

《从此岸到彼岸》

善戒法师 著



正勤乐住禅林·檳城·马来西亚

2015年8月



目录

致善戒法师的感谢函	1
从此岸到彼岸	8
一、比喻短说	13
二、四界或四大元素	16
三、五蕴	30
四、贪爱	42
五、六根与六尘	46
六、有身见	51
七、四瀑流	59
八、四圣谛	73
九、八正道	77
十、激发内在能量	98
十一、涅槃	103
十二、阿罗汉	111
附《毒蛇经》原文	116

《从此岸到彼岸》

善戒法师，2015年，版权所有

保留所有权利

出版社：槟城正勤乐住(Appamada
Vihari Meditation Center)

地址：12-2-7 Jalan Bukit Ria, Seaview
Garden, 11100 Batu Ferringhi, Penang,
Malaysia.

电邮：appamadavihari@gmail.com



《致善戒法师的感谢函》（一）

我第一次听闻善戒法师教授佛法，是在 2000 年去印度佛教圣地朝圣的途中。法师的开示是如此强而有力，直入人心，我们仿佛又回到了佛陀时代。事实上，无论法师教导何种法门，我的心都能毫无疑惑地立即做出回应。心知道这是真理，能辨识正法，疑惑也随之消失。有一次，在听法师讲解阿毗达摩的时候，一个我曾经长期持有的错误观念，突然间便无比清楚地自我呈现出来。一切由错误观念而生起的痛苦也都变得清晰明了，但经过观照和纠正之后，它就逐渐失去了它的力量，进而消失了。

从那时起，我对佛法生起了坚定的信心，对老

师深入浅出的教学方法更是敬佩不已，因为老师教导佛法的方式令我无限受益。这样的情况重复地出现。每次法师的教导，都让我对佛法有新的理解，甚至在某种程度上直接地改变了我的观念，让我意识到自己的错误，并理清一条道路，能够更好地理解自己以及他人的痛苦。法师能讲解每一句经文乃至最深奥的阿毗达摩的含意，使得那些你认为不可能彻知的法会突然呈现出来，照亮你的心。理解随之增长，信心随之增长，宽容随之增长，快乐随之增长。

如果没有遇见法师，我觉得我的人生会很悲哀，我会因为不能看到一切皆因缘法而无法原谅自己的过失。我想我是非常幸运的，法师做出了极大的努力去教导佛法，并且从未放弃过她的学生，哪怕是像我一样无比沮丧的学生！她所给予的我今生无法尽数回报，所以我决心一直按照她的教导不断修行，来成就我此生之福！

Maureen Bodenbach, 美国 USA, 2014

《致善戒法师的感谢函》（二）

应该是冥冥之中一切自有安排，今年有幸参加了老师的十日禅修营。这次，我是带着一堆世俗的烦恼以及修行上的困惑而来的。多年修习佛法似乎也未能解决问题，为此身心疲惫不堪，甚为懊恼。在小参中，老师很耐心地倾听了我的情况，用慈悲及智慧的简单话语就轻易化解掉了我心中的困惑，扫清了我修行路上的障碍，令我茅塞顿开，又重新燃起对佛法修行的信心及动力，真的非常感激老师！

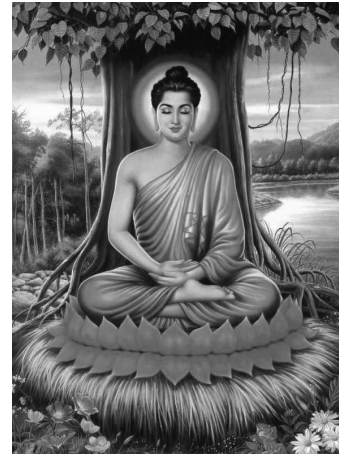
此后的每次佛法开示中，老师总是能将无上甚深的佛法以简单易懂的语言娓娓道来，讲经说法清楚易行的同时又极具针对性，照顾到了不同类型的学生。更重要的是，老师学识渊博，熟悉经典，既擅于引经据典又懂得在适当时候分享自己的修行经

验，听起来就犹如亲临佛陀说法一样善巧，让我时常感到法喜充满，受益匪浅！经过老师的智慧点拨，在禅修中我进步飞快，通过止观双运的不断修习，短短几天就将困扰多年的嗔恨顽疾逐渐瓦解，减轻了大量的世俗烦恼，并体验到“无我”的感觉，连自己都觉得匪夷所思。

老师的这种包容、谦卑及慈悲大爱，至今都让我深受感动。这次禅修让我对业果法则有了更深的体会，过往无论嗔恨谁，无论多少烦恼都不过是庸人自扰，实在愚痴！

寻寻觅觅，终于遇到适合自己的老师。今日得遇明师点拨，内心充满了感恩及崇敬之情！真心希望老师的慈悲和智慧能度化更多有缘的众生，令他们身心安乐，顺利趣向解脱之道！学生也会更加精进禅修，踏实认真学习佛法，以答谢师恩！敬祝老师身心安乐！

Louis，中国，2015



本人教的是佛陀的教法，所以让我们以尊敬的心先礼敬世尊三次，并且感谢世尊的教诲！

礼敬世尊 阿罗汉正等正觉(三称)

从此岸到彼岸



出自相应部的《毒蛇经》，是非常重要的部经典，特别是对于想要深入了解内观禅的修行人来说，显得更为重要，因为里面覆盖了很多修习内观禅所必须的知识。

这部经典是围绕下面的故事展开的。

有一个人犯了罪，国王想要把他送进监狱，但由于找不到任何证据，国王便只好分派给他一项工作——让他照顾四条毒蛇。每天，这个人都要喂养这些毒蛇，帮它们运动，把它们拿起又放下，帮它们洗澡，让它们入睡。这个愚痴的人以为这份工作是国王颁发给他的奖励，所以他非常开心地负责这项工作。突然有一天，他的一位善友来到他面前，并告诉他说，如果其中有一条毒蛇对他起了嗔恨心，咬他一口，他就会中毒身亡或者经受如死亡般的痛苦折磨。他应该立刻离开这些毒蛇，赶紧逃跑。听完朋友的一番劝告，他开始害怕这四条有着致命毒液的毒蛇，为了摆脱这些毒蛇，他赶紧逃命，从一个地方跑到另一个地方。

大臣向国王汇报了这个人逃跑的事情，于是国王立即派出了五名杀手前去追捕。这个人的善友又出现在他的面前，并告诉他现在有五个杀手正在追捕他，一旦抓到他，就会夺他性命。想到四条毒蛇和这五个杀手，这个人非常非常害怕，于是马上又开始逃跑，从一个地方跑到另一个地方。

当国王发现毒蛇和杀手都杀不了这个人，于是对他的大臣说：“最初被毒蛇追赶的时候，他逃走了。现在被五个杀手追赶的时候，他逃得更加迅速。我们既然追不到他，也许可以通过诡计抓到他。派一名有佩剑的凶手去追杀他，这个凶手是他从小的亲密同伴，他们曾经经常在一起吃喝玩乐，所以他应该察觉不到此人的邪恶意图。”然后大臣们马上找到这位凶手，叫他前去谋杀这个人。幸运的是，此人的善友再次出现，告诉他事情的真相，并让他小心警觉，赶快逃跑。

四条毒蛇，五个杀手，还有一个假装成亲密同伴，其实却是内应间谍并带着佩剑的凶手，他更害

怕，逃得更远了。他来到了一座空村，村子里面只有六个房子，他进入的每个房子都是空洞和荒凉的，他举起的每一个煮饭锅都是空空荡荡的。

这个人认为这里什么都没有比较安全，可以停下来休息，于是决定继续留在荒芜的村庄呆一阵子。但这时他的善友又出现了，并告诉他村里刚被六个强盗打劫过，这些强盗随时可能返回，所以他不应该留在那里，应该立即离开。

于是这个人顾不上休息，继续逃跑，直到他来到一条湍急的河流面前。回头看，此岸是可怕的和充满危险的——四条毒蛇、五个杀手、一个假扮成亲密朋友却带有佩剑的杀人凶手、六个强盗——彼岸是安全与宁静、没有危险的，但是却没有渡船或桥能够从此岸通达彼岸。

那人想，“我可以收集一些草、细树枝和树叶，然后把它们绑在一起做成一个木筏，这样有了木筏，再通过我的手和脚的努力，我就可以安全地抵达彼岸。”所以他收集了草、细树枝和树叶，把它们绑

在一起制成一个木筏。通过木筏，以及他的手和脚的努力，他安全地越过河流到达了彼岸。到达了彼岸，他站在高地，感到非常地舒畅、安全。

一、比喻短说



四条毒蛇比喻什么？它们是四界或四大元素——地、水、火、风。

五个杀手是谁？——五取蕴。

是谁在假扮成亲密朋友，但其实是一位敌人？——贪爱。

有六个空屋的村落指的是什么？——六根。

六个强盗是谁？——六尘。

湍急的河流代表四瀑流——欲瀑流、有瀑流、见瀑流、无明瀑流。

此岸充满危机、令人恐惧，代表——有身见。

帮助此人通往彼岸的木筏——八正道。

用自己的双手双脚做出努力被比作——激发内在能量。

彼岸代表——涅槃。

跨越苦海、超越此岸，并站在高地代表——阿罗汉。

四大、五取蕴、贪爱、六根和六尘、有身见、四瀑流、八正道、四正勤、涅槃，所有这些法都是一位修行人应当知道的。

二、四界或四大元素



地界、水界、火界、风界
身体正是由这四界组成的

在经典里面，为什么用四条毒蛇来比喻四界呢？想要了解这一点，我们应当修习四界分别观。这个特殊的修行法门可以帮助我们如实地理解色身的实相。佛陀教导的四界分别观有两种方式：详尽法和简略法。

在《大念处经》（MahasatipatthanaSutta）中，佛陀为俱卢（kuru）人开示了四界分别观的简略修法，因为他们的观智十分敏锐，能够很快理解教理。

佛陀说：“比库如此观察其身，无论此身如何被摆置或安放，都只是由各种界组成的：‘在此身中，只有地界、水界、火界、风界。’”

（中部 10）

像这样简要的教导是超乎我们大部分人的理解范畴的。

那些钝根型的人该如何修习呢？

佛陀在《教诫罗侯罗经》（中部 62）和《界分别经》（中部 140）中，为他们开示了四界分别

观的详尽修法。这两部中等长度的开示中，他很善巧地用世俗谛来达到胜义谛。

“比库们，什么是地界呢？地界可以是内在的或外在的。什么是内在的地界？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，比丘！这被称为自身内的地界。”

从世俗谛角度来看，我们的身体是一个不可分割的整体；而从胜义谛角度看则是由四界组成的，即：地界（pathavidhātu）、水界（āpodhātu）、火界（tejodhātu）、风界（vāyodhātu）。巴利文 dhātu 翻译为“界”，是因为它持有它各自的特性。四界中的每一界都有其各自的特性。

地界

地界的特性是什么？当我们看到一片大地，心

中的感觉是什么？硬。因此硬是地界的特性。它的作用是作为其他各界的立足点，它的现起是接受其它三界。地界共有六个特性：

（1、2）硬对软

（3、4）粗对滑

（5、6）重对轻

硬和软不能同时存在，但是硬还是软只是相对比较而言的。当不是很硬，那就是软。这种相对比较也存在于其他两组特性中。如果不是很粗，那就是滑。当它不是那么重，那它就是轻。理解它们的相互关系是辨别地界的基础。

修习四界分别观，首先要熟知以地界为主要组成元素的身体的二十个部位：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾、心、肝、隔膜、脾、肺、大肠、小肠、胃中物、粪便和脑。逐一审查各个部位，硬的特质逐渐变得显著。为帮助辨识硬的特相，你可以将上下牙齿咬在一起，去感受牙齿的坚硬。然后，从头顶到脚底扫描全身，

辨别身体的硬。当全身的硬变得清晰时，你可以开始辨别粗。你可以摩擦自己的皮肤来感觉皮肤的粗糙，然后从头顶到脚底辨别粗。以同样的方式，逐一扫描各部位来辨别软、滑、重、轻，直到这六种地界的特性清楚的呈现出来。

水界

第二个元素是水界。当你看到水，心中的第一印象是什么？流动。因此，流动是水界的特相。如何分辨身体内的水界呢？身体有十二个部位以水界作为主要组成元素：胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、油脂、唾沫、鼻涕、关节滑液、尿液。

当你想到汗水、血、眼泪或尿液，流动的特相将变得清晰。根据阿毗达摩，水界是不能被触觉感知到的，因为它不是一个可触知目标。水界只能由意识来辨识。如果你用手拍水，你可能会感觉到压力，压力是风界的一个特质，不属于水界。你也可能会感到冷，但寒冷（温度）是火界的一方面特质。

你还可能感受到水的柔软，而柔软是地界的一方面特质。你不能感受到水界的特相——流动，流动是不能依靠触觉分辨的。

水界的另外一个特相是凝聚或黏结，是使身体（各部分）聚在一起的力量。我们身体的所有器官能够被凝聚在一起是因为水界的作用。如果没有水界，身体的器官和四肢就会分散开来，没有固定的形状。在禅修的过程中，行者有时会感觉身体很紧绷，这就是因为水界的粘结力产生的。

火界

第三界是火界。热或者温度是火界的特相。在身体中火界在四个方面起作用。第一种是体温之火，你能够感觉到身体的热是因为体温之火。这火既不是你也不是我，它仅仅是火界的作用。第二类是成熟与变老之火，随着年龄的增长，人们的头发会变得花白，正是因为这类的火在起作用。所以身体里火界超胜的人，头发也比较容易变白。第三种是消

化之火，它帮助消化我们摄入的食物。消化之火是过去的业生的色法。第四种是发烧之火，这是火界超盛导致身体发烧。

风界

第四个元素是风界。它有压力、支持和推动的特相。风界的支持作用让身体保持笔直向上，禅坐时身体可以挺直，不会崩溃、瘫痪，正是风界支持的作用。推动的作用可以让身体以及手脚弯曲和移动、心脏跳动、腹部上下鼓动等。

四界组成身体

身体正是由这四界组成的。地界是其它三界的基础，水界使身体凝结，火界保持身体温度，风界支撑身体。身体仅仅是由一组元素构成的，这就是身体的实相。因为我们没有如实了知身体的实相，我们把身体当做是“我”、“我的”、“我自己”。

因此，我们会认为存在一个可被依靠的恒常身体，并且紧紧抓住这一观念。

为了培养对身体实相的认知，我们应当坚持修习四界分别观，无论是用详细法还是简略法。从头顶到脚趾，不断地反复对每一特相进行辨识。当你感觉到全身的硬，知道这是地界。当你感受到身体的温度，知道这是火界。当你感受到身体的黏结，知道这是水界。当你感受到能够保持身体姿势的支持力，知道这是风界。硬、黏结、热、支撑仅仅是相关元素的特相，不是“我”或“我自己”。没有这样观照自己的身体，是很难体会身体的“无我”本质。你必须反复地辨识四界，直到智慧生起。

当定力深厚的时候，你可能会观照到身体是由许多生灭的气泡组成的，根本没有稳固的实体。有些禅修者，通过定的力量，不断观照身体的四大元素，他们可以看到四大破碎成千万微粒子，快速震动着，不断地生起灭去。重复看到这些不受控制的生灭现象，行者就能体悟身体的稳固实体只是一个

幻觉。

之前，行者可能十分迷恋自己的身体，认为那是实有的、健康的、美丽的。现在，透过正确的知见观照，行者觉悟，身体被视作无数微粒子反复地聚合与分离。认为身体是“我”、“我的”、“我自己”的观念不复存在。有了这样的直观经验，行者了解到自己无法掌控身体的任何部分，于是开始放下这样的执念——身体能够带来快乐，可以被依赖。

四界被比喻为四条毒蛇

身体的四大时常失去平衡，造成不适感。这些时候，四大元素就像四条毒蛇。地界被比作地蛇。如果身体的硬过盛，我们将会感到僵硬，身体的运动灵活性变差。那时，我们如同被地蛇咬到。过度的硬也可能导致死亡。因此，我们不得不经常锻炼身体来照顾这条毒蛇。

如果水界过盛，身体将会发生什么情况呢？过盛的水大可能导致水肿、盗汗、利尿、腹泻和湿邪。湿邪可侵袭阳气，引起脾胃气机不畅。那时我们就如同被水蛇咬到，全身难受。因此，我们也得照顾这条水蛇，以免身受其害。

有时，火大超盛，引起高热或者发烧，烦躁，面红耳赤，咽喉痛，便秘等。那时我们如同受到火蛇攻击。这条火蛇是非常危险的，可能导致我们的死亡。因此妥善照看好这条火蛇是非常重要的。

如果体内的风元素不足，我们可能会中风，身体不能移动。而身体里过度的风会引起打嗝、腹部肿胀、眩晕、震颤、抽动等。在这些时候，风蛇是狂怒的。因此，我们也不能招惹这条风蛇。

佛陀将这四个元素比作四条危险的毒蛇，它们皆有杀害我们的能力。

四界不平衡的因素

探究导致身体不平衡的原因是很重要的。共有四个原因：食素、时节、心念、业。

食素

当我们吃下极辣的食物，身体会发热。因此需要喝多点水来平衡体内火界。

时节

炎炎夏日，身体容易中暑，发热，口渴心烦，疲倦无力；而冬天，气候寒冷，身体的火界容易失去平衡，导致寒战，四肢发冷，身体僵硬等。

心念

负面的心念也会导致四大不平衡。比如，当一个人生气的时候，身体内将会产生大量的热，使得火界失去平衡。当一个人欲望上升时，他也会觉得欲火焚身。

《黄帝内经》说：“百病由心生”。要保持一颗健全的心，才能保持身体的健康。

要保持一颗平静的心，也要做到老子说的：“宠辱不惊”。或者做到如《吉祥经》最后一句所说的：“接触世间八风，心不为所动。”世间八风即是得与失，乐与苦，誉和毁，称和讥。

业

过去世造下的业也会影响我们的身体。佛陀也多次受到背痛的折磨，这是因为在过去某一生，他是一位摔跤手，他经常摔断对手的后背骨头。因为这个不善业，佛陀也不得不承受业力所致的背痛。

无论身体何种病痛生起，知道这只是四大不平衡以及是其因缘导致的，不要执取病痛为“我的痛”。同样，知道硬、热、震动、僵硬等等是四大元素的特相，它们不是“我的硬”、“我的热”、“我的震动”等。用这样的方法观照自身，可以帮助行者放下对身体的执着，并且能逐渐去除“有身见”。

一切痛苦都源自对“自我”的执着，而所谓“自我”不过是一个被创造出来的幻象。当行者不再把身体视作一个“自我”，他的心变得轻松自在，无忧无虑。

内观外观四大元素

我们还应该扩展四界分别观的知见至外部个体，因此可以观照心爱的人或讨厌的人的身体。人们喜欢自己心爱的人，讨厌自己反感的人，这样区分爱人与敌人是因为他们不明白爱人与敌人的身体也只是由一组四大元素构成的。我们必须应用四界分别观的智慧，一时观内，一时观外，以去除对他人的爱憎。

我们如何辨识外部？当我们意识到，我们的身体仅仅是由这些非人格化的四大元素组成，我们可以投射这种见地至外部的人，特别是讨厌或喜欢的人。你厌恶或者喜爱他们的哪些元素？地、水、火、还是风？以这种方式探究，行者不再抱持“一个生命”或“一个人”这种观念。发觉那里并没有“一

个人”，行者进一步放下贪爱和憎恨等偏执情绪。

如果贪爱或执着于非生命的物质，比如汽车、珠宝、豪宅、华服等等，通过反复观照它们为四大元素，也能停止对它们的执着。实际上，它们也只是由四大元素构成的，难道不是吗？依此修行能够培育对人、事、物的舍离想。所有的痛苦都来自于执着和自我认同。当苦生起了，探究痛苦生起的原因，并努力去除产生痛苦的因。当因没有了，果——痛苦——也就自然消失了。

向内、向外观照身体的四个元素，行者发现没有造物者、感受者、住者和行动者，行者将沉浸在空无之想中。

三、五蕴



只有如实彻知五蕴的无常、变幻，
才有可能放下对五蕴的执着。

现在我们来看五个杀手。这五个杀手即是五取蕴：色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。

色蕴

第一是色蕴。色蕴是指四大元素及二十四种所造色。这二十四种所造色包括五净色——眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色，以及与之对应的目标——色、声、香、味、触。从世俗谛角度来说，色蕴指的是身体。

受蕴

第二个蕴是受蕴。“受”在标准英语解释中，与情绪是同义词。但在佛教教理中，“受”的含义更加明确。受蕴里指的“受”，仅仅包括心理上的乐受、苦受、不苦不乐受。（情绪属于行蕴，下面会做详细说明。）

相比我们的色身，我们会更加执着于自己的感

受。当眼睛看到感官上诱人的目标，生起了愉悦的眼触，进而导致乐受生起。如果此时没有觉察到乐受生起，并且不知道乐受是变化无常的，那么贪爱就必然随后生起。如果看到的目标是不可喜的，生起了苦受，进而刺激潜在心流里的嗔恨。

受的生起是我们无法控制的。因为它的生起源于六尘撞击六根的触，触是时时刻刻都存在的，除了六根关闭时（睡觉无梦）。我们无法阻止受的生起，但是我们却可以觉知它。受仅仅是一个心理状态，只是一个因缘生法，它生起后又灭去。一切因缘和合，不断变化的东西都不能被视为一个永恒的“自我”。如果无法在触生起的当下觉知受（乐受、苦受、不苦不乐受）是由眼耳鼻舌身意的六触而生起的，心就被贪嗔痴所束缚，这样是无法得到解脱的。

贪爱是紧紧跟随着乐受的。如果贪爱生起而不能被及时发现，那它的力道就会加强，进而生起更加强烈的执取。因此，十二因缘中提到，“缘于爱，取生起”。“取”的意思是心紧紧抓住想要得到的。

在这种时候，心就会变得非常躁动不安，沦为欲望的奴隶。为了满足如此强烈的贪爱，就不得不采取行动。这行动，无论是善的或不善的，都被称为业，因为它为新的“生命”铺就道路。这就是“缘于取，有生起”。当此业力成熟的时候，新的“生”就会生起。所以说：“缘于有，生生起”，“缘于生，老病死生起”，于是聚集了整堆的苦蕴。

因此，受蕴就如同一位杀人凶手，它触发的恶性反应为连续的新生轮回注入燃料。所以让受不再延伸为贪爱是非常重要的。由于贪爱是缘于受生起的，我们就需要学习如何觉知受的生起。受每时每刻都会生起，因此需要当下不间断地保持正念。

当乐受生起的时候，首先，我们要知道它的存在，然后理解它的特相是被感受，它的作用是感受及体验愉悦目标的可喜可爱之处，它的现起是品味目标并令身心愉悦。理解“受”的特相与作用，行者便不会抓取“受”为一个“自我”。更进一步，行者观照乐受为有条件的、因缘和合形成的状态。

提起正念，冷眼旁观生起的乐受，行者就会体验到受是转瞬即逝的，似乎是空的，没有一个自我在里面。

佛陀一再说：“受是无常的，坏灭的。”如果我们能够这样理解受，受就失去了自身的力量去刺激潜伏的贪爱。

受生起的因缘

因触生受——触导致乐受、苦受、不苦不乐受生起。因为触一直存在，所以受也一直快速生起，但是我们的正念相对缓慢，不够敏锐，所以我们的的心纠缠于各种受并且顽固地抓取着它。即使我们能够保持正念觉知受的生起，但是有身见立即把受认作是“我”、“我自己”。这就强化了虚幻的自我。如果受的确属于我们，那么我们可以培养控制受的能力，只让乐受存在，不让苦受生起。但是受并不服从我们的指令。

受是一种心理状态，它的作用是在感官接触的

当下体验目标的可喜或不可喜之处，随后立即消失又再生起。不断地生灭是所有因缘和合现象的本质。由于无明，我们无法透过敏锐的正念和智慧来破解这个相续密集，我们会认为受是一个整体，它有一个核心，或者它是一个实体在其体验者中。但是受不是“我”或“我自己”，这样观受才是正确的见地。

想蕴

第三个蕴是想蕴。“想”有标志目标的特质，并为这些特质作出印记，以便以后再次遇到它们的时候可以认得。比如，当你第一次看到大象的时候，你留意到象鼻、长长弯弯的乳白色象牙以及大大的耳朵。当再次看到大象的时候，象鼻、长长弯弯的乳白色象牙和大耳朵就成了认得大象的印记。

六种感官欲乐的体验在心中留下快乐的印记。因为这快乐印记被“想”蕴标志和记录，所以我们渴望能够再次享受六种感官欲乐。但是，实际上，每一次体验都是全新的。如果“想”标志的是六种

感官欲乐的痛苦或危险，心便不再渴求来自感官欲乐享受。通常，当我们感知体验欲乐目标的时候，心开始不断繁衍并深陷其中。“想”会把痛苦的标志为快乐的，无常的标志为永恒的，最终把快乐与永恒的标志为有一个“自我”。这叫做颠倒想，如果一直用颠倒想来标志目标，那错误的认知将深深地印记在我们的心流里面，以至难以纠正。

颠倒想导致错误的见解，错误的见解导致执取，执取导致痛苦的产生。

行蕴

第四个蕴是行蕴。它的特性是形成、造作、构造、累积业力。行蕴的首领——“思”——也被称作业。比如，当一个人心中有了杀生的“思”，按照这意愿，他会造下杀生的不善业，这将为未来铺垫一个不幸的来生。另一方面，如果他有远离杀生的“思”，他就不会犯杀生的恶业，而这也为未来铺垫了一个幸福的来生。行蕴包括诸多善或不善心所，比如乐、

正念、定、精进、智慧、舍、信、惭愧、贪、嗔、慢、羡慕、嫉妒、邪见等等。这些善或不善心所的生起导致造下相应的善业或不善业。未经训练的心把这些心所当做是“我”、“我的”并跌入“自我”的幻觉中。每一个造下的善业或不善业以及其相应的果报也不断地滋养着“自我”，直到它变得稳固，仿佛确实存在一个永恒不变的“自我”在造业和承受果报。当这有“自我”的邪见变得牢不可破像坚固的盾，要刺破它会变得非常困难。

简而言之，“思”作为行蕴的首领——负责造业。善行或不善行，一旦造下，就会留下业的潜能，当未来时机成熟的时候会产生新的生命。有生，就有老病死。所以行蕴同样也是一个杀人凶手，将我们扼杀于生死轮回之中。

识蕴

第五个蕴是识蕴。共有眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识六种。识的特相是知道目标。当日

标生起了，识也一同生起去知道它们。这一知道的过程发生非常快速，看起来似乎是连续的。在这一认知过程中，看起来好像真的有一个永恒的生命在体验以及明了正在发生着的现象。心识相续生灭（无常）的真相被看似相续密集掩盖。实际上，心识一直在非常快速地不断生起灭去，但是我们没有能力破除意识的相续密集，因此我们错把它当做一个能看，能听，能嗅，能尝，能触及能想的“自我”。

当眼睛接触到色尘的时候，因为有作意，眼识生起，看到目标。如果内在的眼睛是完整的，但是没有外部的色尘进入眼睛视野范围，那么就没有相应的眼识呈现。如果内在的眼睛是完好的，外部的色尘进入视野范围，但是没有集中注意力在目标上，那么仍然没有相应眼识的呈现。如果我们无法理解眼睛、色尘、注意力以及眼识的因果关联，我们会认为是“我”在看。如果眼识是“我”，当眼净色和色尘消失的时候，这所谓的“我”也应该消失。

从眼睛开始看到，心识开始回忆、反思、审查

看到了什么，我们进一步执着并认为任何回忆、反思和审查到的过程也是“我”和“我所有”，因此深受贪爱和有身见的折腾。

五蕴为杀人凶手

五蕴被比作杀人凶手。

在《焰摩迦经》（相应部 22.85）中，舍利弗尊者做了一个比喻。他说：“学友！犹如富有、大富、大财富的屋主或屋主之子，他守护具足。如果想对他无利、不利、不安稳、夺命的任何男子出现，他会这么想：‘这位富有、大富、大财富的屋主或屋主之子，他守护具足，不容易作制伏而后夺他的命，让我接近他后，再夺他的命。’他去见了那屋主或屋主之子后，会对他这么说：‘让我侍候你吧，大人！’那屋主或屋主之子会以他为侍者。他会比之早起、比之晚睡、任何行为都顺从、行合意、说好听话的服侍。那屋主或屋主之子会相信他是朋友，也会相信他是知己，而且会走向信赖于他。学友！

当那男子这么想：‘这屋主或屋主之子对我已放心了’时，那时，见他独处，会以锐利的刀子夺他的命。焰摩迦学友！你怎么想：当那男子去见那屋主或屋主之子，对他这么说：‘让我侍候你吧，大人！’那时，虽然他就是杀害者，但你不知他是‘我的杀害者’，那么他就不是杀害者了吗？”

我们的五蕴之所以被比作是杀人凶手，因为它们与我们密切地生活在一起，虽然我们可能不认得它们是杀人凶手。我们的五蕴为我们服务，并取悦我们。于是我们与五蕴变得非常亲密，并且信任它们。当对五蕴执着增强的时候，我们就会被五蕴杀死于轮回之中。

五蕴是我们执取的对象。通过潜伏性的烦恼——有身见，我们牢牢地抓着五蕴为“我”。

佛陀说：“比丘们！犹如被皮带圈绑的狗，被拴在坚固的标柱或柱子上。如果它行走，只向那标柱或柱子靠近；如果牠站立，只向那标柱或柱子站；如果它坐下，只向那标柱或柱子坐；如果它躺下，

只向那标柱或柱子躺。同样的，比丘们！未受教导的一般人认为色：那么他就不是杀害者了吗‘这是我的，我是这个，这是我的真我’，认为受……想……行……识：‘这是我的，我是这个，这是我的自我’，如果他行走，向这些五取蕴靠近；如果他站立，向这些五取蕴站；如果他坐下，向这些五取蕴坐；如果他躺下，向这些五取蕴躺。”（相应部 22.100）

五蕴的过患缘自它们是无常、变幻、无我的。这些是必须被彻知的法，只有如实彻知，才有可能放下对五蕴的执着。如果五蕴被心识错误地执取为常、乐、我，心识将被它们束缚（依赖着它们）。当心识变得不独立，依赖着五蕴，未来五蕴就被贪爱滋润而继续成长。当未来五蕴被建立起来，老病死、愁悲苦烦恼将随之而来。这样我们将无法解脱苦。

四、贪爱



贪爱是让我们毫无察觉地从一个感官目标跑向另外一个目标，以一个生命跑到另一个生命的原动力。

第六个持佩剑的杀手是我们的亲密玩伴。时刻陪在我们身边的亲密玩伴是谁呢？贪爱。贪爱假装成亲密玩伴，其实是敌人。在日常生活中，贪爱总是跟随着我们——无论我们是在吃饭、洗澡、看到可喜的目标、听音乐、做运动、欢笑、上班、聊天、抚摸爱人、与家人共聚、幻想等。我们吃东西不仅仅是为了缓解饥饿，更是为了满足贪欲。就是这样，肥胖症成为现代社会的典型综合症。贪爱成为我们所有行为的基础。没有贪爱相伴相随，我们所做的事情看起来都是乏味，没有意义和徒劳无功的。

贪爱是让我们毫无察觉地从一个感官目标跑向另外一个目标，以一个生命跑到另一个生命的原动力。

我们不仅仅贪爱可喜可爱的色声香味触，我们还贪爱着财富、社会地位、伴侣（甚至随时更换伴侣）、认可、名誉。为了追逐它们，我们花费毕生的精力从一处跑向另一处，认为它们是可以为我们提供真正安全感和幸福感的亲密朋友。我们被束缚

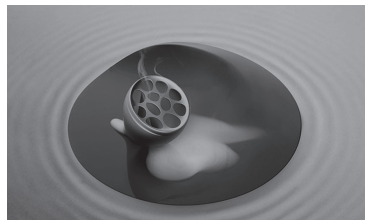
的心念认定它们是唯一值得追求的东西，其他的都不能带给我们幸福快乐。正因为心是如此沉迷于此类的快乐，我们忘记了还有另外一种幸福——“无所有”的幸福。因为有得必有失。在这个世界上，没有什么东西是自己永恒拥有的，知足才能带来快乐。当我们摆脱内外贪欲的枷锁，才能获得心灵的自由。

更进一步，贪爱是无法被满足的（欲壑难填）。当你得到的越多，你想要得到更多。这就是痛苦的根源。贪爱假扮成我们亲密的朋友，在各个方面取悦我们。但它其实是一个敌人，当我们跟它熟悉之后，它就挥舞着刀剑刺向我们，夺取我们的性命。

另一种贪爱是对生命的渴爱，也正是这贪爱让我们来到这世间。在过去生，由于无明的影响，认为生命是欢乐的，因此我们造下无数的善业，希望得到更好的出生，可继续享受生命的美好快乐。那些善行在我们的生命流里留下业力。当其中的某一个善业的时机成熟时，我们就会依业力果报出生在

人间或天界。在这一生中，由于贪爱，我们依然对未来新的生命充满向往，而忽视了生命中屡屡痛苦的经历。

五、六根与六尘



无论六根或是六尘都不是对方的结缚，依此二者而生起的贪欲和渴爱才是真正的结缚。

在经文中，这个人来到一座只有六间房屋的空村，而且他走进的每一间房屋都是空空荡荡的。空荡的房屋在这比作我们的六根。如果一个有智慧、有能力、聪慧的人在检视自己的眼睛，那么眼睛看起来就是空空荡荡的。对于其他五根也是同样的。只要外在的六尘没有入侵六根，他们就一直是空荡的，无法起作用。

打劫村庄的强盗（六贼）代表外部的六尘：色、声、香、味、触、法。六尘被比作六个打劫村庄的强盗是因为他们纠缠着六根，致使生起喜爱或排斥，贪婪或憎恨。当愉悦的或诱人的色尘打劫眼睛时，由于欲望被挑起，身心会变得激动和亢奋。在这时刻，打劫村庄的强盗不但截获了我们内心的安宁和平静，还点燃了我们的欲望之火。如果这感官欲望未能得到满足，我们就变得非常焦躁，坐立不安。

反之，当不可喜可爱的色尘接触到眼睛，心绪会变得无比低落与焦虑，很想赶快离开这可憎的色尘，身体也会发热和躁动。打劫村庄的强盗再次夺

取了我们的安宁和平静，并点燃我们心中的嗔恨之火。我们当下感到焦虑不安，仿佛受到自己不善的心境的惩罚。

当中性的色尘撞击到眼睛，生起不苦不乐受。同样的，打劫村庄的强盗掠夺了我们的安宁和平静，点燃我们心中的无明之火。我们会迷惑地认为心中仿佛没有任何感受。

终其一生我们都活在相同的模式中——当可喜、不可喜、中性的色声香味触法撞击眼耳鼻舌身意时，我们生起同样的惯性反应。

打劫村庄的强盗掠夺了我们心中的宁静，我们应该如何避免这些强盗的侵犯呢？

佛陀在向婆酰雅（Bahiya）的开示中给出了答案：“那么，婆酰雅，你应该如此训练自己（修习）：看时只是看，听时只是听，觉知时只是觉知，识知时只是识知。你应当如此修习：对你，当你看时只是看，听时只是听，觉知时只是觉知，识知时只是识知。然后，婆酰雅，没有“你”在那过程中，当

没有“你”在其中时，“你”就不存在！当“你”不存在时，就不在此界，也不在彼界，亦不在其中任何界。若是如此，这就是苦的止息！”

佛陀想要说明的是：不要认为有一个“自我”在看、听、觉知、认知。如果一个人认为那里有一个“自我”在看、听、感知、认知，内心的贪爱及有身见便会增殖，引生接下来身、口的行动。当六尘接触到六根的时候，通过强而有力的正念和智慧观照六根的空洞无常，像六根接触到的境（六尘），六根接触六尘产生的六识，以及由六根，六尘，六识三者和合而生的触，又缘于六触而生起的感受——或乐、或苦、或不苦不乐受，对这些都要正确观察并没有一个实体的“自我”存在。这样断除贪爱和有身见才可以实现。

正念是指清楚知道当下正在发生什么，智慧彻知任何看到、听到、感知到、认知到的为纯粹的因果关系，是名法与色法的互动。在这因果关系中并没有一个实体在控制着整个过程。

要牢记于心——一个重要的关键：

无论六根或是六尘都不是对方的结缚，依此二者而生起的贪欲和渴爱才是真正的结缚。如果六尘是六根的结缚，或者六根是六尘的结缚，那么是无法实现完全灭尽苦的梵行生活的。因为只要有六根的存在，就时刻会有来自六尘的结缚。阿罗汉是解脱了这束缚的圣者。

六、有身见



抓取并视烦恼为“自我”，是束缚我们最大的“苦”。

——善戒

在东逃西躲之后，经文中的男子来到万顷碧波之前。当他回头看时，他感觉靠近岸边之处（此岸）是危险的，可怕的，而远离海岸则是安全的，无危险的。这“此岸”就是“有身见”。此“有身见”错误地将五蕴认作永恒的、不变的自我。

换句话说，当我们认为整个五蕴或五蕴之一是“自我”，或者“自我占有着五蕴”，或者“五蕴在自我中”，或者“自我在五蕴中”，即生起了“有身见”。因“有身见”见的束缚，此人无法从痛苦中解脱。

假设有一条长长的、自山上顺势而下的湍急河流。在它的两岸，生长着各种野草如 Kasa 草、Kusa 草、Babbaja 草和树木，它们自岸边伸向水面。一个在激流中挣扎的人，可能会拼命抓住 Kasa 草，但由于水流太急，Kasa 草断了，他会非常的悲伤。他可能会继续抓住 Kusa 草……抓住 Babbaja 草……他可能会继续抓住树枝，但它们终究都会断掉，于是这个人会非常的悲伤。

同样，如果有人执着于所谓的“自我的形体”（色蕴），以为它是坚固的，安全的，并有一个“真实的核心”，当这个“自我的形体”瓦解之时，这个人会非常悲伤。如果他执着于愉悦的感受（受蕴），当他的愉悦感受发生变化……如果他执着于快乐想（想蕴），当快乐想终究化为虚无……如果他执着于造作的事物（行蕴），当他发现造作之事物终究不能圆满……如果他执着于意识（识蕴），当他发现意识原来就像是魔术师的把戏，欺骗了他，他会十分的颓丧悲伤。

这条湍急的河流就像我们的生命，一直在延续，变迁。对我们大多数人而言，如果没有一个可供抓取（执着）的实体，似乎就很没有安全感。我们无奈地执着于五蕴——色、受、想、行和识，以便于使我们感到安全，稳定，永恒——可笑的是，我们紧握执取的五蕴却是在不停地瓦解之中。

除了执着于这些“内五蕴”，我们还会执着于“外五蕴”——我们喜爱的人的五蕴。如果内五蕴

本身是脆弱的，非实在的，并且不受我们的控制，那么，试图抓取外五蕴无非是徒劳无功而已。正如佛陀所言：

“我有儿子，我有财富。

因此（执着的）愚者感到苦恼。

事实上，他自己也不是自己的，

儿子与财富又怎能是他的呢？”

《法句经 62》

要如何逃离此岸——有身见呢？

有两种方法：第一种是探究（五蕴）不能单独生起（存在）的状态，即缘起法则。正如缘起法则阐述的那样：“此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭。”没有任何事物可以不依赖因缘（无因）而生起。通过探究，分属于物质以及精神的五蕴生起（形成）的因将会显现出来——色蕴

的形成，有赖于业力、意识、时节和食物；识蕴的生起，则依赖于“名”和“色”；而受、想、行蕴的生起，则依赖于“触”。一旦发现了这些导致它们生起的“因”，它们“无我”的属性就不言而喻了。依靠因生起的事物，怎么可能有永恒不变的“我”？

第二种方法，是从五蕴的各自特性和作用出发，来剖析它们的本质。每一“蕴”都有其特点和独特的作用。例如，我们已经了解到，想蕴具有标志对象特质的特点。它的功能就是对被标志的目标进行（概念上的）辨别。所以，当我们的眼睛标志颜色或各种不同的美丽事物时，应了知这是想蕴在工作，而不是“自己”。或者，当一个人在享受某一个可喜的声尘如动人的音乐时，应了知这是受蕴在工作，受蕴不是“我”。又或者当心对异性想入非非时，要了知这是行蕴（贪爱）在工作，行蕴不是“我”。认知声音的过程则是识蕴的作用，识蕴也不是“我”。

有身见是将我们“投入恶趣”的罪魁祸首。只要有身见没有永久地从我们的心识之流中，被连根

拔起，我们的生命就有很大的几率会趋向于在四恶趣中重生。一个人如果想要从这样痛苦的重生（四恶道轮回）中逃脱，就必须去除有身见。怎么会这样呢？例如，当做了件不善行时，大多数人都会紧紧执着于这样的想法——“我做错了，我犯了一个严重的错误。”我们不知不觉中，将“不善行”变成了“自我”（ATTA），并且会因为这个顽固的想法而大为苦恼。强烈地执着于“是我”的想法——“我犯了一个不可原谅的错误”，对“我”的错误观念和执着使得业力足够强大，以至于在将来出生于恶趣。

成就入流道与果之后，有身见将不复存在，重生于四恶趣的大门永恒地关闭了。

我们不禁疑问，在此情况之下，为什么过去生中数不胜数的不善业行会不再在四恶趣起作用呢？

雷迪大师，来自缅甸的著名学者僧人，给了如下答案：许多小珠子，被一根强韧的丝线串成一串，拉动其中一个，其他的珠子也会跟着它移动。但是，

如果丝线被切断或去除，拉动一颗珠子，将不会打扰到其他珠子，因为不再有任何绳子将它们绑在一起了。

同样，一个抱有“有身见”的人，对基于过去生而生起的一系列五蕴，怀有强烈的执取，并将它们（五取蕴）转换成一个“自我”。他会想，“过去我曾是一个人，神，或梵天”，于是，他获得了那条“丝线”——有身见。如此，过去那些数不胜数不善业行，将会在其重生后，一直陪伴着这个人。过去的这些不善业行，类似于许多集合在一起的珠子，被一根强韧的丝线（有身见）串起来，绑在一处。

但是那些清楚地觉察到“无我”特性并去除了“有身见”的人们，会觉察到身、心五蕴在极短的时间（刹那）即生即灭的真相，它们只是彼此独立的现象，而不是紧密“粘结”在一起的。那个好似“强韧丝线”的“我自己”的概念，将不复存在。对于他们来说，那些身、心过程就像去除了丝线束

缚的珠子们一样。他们很清楚地觉察到，过去他们所做的不善业行，既不是“人”，也不是“众生”，更不是“我”或“我的行为”，它们也瞬间生灭着。这就是为什么过去的不善业行，将随着“有身见”的消失而消失。

七、四瀑流



我们被欲望驱迫的感觉到底像什么呢？

——就像一只久未进食饥肠辘辘的狗，看见了一根干枯的骨头时，依然将它看成无上美味，狠狠咬住不忍丢弃。

什么是人难以跨越的万顷碧波呢？这就是瀑流（ogha）。共有四种类型的瀑流，它们是：

（1）欲瀑流，（2）有瀑流，（3）见瀑流，（4）无明瀑流。

之所以称它们为瀑流，不仅因为他们难以跨越，也因为它们把众生冲至轮回的海洋中，在轮回中不断地重生。

（1）欲瀑流

这里的“欲”通常指由于六个外部对象（六尘）——色尘、声尘、香尘、味尘、触尘，以及法尘——与内部六根一起所引发的愉悦。这“欲”变成了瀑流，因为它可以“淹没”智慧。

我想举《爱尽小经》（中部37）中的一个例子：

有一天，三十三天的统治者，一位入流圣者，天帝释去见世尊。抵达后，向世尊问讯，接着在一旁站立。在一旁站好后，天帝释对世尊这么说：“大

德！什么情形，简要地（说），是渴爱之灭尽而解脱、毕竟究竟、究竟离轭安稳、究竟梵行、究竟终结、人天最上的比丘呢？”

佛陀给出了简明扼要的回答：“天帝！这里，比丘听闻：‘一切法都不值得执着。’天帝！当比丘听闻：‘一切法都不值得执着’时，他证知一切法；证知一切法后，他遍知一切法；遍知一切法后，凡感受任何受：或乐、或苦、或不苦不乐，他在那些受上住于随观无常、住于随观离贪、住于随观灭、住于随观断念。当他在那些受上住于随观无常、住于随观离贪、住于随观灭、住于随观断念时，他在世间中不执取任何事物。不执取则不战栗，不战栗就自证涅槃，他了知：‘出生已尽，梵行已完成，应该作的已作，不再有这样（轮回）的状态了。’天帝！这个情形，简要地（说），是渴爱之灭尽而解脱、毕竟究竟、究竟离轭安稳、究竟梵行、究竟终结、人天最上的比丘。”

那时，天帝释欢喜、随喜世尊所说后，向世尊

问讯，然后作右绕，接着就在那里消失了。

当时，尊者大目犍连坐在世尊不远处，他在考虑那满心欢喜的天帝释是否真正地了解了世尊所说的法。为了确认这点，大目犍连尊者运用神通，从他所在之处消失，出现在天帝释所在的三十三天中。当时，天帝释在一乐园以布置、赋予了百倍的天之五乐自娱。当他看到大目犍连尊者出现在视野中，他令天之五乐离开，并起身欢迎尊者的到来。此时，大目犍连尊者要求天帝释重复他从佛陀处所学的法，以便尊者也能听到佛陀的教诲。

天帝释觉得很不好意思，因为即使极力回忆，他还是不记得佛陀说的话了。于是，天帝释想通过向大目犍连尊者展示他的宫殿如何宏伟，来尽量避免回答这个问题。天帝释夸口说，之所以能够建立这样一个宏伟的宫殿，都是因为他的伟大功绩。当时，大目犍连尊者这样想：“他的精神极住于放逸，让我激起他的急迫感。”于是，尊者大目犍连应用神通以脚拇指触动最胜殿，使最胜殿震动、大大地

颤动、猛烈地震动。天帝释感到毛骨悚然，紧迫感被唤醒了，（关于佛陀说法的）记忆又恢复了。他向尊者重复了佛陀对他的教诲，大目犍连尊者感到很满意。

天帝释的经验表明，“欲瀑流”使得人们精神放逸，意志力散乱。一旦沉迷于感官享受，人们便很容易忘记所有有益的善行。即使作为入流圣者的天帝释，也可在短时间就忘了佛陀亲自对他宣讲的正法，更何况是一位凡夫呢？。

对于一个凡夫而言，在放纵欲乐的时候更容易忘记佛陀的教诲，所以我们必须要提防声色犬马的“欲瀑流”，它就像浩瀚的海洋，是很难跨越的。

现代社会的犯罪行为，也都由欲望的驱策使然。我们被欲望驱迫的感觉到底像什么呢？就像一只久未进食饥肠辘辘的狗，看见了一根干枯到完全没半点肉粘着的骨头时，依然将它看成无上美味，狠狠咬住不忍丢弃。

世间的欲望迫使我们如同一只饥肠辘辘的狗捍

卫着毫无滋味可言的肋骨一样可怜。抢到肋骨的狗只能得到片刻的乐趣，但抢夺的过程可得要大费周章，有时甚至得付出相当的代价。

在缅甸流传这样一则故事：有一个大嫂和小叔发生了暧昧的性关系，这样的关系维持了好一阵子，嫂子一直觉得很没有安全感，于是怂恿小叔去杀了他哥哥。但是小叔心里头其实还是很敬爱哥哥的，所以没有答应。这件事情只好不了了之。过了一阵子，嫂子以情欲来诱惑其小叔，又再怂恿他杀人灭口，小叔的心已经开始动摇，但始终还是下不了毒手。最后，嫂子等不及了，说：“这样吧！这件事情让我来想办法吧。”

一天，这女人十分柔媚地告诉丈夫说：“亲爱的夫君，你工作一直很辛苦，来，来，这里坐，我帮你抓一抓头上的虱子。”随手抓了几下，又跟丈夫说：“夫君啊！你的头发真脏啊！到湖边去把头洗一洗！”这个女人这么温柔地对待丈夫，深爱妻子的丈夫自然不疑有他，非常高兴地答应了，来到

一个离家很远的湖边洗头。而事先已和大嫂串通好要杀哥哥的小叔，准备好了长刀，早就埋伏在湖边。毫不知情的哥哥到了湖边后，毫无戒心地一头栽进湖边洗起头来。这时，站在暗处的弟弟，拿起长刀，把哥哥的头砍下，事情做得神不知鬼不觉，丝毫不留痕迹。

但被杀死的丈夫对于妻子的爱难依难舍，死后竟变成了一只小蛇，终日徘徊在生前的家屋内外，而且不管妻子走到哪里，小蛇都尾随在附近。有一天，这条小蛇正盘睡在妻子的床上方樑椽上，看见妻子与弟弟正在床上行欢，不知道这条小蛇此刻是因为震惊还是愤怒的缘故，竟然从樑上掉了下来，惊吓到正在陶醉的两个人，也因此再次被惊吓中的弟弟杀死，可怜的哥哥就这样被杀害了两次！

由于丈夫对太太的执着实在太深，又再度转生为这个家里的一只小狗，长大到能走动时，就一直跟着太太，太太走到哪就跟到哪，因为这个奇特的举动，引起附近邻居们好奇，也就不时戏谑她。小

狗的执着怪异行径，让这个女人感到十分尴尬困扰，最后实在很烦，又狠下心把小狗杀死了。唉！这个当丈夫的第三世就这样又被妻子无情地杀害。

接着他又投身为家中的一头小牛，由于对太太的强烈执着，小牛长大后的行径也跟当小狗那一世一样，时时刻刻一直跟随着太太，欲瀑流真是难以渡越啊！当然这些行为又引起了邻居们对这女人的戏谑讪笑，忍无可忍的女人又把小牛宰杀了！

被杀害的哥哥，最后一世投胎成为妻子的孩子，一出生就有宿命智，清楚看到自己过去四世被杀害的经历。小婴儿心里想着：“我的母亲真是一个可怕的大恶魔啊！”所以一直不让母亲碰他一下，不论在任何时间，只要母亲一碰他，他就惊吓地哭闹不止，更别提接受母亲喂奶这种亲密的动作。因此，只好由祖母抚养。甚至到了会说话的时候，都不让母亲碰他一下。

祖母心中一直很纳闷，等到小婴孩能够完全表达自己的意思的时候，祖母问他：“乖孙啊！你

到底为什么这么怕你的母亲，一点也不让她碰你呢？”孩子以很惊恐的语气回答奶奶：“她不是我妈妈，她是恶魔！”。接着就将前四世被杀害的经过一五一十地告诉了奶奶。

祖母听完这些经历后也毛骨悚然，深感害怕，“这个女人真可怕啊！我们祖孙俩赶快逃离这个可怕的地方吧！”祖孙逃走后，孙儿在一个男众道场当小沙弥，而祖母则在女众道场当比丘尼。他们祖孙俩都因为这些经历而深深地厌离世间，两人都在这一世中证得了阿罗汉道果。（《增支部注释书》）

（2）有瀑流

由于对生命的渴爱，很多人想一遍又一遍地来到这个世界上。记得我在帕奥缅甸的寺院中，曾经采访过许多可以辨识自己过去世的禅修者。在他们的前世，大多都曾为僧团布施过食物，并许愿在未来的生活中成为一名僧侣。这种面向另一生的意向，或“我将会成为某某”的构想，就是形成有的瀑流。

导致重生的因素共有五个：无明，渴爱，执取，行，以及业力。在缅甸帕奥道场，有一位女众当她回顾她的过去世时，看到自己是一位出生在乡村里的，没有受过教育的妇女。有一天，当她在大金塔供油灯时，看到一位城市受过教育的妇女，心生羡慕，于是许愿希望来世能出生在城市，成为受过高深教育的女众。

在这种情况下，布施油灯是一种善行，当这个善行完成后，它留下一个因果效力，称为“业力”。许愿重生为一个女性是对生命或者另外一个五蕴的存在（“有”）的渴爱。对再生为城市受过教育的女性的强烈渴爱，是一种执取。“我将会成为”，是一种（基于执取的）构想。这种构想是一种疾病、毒刺、箭矢，使心倾向于未来的存在（“有”）。当心倾向于未来的“有”，新的五取蕴就建立起来了。

此处的无明，从终极意义上讲，即不知道所谓“女性”也只是五蕴的组合而已。错误的认知，导致了对于再生为城市受过教育女性的强烈渴求（执

取)。当此因缘业力成熟之时，它将导致下一世的出生。所以，在此生，这个女人就成为了其前生所祈求的那样——一位出生在城市受过高深教育的女性。我们所有的人，包括不还果圣者，都会感觉到“有瀑流”是如此的难以跨越。因为即使是不还果圣者，仍然保留在色界或无色界重生的倾向。

(3) 见瀑流

我们有许多错误观点，比如对“自我”的错误认识，称为“我见”，其他还有常见，断灭见等。在这个世界上，很多人抱有常见（*sassata-ditthi*）和断灭见（*uccheda-ditthi*）的错误观点。常见认为，一个完整的、独立的个体（我）是永恒存在的。断灭见则声称，死后，个体存在（我）将终结（消失）。

大多数亚洲人并不会抱有“断灭见”的观点，因为他们相信因果报应和轮回。但他们大都会坚持“常见”的观点，错误地认为有“同一个灵魂”从一生轮回回到另一生，也就是说，“同一个人”不断

重生，造业的人即是受结果的人。为什么我们会有此类的见解呢？那是因为我们没有正确认识到，诸行法依因缘而不断灭去的真相。我们看到的仅仅是“生”——“色”的生，“受”的生，“想”的生，“行”的生，以及“识”的生，而没有看到他们不断败坏，中止或逝去。因此，“常见”产生了。

“断灭见”则声称，所有的精神和物质将在死亡时永久终止，不会有任何延续性到“新生”之中。这种观点否认了重生。一个抱有“断灭见”的人，也同样没有正确认识到，诸行法依因缘不断生起的真相。如果我们看不到不断生起的现象，就会认为死后一切都断灭了。

佛陀指出，这两种观点都过于极端，我们应该避免这两种观点，依“中道”而行。什么是中道呢？一个人要明白：缘无明而有行，缘行而有识，缘识而有名色，缘名色而有六处，缘六处而有触，缘触而有受，缘受而有爱，缘爱而有取，缘取而有有，缘有而有生，缘生而有老、死、愁、悲、苦、忧、

恼生。如此，为一切苦蕴（dukkha）的集起。

缘起十二支讲的只是因果牵连的关系。从终极意义上讲，并没有“一个人”在经历、承受这些因果。所谓只有业流转，无作者，无受者——这才是正确的观点。

要彻底明白，并没有“一个人”经历重生的轮回是非常困难的，因为我们非常执着一个“永久的自我”的概念。这种“我执”让我们没有办法接受“无我”的真理。

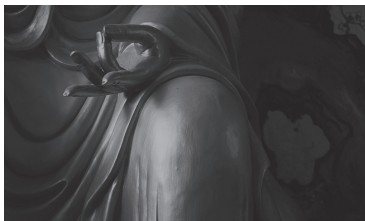
还有一种错误的观点，是不相信行为会产生结果（因果法则）。抱有此类观点的人不相信“善有善报、恶有恶报”，否认因果业力。一个不相信因果业力的人会怎样呢？这样的人往往会肆无忌惮地作恶，而不去行善，毕竟作恶比行善容易，作恶如顺流而下，行善则如逆水行舟。因其相信行为不会产生任何后果，所以也不用为自己不检点的行为负责或懊恼。可惜的是，不管他们相信或不相信，因果法则将继续在我们生活中运行。

大多数亚洲人都是从正确理解因果业力的法则开始修行，这个法则指出，“我们是业的主人，是自己业的继承人，由自己的业而生，是自己业的亲族，依自己业的支撑而活，不论我们造何种业，善的或恶的，我们必将去承担，这是肯定的”。我们应当天天如此地思维及反省因果法则，有了这样的认识，我们才能尽量避免造恶，长养善业，净化心灵。这是佛陀的教导（诸恶莫作、众善奉行、自净其意、诸佛所教）。

（4）无明瀑流

“无明”是指精神层面的“昏暗”或者“无知”。对什么无知呢？对于“四圣谛”的无知——苦圣谛，苦集圣谛，苦灭圣谛，以及苦灭道迹圣谛。佛陀说：“由于对四圣谛的不随觉、不通达，我（未证悟阿罗汉之前）与你们就这样流转于这漫长的轮回。”（相应部 56.21）。

八、四圣谛



“诸比丘，正是由于不了知、不彻见四圣谛，因此你我一直在此长久的轮回中流转、徘徊。”

四圣谛是佛教的核心。

第一个圣谛是“苦”圣谛。什么是苦圣谛呢？执取五蕴（五取蕴）就是苦的真相。对五蕴的渴爱或欲望是第二圣谛——“苦集”圣谛，即苦的起因、根源。一个所谓的“人”实际上由五蕴组成，由于没有看清楚这个事实，我们就会被传统的观念所束缚，认为那里有“一个人”。从究竟意义上讲，那里并没有“一个人”或者“众生”，而只有五蕴罢了。五蕴和合是一个究竟的真相。我们用“她”，“她的”，“他”，“他的”只是为了日常交流的方便。

为什么五蕴会一再生起或形成，不断地延续到下一生呢？这是因为我们对于五蕴的渴爱和黏着。基于妄想，我们认为它们可以带来幸福与安乐。有时候似乎它们可以带来快乐，但这种快乐只能像过眼云烟般一闪而过。如果无法割舍对于五蕴的渴望，我们将会被一直束缚着。当心被渴爱所束缚，我们就会倾向重生，心的如斯倾向（贪爱）使五蕴一再生起。

五蕴最终将会产生痛苦。为什么会产生痛苦呢？因为五蕴并不会顺遂于我们的愿望，它们是我们所无法控制和主宰的，具有“无常”这一普遍特性。例如，我们可能希望愉悦的感受永远存在（这是五蕴当中的一个——受蕴），然而尽管如此，不愉悦的感受还是会在不知不觉中生起；我们可能希望身体永远健康（色蕴），但实际情况是，身体的健康状况是起伏不定的；我们时常希望保持积极与快乐的心态，然而，我们发现自己时常陷入于负面情绪（如焦虑，烦恼，抑郁，恐惧和怀疑等）当中，难以自拔。对于无法控制的（五蕴），我们会感到厌离与反感，因为它们并不能带来幸福的保证。

我们所希望与追求的幸福、快乐、永恒、可控制并不能被满足。这就是为什么称其为“苦”。当然，还有其他伴随内外五蕴的“苦”：衰老、死亡、爱别离（和外五蕴——亲人分离）、怨憎会（和外五蕴——怨敌的相会）等等。

第三个圣谛是“苦灭”（苦的止息——涅槃）

圣谛。这是导致不断重生的渴爱的终结，当因灭掉时，果（五蕴）就没有可依赖的地方让它们生起。五蕴不生起，伴随着五蕴的苦也随之瓦解、溃散。

第四个圣谛，是“苦灭道迹”圣谛，也就是“八正道”。

如经文中指出的那样，当一个人已经来到了附近的岸边（此岸）。为了跨越这万顷碧波，到达彼岸，他必须先做一个木筏，这个载具将帮助他到达安全的彼岸。这木筏是什么？八正道。

九、八正道



在修行的道路上，我们需要不断放弃我们爱憎的惯性反应、观念、看法、渴爱、厌恶、偏见、虚荣、小聪明等。

——善戒

正见

八正道的第一个道支是“正见”（sammaditthi）。有两种类型的正见：世间的内观正见（毗婆舍那正见）和出世间的道正见。世间的内观正见反复观照五蕴为无常，时刻变化、时刻败坏、乃至消逝。至此，行者会被这些生灭现象所困扰，实际上，变化无常的五蕴是痛苦的，令人畏怖的。这些无常的、苦的事物（五蕴）不能被当做是永恒的自我。这些无常的、苦的、无我的事物（五蕴）是不能带来喜乐的，不能带来喜乐的事物又怎么能引发一个人的贪爱呢？因此，当内、外五蕴均被正确认知为是无常的，苦的，无我的，一个人就会对它们失去热情，从而做到冷静看待，一个人就不会再对五蕴生起喜乐之心。如此一来，对于五蕴的贪爱就逐渐消失了。当一个人不热衷于贪爱时，导致贪爱中止的因就出现了。这就是世间的内观正见。

当一个人由于看到行法（反复生灭）的不圆满之处，其智慧会取得进展，他的心会逐渐倾向于行

法的寂灭——涅槃，这是与生灭的世间法相反。当洞察力达到巅峰，出世间的道——入流道（智）出现了，其以涅槃为所缘。在这一点上，正见清除了蒙蔽四圣谛的无明，正见在此刻同时发挥了四个作用：（一）彻知苦圣谛，（二）舍去集圣谛，（三）证悟灭圣谛，（四）培育道圣谛。因此，第一次，一个人确认，并且如实地观察到了四圣谛，即：苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛，以及苦灭道迹圣谛，也就是八正道。

正思惟

第二个道支是“正思惟”。正思惟包括如下三种思维方式：出离思惟（离欲思惟）、无嗔思惟、无害思惟。我们不仅需要通过深思感官欲乐的过患，来发展出离思惟，也需要尝试“抛弃”有一个“我”在享受这些欲乐的观念（即无我）。出离思惟同样意味着远离如下的想法：我们是谁？别人如何看待我们？或者我们在世间想要达成什么目标——大洋

房、豪车、美人伴随、我的工作、我的薪水、我的社会地位等等。这些想法牢牢地执取着“我们所有的”这一概念，更能增强对于欲乐的渴爱，让人对渴爱难割难。

进入禅那也被视为出离思惟，因为当心专注于禅那，有关感官欲乐的想法是被暂时放弃了。正如佛陀所说：“当专注（定）展开，心就展开了；当心展开，激情（冲动）就被去除了。”

无嗔思惟是要去除有敌意的想法（嗔恨心）。为了达到这高尚的心态，我们需要深入思惟慈心。由于嗔恨心与慈心在本质上是相反的，他们不能同时生起。当一个人的心中生起嗔恨，会立即失去快乐。众生终其一生，都在寻求快乐，规避痛苦。然而，大多数人认为的快乐来自于那些未获得的外在事物如金钱、地位、名利、俊男美女等，而非源于内在，因此穷其一生去追逐这些外在事物。通往真正快乐的道路似乎就这样迷失在人们的短视之中。智者明了快乐源于内在——源于对其他众生无条件

的慈爱之心，因此，他们努力培育这高尚的情操，并且身体力行，为众人的幸福铺路。

“无害思惟”是没有虐待别人的残暴思惟。一个人要想培育正确的“无害思惟”，就要培育对一切众生的悲悯与同情之心。当一个人看到他人身处痛苦之中时，怜悯之情油然而生，悲的生起会令心受到“触动”，并希望通过自己的援助来减轻他们的痛苦。

所有的众生都想从各种形式的痛苦中解脱出来。尽管如此，他们仍然继续被恐惧、抑郁、悲伤、老、病、死这些身体上和精神上的痛苦所困扰。所有这些形式的“苦”实际上是建立在一种以自我为中心的心态之上（我执）。智者了知，他所培养的对其他人的痛苦的同情心，深具潜能，会为减轻别人的痛苦忘掉自身的安危，任劳任怨，因为它是建立在不考虑自身利益，而只为他人福祉的基础之上的（忘我的）。当心不再被“自我”束缚，就会无所畏惧，勇往直前。我们时常祝愿——愿一切众生

远离身心的痛苦来培育“无害思惟”。上述两个道支——正见、正思惟——构成了“慧学”部分。

正语

第三个道支是“正语”。正语共涵盖四个方面：不妄语、不两舌、不恶口、不绮语。如果能做到上述四点，你就做到了“正语”。

正业

第四道支是“正业”，包括不杀生、不偷盗、以及不邪淫。我们之所以戒除这三种不善行，并非仅仅出于心的善良本质，更是因为我们理解“因果业力法则”：每一个行为都会导致相应的后果（善恶终有报），这些业报将会回归到行为者本身。例如杀生行为的结果使人不能长寿。当苦报现前时，我们将遭受痛苦，若不知道这是前世业的果报，我们还会怨天尤人，加重自己心灵的怨恨负担。

正命

第五道支是“正命”。对于在家居士而言，仅以下五种职业是不宜从事、应当避免的：贩售刀械武器、买卖人口（奴隶交易以及卖人为淫）、贩卖动物以供宰杀、从事屠宰和制造，或贩卖毒品及麻醉品。这些不正当的职业会滋长自己狠毒的心，伤害别人，让世界走入昏暗与混乱，是应该被指责的。

我们应避免不当的行为来保护自己。我们的终极保护是我们自己的道德（戒德），这是我们内在的保护。只有当我们戒除所有不善行，我们才能真正地保护自己和他人。道德（戒）的训练是为人的基础。

正语、正业和正命构成了“戒学”部分。戒的训练，可以帮助我们克服身体和言语方面的恶劣行为。戒行的完善，有赖于一个人对他人的慈心与悲心，这就回归于慧学。戒学是定学的基础。那些经过戒的训练（戒行圆满）的人，变得无畏惧、无自责、

无悔恨，喜悦以及不会遭受他人的非议。他们的心充满了自信与安详。这是有利于“定”的训练的。

正精进（四正勤）

第六个道支是“正精进”。很多人认为，正精进是咬紧牙根，长久打坐，且能忍受持久的疼痛而不改变姿势。不过，这只是身体层面的“正精进”。有四种类型的正精进（四正勤）：1、未生之恶令不生；2、已生之恶令之断；3、未生之善令之生；4、已生之善令增长。

1、如何让未生之恶不生起

最有效的方法是守护诸根，犹如住在乔罗达格大窟的心护长老。据说在乔罗达格大窟中有七佛出家的绘画，非常精美。一次，有很多比丘参观此窟，见了绘画说：“尊者，这画很精美。”长老说：“诸师！我住此窟已三十多年，尚不知有此画，今天由

诸具眼者所说，才得知道。”这是说长老虽在这里住这么久，却时时守护其诸根，从未张开眼睛而望窟上，因此眼根未被贪欲与妄念等侵袭。据说在大窟的入口处，有一株大龙树，他亦一向未曾仰首上望，但每年见其花瓣落于地上，而籍知其开花而已。

所有的烦恼，都是通过眼、耳、鼻、舌、身、意等六根门侵入。充满色欲诱惑的对象，大多是自眼门而入；辱骂或赞美的语言，通过耳门而入；甜美的味道，通过舌门而入；令人愉悦的触摸，通过身门而入等等。

一个人如何守护根门？有两种途径：

其一，是收摄心，使其专注于诸如呼吸等单一目标。心若没有一个优良的目标让它专注收摄，他就会随欲望流转，毫无节制地从一感官欲望到另一个感官欲望，这是心的本质——如森林的猕猴，如彷徨的野鹿，举棋不定。

其二，是时刻对看、听、嗅、味、触和意念等保持觉知（提升正念的方法）。（正）念不仅可以

减少对于观察目标的各种散乱想法，也可以防止心落入对以往愉快的感官欲乐的回忆，或是对还没有发生的感官欲乐的期待。正念的生起让心不断地觉知身心生起的各种现象，这让智慧有机会去了知一切现象生起必会消失的无常性，苦性及无实我性。

2、已生之恶令之断

如果恶念出现了，如何断除它呢？即可通过第二层次的“正精进”——已生之恶令之断。大多数人没有此类的精进（能力）。他们放任愤怒、欲望、恐惧、渴爱、嫉妒、残忍等负面情绪，来淹没自己。被淹没在这些不善巧的心理状态之中，他们会情不自禁地致力于寻找他人的错误来掩饰自己的过失，或陷入与自己的争斗之中。他们成为了烦恼的受害者。任何此类行动只会伤害自己和他人。过后，当这些负面情绪都消失了，他们可能会为自己的行为感到后悔，甚至发展到自我厌恶（憎恨）的程度。

当一个人在恶念生起时，没有采取“正精进”

来摒弃邪恶，上述的恶性循环将持续不断。

佛陀，当还是一个未成正觉的菩萨时，讲述他如何通过“正精进”，来降服生起的忧虑和恐惧。他说：“当我走着的时候，恐惧来临；我既不站住，也不坐下，也不躺下，就在走着的当下去除恐惧。当我站着的时候，恐惧来临；我既不走，也不坐下，也不躺下，就在站着的当下去除恐惧。当我坐着的时候，恐惧来临；我即不躺下，也不站住，也不走，就在坐着的当下去除恐惧。当我躺着的时候，恐惧来临；我即不坐下，也不站住，也不走，就在躺着的当下去除恐惧。”（中部：4）。

如果没有“正精进”，一个人是不能从痛苦解脱的。因此，恶念在心中生起的当下，通过“正精进”抛弃、驱散，并去除它们，是至关重要的。当不被及时发现、检视和控制，烦恼将获得力量，变得极难克服。此种力量会进一步增强，并成为我们的后天性格。

在《在妄念止息经》（中部：20）的开示中，

佛陀描述了五种方法，可以在恶念生起之时去除它们：

（1）当与贪、嗔、痴相关联的恶的想法出现时，应该作意与其相反的心理状态，也就是与善相关联的心理状态。例如，当面对我们不喜欢的人时，憎恶的心生起了，传统的方法是用慈爱心取而代之，祝愿或希望此人幸福、快乐、祥和，直到憎恶的心逐渐消退。但是，若一个人缺乏对心的驾驭能力，这种方法可能不太容易。我的学生第一次播送慈心给他的怨敌时，不但生不起慈心，反而弄巧成拙，恨不得马上揍他一拳。

如果通过作意于慈爱心的方法失败了，我们可以试着去深入思考愤怒的对象，将其身体分解成三十二个部分如头发、体毛、牙齿、心肝、涕、汗、尿等。怎样分呢？当一个人对“另外一个人”生气，到底是对什么部分生气呢？是对那个人的头发、牙齿生气吗？或是对骨骼、皮肤或鼻涕生气？或者是对那个人的尿或粪便生气？

另外一个方法是，一个人可以发展对于构成身体的“四大”元素的理解：地、水、火、风。难道是对某人身体中的地元素生气吗？还是水元素，或火元素，或风元素？如果一个人能够把愤怒的对象，分解成三十二个部分或四大元素，并认识到所谓愤怒的目标并不是一个“人”或者“众生”。如此，愤怒将没有立足之地了，就像在空中作画一般。

（2）如果使用第一种方法没有达成目标，那些与贪、嗔、痴相关联的不善念仍然在心中生起，此时，我们可以检查这些不善想法的过患：“这些想法是不善的，应该受到谴责，按照因果业力的法则，它们将会在数不胜数的生命过程中结出恶果。”

或者当愤怒的时候，我们应该这样责备自己：“由于愤怒，我难道不是首先伤害（灼伤）了自己，并使自己招人厌恶吗！”

或者当心强力抓取色尘诱惑之时，我们可以尝试记住佛陀所说的话：“若心完全执着于令人愉悦的色尘所带来的快感，如果一个人恰好在那样的场

合下死去，他就有可能会投生地狱，或畜生道。”没人愿意出生在恶趣吧！

（3）如果不善念继续主导内心，我们可以尝试忘记、忽略这些不善的想法，把注意力转移到其它事物上，而消除对这些不善念的注意。比如我们可以思维佛陀的经典，或打开有益的书籍，让心沉淀其中。

有时因为懈怠，我会失掉正念，心绪妄念纷飞，陷入我执的陷阱中。体会到心被烦恼束缚的苦闷，我当下把这种自我怜爱的意识转移到思维别人身心所遭受的痛苦，激发自己的悲心，这瞬间的心念转移即刻让我忘掉自己的痛苦，而培育起对他人痛苦的怜悯心。

在禅修时，有时我们可以通过密集地专注于呼吸，或者特意的深呼吸，来忽略散乱的心念（掉举），甚至是身体上的疼痛。不对散乱的心念起反应，也不与之伍，它的力量将逐渐减弱。如此，我们的心也就不会被打扰了。我自己时常会观照不善念为

无常、无常、无常，虚妄、虚妄、虚妄，这样心就不会被骗，不善念也就不会在心中驻留。

（4）如果这些不善念仍然没有消退，我们还可以探究这些不善念生起的原因。例如，当辱骂的话传入（接触）你的耳朵时，你感到气愤。之后，辱骂的话语消失了，虽然没有更多的（辱骂的话语）与耳朵接触，你仍然抱有“愤愤不平”的感觉。为什么会这样呢？如果进一步探究原因，你会发现，那是因为我们抓取不愉快的感受，并错误地作意为“我”或“我的”。这种错误的认知和执取使气愤更加难消，不是吗？所以我们应该“松开”这些“因”——即抓取和错误地认知气愤为“我”。了知气愤只是一种心理状态，它是由辱骂声撞击到耳根，再加上我们的不如理作意所产生出来的情绪。觉知它生起，再让它离去，如空中流逝的白云。

（5）如果不善念仍萦绕在心中，佛陀给出了最后的建议：咬紧牙齿，并将舌头顶住口腔上部，一个人应如此击败、制约，并（最终）粉碎不善念，

以善念取而代之。

如果一个人仍无法去除基于欲爱和嗔恨的杂念，在这里，我建议你留意，或者标记你的心理状态，如标记“受到愤怒影响的心”为“受到愤怒影响的心”，标记“受到欲贪影响的心”为“受到欲贪影响的心”。在必要时，标记十遍、百遍，直到你的智慧发现“愤怒与贪欲只是心的现象”而不是“自我”。抓取并视烦恼为“自我”，是束缚我们最大的“苦”。如果源于欲爱与嗔恨的杂念被驱散了，当它们再次生起时，不要漠视它们。即使它们再出现一百次，也要用同样的方法驱散它们，直到他们不剩下任何痕迹。在这里，我们需要坚持不懈地努力。

3、未生之善令之生

那些还没有进行戒的训练的人，应唤起精进力进行训练，并理解持戒的价值所在。那些还没有开始精进于定的训练的人，也应当精进于定的训练。

那些还没有打算进行内观（慧）训练的人，也应该唤醒精进力，练习内观。

4、已生之善令增长

这最后一种正精进需要我们完善自己的戒行，或继续修定以达到禅那，并体验不同阶段的内观（智），特别是体证到五蕴生灭，直到心不再对它们（五蕴）抱有幻想，最终不再执着它们而获得解脱——涅槃。

精进是一切成就的根本。在三十七菩提分，精进出现的次数最多，如四正勤、四增上里的精进增上、五根里的精进根、五力里的精进力、七觉支里的精进觉支、八正道里的正精进。

正念

第七个道支是“正念”。正念意味着牢记、不忘记，它（正念）需要通过“四念住”的练习来培

养。四念住分别是：身念住（对身体的观照），受念住（观照苦受、乐受、不苦不乐受），心念住（观照心的不同状态，如心有欲望、心有嗔恨、心收缩、心散乱等等），以及法念住（观照五盖、四圣谛、七觉支等等）。身、受、心、法是建立正念的基石，通过对它们的观照，可以引发智慧，即：了知身体只是身体，感受只是感受，心只是心，诸法只是诸法。在它们当中，找不到受者、做者、创造者或体验者，只有持续不断的认知过程。而此认知过程由因缘（具足）而生起，随因缘（消散）而止息。

正定

第八个道支是“正定”。它有会聚、令心统一在所缘上的作用，也就是培养一种状态：将所有心与心所聚集起来，把它们引导向一个具体的目标（如呼吸），并持续专注一段时间，以增强心的力量。这时，心是离欲的，并远离五盖，从而获得有寻、有伺、喜、乐以及一境性五禅支，这是安住于初禅。

正定包括了初禅、二禅、三禅以及四禅。要达到第二禅，禅修者需去除寻、伺，而只保留喜、乐、一境性三个禅支。为了达到第三禅，则需要去除喜，只剩下乐与一境性。最后，随着放弃（超越）了乐，就像之前喜的消失那样，禅修者进入了只有舍及一境性的第四禅，这既没有疼痛，也没有快感，只剩下极其平静、纯净的正念。

定学——正精进、正念、正定

正精进、正念、正定，一同构成了“定学”部分。如何说呢？当一个人通过不断努力观察呼吸提升正念时，他也同时应用了四种正勤。当注意力一旦发生漂移，禅修者需要坚持不懈地尝试将心带回到呼吸之上（已生之恶令捨断）。经过反复地努力（精进），心最终会持续地安住在呼吸之上（未生之定令其生）。禅修者从不要忘记呼吸，如此，从粗浅的正念达至深沉的正念，那时，正念会“沉入”呼吸之中。通过如此的精进，以及念念不忘呼吸，

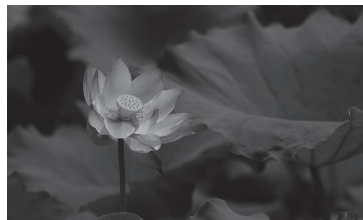
禅修的心逐渐“抛锭”、“统一”到呼吸之上，进而获得正定（已生之定令增长）。

通过正精进、正念、正定的协同工作，将会圆满“定学”的修习。通常所说的“三学”——戒、定、慧——与八正道是一致的。八正道就是能帮助你跨越万顷碧波，到达彼岸（涅槃）的“筏”。尽管我们都知道这条道路是令人满意、无瑕疵并直通目的地（可以达成目标）的，但许多人“求道的旅途”却依然充满了波折，障碍和痛苦，就像蜕去死皮的蛇那样。因为三学的实践过程，与我们累世行为所积累的习性恰好相反，是一个逆流而上的过程。

在这条道路上，我们需要不断放弃我们爱憎的惯性反应、观念、看法、渴爱、厌恶、偏见、虚荣、小聪明等。有时，我们会怀疑自己证悟禅定及圣道的能力，或对此正道本身充满疑惑而踌躇不前；有时，在旅途上我们结交了一些损友，使到我们的道德败坏而折还；有时，由于对事业、名利及亲人的执着，使我们无法继续前进。

此外，我们还需要切记，这条引导我们到达彼岸的正道，是用来实践的，而不应停留在知识层面成为炫耀和贪着的对象。无实际的修行却炫耀自己佛法知识的人就有如捉蛇的尾巴，最终反被蛇咬。

十、激发内在能量



让正念与你的生活相伴

因此，尽管已经找到了“筏”，人们仍然需要付出努力去划动它。在经文中，那个人借助筏，并依靠自己的努力，最终安全地抵达了彼岸。依靠自己双手、双脚的努力——这是为了激发内在的能量，这能量包括了初始的能量、持续的能量，以及最终的能量，直至达成目标。

提舍尊者的故事，是这三种类型能量的最好体现。提舍是舍卫城中一个大家族的首长，听从佛陀的教导后，他利用初始能量，放弃了自己的巨大财富，成为一个在荒野森林漂泊的人。最后他决定住在森林里，独自一人与正念相伴，忍受孤独寂寞以及荒野中野兽和妖魔的骚扰，精进禅修。这是他的中级能量。

另外一个是关于泰国云游僧阿姜帖的实例，他叙述了自己在荒野中面对野兽时，如何激发中级能量，战胜内心的恐惧：“我坐着禅修，却无法专注，当时并不知道自己的心已被老虎吓到了。我满身大汗……，天气这么冷，为什么全身还不断出

汗？我把袈裟展开来，覆盖身体，却仍不断颤抖，心因而疲惫至极，完全无法禅修。我想先躺一会儿，再试着禅修，当我正打算斜靠着墙壁时，老虎又吼了一声。我颤栗了起来，仿佛得到了丛林热症（jungle fever），那时才意识到自己是因惊吓而拒绝专注，因此我立刻站了起来，决定提起勇气面对可能来临的死亡。心自此慢慢平静……，再没听见老虎的声音。偶尔再听见老虎的叫声时，我会略过它的吼叫，只当那是声音，就如风吹过物体一般。”

再回到提舍尊者的故事。提舍尊者的弟媳妇，担心他可能受不了出家艰苦的生活，还俗回家，并要回他的财富，于是就派了几名强盗去杀他。

强盗们进入森林搜寻长老，没过多久，就来到了他所居住的地方，并围着他坐下。于是，长老问道：“居士们，你们为何而来？”他们回答说：“来杀你。”长老平静地回答道：“请你们再让我多活一晚，我定会遵守诺言，束手就擒，任你们处置。”强盗们回答道：“哦！沙门，在这样的森林里，谁

能担保你不会逃走呢？”于是，长老拿起一块大石头，打破了自己的腿骨。忍着痛苦，他说：“居士们，这样的担保可以吗？”为长老无畏的勇气感动，且知道长老已经无法逃走，强盗们就暂时离开他，走到经行道的一端，燃起火堆，躺在地上睡觉。

当时，提舍长老不愿以凡夫的身份就这样死去，于是精进地修行观禅。如何修行呢？注疏中解释说：长老不去注意因腿骨断折所产生的痛苦，压抑着身体的痛苦，而思惟自己的戒行。由于他的戒行清净，所以心中生起愉悦与欢喜。由于愉悦与欢喜，身体的痛苦消失了。然后，他修行止禅以培育定力，再以该定力作为基础，逐步地修行观禅，在当天夜间的三个时段里，他以最终的能量完成了沙门的任务，证悟了阿罗汉道果，并且说出下列这些庄严感人的话：

“打断我的双腿给你们作为担保，
我厌恶且不愿以染污的心而死。

如此思惟之后我见到诸法实相，
并且在黎明时证悟阿罗汉果位。”

十一、涅槃



涅槃是远离了能带来“再生”的渴爱。

最后，回到经文之中，那个人借助“筏”，并依靠自己的努力，最终安全地抵达了彼岸，他站到了至高点。

“彼岸是安全的，远离危险”，这就被称为“涅槃”。

在巴利文中，Nibbāna 源自动词 nibbāti，意为“被吹灭”或“被熄灭”。涅槃作为佛教修持的最终目标，其字面意思是火焰的熄灭，但这并不意味着彻底灭亡。它是表示熄灭了世间的贪、嗔、痴之火。

共有二种涅槃界，《如是语经 44》如是解释：

“诸比丘，涅槃界有二种，何等为二？即有余依涅槃界与无余依涅槃界。诸比丘，何为有余依涅槃界？诸比丘，此处有比丘，是阿罗汉，其漏已尽，已修梵行，所作已办，卸却负担，已证阿罗汉果，完全断除生死诸缚，因正智得解脱。其五根尚未毁坏，彼仍体验适意与非适意，仍感受快乐与痛苦。诸比丘，其贪、嗔、痴已断，名为有余依涅槃界。

诸比丘，何为无余依涅槃界？诸比丘，此处有

比丘，是阿罗汉，其漏已尽，已修梵行，所作已办，卸却负担，已证得阿罗汉果，完全断除生死诸缚，因正智得解脱。来自感官的一切输入，无有喜爱，在此冷却下来。诸比丘，此即名为无余依涅槃界。”

有余依涅槃界是此生的解脱，以火已熄灭、余烬尚温为象征，代表已证悟的阿罗汉，还有感官，觉知于喜乐，但已脱离了贪、嗔、痴。无余依涅槃界是阿罗汉此生以后的经验，以火焰灭尽、余烬已冷作为象征，来自感官的一切输入冷却下来，他或她从时空存在的最细微的苦与局限中获得了解脱。这后一个层次是不可描述的，即便从存在与非存在角度也不可能，因为言辞只适用于有限事物。

《中部 72 经》婆蹉火经如是记载：

游行者婆蹉氏：“乔达摩先生！这样心解脱的比丘，再生于何处呢？”

“婆蹉！‘再生’不适用。”

“那么，乔达摩先生！不再生吗？”

“婆蹉！‘不再生’不适用。”

“那么，乔达摩先生！再生且不再生吗？”

“婆蹉！‘再生且不再生’不适用。”

“那么，乔达摩先生！既非再生也非不再生吗？”

“婆蹉！‘既非再生也非不再生’不适用。”

“乔达摩先生！在这里，我陷入了无知；在这里，我陷入了迷乱，先前我与乔达摩先生谈话而有的些许净信，现在都消失了。”

“婆蹉！这足以使你无知，这足以使你迷乱，婆蹉！此法是甚深的、难见的、难觉的、寂静的、胜妙的、超越推论的、微妙的、被贤智者所体验的，你以不同的见解、不同的信仰、不同的喜好、不同的修行、不同的师承，是难了知的。

那样的话，婆蹉！就这情况我要反问你，就依你认为妥当的来回答。婆蹉！你怎么想：如果火在你前面燃烧，你会知道：‘这火在我前面燃烧’吗？”

“乔达摩先生！如果火在我前面燃烧，我会知道：‘这火在我前面燃烧。’”

“又，婆磋！如果这么问你：‘这在你前面燃烧的火，是缘于什么而燃烧的呢？’婆磋！当被这么问时，你应该怎么回答？”

“乔达摩先生！如果这么问我：‘这在你前面燃烧的火，是缘于什么而燃烧的呢？’乔达摩先生！当被这么问时，我会这么答：‘这在我前面燃烧的火，缘于草和木材燃料而燃烧。’”

“如果火在你前面熄灭了，你会知道：‘这在我前面的火熄灭了’吗？”

“乔达摩先生！如果我前面的火熄灭了，我会知道：‘我前面的火熄灭了。’”

“又，婆磋！如果这么问你：‘这在你前面熄灭了的火，之后往哪个方向走了呢？或东、或南、或西、或北呢？’婆磋！当被这么问时，你应该怎么回答？”

“乔达摩先生！那不适用；乔达摩先生！这火缘草和木材燃料而燃烧，它的耗尽，又没有其他燃料可补充，没了燃料，那只名为熄灭了。”

“同样的，婆磋！当凡以色，受，想，行，识来称呼如来时，能称呼如来的色，受，想，行，识已被舍断，根已被切断，就像无根的棕榈树，成为非有，为未来不生之物，婆磋！从色，受，想，行，识的灭尽而解脱的如来是甚深的、不可量的，难被深入了解的，犹如大海，‘再生’不适用，‘不再生’不适用，‘再生且不再生’不适用，‘既非再生也非不再生’不适用。”

诸巴利论师较喜欢解释涅槃为渴爱纠缠的不存在或离去。所以涅槃是远离、止息能带来“再生”的渴爱。只要人们还受到渴爱的纠缠，他们还被绑在生死轮回里（samsāra）。

苦，导致苦之因的爱欲是世间的，是缘生法，是无常的。而涅槃则是出世间的，非缘生法，是常的（因为它不依因缘而生）。涅槃也是乐的，它被

称为无上的妙乐，这种妙乐的到来，是由于所有感受都完全寂静、息灭。这种说法，看起来确实是有矛盾，因为许多愉快的感受正是通过我们的六根接触六尘体验到的。

舍利弗尊者对诸比丘说：“诸友，它是涅槃，是快乐。”

优陀夷尊者迷惑了，问道：“但是，朋友，舍利弗，此中无受，如何快乐？”

“朋友，此中无受，这正是快乐。”

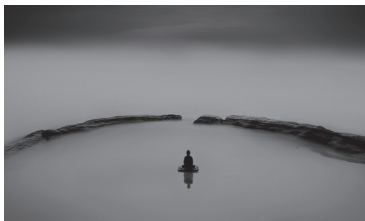
为何无受是快乐？因为佛陀曾经说“**不论什么感受，都是苦的**”。一切感受都是苦，因为它们会变化。

涅槃也是无我的，它不为“我”所有，不是“我”，不是“我的自我”，在“我”里面没有涅槃，在涅槃里也没有“我”。说阿罗汉或佛陀进入涅槃是世俗角度的说法，为了便于理解。因为涅槃不是一个地方或“天堂”，有情可以继续在那里永远安住。经典中说佛陀或阿罗汉证入涅槃，是为了表明苦的

止息或是生死流转的终止。

涅槃也并非一般人所认为的是一种“自我毁灭”，因为其中并没有“一个人”可以被毁灭。这种错误的认知使到他们不愿使心倾向于涅槃，的确很难想象有比“彻底毁灭”这个描述更形象更致命的了。

十二、阿罗汉



对于如他一般摧毁所有枷锁的人，痛苦已不复存在。

所谓“站在至高点”，表明成就了阿罗汉道果。

阿罗汉在巴利文中是“Arahanta”。“Ari”是“贼”，“hata”是“杀”。阿罗汉即是杀贼的意思。

何谓“贼”？“贼”就是贪、嗔、痴、妒忌、吝啬、追悔、慢、疑、邪见、昏沉、妄念、无惭、无愧等诸烦恼。称这些不善心所为“贼”或“烦恼”（kilesa），是因为它们折磨心，使心受污染而堕落。

阿罗汉杀尽了所有的烦恼贼，是清净无染的。他的行动不再有结果，不再有业的效力。因为只有由烦恼发动起来的行动才会带来果报。他是超善恶的，他已舍弃善和恶。他不被过去、未来和现在所困扰。

他以正确之慧善见欲望如木炭火坑，因此他不执取世间任何的事物，所以他没有恐惧。

他不被生活的变动所搅扰，接触世间八风（利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐），他的心不动摇，安稳自在。这是因为烦恼已尽的阿罗汉如实了知一切行法是无常的。这是烦恼已尽的比丘之十力之一。

（《增支部 10 集 90 经·灭尽烦恼之力经》）

如是知见一切行法是无常的，不管他感受的是乐受，苦受，不苦不乐受，他了知：“它是无常的，它是不被执取的，它是不被欢喜的。”如果他感受乐受，他无执着地感受它；如果他感受苦受，他无执着地感受它；如果他感受不苦不乐受，他无执着地感受它。

当他的身体崩解，生命耗尽，就在这里，一切被感受的、不被欢喜的都将成为清凉。犹如缘于油和灯芯，油灯才能燃烧，当油与灯芯耗尽了，由于燃料缺乏，那油灯就会熄灭了。（中部 140 经·界分别经）

已摆脱了生死轮回束缚的阿罗汉，他的道路，像鸟儿飞翔在空中，是无法查找的。

《法句经》里有这样一则故事，王舍城中有位名字叫做婆耆舍的婆罗门，他只要触摸死人的骨骸，就能判断该人究竟往生天界、人间还是地狱。一些婆罗门就带他到各个村落去，村子的人都围在他身

边，大方付钱，请教他们已故亲人的往生处。

有一次，他们来到只树给孤独园附近。他们看见很多人要前去听佛陀说法，就要那些人过来请教婆耆舍。那些要去闻法的人却回答说：“婆耆舍知道什么啊！我们的老师无与伦比，只有他才是究竟证悟的人。”并与他们展开了一场激烈的争论。最后有一个人说：“好吧！让我们去应证一下，究竟是婆耆舍还是佛陀懂得多？”大伙儿就一起到精舍去。

佛陀知道他们的来意后，吩咐一位比库分别准备了往生地狱、畜生、人间、天界的四付骨骸，同时也准备了一付阿拉汉的骨头，然后把这五付骨头排成一列。婆耆舍正确判断出前四付骨头的主人往生何处，但最后一付骨头却难倒了他。因为阿拉汉已不再出生。

阿罗汉是完全自由，安全的，真正并达成了心的解脱。他获得了绝对的智慧——终结所有痛苦的智慧。

对于如他一般走完旅程的人，
对于如他一般没有哀伤的人，
对于如他一般万事皆不沾染的人，
对于如他一般摧毁所有枷锁的人，
痛苦已不复存在。

这就是一个修行者如何从此岸到彼岸的过程。

萨度！萨度！萨度！

以上开示讲于 2010 年美国康涅狄格州十日禅
修营

附：《毒蛇经》原文

“比丘们！犹如有四条激热猛毒的毒蛇，那时，如果有想活命；不想死，要乐；不要苦的人走来，他们会对他这么说：‘喂！男子！这四条激热猛毒的毒蛇，你必须经常使之抬起，必须经常使之沐浴，必须经常使之喂食，必须经常使之睡觉，喂！男子！当这四种激热猛毒毒蛇的其中之一对你发怒了，喂！男子！你将因此而遭受死亡，或像死亡那样的苦，喂！男子！请你做所有你应该做的事吧！’

比丘们！那时，那位男子害怕四条激热猛毒的毒蛇，会逃往他处，他们会对他这么说：‘喂！男子！这五位杀戮的敌人紧追在后：‘无论在何处我们看见他，就在那里我们将夺他的命。’喂！男子！请你做所有你应该做的事吧！’

比丘们！那时，那位男子害怕四条激热猛毒的毒蛇；害怕五位杀戮的敌人，会逃往他处，他们会对他这么说：‘喂！男子！这第六位内应间谍的已

佩剑杀戮者紧追在后：‘无论在何处我看见他，就在那里我将使他的头落下。’喂！男子！请你做所有你应该做的事吧！’

比丘们！那时，那位男子害怕四条激热猛毒的毒蛇；害怕五位杀戮的敌人；害怕第六位内应间谍的已佩剑杀戮者，会逃往他处，他会看见空的村落，他进入的任何房子都是空无的、空虚的、空的；他碰触的任何器具都是空无的、空虚的、空的，他们会对他这么说：‘喂！男子！这里，抢劫村落的盗贼要进入这个空村落，喂！男子！请你做所有你应该做的事吧！’

比丘们！那时，那位男子害怕四条激热猛毒的毒蛇；害怕五位杀戮的敌人；害怕第六位内应间谍的已佩剑杀戮者；害怕抢劫村落的盗贼，会逃往他处，他会看见一条大河，此岸是令人担心的、令人恐怖的，彼岸是安稳的、无怖畏的，但没有渡船或越过的桥从此岸走到彼岸，比丘们！那时，那位男子这么想：‘这大河的此岸是令人担心的、令人恐

怖的，彼岸是安稳的、无怖畏的，但没有渡船或越过的桥从此岸走到彼岸，让我收集草、薪木、枝条、树叶后，绑成筏，然后依那个筏，以手脚努力着，能平安地去彼岸。’

比丘们！那时，那位男子收集草、薪木、枝条、树叶后，绑成筏，然后依那个筏，以手脚努力着，能平安地去彼岸，已渡而到彼岸，为站在高地上的婆罗门。

比丘们！我所作的这个譬喻是为了义理的教授：

比丘们！在这里，这是义理：‘四条激热猛毒的毒蛇’，这是对于四大的同义语。

比丘们！‘五位杀戮的敌人’，这是对于五取蕴的同义语，即：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。

比丘们！‘第六位内应间谍的已佩剑杀戮者’，这是对于欢喜与贪的同义语。

比丘们！‘空的村落’，这是对于六内处的同义语，比丘们！如果贤智、能干、有智慧者从眼观察它，看起来只是空无的、空虚的、空的；……(中略)
比丘们！如果贤智、能干、有智慧者从舌……(中略)
比丘们！如果贤智、能干、有智慧者从识观察它，看起来只是空无的、空虚的、空的。

比丘们！‘抢劫村落的盗贼’，这是对于六外处的同义语，比丘们！眼在合意与不合意的色中被冲撞；比丘们！耳……(中略)比丘们！鼻……(中略)比丘们！舌……(中略)比丘们！身……(中略)
比丘们！意在合意与不合意的法中被冲撞。

比丘们！‘大河’，这是对于四种暴流的同义语：对于欲的暴流、对于存在的暴流、对于见的暴流、对于无明的暴流。

比丘们！‘令人担心的、危险的此岸’，这是对于有身的同义语。

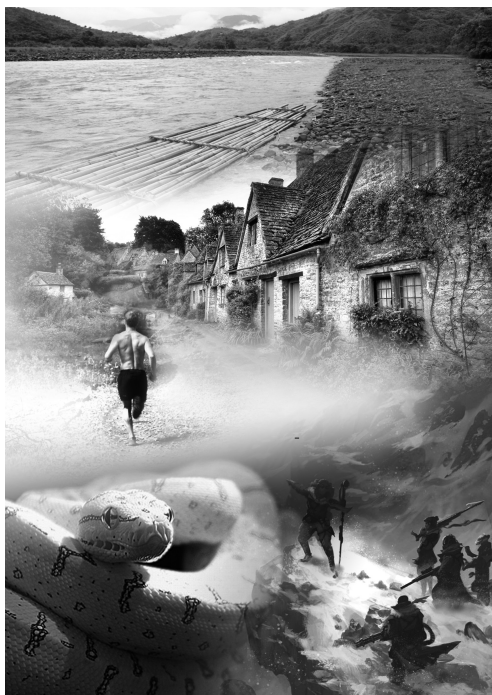
比丘们！‘安稳的、无怖畏的彼岸’，这是对于涅槃的同义语。

比丘们！‘筏’，这是对于八支圣道的同义语，即：正见、……(中略)正定。

比丘们！‘以他的手脚努力’，这是对于内在能量的激发的同义语。

比丘们！‘已渡而到彼岸，为站在高地上的婆罗门’，这是对于阿罗汉的同义语。”

(相应部 35.238)



跑，跑，跑 逃离此岸

此岸充满危机，令人恐惧——四条毒蛇，五个杀手，六个强盗，四条瀑流

跑，跑，跑 跑向彼岸

彼岸是安全与宁静，没有危险的涅槃。

回向文

Sabbadānam Dhammadānam Jinati

在一切施之中，法施最为殊胜
愿此善行有助佛法得以长久延续
也愿一切众生离苦得乐、圆满智慧，
最终证得究竟解脱。

善哉！善哉！善哉！

此书由中国深圳李高平居士发心赞助，
所有收益将用来护持正勤乐住禅



善戒法师简介

1963 年生于马来西亚彭亨。毕业于槟城理科大学大众传播系。大学时已开始研习观禅。

1991 年，法师在马来西亚槟城佛教禅修中心披剃出家。披剃后六个月便前往缅甸，在著名的阿阇梨班迪达大禅师 (U Pandita Sayadaw) 之下精进密集修禅约三年。

1994 年，法师依止著名的缅甸阿阇梨帕奥大禅师 (Pa Auk Tawya Sayadaw) 学习止观、巴利经文与《阿毗达摩》长达十四年之久，深受法益。法师睿智，并精通英语、华语、福建话、马来语及缅甸语，因此深受大禅师赏识与信任，充当禅师海内外佛法开示和小参的即席翻译。

2000 年，经帕奥大禅师之鼓励和敦促，法师

开始在马来西亚、澳州、新加坡、印度尼西亚、东欧、台湾的诸多著名学院，如宏誓、香光教授阿毗达摩。

2002 年起，法师的足迹开始遍布北美各地。除了授课外，法师也应法者之邀，指导禅修和开示法要。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 (Mogok Sayadaw)、乌巴庆 (Sayagyi U Ba Khin)、葛印卡 (Goinka) 和水乌民 (swhee Oo Min)。丰富的实际禅修体验，使得法师能够以非常善巧、简单直接的方式来教导佛陀教法中的细微部分，其佛法开示生动、活泼、精准与独特。

2014 年，法师开始在中国指导禅修。2015 年，法师创立了位于马来西亚槟城的“正勤乐住禅林”，并担任住持一职。

法师的著作有：《揭开身心之奥秘》、《Unraveling the Mystery of Mind and Body》、《The Path to Happiness》、《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》等。

