

# 佛陀大放光明的 關鍵

廣智法師長老◎著  
釋道◎講

解密基礎發趣論之

## 24

### 緣

### 洞悉生命

### 運作的規則

當佛陀證悟了《發趣論》的真理，智慧和力量徹底的展現開來後，才開始為眾生說法。

《發趣論》是七論最後一部，也是「論王」。在思惟前六論時，因為智慧太強，論典的義理範圍不夠廣，以致光明無法顯現，佛陀的智慧還無法全然暢遊其中，就像水的深度不夠一樣。一直到思惟《發趣論》之時，由於可用各種角度來看一切法的各種可能性，所以盡情暢遊其中，佛陀才大放光明。

此論是佛陀一切種智的最佳證明。

香光尼眾佛學院院長  
釋悟因法師推薦

## 作者簡介

---



### 摩訶甘達勇長老

Mahāgandhāyon Sayādaw  
Ashin Janakābhivamsa

西元1900年，出生於緬甸斯該省。6歲時出家成為沙彌，18歲時完成了初級佛學高級班，20歲登壇受戒成為比丘僧數，27歲正式考上法師資格。1941年長老41歲，日本人入侵緬甸，長老在兵慌馬亂之際，晉山於洞謬市摩訶甘達勇寺。當時的常住眾，包括長老只有五人，到1977年示寂時，座下的出家弟子已多達五百餘人。長老創辦的佛學院，目前學僧多達兩千多人，培育了眾多僧才，享譽一時，當今的僧眾都以能成為摩訶甘達勇寺的學僧為榮。是一位注重實修和經教研究者都禮敬的一代高僧。

#### 重要事蹟：

(一)、1950年緬甸獨立後，長老首位獲得緬甸政府所頒贈的第一大智者勳章。同年，長老也為國立小學編寫佛學手冊。

(二)、在緬甸第六次經典結集時，法師擔任著四項重要的任務：1. 教授阿闍黎、2. 朗誦三藏之負責人、3. 巴利三藏之校對師、4. 經典完稿之最後檢查者。

(三)、長老一生奉獻於佛教，教學、寫作，著作中流傳最普及的有以下幾本：《未來佛教》、《三寶的光輝》、《基礎發趣論》、《生活中的阿毗達摩》等。長老晚年也為自己寫了傳記《我的一生》。

## 譯者簡介

---

### 釋祖道

緬籍華裔，十六歲出家，1999年到台就讀香光尼眾佛學院，後接續就讀國立成功大學外國語文學系，現是成大歷史系碩士生。



# 目次

推薦序	i
譯者序	iii
序言	iv
第一講	一切種智的代表 1
第二講	立善因，以法為所緣 27
	01. 因緣 28
	02. 所緣緣 31
第三講	統領一切法的王 49
	03. 增上緣 49
	04. 無間緣 65
	05. 等無間緣 69
第四講	打死一隻蚊子，需要一兆的瞋心 72
	06. 俱生緣 72
	07. 相互緣 75
	08. 依止緣 77
第五講	善會支持惡，惡也會支助善 92
	09. 親依止緣 92

	10. 前生緣	93
	11. 後生緣	95
第 六 講	好命或歹命的產生過程	117
	12. 數數習行緣	117
第 七 講	最強的心之力量	138
	13. 業緣、14. 「果報緣」之一	138
第 八 講	掌握業緣，才能隨心所欲	166
	13. 業緣、14. 「果報緣」之二	166
第 九 講	智慧與精進才是改命的關鍵	185
	13. 業緣、14. 「果報緣」之三	185
第 十 講	支柱身心健康的要素	213
	15. 食緣	213
第十一講	生命各領域的掌控者	229
	16. 根緣之一	229
第十二講	轉業	246
	16. 根緣之二	246
第十三講	決定成為男或女的關鍵	266
	16. 根緣之三	266
第十四講	善和不善的禪那	293
	17. 禪那緣	293



## 佛陀大放光明的關鍵

第十五講	世界和生命的生滅過程	313
	18. 道緣之一	313
第十六講	一定要建立的正見	333
	18. 道緣之二	333
第十七講	步行中觀生滅	351
	19. 相應緣	352
	20. 不相應緣	354
	21. 有緣	357
	22. 無有緣	357
	23. 離去緣	358
	24. 不離去緣	359
參考資料		367

# 序 言



အရှင်ဓနကာဘိဝံသ

《發趣論》是南傳七部論典中的第七部，在緬甸，人們從古至今都對《發趣論》深具信心，許多人認為唸誦《發趣論》可以得到消災解厄，獲得多種利益。《發趣論》的威德力可以從三個明顯的方面來看：第一，它所闡述的法義非常殊勝奧妙；第二，是有威德力的天人及梵天們禮敬的法義；第三，它是佛法住世的第一支先鋒部隊。

《發趣論》共有四個意涵：種種緣之義、分別之義、建立之義、趣至之義。根據原書編者之緒論，共有三種《發趣論》：〈1〉《廣說發趣論》，是佛陀在忉利天為天眾所說；〈2〉《略說發趣論》，是佛陀為舍利弗說《發趣論》之大綱；〈3〉《非廣非略說發趣論》，是舍利弗對於《略說發趣論》之補充說明。現在南傳佛教流傳下來的，就是第三種《非廣非略說發趣論》【以下簡稱為《發趣論》】，此《發

趣論》是由二十四部小論組合而成的大論。

這二十四部小論，依長者說法的方式，分爲四種：〈1〉順法發趣；〈2〉逆法發趣；〈3〉順逆法發趣；〈4〉逆順法發趣。在上述四種發趣論中，各自都包含了以下六種發趣：〈A〉三法發趣；〈B〉二法發趣；〈C〉二法三法發趣；〈D〉三法二法發趣；〈E〉三法三法發趣；〈F〉二法二法發趣。以順法發趣爲例，六部小論是：順法三法發趣、順法二法發趣、順法二法三法發趣、順法三法二法發趣、順法三法三法發趣、順法二法二法發趣。其他諸如逆法發趣、順逆法發趣、逆順法發趣的部分，同樣以此類推。共計二十四部小論。許多人誤以爲二十四部小論，就等於二十四緣，事實上，「因緣」及「所緣緣」等二十四緣，只是二十四部小論中所提到的緣分而已，並不等於二十四部小論。

一九六九年，摩訶甘達勇長老座下的弟子與居士們，請長老開示基礎《發趣論》，但是當時的時機尚未成熟。經過長老的弟子和居士們不斷地請求開示，長老終於在一九七三年四月九日才開始講述。那個時候，是緬甸最炎熱的夏天，長老利用早齋後比較涼爽的時段，爲大家講述《發趣論》之二十四緣。辛苦的講了十七個早上，所以本書分爲十七講。長老非常善巧地將《發趣論》結合生活經驗所作的通俗演講，藉著許多《本生經》內的故事來說明阿毗達摩的法義，故事淺白易讀，蘊含深刻的佛法哲理於其中，十分吸引人。在南傳佛教界中，本書被公認是一本將《發趣論》二十四緣講述得最深入淺出，值得參考的好書。

## 轉業

1973 年 4 月 20 日 (星期五)

### 16. 根緣之二

#### 【長壽的條件】

由於昨天在報紙上看到一則新聞與今天要講的根緣有關，因此，今天我們就補充一些這方面的說明，進度會稍微慢一點。

在報紙上提到，外國某老人協會的主席，是一個知識份子，他說：「年紀大的人必須依個人情況，適當地改變飲食習慣；適度的運動、活動手腳；依自己的體能狀況工作；好好安排規畫閒暇時間；注重家庭氣氛的和樂和諧等等，是保持長壽的重要條件。」

他的說法不是沒有道理的，不過，佛法說的更精準。他應該可以算是他們國家裡的優秀份子，所以，才能成爲一個組織的主席，但是，只有佛法才能夠將「如何延年益壽」說的很透徹。接下來，我就用佛法來補充解釋這個道理。

這個部分還得再回過頭來，從業、心，時節以及食素支柱身體的情形說起，我們在前面已經說過「業緣」以及業的力量，其影響力之大，甚至到我們死後，這些業的力量，還可以讓新的名法與色法產生。



之重，會立即掉到無

行或威望，由於父母  
父母極大的恩德，因

同，罪過就不一樣。

有威望，我們的罪過

。雖然說打妄語的罪

還是會有墮地獄的可

比較低，就去欺騙山

地獄的果報。

，這裡所說的等級，

一個阿羅漢聖人，罪

一位阿羅漢比丘尼，

家對於這些內容已經

個內容，在這世間上

完，看來講不完了，

牟尼的大覺世尊，以

遍知之後，也讓一切

殊勝想，稽首頂禮，

論》。

白公師推薦



## 【業生色的增長】

眾生母親的子宮裡，有結生心識的那一剎那起，就有心所跟隨著，這個部分，在講「因緣」的時候就提過。有的結生心識裡有無癡的根，有的則沒有。爾後所講的很多緣法裡也都會一再提到，從結生的剎那起，名法與色法就相互以「俱生緣」、「親依止緣」，「相互緣」等等緣力彼此支助著。

在很多緣法當中也提到，從結生那一剎那起，業生色以各種緣力給予支持的情況。與結生心識同時產生的色法，有三組色法聚，這部份前面也已經說過了。在「清水期」期間，有三種色法聚，這是因為業而生起的果報色法。由於業而生起的色法之中，首先出現的三組色法聚是：身十法聚、心色十法聚、性根十法聚這三種。

這裡的根是指，男根和女根。這些業生色在每一個剎那，都不斷地產生又死去。比方說，在一剎那，一彈指這麼短的時間內，就有無數個心念的生起，這無數多的心念中都有業生色不斷產生，藉此，身體不斷得以成長。

因業而生的色法為什麼可以增長呢？比方說，色聚在第一個心識之十七個心識剎那內，就有一個新的色法產生，舊的色法滅去；在第二個心識之十七次心識剎那內，有二個新的色法產生，舊的色法滅去；再來，接著產生、三個、四個、五個等，如此增生的情況讓我們の色聚慢慢長大。我們將這些色法之延續生滅，稱為業生色，它依著過去業的能力強弱產生色法。

昨天說過的眼淨色，也是因為業而生起。有的人視力非常好，有的人視力較差；有的人聽力很敏銳，有的人則很普通；甚至，低劣一點的，可能眼根或耳根都不俱全。之前曾經聽過改善視力的成效不佳，但改善聽力的情況比視力有成效。這是有道理的，

如果在眼根裡完全沒有眼淨色，根本無法治療。

有的人雖然有眼淨色，但力量很微弱，就可以想法子幫助視力增強一些。對於耳根也一樣，如果沒有耳淨色，我們根本無法改變什麼，如果有耳淨色，只是力量較弱，就可以幫一點忙。因此，完全沒有成效，或者，有點成效的情形都可能發生。

我們身上各種根的能力，都跟我們過去的業力有著絕對關係，打從我們一出生，直到死亡前的十七個心識剎那之間，身體裡的業生色，時時刻刻不間斷地生起又死去。一旦當這些業生色流（色法的延續性）斷滅的時刻，就表示死亡了，這時，不論用任何方法都無法延續這些色流了。因此，如果要保持長壽，只要能持續及延續業生色，就能延年益壽。因此，我們應該朝著這個方面去努力。

### 【兩種業】

當然，不能說這個方法對所有的人都適用，但是，只要願意努力嚐試，在一定度內，業力可以改變。因為業有兩種，一種是會導致結生，導致新生命的業；另一種業叫做轉業（pavatti），這種業是可以在此生獲利，具有導正、幫助、加強目前狀況等功能。

從前，在斯裡蘭卡有一位國王，名叫哇薩巴（Vasabha）。許多命理師幫他算命都說他的統治期間只有十二年，十二年後國王就會駕崩。這些命理師是根據業的情形，加上各種類型的特相：面相、星象等等預測的。這個國王得知結果之後，非常憂心。於是，趕緊向當時佛教法師們尋求解決之道。

那個時代斯里蘭卡佛法十分興盛，法師們建議國王多建造涼



亭，重修佛寺，築橋鋪路等等公益善事，以改變命運。國王聽了建言後，爲了活命依教奉行。果真，國王統治的時間，一直持續下去，從十二年，到二十四年，三十六年，甚至更長的時間。國王真的改變了命運，活了非常久。

爲何能夠改變呢？是由於善行而調整了業，支助了業。因爲先前的業比較脆弱，因此，需要做一些善行來增強業的力量。在緬甸，有很多命理師也常常勸告顧客：「你最近運勢比較弱，你必須去種樹，造橋鋪路」等等改運。這些建議是正確的。其道理在於用一些善行來彌補支助過去微弱的業。

當種些樹木長得高大時，樹蔭可以提供清涼環境，讓路人乘涼。由於種樹，或者好好保護樹木，讓枝幹得以好好生長，就有廣大茂密的樹蔭，可讓更多人獲益。因此，前人們常在路旁大量種植羅望子樹，真是值得恭敬。這些前輩們辛辛苦苦所種的樹木，我們現在卻輕易地，將它們一棵棵砍掉，真是可惡。總之，大家要知道過去不好的業，可以藉由現在善行的支助而改善。不過，能夠改善的程度有限，千萬不要認爲每一項都能改變。

### 【不希望長壽】

至於我，當然也有過去的業。今生，我在佛教中也做了很多我該做的事，也行了不少我該行的善。因此，我一定程度地相信，在此生，我應該會是長壽的。但是，我仍然不斷認真的工作。你問我累不累，當然會累，太累了，自然精神不濟。不過，我只管一直做事而不去擔心健康太多，因爲我有一個信念，如果根本無法做事，必需完全依賴別人的照顧，這樣子的生命我寧可不要。

如果有人對我說：「師父，再過一年您就無法再工作了，不過，

事，以改變命運。國王聽了國王統治的時間，一直持續六年，甚至更長的時間。國

調整了業，支助了業。因為善行來增強業的力量。在「你最近運勢比較弱，你這些建議是正確的。其道理業。

以提供清涼環境，讓路人乘枝幹得以好好生長，就有因此，前人們常在路旁大量樹木，真是可惡。總之，大家術的支助而改善。不過，項都能改變。

我在佛教中也做了很多因此，我一定程度地相信，雖然不斷認真的工作。你精神不濟。不過，我只管一個信念，如果根本無的生命我寧可不要。就無法再工作了，不過，

您會很長壽喔。」那麼，我寧願死去，我真的不願過沒辦法做事的日子。爲什麼呢？因爲，我相信有這樣的心，這樣的願，而且有這樣能力的人，他們的願力、能力也會延續到下一生。所以，我不稀罕長壽卻需要很多人照顧的生命。

我不懶惰，是一個很願意認真工作的人。這個心念從沒間斷過，就算換了生命體也不會間斷。我不祈求長壽，只祈求有所作爲。當然，絕大部分的人，都非常恐懼死亡，一味地只想要活著。這兩者的差別在哪兒呢？

大多數的人對未來生沒有把握，由於對未來生沒有把握，所以執著貪愛現有的生命。就算活到很老了，還是期望以老邁不堪的狀態繼續活下去；就算生病了，仍然希望在這麼痛苦難熬的狀態下繼續活下去。對自己的未來很徬徨，放心不下，只好繼續緊抓著這輩子不放，竭盡所能地不斷尋求延長壽命之道。對於我個人而言，如果只是對我個人的利益，那麼，完全不必長壽。

大家要知道，虛弱的業可以不斷地被加強，我們可以藉由許多善的行爲，改善過去比較不好的業行，然後繼續延續好的業。例如，幫助年老的人，造橋鋪路，多做些公益事務，對自己的業行有加分的作用。有一些年邁又鮮少有人護持的老法師們，我們就應該去護持照料，已經擁有豐厚供養的法師們，就不必錦上添花。

### 【色流的增長】

我們在母胎裡，產生結生心識之後，會有十五次或十六次的有分心，從第一次的有分心產生開始，就有因爲心而生起的色法。前面說了業生色增生的情形，現在再加上因心而生起的色法，色

身得以不斷長大。另外，在業生色當中的時節（四大中的火大），也會產生新的色法，我們稱它做「業生時節生色」。

同樣地，心生色中的時節（火大）也會產生新的色法，稱為「心生時節生色」。業生色和「業生時節生色」成爲一對，心生色和「心生時節生色」又形成一對，因此，身體中的色法，才能夠不斷地成長。不斷成長的色法的數量也繼續增加。但是心卻永遠是個別單獨延續，會有變化而不會不斷增大。

再來，還有純粹因爲時節而生起的色法，結生識開始以後，時節生色法就開始了。而在時節生色當中的（火大），也會產生新的色法，稱為「時節緣生時節生色」。從住胎的頭一個七天開始，上述這些色法不斷地增長著。這些情形是外國知識份子們未提及的面向，所以我在此詳細地補充說明。由於我一直都在研究這些，所以一直努力朝著這個方向照顧自己的身體，只爲了能夠繼續工作。

### 【時節生色的色流】

到了第二個七天或第三個七天時，身體已經形成差不多可以看得見的肉團狀。在講「食緣」時，已經詳細地說過。這個時候，因爲接觸到母親所吃的食物，所以會產生食生色。此刻，母親要非常注意飲食方面的善巧。因爲孕婦這個時候所吃的食物，已經是兩個人的份量了。

母親必須提供足夠的營養份給自己和胎兒，母親和胎兒才能健康有力。如果母親本身就不健康，再加上飲食方面的節制（有人說，如果吃新鮮肉類會被細菌感染，所以只吃乾魚類營養份不夠高、不新鮮的食物），胎兒就會不健康。所以，孕婦們要盡量

時節（四大中的火大），  
節生色」。

產生新的色法，稱為「心  
成爲一對，心生色和「心  
的色法，才能夠不斷地  
。但是心卻永遠是個別

去，結生識開始以後，  
的（火大），也會產生  
胎的頭一個七天開始，  
國知識份子們未提及  
我一直都在研究這些，  
，只爲了能夠繼續工

已經形成差不多可以  
也說過。這個時候，  
色。此刻，母親要  
所吃的食物，已經

，母親和胎兒才能  
食方面的節制（有  
吃乾魚類營養份不  
，孕婦們要盡量

多吃，當然不適合的食物不宜多吃，儘量多吃營養份足夠的食物，  
而不是吃那些乾魚之類營養份不足的食物，更要多吃新鮮的蔬果。

### 【導正心生色】

已經講了業生色流、心生色流、時節生色流、食生色流了，  
這四種色流都有好與不好的情況，從在母胎到一輩子結束之前，  
我們都得好好照顧這些色流。

首先，我希望大家都要隨時導正心念，讓胎兒在母胎裡就能  
夠感受到安詳快樂。母親的心生色會深深地影響著胎兒的心生色，  
因此，懷孕婦女應該隨時要保持安詳快樂的心情。小孩出生以後，  
也不要讓他常常受到驚嚇。從小就應該要常常讓孩子保持著快樂、  
清心、活躍的心情，以及保持健康。

母乳是由於母親的心生色而產生，因此，當母親擁有好的心  
生色時，母乳中的營養成份會加倍。說這些話的當兒，都是在教  
導大家如何調整心生色。當小孩進一步學習認知事物的時候，也  
要讓他保持愉快、輕鬆的心情。好好照顧他的飲食，才會減少生  
病的機會。如果常常生病，要讓心情好很困難。

生病時，很容易沮喪的心情，這時的心生色法也會相對的沮  
喪不活躍，是不好的心生色。因此，一個常常生病的小孩，不好  
的色法會延續很久。所以，不僅是母親要保持好的心情，連孩子  
的心情也要去留意，這些都是保持長壽的要素。

小孩長大之後，要時常關心他的心情，讓他保持愉快，努力  
地工作。因爲懶惰而不去工作的話，不愉快的心情一定隨之而來。  
由於無法謀生，極可能會導致全家生存都有問題，而造成一家子  
都不愉快。因此，大家應該都要努力工作，適度地、正常地謀生，

不要太過貪心，適度地賺取金錢，能夠養活自己，養活家人就夠了。

不要常常發脾氣，瞋怒的臉色一點也不清澈明亮，因為當時的心生色是如此的不良好。實在無法控制情緒時，儘量縮短發怒的時間。貪心及瞋怒而產生的心生色，會一連串影響著身心的健康，大家要注意並調整自己的心。到底要調整到何時才能停止呢？一輩子都要調整。我現在這麼老了，還是要不斷地調整自己的心念。千萬不要讓任何事情，影響我們快樂安詳的心情。

在寺院裡，我從一開始就對僧眾要求比較嚴格，因為一旦他們有事，我的心情一定會受到影響；而他們都很安好快樂的時候，我的心情才會愉快，所以，提早防範在他們身上可能發生的問題，以及犯錯的危險。由於我還不是聖人，當我周遭的人不快樂不安詳的時候，我的心也會受到影響，居士們行為表現偏差時，我也受到波及指責。

我希望男女居士們不要太貪心，生意只要能保持現有水準，不要下滑就好了。如果太貪心而有閃失，全家人都無法安寧過日，不僅發生的事情會讓我們不快樂，周圍人群的指指點點，說三道四，也會讓我們不舒服。

所以可知，心對於色法的影響，是何等明顯呀！我之所以一直強調不要太貪心，是因為財富太多並不是一件很快樂的事。這邊的事務得顧好，那邊的東西得收好，這裡討債，那邊要帳，其實也不會多快樂的。要保持愉快的心情，財富只要適當就好了。不要太貪求飲食方面、居住方面的享受，一切只要適度、舒適就好。如果能夠很富有也是件好事，但要懂得與他人分享，常行佈施，記得提升自心，保持崇高的心念。

### 【導正心，直到死亡】

上述這些話，都是在幫助大家調整心念，調整心生色。雖然我不知道我會因何種疾病死去，或者，我死亡時的狀況會是怎樣等等，但是，我的心裡已經準備到死亡前一刻了。一旦我面臨死亡的時刻，我不需要任何人在我身邊，用同情憐憫的語調安慰我。大部分的人們既不會說話，也沒智慧，來了只有干擾我的心情。

我會接受我的身體狀況，並去調整我的心念，想想佛陀是怎麼樣的人物，在他即將入滅的前夕，都還得受到一直拉肚子的病苦，然後才進入涅槃。如果我死前也承受著類似的疾病，我會憶念著佛陀，波羅蜜如此深厚的佛陀，在死亡前都得承受這些苦了，我算哪根蔥，病就病吧！我已經做了這樣的準備。

再來看看舍利弗尊者，他是吐血死亡的，如果我死亡之際，有類似的疾病，我就會憶念著舍利弗尊者死前生病的情形，這麼一個睿智聖潔的長者，都沒辦法脫離病苦，我算哪一號人物？我的波羅蜜有多少？病了就當然得去承受，而且這個病也不是恆常的，死亡時，病也就中止了。所以，思惟病的無常性，思惟聖賢們的狀況，不需要任何人以安慰同情的面色來探望我，不需要！

如果我是受到毆打，或是意外導致面臨死亡，我會想起神通第一的目犍連尊者，他是遭到五百名強盜的毆打，全身粉碎以致死亡。哇！那我又算哪根蔥呢，遇到了就得接受，我已經將心準備到臨死前那個剎那，不論是遭遇到什麼樣的原因導致死亡，我都得接受並保持自在的心情。當然，更要提早為還活著的每一刻做好準備，好好地生活，時時讓心情輕鬆自在。

以上我所說的態度，不見得每個人都聽得下去，一般人在死前都很希望親友們來探望，其實，這些來探望的人都只是造成干



擾而已，他們什麼也不懂。由於他們來探望，讓我可能連死亡時刻都不得安寧，無法安詳。因此，希望在我臨死前，大家都別來看我。

目前在本寺裡，看到僧眾多又很用功這些好現象，心裡感到安慰，但不致非常非常高興。居士們依止我，得到他們的擁戴護持，我也欣慰，但不致於高興，就算沒有這些，我也不會覺得難過，沒有就沒有吧。如果僧眾們不滿意我的教導離我而去，也沒關係，我可以自己一個人好好獨居安住，這種心理準備和勇氣都具足了。

### 【心沮喪，色低劣而導致疾病】

現在，很多人都不曉得如何調整心，常常覺得心情沮喪不快樂。心情沮喪時，色法跟著低劣。心生色法低劣就很容易產生疾病。心臟不舒服，肝臟又發炎，肺部又受涼等等，整個身體內的五臟六腑，雖然我們將它們稱為心、肝、肺等種種名稱，但它們都是由業生色、心生色、時節生色等等色法聚集所成，因此，在心情低落的時候，身體的健康很容易出問題。一旦疾病在體內產生，就需要花費很大的功夫醫治它。

因此，首先要時時保持心情的愉快，再來是調整個人的業，不要做侵犯他人的事情，不斷地長養善良高貴的心，該佈施就佈施，該分享就分享。遇到不如意的事情不要沮喪，想想再也沒有比死亡更嚴重的事了。對於周遭無關緊要的閒言閒語，是是非非，不用太過在意，和自己因緣深厚的人最重要，才是要好好重視，其餘就不用太去理會。保持愉快的心情，知道調整個人的業，這個最重要。

### 【調整時節生色】

現在我們要來說說，如何調整時節生色。一個小孩出生後，就必須注意這方面的問題。有些人常因為怕孩子會冷，將他包裹的一層又一層，結果，孩子被悶的密不通風，透不過氣來，如果悶久了，也會影響孩子骨骼的發展。照顧小孩子要隨時注意適當的保暖以及適量的衣服，多注意孩子的體溫以及外在氣溫的變化，以便能適度地做調整。

不要太常使用暖氣設備，不要讓室內的溫度太高。或許在一些高度發展國家中的大都市，由於外在環境的需要，必須經常使用這類型控制溫度的設施，這樣很好。我們的確應該為家人、自己、周遭人的健康著想。

時節的作用，在小孩沒有出生前，或出生後，或對於母親本人的影響都很大。乾淨的水質，也是一項重要的因素。佛陀出生時出現兩種水，一種是熱水，一種是冷水，來幫佛陀沐浴。雖然佛陀出生的時刻，並不像我們一樣骯髒，但是侍者們還是用潔淨的水來幫佛陀的母親以及佛陀洗淨。

小孩長大後，母親幫小孩洗澡，或孩子自己沐浴時，都必須注意水溫，即便在冬天，也需要常常幫孩子洗澡，因為如果長期不洗澡，身上會結上一層汗垢，阻塞全身毛細孔，以致身體內外的氣，無法順暢地循環或排出，這時就容易產生疾病，也會不舒服。藉由沐浴潔淨身體，讓體內外的氣順暢地流動。更必須注意小孩排便情形是否正常等等。

總之，能夠善巧地照顧身體的人，就比較能夠長壽。不會照顧身體，就容易短命。有些人長途跋涉一段路程後，立刻洗澡，接著就發燒感冒或生重病，這是由於時節生色產生變化而導致。

這就是我們常說的洗錯澡。也就是說，洗澡的動作，不但沒有將體內的濁氣排出，還將外面的寒氣吸進體內，這就是發燒的理由。

發燒就是一種時節不協調產生的現象。有些女人頭髮很長，而且喜歡常常洗頭髮，由於這些頭髮不容易乾，再加上天氣冷熱變化大，就很容易受寒。有時候走路散步一下都會受寒，這些都是時節生色所致。

時節生色在體內時時刻刻都在產生，所以適度地保護身體的溫度，讓時節生色的色流順暢地延續下去，這樣，就叫做健康。如果在該洗澡不洗澡，不該洗的時候卻偏偏去洗，不會拿捏適當的時間，這樣就麻煩了。有些人甚至到年老都還不會照顧自己。是否能保持長壽，在於能不能好好調整這些色法，就是重要的關鍵所在。

### 【導正食生色】

食生色的生起，差不多和心生色一樣地快速。尤其是當我們吃到不好的食物時最為明顯，有時候甚至會導致死亡。雖然時節生色的生起也很快速，但卻沒有食生色這麼快。生病的人常常想吃又吃不下，或無法吃東西又很想吃，這時候有高明的醫生就很重要。

有個發高燒的病人，體溫像火一樣燙，簡直無法承受，沒辦法吃東西，卻又很想吃。這時，善巧的醫生告訴病人：「看你這麼想吃東西，我們就來吃烤牛肉配白飯，好吃極了。」病人一聽，急切地望著醫生。醫生接著說：「好好好，就在你的床上，馬上烤牛肉來吃。」

接著，就在病床的蚊帳內烤起牛肉來了，香噴噴的烤肉味到

的動作，不但沒有將  
這就是發燒的理由。

有些女人頭髮很長，  
再加上天氣冷熱  
都會受寒，這些都

以適度地保護身體的  
這樣，就叫做健康。

洗，不會拿捏適當  
都不會照顧自己。

法，就是重要的關

無速。尤其是當我們  
致死亡。雖然時節

。生病的人常常想  
很高明的醫生就很

值無法承受，沒辦  
訴病人：「看你這

了。」病人一聽，  
你的床上，馬上

噴噴的烤肉味到

處都是，而烤肉的火爐也將四周薰得熱呼呼的，病人也垂涎三尺。

「來來來，白飯上再加一點芝麻油，配上烤牛肉真的好吃極了。」  
其實，醫生在病人的蚊帳裡頭烤牛肉的主要目的，是將病人體內的熱氣逼出來。

所以當醫生把牛肉烤的差不多的時候，病人體內的熱氣也排得差不多了。牛肉烤好了，病人也吃得下一點飯配牛肉了，有點力氣了，不舒服的感覺也舒緩了。這就是醫生調節時節生色的好例子。因此，懂得調節時節生色，懂得飲食的善巧，很重要。懂得這些方面的善巧就健康。不知道就很麻煩，甚至會有很恐怖的後果。

一般人都明白這個道理，管他合不合適，亂吃一通。炎熱的夏天，冰涼的西瓜一片接著一片的吃，原本身體裡的火就已經很不順，再加上冰涼的西瓜和霜淇淋下肚，腑臟內的火更小了，於是就引發很多毛病出來。我不准居士們在炎熱的夏天，帶西瓜和霜淇淋來供養僧眾。當然，個別性的吃一小片西瓜，一小杯霜淇淋就不在此限。

但是，我對全體僧眾有該負的責任，懂得調節時節生色，懂得調節食生色，是維持健康的重要關鍵。在飲食上，吃該吃的，不適合的食物，就算想吃也要少吃。不喜歡吃而適合的食物，仍然要多吃，這樣才會健康。許多人不懂得調整心、不懂得調整業、不懂得調整時節、不懂得調整飲食，所以，健康才會出現一大堆問題。

### 【不要過度勞累】

佛法裡講得非常周全，剛剛所提到報紙上的報導內容，說要

適量的工作，是正確的，但講得還不夠精準。我不是在責備他，只是想補充詳述而已。爲何說不要過度疲勞呢？當一個人過度操勞，體力透支時，心其實也會因過勞而枯萎。

現代的人，已經有很多因過勞而產生問題。因過勞而導致心靈無法活潑自在的活動，心生的色法也會跟著枯萎。在鄉下或山上的居民，他們的工作比較粗重，種田、種菜等等，所以他們常常累到連話都不想說，心生色非常無力。所以，靠體力勞動的工作者很容易短命。

不只是做粗活的人容易過勞，在冷氣室的白領階級，如醫生，公務人員，辦公室上班族等等，由於工作時間冗長，也經常疲憊，由於心情疲累，所以色法也很疲累，到了什麼事都不想再做的地步。所以，有的人才會外出活動活動，如去打高爾夫球，或做其他項運動。有的人用喝酒來紓解心情和壓力，消除疲勞。當然以運動來調適身心比較好，以喝酒來紓解壓力，情況會更糟。現代人健康狀況不好其實也是因爲這些因緣條件導致的。

### 【短命的原因】

在佛法裡頭有這麼一句話，時節和食物是造成長壽或短命的一個重要因素。（引自 Suttamahava athakatha）下面要來談談，時節和食物如何影響著生命。我們所吃的五穀，蔬菜，水果這些食物，由於時節影響之故，營養份就免不了會有減少或萎縮的狀況，也許有人會好奇的問：「時節與食物爲何會有變化，導致這些改變的根本原因是什麼？」

問的好。因爲眾生的心識越來越低劣，不善法增多了，想要享受五欲的貪求愈來愈強。回過頭來看看我們自己吧！一個個貪

欲不斷地顯現於外，連兄弟姊妹間都爲了遺產而彼此忌妒猜忌、相互爭鬥。在商場上，生意人彼此間充斥著慳貪與計較。

講到這裡，讓我想起一件事。小時候，一到了晚上，大家都放下手邊的工作，坐下來彼此閒談。有一次，我走到一個織布坊，布坊店的老闆一看到我就說：「小師父，趕快進來吧，這一款式的布料，目前大家都很喜歡用。你來試搭看看舒不舒服，好不好。」這個老闆不僅沒有慳吝的心，還因爲顧客都喜歡，特別推薦或分送親友享用，有著許多的愛與慈心連結著彼此。

反觀現在的社會，大家並不是這麼想。如果有特別的商品，主顧們特別喜歡時，與買賣無關的人，連讓你探頭進去織布坊看一下都不會願意，更別提推薦商品給你或送你。他們只會一味地埋頭苦幹去織更多的布匹來賣，而不想去跟別人分享，這就是慳貪，你看看，這樣多麼不好啊。在過去四五十年前，社會上這些彼此以慈相待的良善行徑，現在幾乎蕩然無存，早就被慳貪忌妒所佔據了。

不只是洞謬這個地方，其他像曼德勒，仰光等地區也都是如此。只要看到別人能力比自己強，就生忌妒心，擔心別人發展得比自己好，也害怕別人賺到的利益比自己多。這種貪念很強烈，同時，瞋心也隨之而增大。

貪瞋癡已經占據了整個心，大大地削弱了以往所存有的慈與悲，大家的心都無法清涼地安住，熱惱不已。這些熱惱的心隨時隨處，在不知不覺之間，逼迫著色法，讓色法枯萎敗壞。這些熱惱不只是不知不覺地逼迫著我們，甚至深深地影響了周遭的環境，例如氣候、樹木的正常生長等等。

如氣溫升高，導致因時節而生的色法腐壞。也由於雨量的不

均衡，植物無法正常生長，導致樹木花草之果實疏葉的營養成分低劣，穀物的食素營養變得貧乏，不如過去那麼豐富了，這些都是我們目前已經面臨的問題。

由上述可想而知，依靠這些食物而生存的人們，食生色法當然也就變得低劣了，因此，人們的壽命自然逐漸地減短。只有少部分的人，由於可以得到補品、醫療、藥物的滋養與保健，或用其他的方法補充營養，增強食素，而延長性命。

但是，也不要太過相信有了這些醫療藥品等的協助，就一定可以延壽。看看吧，現在有很多醫生以及專家，壽命都不長，還沒到一般人的平均壽命就死了，難道他們吃得不夠好嗎？他們不會用這些上好的醫療技術以及藥物來保健嗎？不，我相信他們一定會用很好的營養品、醫療技術與藥物來維持健康，但是，造成疾病的因數早就在身體內形成。

這是因為他們並沒有將心掌握好，不能保持愉快的心情，因此，心生色法就變壞了。加上不斷為時節的變化所苦，時節生色就不好。當然，過去的業也不見得一定是好的，業生色當然也不會多好，所以，有些醫生及專家，壽命才會如此短促，這是可以理解的。

由於我們的不善法增加了，影響到我們吃的食物。許多人不會多用善行來彌補過去不夠好的業力，所以，現在的疾病比過去更加多樣且嚴重，也有更多意外死亡事件發生。有很多人在這方面努力下功夫專研，醫療技術與藥物也因而更先進，更有效。醫生的專業能力也不斷地在提升。

但是，由於食物的營養成份變低之故，更甚地，有些食物還會引發疾病，因此，死亡的人數更增多了。說到死亡，我來講一

個故事，我不斷地強調，希望大家提出問題，但是，大家都不問問題，我只好隨興地，想到什麼就說什麼了。

### 【巴羅錫國王的想法】

從前有一個國王，他雖然不是正式被加冕的國王，但是，大家還是稱呼他為巴羅錫（Pārāsi）國王。這個故事很長，我無法在此盡述，只能揀選一個簡短的部分來說。這個國王認為，人死亡以後，沒有一個稱為「靈」的東西會離開色身，因此，他認為一旦人死亡後，就腐壞消失了，沒有所謂的下輩子。有一天，他遇見了一位名叫固摩羅迦葉（Kumārakassapa）的尊者。國王與尊者交談中告訴尊者他有這樣的想法。

他之所以一直把持著這個觀念，是因為有一次有一個小偷被判死刑。臨刑時，國王命令列刑的人將小偷放進一個大鍋裡，將鍋放在大火炕上煮（引自 (Suttamahava pali)），接著，命令所有的人，盯著看他的靈跑出體外的情形。結果，怎麼看，都沒看見任何東西（當然也包括靈）跑出體外。所以，國王認為在人體內沒有所謂的靈這種東西存在。

由於沒有靈跑出去，當然沒有靈可以延續到下輩子。一旦這輩子結束，代表一個人完全死亡消散，再也沒有以後，沒有來生了。這真是邪見。尊者說：「喔！您是這樣尋找的啊！用這種方式來證明靈的存在，怎麼可能找到呢？事實上沒有一個靈存在，如何能跑出體外呢？」

### 【因命根的統領，雖然老化，色法還是沒變】

在佛法中，強調有業，因為業而生起的心識、時節、食素、



以及其他很多的境等等因素，在人的一生中，這些因素都各自完成自己的任務。所以，在一個人即將死亡時，會有什麼情況發生呢？昨天已經講過，命根會命令所有的色法都必須長的跟他一樣，直到死亡為止。因此，我們一輩子的相貌都不會改變，只會變老而已，色法不會改變。我們無法命令心念永遠都不改變，但是色法一輩子都不會變，它聽從於命根的指揮。隨果報而有的相貌不會改變，有的人有變性的可能，但這是極少數的例外。

### 【命根】

結生心識開始起，業生色就跟著來，命根色在這時也開始出現了。從這時候起，命根色就會命令所有的色法，繼續跟他一模一樣地產生。由於它是一個具有統領能力的「根」，我們將它稱為有壽命（āyu）的命根。在色法中有 āyu，在名法中也有 āyu。昨天在講殺生業的時候說過，被殺死的過程，由於命根色就不再產生了，因此，生命才會結束。我們常說殺生，其實就是殺死這個 āyu 的命，殺死了色命根和名命根。

### 【體溫】

在我們的身體裡，由於業而有體溫（usmā，有譯作煖），這是非常微妙的現象。這個體溫我們可以感覺得到，除了其他的因緣條件而產生體溫外，還有因為業而產生的體溫。有一個轉輪王的妻子，她的體溫，在寒冷的冬天變得非常地溫暖，炎熱的夏季裡又變得十分清涼，這是由於過去業的影響，而產生這麼特別的體溫。多美好啊！有些人的體溫變化也有這樣的情形，當天氣冷的時候，他感到非常溫暖，天氣炎熱時，他又感到很清涼。我們

將這些稱之為因業而產生的體溫。

### 【識】

再來，首先生起的意識，也就是結生心識。心中如果不產生其他的心識，這結生識就會一直存在，就連熟睡時也是結生心識，直到死亡。人死亡時，屍體像朽木一般，完全沒用。當一棵大樹死掉了，如果樹枝及樹幹夠堅硬，我們還可以將它砍下來當材燒，然而，一具屍體對於我們來說，像朽木一般，沒有任何用處。

死亡後的身體，沒有名命根，沒有色命根，也沒有果報心識，一切都壞滅殆盡。也沒有剛才講的體溫，因此，屍體很冰冷。大部份由於急症而死亡的人，或許在死亡當下，身體還有著很強的體溫，不過，這是其他因素導致的結果，而不是原來因業而有的體溫。我們既然說到，一具屍體就像朽木一般無用，那我們為何不儘速地丟棄它呢？

有一次，當我這麼說的時候，一位居士說：「因為這是我們的父母，我們也接受了他們的遺產，當然不好馬上將他們埋葬。」說這個理由的時候，是由於死者是父母，所以才說的好聽。死者如果是老婆的話，是因為剛死亡時，還不致於很難看。當丈夫過世的時候，身為老婆的也一樣，捨不得將他立刻安葬。所以可知，拖延屍體下葬的主要原因，是根本捨不得拋棄他們。

我的父親好像是凌晨比現在早一點的時間往生，大家都來找我，我問他們打算如何辦理後事？大家說的說，哭的哭，我不希望造成家人更加痛苦，因此，我讓他們自己做決定。家人決定用很好的棺木來裝父親的遺體，還用宮殿式的裝飾等等，第五天才將他安葬。



父親死後停放在樓上，母親剛開始每天都到樓上去哭，但是過了三天後，父親的屍體已經發出臭味了。母親不再到樓上去，改站在樓梯間往上瞄。我很想跟母親說：「大居士啊，再上樓去看一下嘛！」我實在非常想這麼說：「大家如果還想將屍體多放幾天就放吧。」但由於屍體已經發出惡臭，已經不想再久放，我想讓他們記取這個教訓，如果提早說，大家反而無法體會這點。

同樣的，在佛寺裡，有法師或住持圓寂的時候，大家都想將屍體多留幾天。老婆、丈夫死了也一樣，大家都不願立刻安葬。到了死亡後七天左右，屍體真的不行了，才終於願意拋下這具屍體。還有許多人只是爲了怕別人指責，做做樣子而已。雖然在佛法中已經明確告訴我們，人一旦死亡以後，這具屍體完全沒有用處，但人們根本聽不進去。了解這點的法師們，也沒有依著行事。

佛法真是被淹沒了，剛剛說的那個外國知識份子的主席，所說那些不清不白的話，在報紙上卻將它刊在舉足輕重的欄位，且大篇幅來宣揚。報導這些都無妨，但是，我們自己所擁有更好、更準確的法，卻由於我們國家的弱小，而國內所謂的知識份子又不怎麼有說服力，而遭到歧視。事實上，法是圓滿的，我只是要強調這一點。

### 【禮讚】

在這部甚深的《發趣論》裡，號稱無上牟尼的大覺世尊，以「因緣」、「所緣緣」等諸法，以一切知智遍知之後，也讓一切眾生知道這些法義。我以一生得遇一次的難遇殊勝想，稽首頂禮，僅屬於具有佛智能暢遊、廣大甚深的《發趣論》。

善哉！善哉！善哉！