

蚁丘经讲记

马哈希尊者 著

陈永威 中译

目录

目录.....	1
英译者序.....	3
中译者序.....	5
缘起.....	5
翻译二三事.....	5
本书的内容概要.....	7
第一部分.....	9
缘起.....	9
经典的介绍.....	9
十五个被提出的问题.....	10
与十五个问题相关的首要（主要的）寓言.....	13
鸠摩罗迦叶的过去历史.....	15
七位比丘前往森林禅修.....	15
七位比丘如何在山上修习禅定.....	16
获得善利的果报.....	20
七岁稚龄便成为阿罗汉.....	20
陀骠摩罗子长老.....	20
弗区沙提王.....	21
婆酰尊者.....	22
变为一只狗的山羊.....	23
大土墩或蚁丘.....	27
有许多洞的的土墩.....	28
喷出污物的土墩.....	28
蚁丘：一堆可厌的物质.....	29
土墩：各种生物和微生物的房舍.....	31
土墩：四大种的积集.....	32
它从液体的微细粒子开始.....	35
由营养品所孕育的身体.....	36

喷出烟雾.....	37
喷发火焰.....	38
婆罗门老师.....	38
须弥陀一出色的学生.....	39
禅修两分钟.....	40
一次标记之中的八正道.....	44
第二部分.....	47
唯一的导师.....	47
出家人：富翁之子.....	48
铲子是武器.....	50
方法是重要的.....	53
雷迪大师：阐扬毗婆舍那（内观）禅法的先驱者.....	57
佛陀的谴责.....	58
保持门栓开启.....	60
蟾蜍每次被接触都会膨胀起来.....	61
琐细的法.....	62
韦得希伽的故事.....	63
忍辱——讽刺的讨论.....	65
道路的交叉点.....	66
个人对疑惑的经验.....	67
疑惑如同欺诈.....	68
两分钟禅修的要点.....	69
第三部分.....	72
「疑惑」的进一步厘清.....	72
现起时应当观照.....	74
滤水器.....	82
水和鱼：欲和心.....	83
如何驱除五盖.....	85
心清净.....	85
名色分别智如何生起.....	85
龟：五蕴.....	86
大刀和用作切肉的木砧板.....	91
一块肉——喜的染着.....	92
龙：阿罗汉.....	95
敬拜龙.....	96
结语.....	102
毗婆舍那的利益：.....	102

英译者序

皈依礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa

尊敬的最上大智者（Agga Mahā Pandita）—马哈希尊者所阐述的众多重要经典之中，《蚁丘经》（Vammika Sutta）是其中最有趣的经典之一，该经以简单有效的方式及清晰的言语展示佛陀教法的真谛。马哈希尊者的教导，犹如耀目的光芒，驱去一些深奥法理的模糊或黑暗处，这部分是常人智慧不容易理解的。

这篇本来由佛陀所教导的微妙教法，经过马哈希尊者之解释，成为他本人所新阐述的概念。此经以非常扼要及动人的方式展示了正遍知的佛陀之睿智。其中读者将发现一些根本的宗教概念，它们由众多不同的寓言及生动的短故事所修饰，在经过精确的描述后，省去了与佛法实践方面无关的东西，读者将发现它们相当有趣和有价值。

尊者以崭新的形式讲解，表达修习内观禅法的重要性，而内观对于人类从爱欲所生的烦恼中解脱束缚尤为至要。马哈希尊者在此讲记中，明确地教导内观禅练习的实践方法，必定能令热忱的读者以非常睿智的手法，进一步迈向涅槃。这并不是夸大的话。透过阅读此经，一个人可能因此而生起好奇心，很想知道梵天的天神给予鸠摩罗迦叶的指点，所带出的十五个谜题究竟是什么，而世尊所解释的答案又会是什么。

透过讲者的才智，此经的编排，巧妙地融入了清晰易懂的解释。希望这次的翻译，能够真诚地让读者愉快地阅读，特别是那些懂得英语及爱好了解佛法哲理的人们。这机缘甚至能够鼓励他们皈依佛教的三宝，并透过体验内观禅修而寻获真正的和平与快乐。

佛陀正法的光芒仍然在闪耀中。实相是言语所不及的。佛陀的人生目的便是证得觉悟，他以无限的慈悲教导我们要常常保持「觉知及自制」（mindful and self-possessed），远离对任何事物的贪爱，及避免产生心灵及情感上的执着，它们都是刹那生灭的，特别是色身（rūpa），它总会衰败、致苦及死亡。消除烦恼

(kilesā) 的方法在此经中已明确地为您阐述，您可以按照以下的著名言句实践它：

如是我闻。纵使佛陀已经指出了方向，个人必须或迟或早地
透过精进努力而达到自身的解脱。

祝福您们均能够修持正道，解除一切盖障的纠缠，追求涅槃，让一切渴爱不
再生起。

敏瑞 (Min Swe)

(Min Kyaw Thu)

佛法弘扬协会秘书

(Secretary Buddha Sāsana

Nuggaha Organization)

中译者序

缘起

虽然作为佛教徒已经十多年，而当翻译员也超过七年，这却是我首次出版一本属于佛法方面的译作，因为内容涉及许多巴利语，在这次过程中不免遇到一些困难，幸好在我的居住地（澳门）有一个小型的缅甸南传佛教组织，主持是出家多年的缅籍僧人乌勘尊者（**Sayadaw U Ukkam**），他在缅甸已经考取了法师资格（**Dhammacariya**），因此这次翻译中遇到的许多巴利语和义理不通之处，都是全靠尊者为我释疑和解决。及后我小时候的一位中学英文老师，居澳的缅甸华侨林明理（**U Aung Pe**）先生，知道我翻译马哈希尊者的著作，亦发心为我的译文，对照缅文版本进行校对。在这些善友的共同协助下，这本《蚁丘经讲记》才得以顺利地完成。因此特别感谢他们在各方面的帮忙和提供意见，让我在过程中获益良多，也感谢 **MBSC** 提供我此次翻译的机会以及对此书编校和出版。这次翻译在 **2011** 年 **5** 月开始，并于同年 **11** 月译毕，前后约六个月时间。

翻译二三事

本书主要是根据一九九五年八月，由马来西亚雪兰莪州佛教内观禅修学会（**Selangor Buddhist Vipassana Meditation Society, SBVMS**）重印的《蚁丘经讲记》英译本作为原译文，并以少部分缅甸原文作补充。

读者在阅读此书的时候，有几项事情是值得注意的，特别是能够同时阅读英文版本的人士必须要知道，此版本虽然根据英文版作出翻译，但同时亦从缅文版本补充和修正了一些英译本删除及误译的内容。这里就几个方面向读者说明：

一、*缅甸巴利语 (Burmese Pali)* 的更改

本经中有许多引用巴利语原经文的地方，而缅甸佛教所习惯使用的巴利语是缅文的巴利语，这与国际惯用的罗马化巴利语（Romanized Pali）存在些许不同的地方¹。英译本因为沿用缅式的巴利语，因此中译版将它们更改为罗马化的国际巴利语，以方便与目前网上流行的原经文查照。

举例说，英译本 112 页的“gicchantova gicchamiti pajanati”（行走时了知‘我行走’）更改为“gacchanto vā`gacchāmi`ti pajānāti”；又如 169 页“pajaha cingavaram”（除去这个滤水器）更改为“pajaha caṅgavāraṃ”。

一般缅文在许多发‘i’音的词，在罗马化版都是‘a’音的，而许多发长音的地方，于英译本无标注者，亦已增加标注。另一个特别例子，是英译本在多处（例如 148、157 页），将“tika”（意思为《复注》或《钞》）译成“Dighas”（意思为《长部》），在此中译本已全数更改。

类似上述的巴利语更正例子，在全书中均可见到。这都是归功于乌勘尊者慈悲协助校正及网络上的巴利经文资源。

二、英译本部分删节及从缅文本的补入

按照出版的资料，缅文本的《蚁丘经讲记》内容有 260 页，而英译本则有 206 页，经过比对，发现英译版曾将缅文版内容重复或冗长的地方作出删减，以及在某些内容上，作出了选择性的节译。

举例说，在英译本的第二部分结尾及第三部分的开端，缅文版分别记录了马哈希尊者每次讲座结束时作的总结及翌日讲座开始所重温的内容，可能由于内容的重复冗长，所以英译并没有译出。

因此，在这部中译本里，我们选择把缅文版中部分英译本没有的内容补入，希望让读者能够更完整地理解某些重要的概念；譬如说本书的第三部分《现起时应当观照》，当中有数个段落，涉及马哈希尊者引用巴利文注释的论证和解说，对于理解后文义理有着相当重要的作用，因此我们选择把这些段落补入，供读者能够翻查相关的资料。这部分内容的译出，归功于林明理老师协助把缅文翻译成英语，并由乌勘尊者找出所属的注释原文和修订相关巴利语。

三、对英译本的一些小更正

在翻译的过程中，我们亦发现有部分英译内容与缅文稍有差别，因此亦作出了一些修正。举例说，在英译本 124 页，内文提到一位婢女嘉利（Kāli）对其主

人韦得希咖（Vedehikā）的质疑，缅文本内容是指该婢女负责全部的家庭杂务，而英译则误译负责家务者为其主人；书中大约有数处出现类似的小问题，中译本已作出修正。

因为上述的种种因素，读者不难发现中译本与英译本之间会存在些许差异，不过，绝大部分的内容，中译本还是根据英译本的内容作出翻译的。虽然经过多方的校对，恐怕仍会存在疏漏，因此希望读者能够不吝赐正和提供意见。

本书的内容概要

《蚁丘经》是一部甚富趣味的短篇佛典，在汉传大藏经中的对应译本见于《杂阿舍经》（第三十八卷）及施护译的《蚁喻经》。本经一开始以一位来自梵天的天神向一名叫作鸠摩罗迦叶的僧人说了一篇载有十五个谜题的寓言，然后请他向佛求教。因此，佛陀逐一地为他解释这十五个谜题背后的甚深意义，从身口意三业、五盖、五蕴、乃至阿罗汉果等内容对应这些谜题。

马哈希尊者的讲解，配合传统南传佛教解脱道次第的教法，亦即戒、定、慧三无漏学，以及其细分的七清净和内观十六阶智，使经文所提及的十五个谜题与解脱道之间的关系清楚明了。在解说当中，尊者附以《本生经》、《益世嘉言》等典籍的故事，并对部分人物和概念加以说明和譬喻，以丰富讲记的背景资料和趣味性。

全书的重点，莫过尊者对于「四念住内观禅法」的讲解，尊者在书中多次重申应如何以四念住禅法，观照和标记当下现起的贪欲、疑惑、无明等各种烦恼，从而体证佛法，证得圣果。因此，这部讲记可以说是一部小本的解脱道次第，从凡夫趣向圣道、果的过程作出简单而扼要的说明。对于当代佛教徒来说，是深具实用性的。

自佛法从东汉（约公元一世纪）传入中国以来，四念住禅法以及《阿舍经》一系的根本佛法虽然被翻译成汉语，而且曾经一度被重视，例如南北朝时期的僧稠（公元 480 至 560）；然而，唐代以后约一千多年间，汉地对于这些教法的阐述和实践可以说是鲜有所闻。这次翻译《蚁丘经讲记》，除了作为自己修习波罗蜜的其中一行，更重要的是希望让现有对于《阿舍经》及其对应的巴利语系《尼柯耶》的相关教法内容得以充实，尤其对修习四念住的讲解说明，更是十分重要。衷心期望这被誉为「一乘道」（ekāyana magga）的四念住教法，能够在汉语佛教界普及开来。

愿以此翻译之功德，回向世间一切众生，
悉皆趣向究竟涅槃，彻底解脱一切诸苦。

陈永威
序于澳门佛教正勤禅修中心
2014年3月17日

蚁丘经ⁱⁱ

或

蚁丘（土墩或色身）的教法

第一部分

缘起

今天晚上将要讲的经典是《蚁丘经》。《蚁丘经》的内容是利用土墩或蚁丘作举例说明的教法。此教法在僧团结集（Sangāyana）中被复诵和记录，收于巴利五部尼柯耶（Nikāya）的《中部》三编五十经（Pannāsa）的根本五十经（Mūlapannāsa）譬喻品（Opammavagga）。在讲解此经前，我们先介绍叙述此经的历史。

经典的介绍

有一晚，当世尊在舍卫城祇园精舍（Jetavana）留宿，一名叫作鸠摩罗迦叶（Ashin Kumāra kassapa）的长老正在祇园精舍北面的安陀林。在佛陀的时代，寻求独处闲静的长老比丘和比丘尼一般都隐居安陀林。^[1]那时候，平常人很少前往安陀林，这是一个远离人烟的地方，充满寂静祥和。然而，到了现代，这个林区已经变成一片可耕种的土地，可以见到一些农作物。

当我到了印度，我曾经参访祇园精舍的遗址，世尊曾经在这里度过了十九次的结夏安居（Vassas），并且对于这个神圣的地方致以最崇高的敬意。那里已经没有寺院了，只剩一片空地留着少许祇园精舍的残留遗迹，仅见一些地基砖块和几口不再使用的旧井。过去的安陀林，现在已差不多变成荒芜，难以见到树木或林藪。只有小块土地长有农作物。虽然如此，在佛陀的时代，这个地方曾是偏僻

的林区，充满寂静与祥和，平常人是不敢进入的。

十五个被提出的问题

当鸠摩罗迦叶住在安陀林的时候，有一天，一名梵天的天神于夜间普现光芒，出现在鸠摩罗迦叶面前，给了他十五个深奥难解的谜题。我将重诵巴利语的原文，以描述梵天提出这十五个谜题的方式，让各位能够一心谛听。^[2]然而，若重诵整篇梵天所述的原文将需要颇多的时间，故此，我仅诵出一部分作为一种示范。现在请各位细心恭听。

Bhikkhu bhikkhu, ayaṃ vammiko rattiṃ dhūmāyati, divā
pajjalati. Brāhmaṇo evamāha`abhikkhaṇa, sumedha,
satthaṃ ādāyā'ti.' Abhikkhaṇanto sumedho satthaṃ ādāya
addasa laṅgiṃ laṅgī, bhadante'ti. Brāhmaṇo
evamāha -'ukhipa laṅgiṃ; abhikkhaṇa, sumedha, satthaṃ
ādāyā'ti. Abhikkhaṇanto sumedho satthaṃ ādāya addasa
uddhumāyikaṃ. Uddhumāyikā, bhadante'ti, etc.

比丘。比丘。此蚁丘夜喷烟、昼亦然。婆罗门言：「贤者应执剑掘之。」贤者执剑掘之而见冢，「尊者。冢也。」婆罗门复曰：「取去冢，贤者。执剑而掘之。」贤者复执剑而掘之，见膨胀之蛙，「尊者。胀上之蛙也。」婆罗门复曰：「取去膨胀之蛙，贤者。执剑掘之。」……ⁱⁱⁱ

如上所述，梵天以巴利语向鸠摩罗迦叶说话。在佛陀的时代，印度被称为中国（Majjhima-desa），人们习惯彼此以巴利语沟通，这一种方言现今仍使用于三藏的经典中。在那一段日子，巴利语是所有人不论男女老少使用的共同语言。这便是为什么梵天使用巴利语来跟鸠摩罗迦叶说话。

巴利学者们奉摩羯陀语为神圣的语言，他们认为巴利语，即摩羯陀语，是梵天们经常使用的言语。^[3]在人间，人们有时候说巴利语，有时候说别的语言。不过，在佛世，巴利语是人们的共同语言。因此，本经所使用的语言是巴利语，其

他佛陀的教法亦如是。为了让各位能够了解和欣赏巴利语的意思，我将首先以一般的缅甸语解释其意思，让大家读诵这些圣言，然后一句一句地向你们讲解。

「Bhikkhu, Bhikkhu」即是「比丘！比丘！」，这是鸠摩罗迦叶起初被称呼的名字。两次重复这个字是巴利语里所使用的惊叹词（āmetik）。它表示惊叹的意思。就好像突然间受到惊吓，譬如看到蛇或猛火而警觉，恐惧地而叫着「蛇呀！蛇呀！」或者「着火呀！着火呀！」。

「Bhikkhu bhikkhu, 比丘！比丘！ayaṃ vammiko, 这大土墩或蚁丘；rattaṃ, 在晚间，dhūmāyati, 喷出闷烧的烟雾；divā, 在日间；pajjālahi, 喷射出猛火的光焰。」我们先想想梵天说话时的方式。在没有说任何相关的事情，他惊讶地说「比丘！比丘！这大土墩在晚间喷烟，日间喷火」^[4]，好像在说那个大土墩或蚁丘就在附近。容我稍后再解释土墩的意思。

「Bhikkhu, Bhikkhu, 比丘！比丘！ayaṃ vammiko, 这蚁丘；rattiam, 在晚间，dhūmāyati, 不断地喷出烟雾；divā, 在日间；pajjālati, 它在喷出猛烈的火焰。」Brāhmaṇo, 那位婆罗门老师；sumedam evamāha, 向他年轻及学识丰富的学生作出指示。Sumedha, 我这位有智慧的年轻学生！satthaṃ ādāyā, 来拿起铲刀，emam vammikam abhikkhana, 持续地去掘此土墩（丘）。Eti, 以这样的方式给予指示。Sumedho, 这位善良和年轻的睿智学生；satthaṃ ādāya, 在拿起铲刀后；abhikkhaṇanto, 在老师给予指示后，不断地掘那土墩；laṅgiṃ addasa, 他发现了门闩（一根用来扣紧门户的横木或棒子）。「噢！老师（Bhadante），这里有一个门闩（laṅgī）」，那位学生说道。Brāhmaṇo, 那位婆罗门老师；evamāha, 再次指示说：laṅgiṃ ukkhupa, 「移去或拿走这门闩」sumedha, 「我善良聪明睿智的学生；satthaṃ ādāyā, 来拿起铲刀」, abhikkhana, 「继续反覆地掘下去。」Eti, 以这样的方式给予指示：Sumedha, 这位善良睿智的学生；satthaṃ ādāya, 拿起铲刀；abhikkhananto, 持续地掘后；uddhumāyikaṃ addasa^[5], 他见到或发现一只类似青蛙的蟾蜍，当触碰它的时候会变大和膨胀起来。「Bhadante, 尊敬的老师，uddhumāyikā, 这里有一只每次触碰便会变大和膨胀起来的蟾蜍。」Eti, 学生这么说。以上就是梵天提出谜题的方式。梵天以巴利语说出这些话语。

经文意思的重点是有一位婆罗门老师，在向众多的学生传授知识，或者给予教导指示。如果是一般可以在城镇里头学习的世间知识，老师便会在城镇里提出这些指示。若是在城镇里无法确切地教授的知识，但可以在林区以实地考察的模

式适当学习的话，老师会把学生带往森林，并教导他们热衷于以研究的方法，探索事物的实貌。在古代，负责教育学生的婆罗门老师犹如今日的学校校长。他们也被称作闻名的老师（Disāpāmokkha），就像现代的大学教授般。这意思是说他们是权威的首席老师，名声远扬遍及世界的每一个角落。事实上，Pāmokkha 这个词，即教授的意思，^[6]它是源自昔日的 Disāpāmokkha 这个词。

这位婆罗门名师（Brāhmana Disāpāmokkha）在森林活动中教导他的学生，据说发现了奇怪的大土墩（蚁丘）。蚁丘的奇特征象是它晚上喷烟，日间喷出闪亮的火焰。在发现此蚁丘的奇特征象后，婆罗门老师叫其中一位聪明的学生对它进行挖掘。该名學生一定是非常可靠的，因此才能获得他的好老师信任以及寄予盼望。这就是为什么这名学生的优秀品德被赞誉为：「sumedha，聪明及学识丰富的资优学生」。

婆罗门是这样吩咐其学生做事的：「噢，我这位优秀的学生！这里就是该土墩，它的确很奇怪。晚上不断地喷烟，而日间则喷出猛烈的火焰。因此，此蚁丘或土墩下面，一定埋藏着某类价值不菲的物品（宝物）。」因为这样，他给予指示说：「我品学兼优的学生！你最好拿起铲刀，挖掘或开凿此土墩。」

为了遵从指示，那睿智的学生在手持铲刀后，开始竭其所能持续地挖掘。^[7]在他挖掘过程间，第一件找到的物品是一个大门闩，类似用作扣紧门户的横木。然后，那聪明的学生报告说：「老师！这就是我所发现的一个大门闩。一定是这个大门闩的固有性质，所以造成了在晚上喷出烟雾，甚且日间释出火焰。」在听到此报告后，名师说：「我的好学生！这是不对的。这门闩怎么可能喷出火焰？把这个门闩取走并丢弃在一旁，然后继续挖掘。」当这位学生移去门闩后，继续挖掘泥土，然后他发现一只蟾蜍，称作 Uddhumāyikā。

Uddhumāyikā 蟾蜍是一种青蛙，当每次被触碰的时候就会变大及膨胀，有些人可能曾经看见过。这种青蛙在雨季开始时整群的留在水池里，并呱呱地叫着类似「俺．．．音」的声音。然而，在注释书里面，它被解释为：「这类青蛙经常留在腐烂的叶子中，在灌木丛里。这种动物的尺寸约为指甲或脚趾甲（nakhapitthi）的大小。如果它约有大脚趾甲的大小，那么应说它不是很大。我们在缅甸所看到的这类青蛙不是那么小的。^[8]它大约有「拱尹」（Gon-hnyin），一种（缅甸）果实的大小，外型平伏，有点圆，裹在一个长形的外壳里。它有一个比较厚，褐色的硬壳约一圆硬币两倍的大小。看来注释者所指的应该是跟斯里兰卡所见到的青蛙的大小差不多。Uddhumāyikā 蟾蜍的身躯，在缅甸所见的要大

许多。就我记忆所及，这类青蛙在缅甸语是称为「啲安」(Phar-Onn) 或「啲拱尹」(Phar-Gon-Hnyin)，「啲」(Phar) 在缅甸语的意思是「青蛙」。我没有听说它被称作「啲达列」(Phar-dalet)。有些人说它是称作「啲比郁」(Phar-byoke)，那当然，它的背上长着诱人的有毒鳞状物。Uddhumāyikā 蟾蜍是那种差不多呈圆形的青蛙。不过，这个词汇的使用，大部分都要视乎是在那个地方所发现到的青蛙，然后采纳那一种的用法或词汇。我们不可能确实说那一种是正确的。每一个国家或居住地都有各自的命名。

在《无诤分别经》(Arana Vibhanga Sutta) 里面，世尊教导 Janapadaniruttiam (各国土的言语)：paññata (智慧的) 词汇共同地在某一国家或地区所采纳或使用；nābhiveseya：不应该认为这是唯一正确的词汇。因此，不要计较不同人所认知的不同名字^[9]，我们称它为「青蛙」便可以，这是所有人都认知的一个俗名：当那只青蛙每次被触碰时都会膨胀起来。那位伟大的老师仍然要求他的学生把这只青蛙移走，丢弃它继续挖掘。完成进一步的挖掘后，铲子触碰到一个位置，发现在土墩里面有一个交叉路。如此这般，新奇古怪的事情一个接着一个的被发现，直到最后他们遇到一条龙 (Naga)。在挖掘的过程中，从最初开始在土墩 (蚁丘) 发现的门闩一直到龙，总共有十五个：这是披上神秘面纱的谜题总数。我们在巴利文称作 Paheli，也即是谜语或难解的问题。它们会构成一个寓言，以连串的方式排列，可以很容易被记录下来。

与十五个问题相关的首要 (主要的) 寓言

看着一个大蚁丘，晚间喷烟，甚且日间喷火焰，那尊贵的老师向他优秀的学生建议，为了寻求事实的真相，利用铲刀锋利的边缘挖掘它，出现了一个门闩、跟着是一只丑陋可厌的蟾蜍、一个交叉路、滤水器、狡猾的乌龟、大刀 (Dah)^{iv}、^[10] 剁肉的木砧板、一块结实的肉及一条神圣的龙，因此有次序地制造了十五个谜语。

让我们来解释这寓言。「晚间喷烟」意思是晚上它会喷出烟。「喷火焰」意思

是在日间它会喷出猛烈的火焰。这两个寓言的意思是指那个大蚁丘。这蚁丘或土墩是由那婆罗门老师所发现。当他见到蚁丘，他要求学生用铲刀挖掘它，以明确地了解在蚁丘里面的是什么。

在挖掘蚁丘后，第一样被发现的是一个门闩，一般用作扣紧门户。然后学生继续挖掘，一只「青蛙」（蟾蜍）叫 **Uddhumāyikā** 跳了出来。此后，一个「十字路口」两条路的交叉点出现。再后来，一个「滤水器」，接着「乌龟」，跟着是「大刀」及剁肉的「木砧板」，然后「一块肉」，它们连续地一个一个地出现。学生因此向老师说：「这里又有一块肉」。就此，婆罗门老师要求他的学生移走这块肉，然后继续指示他如之前一般挖掘。当学生继续挖掘后，他发现了一条龙，并惊讶地喊着：「老师，这里有一条龙。」在听到学生的叫喊，^[11]婆罗门老师给了以下的指示：

Tiṭṭhatu nāgo, manāgaṃ gaṭṭesi; namo kārohi nāgassā
龙当留之，勿触龙，应归命于龙。

以上的巴利文句子表示：

Nāgo: 那条龙; **tiṭṭhatu**: 可以留在它所在的地方。**Nāgaṃ**: 这条龙, **mā gaṭṭesi**: 不应该被打扰或伤害。**Nāgassā**: 那神圣的龙; **namo**: 可以被尊敬及礼拜。上述的内容传达了梵天的天神所给予的十五个谜语。

因此，这里值得思考的是到底那大蚁丘（土墩）和青蛙等等，总共十五个谜题的意思是什么。这就是为什么我把这个寓言里头所有十五个谜语一一列举出来，让各位能够容易地记着它们。

在给予这十五个谜题后，婆罗门以下述的言词告诉鸠摩罗迦叶。

比丘！您应该前去亲近世尊及恭敬地提出这些谜题。您应该记着佛陀对这些谜题的意思所作的解释。关于这些谜题，那些能够正确地解答它们的人只有（一）世尊；（二）佛陀的弟子；（三）从我这里得到提示或解决方法的人。^[12]除此三种人外，没有其他人能够就这些谜题给予一个真实及圆满的解释。在给予指示，指出何处可以获得这些谜语的解析后，梵天返回天界。

在这一个关系当中，我们需要讲解梵天到底有什么关联，以及祂来到人间给予这些谜题是抱着什么意图。我希望，因此，跟各位解释那些关联和意图是什么，透过引述久远世前所发生的过去事。

鸠摩罗迦叶的过去历史

在迦叶佛的末法时代，因为发现某些出家人背弃佛陀教法，违反比丘应有的戒律和威仪，那些为这种不如法事情而感到伤心的比丘们，彼此间思量反省，佛陀的出世或示现实在难以值遇。要成为正等正觉（至上的佛陀）是很困难的，希望成佛的人需要多生多世精进力不退减及不屈不挠地努力修行，最少经过四大阿僧祇劫与十万大劫（kappās），以圆满他的愿行，亦即完成累积其波罗密多（paramitas）。^[13]只有在证得清净的觉悟后，他才可以教导正法给人类，让他们证得道（magga）、果（phala）、涅槃（nibbāna）。他们为某些僧团的成员不能真实依戒而住感到惋惜，觉得如果这样的事情普及开来，尊贵无价的佛法将会衰败以至消失。然后，他们达成一个决定：「在此伟大及尊贵的佛陀教法湮没之前，我们将透过完全依赖此伟大的教法，尽力禅修以达至自身的解脱。让我们前往森林僻静祥和之处禅修：一个脱离世俗烦扰之处，将我们的身心投入禅修中。」

七位比丘前往森林禅修

在达成上述的决定后，他们前往一个森林区，连同八种比丘所必须的资具，如：三衣、钵等等。到达森林后，他们攀上一座山，此山甚为陡峭，其顶若没有梯子的辅助，是无法到达的。它大概类似缅甸著名的波芭山（Mount Popa）。当他们发现一个悬崖后，七位比丘利用一个梯子，^[14]攀爬至顶峰。在抵达山的顶部后，最年长的长老宣布：「比丘们！如果你们对于身心还有一丝毫的执着渴求，请你们现在离开并返回山脚。如果，相反地，你们同意留在这里，我将会把梯子抛走和丢弃。」然而，七位比丘中没有人退缩，他们决意修习禅法，甚至于牺牲性命。他们全部同意安于所处的地方。因为七人都明确表示要留下来专致于

禅修，大长老于是丢弃该梯子。

七位比丘如何在山上修习禅定

抛弃梯子后，七位比丘除了佛法之外，已经了无所依。他们现在已经无法下山。如果跳下去，就必定死亡。他们带的水亦仅有少量，因为只是用一个水囊载着。若这些水用完，他们也会缺水而死。食物方面，他们也没有为明天作准备。因此，他们亦可能因饥饿而死。在这般情况下，他们唯一生存的可能，只有依赖佛法证得较高的果位^[15]，透过修练智慧禅和证得神通（*abhiññā*）。死亡的危机相当迫切，而他们再没有时间想象将来会是怎样。换句话说，他们正处于危急的关头，如此，这七位比丘非常认真及精勤地把身心都投入禅修之中。基于不懈的努力及热心于修习禅法，最年长的大长老在第一晚过后证得阿罗汉果。

修习禅法里，按照死随念（*maranānussati*），一个人若能够把心安于思维死亡的逼迫，长养死随念，那是非常有益及进展的。因为这样，世尊作出以下的教导，劝勉安住思维「死」。

Ajjeva kicc amātappaṃ, ko jaññā maraṇaṃ suve;

Na hi no saṅgamaṃ tena, mahāsenena maccunā.

今作须热心。谁知明日死。不遇死大军。实谓无其事。

Atoppam, sammappadham（正勤）：怀着正确的勤奋，透过精进努力，积极地做所应作的行为；**ajjeva**：现在及当下需要完成的，不等待到明天或后天；**kiccam kattabbam**：。换言之，所有现在可以完成的，应马上地努力及积极地完成，不应迟缓。^[16]

已造作的不善法令其不再生起；未生的不善法令其不生；未生的善法如布施（*dāna*）、戒律（*sīla*）、奢摩他（止禅 *samatha*）、毗婆舍那（内观 *vipassanā*）、道（*magga*）令其生起，已生的善法令其增长，称为正勤（*sammappadham*）。所有的修行，特别是毗婆舍那，应当精进地以正勤修习，即是不应当留待明天或后天。这是劝勉应当立刻修习禅法，这是佛陀所告诫的，实在相当清晰。各位还

不理解吗？若明白的话，各位应立刻加入禅修中心。我们的男施主及女施主好像未能够按照佛陀的教导修行。在家众外，即使是某部分僧众，看来也不容易严格地遵从佛陀的指示。他们会觉得很难去跟从。然而，世尊以彻底的悲心真挚地劝勉我们要致力于禅修。

因为我们无法确切知道死亡何时会降临身上。可能是今日、明日或将来的某一日。我们怎可能知道何时面对死亡？^[17]然而，人们总以为死亡不会在今日或明日，甚或短期内发生。一般而言，这可能是真的。不过，如果我们检视死亡的统计数字，有相当数量的人，虽然想着他们不会在一、两天或短期内死亡，但他们最终死了。事实上他们并没有在自己预计的日子遇见死亡，死亡在无法确知何时出现的时候忽然发生了。没有人可以确定死亡何时会来临。故此，下面的句子说：

Na hi no saṅgaramṃ tena, mahāsenena maccunā.

不遇死大军。实谓无其事。

意思是我们没有机会可以与「死亡」妥协（saṅgaramṃ），不能与掌管阴间的阎罗王协定一个确实日期、或收买他、或用一支军队保卫及反击「死亡」（tena maccunā），因为他拥有强大的装备及一支庞大的军队，他的军械具备多种致命武器（mahāsenena），像疾病、毒药等等。

事实上，阎王不会给一个想与他友好的人特别优待，他不曾给任何人一个确实日期。也没有任何人可以透过贿赂以获得长寿。这个俗世里面^[18]，一个犯了严重罪行理应接受死刑的人，有时候还可能透过贿赂或酬金而得到释放或赦免。不过，对阎王来说，没有任何贿赂或酬金可以让人逃离死亡或变得长寿。世上没有人能与「死亡」宣战，或反击「死亡」，即使是巨人般的军队，可以如何打倒或防卫最强的敌人，但遇死亡也徒然。我们每一个人仍需要向「死亡」拜倒。死亡的确是无可避免的，就好像是无敌一般。

我在此将讲解觉知或思维死亡逼迫性的重要性。有一次，世尊向僧众查问，了解他们有否培养对「死亡」的觉知（死随念）。因此，六位比丘相应地回答表示对此有所观察。世尊再次询问他们观察的方式，第一位比丘回应说，他观想若能够活着，可以按照佛陀的教法观察一昼及一夜是多么好。这种观察的态度显示他假定他一整日不会死亡^[19]，但可能于第二天面临死亡。第二位比丘说，对他

来讲，若能够于在生时，观察一昼（12 小时）那就很好了。第三位比丘说他自己想着，若能够有一顿饭的时间观察修习禅法就很好了。第四位比丘表示若能够观察约四或五口饭的时间就很好了。世尊对于这四位比丘的答案并没有认可。亦即表示他们被佛陀所否定。

我们曾接触到一些个案，有些人追求炼金术，希望让他们可以长寿及有一长段时间修习禅法。当问及他们为什么成为炼金术士，他们一般回答希望长生；然后，若问他们在得到长生后会做些什么，他们会说这样便可以超越一般的寿命，更长时间地修习禅法。他们所说的与佛陀的教法并不相符。只有当一个人能够记着及注意「死亡」的逼迫，那他才可以在割断执着的束缚后，确保以广大的精进力和真诚心禅修^[20]。炼金术士所抱着的信仰是，只有在得到长寿后才可以安心地禅修。还有其他不同的信念，抱着各种背道而驰的看法。我们并不相信延续一个人寿命，便可以更长时间禅修的信念。原因很简单，现今人们是因为对死亡怖畏而禅修，这是可以在任何时刻发生的，透过这样的做法，他们可以快速地在死亡抓住他们之前，预早获得佛法的智慧。若人们能活上数以千年的寿命，我不认为他们会愿意全心投入于禅修当中，像现在这般真诚。

有些人即便在禅修时也不付诸努力，他们的心胡思乱想，想着禅修后应该做些什么，以及怎样从他们的事业中赚取财富及成功等等，宝贵的时间就是如此被无意义地浪费。那些攀爬至山顶的比丘们，把梯子丢弃以防止自身的懈怠。在放弃该梯子后，他们了无所依，要生存除了至心精勤地证取佛法外，再无别途。故此，最年长的长老于一夜后证得阿罗汉果。^[21]

阿罗汉果有两类。虽然有一些人成为阿罗汉，唯一的分别特征是他们均已彻底体证四圣谛及完全远离于一切烦恼。然而，他们并没有获得神足通 (iddhipada)，例如于空中穿梭的神力等等。此类阿罗汉被称为「干观者」(Sukkha-vīpassaka) 阿罗汉。这样的意思是说一位阿罗汉证得圣果 (ariya phala) 但因为禅定力不深而没有获得禅定产生的神通 (jhāna abhiññā)。有一些，当然从一开始便证得由禅定产生的神通，然后在修习毗婆舍那后成为阿罗汉。有一些则在证得阿罗汉果的同时，获得禅定的神通。在证得阿罗汉道智 (arahatta magga) 的时候同时完成禅定的神通，则称为「道成就禅那」(Maggasiddha jhāna)。这样的意思是说「那种拥有道智作用的禅那」。一位成就了这些能力的阿罗汉，是具足神通力的，例如于空中飞行的本领等等。上述僧团的长老就是那一类完全具足神通的阿罗汉。

这位阿罗汉大长老，透过从空中到不同地方获取食物，然后将它们带给同伴

比丘，长老邀请他的比丘伙伴说：「比丘们！请勿松懈^[22]；在进食后应继续尽心地禅修。我会像这样每日为你们提供膳食。」这六位比丘听到之后，请求他的批准，让他们说几句话，他们说：「在我们开始专致于禅修前，我们之间有否协议，指称第一位证得神通的人，应为其他未达至最终目标的人获取食物，让余下的人依赖这些供养的食物然后继续禅修？」那时候，这位阿罗汉长老回应说：「没有，我的同伴比丘们。」那六位比丘然后说：「如果我们过去拥有足够的波罗密，我们亦将证得如你般的神通。如果我们用你带给我们的膳食滋养己身，我们会变得松懈，这样会花很长时间达至我们的最终目标。」他们于是拒绝接受膳食的供养。那位阿罗汉长老，因此离开了他们至另外一个更适合地方。

第二天，六位比丘中的第二长老，证得了三果阿那含（Anāgāmi）。这位阿那含是六位比丘中最年长的一位。他于证得阿那含果的一刻亦圆满了禅定的神通。这位长老同样地为余下的五位比丘带来食物，犹如第一位长老阿罗汉般供养他们。^[23]余下的五位比丘亦拒绝了食物的供养，并继续不懈地禅修，不接受任何食物和水。两日已经过去，他们一定饱受着飢饿之苦。然而，他们不惜牺牲性命继续忍耐着。这是多么值得尊敬！

那位阿那含长老因此离开了他们。他自行前往至其它适合的地点。五位比丘继续以更大的努力增长智慧以迈向觉悟，但是由于他们缺乏波罗密，他们并未能证得神通。他们不久后因飢渴而死。就此，那些对于佛陀教法没有信心的人可能会认为：「这些比丘受到很大的损失，把自身投入于禅修里面。」事实上是恰好相反，一个人在人生当中经历死亡是无可避免的，这一点也不稀奇。不论以个人如何尽力保养他的身体，死亡也是不可避免的。它总会有一天来临，而当它发生时，最重要的是拥有一颗清净的心，特别在死亡前一刻，让亡者可以有一个更好的下一世。如果马马虎虎地过着不贞洁的人生然后面对死亡，这是非常可悲的。这种情况的人将会投生至恶道中。^[24]不过，就五位比丘的个案，他们是在认真地禅修的时候死亡的，他们圆满了戒律，并至少拥有某程度上的禅定与智慧。因此，按照佛陀的教法，他们的死亡是尊贵的。他们因此并无损失，反而是得到了甚大的利益。

获得善利的果报

他们以下述的模式获得了这些利益。这些比丘在死后立刻于天界(**devaloka**)重生，他们犹如从熟睡中醒来，因为他们的戒定慧功德，他们并没有任何痛苦的感受。在重生之后，各种天界的愉悦之物，皆随自己的心意明现在前，包括天宫的楼阁周匝其中、众多天女悉共围绕。如此善果，自迦叶佛的时代延至释迦牟尼佛的时代。他们自此于六欲天不断反覆再生，在这些再生中享受着殊妙的快乐、悦愉和舒适的生活。到了释迦牟尼佛的时代，他们成为人类，因为时机成熟让他们可以证得涅槃，脱离所有世间的忧悲苦恼。^[25] 因为他们的精进禅修，使得在过去的多生中获得了诸多善利。

七岁稚龄便成为阿罗汉

我们回到迦叶佛时代的过去历史。如早前说的成为阿罗汉的第一位长老，他于那个时代完结了其人生后便证得般涅槃(**Parinibbāna**)。至于成为阿那含的那位长老，他在死后生到梵界(**Brahmaloka**)的净居天(**Suddhavāsa**)成为梵天。这位梵天据说一直观察着他的同伴比丘，并在必要时给予他们协助。后来，当发现他们死后上生天界后，便再没有需要帮助他们的必要了。

陀骠摩罗子长老

上述五位比丘的其中之一，后来于释迦牟尼佛在世的时代，以七岁的稚龄证得了阿罗汉果。七岁的人，相较今日同龄的孩子们来说，的确是非常年轻。然而，他之所以在七岁的稚龄证得阿罗汉果，是因为过去曾为比丘，在山上的禅修练习中精勤地修行，累积了成就神通的波罗密。因此，那些正在真诚地修习毗婆舍那的人们，^[26]不应该因为某些不如意的情况，使他们不能完全成就法的智慧而感

到气馁。他们仍然有希望可以像陀骠摩罗子长老（Ashin Dhabba Therea），很容易在这一期的教法或最少在未来佛的教法中成为阿罗汉。

弗区沙提王

下一位比丘，在坦叉始罗（Taxila）这个国家转生为弗区沙提王（King Pokkusāti）。坦叉始罗位于旁遮普省内白沙瓦市（Peshwar）的南方，当时位于印度西北的省份（今位于巴基斯坦境内）。这位弗区沙提王，在接收到来自王舍城频婆娑罗王的信函后，明白到佛法僧的殊胜威德，以及后来在修习所学的安那般那（ānāpāna）出入息念时，他证得了禅定，并从此披上袈裟。成为出家比丘后，他离开了自己的出生地，遵从佛陀学法。他到了佛陀所居的王舍城。在那儿，当他正在一位陶瓷工人的家中留宿时，佛陀到访了这位陶瓷工人的家。世尊在那里讲述了《界分别经》（Dhātuvibhanga Sutta）。在谛听佛陀的言教后，他（这位比丘）证得了三果阿那含。不过，在他成为阿那含后不久，他便被一头牛所伤而死亡，这只牛是由一只女罗刹所化现，因为过去生中她与弗区沙提尊者曾有恶缘。^[27]在其死后，他投生到圣者所处的净居天。如此，那位梵天的天神，也没有必要再帮助陀骠摩罗子长老和弗区沙提尊者了。

另一位比丘转生为名叫沙比雅（Sābhiya），周游四方的苦行者。他怀者错误的知见，成为邪说的支持者。在发现他的情况后，梵天向他示现，并给予他二十个谜题。梵天然后对他说，要求他从圣洁的僧团，寻找解答这些谜题的方法，并指示他若找到那位能够成功解决这些谜题及给予他正确答案的比丘，便应从他出家作弟子。后来，他尝试寻找一位有才能的比丘，但最后无法找到能够解答这些谜题的人，于是他找到佛陀。当世尊给予答案后，他感到法喜充满，并在佛陀的教化期间加入了僧团，修习禅法后不久，他便证得了阿罗汉果。

婆酰尊者

再另一位比丘，他投生至婆酰国。因此他被给予「婆酰」(Bhāhiya)的名字。他经营国际贸易的生意，是一位受赞誉的商人和托运人，与海外多国有生意上的联系。^[28]因为曾七次成功利用货船运送商品，他乘坐载满货物的船离开了其出生地，展开第八次的航运，希望运送商品和货物至金地(Suvannabhūmi)。古时往来不同国家的船只一般都是航运的帆船。过去金地这地方被认为是缅甸的海港城镇达通(Thaton)。今日的某些研究学者则认为，苏门答腊岛过去就是金地。因为这与注释书所说「金地」是一个岛屿相符。

前往金地的途中，属于婆酰的船只被卷入风暴之中，惊风骇浪把船只严重摧毁。所有船上的人员除了婆酰皆全部罹难。在此最后的一生，婆酰得到幸运之神所眷顾。凭着这一丝的运气，他找到一块可以靠紧的浮木，这块木板是从被大浪冲毁的船只残骸掉下的，后来他慢慢漂流回到岸上。他在岸上休息了一阵子，并睡着了。醒来后，他因为飢饿，便想着向人乞讨食物。但因为在船只倾覆后，在海浪挣扎而衣服全毁，他的身体几乎是全裸的。因此，他从一种叫「麻郁」(Mayo)的植物摘了一些纤细的茎编织了一块布，^[29]包裹着他的腰部。因为发现他穿着由植物的细木刺或茎编织的裙子，人们给他一个外号「树皮人」(Dārucīriya)在穿上用细树茎编织的布裹着下身后，他四处游荡，然后从一个祭坛取了一个本来用作供养神祇的钵，前往海港苏帕拉喀村(Suppāraka)乞食。苏帕拉喀位于印度的西岸，邻近孟买港。它是一个叫作苏帕拉(Suppāra)的地方，处于孟买北方楠玛达(Nammadā)河口。见到这位打扮古怪的人，身「穿着」用细树茎编织的外衣及持着残旧不值钱的钵，苏帕拉喀村内的民众，于是对他有很崇敬的想法并评说：「喔，这伟人必定是位不简单的人物。不像普通人，他穿着不平凡的衣服，而且使用残旧的钵以代替碟子，作为放食物的容器。如此奇特的人格，真的很像一位阿罗汉。」人们视他为一位值得歌颂的人，于是供养他上好的衣服、丰美的食物、陶器及器具使用。

古时的人们居然把一位不穿衣服的人看成是阿罗汉，确实令人非常惊讶。^[30]他们尊崇及敬拜仅以树茎遮盖下体的婆酰，怀着很高的期盼，将他视为圣者阿罗汉。他们并没有深入考虑及衡量事情，而且没有能力理性地从不同方面判别一个

人。这些人们实在相当特别。由于这些错误的信仰，以及没有正当根据的不善信条，在今日仍然出现。不仅这些纯真的古人，即便是在现代也有少数人，错误地看待一个貌似寻出离世俗生活的怪人，为一位圣洁的阿罗汉，并礼敬他！现今的科学时代，尽管科技知识及精神力量的发展，这类人盲目地信仰此异端的行为，是十分错误和不适当的。

当他被如此敬重为一位阿罗汉，并获得村民供养各种世俗必需品的时候，他自忖道：「他们尊敬和供养我的原因是因为我裸露形体，身上没有任何衣服。如果我接受了他们的衣服礼物，穿着它们，这些人必定对我失去敬信。」于是他仅接受食物的供养，维持不穿和拒收衣服，满足于树茎所编的外衣。^[31]人们于是很自然地对他怀着更高的崇敬，给出更多的供养，倍增敬仰和施舍。事实的确如此，简单和愚昧的人，时常对他们可能接触到的这类怪异人物，抱着非常高的期盼。当人们越来越赞赏及尊敬他为阿罗汉，他甚至以为他自己真的就是一位阿罗汉。他这样想道：「宇宙间的阿罗汉可能就像我一样」，此有趣的想法使他变得很自我。基于众多人都一致认同，人们便很自然地于内心对自身的素质感到犹豫。这种例子在《益世嘉言》（Hitopadesa）的教法里被引用作寓言。

变为一只狗的山羊

从前有一天，一位婆罗门老师买了一头小山羊，把它带在身上，打算用作仪式祭祀，欲讨神祇欢喜。一群无赖看见他带着羊，计划用不费吹灰之力的方法夺取这只羊。他们围在一起，商量发表一些言论，使那只山羊彷彿被看成是一只狗，然后安排在婆罗门老师会途经路线的不同地点守候。在第一个等候点的人在婆罗门老师抵达后告诉他：「你好，伟大的老师！为什么您把一只狗背在肩膀上？」^[32]婆罗门老师发怒说：「你是那里的妖魔？我肩膀上的动物完全不是一只狗，它是一头山羊。我买了它作祭祀的牺牲用。难道你看不到它是羊吗？它怎可能是狗？」说罢后，他继续旅途。

在走了一段距离后，婆罗门老师到了一个丛林的附近。那里，一群人出现并说道：「啊！这么一位好老师！虽然你属于最高种姓的婆罗门，你带着这么一只低劣和卑贱的狗真是让人惊讶。」其余的人加入并说：「唉，就是啊。我们也在

猜想，到底把狗带在肩膀上是为了什么目的。」然后，那婆罗门老师开始动摇了一点。他反思着：「刚才一个人向我说，我带的动物是一只狗。那会是狗吗？我真的要看一下。」如此想着，他把羊放在地上并看着它。他甚至抚摸它的耳朵并对自己说：「嗯！这不是一只狗而是羊。」说罢，他继续其旅程。

当他到达一个林区的外围时，再一次遇到另一群人，他们拍着手耻笑婆罗门老师，^[33]并戏弄他说：「喂！来看吧！来看吧！这真是很神奇。这个人他虽然是最高种姓的婆罗门老师，他竟然背着一只低劣的狗在肩膀上。真的奇怪极了！」于是乎这位婆罗门老师想：「看来是真的。第一个人说我背在肩上的东西是一只狗。第二群人也说这是一只狗。现在这一群人亦称它是一只狗。我带着的东西看来并不是一只山羊。它看来是一只狗。」他然后把这只动物放生了，说道：「走吧！你这只大狗。」在他遗弃了这只山羊，离开那个地方后，这只动物被那些坏人朋党杀死，煮了它的肉，饱餐一顿。这个故事记载在《益世嘉言》(Hitopadesa)的教法里，教训人们，当众多的人联合起来对一件事表达相反的意见时，纵使一个曾受教育的人，也可能受到迷惑。

上述的事件与婆酰的个案类似，婆酰怀着一个错误的想法，以为自己是一位阿罗汉。由于一些人很尊敬地说，他是一位高尚的阿罗汉，于是乎他真的认为自己是一位阿罗汉。到了今天，看来也有些人，因为其精神导师对他们评说，指其已经达到了高层次的内观智慧而高估自己，^[34]以为自己是须陀洹或阿罗汉。亦有些人可能因为曾受众人的高度赞赏而变得很自我。这类个案应该成为唤醒我们的警戒。

来自净居天的梵天神，发现婆酰存有错误的骄傲。祂于是思惟：「噢！我的朋友因迷执的见解踏上了一条错误的路。在迦叶佛的时代，我们于山上禅修，他曾全心全意地投入禅修，纵使阿罗汉长老仁慈和诚意地供养他食物，他也坚拒，选择继续禅修。他也拒绝阿那含长老的膳食供养。现在他反而堕落，接受别人所作的供养，这些人错误地以为他是一位阿罗汉，事实是他远不如阿罗汉。他犯了大过失了。不久之后，他将命绝，死亡正向他靠近。这时候，我是应该伸出援手了。」如是思维后，祂便前往婆酰的所在地。到了晚上，祂立于空中，光明遍照，示现在婆酰的眼前，直率地说：「嘿！婆酰，你妄想以为自己是一位阿罗汉。事实你不是。你是假冒的，^[35]而且没有成为阿罗汉的必要特质。」

听到这些话语后，婆酰自忖道：「嗯！这倒是真的。我并没有努力培养自己成为阿罗汉。我从大海漂流至岸上。着陆后，我因为裸露形体，用植物纤细的茎

编织了外衣穿着。以这样打扮前往乞食。邻近的人无知地，因为我的奇特衣着而感到惊叹，并错误地崇敬、认定和赞颂我是阿罗汉。我的确是犯了严重的过失，假冒和声称自己是阿罗汉，而事实我却不是。」在祂的面前，婆酰忏悔了。他问：「尊敬的梵天，如果是这样，世间有没有真正的阿罗汉？他住在那儿呢？」梵天回答说：「有一个名为僑萨罗(Kosala)的国度，位于此海港苏帕拉喀村(Suppāraka)的东北。那儿有一个精舍，名叫祇园(Jetavana)，在舍卫城附近。佛陀乔达摩在此精舍内居住，他是释迦族皇室的后裔。佛陀乔达摩是真正的阿罗汉，解脱于一切烦恼。他正在宣说圣教，讲授趋向证得阿罗汉之道。」^[36]听到这句话后，婆酰感到无比的后悔，深深地觉察到自己的鲁莽行为，然后立刻离开所在的地方前去礼觐至尊的佛陀。

《婆酰经》(Bhāhiya Sutta)的注疏指，从苏帕拉喀海港至舍卫城的距离是一百二十由旬(yūjanās)。然而，在《满愿子经》(Punnovada sutta)的注疏则说是一百三十由旬。按注疏书，一由旬相当约十三哩。此外，当今的研究学者认为是八哩。如果按八哩计算，一百二十乘八相当于九百六十哩。在这么遥远的距离，婆酰于沿途的每个地方，每次都不用两三晚来休息，而仅仅逗留一晚，便匆忙地继续步行前往舍卫城。

「在途经的每个地方睡一个晚上」是巴利语原文 **Sabbatha ekarattivāsenā** 所表达的真确意思。这句话表示「**Sabbatha**: 每个地方；**ekarattivāsenā**: 经过一晚的逗留后前来」，很清楚地说明在一日旅程结束的每个地点，仅有一晚用作休息。这是颇真实的。不过，《婆酰经》的注疏者主要是给予这个意思：「从苏帕拉喀港至舍卫城的旅程在一个晚上到达。」如果是这样，^[37]九百六十哩这么长的距离不太可能是以一个普通人的能力完成，必需要外在的支援。这亦与 **Sabbatha ekarattivāsenā** 的句子不符。根据这句话，它表明「每个地方」并强调「逗留」，由于这里特别表明「逗留」，因此便没有正当理由说是「正在行走或在旅途中」。如果说整个旅程只逗留一晚是荒诞的。这应是「每个地方逗留一晚」。所以，「于停留的每个地方逗留一晚，而不浪费时间休息两或三晚」是更切合现实。若整个旅程在一夜间完成作出，**Sabbatha**（即每个地方）的说明便显得多余。**vasā**（即逗留）这个字，也变得不重要。若要符合这个说法，便可以单靠 **ekarattaneva** 这个字的意思，即是「只有一晚」。

就此，至为重点的是：「婆酰深切地忏悔，匆忙地来到」。在抵达祇园精舍时，佛陀已离开，到了舍卫城内托钵乞食。婆酰于是赶着前往舍卫城。当他见到世尊，

他内心充满了甚深的尊崇、无比的喜悦和信仰，然后稽首敬礼。^[38]敬礼过后，他热诚地启请佛陀说法。佛陀完全理解那时并不适合向他说法，因为他的心情正处于狂喜和过度兴奋，而且经过辛劳的旅程疲态尽现，便拒绝他的请求说：「当托钵乞食在进行的时候并不适合说法。」婆酰如是至诚再三请法。后来，佛陀观察到他的心情已沉着了下来，变得安祥平静，而且时候也适当了，于是精要地说以下的教导：

Tasmātiha te, bāhiya, evaṃ sikkhitabbaṃ – diṭṭhe
diṭṭhamattaṃ bhavissati, sute sutamattaṃ bhavissati, mute
mutamattaṃ bhavissati, viññāte viññātamattaṃ
bhavissatīti.

然则婆酰！汝应如是学：见则如见，闻则如闻，思则如思，
知则如知。

简明地说，上述的巴利文句子的意思是：

当看到一个对象，只需要觉察并紧贴标记「看」；当听到声音，只需要专注地在心里紧贴标记「听」；当鼻识或嗅觉生起，只需要专注及牢固地标记「嗅」；在尝的时候知道尝，只需要持续观察并在心里标记「尝」；当触觉发生，只需要心里紧贴标记「触」；当意识生起想象时，只需要心里专注标记「想」。^[39]

在听到这断除任何攀着外在事物和心念（thoughts）的教法后，婆酰，在观察每个从眼根对色尘、耳根对声尘等所生起的心识现行时，专注紧贴地只觉照看、听、触及知，获得了很大的进展，顺序经历毗婆舍那内观的每个阶智，证得阿罗汉果。他是最出色的人物，因此被给予一个杰出的头衔，被誉为速通达者（khippābhiññā）之中的「至上」（Etadagga）；速通达者是指那些迅速证得道智（maggañāṇa）和果智（phalañāṇa）的人。

证得阿罗汉果后，当他正在四处寻找作为比丘的袈裟时，婆酰尊者遇上意外死亡并进入般涅槃（Parinibbāna），他被一只由女夜叉所变现的蛮牛用角攻击致死，此夜叉与婆酰尊者在过去生中曾结下怨仇。

上述已经有次序地讲述了五个同为出家比丘的伙伴们，于山上密集修习佛法的典故。陀骠摩罗子长老已经成为一位阿罗汉；弗区沙提王在证得三果阿那含后

便投生净居天；沙比雅尊者亦已经取证阿罗汉；而婆酰尊者也进入了般涅槃。剩下的最后一位，在梵天沉思他的所在后，^[40]看见鸠摩罗迦叶尊者正于安陀林。因此，为了帮助他，梵天于夜间示现在鸠摩罗迦叶的面前，向四方散发着耀目的光芒，然后给他十五个谜题，就如早前所说的那样，说：**Bhikkhu bhikkhu, ayam vammiko rattiṃ dhūmāyati**（比丘。比丘。此蚁垤夜喷烟）等等。我刚才所说的是对这部经典的「介绍」，说明为什么会有这个教法。

到了第二天，鸠摩罗迦叶尊者觐见世尊，问讯敬礼后。他于一面安坐，然后重述梵天给他的全部十五个谜题，并以如下的言句，启请佛陀的讲解：**Ko nu kho, bhante, vammiko, kā rattiṃ dhūmāyanā, kā divā pajjalanā**（世尊。蚁聚者何耶。夜喷烟是为何。昼亦然，是为何耶）等等。

用简单的缅文来说，它的意思是：「佛陀，薄伽梵！大土墩（蚁丘）的意思是什么呢？在晚上喷烟所表达的意思为何？在日间出火焰的重要意义是什么？那据说是梵天的人是谁？谁是学识丰富的学生（**Sumedā**）？」世尊首先作如下的解释，讲解关于 **Ko vammiko** 大土墩（蚁丘）的谜题。^[41]

大土墩或蚁丘

Vammiko'ti kho, bhikkhu, imassetam cātumahābhūtikassa
kāyassa adhivacanam, mātāpettikasambhavassa
odanakummāsūpacayassa aniccucchādana-
parimaddanabhedana-viddhamṣana-dhammassa.

此愿世尊说之。世尊曰：比丘！蚁聚者实此四大所成身也。
此乃父母所生，依饮食之聚积、腐蚀、磨灭、变坏、分散、
破灭之法。

以上段落的意思是：「鸠摩罗迦叶，所谓『土墩（蚁丘）』是指色法（**rūpa**），这个肉体。换句话说，『蚁丘』没有其他意思，就是代表这个『物质身体』或者叫作色法。每个人所具有的形态或物质就如同一个土墩。你个人的身体是你的土墩。每个人看来都知道什么是一个土墩。之所以用这个譬喻是因为人的身体就好

像一个真的土墩一样。」

有许多洞的的土墩

土墩（蚁丘）的真实性质，是它充满了大大小小的孔洞。犹如人身有许多大小的孔一样。所指的大孔就是眼睛、耳朵、鼻孔及口。小孔是皮肤上的毛孔或气孔，用来排汗。人体毛发紧贴着这些孔生长。西方的学者作了详细的研究，并指出在仅仅一寸的皮肤范围，如果用清晰的显微镜检查，可以辨别出约两千个的小孔。若用肉眼，^[42]只可以发现约二十个毛孔。蚊子似乎有很锐利的眼睛。它们可以很容易在很短的时间从人体细小的毛孔中吸血。人类看不到蚊子吸血的小孔，但一只蚊子可以看到这微小的地方，暗中刺穿及啜取。如果皮肤的毛孔经过放大镜或显微镜细察，便可以发现众多的细孔，就像一个筛子。人体充满大大小小的孔，好像一个大土墩（蚁丘）。因此，这里举大土墩为譬喻。

如果人们可以用肉眼看到他们身体上数不尽的毛孔，他们便不会认为自己或其他人是适意或可悦，因为物质身体事实上是可厌和不悦的。用常人的肉眼看脸和手，人们会觉得是光滑的。如果涂上化妆品，表面上会看起来更滑、更嫩和纤细。因此人们觉得自己的身体很可悦和爱乐。如果用内观的洞见或心眼看到这些身体的毛孔，他们便会觉得很恐怖了。因此，应记得梵天利用土墩来譬喻身体。^[43]

喷出污物的土墩

接着，**vamati**（放出）：因它会喷发，它被名为**Vammika**：土墩。喷发出来的有哪些东西？蛇、蝎子、老鼠、蜥蜴等，其他各类的昆虫，也经常从土墩跑出来。这些可厌、肮脏和可怖的生物从土墩喷出。同样地，人体也在从眼睛分泌

出液体；耳朵的耳垢；鼻子的鼻涕；嘴里的口水、粘液及脏的液体；从汗腺到排汗毛孔流出汗液。还有，从下体的门（**dvāras**），排放出粪便和尿液。你们觉得这些东西有任何可爱或悦意的吗？没有。全部都是肮脏和可厌的。由于这个物质身体排放的全部都是可厌的脏东西，所以它称为 **Vammika**（蚁丘或土墩），喷发着各种脏东西。

蚁丘：一堆可厌的物质

接着的意思是：这蚁丘或土墩是一堆尘土，由白蚁逐步堆砌而成。正如这些蚂蚁抛弃的细小土壤，并且渐渐堆砌成一个土墩，这个物质身体是由三十二身分（**koṭṭhāsa**）组成，例如头发、体毛等等^[44]；佛陀、辟支佛和阿罗汉均把它们舍弃，视为没有价值。然而，凡夫（**puthujjana**）却把这些被厌弃的东西看作可乐的。怎样可乐呢？有些人留着长头发，有些人留着短发，随自己的风格喜好。他们把头发打扮得时髦及让人喜爱，用香的油和润发的油让它更好看。有些人会把头发弄成蜷曲，或者到发型屋或美容中心整理。这都是为了使他们的外貌增添艳丽。因此，很明显他们从中寻获快乐。他们对于别人的秀丽长发或时髦的发型很喜欢。事实上，当这么长的头发留在头上时，人们会觉得爱乐，但是把它们剪掉或剃掉后，那些剪下的头发就会变成可厌弃的。就算有时候在一碗饭或一碟咖喱中发现一根头发，人们都会立刻感到讨厌。看！这是多么的矛盾。当头发在头上，可以让人觉得很有乐趣。但是从头上掉下来后，一种很强烈的厌恶感便生起来了。

人们感到有兴趣和乐趣的不只是在头上的头发，还有身体的毛发。^[45]有些人很喜欢抚摸和修剪他们的八字胡须、眉毛和眼睫毛，使之变得时髦。眼睫毛的美在一些文学的浪漫诗句中被生动地刻画和描述。一些女士们甚至于拔或剃眉毛来让它看得修长或看起来像弯月一般。又有些人留很长的八字胡须，使它分开朝向两个方向，有些则留非常长的胡子（像圣诞老人般）。这表示这样做以后，某个人会感到快乐，而且给予其他人视觉上的快乐。

接下来，对于手指或脚指甲，人们为了美丽会修剪和磨光它们。这样做只是因为一般人认为这是让人舒服快乐的。像仰光等大城市，女性的手指和脚指甲都

会经过磨亮，及染上各类型的颜色。当这些指甲在身上时，人们会认为它们可以让人快乐高兴。一旦用指甲钳剪掉它们，这些剪下来的指甲便变成可厌弃，如果留在家中，有些人甚至于觉得会带来不幸。这种迷信的想法是不实际的，一个可能性是因为这些剪掉的指甲如果留在家中，尖的边缘会有机会刺到小孩们软而嫩的皮肤。像一根刺，也可能会伤到眼睛。^[46]

然后是牙齿。如果认真考量，它们对于我们是非常重要的和带来许多方便。牙齿必需要良好健全，才可以改善消化和整体健康。有牙齿我们可以咬和咀嚼。然而，人们很多时候却不是这样想。他们乐于利用它们作为增添外表的美丽。这在某些方面可能是真的。但是，牙齿最重要的是保持牙齿卫生干净和整齐，他们可以用来协助一个人正常进食和保持健康。有些人在拍照时会一直微笑来展露他们的健康牙齿。有些人甚至于把一只好的牙齿拔走并植入一只假的金牙。有些为牙齿贴金。有些则认为一排雪白的牙齿就好像一串珍珠一样。但是，如果牙齿烂了或拔掉了，他们就会变得可厌，有些人甚至于不想再碰触它们。

接着的是关于皮肤，人们错误地认为它是光滑和漂亮，觉得它很好看。对于男性或者女性的外形生起爱乐的染着，他们觉得高兴和愉快，当然，这是浅薄地看皮肤的外表和一般外貌。事实上，如果感染了皮肤炎或其他常见的皮肤病，例如麻疯病，皮肤会变得恐怖并且让人厌恶。^[47]

跟着是关于肉，譬如说红唇、漂亮的双臂、黄金比例身材、胸部、脸颊等等。如果他们是男人，则是健硕、英俊和强壮，女人则是高雅或苗条，胸部丰腴之类，随各人的情况，他们都甚为乐于这些体态。有些女士则会涂唇膏和把脸颊弄成粉红色。

还有血管和神经，因为有了它们，可以让人操作肢体坐、站立、行走和工作，这也是被视为舒服快乐的。骨头、筋韧、骨髓等等，虽然不是清楚可见，整个人体被视为令人愉快和安乐。

特别的是，口水、鼻涕及鼻黏膜分泌的粘物，真的是可厌。不过，口水还在口内时，它是不可厌的，这正是为什么当它留在口内时，人们会很愉悦地吞下它。为了使喉咙湿润，就必定会吞口水，这样做看来是让人适意的。但是，如果口水喷了出来，它就会变得可厌，没有人会碰触它。就算那个人需要擦掉他自己口中喷出的口水（唾液）亦然。^[48]另外，鼻涕则更让人厌恶。有时候，例如鼻涕可能经过口部然后吐出来。痰也是一样。有时候，痰会被吞下，没有人会将它视为可厌。一旦把它吐出来或因为咳嗽喷出来，它则会被视为污秽，人们甚至认为不

可以碰触。这些全部都是人们所讨厌的，正如阿罗汉会厌离和弃舍它们。

最让人厌恶的是粪便和尿液。它们还在体内的大肠和膀胱时，随其情况，人们尚未讨厌它们。但是在排放后，人们看到它们则会皱起脸来。

这三十二身分（**koṭṭhāsa**）被佛陀和阿罗汉所厌离，视为不可爱。整个身体都是这些令人厌离不可乐之秽物的聚积，这就像一个蚁丘，只是一堆小白蚁所丢弃的尘土。有鉴于此，需要注意的是这个物质身体，是由肮脏的东西或元素所聚集而成，应当把它看作为不悦和不可爱。如此，我们应努力放下这可厌的物质身体，犹如佛陀和阿罗汉所作。^[49]

下一个我想强调的是土墩的意思是一堆土壤的颗粒，由白蚁利用它们的口水吐出和土堆积在一起。同样地，此物质身体混合了诸多追求生命存在（**life existence**）的强烈执念，很像大土墩的性质。这个意思非常深奥，在这个有众多听众的讲经法会，是难以用短时间把意思弄明白。我不打算于现在这个时间详说其意义。

土墩：各种生物和微生物的房舍

另外的意思是：在这个土墩，隐藏着可怕的生物，如蛇、蝎子、老鼠、蜥蜴和其他多种类型的昆虫。因此，这土墩的确是可怖和极恶劣的。因此，你们会有胆量睡在这样一个土墩的旁边吗？我们的物质身体就像一个土墩。我们的身体有数之不尽的微生物寄生。在佛法的典籍里面，指出许多种类的微生物，其数为八十。我们不知道每一种类里有多少微生物。讲解此经的注疏说：

Asītimattani-kimikulasahassani（八十千种细虫）。对这些巴利字的完整翻译是：「有八万种类别的微生物」。如果是这样，就可能有八万种微生物。^[50]其他佛法的典籍则说只有八十类。如果把注疏中出现的「千」（**sahassa**）字视为多余，那么就会与其他文献记载相符。

土墩本身是所有爬虫类动物的温床，如蛇、蝎子和其他像昆虫类型的生物。这些生物在同一地方分泌和排泄。如果它们患病，它们会在土墩里面盘卷成圈。它们也在这里结束生命。这个土墩或蚁丘，因此成为一个提供这些生物，出生和

方便的地方。它也是一个给病者治疗的医院和坟墓。这都是那些生物所相关的事情。而人类的身体，某些微生物住在血肉里，有些在脉络、骨头、胃和大肠里。那么身体不正是一个给微生物寄居的房舍吗？根据医生所说，这些微生物之中还有病菌。它们在人体内繁殖倍增。因此，无论人们怎样爱护自己的身体并视之为皇帝、百万富翁、官员等等，它只是微生物的温床而已。有些人甚至持着迷信的见解，以为自己拥有神奇力量，可以免于任何有杀伤力武器的伤害，或者拥有力量可以赢得别人的爱，这些人不愿意进入妇产科，^[51]因为害怕会失去他们的神奇能力。这都是荒谬无意义的。如果深入去思考，这些微生物都在我们的头、前额、口内大小便呢，虽然我们可能把这些身体部位看作是诱人和可爱的。在这些条件下，身体只是一个提供那些肮脏和可厌生物的粪尿场、厕所或坟墓；这的确是低劣的。这就是为什么它会被描写为一个土墩。如此，我们对于这个身体便应该不再有执着和渴求了。

土墩：四大种的积聚

物质身体譬喻土墩，是由四种主要元素积聚而成，分别是地大（*pathavīdhātu*）、水大（*āpodhātu*）、火大（*tejodhātu*）、风大（*vāyodhātu*），就像一堆土壤（地）的小颗粒积聚而称之为「土墩」一样。

接着让我们分析和剖析它。地（*pathavī*）有坚硬和固体的特质。如果我们接触到身体内任何东西，我们会发现某些东西是硬或软。当我们接触感受头发，我们会发现它的质感是粗糙的，这同样在眼睫毛和眉毛中可以感受到。有些人可能，相反地觉得它们是光滑和柔软。还有，^[52]如果用一种质感更柔软及幼细的东西来比较，这种软的感觉就会变得硬或者粗糙。因此，「软」或「硬」都是地的特质。手指和脚指甲拥有坚硬和固体的特质。牙齿同样有这个特质。皮肤也是。他们有物质的特性。所有这些均是地大的本质。简而言之，肉、血管、骨头、骨髓、筋韧带、心脏、肝脏、黏膜、神经、胸部、大小肠、食物（新鲜及不新鲜）和大脑，共十五种。如果加上前面的五种，就是二十种。它们全部都拥有坚硬或柔软和固体的特性。它们被称为地大的原因是，这些固体物质最显著的特征是硬性。

事实上，这些聚集一起的物质，也含有水、火及风大。譬如说，在头发里面有水大，水元素的特质是潮湿、湿润和黏的。它也有火大，散发着暖性和热气。还有风大，制造推动或弹性。动力就是风元素推动性的表现。然而，由于地大的硬性是最显著，所以头发被称为地大的聚集。^[53]

一个禅修者正在观察和做标记的时候，如果接触头发，感受到硬性，及知悉它们为头发内在的地大元素。当他感受头发时，会感受到暖性和冷性，然后他应该知道这是火大。当他发现身体的摇动性和推动性，他将会知悉这是风大。当他发现它是湿的，他便会知悉这是水大。他不需要思维概念法（*paññati*）的性质，以为是地元素和水元素或湿性。所需要的应该仅仅是，知道其特性为坚硬或粗糙。他的觉知不需要到达概念法的阶段，把头发视为男的或女的。要知道的是它的特性，具有坚硬的性质是极其重要的。它不是男人或女人。它也不是头发或身体的毛发。它只是地大的元素，*pathavīdhātu*。最重要的是了知这一个事实。

地大之后是水大。按照教法有不同的十二种，如胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、眼泪、油脂、唾液、鼻涕、关节滑液及尿。这些全部都属于液态性质的分泌物。因此，这被称为水大。它们是由水的元素所构造，水元素是显著或突出的。它们的性质当中，也包含地大（硬性）^[54]、火大（热性或冷性）及风大（支持及推动）。

接着是火大。身体内的热力叫作 *jīranatejo*（导致成熟和老化之火）。因为这种热力或火元素，人的肉体会逐渐随着时间衰坏及老化。体内的热力温度，即高于正常体温的温度，称作 *santappanatejo*（间隔性发烧之火）的发烧般的热力。这个温度，如果利用医生所使用的温度计，是高于华氏 98.4 度（相等于摄氏 37 度）。当身体的温度变得很炽热和难受，这叫作 *dahatejo*（普通发烧之火），即是产生剧烈痛苦的发烧般的热力。腹部内的热力，包括胃等等，提供消化的能量，称为 *pacakatejo*（消化之火）。要了解这四种热力，仅能依靠它们的本质。它们不是男性或女性。如果你们考察及感受身体内的任何地方，你们最起码能发现热力、暖性或者冷性。这是你们的「自体」吗？或者是女性吗？都不是的。其中只有热、暖或冷的性质。事实就是这样。它们只是一堆火大 *tejodhātu*。

最后，我们要讲的风大或者是空气或风的元素。这种元素包含六种。^[55]它们是（一）从食道或者从胃到食道吐出的空气，打嗝^v；（二）胀气排放或向下流动的气^{vi}；（三）在大小肠或消化道制造的气体^{vii}；（四）气体膨胀^{viii}；（五）呼吸，即是吸入与呼出^{ix}；（六）渗透双手及双脚和其他人体部分的风元素^x，造

成肢体或身体行为的推动，例如弯曲、伸展、坐、站立、行走等等。最后这一种风元素，巴利文称作 **angamangānusāri vāyo**（肢体内循环之风）。这六种气体或空气均称作「风大」。它拥有支持和推动的特质，因此，明显地并不是女性或男性。

如刚才所说，有二十种身分是属于地大，十二种属于水大，四种火大，六种风大，总共是四十二种。简言之，这是四大元素。整个聚合起来称为「身体」（色法 **rūpa**）。那些没有毗婆舍那内观智慧的人，会存在一个错误的观念，认为他们和其他人的身体是「自我」，以及认为这是一个男人或女人的外形。

这里以砖屋作为譬喻。虽然它可能以多种建筑材料建造而成，^[56]如砖头、沙砾、石灰、水泥和木材，它被称作一间砖屋。然而这座房子，并不只是单一的固体物质。里面有许多砖块，一个叠着另一个，之间有数不尽的沙砾、众多水泥分子和小块木材。同样地，这个物质身体是一个聚集体，有无数属于四大元素的物质混合而建成。

现在剖析食指。如果把食指最尖的部份，像解剖表皮和指甲，然后观看里面的东西，请问这表皮和指甲，是一个女人或男人吗？或者说，一个个体、一个生命体、一个生物吗？全部都不是。事实上只是拥有坚硬或柔软性的地大。就是如此。在皮肤下的是胆汁（**abaddha**）。一般不认识的人不知道这个事实。它不是地大，而是水大。因此，我们可以暂时不用理会它。然后我们将会发现皮肤下的肉、神经、骨和骨髓。这些全部都不是所谓「人」。它也不是男或女。不是一个生命体或一个有知觉的人。它只是地大，拥有坚硬、粗糙和柔软性。^[57]

此外，食指里面有血液。亦有小量的汗、油脂、液体和胆汁。这显示液态的性质，即是水大。然后，也有热性和暖性，换句话说即是食指里的火大。风大的支持和推动的特相，亦存在。这些全部都不是男或女。只有元素的性质存在。人体其他的部分亦有某些性质，但只是四大的组合。因此，佛法教导说这四大元素的积集或聚合，被命名为「身体」——色法。

在这部经典的较后部分，将会发现以毗婆舍那智比喻为铲子的解释。当大土墩被毗婆舍那智这个铲子挖掘，四大元素就会被察觉。如果对身体任何部分进行观察和标记，例如任何出现接触感受的地方，将会注意到坚硬性或粗糙性。这是地大元素。如果感受和注意到热性、暖性或冷性。这则是火大。然后，如果发现支持、静止、不动、缓慢、或推动。这是风大。跟着，如果注意到湿性、潮湿、水气、分流、渗漏。这些是水大。因此，^[58]这个物质身体应该被分辨为四个类

别，以四种方式在运作。

它从液体的微细粒子开始

一般来说，人们认为这个色身是一整个固体。事实不然。它是从原子的阶段，亦即最微细元素的相互组合，经过逐渐发展而成为一个大的组合体。因此，它被称为物质身体，由父母的精血孕育而成。

父母的精子和卵子结合，卵黄首先形成。在卵黄里面（按照经典），有三类色聚称为身十法聚（kāyadasaka）、性根十法聚（bhavadasaka）及依处十法聚（vatthudasaka），它们依业（kamma）而生。这三种色聚和卵黄甚微细，肉眼无法见到。透过窗外照射的阳光所能够见到的最微细的尘埃，称为「原子」。如果一个原子分割成三十六分，每分质子的单位是一个「电子」。概要地说，卵黄的大小约是这种电子的体积。

这个卵黄的微细粒子，在不知不觉地缓慢生长。七日后，这本来清澈的卵黄变得混浊，成为泡状。然后，又经过七天，这泡状物逐渐形成一个半液态物（原生质），^[59]有些类似胶状物的一小块肉。后来再经过七日，这小块肉，本来不坚硬并容易受外力破坏的小肉块，变成一块圆形结实的肉。这小块肉再过七日，突出了五个细小部分。一个小的突出物后来变成头部，两个成为双手，而另外两个则成为双腿。这五个突出物形成五个主要支干。

后来，它逐渐发展为有头、手和脚的形状，最后成为身体。在第七十七天，据说眼、耳、鼻及舌的轮廓已经出现。此后，据说食物的营养缓慢地渗入子宫内的胚胎主体，提供身体发展所需，例如铁、钙和其他重要营养的元素。现代科学家对于怀孕和胎儿发展成人体的文献纪录是比较准确的。佛陀的教法、疏钞和注释书只是粗略地讲述这个现象，因为佛法并不用作医疗及辅助人们对医药的认识。我这样说是因为科学家文献纪录的编撰，^[60]有详细图文并茂的讲解，经过实质的观察、研究和分析，作为医药治疗的用途。然而，作为禅修时观察和标记的目的，并没有必要特别仔细说明。故此，在巴利文的疏钞和注释书，仅对于这个题目作出粗略的处理，供人一个大致上的认识。胎儿经过七个月、八个月，或者某

些情况九个月或十个月的孕育，一个小孩诞生于世。这是为什么这个物质的身体有一个名字，*matapettikasambhavassa*，佛法描述和教导指它是父母精血及卵所生。

由营养品所孕育的身体

接着，物质身体由于食物和营养物而得到发育。所以，佛法说它是 *Odana kummasupacavassa*（饭粥所积聚），因为食物或营养，例如米饭和其他维生素维持身体的发展，因此而得到这个名词（*adhivacanam*）—物质身体

（*cimassakāyassa*）。视乎母亲在生后的乳哺，它继续长大。从此，可以吸取食物和其他养分，它因为取得了营养，所以得到发展。某些食物^[61]经从口进入，然后在胃里为微生物所吸收。某些成为粪便而有些变为尿液。有些经过体温燃烧。有些养分散布全身成为肌肉，血液等等。这些在佛法典籍都有提及。就此，医生的研究结论和记录是比较精密和准确的。由于养分的取得，物质身体便长大。

身体的发展程度是以年龄来量度的，视乎他到达两岁，还是五、十、十五、二十、三十、四十、五十或六十岁，这同时表示一个人的寿命长短。然而，长大成人的身体是不同于小孩时期的。透过身体的变化，新的色法会持续不断地生起和取代。譬如说，好像一颗种子生长，发芽然后长为一棵树或植物，主要依赖的是水和土壤的元素。试想一颗榕树的种子经历时间的洗礼，发展成为一棵大树。从种子生出来的芽，已经不再是种子了。当它长成一棵小植物时，它也不再是芽。还有，当它变成一棵大树，它完全不再是那过去的年轻植物。同样地，^[62]这个物质身体里面的物质持续地变化，每时每刻生起和消失。新的物质形成出现，代替衰败中的旧物质。就好像流水一样，持续不断地变化。由于它会崩毁和倾向于坏灭，很明显地它被无常所支配。此外，为了使这个物质身体清洁和整齐，需要常常为它洗澡，脸需要清洗干净，并以香水等美化。有时候，需要按摩来保养身体。这个物质身体作为不同元素的聚合，按照无常的真理是倾向于衰败和坏灭。因此它被称作土墩或蚁丘，是代表着上述所说的物质身体。

按照梵天所说，这土墩什么也不是，只是一个由四大假合的物质身体，其特

质先前已经描述。

喷出烟雾

佛陀对于所提出的问题： **kā rattiṃ dhūmāyanā**，即「尊敬的佛陀，到底『它在喷出烟雾』这句话是什么意思？」佛陀回覆道：

**Yaṃ kho, bhikkhu, divā kammante ārabba rattiṃ anuvitakketi
anuvicāreti – ayaṃ rattiṃ dhūmāyanā**

比丘！昼起业、夜随想随观而夜喷烟也。[63]

上述巴利文回答的意思是：「日间所造作的事业和工作，晚上将会反映出来。」这句话「于晚上喷出烟雾」表示「于晚间反思或幻想」。佛在世时，古代的人们并非极之贪婪。古时的人只在日间进行生意活动。很少人会在晚间工作。今天，随着人们的贪念增长，生意的时间亦延伸。这是为什么他们需要日夜努力辛劳工作。从事工业相关的工作，需要二十四小时进行。上述的答覆是根据古时晚上不会工作的习惯，事实上，那时在晚间工作是很奇怪的。由于这样，翌日需要做的事情，则在晚间思考计划。这就是「于晚上喷出烟雾」的意思。

因此，如果希望，也可以分为好的烟雾和坏的烟雾。所谓「好的烟雾」意思是到了翌日，一个人需要去学习、或者到佛塔礼拜、或者持守斋戒、或者供养食物、[64]或者听经闻法等等。然而，这个教诫（**desanā**）的最重要意思是指，思惟对于世间事物所存在的贪（**lobha**）、瞋（**dosa**）、痴（**moha**）。所以，如果一个人深深地缠绕在由贪瞋所引发的世间事情，只需要记着：「我在喷出烟雾」。可惜的是，我不能够强迫这个俗世「消灭所有坏的烟雾或阻止它们的喷出。」在进行那些无可避免地需要造作的事业时，人们可能需要认真考量。否则，一笔生意可能就会存在危险或者保证会失败亏本。此教诫的主要目的关乎所有的出家人，从鸠摩罗迦叶尊者及以后的所有人。事实上，出家人在日间没有特别事情的造作，是关乎他们个人福利的。这纯粹是因为在家善男信女的出现，支持这些出家人维持其圣洁的生活方式，慷慨地供养他们生活所需。早上，出家人可以在穿着袈裟

后出外托钵，很容易取得食物的供养。他们有袈裟可以穿，有寺院可以住。因为这样子，便没有必要担心或计划他们的生计。^[65]故此，如果在晚上，思想或念头在脑子里出现，想着应该在明天或者以后怎样做事情等等，这些想法必须止息，在内心提醒自己这些想法只是「烟雾」而已。这样的话，禅修的人们应当努力制止「烟雾」的喷出。

喷发火焰

这里提出的问题 *ka divā pajjalanā* 的意思是：「尊敬的佛陀，『在日间喷出明亮的火焰』是什么意思？」关于这个问题，佛陀回答说：

Yaṃ kho, bhikkhu, rattiṃ anuvitakketvā anuvicāretvā divā kammante payojeti kāyena vācāya ayaṃ divā pajjalanā.

比丘！夜随想、随观，昼以身口意为业，于此昼喷出火焰。

上述的巴利文句子的概要是：「在晚间思惟后，于日间以身体或者语言作出行为。」日间所作的行为是「燃烧的火焰」。对于晚上所思维的任何计划进行实践，逐一在日间以行为或语言达成。一切在晚上因为贪瞋痴所生的计划想法，不仅仅在日间以个人方式进行，而且以言语指示的方式完成。这就是所谓「日间喷出火焰」。^[66]此外，关于这方面，这里还有一种奇怪的土墩。这种「土墩」的性质是，在经过日间研究和孕育秘密的计划后，这诡异的计划会在晚间当所有人睡觉后进行。这类土墩是不正常的。

到现在为止，我们已经处理了三个谜题。

婆罗门老师

佛陀对于有关「婆罗门老师」是什么意思的问题，作出这样的答覆：

**Brāhmaṇo'ti kho, bhikkhu, tathāgatassetam̐ adhivacanam̐ arahato
sammāsambuddhassa.**

比丘！婆罗门者是如来、应供、正等正觉者之谓也。

这句巴利文的意思是：「『婆罗门老师』是表示世尊、应供、正等正觉、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、如来、自证无上智慧彻见诸法实相如同所有过去世诸佛的人。」「婆罗门老师」比喻佛陀，两者在给予指导的模式有一些相类似。这种类似是婆罗门老师一般会有五百位学生，^[67]而最多他可能有五千、六千乃至七千位。然而，如果是佛陀的话，弟子的数目则是不可量。这些无量弟子包括各类有情众生，除人类以外，还有天神和梵天。在有情众生界中，有数之不尽的众生，而在这个教法时期的许多众生，将会在未来佛的时期成就解脱众生界（sattaloka）。佛陀被赞誉为「天人师」（satthā devamanussānam），具备了作为所有天人、梵天和人类的伟大和尊贵老师的德行。

须弥陀——出色的学生

接着，有关另一个问题：「那位有智慧和教养的出色学生是谁？」（ko Sumedo），世尊回答说：

Sumedho'ti kho bhikkhu sekkhassetam̐ bhikkhuno adhivacanam̐.

比丘！贤者是有学比丘之谓也。

这句巴利文的意思是：「那位博学睿智而出色的学生名字。」它表示禅修的比丘，接受修行的训练，修习戒律、禅定与智慧。一位修「学」（sikkhā）的人具备道德的修养，并沉浸在禅修之中，以获得戒、定、^[68]慧。就此，「有学」（sekkha）是指一个人正在修习毗婆舍那以增长内观智慧。还有，它的意思是「一位出色的学生」，名叫「须弥陀」（Sumedā）。被称为大土墩的物质身体，由四大所组成，它是不能仅透过取得戒律和禅定，或者以戒跟定为工具来分析检验的。它必须透

过禅修的培养，证得毗婆舍那智慧后才能分析的。在后面的段落，你们将会知道怎样利用毗婆舍那这个铲子挖掘土墩。按照这部经典，只有透过修习毗婆舍那，一个人才可以成为「有学」。这样他才会被视为具有出色的能力。在修习毗婆舍那前，戒律必须完备。那么禅定和毗婆舍那将会自然地出现。所以，「有学」是一个致力证取戒定慧的人。此外，没有比他更出色的学生了。

简言之，「土墩或蚁丘」意思是物质身体，色法。「烟雾」意思是计划或想象。「喷出猛焰」意思是身体或语言行为。「老师」是指佛陀。「出色的学生」表示禅修者。^[69]

禅修两分钟

如果你们希望成为像「须弥陀」那样出色的学生，那么让我们实际地学习观照和标记。这是特别为了那些未曾经验禅修训练的人而进行的。禅修进行的方式与《圣者住经》(Ariyāvāsa sutta)^{xi}里面的偈句是相呼应的，该经云：

Satarakkhena cetasa samannāgato

成就念护之心

这句话的意思是：「希望你们可以完全成就觉知 (mindfulness) 心，以之作为防护。」如果成就觉知，这等同于到达圣者 (Ariyā) 的境界。当念头生起的每一刻，培养觉知，让心受到保护。如果具备了觉知，一个人就可以说是住在圣者所居之处，得到庇护，免于危险。每次念头形成出现时，必须要观照

(contemplate) 它和标记 (note) 它，如果做到这样，在每一次标记的当下，一个人已经到达圣者的住处，保护他免于堕落恶道的危险。如果持续增长标记心念的进度，将可以成就圣道 (Ariyā-magga)，究竟确保行者远离轮回的一切厄难和危险。^[70]如果能够觉知每一个念头出现，纵使未成就圣道，一个人也可以免于四恶道。如果在禅修时，死亡现前，他也必定逃离堕入四恶道的苦厄。持续的觉知或警觉心念或心识的现起，就是「圣者住处」(Ariyāvāsa)。

「小心观照和标记每一刻现象的出现，经常保持警觉」，这是我给予你们的格言。「小心观照和标记每一刻现象的出现」的意思是，当每次心念生起时，均需要作出标记；也就是，当在看、听、嗅、尝、触、想时，如果心念生起，标记每一个出现的念头或心念。当看到某样事物生起时，标记「看到」。还有，当心识在听的时候出现，其认知「听」的心亦应该标记。一定要时时刻刻「觉知」每一个心理活动。将觉知放进每一个听的行为，嗅、尝等等。就好像一个正在康复的人，在每次进食难消化的食物时，需要吃消化药。^[71]在六根门前生起的每一个看、听、接触和认知，均需要觉知。这便能到达圣人的住处，它可以彻底防护一切危难险阻。

如果你们培养「觉知」，不但觉知会生起，热心修行和忍耐力将会自然地包括其中。这是正精进（*sammāvāyama*），正确的努力。三摩地（*samādhi*）也会在里面。这是一般所讲的正定（*sammāsamādhi*）。还有包括正确的见解，这是正见（*sammāditthi*）。伴随正见的是正思惟（*sammāsankappa*），正确的想法，它们会一起出现。至于正语（*sammāvācā*）、正业（*sammākamanta*）和正命（*sammājīva*），是属于戒律之道（*sīla maggaṅgas*），这在受持戒条的时候已经圆满。因此，整个八正道（*maggāṅgas*）都包含了。「小心观照和标记每一刻现象的出现（包括心理现象），经常保持警觉」，这个箴言简要地说明圣者住处的教法。如果以念住（*Satipatthāna*）的词汇来说，这完全就是念住的教法。根据佛陀的教诫（*desanā*）：「汝等应成就不放逸」（*appamādena sampādeṭṭha*），这是不放逸的教法（*appamāda dhamma*）^{xii}。^[72]

每当心识现起，觉知必须紧随。所以，要尽力标记每一刻的见、闻、嗅、尝、触；标记它为「看、看」，「听、听」，「嗅、嗅」，在认知味道时，标记「认知、认知」[尝、尝]；在接触时，标记「触、触」。在标记「触、触」的时候，它涵盖全部身体的行为和活动。即四念住（*satipatthāna*）的教法当中的身念住（*kāyānupassanā*），像「行走时，清晰知道行走」（*gicchanto vā gicchāmiti pajānāti*）等等，亦包括其中。在操控肢体的时候，例如当我们在行走，「风大」支持性及肢体的移动性会在全身各部分出现。这些移动只会在身体的元素受到刺激和撞击后发生。然后，身识（*kāyaviññāna*）接触和认知生起。（从这里，心识生起「触」。这种触识的觉知，让人了知是支持性。）当支持出现，觉知变得非常清晰。当弯曲出现时也是，标记为「弯曲、弯曲」。触识觉知到支持和肢体的

移动。由风大元素的压力所产生的腹部移动应标记为「上升」和「下降」。跟着，当想象和计划出现时，标记为「想」和「计划」。这是禅修练习的惯常次序。然而，刚开始禅修的初学者，并未能够在观照时紧随着所有目标。^[73]因此，最重要的是他应该首先观照最明显的目标。

经论提到 *Yathāpākaṭaṃ vipassanā bhiniveso*（随着明显的（名色法），执持毗婆舍那）。意思是个人最初应连续观照明显的目标。一般而言，身体行为是比较清晰明显的。所以，注释书说观照和标记应该从物质身体，色法开始。一个人应该从观照身体比较明显的大种（*mahābhūta*）——四大元素开始。在四大主要元素中，一个人应从某一个元素着手观照。

因为四念住已经教授了，如果观察风大，像「行走时，清晰知道行走」（*gacchanto vā gacchāmīti pajānāti*）等，所以应该从风大开始观照。在坐的时候或者静止不动的当下，观照和标记「坐、坐」。然后，便会知晓风大的支持特性。在任何情况下，如果只是简单地标记「坐、坐」，专注力会随着因努力的松懈而变弱。因此，在坐禅的时候，我们教导观照和标记腹部上升和下降的移动，^[74]当中涉及由风大所导致的变化，腹部推动的起伏。所有禅修者都被这样教导标记，因此禅修者在观照的时候都保持着统一的方法。

当腹部上升时，标记「上」，下降时，标记「下」。只应该在心中标记「上」和「下」，而不是用口说出来。重点是觉知这些现象。「观照」、「标记」、「认知」及「记着」，这些都是是一样的。某些人设定了一些规矩，像「不可以用某种方法标签」或「应该以这种方式标签」；这都是没有必要的。随它是怎样的目标便怎样标记，精要点是认知或者觉知。如果还多此一举，标记为「认知、认知」，实际上还是等同于认知它。如果标记为「观照、观照」亦然。因此，如果任何现象生起有标记，它已经被认知。例如标记为「想」，这也是认知。全部都是一样的，而且具有同等的效果。我们简单说「标记」，以便容易地表达出来。

如此，当腹部上升，从上升的开始到结束，带着觉知，标记它为「上」。同样地，也应该标记和觉知「下」。^[75]不应尝试改变呼吸，应维持着平常的速度。没有必要闭气来减慢呼吸的速度。也不应该把注意力投放于加快呼吸。不必要强行去呼吸。只需要如常地呼吸，在标记的过程中，跟随它并标记它。「毗婆舍那观照」的意思不是要观照不曾存在的法，不论是透过制造或透过发明。它的意思只是持续地观照和标记当下生起和灭去的现象，是关乎现在当下的法。

所以，它仅仅需要连续观照和标记腹部的上升为「上」，下降为「下」。如果

在观照时心散乱，这散乱的心应该被标记。如果散乱，标记为「散乱、散乱」。如果心散乱，想着到了一个地方，标记为「到达、到达」。如果它计划和想象，标记为「计划」和「想象」，随情况如何便如何。这是相当简单，完全不困难。这种标记的方法，是属于心念住（*cittanupassanā*），在标记过后，应该返回平常标记为「上」和「下」的练习对象。在观照期间，如果出现明显的僵硬、热、痛或刺的感觉，应该一一标记。如出现僵硬的话，标记为「僵硬、僵硬」，^[76]把心固定在感到僵硬的地方。如果出现热的感觉，标记为「热、热」，把心专注于感到热的地方。如果感到痛，标记为「痛、痛」。这是受念住（*vedanānupassanā*）。如此标记后，回到平常「上」和「下」的标记对象。在一坐中，这是颇为足够的。然而，长时间禅修一整天，「弯曲」、「伸展」及其他肢体移动应该被标记。还有，其他身体的行为也必须标记。所有生起的现象均需要标记。在当前那一坐的禅修练习所作出的标记，只是浅尝法的滋味，就好像尝到一点点的盐一般。这不是长时间，仅是约短短的两分钟。因此，让我们禅修一段短时间，使我们成为一位聪明睿智的学生。

在深入禅修之前需要谨记一件事情，这是《清净道论疏》的教导：**Addhā imāya patipadāya jarā maraṇamhā parimuccissāmi**（透过此修法的实践，肯定让我解脱衰老与死亡）。概要地说：我将谨记，透过修行此教法，^[77]我将肯定解脱于轮回的一切忧悲苦恼、衰老与死亡。

在这个人世间，如果每样事情都顺利，能够过活，这将带来欣喜与快乐。有些人工作时甚至会哼着歌。一个人的汗水与辛劳所赚到的，只能仅仅换取一日的支出所需，他可以期待些什么呢？环境许可的话，他可能收到足够两或三天生活支出的酬劳。很少人能够凭着一天的工作赚到十天的支出。绝大部分情况下，一天的收入，是不足够一年支出的，更不用说一生所需。如果一个人可以因为工作，能够赚一两日生活的开支而开心，为此而歌唱，那么如果透过禅修，能够永远脱离轮回的忧悲苦恼，这不是更让人值得快乐？那不止值得唱一首歌，实在可以开大型演唱会了。这是鼓励人们，应该精进和热心地禅修，这是可以确保为他们带来快乐的。这是注释书所述，不是我的主张。我们可以因此，按照先前所给予的教导禅修两分钟。现在开始计时……^[78]

一次标记之中的八正道

现在时间到了。只是两分钟。一分钟之内可以标记三十次，甚至四、五十次。诸位看！如果你们能够在一分钟标记三十次，那么两分钟就可以标记六十次。在每一个标记或者每次标记的时候，八正道均包含其中。八正道意思是：第一，它是否包括每一刻小心翼翼地努力标记？这种努力是正精进（*sammāvāyama*）。这不是那种不当的努力。接着，在每一刻的标记，里面都有觉知。这是正念

（*sammāsati*）：*sati* 的意思是系念或者觉知。每一次的标记，心固定在感知的目标上面。这种正确的专注称为正定（*sammāsamādhi*）。所以我们现在已经有八正道中的三种，分别是：正精进、正念与正定。

接下来，在每一刻的标记，标记的心逐渐地提早进行，犹如走先一步的样子。譬如说，如果腹部的上升标记为「上升」，标记的心安住于「上升」的动作上。同样地，当腹部下降被标记，标记的心会安住于「下降」的动作上。这种现象被称为正思惟（*sammāsankappa*）。虽然正思惟的意思是「正确的想法」，^[79]在进行标记的时候，并没有必要去长时间思考或者想象。标记的心有着处于走在感知前的性质。因此，注释书指它拥有称为「攀着相」（*abhiniropanalakkhanā*）的特相。相应（*Sampayutta*）法有着缘取感官对象的相貌。这当然是正思惟。跟着，对被标记的感官目标有正确的见解，这是正见。我们可以这样说明如何正确地认知：当标记为「上升」，它被看作拥有支持和移动的特相。

觉知支持和移动，这样便是正确认知风大。事实上，最初心识生起的那一刻，并没有取着或想象的出现，想着那是男性、女性、或者一个人、一个活着的众生，或「我」、「他」等等。这不包括任何错误的知见。如果感觉到支持，它被认知为「支持」。如果它变得紧，那生起的「拉紧」便被认知，如实地知道这事实是「正见」。当专注力越强，修行者清晰地认知现象从开始到结束的生起和灭去过程，引发对无常性的体悟。^[80]如果认知「无常」、「苦」和「无我」也会被感知和体悟。在标记的每一刻认知它们是「正定之道」（*sammādhī maggā*）。正见及正思惟两个是属于智慧之道（*pañña maggā*）。这两个正道，加上三个正定之道，便成五个。这五个正道称为「五个工人」。为了完成一个标记的所有过程，这五个正道很协调地一起工作。每次进行观照，这五个正道都是一致协作的。

当这五个正道一起工作的时候，戒律之道（*sīla maggangas*）自然运作。详细而言，在受戒的时候开始，善行或戒律已经清净。在观照和标记腹部「上升」和「下降」的时候，戒律仍然保持清净。它甚至能够进一步净化。就其性质而言，它包含「正语」（*sammāvācā*）、「正业」（*sammākamanta*）及「正命」（*sammājīva*）。这三种特质自然得到满足。把「五个工人」（*kāraka magganga*）和这三种正道合起来，如早前所说，就变成八正道。这些八正道的要素组合在一起时，称为「圣道」（*magga*）。^[81]

Magga 是道路的意思。道路有很多种类别，譬如前往乡村、城镇、寺院、佛塔、森林、口岸等等的道路。如同世间（*lokiya*）的道路，有许多不同种类的道路可以导向「法」（*Dhamma*）。但亦有许多道路是通往地狱（*niraya*）、饿鬼（*petā*）及畜生（*tiracchāna*）的。这些通往恶道的道路是不善的（*akusala*）邪恶之道，充满不善行和恶业。如果你们想去的话，可以跟随任何一条邪恶之道。此外，也有道路是导向人界和天界的。通往人界和天界的道路是善的（*kusala*），具足善的德行，如布施、持戒等等。又有一种道路叫作定禅（*Samatha jhāna*，奢摩他禅那），能导向梵天界。如果你们希望走往这些善道，你们可以这样做。在这些不同种类的道路中，圣道，也即是八正道，是通往涅槃的道路。

念住的教诫说：***nibbānassa sacchikiriyāya***（涅槃作证），即是指这是唯一通往证取涅槃的道路。现在你们在两分钟的时间内，最少已获得这些八正道的善法六十次。在这么短的时刻，你们圆满了六十次的八正道。^[82]如果证得圣道需要练习一百次八正道，那么只需要再多修习四十次，便可以达到圣道。在佛陀的时代，有的人们用了很短的时间聆听佛法便证得了圣道。你们任何人都可以立志追求这样的成就。譬如说需要标记一千次，你们便可以达到这样的境界，现在只需要再标记九百四十次就可以达到目的地了。照这样的说法，不断去计算。今天，以禅修为一种实验，你们离涅槃又近了六十步。出外或留在家时，如果你们可以把握每个机会，观照和标记你们自己的身心活动，这样亦可以增长八正道。这是一个值得每天练习的真实宝贵之法。如果你们这样做，便可以不费一毛地累积众多善法。

现在把十五个谜题重新复述如下，让诸位可以加深记忆。
土墩是物质身体；烟雾是想象；猛焰是造业行为；老师是佛陀；而学生则是禅修者。

铲子是指智慧，辛勤地用作挖掘土墩。门闩是无知；^[83]蟾蜍是嗔怒；交叉路是

邪见；这些解释大家要记着。

滤水器比拟五盖（*nīvaranas*）。狡猾的乌龟是蕴（*khandha*）；木砧板是爱欲；一块肉是喜悦（*nandi*）；神圣的龙是阿罗汉。

诸位好好的记着它们。^[84]

第二部分

唯一的导师

如先前所说，「婆罗门老师」表示至尊佛陀，正遍知者。佛陀是佛教的创始人，有着数之不尽的信徒。僧众是佛陀的弟子，佛陀虔诚的弟子涵盖人类、天神和梵天。佛陀拥有无尽正智。在他彻底开悟后，示导所有人天他所证悟的真理。佛陀毕生教导佛法的智慧，是众生的依怙。他所教导的真理，不由他悟，自知自证。透过修习佛陀的教法，人们能够从轮回的忧悲苦恼中解脱，证得涅槃。因此，在佛陀所具足的九种尊贵德行里面，包括了「天人师」(sattādeva manussānam)，意思是慈悲示导一切人天众，涅槃寂静的妙乐，作为他们至尊贵的导师。^[85]要成为这样一位导师，必须具备能令众生止息恶行的能力，让他们不再造作无益之行和放纵于不善之法。他必须能够以无尽的慈悲，普施佛法的智慧予一切人。一位平凡的导师也可能会具备这样的德行。然而，佛陀是具备最出色能力的老师，能够在久远的轮回中救护无数世代的人们。他教诫人们免于一切罪恶，善护他们的身、口、意，不作恶业，远离邪思。世尊的内心蕴含无尽的慈爱 (mettā) 与悲心 (karunā)，除了人类，还示导天人和梵天，这些尚未究竟解脱烦恼的众生。

因为这深广的悲心，佛陀让一切人天众止于犯恶。不过，这些众生却因为只顾自身的利益而造作杀业和恼害他人。我还记得在我年轻时代所发生的一桩事情。事缘一位儿子劝导他的母亲要避免杀生和偷盗，但是其母亲却回应道：「噢，我的儿子！在这人世间^[86]，一个人为了生存，无可避免要造作这类行为。我们是不可能戒除这样做的。」这心态是多么的可怜？人们习以为常地认为罪恶的行为是一个人的生活所允许的。

无论如何，佛陀教诫人们不可杀害或恼害众生、偷盗或抢劫他人，因为佛陀明了如果造作这些不善的行为，将会带来一连串可怕的恶果，导致轮回中一而再的痛苦，到头来换得的只是短暂人生里面的暂时之利。佛陀示导我们，应当造作所应当做的事，例如修习戒、定、慧。对于一些人来说，要奉行戒律或者善行，

就好像受到捆绑一样，他们认为这是过于严厉。

出家人：富翁之子

在佛陀的时代，一个富翁的儿子向他很尊敬和接受他护持的出家比丘请法，他说：「尊敬的师父，我希望远离一切轮回的痛苦与悲恼。我渴望证取涅槃，使一切爱欲和痛苦不再生起。我应当如何做？」于是，那比丘要求他供养食物、僧衣等资具，^[87]并造作其他善业。当他完全遵守这些指示后，他再次恳求这位比丘，说道：「我已经造作各类布施及行善，但仍然未能找到可以脱离痛苦与悲恼的法。」那位比丘进一步示导他，皈依三宝及持守五戒。在受五戒后，他仍然不能找到真正的快乐，及使他远离世间的痛苦。他于是再次亲近该出家比丘并说：「尊敬的导师，我已经真诚地持守五戒，但仍然未能解脱于忧悲苦恼。」然后，那比丘再进一步指示他，持守十戒。虽然具备了这些善法的修习，那人终究没有脱离世间的苦恼。最后，出家比丘劝他出家修行。

按照律典（Vinaya）所载的戒律，出家需要脱去俗服，剃除须发，然后穿上袈裟。在成为出家比丘后，他的戒师会教导他戒律的条文。戒腊长的资深导师会教授他经藏和阿毗达摩。^[88]后来这位出家比丘获教导修习一种业处

（kammattāna），于是醉心于毗婆舍那禅法。他遇到他的精神导师，给予他许多有关出家戒律的限制和条件，让他感到：「噢！真的很困难。我成为比丘为了脱离轮回的悲苦，但现在我发现戒律是那么严格和约束，让我没有空间稍微移动一下（意思是没有行动的自由）。我现在被逼到墙角了。在这样的环境下，我没有法子留在僧团，我情愿卸下袈裟还俗，追求世俗生活，并尽自己的能力供养钵食和持守戒律，以解脱轮回的痛苦与悲恼。」

幸运地！由于此事发生在佛陀的时代，所以后来他遇到转机。他的精神导师听到他改变初衷，于是送他至世尊的跟前。在忆述所发生的事后，世尊询问他为什么想还俗。他很恭敬地回覆说：^[89]「我的导师教了很多东西，需要我记着和牢记。经过教授和明白戒律后，我身心均感到不安，我甚至不敢移动半步。因为戒条和纪律实在太严格，我于是决定放弃然后还俗。」看来这位出家人因为害怕

不断违反戒律，所以变得忧虑和觉得沉重，这对于他的禅定和毗婆舍那培养造成伤害。

听到他的回答后，世尊鼓励他说：「嗯，不要感到烦忧，我只会教你小心翼翼一样事情。如果你能够照顾它，那么便没有其他需要照料和防范的事。」那位比丘问：「佛陀啊，到底需要照顾什么呢？」

佛陀回应道：「你只需要照顾你的心。你可以做到吗？」对于佛陀的反问，这位比丘回覆说他可以。这比丘可能想着，因为只需要管制心和监察它，这样便没有守出家戒律那样，有众多关于业处禅修的感官限制，而让他感到忧虑。数目上来说，因为心只是「一」，所以他以为这是容易处理的。^[90]这是为什么他接纳遵从。后来，佛陀给他心念住的业处（cittanupassanā kammaṭṭhāna）如下：

Sududdasaṃ sunipuṇaṃ, yatthakāmanipātinaṃ;

Cittaṃ rakkhetha medhāvī, cittaṃ guttaṃ sukhāvahaṃ.

此心随欲转，微妙极难见。智者防护心，心护得安乐。^{xiii}

以上的偈句的意思表示，有智慧的人应该经常警觉微细难见的心，因为它倾向于攀缘任何可能生起的感觉。能够有效地防护烦恼生起的心，具备引导人证得道、果、涅槃之乐的本质。因此，佛陀嘱咐心念住业处

（cittanupassanā-satipatthāna kammaṭṭhāna）的教法。我很希望能够对此巴利偈句作详细的阐述，然而，由于还有颇多重点需要讲解，我会继续讲述故事的发展。

这位出家人在修习有关这偈句的心念住精要禅法后，不久便证得阿罗汉果。就此，我需要强调的一个重点是：「一般普遍的想法认为戒律是非常严谨的。」还有，在修习奢摩他及毗婆舍那禅法时，因为要防止心的散乱，有的人可能认为这是过分严苛的。^[91]

有一次，一位出家比丘据说要为他的施主讲解毗婆舍那禅法。他给予的指导是应该觉知标记每一刻生起的心。同样地，应该在心中标记每一刻的看、听、嗅、尝、触、走动、移动、思惟及想象。在教导如此观照和标记后，毗婆舍那或内观生起。听到这教法后，学员回应指他无法观照，因为太多目标需要标记。修习毗

婆舍那禅法时，是不应该有间断的。其中不能有任何停顿或间隔。因此有的人常常认为修习毗婆舍那是过于严谨。这是我希望强调的显然事实。

不过，佛陀教导这些修法，目的是为了给所有人带来益处。如果不跟从所述的方法努力修习，那么便没有希望可以达到确保不堕四恶道的境地。不管布施和持戒是多么的圆满，在没有达致道果的证量之前，当遇到某些不理想的条件，一个人便可能在一世，退堕到四恶道。这是值得忧虑的原因。^[92]要完全解脱于四恶道，永远脱离轮回的痛苦与悲恼，佛陀教导我们必须修习戒、定、慧。如此的教导是为了利益一切众生，包括欲界和梵天的神，他们已培植足够的波罗密多，从佛陀降世后的这一代教法时期，于佛、法、僧三宝能生敬信。

犹如偈句 *Buddho loke samuppanno hitāya sabbapānīnam*（惠利众生故，佛出于世间）所说，佛陀已彻底觉悟四圣谛，为了利益一切众生体解真谛，所以出现于世。佛陀关怀一切众生，包括人及天人，但是有些人无法对佛陀生起敬信。这些对佛陀无有敬仰的人显然是因为缺乏波罗密。所以他们可以被视为可怜的。举例而言，只有那些被赋予权力和荣耀的人，才会拥有贵重的珍宝、财物和财富，这是因为他们有福报。同样地，只有那些具备波罗密多的人，才有机会礼敬佛陀。

以另一种方式来说，这好像透过提供人们有营养的食物，^[93]他们得以享受食用的乐趣，但是有一个人因为消化问题，不能够吃，也不能感到快乐。因此他被视为可怜的。佛陀平等地施予无尽的慈悲给一切众生，为了众生的利益而教导佛法的智慧。他是一切人、天人和梵天的导师。因为这样，本经的婆罗门老师在某程度上与佛陀相类似。这是为什么经文所述的婆罗门老师意思是指佛陀。

「那位学生意思是禅修者」，而这是指一名正在禅修，欲成就戒、定、慧的人。到现在为止，我已经解释了五个谜题。

铲子是武器

为回应鸠摩罗迦叶尊者提出的问题，有关「铲子的意思是什么？」，佛陀如是回答：*Satthanti kho, bhikkhu, ariyāyetaṃ paññāya adhivacanaṃ.*（比丘！剑者是圣慧之谓也。）

上述的巴利文回覆的意思指那个武器——铲子是出世间的智慧，即是毗婆舍那和圣道的智慧。「铲子」表示「智慧」或「知识」。如果要挖掘大土墩，是不可能仅仅靠一双手的。它必须要透过一个铲子或锐利的铁棒来挖。^[94]铲子是最有效最好的工具。因此在注释书里面，它被称为 *kuddāla*（锄头）。正如挖土墩需要一个铲子，要分析这个喻为土墩的物质身体，需要「智慧」这个工具。注释书指智慧一般分为世间（*lokiya*）和出世间（*lokuttarā*）。然而，如果采用的方法是属于世间智慧的范围內，那么便需要利用毗婆舍那智这个工具来分析它。因此，应注意挖掘土墩需要使用毗婆舍那智慧或内观的铲子。

一般世俗人认为此物质身体是一块整合的固体。物质身体譬喻一个还没有被挖掘和存在已久的土墩。每次当一位禅修者观照和持续观察身体出现的每一个现象，或对于触的感觉反应时，他应不断地标记它们为「走、站、坐、触、睡、伸展、或弯曲等等」，它们分为四类不同的感觉，分别是坚硬或粗糙、冷或热、支持或推动、流动或黏性。这类似利用铲子，在每次的挖掘中，从土墩挖出一块又一块不同部分的泥土并移除它们。^[95]的确是这样。在每次标记这物质身体时，可以清晰分辨为不同的部分。透过智慧，能够分辨身体。专注和标记它为「走、走」，每次当你行走，标记为「提起」、「推前」及「放下」。

如果稳固有次序地标记，同时专注力又增强，物质现象便会清楚地被分辨知悉。即使风大（*vāyodhātu*）的性质，譬如在行走的时候，身体每一个出现的细小支持和推动现象，也将被清晰地观察到。这里再没有一个整合的固体。支持被感受时，只有支持性被单独分开地了知，而发现的只是风大的性质。还有，在每次的标记，身体活动的现象、性质会被观察到，分成明显的不同部分。这是为什么透过观照和标记，智慧的增长犹如铲子尖锐的刃。每次使用铲子挖掘土墩，犹如泥土被分成许多块，每次进行观照和标记时，物质身体也会被观察，分为许多块，或者消失、分解。

就这样，让我们以想象的智慧思惟它。以头发为例，^[96]想象一下它。头发是地大的元素，主要是粗糙和坚硬。这很明显不是一个人或者是生命体。因此透过观照，将能够观察到头上的毛发，会分解为一个一个清晰的微小颗粒。然后，思惟身体的毛发，它们是地大的元素，不是一个人或者是生命体。它们也将会分开解散。再来，如果以毗婆舍那智慧思惟指甲和脚甲，它们也是地大的元素及不是一个生命体。跟着，考虑和思维牙齿，它们表现的是坚硬的性质，即是地大的

元素。它们也不是一个人，不论是男或女。再看皮肤、肉、血管、骨头、骨髓、血、肠、肝、肺等等，对它们进行思维。全部都是元素的性质，并不是一个生命体。这类似土墩被挖开成一块一块。物质身体同样地分解为微细的小块，散开为众多的组成物。这是为什么透过观照和标记过程，由智慧所带来的觉知，被比拟为铲子的利刃。经文说：「铲子的意思是什么？这是指智慧，以觉知观照。」

对于「世尊！『反覆挖掘』的意思是什么？」(kim abhikkhanam) [97]的问题，佛陀回答如下：

Abhikkhaṇa'nti kho, bhikkhu, vīriyārambhassetaṃ adhivacanaṃ.

比丘！掘之者是勇猛精进之谓。

这句话的意思是：「噢，鸠摩罗迦叶！那句话『反覆挖掘』没有停止，表示勇猛精进的努力。」「反覆挖掘」所表达的意思等同于说「持续和不懈地付出努力，让观照和标记不间断」。在利用铲子挖掘的同时，必须要稳固地抓紧铲子。同样地，在观照时，应当以稳定不变的最大努力维持它。因此，一个人不应该懈怠，要持续不断地努力做好每一个观照和标记，像「上升、下降」、「坐」、「触」、「看」、「听」、「弯曲」或「伸展」等等。如果精进力松弛了，懒惰跑进来，便会削弱专注力和标记。这种称为正精进 (sammāvāyama) 的「努力」是非常重要的。如果以正勤 (sammappadhānam) 的词汇来说，有四种精进，即是：已生恶令永断、未生恶令不生、已生善令增长、未生善令得生。因此，有了正精进，[98]过去出现的不善法便可以断除，而且新的不善法也无法出现。还有，过去没有出现的毗婆舍那善法，在每一刻的观照和标记下得以生起。所以它的意思是指，以精进努力获取毗婆舍那圣道的善法 (vipassanā magga kusala)。每一次的标记，不仅一般已存在的善法可以维持着，而且毗婆舍那善法将会一再地生起。这种称为正精进的「努力」因此与「反覆以铲子挖掘」非常类似，经文说：「『挖掘』是什么意思？这是持续稳固地投入不懈的精进努力。」

下一个我们遇到的是「门闩」。在利用锐利的铲子挖掘后，出现了门的「闩」，即是用来扣紧门户的木条。问题是这样提出的：「门闩 (laṅgī) 是什么？」佛陀回答：`Laṅgīti kho, bhikkhu, avijjāyetaṃ adhivacanaṃ. (比丘！闩者是无明之谓。)

上述回答可以解释为：「噢，鸠摩罗迦叶！『门闩』这个词是指『无明』(avijjā)，

不明白禅修业处（*kammatthāna*）的方法。」「无明」在不同情况有着不同的种类，譬如说应该以毗婆舍那和圣道智慧断除的无明。这种「无明」是不了解四圣谛的无知。^[99]在当前的故事中所关系到的无明并没有到这一种程度。这种无明，无知，应当以闻慧（*sutamaya paññā*）和思慧（*cintamaya paññā*）破除。这仅是对禅修业处方法的无知。

如果不明了业处方法，便不可能进行禅修。就如同一个人，没有一个指导者的重要教导，是不会懂怎样煮饭，或怎样去开垦耕种一块土地的。我希望强调这一点，因为方法是相当重要的。

方法是重要的

悉达多王子，在尚为菩萨的时候，舍弃世间欲乐，前往森林隐匿修行，寻求真理与止息渴爱的方法，断除造成轮回生死痛苦的原因。那时他仅二十九岁。他在十六岁的时候娶了耶输陀罗（*Yasodarā Devī*），过了十三年舒适和奢华的王子生活，充满着华丽、炫耀和风光。在纸醉金迷的日子里，有一次他坐着马车，见到四种征兆（*nimittas*），依次分别是，一位老人、病者、死人及一位穿着黄色破碎袍衣的秃头隐世者。^[100]回到皇宫后，他深深地沉思，摒弃了感官欲乐，希望脱离世间痛苦带来的忧悲苦恼。他下定决心并发愿不仅为自身的出离，还要度脱一切众生免于生死。他于夜阑人静之时离开华丽的皇宫，追求出家的生活，寻找正法。离开后，他心里并没有任何经验或知识可以告诉他，如何解脱于人世的爱欲缠缚，且免于生老病死之苦。

抵达森林后，他开始过着苦行的生活，在寻找正法的过程里，他听到了一位有名的哲人叫作阿罗迦蓝（*Alāra Kālāma*）。这位著名的苦行者阿罗迦蓝当时正在跋耆（*Vajji*）国毗舍离城（*Vesāli*）附近的一个地方，教导三百弟子禅修的方法。阿罗迦蓝除了八种等至（*samāpatti*，三摩钵底）之中，甚深的非想非非想处定（*neva-saññā-nāsaññāyatana*）之禅定还没有证得外，其余七种均已修成。因为希望跟随阿罗迦蓝学习，他接近阿罗迦蓝并对他说：「贤友阿罗迦蓝，我希望与你共住，并学习禅修的方法。」阿罗迦蓝回应道：「贤友乔达摩，^[101]我们的禅修方法极深细。如果像你乔达摩这样的大智慧者潜心修习此法，你必定能够获得老师所懂得的一切。这套禅修方法的确是非常奥妙的。」

学生必须要了解老师所懂得和拥有的法。不然，学生所获得的，可能与道相违，不能够确认是百分百的正确。如果学生没有觉察老师所体悟的真实本质，学生可能错误地认为老师拥有神奇的能力，误会这是神通。一旦相信老师具有神奇力量，学生便拜倒在老师座下，希望从这神力得到利益，然而事实上这老师根本没有神通。有些人甚至试图获得魔法石等等，这是荒唐的。在现代，的确有好些这样的个案。

类似的个案可以在宗教活动中发现。在佛教以外的其他宗教，存在着某些像这样的信仰。当然，这种盲目信仰是由那些迷信人士从他们的祖先传承下来的。这显然是不究竟的。^[102]

佛陀的教法是完全理性有逻辑的。如果一个人渴望虔诚地修习，他也可以获得佛法。这不是只有佛陀才知道并且获得的法，也不是仅限于舍利弗尊者、目犍连尊者或其他圣者阿罗汉才可以证得的智慧。佛法普及于一切，只要人们真心和正确地修习。这就好像任何人如果尝到盐巴，无疑都能够知道其味道。同样地，阿罗迦蓝这位智者，希望让其他人也体会，他所证得的智慧是值得赞赏的。这是为什么乔达摩菩萨乐意接受其方法，并精勤地学习。不久，他证得阿罗迦蓝所体会的七种等至。证得之后，菩萨觐见阿罗迦蓝，解释其所证以及怎样进入无所有处定（*ākincannāyatana*）的状态。报告其体证后，菩萨询问阿罗迦蓝这种体会的性质是否与他所证得的一样。阿罗迦蓝回答：「是的。」并且对于乔达摩能够在这么短的时间体证表示惊讶，认为他天才的智慧实在无与伦比。他随后邀请乔达摩，表示希望与他分享自己的法座，委任他教导其一半的追随者，成为团队的领袖和教授师，^[103]而他本人则负责教导其余一百五十名弟子。乔达摩在阿罗迦蓝的禅修中心逗留了一段时间，可能是几天，但是在那儿，他始终并没有解决他心内的渴求。他反思其所证得的法，并不足以解脱生老病死苦。此法只能够在死后，引领一个人到达无所有处天。这是无色界天（*arūpabrahmaloka*）的梵天神所居。这种法是不能透过现代科技研究知悉的。所以，如果认为这个概念与科学不符，那么他们会选择不理会和不相信它。因为现代科学的知识只能够应用在物质形态（*rūpa*）上，而不能测知非物质形态。没有物质，只有心识存在或心识所依的世界是相当奇特的。

无所有处天的寿命可以长达六万大劫（*mahā kappas*）。单单一劫的长度已

是天文数字。在这一劫，四位佛陀已先后示现，第五位弥勒佛还没有出世。然后，当这一生完结，梵天神在死后可能生到人间或者欲界天。生命的轮回因此还会不断继续下去，^[104]好运的话，他可能有机会亲近善人，透过修习善行而感善果，继续生于人、天的世界。不过，如果他遇到恶友，他将没有机会培养善法及被引导走向正确的道路。结果是他将会在死后，因为邪见和所作的恶行，而沉沦到四恶道里面。

在反思阿罗迦蓝的教法所带来的结果后，乔达摩菩萨决定离开他，前往寻找新的教法。后来听到了一位哲人的名字，叫作罗摩（Rāma），他以证得全部八种等至而闻名。他隐居于森林，在摩揭陀国（Magadha）王舍城（Rājagriha）教化七百名学生。乔达摩菩萨于是亲近罗摩（Rāma）的儿子兼学生优陀罗

（Udaka），对他说：「贤友优陀罗，我希望学习和修练你的法。」于是，优陀罗向他解释其教法的精要，教授他修习的方法。在学习其教法后，菩萨很快便开展了这套法的渐次智慧，并证得非想非非想处定（neva-saññā-nāsaññāyatana jhāna）。因为很欣赏菩萨的所证，^[105]从学于罗摩的优陀罗，反拜乔达摩菩萨为其老师，并以学生这个身份自居。相信在那个时候，著名的罗摩应该已经不在人世。如同早前在阿罗迦蓝的第一次经验，乔达摩菩萨，即后来的佛陀，反思非想非非想处定的智慧只能够带来同样往生无色界天（梵天世界）的结果，享寿八万四千大劫。在此界命终之后，又会再次轮回，不能究竟脱离生死轮回，也无法免于生老病死苦。因此，他舍弃这个教法，并再次踏上寻找真理的征途。

正等正觉者（sammāsambuddha）是一位全然觉悟的人，透过自证和无师自悟的无上智慧，正确地和彻底地了知四圣谛。菩萨穿过摩揭陀的国境到达优楼频螺村（Uruvela），他在树林其中一颗菩提树下安坐，全心投入禅修之中，证得宿命通（pubbe-nivāsanam），了知自己和其他众生的一切过去生。^[106]后来，于中夜分，他以自己的内观智慧证得天眼（dibbacakkhu）。于后夜分，在思惟导致生死轮回的缘起法（paticcasamuppāda）后，他继续观照五取蕴

（upādānakkhandhā）的生与灭，引领他渐次证得圣道智（ariyamaggañāṇa），最终达至完全的觉悟，成为至上大觉的佛陀。

在成为圆满的觉者后，他在七个不同的地方以各七日享受阿罗汉的解脱乐（vimutti sukha），其心彻底自在，于甚深的法乐中度过了多日。到了第五十日，他开始思量应当首先向谁教授佛法，谁能够最迅速地体解佛法。

第一次转法轮应当以最快能够明了佛法的听众为最适合。犹如上课堂一样，

选择聪明睿智的好学生是很重要的。如果首批学生学习良好，能够迅速掌握教授的知识，^[107]老师便可以获得好的名声。在寺院亦如是，如果有出色的学生，能够在考试中取得成功，相关的寺院也会闻名遐迩，有良好的声望。同样地，禅修中心需要付出真心、热诚、勤奋和睿智的禅修者。这样加上正确的教导方法，禅修中心便能够有良好的声誉。如果这类禅修者的禅修进展能够有突破，这也会激发其他人努力禅修。

因为这样，佛陀思惟在初转法轮时，应当先教导谁。在思考的过程中，他心里首先想到早前的老师（guru）。「这位哲人已经清除心中的不净，透过成就等至去除烦恼的污垢。而且他很诚实。如果他聆听我的教导，他将会快速的取证妙法。」在思惟其第一位老师阿罗迦蓝的时候，一位天神出现在佛陀面前，并告诉他：「世尊，阿罗迦蓝刚于七天前离世。」天神仅知道世间心而不知道出世间心。于是佛陀透过其天眼明，知道阿罗迦蓝的确于七天前过世，并转生至梵界，无色界天里面的无所有处天（*ākincannāyatana*）。^[108]在此界内，物质身体不复存在，仅存心识。因为缺乏任何物质，那儿没有眼睛和耳朵，因此已没有听闻佛陀教授佛法的可能。如果他有运气仍然在世的话，他必定能够证得妙法。可惜他错失了那个殊胜的机缘，导致他蒙受甚大的损失，因为这样，他需要在无所有处天度过六万大劫的光阴。在那儿死后，他亦将会堕落人界。那时候将不会有佛，所以他并不会有机缘听到佛法，也没有机会证得圣道圣果。如果他在不可抗拒的情况下，造作恶业，他便会堕进恶道里面。只是七天之差，阿罗迦蓝便错失了黄金机会听闻佛陀初转法轮。这的确是无法弥补的损失。佛陀知见这一事实，慨叹道：**Mahājaniyo Alāro Kālamō**（阿罗迦蓝损失甚巨），意思是说迦蓝族的隐士阿罗迦，蒙受了巨大的损失。从这个公案，我们应当学会引以为戒，在死亡来临前修习禅法。无常可以在任何时刻到来。重点是，万一不知道怎样修习禅法，那么禅修便不能有效地进行。^[109]这位大哲阿罗迦蓝也不知道，如何透过观照和标记色法及名法现象的性质，从而证得毗婆舍那智。此方法只可以在佛陀出世后才能得知。后来，佛陀再想到，可以在初转法轮中教导优陀罗（*Udaka*）。不过，他观察到这位隐士在前一晚刚刚过世，世尊叹息道：**Mahājaniyo Udaka Rāmaputto**（优陀罗罗摩子损失甚巨）。事实上，优陀罗较之于阿罗迦蓝更为可惜，他只差这么一点的时间，便错过极为珍贵的听法因缘，如果他仍然在世，他一定能够从烦恼中解脱，并究竟出离轮回。

因此，经文指无明障蔽一个人了知禅修的方法，就如同「门闩」一般，把门

紧紧的锁住了。如果一个人被挡着无法出门，他不能够看见外面的日光。同样地，如果不明白修习毗婆舍那的方法，就算一个人怎样希望禅修，他是不会成功的，因此错失最终证得道、果、涅槃的机会。这样便解释了「门闩」的意思，它譬喻对于禅修方法的无知。^[110]

佛陀为了众生的利益，透过毗婆舍那的禅修方法，已经移除了「门闩」并开启了大门。然而，由于仍然有许多人对于佛法不具信心，或者不甚理解，所以我有必要阐述它。我已经教导佛法给大家，如何禅修及观照每一刻在六根门头出现的色法及名法现象。如果按着方法观照和标记、觉知，专注力和内观智慧将会增长。有好些人已经修习这个方法，但是还有蛮多的人并没有学习禅修。在「门闩」再次被人锁上和门户被关闭之前，能够有人把门继续敞开和小心看管是很重要的。所以我尽可能指导人们，把门闩移走，维持着门口开放，鼓励他们观照及标记名色法的生起，特别当你走路时，要标记「走、走」。

雷迪大师：阐扬毗婆舍那（内观）禅法的先驱者

就缅甸本土而言，孟瓦城（Monywa）的雷迪大师（Ledi Sayādawpayagyi）是第一位先驱，宏扬毗婆舍那（内观）禅法的人。跟着第二位显扬此法的便是莫因大师（Mohnyin Sayādawpayagyi）。我们是跟在这些著名大师们之后的第三批^[111]，就如同在已经可收成的水稻田收割农作物一样，因此，工作显得非常容易。雷迪大师所诠释的佛法可以在《无我手册》（*Anatta Dīpanī*）这本着作中找到。为了更加准确，我从原文中摘录了一段文字，在这里给大家读出：

「在行走的姿势，每次作出一步时，心应当集中在脚及行走，标记『我在行走』、『我在行走』。每一步皆应当觉知，不可错失。」这是雷迪大师的诠释。《无我手册》这本书是公元 1901 年（缅历 1263）所写，是很久以前的事，我们在那个时候还没有出生。因此，我们要跟随大师的诠释方法。这是可以做到的。因为我们已经从根本明贡杰打汪尊者（Mūla Mingun Jetavan Sayādaw）学习此法。所以，我们按照巴利经典明确地说明 *gacchanto vā 'gacchāmi'ti pajānāti*（行走

时了知「我行走」)，在一开初便给予这个指导，观照及标记行走时所作出的每一步。

按照巴利文法的规则，有三类人称代名词：**amhayoga**（第一人称）、**tumhayoga**（第二人称）和**namayoga**（第三人称）。如果经文是**gacchāmi**，那么所使用的是第一人称代名词^[112]，虽然主格**aham**（我）省略了，我 / 我自己这个字还是需要加入的。如果经文是**gacchahi**，虽然省略了**tvam**（你），那么将需要在缅文加入及翻译为「你行走」。不过，如果是写作或说为**gacchati**，便是使用第三人称，随其所需，其他的事或人物将会加入并翻译为：「他行走」、「心在走」、「身体走动」等等，但就不会使用「我」或「你」。**gacchāmi**这个字连接使用第一人称，因此需要翻译成**aham**（我）；**gacchāmi**（行走），为了跟随巴利文法规则，雷迪大师指出是「我行走」、「我行走」，并补充说「心应当集中在脚及行走」。

这个说明的重点是放在「应当集中在脚」，因为脚的移动是最明显的。如果想观照身体其他部分的移动也可以。接下来，大师说「每一步皆应当觉知，不可错失。」，这是非常清晰和严谨的指导。大师特意移除「门闩」并把门敞开。虽然门已经开启，而且给予清晰的说明，约四年前在沙廉（**Syriam**，仰光河左岸的城镇）出版的一本佛法书籍^[113]，恶意中伤和诽谤此教法，把雷迪大师所开启的门用闩子再次关上。那本书批评「我行走」、「我行走」这个教导，说这是错误和不应该这样观照，因为句子加入了名词「我」。

然而，我是支持雷迪大师的，维持门户的开启。我曾就此在《圣居经》里面作解释，这是因为如果我自鸣得意或纵容此说法，我将有违于佛陀经典的观点，如果佛陀在世的话，也将被佛陀所诃斥。

佛陀的谴责

在佛陀的时代，大智舍利弗尊者曾教导说，如果一位比丘具足戒、定、慧，并证得「灭尽定」（**nirodhasāmapatti**，或称为「灭受想定」），他有可能成为梵天神，获「意成身」（**manomayakāya**），但尽其寿命或许不会取证阿罗汉果。一

位平凡的比丘名叫兰留陀夷 (Lāladāyi)，对于这教法提出反对。这位比丘是一位喜欢辩驳的批评者^[114]，于教理 (pariyatti) 不甚理解，修行实践 (patipatti) 也欠缺任何经验。舍利弗尊者于是再次重申这个观点，说这是有可能的。然而，这位比丘亦再次反驳及表示否定。舍利弗尊者因此再三解释，但仍然被批评。在这次争论，会中在场参与的智者均不发言支持舍利弗尊者。

在这种情况下，舍利弗尊者把事情带到佛陀那儿，覆述他与那位比丘所发生的事情经过。纵使佛陀在场，这位兰留陀夷比丘仍然再三地坚持己见，反对舍利弗尊者所说的话。舍利弗尊者最后默然不语。世尊对于这事情感到叹息，表示他并不赞赏这样的行为，他说： **atthi nāma, Anandā, theram bhikkhum vihesiyamānaṃ ajjupekkhissatha** (阿难！有上座比丘正困扰着，而你只旁观。)

此劝诫的要点是：佛陀诃斥阿难尊者在这可鄙的状况仍然保持沉默，不介入制止有人对长老比丘的冒犯和不敬行为。这告诫虽然主要是向阿难说，^[115]事实上是针对所有在场与会比丘的斥责。换言之，佛陀诃斥这种不如法的行为是不应当纵容的，任何智勇才达的比丘们，是不应该袖手旁观，容许兰留陀夷这样的愚昧者，恣意轻浮地反驳，像舍利弗长老般的尊贵圣者所说的真实言教，而且不对正确的一方予以支持。这的确是一个可畏的告诫。尊者阿难感到惊慌恐惧，于是要求大众，如在未来有任何事情需要在佛陀面前宣说，必须先禀告优婆摩那尊者 (Upavana)。所有智者均有责任护持正法。了解到此一责任，我有必要在《圣居经》反驳对于雷迪大师的批评。

舍利弗尊者所说的教导，「意成」(manomaya) 的正确意思是「色界的梵天」(rūpabrahmaloka)，这是有形相的梵天所居之处，此界由禅那 (jhāna) 所构成。此外，兰留陀夷所想的是「无色界」(arūpaloka)，无形相的梵天所居处，是由心识所构成。很明显，他因为没有任何正法的知识而向舍利弗制造争端，^[116]他的反对言论是没有根据的。这是值得引以为戒的，我将在这里更详尽地说明。

「意成」这个词指的是圣者，像透过禅定而往生色界净居梵天 (Suddhavāsarūpabramā) 的三果阿那含 (不还) 及阿罗汉。这些阿那含和阿罗汉可以深入安住于灭尽定。然而，兰留陀夷错误地构想「意成」这个词是意识所成，于是鲁莽地认为这应该是无色界的状态 (arūpabrahmā)，在那儿的天人没有身体形态，仅具备意志的状态。不过，灭尽定一般不会在无色界产生。因此，他的反对和所作出的言论是荒谬的。

如果雷迪大师仍然在世，他必定会降伏异见，并维持大门的开放，移除门闩。我曾经在《圣居经》提到此事以支持雷迪大师，因为这是关乎我们的事，纵使雷迪大师已经圆寂过世。我在讲那部经时，也解释及支持了大师把巴利经文 **gacchanto vā `gacchāmi`ti pajānāti** 里面 **gacchāmi**」以缅文直接翻译为「我行走」。如果认为这是错误的话，这便等同于违背巴利的经文教导（**desanā**）。^[117]

保持门栓开启

因此，我已经向所有人及各位教导，要在行走时观照和标记为「行走」等。按照身念住（**kāyānupassanā**）的要点，所有身体行为应当被同样地观照。而这样的观照方法应当应用在受念住（**vedanānupassanā**）、心念住（**cittanupassanā**）和法念住（**dhammānupassanā**），这在巴利文《大念住经》里面有解释。这就是怎样把门闩开启，打通了逃出生死轮回的通道。你们全部人都可以选择或拒绝逃离轮回的缠缚，但是如果你们真的想寻找一条出离火宅的路，万一遇到某些人企图关上这门闩，你们便可能无法找到出口。所以你们需要就此特别的小心和注意。

在佛陀的时代，这样的事件曾经发生，纵然佛陀维护着这门闩的开启。邪恶的摩罗（**Mara**）曾试图关上解脱的大门。那时候一些女性阿罗汉暂时住在安达林（**Andha forest**）禅修，摩罗示现并说：「喂！你们全部人在做什么？这世上没有所谓可以让人逃离轮回生死漩涡的什么涅槃。禅修是没有用处的云云。」^[118]这是一次企图用门闩把大门关上的缺德行为。

摩罗示现在名叫苏摩的比丘尼面前，诱惑她并说：

Yaṃ taṃ isihi pattabbaṃ, thānaṃ durabhisambhavaṃ;

Na taṃ dvaṅgulapaññāya, sakkā pappotumitthiyā`ti.

圣者所至处，是处甚难至，非女二指智，能待至彼处。^{xiv}

上文的意思是涅槃法只有圣者及最尊贵的大长老才可以达到，女人的浅薄智慧或知识是不可能证得的。简言之，这是说：「像你这般的女人，怎么可以凭肤浅的智慧来证得涅槃？你是做不到的。」这就等同于用门闩把大门关上。幸运地，摩罗没有能够锁上门闩，因为这些比丘尼都是阿罗汉。因此，你们必须保持警觉和谨慎，不然你们可能有麻烦了。让我们诵读经文。

「门闩是什么？它的意思是对于观照和标记的方法的『无明』。」

注释书说：「透过学习禅修业处的方法，及对于模糊的地方提出问题，『无明』便可驱除。」这等同于消灭一个不懂禅修方法的人之无明。我们现在教授禅修方法，因此是移除这门闩的『无明』。」^[119]

蟾蜍每次被接触都会膨胀起来

接着到下一个谜题：「那只每次被碰触都会膨胀起来的蟾蜍是什么意思？」佛陀对此的回答如是：

Uddhumāyikā'ti kho, bhikkhu, kodhūpāyāsassetam̐ adhivacanaṃ.

比丘！膨胀之蛙者，是忿恚相之谓也。

以上的巴利文句表示这样的意思：「噢，鸠摩罗迦叶！所谓每次触摸便会胀起来的『蟾蜍』是指怒火或嗔恨。在移除门闩后，继续挖掘那土墩，发现叫作‘Uddhumāyikā’的蟾蜍。」那蟾蜍与「瞋恚」非常类似。每次经验到讨厌或者不喜欢的感受很强烈时，瞋恚的程度也升温了。同样地，让人不舒服的视物或声音可能造成瞋恚的生起。任何不舒服的触感或矛盾的想法，也可以导致相等的愤怒情绪。这样的感受一般比较普遍，经常出现于触觉和听觉上。试想一下，如果有一个人突然变得愤怒，那时候将会听到让人厌烦的字语或粗鄙的话。刚开始时，可能仅有丑陋的脸部表情是明显的，但不久后，因为重复地听着，升温的怒火可

能散布全身，^[120]导致一个人无法控制他的口舌，最终甚至作出身体行动。这将会导致袭击或者对他人造成身体的损伤。因为上述的理由，所以适当地使用了‘Uddhumāyikā’蟾蜍来譬喻「瞋恨」，因为它倾向于越变越猛烈。的确，两者之间的类似是相当的。

琐细的法

有一次，都达玛瓦迪(Thudhammawadi)出版社的著名负责人乌潘蒙(U Pan Maung)叙述了一个短故事。他宣布会在电台广播一个名为「琐细的法」的节目，我基于好奇而收听了。他的讲述内容概要是说小事可能酿成大麻烦，因此劝导人们，不要因为事情的琐碎而忽略或不理会它。故事的标题是颇为有趣和现代的。其内容如下：

过去的某一日，有两位出家人在一个地方共住。其中一个人正在洗澡，另一个人开玩笑地藏起了他的拖鞋。在洗完澡后，那僧人找不到他的拖鞋，发现不见了。因为这样，他知道这是另一个人玩弄他，把他的拖鞋藏起来。^[121]于是，他嘲弄地说：「哼！我不知道哪只狗把我的拖鞋给咬了和带走。」这嘲弄的话虽然是很琐碎，却严重地伤害了那位藏起拖鞋的出家人的感受。当然，这话不是故意去伤害那位出家人的感受。事实上，一般普通人蛮喜欢这样子开玩笑。然而，那位出家人却感到很苦恼，然后变得非常愤怒，后来甚至用砖头攻击他朋友的头部，导致他当场毙命。虽然只是说出小小的一句话，但那不慎地讲这笑话的僧人付出了性命的代价。至于那位用砖头袭击朋友头部的僧人，亦被控告谋杀。这是刑事的罪行。这个特别的例子阐述了一个人可以因为微小不当的说话而引致麻烦。乌潘蒙劝喻大众，要小心注意与别人谈话的方式。这是一个很好的教训。你们怎么认为？这就是膨胀起来的‘Uddhumāyikā’蟾蜍。那句简单的话：「我不知道那只狗把我的拖鞋给咬了和带走」本来不是什么，不能对其他人造成身体的损伤。一点也不能，甚至比不上扔一颗沙砾可能造成的身体伤害。但是，这必定是对别人的感受造成了很严重的影响，才足以激发他的暴力情绪，^[122]到了要伤害人命的报复程度。这是蟾蜍被碰触一次后，膨胀起来的情况，叫‘Uddhumāyikā’的蟾蜍每

当被碰触，都会肿起的。

韦得希咖的故事

过去有一个个案，佛陀亲自就一位名叫牟犁破群那（Moliya-phaggunā）的僧人作出告诫。这个案也十分值得注意。

很久以前，有一位富家夫人名叫韦得希咖（Vedehikā）在舍卫城居住。她的举止、行为和说话方式温雅、柔顺和完美，其居处附近的人们均对她赞誉不绝。你们有的人可能已经听过这故事，但有些人可能没有。这故事很有价值，你们将获得利益。

韦得希咖的贤淑获其朋友和近邻如是赞美：「韦得希咖是温雅的，很容易相处。她是柔顺的，而且心地善良。她从来不生瞋，并对所有人关怀备至。她真的非常高贵。」她有一位同住的婢女名为「嘉利」（Kāli）。「嘉利」巴利文的意思是「黑色」。因此她可以叫作「黑女士」。这位婢女嘉利思惟：^[123]「差不多整个邻近区域的人们都高度赞赏我家主妇，我想知道到底我家主妇是否真的没有瞋恨和愤怒，或者因为全部的家庭杂务都是由我来做，所以她没有机会生瞋。」如是思惟后，她开始以自己的方法作仔细的调查。在此以前，嘉利负责打理家中的事务，例如每天从清晨起需打扫、煮菜及从水井打水。但在那一天，她没有在黎明破晓的时候起床，继续睡觉。

韦得希咖如常起床观察家中的状况。然后她注意到她的婢女并没有如常作家务。当发现所有应当做好的工作并没有办妥时，于是她猜想嘉利可能不适，或患病了。那时候她并没有生起瞋恨。那只蟾蜍没有被触及。她甚至同情嘉利，然后想着她的婢女既然生病，于是决定去看她，可能她需要一些帮助。如果嘉利真的病了，韦得希咖可能需要给她药，或者找一位医生。怀着善意，她走近嘉利的房间，轻轻地叫着「喂，嘉利」。^[124]

嘉利回覆说：「是的，有什么事情吗，主人？」韦得希咖问：「你没有起床吗？一切还好？」她回覆：「我还好，主人，不过我仍然在睡。」这回应让韦得希咖

颇为不悦，她的脸色开始变得发愁。她茫然地心想着：「这婢女说没有事情发生，但是她却不如常起床作家务。她开始变得差劲了。」嘉利作为一个调查员，对于人格有很精明的分析。她秘密地观察她的主人，看到她逐渐变得发愁。她于是想着：「嗯，我的主人是会发怒的；但为了确定，我需要再进一步调查。」她后来故意地在翌日的早晨仍然睡在床上。

第二天，韦得希咖在如常的时间迅速地离开自己的房间。因为前一天，那只蟾蜍已经被触碰了，所以开始有一点膨胀了。当她发现在那天，婢女仍然没有在平日应该起床的时间起床，那只蟾蜍彻底膨胀了。因此，她以命令的语气询问嘉利：「喂，嘉利！你还没有起床吗？」她们的对话如下：

「夫人，我还没有起床。」

「发生什么事？」^[125]

「没有特别的事，夫人。」

「哼，嘉利！你会知道我是谁的！」

那时，她不仅脸上表现出严苛的表情，而且口出恶言。嘉利想着：「噢，我家夫人可以变得非常愤怒的；但是为了更确定，我将会进行下一步的调查。」她在心里第三次怀着这想法，她要再上演一场不起床罢工的戏，故意在第三天早上继续卧床。这只蟾蜍已经被触碰两次，如果再触碰第三次，将会变得非常膨胀。韦得希咖于早上起床，然后愤慨地询问：

「喂，嘉利，你是否仍然在睡觉？你还没有起床吗？」

「还没有，夫人。」

「那你发生什么事？」

「没有特别的事，夫人。」

「如果你没有事，那你会知道我的真颜色的。」如此说后，她用一个门栓猛力投向她的婢女。击中了嘉利的头，而且伤至骨折。蟾蜍已经完全肿起了。

嘉利头部受伤后，血液不断从伤口流出，她前往不同的邻里家投诉道：^[126]
「看看我的悲惨情况，想想我是怎样被韦得希咖虐待，那个所谓温雅贤淑和被受尊敬的人！我是家中做所有日常家务的唯一一人。你们请看看，韦得希咖是怎样因为我没有早起床这桩小事，而把我责骂成这样子？我被她用门栓投掷，弄至头破血流了。」那些邻居聚合起来并说道：「噢，真的！韦得希咖怎么这样残暴呢。」

她真的很粗野、鲁莽和无情。她对这个可怜的女子毫无同情心。」韦得希咖第一次受到众多的指责，远多于其过去的赞赏。这是人类的本性，倾向散布别人的错处，多于赞叹别人的善行。人们总是比较习惯讥毁别人。此外，如果一个人值得赞赏，一般人们不愿意去赞美的。因此，要凭着一个人的出色表现或实力而获得表扬和赞誉是很难的。一旦给予一个赞誉，他必须尽其一生保护它无缺。如果造作了一些非故意或任性的行为，酿成错误，他便很难恢复其受影响的声誉和威信，一切都付诸流水了。[127]

上述故事清晰地显示「瞋恚」与每次被触碰便膨胀的蟾蜍如何类似。相较于女性的故事，我将讲述另一个比较与男性相关的个案，以涵盖每一个角度。

忍辱——讽刺的讨论

约三、四年前，某份新闻日报报导了一件在孟邦毛淡棉丹彪扎亚（Thanbyuzayat）发生的事件。事缘于四至五位乡村的长者，在一家院舍谈论一个宗教的题目。在缅甸有一个社会习俗，在乡村或村落，有世间经验和知识背景的长者们，每当有关社交活动、宗教活动或丧葬活动，便会聚集在一起。他们一般讨论宗教性的题目，期间会提供像红茶、姜茶及小点等的招待。有些时候，当热烈的讨论发生，那些参与讨论的人，会因为一个论题，而变得情绪化或愤怒，最终甚至侵犯他人身体而需要警方的介入。作出评论的新闻编辑，[128] 总结丹彪扎亚发生的事件，指相关的长者已经被警方羁押，「讽刺的是这桩事件的起因是为了讨论『忍辱』（khantī 忍耐力）」。这位新闻编辑可以说是一矢中的。在讨论「忍辱」这一个佛陀所要求实践的主题时，却出现那没有耐性的行为，是最糟糕的事情了。这突如其来的愤怒，就好像‘Uddhumāyikā’蟾蜍，制造众多麻烦，实在需要除去它。

争论，一般常在相熟的朋友之间发生，谚语有云：「熟则生轻薄」。好像舌头和牙齿，彼此紧密相触，但又经常碰撞。如果在处理朋友、亲戚、家庭成员或邻里之间的关系，欠缺忍辱和耐性，则会带来众多麻烦和不愉快经历。一般而言，兄弟姊妹之间经常会发生吵架，但是如果发生紧急的事，他们还会相互支持的，正所谓「血浓于水」。这一切的发生，都是因为这名叫「瞋恚」的蟾蜍。这是一

只危害世界各民族的蟾蜍。因此不要保留它。^[129]应该透过思惟和尽量使用观照及标记的方法移除它。好了，我们一起来诵读相关的经文：

那可恶的『蟾蜍』是什么意思？它的意思即是‘嗔恚’，除此别无它。

道路的交叉点

接着经文说，发现了两条道路相遇的交叉点。

佛陀的回答是：

Dvidhāpatho'ti kho, bhikkhu, vicikicchāyetaṃ adhivacanaṃ.

比丘！二歧道者是疑惑之谓也。

对于这个问题：「那道路交叉点（Ko dvidhāpatho）的意思是什么？」回答的意思是：「噢，鸠摩罗迦叶！所谓道路交叉点是指『疑惑』（vicikicchā）。」

以一个例子说明：譬如说有一个商人正前往一个地方作生意。他无可置疑地会携带一些金钱。一群强盗在决定抢劫他之前，必定已经从其党羽收集情报，洞悉商人前来的时间和路线。那些强盗按照情报行动，在某处静候他上钩，当他步行前来时跟随他。因为发现了强盗的企图，商人心里感到害怕，于是快步地走。当他加快速度时，他不幸地遇到了一个交叉路口。^[130]他从来没有走过这一条道路，所以很踌躇，不知应取交叉路左边还是右边的道路。在他犹豫的时候，强盗赶上并抓了他，最后把他杀死，夺走他所有的财物。如果他没有遇到这个让他踌躇的交叉路口的话，他有可能可以逃出魔掌。

同样地，在你们禅修的过程中，如果疑惑的心生起，烦恼敌人将会把你们抓住。因此，禅修的方法已经教导了。按照方法，必须要警觉和标记每一个出现的物质现象。在行走时标记为「行走」。在站立时标记为「站立」。在坐下的时候标记为「坐下」。在躺卧的时候标记为「躺卧」。在弯曲的时候标记为「弯曲」。在伸展的时候标记为「伸展」。当腹部上升，标记为「上升」，当它下降的时候，标记为「下降」。每一次心在想或思惟的时候，也应当要标记为「想」（imagining）

或「思惟」(reflecting)，随情况而定。这是在禅修时怎样观照以及于心里标记。这种禅修方法是「心念住」，根据佛陀的教言所说：**sarāgaṃ vā sarāgaṃ cittanti pajānāti**（心贪欲时，了知：心贪欲）。每次感受生起，必须要标记它。^[131]经典也说明：**sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi'ti pajānāti**（经验乐受时，了知：我经验乐受）及**dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmi'ti pajānāti**（经验苦受时，了知：我经验苦受）。我们已曾指导，在每次经验这类感受出现时应如何禅修，及在每一刻的看、听等等观照。然而，疑惑可能在行者禅修的时候于心里出现。这是难以避免的；当这疑惑出现，消灭或驱散它是十分重要的。

个人对疑惑的经验

在我学习禅法之前，当我第一次听到念住禅修法，被教导当我行走时观照及标记「行走」，或当我站立时标记为「站立」，或当我坐下的时候标记为「坐下」等。我曾经对其适当性或正确性存在一些怀疑，因为当中没有按照究竟法

(paramattha)，在标记过程进行辨识和分析色法及名法，正如注释书所述那样。

我后来反思，明贡杰打汪尊者(Mingun Jetavan Sayādawgyi)是精通经论的专家；他亦亲身修习禅法；而且当我在巴利经论，检查这观照的方法时，发现这是正确的。因此，因为它符合巴利文的经论，我把它视为是正确的方法。经过如是思惟后，我在明贡尊者指导下学习这套禅法。^[132]事实上，我曾在禅修的时候存在一些疑惑。只是后来，我发现因为过去的知识经验，导致我产生了上述的犹豫和想法。实际上我错把「疑惑」看成「知识」。这可是相当误导人的。这疑惑浮现，正如《指导论》的注释书(Nettipakaraṇa-aṭṭhakathā)所说：

Ubhayapakka santiraṇa mukhena vicikicchā vañcetīti（疑惑伪装成理性思惟而行骗），即是，透过假设一个错误的特质，以为那是应当重视的知识和应当公平地从各个角度来考量，这样便会被疑惑所蒙骗。

疑惑如同欺诈

在我们的世界，某些人会以一个或多个方式掩饰自己，好让他们可以欺骗他人。一个骗子会设计各种诈骗手段让别人相信他。

有一次，一个国王传召一个恶名远播的骗子，问他：「你是否真的具有能力可以成功欺骗别人？」他说：「是，陛下。」然后，国王说：「如果是这样，那你尝试欺骗我吧。」那人说：「陛下，对于我来说，要欺骗像您这样尊贵和神圣的君主是很困难的。像我现在这样以平常人的装扮是无法欺骗陛下的。^[133]我只可以在穿上像您这样的整套王族服装才可能进行欺骗。」国王于是下令：「来人！为他提供一整套王族服装，配以王室的徽章。」因此他被赐予了君主的服装。当他取得了王室的标志，他说：「陛下，我不可能现在一次完成欺骗您。我会于某某日来和您玩欺骗的游戏。」于是他确定了一个日子。在约定的当日，国王准备就绪，想着：「那家伙会在今天来见我。我很想知道他会跟我要个什么把戏！」几个小时过去了，这一天也将完结；然而完全没有那把戏出现的踪影。这国王因此派出差使，把那个人带至国王的面前。国王质问他：「喂，你这家伙！你曾答应我会来，并尝试欺骗我，但你最终没有出现。为什么你没有做到？」

那个人冷淡地回应说：「陛下，我已经骗了您喔！」

「啊，你这家伙！什么时候和怎样发生的？」国王不以为然地说。

「我在第一天的时候，已经骗您了，陛下，而且从您取得了整套王族服装。」骗子说。^[134]

国王然后自忖：「对啊！这是蛮对的。」

同样地，虽然疑惑解释为制造欺骗，它是难以分辨的。一般它会被误解为是一种「知识」。因此，应当要惧怕疑惑的出现，它在「知识」的幌子下，可能会欺骗人。早前已经解释的门闩，是与疑惑连在一起的。我们已经教导大家，让门闩移除，门户敞开，而这个疑惑也应当驱散。不然，它可能破坏信心。这是具有无比的重要性，当疑惑生起，应以正确的观照标记，从而消除它。逐渐的，当你继续观照和标记，你们将把握住法的实相。当你们对身体活动的观照和标记继续进行，你们将会彻底了解从开始到结束的整个过程。当心里对于每一刻生起的

现象进行标记，如见、闻、嗅、尝、触、弯曲、伸展、移动、思考和计划等，觉知的发生让一切都清楚，无有任何遗漏。如果你们持续稳定地观察，你们将会肯定地知道，每一现象从开始到结束生起的真实性质。^[135]

另一个例子是一群白蚁。你们曾否看过？如果你们从表面上去看，它们会呈现着像一条白蚁形成的纤长连续的直线。但近距离观看的话，你们将会发现它们是分开的，一个跟着一个排列。它们是不连接的。每一只白蚁在移动的时候是不连续的。事实的真相，只有在靠近的观察中发现。类似地，当名色法的现象在每一刻的生起被观照和标记，将会发现它们是生灭不停的，分解为单一个别的独立体，而不是一个连体的事物或心念。名色法现象的生灭过程是极为快速的，清晰地显示无常性。无常的实性，透过一个人的内观智慧可以明确地明了。

下一个例子是：如果把一个沙包挂在一个钩上，然后在底部弄一个孔。沙包内的沙于是会透过孔漏出来，好像一条长线般。如果把沙包推前，那条长的沙线会彷彿呈现向前移动。如果把它拉向后，长的沙线会看似向后移动。如果我们移动沙包移向各个方向，^[136]同样的事情也会向不同方向发生。从真实的层面看，那不是沙线在移动，只是很多微细的沙粒一个跟着一个紧密地落下。与此相似，如果能够对每一刻生起的现象观照和标记，你们将会观察到事物持续的生起与灭去。

我们一起诵读经文。

「道路的交叉点」，是什么？那只是想法，「疑惑」的感觉生起。

「铲子」是指「智慧」。「挖掘」是「精进」，亦即是四种正勤的精进（*sammappadhānam viriya*）。「门闩」是指「无明」，对禅修方法的无知。「蟾蜍」代表「嗔恚」，应当观照和消除它。如果能够，应该在观照和标记后驱除。「道路的交叉点」是「疑惑」。

两分钟禅修的要点

我将会更详细一点阐述禅修的方法。按照身念住的方法，每一刻当身体的行动或行为出现时，应当要观照。然后将可以明确地认知它的每一个细节。这就好像观看闪电，当灿烂的光芒闪耀绽放，^[137]认知其生起的开始、维持过程与结束的阶段。同样地，如果观照每一刻身体活动的生起，将必定可以透过个人经验，而不是书本经验认知它。

仅仅透过言语说「色法是无常的」，虽然词汇上是正确，但如果没有专注的观照，你们将不会真正体证什么是无常。那你们所知道的，其实只是概念法（*paññatti*）。你们事实是在思惟色法和无常（*anicca*）的概念。这因此错误地引导你们以为这是究竟法（*paramattha*）。然而，如果你们观照和标记：「下」、「上」、「坐」等，你们将会精确地彻底觉知其真实性。只有透过在每一刻观照和标记六根门生起的身心现象，才能够达致真实的体证。这是极为自然的。所以佛陀亦如此教导说：*gacchanto vā gacchāmīti pajānāti*（行走时，清晰知道行走）。

所以，每一次当你看见一个目标，观照和标记所看到的東西。同样地，每次听到、碰触、弯曲、伸展、或移动你的肢体，标记听到、碰触到你正在做的事情。「上」和「下」已经包括在触觉里面。如此，^[138]标记腹部的上升和下降活动。每一刻生起的念头也应当观照和标记。标记每一个出现的感觉。在起初修习时，你还不能够跟随及观照每一个生起的现象。所以你应当从标记腹部的「上升」和「下降」活动开始。然而，在培养足够的专注力后，你会发现很容易跟随目标，甚至能够持续观照每一个开眼闭眼的眨眼动作。教诫如下：

观照及标记每一刻生起的现象，应以持续稳定的警惕心觉知。

所以你应当在任何感觉或感受生起的时候观照和标记。整个身体，从头到脚涵盖众多需要观照的物质现象。任何在物质身体的地方，如果显著的，都可以标记。《大疏钞》（*Mahatika*）说：*yathāpākatam vipassanabhiniveso*（毗婆舍那住于明显的对象），此说明支持了这个指导方法。那些拥有合适波罗密的人可以单靠聆听佛法而证得须陀洹。然而，某些人需要经过精进禅修才成为须陀洹。^[139]

在佛陀初转法轮，教授《转法轮经》（*Dhamma-cakkappavattana Sutta*）的时候，五位苦行比丘之中，只有阿若憍陈如尊者（*Añña Kondañña*）成了须陀洹。其余四人，是经过禅修后，才达到须陀洹，并体证正法的真理。卫跋尊者（*Vappa*）用了一天，跋提迦尊者（*Bhaddiya*）两天、摩诃那摩尊者（*Mahānam*）三天，

而阿说示尊者（Assaji）则是四天才证须陀洹。因此这证明，禅修对于证得须陀洹是相当重要的。这些苦行者都是著名的智者，但他们还是被佛陀要求去禅修，这很明显地说明禅修是需要修习。如果他们能够光靠听法便能达到须陀洹，佛陀应当只反覆地说法，而不是要求他们深入禅修。^[140]

第三部分

「疑惑」的进一步厘清

某些人说：「眼见到为可信」，意思即是他们只会在获得相关的个人经验后才会相信。他们不能够相信任何事，除非经过实验，犹如科学家般。换言之，他们不会盲目相信事情。当然这不是坏的事情。因为古代的人们常常盲目地接受一些典籍，导致众多宗教信仰在今日萌生。无疑地，透过实践经验而获取的个人智慧是自然和切合现实的。

佛陀的正法是可以实际地经验的。实践经验是可靠的。然而，如果一个人只接受或依靠个人经验所知道及学到的东西是不可行的。有的教法是别人透过正法的实践体验，在证悟之后而作出的。因此，由一个曾经深入禅修的人所说的教法，是应当被接受的，纵然听的人可能没有任何个人的经验。^[141]

佛陀的正法被说明为「自见」(sanditthiko)。它具备了「自见」的特质，即是说如果能够精勤练习，正法必定能够透过个人体证，并有立刻的效果。佛陀保证，如果一个人认真地以正精进修习祂的法，那人将会获得个人的体证。只有两种东西：物质和心理现象。事实并没有「自体」或「我」、没有一样所谓自我的东西、一个存活的实体或「灵魂」(Atta)。

如此，仅仅因为个人没有禅修的个人经验而拒绝接受一个教法，并不是一个好的决定。让我举一个例子。如果一个人乘坐火车从孟瓦城(Monywa)出发，他必定可以到达曼德勒(Mandalay)。对于那些曾经走过这旅程的人是很清楚的。假设有一个从来没有任何坐火车的经验，而且未曾去过曼德勒，遇到一位有经验的旅者告诉他：「如果你乘坐这一班火车，你可以抵达曼德勒」；如果这个人回覆说：「我不能够相信你，因为我本人从来没有坐火车旅游，我不能采纳你的建议。」如此，他能否在不坐火车的情况下抵达曼德勒呢？肯定不能。这是因为他不相信其他人所说而造成的。如果有另外一个途径，他被建议乘坐汽车，但他仍

然抱着怀疑说：^[142]「我也不会相信的，因为我从来没有坐汽车旅游。」如果他拒绝接受这建议，他是否会到达曼德勒？当然不会。再次，假设他被告知可以坐轮船到曼德勒，但他继续采取这负面的态度，他同样绝对不能抵达曼德勒。如此类推，很可能他也会拒绝坐飞机从孟瓦前往曼德勒。如果他接受这个建议，他则能够到达曼德勒。

类似刚才所讲的例子，佛陀曾教导毗婆舍那，在巴利文《大念住经》里面指导说：「应精勤地修习」，经文亦说这是：「一乘道」(Ekāyano magga)，唯一证取圣道乃至涅槃的真实之道。因此，应当信受这个教导。对于这个修习方法，佛陀教导说 *gacchanto vā gacchāmīti pajānāti* 等，即是「行走时，清晰知道行走」。如果是坐的时候，觉知标记为「坐」。站立时，标记为「站立」。卧时，标记为「卧」。在弯曲或伸展肢体时，标记「弯曲」及「伸展」，随情况而定。行走的时候，支持和推动的特质是明显的。然而，并没有教导说，需要标记为「支持」、「推动」、「移动」、「推前」。^[143]经文只教导说标记为「行走」。

在观照「行走」的时候，关节的支持、动力和推移将会明显可见。如果有人说不除非他们有禅修的经验，否则他们不会相信这个教法，这类人则是属于早前描述的那一类拒绝坐火车、轮船或飞机旅行的人。他们永远不能达至其目的地和取得他们的目标。如果因为未曾经验它而拒绝那个建议，这是不理性的。完全不接受忠告也是不正确的。

以另一个方式说，一个病人不应该拒绝服用，具有医疗经验的医生所开处方的药物。如果那病人不服用此药物，便没有机会康复。佛陀的法正如这能够治病的药。这是为什么佛陀劝诫人们「亲身来体验」修习四念住的方法。如果亲自修习这方法，一个人必定能够体验真理。如果你禅修，观照和标记，你便会发现名色法的不断生起和灭去。

雷迪尊者在「威仪章」(Iriyā)的第一部分这样说明：^[144] *yathā yathā vā panassa kāyo pañihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti*。(无论何种姿势，皆如实了知。) *这句简短句子的意思完全符合我们的解释，我们也完全接受。这收录在《无我手册》中。当身体的行动，譬如肢体的任何方式的活动，或行动和提脚的姿势以身体的四大元素出现，这不应该如平常那样没有觉知观察。这表示应当以专注力观照相关的身体部分或肢体。这句巴利文，强调的是身心活动的现象和移动，全部都包括在四种主要的威仪 (*iriyābhūtas*) 之中。但它没有强调观照整个身体作为四大元素的聚合。换言之，应当透过身体活动的特质以认知身体。经

过教导应当以「行走」时知行走、「站立」时知站立、「坐」时知坐、「躺卧」时知躺卧的方式，认知四种主要威仪。佛陀教导另一个途径，指身体透过某类特质存在，而透过这些特质，所谓的「身体」才被认知。这说明与注释书的第二段解说吻合，反覆地阐述以补充第一段的解说。^[145]

在《疏钞》里面所述的第二种观照，教导强调以「身」为根本的对象。没有把重要性放在四威仪上。注释者说四大元素将会自动地包括其中，作为附属物并已经具足。这些概念是高深的哲理。一般世间人很难掌握。这里最显著的地方是身体（kāyo）存在。身体被认知。四威仪并没有指明是必须认知的。因此，这里应当理解为渗透所有的身体活动行为。主要元素的活动并没有指定，因此不在考虑之中。这等同强调在「身体」上。

所以，进一步的说明是：坐时，任何肢体的部分，不管是移动、感觉僵硬或静止不动，如果那个相关的肢体部分被观照，这等同于把心安住在身体的明显特质。坐的姿势也自动地包括其中。因此，如果在坐时观照腹部的「上、下」活动，四威仪之中的「坐」也自然包括了，而且被视为连续不间断地具足。因为这样，雷迪尊者所说的：^[146]yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti.（无论何种姿势，皆如实了知。）应当解释为仔细地渗透所有身体活动，这与《疏钞》解说的第二种方法所说吻合。我们也以同样的方式教导。这应该已经足够让大家理解了。

现起时应当观照

接着，我希望说明，应当怎样在毗婆舍那禅修的最初阶段进行观照。《清净道论》说：lakkhaṇa rasadivasena pariggahetabba（以相、味等探究）。教导人们应当观照「相」和「味」。为了要明了色法和名法的实相，必须寻找四种要素，所谓相（lakkhaṇa，又称「特相」）、味（rasa，又称「作用」）、现起（paccupatthāna 又称「现状」）和近因（padaṭṭhāna，又称「足处」）。因为其中说明以「相、味等」观照，很明显句子里面附有「等」字，表示包括其余两个要素，现起和近因。

因此，一定要记得所有的名色法，应当以其特相、作用以及现起来观照。我

们所指导的，都是替隆大师（Theelon Sayādawpayagyi）、^[147]雷迪大师和其他著名缅甸大师们曾经作过的。于现起（paccupatṭhāna）时观照的理据，在《清净道论》、《长部小品注释书》（Mahāvagga Aṭṭhakathā, Dīgha Nikāya）及《复注》（tika）、和《相应部尼柯耶注释书》及《复注》等可以得到证明。如何观照五取蕴（upādānakkhandhas）亦已在那里描述。某些人说毗婆舍那不应该以上述所说明的方式观照。他们因此而堕入歧途，因为其异见与注释书不符。他们甚至造作更进一步的错误，说现起的色法是概念法。《清净道论》的《注释》及《复注》已厘清对于概念法的错误理解。《小品注释书》对于此的解释尤为明白。

Iti rupanti idam rupam ettakam rupam ito uddam arupam natthiti
ruppana sabhavamceva bhutu padaya bhedam rupanca adim katva
lakkhana rasa paccupatthana padatthana vasena anavasesa
rupaparigghaho vuddho.

Iti rupanti...这些色法，包含所有二十八种，全部都是色法，没有其他。
ruppana sabhavamceva 色法的观照必须包括色法的不稳定性或变异性，而且必定从 bhutu padaya bhedam rupanca 大种色（bhuta rupa）及所造色（upada rupa）开始，并 lakkhana rasa paccupatthana padatthana vasesa 必定基于特相、作用、现起及近因，以及最后 anavasesa rupaparigghaho 必定含摄所有色法的种类 vuddho 如此说。

在此我们可以很清楚明白，观照必定基于特相、作用、现起及近因。因此，他们所说的「以现起观照色法是不容许的」是完全违反注释的说明。一个具备相当知识的人是不会相信他们的。

然而，某些没有深入探究事实的人会以为他们所说是可以接受的，而怀着邪见的人常常认为其他人的见解全部都是错误的，犹如迷失方向的人会认为他人的建议是错误一样。亦如同疯狂的人一般认为别人是疯狂般。因此，他们一错再错地指责这名注释者及那名注释者。他们还说色法的现起是概念法。这是为什么我说他们一而再地犯下错误。

这里的现起是指色法，而不是针对名法。其意思是指色蕴。名法方面还没有这个说明。色法是显著的。这是「观智」所安住的感官对象。换言之，感觉的特

质是现起。色法是绝对的真理，是究竟法。它的确存在，而且透过「观智」缘取。这不是概念法。

所以，不论观照色法或名法，按照毗婆舍那，必须在可能的情况下，观照其相、作用、^[148]现起及近因。接着，问题可能出现，当一个人观照「行走时，清晰知道行走」等等（*gacchanto vā gacchāmīti pajānāti*）的时候，事实上在观照那一样东西。答案是风大的元素被观照。这是如何知道的？如果观照每一刻色法和名法现象生起的性质，它们以其特相、作用和现起的方式显现。譬如，看见一道闪电于太空出现，那电流的释放征象是明显的。这特相是其物质。那物质是那闪耀的光芒。发出的那一道光线就是闪电，或所释放的电流。当中没有别的东西：接着，一个在它出现的时刻看到它的人，将会知道这闪耀的光芒。这就是明了它的特相。

在闪电闪烁的那一刻，黑暗消灭了。那一个驱除黑暗的东西，叫做闪电的「作用」。那个在看闪电发生的人，知道黑暗的消失。然后，他在观看闪电发生的时候，会明了电流释放的性质。它的形状，其形态，^[149]闪电是暗淡或充盈、或者是巨大的、是圆的、长的或短的，都会呈现出来。这是观看闪电出现的那个人的「观智」或心识中缘取闪电范围的性质。这只是举例而言。这不能够说是真实的究竟法。

同样地，如果在风大出现的时刻观照它，就可以明了这风大的特相。它的作用也会被明了。还有它的现起。风大的性质是风或空气。因此，它能够推动，按一般的说法，亦会造成「支持」。如果你伸展手臂，将会发现「支持」。如果你伸腰，你将会说你发现「支持」而不是「推动」。虽然支持性并不是明显地被感觉，考虑到其程度，你将会说它是较少的支持或相反，随情况而言。如果支持的程度减低，你将会说它是稍微舒缓了。

举另外一个例子，譬如说拉三条绳子。其中一条可能拉得很紧；中间那一条可能是一般的紧；第三条则可能是松的。第一条相比于其他两条是明显地最牢固地紧绷。中间的绳子，如果与很紧的那一条比较，^[150]可以说是没有那么紧。但是如果与第三条比较，它便是紧绷的。如果存在的只有中间那一条，它便会被视为紧绷和僵硬的。

推动、支持、紧或松都是风大元素的特相。「推动」这个词是就字面的层次而使用。「支持」是普遍使用的词。风大是能够移动的，换言之，它有动能。是

风大推移或推动的。

它可以比拟一个二轮小推车和阍牛。小推车本身没有移动的能力。它是倚靠阍牛拉动才移动的。当阍牛移动，那小推车便移动。风大的特别性质是具备动能。风本身是运行的。如果风大元素碰击或撞到任何东西，可以说风造成了一样东西移动或推移。它让叶子或尘埃移动或改变它们的位置，把植物和树枝弄歪。接着，如果你弯曲或伸展，在标记为「弯曲」或「伸展」时，你会注意到动力的性质。如果你卷缩或弯曲你的食指或伸展它，你将会明显地发现它的移动。^[151]这是风大推动（*samudirana*）的作用。同样地，当你观照「行走」、「提起」、「推移」或「放下」的时候，你将会注意身体的活动或脚的特相，它是缓慢地和逐渐地移动的。这移动的性质称作「推动的作用」（*samudirana-rasa*）。现起是当一个感官目标成为心识或观智的对象时，特相显现出来。当它如此显现后，它被正确地构想。观智缘取的并不是类似概念法的错误观念。这称为现起的，是究竟法。教诫如下：

风大推移并往前，至其倾向的地方推进；对于你，一位清净的禅修者，需要以观照认知和标记它。

上述的说明，描述了认知风大的方式，以其特相、作用和现起。近因并不是十分重要，所以没有包括在句子里面。身体里面的风大元素，能够在任何它显现的地方观照，但必须知道它的三要素：特相、作用和现起。如果能够认知其中一个，这可以说是已经正确地体会。^[152]

风大元素的现象，无论它在整个物质身体的那个地方生起，都可以观照。任何是究竟法的形态或物质，不论是地、水、火或风，或任何与色法相关的感觉，都可以观照。

任何物质或色法的显现，均可以观照。这是完全对的，在名色法显著出现的每一刻观照它们。我强调这些要点，让你们可以在前往毗婆舍那阶智的道路交叉点上驱除疑惑。你们刚才已经学习了这个方法。我已重复地说明，让你们在继续禅修前除去疑惑。

有关风大这个题目，我已经涵盖了颇为足够的内容让你们明了。现在，我将解释和引用例子说明名法。

ārammana vijānanalakkhanam viññanam（心识有认知所缘的特相），精要地说，心识（*viññanam*）的特相是认知所缘对象。心识只会因为与所缘对象接

触而发生。因此，如果在每次心识生起的时候观照它，就会发现它会认知生起的感觉。当看见发生时，^[153]色尘或视象透过心识而被认知。同样的事情在听闻声尘的时候发生。心识透过耳根这个感觉器官，前往声音的所在处或听到它的地方。如果这里有气味（香尘），这气味会被感觉到，而心识会前往到气味的所在处等等。心识立即住于所缘对象或感觉。

这在「思想」的情况更为明显。从你所在地方，譬如说孟瓦城，如果你想着曼德勒的摩诃牟尼佛塔（Mahāmyatmuni），整个佛塔的画面会显现在心识中。如果你想着实皆山（Sagaing Hill）和阿瓦桥（Ava Bridge），它也会出现在心识里面。这是为什么说心识会趋向感觉的所在地。应当读诵的教诫如下：

心识拥有自然认知所缘的倾向。它犹如一位领袖般能够率领或给予指导。

一个人拥有领导的特质相当于一位领袖，拥有能力或自然倾向于指导及率领。任何类型的工作如果由一组人进行，都需要一位领袖。在任何组织里面，经常会有一位领袖指导成员应该采取怎么样的行动。就算是在种植稻米的种子，也需要一个带领的人，^[154]其余的人会跟随他的行动和指导。同样地，心趋向所缘并感知。这心识伴随着心所（cetasikā），一连串的心理内涵。引用一个活泼的例子，譬如说「看见」一个影像。在看见它之后，感觉生起。如果它是可爱的视物，贪欲会跟着伴随。如果看见的东西是不可爱的，瞋恚出现。如果注意到一件很让人尊敬的事情，敬仰的感觉及悲心出现。如果有任何值得骄傲的事情，慢心（mana）生起。同样地，如果对于任何事情生起取着的感觉或对于某人产生不悦的感受或妒忌，那么悭吝（macchariya）、嫉妒（issā）、贪婪或怨恨心将会生起。因为这个理由，心识好像一位领导者。心所（cetasikā）或心理内涵会紧随着心识，受它的领导。每次观照心识的时候，你会认知伴随的是什么。如果心识并不是正确地观照及标记，贪欲和瞋恚可能生起。这种被假定的领导角色，即是其作用，只有透过观照才能够真实地认知。如果一位禅修者在每次心识生起的时候维持观照，伴随的心所会被清晰地发现与刚才生起的心识有着关联。在标记「上升」和「下降」时，和「坐」或「触」，想象的心识会出现，^[155]在标记「想」时，禅修者将会知道随后跟着出现的是什么。接着，禅修者将会亲自证知一连串的心所

正在生起，好像一串念珠，一个跟着一个，这些念珠以很快的速度前后更替。在禅修的开始，心识有时候会很快掠过或向四方游走，从一个地方跳到别的地方。这样的情况，就算是十岁或十一岁的儿童也可以清晰知道，如果他们观照及标记心识的现象生起的话。所以，成人可能容易地证知它们。这些儿童真的太棒了，在佛陀的时代就有七岁的儿童成为阿罗汉。儿童能够顺序叙述在他们心识中出现的事情。心识的重复生起也将会被构想为一直在发生。它可能会看似没完没了地生起，但它会结束的，当带着觉知的观照心识来到中止一刻。疑惑可能会生起，想着这些心理现象是否真的会中断。心识的生起方式是单一及没完没了的，在《法句经》有如下的教导：

Dūraṅgamaṃ ekacaraṃ, asarīraṃ guhāsayaṃ;

Ye cittaṃ samyamessanti, mokkhanti mārabandhanā.

心独自四处飘荡远游，它是无色的，住于心室。

能制伏己心的人，得以解脱魔王的束缚。^{xvi[156]}

经文的意思是心识习惯于不停地游走，并趋向遥远的地方。不论距离有多远，只要你能想到一个距离很远的地方，它能够全然透过想象，立刻到达那儿，一切霎时间发生。你只要想着「雪德宫大金塔」（Shwedagon pagoda）。你不用一秒就可以到达那儿。让你的心识或念头造访那些你曾经到过的外国地方。心识不用飞机及花一毛的费用便可以抵达那里。如果你想象一个你没有去过的地方，你可能会出错。所以心识是可能迷路的，或者胡乱到一个遥远的地方，如果是这样，这应该被视为不正确。心识每次都是单独地生起。不同的心念不可能同时出现。这就像一串念珠一个一个以很快的速度掉下来。这是很难相信的。在年轻时出现的心识，不同于刚才或现在生起的心识。然而，一个人可能认为它是一整个连续出现的念头。「心识只会在一个时间出现一次。」这句话被认同的原因可能是因为它是由佛陀所教导，并且载于《注释》和《复注》之中。如果你想认知在任何一刻出现一次的一个单独念头或者心识，^[157]你应当禅修和亲自观察。由佛陀教导的心念住提到 sarāgaṃ vā cittaṃ 'sarāgaṃ citta'nti pajānāti（心贪欲时，了知：心贪欲）等等。如果你观照并标记每一刻心识的生起，你肯定会发现它的出现只会以极其快速地一个跟着一个。第一个出现的「心识」会很快消失，然后立刻接着另一个「心识」。它以极速很快掠过并消失。当一个出现的「想象」或念头被

标记，它会突然消逝无余。如果你观照和标记心识，你将会亲自注意到它。虽然头一个出现的心识消失，另一个心识接着出现，并且取代前一个已生起和消失的心识。它的生起和消失过程没完没了（永无止境，*ad infinitum*）。

习惯单独地生起的心识并没有实质（无色）。色法，即物质，是一个物质实体，或有实质的。这是为什么物质身体可以被人指出它的所在位置。它可以被感受、抓住、绑住或关在房子里。心识并没有这些物质性。因此难以指出它逗留或潜伏在那儿。我们只能说「觉知感官对象（所缘）的是心识」。如果有人问它从哪里出现，这是难以解释的。它不能被指出。^[158]

当然，可以肯定的是当「观看」发生，它会在眼根发生或反映出来。在听到声音后，「听闻」在耳根出现。在嗅的时候，香味来到鼻根里。在进食的时候，味道在舌头被感知。在接触到某一样东西时，它会在接触点被感觉或认知；譬如说，当头部被接触，触尘来自于头部。因此，所有这些五感是肯定被认知的。而想象或计划的心识，则不清楚它是从那儿生起。然而，注释家说它是从「心所依处」（*hadaya vatthu*）生起，即心的实质，依赖于物质肉体（这无他就是心脏）。

西方的医生有其本身的假设，指它从脑袋生起，这个神经器官掌管感觉和思想。如果反思这一个观点，说心识于头部生起是有保留的余地。这是不能够肯定地说的，而且很难如此说。在任何情况，当惊恐出现，心脏会悸动或心跳变得快速。当有一些事情让人忧虑或难过，人们经常会说心里感到疼痛。考虑到这些情况，钞的编者（*the authors of the Dighas*）支持了疏（*the commentaries*）的观点。如果是这样，^[159]要接受心念的形成是在心脏生起或首先发生的观点便有了某些正当理由了。

无论如何，要精确地标出心识的来处或已生起之处是不容易的。虽然它是可以证实的，但是要鲜明地看见它是困难的，因为它没有实质形相。心识不能够被抓住，它也不能够用绳子绑住、禁闭着或受控制。

如果在心识生起的每一刻进行观照，如果持续地保持警觉，一个人可以脱离烦恼的束缚。烦恼被称为「摩罗」（*Mara*）。摩罗意思是杀人者或杀戮者。因为烦恼的存在，轮回便发生。在每一生，死亡都会发生一次。这个意思是众生被烦恼置于死地。因此说一个人可以脱离烦恼，这个杀戮者的束缚。如果你希望逃离烦恼的魔爪，便应当注意心识。我们不可能用绳子绑着心识，而应当以专注力观照和标记它。

这个概念与所谓「特相、功用（味）和现起的方式认知」的教法符合。一连串与第一个生起的心理现象有关的心识链可以重复不断地发生。^[160]就此所需要知道的是心识的发生，是连接着已生起或在其之前生起的心念。这是一位禅修者透过亲身内观智慧可以清晰认知的。不需要上课学习。只需要在心识每次出现时观照它。它是单独地和分开地发生。这个事实将会亲身证知。禅修者然后明了死亡将会在每一生发生。在母亲的子宫受孕，再次受生，成为一个新生命体。整个实在的现象发生过程，将会彻底被明了。

这能够以下面的方式说明。如果心识在每一刻生起时被认知，那么将可以发现生起的心识会消逝散失。如果以内观智慧明白认知这种消逝的状态，将会证知：「毕竟，死亡的意思是指某类心识在死亡前一刻的消失或终结。」心识一个接着一个地生起，像一条连续的链子，当此事实被认知，那将会明白到：「现在一刻的心识逝去，只会成为另一个生命新生的缘，没有其它，就是新的生命体。」这就是亲身证知^[161]死亡（cuti）和入胎再生（patisandhi）的智慧。如果一个人正如所述，真实证知死亡和入胎再生，他将会断除常见（sassataditthi）；常见是指相信异教教义所指生命体、灵魂（atta）、自我是永恒的。

「事实上，心识是即生即灭的。新生命所生起的心识，与观照进行时不断反覆生起的心识是类似的。过去生的心识并没有传送至现生，而现在生所生起的心识也不会转至来生。」一位证知此事实的禅修者，将会断除称为「常见」的错误见解，即是认为一个生命体或「自体」整个地转移至新生命之中，并会继续住于这个新身体里面。这是如何把常见消灭。至于「断见」（ucchedaditthi），这是相信「死后什么都没有了。如果身体被火化，它会转化为灰烬，变成肥料。并没有所谓一个再生或来世。」这种观念就是所谓「断见」。事实上，只要烦恼还没有根除，当死亡在某一生出现，心识是仍然会继续不停，^[162]正如一个人在世时那样。对于一个还没有脱离烦恼的人而言，心识会冲向感觉对象。在陷入死亡时所突然出现的感官对象会永远被记着，不会被忘记或消灭。它会重复被心识思惟。因此，在死亡的边缘时，他在生前所作的行为将会映现在前，而在思惟这个行为的期间，心识的力量会逐渐变弱、衰退、凋谢，直至达到终止。在最后心识终止的刹那，一个新的心识随着新的生命体形成而生起。这个过程就是所谓一个人在现生死亡后，新的生命的出现。换言之，可以说一个人类、天人或动物出生，或成为一个生命体。如果清晰地觉察和明了这过程，一个人可以说是完全远离「断见」，那种认为死后生命的连续会终结，或生命的存在会完全消失的见解。这种

智慧确实是非常宝贵。

如果在心识生起的时候观照，就能够明了那个辨别认知所缘的特相。亦可以辨别，认知作用即是倾向带领的能力；^[163]还有现起，即重复生起和持续连接之前发生的心识。如果能够以特相、作用和现起认知心识，很明显其余属于心理的「蕴」（*khandhās*），所谓名法，也将会被明了，当它们全部在出现之时被观照。为了节省时间，我只是很概要地说明，只引用了身体四大元素之中的风大，其特相、作用和现起作为例子，让你们浅尝一下法。这些说明在《长部》、《注释书》、《相应部》注释等典籍有详细解释，因此是绝对无误。

到了现在，应该已经很清楚知道，所需要认知的是什么。因此，如果观照所有的身体活动，这就等同于证知身念住（*kāyānupassanā satipatthāna*）。它确认这套观照方法的可行性所带来的智慧，如：在行走的动作观照，「行走」、「提起」、「推移」和「放下」。我肯定这里难以有让疑惑生起的空间。因此，大门现在已经打开，疑惑已经驱除，通往涅槃的路是清晰的。现在剩下的是让你们去禅修。让我们诵读以下的教言。

「土墩或蚁丘」是「物质身体」；「烟雾」是「想象」；「猛焰」是「作业」或「行为」；^[164]「老师」是「佛陀」；「学生」是「禅修者」。

「铲子」是指「智慧」；「挖掘」是「精进」；「门闩」是指「无明」；「蟾蜍」是「瞋恚」；「道路的交叉点」是「疑惑」或「错误的观点」。

滤水器

接下来的教言比拟为一个滤水器，称为五盖（*nīvaranas*）。鸠摩罗迦叶尊者提出的问题是：*kim caṅgavaṃṇam*，即是「滤水器」是什么意思？佛陀对此的回答如下：

Caṅgavāra'nti kho, bhikkhu, pañcannetaṃ nīvaraṇānaṃ adhivacanaṃ

比丘！容器者（滤水器），是五盖。

它的意思是：「噢，比丘！『滤水器』这个词是表示五盖。」滤水器（筛）一般在古时使用，现代已经没有。一个滤水器是一块丝网，让液体可以穿透，从而把物质过滤清澈并沉积在那儿。在古代，如果人们想要肥皂，他们需把肥皂溶解在水里，然后过滤那肥皂水，取出渣滓；那是一些来自纯正肥皂的细小粉粒，用作洗衣服。丝网的孔是很精细的，水可以很容易流过。^[165]

同样地，五盖是通往圣洁生活的障碍和盖覆，它们分别是贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑惑；一个人陷入五盖之中，则没有善法能够保留或维持。这好像水流过用作滤水器的细孔工具，所有的善业会全部被筛掉或流走。就此，善法特别是指禅定和智慧。不过，布施和持戒的善业则会保留着。布施不会被五盖的出现而受到任何的影响，戒律也不会失去它的清净性。因为如果没有实际的身体或言语犯恶行为，戒律的功德是不会破失的。想象可能很胡乱，充满欲想及贪、瞋的感觉，但戒律是仍然保持无犯的。五盖不能够完全禁止布施和持戒的善业。然而，事实上，五盖可以阻碍禅定和智慧所生的善业。

如果想着感官欲乐，禅定的功德是不能够透过观照而成就的。如果强烈欲求富贵、长生及生意兴隆等念头在一个人的心中浮现，毗婆舍那内观智慧是不会有进展的。^[166]这些欲望和执着世间的情感是五盖，将会阻碍证得禅修（bhāvanā）的功德。

五盖作为毗婆舍那禅修进展的障碍，与滤水器是可以相比的。如果存在贪欲盖（kamacchanda），那种贪求感官享受及热烈的欲望被纵容或享受，禅修是无法获得成功的。在观照的过程中，标记「上」、「下」、「坐」和「触」的时候，心识会经常跑掉。佛陀就此曾作出一个很好的例子，比喻心识好像一条离开了水的鱼。

水和鱼：欲和心

就像鱼儿在水中生活和寻求快乐，人类的心于感官欲乐中安住和寻找乐趣。

人类常常思想和计划怎样为自己赚取生活，和在社交活动中履行他们的天职。这些身心活动都是由人的热烈欲望所驱使。这是为什么贪欲（*kāmaguna*）被称为人的心识所居住的地方。如果心识离开了贪欲的居所，这就像一条鱼从水里被抛出，并着陆于地上。佛陀以偈颂的方式教导这个譬喻。这是一篇极好的作品，如果一个人从禅修当中获得更多的经验的话，这将会更明显。^[167]

Vārijova thale khitto, okamokataubbhato;

Pariphandatidaṃ cittaṃ, māradheyyaṃ pahātave.

如把水中鱼取出投掷于地时，它会跳跃不安；

当把心带离欲界以脱离魔界时，它亦跳跃不安。

以平白的语言来说，上述的巴利偈句表示：「这一条鱼以水为居的鱼儿，如果被取离其居处并丢在地上，它会颤抖和跳动，好像它被袭击和受伤而近于死亡，因而非常渴望在水里的家。」

人的存在可以发现到苦圣谛（*dukkha saccā*）构成五蕴，即是色、受、想（*saññā*）、行（*saṅkhāra*）、识（*viññāṇa*），它们都处于魔罗的领域，即是烦恼。因为这些烦恼，生命于是存在。任何生命体都是不免死亡的。换言之，死亡的发生是因为名色蕴（*rūpanāmak khandha*）的出现。如果没有色蕴或者身体的组成，死亡是不会发生。因此，这些名色蕴均属于烦恼这位屠夫所管辖的领域。名色法都在这个杀手的手上，因此，他们都必定要面对衰老、痛苦和死亡，不论他们在世界的那一个角落，乃至天界或梵界也是如此。带着这个物质身体的你是不可能逃离烦恼的魔爪牙。要逃出这个命运，^[168]你所需要做的是把心安住在奢摩他和毗婆舍那的处所。因此，我们应当加入禅修中心和进行修持活动。以最大的专注反覆观照「上」、「下」、「坐」和「触」等现象。你将会发现心识经常会攀着感官欲乐。这就好像鱼在滚动、卷曲和颤抖，希望回到水里的家。这个躁动不安的心识，应当以观照和标记驱除，以防止它攀动（*making reflection*）。

如何驱除五盖

因此，经上说 *pajaha caṅgavāraṃ*，即是除去这个滤水器。它的意思是说 *pajaha pañca nīvaraṇe*（除去五盖）。这些五盖应当在观照期间一再的标记以消除它们。消除的方式是在观照「上」、「下」、「坐」和「触」时，如果心识攀缘你的家，那么便标记「攀缘」。如果心识游走及攀缘你的日常家务或工作，标记「攀缘」。如果想象出现，标记「想象」并消除它。这是一个非常好的消除五盖的方法。^[169]

此外，失望的感觉、恶意或瞋恚可能出现或生起。这也应当被观照、标记和消除。简言之，如果昏沉与睡眠（*thina-middha*）生起，亦应当透过观照标记然后除去它。接着，如果掉举与后悔（*uddhacca-kukkucca*）出现，透过观照和标记驱散它。如果疑惑在心中生起，伴随各类想象，观照和标记它们，然后驱除它们。这种疑惑是在观照时所发生的动摇或怀疑的心。

心清净

如果这五盖经过观照和标记后消除，你们将会到达「心清净」的阶段（*citta-visuddhi*），即是心识变得清净。如果你们真的倾向于禅修以获得道与果，首先必定要完成戒律的德行，称为「戒清净」（*sīla-visuddhi*）。此后，这需要进一步彻底成就心清净。

名色分别智如何生起

当你们到达这一个阶段的内观智慧，在每一次观照和标记之中，将能够分别地认知那一个是感知所缘的心识，^[170]那一个是所缘对象。这个分辨名法和色法的智慧就是「名色分别智」（*nāmarūpa-parichedañāṇa*）。佛陀曾经以下述的例

子清晰地说明和教导辨别名法和色法的方式。

有一种称为「猫眼石」的红宝石是应当拥有的。这种「猫眼石」是一种珍贵的石头，呈灰绿色，如水晶般清澈。有些人会在手上带着镶有这种宝石的金戒指作为饰物。在佛陀的教导里面曾经赋予这种宝石重大的意义。因此我会引用这个为人普遍认识的例子。譬如说，一块出产自缅甸莫谷（Mogok）矿场的深红色宝石，在珠宝界是很有名和广为人知的。在这块小小的红宝石，可以穿一个小孔，然后与其它好像黄蓝绿白等颜色的宝石连成一串。然后，把这块宝石交到一个具有好眼力的人，让他放在手掌里面细心鉴赏。如果他严谨地观察，将会清晰明确地知道这块宝石和细绳是分开的。^[171]那块宝石和串连的绳子将会被辨别清楚。那细绳也会被发现是穿过宝石的细孔。同样地，正在观照和标记的禅修者，将能在每次的观照和标记中，清晰地辨别色法、观照的对象和认知的心识。

引用一个例子：当你标记「上」的时候，你们不是会发现腹部内的支持性和移动吗？然后，那观照、标记和认知腹部「上」的心识不是会变得明显吗？带有支持性的腹部上升活动是色法的固有的性质，而认知的心识则是名法。腹部支持和移动的性质是色法，犹如宝石那样。标记和认知的心识是名法，犹如细绳。在每次的标记过程中，标记的心识很快速地趋向所缘，正如细绳穿过宝石的细孔。这是为什么攀向所缘的标记心识被比喻作穿越小宝石的绳子。这是佛陀所给予的具体例子，显示透过「名色分别智」证知（**realize**）名色法特质区别的方式。^[172]这是佛陀所教导的至为可靠的教言，而且与我们的禅修者所发现和证知的完全符合。同样地，在每次观照和标记身体活动时，区分认知这两类现象的智慧也是相类似的。

龟：五蕴

当名法和色法被辨别认知，你们将会发现五蕴。这是为什么说：「五盖非常类似滤水器，犹如狡猾的乌龟类似五蕴那样。」因此提到，如果观照及标记类似滤水器的五盖，心将变得清净。当心清净，名色法将会在每次观照和标记之中被辨别认知。这两样东西，名法和色法没有其他，就是五蕴。一位正在标记腹部上

升活动的禅修者会感受到支持性。腹部的移动也会变得显而易见。这个「上升」活动的性质是风大元素，以及是色蕴（rūpakhandha）的特相。标记觉知是名蕴（nāmakhandha）。在名蕴之中，只会觉知感官对象性质的，称为识蕴（viññānakhandha）。在标记时感受到快乐与喜悦，并觉知它们，这是乐受（sukha vedanā）。^[173]如果只是中性的感受发生，没有乐或喜，这称为舍受（upekkhā vedanā）。此受包含在受蕴之中。认知「上升」活动的性质是想蕴。系心专注以认知「上升」和「支持」的性质，然后辨别它们是行蕴（sankhārakkhandha）。如果这样分析它们，这四种蕴的分别特质将会明确地被察见和认知。所以，在每次观照腹部的「上升」，那种绷紧或支持的活动是色蕴（rūpakhandha），而进行标记的认知心识则构成了四种名蕴（nāmakhandha）。两者合共组成了五蕴。每次当你们观照和标记，五蕴将会被发现。这是为什么说「寻找那只乌龟」。乌龟的身体由肢体组成，分别是两只前肢、两只后腿和头，总共是五个。

此外，在每次观照和标记「下」、「坐」、「触」、「弯」、「伸」等现象时，你将会注意到五蕴。在造作「弯曲」的动作时，如果你标记「弯」，所发生的支持和移动是色法，而透过标记获得的觉知则是名法。名法是指四种名蕴，而色法只含一种色蕴。总共是五蕴。^[174]类似的特相也可以在标记其他身心现象时被分别认知。不要在这些五蕴当中寻找快乐，而是观照、标记和去除它们。这是要点。

因此，经文所载的问题是：**ko kummo?**（乌龟是什么意思？）而所给予的回答是：

**Kummo'ti kho, bhikkhu, pañcannetaṃ upādānakkhandhānaṃ
adhivacanaṃ.**

比丘！龟者是五取蕴。

这个回答的意思是：「噢，鸠摩罗迦叶！『乌龟』这个词是指所谓『五取蕴』（upādānakkhandha）」。五取蕴这个词当中含有「取」（upādāna）这个字，即是黏着感官对象的执取现象。这些感官对象应当透过毗婆舍那的观照驱散和消除，以脱离喜爱的欲乐。

因此，佛陀解释说 **pajaha kummaṃ**（乌龟应当移除），意思即是「去除五

取蕴」(pañcannetaṃ upādānakkhandhānaṃ adhivacanaṃ)。注释书说其要点是去除对于五取蕴的执取黏着。在毗婆舍那，我所作出的根本教言是：

增长毗婆舍那智慧应当观照什么？透过观照倾向于执取的五蕴，从而增长智慧。[175]

在这教法里面，「龟」是指与五蕴相关的法，而五蕴应当被观照、标记和去除的。

虽然五蕴应当被观照和去除，但在禅修的初步阶段，只有五蕴的主要性质会被认知。在此阶段，这些蕴的生起和灭去和它们的无常性还不能被证知。只有支持和移动的性质，会在观照腹部上升的活动中被认知。所以，这里分别只有名色法特质的觉知而已。当专注力和智慧变得强劲和成熟，所有这些法在开始到结束均会被清晰辨别。当清楚地证知它们生起的一刻便开始消散至完全分解，接着会发现它们完全消失，毗婆舍那智慧于是发生，真实证知它们是无常。因此应当观照它们以认知现象生起的实相，正如早前所述。随着三摩地（禅定）变得强而有力，必须要标记和证知无常（anicca）、苦（dukkha）、无我（anatta）的性质。只有在成就这种体证后，你们才能够解脱于连结五蕴的乐受和欲求。[176]

如此，注释家说：aniccam veditabbam，即应当认知无常。Anicatta veditabba，即应当明白无常的性质。Aniccānupassanā veditabba，即应当了知无常随观。

注释说，无常的意思是 aniccanti khandhapancakam，即无常是五蕴。如果留意身体（色法），它的生起和分解的现象性质，主要是依赖身体而被认知。同样地，名法能够以其真实性被了知和体悟。让我们诵读此教言。

名色法的生灭即是无常的性质。

无常的特相是明显的，因为其瞬间的性质，不能耐久而随即消失。这如同转瞬即逝的闪电。闪烁和消逝一次发生。这就是无常性。你们标记现在发生的现象，然后你们将会发现它们的出现是立刻伴随着消失。这是无常性的证明，不会一刻停留。

无常的真实特相只有当你们亲自经验它的时候才能亲身体证。也只有如此，^[177]与无常性关联的真实智慧方能增长。这仅可以透过正确的观照而成就。

当这种真正的内观智慧得到成就，它可以引领你至圣道智和果智。平常世间人可能错误认为，从婴孩时期到现在的成年阶段的心识，是同一个持续没有间断的心。这是所谓「相续」(santati)的观念，类似错误地认为一长排白蚁是一条长线。要去除这个覆盖真理的障碍，便应当观照和标记每次心识的生起。

当觉知得到增长，生起的心识或念头也变得明显，可以辨别成一节接着一节。然后，证知到这些心理现象不停地突然的生起和消失。它们被发现是无常的，而无常的实相和它短暂的性质将会清晰地被体会。

以受蕴或感受为例。痛楚或刺痛一般可能被认为是维持颇久的现象。如果细心地观照和标记，每次标记它为「痛」、「痛」，将会发现这种痛的感受是单独地生起，而且会消逝。就如同一群的白蚁被一个一个分开一般。^[178]痛楚生起然后消失，这种变迁的状态显示着无常性。所有身体的活动以同样的方式发生。当「无常」透过内观智慧被认知，苦和无我将会自动地被明了。

为无常所逼迫是「苦」。这种「苦」本身是「无我」的。作为法，它们是基本上相同的，虽然名相上它们是不同的。所以，如果认知无常，苦会被明了；如果认知苦，无我也会被明了。现在这里并没有足够的时间详细解说有关无常、苦和无我的智慧是怎样生起的。因此只能给予各位一个概要的说明。

如果无常被清晰地看见，苦将会被看见和认知。如果认知苦，无我也将会被观察到。当观察到无我，涅槃法则会被发现。如果你们想达至涅槃，应当跟随这条道路。不过请记住，一个人应当具备正确成熟的智慧才足以证得涅槃。涅槃不能够仅仅透过一次观察到无我而达至的。

如果在每次观照现象发生时，能够真实证知无常、苦和无我，^[179]这等同于去除称为「乌龟」的五蕴。如果你不能观照，你是不会产生「无常」、「苦」或「无

我」的智慧。如果你在每一刻的看、听、触、知产生乐受，随着它们的生起，你将会认为它们是「永久」（常）、「快乐」、「好」、「我」、「他」、「男」、「女」等等，然后对它们感到高兴。这是对那只「乌龟」产生喜悦。等同于对五蕴产生快乐和快感。

为了避免对乌龟产生快乐的喜悦感，所以劝告要去除它。去除的方法是在每次身心现象生起时观照，如果这样做，你将会能够辨别名法和色法。随着你继续观照和标记，它们的生起和分解将会被认知，这将会引领你证知与无常、苦、无我相关的法的智慧。如果获得这种智慧，执取便不能够发生，不会认为它们是永久的。这将能阻止烦恼的生起。否则，你仍然会有一个错误的观念，错误地执取事物并认为是美丽、良好、快乐、精美、有「实体」或「个人」。^[180]

去除那只大「乌龟」的意思是去除「五取蕴」。因此，每次「五取蕴」出现的时候观照它们，这就符合此经所说的教法。

接着，问题来了，应当观照这称为「乌龟」的「五取蕴」到什么程度，然后去除它们？答案是：应当观照直至「随顺智」（*Anuloma-ñāṇa*，这是转向圣道入口的智慧），它的发生与种姓智（*gotrabhū-ñāṇa*）、圣道智（*ariyamagga-ñāṇa*）有联系，然后应当跟着去除。当这种去除在观照的期间进行，身心现象的生灭将被认知，导致无常、苦、无我的特相变得明显。当触知智（*sammasana-ñāṇa*）的思惟智慧变得强壮，禅修者完全和清楚了知每次观照和标记时，所出现的身心现象过程的开始和结束，及期间感官对象的生起和消灭。

这种精确觉知现象变幻无常、快速生灭的智慧，是生灭智（*udayabaya-ñāṇa*）。再者，当此生灭智变得成熟，在每次它被标记时，^[181]感官所缘的坏灭较其生起会更为明显和变得显著。这种在每刻观照能知心与感官所缘成双地散灭的智慧和觉知，称为坏灭智（*bhaṅgañāṇa*）。在观察到能知心与感官现象不断内外分解和消失，禅修者将明白「一切皆不可靠，诸行十分可怖」。这称为怖畏智（*bhayañāṇa*）。这种怖畏的觉知发生后，被觉知的所缘和能知心的相继出现，禅修者会认为它们在各个方面均是有过患和不乐的。这是所谓的过患智（*ādīnavañāṇa*）。如果，能够从这种智慧所证知的众多过患，联系到贪欲的乐受，这将会类似大刀（*Dah*）

和用作切肉的木砧板。

大刀和用作切肉的木砧板

因此，有关于那个问题：「大刀和用作切肉的木砧板（ka asisūnā）的意思是什么？」佛陀给予这个回答：

Asisūnā'ti kho, bhikkhu, pañcannetaṃ kāmagaṇānaṃ adhivacanaṃ.

比丘！大刀和用作切肉的木砧板是指五种欲分。^[182]

上述的回答表示：「噢，鸠摩罗迦叶！『大刀和用作切肉的木砧板』这个词指『五欲分』（panca kāmaguna）或者五种感官欲乐，即是可意的色、声、香、味和触。」如果一个人要切一块肉，应当在把肉置于平放的木砧板上，然后用大刀切割。同样地，烦恼的「大刀」正在切割和撕开一切有情众生，以五欲分作为根本（木砧板）。它的意思是说，因为烦恼而纵情沉溺于五欲乐中，人们于是受束缚和痛苦。为了获可意的感官快乐，一个人需要付出重大的身心劳力。在这样做的时候，如果犯下某些不正当的恶行或邪恶，那个人便会在死后堕落四恶道。这类似一个人被置于五欲分的木砧板上，然后被贪欲（rāga）的「大刀」残忍地虐待和切割。除此以外，纵然一个人凭着善业而幸运地转生人界或天界，他最终也将面对死亡。死亡是任何生命体所无法避免的。一个人必须面对死亡，这是因为烦恼所带来的苦。^[183]就像把他放在五欲分的木砧板上，然后以烦恼的「大刀」切割。

由于时间的安排关系，在此将不能够详细讲解。简言之，这句经文的意思是：「去除这大刀和切肉的木砧板」，即是透过「过患智」观照五欲分，消灭对于感官欲乐的执取。

在透过「过患智」觉察存在过失的状态后，行者对于所有被观照的一切感官所缘不会生起乐受，乃至观照的心和所有反射的情绪（reflective moods）也是

如此。事实上，心会变得生厌，还有反感。对于生起的身心现象之实相彻底认知，而没有乐受。这是厌离智（*nibbidāñāṇa*），不满和厌倦的智慧。

佛陀教导这种智慧的生起如下：

「*Rūpesupi nibbindati*: 于所见色生厌；*Cakkhuvīññāṇepi nibbindati*: 于眼识知及见生厌；*dhammesupi nibbindati*: ^[184]于意所识诸法生厌；*manovīññāṇepi nibbindati*: 于意识和标记生厌。」

当厌离以上述的方式发生，便会生起舍弃或从这身心个体中解脱的欲望。这是欲解脱智（*muñcitukamyatāñāṇa*）。希望获得释放，应持续如常继续观照。当再次如是观照，特别的觉知将会转起，它是非一般的。这种特别的觉知称为审察智（*paṭisaṅkhāñāṇa*）。当此智慧成熟，能够平等观察身心现象的智慧便能生起，这是行舍智（*sankhārupekkhāñāṇa*）。在毗婆舍那的智慧之中，此智慧是最殊胜的（除了随顺智‘*anulomañāṇa*’）。因此，当此智生起，一个人会感觉愉悦，让他快乐和产生强烈渴求佛法的热情——「法欲」（*dhamma-rāga*）。如果不能够丢弃这种热情的情绪，便不能证得圣道、果智（*Ariyā-magga-phalañāṇa*）。所以，消除这法欲是至为重要的。

一块肉——喜的染着

在全部十五个谜题中，它被给予 *maṃsapesī* 的名字，即是「一块肉」，考虑到其重要性。因此，为了回应那个问题：^[185]「『一块肉』这个词是指什么意思？」，佛陀回答道：

Maṃsapesī'ti kho, bhikkhu, nandīrāgassetam adhivacanam.

比丘！肉禽者是欢喜于贪染之谓。

它的意思是：「噢，鸠摩罗迦叶！『一块肉』这个词是喜的染着（*nandīrāga*），即是贪欲，倾向于执着乐受。」食肉的人或者非素食者一般非常喜欢肉。狮子、

老虎、豺狼、老鹰、乌鸦或其他类似的猛禽类亦喜欢肉。所有这些渴求肉类的动物一般都会缠着它。特别是蚂蚁、乌鸦和狗会被吓跑。苍蝇也喜欢成群地围绕在肉上面一起分享。它们也很喜欢肉。同样地，所有人都喜欢乐受并执着它。甜美的音乐和优美的旋律也是为人所爱着。人们喜欢嗅香味和吃美食。他们希望享受快乐的触感，和沉醉于梦想里面寻找快乐。这种心的倾向是喜的染着。对于他们来说，生命是非常可乐的。就算在聆听佛法，他们也仅会在可意的话或喜的染着生起时才欣赏。他们想听到好的、幽默的和有趣的故事。[186]

就文学而言，一般人不太享受阅读圣典，觉得好像乏味无趣。这是为什么现代的小说和浪漫故事或漫画永远是销售量最高的。人们都喜欢这类读物，怀着强烈的嗜欲，热爱于阅读它们，因为那些作家擅长于刺激人们对喜的染着。就算是悲惨或惊悚故事，虽然人们知道它们是虚构的，但还是会使他们生起怜悯、同情、惊吓、忧虑或愤怒的心情。因为受到喜的染着所刺激和推动，人们花费许多的金钱购买这些让他们深感兴趣的书籍。他们也钟情于戏剧、演唱会、电影或流行音乐，因为让他们感到高兴快乐，事实上这些都是在刺激喜的染着。某些人很享受品尝美酒，据说使他们感到愉快和脱离。他们都被喜的染着支配着世间的生活。这些喜的染着是粗糙的，并且应该在初期的阶段驱除。它应该在观照的过程中被消灭。事实上，这包含在最初驱除感官欲望（*kāmacchanda*）之中。如果喜的染着的粗糙型态不能在最初的时候被驱散，那么就连来到讲经现场听法都不可能，不用说深入禅修了。

那些沉醉于喜的染着所产生快乐的人，是不会来到寺院或佛塔的。[187]他们不愿意来到这类圣洁的地方短暂逗留以培养善根。还有，在观照的过程中，喜的染着也可能出现。当行者享受于思惟各种生起的现象为无常、苦、无我的实相，如早前所述，他可能只如是标记它们。在如此观照和标记时，现象的生和灭变得非常明显和清晰。然后，他的身心可能会感到舒畅并变得寂然。感官对象好像自动地生起，而觉知也变得自然。在那一刻，当观照和标记是正确地进行，明亮的光可能会出现。行者可能感到好像在空中飞舞或波浪中滑翔。心变得轻快，感到喜庆（*pīti*）。在此交汇处，他可能对现前所发生的状态感到快乐和满足。这表示对于法感到快乐和满足。这也是一种喜的染着，一块小小的肉。应当透过观照及标记移除或驱去。当然，这在去除乌龟的时候已经包括了。如早前所述，在超越

这个阶段后，毗婆舍那智慧最终将会发展至行舍智。

在证得行舍智后，标记变得畅顺、良好和容易，^[188]不需要特别用力去标记和识知所有正在发生的现象。对标记的觉知和身心现象的生灭变得自发，而且敏锐的心识会持续生起超过五、十、二十或三十分钟，甚至一、二或三个小时，完全没有任何身体的不适，例如僵硬、刺痛、酸痛、灼热或疲累。在保持坐禅的姿势时，会觉得松弛和舒服，并认为这是愉快的。这种怀着满足的欣赏也是喜的染着。对这种满足感的觉知应当持续地观照和标记，如果坚持着，就可以逐步增长发展，迈向更快的觉知和标记过程。这就好像在一场赛跑赢出前作最后的冲刺一般，被标记的心会在一瞬间重复出现然后消失。最后达到彻底停止和完全消灭名色法生灭现象过程的状态，然后突然间，顿证涅槃。在获得这样的取证后，对涅槃、圣道智和果智的证知便发生。这是须陀洹的道智和果智。这是在驱除喜的染着之后，证得道、果阶段的方式。^[189]

在成为须陀洹（入流）证得初阶的道和果后，如果他继续禅修和观照，可达致行舍智，但是喜的染着仍可能出现。如果因为喜的染着而发生对法味沉溺，满足于所感受的体验，便需要再继续观照、标记和驱除它，然后他将达到斯陀含道、果的阶段。此后，这名斯陀含如果继续观照和标记，逐渐便迈向行舍智，而且尝到法欲。这时所体验到的感受是美好和快乐的。如果他对这些感受觉得适意和快乐，并沉醉于它，那么毗婆舍那智将停滞不前。然而，如果能够观照和标记这种喜的染着（那一块肉）并除去它，则可证得阿那含道和果。他将成为阿那含。

在成为阿那含后，如果他继续精勤地观照，将取得渐次的进展。当达到行舍智后，法味会极为甜美和愉快。如果他满足于这种美好和适意的行舍智所产生的快感，他便会为法欲，亦即法喜（*dhamma-nandi*）所缚。^[190]如果他仅对此称为「一块肉」的法欲作一般的观照，而不能驱除它，便不能取得进一步的观智。这个人在死后，将投生至梵界的净居天，因为他无法在此生证得阿罗汉道和果。有鉴于此，过去曾有如下的教导：

teneva dhammarāgena tāya dhamma nandiyāti opapātiko hoti tatthā
parinibbāyi

因为那法贪、法喜而化生，于彼入究竟涅槃。

上述的意思是因为对于行舍观智产生执取的贪欲 (rāga)，并因喜爱而系着，于是便投生于净居天。然后，在净居天成为阿罗汉后，当寿命完结，他将进入般涅槃 (parinibbāna)。这个教诫 (desanā) 说明如何因为这称为喜的染着的「一块小肉」，会妨碍于现生取证阿罗汉。因此，喜的染着应当要去除或消灭。经文 pajaha maṃsapesiṃ (除去那一小块肉)，意思即是 pajaha nandīrāgaṃ (除去喜的染着)。这是佛陀自己的说明。注释书解释这句话「除去喜的染着」时，指出它的意思为「证得阿罗汉道便彻底除去喜的染着」。

所以，教言是：「那一块肉是什么？它是贪欲，人的爱欲，它会带来对欲念的执着。」^[191]

龙：阿罗汉

如果一个人的毗婆舍那智得到进展，在去除此快乐的感受之后，他将立刻证得阿罗汉的道和果，而成为一位阿罗汉，完全解脱于喜的染着。当他成为阿罗汉，解脱于所有的烦恼后，他于是遇上了那位阿罗汉，即是「龙」！因此，佛陀对于那个问题：ka nāgo? (龙是什么意思?)，回答说：

‘Nāgo’ti kho, bhikkhu, khīṇāsavassetaṃ bhikkhuno adhvacaṇaṃ.

比丘！龙者是漏尽比丘之谓也。

上述回答的重点是：「噢，鸠摩罗迦叶！这个词『龙』意指一位阿罗汉。」经文说发现了一条龙，表示那个人本身已经证得阿罗汉果，成为阿罗汉。作为解脱于一切烦恼的阿罗汉身分，他亲身发现了这至上的『龙』（佛陀），并清楚地知道佛陀是真正尊贵的阿罗汉。因此，这相当于遇见神龙——至上的佛陀。他本人解除了一切烦恼及尽除诸漏，他绝对确定和感到欣喜，知道佛陀以其自证的无上智慧，解脱于所有烦恼的束缚，作为觉悟者而弘宣正法。这就是佛陀或神龙如何被发现。^[192]教言是：「龙是什么？这是指一位阿罗汉，他尽除诸漏 (āsavo)，包

括对欲乐之贪、对有（存在或生命）之贪、邪见漏和无明漏。」教法的内容到此为止。

让我们重诵最后的回答。「要记着，五盖好像滤水器，乌龟是蕴；木砧板是爱欲（kāma）；一块肉是喜染；神圣的龙是阿罗汉。」

敬拜龙

在发现这条「龙」时，那位婆罗门老师曾经讲过应该怎样做。他所说的如下：

Tiṭṭhatu nāgo, mā nāgaṃ ghaṭṭesi; namo karohi nāgassā
龙应留之，勿触于龙、应归命于龙者。

这是说：「让那条龙留在原处。不要干扰或伤害这条龙。可以尊敬和礼拜这条龙。」它的意思是在成为阿罗汉后，再没有需要做的事情或没有必要去除它。

敬拜龙的态度

这句经文「可以尊敬和礼拜这条龙」是什么意思呢？它表示：「当他本身成为阿罗汉后，他实际上已经发现佛陀这位真正阿罗汉，那神圣的龙。」^[193]因此，礼拜佛陀，无上士，作为一位阿罗汉，他已经发现了神龙，这位佛陀、真阿罗汉。阿罗汉至诚地和自发地礼拜佛陀，不用任何人的指引或诱导。禅修的人们对佛陀所作的礼拜是最高的，因为他们体验到法的味道。在巴利经藏的《中部根本五十经·小萨遮迦经》（Culasaccaka Sutta, Mūlapaṇṇāsapāli, Majjhima Nikaya）曾教导应如何礼拜。

Buddho so bhagavā bodhāya dhammaṃ deseti.

彼佛世尊为菩提而说法。

佛陀的确是妙极，真正应为世人所恭敬和皈依，他洞彻了悟四圣谛，以遍知智、平等大慈和深广大悲教导我们和一切众生正法的真谛。

佛陀透过广引譬喻和论述，详细教授四圣谛，指示我们逃离世间忧苦之道，其精髓内容将会概要地说明。

观照每一刻从六根、六尘、六识、六触及六受所生起的现象。三藏的精髓包揽无遗。^[194]六门，亦即眼、耳、鼻、舌、身、意所生起的感官现象必须全部观照。每一根门（*dvāra*）有五个相应的特性。六乘五是三十。如果观照此三十种法以了知法的实相，便可证得阿罗汉果，最终引领至涅槃的取证。简洁地讲解，这已经足够清晰了。以这样子简化的方式教导，某些人可能未能明了。三藏经、律、论是相当庞大的。以甚深的悲心，佛陀降伏诸苦终生说法，广度群萌。这是阿罗汉礼敬佛陀的方式。让我们铭记心中，我们透过遵守及修习过去的众多教法，得明诸法的实相，如此，我们应以至诚心礼敬至尊佛陀。

世尊在证得无上的觉悟后，如果不说法不弘法，其实可以免去许多的困难与障碍。如果他安住于禅定和果等至（*phala samāpatti*），他可以享受寂灭之乐。然而，^[195]他并没有寻求自身的安乐而住于寂灭乐中，他为着众生的利益安乐，不分昼夜亦不休息，说法整整四十五年。因此，让我们再次以深心礼敬佛陀，并诵念以下的经文：

Buddho so bhagavā bodhāya dhammaṃ deseti.

彼佛世尊为菩提而说法

众生皈依于世尊，得获清净的庇荫和保护。世尊透视彻证四圣谛，以深广大悲、无尽智慧与洞见宏扬此法，让一切众生得见正法之光。

有五首简洁的赞颂，在礼敬佛陀时应当谨记：

- 一、 自觉自悟薄伽梵，证见真理不由他，清净明耀世间解，示诸众生实相理。
- 二、 自除一切诸爱渴，所生烦恼众毒害，妙法调伏诸众生，趋向正见妙乐道。
[196]
- 三、 心净已达于寂灭，获诸圣贤解脱心，导众生得心明了，犹如佛般调柔静。
- 四、 佛已离诸生死海，亦度众生免忧苦，达于涅槃寂灭岸，永离三界轮回海。
- 五、 世尊已除贪欲火，有漏烦恼亦无余，以正教法度众生，去诸世间烦恼缚。

有关上述的内容，第一首赞颂已经在以下这经文中表达：

Buddho so bhagavā bodhāya dhammaṃ deseti

彼佛世尊为菩提而说法

而第二首则是如下：

danto so bhagavā damathāya dhammaṃ deseti

彼调御者之世尊，为调御而说法

那些遵照佛陀的教导修习的人会变得有礼和文明，^[197]而且在精进修持方面的能力更加大幅提高。这是佛教的生活文化所孕育的利益。在个人的身体行为和语言方面，这些人会变得端庄、温和及高贵。道德的培养，能够促使人们戒除杀生或伤害别的众生。语言上也是，他们会避免妄语及戒除挑拨人们的是非。这将使一个人变得有高度文化和文明。但是，这只属于戒律的范围以内。在禅定（三摩地）的范畴，如果一个人真正用心修习法，怨恨或恶意将无从生起。在智慧的范围，如果一个人认真以信心虔诚修习，烦恼的邪恶种子是不会长养的。因此，热烈的欲望，如贪欲、瞋恚等将不会生起。

从佛教文化的角度而言，在佛还没有出现以前的古代，人们是颇为原始及粗野的，因为人的欲望不受控制和放任的。按照典籍所载，佛陀的教法是在阿育王的时代传至缅甸，这是佛陀入般涅槃后二百三十六年的事情。那时候派出了佛法使团到九個国家和九個地区宏扬正法。^[198]其中一个使团曾到访的地方，叫做金地（Suvannabhūmi）。大多数人认为古代的金地应该是缅甸的达通（Thaton）。

但是有的学者认为这是印尼的苏门答腊岛。佛陀的教法很明显曾经在达通盛极一时。佛法应该是从苏门答腊传至缅甸的达通。在那段日子，须那尊者（Sona）和郁多罗尊者（Uttara）来到缅甸弘法。看来缅甸从那时候起传承了佛教文化。从文明和文化的角度来看，在此以前的缅甸人们还没有发展，因此他们必定是在这二百三十六年的教法以后才变得优雅和有教养。这只是就下缅甸而言。根据缅甸历史，约于公元 1044 年—1077 年^{xvii}，当上缅甸由著名的阿努律陀王（King Anawrahta）管治时，他邀请了辛阿罗汉（Shin Arahān）宏扬正法 [此后从蒲甘（Pagan）王国广为流传]。佛教文化自此在缅甸蓬勃起来。

因此，保留和维持由我们的历代祖师从佛陀时代传承下来的佛法是非常重要的。如果我们不能够修习佛法，^[199]这么美妙的教法将会湮没或消失殆尽，而如果此教法散失，人们将不会明了什么是佛或什么是法，而被各种各样的恶业和邪恶行为牵引至无底的深渊之中。如果深入地思考，这样带来的可怕结果是无法想象和不堪设想的。

约在五年前，我曾经到印尼进行一次弘法活动。那儿还留下了一些过去佛法盛行的痕迹。不过，那儿的佛法因为后来受到穆斯林信仰的冲击，领导者将该国变为伊斯兰国家，现在印尼的佛教徒很少。在我逗留的期间，经过观察那儿人们的活动，让我回想佛经里面的一句话：

Buddho loke samupanno hitayā sabba paninam

佛陀为利益一切众生故出现于世

佛陀出现于世是为了利益一切众生。现在已经过了两千五百年。那些终日忙着驰走它方和干活的人们，看来对于佛陀的出世并没有任何知识。一般而言，就算是在缅甸国内的村镇，虽然现在全村都是佛教徒，但是我想这种情况^[200]，在这些地方始终会有湮没的可能。如果真的如此发生，事情将会糟透了。

我们应当时常警觉，保卫佛法不至于衰落或受到破坏，而保卫的方法就是亲身修习戒、定和慧。特别是应当努力修习业处禅法以达至须陀洹的果位。更重要的是，鼓励和诱导我们未来的后人，子、孙乃至曾孙等等继续修习禅法以保存和

延续佛法的珍贵传承。

我们所归命依靠的佛陀，已经除灭一切烦恼、遍知及具足威仪，以其洞见和甚深智慧展示我们修行的道路，究竟解脱于烦恼的不净，犹如佛陀所得的成就。

善哉 善哉 善哉

santo so bhagavā samathāya dhammaṃ deseti

彼寂静者之世尊为寂静而说法

我等一切众生所依止的世尊，其心已达于寂灭，离于欲望和感官的执取，^[201]他以悲愿饶益众生，使获内心的寂静，并以前所未有的无上智慧，善巧地教导我们证见诸法的实相。

善哉 善哉 善哉

tiṇṇo so bhagavā taraṇāya dhammaṃ deseti.

彼度者之世尊，为度而说法

我等所归命的世尊，已渡过生死轮回的大海，到达涅槃的彼岸，他以无量的悲智教导法的实相予一切众生，让他们逃离忧苦和超脱轮回。

善哉 善哉 善哉

所有众生皆在轮回的瀑流中流转。此轮回的大瀑流由四条瀑流（-ogha）组成，分别是：欲瀑流（kāma-ogha）、有瀑流（bhāva-ogha）、见瀑流（ditthi-ogha）及无明瀑流（avijja-ogha）。欲瀑流是欲爱的水流，感官欲望的洪水。这个洪水形成漩涡会把人卷走甚至杀死他。同样的命运或灾难也会降临在被愚痴的漩涡卷走的人身上。如果这个人有能力行善，^[202]如布施及守戒等，他可能会生到人道或天道等善道（sugati），短暂地获得安稳。不然，造作恶业，如杀生、虐待、偷盗、抢劫、欺诈及不法行为，他将会堕进四恶道。流入夺命的爱欲瀑流。

那些曾在今世造作善业的人，将会在死后投生人道或天道，在那里，他们除了需要经历各种身心的忧伤和痛苦，而且会再遭受生老病死的悲惨过程。这是在爱欲之流漂浮，趋向爱欲的善道。有瀑流（bhāva-ogha）意思是攀着在梵界之中，色有（rūpabhava）及无色有（arūpabhava）的舒适状态。在这些生命状态，死亡还是无可避免的。这等于卷进称为「有」的瀑流而致死。见瀑流是错误的见解或者错误的教义，称为邪见（micchāditti）。无明瀑流指接受和承认常（nicca）、乐（sukha）、我（atta）的错误观念，而不是接受法性无常、苦和无我的正确观念。^[203]因为这种无明和邪见，一个人将会堕在四恶道，伴随着烦恼与各种痛苦。就算是人间和天界，一个人都会经历数之不尽的苦。在梵天也是，死亡无可避免。因此，这无异于把一个人卷入称为「无明」和「邪见」的瀑流，冲击他致死。

佛陀因此教导这尊贵的正法，救度一切众生脱离轮回的大海，不至于到处流浪在持续不断的生死业流，往往复复，究竟达至彼岸不死之界，即是涅槃。所以佛陀劝导我等所有众生尽速体解法的实相，勤修解脱了生死。

善哉 善哉 善哉

parinibbuto so bhagavā parinibbānāya dhammaṃ desetī.

彼涅槃者之世尊，为般涅槃而说法也。

真正值得我等所礼敬的世尊，在消灭所有欲望后，以圆满的智慧与慈悲示导一切众生正法之光，饶益一切众生，让他们究竟灭尽所有烦恼。

善哉 善哉 善哉^[204]

现在《蚁丘经》的讲解已经到了尾声，内容已经颇为全面。犹如在经中所述，鸠摩罗迦叶尊者在证得道果，消除一切爱渴后，成为了阿罗汉。不久后，有一次，世尊称许鸠摩罗迦叶尊者为「至上者」（Etadagga），赞叹他是众弟子中最尊贵和渊博的出家人，能以微妙和独特的方式示导佛法。让我们重温讲座的内容，诵读一些经文格言。

结语

看着一个大蚁丘，晚间喷烟，及日间喷火焰，那尊贵的老师向他优秀的学生建议，为了寻求事实的真相，利用铲刀锋利的边缘挖掘它，出现了一个门闩、跟着是一只丑陋可厌的蟾蜍、一个交叉路、滤水器、狡猾的乌龟、大刀、剁肉的木砧板、一块结实的肉及一条神圣的龙，因此有次序地制造了十五个谜语。

1. 土墩（蚁丘）是身体；烟雾是想象；猛焰是造业行为；老师是佛陀；而学生则是睿智禅修者；你们应好好记着。[205]
2. 铲子是指智慧；挖掘是指精进；门闩是无知；蟾蜍是瞋怒；交叉路是疑惑；这些解释大家要记着。
3. 滤水器比拟五盖；乌龟是蕴；木砧板是爱欲；一块肉是喜悦；神圣的龙是阿罗汉。你们应当铭记在心。

毗婆舍那的利益：

若见无常，则得见苦。
若得见苦，则见无我。
无我显现，速至涅槃。
若见涅槃，诸恶道尽。

希望于此会中的所有善男信女，以至心谛听《蚁丘经》讲解的善业，得以永离一切危难，精进修持此经中所教导的毗婆舍那禅法，经历各个毗婆舍那智的阶级，到达究竟的圣道智，速疾证得涅槃之乐，圆满解脱一切忧苦。

善哉 善哉 善哉 [206]

ⁱ 有關一些緬文巴利語與羅馬化版的差異，可以參考這篇網路文章（內容為英文）：[How the Burmese Pronounce Pali](http://pali.pratyeka.org/#Burmeseaccent)，<http://pali.pratyeka.org/#Burmeseaccent>

ⁱⁱ 又名《蟻埵經》（埵：音跌），收錄於巴利經藏 MN23: *Vammika Sutta*，《中部》根本五十經的譬喻品；相當於漢譯《別譯雜阿含經》（佚名）第一卷十八經、《雜阿含》（求那跋陀羅譯）第三十八卷一〇七九經、《蟻喻經》（施護譯）及《增一阿含經》（曇摩難提譯）第三十三卷九經。

ⁱⁱⁱ 巴利經文內容根據印度內觀研究所 CSD Tipitaka 的網站資料，<http://www.tipitaka.org/romn/>；中譯經文根據元亨寺日譯漢本《蟻埵經》。

^{iv} *Dah* 是一種單刃的大刀。

^v 上升風（*uddhangama vāyo*）

^{vi} 下降風（*adhogama vāyo*）

^{vii} 腸內風（*koṭṭhasasagha vāyo*）

^{viii} 腹內腸外風（*icchisaya vāyo*）

^{ix} 入息與出息（*assāsa passāsaso*）

^x 肢體內循環之風

^{xi} 《增支部》十集（AN 10.20）第二救護品二十聖居二。（*Aṅuttaranikāya Dasakanipāṭapāḷi Nāthavaggo Dutiyaariyāvāsuttam*）

^{xii} 明法尊者增訂《巴漢詞典》「*appamāda*」成就不放逸：與（正）念不分離，於一切（時地）應該完全被做到。

^{xiii} 了參法師譯《南傳法句經——心品》

^{xiv} 原文來自《相應部·有偈篇·比丘尼相應·蘇摩經》

^{xv} 譯者注：原文來自巴利《大念住經》威儀章的經文。

^{xvi} 原經文附注：心獨自飄蕩是指在同一個心識剎那裡，只能有一個心識生起。只有在前一個心識滅後，下一個心識才會生起。心是依靠位於心室裡的心所依處而生起的。

^{xvii} 原文作「公元 940 到 950 年」，今按維基百科修改。