



算数师目连经
内 观 基 础
去 尘 除 垢

天台止观教学丛书



Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者



算数师目连经

(GanakamoggallanaSutta)

·天台止观教学丛书·
《免费赠阅》

算数师目连经

(GanakamoggallanaSutta)

如是我闻，一时，佛陀住在舍卫城 (Savatthi) 里东园的鹿母精舍。有一个婆罗门名叫算数师目连 (GanakaMoggallana)，他来见佛陀，与佛陀互相问候。礼貌友善的问候语谈过之后，他坐在一旁，向佛陀说：

「大师乔达摩，在这鹿母精舍里，可以看到逐渐训练、逐渐实行、逐渐进步的情况，那就是循着阶梯，一步一步地走到最后一级。在众婆罗门当中，也可以看到逐渐训练、逐渐实行、逐渐进步的情况，那就是：逐步地学习婆罗门法。在教导箭术的老师当中，也可以看到逐渐训练、逐渐实行、逐渐进步的情况，那就是：逐步地教导射箭的方法。在我们教导算数的算数师这一行里头，也可以看到逐渐训练、逐渐实行、逐渐进步的情况，那就是：逐步地教导算数。因为当我们最初教导新学生的时候，我们先教他数：一的算法、二的算法、三的算法、四的算法、五的算法、六的算法、七的算法、八的算法、九的算法、十的算法，乃至一百的算法。如此，大师乔达摩，是否可以请您叙述，在您的教法与戒律中是否也有逐渐训练、逐渐实行、

逐渐进步的情况？」

「可以的，婆罗门，在如来的教法与戒律中逐渐训练、逐渐实行、逐渐进步的情况如下：婆罗门，正如一个善巧的驯马师，当他要调伏一匹纯种的小马时，首先会让马习惯于带上马勒，然后进一步训练那匹马。同样地，当如来要调教一个人时，首先会如此地训练他，说道：『谛听，比丘，你应当持戒清净，以别解脱律仪来约束自己，有良好的言行与正当的去处，即使对于最微细的过失，也见到它所能带来的危害，如此谨慎地持守戒律。』

婆罗门，当比丘持戒清净，以别解脱律仪来约束自己，有良好的言行与正当的去处，即使对于最微细的过失，也见到它所能带来的危害，谨慎地持守戒律之后，接着，如来会进一步训练他，说道：『谛听，比丘，严格地守护你的六根之门。当你的眼睛看见外物时，不要执取外物的形相与细部特征。因为，如果你不守护眼根，那么贪欲及忧伤等邪恶不善法就会侵入你的心。所以你应当约束眼根、守护眼根，持守眼根律仪戒。当你的耳朵听到声音时……当你的鼻子闻到气味时……当你的舌头尝到滋味时……当你的身体触到物体时……当你的心意认知念头时，不要执取念头的相状与特征。因为，如果你不守护意根、那么贪欲及忧伤等邪恶不善法就会侵入你的心。所以你应当约束意根，守护意根，持守意根律仪戒。』

婆罗门，当比丘严格地守护六根门之后，接着，如来会进一步训练他，说道：『谛听，比丘，饮食要适量、节制，应当如理地思惟：你摄取饮食不是为了玩乐，不是为了沉迷于身体的健壮，不是为了让相貌美观，不是为了让肤色光洁；而只是为了延续生命与活力，为了去除饥饿之苦，为了帮助你修行清净梵行。你应当思惟：「如此我就能去除饥饿的旧苦，并且不引发过饱的新苦，我将使身体存活，避免过失，以及得到安住。』』

婆罗门，当比丘能够节制饮食之后，接着，如来会进一步训练他，说道：『谛听，比丘，你应当努力保持醒觉。白天的时候，你应当来回地行走或坐禅，净化自己的心，不让五盖生起。初夜的时候，你应当来回地行走或坐禅，净化自己的心，不让五盖生起。中夜的时候，你应当右侧躺卧，一脚重叠在另一脚上，犹如狮子的卧姿。在内心中决定应当醒来的时间之后，保持正念与明觉地入睡。醒来之后，在后夜的时候，你应当来回地行走或坐禅，净化自己的心，不让五盖生起。』

婆罗门，当比丘能够努力保持醒觉之后，接着，如来会进一步训练他，说道：『谛听，比丘，你应当具备正念与明觉。走路往返的时候必须保持完全的明觉；向前看与向旁看的时候必须保持完全的明觉；屈伸肢体的时候必须保持完全的明觉；穿着袈裟及携带大衣与钵的时候必须保持完全的明

觉；吃饭、喝水、咀嚼食物与品尝味道的时候必须保持完全的明觉；大小便利的时候必须保持完全的明觉；行走、站立、坐着、入睡、醒来、言谈及沉默的时候都必须保持完全的明觉。』』

在这里，我要解释四种明觉：

1. 有义明觉（sattakasampajana）——清楚地了解什么是有利益的，什么是没有利益的。
2. 适宜明觉（sappayasampajana）——清楚地了解什么是适当的，什么是不适当的。
3. 行处明觉（gocarasampajana）——清楚地了解处在一切姿势当中修行止禅的方法。
4. 不迷惑明觉（asammohasampajana）——以观智清楚地了知究竟名色法。这就是观禅。

前两种明觉不是禅修；第三种明觉就是止禅，第四种明觉就是观禅。因此，当你修行安般念时，就是在修行第三种明觉。你必须在一切的姿势，即：行、住、坐、卧当中专注于出入息。如果能够尽你最大的努力，在一切姿势当中专注于出入息，你的定力就会进步。同样地，如果能在一切姿势当中修行观禅，你的观智明觉也会持续增强。这就是佛陀之所以在这段经文中教导止禅与观禅的理由。

在经中，佛陀继续说道：

「婆罗门，当比丘具备正念与明觉之后，接着，

如来会进一步训练他，说道：『谛听，比丘，你应当经常前往寂静的坐禅处，即：森林、树下、山峰、山谷、山洞、坟场、树丛、空地、草堆。』

于是他经常前往寂静的坐禅处：森林、树下、山峰、山谷、山洞、坟场、树丛、空地、草堆。托钵回来，用过餐食之后，他就盘腿而坐，保持身体正直，建立起稳固的正念。舍弃对世间的贪欲之后，他以无贪的心来安住，使心从贪欲中净化出来。舍弃恶念与瞋恨之后，他以无瞋的心来安住，生起希望一切众生得到安乐的慈悲心，使心从恶念与瞋恨中净化出来。舍弃昏沉与睡眠之后，他清醒地安住，觉知光明，保持正念与完全的明觉，使心从昏沉与睡眠中净化出来。舍弃掉举与后悔之后，他以向内宁静的心稳定地安住，使心从掉举与后悔中净化出来。舍弃怀疑之后，他超越怀疑，对善法不迷惑地安住，使心从怀疑中净化出来。

如此舍弃五盖，舍弃削弱智慧的内心烦恼，从感官享乐与不善法中超脱出来之后，他进入并安住于初禅。初禅有寻与伺相伴而生，并且具有由于远离而生起的喜与乐。接着，由于止息了寻与伺，他进入并安住于第二禅。第二禅具有自信和去除寻伺的心一境性，以及由于定力而生起的喜与乐。接着，由于喜也消失了，他安住于不喜不忧的平等性，保持正念与明觉，还存有身体的快乐感受，他进入并安住于第三禅。关于第三禅，圣者们说：

『这是具有平等性与正念的人有一个快乐的安住处。』接着，由于舍弃了乐与苦，以及先前喜与忧的消失，他进入并安住于第四禅。第四禅具有不苦不乐的舍，以及由于平等舍而达到的正念清净。」

上述经文中所提到的四种禅可以是指世间禅或出世间禅。世间禅是四种色界禅与四种无色界定这八定；出世间禅是与道智及果智相应的禅那。当你观照色界初禅的名法为无常、或苦、或无我时，如果证悟涅槃、透视涅槃，那么你的道智就是初禅的道智，这时的禅那是出世间禅。

为什么呢？因为作为观禅对象的世间色界初禅中有五个禅支，而在出世间初禅中也有五个禅支，即：寻、伺、喜、乐与一境性。因为有五禅支存在，所以此道果是初禅的道果。其余诸禅的道果也是同样的情况。以上是这段经文的涵义。

在经中，佛陀继续开示说：

「婆罗门，这就是如来对修行增上学比丘的教导。这些比丘的心尚未达到究竟的目标，他们安住其心，以便证悟解脱束缚的至上寂静。然而，对于诸漏已尽、梵行已立、应作已办、已释重担、达到究竟目标、断除有结、并且透过最后的觉智而达到完全解脱的阿罗汉比丘而言，这些法也有助于他们获得当下的安乐住处，以及生起正念与完全的明

觉。」

佛陀如此说完之后，婆罗门算数师目连请问世尊说：「大师乔达摩的弟子们受到如此的建议与指导之后，是否全部都证悟了最终的目标——涅槃呢？或者是有些弟子并未能证悟涅槃？」

「婆罗门，当他们受到我如此的建议与指导之后，有些弟子证悟了最终的目标——涅槃，有些弟子则未能证悟涅槃。」

「大师乔达摩，既然涅槃存在，通向涅槃的路存在，而且作为指导者的大师乔达摩也存在，那么，是什么原因，什么理由，使得大师乔达摩的弟子们受到如此的建议与指导之后，有些弟子证悟了最终的目标——涅槃，有些却不能证悟？」

「婆罗门，谈到这一点，我想反问你一个问题，请依照你的意思来回答我。婆罗门，你熟悉通往王舍城的路吗？」

「是的，大师乔达摩，我熟悉通往王舍城的路。」

「婆罗门，假设有一个想要去王舍城的人前来问你说：『先生，我想要到王舍城去，请你指示我通向王舍城的路。』于是你告诉他说：『好的，贤者，这条路通向王舍城。顺着这条路走一会儿，你就会看到某一个村庄。再走一段路程，就会看到某一个城镇。再继续走一段路，你就会看到具有秀丽的花园、果林、草地与池塘的王舍城。』受到你如

此的建议与指导之后，他却走上了一条错路，于是一直向西方走去。然后，第二个想要去王舍城的人前来问你说：『先生，我想要到王舍城去，请你指示我通向王舍城的路。』于是你告诉他说：『好的，贤者，这条路通向王舍城。顺着这条路走一会儿……你就会看到具有秀丽的花园、果林、草地与池塘的王舍城。』受到你如此的建议与指导之后，他顺利地到达了王舍城。如此，婆罗门，既然王舍城存在，通向王舍城的路存在，而且作为指导者的你也存在，那么，是什么原因，什么理由，使得这两个人受到你如此的建议与指导之后，一个人走上错路而向西方走去，另一个人则顺利地到达了王舍城？」

「我有什么办法呢？大师乔达摩，我只是一个指路者而已。」

「同样的道理，涅槃存在，通向涅槃的路存在，而且作为指导者的如来也存在。然而，当弟子们受到我如此的建议与指导之后，有些弟子证悟了最终的目标——涅槃，有些弟子却不能证悟涅槃，我有什么办法呢？婆罗门，如来只是一个指路者而已。」

佛陀如此说完之后，婆罗门算数师目连告诉世尊说：「有些人没有信心，不是因为信心而出家，而是为了生活而出家，他们欺诈、虚伪、叛逆、傲慢、空虚不实、爱慕虚荣、粗言恶语、爱说废话、

不守护根门、饮食不节制、不致力于保持醒觉、丝毫没有独处静修的意愿、不尊重戒律、生活奢侈、懈怠放逸、带领他人趣向堕落、疏忽而不能闲居静处、懒散怠惰、精神不振、没有正念与明觉、不摄念专注、心神散乱、缺乏智慧、胡言乱语，大师乔达摩不与这些人共住。

相反地，有些人因为信心而出家，他们不欺诈、不虚伪、不叛逆、不傲慢、实在不虚、不爱慕虚荣、不粗言恶语、不说废话、守护根门、饮食节制、致力于保持醒觉、常念独处静修、尊重戒律、生活朴素、不懈怠放逸、谨慎避免堕落、引导他人闲居静处、勤勉惕励、坚定不移、建立稳固的正念与明觉、摄念专注、一心不乱、具有智慧、不胡言乱语，大师乔达摩与这些人共住。

正如黑香根鸞尾是最好的根制香料，红檀香木是最好的木制香料，茉莉香是最好的花制香料，同样地，大师乔达摩的教法是当今最殊胜的教法。

善哉！大师乔达摩，善哉！大师乔达摩，大师乔达摩以种种方式显示佛法，犹如使向下俯盖之物翻转向上，使隐藏不显之物展现显露，为迷路之人指示正途，为黑暗中人擎举明灯。我归依大师乔达摩、归依法、归依比丘僧团，愿大师乔达摩忆念我为终身归依的在家信徒。」

从佛陀在本经中的开示，我们可以清楚地了解

到：佛陀只是一个指出不死涅槃之路的指导者而已，我们必须靠自己努力修行来达到目标。正如《法句经》第 276 偈中所提到的：

「你必须自己努力，如来只是指路者而已。依循正道而修行的人就能脱离魔王的束缚。」

佛陀绝不是一个万能的救世主，否则他老早就会基于大慈大悲，逆着业果法则，而以他的神通力来使世间一切众生证悟圣道，解脱生死轮回。然而，即使佛陀是世间至高无上的导师，他仍然无法如此做，正如佛陀在《法句经》第 165 偈中所说的：

「只有自己才能造恶，自己才能污染自己；
只有自己才能不造恶，自己才能清净自己。

清净与污染全凭自己，没有人能够清净他人。」

从这几天的禅修当中，我们可以很清楚地知道，要净化自己的心是很不容易的。虽然初学者知道自己必须付出努力、保持正念、培育定力、以恭敬心来修行佛陀所教导的法门，但是他的心却不听使唤。他的心有时落入昏沉，有时想东想西，想到过去与未来，带给他相当大的困扰。在这里我们可以看出，即使是自己的心却也不会对自己亲善、不会听自己的指挥。未经过训练的心实在是很难控制的，就像佛陀在《法句经》第 35 偈中所说的：

「心难以受到控制，
它非常迅捷轻浮，

随著喜好飘荡与停留。
能训练心是很好的，
因为已受到训练的心能带来快乐。」

佛陀在上述这首偈中说：已受控制的心能够带来快乐。那么，佛陀所指的是那一种快乐呢？佛陀所指的是涅槃之乐。涅槃之乐是一种无苦之乐，是从生、老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼这一切众苦当中解脱出来的快乐。从无始生死以来，我们生生世世都一直遭受着这一切众苦的煎熬。就好像一个长期遭受严重、痛苦疾病折磨的病人，当有一天，他的病能够治疗痊愈时，他将感到非常的快乐，享受无病之乐。同样的道理，我们从无量劫以来，一直遭受生、老、病、死等无量众苦的逼迫，当有一天，我们能够证悟涅槃时，我们将感到非常的快乐，享受无苦之乐。至于我们已经在生死中受苦多久，以及受过多么剧烈的苦，这可以从《相应部·因缘品·无始轮回相应》里的开示获得了解：

在舍卫城，祇树给孤独园，有一位比丘来拜见佛陀……他顶礼佛陀之后，坐在一旁，请问佛陀说：「世尊，一劫的时间有多长？」

「比丘，一劫的时间很长，不是藉着说几年、几百年、几十万年就能够衡量的。」

「世尊，是否能以譬喻来说明一劫的长度？」

佛陀说：「可以的，比丘，譬如有一座岩石高山，长一由旬、宽一由旬、高一由旬（一由旬相当

于十一公里左右)，这座岩石山非常坚实，没有丝毫裂缝或空隙，有一个人每隔一百年就用一块丝绸做成的布在这座岩石山上轻轻擦拭一下。如此，历经极端漫长的时间，一直到这座岩石山被擦拭成平地，一劫的时间还没有过完。比丘，这就是一劫的时间漫长的情况。如此漫长的劫已经过去了不止一劫、不止一百劫、一千劫、十万劫。

你认为如何？比丘，如此久远生死轮回的起点是不可得知的；众生被无明所蒙蔽、被贪爱所束缚的起点是无法得知的。因此，比丘，你已经受够了生死之苦，现在是你应当厌离世间众苦，舍弃一切贪爱，寻求解脱的时候了。」

再者，这漫长的生死轮回是全然不可喜、充满众苦的。就像佛陀在同一品中另一部经里所说的：

「你已曾经在过去多生多劫中投生做牛，由于头被斩断而流血……曾经在过去多生多劫中投生做水牛……投生做公羊、做山羊、做野兽、做家禽、做猪，由于头被斩断而流血。你在这漫长的生死轮回中，由于头被如此斩断所流的血比四大海洋的水还要多。

你已曾经在多生多劫中作强盗、土匪、拦路的匪徒或奸夫，由于被人捕捉后砍头而流血。你在这漫长的生死轮回中，由于头被如此砍断所流的血比四大海洋的水还要多。」

大家认为如何？继续不断地生死轮回是愉快的

还是可厌的呢？

为什么众生会陷在生死轮回之中，无法超脱出来呢？这是因为他们有贪、瞋、痴烦恼的缘故，才使他们被困在生死轮回之中。因为有贪爱，所以他们执着感官享受、生命等等，渴望得到更多的感官享受、更长的生命等等。因为有瞋恨，所以他们厌恶贫穷、痛苦、指责、毁谤等等，渴望得到富有、快乐、称赞、名誉等等。因为有愚痴，所以他们将不清净的看成是清净的、将苦看成乐、将无我看成我、将虚假看成真实。由于这些邪恶不善法，因此愚痴的人喜欢做那些不如法的事情，如：违犯戒律、感官享受、散心杂话及各种坏习惯。愚痴的人是欺诈、虚伪、叛逆、傲慢、空虚不实、爱慕虚荣、粗言恶语、爱说废话、不守护根门、饮食不节制、不致力于保持醒觉、丝毫没有独处静修的意愿、不尊重戒律、生活奢侈、懈怠放逸、带领他人趣向堕落、疏忽而不能闲居静处、懒散怠惰、精神不振、没有正念与明觉、不摄念专注、心神散乱、缺乏智慧的人。从无量劫以来，愚痴的人就沉迷于贪、瞋、痴的魅力，他们就是贪、瞋、痴的化身，而且那些恶劣素质已经成为他们的性格、习惯与内心倾向。这就是为何他们无法从生死轮回中解脱、必须遭受众苦折磨、以及会施加许多痛苦给别人的原因。

如果不想再做愚痴的人，以及想要解脱一切痛

苦，你就必须依照佛陀的教导来生活。首先必须持戒清净。作为比丘或比丘尼，你必须切实地遵守佛陀所制定的别解脱戒（比丘戒与比丘尼戒）。持戒清净是所有佛教徒都必须履行的最基本任务，因为它是一切善法的基础。持戒不清净的人绝不可能证得高的成就。

然后必须守护六根之门。正如本经《算数师目连经》与《相应部·燃火之教经 AdittapariyayaSutta, SamyuttaNikaya》中所提到的：当眼睛看到外物时，比丘不应该去分辨那是男人相或女人相，或任何会引发烦恼的相，如美丽的相等等等，他只是单纯地知道最初所见的影像，如此而已。他也不去分辨任何细部特征，如：手、脚、微笑、大笑、说话等等。这些称为「细部特征」，因为它们能突显自己，以及从各个方面引发烦恼的缘故。比丘应当只认知实际看到的情况而已。

至于守护意根，你应该防范一切不善的念头，不应该想任何没有利益的事情。即使你想了一百年，也不可能因此而达到更高的定力，更不用说观智或涅槃。所以，在禅修时，明智之举是将其它事情暂时抛在一边，一心只专注于禅修的所缘目标。无论你所修行的是止禅或观禅，专注于禅修的业处就是守护意根，这就是根律仪戒（indriyasamvarasila）。如果要清净持守根律仪戒，你就必须修行止禅或观禅。

修行了戒学之后，你应该修行定学，培育定力，也就是现在大家正在努力培育的。修行禅定的目的是为了降伏五盖。五盖就是贪欲盖、瞋恨盖、昏沉睡眠盖、掉举后悔盖、疑盖。降伏五盖之后，就能使心净化，使心柔软、堪用与正直。然后，以纯正的禅定力为工具，已被净化的心能够透视究竟真相，如实地照见所有的名色法，最后能证悟至上安乐的涅槃。相反地，如果心还不能专注、还未得到净化，那么就不可能达到任何观智，更不用说证悟了。正如佛陀在《法句经》第 282 偈中所说的：

「透过禅修，智慧才会生起；若不禅修，智慧就会衰微。了解得与失之道这两方面以后，应当依照能够增长智慧的方法去实行。」

因此，首先必须努力净化自己的心。然而，我只能建议你什么事是应当做的，至于做或不做则决定在你自己，因为即使佛陀也无法强迫你修行。希望有一天你会领悟修行的重要性。