

摩訶迦葉所傳 釋迦佛法的安心之道*

The Way to Pacify the Mind in the Teachings of Śākyamuni
Buddha as Transmitted by Mahākāśyapa

陳平坤 (CHEN, PING-KUN)**

摘要

本論文以「安心之道」為主題，根據阿含經典，嘗試探討摩訶迦葉所修學的佛法，希望從中掘發釋迦佛陀所傳授下來的禪觀實踐精神。從檢視摩訶迦葉的日常生活實踐，進而探究摩訶迦葉的專業禪修內涵，本論文形成幾點主要看法：

1、摩訶迦葉可以作為佛弟子的榜樣，就其生活實踐而言——例如「托鉢乞食」，主要原因是他能夠體現出一些契合佛陀心懷的精神，例如：謙虛、平等、慈悲、不預求、不分別、不較量、不住著，等等。

2、摩訶迦葉以奉持「頭陀法」、修習「阿蘭若行」聞名，其重要的修行精神在於「遠離二著」：(1) 身形方面，遠離人群聚居之慣鬧處所；(2) 心靈方面，遠離「五欲」、「五蓋」等不利於佛法修學的心態。

3、「遠離」作為阿含經教的主要修學精神，落實在「阿蘭若行」

* 感謝審查委員的諸多指點及建議，促成本論文得以稍為妥善的樣貌貢獻於學界同道。

** 國立臺灣大學哲學系助理教授。



這個項目上，除要求身形遠離外，心靈方面的遠離也不是只須捨棄「五欲」、「五蓋」之類心態，而是還更要求遠離思維言說所造成的一切相對見解或論斷。

4、「遠離」這一佛法修學精神，乃是通過觀察五蘊無常，而不對它們生起欲求、貪愛等心念，但只懷存願樂清淨解脫境界的意向，以「空觀」為奠基，經由「無相觀」轉入「無所有觀」的歷程，而所具體形塑出來的。

5、「遠離」的另一說法，即是「不住」或「無住」。它的義理基礎，在於正觀緣起無常的世界萬象，藉此解除原本以「自我」為實有的虛妄認定，同時捨離「有」、「無」之類相對偏見，從而體現出「不有不無」的中道正觀。

關鍵詞：安心、禪觀、遠離、不住、中道



壹、前言

以解脫生命困苦、實現安樂境界為目標的釋迦佛法，從「無明」、「貪愛」等困苦成因的覺醒，趣向「明智」、「離欲」等安樂境界的體證，原始要終，都離不開引導生命體面對其自己由「身（體）」、「心（靈）」二者緊密關聯所構成的生命現象之觀察和思維。

這些觀察、思維，藉由生命體的構成要素，例如「眼」、「耳」、「鼻」、「舌」、「身」等五類感官機能，向外開放、接觸生活周遭各式各樣訊息，從而匯聚成體性、樣相頗異於感官機能的精神作用——所謂「心」或「意」或「識」，則又可反過來指導五官機能的取捨、向背，帶領「身體」動作，於是，「心」或「意」或「識」乃多被視為生命活動究竟是要走向困苦境地、還是要歸往安樂境界的首腦。

正如《雜阿含經》記載釋迦佛陀的話語，說道：

……當善思惟觀察於心。所以者何？長夜心為貪欲所染，瞋恚、愚癡所染故。比丘！心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。比丘！我不見一色種種如斑色鳥，心復過是。所以者何？彼畜生心種種故色種種。¹

以「心」為首腦的生命造作、變化，能夠導引「身」的形塑與歸趣，因此，在「惱亂」、「淨定」二者的分別下，修「心」以成「淨」，遂成為釋迦佛陀教導世間眾生離苦得樂的生命實踐主軸²。

¹ 引見《雜阿含經》卷10，《大正藏》第2冊，頁69c。

² 例如《增壹阿含經》卷51：「心為法本，心尊、心使，心之念惡，即行、即施，於彼受苦，輪轉于轍。心為法本，心尊、心使，中心念善，即行、即為，受其善報，如影隨形。」詳見《大正藏》第2冊，頁827b。



這一修心成淨以離苦得樂的佛陀教法，輾轉傳入中華地區而更加盛大開展後，在中華禪門裡出現了一個寓意深遠的美麗傳說：「釋尊拈花，迦葉微笑」³。

這一傳說，雖然也許是中華禪門祖師為了建立其派系宗譜而所造作、張揚的故事；但是，在釋迦佛陀滅度之後，作為結集佛陀教法的召集人⁴——摩訶迦葉（Mahākāśyapa），在阿含經中被譽為「興立正法」的佛陀門下高足，卻是一項不爭的事實⁵。不止於此，釋迦佛陀住世期間，也曾高度讚賞摩訶迦葉的修行功德，甚至還有把座位分「半座」給摩訶迦葉的舉措⁶。不過，摩訶迦葉到底有什麼德行、能力，以至於竟然先後受到釋迦佛陀以及佛滅後僧團成員的特別尊重呢⁷？

在佛教傳統裡，摩訶迦葉表現於外的形象，大體如下：（1）在

³ 詳見《大梵天王問佛決疑經》卷 1，《卍新纂續藏》第 1 冊，頁 442a。另參見 Albert Welter, “Mahākāśyapa’s Smile: Silent Transmission and the Kung-an (Koan) Tradition,” in Steven Heine and Dale S. Wright (eds.), *The Koan: Texts and Contexts in Zen Buddhism*, Oxford: Oxford University Press, 2000, pp.75-77.

⁴ 參見釋印順：〈王舍城結集之研究〉，《華雨集（三）》（台北：正聞出版社，2003 年），頁 37-59；Shi Zhiru, “Scriptural Authority: A Buddhist Perspective,” *Buddhist-Christian Studies*, Vol. 30 (2010), p.88. 此外，簡述學界有關該次結集之研究概況的文章，可以參見呂凱文：〈重讀佛教「王舍城結集」〉，《正觀雜誌》第 47 期（2008 年 12 月），頁 32-36。

⁵ 參見《雜阿含經》卷 23，《大正藏》第 2 冊，頁 168a；《佛本行集經》卷 47，《大正藏》第 3 冊，頁 870a-b。

⁶ 參見《雜阿含經》卷 41，《大正藏》第 2 冊，頁 302a-b。不過，印順法師（1906-2005）指出：「……與此相當的巴利經典，沒有這一段，這是北方的特有傳說（大迦葉在北方受到特別推重），意義非常深長！」參見釋印順：〈王舍城結集之研究〉，《華雨集（三）》，頁 43。

⁷ 然而，這並不表示摩訶迦葉的為人、行事、抑或作風等，都為僧團上下所歡迎。參見《別譯雜阿含經》卷 6，《大正藏》第 2 冊，頁 416c；《雜阿含經》卷 41，《大正藏》第 2 冊，頁 301a。另參見釋印順：〈王舍城結集之研究〉，《華雨集（三）》，頁 44-48。



修行樣態上，奉持「頭陀法」(dhūta-guna)，喜好獨居於遠離城鎮、寂靜無人煙的「阿蘭若」(araṇya)中修行禪觀⁸；(2)在日常行事應對上，為人嚴正，而對事又有時近乎苛求⁹；(3)社群關懷方面，憐憫貧窮人家，樂於幫助弱勢族群¹⁰；(4)教學事務方面，則頗不願輕易講說、論議¹¹。

然則，從主持僧團結集佛陀教說的「傳經」之師，到克紹佛法心印的「傳心」之師，積蘊在摩訶迦葉身心裡的修行功德究竟如何？其核心精神是什麼？而又根據的是哪種佛法見地？以至於值得中華禪師將他推舉為禪宗遠源自印度佛教傳統的第一代祖師¹²。學界對於這項研究課題，至今似乎較少專門的關注，因此，本論文打算以摩訶迦葉所修學的釋迦佛法為中心，根據漢譯阿含經典，來嘗試探討一下釋迦佛陀所傳授給摩訶迦葉的身心安頓之道。

全文結構如下：首先，第一節〈前言〉，陳述撰文動機，揭示主題是在探究摩訶迦葉所修佛法的安心道理；其次，第二節〈心如

⁸ 參見《雜阿含經》卷 41，《大正藏》第 2 冊，頁 301c；《雜阿含經》卷 16，《大正藏》第 2 冊，頁 115b；《增壹阿含經》卷 3，《大正藏》第 2 冊，頁 557b。另參見木川敏雄：〈大迦葉と彼の頭陀行〉，《印度學佛教學研究》第 32 卷第 1 號（1983 年 12 月），頁 194-196；木川敏雄：〈原始仏教教団に於ける頭陀行者の諸相について〉，《印度學佛教學研究》第 31 卷第 1 號（1982 年 12 月），頁 110-111；木川敏雄：〈初期仏教教団に於ける頭陀行者の一群について〉，《印度學佛教學研究》第 29 卷第 1 號（1980 年 12 月），頁 239-241；塚本啓祥 (Keisho Tsukamoto), “Mahākāśyapa’s Precedence to Ananda in the Rājagṛha Council,”《印度學佛教學研究》第 11 卷第 2 號（1963 年 3 月），頁 817-824。

⁹ 參見《大般涅槃經》卷 3：「……迦葉見佛足上而有點汗，即便迴顧，問阿難言：『如來足上，何緣有此？』……迦葉既聞此語，心懷惆悵，怪責阿難曾不呵止，致此點汗。」（《大正藏》第 1 冊，頁 206c-207a。）

¹⁰ 例如《增壹阿含經》卷 22〈須陀品〉：「頭陀行第一，恒愍貧窮者，如來與半坐，最大迦葉是。」（《大正藏》第 2 冊，頁 663b。）另參見《佛說摩訶迦葉度貧母經》，《大正藏》第 14 冊，頁 761c-763a；《出曜經》卷 9〈戒品〉，《大正藏》第 4 冊，頁 657b-c。

¹¹ 參見《雜阿含經》卷 41，《大正藏》第 2 冊，頁 300b。

¹² 參見《景德傳燈錄》卷 1，《大正藏》第 51 冊，頁 205c。



虛空不縛不著的生活實踐〉，簡要考察摩訶迦葉表現在日常生活行事上的修行實踐精神；進而在第三節〈摩訶迦葉的禪觀修行法門〉中，詳細闡述摩訶迦葉所修佛法的重要內涵、以及他用來修身安心的法門義理；最後，第四節〈結論〉，總結本論文的主要觀點。

貳、心如虛空不縛不著的生活實踐

摩訶迦葉在阿含經典裡被描寫成是一名遠離世俗貪欲、內心沒有繫縛，就像虛空從不取著任何事物那樣的佛法修學者¹³。因為擁有這般修行功德，所以釋迦佛陀認為摩訶迦葉是出家學眾中比較能夠不沾染高慢、愛著、嫉妒等世俗習氣的典範人物。

例如，釋迦佛陀稱讚摩訶迦葉時，說道：

迦葉比丘如月譬住，亦如新學，慚愧、軟下諸高慢，御心控形而入他家；如明目士夫，臨深登峰，御心控形，正觀而進。……若有比丘於他家，心不縛著貪樂；於他得利、他作功德，欣若在己，不生嫉想；亦不自舉，亦不下人，如是像類比丘應入他家。……

爾時，世尊以手捫摸虛空，告諸比丘：「我今此手，寧著空、縛空、染空不？」比丘白佛：「不也，世尊！」

佛告比丘：「比丘之法，常如是不著、不縛、不染心而入他家。唯迦葉比丘，以不著、不縛、不染之心而入他家；於他得利及作功德，欣若在己，不生嫉想；不自舉，不下人。其唯迦葉比丘，應入他家。……其唯迦葉比丘，心常如是，以不著、不縛、

¹³ 參見《雜阿含經》卷 41，《大正藏》第 2 冊，頁 302a；《佛本行集經》卷 46，《大正藏》第 3 冊，頁 869a。



不染之心，入於他家。……以是正法因緣，以慈心、悲心、哀愍心、欲令正法久住心而為人說，是名清淨說法。唯迦葉比丘，有如是清淨心，為人說法，以如來正法律、乃至令法久住心而為人說。……」¹⁴

世人常說：「民以食為天。」¹⁵釋迦佛陀也曾指出：「一切眾生以四食存。」¹⁶飲食對於生命體的存在及活動至關重要，毋庸置疑。然則，不管「搏食」、「觸食」、「念食」、抑或「識食」，事實上，在藉由飲食以延續生命這件大事或要務上，更值得關注的問題，還是其中所深藏著的生命體為了自我永存而不斷造作形成的各種「欲求」。

正如孔子（西元前 551-479）所指出：「飲食、男女，人之大欲存焉！」¹⁷而告子（西元前約 420-350）則說：「食、色，性也。」¹⁸對於「人」這一類生命體來說，通過眼、耳、鼻、舌、身等五種感官機能面對世界萬象時，便有五類以「心」為主導的各種欲求——所謂「五欲」。其中，若就人心所欲求的對象而言，那麼，以維持自身存活為核心的飲食欲求、還有以延續自我生命、擴大自我力量為潛因的男女欲求，便確實可說是最為普遍而基本的兩類欲求。可是，對於那些志願捨離「男女」這類欲求的出家修行者來說，所謂

¹⁴ 詳見《雜阿含經》卷 41，《大正藏》第 2 冊，頁 299c-300a。

¹⁵ 參見班固撰，顏師古注：《漢書·酈食其傳》（北京：中華書局，1983 年），頁 2107。

¹⁶ 詳見《長阿含經》卷 20〈忉利天品〉，《大正藏》第 1 冊，頁 133b-c。

¹⁷ 參見鄭玄注，孔穎達疏：《禮記·禮運》（台北：藝文印書館，1981 年），頁 430。

¹⁸ 參見趙岐注，孫奭疏：《孟子·告子上》（台北：藝文印書館，1981 年），頁 193。



「飲食」，也就成為日常生活中最基本的一類欲求了¹⁹！而為了滿足飲食欲求，在佛陀當時的印度文化社會背景下，「托鉢乞食」則毋寧是志願離開家庭而選擇從事專業宗教修行者的日常行事之一。

對於佛法修學者而言，藉由「托鉢乞食」，除滋養色身生命外，更重要的還是在於培育心智慧命；例如：養成少欲知足的心態、打造不分別計較的心態、翦除驕傲輕慢的心態、熄滅貪愛或瞋恚心態，等等。而對於施食者來說，以修行者的乞食活動為因緣，則有修集良善行業的機會，甚至因此得聞佛陀教說，思維、修習佛教正法，以致最終解脫成佛。

不過，起於飲食欲求而為了滋養色身、培育慧命的佛教僧侶，又應該懷抱怎樣心態、或者稟持何種精神，去面對那些在乞食活動中所遇見的人事物呢？

在前揭引文中，釋迦佛陀讚歎摩訶迦葉能夠像月亮那樣保有清淨光明的心態²⁰，也能夠如同新進學人那般不自視尊高，而且猶如

¹⁹ 這是尅就其意願取向而言，並非認為出家僧侶——不管是比丘、還是比丘尼，從此不會再在心中造作生起「男女」這類欲求。

²⁰ 關於「如月譬住」的月亮譬喻，到底釋迦佛陀是有取於月亮的什麼現象、特質、抑或意義而說的呢？惠敏法師認為那是「小心謹慎」、乃至「捨離貪欲」、「慚愧謙虛」的意思；詳見釋惠敏：〈《月譬經》的研究——以《瑜伽師地論》的有關部分為主〉，《中華佛學學報》第 2 期（1988 年 10 月），頁 143、頁 153。不過，本論文在這裡不採取這般解義；因為月亮除了初一微明、十五圓明、廿九光明將盡而有由小至大、由微轉著之類的喻義可取以外，實在不易看出月亮有何「小心謹慎」的喻義可取。本論文所採取的是月亮「清淨光明」之義。關於這一意義，則可參見《雜阿含經》卷 45：「……世尊月十五日布薩時，於大眾前坐。月初出時，時有尊者婆耆舍於大眾中，作是念：『我今欲於佛前，歎月譬偈。』……即於佛前，而說偈言：『如月停虛空，明淨無雲翳，光炎明暉曜，普照於十方。如來亦如是，慧光照世間，功德善名稱，周遍滿十方。』……」（《大正藏》第 2 冊，頁 329a-b。）另參見《佛說月喻經》卷 1：「……世尊告諸苾芻言：『如世所見，皎月圓滿，行於虛空，清淨無礙。而諸苾芻，不破威儀，常如初臘者，具足慚愧，若身若心，曾無散亂，如其法儀，入白衣舍，清淨無染，



虛空不著、不縛、不染於任何事物，同時還能隨喜他人所做善業嘉行，既不輕慢他人、但又不卑躬屈下。換言之，摩訶迦葉能以謙虛、平等、而且無所住著的心態，去對待那些施捨食物給他享用的在家人士，因此，佛陀教導弟子應該效法摩訶迦葉表現在乞食活動中的修行實踐精神。

事實上，在出家僧侶托鉢沿門向在家人士乞求飲食時，未必能夠常如己願。例如：假使遇到所施物很少、或所施物品質很差、甚至對方毫無施捨的意願等情況，那麼，在這時候、甚或在這之前，佛法修行者又應當要以怎樣的心態來面對呢？

對此，阿含經內記載釋迦佛陀告誡弟子：

若有比丘欲入他家，作如是念：「彼當施我，莫令不施；頓施，非漸施；多施，非少施；勝施，非陋施；速施，非緩施。」以如是心而至他家，若他不施、乃至緩施，是比丘心則屈辱；以是因緣，其心退沒，自生障闕。

若復比丘欲入他家，作如是念：「出家之人，卒至他家，何由得施、非不施，頓施、非漸施，多施、非少施，勝施、非陋施，速施、非緩施？」作如是念而至他家，若彼不施、乃至緩施，是比丘心不屈辱，亦不退沒，不生障礙。唯迦葉比丘，作如是念而入他家。是故諸比丘！當如是學，作如是念而入他家。……²¹

面對在托鉢乞食時所可能遭遇的這些情況，佛陀教導弟子應當培養不預想結果、不分別計較的心態，而且同樣是以摩訶迦葉為箇中榜樣。由此可見，摩訶迦葉在「托鉢乞食」這件生活事行上，確曾表

亦復如是。』」（《大正藏》第2冊，頁544b。）

²¹ 引見《雜阿含經》卷41，《大正藏》第2冊，頁300a-b。



現出一些頗為契合佛陀心懷的精神；例如：謙虛、平等、慈悲、不預求、不分別、不較量、不住著，等等。

除了有關托鉢乞食時的正確修行心態以外，肩負傳揚佛陀教法的弟子們在打算向世人講說佛法時，也必須具備某些良好的心靈品質。在最前面所引用的經文中，釋迦佛陀仍然高舉摩訶迦葉以為門下楷模，勸誡弟子應如摩訶迦葉般悲憫世人不聞不知佛法，以為了要讓世人霑受法益和促成正法住世久遠的心懷，而不以貪圖他人恭敬供養的態度，來向世人講說釋迦佛陀的正法之教。

事實上，關於志願出家修行的佛教僧侶卻也難免懷有貪圖他人供養的不良心態，期求佛法長久住世的摩訶迦葉，也曾對此表示相當的憂心。

例如，《增壹阿含經》記載摩訶迦葉回應釋迦佛陀的話語，這樣說道：

……我不堪任受彼衣食，今此納衣，隨時乞食，快樂無比。所以然者，將來當有比丘，形體柔軟，心貪好衣食，便於禪退轉，不復能行苦業；又當作是語：「過去佛時，諸比丘等，亦受人請，受人衣食，我等何為不法古時聖人乎？」坐貪著衣食故，便當捨服為白衣，使諸聖賢無復威神、四部之眾漸漸減少。聖眾以減少，如來神寺復當毀壞。如來神寺以毀壞故，經法復當凋落。是時，眾生無復精光；以無精光，壽命遂短。是時，彼眾生命終已，皆墮三惡趣。猶如今日眾生之類，為福多者，皆生天上；當來之世，為罪多者，盡入地獄。

22

²² 引見《增壹阿含經》卷 35〈莫畏品 41〉，《大正藏》第 2 冊，頁 746b。



貪著世人所恭敬供養的好衣美食，不僅可能漸漸導致佛陀教法難以長久住世，而且也將讓自己墮入日後往生三惡道的危機。因此，摩訶迦葉願以自己為榜樣，一生過著清苦的生活，不貪著好衣美食，以極力降低欲求的身心來從事乞食活動，同時隨緣為人開演佛法，是以受到釋迦佛陀的高度讚賞。這種清淨梵行乃是佛陀正法得以長久住世的因緣之一²³，大概也是摩訶迦葉堅持奉持頭陀行法的主要原由吧²⁴！

叁、摩訶迦葉的禪觀修行法門

在佛陀住世期間，身為出家僧侶的佛弟子們，除了飲食、說法、睡眠之外，最重要的活動，還是在於聽聞、思維、修習佛陀所向他們宣講的正法律。摩訶迦葉之所以擁有上揭良好生命品質，最終還是立足在深入研修佛法的禪觀功夫上。然則，摩訶迦葉究竟主要從事哪些修學項目？它們如何進行？甚至它們又是奠基在怎樣的修學義理之上呢？以下，嘗試分項展開探討。

一、以「阿蘭若行」為主的修學項目

²³ 例如《雜阿含經》卷 32：「……迦葉！有五因緣，令如來法律不沒、不忘、不退。何等為五？若比丘於大師所，恭敬、尊重、下意供養，依止而住。若法、若學、若隨順教、若諸梵行，大師所稱歎者，恭敬、尊重、下意供養，依止而住。」（《大正藏》第 2 冊，頁 226b-227a）另參見《別譯雜阿含經》卷 6，《大正藏》第 2 冊，頁 419b-c。

²⁴ 另參見釋恆強：〈大迦葉尊者的悲心〉，《戒幢佛學》第 3 卷（長沙：岳麓書社，2005 年），頁 577-587。



佛經中傳說摩訶迦葉原本是一名「事火外道」，在歸依釋迦佛陀後，懷著信敬、慚愧、不貪、不瞋、正定等心態，精勤修習佛陀所傳授給他的解脫道法²⁵。就中，堪稱他所最為擅場的實踐項目，便是堅守「頭陀之法」，主修「阿蘭若行」²⁶，並且認為那是一種能讓自己得利、也可裨益他人的實踐項目及修行型態。

例如，《雜阿含經》記載：

……佛告迦葉：「汝觀幾種義，習阿練若，讚歎阿練若；糞掃衣、乞食，讚歎糞掃衣、乞食法？」

迦葉白佛言：「世尊！我觀二種義：現法得安樂住義，復為未來眾生而作大明。未來世眾生，當如是念：『過去上座，六神通，出家日久，梵行純熟，為世尊所歎，智慧梵行者之所奉事。彼於長夜，習阿練若，讚歎阿練若；糞掃衣、乞食，讚歎糞掃衣、乞食法。諸有聞者，淨心隨喜，長夜皆得安樂饒益。』」……

佛告迦葉：「若有毀訾頭陀法者，則毀於我。若有稱歎頭陀法者，則稱歎我。所以者何？頭陀法者，我所長夜稱譽、讚歎。是故，迦葉！阿練若者，當稱歎阿練若；糞掃衣、乞食者，當稱歎糞掃衣、乞食法。」……²⁷

佛教史傳記載釋迦佛陀出家求學解脫道法，一度經歷「六年苦行」²⁸。其後，雖然感悟「苦行非道」²⁹，但是打從證道成佛以來，仍舊經常稱歎那種帶有苦行精神的「頭陀之法」。佛陀門下，摩訶

²⁵ 參見《雜阿含經》卷 41，《大正藏》第 2 冊，頁 300c-301a。

²⁶ 參見《佛說阿羅漢具德經》，《大正藏》第 2 冊，頁 831a。

²⁷ 詳見《雜阿含經》卷 41，《大正藏》第 2 冊，頁 301c。

²⁸ 參見《佛本行集經》卷 28〈魔怖菩薩品〉，《大正藏》第 3 冊，頁 785c。

²⁹ 參見《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 182，《大正藏》第 27 冊，頁 913c。



迦葉便是堅守「頭陀之法」的著名弟子。即使佛陀曾經因為摩訶迦葉年紀逐漸老大，而不忍他還得如許清苦生活，所以勸說他應穿著稍微好一點的衣服，同時考慮改來僧團與大眾共住³⁰；不過，摩訶迦葉並未接受佛陀的勸請，還是堅持奉行「頭陀之法」，終生如此。

根據《增壹阿含經》、或者漢傳佛教的《十二頭陀經》、乃至南傳佛教的《清淨道論·頭陀品》，遵守「頭陀之法」的修行者，在住處方面的要求是「塚間」、「樹下」、乃至「隨處」³¹。然而，不管「塚間住」、「樹下止」、還是「隨處住」，擇地居住以利禪觀修行的基本精神，就是要求盡量遠離人群聚居之吵雜場所；而後者，也就是「阿蘭若」或「阿練若」這個語詞的表面意思。因此，主修「阿蘭若行」的佛教僧侶，相對於所謂的「聚落比丘」，也被叫做「阿蘭若比丘」³²。

根據《十二頭陀經》，阿蘭若比丘奉行「頭陀之法」時的主要修學精神，就是要能夠「遠離二著」：(一)、身形方面，必須遠離家庭、甚至僧團等群居處所，居住在空曠、閑靜的地方；(二)、心態方面，則是必須遠離「五欲」、「五蓋」等不利佛法進修的心智情況³³。以下，就此分別展開研討。

³⁰ 參見《雜阿含經》卷 41，《大正藏》第 2 冊，頁 301 c；《增壹阿含經》卷 35〈莫畏品 41〉，《大正藏》第 2 冊，頁 746a-c。

³¹ 參見《增壹阿含經》卷 46〈放牛品〉：「……所謂阿練若：乞食，一處坐，一時食，正中食，不擇家食，守三衣，坐樹下，露坐閑靜之處，著補納衣，若在塚間。……」（《大正藏》第 2 冊，頁 795a-b。）又參見《佛說十二頭陀經》卷 1，《大正藏》第 17 冊，頁 720c；《清淨道論》卷 2，《漢譯南傳大藏經》第 67 冊，頁 101a。

³² 參見釋印順，《初期大乘佛教之起源與開展》（台北：正聞出版社，1994 年，七版），頁 1286-1287。另參見 Reginald Alden Ray, *Buddhist Saints in India: A Study in Buddhist Values and Orientations* (New York: Oxford University Press, 1994), pp.66-67.

³³ 參見《佛說十二頭陀經》卷 1：「一者、阿蘭若比丘行頭陀時，應作是念：『我今在此空閑之處，為無上道捨身命財，修三堅法，死當如厭死，不生顧戀。』若



(一)、身遠離

人類是過著群居生活的動物，不過，個人卻也是擁有相對自由獨立行動能力的生命體。一方面，每個人都在群居生活中得到不僅是滋養色身所必需的多樣物資和照護，而且還有長養心智能力所必備的各種關愛與教育；尤其嬰兒時期的個人更難離開人群——例如家庭，以自食其力的方式存活下來。可是，另一方面，來自其他個人所提供的物資、愛護、教育等協助，它們所最終成就的，還是另一擁有相對自由、能夠獨立行動的生命體，例如張三、李四或王五之類的個人。這一生命體之所以被稱為具有相對自由、能夠獨立行動的「個人」，又正是基於他擁有某些可用來區別其他個人的身形、心智等生命內涵，而且無法被其他個人所取代，甚至也是不可能被完全複製的生命現象。

然而，正因為每一個人都是相對自由、能夠獨立行動的生命體，但卻又要過著群居生活，所以許多基於生命現象的差別情況，例如身形的高矮、胖瘦、殘全，情感暨心智的豐瘠不一、優劣不等、趣捨不同，等等，有時便不免彼此有所衝突，甚至演變成水火不容的地步。

在人我衝突而不得並存的生活情境中，不管對誰來說，便多少容易引發個人心靈生起煩惱、身體遭受限制。至於那些彼此不起衝突、人我和樂融融的生活情況，也不見得一向總是那麼美好；因為該類情況也可能導致某一個人對於群居生活、或者對於某些人事物的眷戀不捨、依賴不離，然而生命存在的真實情況，卻是任誰也都

至病苦須人之時，當作是念：『我今一身，為法出家，法為我伴，若勤行法者，即是救護，是為阿蘭若法。』行者本以居家多惱，捨父母、妻子，出家行道；而師徒、同學，還生結著，心復多擾亂，是故受阿蘭若法，令身遠離慣鬧，住於空閑。遠離者，離眾鬧聲，若放牧處，最近三里，能遠益善。若得身遠離已，亦當令心遠離五欲、五蓋。阿蘭若比丘，法當如是。」（《大正藏》第 17 冊，頁 720c。）



無法永遠依戀某些人事物或某種群居生活，所以最終避免不了無人可得依賴、無物可得眷戀之際的煩惱憂愁。或者，不同的個人可能依戀同一對象，以致彼此發生某些非要爭箇您死我活的重大衝突。

或許正是因為能夠覺察群居生活中某些情況對於個別生命體之發展有其負面的影響，所以印度文化傳統裡出現一種要求個人應當離群索居、獨力探索世界真相的出家生活型態；而釋迦佛陀，便是過著這種出家生活型態的最著名實踐者。

然則，人類，甚至所有生命型態，畢竟都不真是屬於名符其實的獨立存在、能夠自主行動的個人或個體。任何個人或生命個體，實際身處在一更大的生命群體裡；不過，彼此相對顯現出某些獨立存在以及能夠自主行動的生命現象而已！因此，所謂離群索居、獨力探索世界真相，畢竟也僅僅是剋就某個層面或某種意義而所建立起來的一種說法；箇中情實，則根本不像所說那樣確切無疑。這所以釋迦佛陀出家修行成道後，還是必須重新走向人群，終其後續的生命旅程，盡力在人間為有緣者開示自己所證見的緣起中道正法，乃至進而成立僧團來讓佛法得以有組織地傳承下去。

不過，以解脫身心困苦為生命價值導向的佛陀教法，有鑑於群居生活中所可能呈現的某些困苦情境，並且了解相對安靜的內心及外境更能夠幫助世人深入探發世界真相、長養生命智慧，所以至少在佛法修行的階段意義上，還是特別稱讚身軀遠離人群聚居吵雜處所的「阿蘭若行」。不僅如此，就像阿含經裡記載釋迦佛陀經常勸誡弟子們的話：「獨一靜處，專精禪修。」³⁴佛陀的正法之教，也確實強調靜處獨修的殊勝價值。摩訶迦葉一生修學「阿蘭若行」，就是佛陀弟子中實踐佛教正法的最佳典範之一。

(二)、心遠離

³⁴ 參見《雜阿含經》卷 12，《大正藏》第 2 冊，頁 79c-80b。



然則，「身遠離」仍然不過是實踐佛法、觀思教義的修行方便之一，並不能夠直接導向生命種種困苦的究竟解脫；因為倘若僅止於身軀遠離人群而心靈卻未嘗捨棄任何足以妨害自己養成良好生命品質的不善情況，那麼，最終還是無法實現佛教要求解脫生命種種困苦的理想境界——究竟涅槃。更何況，過著群居生活的佛弟子——「聚落比丘」，即使不像「阿蘭若比丘」那樣離群索居，也仍舊能夠實踐佛陀正法而得解脫、入涅槃。因此，比起「身遠離」的佛法生活實踐，更為重要的還是落在佛法學習者在「心遠離」方面到底擁有怎樣的修行功德。

但，「心遠離」是什麼意思呢？或者說，怎樣的心靈或心智狀態叫做「心遠離」？又，究竟是要遠離身心內外一切事物、還是僅需遠離某些特定情況呢？乃至心靈或心智為何必須得要展開那些可被稱為「遠離」的佛法修行作為呢？

首先，關於「心遠離」的「遠離」一詞，乃是不靠近或離開某個對象的意思。而表現在心靈或心智活動層面的所謂「心遠離」，便是指對某人事物，不去生起貪戀而不願捨棄、耽著而不忍離開的情感及意念。不過，由於所謂「心」就具體展現在人們的情感、意念、認知等生命活動上，除非死亡，不然大人們不能不有這些生命活動。而情感、意念、認知等生命活動展現時，又必有其對象或內容。因此，人心所能夠遠離的，其實不是指它的對象或內容，而應當是指後於「心」、有關於「心」在面臨該許對象或內容時的某種態度抑或精神取向。於是，如實說來，「心遠離」不外就是指心靈本身表現出一種對於自身之對象或內容的態度抑或精神取向。

其次，持守頭陀之法的阿蘭若行者，究竟是要遠離身心內外一切事物、還是只需遠離某些情況呢？這裡所引經文主要說的乃是遠離「五欲」、「五蓋」。

「五欲」(pañca kāmāḥ)，一般或指財貨利益、男女情色、榮譽



名聲、飲食美味、睡眠休息等人類生活裡較為重大而基本的五類欲求。不過，這裡所說「五欲」，乃是通指人心藉由眼、耳、鼻、舌、身等五類感官接收外來各種訊息，而在形色或顏色、聲音、香氣、滋味、觸覺等五類感官對象上所引生出來的種種要求滿足之意念趣向。例如：眼睛，欲求好看的美麗景色；耳朵，欲求悅耳的美好音聲；鼻子，欲求芳香清新的氣味；舌頭，欲求美味可口的飲食；身體，欲求碰觸柔軟舒適的物品，等等。

當然，人心通過五類感官所欲求的具體事物，嚴格說來，可以無窮無數；不過，無論如何，它們又並非都是屬於必須加以訶責乃至摒除的對象。為什麼？因為它們只是在人類生命活動中所顯示出來的一些現象，未必會讓人陷入身心困苦的情境；甚至相反地，它們常常還能讓人產生諸如喜悅、快樂、安適等感受³⁵。經中所要求遠離的「五欲」，乃是指佛法修行者應當遠離自己對於那些欲求及其對象的種種不知適可而止、抑或過度希望滿足的貪得無厭心靈趣向；因為後者，才是造成生命受苦的核心要素。

正如《雜阿含經》記載舍利弗告訴摩訶拘絺羅的話語，說道：

非眼繫色、非色繫眼，乃至非意繫法、非法繫意。尊者摩訶拘絺羅！於其中間，若彼欲貪，是其繫也。……譬如二牛，一黑、一白，共一軛鞅縛繫，……

若眼繫色、若色繫眼，乃至若意繫法、若法繫意，世尊不教人建立梵行，得盡苦邊。以非眼繫色、非色繫眼，乃至非意繫法、非法繫意，故世尊教人建立梵行，得盡苦邊。

尊者摩訶拘絺羅！世尊，眼見色，若好、若惡，不起欲貪；其餘眾生，眼若見色，若好、若惡，則起欲貪。是故世尊說：「當

³⁵ 參見《雜阿含經》卷 46，《大正藏》第 2 冊，頁 338b。



斷欲貪，則心解脫。」乃至意、法，亦復如是。³⁶

這裡明白指出：是否生起「欲貪」，才是眾生到底會不會被生死煩惱繫縛的關鍵所在。倘若像釋迦佛陀面對一切事物，不管它們是好或是壞，都不起「欲貪」，那麼，心靈便可得解脫自在。

又如，釋迦佛陀曾經告訴弟子，說：

比丘當知，凡夫染習五欲，無有厭足；聖人智慧成滿，而常知足。比丘！一切諸行，過去盡滅，過去變易，彼自然眾具及以名稱，皆悉磨滅。是故，比丘！永息諸行，厭離、斷欲、解脫。……³⁷

面對五欲之悅樂，貪求滿足而不知適可停止的人，便成為世俗凡夫。相反地，面對五欲之悅樂，能夠知足，甚至曉得它們可能導致自身陷入某些困苦情境，因而設法捨離的人，則可打造出佛教所肯定的賢聖品格。因此，重點不在有沒有生起五欲、或者享不享受五欲之悅樂，而是身為不免生起五欲、可以享受五欲之悅樂的人，到底能不能透過觀察、思維「五欲」以及跟「五欲」相關聯的生命活動，從中覺悟適可、知足的重要價值！

至於「五蓋」(pañca āvaranāni)——貪欲、瞋恚、睡眠、調悔、疑³⁸，則是因為它們會阻礙學人發起善心，而不利於禪定、智慧等佛法功德的修習，所以成為學人所應當要求遠離的一些身心狀態。其中，「貪欲」，如前所述，乃是指向自心耽著、貪求某些人事物的

³⁶ 參見《雜阿含經》卷 9，《大正藏》第 2 冊，頁 60a-b。

³⁷ 引見《雜阿含經》卷 10，《大正藏》第 2 冊，頁 68a-b。

³⁸ 參見《別譯雜阿含經》卷 4：「云何斷除五蓋？斷除欲蓋、瞋恚、睡眠、調悔及疑。……」（《大正藏》第 2 冊，頁 397b-c。）



不知足狀態³⁹；而它主要的表現，就在上來所說的「五欲」之中。「瞋恚」，則是指自身對於某些不悅可己意、或者不討自己歡喜的人事物，在心底存有一種不願再見、不喜聽聞、甚至詛咒對方的情意⁴⁰。「睡眠」，雖然泛指一切為了休息身心疲累情狀的作為，但在這裡，主要是指那些花費太多時間在「睡眠」這件事上的情況；或者，更是指一種經常處在昏沉、不清明狀態中的心靈情況。「調悔」，也作「掉悔」，一般認為是「掉舉」與「後悔」的合稱。但分別說來，「掉舉」是指一種躁動不安的心靈狀態，而「後悔」則是指對自己所做過事情的一種追思、憂惱心境；它們都會讓人心不得安寧、靜定，障礙佛法的修行實踐。若合起來說，則「掉悔」應當是指一種追思憂惱往事以致心靈躁動不安的精神狀態。「疑」，廣義說來，是指人們不瞭解某些事物的原委或情實，也不能夠決斷是非然否的一種茫然心態。而狹義來看，「疑」乃特指佛法修學者對於佛教所認為是真理者的一種不清楚明了、抑或猶豫不得決定之心態。

針對「五蓋」，在佛教經論裡所提示出來的一些修行法門，例如「五停心觀」——不淨觀、慈悲觀、界分別觀、數息觀、因緣觀，便可方便用來對治該許心態⁴¹。就中，不淨觀，能夠用來對治「貪欲蓋」；慈悲觀，可以用來對治「瞋恚蓋」；界分別觀，能夠用來對治「睡眠蓋」；數息觀，可以用來對治「掉舉蓋」；因緣觀，則可用來對治「疑蓋」。但最重要的，還是必須找到「五蓋」之所以生起、孳長、乃至終於堅固的根本原由。

³⁹ 參見《瑜伽師地論》卷 59：「何等名為貪欲五相？……」（《大正藏》第 30 冊，頁 631a。）

⁴⁰ 參見《瑜伽師地論》卷 59：「何等名為瞋恚五相？……」（《大正藏》第 30 冊，頁 631a。）

⁴¹ 可參見《大智度論》卷 17〈序品〉：「問曰：『汝先言呵五欲，除五蓋，行五法，得初禪。修何事、依何道，能得初禪？』答曰：『依不淨觀、安那般那念等諸定門。……』」（《大正藏》第 25 冊，頁 185b-c。）



關於這個問題，在阿含經內，釋迦佛陀曾以人身需要仰賴飲食供給營養才能成長的事例，類比地說道：

……貪欲蓋，以何為食？謂觸相，於彼不正思惟，未起貪欲令起，已起貪欲能令增廣，是名貪欲蓋之食。

何等為瞋恚蓋食？謂障礙相，於彼不正思惟，未起瞋恚蓋令起，已起瞋恚蓋能令增廣，是名瞋恚蓋食。

何等為睡眠蓋食？有五法。何等為五？微弱、不樂、欠味、多食、懈怠，於彼不正思惟，未起睡眠蓋令起，已起睡眠蓋能令增廣，是名睡眠蓋食。

何等為掉悔蓋食？有四法。何等為四？謂親屬覺、人眾覺、天覺、本所經娛樂覺，自憶念、他人令憶念而生覺，於彼起不正思惟，未起掉悔令起，已起掉悔令其增廣，是名掉悔蓋食。

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，未起疑蓋令起，已起疑蓋能令增廣，是名疑蓋食。……

何等為貪欲蓋不食？謂不淨觀，於彼思惟，未起貪欲蓋不起，已起貪欲蓋令斷，是名貪欲蓋不食。

何等為瞋恚蓋不食？彼慈心思惟，未生瞋恚蓋不起，已生瞋恚蓋令滅，是名瞋恚蓋不食。

何等為睡眠蓋不食？彼明照思惟，未生睡眠蓋不起，已生睡眠蓋令滅，是名睡眠蓋不食。

何等為掉悔蓋不食？彼寂止思惟，未生掉悔蓋不起，已生掉悔蓋令滅，是名掉悔蓋不食。

何等為疑蓋不食？彼緣起法思惟，未生疑蓋不起，已生疑蓋令滅，是名疑蓋不食。……⁴²

⁴² 詳見《雜阿含經》卷 27，《大正藏》第 2 冊，頁 192a-193a。



「貪欲蓋」，以「觸受對象」為食物；「瞋恚蓋」，以「障礙自身心意」為食物；「睡眠蓋」，或以「身體微弱」、或以「心情不樂」、或以「身心疲累而打哈欠」、或以「飲食過量」、或以「精神懈怠」為食物；「掉悔蓋」，或以「憶念親屬」、或以「憶念某人」、或以「憶念天眾」、或以「憶念過去可樂之事情」為食物；「疑蓋」，以「對於過去事物、現在事物、未來事物的迷惑不得決定」為食物。不過，雖然「五蓋」各有維繫其自身存活的食物，但更重要的，還是在於所謂「不正思維」，亦即對於上揭情況出現時的不正確思維，才讓「五蓋」得以繼續存活而發揮它的作用，以致最終障礙學人修行佛道。然則，就像一旦不再提供食物給身體所需要的營養，那麼，身體便不能繼續正常運作機能，也就無法增長、變壯，而最後必然枯死一般，假使能夠具有正確的思維，那麼，「五蓋」也就無法繼續放肆其妨害學人行道的不良作用。

不過，什麼是「正確的思維」呢？引文指出：「不淨」、「慈悲」、「明照」、「寂止」、「緣起法」等五種思維內涵，認為藉由它們便能斷絕「五蓋」所需飲食，以致最終除滅「五蓋」。

「不淨」、「慈悲」、「明照」、「寂止」、「緣起法」等，是分別用來對治「五蓋」的正確觀察思維。除此以外，更為根本的觀察思維、以及與它相關聯的修行方式，《雜阿含經》記載釋迦佛陀向摩訶迦葉所親口講說的內容，則有：

……若欲聞法，以義饒益，當一其心，恭敬尊重，專心側聽，而作是念：「我當正觀五陰生滅，六觸入處集起、滅沒；於四念處，正念樂住；修七覺分、八解脫，身作證；常念其身，未嘗斷絕；離無慚愧，於大師所、及大德梵行，常住慚愧。」如是應當學。……⁴³

⁴³ 詳見《雜阿含經》卷41，《大正藏》第2冊，頁302c-303c。



首先，應該觀察思維色、受、想、行、識等「五陰」是生滅無常的現象⁴⁴，以及觀察思維眼、耳、鼻、舌、身、意等「六（內）觸入處」或「六根」⁴⁵也是緣聚而生起、緣散便減去的事物。這些都是阿含經典裡所常見的佛陀教說⁴⁶。

「六根」既是緣聚而生起、緣散便減去的東西，那麼，前面所說，依憑五根而出現的「五欲」，也應當曉得它們同樣不可能具有固定不變、永遠不改的內容及性質。因此，透過如此全面地觀察思維「六根」、以及它們的對象——「六塵」或「六（外）觸入處」、乃至兩者接觸所形成的覺知活動——「六識」的生滅無常，從而不去尋求、執定某種常恒可得的對象，那麼，便能逐漸遠離五欲之過患。

其次，修習「觀身如身」、「觀覺如覺」、「觀心如心」、「觀法如法」的「四念處」法門⁴⁷，如實正觀身體的活動及其現象、身心苦樂等感受的樣相、自心思慮欲求的情況、以及六根面對六塵而生起六識的種種表現，也是另外一種能夠避免五欲過患的佛法實踐路徑。

又，佛法修行者以「四念處」為精神糧食⁴⁸，進一步修習：繫

⁴⁴ 另參見《佛本行集經》卷 46〈大迦葉因緣品〉：「……復次，迦葉！汝於彼時，常起正念，勿暫捨離。迦葉！汝於此事，復應當學。復次，迦葉！汝於彼時，於五陰中，應觀生滅之相。所謂此是色，此是色生，此是色滅；此是受，此是想，此是行，此是識，此是識生，此是識滅。迦葉！汝於是處，應如是學。」（《大正藏》第 3 冊，頁 866b-c。）

⁴⁵ 參見《雜阿含經》卷 2：「……何等為六？謂眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。」（《大正藏》第 2 冊，頁 11b。）

⁴⁶ 另參見《雜阿含經》卷 47：「……是故，那提迦！當如是學：於五受陰，觀察生滅；於六觸入處，觀察集滅；樂於遠離，精勤遠離，當如是學。」（《大正藏》第 2 冊，頁 344a。）

⁴⁷ 參見《中阿含經》卷 24〈因品〉，《大正藏》第 1 冊，頁 582b-584b。

⁴⁸ 參見《中阿含經》卷 10〈習相應品〉：「如是明、解脫亦有食，非無食。何謂明、解脫食？答曰七覺支為食。七覺支亦有食，非無食。何謂七覺支食？答曰四念處為食。四念處亦有食，非無食。何謂四念處食？答曰三妙行為



念對象時清明而安寧、思維抉擇對象的真偽、為法而精進不懈、引發輕安感受、生起喜樂心情、身心靜定不亂、捨離一切偏畸等「七覺支」，那麼，便能遠離「五蓋」⁴⁹，漸次證得「八解脫」⁵⁰。

因此，釋迦佛陀曾經這樣宣稱：

我於昔時，離諸慾惡不善之法，有覺有觀，離生喜樂，入於初禪。是時，摩訶迦葉比丘，亦復如是，……

我於爾時，諸漏盡已，於無漏中，心得解脫，慧得解脫；於現法中，神通自在，證安樂行，唱如是言：「生死已斷，梵行成就，所作已辦，不受後有。」是摩訶迦葉比丘，亦復如是，……⁵¹

摩訶迦葉也正是經由上揭修行道路，具備「三明」、「六通」，從而達成生命困苦的徹底解脫。

二、如何修學「遠離」之行

「遠離」，乃是阿含經典所傳釋迦佛法的實踐精神主軸。「阿蘭若」作為空閑、寂靜的處所，也可說是「遠離」在生活空間選擇上

食。……具三妙行已，便具四念處。具四念處已，便具七覺支。具七覺支已，便具明、解脫。如是此明、解脫展轉具成。」（《大正藏》第1冊，頁489a。）

⁴⁹ 參見《雜阿含經》卷26：「……世尊告諸比丘：『有五退法。何等為五？謂貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋，是則退法。若修習七覺支，多修習令增廣，是則不退法。何等為七？謂念覺支、擇法覺支、精進覺支、猗覺支、喜覺支、定覺支、捨覺支，是名不退法。』」（《大正藏》第2冊，頁189b。）

⁵⁰ 參見《中阿含經》卷24〈因品〉：「復次，阿難！有八解脫。云何為八？……阿難！若有比丘彼七識住及二處知如真，心不染著，得解脫，及此八解脫，順逆身作證成就遊，亦慧觀諸漏盡者，是謂比丘阿羅訶，名俱解脫。」（《大正藏》第1冊，頁582a-b。）

⁵¹ 詳見《佛本行集經》卷46〈大迦葉因緣品〉，《大正藏》第3冊，頁867a-868a。



的具體落實。然而，意含「無諍」的所謂「阿蘭若行」，除「身遠離」外，「心遠離」並非僅僅是遠離「五欲」、「五蓋」之類的特定心靈現象，而且還要能夠遠離、止息一切思維言說所造成的彼此是非等相對見解或偏執論斷。

例如，《中阿含經》記載釋迦佛陀宣講〈分別無諍經〉時，便教導弟子：

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。……

有諍法、無諍法。云何有諍法？云何無諍法？若欲相應與喜樂俱極下賤業，為凡夫行，此法有諍。以何等故，此法有諍？此法有苦、有煩、有熱、有憂感邪行，是故此法則有諍也。若自身苦行，至苦非聖行，無義相應，此法有諍。以何等故，此法有諍？此法有苦、有煩、有熱、有憂感邪行，是故此法則有諍也。離此二邊，則有中道，成眼、成智、自在、成定，趣智、趣覺、趣於涅槃，此法無諍。以何等故，此法無諍？此法無苦、無煩、無熱、無憂感正行，是故此法則無諍也。……

隨國俗法，是及非，此法有諍。以何等故，此法有諍？此法有苦、有煩、有熱、有憂感邪行，是故此法則有諍也。隨國俗法，不是、不非，此法無諍。以何等故，此法無諍？此法無苦、無煩、無熱、無憂感正行，是故此法則無諍也。……知諍法及無諍法已，棄捨諍法，修習無諍法，汝等當學。⁵²

佛陀教導弟子應當辨明什麼是「有諍法」、而什麼又是「無諍法」，從而選擇修行「無諍法」，遠離「有諍法」。所謂「無諍法」，落在

⁵² 詳見《中阿含經》卷 43〈根本分別品〉，《大正藏》第 1 冊，頁 701b-703c。



禪觀實踐層面，它的實質便是能夠導向解脫涅槃境界的「中道正行」，同時也是止息一切「我見」、「我所見」等思維言說的「諸法空觀」。

正如印順法師所指出的：

「無諍」(araṇya)，就是阿蘭若。從形跡說，這是初期野處的阿蘭若行，而不是近聚落住(與聚落住)的律儀行。從實質說，無諍行是遠離一切戲論，遠離一切諍執的寂滅。⁵³
 ……無諍就是空。⁵⁴

「無諍就是空。」這是從禪觀實踐角度所提出的說法。因為佛法修行者倘若能夠不落入世人往往以為實有某某、實無某某、實是某某、實非某某等偏知偏見的相對論斷或看法，也就不會跟世俗凡夫一般見識，而得以避免跟人發生論諍。所謂「我不與世間諍，世間與我諍。」⁵⁵在正確觀察思維諸法緣起性空實相的釋迦佛陀看來，「空」是絕諸戲論、超越名想的不可思議自覺境界；對此，原本應當默然，

⁵³ 詳見釋印順，《初期大乘佛教之起源與開展》，頁 633。

⁵⁴ 印順法師對此，詳細論道：「……了達一切諸法唯假名，就可以成就『無諍行』。無諍的本義，是說語言名稱的缺乏確實性固定性，了知它是假名如幻，不應固執。這在《中阿含經》已經被重視了。如卷四三說：『隨國俗法，不是、不非耶，……此法無諍。』無諍是建立在假名上，所以與空義有密切的關係。傳說須菩提尊者是無諍第一，《中阿含》明無諍行的時候就讚歎他說：『此行真實空，捨此住止息。』須菩提尊者，能夠捨離『此』語言戲論，安住無諍(止息)，就是行真實空。無諍就是空，不是很顯然的嗎？這意思，《增一阿含·須陀品》有著解釋：『有字者，是生死結；無字者，是涅槃也。……有字者，有生有死，有終有始；無字者，無生無死，無終無始。有名言，是生死法，就有生死始終；無名言，是涅槃法，一切生死始終皆無。』這說明了涅槃的離言無諍。假名是空的，空是假名的；能夠了達空性的假名離言，就可以安住無諍，也就可以獲證涅槃。所以空的假名，不但可以安立緣起世間，也可以經過無諍的修證，走向解脫還滅，而獲得離言涅槃。」詳見釋印順，《性空學探源》(台北：新華出版社，1991年，十三版)，頁 255-256。

⁵⁵ 詳見《雜阿含經》卷 2，《大正藏》第 2 冊，頁 8b。



所以「不欲說法」⁵⁶。但是，不得已而為世人建立教說，那麼，修學者也必須明白它們只是一時假名施設的標月之指，而不應當循名取相地執之為真實的存在、抑或是真實的不存在，唯有如此，也才能夠進趣解脫涅槃境界。

可是，佛法修學者究竟應當如何運作這樣一種「空觀」呢？針對這個問題，釋迦佛陀在開示無上正覺法印時，則曾說到以下的正確觀察思維：

……若有比丘作是說：「我得空，能起無相、無所有、離慢知見者，此則善說。所以者何？若得空已，能起無相、無所有、離慢知見者，斯有是處！」

……若比丘於空閑處，樹下坐，善觀色，無常、磨滅、離欲之法。如是觀察受、想、行、識，無常、磨滅、離欲之法。觀察彼陰，無常、磨滅、不堅固、變易法，心樂清淨解脫，是名為「空」。……復有正思惟三昧，觀色相斷，聲、香、味、觸、法相斷，是名「無相」。……復有正思惟三昧，觀察貪相斷，瞋恚、癡相斷，是名「無所有」。如是觀者，猶未離慢、知見清淨。

復有正思惟三昧，觀察我所，從何而生？復有正思惟三昧，觀察我、我所，從若見、若聞、若嗅、若嘗、若觸、若識而生。復作是觀察：「若因、若緣而生識者，彼識因、緣，為常？為無常？」復作是思惟：「若因、若緣而生識者，彼因、彼緣皆悉無常。復次，彼因、彼緣皆悉無常，彼所生識，云何有常？無常者，是有為行，從緣起，是患法、滅法、離欲法、斷知法。」是名聖法印、知見清淨。……⁵⁷

⁵⁶ 參見《佛本行集經》卷 33〈梵天勸請品〉，《大正藏》第 3 冊，頁 805c-806a。

⁵⁷ 詳見《雜阿含經》卷 3，《大正藏》第 2 冊，頁 20a-b。



所謂「慢」(māna)，乃指一種以己為主、自尊自是的心靈狀態。舉凡認為自己比他人優異、甚或比別人低劣、乃至跟別人一模一樣的心態，廣義來說，都可稱為「慢」⁵⁸。一旦懷有如此心態，往往導致不是不知敬重他人、就是不免看輕自己，從而引出種種煩惱、苦痛。又，佛教認為「慢」是根據「我見」(satkāya-drsti)或「我執」(ātma-grāha)所形成⁵⁹，所以通常一般也叫做「我慢」。假使想要捨離「我慢」，進而成就一種沒有妄想、沒有執見的「知見清淨」狀態，那麼，便須從能夠證得「我見」虛妄不實的「(人我)空觀」著手。因此，引文表示：觀察色等「五蘊」都不恒常，皆為變易、磨滅的生命現象，同時思維「五蘊」全都不是應當對它們生起欲求或愛著心念的對象，進而一心願樂清淨解脫境界，那麼，以如此「空觀」為奠基，經由「無相觀」，轉入「無所有觀」，以形成對於一切諸法緣起性空的正確知見，也就能夠步步遠離「我慢」，證入不起「我」、「我所」等愛著心念的「知見清淨」——所謂「無『無明』」的智慧解脫境界。

三、「遠離」這一佛法實踐精神的義理根基

在阿含經典中，「空觀」所側重的觀行內涵，毋寧是在「人無我」的知見清淨；而其所強調的實踐標的，則為「離欲無繫」的身心自在狀態⁶⁰。因此，釋迦佛陀所教說的法義，每多要求從觀察思

⁵⁸ 參見《三法度論》卷2〈惡品〉：「問：『云何慢？』答：『慢者，卑、等、上起意，以此猗，故曰慢。復次，稱量彼彼，故曰慢。……』」（《大正藏》第25冊，頁23c。）

⁵⁹ 參見《大乘阿毘達磨集論》卷1〈三法品〉：「何等為慢？謂依止薩迦耶見，心高舉為體，不敬苦生所依為業。」（《大正藏》第31冊，頁664b。）

⁶⁰ 對此，印順法師說過：「……空有兩方面的意義：一、專在義理上說，是體驗無我我所。二、在行為上說，則是於見色聞聲中不為境界所繫縛，離欲清淨。」



維五蘊的無常、苦、無我等性空實相著手，以此引導學眾趣向於遠離欲求、不繫不著六識所見一切現象的智慧解脫境界。

例如，釋迦佛陀稱讚舍利弗「入『空三昧』禪住」時，便說：

舍利弗！汝今入上座禪住而坐禪。若諸比丘欲入上座禪者，當如是學：若入城時、若行乞食時、若出城時，當作是思惟：「我今眼見色，頗起欲、恩愛、愛念著不？」

舍利弗！比丘作如是觀時，若眼識於色有愛念染著者，彼比丘為斷惡不善故，當勤欲方便，堪能繫念修學。……

若比丘觀察時，若於道路、若聚落中行乞食、若出聚落，於其中間，眼識於色，無有愛念染著者，彼比丘願以此喜樂善根，日夜精勤繫念修習，是名比丘於行住坐臥淨除乞食。⁶¹

藉由眼睛會遇形色的機會，反觀自心是否對於它們有所欲求、耽戀、貪著？若有，則設法捨離；如果沒有，便安心樂住。循此路徑進修佛法，以至於「入『空三昧禪』住」，就能漸次捨離心中面對一切現象時所可能生起的欲貪、愛戀、執著等情況。

又如，釋迦佛陀告訴弟子，說：

取故生著，不取則不著。……云何取故生著？愚癡無聞凡夫於色，見是我、異我、相在。見色是我、我所而取。取已，彼色若變、若異，心亦隨轉。心隨轉已，亦生取著攝受心住。攝受

這是空三昧的特色。不體驗無我我所，固然不能解脫；但在日常生活行動中，心不為環境所縛而流散馳求，安住不動，確是佛法的一種重要目的。離欲清淨，不因環境而引起痛苦，就是空義。所以在〈義品〉中佛答摩犍提外道說：『空於五欲』；而摩訶迦旃延在《雜阿含》五五一經解說為：於此五欲功德，離貪、離欲、離愛、離念、離渴，是名空欲。又如摩訶迦葉修頭陀行，處處不為五欲所轉，釋尊讚歎他為『如空不著』。……」詳見釋印順：《性空學探源》，頁78-80。

⁶¹ 詳見《雜阿含經》卷9，《大正藏》第2冊，頁57b。



心住故，則生恐怖、障礙、心亂，以取著故。愚癡無聞凡夫於受、想、行、識，見我、異我、相在。見識是我、我所而取。取已，彼識若變、若異，彼心隨轉。心隨轉故，則生取著攝受心住。住已，則生恐怖、障礙、心亂，以取著故：是名取著。云何名不取不著？多聞聖弟子於色，不見我、異我、相在。於色，不見我、我所而取。不見我、我所而取色，彼色若變、若異，心不隨轉。心不隨轉故，不生取著攝受心住。不攝受住故，則不生恐怖、障礙、心亂，不取著故。如是受、想、行、識，不見我、異我、相在，不見我、我所而取。彼識若變、若異，心不隨轉。心不隨轉故，不取著攝受心住。不攝受心住故，心不恐怖、障礙、心亂，以不取著故：是名不取著。……⁶²

因為一向貪取對象而生起執持、黏著的心意識，所以世人面對無常世界種種現象的心靈，便陷在憂惱恐怖之中，而不得安寧靜定，不能自在暢達。那麼，究竟怎樣脫離這般恐怖憂惱的不安心境呢？釋迦佛陀指出，要從不認為色等五蘊就是恒常獨一的「我」、就是迥異於「我」、就是其中有「我」或五蘊在「我」之中：以如此的正觀思維，然後才能不再跟隨變化無常的五蘊轉動而又生起取著。換言之，必須「不（攝受心）住」，如此才得安定自心而令恐怖憂惱無法趁隙占領自心的清淨國土。

據上可知，「我見」或「我執」被認為是人心不得安寧靜定的關鍵；它可以表現在與色等五蘊之連結上，也可以表現在與眼等六識所知見一切現象的連結上。而唯有透過調治、修理人心狀態，讓它不再形成跟那些身心內外一切現象連結起來的「我見」以及「我所見」，如此自心才能獲致真正的安寧靜定。

這一「不取著攝受心住」的解脫法門，乃是根據釋迦佛陀觀見

⁶² 詳見《雜阿含經》卷2，《大正藏》第2冊，頁10c-11a。



一切事物的「無常」、「苦」、「非我」等生存實相而所提示出來的一種禪觀修行道路。

例如，佛陀在世時，阿難和大純陀兩人便有以下問答：

尊者阿難問尊者純陀：「如世尊、如來、應、等正覺所知所見，說四大造色，施設顯露此四大色非我。如來、應、等正覺所知所見，亦復說識非我耶？」……

尊者阿難語純陀言：「我今問尊者，隨意見答。尊者純陀！為有眼、有色、有眼識不？」答言：「有。」

尊者阿難復問：「為緣眼及色生眼識不？」答言：「如是。」

尊者阿難復問：「若眼及色生眼識，彼因、彼緣為常？為無常？」

答言：「無常。」

尊者阿難又問：「彼因、彼緣生眼識，彼因、彼緣無常變易時，彼識住耶？」答曰：「不也。尊者阿難！」

尊者阿難復問：「於意云何？彼法若生若滅可知，多聞聖弟子於中寧見是我、異我、相在不？」答曰：「不也。尊者阿難！」

「耳、鼻、舌、身、意、法，於意云何？有意、有法、有意識不？」答曰：「有。尊者阿難！」

復問：「為緣意及法生意識不？」答曰：「如是，尊者阿難！」

復問：「若意緣法生意識，彼因、彼緣為常？為無常？」答曰：

「無常。尊者阿難！」

復問：「若因、若緣生意識，彼因、彼緣無常變易時，意識住耶？」答曰：「不也，尊者阿難！」

復問：「於意云何？彼法若生若滅可知，多聞聖弟子寧於中，見我、異我、相在不？」答言：「不也。尊者阿難！」

尊者阿難語純陀言：「是故，尊者！而如來、應、等正覺所知所見，說識亦無常。譬如士夫持斧入山，見芭蕉樹，謂堪材用，斷根、截斫枝葉、剝皮，求其堅實；剝至於盡，都無堅處。如



是，多聞聖弟子正觀眼識、耳鼻舌身意識，當正觀時，都無可取。無可取故，無所著。無所著故，自覺涅槃：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」⁶³

不僅外在的物質現象是無常的，內在的六種覺知作用也一樣無常。「無常則苦。苦則非我。非我者，彼一切非我、不異我、不常在。如實知，是名正觀。」⁶⁴所以經由這一系列的如實正觀思維，而對於世界萬象都無所取。無所取，則便能夠無所執著地自覺涅槃。

不但依於「我見」或「我執」將會促成貪取、執定、住著的煩惱心態；對於世界萬象或「有」、或「無」的認知決定，也將會因為沒有真正看見事物的全面實相而造成心靈住著在某些虛妄不實的個人偏見上。

例如，阿難曾經告訴闍陀：

我親從佛聞，教摩訶迦旃延言：「世人顛倒，依於二邊，若有、若無。世人取諸境界，心便計著。迦旃延！若不受、不取、不住、不計於我，此苦生時生、滅時滅。迦旃延！於此不疑、不惑，不由於他而能自知，是名正見，如來所說。所以者何？迦旃延！如實正觀世間集者，則不生世間無見。如實正觀世間滅，則不生世間有見。迦旃延！如來離於二邊，說於中道，所謂此有故彼有，此生故彼生，謂緣無明有行，乃至生老病死、憂悲惱苦集；所謂此無故彼無，此滅故彼滅，謂無明滅則行滅，乃至生老病死、憂悲惱苦滅。」……

（闍陀）恭敬合掌白尊者阿難，言：「正應如是。如是智慧梵行，善知識教授、教誡、說法，我今從尊者阿難所，聞如是法，

⁶³ 引見《雜阿含經》卷9，《大正藏》第2冊，頁59b-c。

⁶⁴ 參見《雜阿含經》卷3，《大正藏》第2冊，頁21c。



於一切行皆空、皆寂、悉不可得，愛盡、離欲、滅盡、涅槃，心樂正住解脫，不復轉還，不復見我，唯見正法。」……⁶⁵

世界萬象的生存實況，乃是遠離於世人依據自身見聞覺知所形成的特定論斷或看法；然而，世人根據一己或以為「有」、或以為「無」的偏知偏見，卻往往認定客觀上就是實有某事某物、或者實無某事某物，並且還更進一步住著在該種認知上的決定，以致促使自心墮入那些虛妄知見所引起的各種煩惱纏縛中。因此，釋迦佛陀教導弟子應當「如實正觀世間集」、「如實正觀世間滅」，從中明了事事物物都是緣起、無常、無我的存在體，一切諸法皆為本性空寂、自性不可得，而藉由這種無所偏執的清淨知見，來脫離自心面對世界萬象時的各種欲求、貪愛，以直趣入自在安樂的解脫涅槃境界。

根據上來的討論，便可曉得：佛法修行者如何從本來依據「我見」所形成的「住著」心態，轉向、切往「不（攝受）住」的禪觀修行？箇中方法繫於能否正確觀察思維緣起無常的世界萬象，而不去抓取任何特定事物——包括自己的身心情況，如此才得解除原以「(自)我」為實有、為主體的虛妄認定，同時捨離或「有」、或「無」之類的相對偏見，從而體現出「不有不無」的不二中道正觀。

對此，釋迦佛陀在另一場次的開示中，便說：

若沙門、婆羅門計有我，一切皆於此五受陰計有我。……如是，愚癡無聞凡夫計我，無明分別如是觀，不離我所。不離我所者，入於諸根。入於諸根已，而生於觸。六觸入所觸，愚癡無聞凡夫生苦、樂，從是生此等及餘，謂六觸身。……有意界、法界、無明界，無明觸所觸。愚癡無聞凡夫言有，言無，言有無，言非有非無，言我最勝，言我相似、我知、我見。

⁶⁵ 詳見《雜阿含經》卷10，《大正藏》第2冊，頁66c-67a。



復次，比丘！多聞聖弟子住六觸入處，而能厭離無明，能生於明。彼於無明，離欲而生於明，不有、不無、非有無、非不有無、非有我勝、非有我劣、非有我相似、我知、我見。作如是知、如是見已，所起前無明觸滅、後明觸集起。⁶⁶

這也是說：從面對五蘊而計著它們跟「(自)我」的關聯，以至於形成「我所」之認定，進而通過「六根」以生起覺知作用，於是便引發苦、樂等身心感受。圍繞這種虛妄不實的「我見」或「我執」，亦即所謂「無明」，乃又衍生出「有」、「無」、「亦有亦無」、「非有非無」、「我」最優異、「我」與他人相似、「我」認知、「我」以為如何如何……等彼此是非紛紜的分別論諍。因此，要求活出不同於世俗生命內涵及品質的佛法修學者，便必須遠離「無明」所引動的過度欲望、貪求，棄捨「我見」或「我執」，以不斷超越現前所知、所見、乃至所有的實踐精神，來修行釋迦佛陀所開示的無上正覺道法。換句話說，因為「遠離」乃是契合世界實相的生命實踐活動，所以佛陀教導學人應該修習「遠離」之行——由外而內，從「身遠離」以及於「心遠離」。

肆、結論

自從舍利弗、目犍連等著名弟子在釋迦佛陀住世期間便逝世後，佛陀門下就屬摩訶迦葉屢屢受到佛陀的推崇，而且也是當時僧團中最為德高望重的長老比丘之一。作為阿蘭若行者，摩訶迦葉雖然並不經常跟隨佛陀身旁，但是佛陀入滅後，召集僧團大眾結集佛陀正法之教的重大任務還是落在摩訶迦葉肩上。

⁶⁶ 詳見《雜阿含經》卷3，《大正藏》第2冊，頁16b-c。



摩訶迦葉為人老成持重，而且處事嚴正，似乎也不太平易近人。不過，他的生活刻苦自勵、少欲知足，堅持「頭陀法」，修習「阿蘭若行」，不管身形、還是心靈，都能遠塵離垢，著實展現出「遠離」、「無諍」的佛法實踐精神。釋迦佛陀也非常讚歎摩訶迦葉能夠保持清淨光明的心地，一向保持像新進學人那樣的謙下胸懷，在個人行事上不預期成果，也少有分別計較的心思，同時具有如虛空般的「不著」、「不縛」、「不染」等修行功德。

這些生活態度以及修行功德，都是摩訶迦葉根據他對釋迦佛陀所教緣起中道正法的理解和實踐：從觀察思維色等五蘊以及六識所見一切諸法的無常、苦、空、無我等生存實況著手，在遠離人群聚居的阿蘭若處所專精禪修，以不同於世俗凡夫的「無諍法」而讓心靈得以摒除「五欲」之過患、「五蓋」之妨害，同時遠離一切思維言說所造成的虛妄我執、邊見；因為「不取故不著」、「不攝受心住」，所以才能夠安定自心，趣向、進入沒有恐怖憂惱的解脫涅槃境界。

這一觀察思維緣起無常的世界萬象，以祛除自心把「(自)我」視為實有的虛妄認定，捨棄「有」、「無」之類偏見，從而體現出「不有不無」的中道正觀修行要道，嗣後輾轉傳衍至中華禪門。由於中華禪門祖師特別看重這種要求「遠離」、「無諍」的佛法實踐精神，認為它是佛陀所說「正法眼藏、涅槃妙心」的核心內涵，因此透過傳說「釋尊拈花，迦葉微笑」的故事，推舉能夠表徵該佛法實踐精神的摩訶迦葉為禪宗在印度本地的第一代祖師，經由二祖阿難⁶⁷，代代傳承這一默然不諍的「無住」之法⁶⁸，於是讓佛法心髓得以在中華地區不斷地開花結果。

⁶⁷ 參見《景德傳燈錄》卷 1：「第二祖阿難，王舍城人也。……昔如來以大法眼付大迦葉，迦葉入定，而付於我。……」（《大正藏》第 51 冊，頁 206b-c。）

⁶⁸ 參見《景德傳燈錄》卷 30：「……自世尊滅後，西天二十八祖，共傳無住之心，同說如來知見，至於達磨，屈此為初，遞代相承，於今不絕。」（《大正藏》第 51 冊，頁 459a。）



伍、參考文獻

一、專書

(一)、傳統文獻

- (漢)鄭玄注，(唐)孔穎達疏：《禮記·禮運》，台北：藝文印書館，1981年
- (漢)趙歧注，(宋)孫奭疏：《孟子·告子》，台北：藝文印書館，1981年。
- (東漢)班固撰，(唐)顏師古注：《漢書》，北京：中華書局，1983年。
- (東晉)僧伽提婆譯，《增壹阿含經》，《大正藏》第2冊。
- (東晉)僧伽提婆譯，《三法度論》，《大正藏》第25冊。
- (姚秦)佛陀耶舍、竺佛念譯，《長阿含經》，《大正藏》第1冊。
- (姚秦)竺佛念譯：《出曜經》，《大正藏》第4冊。
- (劉宋)求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》第2冊。
- (劉宋)求那跋陀羅譯：《佛說十二頭陀經》，《大正藏》第17冊。
- (劉宋)佛音撰，(民國)悟醒譯，《清淨道論》，《漢譯南傳大藏經》第67冊。
- (失譯)，《別譯雜阿含經》，《大正藏》第2冊。
- (隋)闍那崛多譯：《佛本行集經》，《大正藏》第3冊。
- (唐)玄奘譯，《阿毘達磨大毘婆沙論》，《大正藏》第27冊。
- (唐)玄奘譯，《瑜伽師地論》卷59，《大正藏》第30冊。
- (唐)玄奘譯，《大乘阿毘達磨集論》，《大正藏》第31冊。
- (宋)法賢譯，《佛說阿羅漢具德經》，《大正藏》第2冊。
- (宋)施護譯，《佛說月喻經》，《大正藏》第2冊。
- (宋)道原，《景德傳燈錄》，《大正藏》第51冊。



(失譯)：《大梵天王問佛決疑經》，《卍新纂續藏》第 1 冊。

(二)、近人著作

釋印順，《性空學探源》，台北：正聞出版社，1991 年。

釋印順，《初期大乘佛教之起源與開展》，台北：正聞出版社，1994 年。

Faure, Bernard, *The Rhetoric of Immediacy: A Cultural Critique of Chan/Zen Buddhism*, Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1991.

McRae, John R, *Seeing through Zen: Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism*, Berkeley: University of California Press, 2004.

Ray, Reginald Alden, *Buddhist Saints in India: A Study in Buddhist Values and Orientations*, New York: Oxford University Press, 1994.

二、專書論文

釋印順，〈王舍城結集之研究〉，《華雨集（三）》，台北：正聞出版社，2003 年，頁 37-59。

Welter, Albert, “Mahākāśyapa’s Smile: Silent Transmission and the Kung-an (Koan) Tradition,” Steven Heine and Dale S. Wright (eds.), *The Koan: Texts and Contexts in Zen Buddhism*, Oxford: Oxford University Press, 2000, pp.75-109.

三、期刊論文



- 木川敏雄，〈初期仏教教団に於ける頭陀行者の一群について〉，
《印度學佛教學研究》，第 29 卷第 1 號，1980 年，頁
239-241。
- 木川敏雄，〈原始仏教教団に於ける頭陀行者の諸相について〉，
《印度學佛教學研究》，第 31 卷第 1 號，1982 年，頁
110-111。
- 木川敏雄，〈大迦葉と彼の頭陀行〉，《印度學佛教學研究》，第
32 卷第 1 號，1983 年，頁 194-196。
- 呂凱文，〈重讀佛教「王舍城結集」〉，《正觀雜誌》，第 47 期，
2008 年，頁 29-60。
- 釋恒強，〈大迦葉尊者的悲心〉，《戒幢佛學》，2005 年第 3 期，
2005 年，頁 575-597。
- 釋惠敏，〈《月譬經》的研究——以《瑜伽師地論》的有關部分為
主〉，《中華佛學學報》，第 2 期，1988 年，頁 143-154。
- Shi, Zhiru, “Scriptural Authority: A Buddhist Perspective,”
Buddhist-Christian Studies, No.30, 2010, pp.85-105.
- Tsukamoto, Keisho (塚本啓祥), “Mahākāśyapa’s Precedence to
Ananda in the Rājagṛ ha Council, ”《印度學佛教學研究》，第
11 卷第 2 號，1963 年，頁 817-824。
- Wright, Dale S., “Rethinking Transcendence: The Role of Language in
Zen Experience,” Philosophy East and West, Vol. 42, No.1, 1992,
pp.113-138.



Abstract

With “the way to settle the body and mind” as its theme and based on the Agama sutras, this thesis investigates the buddhadharma that Mahākāśyapa practiced, in order to explore the action-oriented spirit of meditative contemplation as passed down by Śākyamuni Buddha.

By investigating how Mahākāśyapa practiced in his daily life and inquiring into the specialized content of his meditation practice, this thesis has formed the following points of view:

1. With respect to the practice in daily life, such as “begging for food,” Mahākāśyapa set an example to Buddhist followers. This is mainly because he could embody some aspects of the spirit of practice that accord with the Buddha’s frame of mind, such as humility, equality, compassion, no expectation, no discrimination, no comparison, and no attachment.

2. Mahākāśyapa was famous for adhering to the practice of “dhūta (asceticism)” and “araṇya (dwelling in the forest),” whose spirit of practice mainly consists in “keeping away from two kinds of attachment”: (1) physically, to keep away from a noisy place where people dwell together; (2) mentally, to keep away from the negative mentalities such as the five desires and the five kinds of obscuration.

3. Serving as the main spirit of practice in the teachings of Agamas, “keeping away” is put into action through the “practice of araṇya.” Besides requiring the physical body to keep away, keeping away mentally is not limited to keeping away from certain mentalities such as the five desires and the five kinds of obscuration, but further requires that one keep away from all the relative views and personal prejudices resulting from thinking and speaking.

4. “Keeping away,” the action-oriented spirit of Buddhist teachings, is concretely shaped through the following process: One contemplates



the impermanence of the five skandhas so as not to generate the deluded thoughts such as desire, craving, and attachment, but instead to harbor only the intention of realizing the state of purity and liberation, and, based on the “view of emptiness,” to turn from “the view of no form” to “the view that nothing whatever exists.”

5. Another expression of “keeping away” is “no abiding” or “non-abiding.” Its doctrinal basis consists in correctly contemplating all the phenomena of the world as being dependently originated and impermanent, so as to remove the deluded affirmation that takes the “self” as truly existent, while abandoning all sorts of dualistic views such as being and non-being, and embodying the right view of the middle way of “neither being nor non-being.”

Keywords: pacifying the mind, meditative contemplation, keeping away, no abiding, middle way

