

道聖諦  
---- 阿含經道次第 ----

1. 增上善學
2. 增上信學
3. 增上戒學
4. 增上定學
5. 增上慧學
6. 正解脫學

---

---

---

---

---

---

---

---

道品誦：

- 念處相應
- 正斷(四正勤)
- 如意足相應
- 根相應
- 力相應
- 覺支相應
- 聖道相應
- 安那般那相應
- 學相應(三學)
- 不壞淨相應(四不壞淨)

---

---

---

---

---

---

---

---

三十七道品

- 一、四念處：身、受、心、法
- 二、四正勤：斷惡修善
- 三、四神足(定)：欲、勤、止、觀
- 四、五根：信、進、念、定、慧根
- 五、五力：信、進、念、定、慧力
- 六、七覺支：念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨
- 七、八正道支：

---

---

---

---

---

---

---

---





❖爾時，世尊告諸比丘：「若起明為前相，生諸善法。時，慚愧隨生，慚愧生已，能生正見，正見生已，起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，聖弟子得正解脫貪欲、瞋恚、愚癡。如是聖弟子得正解脫已，得正知見：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」(雜749)

❖四聖諦的次第現觀

#### 四、相依性

• 縈髮目捷連白佛言：「瞿曇！諸弟子有法，修習多修習，令明、解脫、福利滿足者不？」佛告縈髮目捷連：「有七覺分，修習多修習，明、解脫、福利滿足。」縈髮目捷連白佛言：「有法修習，能令七覺分滿足不？」佛告縈髮目捷連：「有四念處，修習多修習，能令七覺分滿足。」縈髮目捷連白佛：「復有法修習多修習，令四念處滿足不？」佛告縈髮目捷連：「有三妙行，修習多修習，能令四念處滿足。」縈髮目捷連白佛言：「復有法修習多修習，令三妙行滿足不？」佛告目捷連：「有六觸入處律儀，修習多修習，令三妙行滿足。」…(雜281)

#### 五、中道性

❖ 修行上的中道：離苦樂兩邊的正行

佛言：「莫求欲樂極下賤業，為凡夫行。亦莫求自身苦行，至苦非聖行，無義相應。離此二邊，則有中道，成眼、成智，自在成定。趣智，趣覺，趣於涅槃。」(中169經)

▪ 中= 正

觀念上：離有無兩邊

- 世尊告諸比丘：「.....云何為第一義空經？諸比丘！眼生時無有來處，滅時無有去處。如是眼不實而生，生已盡滅，有業報而無作者，此陰滅已，異陰相續，除俗數法。耳、鼻、舌、身、意亦如是說，除俗數法。俗數法者，謂此有故彼有，此起故彼起，如無明緣行，行緣識.....」廣說乃至純大苦聚集起。又復，此無故彼無，此滅故彼滅，無明滅故行滅，行滅故識滅.....」如是廣說，乃至純大苦聚滅。比丘！是名第一義空法經。」佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

第一章 增上善學

第一節 建立世間道德觀念

- ❖ 善惡
- ❖ 因果業報
- ❖ 三世輪迴
- ❖ 凡聖

第二節 慚愧心

- ❖ 道德良心
- ❖ 慚愧的定義
- ❖ 慚愧心的作用

第三節 精進不放逸

14

第一節 建立世間道德觀念

- ❖ 佛先說端正(善)法---次說正法要
  - 「如諸佛(常)法，先說端正法，聞者歡悅，謂：「說施、說戒、說生天法，毀咎欲為災患生死為穢，稱歡無欲為妙、道品白淨」。
  - 世尊為彼說如是法已，佛知彼有歡喜心、具足心、柔軟心、堪耐心、勝上心、一向心、無疑心、無蓋心，有能力堪受正法，謂如諸佛說正法要，世尊即為彼說苦、習(集)、滅、道。」(『中阿含經』卷38)

## 兩種八正道

❖如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘……：「何等為正見？謂正見有二種，有正見，是世、俗，有漏、有取，轉向善趣；有正見，是聖、出世間，無漏、無取，正盡苦，轉向苦邊。何等為正見有漏、有取，向於善趣？若彼見有施、有說，乃至知世間有阿羅漢不受後有，是名世間正見，世、俗，有漏、有取，向於善趣。何等為正見是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊？……何等為正志？謂正志二種……」(雜785經)

## 世間正見

- 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「有邪、有正。諦聽，善思，當為汝說。何等為邪？謂邪見，乃至邪定。何等為正？謂正見，乃至正定。」
- 何等為正見？謂說有施、有說、有齋、有善行、有惡行、有善惡行果報、有此世、有他世、有父母、有眾生、有阿羅漢善到、善向、有此世、他世自知作證具足住：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』(雜784)
- ❖世間四大正見：有善惡、有因果業報，有三世，有凡聖

## 一、正見有善有惡

### (一) 起心動念

❖如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「有惡業因、惡心因、惡見因，如是眾生身壞命終，必墮惡趣泥犁中。……善業因、善心因、善見因，身壞命終，必生善趣天上。……云何為善業？謂離殺生、不樂殺生，乃至不綺語，是名善業。云何善心？謂不貪、不恚，是名心善。云何為善？謂正見不顛倒，乃至見不受後有，是名見善。是名業善因、心善因、見善因，身壞命終，得生天上。」

❖云何不善戒耶？不善身行、不善口、意行，是謂不善戒。物主！此不善戒從何而生？我說彼所從生，當知從心生。云何為心？若心有欲、有恚、有癡，當知不善戒從是心生。物主！不善戒何處滅無餘？何處敗壞無餘？多聞聖弟子捨身不善業，修身善業，捨口、意不善業，修口、意善業。此不善戒滅無餘，敗壞無餘。物主！.....(中214經)

### (二) 事行：種種行為善相應

- 爾時，世尊告諸比丘：「有四十法成就，如鐵槍投水，身壞命終，下生惡趣泥犁中。何等為四十法？謂手自殺生，教人令殺，讚歎殺生，見人殺生心隨歡喜，乃至自行邪見，教人令行，讚歎邪見，見行邪見心隨歡喜，是名四十法成就。如鐵槍投水，身壞命終，下生惡趣泥犁中。有四十法成就，如鐵槍鑽空，身壞命終，上生天上。何等為四十？謂不殺生，教人不殺，口常讚歎不殺功德，見不殺者心隨歡喜；乃至自行正見，教人令行，亦常讚歎正見功德，見人行者心隨歡喜，是名四十法成就。如鐵槍鑽空，身壞命終，上生天上。」(雜1059)

### (三) 目的：自利利他

- ❖拘薩羅王波斯匿問曰：「阿難！云何善身行耶？」尊者阿難答曰：「大王！謂身行無罪」。拘薩羅王波斯匿問曰：「阿難！云何身行無罪耶」。尊者阿難答曰：「大王！謂行身行，智者所不憎惡」。拘薩羅王波斯匿問曰「阿難！云何智者所不憎惡」。尊者阿難答曰：大王！謂行身行，不自害、不害彼，不俱害，覺慧，不惡相助.....。(中214)

#### (四) 果報：得可愛可意之果

- ❖爾時，世尊告諸比丘...：「何等為向正者樂於法，不違於法？謂正見人若身業隨所見，若口業、若思、若欲、若願、若為，悉皆隨順，得可愛、可念、可意果。所以者何？以見正故？謂正見。正見者，能起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，是名向正者樂於法，不違於法。」
- 善果：
  - 可愛、可念、可意果
  - 人、天、涅槃
- 惡果：
  - 不可愛、不可念、不可意果
  - 三惡道：地獄、餓鬼、畜生

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 二、正見有因果業報

##### (一) 業與報

##### 1. 有業必報

❖聞如是。一時。佛在舍衛國祇樹給孤獨園。爾時。眾多比丘各集普會講堂。作是異論。今舍衛城乞食難得。非比丘所安之處。我等可立一人次第乞食。此乞比丘。能辦衣被。飲食。床臥具。病瘦醫藥。無所乏短。爾時。眾中有一比丘。白諸人曰。我等不堪任在此乞求。各共詣摩竭國於彼乞求。又且穀米豐賤。飲食極饒。更復有比丘說曰。我等不宜在彼國乞食。所以然者。阿闍世王在彼治化。主行非法。又殺父王。與提婆達兜為友。以此因緣故。不宜在彼乞求。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- 復有比丘說曰。今此拘留沙國土。人民熾盛。饒財多寶。宜在彼土乞求。復有比丘作是說。我等不宜在彼土乞食。所以然者。惡生王於彼土治化。極為弊。無有慈仁。人民麁暴。好喜鬭訟。以此因緣。故不應在彼乞食。復有比丘說曰。我等宜在拘深婆羅奈城。優填王所治之處。篤信佛法。意不移動。我等宜在彼土乞食。所願無違。
- 爾時。世尊以天耳聞諸比丘各生此論。即嚴整衣服。至諸比丘所。在中央坐。問諸比丘曰。汝等集此欲何等論。為說何事。爾時。佛告諸比丘。汝等莫稱譏王治國家界。亦莫論王有勝劣。爾時。世尊便說此偈。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



夫人作善惡 行本有所因  
彼彼獲其報 終不有毀敗  
夫人作善惡 行本有所因  
為善受善報 惡受惡果報  
(中阿含11經)

- 一向說：必報，業種不壞
- 分別說：因緣俱足必報；量不定，時不定

## 2. 如影隨形

❖爾時，世尊說偈答言：

唯有罪福業， 若人已作者，  
是則己之有， 彼則常持去。  
生死未曾捨， 如影之隨形(雜1233)

❖爾時，世尊為婆羅門而作頌曰。

若以飲食 衣服臥具 施持戒人 則獲大果  
此為真伴 終始相隨 所至到處 如影隨形  
是故種善 為後世糧 福為根基 眾生以安  
福為天護 行不危嶮 生不遭難 死則上天  
(長阿含遊行經)

## (二) 作與受

### 1 自作自受

❖此之苦報惡業者，非汝母作，非汝父作。  
非汝兄弟作，非姊妹作，非國王作，非諸  
天作，亦非往昔先人所作。是汝自身作此  
惡業，今還聚集受此報也。(增34「起世  
經」)

❖ 今此提婆達兜興起惡心向如來身，身壞命終，入阿鼻地獄中。爾時，阿難悲泣涕淚，不能自勝。佛告阿難，汝何為悲泣乃爾？阿難白佛言：「我今欲愛心未盡，未能斷欲，故悲泣耳。」爾時。世尊便說斯偈：

如人自造行，還自觀察本；  
善者受善報，惡者受其殃；  
世人為惡行，死受地獄苦；  
設復為善行，轉身受天祿；  
彼自招惡行，自致入地獄；  
此非佛怨苦，汝今何為悲。

## 2. 為他作自受

❖ 尊者舍利子告曰：「陀然！我今問汝，隨所解答。梵志陀然！於意云何，若使有人為父母故而行作惡，因行惡故，身壞命終趣至惡處，生地獄中。生地獄已，獄卒執捉，極苦治時，彼向獄卒而作是語：『獄卒。當知，莫苦治我。所以者何？我為父母故而行作惡』。云何！陀然！彼人可得從地獄卒脫此苦耶。」答曰：「不也」。(中阿含「梵志陀然經」)

## 3 果不能代

❖ 父作不善，子不代受，子作不善，父亦不受。善自獲福，惡自受殃。今佛為天上天下所尊敬者，皆志所為。是故當以正心行法。唯行法者，能現世得休，現世得安。

## 4 善惡業不能互抵

❖ 世尊便說此偈：

夫人作善惡	行本有所因
彼彼獲其報	終不有毀敗
夫人作善惡	行本有所因
為善受善報	惡受惡果報

(中阿含11經)

### (三) 轉業報、消業

#### 1 因·緣·果

##### (1) 不定報

- 復有業能令眾生得不定報者：若業非增上心作，更不修習，又不發願、迴向受生，是名不定報業。
- 我聞如是。一時，佛遊舍衛國，在勝林給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「若有故作業，我說彼必受其報。或現世受，或後世受。若不故作業，我說此不必受報。於中，身故作三業。不善與苦果受於苦報。口有四業。意有三業。不善與苦果受於苦報。(中15)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

##### (2) 重報輕受

- 中阿含相應品鹽喻經  
- 喻鹽喻 - 奪羊喻 - 負債喻
- 是時。鷲掘魔城中乞食。諸男女大小見之。各各自相譏言。此名鷲掘魔。殺害眾生不可稱計。今復在城中乞食。是時。城中人民。各各以瓦石打者。或有以刀斫者。傷壞頭目。衣裳裂盡。流血污體。即出舍衛城至如來所。是時。世尊遙見鷲掘魔頭目傷破。流血污衣而來。見已。便作是說。汝今忍之。所以然者。此罪乃應永劫受之。(增·加品五)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

##### (3) 宿世善因

- 阿難。我一向記提想達哆(Devadatta)必至惡處。生地獄中。住至一劫不可救濟。阿難。若我見提想達哆有白淨法如一毛許。我便不一向記提想達哆必至惡處。生地獄中。住至一劫不可救濟。阿難。我以不見提想達哆有白淨法如一毛許。是故我一向記提想達哆必至惡處。生地獄中。住至一劫不可救濟。(中阿含林品阿奴波經第六)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

• 波斯匿王白世尊曰。此舍衛城內有長者名婆提。今日命終。彼無子姓。躬往收攝財寶。理使入官。純金八萬斤。況復餘雜物乎。然彼長者存在之日。所食如此之食。極為弊惡。不食精細。所著衣服垢塗不淨。所乘車騎極為瘦弱。世尊告曰。如是。大王。如王來言。夫慳貪之人得此財貨。不能食噉。不與父母。妻子。僕從。奴婢。亦復不與朋友。知識。亦復不與沙門。婆羅門。諸尊長者。若有智之士得此財寶。便能惠施廣濟。一切無所愛惜。供給沙門。婆羅門。諸高德者。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

時。王波斯匿說曰。此婆提長者命終為生何處。世尊告曰。此婆提長者命終生涕哭大地獄中。所以然者。此斷善根之人。身壞命終。生涕哭地獄中。波斯匿王曰。婆提長者斷善根耶。世尊告曰。如是。大王。如王所說。彼長者斷於善根。然彼長者故福已盡。更不造新。王波斯匿曰。彼長者頗有遺餘福乎。世尊告曰。無也。大王。乃無毫釐之餘有存在者。如彼田家公。但收不種。後便窮困。漸以命終。所以然者。但食故業。更不造新。此長者亦復如是。但食故福。更不造新福。此長者今夜當在涕哭地獄中。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2、消業的錯誤方法

### (1) 咒術、祈禱

- ❖ 阿難！若見諦人生極苦甚重苦，不可愛、不可樂、不可思、不可念乃至斷命，捨離此內，更從外求：或有沙門、梵志持一句咒，二句、三句、四句、多句、百千句咒令脫我苦，是求苦、習苦、趣苦、苦盡者，終無是處。(中阿含心品多界經第十)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

❖ 「伽彌尼! 猶去村不遠有深水淵。於彼有人以大重石擲著水中，若眾人來，各叉手向稱歎求索，作如是語：『願石浮出』。伽彌尼! 於意云何，此大重石寧為眾人各叉手向稱歎求索，因此緣此，而當出耶？」

伽彌尼答曰：「不也!世尊!」

「如是伽彌尼! 彼男女等，懈不精進，而行惡法，成就十種不善業道，殺生·不與取·邪淫·妄言乃至邪見。若為眾人各叉手向稱歎求索，因此緣此，身壞命終，得至善處、生天上者，是處不然。所以者何? 謂此十種不善業道。黑有黑報，自然趣下，必至惡處。」

## (2) 水洗

❖ 婆羅門往詣佛所，問訊已訖，在一面坐，即白佛言：「汝欲入此河中浴耶？」佛問之曰：「入此河浴有何利益？」婆羅門言：「今此河者，古仙度處，若入洗浴，能除眾惡，清淨鮮潔，名為大吉。」

佛聞是已，即說偈言：「非彼孫陀利，得閉及恒河，竭闍婆鉢提，入是諸河浴，終不能洗除，已作之惡業。大力鉢健提，并與愚下劣，設共於中洗，乃至百千年，終不能除惡，煩惱之垢穢。若人心真淨，具戒常布薩，能修淨業者，常得具足戒，不殺及不盜，不淫不妄語。能信罪福者，終不嫉於他，法水澡塵垢，宜於是處洗。」

## (3) 苦行

❖ 彼尼捷子曰：『瞿曇! 當知：昔我先師作不善行，今所以苦者，欲滅其罪，今雖露形體，有慚辱分，亦有消滅此事，瞿曇! 當知：行盡，苦亦盡；苦盡，行亦盡；苦行已盡，便至涅槃。』

我爾時復語尼捷子曰：『此事不然! 亦無由行盡苦亦盡；亦不由苦盡行亦盡，得至涅槃。』(增41品1經)

#### (4) 火供

- ❖ 有尊者名曰淨天，在鞞提訶國人間遊行，至彌締羅城菴羅園中。時，尊者淨天晨朝著衣持鉢，入彌締羅城乞食。次第乞食，到自本家。時，淨天母年老，在中堂持食祀火，求生梵天，不覺尊者淨天在門外立。
- 時，毘沙門天王於尊者淨天所極生敬信。時，毘沙門天王，諸夜叉導從，乘虛而行，見尊者淨天在門外立。又見其母手擎飲食，在中堂上供養祀火，不見其子在外門立。見已，從空中下，至淨天母前，而說偈言：

此婆羅門尼，梵天極遼遠，為求彼生故，於此祠祀帶此非梵天道，何為徒祀此？汝婆羅門尼，淨天住門外，垢穢永無餘，是則天中天，蕭然無所有，獨一不兼資，為乞食入舍，所應供養者，淨天善修身，人天良福田。遠離一切惡，不為染所染，德同於梵天，形在人間住，不著一切法，如彼淳熟龍，比丘正念住，其心善解脫，應奉以初佛，是則上福田。...(雜99)

- ❖ 如是我聞：一時，佛在拘薩羅人間遊行，宿於孫陀利河側。爾時，世尊剃髮未久，於後夜時，結跏趺坐，正身思惟，繫念在前，以衣覆頭。時，孫陀利河側有婆羅門住止，夜起持祠，餘食不盡，時至河邊，欲求大德婆羅門以奉之。爾時，世尊聞河邊婆羅門聲，聞已，嚔咳作聲，却衣現頭。時，孫陀利河側婆羅門見佛已，作是念：「是剃頭沙門，非婆羅門。」欲持食還去。彼婆羅門復作是念：「非獨沙門是剃頭者，婆羅門中亦有剃頭，應往至彼，問其所生。」時，孫陀利河側婆羅門詣世尊所，而問之言：「為何姓生？」

爾時，世尊即說偈言：

汝莫問所生，但當問所行。刻木為鑽燧，亦能生於火；下賤種姓中，生堅固牟尼。智慧有慚愧，精進善調伏，究竟大明際，清淨修梵行。而今正是時，應奉施餘食。

時，孫陀利河側婆羅門復說偈言：我今吉良日，求福修供養，遇得見大士，三時最勝尊，若不見佛者，當更施餘人。

爾時，孫陀利河側婆羅門轉得信心，即持餘食以奉世尊，世尊不受，以說偈得故，如上因說偈而得食廣說。

---

---

---

---

---

---

---

---

孫陀利河側婆羅門白佛言：「世尊！今此施食當置何所？」佛告婆羅門：「我不見諸天、魔、梵、沙門、婆羅門、天神、世人有能食此食，令身安隱者。汝持此食去著無虫水中，及少生草地。」時，婆羅門即持此食著無虫水中，水即烟起涌沸，啾啾作聲，如燒鐵丸投之冷水，烟起涌沸，啾啾作聲。如是彼食著無虫水中，烟起涌沸，啾啾作聲。孫陀利河側婆羅門心欲恐怖，身毛皆豎，謂為災變，馳走上岸，集聚乾木，供養祠火，令息災怖。

---

---

---

---

---

---

---

---

世尊見彼集聚乾木，供養祠火，望息災怖。見已，即說偈言：

婆羅門祠火，焚燒乾草木，莫呼是淨道，能却諸災患。此則惡供養，而謂為點慧；作如是因緣，外道取修淨。汝今棄薪火，起內火熾然，常修不放逸，常富於供養。處處興淨信，廣施設大會。心意為束薪，瞋恚黑烟起。妄語為塵味，口舌為木杓，胸懷燃火處，欲火常熾然。當善自調伏，消滅土夫火，正信為大河，淨戒為度濟。澄淨清流水，智者之所歎！人中淨天德，當於中洗浴。

---

---

---

---

---

---

---

---

涉水不著身，安樂度彼岸。  
正法為深淵，福德為下濟  
澄淨水充滿，智者所讚嘆！  
人中天淨德，當於中洗浴  
涉水不著身，安樂度彼岸。  
真諦善調御，攝護修梵行，  
慈悲為苦行，真實心清淨，  
沐浴以正法，智者所稱歎。  
爾時，孫陀利河側婆羅門聞佛所說，歡喜隨喜，  
復道而去。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3、正確的方法

#### (1) 改過向善

佛告王曰：「世有二種人，無罪而命終，  
如屈伸臂頃得生天上，云何為二？一者不  
造罪本而修其善，二者為罪改其所造，是  
謂二人而取命終生於天上，亦無留滯。」  
爾時，世尊便說此偈：

人作極惡行，悔過轉微薄，  
日悔無懈怠，罪根永已拔。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### (2) 修諸善法

- ❖ 王白佛言：『嶮惡恐怖卒起之時，眾生運盡，人身難得，無有餘計，唯有行義、行法、行福，於佛法教專心歸依。』佛告大王：「如是！如是！經常磨迕，謂惡劫、老、病、苦，磨迕眾生。當作何計？正當修義、修法、修福、修善、修慈，於佛法中精勤方便。」
- ❖ 若人心真淨，具戒常布薩，能修淨業者，常得具足戒，不殺及不盜，不婬不妄語。能信罪福者，終不嫉於他，法水澡塵垢，宜於是處洗。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### (3) 持戒

❖尊者阿難語離車言：「如來、應、等正覺所知所見，說三種離熾然清淨超出道，以一乘道淨眾生、離憂悲、越苦惱，得真如法。何等為三？如是，聖弟子住於淨戒，受波羅提木叉，威儀具足，信於諸罪過，生怖畏想。受持如是具足淨戒，宿業漸吐，得現法，離熾然，不待時節，能得正法，通達現見觀察，智慧自覺.....(雜563)

---

---

---

---

---

---

---

---

### (4) 修福

• 中阿含相應品鹽喻經  
- 喻鹽喻 - 奪羊喻 - 負債喻  
復次，有人(過去)作不善業，必受苦果現法之報。云何有人作不善業，必受苦果現法之報。謂有一人修身·修戒·修心·修慧，壽命極長。是謂有人作不善業，必受苦果現法之報。猶如有人以一兩鹽投恒水中，欲令水鹹不可得飲，於意云何，此一兩鹽能令恒水鹹叵飲耶？答曰。不也，世尊! 所以者何，恒水甚多，一兩鹽少。是故不能令鹹叵飲。如是。有人作不善業。必受苦果現法之報。...

---

---

---

---

---

---

---

---

### 三、正見有三世輪迴(前生、後世)

• 世尊告諸比丘：「有五蓋... 貪欲蓋... 瞋恚蓋... 睡眠... 掉悔蓋... 何等為疑蓋食？有三世，何等為三？謂過去世、未來世、現在世。於過去世猶豫、未來世猶豫、現在世猶豫，於彼起不正思惟，未起疑蓋今起，已起疑蓋能令增廣，是名疑蓋食。

---

---

---

---

---

---

---

---

### (一)三惡道

❖世尊告諸比丘：「譬如士夫年壽百歲，有人語言：『士夫若欲聞法，當日日三時受苦，晨朝時受百槍苦，日中、晡時亦復如是。於一日中受三百槍苦。如是日日，至於百歲，然後聞法，得無間等，汝寧能不？』」「時，彼士夫為聞法故，悉堪能受。所以者何？人生於世，長夜受苦，有時地獄，有時畜生，有時餓鬼，於三惡道空受眾苦，亦不聞法，是故我今為無間等故，不以終身受三百槍為大苦也。是故，比丘！於四聖諦未得無間等者，當勤方便，起增上欲，學無間等。」(雜987經)

### (二)三善處

- 諸比丘。當修無常想。廣布無常想。便無瞋恚。愚惑之想。亦能觀法。亦觀其義。若命終之後。生三善處。生天上。人中。涅槃之道。如是。諸比丘。當作是學。(增·力品2)
- 爾時，世尊告諸比丘：「有邪、有邪道，有正、有正道。諦聽，善思，當為汝說。何等為邪？謂地獄、畜生、餓鬼。何等為邪道？謂殺、盜、邪淫、妄語、兩舌、惡口、綺語、貪、恚、邪見。何等為正？謂人、天、涅槃。何等為正道？謂不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語、無貪、無恚、正見。」

### (三)天趣非究竟

❖聞如是，一時佛在舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘。當知天子欲命終時。有五未曾有瑞應而現在前，云何為五：一者華萎、二者衣裳垢圻、三者身體污臭、四者不樂本座、五者天女星散。是謂天子當命終時有此五瑞應。爾時天子極懷愁憂，搥胸喚叫。爾時，諸天子來至此天子所，語此天子言：「汝今爾來可生善處，快得善處快得善利，以得善利，當念安處善業。」爾時諸天而教授之。

• 爾時，有一比丘白世尊言：「三十三天云何得生善處？云何快得善利？云何安處善業？」世尊告曰，「人間於天則是善處。得善利者，生正見家，與善知識從事，於如來法中得信根，是謂名為快得善利。彼云何名為安處善業？於如來法中而得信根，剃除鬚髮，以信堅固，出家學道。彼已學道，戒性具足，諸根不缺，飲食知足，恒念經行，得三達明，是謂名為安處善業。」

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

• 爾時，世尊便說此偈：  
人為天善處，良友為善利，  
出家為善業，有漏盡無漏。  
• 「比丘當知，三十三天著於五欲，彼以人間為善趣，於如來得出家，為善利而得三達。所以然者，諸佛世尊皆出人間，非由天而得也。是故比丘！於此命終當生善趣。」  
• 爾時彼比丘白世尊：「云何比丘當生善趣？」世尊告曰：「涅槃者，即是比丘善趣。汝今比丘！當求方便得至涅槃，如是比丘！當作是學」。爾時，諸比丘聞佛所說。歡喜奉行。(增34-3)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

❖ 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「轉輪王七寶具足，成就人中四種神力，王四天下，身壞命終，生於天上。……然猶未斷地獄、畜生、餓鬼惡趣之苦。所以者何？以轉輪王不得於佛不壞淨，法、僧不壞淨，聖戒不成就故。  
「多聞聖弟子持糞掃衣，家家乞食，草蓐臥具；而彼多聞聖弟子解脫地獄、畜生、餓鬼惡趣之苦。所以者何？以彼多聞聖弟子於佛不壞淨，法、僧不壞淨，聖戒成就。是故，諸比丘！當作是學：『於佛不壞淨，法、僧不壞淨，聖戒成就。』」(雜853)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ❖ 優陀羅摩子無一切知自稱一切知，實無所覺自稱有覺。優陀羅摩子如是見·如是說：「有者，是病·是癱·是刺；設無想者，是愚癡也。若有所覺，是止息，是最妙，謂乃至非有想非無想處。」彼自樂身自受於身，自著身已，修習乃至非有想非無想處。身壞命終，生非有想非無想天中，彼壽盡已，復來此間，生於狸中。(中114經)
- ❖ 爾時，世尊告諸比丘：「凡夫之人不聞不知說法時節。比丘當知，有八不聞時節，人不得修行。云何為八：...生在地獄中...生在畜生中...生在餓鬼中...生長壽天上...生邊地...六情不完具...生心識邪見...如來不出現世...。(增四十)

#### 四、正見有凡聖

- 如來聖眾，善業成就，質直順義，無有邪業，上下和穆，法法成就。如來聖眾。戒成就，三昧成就，智慧成就，解脫成就，度知見成就。聖眾者，所謂四雙八輩，是謂如來聖眾。應當恭敬，承事禮順。所以然者，是世福田故。於此眾中，皆同一器，亦以自度、復度他人至三乘道。如此之業名曰聖眾。(增一「廣演品」三)

### 第一章 增上善學

#### 第一節 建立世間道德觀念

- ❖ 善惡
- ❖ 因果業報
- ❖ 三世輪迴
- ❖ 凡聖

#### 第二節 慚愧心

- ❖ 道德良心
- ❖ 慚愧的定義
- ❖ 慚愧心的作用

#### 第三節 精進不放逸

60

## 第二節 慚愧心

### 一、人畜的差別

❖爾時，世尊告諸比丘：「有二淨法，能護世間。何等為二？所謂慚、愧。假使世間無此二淨法者，世間亦不知有父母、兄弟、姊妹、妻子、宗親、師長尊卑之序，顛倒渾亂，如畜生趣。以有二種淨法，所謂慚、愧，是故世間知有父母，乃至師長尊卑之序，則不渾亂，如畜生趣。」(雜1243)

❖云何有漏從用斷耶？比丘！若用衣服，非為利故，非以貢高故，非為嚴飾故。但為蚊虻，風雨，寒熱故，以慚愧故也。若用飲食，非為利故，非以貢高故，非為肥悅故。但為令身久住。除煩惱、憂感故，以行梵行故，欲令故病斷，新病不生故。久住安隱無病故也。若用居止房舍·床褥·臥具，非為利故，非以貢高故，非為嚴飾故，但為疲倦得止息故，得靜坐故也。

若用湯藥，非為利故，非以貢高故，非為肥悅故。但為除病惱故，攝御命根故，安隱無病故。若不用者，則生煩惱·憂感。用則不生煩惱·憂感。是謂有漏從用斷也。(中10經)

❖佛告婆悉吒，昔所非者，今以為是。時彼眾生習於非法，極情恣欲，無有時節。以慚愧故，遂造屋舍，世間於是始有房舍。(長5)

## 二、慚愧的定義

❖ 佛告比丘：「復有七法，令法增長，無有損耗。何謂為七：一者有信，信於如來...。二者知慚，恥於己闕；三者知愧，羞為惡行。四者多聞，其所受持，上中下善，義味深奧，清淨無穢，梵行具足。五者精勤苦行，滅惡修善，勤習不捨。六者昔所學習，憶念不忘。七者修習智慧，知生滅法，趣賢聖要，盡諸苦本。如是七法。則法增長。無有損耗。(長「遊行經」)

- 慚：恥於己闕，對自己的不足感到恥辱—生善
- 愧：羞為惡行，對於惡行感到羞愧—止惡

## 三、世出世善法的發起

### ❖ 慚愧故不放逸

以慚愧故不放逸，不放逸故恭敬順語、為善知識，為善知識故樂見賢聖、樂聞正法、不求人短，不求人短故生信、順語、精進，精進故不掉、住律儀、學戒，學戒故不失念、正知、住不亂心，不亂心故正思惟、習近正道、心不懈怠，心不懈怠故不著身見、不著戒取、度疑惑，不疑故不起貪、恚、癡，離貪、恚、癡故堪能斷老、病、死。」(雜346)

### ❖ 無明正慚愧

- 爾時，世尊告諸比丘：「若無明為前相，故生諸惡不善法。時，隨生無慚、無愧；無慚、無愧生已，隨生邪見；邪見生已，能起邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定。
- 若起明為前相，生諸善法。時，慚愧隨生，慚愧生已，能生正見，正見生已，起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，聖弟子得正解脫貪欲、瞋恚、愚癡。如是聖弟子得正解脫已，得正知見：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」(雜749)

#### 四、守護自己

- 佛告大王：「如是，大王！若有行身惡行、行口惡行、行意惡行者，當知斯等為不自護，而彼自謂能自防護。象軍、馬軍、車軍、步軍以自防護，雖謂自護，實非自護。所以者何？雖護於外，不護於內。是故，大王！名不自護。
- 大王！若復有行身善行、行口善行、行意善行者，當知斯等則為自護。彼雖不以象、馬、車、步四軍自防，而實自護。所以者何？護其內者，名善自護，非謂防外。」爾時，世尊復說偈言：  
善護於身口， 及意一切業，  
慚愧而自防， 是名善守護。

#### 五、守護他人

- 人壽十歲時，當有七日刀兵劫。彼若捉草，即化成刀，若捉樵木，亦化成刀。彼以此刀各各相殺，彼於七日刀兵劫，過七日便止。爾時，亦有人生慙耻羞愧，厭惡不愛。彼人七日刀兵劫時，便入山野，在隱處藏。過七日已，則從山野於隱處出，更互相見，生慈愍心，極相愛念。(中70)

#### 六、護戒

- ❖ 出家修道。與出家人同捨飾好，具諸戒行，不害眾生，捨於刀杖，懷慙愧心，慈念一切。是為不殺。(長20)
- ❖ 我欲棄家財產門室眷屬，下鬚髮被袈裟，以家信出遵道，捨所樂立(出)家志，奉比丘戒二百五十。不犯道禁，護得度法，行止禮節。不失儀檢。忽除所有靖恭畏慎。一心平等。修習正戒也。遠離於殺。不執刀杖。心懷慙愧。普安一切。不施恐怖。其心清淨。無所加害。

❖云何名平等為福業？若有一人不殺·不盜，恒知慚愧，不興惡想，亦不盜竊，好惠施人，無貪悖心。語言和雅，不傷人心。亦不他淫，自修梵行，己色自足。亦不妄語。恒念至誠，不欺誑言。世人所敬，無有增損。亦不飲酒，恒知避亂。

### 七、懺悔的發起

- 「復有業能令眾生墮於地獄，至半而夭，不盡其壽；若有眾生造地獄業，積集成已，後生怖畏，慚愧厭離，懺悔棄捨，非增上心。以是業故，墮於地獄；後追悔故，地獄半天，不盡其壽。
- 「復有業能令眾生墮於地獄，暫入即出；若有眾生造地獄業，作已怖畏，起增上信，生慚愧心，厭惡棄捨，慚重懺悔，更不重造如阿闍世王殺父等罪，暫入地獄，即得解脫。」(佛說業報差別經)

## 第三節 不放逸

### 一、定義：

- 俱舍論：「修諸善法離諸不善法。復何名修，謂此於善專注為性。餘部經中有如是釋：能守護心名不放逸。」
- *Apramāda*: careful , cautious vigilance
- 專注於善法的修行，將心維持於善法上，令不忘失



### 1、警策

- 爾時，世尊告諸比丘：「諸離車子常枕木枕，手足龜坼，疑畏莫令摩竭陀王阿闍世毘提希子得其間便。是故，常自儆策，不放逸住；以彼不放逸住故，摩竭陀王阿闍世毘提希子不能何求得其間便。於未來世，不久，諸離車子恣樂無事，手足柔軟，繒纊為枕，四體安臥，日出不起，放逸而住；以放逸住故，摩竭陀王阿闍世毘提希子得其間便。」「如是，比丘精勤方便，堅固堪能，不捨善法，肌膚損瘦，筋連骨立。精勤方便，不捨善法，乃至未得所應得者，不捨精進，常攝其心，不放逸住，以不放逸住故；魔王波旬不得其便。  
(雜1252)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2、護心

- 爾時，世尊告諸比丘：「當修行一法，當廣布一法，修行一法。廣布一法已，便得神通，諸行寂靜，得沙門果，至泥洹界。云何為一法？所謂無放逸行。云何為無放逸行？所謂護心也。云何護心？於是。比丘!常守護心有漏，有漏法。.....恒專其意，自力勸勉。如是。比丘!彼無放逸行，恒自謹慎，未生欲漏便不生，已生欲漏便能使滅，未生有漏便不生。已生有漏便能使滅。...(增10)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3、不自舉

- 比丘!我者是自舉，我當有是亦自舉，我當非有非無是亦自舉，我當色有是亦自舉。我當無色有是亦自舉，我當非有色非無色是亦自舉。我當有想是亦自舉，我當無想是亦自舉，我當非有想非無想是亦自舉，是貢高·是憍傲·是放逸。比丘!若無此一切自舉·貢高·憍傲·放逸者。意謂之息。  
(中162)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 二、修習不放逸

### 1、樂受不放逸

❖爾時，世尊即說偈言：

「多聞於苦樂，非不受覺知，  
彼於凡夫人，其實大有聞(聞)。  
樂受不放逸，苦觸不增憂，  
苦樂二俱捨，不順亦不違。  
比丘勤方便，正智不傾動，  
於此一切受，點慧能了知。  
了知諸受故，現法盡諸漏，  
身死不墮數，永處般涅槃。」(雜470)

### 2、六入處善自防護

- 世尊告諸比丘：「若有比丘、比丘尼，眼色識因緣生，若欲、若貪、若昵、若念、若決定著處，於彼諸心善自防護。所以者何？此等皆是恐懼之道，有礙、有難，此惡人所依，非善人所依，是故應自防護。耳、鼻、舌、身、意亦復如是。譬如田夫有好田苗，其守田者懶惰放逸，欄牛噉食；愚癡凡夫亦復如是。六觸入處，乃至放逸亦復如是。
- 「若好田苗，其守田者心不放逸，欄牛不暴，設復入田，盡驅令出；所謂若心、若意、若識，多聞聖弟子於五欲功德善自攝護，盡心令滅。若好田苗，其守護田者不自放逸，欄牛入境，左手牽鼻，右手執杖，遍身撻打，驅出其田。

### 3、思惟死想

- 一時。佛在舍衛國祇樹給孤獨園。爾時。世尊告諸比丘。汝等當修行死想。思惟死想。時，彼座上有一比丘白世尊言：「我常修行、思惟死想。」世尊告曰：「汝云何思惟、修行死想？」比丘白佛言：「思惟死想時，意欲存七日，思惟七覺意，於如來法中多所饒益，死後無恨，如是，世尊！我思惟死想。」世尊告曰：「止！止！比丘！此非行死想之行，此名為放逸之法。」……世尊重告比丘。其能如婆迦利比丘者。此則名為思惟死想。彼比丘者。善能思惟死想。厭患此身惡露不淨。若比丘思惟死想。繫意在前。心不移動。念出入息往還之數。於其中間思惟七覺意。則於如來法多所饒益。所以然者。一切諸行皆空。皆寂。起者。滅者皆是幻化。無有真實。是故。比丘。當於出入息中思惟死想。便脫生·老·病·死·愁·憂·苦·惱。(增「七日用品之餘」8)