

中阿含

阿彌陀佛！大家好！很多人都說法師在講經，甚至是為弘揚正法、廣度眾生！其實第一、我覺得佛法沒有那麼複雜，因為釋迦牟尼佛在菩提樹下頓悟時，只一念就覺了並證得解脫！後來為把當時所覺悟之法轉告有緣的眾生，才講經說法。所以我覺得佛法本沒有那麼複雜，但很多人都把它搞得很複雜。第二、若謂廣度眾生，我既沒這個願，也沒這種能耐。為什麼呢？在這多元化的時代，每個法師即有他不同的表現方式，也有與之相應的眾生。所以對我而言，我只是依我習慣的方式繼續說，於是相應的人就繼續聽，不相應的就只好另請高明了！

雖前才說到佛法其實沒有那麼複雜，但從我出家到現在為止，也陸陸續續講了不少經典。因此我一直覺得：我可以休息了。再不休息，人家會說：你都勸別人放下，自己卻最放不下。

但是還有很多人希望我繼續講，催促繼續講。他們都說：「你該講的雖都講了，但是我們卻還未全聽懂，所以你還得繼續講。」事實上，就算繼續講，大概也只能溫故而不能知新。為何不能知新呢？如果聽到的都很新奇，我倒覺得你可能走偏了，因為佛法本就沒有那麼複雜。但也不是那麼簡單，因為原則雖不變，但我們要努力練習，才能趨向於圓滿。

因此再講經，充其量也只是「陪公子唸書」。因為很多人在家裡唸，看不到幾頁，就覺得累了，既都是文言文，又名相一堆。可是有法師講，有同修善知識陪，大家就能安心慢慢聽，聽到相應的，法喜充滿；聽不懂、或不相應的，也勉強撐著，回去再慢慢思惟。這樣或能一部經、一部經繼續讀下去。所以我倒有自知之明：講經說法只是陪公子唸書。那各位呢？是溫故而不能知新，因為不會有很多新鮮的。

前是開場白，現得回歸正傳。這次要講的是《中阿含》，首先講到：何謂中阿含？「阿含」意思是傳承的教法。我們知道釋迦牟尼佛在菩提樹下頓悟成佛之後，就開始講經說法，一直到八十歲，入涅槃之前共講了四十五年。

從祂講過的經典就慢慢流傳出去，當時是以口口相傳的方式在流傳，印度

人的記憶力非常好，可以把一部經很完整地轉述給其他人聽。一直到佛涅槃之後，才由大弟子迦葉尊者號召五百羅漢共同結集經典，就是把佛陀一生所講的經典作一個統編，確定佛陀已講了多少經典，並作成目錄。目錄作完之後，還是以口口相傳的方式繼續流傳。

再過了幾百年之後，才把這口口相傳的教法正式錄成文字，而稱為契經。雖在這相承的過程中，會免不了有一些差錯，但大體是繼承佛陀的教化。因此「阿含」的意思，就是「傳承的教法」。

各位或許已知道，阿含其實共有四大部，第一稱為《雜阿含》，第二為《中阿含》，第三是《長阿含》，第四名《增一阿含》。

所謂《雜阿含》的「雜」非雜亂，而是眾多的意思。為佛最初說法，都是言簡意賅的。所以把一些小部、小部的經典集合起來，稱為《雜阿含經》。所以《雜阿含經》不是一部經，而是上千部的經典。當然已經過類編，比如以五蘊為主的就歸在〈五蘊品〉，六入為主的就集在〈六入品〉。

其次的《中阿含》，乃篇幅較大、內容較多者才歸為《中阿含》。至於篇幅更大、內容更多者，乃歸為《長阿含》。這是以篇幅的大小而稱為「中」者。

除此，我們也可以有另外的思考方式，《雜阿含》可以說是最早整理類編的，因為整理類編不是一次就完成了的，每隔一段時間就得重整。以最早整理類編的就稱為《雜阿含》，後來再集結整理的則稱為《中阿含》。至於《長阿含》與《增一阿含》則是更晚整理類編的。這是以時間的順序而稱為「中」者。

以上所說其實隱藏著一個問題，既從佛開始說法一直傳到《阿含經》時代，已經過幾百年的傳承，且又經過類編整理，於是這些經典，既不能說都是佛陀親口說的，也不能說非佛所說——因為已經過整理彙編了。當然在彙編的過程中，免不了有些瑕疵，因此我認為：不見得要用傳統的習慣，認定每部經典、每個文句都是佛親口說的。

如認為必佛親口說的，我們才能虔誠信仰；但事實上，必無法證明那部經絕是佛親口說的。在這個時代，我們的眼光應該宏觀一點，尤其當把握「依法不依人」的大原則去看經典，這才能增長智慧。

於是對於每一部經典，可給一些開放思考的空間，我們既可去思考它、也

可去懷疑它。於是經過去蕪存菁之後，我們必會抉擇得更精準，會統合得更圓滿。而非相信每部經、每句話都是佛金口說的，最後必導致消化不良。

這是在講《中阿含經》之前，先作的聲明。好！下面看講義，首先看《七法品》，《七法品》就是把有關七種法的經典類編成品，而稱為《七法品》。故《七法品》其實包括很多部經典，我只挑了其中四部，因為既多是大同小異，也沒時間每部都講。現首先看《善法經》：

七法品

善法經第一

如是我聞，一時佛遊舍衛國，在勝林給孤獨園。爾時世尊告諸比丘：「若有比丘成就七法者，便於賢聖得歡喜樂，正趣漏盡。云何為七？謂比丘知法、知義、知時、知節、知己、知眾、知人勝如。

「於賢聖得歡喜樂」：因得法而歡喜，如《華嚴經》的初地為歡喜地。

「若有比丘成就七法者，便於賢聖得歡喜樂」：所謂賢聖，並非世間以道德為準而稱為的賢人、聖人。以佛法來講，要成為賢聖，最重要的是要「得法」。先具足正知見，再證得果位，這才能稱為「賢聖」。

故「歡喜樂」，不是世間滿足五欲之樂，而是因為「得法」歡喜的樂。故在《華嚴經》謂菩薩道共有十地，第一即是「歡喜地」，也是因為得法而歡喜。但這得法，不只是聽到、了解，更且是已經體驗到了。已體驗者，則稱為證果。

以原始佛教來看，若已證得初果，必步步趨向解脫，故稱為「正趣漏盡」。正趣向於無漏的解脫。

下面再詳細解說，何為七法？

1. 云何比丘為知法耶？謂比丘知正經、歌詠、記說、偈陀、因緣、撰錄、本起、此說、生處、廣解、未曾有法及說是義。

有謂「三藏十二部經」：三藏者，經、律、論。

很多人都會說，佛教典籍乃有三藏十二部經。三藏是指經、律、論。傳統上稱佛說的為經；律的話，是說明行為的規範及佛教的制度；至於祖師大德用論議的方式去解析或統合佛法，則稱為論。所以，經、律、論是指三種不同的內容。

至於十二部經者，不是如《金剛經》、《圓覺經》等共十二部經，而是指十二種形式的經典。

1. 契經，又作長行。以散文直接記載佛陀之教法。所以《金剛經》、《圓覺經》等都是契經。大部分的佛經都是契經的形式。
2. 應頌，與契經相應，即以偈頌重覆闡釋契經所說之教法，故亦稱重頌。有些經典在已講過長行後，再用偈頌的方式重述前所說的內容，故又稱為「重頌」。

各位如看過《普門品》就知道了，前面是長行，後面再用偈頌的方式重說，比如：「汝聽觀音行，善應諸方所。弘誓深如海，歷劫不思議。侍多千億佛，發大清淨願。我為汝略說，聞名及見身。心念不空過，能滅諸有苦。」

為什麼要重頌呢？因要講理，用長行講會比較清楚。但如果要背誦，則用偈頌會比較好記。所以前面用長行，後面用偈頌。

3. 記別，又作授記。本為教義之解說，後來特指佛陀對眾弟子之未來所作之證言。相信各位都知道，在《法華經》裡有〈授記品〉，記佛的弟子將在什麼時候成佛。
4. 諷頌，又作孤起。全部皆以偈頌來記載佛陀之教說。諷頌跟應頌不一樣，應頌是長行之後再作偈頌，而諷頌則只有偈頌而無長行。
5. 自說，佛陀未待他人問法，而自行開示教說。

像《阿彌陀經》即未有那位尊者或菩薩問法，佛就直接開示：爾時，佛告長老舍利弗：『從是西方，過十萬億佛土，有世界名曰極樂。其土有佛，號阿彌陀，今現在說法。』

6. 因緣，記載佛說法教化之因緣，如諸經之序品。尤其在戒律上，就更清

楚，因為有人犯過，所以佛陀才隨緣制戒。因此在制戒時，都會非常清楚說明制這戒的因緣。

7. 譬喻，以譬喻宣說法義。在佛陀的教法裡，有很多精彩的比喻，不管是在《雜阿含經》、《中阿含經》，甚至大乘經典裡，都經常可見。
8. 本生，載佛陀前生修行之種種大悲行。像常聽到「捨生飼虎」的故事等。
9. 本事，載本生譚以外之佛陀與弟子前生之行誼。或開卷語有「佛如是說」之經亦屬此。
10. 方廣，宣說廣大深奧之教義。像後來的大乘佛法，多稱為方廣經典。
11. 希法，又作未曾有法。載佛陀及諸弟子希有之事。記一般人無法想像的事。
12. 論議，載佛論議抉擇諸法體性，分別明了其義。載佛論議抉擇諸法，昭示其義。

簡單講，十二部經乃佛經中的十二種格式或內容，如記敘文、論說文、抒情文之類。

十二部經就是十二種體裁、十二種方式。這「十二部經」的說法，是我從《佛光大辭典》裡節錄出來的。如對照經文所言，「正經」即指契經，「歌詠」即指應頌。以此次第，大致都可對應得上。

「云何比丘為知法耶？」就是要去深入三藏十二部經，才能稱為知法的比丘。

2. 云何比丘為知義耶？謂比丘知彼彼說義，是彼義、是此義。

「知義」：從聞而思，因思而了義。思者，抉擇、統合也。

光只是聽聞還不夠，還要深入了解它的義理。所以誦經有沒有功德呢？其實，佛陀講經的目的，乃要大家了解義理，了解之後再依教奉行，而不是期待你只是一誦再誦。

常謂學佛就是要聞、思、修，聞只是聽到；思的話，再進一步去作抉擇、統合。先了解現講的是什麼道理，怎麼回事；然後再對照過去聽的，跟現在講的有何異同。所以會抉擇、統合者，其所領會的佛法必越來越單純；而不會抉擇、統合者，雖越聽越多，也愈聽愈雜，尚不知道佛法的要義。所以要用時，也不確定要用那一法。

若所領會的佛法已越來越單純，故修持時唯一門深入爾！

3. 云何比丘為知時耶？謂比丘知是時修下相，是時修高相，是時修捨相。

「修」者，從解而行。行者，有身行、口行、意行。三行中，以意行為主導。

故修行者，以「調心」為要。心者，即觀念與心態也。

常云學佛有信、解、行、證，故解後還得再修。那怎麼修呢？云何常說「修行」呢？修者，修正調理其行！行的話，雖有身、口、意三行。但三行中，以意行為主導。

為什麼呢？因為身體會作什麼行為，是由意念來主導；嘴巴會講什麼話，也是由心念去指揮的。所以心變的話，我們的行為跟言語就跟著變。是以佛法的修行，主要是從意行修起。那意行怎麼修呢？

以「調心」為要。那心又是什麼呢？心就是觀念與心態。那我們云何能改變觀念？從聽聞佛法裡，慢慢去改變觀念。因聽到一個更高的理念，就能捨掉過去狹隘的觀念。那心態怎麼調呢？

心云何調？下者高之，高者下之；以不偏不倚為尚。

下者高之，高者下之。凡夫眾生總是會偏一端，這以上、下為喻，太高的話，就把它拉低一點；太低的話，則把它拉高一點。調到最後，能不偏不倚，而安於當下，則捨。捨非什麼都不要，而是能安於當下也。

云何為「下者高之，高者下之」？如禪坐時，若散亂妄想，則應修止——高者下之。若昏沉無記，則應修觀——下者高之。

關於「高者下之，下者高之」，我們舉一些例子，比如說打坐時，妄想雜念很多。這算是高？還是低？太高了！高的話要把它壓低，怎麼壓低？就是修正，把心專注在一個對象上，來去除妄想雜念。比如專心數息，或專心念佛號，以此能慢慢去除妄想，這稱為「高者下之」。

如果相反的，是昏沉無記，則應修觀。怎麼修觀呢？比如把注意力放在眉心、頭頂，這樣氣能上升，就不會再昏沉。或者觀想太陽、光明，以去除昏沉。也可以想：我現在年紀大了，還有多少時間可昏沉呢？把自己的道心提起來，以克服昏沉的惡習。

如求好心切，用心太緊了，則應放鬆。如苟且偷安，用心太鬆了，則應調緊。

也有的人一上坐，就以求好心切而太緊，希望自己能很快上道，用力太緊了，就胸悶、頭痛，無法繼續用功，這時要「高者下之」，叫他放鬆。怎麼放鬆呢？心無所求就能放鬆也！修行，就是叫你放下。你現在東抓西扯，抓了一大堆，然後再來放下嗎？不用，直接放下就沒事了。所以對於用心太緊的人，就應該叫他下之——放鬆。有些人則太鬆了，鬆垮垮的苟且過日，用心太鬆了，則應調緊，而稱為「下者高之」。

有的人太愛攀緣了，則應節制。有的人太封閉了，乃應開放。

有的人喜歡攀緣，故以「廣結善緣」的名義而到處攀緣；如發覺到自己太過攀緣了，就應該「高者下之」而節制些。有的人剛好相反，太封閉了，什麼都不想接觸。這又偏一邊了，而應「下者高之」。

有些人對自己信心不夠，對信心不夠的人，就要告訴他「勤能補拙」，只要去努力，總能慢慢提升的。也有的人太孤高、傲慢，覺得自己比什麼人都行，這無明我見，即是輪迴、生死的根本，故當「高者下之」。

我們要經常覺照：我的身心是偏在哪一種狀態，如果偏高，就要把它壓低一點；偏低，就要把它拉高一點。如貪心重，要修不淨觀；瞋心重，要修慈悲觀。都要清楚地去覺照，覺照後再對治、調理。到最後，就是要調到不偏不倚、中道不二。

云何修「捨相」？若不偏不倚，則安於當下，不再作意。

這時再修捨相。怎麼修呢？其實捨，即不再作意也。應該是止觀雙運、定慧等持了。所以捨，不是沒有；而是以不作意而安於當下爾！

4. 云何比丘為知節耶？謂比丘若飲若食、若去若住、若坐若臥、若語若默、若大小便。捐除睡眠，修行正智。

「云何知節」：節者，節制；如戒律所制。循意行，而有身、口之行。

前面所講的是調心，心以不偏不倚為尚，那再下來就是調理我們的行為跟語言。前面是修意行，這裡是修身行跟口行，身行跟口行就跟生活起居有關。

「若飲若食」：經文沒有講得很清楚，但是看講義。「云何知節」的節，就是要有所節制。不管說的、還是做的，都要有所節制。用什麼來節制呢？用佛法來節制，以佛法為依歸。

所以在戒律上，有種種的規定。事實上不是規定，而是既修學佛法，就要遵照法的方向去努力。也是為，「意」如調好，自應表現在身、口中。詳細如下說：

「若飲若食」：為成道故，宜受此食。故食者，乃藥石，非為貪著其味。受供者，隨緣度日，而不營求，不積存。

這是對於飲食的態度，世間有很多美食主義者，為貪著美味而食。但在佛法上，卻是「為成道故，宜受此食」。因為要修行，必須有健康的色身作基礎，而為了維持健康的色身，必須受用飲食。故食者，乃藥食。不是為了貪著色、香、味而吃的，而是為修行才吃的。

各位知道在佛教裡，乃稱晚齋為「藥石」，其實就佛法的飲食觀，乃三餐都是藥食。因為不吃就會生病、不吃便無力氣修行，所以三餐都是藥食，不是晚餐才是藥食。

下面「受供者，隨緣度日。」在世尊時代，所有的比丘都是出外托鉢乞食的；既托鉢乞食就得靠運氣，有的人運氣好、有的人運氣不好，或者說福報好的、福報不好的。但只可托著一個鉢繼續往前走，不可看到旁邊有人準備供養，就繞道過去。也不可開口示意：「來呀！來呀！供給我吧！」不可以這樣子。除非是小孩、生病的、老人家、孕婦等，才可以過去迎。不然，照戒律規定，只

能等別人把飲食倒進鉢去，而不可以作任何表示。這就是「不迎求」的心態。

有時候運氣好，很快就滿鉢了；有時候運氣不好，走來走去卻沒有人理你，那怎麼辦呢？餓一天也沒有什麼了不起啊！

事實上，也不會這樣子。因為所有的比丘雖出去托鉢，托後回去會聚在一個地方，供得多者、供得少者，大家再平均分配一下，所以雖在托鉢的過程中未得到供養，但回去大家分一分，還不至捱餓的。所以得以「不迎求」的心態而安然過日，不會想說到哪一家，供品豐盛，故天天往這邊跑。

第二，不積存。不能想今天乞得比較多，只吃一半，其餘的明天再吃。戒律上規定：今天沒吃完的，就得把它倒給其他動物吃，不能夠留到明天再吃。我覺得：就是保持「隨緣度日」的心態，有的話就吃，沒有的話，也沒有什麼妨礙！總之，心裡都沒有負擔。

但佛教傳到中國後，中國的民情不太適合出去乞食，尤其後來又受到政治的壓迫，只能退到山林裡，故都是由僧眾自己處理飲食。自己處理的話，營求、積存的心態就慢慢養成了，沒有像印度佛教那麼單純，這是有關飲食的方面。

其次，講到衣服，大家都知道出家眾穿的衣服叫做袈裟，然袈裟是什麼意思呢？袈裟的原意就是壞色衣。衣為什麼是壞色的呢？因為當時所穿的衣服，都是到外面撿人家不要的布，有的是死人的，有的是孕婦的，撿回來的布紅的、青的、花的，什麼顏色都有。怎麼辦呢？全染成深色就統一了，故或黑、或藏青色等。

至於質料不一定很好，因為都是撿來的。形式也各不一樣，於是將之割截開，再縫起來，即成七條衣、九條衣。

因為基本上，穿衣主要為能蔽體、能保暖，就夠了。不像世俗人，不只質料要好、要艷色、要名牌的，牽掛煩惱一大堆。

至於住宿，當時沒有個人的精舍。如寺院裡來了十個比丘，但只有五個房間，那怎麼辦？出家比較久、戒臘高者先住，戒臘低的就要讓出來。所以小比丘就算蓋了精舍，輪到你住的機會，其實是微乎其微。因為若大比丘來，你就得讓出去。因為佛教，是無我、無產的生活原則。私心、私產是一切煩惱、生死的根源。

行的話很簡單，都是用兩隻腳去走路的。總之，在隨緣度日的心態中，能把所有的心力都集中在修行上，故證果者多。

「若語若默」：若語，不妄語，不綺語，不惡口、不兩舌。他人請法，才能說法。

關於話有分講跟不講，若講就不能說妄語、綺語、惡口、兩舌，相信這大家都已知道。在原始佛教的講經說法，並不像我們在街上常看到有很多外道門徒，熱心地在街上弘法。佛教基本上是不會做這種事！為什麼呢？因為要請，才能夠說法。因為尊法故，要請才能說；且說者，一定是高座，而不會是低座。

現在很多學校上課時，學生都坐著，老師卻站著，這以佛教來看是不合法的。老師不只得坐著，且坐得比較高。

所以講、不講，都要合法、合律。一切以法為依歸。

「捐除睡眠，修行正智」：如《遺教經》言，晝則勤心修習善法，無令失時；初夜後夜，亦勿有廢。中夜誦經，以自消息，無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。

其實，中夜是可以休息的。但宜以「獅子臥」，而保持正念。

「捐除睡眠，修行正智」：我們既存心修行，就要認真。當時印度只把一天分作六個時段，而稱為日前、日中、日後、初夜、中夜、後夜。所以，每個時段以現在來看應有四個小時。

「中夜誦經，以自消息」：在佛陀的律法裡，中夜事實上是可以休息的，就是可以躺下來睡覺，而非都不倒單，但宜以「獅子臥」而保持正念。獅子臥即是右脇臥。以右脇而臥，既不會睡過頭，也比較不會作亂夢。

這是講到從聽聞佛法，到思惟其義，然後再調心，心調好了，行為也就跟著改變了。這是從信、解到行，再下面就是證。

5. 云何比丘為知己耶？謂比丘自知我有爾所信、戒、聞、施、慧、辯、阿含及所得。

「云何知己」：於聞法修行後，有所得、有所證也。

「阿舍及所得」：阿舍本意是指「所傳承之教說」，即與法相應也。所得，既與法相應，即與解脫相應。故從證初果，漸至證阿羅漢果。

以上從 1. 至 5.，即是「信、解、行、證」也。信者，從皈依三寶，而親近善知識。解者，因聞而思，善解其義。行者，依教奉行。證者，得解脫也。

這是說經過一段時間的努力後，自知在修行上已有所得了。且得到什麼，自己是非常清楚的。這裡有幾個名相，須解釋一下：

「阿舍」的本意是指傳承之教說，從佛陀開始講經說法，代代以此口口相傳到錄成經典，這即稱為「傳承的教說」。既然是傳承的教說，就必跟法相應，跟解脫相應。因為佛教的法，就是要導引我們邁向解脫，因此與法相應就能慢慢證得初果、二果、三果，及阿羅漢果。以上從一到五，即是信、解、行、證也。

所以信者，不只是相信，要從皈依三寶、親近善知識而聽聞佛法。然後再從聞而思，善解其意；只是聽聞還不夠，要去瞭解其義理。

再來行者，從改變我們的觀念，到改變我們的行為。最後就能慢慢體證佛法，而解脫煩惱與生死。

「施」：未必指財施或法施，而是指能將身心放下。

「辯」：也未必是與人爭辯，而是思慮清楚、抉擇果斷。

6. 云何比丘為知眾耶？謂比丘知此剎利眾、此梵志眾、此居士眾、此沙門眾。我於彼眾應如是去、如是住、如是坐、如是語、如是默。

既自覺後，復以覺他。故與眾生，有更多的互動。

在世尊時代，一個人出家後，即免不了要跟眾生有很多的互動，為什麼呢？因為既外出托鉢，即有機會說法。因為居士會來請法，既請即得隨緣回應；故並非要修到什麼果位，才能說法。

當然在與眾生互動的過程中，應如法、合律。

7. 云何比丘知人勝如？謂比丘知有二種人：有信、有不信。信人復有二種：有數往見比丘，有不數往見比丘。見比丘人復有二種：有禮敬比丘，有不禮敬比丘。禮敬比丘人復有二種：有問經，有不問經。問經人復有二種：有一心聽經，有不一心聽經。一心聽經人復有二種：有聞持法，有聞不持法。

從「信」而親近善知識——數往見比丘。欲請法故——禮敬比丘。

問經，一心聽，聞持法——聞後受持。

前面是對一般的眾生而言，這裡則偏指已學佛的居士。在學佛的居士裡，再分：一種是數往見比丘，一種是不數往見比丘。因為有些人雖信了，但不求法，就不會想去見比丘。

見比丘者復有兩種：有禮敬，有不禮敬。其實，禮敬與否？有時候只是順其慣習而已。未必禮敬者，即較恭敬也。

禮敬比丘者，復有兩種：有問經，有不問經。問經者亦有兩種：有一心聽經，有不一心聽經。既問了，就當好好聽才是。但有些人，又忙著去打其餘的妄想了。所以雖答，等於白答。

聽了呢？復有兩種：有聞持法，有聞不持法。有些人聽的時候雖很認真，但聽完回去就忘光光了，這稱為「不持法」。持的話，就是要把它牢牢記住。

聞持法人復有二種：有聞法觀義，有聞法不觀義。聞法觀義人復有二種：有知法、知義、向法次法、隨順於法、如法行之，有不知法、不知義、不向法次法、不隨順法、不如法行。知法、知義、向法次法、隨順於法、如法行人復有二種：有自饒益，亦饒益他，饒益多人；有不自饒益，亦不饒益他，不饒益多人。

聞持法人復有兩種：有聞法觀義，有聞法不觀義。只是聽進去，牢牢記住了，其實還不夠。還要進一步去思惟、明辨它的義理。

聞法觀義人復有兩種：有的對佛法的理已瞭解後，即依教奉行。有的只把它當學問、知識，故佛法雖聽得很多，也可講得頭頭是道，但看他的心態、行

為卻不怎麼高明。為什麼？未依教奉行也。

如法行人復有二種：有自饒益、亦饒益他、饒益多人，有不自饒益、亦不饒益他、不饒益多人。如真依教奉行，當一定會得到好處。好處是煩惱減少、福慧增延。有些人得到好處後，只獨享、純自度。有些人還希望跟更多的眾生分享，自度兼度他。

若自饒益，亦饒益他，饒益多人：愍傷世間，為天、為人求義及饒益，求安隱快樂者。此人於人中為極第一。為大、為上、為最、為勝、為尊、為妙。

故在《中阿含》後，即有很濃厚的大乘思想。

不只自己要從修行中得到法益，更且要能去教化更多的眾生，讓他們也能得到法益。

這是從信、解、行、證，到最後能自覺覺他、弘法利生。從一到七整個次第，大概是這個樣子。

譬如因牛有乳，因乳有酪，因酪有生酥，因生酥有熟酥，因熟酥有醍醐。」

這是在印度當時，就有這樣的加工次第：從牛乳煉成酪，從酪煉成生酥，從生酥煉成熟酥，從熟酥再煉成醍醐。醍醐算是最精煉的，但醍醐到底是什麼樣子，我也不知道！

從乳、酪至醍醐，可說是愈來愈精緻。然修行者，到底是愈來愈精緻？還是愈來愈純樸呢？

答：雖閱歷愈豐富，技術愈專精；但動機乃愈來愈單純爾！

何以故？心無所求，隨緣度化。既不吝嗇，也不勉強。

文明進化的過程，大致也是越來越精緻。但這裡面有一個問題：我們修行到最後，應該是越純樸？還是越精煉呢？

其實這兩個並沒有矛盾，為什麼呢？雖閱歷愈豐富，技術愈專精；但動機

乃愈來愈單純爾！

技術的專精跟動機的單純，其實是不違背的。關於技術的專精大家都知道，年紀大了，聽多、看多、閱歷深了，當然技術會越來越熟練。但動機為什麼會越來越單純呢？因為修行到最後，乃心無所求而隨緣度化爾！

就像剛才所講的飲食一樣，既托鉢度日，即隨緣受供。今天吃得豐盛一些，明天吃得薄儉一點，他都無所謂。就算餓死了，是眾生沒有福報，而非他沒有福報，所以在心裡上不會有任何牽掛。

至於度眾生，也只是隨緣度化，有人請問，他就回應。若都不問，他也沒事。其實度眾生，說白一點，是眾生的需要，而非他需要。哪需要去造作、營求呢？

反是大乘佛法才說：「為要成佛，故得努力去度眾生。」其實，你卻比別人還放不下哩！

於隨緣度化的心態中，既不吝嗇，也不勉強。云何不吝嗇？有人問者，知道多少就答多少，不需要保留。云何不勉強？三藏十二部經那麼多，每一法門我都要會嗎？會多少算多少，不知道就不用勉強裝內行。所以雖與外界互動，卻沒有心機。故越修行，動機反越單純！但技術上，還是可以越來越熟練的。所以菩薩度眾生的廣開方便，是指技術純熟，而非動機雜。

佛說如是經已，彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

因此這部經我們就講到這地方。

以上雖把一個學佛者，從開始發心學佛到最後能自度度人的次第，作了彙編、統合，故可大致知其次第，但非每個細節，都講得清楚、詳細。為什麼呢？因為細節以前就已講過了！

所以在聽《中阿含》前，最好先把已經講過的《雜阿含》，拿出來複習。否則重覆者，我就會簡單帶過，你別怪我沒交代清楚。那些文字檔已經整理出來，且已上網了，所以如果你以前沒聽過《雜阿含》，趁這個因緣，趕快看一看。或者已經聽過的也複習一下，這樣在聽《中阿含》時，在銜接上才會比較連貫，不然你會怪這個法師講經時，都草草了事。怎麼一下子就講了三部經、四部經呢？因為中阿含本來就是彙編的，彙編的要有基礎再來看才有效，如果都沒有

基礎就來聽彙編的，就很辛苦了。

水喻經第四

如是我聞，一時佛遊舍衛國，在勝林給孤獨園。爾時世尊告諸比丘：「我當為汝說七水人喻。諦聽！諦聽！善思念之。」時諸比丘受教而聽。

「諦聽！諦聽！」是仔細聽。「善思念之」，善思是好好去思惟其義理。最後的念之，光思惟其義理還不夠，還要經常去回想，那才管用。不然過一段時間後，可能就忘光光了。

佛言：「云何為七？1. 常臥水中。2. 出水還沒。3. 出水而住。4. 住已而觀。5. 觀已而渡。6. 渡已至彼岸。7. 至彼岸已，為住岸人。」

1. 云何常臥水中？謂為不善法之所覆蓋，為染汙所染，造生死本，受惡法報。

這是指凡夫外道，未信佛、不學法者。「常臥水中」，常在生死流中輪迴也。

「為不善法之所覆蓋」為貪、瞋、慢、疑所覆蓋。

總共有七個層次，首先看第一個：從上下文義來看，這「常臥水中」應該是指凡夫外道，不學佛、不知法的人，都在這種境界裡。

常臥水中，好像在水裡睡覺，事實上哪有這麼舒服！以我的瞭解，應該是常溺在水中，被水淹沒了。因為這水，是指生死流、生死大海。常在生死流中輪迴，常在生死海裡受苦受難。

「為不善法之所覆蓋」，不善法並不是嚴重到殺人放火。人之求名、求利，這在世間法來看不算惡法，可是就學佛而言卻是煩惱的根源。所以「不善法」，是指貪、瞋、慢、疑。被這些煩惱所覆蓋，故稱「為不善法之所覆蓋」。

「為染汙所染」指無明我見也。「受惡法報」指受生死、煩惱之報，故外道修善而升天，仍在「受惡法報」的範疇裡。

「為染汙所染」，染法是指眾生的無明、我見。凡夫外道不信佛、不知法者，

都以無明我見而常在貪、瞋、慢、疑中打轉。由此而造生死的業，由此而受生死的報。

「受惡法報」，即是指輪迴生死。而非受三惡道的報爾！就算在人天享福，就較高層次的佛法來看，還是在惡法報的範圍裡。所以外道修善而升天，仍在受惡法報的範疇裡。因為升天，還會下墮，所以仍在受惡法報的範疇裡。

故雖云「常臥水中」，其實哪有這麼安穩——乃時時有驚濤巨浪，處處有漩渦暗流，無時能安寧也。

2. 云何出已還沒？謂人既出，得信善法，修習善法——持戒、布施、多聞、智慧。彼於後時，失信不固——失持戒、布施、多聞、智慧，而不堅固。

云何「出已」？以佛法為「出世間法」，故學佛、修行者，乃為「出生死流」也。此中，乃以「能修學佛法」為善法。

「出已還沒」：初雖發心學佛、聞法，後退轉故，而不再修學矣！

此「出」，或指頭臉已能伸出水面。

第二個層次：有些人雖在生死之中，為他過去生的因緣，或這一生中親朋好友的推薦，讓他有機會去親近三寶、修學佛法，這稱為「出已」，能出生死、出世間。

一個人如一直淹沒在水裡，他好不容易才把頭抬起來，這稱為「出」。於是因為出，才能看得遠。

現在很多人你跟他說：學佛是為斷煩惱、了生死。其唯覺得太遙遠了，但是佛法對於這個時代，當是一個比較高的架構，能從比較高的架構去看萬物，就清楚多了。

所以我曾說：人有三種境界，第一種是坐井觀天，指未學佛的人。這井，即指自我中心。第二種於地觀地，是指已學佛了，慢慢從井裡爬出來了，能夠於地面上前看、後看、左看、右看，境界當然比坐井觀天闊很多。第三種是坐天觀地。那不只是一覽無遺，而地面上的災難、橫逆都跟他沒有關係，這是指在

修行上已有體證者。

那這個「出已還沒」，就是說我們在學佛的時候，能夠慢慢的從這個淹在水裡的狀態之中，慢慢的能夠把頭抬起來了，抬起來了所以可以看得更高、更遠。

所以我再三說到，佛法如果以電腦作比喻，世間法像應用的軟體，而佛法則是作業系統。以作業系統來掌控所有的軟體，所以能把佛法學好，再來學世間法，就簡單得很。因為有了健全的思想架構，要在很多不同思想的領域裡，作連結、整合，都非常方便。

云何「出已還沒」？就是過一段時間後，又不再學了，仍掉入生死的浪濤中。所以「彼於後時，失信不固——失持戒、布施、多聞、智慧」。

3. 云何出已而住？謂人既出，得信善法，修習善法——持戒、布施、多聞、智慧。彼於後時，信固不失——持戒、布施、多聞、智慧，堅固不失。

此中「持戒、布施」為共人天法，「多聞、智慧」才是真出世法。

第三種就是能夠繼續修學佛法者。事實上，我覺得在這兩種人（最後不學的和繼續修學者）之間還有另一種人：剛開始非常認真、精進，但過一段時間後，雖未宣布退出，但心已經冷卻了。不再有以前的衝勁，所以你叫他聽經聞法，他會說：「哎呀！有空就去，沒空就隨喜吧！」勸他打禪七，他乃說：「七天，我撥不出來，但二、三天還可以啦！」總之，他不會作意退出；但實際上，心已沒有那麼堅定、勇猛了。

事實上，這種人還真多，不只居士如此，很多出家眾亦然。雖每天按班作課誦，誦完就沒事了，道心、知見都不知道到哪裡去了！所以常謂：學佛一年，佛在心田，謹記在心；學佛二年，佛在大殿，不上大殿就忘了佛法；學佛三年，佛在西天，再怎麼看也看不到了。

各位現在還來聽經聞法，過一段時間後還來不來，就不知道了！

4. 云何住已而觀？謂人既出，得信善法，修習善法，住善法中。知苦如真，知苦集、知苦滅、知苦滅道如真。彼如是知、如是見，三結便盡：謂身見、戒取、疑。三結已盡，得須陀洹：不墮惡法，定趣

正覺；極受七有——天上、人間七往來已，使得苦際。

「觀」者，智慧也。一般而言，智慧有兩種：解慧及證慧。此乃指證慧也，何以故？已證得初果矣！

這段文字比較長，但非常重要，為什麼呢？所謂住已而觀，是指已經看到岸了。

「觀」就佛法而言，是指智慧。而智慧又分兩種：一種只是聽到了、瞭解了，這稱為解慧。第二種是已經體驗到了，這稱為證慧。在這裡所講的，不只是知道，而且有了體證——至少已經證得初果。那初果怎麼證呢？主要是從四聖諦去證的。我們看經文：

「知苦如真」：如真者，即諦也——真實不虛之理。為何將苦當「真理」，而非「感受」呢？以苦者，非但我苦，眾皆苦也。非但此時苦，乃一切時皆苦。乃以苦有普遍性與永恆性，故為真理也。苦苦、壞苦與行苦。

「知苦集」：集者，根也。如草木因為有根，而能成長茁壯。眾生因為有無明我見，而造業輪迴也。

「知苦滅道如真」：要修道才能滅苦。修道者，從確立「正見」著手也。

「知苦如真」，為什麼稱為如真呢？常謂四聖諦，諦乃真實不虛；四種真實不虛的道理，就稱為四聖諦。

首先講苦諦，人都會覺得生命中多少有些痛苦、煩惱，但沒有人會把苦當作真理。既稱為苦諦，即是真理，而非覺受爾！因為覺受有時候有，有時候無。而既是真理，即是永遠不變的。

那為什麼說它是真理呢？以苦者，非但我苦，眾皆苦也。非但此時苦，乃一切時皆苦。不是現在苦而已，以前也苦，以後也還是苦。以苦有普遍性、永恆性，故是真理。所以能見到苦是普遍性、永恆性的，才名為苦諦。

在佛法上都說苦有三種：苦苦、壞苦、行苦。苦苦即當下已清楚感受到的苦。壞苦者？以無常變化，捉摸不定故苦也。第三行苦，關於行苦很多法師的解釋都不盡相同，以我的看法，行苦與五蘊的行蘊有關。為五蘊的行，乃指自我的意志。每個人都有自我意志，以此就會造成與外界的隔閡、衝突，這是每

個眾生都難免的。因為每個眾生天生就帶有我見，這是我，那不是我，於是我跟非我間就有很多的矛盾、衝突。除非到最後證得阿羅漢果，否則這種苦，一定是存在的，故稱為苦諦。

然光知苦、受苦、怨苦，於事無補。除非能進一步去探究苦因，才能對治消除。苦其實是有原因的，能把原因找出來，便稱為集諦。集者，如匯集。就像我們熟悉的蕃薯藤，旁枝既不斷地蔓延出去，又經常地交錯、盤結。我們的煩惱、生死是有根結的，這根結即是眾生的我見。因為有我見，而有我愛、我慢，以此造業煩惱、輪迴生死；故苦果不斷也。

把原因找出來之後，才能有效地去對治。對治的方法，就稱為道。對治後，苦因、苦果皆消除了，即稱為滅。所以就修行的次第，應該是苦、集、道、滅才較順。

在《阿含經》裡把苦集滅道比喻為：「苦」者，像一個人生病了；「集」呢？要把病因診出來；第三「道」者，應用醫療的技術。到最後病好了，才稱為「滅」。所以經典上都說：佛是大醫王。大醫王不是治身體的病，而是治煩惱、生死的病。

「如是知」：知者，是解慧。知「五蘊中，本無我可得也」。

「如是見」：見者，是證慧。光知還不夠，更要有體驗。體驗什麼？體驗無我。無我者如何體驗？唯一切放下爾！

對苦、集、道、滅的道理非常清楚、肯定，是「如是知」。以知者，只是用思惟的方法去理解、確認，故屬解慧。解慧的重點，乃知五蘊中，本無我可得也。

佛法裡都講無我，但很多人對無我的道理還是覺得不可思議。為什麼呢？如在座各位，現正聽經聞法。一般人都認為有我，才可以聽經。事實上是因為無我，才可以聽經！為什麼呢？無我代表不是固定的，不是固定的，你聽了才能改變。如果是固定的，就不用聽了，聽了也沒有用。

更簡單地說，我們吃飯能夠飽，也是為無我。如果有個不變的我，則既不能吃，吃了也不會飽。因為若是固定不變的，餓就得繼續餓，飽就永遠飽；云何會吃了飽，飽了又餓呢？

所以佛法講的無我，不是都沒有，而是為無常、無主也。因此無我的道理，並非那麼遙遠。從隨緣變化中去理會無我，其實並不難。比如天氣冷了，云何得多加衣服？為無我也。眾生為何得受教育？也為無我也。

這無我的道理對我們有什麼好處呢？因為無我，所以生命可有無限的彈性。既有無限的彈性，即不受束縛矣！

「如是知」是理解本來無我。那「如是見」呢？體證無我。無我如何體證？如剛才講的聽法、吃飯，乃都是無我。但以這樣的體驗，其實是不能斷煩惱、了生死的。故真正的體證，乃為放下爾！

因為有我，故我們總是牽牽掛掛的。從理解到無我，才能稍寬鬆些。到能完全放下，才真已體證到無我。由於有了體證，便能三結斷盡。三結者，身見、戒取見、還有疑。

「身見」盡，不以五蘊為我。從緣起無自性中，去勘破無我，乃最直截了當。

我們再簡單說「三結盡」，首先是身見盡，身見主要為有我。但是一般眾生中，把身體當作我的人，其實是比較少的，而且是比較愚痴的。把心識、把精神當作我的人，乃比較多。所以要從五蘊，都是因緣所生法；於因緣所生法裡沒有一個固定的我，沒有一個能作主的我，以此去消除我見。

所以從緣起無自性，去肯定眾生本來無我。這是最直截了當的，此稱為我見已盡、身見已盡。

「疑」盡，既不懷疑：修此法，能不能解脫？也不懷疑：如我根性者，能不能解脫？

既不懷疑：修此法能不能解脫。為什麼呢？我們常說眾生被束縛了，因為被束縛，所以求解脫。那且問：竟被什麼束縛呢？被我束縛！

因為有我，把自己固定住了，所以有束縛。所以真正的魔，不是外魔、天魔，而是一個字而已——「我」！我們把自己害慘了，還不承認，卻都怪罪到別人身上去。所以真正的束縛，乃為有我。故能把這個我放下，所有的束縛也就跟著消失了。

能夠去除我見，就必證得解脫；這是無可置疑的。

其次，也不懷疑：像我這種根性的人能不能得解脫？有的人會誤認：必很有善根的人修才有成就，像我這種人隨喜就好了。其實善根從哪來？修來的。前世有修，這輩子善根就比別人好；若前世未修，這輩子善根不足，這是正常的。那怎麼辦？如果就此而自暴自棄，必保證將來更沒有善根。如果這輩子雖善根不足，但我還是要努力！因為努力才能慢慢成長。

既善根是修來的，則愈修，就會越有善根；如俗謂的「勤能補拙」。就像龜兔一般，龜只要不停，猶可慢慢抵達終點。尤其如下所說，修行是減法、是內銷。慢慢減，一定可減到零，所以不用懷疑我能不能得解脫，一定可以得解脫的。

「戒取」盡，不修與解脫道不相干的法門。云何相干？唯內銷而已！

第三種是戒取盡，修行當然不是坐著就能解脫。解脫，當修什麼法門呢？很多人雖欲修行，卻都在修些不相干的法門。為什麼呢？因為都是向外求。

其實，真正的修行我常說：當內銷。眾生有我見，要把我見銷除。也把因我見而衍生的貪、瞋、慢、疑全銷除了，這就能證得初果、二果、三果、四果。

所以不會修行的人都是向外求，會修行的人則是向內銷。所以修行乃像剝芭蕉一樣。世俗人的芭蕉，是一層層向外長，根深幹粗。而修行人的芭蕉，得一層層向內剝，剝到最後連心也沒有了，這才證得解脫。

從哪剝呢？哪有煩惱、哪有執著就從彼剝，所以修行的方向，其實很單純，唯向內剝捨而已。能把這三個根，身見的根、疑的根、戒取的根都剝盡的話，就能證得初果。

「須陀洹」：本意是入流，乃證得初果矣！入什麼流呢？入法流，而直趨解脫大海。

「不墮惡法」：本意是指不墮三惡道。其次，也可說是：不再起無明我見。

「定趣正覺」：本意是指定得解脫；以解脫故，成就「解脫知見」，故曰得正覺。

證初果有什麼好處呢？乃保證將來一定得解脫。因為初果，又稱為入流，

入什麼流呢？入法流！既入法流，就能慢慢趨向於解脫的大海。

云何證得初果後，即能不墮惡法？這不墮惡法，狹義是指不墮三惡道。廣義是指不會因我見，而造重惡業；既不造重惡業，當就不會墮落三惡道。

云何證得初果後，最後一定可以趨向正覺？關於正覺，大乘跟小乘的說法不一樣，大乘認為只有佛，才證得正覺。但在原始佛教裡，認為聲聞弟子一樣可以證得正覺。差別只在佛是先知先覺者，而聲聞弟子乃後知後覺爾！

但所證悟的，其實都一樣。因為證得正覺，才能解脫；既解脫，就有解脫知見。欲知修行路，請問「過來人」也！

「極受七有，便得苦際」：頂多於人天道中，再受七番生死，便能解脫矣！此「觀」，可以說：已見到岸了。故對未來的行向，絕不懷疑！

「極受七有，便得苦際」：如果能夠證得初果，那在人天之中（不會下墮三惡道），頂多再受七番生死，便一定能得解脫。

所以第四層次的「觀」，乃是指能夠看到岸。我們當知沉溺水中的水，不是小池塘而已！而是如長江、黃河般地廣闊無邊，甚至如大海汪洋無盡，看了老半天，還是看不到岸的。

若看不到岸，則對能否上岸，云何有信心？只有在某些特殊的因緣裡，讓我們看到岸了。既看到岸，則當往哪個方向去努力，便很清楚矣！

5. 云何觀已而渡？謂人三結已盡，婬、怒、癡薄。得一往來天上、人間；一往來已，便得苦際。

「觀已而渡」：既見岸已，則奮力而游，欲至彼岸。

「婬、怒、癡薄」：其實痴，乃早已盡了；但貪瞋者，乃猶有餘習也。

證二果者，於人天道中，頂多再受一番生死，便能解脫矣！

故二果者，名斯陀舍，即一來果之意也。

既已看到岸了，當會很努力往岸邊游去。故能從初果證得二果。三結已盡，三結就是前面所講的身見、疑、還有戒取。其實這在初果就已經斷盡了。

「淫怒痴薄」，痴的話，應是不會再有痴。至於貪跟瞋雖比較淡薄，但還有餘習未盡。以雖內銷，但還未銷盡。因為未銷盡，所以還要在人天中再往返一次才能證得解脫。所以二果的「斯陀含」就是一來果之意也。

6. 云何渡已至彼岸？謂人五下分結盡：謂貪欲、瞋恚、身見、戒取、疑。五下分結盡已，生於彼間，便般涅槃；得不退法，不還此世。

「生於彼間」：往生於色界天中的五淨居天。

「得不退法」：在解脫道中，唯有進而無退也。不退者，有信不退，智不退，行不退，果不退。此是指果不退。

「不還此世」：不再降生於人間。

故三果者，名阿那含，即不來果之意。

云何以「證三果」為「至彼岸」呢？以岸者，乃水陸之際。而證三果者，為生死與解脫之際。

關於「五下分結」中後面的身見、戒取還有疑，其實在證初果時就已斷盡了。至於貪跟瞋，二果是淡薄，雖比較少了，但未斷盡。而在三果時，便已全斷盡了。所以真正的修行是內銷，剛開始是銷除無明我見，再來就把貪、瞋慢慢銷盡，少一些證二果，斷盡就證三果。

證三果後，「生於彼間，便般涅槃」。在佛法裡講到有三種天——欲界天、色界天和無色界天。欲界天因為還有欲望，所以證三果者不會再生到欲界天。故生於彼間，是指在人道命終後，下輩子將往生色界天。於色界天中會繼續修行，以至最後能證得解脫。

「得不退法」，如果證得初果，就不會再退轉了。至於證三果的不退，是指不會再墮入人道，不會再墮入欲界天。所以稱「不還此世」。

在這裡各位要稍微注意一下，這裡講證得三果，即已到「岸邊」。我們平常都說「到彼岸」，是指證得解脫，才能到彼岸。云何這部經，卻講證三果即已到岸邊？

云何為岸邊？是在水跟陸之間。以證三果者，雖已擺脫了生死，但還未完全解脫。如以水為喻，我們知道在河流裡，中流其實是最澎湃洶湧的，如果愈

往岸邊靠，既水越來越淺，驚濤駭浪也越來越少。等到了岸邊，雖可能還被浪花沖到，但已無大礙了。

所以關於不退轉有幾種：一信心不退。二智不退，就是對佛法的道理能意會明了。第三是行不退。第四是果不退。所以已到岸邊者，是果不退。因為不可能再被逆流捲回大海去。

7. 云何至彼岸已，為住岸人？謂人欲漏心解脫，有漏、無明漏心解脫。解脫已，便知解脫：我生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有。」

「至彼岸已，為住岸人」：已證得解脫矣！驚濤拍不到，暗流捲不走。

「便知解脫」：便得解脫知見。見者，證也，證得不受後有矣！

如果一個人已經到岸邊了，他會繼續往更高的岸去提升。於是「驚濤拍不到，暗流捲不走」，跟一切逆流完全不相關了，這就是住岸人，已經完全證得解脫。

既證得解脫，就有「解脫知見」，知是知道，見是體證。也就是所謂的「過來人」。已經到達目標再回頭的人，你再怎麼問他，他對路徑、過程，絕對是非常清楚、肯定的。

五上分結即：1. 色貪，貪著色界五妙欲之煩惱。2. 無色貪，貪著無色界禪定境界之煩惱。3. 掉舉，上二界眾生心念掉動而退失禪定之煩惱。4. 慢，上二界眾生恃自凌他憍慢之煩惱。5. 無明，上二界眾生耽著禪定，而於真性無所明了之煩惱。

故四果，名阿羅漢，意即不生也。

在佛學上有講到「五上分結」，下分是指人天，上分是指色界、無色界。一般凡夫眾生，尤其是外道，若修禪定功夫好者，就能上生色界天、無色界天。但是他們還有五種煩惱：第一是色貪，猶貪著這個色身。第二無色貪。三、掉舉，是比較微細的妄想執著。四、慢心，像梵天王，還是有慢心的。第五是無明。

既證得三果而往生到色界天，他是不會再有無明的。但色貪、無色貪、掉

舉、慢心還會有。因為有，所以未證得解脫。到這五種煩惱全部斷盡了，才能證得解脫。解脫，又稱為阿羅漢果，即「不再受生」的意思。

佛說如是經已，彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

以上這部經把一個人從溺在水裡到上岸的次第講得非常清楚、明白。但其中最重要的關鍵在哪裡？「觀已而渡」，已經看到岸了，才能奮力往岸邊游去。

如果沒有看到岸，心雖不想再沉溺水中，但也不知怎麼辦？故終究還在那裡打轉。看到岸在經典上是喻證初果，故證初果後，問題就很單純了，只是奮力往岸邊游去爾！

剛才也講，證初果並不像一般人想像的那麼遙遠、艱難，能斷除三種結，就能證初果。而三結中，最根本的乃是我見。

從緣起無自性中來斷除我見，是最直截了當的。以此再去內銷貪瞋慢，則趨解脫也。總之，我還是一句話：佛法沒有那麼複雜，但重點要抓得準。好，我們今天就講到這地方，看各位還有沒有什麼問題？