

# 从此岸到彼岸

《毒蛇经》



Sayalay Susilā

善戒法师

© 善戒法师，2026 年，版权所有

书名：从此岸到彼岸

排版：罗志刚

封面设计：Ong Yoon Khing

编辑：谢文聪（中国）

校对：罗西（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](http://www.sayalaysusila.net)

邮址：[appamadavihari@gmail.com](mailto:appamadavihari@gmail.com)

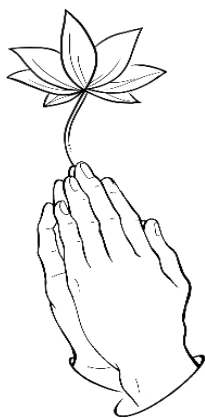
面书：Appamada Vihari Meditation Center

版次：2026 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 .....	1
引言 .....	4
第一章 比喻短说 .....	10
第二章 四界或四大元素 .....	16
“界”与“四界” .....	16
四界分别观的修法 .....	17
地界 .....	18
地界的特相与作用 .....	19
地界的修习方法 .....	20
水界 .....	21
水界的特相与作用 .....	21
水界的修习方法 .....	22
火界 .....	22
火界的特相与作用 .....	23
火界的修习方法 .....	24

风界.....	24
风界的特相与作用 .....	24
风界的修习方法 .....	25
身体仅由四界组成.....	25
内观外观四界.....	27
外在非有情的四界.....	28
四界被比喻为四条毒蛇.....	31
<b>第三章 五蕴 .....</b>	<b>34</b>
色取蕴.....	35
受取蕴.....	35
受取蕴的生起与稳固 .....	36
切断受取蕴的连锁反应 .....	38
想取蕴.....	40
行取蕴.....	42
识取蕴.....	44
五取蕴为杀人凶手.....	46
<b>第四章 贪爱.....</b>	<b>50</b>
<b>第五章 六根与六尘.....</b>	<b>54</b>

什么是六根与六尘的结缚? .....	59
修行先从耳根开始.....	60
<b>第六章 瀑流.....</b>	<b>63</b>
(1) 欲瀑流 .....	64
(2) 有瀑流 .....	66
(3) 见瀑流 .....	68
(4) 无明瀑流 .....	69
<b>第七章 有身.....</b>	<b>72</b>
<b>第八章 八正道.....</b>	<b>76</b>
正见.....	76
正思惟.....	79
正语.....	80
正业.....	82
正命.....	84
正精进（四正勤） .....	85





# 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》
- 《慈爱禅》
- 《二十四缘发趣论》
- 《你真的知道你的感受吗》
- 《洞见心之真相 - 心念处》
- 《根修习经》
- 《安般念》
- 《刹那刹那的修行》
- 《内在探查》
- 《正法初现》

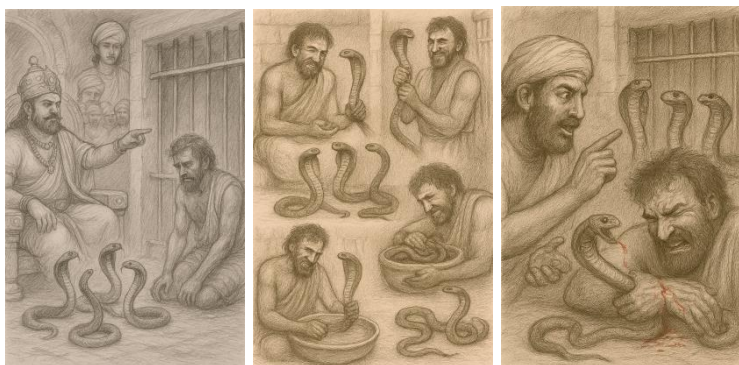
- 《吉祥人生》
- 《以何为生》
- 《世界是实有还是虚无(迦旃延氏经)》
- 《正念，如理作意与智慧之修行》
- 《慈爱满心田》

法师的英文著作有：

- The Path to Happiness
- Inner Exploration
- Threefold Training
- Mindfulness of Breathing (Anapanasati)
- Basic Guide on Meditation
- 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
- Mindfulness, Wise Attention, and Wisdom Training
- Mangala Sutta
- Inner Exploration
- Filling the Heart with Loving-kindness

# 引言

《毒蛇经》出自《相应部》35 相应 238 经，是重要的一部经典，特别是对于想要深入了解内观禅的修行人而言，因其涵盖了诸多修习内观禅所必须的知识，而显得尤为重要。

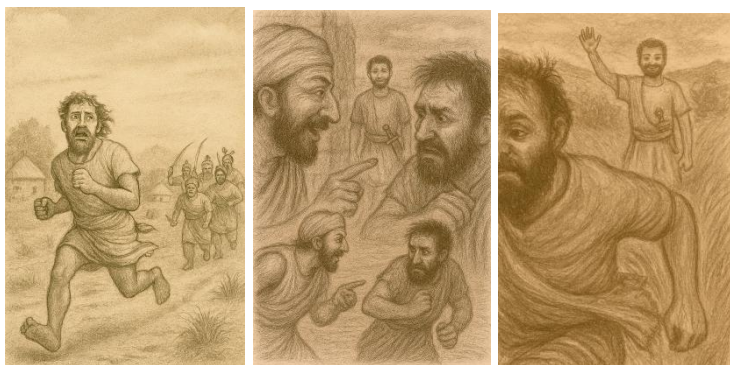


有一个人犯了罪，国王想要把他送进监狱，但苦于找不到任何证据，国王便只好分派给他一项工作——让他照顾四条毒蛇。每天，这个人都要喂养这些毒蛇，帮它们摆动身体，把它们拿起又放下，帮它们洗澡，让它们入睡。这个愚痴的人以为这份工作是国王给他的奖励，于是非常开心地负责这项工作。有一天，他的一位善友告诉他：如果其中有一条毒蛇对他起了瞋恨心，咬他一口，他便会中毒身亡，或是经受如死亡般的痛苦折磨，所以，他应该立刻放下这些毒蛇，赶快逃跑。听了朋友的一番劝告，他开始害怕这四条有着致命毒液的毒蛇，

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。



大臣向国王汇报了罪犯逃跑之事，于是国王立即派出五名杀手前去追捕。这个人的善友又出现在他的面前，告诉他现在有五名杀手正在追捕他，一旦抓到他，就会夺他性命。想到四条毒蛇和五名杀手，这个人感到非常恐惧，于是拔腿就跑，从一个地方跑到另一个地方。

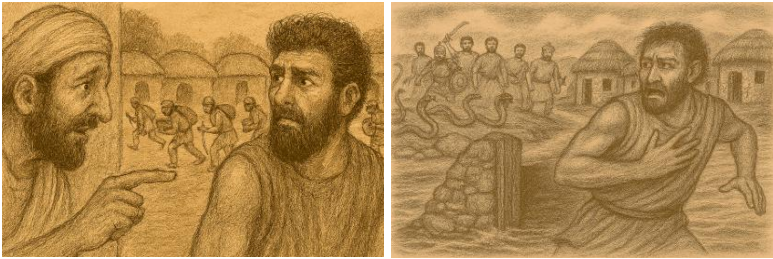


当国王发现毒蛇和杀手都杀不了这个人，便对大臣讲：“最初被毒蛇追赶时，他侥幸逃走了；现在被五个杀手追赶，他逃得更加迅速。看来，我们追杀他的方式太显眼，也许可以通过诡计除掉他。派一名佩剑的刺客去追杀他，这个刺客是他从小的亲密同伴，曾经与他一起吃喝玩乐，这样便不能察觉此人的邪恶意图。”于是，大臣们马上找到这位刺客，派他前去谋杀这个人。幸运的是，此人的善友再次出现，告诉他事情的真相，并让他小心警觉，赶快逃跑。

时时防备四条毒蛇、五名杀手，以及一位假装成亲密同伴、却是内应间谍并带着佩剑的刺客，他更加惊慌失措，逃得更远。



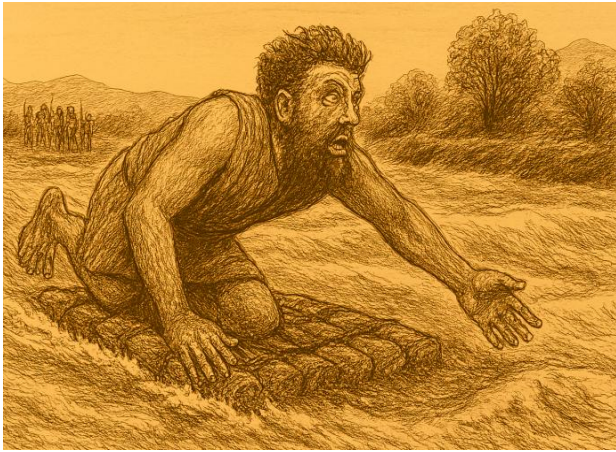
他惊魂未定地来到了一座村子。奇怪的是，村子里面只有六间房屋。他疲惫不堪，便进入其中一间，里面空空洞洞，没有任何东西，其它五间房子都是如此。



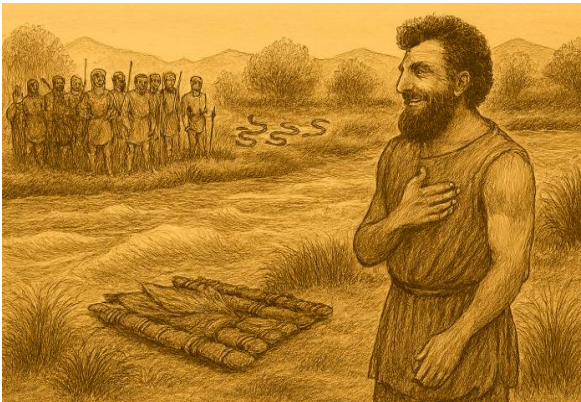
这个人想，这里如此荒凉，应该会比较安全，可以停下来休息。但这时，他的善友再次出现，并告诉他，村里刚被六个强盗打劫过，这些强盗随时可能返回，所以他不应该留在那里，应该立即离开。



于是这个人顾不上休息，仓皇逃窜，直到他来到一条湍急的河流前。他回头看，此岸是可怕的，充满危险，有四条毒蛇、五名杀手、带有佩剑的刺客和六个强盗；而彼岸则是安全宁静的。但是，没有渡船或桥能够从此岸通达彼岸。



他想，为了保命，我可以收集一些藤、树枝和树叶，把它们绑在一起做成一个木筏，有了木筏，再通过手和脚的努力，我就可以安全地抵达彼岸。于是，他收集藤、树枝和树叶，把它们绑在一起，制成一个木筏。爬上木筏，他用自己的手和脚当作桨，通过自己的努力，他安全地越过河流到达了彼岸。到达了彼岸，他站在高地，如释重负，感到非常地舒畅、安全、快乐。

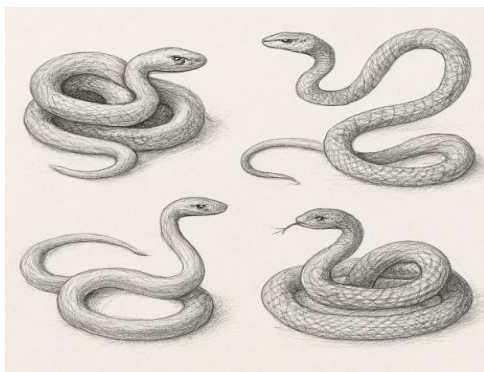




# 第一章 比喻短说

首先，我们要了解这部经中的诸多比喻：

四条毒蛇比喻组成身体的四界或四大元素——地、水、火、风



五个杀手是众生执取的五取蕴



假扮成密友、实为刺客的是一路伴着众生的贪爱



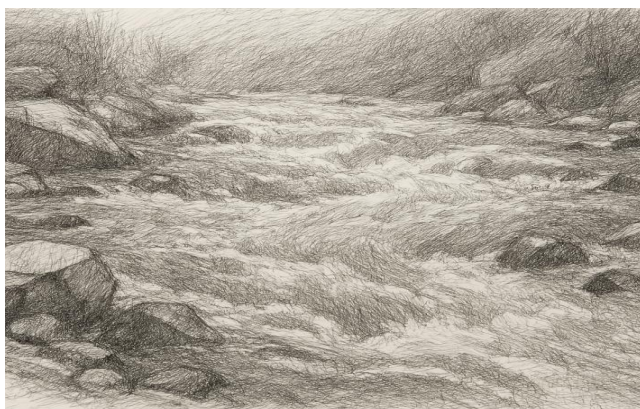
贪爱假扮成我们亲密的朋友，把我们杀死在生死轮回中  
村落里的六间空屋指的是六根



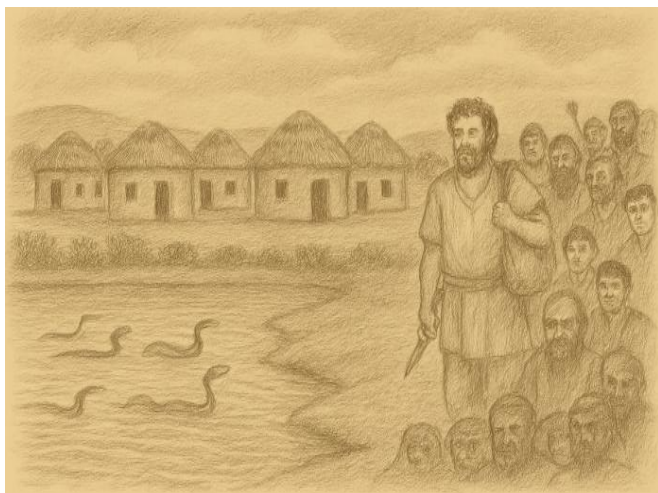
打劫村落的六个强盗是六尘



湍急的河流代表四瀑流——欲瀑流、有瀑流、见瀑流、无明瀑流



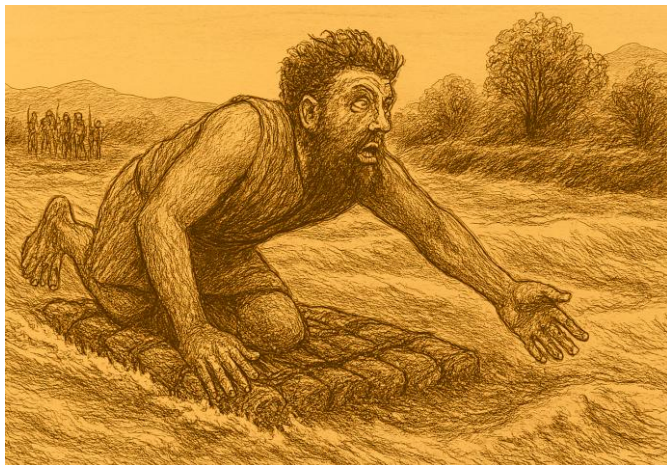
充满危机、令人恐惧的此岸代表有身



帮助此人通往彼岸的木筏是八正道



用自己的双手双脚做出努力是激发精进



彼岸代表涅槃

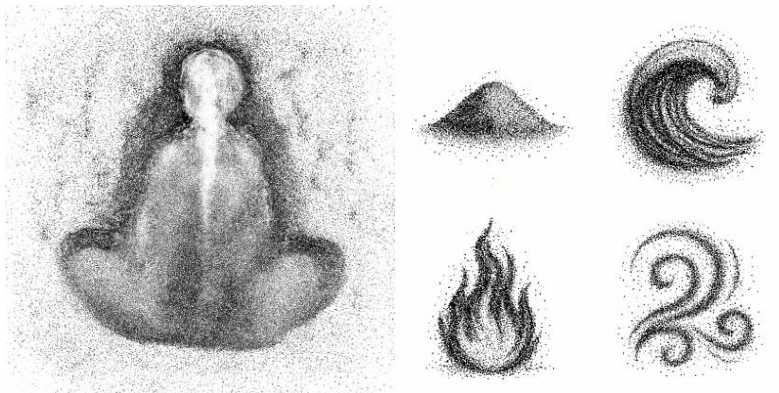


跨越苦海、超越此岸并站在高地代表阿罗汉



四大、五取蕴、贪爱、六根六尘、有身、四瀑流、八正道、激发精进、涅槃，以上都是一位想解脱生死轮回的修行人应当知道的法。

## 第二章 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

### “界”与“四界”

佛法中常常提及，不管是内在的身体，还是外在的物质世界，都是由“四界”或四大元素（mahābhūtā）组成的。那么，什么是“界”与“四界”呢？

首先，我们来了解什么是“界”（dhātu）。巴利文 dhātu 翻译为“界”，是因为它持有自己的特相，这特相是某一法所特有、其它法所不具有的。

四界，即：地界（pathavidhātu）、水界（āpodhātu）、火界（tejodhātu）、风界（vayodhātu）。四界亦称四大元素。如前所述，四界中的每一界都有其独有的特相。稍后，我将以《象迹喻大经》来依次讲解四界的特相。

从世俗谛<sup>1</sup>角度来看，我们的身体是一个不可分割的整体；而从胜义谛<sup>2</sup>角度看，身体则是由四界组成。所以，身体的实相中并没有一个我们幻想出来恒常的“我”。

想要亲身体证这一实相，就要修习“四界分别观”或“界作意”。这个特殊的修行法门可以帮助我们在身体当中分别体会到四界的各个特相，从而如实地了知色身的实相。佛陀教导的四界分别观有两种方式——简略修法和详尽修法。

## 四界分别观的修法

在《念处经》（Satipatthana Sutta, MN 10）中，由于具卢（kuru）人的观智十分敏锐，能够很快理解教

---

<sup>1</sup> 世俗谛是指世俗的概念或观念。参考善戒尼师《阿毗达摩实用手册·导论》。

<sup>2</sup> 胜义谛，亦称究竟谛，是基于它们各自的自性（特相）而存在之法，是不可再分解的单位。参考善戒尼师《阿毗达摩实用手册·导论》

理，佛陀便为他们开示了四界分别观（亦称“界作意”）（dhatu manasikara）的简略修法。佛陀说：

比丘如此观察其身，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经》

经典并没有继续解释什么是地界、水界、火界、风界。如此简明扼要的教导是超越大部分人的理解能力的。因此，我们有必要去其它经典寻找答案。

佛陀在《象迹喻大经》（《中部·28经》）、《教诫罗侯罗大经》（《中部·62经》）、《界分别经》（《中部·140经》）中，都开示了四界分别观的详尽修法。在这几部中等长度的开示中，佛陀很善巧地用世俗谛来达到胜义谛。

## 地界

比丘们，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、肠间膜、胃中物、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。

## 地界的特相与作用

地界的特相是什么？外在的物质世界中，大地的地界特相非常明显。那么，当我们触摸大地时，会有什么样的感觉？坚硬和粗糙。坚硬和粗糙是地界的特相。由于外在的地界与我们身体的内在地界是一样的，所以当我们触摸自己的身体时，有时也会有坚硬和粗糙的感觉。例如，当触摸头顶时，我们就能从骨头的坚硬体会到地界的坚硬特相；当触摸老茧或皴裂的死皮时，我们就能体会到地界的粗糙特相。

坚硬的对立面——柔软，也是地界的特相。当我们触摸自己的身体，体验到柔软的感觉也属于地界。例如，当你触摸自己的耳垂，会感觉到柔软。在此，坚硬和柔软只是相对比较而言的，当感觉不是很硬，那就是软。

这种相对比较也存在于粗糙和光滑。你可以大力摩擦自己的皮肤来感觉皮肤的粗糙，但当你只是轻轻地触摸自己的皮肤，感觉就不是很粗糙，那就是光滑。无论是粗糙还是光滑，都是地界的特相。

《阿毗达摩》中还提到地界的另一对特相——重，以及它的对立面，轻。当身体感觉不是那么沉重，那就是轻。

综上，地界共有六个特相：

1.硬 2.软；

3.粗 4.滑；

5.重 6.轻。

地界的作用是作为其它三界的立足点，也就是说，水界、火界和风界要依靠地界才能起作用。地界的现起是接受其它三界。

## 地界的修习方法

要修习界作意这个法门，就要在身体当中分别体会到四界的各个特相。首先，修习地界要熟知身体当中地界特相最明显部位。身体有二十个部位具备明显的地界“软”和“硬”的特相：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾、心、肝、隔膜、脾、肺、肠、肠间膜、胃中物、粪便和脑。

为了更清晰地辨识硬的特相，你可以将上下牙齿咬在一起，去感受牙齿的坚硬。然后，再去感觉头发的硬，体毛的硬、指甲的硬、牙齿的硬、全身从头到脚骨骼的硬。然后去感受相比之下不那么硬的皮肤、肌肉、筋腱、肾、心、肝、隔膜、脾、肺、肠、肠间膜、胃中物、粪便和脑等的软。逐一感觉这些部位的硬和软。行者不断地重复体验，其它地界的特相如粗和滑、重和轻可能也会被感觉到。

当全身的地界变得清晰时，行者要作意地界纯粹是地界，“地界不是我的，我不是地界，地界不是我的自

我。”这是要引导心如实知见地界纯粹是地界，否则，修行者会轻易把地界当作是我，掉进我见的陷阱。

## 水界

比丘们！而哪些是水界？水界有内在和外部的。而哪些是自身内在的水界？凡自身内的、各自的、水、水性的、执取的，即：胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、眼泪、油脂、唾液、鼻涕、关节液、尿，又或凡任何其它自身内的、各自的、水、水性的、执取的，比丘们！这被称为自身内的水界。

——《象迹喻大经》

### 水界的特相与作用

自然界中，水具备明显的水界特相。当你看到河水，第一印象是什么？流动。流动是水界的第一个特相。

水界的作用是凝聚或黏结，它是使身体（各部分）聚在一起的力量。比如，把水加进面粉，由于水凝聚、黏结的作用，面粉就会黏结起来。同理，我们身体的所有部位能够凝聚在一起，是因为水界的作用。如果没有水界，身体的器官、四肢就会散开，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，这也是水界的黏结力产生的。

## 水界的修习方法

如何分辨身体内的水界呢？经典强调，要作意身体里水界的流动特相非常明显的十二个部位，它们是：胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、油脂、唾沫、鼻涕、关节滑液、尿液。

当行者逐一观照这十二个部位时（可以免掉不清楚的部分），如汗水、血、唾沫、眼泪和尿液，行者应该注重其流动的特相，而不是汗水、血、唾沫、眼泪和尿液本身。这样水界的特相就会变得清晰。日常生活中，当我们流汗、小便、流眼泪、流鼻涕时，也要观照这“流动”的特相是水界。

至于如何观照水界凝聚的作用呢？修行者可以专注地观察皮肤如何与肌肉、筋腱及骨骼相互黏连、包裹。当我这样向学生们讲解时，其中一位学生立刻便能清晰地感受到全身水界凝聚的运作。

当全身的水界变得清晰时，行者要作意水界纯粹是水界，“水界不是我的，我不是水界，水界不是我的自我。”

## 火界

比丘们！而哪些是火界呢？火界有自身内在的，有外部的。比丘们！而哪些是自身内在的火界？凡自身内在的、各自的、火热、火性的、被执取的，即：能温热，能使老化，能使身体发烧，能消化吃

的、喝的、嚼的、尝的，又或其它任何自身内在的、各自的、火热、火性的、被执取的，比丘们！这被称为自身内在的火界。

——《象迹喻大经》

## 火界的特相与作用

经典中讲，热、温度是火界的特相<sup>3</sup>。在身体中，火界可以起四个方面的作用：

1. 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。

2. 成熟与变老之火。人的头发会变得花白，皮肤会起皱纹，牙齿会松动，正是因为这成熟与变老之火在起作用。所以，身体里火界比较盛的人，头发也比较容易变白。

3. 消化之火。它帮助消化摄入的食物和饮料。

4. 发烧之火。火界超盛会导致人体发烧、发热。

---

<sup>3</sup> 火界还有再生的力量，它能产生一代又一代的色聚，维持着色法，特别是非有情生法如山，屋子等的存在。

## 火界的修习方法

火界与其它界相比是比较容易观照到的。当我们从头到脚扫描全身，便会感觉到身体的温度，那便是火界的特相。有时身体的某部分不是很热，反而是凉的、冷的，这是热的对立面，也是火界。平时，手脚触到冷、热的感觉也应该认知它是火界。你也可以把注意力放在腹部，去感受温热的消化之火。

当全身的火界变得清晰时，行者要作意火界纯粹是火界，“火界不是我的，我不是火界，火界不是的自我。”

## 风界

比丘们！而哪些是风界呢？风界会有自身内在和外部的。比丘们！而哪些是自身内在的风界？凡自身内在的、各自的、风、风动的、被执取的，即：上行风、下行风、腹中的风、肠中的风、随于四肢中的风、呼吸的风，又或其它任何自身内在的、各自的、风、风动的、被执取的，比丘们！这被称为自身内在的风界。

——《象迹喻大经》

## 风界的特相与作用

风界的第一个特相是推动。经典提到身体里的六种风界：上行风、下行风、腹中的风、肠中的风、随于

四肢中的风和呼吸的风。这六种风界都有推动的特相。比如，上行风是因为风的推动导致我们打呃、呕吐；下行风是风界的推动导致我们排气，放屁；风界推动的作用可以让躯干以及手脚弯曲、伸直、摆动、移动、走动；在呼吸时，风界的推动让气体进出鼻孔，让腹部上下鼓动。

风界的作用是支持。它能让身体保持笔直、站立、坐直。例如，坐姿时身体可以挺直，不会崩溃、瘫痪，正是风界支持的作用。

## 风界的修习方法

行者可以先从观察呼吸时气体的进出或腹部的上下鼓动来感受风的推动力量，或通过站直、坐直来感受风界支持的力量。行禅时，风界特别明显，它带动脚提起、放下，带动身体前进、后退。风界也可以让身体和手脚伸展，头摆动等。

当全身的风界变得清晰时，行者要作意风界纯粹是风界，“风界不是我的，我不是风界，风界不是我的自我。”

## 身体仅由四界组成

色身由四界构成，地界为其余三界——水界、火界与风界的基础，三者皆依地界而立。水界使身体各部分凝聚不散，形成完整的形体；火界维持体温，令生命持续运作；风界则赋予身体动作之力，并支撑躯干，使其

不致瘫软。如此，身体仅仅是由这四界构成的，除此之外，并没有一个“我”在这个身体之中，这就是身体的实相。

然而，由于我们未曾通过修行如实了知身体是由四界构成而非我自己之实相，便错误地将身体执认为“我、我的、我的自我”，由此生起对身体的我见、贪爱与执着。正是这种对身体的我执，使得心识不断黏着并系缚于色身，从而加深了无明与烦恼。因此，我们应当修习四界分别观，深入观察身体的地、水、火、风四大元素，如实照见其无常、苦、无我的本质，逐步建立对色身符合实相的正确认知，最终破除以“我”为中心的颠倒见解。

为了认识到身体的任何部分都是由四界组成，行者要从头顶到脚趾不断地反复观察身体，对四界的每一特相进行辨识。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或流动，知道这是水界；当你感受到能够支撑身体姿势的力量，知道这是风界。不管是硬、黏结、热或支撑，仅仅是相关元素的特相，不是“我”或“我的”。只有通过四界的特相来观照自己的身体，才能体会到身体的“无我”本质。行者必须反复地辨识四界，直到“**身体非我**”的智慧生起。

有些禅修者通过定的力量，不断观照身体的四大元素。渐渐地，他们不再看到身体的形状，而只看到四界破碎成千万个微粒子，这些微粒子快速震动着，也快速地生起灭去。有的行者体验到整个身体成为水泡，不断

地形成和破灭。重复看到这些不受控制的生灭现象，行者就不会再把身体当作稳固的实体，也不会再把身体当作“我”或“我的”。

过去，修行者或许曾深深执着于自己的身体，视其为实有、健康、稳固、美丽且可掌控的。然而，当修行者透过正确的知见，如实观察到身体不过是无数微细粒子或如水中泡沫般不断生起与灭去的无常现象时，那种认为身体是“坚固的”、“属于我”的错觉便逐渐瓦解。通过这样直接的体悟，修行者深刻认识到，身体中没有任何一部分是可以真正被控制或拥有的，从而自然放下对身体的执着，迈向解脱。

## 内观外观四界

我们可以用自己的身体修习四界分别观，也可以借助他人之身来修习。例如，可以以自己所喜爱的人或所厌恶的人的身体作为观察对象，将其分解为地、水、火、风四界。人们之所以偏爱某些人、排斥另一些人，正是由于未能洞察：无论是所爱之人还是所恨之人，其身体本质上都不过是四界的组合，并无实质的“我”或“他”。

修行者可先从自身入手，清晰照见自己的身体由四界构成——坚硬性属地界，流动性属水界，温热性属火界，动转性属风界。当此智慧稳固后，便可将同样的观照力投射到外身上，比如那位令你倾心的人。仔细思惟：你所贪恋的，究竟是哪一界？是地界中的骨骼肌肉，还

是水界中的血液痰涕？是火界的体温，还是风界的呼吸动作？

通过这样持续深入的观察，修行者逐渐破除“有我”、“有人”、“有他”的错觉，体认到所谓“人”不过是四界因缘和合的假象，其中并无一个真实可得的个体值得贪爱。由此，对所爱之人身体的执着自然松脱，内心趋于平等与清明。

同样，行者可将四界的智慧观照，投射到自己反感的人身上。不因对他人的敌意而让自己失去内心的安宁与快乐。为了化解这份恨意，可以如是作意：对方的身体也不过是由地、水、火、风四界构成而已。你究竟讨厌的是哪一界呢？是坚硬的地界、流动的水界、温热的火界、还是推动的风界？正如之前所思惟的，随着深入观察，终会发现——根本找不到一个实有的“人”值得你去憎恨。于是，那执着于“我讨厌他”的情绪便逐渐松动，进而放下“憎恨”这一沉重的心理负担，使自己活得更加轻松与喜悦。

因此，行者应一时观自身为四界，一时观他人之身为四界。观照自身，能破除对“我身”的贪著；观照外身，则能超越对他人的好恶与爱憎。

## 外在非有情的四界

有情众生的身体与外在非有情物质世界皆由四界构成。无论地界、水界、火界、风界存在于有情众生的身心之中，还是显现于外在非有情的物质世界，它们各自

所具有的特相始终一致。换言之，身体中的地界与自然界中的地界，在本质上并无差别，皆以坚硬与柔软、粗糙与光滑、轻盈与沉重为其特征；其余水界、火界、风界也是如此。

“外在非有情之四界”指的是外在自然界的地、水、火、风，例如大地、山岳、河流、树林等非有情之物。如何说自然界的非有情之物是四界组成的呢？拿山为例，山坚硬的特征是地界的特相；山伫立不倒是风界支持的特相；山成型的形状是水界凝聚的特相；山的温度是火界的特相，火界有再生力量，能不断产生一代又一代的色法，持续维持着山的存在。

不管是有情众生的四界，还是无情物质世界的四大元素，皆常因无常之法则而失去平衡。当自然界的四大失调时，往往会给人类及众生带来深重的痛苦与灾难。例如，当风界失衡时，会呈现狂暴的风暴与强对流天气，季风带来的强降雨常引发洪涝灾害，汹涌的洪水冲垮房屋与基础设施，卷走无数鲜活的生命。2025年1月，暴雨与风暴横扫泰国、马来西亚、印尼、菲律宾与斯里兰卡部分地区，导致上千人死亡。火界呈现的气温变化也会给众生带来痛苦：夏季酷热难耐的高温可能导致人和动物中暑甚至死亡。当火界持续旺盛，失控的野火会迅速蔓延，不仅吞噬森林，更会焚毁村庄与城市，夺走生命与家园。而在严冬，街头的流浪者因缺乏庇护与保暖，屡屡被冻死于寒风之中。

笔者亦曾身陷冰天雪地之中，亲历生死边缘的绝望与寒冷的残酷。

二十几年前，我曾在隆冬抵达纽约。入住学生家中时，天色已晚，看不清他家周遭的环境。第二天早餐后，我例行外出散步。当时雪后初晴，所有的道路和房子都被皑皑白雪所覆盖。来自热带，我甚少见到如此银装素裹的景象，于是便沿着社区的道路信步而行，沉浸领略这难得一见的雪景。不知走了多远，我开始感到寒冷与疲惫，萌生了折返的念头，这才意识到自己既没有学生的住址，也没带手机。本想循原路返回，可皑皑白雪早已覆盖了一切痕迹，道路与房屋在白雪之下失去了特征，看上去几乎毫无分别。一时间，我茫然无措，只能凭着模糊的记忆摸索前行，却一次次失败。

刺骨的寒意让我瑟瑟发抖，而焦虑和不断寻找归途的徒劳更令我身心俱疲。我想停下歇息片刻，可只要脚步一停，体内仅存的那点热气便迅速消散，无法再抵御外界的严寒。于是只能在风雪中继续前行，在极度的困顿中一步步耗尽力气，精疲力竭。

那一刻，我心中忽然生起一个念头：“既然无法摆脱这困境，不如全然接受当下所发生的事。人的寿命本有定数，若今日我的寿命已到，就坦然接受吧！若我的寿命未尽，死神也无法将我带走。”这般思惟之后，内心的焦灼即刻平息下来，坦然准备迎接命运的安排。

我猜测或许正是这份澄澈安宁的心念散发出某种无形的正能量，从而感召了善缘的到来，又或许我的寿命本就未尽，就在我静静伫立之时，一辆车缓缓停在了我身旁车窗落下，竟是我学生的先生。那时，我的惊喜无以言表。

我高兴地问他：“你是来拯救我的吗？”

他说：“不是。我送女儿上学，正巧看到你。”

真是那么巧合吗？

冰雪虽冷酷无情，但只要人在危难中能保持镇定，不慌乱、不焦灼，往往能在绝境中迎来转机，柳暗花明又一村。这次经历，更让我深切体悟到：生死有命，不必执着于何时终结。真正重要的，是面对无常时那一份从容与平静。

## 四界被比喻为四条毒蛇

在《毒蛇经》中，身体的四界被比喻为毒蛇，这是为何？

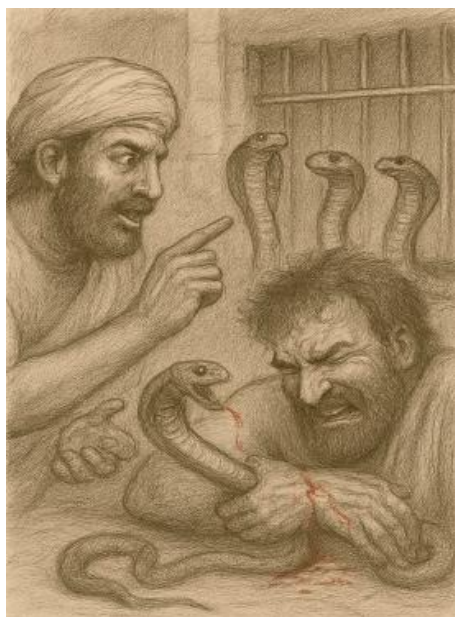
日常生活中，我们时常会感觉到身体的不适：腰疼、身体僵硬、发冷、发热、腹泻等，这都是身体的四界失去平衡而造成的不适感。所以，身体的四界就像四条毒蛇，即便我们时时殷勤照料，发起狂的毒蛇仍然会使我们置身痛苦之中。

地界被比作有毒的地蛇。当地界过盛，会导致关节软骨磨损退化、关节疼痛肿胀、身体僵硬、颈椎或腰椎的椎间盘退变、身体灵活性变差，甚至内脏的硬化。这时，身体如同被地蛇咬到，非常不适。因此，我们不得不经常锻炼、拉筋来照顾这条毒蛇，免得它发怒咬我们一口，让我们经受如死亡般的痛苦折磨。

当水界过盛，会导致水肿、盗汗、尿多、湿疹、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。笔者就饱受水蛇侵扰之苦：我常住于马来西亚槟城，每当九月至十二月的雨季来临时，这里的湿邪便使我全身盗汗不止，我只好尽量在这段时间离开自己的国家，前往气候比较干燥的地方暂住。年年如此奔波劳顿，只因这色身的水蛇为患。

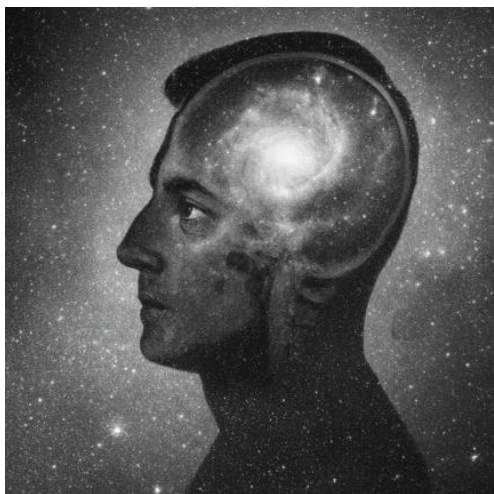
当火界超盛，会出现高热、发烧、烦躁、面红耳赤、咽喉痛、头痛、便秘等。那时，我们如同受到火蛇攻击。有时，这些症状甚至会导致死亡。我在印尼巴厘岛教禅修时，厨师曾悲伤地告诉我，她的侄儿因高烧不退而去世了。因此，我们也有必要妥善照顾这条火蛇，不要让它太猖狂，免得被咬一口，自己中毒身亡，或是经受如死亡般的痛苦折磨。

当风界超盛，会引起打嗝、排气，腹部胀得像一个皮球，使人不思饮食，这是风蛇的狂怒带来的苦受。风蛇狂怒也会带来癫痫，当癫痫发作时，肌肉会僵硬或无法控制的抽搐。所以，我们也得小心提防这条变化无常的风蛇，照顾好它，免得被咬一口，而经受折磨。



无明的众生执着于身体，认为唯有依靠身体才能享受五欲之乐，从而获得快乐；然而佛陀却以深刻的智慧，将身体的四大——地、水、火、风——比喻为四条凶猛的毒蛇。若被其中任何一条咬伤，我们便会中毒，轻则饱受剧痛折磨，重则丧命。为了摆脱这四大毒蛇的威胁，修行者应当如实观察其本质，认清它们的无常、苦、无我，从而做到真正“远离”。此处的“远离”，并非指逃避或否定身体的存在，而是不再执着于它的表象，不将其视为“我”或“我所有”，心不染著，方得解脱。

## 第三章 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：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。不说五蕴，而说五取蕴，是因为五蕴成为众生执取的目标。执取五蕴就会让众生一再轮回，所以称五取蕴为杀手——杀害众生于轮回之中。

## 色取蕴

五取蕴的第一个是色取蕴（rūpupādānakkhandha）。色蕴是指四界及依靠四界而生的二十四种所造色。这二十四种所造色包括五净色——眼根、耳根、鼻根、舌根、身根，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。关于由四界组成的色蕴在上一章已经充分阐述。正是由于众生执取这由四界所组成的身体为“我”，于是便不断地流转于生死轮回之中。所以，色取蕴被比喻为一位杀人凶手。

## 受取蕴

第二个是受取蕴（vedanupādānakkhandha）。在佛教教理中，“受”指体验。通过身心体验到的感受有乐受、苦受和不苦不乐受。“受”仅仅是一个心理体验的状态，并不等同“我自己”。

相比我们的色身，我们会更加执着于自己的感受体验，并把这感受体验错误地当作是“我”而生起执取。比如，当眼睛看到愉悦的色尘，如深爱的人、喜爱的食物、喜欢的首饰等，心中会美滋滋的，即刻生起愉悦的乐受，心会马上执着此愉悦的乐受为“我、我的”，而不愿与这乐受分离，这就是执取于“受蕴”。相反，当眼睛看到的色尘是不可喜的，如憎恶的人，或看到自己的孩子被人欺负，或耳朵听到刺耳的噪音，心中便会生

起苦受，然后心执着于此苦受为“我、我的”，这也是执取于“受蕴”。有时，当眼睛看到无关紧要的陌生人、陌生景象，或耳朵听到不会引起注意的陌生声音，心中便会生起不苦不乐受。不苦不乐受的体验好像是没什么感受，但众生还是会执着于此不苦不乐受为“我、我的”，这仍是执取于“受蕴”。

## 受取蕴的生起与稳固

“受”是因缘合和之法，它不会无缘无故地生起。根据十二因缘，“缘于触，受生起”。它的生起是缘于“触”——六尘（色、声、香、味、触、法）撞击六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）生起的触。比如，眼睛见到颜色称为眼触，耳朵听到声音称为耳触，以此类推。当六尘与六根相接触的当下，即是“触”的生起。有触则必生受，感受由此而现：或为乐受，或为苦受，或为不苦不乐受。这三种受不会同时生起，在每一个触的瞬间，只有一种受随之现起。

只要根与尘持续接触，触便不断生起，随之而来的种种感受亦刹那生灭、相续不断，犹如奔流不息的河水。然而由于正念生起较迟，觉知不够敏锐，人们往往只能察觉到感受的生起，却难以照见其迅速消逝的过程。因此，心只捕捉到每一个感受初生的那一瞬，而忽略了它瞬息即灭的本质，误以为所经历的是一种持续不变的感受，进而将感受执取为稳定、恒常的存在，并将“受是恒常”的错觉深深烙印于心中。

不仅如此，我们还会进一步执着这些感受为“我”或“我的”，认为“受是我”、“受是我的”，从而建立起自我认同。这种对受的抓取与认同，正是苦的根源之一。

## 受取蕴的连锁反应

为什么受取蕴会被比喻为杀人凶手呢？让我们从十二因缘中一探究竟：

- “缘于受，爱生起”。“贪爱”是紧紧跟随着受的。
- “缘于爱，取生起”。如果贪爱生起而不能及时发现，它的力道就会加强，进而生起更加强烈的贪——“执取”。“取”就是心紧紧抓住想要得到的东西。此时，心就会变得躁动不安，非要得到想要的东西不可，人就沦为欲望的奴隶。
- “缘于取，有生起”。为了要满足如此强烈的贪爱，就不得不采取行动以得到想要的东西。被贪爱推动的行动，无论是善的或不善的，都被称为“业”。而一旦“业”产生了，在因缘成熟时，与之相应的果报就会呈现。“有”即指“业”。
- “缘于有，生生起；缘于生，老、病、死生起”。如前所述，“业”会成熟为“果报”。“业”所附有的果报有能力产生新的一世。也就是说，“业”为新的生命铺就了道路。当此

业力成熟的时候，新的生命就会生起，老、病、死也接踵而至。如是，聚集了整堆的苦蕴。

以上，受取蕴所引发的连锁反应带动了无穷的新生，并为无尽的轮回注入贪的燃料。就这样，受取蕴犹如杀人凶手般，将众生困在轮回的苦海中，生生死死，死死生生，无有尽时。

## 切断受取蕴的连锁反应

十二因缘中，“缘于受，爱生起”这一环极为重要：如果行者能够在“受”生起的当下让它灭去，而不延伸至“贪爱”，就避免了后面的一系列连锁反应。

为了达到以上目的，行者有必要观照受，直到它灭去。观受的步骤如下：

1. 提起正念：行者要先学会提起正念觉知受的生起，对它保持短时间的内在注视（内观），不生起“喜欢”和“不喜欢”的惯性反应；
2. 作意无我：心中思惟受只是在体验愉悦或不愉悦的所缘，受不是我。
3. 作意无常：保持正念的同时，行者要把心朝向看到受的灭去，心中对受作意：无常、无常，直到看到受的灭去。

以乐受为例。当乐受生起时：

首先，行者要提起正念，觉知乐受的存在。然后，对乐受保持短时间的内在注视。在注视它时，心如如不

动，确保心没有“贪于乐受”或要“黏着乐受”的冲动反应。

与此同时，行者应当清楚明白：乐受的作用仅仅是感受并体验愉悦对象的可喜与可爱之处。例如，当吃到榴莲时，心中生起乐受，此时正是乐受本身在直接体验榴莲所带来的愉悦，并非有一个“我”在体验。若行者将这种能感受、能体验的“受”执以为“我”，便是落入了错误的见解。须知，乐受属于究竟谛——是真实存在的心理现象；而“我”不过是众生习惯使用的称谓，属于世俗谛的范畴，并无实存自性。当乐受生起时，若行者不将其执取为“我”或“我的”，那么乐受在完成其作用后自然会灭去，不会留下执着的痕迹。如此如实地知“受”的本质与作用，行者便不会再将受视为“我”。

除此之外，当正念持续地、冷静地观察生起的乐受时，行者可能会逐渐体会到它的瞬息即逝——乐受并非恒常存在，而是无常变化的。若行者的正念尚不足以清晰照见感受的消逝，便应主动将心导向对灭去的觉察，在心中持续作意：“无常、无常……”，直至真切地看到感受的灭去。

佛陀一再强调：“受是无常的，终将坏灭。”试问少年时代所经历的快乐时光，如今是否依然恒常存在？抑或早已随岁月流逝，仅留下依稀模糊的记忆。倘若能以“无常想”来对待一切感受，便能轻易看到其生灭变异的本质，心便不会执着于感受；当心不再黏着，感受也就无法激起贪爱的波澜，自然失去牵引心识的力量。

## 想取蕴

五取蕴的第三个是想取蕴（saññupādānakkhandha）。“想”会标记目标的特质，在记忆中将其留下印记，以便再次遇到它们时可以认得。比如，当你第一次看到大象时，你会留意到长长的象鼻，以及像扇子似的大耳朵。这些就是“想”标记大象独有的特质，当再次看到大象时，长象鼻和像扇子似的大耳朵就成了认得大象的依据。

当人们沉浸于六种感官之乐时，愉悦的体验在心中留下印记。这种快乐的印象被“想”（saññā）所标记与记录，使得心生起渴望，希望再次感受同样的感官享受。于是众生便不断追逐这样的感官欲乐，试图以此获得快乐。

在体验欲乐对象的过程中，“想”并非只是标记目标而已，而是持续加工建构、深化：最初只是标记快乐的感受——“快乐想”；接着进一步将这短暂的快乐误认为是恒常不变的，形成“常想”；更进一步执取这快乐体验中有一个实在的“我”正在享受，从而生起“有我想”。这一连串的认知扭曲，便是所谓的“颠倒想”（vipallāsa-saññā）——即与实相完全背离的错误标记。

“颠倒想”具体表现为以下三种颠倒：

- **将无常视为常**：一切快乐本质上都是刹那生灭、迁流不息的，但“想”却将其标记为持久、稳定乃至永恒；

- **将苦视为乐：**快乐只是苦的暂时止息，其变化的本质仍属苦谛范畴，一旦消逝，失落与不满随即生起，但“想”只捕捉并执着于快乐的记忆，忽略其背后的不安与无常；
- **将无我视为有我：**当“受”本身在体验快乐时，受并不是一个真实的“我”，但“想”却错误地建构出一个实体——“我在享受快乐”，从而强化了我见。

因此，将本是“无常、苦、无我”的真实世界，错误地标记为“常、乐、有我”的虚幻世界，正是“颠倒想”的根本所在。

“想”一旦标记错误，这颠倒之想将深深地根植在我们的心流里面，难以纠正。鹿第一次见到站立的人时，将人识别为“有一个头、两只手、两只脚”。农夫为了防止鹿破坏稻苗，便在田中竖起稻草人。当鹿再次来到田边，看见稻草人同样具备“一个头、两只手、两只脚”的特征，便依据先前形成的“想蕴”误判其为人，于是惊惶逃窜。

众生亦如此，若执持“常、乐、我、净”的颠倒妄想，就如同那无法分辨真假的鹿，在轮回的旷野中迷失方向。身处无尽生死流转之中，颠倒之想蒙蔽了心智，使人视无常为恒常，以苦为乐，执虚幻之身心为实我，沉溺于感官欲望的追逐，并渴望生命不断延续，只为持续享乐。因此，想蕴就被比喻为杀手——杀害众生于生死轮回的苦海中，不得解脱。

为了不被感官享受迷惑和一再被颠倒想欺骗，修行者应当牢牢记住“无常、苦、无我”三法印，尤其是当沉溺于六根对境所带来的感官之乐时，更应保持清醒的觉照，了知它们皆是因缘生法，刹那生灭、无恒常性。当“无常、苦、无我”的印记变得稳固，心就不贪恋、不执取这些感官之乐，感官之乐便无法束缚内心。

## 行取蕴

五取蕴的第四个是行取蕴（saṅkhārupādānakkhandha）。 “行”的特相是形成、造作、构造、累积业力。行蕴的首领，“思”或“意愿”，也被称为“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福的来生；而如果他有远离杀生的“思”，他就不会犯杀生的恶业，这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、心一境性（定）、精进、智慧、舍、信、惭、愧、贪、瞋、慢、嫉妒、邪见等等。这些善或不善心所生起时若没有被觉察和克制，会导致造下相应的善业或不善业。

每当烦恼导致造不善业时，众生便误以为是“我”在造作；当业的果报成熟，在承受果报时，又以为是“我”在受报，这种持续的错误认知便会不断滋养我执，使其日益坚固，仿佛真有一个恒常不变的“自我”在轮回中造业、受报。

一旦这种“有我”的见解变得如铁盾般坚固，要穿透它、破除它便极为困难。我们在日常生活中不难发现，心总是习惯性地将种种心理现象执取为“我”或“我的”，从而深陷于“自我”的幻象之中。例如，当一个人心生悔恨时，往往本能地将这份悔恨认同为“我”或“我的”——他可能会认为“我就是悔恨”、“这是我的悔恨”，或“悔恨和我是一体的”。这种错误的认知不仅不断滋养着我执，更使悔恨本身不断加深，使人困在无尽的痛苦轮回中，难以解脱。

再举另外一个修行的例子，当一位进入禅定的修行者在出定之后，可能会将禅定中显现的心一境性（定）（*ekaggatā*）误认为是“我自己”，并执着于“我入了定”的观念，由此生起“我见”与“我执”。

当情绪烦恼生起时，如何避免陷入“我见”与“我执”的陷阱？对正被悔恨折磨的人来说，另一期生命的原动生起的当下提起正念，以旁观者的眼光平静、中立地觉察它，心中务必要知道悔恨不过是随因缘生起的一种心理状态：既非“我”，亦非“我的”。悔恨之所以持续，往往是因为心不断回溯过去的的不悦经历，反复自责、苛责自己，将过往的行为牢牢贴上“我错了”“我不好”的标签，从而强化了“我”的实有感。

若能如实看清这一点——悔恨只是心识在特定条件下生起的一种反应，不等同我自己，修行者便可在其生起时，在心中默念：“这是悔恨的心，这是悔恨的心；悔恨的心不是我，也不属于我，是因缘所生。”如此反

复提醒，便能逐渐松动对情绪的认同，不再被其牵制，转而培养出清明与平等的觉知。

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，当未来时机成熟时，会产生新的生命。有生命的出现，就会有老、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。

## 识取蕴

五取蕴的最后一个 是 识取蕴（viññāṇupādānakkhandha）。“识”共有六种——眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。

“识”的特相是认知对象，例如眼识能了知色尘。当所缘境现前时，“识”便随之生起，以了知该对象。譬如，当一幅画出现在眼前，眼识即刻生起而见其形色，同时意识也随即运作，进一步认知、分别并诠释这幅画的意义。这一认知过程不仅极为迅速，而且持续不断、相续生灭。

在这绵延不绝的认知之流中，似乎有一个恒常不变的实体——一个“我”——在观看、理解与觉知一切现象的发生。然而，若深入观察便会发现：这个所谓的“我”，不过是一连串刹那生灭的心识活动所聚合而成的错觉。事实上，并不存在一个独立、永恒的实体在背后操控或主宰认知。

认知的过程，本质上是由无数不同心识接连不断地迅速生起又灭去，从而形成的一种连续运作的的能力。这种心识刹那相续、密集生灭的现象，称为“心的相续密集”。由于这些心识的生灭速度极快，远远超出我们能觉察的范围，因此我们误将这一连串流动的心识活动执取为一个稳定、统一的“自我”——仿佛有一个稳固存在的实体在看、在听、在嗅、在尝、在触、在思考。

正是这种对心相续之流的误解，催生了“我”的幻觉。当眼睛接触到色尘时，生起眼识看到，眼识只负责看到，而不负责听到、嗅到等。同样地，当耳朵接触到声音，生起耳识听到，耳识只负责听到，不负责看到、尝到等。其它四识也只负责它们所负责的范围。举例来说，当你坐在沙发上，一边看电视，一边吃着薯片。此时，眼识只负责看到银幕上的人物，耳识只负责听到人物发出的声音，鼻识只负责嗅到薯片的气味，舌识只负责尝到薯片的味道，身识只负责触到沙发的柔软，意识只负责诠释节目要表达的内容等。在这一过程中，不同的心识不断地交替生灭，请问哪一个“识”是我？把能看、能听、能嗅、能尝、能触以及能想的不同心识当作是一个永恒的“自我”是一种错误的见解，这种对识蕴错误的认知让识蕴成为杀害众生于轮回中的凶手。

## 五取蕴为杀人凶手

在《焰摩迦经》（《相应部 22.85》）中，舍利弗尊者做了一个比喻：

学友！犹如拥有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、夺命的任何男子出现，他会这么想：“这位大财主，被严谨地守护着，不容易制伏他而后夺他的命，让先我接近他，后再夺他的命。”他去见了那屋主后，会对他这么说：“让我侍候你吧，大人！”那屋主会以他为侍者。他会比屋主早起、晚睡、任何行为都顺从屋主、讨好他、对他说好话。那屋主会相信他是朋友、是知己，可以信赖于他。当那男子见屋主已对他放心，那时，见屋主独处，他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，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？

五蕴之所以被比喻为杀人凶手，是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。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。当对五蕴的执着增强时，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！犹如被皮带圈绑着的狗，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；如果他站立，只向那标柱或柱子站立；如果他坐下，只向那标柱或柱子坐下；如果他躺下，只向那标柱或柱子躺下。同样的，比丘们！未受教导的一般人认为色：“这是我的，我是色，色是我的自我”，认为受……想……行……识：“是我的，我是受……想……行……识，这（受、想、行、识）是我的自我”，如果他行走，向这些五取蕴靠近；如果他站立，向这些五取蕴站立；如果他坐下，向这些五取蕴坐下；如果他躺下，向这些五取蕴躺下。

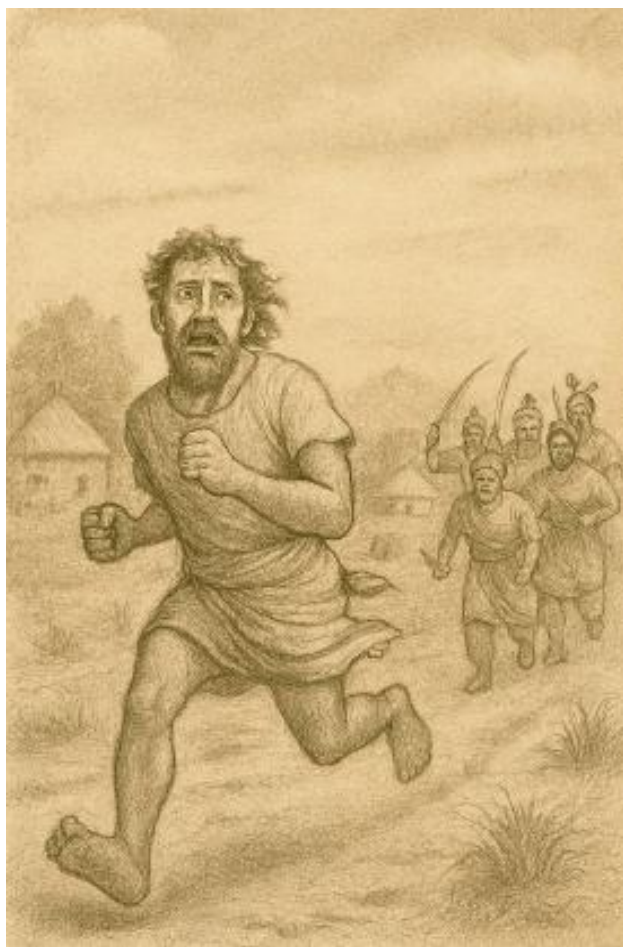
——《相应部 22.100》

不了解佛陀教法的凡夫，往往将色视为“我”，将受视为“我”，将想、行、识也一一执着为“我”。他们被五蕴所吸引，执着于这些现象，错误地将其认同为真实不变的自我。如此执着和错误地认同五蕴，就会带给他们长远的痛苦。

五蕴——色、受、想、行、识——本质上是充满过患的。其过患源于它们的无常性，变幻不居、如痛如刺，终归苦、空、无我。然而，当心识错将这无常的五蕴当作恒常，将苦视为乐，将无我执为有我时，心便陷入束缚，开始依赖五蕴而生存。一旦心识失去独立，依附于五蕴，就会以贪爱滋养未来的五蕴之生起。

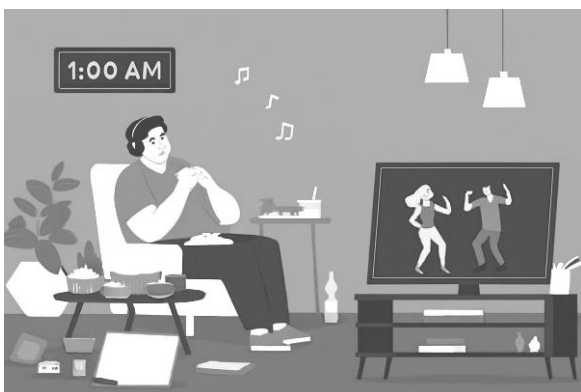
当贪爱不断浇灌，未来的五蕴便得以相续建立，随之而来的便是老、病、死、忧、悲、苦、恼等一切苦的全面显现。如此循环不已，众生便深陷生死轮回，不得出离。

因此，五蕴及其过患乃是修行者必须如实了知的法。唯有以智慧彻见五蕴的无常、苦、无我本质，才能真正放下对其的执着。



五蕴被比喻为追杀众生的杀手

## 第四章 贪爱



贪爱是让我们毫无察觉地从一个感官目标  
跑向另外一个感官目标、  
从一期生命跑到另一期生命的原动力。

第六个持剑的刺客正是我们的亲密玩伴——贪爱（*nandīrāga*）。从我们出生起，贪爱就时时刻刻陪伴在我们身边，无论是在吃饭洗澡、看电视、听音乐、工作、运动，还是与爱人、家人、朋友共聚，或是做白日梦，贪爱都如影随形。贪爱成为我们追求欢乐的原动力，没有贪爱相伴相随，一般人所做的事情就会变得乏味、徒劳。然而，贪爱看似是亲密玩伴，实则却是敌人。

贪爱是让我们毫无察觉地从一个感官目标跑向另外一个感官目标、从一期生命跑到另一期生命的原动力。

人不仅贪恋感官上的享乐，也执着于财富、社会地位、伴侣（甚至不断更换伴侣）、他人的认可与名誉等外在之物。被贪爱所束缚的心误以为这些身外之物能带来真正的安全与幸福，将它们视为人生唯一值得追求的目标。

我曾问一位学生：“你已经拥有如此多的财富，为何仍不懈地追逐更多金钱？”

他答道：“钱越多，内心就越有安全感。”

为了获取欲望的满足与物质的积累，我们耗尽一生精力。然而，欲望如深谷，永远无法填满。贪爱的本质就是永不满足——拥有的越多，渴求的就越多。当欲望未被满足时，我们感到痛苦；一旦达成目标，却又陷入空虚与无聊，发现所得并未带来预期中的喜悦。正如哲学家叔本华所言：“人生就在痛苦与无聊之间摆动。”这就是众生痛苦的根源。

正因内心沉迷于追逐外在的欲乐，我们渐渐失去了本有的平静，忽视了一个至关重要的真相——在这世间，没有任何事物是永恒属于我们的，甚至连自己的生命也不例外。当心不断执着于获取，一旦所求之物随因缘散尽而消逝，内心便会陷入深深的痛苦与失落。因此，学会知足，满足于自己所有的，逐步放下贪爱，才能重新寻回内心的安宁。唯有挣脱对外境与内在欲望的束缚，心灵才能获得真正的自由。

另一种贪爱，是对生命的渴求与执着。正是这种渴爱，牵引着我们不断投生于世间。在过去世中，由于无明的蒙蔽，我们将生命误认为是快乐的，因而造作了种种善业，期盼以此获得更美好的来生，继续享受所谓的生命之乐。这些善行在我们的生命相续中留下了业力的印记。当某一善业因缘成熟时，便依其果报推动我们投生人间乃至天界。

而在今生，由于对生命的贪恋仍未断除，我们依然对未来可能的生命形态怀有憧憬与渴望，却往往忽视了生命本质中无处不在的苦——生老病死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴炽盛等种种痛苦。正因如此，贪爱生命成为轮回不息的重要动力，使我们在生死流转中难以出离。

贪爱假扮成我们亲密的朋友，在各个方面取悦我们，它推动我们追求各种欲乐和身外之物，让我们向往未来的生命。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，在轮回中无数次夺取我们的性命。



## 第五章 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。

六处（āyatana）可分为六内处和六外处。六内处指的是内在的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意；六外处指的是外在的六尘——色、声、香、味、触、法。

在经文中，六间空无一物的房屋就代表我们的六内处，也就是六根。如果一个有智慧的人检视自己的舌根，会发现舌根本身就是空空荡荡的。为何如此说呢？当没有任何味道被舌头尝到时，舌头既没有办法起辨别味道的作用，也没有办法生起对味道的贪。其他五根也是同

理，只要外在的六尘没有入侵六根，它们就一直是空空荡荡的：眼根无法起看到的作用，耳根无法起听到的作用，鼻根也无法起嗅到的作用等。



打劫村庄的六个强盗则代表外部的六尘：色、声、香、味、触、法。他们不断入侵、围猎着我们的“六根”，让我们心中生起贪婪或憎恨。比如，当一位性感的美女（色尘）被一位好色的男人看到，性感的色尘就会打劫眼睛，欲望会被挑起，让这位男人想入非非，身心也会变得激动和亢奋。这时，打劫眼根的强盗点燃了欲望之火，扰乱了内心的安宁和平静。眼根看到好看的颜色，就生起贪爱；反之，当不可喜的色尘，如敌人，接触到眼睛，瞋恨会被挑起，心绪变得无比低落与愤怒，只想赶快逃离这可憎的色尘，或是恶言相向甚至拳脚相加进行反击。打劫眼根的强盗点燃了瞋恨之火，再次夺

取了心中的安宁和平静，让人深受煎熬，当下即受到自己不善心的惩罚。

同理，当耳根听到称赞自己的声音，就欢喜，听到毁谤的声音，就讨厌；鼻根闻到香的气味，就贪着，闻到臭的，就排斥；舌根尝到甜的，就喜欢，尝到苦的，就厌恶；身根接触到柔软舒服的，就贪爱，接触到粗糙不舒服的，就抗拒；意根想到过去美好的事，就欢喜，想到过去被欺凌的事，就怨恨。

终其一生，我们始终困在相同的模式中：当六根接触外境——即色、声、香、味、触、法这六尘时，心便立刻执取令自己愉悦的境界，排斥不顺己意的。六根天生倾向攀缘六尘，一旦根尘相触，六识随即生起——眼识见色、耳识闻声、鼻识嗅香、舌识尝味、身识觉触、意识分别法尘。尤其是意根，迅速对境界进行好恶评判，由此滋生贪爱与瞋恚，烦恼应念而生。这根、尘、识三者相互纠缠，就像麻绳一样把我们捆住，让我们在烦恼中不得自在。

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！

——《自说经 1:10》

佛陀所要阐明的深意是：当你在听时，就观耳根所对的声尘本来就是空的，心不应停留于外境，不应执着于所闻，更不应攀缘其中的细节，使之成为烦恼滋生的助缘。例如，当听到他人辱骂之声时，意识切莫陷入对内容的反复思量与推敲。一旦心执着于那些言语，便会生起“我被骂了”的念头，内心随之产生挂碍委屈，有“我”的感觉便悄然浮现于听的过程中。

相反，若能提起正念，清晰觉知——只是听到，声音纯粹是声音，不断地觉知“听到”，“声音纯粹是声音”这一现象本身，就能如实了知：声音撞击耳根，由此生起耳识听到，这整个过程纯粹是因缘和合的显现，刹那生灭，无有实体。此时，心中不存“我在听”的执取，也不见一个恒常不变的“我”存在于听的过程中。声音如同吹过的风，若不刻意抓取，便转瞬即逝。当“我”的错觉不再生起，“自我”便无所依附。没有了“自我”，自然不会产生“我被骂了”的念头，这正是解脱的起点；无我现前，苦便随之止息。

再者，声尘本是刹那生灭、不断流逝的，它不像回旋刀会折返回来。然而，正是我们的耳根不断攀缘外境，执取于声音不放，使意识不断对音声分别计较——这声音是悦耳取悦“我”，还是恼人有害“我”？若意识不

执取、不分别，声音便如风过耳，来无所滞，去无踪迹，心中自然不留贪爱或怨恨的痕迹。了知声尘乃因缘和合而生，生后即灭，无常瞬逝，转眼成空，执着于耳根所闻的种种音声反而徒增烦恼，不是吗？

正如大众部所尊奉的经典《金刚经》中所说：“应无所住而生其心。”不住于色、声、香、味、触、法而生心，正是同一义理的开示——教导我们面对六尘境界时，心不应黏着于所见、所闻、所嗅、所尝、所触、所思。一旦心有所住，便如蛛网缠缚，陷入分别执着，贪、瞋、痴便趁机而起，轮回之轮由此转动不止。唯有心无所住，如同飞雁过空，雁影虽过，天空了无痕迹，方能清明自在；唯有不执取六尘，才能如实照见缘起性空的本来实相。

但是，生活中不可能没有六根撞击六尘。要切断六根撞击六尘后生起的一系列惯性反应，唯一的解决办法是提起正念与如理作意。正念是指清楚地知道身心当下正在发生的现象，如看到、听到、觉知到、识知到等，而不起惯性的贪或瞋反应。然后，通过如理作意来了知任何看到、听到、觉知到、识知到的为纯粹的因缘法，是名法与色法的互动。在这过程中，并没有一个实体“我”在控制着任何一个环节。佛陀在《增支部 10:60》中教导要对六根和六尘作无我想：

阿难！什么是无我想？阿难！比丘像这样深虑：  
“眼是无我的、诸色是无我的、耳是无我的、诸声音是无我的、鼻是无我的、诸气味是无我的、舌是

无我的、诸味道是无我的、身是无我的、诸所触是无我的、意是无我的、诸法是无我。”像这样，在这六内、外处上随观无我地住，阿难！这被称为无我想。

## 什么是六根与六尘的结缚？

把六外处比喻为打劫村庄的强盗，似乎六外处才是罪魁祸首，其实无论六根还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。

一天，大拘絺罗尊者问舍利弗尊者：

“舍利弗贤友，究竟是眼系缚着色，还是色系缚着眼？耳系缚着声……鼻系缚着香……舌系缚着味……身系缚着触……意系缚着法，还是法系缚着意呢？”

“拘絺罗贤友，不是眼系缚着色，也不是色系缚着眼，而是对这两者生起贪染，以此为条件便会有束缚。不是耳系缚着声……不是鼻系缚着香……不是舌系缚着味……不是身系缚着触……不是意系缚着法，也不是法系缚着意，而是对这两者生起贪染，以此为条件便会有束缚。”

“贤友，就如正如同一头黑牛和一头白牛被一个牛轭套在一起，如果人们说‘是黑牛系缚着白牛’，

或‘是白牛系缚着黑牛’，这是否是正确的解说呢？”

“贤友，不是。贤友，不是黑牛系缚着白牛，也不是白牛系缚着黑牛，在这里有牛轭，这里便会有束缚。”

——《相应部 35.191》

如果六尘是六根的结缚，或者六根是六尘的结缚，那么解脱苦是不可能的，因为只要还活着，就有六根的存在，就时刻会有来自六尘的围猎。六尘撞击六根后生起的贪欲和瞋恨才是我们要解脱的结缚。正如阿罗汉圣者解脱了贪欲与瞋恨的束缚，在这一期生命结束之前阿罗汉依然有六根，而六尘再也无法成为打劫他六根的强盗。

## 修行先从耳根开始

对于修行尚浅的我们来说，同时在六根上用功，难度较大。不妨先从耳根入手，因为耳根最为敏锐，我们每天都时刻被声音环绕，恰恰提供了最直接、最丰富的修行契机。

你看，眼睛要看东西，需要光线；鼻子要闻气味，必须靠近对象；舌头尝味道，得把食物送入口中；身体要感受触觉，也得接触外物。唯有耳朵听声，不需刻意追寻——无论你愿不愿意，声音都会自然涌入耳中。它无孔不入，无所不在：清晨醒来，鸟鸣入耳；行于路上，车声不绝；与人交谈，言语纷至；即便禅修静坐，虽可

闭目止观，却无法关闭耳根，外界音声仍源源不断地传入心中。

既然无法回避，何不转而善用？与其抗拒声音、视其为干扰，不如将它化为修行的助缘。当声音传入耳根，不必急于反应，也无需反复评判它悦耳或刺耳，而是提起觉知——只是听到，听到，听到；或只是觉知到声音，声音。就这样静静地听上几秒，让心从惯性的反应冲动中逐渐沉静下来。行者或许就能观照到耳根原本的空洞——若没有相应的声尘的接触，耳根起不了作用。万一，心中对声音还是有惯性的贪爱和瞋恨，此时，修行者应转去观生起的烦恼，作意烦恼心为无常，于心中默念：灭去，灭去，灭去。

有时也可深入探问：是谁在听？或许答案会自然浮现——声音触碰耳根，因缘和合而生起耳识，于是有了“听见”。这一听见的过程，不过是因缘的流转与聚合，并无一个固定不变的“人”或“我”在其中听闻。不妨问一问，能听的耳识是“我”吗？倘若耳识即是“我”，一旦外境无声，耳识便无法生起，难道“我”也随之消失或瘫痪了吗？由此可见，耳识并非恒常的“我”。

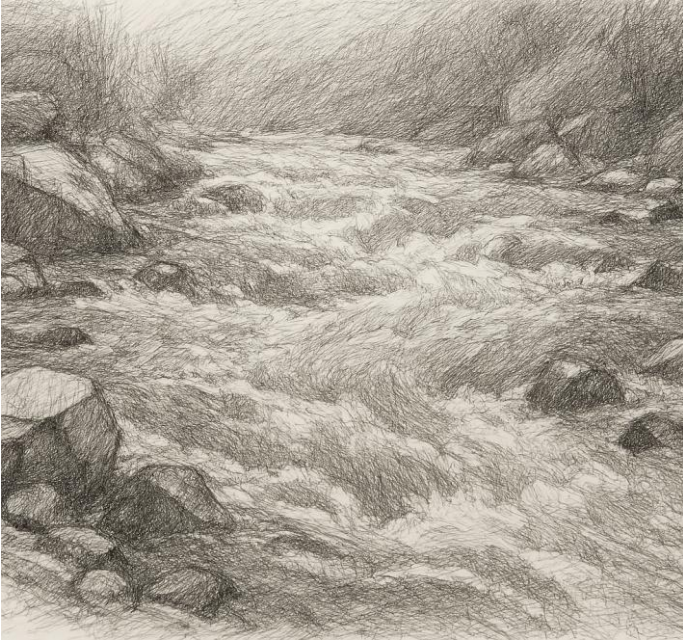
因此，以耳根为门，借声炼心，在纷繁音浪中练习觉察、保持清明，渐渐学会“闻而不执”，“声来不迎，声去不随”。如此，处处皆是修行道场，时时皆可修行。

这份洞见，从来不只是书本中的理论，而是可以真实践行、融入日常生活的智慧修行<sup>4</sup>。

---

<sup>4</sup> 关于如何守护六根在《第八章 八正道》的“正精进”中有更详细的论述。

## 第六章 瀑流



难于跨越的瀑流

什么是人难以跨越的湍急河流呢？这就是瀑流(ogh ā)。共有四种类型的瀑流，它们是：

1. 欲瀑流 (kāmogha) ；
2. 有瀑流 (bhavogha) ；
3. 见瀑流 (ditṭhogha) ；

#### 4. 无明瀑流（avijjogha）。

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，在其中不断地重生。

### (1) 欲瀑流

这里的“欲”通常指六尘与六根接触所引发的欲望。这“欲”变成了瀑流，因为它可以“淹没”智慧。

《爱尽小经》（《中部·37 经》）中有一个例子。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，大目犍连尊者坐在世尊不远处，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？”为了确认这一点，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，布置了百倍的天之五乐娱乐自己。当他看到大目犍连尊者出现时，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。

天帝释绞尽脑汁，极力回忆，但还是不记得佛陀说的话了。他觉得很不好意思，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座宏伟的宫殿，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，大目犍连尊者应用神通，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。

天帝释的例子表明，“欲瀑流”使人精神放逸，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，也可在短时间内就忘了佛陀亲自对他宣讲的正法，更何况是一位凡夫呢？

对于一位凡夫而言，在放纵欲乐时更容易忘记佛陀的教诲，所以我们要警惕声色犬马的“欲瀑流”，它就像湍急的大河，不但难以跨越，还淹没了我们的智慧。

我们被欲望驱迫的情形，恰似一只久未进食、饥肠辘辘的狗，即便是一根干枯的骨头，依然会把它看作无上美味，死死咬住，不忍丢弃。世间的欲望迫使我们如同那饥肠辘辘的狗一般，可怜地捍卫着毫无滋味可言的骨头——抢到骨头只能得到片刻的乐趣，而抢夺的过程可得要大费周章，有时甚至得付出相当的代价。无数犯罪行为，也正是欲望的驱策使然。

## (2) 有瀑流

正如在第四章中谈到的，由于对生命的渴爱，人们想一遍又一遍地来到这个世界上。在帕奥禅林，我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，并许愿在未来世成为一名僧侣。这种许愿“我将会成为某某”的构想，就是贪爱生命存在的表现，形成“有瀑流”。对一位想解脱轮回的人来说，这种构想是一种疾病、毒刺、箭矢，因为它使心倾向于未来的生命（“有”）。当心倾向于未来的“有”，“有瀑流”就会把新的生命（五取蕴）冲到未来，成就新的一世。

导致再生的因素共有五个：1.行；2.业力；3.渴爱；4.执取；5.无明。

下面，我们以一位女众的例子来讲解这五个因素。当这位女众回顾过去世时，看到自己是一位出生在乡村、没有受过教育的妇女。有一天，当她在大金塔供油灯时，看到一位受过教育的城市妇女，心生羡慕，于是许愿，希望来世能出生在城市，成为能够接受教育的女众。此处，导致重生的五个因素为：

1. 行：布施油灯是一种善行；
2. 业力：当以上善行完成后，它留下一个因果效力，称为“业力”；
3. 渴爱：许愿“投生为一名女性”是对女性生命存在（“有”）的心的倾向，也就是渴爱；
4. 执取：对再生为“能够接受教育的城市女性”的强烈渴爱，变成一种执取。许愿“我要成为一位能够接受教育的城市女性”是一种心的倾向，是基于执取的构想。

5. 无明：从终极意义上讲，无明即智慧被蒙蔽。在这个例子中，不知道所谓“女性”也只是五蕴的组合即是无明。

由于无明，不知“女性”只是五蕴的组合，导致了对再生为“能够接受教育的城市女性”的渴爱和执取。当布施油灯这一善行的业成熟，其业力将促使下一世的出生。基于以上的因，在此生，这个女人就成为了其前世所祈求的那样——一名出生在都市、受过教育的女性。

“有瀑流”是如此难以逾越，即使是不还果圣者，仍然向往出生在色界或无色界。

### (3) 见瀑流

“见瀑流”是种种邪见的瀑流。众生有许多错误的见解，比如对“我”的错误认识——认为有一个恒常不变的“我”存在于身心中。而实际上，身心是因缘和合的产物，并没有独立的“我”。从“我见”还衍生出“常见（*sassata-ditthi*）”、“断灭见（*uccheda-ditthi*）”等。基于每个人都有自己的见解，大部分的人都徘徊于常见与断灭见之间。

“常见”认为，有一个完整的、独立的精神个体（我）永恒存在。死的时候，尽管身体会崩散，精神却会从一生轮回到另一生。“断灭见”则声称所有的精神和物质将在死亡时永久终止，不会延续到“新生”之中。

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。但他们大都怀有“常见”，错误地认为是“同一个人”从一生轮回到另一生，并且造业的人即是承受果报的人。在世俗谛来说，并没有错，但在究竟谛来说，并不存在“人”“我”“他”。生命是依靠因缘而成立的心相续流，是无常变化、没有主宰的。

没有“一个人”在轮回中经历重生的说法令人望而却步，因为众生深深执着一个“永恒的自我”，若没有我，那我是谁，我又为何而奋斗？所以在世俗谛上，有“我”，有“人”是被接受的。但在究竟谛，“我”和“人”都只是一堆五蕴的组合，由因缘牵引着而已。正是强烈执着于有“我”才让见瀑流如此难于逾越。

还有其它种种邪见可参考《梵网经》（《长部·1经》）。例如：相信思维、意识和心组成永恒的灵魂；相信自我和世界是偶然出现的；相信沉迷于欲乐享受仍然可以证得涅槃等。

## (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》

也就是说，不通达四圣谛，就不能越过那湍急的瀑流，也就到达不了彼岸。下面，我们来了解一下四圣谛：

一、苦圣谛。它不是简单的痛苦，而是指一切事物本质上都是苦的，是有过患的、不完美、不究竟的。苦包括生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、执着于五蕴的痛苦。苦谛需要被了知，其目的是要让我们认识到人生和世界的本质是苦，从而引发对解脱的追求。

二、苦集圣谛，即苦的起因、根源。众生因为无明而渴爱生命的永恒存在，进而造作各种业，导致了轮回和苦的产生。

生命之所以一再延续，是因为我们内心深处对存在的渴求与执着，就像众生都怕死，想继续活着一样。基于无明妄想，众生认为生命的存在可以带来幸福与安乐，总是忽视快乐会如过眼云烟般一闪而过。如果无法割舍对生命的渴爱，我们便不断被束缚于生死轮回之中。当心识被渴爱所缠缚，便会自然倾向于再生——这种对存在、对自我延续的执着（即贪爱），正是推动五蕴身心不断生起的根本动力。

三、苦灭圣谛，即苦的止息——涅槃。渴爱导致不断重生，当渴爱被彻底摧毁，就不会有重生。当“因”（渴爱）被灭掉时，“果”（五蕴）就不会生起。就像

一棵树的根被彻底拔起，树就不会再生长一样。五蕴不生起，伴随着五蕴的苦也随之瓦解、溃散。

四、道圣谛，即“八正道”<sup>5</sup>。如经文中指出的那样，当此人来到岸边（此岸），为了跨越这湍急的河流到达彼岸，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？就是八正道。

---

<sup>5</sup> 八正道的内容将在《第八章 八正道》中详细阐述。

## 第七章 有身



有名色或身心的存在，就会有老、病、死。

在东奔西逃之后，经文中的男子来到一条湍急的河流前。回头看，他感觉到此岸是危险和可怕的：有四条毒蛇、五个杀手、一名佩剑的刺客和六个强盗在不停追杀他，而彼岸则可以远离这些危险。这不安全、充满危险的“此岸”就是“有身（sakkāya）”。

巴利文“有身”，sakkāya，由 sat 和 kāya 组成。sat 意为“有，存在”，kāya 意为“名色或五蕴”。如果依据世俗的意思就是身心。Sakkāya 指有五蕴或名色或身心的存在。

有一次，毗舍迦優婆塞去見阿罗汉法施比丘尼，同向圣尼请教以下的问题：

圣尼！被称为“有身，有身”，圣尼！哪个被世尊说是有身呢？

毗舍迦贤友，这些五取蕴被世尊说是有身，即：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。

——《中部·44经》

为何说此岸，有身，即五取蕴的存在，是危险和可怕的？有身心，就会有老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得等之苦。生命期间还有种种精神上的愁、悲、苦、忧、恼的的诞生。

之前也解释过色取蕴就像四条毒蛇，当被它们咬伤而中毒时，会导致死亡；其余四蕴也犹如杀手，一旦我们与其亲密，就会夺取我们的性命。所以说有身是危险的。

“有身”（五取蕴 pañcupādānakkhandhā）也成为“有身见”烦恼（sakkāyadiṭṭhi）生起的根源。

“有身见”是如何在众生的心中生起呢？法施比丘尼给出答案：“毗舍迦贤友，有这样一种情况：一个未经佛法教导的普通人——不尊重圣者，也不精通圣者的法义，——将身体视为自我，或视自我拥有身体，或自我在身体里，或身体在自我里。”他以同样的见解来看待受蕴、想蕴、行蕴和识蕴。

如此把身心认同为“我”，会有什么不良后果呢？当一个人将身体和心理（身心）认同为“我”或“我的”时，当身体出现疼痛或疾病时，这种执取会使人产生“我就是病人”“我是个残缺不全的人”的强烈认同，进而引发自卑、绝望与无助感。同样，当内心生起焦虑、担心、害怕等情绪时，就会让人落入“我就是焦虑”“我陷入我的焦虑”“我的焦虑、担心、害怕会一直存在”的错误认知，进而引发自卑（觉得自己无能）、无助、绝望（未来会一直这样的恒常想），在情绪的漩涡中越卷越深，烦恼也就越来越多。

正是因为没有觉察到“焦虑、担心、害怕等情绪都只是心的一个状态”、“情绪会自动回落的”，认同忧伤就是“我”，“我的”，才让一个人被情绪牢牢控制住。当我们深陷情绪漩涡，被情绪左右，不仅无法应用正念抽离观察和超越这些情绪，更别说是如实体验到情绪的无常生灭，只能被动地承受痛苦的一轮又一轮冲击。

有一次，佛陀问比丘们：“比丘们！你们看见凡当执取‘我论’时，不会生起愁、悲、苦、忧、绝望吗？”

“世尊！这确实不是。”

“比丘们！好！比丘们！我也没看见凡当执取我论时，不会生起愁、悲、苦、忧、绝望。”

执取身心为“我”“我的”之错误见解，不但会生起愁、悲、苦、忧、绝望，也滋长了自私、嫉妒、竞争

与对抗，使我们的内心、我们与他人、甚至使世界充满冲突与痛苦。

这种有身见也将众生困在轮回中，我们应如何以智慧去看待有身五蕴以便能从轮回痛苦中解脱呢？

一日，摩诃罗阇问佛陀：“一个人应如何看待世界（五蕴），死神才不会找到他？”

佛陀劝诫摩诃罗阇：

摩诃罗阇啊，要视五蕴世界为空<sup>6</sup>，时刻保持觉知；断除我之见解，你便能战胜死亡。如此，你便不会落入死神之眼中。”

——《经集 5.15》

至于如何断除我之见解？法施比丘尼说：“不将身体视为自我，或视自我拥有身体，或自我在身体里，或身体在自我里。”他以同样的见解不以自我认同受蕴、想蕴、行蕴和识蕴。

同样如果在面对诸多烦恼生起的当下，如能提起正念去作意烦恼都只是因缘法，不是我，不是我的，不是我的自我，会发现当去除“我”的执取之后，烦恼也变得云淡风轻，没有那么有杀伤力了。

---

<sup>6</sup> 空不是指什么都没有，而是空无我的本质。

## 第八章 八正道



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

八正道(ariya aṭṭhaṅgika magga)包括正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。之所以称为“道”，是因为它们是达到善趣或涅槃的道路。

### 正见

正见，即远离诸颠倒邪见的知见，如实了知世间与出世间因果智慧。

八正道中，以“正见”（sammaditthi）居首，引领其他诸道支，这是为何？

当一个人有正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定、正智、正解脱，他所有的身业、口业、意业都是随着他的见而行，他所有的思、愿、求、行都是随着他的见而行，所有这些行为都会为他带来合意、愉快、欢喜、利益、安乐。这是什么原因呢？因为他的见是善的。

——《增支部 10.104》

正见是开启整个解脱之道（八正道）的起点，它像眼睛一样指引方向。没有正见，修行就没有方向，也就无法顺利达到涅槃，正见引向正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定，最终导向解脱，是修行法门中“明或智慧”的根本，是所有功德的先导，是觉悟的开端。

正见有很多种，最重要的正见是对四圣谛的正见，即对苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛，以及苦灭道迹圣谛的正见。

“比丘们，什么是正见呢？”

“知苦、知苦集、知苦灭、知苦灭之道。比丘们，这就是称为正见了。”

——《大念处经》（《长部·22经》）

其他正见包括：知道不善以及其因，知道善以及其因；知道因果；知道在轮回中，苦是如何依因缘生起与灭去，而不是有一个恒常的“我”在轮回。

下面，我将讲解内观禅修中的两种正见——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

此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，行者会了知变化无常的五蕴是痛苦的、令人怖畏的。这些无常的、苦的五蕴不能被当作是永恒的自我。如此，行者就会对五蕴失去热情，从而做到冷静看待，并会逐渐放下对五蕴的迷恋。这就是世间的内观正见。

## 出世间的道正见

当不断看到行法反复生灭，体验到行法的不圆满，行者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的。当洞察力达到巅峰，出世间的道——入流道智出现了，与入流道智相应的出世间正见清除蒙蔽四圣谛的无明，让四圣谛清楚地呈现。出世间正见在此刻同时发挥了四个作用：

1. 彻知苦圣谛；
2. 舍去集圣谛；
3. 证悟灭圣谛；
4. 培育道圣谛。

因此，行者第一次如实地体验到了四圣谛。入流道智也同时斩断三种烦恼——有身见，戒禁取和对三宝的怀疑。

## 正思惟

第二道支是“正思惟” (sammāsaṅkappa)，指的是正确的思考和意念。它是在正见的基础上，对四圣谛等佛法道理进行如理作意，从而导向正确行为和解脱的修行方法。正思惟包括如下三种思惟：出离思惟（离欲思惟）、无瞋思惟、无害思惟。

**出离思惟：**远离欲爱的思惟。通过深思极度沉迷于感官欲乐带来的过患（如欲乐让人变得越来越贪婪、越来越自私等），可以培育出离思惟。

另外，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被暂时放弃。正如佛陀所说：“当专注（定）展开，心就展开了；当心展开，激情（欲贪）就被去除了。”

**无瞋思惟：**没有敌意、没有瞋恨的想法。为了达到这高尚的心态，我们需要深入修习慈心，对自己和他人人都抱着慈爱的心，祝愿自己和他人快乐、平安、没有敌意，这样瞋恨就不容易生起，因为瞋心与慈心在本质上是相反的，不能同时存在。

**无害思惟：**指内心不生起伤害或虐待他人的念头。要培养无害思惟，关键在于发展对一切众生的悲悯与同情，尤其是对那些正身处痛苦中的人。当心中充满慈悲，自然会激发起深切的怜悯之情，并转化为实际行动，主动伸出援手，帮助他人减轻身心之苦。修行者可以从简

单的祝愿开始，如默默祝愿：“愿一切众生远离身心的痛苦”，以此逐步培育和巩固无害的内心状态。

上述两个道支，正见、正思惟，构成了“慧学”部分。

## 正语

第三道支是“正语”(sammāvācā)。正语共涵盖四个方面：

1. 不妄语；
2. 不两舌；
3. 不恶口；
4. 不绮语。

我将采用《增支部 10:176》来解释这四种正语。

**不妄语：**“不妄语是避免说谎，远离谎言。他讲真话，忠于真理，可靠，值得信赖，不欺骗人。无论是在集会上，还是在人群中，或在亲戚朋友中间，或在社交场合，或在法院，或在国王的宫廷中，如果有人请他作证，让他说明自己知道的事情，如果他一无所知，就回答说：‘我一无所知’；如果他知道，就回答说：‘我知道’；如果他什么也没看到，就回答说：‘我什么也没看到’；如果他看到了，就回答说：‘我看到了’。因此，他绝不会故意说谎，无论是为了自己的利益，还是为了他人的利益，或为了任何利益。”

**不两舌：**“不两舌是避开诽谤之言，并对此保持缄默。他在此地听到的，不会传到那里，以免在那里引起纷争；他在那里听到的，也不会传到这里，以免在这里引起纷争。如此，他便能团结分裂之人，并鼓励团结之人。和睦令他欢欣鼓舞，他喜爱和睦，并以言辞传播和睦。”

**不恶口：**“不恶口是避开使用粗俗的语言，说的话语温柔、悦耳、充满慈爱，直达人心里去，并且礼貌、友好，令许多人感到愉悦。”

**不绮语：**“不绮语是避开无关紧要的语言（闲聊）。他说话得当，讲事实，言辞有益，讲真理和戒律有关的语言；他的言语如同宝藏，在恰当的时机说出，充满理性，适度而富有智慧。”

针对“不绮语”这一修行准则，我们还应警惕现代科技所催生的新媒体不断向我们倾泻的种种无益言说。形形色色的设备——电视、手机、各类网站、广播、游戏、通俗杂志等——持续不断地传播着冗余的信息、琐碎的闲谈以及令人分心的娱乐与负面新闻。这些内容大多缺乏实质意义，久而久之，只会使我们的的心念浮躁、内心空虚、精神贫瘠。

修行者若能将这些充斥耳目的娱乐和无用资讯视为现代形式的“绮语”并主动远离、减少接触，将大大有益于内心的清净与修行的进步。

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”(sammākamanta)，共有三种：

1. 不杀生；
2. 不偷盗；
3. 不邪淫。

**不杀生：**这条戒律要求我们戒除一切故意杀害有情众生的行为。“有情众生”指的是具有心智或意识的生命，包括人类、动物乃至昆虫。我们之所以远离杀生，是因为我们深知所有众生都珍爱生命，畏惧死亡；都渴望幸福，远离痛苦。正因如此，我们不应将自己的快乐建立在剥夺众生生存的权利上。不杀生不仅是消极的禁戒，更是慈悲心或正思惟里的无害思惟的积极体现，它帮助我们培养对一切生命的尊重与关怀。

**不偷盗：**偷盗指的是以盗窃意图占有他人合法拥有的财物。如果取走的是无人认领或无主人的东西这种行为不构成偷盗。当今网络诈骗盛行，各种各样的诈骗层出不穷，比如诈骗者利用 AI 换脸或拟声技术冒充亲友进行视频通话，诱导受害人转账，盗取他们的财物；或是冒充“投资导师”，通过虚假理财 APP 诱导高额投入，最终以“无法提现”为由销声匿迹等。

犯偷盗戒大多源于贪心。为了持守不偷盗戒，我们应当多培养知足之心，尊重他人的财物，更应发展慷慨，

乐于布施与给予的品格来对治贪。我自己就觉得给予所带来的喜悦，远比索取更加幸福。

**不邪淫：**此戒的要求是不与尚在父母、兄弟姐妹或其他亲属监护保护下的个体发生性关系，也不与已婚者、订婚者发生关系。当今社会道德风气日渐衰退，离婚率攀升，性暴力事件频发，坚守不邪淫的戒律确实面临巨大挑战。

对于已婚者而言，违背邪淫戒不仅严重损害伴侣之间的信任，更会动摇家庭的根基，对子女的成长与心理健康造成深远的负面影响。孩子往往以父母为榜样，容易模仿他们不当的行为，进而影响其对男女性爱和家庭的价值观。

持守不邪淫戒，并非压抑人的自然欲望，而是一种自我觉察与精神提升的修行。它帮助我们培养自律、尊重他人与自我尊严，将原本可能耗散于情欲的能量，转化为追求智慧、慈悲与内心安宁的动力。

了解“因果报应”——每一个善或恶的行为，都会带来相应的后果（善恶终有报），对持守正语与正业有所帮助。举例来说，一个人若经常杀害生命，其断送有情性命的行为，必将招致自身短命的果报。因此，为了自身的幸福快乐，我们要坚守正语与正业。

## 正命

第五道支是“正命”(sammāājīva)。对在家居士而言，有以下五种职业是不宜从事、应当避免的：

1. 贩售刀械武器，助长暴力和杀戮。
2. 人口买卖。指以强迫劳动、性剥削、器官买卖为目的的人口交易。在有组织犯罪的驱动下，每年被贩运的受害者（尤其是妇女儿童）数量持续上升，贩运距离更远、手段也更为暴力。2020 年至 2023 年间，全球已知被贩卖受害者已超过 20 万人，但这只是冰山一角，实际数字远超于此。
3. 贩卖动物以供宰杀，包括自己直接宰杀和畜养供宰杀的牲畜，伤害生命。
4. 贩卖毒品，包括麻醉品，如酒、迷幻药等。这些毒品、麻醉品不但严重危害身心健康、导致家破人亡，还滋生犯罪。为了购买毒品，人们不惜以盗窃、抢劫、卖淫等非法手段来赚钱。2021 年，全球因吸毒直接死亡的人数近 50 万，另有 2800 万人因吸毒致残或早逝而损失健康寿命。
5. 售卖毒药，意图用于毒害有情生命的药物。

以上不正当的职业会滋长自身狠毒之心，还会严重伤害他人，让世界走入昏暗与混乱，是应该被严厉指责的。我们应避免这些不当生计来保护自己，保护他人。

## 正语、正业和正命属于“戒学”

正语、正业和正命构成了“戒学”部分。通过戒的训练能帮助我们克制身体、言语和生计方面的不良行为，避免因造作恶行而心生悔恨，因为没有造作伤害他人的恶行，内心就不会产生“我做了错事”或“我伤害了某人”的负罪感，能让心不处于追悔过去的“纠结”中，也不会担心恶业成熟会带来的苦果。戒（道德）的训练是为人的基础，是维持社会和平的根本。

对一个能戒除不善行、持守戒律的人，他会受到因果的保护，所以说戒行才是我们的终极保护，在保护自己的同时，我们也保护别人不受伤害。

## 正见引导正思惟，正思惟引导正语、正业与正命

正见提供对四圣谛和因果法则的正确理解，它引导思惟，使思惟建立起清晰的认知基础，不偏离正道。正思惟是善行为的前导，三种正思惟——出离思惟、无瞋思惟与无害思惟，能有效引导并净化我们的行为，使戒行更加圆满，进而培养慈悲心，远离伤害他人的念头与行为。

## 正精进（四正勤）

第六道支是“正精进” (sammāvāyāma)。很多人认为，正精进就是咬紧牙根、长时间禅坐，且能忍受持久的疼痛而不改变姿势，但这只是身体层面的“正精进”。经典提起的正精进（四正勤）共有四种：

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. 未生之恶令不生

如何让未生之恶不生起呢？最有效的方法是守护六根，不让烦恼从六根进入，这就要做到时时把心守在禅修所缘上。这对于居士来说是个很大的挑战，因为居士的生活环境和生活方式是开放六根，而当六根接触到六尘时，由于缺乏正念的训练，心马上停留在喜爱和不喜爱的六尘上，容易生起贪与瞋。

我在二十几岁时，生平第一次参加为期一个月的禅修营。因为热爱法、尊敬法，我热忱于把心守在禅修所缘上，没兴趣与人攀谈，更不会放任六根东张西望，让烦恼从六根进入。我依然记得，那一个月里我一直不知道睡在我旁边的同修长什么样子，因为我从来没有抬头看过人。一个月后，禅修营结束，我才看清她的面容。

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；沁人心脾的香气通过鼻门而入；甜美的味道通过舌门而入；令人愉悦的触摸通过身门而入；想入非非从意门而入。

如何才能守护根门？有两种途径：

其一，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去专注收摄，它就会随欲望流转，毫无节制地从一个感官欲望转到另一个感官欲望，这是心的本质。佛陀说：

此心随欲转，微妙不可识，  
智者防护心，心护得安乐。

——《法句经》

其二，即使未将心专注于单一目标，也可通过修习正念，对眼、耳、鼻、舌、身、意六根的作用保持清晰觉知，以此防止烦恼生起。此处所说的“正念”，是指对当下所呈现的视觉、声音、气味、味道、触感以及内心念头等现象，保持短暂而敏锐的觉察。例如，当食物的香气飘入鼻中时，我会立即提起正念，清楚地觉知“嗅到，嗅到”，并习惯性地进一步观照这香味“灭去，灭去”。由于持续这样的练习，当香气突然袭来，心便不易对其产生贪爱与执着。反观许多人逛商场时，一闻到餐厅飘来的香味，便立刻萌生品尝的冲动；或是一见到美丽的服饰，马上心生占有之念。这正是缺乏正念觉察，任由感官牵引所致。

如此在六尘（色、声、香、味、触、法）接触六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）的当下，保持正念观察，不仅能减少对所缘境生起散乱与执着的念头，更能避免内心陷入对过去感官愉悦的追忆，或对未来欲乐的憧憬与期盼。当正念不断生起，心便能持续觉知身心内外刹那生灭的各种现象，从而为智慧的开展创造契机，使人

如实地知一切现象皆具无常、苦与无我的本质——生起之后必归消逝。

## 2. 已生之恶令之断

即便勤守六根，不善念仍然难免会出现。此时，行者要如何断除它呢？即可通过第二层次的“正精进”——已生之恶令之断。

大多数人缺乏这种精进，任由愤怒、欲望、忧愁、悲伤、恐惧、渴爱、嫉妒、残忍等负面情绪将自己淹没。我的一位学生曾分享过这样一个故事：她的一位朋友的丈夫突然离世，这位太太因无法接受这已成事实的变故，终日将自己锁在屋内，深陷悲痛之中，对周围的一切——包括自己的孩子——都漠不关心。

那时，她的大儿子才刚步入社会，正承受着工作的压力，却不得不承担起家庭的重担，照顾年幼的弟妹。一个本该被母亲呵护的年轻人，反而成为支撑整个家庭的支柱。

当一个人如此放任自己沉溺于悲伤之中，痛苦就会消失吗？答案显然是否定的。然而更令人唏嘘的是，许多人并非不想走出痛苦，而是根本不知解脱之路在何方。正因如此，当痛苦降临时，提起心力，精进寻求解脱之法，才是真正的出路。此时听闻佛法，恰逢其时。正如《吉祥经》所言：“适时听闻法，此为最吉祥。”在苦痛最深之处，也正是觉醒与转变的最佳契机。

人也需要学会在痛苦中磨砺心志，让内心强大起来。试问世间，谁人能无痛苦？我的一位学生，在孩子刚从美国大学毕业不久，便接到其从金门大桥跳下自杀的噩耗；短短两年后，她的丈夫又在前往阿拉斯加的旅途中突发脑中风，骤然离世。接连失去至亲，悲痛之深难以言表。然而，因为她深知生命无常，死亡任何时候都可能发生，所以能以坚韧之心承受重击，没有在苦海中沉沦迷失，始终守住内心的力量，最终坚强地走了过来。

面对人生的挫折时，有些人也习惯将责任推卸给他人，或只会寻找别人的过错，以此掩盖自身的过失。他缺乏正精进来断除已经生起的烦恼，毕竟把错误归咎于他人显然更容易。这样的人也令人感到同情，因为他们无法正视自己的缺点，也无法从自身所犯的错误中汲取教训、实现成长，他最终沦为自身烦恼的囚徒。

在《长部 22 经》佛陀指出，不管烦恼在身心的哪一个地方生起，就在那里根除和熄灭它。佛陀讲述当他还是一位未成正觉的菩萨时，他如何通过“正精进”来降服一般人无法克服的障碍——恐惧，他绝不让恐惧延伸。

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，我既不躺下、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，我既不坐下、也不站住、也不走，就在躺着的当下去除恐惧。

——《中部·4经》

若无精进之力以斩断已生之恶，修行者将始终困于恶念纠缠之中，一日复一日，一夜复一夜，一年复一年，难以脱离痛苦。因此，当不善之念初生之际，便须依“正精进”及时舍弃、驱除、净化，实为关键所在。倘若烦恼未能即时觉察、审视与调伏，其势力便会逐渐增长，愈发难以对治。这种力量不断累积，终将固化为偏执的性格习气，待到根深蒂固之时，再欲转变，已是难上加难。

在《在妄念止息经》（《中部·20经》）中，佛陀开示了五种方法，可以在不善念生起之时去除它们：

(1) 当贪、瞋、痴等烦恼引发不善念头时，应当立即应用与其相反的善心所，以善法对治不善法。例如，当我们看到同事获得晋升，内心若生起嫉妒，便应即刻觉照此不善念，并转而修习随喜——真诚地为他人的成就感到欢喜。修行的本质在于净化内心的烦恼，而非与人比较或竞争。唯有不断调伏自心，才能真正成长。

如果一位已婚男子对另一位女性产生迷恋，被她的美貌所牵动，心念难安，思绪纷飞，那么他可以修习“不净观”来对治内心的贪欲。通过观想美人的身体，将其分解为三十二个组成部分——如发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、心、肝、肺、脾、胃、肠、

脂、血、汗、尿等——如实观察身体的真实相貌，破除对色相的虚妄执着。

这一修行方法需建立在日常持续练习的基础上，唯有熟悉此法门，方能在欲望生起时及时提起正念、转化心念。这也说明，修行者应当广学多种对治烦恼的法门，以便因病施药，随缘调伏内心。当你迷恋她时，不妨反问自己：你究竟贪恋的是她身体的哪一部分？是她的秀发、白骨、鼻涕、痰液、脓汁、血液、汗水、脂肪，还是粪便？进一步观想，若她身死腐坏，终归白骨一堆，冰冷僵硬，你是否还愿拥之入怀？

如此如实思惟，便能逐渐看清色相的无常与不净，炽盛的情欲如被泼了一盆冷水，自然冷却，回归自制。这不仅是对欲望的降伏，更是对自心的觉照与守护，有助于维护婚姻的忠诚与内心的安宁。

如果对侮辱你的人心怀怨恨，与其让这份怨恨不断折磨自己，带来无尽的痛苦，不如转变思维，修习慈心，慈心是祝愿每一个人快乐的心愿，所以你可以祝愿他远离恶报成熟时所带来的苦痛。

(2) 如果使用第一种方法没有达成目标，那些与贪、瞋、痴相关联的不善念仍然在心中生起，此时，我们可以思惟这些不善想法的过患：“这些想法是不善的，会受智者谴责。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，那时我就要遭受苦报。”

如果是对敌人的愤怒，他可以这样思惟：“由于愤怒，我岂不是正中敌人的下怀？我的瞋恨与痛苦，不是让敌人更加高兴吗？倘若我在瞋恨心生起的当下一命呜呼，极大可能堕入地狱或畜生道。难道我竟愿为了一时怨恨，让敌人成为我堕落恶趣的因缘吗？这值得吗？”

他亦可思惟：“真正的强大，不在于与外敌争强斗胜，而在于降伏内心的烦恼与执着，不以瞋怒回应瞋怒的人，才能赢得最难赢的战争。既然如此，我又何须因他人之言行，轻易舍弃自身的安乐与内心的宁静？”

他或许也可以思惟：如果我的心一直被贪、瞋、痴等不善念占据，便如同散发出一种负面的磁场，不仅会吸引种种负能量，还可能引来同样充满烦恼的人或境，将自己一步步拖入困境与痛苦之中。我曾有过一次深刻的体会：那时无法忍受同修的无理取闹，心中很是恼怒，气冲冲地离开她，快步走向自己的寮房。正因带着瞋恨的心念，竟无意间引来了外界的回应——一只平日守在大门旁、一向温顺的野狗，看到我怒气冲冲的样子，误以为我要攻击它，竟突然扑向我，随即逃开。

当时我一直困惑不解：这只狗为何突然对我发起攻击？直到几年后，我才恍然大悟，原来是自己当时散发出的瞋恨之气，触动了它的恐惧与防卫本能，激发了它潜在的凶性。而平时，因我心境平和、不起瞋恚，这只狗对我便无须有敌意。由此可见，外在的反应往往是们内心状态的映照。

因此，要远离灾祸与冲突，关键在于时时守护自心，保持慈悲与柔软。一颗充满慈爱的心，不会激起他者的恐惧与反击，反而能化解怨结、安定环境。修习慈悲，不仅是对他人的祝福，更是为自己营造安宁的护盾。

至于如何面对亲人离世的悲痛而生起精进，或许应当学习坦然接受业报的安排——每个人皆随自身所造之业而来到世间，也依依离开世间。众生的生死流转，皆由业力牵引，与其抗拒哀恸，不如静心承纳。提起精进，正视人生无常的本质、深信因果不虚，才能在哀伤中觉醒。

(3) 如果不善的念头持续占据内心，我们可以尝试暂时把其放在一边，将注意力转移到更有益的事物上，从而减弱对这些负面想法的关注。例如，可以静心思惟佛陀的教法，阅读启迪心灵的书籍，聆听平和的音乐，让心安定下来；也可以通过跑步、游泳等运动释放压力，使身心得到舒展。通过善巧地转移注意力，我们能逐渐减少不善念的影响，让心安宁。

然而，这仅是暂时压制不善的念头，恶念仍会再次浮现。为了彻底根除它，修行者应当修习**无常观**，将注意力转向觉照这些不善念，作意其为“无常，无常，无常”“灭去，灭去，灭去”。须知，不善念也是有为法，是随因缘而生、随因缘而灭的，其存在过程包含**生起、住立与灭去三个阶段**。例如，当心深陷愤怒时，之所以感到愤怒仿佛永恒且真实，是因为我们的注意力惯于执取其生起与持续的阶段，却忽略了它终将灭去的本质。愤怒的“生起”与“住立”给人以稳固不变的错觉；执

着于此，犹如不断添柴于火，助长瞋心蔓延。于是，愤怒之焰愈燃愈烈，仿佛我们正经历一种恒常不散的情绪。

实则，每一个瞋念皆是刹那生灭，毫无实体的。唯有将觉照之力转向其“灭去”的瞬间，才能真正体悟不善念头的无常本质。一旦如实观察到它的消逝，便自然中断了对愤怒的执取与滋养，从而切断其相续，阻止其再度生起。

多年前，我在缅甸的丛林中修行。一次与帕奥禅师进行小参时，我所用的时间比平时稍长了一些，因而延误了比丘们托钵的行程。当时，禅师的一位居士侍者对此极为不满，竟在数百人面前对我大声呵斥。那尖锐的责骂声撞击我的耳根，缘于这不可喜的耳触，苦受随即生起，心中涌出愤慨之情。

那时的我，仍如常人一般，将这苦受误认为是“我”，或属于“我”的一部分。这种错误地执取苦受让苦受显得愈发坚固，一直盘踞心头，挥之不去。

我迫切想要摆脱这份苦受，却不知该如何观照。就在心绪纷乱之际，我忽然忆起舍利弗尊者的教诲：受是无常、无我的；而生起受的缘——六根与外境的接触，同样也是无常、无我的。于是，我依教奉行，开始作意：“此苦受是无常、无我的；引发这苦受的耳触，亦是无常、无我的。”

就在我如此如实作意的刹那，令人震惊的是——那原本看似坚实、持续不散的苦受，竟瞬间瓦解，消融得无影无踪。

那一刻，我亲身体证了法的力量：当不再执取，当如实知见诸法的无常与无我，苦便无所依附，自然熄灭。

因此，当心陷入不善念时，若能主动将觉知导向这些念头的无常性与灭去之相，便有助于从其中解脱，不再被其束缚。

(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和延续的根源。

例如，当辱骂的话语传入耳中，内心便立刻生起愤怒。然而，即便那话语早已停止，心中的“愤愤不平”却仍然持续。这是为什么呢？深入观察便会发现，其根本原因在于我们执着地紧抓那些不愉快的感受，并将这些情绪贴上“我”的标签——“我”感到难受；接着又从“我”衍生出“我的”——“我的尊严被践踏了”、“我的名誉受损了”等等。我们错误地将这些感受认同为“我”或“属于我”。正是这种对感受的执着与错误的认同，使得烦恼不断延续、扩大，最终成为内心痛苦的根源。

就像我前面提到的例子，那位居士的辱骂虽已停止，但我心中那份“愤愤不平”的情绪却仍在持续。事后我静心思惟：依据十二因缘，“触灭则受灭”——当引发苦受的不悦耳触已经消失，随之而生的苦受理应也随之

止息。然而，为什么外在的刺激早已结束，内心的苦受却依然存在，甚至不断延续呢？

经过反复观察与内省，我才终于明白：问题的关键在于心对苦受的执取与错误的认同。一旦心错误地将苦受视为“我”或“我所”，便会紧紧抓取它，使原本刹那生灭的苦受被黏着、被固化，仿佛成了恒常存在的实体。正是这种执取，让苦受得以持续，即使外缘已灭。

因此，为了止息苦的延续，必须扭转错误的认同模式，不再将苦受视为“我”或“我所”，而是应引导心如实观照：“苦受不是我，也不属于我；它只是依因缘而生的无常现象。”这种如理作意能令心当下松开执取，当心不再将苦受执取为自我，苦受便失去依托之力，自然如烟云般消散，不再滞留。

因此苦的延续，不在外境的持续，而在内心的执取；解脱的关键，不在于改变外境，而在于转变心的认知与执着。唯有如实觉察，看清情绪的无常本质，不再将刹那生灭的情绪误认为是“我”或“属于我”，才能真正从执着中解脱，让不善之念自然止息。

对于忧虑等情绪的生起，同样不应惯性地将其认作“我”或“我的”，而应提起正念，如实觉知它们的存在，继而引导心去观察其无常与终将消逝的本质。具体方法是在心中默念：“灭去，灭去”或“无常，无常”。

当你如实观照，并将忧虑视为不断生起又灭去的现象，它便会在觉察中逐渐减弱、消退。然而，一旦你误

认忧虑为真实不变自我，执着于“我就是忧虑”、“这是我的忧虑”、“我在忧虑”它便会在心中扎根，变得牢固难解，解脱之路也因此被遮蔽。更何况，你所担忧的事往往未必发生；若真的发生，也应在发生的当下再去面对与处理。何必让心活在未来，让尚未发生的事提前折磨自己，扰乱内心的安宁？

(5) 如果不善念仍萦绕在心中，佛陀给出了最后的建议：紧咬牙关，舌尖抵住上颚，用意念挤压、碾压、粉碎自己不善的念头。换句话说，就是以勇猛精进之力，坚决地将不善之念驱逐出心头。

当他们成功做到这些时，那些恶念就会被摒弃，最终消散。

### 3. 未生之善令之生

人生还有很多善法还未在心中生起，如十福业<sup>7</sup>里的任何一种福业，慈心的培育、定和慧的开展等，我们应唤起精进力去让还未生起善法生起。

### 4. 已生之善令增长

这最后一种正精进使我们完善自己的福业。如持戒者要做到戒行清净圆满，修定者要达到禅那，修观者要体验不同阶段的观智，特别是体证到五蕴的生灭，直到

---

<sup>7</sup> 十福业：布施、持戒、禅修、恭敬、服务、分享、随喜、闻法、弘法、正直己见。

心不再对其抱有幻想，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，一切理想、愿望的实现，都需要坚定不移、努力不懈地践行。我们将在第九章继续展开讨论精进。

## 正念

第七道支是“正念” (sammāsati)，意味着觉知、牢记、不忘失。正念可通过“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，如心有贪欲、心有瞋恨、心收缩、心散乱等）；
- 法念住（观照五盖、四圣谛、七觉支等）。

身、受、心、法是建立正念的基石，通过对它们的觉知和观照，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

第八道支是“正定” (sammāsamādhī)。它有会聚、令心统一在所缘上的作用，是培养定的一种方法，如将心集中在一个具体的目标（如呼吸等），并持续专注一段时间，以增强心专注的力量。这时，心是离欲的，也会逐渐远离五盖，从而获得有寻、有伺、喜、乐以及一境性的初禅。

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。

正精进、正念、正定，一同构成了“定学”部分。以观呼吸为例，行者通过不断努力，让念持续觉察呼吸，当注意力漂移到呼吸以外的地方，行者需要坚持不懈地尝试将心带回到呼吸上（已生之恶令之断）。经过反复地努力（精进），心最终会持续地安住在呼吸上（未生之善令之生）。当念被提升到不忘记呼吸时，正念会“沉入”呼吸之中，定就会生起，进而获得初禅（已生之善令增长）。通过正精进、正念、正定的协同工作，将会圆满“定学”的修习。

## 八正道相等戒定慧三学

通常所说的“三学”——戒、定、慧——与八正道是一致的。戒定慧三学是佛教修行的核心，它们之间是**次第递进、相辅相成**的关系：以戒为基础，止恶扬善，摄持身心；由戒生定，令心专注、清净；由定发慧，洞察实相，断除烦恼，最终成就解脱；慧又反过来加深戒和定，形成一个圆满的循环。

三学或八正道就是能帮助行者跨越湍急的河流，到达彼岸（涅槃）的“筏”。

尽管我们都知道这条道路令人满意、无有瑕疵，且直通目的地，但许多人的求道之旅依然充满了波折、障碍和痛苦。就像蛇蜕去死皮那样，因为三学的实践过程与我们累世所积累的习性恰好相反，是一个逆流而上的过程。有时，对事业、名利及亲人的执着，让我们无法继续前进；有时，旅途中结交的一些损友，会让我们道德败坏而折返；有时，我们会怀疑自己能否证悟禅定及圣道的能力，或是对此圣道本身充满疑惑而踌躇不前……

在这条道路上，我们需要善友的指引，也需要不断放弃那些惯性反应：爱憎、成见、渴爱、厌恶、偏见、虚荣、小聪明等。

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

耀和贪著的对象。没有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。

## 第九章 激发精进



让正念与你的生活相伴

尽管已经找到了“筏”，人仍然需要付出努力去划动它，才能到达彼岸。经文中的那个人正是借助筏，并依靠自己双手、双脚的努力，最终安全抵达彼岸。精进力(vīriyā)包括初始的精进、持续的精进，以及最终达成目标的精进。悉达多太子成佛的事迹是激发精进力最典型的例子：

太子放弃荣华富贵，决定出家是初始的精进。

出家后，他积极地修苦行是持续的精进，尽管苦行并不能解脱生命轮回。在当时的印度，一般苦行人都相

信情欲来自于色身，因此他们通过严格的自我管制、控制呼吸、断食等方式折磨身体，以期解脱情欲的纠缠，达到清静之境。后来，太子发现苦行的弊端，便放弃了苦行。他接受输伽陀(Sujātā)的乳粥供养，以便能恢复体力。之后，悉达多太子来到伽耶(Gayā)的一株菩提树下，面对东方，在没有任何导师的帮助下，以坚定的决心发誓：

即使我的血肉干枯，只剩下皮、腱、骨，若我不得无上菩提，我绝不不起此座！

悉达多太子先把正念安置在入息及出息(ānāpānassati)，修习定力，不久即进入初禅、二禅、三禅及四禅。随后，他又证知“宿住随念智”和“天眼智”。

为了达成最终目标，他激起最后的精进，最终证知“漏尽智”(āsavakkhaya ñāṇa)。他明白自己的心已从诸漏中获得了解脱，成就了正等正觉佛陀。这是他最终达成目标的精进。

《念处经》的论疏中所提及的提舍尊者的故事，也是激发这三种精进的体现：

提舍是舍卫城中一个大家族的首长，聆听佛陀的教导后，激起他最初的精进，放弃了自己的巨大财富，出家为僧。

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，这是他的持续精进。

提舍尊者的弟媳担心他忍受不了出家的艰苦，还俗回家并要回他的财富，于是就雇了几名强盗去杀他。强盗们进入森林搜寻长老，没多久就找到了他的住处，并将他团团围住坐下。

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，我一定会遵守诺言，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，忍痛砸断自己的腿骨说：“居士们，这样的担保可以吗？”

被长老无畏的勇气所感动，又知道长老已无法逃走，强盗们就暂时离开他，走到经行道的一端，生火睡下。

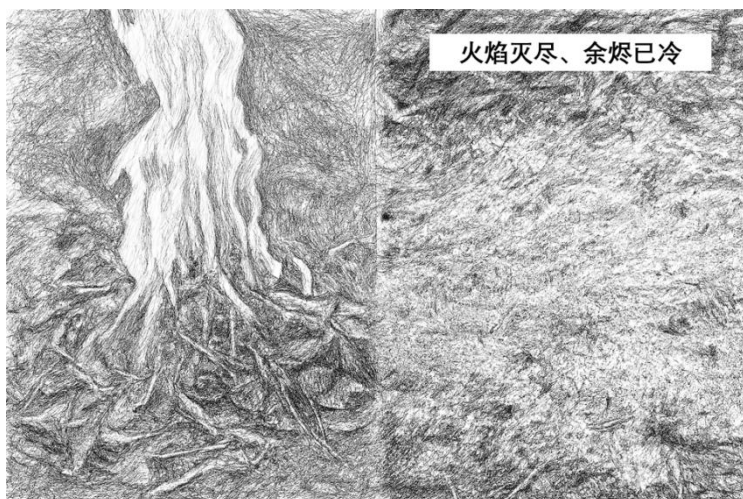
此时，提舍长老不愿以凡夫的身份就这样死去，于是强忍巨痛精进修行观禅。如何修行呢？注疏中解释说，长老不去注意因腿骨折断所产生的痛苦，而去思惟自己的戒行。因戒行清净，他心中生起愉悦与欢喜。由于愉悦与欢喜，身体的痛苦消失了。随后，他修行止禅以培

育定力，再以该定力作为基础，逐步修行观禅，在当天夜间的三个时段里，他以最终的精进完成了沙门的任务，证得阿罗汉道果，并说出庄严感人的话：

“打断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，并在黎明时证悟阿罗汉果位。”

精进是一切成就的根本。当我们深切体会到生命的无常和不圆满，也通过佛陀的教法知道解脱苦的道路，但是若没有初始的精进去听经和持戒、没有持续的精进去修止禅和观禅，以及没有最终的精进去灭掉一切烦恼，那么，痛苦便无法止息。

## 第十章 涅槃



涅槃是远离了能带来“再生”的渴爱

经文中，那个人借助八正道之“筏”，并依靠自己的努力，最终安全抵达了彼岸，他站到了至高点。

“彼岸是安全的，是远离危险的”，这就是“涅槃” (nibbana)。

## 什么是涅槃

在巴利文中，涅槃 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，它是表示熄灭了世间的贪、瞋、痴之火，没有了贪、瞋、痴，就不会再有生死轮回。

诸巴利论师常解释涅槃为“渴爱纠缠的不存在或离去”，这是因为渴爱是导致再生的根源。所以，涅槃是远离、止息那能带来“再生”的渴爱。只要还受到渴爱的纠缠，众生便仍被系缚于生死轮回中(samsāra)。

## 两种涅槃界

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，仍感受身体的苦和乐。诸比丘，其贪、瞋、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，指的是阿罗汉已彻底断除贪、瞋、痴等一切烦恼，获得究竟解脱，但因其五根尚存，仍能经历身体的苦乐感受，亦能觉知适意或不适意的境界。然而，由于烦恼已尽，阿罗汉面对这些感受时，不再生起贪爱、瞋恚或愚痴的反应，如如不动，心无所住。此时的生命状态，名为“有余涅槃”——“余”指残余的五蕴身心，“依”指仍依此身而住，故称“有余依”。

无余依涅槃界，则是在阿罗汉此期生命终结之后，五蕴身心彻底止息，不再有识的相续，一切名色皆灭，感官经验完全寂止。犹如火焰熄灭，余烬冷却，再无一丝热力可寻。此时已超越时空、因果、生灭的束缚，连最微细的存在之苦亦得解脱。此境界超越推理，离于言说戏论，不可用“存在”或“非存在”等概念加以描述，因为一切语言、思维皆局限于有限事物，而无余依涅槃则是绝对的寂灭，超乎思议之境。

因此，无余依涅槃并非毁灭，亦非虚无，而是烦恼与轮回之苦的彻底止息，是究竟安稳、无生无灭的终极实相。《婆蹉火经》（《中部·72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？”

“婆磋！‘不再生’不适用。”

“那么，乔达摩先生！再生且不再生吗？”

“婆磋！‘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？”

“婆磋！‘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。”

“婆磋！这足以使你无知，这足以使你迷乱，婆磋！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，婆磋！就这情况我要反问你，就依你认为妥当的来回答。婆磋！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。”

## 常、乐、无我的涅槃

五蕴之苦，以及苦之因（渴爱）属于世间法，是缘生法，所以是无常的。而涅槃则是出世间法，是非缘生法，不依因缘而生，所以是常的。

涅槃也是乐的。它被称为无上的妙乐，这种妙乐的根源，在于一切感受——无论苦、乐或不苦不乐——皆彻底止息、寂静。表面上看，这似乎充满矛盾：我们通常所理解的“乐”，往往依赖于感官与外境的接触，是由六根触六尘而生起的愉悦之受；当所有感受都寂灭了，又如何还能说有“乐”存在呢？

这正是优陀夷尊者心中的困惑。

有一日，舍利弗尊者对诸比丘说：“诸友，它是涅槃，是快乐。”

优陀夷尊者很困惑，问道：“但是，贤友舍利弗，此中无受，如何快乐？”

“朋友，此中无受，这正是快乐。”

——《增支部 9:34》

世间所谓的“乐”，本质上仍属于“受”的范畴，是依六根触六尘而生起的暂时现象，因此是无常、缘起、有为的。这种乐受虽暂时令人愉悦，却潜藏变易之苦，所以世尊说过：“一切感受都包含在苦之中。”（《相应部 36:11》）乐受一旦变化，即转为苦，称之为“坏苦”。

而涅槃之“乐”，非基于感官刺激或心识分别所产生的感受，而是超越一切受（苦受、乐受、不苦不乐受）的绝对寂静。当所有渴爱止息，五蕴的流转停止，六根不再通过贪爱执取六尘，一切烦恼与轮回之因彻底断尽，此时所证的“乐”，不是一种心理或生理的感受，而是解脱本身的状态。

我们可以用一个普通人容易理解的例子，来说明为何“没有感受”是一种快乐。设想你正经历着剧烈的身体疼痛，连续多日无法入眠，身心俱疲。终于，医生给你注射了一剂安眠药，你随即陷入深沉的睡眠。在这段时间里，你不再感知疼痛，也不再有任何苦乐的觉受。当你醒来时，可能会由衷地说：“这一觉真舒服，终于解脱了。”这种“舒服”，是源于痛苦的暂时止息、觉受的暂时熄灭。

涅槃亦是**无我的**。它不被“我”所拥有，不是“我”的一部分，也不是“我的自我”；在“我”之中找不到涅槃，在涅槃之中也不存在“我”。

## 对涅槃的错误认知

作为佛教修持的最终目标，涅槃超越了凡夫的经验范畴。在未亲证之前，人们对涅槃的理解往往夹杂着种种误解。以下是几种常见的错解：

1. 误以为“有一个人证入涅槃”。当经典中说佛陀或阿罗汉“证入涅槃”时，这仅仅是一种方便说法，旨在帮助众生理解苦的止息。实际上，涅槃的本质是“无

我”的，其中并无一个恒常不变的“我”或“人”可以进入或抵达。以“某人证得涅槃”的方式来理解涅槃界，正是落入了“我见”的窠臼，与涅槃的真实义相违背。

2. 将涅槃视为某个具体的地方，或类似“天堂”的永恒居所，认为有情可以在那里永远安住。然而，若真存在一个永恒不变的所在，便违背了“诸行无常”的根本法则。也违背了以下的缘起法则：

此有故彼有，此无故彼无；  
此生故彼生，此灭故彼灭。

涅槃并非空间意义上的处所，也不是轮回之外的另一个“世界”。所谓“证入涅槃”，实为烦恼的彻底熄灭、生死流转的终结，是苦的究竟止息，而非迁往某地。

3. 认为涅槃是一种“自我毁灭”或“断灭”。这种误解根源于对“我”的执着。由于众生惯于执着有一个实在的“我”，因此当听闻“不再受生”，便恐惧地将其等同于“自我被消灭”。但涅槃并非摧毁什么，而是放下对五蕴身心的执取，终止由无明与贪爱所驱动的轮回机制。正因为涅槃是“无我”的，故其中没有谁被毁灭。将涅槃误解为“自我毁灭”，只会引发不必要的怖畏，阻碍修行者的信心与精进。

在《中部 22 经》佛陀说：

我被一些婆罗门和沙门错误地、徒然地、虚妄地、与事实不符地诽谤，说：“沙门瞿昙是误导他人的，他宣说现有众生的断灭、毁灭、消灭。”然而我并不是那样的人，我也不那样说。

**比丘们，无论过去还是现在，我所宣说的只有苦与苦的止息。**

曾有一位学生，为了追求涅槃而辞去工作，每日禅修五六小时。她问我：“证得涅槃之后，人会去到哪里？”

我回答：“涅槃意味着不再受生；不再受生，也就没有老、病、死、忧、悲、苦、恼。涅槃是一切苦的止息，是生死轮回的彻底终结。”

她惊恐地说：“不再有出生，那不就是自我毁灭吗？那我不要涅槃了！”

从这位学生的反应，便可略见一般人是如何误解涅槃的！

## 第十一章 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”的巴利文是 Arahanta。“Ari”是“贼”，“hata”是“杀”，阿罗汉即是“杀贼”的意思。

何谓“贼”？“贼”就是贪、瞋、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。他的行动不再产生果报，不再有业的效力。只有由烦恼发动起来的行动才会带来果报，而阿罗汉是超越善恶的，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事物，因此也没有恐惧。

阿罗汉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 10.90·灭尽烦恼之力经》）

当阿罗汉的身体崩解、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。

——《界分别经》（《中部·140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，无迹可循。

《法句经》里有这样一则故事，王舍城中有位名叫婆耆舍的婆罗门，只需触摸死人的骨骸，他就能判断该人究竟是往生天界、人间还是地狱。一些婆罗门便带他到各个村落去，村子的人都围在他身边，慷慨付钱，只为请教他们已故亲人的往生处。

有一次，他们来到祇树给孤独园附近，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。”

婆耆舍身边的婆罗门与要去闻法的人们争论不休。最后有一个人说：“好吧！让我们去印证一下，婆耆舍与佛陀，究竟谁懂得多！”大伙儿就一起到精舍去。

佛陀知道他们的来意后，吩咐一位比丘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罗汉的骨骸，然后把这五具骨头排成一列。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，他看不到此人的出生，因为阿罗汉已不再出生。

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

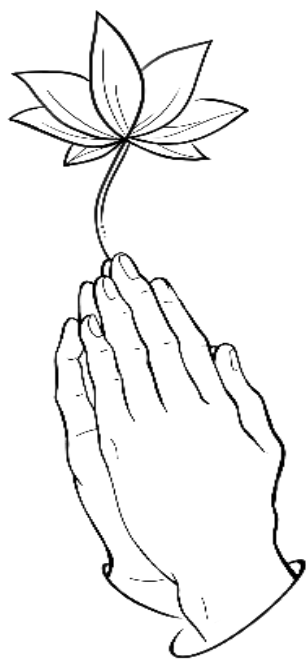
对于如他一般走完旅程的人，  
对于如他一般没有哀伤的人，  
对于如他一般万事皆不沾染的人，  
对于如他一般摧毁所有枷锁的人，  
痛苦已不复存在。

——《法句经 419-420》



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！



善戒，2025

## 附录 《毒蛇经》 原文

相应部 35. 238 经

比丘们！犹如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，人们会对他这么说：“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！当这四条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，于是他逃往他处。人们会对他这么说：“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，于是他逃往他处。人们会对他这么说：“喂！男子！这第六位内应间谍已佩剑的杀戮者紧追在后：‘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已佩剑的杀戮者，于是他逃往他处。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。人们会对他这么说：“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已佩剑的杀戮者、害怕抢劫村落的盗贼，于是他逃往他处。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。但没有渡船或桥可以从此岸到达彼岸。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，但没有渡船或桥可以从此岸到达彼岸。让我收集草、薪木、枝条、树叶后，绑成筏，然后依那个筏，以我的手脚努力，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，以他的手脚努力，平安地到达彼岸。已渡而到彼岸，成为站在高地上的婆罗门。

比丘们！我所作的这个譬前是为了义理的教授：

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！“第六位内应间谍已佩剑的杀戮者”，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、有智慧者从意观察它，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”，这是对于四种瀑流的同义语：对于欲的瀑流、对于存在的瀑流、对于见的瀑流、对于无明的瀑流。

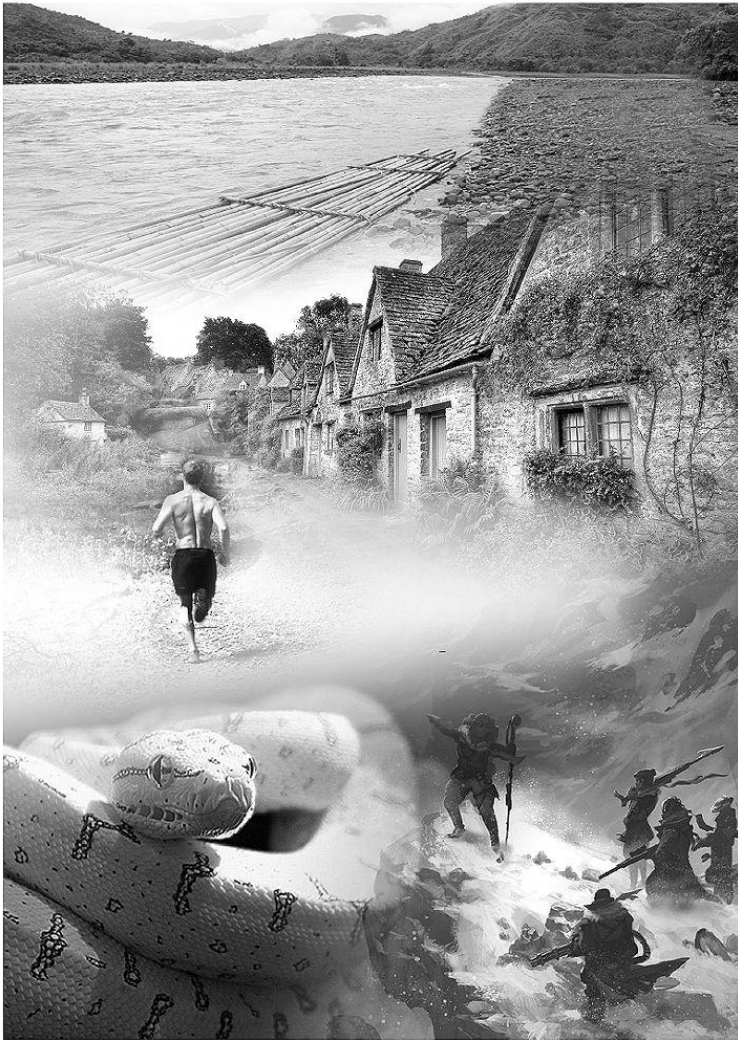
比丘们！“令人担心的、危险的此岸”，这是对于有身的同义语。

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，成为站在高地上的婆罗门”，这是对于阿罗汉的同义语。



## 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，愿他们都得到平和与安乐，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，一样得到平和与安乐，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。

布施及供养方法请浏览：

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

或电邮联络：

[appamadavihari@gmail.com](mailto:appamadavihari@gmail.com)

