別被苦折磨到不成人形，終日叫苦連天。應該感恩於苦讓我們得以覺悟。

（二）八正道即是緣滅聖道

所謂的苦諦無非是緣於五取陰，而五取陰的主因就是“愛”；愛又叫做“本來的緣”，由愛生欲，沒有愛即沒有本來的緣，因有漏而有無明，此無明的緣就是愛，因為愛，使得人看不到真諦與聖道。

愛是盲目的，使人迷失、痴惑。靠了八正道能引領我們捨離結生的緣——愛，而實現涅槃的境界。

這個緣是指條件，有了種種的條件，就能利用他來消滅一切痛苦。故稱為緣滅聖道。只要善加利用好因緣，轉壞因緣為好因緣，轉黑因緣為白因緣，讓這因緣變增上緣，以圓成佛道。

所謂的增上緣就是生命所依靠的基本因緣，即五蘊。五蘊是因緣和合的組合體。了解到十二因緣主要是闡述無明與愛的緣。在未了解之前無明深重，對一些小事情都看不開，執著牢固。了解緣起法後，能看得開、放得下。這就是以智慧引導打破無明之殼，萬事看得開，放得下。如此，自能從愛的執著，愛的情網裡掙脫出來，也就是從無明與愛這對宗親的懷抱中斷決親情，即斷愛也。才能從十二因緣的鎖鏈中徹底的鬆脫出來。就如佛陀所稱：

殺愛母愚父，殺皇帝二臣，

殺虎第五將，無憂婆羅門〔取證阿羅漢〕。

——《法句經》295節

（三）八正道即是順行滅道

《俱舍論》稱了解苦諦、集諦就是對“行”的了解，就是世間智慧的境界。故說，想解脫就要實現“無行心”，無行心就是實現無漏智慧的境界。此行是指“心行”，即精神狀態的活動，尤指舉心動念，就是心行深處。

就如蘇東坡與佛印禪師的鬥智故事。蘇東坡飽讀佛典，是個名副其實佛學資深的學者，他時常找佛印禪師辯論佛法大意。

有一天，他去找佛印禪師，剛好大師在大雄寶殿盤腿而坐，老僧入定。蘇東坡看了，心想：“師父在坐禪。哈！他能坐，我也能坐。

於是蘇東坡也就在大師正前坐了下來。

數小時後，大師出定了。他睜眼一看見蘇東坡坐於正前，就輕輕咳了一聲，蘇東坡聞聲即開眼。佛印禪師開口說：“蘇居士，你來啦！”

蘇東坡答：“我來了很久啦！你坐了這麼久，我也陪你坐了這麼久啊！”

“難得，難得。”佛印禪師答。

這時蘇東坡就問佛印禪師：“師父，師父！您看我坐的姿態如何？”

佛印禪師順口應道：“噢，蘇居士！你坐得好像佛一般的莊嚴啊！”

蘇東坡聽了得意洋洋的，他心想：“你這個老和尚。這一次我看你怎樣下台。你把最好的都送了給我，你還有什麼？”

老法師隨接著就問他：“蘇居士！那你看老衲又坐得如何啊？”

蘇東坡即刻脫口道出：“師父，我看你呀！坐的得像一堆牛糞！”

師父安然地回應道：“善哉，善哉！”

蘇東坡自以為贏了一局，就高高興興的回家去了。

回到家裡，他妹妹見他這麼高興，就問他：“哥哥！什麼事讓你這麼高興啊？” 蘇東坡就把事情一五一十的說了給妹妹聽。

妹妹聽了就說：“可憐的哥哥啊！你輸了，徹底的輸了。”

蘇東坡問：“我怎會輸呢？”

蘇小妹就解釋給他聽：“哥哥！虧你還是個飽讀詩書的人。這一點道理怎麼都不懂？人家佛印禪師是出家修行的人，他的心行是清淨的，所以看到的東西都是清淨莊嚴

的。而你，哥哥！你的心行裡有屎啊，所以你看到外面的都是牛糞！”

蘇東坡聽了蘇小妹的解釋，紅著臉兒垂低著頭地默然無語相對。

所謂心淨即土淨，明白心行深處這道理，所以當我們被人誹謗時，被人指責時，守好自心不可讓心行受諸污染，別與人計較，由他而去。如果一向來你的心行有很多貪嗔痴，這個時候你就要提高警惕，別讓心行被境而轉，相反的要使心行轉向戒定慧，這樣你就順著這個行，得以滅苦了。

（四）八正道即是身見滅道

由於有了無行心才能真正了解四聖諦與八正道，因為實現見道，在無漏智慧裡就不會有善惡業的主體，或有未來要受善惡果報主體的想法，斷除了身見。

身見就是從自身裡執取為“我”，此身是我、我姓甚、名某某、我是什麼籍貫的人……等等。眾生從身見建立起牢固的“我”，無“我”不歡、無“我”不成場，由此身見將自己囚禁在“自我”監獄裡。當學了正道以後，慢慢的把這個身見鏟除。了解此身非我的道理，再也不被身見所混淆，不再囚禁在身見裡。換句話說，不再活在“自我”的中心裡。八正道能破“身見”、破滅這個“我”而趨向

滅苦之道。

依循八正道修行，便可渡過生死苦海而到達涅槃彼岸，在此岸，是痛苦萬分。去彼岸，是自由自在，無拘無束。要登彼岸就得乘由八支竹綁起來的八筏，乘坐這筏，就能渡過生死的苦海。八正道，又比喻為“八筏”或“八船”。事實上，八正道是佛陀特別為群體社會所制定的管理方案，對於群眾或個人所給予的一種行為規範。

八正道的內容

（一）正 見

正見（sammā-diṭṭhi），即正確的見解，確實分析事理，了解真相，不可以淺嘗輒止。

正見在八正道裡有如法船的船長，帶領其他七個船員，安穩的渡過洶湧的河流。佛陀把正見排在首位，是因為它是我們的“首目”，靠了一雙明利的眼目我們才能行足安穩。正見就是正確的見解，是通過對事理的分析，徹底的了解真相，而不是憑空而想或推測得來的認知。

正見包括下文兩種。

世間正見

所謂世間正見就是相信因果和業報，學佛的人，如果不相信因果，就不是正見。如果不接受業的思想，那也非

正見。

因果關係有著時間與空間的差異相，果報發生的時候，就有千差萬別。有的果報在現在應現，有的在明天，有的在下一世，亦或在千百億萬世才發生。這時間與空間最主要的因素就是“緣”，緣成熟了即應現，未成熟求也求不來。《法華經》云：“假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。”這四句，就把因果在時間與空間上的顯現，呈千差萬別相。

出世間正見

1. 緣起正見：它能夠讓我們看到緣起法，引導我們趨向出世間。
2. 中道正見：如果你在修行的過程中，不知道什麼是中道，還是徘徊在左右兩邊，那你還是看不到出世間的正見。
3. 四聖諦的正見：苦、集、滅、道。
4. 三法印的正見：無常、苦、無我。

人在每天的生活裡，從身體、思想、行動、語言、意念一直都在變異、轉變，互相交替遷流中。這個互相交替裡所呈現的是活生生的“無常”現象。無常之曲全日在唱，四處在奏演著，而人卻習以為常，不當一回事。中國很多偉大的詩人，都深曉無常，但是偏偏陷入無常的漩渦裡，不能自拔、無法抽離，而最後是變得消沉、感嘆生命

的無奈。他們寫的詩富於法味，但卻太感性了，一詩一句都讓你感動心肺，甚至使你熱淚盈盈。因為沒有智慧的引導，他們看不透無常真理，無法超越，感性是因為他們沒有捨離貪、嗔、痴。

中國詩人李白的《將進酒》把無常描述的淋漓徹底：“君不見黃河之水天上來，奔流到海不復回！”多麼瀟灑，多麼豪氣的一句，滔滔水流直奔大海，沒有回頭，這是指時間的流逝、歲月的無常。而下一句的“君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪”，更把生命的無常形容得淋漓盡致。李白看見無常，認識無常，但他被無常所吞沒，被無常所屈服了。於是他感嘆而說：“人生得意須盡歡，莫使金樽空對月；天生我材必有用，千金散盡還復來。”好落寞、好牽強的感覺。他在無常的逼迫下，變成無奈，於是唯有借酒消愁，所以中國詩家大半是酒仙。但佛陀不同，他看到無常，他突破無常，顯得更積極，把握人生、把握因緣，將生命智慧之光，點燃照耀世間，引度眾生出離生死苦海。所以他不會跟你講這些風花雪月的東西，一味地勸人接受現實、接受無常。學佛的人看到了無常，就跟無常跳一支舞吧！跟著無常之旋律起步，越過無常舞池到達恆常的瑤池。學佛就要學到這樣瀟灑，這就是出世間的正見。

那天我在香港弘法的時候，講到梁祝的故事。我說梁

山伯與祝英台這兩個大傻瓜，發了一個要不得的願！話說梁山伯在失戀之下憂鬱成病最後死了。祝英台出嫁的那一天，花轎經過梁山伯的墓地時，祝英台就下轎要祭拜梁山伯一番。祝英台走到墓前，這時雷公、雷婆被感動了，雷電交加。雷電把梁山伯的墳墓劈開，英台見了此景就對著墳墓哀嘆說道："梁兄呀，梁兄！咱們不能同年同日生，但求能夠同年同日死！"說完就乘空隙，跳了下去！然後墳墓又合攏起來了。這時就出現了一雙蝴蝶，從墳墓裡飛了出來。這就是因為祝英台與梁山伯不認識無常，傻想恆常的錯見。如果是佛教徒結婚要發願，就得發理智的願：雖然不能同年同日生，但求同年同日證！那梁祝他們去了哪裡？去了蝴蝶公園，變成了標本。可憐。以佛法的角度來看，他們掉進了畜生道了，虧你們還羨慕他們。

正見主要是針對於邪見，所謂見解歪行為即歪。一個人為什麼會有邪見呢？佛法說邪見是在"見住"上，即見解的基地上所建立起來的。

"見住"（diṭṭhiṭṭhāna）：八種不正見之所緣

1. 五蘊

五蘊是讓眾生產生邪見的基地。由於不了解五蘊，所以在五蘊裡各產生四種心態。即：

（1）色是我，我有色，色在我之中，我在色之中。

（2）受是我，我有受，受在我之中，我在受之中。

（3）想是我，我有想，想在我之中，我在想之中。

（4）行是我，我有行，行在我之中，我在行之中。

（5）識是我，我有識，識在我之中，我在識之中。

邪見從色蘊生起，那就是認為這個身體是我的（色是我）。因為這個身體是我的，所以早上起來，第一件事就是照照鏡子，看看我還在嗎？看看身體有沒有走樣。

我有這副美麗的軀體（我有色），我要好好保養它，生起惜身如命的邪見。從色是我到我有色，佛法把他們稱為“我”跟“我所有”。

我的眼睛、我的耳朵、我的鼻子、我的美髮，這些都是對生理上的感覺產生強烈執著，認定了在感受中的是為我，即色在我之中。這邪見又深入一層了，對於這個色是在我之中的意念為能夠辨別了知的精神裡。

更甚的是，錯誤地牢執我在色之中。就是將整個心思、意念、精神活動都投入這四大裡，為四大所束縛、繫縛著。

以此類推，在其他四蘊上同樣存有著這四種心態，於是就產生了二十種邪見（不正見）。這四類的心態區分為兩類，一類是指純粹從物質體產生的“我”跟“我所有”之邪見心思。另一類是指精神的“我”跟“我所有”之

佔有欲。

2. 無明

因為無明，所以產生欲、嗔、慢、見及疑這五種，稱為“結”。人常說“心有千千結”。什麼結？就是上述的五結，眾生皆被這五個結綁著了。修行人就是從這五個結下手，比如修行成證了第一果，就是斷了前面三個欲、嗔、慢之結。第二果，除了斷前三個結，見與疑已比較輕薄了。而第三果是五個結都斷了。這五個也叫五下分結，是煩惱的成員。人之所以會煩惱是心打結了，有了結才煩，不結就不煩。

3. 觸

觸就是靠六個感官：眼、耳、鼻、舌、身、意，與外界接觸時，心思見解就往往依感官一觸就發作了種種的邪見。就好比說，大年初一想去拜年的，在半路遇上了出殯隊伍，打從心裡就會聯想到“大吉利是”，覺得新年會行霉運了！只是在看到的那一剎那，邪見就發動了。

4. 想

一切不正見的基礎皆是依“想”而來，往往這個意念是以“思心所”為主。“想心所”裡收藏了太多資訊，而大部份皆是邪見的資訊，於是靠了思心所的協助、教唆及

煽動之下就會小題大做，蠱惑人心。有句話說，“我思故我在”，只要你動了思心所，“我”就跟隨而來。“我”一出現就會設想，這時就會被邪見引導，擾亂正心。在農曆三月清明節及七月十四日華人的鬼節，老人家就會提醒子女在這段期間，晚上不要夜歸。若然夜歸回來生事端，就會在疑神疑鬼的情況下，認定是“好兄弟”在擋路，弄出意外。想蘊吸收了太多摻雜混淆的不良資訊，於是就會無中生有給邪見引導想歪去了。

5. 尋

“尋心所”有著尋找、物色的功用。日常生活中當五根迎接五塵時，在未能識別為何物前，於猶豫猜測時，這尋心所就會發揮其作用，物色相應的資料，然後就推給想心所，讓想心所就去完成影印的工作。當一個失意的人要輕生時，就會借於尋心所去尋短見。尋短見就是要尋找合適的死法，有些人要自殺的時候，他會用盡心思去想，去想個不會被人發覺，乾淨俐落的方法。所以這是在沒有正見引導下的精神活動。

尋亦會使人陷入思潮裡，好比說，對於那些感到後悔和內疚的前事，總是無法放下，耿耿於懷，每當憶起往事就會被它們纏繞著，心總會攀緣，尋找舊傷，重複又重複的。對於一個未見道的凡夫，煩惱潛留心中過久，揮之

不去，就會生悔怨、生憂愁，使自己困於煩惱中，這就是“尋”的影響。

一旦實現見道後，粗略的思惟 —— 尋，已無法讓“我”得逞，已能分別、了知“無我”，使尋不成為不正見的依地。

6. 不如理作意

就是沒經過仔細審察，沒有思慮之下就盲目的接受。跟隨他人的意見行事，人云亦云，人作亦作。

7. 非善知識

與沒有正見的人為伍，非良朋益友，經常跟他們在一起，在耳濡目染之下，見解也隨著邪歪。所謂“人之初，性本善，性相近，習相遠……”這個“習”是指惡習，我們必須遠離邪惡的行為，有如提著菜籃去菜市場，把菜、魚、肉都放進去。日子久了，菜籃就沾上了這些味道了。同樣的道理，如果你身邊都是一些迷信、充滿邪見的人，那你就很容易被影響了。所以《吉祥經》裡有講到“遠離愚痴者，親近善知識”。這樣就不會盲目的被人引導去了。

8. 異聲

異聲就是說那些非理智，非正信、非正統的宗教之教義、教理，或稱邪說邪教。那些沒有教導三法印、八正道

的宗教，如果聽聞太多，吸收過多，一定會被影響，受其左右。華人的喪事處理是最令人頭痛的事。喪家本人在痛失親人之下，毫無主意的讓人擺布，在這種情形之下姨媽姑爹、三姑六婆就會提供個人的高見，都是離不開迷信陋習的觀念。若是不依從她們的“高見”，準叫你動輒得咎。

以上八種見住就是邪見的基地，它讓我們走向邪惡、走行低劣。這就是正見裡所要講的八項不正見的因素。

（二）正思惟（sammā-saṅkappo）

“思”為思慮、思考、思想、思量、思念。“正思惟”指正確的思惟、正當的思惟，即與法相應的思惟。正思惟大致上有下述二種。

世間思惟

1. 無害（avihiṃsā）：心無害意、無敵意，不作惡的思惟。
2. 無嗔（avyāpāda）：對己、對眾生沒有起嗔恚惱亂的心。
3. 出離（nekkhamma）：澹泊明志，取捨自如。

這世間思惟不能去掉煩惱種子，還會繼續招集有福行、非福行、不動行。

出世間思惟

出世間的思惟是關於出世境界、四聖諦，滅諦以此無漏思惟才能正斷煩惱，才能完全斷“行”，實現無為涅槃。

人在追求個人的理想時，就得以理智來決定方針，要有一個正確的目標，就得靠正思惟來推動了。依《勝義法論》，正思惟就是指思心所的培育與發展。思心所（cetanā）是正思惟的目的，用意在於培育發展思心所。靠著思心所給予正確的思惟，配合如理作意，就啟動了另外一個心所，叫做“作意心所”（manasikāroma）。思心所與作意心所兩者相輔相成的配合下，就會有個正確的理念、正確的概念、正確的思路，由此才能生正見，靠了正見的引導我們方能走向人生正途。所以說正思惟是正見的增上緣，由此成為智慧的結晶品。

“思惟”即是借用了“尋”（vitakka）來了解、深入檢查的意思，因為尋是一種成就智慧的力量，能深入思惟，洞察四聖諦。“尋”與“思”為禪修中並駕齊驅，雙管齊下的好搭檔。

心所（cetasika）分析

心相應心所，同生與同滅，
同所緣所依，有五十二法。

——《攝阿毗達摩》第二 攝心所分別品

佛法分為“色法”與“名法”，“色法”泛指物質界；“名法”則指精神界，俗稱心理狀態。佛教把精神界分為兩大類，即心及心所。

以五蘊而論，五蘊攝於色法和名法。五蘊中為首的色蘊純粹屬於色法，攝盡了物質界；其餘的四個蘊，即受、想、行、識歸納為名法，攝盡精神界。於此四蘊又把它區分為心及心所；受、想、行三蘊為心所法，識蘊屬於心法。

人的精神就靠這心與心所所組成，兩者有著相應及不相應之處，在相應或不相應之下產生正常或非正常的心理狀態。雖然說兩者同屬名法，但是仍有各別的崗位和職責，任務及功用。

心與心所就好比一棵樹，心如樹的主榦，主榦只有一柱；心所就像主榦上的枝椏。這樹枝是依附主榦而生；所以心所是依止於心才能夠生效。兩者之間又好像身體跟影子，身體去到哪裡，影子就在哪裡出現。

常人的生活，其精神的運作皆是任由心與心所的發揮，隨心所欲，任其思想、任其放逐的。對於沒有修禪、沒有學習佛法的凡夫俗子，都是被心所利用，受心所的支配，搞得神魂顛倒，而致心識迷惘，成為一個顛倒夢想的眾生。學佛修禪的目的就是要檢視這個心及心所，從認識到明白最後到控制它，並善用正心，發揮它的主權，不被心所影響，做個主人翁。

心所又分為四組：

七個遍一切處心所
六個雜心所
十四不善心所
二十五遍一切善心所
} 五十二心所

在四組中排在首位的七個遍一切處心所，即：觸、受、想、思、心一境性、命、作意心所，是人在生活中最重要的精神活動部份。這七個遍一切處心所，是名副其實的遍一切處；處就是指六處或十二處，六處就是眼、耳、鼻、舌、身、意，都被這七個心所遍透，並且是二十四小時在操作，包括躺臥在床睡眠的時候，這七個心所都隨時恭候命令。

在《勝義法阿毗達摩》就有詳述這七個最重要的心所。在精神界裡這七個心所是最主要的煽動份子、滲透份子，同時也是基地份子，引發了日常的貪、嗔、痴，在不知不覺中被它牽引，只要一觸到它就發作了。

在日常生活裡，最常見的心跟心所的配合活動就是在睡覺做夢時。在夢裡，顛三倒四的，甚至有時還非常逼真。無奈在夢裡卻失去了主權，不受自心的控制，隨夢而轉、隨夢而飄。做惡夢時見鬼見妖，在床上亂叫亂喊的，最後被嚇醒。是否想過種種幻化夢境是如何構造起來的

呢？那就是心所的傑作。

常言道：日有所思，夜有所夢。這日有所思的思，是指思心所。那些在夢境中呈現的畫面，都是靠了“想心所”的記取，它把境相記取起來，然後在適當的時候，它又自動呈現出來。所以在夢裡，當思心所活躍的時候，它就把日有所見的印象從想蘊取出來，構造出如如逼真的境相。

在五蘊中，想蘊只是一個單獨心所，受蘊也是。但是隱居在行蘊裡的思心所卻是個師爺。

因此這七個心所，也包含在行蘊裡面。行蘊裡面的這七個心所，第一個是觸心所，隨時隨地都在發作。它在行蘊裡，通過感官的接觸，比如眼睛所看的外境，耳朵所聽到的聲波，觸心所一碰就發作了。有了觸，就能帶動第二個受心所；有了受，就能帶起第三個想心所；有了想，就掉進第四個思心所，發動思心所。接下來就有一境心心所，又有命根心所，還有作意心所。這七個心所裡面，最重要的環節在思心所與作意心所。

佛陀稱：“思即是業。”思心所是衍生業之基地，只要思心所一啟動，身、口、意這三業就發作。所以思心所就是發動業的地方，有如汽車的引擎，鎖匙一開，引擎發動了，車就可以開動了。同樣的，思心所它有啟動的作用。然後作意心所就把思心所的所緣給予肯定、鑒定後就發動

表態。

所以在八正道的正思惟，目的就是要轉思心所，用無害、無嗔、出離這三世間思惟把思心所淨化。在這樣作意之下，它就會引使我們趨向善法。故也稱之為“善思惟”（yoniso-manasikāro）即啟發作意心所，能如理作意，對於面對的事物、境相所如實順理的觀察，即客觀性的態度，將法義反覆思惟，以求清澈與明瞭。善思惟有著雙重作用，即祛除雜染思惟及發展清淨思惟。

依據經典解釋思心所有構造的作用及創設的功能。中文的“思想”二字表明了心在“思想”上的重要性。其實，在佛法裡，思歸思、想歸想。思與想是個別不同的心所，皆屬 “七遍一切處心所” 的成員。

“想”（saññā）的特相是體會目標的品質，它的作用是對目標作個印記，以待它時能夠再確認。想是想蘊，它是單獨的一個心所名為“想心所”。

“思”（cetanā）的特相是意向的狀況，它的作用是累積眾業，是造業的最主要因素，一切善惡行動即由“思”來決意。而思心所是屬於行蘊，行蘊有造作之意義，所以一個人的構思、創意及設想，都是由思心所這偉大的功臣在策劃。因此就要用無害、無嗔、出離這三個善法來轉化思心所的思惟方式，藉以改造它。“三十七道品”（三十七菩提分）的四正勤就是修正思惟的方案，為糾正思惟模

式的妙法。

四正勤是“已生惡令其斷，未生惡防其生；未生善促其生，已生善令其長”。這四句就是正思惟的法。如果時常以此來訓練自己，用正思惟來訓練思心所，那麼在作意之下，就會擺向正確、肯定的目標，這樣就不會行差踏錯。時常如理作意，就能產生客觀的態度了。如理作意是要幫助我們成為一個客觀的人，在任何情形之下不要太主觀。沒有了主觀，“我”就無法顯現，就不會受其影響。就能夠有隔離，不容易受到波及，就不會被煩惱侵擊。

在四聖諦裡的正思惟，是用“尋”來思惟。就是尋什麼是集、什麼是苦、什麼是道、什麼是滅。用心去思惟這四諦，沿著這四個法，思心所在尋心所的協助之下，就會攀緣，傾向於道法。因此，正思惟就能夠進行微細的審查，並看到實相，以隨順這個道法去滅苦，就是這正思惟。

尋是一種智慧的力量，它成就智慧。三十七菩提分裡的“擇法菩提”就是靠了尋，將所見所聞、所閱所學過的法把它尋出來，然後再如理作意地思惟它，自能如實所見、如實所覺。

（三）正語（sammā-vācā）

正語就是說正當的語言。眾所周知，語言是心扉之

聲，是從內心流露出來的。所以我們心想什麼，就會借助語言把它表達出來，通過語言讓對方了解我們。所以在身、口、意業中，要謹慎小心口業。

佛陀說：

人生在世，禍從口生。當護於口，甚於猛火；
猛火熾然，能燒一世，惡口熾然，燒於數世；
猛火熾然，燒世間財，惡口熾然，燒聖七財。

身、口、意三業，語言排於第二，語表是心意之傑作，同樣也能夠引生業。一言興邦但也可以一言喪邦，語言可以左右一個人，同樣也可以使人從語言上去了解一個人。所以要善於調御自己的心意，以防心有蹊蹺、口有漏言。行道者要學遠離非份的語言，使用正語，培養規規矩矩、誠誠懇懇的語言來與人溝通。正語的目的就是要斷四種不正當的語言，四種不正語，就是妄語、惡口、兩舌與綺語。佛陀在《吉祥經》裡有說到：

言語悅和意，是名為吉祥。

人要減輕煩惱、要廣結善緣，就得謹慎於口，經常開口要稱呼人多，得罪人少，由此自可得諸利樂與吉祥。學習用實語來度妄語、用不離間語對兩舌、以愛語度惡口、以正直語來度綺語。此外，還有四攝法裡的愛語攝，是待人處事應當有的心態：

當遇上膽怯者對他說無畏不懼的愛語；

見悲傷者當以溫馨關懷的愛語來勸解；

面對硬心腸者即以柔軟的愛語對待之。

四種不正語之果報：

1. 妄語的惡報：受人誣告、挨人責罵、失信及心散。
2. 兩舌的惡報：孤苦伶仃、難與人合、口吃舌短。
3. 惡口的惡報：聲音古怪、聾啞口臭、為人輕視。
4. 綺語的惡報：性格輕浮、油腔滑調、好食懶飛、與生理有所缺陷、得長短腳，將投生飛禽類。

（四）正業（sammā-kammanto）

正業是指正當的行為，即合乎社會道義、社群規則，還有個人性格的舉止行動，這就叫正業。

業，是指行為，並不是講正當的事業。行為就包括了五戒裡的前三條：殺、盜、淫戒。我們要遠離這些染雜的行為，學習持不殺生戒，就等於在行放生及護生的善作。受持不偷盜戒，就得廣行布施。遠離邪淫，以學習梵行，達到身心清淨。用這三淨戒來收攝個人的三業，有了這三方面的正業，就可以很安全平穩的步行在人世的康莊大道上，同時在修學佛法的道路上，慢慢的減退一些障礙。

除此以外，更以心念上修持，恆常保持心淨意明，當：

於一切有情，修慈悲喜捨四無量心；

於一切諸行，如是修無常、苦、無我想。

於涅槃修勝利想；

於佛法僧修隨念想；

於一切波羅密及諸攝事精進修學。

（五）正命（sammā-ājīvo）

正業與正命兩者是互相關連的，即正當的行業與正當的生計。正命就是正當的生活、謀生之技、生活之道，也就是正當的職業。常聞：女人怕嫁錯郎，男人怕入錯行！所謂正當的職業有下述兩類。

正當的職業

所謂正當的職業，就是沒有跟法律抵觸的職業。

不合佛制的生計：

1. 販賣武器：具有殺傷力，能致生物於死命的行業；
2. 販賣麻醉品：開設煙館酒吧、舞廳歌院及賣白粉；
3. 販賣人口：拐騙良家婦女及幼童，做淫媒、姑爺仔；
4. 販賣畜生供屠殺：開設農場，做畜牧業等；
5. 從事無商業道德的行業：諸如賣淫、欺詐、貪污、開賭場及放高利貸等。

合適的職業

就是稱心合意的工作。從事於不稱心合意的工作，會

是一份苦差，那是為了工作而工作，沒有工作樂趣，因此會非常的煩惱，弄得身心受諸煎熬，那就叫做不合適的職業。工作為賺錢抑或工作為生活，這概念有必要弄清楚。前者為不擇手段、不惜一切方法去謀求發達，以金錢掛帥為主的資本家；後者是生活中的安逸份子，能在工作中作樂，享受生活的情趣。事實上，從兩者間的職業與工作就能區分他們的人生觀念所向。

正業就包含上述兩個正當和合適的職業，擁有一份正當謀生職業加上又是適合自己，是稱心如意的，如此才能夠在人生道路上生活得愉快。

正語、正業與正命三者屬於“律儀”，律儀是戒法。在戒、定、慧三大道法裡，修學戒律排在第一。持戒能克制在語言、行為及生活三方面的造作。所以正語、正業、正命是屬於戒律法。修道者必須持戒攝心，沒有戒，即沒有道。

三種律儀

1. 自然律儀：通指先天性的。有些人生來就有擁好品行、好品德、君子風度、作人規規矩矩的，處世待人會很謹慎，不會做越軌的事。從來不必嚴守規則，從內心就會安分守己，這就是所謂自然的律儀。

2. 受持律儀：這是後天性的啟發。像在某種環境或情形

之下，不小心交了一些惡友，學習了一些惡法，後來被逮捕，受到懲罰了、受到教訓後，他開始約束自己，這就是受持律。或者有些是看到別人犯錯受刑後，有所醒悟，於是自己調御自己，這也是受持律。又或者看到世間很可怕、很淒慘、感覺生命受到威脅，就想到要保護自己，啟發了他要尋求庇護，於是就發心持戒，這也叫做受持律儀。現在的人受戒，都不是自然律，都是屬於受持律。現代學佛的人，需要規條來約束自己，方能達到攝持任性。

3. 道共戒律儀：一般是指無漏心。佛陀於初期說法度眾生時，弟子們即聽即悟，心地光明磊落，清清淨淨，無漏心與道相應而擁有的自然攝持力，道心裡自然切斷所有的不正律儀，根本無需任何戒條之約束，這就是道共戒律儀。經典裡講，佛陀的聖弟子阿羅漢們，在他們成道之後就與道相應了，所以他們身口意業清淨，不會再造殺生等惡作，就是道共戒律儀。

（六）正精進（sammā-vāyāmo）

精進的意義：精就是專一，進就是不退轉，即是專一不退的努力。這是一種正確的進取之道，也是一種堅定的意志。堅定的意志需要用於正確的方法，努力不懈地朝向目標，持續進步直到成功。

精進的作用：就是使善心的心法聚生在一處，當精進

的所緣是屬於出世無漏智慧，就能產生力量，將道心裡所擁有的善法聚集、歸一。

精進亦稱為正勤，勤有分世俗之勤與勝義之勤。

世俗之勤

一般上的勤勞如忙於生活與事業的，這只算是勞碌，十隻手指抓到完，拼到焦頭爛額，即使創下千秋大業，仍是滯留於世務，擺脫不了生死煩惱。

勝義之勤

是在求證菩提上的發奮，努力不懈，這一種精進，即是正勤。當中又區分為世間精進及出世間精進。

1. 世間精進

即以三十七菩提分中之四正勤作為努力目標：

已生惡令其斷，未生惡防其生；

已生善令增長，未生善促其生。

四正勤，即四個正當的勤修項目；正，是正當無歪；勤，即精進。這就是說，我們時刻要精勤於糾正與維修四個心態：

1. 已生惡，令其斷

時刻要保持警惕之心，一旦察覺有惡念生起，如邪的、壞的、消極的，一生起就斬斷，千萬不要讓它春風吹

又生。對於禪修者則不好的法來觸意，意識來接受時，即刻以“知道，知道”這口訣來斷其伸延之根芽，方法很簡單。

2. 未生惡，防其生

時刻要保持警惕之心，留意未生出的惡念，增強注意力以防萬一。只要你稍為歇一歇息，惡念就乘虛而入，直達心房，用愛將心偷。

3. 已生善，令其長

時刻要保持清晰之心，對已生出的好念頭、有助益的念頭，讓它生長出來。

4. 未生善，促其生

促有催生之意，就像助產護士。時刻要保持警惕之心，察覺到我們的念頭，要往正面的、善意的及積極方面去設想。

2. 出世間精進

就是持續不斷的於如理作意，去思惟四聖諦：苦、集、滅、道這四個法。這個正精進跟第七正念、第八正定都有連帶關係。

正精進，它是道以及正定的資糧。正定必須要有正精進，如果沒有精進就不能與道相應，不能夠得到正定。而正定的成就需要有正念跟正精進。有了正精進才可以得到

正定，所以精進是前因，正定是後果，所以要用精進在修道上方能有進取，就如常人言：“不到黃河心不死。”

修道也是這樣，對四聖諦法，一定要以精進達到寂滅為止，不達寂滅就一刻都不能放鬆，這樣才能直取涅槃。以滅諦上來講，擁有正精進，才能讓斷煩惱的心擁有毅力與堅定。要不然一天修行、三天休息，如此事倍功半的，煩惱依然存在。用精進來應證滅諦、體證涅槃。

出世間精進的所緣是滅諦，因此有力量正斷心中所有的煩惱。精進在見道的時候，就能滅掉三下劣法，即身見、懷疑和戒禁取見。修行證得第一果的人，就要先斷這三下劣法。身見就是以“我”為主的觀念。斷了身見，就可斷懷疑，疑心重重會障於信，害我們不能全然地向道。然後是斷戒禁取見，消除執取不合乎於常理規則的見解。這三個都是煩惱的種子。想要知道自己在正精進裡，有沒有進益，修到什麼程度，就是以這三方面的減削來衡量。

（七）正念（sammā-sati）

中文的“念”字，是一個“今”字加“心”字的組合字，即當下的心。正念是指此時此刻的心，將它繫縛在一個定處，它的因緣來自穩定的憶念。所以念就是沿著修行上的目標不放，就好像你掉進大海裡，牢牢的抓緊救生圈一樣。念就好像救生圈，能幫助行者安然的渡過苦海。

這個“憶念”，並不是指追思過去的意思。這個憶，就是把目標一直攀緣在心裡面，沒有放棄、沒有捨離，牢牢的守住，所以叫做念。就是用穩定的憶念，沿著這苦、集、滅、道四個軌法。

在日常生活中要保持一顆清明的心，時常要使心得以安住，就是將心投注在四念住，即：身念住、受念住、心念住、法念住。法念住的“法”就是指四聖諦的法，用心投入四聖諦的法裡，這樣心就會把持，並能穩定下來。只要心沒有忘記四聖諦，不離開四聖諦，繼續朝向四聖諦，這就叫做穩定的心。

道心的正念，就是有正確的憶念，保持醒覺的心態，讓自己擁有一個明確的心態，永遠置於一個固定的目標上，有個確定的方向，這樣人生就會永遠朝向一個希望。所以念很重要，有念的人才會活得有希望，沒念的人就活得沒希望。有念的人，才會活得富有創造性，不會枯燥乏味；有念的人，會很清楚週遭的情況反應，能對人、事、物的來龍去脈瞭如指掌，輕易下判斷，不會掉進煩惱迷惑堆裡。

在《清淨道論》裡，正念被形容為是一切瀑流裡最好的防堤。這個防堤的作用，就是阻止浪的沖激。在物欲橫行的生活中，人很容易被紅塵巨浪沖激，一不小心就被浪沖激打倒，被浪所吞，變成隨波逐浪的人。這瀑流的沖

激就如華人常掛在嘴邊的“相沖”，“相沖”是指碰上不吉利、霉運或相剋的景物。其實，這個“沖”是見解上的問題。佛法講常人的生活時常面對四瀑流的沖激，每一天二十四小時都與其“相沖”。

四瀑流（ogha）

> 諸比丘！有四種瀑流。以何為四耶？
> 欲瀑流，有瀑流，見瀑流，無明瀑流。
> 諸比丘！以此為四種瀑流。
> 諸比丘！為證知……徧知……徧盡……
> 斷此四種瀑流……乃至……
> 應修習此八支聖道。
>
> ——《道相應》，第八 瀑流品，一七一

何謂瀑流？經典稱：“深難渡故、順漂流故、故名瀑流。”隨生死瀑流水漂溺流動，是瀑流義。即隨波逐浪、隨順生死雜染的意思。

欲瀑流（kāmogho）

欲即欲望、欲求之義，它能引人追逐、產生黏附不捨之心。欲瀑流就是指在眼、耳、鼻、舌、身五根面對色、聲、香、味、觸五塵欲的時候，防不勝防，一下子被沖激，生起強烈的愛欲，心隨境轉而受其染著。於此分為二種欲：

1. 邪欲：貪著於五欲及引生煩惱的。

2. 正欲：追求真理或趣向離欲的。

又可分二類欲：物欲及惑欲。

1. 物欲（vatthukāma）：追逐五欲（pañcakāmaguṇa），感官享受。

（1）眼逐色：眼要看美色，要常視令心喜悅、舒適的境相。“秀色可餐”就說明了外界的色塵能滋養眼睛，給予飽滿眼福。

（2）耳逐聲：耳要聽聞悅耳的聲音，人皆喜歡聽他人的奉承，陶醉於別人的讚嘆；對逆耳的聲音即要掩耳不聽。人之所以被騙，往往是因一時的心醉，陷入昏昏迷迷、飄飄然的意境而弄昏了頭腦。

（3）鼻逐香：鼻子要嗅芬芳的氣息，腥臭的氣息即使人掩鼻而過。

（4）舌逐味：舌頭要嚐喜愛的味道，稍有不適己的口味即大動肝火。這味欲（rasa-kāma）即對味境起染著之情欲，為五欲中極強盛、極難捨的欲望。“人為食亡”這句格言就證明了這味欲的可怕。

眾生著此味，死墮惡趣中；
今當捨此欲，便成阿羅漢。

（5）身逐觸：身體要處於舒適的觸及，一旦處身於不適就想法回避。

欲望的生起是因欲念過盛，欲念是透過“欲念所生法”（vanathaja），而導致生活叢林網（vanatha）中的糾結。這些由欲念而來的糾結，種類繁多，使人陷入在渴愛的“情欲網”裡。情欲能令人不安與焦慮，因此恐懼和渴愛，彼此衍生也彼此牽制。“欲念”得以衍生，是因為我們在生活中缺乏了一種如實的認知，這種認知我們稱為“智慧”。

> 阿難陀，物欲之奴有五。何為五？以貪欲為伍，眼所見色相，耳所聽之聲，鼻所聞之香，舌所嘗之味，身所及之觸，所有此法為可貪、可愛，富有誘惑，而喚起情感之塵。阿難陀，此五法為五欲之奴，由此五欲之奴而生起的快樂和歡愉被叫做五欲之樂。
>
> ——《中部》，〈恩典〉第四

2. 惑欲（kilesakāma）

惑欲即煩惱之欲。這是對事物的困惑不解及迷惑而導致牢執不放。佛陀在《法句經》第216節裡，道明了惑欲為禍根：

> 由渴愛生憂愁，由渴愛生恐怖；
> 離渴愛無憂愁，無愛何有恐怖？

見瀑流（diṭṭhi-ogho）

見解的錯誤會導致我們對事物的認識產生偏見，思想的愚昧更會讓我們在行為上有所行差踏錯，而淪落為抱恨

終身的地步。佛教針對世人的錯見共有五種，即邪見、身見、邊見、見取見、戒禁取見。

1. 邪見（micchā-diṭṭhi）

指大凡那些不相信因果，甚至譭謗因果作用事實的人。又或者不諳真諦，只是以顛倒推度為旨的人。此邪見即如常人所謂的禁忌或顧忌，例如看到禿頭的和尚，看到棺材，聞烏鴉叫聲，以及視“十四”數字為不祥等相，會造成心理負擔，感覺不適、不悅的感受。

2. 身見（我見；sakkāya-diṭṭhi / atta-diṭṭhi）

迷執色、受、想、行、識五取蘊，認定這因緣和合的五蘊為實我，狂執為我及我所，而產生你、我、他三角對立觀念，演變成人事糾紛的端倪，成為一切見趣所依為業的根本。

3. 邊見（斷見 / 常見；sassata-diṭṭhi / uccheda-diṭṭhi）

由於前我見的作祟，牢執為我己，隨逐我見之後，生起邊見，而執為斷見或常見。這是一種極端、傾邊的見解。例如：認為人死了就一了百了，無因無果、無天無地的斷見。又或堅持人死一定作鬼，永無出期在地獄受苦，這是常見。

由於這斷常的邊見，也就障礙了非斷非常而說有因果處的中行道諦及出離的滅諦。

4. 見取見（idha-sacca-abhinivesa）

這是一種強烈的自我主觀意識，不能接納別人的看法，只是固執地認為自己的觀點為最佳，自家法門最勝，自我清高，一概否定他人的存在或百家門法的功用。世界一切鬥爭皆由個人主觀意識膨脹而擴展到民族主權爭議，正所謂順我者存、逆我者亡的霸道主義，就是在這種見取見之下而放肆自己，大作邪惡之業。

5. 戒禁取見（sīlabbataparāmāsa）

這是對於奉守特定的風俗儀軌，亦或執迷於錯誤的宗教規則，在生活中受到牽制，思想受到約束的戒條。非理性、非正見的戒禁，不能使得心智開發，無法擺脫煩惱的行持。例如風水陣、守孝期、分娩期及祭奠時定下的規條，使人動彈不得。最離題的是在靈修上的規條，什麼燃身供佛、燃戒疤、斷指割耳的作為，都是戒禁取見。

有瀑流（bhāva ogho）

“有”即生存之有，有再生、重生的求生意願。對今生為人感覺美好殊勝，希望來世再做人。又或嚮往天堂、淨土的快樂，就圖謀往生享樂，此是有瀑流的沖激。“有”是指有計劃的意願，這也包括了對東西產生了追逐不放，想要佔有的意願，那也是屬有瀑流。

“有”區分為兩種。即：

1．業有（kamma-bhāva）：積極的遷流過程

這是構成善惡行為，締造出人的本性，營造出嗜好及興趣各異的製造處。

2. 趣有（upapatti-bhava）：消極的遷流過程

這是造成生存的不同趣道，時而天堂當神仙，時而人道打滾，又或地獄受諸煎熬，如是在六道裡穿梭不停。

無明瀑流（avijjā ogho）

無明，是在缺乏關照之下，沒有正念之下的一股衝動力，爆發力強的精神反應。我們常常在防不勝防，情緒失控下的一種反應現象，常見的大動肝火、錯手殺人、失言傷人等。無明是暗黯一片，遮蔽心智，使得理智頓失，在事理不分之下，魯莽煽動心識，搞得心狂意亂而胡作胡為。

佛陀稱正念是一切瀑流中的最堅強的防堤，這四個瀑流時常都在沖激著我們，所以我們要以正念、小心翼翼地迎向它們。

（八）正定（sammā-samādhi）

正定就是要擁有一顆中正、和諧、寧靜、穩定的心境。有了正定的心境，就會有清明的理智，寧靜致遠就是當中的道理。心境要時常保持正定，在正定之下就不會慌張、神志就不會錯亂，這就是定的功用。真正的智慧是來

自中正、冷靜的心，那就是正定的心。要是心沒有中正，就是充滿邪氣。如果心不寧靜，就會變成妄念紛飛的狀態。在修禪時，當你的心不平靜，就很容易看到心一直在晃動，所以就要加倍努力使心定下來。有道心的正定是以四聖諦來配合。

遍作定（parikamma）

正定又分為兩種。一個叫做概念之定，這是一種在修行上，根據你所投注的目標，將心沿著目標、即所緣的心，時常攀著那個目標，這樣子才能夠得到安定。就好像一個嬰孩，他要靠在母親的身邊，他才能夠安定下來。在修行上也是這樣，要依靠著那個目標，修行上所用的目標就是概念。這個概念的定，就好比修安般念，用數息觀、用呼吸，心一定要沿著這個呼吸的進出，心才能夠定；雖說是定，仍不算是道心的正定。一旦離開了呼吸，心就散亂了，這種定叫做概念的定。

還有一種依相之定，這是在修禪時，在觀照的過程中所呈現的相。這相能使心安穩下來，得到平靜，稱為依相之定。在禪修裡有講述禪相，相在巴利文稱“你滅他”（nimitta），依相之定含有自相或共相的法。

在修觀期間見到剎那、剎那的生滅，體驗無常、苦、無我，這是普遍性依相而觀的正定。禪相分為三種：

1. 遍作相（parikamma-nimitta）

遍作相是要在目標上不斷重複的修，修到接近成熟了，禪相才隱隱約約呈現出來，一旦離開目標，禪相就沒有了。這個禪相需每一次坐下之後，關照運作才呈現的，就是遍作相。

2. 似相（uggaha-nimitta）

似相就是指關照目標開始穩定了，呈現的時間也較長了，同時距離也拉近了，就好像在你的眼前一樣，很固定的一直呈現在禪觀裡，看得也很清楚，這就是似相。

3. 取相（paṭibhāga-nimitta）

取相就是關照目標成熟了。有些人在修呼吸上看見好像一顆露珠的形狀。緊接著露珠隨著呼吸進出，猶如進入吞雲吐霧的境界了。此時禪相成熟了，可以藉以代替目標，就是所謂的取相。到了這階段，心隨境定，所以這就是依相之定。

相的性質又分為兩類，一是自相，另一是共相。

1. 自相：自相就是個體的，每一樣東西他有自己本身的相。比如說修不淨觀，觀屍體，就有屍體的自相。話說有一個欲念很重的比丘，每次禪修都難以入定，因此他就轉修不淨觀。每個傍晚，他就走去屍林裡看屍體。他下了很多功夫，花了很久的時間作觀，但都無法入定，屍相也無法取得，他覺得有點心灰意冷，要放棄修了。

有一晚，他從屍林回來，走到他的茅蓬，一開門看到茅棚裡有一具屍體躺著。嚇了他一大跳，驚魂地喊：“我的房間有鬼！”林間裡的每個人都被他的喊叫聲亂了陣腳，大家就爭著去他的茅蓬看。但是卻空空如也，什麼都沒有。最後他去問導師，導師就跟他講你錯失好機會了，你的禪相已經成熟了。經導師這一點，他才領悟到這是禪相的成熟，呈現在他的茅蓬裡。為什麼他在屍林的時候不呈現呢？因為他一直在逼著他自己，要快速取這個相。所以物極必反，你越想得到它就越難出現。這種禪相在你不求、不在意之下才呈現的。

2. 共相：共相是每一個物體，都存有的共同點。好比說這個茶杯，茶杯有其杯子的形狀，這是它的自相，但卻有著與其他物質體的共相，就是茶杯會在無常之律裡朝向破滅，這個就是其共相，即經歷成住壞空之洗劫。世上萬物都是擁有共相，趨向無常、苦、無我。

此外，定又區分為世間定及出世間定二種，在南傳經典裡以三相斷煩惱來論，如下文所說。

世間定

彼分斷 (tadaṅgappahāna)

即以各種善戒對治各種惡行染雜煩惱，逐一逐一，分分而斷。

鎮伏斷 (vikkhambhanappahāna)

這是以初禪的近行定等而伏斷煩惱。雖然是鎮伏斷但並不能夠完全徹底斷除煩惱，所以稱世間定。這好比念佛，念佛中的定是屬於世間定，它不是出世間定。在念佛的時候，持者心雖很定，一旦離開念佛，心就鬆散，甚至心放逸在不適意的情境上而破口罵人了。待罵完人之後，又再來念佛清口。這就是世間定，還沒有斷除根本煩惱。故說世間定只能夠鎮壓煩惱，可是不能斷。就好像一塊大石頭，壓著那些雜草般，只要石頭一移開，野草又再生起來。

出世間定

正斷斷 (samucchedappahāna)

就是依據八正道裡的七個正支，同時現起在目標裡，就能夠完全把煩惱斷止了，也就是以四沙門道而決定斷煩惱，故稱之為正斷煩惱。

正定除了世間定與出世間定以外，在修奢摩他禪，即止禪上，定又分別有三種定：剎那定、近行定與安止定。以這三種定來測量禪定的深淺，這是修止禪的層次，亦即禪定的成熟功夫。

1．剎那定（khaṇika-samādhi）：遍作定是很粗淺的，剎那

短暫的。

2. 近行定（upacāra-samādhi）：是開始成熟的穩定。

3. 安止定（appanā-samādhi）：安止定即是成熟了，就是所謂的正定。

除了禪修裡的遍作定、近行定、安止定，還有一個定叫做滅盡定。這個滅盡定不是凡夫俗子所能擁有的。只有阿羅漢、佛與辟支佛才有這個功夫，叫做滅盡定。滅盡定，能夠成就自動火。佛跟阿羅漢要離開人世的時候，能在滅盡定裡面用三昧真火焚化自己的身體。滅盡定裡面就有這個功能，阿羅漢、佛、辟支佛就有這個能力，它可以自動開啟，然後自己滅。普通的凡夫不能夠有這三昧真火。總的來講，這個滅是指什麼呢？滅用現代的字眼 nibbāna 來講，就是涅槃的意思。

八正道的準繩

八正道涵括了三方面的準繩。將道諦裡的八正道歸納起來，就涵蓋了三學的內容，同時，亦涵蓋了三方面的準繩。即：

1. 正確的行為規範：它啟發一種正當、正確的行為規範，就是生活的一種準則。人的行為舉止一定要有一個約束作為依據，在這一方面就得依據正語、正業及正命。

2. 正確的人生理念：八正道是建立正確人生理念的準繩，

人若生存沒有正確理念，那他的一生是浮萍人生，隨風飄逝，漫無目的。堅毅的理念必須以正念與正定來開展，才能心堅石穿地持久不搖。

3. 正確的意識心態：八正道能培養出正確的意識心態，由於八正道的攝持能使心正不歪，於是能獲得心安理得的正氣感。正見與正思惟就是成就這正確意識心態的功臣。

八正道的準繩佐以圖表：

戒 (sīla) 行為的規範	正語	(sammā-vācā)
	正業	(sammā-kammanta)
	正命	(sammā-ājīvo)
定 (samādhi) 正確的人生理念	正精進	(sammā-vāyāma)
	正念	(sammā-sati)
	正定	(sammā-samādhi)
慧 (paññā) 正確的心智	正見	(sammā-diṭṭhi)
	正思惟	(sammā-saṅkappa)

八正道在人生修學佛道上非常重要。這個道是因，成了滅一切苦的果。所以在四聖諦裡面，道排在前面，它是因，滅是它的果。所以我講四聖諦時就把它倒轉過來，先講道，後講滅。

第七章 滅聖諦

idaṃ kho pana bhikkhave dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ:- yo tassā yeva taṇhāya asesavirāga-nirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

諸比丘！苦滅聖諦者，即：於此渴愛息滅無餘、棄捨、遣離、解脫、無著。

四聖諦裡面最後一個聖諦是滅諦，滅就是涅槃的意思。滅的意思有多個，涵蓋了遠離、無為、不死、止息、沒有、滅盡等。滅諦是指什麼呢？經典上稱：滅是出離義、遠離義、無為義、不死義、或滅盡義，即擇滅無為，由無漏智慧的簡擇力，滅盡惑、業、苦三種雜染法，究竟證寂妙安穩的寂滅果，是即滅諦體相。

巴利文的“涅槃”（nibbāna）或梵文的“泥洹”（nirvāṇa）都是同義字，它是由兩個字組成。“涅”（ni）+“槃那”（bāna）=“涅槃”（nibbāna）;“涅”就是沒有、完止的意思；“槃”是愛，即止息了一切的愛欲，所以叫做“涅槃”。漢文經典常以“一切愛的止息”來稱。滅諦就是指完全徹底的斷絕貪愛、放棄貪愛、遠離貪愛而得到解脫。在經典裡，佛陀對涅槃有很詳細及明澈的講述。佛陀稱：“當貪的火熄滅了；當嗔的火熄滅了；當痴的火熄滅了就是涅槃。”簡單的來講，當貪、嗔、痴的火都熄滅了，

就叫做涅槃。

涅槃到底是什麼？它不是東西，不是有形體的物質，也不是抽象的，不是空空洞洞的，更不是一個所在處，不是一個地方。用比較容易明白的字眼來解釋，涅槃就是指冷卻的意思。涅槃有著冷卻、清淨及靜止的性質。所以佛陀說貪嗔痴的火冷卻了就是涅槃。什麼東西冷卻？就是火種的冷卻，貪嗔痴的火種徹底冷卻了，不再熾燃，沒有了熱能，不會再有死灰復燃的機會。佛陀說生命得以不斷重生再重生，即輪迴的意思，主要是一股的熱能在推動；貪嗔痴的火成為強勢的熱能，於是能量的推動下就導引出生死不斷、輪迴不絕的局面。一旦火種徹底冷卻了，能量減失就沒有推動力，也就沒有轉世的機會，即生死已斷。由於人們對涅槃的誤解，以為涅槃是一個地方，就把涅槃看作是死後投生的地方，所以就有往生淨土的思想。如果將涅槃視為死後的事情，佛陀根本就不用教我們修得那麼的辛苦，只管等死就好了。但是佛陀要我們在這一生，活著的時候，就了斷一切的苦，止息一切重生的因緣，體證涅槃。佛陀從來沒有教門徒，等死了之後才了斷一切的苦！

修習佛法的目的就是要滅苦，不是等死。等死跟滅苦是兩回事，簡直是南轅北轍，牛頭不搭馬嘴。等死是件很容易的差事嘛，將心一橫把命一割，就可以坐以待斃。滅苦可就是件難事，它是在活著的當兒，凡是眼睛看到、

耳朵聽到、鼻子嗅到、舌頭嚐到、身體觸到、心裡想到的時候，不要讓煩惱有機可乘，不要給火種熾燃，要做一個防火員，這是多麼艱難的任務喔！熄火滅苦就要學習冷卻法，如果你能夠恆常保持一顆冷靜的頭腦，擁有一片寧靜的心思，你就有機會冷卻煩惱，煩惱它就不會擾亂你。這就是所謂的清涼心，煩惱斷即生死的根也斷了，也就到達了涅槃的境域，現生就體證，當下就獲得。

兩種涅槃

（一）有餘涅槃（saupādisesa-nibbāna）

有餘涅槃是指心已經證入無為，即名（精神）已經冷卻了，但這個色身依然存在，還得繼續生存下去直到壽終正寢為止。依據經典的解釋巴利文的“有餘”是由三個字而組成，即：

“沙”（sa）是與或依；
“物帕地”（upādi）是緣於邪見及愛的五執取蘊；
“謝沙”（sesa）即剩餘的意思。
} saupādisesa

整句“沙物帕地謝沙”的含義即“依於剩餘的有漏五執取蘊”，中文簡稱為“有餘”。

佛陀35歲那年在菩提樹下成道的那一剎那，就即刻

證得有餘涅槃。過後他就利用這個色身去做弘法度生的工作，讓這個色身繼續維持燃燒四十五年，一直到這個色身的火種熄滅了，他就進入了無餘涅槃。所以，涅槃指的是精神上的解脫，是說心完全從煩惱裡解脫出來。

這有餘涅槃也就是煩惱止息的涅槃。佛陀以本身解脫的境域藉以成道後及離世後的借鏡，清楚地向後行者闡明有餘涅槃及無餘涅槃的差別。

（二）無餘涅槃（anupādisesa-nibbāna）

又稱為蘊寂滅（khandha-nibbāna），這是指蘊界完全的歸滅，也就是果（異熟）名蘊及業色有的徹底寂滅（vipāka-nāmakkhandha / kammaja-rūpa）為五蘊完整地歸於寂滅。也就是圓寂之解。圓寂，就是圓滿的寂滅。所以不要誤解，以為涅槃是死的意思。涅槃歸涅槃，死歸死，兩者毫無關係！

無餘是沒有剩餘的意思。剩餘什麼呢？色身沒有剩留之餘地，色身已經不存在了，精神也歸滅了，這兩樣東西都歸滅了。歸滅用現代字眼來說，就是回歸自然。佛陀涅槃後住在哪裡？千萬別作這麼樣的詢問，其實佛陀進入般涅槃之後，沒有安住在任何地方，他已經歸滅了。所以要記得，涅槃不是所在、不是一個地方、不是一個方向、不是一個地點，而是回復自然。不要把涅槃看成是一個地方，如果看成是一個地方，這地方存在的話，就是有涅槃

城的話，那這個地方是否位於欲界、色界、無色界裡呢？如果在三界裡，就肯定錯了。佛陀稱三界如火宅，無一處得安寧！要是在三界以外有佛土，佛陀所講的世界、宇宙論就給推翻了。如果你認為三界以外有佛世界，那跟天堂論沒什麼兩樣嘛！那佛不是拿我們眾生開玩笑嗎？那不是好像大家在一個舞臺上演戲嗎？所以涅槃不是一個地方，而是指意識、精神、心靈裡可體會到的境域。這好比在進入禪定的時候，其中有一個過程是身心相離的。就像有些初學者，在密集修禪的時候會感覺到身心的飄離，自己好像從高處看著在地面的身體，那是他的精神跟色身脫離的感覺。這個意識感覺，如果用在佛法來講，就是說意識與色身的分離。這種居高望下的感覺，是屬於禪相，仍然還有感覺，看到身體的存在，知道“我”的存在。當禪修者對“我”的感覺作意時，他的心就生起恐慌：“哎呀！是否靈魂出竅？”擔心之下，那種飄離感即刻消失，又恢復原狀了。又或偶爾會感覺到身體膨脹得很大，像充滿氣的氣球。當膨脹到極點，像要爆炸時，禪修者忽然間動了一個念頭“怕”——怕死，怕是無明，無明的騷動，這禪相就沒了，變成洩氣的球，身跟心又和合了。這是禪修上的一種體驗，是一種意識的感覺，涅槃也類似這樣，所以說涅槃是可體驗、可感受到的。

佛陀在成道後的四十五年裡，雖然和常人一般生活，

活動和弘法，但他的心和精神是安住在涅槃裡，他在身口意上已不再添任何新的業。佛陀雖然有動作、語表及意念的造作，但他造的是落謝業。這種落謝業就是說不會接生、不會延長、沒有滋潤的機會，一做了就會凋落下來的。所以唯獨佛陀跟阿羅漢才結落謝業，彼此都不再有輪迴的機會。

關於落謝業的概念，在北傳有一個這樣的故事。話說有位禪宗大師，在一次的系列弘法大會上，每天都有一位白眉長鬚的老人家坐在眾人後面，恭敬的聽法。到了第七天，也就是弘法的最後一天，當講完法後聽眾都散去了，那老人家就走上前來問禪師道："大師！請大師給我解惑。"

老人家繼續說："大師！我前世是一位高僧。因答錯了信徒的一個問題，而墮落到畜生道裡，做了一隻狐狸。因為我有道行，所以我可以現人形來聽你說法。"

禪師就問："哪你是迷惑什麼？"據說這位禪師有他心通，他知道這老人家來頭不小。

老狐狸就說："當時有位信徒問我：'師父！聖者們還會掉入因果嗎？'我就回答他：'聖者不落因果。'沒想到我回答錯了，由於誤人子弟，我須承受這個業報，出世為狐狸五百世。請大師給我解惑！請問聖者還落因果嗎？"

禪師馬上回答道："聖者不昧因果。"

這老人家聞法後心開意解，並且向禪師禮謝道：“感恩大師的提攜，扶正了我的錯見。七日後我就可捨棄畜生之體，有勞大師到山後為我收屍。就此謝過。”

七日後禪師帶了一夥人到山後尋找，果然找到了一具狐貍屍首。

所謂一字之差，這“不昧因果”與“不落因果”真是天淵之別。不落因果是不受因果的支配；不昧因果的意思是不再迷惑因果，有醒覺的意味在裡面。禪師所作的回答就完美了！聖者不昧因果是指他們的一舉一動都運用智慧行事，而且是在無貪、無嗔、無痴的清淨心下。所以聖者證得有餘涅槃之後，在日常造作中已不再添新業，是結為落謝業。

原始佛教所講的涅槃只有這兩種，到了後期部派佛教的時候，就變成了三種。將第三種立名為“無住涅槃”，成立無住涅槃的用意是要把菩薩精神引進。後期部派佛教說，菩薩們已經證得佛果，但由於悲憫眾生輪迴之苦，不忍心捨下眾生，因此菩薩取無住涅槃，慈航倒駕，返回娑婆來救度眾生。像這類的講法都很感性、動人心肺，讓人對菩薩的慈悲心起著崇拜和敬佩。這種說法跟佛陀講的有餘涅槃和無餘涅槃是互相矛盾，因為一旦證得聖果，就自然進取涅槃，是沒有機會讓你倒退，沒有要與不要的選擇。對於這一點，我們修行的人要理智看待，不要太感

性。

在經典裡涅槃又以不同的字眼來形容它。

永出——永遠出離纏縛，沒有再倒回的意思。

永吐——“隨眠”即煩惱的種子吐出來了，故稱“永吐”。

斷盡——就是斷了一切的執著。

離欲——已經離開了欲，不再被欲望所支配。阿羅漢也稱“離欲者”。

滅度——就是不再生死輪迴。

沒　——淹沒的沒。就是所有的三有都沒盡了，不會再浮起來。

寂靜——寂靜的意思就是說心已經完全從苦裡解脫出來，沒有任何的起伏，任何的爭執。

渴愛熄滅無餘（taṇhāya asesavirāga-nirodho）

在四聖諦的經文裡所述的“於此渴愛熄滅無餘”，是指生死輪迴的因，就是“愛”已不復再燃燒了。因愛到緣已斷滅，就不復在生死裡。愛不斷就會有取，愛取就成了五執取蘊，就產生了輪迴的因緣。

棄捨（cāgo）、遣離（paṭinissaggo）

棄捨跟遣離是同樣的意思，就是將一切貪愛棄捨，遣離煩惱之糾纏，即可棄捨五蘊的重擔及輪迴。在《相應

部》經典三的第三重擔品裡稱：

“重擔是五蘊，擔者名士夫”，五執取蘊是重擔，世間各類眾生皆荷負之，終日勞碌為其忙個不停，猶如老龜負重殼。

“世間取擔苦”，眾生於這五取蘊再衍生執取於三愛，即：愛欲、愛有、愛無有，不捨不棄相糾纏，而導致滯留世間永處輪轉。

“捨擔為安樂”，一旦根絕渴愛者，就能無欲得般涅槃。

解脫（mutti）

由於棄捨及遣離，就促成了解脫，就是說從一切束縛中解脫出來，如鬆綁了。

無著（anālayo）

這無著的音譯根字為“阿賴耶”，“阿賴耶”是黏上去、不放、住、立、著的意思。“阿賴耶”（alaya）若加上“按”（an）就形成“按阿賴耶”（anālayo），“按”是否定字，於是就變成“無著”、“無住”或“無立”的意思。證得滅諦的聖者，由於棄捨及遣離，解脫了一切束縛，就不住、著在輪迴裡，因此他是就無住了。完全不停留在何處，這就是滅諦裡講述的差別相。

北傳把這阿賴耶稱為“第八識”，也叫“藏識”。這第八

識因執著不放，所以會輪迴轉世。北傳指人去投胎是精神裡的第八意識去投胎。這第八意識去投胎的時候，有一個停留的階段，即待在屍首上八個小時。於是就有人死了，遺體八個小時內不可以移動的謬見。甚至說不能在死人旁哭泣，因為他的阿賴耶識還在。親人的哭泣會觸動到死者的心，使他捨不得，神識會痛苦、傷心掙扎。

這種講法是針對往生者的“身後事”，跟原始佛教所講的投生有很大的衝突。南傳講投生是沒有時間停留的，隨死隨去、片刻不留，馬上投胎去了。如果有八小時的滯留，那死者最後要圓成的善事，如捐獻器官就無法得逞。

涅槃是一種於自身體驗到的境域，是實在的。好像喝水，冷暖自知。涅槃是可以體證的、可以印證的、確定的、肯定的，即所謂的與佛法相應。

所以涅槃不是兩腳伸直了，兩眼閉上了，才來取得的。體證要在活生生的時候，肯定涅槃是存在的。這樣佛陀的法才有實用的價值，要不然無法在活著的時候去體證，那就如開了一張空頭支票給你，永遠無法兌現了。

這見道的首要任務就是應先了解何謂無漏智慧的境界，了解能運用智慧的心，了解能觀和所觀的境界，了解在我們生活世界中所實踐的真實智慧。能用智慧去分別、了解世界的緣起，就是了解苦諦、集諦的基礎，如果沒有這基礎，就無法實現見道。靠了這個基礎行道就能：

從一切束縛中解脫，於一切有為法無著。

滅諦與道諦的關係

“以現觀過程中之七種清淨之道法的修習次第來實現解脫之滅諦。”

道是因、滅是果，道諦與滅諦之間就是一個前因與後果。要想離苦就得先斷集，道法就是斷集的因素，要了解解脫、了解涅槃、要獲得涅槃解脫的經驗，必須靠“道”來實現。靠了“道”獲得智慧，有了智慧就可進取涅槃。有了智慧就好像拿了一串鑰匙，並且懂得開鎖的技巧，就可以啟開解脫的那扇門，能夠開啟生死的鎖頭，能夠衝出去了。開展智慧就得從根基開始，也就是觀智之地基（vipassanā-bhūmi）著手。佛陀指出觀五蘊、觀十二處、觀十八界、觀二十二根、觀四聖諦及觀十二緣起，這六根本啟發智慧的法就是觀智之基地。

學佛最重要的就是體證涅槃，這是正見，想要體證涅槃就必須依教奉行，如法來修，這樣才不會跑冤枉路。到底有什麼法能讓我們即身體證涅槃的呢？就是以觀禪去開發智慧關照之地，即依據智慧的基地啟修。如你要修智慧、證菩提就不能離開基地。離開基地修其他的法，就不是切身的智慧、自身菩提了。要知道智慧是因，涅槃是果。有了智慧才能解脫，智慧也稱為菩提。

七清淨（satta-visuddhi）

觀的過程就是配合了道諦裡的“道”，這道法區分為七個階層，也叫七清淨道，在《七車經》中對這七清淨法有清楚的說明：

1. 戒清淨（sīla-visuddhi）
2. 心清淨（citta-visuddhi）
3. 見清淨（diṭṭhi-visuddhi）
4. 度疑清淨（kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi）
5. 道非道智見清淨（magga-magga-ñāṇa-dassana-visuddhi）
6. 行道智見清淨（paṭipāda-ñāṇa-dassana-visuddhi）
7. 智見清淨（ñāṇa-dassana-visuddhi）

把這七個層次連貫起來，可以窺視出：

以戒攝收了身、口、意的妄作，而達戒行圓滿，便能達到心清淨，心得安止而專於一境，而獲得智慧之光，引升正見，對所看的東西，是如是見、如是知，這叫見清淨。這如是見、如是知，能釐清諸痛苦根源及其他疑惑，進而證入度疑清淨，使迷惑的心，沒有辦法再作祟了。因此就能夠證入道非道智見清淨了，能辨別正確、錯誤的行道法，循正道而獲得行道智見清淨。靠了行道智見清淨法自能趣向於智見清淨知道自己趨向一流道、一來道、不還

道、或是漏盡道。智見清淨就是智慧徹底的湧現，沒有一絲的煩惱，這就叫做大覺日照。好像太陽一樣，猛照黑暗，那就是真正的智慧。

法輪三轉四諦十二相

tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ

佛陀為五比丘說聖諦法之後，為了強調四聖諦法的重要性，於是在結束之前，闡示三種智的顯現，這可以在經文中得以窺視。每一聖諦都含有三種智的顯現，由此四諦三轉而有“三轉十二行相”。

三種智的顯示：

1. 示相轉（sacca-ñāṇa）
2. 勸相轉（kicca-ñāṇa）
3. 證相轉（kata-ñāṇa）

所謂“示轉”表示見道的過程，這第一智是“示諦智”。簡單的來說，就像一個推銷員在介紹產品時，先把產品展示出來，然後為顧客解說產品的應用與效果。當你看到那產品時，就知道是什麼東西了。同樣的，佛陀講四聖諦的時候，他先用示轉。他是直接開示四聖諦真相，讓聽眾知道苦，然後要斷這個集，之後生起慕滅之心，而再生起修道之心。對於善根的人，他一聽就明白，就開悟了。佛陀首次的示轉，是先把它闡示出來，那只是停留

在認知的階段，還沒有著手去斷苦，還不知它的來歷。所以佛陀說：

此是苦，逼迫性；

此是集，招感性；

此是滅，可證性；

此是道，可修性。

“勸相轉”的勸就是不停的嘮叨，佛陀在此細心的強調四諦法的重要性，要聽者醒覺。這勸有一種叮嚀的意思，所以叫做勸請。好比說，當你要出門時，父母親就會叮嚀你：“鑰匙拿了嗎？身份證帶了嗎？”等等。佛陀深怕那些根性稍鈍的人，對四聖諦還不能完全了解，所以又再重複講一次；這又稱“應作諦智”：

此是苦，汝應知；

此是集，汝應斷；

此是滅，汝應證；

此是道，汝應修。

至於第三的“證相轉”或已作諦智，就是說已經圓滿了。對於那些鈍根的人，說了又再說，怕他們不能領會。所以佛陀就要引以為證，來強調四聖諦的肯定性。所以他說：

此是苦，我已知；

此是集，我已斷；

此是滅，我已證；

此是道，我已修。

佛陀在這第三轉裡以“我已知”即是以他的親身體驗來表示，所以，這含示其肯定性和實在性。佛陀三轉四聖諦的目的是要聽的人升起一百巴仙的信心，儘管放心的跟他學。在這三轉十二行相中，每一轉都代表著一種智慧，就是遍知智。即分別為：示諦智、應作諦智、已作諦智，這三種諦智。在三轉十二行相裡，四聖諦的苦、集、滅、道中，每一諦的三轉法分別如下文所述。

（一）三轉苦諦

(i) idaṃ dukkhaṃ ariyasaccan’ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

(ii) taṃ kho pan’idaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ pariññeyyan’ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

(iii) taṃ kho pan’idaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ pariññātan’ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādī.

諸比丘！苦聖諦者，即是此，是前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此苦聖諦應遍知。諸比丘！已遍知，於前所未聞之法，我眼生乃至光明生。

佛陀在苦諦裡三次的重複講述對苦的認知，分別以：

第一、“遍知苦諦”：對於苦我已徹底的了解。

第二、“應遍知苦諦”：應即應當不是敷衍、應當去了解苦的真諦。

第三、“已遍知”：已是已經明白了，已經證知了。

這已遍知就如老子的說法：“學而不知，不如不學；知而不行，不如不知；行而不證，不如不行。”簡單的說這三重述即是：一、知道了；二、說明白了；三、體驗了。在這三轉苦諦中，佛陀同時以我遍知、應遍知及已遍知來顯示“示諦智”、“應作諦智”與“已作諦智”三種智的說明。在《清淨道論》中提到五種的遍知。即：

1. 遍知苦的現起
2. 遍知名色
3. 遍知三界苦
4. 遍知四食
5. 遍知五取蘊

遍知苦的現起

佛法用苦海無邊來稱輪迴，所以應當知道輪迴的苦，了知眾生的輪迴現象全都被苦籠罩著。

遍知名色

名是指精神，色是指物質，簡稱為身心。即應當掌握、明白身與心引生的眾苦，所以叫做遍知名色。

遍知三界苦

在《三寶歌》詞有：“人天長夜，宇宙黯闇，誰啟以光明。三界火宅……”這三界即欲界、色界、無色界，是佛教的世界觀、宇宙觀。這三界都是處於苦域裡，即使福報好，升到天上去做神仙也面對於苦。天人也有死亡的一天，天神要死之前，會出現五衰相。據說死亡的徵兆出現是：天神忽然感覺到身上冒汗；身上的花蔓開始慢慢凋零、枯萎了；感覺到寶座熱起來了，不能安坐了；及身上的光芒開始減退了。經典就提到帝釋天在臨終之前去覲見佛陀、向佛陀請法。然後靠著這個因緣，才能穩坐寶座依舊當天王。由此可見即使升到天上做了神仙，有一天也會被死亡之苦來折磨，做神都怕死，更何況凡人！天神都自身難保，試問我人又怎向他祈求萬壽無疆呢？所以還是自己保自己比較好。所以佛陀教導我們要超越它，要從這三界裡面脫離出來。

遍知四食

佛陀說眾生仰賴四種食物生存，即四樣滋養我們這個

色身和精神（身心）的食物。

1. 段食：就是在日常生活裡人所納取的食物。

2. 觸食：即感官上的食物，就是用眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、全身這五個感官來對外的接觸。這觸食也就是常人說的感官享受。

3. 思食：這是在思想及精神上的食物。如追憶過去、思索未來。

4. 識食：完全是心的食物，也就是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識及意識所納取的食物。識食是一種生活中累積的經驗。這識食不單止現在吃，還可以拖延到下一生再吃。這種識食就是輪迴的業，業是識的食物。

由於這四種食帶出來的是無邊的苦海，應當遍知。

遍知五取蘊

應當徹底了知、明白五蘊之苦，就叫遍知苦。

對於苦的認識是修行的首要條件，不知苦則不明真理，因苦而修道，因修道而見法，因見法而得斷苦。在《清淨道論》裡有說明思惟四諦的比喻。即：思惟苦是重擔，思惟集如負重擔，思惟滅如卸下重擔，思惟道為脫擔之法。能夠恆常如是思惟，漸漸就能循序地了知“此是苦”、“應知苦”、“已知苦”這三個層次，方能如實地、徹底了解苦諦。

（二）三轉集諦

諸比丘！苦集聖諦者，即是此，是前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此苦集聖諦應斷除，諸比丘！已斷除，於前所未聞之法，我眼生乃至光明生。

依據《清淨道論》的解釋，集是堆集義、因緣義、結縛義及障礙義。由此可見，集諦與苦諦之間的區別就是集是因、苦是果。要離苦就得先斷集，那就得循序地成就“知招集”、“應斷集”和“已斷集”這三種智，才能揮動智慧劍砍斷如蔓藤盤踞的集根，徹底的見到集諦的根基。在《俱舍論》稱了解苦諦、集諦就是對“行”的了解，就是世間智慧的境界。故說，想解脫就要實現“無行心”，無行心就是實現無漏智慧的境界。

除此以外，要掌握集的來源、招集之處、累計一切萬有的對象，就得明瞭五種集的來源：

1. 愛欲：在集諦裡，應當遍知愛、欲。
2. 要知十種煩惱：貪、嗔、痴、慢、疑，還有惡見；見裡邊又開出五個，加起來有十種煩惱，在集諦裡，它是引生之處。
3. 一切不善法：一切不善之法，要了知它。
4. 一切不善法以及能造成投生的三善根，三條引導線，

引我們去投生、去轉生、去往生、去出世的。三善根是無貪、無嗔、無痴。

5. 知道一切不善法以及能造成投生的善法，包括十善法。除了了知十善法，還需要明白業力、業的思想。

這五種集的來源，都是招集生死的因緣、材料。這些材料促使我們生生死死、輪迴不絕。這些都是集諦裡的內容和材料，應當了知。

（三）三轉滅諦

> 諸比丘！苦滅聖諦者，即是此，前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此苦滅聖諦應現證，乃至已現證，於前所未聞之法，我眼生乃至光明生。

在這滅諦裡所提到的三轉是“知證滅”、“應證滅”及“已證滅”。在這三種智裡注重的是在於一個“證”字，即是以本身的體證，並不是靠預測、靠傳統、靠學說或靠祖師的話，完完全全是憑個人的修行體證，如實地看到法的真諦，才能圓成這三種智。

在滅諦裡要掌握、遍知三樣：清、冷、靜三個涅槃的特性：“清”就是清澈的意思。有句話說：心清自然涼。這裡的清是指心脫離了一切欲望，有如一缸水，如果去搖動它，它就變濁了。清心寡欲，也可說是在滅道裡，就是涅

槃之特性。“冷”能使貪嗔痴冷卻，佛陀說：貪滅、嗔滅、痴滅就是涅槃。冷是要親身在活著時體驗。“靜”即寂靜。寂靜就是涅槃。心如止水，沒有起伏了，沒有波動了，就叫寂靜。

（四）三轉道諦

> 諸比丘！順苦滅道聖諦者，即是此，前所未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此順苦滅道聖諦應修習，乃至已修習，於前所未聞之法，我眼生乃至光明生。

在這道諦裡提到的三轉即：“知有道”、“應修習”、“已修習”。因苦而慕道啟修，這是說靠了苦而激發修道的心，因此就尋找道法以滅除一切的苦，這是“知有道”的根本條件。知苦是個起點，所謂的苦諦無非是緣於五取蘊，而五取蘊的主因就是“愛”。

愛又叫做“本來的緣”，由愛生欲，沒有愛即沒有本來的緣，因有漏而有無明，此無明的緣就是愛，因為愛，使得人看不到真諦與聖道。

愛是盲目的，使人迷失、痴惑。靠了八正道能引領我們捨離結生的緣——愛，而實現涅槃的境界。

離愛斷欲可以說是道諦的精髓，是滅苦的主要對象。

因為一切的苦是從愛欲所衍生，換句話說愛是苦的根源，所以經典稱“欲不斷、塵不出”。由此可見“道”是離欲道、離愛道。是實現涅槃的要道。

修道，基本上有八正道，嚴格一點有七清淨道。七清淨道是從污染中提升，變成清淨之道，也就是從凡夫變成聖者。

在道諦的三轉也要了解五種道：

1.“資糧道”：資糧就是本錢，成佛解脫都需要資糧。要出離生死的話，就要下本錢了。一、守戒；二、善守根門；三、飲食知量；四、勤習止觀；五、正知而住。

2.“加行道”：加行道就是精進、不放逸來督促自己。

3.“見道”：在修道上要有定功，即三昧定的功夫。在定裡看到自己的煩惱，看到自己的習性，所以名為見道。

4.“修道”：從根本煩惱下修，以斷十煩惱。

5.“究竟道”：在道諦裡可以看到究竟道。究竟道也叫“無學道”。無學道就是進入第四個漏盡道，即是成證為阿羅漢，那個最圓滿的，所以叫做無學道，不必再修學了，已經圓滿了，畢業了。這個就是道諦。

前所未聞之法 (pubbe ananussutesu dhammesu)

這一句話是佛陀為了要提醒五比丘，他所演說的法是覺悟談，是前所未有的。這也是要顯示他的身份特殊、地

位卓越，以避免五比丘對他產生任何懷疑的餘地。在佛之前，雖然印度四處都有眾多的外道修行者，但皆沒有任何一個實現無漏道而得解脫的成就者。唯獨佛陀在最後這一生找到了古仙人道，尋覓了這一座古老的涅槃城。於是他就追隨古佛的意願，將這一條通往涅槃城的正道指示給後行者，教示四聖諦法讓眾生能直往涅槃城，所以說這是前所未聞之法。

為什麼這涅槃城會消失？為什麼這古仙人道會看不見？因為眾生的愛欲過重，這愛欲會引生煩惱，煩惱形成的稠林、荊刺野草，密密麻麻地把古仙人道和涅槃城給覆蔽、給淹沒了。由於佛陀已斷愛離欲，沒有任何的煩惱種子，心清智明所以能為眾生開示四聖諦及八正道這“如如”、“不離如”、“不異如”的深奧法義。

在這三轉十二行相之後，佛陀更清楚地交代了苦、集、滅、道，四聖諦有五個無漏智慧的功用。此見經典原文：

眼生（cakkhuṃ udapādi）：生起無漏眼。

智生（ñāṇaṃ udapādi）：生起無漏智。

慧生（paññā udapādi）：生起無漏慧。

明生（vijjā udapādi）：生起無漏明。

光明生（āloko udapādi）：生起無漏的智慧光明。等於北傳的“大覺日照”。

結說四聖諦

yāvakīvañ ca me bhikkhave imesu catūsu ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ yathābhūtaṃ ñāṇadassanaṃ na suvisuddhaṃ ahosi n'eva tāv'āhaṃ bhikkhave sadevake loke samārake sabrāhmake sassamaṇabrāhmaṇiyā pajāya sadevamanussāya anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisaṃbuddho paccaññāsiṃ.

諸比丘！我於四聖諦以如是三轉十二行相之如實智見未達悉皆清淨時，諸比丘！我則不於天、魔、梵、沙門、婆羅門、人、天眾生中，宣稱證得無上正等現等覺。

這是一段是佛陀闡述他自己在還沒有掌握到、觀察到、發現到四聖諦前，他沒有能力大轉法輪。也沒有辦法在這天眾、魔羅、梵天、沙門、婆羅門及人前自稱為圓滿的覺者。

以上的一句“未達悉皆清淨時”，就是佛陀說在他還沒有看見四聖諦、還沒有覺悟之前，他沒有辦法宣講這無上法，也沒有能力作三轉十二行相。這是佛陀自己表明的態度，唯有在成證三藐三菩陀之後，他才能轉法輪，方能度眾生。

佛陀能夠運用他的善巧，把四聖諦作三轉十二行相，啟迪五位比丘。五比丘聽了之後，也順著他，在十二行相裡達到了最後的已作諦智。

yato ca kho me, bhikkhave, imesu catūsu ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ yathābhutaṃ ñānadassanaṃ suvisuddhaṃ ahosi, ath'āham, bhikkhave, sadevake loke samārake sabrāhmaniyā pajāya sadevamanussāya anuttaraṃ sammā sambodhiṃ adhisambuddho paccaññāsiṃ. ñāṇañ ca pana me dassanam udapādi akuppā me cetovimutti ayam antimā jāti natthi'dāni punabbhavo'ti

諸比丘！然而我於此四聖諦，如是三轉十二行相之如實智見達悉皆清淨故，諸比丘！我於天、魔、梵、沙門、婆羅門、人、天眾生中，宣稱證得無上正等現等覺。又，得生智與見、心解脫不動，此為我最後生，不受後有。

這一段是指佛陀在覺悟後的境域，具足了無上智慧與達到究竟解脫，擁有資格及能力大轉法輪，引導眾生如佛知見的善巧。

（一）四聖諦是究竟空

佛陀運用智慧、善巧的揭露了四聖諦，為人闡述法與生命的聯繫。四聖諦啟發了什麼？這個是重要的觀點。佛陀講四聖諦就是講述最深奧的勝義法，因為整個四聖諦呈現出來的真理，即勝義諦是空性（suññatā）。北傳譴責南傳為不究竟法、不講空。而事實上佛陀一開始，在初轉法輪裡就闡述空性的道理。在《清淨道論》第528頁裡，

佛陀說：

> 一切四諦，依第一義說，因無受者、做者、入滅者及行道者之故，當知是空。

這段話表明了整個四聖諦是空的思想，根據最深的第一義來講，當中因為：沒有承受苦的人；沒有去做，去堆積煩惱與招集煩惱的人；也沒有所謂的入滅、體證涅槃的人；也沒有行道的修者；沒有人，終究歸於空。千萬別在字眼上產生誤解，認為“咦！都是空的，不必修了！”這又變成頑空了。此段話裡所含示四聖諦沒有自性，皆是緣起法。因果相互交替著，依緣所起、依緣所滅。因此我們一定要了解緣起，才會了解四聖諦；若不了解四聖諦，就無法了解緣起，也就無法了解涅槃、不明了阿羅漢及不曉得沒有實現涅槃的人。

四聖諦與四念住是相應契合的。四念住的身、受、心、法與四聖諦的關連彼此息息相關。四念住中的法念住包括了身、受、心法及所有法，如果能對四念住深入的了解，即能深入了解四聖諦。要真正徹知四聖諦，首先必須要成道，唯有成道才能以出世心、無漏心來體證四聖諦。

（二）無漏道實現三學

> imaṃ atra bhagavā sīla-samādhi-paññāmukhena visuddhi-maggaṃ deseti.

此為世尊用戒、定、慧三門來顯示清淨之道而說。

——《雜阿含經》816-832

四聖諦與戒、定、慧、三無漏法相應。戒、定、慧三大道學，又稱三無漏學，由此成就道而得以解脫。實現解脫時，就可放棄道，不再執取它。這就是佛教空的理念，要了解實現道是用無漏心，那是沒有執著的心，即是出世的心。

明集諦、知源由

了知煩惱和業的來源，知曉緣起的道理，即掌握了煩惱、業、緣起這三大要綱，就能從中認識自己、明白集的形成。

解苦諦、脫痛苦

生活逼人，現實狀況處處艱苦無所遁形，弄得人“身”不由己。不滿現狀的人，憤恨妒世者，彼彼皆是。做人難、難做人不就是道盡了人生是苦海無邊。

證滅諦、取自在

能清楚現實人生是怎麼一回事之後，學佛人就要改變自己的思想，接受自己，正所謂既來之，則安之。誰請你來這世間？雖知人人是不請而來、不告而別、來去自取、何用擔憂？明知輪迴是苦，偏向輪迴轉，這是自找苦吃，

好像明知山有虎，偏向虎山行一樣。因此，自己選擇要來，就不要自責、怨怪、自暴自棄，要刪掉消極的思想。

入道諦、行中道

已經身陷苦海，惟有寬恕自己，寬恕自己的愚痴，造了受苦的業，因此要積極去改善。把污染的心改善，將凡夫的你改善，使用八正道拔起煩惱的種子，就可以將苦連根拔起，隨著道諦的軌道去開展生命。以戒、定、慧三大道學法有規則、有方案的來開展這軌道工程，提升生命以達到圓滿的境地：

1. 在戒法裡，以正語、正業、正命來開展，走向幸福、安穩的道路。

2. 在定法裡，以正念、正精進、正定來莊嚴生命，讓生命提升到更加清澈的境界。

3. 在慧法裡，以正見、正思惟，引使生命達到最高的境域。

這就是道諦裡的三大法軌。具備這三個法軌後，還需要一股推動力，成為改變生命的主力，就是取用五根法，即：信心、精進、覺念、正定和智慧，把生命一直推向一個目標，直達頂峰。

在四聖諦裡的滅諦就是精神、心靈已經到達真、善、美的境域。修學佛法最主要是提升我們的生命，達到清淨的盡善盡美的境域：

1. 真：即是真如之性，純真無雜，本性爾爾。

2. 善：人之初、性本善，在佛法中認為眾生本來就具備覺性，覺性本善，無奈只是被塵垢所污染，失去善性。

3. 美：把生命開展到達最完美的境界，脫離一切的束縛、痛苦、生死。

佛教的皈依是一種覺悟性、自發性的皈依，就是要將自己皈向於滅諦裡的真、善、美三大善法。而事實上三寶本身則具足這三大特性：皈依佛的真實、真如之性；皈依法的純善性；皈依僧的淨美德行。所以皈依就是要達到真、善、美的崇高境域，如此才叫安穩的皈依。

> idaṃ avoca bhagavā attamanā pañcavaggiyā bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandun'ti imasmiñ ca pana veyyākaraṇasmiṃ bhaññamāne āyasmato koṇḍaññassa virajaṃ vītamalaṃ dhammacakkhuṃ udapādi - yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodhadhamman'ti.
>
> 世尊如是說已，五比丘歡喜、信受於世尊之所說。具壽憍陳如生遠塵離垢之法眼，了知：有集法者，皆有此滅法。

此段經文是佛陀印證聽眾當中的具壽憍陳如在聞法後就得到遠離塵垢的淨法眼，就是提攜他覺悟，使他脫離了一切障礙、滌蕩了一切塵垢而獲得法眼，憍陳如是經過佛陀教導後首位證果的聖弟子。

這法眼是出世的智慧，要證得這法眼就得先離塵垢，

主要的塵垢是我見之軛。“軛”（yoga）是煩惱、結之義。就如牛車，兩頭牛的頸背上繫了條木棒，於是兩頭牛就結綁了，這車軛才能拉動車子。在《雜阿含經》第250經中，舍利弗以黑牛及白牛來形容車軛的牽連，使得兩頭牛互相障礙、互相牽制。這是一個很有法味的比喻，當中的白牛是指我人的六內入，即眼、耳、鼻、舌、身、意；黑牛即外六入，即色、聲、香、味、觸、法。內外六入之間因為有“軛”將牠們結連上去，所以結生煩惱而受諸約束不得自在。一旦這“軛”離身，兩牛就獲得自由與輕鬆。同樣的，只要我們以出世的智慧，洞照到繫縛著人的“我見之軛”，也就能明白到沒有駕駛著牛的車夫，知道障礙是在“軛”，不是在黑白牛，也清楚車夫的概念是虛妄的，這就是所謂的淨法眼。

具足淨法眼的具壽憍陳如所以能了知到“有集法者，皆有滅法”。

集法猶如綁牛的木柱及繩子，將牛繫緊捆在一處。眾生亦是如此，為煩惱之繩束縛著，動彈不自如，一生中為生活、為事業、為家庭、為愛情等忙得像牛般，而最後卻是拖著疲累的身心回到老窩。集法屬有漏法，能束縛人，繫縛結心，牽人於生死。

憑著無漏智慧窺視到“有集法者，皆有滅法”。集法跟滅法是一種相對、互相剋制的。也就是緣起論的“此有故

彼有，此無故彼無”之道理。所有的緣起法都是滅法，了知緣起法中只有結、有有漏法的存在，但沒有我的存在；離垢智慧能透視到被綁的牛這概念不真，知曉形成障礙是在柱與繩子，不是在牛隻上。由此，即可洞察到黑白二牛的纏結，看見內外六入的攀緣結交，全因軛才互相障礙、或相牽制。

pavattite ca pana bhagavatā dhammacakke bhummā devā saddam anussāvesuṃ. etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattitaṃ appativattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin’ti.

世尊轉如是法輪時，地居之諸天發聲言：世尊如是於波羅奈國仙人墮處鹿野苑，轉無上之法輪，沙門、婆羅門、天、魔、梵或世間之任何者，皆不能覆。

bhummānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā catummahārājika devā saddam anussāvesuṃ. etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattitaṃ appativattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin’ti.

聞得地居諸天音聲之四大天王諸天，發聲言：世尊如是於波羅奈國仙人墮處鹿野苑，轉無上之法輪，沙門、婆羅門、 天、魔、梵或世間之任何者，皆不能覆。

catummahārājikānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā tavatiṃsā devā - yāmā devā - tusitā devā - nimmānaratī deva - paranimmitavasavattī devā - brāhmakāyikā devā saddam anussāvesum. etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattitaṃ appativattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin'ti.

聞得四大天王諸天音聲之忉利諸天、焰摩諸天、兜率諸天、化樂諸天、他化自在諸天、梵天諸天發聲言：世尊如是於波羅奈國仙人墮處鹿野苑，轉無上之法輪，沙門、婆羅門、天、魔、梵或世間之任何者，皆不能覆。

當世尊講完四聖諦，即轉完法輪之後，從欲界中的六欲重天開始上升到大梵天眾，都因聽聞了佛陀的法音無不高興的、齊聲歡呼“沙度”、“沙度”、“沙度”（sādhu）！這“沙度”的意思是善哉，是一種稱揚讚嘆、隨喜功德之口語。

itiha tena khaṇena tena muhuttena yāva brahmalokā saddo abbhūggañchi. ayañca dasasahassī lokadhātu saṅkampi sampakampi sampavedhi. appamāṇo vā uḷāro obhāso loke pāturahosi atikkamma devānaṃ devānubhāvaṃ.

如是於其剎那之間諸天梵世普聞其聲。又，十千世界地涌震動，現起無量廣大，超越諸天威神之光明。

普天同慶之聲劃破了空間，震盪了宇宙，於是經典以地震之說來形容聖法的震撼力。

> atha kho bhagavā udānaṃ udānesi:— aññāsi vata bho kondañño aññāsi vata bho koṇḍañño'ti. iti h'idaṃ āyasmato koṇḍaññassa aññā kondañño t'v'eva nāmaṃ ahosi'ti.
>
> 是時，世尊稱讚言：憍陳如悟矣，憍陳如悟矣！因此即名具壽憍陳如為阿若憍陳如。

在經典之尾，佛陀稱讚五人裡聰慧稟高的憍陳如，在聆聽之後即刻明白了。所以佛陀稱他："憍陳如！你總算明白了，你覺悟了。"於是佛陀以"阿若憍陳如"來稱許他。

這次老衲用簡易的、清澈的、現代式來講述《初轉法輪經》，目的是要大家容易掌握到及明瞭四聖諦，至於一些法語名相就輕而帶過了。而老衲也只能以借花獻佛的方式為大家敘述一番。在這幾個月裡，感恩你們給了我這個機會與你們分享四聖諦法。

希望這次"轉法輪"能轉你們的煩惱為菩提，聖法能夠直達你們的心而得心開意解，讓你們也早一點覺悟，早一點眼生、智生、慧生、明生、光明生。

我常與汝等，長夜涉生死，
不見聖諦故，大苦日增長；
若見四聖諦，斷有大海流，
生死永已除，不復受後有。

若不知苦者，長夜涉生死，
不見聖諦故，大苦日增長；
若不知道跡，能思一切苦，
心解脫於苦，慧解脫亦然，
不能越眾苦，令苦究竟脫；
若如實知苦，亦知眾苦因，
及一切諸苦，永滅盡無餘；
若如實知苦，息苦之道跡，
意解脫具足，慧解脫亦然，
堪能越眾苦，究竟得解脫。

無苦非逼迫，無逼迫非苦，
決以逼迫性，而說此為諦。
苦是集所成，從彼而非他，
決定苦之因，愛著以為諦。
去滅無寂靜，寂靜滅所成，
決以寂靜性，而說此為諦。
無道無出離，出離由於道，
如實出離性，故說此為諦。
是故諸智者，於此苦等四，

不變真實性，總說義為諦。

若人皈依佛，皈依法及僧，
由於正智慧，得見四聖諦。
苦與苦之因，以及苦之滅，
並八支聖道，能令苦寂滅。
此皈依安穩，此皈依無上，
如是皈依者，解脫一切苦。

現觀四聖諦

作　　者：達摩灑甘露長老 (Bhante Dhamma Sakkaro)

總 編 輯：法護法師

執行編輯：林苑鶯

校　　對：陳佩森　劉定侊　王均烺

美術設計：區詠麟

原版筆錄：賴恩蘭、陳凱欣等

原版策劃：羅佩玲、賴恩蘭、陳凱欣

原版編輯：林艾霖

出　　版：佛門網

版　　次： 2011 年 7 月初版

非賣品　免費結緣

Copyright © Bhante Dhamma Sakkaro

佛門網 (Buddhistdoor) 蒙作者授權出版本書，本書原版 (簡體字版) 由馬來西亞佛教弘法會出版。

助印功德芳名

正愛慈善基金會

正念禪修中心

visuddha

中國內地佛弟子

談雪玲

(以此迴向已故蔣世豪先生往生善趣)

戴培巾

戴尚志

以下助印善長的捐款由護法精舍有限公司代收代付

Lai Pik Kwun	$2,000
呂梅源、謝啟耀	$1,000
葉秀珍	$800
彭恩	$500
陳汝添	$500
Pun Chi Kong	$500
施振強	$300
陳武傑	$200
趙鎮豪	$200
唐樹滔	$100
葉玉儀	$100
李揚正	$100
唐家	$100
吳云騰	$100
方佩娟	$100
Sumana	$100
洪暹華	$50

憑書寄意 正法久住

「正法久住」是佛子普願；
讀一本好書，可滋潤心靈；
你的祝福，令親友溫暖心頭！

一張富於紀念價值的精美藏書票，可以同時送上這三個好願！你只需填妥下方助印表格，連同劃線支票或銀行入數紙寄回：香港新界荃灣青山公路九咪半發業里8號東蓮覺苑弘法精舍，或傳真至 2405 1881，那麼：

- 印上你和你祝福親友名字的藏書票，便會送達你的親友；
- 藏書票同時貼在本舍圖書館的圖書內，見證你的祝福；
- 你的名字還會印在佛門網出版物的「助印功德芳名」中。

捐助人資料

姓名：_____ 電話：_____

電郵：_____

地址：_____

祝福的親友

姓名：_____

☐ 郵寄地址 _____

☐ 電郵地址 _____

寄語內容（英文不多於90字，或中文不多於50字）

_____

_____

_____

捐助金額：

☐**HK$1000** ☐**HK$500** ☐**HK$200** ☐ **其他金額：**_____

捐款方式：

☐ 現金（請親臨弘法精舍辦理）

☐ 劃線支票：祈付「東蓮覺苑」

☐ 存入銀行戶口：集友銀行（中銀香港集團成員）
039-747-1-020515-1

佛門網
buddhistdoor

非賣品　免費結緣