

日常生活中的波羅蜜

阿姜舒淨

Ācariya Sujin Boriharnwanaket



日常生活中的波羅蜜

阿姜舒淨

Ācariya Sujin Boriarnwanaket







阿姜舒淨

Ācariya Sujin Boriharnwanaket

於 1927 年出生於泰國，26 歲開始全心學習阿毗達摩。幾年之後陸續在各機構和佛教大學講授佛法。1977 年之後陸續多次受邀請到期里蘭卡和柬埔寨、美國以及各地主持佛法會談。

阿姜舒淨收到許多榮譽肯定，如泰國皇室授予佛法榮譽徽章及聯合國佛教婦女傑出獎。阿姜舒淨撰寫了十五本關於佛教的書籍，同時她的佛法講座每天透過二十多個廣播電台傳播到泰國各地。現年已九十七歲的老師，從不婉拒各地邀請，每星期依然主持數次的佛法討論。

阿姜舒淨強調正確發展智慧的方式，就是瞭解現在自然的經由六個根門所出現的法，倘若帶有一個我在試圖控制注意力，那麼這將是一個錯誤的道路，因為並不瞭解覺知和智慧無我的本質。



序文

何為波羅蜜？什麼是波羅蜜？

波羅蜜就是在日常生活中

慢慢的去培養諸善法，

去瞭解一切善或不善都不是我，

不是任何某個東西，就只是法。

但真的要懂這一句的深義，

必須要用一生慢慢的去思考，一次又一次的去瞭解，

一點一點的去累積直到正念覺知生起去體驗涅槃，

徹底的根除不善的污染抵達另一方的彼岸。

在這漫長的輪迴裡，能夠遇到這麼一位全心全意只為了瞭解法的真相而活，有美的行為，有堅強的毅力，銳利的智慧，竭盡全力，貢獻一生去保護維護佛法，讓佛陀所說的話能正確的傳承下去，那就是我今生最大的貴人，如同我在這一世的再生父母，我最尊敬的舒淨老師 Ācariya Sujin Boriharnwanaket。倘若沒有這位老師，無比至高的對三藐三佛陀的尊敬智慧，用最真誠的心去弘揚佛法的話，即使只是文字的階段，我也應該沒有機會得聽聞思考瞭解波羅蜜是什麼。

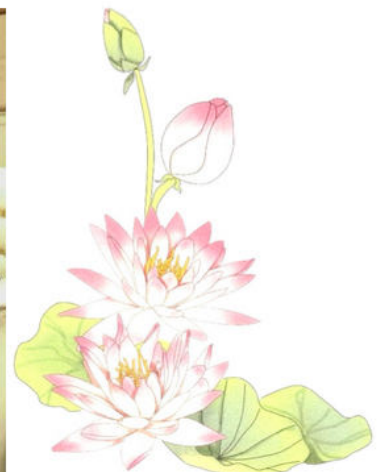


真的未曾想過，我的人生中會獲得這麼榮幸，這麼珍貴的機緣當此重任來翻譯這一本書。能夠迎來人生中去作最有意義的事。竭是仰賴“陳彥成” Vincent 師兄的慧眼以及對佛法有很大的信心。倘若沒有師兄的邀請、鼓勵、慈悲的指引，耐心的幫助，這一本書的翻譯也不可能誕生，不會如此的順利完成，真的非常感恩給予我這麼無比珍貴的機會去累積善法，去累積瞭解此書的深義內容，能夠在翻譯的過程中學到很多很多的東西，尤其是師兄的那股溫柔、細心、友善。無聲無息的讓我看到美好的行為榜樣。

在此也非常感恩各位老師、師兄、師姐，來自不同的法友，不論是泰國、臺灣、大陸、越南、印度、澳洲、柬埔寨、西班牙、緬甸、英國...等。善心的分享佛法，討論佛法，多方協助，提供各種各樣的資訊與圖片。

最後，我真心祝福對此書有緣者，有福慧讀此書者，能如我一樣在此書中獲得片刻的瞭解，片刻的快樂，片刻的平靜，片刻的利益。直到真正的能品嚐到法的味道，就是瞭解法的真義。因為世間最美的味道即是佛法之味。敬請諸位法友慢慢品嚐，慢慢的去感受真相的滋味。倘若有任何不妥之處敬請原諒。

Pal Sawangpattanagul (黃如蓮) 2024 年 7 月





泰國佛法研習與弘揚基金會於 1984 年在泰國成立，由阿姜舒
(Ācariya Sujin Boriharnwanaket) 領導，
基金會自成立以來一直由她擔任主席。

佛法研習與弘揚基金會是佛陀教養的燈塔，對三藏和註釋的細微深入突顯出基金會的卓越。她的使命是傳播佛法，並透過各種行動來實現目標。其中包括在泰國各地舉辦佛法討論，與國際佛教界接觸交流，以及每週為世界各地區的法友提供專門的英語、印度語、越語、和中文的講座討論。

阿姜舒淨的佛法研究於 1953 年在曼谷佛教協會開始。阿姜舒淨在阿毗達摩和內觀方面的專業和知識在泰國贏得了讚譽，並傳到了其它的國家，特別是在斯里蘭卡、越南和印度。她經常被邀請參加在那裡的當地研討會和講座，展現出她在國際上所受到的認可。

阿姜舒淨的重大貢獻於 2007 年被聯合國授予傑出佛教女性獎。她豐富了出家眾和在家眾的知識，對佛法的瞭解和實踐已經留下了長久的影響。





（上圖）於 2000 年阿姜舒淨受邀至柬埔寨佛法討論



於 2024 年阿姜舒淨受邀至尼泊爾以及印度弘揚佛法



當有人瞭解佛法時，那就是我的快樂。



目錄

日常生活中的波羅	11
十波羅蜜的特徵	13
佈施波羅	17
持戒波羅蜜	32
出離波羅蜜	46
智慧波羅	57
精進波羅蜜	78
忍耐波羅蜜	98
真實波羅蜜	139
決意波羅蜜	166
慈波羅	185
捨波羅	196
結語：十波羅蜜的陰暗	208



日常生活中的十波羅蜜

十波羅蜜是徹底根除一切污染的最重要條件，因為善的培養必要培養一切的善，能夠成為智慧生起的因緣條件，能夠循序的徹底根除煩惱污染必須要有正確的瞭解，哪一種善法是波羅蜜，哪一種善法不是波羅蜜。然而要非常的注重研習十波羅蜜的瞭解，是為了更近一步的建立智慧累積的波羅蜜。

十波羅蜜是：佈施波羅蜜、持戒波羅蜜、出離波羅蜜、智慧波羅蜜、精進波羅蜜、忍耐波羅蜜、真實波羅蜜、決意波羅蜜、慈波羅蜜、捨波羅蜜。

研習十波羅蜜的目的就是為了觀察自己有沒有鬆懈了哪一種波羅蜜的培養，才能夠逐漸的累積增加正確的波羅蜜，直到能成為瞭解四聖諦的因緣條件。倘若只想著要讓覺知生起去如實的直接經驗在日常生活中所出現的法，根本沒有考慮到這是需要培養波羅蜜，這樣就會敗於不善法，因為不善法生起的條件是多過善法的累積。

關於十波羅蜜的累積，不知道諸位要用多長久的時間來培養累積，但是，能夠累積波羅蜜的每一世裡，就應該盡所能的去培養累積各種波羅蜜。

十波羅蜜是與貪愛為敵，因此，波羅蜜的累積不是為了要得到善的結果，而是因為看到了各種不善的危險。培養波羅蜜是為了淨化不善的汙染，直到根除汙染雜質才能止息輪迴。因為，止息輪迴是要根除一切的煩惱汙染。只要還有煩惱汙染，輪迴就不會停止。所以，波羅蜜的培養並不是期望能在輪迴裡得到善的果報。

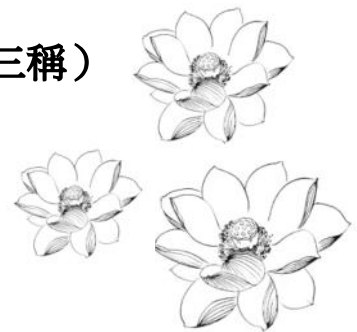


因此：

- 看到吝嗇的危險而 “佈施” 。
- 看到犯戒的危險而 “持戒” 。
- 看到色欲與在家的危險而有出離的習性去培養 “出離” 。
- 看到無知與懷疑的危險而修習培養 “智慧” 。
- 看到懶散的危險而培養 “精進” 。
- 看到不容忍的危險而培養 “忍耐” 。
- 看到語言與行為不誠實的危險而培養 “真實” 。
- 看到不堅定的危險而培養 “決意” 。
- 看到瞋恨的危險而培養 “慈” 。
- 看到世間法的危險而培養 “捨” 。

namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。（三稱）





十波羅蜜的特徵

真諦燈 (*Paramatthadīpanī*) **小部經**又稱**小尼迦耶**(*Aṭṭhakathā Khuddakanikayā*)
行藏 (*Cariyāpiṭaka*) 講述十波羅蜜的特徵，如下文所述:

佈施波羅蜜 (*dāna pāramī*)：有捐獻，是為“特相” (*lakkaṇa*)。有去除對合適可以布施之物的貪愛，是為味“作用” (*kicca*)。不執取或者是成就了財富與被喜好的存在，是為“現起” (*puccupaṭṭhāna*)。有可捐之物，是為“近因” (*padaṭṭhana*)。

持戒波羅蜜 (*sīla pāramī*)：有戒絕，是為“特相”。有堅定之心去除不守戒的行為，是為味，或者是有無害無可責備的行為，是為味“作用”。有道德純淨，是為“現起”。有慚與愧，是為“近因”。

出離波羅蜜 (*nekkhamma pāramī*)：有脫離感官慾樂和脫離輪迴存有，是為“特相”。有確認他們所涉及的不能滿足，是為“作用”。有轉身離開危害，是為“現起”。有急迫感，是為“近因”。

智慧波羅蜜 (*paññā pāramī*)：有參透法的真相，或者是無差錯的穿透通達真相，是為“特相”，如精通射術者那般極為厲害的高手射出的箭。能照亮對象視野，是為味“作用”，如明亮的燈光。不迷失困惑，是為“現起”，如森林裡的引路人。專注或者是四聖諦是為“近因”。

精進波羅蜜 (*virīya pāramī*)：有勤勞奮鬥，是為“特相”。有支助強化，是為味“作用”，有不知疲倦不沉下去，是為“現起”。一個激發能量的機會或者是有急迫感，是為“近因”。



忍耐波羅蜜 (khanti pāramī)：有接受，是為“特相”。忍受住有欲望想要之物或不想要之物，是為“作用”。容忍或者是不反對，是為“現起”。如實的看見了解真相，是為“近因”。

真實波羅蜜 (sacca pāramī)：不欺騙，是為“特相”。和事實一致，是為“作用”。卓越，是為“現起”。誠實，是為“近因”。

決意波羅蜜 (adhiṭṭhāna pāramī)：有堅定於開悟必要條件的決心，是為“特相”。克服那些開悟必要條件的對立面，是為“作用”。有不動搖之心去完成，是為“現起”。開悟的必要條件，是為“近因”。

慈波羅蜜 (mettā pāramī)：去促進他人的福祉，是為“特相”。把利益帶給他人，或者是去除怨恨，是為“作用”。有仁慈，是為“現起”。看見眾生可喜愛的一面，是為“近因”。

捨波羅蜜 (upekkhā pāramī)：有平等中立，是為“特相”。能同等公平的去看待，是為“作用”。能平息吸引和排斥，是為“現起”。思考眾生是繼承各自業的結果，是為“近因”。

小尼迦耶 (Khuddakanikāya Cariyāpiṭaka) 裡有很多資訊，更加詳細的解釋關於波羅蜜，需要知道多少細節是在於各人的條件不同。每個人都希望擁有十波羅蜜，但是要達到俱足的程度是必須慢慢的，一點一點的累積。

在聆聽佛法之前，有很多的不善法生起，然而不知道，不瞭解什麼是培養八正道。但自從聆聽了佛法，就會瞭解什麼是培養智慧，什麼是培養八正。

為何明明是瞭解了，但是，在每一天的日常生活裡，正念的生起去覺知法的特徵卻是很少，所以我們應該如實的去認識自己，為何正念是那麼少的生起。即使是已經知道路了，也知道那條道路就是培養智慧之道，是個能捨棄對我的執取之道，



是能夠體證四聖諦之道。但，為何正念卻沒有隨著那樣的瞭解而生起呢？這是因為每個人都擁有的不善汙染，就如同生病者，必須思考如何才能治好病，成為一個健康者，能夠行遠路，也就是，行走八正道這條道路。

這條道路的目的地，就是能參透真諦，體證四聖諦。倘若未曾反省認識自己，仍然就只是知道有這條道路，但無力可行。然而也不知道如何才能夠慢慢的康復，脫離一切的病魔，成為一個健康者。因此聆聽佛法，思考佛法來瞭解真相，就如尋找醫治病魔的良藥。

未曾聆聽佛法者就不會知道自己正在生病，接下來也不會去尋找良藥來治病。還有，明明是尋找到佛法了，已經獲得良藥，也應該好好的補養身體讓身體健健康康的，有足夠健壯的身體去行遠路，就是培養八正道，抵達目的地。

試想想那些認知路者，但是身體虛弱多病，而且要行的那條道路是很長遠之路，那如何才能走到那個目的地呢。所以必須知道，倘若身體不足夠健康，就無法一直的走下去。能夠補養心，讓心健康堅強的往八正道這條路一直走下去的法，就是十波羅蜜。

因此，十波羅蜜要詳細仔細的思考瞭解，否則，天天的聽聞佛法也有可能不是波羅蜜，因為去想著只要聽聞佛法就是比沒有聽聞好，這就表示了還不是波羅蜜，還沒有決意堅定的信心去知道，聽聞佛法的目的，是為了要淨化，要捨棄，不善的汙染。雖然不善的汙染還沒有被根除，即便是慢慢的鬆開，慢慢的減少也是一件非常困難之事。

倘若沒有足夠的堅定之力，就不會有決意波羅蜜。有時候，當我們行善時，例如，佈施之後透過許願來表達決心，卻不知道決心的含義指的是向善堅定不移，不動搖，才能持續的去培養智慧成為波羅蜜。



因此，如今日日的聆聽佛法，必須要很清楚的去反省思考，有沒有用心的聆聽佛法，有沒有堅定的信心，去瞭解，去遵循，所聆聽的法而行，在每一世裡，有沒有竭盡全力的去遵循。目的是為了培養波羅蜜，直到能根除一切的不善汙染。

Buddham saraṇam gacchāmi

Dhammam sāraṇam gacchāmi

Sangham sāraṇam gacchāmi

我皈依佛，我皈依法，我皈依僧。





佈施波羅蜜

佈施波羅蜜(dāna pāramī)：捐獻，是為特相 (lakkhaṇa)。去除對合適可以布施之物的貪愛，是為作用，味 (kicca)。不執取或者是成就了財富與喜好的存在，是為現起 (puccupaṭṭhāna)。有可捐之物，是為“近因” (padaṭṭhana)。

佈施：指的就是為了他人的幸福快樂，能付出捨棄有利益之物去利益他人。凡夫俗子是無法徹底完全的捨棄一切東西，因為仍然深深的執取一切感官慾樂的對象。

但是，只要有適當的時機和有利益之物可以捨棄的情況時，就應該真誠思考，要不要為了他人的幸福快樂，付出捨棄有利益之物來培養佈施波羅蜜。不管是大事或小事，如果不能為了他人的利益幸福而付出，那麼要捨棄被誤認為是人、是某個東西的名法與色法，要捨棄對它們的貪愛執取，這是比捨棄所擁有的財物要更難的多了。

因此，就應該竭盡所能的去付出，捨棄有利益之物去利益他人。為了淨化一切的汙染，就是放棄對一切東西的貪愛執取，以及對名法和色法的執取，它們被誤認為是我，是眾生，是某個東西。

所以，在日常生活中不應該忽略培養佈施波羅蜜，但應該要好好的反省深思，所行的佈施是不是波羅蜜。不盼望期待任何的回報，這樣的給予才是真正的佈施波羅蜜。倘若還想著要得到回報，例如，乞求得到財富名利，或乞求能往生在天界裡，那一刻是充滿著貪愛的希望，想著自己的好處，而不是為了要捨棄放掉。因此，那樣的給，那樣的佈施不是佈施波羅蜜。波羅蜜是能抵達彼岸的因緣條件，是可以止息一切煩惱，淨化一切的汙染。



能夠抵達熄滅一切煩惱的彼岸是萬分的遙遠，不是輕易就能抵達的。必須要真正的瞭解和建立波羅蜜，淨化汙染，幫助剷除不善的煩惱。因此，當在給的那一刻，在佈施的那一刻如果還期望著回報，那就是隨著不善的汙染而行，而不是淨化不善的汙染。

除了物質佈施之外，還有比物質佈施更有利益的佈施，那就是法佈施。分享佈施佛法所解釋的真相，如實真實的分享正確的佛法，這對今世以及未來世的每一世都是利益。倘若仔細想想，深入思維，就會看到物佈施只能幫助貧寒者一時的困難而已，並沒有從根源上去解決問題。會成為貧寒者或辛苦的人，那是因為過去不善的法。只要還有不善的法，就還會有條件再出生成為貧寒者，成為辛苦的人，或是在惡趣，這一切都是源於不善的法。

幫助，就應該幫助到根源，也就是幫助他人明白源於不善法的因，所造成出生為貧寒者的真理，如實真實的分享，讓他明白不管是哪一種佈施，物佈施或是法佈施的利益。這樣的去幫助他人，讓他人有機會行善和瞭解佛法。這樣的幫助會成為一切善法能慢慢發展的因緣條件，不管是佈施，持戒，以及智慧的建立。

因此，慈悲者就是有慈愛悲憫的心去幫助他人瞭解佛法的人，就會奉獻出各種各樣的幫助，例如：無綫電廣播佛法，印刷佛法書籍，佛法討論，等等。

還有一種佈施，是**“原諒佈施”**，讓對方免於危險和害怕，避免傷害他人以及提供保護。此外，寬恕也可以被視為是佈施的一個面向，給予對方免於恐懼的自由。當我們寬恕某人時，我們沒有向憤怒和不愉快屈服，也沒有想要報復。倘若不能原諒討厭的人，當我們面對這討厭的人時，任何善的培養都無法發展，都無法生起。即使是小東西也給不了，法佈施的分享也給不了，也辦不到，這是因為還不能原諒寬恕。



培養能體證四聖諦的智慧者，必須要知道這個心還很脆弱，多病無力。這樣的心又如何能遠行，走那麼長遠的路呢。因此，必須反省思考心的狀態，是為了保養保護心，讓心擁有各種波羅蜜之力。即使知道這一道路，就是四念住生起去覺知瞭解法的特徵，但是，四念住卻是很難生起，因為波羅蜜的善還沒有力量，是無力的。要能體證四聖諦，必須培養有著智慧伴隨的十波羅蜜。即使是在平日裡很普通的給予，也應該如實的看到無智慧的佈施和有智慧的佈施的差別，例如，菩薩的佈施。對這件事情的思考能幫助智慧生起去瞭解真相，就是有真誠的心去追隨菩薩的腳步，就如菩薩在每一世那般的培養十波羅蜜。有些世是培養持戒波羅蜜，有些世是培養捨離波羅蜜，但不論是哪一世的培養，都少不了十波羅蜜的培養。

在此我們就談到關於菩薩的佈施波羅蜜。

真諦燈 (Paramatthadīpanī) 小部經 (Aṭṭhakathā khuddakanikaāya) 行藏 (Cariyāpiṭaka) 雜經 (Pakiṇṇakakathā) 講述三種佈施波羅蜜 即：物佈施，原諒佈施，法佈施。

當大菩薩將要給予身外之物時，自知該給外在之物於需要之人，即便那人沒有開口要此物。但當有就給，沒有就不給。當有合適之物，有利益之物就給。並不會將不想要之物，不合適之物，無利益之物給予那人。

這就是很願意佈施有益的東西去利益他人。當得知他人的需要，就會對作善事這一事很謹慎周全，心細如髮。因為，當得知他人的需要時，就會生起慈愛悲憫之心去幫助他人，不須等他人開口就主動。然而，此主動並不會帶給自己困難麻煩。有些時候，想要給予但是沒有能力去幫助，就會帶來許多的困難麻煩。但是，菩薩有東西時就給，沒有東西時就不給，當他人需要時，有的話就會給，除非是沒有。

不會期待回報去給，當沒有合適之物，沒有利益之物時，會以自己喜愛之物，適當的去分享。

此外，不會給：兵器，武器，毒藥，以及麻醉品，等等。這將會引來對他人的侵犯。即使是玩具，倘若那個玩具會引來毀害，以及引起粗心大意之物，一律不給。

此外，不會給予不舒適之物，例如，不新鮮的食物，飲料，等等。至於病者不可用之物而言，要謹慎思慮，經過反覆的思考，只能給舒適有益之物和合適的份量。

倘若真的有心想要去幫助任何人，如果是生病的人，必須以悲憫之心謹慎的去思考，不只是想給就給，而是要知道對病者合不合適，對病者有沒有利益。

善法是一件微細不可大意之事，不只是想要給就給，應該給就給，而是需要更多仔細的思考。例如，身為一名醫生就會清楚每一位病者的病情，病者每一次該用多少藥，該吃幾種藥，而不是想給就只是去給而已。

此外，在家眾討要時，就給適合在家眾之物與在家眾；出家眾所討要的，就給適合出家眾之物與出家眾。給與無須干擾到任何人：母親、父親、血親、朋友、官人、孩子、妻子、僕人、及奴隸。

此外，瞭解合適有益之物，並不會給暗淡之物。

此外，給予不是為了供品，稱讚；不求回報，不期望結果，除了能開悟之智慧（對於菩薩而言）。不會厭惡討要者或者厭惡那合適有益之物。

此外，儘管對方是無禮不規矩的乞丐，辱罵者，憤怒者，仍然有信心於佈施，一律以尊敬之心去支助，不會給他廢棄之物。

這是對於每次給予的細節，必須要有真正溫柔的心，不厭惡討要者或者厭惡合適有益之物。也不會把廢棄之物給無禮不規矩，甚至是對他憤怒辱罵的乞丐。

我們是否做的到？即接受者是不規矩，不文雅，有著不適當的態度，甚至還會辱罵佈施者；或許會批評給的太少，又或許會表現出不想接受佈施者所給予之物。儘管如此，佈施者仍然有一顆溫柔善良的心，不厭惡，不動搖的心去給。在給的這一刻就正在淨化心的不善的汙染。

不是因為迷信或相信傳聞而給，是因為一律只深信業和果報。他不會折磨那些索取的人，要他們向他致敬。他施捨時不會傷害別人，不讓對方感到自卑痛苦而給。

此外，給並不是要欺騙或傷害他人，給就只是心是純淨不汙染。不使用粗鄙語言，不皺眉頭，不愁眉苦臉佈施，但帶有愛意、說著友善的言語，臉上帶著笑容。

每當對合適有利益之物有過多貪愛，因為非常滿意它的美也好，因為長期累積的執取也好，因為古老的價值而貪愛也好，菩薩知道了，立即就緩解消除那個貪愛，尋找接收人，然後將其贈送出去。

這就是能認識自己的心，是對何物有多少貪愛執取，對所貪愛之物能夠捨棄還是不能夠捨棄。有時認為要給，然後又不給了。但對於菩薩而言，不論對合適有利益之物有多麼深的貪愛執取，因為非常滿意它的美也好，因為長期累積的執取也好，因為古老的價值而貪愛也好。菩薩知道了，立即就緩解消除那個貪愛，尋找接收人，然後將其贈送出去。

上述這些都是關於“物佈施”，在真諦燈（*Paramatthadīpanī*）小部又稱小尼迦耶（*Aṭṭhakathā khuddakanikāya*）行藏（*Cariyāpiṭaka*）裡，有更多詳細的解釋，講述菩薩的行為，關於修行波羅蜜，直到成就了無上大菩提，成為三藐三佛

陀。在此會講述到有些記載，講述的目的是為了更進一步仔細的去思考自己的心，為了更多更進一步的培養善。

至於“原諒佈施”，就是給予眾生保護，給予免於恐懼的自由：大王、土匪、火、水、敵人、野獸、獅子、老虎，等等，對眾生所帶來的危險。

至於“法佈施”，就是，心不汙染的，不顛倒的解說法，有條理的指導有益於今生、來世、乃至究竟的解脫。透過這樣的經論，未入佛法者入，進入其中的人，在其中成熟。這是方法：簡而言之，他談論布施(dāna-kathā)、持戒(sīla-kathā)、天界(sakkha-kathā)、感官享樂上的不能滿足和汙染煩惱，以及出離色慾之利益。

即使是人人或許都知道要佈施、知道色慾的危險、以及出離色慾之利益這些事情。但，倘若沒有聆聽，思考佛法覺知的時候，很容易就會被不善的汙染捲走。因此，倘若常常的聆聽佛法，即使是曾經聽過了或者是關於日常生活的事件，其實這些也會是個提醒，能去回想思考法以及更進一步的去培養累積善法。

詳細來說，對於那些有志於開悟的弟子(sāvaka bodhiyam adhimuttacittānam)，他給予開示，根據以下適宜的主題：皈依、戒德、守護感官、節制飲食、建立覺知.. 等等，透過闡述其高貴品質來建立和純化他們（在實現其目標的過程中）。

對正道產生興趣者，對正確的瞭解正在出現的法的特徵有興趣，以及對在日常生活中培養波羅蜜之善有興趣，是一位有心傾向於“菩提智慧”瞭解真相。意思就是，進入“皈依”(saraṇa)，規矩的注意持戒，守護一切感官，認知適量食物，以及



常行精進法，等等。

每個生命都是如此，但對於三藐三佛陀而言，佈施波羅蜜的累積是為行蘊 (saṅkhāra khandha)，是能開悟體證四聖諦(ariya sacca)，成為三藐三佛陀的因緣條件。這就是那時的大菩薩，所累積各種佈施波羅蜜的成果。

小部又稱小尼迦耶(Aṭṭhakathā khuddakanikāya) 行藏(Cariyāpiṭaka) 雜經(Paṭiṇṇakakathā)，有更多詳細的解釋，如下所述：

此外，大德，當給予物質時，給予“飯”時，專注於，我願一切眾生藉由此物能達成，例如，長壽，美貌，快樂，力量，智慧，等等。

給予“水”是為了止渴，就是，緩解一切眾生的欲望，渴望。

給予“布料”是為了美麗的肌膚以及能夠成就慚與愧的首飾。

給予“行器”是為了能成就神通，能展現神通力以及涅槃之樂。

給予“香料”是為了成就香氣，就是，持戒。

給予“花和護膚品”是為了成就美麗，就是佛的威力之美。

給予“坐處”是為了成就能開悟的坐處。

給予“睡處”是為了成就吉祥卧或獅子卧，就是，佛陀的睡姿。

給予“歇處”是為了成就皈依處，避風港，依靠處。

給予“燈”是為了獲得慧眼。



給予“色為佈施”是為了身體能發出一尋寬的光環（周圍）。

給予“聲音為布施”是為了成就如梵天王之聲。

給予“味為佈施”是為了成為諸世間可親愛之人。

給予“碰觸為佈施 ” 是為了成就優雅。

給予“藥為佈施”是為了，不老，不死，就是涅槃。

給予“自由於諸奴隸”是為了釋放諸奴隸，就是諸煩惱汙染雜質。

給予“無危害及喜愛的玩具為佈施”是為了對於法的真相，歡喜。

給予“兒為佈施”是為了帶領如子女的諸眾生成為聖人。

給予“妻為佈施”是為了成為諸世間之王。

給予“金、珠、寶、琉璃、等，為佈施”是為了美麗圓滿之相。

給予“各種各樣的首飾為佈施”是為了各種完美無缺的細節。

給予“珍藏為佈施”是為了體證法的真相。

給予“王位為佈施”是為了成為真相之王，法中之王。

給予“園、湖、山，為佈施”，是為了圓滿禪，等。

給予“足為佈施”是為了以腳底下的輪紋走向開悟的光芒。

給予“足為佈施”是為了以腳底下的輪紋走向開悟的光芒。

給予“手為布施”是為了能伸出援手幫諸眾生脫離“四海”(ogha)，這裡的援手指的是“真相”(sacca dhamma)。

給予“耳與鼻為佈施”是為了能獲得“根”(indriya)：信根、等。

給予“眼為佈施”是為了獲得“佛眼”，全部之明。

給予“肉與血為布施”意願著，為一切眾生帶來利益，用全部的時間，看時，聽時，思考時，伺候時，等。然而，我的身體將會成為諸世界依靠之處。

給予“頭，身體上最高的部位為布施”意願著，我將會成為諸世間上最高無比者。

果，就是能體證四聖諦，“聖人的真諦”(ariya sacca dhamma)，成為三藐三佛陀，將獲得所佈施的一切成果。

關於給予聲音為佈施，是不能單獨給予聲音，如連根拔起的蓮花，將其球莖和根部撕下來，放在手中。但，會與要佈施之物一起給予，叫作給予聲音為佈施（例如，給予鼓，鼓聲為了利益寺院，也叫作給予聲音為佈施，等等...。因為，鼓的聲音是用來指出時間，等等...。）

不論何時，自作或用某種的彈奏之曲禮敬三寶，例如，鼓、等等...。想著是，我以此聲音為佈施。自己使用或使他人使用的鼓，等等...專注於此聲是我的佈施。給予保護保養聲音的物品，例如，油，蜂蜜，等等...，佈施於諸講法者，宣示聆聽法，念誦詩經，朗誦經，講述佛法。自作或使他人能坐靠近的討論佛法，或者隨喜讚嘆之聲，叫作以聲音為佈施。

因此，當大聲的隨喜讚嘆，或讓他人隨喜讚嘆，或讓他人共同一起隨喜讚嘆。那一刻，大聲讚嘆者也是叫作以聲音為佈施，因為，影響到他人生起歡喜之心。

還有另一段話的講述：

此外，當大德如此的給予，不是為了尋找錯誤，不是為了干擾他人，不是因為懼怕，內疚，懊惱，應該受貢獻而給予。當有精緻的物品時，不給予暗淡之物，不抬舉自己，不打壓他人，不期望果報，不嫌棄無地位的窮人。而是以尊敬之心去給予，以自己的手，親手的去給予，適當時而給予，行禮後而給予，不分出來的去給予，以三時的歡喜之心而給予，（一、給予前之時，二、正在給予時，和 三、給予後之時）。

給予之後，就不該煩惱。不該用不恭不敬的心態，去小看，去看不起，去鄙視接受者。應該發出可愛之詞，懂得乞討者所用的話，所用的語氣，所需要之物和其它合適之物一同給予。例如，當給予食物時，也會拿布料同食物一起給予，等...。有意將布料與別的物品一起給予。此外，當給予布料時也會把飯一同給予，有意將飯與別的物品一起給予，等等...，也是同樣的道理。

大菩薩的給予是無限無量的給予，然而也會把別的物品一起給予。在日常生活中，也應該如實的思考法的真相，關於自己所發生的真相，即使是這樣的聆聽又聆聽，我們的給予必然是隨著因緣條件而生，我們的給予是不可能如菩薩那般的給予。

小部又稱小尼迦耶 (Aṭṭhakathā khuddakanikāya) 行藏(Cariyāpiṭaka) 雜經 (Pakiṇṇakakathā) 的講述關於，當大菩薩有可以適當給予的東西時，但心卻不想要給，那時的大菩薩會怎麼想，如下文所述：

那時，當大菩薩擁有合適之物，有利益之物時，然後，那時有窮人出現，要給予之心卻沒有生起，沒有走向給予。因此，應該能確定的就是，過去的我肯定未曾有過給予的足夠累積，所以，現在的我就沒有想要去給予的心。大菩薩的捐獻，有乾淨的手掌，願意的、歡迎的對乞討者捨棄利益之物。願意的、歡迎的，去佈施分享。心想著，從今往後，我將會有以極致願意之心，歡迎之心而佈施。好的，從今日起，我將會布施。然而，目前一開始心所產生的第一案，不想要去給予的心，就以這樣的狀態，被去除，被斬斷。

這就是反省思考不願給予時的那一刻的心，就會看見，想要給予或不想要給予也是不能控制的。曾經累積常常給予者，就會很輕易的去給予，不猶疑的去給予，不會想了又想。因此，不論是誰，倘若不能很快的給予，或者猶疑要給還是不給，就會知道，一定是以前未曾累積足夠的給予。

此外，當合適之物，利益之物，有的少，有缺點時，大菩薩就會用心去觀察，思考。從前，因為是我不喜歡給予，如今才會如此的缺條件。因此，現在，即使是要苛待自己，雖然合適之物，利益之物，少也好，壞也好，也一定給予，去成就佈施。我將會圓滿佈施波羅蜜，一直持續下去堅持到底，直到盡頭。大菩薩的捐獻，有乾淨的手掌，歡迎的，願意的犧牲。只要有乞討者，就會願意去佈施，去分享，有什麼就給予什麼。目前心所產生的第二案，就以這樣的狀態，被去除，被斬斷。

當不想要給予的心生起時，他可能會反思。例如，認為是自己過去沒有足夠的累積給予。所以，從今天起就會培養建立佈施的習性累積，這是其一。其二，認為會這麼的缺乏物資，有的東西也有缺陷，這是因為過去沒有足夠的累積給予。因此，從今天起，就算是東西少，也不夠好，也會去行給予。接下來的講述：

此外，當菩薩因貪慾而生起不想給予之心，因為可惜捨不得給出合適有利益之物，就會用心去觀察，看看大德的意願就是“至高的智慧”（sammāsambodhiñāṇa），至高無上的智慧是比任何一切世間萬物都還要珍貴的，不是嗎。因此，就應該給予合適有利益之物，最可喜之物，就只是為了至高無上的智慧而已，不為別的。大菩薩的捐獻，有乾淨的手，歡迎的，願意的犧牲。只要有乞討者，就會願意的，去佈施，去分享。目前在大菩薩的心所產生的第三案，就以這樣的狀態，被根除，被斬斷。

倘若感到可惜，就會回想到，究竟是意願著什麼，是想要所可惜的東西還是想要瞭解真相，體證四聖諦，聖人的真諦。這樣的意願將會成為佈施給予生起的因緣條件，當給予生起的時刻，那一刻就正在淨化根除不給予。

接下來的講述：

此外，大德，當給予時，那時，必定看到合適有利益之物的破散損失。定然用心去觀察，一切財物的特相，有減去，有敗壞，是尋常之事。另外，因為我未曾那樣的佈施過，一切的財物才如此的破散。好的，我將會以合適有利益之物為佈施，多也好，少也好，豐滿也好。我將會成就佈施波羅蜜，持續不斷的堅持到底，直到盡頭。大菩薩的捐獻，有乾淨的手，歡迎的，願意的犧牲。只要有乞討者，就會願意的，去佈施，去分享。目前在大菩薩的心所產生的第四案，就以這樣的狀態，被根除，被斬斷。

有些人會認為把財物給出去就沒有了，但事實上財物是無常的，自然的也會敗壞散去，不管是把財物給出去還是沒有給出去，一切都在於那個財物的時機，當沒有的時機到了，自然就沒有了。有些人會感到可惜，早知如此拿去佈施去分享還更好，因為當還有很多財物的時候，不捨得去分享恐怕也會沒有。當時機來臨時，不管是火災、水災、被充公，或者發生了什麼災難變故，那個人就會感到可惜，唉聲嘆氣，早知如此，拿去給別人還更好。這件事證明了，財物的失去或減去不是因為



給出去而沒有，而是因為業報。什麼時候會發財，什麼時候會破產，一切都是由業帶來的結果。

建立波羅蜜的累積是非常困難之事，所以，必須要慢慢的培養智慧的累積。不管是哪一種波羅蜜，每個波羅蜜都不可或缺，慢慢的一直繼續不斷的累積。倘若真的知道有非常多不善的汙染以及還沒有足夠的智慧去斬斷根除一切的汙染，就必須慢慢的去淨化，在每一世裡慢慢的去培養智慧，直到能體證四聖諦成為須陀洹，就只有再出生不超過七世的輪迴。

佈施波羅蜜是什麼？

阿比達摩注疏 - 迷惑冰消 (sammohavinodanī Aṭṭhakathā abhidhamma pitaka) 分別論 (vibhanga) 裡講述關於智慧，如下文所述:

當智慧有意圖相應於佈施時，如此生起的智慧叫作“智慧有意圖去佈施”(dānamaya pañña)。當那個人想著我想要佈施就去佈施了，就以那個佈施為思考。智慧有意圖去佈施會以三個狀態思考。1.布施前的意圖、2.佈施時的意圖、3.佈施後的意圖。

智慧不會是不善法，不會是期望，但當智慧有意圖相應去佈施時，是顯現出在佈施時的細節，哪一刻是有智慧伴隨。當智慧相應時是有智慧心所伴隨心一起生起，不管那個善是佈施、持戒、或是智慧的建立。四念住的內觀智慧，是不會有任何的期望，而是如實正確的去瞭解法的真相，這才會是佈施波羅蜜的智慧能生起的因緣條件。



小部又稱小尼迦耶 (Aṭṭhakathā khuddakanikāya) 行藏(Cariyāpiṭaka) 如下文所述:

智慧的開始就是如理作意的去思考無常，直到成就了最終的智慧以及智慧能夠知道對佈施有幫助的法和沒有幫助的法...等，是為智慧波羅蜜。

佈施，就是捨棄有利益的東西去利益他人，在捨棄的那一刻，那一刻是無私的。因此，智慧的開始是如理作意的去思考無常。當要給任何東西的時候，有沒有想過，是沒有任何一樣東西是恆常的。即使是如今所有的一切財物，雖然還沒有給出去，但也許會先丟失不見或有敗壞的一天。

因為資產財物是無常，甚至我們自己還沒有佈施這件事情也是無常，也許還沒有佈施之前就先死了呢。去思考去看到佈施者與接受者的無常，善法就會生起去幫助、去利益他人。為了他人的利益而捨棄有利益之物，以正確的瞭解去知道一切都是無常的，那就是智慧波羅蜜。

但是，當正在給的時候，有沒有這樣的去思考，也只有自己才知道。有些很貧寒辛苦的人，或許會思考到一切事物都是無常的，佈施前的意圖就會在要給之前的那一刻生起，即使正在給的那一刻也如此的去思考著無常，甚至給了之後，仍然也會想著去思考著無常。

某些人會對某些佈施心生歡喜，但並不是每一回的佈施都是會產生如此的歡喜。當佈施之後回想到曾經的佈施，仍然感到很歡喜，這就證明了在佈施之前或者正在佈施的那一刻，有善的意圖；但有些時刻，當回想到曾經所佈施過的，也有可能是以不善的心去回想。



必須謹慎的去思考，正在回想的那一刻是以善的心還是以不善的心去回想。倘若回想那一刻的心是歡喜，想到所作所為的事是有利益的事，能幫助他人脫離災難的痛苦，然而其他人也許不知道那個人是活在困難的狀況之下，所以沒有誰伸出援手幫助他。但當去幫助此人之後又回想到所發生的事件就感到很歡喜，那一刻心生起的歡喜也是無我，沒有人能命令歡喜生起或不要生起，但是，歡喜的生起是因為有機會去幫助應該要幫助的人，而不是為了獲得能去回想到曾經所作的佈施之威力，這件事情顯現出佈施與佈施波羅蜜不同的細節。

『不觀他人過；不觀作不作，
但觀自身行，作也與未作。』

法句經 50



持戒波羅蜜

持戒波羅蜜(sīla pāramī)：有戒絕，是為“特相”。有堅定之心去除不守戒的行為，是為味，或者是有無害無可責備的行為，是為味“作用”。有道德純淨，是為“現起”。有慚與愧，是為“近因”。

犯戒，例如，殺生、偷盜、邪淫，不適當的性行為，...等等，是因為不善的法，即：貪、瞋、痴。應該知道正在犯錯的那一刻是對他人無慈愛，沒有慈愛，才會犯下那個不善的行為或者犯下各種各樣不善的行為。這一切都是對色塵、聲音、氣味、味道、被碰觸的對象有貪愛執取，誤認為是我，是動物，是某個人，某個東西。

還不是初果聖人時，在日常生活中有時是能守護某些戒或有時並不能守護某些戒。須陀洹是能圓滿五戒的聖人，是從此再也不會犯五戒。但是在體證四聖諦之前，還沒有根除某些不善的汙染之前也應該盡可能不觸犯五戒，因為這能避免粗重不善的汙染，直到能慢慢的建立智慧去體證四聖諦。“持戒波羅蜜”是道德，是協助能達到彼岸之器。

真諦燈 (Paramatthadīpanī) 小部經 (Aṭṭhakathā khuddakanikaāya) 行藏 (Cariyāpiṭaka) 阿吉帝菩薩發願 1 (Akittijataka) 如下文所述:

那時，三藐三佛陀生為隱士修行者，名為“阿吉帝”(Akitti)，阿吉帝菩薩以修行之威力居住在森林裡，就是持戒波羅蜜之威力。持戒叫作克制，因為燃燒所生起的不善汙染；或者是出離波羅蜜和精進波羅蜜之威力，這些波羅蜜都叫作克制，因為能以其力量燃燒不善汙染，就是燒掉慾愛和懶散。



十波羅蜜，每個波羅蜜都是互相依靠彼此支助的因緣條件。大菩薩的某一世的修行是一名隱士，名叫作“阿吉帝”，那一世累積建立持戒波羅蜜以及其他波羅蜜，就是，出離波羅蜜、精進波羅蜜...等。

那一世生為阿吉帝隱士的大菩薩，阿吉帝隱士在一棵大樹之下，建造住處，依賴那棵大樹而生存。當那棵大樹結果時就食用那些果子，當還沒有結出果時，就用大樹葉沖成茶水來飲用。接下來的時間就入禪，以禪定為樂。

阿吉帝隱士尋找樹葉只是為了一日食用一次，因為大菩薩看到，倘若一日食用兩次就不是克制自己，淨化不善的汙染。

這就是忍耐波羅蜜，因為沒有隨著貪愛想要食物之慾而行。

大菩薩的行為，使天人之王(沙伽天王)對這位阿吉帝隱士的行為、語言、心意是否純淨產生了懷疑好奇之心；不惜生命，只飲用大樹葉沖為茶水，此克制是極艱難嚴厲的行為，為何行如此極艱難嚴厲的行為。

我們每個人應該要知道自己所作所為的目的是什麼，即使是守護持戒者，也應該要知道，持戒的目的是為了什麼。甚至要放掉對色法、聲音、氣味、味道、能碰觸的感官對象的貪愛執取，也應該要知道是為了什麼。不是什麼目的都沒有，什麼都不知道，就這樣地去作、去進行。

當沙伽天王看見了此景象，就產生了懷疑好奇，是什麼原因讓阿吉帝隱士修如此艱難嚴厲的行為。沙伽天王想著，難道，此阿吉帝隱士修如此艱難嚴厲的行為，他的意願是為了要當諸天之王。



沙咖天王化身為婆羅門，以這樣的心思去找阿吉帝隱士，倘若阿吉帝隱士的意願是想要成就諸天王之位的話，他就會以大樹葉沖為茶水給予我，倘若沒有此意願的話他就不會給。

當阿吉帝看見了婆羅門有欲望想要食物時，就拿樹葉沖為茶水統統都給予了婆羅門；第二天，第三天也是如此。

這件事情顯現出了那次的善行，有佈施波羅蜜、持戒波羅蜜、出離波羅蜜、忍耐波羅蜜、真實波羅蜜，就只是為了開悟的智慧。全都關乎到每個波羅蜜，每個波羅蜜都是互相依靠彼此支助的因緣條件。因為阿吉帝菩薩未曾對於給予動搖過，就算接連三天完全的給出去也不動搖。這顯現出阿吉帝菩薩對佈施是如此的堅定不移，不被吝嗇而動搖，不留戀，不貪生惜命，不以貪愛而生起一點點的留戀不捨，這就是真實波羅蜜。

實踐了慈波羅蜜，因為有此習性幫助一切眾生。

實踐了捨波羅蜜，因為達到中立公平，不被有爭議的人、行為、事件所干擾。

實踐了智慧波羅蜜，生起的智慧能正確的去瞭解正道的知識，以及智慧成就了極為艱難嚴厲以淨化不善汙染的行為，因為知道什麼法是對波羅蜜有益的，什麼法是對波羅蜜無益的，捨棄無益之法，只行有益之法。

當沙咖天王知道了阿吉帝隱士令人尊敬的習性時，允許他發願，阿吉帝隱士就是大菩薩，在阿吉帝的往生故事(Akitti jataka)講述。

沙咖天王是諸天之王，抬眼望見阿吉帝隱士悠閒自在。向阿吉帝隱士問道，我的大梵，您有何意願，在這炎熱的季節裡一個人住。



這就是對真誠要行至高美德的行為的人的尊敬訪問，即使是沙伽天王都尊稱阿吉帝隱士為大梵。

阿吉帝隱士說道：沙伽天王，出生是苦，身軀的敗壞是苦，如此愚痴而亡是苦。因此，我一個人住。

沙伽天王問道：我的離家者，當您宣說如此適當之語，您是否有何願望，我會賜那個願望予您。

有些人會懷疑，難道願望恩惠是能賜給的嗎？事實上，願望是表示那個人對建立善是很堅定的去行善法，成就願望就是去實現成就那個人所決意的善法。阿吉帝隱士的願望是十波羅蜜。

阿吉帝隱士說道：沙伽天王的諸天之王，倘若您允許我發願，您就如此的賜願吧。諸人貪愛所獲得的孩子、妻子、資產財富之樂，即使它們沒有帶來傷害。然而，願我沒有對可喜之物有任何程度的貪愛，願那個貪愛不存在於我。

這就是知道心的細微深奧，即使是對沒有帶來任何惱怒麻煩的東西的貪愛也不願存有。對建立培養波羅蜜有堅定決意的人就會看到，即使是對日常生活中只帶來歡喜快樂，沒有帶來任何的麻煩之物，不會造成任何的傷害，即使是這樣，阿吉帝隱士也如此的發願，就算是這樣的貪愛，也不要存在我的生命裡，這就是堅定的決意波羅蜜。

沙伽天王問道：我的離家者，如您如此說的好了，您是否有其他願望。

阿吉帝隱士說道：沙伽天王諸天之王，倘若您允許我發願，您就如此的賜願吧。田、地、金、牛、馬、奴隸、以及親戚，皆敗壞逝去，願那個不滿足不存在於我。



一切的資產財富會敗壞失去皆因不善的果報，皆是自己曾經所造下的業帶來的結果，倘若不是不善的果報，田、地、金、牛、馬、奴隸、以及親戚，就不會敗壞失去。因此，當失去各種各樣的財富時，那是因為不善的業帶來的結果。所以，阿吉帝隱士才會說道，田、地、金、牛、馬、奴隸、親戚，因什麼原因而敗壞破散，願那個危險不存在於我，指的就是不願任何危險生起，就是任何不善的根源所產生了各種各樣的敗壞破散的因緣條件。

沙伽天王問道：我的離家者，您是否還有何願望。

阿吉帝隱士說道：沙伽天王諸天之王，倘若您允許我發願，您就如此的賜願吧。不見到，不聽到愚痴者，不與愚痴者相處互動，不會喜好與愚痴者交往交談。

沙伽天王問道：我的離家者，為何您不喜歡愚痴者，可否告知原因，為何您所願的是不願見到愚痴者。

倘若親近愚痴者就不會擁有出離波羅蜜，要瞭解出離波羅蜜和其它的波羅蜜是有相互關聯的。我們讀到：

阿吉帝隱士說道：愚痴者引見不該引見之事，勤奮不該勤奮之事。愚痴者難以引見向善，善語忠告願他正直，他反而怨恨憤怒。愚痴者不知正確的行為規範，不見愚痴者是件好事。

這顯現出要去協助幫助愚痴者，是一件非常困難的事。因為要向這種人推薦善的言行，是非常難的事。您為他好而勸告，這種人他反而生氣，怨恨您，能夠不遇見到這種人是件好事。

沙伽天王問道：我的離家者，您是否還有何願望。

阿吉帝隱士說道：沙伽天王諸天之王，倘若您允許我發願，您就如此的賜願吧。
能見到智者，聆聽智者，能與智者相處，喜好與智者交往交談。

沙伽天王所提問的問題，是為了想要更清楚明白回答的原因細節，這都是為了學習佛法者的利益。

沙伽天王問道：我的離家者，為何您喜好智者，請您告知原因，為何您所願的是能看到智者。

阿吉帝隱士說道：智者引見應該引見之事，勤奮應該勤奮之事。智者易以引見向善，忠告願他好，他不會怨恨。智者懂得正確的行為規範，與智者相處是件好事。

沙伽天王問道：您是否還有何願望。

阿吉帝隱士說道：沙伽天王諸天之王，倘若您允許我發願，您就如此的賜願吧。
當夜晚消失，旭日升起。聖潔食物和持戒乞食者出現。當我給予食物時，食物並不會耗盡，應有盡有。給予之後也不會感到困擾懊悔。當給予時心是純淨的，沙伽天王您就如此的賜願吧。

沙伽天王問道：您是否還有願望。

阿吉帝隱士說道：沙伽天王諸天之王，倘若您允許我發願，您就如此的賜願吧。
您再也不要回來找我，沙伽天王您就如此的賜此願吧。

這是阿吉帝隱士最後的意願，這顯現出對還沒有根除的不善，所有不善法是不可粗心大意。沙伽天王很驚訝，因為人人都想要見到天人、神仙、仙女，甚至有些人為了能見到天人就去行善法，建立培養清靜。至於阿吉帝隱士，最後所說的願望就是，沙伽天王您再也不要回來找我了，您就這樣的賜願吧。



沙伽天王問道：諸眾生，女性，男性，嚴酷修行都意願想見到天王，見到天王我對您是有何危險呢？

阿吉帝隱士說道：我見到您有如此高等的神位，您的顯現充滿了榮耀，我也許會對許下的苦行誓願粗心大意，忘記了克制，這就是我見到您的危險。

接下來，沙伽天王說：好的，離家者，從此以後，我再也不會來找您了，向隱士拜別之後就返回天界。

大菩薩的一生就居住在大樹之下，當壽命結束之後就往生在梵天界。那時的沙伽天王是後來的阿尼律陀，阿吉帝隱士是後來的世間至高無上的三藐三佛陀。

阿吉帝隱士是一位不粗心大意者，即使只是輕微的危險。因此，必須反省思考，與開始培養建立波羅蜜的人相比，他們知道要體證四聖諦，根除不善的汙染，是很長遠的道路。倘若還是一個沒有瞭解波羅蜜的人，就不會對學習佛法有堅定的信心。學習佛法的目的，就只是為了瞭解真相，以真誠的心去遵循守戒，這就是真實波羅蜜。對任何財富得失都不會起心動念，例如，財產、官職、榮譽、幸福、破產、地位喪失、被批評、痛苦等等，不論是什麼情況都不會被動搖，這就是開始對行波羅蜜的善建立了堅定的信心。倘若我們知道行藏裡的講述，關於大菩薩在每一世裡所培養累積波羅蜜的行為，與任何一個人在某一世裡所培養波羅蜜的人相比，就會看到這是非常遙遠的距離。因此，必須繼續不斷的培養波羅蜜，而不是期望要怎麼作，很快就能直接經驗這一刻正在生滅的名法與色法，這的確是不可能的事，因為必須要用很長遠的時間，慢慢的累積培養智慧。

在阿吉帝菩薩發願(Akittijataka)的最後一段的講述，如下文所述：

人們可能對他（菩薩）有信心，信心很高以致於有可能從苦中解脫出來。但人們可能只是口語表達這種信心，並沒有採取相應行動隨法行，去跟隨遵循那些智者。

因此，不單只是對各種波羅蜜，對三藐三佛陀過去每一世裡所培養建立的波羅蜜產生了信仰之心，而是應該用自己的行動去遵循戒律。我們也許在話語上表達了信心，即使是以善心說出，但如果沒有遵守戒律，追隨法隨法行，是不會完成從苦中解脫出來的目標。

我們或許可以反省思考，看到自己開始慢慢的，有波羅蜜的生起了。例如，有興趣要聆聽佛法，實踐佛法。聆聽佛法必須要精進，倘若沒有精進也不會來這裡聆聽佛法，因為去聽別的是更有趣，更開心。在聽佛法的那一刻，不僅只是有精進，還必須要有忍耐波羅蜜，就是要很有耐心。因為有些時刻也會產生了不愉悅，那一刻生起的不愉悅，是個機會能去注意到忍耐波羅蜜。那一刻必須要有忍耐，因為倘若沒有忍耐，其它的波羅蜜也不可能會生起，例如，持戒波羅蜜，倘若沒有持戒波羅蜜，戒絕不善的言語行為，就會作出不善的行為，發出不善的言語，等等。

在這個故事中阿吉帝隱士說過，即使是他自己都不願看見、聽見、或親近愚痴者。因此，與人相處交往是非常重要的，就如在彌蘭王問經(Milinda Pañha)這部經典裡所說的關於人與人之間的相處交往，或者是與愚痴者，與有邪見的人交往打交道，就如甜美的糖水中之毒一樣，變成苦澀的味道。

三藐三佛陀過去其中一世裡的例子，講述了關於與邪見者的相處。那一世的大菩薩，出生在有邪見的婆羅門家族，對迦葉佛並沒有信仰尊敬的信心，如同他的父母親一樣的有邪見，以卑劣粗惡的言語，侮辱迦葉佛(Kassapa Buddha)。



在彌蘭王問經(Milinda Pañha)，講述了關於三藐三佛陀培養波羅蜜的累積，直到回想到某一世裡，世尊生為陶工迦提加羅的朋友，名叫作“學童光護”(Jotipala)。那一世，因為出生在無信心，無信仰的家族，對迦葉佛無尊敬的信仰之心，以卑劣粗惡的言語，侮辱迦葉佛。累積的波羅蜜就如篝火，雖有明亮的光芒，可是被水撲滅後只剩下黑炭。

在輪迴裡的每一世裡，又有誰能知道，會有怎麼樣的出生。所以不應該疏忽，粗心大意，看不見與愚痴者交往相處的危險。即使是“學童光護”(Jotipala)已經累積了如此之多的波羅蜜，也會有如此重大的冒犯，以卑劣粗惡的言語，侮辱迦葉佛。因為那一世大菩薩出生在對佛陀無尊敬信仰之心的婆羅門家族。

真諦燈 (Paramatthadīpanī) 小部經 (Aṭṭhakathā khuddakanikaāya) 行藏 (Cariyāpiṭaka) 雜經 (Pakiṇṇakakathā) 如下文所述:

此外，應該知道接下來的修行持戒波羅蜜，大德有意要用首飾為眾生打扮，就是以世尊的持戒為首飾，從一開始就要先潔淨自己的持戒。持戒之純淨有四種模式。

1. 淨化(不善的)習性(ajjhasayavisuddhi)
2. 遵循戒律，善的行為(samadhana)
3. 不犯戒退轉(avitikkamana)
4. 當犯戒時能補過修正 (patipakatikaraua)

這就是在每個人的日常生活中，對於持戒應該要反省思考。因為我們要知道自己有沒有純淨的持戒。接下來另一段話的講述:

有些人以要求自己為主要的考慮，因為有淨化的習性，嫌棄惡，在內心有慚(hiri)出現，去遵循善的、淨化的行為。

此外，有些人遵循善的行為是以顧及外在世界為主要的考慮，懼怕惡，在內心有愧(ottappa)出現，去遵循善的、淨化的行為。

這兩者都守戒，但是有些時候沒有覺知，忘記善，就會守不住戒，犯戒，等。就應該懺悔，立刻回歸改正。這是為了達到慚愧之圓滿，如上文所述：

這就是持戒之純淨的四種模式。除此之外，還有另外一段話，講述關於大菩薩行持戒的事情。

持戒有兩種，第一種是“止持戒”(Vārita sīla)第二種是“作持戒”(Cāritta sīla)。必須知道關於菩薩對於這兩種戒“止持戒”和“作持戒”的行為，如下文所述：

應該是慈愛的看待眾生，甚至在夢裡也不會生起怨恨。不該去觸碰他人的東西，如觸碰蛇(危險)，以幫助他人為樂。倘若是出家人，應該遠離不淨，沒有性愛的糾纏，不去交談騷擾有夫之婦。此外，在家人或是出家人，不論在何時何地，不應該對有夫之婦生起不乾淨的思想。當開口說話時，適當的開口，說真語，講有利益的話，友善的語氣，以及合適的時機說法，討論佛法。不貪，不怨恨，不扭曲，伴隨著深信因果的智慧(kammasakata ñāṇa)，有堅定的信心向善，不論何時何地都有堅定的慈愛。

因為不說謊，才會為眾生所信任，信賴。有可以相信的言語，是諸天人喜愛的言語。有香氣的口，保持身行善事，口說真話，成就特別之相，以及能斬斷不善的習性。

因為不兩舌誹謗，他的隨從和跟隨者不會被別人的攻擊所分裂。他對正法真理有著不可動搖的信念。他是一位堅定的朋友，對眾生極為親愛，就好像他們上一世就認識他了。

因為不惡口，才會受諸眾生親近喜愛，有愉快的性格，動聽的聲語，可讚嘆的，他的聲音伴隨著八種美好的品質一起生起。

(坦白、清楚、悅耳、愉快，飽滿、承載、深刻、洪亮但不會超越他的聽眾。)

因為不綺語，才會受諸眾生親近喜愛，可尊敬，可敬佩。有可信之詞，適當的開口，有很大的威力與地位，能立刻的以智慧去解決問題，佛陀的一次回答，能為眾生解決以各種各樣的語言提出之許多的問題。

因為不貪，才會擁有欲願的財富，獲得他所需要的，被國王認可，等等。敵人無法支配控制他，“根”也不殘缺，是無人能比的人。

不期望任何回報的行善，就是不期待任何善報的去培養建立善。當然，善的果報一定是隨著那些所種下的善因而生，有其因必有其果。例如，口行善業，就是用真實且好聽的言語說話，當開口說話時，也會顧慮到，聽者會不會難受，會不會不舒服。倘若有智慧，即使是真言，但知道會給聽者帶來難受，也會有智慧的避免不說出那樣的言語。因此，智慧使言語動聽，即使沒有希求任何的回報。義註(Aṭṭhakathā)裡的講述，如下所述：

因無惡意，他獲得了令人愉悅的外表，受一切眾生的尊敬。因樂於眾生的福祉，自然地激發他們的信心。他的品格崇高，心懷慈愛，並獲得巨大的影響力和力量。

因不邪見，會獲得良友，即使是被鋒利刀劍威脅砍頭，也不會作惡業。不迷信，是因為看到眾生有各自的業。對正法的信心已建立並根深蒂固，相信佛陀的開悟，不歡迎別的教派，如天鵝討厭垃圾堆那般。

嫌棄邪見的心是很細微的，並不想要與各種各樣的邪見和錯誤的見解往來相處。對佛法決意，有堅定的信心，相信佛陀的開悟，不歡迎別的教派，如天鵝討厭垃圾堆那般。

沒有道理、不講道理的人，就會執取或者對各種各樣的傳聞有興趣。即使是聆聽佛法，對佛法產生了信心，但如果對佛法還沒有真正堅決的信心，也有可能會去相信傳聞，相信沒有道理之事。

接下來的義註(Aṭṭhakathā)講述關於大菩薩的“作持戒”(Cārita Sīla)。

“作持戒”的意思是：應該作的行為。就算是沒有犯戒，也應該以作持戒去反省思考大菩薩的行為，是為了更加的建立培養善。行作持戒，必須知道是如此。

大菩薩於適當時候行禮，歡迎，雙手合十，向貴人禮拜。此外，時時刻刻遵守禮貌的行為，在適當的時候給予尊重的問候。當他們生病時，他會侍候他們。當他收到好話時，他對建議表示讚賞。他讚揚了高尚的品質，聆聽法經之後有行薩度薩度，講述弘揚有恩之人的美德，容忍他人的不是，他記得別人對他的幫助，為那些善法讚嘆隨喜，回饋自己的功德，是為了無上正等正覺的智慧。時時刻刻都不輕視一切善法，當犯錯時，就會如實的看到，而且如實的告知同行所犯下的錯，更加勤力的修行正法。

此外，當應該作有利益之事去利益一切眾生時，勤奮，不懶惰，成為他們的好友。

此外，當眾生的身上生起疾病的疼痛...等，在當時，就會適當的幫忙協助。當眾生受到敗壞失去的痛苦時，失去親戚，失去財富等，也會幫忙緩解那些傷痛，使自己成為幫忙者，以(善)法壓制該壓制者，為了幫助脫離不善法而向善法，以(善)法稱讚該稱讚者。

此外，大德是掩蓋自己的好，宣揚自己的錯，不貪，知足，清靜，不交往，忍耐，不恐懼，不慌亂，不傲慢，不動搖，不惡口，不找事，有清淨的心，有清淨的根，沒有邪命，例如，欺騙等。適當的行為與善緣具足，看到危險，即使是很渺小的危險，遵循所學習的戒律，精進，堅定，不顧慮身體與生命，不留戀並捨棄，並緩解對身體的在乎以及生命是很短暫，何談到長久。放掉，緩解內心的汙染，有憤怒，記恨等，是犯戒敗壞的來源。不會因為某些小成就而沾沾自喜，不灰心退縮，努力有更進一步的成就。

此外，大德，是指引瞎子的領導者，為瞎子指出路。用手發出信號給聾子，讓他們得到幫助，對啞巴也是如此。送拐杖，行器給與殘疾者。或者是指引無信心者，讓他產生信心。指引懶惰者，讓他產生精進。指引忘記者，讓他覺知。指引慌亂的心，獲得專注。指引智慧衰敗者，產生智慧。使精力只貫注在慾色者，能緩解慾色的貪欲。使精力貫注在記恨，昏沉，睡眠，掉舉，惡作或追悔，以及，疑等等，能緩解。使行為不適當的欲尋者，能緩解欲尋，緩解邪尋等。知恩並對有恩者感恩，先開口，說友善之詞，幫助，尊敬，表示回報，同樣的回報或者更加倍的回報。

大菩薩，當朋友在危險之時，會跟隨幫助朋友。大菩薩，自知以及知道朋友們平常的狀態，然而與朋友們如往常那般的相處。此外，與朋友如往常的相處，是以善法脫離不善的法，使朋友有善法，不是有別的法。因為，諸菩薩跟隨的去保護他人的心，就只為了更加勤力的建立培養善法而已。因此，以這樣的習性，就不該侵犯其他眾生，不該吵架，不該尷尬，不該嫌棄其他眾生。當那人的行為低劣時，不

應該把自己放得高高在上。不應該不全然的去與他人相處，不應該過於親近，不應該隨便交往。但是，應該以合適的時機，適當的交往相處。不在別人的面前批評他們的親愛者，或讚嘆不值得之人。不與不熟悉之人肆意無顧忌。不拒絕適當的邀請，不暴露自己太多，顯示自己。不接受太過多的東西，但是對他人的信心隨喜歡迎，以宣揚出信心的好處，信心的威力...。

作持戒是需要很仔細的謹慎思考之事，要依據那一刻的生起的正知正念的智慧。例如，與人相處這件事情，也應該全然的，毫無保留的去相處，意思是真心實意的相處，但是，應該在合適的時機，與合適的人相處。不是過於的親近，隨便的相處，或者有時候應該抗議就該抗議，應該提醒就該提醒。有時候當朋友犯錯時，就會忘記，立刻在他人的面前就批評朋友的不是。但是，倘若有正知正念的智慧生起，就會先等一下，等有適當的時機，合適的機會，才會與親愛的朋友說。所以，要真的徹底根除一切的汙染，是要有多麼的克制，努力的培養善法，才能真正的根除煩惱汙染。

『彼耽於欲隨欲流 投自結網如蜘蛛

斷此縛而無著者 離一切苦而遨遊』

法句經 347 偈





出離波羅蜜

出離波羅蜜(nekkhamma pāramī)：有脫離感官慾樂和脫離輪迴存有，是為“特相”。有確認他們所涉及的不能滿足，是為“作用”。有轉身離開危害，是為“現起”。有急迫感，是為“近因”。

出離波羅蜜，就是放掉感官愉悅的貪愛執取，以及錯誤的思惟：欲尋(kama vitaka)，瞋尋(vyapada vitakka)，害尋(vihimsa vitakka)。這可以是以出家人的身份捨離，或者是以四念住智慧的培養去捨離。智慧生起的那一刻，那一刻就是捨棄欲尋，瞋尋，害尋。那一刻就是出離波羅蜜，不去想著或不投向欲，不投向瞋，不投向害，就是不去傷害或侵犯他人，那一刻就是出離波羅蜜。

當講到實踐出離，通常只會想到出家人，也就是想到剃度出家當和尚或尼姑的人。但要瞭解真正出離的意義必須要考慮不同種類的思惟，“善尋”就是善的思惟，或“不善尋”就是不善的思惟。倘若是不善尋，就會去想著各種各樣的感官欲望。

“所緣欲”(vatthu kama)，即：色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸的對象，這些所緣欲都在日常生活中，叫作欲尋，是不善尋。在我們日常一天之中，有可能不去想，不想要，不歡迎，不感到愉悅，不去貪愛執取這些感官的所緣對象嗎？

與欲尋對立之法就是出離尋(nekkhamma vitakka)。出離欲，離開欲，不只是剃度出家才叫作出離，而是在日常生活裡，有沒有想過要出離這些所緣欲，出離所緣欲不代表只是剃度出家。平日裡有沒有想過對這些色塵、聲音、氣味、味道、被碰觸的對象等等的貪愛執取，可以減少一點嗎？不必立刻就捨棄，只是減少一點，有沒有呢？已經夠了嗎？倘若夠了的話，已經太多了，真的夠了，這是出離尋。

就算是沒有剃度出家，但是在日常生活中，也必須去反省思考，每當想要獲得那個色塵時，就是一次煩惱污染了。在聲音裡也是一次煩惱污染，在氣味裡也是一次煩惱污染，在味道裡也是一次煩惱污染，在可被碰觸的對象裡也是一次煩惱污染，全都是煩惱欲，都是不善的污染。我們希望有更多的污染嗎？倘若不懂得足夠了，就不可能會有真正的出離尋。因此，都還不必去談到剃度出家，就只是在這麼平凡的日子裡，是否真的感到足夠了。例如，自己的衣物用品夠多了，就不會再去尋找，再去買。就會想到已經太多了，足夠了，真的夠了。這就是日常生活中的出離尋。

我們可以開始反省思考，開始觀察自己，有知足嗎？對自己擁有的，有滿足了嗎？如果再獲得，又再得到的話，那個東西對他人有沒有利益，倘若有助益的話，也可以去捨離，去分享幫助他人。如果是這樣的話，就會成為波羅蜜，成為出離尋生起的機會，取代欲尋的生起。

因此，如果要根除不善的污染，必須在日常生活中培養波羅蜜。在大菩薩的過去世裡，我們讀到似乎是很普通的日常生活中的行為，但是，倘若不去仔細的思考，就不會看到那就是世尊所累積的波羅蜜。就如大菩薩的其中一世裡的故事，那世的大菩薩出生為索南智者。

索南智者所行(Sonanandapandita) 小部經(Khuddakkanikāya) 行藏 (Cariyā Piṭaka) 如下文所述:

那時，大菩薩在梵天界死亡了之後，就出生為一個最高貴婆羅門的孩子，非常富有的家族中。在梵增市裡出生，有財產八億。大菩薩的父母親，給孩子取名字叫作索南。當索南會走路的時候，又有別的生命在梵天界死亡，來大菩薩索南的母親肚子裡投胎，那個孩子名字叫作難陀（這一世的難陀就是最後一世的阿難）。

當父母親看到自己的兩個孩子，有如此美麗之相，就提供兩個兒子學習各種各樣的藝術，各種各樣的知識，也希望自己的兩個孩子能成家立業。但是，大菩薩索南無意願，沒有興趣想要成家立業，他的一生只想要供養伺候父母親，倘若父母親離世了之後就會出家。索南的父母親很努力的勸告，很努力的說服讓他能成家立業，結婚生子。但是，大菩薩索南有堅定的決意要出離，拒絕所有的財富。大菩薩的父母親，就把所有的財富贈給弟弟難陀。但，難陀卻是這麼說，索南哥哥都不願接受這些財富，難陀也同哥哥一樣要出離家中，不需要這些財富。父母親非常驚訝，為何如此年輕的兩個兒子都不想要財富，只想要捨棄這些財富，然後出離家中。當父母親看到兩個兒子如此堅定的意願，因此父母親就想著，我的兩個兒子如此的年輕，都可以捨棄在家人的榮華富貴，出離家中，既然如此，我們身為他們的父母，就跟著兩個兒子一起出離家中吧。

那時，他們就在森林中蓋了間茅屋，兩兄弟一起供養伺候父母親。但是，難陀產生了一種想法：我想讓父母親先用我所找來的水果。難陀為了想要父母親只用他的水果，就把之前尋找到的那些水果，在很早很早的清晨就供養在父母親的跟前。當父母親用好了水果之後，就漱口，維護持戒，不再食用任何的食物。至於索南哥哥，他會去比較遠的地方，尋找適當成熟的水果，好的水果，美味的水果給父母親。

當索南盛好新鮮美味的水果給父母親時，父母親對索南智者說，我們已經用過早餐了，之後就要維護持戒。因此，你帶來的水果我們就不用了。但是，難陀為了能夠先把水果給父母用，爭先恐後，就先把今天多餘尋到的水果先收著，有時留著的水果也是爛的。

接下來，大菩薩就這樣的思維：父母親是金貴之軀，身體那麼的柔弱，因此，父母親不應該用不好的水果，壞掉的水果，不成熟的水果。難陀弟弟如此的作法，有時拿不好的水果，壞掉的水果，不夠成熟的水果給父母親，這樣下去，父母親就

無法長命。索南智者就阻止難陀的行為，說道：從今日起，當你要把水果供養給父母親時，為了能挑選最好的水果，你就先等我回來，然後一起供養父母親，不是只給父母親用你的水果。

當索南智者如此的對弟弟說好了，難陀弟弟，獨自想要得到供養父母親的功德，不聽哥哥的忠告。當索南智者看到難陀不聽勸告，就直接跟難陀弟弟說道：難陀，你去別處住吧，這裡容不下你，我會自己單獨好好的照顧伺候父母親。

難陀智者，當被哥哥攆走趕出家門，就拜別大菩薩，拜別父母親。之後，難陀智者，精進修行，獲得神通力，四禪八定，並想要對索南哥哥道歉。

這就是智者，累積波羅蜜的行為。知道什麼該作，什麼不該作。

難陀智者看到，倘若想要獲得索南哥哥的原諒，這個原諒應該是最珍貴的原諒。難陀智者想，如何才叫作最珍貴的原諒，如何才能配得上索南哥哥的原諒。難陀智者心想著要把諸天之王（沙伽天王）從梵天界請下來向哥哥道歉，又心想，如此的作法不妥當，是不應該的行為。因為我們兩人是在人間，就應該請人間最尊貴之人，那就是梵增市之王，這位國王的名字叫作曼諾賈(Manoja)，是人間的王中之王，我要讓這位國王，來見證我對哥哥真誠的道歉之心。

當難陀智者如此的想，就去王中之王曼諾賈國王的皇宮，向國王稟報，我會把整個州，整個世界，最珍貴的財富來獻與您，讓您成為人間之王，條件就只需要您能陪伴我，同我一起向我的哥哥道歉。最終，難陀智者實現了對國王的承諾，之後，國王就與他一起去索南智者的住處，向哥哥道歉。從此以後，大菩薩讓難陀智者照顧伺候母親，大菩薩本人就照顧伺候父親，就如此的照顧父母親的一生，直到死亡。接下來，大菩薩向諸國王說道：

歡迎的，愉悅的，智者會得到，是因為照顧伺候母親，讓母親時時刻刻笑容滿面，開心快樂。

歡迎的，愉悅的，智者會得到，是因為照顧伺候父親，讓父親時時刻刻笑容滿面，開心快樂。

在這個世界當行如此適當之法，就是，佈施給予、言語慈愛、說好聽的話、行有益之事，始終如一，就如連接鎖對車輪那般關鍵。倘若沒有行此法，因為孩子之過，母親就不會被孩子尊敬或供養，或者父親也不被孩子尊敬或供養。因為智者知道行此法，照顧伺候母親父親之法，是好事。因此就會獲得榮譽，達到偉大尊貴的身份。倘若沒有如此的照顧伺候，就不叫作是供養母親父親。

顧名思義，父母親如梵天王，如師，以及是諸孩兒最該尊敬的人，母親父親是協助眾生者。因此，智者該尊敬，該謙遜，會以，飯、水、布料、睡處、各種各樣的衣物、洗澡、洗腳，伺候供養母親父親。

諸智者隨喜讚嘆，照顧伺候母親父親者。當離開今世之後，定在天界歡樂。

出離波羅蜜，是索南智者所行最難得的其中之一十波羅蜜。儘管如此，其他的波羅蜜也是如此的難得。此外，有宣布大菩薩的威力，例如，大菩薩不掛念一切感官的所緣欲，不被欲動搖。大菩薩是極至的敬畏母親父親，即使是如此的照顧伺候供養母親父親，也不會累，不會膩，不會足夠。除此之外的時間就會行禪入定。

這就是日常生活中不可或缺的精進波羅蜜，因為要去尋找美味的水果，良好的水果，來供養父母親，必須要很有耐心，很勤奮的去尋找。因此，倘若您想要試著去觀察自己的十波羅蜜，就看看自己今世的行為，因為今世的行為也是從過去世累積延續下來，不管是出生成為了什麼，在哪一世裡的出生，在哪裡出生，都是連續不斷一直的累積。



出離波羅蜜，就是，緩解，捨棄，克制對所緣欲貪愛的執取，或者是離開那個欲，出離欲。只要自覺自己是對色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸對象的所緣，有多麼的貪愛執取，就會誠實的，慢慢的去鬆開，慢慢的去放掉。這就是培養建立出離波羅蜜。就算是放棄了在家人的身份，進入出家人的身份，倘若還對五個感官的所緣欲，如在家人那般一樣的貪愛執取，抓緊不放。那麼，出家人與在家人的區別何在？兩者都是一樣，沒有什麼差別。因此，出離波羅蜜，不只是意味著剃度出家，而是很努力，很精進的，慢慢的去鬆開對五個感官對象的貪愛執取，慢慢的去放掉。倘若還不是“阿那含”（第三果聖人的話），就一定還會對這些感官對象貪愛執取。所以，我們必須如實的認識自己，我們是否真的對法的真相有足夠堅定的信心，真心實意的要捨棄放棄對五個感官對象的貪愛執取，堅定不移，不動搖，不改變。例如，很貪愛很喜歡所出現的色塵，各種各樣的圖畫，很漂亮，很美，很好看。通常，當我們看到很喜歡的東西時，就會很歡迎它，很滿意，很喜歡，這就是貪愛。倘若覺知和智慧緣起，瞭解那一刻所出現的法的真相，就會自然而然的捨棄，放掉，不尋找，不收存累積，就是有也好沒有也罷，有就看，沒有就不看，不會刻意的去尋找，這就是，出離。

倘若是一位很喜歡美味的人，很喜歡吃好吃的東西，吃的份量也是很多，這樣的吃法是對身體有害，對心也是危險的。

因為對食物美味的貪愛，就算是不餓也會吃。因此，倘若放掉對食物美味的貪愛，就會捨棄那個味道，出離味道，就是適當的飽，吃飽就夠了。可以的話，連一點都不會品嚐。有些人因為不想吃太多，用多了就會不舒服，就會品嚐一小口。這樣的行為並不是出離。如果是真正的出離，就應該重新開始練習忍耐，依據忍耐波羅蜜，去看待應該用多少的食物，吃飽就夠了，能維持生命，對身體有利益就夠了。



要能夠真的脫離對色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸的對象的貪愛執取，是非常艱難之事，只是開始學習慢慢的去鬆開，慢慢的去放掉就已經很難，何必去談完全的脫離。因此我們最應該作的就是保護心，讓心足夠堅強健康，直到各種各樣的波羅蜜，支助直接經驗法的因緣條件，在日常生活中直接經驗法的真相能愈來愈清晰。

倘若是一位忍耐者，有些時候，碰觸到熱的，碰觸到冷的，也會堅持(善的)忍耐。不會抱怨天氣太熱了，想盡辦法的去尋找涼爽的水來緩解熱；或者是有時候天氣太冷了，想盡辦法必須要沖溫水。但是有些人是因為身體的問題，所以要適當的照顧自己。倘若不是身體的問題，那是各人自己對冷或熱的貪愛，對碰觸對象的貪愛執取。一位瞭解出離波羅蜜者，就會更加的忍耐，不論是熱也好，冷也罷，也會忍耐，不被冷或熱干擾。那一刻不單只是有忍耐波羅蜜，還有精進波羅蜜。

能夠出離對色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸的對象的貪愛執取，並不是靠命令去作，而是智慧真的瞭解，才能出離對五個感官對象的貪愛執取。

小部經又稱小尼迦耶 (khuddukanikayā) 闍都乾耳學童問經 (Jutukanninavaka pañhaniddesa) 如下文所述:

出離，就是看見，清楚的看見，比較，思考，發展，所以能參透的行正法，行適當的法。能行不與正法為敵之法，能行有利益之法。能行法隨法行，圓滿一切持戒。保護一切感官，懂得衡量食物用品，所以能行精進法，正念正知。四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七覺知、八支正道、涅槃，以及達到涅槃之樂。就是抗拒(貪愛)、是依靠、是避難所、是無害、是不動搖、是不死、是出離被困住被綁住之法。因此，這叫作，看見，看見出離之樂。



能夠看見出離是樂，這並不容易。必須要真正的瞭解，必須是智慧才能看到利益，才能如實的去比較，正確的去思考，以及要行得正確，行得適當。不以法為敵而行，行善的，行正確的，行利益的，就是要看到有利益，有益處。行法隨法行，就是圓滿所有的持戒，維護根，保護一切的感官，懂得衡量食物用品，知道合適的份量。行精進法成為覺醒者，就是行覺悟之法，即：正知正念、四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七覺知、八支正道等。

因此，真正的出離欲，出離五個感官的所緣欲，必須是要以四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七覺知、八支正道、涅槃，以及遵循能達到涅槃之樂的道路之法，必須要如實的看到真正的危險，必須要對培養建立智慧的累積有堅定的信心，就只為了能徹底的捨棄對欲的貪愛執取。首先，是要從聆聽佛法開始，以及思考看到所聆聽佛法的益處，能看到出離是樂的法，而不是有一個我滿意快樂，是必須要真正的看到，對色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸的對象的捨棄，是有多麼的平靜。

每一種波羅蜜的建立都必須有智慧伴隨才叫作波羅蜜，倘若還沒有真正的看到不善法的危險，或者是還沒有智慧能看到，去思考了解波羅蜜的利益，任何波羅蜜都無法生起。因為智慧太弱了，所以無法看到建立波羅蜜的利益。

有意願想要體證四聖諦者，不單只是建立智慧，而是必須建立各種各樣的波羅蜜，因為每一種波羅蜜都是彼此支助，互相依靠的去體證四聖諦。某些人會生起懷疑，為何在日常生活裡，正知正念的生起一定是需要建立波羅蜜，原因就是，因為正知正念不是那麼容易時時刻刻的就能生起。

培養八支正道，就是，正念生起去覺知正在出現的那個法的特徵，智慧就會慢慢的，一點一點的，去思考，去瞭解，直到知道無我的特徵，知道名法是可以去知道的，色法什麼都不知道。但是，當正知正念還沒有足夠的因緣條件生起，聆聽佛

法也好，曾經有累積過的瞭解培養正知正念生起的道路也好，這會成為不同層次的覺知生起的因緣條件，不只是正知正念生起。每個波羅蜜都意味著更細微的覺知。

因此，每一種波羅蜜是不可或缺念(覺知)的，然而那個念的生起是來自於在日常生活裡，很自然的培養正知正念的累積。當正知正念還沒有因緣條件常常的生起時，那一刻所生起的善的心，曾經所累積過的正知正念，也會成為其它不同層次的念生起去覺知的因緣條件。

因此，在一天之中，即使正知正念是極少的生起，也應該去思考，別的善法是不是也是很少的生起。倘若是很少的話，就必須要培養各種各樣的波羅蜜，一點一點去建立正知正念，這叫作“*cira kala bhāvanā*”意思就是需要很長久的時間，持續不斷的去培養建立，慢慢的、一點一點建立正知正念。即使是那些已經開始，但還沒達到正知正念的程度者，這樣的人也是非常的稀少。

要成就體證四聖諦，必須要培養波羅蜜。不單只是培養佈施波羅蜜或持戒波羅蜜，還有出離波羅蜜也同樣的必須要培養。就是，捨棄對色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸對象的貪愛執取。同時也要依據精進波羅蜜、忍耐波羅蜜，就是要對五個感官對象的所緣欲出離。不管是可喜的對象還是不可喜的對象，都會是個忍耐者，不被五個感官對象所動搖。

在大菩薩的某世裡，大菩薩他思考，如實的看到不善法是如此之多，數不勝數，就努力的要出離所緣欲，即：色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸對象的貪愛執取。大菩薩努力的去思考對所緣欲的貪愛執取出離時那一刻的心。如下文所述：

義釋(*Aṭṭhakathā*) 順師摩故事 6 (*Susima Jataka 6*)

病者無法憑自己之力翻身，看護者必須用繩子穩固的綁住，是要讓病者能拉住繩子翻身。然而向病者說道，您必須拉住這個繩子來翻身，在翻身的那瞬間，身體

痛苦就會得到緩解而感到愉悅，即使只是一絲絲的愉悅。(病者無法憑自己之力翻身)就如，當眾生因不善的汙染而痛苦時，內心並無力提升轉向平靜之樂。

倘若，已經沒有對色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸的對象貪愛執取了，這是真正的平靜，獲得平靜之樂。平靜，是已經捨棄對色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸的對象貪愛執取。但問題是，如何才能從對所緣欲的貪愛執取走向捨離放棄。就是，必須累積波羅蜜，慢慢的建立，逐漸的培養，直到真的徹底能夠捨棄放掉。

這樣的思維在大菩薩曾經的某世裡產生過，那時，大菩薩出生為梵授王牧師的孩子，大菩薩的父親是一位皇家牧師，這一世的大菩薩名為“順師摩”(Susima)。同時“瓦拉納西”的國王也誕生了一位皇子，名為梵授之子(Brahmadatta)。梵授王與皇家牧師的兒子是同日出生，兩個孩子一起玩，一起長大。到了該學習的年齡，他們兩位就離開“瓦拉納西”去“塔克西拉”求學。一起學習各種各樣的藝術，各種各樣的知識，學習完畢之後就返回“瓦拉納西”。梵授王就封他的兒子為太子，當梵授王薨崩後，太子即位，成為下一任的梵授王，國王就封他的好友順師摩成為他的牧師。

有一天，梵授王坐在大象的脖子，順師摩牧師坐在國王的身後，從左方開始繞城的儀式，這儀式是意味國王給人民帶來吉祥。國王的母親就是王太后，心想，我就從此處看看我的孩兒是如何行此典禮吧。王太后站立起，走向窗戶，看看國王的臉。但，當她看出去之時，滿眼只看到坐在自己兒子身後的牧師。對順師摩牧師，一見傾心。從那天起，王太后就只待在臥室裡，茶飯不思。梵授王得知，就立即向他的母后請安，問候：母后您近來怎麼了，為何不用膳。王太后沉默，不言不語，因為王太后有愧於心，說不出口。國王就命他的王后向他的母后請安，談話，之後王太后就與王后說出自己的心思。當國王得知自己母后的心思，就請順師摩牧師即

位成為國王，條件是，讓自己的母后成為順師摩牧師的王后，至於他本身就擔任總督之位。

過了一段時間，大菩薩對在家的生活感到慚愧，王后想盡辦法挽留大菩薩，請求大菩薩不要放棄王位。大菩薩就向她說法，指出，讓她看到五個感官對象所緣的愉悅和執取的危險。接下來，大菩薩，將請總督歸位，之後，大菩薩就離開皇宮，出離家中，成為隱士，在森林裡生活修行，成就了禪定與神通，獲得最高之位，就是將能進入梵天者。這一世，大菩薩的王后和梵授王的母后，就是“羅喉羅”(Lahula)的母親。大菩薩的朋友梵授王，就是“阿難”(Ananda)。順師摩牧師就是我，“如來”(Tathagata)。

這本生經故事的最後一段講述，三藐三佛陀宣說關於過去累劫累世的故事，是指出貪愛的力量，誰都無法想像，貪愛在每一世要如何的生起也不知道。

要出離對五個感官的貪愛執取，是非常難之事。要捨棄在家人的身份，走向出家人的身份，比非常難還要更難。因為，出家人必須一心忠於戒律，遵守戒律，才能離家成為出家人。即使是這樣，真的要出離對色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸對象的貪愛執取，是根據智慧的累積，如實的知道法的真相就是，不是動物，不是某個人，不是我。不管是貪愛、瞋恨、看見、聽見、嫉妒、傲慢、自我為中心，這一切都是法，是心，心所，彼此緣起並立即滅去。但，最玄奧的就是，在現在這一刻，智慧可以參透真相，可以直接經驗法的特徵，可以知道法的真實本質是無我。



『當下生起的諸法 此時此刻觀照』 中部 131 經 賢善一夜者經



智慧波羅蜜

智慧波羅蜜(paññā pāramī)：有參透法的真相，或者是無差錯的穿透通達真相，是為“特相”，如精通射術者那般極為厲害的高手射出的箭。能照亮對象視野，是為味“作用”，如明亮的燈光。不迷失困惑，是為“現起”，如森林裡的引路人。專注或者是四聖諦是為“近因”。

學習佛法者肯定很清楚，即使是擁有財產、官職、榮譽、幸福，倘若沒有智慧如實的瞭解真相，明白道理，一定會受苦。所以，如果真的能看到智慧的價值，而且有意願培養善，就不會欲求渴望愉悅的色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸的對象，就只會有興趣去培養建立智慧，直到達到智慧圓滿的程度，徹底的斬斷不善的汙染。因此，倘若下定決心，目標就應該是要去增長智慧直到智慧圓滿，達到最鋒利敏銳的智慧，能夠徹底的斬斷根除一切的汙染。

智慧，是培養四念住最重要的一個法。不管是誰，有多麼優秀，有多麼好的條件，倘若沒有智慧逐漸的成長，沒有足夠鋒利的智慧，沒有自然而然如實的參透正在出現的法的真相，也無法徹底的根除不善的汙染。因此，應該看到智慧逐漸成長的利益。培養建立四念住者，肯定會行一切波羅蜜，這將會是智慧逐漸成長的條件，直到能夠體證四聖諦。

小部又稱小尼迦耶 (Aṭṭhakathā khuddakanikāya) 行藏 (Cariyā piṭaka) 優怛闍耶 1 (Yudhanjaya1) 講述當大菩薩生為優怛闍耶王子時，關於智慧建立的開始，如下文所述：

那時，大菩薩生為優陀闍王子，他是國王的大王子，也擔任總督之位。優陀闍耶王子日日行大佈施。有一天的清晨，優陀闍耶王子在公園裡散步，看到在樹枝上，樹葉上，草木上，和蜘蛛網上的露珠。那個露珠如珠寶那般之美，大王子他很開心的一直在公園裡遊玩，到午時也沒有回宮，一直到了傍晚才肯回去。當他要回宮時，並沒有看到早上那些露珠，就問馬夫，那些露珠都去哪裡了。馬夫回話，當太陽升起時，露珠就會消失不見。當大王子聽到這番話時，心想，這些露珠如此的生起消失，“即使是蘊”，即使是諸眾生也是如此，就如這些露珠那般的消失。大王子的內心產生了急迫感，大菩薩以露珠的無常，為領導，為主，為對象，為所緣。接下來就如理作意到諸蘊的世界是很短暫不久留，第一次對眾生所產生悲憫的智慧就如此的增加，也在之後常常的生起悲憫的智慧。大王子就請求他的父王母后而離宮出家。

這件事顯現出不同層次的智慧。人人都會看到草木上的露珠，但是有誰能夠對這樣的事情會產生急迫感，把露珠與生命來相比。

當有著智慧的急迫感常常念想那個事件，例如，念想到死亡或無常，這也會成為諸波羅蜜建立的因緣條件。

在經典裡講述了關於那一世智慧的開始，在要離開王宮出家之前，大菩薩所行的大布施以及拋棄王位給予他人等，是布施波羅蜜。

謹慎小心，注意言語行為，是持戒波羅蜜。出離家中以及成就禪定，是出離波羅蜜。在那一世裡，智慧開始如理作意的思考無常，直到成就了最終極的神通¹。智慧知道對佈施有幫助有利益的法 and 沒有幫助沒有利益的法等，是智慧波羅蜜。

¹ “神通”：在裡的神通是體證四聖諦、開悟、經驗涅槃。



勤奮成就諸利益，是精進波羅蜜。

忍耐的智慧（*ñāṇa khanti*）和極端的隱忍（*adhivasana khanti*）是忍耐波羅蜜。

不說謊，不食言所許的承諾，叫作真實波羅蜜。

對於一切他所從事和遵守的，有著堅定不可動搖的決心，叫作決意波羅蜜。

因慈無量，以慈心只為眾生的利益著想，叫作慈波羅蜜。

以平等心對待眾生的乖張行為，以捨無量而捨棄，叫作捨波羅蜜。

因此而獲得十波羅蜜的建立。

培養波羅蜜必須有智慧領導，修行波羅蜜的目的是為了建立智慧，能夠體證四聖諦。但是，四聖諦不是那麼快就可以體證。因此，智慧的建立也必須要依靠各種各樣的波羅蜜。所以，在這一世裡，我們會發現，有修行過波羅蜜者與沒有修行過波羅蜜者的差別。沒有修行過波羅蜜者，他並不會看見培養建立智慧的價值，是一個不肯聆聽佛法者。有興趣要聆聽佛法者，是長久以來就已經有修行過波羅蜜了。

對佛法無欲沒有興趣者，他看不到佛法的利益，即使是還有完完整整的佛法，他也不聽，這就是還沒有修行過波羅蜜的人。

已經有修行過一些智慧波羅蜜者，不管出生在什麼樣的地方，甚至是出生在邪見的家族，他會有興趣要去知道真相，有善欲要去瞭解法的真相。



小部又稱小尼迦耶 (khuddakkanikāya) 賓其亞的問題 (Pīṇiyamahavaka pañhaniddeso) 如下文所述:

這一部經典裡，講述關於有一位婆羅門，名叫賓其亞，年紀一百二十歲，他向佛陀求法。

賓其亞請問佛陀：我是個老人，力氣變弱了，皮膚不美了，眼睛不清晰，耳背聽不見。我不願在這樣的過程中迷惑方向，懇請佛陀，指導正道之法，能停止再出生與衰老之正法。

佛陀向賓其亞說道：諸陶醉者，迷惑於身體，美的色法，肯定因諸色而煩惱。因為看到諸眾生活在諸色裡，因諸色而艱難困苦。賓其亞你看看，因此，你就不該粗心大意，把色給捨棄，是為了不再繼續出生。

真正的智者，不求別的，而是求聽聞佛法的真理，求聽聞不迷失不迷惑之法，求聽聞能參透，停止再出生與衰老之正法。雖然賓其亞的年齡已經高達一百二十歲，他想要聽佛法。因為，曾經有累積過很多的智慧，所以才能如此的看到聆聽佛法的利益。

曾經建立過智慧的人，知道苦的生起來自於對色法的執取。因此，要滅苦，就應該捨棄對諸色法的貪愛。每個生命的苦都是來自於諸色法，不管是色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸的，就是因為對諸色是貪愛、是執取、是黏住、是歡迎的、所以才會苦。

“rupesu”這個字指的就是因由“四大”，以及因由依靠四大而有的色法。諸眾生肯定因由色法而有煩惱，艱難困苦，被侵害，因色而被殺、因色是條件，因色為根源。當有色有身體，諸王定會命令各種各樣的懲罰，例如，用鞭子抽打、用釘子

釘住、砍手、砍腳、或手腳都砍；割耳、割鼻、或耳鼻都割；把燒開非常熱的鍋放在頭部、把頭皮撥開；把臉燒黑如火炭、整個身體被燒、手被燒著火、被撥皮然後被繩子綁住拉著走；把皮撥掉如穿著樹皮布那般；把鐵穿過肘部與膝蓋，然後用尖利的鐵釘住；把鐵鉤鉤在嘴巴如釣魚的嘴巴那般；用刀把肉一塊一塊的割下來如硬幣那般一塊一塊的散落；把皮刮掉然後用灼熱的水涂上去；讓他側睡，然後用尖利的鐵從側邊的耳朵釘下去；把皮撥開然後砸向骨頭、沒有生命如葉子那般的捆綁住；用滾燙的油在身體上澆下去、讓狗咬吃身體的肉；把很長很尖利的木棍串入身體、和用劍把頭砍掉。諸眾生煩惱，艱難困苦，被侵害，被他人殺死，是因色的因緣條件。因為看見、查證、思慮，智慧慢慢的發展，逐漸的建立，使諸煩惱者，艱難困苦者，慢慢的清楚。因此，佛陀說：因為看到諸眾生活在諸色裡，因諸色而艱難困苦。

倘若沒有色，就不會有被抽被打，但當有了色，被懲罰的結果就是被抽打，等等。

當離開了這一世時，不知道會往哪一個世界去。在別的世界裡，也有可能受這樣的懲罰。只要還有色，沒有誰會知道這個色會發生什麼。倘若還有可以去承受各種各樣痛苦的根源，就是承受不善業帶來的結果，色就會成為原因、條件，去承受各種各樣的痛苦感受。如下文所述：

另一種狀況是，當眼睛衰退、敗壞、有各種各樣的變化時，視力衰減，甚至消失，諸眾生就會有各種不同煩惱。當眼、耳、鼻、舌、身，等；色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸的、家族、團體、住處、財富、官職、榮譽、享福、袈裟、托鉢、衣物用品、藥物藥品。當衰退、敗壞、有各種各樣的變化，衰減，甚至消失，諸眾生就會有各種不同煩惱，等。因此，叫作，因諸色而煩惱。



當賓其亞聆聽佛陀宣說法完畢的那一刻，就在那一刻，賓其亞體證四聖諦成為了聖人。

即使賓其亞累積了非常多的聆聽佛法的波羅蜜，也必須要有精進波羅蜜以及忍耐波羅蜜。因為智慧是慢慢累積建立的，並沒有那麼的容易。聽聞佛法必須依靠真實波羅蜜和決意波羅蜜，不管是什麼樣的情況，決意堅定的聆聽也不會被動搖。

通常大家都會去佈施，佈施者應該清楚佈施是為了什麼。倘若不瞭解體證四聖諦，培養智慧這件事情，那麼就只是一般佈施而已，或許還會對那個佈施期盼著回報。但是，倘若佈施者瞭解法的真相，知道沒有東西，沒有人，沒有我，知道出生帶來苦，一世接著一世。倘若真的是如此的瞭解，就會看到再出生的結束就是苦的結束。不會再看，再聽，再聞，再嚐，再碰觸，再也不用遇到各種各樣的問題了。能體證四聖諦，必須要培養善，是為了根除一切不善的汙染，當成就了須陀洹，將會在七世之內成就阿羅漢。

當覺知與智慧更為精細時，就會看到在每一天之中，有各種各樣不善的汙染。例如，眼門、耳門、鼻門、舌門、身門、意門，從早上起身到現在這一刻，一直都有。要徹徹底底，完完全全的根除不善的汙染，這是非常難的事。因此，必須去培養、去建立各種各樣的波羅蜜的，才能夠體證四聖諦，能夠徹底的根除一切的汙染。

所以，能夠知道到底是不是波羅蜜，也只有自己才能知道。倘若沒有智慧，不知道要根除不善的汙染這件事，那個人的善並不是波羅蜜。至於已經聽聞過佛法了，看見不善的汙染了，也要看智慧有沒有足夠的力量。因為，有些剛剛開始聆聽佛法的人，他會說，他還不想達到涅槃，還不想只剩下七世的輪迴，還想要比七世更多的再繼續出生。這件事顯現出了智慧還很弱。因此，必須隨著智慧的階段順序而發展。因為，倘若智慧還沒有達到能夠真正看到修行波羅蜜的益處的話，所有波羅蜜



也無法發展。不管是佈施波羅蜜，持戒波羅蜜，出離波羅蜜，或其他波羅蜜等等。還有應該要注意的就是，不善的汙染和在這一世裡一切的苦，就是執取名法色法，是我或是我的。真正的止息是再也沒有名法色法的生起。

小尼迦耶 (Khuddukanikāya) 義釋(Attadandasutta niddesa)15-826，如下文所述：

“（人類）有心邁向涅槃者”。這一句指的是，在這個世界裡，有些人佈施，有些人受戒，持戒，遵守戒律。把要用的水，要喝的水放好，掃地，叩拜佛塔，向佛塔供獻香料與花，順左轉三圈之禮。行應該行的善法，不因為去處，而行善。不因為生起，而行善。不因為結生，而行善。不因為天界，而行善。不因為輪迴，而行善。不因為循環，而行善。是個有意願脫離苦，有心邁向、傾向、移向涅槃。因此，並修行一切善。如上文所述的叫作，**“（人類）有心邁向涅槃者”**。

期盼著會結束所經驗的苦，或一直想著要解脫苦，只是這樣並不夠，必須有能脫離苦的智慧，邁向、傾向涅槃。這都是必須依據聆聽佛法，以及真正的看到不善的危害，看到再出生的危險，就是看到名法色法的生起，以及看到修行善的益處。因為，大多數累積的都是不善法，所以曾經累積的不善法，就是不善法生起的因緣條件。

所以，修行波羅蜜，必須能開始知道在日常生活中所出現的善法是非常少的事實。然而所生起的善法，已經是波羅蜜的善了嗎？從前也許是行善但並不知道善的真相，但是自從聆聽佛法之後，體證四聖諦必須依靠各種各樣的波羅蜜，對善的建立必須有智慧，有真誠和堅定不動搖的心，去行善，培養善。



小部經(Aṭṭhakatha Khuddakanikāya) 義釋(mahaniddesa) 講述智慧的特相是與無明對立，如下文所述：“智慧”指的是全面的知道，什麼都知道，知道一切的真相，知道苦聖諦，知道這是苦，等。

苦聖諦（聖人的真相）的最深意義，並不是生命中所謂的問題，並不是生命中的苦惱，並不是失去財富、失去官職、被人批評、不快樂之苦等等。而是法生起了就立即滅去，無常。看見就立即滅去，聽見就立即滅去，思考就立即滅去，愉快就立即滅去，痛苦就立即滅去，都是極度短暫的一刻。知道這是“苦”，意味著知道了生起滅去的本身就是苦。

這樣的智慧叫作“根”（indriya）意味著“大”（主宰控制），因為能制伏無明。

當沒有智慧生起的那一刻去了解真相，那一刻真相就是被無明壓制蓋住。智慧的特相與無明相反，當智慧生起的那一刻，智慧能制伏無明。

智慧的特相是光明，是亮的。智慧是全面的知道，就如四面都是牆的屋裡。當夜晚時，在四面都是牆壁的屋裡點燈，黑暗消失，光明顯現，智慧就如那屋裡亮起來的燈。

倘若那一刻，還不是真的了解真相，那一刻還不能稱為明亮，只是開始知道，開始瞭解法而已。因為明亮是指(內觀)智慧可以直接清楚的知道在意門正在出現的名法的特徵，與色法有著清楚的區別，這才叫作明亮。接下來是經典裡的一段講述。

當智者坐上金交椅時，大千世界就像一盞燈照亮著。

智慧，是光亮的名法，是參透出現的法，清楚的了解法的真實本質。過去也許聽聞過實相的特徵，但只是在文字上的瞭解。智慧是可以慢慢的成長，直到發出光



亮，或者是有光亮的特相。不管在何處，大千世界的光亮都是一致的亮。意思是說，當名法生起時，智慧能參透，能清楚瞭解正在出現的名法。不管是欲界的名法，或者色界的名法，或者無色界的名法，名法的特相都是一致的，就只是名法，能去知道的法，能去經驗一個對象的法。因此，不管是多少大千世界，名法就是名法。當智慧生起參透法的那一刻，大千世界的光亮都是一致的，不管是哪一處的亮都是同樣的亮。就是智慧可以很清楚的知道法的特徵，不管法是在何處，那個法就是那個法。

當君子提著油燈進入漆黑的屋裡，燈光去除黑暗，讓屋裡光亮起來，光亮能照射讓諸色出現，智慧就是如此。當智慧生起時能去除黑暗（無明），讓光照亮起來（明），智慧的光芒使四聖諦出現，智慧就是有如此的特相。

當真正在聆聽佛法時，那時就是在培養智慧波羅蜜，同時也正在培養精進波羅蜜和忍耐波羅蜜，目的就只為了智慧有一天能夠照亮，清楚的了解法的真實本質。

此外，就如聰明的醫者使用藥品時，知道對病者合適的，對病者不合適的。智慧也是如此。當智慧生起時，智慧了解善法和不善法，知道是低下或高貴，是粗劣還是精細，是黑還是白。就如舍利弗尊者所說的話：“諸長者，請看，因是全面知道的含義，所以，智慧全面知道了什麼？智慧全面知道這是苦”。

此外，智慧能穿透法的真實本質，或者無絲毫搖晃的穿透通達真相為其“特相”，就如精通箭術者射出的箭。對所緣是明亮的，是為“作用”，如明亮的燈光。不迷失困惑，是為“現起”，如森林嚮導專家進入森林那般。

智慧，必須能夠在日常生活中不斷的培養建立，直到智慧能夠穿透了解法的真實本質。智慧的特徵是能夠如實的看見一切的真相。當四念住沒有生起的時刻，日子就不知不覺的一天一天的過去，哪一種不善心生起，是什麼程度的貪愛，並不能

夠如實的分辨這是眼門的貪愛，這是意門的貪愛，或者是這是耳門的貪愛。因此，日子一天一天的在無明中，就這樣的過去。但是，當智慧生起的那一刻，智慧能夠全面的知道一切的法，不管是善的法或者是不善的法，並不需要去問誰那一刻到底是善的法還是不善的法。因為智慧本身它知道，智慧知道哪個是有利益的法，哪個是有害的法。倘若生起的法是不善的法，智慧會知道，會看到不善法的危害，也很清楚不應該讓生起的不善法再繼續發展。所以，當不善心已經生起了，智慧就可以清楚的看到不善心的危害。當善的心生起時，智慧也很清楚的看到善心生起的利益，應該讓生起的善法再繼續發展。智慧清楚的看到法的粗劣和精細，是有害的法還是有益的法。

在小部經 (khuddaknikāya) 義釋 (mahaniddesa) 裡的一段話，如下文所述：

“建立培養能夠體證四聖諦的智慧直到成就阿羅漢，是導向涅槃的方向，即使是在夢境裡也未曾去過。這是跨越長遠之路，就是跨越輪迴”。

所以，倘若智慧真的生起了，就會知道過去的輪迴有多麼無止境的長久。還有倘若智慧還沒有圓滿，未來很長遠的輪迴之路，也必須是繼續的走下去。

十波羅蜜的培養不能缺少其中任何一種波羅蜜。只單獨要培養某種波羅蜜是不可能捨棄所有不善的汙染，因為不善的汙染累積的太多太深了。倘若不瞭解十波羅蜜，以及不反省自己，就不叫作培養波羅蜜。那只是一個無用的希望，盼望著能體證四聖諦，根本不知道能夠體證四聖諦的條件，是必須培養善，因為善能夠緩解不善。

當瞭解怎麼培養四念住了，就會有讓各種各樣的善法生起的因緣條件。例如，佈施波羅蜜，就是能夠捨棄物品去利益他人。持戒波羅蜜，就是戒絕不犯戒。出離



波羅蜜，就是能夠慢慢的捨棄對色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸對象的貪愛執取。即使只是一點點的捨棄，也會發現是自己開始有要捨棄的想法，懂得對色塵、聲音和其它感官對象，懂得知足，懂得夠了。這樣的話就不會產生過於不應該的執取。

智慧波羅蜜，是許多人都期盼想要得到的，但是智慧波羅蜜或者是直接經驗法的智慧，不是人人都有的，必須要慢慢的培養。在日常生活中，正在看、正在聽、正在聞、正在嚐、正在碰觸、或正在想的時候，也應該去思考一下，有沒有善欲，善的興趣要去瞭解那一刻正在出現的法，知道法的真實本質是什麼。

能夠真正看到智慧的利益者，必須依靠精進波羅蜜和忍耐波羅蜜，因為智慧的建立並不容易，需要很長的時間。聞慧只是基礎，還不是能夠體證四聖諦的智慧波羅蜜。真正的智慧波羅蜜是要根據瞭解現在正在出現的法，慢慢的培養建立起來，包括正在聆聽，正在思考或者是正在“四念住²”這一刻。

小部經 (khuddaknikāya) 阿耨多學童問經 (Ajitamanavaka pañhaniddesa)

第97，如下文所述：

“kusalo sabbadhammanam” 指的是對諸法是個智者，意思就是知道諸行無常...，諸行是苦...，諸法無我...。因為是緣於無明，行生起...。某種法自然而然的生起，某種法並自然而然的減去。因此，對諸法是個智者。

² “四念住” (satipaṭṭhāna)：《一》身念住。《二》受念住。《三》心念住。《四》法念住。

倘若要真正的直接經驗瞭解法，必須要詳細的學習佛法才會意識到，諸行指的就是現在這一刻正在出現的法，它是無常的，生起了，立刻就滅去了。生滅的法就是苦，以及諸法是無我。還有另外一段的陳述：

此外，應該對蘊是個聰明者。五蘊³ (khandha)、界 (dhātu)、處 (āyatana)、十二因緣 (paṭiccasamuppāda)、四念住 (satipaṭṭhāna)、四正勤 (sammappadhānā)、五根 (indriya)、五力 (balā)、七覺知 (bojjhaṅgā)、四神足 (iddhipādā)、或成就、道 (magga)、果 (phala)、涅槃 (nibbāna)。因此，應該對諸法是個聰明者。

界、處、十二因緣，指的就是所生起的法，以及彼此支助，互相依靠所生起的法。四念住、四正勤、四神足、五根、五力，這些法是伴隨著慢慢增長的智慧所生起的法。例如，當努力精進去瞭解正在出現的法的那一刻。七覺知，就是覺悟之法，體證四聖諦、道、果、涅槃。因此，應該對諸法是個聰明者。就只是這麼短短的閱讀，一點點的聽聞，還談不上是個聰明者。還有下一段話。

此外，十二處，就是眼與色，耳與聲，鼻與香，舌與味，身與可觸，意與法，叫作諸法。比丘，捨棄十二處，不管是內六處或外六處，指的是，已斬斷了根。如無莖葉的糖棕櫚樹那般，再也不會結果。不再出生，比丘就應該因此，因而對諸法是個聰明者。因此，才叫作對諸法是個聰明者。

³ “五蘊” (pañcakkhandhā)：即是，色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，它們就是現在這一刻。



不管是什麼時刻都好，看到、聽到、聞到、嚐到、碰觸到、或想到。知道處就是眼與色、耳與聲、鼻與香、舌與味、身與可觸、意與法的時刻。瞭解那一刻正在培養智慧，知道正在出現的法的真實本質的那一刻。倘若，正在聽聞佛法的時刻，也有四念住生起覺知到正在出現的法，那一刻，倘若是個已經建立智慧的人，就可以真正的看見法的生滅，就是對於十二處是個聰明者。

關於培養建立四念住，有些人好奇不解，在日常生活的各種活動中，是如何能瞭解出現的法的特徵。只有一條路，就是，已經聽過佛法並且自然的思考佛法、如理作意的人，就有條件能夠覺知瞭解正在看的那一刻，或者瞭解這一刻正在出現的法的特徵。四念住的那一刻，是“念”生起去覺知法的特徵以及“智慧”能夠瞭解那個法的本質並不是我，不是動物，不是某個人。倘若不用四念住這個名稱，也可以改為，正在看的時候，就開始去瞭解眼識在看的特徵。正在聽的時候，就開始去瞭解耳識在聽的特徵。正在聞的時候，就開始去瞭解鼻識在聞的特徵。正在嚐的時候，就開始去瞭解舌識在嚐的特徵。正在碰觸的時候，就開始去瞭解身識在碰觸的特徵。正在想的時候，就開始去瞭解意識在想的特徵。精進波羅蜜是有智慧伴隨的去勤奮努力，否則就會很勤奮努力的去作別的，而不是勤奮精進的去瞭解在日常生活裡自然而然所出現的法。

諸法必須是一致的，例如死亡。三藐三佛陀教導死隨念。世尊宣說關於死亡，有三種類型的死亡，剎那死，通俗死，以及正斷死。

剎那死，就是每一刻的死。意思是說，生命只是那一剎那的心，生起一刻立即就滅去，心只持續一刻而已。我們所謂的這個人壽命很長，年紀很大，其實就是心繼續不斷的生起滅去。生命就只能持續一刻，比如在看的下一刻而已。正在看的這一刻，生命就是生起去看的這一刻。眼識生起去看，然後就滅了，死了，非常的短



暫。耳識也是如此，生命就只是聽見的那一刻而已，耳識生起去聽，然後就滅了，死了。所以，剎那死就是非常短暫一刻的心的生滅。

培養建立智慧波羅蜜的死隨念者，他並不會只是去念想到通俗的死亡，這樣的想只有很小的幫助。想到世間所有的一切沒有誰能夠永久的擁有，終究還是會分別，會離開，會失去那些我們曾經執取誤認為是我、或是我的東西。只是這麼的瞭解是遠遠不夠的。但是，倘若那個人能夠瞭解剎那死，就是每一刻法的生滅。看，生起一刻就滅去。聽，生起一刻就滅去。聞，生起一刻就滅去。嚐，生起一刻就滅去。碰觸，生起一刻就滅去。想，生起一刻就滅去。倘若真的能夠這樣的瞭解剎那死，如實的去瞭解那一刻正在出現的法的真實本質，這才是對死保持覺知。

所以，死隨念是隨著智慧瞭解而有不同層次的程度。有培養建立瞭解死隨念的平靜，以及思考瞭解死隨念，每一刻都在死去，每一刻都在滅去的特徵。

達賽那伽本身故事的義住 6 (Aṭṭhakathā Dasannaka jātaka 6) 三藐三佛陀說法，關於曾經有一位比丘有欲望想要還俗，是因為經不住前妻的誘惑，如下文所述：

那一世的大菩薩是一名大臣，名為“賽那伽” (Senaka)。目犍連尊者是一名大臣，名為“阿尤拉” (Ayura)。舍利弗尊者是國王的大臣，名為“普庫薩” (Pukkusa)。那時，皇家牧師的兒子覲見拜訪國王，當他看到國王的王后時，一見傾心，心生好感。之後茶飯不思，夜不能寐。當國王得知這個消息後，就應允自己的王后，贈予皇家牧師的兒子七天，到了第八天必定要恭送王后回宮，歸還與國王。但，不可預料的是，皇家牧師的兒子與王后他們倆個彼此相愛，他們決定要一起私奔去另外一個國家。

當國王得知皇家牧師的兒子與王后私奔時，五內俱崩，病倒臥床，內心燃燒，鮮血從腹中流出，太醫們都無法治療。大菩薩知道，其實國王並沒有什麼身體之病，是因為看不見王后而傷心之病。大菩薩就想出了能解決這個問題的法子。在宮裡舉辦一場吞劍術的表演。當國王看到一個男子能夠吞下有三十三寸長度的劍，看到表演者能夠吞下那麼長那麼鋒利的劍時，國王就向阿尤拉智者問道：“有什麼事是比吞下劍更難的嗎？”阿尤拉智者說道：“能說出『我要給出去』這一句話，是比吞下劍還要更難”。

能夠放棄對色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸對象的貪愛執取，是極度困難的事，如果還貪愛執取，要如何說出『我要給出去』這一句話。

當國王聽了阿尤拉智者說道之後，就反省思考所聽聞的話，明白自己金口玉言，要把王后贈予皇家牧師的兒子，如此之難的事，我已經辦到了。因如此思考，國王內心的悲傷就減輕了一點。

國王心想，這世上還有什麼是比說出『我要給出去』這一句話更難的嗎？思考了之後，國王就把自己所想的想法，向普庫薩智者問道：“比說出『我要給出去』這句話更難的事還有嗎？”普庫薩智者說道：“當人們不守護自己曾經所說的話，不守信用時，那些曾經所說的話都作廢。但是，當守護了承諾，守護承諾能夠減少貪愛，所以，如此的減少貪愛，守護承諾是比吞下劍以及比說出的諾言還要更難，除了守護承諾其餘都是容易，不管是說出要給的諾言還是吞下長劍。我的摩揭陀國王，請您就如此的理解吧”。

我們是否能真實，真心誠意的去對待自己所想的，或誠實的去對待自己所說出去的話。因此，當說了會給予，可是後來卻又給不了，這讓我們看到，當信心生起的那一刻，就會說出是會給予。但是，當說了會給，後來又反悔不給也是可能的。

所以，說出會給然後就真的給了，這是一件難以作到的事。不光只是說，而是要有真心，有誠意，有信用，能夠像自己所說的那樣的去作到、去實現，就是說到做到。

當國王聽了這些話之後，就反省思考。想到已經說出口會把王后贈予皇家牧師的兒子，也真的把自己的王后如所說的那樣贈予皇家牧師的兒子，自己已經作出世間難以辦到之事了。如此的想，國王的悲傷比之前的悲傷更加減輕下來了。

當國王如此的反省自己，國王他就看到了自己的犧牲。當說出了什麼，就可以按照所說的話去作，說到做到。因此，這比能吞下三十三寸之長的劍還要更難，勝過比能吞下又長又鋒利的劍更大的能力。

接下來，國王想到：“沒有其他人比智者賽那伽更聰明。所以，我要問他這道問題”。國王問智者賽那伽：“這世間有比能給出去的事更難的，還有嗎？請您說出比這件事更難作的原因。”

當賽那伽智者要解答這道問題之前，說道：“人應該佈施，不管是多也好，少也好。但是，當佈施了之後，內心不煩惱，不困擾。內心不生起煩惱，困擾，是比吞下劍更難，比說出要給出去更難，以及比能給出深愛的事物還要更難。除了佈施給出去了之後內心不生起煩惱，困擾，其餘，都是容易之事。我的摩揭陀國王，請您如此的知曉”。

當國王聽了大菩薩說道了之後，就反省自己。我已經把王后贈予皇家牧師的兒子了，然後內心卻又感到悲傷，我不應該如此。倘若，王后傾心對我，就不會背棄這個地位。王后已經不傾心對我而私奔了，王后對我又有何益處呢。當國王如此的反省思考，一切的悲傷徹底消失，如滴水從蓮葉中滾落出那般。突然間，國王的腹部頓時恢復，疾病疼痛完全消失，國王心情大喜，萬分高興。

當國王要讚嘆大菩薩時，國王說道：“阿尤拉智者已解決問題了，以及普庫薩智者也解決問題了，至於賽那伽智者的解答是解決所有的問題。佈施者，不該在佈施之後而煩惱。”國王讚嘆之後，內心大喜，感到無比之滿意。因此，把非常多的財富贈予賽那伽智者。

佛陀解說那一世的國王（梵授王），就是因經不住前妻的誘惑有欲望想要還俗的比丘，之後成就了須陀洹。阿尤拉智者，是目犍連尊者，普庫薩智者是舍利弗尊者。至於賽那伽智者，就是如來我。

在這部經中的故事裡，我們看到不惋惜，不可惜的重要性。當我們留戀不捨，這表示我們還執取不放所給出去的，即使只是身外之物。事實上，沒有誰能夠一直的擁有誰。就只是“剎那死”，看那一刻滅了之後又生起貪愛喜歡，但是當沒有看見的那一刻，就是別的時刻，是別的情境故事。

因此，善的力量與智慧的力量，必須要依靠很長久的時間來培養，巴利文叫作“cira kala bhāvanā”，指的就是，就只是為了能夠如實的瞭解法的真相，是要非常非常久的時間，慢慢的培養，一點一點的建立起來。知道什麼事是應該，什麼事是不應該。知道哪一刻是善的，哪一刻是不善的。如果還有一絲一毫的惋惜不捨，也值得去思考。當四念住已經生起，我們可以注意到我們非常執取正在出現的名法與色法，也不願捨棄對我的執取。因此，內觀智慧的建立有很多不同的漸進層次，因為要放棄名法與色法是很困難的。

在迷惑冰消（Sammohavinodhanī）義註分別論（Aṭṭhakathā Vibhaga）分別聖諦經（Sacca Vibhaga）裡的一段話，如下文所述：

除了“道”以外，能領出輪迴的(其它)法器並沒有。即是“道”這個“法器”⁴，不能領出輪迴的也沒有(必能領出輪迴)。因此，智者知道“道”是聖諦，意味著，真正能帶出輪迴的法器。

在三藏經典和義註裡有明確的記載，“除了道以外，並沒有其他能帶領出輪迴的法器。即是“道”這個法器，不能領出輪迴也沒有(必能領出輪迴)。是很肯定明確的拒絕其他的可能性。關於“道”(magga)是領出輪迴的法器，“道”不可能不能領出輪迴的。所以，當正念生起去覺知法，智慧思維審查法的特徵，能夠很清楚的區別出名法和色法的特徵，這就是能夠真正的從煩惱中走出來的道路。因此，智者知道“道”(magga)是“聖諦”(sacca)。智者也知道能根除不善的汙染就只有“道”是唯一的道路。

接著，我們進一步讀到：

苦的原因是貪愛(Taṇhā)，沒有其他來源創造苦。苦生起，不是因為有個造物主的意志力賜的。會有苦，是因為這個貪愛(taṇhā)。

諸苦，一切的苦來自於對法的執取，把法當成是我，是我的。那一刻有貪愛一起生起，對錯誤見解的執取，是愉快的。倘若，能夠有智慧去瞭解法的真相並不是我，能夠放鬆對名法與色法的執取，那並不是我的，以及可以瞭解法的本質特徵，就會讓苦緩解減輕一點。即使是在思考的階段，思考正在出現的法不是我，不是我的，也能稍微減輕苦。但是要消滅苦，必須要真的徹底的消滅對法的執取，消滅法

⁴ “法器”：在這裡指的是中道或道，此道是能帶出輪迴就是聖人的道路。



是我、是我的的邪見，必須要先達到“須陀洹道心”（sotapatti-maggacitta）。倘若還沒有達到就必須受深深的苦。如果貪愛執取愈深愈堅固，苦就必定愈來愈加深。

在智慧圓滿達到內觀智慧每個階段的程度之前，生命就這樣的隨著業，以及隨著行蘊的支配，也就是隨著，心、心所、色法的生起。無法躲避心、心所、色法的生起。因此，每個人應該有堅定的信心深信業，對法的真相深信不疑。業是生命的因緣條件，讓生命如此這樣一天一天，一世一世的過去。在智慧能生起直接經驗法之前，在每一天的生命裡，有苦，有樂。某些時候是激動開心，傷心，驚喜，驚嚇，如願，失望，有好事，有壞事，有生老病死。這一切都是法的特相，法的特徵。並不是動物，並不是任何人，並不是我。它們的生起，法的生起，都是因為有它們的因緣條件讓它們生起。能去經驗的法，生起就滅去，一刻接著一刻這樣的生滅。

我們已經很習慣去經驗不同的對象。但我們不知道在看到的這一刻，就是眼識去看。在聲音出現的那一刻，是耳識在聽。四念住生起去覺知了解法的真相，就是在日常生活中自然而然的生起，直到智慧慢慢的成長達到內觀智慧每個階段的程度。色蘊的生起，正念可以覺知；識蘊經由眼門、耳門、鼻門、舌門、身門、意門生起時，正念也是可以覺知。但倘若不能直接經驗其他五蘊，也就是直接經驗受蘊的特徵、想蘊的特徵、行蘊的特徵，是不可能根除不善的污染的。

在日常生活中，倘若四念住沒有生起，智慧不能去思考去了解各種不同的法，就不可能會放掉對我的執取。執取記憶的那一刻、貪愛的那一刻、討厭的那一刻、好的想法、壞的想法，等等。實際上這一切都不是我，只是各種不同的法而已。聆聽佛法是最有利益的事。當我們思考檢查自己的心時，例如，當聽到有人去世的新聞時，就會想到自己，反省自己。除了想到過世者有很多的貪愛，喜歡繪畫，喜歡音樂，喜歡漂亮的東西，喜歡各種各樣的愉悅。不妨想想，自己是不是也是那樣，有非常多的貪愛。同樣也是對自己擁有的東西，擁有的財產，那麼樣的緊抓住不放。

因此，應該如理作意去思考，其實這些都是出現在眼門那麼短暫的看見之後立即就喜歡了。

當耳識聽到好聽的聲音時，就立刻在那麼短暫的一刻聽到後就喜歡了。或者聞到芳香的氣味，就立刻馬上喜歡，味道，碰觸也是如此。我們會看到在一天之中，即使色法的生滅是如此之快，不論色法的生滅有多麼的快，貪愛執取立刻就跟上了，跟上出現的那麼快的色法，立即就喜歡了。就一直這樣的下去，直到智慧慢慢的建立起來。

關於充滿著瞋恨的人，對這樣的人，我們也應該如實的去反省自己，是否時常憤怒，時常的生氣不滿，或者記恨某個人。實際上並沒有那個人，我們所謂的那個人，也不過只是一世裡的一刻的相遇而已。相遇之後再也沒有了，滅了。會去生氣所謂的那個去世了或死了的人嗎。反正那個人都已經不在，沒有了。只要還有那個人在，還看見那個人，也許會讓你回想到曾經的生氣或過去的仇恨。但，倘若能這樣的去想，過不久那個人也會離開這個世界，從此再也不會有這個人了。當那個人去世，我們還要去記恨，去生氣嗎。每一次的相遇，沒有誰會知道會不會是最後一次的相遇，最後一次的看見。因為，倘若沒有懷著這樣的心思去想，有可能這是最後一次的相遇，就不會對那個人好。但是，倘若知道這是最後一次相遇的機會的話，心就會更溫和，友善，慈愛的去相待。

“充滿著無明的人”。對於這一句話，在學習佛法之前，我們不瞭解關於眼門、耳門、鼻門、舌門、身門和意門出現的法。但，當學習佛法之後，才知道有出現的法要去學習。不光只是去聽，只是去學習經典裡的文字而已，而是學習了解現在這一刻的真相，這一刻的法是最應該去參透的聖諦真相，去體證法正在生起滅去的真相。這樣的知道是一種提醒，應該去聞慧和思慧，成為“行蘊”（這裡的行蘊指的是智慧直接經驗法）讓四念住生起的因緣條件，去覺知這一刻正在出現的法。不大



意、不忽略，勤奮努力的去行善法，因此，倘若知道自己有非常多的無明，必須要淨化，這樣的認知會讓我們不去忽略聆聽佛法的重要性，以及不忽略培養各種各樣的善法。

『以取為緣而有有；以有為緣而有生，
以生為緣而有老、死、愁、悲、苦、憂、
絕望生起這是整個苦蘊的集。』

相應部 12 相應一經/緣起經



精進波羅蜜

精進波羅蜜(viriya pāramī)：有勤勞奮鬥，是為“特相”。有支助強化，是為味“作用”。有不知疲倦，不沉下去，是為“現起”。一個激發能量的機會或者是有急迫感，是為“近因”。

精進就是勤奮努力，指的就是“精進心所”。精進心所幾乎是伴隨著每一種類的心生起，除了十六類“無根心”（*ahetukacitta*）是沒有精進心所伴隨。

只是一刻的心生起喜歡某個對象時，精進心所就生起勤奮努力的去喜歡那個對象。不管是善的心生起還是不善的心生起，那一刻的精進心所也已經伴隨善心和不善心一起生起了。因此，勤奮努力應該是向真正的善而努力。因為，當不善的心生起的那一刻，精進心所也是生起的，可是這個精進心所是不善的勤奮努力。當善的心生起的那一刻，精進心所也是生起的，可是這個精進心所是執行善。向善的法而勤奮努力，就是精進波羅蜜。

精進心所生起執行精進的功能，這一切都在於精進心所它要與哪一種類的心生起。精進是應該向一切善而精進，善精進的目的就是能夠成為波羅蜜。倘若正念生起去覺知這一刻正在出現的法的特徵，並不是我的精進，不是自我在精進，而是“正勤”（*sammā-vayama*）在執行正精進的功能。是精進心所生起去勤覺知、勤學習、勤注意，或者是勤奮的去知道每一刻正在出現的法的特相。不管是精進波羅蜜生起幾次，正念會生起幾次，精進也會很勤奮的去學習，去注意生起的法，不灰心，不氣餒，即使是很難，很慢，精進也會繼續不斷的勤奮。

精進波羅蜜是非常重要的法，必須要與其餘的波羅蜜一起培養建立。目的就只為了能成就抵達彼岸的因緣條件，就是抵達涅槃。就會看到，即使是佈施也必須要



有精進努力。因為某些人有善意想要給予，但是嫌太麻煩所以就懶得去給，結果就沒給出去。明明是有東西，有信心，有意圖要給，可是倘若缺乏精進的話，能完成的佈施也無法完成。因此精進是非常重要的波羅蜜，精進能夠去支助其它的波羅蜜，例如佈施和持戒。

精進波羅蜜支助各種各樣的善法。倘若對行善懈怠或懶散，認為太麻煩，太累，太浪費時間了，那一刻就是不善，被不善的法掩蓋了善法，善的法就不能生起。倘若是精進波羅蜜就會立刻行善。若自知自己是個難以行善的人，那是因為對善法懈怠懶散，就應該在這一刻就要努力。因為每一刻的生命不長，就只是一刻心的生滅而已。會是善的心或不善的心，都是取決於每一刻的心，所以不應該放掉或丟棄行善的任務。倘若還一直常常的對善的法懈怠懶散的話，就會缺乏精進波羅蜜，而且不善的法也無法減輕。只有一個辦法能讓不善的法減輕，那就是勤奮，不懶散，盡力的去行一切的善。

某些人也許會感到遺憾錯過的機會，可惜應該行善卻沒有行善。因為，當時那一刻對善法是懈怠懶散的，所以應該去覺知、念想到精進波羅蜜。去培養建立精進波羅蜜，是為了逐漸的放棄一切的不善。

雜心所可以伴隨善的心生起，也可以伴隨不善的心生起，一共有六個雜心所，《一》尋心所（*vitakka*）、《二》伺心所（*vicāra*）、《三》勝解心所（*adhimokkha*）、《四》精進心所（*virīya*）、《五》喜心所（*pīti*）、《六》欲心所（*chanda*）。在這六雜心所裡面的其中一個心所，是很重要的心所，是能夠成為體證四聖諦的因緣條件的心所，也就是精進波羅蜜。因為當善的精進心所逐漸慢慢的累積，精進它將會成為精進波羅蜜，精進波羅蜜是智慧的隨員，能夠協助智慧體證四聖諦。

精進心所幾乎時時刻刻都生起，它只是沒有與十六個無根心生起而已。精進心所可以伴隨善的心生起，也可以伴隨不善的心生起。現在這一刻正在生起的精進是善的還是不善的？倘若是不善的它就不可能是波羅蜜。通常生起的”精進”大多數都是貪愛，精進常常與不善的心生起，長久以來一直這樣的伴隨不善的心生起累積。應該去看到精進波羅蜜的益處，與其以不善的方向努力累積不善的精進，不如向善的方向而努力，為了善精進方能成為精進波羅蜜。

殊勝義注 (Atthasālinī) 法集論 (dhammasaṅgani) 裡的一段話，如下文所述：

精進，勤勞是為特相；支助同時生起的法是為味（作用）；不灰心、不氣餒是為現起；有急迫感或條件去努力是為近因。

有勤勞奮鬥，是為“特相”。有支助強化，是為味“作用”。有不知疲倦，不沉下去，是為“現起”。一個激發能量的機會或者是有急迫感，是為“近因”。

在日常生活裡，我們可以看到精進就是努力勤奮，是與懶惰相反的。但是從阿比達摩解說法的細節，關於與心一起生起的心所，即使是懶惰的那一刻也有精進心所伴隨著生起。它是向懶惰那方精進，就一直這樣的往懶惰那方而精進。這表明了法是非常的詳細深奧，應該認真仔細的去思考，何為特相，何為味(作用)，何為現起，何為近因。

在殊勝義註 (Atthasālinī) 裡的一段話，有另一種的講述關於精進的特相，如下文所述：

勇者，勇敢的行為，英勇不退縮，這就是精進心所的特相。

倘若有一位是勇敢者，另一位是懦弱者。根據阿比達摩，懦弱時也有精進心所，並向懦弱那方精進，而勇敢者會明顯的顯現出精進的特相，會很努力的去完成那件事情，不管是有多麼的危險，多麼的困難。勇敢的去作、去完成那件事情，就是精進心所的特相。倘若向善那方的精進，那個精進將會達成根，就是“精進根”(viriyindriya)。當它與“信”(saddhā)、“念”(sati)、“定”(samadhi)、“慧”(paññā)其他根生起時，是正道的“正精進”(sammāvayama)，就是正確的勤奮努力學習了解正在出現的法，自然而然的如實去知道法的特徵。當智慧逐漸的增加，那個精進將會成為“精進力”(viriyabala)，有力，不動搖，不管是在任何的情境也能夠思考了知名法色法的特徵。

在殊勝義註(Atthasālinī) 裡有解釋關於“精進根”(viriyindriya)，如下文所述：

勇氣叫作“精進”或勇敢的行為名為“精進”。

例如，敢言正確之詞，或敢當個誠實的人，不懼怕任何的麻煩、辛苦、不便，就算是失去職位變的貧窮，這就是精進的特相。或某些人有足夠的勇氣講出法的因與果，不害怕誰會不喜歡或誤解自己所講的原意。因為法就是法，就是真相。因此而敢當勇者，不管是在什麼樣的世界，凡俗世界或法門世界都會勇敢的去面對，勇敢的去作。

此外，叫作“精進”，也因為是有效，有方法，就是有適當謀劃去執行，也意味著是聰明。“精進”叫作“根”，因為意味著強大“增上”(adhipati)主導，能夠克制懶惰。

此外，叫作“根”，因是為大(Maha)，是領導，有扶持協助的特相。

現在，精進正在生起，但倘若佛陀未曾宣說佛法，就不可能會認識精進各種各樣的含義。即使是叫作“根”這個字，因是為大，是領導，有扶持協助的特相。

當善心生起時，或者是很勤奮的去作某件事情時，那一刻精進心所正在扶持協助，不氣餒的要去完成所作的那件事情。

培養智慧需要精進協助支柱，此支柱是不敗壞之精進，指的是對諸善法不損壞。如陳舊的老屋，能夠穩固的立住是因為有柱子支撐。因此，應該知曉如此支撐的特相是為精進。

這一刻，倘若有誰在厭倦、懶惰、瞌睡、氣餒，應該知道這些情景現象就如腐爛敗壞的屋子，無法站立，是將要崩塌的老屋。不能立住的老屋就如不能繼續的往一切善的方向進行，精進心所就如柱子支撐著老屋那般，因為有柱子的支撐，因此而不崩塌。

義註裡有各種各樣的譬喻，為了能夠了解現在此刻正在生起的精進心所的特相。

如大軍隊與小軍隊開戰，小軍隊敗退戰場，然後就向國王稟報，國王得知就派出軍隊與武器支援，國王的小軍隊有了兵力的支助，國王的小軍隊因支助而反攻取勝打敗大軍隊。精進就是如此，並不會讓諸相應伴隨之法灰心，氣餒。並會“舉起”支助諸相應伴隨之法。因此，所謂精進的特相就是支助。

舍利弗尊者展示關於培養建立波羅蜜，是為了徹底熄滅不善的汙染達成阿羅漢。

小部又稱小尼迦耶(Khuddaknikāya) 義釋(Mahaniddasa) 裡的講述：

就如兩國，一個是土匪國，另一個是寧靜國。那時，有一名軍官產生了一種想法，只要這土匪國還在，寧靜國就有危險。我要毀滅這土匪國，使土匪城國不成國。他穿上了盔甲，手裡拿著劍進入土匪國，用劍砍斷城門的柱子、牆、窗，然後開城門，填溝進入城內，把土匪國升起的旗幟取下來，燒毀土匪國。之後，返回寧靜國，走上城堡，周圍都是親朋好友，享用美味食品。譬喻就是如此，“身見”(Sakaya-

Ditṭhi) 如土匪國。“涅槃”(Nibbāna) 如寧靜國。建立智慧者就如一名軍官，會想到捆綁就是身見。只要還有“身見”捆綁著時，那就沒有脫離危險。

最後一段講述，身見如土匪國，涅槃如寧靜國。建立智慧者就如一名軍官，捆綁就是身見。只要還有身見，那就沒有脫離危險。意思就是，首先必須要先根除的不善法就是身見，不再執取法是我，是我的。因此，必須知道土匪國與寧靜國的差別。寧靜國是清淨，土匪國卻是辛苦、煩躁、混亂。倘若，只要還有錯誤的見解，邪見執取法是我的，是人，是動物，就無法脫離混亂、煩惱、憂傷。因此，必須能看見不善的汙染，以及停止諸苦需先根除有我存在的邪見。這個我就只是生滅的名法與色法。

小部又稱小尼迦耶(Khuddakanikāya) 義釋(Niddesa) 闍都乾耳學童問經 第389(Jutukannimanavaka-panhaniddesa 389) 闍都乾耳學童向三藐三佛陀問的問題，如下文所述：

聽聞，世尊“勇敢”，因此叫作“勇者”(vira)。

世尊“勤奮”，因此叫作“勇者”。

世尊“英勇”，因此叫作“勇者”。

世尊能使別人勤奮，因此叫作“勇者”。

世尊才華橫溢，因此叫作“勇者”。

世尊勇猛、進步、不膽小、不懼怕、不驚嚇、不逃避。已捨棄了瞋恨與愚痴，不再有任何一絲絲驚恐。因此，三藐三佛陀是勇猛者。

三藐三佛陀已經割捨諸惡，拋棄世間一切的不善法，超越了地獄之苦，以勤而活。陛下是精進、正勤、勇猛、穩定，聽聞陛下是如此，陛下是勇猛者，因此叫作，勇者。

這就是三藐三佛陀，倘若世尊不是勇猛者的話，就不會體證四聖諦成為無上正等正覺的三藐三佛陀。因為，要能夠行諸善，建立培養一切善法，必須要依靠精進。即使是培養思慧，培養思考佛法的智慧，也必須要依靠精進，依靠真正的勤奮努力。即使世尊是勇猛者，也經歷了多少無量的正勤努力，直到體證四聖諦成為了三藐三佛陀。因此，諸位也應該作個勇猛者，從不善的勇猛精進，改為向善的方向勇猛精進，否則善法就無法成長。精進大都不會有任何的利益是因為在每一世裡的精進，幾乎都是在往不善的方向發展。倘若能夠瞭解善精進的特相，就能夠累積善精進的培養，也能夠顯現出進步，不膽小、不懼怕、不驚嚇、不逃避的特相。

在日常生活中，每個人都會經歷不愉悅的感受，也許是強烈的情緒，或者是很小的情緒。對某一個人產生不好的感受，對他人不滿意，沒有好感。倘若那一刻覺知沒有生起，不自覺，不清醒，不知道那一刻是不善法，精進也沒有機會從不善改向為善。就會一直這樣的有不善的欲，繼續對不善的法有興趣、歡迎不善法。

對於聆聽佛法培養正念覺知者，當憤怒或不高興生起的那一刻，正念可以生起去覺知那一刻的法。但，至於能夠有多深度的覺知，是取決於各人覺知的強度。

當不善心生起時，例如，瞋恨生起了，正念能夠覺知到就不會生氣了。但倘若那一刻還在生氣的話，這表示不善的精進還很強。但倘若善精進逐漸的增加，正念會讓瞋恨不滿之心被鬆開緩解，之後或許慈愛也會生起，立刻從暗淡變成明朗，善法的特徵就是明朗，不善的特徵就是暗淡汙染。倘若是個真心聆聽佛法者，他不會懈怠，他會願意捨棄不善。



這種精進與認為應該克制壓抑憤怒的精進是不同的。它在正念正知的時刻生起。倘若正念生起覺知到憤怒，即使沒有直接覺知到伴隨不善心生起的精進心所，但是可以注意到是向善精進，就是在那一刻努力不要生氣，這樣的努力著不要生氣，不只是一刻的覺知就可以想得起來作的到。能夠想起來是因為有正念覺知到法，精進勤奮的去看到那個生氣是不善，知道與“瞋恨”對立不相往來的法就是“慈愛”。在那一刻是有精進努力去原諒，精進勤奮的去理解人人都會犯錯，甚至是我們自己也曾經有犯過這樣的錯，所以不應該對任何人不滿或對生滅的法憤怒。是無明使我們不能放棄那件事情，所以不善法就這樣繼續不斷的生起。

不同精進的分類，有分為成“增上”(adhipati)、“成就或神足”(iddhipada)、“根”(indriya)、“力”(bala)，這些指的是精進增長的程度。當還沒有達到那等的程度時，就不可能去覺知到伴隨正念和智慧生起的精進，而能直接去經驗精進的特徵。倘若想要瞭解“五根”⁵ 它們會在正念覺知生起時一起生起。

我們也許曾經讀過了各種經典，各種類型的法。例如：增上、四成就或四神足、它們是相同的法。當精進心所成為精進根時，那時的精進一定與信、念、定、慧一同生起，因此那一刻的精進必定是向善而精進。

不論如何，應該知道的就是，精進的增長就是從不善的精進慢慢的改變成善精進，然後就慢慢的累積逐步的走向不同程度的善精進。

⁵ “五根”(pañcakindriya)：《一》信，是信根、《二》精進，是精進根、《三》念，是念根、《四》定，是定根、《五》慧，是慧根。這些法都是貴為“大”之法。



相應部(samyuttanikāya) 大品 (maha-vagga) 應觀(datthbba-sutta) 852-857 如下文所述:

瞻，比丘們，看看此五根，何為五根。乃是：信根、精進根、念根、定根、慧根。

瞻，比丘們，在何處才能看到信根。在能支助成就須陀桓的四個利器中，方可看見此信根。

當善心生起的那一刻，那一刻的善心一定有信這個心所伴隨善心一起生起，但是善心也分為好幾等，有不同的程度。因此，信根有增上的力量，為大，為領導。當信根執行信的功能時，那時就會真的看見信堅定的力量，信為大，為領導的特相。能夠看見信的特相是在協助成就須陀桓的四法中，協助成就須陀桓的四法，就是對佛、對法、對僧、和對聖人的戒律，堅定不移。就是對聖人的智慧去瞭解真相的行為，智慧體證四聖諦的行為，穩健，深信，堅定，不被任何動搖。

學習佛法者，有信心去聆聽佛法。但這個信心也許會被動搖，感到困惑，偏離了正確道路。倘若，沒有真正的瞭解佛法，就沒有真正的信心能夠協助智慧體證聖人的道路。

在何處才能看到精進根。在四正勤中，方可看見此精進增上的力量。

精進能夠達到，為大，為領導，為精進根的程度，是來至於勤奮，慢慢的努力，一點一點的累積，直到精進逐漸的增上，達到為大，為領導的狀態。意思就是，《一》精進於防止未生起的惡法。《二》精進於斷除已生起的惡法。《三》精進於令未生起的善法生起。《四》精進於已生起的善法不消失，不淹沒；為了更增上，更豐盛，更增長，更豐滿的善法。



我們可以注意到自己是剛開始很弱小的勤奮，或已經是正精進：防止還未生起的惡法，精進於斷除已經生起了的惡法，精進於令還未生起的善法生起，精進於令已經生起的善法增長得更豐盛。還未生起的善法指的是，奢摩它內觀智慧的建立以及道、果、涅槃。

當我們用這個詞“奢摩它內觀智慧”（samathavipassana）時。這個詞的意思是，培養建立四念住。因為當四念住生起時，奢摩它和內觀智慧並不分開的生起，它們一起生起同時培養。

在何處才能看到念根。在四念住中，方可見念根。

當善心生起的那一刻一定有念心所。不管是在佈施的時刻，或者在戒絕各種不善行為的時刻。但是，在何處才能看到念根，意思就是在哪裡才能夠真的能看到念心所為，大，為領導，就是在四念住中。

在何處才能看到定根。在四禪中，方可見定根。

在何處才能看到慧根。在四聖諦中，方可見慧根。

一個階段接著一個階段建立的內觀智慧，能瞭解法的真實本質，那就是慧根。但，那是還沒有達到真正完成的程度，真的達到完成是完成體證四聖諦。

古代無數聆聽佛法者，他們勤奮努力的去建立培養智慧，那時也有諸多的聆聽者能體證四聖諦。那些古代的智者們可以反省提醒自己精進。我們現代的人也應該反省自己，有沒有像古代的諸智者一樣。

中部經(Majjhima Nikāya) 根本五十經編(Mulapannasa) 義釋(Aṭṭhakathā) 思量經(Anumana Sutta) 裡的最後一段，如下文所述：

古代過去的老師們說，比丘應該反省思量，一日三次。早上就應該反省思量自己不善的汙染是不是如此之多。倘若看到有，就該勤奮努力捨棄那些不善的汙染；倘若沒有，就知道自己是過著正確的出家生活。

中午再思量一次，下午又再思量一次。當在一日中無法反省思量三次的話，就思量二次。倘若也無法思量兩次的話，就該反省思量一次。但，一次都沒有反省思量的話，那是不應該。

這段話是在提醒我們去反省思考，天天所作所為的事，是作該作的事還是作不該作的事。能夠這樣的去反省思考所產生的善法和不善法，必須要依靠精進，接下來就會知道自己是有什麼樣的不善的汙染。這是古代老師的提醒，讓後代的我們也能夠反省思考。

中部經(Majjhima Nikāya) 根本五十經編(Mulapannasa) 義釋(Aṭṭhakathā) 思量經(Anumana Sutta)裡 225，如下文所述：

目犍連尊者對諸比丘宣說關於柔順(易受指導)者，讓諸比丘反省思量。目犍連尊者說：諸比丘應該如此的自省思量：我是不是喜愛惡慾，是不是在惡慾的權力之下，被惡慾所支配。倘若如此的思量，如實的知道，我是個喜愛惡慾，在惡慾的權力之下，的確是被惡慾所支配，就應該精進，勤奮努力捨棄那些不善的惡法。倘若如此的思量，如實的知道，我是個不喜愛惡慾，不在惡慾的權力之下，不被惡慾所支配。如此思量的比丘，應該以此為歡喜，勤精進學習諸善法，不管是白天或夜晚。

“諸比丘應該自省思量”，這一句話我們可以看到，別人不會比自己更清楚知道自己不善的細節。因為別人是不可可能比自己更詳細清楚自己是有多少的貪愛惡慾，是不是在惡慾的權力之下被支配著。所以必須是個真誠者，真心實意的人。如果這樣的反省思考，如實的知道自己是怎麼樣的人，若真的是在惡慾之下，就應該精進勤奮努力捨棄那些最邪惡的不善法。有些人不會想要反省思考自己的不善，但是，當真的能看見利益時，就會知道善精進會往善的方向成長，這是必須要能看到自己的不善。

反省思考必須是真誠的，不偏袒自己，是個柔順者，精進勤奮的去捨棄不善法，這是精進心所的功能。

小部又稱小尼迦耶 (Aṭṭhakathā Khuddakanikāya) 義釋(mahaniddesa) 迅速經 (Tuvatakasutta-niddesa) 講述“精進根”，如下文所述。

在這義釋的迅速經關於精進根，古師說：“心所”指的是心理的精進。也說：“心所”因此精進，沒有往身體的精進，只有往心理精進而已..。

精進是名法，是能夠經由身而去努力，因名法才能讓身有能夠去精進勤奮的行為。當人們能夠勤奮努力的去作某件事情時，那是因為有精進心所讓身體能夠勤奮努力的因緣條件。

這部經典解說當人們正在行走時、不懶惰、不瞌睡，這些表面的現象看起來似乎是身體的勤奮努力，但實際上能夠有身體勤奮努力的行為，那是因為心的勤奮努力，也就是，精進心所。

接下來的一段講述：勤奮努力慢慢的增長直到達到“精進覺支的程度”⁶

“viriyarambho”指明的是精進心所。但接下來的講述是關於“viriyarambha”這個字，雖然它的意思是精進心所，但它還有許多其他的意思，例如：業、犯戒、唯作、等。

“viriyarambha”就是精進。這裡精進的意思是，諸眾生應該在這個佛教的教導裡，努力、走出去、勤奮。

應該培養的精進，如下文所述：

是的，精進叫作“arambha”，因為它是勤奮努力。“viriyarambho”此文顯現出的精進，就是在懶惰中走出去，努力向上，精進走向各種各樣增上的位置，勤奮努力的走上去，不停不斷地奮鬥，穩定、堅定、持續，極力的勤奮努力。能持續不間斷的繼續善法。

這就是精進的狀況，不管是從懶惰中走出去，走向其它增上的位置，繼續不停不斷地奮鬥努力，穩定、堅定、持續、繼續堅持下去。

另外的含義，此走出去，是為了緩解諸欲。此走向上，是為了斬斷捆綁。此奮鬥，是為了根除苦海。此努力，是為了抵達彼岸。此勤奮，是為了往前進。此勤勞，是為了增上更上一層樓。此堅定，是為了拔除不善的汙染。持續，是為了繼續不斷。

⁶ “精進覺知的程度”（viriyasambojjhaṅgo）：是能體證四聖諦的覺悟之法。還有講述關於精進各種各樣的意義。

例如，“viriyarambho”和“viriyarambha”這兩句巴利文有同樣的意思，在這裡指的就是，精進心所。

進步，就是未曾鬆懈的，能夠繼續不斷地堅持到底，不管只剩下，皮、筋、和骨，也不會停止，會穩定堅定的走下去。

此外，此精進是不背棄(善)欲、不拋下責任、不跨過、不捨去，這帶來的是對行善法不灰心氣餒。因此，古師說：不背棄欲、不拋下責任，此文就如大眾所說的，您們要在恆河邊好好牽著運貨的牛，就算是牛在恆河邊的地面跪下，貨也同樣的可以順利的運過去。比丘不拋下責任，就如不讓貨掉落地面沾到水，對行善法維持精進也是如此，因此，古師說，這就是維護著責任。

在思量經（Anumana Sutta）的義釋（Aṭṭhakathā）裡。古代老師讓我們一日反省自己三次。至於某些人在一日裡不能反省自己三次的話，就應該反省思考二次；倘若兩次也做不到的話，就應該一天一次。但一天一次都沒有反省思考，這樣是不應該的。

思考這部思量經，不管是經的部分或義釋部分，都顯現出各個不同層次的智慧。對於有很厚重不善的汙染者來說，如果又是個難以教導的人，是個不曾看見過自己的不善汙染，不曾自省，不曾向別人透露出自己是有多麼深的不善汙染，而只會去看別人的不善汙染。倘若是這樣的話，就必須從聆聽佛法中開始去思考不善的危險，要精進努力，勤奮的一再反省思考自己的不善，這是對難以教導的人來說。但對於柔順者，瞭解佛法的道路，易以教導的人來說，當法正在出現的時候，不管是哪一種不善法生起，正念也可以立刻去覺知到那個生起的法的特徵。這是另一等層次的智慧，是瞭解法的真實本質的道路，去深入學習法的特徵。

當已經學習研究思量經（Anumana sutta）以及義釋（Aṭṭhakathā）這部經典裡面的內容，有沒有一日三回的反省自己或一日兩回，或者甚至過了好幾日了，能夠反省自己一小回，反省自己一次嗎。倘若是個柔順者，時常培養四念住，當不善法生

起時，不必等待時機去思考法，因為正念覺知可以立刻覺知到那一刻所生起的法，這就是培養四念住的開始。即使那一刻還不知道，還沒有直接經驗名法或色法，或經驗無我。只需以正念覺知，如實的知道法的特徵，那一刻就是一種層次的正念覺知。

在思量經裡的一段話，如下文所述：

“倘若如此的思量，如此的知道，我有諸多不善法，例如有惡意與色慾，抬高自己、貶低他人，等等。即使是這樣，就更應該精進努力，精進努力是為了能夠捨棄那些邪惡不善法。倘若如此的思量，如此的知道，我沒有那些不善法，那個比丘就應該勤奮努力修學諸善法，不管是黑夜或白晝。”

這就是自然的去學習正在出現的法，如實的去瞭解法的特徵。可能是在平日裡，某個程度的反思所生起的不善法，所犯下的不善行為，然後能夠念想覺知到所犯的惡行。或是另一個程度的正念覺知，就是當法正在出現的那一刻，不管是哪種類型的法，正念可以立刻去覺知到那個正在出現的法。

修學培養正念覺知者，會不會期盼想要得到修學培養正念覺知的成果？有些人很努力的去精進，因為他認為那會快速的產生效果，結果努力到無力就放棄了。四念住的培養是不能催快的成長，因為四念住的培養必須要在日常生活中自然而然，如實的去覺知到法的特徵。能夠知道諸法無我，就是在日常生活中，很自然的去覺知到法的特徵。倘若有期望，抱著期望去努力，盡快想要得到努力的成果，這樣不是正確的培養四念住。

有一位高齡的長輩，年齡差不多 80 歲。他已經聽聞了很多關於佛法的廣播節目。每當他聽聞佛法之後就會反省思考關於培養四念住這件事。即使這位聽聞者年事已高，也未曾停止精進努力不斷的聆聽思考佛法。這位高齡者說，他聽聞的廣播節目，



那節目叫作“培養建立內觀的道路”，聽聞之後他很努力的去記住弘揚佛法的地址“泰國佛學研習與弘揚基金會”(Dhamma Study And Support Foundation)。這位聽者他很有心，精進努力的要來基金會，他的目的就只為了要來基金會捐款。他從家中9點早上就出門，下午2點才抵達目的地的基金會。

這整個行程包括午飯和其餘的時間，在這麼長的時間裡，能看到一位高齡者的精進。所以能夠體證四聖諦或精進能夠逐漸的增長，都是在日常生活中，很自然的覺知到法的特徵，逐漸慢慢的建立培養，不必去刻意作什麼不尋常的精進。當正在建立培養善因的那一刻，精進是不可或缺的，因為培養善法這件事是逆著不善法，不順從慾望，逆向各種各樣的舒服方便，善法才能逐漸的建立起來。在日常生活中去正確培養四念住的人，瞭解法的智慧肯定逐漸增加，當智慧能逐漸增加，要去體證四聖諦的結果並不難。但是，困難的是有沒有正確的因緣條件帶來智慧逐漸的增加。這個正確的因是取決於，慢慢的思量，慢慢的反省，慢慢的學習，慢慢去覺知到在眼門、耳門、鼻門、舌門、身門、意門的名法與的色法的特徵。在日常生活中逐漸的，慢慢的，一點一點的生起累積。雖然是很稀少的生起累積，但因為精進才會反覆的思考再思考，時常思考，不斷的思考。因為很清楚這是唯一能夠累積直接經驗名法與色法生滅的智慧。法就在這一刻正在生起滅去，倘若不如理作意，不去覺知，不去學習，不開始去瞭解名法與色法的特徵，就不可能有條件能直接經驗法生滅的特徵。因此，智慧生起的因是困難的，必須要一世接著一世繼續的培養累積，直到條件成熟，智慧直接經驗法的生滅在那時候並不難。

小尼迦耶(khuddaka nikāya) 本生經義注 11(Jātaka-aṭṭhakathā-ekādasakanipāta)
講述關於一位比丘拋棄精進(samvaramahārāja-jātaka 8)，如下文所述：

那時，三藐三佛陀住在“祇園精舍”(jetavana-vihāra)，宣說關於有一位比丘，他已拋棄了精進法的故事。

有一位比丘，這位公子的父母是“舍衛城”的人，當這位公子有機緣聽聞三藐三佛陀所說的法，就生起出家的信心，行戒律以及行敬拜前輩，朗誦“隨順解脫或巴帝摩卡”(pāṭimokkha)，背得滾瓜爛熟，出家五年，修習“業處”(kammaṭṭhāna)，拜別師尊與前輩，說道：有意願居住在森林。當此比丘抵達在邊疆區的一個村莊時，那裡的人民都非常的敬佩此比丘的態度行為，為此比丘在村莊裡建造了住處。

到了“結夏安居”(vansa)，此比丘在整個雨季裡精進修習培養“業處”，但無法體證法。此比丘就回想到三藐三佛陀所說的法，聽聞佛法後能瞭解法的人分為四類。在這四類的人，我肯定是屬於第四類“文句的行者”(padaparama)，如此，我為何還要居住在森林呢。因此，此比丘他就拋棄了精進，離開了那個在邊疆的村莊，返回“祇園精舍”，是為了去看三藐三佛陀無比之美的容顏，聽聞無比動聽的聲音。

當三藐三佛陀得知此事，就向那個比丘說法。在此教中最美味之果，此果是阿羅漢果，對於懶惰者，並不會得嚐此果。從前，你是個對我的教導，精進，奮鬥，努力。即使你是最小的王子，是“瓦拉納西”國王的第一百位王子。那時，你也是住在諸智者的教導裡，能坐上王座當上了國王。然後，三藐三佛陀繼續往下說此比丘的故事。那時，此比丘生為“桑瓦拉大王”(samvaramahārāja)，佛陀宣說關於“桑瓦拉大王”之德，以德服眾。諸親戚與人民都心悅誠服於他的道德，讓他當上國王，成為“桑瓦拉大王”，即使他是他的父王所出生的第一百個孩子，在諸王兄王姐中是最小的王子。



桑瓦拉大王”與他的王兄說道：“我的王兄，我並不嫉妒那些離開家中尋找大義者。我以尊敬的，謙虛的心向他們的腳叩拜”。

在這裡可以看到一切都不可或缺精進，即使是不嫉妒那些離開家中尋找大義者或是離家的有知識者，都應該向智慧尊敬。但是有些人反而會對有智慧的人產生嫉妒的心，這一切都是取決於累積下來的嫉妒。因此，不生起嫉妒心必須依靠善精進，勤奮努力的淨化不善的汙染。看見嫉妒的危險才能夠捨棄嫉妒，即使是尊敬，謙虛，叩拜他們的腳，也必須要精進，勤奮努力的去淨化不善的汙染，淨化傲慢、自我的重要、我是國王的孩子。

三藐三佛陀繼續往下說，“那些離開家中者，他們歡迎尋找大義者的道德，他們並教導我行各種各樣美德，教導我無嫉妒之心，歡迎的去聆聽。

當我聽聞離開家中尋找大義者之詞了之後，並沒有對他們生起一絲一毫的不敬之心，我的心對法很歡迎。

象群、馬群、車群、以及人群，我未曾減少津貼和未曾減少賞賜。

我擁有英明的朝臣官員，幫忙協助，讓“瓦拉納西”食物豐盛，有清潔可飲用的水。

此外，各地富商來到吾國“瓦拉納西”，我並關照維護那些各地的富商，我的王兄，您就如此的知道吧。

這就是能讓大家心悅誠服的原因，因為“桑瓦拉大王”擁有這樣的道德，以德服眾，最該當上“瓦拉納西”的國王。

三藐三佛陀宣說此故事，提醒此比丘。“看，你曾經很耐心的聆聽法，為何如今不行精進法，拋棄了勤奮努力”。宣說真理結束後，此比丘獲得第一果聖人成為了須陀洹。

那時的“桑瓦拉大王”是此比丘。“桑瓦拉大王的王兄就是“舍利弗尊者”。桑瓦拉大王的諸王兄王姐就是諸比丘和比丘尼尊者。那時的人民就是在此聆聽佛法的諸佛教徒，至于有知識者，尋找大義的大臣是我三藐三佛陀。

那時的人民就是在佛陀在世的諸聆聽佛法的佛教徒。在這裡就會看到果不難，但因難。能成就任何的成果，都是來自於正確的原因，有其因必有其果。因此，倘若此刻因緣條件不俱足，要怎麼強求，要快速生起什麼樣的成果也強求不來的。必須是繼續不斷的精進，必須是個真誠者，是不是如實的知道正在出現的法，有沒有真正的瞭解法的特徵，而不是只是在文字上聽得懂而已。因為四念住就是正念覺知，智慧與念一起生起的那一刻，能夠瞭解那一刻法的真相，瞭解那一刻出現的法的特徵。繼續不斷地一直培養智慧，直到能夠體證四聖諦的因緣條件俱足，體證四聖諦就不是難事了。這就是成果不難，但正確的原因難，培養原因必須要有耐心和精進，勤奮努力不斷的堅持下去。

增支尼柯耶(āṅguttara nikāya) 精進努力經 (ātappa sutta) 第 489 三藐三佛陀宣說關於應該精進努力，如下文所述：

看，諸比丘，應該行的三種精進努力，三種是什麼。《第一》精進努力是為了不讓還沒有生起的惡法，不善法生起。《第二》精進努力是為了解還沒有生起的善法生起。《第三》精進努力隱忍在身內所生起的痛苦、強烈、辛辣、苦澀、開心不起、足以奪走生命的。

看，諸比丘，當比丘精進努力此法，《第一》精進努力是為了不讓還沒有生起的惡法，不善法生起。《第二》精進努力是為了解還沒有生起的善法生起。《第三》精進努力隱忍在身內所生起的痛苦，強烈，辛辣，苦澀，開心不起，足以奪走生命的。我稱行此法的比丘，叫作，有精進努力，有智慧，有念，為了達到最終苦的停止。

即使是很短的一段話，但也能夠提醒我們應該作，應該行的三種精進努力，這也必須建立更多的耐心去忍耐。

『若人壽百歲；不見生滅法，

不如生一日，得見生滅法。』



忍耐波羅蜜

忍耐波羅蜜(khanti pāramī)：有接受，是為“特相”。忍受住有欲望想要之物或不想要之物，是為味“作用”。容忍或者是不反對，是為“現起”。如實的看見了解真相，是為“近因”。

“忍耐波羅蜜”，忍耐有很寬廣的意義。因為忍耐不僅是對不愉快的感受忍耐而已，即使是愉悅的感受也必須要忍耐。我們應該對想要的對象有耐心，不去貪愛執取所出現的色塵、聲音、和其他感官對象。

忍耐波羅蜜是善法，是美的法，必須是與美的心一起生起。忍耐波羅蜜不會與不善法生起，不會與貪根心生起。這裡的忍耐指的是對不善法忍耐。人們可以為了想要得到什麼而以不善的方式忍耐，不管多晚了也可以忍，是為了想要得到自己想要的，那一刻並不是善的忍耐。但是倘若三更半夜還沒睡，是為了培養善，就是為了培養善而忍耐，這樣的忍耐還可以持續嗎？倘若可以，那就是忍耐波羅蜜。當天氣熱或冷的時候也能夠去忍耐，這裡的忍耐並不是要對天氣熱或冷而瞋恨的忍耐，而是對天氣的熱或冷不抱怨，不對天氣的熱或冷而煩躁。這時我們該去覺知那一刻心的特徵是善的心還是不善的心，喜歡還是不喜歡。至於喜歡或不喜歡，這兩者都是不善法，因為，倘若是喜歡就是貪，倘若是不喜歡的話就是瞋，兩者都不可能是波羅蜜。因此，忍耐波羅蜜的忍耐就是對那一刻生起的法有著平靜伴隨的忍耐。

色塵正在出現，眼識也正在看見出現的對象。色塵不是動物，不是人，不是我。倘若沒有耐心去學習覺知這一刻正在出現的法的特徵，又怎麼會抵達彼岸涅槃呢。缺乏忍耐者是不可能會抵達彼岸的，不可能體證涅槃，不可能體證四聖諦。因此，此十波羅蜜是我們的探測器，讓我們能夠去培養建立波羅蜜，真正的看到波羅蜜的利益，慢慢的建立起來，由弱變強。



能夠瞭解法者，必須有耐心去思量、思考、比較。這都是為了能夠正確的瞭解，不會往錯誤的道路而行。倘若沒有智慧正確的瞭解，就不會有因緣條件讓正念生起去覺知到出現的法。

Khanti 意思是忍耐。對所生起的不善法，貪愛，瞋恨而忍耐，要不然是不可能燒掉不善的汙染。倘若正念覺知到法生起，忍耐波羅蜜就會慢慢的更加細緻堅定。在一天之中，有非常多的不善法生起，因此必須要有耐心的去忍耐。在日常生活中的忍耐，例如，忍住，扛住，憋住。“極端的隱忍⁷”，不管是在任何的情況，環境，住所以及每一刻生起的法都能夠去忍耐。例如，天氣的變化，有時冷，有時熱，倘若那一刻正念覺知沒有生起，就只是隨口說一句，哇～好熱啊…，即便如此也就是不善的心了。因此，倘若正念覺知生起，就會意識到那一刻的語言行為是缺乏了忍耐。又或者是會更有耐心的對環境或情況而忍耐。

忍耐波羅蜜 (**khanti pāramī**) 就是當正念生起去覺知法的特徵那一刻。倘若知道是不善法就是不善法，不能把不善法變成善法。這樣如實的知道，就會更加忍耐，更加有耐心。曾經愛嘮叨的就不嘮叨了，或者是曾經的不耐煩就會知道那個不耐煩是沒有任何的利益。又或者是當不滿意生起的時候，就會如實的去知道那一刻的不滿意是不善。這樣生起的正念去覺知到法的人，是可以慢慢的，逐漸的累積忍耐波羅蜜。

忍耐波羅蜜應該在日常生活中培養，建立更多的忍耐。除了對環境或住所的忍耐，還要對人、對各種各樣的性格而忍耐。有些人作事作很快，他也應該對作事慢的人容忍；或者遇到脾氣性格不好的人也應該對他的不是包容、忍耐、不去嘮叨批

⁷ “極端的隱忍” (**adhivasana khanti**)：極度的忍耐，有非常高的忍耐，在這裡意味著忍受、接受、隱忍。



評。正念會覺知到是不該去批評、責備，而是以慈善的心在合適的時機去教導，協助。因此，在每一天裡，應該培養建立忍耐波羅蜜，讓忍耐波羅蜜慢慢的增長。

對國際禮儀來說必須要有忍耐。例如，旅行時也會有各種各樣的障礙，座位、酒店、航班、時間等。不嘮叨，不責備，不抱怨，反而去體諒，主動幫忙他人，那一刻的態度人人都歡喜讚嘆。不善法不是忍耐波羅蜜，不管是貪愛，瞋恨，它們都不是善的忍耐，只有美的心所才能夠是忍耐。

當我們看到某個人的好，某個人的善時，不論是身、口、或意，就能知道那個人肯定是個很有耐心的人，對任何的情況都會忍耐。因為那個人的美心所已經發展了，沒有動物，沒有人，沒有我。當善心生起的那一刻就只是美心所發展的特徵，但倘若那一刻缺乏忍耐，那一刻就是不善心。即使是不說無益之事，對這件事也該仔細的思考是有益還是無益。倘若是無益的話，在那一刻就應該有忍耐的心，忍住不說出去，因為說出去的話對任何人都沒有益處。這一切都是在於正念覺知，應該去觀察覺知有沒有發展，有沒有開始培養建立起來了。

小部經 (Aṭṭhakathā khuddakanikāya) 行藏 (Cariyā piṭaka) 雜經 (Pakiṇṇaka katha)

如下文所述:

此外，忍耐是不侵犯好人的武器，因能徹底擊退與美德為敵的憤怒；如能征服他人的首飾；如出離家中的正勤之力；如能熄滅憤怒之火的河水；如能指出正確方向的指南針；如能阻止“毒”，就是惡人之詞的仙藥；住在小心謹慎之中，是智者的平常；如同大海，因為很深奧；是能限制仇恨大海的彼岸；是能關閉惡趣四惡道的門；是能走上天界，走上梵天界的梯子；是諸高貴品質的地基；是身、口、意至上的純淨。因此，就應該如此的如理作意。



此外，忍耐是不侵犯好人的武器：意思就是，忍耐是能夠破壞不善法的武器。當忍耐生起時，不會有任何的不平靜或心煩意亂，因為忍耐是不會侵犯好人的武器。因為有條件生起時，能徹底擊退與美德為敵的憤怒，在那一刻倘若能夠忍耐的話，瞋恨就不會生起，甚至是一點點不好的語氣也不會生起。

如能征服他人的首飾：不論身上有多麼漂亮的首飾裝扮，倘若有不好的言語行為，就會很醜很難看。不憤怒或忍耐是能征服他人的首飾，不必有任何的首飾裝扮，都勝過滿身裝扮精緻的首飾。但倘若沒有忍耐這個首飾，就不會有善的言語行為，也就是最漂亮的首飾。

如出離家中的正勤之力：以出離家中的力量達到平靜。清靜者並不會與任何人發生衝突。因此，對不善法的平靜，是出離家中的正勤之力。

如能熄滅憤怒之火的河水：要生氣的時候能夠忍住，有忍耐波羅蜜就不會生氣，那一刻忍耐波羅蜜會累積。慢慢的累積，逐漸的加強，直到成為習性，對任何的不善法也會更容易，更輕鬆的去忍耐。

如能指出正確方向的指南針。

如能阻止“毒”，就是惡人之詞的仙藥：生氣的時候會容易說出傷人的言語。在說出不好的言語時，是誰的不好？就是自己。那一刻是惡法，不善的法，誰說出惡語就是惡人。因此，忍耐就是仙藥，能阻止毒就是阻止惡人之詞，不善的傷害言語。

住在小心謹慎之中，是智者的平常：諸位都是想要有智慧，但是要能夠有智慧是必須要有極大的忍耐。例如，要有耐心，有很強大的忍耐去聆聽佛法。詳細仔細的反覆思考法的深奧，以及思考佛法真正的利益。直到真的看見法的利益，就會隨



法而行，不僅只是聽而已。這是有智慧者的常態，是智者的平常。倘若真的想要有智慧的話就必須開始培養忍耐，成為忍耐者，有忍耐波羅蜜。

如同大海，因為很深奧：忍耐是真的非常深奧，因為不善法的生起勝過善法的生起。倘若正念生起去覺知到不善法的那一刻，接下來就會忍耐的對待那一刻不善的法，不管是貪愛，瞋恨，嫉妒，吝嗇，或傲慢。在那一刻就會真的看到忍耐的深奧。如果是無明的話，就不可能培養建立忍耐波羅蜜。因此，忍耐波羅蜜以及正念覺知是非常的細緻深奧。正念覺知的培養累積，能夠對任何的不善法忍耐。

是能限制仇恨大海的彼岸。

是為關閉惡趣四惡道的門：人人都怕惡趣。倘若不想出生在惡趣，就必須忍耐的去面對不善法，忍耐避免不善的法，因為忍耐就是關閉惡趣的門。

是能走上天界，走上梵天界的梯子。

是諸高貴品質的地基。

是身、口、意至上的純淨，因此，就應該如此的如理作意：不管在任何的情況，忍耐是否會增加？倘若時常練習忍耐，時常培養忍耐，善心所也會自然的，慢慢隨著忍耐增上加深。某些人比其他人更加能夠忍耐，那是因為累積培養的忍耐。

此外，諸眾生會在今世煩惱，是因為沒有“忍耐的財富”⁸，以及會在未來世煩惱那是因為造作不善的法，這就是煩惱之因。倘若他人的苦的損害，在他有生的那一世所產生了那些苦，以及那個業的種子，就是那個所生起的苦是我自己所造下

⁸ “忍耐的財富” (khanti-sampatti)。

的。這就是欠苦的債，這就是欠債的根源。當沒有任何人來損害時，我的忍耐之力又如何能生起呢。

應該透過反思進一步增強耐心：「那些缺乏耐心的人在這個世界上受苦受難，並致力於採取導致將來受苦難的行動。」並且：「雖然此苦生起是由於他人的錯誤行為，我的這個身體就是承受這個痛苦的領域，而且作為其種子的行動，那是我自己播下的。」並且：「這個痛苦將使我擺脫該業的債務。」並且：「如果沒有作惡的人，我如何能夠達到忍辱的圓滿呢？」」

倘若有任何人來傷害你、損害你、讓你煩惱的話，與其憤怒，不如去瞭解，如實的去知道，這是在累積忍耐波羅蜜，讓忍耐波羅蜜更加完美。

倘若現在，此人損害我，但此人曾經對我有過幫助之恩。那個損害者也是有恩者，因為那個損害是激發忍耐生起之因。諸眾生就如我兒，誰會生氣自己孩子所犯的錯呢。

「雖然他現在是個罪人，但從前他卻是我的恩人。」；

「作惡者也是恩人，因為他是發展耐心的基礎。」；

「一切眾生，皆如我子，誰為他自己孩子的罪業而生瞋恚？」

倘若，讓您生氣的人是您的孩子的話，您真的捨得怨恨他嗎？如果能用這樣的想法去思考，就會看到事實。

我兒以惡魔性就是以憤怒向我犯下的罪，我應該去感化他所執取憤怒的那個惡性。那個苦帶給我的任何損害，那個能損害我的苦的來源就是我自己。任何人在任何地方損害我，那些所損害我的法在那一刻全都滅了。如今，還要生氣誰，為何要



憤怒。因為諸法無我，有誰對誰犯錯呢。如此思考，就該去培養 Khantisampadā，意思就是去培養，去增強忍耐的力量。

不管是誰傷害，帶來很多的麻煩，那個人的所作所為在那一刻就立即滅去了，我們就不該繼續的去憤怒去生氣，那些行為都已經結束了，滅了。在現在這一刻，已經不是剛才那一刻的行為了，不必再回頭去想到已經過去了的行為，再繼續糾纏去想的話，就會繼續的憤怒下去。倘若是如理作意正確的去思考，就會發現，不管是任何人在何時何地犯下了那些損害他人的不善行為，那些不善的法也是在那一刻就已經立即滅去。

如果我們是個比沒有聆聽佛法或不瞭解佛法的人更瞭解佛法的話，我們為什麼還要去生氣那些無知者呢？既然我們都知道或瞭解佛法了，去生氣他人是應該的嗎？倘若在生氣的那一刻能夠思考到，此人所犯下的錯誤是因為此人是無知者，還要為無知者動怒生氣是不該的。這樣的思考會成為忍耐波羅蜜增長的因緣條件，以及不去記恨或原諒那個無知者。另外一段的講述是：

當犯錯者是個有恩的人，我們不該去生氣那個有恩者。

當犯錯者是個無恩的人，就應該更加特別的去憐憫那個無恩者。

我們都還有不善法，還有不善的汙染，因此會生起瞋恨，不滿意。但是我們該好好的去思考，所犯下錯誤的人，是有恩還是無恩。倘若是個對我們有恩的話，一點都不該去生氣。倘若對我們是無恩的話，就更加特別的要同情他，可憐他。因為他不但沒有恩反而還要犯下不善的行為，實在是太可憐了。因此，倘若生起的善心是有正念，有智慧伴隨著生起，就會讓忍耐慢慢的加強，逐漸的增長。

我的名利會因為憤怒而敗壞。各種各樣一切的敵人，例如，暗淡的肌膚，苦難的生活，等等，會是因憤怒而來臨。

財物，榮譽地位，各種各樣的名利，會因為憤怒而敗壞損失。或者是當表現出不該、不妥的行為時，那時也因為是憤怒而產生了各種各樣不堪的行為，難看的臉色。因此，就會發現忍耐波羅蜜的益處，下文的講述：

另外，叫作憤怒是因為能夠作出一切沒有任何利益的事，使一切的利益崩壞，是很強大的敵人。但，當有了忍耐時，就沒有任何敵人。

小尼迦耶(khuddakanikāya) 行藏 (CariyāPiṭaka) 水牛王的行為(Mahisarāja Cariyā) 最後一段的講述:

有智慧者隱忍辱罵之詞: 底層者辱罵之詞, 中層者辱罵之詞, 高層者辱罵之詞...

倘若是個有智慧的人，是能夠隱忍各種各樣辱罵，一切的侮辱。不管對方是任何人，不管是任何級別的人都能夠忍受。不管那人是高等級別的人，中等級別的人，或者是底等級別的人，都是同樣的能夠忍耐。因為對所有人的忍耐都會成為忍耐波羅蜜增長的因緣條件。

小部又稱小尼迦耶(Khuddakanikāya)行藏(Cariyā Piṭaka)義釋 (Aṭṭhakathā)達摩天王的行為 (Dhammadevaputta Cariyā) 如下文所述:

“惡達摩天人”向“達摩天人”說道: 鐵斧頭能夠鎚打銀，銀是無法鎚打鐵斧頭。倘若今日惡達摩能殺掉了達摩，是為鐵的我將會變成如黃金。

如是不善的法認為鐵斧頭能夠鎚打銀，銀無法去鎚打鐵斧頭。惡達摩就誤認為這是惡法勝過善法，就是惡達摩能夠殺掉達摩。因此，有惡法的人認為惡法如鐵，但卻要展現出鐵如黃金，這是要展現給人人看，惡法勝過善法，惡法比善法好。

當犯錯的人被社會批評時，那時我們的心在想著什麼呢。倘若想著齊心合力一起跟著社會去批評犯錯者，火上澆油，有沒有發現那一刻就如惡法是勝過善法，惡

法是比较善的法好。因为，跟著大家一起去批评那个犯错的人，火上浇油的那一刻是恶法，不是善的法。倘若是善的法，会有慈爱，会忍住，会忍耐。与其跟著社会一起去批评他人，让瞋恨或不善的法生起累积，不如耐心的慢慢的去瞭解法，去培养忍耐波羅蜜。

達摩天人向惡達摩天人說道：我能忍耐您的卑劣之詞。

這就是善的法，諸位也該以此為榜樣。

小毘迦耶(Khuddhaka nikāya) 行藏(Cariyā Piṭaka) 雜經(Pakinnaka Katha) 如下文所述:

此外，只有智者，才能忍受他人所為，所作，所帶來的損傷，等等。痴者是不能忍受他人所為，所作，所帶來的損傷；這是忍耐的敵人，增加對忍耐的傷害。但，對於有智者，也能堅強穩固的忍耐那些傷害，並能增加忍耐讓忍耐圓滿。

在這個生命中，您想成為哪一種人。例如，倘若有智慧的人，他一定能夠隱忍，忍耐他人所帶來的傷害。但，倘若是缺乏智慧的那一類的人，會愈來愈加深能夠傷害忍耐的敵人。另外一段的講述:

只有智者，他不會去區分，這是我的愛人，這是一般的人，這是我的敵人。智者會聰明的去利益他人，去利益一切，無論是何時何地。

諸佛法都是有利益，倘若好好的思考，就會看到三藐三佛陀對眾生的大恩大德，以大悲憫的心宣說佛法，就是反覆的教導宣說真理，是為了讓聆聽者能夠去思考，能夠發現佛法的利益，能夠看見什麼是善的法。“只有智者，他不會去區分，這是我的愛人，這是一般的人，這是我的敵人”。意思是說有智慧的人，他不會選擇看待，這是我的人或者去選哪一個團隊，哪一方的人。“智者會聰明的去利益他人，

去利益一切，無論是何時何地。” 這才叫作真正的聰明者，是為他人的利益著想，為他人的利益而忍耐。因為不耐耐是沒有任何的用處，只會有害。

小尼迦耶 (Khuddaka nikāya) 行藏 (Cariyā Piṭaka) 義釋 (Atthakathā) 阿吉帝菩薩的行為 1 (Akitti Cariyā1) 如下文所述:

是的，“持戒”，諸古師叫作“燃燒”或“苦行”，巴利文叫作 Tapas，因為 Tapas 它能夠燃燒因不善的汙染而生起的犯戒。或者是出離波羅蜜以及精進波羅蜜的力量，諸古師也叫作“燃燒”或“苦行” (Tapas)。因為 Tapas 它能夠燃燒不善的汙染，它能夠燃燒慾愛和懶散。

另外，諸波羅蜜是菩薩在有生之年裡極端的修習培養之法。實際上應該稱為是“因為以忍耐波羅蜜的力量，因為以忍耐波羅蜜的謹慎守戒，而抵達最終的真相” (Khantipāramitānubhāvenā)。正如三藐三佛陀所說的“忍耐是極端的燃燒或忍耐是最高的苦行” (Khantī Paramam Tapo)。

“別解脫教誡或教誡波羅提木叉偈” (Ovāda Pāṭimokkha) 裡的第一段話說道：
“忍耐是極端的燃燒或忍耐是最高的苦行”，那是因為倘若缺乏了隱忍，缺乏了忍耐，所有的波羅蜜也無法繼續培養，走向體證真相的道路，更不可能一直的走到能夠體證四聖諦。當研讀佛經時，要很謹慎的，仔細的，反覆的思考經文內容的意義。就會發現，三藐三佛陀在世的時期，那時正法的修習者，那時的人，他們的行為是如何。就如“界分別經” (Dhātuvibhaṅgasutta) 裡的一個榜樣例子。

中部有稱中尼迦耶 (Majjhima Nikāya) 後分 (Uparipaṇṇāsa) 界分別經 673 (Dhātuvibhaṅga Sutta 673) 如下文所述:

聽聞，那時，三藐三佛陀行走向摩揭陀國，去了王舍城。然而，佛陀走向一名陶師住處，那位陶師名為“巴嘎瓦” (Baggava)，向他說:

巴嘎瓦先生，倘若此事不造成您的負擔，我將向您乞宿一夜。

巴嘎瓦先生說道：尊敬的先生，我根本沒有什麼顧慮和負擔，只是其處已經有一名“出離家中者”（比丘）住了。倘若那位（比丘）允許，敬請您自便吧。

在這裡就會看到三藐三佛陀的忍耐，佛陀的行走是為了利益他人，就是去宣說佛法協助有慧眼能夠體證四聖諦的人。不論路途多麼艱辛遙遠，都會堅定走向那個地方，就是摩揭陀國。去了一個村莊，走向一名陶師的住處，向陶師乞討，留宿一夜，即使那個地方並不舒適，也沒有去尋找更舒適的地方。

界分別經的義釋裡的講述：

巴嘎瓦心想，通常出家者有不同的性格，不同的習性。某些出家者喜歡共處，某些出家者喜歡獨處。倘若先來的那位出家者是喜歡獨處的話，他就會說，瞧，長者，您不必進來，我已經在此處了。至於後來的那位出家者，倘若他是喜歡獨處的話，他也許會向先來的出家者說，請您出去，我已經向屋主得到此處了。倘若是如此，我就是這兩位出家者發生衝突的原因。因此，陶師才會向後來的外出家者說道：“尊敬的先生，我根本沒有什麼顧慮和負擔，只是其處已經有一名“出離家中者”（比丘）住了。倘若那位（比丘）允許，敬請您自便吧”。

界分別經 674 (Dhātuvibhāga Sutta 674) 如下文所述：

那時，有一位公子，名為“補估沙地” (Pukkusāti)，他離開家中成為出家者（比丘），以堅定的信心奉獻三藐三佛陀。這位補估沙地公子，已經先住進陶師的作坊了。那時，三藐三佛陀走進陶師的作坊，走向補估沙地的住處，向補估沙地說道：比丘，倘若您方便，沒有帶給您心裡負擔，讓您不方便的話，我要向您在此乞宿一夜。

補估沙地說道：長者，此作坊很寬敞，敬請長者自便，安心的休息吧。

這部界分別經裡還講述關於這位補估沙地公子，他是“塔克西拉”(Takkasilā)的國王，他與摩竭陀國的國王“頻毘娑羅或瓶沙王”(Bimbisāra)有同樣的歲數，在道德上結交，是非常好的朋友。雖然，他們倆未曾見過面，但他們倆彼此之間有非常堅固的友誼，通過兩國商人的來往，瓶沙王收到補估沙地王送來最貴重無價的八塊布。然後，瓶沙王把布分成了兩份，一份有四塊。獻給三藐三佛陀四塊，自己留在宮中四塊。之後，瓶沙王想，倘若我要回禮，因為我是先收到貢品者，我要回的貢品應當是要更好的。我的好朋友送如此珍貴的布，我應該送什麼回禮他好呢，難到我國沒有更好的貢品了嗎。不可能沒有，因為國王是那麼有福之人。然而回想起從前，當獲得須陀洹果時，除了三寶之外，沒有任何一物能帶來歡喜。瓶沙王就有了要送“寶”為貢品的意願給與補估沙地王。

寶通常分為兩種，一是有心識的，一是沒有心識的。沒有心識之寶就是，金，銀，等等。有心識之寶就是關乎於根(眼根等)。沒有心識之寶就是首飾用品。所以，這兩種寶，有心識之寶是為最珍貴。

另外，即使是心識之寶也有兩種，一是畜生之寶，另一種是人類之寶。畜生之寶就是，馬，象，等等。即使是生為寶，但牠們是畜生，為人所利用。因此，在這兩種之間，人類是最珍貴之寶。

即使是人類之間也分為兩種寶，一是女性之寶，一是男性之寶。在這兩寶之間，即使國王皇家所出的千金女性之寶，也要服侍轉輪王。因此，在這兩寶之間，男性之寶是為最珍貴之寶。

即使是男性之寶也分為兩種。一是在家之寶，一是出家之寶。即使是身為國王的在家之寶，國王也會很歡喜的，向剛出家一天的小和尚，雙手合十，向他禮拜。因此，在這兩寶之間，出家之寶是為最珍貴之寶。

即使是出家之寶也分為兩種。一是“修學⁹”之寶，一是“甬修學¹⁰”(asekkha)之寶。在出家之寶中的這兩種，即使是十萬個的修學之寶，也比不上甬修學之寶的一分一毫。因此，在這兩寶之間，只有甬修學之寶而已，才是最珍貴之寶。

即使是甬學之寶也分為兩種。一是自悟之寶，一是追隨之寶。在甬學之寶中的這兩種，即使是十萬個的甬學之寶，也比不上自悟之寶的一絲一毫。因此，在這兩寶之間，只有自悟之寶，是最珍貴之寶。

即使是自悟之寶也分為兩種。一是辟支之寶，“指的是辟支佛”，一是全知之寶，指的是三藐三佛陀。在自悟之寶中的這兩種，即使是十萬個辟支寶，也比不上自悟之寶的一絲一毫。因此，在這個輪迴世間裡，無論是天上地下，能及三藐三佛陀之寶的是沒有。

那時的瓶沙王已經是第一果聖人“須陀洹”了。瓶沙王經過一番深思，心想，我要送給我朋友的寶，就是在這個世間上，任何東西都無法能及之寶。他就向兩國

⁹ 這裡的“修學”(sekkha)：指的是還需要繼續學習的聖人。第一果聖人稱為“須陀洹”(Sotāpanna)，第二果聖人稱為“斯陀含”(Sakadāgāmi)，第三果聖人稱為“阿那含”(Anāgāmi)。

¹⁰ “甬修學”(asekkha)：指的是不必要有任何學習。任何善的培養都是為了要根除不善的汙染。因為不善的汙染已經完全徹底的被根除了，。甬修學指的是第四果聖人“阿羅漢”(Arahant)。

之間來往的商人問道：在塔克西拉之國，有沒有這三種寶：一是佛寶，一是法寶，一是僧寶。這三寶有沒有在你們所來之國出現。

商人說道：回國王的話，在那個地方，即使是他們的聲音都沒有聽過，何來的看見呢，我的國王。

因此，瓶沙王就吩咐下去，用黃金打造出一片金片，長度四肘，寬度一拵長，和適當厚度，不薄不厚剛剛好。然後，瓶沙王大清早就起來洗漱，決意守護八戒，瓶沙王親手把經文雕刻在金片上。雕刻，佛的恩德和修行十波羅蜜的培養；雕刻，法的恩德；雕刻，三十七道品中的各種特別的分類，四念住，八正道，等等；雕刻，僧的恩德；雕刻，小戒，中戒，大戒，等等；雕刻，安那般那念的細節，以及十六勝行。

接下來，瓶沙王的雕刻，說道：此教是三藐三佛陀所說的法，是帶領眾生脫離苦。倘若我的朋友，有可能的話，願您出離家中出家吧。就此，瓶沙王把金片捲起來，用最華麗最柔細之布包裝所雕刻完畢的經文，放入最堅硬的箱子。之後，把最堅硬的箱子放入金箱子裡；然後，又把金箱子放入銀箱子裡；然後，又把銀箱子放入琉璃箱子裡；然後，又把琉璃箱子放入瑪瑙箱子裡；然後，又把瑪瑙箱子放入紅寶石箱子裡；然後，又把紅寶石箱子放入祖母綠裡；然後，又把祖母綠箱子放入石英箱子裡；然後，又把石英箱子放入象牙箱子裡；然後，又把象牙箱子放入各種各樣珠寶的箱子裡；然後，又把各種各樣珠寶的箱子放入竹子編織的箱子裡；然後，又把竹子編織的箱子放入精緻的盒子裡；然後，又把精緻的盒子放入純金的盒子裡；然後，又把純金的盒子像上文所述那些箱子的材料，再重複一次的放入盒子，直到最後的材料就是把各種各樣的珠寶放入堅硬的木盒子。接著，又再重複用上文所述的材料，放入盒子，直到竹子編織的盒子。接著，又用布包起編織的盒子，蓋印國王的印章，吩咐叮嚀諸大臣，以最隆重之禮恭送此貢品。不論是大象，轎子，

坐處，都是要以國王之尊來佈置。用香料，花，等等，來引路。在貢品經過之路都要撒滿著花瓣，各種各樣的香料，以及各種各樣最美的樂曲之音樂恭送貢品，至於瓶沙王我也是隆重的裝扮，親自恭送此貢品直到我國的邊疆。之後瓶沙王把重要的話吩咐大臣，向大臣親下口語，當你把此貢品獻給補估沙地王時，跟他說，千萬不要在諸嬪妃面前，或大庭廣眾之下接受此貢品。請您在您的城堡最高之處接受此貢品。

當瓶沙王向大臣吩咐完畢之後。心想，此時，三藐三佛陀居住在那邊偏僻的方向。瓶沙王就朝向那個方向，雙手合十，磕頭跪拜，之後返回王宮。

最珍貴的禮物就是三寶。我們在輪迴中每一世的相遇，某些世有可能會是朋友，某些世也有可能是敵人，又或許某些世也有可能是母親，父親，親戚朋友，兄弟姊妹。但是，能夠在某些世裡成為在培養佛法之路上彼此支柱的朋友，和在培養智慧了解真相的道路上有緣份幫忙弘揚佛法，那一世就是在輪迴裡最珍貴的一世了。能夠得遇真相的那一刻，是比任何一世所得到的不管是什麼東西，身份，地位，都更珍貴。

補估沙地王那方，也是以同樣最隆重之禮，迎接瓶沙王的貢品。從邊疆到補估沙地王的王宮，一路都是佈置得很精緻。當貢品運行來到塔克西拉城區時，恰好是逢守八戒之日。在城門迎接貢品的大臣接到瓶沙王的貢品和口語，然後，把接下的口語去稟報補估沙地王。當補估沙地王聆聽朋友的口語之後，經過了一番深思，就吩咐下人好生接待與貢品同來的諸大臣。然後，補估沙地王親手抬起供品走上城堡，然後，宣告大家“誰都不可以進來此地”。讓侍衛好生看護門，然後，補估沙地王打開窗戶，把貢品放在高處，就是國王的王床，而國王他本身坐在低處，就是坐在地面上。把瓶沙王蓋印國王的印章拆開，把包裝的布拆開。循序的一層一層

的拆開，看到木盒時，補估沙地王心想，叫作極大之寶，其餘的寶並不會是極大之寶。該聆聽之寶肯定已經在“中部之國”(majjhimadesa)誕生了。

接下來，補估沙地王把最華麗最柔細的布揭開，他看到金片，然後，就把金片揭開。當他看到金片裡所雕刻的字時，心想，這些字實在太美妙，字體整齊，有圓有方，大小均勻。心想，我要從頭好好的讀。如此的想，補估沙地王內心生起極為強大的歡喜，就一直這樣的重複的用心觀讀金片裡的調刻，反覆的閱讀關於諸佛的恩德。如來在此界誕生了...。因此，補估沙地王的九萬九千個毛孔立起，歡喜到不知不覺的站立或坐落。接下來，在補估沙地王的內心有極為強大的歡喜生起。心想，我有幸得聽聞如此難得的教導，即使是在幾萬劫都無法遇到。倘若不是因為依靠我的朋友，就無法遇到如此難得的教導。如此的想，補估沙地王再次生起歡喜，無法再繼續的觀讀下去。他就先坐下，讓歡喜先逐漸平定。接下來才又繼續的思考關於諸法的恩德。此法是三藐三佛陀所說的法...。因此，補估沙地王對諸法的恩德而歡喜，又再生起極為強大的歡喜。接下來，補估沙地王又再坐下，讓所生起的歡喜平靜下來。再繼續往下思考關於諸僧的恩德，諸僧是追隨者，聆聽佛法者，行善法者...。因此，補估沙地王對僧的恩德同樣的生起極為強大的歡喜。

接下來，補估沙地王觀讀安那般那念以及十六勝行。最終，成就了四禪，接下來又成就了五禪。補估沙地王花費時間，樂在禪中，除了貼身侍衛一人，誰都無法看見國王的顏面。因此，補估沙地王就這樣的樂在禪中半月。

人民在城市中心裡聚會，喧嘩，大喊大叫，說道：自從國王接收了瓶沙王的貢品，就再也沒有歡看人民，觀看諸嬪妃，不看歌舞，不管理國家，不上朝商議政治國家。國王應該把朋友送來的貢品贈予他人吧。因為，通常諸國王會竭盡全力，用貢品討好誘惑另一國的國王。之後，就會佔據他國，奪取王位。大臣憂慮，我們的國王究竟在作什麼呢。

當補估沙地王聽見人民的喧嘩叫聲，用心思考，反省自己。自問，我要維護我的王位還是維持三藐三佛陀的教法。最終，補估沙地王的決定，是要維持三藐三佛陀的教法。把放在床頭上的王劍，把劍拔出，割下頭髮。讓貼身侍衛去市場上尋兩塊袈裟布和一個土鉢。向三藐三佛陀祈願，“何為世間的阿羅漢，我的剃度出家，就獻與那些阿羅漢。” 接著，把一塊袈裟披蓋上身，另一塊圍住下身，拿起土鉢，然後，走下城堡。

人民抬頭仰望著城堡，看到的也只有宮女們站在三道門前看守。當補估沙地王走下城堡，不論是門前的宮女門，或是城堡底下的人民，都認不出此人是國王。他們認為是一位尊者向國王講道說法走出來。

在這裡您會發現補估沙地王的“忍耐”(khanti)，他的忍耐是極端的忍耐，是拋棄王位，拋棄所有的榮華富貴，離開城堡，出離家中。除了袈裟和土鉢，任何財產分文都沒有。對自己曾經習慣的生活，吃穿用度，有極大的轉變；直到能夠遇到真相，體證四聖諦。倘若未曾有過“忍耐”的累積的話，不可能像補估沙地王這樣的拋棄王位，捨棄一切。

另外一段的講述，如下文所述：

那時的“賢子”¹¹（指的是補估沙地王）產生了這樣的想法。聽聞，那時，我的“父親”（指的是佛陀），捨棄一切，剃度出家，一人獨行。我對父親，慚愧，慚愧。聽聞，當父親剃度了，不用任何行器，不用鞋，不用傘。

¹¹ “賢子”：（指的就是過去曾經的補估沙地王）這就是三藐三佛陀與他相遇的情景。

賢子心想，我不能一人遠行，所以到了某個地方，就跟隨某隊商人。當這位思慮周全的智者或這位賢子走在炎熱的地面上，賢子的腳，滿腳都是傷口，都是膿胞，就生起了痛苦的感受。

當那隊商人露營歇息時，賢子也走進路邊，坐在一棵樹下，並沒有要按摩腳底緩解腳的疼痛。賢子，坐在樹下入禪定，阿那般那第五禪，壓制路途的疼痛，疲憊，和辛勞。時間就這樣的在禪定中而過。

當清晨來臨，太陽升起時，整理身體之後，就再跟隨那隊商人。到了用早餐的時間，那隊商人接下了賢子的托鉢，放入能咀嚼的食物，能吃的食物。那些能吃的食物，有生米，暗淡的，如石頭那般硬的，有些淡，有些鹹。賢子思考住處，思考食物，然後享用能吃的食物，能咀嚼的食物，如仙品那般的享用。（仙品指的是吃了就活命，不死）。總共走了一百九十二由旬，即便是走到“祈園精舍”（Jetavana-vihāra）大門的附近，也不向誰開口問一聲，世尊在何處。

有人問：為何補估沙地王不問人呢？

答案是：因為這是對世尊的尊敬，以及因為是瓶沙王貢品的力量。因為，那時瓶沙王獻給的貢品，就如三藐三佛陀誕生在王舍城，三藐三佛陀已經在世間誕生了。

（補估沙地王因這句話就知道世尊就在王舍城，因此，他就不問世尊在何處。）即便是走到祈園精舍大門的附近，也不向誰問一聲，世尊在何處。

賢子再繼續走四十五“由旬”¹²，直到黃昏，太陽下山時，抵達“王舍城”（Rājagaha），才開口問人，世尊住在何處。

¹² “由旬”（yojanā）：一由旬等於十六公里。

當得知世尊住在“舍衛城”(Savatthi)時，補估沙地賢子心想，我已經經過了舍衛城來到了王舍城，此時要返回王舍城不是時候。今天，我就先找個地方留宿，明天才返回王舍城去世尊的住處吧。接下來，就尋問住處。當諸出家者在夜晚時來到此地，諸出家者他們會住在哪裡。後來得知，當諸出家者來到此地，就留宿在陶師的作坊。

接下來，賢子，就向巴嘎瓦陶師乞宿一夜。之後，為了留宿的利益，就進入巴嘎瓦先生的作坊，靜靜坐下。

就在那一天，也就是補估沙地去乞宿的那一天，在破曉時，當天快要亮時，那時，三藐三佛陀觀察世間，觀見補估沙地王。心想，此補估沙地賢子，僅只看到他的好友送給他的經文貢品，就拋棄王位，剃度出離家中貢獻與我。空腳行走一百九十二由旬抵達王舍城。倘若我不去渡他，不去見他，他就不會串通三果（指的是不會開悟體證四聖諦獲得第三果成為“阿那含”），賢子只剩下居住一夜的時間，將會無依無靠的離世。倘若我去見他，他就能串通三果。我用四阿僧祇十萬劫的時間修行各種各樣波羅蜜，就只是為了支助眾生，利益眾生而已。因此，我要去支助補估沙地賢子。

清晨，世尊整理好身體了之後，就與諸比丘去舍衛城裡托鉢，回到寺院之後，走進住處，歇一會兒，不與諸長者講話，舍利弗長者，目犍連長者，等。世尊拿起鉢和袈裟單獨的離開，當行走時並沒有使用任何神通力，沒有從空中飛去，也沒有縮短地面路途，只用空腳而行。三藐三佛陀心想，賢子對我的慚愧，不使用任何行器，象，馬，轎子，鞋子，傘。因此，我也該同賢子一樣，空腳行走。三藐三佛陀掩蓋住了佛相，就是，八十細微之相，發亮一丈光芒之相，以及三十二相。用尋常比丘的身份而去，如明亮之月被雲遮住那般而行。只需一下午的時間就行走了四十

五由旬，直到黃昏，日落時，抵達陶師的住處（那時，賢子已經先一步抵達陶師的住處）。

三藐三佛陀，就以普通比丘這樣的身份而去。沒有以我是三藐三佛陀的身份來壓制而行，走向陶師的住處，去利益賢子。

三藐三佛陀問道：比丘，倘若此事不是您的負擔，我將向您在此作坊乞宿一夜。

補估沙地說道：長者，此作坊如此的寬敞，敬請長者自便，安心休息。

世尊是無上正等正覺者，拋棄如仙界的住處。把在作坊掉落的草撿起來鋪成坐處，然後，再把袈裟鋪蓋。坐的姿勢就如坐在祇園精舍那樣的姿態，還散發出一股如仙界那般的香味。

倘若您有意願想要培養忍耐波羅蜜，就不該忘記，不管在任何的情況之下都要忍住。不管是坐位，睡處，或者是什麼樣的環境都好，都是要忍耐。

大德是誕生在王家貴族，賢子也出生在王家貴族。大德俱全了神通，賢子也俱足了神通。大德也好，賢子也好，他們倆同樣的拋棄一切，離宮出家。大德的肌膚漂亮如金，賢子的肌膚也一樣，漂亮如金。大德也好，賢子也好，他們倆同樣有最高的五禪，同樣是王家之子，同樣是國王，同樣的成就神通力，同樣的拋棄王位，同樣有如金的肌膚。他們倆位同樣的走進陶師的作坊。因此，陶師的作坊變的極度美麗和令人喜悅。

三藐三佛陀沒有生起如此之心，我是世間最思慮周全的智者。只是一個下午，就走了四十五由旬，我該入睡休息一下，緩解我疲憊，這樣的心片刻都沒有生起。而是，靜坐下，入禪定。賢子這方也是同樣的，沒有生起如此的片刻之心，我空腳行走了一百九十二由旬，我該睡覺緩解疲憊一下。而是，靜坐下，觀呼吸，進入阿那般那四禪。

問道：三藐三佛陀來此處，是為了要支助賢子。那，為何佛陀不宜說佛法呢。

說道：不(即刻)宣說，那是因為賢子行走的疲憊還沒有恢復，勞累的狀況之下是不能接受佛陀宣說的法。因此，先等賢子的疲憊平靜恢復。

下一段話的講述：

三藐三佛陀出禪定後，觀看賢子的手的姿態，賢子的腳的姿態，賢子的頭的姿態，平靜沒有任何的波動，坐姿如堅固的柱子，如金佛像那般穩定，沒有任何的動搖。

賢子的姿態非常的令人敬佩。任何的姿勢都令人敬佩，賢子俱足令人敬佩的四種姿勢。是的，有令人不敬佩的三種姿勢，比丘行走時，手腳大搖大擺，手腳甩來甩去，頭也搖動不定；站著時，他的身體僵硬，粗魯；睡著時，姿勢也很難看。但是，當比丘們用餐後，打掃清理乾淨之後，墊好坐處，手腳洗乾淨，坐姿端正而入定，這是美麗的姿態，令人敬佩的四種姿勢。賢子如此的坐姿入阿那般那第四禪，因此，此賢子俱足四種令人敬佩的姿勢。

界分別經的第 675-677 (Dhātuvibhaṅga Sutta 675-677) 如下文所述：

那時，三藐三佛陀向補估沙地賢子問道：比丘，您為誰出家，您的出家是獻予誰，誰是您的導師，您歡喜誰所教導之法。

補估沙地賢子說道：長者，那位大德是最高貴的釋迦家族之子，離開最高貴的家族，剃度出家。就是那位三藐三佛陀，他的德性芬芳。三藐三佛陀是遠離不善的汙染，是自悟者，是正等正覺者。俱全智慧與知識，明了世間，如教師訓練該訓練的人，教導該教導的人。無誰能及，無比的教師。是諸天人，諸眾生的導師。是覺

悟者，是分析佛法者。因此，我為那位三藐三佛陀而出家，我的出家是獻予世尊，世尊就是我的導師，我歡喜那位三藐三佛陀的教導之法。

三藐三佛陀問道：比丘，此時，那位三藐三佛陀在何處。

補估沙地賢子說道：長者，在北方，有一處叫作舍衛城。此時，那位三藐三佛陀正在那舍衛城。

三藐三佛陀問道：比丘，您曾見過那位三藐三佛陀嗎，倘若您見到了他，您會認得他嗎。

補估沙地賢子說道：長者，我未曾見過那位三藐三佛陀，即便是見了，我也認不出。

接下來，佛陀想著，這位賢子離開宮中，出家獻予我。我該宣說佛法，為他展現佛法。接下來，三藐三佛陀就叫補估沙地賢子。

比丘，我要向您宣說佛法，展現佛法。您好好聆聽，好好的專注，如理作意的聆聽，我要說法了。

補估沙地賢子說道：好的，長者。

接下來的另一段話，是三藐三佛陀對補估沙地賢子宣說佛法。

界分別經的第 678-693 (Dhātuvibhāga Sutta 678-693) 如下文所述:

當三藐三佛陀對補估沙地賢子，循序的展現佛法。接下來，補估沙地賢子，就非常的肯定，明確的知道，我的導師，大德，如來，三藐三佛陀，來到此處了。之後，補估沙地賢子，起身，整理袈裟，把袈裟批蓋上一邊肩膀。然後，行跪拜之禮，把頭靠在三藐三佛陀的腳背，向三藐三佛陀說道:

我的至尊，我已經冒犯您了，冒犯已經玷污了我。我這個愚昧無知，不聰明，笨蛋之人，自以為是的用長者之詞來稱呼您，用長者叫您三藐三佛陀。敬請三藐三佛陀接受我的罪過，冒犯了您。敬請您原諒，為了改過，小心謹慎，繼續持戒，從此不再犯。

三藐三佛陀說道：比丘，好吧，冒犯之罪已經玷污了，那個愚昧無知者，不聰明，笨蛋之人。您自認為用長者之詞來稱呼我，但是，您看到此罪過，立刻馬上改過。我接受您的改過，原諒您的罪過。比丘，當看到所犯的罪過是為罪過，馬上改過，小心謹慎，繼續持戒，再也不犯，叫作聖諦戒律的成長，繁榮，發展了。

補估沙地賢子問道：我的至尊，敬請您允許我能在您的教導之下，允許我出家成為您的弟子吧。

三藐三佛陀問道：比丘，您已經具有，鉢以及袈裟了嗎。

補估沙地賢子說道：我的至尊，還沒有具有。

三藐三佛陀說道：比丘，諸如來是無法讓還沒有具有鉢以及袈裟，為他正式的剃度出家成為如來的弟子。

接下來，補估沙地賢子，內心深處充滿了歡喜，隨喜三藐三佛陀所說之詞。之後，行跪拜之禮，起身離開坐處，去尋找，鉢和袈裟。突然間，一條母牛衝出，奪走了補估沙地賢子的性命。那時，補估沙地賢子正在尋找鉢和袈裟。

接下來，有些比丘走向三藐三佛陀的住處，雙手合十，跪拜佛陀，然後，坐在該坐的一旁。坐好之後，就向三藐三佛陀提問，如下文所述：

我至高的世尊：那位名叫補估沙地的賢子，世尊去利益那位賢子。世尊向他宣說很短的法，簡介教導。那位賢子，去世之後，會往何處，來生又會是如何呢。

三藐三佛陀說道：諸比丘，補估沙地賢子是智者，已成就該成就的法，已體證該體證的法。瞧，諸比丘，補估沙地賢子已“化生” (opapātika) 為神在梵天界裡；因為，他已斷五下分“結”¹³ (samyojana)，他將會在梵天界裡入大涅槃，不再輪迴。

當三藐三佛陀宣說法結束之後。諸比丘，隨喜讚嘆三藐三佛陀所說。

結束界分別經 10 (Dhātuvibhaṅga Sutta 10)

在界分別經的義釋書裡，如下文所述：

問：為何能以神通力成就鉢以及袈裟，沒有出現來到補估沙地的生命中呢。

答：若說補估沙地賢子的過去世未曾佈施過，此話不符合，不能講。因為此補估沙地賢子，已經行過非常多的佈施，已經成就了禪定神通。因此，不該說補估沙地賢子的過去世未曾佈施過。因為，以神通力成就鉢與袈裟只會出現在最後一世的弟子，也就是在那一世能成就阿羅漢的弟子。至於，此補估沙地賢子，他還會再出生，還會有結生心再生起。因此，以神通力成就的鉢與袈裟，沒有在補估沙地賢子的生命中出現。

補估沙地賢子體證第三果成為阿那含，不是阿羅漢。另外，因為此補估沙地賢子，死時已到。

¹³ “結” (samyojana)：分為五下分與五上分，三果阿那含斷盡五下分結，不再染著欲界的五欲。結共有十結，『（五下分）：身見、戒取、疑、貪欲、瞋恚、（五上分）：色界愛、無色界愛、掉舉、慢、無明。』



接下來，他出生在梵天界的淨居天¹⁴，只有成就五禪定的阿那含，才會出生在此處。

當補估沙地賢子將死，靠近要出生在梵天界的淨居天之時，義釋書裡也有講述到以下這句話：

如同大梵天神，梵天界淨居天的阿那含，來到陶師作坊中坐下。

很快的，此身份就要改變。從補估沙地之身，成為梵天界淨居天之神。

勝義燈(Paramatthadīpanī) 小部又稱小尼迦耶(Khuddakanikaya)法句經長老揭(Theragatha) 如下文所述：

智慧波羅蜜是去支助實現其它的波羅蜜，例如，佈施波羅蜜等。諸大菩薩，如稻米那般孕穗，楊花，成熟，循序的圓滿佛陀的智慧。

智慧波羅蜜是去支助實現其它的波羅蜜，例如，佈施波羅蜜等。辟支佛和諸阿羅漢也是如此。如稻米那般，並孕穗，楊花，成熟。循序的圓滿辟支佛的智慧和圓滿阿羅漢的智慧。

另外一段的講述：

極端忍耐的去培養善，例如，佈施等。為了辟支佛的智慧或“諸阿羅漢”弟子的智慧。叫作，“精進”(Viriya)。

¹⁴ “淨句天”或“五不還天”(Suddhāvāsa)：只有成就五禪定的阿那含，才會出生在此處。因此，佛陀未曾出生在此處。

對那個瞋恨而忍。叫作，“忍耐”(Khanti)。

佈施。例如，接受持戒等。以及不說偏離真相的話，不說不真的話。叫作“真實”(Sacca)。

堅定的意願，穩固的，不動搖的，不波動的去成就利益，利益他人。叫作，“決意”(Adhitthana)。

一心只為眾生的利益，以對方的利益為基礎，去佈施，持戒，等。叫作，“慈”(Metta)。

對一切事物，對一切眾生所犯下的不是行為，以平等的心去看待。叫作，“捨”(Upekkha)。

因此，當佈施，持戒，智慧的培養，或是戒，定，慧，已經建立了。各種各樣的波羅蜜，例如，精進波羅蜜，等，也已經建立了。就以這樣的狀態，叫作“成就”。

小部經(AṭṭhakathāKhuddakanikāya) 行藏(Cariyāpiṭaka) 雜經(Paṇṇakakathā) 裡的內容提醒關於念想到忍耐，如下文所述：

此外，只有智慧者，才能夠忍住不去損害他人，等。智慧微弱者不會忍耐，不會對他人帶給自己的傷害而忍。這是更增加忍耐的敵人，而不是增加忍耐，讓忍耐更堅定。但有智慧者，能更成就忍耐的圓滿。

倘若是個有智慧的人，不管是誰作任何對您的傷害之事，那是更讓您增加忍耐的堅定，忍耐更加圓滿。但倘若這些傷害發生在智慧弱的人，對智慧弱者來說，是更增加忍耐的敵人，更損傷忍耐。

增支尼柯耶(Aṅguttara Nikāya) 三集(Tikaṇipata) 精進努力經(ātappa sutta) 裡的一段話:

Adhivāsanāyāti，即是：為了阻止，阻止是為了要忍耐，就是為了能夠忍住。

對每一種情境事物忍耐而經得起考驗。能真知忍耐的耐力，就是能見證忍耐。

增支尼柯耶(Aṅguttara nikāya) 五集(Paṇcakanipata) 無忍耐者經 85 (Akkhama sutta85) 三藐三佛陀宣說:

諸比丘，具有此五法的長老比丘，並不受歡迎、喜愛、敬仰、和讚譽；並不受行善法行戒律的朋友們、比丘們尊敬。何為此五法，即是：〈一〉對色塵無忍耐。〈二〉對聲音無忍耐。〈三〉對氣味無忍耐。〈四〉對味道無忍耐。〈五〉對可碰觸的無忍耐。諸比丘，具有此五法的長老比丘，並不受歡迎、喜愛、敬仰、和讚譽；並不受行善法行戒律的朋友們、比丘們尊敬。

諸比丘，具有此五法的長老比丘，受歡迎、喜愛、敬仰、和讚譽；受行善法行戒律的朋友們、比丘們尊敬。何為此五法，即是：〈一〉對色塵能忍耐。〈二〉對聲音能忍耐。〈三〉對氣味能忍耐。〈四〉對味道能忍耐。〈五〉對可碰觸的能忍耐。諸比丘，具有此五法的長老比丘，受歡迎、喜愛、敬仰、和讚譽。受行善法行戒律的朋友們、比丘們尊敬。

三藐三佛陀所宣說的法不僅只是對諸比丘說而已，也是對培養建立智慧的諸眾生諸佛教徒而說。讓培養智慧者能夠看見真相就是真相，法就是法。能夠成為受他人歡迎、喜愛、敬仰、和讚譽，必須能夠對色塵、聲音、氣味、味道、碰觸而忍耐。

必須看到不能忍耐的危險。有些人並不會去反省、去思考忍耐。他們沒有忍耐的累積，即使是與自己無關的事，也無法忍受他人的快樂。

增支尼柯耶(Aṅguttara nikāya) 五集(Paṭcakanipata) 慳吝經(Maccharinī Sutta)

如下文所述:

說：“慳吝住處”(āvāsamaccharinī)。就是，無法忍受，看不得別人住在那個住處，那個地方。

說：“慳吝姓氏家族”(kulamaccharinī)。就是，無法忍受，看不得別人去親近那個姓氏家族。

說：“慳吝財富”(lābhamaccharinī)。就是，無法忍受，看不得別人有財，生財，發財。

說：“慳吝美德”(vaṇṇamaccharinī)。就是，無法忍受，看不得別人被眾人歡呼讚嘆他的美德。

說：“慳吝佛陀的教法”(dhammaccharinī)。就是，無法忍受，看不得別人獲得佛陀的教法，不願意與別人分享佛法。

這部經讓我們看到什麼是忍耐，必須要有覺知生起往善的方向念想才能夠忍耐。應當知道，在三藏經典裡所談到關於忍耐的利益和不能忍耐的危險，還有什麼叫作沒有忍耐。

增支尼柯耶(Aṅguttaranikāya) 五集(Paṭcakanipata) 原始的不忍耐經 251 (Paṭhama akkhantisutta 251) 裡，三藐三佛陀說:

諸比丘，此為不忍耐的五種罪，何為五種罪。《一》不忍耐者不被愛，並會被大多數人討厭，不喜歡。《二》會有很多的業障。《三》會有很多的罪過。《四》會迷失的死去。《五》當死了之後，並進入惡趣，惡的方向，墜入深淵，地獄。

瞧，諸比丘，這就是不耐的五種罪。

這就是關於不耐的真相，不耐者不被愛，並會被大多數人討厭，不喜歡。並會有很多的業障，因為倘若在某種的情況下不能忍耐，缺乏忍耐的話，就會產生吵架，打架，侵犯，殺害。

當碰到了不愉悅的事情就會煩躁易怒。那一刻就證明了，就可以知道那是累劫累世所累積的習性，導致常常生起不滿意，不開心。因此才會產生了很多的業障，犯下很多的罪過。因為這是自己所犯下的不善，所以誰都無法懲罰你，只有自己所犯下的不善來懲罰你自己。因此，當面臨死亡時，會迷失的死去。當沒有忍耐的那個時候，就會迷失，忘記，失去理智，不清醒而憤怒。倘若經常如此，就會導致即使是死亡即將來臨，很靠近死亡心的那一刻，如果那個時候面對疼痛，或是想到不愉快的人事物，那一刻也不會忍耐。一旦沒有(善的)忍耐，就一定會隨著那一刻的不善法而去，因此會迷失的死去。當死了之後並進入惡趣，往惡的方向墜入深淵，地獄。這危險是比這一世的危險更為可怕的。

所以，該好好的開始磨練自己去培養耐心成為忍耐者。極端的忍辱，對環境，住處，任何的情況都是能忍耐。

忍耐，是一件非常細微的事。正在修習佛法的您也必須有非常大的忍耐，有非常大的耐心去聆聽佛法，學習佛法，以及聰明的，如理作意的去思考，去瞭解所思考的法。不僅只是聽而已，然後就以為瞭解了。實際上也許是錯誤的見解，又或許是誤解了某些內容，因為佛法是非常的深奧。

因此聆聽佛法必須有更大的耐心，就是能夠正確的思考，直到能夠看見益處以及能夠更加努力的去培養善法，讓善法逐漸的加強。但是，倘若只是一味地聽，沒有好好仔細用心的去思考，就會導致犯錯，有不善的行為。

相應部(Samyutta nikāya) 大品(Maha vagga) 婆羅門第 1482-1484 (Brāhmaṇasutta1482-1484) 緣起舍衛城(Savatthīnidanam) 三藐三佛陀在這部經裡的提醒是讓我們知道，什麼是正確的忍耐，什麼是錯誤的忍耐。如下文所述：

三藐三佛陀說，比丘，婆羅門會宣稱他們有能導向成功繁華的“行為或方式”(Udayagāmini) 來邀約你，說服你。請您過來吧，過來看，來吧，請您一大早的起床，然後，往日出的方向一直走下去，不管遇到，池塘，深淵，尖刺的樹樁，屎坑，骯髒的泥坑。不論您掉進何處，就請您在那一處好好的等死吧。以這樣的方式行為去作，當身體崩裂，死去，您一定進入天界。

在這部經裡的義釋說，行為或方式叫作 (Udayagāmini)，指的是在自己的門派宗教之下所信仰的方式或行為去作，能達到成功繁華的結果。

這部經的教導是教導忍耐，但必須要看有沒有利益。倘若沒有智慧伴隨，沒有理由，沒有利益的話，**在增支部(Aṅguttara Nikāya) 第十一法(Ekadasakanipata) Dutiya ariyāvāsasutta，第 20 題裡**，有講述這幾句話: Paccekasaccā，就是在某個人，某個群裡，某個門派裡，某個宗教的婆羅門，誤認為世界是永恆，誤認為世界不是永恆，就只是執取認為自己門派或自己宗教的教導是真諦、是真的，等等。

三藐三佛陀在這部婆羅門經裡繼續的往下說法:

瞧，諸比丘。婆羅門們所定的方式或行為，那些定下的行為都是愚痴者所作的行為，都是迷失者所作的行為。並認為那樣的行為會帶來厭離，能放下慾愛的執取，能熄滅，能進入平靜，能有大智，能開悟，能涅槃。至於佛法的規律裡，Ariya-vinaya: 音譯為“阿離耶-毗奈耶”。“阿離耶” Ariya 的意思是聖者。“毗奈耶” vinaya 的意思是能夠離開邪道惡道的行為。在佛教裡也有定義關於方式或行為叫作

Udyagāmini。所作的行為僅只是為了厭離，為了放下慾愛的執取，為了熄滅，為了進入平靜，為了大智，為了開悟，為了涅槃。

那些婆羅門也宣稱他們有能導向成功繁華的方式或行為，但是意義不同。用同樣的文字，卻是不同的道路。一是能夠離開惡道邪道，一是離開善道正道。

三藐三佛陀宣說，諸比丘，叫作方式或行為(Udyagāmini)，僅只是為了厭離，為了涅槃。在“阿離耶-毗奈耶”(Ariya-vinaya)裡，諸聆聽佛法者，諸佛教徒，諸聖者，具有對，佛，法，僧很堅定的信心。並具有諸聖者所喜愛的戒，不破的戒，完美的戒，等等。都是為此而定或專注，叫作 Udyagāmini，方式或行為，僅只是為了厭離，為了放下慾愛的執取，為了熄滅，為了進入平靜，為了大智，為了開悟，為了涅槃。

結束婆羅門經第二(Brāhmaṇasutta 2)

短短的一部經，卻是關於現在這一刻的真相，這一刻正在出現的法。這就是為了放下慾愛執取的道路，為了熄滅的道路，為了進入平靜道路，為了大智道路，為了開悟道路，為了涅槃的道路。

小尼迦耶(Khuddakka Nikāya) 行藏(Cariya Pitaka) 雜經(Pakinnakakatha)裡的講述，如下文所述:

忍耐波羅蜜被污染，那是因為認定有自己，認定有他人。

有些人的忍耐是侷限的，這句話的意思是，只是有時候對有些人忍耐。或者是有時候也會比較，會拿自己去與他人比較，那一刻是不忍耐。因此，每一次的忍耐，忍耐就會慢慢的累積增長。同樣的，當不忍耐生起的時候，必須知道那一刻就是忍耐波羅蜜被污染了，那是因為認定有自己，認定有他人。

同樣的道理，錯誤的見解，撫摸慾愛，儀式儀軌等。是諸波羅蜜的汙染。

“波羅提木叉” (Patimoka) 分為兩種。《一》 (Ovāda Pātimokkha)：是三藐三佛陀所宣說的法或核心的教導。《二》 (Anā Patimokkha)：是關於比丘必須遵守的戒律。三藐三佛陀在“波羅提木叉經” (Patimoka sutta) 宣說忍耐波羅蜜的重要性，最重要最主要的有三首經詩。

第一首經詩

***Khantī paramam tapo titikkha*：忍耐就是能夠忍辱。**

***Nibbānam paramam vadanti buddhā*：諸佛陀說涅槃是最殊勝之法。**

***Na hi pabbajito parūpaghātī*：傷害他人不叫作出家者。**

***Samaṇo hoti param viheṭṭhayanto*：侵犯他人不叫作比丘。**

第二首經詩

***Sabbapāpassa akaraṇam*：不作諸惡法。**

***Kusalassūpasāmpadā*：只行諸善法。**

***Sacittapariyodapanam*：淨化自己的心。**

***Etam buddhānasāsanam*：這是諸佛陀的教導。**

第三首經詩

***Anūpavādo anūpaghāto*：不說壞話，不傷害。**



***Pāṭimokkhe ca samvaro*：注意謹慎，遵守戒律。**

***Mattaññutā ca bhattasmim*：懂得衡量食物。**

***Pantañca sayanāsanam*：寂靜的睡處與坐處。**

***Adhicitte ca āyogo*：精進修行讓心平靜。**

***Etem buddhānasāsananti*：這是諸佛陀的教導。**

在長部(*Digha Nikāya*) 小品(*Mahāvagga*) 大本經(*Mahāpadāna Sutta*) 義釋裡，
如下文所述：（第一首經詩）：

***Khantī paramam tapo titikkha*：忍耐就是能夠忍辱。**

一切的善能夠增長，那是因為忍耐。一切的危險在心，行為，以及言語生起。那是因為不耐忍，就是沒有忍住。“極端的忍辱”，就是對日常生活裡的環境，住處，任何的情況都能忍耐，是為極大的忍耐。

***Nibbānam paramam vadanti buddhā*：諸佛陀說涅槃是最殊勝之法。**

沒有任何的法能及涅槃。因為其餘的法是有因緣條件而起，生起立即滅去。行法的真相就是名法或色法，有因緣條件而生起滅去。所以，諸行蘊都是無意義。因此，三藐三佛陀宣說，涅槃是最殊勝之法，最終的法，意思就是最高。因為涅槃這個法，是能夠熄滅根除不善的汙染，不善法再也不會生起。

***Na hi pabbajito parūpaghātī*：傷害他人不叫作出家者。**



不管是誰或任何人都好，去傷害，去干擾，去侵犯他人，那是因為缺乏了“極端的忍辱” (Adhivasana khanti)。所以，這樣的人不叫作出家者。Parūpaghātī：就是損壞了戒。身為比丘，侵犯了其他任何一類的眾生，叫作去傷害他人，讓自己的戒律崩壞。這樣的人不叫作出家者。稱為出家，那是因為遵守戒。倘若哪一刻犯戒，讓自己的戒崩壞，那一刻不叫作出家。

至於在家者，跟隨持戒也能夠消磨不善的汙染。倘若您是個比較細心的人，能夠仔細的反省思考自己的所作所為。行為，言語，是不是有傷害他人。即便不是謊言，也要想一想那個言語有沒有傷害到他人。所以，必須真的很細心很謹慎。

此外，任何人去傷害他人，那是因為“沒有極端的忍辱”。殺害其它的生命，即使是蚊蟲螻蛄，這樣的人不叫作出家者。為何不叫作出家者，因為還不能捨棄汙染。就如智者所說，因為能捨棄自己的汙染，因此，才叫作出家者，這就是出家者的特相。

(第二首經詩)

Sabbapāpassa：諸惡法。

如果知道那是不善法，不論是多麼渺小的不善法，倘若能夠持戒就持戒，能夠捨棄就應該捨棄。

Akaraṇam：不讓它生起。

Kusalassūpasāmpadā：只行諸善法。

Sacittapariyodapanam：淨化自己的心。



能夠讓自己的心純潔清淨者，指的是阿羅漢果。因此出家者應該戒絕諸惡，捨棄一切的不善法，持戒，守戒，不犯戒。培養一切善法，以善法去建立諸“奢摩他”(samatha)和諸“內觀智慧”(vipassana)。以阿羅漢果成就清淨的心。

***Etam buddhānasāsanam*：這是諸佛陀的教導。**

這就是諸佛陀的教導，諸佛陀的提醒。

(第三首經詩)

***Anūpavādo anūpaghāto*：不說壞話，不傷害。**

“不說壞話”：指的是沒有用言語去傷害他人。“不傷害”：指的是不用身體去傷害他人的身體。

***Pāṭimokkhe ca samvaro*：注意謹慎，遵守戒律。**

最終，最高，最偉大的，就是最高之戒律。還有另外一個定義就是，保護 + 脫離 = 意思就是能夠保護，離開惡道。還有另外一個意思就是，保護者+能夠脫離 = 意思就是任何人持戒保護戒，所守護的戒並保護持戒者脫離險境，因此，這樣的戒叫作“波羅提木叉”(Pāṭimokkha)。任何人守護持戒，那個人脫離惡趣往向善界。

***Mattaññutā ca bhattasmim*：懂得衡量食物。**

能夠有能力去衡量自己能夠接收多少食物，能夠用多少食物，能夠吃多少食物。

***Pantañca sayanāsanam*：寂靜的睡處與坐處。**

須知在這一首經裡對四種要素的知足,只展現出兩種要素而已。

(至於四種要素即是:衣、食、住、藥)

***Etem buddhānasāsananti*：這是諸佛陀的教導。**

不用言語去傷害他人，不用身體去傷害他人。遵守戒律，守護教誡“波羅提木叉”(Pātimokkha)。懂得衡量接收，衡量食物。懂得享用寂靜的睡處與坐處，那是因為成就了禪定。這是諸佛陀的教導。

忍耐這件事，大家都會想，尚若要擁有在經典裡所讀到、所聽到的那樣的忍耐，簡直是太難了。因為忍耐是能夠忍耐一切，不論是什麼樣的情況都要忍耐。當得知諸弟子的過去世的故事時，他們也是有貪愛，瞋恨，愚痴，也像大家一樣有很多的不善法。但是，那時的諸弟子是有很高的智慧以及很看重忍耐的價值，看重諸善法。因此，那時的諸弟子就會很有耐心，忍辱的去培養一切善，直到能夠圓滿諸波羅蜜，體證四聖諦。所以，波羅蜜的結束就是圓滿了諸波羅蜜。但要圓滿波羅蜜之前，能夠結束波羅蜜之前，必須一世又一世的堅持忍耐，繼續不斷的培養，叫作 *cira-kala-bhavana*，它的意思是說要用很長久的時間去培養。因此，必須要很長久的時間去培養建立智慧，是為了消滅不善的汙染。當我們看見不善的汙染愈多，就愈知道是要依靠非常長久的時間慢慢的培養累積善，才能夠慢慢的去消磨不善的汙染。繼續不斷的聆聽佛法，繼續不斷地思考佛法和反省自己。因為所聽所聞的佛法，是在培養累積智慧，同時也在慢慢的消磨一切不善的汙染。

在這就能看到，忍耐的去培養、去建立諸波羅蜜，必定會達到圓滿，成熟，就是在某一世裡能夠體證四聖諦。例如，三藐三佛陀的諸波羅蜜，達到圓滿，成熟，在菩提伽耶的菩提樹下開悟，成為了三藐三佛陀。有信心的諸佛教徒懷著尊敬的心想去“四聖之地”：佛陀誕生，開悟，弘法，入涅槃之地禮敬朝拜。這四聖之地是在輪迴裡最重要的聖地。當得去佛陀聖地禮敬朝拜時，就該如理作意的去思考法。

以下的講述是關於諸弟子在過去世培養累積忍耐，是為了讓我們思考，能夠看到，即使是在日常生活中的尋常之事，也必須要有忍耐。

第四冊(Catukkanipata) 迦葉愚鈍本生故事 2 (Kassapa mandiya) Jataka2) 裡的講述:

那時，三藐三佛陀住在祇園精舍向一位年邁的比丘(Kassapa mandiya)說法，所以才說起這個故事。

故事是這樣的，在“舍衛城”(Sāvatthī)，有一位公子看到諸慾的危險，所以就三藐三佛陀的門派之下出家。不久之後，就成就了阿羅漢。過後，當他的母親去世了，這位比丘就讓他的父親和他的弟弟出家，一起來住在“祇園精舍”(Jetavana)裡。當將近守夏節時或“結夏安居”(varsa)時，他們三位比丘居住在一個村莊裡，那個村莊很方便，很容易的就能尋到生存的四種要素。當到了解夏節(守夏節最後一天)，他們三位比丘就返回祇園精舍。當抵達祇園精舍的附近時，比丘哥哥就囑咐比丘弟弟，你先讓年邁的父親比丘休息一會，休息過後你才帶他進祇園精舍。至於我就先一步進入祇園精舍準備住處。

年邁的比丘走的很慢，小比丘就用自己的頭去推年邁比丘的背，意味著是向前走。年邁的比丘就返回原地又重新開始走，一直這樣的重複直到日落，等到兩位比丘抵達祇園精舍時，天都已經黑了。至於哥哥比丘，他手上拿著一把火炬一直等待著兩位比丘。當看到兩位比丘就問道：為何這麼遲才到呢。年邁的父親比丘告訴他遲遲未到之因。為了等待兩位比丘，導致哥哥比丘錯過了去禮敬侍奉三藐三佛陀的機會。

第二天，當哥哥比丘進去禮敬侍奉三藐三佛陀時。三藐三佛陀得知哥哥比丘作天就已經達到祇園精舍，但卻沒有來禮敬侍奉的原因。因此，三藐三佛陀批評那位

年邁的比丘，宣說：不只是此世此時而已，即使是過去世，這位年邁的比丘，也是有如此的行為。

讀到這裡，您有如何的看法呢。為何被批評的不是小比丘，反而是年邁的父親比丘被批評。所以，是誰應該要忍辱。

三藐三佛陀宣說過去世的故事：那時，大菩薩出離家中為隱士，與他的父親和他的弟弟居住在“喜瑪梵塔”(Himavanta)的森林裡。這位年邁的比丘在那一世身為我的父親。到了雨季，其他的隱士離開了“喜瑪梵塔”去居住在人群之地。當到了水果成熟的季節，那些隱士就返回“喜瑪梵塔”。當那些隱士離住處不遠時，大菩薩就先前一步去整理住處，讓父親隱士和弟弟隱士隨後才跟來。那兩位隱士也有如此世的年邁比丘和小比丘同樣的行為。

那時，大菩薩讓兩位隱士放好物品，讓父親沖涼，幫父親洗腳，按摩腳，捶背，按摩背。放好火盆之後就去坐在虛弱父親的身旁，向父親問道：我的父親，通常，年少者就如土陶容器，能在一瞬之間破裂（這句話的意思是通常年少者是處在缺乏忍耐的年紀）。一旦破裂了一次，就無法再修補。那些年少者，罵也好，批評也好，身為長輩就應當忍耐。

當大菩薩開導父親時，說道：我的迦葉父親，當年少者要罵也好，咒也好，打也好，那是因為還年少。有智慧的智者，會對那些年少者所作的行為有所忍耐。

當諸智者吵架時，也能快速的融和。至於諸愚痴者，如土陶容器那般的破裂，他們並不會彼此停止業障。

倘若有意願想要熄滅不善的汙染，有意願想要體證四聖諦，有意願想要直接經驗名法與色法的生滅，就必須仔細的思考這些法的真相。為了消滅不善的汙染，慢慢的能夠成為有耐心的人，就是能夠忍辱的人。例如：

“當諸智者吵架時，也能快速的融和。”

即使是智者之間，也許會因為某些事情發生了衝突。但他們很快就會和好了，因為他們彼此都是智者。有些人也會有這樣的見解，不管是誰都好，不論是有多愛，有多恨，最終都要死。死了之後關於這一世的事情通通都會忘記，忘得一乾二淨。只是還沒有死，還活著的過程中就會記得。重點是以智者的身份記住，還是以愚痴的身份而記。倘若是以智者的身份記住的話，即使還沒有忘記所發生過的事情，也會原諒。即使是發生了某些衝突，也會快速的和好。智者會彼此寬恕，彼此包容，互相諒解，原諒對方，會繼續的作朋友，會互相的協助幫忙，這是瞭解佛法的人。

“至於諸愚痴者，如土陶容器那般的破裂，他們並不會彼此停止業障。”

大菩薩再往下說了一段話，如下文所述：

任何人若知道自己所犯下的錯誤，並懂得敞開那個錯誤。那兩人就會更加的和諧，他們的親近關係並不會崩裂。

必須能夠自知自己所犯下的錯，冒犯了他人，以及能夠知錯認錯，展現指出自己的錯誤。不僅只是要知錯，如果還不敢敞開自己的不是，內心就會存著怨恨，不情願不甘心。有時偶爾回想起來，也仍然還會感到不甘心。可是倘若某人犯錯了，冒犯了他人，然而能知錯認錯，懂得敞開那個錯誤，他們彼此之間就會更加和諧，更加的體諒對方，他們之間也不會產生什麼問題，他們的親近關係並不會崩壞。

下一段的講述是：

“當任何人被他人冒犯了，自己能夠融和，能夠和好如初。這樣的人叫作好人，是高貴者，是背負責任者，是維護任務者。”

所以必須真正的有智慧，才能夠反省思考看到什麼才是真正的利益。倘若是智慧低弱的人，即使是大菩薩這麼說了，或者三藐三佛陀如此的教導，那個智慧低弱的人總是唱反調，不會傾向善法去行有利益的事。

當任何人被他人冒犯，就是被罪惡籠罩，被傷害。即便那些犯罪者不悔過，不道歉，自己也能夠去融和，向他和好，與他保持朋友的關係，向他這麼說：“請您來吧，來學經典，來聽義釋，時常的建立智慧，為何您要如此的疏遠？”這是他慈愛的本質，高貴的人。此人是背負責任者，維護任務者。因為此人他會履行，完成朋友的責任與任務。

大菩薩如此的向自己的父親教導，從此以後，大菩薩的父親就善化的修習自己了。

這是那一個過去世的故事。但，到了這一世，這位年邁的比丘也同樣的作出像過去世那樣的行為。也就是當他的孩子用他的頭來推他的背時，這位父親就生氣，沒耐性，不耐受。他就返回原地又重複的開始走，等到抵達祇園精舍時，天都已經黑了。這表示了任何人都無法控制法的生起，不管是善法的生起還是不善法的生起。有些時候是有很多因緣條件讓善的法生起，有些時候也有很多因緣條件讓不善的法生起。即使這位年邁的比丘在過去的某一世精進努力的修習，淨化消磨不善的汙染。但只要那個不善的汙染還沒有徹底的被根除，不善的根它仍然還在。只要有適當的因緣條件，不善法就會立刻生起。所以才導致了這樣的不善的行為生起，這都是取決於不善汙染的力量。

至於一直以來都有機會聆聽佛法的人，就會逐漸看到法的深奧。三藐三佛陀所說的法是很深奧，難以瞭解。要像諸聖人那般的能夠體證四聖諦，那是非常難的事。佛法幫助我們看到在日常生活中的忍耐，善的忍耐的特性是什麼樣。忍耐的去聽聞



佛法，瞭解佛法是非常難的事。雖然是很難，但也是可以慢慢的去瞭解。就這樣一點一點的累積，直到在未來的某一天，就會收到極度忍耐的成果。這個成果就是能夠體證四聖諦，例如，諸聖者。

有智慧的人能夠反省思考自己的生活。在自己的生命裡，不論遇到什麼情況，都必須要有非常的忍耐。對悲哀憂傷忍耐，對瞋恨憤怒忍耐。對在日常生活中所聽到或遇到某些人不好的行為，不好的語氣，不管是什麼狀況都能夠忍辱相待。即便是生命的結束，對死亡這件事，有智慧的人會看到忍耐的重要性，就是忍耐精進努力的去學習佛法，思考佛法。必須要有真誠的心去學習，修行，隨法而行。是為了繼續不斷地累積，這樣慢慢的累積將會成就圓滿波羅蜜。

『諸惡莫作；眾善奉行，自淨其意，是諸佛教』



法句經 183

真實波羅蜜

真實波羅蜜(sacca pāramī)：不欺騙，是為“特相”。和事實一致，是為“作用”。卓越，是為“現起”。誠實，是為“近因”。

真實波羅蜜，就是正直者，真心者，誠實者，以及如實的去面對法的真相。例如，真實的行為，言語，心意。因為，要能體證四聖諦，必須要真實。就是，如實的去面對所出現的真相，善就是善，不善就是不善，不論是自己的還是他人的。

倘若看到不誠實的危險，就必須慢慢的去培養誠實，讓真實波羅蜜慢慢的累積成長。在經典裡面有這樣的譬喻，說謊言者如綠豆湯。因為當烹煮綠豆時，有些綠豆是生的，有些是熟的。當吃的時候就會咀嚼到不熟的、硬的綠豆。猶如言語般，倘若話說多了，在那些所說出的話裡會有假的成分，不真的成分在話裡面。又或許從頭到尾都是真的，從第一個字到最後一個字，每一個字都是真的，這也是除了自己沒有人會知道。倘若，能自知自己是真話比較多還是假話比較多，那些不善的法就會慢慢的消磨，漸漸的捨棄。當智慧如實的去知道善法時，就是能夠看見不善法就是不善法，以及不善法的危險。那一刻就是智慧。下一個階段的智慧就是會想要去消滅那些危險之法，讓那些不善的法慢慢的減少。倘若是不善法，就不會看到不善是有害危險的法，如此，就會更加的累積不善。因此，能夠體證四聖諦的人，必須是個真實者，不管是身，口，意，都必須是要真實的。

所有的不善法皆是有因緣條件俱足而生起，所以必須依靠正念生起去覺知那一刻不善法的特徵；這樣，在那一刻就會因此立即捨棄不善法。我們不該拖延等待去覺知現在的法出現，而是要真實的去面對出現的法。倘若覺知出現的是不善的法，在那一刻就能立即捨棄出現的不善法。

因為有太深的不善汙染，尚若不依靠十波羅蜜，就不會有能夠體證四聖諦的那天，不可能會成為須陀洹，只剩下不超過七世的輪迴就會成為阿羅漢。即使是智慧第一的大弟子，舍利弗尊者的智慧，也必須經歷了一阿僧祇十萬劫很長的時間去培養十波羅蜜，就只是為了能夠體證四聖諦。因為十波羅蜜的累積，當舍利弗成為須陀洹，十五天之後，舍利弗就成就了阿羅漢果，成為阿羅漢。

“真實波羅蜜”就是真心實意的去培養一切善法，為了熄滅不善的汙染。倘若缺乏了真心實意的要去培養一切善，那麼，不善的汙染就無法熄滅。

真心實意的去培養一切善，就只是為了熄滅不善的汙染。熄滅不善的汙染是從真心的對待三寶開始。必須是個真心實意者，真正如實的去反省思考，自己對三寶是不是非常的尊敬，然而又是如何的去尊敬。是不是非常的有信心，又如何的有信心。有尊敬，有信心，真心真意的忠於三藐三佛陀，或只是忠於佛像。

能夠知道自己對三藐三佛陀是否真心實意，那就是當你看到一尊佛像時，對所看到的佛像產生了什麼樣的想法。是不是真心實意的要以三寶為依靠，皈依三寶。就是有尊敬、敬佩、信心、謙虛的心去恭敬禮拜三藐三佛陀的恩德。還是當看見佛像時，祈求佛像保佑、求財求富、求名利、求官位、求各種各樣的願望。

在每一天裡必須如實的去認識自己。自己是否真心實意，有沒有真心的去皈依三寶，以三寶為依靠；有沒有真心實意的，尊敬的，去跟隨三藐三佛陀所說的法而行。三藐三佛陀已經入大涅槃了，所以佛法就是代表三藐三佛陀。對佛法真心實意者，真心的學習佛法，就是為了正確的瞭解佛法。學習佛法不是為了財富，不是為了供養，不是為了讚譽。而是為了正確的瞭解佛法。正確的瞭解正在出現的法，是為了消滅不善法，是為了捨棄無明。

“寺廟”是依靠的地方，支助的地方，聞法的地方，學習佛法的地方。不是任何某一位比丘的寺廟，而是三寶的寺廟。因為，源於對三寶的信心，才會有了這麼多的寺廟，為依靠、為支助、為學習佛法之處。因此，為了禮敬三寶，倘若有供養維護佛法的辦法，就必須謹慎的反省思考自己的所作所為是否對三寶有利益。

勝義光明(Paramatthajotikā) 小尼迦耶(Atthakatha Khuddakanikāya) 吉祥經(Maṅgala sutta)裡，講述關於阿難尊者對三藐三佛陀的尊敬，如下文所述：

當摩訶迦葉尊者(Mahakassapa)，優婆離尊者(Upāli)，阿難尊者(Ānanda)，以及其餘的共五百位阿羅漢，一起聚會在王舍城“七葉窟”(saptaparni)洞門的附近，一起在此處第一次結集。因為有某些天人看到阿難尊者，坐在法會中講壇的高處，被有神通力的諸阿羅漢尊者圍繞著。因此，天人心想，這位阿難尊者是牟尼智者。

“說來，此阿難尊者他也算是“釋迦”(sākiya)族人，是佛陀的親戚，是釋迦牟尼佛的繼承人。即使三藐三佛陀都稱他為有五種第一的地位，具有最特別令心奇蹟的四種法，是受四個種類的佛教徒，歡迎，喜愛。如今，看來阿難尊者是三藐三佛陀合法的繼承人，是佛陀，是智者。”

阿難尊者的心，是能夠全面知曉諸天人的想法。他無法承受自己沒有的，虛假的，如此巨大之德的誇讚。為了想要展現出自己的品德，自己的身份，只是三藐三佛陀的追隨者，聆聽者：

阿難尊者說道：“Evamme sutam ekam samayam bhagavā sāvatthiyam viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme bhagavantam...”（我是如此的聽聞，那時，三藐三佛陀住在祇園精舍。是“須達多給孤獨長者”，在舍衛城裡請問三藐三佛陀...）

這句話是阿難尊者在 2500 多年前說下的話。如今即使是聽到這一句話 “我是如此的聽聞...” 也足夠深深的體會到阿難尊者的想法。在那個時候的第一次結集，

他明確的展現出自己的品德，自己的身份，只是三藐三佛陀的追隨者，聆聽者而已。因此，阿難尊者才會說“Evamme sutam...”這句話的意思是 “我是如此的聽聞...” 指的就是，這並不是他本人所說的話，而是三藐三佛陀所宣說的話，因為他不是三藐三佛陀。

因此，在這裡我們能看到，即使是已經過了 2500 多年。但是，倘若每當看到“Evamme sutam...”（我是如此的聽聞...）這一句話時，諸佛教徒的內心會生起歡喜，有再一次的機會，能夠再一次重複的聽聞三藐三佛陀所說的法。使聽聞者再次能夠念想到佛陀所說的話，不管是祇園精舍，或其它地方。

當阿難尊者如此的說“我是如此的聽聞”。500 尊阿羅漢以及諸上千的天人，讚嘆阿難尊者，好，好“薩度，薩度”。當時的地面發生震動，空中也有各種各樣的花飄落下來，還有許多其它的奇蹟出現。接下來也有諸多的天人生起急迫感，說：“那些話，我們曾經在佛陀的面前聽聞過，那些話，都已經過去了，也還會再重複的生起。”

三藐三佛陀已經入大涅槃了，一起參與第一次結集的諸阿羅漢尊者也曾經聽聞過那些話。即使那些話他們曾經聽聞過了，那些事情他們曾經親眼見過、經歷過了。可是，再也不會親眼再見到，不會再親身經歷了。但是還能夠有機會再次聽聞那些話，這會成為念覺知生起的因緣條件，讓聽聞者能夠尊敬的念想三寶。即使那些故事已經過去很久很久了，但每當聽到佛法時，就會看到佛法的珍貴，也知道這是善的耳識果報。在這一世能聽聞佛法，是善的果報生起，是因為過去世有累積的善業，才能再聽聞到這些話。

阿難尊者安慰那些內心波動沮喪的人，因為他們再也不能看見三藐三佛陀了。佛陀所說的話就是佛法。要說佛陀已經滅了是不可，因為佛陀就是佛法，佛法就是諸位的導師。

“Evamme sutam...”（我是如此的聽聞...），這句話的含義。

阿難尊者想要安慰後代的佛教徒，安慰那些感到悲傷，再也不能看見三藐三佛陀的後代的佛教徒。佛陀所說的話就是佛法。要說佛陀已經滅了是不可，因為佛陀就是佛法，佛法就是諸位的導師。我們能夠知道三藐三佛陀是不是真正的導師，如果我們聆聽佛法，思考佛法，正確的隨法行。

當尊者說 “Evam” 這一個字時。叫作：展現佛法的財富，達到說法的具足。

因為必須要有展現佛法者，講法者，才会有聆聽者。倘若只有聆聽者，沒有講法者，說法是不可能具足的。因此，只是 “Evam” 這一個字，就顯現出，什麼是叫作：展現佛法的財富，達到說法的具足。

當尊者說 “me sutam” 這一句話時。叫作：展現追隨者或聆聽者的財富，達到追隨或聆聽者的具足。

不是別的而是阿難我，指的就是成就了五種第一的阿難尊者，說出這一句話 “me sutam”（我是如此的聽聞）。

當尊者說 “ekam samayam” 這一句話時。叫作：展現時機的財富，達到時機的具足。（指的就是時機成熟能夠得聆聽佛法。）

一天一天過去的日子裡，當沒有機會聆聽佛法時，那些過去的日子裡沒有時機（成熟）的財富。但，倘若是在聆聽佛法的那個時刻，請知道，那一刻就是時機的財富。那一刻就是時機成熟，是能夠聆聽佛法，是最珍貴的時機。因為能夠有機會聆聽佛

法不是件容易之事。某些人因為有某些重要的事情就沒有機會聆聽佛法。因此“ekam samayam”叫作：展現時機的財富，達到時機的財富，時機成熟能夠聆聽佛法。

當尊者說“bhagavā”¹⁵ 這一句話時。叫作：指引真理的財富，達到指引的具足。

當尊者說此話“sāvatthiyam viharati jetavane anāthapindikassā arāme”（三藐三佛陀住在祇園精舍，是須達多給孤獨長者，在舍衛城之地。）至於“viharati”（住處或地方）這一句話，指的是達到住處的具足，就是達到居住之所的圓滿。

“sāvatthiyam”和“jetavane”這兩句話的意義是。《一》指名“sāvatthiyam”（舍衛城）這個地方。尊者正是要表示三藐三佛陀對眾生的幫助。《二》指名“jetavane”（祇園精舍）這個地方。尊者正是要表示三藐三佛陀對諸比丘的幫助，等等。

勝義燈(paramatthadīpanī) 小部經(khuddakanikāya) 如是語經(ītivuttaka) 一法(ekaniṣṭha) 貪經(lobha sutta)，講述關於決意法，此法是關於十波羅蜜之一的決意波羅蜜。

屬於波羅蜜的決意法，必須是傾向十波羅蜜的四種法，這四種法是：《一》真實(sacca)，《二》捐贈(cāga)，《三》清靜(upasāma)，《四》智慧(paññā)。

¹⁵ “bhagavā”：指的是，三藐三佛陀，是導師，是指引真理者。不是尋常的普通人。

真實就是真誠的心，如實真實的去培養智慧，只是為了體證四聖諦。經典裡一段話的講述，如下文所述：

此外，第一首經（bhagavatā）這一句話，指的是決意法的具足圓滿，那就是“真實”（sacca），以及決意法就是“捐贈”（cāga）。這裡的決意指的是：大德真實的起誓，真實的言語，和真實的智慧。表示到關於捨棄色欲，捨棄世俗的名利，地位，財富，榮譽等等。以及捨棄五蘊，就是徹底根除一切不善的汙染。

因此，倘若對“真實”和“捐贈”沒有堅定的決意的話，是不可能體證四聖諦的。“捐贈”的意義不只是捐款錢財物品，而是能夠捨棄色欲，捨棄對色塵，聲音，氣味，味道，可碰觸的貪愛執取。除此之外，還要捨棄名利，地位，財富，榮譽等等。以及捨棄五蘊，就是徹底根除一切不善的汙染。真正能夠“捐贈”是必須捨棄一切，甚至是一切煩惱，一切不善的汙染通通都要捨棄，以及必須要有“真實”。從一開始都是真誠堅定的決意，才能抵達熄滅煩惱，根除不善的汙染。如今，聆聽佛法的人，瞭解佛法的人，知道自己還有很多不善的汙染，是件很珍貴之事。這表示了，必須要依靠各種各樣的波羅蜜才能夠真正的瞭解真相，體證四聖諦。必須慢慢的培養累積各種各樣的波羅蜜，直到能夠慢慢的捨棄不善法。至於“阿羅漢”（arahat）這個字，指的是必須要真實的去培養建立一切善法。接下來下一段話的講述：

第二首經（arahattā）這一句話，指的是決意法的具足圓滿，那就是“清靜”（upaśama）和“智慧”（paññā）。這裡的決意法指的是能夠清靜，能夠平息諸蘊（lobha）。指的是三藐三佛陀的開悟。

Upaśama 就是清靜，接下來的下一句要講述關於“真實”的重要性，如下文所述：

的確，獲得決意法就是必須要有“真實”，這“真實”是三藐三佛陀身為大菩薩時培養的真實波羅蜜。成就了“神通”¹⁶奇蹟法，以及成就了出世間法。因為三藐三佛陀以智慧修行培養各種各樣的十波羅蜜，具足圓滿十波羅蜜。以大慈大悲去進行決意法，就是“捐贈”，是波羅蜜的圓滿。因為能捨棄，能拋棄了敵人(五蘊)。

“神通”是極重大的因，能有極重大的果。

小部(khuddakanikāya) 自說 (udana) 長髮絡苦行者經(jaṭṭila sutta) 這一部經讓我們看到，沒有累積正念覺知者是多麼的迷失，有多麼錯誤的見解，如下文所述：

我是如此的聽聞，那時，三藐三佛陀住在“格雅”(Gayā)附近村莊。那時，有諸多長髮絡的苦行者，在河中潛水，在河中浮水；有些潛下水底，有些浮上水面；有些打河中之水來沖洗身體，有些又在格雅河邊供奉火神。在八天降雪期間，夜晚時，天氣特別的寒冷。那些長髮絡的苦行者心想，因這樣的行為會使我們純潔。

當三藐三佛陀看見了那些長髮絡的苦行者，潛下水底，浮上水面，潛潛浮浮。某些打河中之水來沖洗身體，某些又在格雅河邊供奉火神。在八天降雪期間，夜晚時，天氣特別的寒冷。那些長髮絡的苦行者心想，因這樣的行為會使我們純潔。

接下來，當三藐三佛陀知曉此事之後，就在那時展示佛法。說道：潔淨不是因水而潔淨，而是當那個人有真諦和法，那個人才是潔淨，才是婆羅門。但，仍然還是有很多人在此河水中沖水洗澡。

¹⁶ “神通”：這裡指的是開悟成為三藐三佛陀。正在修習法的人知道真實是最重要的。因為真實是能夠體證真相之法，真實是能體證四聖諦之道。

勝義燈(paramatthadipani)小部經(khuddakanikāya) 自說(udana)長髮絡苦行者經(jaṭila sutta)的義釋書裡的解釋，如下文所述：

潔淨不是因為與水有關的行為而潔淨，例如，潛水浮水等，不叫作眾生的潔淨，沒有那樣的潔淨(惡)。以水清潔就無惡了，是不可能的事。倘若在此河沖涼洗澡，或者如上文所述的行為等就可以潔淨無惡，很多人，就會一窩蜂的奔向河中沖水。例如，作惡行惡者，弑父弑母者等，以及其餘的眾生例如，牛，最終就連烏龜也會一窩蜂的奔向河中沖水。人與動物就會因水而潔淨，以水無惡。但，沒有如此的道理。為何沒有如此的道理？因為，沖涼洗澡不可能是惡法之因的對立，不善法之因的敵人。倘若某物能夠讓另一物敗壞，某物就是另一物的敵人。猶如光亮是黑暗的敵人，知識是無知識的敵人。沖水洗澡是不可能與惡法為敵，因此，就必須確認，因水而潔淨惡是不可能的。為了展現真諦，潔淨之因，三藐三佛陀說出了這句話“yamhi saccañca”（諸真實在某個人裡）。

(Yamhi) 的意思是：在某個人裡。

(Sacca) 的意思是：言語的真實和行為的真實，還有另外以下的意思。

(Sacca) 是：智慧的真實和究竟的真相。

(dhammo) 意思是：法的真相就是聖道和果心。

正法會在某個瞭解真相的人裡。某個人，指的是聖人。還有對“某個人”另外特殊的定義是，沒有輪迴者的阿羅漢，叫作純淨者，叫作婆羅門。因為已經徹底的根除不善的污染了。為何要把(真實)“sacca”和(法)“dhamma”分開解說。因為(真實)是有非常強大的助益，這是真的。三藐三佛陀在經典裡展示了很多關於(真實)的威力，例如，真言是不亡之詞；真實之味，是勝過一切的味。諸智者

說住在真實裡和住在法的真相裡是君子。住在真理的婆羅門，展示與真實法對立之法的危險，例如：時常說謊以及說不真實之詞者，他進入地獄。

長髮絡苦行者經 9 (jaṭila sutta 9) 結束

培養建立真實波羅蜜，必須有智慧伴隨，慢慢的累積，就只是為了體證四聖諦，了解真相。倘若我們所謂的真實是不善法的真實，還要繼續守住那個不善法的真實嗎，這是必須要好好謹慎的去思考。倘若能夠離開那個不善法的話，就趕緊離開，離開得愈快愈好，必須小心謹慎的，勇敢的，用最快的速度離開那個不善的法。倘若還拖拖拉拉沉浸在那個不善法中，就會導致要離開那個不善法就更加的難了，或終究要離開那個不善法也遲了，來不及了。就一直這樣的一世接著一世，繼續不斷地循環。

勝義燈(paramatthadīpanī) 小部經(khuddakanikāya) 如是語(ittivuttaka) 貪經(lobha sutta) 講述關於有非常堅定的信心者，對三藐三佛陀的忠誠之心，如下文所述：

任何人住在三藐三佛陀所說的話裡，具有堅定的信心。那個人的堅定信心，不論是出家者，婆羅門，天人，魔，梵天神，誰都無法奪走，這是真的。那些忠心者，即使會失去自己的生命，也不會放棄對三藐三佛陀的信心，或放棄三藐三佛陀的教導，因為有非常穩固的忠誠之心。因此，三藐三佛陀說道：何人是智者，是孝順者，那人是最善的好友以及有非常穩固的忠誠之心。

若對別人忠心，而不是對三藐三佛陀忠心，那個忠心也許是一時半刻，又或許是長長久久，有時多有時少，有時很長有時很短。但對三藐三佛陀忠心的佛教徒，有沒有發現，佛教徒的忠心是可以一直的忠心，直到死亡來臨，此生結束。從早到晚的每一天裡，從小就會朗誦佛經或念經，念誦三寶經，懷念三寶之恩，直到長大。



這顯現出了諸位體會到三寶的恩典，真心實意的去培養智慧，是為了體證四聖諦，瞭解真相，利益眾生，對眾生有巨大的幫助，不論是動物，人或天人。

三藐三佛陀的名稱會叫作“bhagavā”世尊，那是因為有人對他有非常穩固的忠心。因為世尊他尋找真相利益眾生，因此這是世尊的“大悲憫”(maha karuna)。世尊謹慎的思維要不要宣說佛法，向眾生展示真相，讓眾生也能夠成就戒，成就定，成就慧的圓滿。因此，世尊受到眾生誠心誠意的忠心，不論是出家眾還是在家眾。受到忠心的供養，用一切適當之物來供養，例如，花，蠟燭，香，香料，以及其餘能夠供養之物。

勝義燈(paramatthadīpanī)小部經(khuddakanikāya)行藏(cariyāpiṭaka) 雜經(pakīṇnakakathā) 如下文所述:

善於謀算的聰明者，利益眾生，叫作以智慧而行。

不欺騙而利益協助。接受持戒，守護戒，不與眾生說偏離於真相的話等，叫作以真實而行。

這就是三藐三佛陀所行之道。就是，善於謀算的聰明者，利益眾生。慈愛悲憫不讓貪愛生起，讓貪愛逐漸的減少，指出不善法的危險以及指引培養善法之道。因此，這就是不欺騙而利益協助。接受持戒，守護戒，不與眾生說偏離於真相的話，叫作以真實而行。

倘若沒有真誠之心要去體證四聖諦的話，肯定會對錢財，名利，地位貪愛執取，並會被誘惑進入不能捨棄貪愛執取的道路。倘若，有人向您說，就直接去行動去作，沒必要先去瞭解或先去學習什麼；和有人向您說，您必須要先去學習，先去瞭解，

去思考什麼是正確的道理。請問，您會相信哪一個人。這也是必須要謹慎的反省思考，應該相信誰，為什麼要相信。因為那個人是個有名氣，還是那個人說得有道理，能夠讓我們瞭解佛法。“真實”是能夠利益協助，讓諸善法生起和增長。因為是真實者，真心實意的要消磨不善的汙染。當善法沒有生起時，能夠真實覺知到，我並沒有真誠之心要去培養善法。這樣的反省，也會成為讓善法能夠生起的因緣條件。因此，能夠捨棄不善法的條件必須是個真實者，以及必須有伴隨著念覺知的智慧，直接覺知了解那一刻不善法的特徵，在那一刻就是捨棄那個不善法。這就是讓善法能夠生起的原因。

在大菩薩的日常生活中，不管培養的是哪一個方面的善法，都是很細緻的。至於還沒有體證四聖諦的諸位，諸位也是個正在跟隨大菩薩的腳步而行。就是必須培養各個方面的波羅蜜去止息煩惱或根除不善的汙染。所以該仔細的去思考大菩薩的生命。當他還沒有開悟成為三藐三佛陀之時，他是真實者，真心實意的去培養善法，是為了放掉和消磨不善的汙染。

勝義燈(paramatthadīpanī) 小部經(khuddakanikāya) 行藏(cariyāpiṭaka) 雜經(pakīṇṇakakathā) 如下文所述:

講述關於大菩薩的“行為”¹⁷向眾生的利益而精進。該隱忍一切，例如歡喜的事物或不歡喜的事物等。不說偏離於真相之詞。不去挑選的對諸眾生散發慈與悲。

¹⁷ “行為” (cariya)：就是，當大菩薩在修行培養波羅蜜的行為的過程，他是有意願想要去體證真相。所以，不論是出家眾還是在家眾，都應該謹慎思考大菩薩修行培養波羅蜜的行為，以那個過程為榜樣(不是模仿)，直到體證四聖諦。然而必須是個真實者，真心實意的去行，去跟隨大菩薩的行為。

因任何的原因對眾生而生起任何的苦，我願承受對眾生所生起的一切的苦。此外，隨喜感恩諸眾生所行的善法。

經典這裡所說的話雖短，但意義深遠。當思考瞭解了之後，就應該去遵循。就如這一段話 “向眾生的利益而精進”。倘若仔細的去思考這一段話，這一段話會讓念覺知生起，讓我們不自私。能夠去幫助別人必須要有精進努力才能夠去幫助別人。倘若缺乏了精進努力是不可能去幫助別人的。這表示了要消磨不善的汙染也必須要有菩薩所行的行為，就是“向眾生的利益而精進”。不管是誰走進來您的生命裡，您可不可以出手相助。即使是用言語去幫助，去介紹，去忠告，去提醒有益之事。您的幫助會讓他能夠往善的方向發展，即使您本身會遭到小小的麻煩，您也願意去幫助，這就是“向眾生的利益而精進。”是為了別人的利益，而不是為了自己的利益。

至於這一段話 **“該隱忍一切，例如歡喜的事物或不歡喜的事物等。”** 當某一刻產生了滿意，愉悅時，能夠覺知到這個愉悅，滿意，不是平常的程度，而是愉悅的強度已達到了讓人沉迷，陶醉。就該有念覺知生起去覺知到“該隱忍一切，例如歡喜的事物或不歡喜的事物等。”倘若我們每個人慢慢的，一點一點的，開始學習隱忍，有一天，就會出現忍耐的特徵，成為忍耐者。在任何的情況下都能忍耐，不管是他人用身體言語攻擊，都能夠忍耐。又或者是天氣的冷或熱，生活中的艱難困苦，都能夠忍耐不抱怨，這就是叫作忍耐。

接下來的下一段話 **“不說偏離於真相之詞”**。倘若是個好人就會如實的說。倘若是個不好的人就會說偏離於真相的話，說不真的話。因此，當不說真話的那一刻，那一刻就是一種可以考驗自己，測試自己到底是個好人還是壞人。

“不去挑選的對諸眾生散發慈與悲”。大多數人，通常會以慈心去對待好的人，至於不好的人就不會以慈心去對待。這表示了還沒有普遍的，不挑選的，以慈的心，以悲的心，去對待一切眾生。但是，對有培養慈心的人來說就不同了，他們可以自然而然的以慈心去對待任何一個人，不管是好的人還是壞的人。這是正確知道什麼是應該的，什麼是不應該的。

倘若生氣，不喜歡，小看，鄙視壞的人或不好的人，那一刻是不善的心，那一刻您的心也如那位壞人一樣是不善的心。因為生氣，不喜歡，小看，或鄙視別人的那一刻是不善的心。因此，即使是很短暫的這麼一刻的法，正念也可以覺知到法的特徵，慢慢的累積，智慧能夠慢慢的去知道，應該去培養的法就是善的法。

此外，該隨喜感恩諸眾生所行的善法”。即使是這一段話也能讓我們看到，當看到任何人行善法時，心生歡喜，隨喜感恩那個人所行的善法。那一刻是真心實意的為他人所行所作的善法開心恭喜，即使那個善不是我們本人親身去作。但是，倘若看到任何人行善法卻歡喜不起來，或心不生起隨喜感恩，那一刻就是不善的法。

真實波羅蜜是非常重要的波羅蜜，在 **勝義燈(paramatthadipani) 小部經(khuddakanikāya) 行藏(cariyāpiṭaka) 雜經(pakiṇṇakakathā)** 這部經裡面的一段也講述了真實波羅蜜的重要性，如下文所述：

另外，應該去思考真實波羅蜜的俱足圓滿。例如，不可能會有真實波羅蜜，因為隔絕了真實，戒等。因為，沒有行對誓言適當的行為。因為，聚合一切惡法。因為，跨越真實法。因為，沒有真實法的人是不可信。因為，引用不應該引用之詞來傳說。因為真實者是堅定的決意於一切善的法。因為，能夠讓瞭解真相的累積清淨。因為，如實的瞭解法，行一切善法，瞭解真相的累積。因此而成就了菩薩的行為。

“不可能會有真實波羅蜜，因為隔絕了真實，戒等”。說不真的話，作不真的事，所以一切都是不真的。那是**“因為，沒有行對誓言適當的行為”**。誓言指的就是堅定的決意，當說出不真的話，那一刻並沒有行對誓言適當的行為。接下來的下一段話，**“因為，聚合一切惡法。因為，跨越真實法。因為，沒有真實法的人是不可信。因為，引用不應該引用之詞來傳說。”**這段話使我們能夠看到真實波羅蜜的重要性，就是，真心實意的消磨不善的汙染，以及能夠看到要一直培養善法的重要，直到能夠體證四聖諦。這是必須要依靠“真實”，真心實意的行善法，作個好人。不乞求任何的回報的去消磨不善的汙染，只為了能如實的去瞭解法的真實本質。

在日常生活中，某些人也許沒有仔細謹慎的去觀察什麼樣才是好的行為。倘若您有學習到菩薩的行為的話，菩薩的行為就是榜樣，就是好的行為。當佛陀還沒有開悟成為三藐三佛陀之前，大菩薩生命的行為就是行善，作好人，作好事的細節。

培養建立智慧必須要與各種各樣的波羅蜜一起培養，不可或缺任何一種波羅蜜。因為，每一種波羅蜜都是彼此依靠。即使是佈施這件事來說，倘若缺乏了真實，沒有真實，佈施波羅蜜也無法實現，持戒也不可能圓滿無缺的守住。因此，真實是十波羅蜜裡的其中之一，真實波羅蜜是非常重要的波羅蜜，去支助其他的波羅蜜能夠增長。

真諦光明 (paramatthajotika) 阿拉瓦卡經 (āḷavaka sutta)，講述管與 “真實” (sacca) 這一字，各種各樣的定義，

“真實” (sacca) 這個字有很多樣的含義。例如，“語言的真實” (vacā-sacca)。
“戒絕的真實” (virati-sacca)。 **“見解的真實” (ditṭhi-sacca)。** **“婆羅門的真**

實” (brāhmaṇa-sacca)。 **“究竟的真實” (paramattha-sacca)。** **“聖諦的真實” (ariya-sacca)。**

這讓我們看到“真實”這一字是有很多的意思，看是用在什麼地方，因為不同地方也許會有不同的意義。比如“見解的真實” (diṭṭhi-sacca)，在小部經典裡頭也有出現這麼的一段話：“因為那些諸大門派的婆羅門，稱說自己是聰明者，所以才對真實有另外的說法。”所以在這裡我們會看到有“見解的真實” (diṭṭhi-sacca)，這裡的“真實” (sacca)指的是，那些婆羅門對自己大門派的見解，認為那個見解是真實的，相信自己婆羅門門派的見解是真的。那些婆羅門就認定了，只有這個(錯誤)見解是真實的，其餘都不是。

除此之外在“阿拉瓦卡經” (āḷavaka sutta)裡，還有另一字。

Saccena：人因如此而獲得名譽。講信用者，說真話者，會因“真實” (sacca) 獲得名譽。三藐三佛陀，辟支佛，聖者，會因“究竟真實” (paramattha-sacca) 而獲得名譽。

只有智慧才能夠如實的去瞭解法的真相。這是要依靠聆聽佛法，思考佛法，細心謹慎的思惟，以及循序的去培養不同層次的智慧。聆聽佛法者，以及在這一世已經有法為依靠者，但還沒有根除不善的汙染。這是正在培養智慧的路上，是為了瞭解現在這一刻正在出現的法。在每一世的每一個世界裡，必須跟隨著諸菩薩所行走的路而行，那就是培養累積各種各樣的波羅蜜。

有很多人說想要去“行法”修行，但實際上“行法”就是捨棄不善法，捨棄貪，捨棄瞋，捨棄癡。倘若某一刻貪愛正在生起，正確的“行法”就是，捨棄那一刻正在出現的貪愛，這就叫作“行法”。



行法不必等待時機，不必挑選時間地點。正在生氣的那一刻，瞋恨生起的那一刻，若捨棄瞋恨，那就是在“行法”。嫉妒，吝嗇，或任何一種不善的法正在生起的那一刻，倘若想要行法，就是捨棄生起的任何一種不善的法，這時候就是在“行法”。但是，要捨棄不善的法並不是隨自己的意願或自己的心意就能捨棄。也許會有很多人立誓或許願，有意願要捨棄不善的法。但當下法正在生起的那一刻，是不可能隨著自己的意願決定而生起的。即使是有那麼多一世接著一世波羅蜜的累積的大菩薩也是如此，也會有不善法生起，那是因為還沒有根除不善的汙染。

大菩薩培養修行波羅蜜是為了能夠體證四聖諦，就是瞭解四種究竟法的真相，心、心所、色、涅槃。因此，必須培養建立智慧，為了去瞭解真相，就是“真實法”。所以，必須要看到真相、真實的利益。法的真相是不可被改變，心的真相是什麼，心所的真相是什麼，色的真相是什麼，不是我，不是動物，不是任何東西。那麼，不是我，不是任何東西又是什麼？涅槃的真相與心，心所，色不同；那麼，涅槃是如何與心，心所，色而不同呢。尋找真相者，就會想要澄清真相，瞭解真相。尋找真相者是個看見真相的利益，會真心實意的去培養每個階段的真相，從說真話開始。

小部經又稱小尼迦耶 (aṭṭhakathā khuddakanikayā) 本生經 (jātaka) 訶梨陀故事 5 (haritajātaka 5) 如下文所述:

過去的時期，“梵授王” (brahmadatta) 在“瓦拉納西”擔任國王。(那時의 梵授王是最後一世的阿難尊者。) 那時的大菩薩出生在婆羅門家族，有財產八億，有如黃金那般的肌膚。他的母親父親就為他取名 “訶梨陀” (harita)。當訶梨陀長大時，就在“塔克西拉”修學。成就了學業之後，他就用心思考，看到母親父親所掙來的錢財都還在，但掙這些錢財的母親父親並不在了，去世了，不再有了。即使是

我自己也會是如此。如此的思考，他就把所有的錢財捐獻出去，離開家中，進入喜馬拉雅山的森林裡成為隱士。在森林中修得五神通八等至。當想要吃鹹的口味，酸的口味時，隱士就離開喜馬拉雅山，向瓦拉納西尋食化緣。當他尋到宮外的四中心時，那時，梵授王一眼望見了正在宮外尋食化緣的隱士。那時梵授王的內心產生了很強大的信仰敬佩，就吩咐侍衛在王家公園裡建造適合隱士的草屋以及有人侍奉關照。從此，接著十二年，隱士就一直居住在王家公園。直到有一天，國王必須要出征打戰平定邊疆，要出征之前，他吩咐王妃要好好看照隱士的食物。王妃領國王的旨意，親自的供奉食物給與隱士。

有一天，王妃如往常一般的已經備好了要供奉的食物，但這一天隱士遲遲未來，王妃就去沖泡香水，身體圍著精細的布，她吩咐宮女去開窗戶，是為了讓風能吹進來，王妃就躺上她的床榻，讓風吹上他的身體。當隱士從空中飛過時，王妃聽到隱士所穿的麻布聲音，就立即起身，所圍著精細的布從身體滑落下。這時，恰好隱士正飛過窗戶並看到了這一幕，累劫累世醞釀已久的不善，在內心深處潛藏著不善的汙染，就如睡覺毒蛇的毒那般。毒素發作，毀了隱士的禪定。隱士無法保持覺醒，維護念覺知，就衝進去握住王妃的手一起行錯的事，“行淫”。從那天起，就天天如此。這兩者行淫的行為傳遍四方，諸大臣把此事以書信向梵授王稟報。但國王並不信此事，反而，認為是諸大臣有意要傷害自己。當國王平定邊疆，凱旋歸來後：

向王妃提問：“妳與隱士行錯事，“行淫”的傳聞是真的嗎？”

王妃向國王回話：“是真的”。

國王不相信，即使是王妃親口回話證實。國王就移步走向王家公園，去了隱士所居住之處，當行禮完畢之後，就坐在應該坐的一旁。

國王向隱士問道：“我的大梵，聽聞訶梨陀隱士您，享用淫慾，這句話是真的嗎？您依然是純潔的嗎？”

當訶梨陀隱士聽到國王如此的問時，心想，倘若我向國王說我沒有享用淫慾，國王一定只相信我一人。但是，在這個世界上是沒有比信用更能依靠的。因為拋棄真實者，無法坐上開悟的寶座。我只該說真實的言語。

是的，殺生也好，偷盜也好，邪淫也好，飲酒也好，諸菩薩在某種情況之下，也會觸碰犯戒。但妄語，說偏離真相之事，並不會出現在諸菩薩的身上。因此，訶梨陀菩薩發出真言：

說道：“回國王的話，國王是如何得聽此聞，那些所聽聞的事件，都是真的。我是個沉迷者，迷惘在色慾中，已行錯的路。”

國王聽見後說道：“敏銳緊密的智慧，會想到有利益的事，緩解所生起的慾望，緩解您的淫慾。您有著敏銳緊密的智慧有何用，您無法緩解那些所生起的邪惡想法。”

這一段話的解釋：

通常藥，是病人的依靠。水，是口渴者的依靠。敏銳緊密的智慧，會想到有利益的事，緩解所生起的慾望，緩解您的淫慾。您有著敏銳緊密的智慧有何用，為何您無法運用智慧來緩解那些所生起的邪惡想法。

接下來，訶梨陀隱士要解說不善污染之力。說道：“我的國王，有四類不善的污染，即是：慾、瞋、痴、迷。在這個世界，是非常強烈，非常粗魯之力。當被這其中不善的污染纏繞時，智慧也無法生起，猶如人掉入大河。”

當國王聆聽隱士說道後，就說：“我是如此的信仰敬佩訶梨陀隱士如阿羅漢，有完美的持戒，有純淨的行為，有真正的智慧，是智者。”

訶梨陀隱士聽了之後又說道：“惡尋傾心於影子，執取影子是美，伴隨著慾愛。即使是有智慧，即使是以隱士之法為樂，也會被惡尋侵犯。”

這段話是在提醒認為自己是有智慧的人，以及認為自己已經是安全了，也不可大意。因為即使是有智慧，有善的法為樂，但是不善的法仍然能夠侵犯，即使是已經有了智慧。

接下來，當國王有意想要讓訶梨陀隱士有精進的心去捨棄不善的汙染，就說道：“惡慾在此身而生，生起了之後又侵害身行的美德 ”

那時，當大菩薩聽到此話之後，念覺知生起，思考諸慾的危險 。然後，大菩薩說道：“那些慾只帶來黑暗，有諸多的苦，有巨烈的毒，我會去尋找諸慾的根源，並斬斷惡慾以及捆綁的結。”

慾(kamma)的根源就是，“不如理作意”(ayoniso manasikara)。

訶梨陀隱士精進修行，又重獲得了禪定。他看到在不合適之處居住的危害，那就是王家公園。所以，訶梨陀隱士返回喜馬拉雅山的森林，遠離女性，當生命結束了之後，就進入梵天界。

三藐三佛陀在“祈園精捨”(jetavana)宣說此故事的原因，是因為有一位比丘，看見一位女子裝扮得很漂亮，使不善的汙染發作。之後這位比丘有意想要還俗，即使是他的老師引見勸告，他也不滿意。當三藐三佛陀發問時，此比丘也如實的回答，是真的。接下來，三藐三佛陀宣說。

瞧，諸比丘，不善的汙染是不會愉快的，因為它去除了善與美德，只會墮入地獄。所以，那個不善的汙染又如何不會讓你受苦呢。

大風都能侵襲吹上須彌山，那個大風又為何不能把枯葉吹散呢。即使是偉大的純潔者，獲得五神通八禪定¹⁸，正行走在開悟的道路，因為去依靠這一類不善的汙染，所以，無法維持念覺知，而且還失去了所獲得的禪定。

三藐三佛陀所說的一切法，是為了讓我們看到，不善的法是沒有任何的利益，以及讓我們看到過去所累積的不善法的力量。這一段話真的非常值得去聆聽去參考。例如，這句話 **“大風都能侵襲吹上須彌山，那個大風又為何不能把枯葉吹散呢。”**

風能侵襲一切事物，即使是須彌山。還沒有根除不善汙染的諸位肯定不是須彌山，我們就只是枯舊的樹葉而已，非常輕薄，隨時隨地都能被風刮走，隨風飄流。不論貪愛的風，瞋恨的風，或是愚痴的風。

當三藐三佛陀說完訶梨陀的故事之後，接下來，還宣說法的真相。當宣說真實法結束，有意要還俗的這位比丘成就了阿羅漢。

Sacca 就是真相、真實，真心實意的去培養一切善，是為了要建立成就波羅蜜。倘若任何的行為舉止都不真實的話，所作的那件事情是不可能成功的。即使是對一切善法這件事，不論是佈施，持戒，智慧的培養，也必須真實、誠實。就是對一切善的培養，不論是任何階段的善都要真心實意，不忽視，不遍離於真相。

¹⁸ “五神通”（abhiñña5）：天眼通、天耳通、他心通、宿命通、如意通。

“八禪定”或“至高等”（Samāpatti8）：四禪那與四無色定合稱八等至。



為了要捨棄不善法而培養波羅蜜的人，應該要看見細微的不善汙染。例如，為了方便容易，隨口說出一點不真的話，或許會以為那麼一點不真的言語是沒有任何的危害，但這些小小不真實的言談會累積養成習慣。但是，倘若捨棄那些隨口而說的一小點的不真實的話，對自己所講出的話守信用，慢慢的一直累積。這樣持續下去，這將會成為當您要開口說不真實的話時，您會看到那一刻的危險。反過來，倘若您還自以為是，繼續累積那些小小的不真的言語，還不去注意、不去看見那些小小不真實言語的危險，您就不會看見那些小小的不善。然而這些小小的不善就會累積，甚至自然而然的說謊也不以為意。

一切的法是可以聆聽瞭解的。但是，要能夠真的如實看見法正在出現的那一刻，必須聆聽佛法，培養聞慧思慧。當您開口說不真實的言語，即使是那麼一點小小的不真實以及不守信用，也可以覺知到那一刻是不善的法。因此，應該去培養，常常去看見那些不善的法。

在每一天的日常生活中不善的法是如此之多。因為迷忘忘記善的法，所以才看不見日常生活中生起的那麼多的不善法。正念和智慧沒有生起去覺知和了解法的真實本質。因此，要能夠如實的去覺知到正在出現的法的那一刻，必須培養四念住，慢慢的培養正念和智慧，愈來愈精細。當正念覺知到法，愈來愈加深，智慧就可以知道當不善法生起的那一刻，是哪一種類的不善。看到不善法與善法的差異，慢慢的培養累積善法，讓善的法逐漸增強。

真實波羅蜜是智慧波羅蜜的隨員。倘若缺乏智慧，即使很想要勤奮努力也無法成就，因為不善的汙染實在太強了。因此，必須努力去瞭解真實是甚麼。真實就是真心實意的去培養一切善，不偏離真實。倘若哪一刻是偏離，那一刻也會如實的知道還沒有完美。當有了覺知和智慧，去知道那一刻是錯誤，這會成為更加小心行為舉止的因緣條件。

真實是最寶貴的真諦，是最珍貴之法。“聖諦或四聖諦”(ariyasacca)，這個真諦是能夠讓體證真相的人能夠成為聖人。現在正在努力學習去瞭解法的真相者，就會精進努力去瞭解現在這一刻正在出現的法，以及會竭盡全力去培養累積一切善法，只為了能夠去體證見證，自己所聽聞所思考的佛法。當得聽聞佛法了之後，明知道現在這一刻的法在生滅，不是人，不是動物，不是任何某個東西。但是被太多的不善的汙染和無明包圍覆蓋住，讓我們無法看見法的生滅。所以，必須依靠真實波羅蜜，這個真實會讓我們的身，口，意正直。真心實意的去培養每一種類的善，不論是布施，持戒，以及智慧。否則就會被各種各樣不善法的風刮走，隨著各種各樣的不善法而去。看到真實的價值和利益的人，他肯定會更去加去培養累積真實，讓真實愈來愈加深。除了檢討自己的真實，也該去認識，去知道當三藐三佛陀還是大菩薩修行培養真實波羅蜜的時候。

小部經又稱小尼迦耶(khuddakanikayā) 行藏(cariyāpiṭaka) 康哈提帕耶那行為 11(kaṇhadīpāyanacariyam11)第 31 題，如下文所述:

還有一件事，那時，當我還是隱士時，名為“康哈提帕耶那”(kaṇhadīpāyana)，我不歡迎行善行五十餘年。沒有人知曉我的心對行善行是不歡迎，我自己也不對任何人透露，我的心對行善行是不歡迎的。那時，我有一位行善行的朋友，名為“曼達帕耶”(maṇḍabya)，是威力非常強大的隱士。緣由過去世所造下的業緣，就是過去的業帶來的結果，曼達帕耶”被尖利的木棍活生生的刺穿。我照顧治癒“曼達帕耶”隱士的病痛直到康復。告別了他之後，就返回草屋我所住之處。我的一位婆羅門朋友，他帶著他的妻子和他的孩子，總共三個人一同來拜訪我。我與我的朋友和他的妻子一起在草屋聊天談話，而他們的孩子在一邊玩陀螺，又扔又甩，已經激怒了一條眼鏡蛇。那時，那個孩子用手朝向蟻窩摸索陀螺，恰好摸到

蛇的頭。當孩子的手碰到蛇的頭時，那條蛇很生氣，氣到無法忍受，牠就立刻向孩子的手咬上去。因蛇的毒素過於強烈，孩子在一瞬之間就與那條蛇一同倒在地面。

“我因此而受苦，孩子父母的悲傷影響了我。”我就這樣立即安撫那個孩子的母親和父親，使他們在痛苦憂傷中逐漸的醒過來。在痛苦中醒來之後，我優先行無比的最真實之禮，坦誠的發言，我是個想獲得善的功德的人，所以行善行。實際上我對行善行的信心，只有七天而已。從那天之後，五十餘年以來，我根本對我的行善行沒有信心，我根本沒有任何的意願要行善行。依據我的坦誠，此真實的力量，願這孩子安好，願這孩子存活，讓此毒消散。當我行真實之禮，發真實之詞完畢之後。因毒素的力量而倒下的孩子，緩緩甦醒，病毒消失，他站立起來。沒有任何人能及與我的真實，那就是我的真實波羅蜜。

康哈提帕耶那行為 11 (kaṇhadīpāyanacariyam11)結束。

康哈提帕耶那的行為，在義註裡解釋，如下文所述：

聽聞，那時的大菩薩名為“提帕那”。去找我的朋友，名為“曼達帕耶”。他被尖利的木棍刺穿，因為被他的持戒行為感動，所以我沒有拋棄他。我在三個時辰裡，一直靠在那個尖利的木棍。因為這緣故，我的名字叫作“康哈提帕耶”。我的身體全是黑色，那是因為我的朋友“曼達帕耶”隱士被尖利木棍刺穿所流下來的血淋在我的身上。

（問）：為何偉大的君子，在幾個十萬劫以來，都是有出離的習性，歡迎的行善行。但是在此時的行為，是不歡迎去行善行呢。

（答）：因為是世俗人的動搖之力。

（問）：那為何不再返回在家眾的身份呢”？

（答）：因為，起初是看到諸慾的危險。因為，有出離的習性所以離開家中。之後，因為沒有如理作意，所以才會生起對行善行不歡迎的心。當大菩薩無法緩解對行善行不歡迎之心，也嫌棄人們的批評之詞，康哈提帕耶是“唾沫狂”，指的是，很荒唐，很狡猾之人。起初是因為深信因果，相信業和業的結果，所以才拋棄了所有的財產，離開家中。已經拋棄了的財產，如果再返回去要那些已經拋棄的財產的話，恐怕自己的慚與愧會破裂崩潰。因此，即使不願意去行善行也必須忍住去行善。此外，叫作出離家中的善，諸智者，例如三藐三佛陀等，他們都是自然而然的生活。因此，偉大的君子，即使是因悲痛之苦而淚流滿面，也會堅持的去行善行，不會捨棄善行。

有人也許會懷疑這個真實法會不會真的有效果。行真實法是善的，因此，善的結果肯定是有的。還有最重要的是當要行真實法之前，行真實法者，必須是正念覺知到真實法，智慧看到真實法的利益，看到真實法的恩，以及必須是個修行培養真實波羅蜜者。並不是遇到困難，隨便一個人什麼都不知道，根本不瞭解什麼是真實法的恩，真實法的利益，就可以去行真實法。只聽到倘若行真實法，真誠的說出真實的話就會得償所願，實際上並不是那樣的。因為善法的力量取決於智慧有多強的程度去知道真實的利益，還有最重要的必須是個修行培養真實波羅蜜的人。

培養善法就是為了能夠體證法的真相，體證四聖諦必須要圓滿所有的波羅蜜。倘若是個培養真實波羅蜜的人，看到真實波羅蜜的利益，其餘的波羅蜜也會隨著加強。當有因緣條件要說出真實的話時，效果是有可能的，但不代表每個人都會有那樣的結果，因為一切都是取決於累積的善法的力量。

因此，諸位該認真的反省思考，了解自己的想法是傾向哪個方向培養，所培養的善法是在哪個階段。在過去世裡，能夠聽聞諸三藐三佛陀所宣說的法然後思考法的人，對法的瞭解就會逐漸的，慢慢的建立起來，然後就會產生想要培養善的想法。至於沒有聆聽佛法的人，因為沒有因緣條件，想去培養善的想法都不會生起。天天只有吃喝玩樂，又或許偶爾只會有小小的善法生起。從出生到現今都不曾想過要去行善，例如，不曾幫助或為他人著想過，又或許會產生錯誤的見解。心想，去支持幫助他人給自己找麻煩幹嘛，累死了。在日常生活中所出現的這些法，讓我們看到心的細微，心的各種各樣所累積出的多樣化。

某些人不曾想過要原諒，即使是聆聽佛法了也不肯原諒。這顯現了必須要有累積往善的方向去實踐的因緣條件，慢慢的把歪斜的心調整拉正，糾正不正之心。開始想著學著去原諒，不去討厭他人或看他人不順眼。

一直在這個輪迴循環的人，必須要知道自己是有多麼的不善。要能夠捨棄不善的法以及能夠斬斷不善的汙染，不光只是想而已，而是必須去進行培養一切善。也必須知道善法還很弱，還不夠強大。善法還沒有足夠的力量成為正者，成為真實者。意思就是行為和思想完全一致，任何的言語，身體的行為，都是端端正正的，真實的去忠誠於善的想法。所以必須要繼續培養善，不能僅僅只是想而不行動，那就是不行善。

與世俗的真相對比，世俗的真相都不是那麼輕易就能知道，何況是法的真相。如此的對比，就會看到真實法的真相是非常的難懂。所有一切都是由著思想，由著心的矛盾，由著各個所累積不善的汙染。因此而難以去瞭解所有一切的真相。

如實的去瞭解法的真相比瞭解世俗的真相更難的多了。應該是一個歡迎真相的人，歡迎自己的真誠，必須修習培養身，口，意的真實。即使是很小不重要的事，



例如，講話，預約，承諾等。這些事情或許對某些人而言是小事，但認為這些沒什麼大不了，不必當真，不必去作，沒什麼必要去實現自己曾經所想所說過的話，實際上那一刻的心是什麼心？這顯現了每個人的心是有多麼的深奧複雜，倘若沒有念伴隨著智慧生起是不可能會知道的，即使是很小的不善，也是過去所累積的不善而生起。不僅只是這一世，過去世的每一世，不論是出生為什麼人，有什麼樣的生活，這些不善的汙染是一世接著一世累積下來的，也會繼續不斷地一世接著一世的累積下去。

因此，真正培養智慧者，除了看到真實波羅蜜的利益恩德，真心實意的要瞭解真相，必須要誠實的去培養修正自己的身，口，意。必須要堅定決意的去培養一切善，這是下一個波羅蜜，“決意波羅蜜”。

在所見中將只有所見

在所聞中將只有所聞

在所覺中將只有所覺

在所知中將只有所知

相應部 35 相應 95 經/摩羅迦子經



決意波羅蜜

決意波羅蜜(adhiṭṭhāna pāramī)：有堅定於開悟必要條件的決心，是為“特相”。克服那些開悟必要條件的對立面，是為“作用”。有不動搖之心去完成，是為“現起”。開悟的必要條件，是為“近因”。

決意波羅蜜，就是堅決的要體證瞭解四聖諦。雖然這條道路，是非常長遠的道路，倘若有堅定的決意，總有一天，會抵達目的地。因此，這一世的堅決之心，應該是堅決的去培養一切善，直到能夠體證四聖諦。這個堅定的意願，不管怎麼樣都不會改變。

決意波羅蜜並不是有堅定的意願想要，色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸的對象。倘若只是沉醉迷惘在，色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸的對象，就會一直這樣繼續不斷地沉迷下去，這樣的堅定意願並不是決意波羅蜜，並不能夠徹底的捨棄不善的汙染。

心是生滅變化的，一會兒是善，等一會兒又是不善。有時候明明是很堅決要行善的，但是，只要有不善的法生起，就那麼輕易的拋下善法，很輕易的就去跟隨著那個不善的法，被它牽著走。所以，必須要很穩健，很堅定的去消磨不善的汙染。對善的法不懷疑。對不善的汙染不動搖。有意願想要瞭解真相的人，必須看到決意波羅蜜的利益。因為，倘若缺乏了此波羅蜜，也無法讓諸善法生起。

在大菩薩的某一世裡，顯現出讓我們看到那一世的大菩薩是如何建立決意波羅蜜。

勝義燈(paramatthadīpanī) 小部經又稱小尼迦耶(aṭṭhakathā khuddakanikāya) 行藏(cariyāpitaka) 啞跋本生經(mūgapakkhacariya) 三藐三佛陀講述關於他的過去世的某一世，如下文所述：

那時，當我是“迦尸”(kāśī)國王的孩子時。那時，我的名為“啞跋”或“木伽叭卡”(mūgapakkha)。但是，諸多之人也叫我“彼達”或“德彌雅”(temiya)。諸多之人，例如，母妃，父王等都叫我“木伽叭卡”(mūgapakkha)，那是因為堅定的決意要作聾啞者和跛癱者。另外，因為“摩訶薩”或“大菩薩”的出生帶給國王和諸大臣的欣喜，產生極大的開心，喜悅，惦記等，因此，也叫作“德彌雅”(temiya)。(因這兩個緣故，所以有兩個名字。)

在這一世裡，當“迦尸”(kāśī)國王在“巴拉納西”(bārāṇasī)治國時，迦尸王他有一萬六千個嬪妃，但迦尸王的一萬六千個嬪妃膝下都無子，全都無法誕下一位公主或一位王子。人民們對此事都非常慌張，擔憂王家沒有王子繼承王位。因此，就向國王說，請國王有意願誕生王子吧。國王就命令諸嬪妃，你們有意願誕生王子吧。諸嬪領命之後，諸嬪妃就祭獻月神，向月神祈求孩子。即使是有很大的意願，諸嬪妃也無法如願。至於“摩達王”的女兒，“月光天女”(candādevī)，她是迦尸王的王妃。“月光王妃”有俱全的戒，完美的戒律。當國王向諸嬪妃下旨，讓諸嬪妃有意願誕生王子時，當月亮圓滿之時，王妃就守護八戒，維持戒律。念想到自己的戒律，行真實之禮，立誓，倘若我的持戒是完美無缺，因這個真實，讓我如願有個子嗣吧。

那時，大菩薩就結生在“月光王妃”的腹中，當大菩薩誕生之時，同時在諸大臣的家中也有五百個嬰兒誕生。國王有旨讓那五百個嬰兒作王子的玩伴，國王賜五百位乳娘以及嬰兒的首飾物品給這五百個嬰兒。此外，國王還命令讓六十四位乳娘專程貼身伺候王子。

當王子滿月時，諸乳娘就帶王子來面見國王。國王就抱起王子來坐在他的大腿上。那時，有四個土匪被抓，大臣請國王下旨判刑這四名土匪。這四個其中之一的土匪，被用有刺的藤條打一千下；另外一個土匪被囚牢；另外一個用尖利的棍向他的身上捅刺；另外一個用尖利的木棍刺穿他的身體。大菩薩聽到自己父王的判刑，內心非常難過，非常惶恐。心想，造下如此重大的業。此業，將會走入地獄，將會帶來地獄之災。

另一天，諸乳娘伺候大菩薩入睡在 “王蓋 ” 之下，（王蓋就是九層白傘，此九層白傘或王蓋是代表國王之尊的標記）。當大菩薩睡在王蓋之下，片刻就睜開眼睛看見王蓋，就自言自語，我是如何來到這個王宮呢。大菩薩想呀想呀，就回想到自己是從天界而來到此處。也回想到在天界之前的上一世是從何處來，看到自己曾經是在地獄度過。那在地獄度過之前的上一世呢，就回想起來，在下地獄之前我曾經就是在此國當國王。接下來，大菩薩心想，我不需要這個國王之位，那我又如何才能逃脫此處，脫離這個王宮土匪之窩呢。

接下來，有一位天人，在某一世裡，她曾經是大菩薩的母親。她住在王蓋裡，她是尋找利益者，為大菩薩的利益而尋找利益。就引見大菩薩裝成啞巴者，跛癱者，耳聾者，目的就是能夠脫離王位。

當大菩薩聆聽天人的引見了之後，就有意願想要脫離王位。大菩薩堅定決意的在十六年間，時時刻刻行此 “三法”， “三法” 指的是三種行為，就是：決意的行啞、決意的行跛、決意的行聾。緣於堅定不移，決意，不動搖。從那天起大菩薩就堅決的裝成啞子、跛子、聾子。母妃，父王，以及諸乳娘等，他們都產生了一種想法：通常啞子的下巴，聾子的耳朵，跛子的手腳長的都不是這樣的，莫非這件事另有隱情。因此，他們就開始試驗王子。首先斷乳汁，一整天都不讓王子用乳汁。即使王子的身體，整身蒼白，也沒有因為餓而哭鬧。當王子的母妃看見王子的樣子

時，心想，我的王兒應該餓壞了，就命令乳娘趕緊服侍王子用乳汁。諸乳娘有時服侍王子用乳汁，有時沒有服侍王子用乳汁。即使一直這樣的試驗了一年，也沒有看到王子有任何的改變。諸乳娘就產生了一種想法：通常小孩喜歡可以咀嚼的食物，喜歡餅乾，喜歡水果，喜歡玩具。諸乳娘就安排此物給王子，在這五年間，一直這樣的試驗，也沒有看到王子有任何的改變。接下來，諸乳娘產生了一種想法：通常小孩會怕火，怕發情的大象，怕蛇，怕抽劍者。我要以這些方式來試驗，但不傷害到王子而試驗。

大菩薩念想到地獄的危險，所以並不被此試驗而動搖。因為大菩薩看到，地獄之災是比這些還更加的可怕百倍，千倍，十萬倍。諸乳娘一直這樣的對王子試驗，也看不出王子有任何的改變。諸乳娘又產生了一種想法：通常小孩是喜歡看娛樂的。把隔簾垂下，在樂器和大菩薩之間隔著隔簾，有海螺樂器，鼓器等。然後，在王子的耳朵邊，隔著隔簾的兩側，同時一起吹出海螺聲，打起鼓聲，敲打出很大聲的聲音，但王子仍然無動於衷。接下來的試驗，就是在漆黑之處裡點亮著燈光。把甘蔗汁塗上王子的肌膚之後又帶王子去蒼蠅非常多的地方就寢，不服侍王子沐浴等。接下來的試驗，就是走進王子就寢之處，有大便，小便等。用侮辱的語氣，態度，辱罵取笑，堂堂一位王子卻就寢在被大便小便淹沒之處。接下來，把火盆放在寢床之下燃燒，為了要試驗王子。即使是使用各式各樣的陰謀詭計，也看不出王子的任何變化，一直這樣的輪流試驗，直到王子十五歲。

當王子十六歲時，諸乳娘有一個想法，認為世人，不管跛子也好，啞子也好，聾子也好，對歡樂愉悅的事，沒有不生起歡樂愉悅的。因此，就安排歌姬來試驗王子，用香水沐浴服侍王子，然後為王子更衣裝飾，如同天人般之美。請王子移步上城堡，城堡中的一切都只是愉悅之事，有花朵，有香料，有花環等，佈置如同天界般，讓性感的身材，漂亮的女子，如同仙女般美妙的身姿，侍奉王子歡樂。諸女子

使用各式各樣的美人計來誘惑王子，讓王子一起來歡樂。源於大菩薩有強大的智慧，就憋著呼吸氣，大菩薩有意願的讓諸美女無法觸摸到他身體上的感觸。當諸美女無法觸摸到王子身體上任何的感觸時，諸美女心想，此王子有如此僵硬之軀，定然不是人族，定然是妖族。之後，諸美女就決定離開王子的城堡。

母妃，父王，無法改變大菩薩堅決之心。不管是使用何計來試驗，例如，使用十六計的大試驗，以及在這十六年間一直不斷的小試驗。國王與王妃就向大菩薩說道：“德彌雅”(temiya)我的寶貝。父母很清楚，你不是啞子。因為如此的嘴唇，耳朵，以及如此的腳，不是屬於啞子，聾子，跛子的。兒阿，你是父母難得求來之子。兒阿，你莫要辜負父母，讓父母的意願崩塌。你必須解開諸大臣對你的批評以及這“州界世人”(jampudīpa)對你的批評。

即便是母妃，父王，一直在王子的耳邊如此的乞求。王子依舊不變，聽之不聞，繼續裝睡聽不見。接下來，國王就命令聰明的夫子，觀察王子的腳，耳朵，舌頭，和手臂。然後，大臣向國王稟報檢查的結果。聰明的夫子說，王子的長相不是啞子，聾子，跛子的長相。王子不是真的啞，跛，聾。看樣子是不祥之兆。當如此不祥之人住在此處王宮。就會發生三種的危險，《一》生命之危。《二》王蓋之危。《三》王妃之危。但是，在小王子出世的那天，為了不讓主子難過。所以，那天我才預言小王子是有圓滿的長相，有吉祥之相。

國王懼怕危險之災，就命令持衛：你們讓王子睡在亡者的馬車裡，往後門的方向拖出去。當月光王妃得知要埋葬王子，王妃就向國王請求，懇請國王傳位予王子吧。

國王說道：妳的王子是不祥之人，不可傳位予他。

王妃問道：我的國王，不讓他一生當上國王之位，就讓他當上國王之位七年吧。

國王說道：不可以。

王妃問道：那請求您讓他當上國王之位六年，五年，四年，三年，二年，一年。七個月，六個月，五個月，四個月，三個月，二個月，一個月，半個月，一直請求直到，七天。

國王說道：好的，好的，就這麼定吧。

月光王妃裝飾打扮王子，命令持衛在城裡敲鑼打鼓，宣旨，這是德彌雅的國王之位，之後請王子坐上大象的脖子，為王子抬起王蓋，國王的標記。遊王宮一圈之後，就回宮殿就寢，躺在為國王之位所佈置的寢床上。

月光王妃一整夜都在請求。我的德彌雅王兒，你是否知道這十六年以來，母妃未曾好好入眠，夜夜為兒流淚，眼皮浮腫。為此事而擔憂，母妃的心快要崩裂了。母妃知道你沒有跛，啞，聾。你沒有殘廢。你不要如此，你別讓母妃無依靠。

月光王后一直的乞求王子，在每一天裡，連續不斷的請求，直到六天已經過去了。到了第六天國王就命令蘇南達馬夫，明天清晨你把王子請上亡者的馬車離開王宮，把王子埋葬在墳墓地，把土填平埋葬妥善之後才離開。

月光王妃聽到國王的命令。就開口說，王兒阿，國王已經下旨意，明日把你埋葬在墳墓裡，明天你就要死了。

大菩薩聽見了之後，內心極大歡喜。我如此的精進堅持了十六年，快要結束了。相反地，王妃此刻的心已碎，悲痛萬分。

當夜晚已過，清晨到來。馬夫就把亡者的車停在宮門，走進去宮裡向月光王妃稟報。我的王妃，請主上別遷怒奴才，奴才是奉命行事。然後，就把王子抱上馬車。王妃傷心欲絕，捶打胸膛，肝腸寸斷，用全身之力，大聲尖叫後昏迷過去。

大菩薩遙望著母妃，心想，倘若我不說明，我的母妃會悲痛無比。即使大菩薩的心，很想對母妃說明，卻是忍住了。心想，倘若說出去，這十六年以來的努力就會徒勞無功。倘若不說，這將會是我，是母妃，是父王有益的因緣條件？。

馬夫把大菩薩請上馬車之後，馬車走了差不多三“由旬”(yojana)的路途之後，這山林裡顯現出如墳墓的景象。馬夫想，就是此處，然後就把馬車停在路旁。把大菩薩的首飾全都摘下來，然後用布包裹，放在一旁。抬起鋤頭，在不遠處，開始挖坑。

接下來，當蘇南達馬夫正在挖坑時，大菩薩思考，這一切都是我的堅定努力。然後，就開始起身捏捏一下自己的手，捏捏一下自己的腳。知道自己還有力氣，就有意願想要下馬車。下了馬車之後再試著走來走去一會，意識到自己的力氣足夠行走一百“由旬”的路程。大菩薩握住馬車後面，試圖抬起，馬車後如小孩玩具般飄起。大菩薩觀察了一番，察覺到，倘若，這馬夫要傷害我，我也有足夠的力氣保護自己。

接下來，是大菩薩與蘇南達馬夫之間的對話，顯現出大菩薩沒有啞的實情。大菩薩向蘇南達馬夫展現了法，說道：“您是依靠我的，我是國王的王子。倘若您把我埋葬在此山林裡，您就作了不該作的法。倘若有人坐在樹下，就不該去斬斷樹枝。因為傷害友者是惡者。國王如樹，我如樹枝。瞧，馬夫，您就如坐在樹下依靠樹影之人。倘若您把我埋在這山林裡，您就作了不該作的法。”

馬夫聆聽大菩薩之後就請求大菩薩回宮，因為知道了大菩薩根本就沒有啞。菩薩向馬夫說出不回宮的原因和有意願要出離家中，以及講述大菩薩的過去世，關於地獄之危等。

即使馬夫也有意願要出離家中，因為聆聽了大菩薩講述說法以及大菩薩的行為。但，大菩薩說：瞧，馬夫，您必須先把馬車歸還回宮，沒欠任何債務之身而歸來。因為出離家中的身份是屬於沒有債務的人，這一條，是諸隱士讚美的。之後大菩薩就讓馬夫回宮，如實的向國王稟報。馬夫聽話照做，把馬車和包裹交回，面見國王，向國王稟報實情。國王得知實情之後就帶著四大軍隊，諸嬪妃，諸宮女，諸人民去尋找大菩薩。

大菩薩以隱士的身份，坐在用木頭製作出的坐處，成就了五神通八等至，坐在草屋內，樂於出離家中。

即使“迦尸”(kāśī)國王親自來請求大菩薩繼承王位，“德彌雅”(temiya)智者拒絕之後又向國王說法，講述各式各樣關於色欲是低賤的危險。國王聆聽法之後，心中產生了急迫感。那時，國王，王妃，大臣，以及諸多跟隨的治下和人民，當他們斷命了之後，就出生在梵天界。

(最後一段話的講述)

那時，住在王蓋的天人，就是這時的“蓮華色比丘尼”(Uppalavannā)。蘇南達馬夫就是“舍利弗尊者”(sāriputta)。母妃與父王是這時的皇家大族。諸多跟隨的治下和人民是這時的諸佛教弟子。“德彌雅”(temiya)智者是我世間無上正等正覺者。

大菩薩修行培養決意波羅蜜最終的行為，此修行就是最高的行為。(指的就是決意波羅蜜的究竟波羅蜜。)

某些人培養累積決意波羅蜜，堅定決意的去培養善法的目的是為了智慧，這是非常罕見之事，因為還沒有足夠真正的堅定。明知善法是好的，是健康的，應該建立，應該培養，應該累積，以及應該讓堅定愈來愈穩固。即使是這樣，堅定也不是

那麼容易就能夠堅定。因為諸位有太多的不善，隨時都可以動搖，不堅定。倘若不善法逐漸的減少，決意波羅蜜的堅定就會愈來愈堅定。

有一位學習佛法的法友，曾經討論他看見了生死，看見生死的循環，看見變化。這麼渺小的生命卻有著那麼多的不善，又要有著無盡的輪迴。因此，這位法友他就產生了再也不想出生的感覺，想要脫離這個輪迴。這是曾經一度有因緣條件生起這樣的感覺。接下來，這位法友又討論到，他感覺到不想讓四念住生起。明明是聆聽佛法，瞭解佛法以及看到四念住的利益，卻會有不想讓四念住生起這樣的感覺。這就是不穩定，不堅定。這還不是決意波羅蜜，因為還沒有足夠堅定的聆聽佛法，以及堅定的培養智慧，直到能成為決意波羅蜜。

堅定的培養善法是不可大意的。在每一天裡，每個人都隨著在眼門、耳門、鼻門、舌門、身門出現的法而想，這也是取決於想的是什麼故事。倘若，在聆聽佛法的那一刻，緊接著思考所聆聽的佛法，這會是逐漸瞭解的條件。倘若，常常的聆聽佛法，時常習慣的去聆聽，就會更加地增加去思考佛法的機會。倘若，沒有聆聽佛法，就是去思考別的事。這表示了不可大意，不可小看累積的力量。即使是堅定這件事情，也要非常的小心謹慎，這就是決意波羅蜜。

法，是三藐三佛陀宣說的。對各個方面都是利益，都是幫助。所以應該認認真真的用心謹慎的去思考法。倘若真心的想要培養智慧，培養善，就必須謹慎的去瞭解自己的不善，否則是不可能累積真實波羅蜜和決意波羅蜜。

決意波羅蜜，就是為了要根除不善的汙染而堅定決意的培養善，因為看見不善的危險。倘若沒有如實的認識自己，還誤以為自己已經夠好了，或認為自己是比別人好。就會對自己的好，自己的善而滿意，明明是根本沒有多麼的好，多麼的善。不管是在用餐的時候，在開心的時候，或正在作任何活動的時候，事實上都是充滿



著不善。倘若沒有如實的認識自己，就會自以為是自己很好，就沒有去培養善法。就不會自覺正在被不善的法牽走而邁向不善，讓不善的法愈來愈增長。

有決意波羅蜜者，就是堅決的要去培養智慧。學習佛法，行諸善法就是為了要徹底的根除不善的汙染。也必須要有真實波羅蜜，就是瞭解真相，真心實意的對待所堅定的法。倘若缺乏真實波羅蜜就會動搖，並會敗於不善法。可以看到，認識自己和培養諸善法是非常細微深奧。所以不可大意，要非常的小心謹慎。

小部經典(khuddaknikāya) 行藏(cariyapitaka) 雜經(pakinnakakatha) 講述了關於 **“四種決意之法”¹⁹**。

決意法一共有四種，這四種決意法是聚集所有波羅蜜之法。即是：第一種決意之法叫作“真實之決意”，是真相。對真實，對法，堅定的決意。諸位可以去驗證觀察自己，是否是真實者，是否有多麼堅定決意的對待真相。是否真心實意堅定的對真實法和是否對真相是有多正直。某些人也許會察覺到自己對真實法是不大堅定。因此，就必須謹慎，仔細的去看見行為和言語不真實的危險。即使是有多麼小的不善也必須要知道，當不真實的那一刻，那一刻就錯過了真相，那一刻就是隨著不善的汙染所累積的力量而去。

倘若會注意反省自己，看到所累積的不善法的危險。因為不善汙染的累積導致不善的法常常生起。這個常生起的不善法，也是可以被瞭解的對象，可以成為瞭解真相的因緣條件，這會對真相逐漸的堅定。因為，不說謊者是個沒有不善的汙染者。

¹⁹ “決意法”(adhiṭṭhānadhamma)/四種決意之法即是：《一》真實之決意(saccadhiṭṭhāna)。《二》捐贈之決意(cāgādhiṭṭhāna)。《三》清靜之決意(upasāmadhiṭṭhāna)。《四》智慧之決意(paññādhiṭṭhāna)。

當說出是要作，對於真實堅定者，他就會守信，他怎麼說就會怎麼作。倘若對不真實堅定者，即使有了想法，然後說出口了，他也不會守信。那是因為不善法之力過於強大，讓不善的法生起。導致那一刻的心不正，動搖不堅定。

例如，以預約作為例子。某些人認為預約不是很重要的事，不守約，毀約也沒關係。這件事顯現出不善法的累積導致對語言或諾言不真誠。這一切都是因為看不見真實的言語或真相的重要性，導致無真實之心，非真心真意的要尋找真相、尋找四聖諦。要瞭解真實法就要守護真實的言語。某些人，即使他只是一個小孩子，只要開口說出了，就會如實的隨自己所說的去作。當他長大了之後，他就會嫌棄不真之詞，不真的言語，就是嫌棄不是聖者的言語。

守護真實之語者，即使是會失去生命，在生命之危的情況之下，無論如何他仍然會守護真實。這是“真實之決意”。

第二種的決意法是：“捐贈之決意”。捨棄不善的汙染不僅只是捨棄東西去利益他人的佈施而已。“捐贈”(cāgā)就是捨棄，就是捨棄自己的利益。當捨棄東西去利益他人了之後，也必須反省自己的行為和言語，是否是善的。否則，那純粹只是捨棄東西去利益他人，而不是反省思考，捨棄自己不善的汙染，為了利益自己就是消磨自己不善的汙染。

“捐贈”捨棄不善的汙染這件事情，應該去反省思考，即使是佈施，佈施不是為了回報。因為每一種波羅蜜都是有貪愛為敵人，為攻擊者。倘若有貪愛，有感情，有牽掛或者是有期盼任何的回報，那一刻是敵人在攻擊，是不利培養波羅蜜。因此，應該謹慎地思考，當給的時候，應該怎麼給，應該怎麼佈施才會是消磨不善的汙染。才會是“捐贈之決意”。除了不期盼任何的回報之外，不應該以不開心，不在乎，厭棄的心去給。這就是讓我們看到消磨不善的汙染是非常細微深奧。當看到有人在

給在佈施時，內心就會為他的善行開心歡喜；又或者在不會對任何人有傷害的狀況之下，原諒他人。

所以給予這件事不僅只是關於東西的事，而是應該仔細的去思考，當您是佈施東西的人，給的那一刻就應該是純淨的。以不侵犯他人的心和幫助利益他人的心去佈施。這就是在佈施的那一刻同時也在利益自己，也在消磨捨棄不善的汙染。應該以歡喜之心去佈施，這就是在培養善，讓善法逐漸的成長。

小部經典(khuddaknikāya) 行藏(cariyapitaka) 雜經(pakinnakakatha) 講述關於有大欲者，有大欲要成為三藐三佛陀。

應該知道 “欲”，達到偉大的 “大欲”(chandatā)。“大欲” 的意義，如下文所述：

有人聽聞，任何人能跨過諸宇宙，整片都是淹滿著水。只憑自己的手臂之力，能游泳跨過抵達彼岸。那個人能夠抵達成為三藐三佛陀。並不會因為極度難以抵達而氣餒。反而是很滿意的，我定能夠抵達彼岸。他並不會對此事有一點點的皺眉。

此外，有人聽聞，任何人能踏遍此宇宙，無焰無煙的火炭。只憑自己的兩足，能踏步跨過抵達彼岸。那個人能夠抵達成為三藐三佛陀。並不會因為極度難以抵達而氣餒。反而是很滿意的，我定能夠抵達彼岸。他並不會對此事有一點點的皺眉。

不退縮，不會表現出即使只是一點點的不滿意。即使是聽聞要能夠成為三藐三佛陀，必須跨過整個都是淹滿著水的諸宇宙，依靠自己的手臂之力抵達彼岸。又或者那個人必須踏遍諸宇宙，不僅是這個世界而已，而是諸宇宙；遍地都是沒有焰煙

的火炭，用自己的雙腳抵達彼岸，那個人能成為三藐三佛陀。即使是有多麼的難也不氣餒，反而很滿意的，我堅決肯定能夠跨過此火海抵達彼岸。

此外，有人聽聞，任何人能穿越諸宇宙，整片都是竹林，有極密佈的刺以及雜亂的藤蔓，然而，能跨過抵達彼岸。那個人能抵達成為三藐三佛陀，並不會因為極度難以抵達而氣餒。反而是很滿意的，我定能抵達彼岸。他並不會對此事有一點點的皺眉。

此外，有人聽聞，任何人在地獄間度過了整個阿僧祇十萬劫。那個人能成就三藐三佛陀。並不會因為極度難以抵達而氣餒。反而是很滿意的，我在此地獄度過，之後並成為三藐三佛陀。他並不會對此事有一點點的皺眉。

即使是認為難以實現，只要還有堅定的心，就會繼續不斷仔細地，謹慎地去累積智慧，直到條件圓滿。當因緣條件俱全時，去面見三藐三佛陀。那時，才開始立誓要修行波羅蜜。

可以看到，這是一件非常十萬艱難之事。有條件俱全了，才開始要修行培養波羅蜜，成為正等正覺的三藐三佛陀，開悟瞭解現在的法，瞭解在平常的日子裡生起滅去的真相。逐漸的慢慢的捨棄，直到可以徹底的根除不善的汙染，成為三藐三佛陀。

小部經(aṭṭhakathā khuddakanikāya)行藏(cariyāpitaka)雜經(pakinnakakatha)講述有欲要成為三藐三佛陀，這是極大的奇蹟，必須要成就要成為三藐三佛陀的“八法組合”²⁰。

第一法：生為人身。倘若不是人類的話，此欲願是無法達成。因為，有欲要成為三藐三佛陀，只會在生為人身的那一世才可以達成。

第二法：性別之財。生為女性的那一世，是不能成為三藐三佛陀的，即使那一世已經生為人類。成為三藐三佛陀只會在男性達成。不可能在女性，雙性人，或陰陽人達成。

第三法：根源。就是必須習性俱足。是的，叫作大欲，達成大欲的男性是已經俱足完美的習性。只有此習性的根源，除此之外的根源是不會達成大欲的。

第四法：面見佛陀。就是有一位三藐三佛陀在自己的眼前。因為要達成大欲者，必須是在三藐三佛陀的面前（不是已經入大涅槃了），門下，達成大欲。當三藐三佛陀入大涅槃了之後，即使有欲想要成為未來的三藐三佛陀，在菩提樹下，在佛塔，佛像，或者在辟支佛，還是在三藐三佛陀的大弟子的門下生起大欲，大欲也無法達成。為何不能達成呢？因為沒有足夠精進的行為，沒有足夠的力量。大欲只會在三藐三佛陀的門下達成。（這表示了，倘若沒有面見佛陀，即使有此欲願的想法，那個欲願也沒有足夠的力量，不可能達成大欲。）

²⁰ “八法組合” (dhammasamodhā)：《一》生為人身(manussatam)。《二》性別之財(liṅgasampatti)。《三》根源(hetu)。《四》面見佛陀(satthāradassanam)。《五》出家(pabbajja)。《六》品德(guṇasampatti)。《七》大恩惠(adhikāro)。《八》大欲(chandatā)。

第五法：出家。大欲會在三藐三佛陀的門下出家達成。並會在深信因果，深信行為舉止之業的比丘或離開家中的身份而達成。並不是以在家人的身份達成。因為只有出家人才能成為大菩薩，大菩薩能獲得瞭解真相的無上智慧；在家人並不會獲得無上的智慧。因此，當立誓有大欲之時，僅能只是出家的身份。因為這樣大欲的決意是來自於真正的品德。

即使是立誓的那一刻，有欲願想要成為三藐三佛陀的那一刻，出家人和在家人這兩者之間的身份，當然是出家人的身份比在家人更為堅定。因此，倘若不是出家人，那個大欲的欲願並不會達成。

第六法：品德。成就了一切的品德，例如，神通力等。因為，想成為三藐三佛陀的欲願，只會是獲得五神通八等至者達成，沒有成就此品德者並不會達成此欲願。為何不能達成此欲願？因為不能探究波羅蜜。偉大君子修得神通力，能夠自己探究波羅蜜。因為俱全了習性之財以及神通之財。

第七法：大恩惠。就是有極大的恩惠。是的，此人已經俱全了如上文所述的品德，甚至自己的生命也能獻給佛陀。那時，此人已經造就了極大的恩惠，此人能達成超凡之神通，除了這個人，任何人或誰都無法達成。就如那時的“須彌陀”(sumedha)在“燃燈佛”(dīpamkara buddha)經過的路，大菩薩用自己的身體鋪路躺在沒有完好的地面上，奉獻給佛陀，讓燃燈佛走過去。

第八法：大欲(chandatā)。就是有欲，很滿意很樂意的行善法。這樣的欲願會被此人達成，就是已經俱全了如上文所述的法的人。有非常強大的欲願，很願意很樂意的去行善法，只為了能成就，成為三藐三佛陀的利益之法。除了此欲願，任何人都不会達成此大欲。

必須要有非常強大的欲願，非常的歡喜，對能成為三藐三佛陀的諸法歡喜。因此，可以看到三藐三佛陀對眾生的大悲之心，所以我們才能夠有機會聆聽佛法。

該看到，諸善奇蹟的根源之法。能讓諸佛陀成為三藐三佛陀之法，是最繁榮之法，最美麗之法，無比無量之美。這是意想不到的奇蹟，是不可思議之佛界，也是為眾生無比無量的利益。

此外，偉大君子的成就，叫作已經進入行法之道。為了成就大智慧，並獲得名稱“大菩薩”，這是因為再也不會返回了。開悟，是一定之事。

因此，可以看到三藐三佛陀的大悲之心。我們不用去踏遍那麼炎熱的所有宇宙，或者去踏過有著那麼多的刺和雜亂的藤蔓的宇宙，或者用四阿僧祇十萬劫這麼漫長的時間來修行培養，就能受到三藐三佛陀大悲憫的利益，無上無比的利益。我們應該看到的就是法的利益，就是三藐三佛陀所宣說的法。三藐三佛陀說法就是為了眾生的利益，為了讓眾生能夠去思考佛法，讓智慧生起。慢慢的淨化自己的不善，逐漸的能夠捨棄不善的汙染。目的就是為了眾生能夠瞭解法的真相，體證四聖諦。

倘若看到佛法的利益，瞭解三藐三佛陀大悲之心宣說佛法，就只是為了讓聆聽佛法者能夠思考佛法，直到看到佛法的利益。之後就遵循佛法，隨法而行，就會使心溫和成為柔順者，能夠柔順的去遵循法，行善法，慢慢的消磨，淨化自己不善的汙染。即使是“捐贈之決意”，都是關於捨棄不善的汙染，關乎持戒的事。例如身的行為，口的行為，就是去消磨，去淨化在日常生活中的言談舉止。因為每個人都有身體，有嘴巴。但，沒有謹慎地去反省思考自己的言語行為，有沒有消磨淨化，有沒有改善，還是仍然如初，沒有任何的改變，即使是聆聽佛法了，也仍然沒有任何的改善。要消磨，要淨化，捨棄身和口不善的汙染，這是持戒之事，是“世間繁榮的財富”(bhavapatti)之根，指的就是自己的美德，行為謹慎之美以及言語謹慎之

美。可以發展有禮貌的態度，行為是個謙虛者，柔順者。不會表現出讓他人不舒服的態度，例如：不好的臉色，憤怒，或粗鄙的行為。倘若是善心生起的那一刻，言語行為的態度，都會隨著那一刻的善心而改變。至於口的謹慎，注意言語，是必須捨棄戒絕不好的言語。某些人自認為自己是個直白坦率的人，忘了直白坦率是沒必要使用粗糙難聽的言語。即使過去世累積正直坦率，但是忘記應該要小心謹慎注意言語，忘了要消磨淨化不善的汙染。但是，如果哪一刻是有“正見業”（*diṭṭhujukamma*）生起，有正確的見解去知道，哪一刻是應該培養的善法，哪一刻是應該捨棄的不善法，這會成為累積美好的習慣增長的因緣條件。

對捨棄不善的汙染這件事來說。“捐贈之決意”是關乎於持戒，指的就是，身體的行為和語言的行為。必須對六個感官“心的行為”注意，是個謹慎者。要對在日常生活中的眼、耳、鼻、舌、聲、意，“心的行為”，小心謹慎，保持警惕之心。當不善的心生起的那一刻和善的心生起的那一刻是不同的。當不善的心生起的那一刻，身體的行為並不美好，因為那一刻是不善的法正在執行。但倘若那一刻是善的心生起的話，態度行為就會美好。各種各樣的麻煩事會出現那是因為眼識看到了之後，不警惕、不注意、不謹慎，就會是邪見和貪愛，導致了許多各種各樣麻煩的事。這讓我們看到經由眼門“心的行為”的不謹慎。關於耳朵的不謹慎，在日常生活中會聽到各種各樣的事情，這是不可避免之事。但是倘若是個耳門謹慎者，就不會在乎，不會去聽那些沒有意義的事或去糾結不休那些所聽到的。因此，我們必須認識自己，那一刻是否謹慎，也許之後會導致覺知生起去謹慎。同樣的，經由鼻子的經驗也是可以謹慎，就是不要沉迷，貪戀氣味。不要尋找讓心誘惑煩躁的味道，某些人非常的喜歡味道，就會煩惱追求美食。倘若謹慎之心愈來愈加強，一切的煩惱就會逐漸的少去。至於身的謹慎，就是不去干涉，不打擾，不欺負，不侵犯。意的謹慎，就是不要一直糾纏的去想，沉浸在負面的想法。有很多人也許看起來日子過得似乎是很開心快樂，但倘若那一刻可以知道那時的思考是不善的法，就會讓那個人



不再繼續沉浸在負面的事件。例如，不再繼續的去想到憤怒的事，不去嫉妒，不認為我是重要的，願意去成為一塊擦塵布。倘若真的能這樣的話，在日常的每一天，就會是個謹慎者，對眼、耳、鼻、舌、身、意，“心的行為”，小心謹慎，保持警惕之心，這就是捨棄不善的汙染。這就是“捐贈之決意”。

倘若沒有堅決的心要捨棄不善的汙染，僅只是為了他人的利益布施物品，但是忘了自己必須消磨淨化不善的汙染，才能夠抵達根除不善汙染的彼岸。因為我們沒有對四種“決意法”堅定決意。倘若看到“捐贈之決意”利益，會有堅定的心去阻止以及消磨不善的汙染；也必須清靜於不善的汙染，就是“清靜之決意”，對於不善汙染的清靜很滿意，這個清靜就是不去與色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸的對象，去干涉或糾纏不清。這將會有助於出離波羅蜜。即使不是出家人的身份，在家人也可以慢慢對色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸的對象、或對在家人的身份慢慢的出離。因為看到了在家的危險，看到對家庭的牽掛留戀難捨的枷鎖負擔。倘若真的如實看到了，就會是看見清靜的利益，之後就會對清靜產生很滿意很樂意的堅定。這就是“清靜之決意”。能夠這樣堅定的對清靜產生滿意的心，必須要有“智慧之決意”，這是第四種“決意法”²¹。

²¹ “決意法”(adhiṭṭhānadhamma) 一共有四種法，《一》真實之決意(saccadhiṭṭhāna)。《二》捐贈之決意(cāgādhiṭṭhāna)。《三》清靜之決意(upasāmadhiṭṭhāna)。《四》智慧之決意(paññādhiṭṭhāna)。



累積智慧必須聆聽佛法，思考，討論以及查問。去瞭解什麼是善法，什麼是不善法，什麼是有害，什麼是有利益，參考業以及業的結果。當聆聽佛法時，就如實的，有道理的，去思考佛法，在每一世裡的機緣有機會得聆聽佛法。

因此，倘若我們粗心大意聆聽佛法，即使是曾經有過想要脫離這個輪迴，那也不過只是曾經一度而已，根本沒有什麼堅定。必須要培養“智慧之決意”，心的堅定才會慢慢的累積加強，直到能夠成就決意波羅蜜的圓滿，這將會成為支助智慧波羅蜜的因緣條件，為了抵達彼岸，就是，開悟體證四聖諦，經驗涅槃

生是苦、老是苦、病是苦、死是苦。

怨憎會是苦；愛別離是苦，

求不得是苦簡言之：對五蘊的執取是苦。

轉法輪經



慈波羅蜜

慈波羅蜜(mettā pāramī)：去促進他人的福祉，是為“特相”。把利益帶給他人，或者是去除怨恨，是為“作用”。有仁慈，是為“現起”。看見眾生可喜愛的一面，是為“近因”。

在十波羅蜜裡的波羅蜜，決意波羅蜜之後就是慈波羅蜜。一心堅定決意的要培養善是為了要消磨不善的汙染，這樣的人是有決意波羅蜜者。是個在平常的日子裡，有慈心是最平常不過了。這是一種測試自己的利器，看看自己是否有堅決的心要培養一切善。因此，任何人都好，倘若他是一個不生氣者，以慈心生活，證明此人是個看見不生氣的利益者。看到培養波羅蜜的利益，決定培養一切善是為了要消磨不善的汙染。

在日常生活裡，每個人都執取那些是我，或是我的生活，是我的生命。倘若您觀察反省思考目前所提到的每一種波羅蜜，發現自己也培養了一點點的波羅蜜。例如，出離波羅蜜，就是當知足時，不去貪心想要得到更多的東西和物質。精進波羅蜜，就是當面對有利益的事時，不會放棄，退縮。忍耐波羅蜜，就是忍住的那一刻。真實波羅蜜，就是說到作到。決意波羅蜜，就是堅定不移的那一刻。那，慈波羅蜜呢，您是否有了嗎。目前所提到的這些波羅蜜，還不足以消磨淨化不善的汙染。也許某些人對自己的善已經很滿意了，對自己的佈施、持戒、出離、智慧、精進、忍耐、真實、決意很滿意。但您有沒有想過要去協助他人，更多的去幫助，去付出，去利益他人。您是否沒有忘了應該繼續不斷地去培養善，讓善的法更加的發展，直到足以能發出慈愛的心去利益他人。不管那個人是誰都好，認識的或不認識的，熟悉的人還是陌生的人。我們應該好好認真的去反省思考，在我們的日常生活中到底缺乏了哪些波羅蜜，還是鬆懈了哪些波羅蜜。

如果您非常喜歡去幫助他人，就應該觀察自己，有沒有建立了其它的波羅蜜。建立其它波羅蜜的成分和去幫助他人的成分，是不是同等同樣的多呢。倘若您建立了其它的波羅蜜比較多，但去幫助他人的培養是比較少的話，就應該好好的去反省思考，為什麼會是這樣。因為對自己的善行已經滿意了，還是因為其它不善的汙染，例如，我慢，傲慢，自以為是，自我重要。認為沒什麼必要要去幫助他人。又或者是顧慮，倘若我們去幫助他人，不知那個人會對我們有怎麼樣的感想。這樣想的那一刻是善還是不善？與其去顧慮別人會對您有何感想，不如好好的反省思考，自己的善是否真的是善。不管任何人會批評或是稱讚，那是他人的事，於您毫無關係。但您自己的事呢，您所認為所滿意的善，真的是足夠了嗎。因為，培養善法這件事情，即使開悟，體證四聖諦，成就了第一果聖人，成為須陀洹都還不夠。還必須繼續不斷的培養一切善，消磨淨化不善的汙染，直到成就了第四果聖人，成為阿羅漢。

因此，凡夫俗子是不應該輕視善法，認為自己的善已經足夠了。因為，一切的善是還不足夠的，不管是行多麼多的善都是不夠。倘若，覺知生起，那一刻就可以知道為何不去幫助他人。因為，不善的法；因為，自私自利；因為，傲慢；又或者認為是太浪費時間，沒有好處；又或者認為自己很好，已經有很多的善了，因此不想與任何人相處。那一刻這樣的想法，是善還是不善？相處是為了協助或幫助，這樣的相處是善的。所以，與他人相處，就是為了去幫助應該幫助的人。

您的慈心不該有限。因為，倘若有限的話，那就不叫作慈，也許是貪愛，是不善的法。倘若只是看外表的行為，慈心和貪愛的行為似乎是一樣的。例如，對親密親近的人好，對您所尊敬的人好。看似好像是慈心，那為何不能同樣的去對待別人呢。倘若，真的是慈心的話，那個心一定是普遍的平等，不管和那個人是任何的關係，親密的，熟悉的，或陌生的。培養建立慈波羅蜜是不能限制對象，當您在挑選

人或限制對象時，就應該謹慎的去思考那一刻是善還是不善。在經典裡有一句話說，
“慈行，就如母親對待自己孩子的行為。”

在表面看起來似乎母親是對自己的孩子是慈心，養育，關愛，能夠為自己的孩子付出犧牲一切。某些時候，當孩子不乾淨很骯髒，討人嫌棄時，母親也不會因此而嫌棄孩子。在這一刻母親應該如實的去思考對孩子是慈愛還是貪愛。母親本人應該真實的去面對自己的心，必須如實的去面對法的真相。善就是善，不善就是不善。這句佛法指的是慈的行為就如一個母親對待自己的孩子般，但重點是必須要把貪愛取出，把母親對孩子的呵護寵愛去除，就純粹的只是一個母親對待孩子的行為而已。倘若您真的能夠以母親的行為，無私情無私愛的行為去對待任何人，就是沒有任何的貪愛去對待任何一個人，這才叫做慈。

某些時候也許您會看到有人對陌生人或對不熟悉親近的人，出手相助表示友善情意。因為慈的特徵，就是不限制對象，不挑選對方，人人都同等。不管那個人是親近的也好，是不親近的也好，又或許是無任何關係的陌生人也好，都是平等的毫無差別。在平日裡的一天之中，有沒有去幫助過他人，有沒有心懷好意的去對待他人。倘若是有好意，希望對方好的那一刻，那一刻就是慈。但倘若有人正在有苦難，有麻煩的時候。那時，您伸出援手去幫助他，讓他脫離痛苦，例如，去幫助正在病痛的人，伺候照護正在生病的人，那一刻就是悲憫，就是有悲憫心去幫助，讓那個人能脫離痛苦。

培養四念住是可以去知道“慈”與“瞋”不同的特徵。當知道瞋恨是不善的法時，智慧看到瞋恨的卑劣可惡，瞋恨的危險，瞋恨的不善。這將會成為善法能夠生起累積的因緣條件。因此，培養四念住的人，就會發現慈的生起慢慢代替瞋恨的生起。除此之外，忍耐波羅蜜也慢慢的生起，逐漸的不管是什麼樣的情況，也會更加的有耐心。例如，面對難吃的食物時，通常會不愉悅，不開心。但，當念心所去覺

知到那時的心是不善時，就會對當下眼前的食物知足，不會再繼續煩惱或以不滿意的心，另尋別的食物。

當聆聽四念住之後就開始去培養四念住。那時，就會開始看到對東西物品貪愛執取的危險。尤其是，當知道出離的特徵時，這裡的出離不是指出家的出離，而是指在家人的日常生活中，有沒有開始懂得夠了，對各種各樣的東西開始認為足夠了。不管是眼門、耳門、鼻門、舌門、身門、意門，您就會發現，會看到自己已經有太多的東西了，一直以來都未曾想過要去給予，去分享給他人。但是，當看到對色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸對象的貪愛執取，就會開始懂得知足，對東西事物適當的知足，以及會想起要去捐贈捨棄那些東西和物品。最終就會意識到捨棄東西就是捨棄丟在“善堆”裡，因為沒有任何捨棄東西的地方能勝過捨棄在“善堆”裡。捨棄東西是為了去利益他人，幫助他人，稱為“善堆”。

倘若，沒有正確的去培養四念住的人，不知道正在出現的法就只是名法和色法，一次一個法，一個法就只是一個特徵。如果不知道的話，各種各樣的善法也難以生起，也有更多的條件讓不善法容易就生起。因為如實的知道正在出現的法，知道名法就是名法，不是動物，不是人，不是任何某個東西；知道色法就是色法，不是動物，不是人，不是任何某個東西。這樣的如實知道，忍耐將會增長，同時其它的善法也會慢慢的累積。

有一位比丘，他曾經住在印尼。這位比丘分享關於一位印尼女士的故事。他說，女士的老公因一個小伙子的不小心開車而喪命。然而這位印尼女士並沒有控訴這位年輕人，因為不想找他人麻煩。不僅如此，這位女士還提供獎學金給這位年輕人，供他讀書。這樣的行為真的很難得作到，但有人作到了。雖然是非常難作到，但對培養累積慈與悲的人來說是可以作到的。這位比丘說完了之後，就提問：這位印尼女士的行為是否是波羅蜜。

某些人累積很多的善，行很多的善。某些人善的累積很少，善行也是很少。每個人的累積都是不同的，有各種各樣的累積。但，這是波羅蜜或不是波羅蜜，是取決於智慧。當不善法有很強的力量時，那時，要捨棄對法的執取，知道法並不是動物，不是人，不是我，不是任何某個東西，這是不可能的事。

真正的慈，就是對諸動物，人，一切眾生是友善的。不管對方是誰都好，會是什麼樣的情況，在什麼樣的地方。倘若，那個人是個以慈為常，平常住在慈中，他就會很自然的，習以為常的去幫助他人，利益他人。因此，慈，是“四梵住”或“四無量”(4 brahmavihāra)。“梵住”(brahmavihāra)的意思就是最美好的住處，梵神的住處。

小部經(aṭṭhakathā khuddakanikāya) 行藏(cariyāpitaka) 雜經(pakinnakakatha)
裡的一段講述:

另外，偉大君子的心中，達到堅定的平靜並不難。有慈心者，即使對方是敵人，慈者立即住在慈中。

這就證明，誰都無法成為敵人。某些時候，也許您會感到不愉悅，對他人反感。為何這個人是個破壞您的利益，妨礙您的好事等。倘若您是個累積善的人，堅定決意要消磨淨化不善的污染的話，即使對方是敵人，您也能夠快速的平靜，快速的能夠對敵人有慈心，這對慈者來說並不是難事。不管您對誰生氣，一下子就沒了，就好了，就過了，很快就變成慈心，應該知道這就是培養波羅蜜。大菩薩是很容易就住在慈中，即使對方是敵人，大菩薩的心也能快速的住在慈中。接下來，您可以去觀察自己看看，當您生氣的時候，氣有沒有很快就消了。倘若是很快就能從氣中變成慈，這就證明您有培養累積善，消磨淨化不善的污染。

慈，是「“四梵住”或“四無量”²²」其中之一。

慈(mettā)：就是無瞋心所，它的特徵就是無瞋恨，無憤怒。悲(karunā)：就是悲心所，它的特徵是不會去侵犯他人。喜(muditā)：就是喜心所，它的特徵就是隨喜他人受到善果報，為他人的享用善的結果而歡喜。捨(upekkhā)：就是中捨性心所，它的特徵就是平等，對一切眾生不會生起任何的動搖。“四梵住”或“四無量”這四個法並不是人，不是誰的，不是某個東西。慈的那一刻就是無瞋心所。悲的那一刻就是悲憫心所，有悲憫的心去關愛，去幫助正在遭難受苦的人。當他人過得好，正在快樂，有名譽，被稱讚等，就會為他獲得善的結果隨喜歡迎，那一刻就是喜心所。當沒有貪愛、瞋恨，平等心的去對待一切眾生時，那一刻就是中捨性心所，也稱作“捨梵住”(upekkhā-brahmavihāra)。

殊勝義注(aṭṭhasalinī) 法集論(dhammasaṅgani)裡講述關於：慈、悲、喜、捨是梵住的意義。如下文所述：

“梵住”(brahmavihāra)例如，慈等。應該知道此法的含義就是美好以及是無危害之法。

是的，此法叫作，最美好的住處。那是因為，此法是一切眾生的正行。諸梵的心是無危害。若諸精進者的心，精進努力住在四梵住法中，諸精進者就如梵天神般的存在。因此而稱為住在最美好的住處，因為，最美好的住處意味著美好的法，無量之法，無害之法。

²² “四梵住”或“四無量”(4brahmavihāra)有四個法，即：《一》慈(mettā)。《二》悲(karunā)。《三》喜(muditā)。《四》捨(upekkhā)。

慈者，是不會有任何的危害。慈者，是善者，是美好的人。當對他人有慈、悲、喜、捨的那一刻，那是以正行去對待一切眾生。

這四法的所在是清涼的境地。此處是無任何的危險以及苦難。叫作四梵住，那是因為此四種法，慈、悲、喜、捨是純潔清淨的道路。

“梵住”(brahmavihara)稱為四種那是因為潔淨等。此外,諸梵住並有循序那是因為有利益,有幫助協助等。諸梵住的對象所緣是無法衡量的,因此才叫作“無量”(appamanna)。

別認為能夠降低一點點的憤怒，或能對某些人以慈心去對待，就自以為自己很了不起了，很不錯了，很滿意了。這樣一點點是不夠的。當您看這個世界的諸多人時，有些時刻該以慈相待，有些時刻該以悲相待，有些時刻該以喜相待，有些時刻是該以捨相待。無量，無限，不挑選對象的去相待。諸位可以去觀察您自己的心是否俱備了慈、悲、喜、捨，能夠有更多的慈、悲、喜、捨的心去對待他人，讓慈、悲、喜、捨、愈來愈加強。倘若能夠培養累積，讓它慢慢成長的話，這就是如梵天神般存在之方。“四梵住”(4 brahmavihāra)是有這麼樣的譬喻：慈，猶如小嬰兒。悲，猶如生病的孩子。喜，猶如年輕貌美的少年。捨，猶如有事業的成年人。

慈，猶如小嬰兒。那是因為每個人都有好意，希望嬰兒能夠往好的方向成長，慢慢的，健健康康的長大成人。但實際上不僅只是對嬰兒才有慈，其實應該無限制的，不挑選的。應該對每個人“視如嬰兒”，這才會是真正的慈。這只是比喻，是為了顯現出慈的特徵，就如對待自己的孩子，當他還是個小嬰兒時，呵護關心希望他能夠健健康康的長大成人。您是如何的關心嬰兒，就以那樣的感覺去關心他人。

悲，猶如生病的孩子。那是因為生病的孩子是需要治病療癒，能夠康復脫離病痛的折磨。當看到任何人生病，即使不是自己的孩子，也如自己孩子似的，竭盡全

力的去幫助他人脫離病痛。這就是悲，無限無量，意思就是不去挑選對方或限定是什麼人。

喜，猶如年輕貌美的少年。那是因為母親父親會對自己的孩子的年輕貌美歡喜隨喜，並希望孩子年輕力壯，貌美如花，開開心心。身為父母看到自己的孩子年輕漂亮的樣子，隨喜的心，為孩子的青春年華感到開心歡喜。

捨，猶如有事業的成年人。那是因為母親父親並沒有任何責任要去對孩子們負責了，該作的事已作好了。再也沒什麼必要去為孩子操心，因為孩子都已經長大成人有事業，有自己的工作。能夠放下心，有捨棄的心，放手讓孩子們自然的去經營，去發展自己的事業。倘若任何人有如此的心境，證明這個人已經培養消磨淨化不善的汙染，以及有培養累積智慧。有智慧去知道，什麼是有利益的，什麼是沒有利益的。

該思考的就是，為什麼 “慈” 和 “捨” 會是波羅蜜。那，又為何 “悲” 和 “喜” 不是波羅蜜。若不是三藐三佛陀，並不會看到一切眾生是苦。因為，生、老、病、死、無常，生起了又滅去，這樣徵狀的現象，就是苦聖諦。這等層次的苦，除了佛陀，任何人都無法自己發現看到。因此，在日常生活裡，通常看到的都是動物，是人。我們大多數看到的動物或人，雖然他們都是過得好好的，沒什麼痛苦，也應該在日常生活中去培養慈。因此 “慈” 和 “捨” 就是波羅蜜。

“悲” 和 “喜” 在日常生活中沒有時常的生起。因此，當看到任何人或某個動物時，大多數都是應該去培養 “慈” 生起。至於有培養智慧的人，即使他在某些時刻沒有機會去幫助他人，他會以平等心去看待他人。不管那個人是好人，還是壞的人，都能平等對待。這是捨波羅蜜。

殊勝義注(aṭṭhasalinī) 法集論(dhammasaṅgani)裡講述四梵住的特徵。如下文所述:

“慈”(mettā):有著去幫助他人的行為,去利益他人的狀態,是為“特相”。把利益帶給他人、去利益他人,是為“作用”。有去除憤怒,記恨,是為“現起”。一切眾生是可喜愛的,不是敵人,是為“近因”。(慈:能夠平定阻止仇恨,這就是有財富。若是愛慕,牽腸掛肚,這就是無財富。)

善法與不善法是非常近似(這裡是指慈愛和貪愛)。因此,必須正常的如實去知道法的特徵,才可以去知道那一刻的心是善的還是不善的。

“悲”(karuṇā):用行動去幫助他人脫離困苦,是為“特相”。以行動去幫忙,去除他人的苦難,是為“作用”。不去侵犯傷害他人,是為“現起”。看到他人被痛苦纏繞,無依無靠的被困在苦中,是為“近因”。(悲:能平靜淡定,無暴力(vihingsa),這就是有財富。若有悲傷,這就是無財富。)

“喜”(muditā):隨喜,為他人高興歡喜,是為“特相”。不嫉妒,是為“作用”。去除對他人不歡喜,不歡迎,是為“現起”。看到諸眾生的財富利益,是為,“近因”。(喜:能夠阻止不歡喜,不歡迎,這就是有財富。若是愉快開朗,樂開了花,這就是無財富。)

善心和不善心“非常的近”。當為他的成就而開心歡喜時,對他所獲得財富、名利、榮譽,恭喜,歡迎,隨喜。要知道,善心和不善心是非常的近。倘若太過於開心,有可能那就是貪愛,不是“喜”(muditā)。

“捨”(upekkhā):對一切眾生的心態,都是同等的,是為“特相”。對一切眾生的見解,都是平等的,是為“作用”。能夠平息或阻止愉悅的和不愉悅的,是為“現起”。看到一切眾生都是有自己的業,是為“近因”。就是能夠見解諸眾

生能夠快樂還是能夠脫離苦難，還是由著任何人的意願而不會衰敗或失去那些財產，那是不可能的。因為除了自己的業，誰都無法維護自己的財富。（捨：能夠平定阻止喜歡的或不喜歡，這就是財富。若是以“無明為常的捨” (aññānupekkhā) 是為住處，這就是無財富。）

“無明為常的捨²³”，就是無明伴隨的無動於衷。因為沒有如實的瞭解法的真相，法的特徵。因此，不能瞭解業的真相，不能瞭解業是讓各種各樣的法生起的重要因緣條件。捨的住處：這裡的住處指的就是色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸的對象。當色塵撞擊眼淨色，眼識生起去看到出現的色塵之後，感覺一般般，不怎麼樣，沒有感覺喜歡或不喜歡，很平淡的無動於衷。別誤以為這樣的平淡是善心，是捨。事實上這是以“無明為常的捨”為住處。因為那一刻的無動於衷的捨，不是真正的知道法的真相，也沒有根除或戰勝任何不善的汙染。沒有聆聽佛法，瞭解佛法，這樣的平淡的捨，對法的特徵是沒有任何的瞭解，沒有如實的瞭解法的真相。因此，那一刻是“捨梵住”最近的敵人。因為，沒有任何法的瞭解，沒有如實的瞭解那一刻法的前因後果。

某些人看到作壞事的人，心就很煩躁，緊接著還會產生一種想法，例如，什麼時候這個人會受到應當的報應呢。突然在那一刻恰好有人提醒說，那一刻是否有慈心。您一口就回應說，我想看到業的結果，因為，知道一旦造業就會有業的結果。但是，最重要，最值得去反省思考的就是那樣的想法，那一刻的心到底是什麼心？是慈心，悲心，喜心，捨心，或是不善心。任何人當他遭到不善業的結果時，遭到不好的事件或不好的環境時，那時，人人都會可憐他，同情他。但是當他在造不善

²³ “無明為常的捨” (aññānupekkhā) :即是無明、無知，因為沒有如實的瞭解真相



業的那一刻，我們都忘記了，此刻最應該去可憐他，對他生起慈悲心。因為他將會去承受他自己所造下的不善的結果。

倘若不與他做朋友，又會有誰與他做朋友呢。有沒有任何一個辦法幫助他，讓他能夠脫離不善的想法和不善的行為。因此，倘若那個人真的有朋友，朋友就是關鍵，朋友能夠幫助不善的心改為善心。不是冷漠忽略對方，任由他造業，然後等著瞧，何時他會遭受不善的結果。因為很清楚“每個人都是自己業的繼承者”這個法則，然而卻把這個法則作為藉口。等到那個不善的結果真的實現了，看到他們遭難時，才生起可憐的心，未免太遲了。其實當他造不善業的那一刻，那一刻就應該對他友善，就是對他生起慈心了。友善就是慈心生起的那一刻。

法的真相是無我，沒有任何眾生，東西，就只是生滅的法。在感官經驗之後，緊接著就以不善的心或善的心，去想著各種各樣的故事。善就是善，不善就是不善，以誠實的心，真心實意的去如理作意正在出現的法，將會成為培養智慧者。逐漸的，各種各樣的善也會慢慢的加強。正念也會很快的去覺知到那一刻不是慈心，如實的去覺知到那一刻是不善的心。因此，慈心就會愈來愈加深，能夠快速的，不限制的，不挑選的，普遍的散發慈心，以朋友去對待一切眾生。

諸法意先導，意主意造作。

法句經 第一品/雙品中



捨波羅蜜

捨波羅蜜(upekkhā pāramī)：有平等中立，是為“特相”。能同等公平的去看待，是為“作用”。能平息吸引和排斥，是為“現起”。思考眾生是繼承各自業的結果，是為“近因”。

捨波羅蜜，叫作捨，那是因為有平等的心，中性的不偏向任何一方。不會被一切眾生的異常以及嘗試的事件而打擾。

倘若是沒有培養四念住的人，因為愛或恨而不動搖是非常難的事。當經驗到任何外在的所緣時，心是不可能平靜的。倘若出現的所緣是不可喜的，不管是經由眼門、耳門、鼻門、舌門、身門，接著就會傷心，難過，悲哀，不喜歡，討厭等。因此，真正平靜的人是不會因為愛或恨動搖。不會被任何人，任何情境故事所動搖，這叫作培養捨波羅蜜者。

倘若您看到有人正在殺一條蛇，某些人認為自己是生起慈悲心，可憐同情被殺的那條蛇。但實際上那一刻的心已經因為傷感而動搖了，請如實的去注意那一刻的心對殺蛇者產生如何的感受。倘若那一刻無法對殺蛇者產生慈悲心，就應該對殺蛇者產生捨心，就是對那個行為不動搖，以平等心相向，如實的去看待每個人都是有自己的業。倘若有慈悲心生起，就會以慈愛悲憫的心去可憐那位正在造不善業的人。善的那一刻是不會有任何難受，不會感傷。也不會對行不善者，發出任何不適當的言語。因為很清楚行不善的人，他會有不善的結果。因為這樣的清楚，也許就會對行不善的人產生“慈”、“悲”或“捨”。因此應該如實的瞭解善就是善，不善就是不善，別誤認為不善就是善。倘若真的清楚，就沒必要或有任何藉口，用不好的行為或言語去對待行不善的人。心一旦動搖就是不善了，因此，倘若培養智慧，

就可以知道平等心的特徵，是不會因為愛或因為恨而動搖，這樣的培養善將會是捨波羅蜜成長的條件。

聆聽佛法，思考佛法，逐漸的，詳細的，去瞭解法的細微，法的真相，這將會讓我們想要去消磨淨化不善的汙染。任何人都無法知道還有多久，還剩下多長遠的路才能夠斬斷煩惱，徹底的根除不善的汙染。

體證四聖諦必須要建立四念住，必須要忍耐，有耐心的去培養一切善法。不必期待何時才能夠體證四聖諦，才能夠瞭解真相。只要還有不善的法，平日裡仍然還時常生起不善的法，瞭解真相是遙不可及。因此，最大的任務，最應該作的事就是，行一切善，培養一切善，累積一切善，僅只為了建立波羅蜜。

真諦燈 (paramatthadipani) 小部經 (atthakathakhuddakanikāya) 長老偈 (tharagatha) 裡，講述各種各樣波羅蜜互相依靠，彼此協助，如下文所述：

極端忍耐的去培養善法，例如，佈施等。為了“辟支的智慧”（指的就是自己瞭解真相的智慧）或“聆聽者的智慧”叫作“精進”。

能夠忍受那個憤怒，叫作“忍耐”。

佈施，接受持戒等。不說偏離真實，叫作“真實”。

堅決，不動搖，不妥協，堅持成就 (善的) 利益，叫作“決意”。

只為了眾生的利益，是布施與持戒的基礎等，叫作“慈”。

對眾生不妥當的行為有平等心，叫作“捨”。

因此，當布施、持戒、心智的成長或是戒、定、慧已經有了，可以說各種各樣的波羅蜜，例如，精進波羅蜜等，已經成就了。

培養布施必須要忍耐，要精進，有堅定的心去成就利益。除此之外，即使會用不同的詞，用不同的角度來形容波羅蜜，雖然會有不同的面向，但每個波羅蜜都是有同樣的意義，就是，互相依靠，彼此協助。例如這段話：

只為了眾生的利益，是布施與持戒的基礎等，叫作 “慈”。

“慈” 還有另外一個意思就是，只為了眾生的利益，這就是布施與持戒的基礎。也許布施者，沒有反省思考自己的心。在布施的那一刻，是否是慈的心，還是因為有布施的習慣性所以才容易布施。倘若思考到會讓那樣的行為生起的基本就是“慈”，或者能戒絕不好的言語行為的基本就是“慈”，那是因為您不想讓他人因為您不好的言語行為而麻煩苦惱。

小部經(aṭṭhakathākhuddakkanikāya)行藏(cariyapiṭaka)雜經(pakiṇṇakakathā)裡講述關於各種各樣的波羅蜜與各種各樣不善法，是如何為敵，如下文所述：

布施是與貪、瞋、癡為敵。因為布施(波羅蜜)是有如此的品德，即是：無貪、無瞋、無癡。對合適之物，有利益之物。對接受佈施者以及知道布施的結果。

這證明了，即使是佈施波羅蜜也能與不善法為敵，就是與貪、瞋、癡為敵。因為在布施的那一刻是伴隨著不貪圖，不留戀，不執取於布施之物。倘若還對要布施之物執取不捨的話，就給不出去，就會感到可惜。或者已經想到了要給予，最後卻給不出去，等下次再給吧。又或者是還沒有堅定的心，還不穩固，還在動搖。明明想了要給卻又不給，這一刻證明還沒有與貪為敵。但，當布施的那一刻，那一刻是有著無貪，無瞋的法伴隨。那一刻是對要佈施的東西沒有任何執取，沒有任何的瞋恨。倘若有瞋恨，不喜歡對方的話，那一刻就無法給出去，那一刻就不會給。當某些人看到乞丐時，也許會生起不喜歡的心，然後就不給，因為看上去身體都沒有殘缺很健壯，或者看到殘缺小乞丐，內心難受，不高興那些大人為何要讓孩子來乞討，

所以就不給了。這些例子顯現出當善布施生起的那一刻，一定會伴隨著善的品德，就是對合適之物，有利益之物是無貪的，對接受佈施者是無瞋的；無痴的去知道佈施的結果是來自於善行，知道行善行是為了消磨不善的汙染，讓它愈來愈少。

持戒是與貪、瞋、痴為敵。因為無歪邪，就是無危害。例如，身體的不善等。

出離是與三類之危的法為敵。因為戒絕了《一》諸感官之樂，“欲樂”(kāmasukha)，《二》侵犯他人，《三》去行讓自己辛苦的行為。

當對五個感官的對象不執取、不貪黏、不歡迎，瞋恨會自然的減少。倘若任何人過於執取色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸的對象，那個人的瞋恨也會隨著貪愛執取自然的增長。當不如願，得不到自己想要的色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸的對象時，就會憤怒。但，倘若能捨棄對色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸的對象的貪愛執取，能夠捨棄多少貪愛執取，瞋恨自然就能減輕多少。瞋恨是讓行此三類之法者產生這三種類型的結果，就是因行這三類法而生起危害。

智慧是與貪、瞋、痴為敵。因為它能让貪、瞋、痴陰沉，同樣的它能让“智”(ñāṇa)明朗不陰沉。

以下是解釋關於智慧的意義。智慧是與不善的法為敵。因為智慧能讓貪、瞋、痴陰沉。同樣的，智慧能讓“智”(ñāṇa)明朗不陰沉。

當看了之後，如果智慧沒有生起而是貪愛生起時，那一刻的貪愛沒有任何的不順，任何的陰沉，很快的就生起了，不論是眼門、耳門、鼻門、舌門、身門、意門。但倘若有智慧生起的那一刻，那一刻的智慧是能夠與貪愛為敵，與貪愛對抗。因為那一刻智慧生起了，所以智慧會讓貪愛陰沉，讓貪愛無法生起。因此，智慧是與貪為敵，因為它能让貪、瞋、痴陰沉。同樣的它能让“智”(ñāṇa)明朗不陰沉。當智慧生起的那一刻就可以知道，可以如實的去瞭解正在出現的法，瞭解善法就是善法，



不善法就是不善法。當智慧逐步加強直到能夠清楚瞭解法的特徵的程度時，那時的智慧能讓“智”明朗不陰沉，能夠如實的參透法的特徵，能如實的去瞭解法的真相。

精進是與貪、瞋、痴為敵。不鬆懈，不分心，不懶散，很勤奮的要瞭解真相。

忍耐是與貪、瞋、痴為敵。因為能忍住，能接受可喜的事物或不可喜的事物皆是空的。

每一種波羅蜜都有非常大的利益。只要慢慢的去覺知到法，這樣繼續不斷地培養累積。倘若，在某些情況之下無法忍耐，讓不耐忍的心生起，當想到該忍耐時緊接著能夠忍住了，那一刻的忍耐將會是對可喜的事物或不可喜的事物，都能培養忍耐，累積忍耐。

真實是與貪、瞋、痴為敵。因為都是如實的，真實的面對，不論他人是幫助或是傷害。

真實者，會以真實的心，如實的去知道，什麼是對的，什麼是錯的。不管是任何的情況，都會真心真意的去面對。

決意是與貪、瞋、痴為敵。因為籠罩了“世間法”(lokadhammā)。然而，不動搖的去遵循自己所決意的，堅定的去累積波羅蜜。

能達到真正的決意，堅定不移地去培養善。只有自己最清楚，那一刻有沒有遵循自己所立下的決意，有沒有真心的決意。因為心是非常容易變化，反覆無常。“信”(saddhā)，信心也是非常容易變化，很輕易就被動搖。

慈是與貪、瞋、痴為敵。因為能夠平靜的脫離“蓋”(nīvaraṇāna)。

“五蓋²⁴”：《一》“貪欲”、《二》“瞋恚”、《三》“悼悔”、《四》“昏眠”《五》“懷疑”。慈是與貪、瞋、痴為敵，因為能夠平靜的脫離“蓋”。必須要有智慧去知道那一刻是否是蓋，否則就會誤認為是慈，但實際上是貪愛，也就是“貪欲蓋”。所以，必須是智慧，才能讓諸善逐漸的發芽生長。

捨是與貪、瞋、痴為敵。因為能去除偏向狹隘之心，去面對可喜的事物或不可喜的事物。經常的維持住不偏向愉悅的或不愉悅的。

可以看到十波羅蜜是與不善法為敵。因此，要好好的去思考十波羅蜜的特徵以及十波羅蜜的利益。

至於捨波羅蜜，它是平等心，平靜不動搖。對諸動物，諸蘊，諸世間法不動搖。不管是可喜的或不可喜的，現在會痛苦都是因為動搖不堅定。但倘若對“業”(kamma)這件事情深信不疑，有堅定的信心的話，就會成為一個不被任何事物所動搖的人。

法是無我的，無人能控制，但可以慢慢的去培養累積瞭解。法生起了之後又減去，這樣一直的繼續不斷地生起減去。形成了各種各樣的每一個人，每一個生命。每個生命都有各種各樣不同的業，不同的果報，以及各種各樣不同的想法。

培養建立捨波羅蜜者，他並不會去在意他人的錯誤，他人的罪過，就是不計較犯錯的人。培養建立捨波羅蜜者，是平等，不煩惱。因為知道法，瞭解究竟法。瞭解法是無我，不受控制。

²⁴ “五蓋”(pañca nīvaraṇāni)：《一》“貪欲”(kāmacchanda)、《二》“瞋恚”(byāpāda)、《三》“悼悔”(uddhacca kukkucca)、《四》“昏眠”(thīna middha)《五》“懷疑”(vicikiccha)。

真諦燈(paramatthadīpanī) 小部經(atthakatha khuddakkanikāya) 行藏(cariyā piṭaka) 摩訶洛瑪罕薩的行為 15 (mahālomahamsa cariyā 15) 講述捨波羅蜜，在這一世的大菩薩生為“摩訶洛瑪罕智者”如下文所述：

聽聞，那時的大菩薩出生在高貴富有的家族，他在“提沙巴木卡”(disāpāmoḁkhasa)老師的院中，成就了每一門的知識藝術。當母親父親去世了之後，即使親戚請求他繼承一切的財產，大菩薩意氣消沉，對一切產生了緊迫感。如理作意到無常特徵，身體的不淨。不執取對在家人所產生的顧慮的煩惱，不善的汙染。增加長久以來所累積的出離的習性，捨棄極大所堆滿的財產，有意願離開家中，想要出家。因此而繼續往下思考，倘若我離開家中去出家的話，品德的榮譽並不會出現。大菩薩嫌棄財富與貢品，所以不去出家。反省自己，我已經足夠。成為一個對有財和無財無任何異常，等。

大菩薩產生了要拋棄一切財產出家的想法，但是大菩薩繼續不斷地思考下去：**倘若我離開家中去出家的話，品德的榮譽並不會出現。**這是非常值得去思考的一句話。出家者是被他人稱讚是個有品德者，但是，大菩薩嫌棄因出家者的身份所獲得財富與貢品。因此，大菩薩才產生此想法，即便沒有出家也可以作出美好的行為讓他人稱讚。**成為一個對有財和無財的現象無任何異常，等**，這是真正不能動搖的堅定的想法。關於這兩者之間，在家和出家，以出家人的品德，出家人會獲得很多的財富貢品勝過在家人。至於嫌棄財富貢品的人，他並不想貪愛執取財富貢品，他清楚他自己可以過平常的生活，即使是不出家也可以用在家的身份，無任何異常，正常的去面對財富和貢品，無任何異常。

大菩薩心想，我修此道，例如忍耐他人的言語辱罵等。超凡的，奇蹟的，去修行捨波羅蜜到底。大菩薩只穿著那身衣服離開家中，是要去極至修行，淨化消滅不善的汙染。無力了也要展現出有力，不傻也要裝傻。被他人嘲笑，用言語辱罵，像

是無心的身體；走向村莊、城鎮、城市，僅只居住一晚。但倘若何處有比較多的嘲笑，言語辱罵，大菩薩就會在那一處留久一些。即使穿著的那一身衣服已破爛不堪，如破舊的抹腳布，也不接受任何人所獻的貢品（布），就只是蓋住害羞的部位，這樣一人的遊走。時間就如此的過去，大菩薩行走到一個村莊，一間屋子前。

這是捨的究竟波羅蜜，是非常難以達到。這一世的大菩薩，有非常多的財產，但他卻不執取貪愛那些財產，一心只想修行培養捨波羅蜜，能隱忍他人的嘲笑辱罵。就僅只穿著那一身衣服離開家中，無力了也要展現出有力，意思就是說，忍耐，不氣餒，不退縮。不傻也要裝傻，意思就是說，不煩躁惱怒，不管任何人怎麼說都不會動搖。被他人嘲笑，用言語辱罵，像是無心的身體，也不會動搖。

每個人都喜歡穿著打扮身體，喜歡被他人歡迎認可或得到他人的稱讚，例如穿著好看等。但這一世的大菩薩，不論誰取笑他的穿著也奈何不了他，都動搖不了大菩薩的忍耐。倘若在任何地方比較不受歡迎，特別多的被嘲笑，語言侮辱。大菩薩就會特別的停留在那個地方久一點。時間就這樣的過去，大菩薩走到了一個村莊，走到了一間屋子的前面。

此地，有調皮搗蛋的男孩，喜歡打打鬧鬧。某些男孩是這一家主的孩子，某些男孩是這一家主的僕人等。這些男孩行為言語無禮，驕傲，魯莽，粗鄙，整天以這樣的行為遊玩。這些男孩，當看到困苦的老人時，就會把灰塵撒在老人的身上。把林投葉(野菠蘿)夾在腋窩間，表現出不適當的行為，取笑老人，把老人轉個頭暈，之後又因那樣的作弄玩耍開始大笑。

大菩薩看到了這些如此調皮搗蛋的孩子如此的玩耍，大菩薩產生修行捨波羅蜜的計劃，就決意居留在此處。這些調皮搗蛋的孩子看到大菩薩，就開始作出不適當的行為。

大菩薩起身走，偽裝成俱怕無法忍受的樣子。那些孩子跟隨著大菩薩走，大菩薩就走進墳墓境地。心想，在此處應該無人來打擾孩子們玩耍的行為。

大菩薩用骨骼作成枕頭靠著睡覺。那些調皮搗蛋的孩子，跟隨著大菩薩到了墳墓境地，向大菩薩作出各種各樣不適當的行為。例如，嘔吐唾沫口水等。玩夠了就回去，來來回回，天天如此。有一天，有智者看到這些孩子的行為，就阻止他們的行為。因為知道此人是德高望重的修行者，有極大的威力，強大的燃燒(汙染)，是大隱士。那些有智慧的人就以各種各樣的貢品，祭拜供養大菩薩。大菩薩無動於衷，不管是調皮搗蛋的孩子還是有智慧的人，都是同樣的，平等的。就如這一句經：
susāne seyyam kappemi... dayā kopo na vijjati.

這句話的意思是：我睡在墳墓裡，拿骨骼作為枕頭。有一群孩子，作出卑鄙，粗魯的行為。另一群人心生緊迫感，所以阻止不妥當的行為。然後心生歡喜以花、食物、以及各種各樣的東西為祭品來供養我。哪一類的人帶苦來給我，哪一類的人帶樂來給我，我都是以平等心相應，同等的心看待他們。沒有欣慰，沒有憤怒。

在摩訶洛瑪罕薩的行為 (mahālomahamsa cariyā) 註釋裡的講述，如下文所述：

我睡在那個墳墓裡，因為我的心是平等的，對乾淨的和不一乾淨的都一樣，平等。所以，才在諸骨骼堆中，拿取一個骨骼來作枕頭。那些小男孩作出不適當的行為，各種各樣粗魯的行為，例如：嘲笑，辱罵，嘔唾沫，吐口水，撒尿等。以及用小細草去搔癢耳朵，因為可以釋意放肆，隨心玩耍等。那些小孩把苦帶來給我，那些有智慧的人把樂帶來給我，有花、香料、食物等祭拜我。我的心都是一樣的平等，因為我的心，不論在何時、何處、何事、何人都是平等心，正常的，不會有任何異常。不會因那個人的慈善，心生起歡喜；不會因那個人的惡行，心生起憤怒。因此，我的心對諸眾生是平等。

不論是誰拿花、香料、食物、各種各樣的適當之物來供養，或者誰作出不適當的行為，大菩薩的心都不會被動搖，意思就是不會偏向任何一方。不會偏向供養者，可喜的那方，也不會偏向惡行者，不可喜的那一方。

那時，三藐三佛陀為了要宣說正常，無任何異常，不貪愛執取諸世間法。因為世尊累積大智慧，所以才會有對諸眾生有如此的平等心，不論是有支助的還是沒有支助的。三藐三佛陀在這時說出最後一句：

Sukhadukkhe tulābhūto...esā me upekkhāpāramī. 這句話的意思是：

“我是平等者。對樂與苦，有榮譽或無榮譽，是有同樣的心。一切都是平等，不管是可喜的或不可喜的。這就是我的捨波羅蜜。”

捨波羅蜜：就如註釋裡所說的，是平等者，不歡喜，不憤怒。如平秤那般的平等，不喜亦不怒。

三藐三佛陀宣說他對眾生，對世間法的平等心。這是不平凡的特徵，在這一世，佛陀成就了最終的捨波羅蜜。大菩薩生為“摩訶洛瑪罕薩”(mahālomahamsa)的這一世。

在摩訶洛瑪罕薩的行為的註釋 (mahālomahamsa cariyā aṭṭhakathā) 裡，講述關於大菩薩的行為，如下文所述：

在這個行為裡，大菩薩成就圓滿了十波羅蜜，尤其是先圓滿了佈施波羅蜜。在自己的那一世裡，捐獻一切的財富，不顧慮任何一切，就算是誰會拿取自己身體去作任何事情，是為“佈施波羅蜜”。不作任何不適當的行為，任何惡行等，是為“持戒波羅蜜”。大菩薩培養累積關於身體不淨的堅定記憶，不貪愛執取諸欲，不向諸欲回頭，離開家中，是為“出離波羅蜜”。能夠聰明的建立(善)法，培養建立

有助於瞭解真相的法；能夠辨別捨棄無利益的法，能夠如實的去思考法的特徵，是為“智慧波羅蜜”。能夠緩解欲尋等，能夠盡力的去隱忍苦，是為“精進波羅蜜”。隱忍，(極度)忍辱，是為“忍耐波羅蜜”。言語真實，真心實意的戒絕，不違背自己所接受的持戒，是為“真實波羅蜜”。專心接受持戒，對有利益的法堅定不移，不動搖，是為“決意波羅蜜”。有慈心關愛諸眾生，不挑選對象，無限的慈愛，是為“慈波羅蜜”。至於大菩薩的“捨波羅蜜”就如上文所述。另外，在菩薩的行為裡，大菩薩建立培養捨波羅蜜，成就了最終的圓滿，因此，就呈上宣說捨波羅蜜。

另外，這裡的行為宣說大菩薩的威力。例如，捨棄財富，捨棄大家族，為了要出家而離開家中。大菩薩雖然沒有出家（即使不出家也可以如出家般的生活），大菩薩的不出家是不要以出家的身份，護得他人的貢品，因為嫌棄諸財富貢品和他人的敬意，以堅決之心去維護出離的恩德，樂在以心意出家。

即使不出家，那是因為嫌棄財富貢品，看到出家的身份會帶來各種各樣的名利，財富，貢品。因此，大菩薩不進入出家的身份，而是以出家的心意行各種各樣的善法，他人會誠心誠意的尊敬那個善的行為，即便沒有出家。

不貪圖，喜愛平靜。不顧慮自己的身體，不顧慮自己的生命，因為目標是平等心。以極端的行為去淨化不善的汙染，成就最終消磨不善的汙染的行為。隱忍他人對自己作出卑劣的行為，專注消磨於不善的汙染，淨化不利瞭解法的真相的諸不善，讓不益的法逐漸的減少。對諸眾生都是平等，無異常的。平等對待有支助的人或沒有支助的人，猶如已根除不善的汙染者。不執取諸世間法，成就了最終的捨波羅蜜，(佛陀波羅蜜)是諸波羅蜜之巔。

成就了最終的捨波羅蜜，引領開悟成為佛陀，佛陀波羅蜜是諸波羅蜜之巔。

波羅蜜的培養是不可缺少任何一個波羅蜜，必須俱全十波羅蜜。真心誠意要消磨不善的汙染，那就是真實波羅蜜。能夠以慈愛的心去思考他人的過錯。除了真實波羅蜜之外，還有決意波羅蜜堅定不移，不動搖；某些時候即使是有真誠的心，但卻還動搖著，就必須要有決意波羅蜜，就是必須要有真心實意堅定不移的心去消磨不善的汙染。除此之外還必須要有忍耐波羅蜜，就是能夠忍耐，隱忍住以及必須要有捨波羅蜜，是非常難隱忍才能夠對一切眾生都是平等。因此，每一個波羅蜜都必須真心實意的去培養，才能體證四聖諦，瞭解法的真。

一切行無常，以慧觀照時，得厭離於苦，此乃清道輪。

一切行是苦，以慧觀照時；得厭離於苦，此乃清道輪。

一切法無我，以慧觀照時；得厭離於苦。此乃清道輪。

法句經 277 / 278 / 279 / 偈



結語：十波羅蜜的陰暗

真諦燈(paramatthadipani) 小部 (aṭṭhakathā khuddakka nikāya) 行藏(cariyā piṭaka) 雜經(pakiṇṇakakathā)裡，講述關於十波羅蜜的昏暗，如下文所述：

什麼是陰暗(汙染)，就是撫摸慾愛等，是諸波羅蜜的陰暗，無任何差別的。

十波羅蜜陰暗(汙染)時，就是貪愛生起的那一刻。產生歡迎、執取。無任何差別的陰暗，註釋裡的講述：

有區別，就是，佈施波羅蜜之陰暗，是因為限制挑選合適之物，有利益之物和挑選接受布施者。

當要佈施時，某些時候會去挑選想要佈施的對象和挑選要佈施的東西。那個佈施也許是因為“偏愛而給”(chandāgati)、“偏恨而給”(dasāgati)、“偏怕而給”(bhayāgati)、“偏迷而給”(mohāgati)。在這樣的時刻的給，是布施波羅蜜的陰暗，布施波羅蜜應該無任何差別，不管是在任何情況，事物，人。但，倘若有差別，有限制，有挑選合適之物，有利益之物和要給的人，在那一刻就可以注意到佈施波羅蜜的陰暗，它的特徵是沒有那麼的純淨。這就是日常生活中的細節，在輪迴裡，在每一世裡的細節，一直的培養累積，直到成就諸波羅蜜的圓滿。

持戒波羅蜜之陰暗，那是因為限制挑選(區別)人物和時間。

某些時候只能對某些人行持戒。例如，尊敬的母親、父親等。當對該尊敬的人以謙卑的態度相向，那一刻謙虛的行為言語是善的持戒。但是，在某些時刻或對某些人卻不能如此相向。某些持戒的行為也會限制或挑選時間，尤其是在佛節，初一十五，或是某個特別的日子，特別的時間，就會特別小心謹慎的去持戒。在自己挑

選的時間之下能夠維持持戒，其他的時間卻又不能維持持戒。所以，這就是持戒波羅蜜的陰暗。

出離波羅蜜之陰暗，是因為限制挑選可喜的對象或不可喜的對象。

智慧波羅蜜之陰暗，是因為限制挑選 “我”，是 “我的”。

“這是我的智慧”，僅只是這樣就已經陰暗了。因為在那一刻執取智慧是我的。

精進波羅蜜之陰暗，是因為限制挑選帶來掉舉，沮喪。

忍耐波羅蜜之陰暗，是因為限制挑選自己和他人。

真實波羅蜜之陰暗，是因為限制挑選，宣稱看見並沒有看見的。

決意波羅蜜的陰暗，是因為限制挑選對瞭解真相的危害和瞭解真相的利益。

慈波羅蜜之陰暗，那是因為限制挑選帶來困惑，甚麼是有利的和甚麼是有害的。

捨波羅蜜之陰暗，那是因為限制挑選可喜的和不可喜的。

對不可喜的時刻，有時候我們是可以捨的。但，對可喜的時刻，卻又不能夠捨。

從前，也許您曾經想過十波羅蜜是超凡之事，難以成就。但，倘若開始慢慢的看到佛法的利益，慢慢的去瞭解，慢慢的去培養累積，諸波羅蜜就會逐漸的增長。那時，就會看到，聆聽佛法，學習佛法是有非常大的利益。這個利益的成果就是能夠遵循佛法，隨法而行。愈瞭解佛法的深奧，就會愈更加的去遵循實踐佛法。

三藐三佛陀所宣說的法是最珍貴的寶，是無價之寶，無法衡量它的價值。例如，十二因緣法(paṭiccasamuppāda) 等。



在相應部(samyuttanikāya) 因緣品 (nidānavagga)裡，三藐三佛陀宣說:

十二因緣法是深奧之法，深奧，那是因為無明，不證悟，不參透此法。諸眾生猶如凌亂糾纏的紗綫。

相應部的註釋(sāratthapakāsinī) 相應部(samyuttanikāya) 因緣經 (nidāna sutta) 。

“諸眾生猶如凌亂糾纏的紗綫”，就是紡織者沒有收好紗綫，被老鼠咬斷。所以，在此處被咬的沙綫就變得凌亂，糾纏。要把紗線的頭，紗綫的尾整理平衡，是非常的難。諸眾生對因緣的愚鈍，凌亂，混雜，也是如此。無法行正因緣法。

弘揚三藐三佛陀所宣說的法是為了眾生的利益，猶如把各種各樣的東西，成千上萬的東西放在挨家挨戶的門口。就看是誰會推開門去領取擺在門口的東西，無比珍貴的財富。某些人或許都未曾想過要推開門，這都是取決於有沒有看到法的珍貴，法的利益，法的恩德。

看不到法的恩德，那都是因為無明。聆聽佛法在每時每刻都是有利益的，就算是還無法遵循也沒關係。只要繼續不斷地聆聽佛法，思考佛法，這將會成為善法生起的因緣條件，不善的法也會慢慢的減輕。就會看到三藐三佛陀所說的法的利益，就如把佛法放在家門口，把成千上萬的好東西放在挨家挨戶的門口。

**見到無常相；則見無我相，
當見到三相之一，則可見其它二相。**

