睛的眼白不會不多過黑眼球呢，因為你習慣了嘛！又比如你見了人老是撇著嘴巴，因為撇著習慣了的關係，以後便不自覺養成一個見人老是撇嘴的習慣。

現在大家已經意會到了這件事的重要，以後就要常提醒自己：要面帶笑容，當遇到任何困難或令人不悅的情況時，都提醒自己：「先靜靜的觀察，永遠用一種輕鬆、清醒、慈和的耐心，去接受、了解當前的一切。」那麼四十歲以後，無論你在人生的旅途中經歷了多少磨難、艱難和挫折，你所散發出來的永遠會是寧靜的生命氣質，面貌也會有祥和、安穩的氣象！

記得我曾經見過一位老人，初次見面時就因他面容中所顯露的愁苦而印象深刻，後來斷續的知道了他早年所受的苦，也就更印證了我對他的初次印象。

有些人的面相，讓人看了討厭或煩燥，這是為什麼？大部份的原因是：他心中累積的一些煩惱，不知不覺的外射於身語二業，也聯帶引起別人的情緒反應。

三苦皆是眾生自招

佛清楚的指出，眾生所有的苦，都是自己去招感來的。我們應該循著佛陀的教導來發現這個實相。諸法有一個共同的特性，就是不安定，不恆存，它不可能永遠保持在一個固定的型態和模式。

這個「法的理則」不是一個抽象的理論，而是能從實修的過程中，親自體會與驗證。比如在靜坐時，當痛的感覺強烈生起時，若痛感已經干擾了禪思，這時先不要移動身體，可以將注意力轉移去觀察痛的部位，當你能安靜的觀察時，會發覺痛點與痛覺也是在變化中。苦的本質是什麼？無常！

經中將「苦」大分為三類：「苦苦」——苦受的本身是苦；如身體的病痛，當然是不舒服不愉快的感受。「壞苦」，——當快樂的境界或感覺得而復失時，凡夫心中常會生起執著愛戀，追悔好景不常的痛苦情緒。「行苦」，這對於粗心的人較難體會，因眾生趨樂避苦的習性，對於前二種苦所引生的，強烈而波動的情緒較明顯易知，而行苦是指眾生念念生滅，在時間的遷流變化中，感受到萬事變動不居所生的苦感，它是較隱微難知的。

苦受，我們是如此真切的感受著。眾生都在受苦，而不能見苦的真相——無常；而四聖諦中的苦諦，就是認知身心全然是苦，這是沒有辦法改變的事實，接著再清楚的觀察、認清它，然後以智慧來證得苦的無常相。如此，就能夠親見苦受的本身是苦，樂受引生壞苦，覺知念念生滅、無常、相續，進而覺知到「法」遷流變化，無常無我的真義。這樣的體悟就是現見苦（的真）諦，不只是停留在聽聞或思維的階段而已！

諸法敗壞不安之相

一般的苦惱眾生，都在白白的受苦、吃苦，而不能見苦諦；阿羅漢聖者，面對一切境界，只是覺知，觀察，在法的無常變化中見苦諦。雖然我們現在的境界太淺，但是也可以以意念的正念正知轉化心境，不再像過去一樣，碰到不如意的境界時，就馬上以貪瞋癡來與境界相應，造下更多更深的罪障，而要成為一個有智慧的人，當困難來的時候，鼓勵並提醒自己：世間的一切都是無常敗壞不安之相，不要貪執，不要染著！更要注意遠離顛倒夢想，在苦難中培養出智慧、耐心和慈悲——看著自己因過去的無明所招感的苦報，耐心的覺知，進而超越它。

而也因為自己曾經對於苦的體會是這麼的深刻，觀察得這麼清楚，所以也就更能夠體會眾生的苦，更能生起徹骨徹髓、無量無邊的，愍念眾生的悲心。所以苦就只是一個情況和現象，但是你到底是要讓它苦上加苦，輪轉生死呢？還是要讓它成為覺悟解脫的關鍵？這就要看我們自己的用功囉！

今天我們的禪修功課就到這裏結束，希望今天晚上對於法的講解，以及一些修持方法的提醒，對各位同學有實際的幫助。好好的休息！明天是全新的一天，不要對明天抱持任何幻想，而應該用全新的心情來開始一天的修持，只要不瞻前顧後，顧此失彼，那麼你會覺得，其實不是那麼的困難。明天的功課還是修習安般念，繼續把自己的心，訓練得更專注、更調柔！希望大家都能夠在三寶的清淨與光明中，對於法有更深刻的體會，早日能夠離苦得樂，究竟解脫！

~ 未完待續 ~