

世界是实有 还是虚无

《迦旃延氏经》讲记
SN12:15 Kaccānagotta sutta



Sayalay Susilā

善戒法师 著

书名：世界是实有还是虚无

© 2023, Sayalay Susilā

排版：罗志刚（马来西亚）

封面设计：Ong Yoon Khing（马来西亚）

校对：陈希，葛文，许景辉，如泓（中国）

Publisher and distributor:

Appāmada Vihārī Meditation Center

Address: HDPN 1585, Batu Itam, MKM 4,
11000 Balik Pulau, Penang, Malaysia

出版及发行：正勤乐住禅林（马来西亚槟城）

网址：www.sayalaysusila.net

邮址：appamadavihari@gmail.com

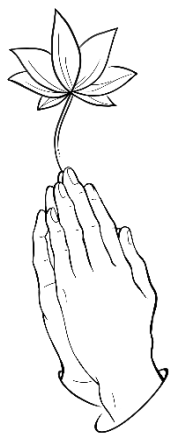
面书：Appamada Vihari Meditation Center

版次：第一版 2023 年

印刷：马来西亚槟城

Namo Tassa Bhagavato
Arahato Sammāsambuddhassa

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者



目录

善戒法师 简介	vii
前言	1
经文	7
1. 迦旃延请法	10
2. 实有与虚无	12
实有的观念	12
实有的观念如何产生?	13
虚无的观念	17
虚无的观念如何产生?	17
五蕴世间生起的因缘	18
五蕴世间灭去的因缘	21
总结实有和虚无的观念	25
3. 破除执取	26
4. 缘起中道	34

结语：正见的树立	39
附录 1：迦旃延氏经巴利原文	43
附录 2：闻思讨论题	45
附录 3：经典摘录	46
附录 4：十二因缘开示文字稿	49
1. 十二因缘概论	49
世俗谛与究竟谛	49
十二因缘的原则	50
2. 解析十二因缘	52
什么是无明	52
无明缘行	56
行缘识	58
常见、断见与中道	60
识缘名色，名色缘六入	62
六入缘触	63

触缘受，受缘爱	64
爱缘取，取缘有，有缘生死	65
3. 如何切断十二因缘	66
观触与观受	67
油灯和燃料的譬喻	69
刹那刹那之修行	71
思惟修习	75

善戒法师 简介



善戒法师于 2014 年创立了位于马来西亚槟城的“正勤乐住禅林”，并担任住持至今。

法师于 1963 年出生于马来西亚彭亨，毕业于槟城理科大学大众传播系。法师从大学期间开始研习观禅，1991 年，在马来西亚槟城佛教禅修中心披剃出家。六个月后，法师便前往缅甸，在著名的班迪达大禅师（U Pandita 尊者）座下，精进密集修禅三年。1994 年，法师依止缅甸著名的帕奥大禅师。在勤奋不懈精进禅修的同时，研习阿毗达摩、巴利经文十余年，深受法益。

自 2000 年开始，法师开始在马来西亚、澳洲、新加坡、台湾等地的著名佛学院教授《阿毗达摩》。

为了广学多闻，以饶益众生，法师亦参学了缅甸各种禅修法门，包括莫哥，乌巴庆，葛印卡（Goenka）和水乌民（Shwe Oo Min），也因此得以成为非常善巧圆融的老师。离开缅甸后，法师研究经藏，依据经典修行，尤其重视四念处的修行和教导。法师的佛法开示生动、活泼、精准、独特，深受学生们的喜爱和推崇。法师的弘法足迹遍布北美、中国、东欧、俄罗斯、印度尼西亚等地。

更为难得的是，法师精通中英文，并多有著述。中文著作有：

- 《揭开身心之奥秘》
- 《阿毗达摩实用手册》
- 《随念佛陀的九种德行》
- 《朝向快乐之道》
- 《佛法精粹》
- 《从此岸到彼岸》
- 《慈心禅》
- 《二十四缘发趣论》
- 《受念处》
- 《根修习经》
- 《刹那刹那的修行》
- 《内在探查》

- 《正法初现》
- 《吉祥人生》

法师的英文著作有：

- The Path to Happiness
- Inner Exploration
- Contemplation of Feeling
- Dhamma Essence Series
- The Nine Attributes of the Buddha
- Moment To Moment Practice
- Unraveling the Mystery of Mind and Body through Abhidhamma



前言

今天我来讲一部关于正见的非常重要的经——《迦旃延氏经》。迦旃延（Kaccāna），是一位比丘的名字。这部经蕴含的义理可以说是非常深奥。如果听我讲之后，你并没有觉得它很深奥的话，那是因为你没有真正地看到它的细微点。也或许是我用比较简单的话语讲出来，让你觉得易懂，不深奥，但是如果你自己读的话，肯定很难读懂。

讲这部经之前，我要讲一些背景故事。

讲经背景

在佛陀还没有成道之前，他看透了老、病、死谁都没有办法避免。他想：既然有老、病、死，一定有不老、不病、不死的。任何事物有正面就应该有反面，有反面就应该有正面的。我们有三种智慧——闻、思、修，这个叫思慧，是很重要的。所以他思惟：既然有老病死，肯定也有不老不病不死的道路。后来当他看到一个很庄严的沙门，他马上心生向往，心想：这沙门走的肯定是不死的道路，让我也去寻找不死的道路。

那天晚上，他的妻子生了一个孩子。他不觉得喜悦，反而认为这是解脱道上的一种束缚。所以他把孩子取名为罗睺罗，就是“束缚”的意思。你们都当过父母亲，知道养育一个孩子至少要花二十年的时间，束缚了你的自由。所以他决定不再拖延，去寻找一条不死的道路。

当天晚上他就带着车夫闍陀（Channa）出发。当他们来到了一条河边，他拔出佩剑把头发削掉，脱下华贵的王子服饰，然后对闍陀说：你把我这些东西带回去吧，告诉父王，我出家去了，去寻找一条不死的道路。

今天要讲的就是这个车夫闍陀的故事。

当佛陀成道几年以后，他回到释迦族。之后度了他父亲，很多释迦族的王子——阿难、阿耨楼陀、提婆达多，还有很多皇家贵族随着佛陀出家，包括他以前的车夫阐陀。

到了僧团以后，阐陀仗着自己曾经是佛陀的亲信，傲慢地想：我与太子从小一起长大，他出家的时候也是只有我一个人跟着随他，我的功德多么大！因此他生起了很强的我慢。

很多释迦族王子最后都成就了阿罗汉道果，只有阐陀，在修行上没有任何成就。不但没有成就，因为我慢的关系，他还看不起也不尊敬一些戒腊比他高的长老。戒腊是指出家人出家的时间长短或资历。僧团中僧人等级或排班先后，往往依戒腊为序，戒腊高的长老占据重要的地位。哪怕比你出家早一天，你都要尊重他、要顶礼他，所以长老在僧团里占着很尊贵的一个位置。但是阐陀并不尊重这些长老，甚至连佛陀的上首弟子，左右首舍利弗尊者和目犍连尊者，他都不尊敬。因为我慢，也导致他在修行上一无所获。

从这一点我想让大家知道，要在修行上有成就，你首先要先克服你内心最大的弱点。像阐陀最大的弱点就是我慢，他不能、也不会观照他的我慢，他不了知我慢是因缘生法，他也不知道因缘生法是无常、苦和无我

的。不但如此，他还反其道而行之，执著于我慢是我的、是我自己，这更加强了我慢的滋长。所以尽管他修行了四十多年的漫长时间，却一点进步都没有。由于他的傲慢越来越严重，比丘们都不愿意跟他做朋友，造成他的修行更加地艰难。虽然佛陀多次地告诫他，但是他听不进去。所以我们修行者也要知道自己最大的障碍是什么，要特别地警觉内心的弱点，不要被它束缚。当老师指出我们的缺点，不要恼羞成怒，而是要虚心接受老师的劝导，因为就是那个缺点障碍阻碍你的进步，就像阐陀的我慢一样。

当佛陀要进入般涅槃的时候，他跟僧团说：我进入般涅槃后，你们要这样处罚阐陀——所有的僧伽，都不要跟阐陀讲话，不要跟他有任何的交流。这样的处罚是非常严重的。如果你是一个出家人，住在僧团里面，每一个僧人，当你是死人、不跟你交流的话，你会怎么想呢？你肯定会非常地沮丧。佛陀知道他在世的时候劝不了阐陀，你看，正等正觉佛陀在世都劝不了阐陀，他放弃了。所以我们做学生的如果不受教，等到老师放弃我们的时候，那就很严重的了，所以千万要谨慎，不要做到让老师放弃你。

但是毕竟佛陀有他心通。他知道自己在世的时候改变不了阐陀，涅槃后有办法纠正他，所以在他要般涅槃之前，他就交代僧团给阐陀以默摒的处罚。当阐陀受到

这样的处罚，他心中生起了很大的悚惧感，并且感到非常地羞愧。他认为自己在僧团像一个死人，出家生活对他已经没有什么意义了，悚惧感和羞愧让他当下把我慢给放下了¹。他终于知道，自己不能够再有我慢的心态。我慢是认为自己比别人优秀，要与别人比较，现在没有人要睬他，大家当他死了，他才知道自己的缺点和错误，变得谦虚谨慎，心也就柔和起来了。我慢是一种心刚硬的表现，使得心不柔和。心不柔和的话，法流不进心中，修行不会进步。走在修行的道路，一定要把心调柔和，具足包容和开放。

等阐陀的心慢慢柔和起来了，有一天他就去请教大长老五蕴的问题。大长老就跟他讲：五蕴——色受想行识，都是无常的；色受想行识，都是无我的。阐陀得到了大长老的开示后，就回去打坐观五蕴——无常、无我。阐陀也终于开启了智慧，可以观到五蕴无常。当观到五蕴无我的时候，问题就来了，他就有疑惑了。五蕴是无我，色无我，受无我，想无我，行无我，识无我，

¹ 我也曾经短暂不与学生交谈，当作对他们犯上严重错误的处罚。但是，不但得不到学生的理解，他们反而召集其他学生来弹劾老师没有慈悲心，有的甚至选择离开，让我感叹做老师的要得到学生的理解不是一件容易的事。

都是无我的，那我我是谁呀？他就这样想：如果五蕴无我，现在坐在这里观照五蕴的人是谁呀？

你们有时也会这么想，对不对？

在观无我时，虽然心在观无我，但是还有一个疑惑：那我我是谁？阐陀也跟你们一样，一直想：那我我是谁，在观想的这个人是谁？他内心充满疑惑，找不出答案。他想：这个疑惑不解开，我的禅修不会进步，就不能够突破，那我要去请教一些长老。他想，最有经验的长老是谁呢？那个时候舍利弗尊者已经般涅槃了，目犍连尊者也已经般涅槃了，剩下的就是阿难尊者。阿难尊者长期跟着佛陀，佛陀讲的每一部经都存在他的记忆库里面，阿难尊者是一个很有才能的人。所以他就决定去请教阿难尊者。阿难尊者看他来请教佛法，心中非常高兴，知道他已经放下我慢了，不再高高在上。

阿难尊者想，他问的问题是关于见解的问题，那我应该选一个关于正见的经，来去除他心中的疑惑。因此他选择了佛陀开示的这部经——《迦旃延氏经》。



经文

迦旃延氏经²

世尊住在舍卫城。

那时，尊者迦旃延氏去见世尊。抵达后，向世尊问讯，接着在一旁坐下。在一旁坐好后，尊者迦旃延氏对世尊这么说：

“大德！被称为‘正见、正见’，大德！什么情形是正见

² 《相应部》12 相应 15 经（庄春江译本）

呢？”

“迦旃延！这世间多数依于两者：实有的观念，与虚无的观念。

迦旃延！以正确之慧如实见世间集者，对世间没有虚无的观念；迦旃延！以正确之慧如实见世间灭者，对世间没有实有的观念。

迦旃延！这世间多数为攀住、执取、粘着所束缚，但对攀住、执取、心的依处、执持、烦恼潜在趋势不攀取、不紧握，不固持‘我的真我’的人，对‘所生起的只是苦的生起；所灭去的只是苦的灭去’（一事），不困惑、不怀疑，不依于他人而智慧在这里生成。迦旃延！这个情形是正见。

迦旃延！‘一切实有’，这是第一种极端；‘一切虚无’，这是第二种极端。迦旃延！不往这两个极端，如来处在中间说法：以无明为缘而有行；以行为缘而有识；以识为缘而有名色；以名色为缘而有六处；以六处为缘而有触；以触为缘而有受；以受为缘而有渴爱；以渴爱为缘而有取；以取为缘而有有；以有为缘而有生；以生为缘而有老、死、愁、悲、苦、忧、绝望生起，这样是这整个苦蕴的集。但就以那无明的无余褪去与灭而行灭；以行灭而识灭；以识灭而名色灭；以名色灭而六处灭；以六处灭而触灭；以触灭而受灭；以受灭而渴爱灭；以渴爱灭而取灭；以取灭而

有灭；以有灭而生灭；以生灭而老、死、愁、悲、苦、忧、
绝望灭，这样是整个苦蕴的灭。”



1. 迦旃延请法

经文是这样开始的：

在舍卫城。那时尊者迦旃延去见世尊，抵达后向世尊礼敬，接着在一旁坐下。在一旁坐好后，尊者迦旃延对世尊如是说道：“大德，人们说‘正见’。大德，通过什么方式会有正见？”

修行第一个要做到的就是树立正见。迦旃延尊者也了解正见在整个修行过程中的重要性，但是他不知道要通过什么方式才会树立起正见，因此他把这个重要的问题请教佛陀。佛陀回答说：

“迦旃延，这世间大部分的人，依于两分法（两种分法），第一个是实有（atthitā）的观念，第二个是虚无（natthitā）的观念。”

佛陀一句话就点到重点，他说世间的人，都在这两种分法里面纠缠着。哪两种分法呢？第一个是实有，第二个是虚无，即有和无。



2. 实有与虚无

我们先来解释什么叫实有的观念、什么叫虚无的观念，然后你们对照分析，看看自己心中是持哪一个观点。

论书解释说，实有的观念是常见，虚无的观念是断见。

实有的观念

我们以五蕴生命为例。实有的观念就是说，生命是实在存有的。持“实有”见解的人这么想：人死了过后，可能因为善业上天堂，上了天堂作为天神，住了几万年。当天神的寿命完了，业报结束了，又随着业流转。如果临终之

业是善的，可投生到人间来，又作为一个人；如果临终之业是恶的，可能投生到四恶道去。每一世在轮回中漂泊的那一个人，从一世又投生到另一世，只是换了地方，换了形状外貌，但是是同样的一个人（或者众生）在辗转轮回，灵魂永不消亡。

佛陀在《长部》1 经《梵网经》，讲到 62 种错误的见解（邪见），其中一个就是这个实有，或称为“常见”（*sassata ditthi*）。

印度教认为，灵魂通过禅定的修炼（印度教很讲究禅定的修炼），最后会跟梵天神结合，就会永远存在着，是永恒不灭的，这种见解也是实有的观念。这种见解在佛陀时代的印度是很流行的，到现在也是一样。

实有的观念如何产生？

接着下来一个问题，让你们去思考一下：为什么人会有实有的观念？如果你有这个观念，为什么你会有这样的观念呢？我相信有可能是文化和教育的影响，孕育我们成长的传统文化深深影响着我们的思维模式和认知。那文化又来自哪里？谁创造了文化？是一些贤人、圣人。印度教的实有的观念也是因为当初印度时代的修行人——也就是我们讲的贤圣，所阐释出来的一个见解，未必是不变的真理，只是一个观念而已。

其实印度过去的贤人，他们是通过修定发展出来的神通（修定是很容易发展神通的）看到自己的过去世。能看到多远的过去世，有赖他们的定力。有的回忆许多前世住处，即：一生、二生、三生、四生、五生、十生、二十生、三十生、四十生、五十生、百生、千生、十万生，好几百生、好几千生、好几十万生。“在那里我是这样的名、这样的姓氏、这样的容貌、这样的食物、这样的苦乐感受、我的寿命非常长，从那里死后又生于那里³，而在那里我又是这样的名、这样的姓氏、这样的容貌、这样的食物、这样的苦乐感受、这样的长寿，从那里死后生于这里”。像这样，他详细回忆起许多的前世。

于是他得到一个结论：我与世界是常恒的，如山峰、如石柱般稳固，那些众生在轮回里流转、死了又再生，然而我和世界恒常地存在。这是由于他只看到自己一直出生在同一个出生地，所以认为自己和世界是恒常的。

有的沙门或婆罗门善于推论和思惟，他们依自己的思惟和理解，认为“我与世界是常恒的，那些众生在轮回里流转、死了又再生，然而我和世界却是恒常的存在⁴。”

³ 此众生可能重复出生在同一个梵天界。

⁴ 见《长部》1经《梵网经》

这是从推论和思惟得到的实有的观念，不是从禅修中开发出来的智慧。

这些行者没有圆满的智慧，无能力看到轮回有终结的一天。他开始把自己体验到，并认为是唯一的真理来教育别人。于是他宣示：世界和我是实在存在的，是不灭的，是永恒的。众生会随业流转，但是自我（灵魂）是永远不灭的。

作为弟子，肯定是老师教什么就相信什么，对不对？我们以前也是一样，老师讲什么就相信什么，因为你自己没有修定，没有老师的体验，只能暂时相信老师的话语。也是因为这样的原因，实有的见解因宗教和文化的传承，代代相传，延续至今。

在《中部》95 经《阐基经》中，佛陀对婆罗堕闍种婆罗门说：

“婆罗堕闍种，一些受人敬信的东西……一些人们有信愿的东西……一些传统的东西……一些人们推想的东西……一些人们所受持的见，或会是些空泛、空洞、错误的东西；一些不受人敬信的东西……一些人们没有信愿的东西……一些不是传统的东西……一些人们推想认为不确的东西……一些人们不受持的见，或会是些真实、真确、确定的东西。

怎样做才足以敬重真理、领悟真理呢？

一个生起了敬信的人，会前往他（去除了贪瞋痴的比丘）那里；一个前往他那里的人，会伴随他；一个伴随他的人，会聆听他的说话；一个聆听他说话的人，会聆听法义；一个聆听法义的人，会受持法义；一个受持法义的人，会求证法义；一个求证法义的人，会清楚理解法义；一个清楚理解法义的人，会生起意欲；一个生起意欲的人，会有上进；一个上进的人，会作出衡量；一个作出衡量的人，会有精勤；一个精勤的人，能亲身证得最高的真理，以智慧透彻看清这个真理。”

在这里，佛陀告诫婆罗堕阇种婆罗门，不要因为敬信、信愿、传统、推想、所受持的见，就不假思索全盘接受，而是要以亲身的修行，以智慧透彻地看清真理，这才是真正敬重真理的态度。

那文化、传承、流转下来的实有的见解到底是对还是错呢？我自己作为一个佛教徒，宁愿听从我的导师——正自觉醒佛陀的教法。因为他通过多生的努力和智慧如实看到世间缘生缘灭的真相，而且这个真理是可以通过修行亲自体证的。

实有的观念就是常见，那是一种错误的见解。佛陀说，众生持有实有的见解是因为他没有看到五蕴的最终灭。而要看到五蕴最终的灭去，是要通过智慧的修行以及最后的阿罗汉道果的证悟。

虚无的观念

什么是虚无的观念？这个观念跟断见相应。什么是断见？断见就是认为这一生死了过后什么都没有了。有些沙门或婆罗门向众人宣示：由于这个我是属于物质、四大组成、父母生成，当身体崩解后就断灭、消失，死后就不存在了，就这样，这个“我”死后完全断灭。（《长部》1经）

这世间里，相信人是物质组成的大有人在，他们认为人死后，物质分解了，这个身体分散了，回归尘土，什么都没有留下。所以叫做虚无，再也没有任何东西存在。

虚无的观念如何产生？

为什么会产生虚无的观念？那是因为众生没有看到，五蕴的生起是依靠因缘的。他没有看到生命的生起，名色的生起，五蕴的生起，都是依靠因缘。一旦因缘存在，五蕴就会不断生起，不管你愿意或不愿意。因为没有看到人的出生是依靠因缘，特别是无明和爱欲，所以他认为人的出生纯粹只是父母的结合，死去的时候身体就这样分崩离析了，不复存在。这也是一种个人的臆测，因为没有能力看到死后的世界，所以妄下推论罢了。

佛陀接下去又讲：

“迦旃延，以正慧如实看见此世间集起的人，对此世间没有虚无的观念；以正慧如实看见此世间灭的人，对此世间没有实有的观念。”

“以正慧如实看见此世间的集起的人，对此世间没有虚无的观念”。“以正慧”的意思是通过智慧禅的修习，发展出的智慧或内观能如实知见世间的集起。

这里的世间指的是五蕴世间。

“集”就是它的生起和生起的因缘（缘起）。

让我们来分析一下这句深奥的话：“以正慧如实看见此世间的集起的人，对此世间没有虚无的观念”。

五蕴世间生起的因缘

我们先探讨五蕴世间的集起。五蕴世间的生起是有因有缘的，那我们现在来看看什么是造成五蕴生起的因缘。五蕴的生起有两个因：第一个叫根本因，另外一个叫近因，或者叫刹那因。

我们先来看根本因。如果你了解十二因缘，你一定会知道五蕴生起的根本因。是什么呢？第一个是无明，根据缘起法：无明缘行，行缘识，识缘名色，名色就是五蕴。

另外一个原因是贪爱，因为无明而产生贪爱，因为无明，以为五蕴是快乐的，所以对五蕴产生贪爱。贪爱让心牢牢地黏著五蕴，这样的黏著就会让五蕴不断生起，就像种子碰到了水份，就会一直滋长。所以，五蕴的生起是缘于无明和贪爱。

举一个例子比较容易明白。在缅甸，有一个修行者，她观到她的过去世，在那一世她是个没有受过教育的乡村妇女。她在仰光大金塔用灯火来供养，刚好她旁边有一个大城市来的，非常有教养、有风度的一个妇女。她看到自己一个乡村文盲，不会念书不会读字，而旁边那位妇女风度翩翩，又受过高等教育，她心中生起了很强的欲望，希望她来世能够像那个妇女一样。因此，她在供养大金塔的时候就许愿：愿这布施大金塔的功德，能够让我下一世成为出生在大城市、受高等教育的女众。

我们来分析一下她这个愿。第一，她认为这个出生在大城市，成为受过高等教育的女众，是一个人，是一个众生，这就是“无明”了。她看到的是一个人相、我相、女人相、众生相，这就是无明。真正存在的不是一个实质的妇女，那又是什么呢？是名色，是五蕴。她没有办法看到这个受高等教育的女人只是名色的组合，是生起和灭去法。没有智慧禅的洞见，她只看到了假象：一个漂亮的、受高等教育的、在城市生长的女人，这就是无明。

然后因为无明的关系，所以她对这样的形象——受
 高深教育的、出生在城市的这个形象产生贪爱执著。她要
 怎么实现她的梦想呢？她就要行动，造善业。所以她就
 把灯、油供养大金塔，这就是她的行动，她布施的善业。
 然后她许愿，祈祷能成为一个城市出生、受高等教育的女
 人。这一世她如愿以偿，成为仰光大学里的讲师。为什么
 这一世她会出生在大城市里成为一个受过高等教育的女
 人呢？是因为过去的无明、贪爱，还有业——布施供养
 油灯的善业所带来的果报。所以导致这个五蕴生起的
 根本因是无明、贪爱和业。

我们也可以用五分法来解释，无明、爱、取、行和业，
 五个原因。上面已经谈到无明和爱，什么又是取呢？
 取是很强烈的贪爱，强烈到非要得到所爱不可。行是
 什么？当她供养油灯给佛塔的时候，这个行动叫行，
 供养过后这个行动就成为过去。虽然这个善业已经
 过去了，但是它留下了潜在的力量，会萌芽的力量
 叫做业力。这个业力等待着时机成熟，它就会长出
 果子。因此我们说这五个因——无明、爱、取、行
 以及业，产生了她这一世出生在城市的、受高等教
 育的女人。

所以当行者如实看到了五蕴世间的集起是有因有
 缘，只要那因缘还存在，五蕴就会不断生起。所以
 他就不会有虚无或断灭的观念，认为这一生死了
 过后什么都没有了（断见）。

第二个因是刹那因。五蕴是刹那刹那生的。

比如我们的感受，当你夹一口菜放进你的嘴巴，当食物触到你的舌头，你有没有觉察生起乐受。当第二口食物触到舌头，另外一个乐受又再生起？当你不断往嘴巴里放食物，你就不断地体验到乐受的生起...生起... 生起...，那你怎么会认为乐受是虚无的呢？通过你自己的体验，你知道乐受真实存在，不是虚无的。为什么？因为生活中六尘一直撞击你的六根，所以感受会不断缘于六根触到六尘而生起。只看到灭去而没有看到生起的人才会有虚无的观念。

所以说，当一个人如实看到五蕴世间生起的因缘，对此世间就没有虚无的观念。因为他知道如果因缘不灭，五蕴就会不断生起，这个过程是不受操纵的，他也就不会有虚无或断灭——死了过后什么都没有了的观念。

五蕴世间灭去的因缘

“以正慧如实看见此世间的灭的人，对此世间没有实有的观念”。

在究竟谛上有两种灭：刹那灭和彻底灭。

如果一个人通过智慧，观五蕴——观受、观想、观行

或者观各种各样的心识，如实看到它们刹那刹那地灭去、灭去，便是刹那灭。当行者看到行法不断地灭去、灭去，他不会再认为世间是实有、坚固、不灭的。实有就是坚固存在的意思，表示永恒不灭。行者现在通过自己的修行，已经如实体验到了五蕴刹那刹那的灭去，怎么还会认为这个世间是不灭的呢？肯定不会。所以，“以正慧如实看见此世间（五蕴）灭的人，对此世间没有实有的观念”。

另一个重点我想提的是，实有的观念只应用在世俗谛。古印度的大德看到“我”从这一世漂泊到另外一世，看到自己长命万岁也纯粹是世俗谛。他们无法体验到漂泊的我（灵魂）在究竟谛上来说，只是五蕴而已。他们只看到一个实有坚固的个体——众生，由于没有修习智慧禅（vipassana），他们无法理解众生只是五蕴的组合。五蕴是究竟谛，而究竟谛五蕴——色受想行识，是在不断地生灭的。

其实我们当下就可以看到色的生灭。你现在可以来观察自己身体的冷，当你一直观查身体冷的话，你就有机会看到冷的变化，它可以越来越冷，或慢慢身体热起来，没有定数。如果身体变热了，那刚才的冷是不是已经变化了？或消失了？你当下就可以体验到，这就是色蕴的无常生灭。受蕴也是一样无常变化，你可以看一看自己一天的感受，从乐受转化成苦受，从苦受转化为乐受，是很自然的事。再看一看你的心念，更加变化莫测，当你陪着你

的另一半在喝茶，心可能飘荡到百里之外，想着你的秘密情人！当你如此体验到色的变化、感受的无常、心念的生灭，心中还会有实有的观念吗？

当我们达到一定的观智，会体验到行法一直灭去、灭去，这个阶段，叫坏灭随观智⁵。在这个过程中，禅修者被指导，不要注意五蕴的生起，只注意它的灭去...灭去...灭去...。所以以智慧如实看见此五蕴世间灭的人，对此世间没有实有的观念。比如一个瞋恨心生起，你观它灭去，它就灭去了。等一下乐受生起，你观它灭去，它又灭去了。火界生起，你观它灭去，它又灭去了。所以不管你观什么，一观它无常，灭去，它就会灭去。这样的禅修者，绝对不会有实有或永恒的观念。

要如何看到灭去呢？心的本质就是抓取目标，当瞋恨心生起，心中虽然很难受，但是你仍然抓住瞋恨为“我的、我的”，这样瞋恨心被你抓牢，就不会灭去。一个禅修者不会抓取任何生起的现象为我的，他纯粹觉知瞋恨心，然后如理作意它灭去...灭去...，当多次体验到灭去后，实有的观念会从他心中慢慢地变薄弱。

所以，实有的观念，是因为一些修行者或婆罗门通过

⁵ 这是十六观智的体系里面第五个。

他们的神通，看到一个有实质的众生（世俗谛），没有通过观禅的智慧看到五蕴究竟谛随因缘生起，当维持着五蕴的因缘结束了，五蕴会跟着灭去。没有看到因缘生法和因缘灭法，所以他持实有的观念。

当阿罗汉因为烦恼灭尽，般涅槃后，五蕴随着死亡彻底灭去，这是彻底灭，他更加不会有实有的观念⁶。

虽然我们现在没有实修经验，但我们选择相信佛陀的一切知智和他的究竟解脱。佛陀不只是在悉达多太子那一世的修行，他前世修了四阿僧祇劫十万大劫，才成就无上智慧，所以他看得很清楚、透彻。其他婆罗门只看到生命轮回的一部分，只看到生命不断漂泊，没有看到可以解脱生命的可能，那就是彻底灭——最终涅槃，没有生命再现起的境地。如果佛陀不现世，谁都不知道生命轮回有终结的一天（般涅槃）。当佛陀证到阿罗汉道果，他看到缘于因缘而生的五蕴，最终会因阿罗汉的无余涅槃而彻底灭去，不再有出生，怎么会有实有的观念呢？所以，臆测不如通过正慧如实知见，才不会人云亦云。

我来到中国弘法，经常听到他人说学佛是迷信的，我很是震惊。对我来说，佛陀的教导再理性不过，不要求我

⁶ 初果须陀洹圣者已经断除实有的观念。

们膜拜或向神明祈求，而是教我们减少心中的欲望以获得内心的快乐，这怎么会是迷信？世间的人在不了解一样事情之前，总是妄下评论，反而阻碍了自己认识真理的机会。佛教鼓励弟子先从听闻佛法开始，然后去思考研究探索，再把所听闻思考的予以实践，也就是通过实修来印证佛法的真实不虚（闻思修），怎么会是迷信呢？不但不迷信，还可以通过真实的体验来推翻古人留下来的种种错误的见解。

总结实有和虚无的观念

经中说，这世间大部分依于二分法，实有的观念和实无的观念。实有的观念跟常见相应，实无的观念跟断见相应，这两种都是极端，都是邪见。不管是实有的观念还是虚无的观念都基于“有我”的观念，从“我见”发展出常见和断见。

以正慧如实看见此世间的集的人，对此世间没有虚无的观念；以正慧如实看见此世间灭的人，对此世间没有实有的观念。那我们该有什么观念呢？我们应该有因缘生法、因缘灭法的正见，这个就是佛陀在这部经里要讲的正见。但是世间的人因为没有看到因缘生、因缘灭，没有看到刹那生、刹那灭，所以才有实有和虚无的错误观念。



3. 破除执取

接下来佛陀继续说：

“迦旃延，这世间大部分为攀缘、执取、黏缚所束缚。”

论书解释说，攀缘、执取和黏缚（upayupādānābhinivesa）这三个是通过贪爱（taṇha）和见（diṭṭhi）而展现。这世间大部分的人通过贪爱和我

见攀缘、执取、黏缚三界⁷的现象。比如说，你有常见，认为一个人的灵魂从这一世漂泊到另外一世，这灵魂是不灭的。如果你有拥有这样的见解，就会被这个见解黏缚着、束缚着，你会执取这样的见解而与人家争辩得脸红耳赤。那些持有断见，认为人死了什么都没有的人呢，也会执取他的见解，黏著他的见解，被他的这个见解束缚着，然后跟人家争得脸红耳赤。

经文继续说：

“但对一位有正见的人，不攀住、不执取心的立场、黏缚和潜在烦恼；他不持关于‘我的自我’的立场，他对‘所生起的只是苦的生起；所灭去的只是苦的灭去’（一事），不困惑、不怀疑，对于此，他的智慧是独立的，不依于他人。”

但是有正见的人（就是如实知见的人），他如实看到生，如实看到灭，如实看到因缘生、因缘灭，如实看到刹那生，如实看到刹那灭，这样的人不会攀缘、执取心的立场、黏缚和潜在烦恼。

论书解释，心的立场就是带有贪爱和我见的立场，是

⁷ 欲界、色界和无色界。

不善法的基础。如实看到因缘生因缘灭的人，就会去掉我见，也不执取自己的立场。

进一步解释一下，我们以什么方式来执取自己的见解、立场呢？众生是以三种烦恼来执取自己的见解。

第一、**通过贪爱来执取（爱取）**——认为某某见解是我的，黏著我的见解。

第二、**通过我慢来执取（慢取）**——认为我的见解比别人的高超，是唯一的、无瑕疵的见解，别人的见解是低劣的、无用的。

第三、**通过我见来执取（见取）**——认为我就是见解本身，这个见解就是我。

所以众生是以贪爱、我慢和我见的方式来黏缚、执取、攀缘见解。通过这三个烦恼，众生被见解所束缚着、粘缚着。但是有正见的人，他不执取、不抓取、不攀缘，包括他自己的见解和心的立场。

我再举一个例子（见《增支部》10 集 93 经）。在佛陀时代有一个大施主，最有钱的男居士——给孤独长者，祇园精舍的供养者。他已经是须陀洹，已经看到凡是生起的最终都会灭去，他也看到了因缘生因缘灭，刹那生刹那灭，所以他具有正见。给孤独长者每一天都要去礼敬佛陀

两次，有一天还没去之前，他觉得时间太早，不想打扰出家众，所以他就去到其他游方沙门的地方。在佛陀时代有六个不同宗教，很多很出名的宗教师宣传不同的教法。那天，他就去到另外一个宗教场所，刚好那时一大堆外道的沙门在那里讨论。他们知道给孤独长者是护持佛法最有力、最有钱的大施主，就问他：你既然是佛陀的弟子，请问你持什么见解？佛陀持什么见解？

给孤独长者是个很谦虚的人，圣者都是很谦虚的。他说：我的浅薄智慧如何能全部了解佛陀的见解，但是我了解我自己的见解。他这样说是一个事实，他只是须陀洹圣者，怎么能够透彻地了解佛陀圆满的智慧呢？那这个外道就说：那你就说说你的见解吧。给孤独长者说：在我还没有说我的见解之前，我想听听你们的见解，我们交换意见。

他们就开始讨论了。有的外道说这个世界是永恒的，有的说不是永恒的，有的说既不是永恒又是永恒；.....另一个外道说：如来死后还存在.....如来死后不存在.....如来死后存在且不存在.....如来死后既非存在也非不存在；还有的外道坚持：灵魂即是身体，还有的说灵魂和身体是不一样的。总之他们的见解似是而非，模棱两可，而且还都自认为是唯一的真理。之后外道们就对给孤独长者说：我们已经解释完我们的见解，那你讲讲你的见解吧。

给孤独长者就对他们说：你们说佛陀死了存在，佛陀死了不存在；世界是永恒的，还是不永恒等等。你们这些见解无非来自两个地方：第一个是你们自己的不如理作意，凭推断想象出来⁸；第二个是缘自于别人的语言，听别人所说的。给孤独长者也是个很有辩才的人，他继续说：这些见解的出现，无论来自别人的还是你自己凭空想象，都有赖于因缘，都是因缘生法。但是依靠因缘生起的法都是无常的，无常的都带有苦的本质。如果你们执著因缘生的见解，你们就是执著于苦。

给孤独长者说：凡任何已存在的、已被造作的，凡意志所生，缘起所生法，都是无常；无常变化的都是苦；凡是苦的，都“不是我的”，“我不是这个”，“不是我的自我”，这就是我的见解。

那个外道说：凡任何已存在的、已被造作的，凡意志所生，缘起所生法，都是无常，无常变化的都是苦，你这样也是执著苦呀。

⁸ 比丘们！这里，某位沙门或婆罗门是推论者、考察者，他被推论影响、被自己辩才思察随行，这么说：真我与世界是常恒的、不孕的、如山顶站立的、如石柱状态住立的，那些众生流转、轮回、死、再生，然而那等同常恒的存在。（《长部》28 经）

给孤独长者说：非也非也，对我来讲，我通过正慧如实看到了这些因缘生法和灭法，了知无常故苦，但我也如实知道如何出离苦。

“他对‘所生起的只是苦的生起；所灭去的只是苦的灭去’（一事），不困惑、不怀疑，对于此，他的智慧是独立的，不依于他人。”

有正见的人如实看到了组成人的五蕴以及其因缘生、因缘灭，生灭是无常，无常故苦，苦不是我的。他体验到**“生起的只是苦的生起；灭去也只是苦的灭去”**。给孤独长者通过不染著苦，不把苦当作是他的，或他自己，所以能出离苦。心不染著方为究竟解脱，这就是正见。这是给孤独长者的亲身体验，因此对此没有疑惑，**他的智慧是独立的，也不依于他人。**

所以当一个人如实看到因缘生因缘灭，他对“我的自我”不采取任何立场，既然无我，何来我的立场？他看到所生起的只是苦的生起，所灭去的只是苦的灭去，他对此没有丝毫的困惑和怀疑。

而一般凡夫怎么看待事情呢？比如说瞋恨心生起了，我们就以为瞋恨心是我的，贪爱心生起，我们就以为贪爱心是我的，我的贪爱心，贪爱心就是我自己。所以对于一般凡夫，凡是生起的都是“我”的生起，都与“我”有关，那

是因为我们无明，还未发展智慧，所以不能如实知见。基于这个原因，有的行者第一次观到行法不断灭去，本来是一件值得庆贺的事，但是因为强烈的我执，反而感到很苦，没有给孤独长者那种出离苦，不染著苦的能力；当行者感到很苦的时候，又把这个苦当作是我的，继而苦上加苦。记得在缅甸时，有一位禅修者对我哭诉她体验到无我时的痛苦。本来见法时应该高兴，但是由于她的强烈我执，她反而觉得苦，然后又把这个苦当作是她自己，真是雪上加霜啊！

我记得自己有一次在修安般念，感觉一呼一吸就像没有间隔的生死过程，令人窒息，我多么想呼吸能够就此停止，不要继续，就像死后不必再重生一般。呼吸一生一灭的过程在我心中呈现出来的就是苦，苦到我坐不下去。第二天早上还要坐三个小时，同样觉得一呼一吸都是苦的现象。对这苦，我束手无策，也没有办法继续忍受这样剧烈的心的苦楚，怎么办呢？我不知道怎么解决自己面对的困境。突然间灵光闪现，想到舍利弗尊者的教诲：不要把苦当作是我的。

一想到这点——苦不是我的，苦也不是我自己，神奇的事发生了，吸呼恢复正常，一呼一吸没有苦了。思惟圣者的一句话，然后加以应用，马上就把这个困境解决掉了。我因此得到一个结论：当行者不再认为苦就是我的，或苦就是我自己，也就是说，把苦与自己分离，那苦便纯粹是

苦，只是一种现象罢了。你不执著于苦的话，你就不苦了，你就解脱苦了。所以不执著、不认同生起的现象为我，不管现象是好是坏，这才是修行的秘诀，才是正确的修行。

因此在禅修中，如果你体验的都是苦的话，也不要执著这个苦为我的，否则你熬不过去，也可能选择放弃。解决苦的方法很简单，就是不要把苦当作是我的，心不执取苦，苦就没有办法缠着你。观苦不是我的，就是把心与苦分离，你就会感到苦只是苦，只是一种现象，根本和“我”没有关系。所以如实体验到这一点的行者，他对“所生起的只是苦的生起、灭去的只是苦的灭去”，对这一点他没有任何的疑惑。简短地说：凡是生起的都是无常的，受无常压迫是苦的，而这个苦是没有办法受人操纵，所以苦也是无我。没有一个人在遭遇苦，苦只是一个现象，受无常压迫的一个现象，具足这样的的认知，就是正见。

“迦旃延！这个情形是正见。”

佛陀教导迦旃延说，是通过这样的方式而会有正见。



4. 缘起中道

“迦旃延！‘一切实有’，这是第一种极端；‘一切虚无’，这是第二种极端，迦旃延！不往这两个极端，如来处在中间说法：‘以无明为缘而有行；以行为缘而有识；以识为缘而有名色；以名色为缘而有六处；以六处为缘而有触；以触为缘而有受；以受为缘而有渴爱；以渴爱为缘而有取；以取为缘而有有；以有为缘而有生；以生为缘而老、死、愁、悲、苦、忧、绝望生成，这样是整个苦蕴的集起。”

我简要解释一下：“以无明为缘而有行”——我们是从过去的无明，造作业。“以行为缘而有识”——业产生了今

生的结生识。“以识为缘而有名色”——名色就是我们当下的五蕴，所以“缘于识，名色会生起”。⁹

有了五蕴以后，就会有眼耳鼻舌身意，叫六内处。有了眼耳鼻舌身意，我就可以看到有颜色的形体，耳朵就会听到声音，鼻子就会嗅到，舌头就会尝到，身体就会触到，意识就会想到。眼耳鼻舌身意，叫做六内处。色生香味触法，叫做六外处，加起来叫做十二处。有了这十二处就会有六内处和六外处的撞击——“触”。色尘会撞击眼根，声音会撞击耳根，味道到会撞击舌根等等，所以就会有“六触”。

缘于六触就会生起“受”。每一个触都会生起感受，有的是乐受，有的是苦受，有的是不苦不乐受。比如说别人称赞我们的声音撞击我们的耳根，我们就会生起乐受。别人诽谤我们的声音撞击到我们的耳根，我们就会生起苦受。如果是一个中性的声音，比如有一个声音叫到：“你来一下”，这个声音撞击到我们的耳根，会生起不苦不乐受。所以，每一种触都会生起三种受的其中之一。

有了受就会生起“爱”，特别是乐受，容易生起爱。比如说被人家称赞了，很喜欢、很执著这个称赞，恨不得他

⁹ 对于十二因缘的详细解说，请参考本书附录 4。

每天都在称赞我。这就是缘于受，爱生起。

“缘于取有生起”，有了爱就会生起“取”，取是更加强烈的爱，已经达到非得到不可的境地。比如，一位瘾君子，贪爱于毒品，到了不吸毒就活不下去的地步，因此会不择手段取得毒品，这就是缘强烈的爱（取）导致他造业以满足自己所需，这就是“有”的意思（业有），这是“以取为缘而有有”的例子。

造下的业会在生命流中流下业力，这个业力一旦成熟，它就会产生生命，“缘于取有生起”，当新的生命（五蕴）生起，就是叫做“生”。生是未来五蕴的生起，不是一个“人”的生起或“我”的生起。

有了五蕴生命以后，就会有“老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼”，如此生起了整堆的苦蕴。佛陀所解释的缘起十二支表面上是开显生死轮转的因缘结构，实际上是解释诸果如何依靠诸缘的聚合而生起，其中没有一个人或众生，应用人或众生来解释生死轮转只是方便法，属于世俗谛。

经文继续说：

“但就以无明的无余褪去与灭而有行灭；以行灭而有识灭；以识灭而有名色灭；以名色灭而有六处灭；以六处灭而有触灭；以触灭而有受灭；以受灭而有渴爱灭；以渴爱灭而有取灭；以取灭而有有灭；以有灭而有生灭；以生灭而老、死、愁、悲、苦、忧、绝望被灭，这样是这整个苦蕴的灭。”

我们现在来看看五蕴灭去的根本因缘。我们已经知道了五蕴产生的根本原因，是无明，无明是罪魁祸首。所以只要无明灭的话，我们就不会造业，行是造业的意思。当行者证到阿罗汉道果，他就是在根本上灭掉无明。所以当无明灭的话，就不会再造做贪爱于五蕴的“行”了。所以“无明灭则行灭”。当行灭掉以后，心识就不生起了。不生起识，就不会生起名色，所以“行灭则识灭，识灭则名色灭”。名色就是五蕴，所以五蕴就彻底的灭去了，这个就是五蕴灭去的根本因缘。名色或五蕴灭而有六处灭；以六处灭而有触灭；以触灭而有受灭；以受灭而有渴爱灭；以渴爱灭而有取灭；以取灭而有有灭；以有灭而有生灭；以生灭而老、死、愁、悲、苦、忧、绝望被灭，这样是这整个苦蕴的灭。

所以佛陀说：**此生故彼生，此灭故彼灭**。“此生”就是因为无明和爱欲的生起，就会生起的一连串的识、名色、

触、受等等。“此灭故彼灭”，当无明灭的时候，行、识、名色等都随之灭去。五蕴的灭去是因为维持它们的因缘已经灭去，这就是避开两个极端——实有和虚无的中道。

不管是“一切实有”，还是“一切虚无”，都是极端的见解。修行人要避开这两种极端，然后取缘起中道。所谓“缘起”，就是说：世界上没有独存性的事物，也没有常住不变的事物，一切都是因缘和合所生起。这也是中道。



结语：正见的树立

讲到这里，如果你发现自己的见解是带有实有的观念或虚无的观念，那你的见解就不能够代表佛陀的教法，做一个佛弟子或修行者必定要先树立正见。世间任何事物或现象，除了涅槃，都是因缘生因缘灭法，其中没有一个永恒的实质或“我”。实有的观念或虚无的观念是你自己想象出来的，或者是传统文化教育你的，这两种见解都不符合真理。

修行只要能够去掉虚假的我，就会一帆风顺，很快就见法了。不管心中生起什么烦恼，尝试观它为“无我...无我...”或“不是我...不是我...”或“因缘生法...因缘生法无

我...”。虽然不是每一次都可以体验到无我，至少这样的思惟是与法相应。体验到无我，凡事都是因缘生，因缘灭法，就没什么东西可以执著。所以禅宗一句话我很喜欢：“若无闲事挂心头，便是人间好时节”。心中再也没有什么牵挂了，那不是日日是好日吗！去到哪里都能随遇而安，无牵无挂。

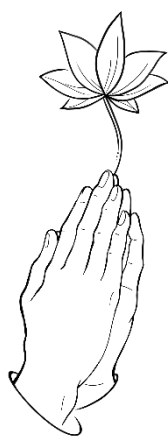
所以佛陀说：（见法的人）对“所生起的只是苦的生起，所灭去的只是苦的灭去”，他对这点完全没有疑惑，他对于这一点的了知不依赖于他人。为什么不依赖他人呢？因为他的认知是来自个人实修的经验。老师教导你方法，依照老师的教导，你自己实践，然后亲身体验过后，那便成为你自己的认知和内观智慧，你再也不需要依赖老师了，也不用依赖佛陀。所以须陀洹就可以自修了，因为方法是一样的，什么方法呢？无非是不断观五蕴的无常、苦、无我。不过如果有老师的从旁协助，行者可以快速突破，达到更高的境界。

通过如实知见，你就会去掉实有的观念和虚无的观念，不执取有“我的自我”的立场。当你去掉这两个站立在有“我的自我”的错误见解，你就会有正见了。什么正见呢？凡是生起的都是苦的生起，凡是灭去的都是苦的灭去，其中没有一个我，也没有一个人，没有你，没有他；生起、灭去和苦纯粹只是一个现象，缘于因缘而生的现象。

五蕴世间只是生灭法，心识是生灭法，你的想法也是生灭法，你的感受也是生灭法，身体的四界——地水火风也是生灭法，这些你在禅修中就可以亲自体验到。善戒祝福你早日体验五蕴的因缘生法和因缘灭法，凡是生起的都是苦的生起，凡是灭去的都是苦的灭去。

这部《迦旃延氏经》就讲完了。

Sādhū! Sādhū! Sādhū!



附录 1: 迦旃延氏经巴利原文

(SN.12.15. Kaccānagottasuttaṃ)

Sāvatthiyaṃ viharati. Atha kho āyasmā
kaccānagotto yena bhagavā tenupasaṅkami;
upasaṅkamtvā bhagavantam abhivādetvā ekamantaṃ
nisīdi. Ekamantaṃ nisinno kho āyasmā kaccānagotto
bhagavantam etadavoca– “sammādiṭṭhi
sammādiṭṭhī’ti, bhante, vuccati. Kittāvatā nu kho,
bhante, sammādiṭṭhi hotī’ti?

“Dvayanissito khvāyaṃ, kaccāna, loko
yebhuyyena– atthitañceva natthitañca.
Lokasamudayaṃ kho, kaccāna, yathābhūtaṃ
sammappaññāya passato yā loka natthitā sā na hoti.
Lokanirodhaṃ kho, kaccāna, yathābhūtaṃ
sammappaññāya passato yā loka atthitā sā na hoti.

Upayupādānābhinivesavinibandho khvāyaṃ,
kaccāna, loko yebhuyyena. Tañcāyaṃ upayupādānaṃ
cetaso adhiṭṭhānaṃ abhinivesānusayaṃ na upeti na

upādiyati nādhitṭhāti– ‘attā me’ti. ‘Dukkameva
uppajjamānaṃ uppajjati, dukkhaṃ nirujjhamānaṃ
nirujjhati’ti na kaṅkhati na vicikicchati aparapaccayā
ñāṇamevassa ettha hoti. Ettāvatā kho, kaccāna,
sammādiṭṭhi hoti.

“‘Sabbaṃ atthī’ti kho, kaccāna, ayameko anto.
‘Sabbaṃ natthī’ti ayaṃ dutiyo anto. Ete te, kaccāna,
ubho ante anupagamma majjhena tathāgato
dhammaṃ deseti– ‘avijjāpaccayā saṅkhārā;
saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ ...pe... evametassa
kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.
Avijjāya tveva asesavirāganirodhā saṅkhāranirodho;
saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho ...pe... evametassa
kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti’”ti.

相关经文：SN22.90 《阐陀经》，《杂阿含》262 经

附录 2: 闻思讨论题

1. 什么是“实有”与“虚无”？
2. “实有”与“实无”两个极端的观点是怎么来的？
3. 佛陀讲的正见是指什么？如何能树立这样的正见？
4. 为什么见道的人不会与其他人争论？其他人为什么喜欢与人争论？人会以哪些方式执取自己的见解呢？
5. 什么是缘起中道？

附录 3：经典摘录

为了让学员对正见有更多的了解，善戒在此摘录《中部 9 经：正见经》的一些篇章：

正见（一）：对不善与不善根的了知，对善与善根的了知

学友们！当圣弟子知道不善、知道不善根、知道善、知道善根，学友们！这个情形圣弟子有正见、直见、在诸法上具备不坏净，已到达这正法。

学友们！那么，什么是不善？什么是不善根？什么是善？什么是善根？

学友们！杀生是不善，未给予而取是不善，邪淫是不善，妄语是不善，离间语是不善，粗恶语是不善，杂秽语是不善，贪婪是不善，恶意是不善，邪见是不善，学友们！这被称为不善。

学友们！而什么是不善根？贪是不善根，瞋恚是不善根，愚痴是不善根，学友们！这被称为不善根。

学友们！而什么是善？戒绝杀生，戒绝未给予而取，戒绝邪淫，戒绝妄语，戒绝离间语，戒绝粗恶语，戒绝杂秽语，不贪婪，无恶意，正见是善，学友们！这被称为善。

学友们！而什么是善根？无贪是善根，无瞋恚是善根，无愚痴是善根，学友们！这被称为善根。

学友们！当圣弟子这样知道苦，这样知道苦集，这样知道苦灭，这样知道导向苦灭道迹，他舍断一切贪和瞋的睡眠烦恼，根绝“我是”的见与慢睡眠烦恼，通过断除无明，便会生起明（智慧），如此他当生得到苦的息灭。学友们！这个情形圣弟子也是具有正见、有正直之见、在诸法上具备不动摇的信心，已到达这正法。

正见（二）：对四圣谛的了知

学友们！当圣弟子知道苦、知道苦集、知道苦灭、知道导向苦灭道迹，学友们！这个情形圣弟子有正见、直见、在诸法上具备不坏净，已到达这正法。

学友们！那么，什么是苦？什么是苦集？什么是苦灭？什么是导向苦灭道迹？生是苦，老也是苦，死也是苦，愁、悲、苦、忧、绝望也是苦，与不爱的结合也是苦，与所爱的别离也是苦，得不到想要的，那也是苦。简要地说：五取蕴是苦，学友们！这被称为苦。

学友们！而什么是苦集？凡导致再生的、与欢喜及贪俱行的、到处欢喜的渴爱，即：欲爱、有爱、无有爱，学友们！这被称为苦集。

学友们！而什么是苦灭？就是那个渴爱的无余褪去与灭、舍弃、断念、解脱、无执，学友们！这被称为苦灭。

学友们！而什么是导向苦灭道迹？就是这八支圣道，即：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定，学友们！这被称为导向苦灭道迹¹⁰。

学友们！当圣弟子这样知道苦，这样知道苦集，这样知道苦灭，这样知道导向苦灭道迹，他舍断一切贪和瞋的随眠烦恼，根绝“我是”的见与慢随眠烦恼，通过断除无明，便会生起明（智慧），如此他当生得到苦的息灭。学友们！这个情形圣弟子也是具有正见、有正直之见、在诸法上具备不动摇的信心，已到达这正法。

¹⁰ 四圣谛的关系也是因果关系：苦是果，苦集是因；苦灭是果，导向苦灭道迹的八圣道是因。

附录 4：十二因缘开示文字稿

本附录基于善戒法师 2009 年于台湾的佛法开示整理，开示中详细解说了十二个缘起支的运作，作为本书第七章“缘起法”部分的补充学习资料。

1. 十二因缘概论

今天要为大众开示的是十二因缘（或缘起），即生死流转的过程。

生死是我们的人生大事，我们一定会想要了解，众生的生命是如何开始，如何结束，最后这个轮回流转的过程又是如何被切断的。我会先解释整个生死流转的过程，最后再来看看要如何切断，因为切断是非常重要的。

世俗谛与究竟谛

十二因缘解释的是，众生如何在轮回中随着因缘和合，从一世流转到另外一世。但这个解释本身只是世俗谛；从究竟谛上来讲，是没有众生的。不仅十二因缘，世间的一切法，我们都要从两个角度来看，一个是世俗谛，另一个是究竟谛。名、色、五蕴、六根、六尘，这些都叫做究

竟谛。而世俗谛，则是众生，男人、女人、山、海洋、电脑……。我们学佛的人，如果只从世俗谛的角度来看待世间事，执著会每一天都在增长，我见（有身见）也会每一天都在增长，长此以往，还谈何解脱生死轮回呢？那是不可能的。

但是，生活在人世间，如果你不用你、我、他、男人、女人、太太、孩子来指向这一个个具体的人，如果你把一切都当成名色，你说“名色，你过来”，谁知道你在叫谁呢？想必生活会变得一片混乱。所以，我们还是需要运用世俗谛，来便于大家相互沟通。但在意识里，我们要超越世俗谛，这样才可能慢慢地趣向解脱之道，这点非常重要。整个阿毗达摩都围绕究竟谛展开，并让你看清楚世俗谛到底包含了什么。十二因缘也是一样。我们讲众生生死轮回，众生也只是一个世俗谛罢了。比如无明缘行，无明哪里是众生呢，无明只是一个心所。行，也只是一个心所。所以哪里有众生呢，是没有众生的，“众生”的说法只是为了便于大家更好地理解生死流转的过程而已。

十二因缘的原则

那么十二因缘遵循的原则是什么呢？就是：

此生故彼生，此有故彼有，此无故彼无，此灭故彼灭。

因为这个生起，所以那个生起。因为无明生起，行生起。因为无明灭，行灭。这个叫因缘法。世间一切都是因缘法。树为什么会生长？有种子，有阳光，有雨水，因缘具足，它就生长了。同样的，十二缘起也是这样，因缘具足，所以生出这个心法，那个名法。因灭了的话，它的果也跟着灭了。所以，众生之所以会生起，是无明的关系。当无明灭的时候，众生也跟着灭了。我们要用因缘法来了解十二因缘。

有一天，阿难尊者在禅修时观想十二因缘，他发现十二因缘在他的心中显得非常地清晰。他很高兴，下座后便前去礼敬世尊，并说：“世尊，十二因缘本是非常深奥，非常殊胜的，但在我的心流里，却显得十分地清楚。”世尊佛陀是怎么回答他的呢？佛陀说：

“阿难，你不要这么说，千万不要这么说。十二因缘是非常深奥，也是非常殊胜的。众生就是因为不能够了知十二因缘，所以像一束缠绕在一起的丝线，纠缠着，找不到头，找不到尾。就是因为不能够了知十二因缘，所以众生无法解脱四恶道之轮回。”

——《长部》15 经

所以，如果你想解脱四恶道的轮回，或者解脱整个轮回，你一定要了解十二因缘。但十二因缘是非常深奥，非常殊胜的，难于被理解。

2. 解析十二因缘

据我了解，如今台湾的学佛之人，佛学基础是非常好的。所以，我想你们一定都了解十二因缘的十二支：无明缘行，行缘识，识缘明色，明色缘六入（或六处），六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老、死、愁、悲、苦、忧、恼，如此生起整堆的苦蕴。缘起十二支都是苦，“蕴”就是堆的意思，所以生起了整堆的苦。这就是十二因缘的前转。

什么是无明

我们先来看第一个，无明。什么是无明呢？佛陀在《增支部》中讲得非常清楚，无明就是不知四圣谛，不知四圣谛就叫做无明。四圣谛的苦、集、灭、道，大家要知道。无明的第一个含义就是不知苦谛。什么是苦谛？生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得等等。但佛陀又讲到：总之，五取蕴是苦。最后一点才是最重要。生老病死每个人都要体验，但是有的人，老他不会痛苦，病他也不痛苦，真正最痛苦的，就是执著、黏着于五蕴。其实无明有两个意思，一个是盲目，不知四圣谛，看不到苦；第二个意思是不但不知，还错知，这就更加严重了。

让我们先来看看无明如何不知苦谛，不知执著五蕴

是苦。五蕴大家都知道——色、受、想、行、识。五蕴构成生命，五蕴就是众生，众生就是五蕴。众生是世俗谛，五蕴是究竟谛。又或者从阿毗达摩的角度来说，五蕴和名色是同一个意思。无明不知五蕴是苦。那为什么说五蕴是苦呢？因为无常。色受想行识，其中色是身体，身体是无常的，会老，会死，会病，所以是苦；感受，乐受也好，苦受也好，我们没有办法捉住它，它随因缘变化，也是无常的，所以是苦；我们的想、行、识也是无常的，所以也都是苦，但无明不知道无常、不知道苦。更重要的是，无明不仅不知道五蕴是苦、执取五蕴更苦，还错知，执取这个生命、这个五蕴是快乐的。也正因如此，我们才会在每每做了善业之后，去祈求，去祈祷，去许愿，我们期待一个新的生命，新的五蕴，愿我下一世出生在天堂，愿我下一世成为出家众，愿我下一世出生在富有之家，出生在有佛教的地方等等。无明不但不知五取蕴是苦，还错知五取蕴是乐的。因为错知五取蕴是乐，才会去追求新的生命。这就是无明的第一个：不知苦谛。

无明每个人都有，但千万不要把无明当做是你，它不是一个人，只是一个心所，一个心愚痴的状态。

无明第二个含义是不知集谛。集，就是痛苦的来源。什么是痛苦的来源呢？是执著或贪爱。如果我们连痛苦是怎么来的都不知道，又谈何断苦呢。无明不但不知道执著五蕴是痛苦的，还错知执著能带来快乐。所以，你执著

你的孩子，执著你的家庭，执著你的财产，执著你的容貌，执著你的身体，执著你的知识，执著你的感受，执著你的身心，执著你所有的一切，内在的，外在的，以为执著带来快乐，殊不知这一切都是痛苦的来源。你们没有意识到，自己执著的这一切都是变化无常的。你的孩子会长大，终有一天会离开你，你的爱人也可能会背叛你，或是意外死亡离开你，你所拥有的财富也有可能在某一天灰飞烟灭，就连跟了你五十年的身体，也会生病最终弃你而去……。如果你的心中对亲爱的人（或事物）产生这么强烈的执著的话，当一切起变化的时候，你一定会非常痛苦。所以你一定要学会思惟无常，克制自己放任的情感。要断苦，要先断它的因，因一断，它的果也就断了。此生故彼生，此无故彼无。因灭了，苦也跟着灭。佛教的这一点是最殊胜的。所以活在人世间，面对人生的快乐和痛苦，要找出它的因，你才是个睿智的人。简短地说，无明不但不知执著是痛苦的来源，反而错知执著是快乐的来源。这就是无明第二个含义：不知集谛。

无明第三个含义是不知灭谛。灭谛是贪爱的止息。我们都知道贪爱是痛苦的来源，所以，贪爱的止息就是一切痛苦的止息，成为快乐的来源。贪爱的止息也叫做涅槃。涅槃有很多解释。一种是贪瞋痴的止息，另外一种为名色的止息、断灭。为什么名色的止息是快乐的，而名色在轮回流转是痛苦的呢？这是个很值得探讨的问题。

佛陀说：“凡是生起的东西，都是痛苦的。”为什么呢？因为它会灭去。快乐生起了，转瞬即逝。这是因为一切有为法都是无常的。凡是生起的东西，它的本质都遵循无常的自然法则，都会灭去。受生灭无常压迫，所以才是痛苦。涅槃刚好相反，涅槃是不生不灭。不会生，自然就不会灭。所以涅槃是永恒的快乐，这种快乐不是众生存在的快乐，是一种不生不灭的快乐。无明不知道不生不灭的涅槃是快乐的，还错知这个灭谛，认为涅槃是出生在净土，出生在极乐世界，或者像印度教认为的那样出生在梵天，天神合一，才是快乐。殊不知只要有出生，不管你是出生在净土，极乐世界，还是梵天，就会有灭。所以佛陀说，我所宣示的法，只是苦和苦的止息罢了。每个生起，只要会灭，都是苦。只有不生不灭才是最快乐的境界。无明不但不知不生不灭是最快乐的境界，反而以为要出生在某一个地方，净土、极乐世界、梵天、无色界、最高的非想非非想，才是最快乐的。这是无明的第三个含义：不知灭谛。

无明的第四个含义，不知道谛。什么是道谛？八正道。道谛就是灭苦的道路。无明不但不知灭苦的道路是八正道，还错知并追崇一些并不能真正灭苦的其它修行方法。比如在印度，要宰杀动物来祭奉；还有以为跪拜，念经，忏悔就能带来解脱……。总之，各种法门层出不穷。无明不但不知道八正道——戒定慧的修习是朝向解脱痛苦的道路，还错知其它法门为最究竟的解脱之道。这就是无明了。

无明缘行

那么，无明怎么缘行呢？这是很重要的一个环节。根据经藏的解释，无明是不知四圣谛，根据阿毗达摩的解释，无明是不知因缘果报，不知十二因缘等。今天我们就只讲不知四圣谛就好了。无明不但不知，反而错知四圣谛。就是因为不知跟错知的关系，造了很多的业，这就是无明缘行。

什么是行？行，有三个意思。第一个，非福行。非福行就是所有的不善业。身体的有三种，杀生、邪淫、偷盗；嘴巴的有四种，恶口、两舌、绮语和妄语；意念的有三种，贪婪、瞋、持有邪见。这十种不善的身口意，叫做非福行。第二个，福行。跟非福行相反，所有善的身口意，不杀生，不偷盗，不邪淫，不恶口，不妄语等等，都叫做福行。根据阿毗达摩的解释，色界禅，初禅，二禅，三禅，四禅，也是福行。第三个，不动行。不动行就是无色界善业，空无边处禅，识无边处禅，无所有处禅，非想非非想处禅等禅定，叫做不动行。

那么，无明怎么缘行呢？很多人解释了无明是什么，行是什么，但却没有把它们联系起来去解释，无明到底怎么缘行呢？比如说，你不知道五取蕴是苦，还错知它是乐，并想追求五蕴带来的乐，但乐它并不会自己来，所以你一定要行动造业，造身体的业、口的业、意念的业，快乐才

会来。无明不知道朝向灭苦的道路是八正道，他们以为宰杀供奉，膜拜神明就能得以解脱，所以他们会去宰杀动物，宰杀就是杀生，杀生就是行，这就是无明缘行。

我们继续解释无明是怎样缘行的。第一个，无明不知苦谛，不知五取蕴是苦，还错知五取蕴是乐的。因此，为了得到五蕴，你肯定要去造业。为了出生在天上，成为天神，你会去布施，持戒，禅修，然后许愿，愿我这个功德，帮我解脱人类的痛苦，往生天道。所以，无明缘行，就是这个意思。

第二个，无明不知集谛，不知执著是痛苦的来源，还错知执著是快乐的来源。所以你执著于感官的享受，误以为五官的享受才是快乐的来源。于是，你每天忙着用眼睛去看迷人的，用耳朵去听好的，用思想去想让你快乐的，这些其实都是造业，不管是好的业，还是不好的业。

第三个，无明不知灭谛，无明不知道灭谛是不生不死，涅槃的境界，还错知出生在净土、极乐世界、梵天是快乐的。所以就会去跪拜、念经、祈愿往生净土，或者是去禅修，修止禅，进入初禅、二禅、三禅、四禅，期望能够往生梵天界，以为梵天界是永恒存在。这些不动行，也都是业。这个就是无明缘行了。

行缘识

下面进入缘起第二个链接，无明缘行，行缘识。行怎么缘识，很多人都不清楚，不明白。行，就是业。所有的善业跟恶业，一旦造下来，都会留下一种潜能。这种潜能，就是业力。就好比你把一个球丢向墙壁，结果会怎样？它一定会弹回来。这种力道就是潜能。你丢皮球，它弹回来，这也是业。它告诉你，每一种行为，都有它的反应。科学这么讲，佛教也是这么讲。所以，每一种业，一旦造下来，都会留下它的潜能，留下它的业力。这个业力是潜伏在每个人的生命流里面的。因缘如果没有成熟，它会一直潜伏着。等到因缘成熟，它才会开花结果，产生果报。如果你有种过地，就应该非常了解。把一粒种子撒在土地上，如果没有充分的雨水、阳光、照顾，它是不会开花结果的，因为因缘不具足。同样的，每一个业力，要产生它的果报，也要等待因缘具足。

我们已经知道，每一个行，每一个业，一旦造下来，就会在生命流里留下业力。但更重要的是，我们要知道，当一个人要往生的时候，不管是今生，还是过去世，还是很多漫长的过去世，所造下的业都是不会消灭的。业障一旦造下，是不能消的，也绝不是你诵经拜佛禅修就能消除的。在我们临终的时候，我们有过去世所造的千千万万的业，善业，恶业，刚好其中一个业，因缘成熟，它会现出一种相。相有三种，一个叫业，一个叫业相，一个叫趣相。

如果他过去布施过食物给出家众，正好这个善业成熟，此时看到自己在布施，画面如同看电影一样，这个就叫做业。如果他过去时常供花给佛，那么当这个业成熟，他临终时看到花，自己每次供的玫瑰花，这个叫做业相。业相就是造业时用的工具。比如一个屠夫每日用刀杀猪，当他往生的时候这个恶业成熟，他看到刀，这个也叫做业相。不管是善业，还是恶业，造业时所用的工具，我们都叫做业相。另外一种叫做趣相。一生从事宰杀的屠夫，在临终时，他看到地狱之火冒上来，这种就叫做趣相。趣相就是指示他要往生的地方。所以除了阿罗汉之外每一个人，在临终的时候，他过去漫长轮回中的其中一个业，不管是善的，还是恶的，都会成熟，而呈现为三种相其中的一种。

为了更好地理解，我们再看一个例子。比如说一个人临终时看到的是花，因为他每天供花给佛，所以这个花在他临终的时候呈现了，看到这个花后他就往生了。那这个花，这个善业，为什么在这时呈现呢？是因为这个善业因缘已经具足了，要开始产生它的果报了，所以在临终的时候它才会呈现出来。因缘不具足，是不会产生果报，也不会呈现的。所以，当他看到一朵花过后就往生了，也就是说这个业快要成熟了，即将产生它的果报，下一世会出生为人了。根据阿毗达摩，心识是一个刹那生起，一个刹那灭去的。刹那生刹那灭，刹那灭的一个心识又会生起另外一个心识。生起灭去，生起灭去，心识就像河流一般流逝。死亡也是一个心识，叫做死亡识。死亡识生起过后，紧接

下来，会没有间隔地生起下一个心识。根据北传、藏传佛教的说法，我们有中阴身。但根据南传上座部阿毗达摩的讲法，是没有中阴身的。死亡识一结束，结生识生起，就是新的一生了，新的生命马上就在母胎中开始了。这个结生识之所以会产生，正是因为刚才那个善业成熟所产生的果报。因为是善业，所以结生识产生了，新的意识就产生了，于是他出生为人。如果你们对这方面感兴趣，可以读更多相关的书籍去深入了解和思考。

常见、断见与中道

刚才我们讲到结生识，结生识之所以会生起，是因缘和合的关系，是善业成熟带来的果报。就像上面的这个例子，这个人每次供花给佛像，这个善业在他临终时成熟，所以产生了他新的一生，叫做结生识。我们说的行缘识，就是这个意思。行缘识，行就是业。识呢，并不只是结生识，还有接着下来生起的眼识、鼻识、舌识等，它们都是前世造业所产生的果报。这里，我们再讲一下结生识。新的一生，新的心识叫做结生识，在母胎中就开始了。那问题就来了，我们是否可以说，这个结生识，这个新的一生，是过去的灵魂飘过来的呢？因为我们总是相信有灵魂的。答案是不可以。如果有人认为，这个新的结生识是过去世飘过来的灵魂，这种叫做常见，是一种邪见。另外一个问题又来了，这个结生识，既然不是过去世飘过来的灵魂，

那它跟过去是完全没有关系的，可以这么说吗？答案也是不可以。如果有人认为，这个结生识是新的生命，跟过去是完全没有关系的，这是断见，也是邪见的一种。所以，佛陀他避开这两种邪见，常见跟断见，宣称无明缘行，行缘识，这叫做中道。中道没有堕入常见，也没有堕入断见，只是跟你讲解因缘生法。因为无明生起，所以造业，因为造业，留下业力，所以生起了新的一个心识，叫做结生识。“无明缘行，行缘识。”

如果说结生识，既不是过去灵魂飘过来的，又不能说跟过去没有关系，那要怎么去理解它呢？经典中给了很多例子。设想下，当你来到一个山谷，你大声喊“阿猫”，会不会有回音？回音又会是什么呢？我们很肯定，回音一定也是“阿猫”，它不会变成阿狗。但是这个回音跟你原本喊出来的声音是一样的吗？不一样，因为过去的你跟现在的你是不一样的。但是，如果你压根儿就没喊“阿猫”这个声音，那个回音会不会产生呢？肯定不会，因为回音是依靠这个原本的声音才产生的，所以回音跟原本的声音有关系，但又不是原本的声音。同样的，结生识要这样去理解。又譬如说，有一盏油灯，现在亮着。你需要把另一支蜡烛点亮，所以你就借用这个燃着的、这个亮着的油灯，把蜡烛引燃，这样蜡烛也有光了。那我们是否可以说这个蜡烛的光跟这个油灯的光是一模一样的？肯定不可以。但如果没有借着这个油灯，蜡烛的光也根本燃不起来，对吗？结生识也一样，它并不是过去的你，但它又跟过去

的你有关系。这就叫中道了。

识缘名色，名色缘六入

无明缘行，行缘识，识缘名色。这个识，就是结生识、也是果报识。我们说第一个心识是结生识，然后接下来慢慢地，在母胎里就有眼识、耳识、鼻识了。名呢，就是跟这个结生识一同生起的心所如受心所、想心所、触心所等。结生识和相应的心所就叫做名。

那个是什么呢？在结生识生起的时候，根据阿毗达摩，一共有三十种色法同时产生。第一个叫做身十法聚；第二个叫做性根十法聚，在结生识生起的那一刻，性根，也就是男女性别，就已经被确定了；最后一个叫做心十法聚，或心所依处十法聚，是结生识依止的色法。这三十种色法都要依靠四大才能生起，所以，若简短地说，色指的是地、水、火、风，四大元素。当结生识生起的时候，缘于这个结生识，名——也就是相应的心所，和相应的色（四大）就同时产生了，这叫做识缘名色。我们看这个结生识里有心，有心所，有色法，这些都是究竟谛。但如果从世俗谛上来讲，我们会说一个生命开始了，一个生命产生了，一个婴孩诞生了，那个是世俗谛的说法。究竟存在的是心所，名，以及色法（究竟谛）。

名色缘六入。六入，大家都知道是眼、耳、鼻、舌、

身、意。有时我们也叫六处，眼处或者眼根，耳处、鼻处、舌处、身处、意处。有名，有色（四大元素地水火风），才能生起六入。

六入缘触

名色缘六入，六入缘触。六入缘触，这个是很重要的链接。什么叫触呢？触又分为六种，眼触、鼻触、耳触、舌触、身触、意触。眼触就是我们的眼睛、色尘和眼识三者的集合，这三者集合在一起叫做触。触未必是身体的触，它只是一个心所。比如说，当你看到一个人吃酸梅，你并没有吃，但你的唾液可能就已经开始分泌了。这就是触，它是个心所，并不是身体真正地接触到才是触。触又分为六种，眼触、鼻触、耳触、舌触、身触、意触。当色尘撞击到眼根，然后产生眼识，这三者的集合叫做眼触；声音、耳根和耳识的集合叫做耳触；鼻根、味和鼻识的集合叫做鼻触；舌根、味和舌识的集合叫做舌触；身根是全身的，身根、触（这里是接触的触），和身识的集合叫做身触。你想东西时，心所、意处和意识的集合叫做意触。那还有什么触呢？触，就是地、火、风三个，四大里面的三个。地大、火大、风大，就叫做触。你现在你摸一下你的桌子，你感到什么？硬的，这就是触了，这个叫地大。你感到冰冰的，这是什么？火大。那你摇摇你的手，动一下，这个是风大，也叫触。

触缘受，受缘爱

缘于触，生起受。既然触有六种，受也有六种。眼触生受，耳触生受，鼻触生受，舌触生受，身触生受，意触生受。这六种受呢，又可以再来细分为十八中受。以眼触生受为例，你的眼睛看到漂亮的色尘，会产生乐受；看到不漂亮的色尘，会产生苦受。看到既不漂亮也不难看的色尘，自然会产生不苦不乐受了。所以每一个眼触就有三种受了：乐受，苦受，不苦不乐受。耳朵也是同样，听到他人赞美你的话，生起的是乐受，飘飘然。听到他人毁谤你，批评你，生起的是苦受。听到无关痛痒的话，生起了不苦不了受。所以每一个耳触也有三种受。以此推理，鼻触、舌触、身触也都有三种受。意触也同样，当心中想到好的，想到你的爱人、孩子时，乐受；想到憎恨的人，苦受；想到云淡风轻的过往，不苦不乐受。所以，受可以细分为十八种受。由触生受，这是非常重要的阶段，因为它导致贪爱的生起。

当你的眼睛触到一个漂亮的所缘，生起了乐受。此时，我们心中的第一个反应是什么？是快点抓住它！不要让乐受溜走！这是什么反应呢？是贪爱。所以，触缘受，受缘爱。乐受生起了，于是爱跟着生起。为了得到所爱，便想努力地抓住它。的确，乐受产生爱我们非常容易理解，可是苦受怎么产生爱呢？当苦受产生的时候，我们就只想推开它，排斥它，让它消失，我们只想要好的东西回来，

我们只想要以前好的体验再回来，这个就是爱。当你体验苦受的时候，你排斥它，你只想回到以前快乐的那个时候，所以苦受也会勾起爱，是这样来理解的。痛苦的时候，你想要摆脱那个痛苦，想要你贪爱的乐受再回来，这个就是苦受生爱了。乐受生爱，苦受生爱，不苦不乐受也会生爱。有时候不苦不乐受是一种淡淡的幽静，很平静，很祥和，也容易产生爱。进入第四禅有个叫捨的，捨本身并没有很多快乐，但是也会产生爱，产生执著。所以不管是乐受、苦受、不苦不乐受，都会产生爱。缘于受爱生起，这个阶段很重要。

爱缘取，取缘有，有缘生死

缘于爱，取生起。爱和取有什么分别呢？取是更加强烈的爱。举例来说，就像一个小偷看到他想要的东西，于是伸出手，这个伸出手的动作叫爱。牢牢地握住那个物品，不愿放弃这个就叫取了，取是比较强烈的贪爱。

取其实有分四种，在这里我们不作讨论。下面这个例子，就让我们来看看如何从触到受，到爱，再到取的。当男人第一眼看到一个漂亮女人，漂亮女人这个色尘撞击到他的眼根，生起了什么？眼触。因为所缘是漂亮的，所以眼触会生起乐受，乐受生起后，心会贪爱它。贪爱会演变成强烈的执取，非得到她不可，这就是取。这漂亮的女人不会白白送上门，你自然会想各种办法拼命去追求，

不然怎么追得到呢。你可能送花，用尽甜言蜜语的各种取悦方法，这就是造业了，也就是业有，所以说缘于取，有生起。缘于受，爱生起。缘于爱，你想得到，这个就叫取。想得到，你就要造业，所以缘于取，有生起，有就是业。嘴巴造业，身体造业，意念想要得到她也造业。所有的业，一旦造下来，会留下业力或者潜能。当这个业力成熟，就会产生新的生命。所以，缘于取，有生起。缘于有，生生起。生就是新的生命，新的名色，新的五蕴又开始生起了。有生必有老、必有死，所以缘于生，老、死等生起。在生和死中间，又有很多忧、愁、苦、悲、恼等等，如此生起了整堆的痛苦，整堆的苦蕴。如果过完这一世，无明和爱欲还没有被斩除，死后依然还会再生。所以，只要无明和爱欲这两个轮回的根本没有被斩除的话，生命就会像车轮这样一直旋转，一直无止境地流转下去。这，就是整个生死轮回的过程了。

3. 如何切断十二因缘

现在我们要进入最重要的阶段，看看这个生死轮回的过程要怎么切断。如果是你，你认为哪一个结构最重要，你又会从什么地方开始切入呢？是触，受，还是爱？即便你知道从哪里切入，但是你不会切，也没有那把利刀来切，那又怎么办呢？

观触与观受

在引经据典之前，我想先分享一下我个人的修行方法。我们可以先从触切入。当我们的眼睛看到一个漂亮的东西，触就产生了。要怎么切掉这个触呢？我们可以观无常，观它无常、无常，但要切断触是很不容易的，因为它太快了。由触生受的过程是很快的，当你要观触无常时，你的乐受已经生起了，所以切断触好像不太实际。

没关系，我们可以从受切入。心中生起乐受是一定知道的，因为它很明显。所以，当心中生起乐受的时候，为了不让这个乐受延续到爱，我们一定要先切断这个乐受。怎么切呢？有两个方法，第一个——提起正念。佛陀在《四念处》的受念处，也这么教导：“心中生起了乐受，了知心中生起乐受；心中生起苦受，了知心中生起苦受；心中生起不苦不乐受，了知心中生起不苦不乐受。”如果你连乐受生起都不知道，爱就跟着来了；如果你连苦受生起都不知道，瞋恨就跟着来了；如果你连不苦不乐受生起都不知道，无明就跟着来了。所以第一个就是要有正念，正念就是警觉的心。心中生起的一切你都很警觉，知道它生起，知道它灭去，这个叫做正念。只有保持正念，你才知道受生起了，你才可以看着它。

受缘爱，我们知道乐受生起会带来爱，而爱就是轮回的根本，痛苦的来源。所以乐受生起的时候，我们要斩断

这个乐受，要马上观乐受无常，你的心就要作意它——乐受是无常的，是无常的，然后再加一句，乐受是因缘法，因缘法。佛陀讲一切有因必有果，这个乐受是不会莫名其妙生起的，那它是怎么生起的呢？我们自己稍加审查追究就会知道，是因为眼睛触到漂亮的色尘，才会生起这个乐受，所以这个乐受是因缘法。既然它是因缘法，那它肯定不是我，也非我所有。这样去想，就是如理思惟。

所以第二个方法就是如理作意的智慧。首先，我们要作意乐受无常。为什么它无常呢？因为它是靠因缘生起的东西，因缘灭去，它就跟着灭去了。其次，我们要作意思惟它是因缘法。因缘法并不是我，也不是我所有。只有我可以主宰的东西，才叫我、我所有。这个因缘法并不是我可以主宰的东西，因缘具足它生起，因缘消灭它就灭去，不能叫我、我所有。

所以第一我们要观想，乐受无常，第二我们要去思考它是因缘法，我不是乐受，乐受也不是我，也非我所有。当这样如理思惟，观乐受不是我、我不是乐受，再加上无常的话，我们的意识、我们的心流里就不会去执著它了，这是非常重要的一个点。

我们为什么会执著于乐受呢？因为我们认为乐受是永恒的，是我，是我的，于是马上就产生很强的执著。但如果我们现在去观它为无常的，是因缘法，不是我，不是

我的。你的下意识就会叫你放下的，因为非我所有的东西，强求的话只会带来痛苦。这种叫做如理思惟，非常重要。

油灯和燃料的譬喻

佛陀在相应部的一篇经文中这么说：当你的心被爱欲污染了，心中生起了贪爱，或者当你心中在思索一样东西，心一直被它纠缠着。你要知道爱欲产生了，如果被这样纠缠着还不知道爱欲产生，这就是完全没有正念了。那这时你要怎么做呢？在《相应部》佛陀这么讲，在那时刻，你就要观，你要有无常观、生灭观、无欲观、止息观。你要观这个贪爱无常，贪爱会止息；因缘观，贪爱是因缘法；无欲，没有欲望，无欲观。佛陀说，当你这样观的时候，你那个贪爱就会消失。佛陀又给了一个油灯的譬喻，这个譬喻我希望你们能牢牢记住，因为它真的是非常地好用，对我们修行非常有帮助。一盏油灯，为什么会亮着呢？因为有燃料，有油，所以它能一直一直地燃烧着。当每一次贪爱生起的时候，如果你没有观无常、苦、无我、因缘法，贪爱每一次都会加强。那个油灯就是你的贪爱。为什么油灯会燃烧，是因为有贪爱、有燃料。如果你每一次都做无常观、无欲观、止息观、生灭观的话，也就是没有往油灯里再加燃料，贪爱生起，你这样观了，它就止息了。同样的，那盏油灯如果你没有继续加燃料的话，它每天在燃烧，烧到一个时刻它会不会灭掉？会不会完全止息？肯定会，

完全止息就是你解脱轮回了。所以佛陀的意思就是说，当贪爱生起，如果你不起无常观、无欲观、因缘观、生灭观去观它，你就是在加燃料，贪爱就会加强。如果每一次你都不观，就意味着你一直在加燃料，每一次都在加燃料，那这盏灯何时才会止息呢？恐怕是没有机会，没有尽头了，它永远都在燃烧。

现在，灯在燃烧，我们也在燃烧，被贪爱燃烧着。心中不断生起新的贪爱，眼睛看到生起的贪爱，耳朵听到生起的贪爱，鼻子嗅到生起的贪爱，舌头尝到生起的贪爱，身体触到生起的贪爱，意念想到生起的贪爱。贪爱生起的时候，如果我们每一次都有正念加上智慧，如理作意去观它生灭无常、因缘法的话，我们就没有在加燃料，贪爱也就止息了。止息那一刻就是说，你没有再往燃烧的灯加入新的燃料。所以，每一次你的观，就意味着每一次你都不加入燃料，这一盏灯到最后是一定会灭的，因为你没有给它加入任何新的燃料。这篇佛陀的经文给了我很大的启示。所以，禅修并不一定非得要到缅甸、泰国、斯里兰卡去才行。在生活中，如果我们能保持正念，在任何贪、瞋、妒忌、吝啬等等生起的当下，就马上就观它，我们的烦恼在当下就灭掉了。所以，第一要有正念，第二要如理作意，也就是观生灭无常，因缘法，非我所有。我们要记住，烦恼就是要在当下灭，然后另外生起，又在当下灭，灭到最后所有烦恼都灭尽了。千万不要在日常生活中累积很多的烦恼，然后期望等到禅修营，再一个一个地灭它。禅修

不是这样的，修行也不是这样的。当下生起的烦恼当下灭掉，这才是修行。如果你在日常生活的每一个当下累积了这么多的烦恼，去禅修营时整个人都已经被烦恼包围着了，心都完全定不下来，你要怎么灭呢？所以修行就在当下。当下生起的贪瞋痴，当下生起的所有烦恼，你就在当下灭掉它。

刹那刹那之修行

我们千万要记得，修行是每一个当下。每一个不善心的生起，就是你修行的时候了。佛陀讲得很简单，就是观无常、苦、无我。你们可能会有困惑，为什么我观乐受无常无常，乐受并没有消失？试想一个孩子学习走路，他是一生下来就会走的，还是通过坐、卧、爬、尝试并跌倒很多次才学会的？修行也是这样，第一次观，乐受没有消失也没有关系，至少我们知道它没有加强。第二次再来，接着再观无常、无常，它可能还是没有消失，第三次，第十次，第一百次，第一千次，到第一万次的时候，你就知道了，乐受可能一观马上就消失了。到了最后根本不用观，乐受生起马上就知道它无常了，也不需要再作意无常，因为它的生起你已经观了一万次的了，而且当你真正体验到它是无常的时候，你就不会再执著了。不管乐受也好，苦受也好，不苦不乐受也好，一生起你就知道它只是因缘法，你就知道它是无常，所以你的下意识里面你就不会去执

著它。整个修行我们要到达的终点就是不执著。为什么会不执著？因为你已经看透，看透世间法都是无常、苦、无我的。它一生起就灭去，一生起就灭去，你抓都抓不住，还谈什么执著？所以修行最后的终点也叫做“放下”。修行不是很难，但是要有正念是不容易的，正念跟智慧是要培育的。要放一点精进力去培育，有精进才会产生正念，有正念才会有智慧，由精进产生正念，产生正定，才会产生智慧。

所以要切断，你可以从触开始，观触无常、苦、无我。如果它延伸到了受，生起了受，没关系，就再观受，无常、苦、无我。如果还是不行，生起了爱，我们就再观爱无常、苦、无我。爱再观不过，就到取了，就要开始造业了。业一旦造下去，留下潜能，留下业力，你就准备有新的来生。生起的各种受，相对于触，比较容易观，特别是乐受苦受很明显，很容易就可以感觉到。乐受也好，苦受也好，不苦不乐受也好，你就观它无常、苦、无我。刚开始你可能没有办法看到它是真的无常，也有可能要花比较长的时间。其实在我们的生命中，我们已经体验过很多的无常了。回想你小学成绩榜上有名，运动会比赛拿到名次的时候，那些儿时的快乐还在不在？不在了，早都消失了。谈恋爱的时候多么甜蜜，结婚两个月过后，可能一切都改变了，甜蜜期过后又可能是痛苦期，斗争期等等。这些都是无常的东西，只是我们在体验无常的时候，并没有作意它无常、无常、无常，正因为没有这样的如理作意，所以“无常想”

没有进入我们的心流里面。我们白白浪费了很多修行的机会，应该修行的时候没有去修行。所以，我们一定要记住，每一个心念生起的地方就是你修行的地方。过去没有修行，可能是没有遇到善知识，也可能是我们的福报不够，但是不用后悔，修行任何时候开始都不迟。

当你刚开始观无常的时候，因为正念不够，智慧不强，你的乐受或者你的情绪，可能要过一阵子后，才能感觉到真的消失了。但重要的是，这时你的心已经开始体验到，真的无常，真的消失了，只是时间拉长了一点。第二次再观时，可能两个小时就不见了，就体验到无常了。再继续观，一个小时就体验到无常了，再继续观，可能十分钟就体验到无常了，再继续观，五分钟就体验到无常了，再观下去，一个乐受生起，你已经没有时间再念无常了，因为它已经消失。当你一直看到它啪啪啪，不停地生灭，生灭，生灭，那个时候你就离解脱很近了。因为当你真的看到刹那生，刹那灭，刹那生灭的时候你就知道，它原来是没有办法去捉住的。既然没有办法捉住它，又何必执著，放下罢了。所以，修行就是放下，放下就是快乐。如果你能把这个方法应用在你的日常生活中，会处处带来快乐自在。思惟一切都是因缘法，因缘法是无常，不是我能控制的，就随因缘来去自如。即非我有，非我所能控制，我就应该要学会放下，真正放下才是最快乐的。这个就是整个修行最后的目的了。

当你真正这么做，并持续修行下去，从观到无常生灭一直往上，上到最后你就证到须陀洹道果。证到须陀洹道果，你就开始一层层斩烦恼了。到最后，你证到阿罗汉的时候，你就彻底地灭掉了无明，彻见四圣谛。当你彻底灭掉无明的时候，此灭故彼灭。当无明灭的时候行灭，当行灭的时候识灭，当识灭的时候名色灭，当名色灭的时候六入灭，当六入灭的时候触灭，当触灭受灭，当受灭爱灭，当爱灭取灭，当取灭有灭，当有灭的时候就没有生起了，当没有生起的时候，就没有老、死、愁、悲、苦、忧、恼，如此就是整堆苦蕴的息灭，整个轮回就这样被斩断了。

祝福大家精进修行，斩断生死轮回的流转。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

思惟修习

1. 什么是世俗谛？什么是究竟谛？怎么去理解它们的区别？十二因缘是世俗谛还是究竟谛？从究竟谛来看，众生是什么？
2. 十二因缘是哪十二支？原则是什么？给我们什么启示？
3. 行缘识的识是指什么？
4. 什么是受？为什么不同的受都导致贪爱的产生？
5. 轮回的根本是什么？这个根本是如何转动十二因缘的？
6. 为什么要学习切断十二因缘的轮转？可以试着从哪些环节去切断？

本开示文稿整理：陈希，张华，李晶晶，罗西



回向

愿以此功德，回向给师长们、父母亲及一切亲属、人类、梵天、帝释天、魔罗、诸天神众，及护法神、阎罗、一切冤亲债主，或不相识的人，愿他们都得到和平与安乐，并带来吉祥与幸福。愿我们生生世世不要碰到愚人，结交善知识，直到证悟涅槃。

愿所有成全此书的善知识，一样得到和平与安乐，吉祥与幸福！愿此善行成为我们大家证得涅槃、解脱生死轮回的助缘。

愿我们往生的亲戚，获得我们回向的功德，愿他们离苦得乐！

萨度！萨度！萨度！

捐助正勤乐住禅林

我们欢迎您慷慨捐助正勤乐住禅林的维修，以便正法久住，饶益大众。您也可以供养食物，以滋养僧团和在家修行者的色身，让其梵行延续。

布施及供养方法请游览：

<https://www.sayalaysusila.net/donation/>

或电邮联络：

appamadavihari@gmail.com