



寂靜禪林電子書 016

法身慧命

釋開仁 著



自序

Preface

經過疫情後的自由，我想，每個人的心中都充滿著歡喜與欣慰，然而，也因為全球的生活步調已趨向正常化，所以大家也就回到忙碌的生活了。

這些年，在歲月中的洗禮中，也就累積了不少弘化的記錄，無論是影音或是文字的整理，讓自心在回顧中覺得有點不可思議，竟然可以隨順因緣地累積到這樣的數量。

今年僧眾的夏安居即將到來，因此想把三篇講記編輯成小冊子，與僧眾共勉，也讓居士們可以瞭解與隨分學習出家生活的精神，期許學佛者皆能自護護他，讓正法利樂人間。

第一篇是「經論中的出家生活」。這是 2023 年 10 月於台灣福嚴校友會之講座的開示重點，節錄經論中的要義，以及用淺白的敘述方式，來勉勵修行者應注意的事項。

第二篇是「聖者的追求」。此是 2022 年 8 月解夏日的開示整理，從安居緣起談到安身辦道應有的正確方向。

第三篇是「修習四念住，即是自護護他」。此乃 2021 年 1 月的網絡講座「佛陀給你最好的禮物」，內容主要依據經論來闡述「修習四念住，即是自護護他」的意義，其中所引用的經論，也有特別談到僧眾的修行態度，值得留意。

最後，感謝發心整理講記的菩薩們，也感恩本良法師的設計與編輯。期待此書能令見者歡喜，為正法久住世間而共同努力。

2024/05/08，序於寂靜禪林

目次

Contents

自序.....	01
目次.....	03
1 · 經論中的出家生活	07
一、出家的動機與特徵.....	08
（一）為斷三毒故而修梵行	08
（二）佛弟子常樂與讚歎寂靜.....	11
（三）出家學道乃人天師範	13
（四）具修行的實質則應敬養.....	15
二、僧伽教育的典範	18
（一）新學的安心之道	19
（二）僧長之教育示範	22
三、僧制的生活與反思.....	25
（一）理想的和合生活	25
（二）制戒多寡的好壞	27
（三）僧品低落的反思	30

2 · 聖者的追求..... 35

- 一、佛歡喜日的由來 36
- 二、安居應多用功於止觀的修習 36
- 三、學習法與律同得一解脫味 37
- 四、經常要檢視與驗收所學所行 38
- 五、聖者與凡夫的追求不同 39
- 六、見到苦諦就能轉向聖求 41
- 七、能夠治病的才是好藥 42
- 八、將身心奉獻給三寶，就是沒有染汙的快樂 44
- 九、多閱讀經論來增強自己的道心 45

3 · 修習四念住，即是自護護他..... 47

- 一、「保護自己」和「保護他人」的涵義 49
 - (一) 《相應部》S.47.19.Sedaka sutta 49
 - (二) 《雜阿含 619 經》卷 24 (大正 2, 173b5-19) 54
 - (三) 《根本說一切有部毘奈耶藥事》卷 7 (大正 24, 32b10-c1) 57

(四) 《瑜伽師地論》卷 98 (大正 30, 861a18-b10)	59
二、略述契經義	69
(一) 自護即護他，護他即自護	69
1、自護即護他	69
2、護他即自護	70
(二) 老師與弟子的見解	71
三、略述論義	75
四、保護自己，保護他人，皆應修習四念住	75
(一) 生理管理：身念住	75
(二) 情緒管理：受念住	78
(三) 精神管理：心念住	79
(四) 覺性開發：法念住	80
1、七覺支之運用	80
2、自發的道德，才能護自護他	81



1

經論中的出家生活

節錄開仁法師 2023 年 10 月 3 日於「福嚴校友大會」之講座

出家人是用「德學」來攝受眾生，
如果沒有德學，是很難攝受他人的。
世尊在原始經典教導僧眾的核心思想，
對於自我的發心、修行以及德學的提升
會有很大的幫助。



出家人與在家人之不同處，在於出家人是用「德學」來攝受眾生。這無關乎出家人的學問有多高，擁有多少文憑，如果沒有德學，是很難攝受他人的。這特別體現在教育僧眾上，也許我們只是傳授一些生活規矩，或佛經上的知識，但卻無法讓他想跟著你學習，因為他沒有被我們的身教所感動。

印順導師在《佛法概論》(p.27)說：「釋尊的教導，不只是言教，還有身教。釋尊的日常生活、處人處世，一切的語默動靜、來去出入，無不以智慧為前導，無不與實相相應。這以身作則的身教、訓誨的言教，就是釋尊所用以表詮達磨。」

這是回顧世尊在原始經典教導僧眾的核心思想，對於自我的發心、修行以及德學的提升會有很大的幫助。

一、出家的動機與特徵

(一) 為斷三毒故而修梵行

我們是為了什麼而修梵行？一般常說出家是為了斷煩惱，但這說法有沒有經典的證據？在《雜阿含 973 經》就

是阿難針對外道的疑惑給了一個明確的答案。經中外道問阿難何故跟世尊出家呢？阿難答言：「為斷貪欲、瞋恚、愚癡故，於彼出家修梵行。」不是為了什麼其他目的，就是為了斷貪嗔癡而出家。外道接著問：那你能說怎麼斷貪嗔癡嗎？阿難說：「我亦能說。」這個非常重要！這表示除了世尊以外，佛弟子們也能夠教導大眾怎麼斷貪嗔癡，也可說佛教的解脫，不是只有老師才能體驗，學生亦同等地可以親證解脫的境界。沒有主僕的對待就是佛教跟其他宗教不同之處，因為所有眾生都是平等的。如果你懂得怎麼去轉化自己的貪嗔癡，成為無貪無嗔無癡的圓滿境界，那個就是涅槃。

接著經文第二段提到貪嗔癡到底有什麼過失呢？這是非常實際的問題。斷三毒主要目的就是能夠把傷害自己以及眾生的煩惱轉化過來。為什麼呢？因為我們如果有貪嗔癡煩惱，對自己現生有傷害，來生也有傷害，若我們能轉化貪嗔癡為無貪無嗔無癡，就可以自利利他，還能自他互利，甚至於今生得到快樂，來生也會得到解脫，遠離種種憂苦。學佛修行最主要就是要得到現世的利益，還有來世的利益。當然最好的就是究竟的利益——涅槃。

第三段，外道又接著問說：如果我斷貪嗔癡到底有什麼福利？福利就是功德。到底有什麼功德呢？經文提到：「於現法中常離熾然，不待時節，有得餘現法，緣自覺知。」如果我們有修學佛法，其實只要有實踐，不論多分少分，就有獲得清涼、自在的效用。

最後，外道問阿難說：我們斷貪嗔癡有什麼方法？他說：「有，謂八正道——正見乃至正定。」在《阿含經》中有非常多的經，都是簡潔明瞭，講得非常實際。所以不管是出家還是在家，進入佛門學習佛法，都是為了要斷貪嗔癡。如果我們來了道場，反而增加自己的貪嗔癡，是沒有辦法成為一個真正的解脫者，既無自利，更難去利他。

再來我們看《雜阿含 1027 經》，這部經屬「病相應」。病相應就是出家人生病了。一般人遇到四大不調，內心亦是煎熬。有些人會以念佛、持咒、誦經，希望能夠轉業力，而經典中的病比丘是怎麼度過的？一般佛陀會跟病比丘開示，有些聽完恢復了健康，或是證悟了，而有些還是因病去世，雖然如此，但因為他最後有見到佛陀，心中對三寶有信心，身體上的苦雖無法解脫，但已解脫內心的苦，如這部經中的病比丘，佛陀去看他，問他說：你病得怎麼樣？

他說：病得很苦、很苦！佛陀接著問：你有沒有犯戒啊？他說：「世尊！我不以持淨戒故，於世尊所修梵行。」佛陀說：你如果不是為了持清淨的戒來出家，那你是為了什麼呢？他說：「為離貪欲故，於世尊所修梵行；為離瞋恚、愚癡故，於世尊所修梵行。」

有些人看到這句經文會覺得：哦，那不一定要持守戒律。這是不對的，這段的意思是：戒定慧要圓滿才能夠斷貪嗔癡，如果我們只有持戒，是不足以斷三毒的，因此不能只停留在某個階段，就是除了戒學以外，還要進修定學跟慧學。

苦有很多種，簡單二分為生理上的苦，以及心理上的苦。那是身苦痛苦，還是心苦比較痛苦？是心苦比較痛苦。為什麼？身體的苦，別人若知道了，會給予幫助，但別人看不到心中的苦啊！不知道我苦在哪裡，所以內心的苦是沒有人可以幫助到的。因此佛陀說：我們除了解脫身體的苦，也要解脫內心的苦，而解脫內心的苦就要靠佛法。

（二）佛弟子常樂與讚歎寂靜

第二，我們要瞭解經中佛陀的出家、在家弟子展現出

來的特徵，其特徵就是好樂跟讚歎「寂靜」。作為一個修行人，不論你是在家、出家，平常放輕鬆是沒問題的，當有身口意的展現時，如開會、說法、討論事情等，雖然不停的動作，但是內心仍要保持寂靜，如此遇到突發問題，也能有條有理地來討論解決，不會鬧情緒。

如《雜阿含 81 經》，外道看到摩訶男來的時候，告訴他的眷屬，這位摩訶男是佛陀最優秀的白衣弟子，毗舍離的上首，非常好樂寂靜，讚歎寂靜，所以他來到我們的道場，我們要保持寂靜。像摩訶男這樣的在家弟子，是相當不得了的！如果我們讓別人也有這樣的印象，我們去到的任何地方，都會成為一個寂靜安樂的場所。這是在家弟子的代表。

再來，這一部《長阿含》《沙門果經》說到，有天阿闍世王帶領隨眾去拜訪佛陀，越是要到達佛陀安住的地方時，王越覺得不安，為什麼？聽說佛陀身邊有 1200 多人，怎麼沿路都那麼安靜，還一點聲音都沒有！國王甚至以為他的大臣要引他到一個危險的地方陷害他。後來，這位大臣跟阿闍世王說：這些沙門「常樂聞靜，是以無聲」，因此雖然有 1200 多人在其中，還是非常寂靜，好像沒有人

在裡面一樣，就是這點令阿闍世王內心很恐懼。我看了這一段其實很感動，就是說我們可以人眾很多，但是大家都要懂得怎麼攝心，懂得守護自己的根門，這樣就一定能保持寂靜。所以這一種寂靜的特徵，就是出家人應該具有的。

（三）出家學道乃人天師範

這段引用《雜阿含 1113 經》中的「帝釋相應」。帝釋天王就是忉利天的天主。帝釋天王有天，想從他的天宮去到三十三天的花園參觀，便請車夫備好車子準備前往，但是當他從「常勝殿」下來，還沒有坐上車時，就向四面八方合掌作禮。這位車夫看了非常驚訝的說到：「這普天之下，最尊貴的就是你了！帝釋天王你為什麼還要面對各方來做禮敬呢？」帝釋天王就跟他回答：

我正恭敬彼，能出非家者，
自在游諸方，不計其行止，
城邑國土色，不能累其心。
不畜資生具，一往無欲定，
往則無所求，唯無為為樂，
言則定善言，不言則寂定。

諸天阿修羅，各各共相違，
人間自共諍，相違亦如是。
唯有出家者，于諸諍無諍，
于一切眾生，放舍於刀杖。
於財離財色，不醉亦不荒，
遠離一切惡，是故敬禮彼。

這個偈頌是帝釋天王讚歎出家人。第一句「我正恭敬彼」——出家眾，能出家非家，這個「出非家」其實就是出家非家。自由自在「游諸方」，不管去到哪裡，都無所牽掛。我們常聽到「一鉢千家飯，孤身萬里遊」，所以出家人應當有這樣的灑脫啊！哪裡有因緣，就到哪裡去自修，或者是利益眾生。

「言則定善言，不言則寂定」。這是什麼意思呢？若要開口，只說好話；如不開口，保持禪定。這就是一般所講的「聖法談」跟「聖默然」。在《別譯雜阿含 42 經》中亦說到這兩個：「離諸眾事務，節食諧全命，善護於禁戒，辯說美妙法。勇健無怯心，行聖默然法。」希望我們出家人好好地把握應有的威儀，這樣天人才會恭敬我們。

反觀現在，北傳有很多修行方便，都反過來恭敬天人，

但在《阿含經》中卻是帝釋天王很恭敬我們出家人哦！每當讀到原始聖典中佛在世的僧團狀況，跟現在所看到的佛教現象相去甚遠時，這些差異處都是值得我們檢討與反思，所以大家真的要多讀經論，從中學習。

（四）具修行的實質則應敬養

《雜阿含 280 經》這段文，是釋迦牟尼佛教導居士怎樣來審核應該恭敬、供養的出家人。

第一先檢擇不應該敬養的。佛陀說：如果有人問你哪一類沙門、婆羅門不應該恭敬供養呢？你要這樣回答，「若沙門婆羅門眼見色」，六根對六境，沒有離貪，「內心不寂靜，所行非法」，這種人我們不應該恭敬、尊重、供養。

這人又問：為什麼這一些沙門、婆羅門，我們不應該敬養呢？你應該這樣回答：我等居士六根對六境的時候是不離貪，內心不寂靜，那這些沙門、婆羅門也是如此，既然我等跟這些修行者沒有差別，那為什麼我等要恭敬、供養修行者呢？

第二種是應該敬養的。佛陀說：哪一種沙門、婆羅門值得我們恭敬、供養呢？若這些修行者六根對六境沒有

貪，「內心寂靜，不行非法行」，這些人是值得我們敬養。那為什麼這些人值得呢？這時在家人應當如此思維：我等在家人六根對六境的時候不離貪，「內心不寂靜，所行非法」，但這些沙門修行者能做到「內心寂靜，行如法行」。他們跟我等有差別了，所以我等應要恭敬、供養這些修行者。

這部經的內容是有點令人震撼的，因為佛陀竟然教導居士來審察我們修行者。也許大家會說，這樣子來分別出家人後才決定是否對其恭敬，是不是不好？要知道這是《阿含經》，不是《律典》，《律典》才說在家人不能看，但是這個時代，原始經典及教育都已經是僧俗共學的，所以應當是出家人本身要懂得去提升自己，讓自己跟在家眾所行不同，如此才能夠獲得居士的護持。假若出家眾覺得換了僧服、頭髮剃了，別人就一定恭敬我們，自身卻不具備德學，定是會被別人看不起。所以從這部經來看的話，佛陀說：你如果沒有修正自己非法的行為，那在家人不恭敬修行者也是有道理的。所以站在愛護僧眾的立場，希望我們共同努力具備出家人的相貌，就是前面所講的保持寂靜，多多地禪修。

再來《增支部》（3.73）這一部經也是很有意思的。提到有一個外道來找阿難，問阿難說：這個世間上的宗教，誰的教法被稱為善說？誰能夠依善行而活？誰在世間上是善逝？就是圓滿善的行為。阿難分別答覆了他的三個問題：

首先阿難回答他說：居士，那一些能夠教導我們如何捨去斷除貪嗔癡的人，他的教法是不是善說？這個居士說：是的，能夠教導我們斷除貪嗔癡的教義，這個就是善說。

第二，那一些行為能夠針對斷除貪嗔癡的人，是不是在這個世間上被稱為依善行而活？就是他每天不論多分少分都不斷地削減自己的貪嗔癡。這一種行為就叫做善行。居士說：是的，這種被稱為善行。

第三，阿難問說：那一些貪嗔癡已經斷盡了，不再生了，未來也不再會有貪嗔癡煩惱了，他算不算是世間最圓滿的覺悟者呢？善逝呢？這個居士說：是的，這是世間上最圓滿的修行者。

最後阿難給他做了總結，說：能夠讓我們斷除貪嗔癡的教法，就是善說，就是正確的道理。這些令我們越來越減少貪嗔癡的行為，就稱為善行、正行。當貪嗔癡已經能夠斷除的人，這就被稱為善逝，或者是解脫者。

這個外道聽完阿難講之後非常歡喜。他說：「大德，你沒有吹捧自己的教說，亦不貶抑他人的教法，單就問題來解說，只說明事實而沒有注入自我。」就是並非靠批評別人，讚歎自己，自贊毀他的方法來彰顯出佛法就是最好的教法，出家人所行都是善行，佛陀是最圓滿的解脫者。

這種說法在《阿含經》也蠻多的。當我們跟不同宗教的人對話，不能夠總用佛教名相來說，因為別人完全聽不懂，這時我們要換另一種方式來讓他了解，說：其實，不管你是什麼宗教，如果能夠引導大眾沒有身體的苦痛，不起內心的煩惱，去除貪嗔癡，這個就是好的宗教，好的真理。這在信仰別宗教之人聽起來，內心也很欣喜。可見印度當時就有這種開明的教育，而我們現在也可以透過經典，學到聖者們如何應對不同的宗教或者是外道的方法。

二、僧伽教育的典範

僧伽教育是最不容易的。為什麼？因為大家都太有個性了。照理說出了家應當放下身段來配合道場或團體以達到共同的目標，否則當制度的安立出現顧此失彼的狀況

下，世俗的習氣、個性會使令僧團內部產生不合。所以印順導師說：「佛教的問題都是知見的問題。」由此可知六和敬裡面最難的就是「見和同解」。

如果我們能夠達到見解上的協和，過多的情緒反應就得以放下；但如要堅持自己的看法，堅持自己的角度，大家知見上無法統一，就容易掀起爭論。所以我覺得一個團體要達到「和樂清淨」，最主要就是具備見和同解。當每個加入的個己皆認同團體的宗旨時，為了完成遠大的目標，遇到必須犧牲自己的一些個性或利益時，就覺得那都是小事，而這是很基礎的觀念，希望大家都有這樣的認知。以下從《雜阿含》的兩部經說明「僧伽教育的典範」。

（一）新學的安心之道

第一部經是《雜阿含 1165 經》，經中說道：有天，婆蹉王來拜訪賓頭盧尊者，王說：尊者，你有時間回答我的問題嗎？他說：有啊，我「知者當答」。我知道的，我就能夠回答。國王又問：我有一點不明白，就是那些年少出家的人，為什麼能夠在道場裡面安住呢？這邊先解釋一下《阿含經》裡面所說的「新學年少比丘」，不一定就是

指年輕的，因為出家人是看戒臘，現在有些很老才剃度，也算年少比丘，因為戒臘還很輕。

延續方才國王所問：為什麼這些年少比丘在僧團出家不久，能夠安樂住，諸根愉悅，「樂靜少動」。非常好樂寂靜，不會躁動，「任他而活，野獸其心，堪能盡壽，修持梵行」，就是為什麼剛出家的人他能夠那麼安樂地、安穩地，而且六根喜悅地在僧團裡面安住呢？

賓頭盧尊者就說：因為佛陀有教導剛出家的人，如果是比丘，當你面對女眾時，年紀比你大的，就當她是母親；同輩的，就當她是姐妹；如果是比較幼小的，你就當她是兒女。這樣的看待，就不會對異性產生染汙。這個是第一種觀察，屬慈心觀。

但國王還是不太明白地問：用慈心觀來觀察異性，但如果這個初學者的內心不安穩，還是起了貪欲、嗔恚、愚癡時該怎麼辦呢？雖說觀察異性，將之觀為像媽媽、姐妹或女兒，但是互動相處久了，難免會產生感情，關於這點，出家眾要特別留意。平時我們常教居士，不能有貪嗔癡，不能生起貪欲。但是出家人要有一個智慧，就是不能讓居士過度貪愛我們。

出家人之所以要研讀經論，就是要保持內心寂靜，讓自己像一個不倒翁。縱使遇到美好的境界倒了，一提起佛法的知見，很快又回到核心，再倒了，又回到核心。而這不倒翁的核心，就是道心、出離心、菩提心，能令我們不管遇到任何的困難，倒了，自動會彈回到原點。

修道人建立核心的目的，就是為了解脫。既然解脫是出家最重要的事情，那世間的人我是非、情情愛愛，對我們來說都是過眼雲煙。如果能夠做到這樣，無論去到哪裡，都會受到歡迎，因為別人恭敬你，但不會對你起染汙心。又因時常透過研讀經論來教育自己、反省自己，具備的正念正知很強，別人受到這一特質的感染，本來不那麼好樂經論的，被你講了之後就有興趣要研讀，這無形中都在為自己修集福慧資糧。

回到經文，尊者說：佛陀教導我們修慈心觀，如果修了之後，還是有貪欲心，佛陀第二步會教導我們修不淨觀，觀察人只是被一層外皮包著而已，裡面充滿種種不淨。如果修了不淨觀，又起顛倒的清淨想呢？最後一個方法就是「守護根門，善攝其心」，觀察、守護六根律儀。當我們看到境界的時候，「莫取色相，莫取隨行好」。在巴利文

中這兩個語詞有整體的或個別的意思，比如說，看到一個人很漂亮，他是整體外型吸引著我，而個別的相就是他聲音很好聽或是他的耳朵很美等等，當對境之時，如果有守護根門，就不會讓煩惱流入自己的內心。最後國王跟尊者說：尊者，我也認為六根律儀是最好用的，有時如果我沒有守護六根進入皇宮，就會被貪嗔癡燃燒，獨處房間亦是煩惱燃燒；若我能夠守護六根，進入皇宮不起貪嗔癡，獨處時也不會起三毒。言下之意，國王也很贊同佛陀教導這個守護六根的方法。

可知守護六根，能夠保住自己一直在善法當中。當不同境界來，如看到美食，或聽到別人的讚美，就不會迷失，能保持正念正知。如果這樣的話，我們才不會忘掉自己是出家人。

（二）僧長之教育示範

這部《雜阿含 108 經》中所說的僧長主要是指舍利弗。內容為：有一群西方比丘跟佛陀告假，要回到故鄉去安居。在《相應部》不是安居，是要遷回去西方常住。佛陀跟他們開示之後，問說：你們有沒有跟僧長舍利弗告假？他們

說：還沒有。佛陀就說：你們應該跟舍利弗告假。

接著，比丘們來到舍利弗處，欲跟舍利弗告假。舍利弗與比丘們見面時，第一句也是問說：你們有沒有跟佛陀告假？從以上兩段對話中可以清楚看到僧團倫理觀，這就叫僧倫，這些西方比丘應該是出家年資不深，所以他們跟佛陀告假之後，佛陀才會提醒他們要跟僧長舍利弗告假，這就是僧伽倫理觀自然的流露。

舍利弗知道西方比丘們要回到老家，路途中會經過不同的國家，相識不同的人民，可能會遇到一些問難，所以舍利弗慈悲說到：在別人沒有問難之前，我給你們做一些提醒，讓你們遇到問難時知道怎麼回答。你有看過這麼好的大師兄嗎？幫你設問題，也幫你找出答案，讓你先記在心裡面。所以修行路上，要感念這些僧長、長輩引導我們，如果沒有，我們可能都沒辦法抓到修行的核心。

下面透過四段問答，來了解釋迦牟尼佛所教導的修行核心是什麼！

第一個問題，舍利弗說：你們回到家鄉，不管遇到出家、在家人，最常會被問說：你們的老師教導你們什麼修行方法？最主要的是哪些？舍利弗說：你們要這樣回答：

「大師唯說調伏欲貪。」佛陀只有教導我們要調伏欲貪。這裡有些人會說：只有對治貪欲嗎？嗔恚、愚癡呢？會這樣問的人要多讀經典，因多讀經典的就會知道，佛陀有時在經典講一個煩惱，就是代表全部的煩惱。所以這裡舍利弗說調伏欲貪，其實就是調伏貪嗔癡全部了。因此佛陀教導我們什麼呢？調伏煩惱。

第二，在哪裡調伏煩惱？我們學佛修行，不是去調伏別人。所以舍利弗說：佛陀教導我們要在自己的身心上去調伏煩惱。要知煩惱都是從自己的五蘊身心產生的，所以要從這裡下手，透過調伏自己的貪嗔癡煩惱，就能增長智慧，因為黑暗跟光明，它是對應的，換言之你有幾分智慧，就能夠斷除幾分煩惱，燈有多亮，能去除的黑暗就有多少。所以這段內容，就是要從五蘊身心來調伏煩惱。

第三個問題，煩惱有什麼過失？舍利弗說：我們如果沒有斷煩惱，當五蘊變壞的時候，就會產生憂悲惱苦，因為我們太染著這個五蘊身心。所以沒有斷除煩惱，當五蘊身心變化的時候，我們就會憂悲惱苦。

第四個問題，斷了貪嗔癡有什麼福利呢？有什麼功德呢？如果我們斷了貪嗔癡，當五蘊身心敗壞的時候，我們

不會起憂悲惱苦。所以要獲得解脫，如《心經》所說，「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空。」觀察五蘊是無常、苦、無我，沒有在貪嗔癡裡面滋長的話，才能夠「度一切苦厄」，度一切身苦、心苦。這個就是斷貪嗔癡煩惱的福利，就是功德。

最後舍利佛教導這些比丘們要修善跟斷惡，令現世能得到安樂，來世能往生善趣，所以修行者要「於佛法中修諸梵行」。聽完舍利弗的開示之後，這些比丘們全部「不起諸漏，心得解脫」，都證阿羅漢了。

三、僧制的生活與反思

（一）理想的和合生活

這裡引《中部 31 經》分成三段來說明。開頭佛陀去拜訪三位尊者，問說：你們和合、融合，沒有爭執呢？如水乳交融地生活，為什麼你們能夠這樣和合？都能夠善意地相待嗎？阿那律跟佛陀回答道：有的。我們不管是在公開或隱秘的場合，都以慈心的身口意業來對待彼此，放下個人的成見，以大眾一條心來相處，所以我們不會有鬥爭。

我們在團體裡面，想獲得別人的信任，或是希望這個團體能越來越和樂，清淨的身口意是最主要的。這就是「六和敬」的後面三個——身合同住、口合無諍、意合同悅。

第二段，佛陀問阿那律說：你們是怎麼樣保持不放逸、勤奮、堅定的呢？這一段也非常的生活化。阿那律說：佛陀，我們三個人住在一起。托鉢完第一個回來的人，會先把坐具放好，飲水先擺好。最後一個回來的人要把吃剩的食物拿去回收或者是收拾餐具等等，每個人都是自發性的，前面的人做了什麼，剩下的我們後面到的人就來做。如果有任何人看到生活用水不夠了，就順手把水加滿讓下一個人來用，如果一個人做不來，就叫別人來幫忙。我們三個人共住在一起，沒有打破禁語的約定，每隔五天我們會坐在一起，整個晚上在討論佛法。以上這些非常值得我們學習，僧團裡面平常就是保持禁語，自己用功自己的法門，但是五天、六天，大家集合在一起，分享自己所學的內容外，亦可相互聯絡道情。類似這種的對話，都可以作為大眾共住的借鏡。

最後，佛陀問說：你們有沒有殊勝的聖道法？阿那律說：有的，我們都具足禪定跟解脫之法。由這些經典可知，

佛世的比丘們，在生活上與共住上都有給我們指南，如果我們有因緣學習並實行到日常中，就會覺得將佛法落實生活上是不困難的。

（二）制戒多寡的好壞

再來以下所引用的經典或歷史內容，是要出家人做為借鏡，用來反省自己，千萬不能重蹈覆轍。

這部《雜阿含 906 經》是摩訶迦葉尊者跟佛陀的對話。迦葉尊者問佛陀說：為什麼佛陀你剛成道的時候，制戒很少，但是成就的人很多；現在你制戒越來越多，但是成就的人，樂於學習的人為什麼越來越少？佛陀回說：因為眾生善法退減，如來正法會滅是因為有相似法的出現。佛陀的正法不會被地水火風所壞，但是它會被一種人破壞，就是惡眾生。惡眾生是什麼呢？就是「非法言法，法言非法，非律言律，律言非律」，這個就是相似法：正法，他說成是非法；非法，他說成是正法。

我們現在這個時代有很多問題，有些修行人為了要發展佛教事業，做了很多推廣，但是如果沒有佛法的根基、經論的基礎，具備正知正見，當名聞利養越來越多，沖壞

了腦袋，忘失了原來的初心，那所做所行就可能流為相似法，這點我們都須謹慎對之。

至於為什麼制戒多，反而樂於學習的人少了？佛陀說有五個因緣，就是對「佛」、「法」，還有學習，這個「學」其實就是 *sikkhā*，就是戒，學處那個學，第四是「隨順教誨」、第五為「同梵行者不恭敬」，如果對於這五種不恭敬，正法很快會滅去。

這裡再引《大毘婆沙論》卷 183 中討論經典所說的「正法滅」來證實。首先論師先定義兩種正法：一個是「世俗正法」，一個是「勝義正法」。世俗正法就是經律論的文字；勝義正法就是修行聖道，體驗聖道，如無漏的三十七道品，無漏的根、力、覺、道。

行法的人也是有兩種：「持教法者」跟「持證法者」。持教法者就是讀誦經律論的人，持證法者就是修習聖道的人。如果有持教法者，世俗正法能夠久住世間；有持證法者，勝義正法能夠久住世間。佛陀在經典說：正法不是依靠建築物而久住的，「正法」是「依行法有情相續而住」。因此要讓佛陀正法久住世間，在於持教法者跟持證法者的不滅。

所以修行者一定要學習經律論，勤修戒定慧，不管我們的能力能做到哪一個，都應盡力地做。比如佛陀教導我們要修學「四念住」，要修身、受、心、法，身念住有很多種，包括「四威儀」：行住坐臥，「安般念、不淨觀」這些都是。那我們如何透過四念住的修學，調伏內心的煩惱？這要從止觀來加強練習。當我們平常有熏習這類的方法，再遇到任何狀況的時候，會發現正知正見能對自己有著極大的幫助，使內心安穩，不易產生恐懼。

回到《大毘婆沙論》，這一段記載正法滅的傳說。說到：有一個國王很護持僧眾，但因有些利養過多的僧眾，或是一開始就不正確動機而出家的這類人，由於不能精進於經律論的學習，亦不好樂獨處、閒居這種寂靜思維，白天就是群聚雜談，夜晚只會懈怠睡眠，因此對於佛陀的教誨，慢慢就懈怠而不能夠遵行。有些居士看到了這一情況，講了這段話，說：佛陀涅槃時，把正法囑咐於二部弟子——在家跟出家，同擔正法久住的責任。如今在家人盡力地護持出家人修行，令其資具不缺，但若出家人本身沒有正行，放逸而活，令正法滅的話，就不是在家人的問題，而是出家人的過失。這一點出家眾要謹記在心。

什麼叫做正法滅？正法滅是指再沒有人能夠契入聖道，沒有從順抉擇分進入正性離生的人，所以稱為正法滅。若從修止觀方面來看，以修四聖諦，契入見道位這個階段的人沒有了。所以佛弟子要讓正法久住，就是這個「順抉擇分」。順抉擇分是修學止觀，觀察四聖諦為主。我們好好落實止觀的修習，契入見道位，除了令正法久住，亦是修解脫道、菩薩道的必經之路。

（三）僧品低落的反思

最後這部分是跟大家共勉的。印順導師在《佛教史地考論》（pp.298-301）中記錄，經典上多處記載西北印度的出家眾曾有很多身口意上的問題，導致佛教一天天地沒落，如《蓮花面經》說到：未來世在家白衣多能生天，出家修行者則多墮三惡道。而《大毘婆沙論》所說，就是剛剛說過的「勿謂今由在家弟子不能給施諸出家人令乏短故，正法滅沒」，在家人沒有讓出家人衣食住藥有所欠缺，「但由出家弟子無正行故，令正法滅」。這些都是用來提醒出家眾的責任——令正法久住。要怎麼樣令正法久住？好好地弘揚佛法，正知正見傳揚。如果按照這句話，就是

要有正行。所以修行就是我們出家人的工作，在家人就是護持出家人。

印順導師接著提到，佛法越來越興盛，信眾布施越來越多，僧眾的生活越來越優渥。在受施而生活的制度下，賴佛逃生的病態越來越多。這即是在家人生天，出家人墮落的問題所在，也是佛教歷史上曾經有過的現象。

最後一段引經典上對比丘們惡行的指責，印順導師幫我們歸納了八個現象，有些項目在我們這個時代也是非常多的。

第一個，出家人千萬不能有「捨經法而樂受雜說」。這個是很不好的現象。

第二個現象就是討「厭靜默」，而好「樂憤鬧」，就是愛熱鬧，不喜歡寂靜。這也是出家人的一個盲點，需要注意。這點特別提到寺廟家庭化，一個本來公有的地方變成私有的地方，是一個很不好的現象。

第三、「飽食終日，言不及意」。這個就是不要喝茶講是非。

第四、「廣蓄眷屬」，就是出家兩三年就收很多徒弟，壯大聲勢。這種都是不好的。

第五、「窮逼出家」，就是某種因緣強迫出家的。家裡養不到那麼多孩子，把你丟到寺廟裡面去。

第六、「鬥爭怨恨」。

第七、「邪命自活」。這項在目前也是很多的。不正命，就是去做販賣，或者是投資。這個是出家生活的一大傷害來的，要多留意。

第八，就是「嗔惡持戒者」，別人持戒，別人修行，我們應該要隨喜讚歎，不要厭惡，不要在背後落井下石。以上這些歷史的現象，印順導師說這都是經典中所記載的，出家人不要讓自己的僧格低落，就要多加留意，千萬不要重蹈覆轍。我們都是發好心出家，除了自己好，也希望每一個修行人都能夠過得很好。過得很好，不是衣食住藥上的豐足，而是能在法上不斷地增上。若我們整日想到的不是道業，都是名聞利養，那就不應該了。

最後引佛在《增支部》（10.48）所說，出家人要常常思維十件事中的二點來與大家共勉。其一是我們是自己業力的主人，現在如何照顧身口意業，以後自己概括承受；其二是每晚睡覺前，或是臨終之際，回想今日或自己出家多年來，這些自利利他的付出，我滿意嗎？有達到自己的

理想嗎？要常常做這樣的反省，希望大家都能對得起三寶，對得起因果。

剩下的時間回答幾個問題。

問：我們如果遇到一些出家眾，給他建議或善意的提醒，不一定得到別人的認同。

答：這個是很正常的事情。我們都是自己業力的主人。面對眾生時，當然會把最好的與其分享，但是如果別人不接納、不接受的時候，只要我們盡了力，那就不是我們的事了。像是佛陀也有遇到一些沒辦法教導的眾生，佛陀怎麼處理呢？摸摸鼻子走了。有時候這不是我們的問題，是別人的問題，我們只要有盡力，不要太在意他人的反應。

問：如何讓在家眾對出家人做到真正地恭敬？

答：這也是我自己很關心的課題。我曾經寫過一篇文章叫做《護僧的基本認知》，內容說到：出家人是從在家身份慢慢轉過來的，所以在家人的情況，我們是很清楚的，畢竟我們不是一出生就是和尚了。既然自己在家的時候，懂得如何護持三寶，出家之後，應當要教育在家眾如何正確地護持三寶，要有這一門功課來教導居士。像南傳，他們非常重視這點，重視到北傳的人看來會有一些不太習

慣。比如說，居士一見到僧眾就要頂禮三拜，沒有僧人會說：禮佛一拜，而這是南傳那邊的習俗。教導居士怎麼樣如法如律地護持僧眾，這是很好的一門課，現在很多居士都不知道分寸，跟師父要好到很像親友，會讓很多人誤會佛教，以為僧俗不分，其實關係親切沒問題，但是不要忽略了僧倫。而這個是需要教育的，如果出家眾有教導居士，這一情況是可以改正過來的。

最後在這裡祝福大家。希望大家能夠依循主辦單位的安排與學習，能夠在道業上不斷地前進。回向，請大家合掌！

願此功德種善根，累世怨親同沾恩，
由斯解脫諸苦惱，共證菩提度有情！

（劉智勇筆錄，釋振平整理，2024/03/26）



2

聖者的追求

方丈開示，2022/08/14

在佛陀的開示裡面，
增強自己的出離心、菩提心。
並且期望我們追求聖道的理想，
能夠落實與實現。



諸位長老、法師們、諸位居士：大家好！

一、佛歡喜日的由來

今天是我們安居圓滿的一個日子，就是佛歡喜日。在我們佛教裡頭，這個日子是相當有意義的，據我們所知，佛陀誕生、成道、涅槃，那個稱為衛塞節——佛陀日。這個佛歡喜日是佛弟子們的一個讓佛陀非常歡喜的一個日子。佛陀規定我們出家人一年有三個月的雨安居，因為印度的夏天是雨季，有很多昆蟲等爬走出來，所以佛陀就規定，僧眾都要雨安居三個月，莫多外出而傷害到小生命。待三個月圓滿的這一天，有很多修行者證到聖果，佛陀很歡喜，所以這一天就稱為佛歡喜日。

二、安居應多用功於止觀的修習

在我們修行佛法的這一條道路上，如果按照佛陀的這一些規定來看，其實我們出家人要專精於止觀的修學，也可能可以分成階段性的。在不是雨安居的時候，你可以遊

化一方，或者是你可以弘法佈教，或者去其他的地方參訪參學，但是兩安居的期間，就要專心於修定修慧——止觀上多用功，當然研討佛法也是很重要。不過，一個安居能夠得聖道的話，他一定是指修止修觀有所成就，才有辦法成就聖道。

三、學習法與律同得一解脫味

以我們修行人來說，這個佛歡喜日，最重要的就是在這個階段的學習，要有一個內心的收穫，要有一個內心的法味或者是解脫味。在巴利的《增支部》8.19 經，稱之為 *vimuttirasa*。*rasa* 就是我們馬來文的 *rasa*，就是味道，*vimutti* 就是解脫。

在《增支部》這部經有提到，學習法與律的比丘都會同樣地得到這個解脫味，就好像海水，不管你喝一口，還是你喝很多，還是你喝全部的海水，量可以多跟少，但是它都是同樣的味，就是鹹味。

佛法也是如此。我們修世間善法，修出世間善法，個別都有它的解脫味，看我們是解脫什麼嘛。比如說，我們

修善法——五戒、十善，這些就是解脫惡道的解脫味，對不對？解脫惡道的苦難，也就是能夠生於善道的意思。如果是出世間的解脫味，當然就是超越三界的輪回之苦了。

所以這個解脫味，其實多跟少，它都是鹹味，就是法與律的解脫味，其實多分、少分都是一樣的。所以善根好的人，他可能一個安居，或者是他從出家到現在，他所體悟的解脫味可能就會很深厚。如果是善根比較薄弱的人，意志力比較薄弱的人，他也不是完全沒有的，但是他可能體驗到的解脫味是非常、非常的稀薄，非常的少分。

四、經常要檢視與驗收所學所行

所以我們在安居期間，不管是三個月，還是平常的用功，當我們做一個階段性的驗收的時候，有時候我們自己就要反省：我學習的這些法、學習的這些律、這些道理，到底能讓我得到怎樣的解脫味？我會不會因為情緒、因為生活、因為人際關係、因為事業不順利等等，而讓我把專注力都放在這一些世俗的、不真實的法上呢？完全自己都忘了學佛修行就是要體驗這個解脫味呢？

你看有很多人在佛門裡面，雖然他也親近善士，聽聞正法，你說，他有沒有如理思維，法隨法行？可能也有少分。但是他們的專注力，有些人他就是會在這些芝麻小事，或者是人際的這種仇恨、敵意，花很多很多時間，或者是在不必要的情感上一直糾結、糾纏，連自己也沒有什麼快樂。

這樣的話，我們學習佛法久了之後，他就會感到乏味。乏味，在中文來講，就是沒有味道。久了之後，他就會像行屍走肉一樣，或者是只徒有外表是一個佛教徒、一個修行人，但是他完全沒有解脫味，你在他的身邊，你感受不到有任何解脫的氣味。若有這種情況的話，我們自己要謹慎。如果我們沒有善知識引導或者是糾正，也許我們就會一直、一直這樣子錯誤下去。

五、聖者與凡夫的追求不同

佛陀在成道之前，還是菩薩的時候，佛陀在一部經，叫做《中部 26 聖求經》，他曾經在這部經說：我在行菩薩道的時候，有做過這樣的思考。他說，比丘們，追求其

實有兩種——世間人有兩種追求，一種叫做聖求，一種叫做非聖求。

他說，比丘們，什麼叫做非聖求呢？就是以有生、終將衰老、會生病、終將死去、有憂愁、有染汙的自我，去追求同樣有生的、終將衰老的、有染汙的事物，這樣的追求便稱為非聖求。如果白話來講的話，就是以一個會生、老、病、死、憂、悲、苦、惱的自我，去追求同樣有生、老、病、死、憂、悲、苦、惱的事物。這個就叫做非聖求。我們追求的再多，他都得不到任何的解脫味的。因為我們都是以一個會生、住、異、滅的法，去追求一個也是會生、住、異、滅的法，到頭來他得到的，就還是生、住、異、滅的法，所以他永遠轉不出去那個死胡同啊！

世間人是太多這一種現象，即使能夠聽聞佛法，我覺得，也不是很多人能夠在善根啟發後，他就能夠擁有這種聖求。所以，接下來第二段，佛陀說，比丘們，相反的，什麼是聖求呢？跟上面一樣，他說，以有生的、終將衰老的、有染汙的自我，去瞭解其他有染汙的事物中的過患，而追求沒有染汙的、免於束縛的最終寧靜——那就是涅槃（*nibbāna*）。佛陀說，這樣的追求就是聖求。如果白話說

的話，就是以一個有生、老、病、死、憂、悲、苦、惱的自我，去瞭解有染汙的事物當中的過患，並且知道過患之後，他還會去追求沒有染汙的解脫——涅槃。這一種人懂得在世間法——有生、住、異、滅的法當中去瞭解它的過患、它的過失，不值得我們貪戀，不值得我們追求。這樣的話，就能夠讓我們轉向另外一個方向，就是去追求出世間的寧靜，沒有染汙、沒有生、住、異、滅的平靜，也就是涅槃。涅槃在《阿含經》稱為不生不滅的法，它不會有生、住、異、滅的，所以它叫做無為法。

六、見到苦諦就能轉向聖求

我們從這部《聖求經》裡面，我們可以知道說，佛陀說，他在菩薩的時候，他就懂得去思維「眾生都會有這兩種追求」。如果我們沒有覺察到自己的意向是往哪一方面的，也許我們學佛再久，出家修行再久，我們可能還在非聖求這個階段。即使我們做很多佛教事業，跟很多人結緣，但是不一定它就是聖求。

也許大家說，那我怎麼知道自己是不是聖求呢？可以

檢驗的，可以驗收的，就是我們在我們的生活當中，我們的身心當中，有沒有看到這種有染汙心的過患，有無明、愛的這種追求的過患。如果有的話，他就會比較能夠發現苦。不管我們是求不得苦、怨憎會苦等等，它裡頭都會帶來很多苦。當我們了知清楚這個過患之後，我們才有那個動力去追求沒有染汙、沒有過患的涅槃。

七、能夠治病的才是好藥

當然，我們身體還很健康的時候，我們還很年輕的時候，是比較難看到這個五蘊身心的過患的。比如說，我們還在愛染心很重的階段，對情感還是很重視的階段，他是很難看得到情感的過患的。而且對於在家人來說，佛陀也不會一開示就會叫你觀察這種過患，對不對？因為有些人的善根還沒有到這邊。但是我們如果學佛很久了，或者是說，我們是出家人，這個就要謹慎了。如果我們已經出家很長的一段時間，我們還在貪染自己的色、聲、香、味、觸、法，對於自己的五蓋還是沒有辦法對治，對於自己的五蘊身心還是非常的染著，這樣其實是沒有真正走上這一

條聖求的路——追求聖道的路。

所以我們學佛，不管你是修解脫道或菩薩道都沒關係，只要相應你的，能夠治你的病的，這個就是好藥。不能治你的病的，再多也都浪費的。這個藥能夠讓我看到世間人、事、物的過患。我要把自己的心力，把自己的體力，把自己的精力多一點花在修學戒、定、慧上面，修學聞、思、修上面。因為從這一些的內容裡面，它會不斷、不斷增強我們聖求的意志力，還有善法欲。如果我們沒有常常聞、思、修，沒有常常戒、定、慧修學，我們的這一種觀察過患的心就會羸弱，就會很薄弱。一旦我們面對到無常來臨的時候，不管是自己本身還是家人，我們就會措手不及，甚至於抱怨：為什麼因果不公平？

實際上，這個生命本來就是一個會生、老、病、死，是有染汙的事實現象，不管我們要不要去觀察它，它本來就是世間的真相，就是有染汙，就是不圓滿的。但是，凡夫就是因為有錯誤的知見，有種種這種自我的意識——以自我為中心的意識，所以他就會認為，他所追求的一定是最真實，最能夠讓自己獲得快樂的。

八、將身心奉獻給三寶，就是沒有染汙的快樂

當我們的思想慢慢趨於成熟之後，我們的人生經歷比較成熟之後，你再來看這一些經典，不管是《阿含經》，還是《尼柯耶》，你會發現，佛陀講的真的是太真實了，真實到我們自己也不敢完全一百巴仙地全部落實在自己的生命，因為太真實了，真實到如果說，我們全部接受的話，照著佛陀的話這樣子去做，那可能有些人都會想說：那我的人生不是很乏味嗎？那還有什麼娛樂可言？人生不是沒有樂趣了嗎？

不是的。佛法也不是完全沒有快樂的。只是佛法的快樂是沒有染汙的樂，是清淨的樂。所以你看有很多大修行者，他們其實也是很快樂的，很解脫的。但是，他們就是不會有凡夫的這一種盲目的追求，浪費生命。他把自己的體力、精力都用來教化眾生的事業上面，用來研究佛法，讓正法，讓世俗的這種教法能夠代代的延續下去。或者是培養僧才，培養我們正信的佛教徒，讓這個正法能夠代代的傳承下去。

這一種付出，這一種用心，雖然看起來，他還是世間

人，也不一定有證得聖道，但是，他已經有朝向這一種聖道的追求的方向去，因為他放下了自我，放下了自己種種的享受，他願意用自己的生命，用自己的體力來奉獻給三寶，奉獻給佛教，用來教育眾生，要讓眾生建立有正見、有智慧的雙眼，不要再被這種世間不圓滿的、錯誤的這種追求迷惑了自己。

九、多閱讀經論來增強自己的道心

因此我覺得，佛法的修行，每個人可能可以有自己的定位，不管我們是南傳、北傳、藏傳都沒關係，我們一定要回到佛陀的教法裡面去，特別是佛陀從在家到出家，修菩薩道，乃至成佛，他一路走來每個階段的種種轉折，其實都是我們修行者應該要效法的實踐典範。所以我很鼓勵大家多多瞭解我們的「佛陀傳」，多讀《阿含經》，因為這些能夠幫助我們建立出離心。如果大家相應菩薩道的話，可以多看一些龍樹或無著菩薩的論，這一些大菩薩的論很能夠啟發我們的菩提心。我們看自己有哪一個方面的興趣，都沒關係，只要我們是朝向於聖求——聖道的追求

這個方向去，最後的目的都是要解脫生死，證得涅槃，或者是成就佛道的。

我想，安居的開示，老生常談，很多話題大家也都聽過了，對不對？這一次，我就簡單用這部《聖求經》跟大家分享。

希望大家能夠在這個佛陀的開示裡面，增強自己的出離心、菩提心。並且期望我們追求聖道的這種理想，能夠落實與實現。

最後，祝福大家吉祥如意！修行有所成就！

薩度、薩度、薩度



3

修習四念住 即是自護護他

培養四念住的學習，
讓止觀成為自我心靈淨化的正能量的開發。
自護能做得好，
才有實質的力量去幫助眾生，保護眾生。



今天是1月3號，剛好才過了2021年的元旦。從去年到現在，我自己一直在想，要不要給大家祝願「新年快樂」！為什麼呢？因為我們全球的疫情狀況，實在是令人很擔心。所以，此時此刻，我內心裡面覺得，快不快樂倒還是其次，反而是全心全意地希望大家能夠平安健康。我想，這個才是新年最好的禮物！

今天要跟大家分享的主題，是一部《阿含經》裡的道理，能學好這些道理，就是佛陀給我們最好的禮物了。這部經教導我們的就是修習「念住」，也就是「自護護他」。

這部經，其實很簡短，很多人也都看過。我最近在思考主題的時候，我就在想，佛陀所說的哪一種法，最能夠讓受疫情嚴重影響的我們，倍感貼切與親切呢？當我看到這部經後，就覺得，它有一些含義，確實是蠻值得我們在這個時候，用來與大家一起共勉的。

今天，我們就來瞭解一下這部經，還有注釋它的論書。此經所闡明的核心觀念，就是保護自己，及保護他人。

一、「保護自己」和「保護他人」的涵義

(一) 《相應部》S.47.19.Sedaka sutta

這部經，雖很簡短，卻很著名——凡是談到四念住，都會為人所引用，它就是《相應部》47.19 Sedaka sutta。

此經講述的故事是這樣的。有一次，佛陀告訴比丘們，有這麼一個故事，從前有一對在竹竿上表演特技雜耍的師徒，有一天，這個師傅就跟徒弟說：你現在踩在我的肩上，然後，爬到這個竹竿上去。當徒弟慢慢地爬到竹竿上面的時候，這個師傅就跟徒弟說：你現在好好地保護我，我也會好好地保護你。我們這樣互相的保護，能夠表演得很好，也可以賺錢，大家也能夠平安地回到地面上，就是平安下來的意思。但是，這時候，徒弟就跟他說：不是這樣的，師傅，你應該要保護自己，而我也要保護自己。自己能夠保護自己跟防範，才是最安全的表演。

佛陀進一步說，徒弟所說的比較合理，我要保護自己，所以要修習四念住。再來，我要保護他人，所以也要修習四念住。接下去，佛陀就開示說，保護自己，才能夠保護他人。其次是保護他人，才能保護自己。

在《相應部》這句話「能夠自護的人，就能夠護他。能夠護他，才能夠自護」，很明顯就是佛陀說的，對不對？這句話，我想很多人都有聽過。

在向智尊者（Nyanaponika Thera）的注釋裡面，有提到這兩句話，表達出不同的含義。

向智尊者說，「保護自己」，就是修學四念住——即是在修學智慧。而「保護他人」，是出自於悲憫，它表現的是佛教另外一個思想——慈悲。

尊者認為，佛陀所說的這句話，表達的就是智慧與慈悲。後面會再看到，這兩者確實展現不同角度的佛教思想。

這對我們修學佛法的人來說，是很重要的，因為向智尊者的闡述是有前提的，就是我們修學智慧在前面，而修學慈悲則在後面。可說，修學慈悲是要有智慧為基礎的。你要有智慧的基礎，才能夠去保護他人，做慈悲的實踐。

經文往下，佛陀就有解釋。他說：我們一個人怎麼在保護自己當中，又去保護別人？佛陀說：就是藉由修習、多修習四念住。此句經文沒有說四念住，不過，我們都知道，這部經主要講的是四念住，故而有所謂修習、多修習，即是指四念住的修習。

其次，我們如何在保護他人當中，來保護自己，佛陀說：有四個關鍵的內容：第一是忍辱，第二是不害，第三是慈心，第四是憐憫。我們對眾生要有忍辱、不害、慈心和憐憫。我們能夠做到，就是在保護自己。

我們怎麼樣在保護自己當中，去保護別人？向智尊者舉了《相應部注》，其中論師在注釋中舉了一部契經的典故。

他說：有個比丘非常用功地修行，斷除了煩惱，然後，也很積極地趕快修別的業處。因為他的用功，所以很快速地就證得了阿羅漢果。

而另外一個人——可能是他身邊的道友，看到他的情況——證果，內心裡面非常地歡喜，並生起了讚歎的心而說：哇，這個比丘真用功，真讓人羨慕——他的梵行已經修習圓滿，證得四果阿羅漢。因為別人看到他這麼用功——證得阿羅漢果，所以，別人也因為這樣，而生起對佛，還有法的強大信心。雖然這位道友沒辦法證得阿羅漢果，但是，因為他看到這個比丘證得阿羅漢果之後，他對佛跟法生起清淨的心。於是，他往生之後，竟然能夠往生到善趣，就是天界。

向智尊者用這個來注釋說，這部經，這個論師注釋的就是：如果我們自己有在修四念住，證得阿羅漢果，別人看到我們這樣的清淨行，別人也能夠生起善心，也能夠得到他們應得的利益。所以，這也就是說，我們保護自己，無形中，別人看在眼裡，我們也是在保護別人，也會給別人帶來利益。

我們如何在保護他人當中保護自己呢？向智尊者續引《相應部注》。他說，有一個比丘修習慈、悲、喜三種無量心，就是慈無量，悲無量，喜無量這三種無量心。他非常用功地修學這三種無量心，所以，他證得三禪。證得三禪之後，他就繼續地修學觀察五蘊身心的無常、苦、無我，於是，他就證得阿羅漢果。因此，向智尊者注釋的地方就說到，就是在經典裡面所說的：我們在給予眾生慈、悲、喜的祝福，這種專注的祝福，或者是，在生活實踐當中，給予眾生無量的善心，它會幫助自己成就禪定，也會幫助自己成就毗婆舍那。

換言之，我們在祝福眾生，給予眾生法的滋潤的同時，無形中，自己就能夠專注，培養禪定，培養止觀的力量，而讓自己能夠得到解脫。站在這樣的角度，向智尊者說，

我們在護念別人的時候，也是在保護自己。

回看《相應部》經文，就可了解如何在保護他人當中保護自己，經說：由忍辱、不害、慈心和憐憫而來。只要生存於世間的人，彼此的相處，都是需要學習忍辱、耐性、容忍等德目，這就是在保護他人當中保護自己，意趣跟《相應部注》的無量心修習，是吻合的。

一個修學四念住的人，他非常清楚地知道：透過四念住的修習，我們可以降伏自己身、受、心、法種種的干擾跟影響。相同的，其他的眾生若沒有修習四念住，他們肯定會受著身、受、心、法等潛移默化的影響，對不對？

所以，眾生會對我們起煩惱，或者是無緣無故地就會起煩惱，起動亂，這個是沒有辦法的——因為沒有修學四念住。所以，我們有修學四念住的人，就要懂得容忍、包容眾生所給與我們的煩惱，因為他們的心受著煩惱的束縛，不得自在。

想一想，其實我們在沒有修之前，別人對我們也是有許多的忍辱，對不對？因此，當我們懂得運用四念住保護自己之後，就能夠察覺我們身邊的人，以及周邊種種的因緣，促使我們要保持容忍、慈愛、憐憫與同情的心。只有

在修四念住的基礎上，我們才有資格去護念眾生，這也是此經所要闡發的深義。

（二）《雜阿含 619 經》卷 24（大正 2，173b5-19）

這一部《雜阿含》的經跟《相應部》前面的故事情節是一樣的，後來徒弟也回答師父說：「不是如你所言的，我們應該要各自防護，各自愛護。這樣的話，才能夠得到財利，得到安穩。」

接下去，這個就有點不同了，大家可以留意。這個就是中文的奧妙。如果你現在去看所有的標點版，跟我的都不太一樣。我去看很多標點版，它們都不太一樣。

徒弟講完之後，這個老師就說：「好，如你所言，各自愛護。就是徒弟，你講的合理，就是各自愛護。」你看所有的標點，後面全部都是這個師傅所講的話，它不會像我這樣，框到這邊的。他會把全部下面的話都框起來，到這邊都屬於師傅所講的話。但是，我讀了之後，我覺得，師傅的話可能是到這邊而已。所以，我把它上下引號放這邊，這個是給大家參考。這是我的理解。

為什麼呢？那後面這句話就值得我們思維，後面這句話有提到說，「然其此義，亦如我說」，就是你所講的，就是像我所說的。所說什麼呢？「己自護時，自己保護自己，就是保護他人；保護他人，也等於保護自己。」這句話，大家有印象嗎？上面的《相應部》，很明顯的，是世尊說的，對不對？是佛陀說的這句話。我也覺得說，這句話不太可能是這個師傅說的，講得這麼有智慧的一句話，自己保護的時候，就是保護他人；保護他人的時候，就是保護自己。我覺得不太像這個師傅講的，應該是佛陀說的。所以，我在這裡就斷開。我覺得這句話如果按照《相應部》，很大可能是佛陀說的，不是師傅說的，好！我們就當作是佛陀說的。

佛陀在《雜阿含經》有注釋這兩句話。

怎麼叫做保護自己就是保護他人呢？佛陀說：我們的心要貼近於修習四念住，要貼近地修。然後，要隨護作證，因為我們修習四念住，不是散亂地修，或者是有空才修。不是的。而是，我們的心，要把它當成是自己的家，回到自己的家一樣。回到自己的家，是不用去看 Google Maps（地圖）的，也不用看導航的，因為很親切，那是我歸宿

的地方。我們修學四念住，如果有這樣的心境，好像我們修行人回到自己最好的歸依處的話，那麼我們自然地，在生活上，就會對四念住非常地貼近，而且，修習、多修習，自己能夠作證。關於作證，如果要講高的層次，當然就是證果，但是，它也有低的層次。我們凡夫所修的四念住，也有凡夫的體證，對不對？所以，有淺有深啊！

《雜阿含經》這裡提到第二個問題：怎麼樣的護他而自護呢？怎麼保護他人於當下，能獲得自己的保護。一樣是出現這四句話：不恐怖他；不違他，就是不違逆眾生；不害，無害；然後，還有慈心哀憫他。這個就是在護他當中，獲得自護。最後這句話，《相應部》沒有，但感覺《相應部》的表達，跟這裡大意是一樣，但是表達的關鍵點不同。就是自護的人，要修四念住；護他，也是要修四念住。所以，四念住就是這部經的關鍵詞。說完這部經之後，大家也很歡喜。這是第二個版本。大家要記住這個故事，很短，但是，它的情節，跟幾個版本都有點不同的。

（三）《根本說一切有部毘奈耶藥事》卷 7（大正 24，32b10-c1）

第三、這個故事在《律典》上也有，在「有部」的《根本說一切有部毗奈耶藥事》，就是在《律部》裡面也有記載這個故事，但是，它就把這些人物的名字都講出來了，這在《相應部》和《雜阿含》都沒有名字，像《律部》就有提到表演技術的老師稱為阿吒羅，他的徒弟稱為迷勒迦，這是一對師徒的特技表演。

因為情節是一樣的，我就不多說了。我們來看不一樣的地方。到了下面這邊，師傅說完之後，就到徒弟說，徒弟說也是一樣的，他說：「老師你要自己防護自己，我也會自己用心，就是各別防護自己，才能夠表演得很穩當，能夠獲得財富。」

《律部》接下來的這句話，就是佛陀說的。這時，佛陀說，如弟子迷勒迦所說的，當順道理，就是徒弟所說的，很有道理。為什麼呢？若能自護，就能夠護他。後面這句就有點不同了，「若欲守護於他，就不能守護自己」，感覺上是不能一心二用，《律部》翻譯這個「不」字，如果

對應《相應部》和《雜阿含》，這個「不」字可能是衍文，在古文衍文的意思就是多出來的文字，有可能是沒有這個「不」字的，不過《律部》這個段落是有「不」字的。

我們往下看，第一句話它也有註解的哦！他說，怎麼樣的守護自己，才是守護他人呢？也是一樣，我們要勤策勵，就是要精進地；數數地，就是不斷地重複，再重複地，修習四念住。由於這樣，我們能夠守護自心，守護自己，觸境現前的時候，就不會顛倒。這個就是守護自己，也能夠給予眾生守護。

第二句話，如何護他，不能自護呢？這邊還是多了「不」字，跟上面一樣。他說：由不惱他，不瞋他，不損害，還有慈悲哀憫，就跟上面的四句話是一樣的。我們上面是保護自己也保護他人，但是這裡不是，《律部》講保護他人不能保護自己，它是不能一心二用的感覺，但是在總結的地方，有兩類。總結這裡提到說，比丘應該要這樣學。我們守護自己，就要修學四念住；守護自己，還有守護他人，都要修學四念住。四念住，就是身、受、心、法。

從這三個版本來看的話，自護護他、護他自護，還有自、他兩個都要同時護，都修習四念住。所以，我們不管

是先站在自己的角度，或者是站在幫助別人的角度，都是以四念住為主。或者是自、他兩方，都是以修習四念住為主。

不過，大家如果在前面，有印象的話，我說，如果按照向智尊者所說的，它有一個前提，就是我們自己要先修四念住，才能夠去教導眾生修四念住。如果我們自己沒有修，就沒有經驗引導眾生修。所以，向智尊者才會說這是一個很重要的前提。

（四）《瑜伽師地論》卷 98（大正 30，861a18-b10）

接下來是《瑜伽師地論》的注釋，就是注釋我們《雜阿含經》的（印順導師《雜阿含經論會編（中）》頁 257-258 的對應）。這裡注釋的典故非常奇特，跟上面的表演是不一樣的。它也是有談到自護護他。但是，它的故事情節是完全不一樣。

我們來看一下這裡的故事。《瑜伽師地論》這裡的注釋提到說，有很多外道，外道裡面有一些徒眾自立為師，等於就是學到一點之後，他們自己就出來自立門戶，專求

利養、恭敬、自利，有沒有？所以，你看外道，因為他們本身就是沒有這種無常、無我思想的熏習，所以，在那裡所修學的，修學禪定也好，修學苦行也好，這些外道的思想觀念都是求名利。在這個部分對於這些人來說，他們是專求名利。那其中，有一個外道，他說，因緣巧合，有個人想要跟他出家，這個外道當然就很高興了，有一個徒弟了嘛！

他就跟這個新出家的徒弟說：我跟你現在都是一無所有，什麼生活的資具都沒有。今天，我們能夠做的就是，你到其他的地方去，你的工作就是讚歎我有功德，就是讚歎說：你的剃度師父有功德。然後，你不要把我的過失和缺點講出來。我在這裡也做相同的事，我會對其他人說：我的徒弟有什麼功德，他沒有任何過失。我們兩個人這樣互相合作，互相依靠的話，就能夠在這些國王與貴族當中，獲得很多利養、恭敬。這個就是外道專求自利的情況。

此時，這個徒弟很好玩，他竟然對這個師傅抗言，抗言就有點抵抗他，跟他嗆腔的意思。他說：老師，你不要有這樣的見解。為什麼呢？因為你這樣並不是真正的保護自己，你叫我去打妄語，去騙取別人的錢財、恭敬與供養，

這個是種下往惡趣的因啊。這個不叫做真正的保護自己，在這當中，你有墮落惡道的過失。這個徒弟很有智慧哦！為了要防止這種墮惡趣的過失，所以，你應該要這樣的保護自己，於是就跟師傅說：你要知道因果道理，不能用這種拐騙和欺騙的手法，去騙取這些供養，這是不正當的行為，而且是種下墮落惡趣的因。

徒弟接著跟他說：我不能保護你，你也不需保護我，就是各自保護自己就對了，各顯所長吧！

到這裡為止，《瑜伽師地論》的這個典故就結束了。後面接著是論師對此做了一些分析。

論師說，從上面這對師徒來看的話，這個徒弟是如理語者，就是這個徒弟是有智慧的。為什麼？因為他重視當來，就是我們現在所做的每一個行為，每一個觀念，都會種下業因，所以，他很重視當來，換言之，我們做事要看到長遠的後果，不能短視地只看到當前的利益。我們現在所做的任何行為，未來的果報都還是自己要去承擔的，就像這個外道老師想用欺騙的手法獲得財富，或許當前能獲得某些利益，但是，卻種下了惡因，未來必定會得到惡果的。由此故說，這個徒弟比較有智慧。論師說：他是重視

未來，他知道因果業報的觀念。

而這個老師是非理語者，就是他是一個沒有智慧的人，愚癡的人，他只重視現世利，所以，他就不怕因果，教導別人要用這種妄語來獲得利養。因此，兩者的觀念是截然不同的。

下面，《瑜伽師地論》開始分析典故譬喻跟佛法道理的呼應。我覺得，這裡的分析，跟《相應部》和向智尊者所說的，有著很好的連結。

首先，《瑜伽師地論》先解釋說，什麼叫做不護失——不守護自己，或不守護他人的過失。它在這裡的注釋是說，我們假如有雜染煩惱，我們自己本身，如果有雜染煩惱，是做不到自護的，就是我們修學四念住，如果沒有斷除煩惱，而是泛泛地修，或者是，不是很真誠地用心地修，或者是聽了佛法也不懂得去修正自己的習氣煩惱，我們由於這樣的雜染，是沒有辦法保護自己的。也因為自己還有雜染煩惱，所以，當然會觸境生惱，或是去惱怒眾生，如此，也就無法做到保護他人了。

因此，如果你按照《瑜伽師地論》這句話來看，很明顯的，向智尊者的注釋是完全吻合《瑜伽師地論》的說明。

就是我們本身要有保護自己的能力。你有了這樣的基礎，才有辦法以清淨的心，沒有雜染的心，去幫助眾生。否則的話，我們自己很雜染，很容易衝動，你即使辦很多活動或事業，但是，在過程裡面，也會跟眾生結下很多惡緣。所以，本身的修行，讓自己內心沒有雜染，這個是首要的。有了這些基礎以後，再來說幫助眾生。這個是很重要的觀念。

那往下怎麼自護呢？《瑜伽師地論》講得挺好的。它說，你要做到斷除煩惱，這也是有因有緣的。這裡所謂「由親近等」的意思，我的理解就是四預流支！我們由於親近善士、聽聞正法、如理思維、法隨法行，我們就能夠斷除煩惱，得正性離生。這個才是真正的自護，保護自己。所以，我們修四念住，也是不可以離開四預流支。我們要親近善知識，聽聞佛法，這個四念住的道理，要聽清楚，要學得完整。

講到這裡，在我印象裡，對於這些道理，自心也是有很多感觸的！就像我們在禪修的過程裡面，我們在那個當下，都很多感受，而且也有非常多的效益。比如說，看到身、受、心的變化，很多人都有這樣的感受。但是，我們

一回到家裡，很快就打回原形。即使自己有保任，有保持禪修，但是，那種感覺跟在禪七、禪三十，還是很不同的。為什麼呢？因為我們沒有那個環境，而且，當我們回到世俗的生活，有很多任務，很多工作，沒有辦法專心一意。所以，我們要修學這個四念住，真的是要全心一意，才能夠獲得真正的利益。如果按照《瑜伽師地論》這種高標準的要求來說的話，所謂的我們要保護自己，就是要斷除煩惱。不過，我覺得，至少我們能夠修習四預流支，這個也算是在保護自己嘛。這個是今生可以栽培的資糧，需要多用心去累積才對。

那護他的話呢？《瑜伽師地論》的用詞，也有明顯的說明。它說：從此已後，這個「已」跟那個多年以後的那個「以」這兩個字是一樣的，古文裡面這兩個字，已經的「已」和以後的「以」古文是通用的。前後偈的意思是如果你有了上面斷煩惱的基礎（因），才有資格，以不惱他的能力去守護眾生。所以，我們本身，就是要降伏自己的煩惱到一定的程度，才能夠給予眾生真正的護念，讓眾生得到安穩。如果我們自己沒有降伏自己的貪、瞋、癡，只有一股傻勁，或者是有一股盲目的熱忱要幫助眾生，當然，

你可以結一些善緣，但是，若論究到是否能真正幫助到眾生，其實是微乎其微。因為我們自己本身，不管在修四念住上，或者是觀照自己的能力上，還沒有做到很穩定，所以，我們就沒有辦法給予眾生有力的守護，或完全地做到不惱他。

由此可知，《瑜伽師地論》這種前提，我覺得是非常高標準的，但是，也是最穩當的方法。在這個護他當中，如果按照上面的經文來看，就有四個詞！不管是《相應部》、《雜阿含》，或者是《律部》，都有四個詞，但是，《瑜伽師地論》它就用兩個詞來說明護念眾生：第一個要無惱義，就是我們不要惱害眾生。論說「無瞋無害，是無惱義」，意思就是當我們修習慈心觀的「無瞋、無害」時就是無惱義。而不惱害眾生，要基於什麼呢？就是下面第二個哀愍心。

論說「由哀愍故，不惱於他」，有哀愍心才能不惱於他。那什麼是哀愍心呢？

它說「無緣而起利、樂二心，無緣而起慈、悲二心」。無緣而起利、樂二心，這個無緣，我去找很多注釋，並沒有解釋。這個詞有可能是指沒有特定的物件，我們對於眾

生，要利益眾生，我們不能有特定的物件。有特定的物件，我們很難起哀愍心。比如說，我跟他沒有什麼血緣關係，真要做到全力全心地幫助他，可能就不是那麼容易。或者是，雖然我們有利益眾生的願心，但在不知覺中都會起分別心，很難平等一切。所以，我想，《論》這裡有可能是指假如我們沒有特定的物件，那麼對於眾生的哀愍，就可以生起平等的利、樂二心，利益和安樂眾生的心。

其次，同樣的以沒有特定物件的想法，我們才能生起慈、悲二心——就是與樂和拔苦二心。

綜上可知，「利、樂，慈、悲」這四心，加起來就是哀愍義，就是哀憫眾生。而由於哀愍眾生，所以我們要不惱眾生。這兩個詞表現出的因果關係，很值得我們參考。

到這裡為止，就是經律論的注釋，就是對於自護護他的注解，提供給大家參考。下面會再做綜合討論。

補充：《增支部》4.96《貪的調伏經》

在這裡我們先來看一部經——《增支部》的《調伏經》，這部經跟我們的主題是有關係的。

經說：世間有四種人。

第一種人，就是為了自己利益，而不是為了別人利益。

這是甚麼意思呢？就是有些人，懂得調伏自己的貪、瞋、癡，就是自己對自己，他懂得調伏。但是，他不會去勸導別人調伏貪、瞋、癡，就是比較照顧自己這一面，照顧自己的利益，但是，不會去為別人的利益。這是第一種人。

第二種人，為他人的利益，而不是為自己的利益。有一些人，自己是沒有積極地在調伏自己的貪、瞋、癡，但是，他很賣力地去勸導別人調伏貪、瞋、癡。我覺得，這種人也蠻多的。就是自己沒辦法調伏貪、瞋、癡，但是，他很賣力地去勸導別人調伏貪、瞋、癡。你說，都不好嘛！其實也不盡然。有些人被他勸一勸，搞不好也能夠修學善法，開啟善根，也說不定。所以，佛陀說，也有這種人。為了他人的，不是為了自己的利益。

第三種人，比較像是一般的人，或沒有學習佛法的人。他不為自己調伏貪、瞋、癡，就是不懂得怎麼樣調伏自己的貪、瞋、癡，也不會教導別人怎麼調伏貪、瞋、癡。一般的人就是這樣子。

第四種人，當然是最好的。懂得自己調伏貪、瞋、癡，也懂得去勸導別人調伏貪、瞋、癡。這個是自護跟護他，兩個都具足，這個是最圓滿的。

我自己在思維這部經時，想說亦可按照《增支部》4.95經所說的四種人，是可以區分為優劣的順序。最差的，就是第四種——不是為了自己，也不是為了他人。第三種，就是為了他人，但不是為了自己。第二種，就是為了自己，不是為了他人。最好的，就是為了自己，也為了他人。所以這四種我在想佛陀說有四類人：這個為自也為他是最好的；這個為自非為他是其次；這個為他非為自是第三；這個非為自、非為他是不好的。

不過，我覺得，也可能是次第的意思。為什麼呢？比如說有些人，他沒有學佛，當然就是不會為自己，也不會為別人。在學佛過後，有些人，比如剛入佛門，覺得佛法很好，他可能就是一一直在叫別人來學佛啊，叫別人來修行，但是，自己不修。很多佛弟子都這樣，叫別人修，自己不修，這個就是第三種。排行第二的，是他自己就懂得自己修，但是，他不善巧地，或者他不知道佛說，其實也是要勸導別人修。進一步，如果說，他修學一段佛法之後，實踐之後，瞭解之後，原來佛說的，要為了自己，也為了他人；保護自己，也保護他人，這個是最上等的修行人。也許他就會進入到最後這個層次！所以，我覺得這部經有可

能也是次第，不只是種類說而已！

二、略述契經義

（一）自護即護他，護他即自護

接下來就要跟大家分享我自己讀了上面這些資料後，自己的領悟，自己的體會。首先來看契經的道理，契經就是《相應部》跟《雜阿含》，還有《律部》，這句話很重要「自護即是護他，護他即是自護。」

1、自護即護他

我們先來了解什麼是「自護即是護他」？一般在經典上，有說「自通之法」。什麼叫自通之法呢？比如說，我自己持戒，我不要造惡。為什麼呢？因為造惡會得到苦報，不好的果報。其他眾生也因為我持戒，所以，他們不會受到我的煩惱的威脅。自然地，我身邊的眾生內心就會無恐怖，能得到安樂。這個就是我持戒，但是，我身邊的眾生會得到無恐怖，能得安樂。這個就是有自護嘛！旁邊的眾人也會能夠得到安樂，就是在你自護的同時，也能夠護他。

所以相同的，我們修學四念住，防止我們煩惱的衝動和不安，避免自己受到無明、愛染的影響而造下很多惡業。其他眾生，也因為我修學四念住，不會受到我的煩惱發作的影響、威脅跟不安，眾生自然就免除恐怖，能得到安樂。這個就是於自護中護他。

一般，我們在瞭解教理之後，就會發現這種感覺是比較消極一點的，就是我自己有修，那我身邊的人自然得到很多安樂。因為他不會受到我煩惱衝動，被我煩惱的作祟所影響。我的情緒不會影響別人！我不會遷怒於別人，因為我有修四念住。站在這樣的角度來說，自護中能夠護他。這其實是第一個層次。

2、護他即自護

第二個層次，就是護他即自護。護他就是保護、護念眾生。另外一面就是如果眾生對我起了煩惱，我應該要安忍、包容眾生的煩惱衝動，因為我有修學四念住的緣故。最好的方法當然不是只有安忍跟包容，所以，佛陀才教導我們除了安忍以外，理應要善巧地引導他也修學四念住。因為若是眾生有修學四念住，他就會明白什麼是「於護他

中，獲得自護」。懂得自護的人，就有能力主導自己的心念，而不會輕易讓煩惱入侵，這個才是護他最好的一個實質辦法。

（二）老師與弟子的見解

再來想要討論的是，我個人對於特技老師跟弟子的見解。我們從經文就可以看到老師說：老師護著弟子，弟子護著老師。弟子則說：老師跟弟子，各別自護。

有一些人，看了這個《相應部》跟《雜阿含》之後，就評論說，這個老師很愚蠢，而徒弟很聰明。

但是，我讀了之後，個人覺得，這對師徒的對話，不一定要用老師愚蠢和弟子聰明的角度來闡述。為什麼？因為這個表演是老師教弟子的，對不對？有老師傳授給這個弟子，弟子才懂得表演啊。只是有時候，因為彼此已經很熟悉了，或者是說，該提醒的，之前都提醒了，在你上場之前，只是講一些基礎的東西而已。所以，論到各別保護的想法，難道當老師的會不知道嗎？我覺得不是很合理，也不合邏輯吧？即便有青出於藍的優秀弟子，但也不至於會差別這麼大吧。

我想要說的是，其實，各別保護自己是第一個共識的基礎才對。如果按照經文來說，老師保護老師自己，徒弟保護徒弟自己，這個是基本要素。但是，在整個的表演項目當中，按常理彼此也要守護對方才對。

這很容易了解的，比如說，如果在下面的人他自己失策的話，上面的人你怎麼穩定啊？他也會摔下來呀，對不對？或許因為有練習他不一定會摔傷。為什麼我會補這個？因為我看到有一個比丘在解釋的時候，他說這部經，《相應部》跟《雜阿含》這部經，比較重要是這個徒弟，因為他比較聰明，這個老師在下面如果他自己不守護好自己，會讓徒弟摔下來，摔傷。

但是，我自己因為去年有些因緣，讓我明白說，其實不要說表演這種特技的人，就是一般像我在台灣，我就有聽到說，一些去當兵的，他們要去參加，尤其是海、陸、空的空軍跳傘訓練，他們要訓練怎麼跳傘，從高處跳下來，剛開始的時候，它不會給一個降落傘，而是從高處（高台）放你下來，然後，依序以五個點著陸的方式，由腳尖、腳側背、側面小腿、側面大腿、臀部，順勢翻滾，用蹲的方式，或者是抱著膝蓋的方式滾下來，就是你跌下來的時候

是抱著膝蓋，你不會腳先下，所以不會受傷，你就是用側滾翻的方式滾到地面。我覺得說有了這個想法之後，就覺得這種在馬戲團裡表演的人，他們要是摔下來，也不見得都會受傷哦！除非是不注意。否則的話，他們應該要先養成，跌下來如何保護自己的一個訓練。這個是基本功嘛。

從這樣的角度來說，我覺得不一定這個老師很笨，徒弟一定很聰明。回到這裡來看的話，如果下方失策，上方怎麼穩，也會失敗。反過來說，如果上方，就是徒弟，他失誤，下方他怎麼穩，這個演出也未必是成功的，對不對？所以，我覺得，應該是各別自護是基礎的，但是，也要各自守護對方，這個也是重點才對。

下面我會慢慢跟大家歸因到四念住去。第二、上下兩方首要就是第一要自護，要懂得保護自己，在自護中，也要兼顧護他，所以從平衡自己到自他平衡，兩個方面都平衡，這個才是最安全的狀態。所以這部經或許可以用這樣的角度來理解。這個是我的理解給大家參考！

各別自護是一個基礎，接著就是要第二的兼顧護他。

如果從四念住來說，各別的眾生我們要修學四念住，這個是一個基礎，我們不能夠只叫別人修，自己不修。所

以，自己修四念住，能夠獲得佛法的智慧，這個是第一個基礎。

其次，我們有了這樣的基礎之後，我們要護念眾生，要護他，如果按照經文的典故來看我們各別自護之後，也要兼顧護他，所以我們除了各別修學四念處之外，我們還要教導眾生修四念住。這個當下，護他，表達的就是慈悲。

第三、自護護他，就是兩者都能夠自他平等，互相增上助成，自他都修四念住，那結論就是，悲智都具足。所以，這樣的行為，就是能夠做得到智慧跟慈悲的具足。

我覺得，按照這部經來看的話，這些論師的說明，應該是有這三個層次，就是各別自護，還要兼顧護他，教他修四念住，最後是，彼此都能夠自護護他。那就如佛經所說的，自己修四念住，也要教眾生修四念住，才是自護護他的實質意義。那這個就是上面《增支部》的四種人裡面的最上者。最好的，就是能自護，也能去護他。

三、略述論義

論義的話，《瑜伽師地論》它有提到邪師跟弟子的情形而來論述自護護他。從《論》來看，弟子比邪師有智慧。這跟《契經》，徒弟比老師有智慧，是相合的。到這裡來，只是相合，對不對？這論議，它談到自護的時候，這個徒弟有提醒老師，要有因果正見，要有正命，然後，要有四預流支，才能斷煩惱。這個是自護的基礎。有了上面修行的基礎——自己斷除了煩惱雜染，我們要護他，才能給予眾生實質上的無惱與哀憫。這個是論議。

四、保護自己，保護他人，皆應修習四念住

（一）生理管理：身念住

現在要簡單地歸納，我們修學四念住，其實就是保護自己，及保護別人。

身念住，如果用現在的話來說的話，就是叫做生理管理，生理就是我們的色身。經典裡面教導的身念住，有很多方法：出入息，地、水、火、風四大，四威儀——行、住、

坐、臥的姿勢，正知，及不淨觀等。

比如說修習四大、四威儀等，這其實對於我們的平常生活，保持在攝心不散亂，是很好的方法。

就像在觀察地、水、火、風四大時，即可明了這四種元素對我們的影響是非常大的。如《大智度論》裡面有提到說，我們平常做夢所見的影像，大部分是跟四大有關的。

《大智度論》卷六有說到：如果我們色身的熱氣多，做夢時會看到很多火光，或黃色、紅色的東西；如果色身冷氣、寒氣偏多，我們在夢裡就會看到水；若是風比較多，夢裡就可能看到有小鳥或者是自己飛起來。由此可知，很多夢境實是四大不調所致，不必大驚小怪。

當我們在觀察四大的時候，就可以瞭解色身為多種元素所組成，其中並沒有一個我存在。所以，這個色身，不值得我們愛戀，不應該染著它。

除了四大，其它如出入息，或四威儀等，都能幫助我們更為瞭解自己的身體狀況。

色身的狀況，會影響心心所法，影響我們的感受。所以，色身的保護與照顧，說很容易，它很容易，說很難，其實它也難。如果說，我們起床的時候，色身就感覺很不

對勁，那麼這一天的心情與感受，就會不好。所以，我們要精勤地修學四大或四威儀的這些方法，如此才懂得如何保護自己色身的健康，自己健康才能夠保護別人的健康。

下面這一段是向智尊者說的。他說，特別關係到流行性傳染病的情況。我看了這句話，我覺得，唉！這句話怎麼跟我們現在這個冠狀病毒的流感這麼像啊！所以，我就引用了他的說明。

他說：如果有修身念住的人，就會懂得保護自己的健康，才能夠保護別人的健康。換句話說，有修身念住的人，對於個人的身行、語行，就會很謹慎，因為有能力保護自身，才可以去保護他人，守護好自己免於草率而疏忽，加諸他人的傷害。

比如，我們要非常小心，不能感染到這個流感。否則，倘若因為大意或是疏忽而感染確診的話，就會影響到家人或朋友們。所以，要多多修習身念住，才能瞭解自己的色身，有些東西不要去冒險，就是要懂得自己色身的狀況，不要讓自己色身受到影響與破壞，如此方可護己及護人。

（二）情緒管理：受念住

往後看，受念住現在的用詞就叫情緒管理。我們修學四念住，經文有教導我們要了知感受。我們的身心有種種的感受，它比色身更微細。

我們觀察四大的時候，也有種種的感受。坐得時間久，就有苦受；坐得很穩，就有樂受。這個感受，它是自然會生起的，而只要如實地辨別、了知它即可。

辨別、了知之後，第三層次，就是要看到這些受，是有雜染的，還是沒有雜染的，因為這裡就會銜接到心念處去。所以，在修學受念處的階段，我們就要明白，色身對我們情緒的影響是很大的，尤其是苦受跟樂受。在五受裡面，這個就是前面兩種受，所以，修學受念住，有一個好處就是，當別人對我們講了一些話，或者是我們聽到了一些新聞，比如說，現在的疫情，我們聽到一些新聞，或者是朋友也受到感染。我們身心裡面會有很多恐懼跟苦受產生。這我們自己就要覺察，如何讓自己不要陷入這些感受當中，因為一旦不自覺地產生了恐懼不安，它就會導致我們睡不安，也吃不下。

（三）精神管理：心念住

第三、就是心念住，我把它形容為精神管理。心念住，就是精神方面的。

經典裡面就有教導我們，修心念住，主要是要辨別我們的心心所法。

在凡夫位來說，首先要了知貪、瞋、癡三不善根，無貪、無瞋、無癡三善根。昏沉、掉舉，有定、無定……要辨別自己的種種心，現在是處於哪一個狀態。

比如說，我對於苦受，生起了瞋心；而對於樂受，生起了貪心。到達這裡，就是準備要從受念住進入到心念處的學習了，二者是密切相關的。無論是受或是心，這階段是自相了知的觀察，也是基礎功。

心念處，要辨別五受之中的後三：憂、喜、捨三種受。苦、樂是身體的受，憂、喜、捨是內心的受，合稱五種受。

當我們看到疫情越來越嚴重的時候，內心裡面其實是有很多憂患與憂愁的，此時此刻，就是心念住要觀察的對象。

接著向智尊者說：如果我們保護自己免受三毒——貪、

瞋、癡所害，我們的同伴也會獲得平安。就是我們不會把自己貪、瞋、癡的這種干擾，遷移到朋友的身上，身邊的人的身上。貪跟瞋，就像傳染病一樣，如果我們懂得保護自己，對抗這些傳染病，起碼我們在某種程度上，也是在保護別人，對不對？我們如果懂得保護自己，同時也在保護家人。如果貪、瞋不影響我們的話，我們也能夠讓眾生、身邊的人得到平安。至於癡，當然就是無明——偏見、妄想，所以，我們要學習智慧，這個就是心念住。

（四）覺性開發：法念住

1、七覺支之運用

第四，覺性開發，就是法念住。覺性，就是七覺支的覺，覺性的開發，就是修學七覺支。七覺支，前兩天我聽阿闍黎的開示，阿闍黎也有說明的很清楚。以我們初學來說，七覺支最重要的是前面兩個，就是念覺支和擇法覺支。如果我們懂得平常培養正念，修學四念住的話，就是念覺支的練習、運用與開發。平常就要多多修學，無論在行、住、坐、臥，或者是禪修，都一樣。擇法就是正見。

所以，我們不要只是泛泛地修學佛法。做為一名佛弟

子，就要用功，要製造一些因緣，讓自己不要懈怠。不要跟世間人一樣，很容易落入恐怖跟不安。這個都是擇法要能夠做到的事。

2、自發的道德，才能護自護他

只有當道德的自我保護成為自發的作用，如此的道德發展才能對自他提供真正的保護和安全。

最後這一段也是向智尊者說的。長老提到說：「只有當道德的自我保護成為自發的作用，如此的道德發展才能對自他提供真正的保護和安全。」這種自我保護的行為，能夠做到自發性的，就是主動的認為：我想要去開發，這樣的一種自護，就是要修學四念住的這種動力。如果我自己能夠自發性或主動性地去修學與成就四念住的話，它本身就是道德的發展。有了這些基礎，才能完成對於自他的保護。

自發性或說是覺性的開發，是要靠自己的，要靠自己的道心，要懂得觀察無常的世間，緣起的世間。

如果我們學佛之後，沒有辦法開發自發性學習的話，我們通常都會停滯，或者只是表面上是佛教徒。我們沒有

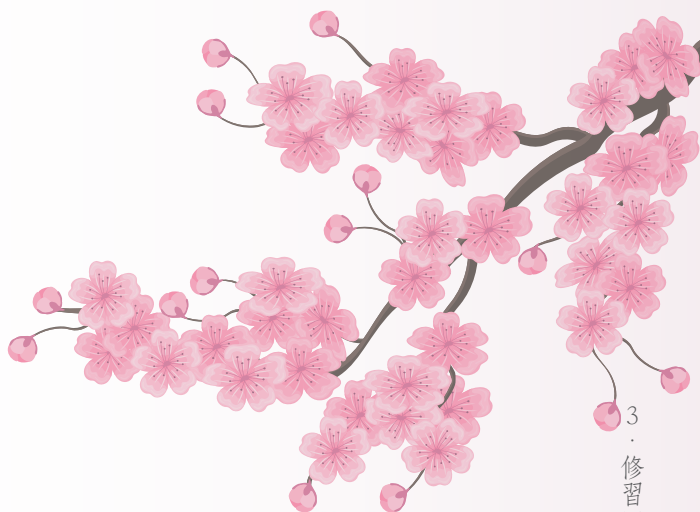
辦法在道業上不斷地前進。你可能會在外表上，看起來是一個佛教徒，但是，事實上，內心的層次並沒有提升，所以，自發性是很重要的，是一個覺性的開發。

因此，長老才說，一個藉由禪修開發心智的人，就是懂得投入自我道德的改善，這當然要修學四念住，才能改善自己。自我心靈發展的人，能夠讓自己，還有世界獲得和平，因為他不會帶來傷害跟暴力，他所散發出來的寧靜，還有清淨，可以產生向上的正能量，而且，能給予世界很好的正面祝福。這個修行人，即使他獨處，或者是過著寂靜的生活，但是，他對於社會，都還是有正面的因素。就好像我們釋迦牟尼佛，對不對？他也是出家、離家、成就了道業，但是，他對於這個人間的貢獻，到現在都還是有目共睹的。所以，我們可以知道說，真正要自護——保護自己，佛陀給我們最好的禮物，就是修學四念住。

在這裡，希望大家能夠好好地去培養身、受、心、法的學習。不管我們是喜歡身念住，觀察出入息，或者是修四大，都好。一定要跟著善知識修學，讓我們從四念住觀察到更加的微細，讓自己的止觀可以成為自我心靈淨化的一個正能量的開發。那這一種覺性的開發過程，自護能做

得好，我們才有實質的力量去幫助眾生，保護眾生。最後，
祝願大家都能修學四念住，大家一起共同努力。

（劉智勇筆錄，釋振平整理，2024/05/09）





法身慧命

寂靜禪林電子書 016

作者：釋開仁

出版單位：寂靜禪林

Santavana Forest Hermitage

P.O. Box 561, 89208 Tuaran, Sabah, Malaysia

接待組：+6016 5568715 (8AM-11AM)

資訊部：+6016 4488715

<https://santavana.org>

santavana@gmail.com

出版日期：2024.05 初版

護持資訊：Beneficiary Bank : MALAYAN BANKING BERHAD

Name : SANTAVANA FOREST HERMITAGE

Account No. : 5101-4302-7182

非賣品 / NOT FOR SALE

