



佛教歷史與佛陀聖法

— 認識上座部佛法 —

目錄

佛教歷史

太子出家	P.1
苦行六年	P.2
初轉法輪	P.3
遊化四十五年	P.4
三次結集	P.6
上座部的傳播	P.8
佛教聖地	P.10

佛陀的聖法

阿羅漢為最高聖果	P.12
三福業	P.14
四聖諦	P.17
涅槃塔	P.22



佛教歷史

| 太子出家 |

公元前565年，在今天的尼泊爾和印度交界位置的迦毗羅衛國，釋迦族之淨飯王的兒子降世，其母摩耶夫人於七天後病逝。當國師的阿私陀仙人收到消息後，立即趕到王宮看太子，並以天眼觀測小太子的未來，不禁雙手合十禮敬，於是淨飯王也跟著禮敬。阿私陀起初面露微笑，後來卻轉喜為悲。原來，他微笑是因為太子將成為覺行圓滿的聖者，傷感是因為自己活不到太子成佛那天，無緣親聞無上智慧。

按照傳統，淨飯王亦請了八位最有學問的婆羅門來為太子舉行命名大典。他們仔細觀察太子的相貌特徵，當中七位認為太子將來會成為轉輪聖王或者佛陀，只有年紀最小的橋陳如斷言太子必定會出家成佛。淨飯王為其子取名為「悉達多」，即「一切義成」的意思。國王希望太子可以繼承王位，於是安排最好的老師教導他五明及各種武藝，為他廣建花園蓮池，又安插宮女和家丁對他服侍周到，好讓他快樂健康地成長。十六歲那年，淨飯王更把貌美的耶輸陀羅許配給他，以免他萌生出家的念頭。悉達多太子一直留在王宮享盡繁榮富貴和美滿的婚姻生活，直至廿九歲有一天，他出宮外遊，看見前所未見的景象：一個老人、病人、死人和出家人。這生命真實而黑暗的一面，讓悉達多認清一刻的美好是不能久住的，人不論貧富貴賤，都逃不了生病、老去及死亡的噩運。既聞出家人捨棄塵俗，決心修行，追求解脫，功德之大，令悉達多生起出家的決心。此時，妃子耶輸陀羅為他誕下了兒子，他竟一點也不高興，反而覺得是枷鎖，加重了束縛，於是脫口而出大喊「障礙」（巴利文為「羅睺羅」）適逢此時淨飯王差遣宮女前來報喜並要太子為兒子安名，宮女把所聽見的太子呼喊向淨飯王報告，於是他便為孫子取名為「羅睺羅」。悉達多此時斷然要出離，悄悄走進寢室向嬌妻和兒子作了無言的告別後，他堅決背起更大的重任，離開豐裕的宮廷生活，更誓言「若不斷生死煩惱，決不回宮」。就這樣，他悄悄離開王宮，走進森林，踏上求道之旅。

| 苦行六年 |

出家之初，悉達多即訪尋先後跋伽仙人、阿羅藍仙人和優陀羅羅摩子仙人等外道苦行僧，向他們求法。據說，阿羅藍仙人能以瑜伽進入無所有處定，而優陀羅羅摩子仙人更已證得「非想非非想定」之最高定境，然而，才智過人的悉達多不但很快便掌握了他們的教導，更洞悉這些都不是究竟的解脫之法，遂與仙人辭別。仙人見悉達多智慧非凡而且意志堅定，請求悉達多假如他日證道，先度自己。於是，悉達多便見獨個兒往林中苦行。淨飯王愛子深切，派了憍陳如等五名侍者當隨從，此五人也成為比丘，與太子一同苦行。六年來，悉達多日食一米，精進不息地修行，卻仍未解脫，終令身體衰弱，有如枯木，甚至影響精神，妨礙了修行。於是他放棄極端苦行，接受牧羊女的乳糜供養。五比丘眼見他接受供養，以為他背棄初衷，失望而去。恢復體力後，三十五歲的悉達多充滿信心，一心不亂地坐下來繼續修行。通過禪定，明淨的心照見萬法，他憶起了無量前世的細節，又觀察到眾生如何不斷地流轉生死，消除了對過去及未來的無知。他如實知見如苦、集、滅、道四聖諦，斷絕了貪嗔癡，一步一步證得無上正覺。「佛陀」就是「覺悟了的人」的意思。

接下來，佛陀安坐原地，花了七七四十九日，入深禪定並思維緣起法及沐浴在解脫三昧之樂。於此，佛在菩提樹下，以成就覺悟之身，誦出以下這首勝利之偈：

「經多生輪迴，尋求造屋者，
但未得見之，痛苦再再生。
已見造屋者！不再造於屋。
椽桷皆毀壞，棟梁亦摧折。
我既證無為，一切愛盡滅。」

佛陀口中的「屋」是指身體，眾生因為無明，無休止地投

生，一直不知道為什麼創造了身體，一直癡迷的執著。如今佛陀看穿了真相，「造屋者」就是貪愛，就是推動萬有生死的動力，於是心停止造作，從此不再造屋。輪迴已斷，不受後有。證悟後的佛陀動念要說法度生，但思惟到聖法太深奧微妙、難以理解了，恐怕愚癡的眾生不能信受，於是改變初衷無心傳道。此時，大梵天王收到佛陀的意念之訊息，馬上從梵天界降下，三請佛陀為眾生說法，佛陀出於慈悲終於答應了。

初轉法輪

佛陀第一時間想起過去曾求教的兩位仙人，可惜消息指他們已經辭世了，佛陀於是另再物色聽眾。他觀到過去曾一起苦行的五位比丘，便起行前往鹿野苑去找他們。五比丘不知佛陀已經成道，對他放棄苦行一事仍然耿耿於懷，所以密謀不接待他；若佛陀要坐下來，悉隨尊便。當佛陀走近時，五比丘卻被佛陀的威儀震懾，全都情不自禁上前以禮接待，又為他洗腳。佛陀宣說自己已經證得圓滿聖果，起初五比丘仍然心存懷疑，於是佛陀向他們解釋「中道」的重要性，不落二邊極端才是正確的修行方式，即是縱慾享樂或自我折磨，均無益於道。見五比丘已經破除成見，佛陀就向他們講解四聖諦。苦諦者，一切皆苦：生老病死、怨憎會、愛別離、求不得，執取五蘊皆是苦。苦集諦者，集是苦之因，苦是集之果。貪愛、執取以及無明，均是集的主要成分，此三者共同推動循環不息的再生。苦滅諦者，捨離渴愛貪慾則能解決生死煩惱。第四聖諦就是苦滅之道，也就是八正道。出家人應契合中道，沿八正道的方向而修行，則可通向涅槃：首先是正見，然後是正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。總括來講，佛陀意思是：苦當知，集當斷，滅應證，道當修。佛陀重申，自己已經如實了知四聖諦而生起知見、智觀和光明，並在天魔上下作證下宣布證得無上正等正覺，獲得不可動搖的解脫。

得聞此法後，五比丘法喜充滿，最年長的憍陳如更當下便證得第一聖果。依此，五比丘皈依了佛，初期的僧伽便成立了；有了佛、法、僧三寶，佛教從此誕生了。

| 遊化四十五年 |

由三十五歲成道起至八十歲入滅，佛陀的弘法事業持續了四十五年，說法對象不分貧富貴賤、男女老幼，造福人間。

婆羅門教是古印度的傳統宗教，早於佛陀出世之前已經存在。在婆羅門教神權思想下，人民分為四個種性，低下種性必須透過婆羅門（即祭司，屬最高種姓）進行獻祭才有望下世投生更好的家庭。根據婆羅門教教義，梵天為宇宙本體，而最高成就為「梵我合一」。然而，隨著婆羅門的墮落及祭祠的複雜化和形式化，社會上產生濃厚的反婆羅門的氣氛，興起了各種自由思想的沙門風潮，當中包括「六師外道」。佛陀可謂時代的思想改革者，他的教導獨當一面。他攻擊不義的種姓制度，強調眾生皆有修行證道的機會，提倡眾生平等的概念，一個人的德行只在乎其行為，跟身世無關。他亦指出諸法因緣生滅，既無本體亦無人我。他秉持「中道」的修行方式，反對外道的苦行樂行之主張及其斷章取義的見解。可想而知，佛陀的傳道工作其實是四面受敵的。

當然，佛陀的智慧壓倒了一切障礙。佛陀得道後短短兩個月多的時間內，阿羅漢的數目就增加到六十人。他們是最初的真理傳播者，佛陀委派他們四處弘法，並囑託：「為了大眾的善益和福祉，出於慈悲，你們不要兩人同去一個方向。那些塵垢少的人，一聞聖法便會自明。」有些本來不看好，或者執迷己見，或是想挑戰佛陀的人，最終連人帶旗下弟子和侍從都一同臣服於佛陀尊貴的人格和其偉大的教法之下。不消一年，僧團人數便增至超過一千人，並獲王族和大護法為他們建造精舍

，創下千人集體修行的壯舉。五年間，佛陀的親信，包括妃子耶輸陀羅、兒子羅睺羅，以及釋迦族的七王子，全都出家了，其姨母大愛道更率領釋迦族五百名女性成立比丘尼僧團。佛陀亦不忘為父親淨飯王說法，讓他在臨終前證得阿羅漢果，證得涅槃。佛陀一生所收的弟子成千上萬，當中為較傑出的成員號稱「十大弟子」：

1. 舍利弗，智慧第一。
2. 目犍連，神通第一。
3. 大迦葉，頭陀第一。
4. 阿那律，天眼第一。
5. 須菩提，解空第一。
6. 富樓那，說法第一。
7. 迦旃延，論義第一。
8. 優婆離，持律第一。
9. 羅睺羅，密行第一。
10. 阿難陀，多聞第一。

除了每年七月至十一月的雨季，僧團結夏安居之外，佛陀及其弟子均孜孜不倦地四處遊化，足跡踏遍印度南北約五百公里、東西約二百公里，共十餘個國家的範圍。

八十歲的時候，佛陀已經人老體弱，意識到自己時限已到，遂向弟子宣佈三個月後將入涅槃。身為佛陀貼身侍者的阿難陀尊者當然心有不捨，試圖請佛住世。佛陀於是向他解說生命流逝的本質，同時勸戒眾弟子要以自己和佛法為依止，不應外求；佛陀表示，要講的道理都講過了，不曾對弟子有任何隱瞞。這些真理包括四念處、四正勤、四神足、五根、七菩提分、八正道等等，以後作為佛弟子的當要以戒為師，並持之以恆、精進不放逸地修習、實踐及體證法。如此，聖道將長存不滅。

佛陀向弟子作了最後的開示之後，來到末羅國接受供養。

佛陀教導，僧人托鉢乞食，施捨者給什為就吃什麼，不得挑剔揀擇。出於慈悲，佛陀吃了信眾所供養的不淨豬肉，引起了食物中毒，在腹痛難當之下走到拘尸那城外的樹林中一棵沙羅雙樹下趟下來，隨行的弟子都環繞他的四周。此時，有一位年過百歲的外道苦行僧須跋陀，得聞有大德即將入滅，趕忙來到沙羅樹林希望可以看佛陀一眼。護主深切的阿難陀三度阻撓，佛陀卻友善地請他過來，以最後的力氣解答須跋陀的疑難，教授他八正道。須跋陀羅當下大徹大悟，馬上在佛前出家受具足戒，成為了佛陀最後所收的一位弟子。臨別之時，佛陀向眾弟子三問：「比丘們！你們對於教法，僧伽、修行等方面，還有什麼疑問嗎？如有請馬上提出，以免日後後悔！」大家都神傷不已，默不作聲。佛陀說：「既然如此，我最後留這一句說話：『一切有為法皆是無常，大家精進努力吧！』」說畢，佛陀便進入禪定，安祥地圓寂了。

| 三次結集 |

佛陀住世時，只說法而未有著書。當時印度流行的語言有十多種，其中以梵語為官方雅語，一般平民禁止使用。為了讓更多民眾接觸佛法，佛陀鼓勵弟子以地區方言傳道，而巴利語正是佛陀自己使用的俗語。

佛滅後九十天，大迦葉尊者恐僧團戒律廢弛和佛法湮滅，於是發起結集。在摩揭陀國阿闍世王的支持下，眾人選出了五百位阿羅漢長老，在王舍城外毗婆羅山的七葉窟進行第一次結集。結集的程序如下：先結集戒律，次集經法，分別由「持戒第一」的優波離為尊者和「多聞第一」的阿難尊者登座，憶述當日佛陀定過的戒律條目及講過的教法，然後由其餘在座長老鑑定無誤，則全體合誦一次，就算是將佛陀的遺教「定稿」。

之後百年間，佛教不斷擴散，僧團難免因與地區社會合流

而發生變化，逐漸出現有嫌違律的行為。有見及此，耶舍尊者召集七百比丘於吠舍離城舉行第二次集結，重點審議「十非法事」，包括：

1. 角鹽淨：將鹽貯存在器皿中，供他日食用。
2. 二指淨：在日影過兩指量的非時中進食。
3. 村中淨：已足食後又進入村落中食用非剩餘的食物。
4. 住所淨：住所在同一界內不必共同誦戒。
5. 隨意淨：於眾議處決之時不必全部出席，只要求得他們於事後承諾即可。
6. 習慣淨：可以依照戒師、老師的習慣而遵行。
7. 生和合淨：對於已非乳狀、但尚未變成凝乳的牛奶，允許在足食後飲用這種非剩餘的牛奶。
8. 飲未發酵酒淨：飲用雖經發酵、但尚未釀成酒的飲料。
9. 無緣坐具淨：縫製隨意大小的坐具。
10. 金銀淨：允許接受金錢。

以上十事由德高望重的上座部長老判為非法，卻被多數派比丘反對，另行組織上萬人參加的「大集結」承認十事合法。如是佛教發生根本分裂，即「上座部」和「大眾部」之間的分裂，同時標誌著原始佛教的結束、部派佛教時代的開端。

上座部的傳播



又過百餘年，隨著地區的政治變化，佛教分化得十分厲害。到了孔雀王朝阿育王即位之時，佛教已經裂出二十多個派別。由於阿育王大力支持佛教，不少外道因為貪圖利益而混入僧團，使佛教教義摻染了外道思想。有見及此，為了剔除外道，阿育王於公元前251年召集一千比丘，於首都華氏城舉行第三次結集，由目犍連子帝須主持下，以重新編纂律藏及經藏，並把當時的辯論輯錄成《論事》一書。是次結集之後，原始佛典 - 巴利三藏終於完成，阿育王馬上差派九位上座部高僧國外傳道，史稱「九師傳道」。當中阿育王之子摩晒陀被派到獅子國，即後來的斯里蘭卡，傳入巴利三藏，建立僧團，全國一舉成為佛教大國。這就是說，佛教較為原始的形態可見於斯里蘭卡上座部佛教，而巴利三藏則是現存佛經當中最古老的，其研究價值相當大。

佛教隨著傳播而變得通俗化，有革新者為了吸納更多信眾，破除舊有守固的戒律及僧團制度，模糊在家出家之別，輕修行而重救濟，醞釀「在家眾都可以傳正法」的大乘菩薩思想。公元前一世紀以後，大乘佛教在印度本土迅速興起，將同出一體的原始佛教及部派佛教一併貶為「小乘」，然後往向中國及日本等地傳開，發展成北傳佛教。大乘佛教經典之結集經過已經不為人知，但研究顯示最早的應於佛滅後四至五百年間完成。

與此同時，斯里蘭卡上座部佛教和巴利語經典亦傳至東南亞各國，包括泰國、緬甸、柬埔寨等地，發展成南傳佛教，而當地的僧人至今仍然嚴守戒律生活。因此，所謂的南北傳佛教，乃是地理上的區分。事實上，南傳佛教等同上座部佛教，以忠於佛陀本懷自居，並不接受大乘佛教稱之「小乘」或其對佛陀教導的歪曲。

佛教聖地



- 藍毗尼 - 佛陀誕生地
- 菩提伽耶 - 悟道之地
- 鹿野苑 - 初轉法輪處
- 王舍城 - 摩揭陀國的國都，竹林精舍所在地，亦是第一次結集的地點
- 舍衛城 - 給孤獨園精舍所在地，佛陀曾長居於此
- 拘尸那城 - 涅槃之地



**佛
陀
的
聖
法**

| 阿羅漢為最高聖果 |

【阿羅漢的意義】

- 「阿羅漢」是音譯字，其意為「漏盡者」，一位煩惱漏盡、生死漏盡、不再受生的聖者。根據《法句經》的描述，阿羅漢的優良特質十分多：他的心已無貪無瞋，不執著於過去、未來與現在的五蘊，是無此岸、無彼岸、無怖畏及無煩惱者；他捨棄了欲樂，捨棄住家生活而成為比丘，並以正念勤於修行；他言語柔和，說有益的實話，不以言語觸怒任何人；他已經超越善惡，不再造業，旅程已盡，得證涅槃。

【阿羅漢與菩薩】

- 在經典的記載，佛陀明確地指出「菩薩」是一位仍然在追求覺悟的行者，即仍然是一位練習生。而阿羅漢是一位覺悟的成就者，其地位超越於菩薩。
- 阿羅漢是最高的果位，佛陀本人也是一位阿羅漢，跟其他阿羅漢的分別，只在於前者是自悟得道，是聖諦之發現者，而後者則以佛陀為老師，兩者在修行成就上並無差別。直到公元前一世紀，隨著大乘佛教的興起，佛陀和菩薩的地位才被神化，而阿羅漢的地位則被抑貶，但這一變化與巴利文經典內容不乎。

【阿羅漢的慈悲精神】

- 佛陀一生四方傳道，四十五年來席不暇暖，更訓誡阿羅漢弟子們，既已從欲網中解脫，則應為了眾生的利益和快樂，以悲憫之心去遊行渡化世人。《相應部 4:5》及《中部 14·大本經》記載佛陀說：「你們分頭行走，不要兩人走在同一條路，為眾生說開首、中間、結尾都善美，有意義、有好的言

辭、圓滿、清淨、開示梵行的法義吧！那些眼睛少塵垢的眾生，如果沒有機會聽法的話便會很可惜；總是有人會明白法義的。」於是比丘們馬上開始到全國各地遊行說法，即使弘法的使命艱巨險惡，仍無損決心。

· 阿羅漢的無私精神，在十大弟子之中「說法第一」的富樓那身上最能看出來。《相應部 35:88》就記載富樓那「忍辱」的故事。

· 有一天，當佛陀在舍衛城的時候，富樓那向佛陀請示要去西方輸那國傳道的計劃。

佛陀擔心說：「富樓那！輸那國人凶惡悍粗暴，如果他們辱罵、誹謗你，你將怎麼辦呢？」

富樓那回應道：「大德！如果他們辱罵、誹謗我，我會想：輸那國人是善的，因為他們沒以拳打我。」

佛陀：「那麼，富樓那！如果輸那國人以拳打你，你將怎麼辦呢？」

富樓那：「大德！如果輸那國人以拳打我，我會想：輸那國人是善的，因為他們沒以棍棒打我。」

佛陀：「那麼，富樓那！如果輸那國人以棍棒打你，你將怎麼辦呢？」

富樓那：「大德！如果輸那國人以棍棒打我，我會想：輸那國人是善的，因為他們沒以刀殺我。」

佛陀：「那麼，富樓那！如果輸那國人以刀殺你，富樓那！在那裡，你將怎麼想？」

富樓那：「大德！如果輸那國人以刀殺我，我會想：世尊的弟子有厭惡這身體而欲自絕其命的，這麼一來我豈非不求而得嗎？」

如此堅定的慈悲心更勝於辯才，佛陀不得不對富樓那讚嘆，允許他到輸那國傳道並祝福他。於是富樓那便展開他的弘法旅程，直到第一次結集才回來。

| 三福業 |

三福業乃是佛陀為在家眾所立的修福正途。所謂的三福業，即施、戒、定（禪修），而所謂的修福，即是離惡向善，使生命住於安樂。非貪是布施的基礎（alobhodana-hetu）；非嗔是戒德的基礎（adososila-hetu），而非痴是禪定的基礎（amohobhavana-hetu）。因此，進修三福業有助淨化心靈、去除根本煩惱，人便從困境中掙脫出來，走向幸福之道。

三福業的綱要可擴展到十福行，以之引領眾生到達圓滿幸福的境域。這十福行與北傳佛教的「普賢十大願」本是一體，是學佛者以大行大願去實踐並修持的臻善道法，也是修善積德及靈修上的理想方法。

【十福行】

1. 布施供養
2. 嚴持淨戒
3. 修習禪定
4. 常行禮敬
5. 利益服務
6. 隨喜讚嘆
7. 迴向分享
8. 樂聞聖法
9. 說法不厭
10. 常持正見

【什麼是施】

- 布施可分為物質及生命的布施。物質上的布施人人都可以做到，如給餓者食物、給病者藥物、給窮者金錢、給無家者棲息之所等等。生命的布施則較為殊勝，例如做義工服務人群

· 付出時間和體力。最為高尚的布施必然是把自己奉獻給佛教，為著「不忍眾生受諸苦」而出家，為世生之利樂修道求證果。

- 畢竟，意圖才是行動的本質。布施必須帶著慈愛慷慨而非自私的心才可算是善德，才達積福的功效。

【什麼是戒】

- 佛教十分重視戒律，因為這是進入佛道的先決條件，而且是禪修解脫之本，修行者必須在戒清淨的基礎上培育定力。持戒也是今生來世福樂之因，抑制不善的行為與言詞來可去除違犯性煩惱。
- 根據《大般涅槃經》，持戒者享有五種功德：(一)因為不放逸而獲得大財富、(二)善名遠揚、(三)自信而不羞愧、(四)臨終不昏迷、(五)身壞死後往生於善趣。
- 根據上座部佛教的傳統，在家信眾在作布施、禪修、聞法等功德之前，應先向比丘請求受三皈依和五戒，令其戒行清淨，從而使所作之功德更加殊勝。同時，守持淨戒本身也是一種功德。
- 三皈依即為皈依佛、皈依法、皈依僧。五戒即為(一)不殺生、(二)不偷盜、(三)不邪淫、(四)不妄語、(五)不飲酒或吸食麻醉品。

【什麼是定(禪修)】

- 佛教乃是一自力而且理性的宗教，從不訴諸超自然神秘力量，佛陀從沒有講過「信我者得救」或者「皈依我，我便賜你開悟」。佛陀是覺者而非上帝，他只是把自己得道的方法教導世人，並鼓勵世人精進並老實修行，因為涅槃必須親自體證，其他人幫忙不了。因此，我們誠心歸入佛教門下，以佛陀為老師，目的是求智慧，而不是求福、求財、求壽。

- 因此，禪修是佛弟子不可或缺的一環。「禪」的巴利文為 bhāvanā，有修習、培訓、發展的意思，跟英文 meditation（沉思、冥想）有根本的分別。禪修旨在促進心智的健康發展，使其遠離貪、嗔、痴、疑、昏沉和散亂，同時培養慈悲、專注、意志、自信及平靜的優良品性。
- 「四念處」乃是佛陀所教授的基本修習法門，記載於南傳佛教中極受尊崇的《大念處經》之中，後期佛教各派所發展的法門均離不開此的範圍。佛陀說：「比丘們，有一條唯一的道路能使眾生清淨，超越憂悲，滅除苦惱，得正道，證涅槃。這就是四念處」。所謂的「四念處」即是對身、受、心、法的如實觀照及持續覺知，修行者可於日常行住坐臥之中，透過了知每一個念，體察：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。
- 此外，佛陀亦重點教導一實用的坐禪法門：「出入息法」。《中部118·出入息念經》「比丘們，勤修出入息念，會帶來大果報、大利益。比丘們，勤修出入息念能使四念處得到圓滿，勤修四念處能使七覺支得到圓滿，勤修七覺支能使明和解脫得到圓滿。」佛陀本人也是以修習此法而得證涅槃的。修習出入息時，應到寧靜處盤腿坐下來，豎直腰身，把意念專注於呼吸上；當呼氣長的時候，他知道自己呼氣長；當呼氣短的時候，他知道自己呼氣短。

四聖諦

「諦」(sacca) 就是真理、事實的意思。佛陀得道後，向五比丘初轉法輪時，就提出了四聖諦的綱要，向世人揭示了他用覺知考察輪迴與解脫的因果關係而得出的生命真相，然後再從中引申到十二因緣法，因此被視為佛教教義的根本。所謂的四聖諦，即苦、苦集、苦滅和苦滅之道。苦是集之果，此二諦為修行的觀對象，道諦指的是修行實踐的方法，而滅諦則是其成果。洞悉此四諦，便能截斷了有愛，盡除煩惱，從此不再受生。

【苦諦】

什麼是苦 (dukkha)？佛陀說：「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，五取蘊是苦。」只要得了生命，此八苦無處不在，不斷在肉體上和心靈上折磨我們。

【集諦】

既已認清苦諦，則應著手探索苦背後的根源。就似醫生根據病徵作出了診斷後，必須找出疾病背後的成因才能對症下藥。那麼，什麼是苦的根源呢？佛陀說渴愛和貪欲是推動生死輪迴的摩打。渴愛分三種：欲愛、有愛、無有愛。

- 欲愛 - 沉醉於色聲香味觸等感官享受及物質享受。現代科技發達，物質豐富，欲愛的誘惑很強。
- 有愛 - 一種常見，執著於存在，渴求再生，希望生生世世再續前緣。那些以「永生」或「極樂世界」為餌，使信徒覺得死後有個最終歸宿的宗教，正是在「有愛」的觀念下開展出來的。
- 無有愛 - 一種斷見，熱衷於不想存在或對虛無主義，有對生

命厭倦而萌生自殺念頭，亦有認為人死如燈滅、了一了百了。

從十二緣起法上理解，渴愛就是第八支 Taṇhā。

無明 (Avijjā) → 行 (Saṅkhāra) → 識 (Viññāṇa) →
名色 (Nāmarūpa) → 六入 (Saḷāyatana) → 觸 (Phassa) →
受 (Vedanā) → 愛 (Taṇhā) → 取 (Upādāna) →
有 (Bhava) → 生 (Jāti) → 老病死 (Jarāmaraṇa)

「愛」是「取」的條件，而「取」是「有」的條件，然後「有」是「生老病死」的條件。當人對各種事物產生愛喜或厭惡的感覺，就會不自覺地加以強化並形成執取，繼而帶來後有。佛陀曾說：「見緣起即見法」，修行人可透過十二緣起理解苦之集成，從而加深對修行方式的掌握。

此外，集諦也涵蓋了十隨眠 (Anusaya)，又稱為十種根本煩惱。即貪、瞋、癡、慢、疑，另外分見隨眠又分為五見，分別是有身見、邊執見、邪見、見取見、戒禁取見。它們是與生俱來的，潛伏在我們的心裡，當我們受到刺時激則便浮現為不善的心念、情緒或意志，構成了意業。假如沒有節制，意念將發展不善的行為或言詞的時候，則構成身業和口業。

【滅諦】

滅，即是苦的止息，亦即是涅槃。根據《大念處經》，滅即是「對渴愛徹底無欲、息滅、離棄、放捨、解脫、不著」。阿羅漢是已證無為的聖者，不再添造新的業，但由於色身仍然存在，所以稱為有餘涅槃。到阿羅漢壽終正寢之時，他的心以後不再生起諸蘊，他的五蘊和業色已經徹底寂滅，這稱為無餘涅槃。涅槃不是死亡，而是可以於現世親自體證的不生不滅的狀態，用現代的字眼解釋，就是回歸自然的意思。

涅槃境界，可說是無漏智慧的境界。聖者們因依道自淨，擁有一顆無貪、無嗔、無痴的清淨心，不昧因果，一舉一動都運用智慧而行事。

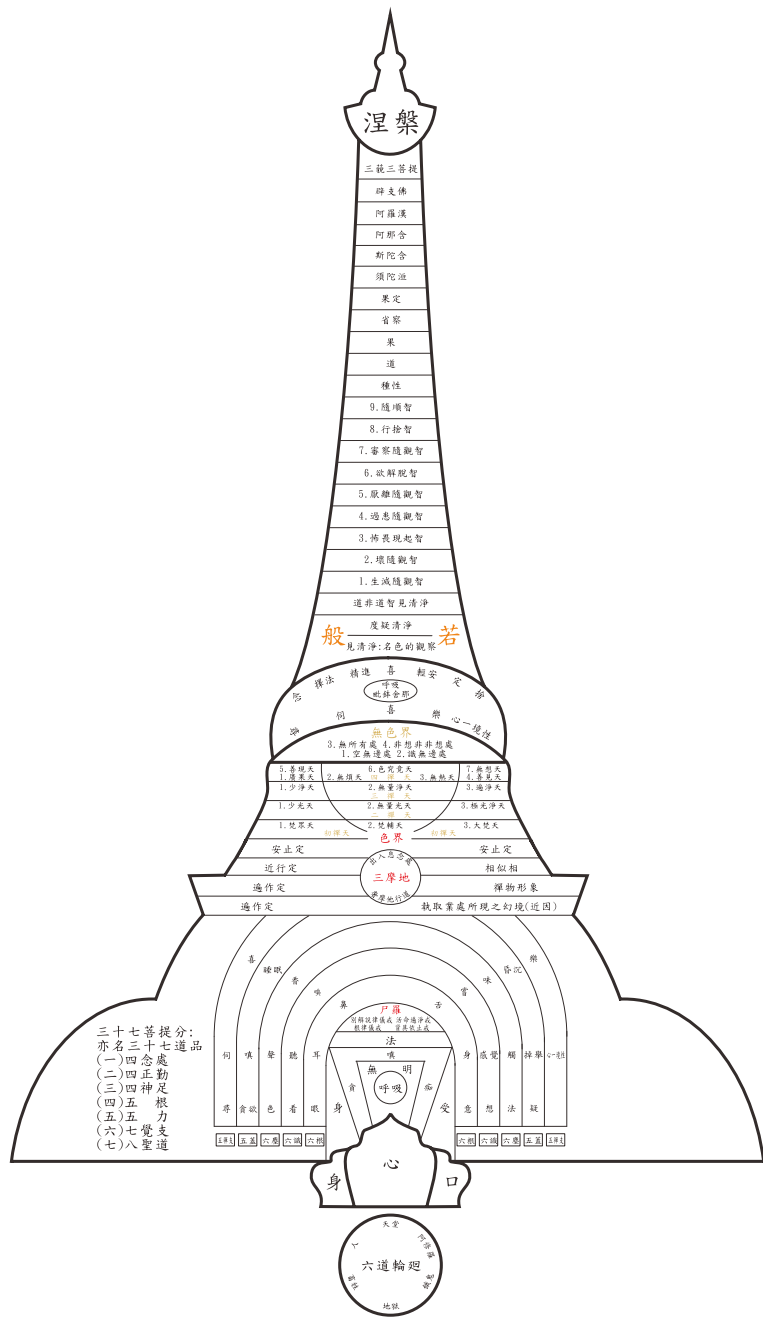
【道諦】

八正道就是修行滅苦的方法，也是正確的人生道路，當中包括戒、定、慧三學的範疇，以培養正確的行為習慣、人生理念及意識心智。

【八正道】

慧	1. 正見	包括對中道、緣起法、四聖諦及三法印（無常、苦、無我）的認識。假如有人以為五蘊其中一個就是「我」，這便落入邪見。如果有人不如理作意，事事輕率下判斷或接受別人意見，人云亦云，這也容易落入邪見。
	2. 正思維	即與法相應的思維方式。正思維是正見的增上緣，透過「尋」這個心所，對四聖諦進行微細及深入的檢視，成就智慧。
戒	3. 正語	業力有三種：身、口、意。語言能夠表達心意，因此能造業。修行者遠離非份之言，以誠懇的態度與人溝通。以真實語代替妄語、愛語代替惡言、不離間語代替兩舌，以正直語代替綺語。這樣不但可減輕煩惱，還有助廣結善緣。
	4. 正業	指合乎社會道義及規則的行為及個人舉止。修行者可藉持不殺生、不偷盜、不邪淫此三淨戒來守正業。
	5. 正命	即正當而又合乎心意的職業。

定	6. 正精進	<p>以專注堅定的意志、努力不懈地朝四正勤的目標進發：</p> <p>(一) 已生惡，令其斷 (二) 未生惡，防其生 (三) 已生善，令其長 (四) 未生善，促其生</p> <p>此外亦當持續不斷地思維四聖諦。</p>
	7. 正念	<p>《清淨道論》形容正念是防瀑的堤壩。生在現代社會，我們時常受到物欲、感官享受、執迷及偏見所沖擊，容易心狂意亂或隨波逐流。正念即是在日常生活中把心繫在四念處上，即身、受、心、法。如此保持覺知，心就能穩定下來，可對週遭情況下正確判斷。</p>
	8. 正定	<p>沒有正精進和正念，便沒有正定。四種禪那是定學的重要內容，但正定不只是禪定功夫，而是必須配合以追根究底的精神觀察因緣，包括觀五蘊、觀十二處、觀十八界、觀二十二根、觀四聖諦和觀十二緣起，藉此開啟智慧，導向定力的發展。</p>



等提分:
三十七名
七念處
三勤足
四正神
五根力
七覺支
八聖道



正念禪修中心
Facebook



梵行寺禪林
Facebook



菩提林
Facebook



正念禪修中心
THE CENTRE OF
MINDFULNESS

www.centreofmindfulness.org

鳴謝：此小冊子由正念禪修中心在 達摩·灑甘露尊者監督下編製

正念禪修中心版權所有2021