

明珠佛學初階

甲一 學佛之目的

乙一 佛教的定義

「佛教」就是「佛陀所開創的宗教」。換言之，佛教就是以佛陀的教示為依歸的一個宗教。

「佛」就是「佛陀」，是印度古代梵文 **Buddha** 的音譯。義譯則為「覺者」，即已經覺悟的聖者。亦可以說是一個如實覺知宇宙人生真理，而且智慧與福德均達到圓滿的聖人。

在這個世界裏，佛便是指釋迦牟尼。釋迦牟尼就是在二千五百多年前，印度釋迦族的聖者。他成道後便開創了佛教。

佛教認為人人都具有成佛的可能性，佛的教法就是指示成佛的方法與途徑。在這個意義下，佛教也可以說是「成佛之教」。

乙二 學佛與佛學

要認識佛教，學習佛法，就首先要了解學佛與佛學之分別。「學佛」就是以釋迦牟尼佛為榜樣，遵從他的言教，在日常生活中切實學習履行，以期最終能夠與佛一般得到解脫，成就正覺。因此，「學佛」是含有行動、踐履的意味，顯示出一個由普通人而至聖者的過程。

「佛學」則為一門研究佛教的學問。佛法經過流傳、整理、省察、開衍，而漸漸形成不同的系統。因此，佛學是含有知識、理論、系統的意味。

事實上，學佛與佛學二者之間的關係是相輔相成、非常密切的。我們要了解佛教就要借助佛學，要學佛更須通過佛學。反過來說，研究佛學的最終目的亦是成就學佛之事。因此，學習佛法要結合二者，佛學是手段，學佛是目的。

乙三 學佛之目的

處於一個科技發達、物質豐裕的現今世界中，我們的生活無疑是比以前的人富庶得多。但從另一角度來看，我們所面對的人生問題，卻比千年前的人類好不了多少，甚至更糟。這就是人類在生命過程中不能避免的各種自身

問題。首先，人不能免除肉體上的疾病、衰老、死亡等現象；其次精神上亦常陷入疑惑、恐懼、緊張、焦慮、愁悶、空虛等狀態中；再其次在人與人之間更有各種不同形式的爭鬥、憎恨、暴虐、殺害等。這種種的問題，並不因社會的進步、科技的發達而減少，相反地，更因現今社會人與人之間的疏離而日益嚴重。

釋迦牟尼佛在二千五百年前，亦是爲了消除種種人生問題的困擾，因而出家學道，經過六年修行，最後在菩提樹下得成正覺，如實把握到宇宙人生的真理，解脫了種種煩惱的纏縛。他以此真理開示弟子，使凡能依循他的教示實行的，都得以同樣成就覺悟解脫。

因此，我們若對自身進行反省時，就會發覺我們亦毫不例外地面對著同樣的人生問題。祇不過我們迷於外界事物的吸引，未能警覺而已。很多人當面對著這些煩惱時，由於未曾經過反省與自我訓練，只以自己爲中心，因而做出種種更添煩惱的行爲，傷害自己，禍延他人，結果沉淪苦海，無有出期。

我們如果要在現實生活中解除煩惱的束縛，就應以釋迦牟尼佛爲榜樣，向他學習，切實履行他的教法。能如此，智慧方能成就，煩惱的消除方有可能。從這可以看出，佛教是非常著重人生智慧、道德實踐的宗教。

談到學佛，我們首先就要了解學佛之目的。詳細來說，可分三方面說明：

丙一 離苦得樂

透過自身反省，我們很易體會到人生是不圓滿的。面對著種種的人生問題，我們學佛的第一個目的就是要離苦得樂。佛教所說的「苦」，並非單指一般人所認爲痛苦、苦惱的苦；還更指出了人生之不圓滿、不完美、及充滿變化的事實。由於人生是變化不居，因此人很易受到環境的變化而產生煩惱。佛教指出我們要正確地觀察、接受世間的生滅情況，明白一切皆由條件所成，盡人事，不放逸，不執著，由此修得人生的智慧，解脫此等煩惱的纏擾。能夠如此，我們便可生活在一個自在愉悅的境界裏，得到解脫的快樂了。

丙二 成就正覺

學佛第二個目的，就是要成就正覺。「正覺」者，即「無上正等正覺」之簡稱。梵文音譯則爲「阿耨多羅三藐三菩提」。意思即是對世間一切事物有普遍如實的正確認知，對宇宙人生真理有正確的覺悟。這要具備大智慧方能達到。我們學佛，首先就應以得大智慧、成就覺悟爲目的。佛陀由於得此

大智慧，因而如實觀察到宇宙人生的真相，悟出宇宙一切事物運行的普遍規律。這個就是「緣起」的法則。「緣起」就是說明世間事物的生起原理。能夠如實把握到這個緣起的法則，就可以說是成就正覺了。

丙三 化度眾生

釋迦牟尼佛偉大之處，不只在於他能夠成就到最高智慧，解決了煩惱的纏擾，還在於他成道後，能夠將他的體驗教示眾生，使其他人可以循著他的途徑，修行實踐，同樣的成就智慧，解除煩惱。這就是佛陀的慈悲。佛教常常強調「悲智雙運」，亦是基於這點。因此，我們學佛的第三個目的，就是希望能夠跟隨佛陀一樣，幫助他人，化度眾生，令他們也離苦得樂。

佛教這個慈悲精神是怎樣開出的呢？這就是由於佛陀在菩提樹下覺悟到宇宙間緣起的規律後，體會到世間一切事物莫不是基於各種條件、因素下才能生起的。事物是處於這個「從眾多條件而存在」的狀態。人類社會也是一樣，人與人之間也是依眾多條件下互相依賴而生存的。因此人與人息息相關。每一個人的存在都依賴於整個社會，亦關乎他人的存在。經說：「世界是一合相」。我們不可以祇看到自己，也應該看到別人，關心周圍的人群、社會、以至世界。大家都這樣做，世界就成樂土。

人類的一切煩惱都是由於自我的觀念、自私的欲念造成。因此透過學習佛陀的「緣起」理論，我們就能解除對自我的執著。由此擴闊心靈，放眼別人，利益人群，這正是我們學佛之目的。

乙四 結語

通過以上三個學佛之目的，我們一方面從思想上學習把握佛陀所開示的真理，另一方面從行為上消除自己的私欲、執著。如此，在思想上、行為上依佛陀所開示之道而行，福慧雙修，自能體會到佛教的精神，得到佛法的受用。

甲二 釋迦牟尼佛傳略

所謂佛法，就是釋迦牟尼佛的教化，乃是以釋迦牟尼佛所說的教理為基礎的。所以，我們若要理解佛教、研究佛教，就應該先對佛陀有一個基本的認識。對於佛陀的生平，他如何成為一代覺者、如何開啓出這個在世界上的一大宗教的文明，我們若果能夠有概略的了解，當有助我們明白佛教的精神和特色，更能激發起對佛陀的景仰，從而對自身的生命起反省及引導的作用，提昇自己的心靈與人格。

關於釋迦牟尼佛的傳記，自古以來記述都很多，但由於佛陀在世前後尚未有文字記錄，因此佛陀的傳記多為佛滅後數百年間才陸續出現。其中一部分為佛弟子口口相傳而留下來，另外一部分則為弟子們自己以傳聞資料而編述的，由於他們對佛陀極度崇拜，所以在傳記中增添了不少渲染色彩。兼且印度民族不著重歷史觀念，對佛陀的年代並無記錄，因此在已知佛傳的資料中往往有很大的矛盾性及局限性。所以，今日欲得到精確的佛陀傳記差不多是沒有可能的事，我們祇能根據已知的資料，加以抉擇取捨，冀能整理出一個較近於史實的佛陀傳記而已。

乙一 聖者生命的成長

釋迦牟尼佛的俗名是「悉達多·瞿曇」，「釋迦」是他種族的名稱，意思是「強勇」；「牟尼」是寂默、賢人的意思；「佛」是覺者之意。所以，釋迦牟尼佛乃是人們尊稱他為釋迦族的聖者。據傳統的資料，釋迦族乃阿利安人種中有名的王族（刹帝利階級）—甘蔗族之後，而甘蔗族的遠祖是瞿曇（又名喬答摩）仙人，所以釋迦族以瞿曇為姓。但根據近人從各方面考證所得，釋迦族應非外來的阿利安人血統，而是接近原居的黃種人血統¹。

釋迦牟尼佛的父親為淨飯王，是在西元前五百年間，印度喜馬拉雅山南麓其中一個小城邦「迦毗羅衛國」的城主。淨飯王在年青時便娶了東鄰的天臂城城主阿 釋迦王之二女，摩耶及波闍波提為妃，可惜久無所出，直至摩耶夫人四十五歲那年才有了身孕。當分娩期近時，摩耶夫人乃隨當時習俗，返回娘家待產，但途經藍毗尼園少憩時，便已產下太子。

¹ 關於釋迦族並非阿利安人之說，近代中西學者都有主張，如英國歷史學者雲遜、史密斯、日人荻原雲來、藤日豐八、我國學者季羨林及印順法師等俱主張釋迦族非屬阿利安人血統，而屬黃種人的血統。

太子一出生就相貌不凡，為太子占相的人都認為他長大後必成大器，若在家會成為統一各國的王；若出家會成為宗教領袖。所以淨飯王為太子命名為「悉達多」，乃具備一切德行，一切義成的意思。

悉達多太子出生後七日，母親摩耶夫人因染病而逝，於是由姨母波闍波提代為養育，至七歲那年就開始從婆羅門學者毗奢密多學習種種典籍、義理及技藝，因他天資敏悟，不久，學問便已超越老師²。

太子自小便沉默寡言，親母摩耶夫人的去世，應該對他有極大影響。所以，他很早便喜歡對人生的種種問題及現象加以觀察思維。在他十二歲那年，跟隨父王參加春耕日的慶典，觀看田種。在他的眼底下，看見所有的農人都是身體羸瘦、裸露赤膊、辛勤耕墾，以至汗流遍體；而耕牛繫於犁之一端，被農夫鞭撻著緩緩前進。在烈日的照射下，人與牛俱疲困不堪。他又看見在犁耙翻出的泥土中，有很多小蟲被翻了出來，大多皮破血流，輾轉掙扎，而當農夫過後，很多飛鳥便立刻飛上前，爭相啄食小蟲³。

太子見到這種生命困苦的情形，又目睹弱肉強食的殘酷情景後，心中生起極大震動，更產生無限的同情與悲痛，以致後來不斷對人生的問題思考探索。在以後長大的過程中，他更見到種種現實人生的情景，如衰老、疾病、死亡等等（一般歸納為「遊四門」的經歷）。加上在當時的階級社會制度下，人民被分成由貴而賤的婆羅門、刹帝利、吠舍、首陀羅四種世襲的階級，種種不平等的現象隨處可見。這使他深深體會到人生的不圓滿，因而常常尋思解脫之道。

在太子十七歲那年，父親淨飯王便為他娶了拘利城公主耶輸陀羅為妃，並建造宮殿給他享樂，希望減少他的憂鬱，減低他出家的念頭。但婚後的太子仍然不斷地受到生、老、病、死（四苦）等問題的困擾。另外，周圍環境的壓力亦不斷的增強了。

在當時的政治環境下，印度有十六個大國⁴，而釋迦族的國家勢力不大，地處於憍薩羅國及摩揭陀國兩大國之間，正受到憍薩羅國的威脅。因此，太子一出生就對國家負有擺脫強鄰侵犯，建立強盛國家的責任⁵。所以，淨飯王在他出世時就希望他成為轉輪聖王，統治天下。但由於太子具有悲天憫人的性格，根本就不想做政治上的統治者；更由於他深深感覺到社會上種種不平等現象的殘酷、婆羅門階級的專橫，以及生老病死的苦惱，所以也希望從思想上能夠獲得解脫，然後對人生與社會加以徹底改造。後

² 見《佛本行集經》卷十一，《過去現在因果經》卷一。

³ 見《佛本行集經》卷十二，《佛所行讚》卷一。

⁴ 十六國名稱見《中阿含經》卷五十五持齋經。

⁵ 參照呂澂《印度佛學源流略講》第一講。

來，太子在遊四門中遇到出家的沙門，他們的修行生活使他極為嚮往，因此時時刻刻希望放棄自身優越的地位與奢華的生活，隨他們出家修行，以實踐自己的抱負。

就在他準備出家的時候，王妃耶輸陀羅誕下了小王子，這使他出家的事情受阻，因此他將兒子取名為「羅睺羅」，乃障礙的意思。但不久之後，他出家念頭又強烈起來。終於，在一個夜裏，他在宮中飲宴之後，半夜從夢中醒來，起床走動，見到宮女在周圍睡著，現出種種不雅的睡態。平日艷麗的姿色，婀娜的嬌態都不見了。她們有些頭髮散亂、面孔失色；有些張口吐舌、衣服不整。有些狀似死屍，有些鼾聲如雷，又有些咬齒流涎，種種醜態，不一而足。太子看到這情景，不禁生起很大的感觸，深感女色不過如是，有什麼可以留戀呢！於是決定當夜便喚起侍從車匿，牽馬離宮，出城而去，踏上出家修行之路⁶，這時他二十九歲⁷。

乙二 自覺階段的完成

悉達多太子出家時，究竟面對一個怎樣的思想界呢？原來在西元前千餘年間，阿利安人從西北方入侵印度。他們帶來的吠陀文化，這時已經發展成熟。吠陀文化宣揚祭祀祈福及梵我合一等思想，又將社會劃分為四個階段，即婆羅門（祭司）、刹帝利（武士）、吠舍（工商業人民）及首陀羅（奴隸）等，形成了他們的婆羅門至上思想。

另一方面，原本在印度居住的人民，他們本來具有相當高的文化水平，其後這文化卻突然消失⁸，乃至被阿利安人征服後，他們漸漸形成了另一種思想，就是當時所稱的沙門思想。他們不相信婆羅門在吠陀經中所述的神祇，他們相信輪迴轉生，而輪迴轉生的基礎就是業力說。他們認為今生所作所為的好壞決定了來生的好壞，有因必有果，因此他們用種種方法修行以望來生美好，或希望解決生死，而苦行通常是被認為最好的方法⁹。

到了釋迦的時代，學派眾多，爭鳴劇烈¹⁰，但歸納起來，不外是上述兩大系統，即婆羅門系統及沙門系統。悉達多太子很明顯感覺到婆羅門思想不能徹底解決人生問題，因而在他出家後，就尋訪沙門系統的苦行者，

⁶ 此處參照《過去現在因果經》卷二，《佛所行讚》卷一，及《佛本行集經》卷十六。

⁷ 據《大般涅槃經》卷下（東晉法顯譯）。

⁸ 近代從印度河流域所發掘到的廢墟發現，在西元前二千年間他們已經有高度發展的城市，街道整齊，排水系統嚴密，更有度量衡制度及金屬器皿、原始文字等。足證明在阿利安人入侵之前，印度河流域已具有甚高水平的文化。其後此文化突然消失，原因至今尚在探索中。關於印度河文化的詳細情形可參看涂厚善著的《古代印度河流域的文化》（商務印書館）。

⁹ 參照季羨林撰「原始佛教的歷史起源問題」一文。此文收入「現代佛教學術叢刊」第94冊。

¹⁰ 《長阿含經》卷十四梵動經列舉了當時的六十二見，卷十七沙門果經亦列舉了六師外道之見。

向他們學道。

首先，他前往毗舍離城的跋伽仙人處求道。後來知道跋伽仙人的修行祇為升天，因而未感滿足，於是離他而去，獨自往詣阿羅邏迦藍仙人處學道。這位仙人以安住於無色界之無所有處天為究竟，太子猶感不能解除生老病死的苦惱，於是再往訪鬱陀仙人，尋求解脫之道，得知此仙人是以非想非非想處天為究竟後，覺得這並非真正解脫，於是毅然離去。由於在世的修道者不能滿足他對修道的要求，因此他便前往伽耶城南面的苦行林中獨自修行，試圖修習苦行，以自力得到解脫。

當太子進入苦行林時，已有五名沙門在修行¹¹。太子見他們善於收攝自己的六根（六種感官），又能持戒修苦行，於是便與他們一起修行。由於太子精進勇猛，一心追求解脫，這五位沙門對他非常尊敬，因而盡力供養。在這段期間，太子專心修苦行，乃至每日祇食一麻一米，甚至後來七日方食一麻一米，希望藉此解脫心靈上的困擾。經過六年，太子弄至身體羸弱不堪，形態消瘦，皮骨相連，血脈悉現。到這時候，他方體驗到極端的苦行並不能達到解脫的目的。解脫亦不是以羸弱的身體能夠得到的，需要正常的飲食，令身心安穩，由身心安穩才能順於寂靜，由寂靜才能入於禪定，再由禪定方能得見正法。太子經過這樣思惟後，便起身離開苦行林，前往尼連禪河，入水洗去身上六年來所積的污垢，然後接受牧女的乳糜供養，食後通體舒暢，身體氣力漸漸回復過來。那五位沙門見到這個情形，以為太子退轉求道之心，因而離他而去。太子於是獨自走到畢鉢羅樹下，跏趺而坐，並立誓言：「不成正覺，不起此座」。於是以精進勇猛的求道心，靜坐思惟了四十九日，總結了六年來修行的成果，終於克服了身心內外一切障礙，透徹地覺悟宇宙間一切法皆由緣聚而生，亦由緣散而滅的「緣起」道理，由是觀十二因緣的流轉與還滅，而終於勘破無明，得大智慧，成就無上正覺¹²。此時他年約三十六歲¹³。

乙三 覺他使命的開展

釋迦太子經過了六年的苦行，終因悟緣起道理而成正覺。他成道後，便想與他人分享這個成果。但他最初又擔心別人可能不會明白自己所覺悟

¹¹ 五沙門即橋陳如、跋提、婆波、摩訶男及阿說示。此五人依《過去現在因果經》卷三說乃淨飯王派往隨侍於太子旁的；然《佛所行讚》卷三則謂此五人乃先居於苦行林的沙門。今依《佛所行讚》所說。

¹² 釋迦成道事跡見《過去現在因果經》卷三、《佛所行讚》卷三、《佛本行集經》卷三十。

¹³ 據《大般涅槃經》卷下。

的內容，於是他想起了以前曾經師事的阿羅邏迦藍仙人及鬱陀仙人，認為他們才能懂得自己的覺悟，但很可惜這兩人已經逝世。於是佛陀又想起了以往曾經一起修行的五位沙門，認為他們曾經與自己共度六年，往反討論，所以應該會容易明白自己所說。於是他便出發向五人所居的波羅捺斯城的鹿野苑而去。

憍陳如等五人先是由於見太子捨棄苦行，認為他已退失道心，於是離他而去，至鹿野苑居止。這時，他們老遠便見到佛陀前來，便大家商議聯同不要理會他，因為他已經染著世間之樂而捨卻了苦行，所以不值得敬仰。但當佛陀逐漸接近，快要到達時，他們都被佛陀的威儀所震懾，大家不約而同的起身相迎，並不由自主地讓座給他，又為他持衣鉢及洗足。不過，由於他們對佛陀捨棄苦行之事仍耿耿於懷，於是不免於語言間有所不敬，並直呼佛陀為瞿曇。佛陀知道他們的心意，於是對他們說出苦與樂皆非成道之因，由於有苦樂的偏執，於是慧光不生，不能消滅生死黑障，故此必要捨棄苦樂，行於無執的中道——八聖道，由此內心才能寂定，生起智慧，遠離生死之禍患。

佛陀為他們五人先說明了中道修行的重要性後，才繼續為他們說法，內容就是四聖諦：苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道聖諦。諦就是指真理。四聖諦就是四種真理。苦諦是說明了世間的苦，包括八苦——生、老、病、死、愛別離、求不得、怨憎會及由身體所引起的各種苦惱，結論就是人生一切是苦；集諦是指出苦所產生的原因；滅諦是說明苦是可以消滅的；而道諦就是滅苦的方法。猶如治病的四個程序：審查病徵（苦），追尋病源（集），為求病癒（滅），便須服藥（道）。佛陀反覆地為五人說明四諦之理：苦應知、集須斷、滅應證、道當修。五人之中，憍陳如根器最好，因此最先得悟，然後其餘四人都相繼悟道，最後五人都成為佛的弟子。佛教的佛、法、僧三寶於是具足¹⁴。

當時，波羅捺斯城中有一富人之子名叫耶舍，一夜在歡宴過後，半夜醒來，見到妓女諸般醜惡的睡態，於是生起厭離之想，乘夜走出城外，遇到了佛陀，受佛指引，因而出家修行。其後，他的朋友五十四人，知道耶舍出家後，亦相繼隨佛修道，去除了本身的習障。於是佛陀有了弟子六十人¹⁵。

在這時候，佛陀就命他的六十弟子各自往外地度化，他自己則往摩揭陀國宣揚自己的教化。因為在他未得道前曾遇摩揭陀國君主瓶沙王，承諾

¹⁴ 度五比丘事見《過去現在因果經》卷三、《佛所行讚》卷三、《佛本行集經》卷三十三及三十四。

¹⁵ 見《過去現在因果經》卷四、《佛所行讚》卷四。

在悟道之後前往度化¹⁶；兼且，摩揭陀國在當時人口眾多，文化甚高，而修道者亦甚多，所以佛陀欲先以此國為弘法對象。途中他首先往伽耶山附近最受人擁戴的事火外道優樓頻螺迦葉修道的地方。這時迦葉已經一百二十歲，年高德劭，以事火為教，並修苦行，聲名甚大。他對佛陀之前來起初頗存傲慢之心，後經佛陀多番施展神通而折服，拋棄事火工具而接受佛陀的正法。他的五百弟子亦隨佛陀出家。其後迦葉之兩位弟弟那提迦葉及伽耶迦葉，亦連同弟子共五百人跟隨佛陀。至此，三迦葉與弟子一千人皆成為佛弟子¹⁷，佛教聲勢於是大增。

其後，佛陀與三迦葉及一千比丘同往摩揭陀國王舍城見瓶沙王，以踐前約。國王相迎於城外的杖林中。他遙見佛陀相好莊嚴，又見優樓頻螺迦葉兄弟三人並其弟子皆圍繞左右，驚怪不已。佛陀乃為他開示說法，經過幾番往反答問，瓶沙王得以開解，便率眾皈依，並在城內迦蘭陀長者之竹園建伽藍，請佛陀及弟子入住，這就是竹林精舍，乃佛教第一所精舍¹⁸。

當時城中有一詭辯派的外道名刪闍夜，他有兩名智慧超群的上首弟子，舍利弗和目犍連。當刪闍夜歿後，二人共同領導其餘弟子二百五十人，為時人所重。但二人俱覺所學未得究竟，於是互相約定，若其中一人先有證悟，必相告予另一人。一日，佛陀弟子五比丘之一的阿說示（又譯作馬勝）入城行乞，舍利弗與他相遇，見他威儀整肅，善攝諸根，於是心生歡喜，走上前向他詢問所師何人？所學何道？阿說示答言其師為佛陀，所教者乃緣生之法。阿說示並說偈道：

「若法因緣生，法亦因緣滅；
是生滅因緣，佛大沙門說。」¹⁹

舍利弗聞此偈語，即有所悟，於是禮謝阿說示，並問佛之居處，然後往告目犍連，聯同所屬弟子共詣竹林精舍，隨佛出家。後俱成為佛陀的二十大上首弟子。舍利弗智慧無雙，目犍連則神通第一。

在王舍城不遠處，有一村落名摩訶娑陀羅村，其中有一婆羅門名迦葉。他自幼便好修道，待父母歿後，便廣散家財，出家尋師學道。後來在王舍城遇見佛陀，於是皈依為佛弟子。更於同門中以苦行第一而稱於世。又為了別於先前之三迦葉兄弟，故稱為大迦葉²⁰。

¹⁶ 見《過去現在因果經》卷三、《佛所行讚》卷三。

¹⁷ 化三迦葉事見《過去現在因果經卷四》、《佛所行讚》卷四、《佛本行集經》卷四十一及四十二、《中本起經》卷上及《佛說初分說經》卷上。

¹⁸ 度瓶沙王事跡見《過去現在因果經》卷四、《佛所行讚》卷四、《佛本行集經》四十四、《中本起經》卷上及《佛說初分說經》卷下。

¹⁹ 此偈依《佛說初分說經》卷下。

²⁰ 度舍利弗、目犍連及大迦葉事跡見《過去現在因果經》卷四、《佛所行讚》卷四、《佛本行集經》卷四十五至四十八、《中本起經》卷上及卷下、《佛說初分說經》卷下。

不久之後，北方憍薩羅國舍衛城中有長者名須達，因他家財豐厚，常濟孤獨之人，時人因而稱他為「給孤獨長者」。一日，他因訪友而至王舍城，得睹佛陀說法，又聞佛陀的開示，心生歡喜，雀躍不已。於是邀請佛陀前往舍衛城說法。隨後並與憍薩羅國之祇陀太子共建祇洹精舍，奉施佛陀作為安住之所。從此，佛教便有第二所迦藍了²¹。

佛陀成道之後第五年，應其父淨飯王之召，由王舍城回到家鄉迦毗羅衛城，懷著報恩的心情為父王說法，開解了淨飯王多年憂愁苦悶的心靈。許多位釋迦族的王子並受其感化，皈依出家，其中著名的有佛陀的異母弟難陀、堂弟阿難陀、提婆達多、阿那律、兒子羅睺羅等。而身為奴隸的王子理髮匠優波離亦同時出家²²。佛教的聲勢到這時候可說十分浩大。其後，佛陀與眾弟子便前往憍薩羅國舍衛城祇洹精舍弘法，而舍衛城的國王波斯匿王不久之後亦成為三寶的擁護者²³。自此以後，佛陀便經常往反於舍衛城及王舍城之間，而佛教亦以此二地為弘法的重要中心。

在當時的印度，有很多不同形式的出家沙門團，以不同的方式修行。當佛陀成道後，隨佛出家修行的人漸多，於是便形成了佛教的教團。佛教的教團雖然以出家人為中心，但教化對象則連在家的也在內。故有所謂七眾弟子之分。即比丘、比丘尼、式叉摩耶、沙彌、沙彌尼、優婆塞及優婆夷。由於人數增多，分子漸漸複雜。最初大眾和合無諍，至後來逐漸引起紛爭。於是佛陀為大眾訂立日常生活的軌範，而由於新的問題陸續增加，經佛陀處理後便成為新的戒律，逐漸形成了比丘戒、比丘尼戒、沙彌戒、優婆塞戒等戒律，由眾弟子別別遵守。戒律本身有輕重之分，犯輕戒者向大眾坦白懺悔便可，犯重戒者則會被逐出教門之外。而團體則定期集會，檢討得失，由大眾一同處理。此等民主議會的方式稱為「布薩」，為佛教特色之一。

乙四 覺行究竟的圓滿

佛陀遊化各地四十五年，足跡遍及整個恆河流域。由於他說法深入淺出，教義平等博大，因而得到印度各處民眾普遍接受。他在晚年仍到四方遊行說法，並無絲毫鬆弛。直至入滅前一年，他仍作最後之遊化。

他首先由王舍城出發，經跋耆至毗舍離城，為淫女菴摩羅女說法，並接受她的供養²⁴。隨後到達附近的竹林村。因當時此地飢饉，乞求難得，於是佛陀遣散眾弟子，獨與侍者阿難結夏安居於此。於安居中，佛陀忽然染上惡疾，全身皆痛，但因念及眾弟子皆不在側，不宜入滅，遂強自支持

²¹ 須達事跡見《佛所行讚》卷四及《中本起經》卷下。

²² 佛陀回國事跡見《佛所行讚》卷四、《佛本行集經》卷五十二至六十、《中本起經》卷上。

²³ 波斯匿王事見《佛所行讚》卷四及《中本起經》卷下。

²⁴ 度菴摩羅女事見《佛所行讚》卷四、《長阿含經》卷二遊行經及《中本起經》卷下。

以待。結夏安居完畢後，復與阿難入毗舍離城，召集眾比丘於重閣講堂，告訴他們自己將入涅槃，並宣示最後之教訓。然後勉力向拘尸那城前行，沿途猶不斷地與眾弟子說戒、定、慧、解脫等四法，總攝佛學之綱要。當他一行人至波婆村時，接受了金工淳陀所獻的旃檀耳的供養。佛陀食後病益劇烈，而至疲累不堪；乃稍事休息然後奮力前行。其後飲浴於拘孫河，不久終於到達拘尸那城，於力士族之熙連禪河畔之娑羅雙樹間敷設臥床，右脅著床，累足而臥。然後差遣阿難入拘尸那城，告訴諸力士族人，佛陀將於當天夜半而入涅槃，宜往見最後一面。此時有一外道名叫須跋陀羅，年一百二十歲，通達四吠陀論，但仍有所疑惑，聞佛將入涅槃，乃於當夜前往拜見佛陀，一決心中所疑。起初阿難以佛陀疲乏而拒諸門外，但須跋陀羅再三懇求，驚動佛陀而憐愍之，於是令阿難准許他進內，並為他廣說八正道、四聖諦之理。須跋陀羅即得開悟，因而出家，成為佛陀最後之弟子²⁵。

此時眾弟子之中有尚未得道者，悲痛不已。佛陀乃對他們開示，謂當自己涅槃後，大眾應該依他所說的種種法及戒律為師，不必憂慮。他並詢問弟子還有甚麼疑問，應該立即發問，切勿懷疑而不求解決。如是再三追問，大家都默然不語。於是佛陀在教誡完畢後，便從容入滅。此時約為西元前三百九十年²⁶。

佛陀涅槃後，遺體停置七日，待大迦葉趕回來才舉行荼毗。舍利初由拘尸那力士族供奉。但其餘七國國王聞佛入滅，便欲分舍利供奉，於是出兵來至拘尸那城，劍拔弩張，大有一觸即發之勢。幸得婆羅門獨樓那的調解，把佛陀的舍利分為八份，各國王持之以歸，建塔供奉²⁷。

之後，至阿育王在位時，又把佛陀舍利取出，分為八萬四千份，命使者將之分佈各地，並建塔供奉之。一代覺者，從此永為萬世景仰。

²⁵ 須跋陀羅事見《長阿含經》卷四遊行經、《大般涅槃經》卷下及《佛所行讚》卷五。

²⁶ 佛滅紀年有六十多種說法，在學術界中的爭論甚多。但大抵不出西元前三七零年至四九零年期間。這裏取印順法師的主張。詳見印順法師《妙雲集》下篇9〈佛教史地考論〉之「佛滅紀年抉擇談」。

²⁷ 佛陀涅槃及八國分舍利事跡見《大般涅槃經》卷下、《長阿含經》卷四遊行經及《佛所行讚》卷五。

甲三 佛法之要理

乙一 因緣觀

因緣觀可以說是貫穿整個佛學的中心思想。因，約指主要、決定性的條件；緣，約指次要、輔助性的條件。佛教認為世界上每一件事事物物，無不依賴各種條件才能成立。若條件離散，事物亦隨之而敗滅。這是宇宙間一切事物生起還滅的法則。

丙一 佛法以外之思想概況

在佛陀之前及佛在世時，印度已有很多學派解釋宇宙人生的現象，先行了解他們對宇宙人生的看法，可有助我們把握正確的學說。

我們先從印度阿利安人的祭祀文化開始看：阿利安人很早就注意到一些自然現象，以及這些自然現象所產生的威力與人類之間的關係。如日、月、星辰，雷、電、雨，或是山崩地塌，洪水泛濫，以致人類的疾病壽夭等等，他們以為這些都是由眾多神祇支配的。神具有無上威力而主宰一切，可以予人類賞賜，亦可以降災以示懲罰。這些皆非人的力量所能把握控制。神的喜怒愛惡直接影響人的生活，於是阿利安人就以為如果要取悅諸神，須先要對神崇拜，或是通過祈禱、祭祀等各種儀式。這些儀式就是人與神之間溝通的方法。透過這些活動能使眾神滿足人類的希求，或是赦免對人類錯誤行為的懲罰。集合此種種儀式而作的讚頌、祭辭或禁咒，便成為《吠陀經》。吠陀，義為「明」或「智」。他們以為這些都是神的聲音，是神給人類的訊息啓示。這時期可說是唯神至上的，含濃厚宗教色彩的神意識，是不正確的因果觀。

吠陀文化之後，印度的阿利安人由崇拜諸神的思想漸漸轉移傾向比較重智慧的探求，因為他們覺得神不能解答一切宇宙、人生之謎，單靠祭祀祈禱不能滿足他們的疑問，於是就想到人或者須以自身的智慧去尋答案了。《梵書》與《奧義書》可以作為這段時期思想的代表。

《梵書》又即婆羅門書。此時為婆羅門教確立的時代。梵書主要為說明祭祀的儀規、意義及其具有的大功用；不過特別強調婆羅門地位的重要，因為他們以為人必須通過婆羅門始能與神溝通；婆羅門是人中最高等

級的一群。他們都是祭師，唯有他們有能力左右諸神，並決定人死後能否得以生天。此時，印度已經開始有善惡輪迴之說。他們相信人死後靈魂不滅，如果生前行善業，死後即往生天國，享受福樂。反之，則墮地獄，受惡報。但奴隸階級只有一生，死後會永滅。婆羅門又放言辭，謂人如果大量施僧與供天，死後定可生天。但婆羅門這種特重祭祀儀式的信仰，後來引起了人民普遍的不滿，因為當時普遍喜愛探求宇宙人生的奧秘，尤其是死後上天或下地、靈魂不滅等切身問題。此等問題實在不能於沉滯的儀式中得到解答。因此，喜愛沉思之印度土著文化又再抬頭。

吠陀本為阿利安人的文化。阿利安人入侵印度後，即將印度的土著達羅毗荼人及其文化逐漸征服消滅，土著皆淪為奴隸。土著原有的文化以喜靜坐、冥想及潛修為特色。阿利安人表面上為征服者，而實質上其文化卻受土著文化的影響而逐漸被同化，由動的、外馳的轉而為靜的、內省的。此即為奧義書時代的中心思想。這時的印度人就將宇宙人生的最高真實歸結為「梵」。「梵」是本體，又即「大我」，「梵」乃不屬因果範圍而超越的、絕對的存在，一切宇宙萬物皆為此本體所顯現。人我即為小我。如果人能與「梵」結合，達至「梵我不二」的境界，就不必再受生死輪迴之苦。如何達至「梵我不二」呢？其學說以為小我即為大我的顯現，即小我之本性與大我同一，只不過小我被周圍物器界所迷惑而昧了本性，作種種業引致因果輪迴。不過，本體的靈性仍潛藏在人身心的最底內部。人要與梵結合，就須先從自我的心靈深處去探求。這需要智慧，需要心性的修養。他們以為通過瑜伽與禪定²⁸，可得梵智，體証真我而解脫，超出業報輪迴之苦。

除了婆羅門以外，又有六師外道之說。他們均不相信有梵，亦不相信神祇，否定祭祀，不承認階級制度。六師的學說如下：

1. 阿耆多派只相信自己的經驗，只承認可見、可觸的物質存在；以為這些都是由地、水、火、風四大元素造成。人亦不例外。生命完結，四大分散，精神感覺亦歸亡滅。更有些人覺得人既是由物

²⁸ 瑜伽與禪定

瑜伽：義為相應，所謂相應即是觀行應理也。

禪定：禪為梵語「禪那」之略，譯曰思惟修。新譯曰靜慮。思惟修者，思惟所對之境，而研習之義。靜慮者，心體寂靜，能作審慮之義。定者，為梵語三昧之譯，心定止一境而離散動之義。即一心考物為禪，一境靜念為定也。

質組成的肉聚，此肉聚所作殺、盜、淫等非為惡事，不受惡報；布施利人非為善事，亦無福報。生命終結，四大分散，無論愚智善惡，結果都一樣。所以，行善作惡皆無業報，修行亦無意義。

2. 耆闍梨派則以為輪迴是有，但一切眾生須在六生²⁹中輪迴；命中所受皆有定數（八百四十萬大劫³⁰），無論行多少善業，定數未完，亦不得提早解脫。
3. 尼乾子派認為輪迴是因為人皆受自己所作種種不善業所繫縛，但通過行善與苦行，可以提早解脫，於是他們非常注重修苦行，以各種方式折磨身體，希望藉此洗脫惡業的影響而得解脫。
4. 散惹夷派認為沒有來世及果報等問題，認為世間真理沒有一定標準，所以本派不肯定自己的立場，只靠語言技巧去駁斥他人的主張。
5. 不蘭迦葉派認為一切皆是偶然，懷疑一切道德及宗教。
6. 波浮陀派認為人命由地、水、火、風、苦、樂、命等七種元素組成，七元素是永不毀滅的。人不過是七元素的假合體，當七元素離散，人便死亡。

當時的思想主要傾向出世，尋求自我的奧祕。這時期的修道者特重苦行，因為他們相信人生是苦的，而苦又因人所作種種不善業而招致。為了彌補這些過失及能快快超出苦海，唯有盡量多作苦行；以為修完了劫中應有的苦就可生天。亦有部份的修行者以縱欲為主。但無論他們的修行以苦行或縱欲的樂行為主，都是以解脫為目的，這亦是不正確的因果理論。

以上舉出佛法以外的種種宇宙人生學說，都是不正確的因果看法。下面再看看佛法之因果理論，如何正觀人生的因緣果報！

丙二 佛法之因緣觀

丁一 緣起與緣生

²⁹ 六生：指六種階級，以膚色分六種，即黑生、青生、赤生、黃生、白生、最勝白生，以黑生為最劣，最勝白生為最優。

³⁰ 劫：梵語劫簸之略。譯為時分或大時。指通常年月日時所不能計算的極長時間，如成劫、壞劫、增劫、減劫等名。

「佛說一切法從因緣生，目的在破邪因、無因、常見、斷見等錯誤，又開示一切法的寂滅性。」³¹上文所說的佛法以外的思想中，大都離不開邪因、無因、常見、斷見等錯誤，佛陀正是要開示一切法的寂滅性，指示邪因、無因、常見、斷見的錯誤而「論因說因」。如前引《雜阿含經》五十三經所說「云何論因、云何說因。……有因有緣集世間，有因有緣世間集；有因有緣滅世間，有因有緣世間滅。……」這就是佛法的因緣觀。首先我們可以看到，經中指出了因為「有因有緣」而「集」此「世間」，同樣道理，亦必「有因有緣」而「滅」此「世間」，這是一個理法。世間萬事萬物的生滅、變化，皆有它必然的因果關係，皆隨因緣而「集」與「滅」，在這裏是作為一個法則來看；而這個法則「若佛出世，若未出世，此法常住，法住法界。」意思即指出這個法則是普遍而本然存在，並非由佛陀所創立。法則是相對於現象界而言，它本身並無所謂生起與消滅，而是寂然無為的。如果我們要從根本去探求世間萬事萬物的本源，發覺它根本的存在只是一個道理——緣起法則。這是對世間法比較深入的探討。再從現象界來看，是「有因有緣」而「世間集」，「有因有緣」而「世間滅」。世間萬事萬物，比如花開花落，月圓月缺，以至人間的生老病死，整個過程的每一個現象，都必依前因和現緣而生起，在各種各樣的條件下，緣聚則生，緣散則滅，每一階段的前後都有它必然的因果關係。從這裡可以看到，佛法是先從宇宙人生的事實去觀察，再進一步作理性的思辨與直觀的體悟，在不離宇宙人生的一切現象中發見其因果間的必然性，也就是悟得因果的必然秩序，這就是「非佛自作，亦非餘人作」的緣起法——宇宙法則。

然而更重要的是當佛陀在這世間的複雜紛繁中悟到一遍通而必然的法則後，如何「為人演說，開示顯發」。「緣起」即「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅。」此中以「此」、「彼」來表示因果相應。這就是佛陀在菩提樹下覺悟成道，所證覺的內容。緣起法的具體內容便是以無明為緣而有行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死。這就是十二緣起，說明人生如何生起。緣起是肯定人生存在有必然的因果關係。緣生法是這個緣起法則的應用。佛陀教人觀察事物，從事物之生起而發現真理，見一切都是

³¹印順法師《中觀論頌講記》第 48 頁。

緣生狀態，即是見真實。這亦即是觀「緣起」，所以經中屢言「見緣起即見法」。

丁二 因緣法之三大理則

現在再來看佛法探求因緣的方法，大致來說，可以類別為三層：一、果從因生；二、事待理成；三、有依空立。

戊一 果從因生——因果關係

這是從因果關係來看的。在佛法裡，一切存在的事物，必須待緣而起，從因而生，對因名果。事物決不會自己如此的，一定須在條件和合下，事物才能生起，這是從果而推因。譬如我們看見有蘋果，就可推知此蘋果必由蘋果樹出；而蘋果樹亦必由種子或接枝、泥土、水分、肥料等種種條件和合，才能開花結果。蘋果決不能從無而有，也不是從別的草木金石而生，這是我們經驗所能得知的因果關係。印度的婆羅門祭師則將一切事物的出現、變化，皆歸究到諸神的創造與安排，這種見解是經不起理性考驗的；而且依佛法批判、亦是不合理的。譬如蘋果，沒有可能像變魔術一樣突然而有，亦沒有可能將一顆種子放在石頭上，諸神就可以令它馬上生根開花結果。如果說世界上有諸神或梵的存在，諸神與梵又從何而來？在婆羅門祭師來說，這個問題可以不談或不准問，但卻不能壓制大眾的懷疑。依佛法說，必須由種種因緣和合，才能產生某一現象，假如世界上有諸神，有梵，那麼諸神與梵亦一定須由種種因緣和合而生起，不能離開種種條件而獨立自存。

再者，如果依婆羅門祭師的方法，以為世間的一切完全出於神的旨意，通過對神的祈禱就可以改變人生命運，這實是莫大的錯誤。因為在佛法裡說，不自己努力，單是在神前禱告許願，要想達到目的必然是不可能的，因為一切苦與樂，命運的好與壞，完全由人所作的善惡行為來決定，也可說完全由於業力的牽引而產生。至於一些以為命中所受皆有定數，或以為多修苦行就能洗脫惡業，提早得樂的說法，依佛法來說亦是不合理的。假如以為今生的果報完全由前生的業力招感，便放棄現生的努力，那是對現生的因緣完全抹煞了，這種否定現生的行為價值的宿命論，是佛法要徹底反對的。佛法的因緣觀認為生命最重要的價值就在於人能通過不斷精進而將生命不斷淨化昇

進，達至最圓滿的境地。至於那些主張為得解脫而修極端的苦行，在佛法來說也是無意義的，這些苦其實是吃冤枉了。「形在苦者，心則惱亂」，苦行與解脫毫無因果關係，試問心在惱亂中如何能生出智慧？沒有智慧，那裏談得上解脫？這吃苦的因又怎能得到解脫的樂果呢？可見婆羅門及六師的主張都非正確的因果觀。

因和緣是很複雜的，有主有從，事物必須經因緣和合，才能生起。善因必生善果，煩惱之因必招致煩惱之果。緣亦可分親疏，應著眼於直接有助於果生起的條件。我們可多作善緣以阻止或減輕惡果之生起。作善緣使善果現行，這樣人生才有積極的意義。

戊二 事待理成——事理關係

這是對一切因果現象作深一層的探討。事物既能從果推知因，我們會問，為什麼某因會產生某果呢？可見世間的一切事物、現象的背後，必循著一理則而成立，亦即是佛法中常說的緣起法。《雜阿含經》卷十二第 296 經：「若佛出世，若未出世，此法常住，法住、法界」。這普遍而必然的理則，並非由佛陀所創，實為一切事物存在所不能違反的。譬如「生緣死」，從我們的經驗中亦可知道，有生者必有死，雖然生的時間長短各各不一，有的朝生暮死，有的數十年或過百年，壽命雖有久暫，但生者必死，則是不可避免的，因為由條件和合而生，亦即由條件消散而滅。又譬如一間屋子，它的存在只是一種現象，是各種因緣如木、石、水、泥等等的和合而呈現出來「屋子」這個物件，它背後，必不能離開建成「屋子」的法則。一切木、石、水、泥等等條件要依那個法則程序才可把「屋子」建成。即是說，屋子的存在必須有賴木、石、水、泥等材料，依建築屋子的方法而成的，這就是緣起理法，一切事物的存在必依緣起理法而生、滅、成、壞。由此而發展出世間不同的知識，產生不同的事物。

戊三 有依空立——空有關係

這對事物的探求比果從因生與事待理成更深刻。一切事物必由眾緣和合而生起，即是說，一切事物的本身並無恆常的、獨立的主宰性。一切存在的事物皆在不斷的遷流變化之中。這種不實在性亦即是「無自性」，佛

法稱之爲「空」，亦可形容爲「無自性空」。因爲既是眾緣和合的，必有變異，由因緣和合而生，亦必由因緣消散而滅，這是必然的。所以，「無自性空」的空，不是指虛無、沒有，而是指由因緣和合而生的變化不實狀態就是空。

譬如屋子的存在就是從緣而有，因爲有各種木、石、磚、瓦等因緣和合，而有屋子的假相呈現；故屋子本身沒有主宰性，它並不是獨立的，單一、永恆的存在。如果我們說屋子有自性，屋子就不須待木、石、磚、瓦等各種因緣而自然而有、自然而生了。在佛法裏，一切存在的事物必須藉眾多的因緣和合而生，沒有一樣東西是離開因緣而本有自存的，亦不能常存的。現象界的一切，依我們的經驗上來說是「有」，但是這「有」的現象本身並非實在的、恆常不變的。所以一切事物在這待緣而有的無自主獨立性下，當體就「空」，無實體可得，只有作用。

以上所說的三層關係，其實都是依緣起而說的，不但對事物的因果作探求，而且更重要的是發見因果中的必然性，發見因果現象背後的法則，再深一層發現一切皆是緣起不實，這是佛法與一切其他學說不同的地方。

丙三 佛說因緣觀的意義

佛陀說因緣法，其實乃是對人、對法，即一切事物作如實的分析，藉以使我們從煩惱痛苦中超脫。人之所以覺得人生苦惱，就是因爲不明白在人生及一切事物背後的道理。佛法的因緣觀就是要我們明白那背後的道理；要我們深入仔細的去觀察、分析，了解生命之苦從何而來。通過因緣觀，我們便能產生智慧，以化解諸苦。舉個例說：譬如看到有煙，就知必因有火，而火因爲有火種，有草、木等能燃之物，且具備了空氣，達到燃點，火才能產生起來。此火即由眾緣和合而成，如再分析下去，火種、草木、空氣等等條件，各自亦由不同的條件和合而成，由此可見火的生起是具備極多的條件，假如條件不足，眾緣消散，火亦滅了。因此可見每一樣東西的自身並無一獨立不變的自性，都是不能主宰自己的。這個道理說出來人人都懂，亦不難明白。如果能用這種因緣觀去看一切事物，就知道世間由因緣和合而生起，亦由因緣離散而消滅。觀人的自身亦復如是，是受眾緣影響，變化不實的。這樣就能明白「無常」是人生一切現象的實相。究竟苦從何來？知道了苦從何來，就能對症下藥，從而離苦得樂。

現在可進一步說，人生感到苦惱，就是因爲人不了解因緣法。人們以爲有一個實在不變的「我」，於是就起了「這是我的東西」、「這是我所愛」、「這個我不喜歡」等等執著，整天只在「我」的小圈子裏打轉，由「我」而生出貪、瞋、痴等等惡念，惹起無限煩惱。其實這個所謂「我」並非實在的「我」，只不過由眾緣和合而成的一個人罷了。「我」既由眾緣和合而成，亦必因應各種條件而有老、病、死；不能離此世間而生活，而世間又爲因緣所集、所滅。再者，這個「我」所看到的，亦只不過是事物的表面現象，事實上所有事物都在時刻遷流轉變的，人都被表面的東西或現象矇蔽了自己，而盲目地追逐、貪愛，衝動的執著變它無常的事物，這就是苦的根源。還有人皆怕無常，其實無常是好事。正因爲無常，才可以令不好的變好，好的進至更好。這樣，人生才有希望。假如一切都常，人便永不能產生智慧，永不超昇，人生便沒有意義，沒有希望了。假如明白了因緣的法理，切切實實的在實踐道上下功夫，對周圍的事物能深入仔細的觀察，時時反省自身，警覺自身的行爲，那就必能像佛陀一樣得到正覺，因爲佛陀本來也是凡夫，也不能離因緣而有，其成佛也是由於成佛的因緣。

因緣法並非由佛陀所創立，佛陀只不過由正智所覺得到解脫後，爲有情開示演說而已。假如能以佛陀作榜樣，從觀世間及自身的因緣，得知無我，便能真正的理解世間，在修行上能慈悲救護世間，達至圓滿的人格，進而成於佛道。

在原始佛教經典阿含經中，佛陀的教化經常提到因緣法，如前引《雜阿含經》卷二第 53 經中說：「……有因有緣集世間，有因有緣世間集；有因有緣滅世間，有因有緣世間滅」。這經文說明了事事物物由各種條件的和合而造成，亦由各種條件的離散而消滅。所以，世間是無常的。佛陀說法一開始要針對的就是現實人生。佛陀在菩提樹下覺悟成道後，第一次去到鹿野苑爲五比丘開示的四聖諦法，就是基於對現實人生的反省，對因緣法的證覺而發現的真理。這四聖諦法包括了世間一切的雜染與清淨的因緣。佛陀的這一番開示，在佛教史上稱爲佛的初轉法輪，可見四聖諦法在佛法中的重要。「有四聖諦：何等爲四？謂苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦。若比丘，於苦聖諦，已知已解；於苦集聖諦，已知已斷；於苦滅聖諦，已知已證；於苦滅道跡聖諦，已知已修，如是比丘，名阿羅漢。」³² 這苦（果）與苦集（因）都是雜染的因緣。現實人生是甚麼？苦

³² 《雜阿含經》第三八四經。見大正藏第二冊第 104 頁。

與苦集就可以作一個概括了。但如果從另一角度來看，世間雖然是苦，生命仍然是有希望的，佛陀在這裏為我們指出了，如果能依著正確的方向努力上進，生命必能達到真實美好的理想境界，生命仍然是有價值的，但必須通過清淨的因緣，即苦滅與苦滅道跡聖諦。

生命為甚麼是苦？苦在於眾生對自我的執著與渴愛，而所謂自我卻是無常變遷，不能主宰的，這就成了苦痛之源。一般人往往認為，在這個世界上有一個「我」存在著，於是由這個自我的觀念而對世界產生了強烈的欲望，從而掉進了無窮的追求之中而不自知，金錢、名譽、地位、權力…，生命便在這永無止息的欲望之流中翻滾。然而生命並不能主宰自己，亦不能主宰這個世界，於是種種憂悲苦惱，如影隨形，揮之不去。至於為何會有這許多不由自主的苦痛？追究起來，無非因為眾生的執著與渴愛，由此而造作的種種行為，便成為業力，牽引著眾生不斷的流轉，不得解脫。所以說生命是個大苦聚集。既然我們的現實人間是如此的雜染而不圓滿，那有什麼方法能使生命昇華及淨化？佛陀清楚的指出，必須依於清淨的因緣：「於苦聖諦，已知已解…，於苦滅道跡聖諦，已知已修。」要滅除苦痛，必須先滅除煩惱，而產生煩惱與苦痛的根源就是強烈的自我執著。但世間的一切，包括我們的自身，皆為因緣和合而成，並無像「自我」那樣實在而恆有的東西。要斷除這錯誤的見解，就須通過「苦滅道跡聖諦」。所謂「苦滅道跡聖諦」，就是指滅苦的方法，這包括八正道等三十七個修道的項目。通過這些修行的方法，把握宇宙人生的生滅過程，不離因緣，「知道了世間困苦之所以生、所以滅的條件，才能合理的解決他，使應生的生起，應滅的滅除。³³」這就是佛陀「為人演說，開示顯發」的目的。

³³ 印順法師《佛法概論》第 134 頁。

乙二 生命觀

佛教生命觀的思想來源：佛陀之前及在世時期，印度諸派哲學及六師外道的哲學主張，甚為盛行。這些主張，演繹之即所謂「六十二見」³⁴，歸納之則不外兩個問題：一為「世界起源」的問題；二為「人生歸趨」的問題。另一方面，當時印度的思想界，一方面流行源自奧義書³⁵的自我中心哲學思想，以及通俗的靈魂有我說；一方面又出現不滿上述「有我說」的「唯物論」。面對極端複雜、分歧而又深具影響力的異見，佛陀不能無動於衷，任令群生迷惘，結果便出而排斥「有我說」這種常見及「唯物論」這種斷見，開示如實觀之中道義。

佛教的生命觀與他派的異同：上文探討過佛法生命觀的來源，在未正式詳細說明佛教生命觀的內容之前，先讓我們指出在當時各種學說、思想互相影響下，佛教和他派對生命看法的異同。按古代印度人考察人生時，經常與其他生物相連一起。不過，考察的重心，則常在於人類。所以，在當時，人生問題是諸派要探討的重要問題；不只如此，其中甚至有不少思想是共通的。例如說到眾生³⁶身體的組織，通例分為「細身」、「粗身」兩種。所謂「細身」，即靈魂身，指輪迴主體的微細身。所謂「粗身」，乃由地、水、火、風等物質元素所成的肉體，即隨生而存死而亡的部份。其實這種思想在奧義書中已具備，後來的有我論者論之更詳。又例如說到心理方面，自奧義書以來的諸派理論，雖然論心的主體時意見不同，但立「意」為「五根」（按即眼、耳、鼻、舌、身）的總感覺機關這一點，則屬一致。又例如自奧義書迄學派時代，對眾生之產生方式，都一脈相承的舉「四生」——胎生、卵生、濕生、種生——為說。至佛教說「四生」，然後把種生植物剔除輪迴範圍之外，代之以「化生」之說。然而前三項仍沿用舊說，惟有第四項稍異耳。又例如關於眾生的種類問題，雖然各派意見殊異，但仍有一共同點，即各派大多以神為眾生的一類。這種思想，佛陀在世時或以前，已成古印度人一般信仰；雖然數論、耆那教³⁷和佛教都號稱為無神論者，但對一般民眾信仰的神，並未否定他的存在，咸認他為較人地位略高的眾生，不過卻不認定他有支配宇宙的能力。尤甚是佛教，不單止不承認神為眾生修行的究竟地位，相反，認為果報盡時，神可能會退轉或墮落。

³⁴ 見《長阿含經》之「梵動經」及「沙門果經」。

³⁵ 此書為古印度典籍，與《梵書》同屬反映古印度人宗教和哲學思想的重要文獻。

³⁶ 梵語「薩埵」，唐以前舊譯作「眾生」，唐時新譯作「有情」。

³⁷ 二者同為古印度哲學的重要派別，佛教稱之為「外道」。

又或者眾生修善積福，亦可達於神的地位。

丙一 生命之分類

眾生由於業力的牽引，故輪迴不息（關於業與輪迴說的內容，下文有專節討論，此處不贅），而業力不同，眾生之果報隨亦不同，這便出現種種眾生。依理推論，由於業的種類無限，眾生的種類自亦無限。此無限眾生，果報應無一相同，因為業相異故。不過，這種紛繁複雜情況不便於說明，因此，佛陀便依當時習慣，把眾生概括為五類或六類，即所謂「五趣」或「六趣」——地獄、餓鬼、畜生（亦作旁生）、人、天為「五趣」，或於人、天之間，加上阿修羅，成為「六趣」。

按所謂趣者，是趣向的意思。由於眾生所作的業有別，業因不同，故業力亦異。不同業力的牽引，向生的目標便不同，結果眾生的形態便相異。這是不同趣向的後果。此外，「六趣」亦名「六道」。道是道路的意思，意即眾生輪迴的路途。由於眾生因無明、惑、業的困礙，來此往彼的，不外這六途，情況就如輪之來回輾轉，不得超離，所以又名「輪迴六道」。現簡介「六趣」如下：

（一） 地獄趣：此趣是六道中最苦者。由於苦比牢獄，便以地獄名之。眾生因作了極惡的業而生此趣。至於地獄情況，一說有「八熱地獄」及「八寒地獄」；另一說地獄並不是實在的地方，只是比喻各種痛苦，堅牢如獄的情況罷了。

（二） 餓鬼趣：眾生因作慳貪、破律儀等惡業而生此趣。餓鬼為鬼類中受苦極深者。

（三） 畜生趣（亦作旁生，意即非人天的正道）：畜生，泛指一般動物。畜生常受互相吞食，或受屠宰炙煮等痛苦。眾生因不正見惡行而生此趣。

按以上三者合稱「三惡道」。論惡業，地獄最重，其次餓鬼，再其次畜生；另一方面，三惡道由於惡業深重，困惑不明，所以業力牽引亦強，且過度受諸苦煎熬，無暇修定起慧，遂停滯膠著，提升不易，遑論解脫了。唯有「三善道」，既已略有福德資糧，倘能精進不懈，修定生慧，不斷提升，終能超脫輪迴，得阿羅漢果，甚至進階菩薩、佛位。按所謂「三善道」是指阿修羅、人、天三趣。今略說三者如下：

（四）阿修羅趣：「阿修羅」乃梵語，意譯為非天。所謂非天，是說雖有天的福報，但無天的品格，而是心懷瞋恚，嫉妒鬥狠，好大喜功。眾生驕慢、瞋恨及心懷執著者生此趣。

（五）天趣：天，有光明、自在、最勝之意。此趣眾生，樂多苦少，惟因安於逸樂緣故，容易墮落。眾生修上善的可生此趣。

（六）人趣：按佛法認為六趣中，人身難得，因為三惡趣只有受苦，不得感受悅樂情趣，總欠策勵之力；天趣則嫌安於逸樂，不明眾生苦痛，修道亦難得究竟。甚者，假如不精進，只有墮落受苦。唯有人介乎上述兩極端之間，正是入道的好環境，苟能了悟，便可自度度他，所以《增一阿含經》卷二十六說：「諸佛世尊皆出人間，非由天而得也。」³⁸

眾生活動所依之處，分為三界，總名之叫世間，亦名世界。世有流轉變遷的意思，指時間方面而言，如過去、現在、未來三世，遷流不息，便是此義。界有方位、空間之義，如東、西、南、北（合稱「四方」）、東南、西南、東北、西北（合稱「四隅」）、上、下，共十方，便是此義。眾生依業力的差別，趣向欲界、色界、無色界。

（一） 欲界：是肉身為重，欲念最盛的眾生所依處。其間包含地獄趣、餓鬼趣、阿修羅趣、人趣及天趣一部份的眾生。換言之，凡由四生生成的，悉在其中。

（二） 色界：此界眾生偏重精神活動，以禪定力見勝，但尚有色身的繫縛。這處是由化生而來的部份天趣眾生依止處。

（三） 無色界：此界眾生沒有色身，純屬精神活動，亦以禪定力見勝。這處是由化生而來的部份天趣眾生依止的地方。

佛法對生命的分類，是針對當時印度流行的思想和常識，加以改造，俾能更合情理而成立的一套主張，這是有它的歷史意義的。

其次，為求義理的圓融，並盡量避免以偏蓋全，佛法對生命的觀察，由產生的方式——「四生」、分類——「六趣」，以至依住的處所——「三界」，都一一予以探討，此即包括眾生在物理、倫理以及心理等各方面的問題。例如四生，是屬於物理的；六趣是由於眾生的善惡心及行為引致，故屬於倫理的及心理的；三界因涉及修行及精神活動，因此亦屬於倫理的

³⁸見《增一阿含經》第廿六卷等見品。《大正藏》卷二頁 694 上。

和心理的。

眾生分類，雖有六趣的分別，但是歸根結柢，是以人間為中心，這是因為人既可作善業，亦可以作惡業；作善業令人提升，作惡業令人墮落。現實人間，正好是眾生輪迴的中心。所以，佛陀也在人間悟道，說法對象亦為人類。復次，把眾生作這樣分類，可使生命具有積極的意義：眾生平等；眾生只要精進不懈，終必能超脫六凡³⁹而入四聖⁴⁰境界。

丙二 生命之分析

上節說過眾生的狀態、類別及安住之處，本節仍環繞生命觀這個話題，分析生命的構造。正如上節一樣，本節要分析的生命，仍以人為對象，因為佛陀說法是以人為目標。

佛法度人，就是教人離諸滯著，因為眾生輪迴不息，苦惱不絕，關鍵在於迷執。至於所執持的，不是「我執」，便是「法執」⁴¹；佛陀便說因緣法，從蘊觀、處觀、界觀三途，分析生命之構造，令眾生如實地認識自己，了解世間，「遠離顛倒夢想，究竟涅槃」⁴²。

佛法對生命之分析，基本道理在於因緣法、五蘊、十二處、十八界及六界諸說。以下便就「蘊、處、界」三者，分別論述。至於因緣法，本課程已有專章討論，此處不贅。

丁一 蘊觀——五蘊

戊一 釋五蘊

「蘊」是唐代玄奘法師所譯名稱，具有積聚的意義，即由多數聚成一類的意思。舊譯名為「陰」或「眾」。按「陰」具有覆蓋之意，即陰蓋善法。至於「眾」義則與「蘊」相同。

「五蘊」又叫「五取蘊」，舊譯「五取陰」，又名「五盛陰」（按盛者，眾苦熾盛之意。）由於一切事物皆無常，而人偏又欲望無盡，事與願違，結果便陷於重

³⁹ 六凡：地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人、天。

⁴⁰ 四聖：聲聞、緣覺（亦名獨覺）、菩薩、佛。

⁴¹ 執著的情況，往往有兩種極端：一為主張恆常不變，為實有，即佛法所說的「常見」；其次為頑空觀念，主張一切為無有，即佛法所說的「斷見」。世人對於因緣和合的生命個體（我）和事相（法），往往執持不悟，不得究竟。

⁴² 見《般若波羅密多心經》。

重苦惱。欲望皆因迷執而起，迷執即取著；取著來自五蘊，所以，五蘊又稱爲「五取蘊」。五蘊是生命的基本要素。

戊二 五蘊的內容與性質

佛法認爲生命是由「色、受、想、行、識」五要素所成。五者大別之可成兩類：一爲物質的、生理的，即「色」蘊；其次爲精神的、心理的，即「受、想、行、識」四蘊。生命雖然是一複雜的有機體，但是總的來說，生命的要素終離不開上述兩大範圍。爲進一步顯明五蘊的意義，以下分別說各蘊。

己一 色蘊

佛法對「色」字的解釋，與世間的說法不盡相同。世間說色，一般指顏色（例如紅、黃、藍、白、黑等）、種類（所謂「形形色色」）、顏容（所謂「和顏悅色」）及女色等。佛家說色，大致包含三義：「色蘊」、「色處」、物質——包括物質的現象和性質。

佛家談到色蘊，它的內容，原始經義（如《阿含經》）與後世論師所說不盡同。考《阿含經》中佛陀說色蘊是指人的肉體，所以，色處與身體以外的物質便不屬色蘊。比對來說，色蘊可稱內色，色處與其他物質可稱外色。後代論書卻伸延佛陀對色蘊的定義，說色蘊既是內色，也是外色。換言之，色蘊兼指肉體及肉體以外的一切物質⁴³。這是兩說不同之處。惟無論如何，佛法談「色蘊」，除了可破我爲「實有」之外，同時破「頑空」的邊執之見。此外，「色蘊」與下文的「十二處」中之「色處」，及六界的「地、水、火、風」等說，都標示了佛家不否認幻有與因緣和合而成的現象，這正是「如實觀」、「中道」說之基礎。

己二 受蘊

⁴³ 關於兩說的原來文字及論點，可參考《雜阿含經》第9、10、12、18、23、24、30、32、33、34、43、45、55、213、269等經。另舍利弗的《阿毗達磨集異門足論》卷十一，無著的《大乘阿毗達磨集論》卷一及世親的《大乘五蘊論》等。

「受」具有感覺、領納的意思⁴⁴，「即領略境界而受納於心的，是有情的情緒作用。」⁴⁵ 按領納境界之後，所得感覺可分三類：一為不愉快的——「苦」；二為愉快的——「樂」；三為無所謂愉快或不愉快的——「不苦不樂」（亦稱「捨受」）⁴⁶。

己三 想蘊

「想」有取像、認知之意⁴⁷。下列引文，可見想蘊的意義：

「云何名想陰？所謂三世共會……，想亦是知，知青黃白黑、知苦知樂。」⁴⁸

「云何想蘊？謂於境界取種種相。」⁴⁹

「云何想蘊？謂能增勝取諸境相。增勝取者，謂勝力能取。如大力者，說名勝力。」⁵⁰

己四 行蘊

「行」具有作意，造作的意思⁵¹，屬意志作用方面。「對境而引生內心（起念），經心思的審慮、決斷，出以動身，發語的行」⁵²便是行蘊。

己五 識蘊

「識」有明了識別之意。此蘊從能知而得名。何謂「了別」？《順正理論》卷三云：

「識謂了別，是謂總取境界相義，各各總取彼彼境相，各各了別。謂彼雖有色等多境現前，然唯取色不取聲等，惟取青等。……如彼眼識，於

⁴⁴ 見印順法師《佛法概論》第四章第一節。

⁴⁵ 引文見印順法師《佛法概論》，章節同上。

⁴⁶ 世親菩薩的《大乘五蘊論》：「樂謂滅時有和合欲，苦謂生時有乖離欲，不苦不樂謂無二欲。」

⁴⁷ 同上註 10

⁴⁸ 《增一阿含經》卷二十八聽法品，《大正藏》卷二頁 707 中。

⁴⁹ 《大乘五蘊論》，《大正藏》卷三十一頁 848 中。

⁵⁰ 《大乘廣五蘊論》，《大正藏》卷三十一頁 851 中。

⁵¹ 同上註 10。

⁵² 同上註 10。

其自境，惟取總相。如此餘識，隨應當知。」⁵³

考此了別與想蘊之認知不同，「想」只是一種取像作用，所得者但為印象，是浮面的、單純的。了別則將種種印象、概念以整理，得到一個總相，因而產生總的認識。至於在認識過程中所起的種種苦樂感受，及由此而生愛惡取捨的作用，則分屬受、行二蘊。以上是「受、想、行、識」四蘊彼此不同之處和相互之間的關係。

戊三 所識與能識

進一步言，「色、受、想、行、識」五者，約之可分為「所識」和「能識」兩類。彼此的關係如下：所識之中，有外界的山河大地等，有自己的身體，即是色蘊。除形質的色蘊外，內在的精神活動，此即受蘊、想蘊與行蘊，這三者是內心對境所起的活動形態，雖是能識，但也是為識蘊所覺識的，在反省的觀察時，會發現這相對差別的心態。如直從能識方面說，即是識蘊。⁵⁴

丁二 處觀——十二處

所謂「十二處」，是指「眼、耳、鼻、舌、身、意」等「六處」，亦名六根、內六處，加「色、聲、香、味、觸、法」等「六塵」⁵⁵，亦名六境、外六處。眼、耳、鼻、舌、身等五根處，屬物質的、生理的，以現代名詞比況，眼處近乎視覺系統，耳處近乎聽覺系統，鼻處以至身處則分別近乎嗅覺系統、味覺系統和觸覺系統。至於意處則屬於精神的、心理的，因此與它對應的是六塵的「法」。因為法是抽象的、概念的，所以不能歸於物質類，更加不屬肉身方面之事。前五處雖未能盡包整個人的肉身，不過人生感苦，則與此五者有關。復加上意處，則生命的身、心兩面便同時兼顧了。

人生世上，不是孤立的，不是與事物絕緣的；相反，人的認識作用，總是因外緣引發的。佛法中有具能傳作用的「六處」與具有能識作用的「六識」（按指「眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識」），與上述兩者有關

⁵³ 見《大正藏》卷二十九頁 342 上。

⁵⁴ 參閱印順法師《佛法概論》第四章第一節。

⁵⁵ 按六塵中的「色」與五蘊中的「色」不盡同，「色塵」是指一切形象而言。

的便是「六塵」。「六塵」便是佛法認為能令人引發認識作用的外緣。色以至法等六塵境，經眼以至意等六處的傳導，遂起眼識、耳識以至身識、意識等「六識」。換言之，「六處」是介於「六塵」這「所識」，與「六識」這「能識」之間的官能。就是說，因眼見色而起眼識，因耳聽聲而起耳識，以至因意知法而起意識。「六塵」這「所知」與「六識」這「能知」，二者悉以「六處」為中心；假若沒有六處，「能識」與「所識」便失去聯絡，也就不能構成認識活動。因有「六處」才能引發「六識」，然後才能分別塵境，所以「六處」為有情認識活動的關鍵所在。這是佛陀常說六處法的原因之一⁵⁶。至於佛世重視「六處」的另一原因，因為佛陀的處觀是以人為中心，世尊原意是令人了解人性，進而修行解脫。「六處」既是認識活動的關鍵，故此佛陀便經常以六處法向弟子開示了。

丁三 界觀——十八界、六界

「十八界」由六根（內六處）、六塵（外六處）加上六識而成。「界」有類、因之意。十八界是說明了宇宙人生的種種現象皆各有因緣，並非獨立而生，由此而去除弟子對自我的執著。

「六界」，是指「地、水、火、風、空、識」而言，前四者亦名「四大」。按上古印度人觀念中，「地、水、火、風」除了是宇宙的現象外，也是一切事物的元素⁵⁷——「極微」。所謂「諸所有色陰，彼一切悉皆四大。緣四大造故」⁵⁸，即一切物質，不外乎「四大」本身及由「四大」所造的「五根」、「五塵」等。這是佛法宇宙論中關於物、我生成的認識。佛法除了探究物質的「相」外，復由「相」見物質之「性」，以便如實地察見物、我。《俱舍論》「分別界品」云：

「地、水、火、風，能持自相，及所造色，故名為界，如是四界亦名大種。一切餘色所依性故，體寬廣故。……地界能持，水界能攝，火界能熟，風界能長。…地界堅性，水界濕性，火界煖性，風界動性。由是能引

⁵⁶ 參閱印順法師《佛法概論》第四章第一節。

⁵⁷ 佛法以外，古印度諸派外道，其中有認為地、水、火、風等是構成自然現象的因素。例如「數論派」主張「五元論」，認為宇宙生於「地、水、火、風、空」；「勝論派」主「地、水、風、火、空、時、方、我、意」為九實等。佛陀則主「因緣和合」說。所以，無論「五元」或「九實」，皆屬幻有而無實自性。

⁵⁸ 《雜阿含經》卷三第 58 經。見大正藏卷二頁 14 下。

大種造色」⁵⁹。印順法師的《佛法概論》云：

「…地即物質的堅性，作用是任持；水即物質的濕性，作用為攝聚；火即物質的暖性，作用為熟變；風為物質的動性，作用為輕動。隨拈一物，莫不有此四大的性能，沒有即不成為物質。地與風相對，水與火相對。地以任持為用，因為他有堅定的特性。…堅定的反面，即輕動性。如物質而沒有輕動的性能，那永不會有變動的可能。地是物質的靜性，風是動性，為物質的兩大特性。水有攝聚的作用，如離散灰土，水分能使之成團。物質的集成某一形態，也要有此凝聚的性能；攝引、凝聚，即是水界。火的作用是熟變，如人身有溫暖，可以消化食物；一切固定的動變，都由熟變力，使他融解或分化。水是凝聚的，(具)向心的功能；火是分化的，(具)離心的功能，這又是物質的兩性。四大是相互依存而不相離的，是從他的穩定、流動、凝合、分化過程中看出來的。從凝攝而成堅定，從分化而成動亂；動亂而又凝合，堅定而又分化；一切物質在這樣不斷的過程中，這是物質通遍的特性，為物質成為物質的因素。」⁶⁰

「四大」以外，加上「空」、「識」便是「六大」。至於空、識於物、我兩者的關係，《佛法概論》有下列說明：

「至於空界，是四大的相反特性。物質必歸於毀壞，是空；有與有間的空隙，也是空；虛空是眼所見，身所觸的無礙性。…由於空的無礙性，一切色法才能佔有而離合其間。……依這地、水、火、風、空五大，即成為無情的器世間。若再有覺了的特性，如說『四大圍空，識住其中』(成實論引經)，即成為有情了。」⁶¹

丙三 生命之流轉

一般神教認為神創造萬物，故眾生受神的主宰；眾生的一切是命定的，依仗外力的。惟佛法不作命定之論，只說緣起，談因果，重視眾生的自力。佛法作如是觀，主要目的，在於使眾生明白自作業⁶²，自受果報，並進一步了解，由業力的牽引而輪迴等問題，使眾生脫離流轉之苦。

佛說法的主要對象為人，所以有「諸佛世尊皆出人間，非由天而得也」

⁵⁹ 見大正藏卷二十九頁 342 上。

⁶⁰ 見印順法師《佛法概論》第四章第一節。

⁶¹ 同上註。

⁶² 關於業的種種問題，下文有介紹，此處不贅。

⁶³之說，故佛法關於生命的提升或墮落的說法，以人爲樞紐，而兼及其他眾生。這樣便給了人類光明的指示，並引發人類積極的精神。世人或謂佛法給人消極的人生觀，這實在是誤解了佛法。

至於生命之流轉，佛法認爲是不受時、空限制的。六道輪迴中，人若勤修精進，固然可以上升天趣，相反，「三善道」的「天、阿修羅、人」若不知長進，甚或惡業深重，亦要墮入「三惡道」。換言之，流轉是涉及三世⁶⁴及三界⁶⁵的。所以說，生命的流轉不受時、空限制。然則生命之流轉，受什麼控制呢？

丁一 生命流轉之根本——迷執與無明

戊一 迷執

生命流轉不息，主要是因爲眾生迷執與及受到無明的影響。現在先說迷執。三界眾生，所迷執的，要約言之，主要是「我執」及「法執」，以爲「法」「我」恆在。按我執者除堅執目前的色身外，推而廣之，更執持「六塵」（色、聲、香、味、觸、法）等爲實有，成見既生，顛倒夢想便成，這便是惑，隨之而作種種業。若論世間智，則法執者似較勝，然亦不能大徹大悟。他們不是偏於頑空，便是墮於實有方面，即無論如何仍有貪著，這也是惑，由惑而起業。法、我二執，只會令眾生受業力的牽引，歸趣於三善道或三惡道，輪迴不已。

戊二 無明

次說無明。無明——不能如實理解事物真相的精神狀態，是眾生作業的原動力，爲煩惱之源，迷惑之淵。《緣起經》云：「於前際無知，於後際無知，於前後際無知。於內無知，於外無知，於內外無知。於業無知，於異熟無知，於業異熟無知。於佛無知，於法無知，於僧無知。於苦無知，於集無知，於滅無知，於道無知。於因無知，於果無知。……如是於彼彼處，如實無知。無見無現觀，愚痴無明黑闇，是謂無明。」⁶⁶由於這樣，

⁶³ 見《大正藏》卷二頁 694 上。

⁶⁴ 「三世」是指過去世、現在世及未來世。這是就眾生活動的時間而言。

⁶⁵ 「三界」是指「欲界」、「色界」及「無色界」。這是就眾生活動的空間而言。

⁶⁶ 見《大正藏》卷二頁 547 中及下。

乃有「痴之異名」⁶⁷。

按唯識家有六種根本煩惱⁶⁸之說，痴屬其中一種。根本煩惱裏面，貪、瞋、痴三者又為一切不善法的根本，名叫「三不善根」，又稱「三毒」。由此三不善根，一切煩惱生起。在諸煩惱中，痴是極難對治的。由痴而引致不正知（錯誤的見解）及失念（於所緣境不能明記）等毛病。痴即無明，為一切雜染所依，它使人迷闇而於真實事理無所知。這並非說無知無識，而是說以凡情妄執，生起種種顛倒錯解，成障礙正知的邪見。此可分兩方面說。從正面說，是無常計常、無我計我、非樂計樂、非淨計淨。從反面說，是不辨善惡、不信因果、不明業報、不知事理。換言之，不是疑惑正理，便是自生倒見。凡上述種種現象，皆由無明造成。眾生既有此無明，便終不能免於輪迴之苦了。

丁二 業力與輪迴

戊一 惑、業、苦的關係

這裏須先說明一下「惑、業、苦」三者的意思及關係，以便下面談業力與輪迴。

按惑的意思是：「迷妄之心，迷於所對之境而顛倒事理，謂之惑。貪、瞋等煩惱之總名也。……」⁶⁹

按業的意思是：「身、口、意、善、惡、無記之所作也。其善性、惡性必感苦樂之果，故謂之業因。……俱舍光記十三曰：『造作，名業。』業為造作之義。……」⁷⁰

按苦是：「逼惱身心之謂也。」⁷¹

眾生有無明（惑），並且迷執於「我、法」，遂起種種造作（業），所以不能避免身心逼惱之苦。按眾生的苦樂，無非是善惡業力的果報。業力本來是有限量的，但如果不斷積集，果報也就不斷集生。有情於六道無盡輪迴，便是由於這個緣故。不過，業（行爲）也非無緣無故生起。它是緣惑而來的。惑即煩惱，乃有情內心的不良份子。因為這些不良份子迷惑擾

⁶⁷ 見《佛學大辭典》「無明」條。

⁶⁸ 大乘唯識學者的六種根本煩惱說，指「貪、瞋、痴、慢、疑、惡見」。

⁶⁹ 見《佛學大辭典》「惑」條。

⁷⁰ 見《佛學大辭典》「業」條。

⁷¹ 見《佛學大辭典》「苦」條。

亂，有情才做出種種帶著力用的行爲，而招感眾苦。這就是說，有情由惑起業，由業感（招感）苦。即惑→業→苦。

戊二 業力的特性

業會產生一種約束性的力量使作業者不能不承受其後果。這種力量，就稱爲業力；其引生的後果，就是業果或果報。業力是看不到的，但它的勢用卻很大（按：業力能不受時、空限制，並且令眾生提升或墮落）。任何業行，都會產生一種無形的力量，使作者不得承受其約束，而這種力量是自作自受，並且有連鎖性的——前前引生後後，後後強於前前。一切善惡果報也就是善惡業行所引起的效應。

除了自作自受及具有連鎖性外，業力最少尚有三個特性。第一、業力往往要待緣而感果。緣包括時間與各種輔助條件。第二、業力常常牽涉到三世。由於業力具連鎖性，又往往要遇緣才成熟，所以許多業行，都影響及於多世。第三、業力是同類相應的。一個人如果作善業多了，舉心動念，便不容易及於惡。相反，作惡業多了，舉心動念，便不容易及於善。這說明某種業行做得越多，其積集的力量也越大。在佛法說，這便是習氣。習氣相近的人很容易聚在一起，成爲朋友、團體…。眾生之所以分成三界、六道，與此有關。

戊三 業力與輪迴之關係

佛法的生命觀，認爲生命決非一段時期後便終結，而是依於業力，具無始無終的相續性。並且因爲業的效應，受生爲種種境遇及種種形態的眾生——即三界、六道。換言之，眾生不修菩提道，或修而未成正果之前，生命只是不息地輪迴流轉——或提升，或墮落，卻不是了斷。這種情形，名爲依業輪迴⁷²。

佛法認爲三界的六類眾生，由於所作的業不同，便各有不同的習氣，影響他們的受生。總括而言，具善習氣的，趣向三善道（天、阿修羅、人）；具惡習氣的，趣向三惡道（地獄、餓鬼、畜生）。那全然是眾生自招自感，自作自受的效果。

⁷²參考木村泰賢著，歐陽瀚存譯之《原始佛教思想論》第 133 頁。

最後，引用一段經文，總結本文關於生命流轉之論。經文云：「世間依業而轉，有情依業而轉。有情爲業所纏，猶如車之依軸而行。」⁷³

⁷³原文見巴利文經藏之經集（Sutta nipata N654）。引文載木村泰賢氏之《原始佛教思想論》第 142 頁。

乙三 心理觀

釋尊爲了使弟子能夠如實地認識世間、認識自己，解脫種種煩惱、迷惘與情執，除了說明世間的結構外，對生命活動的個體亦予以種種說明，希望弟子由正確瞭解有情生命的身心構造，進而反省自身，把握佛陀的教示，達致最高之解脫。這在上一章已曾說及。

如上所說，佛陀分析生命的組成，亦如現代人用生理和心理的分類那樣，以物質和精神來說明。物質身體方面，由於是易見易知，故解說比較簡單；精神心理方面，則由於難見難了，瞬息變化，但卻爲有情生命的主要特徵，故解說亦較爲詳細，並由此構成了佛教的心理觀。此節也就專於這方面解說。

丙一 心意識

原始佛教將有情生命的物質部分稱爲「色」，而精神部分則以「心」來統攝之。換言之，心爲與色相對的精神統合體。由於心有種種活動，例如感情的、認識的、思量的、意志的等多方面，若把這等活動個別獨立來看，就會有不同的概念產生。因此在原始佛教時代，「心」有時稱爲「意」，有時則稱爲「識」。三者都是精神活動的統稱。如《雜阿含經》卷二第 35 經中便有謂：

「比丘，此心、此意、此識。當思惟此，莫思惟此。」⁷⁴

然而，心意識在原始佛教時代雖未有給予嚴格定義，但在個別的使用上，亦有不同的意義。首先，在心理作用之中，就以認識作用爲最重要。認識作用在佛家稱之爲「識」。「識」有分別、判斷、認識的意義。認識作用的生起，是要藉著很多條件的，例如感覺器官、外界對象等。佛家將感覺器官分爲六種，此即眼、耳、鼻、舌、身、意等六根。客觀對象亦分爲六類，亦即色、聲、香、味、觸、法等六塵。因此在識的作用方面亦分爲眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六種。

⁷⁴ 大正藏卷二頁 8 上。

由於認識作用之生起，是要藉著種種條件的配合，故缺一條件，識便不能產生。如《中阿含經》卷七象跡喻經云：

「若內眼處壞者，外色便不為光明所照，則無有念，眼識不得生。…若內耳、鼻、舌、身、意處壞者，外法便不為光明所照，則無有念，意識不得生。」⁷⁵

在這裏要注意的是，原始佛教時期，當使用「識」來說明認識作用時，往往亦包括了內心精神作用的全體。因為識在狹義而言，雖僅指認識作用，但廣義而言，則包括一切其他的心理附屬作用，如感受、取像、意志等心理活動，成為精神活動的統稱。如《雜阿含經》卷十二第 289 經云：

「愚癡無聞凡夫，寧於四大身繫我、我所，不可於識繫我、我所。」⁷⁶

《中阿含經》卷四十二分別六界經亦云：

「如是比丘！人有六界聚。此說何因？謂地界、水界、火界、風界、空界、識界。」⁷⁷

由此可知，在阿含經中，識很多時是就廣義而說，包括了所有的精神活動。

若從知覺活動方面來說明精神作用時，佛家便以「意」來描述其活動。「意」有思量、思慮的意義。在早期經典中，「意」一方面指六根中之意根，乃作為知覺活動的中心、認識作用的樞紐；另一方面則亦作為精神活動的統稱。

當有情進行認識活動時，其能生起認識活動的感官有六，即眼、耳、鼻、舌、身、意等六根。其中前五根為物質性的生理部分，而意根則為非

⁷⁵ 大正藏卷一頁 467 上。

⁷⁶ 大正藏卷二頁 81 下。

⁷⁷ 大正藏卷一頁 690 中。

物質性的精神部分，爲六根之首，乃前五根之所依止處。前五根所對的境界各有限制，不能超越一定的範圍，並各不相通。而能統攝及掌握各種感覺者，即意根也。如《中阿含經》卷五十八大拘絺羅經中說：

「眼、耳、鼻、舌、身根，此五根異行異境界，各各受自境界。意爲彼盡受境界，意爲彼依。」⁷⁸

因此，意若與前五根並論時，則同爲認識外界之機關，合稱爲六根。但從認知作用而言，則意乃掌握知覺作用之中心，爲非物質性的精神作用，能承受前五根所攝取之對象，將其綜合而引生前五識及意識，故可稱之爲認識作用的樞紐。另外，意亦代表整個心理活動，與心及識同義。如《雜阿含經》卷十三第 322 經云：

「意內入處者，若心、意、識。非色，不可見，無對，是名意內入處。」

79

若統一地說明心理全體活動時，佛家則多以「心」來說明之。「心」在中國佛教諸經典中有多種意義⁸⁰，但作爲精神主體的「心」，其原義則有積習、集起、種種等意義。乃積習種種精神活動所留下的印象，統攝一切認識作用、思量作用的精神主體。如《雜阿含經》卷十第 267 經中說：

「諸比丘！當善思惟觀察於心。所以者何？長夜心爲貪欲使染，瞋恚、愚痴使染故。」⁸¹

原始佛教對精神活動的統合名稱由於沒有加以清楚區分，故有時稱之爲心，有時稱之爲意，或稱之爲識。雖則有時各具個別的含義，但更多時是三者同指統合的精神主體。至部派佛教時期，學者亦繼承此說。如在《大毗婆沙論》中一方面將心意識加以各別意義，指出：

「過去名意，未來名心，現在名識。」

⁷⁸ 大正藏卷一頁 791 中。

⁷⁹ 大正藏卷二頁 91 下。

⁸⁰ 佛學大辭典中詳列心之意義有六種之多。詳見〈佛學大辭典〉卷上頁 699 至 700。

⁸¹ 大正藏卷二頁 69 下。

又說：

「滋長是心業，思量是意業，分別是識業。」

但另一方面卻仍然主張：

「心即是意，意即是識，……聲雖有異而體無別。」⁸²

《俱舍論》卷四亦說：

「集起故名心，思量故名意，了別故名識……義雖有異而體是一。」⁸³

這都說明心意識皆是指同一精神統合體，祇是從不同功能方面而言，名稱便有不同而已。

到後來大乘佛教唯識宗興起，進一步開展有情的心理結構分析，將作為精神主體的心開列為八，稱為八識。順次為眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識及阿賴耶識。而在心意識的分類上，則以「阿賴耶識」作為精神活動之根本，稱之為「心」，其主要功能在於積集善惡諸法之種子，成為我、法生起的依據；另外，將偏於向內思量自我而加以執取的心理活動別闢作「末那識」，稱之為「意」；最後，「識」便指前六識，其作用祇集中於了別外境的功能而已。

丙二 心與心所

在原始佛教經典中，很多地方都說到心。因為脫離迷惑到達悟境的過程，全部都是心的問題。對於內心作用的分類，早期就以五蘊說中之後四蘊作為心之要素，即受、想、行、識四蘊。其中受是感受作用，想是概念或取像作用，行是意志作用，識是分別作用。它們都是各自獨立的心的作用。到了部派佛教時代，開始對心理構造分析追尋，於是出現了心王與心

⁸² 大正藏卷二十七頁 371 上及中。

⁸³ 大正藏卷二十九頁 21 下。

所的說法。

心王即是指心的主要作用。心所亦稱心所有法，可以說是心的屬性、心的附屬功能。心所從屬於心王，故不能離開心王而單獨活動。心王就是指「識」，當「識」依根緣境而生起時，每每就有很多心所隨伴而起。由於每個識之範圍不同，故與每個識相應而起的心所數目亦不同。因此衍生出一套複雜的心理架構學說。

與識伴隨而起的眾多心所之中，最普遍而為每識都具備者，就是作意、觸、受、想、思五個心所。由於這五個心所必依所有心王而一齊生起，故稱為遍行心所，為認識事物的必要過程。

「作意」簡單來說，即是喚起注意力的作用。換言之，即當根境和合時，令心起警動而發起了別認識者，便是作意。如《俱舍論》卷四云：

「作意，謂能令心警覺。」⁸⁴

這種使心警覺而趣向所攀緣之外境的心理作用，就是作意心所。

「觸」即是根、境、識三者和合時的心理作用。《雜阿含經》卷十三第 306 經說：

「眼、色緣生眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思。」⁸⁵

從經文可知，當認識外界事物時，由於根與境和合而引生覺了的識，跟著根、塵、識三者和合即名為觸，由觸而成就認識作用。再以此為緣而引生受、想、思等心理活動。

「受」是由心對外境生起認識後，對外境生起領納、感受的作用。受有三態，即苦、樂與不苦不樂。如：《成唯識論》卷三云：

「受謂領納。順、違、俱非境相為性，起愛為業。」⁸⁶

⁸⁴ 大正藏卷二十九頁 19 上。

⁸⁵ 大正藏卷二頁 87 下。

⁸⁶ 大正藏卷三十一頁 11 下。

「想」乃心中對攝取之境，所起的取像、推想作用。由此而能認識對象為何物。《成唯識論》卷三云：

「想謂於境取像爲性，施設種種名言爲業。」⁸⁷

「思」爲令心造作的意志力，推動善惡行爲的出現。《成唯識論》卷三云：

「思謂令心造作爲性，於善品等役心爲業。」⁸⁸

佛家對有情認識外界的心理過程，確是分析得十分細緻的。如《俱舍論》便將心所有法分爲六類四十六個，而《百法明門論》更分作六類五十一個之多，詳細而周到地論述了有情的種種心理狀態與功能。

然而，篇首已曾論及，佛教之目的，並非如現今之心理學家，專以分析心理活動爲能事。佛教的心理觀，乃在說明心的活動之事實，以使佛弟子能明瞭自身之構造，進而淨化身心，導致最徹底之解脫境界。

因此，佛家的心理分析中，對於倫理價值性的善惡心理功能，有作種種分類的標列，乃至詳細的剖析，務使弟子能明確觀察自心之善惡心所。由通過行爲的鍛鍊，心靈的滌蕩，抑制惡心所而助長善心所，進而啓發般若智慧，去迷得悟，成就解脫，此方爲佛教心理觀之目的所在。

⁸⁷ 大正藏卷三十一頁 11 下。

⁸⁸ 大正藏卷三十一頁 11 下。

乙四 十二緣起

丙一 緣起之意義

通常，人都會自覺到有一個「自己」在這個世界上生存著，簡單來說，一個會吃會睡的身體，這就是「我」了；又或者深一層說，在這個身體裏面還有一個靈魂。會吃會睡的肉體雖然會敗壞，但靈魂卻是永恆不滅的，這個永恆不滅的靈魂才是真我。佛陀在世時，印度已經有了各種各樣的思想與學說，目的皆為尋求生命的本源及解釋生命的因果關係。

當時最流行的學說可分為三類：第一類認為生命乃由宿世的業力輪迴而產生，但他們認為現世生命的一切完全由前生業力決定，所以生命不可妄想通過現世的努力以酬償宿業，必須歷盡應有的劫數後才能自然解脫。

第二類則認為生命與世界皆是物質的，由地水火風四大元素合成，只有這些元素是獨立恆存，人死後亦回歸四大，所以生命與世界皆無因果業報可言。在這種無因無緣的虛無思想指導下，人生目的即以求得快樂為滿足，甚至主張縱欲，對道德行為不但沒有標準，且認為是沒有價值的。

第三類承接婆羅門吠陀的思想學說，認為生命與世界是從一個根本的「因」—「梵」轉變而來，這個根本因才是永恆不變的，人可以通過自己的行為，遵守種種嚴格的道德規條，可以回歸到那妙樂常在的真我，達到解脫的境界。在這思想指導下就產生了修行回歸梵我的一派。然而不論主張有因果或無因果，有業報或無業報，皆在於直覺到現實生活中有我，由此我見而有我所，於是無邊的煩惱就隨著而來，使生命產生無窮的苦迫，世間產生無窮的紛亂。

在此等思想潮流中，佛陀以其對生命作深切觀察與體證的過程中，發見了問題的關鍵所在而提出了無我論與緣起說。這在當時，無疑的為人生價值與道德行為作出了肯定，並為生命的努力上進指示出一個正確的方向與目標。

佛法認為「我」只是身心和合的假名而已，並無一個實在而獨立恆存的主體，生命乃為色受想行識五蘊和合而成，然而在緣起法則之下，「色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所；如是觀者，名為正觀。⁸⁹」受想行識亦一樣，在無常而相續的因果關係中，無我亦無我所，所以我們是不可能將生命作靜止與孤立的分析，這是佛陀教導弟子對生命的正確態

⁸⁹ 《雜阿含經》卷一第九經。見大正藏卷二頁2上。

度。

佛陀根據甚麼而提出無我論呢？這就不能不先從佛法的緣起說去探求了。根據早期的佛典如《雜阿含經》等，我們可以對緣起說有一個概念，就是「此有故彼有，此生故彼生；此無故彼無，此滅故彼滅。」佛典中亦有用束蘆來譬喻這種關係：「譬如三蘆立於空地，展轉相依，而得豎立。⁹⁰」在此關係下，世界上的一切事物，都是因果互相關聯，相互依存、互為條件，尤其是佛法所要針對的現實人生。在這相互依存的條件下，生命的存在、持續以至寂滅都不離緣起法則，不離因果關係。

由於生命的常常自覺到有我，於是世間的一切皆以「我」為中心而發展出去，以至於希望我能長存不滅，生命能永恆延續下去，然而大限仍然來臨，老病死等各種苦迫非我所能抗拒。老死，本為愚昧貪婪的「我」所恐懼與排斥，然而大覺者如佛陀，卻能從中作深刻的觀察而層層上溯，尋得其苦之源頭。從佛典的記載我們可以得知，佛陀就是從何故有老死開始去觀察、體證而發見了生命的真相，這就是緣起法。

佛陀對緣起法的闡釋，有詳有略，有把生命分成五個部分或九分、十分、十二分等，講得較多而又較為圓滿的為十二分，又稱十二因緣，就是：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。佛陀的這十二因緣教理屢見於《阿含經》中，如《雜阿含經》卷十二第 296 經云：「云何為因緣法？謂此有故彼有，謂緣無明行，緣行識，乃至如是如是純大苦聚集。云何緣生法？……謂無明、行、識、名色、六入處、觸、受、愛、取、有、生、老病死憂悲惱苦，是名緣生法。⁹¹」

佛法認為，生命是無常的，在緣起法則下，一切皆在成、住、壞、空的過程中相續而流轉，生命也無恆存不變的我，在相互依存、互為條件下只有五蘊和合的假我，然而眾生卻要求有常、有我，一切皆執著以我為中心，這就是無明，也就是苦的總根源。由此無明而造作種種行為，引起了以後一連串的因果相續。這些行為佛法稱為「業」。但是佛法所講的業是在不斷的變遷中，生命可以藉著自己的行為而淨化，由清淨的因緣而得解脫。

既知苦的根源在於無明，就有希望滅除無明；無明既滅，所執著的自我即得解縛。要滅除無明，就必須通過一套有標準衡量的道德行為。正因為佛法所說的業力流轉從根本否定了我見，從緣起的無我說明一切皆在展

⁹⁰ 《雜阿含經》卷十二第二八八經。見大正藏卷二頁 81 中。

⁹¹ 見大正藏卷二頁 84 中。

轉相依、互為因果的關係中，所以無論善行或不善的行為皆有善的或不善的因果相互關連，生命所作的一切行為的業報亦必由自己承擔，所以生命的努力上進或放任墮落亦皆有必然的因果關係。

要滅除無明，痛苦不生，就必須通過清淨的因緣。只有合乎規範的道德行為，乃能使生命達至和諧美好的境界。已成等正覺的佛陀為人演說、開示顯發，於此即為生命的安頓展現了光明的大道，令信仰者得到真正的依怙。

丙二 十二緣起之名稱及內容

十二緣起是佛陀在菩提樹下覺悟成道所發見的人生的真理。佛陀先從生命為何會有老死這一點上開始觀察，發覺有老死是因為有生，而為何會有生呢？……如此一直追尋上去，發覺到生命以及一切痛苦的根源在於「無明」，無始以來無明就無時不在，使生命執著自我而作種種活動。在生命的整個活動與所有事物之中，都有一個因果關係在內，這就是因緣法，也就是一切皆為緣起。對於緣起，我們可以套用經典中一個簡單的公式來描述，就是：此有故彼有，此生故彼生；此無故彼無，此滅故彼滅。在這互為因果、互相依存的緣起法則下，生命的整個活動過程可分成十二部分，以此為因，產生彼果，如此因果相續，發展至無窮盡，於是生命在這其中上下翻滾，輾轉輪迴，如環之無始無終。現將十二緣起的解釋詳述於下：

無明：有情無始以來的根本妄執與蒙昧的原動力。這是一種與生俱來的盲目衝動。一切皆以自我為中心而求達到滿足自我的欲望為依歸。在這裏所說的無明的矇昧無知，並非說對知識的不知不識，而是對人生的真諦——緣生性空的事實不能悟識，反而對世間的邪見卻執持不捨，做出種種貪、瞋、癡、慢等行為，引致生死狂流永無休止的奔放。所以，無明是生死的根本，憂悲苦惱的源頭。

行：由無明而引生的全部活動，即各種善惡行為，又名業，分身、口、意三類。此為前生行為造成一種業力，藏於識中，當前期生命結束了，帶業的識便隨業力的牽引去入胎轉生，成一新生命。此業力即「行」。

識：由無明所引起的業的累積。此識能執持各業力用投入母胎，此為決定下期生命的基本形態，最先入胎、最後離體的心識。

名色：有情身心組織的全體，包括構成五蘊的要素。名指五蘊中的受想行識，屬精神活動部份。色指肉體，屬物質部分。因此時六根尚未長成，故稱為「名色」。

六入：又稱六入處或六根。即眼耳鼻舌身意等六個感覺器官。生命通過此六根分別攝取色聲香味觸法等外境，至此可以說生命構成後開始其自我的活動。

觸：六根藉心識而與外境產生接觸。包括眼觸以至意觸。

受：由觸而產生的主觀感受；有情接觸外境時所生起的順逆感覺。順者為樂受，逆者為苦受，不苦不樂者為捨受。

愛：由主觀感受而起的貪欲心理，此為強烈的欲望、染著追求。討厭的欲其去，喜樂的欲其來。

取：由貪戀心理而發出具體行為，即作具體的業。對所愛對象周遍馳求，固執不捨。取有欲取、見取、戒禁取與我語取。其中最重要的是我語取，由此我語取（執取自我）而分別執取五欲，及種種之錯誤見解與無意義的戒禁。

有：由業而引致的結果，以前做了種種行為成為業力，生命便由此引發。此即業的存在。由「行」以至「觸」等六支為愛取滋潤後，決定能生當來苦果。此時之狀態、勢用名為「有」。

生：由前生以及以上種種造作所積習的業力所引生之當來生命。

老病死憂悲惱苦：簡稱老死。五蘊的衰變、壞滅，一期生命的結束，其中並經歷了種種憂悲惱苦。而此一切痛苦皆由無明牽引出來，不斷無明，即無法免於這種循環。

閱過上文，知道了緣起十二支的名稱與意義，我們還有一點必須要明白的是，以上所說的十二支，每一部分皆由眾多條件和合而成，另一方面又同時構成其他部分生起的條件，因此我們不可將它看成是十二個獨立的部分，在這裏並沒有最初因，因為緣起法則是一個首尾相接的環，而不是一條直線似的繩子。

丙三 十二緣起之流轉與還滅

有關十二緣起之建立，其目的不過為緣起法作進一步較詳細的解釋，並找出生命痛苦之所以然。緣起法的定義，上講已詳述，簡單說就是：「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅。」這說明了任何事物（包括生命與生命所依止的世界）的存在及生起，必有原因，以「此」為因，才產生「彼」果，「彼」、「此」間有著必然的因果關係。如果「此」因消失了，那麼，「彼」果亦將無有。「此有故彼有，此生故彼生」，這是約緣起的流轉說的。所謂流轉，即由此因生彼果，彼果又為別二果的因，如是因果相續，發展至於無窮。「此無故彼無，此滅故彼滅」，這是約緣起的還滅說的。所謂還滅，即此因消解了，彼果隨而不生。所以有情若隨順緣起法流轉，便要生死相續，輪迴無有了期。相反，若能於緣起法知所還滅，則可截斷生死之流，得到清淨解脫。由此可見，無論雜染的流轉，或清淨的還滅，都是建基於緣起法之上的。

有情的流轉生死，與業有深切的關係。業即生命的全部活動，包括身語意三類。而無論那一類，都會產生一種約束性的力量，使作業者不能不承受其後果，這種力量，就稱為業力。其引生的後果，就是業果或果報。業力是看不到的，但它的勢用卻很大。有情由於無始以來受無明所蒙蔽，於緣起之真實事理無所知見，於凡情妄執生起種種顛倒錯解：於無常計常、無我計我、非樂計樂、非淨計淨、不辨善惡、不信因果、不明業報、不知事理；於是由「無明覆，愛緣繫，得此識身」⁹²。整個生命就由此而輪迴不已：由無明無知而造作種種活動而成業；由有種種的意志活動乃有知覺生起；因為有知覺而有精神與肉體的現象產生；有了精神及肉體的現象產生乃有六根的形成；因為有了六種感覺器官乃有對外境的接觸；由對外境的接觸而生起種種的感受；因為有種種感受乃生起種種貪欲渴愛；因為有種種貪欲渴愛便執取不捨；因為執取不捨乃有存在之勢用；因為有存

⁹² 《雜阿含經》卷十二第二九四經。見大正藏卷二頁 84 上。

在之勢用乃有生命，有生命而有憂悲痛苦敗壞死亡。觀乎上文，可知無明實爲一切雜染所依，此有彼有，此生彼生，緣無明而行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死憂悲苦惱。在我們一生之中造作無數的行爲，這些業行所產生的無形的力量，使我們不得受其約束，而且這些力量皆是自作自受，並具有連鎖性的——前前引生後後，後後強於前前，一切善惡果報也就是善惡業行所引起的效應。雖然一期生命完結，但帶業的識由雜染勢用所牽引，待各種條件（眾緣）成熟時，仍使有情投入下一期的生命而欲罷不能，此之所以業力常常牽涉到多世，致使生命延續下去，於六道無盡輪迴。

佛說十二因緣，正爲指出了有情的生命非由天賦予，也非由神力創造，亦非無因而生，乃由有情自己的意志力引發而成。惡業引生惡果，善業引生善果，淨業則生解脫果，是否下墮六凡，或上齊四聖，全視乎有情自己的作業而定。既知生命之無限流轉乃與無明行業有深切關係，無邊苦痛亦由此而生。所以，要滅生死大苦就須先斷除無明；無明既滅，行即不生；因爲意志活動（行）止息了，知覺也同時止息；既滅除了知覺的活動（識），精神與肉體的現象亦隨而不生；……乃至因爲煩惱生命的止息而一切敗壞死亡憂悲等等一應俱滅。此即「此無故彼無，此滅故彼滅」，如此則可得到清淨解脫。要斷除無明，必須先從斷除「自我」的觀念著手。此「我」執若除，一切煩惱都會跟著消解。生命既能隨順十二緣起而流轉，亦必能緣此而還滅，只要能觀破無明，斷絕貪愛，依於清淨的因緣而修善行，善業作得多了，其善的勢力便大，舉心動念便不容易及於惡。由此更進一步，依於清淨的因緣而修淨行，能勤修身、修戒、修心、修慧，必能斷除無明貪愛而清淨解脫。佛法不落於定命論、神祐論等等異說而重視現生的進修，特別是生命的自我昇進，即由於此。

乙五 三法印

印是印信，三法印為佛法的根本要義，可以用作判斷任何有關佛教的教說是否合乎佛法，如用印信來印證一樣。三法印是「諸行無常」、「諸法無我」和「涅槃寂靜」。

丙一 諸行無常

我們生活在世間，對四周的事物都會有一種變化無常的感覺，沒有一種事物是永恆不變的，例如自己的遭遇，他人的境況，外界的事物，都會令自己感到無常。「諸行無常」便是形容我們所處世間的境況。「諸行」是一切的造作、因緣所生起的事物的生滅相。「諸行無常」意指一切造作生滅遷流，剎那不住，隨時間而改變。

我們感到世事無常，心中便戚然生苦。當我們環境適意時，便想永遠擁有，恐懼有變故；當我們失意時，苦惱更甚。佛家所言的「苦」比這義更深一層。「苦」不但包括世間人所說的苦，更包括世間人所說的樂。當我們快樂時，以為真的快樂，其實當快樂時，心中便起攀緣執著，唯恐失去。快樂過後，就會感到空虛苦惱。故說「無常故苦」，「苦」因無常而生，並非只是世間人的憂、悲、苦、惱那麼浮淺。

丙二 諸法無我

佛家的「我」是「常住、單一、獨立、自主」之義。「法」泛指一切事物，「諸法無我」意即一切存在的事物，皆非常住，不能獨立，不能自主。佛說「苦故無我」是從「無我」說苦。因為一切事物是因緣所生，因缺緣不起，有緣無因也不成。由此可見世間事物的存在是互相依存的，沒有獨立自主之理。同樣，有情自身亦由於依因緣存在而不能作主，不得自在，苦便由此而生。若有「我」，我應可主宰自己，不應叫自己受苦。由感苦便反過來體悟到無我之理。

不過，佛家雖說無我，但卻肯定假體的「我」有其作用。「無我」不是否定這存在的我，而是指出它是由條件所造成的，沒有獨立、自主不變的實在主體。

佛何以如此說呢？因為常人把「假體的我」執得非常堅實。自我的執見，自我的愛染，正是苦惱的根源。我的順境要保有，我的逆境要消除。好的事情，要由我來做，別人做，不表贊同，甚至加以破壞。在身心活動時，一切都為我設想，其他一切最好由我支配，聽我的意見，這是我執的表現。由「我」而起煩惱（惑），由煩惱而不停做出種種善惡行爲，強化我執、煩惱，使我生生死死，輪迴不息。如果我們能破「我執」，悟無我，煩惱便會止息，得到自由自在的人生，進入涅槃寂靜的境界。

丙三 涅槃寂靜

涅槃含有滅度、超越、解脫等意義。滅度是滅生死大患，度生死瀑流。超越即超越生死。甚麼是解脫？生死是苦，超越生死，離苦得樂，是為解脫。

佛家說人生是苦，但不會把人生帶向悲觀，這是因為佛家從「苦」中超越，得知「無我」，由「無我」破「我執」，使煩惱止息，得涅槃。涅槃是學佛者的歸趣，若能證涅槃，一切便自由自在，無罣無礙，真是苦樂不能侵，無往而不自得。

涅槃究竟是怎樣的呢？入涅槃正如聖者得道，這個輪迴的報身，不再有貪瞋痴等等不良心理，能解脫身心，煩惱不再現行；正如火被風吹熄，不能再起一般，也不能說火到了哪裏。這時，滅除了這相對性假體的我，再無你我之別。一切戲論對這解脫的我也不能引起什麼作用，既不會生起與生俱來的分別心，亦不再沾染煩惱。我們常常把假體的我，去推想涅槃，根本是錯誤的。我們聽了滅除了自我的生死，便恐怖起來。所以理解涅槃是最困難的。入了涅槃，身心都泯寂了，卻並非毀滅，而是消解了相對的假體性，故說遠離分別、戲論。

佛陀很少提及證涅槃是什麼樣子，總是說怎樣斷煩惱，怎樣證涅槃。因為入涅槃的情形，原是不用說，說了也不明白。比方一個天生盲目的人，到眼科醫生處求診，一定要問個明白，眼明以後，是什麼樣子的。醫生怎麼說也沒用吧！因為生來盲眼的人從來無此經驗，所以沒法想像。只要接受治療，眼睛明亮了，自然會知道，何必作無謂的解說呢！若一定要問明白才肯就醫，那他的眼睛，將永無見到光明的日子。涅槃也是這樣，我們從無始以來，都在生死中流轉，未曾證得涅槃，所以入涅槃的境地，怎麼想也想不到，怎麼說也說不著，正如生盲要知光明的情形一樣。只要依佛

的教說去斷煩惱，自然會達到涅槃境界，不用多說。

丙四 三法印的關係

「諸行無常」是從時間上縱觀事物真相，「諸法無我」則從空間去橫觀事物。三法印既是事物的真相，也是實踐的過程，根基差的人，可先觀無常，由無常觀無我，由無我而入涅槃。利根的人，可以由任何一法印而證悟得解脫。

丙五 三法印即一法印

一切法之生起與存在，全是由因緣決定，所以說：「此有故彼有，此生故彼生」，有了邪謬的思想，必然產生錯誤的行爲，也必然引起不良的後果——痛苦。

反過來說：「此無故彼無，此滅故彼滅」。「因」無則「果」無，糾正了邪謬的思想，停止了錯誤的行爲，自然消滅了痛苦的後果。

世間一切的生滅，不是有實體般實實在在的生滅，而是條件性的剎那生滅。這樣便不會墮落於「有」、「無」二見了。一般人見事物的生起，就以爲實有，生「有見」；見到事物的消滅，就以爲斷滅，起「無見」。如常人見一朵花開，就以爲實有此花之體，生起貪愛之心；等到花謝，就以爲花沒有了，生起悲涼之感。小孩子從母胎出生，常人以爲實有這小孩自體，要慶祝一番；等到死了，又以爲這個人沒有了，非常悽苦。世人總是如此見實有實無，這是我執之習氣使然。

佛陀則不然，見到事物的生起，知道「此有故彼有，此生故彼生」而不起有見；見到事物的消滅，知道「此無故彼無，此滅故彼滅」而不起無見。由此覺悟到生滅是條件性的，沒有實在的生滅，心中平等。但佛陀並沒有否認現象的生滅，現象確有因果、作用、現起與還滅。

我們從現象的生滅無常，當知諸法之存在是條件性的，沒有實性、實體可得。一切既無實體，只是隨緣生滅，這就是無我；既無實體，即不墮生、滅等二邊的執著，由此證悟諸法實相，這便是涅槃境界。故此三法印不是截然三件事，而是同爲描寫事物的實相、真理。如《大智度論》卷二十二說：「有爲法無常，念念生滅故，皆屬因緣，無有自在；無有自在，故無我。無常、無我、無相，故心不

著，無相不著，即是寂滅涅槃。」⁹³

乙六 正覺之道路

從以上對於人生的分析可知：生命無常，無常故苦。學佛的目的乃在於解脫煩惱，離苦得樂，成就正覺。要成就正覺，便要從實際的身心行為上的修習開始。我們要修學佛法，便要循著一條修行的正道前進，方能得到期望的結果，這亦即是四聖諦的「道諦」。

佛教最流行的其中一首偈頌是這樣說的：

「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」⁹⁴

我們一般都知道應該捨惡行善，但甚麼是善行？甚麼是惡行呢？很多人總喜歡以個人的觀點、喜好及偏見來處理事情，結果常常「好心做壞事」，將事情愈弄愈僵，與離苦的目標愈來愈遠。佛教對於善惡的意義有多重的解釋，其中較為容易理解的意義便是：任何行為若會傷害他人，或干擾他人的安詳和諧，便是惡的行為；反之，若能幫助他人，令人安樂解困的行為，便是善的行為。再進一步，佛教是要我們的心意能達到清淨自在，才能走上正覺解脫之路。

正覺之道路即是如何培育身心，使其向於徹底解脫的過程及方法。我們要步上這苦滅的道路，便要依循一定的次序。簡單來說，便是戒、定、慧三無漏學。從戒律的遵守，進而培養專注力，再透過覺察的訓練，引發正智慧，去除妄執，使身心不再受到束縛，最後成就解脫。

丙一 戒學

佛家修行應以持戒為先，即是說改善日常行為是修行的第一步。「戒」梵文為「Sila」，音譯作「尸羅」，其意為「防非止惡」，即是不要做一些不適當的行為。這是道德生活的實踐。行者從反省中，捨離令身心惱亂的行為，約束身心，使行為端正，踏上正軌。我們也都曾經驗過，假若做了一些不當的行為，內心很多時都會波動惱亂，迷惑不安，如此便難遠離煩惱了。另外，佛教很多時是「戒律」合稱的。「律」的梵文音譯作「毗奈耶」，是指僧團應當遵守的有關生活規範的禁戒。

佛陀在成道後開始教化弟子，成立僧團的最初幾年當中，弟子們大抵

⁹³ 見大正藏第二十五冊頁 223 中。

⁹⁴ 《增一阿含經》卷一序品第一，見大正藏第二冊頁 551 上。

上行爲都如法如律，少有過失，佛陀亦不用制定戒律來約束大眾，故當時僧團並沒有設立任何的戒律。直至佛陀成道五年後，才開始有比丘在行爲上失誤，以致佛陀要制定戒律，要求弟子遵守，慢慢地戒律的條文多了，便成爲了僧團的生活行爲的規範。佛陀臨終時，亦示意後世的弟子，應當以戒爲師。而在第一次的佛經結集中，由奉持戒律第一的優波離尊者誦出《律藏》，成爲三藏之一。

佛教的戒律很多，而身分不同亦有不同的戒律須要遵守，如在家戒共有四種：三歸戒、五戒、八關齋戒、菩薩戒。另外，出家戒共有五種：沙彌及沙彌尼戒、式叉摩尼戒、比丘戒、比丘尼戒、菩薩戒。

眾多戒律中，皆不離五戒的基本原則，所以說五戒是佛弟子的根本道德規範。五戒便是「不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。」這五條戒律是佛陀制戒的初期便制定的，其中前列的四戒可以說是「性戒」，即是說這些行爲本來就不應作；後一「不飲酒戒」可稱爲「遮戒」，即是說這個行爲本身並無罪惡，但在飲酒後卻容易犯上前面四種不善的行爲，所以爲了遮止因飲酒而造成犯戒的情況，所以制定此戒。

我們不必要等到死後才會受到天界與地獄的果報，在現生的行爲中就能體驗到的。我們做了善行時，內心便會詳和輕安、舒暢愉悅，這猶如天上之樂；反之，若做了不善的行爲，內心難免惱亂悔疚、慚愧熾熱，這猶如地獄之煎熬。戒律就是提醒我們遠離這些不當之行爲，提供道德修養的訓練，戒除不良的習慣，在當下的行爲中得到安樂自在。

戒律除了消極止惡一面之外，更有其積極的一面。在日常生活的層面方面，佛家亦指出我們應該在語言、行爲及工作三方面要多加注意。在日常的語言上要遠離說謊、離間誹謗、背後中傷、尖酸刻薄等語言。積極方面的語言包括正直語、誠實語、柔和語、慈祥語、禮貌語、清晰語等等。在行爲上則除了遵守上述的五戒之外，更要在助人、護生、救生、布施等行爲方面下功夫。同樣地，正當的工作是對人類群體有益的職業，遠離社會不容的行業。

如此在日常的行爲上多加注意，將戒律的積極面加以發揮，而做到情緒穩定、心情輕安、胸襟寬廣、態度包容。由此行者不再容易被周圍事物所干擾，於是繼而修習禪定、培育心志、淨化心靈，進入安穩詳和、專精修學的狀態，一步一步趨向身心解脫的目標。

丙二、定學

要達至徹底的解脫，除了在生活中有所依循，培養好的生活習慣外，更重要的是一方面透過心智的培育，以免除貪瞋痴、焦慮不安、煩惱疑惑等心念的干擾；一方面又能專注用功、培養意志力、勝解力等，進而獲得清淨的心境，真實的智慧，如實知見一切事物的本性，證入徹底的解脫。

關於心靈的鍛煉，是透過特定的方法來進行的，這稱為「定」。定的梵文音譯作「奢摩他」，即令心專注於一境而不動，故稱為「定」。由於這個鍛煉很多時是以坐姿進行，所以亦有稱之為「打坐」。在佛教的典籍中，「定」有時亦稱為「禪」，「禪」全稱為「禪那」，乃梵語的音譯，意譯作「靜慮」，「靜」是止息妄念，專注一境，「慮」是正確思維以引發智慧。所以禪那含有定慧雙修的意義。由於「禪」跟「定」的意義相近，都是指向於心靈的鍛煉，令其專注，佛家很多時將二者合稱為「禪定」，或稱這種訓練為「坐禪」、「思維修」等。

禪定有甚麼作用呢？它可以改善思維力及專注力。由培養專注力的訓練，使心念集中於一境，進入寧靜專注、和諧安穩、輕安舒適的不同程度的定境。

禪定本來是印度各宗教之共同修行方法，其來源甚為古老，在佛教之前的印度各宗教皆有這類的鍛煉，成為當時共同的修行模式。相傳釋迦太子在出家後，亦曾跟隨當時的禪修大師阿羅邏迦藍仙人學習安住於「無所有處」的禪定，及隨另一位鬱陀仙人學習安住於「非想非非想」的甚深禪定。因此在佛教僧團成立後，禪定亦常常被用作鍛煉心志力量的修行方法。

從基本姿勢上看，禪定一般是以坐姿來進行，坐姿有一定的基本要求，常見的坐姿有：雙盤膝（跏趺坐）及單盤膝（半跏趺坐）。雙手相疊，輕擱在兩腿交叉處，腰背豎直，垂肩閉目，收攝六根，使眼、耳、鼻、舌、身的活動，不再向外馳求。繼而便是調息（呼吸）及調心。我們的心念在沒有訓練的時候，是散亂不堪的，但一般人不易覺察得到，因此禪定的鍛煉，對修行人極為重要。由制心於一處，可以令心意集中，思惟銳利，從而進入禪定境界，對降伏自身的煩惱，有著很大的作用。

關於禪定的訓練，佛陀教示了很多不同的方法。在鳩摩羅什法師所譯的《坐禪三昧經》⁹⁵中，便將佛教普遍使用的禪觀法門歸納為五門禪法，

⁹⁵ 見《大正藏》第15冊頁269-286。

即「不淨觀、慈悲觀、因緣觀、數息觀、念佛觀」。現分別簡介如下：

一、不淨觀：我們從意識中生起對身體的觀察，觀察身體內外從足至髮，

充滿各種不淨污穢，並不值得依戀，由此而斷除對身體的貪欲心。

二、慈悲觀：在意識觀想中，將慈憫心從自身逐漸擴展至親人、普通人，以至怨憎，願眾生皆得安樂自在，由此而對治自心的瞋恚心。

三、因緣觀：在定中觀析十二因緣，或順觀或逆觀，從此而明瞭身心惑業苦的生起過程，以對治我們的愚癡心。

四、數息觀：從定中觀注於出入息，由默數呼吸而逐漸進入定境，這可以降伏我們的散亂心。

五、念佛觀：這是從定中觀想佛像的相好莊嚴，從佛陀的肉髻、眉間白毫，下至雙足，時刻繫心在佛像，便能收攝妄念，滅諸業障。

這五種禪法由於能停息妄想雜念，故又名「五停心觀」。這些禪定訓練，乃用作針對不同的心理障礙而設，故有說「多貪眾生不淨觀，多瞋眾生慈悲觀，邪見眾生因緣觀，多散眾生數息觀，多障眾生念佛觀。」

有些人透過禪定的訓練，產生了神通，而佛在世時亦很多修行者從禪定的鍛煉中獲得了「天眼通、天耳通、神足通、他心通、宿命通」等五種神通。但佛陀從開始便反對這種對神通的追求態度，他的弟子中有向信眾表演神通的，都受到佛陀的呵斥。佛教從不認為這五種神通是可以達至解脫的途徑，佛陀認為真正的神通應該是第六種，稱之為「漏盡通」。這即是說解脫煩惱的纏擾，才是最大的神通。

從愈來愈深入的禪定訓練，心念會進入甚深的精神境界。在印度當時亦有修行者，能從禪定的鍛煉中達至深邃的精神境界。到了佛陀建立佛教之後，逐漸將這些境界整理，成立了不同次第的定境，如色界的四禪（初禪、二禪、三禪、四禪）與無色界的四無色定（空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處），這稱之為「四禪八定」。後來更加上佛教的「滅受想定」（滅盡定），行者至此，一切主體思維感受之心理活動，徹底停息，成為禪定系統之最高層次。不同禪定層次之間，心理的感受反應不同，而

後者乃前者之進階，由此而建立了禪定理論與實踐架構。

丙三 慧學

透過禪定的訓練，可以培養寧靜專注的心境、安穩堅強的心志、輕安舒適的心態，更可由此而使心意進入「三摩地」（又譯作「三昧」）。修定在佛家來看，並非終極目的，而是引發智慧的手段而已，但很多修行者卻認為三摩地是修行的最終目的，並主張只要證得三摩地便可成就道果，證得解脫。釋迦太子當時所追隨的兩位仙人亦有此論點。當然在定中煩惱現象不會生起，但在出定後種種憂悲惱苦仍在心頭。釋迦太子所追求的理想，是要在日常生活中，亦能消除一切罣礙，得到大自在，這就要在平常行為中亦能恆持一個清淨平穩的心才能成就。於是釋迦太子離開了他的老師而獨自尋覓，後來自行探索出一套能直接達致解脫的禪法，並且由此覺悟，成就解脫。釋尊往後教示弟子時，便發展出一套培育「慧學」的方法。

佛家稱這種成就解脫的智慧為「般若」，而培養般若的過程是經歷「聞、思、修」三個階段的。「聞慧」是指從善知識或經典中聽聞正法而得到的智慧；「思慧」是進一步的思辨探索而得到的智慧；「修慧」便是藉著聞思的基礎，修習止觀，深入觀察及抉擇諸法的實相，並且不靠文字語言，而專依定力直觀諸法的法性，由此而引發的甚深智慧。

修習這種解脫的禪法乃稱為「內觀」，梵語音譯作「毘鉢舍那」。這是從深刻察照自己身心而導致心靈完全解脫的禪法。其中最重要的禪法，是「四念住禪修法」。

丁一、四念住禪修法

達至解脫的智慧禪法，在原始佛典中稱之為「四念住」（或「四念處」），在《雜阿含經》卷廿四、《中阿含經》卷二十《念身經》、卷廿四《念處經》，及南傳巴利文經典都有介紹這套禪法。在經典中佛陀稱之為「一乘道」⁹⁶，是可以「越憂悲、滅惱苦，得如實法」⁹⁷。在南傳巴利文長部第二十二經的

⁹⁶ 這裡所說的一乘道是指行者達致生死解脫的無上之道。《雜阿含經》說各類道品的時候，每稱之為「一乘道」或肯定修此類道品可得須陀洹果（初果），甚至阿羅漢果（四果），從經中所說，各類道品都是可以使行者入道至於究竟的，不獨四念處為然。

⁹⁷ 《雜阿含經》卷第二十四第 607 經，見大正藏第二用頁 171 上。

《大念處經》內，世尊說道：「有這麼一條道路可以引導眾生至於清淨，克服憂悲惱苦，祛除痛苦悲傷，獲得正道，體證涅槃 — 那就是四念處。」⁹⁸

在這部經文裡，四念住被強調為淨化人心的主要法門。「四念住」又稱為「四念處」，是以設立正念為主的修行方法。正念可說是一種平穩不被干擾，警覺和清楚的清醒意識。一位正念者是應擁有清晰的覺念和隨時保持念念分明。「念住」也可以解釋為念的目標，因為念必須要有對象和觀照的目標，以此來安定心識。這些對象可分為四大類，用以培養正念並深入瞭解事物的實相：

身念住以觀察身體為目標；

受念住以觀察感受為目標；

心念住以觀察心意為目標；

法念住以悟見諸法的真實為目標。

戊一、身念住

以身念住為培養正念的基本目標是必要的，這是因為身念住的目標較粗，易於觀察，它時常存在，並且容易體驗。身念住的目標初步可分為兩種，那就是身體的狀態及身體的姿勢。

在觀察身體的狀態方面，應以觀照入息和出息為主。出入息念，在《雜阿含經》稱為「安那般那念」，是釋迦牟尼大力提倡的一種修行法門。出息就是呼氣，入息就是吸氣。呼吸對身體是很重要的，因為身體是依於呼吸來生存。沒有了呼吸，這身體便不能維持下去。佛陀教我們要念念不離呼吸的入息和出息，觀照和明覺入息和出息之長短，我們便會覺察到心的狀態，時時刻刻觀照每一呼一吸，心便不會波動了。

觀察呼吸的當下，不要刻意的使呼吸拉長或縮短，不要使它變強或變弱，祇要依正常速度，自然進出便可以了。有很多方法可以將心念集中於呼吸，其一是把注意力集中於鼻子尖端的氣孔，在那裡可以感覺到氣息的出入；其二是把注意力集中於腹部膨脹和收縮的過程上；其三是將注意力隨著吸氣時從鼻端下至腹部、呼氣時從腹部上至鼻端，如此循環不息。出入息的觀察法是讓自己處身在客觀上，觀察自己的呼吸過程，在觀察時排除所有紛飛的觀念或妄念。

⁹⁸ 《四念處》頁 23-47 《大念處經》，曾銀湖編譯。

出入息觀察法是我們修行的基礎，不管身在何處，無論行住坐臥，都應該試著每天去練習，不斷地去覺知和看守著這顆心，使達致寧靜、祥和。此外，集中注意力的訓練更可使我們深刻的洞察到事物的本性。

至於身體的姿勢，則包括行、住、坐、臥、前進、後退、伸屈、穿衣、吃喝、大小解、語默等。身體的一舉一動時時刻刻都要了了分明，也就是說必須生活在當前瞬間的行為中。

在我們坐的時候，我們要念念分明地知道坐，並觀注坐的姿勢、臀部和腳部與座位所接觸到的地方。在行走時我們要觀注足部與地面的接觸和行走的過程。我們必須訓練我們的心在每時每刻都觀注於一切的活動，這樣它才會強而有力、敏銳和清醒。

戊二、受念住

在南傳巴利文長部《大念處經》中是這樣記述受念住的：

「比丘們！比丘應如何堅定正住，就感受來觀察感受呢？比丘正在經歷著愉快的感受時，對這愉快的感受要了了分明；正在經歷一著痛苦的感受時，對這痛苦的感受要了了分明；正在經歷著不是痛苦也不是快樂的感受時，對這不是痛苦也不是快樂的感受要了了分明。……。」

所以他堅定正住，就內在的感受來觀察思惟感受；他堅定正住，就外在的感受來觀察思惟感受……他堅定正住，觀察思惟感受生起的現相，消失的現相，感受生起和消失的現相。然則，念住『有受』對他而言，不過是爲了認知和覺察（真相）所需而已。他獨立正住，不著於世間的一切。比丘們，比丘應如是就感受來觀察思惟感受。」⁹⁹

⁹⁹ 同上誰頁 31-32，曾銀湖編譯。

戊三、心念住

《大念處經》是這樣記述佛陀教授心念住的修習的：

「比丘們，比丘應如何堅定正住，就心意來觀察思惟心意呢？比丘於貪慾心知其為貪慾心，心離貪慾知其離於貪慾；於瞋恨心知其為瞋恨心，心離瞋恨知其離於瞋恨；於愚癡心知其為愚癡心，心不愚癡知其不愚癡；於收攝心知其為收攝心，於放逸心知其為放逸心，於增上心知其為增上心，於停滯心知其為停滯心，於勝妙心知其為勝妙心，於下劣心知其為下劣心，於定心知其為定心，於散漫心知其為散漫心，於解脫心知其為解脫心，於繫縛心知其為繫縛心。」

「所以他堅定正住，就內心的心意來觀察思惟心意。他堅定正住，就外在的心意來觀察思惟心意……他堅定正住，觀察思惟心意生起現相……然則，念住『有心』對他而言，不過是爲了認知和察覺（真相）所需而已。他獨立正住，不執著於世間的一切。比丘們，比丘應如是堅定正住，就心意來觀察思惟心意。」¹⁰⁰

戊四、法念住

法念住是一個廣大的禪修課題。它包括了主要的根本佛法概念。世尊在《大念處經》中將法念住分爲五部分以便教導及觀照：五蓋、六根、五蘊、七覺支和四聖諦。

但在實際的修習禪定上，法念住是指以整體法相爲觀注目標的修習方法，這即是涵蓋了心意凝聚專注的任何事物，故亦包括了前述的身、受、心三法的修習。由修習此精細專注覺察，不起任何執取，而致使行者悟入了法的真實，了了分明一切法皆依因緣而生，並無實性的存在。進入法念住的修習，必然地能夠將身體、感受、心意三者作整體的觀察思惟，它們完全融合，因此沒有這是身體，那是感受，這是心意，那是法相的感覺。本來眾多的觀注對象已融匯成一個整體，此時心念清晰敏銳、寧靜專注、了了分明、念念在茲，由此徹底去除我執，證悟無我。

屆時，行者修習逐漸深入，對於內在心意及外在對象均無所執取，繼而見法知法，參預聖者之流，邁向解脫的目標。

¹⁰⁰ 同上註，頁 32-33，曾銀湖編譯。

丁二、修習四念住的果證

世尊曾說過修習四念住者所將獲得的果證，他在《大念處經》中最後說到，若任何人依法修習四念住達七年……或七月……或七日，他將獲得這二果之一：最高智慧的四果阿羅漢，或三果阿那含。

因此，透過四念住的精進修行，我們必能踏上正覺之道路，逐步地克服憂傷、摒除苦惱、體證涅槃，成就戒、定、慧三學的道果。

甲四 佛法之分類

乙一 世間法

丙一 人乘

佛法有如大海，廣大深邃，修學佛法，必須循序漸進。好高騖遠，急求速成，都為學佛者所應避免。俗語有所謂「萬丈高樓平地起」，成佛，亦非一朝一夕所能辦到。我們既已生活在這個世間，首先就必須盡了做人應有的責任，人立然後才能佛成，這一點，學佛的人應時時緊記。

「佛法 在世間，不離世間覺」，修學佛法，不外就是世間法及出世間法 兩大類，為了方便一般佛弟子的實踐修行，使學佛者在趣向正覺解脫的路途上有由淺入深的次序，故佛法亦分為五乘，就是世間法所攝的人乘、天乘，出世間法所攝的聲聞乘、緣覺乘及菩薩乘。五乘中雖以菩薩乘為最高，然而如果沒有了人天善法及聲聞緣覺的解脫法做根基，菩薩乘是建立不起來的；這有如高樓大廈的建設，必須打好基礎，才能一層、二層，乃至三、四、五層的建設上去，斷不會一下子就有了高層而沒有下面的道理。修學佛法也是如此，行菩薩道、成佛，這是我們的目標，可說是從大處著眼，修習的是出世間法，但如果不先從小處著手，依世間法漸次修習趣入，連人天乘的善法都還未具足，對廣大甚深的佛法就更難明了踐行。故修學佛法，先從淺近處做起，不要以為人天乘法少利益少功德而不屑，否則，不要說行菩薩道、成佛等遠者大者的利益不能得到，便連這人天的近者小者利益也喪失了。

是以佛法的有情觀以人間為中心，學佛必先盡人的本分。在社會上必須依於一般的道德標準；社會的安寧與秩序，全賴有公認的道德禮教及健全的法律制度來維持。人的行為如果沒有了道德標準，就會破壞了人與人之間的關係；社會沒有健全的法制，安寧與秩序亦會被擾亂。而另外更重要的一點是，佛法著重有情的業果流轉，三世相續，行善得樂果，作惡得苦果，苦樂的果報，來自受者往昔的善不善業。人必須對自己的一切行為負責，正如我們生活在這世間，如果我們的行為是合乎社會公認的道德與法紀，自然會受到社會的認同與讚許，相反的則遭受社會的斥責與制裁。要求得解脫成就佛道亦一樣，必須有善的行為才能招感善或清淨的果報，

如此不斷的修養我們身心，積習善業，在人天乘的基礎上更努力求進，則行菩薩道以至成佛的目標一定能達到。

修學佛法，無論是世間法也好，出世間法也好，人乘也好以至菩薩乘也好，總的來說首先必須止惡行善，這是一切佛法的基礎，而在實際上具體表現出來的行動之一就是皈依三寶了。皈依三寶，才是初入佛道的開始，成為佛教的信徒，從此投身佛法，開始一種邁向正道、轉迷成悟的生活。須知佛法是理智德行並重的，皈依三寶並不是迷信可靠祈求得到種種欲望的滿足，亦不表示三寶就可使我們成佛，而應該知道，佛是我們的模範，是創立佛教的領導者；法是真理和達成我們學佛目的的修行方法；僧是如實奉行佛法的大眾，是我們修學過程中的良友助伴。皈依，有歸信依託的意思，猶如在生死大海中，依止佛法僧三寶而得到度脫。三寶的根本是法，法是宇宙人生的真理、道德的規律，是佛弟子要修行學佛的依據，沒有了法寶，佛寶與僧寶亦不能成立了。故此，佛弟子皈依三寶，除了依賴外在的三寶作為解脫的引導外，自己亦必須發心、精進，勤勇不息，才可達成學佛目的。至與佛看齊，自己體悟到法性如如之時，就會明白，解脫是怎樣的一回事了。

皈依三寶，開始新的迴邪向正、轉迷成悟的生活，必有合法的行為，止惡行善的基本做法就是遵守合乎社會道德、合乎佛法的戒律。佛法特別著重人間的實踐修行，佛陀本身就已經給我們樹立了一個最好的榜樣，就是以人身經過不斷的努力修行，而能達至成佛的理想境界，故佛法每有「人身難得」之說。人如作善可以再生人天二善道，如作惡則會下墮三惡道。故應保持人身，修行出世間法，成就佛道，方為究竟。要保持人身就須具備了做人的條件，方可以做人，這些條件就是人類的基本道德標準，亦是佛弟子所應遵守的最基本戒律，此即不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒等五戒。五戒為最基本的道德行為規範，不但使修學佛法者避開不善、不相應、不如法的行為，亦為了實現人類的和樂生存。

佛弟子在守持五戒的基礎上，盡了做人的本份，再加行十善，以至廣行六度四攝等菩薩道出世間法，終有一天能達到成佛的目的。

丙 二 天 乘

前文曾經提及，佛在《增一阿含經》中開示過一句話：「諸佛世尊皆出人間，非由天而得也」¹⁰¹，這說明了諸佛皆在人間而非在天上成佛。但是成佛究竟不是一朝一夕可以做到，爲了隨俗方便，在佛法裡也說生天的修行。不過，依佛法的真義，天上是不如人間的。佛弟子在未能解脫之前，常流轉於人間天上，爲了佛法普及大眾，使佛弟子能以一般世間的德行爲基礎，而更進一步實踐出世間的德行，漸向解脫，故在佛法裡有人天乘所修的世間法。

關於天乘的設立，我們首先必須明白，佛法與古代印度文化有深遠的關係。古代印度文化是著重祭祀、祈禱的。信仰的是一神以至多神的宗教，人們慌於大自然不可思議的威力，以爲天上有神在主宰一切，於是希望能透過祭祀與祈禱，得到天神保護他們的性命眷屬，賜與他們所希求的財富、權力以至健康、長壽等等。這些在現實生活中所希求的快樂，在佛法裡稱爲「現法樂」。然而人並不能控制自然界的運作，人生總是不如意的事多，快樂總是短暫的，一期生命到一定時候亦會結束，於是很自然的總希望來世再生爲人，享受曾經擁有過的一切，或更進一步的想求生天國，以爲就可得永生，或可永享欲樂。這種思想在佛法中稱爲「後法樂」。這兩種「現法樂」與「後法樂」的思想，都是出於人類最基本的要求與欲望。這些宗教思想即近於佛法五乘中的人乘及天乘。

印度的宗教一般相信，要得「現法樂」與「後法樂」，獲得人間福報或來世求生天國，可以通過六種方法來達到：祭祀、咒術、德行、苦行、遁世、瑜伽。依著這六種方法，可享受人間福樂以至來世生天，而依著其中的苦行、遁世、瑜伽三種方法修行，不但是生天的，而且能令精神達至超越的境界而得解脫。人間的福樂不用說已經令人嚮往不已，至於天上的生活，吃的是天廚妙供，穿的是細滑天衣，住的是七寶宮殿，天壽極長，五百劫幾萬年的很平常，天身如須彌山般高大，光明朗耀，廣大莊嚴，一切都似乎十分圓滿。然而這些福樂在佛法來說終非究竟，耽著逸樂，很容易就產生懈怠，不求上進，到天福享盡，末了還是流轉在三界六道之中。

¹⁰¹ 見甲三篇乙二章「生命觀」丙一段註5。

就是依著苦行、遁世、瑜伽所達至的解脫境界，在佛法來說亦是不究竟的，我們如果讀過釋迦太子在求師訪道時與跋伽仙人及阿羅邏仙人的對答，就知修行這三種方法到最後還未能完全捨除「我」及「我想」，仍有煩惱而還不能得究竟解脫。因為以佛法來看，人天善果，仍有生滅相，甚至還會墮落，在三界四生六趣中流轉。所以，佛弟子不應以人天善果為滿足，而應在人天善法上，追尋更高的境界，循著佛陀所開示的菩薩行而修行證悟，以入於聖者的解脫，才是究竟的法樂。

佛法不涉祭祀與咒術，尤其是咒術，更予否定，因為祭祀可能引致屠殺禽畜，傷害生命；咒語則會引致存心不正，墮入邪術等流弊。德行為進修世出世間法的根本道德；苦行在佛法裡是取其少欲知足，勇猛精進的精神，但並不主張極端的苦行，或過度的縱欲，而採取不苦不樂的中道態度。遁世為修天乘的法門；而瑜伽即修禪定，壓伏、去除內心的部份煩惱，亦為生天的主要法門。要生人天，就必須具足人天的正行。具體的說，修人乘須持五戒，修天乘則行十善。持五戒在上面已經提過，今不再贅。行十善即不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄言、不綺語、不兩舌、不惡口、不貪欲、不瞋恚、不邪見。此十善業法可大致分為三類，就是：

- 一、身行：包括不殺生、不偷盜、不邪淫等三善業。
- 二、語行：包括不妄言、不綺語、不兩舌、不惡口等四善業。
- 三、意行：包括不貪欲、不瞋恚、不邪見等三善業。

持五戒可防止身與口在行為上的過失，行十善則更令我們連起心動念的意業亦不與惡法相應，即是維繫身、口、意三業皆不令作惡，故十善業乃為一切眾善的根本，並兼攝了其他一切善法，在《十善業道經》裡是這樣說的：「言善法者，謂人天身，聲聞菩提，獨覺菩提，無上菩提，皆依此法以為根本，而得成就，故名善法。」¹⁰² 行十善業，不殺生而仁慈；不偷盜而義利；不邪淫而禮節；不妄言、不綺語、不兩舌、不惡口而誠信；不貪欲、不瞋恚、不邪見而智慧，不單與世間一般倫理道德的五常相通，而且亦包括了消極的止惡與積極的行善。可見佛法的人天善法，實比一般世間的倫理道德更加詳審深入。若人能奉行十善，不獨行為良善，而且內

¹⁰² 《大正藏》卷十五頁 158 上。

心清淨，除了能做到「諸惡莫作」之外，更加能「眾善奉行」呢。

乙二 出世間法

丙一 聲聞、緣覺乘

釋迦牟尼自二十九歲出家，經過六年多修行，於三十六歲成佛以後，就開始了他的教化。從原始的經典記載可以看到，佛陀的教化乃是以人生現象的價值判斷開始，從而對向於人生苦惱的解脫。佛陀成道後，對五比丘初轉法輪，五比丘從佛聞法，得以解脫，就成為佛陀的聲聞弟子。

丁一 聲聞乘

釋迦牟尼是創教者，其教理主要由自覺而成。而聽聞佛的言教，依之出家、修行、悟道者，皆稱之為聲聞弟子。原始佛教的聲聞弟子所依之修行的，主要就是以「四聖諦」為中心的教法。現從四聖諦的義理來探討佛家對人生現象的解說及消除煩惱的修道方法。

戊一 四聖諦

在佛陀的深廣教法中，四聖諦可以說是最基本而又最重要的。在原始經典裡，有無數地方都是反複地說明此四聖諦的。諦是真實義理的意思，四聖諦的綱目如下：

- | | | | |
|-------|----------------------------|-----|-----------|
| 一、苦聖諦 | — 說明「人生的存在是苦」的真象 | — 果 | } 世間一重因果 |
| 二、集聖諦 | — 說明「人生是苦」的原因 | — 因 | |
| 三、滅聖諦 | — 說明有情能夠藉著修行，解除一切苦惱而至涅槃的境界 | — 果 | } 出世間一重因果 |
| 四、道聖諦 | — 說明解脫苦惱，達致涅槃的方法 | — 因 | |

四聖諦的教法就好像醫生治療病人的情形一樣。首先見到其病況、病

情如何?接著找出病因爲何? 其次必須知道健康身體的標準，最後就是治療的方法。這樣，醫生才能解除病人的苦痛。佛陀就猶如大醫王，以此四聖諦之法來解除有情心靈的疾苦，利樂有情。

己一 苦、集聖諦

首先說苦、集二諦。苦、集二諦指出了世間的一重因果關係，即是人生苦惱的真象及其成因，由此構成了有情流轉生死的現象。

佛法說苦的意義甚廣，並非如漢語的字面含義所謂逼迫、痛苦等狹隘意義。很多人聽到佛教說人生是苦，就覺得佛教是悲觀的，因爲他們覺得人生亦有快樂、幸福的一面。其實，這祇是佛教對苦的其中一種看法。原來，佛家將苦分爲三類：苦苦、壞苦、行苦。苦苦主要是指精神肉體所面對的逼迫、苦惱。一般常識所說的苦，大多包括在苦苦之中。例如人類所不能避免的生、老、病、死、求不得、怨憎會、愛別離等種種情況，都可以說是苦苦。因爲此等事能直接引起我們身心苦惱。

另外，一般人所認爲生活的舒適安穩、衣食無缺、健康長壽等等快樂感受，在佛家來說，則置之於壞苦意義之中。因爲此等快樂的境況是不永恆的，是隨時會轉變的。快樂的境遇常常就與憂慮連結，因爲人們怕失去它，而目前的快樂正潛伏了未來那不可避免的痛苦。所以此等常常會由於轉變而導致苦痛的情形就稱爲壞苦。

最後，行苦就顯示出佛教對苦的深刻看法。在《雜阿含經》中很多地方都有「無常即苦」的說法¹⁰³，龍樹菩薩在《中論》亦說：「無常是苦義」¹⁰⁴，這皆指出了苦的深層意義。佛家認爲凡是無常的，即是苦。現象上的我、人、世界，無一不是時刻遷流，毫不停息的，而我們卻對於身心以至外界執以爲實，由是便出現了前述二種苦了。因此，佛才說組成我們身心的五蘊本身就是苦，因爲五蘊本身就是無常的。五蘊就如烈火般之熾盛，令人熱惱，故稱之爲「五蘊熾盛苦」。

¹⁰³ 例如《雜阿含經》卷一第9、10、11、12經等，均有此說法。見《大正藏》卷二頁2。

¹⁰⁴ 《中論》第二十四觀四諦品第21頌。見大正藏第三十冊頁33中。

另外一點，就是佛家對現實人生的評價，並非以日常生活體驗為標準，而是相對於聖者的清淨解脫境界而言，因此，苦諦就是指尚未解脫的有情而說。

再看集諦，集有積集、招聚、生起的意思。集諦就是指關於苦之生起或根源的真諦。《增一阿含經》中說：「愛與欲相應，心恆染著，是名苦習(集)諦」¹⁰⁵。由此可見，苦的根源主要就是渴愛，由愛而起惑，造業，結果產生苦惱的人生。不過，這個「愛」並非是產生苦的最初或唯一的原因，而是最明顯及最直接的原因而已。因為佛家指出了一切法皆是依因待緣而起的，故這個愛也是依其他條件而生起，這條件就是受。輾轉相依，即構成了「十二緣起」的說法。十二緣起說明了人生流轉現象的種種過程，並指出了引致苦果出現的根本煩惱。這在前章已曾解說，此處不贅。

己二 滅、道聖諦

明白了世間現象的出現及其成因後，佛陀跟著帶出了出世間的另一重因果關係，那就是滅諦及道諦。滅諦及道諦為四諦的實踐精神所在，因為佛教是以消除人生的苦惱為鵠的，而滅諦與道諦正指出了這一目標及方法。

在顯露人生是苦的真象後，佛教更進一步揭示消除人生苦惱的可能性及解脫的目標所在，這就是滅諦所開示的真諦。滅，又稱涅槃，意即一切煩惱的消除，清淨寂靜解脫境界的證得。原始佛教的經典很少正面描述涅槃的境界，祇是用反面的字眼描述。例如《增一阿含經》中所述：「欲愛永盡無餘，不復更造，是謂名為苦盡諦。」¹⁰⁶ 佛的大弟子舍利弗面對「什麼是涅槃」的問題時，亦答之以「貪的熄滅、瞋的熄滅、痴的熄滅。」¹⁰⁷ 由此可見，涅槃就是根本煩惱的消除。根本煩惱就是以貪、瞋、痴為主而引生的種種我及法的妄執。修行人能一方面依於佛的緣起正見，觀破對身心的執持；另一方面從日常生活的不斷磨練，斷除由我執所起的種種煩惱，就能得大自在，證得涅槃的聖位。

¹⁰⁵ 《增一阿含經》第十七卷四諦品。見《大正藏》卷二頁 631 上。

¹⁰⁶ 同上。

¹⁰⁷ 巴利文學會版集部經第四集第 251 頁。這裡引自 W. Rahula 著、顧法嚴譯《佛陀的啓示》頁 61。

滅諦指出了聖者的解脫境界乃由根本煩惱的斷除而證得，但此等根本煩惱是潛伏而根深柢固的，因此必要有正確的對治方法才能去除，這就說到道諦了。道諦就是導致苦之止息的途徑，乃是佛法修道的必要方向。這道稱之為「中道」，因為它無論在思想上或行為上皆離開相對的極端。思想上，相對的極端是常見與斷見；行為上是縱欲的享樂主義與抑制的苦行主義。佛陀深切體驗到這兩個極端的錯誤及無有實益；如實證悟到緣起的正知正見能導致寧靜、安穩、解脫。這中道一般分為八個綱目，稱為「八正道」。若詳細分列，則可分至三十七個項目，稱為三十七菩提分法，而簡單亦可歸納為戒、定、慧三無漏學。戒定慧的修習在前一章已有論述，現就以八正道來說明道諦的內容。八正道表列如下：

- ①正見 — 如實的見解。
- ②正思 — 正確的思維。
- ③正語 — 正直的語言。
- ④正業 — 合理的行為。
- ⑤正命 — 正當的職業。
- ⑥正勤 — 正確的努力。
- ⑦正念 — 清淨的心念。
- ⑧正定 — 正確的禪定。

八正道是達致涅槃的主要法門。我們不要以為此八正道可以依序逐一的修習，而應當盡可能同時修習，因為此八正道之間互相緊密聯繫，修習一道也有助於其他各道，而每一道亦必須要伴隨其餘七道才能成就。這八正道可以說是修行者於身、口、意三方面同時修行的綱目。

正見就是正確、如實的知見，乃是觀察事物的正當方法，也就是佛陀觀察世間事物最終真相的知見。換言之，這就是徹見緣起法的智慧。我們若要解脫煩惱，就必須培養智慧，如實正觀世間。但當我們未能修得正見前，就應以佛陀之正見為依，再循聞、思、修三個階段來培養我們自身的智慧。

正思就是正當的思考方法、正確的思惟。我們要時刻保持心念的警

覺，避免無理的貪欲、瞋恚、愚痴等心念生起，以引發正確的思惟、意欲、決定，對向於正覺的解脫。

正語就是正當的口業。佛典中常有示人以不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語等語言規範，就是希望行者注意日常生活的言談過失。兼且，不作無謂的空談亦有助於聖道的修行。

正業就是生活上所表現的合乎道德標準、正直和平的行爲。它是從正見、正思的基礎上所必然引生的。我們由消極的不殺生、不偷盜、不邪淫而轉向積極的護生、布施等善行，令致大眾和樂共處，就能契合佛陀所顯示正業的意義。

正命就是正當的職業。即是不應從事於他人有害，甚至殘害生靈的職業。例如屠宰、漁業、販賣軍火、投機欺詐等行業。引申而言，正命即是要有正當的生活規範、合理的生計。

正勤即是正精進，乃是要有堅強的意志與正確的努力、恆心，使其餘七正道能夠貫徹始終。兼且能夠使善法得以生起及滋長，惡法令得消滅及不再生起。

正念就是專心一致的心念，時刻顧念自己及周圍的活動，由此專心繫念而使心念收攝於當下。正念可從觀察身體之活動、情緒的感受、心智的活動及心理上種種概念入手，時刻以出離心觀照一切事物皆是無常、苦、無我、不淨，這就是修四念處。由此契入佛法於日常生活之中。

正定即是正確的禪定，乃是與正見、正思、正念等相應而導向於涅槃的定境。由身、口、意三業的清淨，導致心靈的專注，引生定境，進而成就出世的無漏慧，斷煩惱、證真理而得解脫。

八正道的修習，即是思想與行爲的統合，從戒、定、慧三學次第增上。八正道以正見爲首，即是行者從佛聞法，首先以佛之正見爲依止，依此正見而引生自身之戒行，由戒行而致定境，再由定境成就慧解脫。所以八正

道可說是佛法修學的總綱，知與行的統一，聖果由此而生。

對於佛陀所開示的四聖諦，行者應該如經上所說：「於苦聖諦，當知、當解；於集聖諦，當知、當斷；於苦滅聖諦，當知、當證；於苦滅道跡聖諦，當知、當修。」¹⁰⁸ 進而「若比丘於苦聖諦，已知、已解；於苦集聖諦，已知、已斷；於苦滅聖諦，已知、已證；於苦滅道跡聖諦，已知、已修，如是比丘名阿羅漢；諸漏已盡，所作已作，離諸重擔，逮得己利，盡諸有結，正智善解脫。」¹⁰⁹ 對四聖諦確知並修習，就必能達致聲聞弟子的最高果位—阿羅漢。阿羅漢有殺賊(殺盡煩惱之賊)、無學(不須再有修學)、應供(應受人天供養)等意義。

丁二 緣覺乘

釋尊當日所教化的弟子，主要是聲聞根性的，故稱之為聲聞乘。然另有一類根性的佛弟子，稱之為緣覺乘。若從所證真理、斷除煩惱的地位來說，緣覺與聲聞可說是相等的。二者主要之不同處，可分兩點說明：一是緣覺特別喜樂孤獨和苦行，厭離塵俗、孤居獨處、精嚴苦修；二是這類修行者多以自智力深觀世間無常而悟入緣起之寂滅，而此悟乃可以是無師而自悟的。由這種方式而悟道的聖者，稱之為「辟支佛」，意義是「獨覺」，也作「緣覺」。他們可以悟道於有佛法之世，亦可以悟道於無佛法之世。其根性自當較聲聞弟子猛利，然由於其悲心與願力均不及後來的菩薩乘，因此相對菩薩乘而言，亦稱之為小乘，而與聲聞乘則合稱為二乘。

丁三 佛教精神的偏向與回歸

透過對佛陀所開示的四聖諦的認識，我們要清楚明白，佛家對於人生苦惱的現象並非抱著悲觀、消極厭離的看法。相反而言，正是如實地體驗到人生的各種苦惱現象及其成因，由此而顯示出佛家的崇高理想及其積極的實踐精神。我們從佛陀及其無數弟子的修行悟道歷程中，亦可以看到這方法之有效性，並非空泛而談的思辨哲學。不過，在佛滅後數百年間，由於聲聞弟子偏重於個人自身苦惱的解脫，漸漸造成厭棄世間、脫離社會、

¹⁰⁸ 《雜阿含經》第十五卷第 382 經。《大正藏》卷二頁 104 中。

¹⁰⁹ 《雜阿含經》第十五卷第 384 經。《大正藏》卷二頁 104 下。

獨善其身的現象，遠離了釋迦本來的慈悲精神。具識見之弟子有見於此而作出反省，繼而掀起了回歸佛陀本懷的口號，帶出了重視悲願，不捨世間的大乘運動，重新將佛教納回正軌之中。

丙二 菩薩乘

菩薩乘即大乘，因為這是菩薩所修的法，所以稱為菩薩乘。又因為修菩薩乘的人智慧廣大、悲心廣大、願力廣大，故稱為大乘。乘者，能運載的意思，小乘者即小車，不能運載他人；大乘者即大的車乘，能運載眾生抵達菩提涅槃的目的地，故稱大乘。

菩薩即梵語「菩提薩埵」的簡稱。「菩提」的意思指覺悟，「薩埵」的意思指有情，「菩提薩埵」合起來的意思就是指求無上正覺的有情，又有一意思指引度眾生至覺悟彼岸的人。

丁一 發菩提心

菩薩眾既要自覺而亦要覺他，所以修行菩薩道的第一個條件就是須發大菩提心。今引《金剛經》一段以明何謂發大菩提心：「佛告須菩提：『諸菩薩摩訶薩應如是降伏其心：所有一切眾生之類——若卵生、若胎生、若濕生、若化生；若有色、若無色；若有想、若無想、若非有想非無想，我皆令入無餘涅槃而滅度之。如是滅度無量無數無邊眾生，實無眾生得滅度者。何以故？須菩提！若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩。』」¹¹⁰ 此段經文顯示，發菩提心者應對一切眾生具備大慈悲心，徹底救度使得到究竟解脫的無餘涅槃，而於救度無邊無量眾生的同時，由般若觀照之空慧而明了一切眾生皆無自性，自身與眾生皆為因緣和合之假體，自身與眾生無二無別，故實無眾生為己所度。所以，初發心菩薩是以大悲為根本、般若空慧為方便的。欲使菩提心成就，這大悲與空慧兩大條件非兼備不可。

丁二 四無量心

¹¹⁰ 《金剛經》現存有六個譯本。這裡所採用的是鳩摩羅什法師所譯的《金剛般若波羅蜜經》。

菩薩既有上求佛道下化眾生之悲願，於發大菩提心後，就須真修實行，修行的項目與方法無量，然首先必具四無量心，然後據此去做一切自利利他的無漏業行。無量是廣大周蘊，無有限量的意思。眾生無量，菩薩度生的願力亦無量，大乘修行之四無量心即緣無量眾生而發慈悲喜捨四無量心。

慈是無瞋。對一切眾生不生瞋恚，視同自體，由慈愍故，並願予眾生安穩快樂，不分怨親，不起愛厭，恆常相續而普及於一切有情。

悲是不害。願拔眾生一切苦及一切苦因。自身雖然明白緣起性空之理而不為諸結所纏縛，但念及眾生仍未明白，遂起悲憫心，要令眾生也能斷除諸結，離苦得樂，這就是大悲的懷抱。

喜是慶悅。見眾生得到利樂而隨喜。隨喜是看見別人為善、快樂或得到成就，自己也感到歡喜，不生嫉妒。

捨是平等。對眾生不起人我、愛憎、怨親等分別心，由是於一切利他功德都無所作意，亦無染著，而成就無量的難忍能忍，難行能行的菩薩事業。

丁三 六度

修行菩薩道的大乘人既能有慈悲喜捨四無量心的廣大胸懷，就須行六度與四攝以實踐大乘佛教的自利利他度生精神。六度與四攝包括了大乘修行的重要內容。現首先說明六度。

六度能攝一切善法，故修行六度即是修行一切善法。六度又名六波羅蜜，義譯為「彼岸到」，意思指如修此六法，即能從生死的此岸，渡過苦海，到達覺悟的彼岸。六度是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。

布施，即以自己所有的事物，施於他人。布施有三種：

- 一、財施： 以自己的財物及其他物質，歡喜地施與有需要的人，並無悔吝。
- 二、法施： 能以自己的正確思想、及所有學問知識，曉喻他人，使他人亦得理解。

三、 無畏施： 若他人有危難怖畏，不惜生命而往救濟，排難解畏，令得安樂。

持戒，即守持菩薩戒，以防禁身心之過患，熄滅三毒火燄。這在修行的歷程中，有很大的作用。菩薩戒歸納起來有三種：

- 一、 攝律儀戒：即受持一切戒律，遠離所有應離之殺盜淫妄等根本惡法，有諸惡莫作的止惡意義。
- 二、 攝善法戒：即勤修一切能感世出世間福德智慧妙果之善行，有眾善奉行的生善意義。
- 三、 攝眾生戒：又名饒益有情戒，即實行一切饒益有情之事。在慈悲心的攝持下，以自他和樂，離惡向善為目標的一切善行都應實現。

忍辱，即忍受辱害。我們生活在這世間，總會時與他人有所隔礙，誤會嫉害等皆難避免，然修菩薩道者必須堅定忍耐。由慈悲故，對他怨害能不起瞋；由智慧故，對善法能審度抉擇；性堅強故，於諸艱苦能忍受而不退屈。

精進，即勤奮。修行菩薩道須具勇猛心而修學不厭，教化不倦。凡一切利樂有情的事業皆努力不懈去做，心不退失，無有間斷。

禪定，指自心調伏的靜定，心念安住於一境，或安住於身，或安住於受，或安住於心，依此而引發智慧。菩薩修定應從一切處去實踐，做到行住坐臥，起居飲食，皆能安住於定境。

智慧，梵語般若。菩薩修般若波羅蜜應廣觀一切法空，再離我、我所見，從勝義慧而悟入緣起性空。般若以所觀境簡擇決斷為性，對事理能簡別是非，抉擇正邪而無有顛倒。

丁四 四攝

四攝是布施、愛語、利行、同事。攝是攝引、攝受。這四種方法能攝化眾生、引其趣向善途，進而受持佛法，所以稱為四攝。

布施在六度中為第一，四攝亦以布施為首要。布施為純粹的利他行為，無論財施、法施或無畏施，只要施得合時、適當，眾生是無不歡喜接受的。

愛語就是以和顏悅色、良好態度及令人易於接受的言詞，對眾生說合於正理的話，使眾生能接受化導。

利行就是作一切利益眾生之行為，使眾生得到利益，尤以勸導眾生依正法修行，以求離欲解脫。對眾生來說，這應是最好的利益了。

同事就是與所欲度化的眾生共同做事，共同生活，善作眾生的助伴，度化眾生於不知不覺之中。

修行菩薩道不應從私欲出發，而應該著眼於眾緣共成的有情界全體而發心修行，六度四攝的大悲大智修行圓滿，即自利圓滿，利他圓滿，完成究竟的大菩提。

乙三 結語

從佛教所開列的各種世間、出世間教法，我們可以看出佛法包容廣大，融攝力強，能適應各種根性的有情。從在家修善法門以至出家的解脫法門，在在皆顯示佛法的包容性及圓滿性。

佛法不是以論說思辨哲學的知識為目的，亦不是以盲修瞎鍊的極端修行為進道，而是強調了般若正見，由智而悟。透過理論與實踐的統一，將知識與生活結合，由智慧指導行為，從而實現人生的理想。

更進一步，佛家不僅以真理的獲得、煩惱的消除為滿足，而且更要徹底明瞭社會現象的緣起性，個人不能與社會脫離。由此發大悲大願，盡未來世，利樂一切有情。此乃大乘佛教慈悲精神的擴展、菩薩願行的開出。

從佛教的發展史看，我們可以見到由於不同時代的佛弟子修行重心各異，故對佛教流派進行了高下的判別，例如大小乘的區分、在家眾與出家眾的優劣。其實就佛家之解脫理境來看，大小乘的解脫涅槃境界是無異無別的，分別只在於其個人悲願的不同，而非所修法之有異。在家出家於解脫的方便上亦無異，在家亦有證得解脫之極果，而非限於出家眾的。因此，我們不應貶斥早期之教法為小乘法，亦不應歧視在家弟子眾。其實早期佛法中的四諦法、八正道、三學等，皆是大小乘佛法所共通的，於中祇有詳略開合不同，而生出不同的教法，以適應不同根器的有情而已，其根本的解脫精神並無二致。另外，佛弟子中本來亦兼有在家、出家二眾，二眾祇有生活形式之不同，並無本質之差別。

再從學佛的歷程上看，我們應該以佛陀為榜樣。透過瞭解佛陀的生平及其開示的緣起正理，一方面抉擇正確的佛法；另一方面，從日常生活的反省，體驗生命的意義，對向於修行的目標。抉擇佛法的標準就是三法印及四依之理。如此，方能建立學佛應有的態度及抉擇了義究竟的佛法。

最後，我們更不應將解脫境界與現實生活截然分割。解脫的獲得正由於在世間之中了悟世間之緣起性，並非離開世間之外另有涅槃可得。明乎此，就不應厭離現實世間，而要正視世間。於現實生活之中如實觀察，明瞭世間法之緣起無自性而得以解脫煩惱的纏縛。所以，正視現實方是成佛解脫的關鍵。龍樹菩薩在《中論》內說得很清楚：「涅槃與世間，無有少分別；世間與涅槃，亦無少分別。涅槃之實際，及與世間際，如是二際者，無毫釐差別。」¹¹¹ 能明乎此，我們就應知道，世間乃成佛之所依，因為佛亦由人身而得，在世間而成。所以近代偉大的高僧太虛大師有云：「仰止唯佛陀，完成在人格。人成佛即成，是名真現實。」¹¹² 正是指出這人間佛教建立的真正精神所在。

¹¹¹ 《中論》第二十五觀涅槃品第 19、20 頌。見大正藏卷三十頁 36 上。

¹¹² 本偈頌原為太虛大師於民國廿七年（1938）一月十九日，說偈迴向外祖母及母氏，原頌云：「墮世年復年，忽滿四十八，眾苦方沸騰，遍救懷明達。仰止唯佛陀，完就在人格，人成佛即成，是名真現實。」（太虛大師全集第 32 冊頁 258）。及後在同年二月八日太虛大師撰〈即人成佛的真現實論〉，再引述此偈，其中「人成佛即成」改為「人圓佛即成」（太虛大師全集第 24 冊頁 457）。印順法師編《太虛大師年譜》時略有改動，今依印順法師所引偈，見《太虛大師年譜》頁 426。