

《正法初现》

《内在探查》

善戒法师 著



2018年6月

## 《正法初现》 《内在探查》

©善戒法师，2018年，版权所有。

本书为非卖品，免费赠阅。

可以无须经作者同意而重印本书  
请避免擅自更改或增删任何内容。  
为了让法宝得到崇高的尊重，若你不再需要  
此书，务请让它继续流通，以便更多人受益。

书名：正法初现  
作者：善戒法师  
排版：blackloner  
设计：blackloner  
出版及发行：正勤乐住禅林（马来西亚。槟城）  
网址：[www.sayalaysusila.net](http://www.sayalaysusila.net)  
邮址：[appamadavihari@gmail.com](mailto:appamadavihari@gmail.com)  
版次：2018年9月（1,000本）

印刷：马来西亚。槟城

## 目录

《正法初现》  
转法轮经（相应部 LVI.11）  
第一讲  
第二讲  
第三讲  
第四讲  
第五讲  
第六讲

《内在探查》  
内在探查  
贪爱从何而起  
贪爱因错误的想而起  
纠正错误的想  
如何修行  
作意无常  
观无常的利益  
接近厌离随观智  
把如理作意深入现象本质变为习惯  
让观无常成为你的皈依处  
结语

探查经  
回向文

## 感谢函（一）

善戒法师是我唯一的佛法及禅修老师，8年来我一直在法师的密切指导下学习，参加了大部分她在美国带领的禅修营。法师宏扬佛陀的教法不遗余力，倾囊而出；她非常开明，理解并且赞赏学生们的各种禅修体验和其他的传承背景。多年来，我从法师的言传身教中学到了很多，我与她的互动使我更精进，念力也更强了。

然而在最近的一年中我才意识到，因为我带着太强的目的性进行修习——只想亲证禅那，导致我之前一直忽视了我尊敬的老师最好的教法和技巧。这一年来我以全新的眼光去接受法师的教法，才发现所学到及受益的甚至多于前七年的总和。这里我和大家分享两个最近的新体验，希望能使更多的人受益。

首先，听了法师的讲经录音后，我对以前阅读过的经文有了全新的更深刻的理解。例如，在四念处的开示中，她通过结合其他经典、注疏和《阿毗达摩》的生动例子和段落，逐字地系统地解释经文，这样就清楚的说明了在日常修行中应该怎么做。

长部 22《大念处经》中有这样关于爱取的简短句子：“无论世上哪里有可喜、可乐的，爱取就在那里止息。”

但是对应这段经文具体又是怎样修习呢？法师将相应部重要的经结合起来，清楚地说明了如何正确练习佛陀这么甚深的教导，这好像平地发现了瑰宝。

其次，法师所教的心念处让我受益匪浅，特别是观所有心的现象为无常。多年来，在观呼吸时，每当我的呼吸变得微细时，

我就因期待好结果而变得紧张。当我终于放开了去尝试她所教的观心的现象为无常之后，几次禅坐，原来的问题一出现，我一观无常，问题就解决了。而这种深刻的技巧不仅仅是一个在禅修中处理障碍的工具，观无常也使我看其他人的经历、经文、《阿毗达摩》的段落都有了全新的深意。最重要的是，在日常生活中以这种方式不断地观心的现象给了我们具体实修的方法。（见相应部“内在探索”（SN 12.66）。

我想以《法句经》中的两句经文来作为结束：

“即使愚人尽其一生亲近智者，亦不能知见真理，如勺子不知汤的味道。”

“利慧者虽只与智者相处片刻，却能迅速知见真理，如舌头能知汤的味道。”

去年我才意识到多年来我一直是一个愚人，但高兴的是，至少我现在开始尝到“汤的味道”了。

您忠诚的弟子，美国，2017

（参见：On <http://sayalaysusila.net/pages/audio-gallery>, Four Foundation of Mindfulness (16-24 July 2016),

2nd talk: “Prerequisites of the Practice” .)

## 感谢函(二)

在开始之前对尊敬的善戒法师表示深深的感恩和敬意，愿法师身体安康，早证圣道，常转法轮。

首先跟大家分享一下我个人遇到善戒法师教法的经历以及所受的利益。那时候，我经历了一段波折的情感，虽然双方的感情已经结束，但是我对前男友一直心存怨恨。在这期间我已经接触佛法两年多了，也有断断续续的学习过其他法师的教法，这些教法在很多方面对我有帮助，但是我对前男友的怨恨一直没有消除，那个怨恨就如同一颗插在身体里的刺，怎么也拔不出来，一想到他时，那个刺就在身体里搅动，让我身心不安，备受煎熬。曾经多次的尝试将他观想成为辛苦养育我的父母，观想成为自己的孩子，但是都没办法熄灭内心对他的嗔恨，有时想起他回忆起往事时甚至坐立难安，嗔火烧得我经常难以入眠。

在求法的过程中，我不断的寻求法师的帮助。有一位师父告诉我：“这是因果，是你自己的业，也许上辈子你伤害过他，所以这辈子他伤害你，原谅他放过自己。”我听了之后也明白业报因果关系，但还是熄灭不了这绵延不绝的怨恨。

另外有一次参加禅修，禅修期间晚上在宿舍休息，想到了他，那个嗔火又熊熊燃烧起来，心中被嗔恨突然的膨胀感挤压得难受到了极点，其它的同修都已经安静入睡，而我在床上翻来覆去，又不敢有太大的动静怕吵到别人，直到身体非常疲倦，大概是凌晨2点多才睡着，禅修期间是5点就要起床的。

第二天小参的时候，可以亲自请教法师，我迫不及待的到法

师面前问：“尊敬的尊者，请问要如何才能消除对一个人的嗔恨，从未如此的去恨过一个人，内心很痛苦，请您慈悲教导我方法吧。”尊者说：“对他散播慈心吧。”我说：“做不到，没办法对他散播慈爱，甚至把他当成自己的父母孩子都消除不了对他的怨恨。”尊者说：“那你就只能转移注意力了。”跪谢这个法师后，默默的回到自己的坐垫上，我知道烦恼还未获得解决的方法，就是因为转移不了才寻求帮助嘛。

直到今年也就是2017年的4月份在福建，参加善戒法师指导的禅修营，当轮到小参发言提问时，我问善戒法师：“有什么样的方法可以消除对一个人的嗔恨，而且是累积了几年的怨恨。”善戒法师微笑着问我：“那个人伤害过你吗？”我说：“是的”善戒法师接着说：“那不是他的错，只是业借他的手将苦报展示出来而已。”这句真实语如当头一棒，让我一瞬间从愚痴中苏醒，心里就释然了，我想这句话我一辈子都很难忘记吧。

不是他的错，也不是我的错，只是业的运作而已，没有一个他在制造痛苦，也没有一个我在承受，纯粹是业的运作而已。无我的力量如此的强大，如同多年来身体里一直不断搅动的刺被拔出来后涂上了清凉的药膏一般，再也感受不到被嗔火灼伤的痛苦。

从那以后，我对前男友再也没有生起过嗔恨心，现在我们成为了很平和的友人，过往的恶缘通过如理作意也转成了善缘；

从此以后，我学会了应用无常无我的法宝，不管是在生活里还是在工作中，有时当心陷入到烦恼或者苦受的时候，一想到，这不是我的，烦恼苦受便烟消云散，当下便失去了操控奴役我的能力，心也就从烦恼苦受里抽离出来，不再被束缚，获得轻松自在。

不管遇到什么变故，心不再脆弱，如同运动锻炼的身体会有肌肉，强壮而有力量，心在无常无我的应用训练保护下，承受力也在强壮。

我要特别强调，不是烦恼不再生起，而是懂得怎么更快捷娴熟的把烦恼包袱卸下，当下获得自在，不管什么烦恼，在观照无常无我时，他们都会软弱无力的消失。法的力量，无时无刻不在保护自己，像一把护身且不会伤害到别人的清凉利剑，是真正拔苦的法宝。

认识善戒法师到现在为止只有不到一年的时间，我把法师讲法的所有录音都听了一遍，有的片段甚至不断重复听了很多次，对定的提升，正见的领域拓展，正念的加强，当下断烦恼的力度和方法都有着强而有力的帮助。

为了感谢善戒法师在佛法上对我的恩德，特意请了一个月的假期照顾法师，这是一个学生在自己追求佛法上获得法益比较直接的一种小小的回报方式。

在这期间的紧密接触中，一天我送餐时刚好法师打坐结束正在壁板上写东西，因为就在餐桌旁边，我看到法师将修行实践获得的一些内容都仔细的记录下来，她不顾念单薄虚弱的身体一直精勤不懈的花费精力心力，将很深的法尽量以浅显易懂的文字语言开示，来方便利益寻求解脱智慧的众生。

有一次在陪善戒法师爬山的路上，我对法师说：“师父，我个人感觉慈悲心有很大的力量，会有推动精进的动力。”法师说：“我认为最好的慈悲就是将法诠释的透彻清楚，让众生会实际应用，从苦里脱离出来！”

这是我从接触无常、苦、无我的文字概念，到最终的切身利益体会。愿借此真实的利益，真实的体会，希望能让更多同修在求法修行中增长信心，只要用对方法并且不断的训练和应用，最终都将会体证解脱烦恼的快乐。

您的中国学生 2018

## 感谢函(三)

七年多前，当时在参加了一些禅修训练之后，我还没有真正找到很有力的实修方法。那是我第一次见到善戒法师，她指导我们两日禅，其间在善戒法师的帮助下，我发现了我打坐的潜力。虽然那次禅修时间很短，但却种下了未来持续成长的种子。

两年多之前的一段时间里，我一直试着在因上下功夫，但果还没怎么呈现。很幸运的是有机会参加了善戒法师带领的密集禅修营，不可思议的是，经过善戒法师几个简单明了的指导，我取得了前所未有的止禅突破，同时也重新开始了观禅的练习。这是我首次经历密集的跳跃式成长。

两个多月前，在另一个密集禅修营进行到大概一半时，我在善戒法师的指导下又有了观禅的重大突破。

作为一个真正的佛法实践者和杰出的老师，善戒法师的教法简洁，准确，直达佛陀所教的关键，同时也直指学生取得进展的关要。难怪学生们感到仿佛被带回到佛陀的时代。

从禅修营和网上的教导，我们都从善戒法师四梵住的实践中受益非浅。如果没有善戒法师的强有力的带领，我不会取得这么大的进步。对善戒法师一路在佛法上的引导的感恩是无法用言语来表达的。

愿我们大家身心欢乐，安祥并在正法中持续成长！

杨皓东，美国，2018

## 《正法初现》

(转法轮经讲记)

Dhammacakkappavattana Sutta

善戒法师

## 转法轮经（相应部 LVI.11）

### （Dhammacakkappavattana Sutta）

[ 如是我闻 ]，一时世尊住在波罗那斯仙人堕的鹿野苑那里，世尊对五众比丘说：“比丘们，有此两极端，出家者不可耽于其中 - 哪两极？于感官对象，追求感官之乐：是低级，粗鄙，庸俗，非圣，无益的；追求自虐：是痛苦，非圣，无益的。比丘们，避此两极端，如来实现的中道 - 引生见，引生知 - 趋向宁静，直觉智，自觉醒，涅槃。

[ 八圣道 ]

比丘们，如来实现的中道 - 引生见，引生知，趋向宁静，直觉智，自觉醒，涅槃者 - 正是此八圣道：正见，正思惟，正语，正业，正命，正精进，正念，正定。比丘们，此为如来实现的中道 - 引生见，引生知，趋向宁静，直觉智，自觉醒，涅槃。

[ 四圣谛 - 苦圣谛 ]

比丘们，此为苦圣谛：生苦，老苦，死苦；忧，愁，苦，悲，恼(惨苦)；与不爱者共处苦，与爱者离别苦，所求不得苦：简言之，五取蕴苦。

[ 苦因圣谛 ]

比丘们，此为苦因圣谛：造作再生的渴求 - 带着贪与喜，于

处处耽享 - 正是：对感官之欲的渴求，对有生的渴求，对无生的渴求。

[ 苦灭圣谛 ]

比丘们，此为苦的止息圣谛：对该渴求的无余离贪，止息，舍离，弃绝，解脱，放开。

[ 趋向苦灭之道圣谛 ]

比丘们，此为趋向止息苦之道圣谛：正是此八圣道 - 正见，正思惟，正语，正业，正命，正精进，正念，正定。

[ 对于四圣谛的责任 ]

比丘们，我对前所未闻之法，升起视眼，升起洞见，升起明辨，升起知识，升起光明 [ 生眼生智生慧生明生光 ]：'此为苦圣谛'。.....'此苦圣谛需全知'.....'此苦圣谛已全知'。

比丘们，我对前所未闻之法，升起视眼，升起洞见，升起明辨，升起知识，升起光明：'此为苦因圣谛'.....'此苦因圣谛需断弃'.....'此苦因圣谛已断弃'。

比丘们，我对前所未闻之法，升起视眼，升起洞见，升起明辨，升起知识，升起光明：'此为苦灭圣谛'.....'此苦灭圣谛需直证'.....'此苦灭圣谛已直证'。

比丘们，我对前所未闻之法，升起视眼，升起洞见，升起明辨，升起知识，升起光明：'此为趋向苦止息之道圣谛'.....'此趋向苦止息之道圣谛需修成'.....'此趋向苦止息之道圣谛已修成'。

[ 法轮 ]

比丘们，只要我对此四圣谛之三转十二相的如实知见尚不纯

净，比丘们，我未在有天神摩罗梵天，沙门婆罗门，贵族平民的宇宙间宣称已直觉此无上正自觉醒。然而，一旦我对此四圣谛之三转十二相的如实知见真正纯净，比丘们，我即在有天神摩罗梵天，沙门婆罗门，贵族平民的宇宙间宣称已直觉此无上正自觉醒。我内心升起此知见：‘我的解脱不可动摇。此为最后一生。今不再有来生。’“

[ 圣僧伽的诞生 ]

此为世尊所说五众比丘对世尊之说随喜，心悅在此解说期间，尊者乔陈如升起了无尘，无垢的法眼：“凡缘起者，皆趋止息”[ 凡缘起之法，皆为止息之法 ]

[ 法轮转起 ]

世尊转法轮之际，地神们大呼：“在波罗那斯仙人坠的鹿野苑，世尊转起无上法轮，沙门婆罗门，天神摩罗梵天，宇宙中任何人，皆不能阻止。地神之呼声，四大王天们大呼 ..... 三十三天 ..... 夜摩天 ..... 兜率天 ..... 化乐天 ..... 他化自在天 ..... 梵众天们大呼：“在波罗那斯仙人坠的鹿野苑，世尊转起无上法轮，沙门婆罗门，天神摩罗梵天，宇宙中任何者，皆不能阻止。”

于是，那一刻，那瞬间，呼声直达梵天界。此十千宇宙在抖动，颤动，震动，一道大无量光出现在宇宙间，胜于天神的灿烂。

其时，世尊大声道：“乔陈如真悟了？乔陈如真悟了。“故此，尊者乔陈如得名：阿念 - 乔陈如 [ 觉悟的乔陈如 ]。

## 第一讲

这部经是佛陀成道之后初次开示的佛法。所以上座部佛教每逢初一、十五，很多出家众和在家众都会诵这部经，以便提醒自己佛陀初转法轮开示的法。

先讲一下佛说这部经的背景：悉达多太子在五月十五日成了正等正觉佛陀（Sammā sambuddha）。Sammā sambuddha 佛与辟支佛是不一样的，称他为正等正觉佛陀，因为他是通过自己的精进和智慧而成就的佛果。不但如此，他还有能力弘扬佛法。辟支佛则没有这个能力，虽然他彻悟四圣谛，但是他不会讲法。就像有些法师修行很好，但他不会讲经说法一样。而我们弟子（Sāvaka），是无法仅靠自己的精进和智慧修行成就道果的，必须听闻佛法后法随法行才能成就。

悉达多太子成佛后，花了七七四十九天，在菩提伽耶享受涅槃寂静的快乐。他省思所成就的法，非常深奥难懂，很少人能够理解。

修行佛法有如逆水行舟，既费力又耗气，违反了人类追求享受和执着于生命存在的本性。如果生命永恒，众生就能一直享受六根撞击六尘时所带来的刺激；若不再轮回，生命断灭，将无法再享受感官的欲乐。佛陀所证悟的法，刚好与众生的本性相反，众生难以接受。因此佛陀决定不对众生讲法。

这个念头一生起，大梵天神 Sahampati，马上通晓他的心意，立即运用神通出现在佛陀面前，向佛陀顶礼三拜，跪着跟佛陀说：



“世尊，虽然世间有很多众生被贪嗔痴覆盖，但是，有些人眼中只有少许的尘染，这类人如果不能听到您的法义，是很大的损失。为了他们的利益，请世尊慈悲开示佛法。”这句话充分彰显了佛法只是针对眼中只有少许尘染的人，所以说佛度有缘人；对一个心中充满贪嗔痴的人讲佛法，简直是对牛弹琴，徒劳无功。所谓嗜欲者，天机浅。

佛陀思维，世间的人就像莲花，有的莲花长在沼泽中，尚未冒出水面；有的浮在水平面上；有的则已经伸出水面，出淤泥而不染，这种人很适合听法，佛陀便答应开示佛法。

在四阿僧只劫和十万大劫的漫长时间里，菩萨有能力成就阿罗汉果，但是他放弃了，他想要成佛普度众生，可是现在他终于成佛了，却不愿讲经说法，究竟是什么原因呢？《弥兰王问经》有提到一个原因：佛陀有他心通，知道大梵天会下来请法。当时印度是印度教的天下，印度教徒最崇拜大梵天，大梵天影响力很大。如果印度教最崇拜、最敬仰的大梵天都来请佛陀说法，就可令印度教的信徒折服。就像舍利弗尊者令他的母亲——一个虔诚的印度教信徒折服一样，由此可见佛教的法义远远超越印度梵天教的理论。

舍利弗尊者（Sāriputta）的母亲很有福报，她是七位阿罗汉的母亲，但是她自己却是印度教徒。舍利弗尊者成道后，每次去俗家托钵，都被骂得狗血喷头，他只能不再去俗家托钵。到他要般涅槃时，想到自己还有责任未了，便前去度化自己的母亲，没想到回家后就病倒了。

诸天神知道尊者进入般涅槃后，将不再轮回。于是，他们都

一一前来礼敬尊者，见他最后一面。首先是四大天王，半夜来到舍利弗尊者的房间，礼拜尊者。天神身耀光辉，整个房间都大放光芒。舍利弗尊者的母亲见到房子大放光芒，她还尚未明白缘由之际，有另一道更强的光又出现了，那是诸天之王帝释的出现。第三个前来的则是大梵天，他的色身更加光亮。舍利弗尊者的母亲忍不住好奇走进尊者的房间问道：“为何会出现三道光芒呢？”舍利弗尊者特别强调地告诉她，第三道光就是她早晚礼拜的大梵天。母亲大吃一惊，她每天礼拜大梵天，却一生都未见过大梵天。可是，大梵天却来顶礼他儿子，这岂不是说明她儿子比大梵天更伟大？舍利弗尊者即刻跟她解释这功德应归于佛陀，因为佛陀是他的导师，佛陀才是真正的伟大。由此可见，舍利弗尊者虚怀若谷。舍利弗尊者的母亲从此对佛陀升起信心，内心充满喜悦。舍利弗尊者借此良机对母亲说法，她当下便成就了须陀洹道果。

舍利弗尊者是佛陀的上首弟子，他与目犍连尊者般涅槃后，有一次佛陀在群体开示时说：现在整个僧团对我而言是空洞的。佛陀弘法时，这两位上首弟子帮忙转法轮，尽心尽力，他们的精进力无人能比。所以，当这两位上首弟子般涅槃后，佛陀发出了上述的感叹。由此可见，这两位尊者的功德有多伟大。

第二个原因是我的猜测。为何佛陀成道后不愿说法，与他未成道前度众生的宏愿截然不同？或许因为佛陀未成道之前，他并不知道涅槃的境界是如此的深奥、殊胜；当他亲身体证后，才知不可说、不可说，因为一向与欲乐相伴的众生是无法接受的。基于这两个原因，佛陀成道后不愿说法。他等大梵天请法，以示法的尊贵。他知道有些眼中只有少许尘染的众生，可以听懂佛法，所以他答应说法。为什么法师不随便说法？要有人请法，这表示

尊重法。

佛陀思维，要先对谁说法呢？听法者必须是契机的，谁具足智慧可以理解法义，了知法的尊贵？他首先想到两个人——阿拉拉哇拉玛（Arā Ka Kālā ma）和乌达卡拉玛普达（Udaka Rāmaputra）。此二人在佛陀求道过程中，教导佛陀无色定里的无所有处定和非想非非想处定。他感恩这两位老师，希望以法来回报他们。佛陀用神通一看，他们在不久前已先后死了，两人都出生无色界，没有耳根，无法听闻佛法，实在太可惜了！

接着，他想到跟随他的五个苦行者，此五人在他发奋求证觉悟期间曾照顾过他。佛陀知道他们有能力领悟法，就朝他们住的地方走去。这五人当初离开悉达多太子，因为当时太子看到苦行不能解脱，便开始吃牧羊女供养的乳糜。这五人看到悉达多太子进食，以为他放弃了修行，对他大失所望，认为他不可能成佛，就不再追随他，离开他前往仙人坠处的鹿野苑。现在悉达多太子成道了，再回头来度这五比丘，是回报，也是因为这五比丘具有慧根，能了解佛陀所说的法。

佛陀慢慢地向五比丘的修行处走去。五比丘远远的看到悉达多太子来了，他们就讨论：“太子离开了正法，吃了牧羊女的乳糜。他来了，我们不要理他。”他们不相信他已成佛，因为他们认为，他修习艰苦的苦行都不能成就，更何况享受感官的快乐——进食。当时印度教认为烦恼来自于身体，要断食，要折磨身体才能成道。当初佛陀断食六年未能成道，他们不相信佛陀进食了反而会成道。

佛陀断食时，他身上所有的金光都消失了；现在烦恼已被驱逐，他成道了，身体又再次发出光芒，显得非常庄严。本来协商

好不理佛陀的五比丘，当佛陀走近时，竟不自觉忙着侍候他，把草堆好，放在地上，并请他上座。佛陀坐下，五比丘称其为朋友。然而，佛陀告诉五比丘，他们不可以称他为朋友，要称他为世尊。于是，佛陀说了三次他已觉悟，五比丘才相信，并恭请佛陀上座，请他开显法要。

## 第二讲

[如是我闻]，一时世尊住波罗那斯仙人坠的鹿野苑。在那里，世尊对五众比丘说：——其实那个时候，这五个人还没有出家，但是传统上都称他们为五比丘。

“比丘们，有此两极端，出家者不可耽于其中 - 哪两极？于感官对象，追求感官之乐：是低级，粗鄙，庸俗，非圣，无益的；追求自虐：是痛苦，非圣，无益的。比丘们，避此两极端，如来实现的中道 - 引生见，引生知 - 趋向宁静，直觉智，自觉醒，涅槃”。

佛陀一开始就指出，出家者要避开的两种极端。什么是出家者？就是看破情欲的虚幻以及轮回的痛苦，努力追求心灵上的解脱，并且想解脱生死轮回的人，称为出家者。

出家者要避开两种极端：第一种，是追求感官的享受。佛陀没有出家之前，也曾经沉迷于感官上的享受。他是王子，父王为了怕他出家，建了三座豪华宫殿给他：一座冬天用，一座雨季用，一座夏天用，希望用感官的欲乐来麻醉他。因为在悉达多出生的时候，根据印度古老的传统习惯，许多满腹经纶的婆罗门受邀至王宫，参加命名大典，其中八人最为著名。他们仔细观察了太子的相貌特征，其中七人都说，太子将成为转轮圣王或佛陀。但是其中最年轻的婆罗门乔陈如，智慧超群，他以肯定的口吻断言，太子将来会决定出家成佛。因为悉达多的父亲想要太子继承他的王位，所以很怕他出家，便想用感官欲乐来麻醉他。

经过多年纵欲的生活后，悉达多太子发现感官享受是低级的、

粗鄙的、粗糙的、庸俗的。一个人一旦沉迷于感官享受，就会变得面目可憎，越来越贪得无厌。比如说当你有一辆小车时，你希望有辆更大的车；当你有了更大的车时，你会希望有更大间的房子。得陇望蜀，永无满足。所以，感官享受是低级的、粗鄙的、庸俗的，不是圣人的行为，对想脱离烦恼的人没有一点帮助，并会阻碍修行。我们沉迷于事物时，如果烦恼越来越炽盛，这个事物肯定是无益的、是粗鄙的、是低级的；而当我们沉迷的事物能使我们的的心灵提升，行为越来越高尚，那这种事物就是有益的。当我们沉迷于事物的时候，究竟是陷入痛苦的深渊，还是令烦恼解脱，自己要懂得分辨。

佛陀发现追求感官的享受是无益的，这是他的亲身体验。当他发现追求感官的享受不能帮助他解脱，反而让贪爱越来越滋长、越来越强烈时，他决定反其道而行之，不再通过身体去享受感官上的快乐。相反，他要不断地去折磨身体，不让身体有任何满足感，任何快乐和任何欲望。

那时候是印度教盛行的时代，印度教徒都认为解脱是要靠自我虐待，折磨身体，让身体完全没有欲望，而且认为折磨身体到最极点时，就能达到解脱，这是他们的见解。

见解决定一个人的修行。见解一错，修行的道路就会出错；见解正确，修行的道路就会顺畅。所以佛陀说：“在家人跟在家人为欲望而争斗。”我们翻开报纸，时常可以看到国家与国家的争斗、兄弟姊妹的争斗、情敌的争斗、商业上的争斗，为了什么？为了满足自身的欲望。

佛陀继续说：“沙门跟沙门、出家众跟出家众，也是纷争不休，

为了什么？为了见解不一。”不同的见解导致纷争：上座部和大众部各持己见，争执不休；各种宗教为了维护自己的见解也是争执不休，甚至还打仗呢！

所以在古印度时代，他们的见解是要虐待自己的身体才能够解脱。悉达多太子当时还没有证悟，他不知道什么是四圣谛，也不知道八正道是解脱之道。所以，他便跟随当时流行的教法——自我虐待，修了六年的苦行。

刚开始他是慢慢地断食，到了最后只吃一粒米。六年过后，他的身体就像一具骷髅，前胸贴后背，没有肌肉，瘦得只剩皮包骨头。走路都会因为站立不稳而时常摔倒，这样的身体怎么能够修行呢？六年过后，他知道自我虐待不是解脱之道。

也许你会问：今生是悉达多太子的最后一世，他为什么还要承受六年苦行的痛苦呢？并不是所有的佛陀都要修苦行的，我们这一世的佛陀叫乔达摩佛陀，他要承受这样的痛苦，是他过去世带来的恶报。凡夫难免会做错事情，一旦做错，就要偿还自己所造的业果。

佛陀前生的某一世出身为婆罗门，他有一个朋友是首陀罗，他们两个是好朋友。有一天，他的首陀罗好朋友革提卡那（Ghatikara）听到当时佛陀的法语，非常高兴，他想和他的婆罗门好朋友分享，就要求他的婆罗门朋友去见当时的佛陀。

众所周知，印度有四个种姓：婆罗门、刹帝力、吠舍、首陀罗。婆罗门排第一，所以婆罗门种姓是很傲慢的。菩萨那一世是婆罗门，非常傲慢。他说：“一个光头，能有什么智慧？”就是这一句恶语，这一句不善的话，导致他今生要修六年的苦行。那个时

候首陀罗很紧张，心想：糟了，他竟然口出恶言。但是为了他好，他还是强拉着他的衣角，要他去见佛。这时婆罗门心里想：首陀罗的身份这么低，他竟敢强拉我的衣服让我去，说明这光头一定有真才实料，我就去看一看，听一听吧！听了佛陀的开示，他对佛法产生了很大的信心。可是因为当初的一念之差，讲了看不起佛陀的话，所以他造下的口业，要受这六年的苦行。一切有因必有果，不是无因无缘没来由的。

经历了六年自我折磨的苦行，他终于意识到：这非常痛苦的修行，不是圣者的行为，是非圣的、没有益处的。在古印度时代，到处都有人修苦行。即使是现在，都还有人裸形外道；有的人冬天睡在冰上；有的人金鸡独立，从来不用双脚站立；另外我还曾在报纸上看到，某修苦行者手一直往上提，提了二十多年，不知道在干什么。他认为苦行可以导向解脱，我们却不理解他为什么要受这种苦，也质疑这样怎么能够解脱呢？这就是见解错误的结果。所以在八正道里，正见排第一，就是这个原因。若有正确的知见，接下来的七个道支必定通行无阻；见解一错，下来的七个道支全盘皆错，修行无望。

佛陀说，要避开这两种无益的极端：沉迷于感官上的享受和自我虐待。如来实现中道，这个中道能够引生见、引生智慧、趋向宁静、直觉智、自觉醒、涅槃。中道能让自己觉醒，像从黑暗中觉醒过来。黑暗表示什么？“无明”。从无明中醒过来，就能开启智慧，最终达到涅槃。佛陀教导我们，要走中道，中道可以带给我们智慧，并引导我们趋向涅槃。

接着，佛陀再开示什么是中道。“比丘们，如来实现的中道

- 引生见，引生知，趋向宁静，直觉智，自觉醒，涅槃 - 是什么？正是此八圣道：正见，正思惟，正语，正业，正命，正精进，正念，正定。比丘们，此为如来实现的中道 - 引生见，引生知，趋向宁静，直觉智，自觉醒，涅槃。”

我们谈到四圣谛的道谛时，再来详述八正道。

接着，佛陀为我们开示佛法的核心——四圣谛。在还没有理解四圣谛的时候，我们先听一听另外一个开示——《中部 28 经·大象足迹比喻经》。舍利弗尊者说：“在这个世间，所有动物中，大象的足迹是最大的。同样的，在所有善法里面，四圣谛是最伟大的，因为所有善法都可以包容归纳在四圣谛里。”四圣谛既是佛陀觉悟之法，也是他在四十五年的弘法历程中一直不断开示的法。佛陀拥有一切知智的智慧，只要他心中想要知道什么，他就能知道。但是，对解脱痛苦没有什么帮助的法，佛陀通常选择默然。

现在让我们来探讨四圣谛的内容。“比丘们，此为苦圣谛：生苦，老苦，死苦，忧愁苦悲恼，与不爱者共处苦，与爱者离别苦，所求不得苦，简言之：五取蕴苦。”

苦圣谛指出生命中的种种苦，生、老、病、死，都是人类必须承受的苦，不管是什么种族，什么宗教，什么国籍，都没有办法避开这生老病死苦，这种苦叫做苦苦，也叫做行苦。忧愁苦悲恼，是在我们出生至死亡之间时常会遭遇到的情况。与不爱者共处苦，在人生中时常会碰到我们不喜欢的人，虽然没有深仇大恨，但是他的出现时常会带给我们很多懊恼，却偏偏要经常跟他相处，或者他对你苦苦追求，纠缠不休，真是冤家路窄。跟这种不好相处的人在一起，佛陀说：这也是一种苦。

另一种苦更深刻，与爱者离别苦。每个人或多或少都有经历过跟自己最亲爱的人离别的苦。去年马航有两次坠机，第一次，我有一个亲戚刚好在飞机上。他的爸爸住在我俗家的对面，隔一条街而已。坠机事故一传出来，我弟弟说他爸爸的哭声，相隔一条街都听得非常清楚，那种哭声撕心裂肺。俗话说：“男儿有泪不轻弹，只因未到伤心处”，孩子坠机身亡，老人家要承受“白发人送黑发人”的痛苦，他嚎啕大哭，哭到我弟弟都心酸，这就是与爱者离别苦。

有的人孩子去世了，因为思念孩子，甚至会精神失常。就像在佛陀时代，苟达迷 (Kisagotami) 的孩子出生不久就死了，她非常疼爱孩子，不能接受这个事实，她抱着孩子的尸体，到处去找能让孩子起死回生的灵丹妙药。大家都知道，她伤心得快疯了。一个朋友好心地去叫她请示佛陀，她就去找佛陀。佛陀是非常善巧的，佛陀不说你的孩子死了，无药可救了。佛陀告诉这位妇人：“好，我有解药，你去找一些芥子来给我治疗你的孩子，但是有一个条件，芥子必须从一个没死过人的家庭里得来的才行。”

芥子是印度厨房惯用的香料，是很平常的东西。但是佛陀善巧，要她从没死过人的家里找芥子。苟达米就充满希望地去找芥子，每一家都说他们有芥子，但是每一户的家里都有死过人，有的说死过祖父、有的死过女儿、姐姐或伯伯。她终于觉悟到，死是人生必经的过程。世间的人有的是老死，有的很年轻就死了，有的一出生就死了，有些还没出世就死在母胎中，被堕胎而死的就更不计其数了，所以苟达米醒悟了。这个故事就告诉我们与爱者离别的苦——与自己亲爱的人分离的苦，刻骨铭心，非笔墨所能形容。有些人承受不了生离死别这种苦而看破红尘，出家寻求

解脱去了。

接下来，所求不得苦，也是苦不堪言。人生中，我们要追求的事物太多了，比如你在修定的时候要追求“光”，也很苦啊！有的人看不到光，却拼命想看到光，当他看到了又消失了，也是苦啊！单单这一小小的事件，你就可以感受到它的苦；生病的人希望身体健康，未必能如愿；身体机能越来越衰老的人缅怀往日的青春岁月；贫穷的人一直想追求财富，但是却一无所获；富有的人一直追求不到心灵的安乐。总之，人生不如意十之八九，求不得苦可说是主因之一。

但是以上的这些苦都不是最彻底的。最彻底的苦是什么？五取蕴之苦。执取五蕴导致我们一再的轮回。当再轮回时，又再遭遇生苦、老苦、死苦、忧愁苦悲恼、与不爱者共处苦、与爱者离别苦，这些苦紧随着出生而来。如果我们不想再承受这些苦，我们就要摆脱对五蕴的执取，当五蕴不再生起时，其它的苦就会离散了。

什么是五取蕴之苦？这是非常重要的课题，我们先看五蕴是什么吧！色、受、想、行、识，即是五蕴。众生怎么执取这五蕴呢？第一，众生执取五蕴为“我的”。众生贪爱五蕴的表现有：我的色身、我的感受、我的想法、我的业、我的意识等，认定五蕴为“我的”。第二，通过我慢的表现执取五蕴为“我”：我的身体比你健康，我的想法比你高明，我的业比你殊胜……，这是我慢的表现。第三，通过我见来执取五蕴：认为身体是我，我是身体；感受是我，我是感受。比如当乐受生起的时候，我们通常把乐受当作是我，我就是乐受，这就是我见的表现。同样的，想法就是我；

眼识看到了，眼识就是我；耳识听到了，耳识就是我……。总之，我们是通过贪爱、我慢、我见来执取五蕴的，修行解脱之道一定要靠智慧，因此，我们一定要具有对治这三大烦恼的智慧。

五取蕴又可以分为十一种。除了上述所说的执取现世的五蕴外，我们很多时候也会执着自己过去世的五蕴。尤其是能看到自己过去世的人，如果过去世的五蕴比现世的好，比如说，过去世他是天神、贵族或是国王、公主……，自己今世又没什么作为，他就会强烈地执着于过去世殊胜的五蕴，所以过去世的五蕴也会成为我们执取的目标之一。

除了执着过去世的五蕴，我们也会非常强烈执着于未来世的五蕴。在缅甸很多人喜欢供花、供灯、供食物给佛像，然后就许愿，许什么愿呢？缅甸人可能许愿下一生出生在物质丰富的美国，借以摆脱贫穷；出生在没有佛法的国家的人，则希望下一生出生在佛教国如泰国、缅甸等；南传的出家女众，往往不被尊敬，因此她们希望下一世能出生为比丘；有些男众觉得要担当家庭、要赚钱养家，根本没时间修行，因此希望自己下一世能出生为女众，这就是执取未来的五蕴。

还有就是执取自己内在的五蕴。佛陀说：“在这世间找不到一个比你更爱自己的人。”也就是说，其他人再怎么爱你，也比不上你爱你自己。不信的话我们打个比方，比如说我的孩子，我很爱他，他也很爱我。现在我老了，要死了，我说：“孩子，我们一起走吧，你这么爱我，我们一起走，就不用分开了。”孩子说：“你先走，我迟一点再来！”因此佛陀说：我们最爱的人其实是自己，所以内在的五蕴也是我们执取的目标。

第五个是外在的五蕴。我们深深地爱着我们的父母、配偶、兄弟姐妹、子女等，这些都是外在的五蕴，也是我们执取的目标。但是，对父母的牵挂，配偶的牵挂，孩子的牵挂，会阻碍我们修行，更别说要剃度出家了。

第六是远的五蕴。

第七是近的五蕴。

什么是远的五蕴？什么又是近的五蕴呢？不容易被观照清楚的法，叫做远的五蕴。地水火风四大之中的水界，不能透过身根来体验，它是非常微细的法，所以叫做远的五蕴。地、火、风就很容易观照，譬如我的手触到木头，我可以感觉到热，我可以感觉到硬，我可以感觉到它的扩张，所以容易观照到的法是近的五蕴。

第八是微细的五蕴。

第九是粗糙的五蕴。

六根在享受六尘时的五蕴是很粗糙的，比如说你看到爱人的那种快乐、狂喜，和禅定那种幽静相差十万八千里。世间的欲乐非常粗，跟禅定的乐不可同日而语。所以享受感官的五蕴叫作粗糙的五蕴，进入禅定的五蕴是微细的五蕴。

第十是殊胜的五蕴。天神的五蕴是殊胜的，享受禅那的五蕴也是殊胜的五蕴。

第十一是低劣的五蕴。四恶道众生的五蕴是低劣的，享受感官的五蕴也叫低劣的五蕴。

不管是现在的、过去的、未来的、内在的、外在的、粗糙的、

细致的、近处的、远处的、殊胜的、低劣的，这十一种五蕴都要观照。这样才能够彻底地去除我们对它们的贪爱。只要对它们还有一点点的贪爱存在，想要究竟解脱就不可能。所以这十一种五蕴我们一定要牢牢记住。

五取蕴是苦，苦含有不好、无我和不圆满的意思。比如身体会生病，会被枪击，会被刀砍，会遇到火灾等各种各样的灾难，所以身体有很多的危机。同时，五蕴的变化不受控制，不受控制的事物当然充满缺憾，因此苦也含有变化、无常的意思。总而言之，苦是无常、无我，是不可主宰的，这不是悲观，而是实观，这是生命的本来面目，现实就是如此。

苦圣谛的“谛”是真实不虚的意思。无常、苦、无我是真实的，没有欺骗性的，它真实存在，所以叫做真谛。真谛的另外一个意思是被圣者如实体验到、如实了知到的真理，所以称之为真谛。

## 第三讲

五取蕴是苦，它包括苦苦 (dukkha-dukkha)、坏苦 (viparinama-dukkha) 和行苦 (sankhara-dukkha)。

什么是苦苦？身心所带来的痛苦，有身心就要承受苦，叫苦苦。比如说，我们在禅修刚开始的时候，脚便开始疼痛或者麻痹，不能忍受时，便更换坐姿；过了一会儿，腰和肩膀也酸痛起来了，这些身体的苦一波又一波，没有了尽。在日常生活中，我们面对电脑坐着的时间，远远超过禅修时间，为什么身体不会感觉到痛呢？那是因为我们专心在电脑的屏幕，心被屏幕牵着走，没有把心放在身躯上。当心散乱时，就没有办法如实知见身体的真相；禅修时心定下来了，虽然还有一些妄念，但是在那种安静的情况下，很容易看到身体的真相，其实是一直处在痛之中。如果你继续观痛，它肯定越来越痛，因为苦苦就隐藏在我们的身心里面，只是你不注意它，你就没有发觉到；去注意它，身体的病痛就会一一呈现出来。如果我们的意念不能超越身体的苦，那身心二者皆苦，这就叫做苦苦。

有位比丘问佛陀：“世尊，什么是病？”世尊说：“五蕴就是病。”五蕴就是身心，只要有这五蕴，就摆脱不了身心的苦，我们要接受这事实，所以说佛教是实观。

第二种苦是坏苦，什么是坏苦？这是针对乐受而说的，乐受

随时随刻都在变化之中，就叫坏苦。比如说，你很喜欢吃蓝莓派，第一口吃的时候很舒服，升起了乐受！在贪爱的支配之下再吃一口，也是很舒服，再吃一口，乐受慢慢地改变了，然后，四口、五口、六口……慢慢地你的肚子饱胀，所有的乐受突然间变成了苦受。乐受的变化无常，就叫作坏苦。或者说你跟爱人在一起卿卿我我、如胶似漆，很快乐，可是突然得到消息，你的爱人车祸死亡了，刚才那种乐受瞬间变成了苦受。这种乐受的改变、坏灭、消失，叫作坏苦，这是事实，还是捏造出来的？这个是事实。因此，佛陀说，所有的受都是苦的，因为它不持久、会变化，整个生命一直在变动中。如果你心中要求长久、永恒，那你就苦了，因为这不切实际。你只能接受变化的苦，而且不要把苦当作是我的，这个才是解脱之道。

第三种苦是行苦。行是指因缘和合所产生的现象。凡是因缘和合所产生的一切事物，都不是我们可以控制的。既然不能由自己控制、支配，你又如何能保证会快乐呢？你生了一个孩子，他对你百依百顺，那真是人生快事；但如果是逆子，完全不听你的话，你就会痛苦不堪，因为你没有办法掌控他。所以，没有办法支配，没有办法控制的东西都让人痛苦。五蕴也是因缘所造出来的，比如说色法的因缘是什么？业、心、时节和食素，这个因也不是我们可以控制的。比如说气候，今天刮大风，你说：风，你停！它会听你的话吗？或者说：我不要恶报现前，我只要善报现前！能吗？那是不可能的，业是你以前造下来的，现在受报，无法改变，只能够接受现实，顺其自然，你就能坦然；如果你不甘心，你就会痛苦。所以因缘制造出来的一切法，包括五蕴都是不圆满的，因为它不受我们支配。不受我们支配的东西是无我的，也是苦的，



无常的，这种叫作行苦。所以五蕴是苦，包含了苦苦，坏苦和行苦。

现在让我们来认识五蕴，这是非常重要的主题，因为五蕴是观智的目标，它是苦谛，而苦谛必须要被彻知。如果没有全面地彻知五蕴，要超越它，解脱它，是不可能的。知己知彼，才能百战百胜。如果不知道五蕴是什么，那你怎么从五蕴中解脱出来呢？

什么是五蕴？

色蕴

色蕴在巴利文中称为 r ū pakkhandha，“色”R ū pa，由 ruppatti 这个字衍变而来。它的意义是“被破坏、干扰、敲击、逼迫、破碎”。佛陀解释说：“因为它被破坏，所以称之为色。被什么破坏？被冷、热、饥饿、口渴、苍蝇、蚊子、风、烈日及爬虫所破坏。”所有会被破坏、干扰或逼迫的都是色的特性。例如：在寒冷的天气里，皮肤会干裂。而在热带地区的气候里，因为每一色聚中的火界过多，皮肤会发炎或晒红。色是由四大元素——地、水、火、风所组成。由四大又衍生出二十四种的所造色，如眼、耳、鼻、舌、身、颜色、气味、味道、营养等，所有这些都称为所造色，即源于四大所衍生出的色法。什么是蕴？蕴是聚集的意思。因为五蕴有十一种，不是只有一种，所以是聚集。

在中部《大象足迹比喻经》中，舍利弗尊者解说了四界。“学友们！什么是四大？地界，水界，火界，风界。学友们！什么是地界？地界会有自身内的，会有外部的。学友们！什么是自身内的地界？凡自身内，各自的，粗硬的，凝固的，执取的，即：头发，体毛，指甲，牙齿，皮肤，肌肉，筋腱，骨骼，骨髓，肾脏，心脏，肝脏，肋膜，脾脏，肺脏，肠子，肠间膜，胃，粪便，或

凡任何其它自身内，各自的，粗硬的，凝固的，执取的，学友们！这被称为自身内的地界。”

第一个是地界（Pathavi Dhatu）。界（Dhatu）——是持有自己的特相的意思。

地持有它的自特相：硬和粗。凡是身体里面有硬和粗的现象，就是地界。现在你把注意力放在头部，你可以感觉头骨的坚硬吗？或者你扫描全身的骨架，注意骨头的硬及粗，你就会了解地界是什么了。或者你大力的搓头发，就会感觉头发较粗硬，搓轻点就感觉头发较细软了。所以硬和软是相对的，不是硬就是软，不是软就是硬。身体里面一共有 20 个身分属于地界，也即是上述的 20 个，这 20 种身分都有硬及粗的特相。

第二个是水界，水界有流动的特相。

舍利弗尊者继续解说：“学友们！什么是水界？水界会有自身内的，会有外部的。学友们！什么是自身内的水界？凡自身内，各自的，是水，与水有关的，执取的，即：胆汁，痰，脓，血，汗，脂肪，眼泪，油脂，唾液，鼻涕，关节液，尿，或凡任何其它自身内，各自的，是水，与水有关的，执取的，学友们！这被称为自身内的水界。”

第三个是火界，火界有热（或冷）的特相。

舍利弗尊者继续解说：“学友们！什么是火界？火界会有自身内的，会有外部的。学友们！什么是自身内的火界？凡自身内，各自的，是火，与火有关的，执取的，即：依其而被弄热，被消化，被遍烧，依其而吃的，喝的，嚼的，尝的走到完全消化（消化之火），或凡任何其它自身内，各自的，是火，与火有关的，执取的，

学友们！这被称为自身内的火界。”

胃里的消化之火属于火界，帮助消化食物。如果有人胃寒，食物不能消化，那就是消化之火不够，这也可以说是过去业带来的果报。消化之火是业生色，无法改变，但是我们可以用辅助的方法改善食物消化不良的状况。身体里的体温也是属于火界，它让我们的身体不易腐化或败坏。然而，体内过度的燃烧之火则会导致身体被遍烧。

第四个是风界，风界有支持的特相。

舍利弗尊者继续解说：“学友们！什么是风界？风界会有自身内的，会有外部的。学友们！什么是自身内的风界？凡自身内，各自的，是风，与风有关的，执取的，即：上行风，下行风，腹部中的风，腹腔中的风，随于四肢中的风，呼吸等，或凡任何其它自身内，各自的，是风，与风有关的，执取的，学友们！这被称为自身内的风界。”

以上是四界的简略介绍。我们不但要往体内观照四界，更要观察身体外在的四界，如山河大地，风起云涌，烈火燎原。外在的四界可说是瞬息万变的，我们体内的四界，又何尝不是一直处在无常变化中？若认为地、水、火、风四大是“我的”，这是你一厢情愿，不如实知见地在贪爱着这个躯体，这只会带给你痛苦，所以没必要去执着你根本无法操控的事物。

受蕴

受蕴共有三种受：乐受，苦受，不苦不乐受。这三种受可以是属于身体或精神的。受的生起是源于触，例如当耳朵听到称赞的声音，便生起乐受，这是因为称赞的声音撞击到你的耳根，导

致乐受生起。在此耳触是可喜的，那是因为它来自可喜的声音，被称赞的声音。禅坐刚开始时，身根触到坐垫是很软的，由于柔软的身触，可能生起乐受，但是坐久了，坐垫仿佛变硬了，苦受随之生起。

知道乐受或者苦受生起，这叫正念。但仅是知道，是不能解脱的。我们还要观这乐受是无常，是因缘生法。探讨受生起的因缘是择法觉知。当探讨为什么乐受生起，那是因为有人称赞我，声音撞击到我的耳根，生起乐受使全身轻飘飘的。此时要观“此乐受不是我的”。刚开始时，要如实标记它。当你熟悉之后，就会变成自动标记，这标记与实相相符。它能逐渐地改变你对“常、乐、我、净”的错误标记。

受是一个非常重要的心所。因为它导致贪爱生起，爱是痛苦的来源。比如说，亲人死了很多年，现在想起还是很痛苦。我们应该问自己，为什么我们会痛苦？是因为离不开爱呀！《法句经》中记载：“由爱生怖，由爱生畏，不爱怖，不爱不畏。”

所以贪爱是怖畏和痛苦的来源。若你心中有痛苦，就要去着手追究，直到搜索到痛苦的源头，那肯定是执着和贪爱。有时候心中产生嗔恨，也是由爱引来的。许多男人因为得不到女人的爱，最后由爱生恨，把对方杀了，其实他恨的根本也是爱。那爱来自于哪里呢？来自于乐受。如果你能够把乐受观到刹那、刹那无常生灭，受灭了贪爱便不再生起，你就能从痛苦中解脱出来。或者苦受生起时，你要观它无常，苦，无我，就不会产生嗔恨了。不苦不乐受也是如此观照。不苦不乐受生起时，你若不观它，因为感觉不明显，一般人会以为没有感受而生起无明，其实是只有失

去知觉的人才没有受。

受是遍一切心所，一定会在身心生起，就像呼吸一样，无时无刻不跟着我们。在日常生活中，我们的六根是开放的，时常被六尘撞击，六尘撞击着六根是便产生莫种受，那时受便是我们应当观照的目标。时时观照乐受的生灭无常就可以减轻我们对事物的执着；时时观照苦受的生灭无常就可以减轻我们对事物的嗔恨；时时观照不苦不乐受的生灭无常就可以减轻我们对事物的无明。苦受和乐受是很容易被观察的目标，因为苦受和乐受都有很明显的变动，只有不苦不乐受是比较难察觉。怎么才能知道心中生起不苦不乐受呢？经典上说，如果你当下没有乐受，没有苦受，那你就是在不苦不乐受之中了。这三种受就是你要观照的目标，这是受念处的修行法。

根据十二因缘：缘于触，受生起，缘于受，爱生起，缘于爱，取生起，缘于取，有生起。比方说：男人看到美女，乐受生起了，因为乐受，而生起了爱（缘于受，爱生起），就想亲近她。这个爱若是不被压制，就会导致更加强烈的爱，所谓缘于爱，取生起。取是什么意思呢？取是更加强烈的爱。当你心中被强烈的爱占据的时候，你就会采取行动。不可能只是有爱而不采取行动，除非你已经会观照自己的心念了。这个行动在佛教中就叫做业，也就是业有（缘于取，有生起），“有”有两个意思，一个是业有，一个是生有。“业有”就是造业。业一旦造下来，就会留下业力，业力一旦因缘成熟，就会产生新的果报。所以，缘于有，生生起，生是指生命的生起。生命是世俗谛，五蕴是究竟谛。所以缘于有，五蕴又再生起。五蕴生起之后，五蕴会不会老？缘于生，老生起，缘于生，病生起，缘于生，死生起，而且在出生与死亡之间，有

很多愁悲苦忧恼，如：跟朋友吵架、生意失败、亲人背叛、怨憎会、爱别离，还有很多世间上得不到的苦等，这些苦全是来自于“生”。

生命一现起，各种苦接踵而来。所以若没有“生”的话，就不会有老、病、死、忧、悲、苦、恼、求不得、怨憎会、爱别离、五阴炽盛的苦！佛陀说：“我在世间出现，就是要指出一条不生不死的道路。”如果这个世间没有生老病死，那么佛陀根本不需要出生于世间，因此佛陀的出现就是要解决世人生老病死的痛苦（轮回的痛苦）。

导致“生”的根本因就是贪爱，贪爱是集谛。贪爱缘自什么呢？就是缘自乐受。其实不管是圣者或非圣者，都是有感受的，只是圣者有乐受时，他如实了知它的无常，苦，无我，因此不执着乐受；而凡夫则执着乐受为我的，我所有，紧抓不放，所以当乐受消失时，苦受就跟着来了。乐受不是永恒的，肯定会改变的，正如你所爱的人，最终总会离开你一般。所以，对人不爱也不恨才是明智之举，对一切事物不爱也不恨方能减少痛苦。

有人问：如果不爱也不恨，那么生活会有乐趣和激情吗？其实这就是修行，修行到了火候才能够达到这种境界。既然受会导致贪爱，我想借这个机会教大家吃饭的时候如何观“受”，以免心被贪爱给吞噬。当食物撞击到舌根的时候叫舌触，由触生受，要去研究一下是什么受，肯定是乐受，尤其是当肚子饿的时候。为了要觉察到各种受的生起，吃的时候要提起正念慢慢地咀嚼食物。不然的话，你的乐受还没有消失，你又吃一口，再次没消失，又吃一口，导致在吃的过程中，心被贪爱给吞噬了。心的生灭是很快的，在《阿毗达摩》里讲，在一刹那间，千万个心识已经跑

过了，而每一个心识都带有感受。所以，提起正念你肯定能够观到不同受的生灭。

或者你可以先从四大观起。夹了菜，放在舌头上咀嚼，通过舌触，你可以体验食物具有地水火风的特性。比方说，食物是热的或是冷的，你就观它为火大；食物是粗的，就是地大；食物的黏性就是水大；食物的扩张性就是风大。然后，你开始咀嚼食物，牙齿与嘴巴在动，就是风大。咀嚼后，食物就会被分解，当分解时，口水就会流出来（吃太快的人，还来不及等到口水，食物已经吞下去了。所以到现在吃东西还感觉不到口水的人，就说明你吃得太快了），这就是水大。然后，吞下去，食物被推下去，推动就是风大。用餐时四大的特性很容易观察的。熟悉了四大的观法，再转向观受。再吃一口，当舌头尝到食物后去感受触，再感受由触生起的苦受、乐受和不苦不乐受。察觉生起的受之后继续咀嚼食物，更好的味道出来时，你的乐受会加强，甚至新的乐受取代旧的乐受。在此，你可以体验新的乐受生了又灭，灭了又生。然后再继续观察生起的受，如果是乐受，你可以作意它为“乐受纯粹是乐受”，你的下意识中一定要知道乐受是因缘法，不是我的。再继续观下去，每种食物有不同的味道，所以每种食物会带给你不同情况的受，有时是苦受乐受交替变化。每当我吃饭的时候观四大，便觉得吃饭太麻烦了，我觉得自己像机器人在吃饭，对食物失去了兴趣，恰恰这是对治贪的方法。尤其是贪吃食物的人，就该如此去观，这也是修行的一种。所以说处处都是修行的良机，并非一定要坐在坐垫上才是修行。

## 第四讲

一个学生在小参时说：他在吃饭的时候一直观乐受是无常，但是他还是吃得非常快乐。那是因为他还没等第一个乐受消失，又急着再吃另一口，接着生起的乐受又还没消失，他又再吃另一口。他根本没有看到乐受的消失，没观察到被无常压迫的苦。要怎么观，才能如实知见呢？你先拿较大口的食物，此时你的心如果能够觉知的话，便会发觉从刚开始拿饭的时候，眼睛一见到食物，心中就已生起了很强的乐受，并伴随着贪念。但是心的波动很快，当贪念来的时候，你因为想赶快吃而没有办法起观。你一心只想赶快满足贪欲，于是拿了很多食物。是否能吃完，也不管了，拿了再说。这时的心是非常浮躁和散乱的。所以，一定要有耐心，慢慢地观，不可急性子，你肯定能观到受的无常。

当眼睛一接触到食物，马上观你的感受——什么都别想，只看着你的感受。若是乐受生起，了知乐受生起了，这是正念。然后你可以一边拿食物一边观你的乐受，看它是永恒的吗？这乐受它在增强吗？或是消失了？也可能在还没有消失之前，另外一个乐受又生起了。你要慢慢去观察，这是第一步要做的。接着的观法是配合法念处，法念处的观法就是了知眼睛和食物是色尘，知道两者撞击后所生起的束缚。比如说贪爱。有时候还没来得及观到乐受，心就已经起贪爱了，因为心的生灭是很快的。这时候就觉知生起的贪爱好了。以不执着的心态去觉知贪爱的生起，这是正念，接着观照贪爱的灭去。

很多人都不会观照心念。我每次教这个观心法门的时候，长篇大论讲了一个小时，自认为已经讲解得很清楚了，结束后却常常有学生举手问：“老师，怎么观心？”我当场愣住！我刚刚花了一个小时教导怎么观心，他竟然还在问我怎么观心！遇到多了，这也让我明白了大家对心的操作其实还很陌生。从出生到现在，心一直伴随着我们，我们居然对它这般陌生，那真是不可思议。还有两个学生，说不知道要怎么观嗔恨的心。我问：嗔恨生起你不知道吗？他们说通常要等到身体热起来，才知道嗔恨生起了。

我刚开始很惊讶。《阿毗达摩》讲解道：十七个心识相续生灭，才是一个色法的灭去，所以心的生灭肯定比色法迅速。他们感觉不到嗔恨心的生起和灭去，仅能感觉到身体发热。热是火界，是色法。也就是说，在觉知身体发热时，可能已经有十七个嗔恨心相续生灭，这表示这两个学生觉知心的能力很差。我这才发现原来大众对于当下生起的心的觉知能力是这么的迟钝。因此每次我要教心念处的时候，都会感到很棘手，不知道该如何更好地让学生明白。

贪爱生起了，你们能够觉察吗？不能觉察，表示正念迟钝。觉察了，就把贪爱的心当作一个所缘来观照，就像观呼吸这样。只是观呼吸的时候，你的注意力放在鼻孔下面；观贪爱的时候，你应该把注意力放在胸前心脏这一块地方，去感受贪爱心，你就会知道它有没有继续增长。如果贪爱继续增长，你会感觉到心脏跳动加速，因为心会产生色法。为了满足你的贪爱，你的身体会浮躁震动，不能静止。你要采取行动来满足贪爱，希望快点拿到食物然后快点品尝。因此，你若真的观不到心，那你也可以透过身体的变化来知道心的状态。

所以说贪爱也是心要观照的一个目标，只是因为它不象色法那样有形状，所以你会觉得很难觉察。你可以通过贪爱的自相去感受它，贪爱的自相是什么？贪爱的自相是心对目标产生执取，牢牢地捉住，不肯放弃。譬如说你尝了一口食物，很美味，你不可能就此罢休，一定是一口一口接着吃。这时你就要知道，这样的举动——紧抓不放，就是贪爱的表现。它的作用就是粘着目标，好像煎肉时，肉黏着锅子那样。了解到贪爱的自相与作用后，以后若是心黏着任何事物时，你就要马上知道这是贪爱的生起，这种知道也即是正念。贪爱的近因是认为导致束缚的六尘——色、声、香、味、触、法等法有乐味。因为认为六尘有乐味，我们才黏着它们。我们要解脱痛苦，就要认真观照贪爱。

我们可以用不同的方法来观照贪爱，最简单的方法是观它无常。有的人不喜欢观无常，认为无常生灭的现象让人伤感。那就观它是因缘生法，这是最容易的。为什么呢？没看到食物之前，我根本没有贪爱，现在眼睛一接触食物，贪爱就生起了。所以贪爱是果，而它的因是眼触和可喜的色所缘——食物。因此你也可以观贪爱是因缘生法。由于因缘生法是没有一个“我”在主宰的，没有主宰是“无我”的其中一个特相。了知贪爱是因缘生法，无我的特相就会呈现。或者你可以观贪爱是苦，但是，贪爱是这么快乐的感受，你要观它是苦，开始是很难做到的。不过，当你被贪爱折磨得死去活来成为它的奴隶，要观它是苦就很容易了。

贪嗔痴是导致一个人造业的根本因，它们不是色法。懂得如何观心才可以保护自己不造恶业，也不致伤害别人。佛陀如此说：“一颗被保护的心能带来快乐。”为了彻底根除心中的烦恼，我们必须学会观心。

但是要直接观心却很难。为什么很难呢？第一是由于心的微细；第二是由于心漂泊不定，变化太快，快到我们觉察不到它已经生起和灭去；第三是因为我们长期以来都把心当作是我的，我的，已经习惯它就是我的，现在要重新认识它为“无我”，的确很难做到。所以佛陀讲四念处，为什么先从身念处开始，不从心念处开始？因为身念处比较粗糙，它有一个实体可以让你强烈感受。比如说地界，你动一下骨头就知道它是硬，而但是心没有实体，让人难以捉摸。你怎么去触摸心呢？

但是，要是懂得观心，你就会觉得禅修很有乐趣。而且你会发现，很多时候你被你的心给骗了，渐渐地你就不会再相信你的念头了。现在让我们再回来谈吃饭的时候如何观“受”。第二步你要做的，当你拿完食物回到座位上时，拿起一汤匙饭，份量最好多点，塞进嘴巴之后，把汤匙放下，然后闭上眼睛开始体验食物触到舌头的感受。刚开始可能是不苦不乐受，要了知它。继续不停地咀嚼，等到食物的味道出来时，便有乐受产生了。要了知乐受的生起，盯着这个乐受来观，看它是永恒还是变化？乐受一定会消失的，为什么呢？因为一切有为法都是无常的。我们不能够体验到无常，那是因为我们没有持续地觉知乐受，也没有如理作意无常，或没有把心倾向看乐受的消失、败坏或逝去。

我们不注意乐受的生起和灭去，就不易察觉它无常的本质，因为无常相会被相续密集所遮掩——乐受看起来好像是相续不断的。然而，当相续密集被观乐受的消失、灭去所打破时，所缘不再是紧密连接的，而是刹那生灭的，这样无常的真实相就显现出来了。熟练应用正念与智慧来观照的人，会即刻观到心乐受的生起，甚至觉察到乐受引生了贪爱。

若观到乐受无常，贪爱就不会生起。但是，心生起很快，通常还没观到乐受，贪爱就已经占据心了。那个时候，我们应转去观心，就是心念处。观受时是受念处，观心时是心念处。这里我想再重复一下：吃的时候，必须咀嚼食物至口腔里充满了口水，这个时候，你就可以观水界的特相——流。如果是狼吞虎咽，就很难察觉到口中唾液的流动。唾液能帮助我们消化，这对健康是有益的。慢慢观察，也可以避免饮食过量。佛陀时代一日一餐是有原因的，因为食物是导致昏沉的主因。所以若过午不吃，精神会很好，头脑也会很清晰。佛陀因此对比丘们千叮咛万嘱咐：饮食要知量。有的人真的饮食不知量，宁可饱到放松腰带，也不停止进食。

我以前来美国的时候，一日一餐，身体很健康，食物被充分地消化、吸收，身体变得强壮又轻盈，头脑也会更清晰！真是妙不可言啊。

用餐时，你也可以选择修界分别，或观受或观心。佛陀比喻“受”为水泡。当你看着水面或湖面时，你会看到一粒一粒的水泡，生起过后就破灭，生起又破灭。当你仔细观察这些水泡生灭的时候，找不到任何可称为“我”的实质。我们通常会用四种错误的见解来看待“受”：受就是我，我在受中，受在我中，我拥有受。但是你仔细观察生起的受，你会发现受是刹那生灭生灭的，怎么能说“受”里有一个实质的我呢？乐受生起，你看它灭去，你若认为乐受是“我”的，那乐受灭了你也应该跟着灭去才对啊，但是我还存在，这表示“我”并没有灭去。我没灭去，这就证实乐受不是“我”。乐受不是我，那乐受是什么呢？乐受纯粹是名法，乐受的特相是感受或体验目标的可喜之处。它依触而生，所以它

是因缘所生法。要这样观察，你的智慧才会增长。

接下来我们进入想蕴。想蕴是一个很有趣的心所。什么叫想蕴呢？想的意思就是标记，标记这东西是蓝色的、白色的、圆的、美丽的、丑恶的等等。为什么要标记呢？以便我们能够记得。你不标记你怎么记得？比如我第一次见到你，我一定要标记你是高的、矮的、瘦的、脸形是圆的还是方的，这样下次我见到你，我就认得了。所以，标记的目的是为了记住。

在世间法，我们可能标记正确，比如说你认得爸爸、妈妈，认得这个是牛奶，那个是衣服，以世间法来说，这都正确。但是在究竟法上、在真理上，我们却标记错误。怎么标记错误呢？比如说受是无常的，我们却标记为常的。你可以回顾一下，小时候的乐受到现在还存在吗？不存在了；你谈恋爱的乐受现在还存在吗？可能已经成为苦受了。所以你自己的生活体验已经告诉你，所有的受都是变化的。你体验了这么多生命中的起起落落，你的无常观是强还是不强呢？不强！那不是很奇怪吗？从小孩的快乐到现在的苦闷，跟家人相处的摩擦，和爱人相处的甜蜜，或是和同事的敌对，或是成绩的优劣，或是事业上的成败，这些过去的起起落落都伴随着千变万化的乐受与苦受，你自己也亲身体验过。但是为什么你的无常观还是不强呢？主要因为当下你并没有标记这些体验为无常。

乐受消失了、灭去了，你没有去标记它无常无常无常；苦受消失了，你也没有标记它无常无常无常，因为你没有标记它无常无常无常，所以它没有在你的心中留下印记，你就不记得它是无常的。所以标记的目的是要你记得。这也就是为什么我一直教我

的学生要观无常、无常、无常，以便能够牢牢地记住。否则，生命中的经验虽然告诉你无常，但是你还是作恒常的颠倒想。我们每天都在体验身心的变化无常，但我们还是认为身心是常的，这就是颠倒想！

所以正念的近因是稳固的想。什么又是正念？正念就是不忘失。不忘失什么？不忘失无常。为了不忘失，就要有稳固的无常想，也就是说，你一直要去标记，作意无常无常无常，才会造成你对无常有正念。

有学生对我说：这样标记无常，好像机械似的复诵，流于表面的观念法。这么做，起初似乎是机械似的复诵和流于表面的观念法，但实际上这是如理作意——是以真实相、以智慧来作意这些变化的真实现象。

每当感受发生变化时，你若能照着真相去观照它，那么无常的想法将反复地烙印在你的心中。无常想会逐渐强化并变得有力道。明确标记“无常无常无常”，也帮助心观察到现象的实际变化。这样做打破了行法“相续密集”的错觉，帮助我们意识到，它们是不断生起又消失的刹那刹那生灭法。你若不把心导向观无常的话，你自己体验无常时都茫然不知。就像刚才我举的例子一样，生命中有太多的无常变迁，但是为什么无常观会不强呢？就是因为在实际感受改变时疏于观照，没有牢牢标记无常，所以无常没有在你的心中留下深刻的印记。

来看看我们从小如何错误标记：在漫长轮回的生命中我们错误标记已经很久了。婴儿一出生就开始进行标记了。比如说婴儿哭的时候，母亲喂他奶喝。奶触到他的舌头，如果婴儿会讲话，

他一定会乐啊乐啊地高声喊叫。因为乐了，所以他就不哭了。每次孩子一哭，你就给他奶喝，他就乐了，他每次都感觉“乐受”，所以他会标记这个“乐受”是常的常的常的。周而复始的“乐受”，使他认为乐受是“常”的。从乐想到常想，又延伸到这乐受是“我的”，乐受是“我”，乐受是我的“自我”。从乐想、常想直到我想，这个想蕴就如此地错误下去。就如我们吃饭一样，每次用餐的体验都是乐的，就会一直标记食物带来的受是愉悦的，日积月累的恒常想。所以不断地标记五蕴为无常、苦、无我非常重要。刚开始虽然只是观念上的标记，但是它会逐渐地纠正你的颠倒想，不让你继续被想蕴欺骗。

有时我们在品尝某种食物时感受愉悦，忘记观照，便会认为乐受是永恒的。当再次品尝同样的食物时，心会掉进以往的回忆或寻找以前那个乐受，忘记以往的乐受已消失。这就是为什么我们过去的乐受也是观照的目标。因为过去的受如果很强烈的话，它会让你一直记得，让你一直要回忆过去，要再找寻以前那个让你刻骨铭心的乐受，导致贪爱生起。其实那个乐受早已经消失无影了，只是想蕴还一直错误地记得它是常的常的常的，所以一直被它欺骗。你们应该都会有这种体验。

我举乐受为例，是因为乐受是众生热爱追求的感受。其实苦受也是一样变化无常的。佛陀把想蕴比喻作海市蜃楼——夏天的荒漠上突然出现一栋楼阁，但是你仔细一看，它不是真的，它是假的、虚幻的、没有实质的。

接下来是行蕴。行蕴的特相是塑造、制造或构成。佛陀在《相应部》中说：“它们塑造行法，比丘，这就是为什么他们被称为行。”



根据《阿毗达摩》，除了受和想，其余的 50 个心所被称为行。这些心所包括渴爱、嫉妒、念力、努力、定力、贪婪、昏沉、掉举、信、安宁的愿望、决心、疑、智慧、嗔恚、痴等。

行的作用是积累业力。无论是身、语、意的行动，无论是源于贪、嗔、痴，或无贪、无嗔、无痴而发动的行为都被称为业。所以行蕴造作了什么？它造作五蕴。行蕴的首领是意愿，意愿再得到这个色，意愿得到受，意愿得到想，意愿得到行，意愿得到识，意愿得到五尘。当你有意愿要得到任何东西的时候，便一定带有贪爱。一切业带有贪爱的话，就会留下业力，这个业力就会制造新的五蕴。当你有欲望想看到色尘，这个与贪相应的意业会为制造一个因缘，导致眼根生起，眼根即是过去业所产生的色法；或者你有欲望想听到声音，这与贪相应的欲望会产生业力，让你出生为有耳根的众生，可以听到美妙的声音；若你带有强烈的贪爱有欲望要尝到可口的味道，这意业会留下业力，这业力会让你产生舌根去品尝可口的味道；身体也是一样，有身体才会产生身触，尤其是男女之触，因为强烈的贪爱触觉，就会让你产生这个身体去享受温柔的触。这种对五尘的欲望就是行——塑造。

这是行蕴如何从贪爱于五尘导致五根生起来的解释。佛法可以从各个方面来解释行蕴，它也可以从五蕴抑或从四大来解释。

我们现在就从五蕴的观点来解释，看看行蕴怎么制造五蕴。比如说一个男人看到美女，眼睛触到了色尘，美女即是色尘，当下就生起了乐受，好像夏天的时候喝了一瓶冷水，哇！浑身很舒畅！乐受遍布全身。在那个时候，他的心中一直在想：多么迷人呀！当你心中想着她的时候，贪爱就肯定会生起来，一定会想再

多看几眼，绝不会只看一眼就罢休。于是，就一直盯着美女看，连太太在身边也忘了。眼睛就像橡皮胶，要黏着那美女看，这就是贪爱的本质。一有贪爱就开始造业了，吃饭的时候有贪爱也是造业，看美女的时候有贪爱也是造业。我们无时无刻都在造业，只是我们不自觉而已。在这个过程中，你心中有一个意愿：想得到眼睛，有眼睛才可以看美女，所以你就意愿自己能得到眼睛。换句话说，此时你的意愿是想得到色蕴，因此行蕴就造作了色蕴。眼睛触到美女所生起的乐受，是一种很强烈的执着。因为看美女感觉很舒服，所以你就有意愿要得到这个乐受，因此行蕴也就造作了受蕴。行蕴也造作了想蕴标记受为恒常。

贪爱美女是一种造作，所以行又造作了行蕴。行怎么造作识蕴呢？如果没有眼识，眼睛也仅是空有眼根而已。眼识是心识，要有心识的参与，眼睛才能够认识色尘，没有心识的话，眼睛起不了作用。比如说尸体因为没有心识，有眼睛但没作用。因为有意意识、眼识、耳识、鼻识等等，你才能真正看到、听到、嗅到，才能体验整个造作的过程。因此，行蕴又造作一个可以看到、想到的意识。故说行蕴造作了识蕴，这就是行蕴如何造作五蕴。

如果从六根、六尘的角度来说，行蕴就是要得到色声香味触法的意愿，以便能享受。同样的，如果以五蕴来讲，行蕴也造作了五蕴，有五蕴才能够享受。总之，众生对生命追求的目的就是要享受！要快乐！这就是众生活着的目的。

接下来是识蕴。什么是识蕴呢？识蕴有认知和识别的作用。比如说它可以识别所听到的、看到的、想到的。识蕴又分为六个：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。心识的变化生灭非常快，

当六识交织生起，我们根本分不清这是眼识、耳识、鼻识、舌识，还是身识在作用。我们把这些眼、耳、鼻、舌、身、意识全部当作是一个心识，当作是“我”。

不只是你们有这种想法，在佛陀时代有个叫莎谛的比丘，他也是这么认为的。他说在轮回中漂泊的是同一个心识。其他比丘听到了，告诉他：“莎谛学友！不要这么说，不要毁谤世尊，世尊不会这么说。世尊以许多方法说识是缘起的，除了经由缘以外，没有识的生成。”

莎谛比丘还是坚持他的看法是对的，他坚决地说生生世世轮回漂泊的是同一个心识。我们也这么认为，认为是同一个“我”在轮回漂泊。于是，比丘们就报告给佛陀知道，因为若曲解了法会造成很严重的后果，非常严重！佛陀立刻召见莎谛比丘。他来到佛陀面前，佛陀问：“是真的吗？莎谛！你生起了这样的邪见：我了知依世尊教导的法，就是这‘同一个’识流转、轮回，而非不同的。”

莎谛比丘说是的。佛陀又问：“莎谛！那是哪个识呢？”

“大德！就是这讲话的、能感受的、到处经验善恶业果报的。”

佛陀指责他：“愚钝男子！你从谁了知我这样教导法？愚钝男子！我不是以许多方法说识是缘起的，除了经由缘以外，没有识的生成吗？然而，愚钝男子！你以自己错误的理解来代表我们，这会伤害你自己，并会带给你长久的不利与苦。”

“比丘们！凡缘于那样的缘而生起的识，就被名为那样的识：缘于眼与色而生起的识，就被名为眼识；缘于耳与声音而生起识，就被名为耳识；缘于鼻与气味而生起识，就被名为鼻识；缘于舌

与味道而生起识，就被名为舌识；缘于身与所触而生起识，就被名为身识；缘于意与法而生起识，就被名为意识，比丘们！犹如凡缘于那样的缘而火燃烧，就被名为那样的火：缘于柴而火燃烧，就被名为柴火；缘于木片而火燃烧，就被名为木片火；缘于草而火燃烧，就被名为草火；缘于牛粪而火燃烧，就被名为牛粪火；缘于谷壳而火燃烧，就被名为谷壳火；缘于碎屑而火燃烧，就被名为碎屑火。”《中部 38 经》

眼识只能看到，耳识只能听到，舌识只能尝到，身识只能触到，意识只能想到，而且它们是依各自的因缘而生起的。比如说，眼识的生起需要依靠眼根，色尘，眼根与色尘的撞击，还有光线等因缘条件促成。同样，耳识的生起要依靠健全的耳根，声音，空气的推动，耳根与声音的撞击才形成……。所以佛说每个识的生起都有各自的因缘条件。佛陀跟莎谛比丘解释了这个缘起法后，莎谛比丘才知道他的想法错了。

我们再举一个例子，来说明我们是如何把眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识全部当作是一个我的。比如说你在客厅看电视，一面吃着薯片，一面翘起二郎腿，在那边摇啊摇啊，一边吃一边看。现在我们来此时有多少个心识在起作用：眼睛看着电视节目就生起了眼识；电视节目播出的声音，耳识也听到了；你在吃的时候薯片有没有香味？你一定有嗅到的嘛，香味让你的鼻识也生起了；你尝到薯片的味道就是舌识；二郎腿在那边摇啊摇的，那是身识；你的心在诠释着电视节目，那就是意识。所以看来好像是同一时间六个心识一起作用，其实是一个个心识相继生起和灭去。但是我们的心中却把六识当着同一个心识，而且这同一个心识就是“我”。我在看，我在听，我在摇腿，我在嗅，我在尝，我在

欣赏电视节目，我们把这全部的心识作用当作一个“我”。因为我们没有如实知见，我们没法分辨耳识是耳识，鼻识是鼻识，身识是身识。再说眼识看到绝不会传给耳识，耳识也不会传给鼻识，鼻识也不会传给舌识，舌识也不可能传给身识。我们竟然没有能力去分辨，就只好把全部六个识当作是一个“我”，最后我们也像莎谛比丘，认为在轮回中漂泊的是同样一个心识。我们根本不知道那是错误的见解，因为我们一直是这样认知的，其实我们被心识的相续密集给欺骗了。心识是刹那刹那生起和灭去的，怎么可能是一个“我”在轮回中漂泊？

所以佛陀把意识比喻为魔术师。魔术师在玩魔术的时候，他把假的银子变成真的银子，我们就信以为真了。同样的，我们被我们的心识欺骗了。在生命的轮回里，虽然我们每一世都丢下这个色身，但是我们的意识却继续流转，我们每一次都带着身见，错误地认为我们的心和所有的心所为“我、我”，同时也贪婪地执取它们为“我的、我的”。这种对心的执取已经根深蒂固地扎根在人们的心意识流里，很难放下。

正是通过执取导致“我是”的观念升起。尊者富留那弥多罗尼子教导阿难尊者时说：“阿难学友！以执取而有‘我是’的观念，非不以执取。”《相应部 22 相应 83 经》

这也是为什么我常常劝诫大家：“不要被你的心欺骗。”其实这个心是真实也是虚幻的，它生起的时候是真实的，它灭去的时候却又显得那么虚幻。所以要把你的心识当作是真也是幻，不要太执着它。

这就是五蕴。五蕴是苦谛，通过不断的观照才能最彻底地了

知它们。一旦从各方面去如实了知，我们就不会被外表迷人的五蕴迷惑。

## 第五讲

上一讲我们讲到五蕴是苦谛，为什么五蕴是苦的呢？因为它是无常、无我的，所以它是苦的。这是正见。现在我们来讨论为什么五蕴会生起，也就是四圣谛的第二个圣谛——集谛。集就是集起的意思，就是苦的来源，也叫做苦因圣谛。

“比丘们，此为苦因圣谛：[苦因是：]造作再生的渴求 - 带着贪与喜，于处处耽享 - 正是：对感官之欲的渴求，对有生的渴求，对无生的渴求。”

所以共有三种渴求：1. 对感官之欲的渴求，2. 对有生的渴求，3. 对无生的渴求。这个渴求，巴利文叫 *taṇhā*，*taṇhā* 含有饥渴的意思。当你很渴的时候，你会想要水。所以当贪爱生起的时候，你就会有所要求。贪爱，造作再生的渴求，导致一再出生。

三种渴求：

第一，对感官之欲的渴求。在这一再出生的过程中，带着贪与喜，于处处耽享。于处处特别是指欲界的众生，如天神界，人，和四恶道众生；他们都在耽享，追求享受。也就是追求六根对六尘的享受，即是眼对色、耳对声、鼻对香、舌对味、身对触、意对法的享受，感官之欲的渴求离不开这六尘与六根。

贪爱是在可意处生起：可意，可喜的色尘；可意，可喜的香尘；可意，可喜的声尘；可意，可喜的味尘；可意，可喜的触尘；可意，可喜的法尘；还有可意，可喜的眼、耳、鼻、舌、身、意（六根）。

我们很执着于自己的五官，所以单眼皮的人要去割双眼皮，还要贴假睫毛；扁鼻子的，就要去弄高它；要让自己的身体保持苗条，到减肥中心花钱去减肥。这眼、耳、鼻、舌、身都是我们执着的对象。所以不只是六尘，六根也是我们强烈执着的对象。

还有那可意可喜的寻（*vitaka*）。比如说想到一段甜蜜的往事，你会不停地回忆，这样的回想也会让我们产生贪爱。还有各种各样的乐受，如男女之间的肌肤之亲，带给众生很强烈的喜乐，因喜乐而产生贪爱。

第二，对有生的渴求，或对有新生命的渴求。我们都怕死，因为我们执着生命，这是对有生命的渴求。

因为对感官之欲的渴求和贪爱，你就会祈求这种种欲乐一直延续。因为对感官享受的渴求，因此你祈求新的生命，希望生命永存，不要终止。如果没有生命，五蕴也不存在，那怎么会有身体来让你享受？这种对生命的渴求，还带有很强烈的常见，认为有一个同样的我：今生享受感官上的可喜之处之后，希望同一个我来生再次得到同样的享受。此常见认为在轮回中的是同样的一个我，同一个人在轮回中漂泊，同样一个我在轮回中享受这感官上的快乐。

对生命的渴求可以是很强烈的。我举个例子，比如说你出门，走了几步看到一具已经发臭的猪的尸体，你会有什么反应？掩着鼻子快点离开？你会去亲近它吗？肯定不会。过了几天，你出海航行，船沉了，你在海中快要溺死了，拼命地挣扎，这时漂来一具猪的尸体，你的反应又如何呢？一定是赶紧抱着它。之前你的反应是快点走开，走得越远越好；现在呢，不管它是多么的

臭，你都还是死死地抱住不肯放开。为什么会这样呢？为了生存。这就是对生命的贪爱：不管生活怎么艰难，怎么困苦，你还是咬紧牙根活下去。

色界的梵天神虽然没有感官之欲，却仍然留恋生命的延续。

第三，对无生的渴求 *vibhava tanh ā*，这是与断灭见相应的渴求。

对无生渴求的人认为，人死了之后，一了百了，没有所谓轮回这回事。这种思想非常危险。若死后轮回在饿鬼道或成为地狱众生，他就知道他被自己的想法，或者被教导他的人的想法给欺骗了。所以正见非常重要。修行一定要树立正见，在八正道中，正见为主。见解正直，下面七个道支就是正直的；见解曲解，下面七个道支都曲解了。没有正见，你就有如走错了路，永远达不到路的尽头。

苦因圣谛很容易明白。因为贪爱就像水份，比如说草枯死了，你浇一些水，明天它又滋长出来。贪爱能够让生命继续滋长，不断地滋长。比如说我贪爱于色尘，贪爱于香尘，贪爱于味尘，每一种贪爱，都会留下业力制造五蕴。行蕴背后的推动力就是贪爱，因为有贪爱的推动，行蕴才能够造作五蕴，所以贪爱是导致众生一再轮回的根本。苦因圣谛包括一切恶法和善法，也包括禅定。禅定是善法，如果你执着于禅定，执着就会导致一再轮回。因为一有执着，心识（*consciousness*）就马上建立起来了。心识一建立起来，缘于识，名色生起，名是指与识相应的心所，色是指四大种色。缘于名色，六处生起，缘于六处，触生起，缘于触，受生起，缘于受，爱生起，缘于爱，取生起，缘于取，有生起，缘

于有，生生起。有生就有老、死、愁、悲、苦、忧、恼。如是一切苦蕴的集起。

苦蕴的集起就是因为贪爱的关系。爱一旦生起，心识就有了立足点。心识有立足点，就开展十二因缘的链接，导致一切苦蕴的集起，生命就这样一直延续下去。

修行为什么要观无常？就是因为要断除贪爱。经由不断重复地观察五蕴，你将察觉到五蕴的生灭，进而能在正视感官上的欲乐时也不会生起欲望。那是因为你已明白感官的欲乐所带来的危险和过患。我们一观五蕴的无常，就马上会想既然是无常变化的，何必贪着，何必执着，何必染着呢？就放下，放下，放下，这才是修行的目的。如果不作意无常的话，我们内心固有的颠倒想，错误地想象五蕴是——常，乐，我，净，心识就紧抓着目标，导致贪爱生起。这就是苦因圣谛。

我们应该要了解贪爱的自相，了解它，才能征服它。贪爱的自相就是黏着。所以在你的生活中，当你对某些东西产生了黏着，紧抓不放，不舍得放弃，那你就应该知道，这就是贪爱，也就是痛苦的来源。如果想解决痛苦，一定要从痛苦的原因下手，才是解脱之道。因灭了，果就灭。

《清净道论》里有一个例子，有一个猎人看到了一头狮子，同时也看到了一只狗。他用木棍去丢那只狗，狗的反应是拼命咬那根棍子；而当他把棍子丢向那头狮子时，狮子的反应是去咬丢棍子的人。因为这个丢棍子的人使它痛苦，所以它选择立刻去杀掉这个丢棍子的人，这样它就不会再被棍子击中了；而那只狗却一直去咬棍子，结果，那个丢棍子的人就会一而再、再而三地拿

棍子打它，使它一次次地承受被打的痛苦。所以，我们不要去对治痛苦，而要去对治痛苦的来源——贪爱。我们在生活中所遭遇的痛苦，追根究底一定离不开贪爱。

有的人对感知心比较迟钝，说不知道贪爱是什么样子。其实只要你觉得心中对某样事物有黏着，不愿放弃，这就是贪爱。贪爱生起时，会让身体感到亢奋。昨天有个学生，他说眼睛一看到食物，心脏就跳得好快，这就是贪爱呈现导致身体感到亢奋的例子。所以如果你观不到贪爱的生起，你可以透过觉知身体的亢奋来觉知贪爱。常做这样的练习，渐渐地你就可以直接看到贪爱生起，而不用再注意身体的反应了。所以在日常生活的修行中，一直要提醒自己，贪爱才是一切痛苦的来源，无爱无怖，无爱无畏。没有爱，就没有怖畏，没有爱，就没有恐惧，这也就是苦因圣谛。

在《大念处经》里也讲到苦因圣谛，现在让我们来探讨一下。我们前面已经讲过，贪爱在可意可喜的六根，可意可喜的六尘，可意可喜的想，可意可喜的受，可意可喜的触，可意可喜的识等处生起。

那贪爱在哪里灭去？在哪里止息？在哪里放下呢？当然也是在可喜可意之处灭去，这个理解是非常重要的。你只要理解贪爱在哪里生起，就在哪里灭去，你就能清楚整个修行的法门。贪爱既然在那里生起，一定要在那里灭去。比如说，这边着火了，你去另外一边泼水，根本不能救火。所以贪爱若依色生起，你就要在色上灭掉贪爱；贪爱若依受生起，你就要在受上灭掉贪爱；贪爱若依想生起，你就要在想上灭掉贪爱；贪爱若依行生起，你就要在行上灭掉贪爱；贪爱若依识生起，你就要在识上灭掉贪爱；

总之，贪爱若在五蕴生起，你就观五蕴的生灭，让你的贪爱在五蕴灭去。怎么灭？观无常，苦，无我，用观照的方法去灭除对五蕴的贪爱。

要不断地观，逐步地练习，一直到你的正念正知强到只看到行法的生灭，看不到一个众生，看不到一个我，看不到任何人，只看到实相。修行就是要一直不断地精进，不断地深入。此法深奥难懂，如果佛法这么浅显，那么佛陀成道的时候，他就不会犹豫是否要说法了。因此我们一定要坚持下去，总有一天会云开见月。

接下来，进入苦灭圣谛。“比丘们，此为苦的止息圣谛：对该渴求的无余杂贪、止息、舍离、弃绝、解脱、放开。”既然造成我们轮回的是贪爱，那灭掉贪爱，就解脱轮回了。爱欲息灭无余，五蕴（苦谛）就会息灭无余。因灭，所以果灭。所以苦灭圣谛的意思很容易明白，就是对贪爱的无余离贪，对贪爱的舍弃，让贪爱止息。

事实上，涅槃就是灭谛。贪爱止息是依靠取涅槃为目标的圣道智而产生。四种圣道智取涅槃为目标，它们逐渐将烦恼灭尽无余。由于烦恼灭尽无余，所以般涅槃之后业无法再产生任何的蕴，因此五蕴也就灭尽无余，不再有出生。

烦恼的灭尽无余称为“烦恼般涅槃”（Kilesa-Parinibbāna）或“有余涅槃”（Saupadisesa-Nibbana 意即还有五蕴残余）。五蕴的灭尽无余称为“蕴般涅槃”（Khandha-Parinibbāna）或“无余涅槃”（Anupadisesa-Nirodha）。例如，佛陀的烦恼灭尽无余发生于他证悟成佛之时。四十五年之后，他在拘尸那罗（Kusinara）般涅槃，

那时他的五蕴完全灭尽无余，称为“蕴般涅槃”。

蕴般涅槃过后，就不再有生命的现起了。这个问题带给大家很多的困扰，尤其是有关阿罗汉死了去了哪里。让我们来看一看《焰摩迦》这部经典（相应部 22 相应 85 经）。焰摩迦是个比丘，有一天，他说那些断灭烦恼的人，如世尊和阿罗汉，死后就是断灭了，不再存在。他这样跟他的同参比丘讲时，许多比丘认为这个说法不对，是邪见，佛陀不是这么说的。但焰摩迦比丘坚持他的想法是对的。那些比丘基于对他的慈悲，于是决定去找舍利弗尊者，请求尊者起慈悲心去纠正他的想法。

尊者舍利弗以沉默同意了。

那时，尊者舍利弗，去见尊者焰摩迦。抵达后，在一旁坐好后，尊者舍利弗对尊者焰摩迦这么说：

“是真的吗？焰摩迦学友！你生起了这样邪见：‘我了知依世尊所教导的法，烦恼已尽的比丘，身体崩解后便断灭、消失；死后就不存在了。’”

“确实这样，学友！我了知依世尊所教导的法，身体崩解后便断灭、消失；死后就不存在了。”

“焰摩迦学友！你怎么想：色是常的，或是无常的呢？”

“无常的，学友！”

“受……想……行……识是常的，或是无常的呢？”

“无常，学友！”

舍利弗尊者：“无常的是快乐还是苦的？”

“苦的，学友！”

“无常的，变化的，你可以认为它是我的，我，我的自我吗？”

“不能，学友！”

“焰摩迦学友！你怎么想：你认为‘色是如来’吗？”

“不，学友！”

“你认为‘受是如来’吗？”

“不，学友！”

“‘想……行……识是如来’吗？”

“不，学友！”

“焰摩迦学友！你怎么想：你认为‘如来在色中’吗？”

“不，学友！”

“你认为‘如来在色以外的其它处’吗？”

“不，学友！”

“在受中……在受以外的其它处……在想中……在想以外的其它处……在行中……在行以外的其它处……你认为‘如来在识中’吗？”

“不，学友！”

“你认为‘如来在识以外的其它处’吗？”

“不，学友！”

“焰摩迦学友！你怎么想：你认为‘色、受、想、行、识‘合起来’是如来’吗？”

“不，学友！”

“焰摩迦学友！你怎么想：你认为‘这无色、无受、无想、无行、无识者是如来’吗？”

“不，学友！”

“这里，焰摩迦学友！在此生中，你无法得知或指出真实的如来，你适合对他们宣称：‘我了知依世尊所教导的法，烦恼已尽的比丘，以身体的崩解而被断灭、消失；死后就不存在了。’吗？”

“舍利弗学友！我之前是因为‘无明’，所以有这样错误的见解，现在听到尊者舍利弗的说法，那邪见已被舍断，并且，法已被我现观了。”

为了确定焰摩迦真的完全了解，于是舍利弗尊者再次测试他：

“焰摩迦学友！如果他们这么问你：‘焰摩迦学友！烦恼已尽的阿罗汉比丘，其身体崩解；死后会怎么样？’被这么问时，你会怎么回答？”

“当被这么问时，我会这么回答：‘学友！色是无常的，凡无常者都是苦的，凡苦者都已被灭而消失了；受……想……行……识是无常的，凡无常者都是苦的，凡苦者都已被灭而消失了。’被这么问时，学友！我会这么回答。”

舍利弗尊者很善巧，他不直接指出焰摩迦的错误，而是用逐步探问的方法让焰摩迦了知——无常，苦的五蕴不是一个我，世尊也是五蕴集起的，所以说世尊不是真实存在的。既然世尊不是真实存在，怎么可以说世尊死后会断灭呢？世尊的离弃也就是苦的离弃，这才是正见。

这里我想引用金刚比丘尼对魔王的回答：

那时，魔王欲使金刚比丘尼生出害怕，僵硬，身毛竖立；欲使她从定落失，以偈颂对金刚比丘尼说：

“这众生被谁所造作？众生的作者在哪里？

众生从何生起？众生从何被灭？”

金刚比丘尼以偈颂回应魔王：

“为何你臆想“众生”呢？魔！那是你的恶见吗？

这是单纯的诸行堆积，这里找不到“众生”。

如同各部分的集起，像这样，有车子之语，

同样的，当有了诸蕴，则有“众生”的世俗之见。

只有苦的生成，苦的存续与消失，

除了苦的生起和灭去，没有其他的了。”（相应部 5 相应 10 经 / 金刚经）

所以，如果以后有人问你，阿罗汉涅槃过后如何？你应该回答说，五蕴是无常的，无常的是苦的，涅槃过后是苦的息灭，这才是正见。为什么焰摩迦之前的见解是错误的？因为他已经假设了有一个我，他假设了这个阿罗汉是“我”，世尊也是“我”，所以“我”现在进入般涅槃，没有了，断灭了。他的想法一开始就已经错误了，因此他的结论肯定也是错误的。所以在佛陀时代，即使是经常听闻佛法的人，也会有错误的见解，现在离开佛陀时代两千六百多年了，当然错误的见解就更多了。



道圣谛

现在进入第四个圣谛，趋向苦的止息之道圣谛。

“比丘们，此为趋向止息苦之道圣谛：正是此八圣道——正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。”

佛陀如大医王，一开始就跟我们说，五蕴如病，是苦的；就如医生对病患说，你有病。佛陀又告诉我们，我们生病的原因就是因为贪爱。然后他开一道八圣道的良方，信心十足地对我们说，只要吃完这道药，你就会灭掉贪爱，恢复快乐、平静，到达苦的止息。就如医生对病患说，你的病是可以治愈的，只要吃了我的药，你的病就可以治好。现在让我们来深入地探讨这趋向苦的止息之道圣谛。

八圣道分有两种，即世间的与出世间的。

1. 正见（Right View, Samma Ditthi）。

什么是“正见”（Samma Ditthi）呢？在《大念处经》中，佛陀解释正见的四个层面如下：“了知苦谛的智慧、了知集谛的智慧、了知灭谛的智慧、了知道谛的智慧”——这四种智慧称为正见。就是了知四圣谛。当彻底地了知四圣谛时，圣者的道智就会生起：须陀洹道智，斯陀含道智，阿那含道智，阿罗汉道智。

佛陀初转法轮时开示的四圣谛是佛法的精华。当他讲完四圣谛的时候，大地震动，声音一直传到天界，很多天神都证到了圣者的果位。在人世间，只有乔陈如尊者证到了须陀洹果。

世间的正见与出世间的正见

在你修行观禅时，能透视五蕴生灭的本质，你了知它们为无

常；借着透视它们受到生灭逼迫的本质，你了知它们为苦；借着透视它们没有恒常自我的本质，你了知它们为无我。如此观照时，了知这些行法无常、苦、无我三相的智慧是正见，即世间的正见。禅修者修达到观智成熟时，就会证悟涅槃，那时了知涅槃的是正见，是出世间的正见。

第二是正思维或者正思惟（Samma Sankappa）。正思维有引导心的意思。

正思维有三种：第一种是舍离思维。出家是一种舍离思维，但是，舍离思维并不是单单指出家的意思，舍离思维也指舍离感官的享受，也即是心中不去想可爱可意的色声香味触法，心中绝对舍离感官的执着和享受的想法，叫做舍离思维。当你证到禅定的时候，也称为舍离思维，因为心入禅定的时候，心专注在禅相上，心不会去想漂亮的色，漂亮的声，可口的食物等。

第二种是无嗔思维。心中对众生没有任何的嗔恨、嗔念，叫做无嗔思维。为了要达到无嗔思维，我们要修习慈心禅，时时祝愿一切众生平安快乐。

第三种是无残暴思维。去掉残暴的、一直要虐待众生的思维，叫做无残暴思维。这可以通过修悲心禅来逐渐改善，悲心禅就是希望一切众生远离痛苦。当你希望一切众生远离痛苦，就不会去虐待或残杀众生，让众生痛苦了。

在你修行观禅时，将心投入五蕴或行法的无常、苦、无我三相的是正思惟。这是世间的正思维。如果是出世间的正思维，就是将你的心投入涅槃。

正见和正思维是属于慧学。

第三是正语。正语有四个：远离恶口，远离妄语，远离绮语，远离两舌，只要你避开这些不好的语言，你就有正语。

第四是正业。正业是身体造作出来的行为。正业必须远离三种不好的行为：偷盗，杀生，邪淫。远离这三种不良行为，你就有正业。

第五是正命。命是职业，有五种职业我们要避开。第一，不要涉及武器的买卖，比如买卖原子弹，买卖手枪、长枪、来福枪等。第二，远离毒品的买卖，如买卖鸦片、白粉、海洛因等。第三，远离毒药的买卖。第四，远离买卖人口。以前不是有贩卖黑奴吗？现在还有人在买卖人口，有人将小女孩卖到别的国家去。我们要远离买卖人口。第五，远离买卖任人屠宰的动物，如饲养鸡鸭牛羊，供人屠宰。除了避开这五种买卖，还要避开通过欺骗、说谎来买卖，或是通过不正当的语言来换取薪金，这些也属于非正命。避开这五种职业，我们就有了正命。

正语、正业、正命这三个是属于戒学，在还没有学习禅修之前就需要净化。你如果不先持好戒律，净化正语、正业、正命的话，你的内心会充满悔恨。悔恨是五盖之一，障碍智慧和禅定的开展。

第六是正精进。正精进也是四正勤的意思，一共有四个：

1. 未生之恶令不生——还没有生起的恶念，不要让它生起，这需要精进。你不精进的话，身心放逸，很多恶念就会生起。

2. 已生之恶令舍弃——生起的恶念，要有精进力，才能把它舍弃。譬如男人的眼睛看到很性感的女人时，欲念生起了，如果你纵容它，你就是缺乏精进力。有精进力的人会把它舍弃，怎么舍弃呢？你可以修白骨观，把白骨投射在她身上，想象她为一具

白骨，你就会对她厌倦了。

有一件真实的事我想和大家分享。十多年前我在马来西亚，有一个当副部长的高官，通过我的一位好朋友来见我。他跟我说：“师父啊，虽然你是出家众，我还是要说，我们男人对性的要求是很强烈的，只要一看到比较性感的女人，我们就控制不住欲望。”他说，每次去理发店，那里有很多很性感的理发女郎，穿的裙子都非常短，在他面前晃来晃去，给他造成很大的困扰。那个时候他只有努力念“阿弥陀佛，阿弥陀佛，阿弥陀佛”来克制欲念，不过好像没什么效果。他希望我能教他一招来摆脱这个烦恼。佛教有两种修行法门可以对治这方面的贪欲，一个是白骨观，一个是三十二身分。考虑到三十二身分的修法太长，短时间内不容易理解，所以，我就教他白骨观。我让他去网络下载白骨的图片，然后对着白骨取它的可厌相——白骨可厌，白骨可厌，直到闭上眼睛白骨会浮现在眼前，然后让白骨可厌相维持在脑海里。再去到理发店，当那些理发女郎在你面前晃来晃去的时候，你就把这个白骨相投射在她们身上，这样你看到的就只是白骨，不再是那些漂亮的女郎。当时，他认为这是个好方法，愿意去尝试。但是我心中却想，一个副部长，公事这么繁忙，怎么可能认真去修这个法门？于是我也没把这件事放在心上。没想到两年后，我们又再次见面了。这次他请我吃午斋，对我说：“师父，你教我那招太管用了。从那以后，我每次去理发店，都是有备而去，一看到女郎晃过来，我就把白骨投射过去，真的看到一具具白骨在我面前晃来晃去，我完全无动于衷，贪欲的心一点都不生起。”我真的很赞叹他，一个高官能够克制难以克制的贪欲，持守戒律，真是难得。这就是他激起精进的心，舍弃已生之恶。

有些人对食物有很强的贪欲，要怎么舍弃？你可以将食物细细地咀嚼之后，不要吞下去，把它吐在自己的盘子上，然后看着它，这时候你是否还想把吐在盘上的食物再吃下去呢？

同样的，心中充满嗔恨也是要舍弃已生之恶，把嗔恨转到慈心禅去。如果你这时一转念，嗔恨就灭了的话，就表示你的功夫到家。只可惜知易行难。比如我教我的学生修慈心禅，修到要对敌人发慈心的时候，他告诉我，他虽然口头上愿对方平安幸福快乐，心里却恨不得站起来给他一巴掌。所以说，如果你的修行不到家，想用慈心转掉你的嗔恨，是有点困难。一个澳洲比丘，当他修习慈心禅要发慈心给敌人的时候，他说他口上一直念着：愿他平安快乐，愿他平安快乐，愿他平安快乐，可是当他去向老师报告的时候，他说，当我修到愿敌人平安快乐的时候，心中其实非常害怕对方真的平安快乐。

如果真的起了嗔心而慈心也不能对治的话，就观他的三十二身分，把他分解成三十二身分：发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、心、肝、脾、肺、肋膜、肠、肠间膜、胃中物、粪、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、膏、唾、涕、关节滑液，一直到他的尿。然后想想，到底你是对他的哪一个身分生气呢？是他的牙齿吗？尿吗？还是他的口水或汗水？你对他的脂肪生气吗？对他的血生气吗？当你一个一个分解，一个一个分析，到最后，你再也看不到一个人相、众生相，你的嗔恨再也找不到立足点。这个努力克制嗔恨的过程就是精进。一个方法失败了就试另外一个，直到你的嗔恨消失为止，这种不放弃的努力也是精进。嗔恨心消失了，你就是胜利者。佛陀说，你战胜了千万人，不如战胜你自己的烦恼，战胜自己的烦恼才是真正的胜利者。所以我们真

正要对治的是我们自己的烦恼，通过精进力，舍弃已生之恶念。

3. 未生之善令生起。你可以深入地想想：我一生当中，有什么善还没有生起的？如果有，那就激起你的精进力让它生起吧。譬如说，你从未守过八戒，那你就激起精进力尝试去守八戒；若你从来未体验过定的境界——心完全投入禅相里没有一丝妄念，那就激起你的精进力，努力修定，达到心一境性；若你还未学习如何观心，体验各种各样心识的生灭，如贪心的生灭，那你就激起你的精进力一直观贪心的生灭。这些都是未生之善令生起。

4. 已生之善令圆满——生起了的善要令它圆满。比如说，你第一次看到了贪心的生灭，这还不够，还要继续努力，看到它迅速生灭才行。之后，你甚至看不到贪，只看到生灭的现象。再继续观下去，你还可以看到它不断地灭去，纯粹地灭去。其实，最圆满的已生之善令圆满，就是看到贪爱的彻底止息，也就是解脱的境界。我们学佛的目标就是要彻见一切痛苦的止息，也就是一切贪爱的止息。这四种精进，大家一定要努力修习。

第七是正念。就是不断觉知于身受心法四念处。身受心法是培育正念之处，五蕴就在身受心法四念处里：色蕴是身念处，受蕴是受念处，识蕴是心念处，想蕴和行蕴都在法念处里，所以正念就是四念处的修行。佛陀在《念处经》里提到，在修行四念处时要提起热忱、精进、正念、正知，观身为身，去掉对世间的贪爱与烦恼；观受为受，去掉对世间的贪爱与烦恼；观心为心，去掉对世间的贪爱与烦恼；观法为法，去掉对世间的贪爱与烦恼，这就是正念的修法。佛陀为何说观身为身、观受为受、观心为心、观法为法，就是要修行者不要把身受心法当作是我，或是我的，

要培育正念不离开身受心法这四个范围。

在你修行观禅时，对身受心法（行法）的无常、苦、无我三相忆念不忘是正念。

第八是正定。当禅修者进入近行定，或安止定（初禅、二禅、三禅、四禅或无色禅），这都是正定。在你修行观禅时，心专注于行法的无常、苦、无我三相是正定。

正精进、正念、正定，这三个属于定学。就世间的八圣道分而言，在你修行观禅时，上述这五项圣道分都同时存在。正语、正业、正命这三项圣道分属于戒学。在修行止禅与观禅之前，你必须先持守戒律，即具备正语、正业与正命。如此总共有八项圣道分。

我们讨论的都是世间的八正道。佛陀在中部的《六入经》和《十二处经》以不同的方式来解释世间八正道。八正道就是：了知无常、苦、无我就是正见；思维无常、苦、无我就是正思维。正语、正业、正命是属于戒，戒是之前要净化的；努力去了知无常、苦、无我，是正精进；不忘失无常、苦、无我，是正念；把所有的心所统一在行法（五蕴）的苦、无常、无我，就是正定。这就是朝向苦灭的道圣谛。

其实八正道就是戒定慧的修学历程，禅修者修行观禅达到观智成熟时，就会证悟涅槃，那时八圣道分都存在他的心中，那是出世间的八圣道分。了知涅槃是正见；将心投入涅槃是正思惟；心努力取涅槃为所缘是正精进；对涅槃明记不忘是正念；把所有的心统一在涅槃上是正定；能造成邪语、邪业与邪命的烦恼都被道智灭除了，因此正语、正业与正命也都与道智同时存在。如此，

当禅修者证悟涅槃时，八项圣道分同时都具足。

八正道是唯一趋向苦的终止的道路。我们修完这八正道，苦也就终止了。佛陀说，我只是指路人，指引你一条可以让你解脱生死的道路，不过这条路还得由你自己来走，我不能背着你走。所以要成为一个佛教徒，一定要有一颗坚强的心，因为我们依靠自力，不依靠他力，必须独自走完这条路，没有伴侣与你同行。修行的道路是很孤单的，非常的孤单，这样孤单的道路，需要有勇气的人才走得下去。我一直认为学佛的人都很有勇气，因为你没有任何人可以依靠，不像基督徒可以依靠上帝；佛陀已经般涅槃了；在世的比丘只能为你开示四圣谛，从旁协助，而八正道则一定要你独自去完成，而且是形影孤单地去完成。你们现在虽然是群体在修行，但是内心是独处的。所以说这条道路是艰苦、寂寞、孤单的，但是充满了希望。所以大家一定要提起勇气挺身前进，完成此壮举。

## 第六讲

我们讲过五取蕴是苦谛，八正道就是趋向苦灭的道谛，这个道谛应该从何处着手呢？从五蕴着手。五取蕴是苦，苦从哪里生起就在哪里息灭。

在这里我举一个例子。有一次，罗西提沙天神来亲近佛陀，天神一来，寺院就很光亮。他顶礼佛陀过后，问了世尊一个问题，他说：“世尊，可不可以用飞行去到世界的尽头？”世尊说：“不可以。”罗西提沙天神说：“太美妙了！世尊您说不可以，真的是如实语。我的前世是个具有大神通的人，我的飞行速度是非常快的。有一天，我突发奇想，我想通过飞行去世界的尽头。这个心愿一生起，我就开始用我的神通，除了睡觉、吃饭、撒尿、喝水之外，我从没有停歇、没有停止过飞行，一心一意，就是要飞到世界的尽头。我就这样飞了一百年，可是还没到达世界的尽头就死在半路上了。世尊您现在说不能通过飞行去到世界的尽头，这真是真实语，的确是这样的。”

佛陀说：“我虽然说不能够通过飞行去到世界的尽头，但我并没有说不可能到达世界的尽头。世界就在这五蕴身心里面，构成这世界的也就在这个有想有识的身心里面，世界的尽头当然也在这有想有识的身心里面。要朝向世界的尽头并不是通过飞行，而是应该通过观照这个有想有识的身心。”所以，话说回来，要灭苦就要从你的身心下手，从五蕴下手。五蕴虽是苦谛，但它同时也给你提供机会解脱痛苦。

既然五蕴是苦谛，贪爱五蕴是痛苦的来源，那么我们要怎么样去观照五蕴才能够灭除对五蕴的贪爱呢？

这个问题从尊者摩诃拘絺罗向舍利弗尊者所提的问题可以得到解答。（相应部 22 相应 122 经 / 持戒者经）那时，尊者摩诃拘絺罗问：

“舍利弗学友！持戒的比丘应该如理作意什么法？”

“拘絺罗学友！持戒的比丘应该如理作意五取蕴为无常的（这是无常随观），苦的，病的，肿瘤的，箭的，灾难的，疾病的，败坏的（这是苦随观），另类的，空的，无我的（这是无我随观）。学友！这是可能的：持戒的比丘如理作意这些五取蕴为无常的，……无我的，则可能证悟入流果。”

这是说要从五蕴中解脱，成就入流果，一定要修持无常随观、苦随观和无我随观。当你继续这样观照时就会对五蕴产生厌离。在修行的道路上，有两个观智非常重要，若没有达到这两个观智，是没办法证悟入流果的，这在经典中也一再强调。哪两个观智呢？第一个是生灭随观智，第二个是厌离智，对五蕴世间若没有产生厌离感，是不会要想解脱的。一般人都认为：享受五蕴是那么的快乐，为什么要寻求解脱？除非你真正观到五蕴带来的不安，你真正体验到了五蕴所带来的忧患、过患和危险，你才会对五蕴产生厌离。

比如说，有个小孩子很喜欢看烟花，因为点燃烟火金光闪闪很漂亮。有一天，在好奇心的驱使下，那孩子想自己点烟火来玩玩，结果手被烟火烧着了。这时候他才知道这烟火是有危险性的、是会烧伤人的、是不可意的玩意儿，他从此不敢再碰触烟火了。

因为如实地被烧伤，他知道痛了，他愿意放下对烟火的执着了。如果他没有被烧伤呢？那在他的想蕴里，烟花永远是漂亮、可爱、可喜的，他将会执取不放。同样的道理，如果你在修行的道路上，没有如实地见到五蕴迅速生灭过后而产生的苦，没有对五蕴继而产生厌离，你是不会想要解脱的。

其实，我们心中存在着对生命或“有”的贪爱（Bhavatanhā 有爱），一直在阻碍着我们证入涅槃。因此，若没有体验到生灭随观智是不会对生命产生厌离的，没有厌离智，要解脱的决心是不强烈的，不论你是多用功地在修行。要真正地修到生灭随观智和厌离智，就得像舍利弗尊者说的：要观它无常、观它变化、观它病的、像肿瘤般的苦、观它是虚无的、空洞的、无我的。

尊者摩诃拘絺罗继续问：“而，舍利弗学友！入流者比丘应该如理作意什么法？”

舍利弗尊者回答说同样的观照，则可能证一来果。

“而，舍利弗学友！一来者比丘应该如理作意什么法？”

舍利弗尊者回答说同样的观照，则可能证不还果。

“而，舍利弗学友！不还者比丘应该如理作意什么法？”

“拘絺罗学友！不还者比丘也应该如理作意这些五取蕴为无常的，……无我的。

又，学友！这是可能的：不还者比丘如理作意这些五取蕴为无常的，……无我的，则可能证阿罗汉果。”

“而，舍利弗学友！阿罗汉比丘应该如理作意什么法？”

“拘絺罗学友！阿罗汉比丘也应该如理作意这些五取蕴为无

常的、苦的、病的、肿瘤的、箭的、祸的、疾病的、另类的、败坏的、空的、无我的。

学友！阿罗汉不再有更进一步应作的，或对已作的增加什么，但当这些法已修习，已多修习时，当生导向乐的住处，以及正念与正知。”

佛陀继续为五比丘开示四圣谛：“比丘们，我对前所未闻之法，升起视眼、升起洞见、升起明辨、升起知识、升起光明 [生眼生智生慧生明生光]：‘此为苦圣谛’。……‘此苦圣谛需全知’……‘此苦圣谛已全知’。”

什么是前所未闻之法？佛陀所谓的前所未闻之法就是苦圣谛（Dukkha Aliasacca）。在佛陀还未成道之前，从来没有人说过五取蕴就是苦谛，我们也从来没听过五取蕴就是苦谛，我们认为执取五蕴才能享受快乐。佛陀先阐释苦谛——生、老、病、死是苦。老、病、死是苦，大家很容易明白，但是说到生是苦，就让人迷惑了。因为婴孩出生时大家都会祝愿他生日快乐，谁会想到那是苦的。这种前所未闻之法：生苦、老苦、死苦、忧愁苦悲恼、与不爱者共处苦、与爱者离别苦、所求不得苦，和五取蕴苦，让佛陀生起了视眼、生起洞见、生起明辨、生起知识、生起光明。

生起光明指的是智慧之光，是非常明亮的，不只是定能产生光，智能也会产生光。当佛陀证悟涅槃时，他的心中生起智慧之光。

关于《转法轮经》，在巴利文的经典里，每一个谛共有三个智要探讨——谛智、作智、已作智。

1. 必须了知此是苦谛——“简单地说，五取蕴是苦”。这称为谛智 (sacca-nana)，意即了知真理的智慧。

2. 必须明了此苦谛是应当被了知的。这称为作智 (kicca-nana), 意即这个苦圣谛你要怎么去了知, 明白自己有义务要了知苦谛法。佛陀以他的道智来了知苦谛法。

3. 必须明了此苦谛已经被了知。这称为已作智 (kata-nana)。佛陀本人已经通过道智了知五取蕴是苦谛。

佛陀继续开示说：

“比丘们, 我对前所未闻之法, 升起视眼、升起洞见、升起明辨、升起知识、升起光明: ‘此为苦因圣谛’。……‘此苦因圣谛需断弃’……‘此苦因圣谛已断弃’。”

第二个前所未闻之法是什么法? 是苦因圣谛 (集圣谛)。之前大家都不知道痛苦的来源是什么。痛苦的来源就是“贪爱”, 贪爱有欲爱、有爱和无有爱三种。这三种是大家前所未闻之法, 之前没有人开示过, 也没有人宣说过, 是佛陀通过自己的精进和智慧才发现的。贪爱是痛苦的来源, 也是我们未曾听闻过的。活在欲界中, 我们就是与贪爱作伴, 没有贪爱, 生活就会了无乐趣, 哪有快乐可言? 一般人活着就是追求六欲的享乐、生命是为贪爱而存在。佛陀却说因为贪爱才会痛苦! 真是前所未闻之法!

佛陀以同样的三种智慧——谛智、作智及已作智, 教导集谛。

了知贪爱是苦因圣谛, 这个叫做谛智。你必须明了此苦因是应当被灭除的——以观智和道智来灭除它们; 如果能完全灭除这些烦恼, 那么你的一切未成熟业力就不能产生任何果报。这是作智, 意思是了知应当做之事的智慧。你应当做什么呢? 应当将烦恼灭尽无余。佛陀悟涅槃时, 他的道智彻底灭除烦恼, 尤其是爱欲 (集谛)。那时他明了自己已经灭除或杀死了烦恼——集谛法 (苦

因); 这是已作智。意思是了知已经完成之事的智慧。

佛陀接着开示说：

“比丘们, 我对前所未闻之法, 升起视眼、升起洞见、升起明辨、升起知识、升起光明: ‘此为苦灭圣谛’……‘此苦灭圣谛需直证’……‘此苦灭圣谛已直证’。”

第三前所未闻之法指的是“苦灭圣谛”。什么是苦灭圣谛? 就是贪爱的止息, 贪爱是痛苦的来源, 贪爱的断灭就是苦灭圣谛。

佛陀以同样的三种智慧——谛智、作智及已作智, 教导苦灭圣谛。

谛智——了知此是苦的灭尽 (灭谛), 贪爱的息灭就是苦灭圣谛。

作智——应当努力于证悟涅槃 (灭谛), 这是了知应当做之事的智慧。

已作智——是了知已做之事的智慧。佛陀已经做了什么事呢? 他已自证涅槃; 他了知自己已经证悟涅槃。

佛陀接着开示说：

“比丘们, 我对前所未闻之法, 升起视眼、升起洞见、升起明辨、升起知识、升起光明: ‘此为趋向苦止息之道圣谛’……‘此趋向苦止息之道圣谛需修习’……‘此趋向苦止息之道圣谛已修成’。”

这是第四前所未闻之法——趋向苦灭之道圣谛。在佛陀还没有成道之前, 大家认为趋向苦灭之道圣谛唯有“苦行”。刚开始他也曾经试过六年的苦行, 因为那个时候大家都认为只有折磨身

体才能解脱，认为身体是欲望的来源，人们都是通过身体去享受各种各样的快乐，满足各种各样的欲望，所以必须折磨身体，直到它完全没有欲望为止。在这之前，佛陀并不知道欲望其实来自于心，现在他发现趋向苦灭之道圣谛原来是八正道，八正道即是他前所未闻之法，我们也因佛陀开示了才了知。

佛陀以同样的三种智慧——谛智、作智及已作智，教导趋向苦灭之道圣谛。

谛智——了知八圣道分是导致苦灭的修行方法或道路。同样的，在你修行观禅时，也应当努力了知八圣道分是导致苦灭的修行方法或道路。

作智——了知这八项圣道分应当被修行（了知应当做之事的智慧）。

你必须修行八圣道分，这是导致苦灭之道。修行观禅时，首先你必须了知五取蕴（苦谛）；其次必须了知苦的因（集谛）。这些苦谛法与集谛法称为行法。通过观智了知它们是生灭无常的，它们受到不断生灭的逼迫，因此是苦的。在它们之中没有一个控制者存在，因此是无我的。那时，透视这些行法无常、苦、无我三相的是正见；将心投入行法三相的是正思惟；为了透视行法三相而付出的努力是正精进；对行法三相明记不忘是正念；专注于行法三相是正定。如此总共是五项圣道分。在加上之前通过持守八戒或十戒净化的正语、正业与正命三项圣道分，总共是八项圣道分。这八项圣道分就是导致苦灭之道，应当被修习。

已作智——佛陀照见自己已经修行了八圣道分。

你也必须照见自己已经修行了八圣道分。若无法照见八圣道

分，那么你就不可能已经证悟涅槃。

前面我们讲到四谛的每一谛中都各有谛智、作智及已作智这三种智慧，又叫三转。苦圣谛有三转，苦因圣谛有三转，苦灭圣谛有三转，趋向灭苦的道圣谛有三转，称为四圣谛的三转十二相。同样的，当你修行观禅达到了知四圣谛的阶段时，也必须以这三转十二相来了知四圣谛。在每一谛的三种智慧当中，谛智在证悟前与证悟时生起；作智与已作智则在证悟之后才生起。

佛陀继续开示说：

“比丘们，只要我对此四圣谛之三转十二相的如实知见尚不纯净，比丘们，我未在有天神摩罗梵天、沙门婆罗门、贵族平民的宇宙间宣称已直觉此无上正自觉醒。然而，一旦我对此四圣谛之三转十二相的如实知见真正纯净，比丘们，我即在有天神摩罗梵天、沙门婆罗门、贵族平民的宇宙间宣称已直觉此无上正自觉醒。我内心升起此知见：‘我的解脱不可动摇。此为最后一生。今不再有来生。’”

以这三转十二相来了知四圣谛的智慧在他证悟阿罗汉果之后达到圆满。佛陀的阿罗汉道智与一切知智（sabbabbuta-bana）同时生起。已经证得阿罗汉果的人达到不可动摇的解脱，不会再有投生。

为什么佛陀说这是他的最后一生呢？因为他彻底地断除了贪爱。痛苦的来源是贪爱，他已彻底地断除了贪爱，就有如火的燃料已被烧尽了，火当然会熄灭。这是因缘法，“因”灭了，自然不会产生“果”。如果因灭了，还再有轮回来生，那岂不是违反了因缘法？整个佛法的核心就是因缘法，是不可能被推翻的。当



贪爱被彻底地灭除，就永断轮回了，不再有来生，这点非常非常重要。

佛陀讲述十二因缘时明确说道：无明灭行灭，行灭识灭，识灭名色灭，名色灭六处灭，六处灭触灭，触灭受灭，受灭爱灭，爱灭取灭，取灭有灭，有灭生灭，生灭老病死愁悲苦恼灭，如此是这整堆的苦蕴的灭去，也就是说生命或五蕴不再生起了，这就是正见。若拥有正见，我们的修行才会正确。

#### [ 圣僧伽的诞生 ]

此为世尊所说。五众比丘对世尊之说随喜、心悦。在此解说期间，尊者乔陈如升起了无尘、无垢的法眼：“凡缘起者，皆趋止息。”[ 凡缘起之法，皆为止息之法 ]

接着，证到四圣谛的圣僧伽诞生了。在此解说期间，尊者乔陈如（Kondañña）生起了无尘、无垢的法眼。什么是法眼？“凡缘起者，皆趋止息”，所有依靠因缘生起的法，终都会止息。这特别是指生灭随观智（udayabbaya-bana）而言；生灭随观智能照见因缘生灭与刹那生灭。听完《转法轮经》之后，乔陈如尊者证悟须陀洹果，他的须陀洹道智去除了覆盖四圣谛的无明。那无明由于须陀洹道智而消失，因此他照见“一切有生起本质之法必定有灭”的智慧非常稳固。所以要证到须陀洹一定要体验——凡是靠因缘生起的法，最终一定会灭去。

乔陈如（Kondañña）是佛陀弟子里，第一位证得须陀洹果的圣者。

经中继续说：

世尊转法轮之际，地神们大呼：“在波罗那斯仙人坠的鹿野苑，世尊转起无上法轮，沙门婆罗门、天神摩罗梵天、宇宙中任何者，皆不能阻止。”闻地神之呼声，四大王天们大呼……三十三天……夜摩天……兜率天……化乐天……他化自在天……梵众天们大呼：“在波罗那斯仙人坠的的鹿野苑，世尊转起无上法轮，沙门婆罗门、天神魔罗梵天、宇宙中任何者，皆不能阻止。”

当世尊转法轮之际，很多地神都在听，地神们大声欢呼，他们都知道世尊在波罗那斯仙人坠的鹿野苑转起无上法轮。在此神圣的时刻，谁也无法阻止佛陀转法轮。闻到地神的欢呼声后，三十一界每一界的众生轮流欢呼，天界最下方是地神，再上去是四大天王。四大天王听到了，他们也欢呼，说世尊已在波罗那斯仙人坠的鹿野苑转起无上法轮，沙门、婆罗门、天神、摩罗、梵天、宇宙中任何众生皆不能阻止。四大天王欢呼后，三十三天的天神，夜摩天的天神，兜率天的天神，化乐天的天神，欲界最高层的他化自在天的天神也都跟着大声欢呼。欲界六道天神过后，就是梵天了。梵天神们也欢呼着：在波罗那斯仙人坠的鹿野苑，世尊转起无上法轮，沙门、婆罗门、天神、摩罗、梵天、宇宙中任何众生都不能阻止。大家都兴奋地欢呼，佛陀在初转法轮了！

“于是，那时刻、那瞬间，呼声直达梵天界。此十千宇宙在抖动、颤动、震动，一道大无量光出现在宇宙间，胜于天神的灿烂。”

此时此刻，欢呼声传遍了整个梵天界。整个宇宙对佛陀初转法轮都震撼不已，一道大无量光出现在宇宙间，胜于天神的灿烂。因为有世尊的初转法轮，佛法才得以延续。

其时，世尊大声道：“乔陈如真悟了？乔陈如真悟了。”故此，

尊者乔陈如得名：阿念 - 乔陈如“觉悟的乔陈如。”

世尊大声说道：“乔陈如悟了，乔陈如真悟了。乔陈如已经了解了一切生起的法都将会灭去，凡缘起之法，皆为止息之法。”所以拥有神通的世尊说乔陈如悟了，乔陈如真悟了，故此尊者乔陈如得名叫 Anya, Anya 就是知道、悟到的意思。

乔陈如在听闻《转法轮经》而证得须陀洹果之后，即刻请求出家。佛陀以如此的话表达同意：“善来，比丘，法已善说，善修梵行以灭尽一切苦。”这是乔陈如尊者受比丘戒的情况。

虽然当时在世间有五位苦行僧在听，却只有乔陈如一人证悟须陀洹果而已。很多天神都已成就圣者果位了。其余的四位比丘，跋提迦、卫跋、摩诃那摩、阿说示，虽然有机缘听闻《转法轮经》，但是那时并未证得任何圣道果。佛陀必须一再地教导他们如何观照十一种五蕴及缘起，如何观照这些行法无常、苦、无我的本质。佛陀每天都说法教导他们，一直到第五天的《无我相经》，佛陀证道后讲的第二部经典，五位比丘都成就了阿罗汉。

最后一位成就阿罗汉的是阿萨吉尊者（Asajji），阿说示尊者与舍利弗尊者的证悟有密切的关系。

未成道的舍利弗尊者名叫乌巴地萨，和目犍连尊者是很要好的朋友。两个好友达成协议，各自去找不死的法门，谁先找到了就通知对方。有一天，乌巴地萨遇到阿萨吉尊者在托钵，被尊者的庄严相深深地吸引了，心想这位沙门是如此的庄重，他应该会懂得真理。于是他就请教阿萨吉尊者：“请问您学的是什么法，可不可以跟我开示一下？”阿萨吉尊者想：这些外道有时候会来刁难佛法，于是谨慎地回答：“我刚刚出家，懂得的佛法很少。”

乌巴地萨说：“没关系，只要简短的法语就足够，我尽量用我的智慧来理解。”尊者就说：“诸法从因生，如来说其因。诸法灭亦然，是大沙门说。”

舍利弗尊者听到这首偈子，马上证到须陀洹果！为什么舍利弗尊者马上证得初果呢？那是因为舍利弗尊者在前世已经修了一阿僧祇劫和十万大劫了，而且已经达到了行舍智，因此他能马上证悟。

舍利弗证道后，非常高兴，马上飞奔去找好友目犍连。他重复阿萨吉尊者所说的偈子，目犍连一听也证得须陀洹。证到须陀洹后，两个人说：“哎呀！这就是我们要找的道路，我们之前跟桑佳雅老师学习，一直找不到这究竟解脱之法。毕竟桑佳雅曾经是我们的老师，虽然他讲的法不究竟，我们还是要感恩他，请他跟我们一起去看佛陀。”于是他们就一起去见桑佳雅。桑佳雅讲了一句令人深思的话：“你们去跟佛陀学吧！我是不怕没有学生的，因为世界上愚笨的人比聪明的人来得多，聪明的人就去跟佛陀学习，愚笨的人会留在我身边。”他的我慢不允许他去做别人的学生。

舍利弗尊者跟目犍连尊者带走了五百个学生，来到佛陀住的地方，那时候佛陀正在开示。开示完了，见舍利弗尊者与目犍连尊者走过来，佛陀就说：“比丘们，看啊！我的两位上首弟子已经来到了。”当下佛陀就称呼他们为上首弟子。有些比丘还没成道，不解其意问道：“为何不委任乔陈如尊者为上首弟子呢？”因为乔陈如尊者是第一位成为圣者的比丘，而且戒腊比较高。佛陀说：“我并没有偏心，这是舍利弗尊者与目犍连尊者自己的愿力要成

为我的上首弟子，他们过去世所付出的精进、努力和智慧，使到他们这一生能够成为上首弟子，并不是我偏心袒护他们。”乔陈如不能成为上首弟子，也是因为他前世许愿要在佛陀时代成为第一位证道者，已经如愿以偿。舍利弗尊者与目犍连尊者帮助佛陀转法轮，贡献非常巨大。

《转法轮经》的剖析就到此结束。希望四众弟子（出家男众、女众、在家男众、女众），为了自己和众生的福祉、幸福与安乐，同心协力，推动法轮常转，让佛法得以延续，正法永住。

Sadhu ! Sadhu ! Sadhu ! 萨度！萨度！萨度！

善戒法师

# 《内在探查》

善戒法师

## 内在探查

内在探查是佛陀在葛马沙达马的俱卢国城镇的开示。

在佛陀的时代，俱卢国人被认为高度聪明，热衷于实践佛法。佛陀在葛马沙达马做了许多深刻的开示，如《四念处》和《马更地亚经》（中部 75 经）。

有一天佛陀问诸比丘：“比丘们，你们修习把握内在探查了吗？”

此时，有位比丘对佛陀说：“大德，我修习把握内在探查了。”

佛陀问：“比丘，你如何修习把握内在探查？”那位比丘作了解说。但那位比丘的解说不能使世尊满意。

尊者阿难明白佛陀，马上恭请佛陀开示，“世尊，现在正是您开示内在探查的好时候，我等比丘们将会聆听忆持。”

佛陀开示道：“诸比丘！在修习内在探查时，比丘探查凡在

世间生起老死等这种种不同种类的苦，这苦什么是其因？什么是其集？什么是其生？什么是其根源？当什么存在了，则有老死？当什么不存在了，则没有老死？”

众生都喜欢快乐不喜欢痛苦，然而存在的本质即是苦。只要生命继续，苦就不可避免。因此佛陀说，在修习内在探查时，我们应该探究在世间生起老死等这种种的苦。

### 三种苦

让我们先来探查种种的苦。当我们说到苦，即佛陀教导中所说的 dukkha，指的是三种苦：Dukkha dukkha 苦苦或身苦；Viparinama dukkha 坏苦；Sankhāra dukkha 行苦。

#### 1. Dukkha dukkha 苦苦或身苦

苦苦指身体的苦。只要我们有此身，我们就会有身体的苦。只有当此身终止时，此身苦才会结束。我们在禅修中身体疼痛很容易识别，初学者一开始坐禅，二、三十分钟后就会感受到身体各种的疼痛，疼痛可以表现为过度的硬、压力、僵硬、热、紧绷等。所有这些都是四界——地水火风的特征，因为我们的身体就是由四界组成的。

如果不习惯盘腿坐，有些人可能会较早感受到疼痛。当他们感到痛苦时，想要移动的欲望就出现了，然后他们便挪动或改变

姿势。但疼痛很快又回来，他们觉得不能坚持，无法承受了。当身体的不同部位，如颈部、肩膀、大腿、臀部和脚部感觉到疼痛时，他们会不断变换姿势，以便舒缓疼痛感。

当痛苦持续时，心便开始感到烦躁。我们可能会想：“为什么我必须忍受这痛苦？为什么我不起来走走缓解疼痛？”然后我们可能起身练习行禅。走了一会儿后，我们身体的某些部位可能会再次感到不适。只要我们有这个沉重的身体，我们就不能逃避种种的苦苦，即身体的苦。

在日常生活中，这个身体的痛苦，不会像在禅修营中那样清楚明显。这是因为我们在日常生活中，身体任何部位感到不舒服，我们都会不断地改变姿势。此外，大多数时候我们的心是浮躁不安定的，浮躁不安定的心是没有力量的，这样的心是看不到身究竟是苦的真实相的。

在禅修营中一节坐禅结束前，我们不能随便动或变换姿势。当我们保持一个姿势一段时间后，除非我们进入安止定，否则我们一定会感受到身体的苦。

如果我们受到别人的折磨或得了某些重病，如癌症，身体的痛苦就会非常激烈，这是第一种苦——苦苦。

## 2. Viparinama dukkha 坏苦——因变化而产生的苦

第二种苦被称为 viparinama dukkha ——由于变化而产生的苦，这尤其适用于乐受或愉悦感受的变化。举个例子，如果你在饥饿的时候进餐厅，香喷喷的食物一上来，更加诱发你的食欲，你就会狼吞虎咽而忘了保持正念，每一勺放进嘴里的食物都带来强烈的愉悦感和满足感。愉快的感觉进一步引起贪爱，为了满足贪爱你又继续一勺一勺，放欲地吃，直到你必须松开你的腰带。此刻的暴饮暴食导致你的身心沉重，甚至可能引起消化不良和腹胀。至此，因没有守护舌根而饮食过量，刚开始品尝食物的乐受现在已经变成苦受，这被称为坏苦，即从乐受到苦受的变化。

没有人可以避免坏苦，因为无常变化是一个普遍的真理。从出生、成长到死亡皆是坏苦的过程。当良好的人事关系、爱情、事业、生活和财富等发生变化时，先前的幸福快乐都化为虚有，瞬间成了忧愁痛苦，我们也因此感到无穷的压力，甚至崩溃。波她卡娜的生命历程便是一例。

波她卡娜 (Patacara) 是舍卫城中一位富翁的女儿，十分美丽，父母又对她爱护有加。但她却爱上家里的一位男仆，和他私奔到离舍卫城很远的一个村子去，过着幸福的生活。后来，她怀孕了，当分娩日子快到的时候，她请求丈夫允许她回家生产，但她丈夫害怕遭到他丈人的毒打而拒绝她的恳请。有一天，她趁丈夫不在家的时候，悄悄出发回娘家去。但是，她丈夫却追上她，请她回家去。这时候，她分娩的时刻到了，就在附近的草丛中产下一子，

然后与丈夫一起回家。

她再度怀孕的时候，也希望回家生产，但丈夫也加以拒绝。产期快到了，她只好又悄悄地带着大儿子，出发回舍卫城的娘家。当丈夫追上她时，她产前剧痛加速，即将分娩，这时候天又下着大雨，丈夫急忙去找了个较稳当的地方。当他正在整理场地时，却被一条剧毒的蛇咬到，当场死亡。这时候，波她卡娜已经生下孩子。第二天，她四处寻找丈夫，却发现丈夫的尸首，她内心非常悲伤凄苦，认为丈夫的死都是自己害的，而十分内疚。她现在已经无家可归，只好回舍卫城投奔父母。

但由于下了一整夜的雨，河水上涨，她无法一次带二个儿子过河，就把大儿子安置在河这岸，先带初生婴儿渡河，并且把他放在对岸，然后自己再渡河折返这岸。当她正在河中央时，一只在天空盘旋的老鹰，以为放在对岸的婴儿是块肉，便俯冲直下，波她卡娜急忙大声嘶喊，想吓走老鹰，但老鹰还是夺走了她的婴儿。而在这岸的大儿子听见母亲在河中喊叫，以为母亲在叫他，就自行迈向河中，不幸地被强烈的河水冲走。波她卡娜一天之内丧夫又连丧二个爱子。

她放声恸哭：「小儿子被老鹰夺走，大儿子被河水冲走，丈夫被毒蛇咬死。」然后她遇见一位来自舍卫城的人，她泪眼盈眶的打听她父母的消息，这人告诉她，昨晚的暴雨使她父母的房子全部倒塌，她父母和唯一的哥哥全部罹难，并且已经火化了。听到这悲惨的消息，她彻彻底底地崩溃，完全疯了。（或许疯掉可以让她忘记内心的伤痛）她甚至不知道身上的衣服已经掉落地上，半裸着身子，她满街狂奔，嘶声哭喊：「可怜的我啊！老天啊！」

日子一天天的过去，有一日，正在祇树给孤独园讲经说法的佛陀看见她在外面，就运用神通使她前来加入听法大众中。当人群看见她走过来时却想阻止她前进：「不要让这疯女人进来！」但佛陀制止他们。当她走到可以听见佛陀说话的距离时，佛陀很慈祥地指点她：「我的女儿！要控制自己的心念，让心平稳下来。」听到佛陀慈悲的语音，她从疯狂中醒觉过来。等她回神过来，才蓦然察觉自己是半裸的，就羞耻地蹲下来，并接下别人递来的一布块，遮掩自己。她接着向佛陀诉说她不幸的遭遇—两个儿子、丈夫、父母和唯一的兄弟全都罹难的经过。

佛陀安慰她：「波她卡娜，不要恐惧！你已经安止于一位可以真正保护并指引你的人了，在过往的生死轮回中，你为儿子、丈夫、父母、兄弟所流过的眼泪已经够多了。」佛陀进一步向她说《无始相应经》（此经讨论无穷尽的生死轮回），这时候她如释重担而渐渐平稳下来。佛陀又说，人不应该过度担忧逝世的人，反而应该清净自己，精进努力，才能证入涅槃。听完佛陀的说法后，波她卡娜明白生命的无常，以及生命无法避免的坏苦，而对可以引领人们解脱生死轮回的佛法建立信心。

### 3.Sankh ā r ā dukkha 行苦

第三种苦是 sankh ā r ā dukkha 行苦，受到因缘条件状态的影响产生的苦。我们的身心是在因缘条件下运作的，因为它们是由无明和贪爱造业而来的。当产生今生五蕴或生命的业力已经用尽时，我们的身体就会瓦解死亡，但我们的心会根据新业的成熟而

继续流转。

大多数人都在享受生命，相信生命是愉快的。我们努力通过各种方法保持身体的健康和强壮，但在究竟意义上，我们的身体每一刻都在经历老化，只是我们无法洞悉此真相。当死亡临近时，我们感到悲伤和悲痛，不能离开我们所爱的，这是行苦。

疾病、衰老和死亡是没有人能逃脱的自然过程，除非我们没有出生，这叫作行苦。

这三种苦的根源是什么？

佛陀的教导强调以缘起因果破除错误的我见。佛陀希望我们进一步探查“这种苦的因是什么？什么是其集？什么是其生？什么是其根源？”

探查因果关系及其缘起——我们明白世间生起老病死等种种的苦，是某种因缘的果。如果是这样，这些苦的原因是什么？这是内在探查的重点。

佛陀给了答案：世间生起老病死等种种不同种类之苦，此苦“依着”是其因，“依着”是集，“依着”所生，“依着”是根源。

当“依着”存在了，则有老死；“依着”不存在了，则没有老死。

何为“依着”？注释书解释“依着”为五取蕴，即：色蕴（Rūpa khandhā）；受蕴（Vedana khandhā）；想蕴（Sañña khandhā）；行蕴（Sankhārā khandhā）；识蕴（Viññāna khandhā）。

此五蕴是究竟真实法。

世俗上这五蕴的生起被称为一个人或一个生命的诞生。有了生就不可避免地会有衰老和死亡。因为出生了该有情，就必经历身苦、坏苦和行苦。

在出生与死亡之间，有愁、悲、苦、忧、恼、绝望。怨憎之人却要与之聚首，而与所爱却要分离，苦苦追求的而不能得到等。所有这些都是苦的。此即苦圣谛，是佛陀教导最精华的四圣谛的第一个。

如果“依着”或五取蕴是苦圣谛，那么这依着的因是什么？什么是其集？什么是其生？什么是其根源？我们可以在以下佛陀依次的解释中了解。



佛陀说：“依着以贪爱为因，贪爱是集，贪爱所生，贪爱是根源，当贪爱存在了，则有依着，当贪爱不存在了，则没有依着。”

贪爱是第二圣谛——苦集圣谛。为什么有依着或五取蕴？佛陀给了准确的答案，点出了其根本原因，即贪爱。

要消除这五蕴——本质上即是苦的，我们需要了解这苦的因或集——即贪爱，以便知道如何善巧地对治并降服它。苦是果，如不解决苦因或苦集，苦果是断不了的。因此，作为有智慧的修行者，我们审查和解决苦的因，而不是其果。

### 三种贪爱

有三种贪爱：欲爱（Kāma tanhā）；有爱（Bhāva tanhā）；无有爱（Vibhāva tanhā）。

#### 1. 欲爱

欲爱是贪爱感官快乐。我们如何享受感官快乐？通过什么根门享受感官快乐？我们是通过六根及其所对应的六尘来享受感官快乐的。例如，我们贪着的眼睛总是寻找可见的目标（色尘）来看，尤其是令人愉悦和美丽的目标。当一个令人愉快的可见对象与眼睛接触时，我们感到愉快和满足，就像是在夏日炎炎之下喝了一杯冰水。这是我们通过眼睛享受感官的快乐。同样，我们的耳朵想听到令人愉快的声音，如音乐或异性的甜蜜声音；我们的

鼻子喜欢可爱的香味；我们的舌头喜欢享受食物的美味；我们的身体喜欢享受柔软的触感，比如对我们所爱的人的触感等；我们的心喜欢幻想——我们可以自由地遐想任何我们想要的东西以使自己快乐，一个穷人可能想象他拥有一辆豪华的汽车和一幢豪宅，伴随着许多美女。白日梦是一种心理上的享乐。这种种贪爱感官快乐被称为欲爱。

#### 2. 有爱

对感官快乐的贪爱延伸到另一个贪爱，称为有爱。只有生命存在才有五蕴，没有存在就没有五蕴，也没有六根，换句话说，也就没有身心通过与六根对象接触来享受感官快乐。为了继续享受感官快乐，我们贪爱于“有”——生命的存在，即贪爱出生或新生，这种贪爱被称为有爱。

对于某些人来说，他们认为身体是诱发贪爱的罪魁祸首，于是厌恶通过身体享受感官快乐，但是他们仍然贪爱一个只有心，没有身体的存在，他们修炼无色禅以出生无色界。无色界的众生没有色身享受粗糙的感官欲乐，但他们有享受禅定带来祥和的微细心识，这些人为了禅乐而贪爱存在，这也是第二种贪爱，即有爱。

常常伴随欲爱及有爱这两种贪爱的是常见，以为是同一有情或灵魂从一生到另一生在享受欲乐。比方说，你在这一生中有幸

享有良好的健康和财富，幸福的家庭，你自己也非常享受感官的欲乐。由于失察，你变得强烈地黏着于感官享乐，你的心就倾向于再成为人，甚至是天神，以便“同一个自我”能在未来继续享受到同样或更高的感官享乐。你错误地执着是同一个人，或同一个我从一生转向另一生，这被称为常见（*sassata ditthi*）。通过精勤的智慧禅修习，我们发现，即使在同一生中，每天甚至每一刻都没有“同样的自己”，只是五蕴随着因缘不断地在变化。

### 3. *Vibhāva tanhā* 无有爱

第三种贪爱是无有爱，贪爱于不存在。这种贪爱和断见（*uccheda ditthi*）相应——认为死后什么都不存在。他们持有这样的观点是因为没有如实知见生命是依靠无明与贪爱等不断生起的，无明与贪爱不被彻底根除，生命就会不断地轮回延续。这样的人不相信因果业报，所以不怕造任何恶业。不管他的观点如何，业还是会继续运作。不过，佛弟子一般都不存有这种断见。

这三种贪爱是新生命延续的根本原因。当我们投生时，特别在欲界或色界时，我们获得一个身心，我们有身心就不可避免会老、病、死，即生命的主要之苦。没有身心就没有老、病和死亡，这是必然规律，没有人可以逃避这一规律，甚至佛也不能。

所以说贪爱是苦集圣谛（*samudaya sacca*），即第二圣谛。

## 贪爱从何而起

如果我们真要去去除贪爱，另一个需要知道的关键问题是——当贪爱生起时，贪爱从何处生起？因为贪爱是所有苦的来源，我们必须知道它在哪里发生，当贪爱住着时，它又是在何处住着。

当我们向内探查时，我们明白：“凡是世间有诱人、可意、可喜性质者，贪爱即在该处生起，在该处住着。凡此诱人、可意、可喜性质者住着时，贪爱即在该处住着。”

什么是有诱人、可意、可喜性质者而引起贪爱生起呢？

通过您自己的日常经验向内探查，您一定会找出答案。

六根

我们的眼根、耳根、鼻根、舌根、身根和意根，对我们来说都是诱人、可意、可喜的，贪爱正是在这些地方生起，在这些地方住着。而当这些诱人、可意、可喜性质者住着时，贪爱也就在这些地方住着。

眼睛看起来是诱人、可意、可喜的，不是吗？有了眼睛，我们可以贪婪地看我们喜欢的，让我们赏心悦目的任何物体，所以眼睛被认为是可意、可喜的。身体看起来是诱人、可意、可喜的，不是吗？通过身体，我们可以享受与亲人愉快的触觉等。耳朵看起来也是诱人、可意、可喜的，有了耳朵，我们可以听到悦耳动听的声音，如音乐、赞美或异性美妙的声音。舌头看起来也是诱人、可意、可喜的，有了舌头，我们可以品尝各种个样的美味。其它根也是如此。因此，所有六个内根——眼、耳、鼻、舌、身和意，都有诱人、可意、可喜的性质，从那里，贪爱就出现并住着。

六个外根——他人的眼、耳、鼻、舌、身和意也都有诱人、可意、可喜的性质，从那里，贪爱就出现并住着。在佛陀时代，一流氓恶少就迷恋贪爱苏巴·古娃卡巴瓦尼卡美丽的眼睛。

苏巴·古娃卡巴瓦尼卡出生在王舍城的一个婆罗门家庭。佛陀到王舍城弘法时，她出家为尼，不久得不还果位。一天，她往芒果林纳凉的途中，被一流氓恶少拦截。恶少百般纠缠，肆意挑逗，定要与苏巴交欢。

恶少言：

「你貌美无比，身着柔衲衣。

既似金绣像，又似天仙姬。

似仙眼半睁，林中陪伴我；

你把我迷住，只爱你一个。」

苏巴晓以人身不净诸理，好言劝导：

「此身本易碎，走向坟墓间；  
身中尽污垢，何处使你恋？」

恶少答：

「你眼似鹿眼，美似山中仙；  
看到你两眼，情欲倍增添。  
你身似金像，眼似莲瓣尖；  
看到你两眼，情欲倍增添。  
你眼长且净，半睁似天仙；  
纵使远离去，仍思你两眼。」

苏巴：

贪欲根虽深，已被圣道谴；  
六重天堂中，亦无我恋看。  
荣辱与苦乐，我均体察过；  
三界皆为苦，对我无诱惑。  
已入八正道，贪漏皆断尽；  
世尊佛弟子，向往唯空性。

玩偶和木偶，我曾亲眼见；  
似美能起舞，全凭一线牵。  
一旦线解除，身首全散乱。  
美人不复存，何以施爱恋？

吾身亦如是，「四大」为零件；  
地、水和火、风，有何可爱恋？

吾身如幻梦，现出金银身；  
本来身空虚，愚人假当真。

树胶在树洞，酷似人眼瞳；  
水泡似眼泪，亦有眼屎冲。（长老尼偈）

苏巴说完，毅然抠下一只眼睛，交予恶少。恶少一见此举，惊愕万状，忙跪地求恕罪。其后苏巴往见佛陀，佛以慈悲之力，使苏巴的眼睛复旧如初。

### 六尘（境）

由于贪爱不是这么容易被满足，它从六根延展到感官对象，即六尘——色、声、香、味、触和法。我们不只贪爱我们的眼、耳、鼻、舌、身和意，同时也喜爱它们执取的色、声、香、味、触和法尘。这些外界的感官对象，比如性感魅惑的女性色身，具有诱人、可意、可喜的性质，满足男人的视觉。

在佛陀时代，有位尊者婆耆舍是新学，出家不久，他作为阿格罗婆的阿格罗婆塔庙守护者，护持这座庄严的庙宇。那时，众多装扮美丽的女子慕名而来参观这处阿格罗婆的园林。当尊者婆耆舍的眼根一接触到那些女人，由于没有正念守护根门，贪欲马上占据了我的心，让他日夜都想着那些美丽的女人（相应部 8: 1）。这些美丽的女人有诱人、可意、可喜的性质，而引起贪爱在当下生起，在当下住着。

佛陀说：“没有什么其他色尘像女人的色身如此让男人痴迷而占据其心。”（增支部 1: 1）

这对男人和女人都是一样。

除了色，贪爱也在诱人、可意、可喜的声、香、味、触、法尘处生起并住着。

有另一个例子说明贪爱如何在诱人、可意、可喜的声音处生起并住着。佛陀有一个叫难陀的堂弟，在难陀的婚礼当天，佛陀拜访了他，并将自己的钵交给难陀。难陀接过钵，不知道如何是好，因为佛陀没有说什么，只是转身离去。难陀因尊重佛陀，就拿着钵跟着他。当他跟着佛陀时，难陀的新娘看见了他，担心难陀可能会跟佛陀出家，她就以迷人，委婉的声音喊道：“哦，亲爱的，你千万要回来！”难陀的心中波涛汹涌，但是由于怕佛陀，他不敢回头，跟随佛陀去了寺院。然后佛陀问他：“你想出家成为比丘吗？”难陀当然不想成为比丘，然而不知为何他却点点头，所以佛陀立刻为他剃度。因为难陀成为比丘并不是自己选择的，而是出于对佛陀的畏惧，所以他并不享受他的比丘生活，他的心也不能专注其禅修业处，他的脑海中老是惦念着他心爱的未婚妻在婚礼当日呼唤他回去的情景。他的未婚妻迷人和甜蜜的声音“哦，亲爱的请回来”，深深地嵌在他的耳朵里，挥之不去。

随着时间的流逝，难陀变得消瘦憔悴。佛陀明白难陀的心念之后，用巧妙的方便唤起难陀修行的紧迫感和精进力。佛陀通过神通，让难陀看见三十三天美丽的仙女们，这些仙女远比难陀未婚妻漂亮，佛陀告诉难陀，如果他能精进修持佛法的话，其中一位仙女将是他的妻子。难陀是贪根强烈的人，他的贪爱从声尘转到色尘。为了得到美丽的仙女，他努力修行。其他比丘讥笑他像个佣工，为了一个女人而修行。难陀感到非常羞辱，所以独自到僻静的地方努力修行，最后证得阿罗汉果，这时候，他的心中没有任何的执着了。

## 六识

除了六根和六尘，佛陀还提到六识，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。随着六尘不断地接触六根，六识也跟着升起，并以各种方式不断地撞击着我们的心田，让我们思绪沸腾，充满激情。若没有六识，我们就像一棵没有心识的芭蕉树，无愉可言。没有眼识，即使有眼根和色尘，愉快的看见也无法实现。在此，六识具有诱人、可意、可喜的性质，贪爱即生起并在那儿住着。

## 六触

我们的六根不断暴露于种种感官的撞击和接触中，这种撞击和接触便是触。一共有六触——眼触、耳触、鼻触、舌触、身触和意触。眼识、眼根和愉悦的色尘和合，即有愉快的眼触生起，导致贪爱在此眼触生起并住着。耳触、鼻触、舌触、身触和意触也是一样的。随着六触不断地生起，导致各种贪爱在六触交替地住着。

## 六受

六根愉悦的接触引起六种乐受——眼触生受、耳触生受、鼻触生受、舌触生受、身触生受和意触生受。例如，当眼睛接触到俊男美女会产生乐受，当细腻柔软的物体触到身体时会产生乐受；当可口的食物接触舌头时会产生乐受；当声音，如赞美之声触到耳朵时会产生乐受。乐受容易让人产生执着，贪爱即在触引发的

乐受处生起并住着。

## 六想

同样，当我们标记六尘为诱人、可意、可喜、恒常、有“我”，贪爱即在此六想处生起并住着。例如，我们以前喜欢一盘特别的菜肴，在我们的意识中留下印记以后，吃饭时再看到这道菜，通过眼触会导致以前留下的印记认得，并生起是“同样美味的菜”的想，这种想导致在舌头实际尝到食物之前就引起贪爱生起。

## 六行

行即是业的意思。当我们标记六尘为诱人、可意、可喜的，为了得到它们，我们就会造下意业、语业或身业。比如，当我们标记色尘为诱人的，我们就会眷恋它（意行），为了想得到它，我们会采取行动，这行动便是身行。当一个人标记看娱乐节目是愉快的时候，他或她的身心就会沉迷于此。我们不断对诱人、可意、可喜的六尘做出反应来满足自我，这反应便是意业、语业或身业的缩写。因此佛陀说：“当意念认为世间的六尘是诱人、可意、可喜的，贪爱即于此生起并住着。”

## 思索及深思

人们怎么标记就怎么思索。如果人们标记生命充满幸福，那他就会思维并想着再一次地投生为人，以享受存在的快乐。即使我们现在没有被诱人、可意、可喜的六尘撞击，贪爱也会在我

们想着过去曾经经历过的美好时光生起并住着。我有一位学生，当她回溯前世，看到自己是天上有影响力并且美丽的仙女，过着幸福快乐的生活。反观今生仅是一位养女，自卑地活着。因此，她非常迷恋执着仙女的生活，一直向往再次出生于天界。贪爱在她想着过去曾经经历过的美好时光生起并住着。贪爱也会在我们想着或憧憬未来的理想时生起并住着。

简而言之，当把内六尘、外六尘、六识、六触、六触所生之受、六想、六行、思索和深思，看作是诱人、可意、可喜时，贪爱就在这些地方生起并住着。

上述身心的对象可按五取蕴分类。眼、耳、鼻、舌和身及各自对应的色、声、香、味和尘属于色蕴；想、受、触、思和识等属于心理的四名蕴。

## 贪爱因错误的想而起

佛陀继续说：“比丘们，凡过去、现在和未来世，任何沙门或婆罗门认为在此世间中可爱、可意、可喜的，为常的、乐的、我、无病、安稳者，他们即在培育贪爱，凡培育贪爱者，他们即培育依着，凡培育依着者，他们即养育苦。”

这个重要开示令我们深思，它有助于让我们明白该如何正确修行。

我们知道苦的来源是贪爱，为什么贪爱会生起？佛陀重复地说，当我们将一切可爱、可意、可喜的视为常、乐、我、无病、安稳时，贪爱即生起并住着。

从这简短但明确的答案中，我们了解到，如果我们错误地认为或标记可爱、可意、可喜的事为永恒的、乐的、是自我、无病和安稳的，贪爱就会生起并住着。

我们培育贪爱，就培育依着，培育依着就培育苦，培育苦我们就不会摆脱生、老、死、愁、悲、苦、忧和绝望。佛陀提醒我们，如果我们培育贪爱，我们就不能脱离苦。

## 纠正错误的想

那么，为了去除贪爱我们该怎么办？我们应该首先去除我们的颠倒想，即以为愉快的事是恒常、快乐和有“自我”的。当眼睛接触愉快的色尘的时候，我们不应该以过去的颠倒想认为、标记和看待眼根及可意的色尘为常、快乐和有自我的，我们也不应该将那不断随因缘生灭的眼触和眼识视为常、乐和有自我的。相反，我们应该将它们视为无常、苦、无我，病和不安稳。

佛陀说：“比丘们！凡过去、现在和未来世，任何沙门或婆罗门认为在此世间中，可爱的、可意、可喜的为无常的、苦的、无我的、病的、敌的，他们就舍断贪爱，凡舍断贪爱者，他们舍断依着，凡舍断依着者，他们舍断苦。”

由此，我们明白正确的修法就是刹那刹那地舍离黏着和贪爱，就是将一切可爱的、可意、可喜的六根和六尘视为无常、苦、无我、病、可怕的。除了六根和六尘之外，我们应该将此了知扩展到六触，以及由触所引起的识、受、想、行，思索和深思。

## 如何修行

我们可以提起正念正知，观照任何由六根接触六尘而生起的身心现象为无常、苦和无我。但是我们首先要观照的是生起又消失的真相，也就是行法的无常变化，体验了行法的无常变化，行法的苦和无我相会变得明显。

当可喜的六尘撞击六根时，生起乐受。我们首先提起正念，觉知乐受的生起，或心中作意“乐受生起于此身心”，训练觉知的心如如不动，对乐受不起贪的惯性反应。

当正念持续觉知所缘而不生起惯性反应时，所缘可以是六根、六尘、六触，以及由触所引起的识、受、想、行，思索和深思等，心的活动将会放慢继而稳定下来，这就给了正知或智慧机会来穿透所缘的本质——无常、苦和无我。因此，我们可以说正念为智慧做预先的准备，来见到无常 *anicca*、苦 *dukkha* 和无我 *anattā* 三共相。相反的，当可喜的六尘撞击六根时，我们若无法提起正念觉知生起的乐受，心就会被贪爱奴役，而显得散乱激动，又如何能了知乐受的无常、苦和无我？

正是这个原因，佛陀说：“正像一个农夫首先犁地，以便能够播种。同样，正念为智慧的生起做预先的准备。”



## 作意无常

在正念持续专注所缘后，我们或者可以看到所缘的灭去，因为生、住、灭是一切行法的本质。如果所缘保持不变，就应该应用智慧观照或作意所缘为“无常、无常”，或“消失、消失”，或“变易、变易，或“败坏、败坏”。这里的观照无常，即心中标记并试着把心倾向看所缘的消失、败坏或逝去。此时，看待所缘的心就仿佛看待天空飘逝的云彩，没有任何执取，我们如何能抓住不断飘逝的东西？或者尝试把观照所缘的心当着一片不沾水珠的荷叶，让水珠自动滑落。当我们把心倾向看所缘的消失、败坏，是让心与行法无常的真相接近、同步和相应，这样无常的真相就很容易展现出来。这样观照也为将来的无常想留下了一个印记。其实，修行也是在纠正我们长期以来错误的想法。

当我指导学生观照或作意所缘为“无常、无常”，或“消失、消失”，，或“败坏、败坏”，大部分的学生都认为这纯粹是观念式的观照，流于机械性的复诵。这种观照绝对不是观念式的观照，也不是机械性的复诵，事实上，它是如理作意——也就是如实如理的去作意一切行法的无常本质，因为佛陀说一切行法都是变化无常的。观照无常是让心与无常的真相相应。标记“消逝、消逝”有助于确实地观察到所缘的灭去，这个过程打破了所缘的相续密集，帮助我们理解一切行法只是刹那刹那的生灭。

我们不注意所缘的生起和灭去，就不易察觉无常的本质，因为无常相会被所缘的相续密集所遮掩，看似坚固不变。然而，当相续密集被观所缘的消失、灭去所打破时，所缘不再是紧密连接的，而是刹那生灭的，这样无常的真实相就显现出来了。

中部 22 经《蛇譬喻经》的论疏说：“生起后，它便不存在，所以是无常的。”之所以无常，有四个原因：i. 生起又消失 ii. 不断变化 iii. 刹那性 iv. 非持久或永恒。

通过观现象的“消失、消失”，无常的性质变得清晰，现象便视为不断的变化，短暂得有如日出时的露珠，水面上的泡沫，闪电时的闪光，或者像梦一样的不真实。而且它们没有实质，像海市蜃楼般的虚幻，心怎么能抓住、执取瞬息万变的现象呢？所以说观无常可以阻断贪爱生起。

## 观无常的利益

除了去除贪爱，观无常还有其它好处：

1. 观无常有助于去除心中生起的烦恼而让心恢复平静。

我想和大家分享一下我一位学生的经历。我的学生是美国的佛法老师，她参加了我多年前在美国举办的一次禅修营。有一天清晨，她的心被愤怒所淹没，她对自己非常恼火和失望。她想带着这样的愤怒，心肯定静不下来。愤怒是五盖之一，愤怒出现时，心会被激怒而难以禅修，除非你有能力对治它。

突然之间她记得我曾经多次教过她，无论发生了什么情绪，都要观它们为无常，视它们如天空飘逝的云彩，不执取它们。她后来告诉我：“您教我们无论什么情绪、感受生起，都观其无常，不管是贪爱、愤怒或嫉妒等，我当时有怀疑，我不认为只是观无常就可以从这些情绪、感受中解脱。”

但她并不固执，她决定试一试观她的愤怒为无常……无常，她反复地观她的愤怒为“无常……无常……无常的”，令她吃惊的是，她的愤怒很快就消失了，她彻底地从愤怒中解脱出来。她满心欢喜地跑来向我报告：“无常这个词就像魔咒，我要把它写下来，一回家我就要把‘无常’贴得房子里到处都是，这样可以提醒我观无常。”

所以，你可以从她的经验中看到这练习多有效！如果她没有办法对治愤怒，她的心就会被愤怒所淹没，她那天就会很糟糕，会累积更多的不善业。

我要提醒的是，不仅应该观照不善心，即使是善心的状态，如有定的心，快乐的心，有信心心，慷慨的心，以及能观照的心，都要同样地观其无常，目的就是让心不执取任何现象。

2. 观无常也让心与真相接近、同步和相应。

世间的真实相是无常变化的，然而我们的颠倒想以为世间事是常的，这使我们不但不能如实看到真相，还和真理背道而驰。我们以常为真相，有这样错误扭曲的观念，我们怎么能与无常的真相相应呢？即使无常就摆在我们面前，例如在同一天里，我们的感受从乐到苦，从苦到乐，一直都处在变化之中，我们却视而不见，只是让它掠过，这样又如何能生起智慧！

因此，不把心调向真实相就很难看到时刻发生的无常相。要让心与无常的真实相同步和相应，我们的“想”就必须把事情看作无常变化的。只有这样，心才能悟入无常的真实相，即见无常。

3. 观无常也会进一步帮助见到现象的苦 (dukkha) 和无我 (anatta)。

一直看到行法的不断流变，我们会感到可怕，就像看到一个手持利剑的杀手，欲向我们行凶一样。在禅修者的心里，不断生灭的现象看起来具有压迫性、恐怖、苦和不圆满。没有实际体验到无常，我们很难理解被不断生灭的现象所压迫的苦。

通过看到无常继而了知被无常压迫的苦，我们也了解到，没有恒常不变的自我可以主宰整个生灭的过程。当我们说“自我”时，这意味着我们可以主宰，操控。但是通过实修我们领悟到，不断刹那生灭的现象是不受我们主宰的。无法主宰就是一种无我相，所以见到无常和苦，我们也见到无我。

## 接近厌离随观智

行法不断生起又消失的不可掌控的性质，令人感到压迫、疲惫，心渐渐对无常——不断刹那生灭的现象感到厌离。一直看到身心不断地生灭和被生灭压迫的苦相，我们便不再被披着美丽外衣的身心所迷惑，而生起厌离随观智。进而我们会意识到，我们的心长期以来被常、乐、我的颠倒想欺骗了太久。

在达到这个阶段之前，我们以身心为乐，被迷惑地以为它们是恒久幸福的源泉。就像有人给一个盲人脏衣服，却告诉他是白净的。盲人误以脏为白净，还兴高采烈地马上穿上，到处去炫耀这是一件干净的白衫。盲人接受了脏衣服穿上，还吹嘘他的干净白衫，他这样做是基于如实知见还是相信给他衣服的人呢？当然他不是如实知见，而只是相信别人之言。

只要这人还失明，他就继续被愚弄。当他重获视力，亲眼如实看到那是件被污染的衣衫，就不再被自己所构造出来的幻觉所愚弄。他这才意识到，自己被给了他脏衣的人愚弄了。出于厌恶和对那脏衣的没兴趣，他马上就把它脱下来了。

这个人的失明，就像无明掩盖了现象的本质，而愚弄他的人就好比我们的心。同样，当无明生起时，我们对现象的本质痴呆不了解，又被颠倒的心愚弄，就这样到处抓取、粘着、行乐，浑

浑噩噩地度过他认为快乐的一生。但是一旦我们开发智慧，如实看到身心无常、苦和无主宰的本质，只是一连串随着因缘不断变迁的过程，我们就不会像以往那般热衷我们的身心，反而会厌离它们，正如柯玛皇后的例子。

柯玛皇后是频婆娑罗王的皇后，人长得非常美貌，并且深为自己的貌美感到骄傲。国王希望她去精舍向佛陀顶礼问讯，但她听闻佛陀经常说美貌不足取，所以尽量避着佛陀。国王明白她的心念，也知道她对自己的美貌十分骄傲，就命令宫廷乐师唱歌赞诵竹林精舍的一切，包括它愉快祥和的气氛等，听完之后，她深感兴趣，决定一探究竟。

她抵达精舍的听众厅时，正在讲经说法的佛陀运用神通，变现一位极端美丽的年轻女子在身边，为佛陀扇风。这女子天仙般的容颜让皇后觉得自己实在无法相比，而感到自惭形秽。但是当再度注视时，发现那女子的美貌渐渐衰老，最后，竟变成丑陋不堪，鹤发鸡皮的老太婆，然后瘫痪在地，死亡了，尸首长出蛆虫来，刹那间，柯玛皇后明白了身体和容貌的无常变迁，而开始厌倦此身。

佛陀明白柯玛的心态转变，就告诫她：“柯玛！仔细观察这会腐坏的肉身不过是架构在一堆骨头上，它会生病、衰老。正念现身吧！愚痴的人过度高估肉体了。请察觉年轻貌美是没有价值的。”佛陀的智慧语让柯玛如实地看到色身的实相，她当下

证得阿罗汉果。她也出家为比丘尼，佛陀更称赞她是智慧第一比丘尼。

当我们如柯玛皇后般，能真实地看到身心所展现的无常和苦相，便会对身心失去原有的兴趣，我们会放下对身心的热衷、粘着和贪爱。当我们不再对身心热衷和贪爱，就不会因为身心的变化而感到愁、悲、苦、烦恼和绝望，相反，会从身心的束缚解脱。

黏着于身心的贪爱是苦的来源，即第二个圣谛，是必须被舍弃的。不如实知见，培育舍离心身的观智，就不可能从此黏着于身心的贪爱中解脱出来。为了去除苦的来源——贪爱，我们要不断观一切乐的、可意的六根和六尘等为无常、苦、箭、敌、痛、无我、空。

清净道论如此解释无常、苦、箭、敌、痛、无我、空

「是无常」——是因为它是生灭不已的，是变易的，是暂时的。行法生起后，到达「住」位，在住位时，必衰老；到达「老」位，必坏灭；

「是苦」——因为受生、老、灭的不断逼迫，难忍，是苦的根，与乐相反；

「是无我」——没有人能「在诸行生起后，使诸行勿至住位；到了住位，使勿老；到了老位，使勿坏」，这是无法自主的，他

们没有能力去改变。

「是箭」：因为生起压迫，穿刺在内，甚难取出。

「是敌」——因为不自由，难驾驭。

「是痛」——因为与苦痛相应，常流出不净的烦恼，由于生而肿胀，由于老而成熟，以及破裂的原因；

「是空」——因为没有拥有者、住者、作者、受者、决意者。

记住佛陀说的：“凡未来世，任何沙门或婆罗门认为，在此世间中可爱的、令人满意的色为无常的、苦的、无我的、如箭、如敌、如痛、无我、空者，他们舍断贪爱。”

只有不断地观照行法是无常的、苦的、无我的、如箭、如敌、如痛、无我、空，才能开始舍弃贪爱或黏着。这是如理作意，是证入须陀洹（sot ā panna）道果的其中一个关键。

## 把如理作意深入现象本质变为习惯

一旦我们以这种方式练习了一段时间，并熟悉运用正念和智慧，我们就不必非要坐在垫子上才能练习，我们可以在行走或日常生活中练习。

例如，如果我们的眼根触到不喜欢的人，不愉快的感觉生起，我们可以应用正念觉知此不愉快的感觉的生起，而不对不愉快的感觉马上起讨厌的反应，然后进一步以此不愉快的感觉为目标，以无执着的心作意“消失、消失”或“灭去、灭去”，如此作意后，我们可以再审查一下不愉快的感觉是否已经灭去。我们要不断训练直到看到这种不愉快的感觉真实的消失、逝去。

我们也可以进而观不愉快感受与“我”无关，怎么观？心中持续地标记“不愉快的感觉纯粹是不愉快的感觉”，“不愉快的感觉不是一个自我”，“不愉快的感觉只是感受的一种现象，与‘我’无关”。此时，要以不执着的心去看待不愉快的感觉，仿佛那不愉快的感觉是属于别人的，与‘我’无关。每当不愉快的感觉在我的心中生起，只有我能马上提起正念，观照“这不是我的”，我马上觉察到这不愉快的感觉即刻与“我”分离，心不受“不愉快的感觉”的影响。

我们也应该进一步探查不愉快的感受生起的因缘，以便充分

了解这种不愉快的感受的因缘法和无我性。我们可以标记“这种不愉快的感受是依靠因缘而起，而不是无因的”。

那因是什么呢？

经探查，我们会发现不愉快的感受的生起是因为眼根触到不可意的色尘，比如不喜欢的人。所以不可意的眼触是因，苦受生起是果。（当然，我们内心潜伏的无明和恨意是根本因）进而我们见到无论眼触还是苦受，都不是“我的”或“我的自我”，苦受仅仅是因缘下生起的心现象。只要我们不黏着它为“我自己”，或紧紧握着它为恒常的，苦受会随着因缘自己来了又去，去了又来，如潮涨潮退般。

有时我们的眼根会接触到非常迷人或诱惑的色尘，于是贪欲生起。只要我们不忘失提起正念觉知贪欲的生起，继而观或作意贪爱的“消失、消失”，我们会惊讶地发现，其实贪爱并不像我们以前认为的那么根深蒂固。通过持续地观照贪爱的无常，贪爱便会失去它黏着的力量，使我们的身心不再受它控制，当下就可以从贪爱解脱。

这就是正念和智慧如何保护我们的心，使我们不受烦恼的侵蚀。我的一个学生在给我的感谢函中分享了她的心得：

“法师教导的用正念和智慧，守护自心，是珍贵的礼物，这

是我至今仍然时刻用到的保持善心的善巧方便。她教的对身心的无常和舍离观，让我觉得佛法非常殊胜，同时也帮助我从烦恼中出离，让我活得轻松自在，并且激起了我精进修行的紧迫感：证人圣道，就在今生解脱是可能的。”

## 让观无常成为你的皈依处

一旦你熟悉了观无常，要使智慧更加敏锐，就要观五蕴为不圆满、为病，像举剑欲劈的凶手，如痈、如箭头、是痛、是苦（苦随观）、像异类、如虚、如空、无我（无我随观）。这样你便逐渐从执取、贪爱，即苦的根本原因中慢慢解脱。

尊者摩诃拘絺罗曾经问过舍利弗尊者：“尊者，应该如何观五蕴达到须陀洹（sotāpanna）道果？”

我想每个人都想知道答案。达到须陀洹道果的人不再会堕入四恶道，这是因为让我们堕入四恶道的主因——身见已被断除。须陀洹可能还会有感官享受，但却不会有机会堕入四恶道。所以，只要一个人还没有达到须陀洹的阶段，在享受感官的愉悦时就要小心了。

舍利弗尊者回答道：“你要观五蕴为无常、不圆满、为病、如痈、如箭头、是痛、是苦、像异类、如消散、如虚、如空、无我。”

如果我们以上述方法不断地观照五蕴，我们的心便会逐渐厌离五蕴，并摆脱对它们的执取，最终证悟须陀洹道果。

## 结语

内在探查，首先问自己什么是世间生起老死这种种苦和它的集。

你会发现苦来自贪爱，然后进一步探查，问自己贪爱在哪里生起和住着。你会通过自己直接的经验发现，贪爱生起并住着于可意、可喜的目标。

什么是可意、可喜的目标？它们是六根、六尘、六触、受、想、行、识等，所有这些目标都是被紧紧抓取的对象。当我们把这些看作常、乐和我时，我们就滋长贪爱。

如何不滋长贪爱？我们必须不断地观它们为无常、苦、无我、为病、可怖等。只有这样我们才能舍弃贪爱，舍弃贪爱才能脱离种种的苦。

## 探查经

（相应部 12 相应 66 经 (6)）

我听到这样：

有一次世尊住在俱卢国名叫葛马沙达马的俱卢国城镇。在那里世尊召唤比丘们：“比丘们！”

“尊师！”那些比丘回答世尊。

世尊这么说：“比丘们，你们把握内在的探查了吗？”

当这么说时，某位比丘对世尊这么说：“大德，我把握了内在的探查了。”

“比丘，你如何把握内在的探查呢？”

那时那位比丘作了解说。如那位比丘所作的解说，那位比丘不能使世尊的心满意。当这么说时，尊者阿难对世尊这么说：“世尊，这正是时候，善逝，这正是时候，愿世尊说内在的探查，听闻世尊的‘教说’后，比丘们将会忆持的。”

“那样的话，阿难，你们要听，你们要好好作意，我要说了。”

“是的，大德。”那些比丘回答世尊。

世尊这么说：“比丘们，这里当把握内在的探查时，比丘思惟‘凡在世间生起老死等这种种不同种类的苦，这苦什么是其因？什么是其集？什么是其生？什么是其根源？当什么存在了，则有老死？当什么不存在了，则没有老死？’

当他思惟时，他知道这样：‘凡在世间生起老死等这种种不同种类的苦，这苦依着是因，依着是集，依着所生的依着是根源，当依着存在了，则有老死，当依着不存在了，则没有老死。’

他了知老死，了知老死的集，了知老死的灭，以及了知那适合导向老死灭道迹，像这样的修学是随法行者。比丘们，这被称为为了从一切苦的完全灭尽，为了老死灭而修学的比丘。

又更进一步把握内在的探查时，他思惟：‘那么这依着什么是其因？什么是其集？什么是其生？什么是其根源？当什么存在了，则有依着？当什么不存在了，则没有依着？’

当他思惟时，他知道这样：‘依着贪爱是因，贪爱是集，贪爱所生的贪爱是根源，当贪爱存在了，则有依着，当贪爱不存在了，则没有依着。’

他了知依着，了知依着的集，了知依着的灭，以及了知那适合导向依着灭道迹，像这样的修学是随法行者。比丘们，这被称



为了从一切苦的完全灭尽，为了依着灭而修学的比丘。

又更进一步把握内在的探查时，他思惟：‘那么这贪爱，当生起时，在哪里生起呢？当安住时，在哪里安住呢？’

当他思惟时，他知道这样：‘凡在世间中可爱的、令人满意的色，这贪爱当生起时，在这里生起，当安住时，在这里安住。’而什么是在世间中可爱的、令人满意的色呢？眼是在世间中可爱的、令人满意的色，这贪爱当生起时，在这里生起，当安住时，在这里安住。耳、鼻、舌、身、意是在世间中可爱的、令人满意的，这贪爱当生起时，在这里生起，当安住时，在这里安住。

比丘们，凡过去世任何沙门或婆罗门认为，在此世间中可爱的、令人满意的色为常的、乐的、我、无病、安稳者，他们养育贪爱，凡养育贪爱者，他们养育依着，凡养育依着者，他们养育苦，凡养育苦者，他们不从生、老、死、愁、悲、苦、忧、绝望脱离，我说‘他们不从苦脱离。’

比丘们，凡未来世任何沙门或婆罗门认为，在此世间中可爱的、令人满意的色为常的、乐的、我、无病、安稳者，他们养育贪爱，凡养育贪爱者，他们养育依着，凡养育依着者，他们养育苦，凡养育苦者，他们不从生、老、死、愁、悲、苦、忧、绝望脱离，我说‘他们不从苦脱离。’

比丘们，凡现在任何沙门或婆罗门认为，在此世间中可爱的、令人满意的色为常的、乐的、我、无病、安稳者，他们养育贪爱，凡养育贪爱者，他们养育依着，凡养育依着者，他们养育苦，凡养育苦者，他们不从生、老、死、愁、悲、苦、忧、绝望脱离，我说‘他们不从苦脱离。’

比丘们，犹如一杯具足容色、芳香、美味的饮料，而它已被掺入了毒。那时，如果被热压迫、被热折磨、疲累、干透了、口渴的男子走来，他们会对他这么说：‘喂！男子！这是一杯具足容色、芳香、美味的饮料，而它已被掺入了毒，如果你愿意，请喝吧。当你喝了它时，它将以颜色、芳香、美味使你喜悦，但喝了后，以其因缘而将遭受死亡或像死亡那样的苦。’未经省察后，他会喝了它，他不会拒绝他以其因缘而死亡，或会遭受像死亡那样的苦。

同样的，比丘们，凡过去世……未来世……现在任何沙门或婆罗门认为，在此世间中可爱的、令人满意的色为常的、乐的、我、无病、安稳者，他们养育贪爱，凡养育贪爱者，他们养育依着，凡养育依着者，他们养育苦，凡养育苦者，他们不从生、老、死、愁、悲、苦、忧、绝望脱离，我说‘他们不从苦脱离。’

但比丘们，凡过去世任何沙门或婆罗门认为，在此世间中可爱的、令人满意的色为无常的、苦的、无我的、病的、恐怖的者，他们舍断贪爱，凡舍断贪爱者，他们舍断依着，凡舍断依着者，

他们舍断苦，凡舍断苦者，他们从生、老、死、愁、悲、苦、忧、绝望脱离，我说‘他们从苦脱离。’

比丘们，凡未来世任何沙门或婆罗门认为，在此世间中可爱的、令人满意的色为无常的、苦的、无我的、病的、恐怖的者，他们舍断贪爱，凡舍断贪爱者，他们舍断依着，凡舍断依着者，他们舍断苦，凡舍断苦者，他们从生、老、死、愁、悲、苦、忧、绝望脱离，我说‘他们从苦脱离。’

比丘们，凡现在任何沙门或婆罗门认为，在此世间中可爱的、令人满意的色为无常的、苦的、无我的、病的、恐怖的者，他们舍断贪爱，凡舍断贪爱者，他们舍断依着，凡舍断依着者，他们舍断苦，凡舍断苦者，他们从生、老、死、愁、悲、苦、忧、绝望脱离，我说‘他们从苦脱离。’

比丘们，犹如一杯具足容色、芳香、美味的饮料，而它已被掺入了毒。那时，如果来了一位被热压迫、被热折磨、疲累、干透了、口渴的男子，他们会对他这么说：‘喂！男子！这是一杯具足容色、芳香、美味的饮料，而它已被掺入了毒，如果你愿意，请喝吧。当你喝了它时，它将以颜色、芳香、美味使你喜悦，但喝了后，以其因缘而将遭受死亡或像死亡那样的苦。’比丘们，那时那个男子这么想：‘这渴我能以水解除，或以生酥解除，或以咸面浆解除，或以咸酸粥解除，但我不会喝它，这会对我有长久的利益与安乐。’经深思后，他不会喝它，他会拒绝，他不以

其因缘而死亡或会遭受像死亡那样的苦。

同样的，比丘们，凡过去世……未来世……现在任何沙门或婆罗门认为，在此世间中可爱的、令人满意的为无常的、苦的、无我的、病的、恐怖的者，他们舍断贪爱，凡舍断贪爱者，他们舍断依着，凡舍断依着者，他们舍断苦，凡舍断苦者，他们从生、老、死、愁、悲、苦、忧、绝望脱离，我说‘他们从苦脱离。’”

总之，“凡在世间有可喜、令人满意者，贪爱在该时该处生起与住着，则不从苦解脱。”“凡在世间有可喜、令人满意者，在该时该处舍离贪爱、灭尽贪爱，则从苦解脱。”

## 回 向 文

Sabbadaṇaṃ dhammadaṇaṃ jinati,  
sabbarasaṃ dhammaraso jinati,  
Sabbaraṃ dhammara jinati,,  
Tanhakkhayo sabbadukkhāṃ jinati.

(Dhp. 354)

在一切施中法施最殊胜，  
在一切味中法味最殊胜，  
在一切悦中法悦最殊胜，  
灭除贪爱战胜了一切苦。  
《法句经·贪爱品 354》

Ciraṃ Tiṭṭhatu Saddhammo!  
Sadhu! Sadhu! Sadhu!  
愿正法久住

## 《助印芳名》

RM 100

- Chui Mei Leng
- Janice Chan
- Ng Bee Hoon
- Ng Sing Chin
- Steve Lee's Family
- Tan Say Kee

RM50

- Chye Tze Kiong
- Saw Loo Mei
- Wong Lai Yen

RM20

- Eng Siew Lian
- Foong Pak Chee
- Fong Wen Shyaun
- Jessie Choy
- Koh Lai Lin
- Koh Lai Yong
- Lau Kai Kong
- Lui Tin See
- Mary Ooi
- Ng Suu Yan
- Pang Kim Kiow
- Sally
- Teoh Aee Ling
- Thow Mei Fang

RM15

- Chen Huen Phuei (Fai)
- Tan Bee Len



善戒法师于 2014 年创立了位于马来西亚檳城的“正勤乐住禅林”，是现任住持。

法师于 1963 年生于马来西亚彭亨，毕业于檳城理科大学，大众传播系。大学时已开始研习观禅。1991 年，法师在马来西亚檳城佛教禅修中心披剃出家。披剃后六个月，法师便前往缅甸，在著名的班迪达大禅师（U Pandita 尊者）之下，精进密集修禅约三年。于 1994 年，法师依止著名的缅甸帕奥大禅师。除了勤奋不懈地学习禅修，也学习阿毗达摩，巴利经文，长达十多年，深受法益。

自 2000 年开始，法师开始在马来西亚，澳州，新加坡，台湾等著名学院教授『阿毗达摩』。

为了饶益众生，增广见闻，法师亦参学了缅甸各种禅修法门：莫哥，乌巴庆，葛印卡（Goinka），和水乌民。因此法师成为非常善巧的老师。离开缅甸过后，法师自己研究经藏，并依据经典修行，着重于四念处的修行和教导。法师的佛法开示生动，活泼，精准与独特，深受学生的推崇。法师的足迹已遍布北美，中国，东欧，俄罗斯，印尼。

难得的是法师精通中英文，中文著作有：“揭开身心之奥秘”，“正法初现”，“阿毗达摩实用手册”，“佛陀的九种德行”，“朝向快乐之道”，“佛法精粹”，“从此岸到彼岸”。



善戒尼师Sayalaysusila  
微信扫描二维码，关注我的公众号

贤友们想了解善戒法师在中国禅修课程情况

请加善戒法师中国道场岭南 QQ 群 :387309008