

正法初现

Sayalay Susīlā

善戒法师 著

第二版（修订版）

© 善戒法师，2022年，版权所有

书名：正法初现

排版：罗志刚 (马来西亚)

书中插图：陈洁希 (马来西亚)

封面设计：陈洁希 (马来西亚)

校对：吴振宇，许景辉，陈希 (中国)，刘启毅 (马来西亚)

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：第二版 2022年

印刷：马来西亚槟城

目录

善戒法师 简介	1
1. 经文	8
2. 讲经的背景	13
2.1 大梵天请佛说法	14
2.2 佛陀向五比丘说法	17
3. 两种极端	24
3.1 沉迷于感官享乐	25
3.2 自我虐待	27
4. 中道	35
4.1 何为中道 (majjhimā paṭipadā)	35
4.2 中道引生见和智	37
4.3 中道导向寂静	38
4.4 中道导向直觉智	39
4.5 中道导向自觉醒	40
4.6 中道导向涅槃	42
4.7 八圣道就是中道	42
5. 苦圣谛	44
5.1 生老死是苦	45
5.2 与不爱者共处是苦 (怨憎会苦)	49

5.3	与爱者离别是苦.....	50
5.4	求不得是苦	51
5.5	五取蕴是真正的苦谛.....	53
5.6	对五蕴的三种执取.....	73
5.7	三种苦	75
6.	苦因圣谛	80
6.1	渴爱是苦的来源.....	81
6.2	渴爱推动轮回.....	95
6.3	如何摆脱渴爱.....	98
7.	苦灭圣谛	100
7.1	不同层次渴爱的断除.....	101
7.2	涅槃就是灭谛.....	101
7.3	阿罗汉死后是断灭吗?	106
7.4	刹那刹那息灭渴爱.....	110
8.	趋向苦灭之道圣谛	115
8.1	正见 (sammādiṭṭhi)	116
8.2	正思惟 (sammāsaṅkappā)	122
8.3	正语 (sammāvācā)	130
8.4	正业 (sammākammanta)	131
8.5	正命 (sammā-ājīva)	132
8.6	正精进 (sammāvāyāma)	135
8.7	正念 (sammāsaṭi)	143

8.8	正定 (sammāsamādhi)	152
8.9	内观时的八圣道	157
8.10	出世间的八圣道	158
8.11	随观五蕴 作证入流果	160
9.	前所未闻之法	167
9.1	四圣谛是前所未闻之法	167
9.2	生眼生智生慧生明生光	169
10.	四谛之三转十二相	171
10.1	三种智: 谛智、应作智、已作智	171
10.2	对苦圣谛的三种智	172
10.3	对苦因圣谛的三种智	174
10.4	对苦灭圣谛的三种智	176
10.5	对趋向苦灭之道圣谛的三种智	179
10.6	三智的简略说	182
10.7	四谛三转十二相	183
11.	经文的结语	186
11.1	圣僧伽的诞生	186
11.2	天人与梵天的赞叹	191
11.3	五比丘后续	193
	《转法轮经》巴利原文	197

**Namo Tassa Bhagavato
Arahato Sammāsambuddhassa**

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

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》。

为了饶益众生，增广见闻，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：

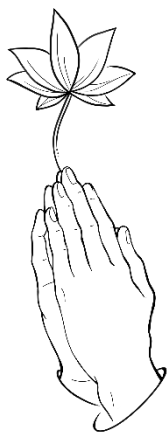
- 《揭开身心之奥秘》
- 《阿毗达摩实用手册》
- 《随念佛陀的九种德行》
- 《朝向快乐之道》
- 《佛法精粹》
- 《从此岸到彼岸》
- 《慈心禅》
- 《二十四缘发趣论》
- 《受念处》
- 《根修习经》
- 《刹那刹那的修行》
- 《内在探查》

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

在世尊般涅槃三个月后，举行了第一次圣典结集。那时，大迦叶尊者问阿难尊者：“贤友阿难！《转法轮经》是在哪里宣说的？为了谁而宣说？又如何被宣说？”

阿难尊者回答说：“迦叶尊者！我听到的是这样：有一次世尊在波罗那斯仙人坠处的鹿野苑宣说此经。”

《转法轮经》收录在三藏之经藏¹中的《相应部·小品·谛相应》。

这部闻名遐迩、从人间直达天上的佛教经典——《转法轮经》，是佛陀成道之后初次开示的极殊胜之法。那时大地震动，法音从人间直达梵众天，可谓是惊天动地。上座部佛教对此经典高度推崇，在斯里兰卡、缅甸、泰国等上座部佛教流行的国家，出家众每逢初一、十五都会聚集在一起念诵这部神圣的经文，以提醒自己铭记佛陀初转法轮时所宣说的法，认清苦和苦因——贪欲，行于中道，灭除贪欲，以获得彻底的解脱。

可惜随着时代的变迁，人们偏向物质的享受，比较注重轻松写意的文献和仪式上的佛教。而这一佛陀成道后初次开示，而且贯穿了整个佛法的重要经典，似乎没有受到足够的重视。这也是笔者写此书的意愿，希望唤醒欲追寻佛陀足迹的弟子们，重新认识和重视这部具有划时代意义的经典。

在四十五年漫长的弘法生涯里，佛陀一而再反复地教导四圣谛，那是他成佛之前未曾听闻之法。修习四圣谛能开发智慧，体证涅槃，解脱生死轮回，他自己也是依四圣谛之修行而生起慧眼、知见、智慧、光明。

¹经藏是由五部《尼柯耶》（Nikāya）构成，分别是：

- （1）《长部》（Dīgha Nikāya）
- （2）《中部》（Majjhima Nikāya）
- （3）《相应部》（Samyutta Nikāya）
- （4）《增支部》（Aṅguttara Nikāya）
- （5）《小部》（Khuddaka Nikāya）

不知四圣谛的人：

那些人不知道痛苦，不知道痛苦的产生，
不知道怎么完全彻底灭寂痛苦，也不知道
平息痛苦的道路。

他们没有达到思想的解脱和智慧的解脱，
不可能达到终极，只能陷身在生和老之
中。

通晓四圣谛的人：

那些人知道痛苦，知道痛苦的产生，知道
怎么完全彻底灭寂痛苦，也知道平息痛苦
的道路。

他们达到思想的解脱和智慧的解脱，有可
能达到终极，不再陷身在生和老之中。

——《经集》724-727

以上文献都在强调四圣谛是佛法的核心，是修行者要走和必走的道路。对于追求觉悟解脱的佛弟子，可不要忽视四圣谛的重要性啊！

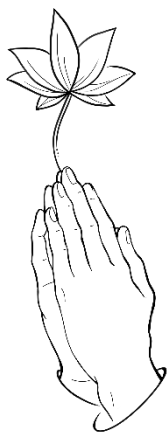
佛陀初次开示四圣谛，弟子乔陈如依四圣谛修习后，了知苦谛、舍去集谛、体证灭谛和开展道谛，而得法眼，成为世间第一位须陀洹圣者。

四圣谛如此珍贵难得，从人间到天界，诸天神众无不欢呼，辗转传唱。大地也为之震动，似乎是对无助的众生高呼，他们已经找到一条解脱痛苦的道路，这不能不说是惊天地、泣神众的一件宏伟大事。

自从在鹿野苑法轮初转，佛陀的教法代代相传，流布世界八方，至今已延续了两千六百多年。四圣谛——这宇宙人生的真理，照亮了黑暗，指引了无数迷茫的众生，安抚了无数伤痛的心灵。

任何四众弟子都不应当忘却佛陀初转法轮时的悲悯之心，认真学习本经，修习体证，让正法之火焰代代相续，照耀世间，温暖人心。





1. 经文

转法轮经²

《相应部》56 相应 11 经

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

[八圣道]

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

[四圣谛 - 苦圣谛]

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

² 源于 Dhammacakkappavattana Sutta 《相应部》56 相应 11 经。坦尼沙罗尊者英译，中译版权所有。

[苦因圣谛]

比丘们，此为苦因圣谛：造作再生的渴爱——带着贪与喜，于处处耽享。正是：对感官之欲的渴爱，对有生的渴爱，对无生的渴爱。

[苦灭圣谛]

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

[趋向苦灭之道圣谛]

比丘们，此为趋向苦灭之道圣谛：正是此八圣道——正见，正思惟，正语，正业，正命，正精进，正念，正定。

[对于四圣谛的责任]

比丘们，我对前所未闻之法，升起视眼，升起智，升起慧，升起明，升起光「生眼生智生慧生明生光」：

‘此为苦圣谛’……‘此苦圣谛需全知’……‘此苦圣谛已全知’。

比丘们，我对前所未闻之法，升起视眼，升起智，升起慧，升起明，升起光：‘此为苦因圣谛’……‘此苦因圣谛需断弃’……‘此苦因圣谛已断弃’。

比丘们，我对前所未闻之法，升起视眼，升起智，升起慧，升起明，升起光：‘此为苦灭圣谛’……‘此苦灭圣谛需直证’……‘此苦灭圣谛已直证’。

比丘们，我对前所未闻之法，升起视眼，升起智，升起慧，升起明，升起光：‘此为趋向苦灭之道圣谛’……‘此趋向苦灭之道圣谛需修成’……‘此趋向苦灭之道圣谛已修成’。

[法轮]

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

[圣僧伽的诞生]

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

[法轮转起]

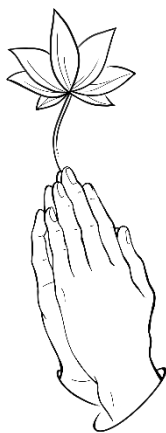
世尊转法轮之际，地神们大呼：“在波罗那斯仙人坠的鹿野苑，世尊转起无上法轮，沙门、婆罗门、天神、摩罗、梵天、宇宙中任何人，皆不能阻止。”闻地神之呼声，四大王天们大呼……三十三天……夜摩天……兜率天……化乐天……他化自在天……梵众天们大呼：“在波罗那斯仙人坠的鹿野苑，世尊转起无

上法轮，沙门、婆罗门、天神、魔罗、梵天、宇宙中任何人，皆不能阻止。”

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

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





2. 讲经的背景

让我先解说一下这部经的背景：

悉达多太子在五月的月圆日，凭着坚定的信心、勇猛的精进和无比的智慧觉悟四圣谛，成就了正自觉醒佛陀 (Sammāsambuddha)。

悉达多太子成佛后，花了四十九天，在菩提迦耶 (Bodhgaya) 享受涅槃寂静的快乐。过后，他省思自己所成就的法是甚深的、难见的，非常深奥难懂，不与感官享乐为伍。世间人却追逐感官享乐，他们的眼睛

都被沙尘蒙住，看不到真理，能够领会这么深奥的法吗？

于是佛陀的心不倾向法的教导。他认为崇高佛法的离欲解脱之道与一般人的本性不相合。

人的本性具有三大特征：

1. 追求感官上的物欲之乐，特别是男女之欲。
2. 自我中心主义。
3. 追求生命的延续、不灭或永生。

佛法的宗旨是去掉多余的欲望，因为欲望犹如海水，越喝越渴，而且欲望的特点是永不满足。相较于这样一种没有办法满足的东西，少欲知足反而是清净之道。佛陀行走的这一条道路，要求清心寡欲，从自我道德的提升到清净无我，再到最终缘灭的涅槃寂静。这种清静无为的法，刚好与众生的本性相反。佛陀心想，如果向众生说法，恐怕他们难以接受，不但徒劳无功，反而累了自己。因此，那时佛陀的心不倾向对众生说法。（见《中部》26 经）

2.1 大梵天请佛说法

佛陀的这个念头一生起，大梵天神 (Sahampati) 马上通晓了他的心意，担心如果佛陀不说法将是世界众生的损失，于是立即运用神通出现在佛陀面前，向伟大的佛陀顶礼三拜，跪着向佛陀请求说：

“世尊！请世尊慈悲开示佛法。在这世间，有些人眼中只有少许的尘染，这类人如果不能听到您的法义，将是很大的损失。终究会有人理解您开示的法义。请世尊慈悲开示佛法吧。”

如果我们细细思考大梵天的这句话，便可以得到某种启示，原来佛法是只对眼中有少许尘染的人说的。或者平常流行的一句话“佛只渡有缘人”，就是源自于此。当你选择读这本严肃的书时，你眼中的尘染已经被清净许多了。

当一个人心中还充满强烈的贪瞋痴，或还强烈执著于事业、家庭、名望、地位，对感官欲望还充满着激情，则是不适合向他开显崇高的四圣谛的，否则那会是多么的不契机，多么的格格不入啊！

为什么呢？“嗜欲者，天机浅”嘛！

听了大梵天神的请求，佛陀缘于对众生的悲悯，以佛眼观察世间，看见世间人有少尘垢的、多尘垢的；利根的、钝根的；易受教的、难受教的。犹如在莲池里，有红莲花、白莲花或青莲花。有些莲花还淹没在水底，有的浮在水面上，有些则已露出水面而不为淤泥所沾染。少尘垢和利根者最终能了知四圣谛的法义，佛陀于是便答应开示佛法。（见《中部》26经）

在漫长的四阿僧祇劫十万大劫之前，乔达摩佛还是一位隐士，名叫善慧。在那一生，他就有能力成就阿罗汉道果，彻底解脱轮回的痛苦。但是基于对众生的大

悲心，他放弃了自己的解脱，他的宏愿是要成佛，帮助众生渡过生死的轮回。可是现在他终于成佛了，却不愿讲经说法，究竟是什么原因呢？

《弥兰陀王问经》（*Milindapañhā*）中有提到两个原因：

第一，佛陀应用智慧观见众生为贪瞋痴等烦恼所缠缚，心智浑浑噩噩，而他所觉悟的法又是那么幽深、微妙、殊胜、精微，没有你、我、他、人，是名色的止息、烦恼的息灭。当他亲身体证后，才知此殊胜之法实在是难以用文字表达，不能说、不可说；能说的、可说的都是表象³。有情众生耽着欲爱，并强烈执著于“我”，智慧浅薄，无法透彻理解像涅槃这样甚深的法。

第二，佛陀等待大梵天下来人间请他说法。当时印度的民众、苦行僧、游行者、婆罗门，都信仰、礼拜大梵天，他们以大梵天为依归。如果印度教最崇拜、最敬仰的大梵天都屈尊降贵来请佛陀说法，就可令印度教的信徒折服，对佛法产生信心。就像舍利弗尊者（*Venerable Sāriputta*）的母亲，她虽然是七位阿罗汉的母亲，但是对佛法却充满敌意，只崇拜大梵天。后来她知道了地位崇高的大梵天也要向自己的儿子礼敬，而自己的儿子又是佛陀的弟子，她马上对佛陀产生了信心。

³ 老子《道德经》之开篇也说：道可道，非常道。

2.2 佛陀向五比丘说法

虽然佛陀成道后不倾向说法，经过大梵天的请愿，而他也思惟世间有些人的眼中只有少许微尘，这些人会了解真理，天神也会愿意恭敬地听闻佛法，佛陀这才决定说法。

佛陀开始思惟，我要先对谁说法呢？听法者必须是契机的，谁具足智慧可以理解这甚深的法义呢？他首先想到两个人——阿拉拉·咩拉玛(Arāla Kālāma)和乌达卡·拉玛普达(Udaka Rāmaputta)，此二人因为长期修八定，眼中只有少许微尘。在太子求道的过程中，前者教导他修习无色定里的“无所有处”定，后者教导他修习“非想非非想处”定。虽然这两人教导的止禅不能导向轮回之解脱，但善人对老师总怀有感恩之情，佛陀感激这两位老师，加上他们俩的慧根强，便希望以自己证悟之法来回报他们。

于是佛陀应用神通观看两人的所在之处，发现阿拉拉·咩拉玛七天前已经死了，而乌达卡·拉玛普达昨日也刚刚去世。佛陀不禁感叹：“实在是太可惜了！这是他们的大损失啊！如果听闻到四圣谛之法，他们能迅速地了知法益啊！”

接着，他又想到跟随他的五个苦行者。这五个人在他发奋求证佛果的期间照顾过他的需要，期盼太子成道后能向他们宣说法义。佛陀知道他们有能力领悟他将要诠释的解脱之道，因为他们也是眼里只有少许微尘的人，于是就朝他们住的地方走去。

这五人当初离开悉达多太子，是因为看到太子接受了牧羊女供养的乳糜，以为他放弃了苦行，大失所望，就不再追随他，他们离开太子前往仙人坠处的鹿野苑。

当时太子已经修习六年苦行，仍然未证到解脱的智慧，他才意识到折磨自己身体的苦行，并不是解脱之道，所以开始接受牧羊女供养的乳糜。这五人的离去给了太子独处的机会，更加能让他心无旁骛，发展自己的定力和智慧。

知道了这五人住在波罗那斯仙人坠处的鹿野苑，佛陀便出发前往。根据记载，过去的佛陀都是以神通力到达波罗那斯。但乔达摩佛知道他会在路上遇到郁婆迦，郁婆迦见到佛陀后如果生起信心，将来会成就阿那含圣者。所以为了郁婆迦的利益，佛陀选择了步行。

当裸行者郁婆迦看到佛陀时，惊叹地问他：“尊者！您容光焕发，脸色祥和，肤色洁净而明亮。你是从谁处出家的？谁是你的老师？你宣扬谁的教法？”

佛陀回答说：

我已战胜一切、
了知一切，
于一切无执取、
舍弃一切，
因贪的灭尽，我获得解脱。
我是自己亲证的，应称呼谁为我的老师呢？

佛陀接着说：

我没有老师，
没有人像我一样。
在包括天的世界里，
找不到与我相等的人。

郁婆迦还是犹豫不决，不知对方是否已证阿罗汉，佛陀肯定地说：

我确实是世上的阿罗汉，
我是无上的大师，是唯一的正自觉者。
断除一切贪爱，我证得寂灭涅槃。

——《中部》26 经

郁婆迦是何等地幸运，他是人世间第一位见到正自觉者佛陀的人。可惜的是他被自己的见解所束缚，他认为只有裸形派的见解是正确的，舍弃裸形的修行哪有可能成就阿罗汉？对于佛陀的宣说，他还是心存怀疑。这里明显地可以看到，众生一旦执取自己跟随的教法是对的，就会变得固执保守，失去探索的精神。郁婆迦也因此与法失之交臂，没能成为世间第一位听闻佛法的人。不过郁婆迦与佛陀的相遇，毕竟也在他的心里留下善的因缘，几十年之后，他厌倦了尘世毫无意义的生活，选择在世尊的教法中出家，并成为阿那含圣者（Anāgāmi）。

离开了郁婆迦，佛陀徐徐地向五个苦行僧的修行处走去。那五人远远地看到悉达多太子朝他们走来，他们就约定：“这位沙门已遗弃了苦行，吃了牧羊女的乳糜，他已经迷失了。他既不应该被问讯，也不应该被迎接，但座位应该被设置，如果他想坐就坐。我们不要理他。”

在悉达多太子修断食苦行时，他身上所有的光泽都消失了。现在烦恼已断尽，他成道了，身体发出光芒，显得非常庄严。本来商量好不理佛陀的五比丘，当佛陀走近时，竟不自觉地忙着侍候他，有人迎接他，有人接过他的衣钵，有人安置座位，但他们以朋友来称呼佛陀。

佛陀告诫五位苦行僧，不可以称他为朋友，因为他已经证悟，是正自觉佛陀。佛陀会教导他们解脱之法，只要他们依法奉行，必能亲自证得出家的目标。

五位苦行僧不相信太子已成佛，因为他们认为，太子修习艰苦的苦行都不能成就，更何况感官享受的满足——进食。当时印度教认为欲望来自于身体，要断食、要折磨身体才能成道。

佛陀说了三次他已觉悟，五位苦行僧这才相信，并恭请佛陀上座，恳请他开显解脱生死之法，也是他们期盼了多年、前所未闻的法义。（见《中部》26经）

为什么佛陀要等到五位苦行僧相信他已成佛才会开显法义呢？这是为了让他们对佛陀以及他即将宣示的佛

法生起恭敬心。如果没有恭敬心，尊贵的佛法流不进心中。我们佛弟子也要谨记这一要点啊！

那时是满月日的傍晚，太阳正要下山，如一颗耀眼的红球，明净的月亮刚从东方缓缓升起。如《相应部·大品相应》的《注释书》所提到的，第一次说法时，太阳和月亮同时挂在天空中，景色庄严至极。

那时的听众，只有五位来自人间。依据《弥兰陀王问经》，当时在场的尚有一亿八千万梵天众与无数的天人。

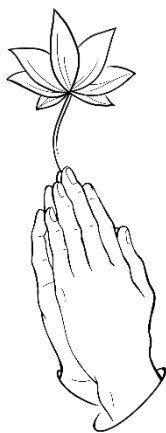
如是我闻，一时世尊在波罗那斯仙人坠的鹿野苑。在那里，世尊对五众比丘说：……

这里的“一时”是指佛陀成道两个月之后，在阳历七月的月圆日，太阳和月亮并挂在天空中。那时佛陀从菩提伽耶来到仙人坠处的鹿野苑——五比丘修行的地方。其实那个时候，这五个人还没有出家，但是传统上都称他们为五比丘。他们是：乔陈如(Koṇḍañña)、跋提迦(Bhaddiya)、卫跋(Vappa)、摩诃那摩(Mahanama)及阿说示(Assaji)。





在七月的月圆日，在波罗那斯仙人坠的鹿野苑
世尊对五众比丘说法，转起无上法轮



3. 两种极端

世尊以如下的话开启了《转法轮经》的教导：

比丘们，有此两极端，出家者不可耽于其中——哪两极？于感官对象，追求感官之乐，是低级、粗鄙、庸俗、非圣、无益的；追求自我虐待，是痛苦、非圣、无益的。

佛陀开门见山就对五比丘指出，出家者要避开的两种极端。什么是出家者？就是看破情欲的虚幻以及轮回

的痛苦，努力追求心灵上的解脱，并且想摆脱生死轮回的人，可以是在家人或出家人。

出家者要避开的两种极端是：

3.1 沉迷于感官享乐

佛陀没有出家之前，也曾经极尽了感官上的享受。他是王子，父王因为怕他会出家，建了三座豪华宫殿给他：一座冬天用，一座雨季用，一座夏天用，希望用感官的欲乐来麻醉他。因为在悉达多出生的时候，根据印度古老的传统习惯，许多满腹经纶的婆罗门受邀至王宫，参加命名大典。其中八人最为著名，他们仔细观察了太子的相貌，其中七人都说，太子将成为转轮圣王或佛陀。但是其中最年轻的婆罗门乔陈如⁴，智慧超群，他断言太子将来会出家成佛。悉达多的父王想要太子继承他的王位，很担心他会出家，于是想方设法让他尽情享乐，想用感官欲乐来麻醉他。经过多年富贵奢华的生活后，悉达多太子没有感到真正的快乐，反而觉得无限失落和空虚。最终，他得出结论，感官享受（kāma-sukhallikānuyoga）是**低级的、粗鄙的、庸俗的、非圣的、无益的**。

一、低级 (hīno)：

在追求感官享受的时候，人会越来越贪得无厌，得陇望蜀，永无满足，因此变得更面目可憎，所以说它低级。

⁴ 当太子出家时，乔陈如跟着他，后来成为人间第一位入流圣者。

二、粗鄙 (gammo):

许多人为了满足自己的欲望，不择手段，为非作歹，损人利己。一旦得到所爱的，又会进一步促长骄傲，以为自己比他人优越，所以说粗鄙。

三、庸俗 (pothujjaniko):

庸俗的人追求的是感官上的激情。试问自己在享受欲乐时，心是不是处在高昂、贪婪、散漫，甚至狂乱的状态，不如宁静、集中、无欲、专精禅思时的状态崇高，所以说它庸俗。

四、非圣 (anariyo):

非圣就是非圣人的行为。沉溺于感官享受不是圣人的行为，圣人懂得自制，宁静，乐于过清净的生活，视感官刺激为心灵的毒品，他们在清净的生活中找到精神的快乐。

五、无益 (anatta-saṇhita):

一个人一旦沉迷于感官享受，便会心智迷乱，可能会违背良心，造下种种损人利己的恶行，导致未来堕入四恶趣。由于沉溺于感官享受，他们的道德、灵性与智慧也会日益减损，成为修行的障碍，离正道越来越远。

因此，感官享受是低级的、粗鄙的、庸俗的，不是圣人的行为。对想脱离烦恼、解脱生老病死的人来说，不但没有一点帮助，还会阻碍定和慧的修行。追求感官享乐如饮海水，越饮越渴，越渴越要饮更多，结果陷入痛苦的漩涡，不能自拔。这样的感官享乐肯定是

无益、粗鄙、低级的，早日放掉它，真正的快乐就会早日到来。

3.2 自我虐待

当悉达多太子发现感官的享受不能帮助他解脱，他决定反其道而行之，远离感官上的快乐。他决定修习苦行，不断地折磨身体，不让身体有任何满足感、任何快乐和任何欲望。这是另一种极端——自我折磨、自我虐待（atta-kilamathānuyoga）。

自我虐待是痛苦、非圣和无益的

自我虐待不是低级、粗鄙和庸俗的修行，因为一般世俗人并不会沉溺于这种极端的修行，但它却是痛苦、非圣和无益的。

在古印度时代，修苦行的人认为，身体是欲望的来源，因此必须要虐待自己的身体，让身体摆脱欲望的缠缚，才能够解脱，这是邪见之“戒禁取”。外道尼干陀若提子的学说还认为，通过苦行，人们才能灭除过去不善业（akusala-kamma）所造成的结果，才能获得解脱⁵。

那时的悉达多太子并没有“一切知智”，只能跟随时代的见解而修苦行。开始时，他修习止息法，他控制鼻、口、耳之呼吸。由于被困在体内的气猛烈地撞击着头颈，使他痛苦难忍。有时屏气时，身体犹如被火

⁵ 真正的解脱要通过八圣道的修行。

焰燃烧，令他痛苦不堪。后来他又节制自己的饮食，以免饱食引发淫欲的思惟。他每天只吃一点食物，严苛的节食使他黄金色的皮肤变得暗淡干枯，瘦弱憔悴。六年过后，他的身体就像一具骷髅，前胸贴后背，没有肌肉，瘦得只剩皮包骨头，走路都会因为站立不稳而时常摔倒。他体验了前所未有的痛苦，忍常人不能忍的磨难，却没有达到想要的解脱。

《本生经》的注释书提到，佛陀在九十一大劫以前的某一世，也曾修习过所有的这些苦行，但是在濒临死亡时，与他的渴望相反，他没有看到天神来迎接他往生天界，反而看到了来世的恶趣相，预示他下一世会往生恶道，他这才彻底了解到自己修行上的错误。

在此，可以理解到，见解决定一个人的修行道路。见解一错，修行的道路就会出错；见解正确，修行的道路就会顺畅。所以在八圣道里，正见名列第一，就是这个原因。身为佛弟子，我们也要不时审查自己的修行道路，是否有符合正见。

自我虐待非圣人之行为，所有圣人都是从去除烦恼、清净自心方得到解脱，并不是通过虐待自己的身体。自我虐待是无益的，也因为残害身体，使身体羸弱、疲惫，无法趋向平和与宁静，对开展定力与智慧毫无益处，甚至会伤害性命。

六年过后，悉达多太子才知道自我虐待不是解脱之道。也许你会问：今生是悉达多太子成佛的最后一世，他为什么还要承受六年苦行的痛苦呢？他要承受这样的

痛苦，是他过去谤佛所带来的恶报，一切苦报都有其因缘。



脊骨就像一行卵石那样凹凸的显现出来
肋骨就像旧屋的疏散屋梁那样显现出来
眼睛深陷眼窝，就像井水深陷深井那样
《中部》36经

菩萨承受六年痛苦的因缘

在过去咖沙巴 (Kassapa) 佛的教法时期，我们的菩萨投生为一位名叫护明 (Jotipāla) 的婆罗门青年。由于婆罗门的出身，他只崇拜大梵天。有一天，他的好友陶匠喀帝咖勒 (Ghaṭikāra)，一位咖沙巴佛的虔诚追随者，邀请他一起去拜谒咖沙巴佛陀。由于菩萨对自己的婆罗门出身感到骄傲，他轻蔑地说：“够了，朋友喀帝咖勒，为什么要去见那个秃头沙门⁶？秃头沙门凭什么觉悟？觉悟是最难得的⁷。”因为护明婆罗门这种轻蔑佛陀的恶口之业，尽管已经生为菩萨，在后来的许多世中还是要偿还果报，他投生到地狱等恶趣，遭受无量痛苦。业不由得你不敬畏！对于自己的身口意，我们要谨小慎微、如履薄冰。

所有的菩萨，在出家之后，成佛之前，他们都会修行一段或长或短时间的苦行。《巴利三藏》中有记载的过去佛共计有二十八位。由于我们的菩萨在上位佛陀咖沙巴佛的教法时期，曾经造下轻蔑佛陀的宿业，导致他今生出家后修了六年极端苦行的余报。我们的菩萨成为二十八位过去佛中行苦行时间最长才证悟的佛陀⁸。其他佛修苦行的时间从七天至十个月。

《本行 Apadāna》圣典在谈到菩萨轻慢正自觉佛的宿业和六年苦行余报之间的关系时，以偈颂说道：

⁶ 出自《中部》81 经

⁷ 这段话出自《本行》

⁸ 摘自《佛陀的十二种恶报》玛欣德尊者著

说到我护明，善至咖沙时：

“秃头何觉悟？觉悟最难得。”

以该业果报，带来许多苦。

六年伍卢韦，此后得菩提。

我不以该道，得至上菩提；

寻求以何道，防止过去业。

已灭尽善恶，一切热恼息，

无愁无烦恼，寂灭者无漏。

——《本行》第 39 品 92-95 偈

悉达多太子毕竟是大智慧之人，经历了六年自我折磨的苦行，恶报也耗尽了，他终于意识到：这非常痛苦的修行，不是圣者的行为，完全没有益处。于是他放弃了苦行。

当今印度仍然有人修苦行

纵然有前车之鉴说明苦行无益处，说也奇怪，当今的印度，仍然有人修苦行。如裸形外道，他们全身赤裸，天气寒冷时，他们浸泡在水中；天气热时，他们则在烈日下，在四方都是火焰之处站立；有人常年不洗澡，全身涂满灰烬；有人一生不剪指甲，任其自由生长。有些人甚至常躺在仅铺着一块布的有刺灌木上，还有一种苦行是以双脚倒吊在树枝上。

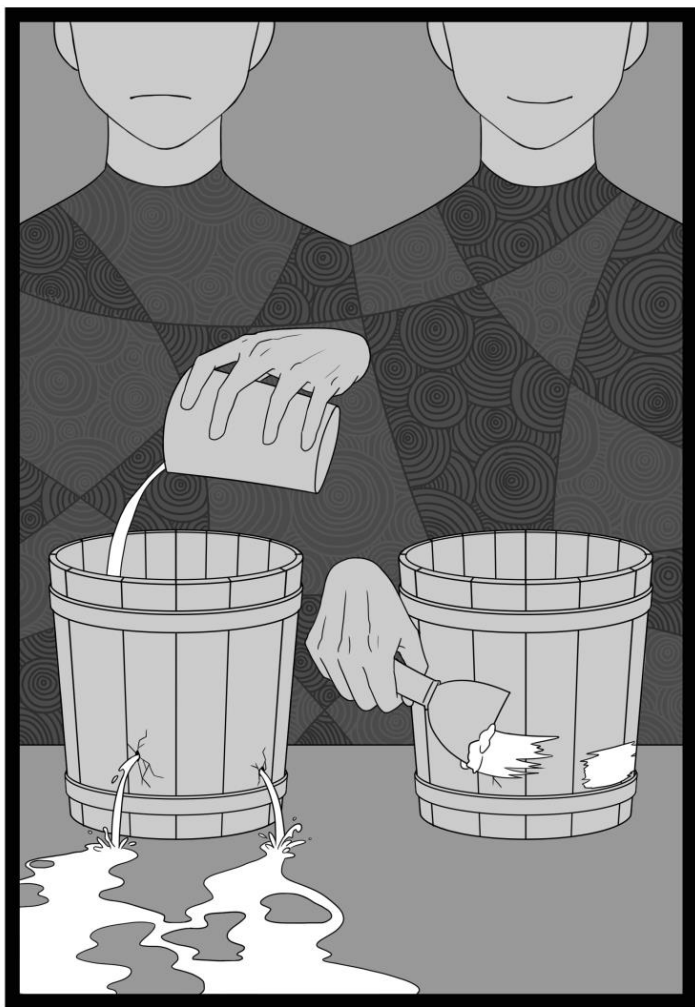
我还曾在杂志上看到，某些苦行者将手臂举起，从不放下，任其萎缩干枯，他如此修着苦行已经有二十多

年。苦行者认为苦行可以导向解脱，我们对于他们要忍受身体无尽的折磨与痛苦，给予无限的同情和悲悯，希望他们早日树立正见，了知苦行不是解脱之道。

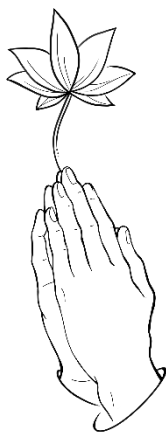
当初的五比丘也都认为苦行是解脱之道，佛陀先要他们放弃这种错误的见解，免得正法听到他们的耳中仿佛流入破洞的水缸，障碍中道的修行，因此才开门见山说苦行是两种极端之一，出家者不可耽于其中。

佛陀接着继续解释应该修行的中道。





若不能放弃错误的见解，正法听到耳中
就仿佛流入破洞的水缸，障碍中道的修行



4. 中道

4.1 何为中道（majjhimā paṭipadā）

通过自己的亲身体验，佛陀知道沉迷于感官上的享受和自我虐待是两种无益的极端，他发现中道才是上乘之道。

因此，他舍弃苦行，开始适度地进食以恢复体能，并通过修习出入息念证得禅定。禅定即是正定，是八圣道支的最后一支。以正定为基础，开始培养内观与智慧。所以说适度地进食以恢复体力，不应被视作感官

快乐的享受，同时它也不是刻意禁绝食物、虐待身体的苦行，它就是中道。中道就是两种极端——享乐和苦行的适当平衡。

例如当代比丘奉行的日中一食或过午不食，就是中道。进食只是为了滋养身体，让生命继续，让身体有气力修行。既不虐待身体，也不沉迷于多餐的口感享受，或饱食后生起的放逸和昏沉。在进食时，他们如此思惟：

我如理省思所受用的食物，不为嬉戏，不为骄傲，不为装饰，不为庄严，只是为了此身住立存续，为了停止身体受到伤害，为了资助梵行，如此我将消除由饥饿引起的旧受，并使新受不生（暴食引起的新受），我将维持生命、没有过失且安住。

比丘们为了威仪的端正，为了抵御寒、暑、蛇、蚊、虫，他们只穿单一颜色的僧袍，也是践行中道。那些修苦行的裸形外道，他们不穿任何的衣服，不遮蔽身上羞耻之处，走在大路上，难免会受他人指指点点。

比丘每当使用四资具——食、衣、药、住所时，都要如理思惟，观照其不净、空和无我相，这样就不会生起对该物质的染著。如穿袈裟时，他们如是思惟：

我如理省思所受用之衣，只是为了防御寒冷，为了防御炎热，为了防御虻、蚊、风吹、日晒、爬虫类的触恼，只是为了遮蔽羞处。

此袈裟及穿着袈裟的人都只是种种元素的组合体，都依靠诸因而存在，非有情、无命、空。此袈裟还不可厌，但是在接触这不净的身体之后，它变得非常可厌。

这样的如理思惟，也可以应用到生活中基本用品的取用省思，让梵行（出家人的生活）得以持续，同时又不会沉溺其中。这是避开两种极端的中道。

太子得以亲证四圣谛，不是因为断食的苦行，也不是因为享受感官快乐，而是因为实践中道。因此，世尊说：

“比丘们，避此两极端，如来实践中道。”

4.2 中道引生见和智

比丘们，避此两极端，如来实现的中道——引生见，引生智，趋向寂静、直觉智、自觉醒、涅槃。

以上这段话，世尊为了让五比丘知道，在放弃了两种极端后，实践中道。藉由中道，他获得眼、智、寂静、直觉智、自觉醒、涅槃。

中道的实践能够引生见、引生智。这里的见 (cakkhu, 眼) 是指透视四圣谛的慧眼；智 (ñāṇa) 是指了悟四圣谛的智慧。其实眼与智的意思相同，那便是清楚地彻见四圣谛，就如同用眼睛看见一般，所以说“智”也是“眼”。当实践中道时，就能清楚地了知五蕴和其生起的因缘，也能如实地看见五蕴的生灭，如同眼见一般，最后透视四圣谛。

4.3 中道导向寂静

中道也导向寂静⁹。经中的寂静 (upasama) 是指一切烦恼灭尽无余。这是通过“内观道” (vipassanāmagga)，观照五蕴的无常、苦和无我，暂时去除烦恼。

而通过“圣道” (ariya-magga) 可以根本断除烦恼，如：

- 一、须陀洹道 (sotāpannamagga, 入流) 可断除身见、疑、戒禁取和一切会导致投生恶趣的烦恼；
- 二、斯陀含道 (sakadāgāmīmagga, 一来) 可断除较粗的欲贪和瞋；
- 三、阿那含道 (anāgāmīmagga, 不还) 可以断一切欲贪及瞋；
- 四、阿罗汉道 (arahatamagga) 则永断一切剩余的烦恼。

⁹ 以下的解释参考了《转法轮经讲记》马哈希尊者著。

世尊是在一次禅坐的时间内先后证到以上四种圣道，于是，他达到寂静，烦恼全被灭尽。

这就是中道能导向寂静 (upasamāya saṃvattati) 的意思。

4.4 中道导向直觉智

中道也导向**直觉智** (abhiññāṇa samvattati)。“直觉智”和“眼”、“智”类似，但其作用较显著，所以分开来说明。由于“直觉智”，禅修者最终能证见四圣谛。当行者修得内观智 (vipassanāñāṇa) 之后，将能了知四圣谛。但开始时，内观智只直接彻知“苦圣谛”——五取蕴。行者以五取蕴为观照的目标，每次如实观照五蕴（苦谛）为无常、苦、无我之时，他就不会眷恋五蕴，贪爱和执取就没有机会生起，如此，便暂时从“爱”和“取”中解脱出来。

当行者每次如实知见五蕴的实相时，在那个当下他就远离了无明 (avijjā)；如是远离无明，无明便没有机会造作“行”（业）；没有行，就不会产生“识”¹⁰。他暂时远离“行”与“识”之苦¹¹，这是苦的暂时息灭 (tadaṅganirodha)。在每次观照时，行者能证得此暂时的苦灭圣谛 (dukkhanirodhasacca)。

每一个观照之心都是以正见为先导，正见是八圣道之首，也就是说行者依八圣道来修习，藉由修行而亲自

¹⁰ 根据十二因缘的顺转：无明缘行，行缘识，

¹¹ 根据十二因缘的逆转：无明灭则行灭，行灭则识灭。

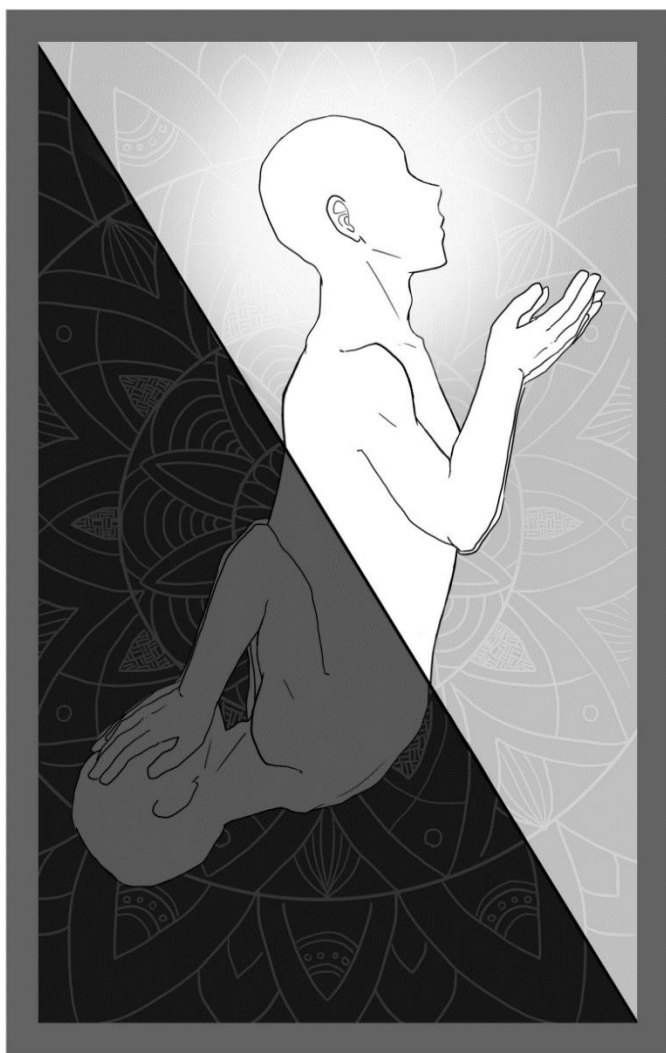
了知“内观道谛”（vipassanāmaggasacca）。根据《清净道论》，行者并非在观察名色的当下了知“道圣谛”，而是在修习内观之后，藉由省察反思而了知。

因此，如上所说，在观照五蕴而直接了知“苦圣谛”时，也能同时舍弃“苦因圣谛”、证得暂时的“苦灭圣谛”和修习“朝向灭苦的道圣谛”。这就是藉由观智而知四圣谛的方式。因此，佛陀说：中道能引生四圣谛的直觉智（abhiññā）。

再者，当观智完全成熟后，中道最终导向“圣道智”，通过四种圣道——须陀洹道、斯陀含道、阿那含道和阿罗汉道证得涅槃。这时，圣道智会以相应的方式彻底了知四圣谛。也因此，佛陀说中道能生“直觉智”。

4.5 中道导向自觉醒

中道也导向自觉醒（sambodhāya samvattati）。自觉醒是指具穿透力的智慧。当无明的黑暗笼罩着四圣谛，四圣谛不但不显现，还会导致行者生起错误的见解，比如把五蕴当作是快乐，是恒常，是一个实质的“我”。通过中道的实践，会产生智慧之光，以前所不知和被蒙蔽的真理，会显露出来。如此，自觉醒穿透无明的黑暗。从黑暗的无明中觉醒过来，就能开启智慧，了知四圣谛。所以自觉醒（sambodha）也是指证知四圣谛的智慧，是指了知四圣谛的圣道智。



自觉醒是指具穿透力的智慧，所产生的智慧之光
穿透无明的黑暗，了知四圣谛

4.6 中道导向涅槃

最后，中道会导向涅槃（nibbāna saṃvattati）。涅槃是出家众的终极目标。涅槃的体证，就是藉由阿罗汉道（arahattamagga）而现观四圣谛。如此体证涅槃之后，阿罗汉在般涅槃时的最后一个心识刹那，将不会引生新的一生，伴随“生”而来的种种苦就此彻底止灭。如此，中道能导向涅槃——苦的止息。

涅槃是贪爱的止息，生死轮回的结束，是永远的解脱，是究竟之乐。这是实现中道带给我们的至高承诺——究竟解脱之乐。所以佛陀说：“如来实现的中道——引生见，引生智，导向寂静、直觉智、自觉醒、涅槃。”

其实，“眼、智、寂静、直觉智、自觉醒、涅槃”的含义非常相似，只是以不同方面来解释。

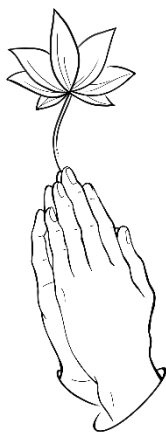
4.7 八圣道就是中道

既然中道如此重要，行者有必要知晓什么是中道。因此，佛陀继续开示什么是中道：

正是此八圣道：正见，正思惟，正语，正业，正命，正精进，正念，正定。比丘们，此为如来实现的中道——引生见，引生智，趋向寂静、直觉智、自觉醒、涅槃。

中道就是八圣道：正见，正思惟，正语，正业，正命，正精进，正念，正定。我会在阐释灭苦的道路时详述八圣道的内容。





5. 苦圣谛

接着，佛陀开示前所未闻的四圣谛里的苦圣谛（*dukkha ariyasacca*）：

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

四圣谛是佛法的核心。在还没有理解四圣谛之前，我们先听一听另外一个开示——《中部》28经《大象足迹譬喻经》。舍利弗尊者说：

在这个世间，所有动物中，大象的脚印是最大的。同样的，在所有善法里面，四圣谛是最伟大的，因为所有善法都可以包容归纳在四圣谛里。

四圣谛既是佛陀觉悟之法，也是他在四十五年的弘法历程中一直反复开示的法。

现在让我们来探讨苦圣谛的内容。

5.1 生老死是苦

什么是苦圣谛？佛陀说是生、老、死，这是生命必经、无法逃避的苦。

不管是什么种族、什么宗教、什么国籍、什么肤色，不管是高官显要、富贵人家，还是一般平民百姓，都没有办法避开由于生带来的衰老、病痛和死亡。

当我们出生之际，一个六七磅重的婴儿，通过狭窄的生育门，硬硬被挤出来。脱离母体之后，为外界冷气房的寒冷空气所袭击，婴儿难受得呱呱大哭，仿佛意味着痛苦的开始。

长大后，各种病随之而来，有的是业障病，有的是气候病，有的是心病，有的是瞋恨带来的病，有的是由贪吃所带来的病。胃溃疡、肺结核、高血压、糖尿病、心脏病、癌症……不胜列举，日渐增多。社会竞争激烈而致精神紧张焦虑所引起的神经衰弱、精神分裂、妄想狂、躁郁狂等心理疾病也层出不穷。

到老年的时候，觉得可以歇一歇，却已经视力模糊，齿牙松动，舌头食不知味，身形老态龙钟，步履蹒跚，记忆力衰退，苟延残喘，如同在风中随时都可能熄灭的一支残烛。再加上晚辈们嫌弃老人啰嗦，再也没人愿意陪伴身边，寂寞就如脸上的皱纹，随着年纪越来越多，越来越孤单，应了一句：繁华落尽剩孤独！

这个时候，任何人拖着这如鸡蛋般脆弱，轻轻一捏就可能破碎的身体和落寞创伤的心灵，如果还在欢呼生命是快乐、值得庆祝的，难道不是自欺欺人、愚痴的表现吗？不过，在这个时候才知道生命是痛苦的，为时已晚啊！

菴婆巴梨（Ambapālī），一位出生在毗舍离（Vesālī）的名妓，风华绝代，能歌善舞，一夜身价五十金，国王将相，无不为她倾倒。当她年老时，她如此感叹身体的变化：

我眼犹如摩尼珠，
绀色明亮有爱媚，
老来坏眼闇无光。

我年少时鼻柔高，
端正垂直美均匀，
老来恰如火炙过。

我齿先如芭蕉芽，
洁白光润美如见，
老来脱落麦黄色。

我二乳房实胀圆，
配合均匀满向上，
今已松垂如水囊。

我两腿昔如象鼻，
修长直立不弯曲，
而今恰似竹与苇。

我之合成身如是，
老衰之时有众苦，
涂料剥落如古舍¹²。

这就是老来衰弱变化之苦，让人身不由己，无可奈何，
“念天地之悠悠，独怆然而涕下。”

¹² 《长老尼偈》（Therīgāthā）

接着，又要面临死的恐惧。死亡前，想到就要抛开自己所执著的一切，要面对身体的四大——地水火风分散崩解的痛苦；以及精神上对亲人的百般不舍，对着环绕榻前泣不成声的妻子儿女，心里有千言万语，一句也说不出来。当生命就要画上句号，这一生所作所为，善恶交替，如电影般一一在脑海映过。对于那些自己所造过的善业，略感欣慰；但对那些自己做过的恣意妄为悖逆天理良心的事，心中会生起无限悔恨、痛苦和恐惧。这时他可能看到地狱的景象，更是让他惊慌失措、惶恐不安。

我的一个学生的父亲是屠夫，她向我描述她的爸爸临终时，面色恐怖，舌头伸出好长好长，好像是看到了地狱黑白无常的狱卒。她说：“我不得不相信地狱的确存在！如果地狱真的存在，那恶业导致的恶报也是千真万确啊！”所谓临终时，“万般带不去，唯有业随身”。了解这一点后，平常就要照顾好自己的身口意，多多行善，才能无畏地面对死亡。

生、老、病、死种种的苦都是因为有出生；唯有不再出生，才能完全免于这些苦的压迫。因此，世尊说“生是苦”。

5.2 与不爱者共处是苦（怨憎会苦）

佛陀在《大念处经》（《长部》22 经）中如此解释：

诸比丘，什么是怨憎会苦呢？在这里，任何人有了不想要的、讨厌的、不愉快的色尘（眼睛看到的目标）、声尘、香尘、味尘、触尘或法尘，或者任何人遭遇到心怀恶意者、心怀伤害意者、心怀扰乱意者、心怀危害意者，与这些人会合、交往、联络、结合，诸比丘，那称为怨憎会苦。

人生不如意事十之八九，在众生出生至死亡之间时常会遭遇到不如意的事而引起忧、愁、苦、悲、恼，比如要与不爱的人共同相处。在生活中时常会碰到我们不喜欢、面目可憎的人，虽然没有深仇大恨，但是他的出现时常会带给我们很多苦恼，却偏偏要经常跟他们相处、合作；或者他们对你百般纠缠，你甩也甩不开，还要强颜欢笑面对他们，免得惹来敌对报复，真是苦啊！

社会上人事种种纠纷的问题，虽然错综复杂，但背后隐藏着其因缘。有些人带着仇恨来复仇，于是曾经敌对的人，今生被业力牵引着安排在一起，天天见面，互相算计、折磨，真是苦不堪言哪！

5.3 与爱者离别是苦

另一种苦更强烈，更刻骨铭心，那就是与亲爱的人离别。每个人或多或少都有经历过跟自己最亲爱的人离别的苦。前几年马航有两次坠机，有多少人在一瞬间，还来不及与家人说声再见就丧失生命，期间不知上演多少生离死别的悲剧。

我俗家街对面的老伯，他的儿子就丧生于第一次的坠机事故。我俗弟说，当坠机事故的消息一传出来，听到老伯的哭声撕心裂肺，相隔一条街都听得非常清楚。俗话说：“男儿有泪不轻弹，只因未到伤心处”。孩子坠机身亡，老人家要承受“白发人送黑发人”的打击，嚎啕痛哭也无法倾诉他内心的痛苦啊！这就是与亲爱者离别的苦。

佛陀在《大念处经》中如此解释爱别离苦：

诸比丘，什么是爱别离苦呢？在这里，任何人有想要的、喜爱的、愉快的色尘、声尘、香尘、味尘、触尘或法尘，或者任何人遇到心怀善意者、心怀好意者、心怀安慰意者、心怀安稳意者、母亲、父亲、兄弟、姊妹、朋友、同事或血亲，然后丧失了与这些人的会合、交往、联络、结合，诸比丘，那称为爱别离苦。

与爱者离别的苦甚至会让人精神失常，就像佛陀时代苟达迷(Kisagotami)的故事。

苟达迷在千盼万盼中才怀了一个孩子，不幸的是孩子出生后不久就死了。她深受打击，无法接受这个事实，失魂落魄地抱着孩子的尸体，到处去寻找能让孩子起死回生的灵丹妙药。大家都知道她伤心得快疯了，一个朋友好心地叫她去请示佛陀，她就发疯似的找佛陀要解药。佛陀知道她内心的痛苦和不能接受自己孩子已死的事实，便善巧地安慰她说：“好，我有办法，只要你能在没有人去世过的家庭去找一些芥子来，我便能救回你的孩子。”

芥子在印度是厨房里常用的香料，是很平常的东西。苟达迷满怀希望地去找芥子，每一家都说他们有芥子，但是每一户的家里都有死过人，有的说死过祖父、有的死过父母或兄弟姐妹。最后，她终于觉悟到，死是人生必经的过程，谁人不会死呢？世间的人有的是老了才死，有的很年轻就死了，有的一出生就夭折了，有些还没出世就死在母胎中，被堕胎而死的就更不计其数了。所以苟达迷醒悟了，她也不要什么解药了，她知道自己的痛苦是来自对孩子的执著，而死亡是每个人都无法逃避的。善根成熟的她意识到要摆脱痛苦，就要彻底斩断痛苦的根源——执著和爱欲。最后她选择出家修行，她认为这是唯一能解脱痛苦的道路，她最后终于摆脱爱欲，证得涅槃。

5.4 求不得是苦

接下来，所求不得苦，也是苦不堪言。在这个五花八门、日新月异的时代，我们的欲望随着处境不断膨胀，我们要追求的事物有一本笔记簿记载的这么多：金钱、

爱情、酒会、健康、娱乐、美食、电子游戏、事业、社交活动、名望、荣誉、美满家庭等等。但是，谁能样样如愿以偿呢？想要的，得不到。得到了是否就会满足，就此罢手呢？许多人得到朝思暮想的东西后便觉得不再新鲜，又开始觉得无聊、无趣，于是又想追逐新的东西来满足自己的欲望。

哲学家叔本华说：“纵使欲望得到满足，满足感也无法长久维持，其结果不是产生新的欲望而带来新的痛苦，就是造成厌烦感。所以，人生永远在痛苦和厌烦之间徘徊。”

生重病的人，躺在床上，看到别人行动自如、动作矫健，脸上挂满笑容，多么羡慕，多么妒忌呀！他生起这样的愿望：“希望我不要遭受病，希望我永远健康！”然而此事无法借着愿望而达成，这就是求不得苦。

爱美的女人站在镜子前面，看到脸上一天比一天多的皱纹，人老珠黄，多么怀念往日的青春岁月，多么希望能抓住青春的尾巴呀！做得到吗？许多会遭受老的众生内心会生起这样的愿望：“希望我不要遭受老，希望我不要变老！”然而此事无法借着愿望而达成，这就是求不得苦。

贫穷的人面对更多得不到的苦，他们辛辛苦苦努力打拼，想摆脱贫困窘迫的生活，却不能如愿以偿。他们一直想追求财富心机算尽，到头来却一无所获。结果许多人被贫穷打垮，跌入绝望的谷底，甚至走上犯罪的道路。

家财万贯的富人也有他们得不到的东西，一旦满足了物质的要求，他们或许也想追求心灵的安乐和无悔，但对有些富人来说也是遥不可及的梦想。

著名的哲学家路德维希·约瑟夫·约翰·维特根斯坦 (Ludwig Josef Johann Wittgenstein) 生长在大富豪之家，他的父亲是著名钢铁工业企业家，母亲是著名作家、也是银行家的女儿，但是他的三位哥哥却都以自杀结束了自己的生命，他时常也有自杀的念头。财富不但没有带给他们想象的快乐，反而是无尽痛苦的深渊，直到非要了结自己的生命不可！许多人的一生都在追求外在的财富和地位，当他们如愿以偿时，不知会不会突然发现这还真不是他们要的东西！但恐怕是回不了头了。

许多修习止禅的人，在修定的时候拼命要追求“光”，把心弄得紧张兮兮，“光”却是若即若离，也很苦啊！我们千万不要忘记，修行最后的目标是解脱自在，不是拼命追求“光”！

上面所说的是种种求不得之苦，要摆脱这些苦，就要认清欲望是这种种痛苦的来源，尽量做到知足，少欲，接受事实，这样才能活得快乐自在。

5.5 五取蕴是真正的苦谛

以上叙述的种种苦都是众生在生活中面对的苦，但是还有一种最根本却被疏忽的苦，那是什么苦呢？执取五蕴之苦。从生苦到求不得苦都是因为众生执取五蕴

(upādānakkhandā)使然。种种苦皆依靠五取蕴而生起，所以，五取蕴才是真正的苦谛。

五取蕴里的“取”(upādāna)是执取、紧黏不放的意思，五蕴是被执取的对象或所缘，众生黏着五蕴为“恒常”、“快乐”和“有我”、“属于我”。因此，被叫作“五取蕴”。阿罗汉的五蕴只是蕴，不是“取蕴”。

对修行者来说，五取蕴是非常重要的主题，因为五取蕴是观禅的目标，它是苦圣谛，而苦圣谛必须要被彻知。如果没有全面地彻知五取蕴，就不可能知道它们的过患，也就不会有意愿要解脱它们。

那什么是五取蕴呢？即色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴及识取蕴。那什么是蕴呢？蕴是聚集的意思，它包括了过去、现在、未来等十一种五蕴。在《相应部》22 相应 48 经中，佛陀开示说：

无论是过去的、未来的或现在的，内在的或外在的，粗的或细的，低劣的或高尚的，远的或近的，只要是会成为烦恼与执取之目标的五蕴都称为五取蕴。

根据上面的法义，过去的、未来的、现在的，内在的、外在的，粗的、细的，低劣的或高尚的，远的或近的共有十一种五蕴成为众生执取的目标。

让我们逐一认识五蕴，然后来看五蕴如何形成执取的目标。

一、色蕴（rūpakkhandha）

色蕴在巴利文中称为 rūpakkhandha，“色” rūpa，由 ruppati 这个字衍变而来。它的意义是“被破坏、干扰、敲击、逼迫、破碎。”佛陀解释说：“因为它被破坏，所以称之为色”。被什么破坏？被冷、热、饥饿、口渴、苍蝇、蚊子、风、烈日及爬虫所破坏。所有会被破坏、干扰或逼迫的都是色的特性。例如：在寒冷的天气里，皮肤会干裂。而在热带地区的气候里，因为每一粒色聚中的火界过多，皮肤会发炎或晒红。

四界

要了知色蕴，就要了知四界。色是由四界——地、水、火、风所组成。从四界又衍生出二十四种所造色，如眼、耳、鼻、舌、身、颜色、气味、味道、营养等，所有这些都称为所造色，即源于四大所衍生出的色法。

（1）地界（pathavidhātu）

在《中部·大象足迹譬喻经》中，舍利弗尊者逐一解说四界：

学友们！什么是色取蕴？四大与四大之所造色。

学友们！什么是四大？地界，水界，火界，风界。

学友们！什么是地界？地界会有自身内的，会有外部的。学友们！什么是自身内的地界？凡自身内，各自的，粗硬的，凝固的，执取的，即：头发，体毛，指甲，牙齿，皮肤，肌肉，筋腱，骨骼，骨髓，肾脏，心脏，肝脏，肋膜，脾脏，肺脏，肠子，肠间膜，胃，粪便，或凡任何其它自身内，各自的，粗硬的，凝固的，执取的，学友们！这被称为自身内的地界。

界(dhātu)——是持有自己的特相的意思。地持有它自己的特相：硬和粗。凡是身体里面有硬和粗的现象，就是地界。你可以尝试用手摸触一下你的头，可以感觉到头骨的坚硬吗？或者你扫描全身的骨架，注意骨头的硬及粗，你就会了解地界是什么了。你也可以大力搓一下头发，你会感觉头发的粗硬，搓轻点就感觉头发较细软了。所以硬和软是相对的，不是硬就是软，不是软就是硬。身体里面一共有二十个身分属于地界，也即是上述的二十个，这二十种身分都有硬及粗的特相。我要特别说明，地界不是这二十种身分，而是它们持有的硬和粗的特相。

（2）水界（āpodhātu）

舍利弗尊者继续解说水界：

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

当你看到河水，心中会留下什么印象？川流不息。因此，流动是水界的特相。如何分辨身体内的水界呢？身体有十二个身分以水作为主要组成元素：胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、眼泪、油脂、唾液、鼻涕、关节滑液、尿。当你想到汗水、血、眼泪或尿液，水界流动的特相将变得清晰。

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，这就是因为水界的黏结力产生的。

(3) 火界 (tejodhātu)

舍利弗尊者继续解说火界：

学友们！什么是火界？火界会有自身内在的，也有外部的。学友们！什么是自身内的火界？凡自身内，各自的，是火，与火有关的，执取的，即：依其而被弄热，被消化，被遍烧，依其而吃的，喝的，嚼的，尝的走到完全消化，或凡任何其它自身内，各自的，是火，与火有关的，执取的，学友们！这被称为自身内的火界。

火界有热冷的特相，热冷是相对的，不是很热，就是冷。

在身体中火界在四个方面起作用：

第一、体温之火。你能够感觉到身体的热是因为体温之火，它让我们的身体不易腐化或败坏。这火既不是你自己也不是我自己，它仅仅是火界的作用。

第二、成熟与变老之火。随着年龄的增长，人们的头发会变得花白，正是因为火界的这个特性在起作用。所以身体里火界超盛的人，头发也比较容易变白。

第三、消化之火。它帮助消化我们摄入的食物和饮料。消化之火是过去的业产生的色法。

第四、发烧之火。这是超盛的火界导致身体发烧。

（4）风界（vāyodhātu）

舍利弗尊者继续解说风界：

学友们！什么是风界？风界会有自身内在的，有外部的。学友们！什么是自身内在的风界？凡自身内，各自的，是风，与风有关的，被执取的，即：上行风，下行风，腹部中的风，腹腔中的风，随行于四肢中的风，呼吸等，或凡任何其它自身内，各自的，是风，与风有关的，执取的，学友们！这被称为自身内在的风界。

风界有压力、支持和推动的特相。如风往上推造成打嗝，往下推造成放屁；风也可以使我们弯曲手臂，推动身体行走；风的支持可以让我们的身体坐直或站直，不会瘫在那里。

表 5.1：四界的特性

地界	是指色法中硬、粗、重、软、滑、轻的自性。
水界	是指色法中流动、黏结的自性。
火界	是指色法中冷、热的自性。
风界	是指色法中推动、支持的自性。

身体正是由这四界组成的。

四界是如何互相配合的呢？地界是其它三界的基础，也就是说，水、火和风都是站立在地界上；水界使身体各部分凝聚在一起，不使分散；火界保持身体温度，不使腐化；风界支撑着身体，不使倒塌。身体仅仅是由这四界组成，这就是身体的实相。

色取蕴（rūpupādānakkhandha）

未曾听闻圣法的凡夫，怎么会知道身体是由这四界组成的呢？再加上内心潜伏的无明，蒙蔽了我们的智慧，更无法看清身体的实相。因此我们就会错误地把身体当做是“我”、“我的”、“我自己”，而形成强烈的“色取蕴”。

比如，当一个人感觉到身体僵硬时，不知“硬”是地界的特性，他会执取地界为“我”、“属于我”，然后说：“‘我的’身体僵硬了。”这样来看待地界便形成了“色取蕴”。

当身体积累的水界超盛使到汗水不停地流，不知流动是水界的特性，他会执取水界为“我”、“属于我”，然后说：“你看‘我的’汗，流好多啊！”这样来看待水界这便形成了“色取蕴”。

当天气转热，身体跟着发热，不知热是火界的特性，他会执取火界为“我”，然后说：“‘我的’身体很热！”这样来看待火界而形成“色取蕴”。

当风界推动身体往前走，不知推动是风界的特性，他会执取风界为“我”，然后说：“‘我’走向前了”，于是执著于风界为“我”而形成“色取蕴”。

当禅坐久了，四大失去平衡导致脚疼痛，有多少人不是把疼痛当作“我”或“我的”呢？当如此把身体当作“我”、“我的”，就形成“色取蕴”。

若认为体内和外界的物质的地、水、火、风四大为“我”、“恒常”，那是一种执取，是我们一厢情愿、意惑心迷，没有依据实相看待这个躯体和外界的物质。这就导致“色取蕴”的生起。

为何说色取蕴是苦谛呢？当我们执著的身体随着各种无法控制的因缘产生变化，如手脚残废、中风、瘫痪，或得了重病，我们执著的身体再也不听使唤，处处带来不便，你会不会怨恨、伤心、忧愁和苦恼呢？所以说色取蕴是苦圣谛。

二、受蕴（vedanākkhandha）

受是体验当下所见、所闻、所嗅、所尝、所触和所想的六尘的可喜和不可喜之处。如果体验到的六尘是可喜的，就会感觉愉悦，那便是乐受；相反，如果体验到的六尘是不可喜的，就会感觉不愉悦，那就是苦受；如果感觉到的是无所谓可喜或不可喜，那便是不苦不乐受。所以一共有三种受：乐受，苦受，不苦不乐受。这三种受可以是属于身体或精神的。

这种种感受不是无缘无故生起，而是缘于“触”生起。我们可以做个实验，你可以邀请你的朋友肆意地批评你几句，当这不可喜的声音接触到你的耳根，你去感受一下是不是生起不愉悦的苦受？这就是源于不可喜的声音（所缘）撞击到你的耳根后产生的苦受。

然后你再邀请你的朋友美言称赞你几句，当这可喜的声音触到你的耳朵，你去感受一下是不是生起乐受？这就是缘于可喜的所缘和耳触导致乐受生起的例子。如果听到与你无关的声音，你觉得没有什么感受，你认为的“没感受”其实就是不苦不乐受。

受取蕴（vedanāupādānakkhandha）

我们的眼睛渴望看到可爱可喜的色尘，就是因为那样的眼触能激发乐受；我们的耳朵渴望听到悦耳的声音，就是因为那样的耳触能激发乐受；我们的身体渴望男女之触，就是因为柔软的身触能激发让人沉迷的乐受。

大多数的众生活着就是要追求乐受，众生执著于乐受的程度实在是超越我们自己的想象。比如男女之欢，多少男人女人为这些激情快乐而出轨，闹得家破人亡；又有多少好色的男人为了性欲的快乐犯下强奸罪，把自己的快乐建立在别人的痛苦之上。更有的人因为过度邪淫而恶报现前，得了爱滋病赔上性命。

众生也追求饮食带来的乐受，他们一日多餐，专门挑自己喜欢的食物，哪怕是高糖、高脂肪的垃圾食品。这不但会让体重飙升，还会给人带来情绪和精神健康等方面的一系列问题，甚至患上重病，所谓“病从口入”。

当我们如此把当下所见、所闻、所嗅、所尝、所触和所想引生的乐受当作是“我”或“属于我”，就会形成“受取蕴”。

比如当你和爱人身体的触摸，你会感到身触带来的愉悦感受。你会说：“我很喜欢这种感受。”由于乐受带来的快感，你会执著于此乐受，这便生起“受取蕴”。

同样的，当你喝着一杯香浓的咖啡，享受咖啡的美味，你会执著此乐受说：“我很喜欢这种感受，这种感受是我的。”这便是“受取蕴”。

苦受也会引生“受取蕴”。如当禅修坐久了，我们的身体会感受到僵硬、疼痛、发热等苦受。在这苦受生起时，一般人会执取此苦受为“我的僵硬”、“我的

疼痛”。当我们把痛当作是我或属于我，便生起了“受取蕴”。

众生如此痴迷于追求乐受，佛陀对我们泼冷水以浇醒我们发热的脑袋，他说：

所有的受都是苦啊！

这是为何啊？因为所有的受都离不开无常、变化和生灭。当初你恋爱的感受现在是不是已经烟消云散了呢？当初恋爱时看情人什么都顺眼，结婚后对爱人是样样看不顺眼。

佛陀把瞬息万变的“受”比喻为水泡，形成了即刻灭去，又再形成灭去，这就是“受”的真相。

受取蕴成为苦圣谛之一是因为凡夫执著乐受为“乐”、“永恒”、“属于我的”，因此紧抓乐受不放。一旦乐受消失，他就捶胸顿足，痛苦流泪，于是苦受就紧随着乐受的消失来了。苦受本身是苦，乐受消失变化也是苦。所以说受取蕴是苦圣谛。

其实不管是圣者或非圣者，都是有感受的，只是圣者有乐受时，他如实了知它的无常、苦、无我，因此不会执著乐受。当乐受消失，因为不执著，圣者也不感觉痛苦了。

三、想蕴（saññākkhandha）

想蕴是一个既有趣又重要的心所，它主宰着我们的想法，塑造了我们自己的世界。

什么是想蕴呢？想的作用就是标记，标记所看到、听到、嗅到、尝到、触到和想到的目标。比如眼睛看到物体，想蕴会标记这东西是蓝色的、四方的、圆的、美丽的、丑恶的等等。标记的目的是为了什么呢？标记的目的是为了将来再次经验到时能够认得。不先标记人、事和物，我们怎么能认得它们呢？

比如我第一次见到你，“想”便开始标记你的体型是高的、瘦的，脸形是圆的，大眼睛，挺直的鼻子等。这是为了方便我下次见到你时，通过以往的标记，能够认得你。所以说，“想”也有记忆的作用。

在生活中，我们眼、耳、鼻、舌和身所看到、听到、嗅到、尝到和触到后所标记的人和事物都是表象，属于观念或概念法。观念或概念的定义本身会让人产生一种倾向，误以为存在着一种稳固相和恒常相，这和生灭无常的究竟法相违背。

比如你第一次看到房屋，你标记的是房屋的稳固和恒常相。你不会标记房屋的倒塌和崩坏（房屋崩散了，就不再叫房屋）。再比如，你刚认识我时，通过表象，你标记了我的样貌。过了三十年，当你再遇到我时，你可能不认得我了，为什么呢？因为当时“想蕴”标记的是年轻的形象（表象），而今再见到的是经过岁月洗礼的变化相。你会惊讶地说：“我真的认不出你

了，你样貌变了！”其实是不好意思说你老了！这说明一个人心里记忆的（想蕴）是不变的表象。

想取蕴（saññupādānakkhandhā）

我们通过六根，长年累月标记人和事物的常相，在不知不觉中稳固了我们的“恒常想”，以为一切人和事物都是固定、恒常的，这是“颠倒想”塑造出来的、不符合实相的印记。我们的“恒常想”是那样牢不可破，我们也一再被它欺骗，对世间无常变化的真相视而不见，虽然它是那么明显！

这也是为什么佛陀把想蕴比喻作海市蜃楼。夏天的荒漠上突然出现楼阁、城市等幻景，一位粗心大意、时常有永恒之想的人不会发现它是虚幻、不真实、没有实质的，因为他已经被楼阁的表象所欺骗。

标记表象导致恒常想，从恒常想衍生乐想。比如你想象自己有一份固定的工作就会快乐，有固定的家庭就会快乐。难道我们不是这样标记和认为的吗？

我们又错误地把想蕴的“标记和认得”的作用当作是“我”在标记，“我”记得，“我的记忆”。也就是说我们把“想蕴”标记和认得的作用当作是“我”而形成“想取蕴”。当“想蕴”如此把人、事错误地标记为“常”、“乐”、“我”，这明显已经违背了世间的真相，这就会造成想法与实相的冲突，也是痛苦的来源之一。所以说，想取蕴也是苦圣谛之一。

四、行蕴（saṅkharakkhandhā）

行蕴的特相是塑造、制造或构成。佛陀在《相应部·蕴相应》中说：

它们塑造行法。比丘们，这就是为什么它们被称为行。

行法是因缘和合之法——依赖各种因缘条件而产生、存在，包括了五蕴、十二处等，我们千万要记得因缘和合之法不离生灭法。

《阿毗达摩》列出 52 个心所，除了受和想，其余的 50 个心所被称为行蕴。这些心所包括意志（思）、渴爱、嫉妒、念、努力、定、贪婪、昏沉、掉举、信、安宁、决心、疑、智慧、瞋、痴等。

意志或思(cetanā)是行蕴里的将军，不但指挥部队里的兵将作战，自己也要奋战，也就是说意志督促兵将们造业，自己也造业。佛陀说：

我说思就是业，有了意志，就会造身口意之业。
——《增支部》6 集 63 经

意志是我们行为的推动力，它鞭策和造就了物质世界的进步和繁荣，也延续了人类一代又一代生生不息的繁衍。

凡夫的身、语、意，无论是根源于不善的贪、瞋、痴，或善的无贪、无瞋、无痴而发动的行为都被称为业。每一个业都会在生命流中留下业力，一旦因缘具足，业力便会成熟，产生新的五蕴（行法）。所以说，行蕴造作或塑造行法（五蕴）。

行蕴塑造五蕴（行法）

我们来举例看看行蕴怎么制造行法或五蕴。比如说当一个男人的眼睛一看到美女，他当下会觉得眼睛发亮，浑身舒畅，身体感觉非常好。这色身愉悦的感受会不会让他执著于色身呢？肯定会。于是他心中会生起一个与贪欲相应的意愿，希望将来也要得到同样的色身，这时“意行”便开始造作和积累业力，为将来塑造色蕴铺路。

当他的眼睛盯着美女看时，不管是在身体还是在精神上都会生起一股强烈并且愉悦的乐受，这会使他强烈地执著于乐受并说：“我觉得好惬意啊！”、“我感觉很好”等。于是他心中升起强大的意愿，要得到这个能体验、感受的受蕴，因此行蕴也就塑造了未来的受蕴。

看到美女的美好体验深深的烙印在他的想蕴里，每一次回忆都带给他快乐，这也导致他执著于能记忆的想法。无法看清楚回忆只是“想”的作用，他执著“想蕴”为“我”、“我的”，而成为“想取蕴”。心一有执著，意志便开始造业，想得到有“想蕴”的生命，于是行蕴就塑造了想蕴。

行取蕴（sankhāraupādānakkhandha）

存有对这美女的欲望，行或意志本身会督促和驱策着身体对这美女采取行动。因此，身体可能就会随着想象和意愿开始行动。他会走向前，去搭讪和亲近这位美女。对这美女所采取的身、口、意行动就是造业。所以说“行”有积累业力的作用。

可是大部分人都误以为身、口、意行动是“我”、是“我自己”、“属于我”，他们错误地把能说、能做的“业行”当作“我说”、“我做”，也因此对“行”产生执著。这种执著叫作“对能作我（kāraṇakatta）的执著”。因此，能造业的“行”被称为“行取蕴”，“业行”本身也塑造了未来的行蕴。

行又怎么造作识蕴呢？识蕴分为六种：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识，它们有认知和识别的作用。如果没有眼识认知和识别美女，眼睛也仅是空空的一种色法而已。当眼识通过眼睛看到美女，意识接着可以想入非非，满足自己的幻想。因此，他也执著有眼识和意识的生命，特别是执著意识（能思考的主体）为“我”。心一有执著（执著也是属于行蕴），就留下一个能造业的潜在能力，在将来塑造一个自己盼望的可以看到、想到或意识到的识蕴。所以说行蕴造作了识蕴。

通过上面的分析，让我们了知行蕴是如何造作和塑造了五蕴。不明白行蕴有累积业和塑造五蕴的作用，大

多数的人错误地认为自己的意志或意愿为“我”，而生起“行取蕴”。

五、识蕴（viññāṇakkhandha）

什么是识蕴呢？识蕴有认知和识别的作用。识蕴可以识别所听到的、看到的、想到的，等等。识蕴分为六种：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。每一个心识扮演各自的作用：

眼识= 看到

耳识= 听到

鼻识= 嗅到

舌识= 尝到

身识= 触到

意识= 可以从听到的、看到的、想到的等再做
思惟、分析和探查。

我们先要有一个认知：心识是刹那生灭的。前面的心一灭去，后面的心就会生起，整个过程相续不断，就像流水一般，一直往前流。而且心识生灭的速度是极迅速的，远超过我们的想象，这同时也让我们产生错觉，把生灭不断的心识当作是同一个心。

识取蕴（viññāupādānakkhandhā）

当六识交织生起，我们根本分不清这是眼识、耳识、鼻识、舌识，还是身识在起作用。我们把这些眼识、

耳识、鼻识、舌识、身识和意识全部当作是一个心识，然后一厢情愿地把这个心识当作是“我”：是我看到、听到、嗅到、尝到、触到和想到。如此执著六识便是“识取蕴”。

错误地把六识当作“我”

我想举一个例子说明我们是如何把眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识，统统错误地当作是“我”。比如说你在客厅看电视，一面吃着薯片，一面摇着二郎腿。现在让我们来分析此时有多少种心识在起作用：

1. 眼识看着电视节目；
2. 耳识听到电视节目播出的声音；
3. 鼻识嗅到薯片的香味；
4. 舌识尝到薯片的味道；
5. 身识触到摇动的二郎腿；
6. 意识在诠释着电视节目要表达的含义。

一共有六种识交织生起，各自扮演自己的作用，但是外表看来好像是同一个心识在那一瞬间扮演所有的作用。我们分不清其实是六个心识分别发挥它们各自的作用，如眼识看到、耳识听到、鼻识嗅到、舌识尝到、身识触到和意识想到。它们是一个接一个相继生起和灭去的心路过程，称为心的相续密集。眼识和耳识不会出现在同一个心路过程，也就是说眼识和耳识互不相干，耳识和鼻识也是毫无关联等。但是它们发生的速度太快，看起来好像所有心识密集在一起。没有办法看清楚实际发生的情况，我们就会错误地把不同的

六识当做同一个心识来看待，这是一个错误；除此之外，我们还无知地把“自我”强套在这一个心识上，认同这同一个心识为“我自己”，这是另一个错误。

于是，我们自以为是地认为是“我”在看，“我”在听，“我”在摇腿，“我”在嗅，“我”在尝，“我”在诠释电视节目，我们就这样执取六识而形成了“识取蕴”。我们根本不知道这样的认知和执取是错误的，因为从出生以来我们一直就是这样认知。其实我们被心识的相续密集给欺骗了，所以佛陀把识蕴比喻为魔术师。魔术师在玩魔术的时候，他把假的银子变成真的银子，同样的，意识欺骗我们把它当作“我”。

表 5.2：五蕴

色蕴	由地、水、火、风四大种色及二十四种所造色组成。
受蕴	体验、感受所缘的合意或不合意之处。
想蕴	标记和记得所缘的特征。
行蕴	塑造或造作，作用是累积业力。
识蕴	认知目标。

5.6 对五蕴的三种执取

五取蕴就是苦谛。生、老、死、病、忧、悲等种种苦，缘于五取蕴而起。只要五取蕴存在，生、老、病、死等苦就会持续，这是因为五蕴的本质就是无常和苦的。

众生通过什么形式来执取这五蕴呢？众生通过三种形式来执取五蕴。

第一，众生通过**渴爱**来执取五蕴为“我的”。我的色身、我的感受、我的记忆、我的爱恨情仇、我的想法。试问，有谁不如此执取自己的身体、感受、记忆、爱恨和想法（五蕴）为“我的”呢？

第二，众生通过**我慢**执取五蕴为“我”。“我慢”通过与他人比较显现出来，比如通过与他人比较自己的财富、健康、容貌、成就、聪慧、名声等而产生我比你强的“慢”。根据经典，认为自己与他人平等或比他人低下也是“我慢”的表现。当我们比他人强时会导致“慢”，为什么比他人差时也会生起“慢”呢？我们肯定听说过这样的话：“他有钱有什么了不起，我又不靠他！”这是比他人差时的“卑慢”的表现。

第三，通过**我见**来执取五蕴为一个不变的实质——“我”。比如，众生都认为身体是“我”，“我”是身体。当身体的四大不调，病了，我们会说“我病了”；众生也执取心识是“我”，

“我”是心识；众生也同时执取能体验苦和乐的“受”是我，当和爱人谈情说爱时，我们会说：我快乐极了！当爱人移情别恋，我们会痛苦呐喊：我伤心极了！这难道不是把快乐和痛苦当作是我吗？这种例子充分反映出我们如何通过我见来执取五蕴为“我”。

尊者富留那弥多罗尼子教导阿难尊者时说：

阿难学友！通过执取而有“我”的观念，不是不通过执取。以执取什么而有“我”的观念，而不是不以执取呢？以执取色而有“我”，非不以执取；以执取受而有“我”，非不以执取；以执取想而有“我”，非不以执取；以执取行而有“我”，非不以执取；以执取识而有“我”，非不以执取。

——《相应部》22 相应 83 经

尊者要表达的意思是众生通过执取五蕴而形成“我”的观念。通过“我”又衍生出“我的”，就像我们通过执取自己的色身为“我”后，继而又因为渴爱衍生“我的身体”的观念。

5.7 三种苦

说五取蕴是苦谛，是因为它们受三种苦的压迫——苦苦、坏苦和行苦。

苦苦 (dukkha-dukkha)

什么是苦苦？苦苦是指身、心所带来的两种痛苦，如身体被刀砍、烧伤、枪刺等身苦；内心忧伤、苦恼、不悦、悲哀时的心苦。有身心的存在就要承受这苦苦的煎熬。不要说身体被刀刺那种激烈的苦，在禅坐刚开始二十分钟，脚便开始疼痛或者麻痹，心也跟着苦恼。当不能忍受，我们便会选择更换坐姿。哇！舒服多了。过了一会儿，疼痛又开始来袭，这次连带腰和肩膀也酸痛起来，心也是厌烦得很，这些身体的苦一波又一波，没有了尽。

在日常生活中，为什么身体的疼痛不如禅修时明显呢？一些上班族，他们坐着面对电脑的时间，远远超过禅修时间，为什么他们就不觉得身体疼痛呢？那是因为他们专心在电脑的屏幕，心被屏幕牵着走，没有把心放在身体上。当思绪纷飞，心又没有锁定在身体，就没有办法如实知见身体隐藏着痛的真相。

禅修时，习惯了攀缘的心安住在一个所缘上，在那种安静的情况下，心变得敏锐，很容易感觉到身体的疼痛。如果禅修者以痛为观照的目标，他们会发现痛越来越强烈（当然，痛最后也会消失），因为苦苦就隐

藏在我们的身体里，只是你不注意它，你就不会发现它；一旦你去注意它，身体的痛楚就会一一呈现出来，心也跟着难受不已。如果我们的不能超越身体的苦，那身心二者皆苦，这就叫做苦苦。

坏苦 (viparinama-dukkha)

第二种苦是坏苦，什么是坏苦？论疏说，这是指乐受的变化而言。我们谈了种种的苦，好像生命只是苦酒，如果是这样的话，众生就不会执著于生命了。生命也有很多乐趣和欲乐，只是这些快乐不能长久。

比如说，你很喜欢吃榴莲，第一口吃的时候感觉太好了：“哇！好吃极了！”没有人会就此停住。缘于乐受，生起贪爱。在贪爱的操控之下，他会贪婪地再吃一口，也是满满的幸福感。然后他又再来一口，这时候，先前有的乐受慢慢地褪色，然后，四口、五口、六口……当肚子饱胀到极点，之前的乐受到最后变成了苦受，这就叫作坏苦。

或者说你和男朋友约会时卿卿我我、浓情蜜意，你觉得自己是世界上最快乐的人。刚道别回到家，你的闺蜜打电话说她看到你的男朋友又在跟另一位女人约会。刚才还沉醉于快乐的你，突然间感到世界在这一刻崩塌了，被欺骗的痛苦有如万箭穿心，之前的乐受瞬间变成了苦受和痛恨。

进食时带来的乐受转瞬即逝，谈恋爱时的乐受也是昙花一现，世间上一切通过欲望得到的快乐莫不如此。乐受随因缘而生，也随因缘无时无刻不在变化。

因为乐受会改变、坏灭、消失，所以称为坏苦。因此，佛陀说：**所有的受都是苦的**。认清这一事实，你就不会太执著于乐受，当快乐消逝时，你也能接受变化，对变化带来的苦，也能泰然自若，不为所动。

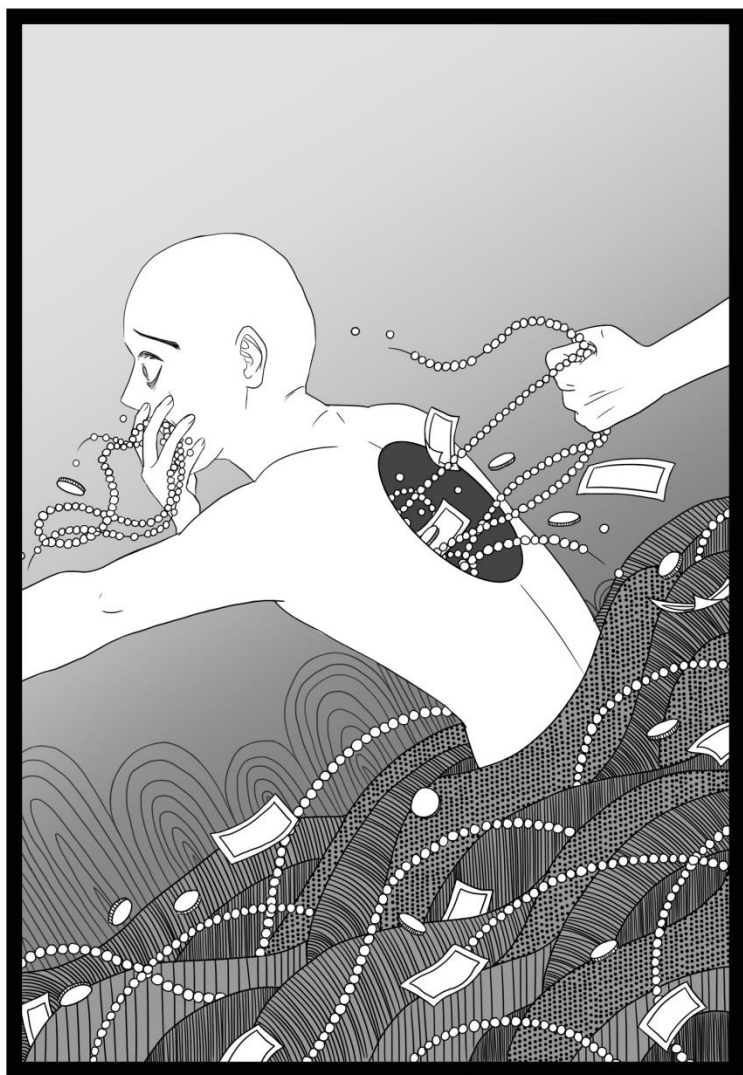
行苦 (saṅkhāra-dukkha)

第三种苦是行苦。行是指因缘和合所产生的现象，世间一切都是因缘和合所产生的。如一棵树的成长需要具备它必须的因缘，而且因缘也需要不断被维持。同理，五蕴也是由因缘和合而生的现象，比如我们的色身是由业、心、时节和营养素产生的。而且产生它们的因缘条件需要继续被维持，正如身体需要一直被喂食，才能生存下去。这是一种行苦。

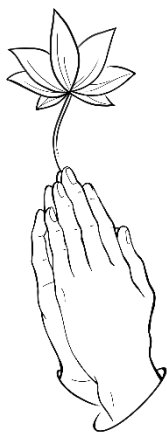
依靠因缘产生之法，都是不断变化的，这是因为维持它们的因缘也是不断在变化的。因此，因缘生法是不圆满、苦的，因为它不受我们支配，就像那大众渴爱的乐受，也是变化无常、不受控制的。既然五蕴不能由自己控制、支配，我们又如何能保证它会一直带来快乐呢？假若你娶了一个千依百顺的妻子，每一件事都听命于你，那真是人生快事；但如娶的是放荡不羁，老是与你针锋相对，完全不受你支配和掌控，你就会痛苦不堪。

所以五取蕴是苦谛，包含了苦苦、坏苦和行苦。苦谛是内观要观照的目标，先通过正念不断地觉知它们，最后以智慧了知到它们的无常和苦。





执取五蕴为“我”和“我所有”是真正的苦谛



6. 苦因圣谛

佛陀先向五比丘解说苦圣谛——生、老、死、忧、愁、苦、悲、恼，与不爱者共处，与爱者离别，所求不得和五取蕴之苦，是为了让他们先了知生命苦的真相，以便让他们对生命生起悚惧感。接着，佛陀解释这种种苦是有原因的，并非无端端生起。那么导致苦的来源是什么呢？这是有意要解脱苦的人必须要探索的重点。

佛陀在未证悟之前，多生多世不断地寻找导致五蕴一再出生的因缘。证悟后，他欣喜地说：

多生以来，我在轮回中不断寻找，始终找不到建造此房屋的人，不断的轮回实在是苦啊！

造作房屋的人啊！我已经找到你了！你将不再造作屋！所有的椽（欲望）都已经毁坏，所有的栋梁（无明）已经被摧毁了，我已经证得涅槃，那就是渴爱的止息！

——《法句经》153-154 偈

佛陀说的房屋就是五蕴，然后佛陀又说：

造作房屋的人啊！我已经找到你了！

“造作房屋的人”就是渴爱，渴爱导致一再的出生，出生就是五蕴的积聚，也是苦的开始。

因此，渴爱成了四圣谛的第二个圣谛——苦因圣谛（*dukkhasamudaya ariyasacca*），也叫做集圣谛。

比丘们，此为苦因圣谛：造作再生的渴爱——带着贪与喜，处处耽享。正是：对感官之欲的渴爱，对有生的渴爱，对无生的渴爱。

6.1 渴爱是苦的来源

上面经文的“此为苦因圣谛”的“此”就是渴爱，苦的来源。渴爱，巴利文是 *tanhā*，含有饥渴的意思。当你很饥渴的时候，急于想要喝饮料解渴，尽管你知

道那饮料可能掺杂毒药。所以当有饥渴或贪欲，众生就会不顾一切，盲目地追求自己的所爱。

佛陀说苦因圣谛是“造作再生的渴爱——带着贪与喜，处处耽享。”这句话是说渴爱会造作导致一再出生(ponobhāvikā，再生)的业，不管是出生在人道、天道或四恶道。从这一点清楚看到，一旦有渴爱，生命将是无尽的轮回，除非去除它的源头——渴爱。

那这里的渴爱，是渴爱什么东西呢？经典指出有三种渴爱：对感官之欲的渴爱，对有生的渴爱和对无生的渴爱。

一、对感官之欲的渴爱（kāmatanḥā 欲爱）

我会从感官之欲的渴爱（或简称欲爱）的特相、作用、现起和近因，来解说它与感官之欲的联系以及欲爱如何导致“再生”。

欲爱的特相

“欲爱”的特相是执著感官的目标。欲界众生，顾名思义，为追求感官之欲乐而来。他们追求外在六尘——色、声、香、味、触、法撞击内在六根——眼、耳、鼻、舌、身和意时带来的刺激享受。比如眼睛想看到俊男美女、扣人心弦的连续剧、显示屏上节节上涨的股票等；耳朵想听到可意可喜的声尘，比如他人对自己的赞美，哪怕是奉承、不真实的话；鼻子想嗅到可意可喜的香尘，如男人女人身上的气味；舌头想尝到

各种可意可喜的美味，所以有些人可以走遍大江南北，只为了品尝各种美食；身体想触到可意、柔软细腻的触尘，特别是男女之触，这也导致色情泛滥；意识想要追求的更加是包罗万象：新的发明、荒诞念头、梦想、名誉地位、别人的认同、怜爱、尊敬或陪伴等等法尘。

感官之欲的渴爱离不开这六根对六尘的追求，欲爱推动它们前进，不管是自我愿望的实现，还是建立快乐的家庭。没有渴爱，生活就会了无趣味，哪有快乐可言？一般人活着就是追求感官的享乐，若得不到所爱的，就痛苦难受，生不如死。

表 6.1：六根与六尘

六根	六尘	
眼根	色尘	是指眼睛所看的颜色或形色。
耳根	声尘	是指耳朵所听的声音。
鼻根	香尘	是指鼻子所嗅的香臭等气味。
舌根	味尘	是指舌头所尝的味道。
身根	触尘	包括地、火、风三界，比如物体的软硬、冷热、移动支持等。
意根	法尘	包括意念所想的任何事情，可能是过去的、现在的、未来的。

欲爱的作用

欲爱的作用是黏着感官目标不放，一旦得到所爱的感官目标，就会深深黏着，好像肉黏着热锅一样，深怕失去。

欲爱的现起

欲爱的现起是无法舍去感官目标，就像嗜毒者无法舍去毒品一般；又像喜欢连续剧的人夜夜追剧一般，无法舍去。

人活着本来就是为了满足自己的需求，这本是无可厚非的事，但是有多少人会安于现状、知足常乐呢？一旦基本的需求（亲情、性欲、饱暖）被满足了，他又会逐渐增加和扩大自己的欲望：社交、烟酒、美食、名望、地位、财富，或争取获得别人对自己的良好看法。为了得到这些，他又得持续操劳、奋发、焦虑。

另有一类人，不知如何与孤独作伴，不知生命是以孤独为终点，于是忙碌于投身社交活动，随着众人热闹喧哗以去除不断涌上的寂寞，这何尝不是一种渴爱！曲终人散时，面对的是更加的孤独。

欲望就像发动机，一旦启动，人们就疲于奔命，导致生活仿佛是停不下来的脚步。归根结底，就是无法舍去感官目标。

欲爱的近因

欲爱的近因是错误地认为导致束缚的感官享受有乐味。“欲爱”就是喜欢、执著感官对象，到处享乐，对感官刺激穷追不舍，从不感到厌倦。

在人世间，上流社会的人们追求属于他们的感官享乐——名酒、性欲、艺术品、服装、时髦、高级舞会，甚至毒品；底层人虽然无法过着上流社会人的生活，但他们也会在有限的物质里寻找和享受属于他们的娱乐。就算动物，也追逐欲乐。这是因为他们错误地认为导致束缚的感官享受充满乐味。他们只看其乐，看不到欲爱背后隐藏的危机。

这就是“渴爱”的力量——处处追求着感官欲乐。想要得到感官享乐，就必须身体力行去追求，因为欲乐不会自己送上门来。这追求感官享乐的过程就是造作身、口、意的业，劳心劳力。造下的业会在生命流留下业力，当这业力成熟，会导致一再出生。

被欲望推动，众生不断造作业行，业行又导致一世又一世的轮回。欲望没有片刻停歇，轮回的轮子只好继续滚动。人的欲望有多深远，轮回之路就有多长。

欲爱如何导致“再生” (ponobhāvikā)

我要为大家讲述一个为欲爱缠身的人如何导致一再出生的故事。

在锡兰的某个村落，有个不守道德的男子与他的嫂子通奸。那女子很想和他的情夫长相厮守，所以她狠下心来，怂恿她的情人去杀死他的兄长。作弟弟的开始时对她的怂恿极为反感。但是，经过那女子再三怂恿之后，无奈之下他答应了。她让情夫带着斧头到河边的树下等着，当他的哥哥来到这儿洗头时下手，砍下他的头。

女子的丈夫从森林劳作回家时，那女子便虚情假意装出深爱他丈夫的模样，轻触丈夫的头发说：“你的头发太脏了，何不去河边那刺山柑树附近洗一下？”那个丈夫还以为妻子深爱他，便快乐地到了河边。在他弯腰洗头时，他的弟弟便从藏匿处现身把他的头给砍了。不知情的他，死前还深深地惦念、黏着他的妻子，这就是欲爱的作用——黏着感官目标不放。

由于临终贪欲执著这一个不善意业，他于是投生在畜生道，成为一条青蛇，就藏在家里。这条蛇念念不忘前缘，仍想亲近他的前妻，所以有一次便从屋顶掉到那女人的身上。那女人尖叫着，叫人杀死它。这是第二次他死于那女人之手。即便如此，那男子对妻子仍然痴心一片，看不透欲爱的虚幻，后来他投生为家里的一只狗。为情所迷，不管那女人去哪儿，这只狗都形影不离地紧跟着。人们开始嘲笑女主人跟狗的暧昧关系，女子一生气便叫她的情人把狗杀了。

痴情的男子对妻子的爱仍是欲罢不能，死后又投生到同一个地方，成为一只小牛。这小牛也总是跟着那女

子，再次引起人们的嘲笑。于是那女人又叫她的情人把小牛宰了。

对那女人的欲爱已经深深地束缚着他，他还错误地认为欲爱有乐味，还想可以再次亲近那女人，这次是过去世的某个善业成熟，他投生到那女子的子宫里，成了她的孩子。从这里可以看到，欲爱就像大海，难于越逾。

当他仍是婴儿，他拥有与生俱来的“宿命智”（当今有许多小孩都能记得他们的过去世，这种特异的功能会随年纪增长消失）。他藉此得以回顾自己过去四次死于非命，都是因为自己太迷恋、执著、狂爱前妻的后果，他对自己的愚痴和爱欲深感懊恼，也对前妻的残忍无情感到极度的震惊和害怕。这次，他要拯救自己。他尽量避开他母亲，不让他的母亲触碰到他的身体。只要他母亲一想要抱他，他就嚎啕大哭，让他的母亲无法亲近他。所以他的母亲只好交代祖父带养他。当他到能说话的年龄，他祖父问他：“我的乖孙！为什么你母亲要抱你时，你就哭呢？”他恨恨地说：“这个女人不是我的母亲。她是我的仇人，曾经四次杀害我！”于是他把过去世悲惨的遭遇向他爷爷一一诉说。听到这个骇人的故事时，那老人抱住那小孩哭着说：“走！我可怜的孙子，我们离开这里。在这里没有安全。”他们离开后，被一座寺院的住持收留，祖孙两人都觉得世间人心太过阴暗凶险，欲爱迷惑人心，一再的轮回也只是痛苦的延续，便在那个寺院出家修行，最后他们都证得阿罗汉道果。

欲爱会使众生黏着任何一个投生的趣处

对感官之欲的渴爱不但导致一再出生，还会黏着任何一个投生的趣处，即使是恶趣。畜牲的生活是可怜、值得同情的，如投生为鸡鸭牛羊，会被人任意宰割；如果投生为水中的鱼类，又被不断捕猎。但是一旦投生在畜牲道，众生还是贪爱自己的生命，它们结伴同行，互相追逐嬉戏，这是由于渴爱使然。渴爱会让人处处耽享，尽情享乐，这就是为什么佛陀说“tatratatrābhinandinī”。意思就是，欲爱会导致众生执著任何一个投生的趣处。

二、对有生的渴爱（bhavaṭaṇhā 有爱）

众生都渴爱存在，甚至永生，因此十分畏惧死亡。千古一帝秦始皇的雄才伟略让人称赞，晚年时他却极其怕死，渴望长生不老，这使他走向愚痴和昏庸，轻易听信连小孩都不会相信的话。他在宫里大肆炼丹，还派人去往海上仙境寻求长生不老药！

我的一位学生的留言也充分说明众生对生存的渴爱：“当我思惟我有可能意外死亡时，我一直如履薄冰、小心谨慎地活着，尽量用理性去避免生活中的意外，尽管这样会很耗费心神。”

也有的人能看清事实，相信有生必有死，但是他们还是渴爱死后生命之“有”以灵魂的形式延续下去，于是又有灵魂转世之说。如印度教相信灵魂转世，还有

一些西方哲学家如柏拉图（Plato）和康德（Kant）、果拉那布鲁诺（Gorana Bruno）都相信每一个生命和畜牲的灵魂会从一个生命转世到另一个生命。基督教则相信人死后灵魂会在天堂或地狱永远存在。所以说对生命或存在的渴望不止限于这一生，众生还期待生命的延续、再生和永驻。

注释书解释，对“有生”的渴爱是“常见”相应的渴爱。“常见”是错误地认为灵魂或自我是永恒不死，是同样的自我或灵魂在轮回中漂泊，不管是过去生、今生或来生，是同一个生命体的延续。尽管色身随着死亡会消灭，灵魂或自我不会消亡，它会在新一世进入新的身体，开始新的生命。直到那一世的色身死亡，灵魂又转入另一个身体。这就是与常见相应的“有爱”。

佛陀认为这是一种极端的见解。这种错误的见解是如何产生的呢？这是因为众生没有如实知见五蕴组成的生命个体会随因缘灭去（见《相应部》12 相应 15 经）。

也就是说，导致五蕴再生的无明和爱欲是有可能被灭尽的。当一位禅修者不断培育定力和智慧，他能观照到五蕴和产生五蕴的因缘的灭去，如实看到一切法最终都会消散、灭去，他不再认为有灵魂，也不存在永恒不死。既然没有灵魂，何来灵魂不死？

有爱是对永恒生命的渴爱，它是求生、求存、求再生、求生生不已、繁衍不息。就是“有爱”造成五蕴的再生、老、病、死等诸苦的呈现。众生对五蕴生命或

“有”的意愿和执著，是轮回流转的原动力。我们造下的善与恶业被“有爱”滋养着，一再导致新的生命出生。

但是这渴爱如何能产生来世的五蕴呢？想象一个奄奄一息临终的人，他对生命力的逐渐消失会感到非常焦虑，因为他对生命有所渴爱，他渴爱生命的延续、再生。这时，由于某个过去业的成熟导致趣相¹³呈现在他的临终心路过程，预示他要往生的去处。比如说，如果他要再次出生为人，他会看到母胎里的红色等。

潜伏在生命流里的无明使心盲目，看不见新生命伴随着老病死，看不见与怨憎者共处苦，与爱者离别苦，所求不得等之痛苦（苦谛），于是他牢牢地捉住呈现在心中的趣相，强烈地渴望生命的延续，就像是要溺水而死的人，会抓住任何他能抓住的东西，以便生命能延续。

生命的轮回生死相续，没有止息。当他咽下最后一口气，人生最后一个心识——死亡识，也跟着生起灭去，身体变成一具没有意识的尸体。但是潜伏的无明和渴爱会推动过去的业，使心识继续生起流转，于是新的结生心——也就是新生命的第一个心识，会在人道生起，生命随业再次延续下去。从这里，可以看到佛教也接受再生，但有别于其它宗教的灵魂转世之说。

¹³ 趣相：指示临终之人要往生的去处，如地狱相、天堂相等。

再生的是同样的我吗？

有人可能要问，既然佛教反对灵魂转世之说，那再生的人既然不是同样的我，会是谁呢？我们已经一再重复地说过，所谓“人”乃是五蕴和合而成，在究竟谛上，五蕴只是一串相续生灭的身心过程。每一刹那，它们生起又即刻死亡；然后再生起，再死亡。如果我们把刹那生灭的五蕴当作我，在这一生当中，每一刹那我们都生了又死，死了又生，而表象看起来，我们每天依旧继续生活着、存在着，没多大的改变。

了解在究竟谛上，五蕴只是一串相续生灭的身心过程，不是永恒不灭的实体，我们也明了并没有同样的东西可以从这一刹那摆渡到另一刹那。因而，很明显的，也就没有任何恒常不变的灵魂可以从今生转世它生。

死与生的差别只在一念顷间。根据《发趣论》里的“无间缘”，此生死亡的最后—个心识成为下一生结生心生起的因缘。下一生实际上仍是同—系列生命流的延续。就像是河流，虽然是同—条河流，但是前面的流水和后续的流水不尽相同。被无明、爱欲和业支持着，生命就像是相续不断的河流，不断地往前流动。这“新”的众生既非和过往相同，亦非相异；不是老死的那位，也不是完全新的—个人。因为如果在相续流中具有绝对的相同性，就会有—个永恒的自我超越在流变的过程之上。

如果当下的心相续流和过去是完全相异的，那我们又如何会记得过去的经验呢？我们人生所经历到的一切

心念和经验都会在心相续流中留下印记，在未来的某个时候，在因缘具足的条件下，这个印记会再次呈现于我们的意门，让我们记起之前所经历的体验和认知。这就是为什么我们能记得以往发生的事。

不但如此，我们又倾向以同样的反应来重复造作曾经发生过的事。

例如，我的一位同修告诉我，年轻时，她总是没来由地有自杀的念头，后来通过观智，她看到了自己的过去世，发现有一世她以自杀结束了自己的生命。那个经验在她的心相续流留下了印记，使她今生的内心里有自杀的倾向。

我的另一位同修也告诉我，她小时候很喜欢爬树，就差不能像猴子从一棵树荡到另一棵树。后来她看到了自己的过去世，原来自己的过去世是一只猴子！我们过去体验的经历所留下的这个印记，让我们能记得（记得其实是“想蕴”的作用），这“回忆、记得”更让我们错误地以为是同样的“我”在转世！

佛陀的教法否认有灵魂转世，生命轮回乃是根据因果法则的运动，在这生命流持续的过程中，並沒有永恒的个体或灵魂。这是佛教与其它宗教最大的不同之处。

欲爱也导致有爱

对感官之欲的渴爱，也会导致对生命的渴爱。因为只有生命延续、永存，才能继续享受感官带来的快乐。一个人在今生享受感官上的快乐之后，他渴爱同一个我能在来生再次得到同样的享受。色界和无色界的梵天神虽然没有感官之欲，却仍然享受禅定之乐，留恋生命的延续。

这种对生存的执取和意愿非常强烈，通过一个例子就可以明显看出。比如说我们出门时看到一具已经发臭的猪的尸体，我们会有什么反应？大部分的人会掩着鼻子逃之夭夭。过了几天，我们因生意不得不出海航行，船发生意外不幸沉了，我们在海中拼命地挣扎，这时漂来一具发臭的猪的尸体，这次我们会怎么反应呢？不管尸体是多么的臭不可挡，为了活下去，我们会死命地抱住猪的尸体不放。这难道不是对生命的贪求吗！

三、对无生的渴爱（vibhavataṇhā 无有爱）

对无生的渴爱是和断灭见相应的贪爱。持有断灭见的人认为人死后什么都不存在，没有所谓轮回和因果这回事。佛陀说这是另一种极端的见解。很多人喜欢这种见解，因为不用承担任何果报。

佛陀时代的阿耆多就是持此断灭见的人，他的教法是这样：

“众生由四种元素（四大）所组成。当他死亡时，身体的地大，回归到存在于外界无生命体的大地中；身上的水大，流入无生命的水界中；身上的火大，融入外界无生命的火界；风大也流进外界无生命的空气中。一切的六根消失在空中。无论是智者或愚人，在死亡后便彻底地消失，不留下任何东西。愚人不因他过去的恶行，而在新的一生中受苦；智者也没有来生可以享受他过往所作善行的善果。死后，一切皆消失¹⁴。”

拥有断灭见的人具有危险性，因为持有这种断见的人，不信善有善报、恶有恶报的因果法则。他对行善提不起热忱和精进，反而随心所欲，生活浑浑噩噩，只求今生自身的快乐，轻易造下伤害别人的恶行。反正死后一切归于零，没有来世，就不用承担今生所犯下的恶行的果报。对于那些没有道德心的人来说，断灭见是他们为那些卑劣行为作自欺欺人式自我辩解的理论依据。他们认为今生今世为仅有的一生，所以他们会尽情追求感官快乐，崇尚今朝有酒今朝醉，道德败坏，生活糜烂。

一旦他们死后，不管他们愿不愿意，如果恶业成熟他会即刻化生为地狱或恶鬼众生。化生的众生不像人类胎生，要停留在母亲胎中十个月，这期间，胎生的婴儿会忘掉过去世的事。但是由于因果法则的力量，在死后化生为饿鬼或地狱众生，那只是一弹指的瞬间，所以化生的众生能记得自己前世造下的恶业导致现在要遭遇种种的苦报。那时候他们才知道自己被错误的

¹⁴ 摘自《转法轮经讲记》马哈希禅师著。

见解所害，或者被教导他的人的邪见给害了。不过，为时已晚，后悔莫及了！

不管一个人有多么坚持、笃信断灭见，都不会改变他会依业果再生的法则。只要无明和渴爱还存在心中，生命就会继续。这个法则不会因为个人的见解和愿望而有所改变。

从这里可以知道“正见”对个人行为影响的重要程度，它是我们正确的身、口和意的指引，修行一定要先树立正见。在八圣道中，正见排列第一，被比喻为东方的第一缕曙光，刺破黑暗，可以照耀跟随的七个道支——正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念和正定。见解正确，可以引导后面的七个道支也相继跟着正确，如此，修行的进步便指日可待。

6.2 渴爱推动轮回

渴爱有巨大的力量，可以推动一世又一世的轮回。因此把渴爱比喻为水分，心识有如种子，业就像田地。把种子丢在田地里，只要有水分，种子就会萌芽滋长。心识若与贪爱相应，业就会不断产生再生的果报。

上述三种渴爱——对感官享乐的渴爱、对生的渴爱和对无生的渴爱，就是生苦乃至五取蕴苦等一切苦的来源，因此被称为苦因圣谛¹⁵。

¹⁵ 顺便一提，苦因圣谛也包括一切恶法和善法。比如禅定，禅定是善法，如果一个人执著于禅定，执著就会导致心识的建立，心识一建

渴爱是在哪里生起，在哪里生根？

我们不禁要问，这些渴爱是在哪里生起、是在哪里生根？作为一名修行者，这是值得思索的问题，因为它与我们的修行和灭苦息息相关。

根据《长部·大念处经》：

在世間上任何有可愛、可喜事物的地方，
渴愛就在那里生起、在那里生根。

问一问自己，世间里有什么东西让你觉得可爱、可喜呢？事业、别墅、轿车、财产、娱乐、家庭、金钱、地位、名誉、亲属、情人、食物、宠物等等，这一切都是可爱可喜的身外物，是欲爱纠缠的目标。

更深一层的、属于内在可爱可喜的，应该就是我们的身和心。身体里有我们特别执著的五根——眼、耳、鼻、舌、身。它们是世人引以为傲的外表，试问我们花了多少时间去保养它们呢？因为有了这五根，我们可以看到美丽的人与风景，可以听到动人的声音，嗅到不同香味，尝到人间各种各样的可口美味，触摸到柔软舒适的触觉，渴爱就在这里生起、在这里生根。

心又包括受、想、行与识。乐受对我们来说是可爱可喜的，渴爱就在这里生起、在这里生根。

立起来，缘于识，名色生起，名色相等于五蕴，执取于五蕴是苦啊！

我们的恒常想、快乐想和自我想是可爱可喜的，渴爱就在这里生起、在这里生根。

我们想得到欲乐的意志力或意愿，想成为某某人的意志力或意愿，想死后升天的意志力或意愿是可爱可喜的，渴爱就在这里生起、在这里生根。

我们的眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识缘于六触——眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触而生起，让我们可以感知外在的事物，既而生起种种激情和快乐。这些对我们来说都是可爱可喜的，试问，我们能不执著、渴望它们吗？因此渴爱就在这些可爱、可喜的六识和六触生起、在这里生根。

我们只是看到渴爱带来的激情，却忘记了渴爱隐藏的危险。

佛陀这么说：

他贪求种种欲物：田地、财产、金子、牛、马、仆人、妇女、亲属；

这些脆弱的东西摆布他，危险折磨他，痛苦追随他，犹如河水涌入漏船。

因此，有识之士应该永远避开渴爱；摒弃它们，舀出船中漏水，越过河水，到达彼岸。

——《经集》769-771

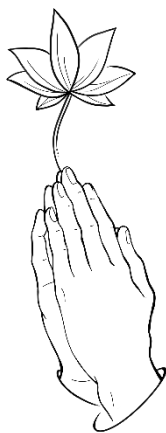
6.3 如何摆脱渴爱

在生活中，我们应特别留意观察、警觉这些我们认为可意、可爱的人和事物。当渴爱开始萌芽时，我们就要提起正念，觉知渴爱的存在，思惟渴爱的过患——比如会导致越来越贪婪、与清浄的法背道而驰、智力减退、留下不善业等等，然后应用智慧观照它们为因缘法、无常变化、导致痛苦。这样的话，我们可以阻止爱欲继续滋长，获得刹那刹那摆脱爱欲和刹那刹那消灭痛苦的利益。





渴爱开始萌芽时，我们就要提起正念，觉知渴爱的存在，
思惟渴爱的过患，然后应用智慧观照它们的无常变化。
这样可以逐渐阻止爱欲继续滋长。



7. 苦灭圣谛

现在进入苦灭圣谛（*dukkhanirodha ariyasacca*）。我们已经深入讨论了造成痛苦轮回的是渴爱，那么渴爱的息灭、舍离、弃绝，会不会就是苦的止息呢？佛陀给了我们肯定的答案。佛陀向五比丘继续开示：

比丘们，此为苦的止息圣谛：对该渴爱的
无余离贪、止息、舍离、弃绝、解脱、放开。

7.1 不同层次渴爱的断除

渴爱因阿罗汉圣道而永远被断除，当阿罗汉道生起时，渴爱就完全被舍离。当渴爱息灭无余，就不会再有新一世五蕴（苦谛）的生起。没有了五蕴，生、老、病、死等的苦也不会再生起，一切痛苦就此结束。渴爱是因，因灭了，果（五蕴）跟着灭。

在证得阿罗汉道之前，一些较粗的渴爱就已经被次第断除。比如：在证到阿那含道时，会完全舍离“欲爱”（kāmatanḥā），他不再执著于欲界的出生和享受；证到斯陀含道时，去除较粗显的“欲爱”；证到须陀洹道时，去除会导致投生恶趣的“欲爱”。从初果到三果，只是断除对欲界的渴爱，仍然渴望出生在色界。而阿罗汉道彻底断除了渴爱，彻底终止了轮回。

扼要地说，苦灭圣谛就是证到阿罗汉圣道后对贪爱的无余离去，渴爱的断除。

7.2 涅槃就是灭谛

事实上，涅槃就是灭谛。无余离、止息、灭——这些皆是涅槃的同义词。涅槃的梵文是 Nirvana。Nirvana 是 Nir 和 vana 的组合。Nir 是离去的意思，vana 是渴爱的意思。所以涅槃即是诸爱的无余离去、舍离、止息、解脱。

渴爱的止息，是依靠取涅槃为目标的圣道智而达到。有四种圣道智——阿罗汉道、阿那含道、斯陀含道和

须陀洹道，都是取涅槃为目标，圣道智将烦恼逐一灭尽无余。由于烦恼的灭尽，所以般涅槃以后，所有的业——不管是善或恶业，都无法再产生任何的蕴，因此五蕴也就灭尽无余，不再有出生。

无明的无余灭去也是苦灭圣谛

另一种苦灭圣谛的解释是：

诸比丘！什么是苦灭圣谛？无明的无余退去和灭，则行灭；行灭，则识灭；识灭，则名色灭；名色灭则六处灭；六处灭则触灭；触灭则受灭；受灭则渴爱灭；渴爱灭则取灭；取灭则有灭；有灭则生灭；生灭则老、死、愁、悲、苦、忧、恼灭。诸比丘！这即是苦灭圣谛。

——《增支部》3集 62经

在这里要明白，无明的含义是不知四圣谛，不知五取蕴是苦，还误以为五取蕴会带来快乐，所以盲目地渴爱五蕴，由渴爱而造善恶业（行）。这些善恶业在造下后，会在生命相续流中留下业力。一旦因缘成熟，业和渴爱的推动便会在生命个体死亡、抛下旧的色身后，产生新的结生识。有了结生识，就会生起五蕴；一旦无明灭，依靠无明生起的行跟着灭；当行灭，五蕴就不再生起，依缘而起的缘起支都会随之熄灭。

苦圣谛和苦因圣谛都属于世间缘起法，苦灭圣谛或涅槃则是出世间法，在缘起法之外。

涅槃真实存在

涅槃是出世间法，不是一般凡夫能直接体验到的法。虽然凡夫无法直接体验涅槃，我们不能认为它是虚妄的，或直接否认它的真实性。佛陀在《经集》中阐述缘起和四圣谛时，指出凡夫和圣者对涅槃的不同看法：

世间随意认为真实者¹⁶，圣者认为是虚妄的；

而圣者欢呼为真实者¹⁷，世间亦认为是虚妄。

——《经集》755

佛陀进一步说：

涅槃非虚妄，圣者知为真；

真实由彼证，无欲达平静。

——《经集》758

为何圣者认为涅槃是真实呢？那是因为他通过修习观禅后自己亲证，自己如实体验涅槃。涅槃无法用语言文字来表达，语言文字纯属世间法，能表达、测度的内容和程度受世间知见所限，无法描绘超越世间、通过最高的精神修养和智慧才能证得的涅槃。

¹⁶ 世间认为“我”是真实。

¹⁷ 圣者认为涅槃为真实。

对涅槃的错误理解

在经典中，我们时常可以听到“佛或阿罗汉死后进入般涅槃”这么一种说法，这是一种依世俗谛的说法，对不理解究竟谛的佛弟子来说，这种说法会引起对“涅槃”和“佛”的两种揣测或困惑：

- 一、涅槃是一种领域或一个永恒的地方，佛入般涅槃后就永远住在那儿。
- 二、认为佛是一个人，一个永恒的实体，“他”进入般涅槃，就断灭了。

为了去除以上困惑，必须清楚理解两点：第一，涅槃是渴爱的完全止息；第二，人是世俗谛，真正存在的是刹那生灭的五蕴。当刹那生灭的五蕴在此生中不能被理解和把握为真实的和确切的人的时候，我们就无法宣称：“一位烦恼已尽的佛在身体瓦解后即断灭。”（以下会引用经典解释）

在《宝经》中也有说到“**圣者清凉如灯熄**”，用以形容阿罗汉之死是薪尽火灭、油竭灯枯。薪和油指的是渴爱，是使火燃烧的燃料，当燃料烧尽，火注定要熄灭。

两种涅槃

这里我要解说两种涅槃——“有余涅槃 (Saupadisesa-Nibbāna)” 和 “无余涅槃 (Anupadisesa-Nibbāna)”。

有余涅槃又称为“烦恼般涅槃” (Kilesa-Parinibbāna)，是指烦恼已灭尽但是五蕴还在，比如已经断尽烦恼但还在世的阿罗汉。

无余涅槃称为“蕴般涅槃” (Khandha-Parinibbāna)，是五蕴的灭尽。例如佛陀的烦恼灭尽无余发生于他证悟成佛之时。四十五年之后，他在拘尸那罗 (Kusinara) 般涅槃，那时他的五蕴也完全灭尽无余，称为“蕴般涅槃”。

让人感到惊讶的是仍然有人会继续问：蕴般涅槃之后，世尊去了哪里？这问题是不能成立的，因为涅槃是最终的真理。它既是最终，它之后就不能再有别的。就如当维持火燃烧的燃料已烧尽，火就熄灭了，我们就不再继续追问：火灭了后去了哪里？这样的问题实在是不成立啊！

另外有些人，包括佛陀时代的一些比丘认为阿罗汉死后就是断灭，这也是一种会被佛陀谴责的见解。我想引用一篇非常深奥的经典——《相应部》22 相应 85 经《焰摩迦经》，来讨论这个问题。

7.3 阿罗汉死后是断灭吗？

焰摩迦是个凡夫比丘，有一天，他宣说那些烦恼灭尽的人，如世尊和阿罗汉，死后就是断灭了，不再存在。许多比丘认为这是带有邪见的说法，不符合佛陀所说¹⁸。但焰摩迦比丘坚持他的想法是对的。于是基于对他的慈悲，那些比丘决定去找法将舍利弗尊者，请求尊者去纠正他的想法。尊者舍利弗以沉默同意了。

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

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

焰摩迦比丘承认了。

“焰摩迦学友！你怎么想：色是常的，或是无常的呢？”

“无常的，学友！”

“受……想……行……识是常的，或是无常的呢？”

¹⁸ 这样的说法已经假设如来是一个实体，一个人。“人”只是我们惯用的世间通称，真实存在的是因缘和合的五蕴。烦恼灭尽的比丘，死后就是苦的消灭，不是人的消灭。

“无常的，学友！”

“无常的是快乐的还是苦的？”

“苦的，学友！”

“无常的、苦的、变化的，你可以认为它是‘我的’，‘我’，‘我的自我’吗？”

“不能，学友！”

“焰摩迦学友！你怎么想：你认为‘色是如来’吗？”

“不，学友！”

“你认为‘受、想、行、识是如来’吗？”

“不，学友！”

“焰摩迦学友！你怎么想：你认为‘如来在色中’吗？”

“不，学友！”

“你认为‘如来在色以外的其它处’吗？”

“不，学友！”

“在受中……在受以外的其它处……在想中……在想以外的其它处……在行中……在行以外的其它处……你认为如来在识中吗？……在识以外的其它处吗？”

“不，学友！”

“焰摩迦学友！你怎么想：你认为色、受、想、行、识合起来是如来吗？”

“不，学友！”

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

“不，学友！”

“这里，焰摩迦学友！在此生中，你无法得知或指出真实的如来，你适合对他们宣称：

‘我了知依世尊所教导的法，烦恼已尽的比丘，以身体的崩解而被断灭、消失，死后就不存在了’吗？”

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

为了确定焰摩迦真的已证悟，舍利弗尊者继续问道：

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

学友！我会这么回答：“学友！色是无常的，凡无常都是苦的，苦的都已被灭而消失了；受……想……行……识是无常的，凡无常都是苦的，苦的都已被灭而消失了。”

舍利弗尊者很善巧，他不直接指出焰摩迦的错误，而是用逐步探问的方法，让焰摩迦了知无常、苦的五蕴不是一个我，生命只是苦的生成、苦的存续与最终苦消失。

如来是五蕴的组合，是依靠因缘和合而生，如来不是我们肉眼看到般的一个真实稳固的实体。既然如来不是真实存在，怎么可以说如来死后会断灭呢？这是行者要不断思考、探索和培育的正见。

也许还有人搞不清楚为何说“如来死后就是断灭”的见解为错误，这是因为焰摩迦持的断见已经假设有一个实体——“我”，阿罗汉是一个“我”，如来是一个“我”，是“我”现在进入般涅槃，等于“我”断灭了。他的想法一开始就已经错误，因此他的结论肯定也是错误的。

即使生在佛陀时代，经常亲近阿罗汉听闻佛法的人，也会有错误的见解，现在离开佛陀时代两千五百多年了，错误的见解就只会更多了。

金刚比丘尼以同样的回答击败魔王。那时，魔王想让金刚比丘尼生出害怕、颤抖，欲使她从定落失，以偈颂对她说¹⁹：

这众生被谁所造作？

众生的作者在哪里？

众生从何生起？

众生从何被灭？

金刚比丘尼以偈颂回应魔王：

¹⁹ 《相应部》5 相应 10 经《金刚经》

为何你臆想“众生”呢？

魔！那是你的恶见吗？

这是单纯诸行的堆积²⁰，这里找不到“众生”。

如同各部分的聚合，才有车子之语，

同样的，当有了诸蕴，

则有“众生”的世俗之见。

只有苦的生成，苦的存续与消失，

除了苦的生成和灭去，没有其它的了。

无法击败金刚比丘尼，魔王沮丧地消失。证悟阿罗汉的无学圣者都清楚了知众生是五蕴组成，不是一个实质的我。生命只是苦的生成、苦的存续与最终苦的消失。

经过以上的实例辩证，如果以后有人问你，阿罗汉涅槃过后是怎样的？你应该如何回答呢？

7.4 刹那刹那息灭渴爱

此外，还有另一种刹那的“止息”或“灭”，是在修观时由于观照五蕴或行法的无常、苦、无我而生起。比如，心中生起乐受时，如果行者能观照它的灭去、无常，渴爱和执取就没有机会生起，如此，便从“爱”和“取”中暂时解脱出来。这叫作“断现观”

²⁰ 这里指五蕴。

(pahānābhisamaya)，即透过断除的方式而非证悟（涅槃），来了知苦因(dukkhasamudaya)。

由于渴爱熄灭，原本会继渴爱之后生起的更加强烈的执著——“取”(upādāna)就不会生起；没有“取”，“业有”(kammabhava)就不会生起；没有“业有”，就没有“生”；没有“生”，就没有了痛苦。这就是苦的暂时止灭，叫作“彼分灭谛”(tadanganirodhasacca)，是“刹那的止息”。不过，潜伏的渴爱仍然虎视眈眈，等待机会再出击，一旦失念，行者会再次成为渴爱的奴隶。

应在哪里灭去渴爱

之前有讨论到渴爱从可爱可喜处生起，那要从何处灭掉渴爱呢？渴爱在哪里生起，就应该在那里灭去。比如说，这边着火了，你就要在这边灭火，跑去另外一边泼水，根本不能灭火。所以渴爱若依“色身”生起，你就要在色上灭掉渴爱；渴爱若依乐受生起，你就要在乐受上灭掉渴爱；渴爱若依“想”生起，你就要在“想”上灭掉渴爱等。总之，渴爱从哪里生起，你就在哪里灭掉渴爱，那要如何做呢？

在《相应部》12 相应 66 经，佛陀给了答案：

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

简单地说，就是要在可爱可喜的所缘上观照无常、苦、无我、病和有害。举个例子，当眼睛看到让你喜欢的人，心中会生起乐受，进而黏着此乐受，如何让乐受不演变到渴爱呢？此时要提起正念觉知乐受的生起和存在，然后把心倾向看到乐受的灭去，你可以在心中默念或作意“灭去、灭去”，或“无常、无常”。逐步地练习，一直到你的正念正知强到可以看到乐受的灭去，渴爱也会因乐受的灭去而止息。

你也可以探索乐受生起的因缘，然后作意乐受为“无我”，因为因缘生法的确没有一个可以控制的主宰。这是我们日常生活中可以练习的方法。

如果想解决痛苦，一定要从痛苦的原因下手，才是解脱之道。因（渴爱）灭了，果（痛苦）跟着灭。

《清净道论》里举出一个例子诠释这一点：有一个猎人同时看到一头狮子和一只狗。他朝它们丢了一支木棍，狗的反应是拼命咬那根棍子；狮子的反应迥然不同，它会去攻击丢木棍的人。因为丢棍子的人才是主谋，所以它选择立刻去杀掉这个丢棍子的人，这样它

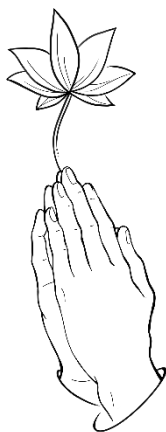
就不会再被棍子击中了。而那只狗却一直去咬棍子，只要主谋不死，狗就会一而再、再而三地被棍子击中，它也会一次次地承受被攻击的痛苦。所以，要对治痛苦，就要去对治导致痛苦的来源——渴爱。我们在生活中所遭遇的痛苦，追根究底一定离不开渴爱。





想解决痛苦，一定要从痛苦的原因下手。

因（贪爱）灭了，果（痛苦）跟着灭。



8. 趋向苦灭之道圣谛

现在进入第四个圣谛——趋向苦灭之道圣谛
(*dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ*)。

比丘们，此为趋向苦灭之道圣谛，正是此
八圣道：正见，正思惟，正语，正业，正命，
正精进，正念，正定。

佛陀如大医王，一开始就跟我们说，五蕴是病，有五
蕴就会生病，就会苦；佛陀又告诉我们，我们生病的

原因是因为执著、贪爱；这病可以治疗，然后他开一道良方，信心十足地对我们说：只要吃完这道药，你就会灭掉贪爱，恢复健康和快乐，到达苦的止息，我也是喝这药方才康复。这到底是什么良药啊？正是四圣谛之道圣谛。道圣谛一般称之为八正道或八圣道，它是由八个部分所组成。这八个部分就是：正见，正思惟，正语，正业，正命，正精进，正念，正定。

8.1 正见（sammādiṭṭhi）

正见为八圣道之首。

比丘们！正见为先导。而，比丘们！正见如何为先导呢？了知邪见为邪见，了知正见为正见，这是他的正见。

而，比丘们！什么是邪见呢？‘无布施，无供养，无供物，无善作的、恶作的业之果报，无此世，无他世，无母，无父，无化生众生，在世间中无正行的、正行道的沙门、婆罗门以证智自作证后而宣告此世、他世。比丘们！这是邪见²¹。

²¹ 当你了知以上之见解是错误的，是邪见，你便拥有正见，这就是“正见了知邪见为邪见”的意思。

而，比丘们！什么是正见呢？我说这正见有二种：比丘们！有具烦恼、功德（福分）、会产生再生的果报的正见；有神圣、无烦恼、出世间、圣道智的正见。

——《中部》117 经

（1）世间的正见

什么是有具烦恼、功德（福分），会产生再生的果报的正见？这属于世间的正见，包括对因果果报、有此生和来生等的正见。

世间正见最明显的是“自业正见”

它的法则是：

业是我的主人，
业是我的遗产，
我由业力而生，
业是我的亲戚，
业是我的依归。
无论我造下什么业，
善或恶，
对于它我将是继承者。

每一个善或恶的行为都具有潜力，会产生相应的果报，就像种子具有发芽生长的潜力一般。如果我们种下苦的种子，就会长出苦的果实；如果我们种下甜的种子，

就会长出甜的果实。同理，善的行为会带来善报，恶的行为会带来恶报，这是业的法则。了知、信持这业的法则就是具有正见。比如我们平常造的善业如布施、持戒、听闻佛法、服务、诵经、回向功德等，这些善业累积了善的潜力，如果在临终时业报成熟，会带我们往生人天善道，并在生活中带给我们吉祥。不过这种善业还是与无明（不了知生存是苦）和贪爱再生等烦恼相应，所以说它是具烦恼、功德（福分），会产生再生的果报的正见。

我想举一个例子来说明具烦恼、功德（福分），会产生再生的果报的正见：在缅甸帕奥禅修中心，有一位禅修者看到她的过去世，在那一世她是一位乡下没有受过教育的农家妇女。有一天，她来到首都仰光的大金塔做礼拜，刚好她的旁边有一位城市来的妇女，长得高贵优雅，显然是一位知识分子。她很羡慕那妇女知识分子的身份，于是当供养完油灯后，便在大金塔前面许愿，希望这供养油灯的功德能让她下一世出生在城市，并成为一位知识分子。

在这个例子里，她供养油灯的善业潜伏着无明和贪爱烦恼。无明指的是她不知五蕴和生命是苦的现象，导致她贪爱城市知识分子的出身。结果，她如愿以偿，下一世果然出生在首都仰光，成为大学讲师。

如果我们还能更深一层了知推动造下恶业的根本，也就是心中的三毒——贪瞋痴，和推动造下善业的根本——美好的无贪、无瞋和无痴，也是世间正见。

若圣弟子了知什么是不善业和不善业的根，
什么是善业和善业的根，则他具有正见。

——《中部》9 经

称这种正见是世间正见，是因为这种见解尚未断除诸漏烦恼，未能获得最彻底的解脱。

修行智慧禅时的世间正见

众生是由名色或五蕴组成。名就是受、想、行和识，有认知的能力；色就是四大，没有认知的能力，是被名认知的所缘。

在修行观禅时，能区别能知的“名”或“心”和所知的“色”，也是“正见”。比如，当脚痛生起时，禅修者能分别、能知痛的是“心”，被认知痛的是“色身”，两者有所不同，心有认知的能力，色没有认知的能力，它是被认知的所缘。

这样区别名和色，并了知两者都不是“我”，即是如实知见，这是分辨名色的正见。

然后，行者能知道名色不是无端端生起，他能探索名色生起的因缘，并彻底了知名色因缘的相互关系，这是探索因缘的正见。

接下来行者能透视生起的名色最终都会灭去，这是名色无常的本质，了知名色为无常也是正见；当行者透

视名色的不断生灭时，他就会体验到一种受到不断生灭逼迫的苦或不圆满，行者会了知名色是苦，这是了知名色为苦的正见；凡是变化无常、苦的现象都没有一个实质或可操纵的“我”，于是行者了知名色“无我”，这是了知名色为无我的正见。如此了知名色为无常、苦、无我的智慧也是世间的正见。

（2）出世间的正见

出世间的正见是神圣、无烦恼、与圣道智相应的正见。当行者看到行法反复生灭，他会体验到被压迫的苦，这种生了又灭、灭了又生的现象是不自在、不安全和不完满的。他的心中会生起智慧：“生”是危险的，没有生起就不会灭去，所以“不生”才是解脱苦的途径。

于是他的心会逐渐倾向于行法的不生不灭——涅槃，这刚好与生了又灭、灭了又生的因缘法相反。当行者的智慧趋向成熟，五根（念、信、精进、定和慧）达到平衡，行者会证得须陀洹道（入流道）。在那一刹那，须陀洹圣道之正见同时了知四圣谛，并以涅槃为其所缘。那时候，世间的正见便提升为出世间正见。

所有四个圣道——须陀洹道、斯陀含道、阿那含道和阿罗汉道属于出世间的正见，所有道心都以涅槃为其所缘。前面三种圣道缩短生命轮回，阿罗汉道直接斩断轮回，不再有来生。

正见是了知四圣谛的智慧

一般上来说，正见是了知四圣谛的智慧。在《长部·大念处经》和《中部·谛分别经》，佛陀解释正见的四个层面：

了知苦谛的智慧，
了知集谛的智慧，
了知灭谛的智慧，
了知道谛的智慧，
这四种智慧称为正见。

正见就是了知四圣谛，这是通过内观的修习开发出来的智慧，能如实了知行法的本质或真面目。一般人眼睛看到的只是事物的表象，而表象有时是歪曲、不真实的，就像我们看一个水杯里的筷子，筷子是歪曲的。表象其实蕴含恒常的现象，就像我们的身体和想法，在短时间里看不到什么变化，让我们误以为身心是永恒的。

因此，要想具足正见如实了知身心苦的真相，就要培育定，让污浊的心沉淀下来，回归清明。那时再应用观禅，不断观察五蕴身心变化的现象，以了知苦谛。同时经过探索，也会了知渴爱是苦的来源（集谛）。这样一个修定修慧的过程就是趋向苦灭之道圣谛。当观智成熟，就能斩断渴爱，证悟涅槃（灭谛）。那个时候，正见同时了知四圣谛——彻知苦谛，舍弃集谛，开展道谛，证悟灭谛。

8.2 正思惟 (sammāsaṅkappā)

八圣道第二支是正思惟。正思惟是正见的结果。心统御世界，心又与思惟息息相关。人的语言和行为是受心的指引，因此正思惟能引导善的语言和行为²²。

什么是八圣道里的正思惟呢？那就是出离思惟、无瞋思惟和无残暴思惟。（见《中部》78 经）

（1）出离思惟 (nekkhamma-saṅkappa)

出离思惟表面上看像是出家追求平淡、无欲、远离烦恼的解脱思惟。但是，出离思惟并不是单单指出家的意思。它是思惟远离欲望，知足，不追逐名利声望，不沉溺于声色犬马，对感官享受没有执著的一种思惟。

现今社会，很多人心思浮躁，只顾追求奢侈豪华的物欲享受，他们更看重金钱、权力、地位，更喜欢及时行乐。与世间人习性相反的出离思惟，可以说是难能可贵、高尚、可敬、值得推崇和学习的。

佛陀通过他自己的体验，已经明确地指出感官享受是低级的、粗鄙的、庸俗的、非圣的、无益的，是一种极端的行为。

²² 请参考《中部》78 经

如果你是一位修行人，你要看清感官欲望是修行的障碍。在《中部》106 经，佛陀说感官欲望为无常、空虚、虚伪、愚痴法，是魔之领域。

一时，世尊住拘楼国，名剑摩瑟昙之拘楼国聚落。在那里，世尊说：“诸比丘！感官欲望为无常、空虚、虚伪、愚痴法。诸比丘！那是幻化，是诳而愚者的浮言。

一切现世之感官欲望，一切来世之感官欲望，一切现世的感官欲望之想，一切来世的感官欲望之想，都是魔之领域，魔之境界，魔之饵料、魔之行境。这些不善之意念，会生起贪欲、瞋恚、斗争，成为随学圣弟子之障碍。”

通过感官欲望引生的贪欲、瞋恚、纷争等等，是修行的障碍，阻扰智慧的发展。

禅定也是出离思惟

物极必反，当许多富人享受尽了穷奢极欲的生活，反而会想追求平淡、宁静。当下班回家，富丽堂皇的豪宅对他们来说空空荡荡，他们只感到空虚寂寞，也厌倦了欲乐，而想追求心灵平静、真实的快乐。同时，我们也看到许多高学历的分子和发达国家的人开始学习止禅。

止禅可以避开感官欲望之想，达到心灵的平静。当一个人把心专注在呼吸的一进一出上，慢慢地他就会放

下对事业、家庭的牵挂，不会再想念感官欲乐。当定力提升时，他的身心会越来越轻安、快乐，他感到刹那的平静安宁，那是感官欲乐不能给予的宁静。倘若他证到禅定，那时他的心只投入在禅相上，不会再去想感官欲乐。他的内心暂时舍去感官上的欲望，不再掉入魔之领域，因此禅定也称为出离思惟。

出离思惟可以对治五盖里的欲欲盖。五盖是欲欲盖、瞋恚盖、昏沉盖、掉举盖和疑盖。这五盖污染了心，障碍定和慧的发展，让修行者离正道越来越远。

（2）无瞋思惟 (abyāpāda-saṅkappa)

瞋是我们心中埋藏的一个不定时炸弹，如果不谨慎地处理好它，将带给我们巨大的灾害。倘若随意让瞋爆发，大的结果会引发战争，造成千千万万的人死亡或流离失所；小的结果会与人结怨，恶化人际关系，影响自己的情绪和健康。

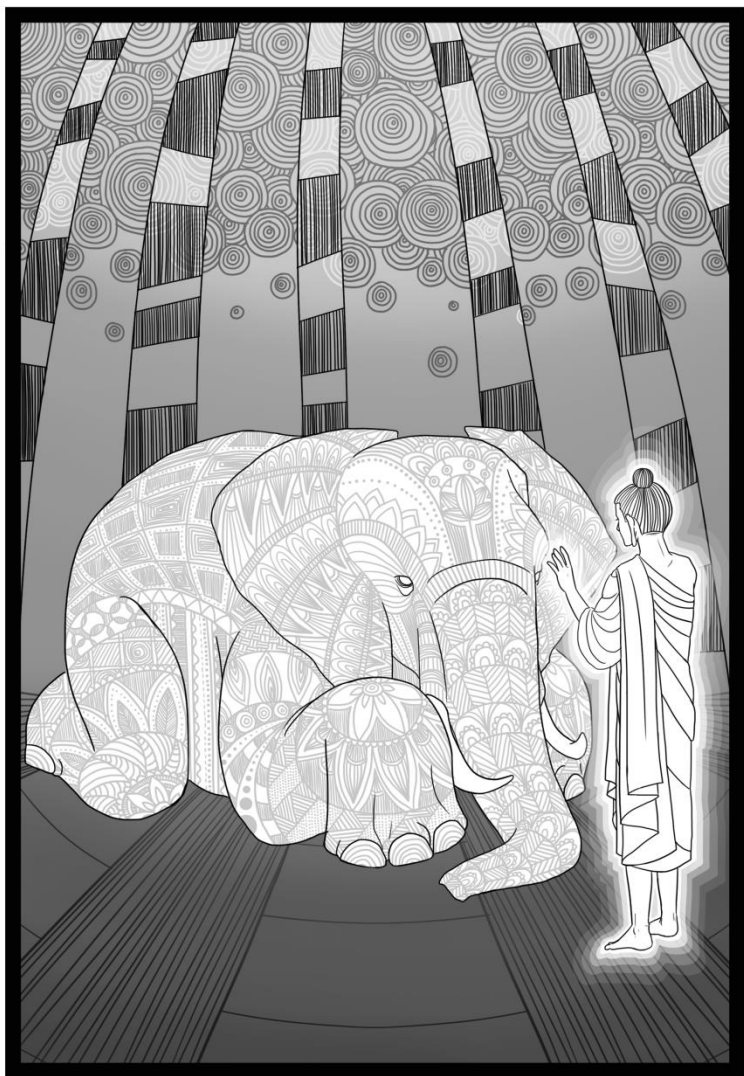
但是有人会反驳说，若瞋得不到发泄，而是把它压抑下去，会造成自我瞋恨、抑郁症的形成。

以上两种处理瞋恨的方法都不值得被推荐，避开以上两种方法，我们应该采取佛陀推荐的对治瞋的药方，不但能让自己快乐，也可以消弭世间的仇恨，那就是散播慈心。

慈 (mettā) 意为柔和、友善的意思。一般上慈指无条件、纯洁、普及的爱，它是一种对众生没有分别的

爱。慈心是善意的祝愿，希望自己快乐，也希望别人快乐。慈心会产生良好的磁波，给自己和对方正面的能量，也能软化别人对自己的敌意。

佛在世时，提婆达多曾驱使一头醉象，企图杀害佛陀。那时，佛陀对这头大象只有慈心，他散发慈心给醉象，当醉象冲到佛陀的面前时，它的敌意已经被佛陀的慈心软化，竟突然跪了下来，仿佛给佛陀顶礼。这就是慈心的力量，能软化别人对自己的敌意。



佛陀散发慈心给醉象，当醉象冲到佛陀的面前时，
它的敌意已经被佛陀的慈心软化，竟突然跪了下来，
仿佛给佛陀顶礼。

我建议慈心禅人人都要修持，那是保护你自己最好的武器。要如何散播慈心呢？第一步，你要先学习将慈心散播给自己，如果对自己都没有慈心，你将很难对别人有慈心。先散发慈心给自己也是为了让自己的快乐，因为只有自己快乐了，才能衷心希望他人快乐。要如何做呢？我们要用到一些祝愿词如：

愿我没有敌意，
愿我健康，没有病痛，
愿我快快乐乐地过日子。

不断地把这些善念向自己散播，可以重复第一个祝愿词直到你感觉轻松快乐，再换成第二个祝愿词、第三个祝愿词。或者，你可以选择其中一个你最有感觉的祝愿词来长期练习，这可以让你的慈心更迅速地生起。

接着，你可以把慈心散播给你要散播的对象，可以是你的家人，你尊敬的师长或任何帮助过你的人，最后是你不喜欢的人，你心中如此祝愿：

愿他没有敌意，
愿他健康，没有病痛，
愿他快快乐乐地过日子。

通过不断的练习，可以逐渐化解内心的瞋恨。慈心也会逐渐体现在我们的言语中，我们的语言会变得温和、悦耳，不会以恶语伤人，不会以谎言骗人，不会以两

舌挑拨离间。当心中对众生没有任何的瞋恨、瞋念，便是无瞋思惟。

无瞋思惟可以对治五盖里的瞋恚盖。

（3）无残暴思惟 (avihiṃsa-saṅkappa)

残暴思惟是一种想虐待众生的思惟，是瞋恨遗留下的祸害。翻开历史，虐待人类的惨痛记录真是罄竹难书啊！南京大屠杀，希特勒的集中营，红色高棉大规模杀戮和S-21集中营里囚犯受到令人发指的虐待，殴打、电击、热烙或悬吊，还有扒皮、掏心、鞭成碎肉等惨无人道的手段。鄂图曼土耳其政府对其辖境内亚美尼亚人的种族屠杀，受害者达 150 万之众，还有其它残害人类的记录等等。这些人就算不信因果，也应“面青天而惧”——面对上天，也要有畏惧的心呀！

我们不禁要问，身为万物之灵的人类，为何能这么狠心、毒辣，无情杀害同样是人类——在情感上与我们相通相连的同胞兄弟？他们的残忍手段，已经超越人类的想象，至少超越我的想象。这难道是因为人类具有狂热虐待和杀害众生的残暴心性？还是受后天环境的影响？无论如何，为了人类的和平与幸福生活，培育无残暴思惟都显得那么重要和迫切！

我们也可以通过修悲心禅来逐渐转化此残暴的不善思惟。悲心在巴利文称作 *Karuṇā*，就是不忍心看到别人痛苦，一旦看到别人遭受痛苦，心中会感同身受而升起悲悯、同情及欲协助救济他人之心愿。

我们要如何练习悲心禅呢？

开始，先思惟在这漫长的轮回里，我们找不到一位众生不曾经是我们的父母、儿女、兄弟姐妹、配偶、亲戚朋友。我们都深爱自己的亲戚，希望他们免除痛苦，难道不是吗？因此，把一切众生当做我们过去生的亲戚，对他们遭受的苦难，就比较容易感同身受，让悲心生起。

然后在内心观想遭受痛苦的人，他们可能是身患重病的人、流浪汉、残障之人、无依无靠的孤儿和老人、受灾的人群、难民、精神病人等，然后默默祝福他们免除身体和心理的痛苦。就像我们身患重病时，也希望能免除自己身体和心理的痛苦一般。当觉得悲心已被唤醒，可以把悲心扩散到更大范围的众生。

另外一个修习悲心的时机是在病中，病痛缠身时，能比平常更深刻地认识和体会痛苦。痛苦让我们放下狂妄和傲慢，看到自己软弱和需要被关怀的一面，以及被关怀后心灵的深刻触动。透过自己的感受，我们能体会到他人的恐惧、伤痛和烦忧。这有助于我们开拓更深刻的悲心，并且能把悲心化为身体力行，平等地去帮助需要被救济的人。

悲心禅能唤醒人类的恻隐之心，那是一颗美丽的心，能让我们变得柔和，容易感受众生的痛苦和生起想要拔除他们的痛苦的心愿。悲心直接对治残暴思惟，当我们怀着悲心，希望一切众生远离痛苦，就不会生起要去虐待、残杀或把痛苦加于众生的念头。

无残暴思惟也可以对治五盖里的瞋恚盖。

心为前导，以无瞋（慈心）和无残暴思惟（悲心）为前导，我们的行为才会因出自怜悯而变得和善，愿意给予他人保护，不会虐待或伤害他人，这也为世界和平贡献了一份力量。

正思惟属于慧学

八圣道又称为三学——戒学、定学和慧学。正见属于慧学是理所当然，但正思惟被归纳在慧学就带出另一层意义。具无欲舍离、慈心爱护以及悲悯非暴力的正思惟归纳在慧学之内，充分地表示真正的智慧具备离欲、慈悲这些美丽高贵的特质。不过，这些美德不是与生俱来的，而是需要通过不断实践、修行才能趋向圆满。想要修习八圣道的行者也必须重视出离思惟、无瞋思惟和无残暴思惟的培育。

8.3 正语（sammāvācā）

诸比丘！什么是正语？即不妄语、不两舌、不恶口和避开轻浮或无利益的言谈。诸比丘！不造作这四种不善的言谈，就叫作正语²³。

正语含有如下几层意思：（一）不讲谎话；（二）不诽谤、不挑拨离间或发表可能引起他人之间憎恨、敌

²³ 《长部·大念处经》

意、倾轧、不和的言论；（三）不用苛刻、粗鲁、无礼、诅咒及恶毒的言辞；（四）不作无意义、无利益而愚蠢之饶舌与空谈。

基于对因果正见的了解和对不善果报的畏惧，当有机会说谎、诽谤、辱骂或说无益的言谈之时，我们能克制自己不那么做，就是在实践“正语”。

“祸从口出”，凡人发言，不可不谨慎。说话必须顾到他人的感受、时机和自己的地位。与其说些无意义的话，倒不如把心专注在呼吸上，保持“高贵的缄默”，更加受人尊敬。

8.4 正业（sammākammanā）

诸比丘！什么是正业？即不杀生、不偷盗、不邪淫。诸比丘！避免上述三种不善身业，即是正业²⁴。

正业，这里说的业是身体造作出来的行为，由意引导。当有机会犯上偷盗、杀生、邪淫三种不善的行为时，我们能避开，便是正业。不妄语、不偷盗、不杀生、不邪淫包含在基本五戒里，正信的佛弟子拥有业报智的正见，了解因果业报的运作，害怕造恶业会殃及自己、伤害别人，于是要求自己严格遵守正当的行为准则，远离偷盗、杀生、邪淫等不善行。这也是通过慧

²⁴ 《长部·大念处经》

学里的正思惟培育慈心和悲心后的结果，爱护众生，深怕自己的行为带给别人痛苦。

在现今这个高度发达、文明的时代，依然存在着弱肉强食、崇尚物欲、道德败坏的暗流。我们不同流合污，能坚守自己的道德标准，做到不妄语、不杀生、不偷盗、不邪淫，的确显得难能可贵。

8.5 正命（sammā-ājīva）

正命是指正当的谋生手段，就是不从事对他人有害的职业，而以光明无咎之职业为生计。能避开五种被谴责的职业就是正命。

第一，涉及武器的买卖。武器的买卖和泛滥严重威胁到人类的生命安全。

第二，毒品和酒精的买卖。毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其它能够使人形成瘾癖的麻醉药品。吸食毒品会成瘾，严重损害健康，也会因吸食剂量过大而导致死亡。家庭中一旦出现了吸毒者，轻易会使家庭出现暴力，陷入经济破产、亲属离散、甚至家破人亡的困难境地。毒品活动也加剧诱发了各种违法犯罪活动，扰乱了社会治安，给社会安定带来巨大威胁和灾难。

第三，毒药的买卖。毒药也是造成大量生命丧失的东西，它通常是作为武器来消灭他人或动物。

第四，贩卖人口。人非商品，生而平等，岂可买卖？但让人痛心的是，贩卖人口的勾当仍在世界各地大行其道，而且越来越嚣张。根据马来西亚妇女力量(Tenaganita)董事艾琳费尔南兹博士揭露，单单在我国就有超过 25 万名来自国外的性工作者，当中有许多是被诱拐至大马的越南、柬埔寨、泰国和印尼女孩。她们所赚到的钱都进了贩卖集团的口袋，而获得的只是一天一顿饭、毒品和创伤！

第五，买卖任人屠宰的动物，如鸡鸭牛羊等。

除了避开这五种买卖，还要避开通过杀生、欺骗、说谎来做买卖，这些也属于非正命。

戒学

正语、正业、正命这三个是属于戒学，是佛弟子首要实践、持守的戒律和道德行为准则，也合乎中国文化推崇的伦理准则，是以增进个人及社会生活的和谐快乐为目的。

戒学由正见的业报智——善有善报、恶有恶报指引着²⁵，只要我们对因果还存有一点敬畏，就会警觉自己

²⁵ 这就是为什么“正见”是前导的原因。

的言行举止，诸恶莫作。免得恶报成熟，如被人诱骗、诽谤、离间、伤害、虐待等，那时后悔也没用了。

佛陀的堂弟提婆达多妒忌佛陀的成就和受到的供养，被自己不正当的野心蒙蔽，多次想杀害佛陀，都不成功。除此之外，他又犯上另一个重罪——分裂僧团。后来他对自己的恶行深感悔恨，让弟子抬着病重的自己去见佛陀，想亲自向佛陀求忏悔，但他恶业深重，心中所求终究不能如愿。当他抵达佛陀居住的寺院门前，还未见到佛陀，大地突然裂开，他被地狱之火卷进阿鼻地狱去了，要受无量的苦。天网恢恢，疏而不漏！真是悔不当初！

戒学也是建立在无瞋（慈）和无残暴（悲）思惟的基础上，一个对众生充满慈悲的人，怎么会用恶的语言、行为和职业去伤害别人呢？

当一个人自我净化，做到了正语、正业、正命，内心就不会有悔恨，不会掉入自我谴责，或害怕被人谴责，或害怕法律的处罚，他能堂堂正正，做一位自在快乐的人。

戒学也能增上定的培育，让他的心容易安定，因为没有事可以让他感到悔恨、不安。戒学或道德的行为，是精神高度成就所不可或缺的基础。精神生活的开展，如果没有高尚德行的基础，是不可能达到的。

8.6 正精进（sammāvāyāma）

正精进是修行成功的必要条件。在追求解脱道路时，悉达多太子来到伽耶 (Gayā) 的一株菩提树下，面对东方，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！

要成佛，需要这样的勇猛精进，这是我们一般人做不到的精进。不过，我们可以逐渐培育四正勤。正精进也是四正勤的意思，它是去除恶行、培育善行的努力。它包含了：

（1）未生之恶令不生

一颗被贪瞋痴染污的心，会带给我们很大的伤害。对此有深刻了解的人，会尽量应用正念保护心，精勤守护根门不让恶念萌芽。所谓守护根门，不是把眼、耳、鼻等根门全部关上，不看、不听，不嗅，而是说无论行、住、坐、卧，心都守住一个禅修业处²⁶。当心专注在一个业处，即使眼睛看到漂亮之物，也会视而不见；耳朵听到会引起贪欲的愉悦之音，也会听而不闻。例如当我们全神贯注地在阅读，就不会觉察到有人从自己的面前经过。同样的，当心专注在禅修业处时，烦恼就没有办法从眼、耳、鼻、舌、身、意六根进入，如此便能防止心因为可喜可意的色尘而生起贪瞋痴，

²⁶ 这对在家人很难做到，除非在禅修营。

愉悦的声、香、味、触、法也无法扰乱、诱惑我们的心。

对此，佛陀举了乌龟和狐狸的譬喻。岸边有一只乌龟正将头与四肢从壳中伸展出来，附近刚好有一只狐狸在觅食，看到乌龟后想要吃掉它。乌龟一看到狐狸，马上把四肢和头缩进龟壳，保护自己。狐狸心想：“好！我就在这里等着，等你四肢和头一伸出壳来，立刻吃掉你。”它就在乌龟旁边等着。乌龟也知道狐狸的用心，它想：“好！我们来看看谁比较有耐心。”狐狸等了很久，乌龟始终没有把四肢和头伸出来，狐狸没有耐心再等下去，就跑掉了。

狐狸就如我们的烦恼，伺机吃掉我们，一旦我们没有正念，放纵五根，烦恼就会把我们给牢牢缠缚住。因此说“守护根门”能够令未生的恶法不生起。

（2）已生之恶令舍弃

当烦恼还是攻破了我们的防御，生起了恶念，我们即通过第二层次的正精进——舍弃已生起的恶念。

大多数人没有这样的精进力，他们放任愤怒、欲望、恐惧、渴爱、嫉妒、残忍等负面情绪，因此陷入与他人的争斗之中，他们伤害到别人，并成为了自己的烦恼的受害者。即使这些负面情绪都消失了，他们也可能会为自己的鲁莽行为感到悔恨，生活在自我谴责中。

佛陀在《中部》20经，提出五种可以让我们去除已生起的恶念的方法：

- 一、诸比丘，当比丘注意某种对象时，由于该对象的缘故，比丘心中生起与贪、瞋、痴相关的邪恶念头。这时，他应当注意与善法相关的其它对象。当他将注意力转移到与善法相关的其它对象时，他能够摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。

譬如男人的眼睛看到很性感的女人时，欲望之念生起了。这时，他不应该注意她的性感相，而应该想象她为一具不净、丑陋的白骨。通过不净的作意，他或者能够摒除心中的贪念。

对美食有着强烈执著的人，又要如何舍去贪念呢？我会建议他将食物细细咀嚼之后，不要吞下去，而是把它吐在自己的盘子上，然后看着它。想一想，这时候你是否还想把吐在盘上的食物再吃下去呢？

当心中对他人起了瞋心，要如何舍去它呢？传统的方法是用慈心取而代之，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，又没有时常修习慈心禅的习惯，这种方法可能不太容易。我的一个学生第一次播送慈心

给他的怨敌时，不但生不起慈心，反而勾起了心中的怨恨，恨不得马上揍他一拳。



作白骨想能够摒除心中的贪念

如果慈心达不到效果，我们可以试着去这样思惟我们怨愤的对象，将其身体分解成三十二个部分：发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、骨髓、肾、心、肝、脾、肺、肋膜、肠、肠间膜、胃中物、粪、脑、胆汁、痰、脓（瘰）、血、汗、脂肪、泪、皮脂（膏）、唾、涕、关节滑液、尿。这样分解以后，你到底是对他的身体的什么部分生气呢？是对那个人的头发、牙齿生气吗？或是对他的骨骼、痰或鼻涕生气？或者是对那个人的尿或粪便生气？

当你把他的身体这样分解了以后再去观，到最后，你再也看不到人相、众生相，你的瞋恨也找不到立足点。这个努力克制瞋恨的过程就是“已生之恶令舍弃”的精进。

二、如果第一种方法还不能去除已生起的恶念，此时，他应当思惟这些恶念所带来的危险：这些念头是邪恶不善的，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令人害怕的果报。

三、如果不善念继续占据内心，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。比如我们可以思惟佛陀的经典，或打开有益的书籍，让心沉浸其中。

四、如果这些恶念仍然没有消退，我们可以探究恶念生起的原因。

例如，当辱骂的话触到耳朵时，你感到愤愤不平；如果是称赞的声音，心中却沾沾自喜。同样是声音，为什么我们的反应差别如此之大呢？如果探究原因，你会发现，那是因为我们的不如理作意导致的分别心——抓取让自己愉快的声音，排斥让自己讨厌的声音。并错误地把愉快和不愉快的感受当作是“我”或“我的”。如此了知后，应该观照“我”只是虚幻不真实的假象，切勿被它欺骗。

五、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，舌头抵住上颚，一个精进的人应如此击败、制约并最终摧毁不善念，以善念取而代之。

用尽方法，战胜自己的烦恼，好过战胜他人。佛陀说，战胜了千万人，不如战胜自己的烦恼，战胜自己的烦恼的人才是真正的胜利者。所以我们真正要对治的是我们自己的烦恼，通过精进力，舍弃已生之恶念。

（3）未生之善令生起

舍弃了已生之恶念，我们也要令未生起的善生起。想一想自己有哪些还未实践的善事，那就激起精进力去做吧！譬如说，你从未守过八戒，那你就激起精进力尝试去守八戒；若你从未参加过禅修营，那就激起精

进力尝试去参加；若你还未学习如何观烦恼心的灭去，那你就提起精进力去学习这种技巧，直到能观到烦恼心的灭去。

（4） 已生之善令圆满

这最后一种正精进，需要我们完善所有正在实践的善，如自己的戒行，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，直到心不再对身心五蕴抱有幻想，最终证悟阿罗汉道，彻底斩断渴爱而获得涅槃和最终痛苦的解脱。

我想以提舍(Tissa)尊者的故事来解释最后的精进——已生之善令圆满。提舍是舍卫城中一个大家族的首领，听完佛陀的开示后，他放弃了自己的巨大财富，成为一个在荒野森林修行的比丘。提舍尊者的弟媳妇，担心他可能受不了出家的艰苦生活，会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尊者，没过多久，就来到了他所居住的山洞，他们对尊者说：“你的弟媳妇雇我们来杀你。”尊者平静地回答道：“请你们再让我多活一晚，然后我会遵守诺言，束手就擒，任你们处置。”强盗们大笑道：“哦！沙门，在这样的森林里，谁能担保你不会逃走呢？”

为了让强盗们放心，尊者于是拿起一块大石头，砸碎了自己的腿骨。忍着痛苦，他说：“这样的担保可以吗？”强盗们被尊者无畏的勇气所感动，并且确信他

已经无法逃走，于是就走到经行道的一端，燃起火堆，躺在地上睡觉。

那时，提舍尊者不愿以凡夫的身份就这样死去，该证的阿罗汉道还未圆满，于是他精进地修行观禅。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。在当晚的后夜，他完成了沙门最终的任务，证到了阿罗汉道果。并且说出下面这些庄严感人的话：

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。

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，八圣道里的正精进。

8.7 正念 (sammāsaṭi)

“念”就是心铭记不忘，根据巴利经论与辞典的解释，“念”之语义有：记忆、觉察、联想、忆持、紧系、注意与警觉等等。在四念处修行的道路上，“念”有

觉察、专注，不忘失目标的意思。当目标如此被正念守护着，烦恼就不会从六根进入心。因此，正念也有守护心、不让烦恼侵扰的意思。

我们要如何培育正念呢？通过不断觉知和观察身体、感受、各种心以及五蕴、五盖和四圣谛之法。也就是说身、受、心、法是培育正念的四个处所，称为四念处。

佛陀在《中部》10经《念处经》开示到：

诸比丘！比丘于此，于身观身而住，精勤，正念，正知，舍离世间之欲贪、苦恼；于受观受而住，精勤，正念，正知，舍离世间之欲贪、苦恼；于心观心而住，精勤，正念，正知，舍离世间之欲贪、苦恼；于法观法而住，精勤，正念，正知，舍离世间之欲贪、苦恼。

在此教法中，行者以热忱、正念、正知观察色身纯粹是色身，不是“我自己”。色身是四界组成，当行者通过精进，不断努力提起正念觉知身体里的地、水、火和风，他逐渐忘记身体的概念，而记住了四界这一究竟谛。通过正念正知，行者了知四界是变化无常的，不是“我自己”。

他以同样的热忱、正念、正知观察感受纯粹是感受，不是“我自己”。受又分为乐受、苦受和不苦不乐受。当六根接触到六尘，就会生起其中一种受，他不

断努力提起正念觉知生起的受，看着受变化，于是他知受是无常的，无常的不是“我自己”，所以他观察感受纯粹是感受，不是“我自己”。

他以同样的热忱、正念、正知观察心纯粹是心，不是“我自己”。我们时时体验各种各样的心，如贪心、瞋心、慢心、愚痴心、昏沉心、掉举心、烦躁的心、压抑的心、恐惧的心、忧虑的心、精进的心、有定的心、慈心、悲心、离欲的心、与智慧相应的心等等。行者不断努力提起正念觉知生起的各种心，看着各种心随因缘而变化，他逐渐了知心不是“我自己”。

他以同样的热忱、正念、正知观察法纯粹是法，不是“我自己”。在这里，法涵盖了五盖、四圣谛、五取蕴、十二处和七觉支。在修行的过程中，难免要面对生起的五盖，行者不断努力提起正念觉知生起的欲欲、瞋恨、昏沉、掉举和疑，探索它们生起的因缘，克服它们，不把它们当作是“我自己”。同时，行者也要不断平衡七觉支。择法觉支、精进觉支、喜觉支偏向于动态，会导致掉举；轻安觉支、定觉支和舍觉支偏向于静态，会导致昏沉；念觉支要发挥它的作用，平衡两者。

身、受、心、法是建立正念的四个领域。不过，四念处的修法不只涵盖正念，它还注重正知或智慧。正知涵盖探索身、受、心、法生起的因缘，以及它们无常、苦、无我的本质，以最终舍断对五蕴世间的贪爱。



正念的态度：中立、平衡

对“受”的觉知与观照

下面我讲解一下，如何通过对受的觉知与观照，来修习受念处。

受是五蕴里重要的一蕴，因为受是导致渴爱生起的近因。根据十二因缘：缘于触，受生起；缘于受，爱生起。

当六根——眼、耳、鼻、舌、身、意接触到可喜可意的六尘——色、声、香、味、触和法，便会产生乐受。比如，当舌头尝到美味，便会生起乐受。**缘于受，爱生起。**为了不让渴爱跟随乐受生起，当下的乐受便是我们应当观照的目标。如何观照呢？在《中部》10经《念处经》中，佛陀如此教导：

诸比丘！比丘如何安住于受，随观感受？

在此，诸比丘！比丘在经验乐受时，了知：我正在经验乐受；在经验苦受时，了知：我正在经验苦受；在经验不苦不乐受时，了知：我正在经验不苦不乐受。

如是，比丘安住于受，观照内受；安住于受，观照外受；安住于受，观照内外受。

安住于受，随观生法；安住于受，随观灭法；安住于受，随观生灭法。于是“有受”之念现起，直到生起更强的正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

修行者首先要学会应用正念觉知各种乐受的生起，正念觉知生起的乐受，然后安住于它而心不受动摇。正念纯粹把乐受当作是乐受，而不是惯性地把乐受当作“我”或“我的”。要做到这一点，用第三者事不关己的态度看着乐受——只是一种亢奋的情绪，不要去反应这种情绪。在这里，持续的觉知或正念是必需的，它使心沉静、稳定、不急躁，这有助于心透视乐受的无常变化。每一个行法都是生灭法，这是世间法则，禅修者先要有这样的正思惟。

一般上，乐受在持续不断的正念觉知之下，会显现它无常的特性。如果乐受没有灭去，你可以把心导向看到乐受的灭去，心中作意乐受为无常无常，或灭去灭去。你可能会问，为何要作意无常或灭去？因为如果不作意无常或灭去，心就会惯常地认为，甚至执著乐受是常或永恒，这无形中造成体验无常的一种障碍。

《清净道论》解释不作意乐受的灭去，就不易察觉它无常的本质，因为无常相会被相续密集所遮掩。乐受看起来好像是相续不断，一直存在着。就像一列蚂蚁，远远看去，像是一条线，让我们比喻称它为相续密集。

当行者作意乐受的灭去、无常，乐受的相续密集就可能被打破。此时，乐受的呈现不再是紧密连接的，而是刹那刹那生灭，就像远远看去像是一条线，近看时只是一只又一只的蚂蚁，两只蚂蚁的中间存有空隙。当相续密集被打破，无常的真实相就清晰地显现出来。若行者可以观到乐受无常生灭，心就不会黏着乐受，

缘于乐受的贪爱也就不会生起。谁会去执著消散灭去的乐受呢？这就是经文说的：

安住于受，随观生法；
安住于受，随观灭法；
安住于受，随观生灭法。

可以应用同样的方法来观照苦受和不苦不乐受。

在此，我想介绍大家用餐时如何观“受”，以断弃对食物的渴爱。当食物撞击到舌根的时候，尝试去观察由舌触生起的乐受。先学习把自己当作一个旁观者，不要拥抱或卷入乐受里。相反，要以事不关己的心态学会旁观生起的乐受，这样就会避开把乐受当作“我”或“我的”误区。

一种非常有效的做法是不断作意“乐受纯粹是乐受”，这样的作意可以让你看清楚乐受只是一种感受，一种亢奋的心理状态，不是我们潜意识里一直认为的“我”。

为了要觉察到受的变化，吃的时候要提起正念慢慢地咀嚼食物，不然的话，狼吞虎咽，心早已被渴爱给吞噬。结果就是你吞噬食物，渴爱吞噬你。那时候，由于烦恼的现起，不但难以观察到受的生灭，还让心多增加一层“我见”的烦恼，以为是“我”在享受美食。

如此细心咀嚼食物，你会察觉到乐受生起了，一边继续咀嚼食物，一边觉知乐受。通过细细的咀嚼，味道

充分被释放出来，你的舌头会感觉到更好的味道，乐受也随之加强，情绪也会更加波动。此刻，重要的是保住正念，不要失掉正念，继续觉知乐受。如果正念持续不断，再加上敏锐的观察力，你能够体验到旧的乐受灭去了，新的乐受又生起，新的乐受取代旧的乐受。你也会发现不同味道的食物，会带给你不同程度的感受，有时是苦受乐受交替变化。

之前，在没有正念觉知的时候，你以为并且期待着进食会带给你许多乐受。现在，你可能惊讶地发现，带着正念进食好像没有你所预期的快乐，这是为何呀？

由食物触到舌头所带来的乐受本来就如昙花一现那般短暂，只是我们每一次在进食时，都标记美味的食物带来快乐，乐受蒙蔽了心，让心没法看清楚乐受的转瞬即逝。

而且每一次进食时，我们都会先被过去错误的想蕴误导，以为进食的快乐永远存在。就算食物还未接触到舌头，贪欲已经被过往的记忆给引诱，让心变得散乱亢奋。试问，在这种情况下，我们是否能看清楚由食物触到舌头所带来的乐受的短暂性和无常性呢？

西方的科学家对这一课题做了一个实验，他们把一只猴子关在笼子里，里面安了一盏灯。当灯亮时，猴子就可以得到果汁。当猴子喝到果汁时，深感愉快，大脑就会分泌多巴胺。它的想蕴开始标记并认得，喝了果汁会带来乐受。渐渐地猴子看到亮灯时，过往的记

忆（想蕴）就会刺激它的大脑分泌多巴胺，虽然它还未喝到果汁。

最后的结果是，只要灯一亮，猴子就会亢奋，大脑就会分泌多巴胺。灯亮时猴子分泌的多巴胺甚至超过它喝果汁的时候。这说明什么呢？这说明猴子的更多快乐在于期待和回忆以往的乐受，而不是喝到果汁的当下。那么果汁能带给猴子快乐的体验只是昙花一现那般短暂。

另一种体验乐受的灭去的方法是，轻松地盯着乐受一段时间不放，看它是永恒还是无常？为什么我说盯着乐受一段时间不放呢？因为我们的大部分意识被杂乱的念头和内心里的各种幻想或自我演绎所占据，而对我们身心当下正在发生的事情如蜻蜓点水般浮掠而过，只留下模糊的印象。

举个例子，下雨时，你会看到很多水泡浮现在水面，如果你只是表面上一瞥，就把注意力移开或思绪纷飞，那你只看到很多水泡而已。可是当你把注意力停留并集中在看水泡，你会看到一粒一粒的水泡，生起过后就破灭，生起又破灭，这就是刹那间的觉知和持续的觉知的不同效果。如果在注意水面时是精神散乱、胡思乱想的，请问，你还能发现水泡生起和破灭的过程吗？

我们觉得很难能够体验到受的无常，不只是因为心的散乱，也因为我们的颠倒想让心执著于永恒和稳定的假想，再加上正念不稳固，无法持续地觉知乐受。除了提升正念正定，如理作意乐受为无常，或许能够帮

助你早日体验到行法的无常。刹那刹那地体验行法的无常，当下就刹那刹那地断弃渴爱。

在缘起十二支里，“受”是非常重要的一环，因为它导致贪爱生起——**缘于受，爱生起**。贪爱是痛苦的根源，也是修行者努力要斩断的根本。

8.8 正定（sammāsamādhi）

正定指的是俱初禅、二禅、三禅和四禅的安止定。

诸比丘！什么是正定？在此，诸比丘！比丘远离爱欲，远离不善法，进入并安住于具有寻、伺及由远离而生之喜、乐的初禅。

平息了寻、伺之后，借着获得内在的清静与心一境性，他进入并安住于没有寻、伺，但具有由定而生之喜、乐的第二禅。

舍离了喜之后，他保持舍心，具备正念与正知，如此他以身感受快乐，正如圣者们所说，此快乐是安住于舍心与正念者所感受的，他进入并安住于第三禅。

由于舍离了苦与乐及先前灭除了喜与忧，他进入并安住于超越苦乐及由舍与正念净化的第四禅。诸比丘！这称为正定。

——《中部·念处经》

《清净道论》把能镇伏五盖的近行定也纳入正定。近行定是还未达到安止定或禅定的阶段。

有许多禅修业处如安般念、佛随念、四梵住、白骨观等可以达到近行定或安止定。在你修习观禅时，心专注行法的无常、苦、无我三相也是正定，称为刹那定。

我想简短地讲述一下在安般念的修习中，念住呼吸直到禅定的修习方法。

安般念的所缘是呼吸，所以心要专注在呼吸上。将注意力轻轻地安置在鼻端下，注意呼吸的出入。不要随着气息进入体内上升至头顶或下降至腹部。保持自然的呼吸，不需要太用力集中于呼吸，否则必定会引起鼻子、前额及头的紧绷，鼻子会变得呼吸困难，而头会变得沉重。过度精进会引起心的掉举不安。反之，则会引起心的懈怠，这是多数禅修者经常犯的一个错误。不要太用力集中于呼吸，只要适度地觉知呼吸就够了，犹如坐在岸边观看河水流淌般自然、轻松、自在。

当吸气长时，你要了知那是长吸气；呼气长时，了知那是长呼气；吸气短时，了知那是短吸气；呼气短时，了知那是短呼气。这里的长或短是指时间的持续长度。如果从一开始吸气到结束的时间比较长，那就是长吸气；如果从一开始吸气到结束的时间比较短，那就是短吸气，以此类推。如此细微了知呼吸的长短，有助于提高定力。

当专注于呼吸一段时间之后，禅修者会感受到双腿发热、发麻、疼痛或其它的感觉，有时候这些感觉可能强过呼吸。纵然如此，也不能转移注意力！因为一旦注意力转移，专注于呼吸的定力就丢失了。

当禅修者觉得自己的定力稳定，则应该进行第三步骤的修行。

“我觉知息之全身而入息，我觉知息之全身而出息。”
禅修者应该持续地觉知全息，即在鼻孔之下觉知每一次呼吸从头至尾的气息。这并非意味着禅修者的注意力要随着气息进出身体。由于每一次呼吸从开始至结束都会经过鼻端至上唇之间，所以只要在那个范围觉知息的全身即可。

假如禅修者每天能够持续不断地如此专注息的全身一至二小时，渐渐地，呼吸本身将会变得微细而平静。由于定的力量，大部分的禅修者此时都感觉不到鼻子或身体的存在，只觉知到呼吸及专注于呼吸的心。

禅相可能于此阶段出现在鼻孔之下或鼻孔周围。当禅相出现时，禅修者不应马上转移注意力至禅相上，而是应该持续地觉知呼吸。当禅相一开始出现时，一般是灰色的，就像一阵烟，这是遍作相（*parikamma nimitta*）。不同禅修者可能看到不同颜色。开始时，禅相总是不稳定，它来了又去，去了又来，颜色也可能会不断变化。可是当定力变得较深时，禅相就会稳定下来，并且变成白色，就像一团棉花。这是取相（*uggaha nimitta*），但它还不是光亮的。

当禅修者保持专注于禅相一小时或二小时，他会发现禅相变得清澈、明亮、耀眼。禅相的呈现如水晶、钻石、晨星，这就是所谓的“似相”（*paṭibhāga nimitta*）。禅修者继续将心专注于似相持续一小时、二小时或更长时间，在此阶段，禅修者将达到近行定（*upacāra*）或安止定（*appanā*）。近行定是最接近禅那或进入禅那之前的定，而安止定是禅那之定。

当禅修者达到初禅时，共有五禅支：寻、伺、喜、乐及一境性。

1. 寻（*vitakka*）是将心导向并安置于似相。
2. 伺（*vicāra*）是维持心重复安置在似相，或维持心钩住似相。
3. 喜（*pīti*）是喜悦、兴趣或喜欢似相。喜的作用就是令身和心清新，或让欢喜遍布全身，使身体轻盈。
4. 乐（*sukha*）是体验似相而引生的快乐。
5. 心一境性（*ekaggatā*）是把心统一在似相，当它被提升时就成为“定”（*samādhi*）。

至于要达到二、三、四禅，就要次第舍去较粗的禅支。第二禅舍去寻与伺，具有喜、乐及心一境性三个禅支；

第三禅再舍去喜，具有乐及心一境性两个禅支；第四禅由舍取代乐，具舍和心一境性两个禅支²⁷。

定学

正精进、正念、正定属于定学。我想以安般念的修习中念住呼吸的修行，来诠释正精进、正念、正定的关系：

要通过念住呼吸以达到正定，禅修者要靠正念不断觉知呼吸，完全不忘失呼吸。要达到完全不忘失目标（呼吸）则需要精进力，不间断地努力把心朝向呼吸，住在呼吸。通过精进努力不断把心朝向呼吸，正念才能完全安住在呼吸，进而不忘失呼吸。这是通过精进提升正念。当正念完全住在呼吸，不忘失呼吸，心就会统一，安住在呼吸上，这就会产生正定。所以正精进、正念和正定被归纳为定学。

定学辅助慧学

当正定被提升，所有五盖被克服，智慧就会清澈敏锐，就像是清澈无波的湖水能让人看见湖水里的鱼类；也像一盏不摇晃的油灯，其稳定有助于照见隐藏在黑暗里的东西。因此正定能辅助慧学之正见，让正见彻知四圣谛。当正见的曙光照耀时，它也同时照亮其它七道支朝向解脱苦的正确道路。

²⁷ 可以参考善戒法师之书：《安般念》

因此说正见为先导，是驾御者。出世间道也是以内观正见为先导，在修习内观时，内观智是领导者。

表 8.1：八圣道可以归纳为戒定慧三学

八圣道	慧学	正见
		正思惟
	戒学	正语
		正业
		正命
	定学	正精进
		正念
		正定

8.9 内观时的八圣道

修智慧禅时，每一个观照五蕴为无常、苦、无我之时的心都是在修习以正见为先导的内观道：

正思惟：把心朝向五蕴的无常、苦、无我；

正精进：让心努力了知五蕴的无常、苦、无我；

正念：住在五蕴的无常、苦、无我；

正定：专注在五蕴的无常、苦、无我；

正语、正业、正命这三项圣道分属于戒学，在日常生活中，特别是禅修期间要持守的戒律，所以戒学在之前已经被净化。

可见修智慧禅时也是在同时开展八圣道，这是对世间的八圣道分而言。

8.10 出世间的八圣道

以上我们讨论的都是世间的八圣道。佛陀在《中部》149 经《六处大经》解释出世间的八圣道说：

比丘们！如实知见眼，如实知见色，如实知见眼识，如实知见眼触，凡以这眼触为缘生起的或乐、或苦、或不苦不乐受，也都如实知见（无常、苦和无我），则在眼上不贪著，在色上不贪著，在眼识上不贪著，在眼触上不贪著，凡以这眼触为缘生起的或乐、或苦、或不苦不乐受，在那上面也都不贪著。

如果对它住于不执著、不被束缚、不沉迷、随观过患，则进入未来五取蕴的减损，且捨断那导致再生、伴随欢喜与贪、到处欢喜的渴爱……。

凡像这样真实见解者为正见，凡像这样真实思惟者为正思惟，凡像这样真实精进者为正精进，凡像这样真实忆念者为正念，凡像这样真实专注者为正定，而先前身业、语业、生计已是善遍清淨了，像这样，这八支圣道到达圆满的修习。

其实八圣道就是戒定慧的修学历程，禅修者修行观禅达到观智成熟时，就会证悟涅槃，那时八圣道分都存在于他的心中，那是出世间的八圣道分：

正见：了知涅槃；

正思惟：将心投入涅槃；

正精进：努力取涅槃为所缘；

正念：对涅槃铭记不忘；

正定：把所有的心统一在涅槃上；

能造成邪语、邪业与邪命的烦恼都被道智灭除了，因此正语、业与正命也都与道智同时存在。

如此，当禅修者证悟涅槃时，具足出世间八项圣道分。

八圣道是唯一趋向苦的止息的道路。但是佛陀只是指路人，指引给你一条可以解脱生死的道路，路还得由你自己来走，我们依靠自力，不依靠他力。虽然这条道路是漫长的、艰苦的、寂寞的、孤单的，但是充满了希望。

8.11 随观五蕴 作证入流果

八圣道就是趋向苦灭的道谛，这个道谛应该从何处着手呢？我们讲过五取蕴是苦谛。苦从哪里生起，就要在哪里息灭它。

在《相应部》2 相应 26 经提到，罗西提沙天神在过去世想通过飞行抵达世界的尽头，结果飞了一百年，还没有到达世界的尽头就死在半路上了。经中，佛陀对罗西提沙天神开示说：

我虽然说不能够通过飞行去到世界的尽头，但我并没有说不可能到达世界的尽头。世界就在这五蕴身心里面，构成这世界的也就在这个有“想”有“识”的身心里面，通过观照这个有“想”有“识”的身心才能到达世界的尽头。

也就是说，要灭苦，就要直接从导致苦的五取蕴下手。五取蕴虽是苦谛，但它同时也给我们提供机会解脱痛苦。

那么我们要怎么样去观照五蕴，才能够灭除对五蕴的贪爱呢？

这个问题从尊者摩诃拘絺罗向舍利弗尊者所提的问题中可以得到解答。

如理作意，随观五蕴

有一次，尊者摩诃拘絺罗去见尊者舍利弗，这么说²⁸：

舍利弗学友！持戒的比丘应该如理作意什么法？

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

上面这一重要经文，提到两个重点：

- 一、要作意之法；
- 二、如何作意。

要作意之法就是众生执取的五蕴。

要如何作意，就是要作意五蕴的无常、苦、疾病的、空和无我。空并不是什么都没有的意思，而是空无快乐、空无恒常、空无自我。这就是说要从五蕴中解脱，成就入流果，一定要对五蕴修持无常随观、苦随观和无我随观。

²⁸ 《相应部》22 相应 122 经《持戒者经》

当行者随着上面的方法如理作意，通过精进努力，他的慧眼最终会如实知见五蕴的无常、苦和无我。如实了知五蕴的无常败坏、灾难的、空的、不可靠和没有主宰，行者就会对五蕴产生厌离，不愿意黏着它们。

观智成熟，超凡入圣

在修行的道路上，有两个观智非常重要，若没有达到这两个观智，是没办法证悟入流果的，这在经典中也一再被强调。哪两个观智呢？第一个是“生灭随观智”，第二个是“厌离智”。

关于厌离智，在《相应部》22 相应 59 经《无我相经》如此描述：

凡所有五蕴，无论过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜，还是远、近，应当如此以正慧如实观察它们：“这不是我的，这不是我，这不是我的自我。”

诸比丘，多闻圣弟子如此观察，则厌离于色，厌离于受，厌离于想，厌离于诸行，厌离于识。厌离而离染，以离贪而解脱；于解脱而有“已解脱”之智，他了知：“生已尽，梵行已立，应作已作，再无后有。”

若智慧不能开展，不能了知五蕴世间之苦和不圆满，进而对五蕴产生厌离感，行者就不会有想解脱之心。没有受过佛法训练的人都倾向认为：有身有识的五蕴可以带来快乐，生命不离享受，生老病死也是必然的，为什么要禅修枯坐，寻求什么解脱呢？

这是因为这些人的眼睛被灰尘给蒙蔽，看不清五蕴的实相，还未真正体验到五蕴所带来的忧患、苦和危险。

比如说，有个小孩子很喜欢看烟花，因为点燃的烟花绚烂绽放光彩夺目，很漂亮。有一天，在好奇心的驱使下，那孩子想自己点烟花来玩，结果手被烟花烧到了。这时候他才知道这烟花是有危险性的、是会烧伤人的、是不可爱的玩意儿，他从此不敢再碰触烟火了。因为如实地被烧伤，他知道痛了，他愿意放下对烟火的执著了。如果他没有被烧伤呢？那在他的“想蕴”里，烟花永远是漂亮、可爱、可喜的，他将会执取不放。

同样的道理，如果在修行的道路上，没有如实地见到五蕴迅速生灭过后而产生的苦、缺陷和不圆满，就不会对五蕴产生厌离，就会眷恋生命，想继续再生，不会想要解脱轮回。这是因为，我们心中存在着对生命或“有”的黏着和贪爱（Bhavatanhā 有爱）。

因此，若没有体验到生灭随观智，是不会对生命产生厌离的；没有厌离智，想要解脱的决心是不强烈的，不论你是多么用功地在修行。要真正地修到生灭随观智和厌离智，就得像舍利弗尊者所说的——要观它无

常，观它变化，观它病的，像肿瘤般的苦，观它是虚无的，空洞的，无我的。

尊者摩诃拘絺罗继续问：

而，舍利弗学友！入流果比丘应该如理作意什么法才能证得一来果？

舍利弗尊者回答说同样的观照，则可能证得一来果。

而，舍利弗学友！一来果比丘应该如理作意什么法才能证得不还果？

舍利弗尊者回答说同样的观照，则可能证得不还果。

而，舍利弗学友！不还果比丘应该如理作意什么法？

拘絺罗学友！不还者比丘也应该如理作意这些五取蕴为无常的... 无我的。又，学友！这是可能的；不还者比丘如理作意这些五取蕴为无常的，无我的，则可能证阿罗汉果。

而，舍利弗学友！阿罗汉比丘应该如理作意什么法？

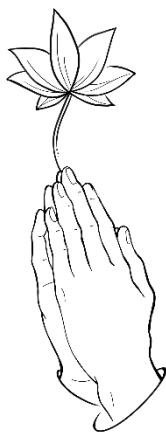
拘絺罗学友！阿罗汉比丘也应该如理作意这些五取蕴为无常的、苦的、病的、肿瘤的、箭的、祸的、疾病的、另类的、败坏的、空的、无我的。

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





如理作意五取蕴为无常的、苦的、病的、肿瘤的、箭的、
祸的、疾病的、另类的、败坏的、空的、无我的。



9. 前所未闻之法

9.1 四圣谛是前所未闻之法

开示完八圣道后，佛陀继续为五比丘开示：

比丘们，我对前所未闻之法，升起视眼，升起智，升起慧，升起明，升起光“生眼生智生慧生明生光”：“此为苦圣谛”……“此苦圣谛需全知’……“此苦圣谛已全知”。

什么是前所未闻之法？

第一个前所未闻之法就是：“此为苦圣谛”……“此苦圣谛需全知”……“此苦圣谛已全知”。

在佛陀还未成道之前，从来没有人说过五取蕴就是苦谛。在还未接触佛法之前，我们也从来没听过五取蕴就是苦谛。我们认为能看到美好的事物，能听到可爱的声音，能嗅到香味，能尝到美食，能碰触柔软的物质，乃至沉浸于自己的梦想，那是多么令人兴奋的事啊！如果这些感官上的触碰不复重现，那是一件多么悲伤的事啊！但是佛陀却说执著于所见、所听、所嗅、所尝、所触、所知，这些全都是取蕴，是苦谛，真是前所未闻之法啊！

佛陀阐释苦谛——生、老、病、死是苦。老、病、死是苦，大家很容易明白，但是说到生是苦，就让人迷惑了，因为婴孩出生时大家都会祝愿他生日快乐，谁会想到那是苦的开始。这种前所未闻之法：生苦和五取蕴之苦等，是佛陀以阿罗汉道智证得的最上法——涅槃后了知的真理。佛陀所诠释的苦谛并非是从他人那里听闻，这就是为什么世尊说：“我对前所未闻之法，升起视眼，升起智，升起慧，升起明，升起光……”。

接着佛陀继续开示苦因圣谛、苦灭圣谛和趋向苦灭之道圣谛为前所未闻之法（参见下一章：四圣谛之三转十二相）。

世尊也以这些话对五比丘宣示，自己已成为“正自觉者”(sammāsambuddha)，即未依靠他人的帮助、教导，而独自亲证真理的觉悟者。

9.2 生眼生智生慧生明生光

眼（cakkhu）、智（ñāṇa）、慧（paññā）、明（vijjā）、光（āloka）虽然都是指智慧，但是也有少许不同。

眼²⁹：因为能见，所以智被称为眼。在禅修者证得圣道智之前，他有如盲眼之人，看不到执取五蕴的过失和危险，误以为五取蕴是可爱可喜的。但是在证得道智后，他清楚地见到五蕴刹那生刹那灭的现象，这种现象的呈现纯粹是苦，不再是他之前所认为的快乐。这就像盲眼人重获光明，能把事物看得一清二楚。这样的智慧被叫作眼。

智：因为能了知五取蕴是苦谛等，所以叫作智。

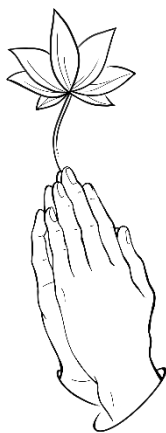
慧：因为能以种种方式分析而了知，所以叫作慧。在修习内观时，行者能分辨四大是色法，能知的心是名法，以及这两者之间的差别。他也能观照内外的名色法以及分辨内外的名色法没有人、我、众生。

²⁹ 以下对眼、智、慧等解释，是参考马哈希尊者之书。

明：因为具有穿透力的洞见，所以叫作明。起初，被愚痴所覆盖时，行者看不到五蕴都是无常、苦、无我的现象，还以为它们是常、是乐、是我。当内观智成熟，明生起时，像是穿透无明遮蔽物一样，这个了知被叫作“有穿透力的了知”。

光：依《无碍解道》，光指照亮、照耀。在此光不是指一般肉眼所见的光亮，而是智慧之光。它是指“能够清楚照见一切现象”的智。在修得内观智以前，名色究竟法，名色之无常、苦、无我三共相，好像被黑暗掩盖住一样，不能显现。修得圣道智之后，相应的智慧之光就会照亮隐晦之处，名色究竟法和其三共相清晰可见。智慧之光特别是指佛陀以道心（*magga-citta*）与果心（*phala-citta*）证悟涅槃之时心中生起的智慧之光，照耀被无明所遮蔽的四圣谛。





10. 四谛之三转十二相

10.1 三种智：谛智、应作智、已作智

佛陀接下来要向五比丘解释四圣谛里每一个谛的三种智慧——谛智、应作智、已作智。

- 一、谛智（*sacca-ñāṇa*）的意思是了知四谛内容的智慧；
- 二、应作智（*kicca-ñāṇa*）的意思是了知应当对四谛做什么事的智慧，包括应遍知苦谛、断弃集

谛、证悟灭谛和修行道谛；

三、已作智(kata-ñāṇa)的意思是了知已经对四谛完成应做之事的智慧。

我建议大家把这三种智的含义先记下来，这有助于理解以下的解释。

10.2 对苦圣谛的三种智

一、谛智

比丘们，我对前所未闻之法，升起视眼、升起智，升起慧，升起明，升起光（生眼生智生慧生明生光）：“此为苦圣谛”……

谛智是了知苦谛内容的智慧。这对应以上佛陀阐释的“此为苦圣谛”。“此”的意思是生苦，老苦，死苦，忧，愁，苦，悲，恼，与不爱者共处苦，与爱者离别苦，所求不得苦：简言之，五取蕴苦。了知以上种种苦是苦圣谛就是谛智。

二、应作智

比丘们，……“此苦圣谛需全知”

应作智的意思是了知应当对苦谛做什么事的智慧。佛陀说：“此苦圣谛需全知”，也就是说应该完全地、彻底地依亲身体验来遍知苦谛。在修行中，我们应该通过不断观照五蕴，来了知其变化无常之苦。

在证得圣道之前，行者就必须要有这个认知。这样在修习内观时，他才能看清方向，全心全意地努力观察五蕴生起的身心现象，以便能够彻底地了知其无常、苦、无我，并圆满地修得内观智。这个了知就是应作智。

三、已作智

比丘们，……“此苦圣谛已全知”

已作智是了知已经完成应做之事的智慧。在世尊证得阿罗汉道果与正等正觉时，他知道自己已经完成了遍知苦谛的工作。对于禅修者，只有圆满内观智之后，证得了圣道智和见到涅槃时，才能说是完成了“遍知苦谛”的工作。

表 10.1：苦谛三种智

谛 智	了知苦谛内容的智慧。
应作智	了知应遍知苦谛的智慧。
已作智	了知已遍知苦谛的智慧。

10.3 对苦因圣谛的三种智

佛陀继续开示对苦因圣谛的三种智：

比丘们，我对前所未闻之法，升起视眼，升起智，升起慧，升起明，升起光：“此为苦因圣谛”……“此苦因圣谛需断弃”……‘此苦因圣谛已断弃’。

第二个前所未闻之法是：“此为苦因圣谛”……“此苦因圣谛需断弃”……“此苦因圣谛已断弃”。

欲界的众生是为渴爱或贪爱而活，但是，看似美好、愉悦的感官快乐，实际上却充满过患，它会让人沉溺其中，使人心神恍惚不宁，智力减退，严重妨碍心智的发展。它们还具有不断生灭的性质，是苦的、不受人主宰的。

我们认为渴爱是快乐的泉源，佛陀却说渴爱才是痛苦的根源！真是前所未闻之法！之前没有人开示过，也没有人宣说过，是佛陀通过自己的精进和智慧才发现的真谛。

佛陀以同样的三种智慧——谛智、应作智及已作智，教导苦因圣谛。

一、谛智

比丘们，……“此为苦因圣谛”

谛智是了知渴爱是苦因圣谛。上文提到的“此为苦因圣谛”的“此”是指渴爱，渴爱又分为**欲爱、有爱和无有爱**，了解这三种渴爱为“苦因圣谛”便是谛智。在圣道生起之前，此谛智从老师处听闻而来，不知渴爱为苦因圣谛，就会被渴爱迷惑，迷失方向，越陷越深，这就是听闻正法的重要意义了。在证阿罗汉圣道之刹那，了知此苦因圣谛的作用也因断弃渴爱而成就。

二、应作智

比丘们，……“此苦因圣谛需断弃”

应作智是了知应当断弃苦因圣谛的智慧，在此是指修行者应当弃除痛苦的根源——渴爱。从谛智了知渴爱是苦因圣谛，就会知道应当断弃渴爱，而不是纵容渴爱。世尊未从他人处听闻，便能生起应作智，所以他说：“对于前所未闻的法，我生眼、生智、生慧、生明、生光。诸比丘！此苦因圣谛需断弃。”

想象一位禅修者要是对苦因圣谛什么都不清楚，又如何能知道应当对苦因圣谛做什么事呢？因此，先要有谛智——了知渴爱是苦因圣谛，才能有应作智——知道应当对渴爱做什么的智慧。禅修者知道应当断弃渴爱，渴爱被断弃才能停止轮回，脱离了轮回，众生才

能解脱苦。所以说，应该断除此苦因圣谛，它是“应被断弃的法” (pahātabbā dhammā)。

三、已作智

比丘们，…… “此苦因圣谛已断弃”

已作智是了知已经完成断弃苦因圣谛的智慧。佛陀以阿罗汉圣道智彻底灭除渴爱（集谛）和其它烦恼。世尊省察自己已做之事，明了自己通过圣道已经灭除渴爱——苦因圣谛。所以他说：“此苦因圣谛已断弃。”

表 10.2：集谛三种智

谛 智	了知渴爱是苦因的智慧。
应作智	了知应当断弃苦因的智慧。
已作智	了知已经断弃苦因——渴爱的智慧。

10.4 对苦灭圣谛的三种智

佛陀接着开示说：

比丘们，我对前所未闻之法，升起视眼，升起智，升起慧，升起明，升起光：“此为苦灭圣谛”……“此苦灭圣谛需直证”……“此苦灭圣谛已直证”。

第三个前所未闻之法指的是：“此为苦灭圣谛”……
“此苦灭圣谛需直证”……“此苦灭圣谛已直证”。

苦灭圣谛——渴爱的止息或涅槃，对还未成道的太子来说是前所未闻之法。当佛陀发现这一真理后，他心中生起洞见、明辨等等。一般人认为存在、活着是快乐的泉源，带着渴爱去追求他们的理想，是多么快乐的一件事，怎么渴爱的止息反而是苦的止息呢？真是前所未闻之法啊！而且还需通过圣道，直证涅槃。

佛陀以同样的三种智慧——谛智、应作智及已作智，教导苦灭圣谛。

一、谛智

比丘们，……“此为苦灭圣谛”

谛智了知“渴爱的息灭为苦灭圣谛”，上文提到的“此”是指渴爱或贪爱的息灭。世尊了知贪爱的息灭就是苦灭圣谛。此谛智可以在证圣道之前及之后生起。

此谛智如何在证圣道之前生起呢？声闻弟子如五比丘先靠着佛陀开示得以听闻到这谛智，这样在修习内观时他们才能引导心趋向痛苦的息灭，一切行法的止息；在证圣道之后，行者更加能确定“渴爱的息灭或涅槃为苦灭圣谛”。

二、应作智

比丘们，……“此苦灭圣谛需直证”

应作智是知道应当直证灭谛（即涅槃）的智慧。灭谛之悟证是这样生起的：在行舍智³⁰（saṅkhārupekkhāñāṇa）圆满成熟的阶段，当行者观察生灭的现象，观察的速度愈来愈迅速，直到所观诸行及能观的心都进入一种止息的状态，此时，一切缘生的苦都止灭（涅槃）。在证到一切行的止息之同时，渴爱也灭尽。这是依圣道智方能证悟的涅槃³¹。

三、已作智

比丘们，……“此苦灭圣谛已直证”

已作智是已经完成直证涅槃。佛陀在证得阿罗汉道果智之后，经省察而了知自己已完成证悟涅槃的工作。

表 10.3：灭谛三种智

谛 智	了知渴爱的息灭为灭谛的智慧。
应作智	了知应当直证灭谛（即涅槃）的智慧。
已作智	了知已经直证涅槃的智慧。

³⁰ 这是成熟的观智，它以舍离的心——没有之前的欢喜和怖畏，毫无自我认同的态度来观察生灭法（行法）。此时，行者的心变得更平静，轻安和专注。他不过度用功或过度放松，只是观察。

³¹ 摘自《转法轮经讲记》马哈希尊者著

10.5 对趋向苦灭之道圣谛的三种智

佛陀接着开示趋向苦灭之道圣谛的三种智：

比丘们，我对前所未闻之法，升起视眼，
升起智，升起慧，升起明，升起光：“此为趋向苦灭之道圣谛’……“此趋向苦灭之道圣谛需修习”……“此趋向苦灭之道圣谛已修成”。

这是第四个前所未闻之法：“此为趋向苦灭之道圣谛”……“此趋向苦灭之道圣谛需修习”……“此趋向苦灭之道圣谛已修成”。

在佛陀还没有成道之前，修行者都认为趋向苦灭之道圣谛唯有“苦行”。刚开始悉达多也曾经修过六年的苦行，因为那时大家都认为身体是欲望的来源，人们都是通过身体去享受各种各样的快乐，比如享受进食、欣赏音乐等。只有不让身体享受，甚至要折磨身体直到它完全没有欲望，才是真正的解脱。在这之前，悉达多太子并不知道欲望其实来自于心，来自于想象、期待和体验过后留下的美妙印记。

通过自己的实际体验，他发现八圣道才是趋向苦灭之道，而且必须去修行直到完成圣道。这是他前所未闻之法，我们也因为佛陀开示以后，才藉由听闻而得知八圣道是导致苦灭的修行道路。

佛陀以同样的三种智慧——谛智、应作智及已作智，教导趋向苦灭之道圣谛。

一、谛智

比丘们，……“此为趋向苦灭之道圣谛”

上面的“此”指的是八圣道。谛智是了知八圣道是趋向苦灭之道圣谛，是导致苦灭的修行方法的智慧。

佛陀是以直观的方式了知道谛，在阿罗汉圣道生起的刹那，八圣道支显现于世尊的心相续流里。

通过亲身体验，所以佛陀了知八圣道是导致苦灭的修行方法。

二、应作智

比丘们，……“此趋向苦灭之道圣谛需修习”

应作智是了知应当修习八圣道的智慧。修内观时，首先我们应当了知苦谛（生、老……五取蕴等）；其次应当了知苦因或集谛（渴爱）。这些苦谛法与集谛法称为行法——由因缘而生之法。然后通过观智了知它们为生灭无常、不断受到生灭的逼迫，了知它们为苦，在它们的背后没有一个控制者操纵所发生的一切，因此了知它们为无我。

如此透视这些行法无常、苦、无我三相的是正见；将心投入行法无常、苦、无我三相的是正思惟；为了透视行法三相而付出的努力是正精进；对行法三相铭记

不忘是正念；专注于行法三相是正定。如此总共是五项圣道分。在加上之前通过持守八戒或十戒净化的正语、正业与正命三项道分，总共是八项圣道分。这八项圣道分就是导致苦灭之道，应当被修习。

三、已作智

比丘们，……“此趋向苦灭之道圣谛已修成。”

已作智是了知已完成修习道谛的工作的智慧。佛陀在证得阿罗汉道果智之后，省察已修得的道谛，因而生起已作智——照见自己已经修习了八圣道的智慧。

表 10.4：道谛三种智

谛 智	了知八圣道是导致苦灭的修行方法的智慧。
应作智	了知应当修习八圣道的智慧。
已作智	了知已经修习了八圣道的智慧。

10.6 三智的简略说

简略地说，“谛智”了知苦谛，了知苦因圣谛，了知灭谛，了知导向苦灭之道谛。

就声闻弟子而言，灭谛和道谛的“谛智”，在证得圣道智之前，就从老师那儿听闻而得知。在圣道生起的一刹那，灭谛（涅槃）的谛智，是藉由亲证而得见的；同时，也藉由“遍知苦谛”、“断除苦因”、“开展道谛”而亲见这三个圣谛。

“应作智”是了知应知什么、应断什么、应证什么、应修什么。修行者应遍知苦谛、应断除苦因、应证悟灭谛、应修习道谛，了知此事，就是应作智。这种智在修内观之前已生起。

“已作智”是了知对四谛已做之事，就是已经遍知苦谛、断弃集谛、作证灭谛、修习道谛这四项工作。当完成这四项工作时，行者也会藉由省察而了知，这就是已作智³²。如此，四谛的每一谛中都各有谛智、应作智及已作智这三种智慧，总共有十二种智慧。

³² 以上解释摘自《转法轮经讲记》马哈希尊者著

10.7 四谛三转十二相

前面我们讲到四谛的每一谛中都各有谛智、应作智及已作智三种智慧，这又叫三转。苦圣谛有三转，苦因圣谛有三转，苦灭圣谛有三转，趋向灭苦之道圣谛也有三转，加起来共有十二相，称为四圣谛的三转十二相。同样地，当你修行观禅达到了知四圣谛的阶段时，也必须以这三转十二相来了知四圣谛。

表 10.5：四谛之三转十二相

苦 谛	谛 智：了知苦谛内容的智慧。
	应作智：了知应遍知苦谛的智慧。
	已作智：了知已遍知苦谛的智慧。
集 谛	谛 智：了知渴爱是苦因的智慧。
	应作智：了知应当断弃苦因的智慧。
	已作智：了知已经断弃苦因——渴爱的智慧。
灭 谛	谛 智：了知渴爱的息灭为灭谛的智慧。
	应作智：了知应当直证灭谛（即涅槃）的智慧。
	已作智：了知已经直证涅槃的智慧。
道 谛	谛 智：了知八圣道是导向灭苦的修行方法的智慧。
	应作智：了知应当修习八圣道的智慧。
	已作智：了知已经修习了八圣道的智慧。

佛陀继续开示说：

比丘们，只要我对此四圣谛之三转十二相的如实知见尚不纯净，比丘们，我未在有天神、摩罗、梵天、沙门、婆罗门、贵族、平民的宇宙间宣称已直觉此无上正自觉醒。然而，一旦我对此四圣谛之三转十二相的如实知见真正纯净，比丘们，我即在有天神、摩罗、梵天、沙门、婆罗门、贵族、平民的宇宙间宣称已直觉此无上正自觉醒。

以这三转十二相来了知四圣谛的智慧，在佛陀证悟阿罗汉道果之后达到圆满。佛陀的阿罗汉道智与“一切知智”同时生起。在未能如实知见四谛的三转十二相之前，他不宣称自己已证正自觉醒(sammāsambodhi)。如果世尊在未完全了解四圣谛的时候就宣称已证正自觉醒，他将很难回答天人、摩罗、梵天、沙门、婆罗门和国王等可能会提出的深奥问题，也难通过行为举止来证明他已经成佛，他的行为举止以及他所宣示的法会被他们仔细检验。

在《中部》91经有提到婆罗门学生巫多罗，被他的老师派去暗中查看佛陀是否具足佛所有的三十二大丈夫相。当确信后，他又如影子般跟随佛陀七个月，仔细审查佛陀的行为举止，最后他确认佛陀的行为无瑕可击、清净圆满。佛陀也经得起天人的检验，因为他是真正的正自觉醒者。

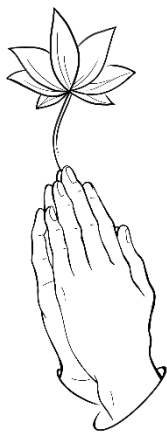
佛陀继续开示：

我内心升起此知见：“我的解脱不可动摇。
此为最后一生。今不再有来生。”

已经证得阿罗汉果的人达到不可动摇的解脱，不会再有来生。为什么佛陀说这是他的最后一生呢？因为他彻底断除了导致轮回的根本——渴爱和无明。渴爱有如火的燃料，燃料还存在，火就会继续烧；燃料已耗尽，火理所当然会熄灭。这是自然法则，也是因缘法，“因”灭了，自然不会产生“果”。导致轮回的因（渴爱）灭了，果（五蕴）就不会再生起。这是因缘法则——此生故彼生、此灭故彼灭，法则是不可能被颠倒的；如果渴爱灭了，五蕴还生起，解脱轮回就变得遥遥无期，那解脱生死轮回便成了不可能实现的空谈，那我们为何还要修行呢？

如果说阿罗汉死后会再投生，那佛陀在证得阿罗汉道智后公开宣示这是他“最后一生，今不再有来生”，便是谎言了。





11. 经文的结语

11.1 圣僧伽的诞生

经中继续说：

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

接着，人间初次证到四圣谛的圣僧伽诞生了。在此解说期间，尊者乔陈如（Kondaṇṇa）生起了无尘、无垢的法眼。尊者乔陈如所证的须陀洹道智，在经中被赞叹为无尘（virajaṃ）、无垢（vītamalaṃ）。

根据《无碍解道》的注释书，尘、垢二者都是贪等烦恼。“贪”（rāga）等烦恼因能覆盖故，所以比喻为“尘”；同时，它们也能染污心，所以也比喻为“垢”。当尊者乔陈如证悟须陀洹道智时，“尘”和“垢”被抹除，所以须陀洹道能见涅槃。因此说生起了无尘、无垢的法眼。

什么是法眼？“凡缘起者，皆趋止息”（yaṃ kiñci samudayadhammaṃ, sabbam taṃ nirodhadhammaṃ），简单地说，法眼是了知“凡生起的，必会灭去”的真理。这种了知有两种层次：

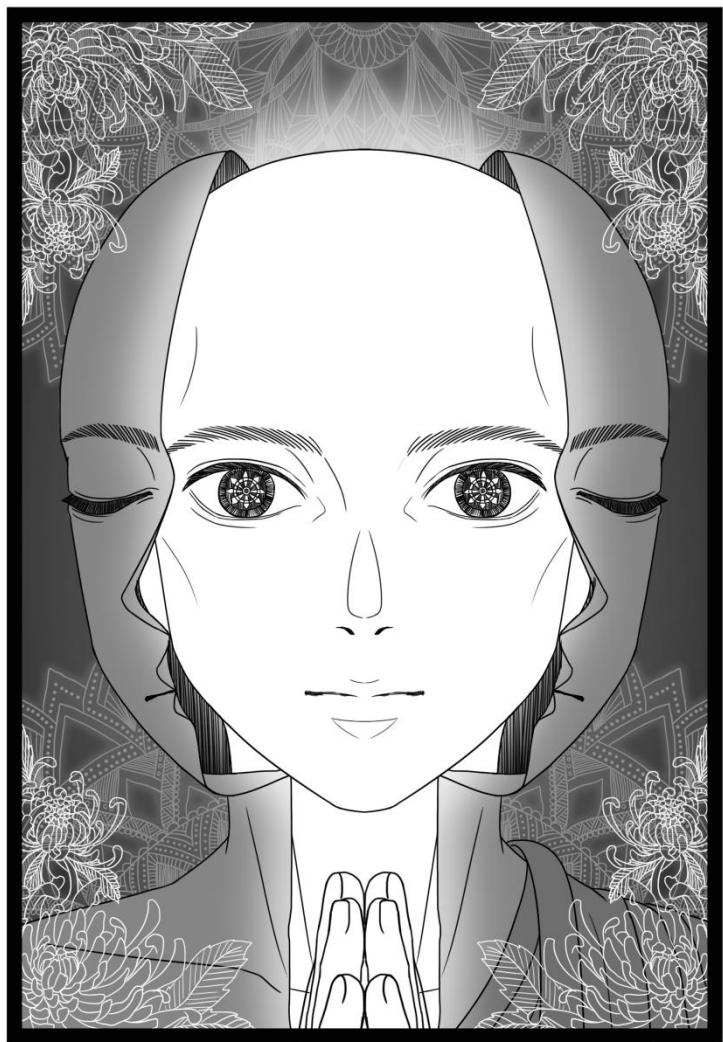
一、依“观智”证得生灭随观智，当行者见到迅速生灭的现象，他体验到“凡生起的，必会灭去”；

二、依“圣道智”体证名色诸行皆止息的境界，也就是证得涅槃。

佛陀开示四圣谛期间，乔陈如尊者依法修行，彻知苦圣谛——五取蕴；他舍弃苦因圣谛——渴爱；开展道谛——八圣道；以须陀洹道直证灭谛——涅槃。

他的须陀洹道智去除了有身见、疑和戒禁取之尘垢，使之能见涅槃，这种能现观涅槃的能力，被说为是“无尘、无垢”的法眼。

所以说：“尊者乔陈如升起了无尘、无垢的法眼。”



在此解说期间，尊者乔陈如升起了无尘、无垢的法眼：
“凡缘起者，皆趋止息”。他从凡夫锐变成圣者。

乔陈如是佛陀弟子里第一位证得须陀洹道果的圣者。为什么乔陈如尊者能够如此快速地证果呢？我们必须了解他过去生所积累的波罗蜜。从胜莲华佛(Buddha Padumuttara)的时代开始算起，他已经修习累积波罗蜜十万大劫之久。对于具备如此深厚波罗蜜的人，当他们证悟圣果时，也得到了四无碍解智(patisambhida-nana)。

四无碍解智是³³：

1. **义无碍解智**(attha-patisambhida ñāṇa): 对果（即苦圣谛）的观智；
2. **法无碍解智**(dhamma-patisambhida ñāṇa): 对因（即苦集圣谛）的观智；
3. **辞无碍解智**(nirutti-patisambhida ñāṇa): 对语法，尤其是巴利语法的智慧；
4. **辩无碍解智**(patibhāṇa-patisambhida ñāṇa): 对前三种无碍解智的观智。

得到无碍解智的人必须曾经在过去佛的教化期中修行观禅达到行舍智。由于过去的这些波罗蜜，当乔陈如听闻有关四圣谛的法时，尤其是有关苦谛法与集谛法的开示时，他能快速地了悟苦谛法与集谛法为无常、

³³ 参考帕奥禅师《亲知实见》。

苦和无我³⁴。而且乔陈如在前世曾许愿，要在乔达摩佛陀时代成为第一位证道者，现在已经如愿以偿。

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

11.2 天人与梵天的赞叹

经中继续说：

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

“在波罗那斯仙人座的鹿野苑，世尊转起无上法轮，沙门、婆罗门、天神、魔罗、梵天、宇宙中任何人，皆不能阻止”。

当世尊转法轮之际，很多地神都在听，地神们大声欢呼，他们都知道世尊在波罗那斯仙人座的鹿野苑转起无上法轮。在此神圣的时刻，谁也无法阻止佛陀转动法轮。

³⁴ 参考帕奥禅师《转法轮经》一书。

听到地神的欢呼声后，四大天王听到了，他们也欢呼，说世尊已在波罗那斯仙人坠的鹿野苑转起无上法轮，沙门、婆罗门、天神、摩罗、梵天，宇宙中任何众生皆不能阻止。

四大天王欢呼后，三十三天的天神，夜摩天的天神，兜率天的天神，化乐天的天神，欲界最高层的他化自在天的天神也都跟着大声欢呼。欲界天神过后，就是梵天了。梵天神们也欢呼着：在波罗那斯仙人坠的鹿野苑，世尊转起无上法轮，沙门、婆罗门、天神、摩罗、梵天，宇宙中任何众生都不能阻止。大家都兴奋地欢呼，佛陀在初转法轮了！

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

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

其时，世尊大声道：“乔陈如真悟了，乔陈如真悟了！”故此，尊者乔陈如得名：“阿若乔陈如”[觉悟的乔陈如]。

世尊大声说道：“乔陈如真悟了，乔陈如真悟了！”。乔陈如已经了解了一切生起的法都将会灭去，凡缘起

之法，皆为止息之法。所以拥有他心通的世尊说：

“乔陈如真悟了，乔陈如真悟了！”故此尊者乔陈如得名“阿若（aññā）乔陈如”。阿若（aññā）就是悟到或知者的意思。

依据《相应部》的传本，《转法轮经》到此就结束了。

11.3 五比丘后续

在《谛相应·重阁经》(Kutagara Sutta, Sacca Samyutta)有说到：

诸比丘，若有人如此说：“不必如实地彻见苦圣谛，不必如实地彻见苦集圣谛，不必如实地彻见苦灭圣谛，不必如实地彻见导致苦灭的道圣谛，我就能究竟离苦。”——这是不可能的。

诸比丘，就像有人如此说：“不需要建筑楼房的下层，我就能建筑上层。”这是不可能的。

然而，诸比丘，若有人如此说：“如实地彻见苦圣谛，如实地彻见苦集圣谛，如实地彻见苦灭圣谛，如实地彻见导向苦灭的道圣谛之后，我就能究竟离苦。”——这是可能的。

诸比丘，就像有人如此说：“建筑了楼房的下层之后，我就要建筑上层。”这是可能的。同样地，若有人如实地彻见四圣谛，就能究竟离苦是可能的。

因此，诸比丘，应当精勤于了知：“这是苦”；应当精勤于了知：“这是苦的来源”；应当精勤于了知：“这是苦的息灭”；应当精勤于了知：“这是导致苦灭之道”。

乔陈如在听闻《转法轮经》后，由于亲证佛陀所教的四圣谛而证得须陀洹果，他即刻请求出家。佛陀以如此的话表达同意：“善来，比丘，法已善说，善修梵行以灭尽一切苦。”这样，乔陈如尊者受比丘戒。

虽然当时在世间有五位比丘听法，却只有乔陈如一人证悟须陀洹果，很多天神都已成就圣者果位了。其余的四位比丘——跋提迦、卫跋、摩诃那摩、阿说示，虽然有机缘听闻《转法轮经》，但是那时并未证得任何圣道果。佛陀继续教导他们如何观照十一种五蕴、缘起以及它们的无常、苦、无我之本质，一直到第五天开示《无我相经》——佛陀证道后讲的第二部经典时，五位比丘都成就了阿罗汉。

最后一位成就阿罗汉的是阿说示尊者，法将舍利弗尊者就是听到阿说示尊者简短的开示而证悟须陀洹。

佛陀初转法轮就是开示四圣谛，因为那是想要解脱轮回的修行者所必知之法。

“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。是哪四项(圣谛)呢？

诸比丘，正是由于不了知、不彻见苦圣谛，因此你我一直在此长久的轮回中流转、徘徊；正是由于不了知、不彻见苦集圣谛，因此你我一直在此长久的轮回中流转、徘徊；正是由于不了知、不彻见苦灭圣谛，因此你我一直在此长久的轮回中流转、徘徊；正是由于不了知、不彻见导向苦灭的道圣谛，因此你我一直在此长久的轮回中流转、徘徊。

诸比丘，那苦圣谛已经被了知与彻见，那苦集圣谛已经被了知与彻见，那苦灭圣谛已经被了知与彻见，那导致苦灭的道圣谛已经被了知与彻见，对于存在的渴爱已经被切断，通向存在的渠道已经被毁灭，已经不会再有来生。”

——《相应部·边际村经》

希望四众弟子为了自己和众生的福祉与安乐，精勤修学、体证四圣谛，推动法轮常转，让佛法延续、永住。

Sādhu! Sādhu! Sādhu! 萨度！萨度！萨度！



《转法轮经》巴利原文

Dhammacakkappavattanasuttaṃ

SN.56.11/(1)

Ekam samayaṃ bhagavā bārāṇasiyaṃ viharati isipatane migadāye. Tatra kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi:

“dveme, bhikkhave, antā pabbajitena na sevittabbā. Katame dve? Yo cāyaṃ kāmesu kāmasukhallikānuyogo hīno gammo pothujaniko anariyo anattasaṃhito, yo cāyaṃ attakilamathānuyogo dukkho anariyo anattasaṃhito. Ete kho, bhikkhave, ubho ante anupagamma majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Katamā ca sā, bhikkhave, majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati? Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ— sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammā-ājīvo sammāvāyāmo sammāsaṭi sammāsamādhī. Ayaṃ kho sā, bhikkhave, majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ— jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhipi dukkho, maraṇampi dukkhaṃ, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ— saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā. Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ— yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandirāgasahagatā tatratatrābhinandinī, seyyathidaṃ — kāmataṇhā, bhavataṇhā, vibhavataṇhā. Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ— yo tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo. Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ— ayameva ariyo

aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ— sammādiṭṭhi ...pe...
sammāsamādhī.

‘Idaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ’ti me, bhikkhave, pubbe
ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi,
paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi. ‘Taṃ kho panidaṃ
dukkhaṃ ariyasaccaṃ pariññeyyaṃ’ti me, bhikkhave, pubbe
...pe... udapādi. ‘Taṃ kho panidaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ
pariññātaṃ’ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu
cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi,
āloko udapādi.

‘Idaṃ dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ’ti me, bhikkhave, pubbe
ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi,
paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi. ‘Taṃ kho panidaṃ
dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ pahātabban’ti me, bhikkhave,
pubbe ...pe... udapādi. ‘Taṃ kho panidaṃ dukkhasamudayaṃ
ariyasaccaṃ pahīnaṃ’ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu
dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi,
vijjā udapādi, āloko udapādi.

‘Idaṃ dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ’ti me, bhikkhave, pubbe
ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi,
paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi. ‘Taṃ kho panidaṃ
dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ sacchikātabban’ti me, bhikkhave,
pubbe ...pe... udapādi. ‘Taṃ kho panidaṃ dukkhanirodhaṃ
ariyasaccaṃ sacchikatan’ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu
dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi,
vijjā udapādi, āloko udapādi.

‘Idaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ’ti me,
bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi,
ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.
Taṃ kho panidaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ
bhāvetabban’ti me, bhikkhave, pubbe ...pe... udapādi. ‘Taṃ kho
panidaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ bhāvitaṃ’ti
me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ
udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko
udapādi.

Yāvakīvañca me, bhikkhave, imesu catūsu ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ yathābhūtaṃ ñāṇadassanaṃ na suvisuddhaṃ ahosi, neva tāvāhaṃ, bhikkhave sadevake loke samārake sabrahmaṇe sassamaṇabrāhmaṇiṇiṃ pajāya sadevamanussāya ‘anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambuddho’ti paccaññāsiṃ.

Yato ca kho me, bhikkhave, imesu catūsu ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ yathābhūtaṃ ñāṇadassanaṃ suvisuddhaṃ ahosi, athāhaṃ, bhikkhave, sadevake loke samārake sabrahmaṇe sassamaṇabrāhmaṇiṇiṃ pajāya sadevamanussāya ‘anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambuddho’ti paccaññāsiṃ. Ñāṇaṇca pana me dassanaṃ udapādi— ‘akuppā me vimutti, ayamantimā jāti, natthidāni punabbhavo’ ”ti.

Idamavoca bhagavā. Attamaṇā pañcavaggiyā bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinanduntī.

Imasmiñca pana veyyākaraṇasmiṃ bhaññamāne āyasmato koṇḍaññaṃ virajaṃ vītamalaṃ dhammacakkaṃ udapādi— “yaṃ kiñci samudayaḍhammaṃ, sabbaṃ taṃ nirodhaḍhammaṃ”ti.

Pavattite ca pana bhagavatā dhammacakke bhumma devā saddamanussāvesuṃ — “etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattitaṃ appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin”ti. Bhummaṇaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā cātumahārājikā devā saddamanussāvesuṃ— “etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattitaṃ, appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin”ti.

Cātumahārājikānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā tāvatimsā devā ...pe... yāma devā ...pe... tusitā devā ...pe... nimmanarati devā ...pe... paranimmitavasavatti devā ...pe... brahmacāyikā devā saddamanussāvesuṃ— “etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattitaṃ appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin”ti.

Itiha tena khaṇena (tena layena) tena muhuttena yāva brahmalokā
saddo abbhuggacchi. Ayañca dasasahassilokadhātu saṅkampi
sampakampi sampavedhi, appamāṇo ca uḷāro obhāso loke
pāturahosi atikkamma devānaṃ devānubhāvanti.

Atha kho bhagavā imaṃ udānaṃ udānesi— “aññāsi vata, bho,
koṇḍañño, aññāsi vata, bho, koṇḍañño”ti! Iti hidaṃ āyasmato
koṇḍaññassa ‘aññāsikoṇḍañño’ tveva nāmaṃ ahoṣīti.



回向文

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti,
Sabbarasaṃ dhammaraso jināti;
Sabbaratiṃ dhammarati jināti,
Taṇhakkhayo sabbadukkhaṃ jināti.
(Dhp. 354)

法施胜一切施，
法味胜一切味；
法喜胜一切喜，
爱尽胜一切苦。

——《法句经》第 354 偈

Citaṃ Tiṭṭhatu Saddhammo !
愿正法久住！

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !
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