

修禪的增上緣

有人能疾得禪那，有人則遲得或不得禪那。如何疾得禪定？在飲食方面，應如法取得、受用，不使飢餓或營養失衡，也不嗜食；身心應調和，住閑靜處。關於心的調順，《中部53經》〈有學經〉說，七法具足者，得四禪、現法樂住，易不難得者。

一、有信(saddho)。信如來之菩提(saddahati tathāgatassa bodhiṃ)，憶念佛陀的聖德，可堅定信心。二、有慚(hirimā)。慚身。口。意惡行。慚：於所作罪，自覺羞恥。三、有愧(ottapī)。愧身。口。意惡行。愧：於所作罪，對他羞愧。慚恥之服，最為莊嚴。四、多聞(bahu-ssutā)。聽聞初善、中善、後善之諸法，有深義、有文采，顯示圓滿、清淨之梵行。聞法後，滿足諸語熟知(dhātā vacasā paricitā)、小心地思慮(manasanu-pekkhitā)、諸見完全明白(ditṭhiyā suppaṭividdhā)。五、精進(āradha-viriyo)。捨諸不善法，具諸善法；於諸善法堅定受持、勇猛精進。六、具念(satimā)。隨時隨地皆具有正念，念念分明。能清楚憶念過去所作、所言。七、有慧(paññavā)。能觀察究竟名法、色法之生滅、無常等，因此，可導至苦滅。

若生起了禪定，隨其所起之定，時時作意三相的調順，其心可柔軟、堪任(適合工作)、極光淨、不頑固，能得神通、漏盡。三相即禪定相(samādhinimitta)、精勤相(paggāhanimitta)、捨相(upekhānimitta)。若只有不斷地(ekanta一向)作意禪定相，則趣於懈怠；若只作意精勤相，則趣於不安；若只作意捨相，則心不平衡，不得滅煩惱。(見《增支部》三集·第五.掬鹽品·一百)(明法)(2005.8.訂正)¶

工作禪

工作(kamma, kicca)時有禪，簡單的工作保持念念分明即可；若複雜的工作，則需有更多禪要，這裡提供九種正念以供參考。

- 1.必須明了任務。掌握因緣及要達成的目標。把四聖諦(知苦.集.滅.道)融入工作。
- 2.必須認真工作。有責任、有擔當。
- 3.工作時要堅忍不拔。不計寒暑，朝夕勤作。
- 4.必須知時。適時工作，不偷懶；勿在不適當時間工作，不過勞。
- 5.工作時，專注，不散亂，不急躁。
- 6.順從七種醒覺：
 - 一) 念的醒覺：分別工作的是非、對錯、善惡。六根觸境時，要念念明白，用眼看到，用身觸到，用心見到。
 - 二) 分辨的醒覺：有說明、分析、比較的能力。
 - 三) 精進的醒覺：刻苦耐勞地工作。
 - 四) 喜的醒覺：工作如法進行或完成而喜悅。
 - 五) 輕安的醒覺：保持身心輕安、穩定。
 - 六) 定的醒覺：專注，心不散亂。
 - 七) 平衡的醒覺：保持內心柔順，不懈怠，不浮躁。
- 7.工作時必須敬業；解決問題要用心、用智慧；與他人一起工作，易相處、易溝通。
- 8.疲倦或痛苦時，停工，休息。
- 9.無特殊事故，中途勿停工。

(本文參考《清淨道論》第20章，vism. p.613，由修觀禪的銳利諸根九法，引用到工作上，但並不完全相符應。)(明法)¶

供省思的食糧

/ 阿姜 查

回目錄

我們應該修行，直到我們看清事物本來的樣子，並且不會因而招來有害的事物。但是，人們通常卻不以這種方式修行，他們為其他的事修行。他們不思惟事情，他們不思考老、病、死；他們僅喜歡談論不老、不死，因此，無法培養出對佛法修行的正確情感。他們去聽開示佛法，但卻沒有真正地聆聽。有時，我被邀請在重要儀式中做開示，但是對於「我必須去」，那是一樁令我討厭的事。為什麼呢？因為當我看到聚集在那兒的人時，我可以了解，他們並沒有來聽法，有些人有酒味，有些人在抽煙，有些人在聊天。他們不像是因對佛法有信心才來的人，在這種地方開示，是少有成果的。完全不在意、心不焉在的人，他們會想：「他什麼時候才會停止開示.....，這個不能做，那個不能做.....。」他們的心正到處飄盪游移呢！

有時候，他們邀請我去開示，甚至只是為了形式上的需要：「老法師，請給我們一個“小小”的開示吧！」他們不希望我談太多，那可能會使他們苦惱！一聽到人們這樣子說，我便知道他們的意思了；這些人並不喜歡聽聞佛法，那會困擾他們。如果我只做一個簡短的開示，他們是不了解的；如果你只吃一些食物，那會飽嗎？當然不會！

有時，我在開示，正要談到主題時，某個醉鬼就叫了起來：「好了！讓路，讓路給老法師，他馬上就要出來了！」企圖把我趕出去！如果遇到這種人，我會獲得許多可供省思的食糧，我得以洞察人性！就像一個人，擁有一只裝滿了水的瓶子，之後還要求更多，那是不會有地方去裝的，那是不值得花時間和精力教導他們的，因為他們的心早已滿了，倒再多水進去，只會溢出來。如果他們的瓶子是空的，就可以裝水，施者和受者兩方，便都獲益了。

同樣的道理，當人們真正對佛法有興趣，並且安

靜地坐著，仔細聆聽時，我會受到更多的鼓舞，去教導他們。如果人們不專心，這個人就像裝滿水的瓶子，再也沒有空間去裝水，那是不值得花時間去為他們開示的。在這種情況下，我是提不起任何精神去教他們的。當人們沒有放太多的精力在「接受」上時，你不能放太多的精力在「給予」上！

(錄自：阿姜查：《為何我們生於此》)

聽聞正法的心態



若人欲聽正法，具十六相，乃可聽受。

- 一、隨時聽。(適當的時間聞法)
- 二、恭敬。(對不敬者，說法者會拒絕說法)
- 三、欲樂_ḥ。(想聽聞)
- 四、無執著。(打開心扉，容忍指陳缺點)
- 五、如聞隨行。(聽到法，就去實踐)
- 六、不為破難。(不專挑毛病)
- 七、於法起尊重心。(敬法如敬大師(佛))
- 八、於說者起尊重心。(尊敬說法者)
- 九、不輕撥正法。(對正法不輕慢)
- 十、不輕撥說者。(不對說法者品頭論足)
- 十一、不輕己身。(不妄自菲薄)
- 十二、一心不散。(收心、專心)
- 十三、欲求解心。(想聞問，不懂要問)
- 十四、一心諦聽。(點點滴滴聽入心)
- 十五、依理正思。(從根源作意、思惟)
- 十六、憶持前後。(前、中、後，完整聽到而聽正法。

(《廣義法門經》，大正1.919下)

* () 內文字為編者所加。

安般入門簡介

帕奧西亞多 主講
尋法比丘 譯

今天我要為大家介紹修行禪定的基本原則。

佛教的禪修方法有兩大類，也就是止禪與觀禪。止禪是培育定力的修行法；觀禪是培育智慧的修行法。在這兩種方法當中，止禪是觀禪的重要基礎。因此，佛陀在《諦相應》(Sacca Saṃyutta) 裡說道：

「Samādhim bhikkhave bhāvētha, samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.」，意思是：「諸比丘，你們應當培育定力。諸比丘，有足夠定力的比丘能夠了知諸法的實相。」

依照佛陀的教導，成群的究竟色法以微粒的狀態生起，這些微粒可能比原子更小。如果你能夠分析這些微粒，就能見到究竟的色法。要見到微粒、分析究竟色法，必須先有夠強的光明——智慧之光；如果沒有智慧之光，你就無法見到微粒、無法了知究竟的色法。定力能夠產生智慧之光，所以你必須先培育足夠的定力。

名法也是成群地生起。在一個剎那中，有一個心與許多個相應的心所同時生起。若想要照見心與心所，你必須具備夠強的智慧之光。定力能夠產生智慧之光，因此，為了要照見究竟的名色法，我們鼓勵初學者先修行止禪，培育深厚的定力，然後修行觀禪，照見諸法實相。

修行止禪的方法有四十種。在這四十種當中，我們通常教導初學者安般念--正念專注於呼吸的法門，因為多數人能夠藉著這種方法成功地培育定力。

佛陀在《相應部》(Saṃyutta Nikāya) 裡建議弟子們修行安般念，他說：「諸比丘，透過培育與數數修行安般念所產生的定力是寧靜而且殊勝的，它是精純不雜的安樂住處，能夠在邪惡不善念頭一生起之時，就立刻將它們消滅與平息。」因此，大家應當對這個法門深具信心，並且以至誠恭敬的心來修行。現在，我要為大家介紹修行安般念的基本要點。

第一點：身體坐正，保持自然，全身放鬆。

你可以選用自己喜歡的坐姿。如果盤腿有困難的話，就不需要盤腿；你可以將兩腿並排，平放在地上，而不必將一腿壓在另一腿上。使用適當高度的坐墊可以讓你坐得更舒服，而且更容易保持上身正直。

接著，從頭到腳，一部份一部份地放鬆身體，不要讓身體的任何部份有繃緊的現象。如果有任何部份繃緊的話，就藉著放鬆與保持自然來將繃緊去除。如果身體有任何部位繃緊沒有放鬆的話，在你坐的時間久了之後，它會造成不舒服或疼痛。因此，在每一次開始靜坐的時候，務必要先將全身放鬆。

第二點：萬緣放下，包括放下一切的憂慮與計畫；保持平靜安詳的心。

你應當思惟一切緣起的事物都是無常的，它們不會順從你的意願，而只會依照它們自己的過程進行，執著它們是沒有用的。你應當立下堅定的決心，在禪修的

期間，暫時拋開世間的萬緣；然後以平靜安詳的心來修行。

第三點：藉著不斷的練習來熟悉呼吸。

在你確定全身已經放鬆，內心無憂無慮之後，將你的心放在呼吸與鼻孔外面的皮膚接觸的地方；也就是在鼻孔與上唇之間的區域，包括人中的部位、緊接在鼻孔下方的部位、以及兩鼻孔之間部位。試著在這個區域裡找呼吸；當你能夠在這個區域裡的任何地方發現呼吸時，就讓你的心一直知道那裡的呼吸。你應當像旁觀者一樣，以客觀的態度來覺察自然的呼吸；不要去控制或改變自然的呼吸，而只是照著呼吸本來的樣子去知道它。

你應當只覺察正在經過上述部位的呼吸，而不要隨著呼吸進入體內或出去體外。《清淨道論》(Visuddhimagga)裡講到一個守門人的譬喻：守門人不會去注意已經走入城裡或走出城外的人，而只會檢查正在通過城門的人。同樣地，接觸部位就好比是城門一樣，禪修者不應注意已經進入體內或出去體外的呼吸，而只注意正在經過接觸部位的呼吸。

另一件應當注意的事情是：不要專注於呼吸裡四大的特性。意思是：不要專注於呼吸的硬、粗、重、軟、滑、輕，這些是地大的特性；也不要專注於呼吸的流動與黏滯，這些是水大的特性；也不要專注於呼吸的熱與冷，這些是火大的特性；也不要專注於呼吸的支持與推動，這些是風大的特性。如果你專注於這些特性的任何一種，其他的特性也會愈來愈明顯，它們會干擾你的定力。因此，你應當做的是：將呼吸當作一個整體，以整體的概念來知道呼吸，而不去注意呼吸裡的個別特性。

有些禪修者不能覺察自己的呼吸，因為他們的呼吸很微細，而他們還不習慣於覺知微細的呼吸。他們應當以冷靜與警覺的心，將心保持在呼吸接觸皮膚的部份，並且了解自己還在呼吸；只是保持知道自己還在呼吸就夠了，不要故意使呼吸變得明顯。在這個時候，保持清明的正念是很重要的，只要他們保持警覺心與耐心，漸漸地，他們將能覺察到微細的呼吸。如果他們能夠習慣於專注微細的呼吸，這對培育深厚定力有很大的幫助。

你應當依循中道，也就是說以適當的精進來修行。精進力不要用得過度，因為那可能會造成很多困擾，如：繃緊、頭痛、眼睛疲勞等等。精進力也不要用得不够，因為那樣的話，你可能會落入白日夢或打瞌睡。因此，你應當付出適度的精進力，讓自己能夠持續知道呼吸就夠了。

當你的內心生起妄想時，不要去理會妄想，而要將你的心引導回來注意呼吸。對你的妄想生氣或對你自己生氣都是無濟於事的，只會使你的心更加掉舉。然而，藉著不理會妄想，你就能使自己與妄想漸漸疏遠；藉著經常覺知呼吸，你就能使自己漸漸熟悉呼吸。這就是處理妄想的正確方法。

如果你的心經常妄想紛飛，你可以在覺知呼吸的同時，在心中默念：「吸，呼；吸，呼……」，來幫助心安住於呼吸。或者可以用數息的方法：吸氣的時候，心中默念「吸」；呼氣的時候，心中默念「呼」；呼氣的末端，心中默數「一」。同樣地，在第二個呼氣的末端心中默數「二」……如此從一數到八，然後再從一數到八，一再地重覆。你可以在五到十之間選擇一個數目，然後固定地從一數到那個數目。當你

如此數息的時候，主要的注意力仍然放在呼吸上，而不是放在數字；數字只是幫助你將心安住於呼吸的輔助工具而已。你可以持續地數息，一直到你的心變得平靜、穩定為止。然後你就可以停止數息，而單純地只覺知呼吸。

第四點：專注於呼吸。

當你能夠持續不間斷地覺知呼吸十五到二十分鐘時，那表示你已經相當熟悉呼吸了，你就可以開始將你注意力的焦點集中於呼吸，或者說專注於呼吸。在上一個要點裡，當你覺知呼吸的時候，同時你也知道接觸部位；在這一個要點裡，你試著將心的注意範圍縮小到只集中在呼吸而已，如此做能使你的心愈來愈專注。然而，如果你操之過急，意思就是說，在你對呼吸還不夠熟悉的時候就專注呼吸，你可能會感到臉部愈來愈緊繃，因為你還無法正確地專注於呼吸。

第五點：專注於呼吸的整個過程（全息）。

當你能夠持續不斷地專注於呼吸，時間達到三十分鐘以上時，你的定力已經相當好，你可以專注於呼吸的整個過程。意思就是：在同一點上專注到每一次吸呼從開始到結束的氣息，也就是專注到經過同一點上的開始的氣息、中間的氣息、結尾的氣息。如此，你的定力將會愈來愈強、愈來愈深，因為沒有空隙讓你的心想其他的事情。

你會知道有時呼吸長，有時呼吸短。這裡的長短指的是時間的長度，而不是指距離的長度。當你呼吸慢的時候，你的呼吸就長；當你呼吸快的時候，你的呼吸就短。然而，你不應故意使呼吸變長或變短。

當你的呼吸長的時候，你應當專注於全息；當你呼吸短的時候，你也應當專注於全息。

如果能以堅忍不拔的毅力如此修行，你的定力將會愈來愈穩定。當你能夠在每一枝香都持續不間斷地專注呼吸一小時以上，每天至少五枝香，如此持續三天以上的時候，不久你就會發現呼吸轉成禪相（*nimitta* 修行禪定時專注的對象），那時你就可以進到更上一層的境界，在小參的時候我會教你下一步應當如何修行。

上面講過的這些是修行安般念的基本要點，大家應當熟記每一個要點，並且依照這些要點切實地奉行。無論身體處在那一種姿勢，都應當如此修行。在每一枝香結束的時候，仍然要繼續修行，不要間斷，意思是：當你睜開眼睛的時候、鬆開雙腿的時候、站起來的時候等等，都要繼續保持覺知呼吸。日常活動中行、住、坐、臥的任何時候，都要持續地覺知呼吸。

不要讓你的心想著呼吸以外的其他對象；讓你修行間斷的時候愈來愈少；乃至最後，你能夠持續地修行，幾乎沒有間斷。從清晨一醒來開始，到晚間睡著為止，這中間的時間裡你都應當如此精勤不懈地修行。如果你能夠如此精進修行，你就很可能在這次禪修營的期間達到安止定。這就是為什麼佛陀說安般念應當被培育與數數修行的理由。（編按：感謝帕奧西亞多慈允刊載。譯者「尋法比丘」（陳思檣）已還俗，因尊重他當時的出家身份，故還沿用「比丘」之名。本文被收錄在「淨心文教基金會出版的」《轉正法輪》）

尋找涅槃

/ 隆波 通 主講

對尋找法或真理的人們而言，除了了解自己，探討生命的本質或佛教的要義以外，沒有其它活動。

真正學法在自心，而非心外。心外求法只在某些層面需要，了解內在的生命和心念才是真正地研究佛法。如果研究心性，我們將會進入佛法的核心而熄滅所有痛苦煩惱。

今天的主題是死前「尋找涅槃」。對每個人來說，在今生今世找尋涅槃是必需而緊急的。為了解決日常生活的問題，我們應該趁活著時來研究，學習和了解佛法。否則，死了將會錯失良好的機會。死後涅槃只是一種方便教法，鼓勵人們學習，帶給大家希望。

佛陀教導我們於現世找尋、親證的涅槃是指大自然的定律或真理；這樣的境界每個人都能證得，因為佛法是著活生生的人所說而不是死去的人。死後的生命在不可及的未來，無法看見，無法證明。

如果能如實地知道，看到和體會每個當下，我們將會如佛陀所教，對生命不再有疑惑。

大多數人行善時心中還存有疑慮，無法保證自己的行為，因為他們還未親證真理。如果已經證悟，我們會有信心向他人解說並邀請他們同證真理。

存於每個人的本性，是不分階級，不論國籍、語言，不管識字與否。真理從有人類就一直在那裏，即使佛陀還未開悟前也已經存在。但佛陀是首位發現的人，他證悟到真理的境界，大自然的定律。

涅槃是日常生活中的每個時刻之中，但我們卻不知道，不明白，忘記原有的自心，向外追求。假使我們有很強的願力，想要在今生認真地尋找，我們將能找到。

如果此時此刻，我們能看見自己的心與生命，看見清淨平穩(中性)的心，那就是涅槃。因此，我們說涅槃可以證明，可以接觸到。佛陀所

教的真理是真實存在的現象，他看到生命沒有一切幻相，沒有任何痛苦煩惱。幻相與苦惱不是實有的，他們只是過客。

生命的本質純淨而無幻相，自然地顯現，不需要外加任何事物。因此，如果能夠找到真正的方法，以無所求的心正確地修習，我們必定會證到涅槃。那境界是如此自然，得後感覺像無所得。萬物都在那裏，但那裏又無一物。

我說最好在活著時找涅槃。但有些人卻期待未來或死後的果報，這樣的信仰在世界上的很多宗教都可以看到，即使那些說自己無宗教信仰的人也如此。這就是為什麼我們無法找到真理，不能見到原有的本性。

你們都受過良好的教育。現在聽我演講，有些人明白，有些人可能不明白。說法是我的任務，聽法是你們的責任，懂或不懂要看個人。真正想要求法的人可以很容易了解，但其他人可能有困難。

事實上，每個人都想要找真理。現在這個時刻，如果心平靜沒有貪瞋癡，涅槃已經在這裏。這樣的境界很自然地存在每個人的心。人人可以親自體會，不需要等到遙不可及的未來。

因此我說，現在就要來找涅槃，要活在每個當下。大部份時間，我們忘記自己，只注意外在的事物，既想過去又追未來，無法擁有真正的庇護。

如果能時時刻刻安住於當下，我們離涅槃並不遠。現在，我們迷失了方向，不能找到開悟的方法，是因為妄想心不斷掛念過去與未來，就像封閉自己而無法找到出路。

所以，請大家試著活在當下，不要忘記自心。嘗試以覺知身體的每個動作來迎接每個時刻。這是提醒自己最佳的方法。

簡單的說，只要有自覺，不用多做什麼，因為清淨圓滿的覺性本自俱足。因此，讓我們改變原有的態度，從現在開始尋找涅槃，精進地培養自覺，我們將會自然地證悟。

【問答】

1. 問：師父提到看見自心清淨平穩時，就是涅槃的境界，請問師父這樣的涅槃與練習後的涅槃有何不同？

答：現在我們體會到是短暫的涅槃，至少知道這是短暫涅槃的滋味。因為短暫，所以會變、會退轉。當覺性透過練習愈來愈增強直到圓滿時，就能證入永恆的涅槃。所謂永恆的涅槃是指不變、不來也不去，不生不滅。

2. 問：請問師父，什麼方法能讓我們不再受生？

答：我們剛剛已經教過了。像這樣在動中培養你的覺性，你將不會再生。

3. 問：菩薩已經證到永恆涅槃的境界，因為苦難的眾生不入滅而選擇回來度眾。

答：這是別人的語言文字，你去相信。如果你真正到達菩薩的境界，可能看法會改變。看見涅槃前像這樣(師父以手背示範)，證後就像這樣(師父將手背反轉到手掌)。現在我們所有的知識是從別人的話或書本而來，當你的心真正看見時，將會改變，完完全全改變。

4. 問：請問師父，我們死後會去那裏？

答：我們從未存在，要去那裏？

5. 問：請問師父，怎樣能及時看到自己的惡念？

答：依我所教的方法來練習，起惡念或善念時，我們將會知道。覺性的作用是知道發生在周遭的所有事物，你們可能看過佛像有四面，前後方與左右邊，像徵著覺性能知萬物。

6. 問：這些我很清楚，我想要問，有什麼最好的方法可以幫我更有決心剔掉所有煩惱與不淨？

答：如果你不停止培養覺性，覺性會逐漸增長增強。停止練習後覺性將會退轉。所以不要中斷練習，隨時隨地知道每個身體的動作，讓練習與日常生活結合。它不會只停留在一個階段。巴利文經典提到，有覺性的人每天都很快樂。

7. 問：我們剛剛的討論偏於智慧的發展，但佛經教我們要福慧雙修。當生活中遇到困境，有些人會以布施、放生來消業，請問師父的看法？

答：這些活動對社會很好，但只在某些層面上有益，因為即使我們做這些善行，還是會痛苦煩惱，或說這樣的善事，只是方便法並不能滅苦。這些是好事，但還在輪迴中，我們現在所講的是如何斷輪迴。布施、放生是該做的事，因為我們生存在這世上，要彼此互相幫忙。

8. 問：師父說的很清楚。但是我想強調修福的部份。有時候，在短時間內無法增長智慧，我們需要做一些事來幫助自己。請問師父放生有用嗎？

答：放生只能短暫的幫助。做善事時，我們的心只在一定的時間內覺得快樂。動中禪的方法，並沒有說不可以做這些事，但我們一再強調要知道自己在做什麼，知道自己的每個動作。(本文由台北·郭咪玲居士整理)

(〈法雨雜誌〉第一期，2003.12.)

【隆波通簡介】隆波通(Luangpor Thong Abhakaro)1939年5月14日出生於泰國東北部。1961年隆波通22歲時出家。1967年他遇見隆波田(動中禪創始人)，在隆波田的指導下，修習動中禪約四個月，體驗到「生-滅」實相，對生死不再有任何疑惑。

1985年南來寺(位於泰國曼谷近郊)正式成為寺院，隆波田指定隆波通為住持。1989年隆波田逝世後，隆波田基金會成立，並由隆波通出任董事長。他每年都到美國、台灣舉辦禪修。隆波通的教法非常簡單，直接而適用於日常生活。

[回目錄](#)

動中禪介紹

/ 隆波 通

非常高興這次有機會來拜訪新雨道場，與明法比丘聊聊，彼此互相了解。這裡是一個很好的地方，能讓大家在一起共同為佛教学工作。特別是主持人是願為利益眾生而弘法的出家師父。明法比丘雖在這裏獨居，但是有很多會員護持，出家師父與在家居士相互支持。就像佛陀所說：「因為比丘、比丘尼、在家男眾，在家女眾的共同努力，佛法將因此而興盛。」如果這四眾依照佛陀的教導來修行，「法」會一直與我們同在。但是只停留在瞭解佛法的表相，我們永遠也不能進入法的核心，也就是說佛法不能真正地開花，興盛。

想進入法的核心，明白法的精髓，我們要真正地練習。經典是很好，就像地圖能指引方向。然而只看地圖知道要往何處走，但卻不實地去行的人，永遠也無法抵達終點。智者們所留下的經典佛書是很好，但是我們還是要往內研究自己的身與心。新雨道場有很多優秀的會員翻譯關於佛教和佛陀教導的書，這些書能鼓勵大家學法，是很好的事，應該要持續。

現在我想來介紹能培養覺性和智慧的方法。這個方法簡單易學，能讓人自然地學法。我們強調身與心的天性，身體經常需要動，而心也常在動中；大部份人，身動只是習性反應，並不知道自己身體的動作，心動時也不能看見自己的妄念。動中禪的技巧讓我們清楚知道每個身體動作，在日常生活中隨時隨地都在禪修中。就像佛陀所教：行、住、坐、臥每個動作都要清楚地知道，甚至是微細的身體動作和心念的流動也要知道。現在我們的動作都是習性反應，沒有帶著覺知，因為

如此才無法好好地活在當下。

動中禪的技巧是用「知道每個身體動作來培養自覺，你可以用最輕鬆自在的坐姿來練習，如散盤、單盤，或坐在椅子上。練習時不要閉上眼。有時也可以觀察自然的吸氣、吐氣，但不需要知道吸吐是長或短，或空氣流入那裏等，只要清楚知道自己在吸氣、吐氣就可以。

根據這個方法，如果能持續不斷正確地練習，直到覺性增強，覺性將能幫助你看清妄念。現在，大部份人只知道自己妄念紛飛，卻沒有辦法看到妄念，因而被妄念帶著跑，迷失自己。妄念是苦的根源，如果無法看清妄念，就不能解決痛苦煩惱。動中禪的技巧要我們先知道身體的每個動作，以覺取代不覺，而後將能看清妄念，超越妄念。覺性與念像貓與老鼠；當我們一再地訓練自覺，就好像不停地飼養貓直到牠壯大，當老鼠出現，貓(覺性)本能地便會捉老鼠(妄念)。念起時，心不會被拖走，念自然立刻停止。

對初學者而言，應要慢慢地練，因為這時覺性還沒有強到能跟得上每個動作。當練習一段時間後，覺性自然增強，動作也可加快。這個方法非常簡單，要規律地動，不要數數目，也不要心中默念，自然地知道每個動作就可以。從知道粗重的身體動作開始練習，然後將進入微細的「受、心、法」。

你可以任何身體動作來練習，但不要靜坐不動。也可以觀察自然的呼吸，以覺察抬頭、低頭來練習，這是身體的本能，因為我們日常生活中就一直在動中，做這做那，從這裡走到那裡。當練習時覺得酸痛，可以隨時改變姿勢，但要帶著覺知。不要強迫自己的身體，這個色身是無法控制的。

如果真能好好培養自覺，你將自知、自見、自明。如佛陀所說，他只是教導方法，練習還是要看個人，真正的練習是不受地方與時間限制。(講於 1997 年 12 月 14 日)

(本文由台北·郭咪玲居士整理)

(〈法雨雜誌〉第一期，2003.12.)

涅槃樂

回目錄

/ 明法比丘

世間五欲之樂為世人所擁有、追求、耽溺、難分難捨的，但在佛法中，五欲之樂被認為是下下之樂，還有更高級之樂。佛經中提到四種樂：一、出離樂(nekkhammasukha)：從欲離去之樂。二、遠離樂(pavivekasukha 閑靜樂)：從群眾、煩惱隔離之樂。三、寂靜樂(upasamasukha)：染等寂靜之樂。四、正菩提樂(sambodhasukha 正覺樂)：已存在所謂的道、正菩提之樂 (Sambodhasukhanti maggasaṅkhātassa sambodhassa nibbattanatthāya sukhaṃ)。(M.A.(M.66.)CS.pg.3.119-20)正菩提就是指無上解脫(anuttarā vimutti)，最高級的樂、無上的樂(nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ)，沒有超過涅槃樂(nibbānasukhā paramaṃ n'atthi)的快樂。

《彌蘭陀王問經》說：「涅槃是一向樂」(ekantasukhaṃ nibbānaṃ) (Milindapañha-Anumānapāṇho- 9.)。一向(ekanta)有「確實的、不斷絕的、極端的」之意。

四種樂屬於「現法樂住」(ditṭhidhammasukhavihāra)，證得禪那(包括近行定)，或涅槃樂者，可一再入定或入果定(phala-samappati 涅槃的定)者，享受現法樂住。《律藏》大品記載：佛陀證悟之後，佛陀只靜靜享受「解脫樂」(vimutti-sukha-patisaṃvedi)四星期(Vin. Mv.)。

經中記載優陀夷(Udāyī)尊者與工匠五支(Pañcakaṅga)居士辯論佛陀說了三受或二受，阿難尊者聽到後，往詣世尊問此法。世尊告阿難尊者說：二受、三受、五受、六受、十八受、三十六受，都是方便說的。接著世尊從五欲樂、初禪樂、第二禪樂、第三禪樂、第四禪樂，一直說到非想非非想處、滅受想定之樂，一個比一個樂，最後結語是：「世尊說(=施設)樂，實不只關於樂受；無論於何時、何處得樂，即於該時該處，如來說樂。」(‘na kho, Bhagavā sukhaññeva vedanaṃ

sandhāya sukhasmim paññapeti. yattha yattha, sukhaṃ upalabbhati, yahim yahim, taṃ taṃ tathāgato sukhasmim paññapetī”’ti.) (《相應部》S.36.19. Pañcakaṅga(五支或般奢康伽)；《中部》M.59. Bahuvedanīya-suttanta(多受經)。S.36.19.及 M.59,《雜阿含 485 經》(大正 2.124 中)

經中所說的「樂」(sukha)指快樂、愉悅、舒適，或是快樂的、愉悅的，不一定包括快樂的感受。以世間的快樂感受來說，第三禪是最樂的，佛經有時說：「譬如比丘入第三禪」。第四禪以上，到非想非非想處，只有捨受，滅受想定，連心識都沒有，當然沒有樂的覺受，世尊也是說「樂」，那是依當時當地的(無苦或苦止息)狀態來說的。

在另一經，舍利弗尊者告訴諸比丘說：「諸友！涅槃是樂。諸友！涅槃是樂。」

優陀夷尊者問舍利弗尊者說：「友！舍利弗！在此處無感受，怎麼說此處有樂呢？」「友！此處無所受，此處正是有樂。」(“kiṃ panettha, āvuso sārīputta, sukhaṃ yadettha natthi vedayitaṃ”’ti? “Etadeva khvettha, āvuso, sukhaṃ yadettha natthi vedayitaṃ.”) (《增支部》A.9.34./IV,415.)舍利弗尊者接著解釋有五種欲，即眼所見之色、耳所聽之聲等，為可愛、可親、可意、愛色、引欲、可染，若緣此五欲生喜樂，稱為「欲樂」。若離諸欲，得初禪，而與欲結合之想、作意現行，就是「病」。世尊已說：「病者，此是苦。」(ābādho dukkhametaṃ vuttaṃ bhagavatā.)依道理可知涅槃是樂。第二禪、第三禪、第四禪，一直說到非想非非想處，都有苦。達滅受想定，以慧觀而諸漏盡，依道理可知涅槃是樂。

本經優陀夷尊者問：「(涅槃之境)沒有感受到快樂(的感受)」，是直接「以涅槃為所緣」(nibbānārammaṇa)所產生的無任何感受來問的。而舍利弗尊者的回答是以世尊說的：「病

者，此是苦。」來推論「涅槃是樂」(sukham nibbānaṃ)。

觸證涅槃者，也有由省思涅槃的證得而出離(nissaraṇa)苦，息滅苦，而得到法喜(心的歡喜)，並非表示直接感受涅槃的樂。《彌蘭陀王問經》說：「證得涅槃時諸行不轉起(生起)，喜悅、欣喜、歡喜而說：『我得出離』」。(Iti hetam tassa appavatte cittam□□□□□pakkhandati pasīdati pahaṃsayati tusayati ‘paṭiladdham kho me annissara pakkhandati.(Milindapañha-Anumānapañho-11.)

涅槃是存在的，但不是直接以涅槃為所緣而得的喜、樂、法喜。當心(主)觸證涅槃(客)時，是無想(不能思想)狀態。有時有相伴的禪那之喜(pīti 心裡喜歡那情境)、樂(somanassa 感受的樂)，在初禪、第二禪的果定，有喜、樂，第三禪的果定有樂，在第四禪觸證涅槃，則無任何喜、樂。在第一禪至第三禪的喜、樂心所只能在體證後，以省察智省察到，而在體證的當下，因為是無想狀態，以致於無法覺知。證得涅槃時，雖然是剎那間(「種姓心」一個心識剎那、「道心」一個心識剎那、「果心」兩個心識剎那)，修行觀禪的力道可能一再的進入果定。即使是短暫的體證涅槃，那無為法、非因緣生法，完全與有為界不同。這個覺知一生中絕對不會忘記。出了果定之後，當時的心智，不但明白了無為法(涅槃)，也明白了有為法，知道有為界的生命了無意義(因為隨無明流轉)，不會為有生命而歡呼，也不會有「生死即涅槃」之見地；同時也反省到在世間的一切擁有如同糞土，心情寂靜、寂靜，甚至會持續很多天。《清淨道論》說：「止息不安，甘露(涅槃)為所緣是樂，唾棄世間財(利得)，是寂靜最上的沙門果。」(《清淨道論》第23章)(Paṭippassaddhadaratham amatārammaṇam subham, vantalokamiṣam santam sāmāñña-phalam uttamam.)，Vism.pp.701-702)這就是為什麼佛典中記載，不少聞法而見法的人後，可以馬上可以捨棄在家的一切，而

出家過梵行生活。(《法雨雜誌》第一期，2003.12.)

以涅槃為所緣

/ 明法比丘

■ 涅槃是怎麼樣的境界？

一、貪、瞋、癡滅盡

闍浮車問舍利弗：「友！舍利弗！所謂：『涅槃、涅槃』者，友！何者為涅槃？」友！貪欲滅盡、瞋恚滅盡、愚癡之滅盡，這稱為涅槃。」(“ ‘Nibbānaṃ, nibbānaṃ’ti, āvuso sārīputta, vuccati. Katamaṃ nu kho, āvuso, nibbānaṃ”ti? “Yo kho, āvuso, rāgakkhaya dosakkhaya mohakkhaya– idaṃ vuccati nibbānaṃ”ti.S.38.1. ; S.39.1.)

世尊：「比丘！貪欲之調伏、瞋恚之調伏、愚癡之調伏者，此是涅槃界之增上語(同義語)。以此說諸漏之滅盡。」(“Nibbānadhātuyā kho etaṃ, bhikkhu, adhivacanaṃ – ‘rāgavinayo dosavinayo mohavinayo’ti. Āsavānaṃ khayotenā vuccatī”ti.S.45.7.(S.V.8))

二、有之滅

茂師羅(Musīla)說：「有之滅是涅槃。」(bhavanirodho nibbānaṃ. □□S.12.68 /S.II.p.117) bhava 是「有」(存在)，「有之滅」(bhavanirodho)即等於「涅槃」(nibbānaṃ)。「有之滅」就是「五取蘊之滅」(現生觸證涅槃，得果定之期間，或者證得四果之後)，乃至「五蘊(pañcakkhandha)之滅」(無餘依涅槃)。

三、可遠離涅槃(ārā nibbānamuccati)或靠近涅槃(santike nibbānamuccati)

涅槃是一個可被遠離或靠近的目標。《雜阿含 311 經》佛告富樓那：「若有比丘，眼見

可愛、可樂、可念、可意，長養欲之色，見已，欣悅、讚歎、繫著、欣悅、讚歎、繫著已，歡喜；歡喜已，樂著；樂著已，貪愛；貪愛已，阨礙。歡喜、樂著、貪愛、阨礙故，去涅槃遠。耳、鼻、舌、身、意亦如是說。富樓那！若比丘，眼見可愛、樂、可念、可意，長養欲之色，見已，不欣悅、不讚歎、不繫著、不欣悅、不讚歎、不繫著故，不歡喜；不歡喜故，不深樂；不深樂故，不貪愛；不貪愛故，不阨礙。不歡喜、不深樂、不貪愛、不阨礙故，漸近涅槃。(大正 2.89 中)

「諸比丘！正見即為向於涅槃、趣於涅槃、入於涅槃。」(Nibbāninnā, bhikkhave, sammādiṭṭhi nibbānaṇā nibbānapabbhārā”ti.) (S.36.200)

四、可驗證的

正法六個特質之一就是：可來看見(ehi-passiko)，證道是存在的，不是空虛的，值得邀請大家一起來見證。涅槃是可驗證的(nibbānasappāyam)、可達到見法涅槃(diṭṭhadhammanibbānappatto)、可作證(實現)涅槃(nibbānassa sacchikiriyāyā)。世尊說：「諸比丘！我從根源作意(yoniso manasikāra 如理作意)、從根源正精進，證得無上解脫(anuttarā vimutti)。諸比丘！你們也從根源作意、從根源正精進，證得無上解脫。」(《相應部》S.4.4.；《律藏》〈小品〉Vin. Mv. 1.13. / p.22)

■ 涅槃是否能為心識所認識的境界(所緣)？

一、識，及其作用

識：巴利語 viññāṇa，梵語 vijñāna，vi (分、離、別、異、反)在此做「分別」與 ñāṇa (知)之合成語，即謂分析對象後而認知之作用。識的特相：認知目標(所緣)；「擁有」目標。作用(味)：領先認知目標；現起：與後生心連接，以便心相續流不會中斷；近因(足處)：名色(在無色界則只有名)。

心(citta，巴.梵同)、意(mano，巴.

梵同)、識三者名稱不同，意思相同的。

識(心)與相結合的(相應的)心所的關係是：

1.同時生。它們同時生起，是剎那間的事。心與心所都不會各自單獨生起。

2.同時滅。它們同時消滅，是剎那間的事。心與心所都不會各自單獨消失。

3.同所依。依靠的基礎相同，如欲界的眾生，是依靠在心臟裡的「心所依處色」(hadaya rūpa or hadayavatthu, 心色)而生起心識的作用，腦不是心識生起之處所。

4.同所緣。同時認知、或觸及境界(所緣)。

沒有境界(ārammaṇa 所緣)，心識是不得生起的，不管是否六根對境之際，或是意根取前世的潛在意識(bhavaṅga 有分心、果報心)。《一切有部俱舍論》卷第二十說：「以識起時必有境故，謂必有境識乃得生，無則不生，其理決定。」(大正 29.104 中)《一切有部順正理論》卷第五十說：「覺對所覺要有所覺，覺方成故，謂能得境方立覺名。」「一切覺皆有所緣。」(大正 29.622 中)「覺」(budhi)是知道，是識的作用。

二、所緣、能緣

所緣(巴利語 ārammaṇa，梵語 ālambana)，字根 ā(從、向此方、後)+lamb(依附、安止)，為「能緣」(ārammaṇika, 心、心所)之對稱。「所緣」有時譯作「境界」或「目標」，指認識之對象，為心、心所法生起之因，被心、心所法所執取者。所緣之境為色、聲、香、味、觸、法等六境：

眼識以現在(現前)的顏色為它的目標，
耳識以現在的聲音為它的目標，
鼻識以現在的香味為它的目標，
舌識以現在的味道為它的目標，
身識以現在的接觸為它的目標，
意識(五門轉向心、領受心)以現在的五所緣(色、聲、香、味、觸)為它的目標。

前五識不能以過去的、未來的五所緣為目標。意識以過去、現在、未來的法(六境之

諸法)為它的目標。十二處中的「法處」(法境)包括:細色(色法 28 個之中的 16 個)、心所(52 個)、涅槃。在體證涅槃時,心是具有識知的主體(能緣),能以「涅槃」為對象,亦即「種姓心」,一個心識剎那(第十三觀智--種姓智,改變成聖人種姓)、「道心」一個心識剎那(第十四觀智--道智,證得初道,或二、三、四道)、「果心」兩個心識剎那(第十五觀智--果智,證得初果或二、三、四果)。證得涅槃時,只是剎那間。證得涅槃時在初禪至第五禪,能緣之心(一個)與心所(33~36 個)存在是主(觀);涅槃是客(觀),是所緣目標,不是任何名法或色法。因修持的道力,證果者可以一再的以涅槃為對象,進入果定(phala-samapatti)。

心所	13 通一切心心所						25 美心所			總計	
	遍一切心所	尋	伺	勝解	精進	喜	欲	遍一切美心所	正語		正業
道.果	7	1	1	1	1	1	1	19	3	1	3
道	初禪	7	1	1	1	1	1	19	3	1	36
	二禪	7		1	1	1	1	19	3	1	35
	三禪	7			1	1	1	19	3	1	34
	四禪	7			1	1		19	3	1	33
	五禪	7			1	1		19	3	1	33
果	初禪	7	1	1	1	1	1	19	3	1	36
	二禪	7		1	1	1	1	19	3	1	35
	三禪	7			1	1	1	19	3	1	34
	四禪	7			1	1		19	3	1	33
	五禪	7			1	1		19	3	1	33

涅槃能作為所緣,在經、律中沒有提到,但論藏及註解書,提到的論文不少。

「以涅槃為所緣(nibbānārammaṇam),而能斷絕無明之根的慧眼為正見」。(《清淨道論》第十六〈說根諦品〉 Vism.p.509)

「無相解脫」,是以「無相(之相)」的涅槃為所緣(nibbānam ārammaṇam)而轉起的聖道。因此聖道於無相界而生起故為無相,從煩惱而解脫故為「無相解脫」。同樣的,以「無願之相」的涅槃為所緣而轉起的(聖道)為「無願(解脫)」。以「空之相的」涅槃為所緣而起的(聖道)為「空(解脫)」...這(道)是以空、無相、無願的涅槃為所緣,故亦說為空、無相、無願。(《清淨道論》第二十一〈說行道智見清淨品〉 Vism.p.658) 但是心識是處於三昧(samādhi)中,既然是三昧,必然要符合三昧所具有的心、心所。

三、涅槃的「相」

涅槃的「相」或「境」如何?涅槃有時說為「無相」或說「無三相」、「離十相」。《舍利弗阿毘曇論》卷第十六說:「涅槃無相。行有三相,生、住、滅,涅槃無三相。」(大正 28.633 中)有的論書說「離十相」,離色、聲、香、味、觸,女、男,三有為(生、住、滅)相(《大毘婆沙論》卷第一百四,大正 27.538 中、《俱舍論卷》第二十八,大正 29.149 下)《大智度論》卷第五,大正 25.96 下)。涅槃是「無相」,有的還說是「勝義有」,不管它的名稱是「無」,還是「有」,只要心、心所在,目標(所緣)一定在,也就是說,涅槃之境界可為心(識)所觸及(觸擊)。

■ 否定以涅槃為所緣之說

異說之一

「問曰:『無相』義,佛種種說,或名見諦道、信行、法行為無相,人以疾故或說無色定,想微細難覺故,亦名無相,或以三解脫門中,緣涅槃故名無相,是故不得,但以

無相故名心、心數法(=心所)不行，乃至緣涅槃無相法，心、心數法不滅，何況緣有『相』法？」答曰：「見諦道中無色定中說無相可爾。若言緣涅槃無相法，是事不然。佛常種種讚歎涅槃無相、無量、不可思議法，即是無相無緣法。汝云何言緣？」問曰：「滅男、女色等相故名無相，不言無『涅槃相』。行者取是涅槃相生心、心數法是名緣。」答曰：「佛說一切有為生法，皆是魔網虛誑不實，若緣涅槃心、心數法是實則失，有為法虛誑相，若不實不能見涅槃，是故汝言涅槃有『相』可緣，是事不爾。」問曰：「佛自說涅槃法有三相。云何言無相？」答曰：「是三相假名無實。何以故？破有為三相故。說無生、無滅、無住、無異、無為，更無別相。復次，生相，先已種種因緣破生，畢竟不可得故，云何有無生？離有為相，無為相不可得，是故無為，但有名字無有自相。復次，佛法真實寂滅無戲論。若涅槃有『相』，即是有定相可取，便是戲論。」《大智度論》大正 25.643.2~3)

一、論主不知證涅槃時，心、心數法(心所)依然存在。依照南傳阿毘達摩所分類，體證涅槃時，處在初禪乃至第五禪的心、心所不但存在，而且可以以省察智去觀察其存在之心、心所的數目、內容、及所體證之涅槃。

二、論主否定涅槃有『相』。若涅槃無『相』，也沒有任何安立或施設，心(識)也生不起來，「涅槃」就無人可證，無人可知了。體證涅槃，並不是為了證一個涅槃的『相』，而是為了滅貪、瞋、癡，當滅貪、瞋、癡之際，心於當時則取涅槃之境界(相)。

異說之二 (能所雙泯)

「見清淨智等者，非唯無所見之自他，兼無能見之智用，斯則能所雙泯也。」(《金剛經纂要刊定記》卷第五，大正 T33. p.216.3)

「所觀陰境既絕，能觀妙觀亦寂，則病去、藥亡能所雙絕。」(《十不二門指要鈔》卷上，T46.p.711.3)

「悟得不生不滅時，不但生滅的法相空無所有，得無我、我所的觀想也不現前，到達境智一如，能所雙泯，才是菩薩悟見真法性的智慧。」(《中觀論頌講記》p.321)

「無分別智是無分別的，是沒有能所的，換言之，沒有主觀、客觀，能知、所知的對立意義。」(《華雨集》第一冊 p.302)

「無分別智與妄識不同，是沒有所緣相的。無分別智證悟真如，真如無相，所以無分別智不是妄識那樣，有真如相可得。一般心識的緣了境界，心內一定有所緣的影像；沒有影像相，就不可能知道。無分別智是沒有影像相的，所以叫無所取，無能取，能所雙忘，也就是無分別智，是超越主觀客觀的自證。」(《華雨集》第一冊 p.340 ~ p.341)

證涅槃時，可以說是貪.瞋.癡滅盡、有之滅、五取蘊滅，或者可以說是空掉貪.瞋.癡，空掉(名色)法之生滅；但證悟涅槃之際，五蘊沒有空掉，能認識的心識(主)猶原存在，所認識的涅槃(客)存在。所以說證悟時，「能所雙泯」(泯：消滅)或「主.客觀消失」，有解讀錯誤之虞。

(《法雨雜誌》第一期，2003.12.)

[回目錄](#)

世間與出世間法之比較

/ 明法比丘

世間(loka)，指三界眾生、物質等一切法。眾生，以世間法來說，是指各種心情與物質的組合；以究竟法來說，是善、惡、無記(不善.不惡)心所。於生死海中的眾生，隨時在輪轉，有時歡樂，有時憂愁。因為世間有種種苦惱，日夜煎迫，佛陀從說《轉法輪經》開始，就一再鼓勵比丘或知法者，要證得無上解脫(阿羅漢果)。

出世間(lokuttara)，指超出世間(以涅槃為所緣)，無任何名法、色法之境。在巴利聖典中，出世間都是指聖道(magga)與聖果(phala)，即四道(向)、四果(四雙八輩)，正當處於出世間(涅槃)之際，是脫離一切繫縛，得解脫之法。在世證得的涅槃，有時用一般的語言文字來表示(隱喻)，雖然作了詮釋，還是隔靴搔癢，因此，有人用類似文字遊戲的方式來解說涅槃。若阿羅漢聖者，死亡，入無餘依涅槃界，則難以用語言來形容，經典有時說「涅槃城」、「涅槃山」、「涅槃界」，事實上，涅槃既無「城」、「山」、「界」，也無大地、江河、日、月、星空、方位、樣貌，也無男、女、心.意識、生命、生死、生滅、去來。因此，忖度阿羅漢死後為有、無、亦有亦無、非有非無，皆是無記(無任何名法、色法之因緣可說)。

本文嘗試用中國古詩詞來詮釋世間與出世間法，絕大部份只取片段詩詞，極少數用完整的，如此詮釋以期符合或貼近名相的原貌。詮釋出世間的部分，雖然那部分取自古詩，但大部分已離開古詩的意境，不能就原詩的文脈意境來理解，只須要就該句詩的文句來看待，而名相的指謂，也須作別解或新詮。若在詩詞裡找不到適當的詞語，則取自經典或古德之法語(標記：★)。但願能由世間萬象帶入出世間的思惟，而得到「寂止隨念」(upasamānussati)，即隨念(一念接一念)寂滅苦的涅槃之德，調伏渴愛，破除執著，粉碎驕慢，摧毀輪迴。

佛經中說：「諷誦詩為上」。在此，「詩」是指偈頌(gāthā)，正法的偈頌具有深義、有文采、有聲韻、簡潔有力，用偈頌來吟詠、背念、記憶、講說，對正法的弘揚有相當的優勢。自古以來，佛法或一般俗世詩偈廣為傳誦，而流傳至今，也不失光彩。在此，用世間現有的古詩詞，來表詮世間俗情可以貼切，至於用古詩詞表詮出世間，而且是言外之意，是一種嘗試，希望能幫助讀者明白世間多紛擾與出世間多清涼，而捨棄世間的種種執取。

本文整理 57 個涅槃的同義詞，33 種取自《相應部》(S.43.13~44 / S.IV. 368~373)，及 24 種取自《導論》(Nettipakaraṇa, p.55)。在《導論》記載涅槃的同義詞有 51 個，其中 1~23 個與《相應部》相同，另外，稀有(abbhūta)、窟宅(leṇa)、庇護所(tāṇa)三項也重複，重複的不收錄。其中：³⁷無憂(asoka) 與 ³⁸無愁(nisoka)；¹²無戲論(nippapañca)與 ⁵⁷絕戲論(appapañca) 也可視為同義。尚有一些涅槃的同義詞，未收錄於本文，如：不動(無動)、不屈、覆蔭、濟渡、擁護、不流轉、離熾焰(無熾然)、離燒然(無熱、無焦熱)、流通、清涼、無病、救護、所趣(應趣、歸趣)、無沒、恬怕(淡泊)、善事、恆、久住、無變、有法、無轉(《雜阿含經》890 經；《說一切有部法蘊足論》卷第二、第六；《瑜伽師地論》卷第五十)，還有更多。

本文引用詩詞，出自《唐詩三百首》的，只標其編號。對於詩詞，若讀者有需要明白其意，可自行在網路搜查關鍵字句，及使用 CBETA 電子佛典光碟(T：大正藏。X：卍續藏。)(《法雨雜誌》第一期，2003.12.；2008.5.29 訂正)

世 間	出世間(涅槃)
¹ 有為法 —空山百鳥散還合，萬里浮雲陰且晴。 ——出自《唐詩三百首》 ⁰⁵⁰ (以下同)	¹ 無為法 (asaṅkhata)—非因緣條件所生法。 言出天地外，思出鬼神表。--晚唐·皮日休
² 不究竟 —淺淺水，長悠悠，來無盡，去無休。 曲曲折折向東流，山山嶺嶺難阻留。 問伊奔騰何時歇？不到大海不回頭。 --明·唐寅(伯虎)	² 究竟 (anta)—究竟到苦的邊際，不再有苦 上窮碧落下黃泉，兩處茫茫皆不見。 ⁰⁷¹
³ 有漏 —人生自是有情痴， 此恨不關風與月。--北宋·歐陽修	³ 無漏 (anāsava)—不再有煩惱泄漏出。蕃漢斷消息，死生長別離。 ¹⁵¹ (蕃·漢：別解作：善、惡。)
⁴ 虛偽(不實) —人生寄一世，奄忽若飄塵。 (飄塵：狂風所捲起的塵土)--漢·無名氏	⁴ 真諦 (sacca)—真實.不虛。「日可冷，月可熱，眾魔不能壞真說。」(T47.656.1)★
⁵ 俗情 —厚地高天，堪嘆古今情不盡， 癡男怨女，可憐風月債難酬。 --《紅樓夢》第五回(風月：男女情事)	⁵ 彼岸 (pāra)—超渡苦流昇彼岸， 究竟當入涅槃城。(T23.876.1)★
⁶ 不妙 —天明獨去無道路， 出入高下窮煙霏。 ⁰⁶⁶	⁶ 微妙 (nipuṇa 深奧)—一點靈明三世外， 十分妙淨萬機前。(T48.87.3)★
⁷ 可見 —五趣輪迴不覺知， 恒受生.老.病.死苦。(T10.678.1)★	⁷ 難見 (sududdasa)—回瞻舊鄉國，淼漫連雲霞。 --唐·王維(淼：水流廣大無邊)
⁸ 老死 —春蠶到死絲方盡， 蠟炬成灰淚始乾。 ²¹⁵	⁸ 不老 (ajajjara)—平蕪盡處是春山，行人更在春 山外。--宋·歐陽修(蕪：野草叢生)
⁹ 不牢靠 —運命惟所遇，循環不可尋。 ⁰⁰⁴	⁹ 堅牢 (dhruva 堅固)—蚊咬鐵牛，難為下口。 (T48.139.1)★
¹⁰ 離合 —執手相看淚眼，竟無語凝噎，念去去， 千里煙波，暮靄沈沈楚天闊。--宋·柳永	¹⁰ 不崩解 (apalokita 照見)—兩頭俱坐斷，八面起 清風。(T47.833.3) (兩頭：別解作：斷.常見，或生.死)
¹¹ 可見 —積聚皆銷散，崇高必墮落，合會皆別 離，生者咸歸死。(T24.299.3)★	¹¹ 不可見 (anidassana)—空山不見人， 但聞人語響。 ²²⁴
¹² 有戲論 —真源了無取，妄跡世所逐。 ⁰³⁴ (正道世人不取，而取虛妄行跡。)	¹² 無戲論 (nippapañca)—此中有真意， 欲辨已忘言。--晉·陶淵明
¹³ 不安靜 —腹中貯書一萬卷， 不肯低頭在草莽。 ⁰⁴⁸	¹³ 寂靜 (santa)—風往.塵.香.花已盡， 物是.人非.事事休。--南宋·李清照
¹⁴ 生死 —滾滾長江東逝水，浪花淘盡英雄， 是非成敗轉頭空。青山依舊在，幾度夕陽紅。 白髮漁樵江渚上，慣看秋月春風。一壺濁酒喜 相逢，古今多少事，盡付笑談中。--《三國演義》	¹⁴ 無死 (amata)— 思出宇宙外，曠然在寥廓。長風萬里來，江 海蕩煩濁。卻顧身為患，始知心未覺。忽入 甘露門，宛然清涼樂。--王維(寥廓：廣闊)
¹⁵ 卑劣 —本是同根生，相煎何太急？--三國·曹植	¹⁵ 極妙 (panīta)—只在此山中，雲深不知處。 ²⁴⁹
¹⁶ 不吉 —新鬼煩冤舊鬼哭， 天陰雨濕聲啾啾！ ⁰⁸⁶	¹⁶ 吉祥 (siva 安泰)—千江同一月，萬戶盡逢春。 (X79.0343b)★
¹⁷ 不安穩 —少壯能幾時，鬢髮各已蒼。 訪舊半為鬼，驚呼熱中腸。 ⁰⁰⁹	¹⁷ 安穩 (khema)—坐穩三際平， 心空百念絕。(T48.117.2)★

18 愛不盡 —在天願作比翼鳥，在地願為連理枝， 天長地久有時盡，此恨綿綿無絕期！ ⁰⁷¹	18 愛盡 (taṇhākkhayo)—淒淒去親愛， 泛泛入煙霧。 ⁰²⁸
19 可思議 —三十功名塵與土， 八千里路雲和月。--宋·岳飛《滿江紅》	19 不可思議 (acchariya)—桃花流水杳然去， 別有天地非人間。--唐·李白
20 平凡 —急急忙忙苦追求，寒寒暖暖度春秋， 朝朝暮暮營家計，昧昧昏昏白了頭。 --唐·寒山子 [*]	20 稀有 (abbhuta 未曾有)—中天月色好誰看， 風塵荏苒音書絕。 ¹⁸⁸ (荏苒 ^{ㄨㄣˋ ㄨㄣˋ} ：時間漸逝)
21 災難 —愛河千尺浪，苦海萬重波。--佚名	21 無災 (anītika)—行到水窮處，坐看雲起時。 ¹²³
22 災難法 —人生無幾時， 顛沛在其間。--古詩	22 無災法 (anītikadhamma)—雲消山嶽露， 日出海天清。--淨澄禪師 (X86.0550b)
23 世俗 —而今何事最相宜？宜醉.宜遊.宜睡，早 趁催科(=功名).了納(=娶妻)，更量出入.收支，乃 翁依舊管些兒，管竹.管山.管水。--宋·辛棄疾	23 涅槃 (nibbāna)—一切貪.瞋.癡永止息。 千山鳥飛絕，萬徑人蹤滅。 ²⁴⁴ (鳥、人皆別解作煩惱。)
24 有害 —在家諸苦逼， 糞穢來煎迫。(T24.118.2) [*]	24 無害 (avyāpajjha)—秋草獨尋人去後， 寒林空見日斜時。 ¹⁹⁶
25 有染 —眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻 在燈火闌珊處。--宋·辛棄疾《闌珊：衰落	25 無染 (virāga)—若無閑事挂心頭， 便是人間好時節。(T48.295.2) [*]
26 不清淨 —明眸皓齒今何在？ 血污游魂歸不得！ ⁰⁸⁸	26 清淨 (suddhi)—夕陽度西嶺，群壑條已暝。 松月生夜涼，風泉滿清聽。 ⁰²⁰
27 束縛 —問世間，情是何物？ 直教生死相許。--金·元好問	27 解脫 (mutti)—處賤無溷濁，固窮匪淫慝。踉蹌辭 束縛，悅懌換煎熬。--柳宗元《溷 ^{ㄨㄣˋ} 濁 ^{ㄨㄣˋ} ：混濁。 淫慝 ^{ㄨㄣˋ} ：放縱。踉蹌：急走。悅懌 ^{ㄨㄣˋ} ：喜悅)
28 執著 —羈鳥戀舊林， 池魚思故淵。--晉·陶淵明	28 無執著 (anālayo)—風來疏竹，風過竹不留聲。 --明·洪自誠《菜根譚》
29 漂泊 —飄飄何所似， 天地一沙鷗。 ¹¹³	29 洲渚 (dīpa 島嶼)—溯洄從之，道阻且長； 溯游從之，宛在水中央。--詩經
30 火宅 —求不得苦恆在心， 老病死火無時滅。(T3.307.3) [*]	30 窟宅 (leṇa 舍宅)—三千剎海夜沉沉， 不知誰入蒼龍窟。(X67.0003c) [*]
31 無護 —明日隔山嶽，世事兩茫茫。 ⁰⁰⁹	31 庇護所 (tāṇa)—終出生死獄，長趣涅槃城。 (T23.877.3) [*]
32 無依歸 —月明星稀，烏雀南飛。 繞樹三匝，何枝可依？--三國·曹操	32 歸依 (sarāṇa)—水流元在海， 月落不離天。(X79.0543b)
33 此岸 —亂石崩雲，驚濤裂岸， 捲起千堆雪。--宋·蘇東坡	33 歸宿 (parāyaṇa)—家住蒼煙落日間， 絲毫塵事不相干。--陸遊
34 生 —離離原上草，一歲一枯榮。野火燒不盡， 春風吹又生。 ¹⁵² (離離：歷歷。原：原野)	34 不生 (ajāta)—陰陽不到處，一片好風光。 --《大川普濟禪師語錄》(X69.0763b)
35 危難 —出師未捷身先死， 長使英雄淚滿襟！ ¹⁸²	35 無危難 (anupaddava 安全)—風吹不動天邊 月，雲壓難摧澗底松。(X71.0417c)
36 造作 —苦恨年年壓金線，為他人作嫁衣裳。 ²²² (壓金線：壓針線，繡針帶(ㄨㄣˋ)) (為誰辛苦，為誰勞？)	36 無造作 (akata)—晚年惟好靜，萬事不關心。 自顧無長策，空知返舊林。 ¹¹⁹ (長策：好的策略)
37 憂 —生年不滿百，常懷千歲憂。 --《古詩十九首》中第十五首《生年不滿百》	37 無憂 (asoka)—心隨萬境轉，轉處實能幽， 隨流認得性，無喜復無憂。(T47.500.3-501.1) [*]

38 愁 —出亦愁，入亦愁， 座中何人誰不懷憂？--古歌	38 無愁 (nisoka)—水流任急境常靜， 花落雖頻意自閒。--《伊川擊壤集》卷之四
39 橫災 —世情惡衰歇， 萬事隨轉燭。 ⁰¹⁰	39 無橫災 (anupasagga)—竹影掃階塵不動， 月穿潭底水無痕。(T47.961.2)★
40 橫災法 —江湖多風波， 舟楫恐失墜。 ⁰¹²	40 無橫災法 (anupasagga-dhamma)— 深林人不知，明月來相照。 ²²⁵
41 淺薄 —悠悠萬世功矻矻當年苦。魚自入深淵， 人自居平土。(矻矻：勤勞不懈。)	41 甚深 (gambhīra)—只在此山中， 雲深不知處。 ²⁴⁹
42 易見 —此情無計可消除， 才下眉頭，卻上心頭。--南宋·李清照	42 難見 (duppassa)—前不見古人， 後不見來者。 ⁰⁴⁶
43 低劣 —醒時同交歡，醉後各分散。 ⁰⁰⁶	43 上 (uttara 究竟)—落日登高嶼，悠然望遠山。 --唐·儲光羲
44 低俗 —戰士軍前半死生， 美人帳下猶歌舞。 ⁰⁷⁴	44 無上 (anuttara 最上)—會當凌絕頂， 一覽眾山小。 ⁰⁰⁸
45 下等 —人生愁恨何能免， 銷魂獨我情何限。--唐·李煜	45 無等 (asama 無法超過)—黃河遠上白雲間， 一片孤城萬仞山。 ³¹⁶
46 可比 —年命如朝露，人生忽如寄，壽無金石固， 萬歲更相送。--古詩十九首(之十三)	46 無比 (appaṭisama)—含光混世貴無名， 何用孤高比雲月？ ⁰⁸⁴
47 劣的 —世事漫隨流水，算來一夢浮生。 --宋·李後主	47 最勝的 (jetṭha)—回看天際下中流， 巖上無心雲相逐。 ⁰⁷⁰
48 下劣 —垂楊折盡隻啼鴉，把離愁勾引。 卻笑遠山無數，被行雲低損。--宋·辛棄疾	48 殊勝的 (setṭha)—江月照，松風吹， 永夜清宵何所為。--唐·永嘉禪師〈永嘉證道歌〉
49 諍 —飛湍瀑流爭喧豨，冰崖轉石萬壑雷。 ⁰⁷⁹ (喧豨ㄒㄨㄟˋ：東西互相撞擊聲)	49 無諍論 (araṇa)—十方一色尚拘拘， 夢醒光彩兩頭斷。(T48.96.3)★
50 (心)穢 —衣帶漸寬終不悔， 為伊消得人憔悴。--北宋·柳永	50 無穢的 (anaṅga)—沒有心地的污染 水深波浪闊，無使蛟龍得。 ⁰¹¹
51 污染 —求之不得，寤寐思服， 悠哉悠哉，輾轉反側。 --詩經·周南·關雎	51 無污的 (akāca)—無污染(煩惱)。 江天一色無纖塵，皎皎空中孤月輪。 --唐五代·張若虛
52 垢 —世界微塵裡，吾寧愛與憎。 ¹⁶⁰ (作者不能忍受淡泊，其實，愛、憎也不好受)	52 離垢 (vimala 無煩惱)—草色新雨中，松聲晚窗裡。 及茲契幽絕，自足蕩心耳。 ⁰²²
53 苦 —歡樂趣，離別苦，是中更有痴兒女。 --元·元好問	53 樂 (sukha)—俯仰終宇宙，不樂復如何？ --晉·陶淵明
54 可度量 —十年生死兩茫茫，不思量，自難忘。 千里孤墳，無處話淒涼。--宋·蘇東坡	54 無可度量 (appamāṇa)—山中無曆日， 寒盡不知年。--唐·太上隱者〈答人〉
55 不可靠 —絕代有佳人，幽居在空谷。 自云良家子，零落依草木。 ⁰¹⁰	55 依止 (paṭiṭṭha)—如獐龍之得水， 似猛虎之靠山。(T47.788.1)★
56 擁有 —人有悲歡離合，月有陰晴圓缺， 此事古難全。--宋·蘇東坡	56 無所有的 (akiñcana)—無任何名、色法 萬物我何有，白雲空自幽。--唐·李頎
57 戲論 —無情不似多情苦，一寸還成千萬縷。 天涯地角有窮時，只有相思無盡處。 --宋·晏殊	57 絕戲論 (appapañca)—戲論：原意：擴增、虛妄。

「不殺生」與「不受用魚、肉」的古今觀

回目錄

/ 烏帕沙瑪 比丘

佛陀生於公元前約六世紀，時當印度「奧義書」思潮的晚期，當時印度除了傳統的婆羅門教以外，主要就是以尼乾子·若提子(耆那教)、阿夷多·翅舍欽婆羅(順世論)、浮陀·迦旃延(七要素論)、富蘭那·迦葉(順欲論)、末迦黎·拘舍羅(決定論)、散惹耶·毗羅梨子(懷疑論)為宗教哲思的代表，而這一教五派就是為佛陀呵為六師外道者。

六師中為人稱為「大雄」的尼乾子·若提子，出生的時間稍早於佛陀而與佛同世，他強調禪定與極嚴苛的苦行，身不著一物，甚至連鉢都不用，僅用雙手受取食物的布施，並且嚴格的提倡「不殺生」，主張「不食用魚、肉」，他的思想盛行於印度各地且傳襲至今，並為後世稱為「耆那教」。佛世時在印度第一強國的摩揭國的首都王舍城中，由於尼乾子·若提子的主張廣受君民的信受與歡迎，所以當不支持阿闍世弑父篡位的佛陀，後來為阿闍世支持的提婆達多所反對時，提婆達多即以廣受王舍城人信仰的尼乾子·若提子的主張——不食用魚、肉，來提高自己在王舍城的聲望以獲取支持，並藉此貶低與打擊佛陀的名聲，以爭取佛教的領導權，最後甚至不惜暗殺佛陀，這就是佛史上有名的「提婆達多毀佛」事件。

由於佛陀的教導著重於息止執取五蘊的智慧，以及離欲、慈悲的正行，並不認為可以由受用食物的種類來決定身心的淨化與

解脫，所以佛陀不僅反對過於嚴苛的苦行，也不以為「不食用魚、肉」可獲致聖果。因此，當提婆達多提出如尼乾子·若提子的「不食用魚、肉」的主張時，即受到佛陀的拒絕與呵責，而佛世時的僧伽也不拒絕魚、肉的供養。

然而，由於古代的印度社會，基本上是半農半牧的經濟形態，商業經濟活動並不如現代發達，也未有分工極細的現代產業結構，所以大多數的人是過著自給自足的生活。在這種社會結構下，絕大多數的血肉之食，是從人們取自本身所豢養的動物身上，即所謂自養、自殺、自食，或是從獵殺野生動物中得到，但多數也是自獵、自食，只有少數是為了經商營利，才從事養殺或獵殺的行業，並且殺生的工作也多半是由旃陀羅階級所擔任。所以，佛陀與出家的弟子們，雖是托鉢受施，不禁魚、肉的供養，但若是見殺、聞殺、為我殺者，也是不受施的。這就是菩提正道在於遠離殺生惡行，並不在是否受食魚、肉。

此外，在不見殺、聞殺、為己殺的前提下，僧伽雖可食用魚、肉，但佛陀卻制「不殺害生命」與「不可任意砍伐草木」的戒律，「不殺生」是強調慈悲的重要，「不可任意砍伐草木」是說人為了生活雖可合理的取用草木，但基於尊重眾多依附草木生存的生命，所以不可任意的取用與破壞草木，若以現代

的眼光來看，這就是「環保」的精神了。此外，由於在印度傳統信仰中，草木叢林一向是被視為鬼神的聚落（為先民時代泛靈信仰的遺緒），所以這也表示了 佛陀尊重良善的傳統民俗信仰，避免與善良風俗對立的態度。在現代的生物科學裏，生物是依照不同的屬性區分為動物、植物、細菌三大類，當中為 佛陀所禁殺的主要是動物類，並不是植物與細菌類，所以人為了生存的需要而取用蔬果與消滅病毒，是不能以違犯「不殺生」來看待。因此，依「不殺生」的精神來看，若將殺生、取用血肉來類比摘取、受用果蔬的行為，是不妥當的類比法，這會模糊了「不殺生」的真義。因此，「不食用魚、肉」雖不能決定聖道的證得，但契合於慈悲的「不殺生」，卻是必須堅持的正行。

在今日分工精細的工商業社會裏，幾乎所有的經濟活動都是為了消費者的需求而作，並且大多是由消費取向來決定「生產的形態與規模」的產銷結構，尤其是肉品市場。不論是遠洋漁撈、近海養殖或畜牧禽畜，無不是為消費者及食用者所養、所獵、所殺。人們在店頭的肉品市場及餐館上，或許聞不到也見不到殺生，也不是為了特定的某人而殺，但所有被宰殺的動物確實是為買者或食用者而殺，所以在現代的經濟形態下，所謂「不為我殺」的血肉是極難獲得。

更深入的看，在供需協調、產銷分工的工商經濟活動裏，從原料的取得、生產製造的加工、貨品的包裝與運輸、銷售的廣告、人事與場地成本，到所有環節中的必然損耗與保險費用，以及所有參與產銷分工者的利

潤，最後都是由消費者當然的承擔。消費者不僅了負擔了整個經濟活動的多數或全部成本，也由消費者決定產品的興衰與市場的所在，這是現代工商社會的常態。由於消費是為了使用，所以消費者及使用者就成為整個產銷活動的真正主導者。簡單的說，在現代工商經濟的結構裏，肉品市場所包含的蓄養、捕撈、宰殺、分裝、冷藏、運輸、廣告、管理、銷售，當中所有環節的一切成本與利潤，都是由消費者負擔，也是由消費者支持與刺激整個產銷市場的運作，所以肉品市場的消費者與食用者，就是決定整個肉品市場的主導者，而「殺生」就在其中。因此，肉品的消費者及受用者，必須正視自己的作為，更需擔負起自己的責任。

由於 佛陀的戒律並未禁止食用魚、肉，加上提婆達多毀佛的影響，同時也有很多人認為「素食」有助於正道，所以學習原始佛法者往往將「不受用魚、肉」者，視同外道般的訕笑及輕視，也不以為需要遠離魚、肉的受用，因而忽略了時空背景的差異與戒律的精神。近幾年來，台灣修學原始佛法的人漸漸多了起來，許多人甚至遠赴泰國、緬甸、斯里蘭卡修行、出家，也有許多南傳的法師來台灣弘法，這是相當正面的現象。但是，南傳佛教中「食用魚、肉」的傳統作法，卻常常讓台灣的法師與佛教信眾大為反對與輕視，即使是只受到儒家思想薰陶的一般社會大眾，也無法接受「食用魚、肉」與慈悲心劃上等號的說法，加上南傳佛教向來為北傳佛教誤解是「自利的小乘」，所以「食用魚、肉」只有增加不必要的誤解與弘法的障礙而

已。更有甚者，甚至故意主動的強調「食用魚、肉」無妨，請信徒供養魚、肉，或故意向屠戶肉肆化食，徒惹社會的爭議與信眾的疑慮、不快。試想在台灣的佛教中，有幾個佛教徒會認為像牛、羊般的「素食」有助於解脫？難道不是圍繞在「愛其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉」的慈悲心嗎？這不僅是漢傳佛教社會的信仰，也是儒家社會的良好文化，更已成為一種華人社會的風俗民情。這如果不違反也不模糊「不殺生」的精神，有必要刻意去挑起無謂的論爭與對立嗎？這在提升台灣民眾對於原始佛法的信受與接納上，會更有幫助嗎？何況在現代的工商社會，「受用魚、肉」真的符合不殺生的作為與精神嗎？曾聽許多修學原始佛法的法友說：「南傳很難傳」。試想如果已經知道難傳了，不就更加的需要深刻的省思嗎？

處在現代的工商社會，若欲落實「不殺生」的慈悲正行，而採行「不受用魚、肉」者，絕不是提倡「素食」有助於體現聖道，也不是認為「不受用魚、肉」可得到清淨、可速證菩提，應該是為了「不殺生」而不受用魚、肉。這有如現代環保團體提倡不穿皮革、不贊成為了取用魚翅而嚴重破壞海洋生態一樣，重點在提倡尊重生命的崇高道德，拒絕不當的殺生惡行。從另一個角度看，如果只是為了個人健康的因素而不吃魚、肉，則並不契入「不殺生」的精神，也不見得會因此而增長慈悲心，所以抱持這種心態的人，才可以說是真正的「素食」主義者。

若審視時代與環境的變遷，現代的原始佛法行者當能明白「不違於正道且合於當代」的

重要，即可不離戒律的原意而持守淨戒，此則有益於佛法的闡揚與流佈。因此，現代原始佛法的修學者應當不食用殺生所得的魚、肉，這不是提倡「不食魚、肉」、「素食」可獲致清淨、解脫，而是禁止、遠離殺生的現代面貌。這樣的人雖不受用魚、肉，但不是吃素，雖不是素食者，卻不受用魚、肉，如此「非素食卻不肉食，不肉食而非素食」的行徑，就是為了落實「不殺生」的現代作法。

(〈法雨雜誌〉第一期，2003.12.)



□□□授權聲明 □

在「法雨雜誌社」發表之文章，授權予「法雨雜誌社」或其指定之人，有權將作者已經發表暨將來發表在「法雨雜誌」全部論文，包括其全文及摘要，收錄於「法雨雜誌社」自製或其委託管理或其授權之網路資料庫及光碟，以供大眾非營利之參考使用。但本人仍保有各該論文之著作權。依本授權所為之收錄、使用，均為無償。

法雨雜誌社 啟

原始佛教與一般佛教的差別

/ 明法比丘

	原始佛教	一般佛教	註 釋
導師	釋迦牟尼佛	彌陀、觀音、文殊、普賢、地藏或某位本尊	除了釋迦牟尼佛之外，其他佛、菩薩皆非人類歷史人物
禮敬	三寶(佛、法、僧)	三寶，或上師、佛、法、僧	某些教派把上師提升到三寶之上，衍生出依人、不依法。
經典	巴利三藏(原始聖典)：經典(尼柯耶、阿含經)、律藏、阿毘達摩(論藏)——傳承自佛陀	後代編出的「佛說」經典、律藏、阿毘達摩，或吸納各地民間信仰與學說——包容廣大。	巴利三藏經過嚴格審查、編輯，最為信實。後代編出的經，常有編者開創之學說，且與巴利三藏相異，稱之為「佛說」是謗佛。
日常活動	禪修、佛法教育、討論法義	佛法教育、誦經超度法會、各種懺(悔)法會、才藝班	《雜阿含經》1041 經說，只有「入處餓鬼」才可得到施食。法會是一般佛教的重要經濟來源。
信徒	三根普被，特別是利根或中等根器者。	三根普被，特別是中根或下根，及容易被說服的信仰者。	《雜阿含經》915 經有三種田譬喻：上田肥沃，中田普通，下田瘠薄。比丘、比丘尼為上田，優婆塞、優婆夷為中田，諸外道異學為下田。
外表	重視實際。樸實，有步驟可實踐	重視門面。有華麗的，有玄虛的、神祕的	佛陀禁止持咒，因無論善惡咒願皆有所求，不能對治苦、滅苦。
道路	解脫道：側重學習此生解脫之法。所有功德、用功，迴向為此生解脫資糧。佛陀鼓勵眾生先得自利(證涅槃)，再作利他。	菩薩道：學習法門廣泛、雜學。所有用功、波羅蜜，迴向成佛。	解脫道：可以在這一生證得聖果 菩薩道：無量劫，有的想即身成「佛」。不屑於在這一生證得「四向、四果」。絕大部分的人隔一生就忘失行菩薩道(因為是行菩薩道是被貫輸的概念)。
中心思想	四聖諦、八正道	六度、萬行(雜學雜行)	佛陀初次說法即說中道、四聖諦
戒律	在家：五戒、八戒 比丘：227 戒(戒條部分)	在家：五戒、八戒 比丘：250 戒	一般佛教的出家眾只有少數人如法持戒、作羯摩(懺罪、會議等)
禪定	止禪：四禪、八定 觀禪：理路清晰	止禪：四禪、八定 觀禪：理路不清晰	因傳承斷絕，而觀禪理路不清晰，以致延伸出玄妙之學說。
波羅蜜 (度到彼岸)	十波羅蜜：布施、持戒、出離(含禪定)、智慧、精進、忍辱、真實(不虛言)、決意(決定)、慈、捨(無瞋、無愛、中立)	六波羅蜜：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧	波羅蜜之說，在《本生經》(547 個今生、前世故事)中詳細解說。
輪迴	三界或四地(惡趣地、欲界地、色界地、無色界地)，輪迴的根本：業	輪迴三界。 中陰身(會被誤認為輪迴的根本)思想流行	巴利三藏無淨土、十方佛之說。在唵帝經(《中阿含 201 經》、《中部 38 經》)，佛陀呵叱識在輪迴。
涅槃	貪瞋癡止息後，最後身不再生死輪迴(無業力推動)、不再倒駕慈航。	以為得生死、涅槃無差別智，可以不住生死，也不住涅槃。	巴利三藏無「無住涅槃」之說。不是生死，就是涅槃，沒有中介於生死與涅槃間之狀態。

贈 書

1. 《法句經》(注音版)(25 開，87 頁)
2. 《健康元素》(16 開，152 頁，維生素、礦物質等重要健康常識)
3. 分文不取 (關於不持金錢戒)(64 開，36 頁)
4. 《身念處禪觀修法 阿姜念(三版)
5. 《人施設論》(南傳七部論之一)
6. 《顯如法師文集》釋顯如(25 開，357 頁)
7. 《印度佛教史》上冊 平川彰著·釋顯如，李鳳媚譯 (25 開，354 頁)(三版)
8. 《攝阿毘達摩義論》葉均譯(二版)
9. 《攝阿毘達摩義論表解》明法比丘編
10. 《林僧自傳》阿旃帖 著 阿耆多比丘 譯

* 歡迎助印或贊助郵資

新雨流通書物

- 一、〈當代南傳佛教大師〉 Jack Korfield 著
新雨編譯群 譯 400 元
- 二、〈新雨月刊〉(1~72)(1987.3~1994.1)
(合訂本共十本)..... 2400 元
- 三、〈善知識參訪記〉張慈田採訪 150 元

郵政劃撥：31497093 法雨道場

嘉義新雨雜誌第 38 期

頁	欄	行	誤	正
10	左	12	7 月 15 日	4 月 24 日

嘉義新雨雜誌第 40 期

頁	欄	行	誤	正
左	14	倒 2	仍在世	

回目錄

兩個月禪修通告

指導老師：

1. 緬甸籍本雅難陀法師(Ven. Puññananda 生於 1971 年) 及 馬來西亞籍 繼藏法師 (U Dhammaputta 生於 1967 年)，通華語，在帕奧禪師座下習禪，擅長於指導禪修及佛法。指導時間：2004 年 1 月 22 日~ 2 月 22 日。

禪法：止禪(四禪八定)與觀禪(毘婆舍那)。由出息念(觀呼吸)、四大界差別觀(觀四大)下手。

時間：2004 年 1 月 22 日(農曆元旦)下午兩點至 3 月 23 日中午，歡迎全程參加。若選擇參加十日禪修，請報名：

- 第一期 1 月 22 日至 2 月 1 日
- 第二期 2 月 1~11 日
- 第三期 2 月 11~22 日
- 第四期 2 月 22 日至 3 月 3 日
- 第五期 3 月 3~13 日
- 第六期 3 月 13~23 日

參加者自備：睡袋(或棉被)、盥洗用具、日用品等。晚上不提供膳食。

報名截止：一至三期 2004 年 1 月 12 日截止；四至六期 2004 年 2 月 12 日截止

禪修地點：法雨道場

報名地點：法雨道場

606 嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50 之 6 號

Tel：(05) 253-0029；Fax：(05) 203-0813

高雄正信佛青會

806 高雄市中正二路 58 號 9 樓

Tel：(07) 224-7705 Fax：(07) 224-8948

法雨道場 捐款芳名錄

道場捐款芳名錄 2003年3月~10月

50,000 元 邱仁賢
 40,000 元 新港牙醫診所、洪玉惠
 38,000 元 廖雪芬
 35,000 元 大和法師
 20,000 元 慈蓮寺、果儒法師
 15,500 元 蔡念慈
 15,000 元 日暉法師
 12,000 元 羅慶龍
 11,000 元 林秋宏、王更生、王思綵、陳美吟
 10,500 元 玉佛淨苑、樹仁企業社
 10,000 元 心一法師、傳然慈善會、甘麗鈴、紀茂生、張全聲、
 光緣食品、無名氏、張西鎮、陳孟珠、王開府、李
 黛玲
 8,769 元 圓覺青年佛學會
 8,000 元 王鵬雄
 7,000 元 陳政寰、蔡耀文
 6,600 元 林震光、林賜田
 6,000 元 大通法師、見慧法師、淨法法師、張伯伍、張秀美
 (詹魏爾、詹登財)
 5,500 元 邵秀枝、許黎云、許永昌、黃居財、趙金美、羅淑
 瓊、鄭素月
 4,600 元 鄭晴芳
 4,500 元 廖雪絳
 4,300 元 楊瀟力雲
 4,000 元 羅清文、廖英君、黃慧珠、(詹敏寬、侯秀貞)
 三寶弟子、李怡瑩、丁敏哲
 3,500 元 盧隱人、葉權人、陳淑惠、劉秀容
 3,000 元 海印精舍、自慧法師、見讓法師、會臻法師、
 堅行法師、伽耶山文教基金會、陳玉稟、張西鎮、張
 翠菊、王元富、王福廣、陳映良、鄭文信、
 林正明、林秉儀、郭居士、陳易揚、蔡豐如、
 蔡進儀、鍾芸青、楊青雲、楊芳誠、黃拱東、
 (曾慶正、林秀娥、曾琬婷)、(劉富智、邱如慧)、
 (楊哲彰、劉碧鑾)
 2,800 元 陳秀吉
 2,600 元 顏明峰等
 2,500 元 謝忠廷、明子企管顧問公司、黃春山、趙克忠
 2,200 元 王麗秀
 2,000 元 陳秀、謝文貴、王幼、羅允杰、林文壽、慧音法師、
 辛文峰、朱淑娥、郭美麗、永慧法師、李昆遙、
 賴麗霞、吳靜芬、吳秋香、鄭綿、鄭家珍、秋錦淑、
 陳宗漢、陳素媛、王柚、蘇文正、丁敏哲、劉寬宏、
 德融師、天常法師、吳居士、楊清蓉、張素珍、
 黃延山、連明美、陳碧蓮、呂素足、王居士、
 李明原、李慶中、蘭文成、鍾鳳明、蔡易龍、
 謝正儀、游素珍、傳智法師、陳祈佑、淨一法師、白
 芳英、劉基訓、張任幼、林秋岳、蔡文富、
 徐鴻政
 1,700 元 林秀綦
 1,600 元 陳泰鑰
 1,500 元 修善居士、鄭麗珠、周美伶、蘇瑞貞、無名氏、
 李秀煙、性澄法師
 1,250 元 蔡芳家
 1,200 元 李文和、今悟法師
 1,100 元 林秀綦
 1,000 元 何月桃、王龍雄、王清祿、楊麗華、眾無名氏、
 許瑞霞、蔡克仁、許昭旬、鍾次郎、李泰賢、
 李金鳳、鍾志緯、蔡怡芳、李慶華、王婉瑩、
 蕭瑜德、袁美霞、王彥達、蕭秀綦、林駿騰、
 葉政奇、演恩法師、明悟法師、郭存得、
 郭石元、王米菜、王芳興、周寶英、黃秀霞、

蔡慧茹、蘇木山、蔡若蘭、張高銘、陳美吟、
 陳桂子、陳錚閩、蕭文成、黃月嬌、印法法師、陳
 素梅、蔡秀嫻、江清興、林秀雲、蔡琳嬌、
 蔡德林、大懺法師、真空法師、德淨法師、
 廖文燦、許惠貞、楊勝琰、鍾戎渝、朱書瑩、
 陳佳新、朱穆金、江錦秀、徐永權、黃三龍、
 張治珠、林武瑞、如平法師、何昭深伉儷、(王永興、
 吳貴春)、(趙允德、允賢)、(林其璋、
 林宜蓮)、(溫水聚、游美戀)、(宋瑞貞、林祈陽)、(許
 嘉祥、嘉祐)、謝美惠、鍾玉燕、謝振上、
 謝李忍、張英琴、王維民、姚文富、宋淑芳、
 張清、陳佳容、王心慧、林寬壁
 700 元 法洲法師、吳猜、李純雅、李純綺、黃國峰
 500 元 陳喜圓、徐立杰、洪田浚、林裕添、林芷好、
 郭順能、陳麗卿、陳月霞、侯佳伶、王采華、
 小武、李明旺、陳珠珠、紀靜惠、蘇鵬飛、
 劉碧虹、鄭明信、簡智昌、林寬國、林賴市、林寬俊、
 張期鈞、張哲瑋、謝中仁、郭泰志、李正吉
 400 元 朱廖來金
 300 元 吳俞濤、格傑朱古、廖俊裕、林育如、李建華、
 張炳輝、覺虛法師、大慧法師、(廖建宏、鍾麗品)
 290 元 陳淑萍
 250 元 何啟東、阮吟綢
 200 元 王文杰、李蘇雪霞、黃蘭婷、麥如龍
 140 元 張碧玲
 100 元 黃婉好、洪昱雅、洪翊庭、洪詠紳、黃朱福妹、
 朱春慧、如安法師
 50 元 黃雅婷
 外幣：智達法師 美金 9 元；意翔法師 美金 10 元、港幣 20
 元、新加坡幣 10 元

助印捐款芳名錄 2003年3月~10月

32,000 元 法源寺
 16,600 元 林正明
 15,000 元 蔡佩貞
 10,000 元 大和法師、俞美玲
 8,000 元 開元禪學院
 5,000 元 智達法師、羅淑瓊
 3,000 元 會臻法師、潘秀美、張魯台
 2,000 元 慧定法師、黃拱東、林莉穎、余福興
 1,350 元 東林淨苑
 1,000 元 永悲法師、張碧蓮、黃春山、陳傳亮、黃三龍、
 黃慧珠、鄭文信、陳美惠、連明美、練燦樑、
 曾文全、曾黃罔留、何石柱、曾繡珠、曾繡鶯
 800 元 張美文
 600 元 會程法師、李明哲、曾俊雄、曾俊貴、蔡明德、
 曾翌傑、曾好謙、蔡靜慧、黃昭珠、劉淑慧
 500 元 光融法師、明悟法師、妙慶法師、性瑩法師、
 會衍法師、王思綵、洪郁婷、鄧俊智、阮翠愛、
 陳李錦、蔡錦順、蔡念慈、李秀煙
 400 元 喬廣德、周美伶
 300 元 黃崑輝、邱水通
 250 元 阮吟綢、何啟東
 200 元 楊凱達、王國仰、余慶育
 150 元 郭冠顯
 100 元 智善法師、施又仁
 80 元 鄧朝中
 60 元 許嘉祥
 50 元 王文杰、劉衡賢
 (此期道場整修花費近四十萬元)

- ★訂正：上期「如法法師」應作「法如法師」，抱歉！
- ★感謝鍾次郎校長提供本道場一部電腦，廖雪芬老師提
 供過濾系統。
- ★感謝「道成補習班」助印「嘉義新雨雜誌」第 40 期

勿追想過去，勿向望未來。
過去已過去，未來還未來。
內觀當下法，了了不動搖。
今日應熱心，誰知明日死？
與死亡大軍，無討價還價。
熱心如是住，日夜不懈怠。
牟尼聖者說：他是一賢者。

--M.131. Bhaddekarattasuttam
(《中部》一夜賢者經)

[回目錄](#)

[回首頁](#)

◆ 法雨雜誌 第一期目錄 ◆

修禪的增上緣 / 明法比丘.....	1
工作禪 / 明法比丘.....	1
供省思的食糧 / 阿姜 查	2
聽聞正法的心態	2
安般入門簡介 / 帕奧禪師.....	3
尋找涅槃 / 隆波通.....	6
動中禪介紹 / 隆波通.....	8
涅槃樂 / 明法比丘.....	9
以涅槃為所緣 / 明法比丘.....	10
世間與出世間法之比較 / 明法比丘... 14	
「不殺生」與「不受用魚、肉」的古今觀 / 烏帕沙瑪 比丘.....	18
原始佛教與一般佛教的差別 /明法比丘	21

◎ 編按：文中有紫色字為修訂的文字

法雨雜誌發刊說明

本雜誌由法雨道場發行，將採取不定期出版，而〈嘉義新雨雜誌〉停刊。您若是〈嘉義新雨雜誌〉的讀者，我們將繼續贈閱，贈閱期數印在名條上，期滿我們將通知您，若希望繼續收到者，屆時再回音。謝謝您的支持！

法雨雜誌社 啟

法雨雜誌社 Taiwan

60652 台灣·嘉義縣中埔鄉
同仁村柚仔宅 50 之 6 號

郵撥：31497093 法雨道場

Tel：(886)(05) 253-0029

Fax：(886) (05) 203-0813



國內郵資已付

雜誌

嘉義字第 0088 號

雜誌嘉義誌字第 004 號

網址：http://www.dhammadharma.org.tw/

E-mail：dhamma.rain@msa.hinet.net

大德 啟