

四聖諦

明法比丘 主講

(2003年年中講於慈悲電視台，文字已經修訂)



[回首頁](#)

四聖諦 目次

[修道之省思要點](#)

[苦聖諦](#)

[苦集聖諦](#)

[苦滅聖諦](#)

[苦滅之道聖諦](#)

[附錄一：心藥方](#)

(¹煩惱、²生氣、³緊張、⁴焦慮、⁵自我意識熾盛、⁶嫉妒、
⁷吝嗇、⁸多疑心、⁹懶惰、¹⁰無慚愧心、¹¹我慢、¹²愚癡)

[附錄二：平常用功](#)





[回首頁](#)

修道之省思要點

／明法比丘 撰

佛陀及一切覺悟者，皆依循：知苦、斷集、慕滅、修道，而成就道果。

- 1.知苦：┌生、老、病、死苦，怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦，總說：五陰變動不停。
└苦苦(身苦引起心苦)、壞苦(毀壞引起的苦)、行苦(變遷引起的苦)。
└知一切生物必死，一切事物必滅，合會必散，崇高必墮。
- 2.斷集：知「無明」(無知於：善、不善法，有罪、無罪，卑劣法、優勝法，污染、清淨，分別、迷糊，因果、無因果)、「貪愛」為苦因(集)，念念無明、貪愛即念念苦，念念生死，而致力於斷欲貪。
- 3.慕滅：┌出世——以出離世間的貪瞋痴三毒為志向，以出世為利生的利器。
└寂止——多憶念涅槃(滅盡三毒)及其所生諸功德，心生嚮往。
└無為——對世間只做好責任，不要求什麼、不成為什麼。
- ┌正見——相信三世因果(非偶然論、宿命論)、善惡、聖賢(佛陀、阿羅漢等斷煩惱的聖者存在)、涅槃。一切知見指向「苦、無常、無我」而進滅苦。
└正志——有志於滅三毒，修慈(與樂)、悲(拔苦)、喜(隨喜)、捨(客觀)。
└正語——消極：不大妄語(未證言證)、小妄語，兩舌、惡口、綺語。
└積極：如實語(如見聞、覺、知，老實說)、柔軟語、愛語。
└護持家庭和樂、潔身自愛；不邪淫。
└正業——財物布施、法布施；不偷盜、剝削、騙取眾生財物。
└保護生命，維持生命尊嚴；不殺、傷、惱、暴力加害眾生。
- 4.修道：┌正命——經濟生活合乎佛法、戒律、國法，生活即實在、可靠、安樂。
└正勤——盡最大的努力斷惡、修善、淨意(不執著)。
└觀身：見、聞、嗅、嘗、觸皆如實知。平常注意呼吸時在鼻端產生的觸感生滅作為禪觀對象。若有動作，則一併注意曲伸、起落、往來。
└正念——觀受：深觀感受的實況。「樂受」執取為苦，(四念處)└觀心：檢證心的實況是貪、瞋、痴或無貪、無瞋、無痴。
└觀法：知此時此刻為欲貪向或涅槃向，而(當下)知取捨。
└正定——依剎那定(片刻片刻的定力)或依觀禪，沒有愛惡、偏見地直接及持續觀察自他五蘊無常(生滅性)、苦(逼迫性)、無我(空性)而得解脫。

明法比丘 簡介



1952年 出生，台灣·嘉義市人
 1971~1973年 就讀台中·勤益工專(第一屆)
 1973~1974年 就讀中國文化學院，參加慧智社
 1975年 出家(北傳)
 1976年 1~9月 就讀台北·東山佛學書院
 1976~1977年 自修於新竹·福嚴精舍
 1977年年中 自修於台北·慧日講堂
 1979年 應邀至美國洛杉磯法印寺協助弘法
 1980~1982年 就讀 City College of San Francisco

1982 年 還俗
1987 年 在洛杉磯參與組織「新雨佛學社」
1988 年 1 月 回台，推動原始佛法
1994 年 1 月 成立「嘉義新雨道場」
1997 年 3 月 到泰國出家（南傳）
1999~2000 年 任教原始佛教學苑、原始佛教學院
2002 年 6 月 在嘉義縣成立「法雨道場」
作品：《善知識參訪記》，參與編譯《當代南傳佛教大師》等多種書籍。文章散見於「新兩月刊」、「嘉義新雨雜誌」、「法雨雜誌」。



[回首頁](#)

苦 聖 諦

明法比丘 主講

南無佛、南無法、南無僧

各位居士、大德，大家好！

今天跟大家分享的題目：就是苦諦，或者是探討苦的問題，苦的真理。這個苦諦，是佛陀覺悟真理後，所開示的四聖諦的第一個聖諦，這個「諦」是叫做「真理」的意思。也就是說，它是永遠不會變的道理。只要有人，或者眾生存在的世間，這個苦的現象，就是永遠會存在的。有的人把佛陀當作偶像來崇拜，或者是神來崇拜，或者是說有的人是佛教徒，但是他還不是很瞭解，佛陀講的道理的原貌，他們有的是用信仰的，或者是用哲學的方式，來了解佛教，佛教，它不管怎麼樣講，事實上它有一個核心來了解，那就是圍繞著四聖諦，八正道來了解佛法，四聖諦裡面談到的，就是這個苦諦的道理，佛陀當初修行乃至成道，事實上也是跟苦有關係。佛陀在經典裡面有談到，這個世間，假使沒有老、病、死這三種現象，這個世間不會有人成佛，也不會有人要修道，也不會有人要解脫這個苦，因為這個世間有老、病、死，所以有很多人要尋求解脫。為什麼有這些現象？這些現象，如果是一生一世結束，那就算了，但是在印度人他們的觀念裡面，或者是他們所了解的道理，這個苦，並不是一生一世就結束了，它是一再輪迴，這個生命的死亡以後，它是不會結束的，它還是有下一個生命，所以生命就是這樣，輪迴的現象，往下還有無窮無盡的生命，假使還沒有解脫的話，就有無窮的生命，如果往上追溯上去，我們還是有前一生，然後再追上去，還有再前一生，一直追上去，無始無際，沒有源頭沒有盡頭，眾生一生一世都帶來的苦，這個苦並不是印度人喜歡幻想一些哲學思想，事實上他們想要解脫苦，也跟他的修行經驗有關係，也就是說他們有很多修行人，他們透過禪定能夠發現到，每一生每一世都有一個生命的存在，這個生命並不是靠幻想的，甚至於還可以驗證，前一生生在哪裡？在現代人的檢證之下，還有很多人可以追溯到他前一個生命是在哪裡？真人真事，並不是說一個構想出來的，也就是說輪迴這個現象。在印度人的觀念裡面，它是已經根深蒂固了，所以我們如果沒有解脫苦的話，就是生生世世都會承受到這個身體跟心理的痛苦。在佛教裡面，關於這個苦也有一些分類，或者是探討的方式。

有一種說法就是，有三種苦，第一種苦的說法就是苦苦，「苦苦」就是一般的苦，一般的生、老、病、死這些苦，都可以當作苦苦來了解。第二種苦就是「壞苦」，我們身體壞了，東西壞了、房子壞了，這些損壞的現象，然後引起我們心理上的痛苦，我們可以把它稱為壞苦。第三種叫做行苦，「行苦」就是生生滅滅的現象，然後產生心理上的苦。第三種苦是比較微細，所以它不只是我們世間的現象。在深度禪定的體驗裡面，可以察覺到行苦，念頭的生滅現象，我們可以感受到這個苦的現象，我們如果說，還沒有修行禪定或者心不夠細膩的話，這一層苦當然就沒有辦法比較深刻的了解。一般世間的現象，有所謂：愛別離苦，怨憎會苦、求不得苦。愛別離苦就是，跟所親愛的人分離了，親屬死了，這樣我們會產生一些痛苦，哀傷的一個心理的痛苦，這是一個愛別離苦；怨憎會苦就是，跟不喜歡的人相聚在一起，然後引起的痛苦，叫做怨憎會苦；還有一種叫做求不得苦，要什麼要不到，這個都是會引起我們的痛苦。有這樣子的來源，生老病死這些苦，我們已經與生俱來，那就沒有辦法改變，我們要超越的痛苦，我們可以從剛才談到的，這三個狀況，也就是說愛別離苦，怨憎會苦還有求不得苦，從這三個來超越。苦到底是怎麼樣產生呢？我們有沒有去想到這個問題？

我們一般來想，因為親屬死了，所以我產生痛苦，我們一般用這種方式來講，如果是說，你用這種方式來表達，因為親人死了，所以會產生痛苦，用這樣的表達方式來理解的話，那痛苦真的是很難超越，因為你要了解法的實相、法的真實，你來超越那才有可能，我跟大家分享的就是說，事實上我們對親人，或者是有一些現象，引起的痛苦，或者是討厭、瞋恨，這樣的現象，是怎麼樣產生的呢？我們可以從當下的心理的狀況來了解它，是怎麼樣的心理現象呢？也就是說，現在如果各位居士大德有專心在聽我在說法，當我們正在傾聽，在聽到這些說法的時候，事實上我們很專注，我們的心就在這裡，當我們的心在這裡的時候，還有什麼痛苦呢？請問。事實上沒有啊！不管你說你的經濟的問題，或者是親人的別離、死亡，這些問題，在現在專心在聽的時候，它還會生出來嗎？那是不可能的事情，我們的心只能一心一用，不能一心兩用，所以當我們現在，專心在做某一件事情的時候，這些苦是不會生出來的，那我們常常會有一些憂傷的事情、痛苦的事情，事實上是我們的心常常去抓取那事情的影像，那樣子的境界，然後心又投入了，那個影像出現在我們心中，然後我們又投入了去抓取，因為有這樣子的抓取，所以我們苦才生出來。苦就是這樣生出來的，它沒有其他方式產生，所以我們如何來超越，這些心理的苦呢？

佛教當然會教你，怎麼樣超越生理的苦，或者心理的苦，當然重點是放在心理方面，這一方面，佛教有很多修行方式，比方說，中國歷代有傳承一些比較簡單的法門，例如念佛法門，不管你在唸南無釋迦牟尼佛，或者是南無阿彌陀佛都好，當你唸的時候，所有的煩惱，事實上通通不會現前，當然，你如果一邊唸佛，然後一邊還要想這個，想那個的時候，那苦當然是沒有辦法超越的，所以像念佛的法門，就說要念到一心不亂。也就是說，你就專心在這裡。禪宗也有談到說一些參話頭、參公案的方式，這些方式事實上也是教心集中的方式，心用在一個地方，那痛苦從哪裡產生出來？那是不可能的事情。假使你不是修念佛法門的，也不是參禪，那平常怎麼用功呢？很簡單，就是佛陀常常教弟子的用功的方式，就是呼吸的方法，有時候叫做「安般念」、「出入息法」，這些都是這個法門的名稱，這個方法就是注

意呼吸，吸氣、呼氣，當我們專心注意，吸氣、呼氣的時候，所有的痛苦通通沒有了，就那麼簡單，你注意吸氣、呼氣，哪裡還有什麼痛苦呢？所以我們的心，把不必再想的事情，已經想了一百遍、一千遍的事情，把它放下，當你還要想的時候，就要警覺到，然後警覺到之後，就回到呼吸，注意你的吸氣、呼氣，雖然不是在禪堂打坐，但是還是一樣很管用，當你走路的時候，你注意你的呼吸，甚至於開車，也可以注意你的呼吸，走路也可以注意呼吸，當然注意呼吸的方法，並不是唯一的方法，還有很多方法，比方說注意你的動作，你注意左腳、右腳，那也是可以，呼吸算是比較微細，有的人心還很粗糙的時候，用呼吸的方法，是沒有辦法降伏他不安的心，那就不用走路的方式，注意走路，注意左腳、右腳……，這樣，然後把你的心，放在腳步上，這樣我們的煩惱，也不會生出來。

或許會有人問這個問題：這樣專注在一個地方，不管呼吸或者是腳步，或者在動作裡面，是不是在逃避一些情境，或者是事情呢？事實上不見得，我剛才已經談到了，你心去取難過的東西，才會讓你痛苦，你心不取它，那就不會痛苦了，當然，有一些事情還是要解決，要靠智慧能力，去判斷它、解決它。但是當你沒有辦法解決它的時候，我們不用再想了，我們就暫時把它擱下，注意到我們的吸氣、呼氣，就那麼簡單，讓我們的心安定下來，安詳下來。

在佛教裡面，有談到一些修行的方式，你必須要持戒，受持五戒，然後修禪定。注意呼吸，事實上已經第二步了。平常注意吸氣、呼氣，事實上它已經在修的正念，修的禪定。這樣的修習，會慢慢增長智慧。人一天從早到晚，醒著的時候，很多心思、很多心念，如果還沒經過正念訓練的話，大概九成以上可以不用想、不用做，因為我們智慧不夠，所以常常要想一些沒有意義的事情，想了再想，我們會一直再去想，這樣想的話，就會引起一些痛苦，或者是沒有必要的思惟活動，如果沒有事情做，或者是不一定沒有事情做，能夠常常回來注意呼吸的話，有一些心理的痛苦，怎麼解都解不開的痛苦，當我們把心安定下來時，這些答案常常就會瞭然於心，自動浮現出來，就像一桶污水，當我們心不清淨的時候，就像污水一樣，當我們心清淨的話，這個污水讓它慢慢沈澱下來，就可以看到這個桶底的狀況，我們的心就像這個水一樣，如果我們的心澄靜，智慧就慢慢集中起來，所以我們常常有正念的訓練，讓心清明過來。我們可能有很大部分的心思，都不太必要去動那些腦筋，如果我們減少動那些不必要的心思的話，就像一桶污水，慢慢澄靜下來，當然有的人很快可以靜下來，有的人要靠比較長時間的訓練。有人開始聽師父的話，然後再訓練自己的正念，當進步不多的時候，以為這個方法不太好，然後再去尋求更好的方法。事實上是未訓練的心太過污濁，因為污濁，所以要花時間，花更多的時間，來把心澄靜下來，所以有時候不是一蹴可幾，不是很快就可以達成的，需要靠一些時間，只要我們努力修習正念，在這世間上的一些心理的痛苦，就可以慢慢解決。

在《相應部》經典裡面有提到「那拘羅父」，他已經很老了，有一次他去請教佛陀，佛陀就跟他簡單說法，佛陀開示身苦跟心苦的問題，他老人家身體常常有很多病痛，這些病痛要怎麼處理呢？病痛的話，看痛只是痛，如果以修行方式來講，當他沒有辦法超越的話，那只好好好看它，透過一些醫療來調養，或者是運動，各方面來調養，但是當沒有辦法調，或者是正在生起痛的時候，只好看出它痛只是痛，我們打坐的時候也是一樣，有時候我們腳會

酸痛，很多人就是因為腳酸痛，所以不想打坐了，或者不想坐更久的時間，事實上打坐，可以發展更好的禪定，或者是觀照的能力。當然開始時，可以從五分鐘、十分鐘開始，如果能夠的話，我們可以坐長一點的時間，一個鐘頭乃至更多的時間，有一些禪堂一支香，都是一個鐘頭或者一個半鐘頭。在打坐的時候，我們也會引起腳酸痛的問題，這個酸痛的問題，是與生俱來，我們沒有辦法超越，剛才提到的那拘羅父，他身體的痛苦，是因老化所產生的一些毛病，佛陀就開示他，雖然有身體的苦，但是還是可以做到心不苦，怎麼樣做到身苦心不苦呢？

那就是剛才提到一個方式，也可以叫做毘婆舍那的方式。最近「毘婆舍那」在佛教界也很流行，叫Vipassanā，意思是說「內觀」，就是能夠觀察在任何狀況，好好的觀察你的痛苦，看、看、看，苦、苦、苦，痛、痛、痛，你只是單純的心思，你不要逃離現場，好好的看它，你可以看一分鐘，甚至一個小時的痛，你都可以看住它，這樣子的話，我們可以心不動搖。有時候有的人會體驗到，怎麼身體的苦是一回事，心理的苦是另一回事，如果他有這樣的發現的話，事實上他已經有一些進步跟跨越了。身體跟心理，是不一樣的，很多人對身體的執著貪愛，有一些痛苦的話，就有一些憂惱產生出來。事實上，我們有一些痛苦的時候，如果好好的看住它，只有苦、苦、苦，這樣的狀況，很單純的，這樣看住它，我們的苦就不會生出來。這是我們平常可以開始去做的事情。再舉一個例子好了，例如生氣的事情，一些外面的事情我們常常會被動搖，然後會生氣，生氣會有什麼現象？你有時候身體會發熱，火氣會上升，從你的肚子上到頭上，有這樣熱的現象，當這樣的事情發生的時候，你要怎麼辦？這個就要修行方法了。剛才所講的方法，看出熱生出來，生出來，然後你就看出它熱、熱，當我們這樣看，我們的瞋心，就可以降伏下來了。

當然要降伏瞋心，還要修慈悲心，慈悲心，我們還是有時候針對對象，讓你生氣的人，然後我發出慈悲心給他，當然，如果慈悲心還修不夠，有時候我們就當境，那些生氣的事情生出來，我們就是看住它，看住它我們的氣就會平息，我們的身心就安詳，我們可以改變以前的態度，現在當我們身心平穩之後，我們可以很平穩的對待對方，這個方法，就是佛陀所教的方法，就是簡單的毘婆舍那的方法，這個也可以跨越我們人生有很多因為瞋心引起的痛苦。還有很多痛苦的超越，以後有因緣可以跟大家更進一步的介紹。善哉！



[回首頁](#)

苦集聖諦

南無佛、南無法、南無僧

各位居士大德，大家好！

今天跟大家分享的題目，是「集諦」。集諦是佛陀開示的法，四聖諦的第二個聖諦，在這一個聖諦裡面，佛陀有分析到這個苦的原因，苦產生的原因。事實上是很單純，如果以佛教的立場來看，用十二緣起來看，苦的原因是一個環環相扣的狀況，如果讓大家很簡單的明

瞭苦的原因的話，我們可以用無明或者是貪愛，來了解這個苦的原因，因為這個原因存在，所以我們產生痛苦，我們修行的目的，是要把這個苦的原因去除掉，苦的原因怎麼樣來，我們必須要先了解它，然後才有辦法去除它。

對一般人來講，我們苦的原因常常不了解，因為不了解，所以我們的痛苦一直不斷地產生，它可以產生一百個、一千個、一萬個的苦。如果我們知道它的原因，可以輕輕鬆鬆的把握要領，了解那個知識，這樣應用的話，我們那個苦，就幾乎不會產生出來了。所以對苦的原因的了解，就有辦法讓我們超越它。苦的原因剛才談到的是，貪愛、無明，貪愛、無明產生我們這一生的生命，甚至於還可以產生下一世的生命，不只這樣，不止前一生、這一生、來生而已，它可以一直輪迴，一直推動生生世世的輪迴。如果我們知道，這個無明來自哪裡，那我們可以比較容易跨越，如果以人的現象來講，我們常常對痛苦的原因，有錯誤的認知，在錯誤的認知之下，我們就很難跨越。舉一個例子，某人對我不好，所以我才生氣，或他應該怎麼樣才對，怎麼樣做不對，因為我們被外面的現象束縛，所以我們就會產生痛苦了。做先生的，他會認為太太怎麼樣，講了一大堆，做太太的也是一樣，會說先生怎麼樣，孩子怎麼樣，引起痛苦，所以痛苦都是對象的直接來源。事實上，如果以內修來講，我們在日常生活的人事物，不管家庭的問題或者是社會的問題，我們常常都沒有面對自己內心來去了解，也就是說這些無明是來自於你內心有渴求、渴望，當你這些渴求、渴望，它沒有辦法消除的時候，它會一再產生痛苦。比方說，你內心有希望孩子怎麼樣，但是孩子他就是不這樣，所以他不符合你內心的要求，所以你才產生一些痛苦。這樣子的話，我們必須要先了解自己，才有辦法來跨越，自己跟孩子之間，或者自己跟任何人之間的一些痛苦的情事，所以我們必須要知道，我們執著是在哪裡呢？我們的執著點是在哪裡？如果我們很清楚的知道這一點的話，我們就不會被這個所謂的貪愛或者無明所束縛，我們可以用理性的態度，來跟人家談話，如果外面的情況，不管是誰做錯事情，我們可以用理性的，來跟他分享，怎麼樣做會比較好，我們用這種比較輕鬆的，或者是理性的態度，來跟他們溝通，事情還是要解決，但是我們可以不生氣，為什麼我們已經可以達到不生氣？因為我們知道，貪愛是從我們內心產生出來的。

所以我們如果了解佛教的道理，他不只知道說，集諦就是貪愛或者是無明，這樣就結束了，那怎麼樣解決貪愛、無明？那就要開悟，如果說開悟以後才能夠解決，這樣的話太晚了，事實上我們開悟，是隨時都可以開悟的，只要一件事情，你可以用這種方式來了解它，來了解自己，知道貪愛、無明是來自於自己內心的執取，假使你知道內心有所執取，假使你放下內心的執取，那麼人與人之間的一些爭論，大半就可以平息下來。當然我的意思並不是說可以完全解決，因為還有一些微細的事情。解決一些事情，可能還有一些事情產生，但是大半的問題，大半心理上的問題，我們可以透過對自己的一些觀察，然後放下我們的執著，我們可以跨越到這些問題。

我剛才談到的正確的因，那個就是無明和貪愛，還有錯誤的因果，那就是說我們方向的主軸，外面怎麼樣...，我們很少方向往自己指，都指外面，當每一個人都指外面的時候，當然就是紛爭不斷，當我們開始指到內在的時候，我們已經開始找到正確答案，如果沒有這些貪愛、無明在你的心中生出來，我們已經發現到，這個問題的根源在哪裡。所以錯誤的因果

就是往外，正確的因果就是往內，然後看到自己的內在，這樣子的話我們了解，從這裡可以初步的了解到集諦，也就是說無明和貪愛。

如果集諦這個問題，我們要更深入的了解，有時候要更深入禪定，才有辦法把這個貪愛，看得更清楚。看得更清楚的意思是說，世間有很多糾纏的事情，這個事情有時候不是這一生的因緣的糾結而已，它有時候更牽涉到過去世的問題，有時候禪定，可以發現這些事實，但是不管怎麼樣，我們如果沒有修禪定，就沒有辦法發現到，一些久遠以前的事情，但是至少我們當下有正念，當下自我明白，當下知道一些事情的來來去去的話，我們就可以來跨越，當下的無明。現在再舉一個例子，最近我的一位法友，會被聲音驚嚇到，他已經得到一些禪定，但是聽到一些聲音，他就會受到驚嚇、起煩惱，他提到怎麼將禪定的力量用到生活上來？我跟他講是沒有辦法的，因為禪定叫做安止定，在禪定的時候完全沒有思考的活動，所以如果只有禪定的話，他在日常生活中來應用，那是不可能的事情。但是有一種狀況，他可以應用，那就是出了禪定之後，心非常平靜，你持戒有力量，可以降伏你的煩惱，你修禪定也可以降伏煩惱，但是修戒和定，都能降伏煩惱，當然也有它的侷限，你要超越煩惱，除了禪定和戒律的力量之外，還要繼續往上修，也就是說你必須要證果，達到阿羅漢的境界，才可以完全把煩惱消除掉。剛才我提到一個例子，那位法友平常受到聲音的干擾，我跟他講，聽到這個聲音，他感受到心理的不平衡，或者是激動的時候，他就好好觀察身體，或者觀察感受，觀察身體或者感受的話，等於身體就好像一個海綿一樣，這些干擾，每一次看它一次，它就平靜一次，再看它一次就再平靜一次，也就是說不管受到驚嚇，或者是不平衡的時候，因為觀察到身體或感受，心就一次一次的平靜下來。這樣子的話，我們平常遇到的一些事情，我們可以當下就讓它慢慢平靜下來。

所以這個貪愛、無明，它在究竟在證到阿羅漢的時候，可以解決，但是還沒有完全解決之前，我們在日常生活中應用，就是可以加強你的正念的訓練。剛才我談到這個例子，正念的訓練就是這樣的，把正念放在一個地方，這個地方可以是呼吸，可以是腹部，或者是動作，當我們隨時都看身心，提昇你的正念，中國人講的「念茲在茲」，佛教的術語叫做「正念正知」，或者「四念處」，你常常這樣子的觀照，常常觀照的話，貪愛、無明從何生起？幾乎是沒有空隙，當你念茲在茲，也就是說分分秒秒都保持你的正念，有一個目標來觀察的時候，我們就沒有任何煩惱。雖然貪愛、無明，它是我們的生活的大敵，也可以說我們做事失敗，或者是挫折的一個動力，當我們修行正念的時候，我們可以把這些會挫折的、會痛苦的事情放下，因為你有正念，所以雖然有時候，你遭遇到挫折失敗，你還是可以平靜下來，為什麼呢？因為你看清楚，事情的本來面目。事情的本來面目，並沒有那麼神秘，事情的本來面目，就是我們當下有覺知，當下有覺知的話，那我們正念，就可以把無明化為明，貪愛化為無貪、無瞋、無痴，所以修習正念，是可以了解到我們人生，讓大家能夠在這個世間上，還活著的時候，或許可以這麼說，可以更快樂的過日子，這個是告訴大家，貪愛的一個消除的方式。

剛才談到貪愛、無明，關於貪愛的事情，在佛教有更多詳細的分類，比方說它有四種分類方式。

第一種：關於欲望的執取。

第二種：關於見解上的執取。

第三種：關於錯誤戒律上的執取。

第四種：關於自我中心，自我的執取。

第一種感官的欲望。感官的欲望特別在現在社會，有很多感官刺激的東西，如果說以電腦來講的話，那就是電腦遊戲，還有很多甚至於不正當的視聽活動，這個都是感官的欲望，這些感官的欲望，有的人沈迷，當下覺得很快樂，事實上整個過程下來，真的快樂嗎？我們的精神，我們的精力耗盡了，身心疲憊了，感官的欲望沒有辦法滿足，不但沒有辦法滿足，依佛教的業力的觀察來看，這些對欲望的追求，他不只當下，當前的一個時段裡面，有一些身心俱疲的結果，他未來還是有一些不好的果報，我們必須要對因果清楚，造什麼因，得到什麼果，才會對這個感官欲望放下，不執取，這是關於欲望的執取，怎麼樣放下、怎麼樣了解。

第二點叫做見解上的執取，也就是說觀念的執取，觀念的執取是什麼呢？也就是說，我們對某一些觀念的執取，一個錯誤的觀念的執取，然後自以為是，也不聽人家的勸告或怎麼樣，這是屬於見解上的執取。

第三種的話，就是戒律上的執取，以佛教來講的話，有談到叫做「戒禁取見」，如果以修行來講的話，在印度有所謂持牛戒或者是狗戒，現在的印度他們還是有這樣的修行者，什麼樣叫做持牛戒？什麼樣叫做持狗戒呢？也就是說如果持牛戒的人，他就是學牛的行為，牛吃草他也跟著吃草，學狗戒的人，狗在地上爬，然後也跟著地上爬，吃東西的話，是人把食物丟在地下，他在地下吃，這樣子的行為。在佛陀的時候，他們有這樣子的錯誤見解，他們為什麼這樣做？我們覺得是很愚痴的動作。事實上，他們還是有一些邪見的傳承，他們是認為說，你學這樣子的一個行為，然後修也是在修苦行，修苦行之後，我們這一生就能夠減少痛苦，然後死後就可以生天，他們有這樣錯誤的見解，在《中部》《狗行者經》佛陀有回答這些問題，佛陀說學牛或者學狗，他如果學好的話，那就變成牛、變成狗。他不會生天的。但是他學得不好的話，他還是不會生天，學不好的話還會下地獄。因為它不是人的行為，不應該做的行為，他們那個是錯誤的見解，所引起不好的結果，這是印度文化中的戒禁取見。如果把這個戒禁取見，更廣泛來了解的話，就包括一些哲學思想，他們以為學這個哲學，他就可以得到解脫，或者是怎麼樣，但是那個哲學方法要領，修行方法，是沒有辦法得到解脫的，但是他誤會，這個也叫做戒禁取見。所以在學佛的過程裡面，如果說要把思想的錯誤，完全去掉，就是要在經典裡面，好好學習，戒禁取見才能夠把它去掉，這個是屬於戒禁取的部分。

再來一個就是自我中心，也就是說「我見」，經典有時候叫做「我語取」，就是以自我為中心來思考，我認為怎麼樣，或者是我做的才對，別人做的不對，像這樣子的見解，在日常生活中，我們常常可以發現到。以自我中心來思考問題的話，當然會引起很多人事的糾紛，我們如果慢慢修行的話，能夠多聽別人的意見，參考別人的意見，這樣的話，自我中心能夠慢慢的淡了。這個當然跟修行有關係的，我們修行要得解脫求開悟，如果說平常，我們自我

中心很強的話，那也是很難達到解脫的，當然自我中心能夠去除掉，那就是要證到初果的果位。初果，也就是說須陀洹果，如果證到須陀洹果的時候，我見就破除掉，破除掉那剩下的生命就有限了，證到阿羅漢的話，生命就沒有下一生，就完全解脫這個三界，只要我們剛才談到有貪愛，或者我談到這種執取的煩惱的話，那我們就有生生世世的生命，如果我們破掉我見的話，我們的生命就變成有限，以後就是在三界裡面，只有有限的生命，就不會再生生生世世的輪迴不停。這個就是貪愛，了解它，然後有一個修行的方向。善哉！

苦滅聖諦

南無佛、南無法、南無僧

諸位居士大德，大家好！

今天跟大家分享的法義，是「滅諦」。也就是說佛陀宣講的四聖諦道理的第三個聖諦。苦、集、滅、道，就是佛陀宣講的四聖諦，苦和苦集，苦就是結果，集就是苦的原因，苦的原因就是因為有苦的原因，所以會造成苦，讓我們生生世世的輪迴，那就是苦集聖諦。還有苦滅、苦滅之道聖諦，這兩個聖諦，講滅諦和道諦。就是要從這個痛苦輪迴裡面，脫離出來。滅諦可以說是，涅槃體證的最終目標，有的人已經體證了，有的人，也是往這個方向來修行。道諦就是怎麼樣來修行，達到這個涅槃的證果，或者是開悟的地步。

這個涅槃，自古就有很多人，除了佛教以外，很多人就是想要追求這個永恆，涅槃可以說是一個永恆，我們世間都是無常的，時間一直在流轉，時間、萬物一直在生滅，我們想要抓取一個東西，都沒有辦法永遠抓取，永遠保存，通通沒有辦法。人一定要死，古時候我們中國，有很多修仙道的，想要得到永遠不死，最後也沒有辦法不死，佛教裡面，也有四位具有大神通的婆羅門避死的故事，一位想要不死，進入空中，一位進到大海裡面，一位進入山腹裡面，一位進入地裡面，他們都想要不死，但是沒有辦法，壽命到了就死亡。所以這個世界假使沒有涅槃，我們事實上是很悲哀的，沒有涅槃為什麼很悲哀？就是輪迴。如果以印度人來講的話，他們一生一世就死了，那就算了，但是那問題，死了也不能算了，有的人想要解決，他生命的一些困境，用自殺來解決，死了以後什麼都一了百了，事實上是不得了，用死亡來解決，依佛教來講那是很大的惡業，為什麼說很大的惡業呢？依佛教的說法，你殺自己和殺別人，通通一樣的罪過，那屬於很大的罪過，所以有很多自殺的人，他死了以後還會投生於惡道，佛教是講三善道、三惡道，就是六道輪迴，有時候就講五趣輪迴。所以追求涅槃，自古到現在，都有很多人在追求，問題是說要真正了解，佛陀的涅槃的道理，然後用正確的方法來尋求，來達到解脫，那是不太容易的。

世間上有很多稱為佛教的，它的名義也叫做佛教，事實上，跟佛教的道理都相背反了。我們知道涅槃，依佛教徒的信仰來講，它是存在的，而且是可以追求的，所以我們對涅槃法，需要有一些正確的認識，不然的話，我們可能修，一直修，然後可能得不到涅槃，可能不只

得不到涅槃，而且還有一些痛苦、墮落的結果，所以關於佛教徒，他一定對佛陀所宣說的，四聖諦裡面的道理，涅槃也包括在內，都應該清楚明白。涅槃在經典裡面，有一些簡單的定義，涅槃這個字，如果說以印度的文字來講，涅槃的意思就是「息滅」，用台語講就是「火熄去」。就是息滅了，息滅了就是涅槃，這是印度對涅槃這個字的了解，佛教裡面也用這個方式來引用。佛陀有很多名詞是自己創造的，但是有一些名詞他還是沿用印度的古文字的內容，但是內容已經改了。在佛教裡面，涅槃它的意思是什麼呢？它就是貪、瞋、癡的止息，或者說一切煩惱徹底的止息，叫做「涅槃」。曾經有人問說：涅槃只有煩惱的止息而已嗎？為什麼有人會有這樣子的問法呢？他認為涅槃可能會想像說，涅槃後一定是怎麼樣怎麼樣的一個不可思議，不可說的境界。難道簡單的幾句話，煩惱的止息，一切貪、瞋、癡的止息，那個叫做涅槃嗎？事實上這是非常明確的記載在經典裡面，所以我們要了解涅槃的話，就是可以說一切煩惱的止息，貪、瞋、癡的止息，這樣就可以簡單的而且很明確的定義這個涅槃。

我們如果要更深入的，了解涅槃，可能還要更花時間來了解它，因為世間有這些煩惱，有這些貪、瞋、癡的問題，在佛教的業力論來講，任何起貪、瞋、癡都會造成未來的不善的結果，我們在日常生活中，有時候以為做一些事情，人家看不到，聽不到，就以為好像事情過了，就結束了，事實上並不是這樣，照佛教的因果的理論，或者是說有一些禪觀的人，都可以更明白的發現，任何一個善事或者是惡事，它不止造成今生的一些結果，也會造成今生和來世的結果，「善有善報，惡有惡報」，這是佛教的思想，已經流傳到民間來，但是一般人可能很難去理解到，或者以為這是只有勸善的方式而已，事實上並不是這樣。假使我們知道做惡，會導致一些不好的結果，那我們還會做惡事嗎？假使一個人他這一生是為人，如果說他已經知道他來世會變成蛇。他會怕嗎？他會恐懼嗎？很多人就會因此得到恐懼。我的朋友裡面，就有人告訴我，他下一生會變成蛇。我們這一生造的業，不管善業、惡業，雖然在未來可能會改變，你要造更大的善業、惡業，那才會再改變，不然的話，直到當前為止，每一個人他下一生，要投生於人道，或者是哪一個道，事實上都已經有一些影像，如果照這樣的業力，現在馬上死亡的話，那個力量很強就會投生過去了，所以貪、瞋、癡，它會造成人生的痛苦，今生、來生的果報，所以我們要努力修行去除貪、瞋、癡，然後能夠具足無貪、無瞋、無癡。

造善事它可以得到涅槃嗎？造善事也沒有辦法得到涅槃，為什麼造善事，沒有辦法得到涅槃呢？造善事他只是得到今生或來生好的果報，但是他還是沒有得到涅槃，因為這樣，造善事也得不到涅槃，所以有一些人，他就會發展一些奇怪的理論，比方說不想善、不想惡。有一些觀念當然是原本是好的事情，但是如果錯誤的應用，那可能會變成誤導，修行達到涅槃，它是要有一定的方法的，不只靠善事來達到。佛教裡面它有很多方法，比方說你修布施、持戒，然後修禪定、修忍辱、修智慧等等，這些修行的方法，它也是善業，當你還沒有達到涅槃之前，這些都是善業，都會得到未來的果報，佛教是鼓勵我們要造善，因為惡的，他一定會得到自他的傷害，造善，他會得到自己、別人都會得到的利益，或者今生來世的利益，它是會這樣子的。還沒解脫之前，我們還是希望能夠生到這個人間，甚至於生到天上，然後繼續修行，我們修行必須要有一些資糧，有一些善的資糧，這些善的資糧，才能夠支撐我們

得到解脫涅槃。

剛才我談到的涅槃，在世間上有時候會誤解，或者是不正確的了解，那可能會導致不好的結果。比方說貪、瞋、癡，它就會引起有生死的情況，無貪、無瞋、無癡，也就是說你可以趨向證果。如果證果的話，那是得到涅槃的果證，但是有一些人會認為，生死是空的、涅槃也是空的，所以到最後可能「生死即涅槃」，有這樣子的觀點，這個觀點我們如果說，有一些正確的了解，那是無所謂，如果有錯誤的了解的話，我不修行也是一種涅槃，這樣就會誤解了。修行，照佛陀的說法，必須要實踐八正道，四聖諦、八正道，這樣一個步驟一個步驟，才能夠了解、深入，達到涅槃，我們講的三界和涅槃，兩個是相對應的，所謂三界，就是欲界、色界、無色界，欲界就是我們人世間，有欲界還有天，欲界天有六個天，然後還有人，還有阿修羅，阿修羅有時候會被歸納為天，還有地獄、餓鬼、畜生，總共有六道，這是指欲界，它是有物質生存的空間，有男、有女。還有色界天，色界天是修禪定要去的，色界天那邊就沒有男也沒有女。無色界根本就沒有物質存在的空間。

人為什麼會存在這個三界裡面呢？因為對這個世間，有執取，不管你是欲望的執取，或者是哪一種執取，這個執取的力量，就會讓你引生到這三界的某一個界去，世間的人，如果不正確的了解涅槃的道理或者是方法，他們有的會生到天上去，不管它的名字叫天堂也好，或者什麼名字，以為生到那邊，就是永恆的世界。事實上不是這樣，只要有物質的世間，通通都是因為有執取，才會投生到物質的世間，那非物質的世間是天堂嗎？像無色界是沒有物質，那是不是天堂？也不是天堂，因為他沒有物質現象，但是他還有心理現象，如果以五蘊來講，他還有感受，有受蘊、想蘊，行蘊、識蘊，五蘊裡面，除了色蘊，也就是物質現象以外，還有這些精神的現象，所以雖然沒有物質了，但是他還有精神，有精神他還是有一些污染，貪、瞋、癡沒有去除，一個殘餘的內容，有時候那種貪、瞋、癡，它是潛伏的，佛教術語叫做「隨眠煩惱」。天人如果說壽命到了，像「非想非非想天」，他壽命很長，八萬四千大劫，但是他死了以後，還是可能再往下掉，生到人，或者是其他比較低級的天，所以我們為了達到涅槃，不要有物質，那還不行，像無色天，它是沒有物質的世界，還是不行，它還是有壽命的。有的人他就想出一個點子，他就說，那我們不要有心念，把你的那個精神活動減掉，事實上有人這樣修，而且也修成功了，但是他還是不行，他叫做「無想天」，沒有思想的天，他也是修禪定修到第四禪，但是他討厭這個「想」，然後把這個想蘊，這個精神活動減掉，他減掉，他今生以為是得到涅槃了，但是確實他不是得到涅槃，他還是跑到色界裡面的第四禪裡面，他投生在那裡了。無想天的眾生他只有物質，他沒有精神活動，他只有物質，他的壽命，是五百劫的壽命，如果壽命盡了，他還是再往下掉。所以說涅槃的界，你必須要知道，方法也要知道，不然的話你投生錯誤，可能跑到欲界天，或者是無色界天，或者是無想天去，一定有一個地方去的。

我們如果說了解佛教裡面講的涅槃，那是一個不生不死的地方，它沒有物質也沒有精神的界，這個叫做涅槃。沒有物質也沒有精神，我們很難想像那個地方，經典有時候談到涅槃界，說那是什麼界呢？說那裡沒有太陽，也沒有月亮，也沒有東西南北，也沒有什麼東西，因為有的人用人的概念，去了解涅槃界的境界，所以就用世間所理解的概念說，沒有這個，

也沒有那個，在那裡就是這樣子，但是我們人有時候就會想說，永恆的世界是怎麼樣，然後會想像一個界，甚至於還會想說釋迦牟尼佛一定還在某一個界，事實上這是錯誤的。釋迦牟尼佛不會倒駕慈航，有的人都會盼望釋迦牟尼佛乘願再來，倒駕慈航來救度眾生，事實上涅槃的阿羅漢，或者佛陀，你怎麼求他都不會相應的，當然有的人求佛也可以相應，或者是求菩薩有相應，那是別的相應，那不是跟釋迦牟尼佛相應，釋迦牟尼佛，不會再現身跟你說法，那不可能的事情。當然你如果說過去世見過釋迦牟尼佛，在你修禪定時，你可能見到釋迦牟尼佛，這是沒問題的。你憶念佛陀，比方說憶念釋迦牟尼佛，南無釋迦牟尼佛，或者南無佛陀，這樣子的憶念，那你過去世在二千五百年前，曾經見到佛陀，那佛陀你可能還會見到他。以前佛陀說的法可能還可以記憶，但是你現前有一些法義的問題還要問，是問不出來的，因為佛陀是過去的印象，不是佛陀還在某一個界，所以涅槃界叫做無為界，有為界的話就是三界，它會有生滅的現象，涅槃界就是沒有，無為界，我們怎麼樣，達到涅槃的境界？那就是要修禪觀。

修禪定還不行，那必須要修禪觀或者是說毘婆舍那，巴利文叫做Vipassanā，它的意思就是要對物質的現象，或者是精神的現象、成份，徹底的了解它，取它當作你禪觀的現象，如果觀智成熟的話，才能夠達到涅槃，如果觀智不成熟的話，你只是看到這些物質現象的生滅，或者心理現象的生滅，當你看到這個生滅時，還沒有達到涅槃。當你要達到涅槃之前，它有一些跡象的，這些跡象，就是看到所有的物質，或者是心理現象，它都是生滅的現象，然後到最後它只有滅的現象。那滅的現象，你會產生恐懼的心，因為那是從未有的經驗，所以你會產生恐懼的心，然後有想要出離的心，經過這幾個心，幾道的過程，然後再往上，再體證到道智、果智，如果是以南傳的說法來講，就是有十六道的觀智。當你證到第十四道智的時候，就是證到道智，十五道的話就是果智。第一次體證的話，就是證到初果須陀洹。所以涅槃，它是可以透過修行來體證，而且可以檢證，一個人有沒有體證涅槃，事實上可以用禪觀來觀察，所以在經典裡面有記載，佛陀知道他的弟子，哪一個修行有證果，佛陀並不是用問的。我們中國，特別是禪宗，都比較流行說用問話對答的方式，觀機逗教的方式，來了解對方有沒有體證，事實上在佛陀的時代，不是這樣，他直接觀察心，有沒有體證，他看心就知道，因為有體證道的人，曾經取涅槃當作他觀的境界，剛開始，當然都是要從物質的現象，或者精神的現象來觀察，但是你觀智成熟的時候，他就取涅槃，當作他的禪觀對象。所以涅槃可以體證，而且也可以檢證，所以不必用語言來認定。善哉！



[回首頁](#)

苦滅之道聖諦

南無佛、南無法、南無僧

各位居士大德，大家好！

今天跟大家分享的題目，是「道諦」。道諦是佛陀開示的法，四聖諦的第四個聖諦。前

面講的兩個法，苦諦和集諦，這兩個法，是在世間輪迴的因和果，苦諦就是果、集諦就是因，因為有集諦或者是苦的原因，他才會一直產生苦的結果，苦諦就產生出來，四聖諦的最後兩個諦，就是道諦和滅諦，道諦就是怎麼樣從痛苦輪迴裡面的苦和苦因，超越出來，然後能夠達到涅槃解脫，那就是需要修行。

修行依佛教講就是道諦，修到了真理，它是確實可以達到解脫的，這個諦就是真理的意思，道諦在佛陀的教法裡面，經常就是用八正道來說，有時候是用「中道」來說，中道就是不偏不倚，不取斷見、不取常見，這樣子的方法。把它開展出來就是八支聖道，八支聖道的第一個道理，就是正見。

「正見」就是苦、集、滅、道，見解必須要符合能夠往解脫的涅槃的一個方向，具足這樣的見解才叫做正見。我們不能把一些不能達到解脫的見解摻雜進來。佛教講的正見只有一樣，邪見就有百千種，只要有人在的話，邪見可能都會因為文化、民族、民俗的關係，然後產生各種很多迷信或者邪見，但是如果我們有正確的知見的話，邪見的部分，就可以慢慢消除掉，所以我們要能夠具足正見。怎麼樣來具足正見呢？必須要讀經，然後慢慢思惟，如果說不讀經的話，能不能具足正見呢？當然也可以，但是他具足的正見，那只是世間的正見，依佛教的道理來講，不管他的過去生如何，如果他當生沒有耳朵來聽到正確的法，他沒有辦法把這個法，好好的實踐出來。比方說，我舉佛陀最聰明的弟子，舍利弗和目犍連來說，在舍利弗和目犍連，還沒有遇到佛陀跟他們講四聖諦、八正道，這些道理的時候，他們走遍全印度，參訪明師，但是還是找不到真理，最後依止的老師，還是具有一些邪見的成份。遇到佛陀之後，他們馬上投入佛陀的座下修行，很短的時間裡面，就證到阿羅漢果。所以正見，他必須要聽聞正法，不能自己想。有的人以為，佛教也是一種信仰，也是一種安慰，事實上不止安慰，它是一個以正法為中心的宗教，這個正法，當然就是為了要解脫生老病死，憂悲苦惱這些事情。所以要正見，必須要常常讀經，經過經典的熏修，然後才慢慢具足的。有正見的話，修行方向才不會搞錯誤了，這是八正道的第一條，就是正見。

第二條就是「正思」，有時候翻成「正思惟」，翻作「正思惟」，有時候會給人錯誤的印象，好像我們用正確的思想方式叫做「正思惟」，事實上在經典裡面，談到正思惟，或者是正思的話，它有它的定義或者內涵，它的方向是傾向於把欲望消除，把你的瞋心消除，把你會害人之心消除，也就是說我們有一些暴力的行為包括在內，這些東西都要消除。所以你如果往這一方向來思惟、思索的話，那才叫做具足正思惟。這是正思惟，就是八正道的第二個項目。

第三個項目就是「正語」。正語就是我們正確的語言，正確的語言在佛教有談到不惡口、不兩舌、不妄語、不綺語。「不惡口」就是不講罵人的話，「不兩舌」就是不搬弄是非，「不妄語」，就是不講謊話，「不綺語」就是不講不該說的話。人常常在某個場合講一些不該說的話，沒有什麼益處，但是我們，特別是那些多話的人，愛講話的人，可能就講一些不是在當時應該講的話，或者是沒有利益的話，這個叫做綺語。我們正語的話，就是要離開這些邪語，跟正語相反的叫邪語。這是八正道談到的正語，第三個項目。

第四個項目：「正業」。正業，這個業的意思，就是我們的身業，也就是說我們這個身

體，會造作一些不好的事，包括殺、盜、淫。「殺」就是殺人、殺動物，這個都是殺，屬於殺業的範圍，「盜」就是偷盜，偷盜的範圍很多，貪小便宜事實上也是犯這個偷盜的行為，還有「淫」，淫就是不正當的性行為，為什麼要離開殺、盜、淫呢？如果受持五戒的話，就要隔離這些殺、盜、淫，五戒裡面其中有三條，就是殺、盜、淫的戒除，因為這些會引起我們現生，或者是來世的痛苦，所以我們必須要有正業，離開這些邪業，離開殺、盜、淫，這是關於八正道所講的，第四個項目。

第五個項目：「正命」。這個正命是古代的翻譯。當然我們現在翻譯的話，「命」可以翻譯成經濟生活，也就是說，我們要用正當的經濟生活，正當的方式來生活，也就是說我們在世間上，需要有一些物資的，滋養我們的色身，在家人還需要去賺錢，賺錢，當然不能做非法的行為，做非法的行為當下或許會得到一些暴利、利益，但是對未來而言，造惡的人，事實上常常心生恐懼，什麼時候會出紕漏不知道。所以不正當的生活方式，我們做佛教徒應該要遠離的。在經典上佛陀有談到說，用正當的生活方式，來活命的人，活在這個世間上會比較辛苦。因為很多鑽法律漏洞的，或者是非法的一些生活方式，他們可能可以得到比較好的一個生活方式，但是願意當佛弟子的話，還是以這個正命的方式，來過他的生活。雖然有時候表面上好像會比較吃虧一點，但是沒關係，做一個佛教徒，他並不是只要求這一生的財富而已，他有他的目標，他這一生目標就是解脫，今生如果沒有解脫，那就是來生，來生他還是能夠繼續修。因為受持這個戒律，用正當方式來生活，不造惡業的話，就會免除一些修行的障礙，所以說，用正當的一個手段來生活，有時候表面上看起來會吃虧，但是不見得，事實上造惡的人是吃虧的，因為他會得到現生，或者是來世的不好的果報，這是佛教談的第五項正命。

第六項就是談到「正精進」。每一個項目，方向都是指向涅槃解脫的。正精進，怎麼樣來精進呢？第一點：就是要先辨識善惡。怎麼樣叫「善」？惡的我們就要避開，惡的會讓你的心不安穩，身心不安穩，善的我們會覺得，比較愉快的感覺，所以世間也有流傳說，「助人為快樂之本」，就是做善的話，他是會有一些快樂，感覺一種愉快，現在、未來都有一些快樂的結果。在做正精進的時候，我們就要具有分別善惡的能力，這是第一步。分別善惡之後，要怎麼精進呢？分別善惡之後，第一個項目就是我們已經造的惡業就要停止掉，也就是說每一個人，都還不是聖人的時候，都有造不好的業，那些不好的業我們就要停掉。第二個項目是還沒造的惡業，我們就不要再造了。第三個項目就是還沒造的善，我們就開始造善，不管是布施，或者持戒、或者修禪定，修忍辱等等。這些善業我們還沒開始修，那我們可以一點一滴來修。第四個項目是已經修的善業，我們可以繼續保持，或者加強它，這是正精進。就是這樣的內容，試著對善惡的理解，理解之後，然後來實踐它，這樣子的話，我們可以得到現世的安樂，甚至於得到來世的安樂，這是第六個項目。

第七個項目是「正念」。在經典上談到正念，有用四念住，或者是四念處來了解它。

第一個就是觀察我們的身，觀察我們的身，叫做「身念處」。

觀察我們的感受，叫做「受念處」。

觀察我們的心，叫做「心念處」。

觀察法，叫做法念處。我們簡單講，就是身、受、心、法。觀察這個要做什麼呢？比方說身念處來講，我們常常心就妄念紛飛，我們的心妄念紛飛的時候，我們要用什麼方法，來把心約束進來呢？一個簡單的方式，就是感覺到我們的身體，感覺到我們的呼吸，感覺到我們的動作，這個叫做身念處。當然有的正念不夠的話，他感覺一下子就跑掉了，當然你如果正念很強的時候，心就不會散亂掉，它可以做到你清醒的時候，甚至睡覺的時候，都很清醒自己的呼吸，事實上，是可以做到這樣的地步，當我們正念提昇到很高的時候，就可以做到，念念都可以分明。都能夠感覺到身體的情況，然後第二個項目就是感受，我們感受有很多，有幾種感受？

第一種：痛苦的感受。

第二種：快樂的感受。

第三種就是不苦不樂的感受。

如果我們要把它細分的話，也有身體的成份，或者是心理的成份，有三種，苦、樂、不苦不樂受。當我們的身體或者心理，有生起苦、樂，不苦不樂受的時候，我們就是注意到它、觀察它，因為這些是我們一些訊息，我們身心有一些狀況，所以它會起一些感受，我們觀察這些感受的時候，我們會讓心理平靜下來，或者知道這感受的來源，它的來龍去脈、因果，都會很清楚，第三個是心念。我們正在起什麼心，我們有貪、沒有貪，有瞋、沒有瞋，或者是愚痴、或者是有智慧，這個都可以清楚，這是關於心念處。法念處就是進一步對四聖諦能夠清楚，或者是對五蓋的法，就是惡的或者是不善的法有所了解，這樣對法有所了解，當然就可以做一些抉擇，就像正精進剛才談的一樣，你知道惡的法，然後要怎麼樣呢？把它制止，不要讓它發展或者是不要做。這個是正念，有正念的時候，那我們可以更清楚知道，此時此地我們應該，怎麼樣做才好、才對，這是正念，可以了解我們自己開展我們的心智能力，這是正念第七個項目。

第八個項目叫做「正定」。正定事實上是包括，止禪和觀禪。一般來講有時候說四禪八定，有的人修禪定，修禪定，然後修禪定又要怎麼樣呢？修禪定如果說，你沒有更進一步，發展你的觀禪的話，那這個禪定，它還是有它的作用，它的作用就是能夠心比較安定，因為你有禪定，特別是出定的時候，有一段時間心都非常安詳，心不會動搖、不會煩惱，這是修禪定的好處，然後還有更大的力量，禪定除了讓心平穩，專注之外，它還可以更進一步發展你的禪觀，禪觀就是要了解佛陀的究竟真理的一個利器，佛陀一直在講無常、苦、無我，如果說我們沒有深入禪定，沒有開展你的觀力的時候，我們就沒有辦法更真切的，了解到佛陀講的究竟的方法，它的威力在哪裡，或者是了解到世間真相的能力，比方說我們在這裡，這個房子、桌子、茶杯、肉體，這些物質的現象，在我們看，剛才是這樣，現在也是這樣，好像也沒有什麼多大的變化，如果說以現在科學家，或者是物理學家來看的話，他可以說，它已經有一些變化了，有一些生、有一些滅，事實上不只這樣而已，佛教講的無常現象，不是說這個房子、這個椅子，它還有幾十年可以用，或者是我們的肉體，可以百年可用，不只這

樣。當你發現這個真理的時候，有時候會被震撼到，原來我們這個肉體，我們所有的物質現象，或者心理的現象，它是生生滅滅的，它生生滅滅是徹底的滅，然後再徹底的生，徹底的滅，再徹底的生，就是在那邊生生滅滅，當這個色體的生和滅，我們沒有辦法看到那麼微細，所以我們有時候都很安樂的，好像一般人都很安樂，也沒有受到任何的挑戰，好像我們都是活得好好的，還有一百年可以活，還是多久可以活，如果說，你有更多的智慧的時候，我們不只知道這個人間，有很多的現象，它是一個很可怕的，不可執取的，因為它隨時一個彈指裡面，一個很短的時間裡面，它就是有多少百萬次的生滅，如果發現到這個事實的時候，我們對這個世間的執著，那會更減少了，所以我們修定，慢慢從正見一直修，修到這個正見，我們可以發現，對佛陀講的真理，有更深一步、更深層的了解，然後就可以往解脫之道。善哉！

(2003年年中講於法雨道場，感謝「慈悲電視台」錄製影片。感謝美鳳打字，感謝廖苾雅、莊梅芳、朱淑娥校對。本文文字已經過修潤。2004.5.29.)



[回首頁](#)

【附錄一】

心 藥 方

心病之一：煩惱

症 狀：眼光無神，愁眉苦臉，四肢無力，心頭亂紛紛。

辨 症：因心頭打結影響思考及對外反應能力，宜分析病情因緣，逐漸打開心結。

病 因：一部分的痴性在作用。由於知識及智慧不夠，而沒有能力面對問題、解決問題。

藥 方：

第一帖：確認煩惱具有痛苦、困擾及束縛的性質。

第二帖：深思並確定心頭結百百種是哪一個結在作用，及其形成的來龍去脈。

第三帖：煩惱的果及因確知之後，願意把排除煩惱當作目標，並努力去達成。

第四帖：針對該煩惱結，若是對世間的真相不了解而引起煩惱，則宜加強了解世間真相，若是由於行為、語言、職業、飲食習慣、生活習慣不當，則要嘗試做一些調整及改變。由於過去所造的業因還影響現在的身心活動，所以當前顯現有煩惱，這是自然的結果，因此，煩惱無路用（沒有用），要緊的是努力去淨化或轉化煩惱的因源，及減少或消除苦果。

注意事項：1.排斥、耽溺或不正視煩惱，將更增加痛苦，宜先平心靜氣接納事實。

2.分析煩惱的因緣時，切忌從外頭找主因，如得到「某人某事引起我的煩惱」之類的結論是錯誤，若自己內在無絲毫的煩惱病源（如無知、好惡之心、主宰欲等），則不可能產生煩惱的果。

心病之二：生氣

症 狀：氣往上沖，臉部及身體發熱，心跳加快，口喉乾燥，行動及說話急快，感覺不服氣、想反擊，有時手心發冷、全身發抖。

辨 症：無法接受事實，在心理上起排斥作用；在生理上火大、風大旺盛，水大枯乾。身體發熱是常態，發冷則是有壓抑的心理作用，才產生降溫的生理現象。

病 因：無知事情產生的自然性質。

藥 方：

第一帖：專心觀察氣升（降）及消除的整個過程，或專心觀察熱的產生及消除的過程，或觀察呼吸的不平順直到平順，以上三種選擇一種當做注意觀察的對象，直至恢復心平氣和。心情恢復平靜時，有時只是把生氣伏住，不是真的消除，需要用心密切留意才能分辨出來。專心觀察的作用在使生氣在控制之下，而自然縮短氣惱，並加強對生氣的本質及現象的認知。

第二帖：對人事物生氣是一種無知，因事情都按照它的性質及因緣而自然呈現，既然那麼真實的呈現，在心理上還抗拒接受事實，起了排拒之心，動了肝火，而致使你自己的生理心理受害。生氣對於事情很少有助益，真正對事情有所助益的是把事情切實了解清楚。所以理解因緣法則，並提出對策會讓你逐漸減少生起瞋火的苦惱。

心病之三：緊張

症 狀：手腳慌亂，眼神不定，臉部肌肉緊繃，內心不寧。

辨 症：急於處理事情，使生理、心理都在緊繃狀態。

病 因：對境界太在意、放不下。

藥 方：

第一帖：收心，專注於自己的呼吸，持續注意觀察每一次的「呼」與「吸」。視情況從數秒鐘至數分鐘。必要時，腹部用力呼氣，口發「嘶」聲，氣吐盡時放鬆肌肉，再慢慢吸氣，連續做幾次，以加強鎮定力量。

第二帖：認真深入分析、觀察因緣及逐步消除對境界在意、執著及放不下，以減免受干擾。

注意事項：1.平時養成明覺能力及泰然的心境，有助於減弱臨事緊張。

2.若緊急狀況，如攸關生死，則需一邊處理事情，一邊用藥。

心病之四：焦慮

症 狀：擔心、憂慮，出汗、顫抖、心悸。

辨 症：個人的尊嚴（如工作的能力、性的恐懼）或自身的安全、健康受到威脅，意識到將會發生可怕的事，而產生持續性或偶發性的心理障礙。患者有時為焦慮所困擾而不自知。

病 因：對生活的變動無法調適或對生命的續存有擔憂。

藥方：細心、耐心地觀察「呼吸」及其跟身體的互動變化，吸氣的時候觀察到吸入來的氣使腹部及胸部膨脹，注意到「膨脹、膨脹」，若肌肉略顯繃緊，注意到「繃緊、繃緊」；呼氣的時候觀察到腹部及胸部消去，注意到「消去、消去」，若肌肉呈現放鬆，注意到「放鬆、放鬆」，專心注意身體的細節變化。又觀察鼻孔氣息的長短、冷熱或觀察走路每一個動作細節的實況及變化，都有助於專注於現前，於現前事務很仔細、很務實，對非現前且永不存在於「現在」的事務產生的焦慮有消除的作用。

心病之五：自我意識熾盛

症狀：心不平靜，主宰欲、表現欲旺盛，容易引起對立、衝突。

辨症：想盡情表現或滿足自己的想法、做法，而聽不進或不採納別人的意見。表面看來，當時得到宰制的自在，但得到自他的傷害卻相對地增加。

病因：根深蒂固的虛妄自我強烈的活動。

藥方：

第一帖：觀察到有一個強大的「自我」成形，而不顧因緣地為所欲為。

第二帖：觀察「自我」的現身及消退，並觀察「自我」活動的種種不自在（如別人不贊同也不支持）及陷入苦境（如對立、衝突）。

第三帖：意識到「自我」的現身就是不自在、痛苦的開始，「自我」有多大，不自在、痛苦就有多大，於「自我」生厭離，保持無「自我」的心態，才能對人對境得到最大限度的自由自在。

心病之六：嫉妒

症狀：不悅於他人之美德、善行、利益。

辨症：1.起初，內心生起酸溜溜的感覺。

2.再來，想排斥對方，把對方比下去。

3.進一步，對對方不利的評價或貶抑；但無嫉妒人的不贊許，而顯露出嫉妒者的心性。

病因：內心想在他人心中佔美好的樣貌，不願他人更好。

藥方：欣賞、贊賞別人的美德與善行(隨喜)，也等於為自己的美德與善行鋪路。

心病之七：吝嗇(=慳<-ㄟ)

症狀：吝惜自己的所有物或觀念，不願意布施或分享。

辨症：封閉自己。拒絕有求之人，或假裝自己沒有施物。

病因：貪戀自己的擁有物。不知貪吝是束縛、是病。

藥方：布施。施捨一點點都有助於解放封閉。自樂不如同樂，自享不如共享。布施、分享當生能夠得到好名聲，未來得善果。

心病之八：多疑心

症 狀：懷疑他人的某些行動，特別是懷疑他人對自己不利。

辨 症：沒有自信，想太多，不確定，疑神疑鬼。

病 因：對自己的作為沒有信心，對不確定的事情不與人交往、討論、查證，單憑自己胡思亂想。

藥 方：做事確實、可靠；不留把柄給人；與人交往、互動，澄清疑點。

心病之九：懶惰(無精進)

症 狀：生命沒有活力，缺乏意志力，懶散。

辨 症：表現畏縮、逃避、含糊、冷漠、不開朗、沒自信、沒幹勁、沒擔當、混日子。

病 因：沒目標，沒有明確善惡觀念。

藥 方：激勵自己：「不以惡小而為之，不以善小而不為」。懶惰是「小惡」，是放逸、不精進，將一點一滴耗損自己已得的福報(善果)及功德。應振作起來，一點一滴地去除懶散，善果將會一點一滴地累積。

心病之十：無慚愧心

症 狀：說是非，散亂心，做下賤事、墮落事。

辨 症：做賤自己，不知上進，隨波逐流，敗壞家庭、人際關係。

病 因：不明是非、善惡、因果。

藥 方：

第一帖：放下防衛心，消除冷漠心，必能湧現慚愧心。慚：厭惡自己缺善，愧：恥於行惡。

第二帖：保護世間，維護倫理(具慚愧)，便能捨惡習善。

第三帖：細膩觀察，作為防止微細的放逸，不偏離於道。

第四帖：慚愧心能次第生起八正道，解脫貪、瞋、痴。

心病之十一：我慢

症 狀：生起比較、比賽、競爭、較量之心。

辨 症：較量俗物之多少、大小、長短、高低、黑白、快慢、好壞、利害，而亢奮或沮喪。

病 因：不知道自己陷入於沒有助益自他心智成長之事。

藥 方：不比較、不較量，依自己進度，不急不緩地前進。

注意事項：人比人，氣死人。比較之後，輸了會攪動潛在的嫉妒，贏了會攪動潛在的傲慢。

心病之十二：愚癡

症 狀：不知真相或漠視真相、不知取捨、盲目、短視。

辨 症：混淆、混亂、籠統、不知因果、不明不白。

病 因：沒有智慧與知識。

藥 方：增加自己的智慧與知識。

有智慧可知道煩惱的真相——斷混淆、籠統；

知道煩惱的來龍去脈——斷因果錯亂；

煩惱的滅絕——斷貪瞋癡；

按部就班地消除貪瞋癡——斷錯路、冤枉路、迂迴路；

有知識可增加財富、增加處理俗事的能力——斷貧窮，斷盲點、盲從。

(〈心病〉之一~之三，原載：1992.5.《新雨月刊》第56期；〈心病〉之四~之五，原載：1992.6.《新雨月刊》第57期)



[回首頁](#)

【附錄二】

平常用功

/ 明法比丘 撰

道場：物質(形、色、硬、軟、冷、熱)、感受、印象、意志、意識等五蘊所在之處，就是練心的道場。

用功：當下練心，該斷斷，該捨捨，該離離。未能斷、捨、離，則應作斷、捨、離之因緣。要修習、多修習正法，才能更熟練，更知法之寶貴。

正念、正知：注意觀察眼、手、腳、身、心的實況和變化，注意觀察身心就是保持「正念、正知」，「正念」就是當下覺知，「正知」就是事後也知道。六根觸六境。具正念、正知，內心平靜、無苦樂，適合思惟、講話、行動；無正念、正知時，內心就充滿污染，不適合思惟、講話、行動。正念、正知是出生一切功德之母。

斷惡、修善：一直保持正念、正知，知因、知果，斷惡、修善，可由此步步高昇至涅槃。

惡的是：殺生、偷盜、邪淫、謊話、惡口、挑撥離間語、綺語(講廢話、講話時機不對)、貪欲、瞋恨、邪見。

善的是：與十惡相背反，並能實行十波羅蜜：

布施、持戒、出離(離欲、出家、修禪)、智慧(親近善士、多問法、多思惟法)、忍耐、精進、真實(不欺)、決心、慈、捨(平等心)。

惡的不自斷，要用心斷；斷了惡，災殃自避。

善的不自來，要邀請來；修了善，福報自來。

收心：一日當中，三不五時要收心。把心放空無執著、無束縛，放空心思有助於提升正念。心收束的要訣是：注意呼吸。

靜坐：靜靜坐，沒事做，專注於安住心、找回心、觀察心。以吸氣、呼氣經過鼻口的「氣」為注意的目標；或者是注意吸氣，覺知吸氣的觸覺，呼氣覺知呼氣的觸覺。修禪是否進步，可由生活的品質檢證。修禪可以認證正法，使正法不混亂、不消滅；可以完滿解脫大事。

經行：專注的走路和靜坐同樣重要。收攝六根，注意在左腳、右腳的觸覺，或者和腳步配合；或者注意腳的起、落，單純的覺知；或者只注意呼吸。長時專注的走路，練禪定兼運動；短時專注的走幾步路，培養清除殘餘思緒，放空心思。

飲食：專注用餐的整個動作。注意：眼、手、氣味、食物、嘴的開、合以及貪欲心、棄嫌心、平靜心。飲食中保持威儀，要講話，先吞下食物。

待眾生：對待一切眾生要儘量慈、悲、喜、捨。

願：增益眾生安樂(慈)；願：扶助眾生離苦(悲)；

願：隨喜眾生功德(喜)；願：對待眾生平等(捨)。

做事：要有責任心、要盡心、盡力、要確實，要和人溝通、商量。萬事要注意先、後、緩、急，徹底知苦、集(苦因)、滅(苦滅)、道(苦滅之道)。

講話：聲調要柔軟、輕聲，不干擾他人。講話內容以「法」為第一優先，講話應該有「厭欲、離欲、滅欲」的內涵，有 10 種：少欲、知足、遠離煩惱、無執著、

精進、戒、定、慧、解脫、解脫知見。無用的話少說，無用的話 32 種，是卑劣、無利益，不能導向厭、離、滅。它的內容是：談王、盜賊、大臣、軍隊、危難、戰爭、食物、飲料、衣服、床椅、花飾、香水、親戚、車輛、村、鎮、城、國、女(男)、英雄、街道、市井之言、祖先、小小事、世界、海、猜測。

交往：要親近智、善者，遠離愚、惡者。與人作伙要有警覺性，觀察自、他的互動，色法、心法及其實相(無常、苦、無我)。要實踐布施(佛法、物質)、愛語(軟語、柔和、安慰)、利行(鼓勵、勸告、分享)、同事(有情有義、同甘共苦)。

睡眠：要睡時，把心放空，放下一切，注意吸氣、呼氣，以注意呼氣入眠。睡時具正念可安睡、安醒、無惡夢、諸天守護、不遺漏。

睡醒時，注意吸氣醒來。願自己離一切貪染、瞋恚，無憂無愁過這一日。

死想：想想自己的確是在等死，不久人世，應及時修心，以免帶癡業再輪迴，而後悔不及。

迴向：聽法、誦經、禮拜、供養、做功德，全部迴向：

願以此功德，滅盡諸煩惱；

願以此功德，成為涅槃因。

願以此功德，與眾生分享。

(原載《嘉義新雨雜誌》第 33 期，2004.6.訂正)



[回首頁](#)

四 聖 諦

主 講：明法比丘

倡印者：法雨道場

606 台灣·嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50 之 6 號

Dhammavassārāma

No. 50 - 6, You-Tze-Zhai, Tong-Ren Village,

Chong-Pu, Chiayi 606, Taiwan

Tel : (886)(5) 253-0029 ; Fax : 203-0813

E-mail : newrain@ms22.hinet.net

網址 : <http://www.tt034.org.tw/newrain>

郵政劃撥：31497093 法雨道場

版次：西元 2004 年 6 月 初版 2000 本

★結緣書·歡迎倡印·請勿增減本書內容★



[回首頁](#)

