

## 佛陀對其弟子及教法的期許

( 佛陀誕生、成道、涅槃紀念日開示<sup>1</sup> )

佛陀在竹林村 ( beluvagama ) 度過他最後一次雨安居時，他生了一場嚴重的疾病。在雨安居前一天那個月圓日，佛陀因過去的業而感受到非常刺骨、難忍的背痛。

在過去的某一生中，這位將成為釋迦牟尼佛的菩薩是位摔角者，那時他將對手摔在地上，而使對方背脊斷裂。當時機成熟時，也就是佛陀般涅槃前的十個月，這個惡業 ( akusala-kamma 不善業 ) 的果報現起了。此業的力量非

---

<sup>1</sup> 依上座部佛教，佛陀誕生、成道、涅槃的日子都同樣在毘舍佉月 ( vesakhamasa ) 的月圓日。有人將此日翻譯為衛塞節 ( vesakha day )。毘舍佉月相當於陽曆的四月或五月。( P-E Dict p.650 )

常強猛，它的果報將一直持續到死亡才停止。這種痛苦稱為「至死方終之苦」( maranantika-vedana )，唯有在死亡來臨時它才會停止。

佛陀以他的決心 ( adhitthana 決意 ) 來制止這病痛的生起，這不是一種普通的決心。首先，佛陀修行色七法 ( rupa-sattaka-vipassana ) 及非色七法 ( arupa-sattaka-vipassana ) 的觀禪進入阿羅漢果定 ( arahatta-phala-samapatti )。阿羅漢果定指：以涅槃為對象的阿羅漢果心長時間地持續生起。由於觀禪的修行強而有力，佛陀的阿羅漢果定也強而有力。從該定出來之後，佛陀立定決心：「從今日乃至般涅槃日，願此病不再生起。」因為此業的力量強，所以佛陀每天都必須發如此的決心。

這種果定稱為壽行果定 ( ayusavkhara-phala-samapatti )、護壽果定 ( ayupalaka-phala-samapatti )、或

命行果定 ( jīvitasavkhara-phala-samapatti )。壽行果定指維持壽命的果定；護壽果定指保護壽命的果定；命行果定指維持命根的果定。佛陀每天都如此修行。

雨安居後，佛陀四處遊方，最後到達毗舍離 ( Vesali )。於毘舍佉月 ( vesakha ) 月圓日之前三個月，也就是陽曆二月的月圓日，在遮波羅塔 ( capalacetiya )，佛陀決定捨棄生存的意願 ( ayusavkhara-ossajjana 捨壽行 )。這是什麼意思呢？在那天，佛陀作了如此的決定：「從今日至毘舍佉月的月圓日，我將修行此果定；之後我將不再修行此果定。」這個決定稱為「捨棄生存的意願」。

那天，當眾比丘聚集在大林精舍 ( mahavana ) 的講堂時，佛陀向比丘僧團宣佈他捨棄生存的意願。佛陀對會中的諸比丘說：‘Tasmatihā bhikkhave ye te maya dhamma

abhibba desita, te vo sadhukam uggahetva asevitabba bhavetabba bahulikatabba.’——「諸比丘，我已告訴你們我親身證悟的真理。在徹底學習這些教法之後，你們應該實踐它們、開發它們、勤習它們。」

佛陀只教導他親身體驗的法。在此，佛陀說明他對教法以及僧團的期許：僧眾應徹底地背誦佛陀的教法（Dhamma）。此是佛陀對教法與僧團的第一個期許。

但是單靠背誦是不夠的。佛陀指示僧眾應實踐教法。在巴利文這叫 asevitabba，翻譯為實踐，意即：我們應一再地實踐以了解教法。此是佛陀對教法與僧團的第二個期許。

佛陀指示僧眾要開發（bhavetabba）真理。當我們實踐教法時，成長與進步是必要。這是什麼意思呢？當我們實踐教法時，唯有善法（kusala-dhamma）出現在我們的

心路過程中；它們是：戒善法 ( sila-kusala-dhamma )、定善法 ( samadhi-kusala-dhamma ) 及慧善法 ( pabbakusala-dhamma )。這些善法必須持續不斷地生起，直到證悟阿羅漢果為止。如果佛陀的弟子 ( savaka ) 證悟阿羅漢果，他的修行 ( bhavana ) 就算完成。因此佛陀的弟子必須實踐、開發、修行，直到阿羅漢的階段。要達到阿羅漢的境界，我們必須一再地修行。所以佛陀開示 bahulikatabba ( 勤習 )，教導我們應該經常修行。這是佛陀的第三個期許。

為什麼這些期許會出現在佛陀的心路過程中呢？  
‘Yathayidam brahmacariyam addhaniyam assa ciratthitikam.’  
——「這是為了使純淨的教法能夠確立與久住。」換句話說，這是為了維護純淨的教法，使它源遠流長。每位佛教徒都應盡力維護此正法，不使它斷失，這是非常重要的。

我們應當努力，然而我們應如何做呢？再重複如下：

- 一、我們應徹底地背誦佛陀的教法。
- 二、我們應實踐教法以便透過親身體驗來了解佛法。
- 三、我們應持續修行佛陀的教法直到證悟阿羅漢果。

這些是每位佛教徒的責任。如果是佛教徒，就必須遵循這三項教誨修行。不遵循這三項教誨的人，只是掛名的佛教徒，不是真正的佛教徒。因此，今天我們應立定決心：

- 一、我們將徹底地背誦佛陀的教法。
- 二、我們將實踐教法以便透過親身的體驗來了解佛法。
- 三、我們將持續修行佛陀的教法直到證悟阿羅漢果。

若我們如此實行，才可說是活在佛陀的教法中。為什

麼我們要如此做呢？‘Tadassa bahujanahitaya bahujanasukhaya lokanukampaya atthaya hitaya sukhaya devamanussanam.’——「這是為了大眾的安寧與和樂，基於對世界眾生的慈悲，為了天神與人類的幸福與快樂。」

如果依照佛陀的教法而修行，我們將能使佛法傳遞於後世，將能教導天神及人類以下的教誨：

一、背誦佛陀的教法。

二、實踐佛法，以便透過親身的體驗來了解佛法。

三、持續修行佛法，直到證悟阿羅漢果。

如果我們如此做，諸天及人將能得到這世間的種種利益和安樂，乃至證悟涅槃。如果不將佛法牢記於心，也不修行佛法，那麼我們本身對這些法尚且不了解，又如何能教導天神與人類學習佛法與修行佛法呢？因此，如果我們對佛陀的教法有足夠的信心（saddha），我們佛教徒就應

該嘗試將佛法牢記在心，在修行中實踐它們，開發它們直到證得阿羅漢果。

你對佛陀的教法有足夠的信心嗎？

在《沙門果經 Samabbaphala Sutta》的註釋裡有一句話：‘Pasanno ca pasannakaram katum sakkhissati.’——

「真正的三寶信徒能透過修行來表現他們的虔誠。」對於一個沒有虔誠表現的人，我們不能說他或她是真正的信徒。如果對佛陀的教法有真正的信心，那麼你應徹底地學習這些教法，修行它們，毫不間斷，直到證悟阿羅漢果為止。這些是佛陀般涅槃前的重要遺教；如果對佛陀有信心，我們就應遵循這些遺教修行。如果我們對自己的父母有信心，我們會聽從他們的話；同樣地，我們應聽從我們的父親——世尊佛陀的教誨。那麼，這些教法是什麼呢？它們是：



- 一、四念處 ( cattaro satipatthana )
- 二、四正勤 ( cattaro sammappadhana )
- 三、四神足 ( cattaro iddhipada )
- 四、五根 ( pabcindriyani )
- 五、五力 ( pabca balani )
- 六、七覺支 ( satta bojjhavga )
- 七、八聖道分 ( ariyo atthavgiko maggo )

以上總共為三十七道品 ( bodhipakkhiyadhamma 菩提分法 )，在此我將簡要地加以說明。在巴利三藏中，佛陀依照聽法者的根性，而以不同的方式教導三十七道品。總結巴利三藏所說的教法，不外三十七道品。若加以歸納，則只有八聖道分。更精要地說，則只有戒、定、慧三學。

首先，我們必須學習戒學，以便依戒奉行；若不了解

戒學就無法淨化自己的行為。我們必須學習止禪以控制心，使之專一；若不了解止禪的修行方法，那要如何培育禪定呢？若不修行禪定，我們如何能控制自己的心呢？然後，我們必須學習慧學；若不懂得慧學，我們又如何能開發智慧呢？

因此，為了淨化我們的行為，控制我們的心，以及開發我們的智慧，首先我們應將佛法牢記於心。其次我們必須實踐及開發這些法，直到證悟阿羅漢果為止。

所以，佛陀在《大般涅槃經 Maha Parinibbana Sutta》中多次如此策勵弟子：‘Iti silam, iti samadhi iti pabba, silaparibhavito samadhi mahapphalo hoti mahanisamso, samadhiparibhavita pabba mahapphala hoti mahanisamsa, pabbaparibhavitam cittam sammadeva asavehi vimuccati, seyyathidam kamasava bhavasava ditthasava avijjasava.’——「這是戒行，這是禪定，這是智慧。當禪定以戒行為基礎而完全開發時，其結果是超

勝的，其收獲是超勝的。當智慧以禪定為基礎而完全開發時，其結果是超勝的，其收獲是超勝的。智慧完全開發的心是徹底解脫欲漏、有漏、見漏與無明漏的。」

我們每個人都有心。如果能以戒為基礎，進而控制自己的心，它就會具備卓越的定力，而能透視究竟的色法。色法以色聚的形態生起，而我們的身體就是由這些色聚所構成的。專一的心能分析這些色聚、透視究竟的名法、透視名色法的因緣、透視名色法及其因緣生滅的本質。這種透視力稱為智慧，是因為以戒為基礎的定而得以開展。專一的心與智慧乃是意志力，能導致證悟涅槃，破除所有執著、煩惱與痛苦，以及從慾望之染與生死輪迴中徹底解脫出來。

由此可知，禪定必須以戒行為基礎。對於在家居士而言，遵守五戒是必要的。五戒是：

- 一、不殺生；
- 二、不偷盜；
- 三、不邪淫；
- 四、不妄語；
- 五、不使用酒等麻醉物品。

這五戒是所有在家佛教徒都必須遵守的。如果違犯五戒中的任何一戒，此人即自動失去真實在家佛教徒（upasaka 優婆塞、優婆夷<sup>2</sup>）的資格，他對三寶的皈依<sup>3</sup>也因而失效<sup>4</sup>。佛教徒也應戒除邪命（不正當的謀生方式），不應使用以殺生、偷盜、邪淫、妄語、挑撥、粗

---

<sup>2</sup> 優婆塞、優婆夷 - 信仰佛法的在家男居士、女居士。

<sup>3</sup> 皈依三寶 - 皈依：依靠。三寶：佛、法、僧。皈依三寶：以佛、法、僧作為依靠；這是正式成為佛教徒的表示。

<sup>4</sup> 若家居士違犯五戒中的任何一戒，他或她必須重新求受五戒，然後謹慎地遵守。若再違犯，則必須再重新求受。

語、綺語等不正當的手段取得的財物。他們也不應經營五種不道德的生意：武器買賣、人口買賣、供屠宰用牲畜的買賣、酒等麻醉物品的買賣、毒藥的買賣。

因此，戒行對所有佛教徒都非常重要，不只是為了證悟涅槃，也為了（未證悟涅槃之前）死後能投生善道。戒行不清淨的人死後不容易投生善道，因為在臨終時刻，所做過的惡行通常會出現，縈迴在他的腦海。他將以這些惡行當中的一種作為心的對象，死後通常投生於四惡道中的一道受苦。

良好的戒行對現生的快樂與安寧也是重要的。若沒有清淨的戒行，一個人無法得到快樂與安寧。一個充滿惡劣性格的人自然為仇敵所圍繞；一個有許多仇敵的人無法得到任何快樂。

所以，佛陀作了以下的開示：

‘Yo ca vassasatam jive, dussilo asamahito;

Ekaham jivitam seyyo, silavantassa jhayino.’ —

「一個無戒無定的人即使活到一百年，他的生命仍然不值得稱讚，還不如只活一天而勤修戒與定。」

為什麼呢？因為透過禪定而完全開發的心能產生透視涅槃（生死輪迴的終點）的卓越智慧，並且能息滅所有煩惱與痛苦。

因此，我們必須以戒為基礎而修行止禪與觀禪。修行止禪與觀禪時，我們必須修行四念處：

一、身念處 ( kayanupassana-satipatthana )

二、受念處 ( vedananupassana-satipatthana )

三、心念處 ( cittanupassana-satipatthana )

四、法念處 ( dhammanupassana-satipatthana )

什麼是「身」( kaya )呢？修行觀禪 ( vipassana ) 時有兩種身：色身 ( rupa-kaya ) 及名身 ( nama-kaya )。色身由二十八種色組成，名身由心與心所組成。換句話說，這些是五蘊 ( khandha )：色蘊、受蘊、想蘊、行蘊與識蘊。

至於止禪法門 ( samatha ) 的對象 ( 例如：安般念、三十二身分、不淨觀、四界分別觀等 ) 也稱為身。為什麼呢？因為它們也是色的組合。例如：呼吸即是一群由心產生的色聚。如果分析這些色聚，我們將發現每一色聚裡包含九種色，即：地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素與聲音。同樣地，骨骼也是色聚的組合。如果是一具有生命的骨骼，它共有五種色聚。當我們進一步分析這些色聚時，它們包含了四十四種色。

在身念處方面，佛陀教導兩種修行方法：止禪

( samatha ) 與觀禪 ( vipassana )。佛陀在身念處中提到安般念、三十二身分、不淨觀等，所以我們修行安般念時即是在修行身念處。止禪法門皆屬於身念處。當禪修者修行止禪成功之後，他轉而修行觀禪，辨識二十八種色，那也是在修行身念處。在修行名業處 ( nama-kammatthana ) 的階段，當他辨識受時，那是受念處。當他辨識心時，那是心念處。當他辨識觸時，那是法念處。但是，只辨識受、心與觸並不足以達到觀智，還必須辨識與它們相應的其餘名法。辨識名與色之後，也必須辨識它們過去、現在、未來的因緣，這是緣攝受智 ( paccaya-pariggaha-bana )。證得緣攝受智之後，正式達到觀禪的階段時，我們即可強調色、或受、或心、或觸。所謂「強調」並非指我們只辨識一種法而已。我們可以著重於辨識色，但也必須同時辨識名。然後，當我們辨識名



時，也正是在辨識受、心及法。

我們也可以強調受。然而，單單辨識受是不夠的，我們也應當辨識與它相應的名法、依處（根）及對象（所緣）；依處及對象是色法。心念處與法念處的修法也是同樣的道理。

在此，觀禪即是觀照這些色名及其因緣無常、苦、無我的本質。這些法一生起即消滅，因此它們是無常；它們受著不斷生滅的壓迫，因此它們是苦；在這些法當中並沒有一個穩定、永久、不朽的靈魂，因此它們是無我。對這些名色及其因緣無常、苦、無我本質的辨識即稱為觀禪或覺照的法門。因此，當你修行止禪與觀禪時，我們可以說你在修行四念處。

修行四念處時，你應具備充分的四正勤（四種正確的精進）。四正勤是：

- 一、努力防止尚未生起的惡法生起；
- 二、努力去除已生起的惡法；
- 三、努力促使尚未生起的善法生起（止善法、觀善法、道善法等）；
- 四、努力開展已生起的善法，直到證悟阿羅漢果。

如何修行呢？你必須修行四念處。當你修行時，必須具備充分的四種精進：「即使肉與血乾枯，只剩下皮、骨與髓，我也不放棄修行。」<sup>5</sup>

如此精進修行時，你必須具備四神足（四如意足；成功的四項要素）。四神足是：

- 一、欲（chanda）：要證得涅槃的強力意願。
- 二、勤（viriya）：要證得涅槃的強力精進。

---

<sup>5</sup> 這是佛陀成道之前，坐在菩提樹下修行時所發的願。

三、心 ( citta ) : 要證得涅槃的強力心念。

四、觀 ( vimamsa ) : 要證得涅槃的強力觀智。

如果有夠強的意願，我們將能達成目標；如果有夠強的意願，沒有不能達成的事。如果有夠強的精進，我們將能達成目標；如果有夠強的精進，沒有不能達成的事。如果有夠強的心念，我們將能達成目標；如果有夠強的心念，沒有不能達成的事。如果有夠強的觀智，我們將能達成目標；如果有夠強的觀智，沒有不能達成的事。

以戒行為基礎而修行止禪與觀禪時，我們也應具備五根。五根是：

一、信 ( saddha ) : 我們必須對佛陀及其教法有夠強的信心。

二、精進 ( viriya ) : 我們必須有夠強的努力。

三、念 ( sati ) : 我們對所修的對象必須保持夠強的覺察明記。

四、定 ( samadhi ) : 我們對止禪與觀禪的對象必須有夠強的專注。若修行止禪，我們必須只專注於一般念禪相、遍禪相等。若修行觀禪，我們必須只專注於名、色及其因緣等。

五、慧 ( pabba ) : 我們對止禪與觀禪的對象必須有夠強的了知。

這五根能控制禪修者的心，使它不偏離導向涅槃的八聖道分。若缺少其中任何一根，我們將無法控制我們的心，無法達成目標。這五根有力量能控制我們的心，使心不離開修行的對象，此力量也稱為意志力 ( bala )。當我們強調此意志力時，五根也稱為五力。

跟四念處一樣，七覺支（七菩提分）也非常重要。七

覺支是：

- 一、念 ( sati )；
- 二、擇法 ( dhammavicaya )：即觀智；
- 三、精進 ( viriya )；
- 四、喜 ( pīti )；
- 五、輕安 ( passaddhi )；
- 六、定 ( samādhi )；
- 七、捨 ( upekkhā )。

此外，還有八聖道分。即：

- 一、正見 ( samma-ditthi )
- 二、正思惟 ( samma-saṅkappa )
- 三、正語 ( samma-vācā )

四、正業 ( samma-kammanta )

五、正命 ( samma-ajiva )

六、正精進 ( samma-vayama )

七、正念 ( samma-sati )

八、正定 ( samma-samadhi )

換句話說，這也就是戒 ( sila )、定 ( samadhi )、慧 ( pabba ) 三學。我們必須有系統地修行此三學。

這些法合起來是三十七道品或譯為三十七菩提分法 ( bodhipakkhiya-dhamma )。

佛陀期望弟子們能牢記這三十七道品，並且修行它們，直到證悟阿羅漢果。若能如此修行，我們也將能把這些法傳授給後代。這樣的話，我們以及後代的眾生都能得到這世間的種種利益和安樂，乃至證悟涅槃。

佛陀進一步說：‘Handa dani bhikkhave amantayami

vo, vayadhamma savkhara appamadena sampadetha.’—

「諸比丘，諸行 ( savkhara ) 皆歸於滅，因此應當精進地奮鬥。」

我們不應忘記無常的本質。由於忘記無常的本質，因此我們對自己、兒子、女兒、家庭等還存著熱切的期望。如果能了解無常的本質，那麼終此一生，我們都會努力脫離無常。我們不應忘記佛陀的規勸：「諸比丘，諸行皆歸於滅，因此應當精進地奮鬥。」

佛陀又說：‘Na ciram Tathagatassa parinibbanam bhavissati. Ito tinnam masanam accayena Tathagato parinibbayissati.’— 「如來般涅槃的日子已近了。再過三個月，如來即將進入般涅槃。」這說明佛陀將完全地離開世間。這些話聽來實在令人傷心。

然後佛陀又說：‘Paripakko vayo mayham, parittam

mama jivitam.’——「我的年壽已盡，所剩壽命短暫。」

佛陀也向阿難尊者敘述他年老的狀況：「阿難，我已朽

弱、衰老、高齡、年邁。我今年已八十歲，生命已用盡。

阿難，正如一輛老舊的馬車，必須費很大的艱難，才能維

持它組合不散；如來的身體亦然，唯有靠忍耐支撐才能勉

強維持。阿難，只有當如來不理會外在的對象，息滅某些

感受，進入及住於無相的定境時，他的身體才會舒適。」

佛陀接著說：‘Pahaya vo gamissami, katam me

saranamattano.’——「別離了，我將離開你們，只依靠我

自己。」這說明佛陀將入般涅槃，離大家而去。他已將自

己的依靠提昇到阿羅漢的境界。這就是為什麼佛陀說：

「因此，阿難，以自己為島嶼，以自己為依靠，不尋求外

在的依靠。以佛法為你的島嶼，以佛法為你的依靠，不尋

求其他的依靠。阿難，比丘應如何以自己為島嶼，以自己



為依靠，不尋求外在的依靠。以佛法為他的島嶼，以佛法為他的依靠，不尋求其他的依靠呢？」

答案如下：‘Appamatta satimanto susila hotha bhikkhavo, susamahitasavkappa sacittamanurakkhatha.’—  
—「諸比丘，勇猛精進，保持正念及清淨的戒行，以堅定的決心，守護自己的心。」因此，我們應保持正念與精進。但是，對什麼保持正念呢？我們應對四念處或名色保持正念。換句話說，對諸行保持正念。‘susila hotha bhikkhavo’意思是「諸比丘，你們應淨化自己的戒行，應學習成為具足清淨戒德的比丘。」這也就是說，我們必須修行戒的訓練，即：正語、正業、正命。

佛陀說：‘susamahitasavkappa’。‘susamahita’說明我們應修行禪定的訓練，即：正精進、正念、正定。  
‘savkappa’意指智慧的訓練，即：正思惟及正見。

接著，‘appamatta’的意思是以觀智透視諸行無常、苦、無我的本質。‘satimanto’則說明當我們修行戒學、定學及慧學時必須有足夠的正念。

最後，佛陀說：‘Yo imasmim dhamma-vinaye appamatto vihessati, pahaya jati-samsaram dukkhassantam karissati.’——「勇猛精進追求法與律的人將能超越生死輪迴，滅除一切痛苦。」因此，如果希望解脫生死輪迴，我們必須遵循佛陀的教法而修行，那即是修行八聖道分。讓我們在死亡來臨之前精進地奮鬥吧。

願一切眾生安樂。