

转·法·轮·经·讲·记

(网络版)

马哈希尊者 著

U Ko Lay.英译

温宗堃、何孟玲 中译

社团法人台湾佛陀原始正法学会 出版

公元 二〇一一年 四月

目录

转·法·轮·经·讲·记.....	0
中译序.....	xii
凡例.....	xviii
略语.....	xix
第一讲.....	1
前言.....	1
本经的日期.....	4
三种序分.....	6
菩萨与世俗快乐.....	7
非圣的追求.....	8
圣追求.....	9
菩萨出家.....	11
拜访修道者阿拉罗.....	12
向修道者阿拉罗学习.....	13
鼓舞的话.....	14
拜访贤者郁多迦.....	16

在郁卑罗森林修苦行.....	18
三个比喻.....	19
以心制心的苦行.....	20
抑制呼吸的修习.....	22
禁食的苦行.....	23
魔罗的劝诱.....	24
正确的思惟.....	26
幼时证入初禅的经验.....	27
再次进食.....	28
正等觉.....	30
苦行是一种自我折磨.....	33
思考第一次的说法.....	34
只差一夜错失大好机会.....	36
第一次说法的旅程.....	37
遇见裸行者郁婆迦.....	37
为妄想所覆时，不见真理.....	40
到达仙人墮处(Isipatana).....	41
第二讲.....	49
感官享乐是劣等、粗俗的.....	50

现法涅槃论(Diṭṭhadhammanibbāna-vāda).....	52
低俗、平庸的行为.....	53
不是圣者的行为.....	53
无助于个人幸福(Anatthasaṃhito).....	54
在家众可以沉溺于感官享乐吗?	56
四种世俗享受的沉溺.....	56
自我折磨的苦行.....	57
苦行的方式.....	58
尼干陀的经典.....	60
身苦.....	61
无利益的努力.....	62
苦行的错误诠释.....	63
关于受随观的误解.....	65
某个老师的见解.....	66
中道——实践与利益.....	69
如何避免两种极端.....	71
对治难以消化的食物的药.....	72
如何修得眼与智.....	73
眼、智如何逐步生起.....	74

藉由实践所深化的智.....	76
注释书的解释.....	77
随意从任何阶段开始起观?	78
止息烦恼.....	79
戒禁取见(sīlabbataparāmāsa-ditṭhi).....	81
彼分断.....	82
通智的生起.....	84
等觉(sambodha).....	86
涅槃的证得.....	87
第三讲.....	91
自恣(pavāraṇā).....	91
广说八支圣道.....	93
正语之道.....	94
正业之道.....	96
正命之道.....	97
以不当手段获取财富即是邪命.....	99
依道德原则获取财富即是正命.....	99
正精进之道.....	100
正念之道.....	104

世尊是否已详说圣八支道？	105
如何培养内观正念(vipassanā-sati).....	108
内观刹那定.....	109
藉由正念观察证得观智.....	112
没有无正念的内观.....	113
正定之道.....	114
「无禅那则不能修内观」的主张.....	116
正见之道.....	119
自业正见.....	121
三阶段的解脱道.....	125
得禅那者如何修内观.....	127
观察杂多行.....	129
内观道的基础.....	132
如何修得内观定之道.....	132
如何修得内观慧.....	133
正思惟之道.....	135
苦谛(dukkhasacca).....	138
精审差异处.....	139
界定苦谛的正确经文.....	143

四圣谛.....	144
1. 生苦(jāti-dukkhā).....	145
苦苦(dukkha-dukkha).....	148
坏苦(viparināma-dukkha).....	148
行苦(saṅkhāra-dukkha).....	149
隐覆苦(paṭicchanna-dukkha).....	150
非隐覆苦(apaṭicchanna-dukkha).....	151
间接的苦(pariyāya-dukkha).....	151
直接的苦(āpariyāya dukkha).....	151
在母亲子宫内的苦.....	152
生时的苦.....	154
整个生命期的苦.....	154
2. 老苦(jarādukkha).....	155
3. 死苦(maraṇadukkha).....	157
4. 忧愁之苦(sokadukkha).....	158
5. 悲泣之苦(paridevadukkha).....	159
6. 身苦(dukkha).....	160
7. 忧伤(domanassa).....	161
8. 过恼(upāyāsa).....	161

9. 怨憎会.....	162
10. 爱别离.....	163
11. 求不得.....	164
12. 五取蕴苦.....	165
在见色时所生起的取蕴.....	166
在耳听声之时生起的五取蕴.....	170
在鼻嗅气味之时生起的五取蕴.....	171
舌尝味时生起的五取蕴.....	172
身触时生起的五取蕴.....	173
意想时生起的五取蕴.....	177
因五取蕴而受苦.....	182
取与取蕴.....	183
第五讲.....	188
集谛.....	189
强培雅龙王的故事.....	190
乌波丽皇后的故事.....	192
再生如何形成.....	199
在梵天她放光，在猪圈她也欢喜.....	203
沙门(Samaṇa)天子的故事.....	210

对妻子的执着使人投生为蛇、狗及牛.....	221
说法的长老.....	224
为了四十元投生为水牛.....	226
阿牛的一点点米.....	227
作鬼作牛.....	230
作牛、狗之后得人身.....	231
也可能作蜥蜴.....	232
欲爱(kāmatanḥā).....	233
有爱(bhavatanḥā).....	235
无有爱(vibhavatanḥā).....	237
第六讲.....	242
灭谛(nirodha-sacca).....	243
如何令渴爱止灭.....	245
道谛(maggasacca).....	249
正见的意义.....	250
如何观四谛.....	250
需要多少闻所成智.....	253
前分道(内观道)的修习.....	258
名与色不同，世尊所说的比喻.....	259

修内观时生起的「离」	264
依内观所得的四谛智	266
圣道如何以一刹那了知四谛	268
内观道也是「趋苦灭之道」的一部分	270
第七讲	272
与苦谛相关的「谛智」	272
与苦谛相关的「应作智」	279
与苦谛相关的「已作智」	283
与集谛相关的「谛智」	287
与集谛相关的「应作智」	291
随眠烦恼确实存在	295
与集谛相关的已作智	297
与灭谛相关的谛智	298
与灭谛相关的应作智	299
与灭谛相关的已作智	301
与道谛相关的谛智	301
与道谛相关的应作智	303
与道谛相关的已作智	307
佛陀何时不宣告证得正等觉	311

确认佛果.....	315
结语.....	317
值得思惟的事.....	319
一切佛语皆是佛陀对弟子的教诫.....	319
过去分词与现在分词.....	323
尊者憍陈如于闻法时证初果.....	324
为何说道智远尘、离垢.....	326
道智从观智生起.....	328
不是因听法而证道智吗.....	331
天人与梵天的赞叹.....	332
地震与放光.....	334
对世尊的话感到欢喜.....	334
尊者憍陈如出家.....	335
不易放弃个人旧有的信仰.....	336
富者祇多和尼犍子.....	340
长养信心.....	341
来吧！比丘！.....	342
听闻后证胜智的众生.....	343
唯实修方能证得道果智.....	344

早期佛教里有系统的指导与修行.....	344
仅听闻佛法并不足够.....	347
尊者瓦帕等如何努力修行.....	349
包括佛陀在内的六个阿罗汉.....	351
最后的祝福.....	352

中译序

本书译自马哈希尊者的《转-法-轮-经讲记》(Dhammacakkappavattana Sutta: A Great Discourse on the Wheel of Dhamma, Trans. U Ko Lay. Rev. ed. Penang: SukhiHotu Dhamma Publication), 是马哈希尊者于 1962 年至 1963 年间, 于缅甸仰光马哈希禅修中心向大众讲解佛陀第一次说法——《转-法-轮-经》, 当时的讲经记录。

马哈希尊者(Mahāsī Sayādaw, 1904-1982)是二十世纪缅甸乃至整个上座部佛教国家中最重要的禅师之一。上座部佛教第六次圣典结集(1954-1956)时, 马哈希尊者担任类似于第一次结集时大迦叶尊者的「提问者」角色, 以巴利语和担任如阿难尊者「答覆者」角色的明贡持三藏法师(Mingun Tipiṭakadhāra Sayādaw, U Vicittasara, 1911-1992), 进行结集问答。二十世纪中叶, 马哈希系统的内观修行方法, 在缅甸政府的支持下成为缅甸境内弘扬最广的内观传统; 也由于其内观方法的精确、有效,

带动了整个上座部佛教内观修行的一股风潮。时至今日，马哈希内观修行系统亦广泛地传布至其他亚洲国家以及西方国家，深深影响了当代佛教徒的修行方式。

马哈希尊者不仅以禅师的身分闻名，他同时也是著作等身的佛教学者，其作品约有七十六本，大多是讲经的记录，重要代表作有

1. 《内观方法》，二册，共八百余页。撰于 1944 年。第一册详述内观修行的理论，第二册则详述内观的实践方法。此书于 1999 年由 Bamaw Sayadaw(U Kumārābhivama)(仰光上座部国际佛教大学(ITBMU)副校长)译为巴利文，书名为 Vipassanāyappakaraṇa。
2. 《念处经译注》，写于缅历一三一〇年十一月 (Tabotwe)，第一个月亏日(待查)。
3. 《清净道论》之缅文翻译，共两册。
4. 《清净道论大疏钞》(Visuddhimagga-mahāṭikā) 之缅、巴对照翻译(nissaya)，共四册，于 1967 年出版。

5. 《清净道论序》(Visuddhimagganidānakathā), 以巴利文撰写, 乃尊者受第六次结集「中央僧伽工作委员会」委托而写。于1960年出版。今亦收录于「第六次结集光盘」(CSCD v.3)。
6. 《清净智论》(Visuddhiñāṇakathā), 以巴利文写于1950年, 概要描述内观阶智的内容。德国籍向智尊者(Ñāṇaponika Thera (1901-1994))曾将此书译为英文, 1965年于锡兰出版。
7. 《禅修老师的日记》, 尊者在此书中记录着其早期所指导的禅修者(后来多成为马哈希禅修中心的业处阿闍黎)之内观经验。此书经编辑后限量印行一百本, 仅提供给马哈希道场之禅修老师, 作为指导学员小参用的指导手册。

阅读马哈希尊者的著述之时, 读者不难发现尊者的著作有着一贯的特色, 即广引巴利经、注文献, 以精审的教理研究引导实践修行, 并从实际修行的角度诠释经典文句。结合「教理研究」与「修行实践」, 教行相辅相成, 可谓是尊者著作最珍贵之处。

在此讲记里，马哈希尊者除了提供我们丰富而精确的上座部教理知识外，更为佛教实践者指出一条明确而实际的修行「中道」，亦即，含摄「基础」、「内观」与「圣道」三阶段的「八正道」。他清楚地解释如何修行方能行于「中道」，而不落入「苦行」与「沉迷欲乐」的两个极端。在书中，尊者不厌其烦地反覆叮咛我们，仅是知性上了解教理并不足够，唯有透过实际的内观修行，精勤观照显现在自身六根门中的身、心现象，方能获得佛陀教诲的究竟利益。他更直白地指出，若有精通教理的禅师指导，行者完全不需要在禅修之前具备广泛的教理知识；闻知有三法印的存在，便具有充足的闻所成慧，能够开始禅修。同时，尊者也为我们辨别精勤不放逸与苦行之间的微细差别，提醒我们在实践中道时，应该具备无畏的勇猛精进力。相信在阅读此书后，读者将能够完整地了知世尊第一次说法《转-法-轮-经》的内容，更重要的是，能够掌握此经典在实际修行上所具有的深刻启示。

关于此中译本的编译，有两点需加以说明。首先，英译本有许多巴利文误植的情形。对此，译者尽可能查

回正确的巴利文，予以更正。其次，马哈希尊者在解说巴利经文时，时而加入巴利注释书的解释或额外的说明，因此英译文和巴利原文时有出入。对此，除了少数场合外，中译文仍按照英译本进行译译。

此中译本的完成，有赖许多助缘。无论如何，中译的任何缺失，译者理应自负文责，并恳请读者见谅。

最后，愿此翻译之功德成为证得道智、果智的助缘，并愿以此功德回向给译者的父母、师长、亲人、朋友、所有的读者，及一切有情众生。

温宗堃、何孟玲 谨志

凡例

1. 援引巴利文献时，使用「印度内观研究中心」(Vipassanā Research Institute)出版的「第六次结集光盘」版本(Chaṭṭha Saṅgāyana CD-Rom v. 3, 简称 CSCD)。
2. 引用巴利三藏圣典及《清净道论》时，标示「巴利圣典协会」(PTS)版的册数、页码。引用注、疏文献时，标示 CSCD 缅文版的册数、页码。如此可方便读者同时查回 CSCD 版和 PTS 版的文本，以及依 PTS 版编排的中、英、日译著作。
3. 正文中，括号“()”中的内容，除了标示文献出处外，皆为英译本所本有；方括号“[]”则为中译者补充。
4. 译文中的随页注脚，皆为中译者所补注。

略语

- A Aṅguttaranikāya 《增支部》
- As Atthasālinī (= Dhs-a) 《殊胜义注》 = 《法集论注》
- D Dighānikāya 《长部》
- Dhp-a Dhammapada-aṭṭhakathā 《法句经注》
- Paṭis-a Paṭisambhidāmagga-aṭṭhakathā 《无碍解道注》
- Sn-a Suttanipāta-aṭṭhakathā 《经集注》
- Ps Papañcasūdanī(M-a) 《破除迷障》 = 《中部注》
- Ps-pt Papañcasūdanī-purāṇaṭṭhikā 《破除迷障古疏》 = 《中部古疏》
- M Majjhimanikāya 《中部》
- Mp Manorathapūraṇī (= A-a) 《满足希求》 = 《增支部注》
- Mp-ṭ Manorathapūraṇī-ṭhikā 《满足希求疏》 = 《增支部疏》
- Vin Vinaya 《律藏》
- Vibh Vibhaṅga 《分别论》
- Vibh-a Vibhaṅga-aṭṭhakathā = Sammohavinodanī 《分别论注》 = 《破除愚痴》
- Vism Visuddhimagga 《清淨道论》
- Vism-mhṭ Visuddhimagga-mahāṭhikā 《清淨道论大疏钞》
- S Saṃyuttanikāya 《相应部》
- Sp Samantapāsādikā 《一切善见》 = 《巴利律注》
- Sp-ṭ Sāratthadīpanī 《实义灯论》
- Spk Sāratthapakāsinī 《显扬真义》 = 《相应部注》
- Spk-pt Sāratthapakāsinī-purāṇaṭṭhikā 《显扬真义古疏》 = 《相应部古疏》
- Sv Sumaṅgalavilāsin 《吉祥悦意》 = 《长部注》

Sv-ṭṭ Sumaṅgalavilāsinī-purāṇaṭṭkā 《吉祥悦意古疏》=《长部古疏》

第一讲

(讲于缅历一三二四年六月(Tawthalin)的新月日)

礼敬世尊．阿罗汉．正等觉者

[1]

前言

今天是缅历六月(Tawthalin)的新月之日。从今天开始，我们将讲解世尊的第一次说法——Dhammacakkappavattana Sutta，即《转-法-轮-经》。

《转-法-轮-经》是世尊最早、最直接的教导，是世尊宣说的第一部经。在缅甸这个佛教国家的在家居士中，没听过这部经的人应是极少数，有不少人甚至可以背诵此经。几乎在每个城镇、乡村都有叫作「转-法-轮-经念诵会」的团体，他们聚在一起共同念诵、聆听这部经。因为此经是世尊的第一次说法，佛教徒非常重视且尊崇这部经。

今日已有许多「巴缅甸语对照翻译」(nissaya)ⁱⁱ或其他形式的翻译，用缅文解说巴利《转-法-轮-经》，但是，几乎没有一本著作清楚地指出，人们可以从这部经中获得什么样的实践方法，[2]希求道果的精进禅修者应该如何运用这些方法。

我们已在许多场合讲解过这部经，强调它在禅修上的实际运用。当初我们在启用这个(仰光)禅修中心时，就是宣讲这部经，之后也在这里讲说这部经许多次。在其他地方也是如此，不论我们启用哪个禅修中心，总是以宣讲这部经当作开幕辞。

佛教圣典有三个主要部分，即所谓「三藏」，巴利文是 **tipiṭaka**：

1. 经藏(Sutta Piṭaka)
2. 律藏(Vinaya Piṭaka)
3. 阿毗达磨藏(Abhidhamma Piṭaka)

《转-法-轮-经》收在经藏中。经藏由五部《尼柯耶》(Nikāya)构成：

- (1). 《长部》(Dighā Nikāya)

(2). 《中部》 (Majjhima Nikāya)

(3). 《相应部》 (Saṃyutta Nikāya)

(4). 《增支部》 (Aṅguttara Nikāya)

(5). 《小部》 (Khuddaka Nikāya)

此中，《相应部》又分为五「品」(vagga):

a. 有偈品 (sagāthāvagga)

b. 因缘品 (nidānavagga)

c. 蕴品 (khandavagga)

d. 六处品 (saḷāyatanavagga)

e. 小品 (mahāvagga)

此中，《小品》又再分为十二个「相应」，如「道相应」(magga-saṃyutta)、「觉支相应」(bojjhaṅga-saṃyutta)、「念处相应」(satipaṭṭhāna-saṃyutta)等等，最后一个是「谛相应」(sacca-saṃyutta)。[3]

《转-法-轮-经》是《谛相应》里第二小品中的第一经，在「第六次结集」时，它就是如此被诵念的。在「第六次结集」ⁱⁱⁱ的版本中，《转-法-轮-经》是在《相应部》

的第三册第 368 页到 371 页^{iv}。此经的序分记载：“Evaṃ me sutaṃ, ekaṃ samayaṃ...”(如是我闻，一时...)

在世尊般涅槃后三个月所举行的第一次圣典结集时，当大迦叶尊者(Mahākassapa)提问，阿难尊者就回答「如是我闻，一时...」这些话。那时，大迦叶尊者对阿难尊者说：

「贤友阿难(ānanda)! 《转-法-轮-经》是在哪里宣说的? 谁所宣说? 为了谁而说? 又如何被说?」阿难尊者回答说：「迦叶尊者! 我是这么听到的。有一次世尊在瓦纳那西·鹿野苑的仙人堕处」(这是独觉与佛陀从天空降临的地方)。那时候，世尊告诉五比丘：『诸比丘! 出家者不应行两种极端。』」

本经的日期

这个序言没有提到佛陀讲说此经的明确日期。就像其他的经典一样，只是说「曾经」或「有一时」。虽然知道佛陀开演此经的确切日期，对我们是有帮助的，可

是年代顺序的详述似乎对经典的忆持与讽诵是个妨碍，因此，我们不容易知道佛陀开示经典的准确日期。[4]

不过，因为这部经是世尊的第一次说法，且可以参考其他经和律藏中的内在证据，所以，确定佛陀讲《转-法-轮-经》的正确日期是可能的。世尊在大纪元(Great Era)一〇三年二月(Kason)的满月夜，证得无上正等觉。在四月(Wāso)的满月日初夜讲说《转-法-轮-经》。今年是缅历一三二四年，佛般涅槃距今已 2,506 年。考虑他在入灭前已说法 45 年，加总起来共是 2,551 年。如此，佛陀就是在 2,551 年前，缅历四月(Wāso)的满月日初夜，开演第一次说法。西方学者认为这个算法，早了 60 年。根据他们的算法，第一次说法是在 2,491 年前。不过因为转-法-轮-发生在东方(印度)，我们姑且采用东方的算法，认为第一次说法发生在 2,551 年前。

鹿野苑，一个提供鹿群庇护的地方，应是一个林木蓊郁、野鹿四处游荡的地方。然而，现在这个地方已不见森林，而是一个空旷的平原，耕种的农地环绕着人们的住所。在古代，辟支佛从干达马达那山(Gandhamādana)以神通力在空中飞行，并下降在这个

与世隔绝的地方。同样地，过去诸佛也是以神通力游行至此，开演他们第一次说法。因此，这地方被称为「仙人住处」、「仙人堕处」。

此经的序言提到，当世尊停留在瓦纳那西的鹿野苑时，他向五比丘开示这第一次说法。这是我们从序言中仅能获得的信息[5]，因为着墨不多，我们打算利用其他经典的资料来补充说明。

三种序分

一部经的序分，说明佛陀为谁或为什么而宣说该经。序分有三种：

1. 说明遥远过去背景的序分：此类序分叙述菩萨如何圆满成佛所需的波罗密——从燃灯佛(Dīpankara)授记菩萨开始，直到菩萨投生至兜率天(Tusitā)，名叫塞塔凯吐(Setaketu)。在此《转-法-轮-经》里，不需要也没有时间讨论这久远过去的背景故事。

2. 触及中期背景的序分：说明菩萨从上生兜率天到成正觉的这段期间。我们于后将略加讨论这个部分。

3. 述说最近过去的序分：即《转-法-轮-经》里的序分，也就是「如是我闻，一时...」这些话。

我们现在应讨论第二种序分，并引用《增支部·第三集》的《苏库马拉经》(Sukhumāla Sutta)^{vi}、《中部·根本五十篇》的《圣求经》(Ariyapariyesanā Sutta)^{vii}和《萨遮迦大经》(Mahāsaccaka Sutta)^{viii}、《中部·中分五十篇》的《菩提王子经》(Bodhirājakumara Sutta)^{ix}，以及《伤歌逻经》(Saṅgārava Sutta)^x、《经集》的《出家经》(Pabbajjā Sutta)和《精勤经》(Padhāna Sutta)等。[6]

菩萨与世俗快乐

当菩萨在兜率天死亡后，他进入摩耶夫人(Mahāmāyā Devī)的子宫，摩耶夫人是迦毗罗卫国(Kapilavatthu)净饭王(Suddhodana)的皇后。菩萨诞生于大纪元(Great Era)六十八年二月(Kason)的满月日，那天是星期五。他出生在蓝毗尼园(Lumbini)，名叫悉达多(Siddhattha)。在十六岁那年，他和苏帕布达

(Suppabuddha)的女儿耶输陀罗(Yasodharā)结婚。之后，他为众多妃女所围绕，享受国王般的快乐，过着奢华享乐的生活。

如是，他完全地沉浸在浮华的感官快乐之中。有一天，他与随从准备到皇室的花园——快乐花园，去享用花园盛宴并寻欢作乐。在路上，他看见一个衰朽年迈的老人，这景象令他感到极为震憾，以致他立即返身回宫，无心享乐。再次出游，他看到一个憔悴羸弱的病人，于是又惊恐地返回皇宫。第三次出游，他看到一个死人，他的心顿时激动不安，又急忙地折回皇宫。《圣求经》描述了菩萨当时所感受到的不安与惊恐。

非圣的追求

菩萨心想：「若人必定会老，那么寻求且贪爱那些会老坏的事物，便是无利益的。什么事物会老呢？妻子、小孩、奴隶、山羊、绵羊、家禽、猪、象、马、牛、金银、所有快乐、享乐的对象，无论是有生命、无生命，

都会老坏。自己也会老，去贪求这些快乐的对象、沉浸于其中，肯定是不适当的。

同样地，若人会生病、死亡，那么，去贪求会病、会死的感官对象，便没有利益。[7]若去追逐会老、病、死的事物(没有利益且不适当的事物)，就是「非圣的追求」(anariyapariyesanā)。

因为人会老，会病，会死，所以，追寻无老、病、死的事物才是「圣的追求」(ariyapariyesanā)。

圣追求

以下的经文，描述菩萨一开始时也曾沉浸于非圣的追求：

诸比丘！在我等正觉之前，当我仍是未觉悟的菩萨时，我自身受制于生，却还追求会生的事物；自己会老，却还追求会老的事物。

这是菩萨自己对他过去曾与耶输陀罗、妃子们所过的奢华放逸生活，所作的责难、反省。当他醒悟到这种生活的悲惨，他下定决心追求无生、老、病、死的寂静

涅槃(nibbāna)。他说：「觉察到我自己也受制于生、老，我想到我应追求无上，离生、老等的涅槃寂静。」

如此，菩萨想要追寻那远离老病死的涅槃寂静。这是非常值得赞叹的目标。我们将进一步讨论，以便能更深入地了解这个涵义。

假若有个衰朽年迈的老人，追求另一个像他一样老的男人或女人作伴，或追求虽然不是很老但很快也会变老的人作伴，这是明智的吗？不，一点也不明智。[8]

再者，如果一个本身健康不佳、受病痛折磨的人，去寻找另一个也生病、受病痛折磨的人作伴，这其实是相当不合理的。与某个虽然现在还很健康，但很快会有疾病缠身的人作伴，这也不是聪明的作法。有些人希望在生命中享受彼此的陪伴，想要在婚姻生活里安顿下来，但不幸地，其中一人可能不久后变成一个久病的病人，使另一人担负沉重的看顾责任。美满婚姻生活的希望，也可能因伴侣去世而破碎，徒留给生者悲泣与忧伤，毕竟两个人都必须面对老、病、死的痛苦。

如此，追求会老、病、死的感官快乐，是极为不智的。最神圣的追求是追寻那无老、无病、无死之事。在

这个禅修中心，僧俗二众都致力于神圣的追求，追求那无老、无病、无死之事，这是让人感到欣慰的事。

菩萨出家

在菩萨第四次前往那快乐花园时，他在路上遇到一位沙门。知道那位沙门出离世俗之家而致力于德行的追求时，菩萨也生起舍世的念头，想要成为一个沙门，追求不受老、病、死支配的事物。在他获得他所追求的目标之后，他的想法是要将这个智慧传递给世间，以便其他众生也能从老病死中解脱。这真的是一个高贵的意念！神圣的想法！

就在同一天，几乎同一时间，菩萨的妻子耶输陀罗生下一个儿子。当菩萨听到这个消息[9]时，他喃喃地说：「一个障碍(rāhula)诞生了，一个束缚诞生了。」听到这句话，菩萨的父亲，净饭王就把他的孙子取名叫罗睺罗(Rāhula)，希望这个小孩真的能成为菩萨的羁绊，成为他舍世计划的障碍。

然而，菩萨对世间的快乐已感到厌烦。那天晚上他对皇室艺人所提供的娱乐毫无兴趣，很早就打盹睡着了。那些气馁的乐师们也就放下他们的乐器就地睡在那里。菩萨在中夜醒来，看着横躺入睡的歌姬舞伎们，令他觉得他的华丽宫殿就象是一个横尸遍野的坟场。

在中夜的时候，菩萨骑着他的骏马(kanthaka)，在他的仆从车那(Channa)的陪侍下离开皇宫。当他们到达阿侏马河(Anomā)时，他站在岸边剃除了须发，脱下皇室的衣袍，穿上由梵天天人甘提卡罗(Ghantikara)所提供的黄色僧袍，成为一个沙门。那时，菩萨才二十九岁，这似乎是适合追求世间快乐的年龄。在这么年轻的年纪，菩萨漠然地舍弃皇室的华丽与光彩，断绝他的妻子耶输陀罗的慰藉，这实在令人敬佩。

拜访修道者阿拉罗

那时候，菩萨尚不知如何过圣洁的修行生活，所以他拜访那时享有盛名的修道者阿拉罗·迦罗摩(āḷāro Kālāmo)。阿拉罗并不是一般人，他精通八种禅那中的

前七种禅那[10]——第七种即是「无所有处定」——，且以此教导他的弟子。

在佛陀出现以前，这种证得禅那的老师是众所信赖的，他们教导实际证得禅那的方法。在那时代，阿拉罗就如同佛陀一般有名。只是上座部佛教的文献很少提到他。然而在北传佛教的一部佛传《方广庄严》(Lalitavistara)^{xi}记载说，这位伟大的教师住在毘舍离(Vesāli)，有三百个弟子跟随他学习。

向修道者阿拉罗学习

佛陀如何向修道者阿拉罗学习？「为了追求圣洁与良善，寻求那至高、无上的寂静涅槃，我出家成为沙门之后，来到阿拉罗的地方并对他说：『尊者迦罗摩！我想在你的法与律之中过梵行生活。』当我这么说时，阿拉罗说：『欢迎！尊者乔达摩。这个教法有一个特色，就是智者可以在短期间内自证老师所亲证之法。』」说了这番鼓励的话之后，阿拉罗给予菩萨实际修行的指导。

鼓舞的话

修道者阿拉罗说，倘若菩萨能如法修习的话，将会很快亲证他的法。这句话有相当的鼓舞作用，能够激发人的信心。所教导的法，能于短时间内为人所亲证，[11]这才是一个值得信赖的教导。

教法若是愈能被迅速体证，就愈能够振奋人心。菩萨对阿拉罗的话很满意，他这么想：「阿拉罗并不单凭信仰而宣称他证得法，阿拉罗必然已亲身证法、知法。」

的确如此，阿拉罗并未引用任何文献作为依据。他并未说自己从他人而闻知法。他清楚地宣称，他所知道的乃是他所亲证的。一位禅修老师必须能够像他一样清楚地表明他的信心。倘若未亲自修习、未亲证法，而自称禅修老师，只凭着阅读禅修书籍而谈论或撰写关于禅修之事，是极不恰当之事。这就象是医生开出一个未经临床试验，自己未曾试过、甚至自己都不敢试的药方。那样的说法和著作，肯定是不可靠的。

然而，阿拉罗教导自己所亲证的法，菩萨因此深受感动且心想：「不只阿拉罗有信，我也有信；不只阿拉罗有精进、念、定、慧，我也有。」那时，他努力学习阿拉罗所教导的法。很快地，菩萨便证得「无所有处定」。

于是，菩萨前往阿拉罗迦摩罗所在处，寻问阿拉罗所体证的无所有处定和菩萨自己所亲证的定是否相同。阿拉罗回答说：「我宣称自己所证得、所具足的，与乔达摩所证的完全相同。」[12]然后，他说了以下称赞的话：「尊者乔达摩是极为杰出的人，无所有处并不容易证得，但尊者乔达摩迅速地证得，这实在是太惊人了！我们很幸运有如你这般优秀的沙门同道。我证得了法，你也证得了法。如你所通达的，我也如是通达。尊者乔达摩在法上与我同等。我们这里有众多人，来吧！朋友！让我们一起指导这群弟子吧！」

如是，做为老师的阿拉罗认可他的弟子乔达摩和他完全平起平坐，并让他指导一百五十位弟子，这是阿拉罗所有弟子总数的一半。

但是，菩萨只在那里停留短暂的时间。那时他生起了这样的念头：「这个教法并未通往厌离、离贪、灭、

智、觉与涅槃——苦的止息，只是到达无所处而已。一旦投生到无所有处，会有六万劫的寿命，死后又将重业有，再次继续受苦。这不是我寻求的无死之教法。」于是，菩萨对这个仅导致无所有处的方法不再感兴趣，离开了阿拉罗的道场。

拜访贤者郁多迦

离开阿拉罗后，菩萨独住了一段时间，继续追寻能到达无死涅槃的道路。[13]然后，他听闻到郁多迦(Udaka)，或称罗摩子(Rāmaputta，罗摩(Rāma)的儿子，或贤者罗摩的弟子)的名声。于是，菩萨前往郁多迦所在处，希望在贤者罗摩子的法、律下学习。郁多迦如何对菩萨解释法、菩萨如何受到鼓舞、如何实践而证法，及如何向郁多迦报告自己的所证，佛典对这些的叙述，几乎都和上述说及阿拉罗的情形类似（不同处在于，此次所证的是非想非非想处定）。^{xii}

有一点要注意的是，郁多迦或称罗摩子，如其称谓所示，是罗摩(Rāma)的儿子、或贤者罗摩的弟子。贤者

罗摩本人具足八种禅那，已证最高的「非想非非想处定」。然而，当菩萨到郁多迦的地方时，贤者罗摩已不在世。因此，在问到贤者罗摩的成就时，菩萨用过去式的“pavedesi”（曾宣称），说「这个教法能带来什么样的成就？贤者罗摩曾宣称他亲证什么成果？」

从经文的描述中显示出菩萨没有遇到贤者罗摩，只遇到贤者罗摩的弟子——郁多迦，是后者向菩萨解释贤者罗摩的教法的。菩萨依据郁多迦所述的方法，证得非想非非想处定。^[14]菩萨学其教法，并如贤者罗摩一样亲证非想非非想处定后，郁多迦也邀请菩萨共同领导教团。

上座部的文献并没有提到郁多迦住在哪里，他有多少弟子。但是北传佛教的佛传《方广庄严》，记载郁多迦住在王舍城，且有七百弟子。^{xiii}应注意的是，在郁多迦遇到菩萨之时，他本身并未证得非想非非想处定，所以他邀请菩萨领导僧团。依疏钞(Ṭīkā)，郁多迦精进用功，后来也证得非想非非想处定。

菩萨在那个道场担任领导者一小段时间，不久，他生起一个念头：「这个教法并未通往厌离、离贪、灭、

智、觉与涅槃——苦的止息，只是到达非想非非想处。一旦投生到那里，过了八万四千劫的生命后，又再回到欲界受苦。这不是我追寻的无死之教。」于是菩萨对只通往非想非非想处定的教义不再感兴趣，而离开了郁多迦的道场。[15]

在郁卑罗森林修苦行

菩萨离开郁多迦的道场后，游行于摩揭陀地区，独自寻找无上的寂静涅槃之道。他来到坐落于塞那尼聚落(Senānigama)附近的郁卑罗森林(Uruvelā)。在幽静的森林中，他见到了清澄的尼连禅那河(Nerañjarā)。见到了蓊郁的树林、清澈的川流，旁边还有可托钵的聚落，如此令人喜悦的地点，让菩萨生起如此的念头：「这真是一个适合精勤用功的地方！」于是他便留在那森林。

那时，菩萨尚未理出一个正精进的方法。在当时的印度，苦行相当流行，菩萨便想到苦行的三个比喻。

三个比喻

如同刚从无花果树砍下而浸在水中的木头，无法藉由与湿润多汁液的木头或其他木头相摩擦而起火。同样地，若仍然与妻子、家庭等欲贪对象纠缠，若仍然喜欢欲乐且贪未止息，无论如何地努力，他都无法获得智见及无上正等觉。这是菩萨想到的第一个比喻。

即使无花果树的枝干未浸在水中，只是刚从树上砍下，这样翠绿而富有树汁的木头，也无法因摩擦而生火。同样地，即使舍弃了如妻子、家庭等的欲贪对象，远离它们，但是，如果他仍喜欢欲乐且仍存着贪欲，他也无法获得智见及无上正等觉。这是第二个比喻。[16]

根据注释书，这个比喻是与婆罗门达迷卡 (Brahma Dhammika) 的修行有关。那些婆罗门在年轻时过着梵行的生活，但到了四十八岁时就结婚以便维持他们种姓的延续。如此，虽然他们修过梵行，但他们还是为欲想所染。

第三个比喻乃和干燥无树汁，且未浸在水中的木头有关。这些干木头若彼此摩擦将能生火。同样地，若人舍弃欲贪的对象，断除欲想与渴爱，无论他们是实践极端的苦行，或是安适地精进而未修苦行，都能证得无上正等觉。^{xiv}

以心制心的苦行

根据第三个比喻中的两个方法，菩萨考虑实践其中的苦行。「如果我咬紧牙齿，舌抵上腭，以我的心压制、抑制、降伏自然生起的心，会怎么样呢？」

这里所引用的巴利经文，与《止寻经》(Vitakkasaṅṭhāna Sutta)^{xv}的经文相同，但是《止寻经》所说的方法是佛陀证悟之后所说的。《止寻经》的方法，是根据《念处经》(Satipaṭṭhāna Sutta)和其他类似经典所指示的内观修行，乃观察「心之生起」以驱逐任何已生起的一切欲想。不过，这里所描述的以止制心的方法，是佛陀证中道智之前所用的修行，所以它和念处的方法截然不同。[17]

然而，注释书似乎认为这是以善心抑止不善心的方法。倘若这个诠释是正确的，那么，这样的方法便与《念处经》和其他经呼应，应能导致涅槃。但实际上，这个方法只令菩萨获得极度的痛苦而非佛果。菩萨之后所修的其他苦行，也同样地只将他引导向错误的道路。

菩萨那时所修的苦行似乎有点类似今日某些佛教宗派所修的方式：心的断灭。我们到日本弘法的期间，曾参访一座很大的寺院，那里有很多人在精进禅修。他们的禅修方法是，只要念头生起，就去除它。如此去除心(心理活动)后，就能成就最终的目标，即「空」。它们的程序大致如下：年轻比丘们结跏趺坐，六人坐一排。禅师四处走动，让他们看到会用来打他们的板子。之后，他就在每个禅修者的背上打一下。他们解释说，在被打的时候，心有可能完全消失并导致「空」。真是奇怪的方法。这个去除念头的办法，似乎是以心制心。可能类似于菩萨咬紧牙关以心抑制心的方法，但是，其结果只带给菩萨痛苦与汗水，却没有证得任何智慧。

抑制呼吸的修习

那时，菩萨想「如果我停止呼吸，专注于『止息禅』的话，会如何呢？」^{xvi}于是，他抑制口、鼻的呼吸。[18]抑止口、鼻的呼吸后，因为风向耳朵冲，便产生巨大声响，就像青蛙鼓鸣一样。即使受剧烈的身苦，菩萨并未就此打住，他抑止口、鼻、耳的出入息。结果，猛烈的风冲向头顶，产生的痛苦如同大力士以木槌将头槌裂，也如同强壮的人以皮带紧勒着头颅一样；猛烈的风也冲向腹部，导致象是被屠夫的尖刀割裂的痛楚；而且感到腹内有如被木炭烧烤一样的灼热。因身受如此的苦，菩萨精疲力竭地瘫倒在地，一动也不动。当天人们看到他俯卧不动，有些天人说：「沙门乔达摩死了！」有些说：「沙门乔达摩还没死，但快死了！」另外的天人说：「沙门乔达摩没死，也不会死，他已证得阿罗汉了！」尽管这样受苦、精进，菩萨仍未获得殊胜的智慧。

禁食的苦行

菩萨心想：「如果我更努力，完全禁食的话，又会如何呢？」天人知道他的想法，告诉他说：「尊者乔达摩啊！请不要完全禁食。若你完全禁食，我们会从你皮肤的毛孔注入天界的营养，你将能依靠这养分而活。」然后，菩萨想到：「如果我说要完全禁食，天人就会从我的毛孔注入天界的营养，如此我将得到食物的支持，那么我的话就是个谎言。」菩萨拒绝天人，不愿接受他们的供养。[19]

然后，他决定愈吃愈少，只吃一掬的豆汁。就这样每日只靠五、六匙的豆汁过活，他的身体变得极为羸弱，瘦骨嶙峋，容色枯槁，面目黧黑。脊椎骨凹凸不平地外露着，形销而骨立，就像坊间描绘菩萨苦行的画像那样，呈现难看、可怕的外貌。深陷的眼窝中流泄出隐约闪现的目光，象是深井底的水光。他萎缩的头皮，有如原本青翠柔软的苦瓜因曝晒在太阳底下而窠皱干瘪。如果他想感觉他的肚皮，他会碰到脊椎骨。如果他想感觉脊椎

骨，他会触到肚皮。当他大小便利时，他会痛到倒在地上。因为这种极端的禁食，他变得孱弱不堪。

人们看到菩萨这样憔悴的身形，便说：「沙门乔达摩是个黑人。」有人则说：「沙门乔达摩的皮肤是暗褐色的。」另有人说：「沙门乔达摩的肤色是像电鳐鱼的褐蓝色。」他那光洁、明亮的金黄色肌肤已如此受到损坏。

魔罗的劝诱

当佛陀精勤努力实践苦行时，魔罗(Māra)来向菩萨游说：「朋友乔达摩！你已变得相当瘦弱，样子很难看，现在就快死了，只剩下千分之一的机会能活命。朋友乔达摩啊！努力活下去吧。活着总比死好。如果你活着，你可以行善，获得功德。」[20]

魔在这里所说的行善，并不是指布施、持戒、修习解脱道所得的功德，也不是修习内观(vipassanā)或圣道之证得。

魔只知道戒淫的梵行，以及祭拜圣火所得的功德。在那时候，人们认为这些行为可以导致来世的幸福。但是，菩萨并不贪爱来世的幸福，他这么回答魔：「我一点也不需要你说的功德，你应去向那些需要的人谈论这种功德。」

有人误解菩萨说及「他不需要任何功德」的意思，以为：「想要和菩萨一样寻求解脱的人，应当舍弃善行，不实践善行。」曾有一个人来找我，要我解释这一点。我对他说，当魔说功德时，他并不知道布施、持戒、修习毗婆舍那或证道的功德，他无法知道。那时菩萨也不具有修习这些善行的正智。因此，当菩萨说「我不需要任何功德」，他的意思不是说他舍弃导向涅槃的善行，而是指当时被认为会带来来世快乐的行为。注释书也支持我们的看法，解释菩萨在「我不需要任何功德」这句话中所指称的，只是魔所说的功德，即导致来世快乐的善行，所以不会有「舍弃导向涅槃的善行」的问题。[21]

那时，菩萨仍然误以为可以藉由苦行修得智慧，所以他说：「风可以吹干河流，而我如此地精进不懈，它

为何不能干涸我的血？当血液、胆汁与黏液干涸，色身枯槁时，我的心将变得明净，获得更坚定的念、定、慧。」

魔也误以为绝食会导致解脱与智慧，因此他才要诱骗菩萨舍弃禁食的修行。五比丘也持有同样的邪见，他们看顾着菩萨，希望禁食能让菩萨证得佛果，如此他们便可以最先听闻解脱之法。显然，认为极端的苦行是趋向证悟的道路，这样的想法在当时很普遍。

正确的思惟

实践了六年的苦行而未获得利益，菩萨如是地思惟：「任何过去的沙门、婆罗门因苦行所经历的难忍、激烈的痛苦，可能和我所受的苦是一样的，但不会超过我所受的苦。」

「任何未来的沙门、婆罗门因苦行所将经历的难忍、激烈的痛苦，可能和我受的苦一样，但不会超过我所受的苦；任何现在的沙门、婆罗门因苦行所经历的难忍、激烈的痛苦，[22]可能和我受的苦一样，但不会超过我所受的苦。然而，我并未因这严酷的苦行而证得任何超

越凡夫的殊胜成就；我并未获得能拔除烦恼的圣知见。除了此自我折磨的苦行外，还有其他成就菩提的道路吗？」

那时，菩萨想到稚龄时，有一次当他父亲净饭王正忙着，而他独自坐在阎浮树下证入初禅的经验。他想知道初禅的方法是否为导向真理的正确道路。

幼时证入初禅的经验

菩萨生于〔缅历〕二月(Kason)的满月日。王室的犁田仪式似乎举行在一、两个月后的三月(Nayon)或四月(Wāso)。小婴儿菩萨被放置在阎浮树下一个豪华的卧榻上，帷幕围绕四周，形成一个临时的育婴室，并有皇室随从看顾着小王子。当犁田庆典进行时，随从们被正在附近举行的庆典所吸引，他们以为小婴儿菩萨已睡着，便离开去享受庆典的欢乐。小婴儿菩萨看四周没有侍从，便起身在卧榻上结跏趺坐。由于历经好几世已成习惯的修行，他本能地观照出入息，很快地就进入初禅[23]。

那些侍从离开了一段时间，沉迷在庆典活动。当他们回来时，其他树木的树影已随着时间而移动，但是小婴儿菩萨所在的那颗阎浮树的影子却没有移动，停在同样的地方；而小婴儿菩萨竟不动地坐在卧榻上。净饭王知道此事后，对不动的树影和小孩的坐姿感到很震憾。

菩萨想到儿时修出入息进入禅那的经验，所以他想：「这会是导向真理的道路吗？」从那之后，他才知道出入息的修习是正确的修行道路。

禅那的体验相当愉悦，这使得菩萨心想：「我害怕(尝试)禅那的快乐吗？」「不！我不怕(尝试)如此的快乐。」

再次进食

菩萨心想：「以如此虚弱的身体是无法证得禅那的。我应食用已往所食的固体食物。身体得到滋养后，我将能证入禅那。」五人丘看到他食用固体的食物，对他产生误解。这五人以前是皇室的占星家兼顾问，在菩萨诞生时，他们曾预言他会成为正等觉者、佛陀。[24]

那时皇宫里共有八位占星家。在预言新生菩萨的命运时，其中三个人都举出两根手指，认为菩萨不是成为转轮圣王就是正觉佛陀。其余五个则只举出一根手指，说他将来必定成为正觉佛陀。

依据《中部·根本五十篇》的注释书(Ps II, 92)，那五位宫廷占星家后来都舍离俗家到森林过着梵行的生活。然而，《佛种姓》(Buddhavaṃsa)的注释书则说，七位占星家皆举两根手指，给予两种解释，唯有最年轻的婆罗门，即后来的憍陈如尊者，只举一根手指，预言出生的婴儿就是未来的佛陀。

这位年轻的婆罗门和另外四个婆罗门的儿子舍世修道，成为五比丘，等待着菩萨长大后出家。当他们听到菩萨在郁卑罗修苦行时，他们就在那里担任佛陀的侍者，希望「当他证无上正觉时，能与我们分享。我们将是最先闻法的人」。

当五比丘看到菩萨食用固体的食物时，他们误解了这个行为，并对此感到失望。他们想：「如果凭着仅仅一掬的豆汁活命都还不能令他证得正觉，他怎么能期待食用固体食物后能证得正觉？」他们以为菩萨已经放弃

努力，将重回原来的奢华生活。于是，五人厌恶地离开菩萨，并来到瓦纳那西的鹿野苑。[25]

正等觉

五比丘的离去，给了菩萨一个可以完全独处努力证得最终涅槃的机会。《中部·根本五十篇》的注释^{xvii}描述说，菩萨独自精勤两个星期后，在菩提树下证得唯佛所有的正等觉。

菩萨二十九岁出家，花了六年修苦行，现在是三十五岁，依旧年轻、健壮，在恢复正常饮食的十五天之中，色身回到以往的丰腴，重得三十二种大人相。藉由正常饮食而恢复体力后，菩萨修习出入息念，进入俱寻、伺、喜、乐、一心的初禅；然后再证入俱喜、乐、一心的二禅；在第三禅时，只有乐、一心；第四禅只有舍与念。

在大纪元(Great Era)一〇三年，从缅历一三二四年推算回去，即 2,551 年前，那一年二月(Kason)的满月之日，菩萨坐在靠近塞那尼聚落(Senāni)的菩提树下，准备去托钵。那时候，来自那聚落的一位富家女善生

(Sujātā)，正准备要来供奉菩提树的树神，她派她的女仆前来整理菩提树这一区域。女仆看到菩萨坐在菩提树下，以为树神现身来接受她们的供养，于是她很兴奋地跑回去告诉她的女主人。[26]

于是善生把她早上煮好的乳糜放在一个黄金铸造的钵中，再用另一个金钵当盖子，然后她带着钵到菩萨打坐的树下，把钵放到菩萨的手中说：「祝您如愿，就如我一般。」说完后，她便离去。

在少女时，善生就在那菩提树下立愿：「如果我的丈夫和我同种姓、同阶级且所生的第一个儿子是男孩的话，我将作供养。」如今她的愿望已实现。乳糜的供养原本是要给那树神，以实现她的诺言。但是，后来知道菩萨在食用她所供养的乳糜后成为正等觉者，她相当地高兴，心想她做了一个最大的功德。

接受了善生的供养后，菩萨走到尼连禅河(Nerañjarā)沐浴。沐浴之后他将善生所供养的乳糜作成四十九个小丸后食用。食毕，他把金钵丢到河中，说道：「如果我今日会成为佛陀，就让此钵逆流而上。」那个钵逆着水流漂流了相当长的距离，流到龙王卡拉(Kala)

的住处上方时，就没入河水中，沉到过去三佛所用的钵底下。

然后佛陀在河边附近的空地休息了一整日，当夜色降临时，他向菩提树的方向一路走去。在路上，他遇到一位割草者索地亚(Sotthiya)，他给菩萨八把草。在印度，圣人通常在坐或睡的地方铺草。菩萨把草铺在菩提树下，发愿说：「若未证得无上正等觉，我便不起此座。」然后，他面向东方结跏趺坐。[27]

这时候，魔王出现，想和菩萨争夺菩提树下的那个座位，处心积虑要打击菩萨的决心，不让他成佛。由于过去无数劫所累积的功德——如布施等十种波罗密，菩萨在日出之前战胜了魔王的诱惑。初夜时，他透过禅那证得宿命智；在中夜时，证得天眼；后夜之时，他审察缘起、内观五取蕴的生灭，依于此内观修行，他证得道智，并在最后证得佛果。

成为正等觉者之后，佛陀在菩提树下整整宴坐七日，然后在另外的六个地方也各待七天，总共四十九天，他享受着阿罗汉果的喜悦，思惟着他所证悟的法(Dhamma)。

苦行是一种自我折磨

到了第五个星期，佛陀待在牧羊者榕树(Ajjapāla)下，在那里思惟苦行：「真好！我能从导致身体痛苦的苦行中解脱。从那无利益的苦行解脱而证得正等觉，是多么令人高兴啊！」

紧盯着佛陀的每个想法与行为，想要随时非难佛陀的魔王，马上告诉佛陀说：「除了苦行之外，[28]没有其他方法能清净众生。乔达摩已偏离清净道，明明还有染污，他却误信自己已得清净。」

佛陀回答说：「任何苦行都是无益的，就如车在沙丘上无效用一样。确信它们是无利益，因此我舍弃所有形式的苦行。」

注释书也提到如极少食、极少衣等的修行方式，也是自我折磨的苦行。我们应特别记住，苦行其实只是一种自我折磨，如此才能更清楚了解《转-法-轮-经》的内容。

思考第一次的说法

在七个不同的地方各待七日后，第五十天，佛陀回到牧羊者榕树处。坐在树下，他想着：「我应先向谁说法？谁能迅速地理解法呢？」于是，心中生起一个念头：「阿拉罗迦摩罗行者多闻、善巧、有智慧。长久以来他的慧眼中只有一点点的尘垢，我应先对他说法，他定会很快证法。」

佛陀试着找出一个能迅速了解他的教导的人，这件事相当重要。在启用一处新禅修中心时，有具信、热忱、精勤、具念、有智的禅修者来修行，也是很重要的。只有具有这些特质的行者，才能够迅速地证得观智，成为其他人效仿的榜样。缺乏信心、热忱、精进、正念与智慧[29]，或身、心皆衰退的人不太能够鼓舞他人。

我首次教导「念处内观修行」(satipaṭṭhāna-vipassanā)时，很幸运地教到三个利根的人(实际上，是我的亲戚)。只三天的修行，他们就证得「生灭智」(udayabbayañāṇa)，对于见到光、禅相及伴

随之而来的乐受等感到十分欣喜。这样迅捷的速度，有助于马哈希内观禅修中心的修行方法，向世界各地传布。

就在佛陀想先向能迅速证法的人说法，从而想到阿拉罗迦罗摩时，一位天人告诉他：「尊者！阿拉罗迦罗摩已在七天前去世。」于是，佛陀以智慧了知，阿拉罗迦罗摩确实在七天前死亡，且因其禅那的力量，已投生于无所有处。

「迦罗摩家的阿拉罗损失很大！」佛陀如此叹息着。因为阿拉罗的修行资粮已足够让他迅速了解佛陀的教法，他能很快地证得阿罗汉道，可是因为早死，他失去这次机会。在无所有处，只有心法、没有色法，即使佛陀到那里，他也无法领受佛法的利益。无所有处众生的寿命很长，有六万大劫之久。在那里命终后，他会再投生人间，可是若遇不到佛陀的教法，[30]他将成为一个凡夫继续轮回，有时甚至会掉入恶趣，受更多的苦。因此，佛陀惋惜地说阿拉罗的损失很大。

今日，也有一些人本可以证得某些成就，但没有机会听闻如我们所教导的念处修行，或者即使听闻了教导却在努力实践之前便去世。聚在这里的善人们，已听闻

我们所教的修行方法，应该戒慎小心，不要失去这稀有的机会。

只差一夜错失大好机会

之后，佛陀想到应先对罗摩贤者的儿子(或弟子)郁多迦(Udaka)说法。但是天人又告诉他：「尊者，郁多迦罗摩子已在昨晚去世。」佛陀观察后了知，郁多迦确实是在昨晚去世，且因其禅定之力往生非想非非想处。该处也属无色界，那里的天人寿命是八万四千大劫，这是世间三十二界中最殊胜的地方，可是在那里无法听闻佛法。若他生于人间且得闻法的话，因他的资粮已充足，他将能很快证得阿罗汉果。但不幸的是，早了一天死亡，现在他失去这个机会。因此，佛陀又怜悯地说：「郁多迦隐士，那罗摩贤者的儿子(或弟子)损失很大。」

佛陀再次思惟应向谁开示第一次说法。这次，他以天眼看到[31]五比丘住在瓦纳那西的鹿野苑。

第一次说法的旅程

接着，佛陀往瓦纳那西出发。过去的佛陀是以神通力到达瓦纳那西的，但乔达摩佛陀为了要在路上遇到郁婆迦(Upaka)，所以采取步行的方式。

《佛种姓》的注释书和《本生》的注释书都说菩萨在四月(Wāso)的月圆日启程。因为鹿野苑距离菩提树有18由旬(142英哩)之远，而佛陀乃步行前往，除非以神通，否则不可能一日到达。因此，将启程的日子推定在四月的第六个月盈日，比较恰当。

遇见裸行者郁婆迦

离菩提树不远，在往伽耶(Gāya)的路上，菩萨遇到裸行者郁婆迦(Upaka)，他是裸行外道尼干子(Naṭaputta)的弟子。看到佛陀时，郁婆迦问他：「尊者！你容光焕发而祥和，肤色洁净而明亮。你是从谁出家的？谁是你的老师？你教授谁的教法？」就此，世尊回答说：

Sabbābhibhū sabbavidūhamasmi,

sabbesu dhammesu anūpalitto;

sabbañjaho taṇhākkhaye vimutto.

Sayaṃ abhiññāya kamuddiseyyaṃ. [32]

(偈颂引自 M I 171)

我已战胜一切(凡夫被所见、所闻影响, 终至受苦;
世尊则超越一切, 保持安详、宁静)、了知一切,
于一切无执取;

舍弃一切, 因贪的灭尽, 获得解脱。

我是自己亲证的, 应称呼谁为我的老师?

世尊斩钉截铁地显示他的地位:

Na me ācariyo atthi;

sadiso me na vijjati

sadevakasmiṃ lokasmiṃ,

natthi me paṭipuggalo.

我没有老师。

没有人像我一样。

在人、天的世界里,

没有与我相等的人。

郁婆迦不知世尊是否已证阿罗汉，佛陀回答说：

Ahañhi arahā loke,
ahaṃ satthā anuttaro,
ekomhi sammāsambuddho;
sītibhūtosmi nibbuto.

我确实是世上的阿罗汉，

我是无上的大师，

是唯一的正等觉者。

寂灭一切贪爱，我证得涅槃。

然后，郁婆迦问世尊要去哪里，为何而去。「为了转-法-轮-，我要去迦尸(Kāsi)。我应在盲闇众生的世界中，击无死之鼓。」世尊如此回答。郁婆迦问：「以你表白的方式，你称得上是无限的胜者吗？」佛陀回答：

[33]

Mādisā ve jinā honti, Ye pattā āsavakkhayaṃ.
Jitā me pāpakā dhammā, Tasmāhamupakajino.

凡证得漏尽的胜者，便如我一般；

我战胜一切不善法，因此，郁婆迦！我是胜者。

郁婆迦属于裸形外道，其领导者尼干子被弟子们称为「胜者」。世尊在他的回答中解释说，只有如他一样已灭尽诸漏、已根除烦恼的人，才能被称为胜者。

为妄想所覆时，不见真理

世尊宣称自己是胜者之后，裸形外道郁婆迦低语道：「朋友！或许是吧。」他摇着头并让路给世尊，继续他自己的旅程。

应牢记郁婆迦遇到世尊这件事。郁婆迦亲身值遇真正的觉悟者，但他却不知道。即使世尊表明了自己佛陀的身分，郁婆迦还是心有怀疑，因为他执着裸形派的错误见解。在那个时候，有些人依循错误的道路，当他们听闻正道时，却不相信。他们对实践、教导正道的人并不尊重。我们应小心避免这种因错误观点而导致的误判。

虽然郁婆迦当时未完全接纳佛陀所说的话，但他似乎对佛陀有某程度的信，[34]因为他后来又回来亲近佛

陀。与佛陀分开之后，不久他就和一个猎人的女儿恰娃(Chāvā)结婚。当他们生了一个儿子后，他开始对在家生活感到厌烦，于是在世尊教法中出家。因实践佛陀的教导，他成为阿那含圣者(Anāgāmi)^{xviii}。去世后，他往生五净居天(Suddhavāsa)的无烦天(Aviha)，在那里不久后便成就阿罗汉果。因为预知与郁婆迦见面所将产生的利益，世尊才步行前往瓦那纳西，并回答郁婆迦的所有问题。

到达仙人堕处(Isipatana)

当五比丘遥望世尊从远处徐徐到来时，他们协议说：「朋友！那个自我放逸、舍弃努力、回头过奢侈生活的乔达摩，朝这边来了。我们不要礼敬他，不要向他问好，也不要帮他卸下衣钵。但是，因为他是贵族种姓，我们为他准备一个座位。他要的话，可以坐下。」

当佛陀走近，他们瞻望着佛陀殊胜的容色，各自发现自己无法信守刚才所作的协议。其中一人就迎向前去问候佛陀，拿下佛陀的钵；另一个接过佛陀的僧衣；第

三个为他铺座；第四个拿水为他洗脚；另一个则准备脚凳。但他们都视佛陀为同辈，想如以往那样地要称呼他的名字乔达摩，说到「朋友！」(āvuso)时，已上座坐妥的世尊，随即接话对他们说：

诸位！不要叫我的名字，也不要称我为朋友。我已成为等正觉者、应受最上尊重者。[35]如过去诸佛一样，我圆满成就，为正觉者。诸位！注意听！我已得不死法，已证不死法。我将教导你们正法。如果你们依教奉行，不久后，在这一世中，你们将自知、自证，到达善男子离俗出家所希求的最终、最神圣的目的——阿罗汉果、涅槃。

即使有这样大胆的保证，五比丘仍然怀疑且反驳说：「朋友乔达摩啊！即使当初你修禁食与苦行，也未证得任何超越凡夫善行的成就（过人法，uttarimanussadhamma），未得到任何能灭烦恼的圣智见。如今你已放弃苦行，为名利而活，你怎么可能会有殊胜的成就与智慧？」

这件事值得我们思考一下。五比丘之前是皇室占星家，他们在佛陀出世后不久，就确信当时的菩萨将来一

定会证得正等觉。但是，当佛陀放弃禁食与苦行时，他们就认为他不可能证得佛果，可以说他们不再相信自己的预言。即使佛陀清楚地宣称，自己已证无死的妙法，成为正等觉者，但因五人仍持有苦行才是正道的邪见，所以他们对佛陀的宣称倍感怀疑。同样地，在今日，[36]当人们抱持某种邪见时，他们执着这邪见，即使教说真理也无法动摇他们，令他们相信，甚至他们会敌视想引他们入正道的人，了无尊敬地对待那些具善意的人。我们应避免这样的错误与自我蒙蔽。

出自对五比丘的怜悯与悲心，世尊对他们说：「诸位！如来像往昔诸佛一样，并未为世间利养而活，并未放弃努力，也未舍弃灭除烦恼的正道而回到奢侈的生活。」然后他再一次宣称已证得正等觉、最上应供者。他再一次催促他们聆听他说法。

但五比丘再次以相同的话回答世尊。世尊了解他们仍然受无明所苦，出于怜悯，再一次以相同的话回应他们。

当五比丘一再反驳时，世尊说：「诸位！想一下！你我并非陌生人。我们曾共住六年，当我修苦行时，你

们一直看顾着我，你们曾经听我说过刚刚说的话吗？」五比丘思索了一会儿，确认世尊以前从未说过那样的话，因为他那时尚未证得殊胜的智慧。他们开始相信世尊必已证殊胜的智慧，才会对他们这么说。于是，他们恭敬地回答：「尊者(Bhante)！没有。我们以前从未听过您这么说过。」

于是，佛陀说：「诸位！我已证成最上应供者(arahan)，圆满成就如往昔诸佛，我已藉由自己的努力成为正等觉者(sammāsambuddho)，证得无死之法(amatamadhigataṃ)。诸位！请仔细听，我将对你们说法。[37]如果你们依教奉行，不久后，在这一世中，你们将自知、自证，到达善男子离俗出家所希求的最终、最神圣的目的——阿罗汉果、涅槃。」世尊再次给予他们保证。

那时，五比丘已成法器，准备好聆听佛陀开示。他们热切地等待着接受佛陀即将给予他们的智慧。

截至目前所说的，即是「中期序分」。

现在进入到「最近过去」的序分。这部分从《转-法-轮-经》的「如是我闻」开始，说明佛陀如何给予第一次说法而开始转动-法-轮-。

那时候的时间，是距今(缅历一三二四年)2,551年前的四月满月日傍晚。太阳正要下山，如一颗明亮的红球；亮黄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，太阳和月亮并挂在天空中。

那时的听众，只有五比丘来自人间。依据《弥兰陀王问经》(Milindapañhā)，当时在场的尚有一亿八千万梵天众与无数的天人。五比丘相当幸运，能够听闻佛陀的第一次说法。他们恭敬而专注地静待着，世尊于是以如下的话开启了《转-法-轮-经》的教导：

Dveme, Bhikkhe, antā pabbajitena na sevitabbā.

[38]

诸比丘！离俗出家者不应沉溺于两种极端。

在此，依注释书的解释，巴利文“anta”在文法上意指 koṭṭhāsa 或 bhāga，意思是「部分」、「事物的某部

分」；然而，根据此经后来所教的「中道」，将“*anta*”解释为「极端」或「边」比较恰当。再者，「事物的部分」不应被理解成事物的任何部分，而只应是两个相对或极端的部分。因此，我们翻译为「事物的两个极端的分」。锡兰和泰国的注解书将它解释作“*lanaka koṭṭhāsa*”，意为「坏的部分」，和缅甸旧译「坏的事或修习」颇为类似。

如此，应先暂记作：「已离俗出家的人，不应沉溺于两个极端的部分或说两个极端的实践。」

**Katame dve? Yo cāyaṃ kāmesu
kāmasukhallikānuyogo—hino, gāmmo,
pothujaniko, anariyo, anatthasaṃhito. Yo
cāyaṃ attakilamathānuyogo-dukkho, anariyo,
anatthasaṃhito.**

什么是两边或两种极端？喜爱可意的感官对象，追求感官的快乐，努力于获得、享受如此的快乐。这是次等的、粗俗的，是一般世人的习性。是平凡、世俗的，为凡夫所沉迷的，不净、不圣的，因此不为圣者所追求，

没有益处，不具有所追寻的真正利益。感官欲乐的追逐，是应该被避免的一种极端。

好吃的、好听的、好闻的、好尝的及令人愉快的触觉，这些就是可意的感官对象。因为在生理上、心理上喜欢并享受这样的感官对象，人们于是追逐着这些感官快乐。[39]这种追逐是劣等的、粗俗的、平凡的、不圣的，而且没有利益的。因此离俗出家的人不应该沉溺于这种极端。

另一种极端，纯粹让自己受苦，只会带来痛苦。譬如不使用恰当的食物、衣服，自我折磨。这种方式同样是不净、不圣的，不为圣者所追求，也不会带来利益，因此这种苦行也应被避免。远离上述的两种极端，我们依循所谓的「中道」而修行。

世尊接着说：

Ete kho, Bhikkhave, ubho ante anupāgama
 majjhimā paṭipadā Tathāgatena
 abhisambuddhā cakkhukaraṇī, ñāṇakaraṇī,
 upasamāya, abhiññāya, sambodhāya,
 nibbānāya saṃvattati.

诸比丘！世尊已避免这两种极端，证得中道，它能作眼、令智生起、导向寂静(止息烦恼)、通智、等觉及涅槃——苦的止息。

避免二边，远离邪道，即达中道。行于真正的道路，方能证悟，亲证涅槃。[40]

下一周，我们将说明中道——即八支圣道——如何能够作眼、令智生起，如何导致寂静与证悟。

愿一切在此听法的善人们，因于恭敬听闻《转-法-轮-经》，能够避免邪道——即二边；并能奉行八支圣道。乃至因而得眼与通智，迅速证得涅槃，止息一切苦。

善哉！善哉！善哉！

第二讲

(讲于缅历一三二四年七月(Thadingyut)的第六个月盈日^{xix})

[41]

我们在六月(Tawthalin)的新月日开始讲这部经，花了许多时间讲述本经的序分，到目前只讲到经文的前几行。今天，我们要接着谈下去。

**Dveme Bhikkhave antā pabbajitena na
sevitabbā.**

诸比丘！离俗出家者不应沉溺于两种极端。

为什么不可以？因为出家人的主要目的是要去除贪、瞋等烦恼。依这两种极端无法达成那个目的，它们只会让人累积更多的贪和瞋。

什么是两种极端(的事、实践)？爱着可意的感官对象，追求、享受感官快乐，是一种极端。这种实践，是劣等、粗俗、属于一般人的习性的，是世俗人所沉迷的，非圣者所希求的，非圣、不净的，不会导向所追求的真

正利益。[42]这种感官欲乐的追逐，是应该被避免的一种极端。

有五种可意的感官对象，即可意的色、声、香、味、触。其中，可意的色，不只是眼所见的颜色、光亮，还包含男、女或整个所见的对象。同样地，一切所听、所闻、所尝，都是感官对象。以「味道」来说，各种的食物、水果、佳肴，连同准备、提供这些事物的男、女、人们，都是感官对象。听悦耳的声音、闻芳香的香味，享受美食、奢华舒服的床，享受与异性身体接触，这些都是感官的享受。

感官享乐是劣等、粗俗的

喜爱享受感官上的快乐，是粗俗的。因为这种享受是低等的欲望，这种享受，即贪爱、渴爱，它会进一步促长自大大自满，让人以为自己的享受优越于他人。同时，人也会因此而变得吝啬，不愿与他人分享，或变得妒嫉、羡慕。

它也会促使人对那些与自己见解相反的人们，产生敌意；对自己的成功、富裕洋洋得意，变得无惭无愧，行为大胆、不顾后果，不怕作恶，[43]以幸福富裕的幻相开始自我欺骗 (moha, 痴)；也会变得执持有灵魂或「我」(atta)的邪见，或不再相信自业自果。这是喜爱享受感官快乐的后果，应知道它们是低等、粗俗的。

再者，沉溺于感官欲乐，是畜生、饿鬼等下界生物的行为。比丘和沙门，属于上界，不应降格去和下界生命争做下劣的行为。

追逐感官欲乐不是出家人应做之事，那是一般世俗人关心的事。一般世俗人认为：感官快乐是最大的幸福，愈多感官快乐带来愈大的幸福。在古代，统治者与富人致力于感官快乐的追逐，于是发动了战争，用暴力去掠夺，这一切都是为了满足感官的欲望。

现代也是如此，在一些地方，同样的事也因为同样的理由而正在发生。然而，并不是只有统治者与富人在追求感官欲乐，穷人也热衷于追逐世俗的物质与快乐。事实上，一旦到了青春期，想要满足性欲的本能就显现。

对于未闻佛法的在家人而言，感官欲乐的满足，似乎是最高的快乐与幸福。

现法涅槃论(Diṭṭhadhammanibbāna-vāda)

在佛陀出世之前，就有人认为，人在此生此世，即可享有至上的幸福(即现法涅槃论)。他们以为，感官快乐[44]就是至上幸福，没有其他事可与之相比。这个快乐应该就在今生今世被享受；愚蠢的人才会上为了等待不存在的来世幸福，而让今世宝贵的享乐时光溜走。感官快乐的满足应就在现在，就在今生今世成就，此即「现法涅槃论」。这样的看法，是佛陀在《长部》的《梵网经》中所说的六十二种邪见(micchādiṭṭhi)之一。

如此，享受感官快乐是世俗人所热衷之事，应和沙门比丘无关。对后者而言，追逐感官快乐意味着，他们堕落到原本舍弃的世俗生活。人们敬重他们，相信他们是过着梵行生活，不为世事所扰，也不为异性所诱惑。在家众供养最好的衣服与食物给出家人，自己不享用，

还常为此牺牲亲人的所需。比丘依靠居士们的布施度日，若仍像在家人一样追逐世俗的快乐，这是最不恰当的事。

另外，比丘舍离世俗，立誓要努力从轮回之苦解脱，要证得涅槃。若比丘像在家人一样追逐感官欲乐，他们显然没办法证得涅槃。因此，离俗出家者不应沉溺于感官快乐。

低俗、平庸的行为

世上大多数的人，都是只追求生活所需并享受感官快乐的凡夫。只有少数人能见法，过着梵行生活，不会[45]沉溺于粗劣、世俗的快乐，因为那是下界众生的事。

不是圣者的行为

享受世俗快乐不是圣者(ariya)应有的行为。有人可能会问：为什么圣者，如已证初果(sotāpanna 预流)的毘舍佉(Visākhā)、给孤独长者(Anāthapindika)、天王帝释(Sakka)，还会追求感官快乐呢？**预流者(sotāpanna)还

未断除欲贪，他们对感官快乐还存有细微的乐想(sukkha-saññā)。《增支部》的一个例子说明了这一点，经文中提到一个有洁癖的人为了躲避发情大象的攻击，躲到一个充满排泄物的肮脏地方。

这种染污的、粗俗的习行，是非圣、不净的，因此比丘应远离这种行为。

无助于个人幸福(Anatthasaṃhito)

这种享受世俗快乐的行为，对个人的幸福与利益，其实是没有帮助的。从一般大众的观点来看，赚钱累积财富、建立一个家庭，拥有仆人、朋友，简言之，为此世间的成功与富足而努力，似乎就等于为了个人的幸福。

然而，事实上，世间的成就与富足并不等同于个人的幸福。个人的真正利益在于获得战胜老、死、病，并获得解脱一切苦的方法。唯一能解脱一切苦的方法，就是修习戒(sīla)、定(samādhi)、慧(paññā)。只有修习戒、定、慧，才会带来真正的利益。[46]

追逐感官快乐，不会令人战胜老、病、死等一切苦，它只会毁坏净戒。人们可能为了追求物质享受，犯下杀生、偷盗、妄语戒。不用说身业，即使是想要享受感官快乐的念头，都会妨碍定、慧的修习，成为取证涅槃的障碍。

未能守戒，是堕入四恶趣的关键。但要注意的是，若仅是守戒而没有同时修习定、慧，也无法证得涅槃。持戒只能确保投生善趣，但在善趣中，众生还是会一再遭遇如老、病、死等等的苦。

已舍离世俗，宣誓要证得涅槃的沙门、比丘，不应该追逐只会障碍戒、定、慧修习的感官欲乐。

重述上面所说的要旨：感官快乐的享受，是低俗的、是劣智凡夫所关心的事，不净、非圣，非智者所行，既违害戒、定、慧的进步，也与致力于证得无老、无病、无死的真正利益相违逆。

在家众可以沉溺于感官享乐吗？

经文只说「离俗出家者不应沉溺于感官欲乐」。因此，一个问题便产生了：是否一般的在家众就可以无拘束地追逐感官快乐？[47]就这个问题来说，因为感官欲乐的满足是一般世人的主要关怀，禁止他们这么做，是无意义的；但是，努力修习佛法的在家人，应该慎重地避免这些感官快乐，以符合修行所需。在家众应该持守五戒，不应邪淫，也不应藉由杀生、偷盗、妄语来取得世间的财物。

四种世俗享受的沉溺

在《长部·波犁品》(Pāthikavagga)的《清净经》(Pāsādika Sutta)中，佛陀提到四种世俗享受的沉溺(cattāro sukhallikānuyogā)^{xxi}。

「周陀(Cunda)! 世上有一些愚昧、无知的人，杀害牛、猪、鸡、鱼等动物，来增进他们自己的富裕。这种行为构成第一种世俗享受的沉溺。

偷窃、抢劫、强盗是第二种，妄语是第三种，第四种包含前三种之外的其他方法。愚人藉由这些方法，取得世俗的财富。」

这部经说，比丘应远离这些行为。在家人持守八戒、十戒时，需不行淫、过午不食、不唱歌、跳舞，因为那些都是感官的享乐。

当一个人致力于禅修时，他须舍弃所有的感官享乐，就如出家的佛陀一样。佛陀离俗出家，就是因为感官享乐会障碍戒(sīla)、定(samādhi)、慧(paññā)的修行。因此，即使是在家禅修者，也不可沉溺于世俗享乐。[48]

关于第一种极端，即沉溺于世俗的享受，以上的说明应已足够。

自我折磨的苦行

另一种极端——苦行，只会带来自我折磨与痛苦。它不是圣者的行为，因此是非圣、不净，无助于个人的福祉与利益，我们应避免这种极端。

有些人认为奢侈的生活会引生对感官快乐的执取，只有禁绝食物、衣服等的种种苦行才能去除贪欲；认为唯有透过苦行才能证得永恒的寂静、无老、无病、无死的涅槃境界，因此这些人实践苦行。

苦行的方式

为了外表的端正，为了抵御寒、暑、蛇、蚊、虫，比丘穿着僧袍。但是，有些苦行者不穿任何的衣服。天气寒冷时，他们浸泡在水中；天气热时，他们则在烈日下，站立在四方是火焰之处，如是让自己遭受五方之火的酷热，这就是「五火苦行」。

他们不用一般的床，而是躺在光秃秃的地上休息。有些人甚至常躺在仅铺着一块布的有刺灌木上。有些人保持坐的姿势好几天，有些则只站着，不躺也不坐。有一种苦行是以双脚倒吊在树枝上。[49]还有一种是头下脚上而倒立着。

佛教比丘通常会进食以缓减饥饿，但部分苦行行者完全禁绝食物和水。有些苦行行者每隔一天进食，有些

是两天吃一餐或三、四天吃一餐，有些四、五、六、七天完全不吃，有些甚至十五天都不吃。有些将食物减少到只有一小撮的量，有些只吃绿色的蔬菜和草或牛的排泄物。

(《本生经》的注释书注解《身毛竖立本生》(Lomahaṃsa Jātaka)时，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，他看到了他来世恶趣的景相，方才了解到自己的错误。)

这一切的自我折磨，即是所谓的苦行(attaḥāraṇa)。在佛陀之前，尼干陀若提子(Nigaṇṭha Nāṭaputta)就已在修习这类苦行。

今日的耆那教徒，即承袭自尼干陀若提子。在当时，他们的苦行是广为大众所称赞而享有好评的。因此，当菩萨放弃了苦行，再次进食时，他的同伴五比丘，就鄙弃他，误以为菩萨舍弃正确的实践、正确的努力(padhāna-vibbhanto)，因而断定他不会证得菩提。

尼干陀的经典

依据尼干陀的经典，只有两种方法能令众生从轮回 (saṃsāra) 之苦解脱[50]:

1. 防护(saṃvara)——这个方法是不让感官对象，如色、声、香、味、触等进入身体，因为他们相信感官对象会和「阿特曼(atman)」(atta) 结合而造作新业，新业则会构成新的生命(有)。
2. 透过折磨式的苦行(nijjara)消尽业果——他们的观念是，透过苦行，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。

佛陀询问那些修苦行的裸行外道，「你们说你们经历身苦来灭尽过去不善业果，但是你们确定你们过去确实做了不善业吗？」他们的回答是否定的。佛陀进一步问他们，是否他们知道他们过去做了多少不善业，有多少不善业已被他们透过苦行消除了，又剩下多少。他们的回答全是否定的，他们根本不知道。^{xxii}

于是，为了让他们种下智慧的种子，佛陀对他们解释说，不知道有多少不善业，也不知已去除了多少，这样的苦行实践是没有利益的。

佛陀进一步说，那些想要藉由苦行免除旧业的人，过去可能真的造作过许多不善业。

菩萨过去采用极端的苦修，并不是要去除旧业，他只是认为它们可以导向更高的智慧。但是，如上所述，经过六年的努力后，菩萨了解苦行不会带来更高的智慧，于是他舍弃了苦行。[51]

身苦

自我折磨的实践只会带来身苦，然而裸行外道认为那是神圣的。依（《无碍解道》的）注释书^{xxiii}，为了不伤害他们的感情，佛陀不说苦行是劣等或卑下的，也不说它是粗俗的、俗人所为的或庸俗的，因为一般世人并不会沉溺于这种行为。

佛陀只说这种方法是苦的、非圣的、不为圣者所行的 (Yo cāyaṃ attakilamathānuyogo dukkho anariyo anattasaṃhito.)。

无利益的努力

极度的苦行不会带给追求者真正的利益，它和戒、定、慧修习无关，也无助于世间的进步。它非但是无益的努力，只会徒然引生身体的痛苦，甚至会让过度热衷此行的人丧命，完全没有利益可言。

后来成为佛教中土世界的印度，在等正觉佛陀出世之前，人们普遍认为苦行是高贵、神圣的修行方式，以为它确实能导向(脱离恶业果报的)解脱。五比丘也持有这样的看法。

然而，佛陀说，苦行是非圣的、只会制造苦，不为圣者所行，它与真正利益无关。因此，佛陀明确地建议出家人要避免苦行(，不要沉溺于苦行)。

在那样的背景下，佛陀必须明确地宣称苦行毫无价值，[52]因为不只一般人普遍认为「唯苦行能导向智慧」，

连五比丘也接受这种观念。只要他们固执这个想法，他们就无法领受八支圣道的教法。因此，佛陀才会公然谴责苦行是无利益的、只带来痛苦。

第一种极端放任身、心，因此被认为过于放逸、懈怠。不受禅修(止或观)控制的心，是容易堕落的，倾向沉迷于感官欲乐的追逐。我们知道，有些人教导让心放松的修行，放任心的活动。然而，心就是需要持续被守护。即使持续透过禅修来看护着心，心还是会攀缘感官欲乐。因此，倘若放任不管，不以禅修来守护自心，心肯定会努力追逐欲乐。

苦行的错误诠释

对于苦行包含哪些行为的问题，有些人的诠释和佛陀真正的教导是相冲突的。譬如某些人认为，禅修所需的热忱、勤奋不倦的努力也是种苦行，这种观点和佛陀的教诫截然不同。佛陀的教诫是，必须精勤不懈地努力，以获得定力与观智，即使牺牲性命也在所不惜。

「让身体只留下皮、腱与骨头，让肉和血干涸！我将不停地努力，直到证得所希求的道、果。」（如 S II 28; M I 481） [53] 佛陀给予忠告说：「如此才是追求目的所需的决心。」

如是，为了获得定力与观智而于禅修时所付出的坚忍不懈的努力，不应被当作是苦行。姑且不论禅修，会让身体感到不适的持戒，也不应被当作苦行。年轻的沙弥在持守过午不食戒时，晚上多少会感到饥饿之苦，因为过午不食是为了戒的清静，所以它不等于苦行。

对某些人而言，不杀生是一种牺牲，他们因不杀生而蒙受某种损失。但因这是持戒的善行，不应认为这是一种苦行。在《中部·根本五十篇》(Mūlapaṇṇāsā) 的第 46 经《得法大经》(Mahādhammasamādāna Sutta) 中，佛陀解释说，现在的牺牲，会在将来带来利益：「在今世，有些人为了不杀生，而使得自己遭受某种身、心的苦。他们接纳这个会让他们在心理上、身理上受苦的(不杀生的)正见。这些人为了在今生能持守戒律而甘愿受苦，死后，他们将能往生到天界。」十善业，被认为是藉由在今世受苦而导致来世利益的善行。

因此，任何增进戒(sīla)、定(samādhi)、慧(paññā)的修行，都不是无利益的苦行，它会带来利益，且符合应遵守的中道。我们务必要知道，只带来身体的痛苦而不能培养戒、定、慧的行为，才是所谓的苦行。[54]

关于受随观的误解

有些人认为，随观乐受算是沉溺在感官快乐之中，落入第一种极端；而随观苦受则是苦行，落入第二种极端。因此，他们相信，应避免二者，而只观察舍受。这种想法无疑是不合理的错误观念，没有任何的经论根据。

佛陀在《大念处经》中明确指出，苦受、乐受和舍受都是应观察的所缘。此外，在其他经典中也有相同的叙述。因此我们要记住，任何归类在五取蕴之下的所缘，都是禅修时观察的对象。

某个老师的见解

据说，有位在家禅修老师曾说：「禅修时，采取某种姿势后，若身体开始感到疲累、痠痛、僵硬，燥热或不舒服，应该立即更换姿势。如果坚持正念的修行而不管苦受或身体疲累，就是沉溺在苦行之中。」

虽然他是考虑到禅修者的利益才这么说，但是，我们必须说这种说法是不合理、有欠考虑的。在修习奢摩他或毘婆舍那的时候，耐心、自制(khanti-saṃsvara，堪忍之摄护)扮演重要的角色，它是奢摩他修行或内观修行之所以能成功的一个重要因素。唯有耐心地忍耐某些身体的不舒服，行者才能证得心一境性。[55]不断地变换姿势，对定的培养没有任何帮助，这是每个精进禅修的人所共有的经验。因此，禅修者应耐心忍耐身体上的不舒服。只要我们的目的不是受苦，而是符合佛陀的希望——修习戒、定、慧。那么，如此的自制克己就不是苦行。

世尊希望一种更严格的努力，如果可能的话，不更换姿势而仅以一坐的禅坐不间断地用功，直到证得阿罗汉果。在《根本五十篇》的《牛角林大经》(Mahāgoṣiṅga Sutta)里，世尊说：「比丘下定坚定的决心后开始禅修，『我将无取着地结跏趺坐，不变换坐姿，直到灭除诸漏。』这样的比丘能够庄严牛角林，是那森林的宝贵资产。」^{xxiv}

因此，若说耐心观察苦受是一种苦行，这无异于是在指责那些遵循佛陀教导的禅修者，也等于否定佛陀的话，阻碍了那些仅能依于透过耐心忍受不换姿势所引生的苦，来获得定力与观智的禅修者。

诸比丘！于此法律中，在善思惟后，比丘耐心地忍耐冷、热、飢、渴、虫侵、风、日晒、非难、辱骂，所生的不适、激烈、难忍、不可意、可憎、可怕(甚至可能违害生命)的苦受。耐心忍受热、冷、飢、渴、虫侵、侮辱、身苦所导致的利益，即是漏、苦与热恼的消失。若不耐心忍受，漏与热恼必然会再生起。^{xxv}[56]

我们应注意，世尊在此《一切漏经》(Sabbāsava Sutta)劝告我们要忍耐那严重到会让人丧命的痛苦。此

经的注释书提到，楼马沙那加长老(Lomasānāga)大约在一或二月的满月日坐在空地禅修，即便他为大雪所覆盖，仍然坚持禅修精进。藉由观照如冰凍地狱里的寒冷，他克服了苦受，并未放弃他的禅修姿势。诸如此类在禅修时忍耐劳苦的例子，在经典的许多故事中屡见不鲜。

如此，我们不应立刻改变原来的禅坐姿势，而应耐心地忍耐劳苦，如身体的僵硬、灼热的感受等。如果可以，即使冒着生命危险也要坚持下去，因为它会长养自制(khantisaṃvara，堪忍之摄护)、定力以及内观。

然而，如果不舒服的苦受到达无法忍耐的程度时，禅修者可以改变姿势，但是必须非常缓慢、非常轻柔，如此才不会打断正念、定力和内观。

如此，与戒、定、慧无关，且只为受苦而作的修练，才是苦行。然而，精勤的努力，无论多么痛苦、多么令人苦恼，如果是为了修习戒、定、慧，就不算是自我折磨，不算是苦行。这样的修习，肯定应被视作世尊所教导的中道。

放弃沉溺于感官快乐以及严苛的苦行这两种极端之后，世尊藉由中道的实践而证得佛果。[57]

中道——实践与利益

世尊接着说：

Ete Kho, Bhikkhave, ubho ante anupagamma
majjhima paṭipadā Tathāgatena
abhisambuddhā—— akhukaraṇi, ñāṇakaraṇi,
upasaṃyāya, abhiññāya, sambodhāya,
nibbānāya saṃvattati.

诸比丘！如来避免这两个极端后，已得中道智慧——它能作眼、作智，导向寂静、通智、等觉和涅槃。

藉由这段话，世尊让五比丘知道，在放弃了两种极端后，世尊已发现中道，藉由中道，他获得眼、智、寂静等。

从十六岁到二十九岁，整整十三年，他都沉溺在感官欲乐，极度放逸的道路之中。二十九岁时，他离俗出家，放弃了放逸的生活方式，然后他修了六年的苦行。

经过六年严苛的苦行后，他并未证得更高的智慧，并未从苦行中获得任何利益。于是，他明白自己走错了路。

因此，他舍弃苦行，恢复正常的食物以回复身体健康，并透过出入息念证得禅那。恢复进食是深思熟虑之后的行为，是为了让他能致力于属于中道的出入息念修习。因为适度而具念地进食，这进食不应被视作感官快乐的享受，同时它也不是苦行，因为没有刻意禁绝食物的痛苦。如是，它肯定是中道，与两种极端无关。[58]

当藉由摄取正常的食物而恢复体力时，世尊努力并证得四禅。禅那是圣道的「前导者」(pubbabhāgamagga, 前分道)，是内观修行的基础。它是正定，即中道(或圣八支道)的一个部分。立基于正定之基础，世尊以定力培养内观与正慧。如此，他亲证四圣道。这圣道的证得，不是因为禁绝食物的苦行，也不是因为感官快乐的享受，而是因为实践中道。因此，世尊说：「诸比丘！如来避免两个极端后，已得中道之智。」如此，他用这句话指出，因为舍弃两种错误的修行，即过于放任的「沉迷欲乐」(kāmasukkhallika)和过于严苛的「自我折磨」(attakilamatha)。

- 极端的道路是错误的，应避免。
- 中道才是正道。

如何避免两种极端

在五种感官对象，即色、声、香、味、触之中，那些不会违犯戒律的持守，或者有助于法的实践的，是可以享用的。吃正常的饮食、穿一般的衣服，有助于法的实践，避免苦行的极端。

使用生活上必需的物质，如食物、衣服、药物和住处时，应同时具备如理思惟或修习止、观。[59]每次接触五种感官对象时，行者应将它们视为内观的所缘。使用衣、食等之时，若能如理思惟，或将之当作内观的所缘，就不会对它们产生爱着，藉此避免另外的极端，沉迷感官快乐。因此，佛陀说：「如来避免这两个极端后，已得中道智慧。」

对治难以消化的食物的药

如理思惟或修行内观，就是在培养正念、定力和智慧，这些都是八正道的一部分。就像在食用不恰当、难以消化的食物之后，就要求助于药物一样——复原期的病人在大病初愈后，必须在饮食上很谨慎，他得避免可能有害的食物。如果不能抗拒自己想吃不恰当食物的诱惑，他必须食用帮助消化的药来消弭那食物的不良作用。如此，他能满足他想吃的欲望，同时又免除其不良作用。

同样地，如理思惟所用的物质或者以它们为禅修所缘时，如此运用这些物质，就不会变成感官的享乐。

若禅修者观照每个所见、所听、所触、所识知的现象，知道每个生灭现象的无常、苦、无我，他就不会对所见、所听等等的现象产生贪(lobha)或瞋(dosa)。每当他使用四资具[60]，即食、衣、药、住所时，如果他持续观照他的心，就不会生起对该物质的染着。

就这样，他可以运用这些基本的资具，以便有较舒适的生活，同时藉由如理思惟或内观修习来避免对它们

的爱着。如此，即避免了两种极端。在运用食物等资具时修习如理思惟或内观，就是中道的实践。

藉由中道的实践，持续以正念观照在六根门出现的每个所缘，依此而体悟它们的真正性质，就能打开通向涅槃的智慧之眼，这就是实践中道的利益。佛陀接着解释：「如来所证悟的中道，能作眼、作智。」

如何修得眼与智

任何修习中道的人都能得〔法〕眼与智。在此，眼与智的意思相同。清楚地见法，就如同用眼睛看见一般，所以说智是「眼」。

眼与智，不可能透过感官享乐或苦行而生，只会因八正道的实践而生起。修得眼与智，非常重要。在佛法之中，禅修的目的就是为了培养八支圣道。

修习了八正道后，就能清楚地了知名、色的真正本质，如同眼见一般，[61]也能如实地看见名、色的生灭。一切身、心现象的无常、苦、无我都会变得很清楚。这不是因阅读或听闻而得，而是个人的亲证。最后，也将

亲自现观、体证涅槃——一切名、色的止息、轮回苦的终止。

仔细审察自己是否获得如此的亲证，是很重要的。

眼、智如何逐步生起

努力修习内观的禅修者，在每次名色生灭之时，应持续地正念观照它们。他们的眼与智是清楚、明晰的。不过，在禅修初期，虽然禅修者在每次现象生灭时，持续念住腹部的起伏、坐、触、见、听等等现象，但因为他们尚未有足够的定力，所以智慧仍未生起。

几天之后，禅修者的心变得宁静，定力也增长，心不再总是往外游移。当名、色生灭时，心牢牢地钉住所选择的名、色业处，那时，名(能识知的心)与色(所识知的对象)的差别就会变得很显著。

在禅修的开始，禅修者不太能够区别属于生理现象的腹部起伏，和属于心理现象的能观之心，他以为这些不同的现象是同一个。当定力增强时，[62]禅修者会明

白，色(所识知的所缘)和观察色的心识活动，二者并不一样，它们是分开的，并不混在一起。

那时，禅修者便了解自己只是由名(nāma)和色(rūpa)所构成，其中没有永恒的实体，只有身体的现象和能知的心这二者存在而已。这智慧不是想象出来的，而是像将东西放在手掌上观看一般清楚，所以它被描述成「眼」，即如用眼睛看见一般。

当内观定力增强时，便生起这样的了知——由于有「眼」与「所见色」，因而有「见」的心理活动；有「耳」与「声音」，因而有「听」的心理活动；有想要弯曲（四肢、身体等）的心，所以有弯曲的身理活动；有想要伸直的心，所以有伸直的活动；有想移动的心，所以有移动的动作；因为对实相无知，所以有渴爱；因为有渴爱，所以有渴望、执取；渴望执取引生「业」(行动)，业接着导致有益或有害的业果。

当内观定力持续增长，禅修者会如同以眼见一样，清楚地看见所觉知的所缘，以及观照所缘的心理活动不断地生起、灭去。如此，禅修者自己将很清楚地知道，没有事物是恒常的、每个现象都是无法令人满意的「苦」，

存在的只是自己无法主宰、无法控制的身心现象，没有任何的「人」或「我」的实体。

当他充分修习「无常、苦、无我智」(aniccadukkhaanatta-ñāṇa)，了知诸法无常、苦、无我之时，他将能够藉由「圣道智」(ariyamaggañāṇa)证得涅槃——一切名色诸行的止息，一切苦的止息。

如是，若禅修者依据《念处经》(Satipaṭṭhāna Sutta)恒时不断地观照所生起的名色，[63]他会确信八支圣道能令眼与智生起，如这部经所说的一样。

显然，这种对(无常、苦、无我)真理的直接亲证，无法仅凭学习或思惟阿毘达磨(abhidhamma)而获得。没有任何的殊胜智能单靠思惟经典而得。或迟或早，当人不再思惟时，甚至连经典也会不复记忆，因为那不是藉由亲证，而只是依于知性的运作所获得的肤浅知识。

藉由实践所深化的智

若是修习八正道而获得直接的亲证，这智慧通常会随着时间而深化。有一次阿难(ānanda)尊者拜访比丘尼

的精舍，那些比丘尼对阿难尊者说，精舍的比丘尼们都持续修习四念处(satipaṭṭhāna)，而她们的智慧随着时间的推移而渐渐加深中。阿难表示同意地说：「情况通常是如此。」

后来阿难向世尊报告这件事，世尊说：「阿难！确实如此，如果比丘或比丘尼持续修习四念处，可以肯定的是，他们会比过去更加了解四圣谛。」^{xxvi}

注释书的解释

注释书^{xxvii}解释说：最初获得的智辨别了四大，后来增强的智则辨别了所造色(upādarūpa)。

同样地，辨别色法(rūpa)之智后，则是辨别名法(nāma)之智[64]。辨别名色之后，则是辨别名色的因缘。

在了知名色的因缘后，行者接着辨别名色的无常、苦、无我三共相。

如此，最初的智会逐渐导向出世间智。根据《念处经》(Satipaṭṭhāna Sutta)^{xxviii}来修习身随观(kāyānupassanā)之时，禅修者一开始在行、住、坐、卧、

弯、伸、动等之时，观察色法，这就是在观照风大(vāyo)的自相，即推动、拉动、移动等的特质。只有在彻底了知四大的本质后，才能藉由观察见、听等，辨别所造色如眼与色、耳与声等的运作。熟悉了色法的本质后，接着会注意到名法、或说心法的生起。如此，殊胜的智慧会逐一依序生起。

随意从任何阶段开始起观？

有些人以为：若人已学习阿毘达磨里对名、色法的定义与说明，便可以从观察所造色下手，而不从四大开始；也可能在观照色法之前，一开始就观照名法；或者，可以暂且不管名、色，而依据缘起法的定义，一开始就观察因果关系；或者，一开始就观察生灭、三法印。

有些人说：从名色辨别智(nāmarūpaparicchedañña)开始起观的修法太慢；[65]从生灭智(udayabbhayañña)开始的修法会迅速许多。

然而，依据经论学习关于名色的定义、说明，然后随意挑选某一修行阶段，予以思惟，这并不会引生真正

的内观。人们不可能用这样的方法，体证符合佛陀教法的智慧。就象是学生以重覆念诵来增强其对所学典籍的记忆能力，那样的修习也只是记忆关于名、色的定义与说明而已，殊胜的内观智慧不会因此而生起。

我们知道，有一个颇富盛名的禅修中心，就是教导禅修者尝试只藉由逐步学习佛典相关知识，来证得全部的内观阶智，但是到达了（其所谓的）「行舍智」(saṅkhārupekkhāñāṇa)，当他们想进入「随顺智」(anulomañāṇa)、「种姓智」(gotrabhūñāṇa)、「道智」(maggañāṇa)、「果智」(phalañāṇa)时，遇到了困难。于是他们必须重回到起点。这个例子显示，要证得内观智并没有捷径。

依据《念处经》修习中道，禅修者将能逐步地体证内观阶智，如《转-法-轮-经》所说，眼生、智生。

止息烦恼

中道也会让烦恼(kilesā)止息，换言之，若修习八正道，烦恼将会处于止息的状态。「内观之道」

(vipassanāmagga)使烦恼暂时止息；而「圣道」(ariyamagga, 道智)则彻底地摧破烦恼。[66]

沉溺于感官快乐不能让烦恼止息，相反地，它会制造更多的烦恼。一旦屈服感官享乐的诱惑，就会渴求一再获得满足感。满足一个感官欲望，会让人产生更多的欲望。一个贪欲会长养更多的贪欲，它将永无止尽。

你们只需看看先进国家里有钱人的例子，就可以明了。他们拥有所需的一切事物，但是却从不满足。他们的欲望没有尽头。因此，沉溺感官欲乐显然不会让烦恼止息，相反地只会增加烦恼。

苦行也对止灭烦恼没有帮助。苦行的实践者相信，若让自己饱受严寒、酷热或禁食之苦，就能去除烦恼。事实上，极端的苦行令他们的生命力下降，因而使烦恼暂时地受到抑制。常人在生病而体力衰弱时烦恼往往就暂时蛰伏不起，但是病愈后，一旦恢复正常的健康和体力，想要满足感官快乐的欲望就会照常生起。

同样地，苦行之后或停修苦行一段时间，当体力恢复时，烦恼也就会照常显现。再者，即使在修苦行时，显著的烦恼被镇压住，但是微细的烦恼仍然在持续生起

着。那时，苦行者同样会生起希求，想拥有舒适生活或脱离苦行带来的不适；同时他也一定会有「我见」，认为「我在修行」；或生起慢心，认为「没有人能像我一样修此苦行」；同时还有戒禁取见，以为「这苦行将导致解脱」。[67]

戒禁取见(sīlabbataparāmāsa-diṭṭhi)

将错误的修行当作是正确的，这就是「戒禁取」(sīlabbataparāmāsa)^{xxix}。依据佛陀的教导，除了能长养戒、定、慧的八支圣道外，其余一切的修法都是错误的；若深信其他修法是正确的，这就是「戒禁取」。

希求持久的快乐，这也是戒禁取。

显现在六根门的每个身心现象构成了「五取蕴」，即名(nāma)和色(rūpa)，就是「苦谛」。观察名、色，就是在实践正道，藉此将能体证四圣谛。相信或修学远离正道且无助证悟四圣谛的其他类修行方法，就是「戒禁取见」(sīlabbataparāmāsadiṭṭhi)

有些人教导说：「并不需要禅修或持戒。闻法后忆持名、色本质的道理就足够了。」我们有必要思考这种观点是否构成「戒禁取」。我们的想法是，这样的说法等于是教导「戒禁取」，因为它否定了戒、定、慧三学。

预流圣者完全了解正确的内观修行方法，所以他不会有戒禁取见。在未来，他也不会落入邪见的危险。这是因为（预流）圣道断除了（邪见）烦恼。[68]

彼分断

当行者观照某个感官所缘的无常、苦、无我相时，那些错认它们是常、乐、我而生的烦恼，就没有机会生起。这是烦恼的暂时止息(*tadaṅgappahāna*, 彼分断)，如《清净道论》^{xxx}所说，这就如同「光明」藉由相反的性质去除「黑暗」。

片刻少量的内观，即能暂时去除烦恼；但是若不持续观照的话，那些潜藏在感官所缘中的烦恼(*ārammanānusaya*, 所缘随眠)仍会生起。智者应善加思惟《清净道论》的说明。

如果像某些人所以为的那样，只靠听闻、思惟而得来的知识(sutamayañāṇa，闻所成智)，就能引生内观(vipassanā)，那么便有一个问题产生：内观去除了潜伏在哪个感官所缘的哪个烦恼？其实，若没有一个明确的所缘对象，这个问题将很难回答。

修习念处(satipaṭṭhāna)的禅修者，因为在名、色生起之时，即观察那些正生起的名、色法，所以他有明确的所缘可观察；但相对地，他同时也未观察到某些所缘。如此，他可以去除潜藏在那些被观察的所缘里的烦恼；不过另外潜蛰在未被观察的所缘里的烦恼，就仍然存在。所以对修四念处的禅修者而言，上述的问题是容易回答的。

暂时去除潜藏于所观照的所缘里的烦恼之后，禅修者仍然还有〔相续〕随眠烦恼，这类烦恼〔即相续随眠〕只能藉由圣道(ariyamagga)^{xxxi}加以去除。其中，初果须陀舍智(sotāpanna，预流)，可断除身见(sakkāyadiṭṭhi)、疑(vicikicchā)、戒禁取(sīlabbataparāmāsa)等一切会导致投生恶趣的烦恼；二果斯陀舍智(sakadāgāmī，一来)降伏较粗的欲贪和瞋；[69]三果阿那舍智(anāgāmī，不

还)断一切欲贪及瞋；而阿罗汉智(arahat)则永断一切剩余的烦恼。

如此，内观之道(vipasanāmagga)暂时去除烦恼，而圣道(ariya-magga)则能彻底根除烦恼。以上所述，即是「中道能引生寂静(upasamāya saṃvattati)」的意思。

通智的生起

中道也能引生通智(abhiññāṇa saṃvattati)。通智(abhiññāṇa)和「眼」(cakkhu)、「智」(ñāṇa)类似，但其作用较显著，所以分开来说明。由于通智，或者说，由于内观之道和圣道，禅修者能证见四圣谛。内观之道引生内观智(vipassanāñāṇa)，修得观智之后，行者将能了知四圣谛——事实上，这里的内观道只直接证见「苦谛」，或说禅修过程中被观照到的五取蕴。

每次如实观察名、色(苦谛)为无常、苦、无我之时，贪爱和执取就没有机会生起，如此，便从「爱」和「取」解脱出来。这叫作「断现观」(pahānābhisamaya)^{xxxii}，

即透过断除的方式而非证悟，来了知「苦因 (=集)」
(*dukkhasamudaya*)。

每次观察名、色时，禅修者就远离无明(*avijjā*)，因如是远离无明，他暂时远离「行」与「识」之苦。这是苦的暂灭，叫作「彼分灭谛」 (*tadaṅganirodhasacca*，关于彼分灭的真理)。在每次观察时，行者能证得此暂时的苦灭，但是此「彼分灭」并不是观察的所缘。[70]

每一个观照心都在修习以正见为先导的内观道，这叫作「修现观」(*bhāvanābhisamaya*)，即藉由修行而了知「内观道谛」(*vipassanāmaggasacca*，关于内观道的真理)。行者并非在观察名色的当下了知「道谛」，而是在修习内观之后，藉由省察反思而了知。因此，如上所示，在观察名色而直接了知苦谛时，也能同时了知其余的三个圣谛。这就是藉由内观而知四谛的方式。因此，佛陀说：中道能引生四谛的通智(*abhiññā*)。

再者，当观智完全成熟后，中道也将引生「圣道智」，证得涅槃。这时，圣道智会以相应的方式证得四谛。也因此，佛陀说中道能生通智。

等觉(sambodha)

中道也引生「等觉」的体证 (sambodhāya saṃvattati)。相较之下，刚才所讲解的「通智」(abhiññā)，意指内观智以及圣道智(ariyamagga-ñāṇa)；至于「等觉」(sambodha)，则指具穿透力的智。我们看不见隐藏在帷幕或厚墙之后的事物，但是当这些障碍被敲碎或从中开启一扇窗之后，就能看清它们。同样地，四圣谛隐藏在无明(avijjā)之后，「无明」引生错误的了知而覆盖正确的事。透过禅修实践八正道，以前所不知的真理，会藉由内观智和圣道智而显露出来。如此，「等觉」穿透无明，了知四圣谛。

显然，修习欲乐行(kāmasukkhallika)或苦行(attakilamatha) [71]，将永远不会引生「通智」(abhiññā)或「等觉」(sambodha)。

涅槃的证得

最后，中道或说八圣道，会导向涅槃 (*nibbāna saṃvattati*)。涅槃的体证，就是藉由阿罗汉道智 (*arahattamaggañāṇa*) 而现观四圣谛。因为涅槃是努力想从轮回解脱的人的终极目标，所以世尊再次地提到它。

藉由修习八支圣道，禅修者将以圣道 (*ariyamagga*) 证悟四圣谛；最后，藉由阿罗汉果 (*arahattaphala*) 证得涅槃。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，将不会引生新的一世，一切苦就此彻底止灭。如此，八支圣道能导向涅槃——苦的止息。

在此，将实践中道所获得的利益摘录于下：

- 远离欲乐的沉迷。
- 远离苦行。
- 远离两个极端、错误的道路。
- 中道即是正道。
- 修习中道，能长养内观，体证涅槃。

我们已说明遵循中道所带来的利益。这些利益，是努力想从轮回解脱的人们的目标。除此之外，他们不需要任何事物。[72]

现在，我们还需要知道「中道」是指什么。为了解释「中道」，佛陀按照当时的传统惯例，先提一个问题：

Katamā ca sā, bhikkhave, majjhima paṭipadā
 Tathāgatenā abhisambuddhā -- cakkhukaraṇī,
 ñāṇakaraṇī, upasamāya, abhiññāya,
 sambodhāya,
 nibbānāya saṃvattati?

诸比丘！什么是世尊所现证，能生眼、生智，且能导致寂静、通智、等觉、涅槃的中道？

佛陀自己给了答覆：

Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ
 -- sammādiṭṭhi, sammāsaṅkappo, sammāvācā,
 sammākammanto, sammā-ājivo,
 sammāvāyāmo, sammāsati, sammāsamadhi.

中道就是八支圣道(世尊指出,八正道就好像是指头指着可见的东西一样,或像将东西握在手掌中一样),也就是:

- sammādiṭṭhi 正见
- sammāsaṅkappo 正思惟
- sammāvācā 正语
- sammākammanto 正业
- sammā-ājivo 正命
- sammāvāyāmo 正精进
- sammāsat 正念
- sammāsamadhi 正定

这些即是八支圣道,亦即中道。它们为如来所完全了知,能够生眼、生智,引向寂静、通智、等觉与涅槃。

[73]

我们已知道中道的成员。下个星期,我们再详细说明此八支圣道的内容。

愿所有在此闻法的善人，由于恭敬听闻《转-法-轮-经》的功德，而能避免二边邪道，奉循八支圣道，从而获得导向涅槃、苦灭的眼与智。

善哉！善哉！善哉！

—第二讲完—

第三讲

(讲于缅历一三二四年七月(Thadingyut)的满月日³³)

[74]

今天是缅历一三二四年七月的满月日。从四月(Wāso)的满月日³⁴之后的第一天算起，比丘至今已安居三个月。今天是雨安居的最后一天，在三个月的安居期间，比丘除非有佛陀所允许的特殊理由，否则他们不可在外过夜。若有特殊理由，他们至多可以离开安居地七天。明天黎明后，三个月的结夏安居就结束了，之后，比丘们便可以随意外出过夜。

自恣(pavāraṇā)

因此，需到外地处理事务的比丘，明天就会离开这个道场。在他们离开的前一天、也就是今日的傍晚，他们必须行「自恣羯磨」(pavāraṇā)——比丘请求其他比丘，依他们所见、所闻，来对自己的举止行为做出检举

批评。安居时，比丘可能犯了自己未察觉的过失，被其他人所注意到。如果某比丘不自觉地犯了过失，僧团的其他比丘可以在这个时候将它们指出来。他的过失也可因此得到适当的改正。[75]因他人的举示而做出必要的改正，便能保持「戒清净」(sīlavisuddhi)。只有当「戒清净」确立之后，比丘才可能成就「心清净」(cittavisuddhi)和「见清净」(diṭṭhivissuddhi)。

这种请求他人批评指正的行为(自恣)，对维持佛陀教法(Buddhasāsanā)的清净，以及个人禅那、道、果之证得都很有助益，因此佛陀才立下这条戒律，要求比丘在七月(Thadingyut)满月日时举行自恣。若有五位比丘共住，则要正式地请求僧团给予自己批评指正；如果少于五人，则相互请求指正。比丘应该小心持守自恣的戒律。为了持守这条戒律，比丘必须诚挚地请求他人对自己的行为给予批评指正。若受到任何的指摘，比丘应由衷地欢迎，并相应地做出必要的修正。

这就好像一个人正要参与某社交活动或公众聚会时，如果他的朋友指出他脸上的污垢，他会感谢并接受这出自善意的告知，并且及时去除脸上的污垢，以免在公开

场合受人嘲弄、窃笑。同样地，比丘应心怀感激地欢迎他人指出自己的过失，并藉此改正自己的行为。自恣的举行对维护佛陀教法的清净很重要。比丘请求他人做出批评指正，不应只是形式上的依循，而应是真诚地想净除自己的过失与缺点。[76]同时，如果比丘看见其他比丘的过失，他也应该对他们提出善意的批评。由于比丘们这样相互指正过失，并认真努力去除它们，就可以维持清净无染的梵行生活。这就是佛陀为比丘制立这条戒律的因缘。

今天，五十位在此结夏共住的比丘，稍早已聚集在戒堂正式向僧团请求批评指正。僧团的每个成员都参加了这次将近一个小时的自恣羯磨(pavāraṇā)，在羯磨结束之后，我们即来到这里接续上星期的讲座。

广说八支圣道

上一周的讲座，我们只谈到中道或八支圣道的名称，现在，我们将解释它们的意思。

八支圣道可以归纳成三组，即「戒」、「定」、「慧」。其中，「正语」、「正业」、「正命」构成了「戒蕴」或称「戒之道」——藉由实践正语、正业、正命，我们建立了戒之道；「正精进」、「正念」、「正定」构成「定之道」——实践正精进等，能建立定之道；[77]「正见」和「正思惟」则属于「慧之道」——修习正见、正思惟让人得以证得观智、道智和果智，也就是，世间智(观智)与出世间智(道、果智)。于下，我们将强调其实践面，仔细地叙述每个道支。

正语之道

诸比丘！什么是正语？即不说谎(妄语，*musāvāda*)、不诽谤(两舌，*pisuṇavācā*)、不粗语辱骂(恶口，*pharusavācā*)、避免轻浮或无利益的言谈(绮语，*samphappalāpa*)。诸比丘！不造作这四种不善的言谈，就叫作正语。³⁵

在佛陀的这个定义里，不造作或避免不善语即构成「正语」。因此，应记得，当某情境让人想说谎、诽谤、

辱骂或说无益的言谈之时，我们若克制自己不那么做，就是在实践「正语」。事实上，「正语」是「正语离」(sammāvācā virati)，属于五十二个心所(cetasika)当中的「三离心所」之一。当一个人不说妄语等之时，他的言谈就只会是真实、和善、有利益，能够促进和谐的正语。这里的重点是，「不妄语、不恶口、不两舌、不绮语」就是持守戒律的善行。若人持守五戒、八戒或十戒里的「不妄语戒」，他就必须同时避免两舌、恶口、绮语这三个不善口业。

另外，在见、听、嗅、尝、触、知之时，若能够观察这些感官现象的无常、苦、无我本质，那么，能引发不善口业的烦恼就不会生起。[78]这是藉由内观而暂时地舍离随眠烦恼(anusayakilesā)。

当内观智(vipassanāñāṇa)获得充分发展时，行者就会藉由出世间的圣道智证得涅槃。在证圣道的刹那，不善邪语就会因出世间道的「正语离」(心所)而完全被断除。因此，《清净道论》³⁶说，预流道(sotāpattimagga)即第一个道，去除「妄语」；第三道的阿那含道(anāgāmmimagga)，去除「两舌」和「恶口」。这里所谓

的「语」、「说话」(vācā)，是为「思」(cetanā，意愿、意志)所策动的(有时候，未伴随思而起的非故意恶口，也是可能有的)。至于第四阿罗汉道(arahatta magga)，则断除「绮语」、无益的闲谈。(应知道，会令人投生恶趣的妄语、恶口、两舌、绮语，则已被「预流道智」断除。)循此可知，当行者证得四个出世间道之时，才算圆满正语之道。

将要点摘录于下：

- 妄语、两舌、恶口、绮语，即是邪语。
- 不作邪语，就是正语。

正业之道

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。

依佛陀所给的这个定义，不行三种不善身业即是「正业」。**[79]**循此而言，当遇到让人想杀生、偷盗、行淫的情况时，如果克制自己，不去造作它们，这即是「正

业」的实践。又譬如，只是吓走在咬你的蚊子而不杀它，这也是正业。至于不偷盗、不行淫等，也应该如此理解。

在此应解释何谓「邪淫」。有二十种女性，任何男性都不应与之发生性关系。详细地说，若男性和以下的女性发生性关系，便构成邪淫：在父亲、母亲、（父母亲、）兄弟、姊妹、亲戚、宗族长辈或同参道友监护下的少女、已婚女子以及已订婚的少女；已婚或订婚的女子，若和其他男子有性关系，也构成邪淫。能避免如此的不善业，即是正业。摘录所述要点：

- 杀、偷、邪淫是不善业；
- 避免此不善业即是正业。

我们应藉由持戒，以修习正业之道；也应修习内观直到证得四圣道(出世间道)，以圆满正业之道。

正命之道

藉由三不善身业或四不善语业以谋求生计，就构成「邪命」。相反地，在谋生之时不做这些不善业，就是履践正命之道。

诸比丘！什么是正命？在此教法中，圣弟子避免错误的谋生方式，而以正确的谋生方式度日，这就叫正命。[80]

邪命就是依靠杀、偷等不道德、不良善的方式谋生。三不善身业和四不善口业，如果未被用于谋生，算是邪业(micchā kammanta)和邪语(micchāvācā)，而不构成「邪命」。比如，因瞋恚杀死苍蝇、蚊子、昆虫、或敌人，这算是不善业，但不是邪命。然而，为了买卖或自己食用，而杀死如鸡、鸭、猪、羊、鱼的动物，这肯定就构成「邪命」。

一般而言，偷盗和强劫是因经济因素而起，所以这些会被当作邪命；但如果不是为了钱，而是为了报复或习惯使然，这些行为就属于邪业。邪淫通常与谋生无关；然而像唆使女性使她们堕落从事性交易，这当然是「邪命」。

若不是因于经济因素，说谎就只是邪语；但在商业买卖或法庭上说谎，这就是邪命。同样地，两舌若不是因经济因素而起，就只算是邪语。当今的生意人普遍以不实的指控，来毁谤同行竞争对手的信誉，因为这种妄

语和生意有关，所以是邪命。恶口或辱骂很少在生意买卖中出现，因此通常只是邪语。至于现代某部分的小说、故事、戏剧、电影，其实也可以认为是邪命的工具。这类(藉由杀、偷、妄语的)错误的谋生方式，丧失正直的人所坚守的道德原则。[81]

以不当手段获取财富即是邪命

持守五戒的人，应避免上述七种错误的谋生方式。离邪命而作为八戒之一的「正命」，被归于「活命第八戒」(ājīvaṭṭhamakasīla)³⁷。如是，正命就是远离错误的谋生方式，而依据正直的道德原则谋取生计。

依道德原则获取财富即是正命

如正语、正业一样，正命也是一种「离心所」(virati-cetasika)。因此，避免邪命即是正命，应以持戒来修习正命，也应以内观的修习来长养正命，直到成就出世间道的离心所。关于正命的进一步解说，可参考我们讲解《损减经》(Sallekha Sutta)的讲记第二册³⁸。

正语、正业、正命，此三者是属于八支圣道的戒蕴。接下来，我们将继续讨论定蕴。

正精进之道

诸比丘！什么是正精进？在此教法中，比丘决心不让未生起的恶、不善法生起，他于此努力、致力、用心、不屈不挠。他决心断舍已生起的恶、不善法，于此努力、致心、用心、不屈不挠[82]。他决心让未生起的善法生起，于此努力、致心、用心、不屈不挠。他决心让已生起的善法久住、不忘失、增长、成熟以至修习圆满，于此努力、致心、用心、不屈不挠。

如此的努力，就叫作正精进。如世尊自己所解释的，正精进的意思是：

1. 努力不让尚未生起的不善法生起。无论见到、听到任何他人所作的杀、偷、妄语等的恶行，都应努力不让自己受影响。就像在感冒等流行病传染期间，努力保护自己免于感染。

2. 努力去除已生起的恶、不善法。这些恶、不善法有三种³⁹：

- a.) 「违犯不善」(vitakkama-akusala)，是显现于身、口的杀生、偷盗、妄语等的身、语恶行。
- b.) 「缠缚不善」(pariyuṭṭhāna-akusala)，即欲、贪等现起的不善心念。
- c.) 「随眠不善」(anusaya-akusala)，蛰伏着的不善法，它尚未现前，但机会到来时便会生起。

在这三类不善法中，藉由持戒，能驱走、去除「违犯不善」，换言之，谨慎地持戒，便能自动去除因「违犯不善」所生起的不善行为与言语。其次，属于「缠缚不善」的欲、贪不善心念，则可藉由奢摩他(止)、毗婆舍那(内观)来去除。[83] 至于「随眠不善」(anusaya akusala)，则藉由内观修行可暂时地去除，然而只有在证得圣道智 (ariyamaggañāṇa)时，随眠不善才能完全、彻底地被断除。行者应修习内观以彻底根除这随眠烦恼。因其极为隐晦、深奥，唯有正确、有效地修习内观，才有可能彻底了解。

3. 努力修习尚未生起的善法。「布施」(dāna)、「持戒」(sīla)、「奢摩他修行」(samathabhāvanā)、「内观修行」(vipassanābhāvanā)，皆是有功德的善行，人们应尽最大的努力来修习这些尚未被实践的善行。

有些人扭曲佛陀的教法。他们说，有功德的善行会延长轮回(saṃsāra)的时间。他们以为：善行(kusala)是以无明(āvijjā)为因的「行」(saṅkhāra)，而依据缘起(paticcasamuppāda)的教理，所谓「缘行而有识」(saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ)，如此，「善的行」(kusala saṅkhāra)将会导致「结生心识」，因此应舍弃善行。他们的这种说法是错误的，完全违反佛陀的教导。

事实上，一个人如果舍弃善行，他往往就只会造作不善行，如此不只延长轮回，更会让人堕入恶趣。不断轮回的真正原因，根植于「无明」(avijjā)与「渴爱」(taṇhā)，「善行」则能摧破这些烦恼[84]；因此，人们应该实践善行以根除这些烦恼。单纯的善行可以令人投生善趣(sugati)，在善趣里众生可以听闻、实践佛法并成为圣者(ariya)，如此，能远离恶趣乃至轮回。蛙天人的故事说明了这一点。蛙天人在前一世是一只青蛙，在那一世它

偶然听到世尊的说法，虽然不了解佛说的意思，但它恭敬、怡然自然地聆听，由于这个善行，它投生到天界。成为天人后，他有机会再次听闻佛陀的教法，并因而证得预流果。

因此，人们应努力实践尚未生起的善法，尤其是能引生圣道的善法。如是的努力，就是修习正精进。

4. 努力维持已生起的善法，并令这些善法成熟、圆满。禅修者在每次见、听、嗅、尝、触、知的刹那，观照当下生起的身心现象。这么做就是在避免不善法的生起、在努力去除已生起的不善法，同时，也是在努力修习尚未生起的善法——即殊胜的「毗婆舍那善」(vipassanākusala，内观善)和「圣道」。与此同时，他也正在努力保润并圆满已生起的毗婆舍那善。如此，每当禅修者观照身心现象时，他就是在修习「正精进之道」，或称「四正勤」(sammappadhāna)。四正勤可以摘要如下：[85]

- 努力不令未生起的不善生起。
- 努力去除已生起的不善。

- 努力修得未生的善。
- 努力保润、修习并圆满已生的善。

每当人们努力布施、持戒或禅修时，他就是在修习「正精进之道」、或说「四正勤」。为了脱离轮回之苦而做这些善行时，更是如此。不用说，内观修行当然是正精进之道不可或缺的要素。总之，努力行善就是正精进。

正念之道

诸比丘！什么是正念？在此教法中，比丘观察无常、苦、不受控制、不净、不可意的身(色蕴)。如此观察时，他保持热忱、具念、正知，调伏对色法世间(或五蕴世间)的贪与忧。若不观察色法，便会对色法生起贪、忧。

比丘观察受只是受，是无常、苦、不受控制等。他观察心，了知它只是心识相续的过程，是无常、苦、不受控制等。他观察法，了知它们只是见、闻等的身心现象，无常、苦、不受控制等。如此

观察时，他保持热忱、具念、正知，[86]调伏对受世间、心世间、法世间的贪、忧，即调伏对五蕴世间的贪与忧。诸比丘！如是即是正念。

以上，是佛陀对正念之道的解说。

世尊是否已详说圣八支道？

目前所有的《转-法-轮-经》版本，在经文中只列出八正道的名称而已，未对八正道的内容多做说明。问题是，佛陀第一次开示此《转-法-轮-经》时，当时证得道果智的憍陈如尊者，以及在场的梵天、天人，是否了解「正念」的意思？他们是否知道：正念即是四念处，而藉由四念处，行者能如实了知身、受、心、法？他们是否知道：「观照每个身体的动作、每个感受、每个心理现象、每个念头」即是正念？是否知道：应该藉由观照每个身、心现象来修习正念？

这些问题是有待思考的。因为，除非他们清楚地了解正念的意思，否则他们无法修习正念；没有正念，就不可能成就道、果智。

此处有两种可能。第一种可能是：憍陈如及在场的梵天、天人等，已累积非凡、独特的波罗密资粮，必定得解脱，他们只是听闻「正念」的字眼，就立刻了悟到自己应观照每个身体的动作等等，[87]并且能够修习正念之道，因此他们才证得道果。

第二种可能是：在第一次说法时，世尊为了让听闻者清楚地明白八正道，曾经详细解释过各道支，也曾广说四念处的意义；不过，第一次结集，长老诵出《转-法-轮-经》时，只诵出八正道的名称，而在诵其他经典时才有八正道的详细解说。或许有人会问：其他经典是否也有类似的情况，在第一次结集时只是以简化的形式被诵出？答案是肯定的。譬如《中部·中分五十篇》中的《念处经》是《长部·大念处经》的简缩版，在第一次结集时，《中部·念处经》只有《长部·大念处经》的前大部分，但在第六次结集时，《长部·大念处经》的后段也被增录到《中部念处经》里，然而，《中分五十篇》的注释书，并没有增补针对《大念处经》后段所作的注解文。同样地，《增支部》的某些经文，其实也是其他《尼柯耶》里长篇经典的减缩版。

如此，我们可以这样理解：第一次结集时，将佛陀宣讲《转-法-轮-经》时对「正念」的解释省略了，而只简要地记录其标题名称。如此，就不会有「何以能仅凭标题就理解八正道深奥、精微的内容」这样的问题。今日，许多人都熟悉我刚才念诵的「四念处」；在《大念处经》中，对八正道也有详加解释；乃至后人针对此《大念处经》的注解，亦不在少数。尽管如此，却只有少数人知道如何修习正念之道。无论如何，我个人的意见是，世尊为了度化众生而初次说法之时，他实际上已[88]详细解说了八正道。

在此，应知道，正念之道就是四念处。如何修习此道，已在刚才引用的巴利经典中说明过。这段巴利经文实际上就等于《大念处经》的前言部分，若觉得这个简要说明不够完整，可以进一步仔细研究《大念处经》。

依据《大念处经》，行者可以用两种方式修习「身随观」(kāyānupassanā)。注释书解释说，《念处经》的「出入息念」及「三十二身分观」这两段是能生「奢摩他禅那」(安止定)的业处；其余的十九段是能生「近行定」的业处，即「近行业处」(upacāra-kammaṭṭhāna)。

⁴⁰「近行业处」意指只能产生「近行定」的「内观业处」(vipassanākammaṭṭhāna)。

如何培养内观正念(vipassanā-sati)

行者只需选择十九段的任一种禅修业处，来培育内观正念之道(vipassanāsammāsati-magga)。依据《念处经》「威仪章」所说的“gacchanto vā gacchāmīti pajānāti”〔走的时候，他知道：「走」〕，行者应观照行走时的身体动作。在站立、坐着、躺下之时，同样应观照当下的每个身体动作。依据“yathā yathā vā pana”等经文，坐的时候，如果有其他相关涉的细部身体动作，[89]也应仔细地观照。在此，应特别注意“gacchanto vā gacchāmīti pajānāti”等句子的文法时态。肯定的是，句子是指行者只观照「当下」的动作。因此，我们应该知道，背诵、思惟阿毗达磨所列举的色法种类，并不等同修习「身随观念处」(kāyānupassanā satipaṭṭhāna)。

另外，如「明觉章」(**sampajañña**〔或译作「正知」])所说，前行、返回、往前看、侧看、弯曲或伸直肢体之时所牵涉的身体动作，都应观照。

内观刹那定

依据「界作意章」(**dhātumanasikārapabba**)，四大种显现时，行者也应观照它们。《清净道论》清楚解释，当五盖因行者观照四大而被镇伏时，「近行定」便生起⁴¹。这个近行定，如《清净道论大疏钞》⁴²所解释，并未在任何「安止定」(**appanā-samādhi**)的邻近处，因此不是真正的「近行定」；但是，因为它能够镇伏五盖，和真正的近行定的能力相同，所以它也被称为「近行定」。

在内观修行的场合，我们使用「内观刹那定」(**vipassanākhaṇikasamādhi**)一词来指上述的近行定。有些人不理解，且批评这样的用法。他们主张，不能藉由刹那定来修习内观。[90]他们以为，如果这是可能的话，学习经典的学僧都应能获得内观智。其实，只要这些学僧的定力足以驱除五盖，且依据《大念处经》的教导，

在名、色生起时观照它们，我们是接受这种说法的。但是，实际上，背诵、思惟经典时所产生的定力，显然不足以镇伏五盖，而且他们也没有在名色生起时观照名色。因此，批判我们的人士实际上并不熟悉正确的内观修行法。

在《清净道论》里，内观刹那定被称为「刹那的心一境性」(khaṇika-cittakaggatā)。《清净道论》的注解书提到它时，说明作「仅住刹那的定」(khaṇamattaṭṭhitiko samādhi)等等。因此，依据注疏，我们使用「内观刹那定」(vipassanākhaṇikasamādhi)一词，来指称此种近行定。若批评我们的人能了解这些注、疏的解说，相信他们就不会有所疑惑。

如上所述，如果依据《大念处经》的「威仪章」(iriyāpatha)、「明觉章」(sampajañña)、「界作意章」(dhātumanasikāra)的教法，在色法生起时，观照它们，便可修得称为「观刹那定」的近行定，连带地，也能修得「观智」(vipassanāñāṇa)——或称为「内观正见」(vipassanā-sammādiṭṭhi)。这些是正念之道、正定之道

和正见之道，也叫作「身随观念处」(kāyānupassanā-satipaṭṭhāna)。[91]

关于上述的说法，所谓「界作意是近行业处」，也有《清净道论》作依据。《清净道论》把此「界作意」业处，称为「四界分别」(catudhātuvavatthāna)⁴³。其次，我们所谓「观察身体姿势(威仪)以及明觉的修习，能引生近行定」的说法，也不容质疑，因为《念处经》的注解书明言它们是「近行业处」⁴⁴。

另外，依据《念处经》的受、心、法随观，行者在受、心、法生起时，正念观照它们，能修得近行定和观智。因此《清净道论》在「见清净品」的开始之时，描述修习纯观的行者如何直接观照四大，然后辨别十八界、十二处、五蕴和名色。这符合《大念处经》等所记载的佛陀教导。

现在，已听闻上述的解说，我们应该能够了解如何依据世尊的经教来修习正念之道。如此了解后，我们应能确定，若人仅背诵、思惟所学的佛典，而未在身、受、心、法生起时观照它们，便不能获得真正的正念之道。

如果没有正念之道，也就不可能建立「内观正见之道」
(vipassanāsammādiṭṭhi-magga)。[92]

藉由正念观察证得观智

为了进一步证明我们的说法，我们在此引用《大念
处经》的注解：

Yasmā pana kāyavedanācittadhammesu kañci
dhammaṃ anāmasitvā bhāvanā nāma natthi,
tasmā tepi imināva maggena sokaparideve
samatikkantāti veditabbā.⁴⁵

不观察业处所缘——身、受、心、法——则不能
修得观智和圣道智。因此，应知道山达地大臣
(Santatihāmattha) 和帕塔迦罗长老尼
(Paṭṭācārātheri)(据说他们在闻法时证得道果智)，
透过四念处的实践而超越忧愁与悲泣。⁴⁶

没有无正念的内观

注释书说得很清楚，他们并不是只凭闻法，而是藉由实际观察身、受、心、法而证得殊胜智。若不观察身、受等，不可能修得内观智或道、果智。因此，若仅学习名色的定义、将它们分类思惟，却在它们于自身内实际生起时，未观照它们，则不可能修得正见之道，即观智或圣道智。

循此，单凭正念并不能达至所期望的目标，在获得正念之后，唯有透过如实了知真理，才能达到所期望的目标，[93]所以在上述《念处经》精要的前言中，提到「热忱与正知(明觉)」。接下来的经文在对此前言的解说中，则使用了如“pajānāti”(了知)或“samudayadhammānupassī”(随观生灭)的语词。

我们摘录正念之道的要点如下。总之，修习正念时需有热忱与正知...

- 清楚地观察每个身体的动作。
- 清楚地观察每个心识活动。

- 清楚地观察每个感受——乐受、苦受、舍受(当它们出现的时候)。
- 清楚地观察每个生起的法。

正念之道非常重要，因此我们用了许多时间来仔细讨论。接着，我们将讨论「正定之道」。说明正定之道时，我们只限定在与正定之道有关的几个重点来解说。因为若要详细说明的话，将会占用太多的时间，而且，没有教理基础的人也难以理解。

正定之道

诸比丘！什么是正定？在此教法中，比丘离欲、不善法，住于具有寻、伺的初禅，充满喜(pīti)与乐(sukha)。[94]

远离不善心，行者可进入初禅乃至四禅。包含在四个禅那(jhāna)之内的「定」，被说为「正定之道」。

在此，「禅那」(jhāna)的意思，是不让心到处游走，只让心固定在某一个所缘，以保持心的寂静。依据经藏的说明，共有四禅那。

1. 五禅支构成初禅。五禅支是：**vitakka**(寻)——将心导向所缘；**vicāra**(伺)——持续地观察已显现的所缘；**pīti**(喜)——欢喜、令人颤抖的喜悦；**Sukha**(乐)——乐受；**ekaggatā**(一境性)——平静的心专注于一点。

2. 寻、伺消失后，只剩三个禅支：喜、乐和一境性。这三支构成第二禅的禅支。

3. 除去喜，剩下乐、一境性，二者构成第三禅的禅支。

4. 在第四禅里，舍(**upekkhā**)取代了乐，舍与一境性二者，形成四禅那的两个禅支。

这四种禅那，可以是「世间(**lokiya**)禅那」——色界禅那和无色界禅那；也可以是伴随着道、果心的「出世间禅那」。出世间禅那的定(**lokuttarajhāna-samādhī**)，是「圣正定道」；世间禅那的定 (**lokiya jhāna-samādhī**) 如果成为培育内观的基础，则可归为「正定之道」。

「无禅那则不能修内观」的主张

有些人说：只有藉由（色界）「禅那」证得心清净之后，才能修习内观；没有禅那，就没有心清净，[95]因此也就不能修习内观。然而，这是偏颇的想法。《清净道论》等已清楚地说明：邻近禅那的「近行定」有能力镇伏诸盖，可以助人证得见清净，建立内观，证得阿罗汉果。实际上，许多人已经以这样的修法而成就。在经藏中，例如在《大念处经》等经典中，已清楚地教导：可藉由观察四威仪等近行业处证得阿罗汉果。《增支部》的《随念处经》(Anussatiṭṭhāna Sutta)⁴⁷说明修习佛、法、僧随念所得的定，足以用作证得阿罗汉的基础定力。注解书的注释⁴⁸也明确地肯定，行者可藉由忆念世尊与僧伽的功德而生起「喜」，且可以观察如此生起的「喜」是无常、灭法，从而证得阿罗汉果。

在经典与注释书等，也常见有数十万、百万、千万的人在佛陀说法之时证得解脱，但并未记载这些众生通达禅那。他们大多数人很可能是未证禅那的，但是他们必已达到心清净，因为经典描写他们的心，是善于接纳

的、柔软的、无盖障的、喜悦的、纯净的。注释书清楚地提到，就是在他们的心变得柔软等之时，佛陀才演说四圣谛。注释书明言，闻法的众生因为聆听佛陀说法，而证得殊胜的智慧。[96]

若考虑这些事，应该认为，所谓「正定是四种禅那」的教导，乃就「正定」的最高规格定义而言。「近行定」的层次虽然较低，但同样也是得证心清净的正定，这「近行定」和初禅一样能够镇伏五盖，也同样具有寻、伺、喜、乐、一心等五禅支。因此，我们认为世尊已将「严格的近行定」和「名义上的近行定」都包含在初禅内，当作「正定」的一个广义的延伸定义。

「禅那」(jhāna)意指「一心专注、紧密地观察所缘」。修出入息念时，若只为了宁静而专注在出入出息的所缘业处，能引生「奢摩他禅那」(samatha-jhāna)；但若观照名、色的自相，并观察它们的无常、苦、无我，如此会引生「毗婆舍那禅那」(vipassanā-jhāna，内观禅那)。⁴⁹我们摘录以上所说的要点，以方便记忆：

- 一心专注地紧密观照，就叫作「禅那」。
- 有两种「禅那」：奢摩他禅那和毗婆舍那禅那。

- 只增长宁静的专注，叫作「奢摩他禅那」；
- 观察三共相则是「毗婆舍那禅那」。
- 有三种定：刹那定、近行定和安止定。

上述的「刹那定」指：1.修习「止业处」(samathakammaṭṭhāna)时，在证得近行定之前的专注宁静状态；2.「内观定」(vipassanā samādhi)。此内观定，如已解释的，[97]也含摄于「近行定」，因为它和近行定同样具有镇伏诸盖的功能，当内观定增强时，它可以让心相当专注就如「安止定」一样。有鉴于此，念处禅修者的亲身经验可证实这一点。

因此，注解《清净道论》的《大疏钞》说：

的确，刹那的心一境性是每次只维持一刹那的(内观)定。当内观刹那定不断地缘住名、色所缘而升起，保持宁静且维持同一强度而不被烦恼所击败时，它令心固定不动，就如同安止定一样。⁵⁰

因此，致力于内观修行而希望证得道、果的人，如果可能的话，应该努力修得初禅、二禅、三禅或四禅。

证得禅那后，他应继续保润并精通它们。然而，如果无法证得禅那，他应努力修得邻近禅那的近行定。

另外，于一开始就观照名、色，例如四大的「观乘者」(vipassanāyānika)，应该修得和近行定一样能镇伏五盖的「内观刹那定」(vipassanā-khaṇikasamādhī)。当内观刹那定充分发展时，以名色辨别智为开始的一连串内观阶智便会生起。因此，内观刹那定和近行定也应被视作正定之道。[98]

我们已厘清明正定之道。接着我们要说明「慧(paññā)之道」。

正见之道

诸比丘！什么是正见？对苦的了知、对苦集的了知、对苦灭的了知、对灭苦之道的了知。如此了知，即称为正见。

总之，如实了知四圣谛即是正见之道。行者应修习上述的正念、正定，来了知四圣谛。此下，我们将进一步说明。

依据《增支部》的注释书⁵¹，佛教有五种正见：

- kammassakata-sammādiṭṭhi (自业正见)
- jhāna-sammādiṭṭhi (禅那正见)
- vipassanā-sammādiṭṭhi (内观正见)
- magga-sammādiṭṭhi (道正见)
- phala-sammādiṭṭhi (果正见)

《中部·后分五十篇》⁵²也提到五种正见，但以「省察正见」(paccavekkhaṇā-sammādiṭṭhi)取代「禅那正见」(jhāna-sammādiṭṭhi)。合并这两组说法，便有六种正见：

- kammassakata-sammādiṭṭhi (自业正见)
- jhāna-sammādiṭṭhi (禅那正见)
- vipassanā-sammādiṭṭhi (内观正见)
- magga-sammādiṭṭhi [99] (道正见)
- phala-sammādiṭṭhi (果正见)
- paccavekkhaṇā-sammādiṭṭhi (省察正见)

此中，「果正见」是伴随着四个果智而来的正见。四个果智分别紧接在四个道智之后自动地生起，行者不

需额外的努力、加行。「省察正见」则是证得道、果之后自动生起的自我省察，也不需要额外的努力、加行。因此，六个正见之中，我们应努力证得前四种正见。

自业正见

「自业正见」是相信、接受确有业和业果的观念。任何的行为都是业(kamma)，每个业都会有它的业果。例如，做恶行的人会得恶果。犯罪者须面对他们的罪行与惩罚——最轻微的惩罚也许是社会的谴责、非难。对人口出恶言者，也会被恶言相向；心怀瞋恨而显露现如铁板的脸孔，必定也会得到相同的回应。同样地，倘若笑脸迎人，则会得到对方的微笑；友善的问候也会被回以和霭的善意。

年轻时受到良好教育的小孩，长大后可望成为一个成功、有为的人士；从事可获利的贸易，将会带来财富；如赌博等无利益的努力，则必定招来身败名裂。像这样显示因果法则的实例，在我们的日常生活中俯拾即是。

业的法则遍布在整个无始的轮回之中——善行导致善果，恶行引生恶果。[100]

由于过去世所作的恶行，人们必须在今生品尝其恶果——短寿、种种疾病、容貌不端正、贫穷、没有同伴、追随者；今生所作的杀生、折磨、偷盗、强劫、说谎等等不善行，也会在未来世结果而投生到劣等的世界遭受类似的果报。

由于过去世所作的善行，今生会得其善果，享有长寿、无病、容貌端正、富贵，拥有许多追随者。若人在今生不杀生、不害人、不偷盗、不抢劫，喜欢布施、助人的善行，他将会投生在善趣，享受这些善行的善果。

善果来自善行，恶果得自不善行，这是自明的真理。能相信这真理，即是「自业正见」——它的意思是「自己的业，就是自己的财富」。

这个信念不是像内观智那样藉由亲身直观而获得；而只是基于对长老、经典的信心，在思惟所知的实例证据和其可信度之后，接受了那样的观念。此自业正见也被包含在十善行之中，被称为「善行正见」(sucarita-sammāditṭhi)。相对的，否定业和业果的存在即是邪见，

它是十恶行之一，被叫作「恶行邪见」(ducarita-micchādiṭṭhi)。对「恶行邪见」的进一步说明，请参考《损减经讲记》(Sallekha Sutta)第二册。[101]

1. 否定业与业果的存在，即是恶行邪见(ducarita-micchādiṭṭhi)。

2. 接受业与业果的存在，即是善行正见(sucarita-sammādiṭṭhi)。

「善行正见」或称「自业正见」，是构成一切善行的根本。由于这正见，人们得以避免恶行，实践如施、戒等的善行，并且修学「奢摩他」和「毗婆舍那」。因此，自业正见和持戒，合称为「定」、「慧」的前行（基础）。

比丘！既然你要求一个关于禅修的简要法谈，希望独处时修习，我催促你首先努力清净那些构成定、慧修习起点的善法。这些基本的必备条件是什么？它们即是清净的戒(suvisuddham sīlam)和正直的见(ujukā diṭṭhi)。

比丘！当你清静已戒并且正直已见，依靠、立足于你的戒，你可以继续以三种方式修学四念处：观察内在的所缘；观察外在的所缘；观察内、外的所缘。⁵³

从世尊的这些话来看，显然「自业正见」与「戒之道」是禅修者在开始禅修之前应确立的基础；就修习内观而言，禅那(jhāna)或近行定(upacārasamādhī)是达到心清静的必备条件。另外，为了建立「圣道」(ariyamagga)，应先修习「内观之道」或称「前分道」(pubbabhāga-magga)。如此，我们已描述了整个解脱道的三个阶段：
[102]

- 「基础道」(mūla-magga)
- 「前分内观道」
(pubbabhāga-vipassanā-magga)
- 「圣道」(ariya-magga)

三阶段的解脱道

善良的佛教徒习惯在完成善行后，发愿快快证得涅槃。然而，他们当然不会只凭愿望就证得圣道。只有当他们投生在依善行所往生的善趣里，并实践八圣道，他们才能证得圣道。既然如此，为何要等到来生？为何不在今生就为解脱而努力？

如何证得解脱呢？

藉由「八支圣道」(道智)可证得解脱。在「八支圣道」(道智)之前，应修习「前分内观道」。在修「内观道」之前，应先圆满基本的条件，即「自业正见」、三个属于戒蕴的道支——「戒之道」，以及「定之道」。

以佛陀教法作为归依处的人，已具备「自业正见」。至于「戒之道」，如果是在家众，还没有圆满它的人可以在开始禅修之前受持戒律。如果是比丘，对于自己的戒清净有任何疑问，他应该在一开始时就藉由「别住」(paravāsa)、「摩那埵」(mānatta)来清净己戒；再者，比丘如果拥有不被允许的资具，则应舍弃它们，并藉由

忏悔来恢复清净。如此确保自身的戒清净之后，[103]比丘应致力于成就初禅，或二禅、三禅乃至所有的禅那。如果他不能修得禅那，他应努力至少获得邻近初禅的近行定。如果他不另外修习禅那，他必须试着修习「四界分别」等〔内观业处〕，以求证得内观刹那定(vipassanā-khaṇīksamādhī) (此定和近行定一样能够镇伏五盖)。修习四界分别观不是纯粹为了得定。在禅修者紧密观照名色真实本质的过程中，内观定即自动地生起。不过，〔开始时〕观照的所缘若过多，或观察不易观照的所缘，则需要很长的时间才能产生定力；若只观察有限且容易观照的所缘，会让定的修习较为容易、快速。

因此，我们教导禅修者在开始时观照风大(vāyodhātu)，它的特质是坚挺、压迫和移动，这些现象在腹部起伏中会变得很明显。当腹部上升时，观照它的上升，并在内心标记「上升」；下降时，观照它的下降，并标记「下降」。开始时就只观照这两个活动：「上升」、「下降」。在观察腹部起、伏时，若有其他念头出现，也要观照那个念头，内心标记「想」，然后再回来观察腹部起伏。如果身上出现苦受，也要观照它，当它止息，

或观照了一段时间后，再回到腹部起伏的观察。若有任何肢体的弯曲、伸展或移动，应该观察它们，并于内心标记「弯」、「伸」、「动」。无论做什么微细的动作，都应该观照它，然后回到腹部的起伏。同样的，若看、听任何的事物，观照看、听的活动，并标记「看」、「听」，然后回到腹部起伏。

因为如此观照每个现象，心变得十分专注且宁静。在每个观察的刹那[104]，禅修者会知道所观的所缘和能观的心是不同的。如此，以专注、宁静的心分辨名色，这是发展内观智的开始。这特殊观智的发展，就是佛陀说「作眼、作智...(cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī...)」⁵⁴等等时所指涉的内容；长老尼说「了知前后升降差别(uḷaram pubbenāparam visesaṃ sañjānanti...)」⁵⁵时，也是在指同一件事。

得禅那者如何修内观

如果禅修者努力修行，证得了禅那，伴随着禅那而来的智即是「禅那正见」(jhānasammādiṭṭhi)。就内观

而言，禅那本身并不重要，但值得注意的是禅那可以成就心清净，并作为内观修行的基础。将已成就的禅那作为基础，禅修者从禅那出定之后，观察与禅那相应的心所，如寻、伺、喜、乐、一心、思、作意等等，对他而言，这些心所变得极明显，禅那所依的色法也是如此。在这些名、色生起的刹那，它们很清楚也显现在禅修者心中，但立刻就灭去。循此，禅修者了解，名色不断地灭去，它们只是无常、苦、无我的现象。

禅修者从禅那出定后观察与禅那相应的身、心现象，他入定后再出定作观，一再重覆这个过程，他的内观之道增长，不久将能证得涅槃。《增支部·第九集·禅那经》⁵⁶描述了这种证涅槃的方式[105]：「诸比丘！在此教法中，比丘入住初禅，出定后他观察在禅那中的色、受、想、行、识，观见它们为无常、苦、无我。如是见时，他具内观智，并证得阿罗汉果、，止息一切苦。」

得禅那者(jhānalābhi)就是这样观察与禅那相应的心、心所，及在他自身相续里生灭的名、色法而证得圣道。在此，应知道，禅修者并非仅思惟从书本上所学得的知识而已，而是实际观察在自身相续里生灭的名色法。

因此，如同得禅那者从禅那出定后，必须观察前一刹那生起的心、心所之生灭；同样地，没有禅那的禅修者，或称「无禅那者」(ajhānalābhi)，在欲贪等生起的刹那，也应该如实地观照它们的生灭。

因此，无禅那者应牢记，不可能只因思惟所记忆的书本知识就获得真正的内观阶智。只有紧密地观照发生于自己身心相续里的每个触、想、听、见、嗅等身、心现象，当它们在上一刹那生起时随即辨知它们，如此才能证得真正的内观阶智。[106]

观察杂多行

得禅那者也可运用另一种修观的方法：从禅那出定后，得禅那者观察禅那的心与心所，以及任何变得明显的名色；当触、见、听等现象发生时，他也观照它们。这就是所谓的「观察杂多行」(pakiṇṇaka-saṅkhāra)，这种观照法和「纯观乘者」(suddhavipassanāyānika)所用的方法基本上是一样的，差别仅在于，得禅那者以禅那

作为内观的基础，由于禅那的稳固基础，他可以轻易地观照所显现的名、色。这是这两个方法之间仅有的差异。

当禅修者因为观察在六根门出现的杂多所缘而感疲累时，他可以回到禅那中休息，之后再继续观察所出现的名、色。如此，他依靠着他的禅那，修习内观阶智，直到以圣道智体证涅槃。

《中部·根本五十篇·二寻经》⁵⁷的注释，如此描述这样的禅修方法：

佛陀以这些话，描述他以禅那为基础而修习内观的那段期间。的确，禅修者的定和观尚未充分成熟时，如果他久坐修内观的话，他会感到疲累，身体会感到像火在烧的灼热感，汗会从腋下渗出，他会感到热气从头顶冒出，[107]受苦的心挣扎着。禅修者回到禅那中，以减轻、舒缓身心的紧绷。如此休息后，他再继续修习内观。因为久坐修观，他再次感到疲累，于是他再度回到禅那之中休息。的确，他应如此做。进入禅那，对内观修习有很大的帮助。⁵⁸

以禅那为基础的禅修者，就是这样以杂多行法作为所缘而修行内观。禅修者若不具备禅那，可只观照触、想、见、闻等的杂多行法。当他们感到疲累的时候，他们虽不能回到禅那中休息，但是，他们可以只观察少数的所缘，譬如只观察腹部的起伏。因为限定所观的所缘，身心的疲累、紧绷将会得到舒解。

如此休息后，他们又继续观察种种杂多的行法。如此，当定和观智稳固时，禅修者可以日、夜禅修而不会感到任何的身心不适。禅修的所缘好像自动出现在心中，如实智藉由毫不费力的正念流畅地转起，无常、苦、无我的真理自动地显现。当此如实智成熟时，能观的心与所观的所缘双双止息，这就是藉由圣道而跃入涅槃。我们将所说摘录要点于下：

- 修习基础、前分与圣道，
- 则能引人向涅槃。[108]

内观道的基础

如上所述，在三种道之中，由「自业正见」及「戒」所构成的「基础道」，应在禅修之前就已确立；「止乘者」(samathayānika)在修习内观之前，必须修习奢摩他定(samathasamādhi)，即「近行定」或「安止定」，以作为内观修习的基础；但是，「纯观乘者」(suddhavipassanāyānika)在观察四界等之时，因注意力专注在每个所观照的感官目标上，也得以成就「定之道」。那时，心不游移到其他目标。如此观察的时候，心变得清净，在心清净后，禅修者的每一个观照都是在修习内观道。

如何修得内观定之道

观照每个腹部起伏、坐、触、想、知、热受及痛受的现象时所付出的努力，即是「正精进之道」(sammāvāyama-magga)。投入在身、受、心、法上的「念」，即是「正念之道」(sammāsati-magga)。将心

专注固定在所观照的目标上，就是正定 (sammā-samādhi)，也叫作「观刹那定」(vipassanā khaṇika samādhi)。正精进、正念和正定，这三者即是构成「定之道」的三个道支。

如何修得内观慧

依其真实本质了知被观察的所缘，就是「正见之道」(sammā-ditṭhimagga)。在心清净之后，能够辨别「所缘」与「能知的心」之智慧便生起。[109]这个能清楚辨别名色的智，就是「见清净」。之后，行者将能在观察时辨别名色的因与果。譬如，因为有想弯曲肢体的动机，所以有弯曲现象产生；因为有想伸直的动机，所以有伸直的现象产生；因为有眼、所见色，所以能见物；因为有耳和所听的声音，所以能听声；因为有善业，所以有财富。如此，他将能如实地了知因果法则。

当禅修继续时，禅修者在每次观察时，能见到每个现象的生、灭。因此，他体证到所观的所缘与能观的心都是无常。这个不断生灭、无常的现象，让禅修者确信

这一切全是可畏惧的、令人不悦的苦，没有实体且不受个人的意愿所控制。这个确信即「正见之道」。

因此，佛陀开示：知苦谛即是正见之道。每次观察无常、苦、无我而见苦谛时，也就同时了知其余三谛。这一点，将在讨论「道谛」时加以说明。

引导心专注观察名色的本质，依其无常、苦、无我三特性了知其生灭的过程，即构成「正思惟之道」。正见、正思惟之道，二者合起来即是「慧之道」(paññā-magga)。

三支「定之道」(正精进、正念、正定)加上两支「慧之道」(正见、正思惟)，构成五道支。五道支被[110]归为「能作之道」(kāraṇa-magga)，因为它们负责「觉察、了知每个现象」的工作，所以在注释书中被称为「能作之道」⁵⁹。

由正语、正业、正命构成的「戒之道」，在开始禅修之前就已建立了，在禅修的过程中，它们更加纯净。如此，「能作之道」的五道支，加上「戒之道」的三道支，统整为八道支，这八支道支或称为「前分道」

(pubbabhāga-magga), 在每次观察身心现象之时便得以增长、茁壮。

正思惟之道

我们已详细说明了七支道支，现在要接着讨论剩下的「正思惟」(sammā-saṅkappa)。

诸比丘！什么是正思惟？离欲、离贪之思惟(nekkhama-saṅkappa)；不杀、离杀欲、祝福他人的思惟(abyāpāda-saṅkappa)；不害、出自怜悯而给予保护(avihimsa-saṅkappa)的思惟。这三种思惟，即是正思惟。

关于出家、闻法、修行的念头，都是「出离思惟」(nekkhama-saṅkappa)(详见《损减经讲记》第二册)。

Pabbajjā pathamaṃ jhānaṃ, nibbānañca
vipassanā

sabbepi kusalā dhammā, nekkhammanti
pavuccare. (Iti-a 331)

〔出家、初禅、涅槃及内观，

一切善法，皆称为「出离法」。)

依据此偈颂，显然修行内观能成就正思惟的「出离思惟」(nekkhamma)；[111]不杀、祝福他人的心思，能形成「无瞋思惟」(abyāpāda)，尤其是在修慈心时，特别能成就此无瞋思惟；怜悯、体谅的心思，则形成「无害思惟」，在修悲心时，特别能成就此无害思惟。

在内观修行的过程中，因为没有机会对所观的所缘产生瞋想、害想，所以每次正念观察时，便成就无害思惟、无瞋思惟。但是，内观修习不是刻意假想、思惟，而是将心导向或引导注意力，去观察名、色的生灭，及它们的真实本质——无常、苦、无我。

我们已经充分讨论「基础道」和八支的「内观之道」，后者也称作「前分道」(pubbabhāga-magga)。当内观之道成熟时，它即转变为引生涅槃之体证的「圣道」(ariya-magga)。因此「前分道」也是预告圣道到来的「前导者」。换句话说，它们分别构成同一条道路的前段与后段。为了到达后段的「圣道」，必须先成就前段的「内观之道」。内观之道圆满后，圣道自然生起。

举例说明，如果想跳过一条河流，他应该加速助跑，然后再起跳；当他起跳后，就不需再作任何的努力，他会自动地在河的另一边着地。修习内观就象是加速助跑和起跳；在河的对岸落地就好比[112]因内观修习而证得「圣道」。因此，我们再次摘录要点如下：

- 修习基础、前分与圣道，
- 则能引人向涅槃。

今天的开示到此结束。

愿在此闻法的善人们，由于恭敬听闻《转-法-轮-经》的功德，能够修习中道——圣八支道，并能如愿地藉由道、果智而证得涅槃，止息一切苦。

善哉！善哉！善哉！

第四讲

(讲于缅历一三二四年七月(Thadingyut)的第八个月亏日⁶⁰)

[113]

在过去几个星期以来,我们已解说两个极端的意思、世尊如何舍弃它们并发现或称为八正道的中道,以及如何藉由中道获得智慧。我们解释了八正道如何引生烦恼的止息、四圣谛的了知,及涅槃的体证。我们也已清楚说明八正道的内容以及如何修习它们。现在,我们要思惟佛陀藉由中道所证得的四圣谛。

苦谛(dukkhasacca)

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhaṃ
ariyasaccaṃ- jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā,
byādhipi dukkho, maraṇaṃpi dukkhaṃ,
appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo
dukkho, yampiccham na labhati tampi
dukkhaṃ- saṃkhittena pañcupādānakkhandhā
dukkhā. [114]

〔诸比丘！此是苦圣谛——生是苦、老是苦、病是苦、死是苦、怨憎会是苦、爱别离是苦、求不得是苦，总之，五取蕴是苦。〕

这段解释苦谛的巴利经文，出自现存的《转-法-轮-经》⁶¹。引文中的“byādiipi dukkho”(病也是苦)似乎是后来增添的，因为它未出现于其他提供苦谛定义的经典中；⁶²再者，其他经典⁶³中，紧接在“maraṇaṃpi dukkhaṃ”(老是苦)之后的是“soka-parideva-dukkha-domanass-upāyasāpi dukkhā”(忧愁、悲泣、身苦、忧伤、过恼是苦)，但后者并没有出现于《转-法-轮-经》。可知对于苦谛的定义，《转-法-轮-经》和其他经典之间有着上述的差异。

精审差异处

律的一部疏钞《实义灯》(Sāratthadīpanī)⁶⁴，对于上述的差异有如下的评论——“byādiipi dukkho”(病是苦)未出现在《分别论》对苦谛的详细解释之中，因此，《清净道论》在详细定义苦谛之时，没有舍括收在《转-法-

轮-经》的「病是苦」这句话。我们应仔细探讨为何这句话只出现在《转-法-轮-经》而未出现在其他佛典中。《实义灯》继续说：「再者，《分别论》里对「苦谛」的详细定义中，「忧愁、悲泣、身苦、忧伤、过恼是苦」紧接在「老是苦」之后；但是，「忧愁、悲泣、身苦、忧伤、过恼是苦」这一句未出现在《转-法-轮-经》中。应仔细检验为何会如此。」

《实义灯》的作者就「苦谛」在律藏的不同定义，似乎不以为然，他并没有对未出现在其他佛典且未被注释书解释的「病是苦」这句话多加说明。我们依循《实义灯》作者的建议，对这差异加以探讨，获得到下列的发现。[115]

佛陀必定已在每部佛典里，给予苦谛一致的定义。我们的结论是，深研戒律、精通戒律的持律者，不必然也同样精通经藏和阿毗达磨，他们在《律藏·小品》的《转-法-轮-经》中衍加上了「病是苦」而略去了「忧愁、悲泣、身苦、忧伤、过恼是苦」。于是，律藏中的《转-法-轮-经》，便和经、论中的《转-法-轮-经》有所不同。

我们的这个结论乃基于下列的考虑：经、论的注释书在解释苦谛的定义时，都没有对「病是苦」作任何说明，但却解释了「忧愁、悲泣、身苦、忧伤、过恼是苦」一句；再者，经、论的注释书和疏钞都没有提到经典里有任何此类差异。

《实义灯》的作者，是距今(缅历 1,324 年)约七、八百年前，帕拉卡马巴护王(Parakkamabāhu)统治期间(公元 1,153 至 1,186 年)的长老。而觉音尊者至法护尊者等的注释家们，则活跃在更早的一千三百年至一千六百年以前。这些注解经藏《大品·谛相应·转-法-轮-经》的古代注释家，都未曾提及经典中有这样的差异。他们的沉默，应是由于当时他们所持的《转-法-轮-经》对苦谛的说明，和其他经藏、论藏里的经文并没有什么不同。

然而，五百年后，到了《实义灯》作者的时代，[116] 差异就出现在不同的经典中。因此，他觉得有必要批判地检验、仔细地探索此差异的原因。

我们要认为佛陀在第一次说法时，对苦谛所下的定义和其他经典不同吗？如果我们这么以为，就等于主张佛陀在第一次说法时给了一个定义，后来在其他经典中

又给了另一个不同的定义。这个想法应是不恰当的。恰当的想法应是：佛陀的智慧是无碍的、具有一切知智，他自始至终给予一致的定义；但是持律者因碍于智慧、记忆力，使得这个差异在代代传承律典的过程中，呈现在经文里。经文差异的诸多例子，在现代已广为人知。注释书和疏钞的内容，也随着不同国家的佛典传承而有不同。显然，这种差异并未出现在原来的典籍里，而是后来发展出来的。

在仔细地检视后，我们的结论是，其他经典是正确的，而现存的《转-法-轮-经》，在定义苦谛的文段中，增添了「病是苦」，同时遗漏掉「忧愁、悲泣、身苦、忧伤、过恼是苦」。我们的结论也是考虑到「病」已包含在「忧愁、悲泣、身苦、忧伤、过恼是苦」的苦之中；但忧伤(soka)等等并未包含在“byādhi”(病)之中。

因此，我们相信，记有「忧愁、悲泣、身苦、忧伤、过恼是苦」而缺少「病是苦」的经文，才是正确的，符合佛陀在三藏中的教导。我们打算在开示中使用以下的读法，[117]因为我们相信这样才是正确的。⁶⁵

界定苦谛的正确经文

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhaṃ
 ariyasaccaṃ- jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā,
 maraṇaṃpi dukkhaṃ,
 soka-parideva-dukkha-domanassupāyasā pi
 dukkhā, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi
 vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati
 tampi dukkhaṃ- saṃkhittena
 pañcupādānakkhandhā dukkhā.

诸比丘！我现在要教导的是「苦圣谛」，或说「圣者应了知的苦谛」。出生是苦，老是苦，死是苦，忧愁、悲泣、身苦、忧伤、过恼是苦。与不可爱的或可憎的人、物相处是苦。与可爱的人、物别离是苦。想得到却得不到，这个想要、渴望本身即是苦；或者（根据《分别论》的《疏钞》⁶⁶，）想得到却得不到，这事也是苦。总之，构成执着对象的五蕴名色是苦。

四圣谛

世界上有许多的宗教信仰，每个宗教都阐明各自所认为的真理。除了佛教以外，其他宗教的教导多是奠基于推理的思考，并非基于个人的亲证。这些宗教的追随者也不是藉由个人体证，而只是依于信仰便接受其教导。[118]所有这些教导，不出于佛陀在《梵网经》中所说的六十二见。

在佛陀的教导里，推理思考本身并不重要。佛陀教导的真理是他自己藉由智慧所发现，藉由他的智慧，他了知四圣谛；而这个智慧，是因修习那或称为中道的八正道而获得的。四圣谛是：

- dukkha-saccaṃ 关于苦的真理(苦谛)
- samudaya-saccaṃ 关于苦的原因的真理(集谛)
- nirodha-saccaṃ 关于苦之止灭的真理(灭谛)
- magga-saccaṃ 关于灭苦之道的真理(道谛)

了解这四圣谛，是相当重要的：只有了解苦谛，才能避免苦；为了避免苦，就必须知道苦的原因；为了苦的止息，必须知道什么才是真正的苦灭；不知道灭苦的实际方法，也就不会有苦的止息。因此，我们必须了知四圣谛。⁶⁷

发现了这四项重要的真理后，佛陀依序解释其意涵。所说明的第一个真理是苦谛。如上所引巴利经文，佛陀说：

「1. 生是苦； 2. 老是苦； 3. 死是苦； 4. 忧愁是苦； [119]5. 悲泣是苦； 6. 身苦是苦； 7. 忧伤是苦； 8. 过恼是苦； 9. 怨憎会是苦； 10. 爱别离是苦； 11. 求不得是苦； 总之， 12. 五取蕴是苦。」

1. 生苦(jāti-dukkhā)

「出生」(jāti)一词指的是，前生最后一刹那的名色灭尽后，紧接着在此世里名色依业而生的第一个刹那。此新世里连结前世的第一次名色之生，称为「结生」

(paṭisandhi)。若这个名色生在母亲的子宫内，就是「子宫结生」(gabbhaseyyaka-paṭisandhi)——此有两种之别：当受胎发生在子宫内的卵壳里，是「卵生」(aṇḍaja-paṭisandhi)；当胚胎在子宫内自由长成直到出生，则是「胎生」(jalābuja-paṭisandhi)。

依据佛典，子宫结生源自父母的精血；就西方医学来说，是父亲的精子与母亲的卵子相结合导致受胎。所以，如果理解为在受胎中有父亲的精子与母亲的血，便可调合这两个观念。此父母精血的结合，即是所谓的「再生」，它可以发生在恶趣或在人间，此依过去善、不善业而定。[120]

若是在如苔藓等，遍满湿气的媒介里发生的结生，是「湿生」(saṃsedaja)，这表示将成为某种昆虫等等。天、魔、饿鬼、地狱众生等不为人类肉眼所见的众生，属于「化生」(opapātika)，是自动的投生，在出生时即有已成熟的心智与身体。

此四种结生，于出生之第一刹那即构成「出生」(jāti)——新生的开始。其实在这结生的第一刹那并没有苦，但是因为此新生是后来整个生命身心之苦的依缘，

所以「出生」被称作苦。就好像在文件上签名，充当有问题之交易的保证人一样，在签名的时候没有问题，但是麻烦必定随后到来。于签名的当下，就等于卷入麻烦之中。

苦也可以分为七种：

- dukkha-dukkha (苦苦)；
- viparināma-dukkha (坏苦)；
- saṅkhāra-dukkha (行苦)；

上述这三个为一组。

- paṭicchanna-dukkha (隐覆苦)；
- apaṭicchanna-dukkha (非隐覆苦)；

这两个是另一组。

- pariyāya-dukkha (间接的苦)；
- nippariyāya-dukkha (直接的苦)。

这两个是第三组。

苦苦(dukkha-dukkha)

身体的痛、痒、不服舒和心理的忧心、苦恼、不悦、悲伤，[121]这两种苦构成第一类「苦苦」。它的本质就是苦，它的名字是苦。因此，它是苦苦，是每个众生都害怕的。

- 帮助记忆的摘记：难忍的身、心苦，即是苦苦。

坏苦(viparināma-dukkha)

由于可意触而生起的身体乐受，称为「身乐」(kāya-sukha)；回想快乐的感官对象而生起的喜悦，则称为「心乐」(cetasika-sukha)。这两种乐让众生感到快乐。一切众生莫不日夜追逐这两种乐，甚至甘冒生命危险也在所不惜。获得这些快乐时，他们感到极为满足；但是，如果这些让他们感到快乐与享受的感官对象消失了，他们就会非常焦虑、苦恼。

当他们突然失去所累积的金钱财物，或者，所爱的亲人如配偶、儿女等死亡或别离时，他们会感到十分的忧伤与苦恼，甚至失心发狂。因此，「身乐」、「心乐」这两种乐也是一种苦，称为「坏苦」(viparināma-dukkha)。当这两种乐还在时，它们似乎带给人们快乐；但是当它们消失时，取而代之的便是忧伤与苦恼。因此，它们也同样是苦。

- 帮助记忆的摘记：因身体的舒服和心理的喜悦而生起的乐，称为「坏苦」。

行苦 (saṅkhāra-dukkha)

我们所见、所听、所触的那些日常情境、中性的感官所缘，既不激起乐受，[122]也不激起苦受，这种属于中性的情绪，本身不苦不乐，称为「舍受」(upekkhā-vedanā)。然而此「舍受」并不会一直存在，需要具备必要的条件、因缘，才能维持，这意味着勤勉的努力。当然，这也是一种苦。就此，这种不苦不乐的舍受是属于「行苦」；除此「舍受」之外，其他一切世

间的名色诸行，也是「行苦」，因为它们需要某些因缘条件才能持续。

- 帮助记忆的摘记：舍受以及世间名色诸行，称为行苦。

乐受也需要因缘条件才能生起、维持，因此也属于「行苦」，但是注释家没有把乐受归到此类，因为它已先归到「坏苦」。不过，它也应是「行苦」，因为若要维持乐受，显然也需要相当的努力。

应好好了解上述的三种苦，因为充分了解它们，能帮助我们了解苦谛。

隐覆苦(paṭicchanna-dukkha)

身体的不适如耳痛、牙痛、头痛、胀气等，以及因不得所欲、愤怒、失望、忧伤、苦恼等而生的心苦，称为「隐覆苦」，因为只有当它们显现时，受苦的人和其他人才知道。因此，此苦不是直接、明显的，它也叫作「不显露的苦」(apākata-dukkha)。[123]

非隐覆苦(apaticchanna-dukkha)

诸如刀砍、矛刺、枪伤等的身苦，是没有隐藏的、十分明显的，因此叫作「非隐覆苦」(apaticchanna-dukkha)或「显露的苦」(pākata-dukkha)。

间接的苦(pariyāya-dukkha)

所有能导致身、心苦的名色诸行，本质上，并不是苦，但是因为它们是各种苦的基础，所以叫作「间接的苦」(pariyāya-dukkha)，考虑到它们必然引生苦，它们也是可畏的，如之前所举的例子——替有问题的交易签名作保，日后必然招致麻烦。

直接的苦(apariyāya dukkha)

苦苦是本质上是苦的苦。我们不需要四处去寻找它，因此，它叫作「直接的苦」(apariyāya dukkha)。

「生」或说「结生」，属于七种苦里的「间接的苦」。在地狱里的苦，如百万年受地狱火所烧、被狱卒所折磨，这都是依过去不善业而投生地狱的结果。如牛、象、马、狗、猪、鸡、鸟、山羊、绵羊、昆虫等动物在畜生界所受的苦，起因于它们投生在畜生界。[124]

缺乏生活所需如食、衣等，这些人们的苦，起因于投生在人间。即使是衣食充裕的富人，他们也会因疾病、不得所欲、害怕敌人、衰老等而得受身、心之苦。这些苦都是起因于投生人间。因为「生」或「结生」，是整个生命期里一切形式的苦的起因，所以「生」被视为「苦」。

在母亲子宫内的苦

众生一旦投生到母亲的子宫内，他就进入到子宫内。子宫位在充满未消化食物的胃以及装着排泄物的直肠之间，的确令人作恶！想到必须待在不洁的精血中，就令人感到不舒服。而且还不知道自己是投生到人类的子宫，还是牛、狗的子宫。

二、三十年前，一位法师在他说法时，常引用一个偈颂：「法的摇篮、绿宝石的摇篮。」这个偈颂描述各种的摇篮，包含皇室用的镶有绿宝石的金制摇篮，穷人家用的柳枝编成的摇篮。偈颂的一句话提出一个问题：

「逐渐衰老了，你会到哪个摇篮？」这个问题很恰当，因为随着年老而来的，即是死亡。如果死前仍然有「渴爱」(taṇhā)，死后一定会再投生。如果投生在人间，人一定是在某种摇篮里开始他的一生。问题是，哪一种摇篮？镶有绿宝石的黄金摇篮，等待着那些乐善好施的人[125]；作恶业的人则会前往悲惨人家的柳编摇篮。这个偈颂劝导人们应为来世的摇篮而行善。

我们也劝大家现在思考一下，自己要去哪个母亲的子宫？要牢记随着出生而接踵到来的苦，并为轮回的止息而精进努力。就算无法彻底解脱，至少应该为了不再投生恶趣而努力。

我们已说过，一旦投胎在母亲子宫，就必须面对接连的苦。在母亲怀孕九或十个月间，还有其他的苦。若母亲突然移动、坐下或站起，体内的胎儿所受的苦就象是小孩被酒鬼兜着转，或象是小蛇落入玩蛇人的手中。

现代母亲，很喜欢运动，她体内的小生命可能受到更多的苦。当母亲喝冷饮或吃热或酸的东西，那也是折磨。

生时的苦

另外，人们说，母亲在生产时所受的是极度的痛苦，甚至有致命之虞；其实，小孩那时所受的苦也是一样痛楚难当。出生后，小孩的细嫩身体接触大人们粗糙的手乃至受粗糙的布擦拭清洗，就好比在摩擦发炎的新伤口。这是怀孕到出生过程中的苦。[126]

整个生命期的苦

之后，婴儿当然还有许多难受、不舒服，如僵硬、热、冷、痒等等，因为他还太幼小，不能随意地移动、摆动、坐立起来或站起身来，以变换姿势去除那些不舒服。当他长大后，面对谋生的问题时，还会遇到无数的困难。他会生病，可能也会受别人虐待、欺压。

因为出生，所以有这一切种种苦。如此，「生」(jāti) 因为是一生中一切苦的基础，所以它被佛陀称为「苦」。若我们仔细思考，就能确定这话是正确的。「生」的确可畏，就像签下以后会带来问题的契约一样。要言之，因为有「出生」，所以有身理、心理的苦；唯有不再出生，才能完全免于受苦。因此，世尊教导「生是苦」。

帮助记忆的摘记：

- 每一趣都有苦。
- 没有「生」，就没有苦。
- 因此「新生」即是苦。

2. 老苦(jarādukkha)

「老」就是发灰、齿落、皮皱、背驼、耳不聪，目不明。换句话说，一世的名色开始显著地衰退。名法的衰老一开始还不显著，通常是一个人步入老年的时候，与他亲近的人方才意识到他记忆力退失、变得老糊涂。

[127]

身体的老化在整个生命期间持续着，但是只有在相当年纪、不再年轻时才会变得明显。未足十岁的人的色身，和其他年纪较大的人的色身不同。色身的外表不断地在变化，我们二、三十岁时的长相，和年少时的长相就不太一样，这些变化都是老化的现象。不过，此处我们所说的「老」，是指灰发、齿落等明显的衰老。

「老」和一期生命里名、色的「住时」有关，它本身并不是苦，但是因为「老」，色身的整个机能衰退——视力、听力、嗅觉、触觉都退化，气力丧失，外表不再有吸引力、不再年轻，记忆力、智力也降低，不得年轻人尊重(被叫作老糊涂、老头子)，被当成社会的累赘。这些，当然会带来身、心的苦。因为衰老是身、心苦的来源，因此佛陀称「衰老」为「苦」。人们也确实害怕变老，一直在寻找抗老化的方法，但是徒劳无功，老化仍然无情地让人发灰、齿落...。老是苦，是很清楚的道理，我们不需要再进一步说明。

3. 死苦(maraṇadukkha)

命、名、色以业为因缘，在一期生命中不断地运作，当它灭尽时即是「死亡」。关于死亡，佛陀说“**sabbe bhāyanti maccuno**”——一切的人都害怕死亡。⁶⁸[128] 因出生而死亡、因暴力而死亡、因自然因素而死亡、因寿尽而死亡、因善业尽而死亡，这些都是指同一件事，即命、名、色的灭尽。

死亡只是命、名、色灭尽的那一刹那，它本身也不是苦。但是，当死亡来临时，人们被迫舍弃色身、离开所爱的亲人、朋友以及所有的财产。每个人都恐惧死亡，一想到要离开现世就令人害怕。不确定死后会到哪里去，也令人感到害怕。因此，佛陀说「死亡」是苦。

依据注释书，背负恶业的恶人在临终时，会看到过去所作的恶行、其恶行的象征或将投生的趣相，这些令他们极为痛苦；积累善业的善人，想到即将到来的死亡时，也同样受苦，因为他们不能忍受和所爱的人、物分离。

死亡迫近时，大多人都会面临病痛的剧烈侵袭。由于死亡是这一切身心苦痛的基础，所以世尊说「死」是苦。

4. 忧愁之苦(sokadukkha)

忧愁(soka)，是因失去亲人等而感到的忧伤：[129]

1. 因夜盗、抢劫、暴乱、流行病、火灾、水灾或暴风雨等而失去亲人，这种不幸叫作「亲戚的损减」(ñāti-vyasana)；

2. 因国王(政府)、盗贼、火灾等而失去财产，这叫作「财产的损减」(bhoga-vyasana)；

3. 因疾命导致健康、寿命的损减，叫作「疾病的损减」(roga-vyasana)；

4. 戒的退失，叫作「戒的损减」(sīla-vyasana)。

5. 远离正见转向邪见，叫作「见的损减」(ditṭhi-vyasana)。

当丈夫、妻子、子女、兄弟姊妹等至爱的人死亡时，或者破产时，人们感到极度的忧愁。此种忧愁严格说来是一种「忧俱心」，因此本质上即是苦(苦苦)。因忧愁所导致的痛苦，会引生胃灼热或心痛，这会让人提早老化甚至死亡；也因为忧愁是其它身苦的基础，所以忧愁是可怕的，世尊称之为苦。

每个人都害怕忧愁。现在有很多关于「免于忧愁」的书，但是若要真正免于忧愁，只有修习四念处才行。修习四念处才能真正从忧愁解脱，山达地大臣(Santati)和帕塔迦罗长老尼(Paṭācārātherī)就是很好的例子。现在，苦恼的人很多，有的失去丈夫、有的生意失败，他们来禅修中心修习四念处，[130]日复一日地修习之后，他们的忧愁渐渐减少，最后能够完全远离忧愁。

5. 悲泣之苦 (paridevadukkhā)

「悲泣」是失去亲戚或财产的人因悲恸而发出的声音。忧伤的人，失魂丧魄地或歇斯底里地嘶喊着死者或所失去的财产，或者指责让他受此痛苦的人。

「悲泣」只是属于色法的声音，本身并不是「苦」。但是，哀泣哭号、歇斯底里的嘶喊，会引起身体的不适与痛苦，因此佛陀说悲泣是苦。

6. 身苦(dukkha)

身体的不适，如僵硬、热、疼痛、疲累、痒等等，都是苦。这些身苦是本质上的苦，叫作「苦苦」(dukkha-dukkha)，每个人都知道也害怕这种苦。连狗、猪、鸡、鸭、鸟等畜生也怕身苦，只要有一点点将被打、被射杀的兆征，它们就会赶紧逃跑。这身苦是不用多说的。应注意的是，疾病(vyādhī)也属这一类的苦。身苦会引生心苦，它也是心苦的原因，所以它叫作「苦」(dukkha)。

如果按照念处(satipaṭṭhāna)的方法，以正念观照身苦，就可避免心苦，那时将只感到身苦而已。世尊赞叹这种念处修行，藉由这种修行，人们可以只受身苦，不受心苦。相对地，佛陀指责人们不正念观察身苦，而让心苦生起；[131]他说：「这就好比有人被刺给刺到，却

要用第二根刺来拔除第一根刺。第二根刺断掉，留在肉中时，那人便受到两个苦——第一根刺的苦和第二根刺的苦。」我们应好好思索这个比喻。⁶⁹

7. 忧伤(domanassa)

忧伤 (domanassa)指心理的苦恼，如不悦、担心、伤心、害怕等等。忧伤也是「苦苦」。所有众生都熟悉且害怕这种苦，因此在此不用多作解释。忧伤不只会让心受苦，也会让身受苦。若人极度忧伤，他可能失去活力，连续几天不吃不睡而伤害身体健康，甚至导致死亡。这是难以克服的苦，只有阿那含与阿罗汉圣者能免除这种苦。修习念处修行的人，如果在忧伤生起时，努力观照它们，也可以克服它们。如果不能完全地去除忧伤的话，他们也可以因此减轻忧伤的程度。

8. 过恼(upāyāsa)

「过恼」是失去亲人、财产的人因心里极度痛苦而产生的愤慨、愤怒。它让人一再地悲叹所失去的人、物，

因而导致身心之苦。由于伴随着过恼而来的身心之苦，「过恼」也是一种苦。[132]

注释书⁷⁰如下解释「忧愁」(soka)、「悲泣」(parideva)和「过恼」(upāyāsa)之间的差别：

「忧愁」象是在锅里，用慢火烧的油；「悲泣」象是用大火烧沸的油；「过恼」象是煮沸后仍留在锅里的油，不能再煮沸，但持续的加热直到它干掉为止。

9. 怨憎会

「怨憎会」是指遇到不合己意的众生及有为法(saṅkhāra)。「相遇」本身并非是不可容忍的，但是，当人们遇到不合意的众生或讨厌的东西时，马上就会产生身心不舒适的反应。因为「怨憎会」是身心之苦的起因，所以佛陀说它是苦。一般世人也认为遇到不合意的人、物是痛苦的事，有些人甚至发愿在未来世里不要再遇到不合意的人、物。然而，在这个苦乐共存的世间里，人们必然会遇到苦，也会遇到乐，顶多可能稍稍如愿而少遇一些讨厌的人、物罢了。

重要的是，在面对不愉快的情境时，人们要努力用正确的态度来面对。最好的方式是修习四念处，持续地保持正念观察，只是看、只是听、只是嗅、只是尝、只是触、只是知道。身体感到苦受时，应持续正念观照，内心标记：「触，触」、「知道，知道」或「苦，苦」，以避免心苦的生起。[133]

10. 爱别离

「爱别离」是与喜欢的众生、有为法相别离。这种「别离」本身不是一种苦受，但是当人们与所爱(丈夫、老婆、儿子)别离时，无论是与生者或死者别离，或者是当人们失去所珍爱的财物时，心的苦恼马上会生起，甚至会转变成「忧愁」、「悲泣」和「过恼」。在这种情况下，人们必然会被忧伤所击倒。因为「爱别离」引生种种心苦，世尊将「爱别离」称为苦。世人也认为这种「别离」是种苦，有些人甚至会发愿生生世世与所爱相处在一起。若有足够的善业，他们可能成就如此的愿望。

富翁梅达卡(Mendaka)一家人，包含他的妻子、儿子、媳妇和仆女，曾经供养辟支佛并许下愿望，希望在来生都能在一起。由于供养辟支佛的善业，他们的愿望实现了，从那一世到释迦牟尼佛陀的时代，他们五人一直维持着相同的关系。但是无论如何，这种愿望会增长贪欲，对于想彻底从轮回解脱的人而言，是相当不合适的。

11. 求不得

「求不得苦」是「未得所欲求之事」所引生的苦，或者是「对未得之事的欲求」所引生的苦。若未修习培养八正道，众生就会有这样的渴望：「哦！愿我们不生、不老、不病、不死。愿我们没有忧愁、悲泣等苦。」[134]当然，这些愿望不会只因人们希望就实现。不得所希求之事时，心苦便会生起，因此佛陀说这种「欲求」本身是苦。在此，所求之事不限于远离生、老、死等的涅槃，也包含世间的名、利等等。未得到所求之事，也是苦。

12. 五取蕴苦

从「生苦」(jāti-dukkha)到「求不得苦」(icchitalābha-dukkha)的十一种苦，它们之所以能够生起，全然是因为众生有「五取蕴」(upādānakkhandā)使然。种种苦皆依靠五取蕴而生起，因此要言之，五取蕴便是「苦谛」。

名色二法，是众生执取的对象，故叫作「取蕴」(upādānak-khandā)。五取蕴即：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。

一切的众生只是由这五种取蕴所构成。众生所执着的身体，只是一堆色法，但他们认为它是「我」、「我的身体」，「是永恒的」等等。因此，这一堆色法叫作「取蕴」。

至于名法，是由「心」和「心所」所构成，人们执着心是「我」、[135]「我的心」、「我在想」、「是恒常的」等等。所以名法也是「取蕴」。

在见色时所生起的取蕴

每当我们以眼见物之时，取蕴就变得很明显；耳听、鼻嗅、舌尝、身触、意知之时，也是如此。以眼见物时，见物的眼（根）、所见的色，以及见色的心，这三者会清楚地显现。在此，能见的名法，由「苦或乐受」（受心所）、「对所见物的想」（想心所）、「使心见物的努力」（行），以及「看见所缘的心」（识）所构成。

未修内观的人，或虽修内观但尚未能见到无常、苦、无我的人仍然对眼、所见色等等有所执着。他们以为有个永恒不变的「我」在见物，或「我的眼」在见物。当他们看到身体时，执着就产生，以为「『我』见到『自己的身体』，这是『我的手』，它们『永远存在』」；看到别人时，也以为他们是「人」、是「众生」且恒常不变。因为众生会对「眼」与「眼所见物」生起执着，所以它们叫作「色取蕴」（*rūpa-upādānakkhandā*）。

眼见物时，除了会有苦受或乐受之外，也有不苦不乐的舍受，但限于篇幅，不多加说明。于此，与善的舍

受有关的，即包含到乐受里；与不善的舍受有关的，则包含在苦受里。苦受和乐受都会引生执着：「这是我」、「这是我的感受」、「这是恒常的」、「我感觉很好」[136]、「我感觉很不好」。因为眼见物时所生的苦受或乐受会引生执着，所以，苦、乐受被叫作「受取蕴」(vedanā-upādānakkhandha)。

认知某个对象时，执着也会这样生起——「我认识它，我没忘记」。所以「想」叫作「想取蕴」(saññā-upādānakkhandā)。

「意志」驱动人去见物，这个「意志」叫作「思心所」(cetanā)。用佛典的话来说，它叫作「役使」、「驱策」，但一般来说，「意向」或「动机」较能表达它的意思。与「思」相应的「作意心所」(manasikāra)，让心倾向所缘。这时候，眼识里也有「触(phassa)心所」，但因为「思」和「作意」是主要的，所以我们只就这两个来说明。人们也会执着这两个心所，所以，与眼识相应的「思」和「作意」心所，叫作「行取蕴」(saṅkhāra-upādāna-kkhandha)⁷¹。「saṅkhāra」(行)的意思，是「成

为条件」(conditioning)。在「见」的场合中，它指「产生条件以完成见的动作」。

纯粹见到某物，这个「见」即是「眼识」，它也可能成为执着的对象，以为「我见故我知」、「能见的我，是恒常的」。因为可能有这样的执着，眼识被叫作「识取蕴」(viññāṇa-upādanakkhandā)。

扼要重述如下：

- 眼见物时，眼(净色)与所见物是「色取蕴」。
- 感觉快乐或不悦是「受取蕴」。
- 认出或记得某物是「想取蕴」。
- 运用意向心(思心所)以见物，让注意力(作意心所)转向所缘，是「行取蕴」。[137]
- 纯粹见物的心(眼识)，是「识取蕴」。

每当见到某物时，正念观察「见」只是「见」，这样就能够如实地看到所说的名、色五蕴，如是，见到之后，即停留在只是见的阶段，而不会执取它们是「我」、「我的」、「恒常的」、「快乐的」、「好的」。为了

让读者了解为什么要正念观察每个身心现象，我们提供下列的格言。

内观修行的基本准则：

1. 观察什么才算修内观？——如实地观察可能引生执着的五蕴。
2. 应于何时观察它们？为什么要观察它们？——为了去除执着，应该在它们生起的当下观察它们。
3. 若无法「在生起时」观照，将会执取它们是「常的」、「乐的」或「我的」。
4. 在五蕴每次生起时观察它们，可以去除执着。如是便能清楚地看到五蕴的无常、苦、无我。

上述的第3项，「在生起时」一句，意指「在见、听、嗅、尝、触、知的时候」。在上述的第4项，「每次生起时」也是表示每个见、听等等的动作发生之时。

在耳听声之时生起的五取蕴

在听的时候，显然有听声的「耳」，可被听的「声音」[138]，以及听见声音的心识。听声的心识，由「苦或乐受」(受)、「对声音的认识」(想)、「意向心(思)、心倾向所缘的注意力(作意)」(行)，以及「纯粹听到声音的耳识」(识)所构成。

没有机会修习内观的人，不能如实知见这些法，且会执着听声时所现起的身心现象为「我」、「我所」等。因为可能有这样的执着生起，耳和声音就被说为是「色取蕴」；苦、乐受是「受取蕴」；对声音的认识是「想取蕴」；运用意志力(思)以听声，将心倾向声所缘(作意)，就是「行取蕴」；纯粹听声的心识，是「识取蕴」。扼要地说：

- 听声时，耳(净色)和声是色取蕴。
- 乐受或苦受是受取蕴。
- 认识或记得声音是想取蕴。
- 要听的意志，和倾向所缘的注意力是行取蕴。

- 纯粹听见声音，是识取蕴。

每当听见声音时，正念观察「听」的现象，目的是要如实观察到所说的名色五蕴，并且让心就停留在「只是听」的阶段，而不去执着它们为「我」、「我所」、「乐」、「常」等等。[139]

在鼻嗅气味之时生起的五取蕴

在鼻嗅的时候，显然有嗅味的「鼻」，可被嗅的「味道」，以及嗅味的「心」。此嗅味的心，由「苦或乐受」(受)、「对味道的认识」(想)、「意向心和倾向所缘的注意力」(行)，以及「纯粹识知味道的鼻识」所构成。

若不能观察「嗅」只是「嗅」，不能如实观察嗅的现象，将会执着它是「我」、「我所」等，因为有这种执着的可能，鼻、味和嗅的心被叫作「取蕴」。

要言之，

- 在鼻嗅味时，鼻(净色)和味道是色取蕴。
- 嗅时的苦、乐受是受取蕴。

- 认识和记得味道是想取蕴。
- 意向心和倾向所缘的注意力是行取蕴。
- 对味道的纯粹知道是识取蕴。

每次鼻嗅气味时，观察嗅只是嗅，其目的是要如实了知所说的五取蕴，并且让心停留在只是嗅的阶段，而不去执取它为「我」、「我所」、「乐」、「常」等。

舌尝味时生起的五取蕴

在舌尝味的时候，那时有「舌」、「滋味」，以及尝味的「心」——[140]尝味的心由「苦或乐受」(受)、「对滋味的认识或记忆」(想)、「意向心、倾向所缘的注意力」(行)，以及「纯粹知道滋味的心」所构成。

尝味时，若不能观察「尝」只是「尝」，不能如实观察尝的现象，将会执着它是「我」、「我所」等。因为有这种执着的可能，所以舌、滋味和尝的心，被叫作「取蕴」。

要言之，

- 在舌尝味时，舌(净色)和滋味是色取蕴。
- 尝味的苦、乐受是受取蕴。
- 认识和记得滋味是想取蕴。
- 意向心和倾向所缘的注意力是行取蕴。
- 对滋味的纯粹知道是识取蕴。

每次吃东西的时候，在手上弄好一口的食物、拿起来、放到嘴里、咀嚼，这些都和识知「触色」(即地、火、风)的「身识」有关；咀嚼食物时识知滋味，则是舌识。如此，每次吃东西尝味的时候，应正念观察尝的身心现象，以便如实了知那时所显现的名色五取蕴，并且让心停留在只是尝的阶段，而不去执取它为「我」、「我所」、「乐」、「常」等。[141]

身触时生起的五取蕴

人的全身各个部位都能感到触觉。整个身体中，健康的肌肉、血液里都有「身净色」(kāyapasādarūpa)，不管是身内(肌肉、血液、骨头等之中)还是身外(皮肤上)，都遍满密密麻麻的身净色。

只要有身净色的地方，就能感受到触觉。在身触的时候，能够补捉触色(地、火、风)的「身净色」变得显著。那时它显现为一个碰触点，而不是什么形状。同样地，耳净色、鼻净色和舌净色也是显现为一种碰触点而已，在那里生起听觉、嗅觉和味觉。

身触时，触色——即地、火、风三「大种」(或「界」)之一——也会变得明显。感受到的硬、软、粗或滑，就是「地大」；感受到冷、热或温是「火大」；支持、推动或运动，是「风大」。这些触觉可能因体内的四界作用而生起，也可能因身体与外物如衣服、床具、坐具、地、水、风、火或阳光接触而生起，这些碰触会产生非常明显的触觉。身触时的名法，包含了「苦或乐受」(受)、「对触的认识」(想)、「意志力和倾向所缘的注意力」(行)，以及「纯粹知道触色的身识」。身触时所感到的苦受或乐受，是特别明显的，譬如身体的疼痛即是因不可意触而生起的苦受。

身触之时，若不能保持正念观察，而是不如实观察触的现象，[142]人们将会执着那时变得明显的名色所缘

为「我」、「我所」等等。因此，触点、身净色、关于触的苦乐受，以及识知触的心，被称为「取蕴」。

要言之，

- 在身触之时，「身净色」和「触色」是色取蕴。
- 触时的苦、乐受是受取蕴。
- 认识和记得那个触是想取蕴。
- 运用的意志力和倾向所缘的注意力是行取蕴。
- 对触色的纯粹识知是识取蕴。

正念观照身体的威仪和动作，如行、住、坐、卧、弯曲、伸直、移动、(腹部的)起、伏等等，就是为了观察这些取蕴。正念观察这些身体的动作之时，行者能够如实了知那时特别明显的「风界」，只是促成支持、推动和移动现象的色法而已，它不具有识知的作用；他也能如实了知观照的心，是能识知所缘的心识(名)。如此，在每次正念观照时，名、色总是成对出现：被观察的所缘(威仪、动作)是色(rūpa)，能观察的心是名(nāma)。正确且精准地认知这个事实之后，接下来会生起了知因与果的智慧，譬如，行者观察到因为有想走的念头，才

有走的动作。接着，因为在每次观察时，清楚地看到名色生起又灭去、生起又灭去，行者了知这些现象是无常、是苦，它们自行生灭故是无我。由于这个了知，[143]此时他不会执着行、住、坐等等是「我」或「我所」。

以上，是依据《大念处经》所说的断除执着的方式。《大念处经》说：「对世界的任何事——即身体或五取蕴——不再执着。」⁷²为了不再执着，行者应修习四念处。

苦受，如僵硬、热、疼、痒等等，会在有身触的地方显现。在这苦受生起时，若不能观察其真实本质，它将会引生「我感到僵硬、我感到热、我感到痛」的执着。为了避免这样的执着，必须观察苦受以了知它的真实性质。如果能持续紧密地观察苦受，行者会发现硬、热、痛等苦受在身上的一个接一个地生起又灭去，他会了悟到苦受只存在一瞬间而已，生起后就灭去，因此它们是无常的。此时行者不会执着它们是「我」、「我所」，是「恒常的」。

意想时生起的五取蕴

诸如思考、想象等心理活动有许多类，它们经常发生。醒着的时候，我们的心几乎不断地在工作。即使眼前没有可意可喜的所缘，人的想象也会创造这些事物，好似它们真的存在一样。五盖，即欲贪、瞋恚、昏沉睡眠、掉举恶作、疑，与这些心理活动有关。它们和欲寻(kāmavitakka)、瞋寻(vyāpādavitaṅkka)、害寻[144](vihiṃsavitaṅkka)也有关。当这些心理活动生起时，若未以正念观察它们，人们可能就会执取它们为存在的主体「我」。因此，必须在它们生起时，正念观察它们。

仔细地分析这些心理活动的话，我们会知道它们也是「五取蕴」。进一步说，「思惟」等心理活动，可能与悦受(somanassa)、忧受(domanassa)或舍受(upekkhā)相应。此三受生起时若未保持正念，人们可能就会执取它们，以为「我觉得快乐」、「我感觉很好」、「我觉得糟透了」等等。因为这三种受可能引生如此的执着，所以它们被称为「受取蕴」。

那时，「想」(saññā)也变得明显，它能够认识所缘。尤其是当人们回想事情或在计算帐目时，这个「想」特别明显。若未正念观察它们，可能生起关于这个「想」的邪见：「『我』记得」、「『我的』记忆力真好」。因此它叫作「想取蕴」。

在思惟或想象时，(使心和所缘碰触的)「触心所」(phassa)、(使心投向所缘的)「寻心所」(vitakka)、(将注意力固定在所缘上的)「作意心所」(manasikāra)，以及促使相应心所采取行动的「思心所」，这几个心所将变得明显。譬如当我们在深夜突然想到某件重要的事，但却不能马上去做的时候，「思」的作用特别鲜明，「思」的驱策力在此时变得很显著。再者，禅修者也可以清楚地看见：不善心会伴随着贪、瞋等心所；善心则会伴随着无贪、无瞋、无痴、定、念等心所。[145]

「触」、「思」和「作意」心所，是导致念头(想法、想象、概念)一个接一个地不断生起的催生者。它们也是说话和行、住、坐、卧、弯、伸等动作背后的策动者。与身、口、意行为有关的策动、催促力，就是引导、催生、驱策每个行为，且成为该行为之条件的「行」

(sañkhāra)。「行」的这种作用，可能让人误以为它是「我」、是「众生」。「我想」、「我说」、「我去」、「我做」的观念，也起因自对「行」的执着。这种执着叫作「对能作我(kārakatta)的执着」。因此，触、思、作意心所等「行法」，被称为「行取蕴」。

在思惟时，思惟的心识也很明显。缅甸人往往把「心」(citta)和「心所」(cetasika)，统称为「心」。这个思惟心常被以为是「我」，因此，心也被称为「识取蕴」。

另外，在思惟时，作为思惟活动之依靠处的色身，也会变得明显，以至于有些人相信是此色身在思惟。因此，成为依处的色身被称为「色取蕴」。

所思惟的对象，可能是「色」(rūpa)、「名」(nāma)或「概念法」(paññāti)，这些也成为执着的对象。「色」即属于色取蕴；「名」即归到四种名取蕴中；「概念法」(虽不属真实法，不是名、也不是色，但是)，也可依情况归为名或色。例如在[146]（定义苦谛的经文里），“yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ”(得不到所欲求的，也是苦)这句经文中，「得不到所欲求的」这事既非「名法」也非「色法」，它只是「概念」而已；针对

这一点，《根本疏钞》说，应把想得到而不可得的事物之「欲求」，当作是苦。

我们已彻底分析思惟时生起的五取蕴。要言之，

- 动念思惟之时，成为思惟活动之依处的色身，即是色取蕴。
- 思惟时的乐受或苦受是受取蕴。
- 认识或记忆所思的对象，是想取蕴。
- 促成思惟、说话、行动等的「内心驱动力」即是行取蕴。
- 纯粹思惟的心，即是识取蕴。

思惟发生时，藉由正念观察，了知它的真实本质，非常重要。若人未观察它，不能如实了知它的真实本质，他将执着它是「我」、「我所」等。大多数人仍执着这些思惟活动。依据「执取故，『有』生(upādānapaccayā bhavo)」的缘起法则，这种执着会引生「有」。在每次的新生里，人们将会遇到老、病、死、忧、悲、苦、恼等种种苦。

如果在每次动念时，都能保持正念，念头的无常、苦、无我性质就会变得清楚。[147]了知它的本质时，就不会有执着生起，因此就不会有新生。没有新生的话，老、病、死、忧、悲等等苦就能彻底止息。正念观察所引生的「苦灭」，只是暂时的（即彼分灭）。然而，如果能持续观察每个念头，每次观察时就能暂时地灭苦。证得阿罗汉圣道时，才能彻底拔除一切苦。因此，在观察腹部的起、伏或坐、触等时，若有任何分心念头生起，应正念观照它们为「想」、「想」。

上述的分析应能清楚地显示，在见、听、嗅、尝、触、知之时显现的一切名色现象，只是五取蕴而已。对未修习正念的一般大众而言，眼见物时，能见的主体显然是某种实存的男人或女人，所见的客体也是男人、女人或实体等；听、尝、嗅、触、想的情形也是如此。然而事实上，存在的只是五取蕴而已；而且除非是在见、听等六种时刻，否则无物存在。换言之，只有在见、听等的当下，方才显现出来，而显现出来的无非只是五取蕴罢了。

因五取蕴而受苦

生、老、死、病、忧、悲等种种苦，因五取蕴而起。只要五取蕴存在，生、老、病、死等苦就会持续。因此，五取蕴本身就是苦。简言之，因为有「色法」(rūpa)，依于色法的身苦和心苦才得生起；因为有能知的「名法」(nāma)，依于名法的身苦及心苦[148]才会生起。因此，构成五取蕴的名、色二法，就是苦。

再换句话说，难忍的身、心之苦，是本质上为苦的苦，称为「苦苦」(dukkhadukkha)，每个人都害怕这种苦。如此，苦受，或说可畏的「取蕴」，是真正的苦谛。

当身心的乐受持续时，它们是可意、可喜、可爱的，但是当它们灭坏时，取而代之的将是「不满」、「难过」，这当然是苦。这种苦叫作「坏苦」(vipariṇāmadukkha)，因为从快乐的状态变成不快乐的状态，所以是苦。就圣者而言，乐受就像吃人女妖一样，以美丽蛊惑人们之后再把人们弄疯。就圣者而言，乐受一样是可怕的取蕴，

是真正的苦谛。再者，乐受是短暂的，需要人们持续努力来延续它们，这对智者来说，当然也是苦。

舍受、想蕴、行蕴、识蕴和色蕴一直迁流变异，因此，对圣者而言这些也是可畏的。死亡随时可能发生，若我们必须依赖无常的色蕴，这当然可怕，就像住在一栋看来随时会倒塌的房屋中一样。

取蕴有无常的本质，需要吾人不断地努力来为它提供条件以使之维持现状。这提供条件的麻烦工作，即「行苦」(saṅkhāra-dukkha)，也是可畏的。因此，对圣者而言，乐受、苦受及其余的取蕴，都是可怕的苦。[149]

圣者视一切五取蕴为苦，所以世尊在解释苦谛的结论中，说：「总之！五取蕴是苦。」

取与取蕴

现在，我们要说明「取」(upādāna)和「取蕴」(upādāna-kkhandha)的差别。「取」意指「紧黏不放」或「紧抓不放」，它可分为四种⁷³：

1. **kāmupādāna**, 「欲取」：是因贪爱感官欲乐而起的执着。
2. **diṭṭhupādāna**, 「见取」：执着「无业、无业果、无来生、无佛、无阿罗汉」的见解。除了「我见」、「戒禁取见」之外的一切错误见解，都是见取。
3. **silabbatupādāna**, 「戒禁取」：从事某种与八正道毫无关系的仪式、修练，以为它们能让人脱离轮回之苦，到达永恒的寂静，免于生老病死。这是一种邪见，把错的当作是对的。
4. **attavādupādāna**, 「我见取」：执着「有我」、「永恒存在的灵魂」[150]的见解。它与「萨迦耶见」(**sakkāyadiṭṭhi**)、「我见」(**attadiṭṭhi**)同义。

在四种取之中，「欲取」是执取感官欲乐，余三取是不同的邪见。因此，我们可归类为两种取：见取和欲取。

这两种取，一个起因于对感官对象的贪爱，另一个起因于错误的见解。那些被「执取」的对象、所缘，即是称为取蕴的色法和名法。

对「我」的执取，即是「我见」，它为其余二种邪见铺路。因贪爱而生「执取」时，所贪的对象，即使可能不属于自己的，也会被执着为自己所有。这贪爱如何引生接下来的「执取」，佛典描述说：「这是我所。」(“etaṃ mama...”)

会引生「我见取」或「我所取」的「名、色蕴」，被叫作「取蕴」；不会引起欲取或见取的，则称作「蕴」而已，不叫「取蕴」；至于属于出世间法的名法，即构成「四道、四果」的受、想、行、识等四名蕴，它们只是「蕴」，不是「取蕴」。^[151]

上述一再提及的，属于世间法的色、受、想、行、识，会激起执着，所以名为「取蕴」。

世间的名色诸蕴，就是无禅那者在见、听、嗅、尝、触、知时，显现在六根门的欲界「心、心所」以及「色法」。就获得等至禅那的人而言，色界或无色界的禅那心及相应心所，也会出现在他们的心门里。这些五取蕴

全都是「苦谛」，可为内观修行的所缘，世尊在经中将它们说为：应藉由内观和圣道智而被正确了知的法。就此，在第三讲中，我们已说「正见」即是「对苦谛的了知」，也就是观察五取蕴而得的智慧。

于此必须再强调的是，当名色二蕴因见、听、嗅、尝、触、知而显现在六根门之时，行者应当下观察它们的生灭、无常、苦、无我相，如此才能藉由亲证而了知：名色五取蕴是真正的苦谛。

让人感到欢喜的是，在此禅修中心的某些修行者，已经依四念处的修法，观察显现在六根门的每个名色现象，因而如实了知五取蕴即苦。[152]他们应该要恭喜自己已亲见世尊所教的法——「总之，五取蕴即是苦。」，并且应更加精进努力，以证得更圆满的智慧。为了摘录重点，我们再次复习十二种苦：

1. 出生是苦。
2. 衰老是苦。
3. 死亡是苦。
4. 忧愁是苦。

5. 悲泣是苦。
6. 身体的病痛是苦。
7. 忧伤是苦。
8. 过恼是苦。
9. 怨憎会是苦。
10. 爱别离是苦。
11. 求不得是苦。
12. 总之，上述十一种苦，即能引发我、我所执的
五取蕴，确实是苦谛。

我们已用许多时间充分地说明苦谛的意涵。现在我们要结束今天的讲座。

愿在此闻法的善人们，由于恭敬听闻此《转-法-轮-经》的功德，能够藉由观察五取蕴，即应被遍知的苦谛，而修习中道，并能如其所愿，依圣道果而证得涅槃，止息一切苦。

善哉！善哉！善哉！

第五讲

(讲于缅历一三二四年七月(Thadingyut)的新月日⁷⁴)

[154]

在上星期，七月的第八个月亏日，我们解说过苦谛的意思，今天我们要接着说明「集谛」。现在先复习四谛的名称：

- dukkha-sacca 苦谛
- samudaya-sacca 集谛
- nirodha-sacca 灭谛
- magga-sacca 道谛

世尊解释了苦谛之后，继续说明「苦集圣谛」的意涵。

集谛

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ
 ariyasaccaṃ: yāyaṃ taṇhā pono(b)bhavikā
 nandirāgasahagatā tatrataṭṭrābhinandinī,
 seyyathidaṃ- kāmataṇhā, bhavataṇhā,
 vibhavataṇhā. [155]

诸比丘！我现在要宣讲的是苦集圣谛，或者说是圣者应知的关于苦因的真理，也就是：将导致再生、和喜贪俱行、到处享乐的「渴爱」。什么是「渴爱」？即「欲爱」、「有爱」、「无有爱」。

苦集圣谛，即「渴爱」，是生苦乃至五取蕴苦等一切苦的根源。若要灭苦，我们必须知道引苦的原因。这就像诊断疾病的病因后方能治病一样。世尊已亲见苦因，并拔除了苦因而从一切苦解脱。集谛就是「渴爱」(taṇhā)，它象是一种飢渴的感觉，渴求那能带来快乐的感官对象。

对感官对象的渴求，导致「再生」(ponobhāvikā)。只要人们受制于「渴爱」，就会不断地轮回。我们应在

此说明「再生」如何发生。「渴爱」喜欢、执着感官对象，就像油脂或染剂会积留在它所接触的任何事物之表层一般，「渴爱」喜欢看似可爱的感官对象，并紧紧地执着它们不放。这渴爱到处享乐，对于追求快乐，它从不感厌倦，一切看似可爱的感官对象都能带给它快乐。

[156]

在人世间，上流社会的人们不会喜欢过着中下阶层人们的生活。遗憾的是，有些(出生自贫困背景的)人仍然喜欢他们的生活。同样的，对人而言，畜牲的生活是不可意、可厌甚至可怕的，变成蛇身或昆虫是难以想象的事；但是一旦投生在畜牲道，众生还是会喜爱自己的色身，对自己的生命感到愉悦。总之，就是「渴爱」乐着每次的投生、每个的感官欲乐。强培雅龙王和乌波丽皇后的故事，说明了这一点。

强培雅龙王的故事⁷⁵

有一世，菩萨投生在强帕河附近的一处贫穷人家。因为羡慕强培雅龙王所享有的快乐生活，他努力地布施、

持戒。由于这善行，他去逝后，便直接投生到龙的世界，并以蛇身的形体坐在强培雅龙王的王座上。龙是蛇的一种，从人变成蛇，是件可怕且可憎的事。菩萨看着自己这个可恶的新身体，心想：「我本来能够由于布施、持戒的功德，而投生在任何一个欲界天，但是因为贪爱龙王的快乐，现在我投生到爬虫的世界。唉！死也比过蛇的生活来得好。」他甚至生起自杀的念头。

此时，叫作苏摩娜的龙女指示其他龙女开始取悦他们的新主人。[157]年轻的龙女化成美丽的天女，开始唱歌跳舞，演奏各种乐器。见到美丽的天女以歌舞音乐取悦他，菩萨以为自己的龙穴是天宫，感到满心欢喜。于是，他也变成天人的模样，加入龙女的欢宴，玩得不亦乐乎。

然而，不久后，龙王菩萨毕竟看清事实，并决意要再投生为人，以便继续积累布施、持戒等波罗密。之后，龙王便来到人间的森林独住，并持守戒律。

我们想说的是，对人而言，变成蛇身是可怕的。菩萨一开始投生为龙王时，也对自己的色身感到厌恶，但是一见到美丽的龙女，让他改变了想法，使他喜爱龙的

生活，以为自己身在天宫。就是于诸趣到处寻找快乐的「渴爱」，让菩萨从讨厌变成喜爱龙的生活。循着世尊的话「〔渴爱〕导致再生(ponobhavikā)...」来看，菩萨在人世许下的那个愿望——想要过一过龙王的快乐生活——就是使他投生为龙的「渴爱」。

乌波丽皇后的故事 76

皇后乌波丽 (Uparī)，是王城在波特黎(Pāṭali)的迦尸国(Kāśiratṭha)国王阿沙卡(Assaka)的皇后，[158]据说，她相当美丽。古代的国王通常选择国内最美丽的女性作为他的皇后，因此，国王的皇后都以美丽闻名。由于乌波丽皇后的美貌与魅力，国王对她相当迷恋。

就在受到国王宠爱且正值年轻貌美之时，乌波丽皇后「到天人的地方去了」。「到天人的地方去」是缅甸的习惯用语，意指皇族成员的死亡。至于「飞回去」，则指「佛教比丘的死亡」，这也仅是传统的用语。死去的人依其过去的业行而投生，乌波丽皇后死亡后，虽用

传统用语来说她是「到天人的地方去」，但实际上，她却是投生恶趣。

阿沙卡王因深爱的皇后去逝，而饱受忧伤、悲泣之苦。他令人将皇后的尸体涂满香油，放入玻璃棺椁里，并将棺椁置于自己的床下。因为过度悲伤，国王不吃不睡地卧床不起，为失去爱妻而悲恸不已。王室成员和大臣们试着安慰国王，并以无常、因缘的道理劝导他，但是全都不起作用。涂过香油的尸体可以保存下来而不会腐烂，就像现代的防腐剂一样，因此就国王而言，皇后象是还活着一样，只是睡在棺椁里。见到皇后的尸体让他更觉忧伤。

那时，我们的菩萨是位具有神通力的隐士，住在喜马拉雅山上。[159]当他以神通力观察世间之时，他看到国王阿沙卡陷入极度的忧伤，他也知道除了他以外，无人能让国王免于悲伤。然后，他便以神通力到了国王的花园。

菩萨在那里遇到一位年轻婆罗门，便问他国王的事。年轻人告诉他，国王为忧伤所困，并请菩萨去拯救国王。菩萨回答说：「我不认识国王，但如果他来问我，我会

告诉他，他的妻子目前在何处。」于是，年轻人便前去告知国王：「一位具备天眼天耳的隐士已来到皇宫的花园，他说他可以指示皇后的投生处。国王不妨去见见他。」

一听到这事，国王便立刻驱车前往花园。到达后，国王礼敬隐士菩萨之后说：「大德啊！您真的知道乌波丽皇后现在的投生处吗？」

菩萨很坦白地说：「大王！乌波丽皇后爱着自己美丽的外貌，并对她的容貌非常自负。她过去只把时间用在装扮自己，想让自己更迷人，而忘了布施、持戒等善行。因此，她投生到恶趣去了。现在，她是这花园里的一只牛粪甲虫。」

受命运所眷顾，拥有财富、好身世、高地位、迷人的外表、受过高等教育的人，在与他人相处时，容易变得傲慢。因为被自负所遮蔽，他们不愿行善，[160]谦逊在他们的人格中不占有任何地位。世尊在《业分别小经》(Cūḷakammavibhaṅga Sutta)⁷⁷中说过：自负、傲慢的人可能会投生恶趣；相反地，谦卑有礼的人则会投生在好的家庭。

故事中的乌波丽皇后相貌非常美丽，加上是国王的妻子，所以享有很高的地位。但是她被这些天赋、地位给冲昏了头，鄙视那些她应给予尊重的人。由于这些不善的态度和行为，我们可以推测她会投生到恶趣。

听到爱妻投生为牛粪甲虫，国王立刻说：「我不相信！」我们的菩萨说：「我可以让你看看那只母甲虫，并让她说话。」国王说：「好！你做吧！」菩萨运用他的神通力，让两只粪甲虫，一公一母，出现在国王面前。

当那两只粪甲虫从牛粪钻出时，菩萨说：「大王！后面那只是您的乌波丽皇后。她现在不要你，只愿跟着公的粪甲虫到处去。大王！瞧一下那母粪甲虫，她以前就是你的乌波丽皇后。」

国王不相信菩萨的话，他说：「我不相信像乌波丽皇后那样聪慧的人，会投生成一只牛粪甲虫。」

的确，不相信业果法则、不信缘起的人[161]，很难相信人会如此沉沦，乃至变成一只牛粪甲虫。即使在佛法昌盛的时代，仍有人认为：「人死后，不会落入比人还下等的恶趣。」所以，在无佛法可听闻的时代，人们怀疑这种轮回转生的故事，是不令人讶异的。

无论如何，依据佛陀的教法，只要尚未成为圣者，众生就可能从人趣或天趣堕入恶趣。由于所造业以及临终时的心念，众生可能投生到恶趣；相反地，由于善业和临终时的善心，众生也可能从恶趣投生到人趣或天趣。

佛世时，有个比丘名叫底沙，他在临死时仍然执着他那蕃红色的僧袍，因此他死后变成一只虱子，住在他原来的僧袍中。另外，有一只青蛙在听闻佛陀说法时死去，死后它投生到三十三天。这两个例子说明众生会投生到不同的趣处。

然而，阿沙卡王未曾听闻这种教导，不能接受他的皇后已变成一只母甲虫。因此，菩萨提议让那母甲虫说话。国王接受这个建议，于是菩萨运用神通力让国王能够听懂他和母甲虫之间的对话。[162]

菩萨问说：「妳在上一世时是谁？」

母甲虫回答：「我是阿沙卡王的皇后乌波丽。」

菩萨问：「母甲虫！你现在爱阿沙卡王，还是爱那只公甲虫？」

对此，母甲虫说：「的确！阿沙卡王是我上辈子的丈夫。那时，阿沙卡王陪伴我在这花园里游玩，享受色、声、香、味、触等五种欲乐。但是，现在我转世了，和阿沙卡王没有关系了。」

注释书中，母甲虫的回答是这样子的：「现在，我可以杀死阿沙卡王，用他喉咙的血来洗我那粪甲虫丈夫的脚。」⁷⁸注释书的叙述，显出母甲虫的话听起来相当冷酷无情。但是，因为她是在她亲爱的丈夫，即那公甲虫面前说这话的，所以她应是想要取悦他的丈夫。在现实生活中，原为夫妻的两人因不和而彼此分离，且对各自的新伴侣充满爱意的案例比比皆是。因此，注释书里的话似乎相当贴切。

《本生经》这样子描述母甲虫的回答：

大德！爱过阿沙卡王的我，曾和阿沙卡王在此花园里一同游玩过许多次。阿沙卡王也爱着我，是我那时挚爱的丈夫，我们喜爱彼此的陪伴。但是现在，此生的乐和苦已覆盖过去的乐和苦。[163]因此，我现在的丈夫，那公粪甲虫比阿沙卡王更可爱。⁷⁹

注释书对「更可爱」的解释⁸⁰很有趣：「『更可爱』：更可爱一百倍、一千倍」，这表示母甲虫对新任丈夫喜爱的程度。

听到出自母甲虫嘴里冷漠无情的话后，阿沙卡王非常气馁。他心想：「我这么爱她，不愿丢弃她的尸体，但是她现在却这么讨厌、憎恶我。」

他对乌波丽皇后开始感到厌恶，当下即命令：「去！把那女人的尸体丢掉！」然后，国王沐浴净身，回到他的王宫去。他娶了另一个宫女为皇后，并继续统治他的国家。我们的菩萨，在劝导阿沙卡王之后，也回到喜马拉雅山的住处。

这个故事的寓意是，乌波丽皇后生为人时，喜爱当人、喜爱当皇后，她从未想过自己会投生为母甲虫。但是当她随业流转而生为母甲虫时，她立刻喜欢甲虫的色身，而且她对公甲虫的爱慕胜过对阿沙卡王的喜爱百倍、千倍。

她之所以对于做为母甲虫一事感到自在，乃是由于那会四处享乐的「渴爱」。这就是为什么佛陀说

“tatratatrābhinandinī”，意思是，渴爱会爱着任何一个投生的趣处。[164]

若投生为狗，渴爱便在狗的世界里寻找快乐。乃至投生为猪、鸡等，渴爱总是有办法从中享乐。有些人即使是出生在富裕的上层家庭，但当他们沦落到过着贫困的生活时也就转而喜欢那样的生活，就算他们的父母努力要将他们带回家家庭的怀抱，有些人却宁可过着下层的生活，因为他们觉得那样的生活是种享受。因为渴爱的缘故，他们爱着他们所处的环境，享受着在那里所拥有的一切感官欲乐。

再生如何形成

我们现在应讨论先前没有说明的“ponobhavikā”(会引生再生)。

因为渴爱有「执着」与「乐着」的本质，所以众生会喜爱自己投生的任何趣处，并享受一切可获得的感官欲乐。因为它觉得「生命」是可喜、可爱的，所以它希望生命永恒不灭，希望可意的感官对象恒常不变。为了

努力达成它的愿望，它便造作种种的行为。这些行为，或说业，不论是善或不善，都成为轮回再生的原因。

如此，当人临命终时，他的某个「善业」或「不善业」将显现在他的心相续里；或者，会出现「业相」(kammanimitta，即过去在造作某业时，所看到的景象、所听到的声意、所嗅到的香味、尝到的味道、触到的感觉、想到的念头)；或者那时会生起「趣相」，即与他即将投生的趣处有关的征兆、影像。因为渴爱的缘故，死者紧捉着临终时现起的「业」、「业相」或「趣相」，[165]无法从心中抹去。就像傍晚太阳下山时，山的影子覆盖大地一样，在根门自行现起的业、业相、趣相，会完全占据他的心。「临终速行心」(maraṇāsannajavana)或称为「造作识」(abhisankhāravīññāṇa)，会将这些所缘紧捉不放。

依据《增支部·第三集》的经文⁸¹“kammaṃ khettaṃ, viññāṇaṃ bījaṃ, taṇhā sneho”，我们知道：善、恶业是结生心(paṭisandhiviññāṇa)成长的「田地」，「造作识」是它的「种子」，而在每一世寻找快乐的「渴爱」，就像帮助种子成长的「水分」。依据注释书⁸²，(成为新生

之因的)「造作识」是与「思」业俱生的识。造作识和第一个思业一同生起,同样地它也与后来的思业一同生起,就此而论,后来生起的识也应叫作「造作识」。以业、业相、趣相为所缘的「临终速行心」,尤其应称为「造作识」。理由是,有「临终速行心」,「结生识」才会生起;再者,如同种子遇水才能生长,同样的,受到俱生的或之前生起的「渴爱」所滋养,这个「造作识」种子会紧捉着业、业相或趣相为其所缘,并引生「结生心」。

在死亡心灭去之后,执持业、业相或趣相为所缘的「结生心」,将紧接地在新一世生起。此时,结生心所依靠的色法会一同生起;心所(cetasika)也随着每个心识同时生起。紧接在结生心之后,生起「有分心」(bhavaṅgacitta),「有分心」受业力所牵制,会在一期生命中不断地生起。所以,再生的形成需要两个要素:「业」和「渴爱」。若没有「渴爱」的帮助,「业」本身不能导致「来生」。

就阿罗汉而言,他过去的善业在他般涅槃前就会结成善果。例如:尊者师瓦力(Sīvali)获得许多供养⁸³,尊者跋库罗(Bakūla)拥有健康的身体⁸⁴。但是,阿罗汉过

去所造的不善业也会引生不善果报，例如尊者罗卡沙底沙 (Losakatissa) 得不到钵食⁸⁵，尊者目犍连被盗贼毒打至死。无论如何，这些业不会再引发来生，因为阿罗汉没有「渴爱」。在临终时若没有渴爱的支持，「造作识」不会生起，也就不会有来生。由于这个理由，在此只有「渴爱」被说为是“ponobhavikā”，「会导致再生」。

所以，世尊指出「渴爱」是再生的根本原因。佛陀在初转-法-轮-时就是用“ponobhavikā”这语词，教导人们来世的确存在。有些人说：「佛陀只教导现世，他没有谈来世。」我们不知道是否这些人想把佛陀的教法和[167]断见扯上关系，但我们必须说，那样的讲法是会误导人们的。事实上，只要未修习八正道，或者即使修习了八正道但尚未圆满圣道，因而让「渴爱」尚存的话，这个「渴爱」就会不断招致新一世的生命。

只有充分修习八正道，证得阿罗汉果时，渴爱才会被彻底拔除，也才不会再轮回。因此佛陀或阿罗汉在省察他们的证悟时，总会说：「这是最后生，不会有来生了 (Ayamantimajāti, natthi dani ponabhavoti)。」这句

话也出现在《转-法-轮-经》的后段。从这句话可看出，若未彻底断除渴爱，持续的再生就不可避免。

现在我们要提出几个故事来说明「渴爱」如何引生一再的轮回。这类故事多不胜数，但我们只要从经注中取三个故事，再从现世中取四、五个故事来当例子，就足够了。

在梵天她放光，在猪圈她也欢喜

有一次，世尊到王舍城托钵。当世尊看到一只小母猪时，他微笑了起来。见到世尊牙齿的白光，阿难尊者知道佛陀在微笑，便问说：「世尊！为何微笑？」

世尊指着那小母猪说：「看到那只小猪了吗？在卡库山多佛(Kakusandabuddha)时代，她曾是位年轻女子，死后，她投生为寺院附近的一只母鸡。[168]」这只母鸡后来被老鹰吃了。不过，在母鸡被吃之前，她听闻一个比丘正在诵念某个业处而生起善心，由于她的善心，这小母鸡投生为王室的公主叫作乌婆莉(Ubbarī)，乌婆莉公主后来出家成为游行沙门。有一天他偶然看到厕所里

的蛆，以蛆为禅修的所缘(观虫啖想或白遍)，并因此证得初禅。当她往生时，她投生为初禅梵天的天人。从梵天界死亡后，她成为一个富翁的女儿。之后，她又投生成现在这只小母猪。见到这一切，我才微笑。⁸⁶

听到这个轮回投生了许多世的故事，阿难尊者和其他比丘心中生起大厌离心。世尊停止行走，就站在路中开始说法，他说了六个偈颂，其中第一个偈颂是：

Yathāpi mūle anupaddave dalhe,

Chinnopi rukkho punareva rūhati;

Evampi taṇhānusaye anūhate,

nibbattatī dukkhamidaṃ punappunaṃ.⁸⁷

此偈所传达的意思是：「当她是乌婆莉公主时，她出家成为游方者。因为修习业处，她证得初禅。[169] 因为禅那只能以「镇伏断」(vikkhambhana-pahāna)降伏属于「缠缚烦恼」(pariyutthāna)，如对于显现在心门里的感官快乐的贪爱。禅那只能让烦恼暂时远离一阵子而已。因此当乌婆莉公主证得初禅，并投生梵天界时，她能压住欲贪。但是，当她再次投生为人，作为富翁的

女儿时，因为尚未以道智根除「欲爱」，所以「欲爱」就又再次生起。「有爱」(bhava-taṇhā)此时当然也存在，即使当她证得初禅时也是如此。因为「随眠烦恼」未完全断除，她才会从梵天界下生到人界，又投生为猪。只要「渴爱」尚存，轮回投生就会一再地发生。」

关于从梵天界轮回为猪的故事，古代的长老留有一句格言：「在梵天她放光，在猪圈她也喜欢。」不过，众生不可能从梵天界直接投生为猪或其他动物，也不可能从梵天界直接投生到饿鬼趣或地狱。由于「近行修行」(upacārabhāvanā)，色界天人只会投生到人趣或天界。故事中的小母猪，是先投生到人间，之后才投生为母猪。很可能是她在做人时，曾有对其他人无礼、傲慢的恶业，致使她在死后投生为母猪。

当那小母猪死亡后，她投生到苏瓦那布密(suvaṇṇabhumi)，这个地方[170]被认为是当今缅甸的打端(Thaton)。不过，有些学者根据佛历 1,500 年时天护王(Devapala)所铸作的铜器碑文，认为「苏瓦那布密」应是现今的苏门达腊岛(Sumatra)。

成为苏瓦那布密的公主，往生后，她又投生到瓦那那西(Bārāṇasī)。之后又生到苏帕罗卡(Suppāraka)渔港(位在孟买的西北边)，成为马商的女儿。接着她投生为印度最东南边卡微拉(Kāvira)港一个船主的女儿，这个地方是塔米尔人(Tamil)居住的海岸地。之后，她又投生到阿耨罗陀(Anurādha 位于现今斯里兰卡)的大臣家中。她的下一世是宝坎塔(Bhokkanta)(在阿耨罗陀南边的村子)的富商苏马那(Sumana)的女儿。她的名字和她父亲一样，也叫苏马娜(Sumanā)。后来，他们搬家到迪卡瓦皮区(Dīghavāpi)的马哈牧尼镇(Mahāmuni)。有一天，茶打噶马尼王(Duṭṭhagāmaṇi)的臣子拉库达拉·阿提姆巴拉(Lakuṇḍala-atimbara)到马哈牧尼镇，当他看到苏马娜时，便疯狂地爱上她。他举辨盛宴，将她迎娶回他的村庄马哈普那(Mahāpunna)。

住在哥提帕巴塔大寺(Koṭipabbata)的马哈阿耨罗陀(Mahānurādha)长老，有一次到她的村庄去托钵。在苏马娜家门前等待供养时，长老看到苏马娜，并说：「贤友们！真不可思议啊！世尊时代的小猪，现在是拉库达拉·阿提姆巴拉的妻子。」

听到这话时，苏马娜得到了「宿命智」(jātissarañña)(忆念起过去生的智慧)。藉由此智，她回忆起她的种种前世，因而对自己在轮回里一再地投生的事实，感到甚深的怖畏。得到她丈夫的同意后，她便到一座比丘尼寺出家。出家后，她在底沙大寺(Tissamahāvihāra)闻得《念处经》，依经修习四念处后，证得预流果(sotāpatti phala)。后来，她回到她的故乡宝坎塔村，在卡拉大寺(Kallamahāvihāra)听闻《蛇喻经》(āsivisopama Sutta)⁸⁸之后，证得第四果阿罗汉，彻底断尽烦恼。

若仔细思惟苏马娜所历经的十三期生命，会让人们生起大怖畏心[171]。当卡库山多佛时代的那位女孩去逝时，她留下她的家人、财产和色身。她的家人、朋友必然为她的死亡感到忧伤不已。死后，她投生为母鸡。人变成母鸡是多可怕的想法。这只母鸡也有家人、朋友，她最后受到老鹰的猛烈攻击而惨死。值得安慰的是，它因为生前闻得佛法，所以投生为一个公主。当然，在闻法时它并不了解其中的义理，但是因为它诚挚地聆听，

故也获得某种功德，因而得生为公主之身。因此，听闻佛法是极有利益之事，能带来善果的善行。

其后，因为证得禅那，她投生为梵天天人，这确实是件可喜之事。之后从梵天投生为人间的富家女，也值得高兴。但是，让人气馁的是，她舍弃家人、朋友和财产，而投生为母猪。**[172]**想到从梵天界经人间堕入畜生道变成一只猪，就让人觉得可怕。这些应该就足以让人生起怖畏心，因为只要未证得圣道，任何人都可能堕入恶趣。世尊就是为了激发比丘们的出离心，劝诫他们要精勤修行，才告诉他们关于小母猪不断流转一再轮回的故事。

注释书中未提到小母猪是怎么过世的，但是我们可以猜想，她可能像现在的小猪一样，被饲养者宰杀了。这小猪必然也有家人和朋友，她的死必然也让它们感到忧伤。值得告慰的是，她后来投生为人，生在六处不同的地方。每一世死亡时，她和她的家人、朋友想必都会受到忧伤之苦。最后，她成为比丘尼苏马娜，这是这个故事中最令人振奋的事。

让她不断流转，从一世投生到另一世的原因，就是「渴爱」，或称「集谛」。未断尽「渴爱」的人，也会和她一样此生彼死，不断地轮回。因此，修得圣道、断除渴爱，是极为重要的事。苏马娜长老尼先闻得《念处经》的教法，然后依经说修行，证得预流果。之后，闻得《蛇喻经》后，她更加精勤修行，并成为阿罗汉。[173]她彻底断除渴爱，因此，她不会再有来生，而会在般涅槃后享受涅槃的寂静。

所以，苏马娜长老尼对她的同参道友说，她在此生寿命结束后(āyusañkhāra)，将入般涅槃。因此，一群比丘和比丘尼，她的这些同参道友问她有关她过去生的故事。「我曾经是卡库山多佛时代的一名女子，死后我投生为鸡。一只老鹰折断我的头，把我吃了。接着我投生为人间的一位公主...」苏马娜长老尼述说着她的过去生故事直到她的最后一生。她结论说：「就这样，我历经了十三世的浮浮沉沉，在最后一生，我厌倦了轮回，成为比丘尼，最后证得阿罗汉果。诸位比丘、比丘尼！我劝你们正念精进，以圆满戒定慧。」她的话激起四众

弟子的出离心，之后她便进入般涅槃。⁸⁹《法句经注》对这小母猪的故事有完整的叙述。

沙门(Samaṇa)天子的故事

即便为了去除渴爱而努力修行，只要未证得阿罗汉道智，「渴爱」仍然会引生轮回。沙门天子的故事证实了这一点。

在佛陀的时代，有个年轻人依信出家成为佛教比丘[174]，并跟随戒师学习五年。他履践对亲教师(upajjhāya)的种种义务，彻底学习比丘戒。他也精通出罪清净的程序。之后，他择取一个修行业处，在森林里独居，精进禅修。

他非常努力，即便在世尊允许睡眠休息的中夜也持续禅修。由于这样日夜精进，加上缺乏足够的营养，他的身体日益虚弱并突然中风猝死。临终时，他正在经行，因此，他是在行沙门法之时逝世的。

依据注释书，若比丘死亡时，正好在经行处经行，乃至是倚着柱子站在经行处，或坐、卧在经行处的开端

以衣覆头，都算是「在履行义务时(dhurasmiṃ)死亡」。当然，若比丘在说法之时死亡，这肯定就是「在履行义务时死亡。」⁹⁰

因为故事中的比丘，在经行处经行禅修时死亡，我们可以认为，他是在依据《念处经》的教法，观察行走时的名色法时死亡的。虽然他已相当努力禅修，但是因为尚未具备足够的波罗密资粮，所以在证阿罗汉道之前就去世。[175]

除非证得阿罗汉道，否则不可能尽断「渴爱」。稍待一会儿，我们将明白这位比丘连预流果都尚未证得。故事的发展是，由于会导致再生的「渴爱」，他投生在三十三天。禅修的功德使他得以拥有一座天宫。投生时，因为是「化生」的缘故，他象是刚睡醒一般，身着光彩夺目的天衣，站在那天宫的入口。

那时，约有一千名天女已站在那里等候天宫的主人，她们说：「我们的主人来了！让我们取悦他吧！」天女们围绕在他身旁，手持乐器，兴高采烈地欢迎他。但是，这天宫的主人，似乎还不知道自己已在死亡后投生，他还以为自己是人间的比丘。看到这些天女时，他心想她

们是到他寺院拜访的女施主。他以上衣覆盖左肩，眼睛垂视地面，庄严地坐着。

这些天女领悟到这位新来的主人前世肯定是比丘，便对他说：「主人！这里是天界。现在不是守比丘戒的时候，而是享受天界欲乐的时候。」但是，那天人依旧沉默不语，维持庄严的仪态。那些天女便说：「这人不知道自己已成为天界的天人，我们用快乐的欢迎声让他明白这一点吧！」说着，便开始演奏乐器放声歌唱。此时，那天人更加克制自己，心想这些女施主怎么来到他的森林住处纵情欢乐呢。[176]

之后，那些天女拿了一个等身长的镜子，到那天人面前。看到自己在镜中的影像，那沙门天子终于知道他已离开人间而投生到天界。此时感到非常不安的他，心想说：「我不是为了来天界而禅修，我的目的是要证得至上的阿罗汉果。我就像参加拳赛想要得到冠军金牌的拳击手，结果却只获得一堆芜菁。」⁹¹他想：「这天界的快乐是易得的，但是诸佛出现在世间，却是难得的。听闻佛法和证得圣道，是最重要的事。沉迷于天上的欲乐，将会失去值遇佛陀的机会。」所以，他连那天官都

未踏入，在他以往所持守的比丘戒尚仍清净无瑕时，便急忙地到佛陀面前。他的诸多天女担心看不到他，也跟着他而去。一到佛前，他对佛说：「世尊！怎么样才能越过名为「愚痴森林」(mohana)的「喜乐园」(nandavana)，因为这地方鼓励到访的天人做蠢事，在那里，成千的天女沉迷于歌舞逸乐，许多的恶鬼(pisāca)、妖精(accharā)在那里作祟。」

由于那天人曾密集地努力修习内观，所以他仍然对感官欲乐感到厌离，以至于把那些天界的天女说成是恶鬼、妖精，把喜乐园说成是「愚痴森林」。注释书解释天人藉由「怎样越过」的问题，请求佛陀教导他能引生阿罗汉果的内观修行。⁹²[177]

佛陀斟酌这位天人的种种情况之后，以三个偈颂⁹³教导他八正道的修习：

1. Ujuko nāma so maggo, (那道路名为直达，)

abhayā nāma sā disā; (那地方名为无怖；)

ratho akūjano nāma, (那车乘名为无声，)

dhammacakkehi saṃyuto. (并配备有-法-轮-。)

「想要逃离的天人！快速脱离的直接之道，就是你当比丘时曾经修习过的内观八正道。」

为了顾及现前的闻法者，上述对此偈颂第一行的翻译，是经过解释后的翻译。按字面直译的话（即「那道路名为直达」），听者可能无法了解其意；不过，对曾经禅修的那位天子而言，偈颂的意思是相当清楚的。

注释书对此句的注解⁹⁴如下：在教导尚未具戒的人之时，佛陀总是对他们说：「清净你的戒，修习定(和念)，正直你对业果法则的知见。」如是先让禅修者稳固这些根本的修行。对于已在禅修的人，世尊便教导他们能令阿罗汉果生起的内观修行。那天人前世已禅修过，且戒仍旧清净，他只需要修习「前分道」，即「内观道」，就能成就「圣道」。因此，为了教导他内观修行，世尊讲述三个偈颂。

应记住，注释书说，即使从比丘身变成天人之后，此天人的戒仍未坏失——这表示，因为他未犯杀、偷、淫[178]等戒，所以他仍然有戒。因此，应该了解，即使人没有正式受戒，只要他不犯恶行，他的戒就维持不坏。另外，也应记住，这些偈颂是在教导内观修行。

如上所解释的，快速脱离那天界喜乐园和天女们的直接方式，就是他当比丘时曾经修习过的内观道。

偈颂第二句的意思是：「无危险的归依处，就是你作比丘时所渴求的涅槃。」⁹⁵

至于应用哪种车来度过森林，佛陀说：「若要悄悄离开而不让人知道，你需要无声的车⁹⁶，即配备心精进与身精进二轮的内观双轮车。」⁹⁷

正念观照肢体移动之时所具备的「心的努力」，就叫作「心精进」(cetasikavīriya)。观察行、住、坐这些身体动作之时，用以维持每个动作、姿势的「身的努力」就叫作「身精进」(kāyikavīriya)。修习卧禅时，没有身精进，只有心精进。在此，因为世尊建议使用具备心精进与身精进的双轮马车，所以应是指「需要正念观察行、住、坐的内观修行」。如此，为了乘坐具有身、心精进二轮的内观车乘，我们必须在行禅时正念观照，也就是说，我们必须如《念处经》经文“Gacchanto vā gacchāmīti pajānāti.”(走的时候，他知道「走」。)[179]所教导的那般，观照「走」、「举起」、「跨出」、「放下」等等。

如此努力之时，若定力增强，禅修者将能在每次观察时辨别名、色，即能区别所观的动作与能观的心。当定力更深时，禅修者能了知因与果，他会知道：「由于有想走的念头，才有走的动作。由于有被了知的所缘，才会有了知的心。更进一步时，禅修者会如睹掌中物那般清楚地见到：想走的念头、走的动作、观察的心等种种身心现象生起后即灭去。那时，他体悟到：生起后立即灭去的现象，只是「无常」、「苦」。禅修者也会清楚地了知这些现象自行生灭，不受任何人控制，所以它们是「无我」。同样地，在坐、站之时，禅修者也要持续正念观察名色现象。

偈颂所说的「无声马车」，是引喻古代的马车，有些马车本身是不会制造什么噪音的，但是，当马车载负多人或重物时，就可能制造叽嘎的声响。无论如何，「正道车乘」可以搭载无数的乘客，而不会产生任何声响。有时候，在听闻佛陀说法时，多达八万四千位的乘客便搭上由内观道所领航的「正道车乘」，无声地到达他们最后的目的地——涅槃。因此，这种马车被称为「无声

的车」。佛陀向那天人传达的意思是，他可以用这种车乘，悄悄地离开而不让天女们知道。[180]

2. Hiri tassa apālambo, satyassa parivāraṇaṃ;
dhammāhaṃ sārathiṃ brūmi,
sammādiṭṭhipurejvaṃ.

〔惭是它的靠板，念是它的顶篷；

我说以正见为先导者的法，是驾御者。〕

对恶行感到「厌恶」(惭 hiri)与「害怕」(愧 ottappa)⁹⁸，是马车座椅的靠板，没有它的话，乘客可能会在马车行驶时摔下车。这「圣道车乘」具备绝佳的惭、愧靠板。

若未观察应观的所缘，禅修者可能会产生不善心。禅修者对可能生起的不善心感到厌恶与害怕。这就像沐浴身体之后，厌恶不清洁的东西一样。谨慎不让不善心生起，并厌恶生起的不善心，这叫作「惭」(hiri)。禅修者也会害怕不善心的生起，因为它会引生恶行并进而导致不善果，阻碍众生解脱。对不善行与其不善果报感到害怕，就叫作「愧」(ottappa)。

因为对恶行感到惭、愧，禅修者恭敬而努力地观照每一个身心现象，不致遗漏。如此，内观道便随着每次的观察而增长。这就像车上的靠板保护乘者不令他掉落车下一样。因此世尊把「惭」、「愧」，称为「内观道车乘」的靠板。

接着，世尊继续解释正念为何像「正道车乘」的帷幔或顶篷。马车上的防护顶篷，能够挡阻敌人丢掷过来的石头与木棍。同样地，能观照当下生起的身心现象的正念，可保护行者免于造作不善行。因此，[181]四念处被喻作「正道车乘」的顶篷或帐幔。

世尊接着说：「我说以内观正见为先导的圣道正见，是驾御者。」⁹⁹

在自业正见、禅那正见、内观正见、道正见、果正见、省察正见这六种正见之中，「道正见」是因、「果正见」是果；「省察正见」在证果之后才生起，禅修者不需要刻意修习这三者。在开始禅修之前，禅修者就必须具备「自业正见」。「禅那正见」是作为内观基础的「心清净」。依此，与「道正见」直接相关，且应被修习的正见，即是「内观正见」。当「内观正见」圆满时，

圣道智，或称为「道正见」就自动生起。这就像警察、军队等护卫队将道路净空之后，国王的行队才出现一样。因此说，「内观正见」先行，之后是「圣道正见」。在修习内观时，内观智是领导者。在证得圣道时，道智是领导者。因此，佛陀称内观正见和圣道正见为驾御者。

[182]

第三个的偈颂如下：

3. Yassa etādisaṃ yānaṃ, itthiyā purisassa vā;
sa ve etena yānena, nibbānasseva
santike“ti.

具有此正道车乘的女人或男人，

依此车乘而到达涅槃。

依据这最后的偈颂，具正道车乘者，不论性别，必定能到达涅槃。所以，想要到达涅槃的人必须修习以内观道为基础的圣道。

我们都知道，拥有交通工具的人可以用它到达目的地。然而，若只是具有关于那工具的知识，而未真正拥有它的话，他是哪里也去不了的。同样地，若人只是知

道「名」有几种、「色」有几种、「道」有几种的话，他怎么也无法到达涅槃。我们一定要记住，唯有透过正念观察名色法的生灭以具备内观道，搭上正道车乘，我们才能到达涅槃。我们摘录上述三个偈颂的重点如下：

- 直达的路是「正道」，目的地是远离危险的「涅槃」。
- 无声的正道车乘，配备有二精进轮。
- 惭、愧是它的靠板，正念是它的帷幔或顶篷。
- 在内观智之后生起的道智是驾御者。[183]
- 无论男、女皆可获得此车乘。
- 人们可以安稳地乘坐此车，直达涅槃。

在教完这三个偈颂后，佛陀继续教导四圣谛，对此，我们以后在讨论「道谛」时，会再加以讨论。

那沙门天子在听闻佛说法时，思惟他前世的修行。虽然他那时未证得道果，但是，已成为天人的他，在此时很快地就依序修得内观智，乃至证得初果，成为预流圣者。

沙门天子的故事所传达的重点是，纵使这位比丘曾精进修行内观，然而因为他尚未证得能断除「渴爱」的圣道，所以渴爱使他继续轮回，投生为天人。另外，这故事也指出，人们应如何修习圣道，以及天人也能快速证得道果的事实。

接下来，我们要说明执着如何让人投生为蛇、狗及牛。[184]

对妻子的执着使人投生为蛇、狗及牛

在锡兰的某个村落，有个男子与他的嫂子通奸。那女子爱他的地下情人远甚过他的丈夫。所以她怂恿她的情人去杀死他兄长。作弟弟的一开始时极为不悦地回说：「不许再说这种话！你这个女人！」但是，经过那女子再三怂恿之后，男子说：「我该怎么做呢？」她回答：「你带着斧头到河边的刺山柑树下等着，我会叫你哥哥过去。」于是，那男子便到那里，躲在树丛里等待他的兄长。

女子的丈夫从森林工作回家时，那女子虚情假意装出深爱他丈夫的模样，轻触丈夫的头发说：「你的头发需要清洗！太脏了。何不去河边那刺山柑树附近洗头发？」那作丈夫的，心想：「我的妻子真是爱我啊！」便快乐地到了河边。当他弯下头，准备洗头时，他的弟弟便从藏匿处现身把他的头给砍了。

因为执着他的妻子，那人投生为一条青蛇。这条蛇仍爱着他的妻子，所以有一次便从房子屋顶掉到那女人的身上。知道这条蛇应是她以前的丈夫，那女人便叫人杀死它。即便死后，那男子对妻子的执着仍然炽盛，于是他投生到妻子所住的地方，变成一只狗。这只狗仍执着他前世的妻子，它跟着她到处去。人们嘲笑地说：「女猎人和狗要外出了[185]！不知道她要去哪里耶？」女子便叫她的情人把狗杀了。

那男子对妻子的爱执仍然强烈，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：「来看哦！牧牛女要外出了，不知她的小牛要去哪个牧场吃草？」于是那女人又叫她的情

人把小牛宰了。然而那男子对妻子的爱执依旧不减，使他再次投生，这回投生到那女子的子宫里。

这次他重得人身，并拥有与生俱来的「宿命智」。他藉此得以回顾他过去四次的生命，当他知道他因前世的妻子而丧命四次时，他感到极度的懊悔。他悲伤地说：「投生在这样一个敌人的子宫里，是多讽刺的事啊！」

仍是婴儿时，他就不让他的母亲碰他。只要他母亲要抱他，他就嚎啕大哭。所以他的祖父必须带养他。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？」他说：「这个女人不是我的母亲。她是我的敌人，曾杀了我四次。」于是他诉说他过去世的遭遇。听到这个故事时，那老人抱住那小孩哭着说：「走！我可怜的孙子，我们离开这里。在这里没有好处。」他们离开后，住在一座寺院，两人都在那里出家。修行没多久之后，他们都证得阿罗汉道果。

这故事的寓意是，爱执会让人一再地投生到他执着的人、物的所在地。[186]这故事证实了「渴爱会引发再生」的教导。在投生为蛇、狗、牛，且每次皆惨死之后，

他最后以人身证得阿罗汉，彻底地根除渴爱，他不会再投生，已从一切苦解脱。

我们应记住这故事的寓意，并为解脱而努力修行内观。在此没有必要再三地引用三藏与注释书中类似的故事，我们接着来举几则发生在当代的故事。

说法的长老

在缅历一二九一到一三〇一年的期间，我住在毛淡棉(Moulmein)的唐渊寺(Taikwine)。那时有一位很有名的长老，在他的一位当律师的信徒死后没多久的一次供僧大会上，他开示一段关于回向功德给死者的话。

「我的生命是无常的，但我的死亡是不变的。我必然会死，我的生命也会以死亡收场。生命是无常的，然而死亡确是绝对不变的。」

思惟死亡，是他说法的一个主题。我当时也在那会场上听闻他的说法。这事之后没几天，我听说那位长老逝世了。我那时想，他在往生前应已思惟了死亡，因为

他几天前才向大众开示过此法。我听说那长老是惨遭一位刺客用匕首杀死的。[187]

约过了三年，一个来自梅贵(Mergui)的小男孩和他的父母来到毛淡棉。那小男孩一直要求他的父母带他来毛淡棉。到了那长老的寺院时，那小孩便告诉他的父母说，他的前世就是这寺院的住持。他说了种种关于这寺院的事，且都被证实是正确的。他记得附近许多寺院的住持，并以他前世惯用的方式来称呼他们的名字。

当被问到长老的一个弟子的名字时，那小孩回答：「害怕！害怕！」问他为何害怕，他说那人和杀害他的人有如何如何的关系，他如何逃跑到河边，找到一条船，乘船逃跑。后来他到了梅贵，进入他现在父母的家中。

他所看到的景象是：逃离刺杀他的人，在河边找到船、乘船到他父母家，这些都是在他临终时显现的「趣相」(gatinimitta)。这个故事也证实「渴爱」会导致轮回的事实。

为了四十元投生为水牛

在蒙瓦区(Monywa)的某个城镇，有一个人曾在英国占领时期从事借贷的行业。他要求一位向他借钱的农夫还债，但那农夫却说早已还清欠他的债务。这放债的人一直坚持农夫尚未还钱，最后，他说：「如果我是在要求你再次还我你已偿还的四十元，[188]那我来生就变成你家的一只水牛。」以此毒咒，他要求农夫还债。于是那农夫被迫重复还债。

没多久，那放债的人去世，并投生到那农夫家，变成一只水牛。农夫猜想那放债者可能已投生为家中的小水牛，所以他用以前称呼那放债者的方式来叫那只小水牛：「先生！先生！请过来。」那小水牛真的听他的话向他走了过去。相信那放债者已投生为自家里的小水牛，农夫便开始向人述说这件事。于是，那放债者的女儿到法院控告那农夫毁谤他父亲。

受理此案的法官请控方、被告、两方的证人以及那小水牛来法庭。在法庭上，当农夫同样对小水牛说「先

生！先生！请过来」之时，那水牛便走向他。那放债者的女儿也用过去称呼他父亲的方式对小水牛说：「阿爸！阿爸！」的时候，那水牛也走向她。法官于是判定农夫只是述说实情，无意毁谤，所以彻销此案。

依此故事，我们不难相信人确实会投生为水牛，显然渴爱会导致再生。我们也应注意，假毒誓同样可能会成真。

阿牛的一点点米

董敦基(Taungdwingyi)西北十英里，有个四百户人家的村落叫作轿游(Chaugyo)，村中的两个年轻人阿牛(Nga Nyo)和巴先(Ba Saing)，他们彼此是朋友，一同到附近村落兜售槟榔叶维生。有一天，巴先在路上没米了，便向阿牛借一点米来做晚餐。吃完饭后，当他们在月光下悠哉地走回他们的村子时，可怜的巴先被毒蛇咬到且当场死亡。这事大概发生在缅历一二七〇到一二八〇年之间，那时两个年轻人约莫是二十岁左右。

也许因为巴先临死时仍惦记着借米的事，死后，他投生为阿牛家的一只公鸡。阿牛把它训练成一只斗鸡，让它参加比赛。阿牛的鸡赢了前三场，但输了第四场比赛，因为它的对手比它强壮。阿牛生气得一把抓起那公鸡的脚，狠狠地把它摔到地上。将那半死的公鸡带回家后，他把它丢到水桶旁。阿牛家的母牛那时靠过来用舌头舔那公鸡，表示同情。

公鸡死后投生到那母牛的子宫里。当小牛长大了些，阿牛的朋友即买下它想作为宴会的食物。他们在宰杀那头小牛，割它的肉的时候，一对来自董敦基 (Taungdwingyi) 的夫妻看到这一幕。那妻子同情那小牛说：「如果这是我的小牛，我不会对它这么残忍。就算它自然死亡，我也没那个心情吃它的肉，只会把它埋了。」

[190]

没多久，那对夫妻生了一个小男生。这个小孩到了七岁还不会说话，有一天，他的父亲对他说：「儿子！跟我们说说话吧。今天我领薪水，我会买些好衣服给你。」那父亲履践诺言，在晚上带回一些好看的衣服给他儿子。他说：「儿子！你看，这些衣服是给你的。现在跟我们

说话吧！」那时，那小男孩开口说了一句：「还阿牛的一点点米！」

那父亲说：「儿子只要你和我们说话，别说一点点米，一整袋米我们也会帮你还啊！」于是那小孩说：「那么，把那袋米放到车上，我们现在去还我的债。」于是他们便启程还债去。父亲问：「儿子！上哪儿还债？」儿子指引他父亲开车往董敦基的北方去。最后他们来到轿游村(Chaugyo)。那小孩说「到了！就是这个村子。」然后继续指引他父亲到阿牛的家。他们在屋外喊「这是牛先生的家吗？」之时，阿牛便走到屋外。当阿牛走近他们的车子时，小孩说：「喂！阿牛，你记得我吗？」阿牛对这个可当他儿子的小孩叫他「阿牛」感到极为不悦，那小孩的父亲解释说：「牛先生！请不要生气，这小孩的情况有点奇怪。」阿牛的气这才平息下来。

他们进到屋内时，小孩便说：「阿牛！你真的不记得我了。我们曾一起到各村子卖槟榔叶的。我向你借了一点米。然后我被毒蛇咬死，便无法还你米。之后我投生成你家的一只小公鸡，为你赢了三场比赛后，因为第四场的对手[191]比我强悍太多，我输了比赛，就这样，

你气得把我打到几乎命绝。垂死时，你把我丢到水桶旁，一头牛来亲了我一下，我就投生到那母牛的肚子里，变成一只小牛。当我稍微长大一些，你们把我杀来吃。那时我现在的父母说了同情我的话。我死后便投生为他们的儿子。我现在来还之前跟你借的米了。」

阿牛证实这小孩说的故事全部属实。他流下眼泪，后悔自己对朋友所作的一切恶行。

藉由这个故事，我们要再次强调，除非断除渴爱，否则无尽的轮回投生将是不可避免的。

作鬼作牛

约缅历一三〇〇年时，在曼德勒(Mandalay)的帕亚基(Payāgyi)寺院有个比丘学僧叫作安西那(U An Seinna)，他拥有一身好体格、明净的肤色，及虔诚的信心。他同时也是个好学生，全心全意地学习三藏佛典。有一天，在洗钵时，他告诉他的同学：「大德！我奉劝你们在依靠钵食维生时，要好好谨言慎行。历经三世后，我现在过着谨慎的生活。」

一个同学好奇地问他的前生故事。他这样说：「我曾从人趣死后变成一个女饿鬼，在那一生我受了许多苦，没有足够的食物，也没有好地方可住，[192]到处寻找可休息的地方。之后，我又投生为一只牛，和一群牛养在同一个牛栏。其他的牛的鼻子流出恶臭的鼻水，当那味道令人难以忍受时，我就把它们赶离我身边。我的饲主以为我欺负其他牛，便会打我。在那世死亡后，我重得人身，深感轮回可厌而出家为比丘。」

这故事同样说明，只要渴爱还存在，轮回就不可免的事实。它也显示饿鬼生活的可怕，以及牛可能因为无法与人沟通而被误解并因而招致粗暴的对待。这些事应能激起我们的出离心。

作牛、狗之后得人身

约缅历一三一〇年，蒙约(Monywā)一个村子里的大长老被叛军的首领枪杀，那人宣称该位长老虐待他的属下。这位长老现在再次投生在人间，也是个比丘。我们听说他通过了一系列经教的考试。那位比丘说：「我被

枪杀后，变成一只牛，之后又投生为一只狗，现在又再次为人。」从比丘沦落为一头牛，这是非常丢脸的事。如果渴爱未尽除，人就可能沉沦到恶趣。佛世时的比丘底沙(Tissa)投生为虱子，也是个发人深省的例子。若未根除渴爱，就有可能再次轮回，因此我们必须彻底断舍渴爱，或者至少也要去除「邪见」和「疑」。**[193]**

也可能作蜥蜴

约在缅历一三二三年时，代乌(Daik-u)附近的一个村落帕翁伟(Pha Aung We)，有个小孩说自己曾是二哩外的瓦文(Ywā Waing)村的一位住持长老。这小孩天资聪颖，记忆力强。被带到他宣称自己曾住过的寺院时，他知道屋内每样东西的布施者的名字。且他所说的，都被证实为真。他说，他在这里去世后，曾再次投生到这里，成为一只蜥蜴。有一次他要从寺院跳到附近的一棵棕榈树时，他没成功而掉到地上，摔断他的腿并因此而死亡。死后他即上了帕翁伟村的一个农夫的车，并待在他家里。他说的坐车这一段事，应是临终时所见的「趣相」。

这个故事也让我们了解，若尚存渴爱，就会有新生。有了这个了解，我们应修习圣道以去除渴爱。之所以列举这些当代的事例，乃因为有些人认为没有来生这回事。有些人则尚犹豫迷惘，不确定是否有来世。尽管佛典里已清楚记载再生的事实或有关来世的事，许多人仍怀疑这些古代人所写的东西。为了让人深信业果法则、相信来生，我们才举出这些故事。类似的故事还有许多，但上述这些应已足够。

如上所述，因为渴爱会引生轮回，所以世尊教导「此渴爱导致再生，与喜贪俱，并到处享乐。」世尊也说明渴爱的种类：**1.对感官欲乐的渴爱(欲爱)**；**2.与常见相应的渴爱(有爱)**；**3.与断见相应的渴爱(无有爱)**。这三种渴爱就是「集谛」。

欲爱(kāmatanhā)

在三种渴爱中，「欲爱」是对可意的感官对象的贪爱，不论对象属于自己或他人。看到可意的「眼所见色」时，心中生起的贪爱，就是「欲爱」。此处，眼所见色

不仅指外表、颜色等，也包含男或女的整个身体、所穿的衣服，以及他或她所有的物件。同样的，好听的声音及其发声物、好闻的香味及其出处、好吃的味道及其食物、可意的触觉和所触的对象，这一切都是感官对象。对它们的渴爱，就叫作「欲爱」。总之：

1. 贪求或渴爱任何可意的感官对象，就是「欲爱」。

想要投生为人、天人、男人或女人；或者想要当人、天人、男人或女人以享受欲乐，这一切贪爱也是「欲爱」。因此我们说，喜爱任何可意的感受或对象，都是「欲爱」。

看到、听到、嗅到、尝到或触到某个感官对象时，如果认为它是令人快乐的、可意的，「渴爱」就会立刻生起。于此，认为它是可意的，这就是无明。无明[195]会让人看不见感官对象的真实本质，引生错误的想法——将无常的事物视为常的；将苦的事物视为乐的；将无我的身心现象视为我、实体；并把自己及他人不净的身体当作是净的、美的。

因为把不乐的当作是乐的，喜爱便生起。喜爱衍生成渴爱，后者使人为了满足渴爱的欲望，而造作种种行为，这些自发的行为就是「业」(kamma)、「行」(saṅkhāra)。

业和行则引生来世的五蕴。如此，每次的喜爱或想要某个感官对象，就等于是冒险进入来生。

受到渴爱所影响，「造作识」(abhisankhāra viññāṇa) 或说「临终速行心」(maraṇāsannajavana)，便会紧抓住临终时显现的某个业、业相或趣相，由于紧抓住临终时所见的所缘，在死亡心灭去之后，「结生心」随即紧捉着前世临终所见的所缘(业、业相或趣相)而生起。因此，「渴爱」被说为“ponobhavikā”——「会导致再生」。

有爱(bhavataṇhā)

依据注释书，「有爱」是与常见(sassatadiṭṭhi)相应的渴爱，就此，「有爱」即是因相信永生而起的「渴爱」。

「常见」是错误地认为灵魂或自我是永恒不死的见解，以为尽管色身会灭亡，灵魂或自我实体仍旧不灭，[196]它会进入另一个身体，并待在那里。就算世界灭亡，它仍然恒存不灭。

佛教以外的宗教，大多持有这种常见。他们之中有些人认为，人死后会依据上帝的意思，或在天堂享乐或

在地狱受苦；有些人则认为，人的灵魂依其业力从一世迁移到另一世，永恒存在；再者，另有人相信，灵魂依照被指定的路线，从一世转到另一世。

总之，认为灵魂或实体不灭而从一处迁到另一处，这想法就是「常见」。譬如说，一只鸟从一棵倒下的树飞到另一棵树去栖息，当所栖息的树又倒下时，就再飞到第三棵树。同样地，原本依止的色身坏死时，灵魂就迁移到另一个色身，它本身永远长存不死。

伴有这种常见的渴爱，就是「有爱」。这个渴爱执持灵魂不灭的想法，以为这个恒存的「我」感受到各种觉受，且将会持续感受它们。因为这样以为，此「有爱」喜爱所见、所听、所嗅、所尝、所触、所思的每个事物，以及未来希望享受的事物。它希望在现世及未来世享受快乐的生活，希望投生到人或天人等善趣以享受欲乐。有些人想要一直做男人或女人，这也都是「有爱」。

当我们对当下的感官对象或现在这一个生命生起渴爱时，或者期待[197]所希望的来世时，就会导致引生来世的业有。因此，佛陀说渴爱会导致再生。此段的重点如下：

2. 伴随着常见的渴爱，即是有爱。

无有爱(vibhavataṇhā)

在「无有爱」(vibhavataṇhā)一词里,「无有」(vibhava)的意思是「不存在」、「生命的断灭」。接受「只有此生,死后没有来世」的见解,就是「无有爱」,这是与「断见」相应的渴爱。断见是「死后什么都不存在的想法」,佛陀时代的阿耨多是此断见的提倡者,他的教法是这样:

众生由四种元素(四大)所组成。当他死亡时,他身体的地大,回归到存在于外界无生命体的地大中;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[198](眼、耳、鼻、舌等)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,而在新的一生命中受苦;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。

以上就是当时持断见的阿耆多的教法。不愿意避恶行善的人，可能很乐意接受这种想法。此断见假设死后没有生命，什么都没有，所以它等于承认在死前有某物存在。问题是，死前什么东西存在？若依据他们的逻辑，答案只会是「我」或「众生」。如此，虽然阿耆多主张人是由四大组成，但我们必须说，对他而言，「我」或「众生」仍存在。因为执着这个「我」，执断见的人认为，与其浪费时间为来世的幸福而行善，不如趁现在及时行乐。若「渴爱」伴随着这种「死后，一切皆消失」的断见，这种渴爱就叫作「无有爱」。我们摘录要点如下：

- 伴随着断见而生起的渴爱，即是「无有爱」。

[199]

「无有爱」喜欢「死后什么都不存在」的观念。因为持有这种断见的人，不肯努力修善，更不怕作恶。如果死后有来生，他们所作的恶行必会结成恶果，如此他们当然不喜欢。唯有死后什么都不会发生，没有新的来世，他们的恶行才会无效，如此他们可以不用为自己的

行为负责，不用承担恶行的一切结果。这是断见相当吸引人的地方。

同时，由于他们以为享乐的时刻，就是现在，就是今生今世，所以他们也尽情追求感官快乐。这种欲乐的追求将引生业、行的造作，可以说，每次的造作都在帮助下一世的成形。

每当人们贪爱或享受此生的快乐时，这个渴爱的动力也会被传到意识之流里，维系着生命的持续。因此，「临终速行心」(maraṇāsannajavana)，或称「造作识」(abhisankhāra viññāṇa)，乃以业、业相或趣相为所缘。当死亡随着死亡心而到来时，「结生心」以业、业相或趣相为所缘而随即在新的一生中生起。如此，由于这无有爱，具有断见的人将会去投生，无论他喜欢与否。而且他的来生很可能更悲惨，因为他在前世除了不善行以外，什么善行也没作。

因此，佛陀说，这种渴爱会引发来世。如此，欲爱、有爱[200]和无有爱，都会引生新的轮回。我们摘录重点如下：

- 苦的根源，就是三种渴爱。

上述三种渴爱，就是生苦乃至五取蕴苦等一切苦的主因，因此被称为「集谛」。

这些渴爱在哪里生起、生根？《大念处经》说：「渴爱会生起、生根在世间上任何有可爱、可喜事物的地方。」

100

在此，渴爱「生起」指渴爱确实因可爱的事物而生起，这被称为「缠缚烦恼」(pariyuṭṭhānakilesa)。「生根」指，因为未能观察可爱事物的无常性质，所以对它们的贪爱，在心里生根、潜伏，等待机会现起。这种隐伏的渴爱，潜藏在未被正念观察的所缘里，被称为「所缘随眠」(ārammaṇānusaya)，藉由内观修行能够去除这种烦恼。

《大念处经》对于会引生渴爱的可喜、可爱的事物有详细的描述，摘录其内容如下：

- 眼、耳、鼻、舌、身、意等六根门。
- 色、声、香、味、触、法等六所缘。
- 眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识等六识。
- 眼触、耳触等六触。

● 眼受、耳受等六受。[201]

修行内观时，应观察这些可意、可爱的事物。若未正念观察，未见到它们的无常、苦、无我性质，它们便会成为滋长渴爱的温床。渴爱中，潜伏未发的渴爱即「随眠渴爱」(anusayataṇhā)，此类渴爱是在见、听等之时对可喜所缘未加以如实观照，那时才会现行；再者，以可喜事物为所缘而（于心中）生起了的渴爱，则为「缠缚渴爱」(pariyuṭṭhānataṇhā)。这二种渴爱是生、老等一切苦的根源，我们应熟记这件事。

我们已充分说明了「集谛」，现在要结束今天的讲座。

愿在此闻法的善人们，因恭敬听闻此《转-法-轮-经》的功德，能够藉由不断的正念观察而暂时去除被称为集谛的渴爱；乃至透过圣道、圣果而彻底地断除渴爱，并得以迅速证得涅槃，止息一切苦。

第六讲

(讲于缅历一三二四年八月(Tazaungmon)的满月日^d)

[202]

今天是缅历八月的满月日。在佛陀时代的中印度，这一天是雨季的最后一天、也是一年的最后一天，有许多庆祝活动于此日被盛大地举行，所以是个大日子。在缅甸，我们是以「灯火节」来礼敬佛陀，庆祝这一天。

今天的讲座，我们将讨论《转-法-轮-经》里的「苦灭圣谛」(nirodha-sacca)，以及「导向苦灭的道谛」(maggasacca)。现在我们诵念四圣谛的名称：

- dukkhasacca
- samudayasacca
- nirodhasacca
- maggasacca

灭谛(nirodha-sacca)

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhanirodham
ariyasaccaṃ, yo tassā yeva taṇhāya
asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti
anālayo.[203]

诸比丘！我现在要教的是苦灭，是圣人应知的真理，即渴爱之无余息、无余灭、舍、弃、离、无取。

苦灭圣谛是「渴爱」(集谛)的止息。渴爱因内观智而暂不现起，因圣道智而永远止灭——就像阳光驱除黑暗一样，当阿罗汉道智现前时，渴爱就完全被断除。渴爱被断除，来世的名色五蕴就不会生起，渴爱的止灭就是「苦灭圣谛」。因「阿罗汉道智」而生的「渴爱灭」，是最殊胜的。

还有较次等的止灭，如：「阿那含道」所引生的「渴爱止灭」，完全止灭「欲爱」(kāmataṇhā)；因「斯陀含道」而生的「渴爱止灭」，仅去除较粗显的「欲爱」；

因「须陀含道」而生的「渴爱止灭」，则仅去除会令人投生恶趣的「欲爱」。这些「止灭」只是部分的止息，可视为较次等的「灭谛」。此外，还有另一种「止灭」，是由于观察无常、苦、无我而生起的，即在观察无常等之时，渴爱没有机会生起，此时渴爱暂时止息——这是因观智而引生的「渴爱的暂时止灭」（即彼分灭）。就此而言，每次[204]修行内观的时候，行者即可体验到渴爱的暂时止息。

巴利经典用下述的话来回答「渴爱在何处被舍、在何处止灭」的问题：「世间任何有可意与不可意之事的

地方，渴爱就会在那里被断舍，在那里止灭。」^{cii}

在此，「可意与不可意之事」如上所述（即第五讲），指眼、耳、鼻、舌、身、意六门，及色、声、香、味、触、法六所缘，以及眼、耳等六识，详见《念处经》。

息(virāga)与灭(nirodha)，意涵相同；同样地，舍(cāgo)、弃(pati-nissaggo)、离(mutti)、无取(anālayo)等的意思，其实都同于「灭」(nirodha)。

如何令渴爱止灭

行者在见时观照「见」的过程中，能观见无常、苦、无我时，他即不会被「常、乐、我」的妄想所蒙骗，暂时远离了无明。因如实知见而离妄想，不对眼、所见色、眼识产生乐受，此时，渴爱得以暂时息灭。由于渴爱息灭，原本会随之而生起的「取」(upādāna)、「业有」(kamma-bhava)和「行」(saṅkhāra)就不会生起，也因此，识、名、色、六入、触和受，这些[205]不善业果就不会生起。这就是渴爱与苦的暂时止灭，叫作「刹那的止息」、「刹那的涅槃」。

同样地，在耳听声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触、识知法的时候，行者在观察「听」、「嗅」、「尝」、「触」、「知」的过程中，能见到它们的无常、苦、无我时，对它们就没有「常、乐、我」的妄想，如是，即渴爱与苦的刹那止息，或说刹那涅槃。

透过能引生刹那涅槃的内观修行，行者修得更高的观智，并藉由「须陀含智」证得涅槃。「须陀含智」摧

破能引生恶趣的「欲爱」(kāmatanḥā)。因此，初果圣者完全远离恶趣之苦，也不会在欲界善趣(kāmasugati) 投生七次以上。但是，不应认为须陀含道果(sotāpannamagga-phala)以「渴爱的止息」为所缘；它只是心安住在名色之苦息灭而生起的「涅槃」之中。

其次，以斯陀含道智证涅槃之时，较粗的欲爱，以及投生欲界两次以上的苦完全息灭；再者，证得阿那含时，微细的欲爱以及投生至欲界的苦完全止灭。此二者也是伴随渴爱灭而生起的苦灭。在此二圣道中，心也只是住在因五蕴苦灭而生的「涅槃」之中。[206]

最后，以阿罗汉道智证涅槃时，一切的贪和苦皆彻底止息。这也是因渴爱灭而生的苦灭。我们可以归结要点如下：

- 渴爱被拔除时，苦就止息。

唯有渴爱完全被拔除之时，才有真正的离苦。用其他方法所得的「离苦」不是真正的解脱，只是暂时减轻痛苦而已，因为将来苦仍会再生起。举例而言，伸展手脚来缓和因弯曲手脚过久所引生的僵硬感，僵硬之苦因伸展而暂时被去除，但是伸直久了也会感疲累，苦会再

次生起。同样地，若久坐产生僵硬不适时，我们可以站起来或藉由走动以去除僵硬之苦，只是时间一久，疲劳又会再生起。飢饿时，人可以进食以去除此苦，但是没隔多久就又饿了。同样地，疾病也可因适合的医药而得治愈，但是未来还有其他的疾病会生起。

生活困顿，可以透过谋职、经商来解决，成功的话可以让人位居高位或成为富有的人。但是，生命兴衰不定，人可能从高位跌下或变成穷人，即使一生顺遂，也必定会遭逢死亡。人也许会因布施、守戒的善业而投生人趣享受荣华富贵乃至成为有权势的国王，但是，当宿世善业耗尽之时，人仍可能堕入恶趣。如果努力修习奢摩他，证得色界、无色界禅那， [207] 人们可能投生在色界梵天或无色界天，在那里，众生将有长达数劫的快乐时光。但是，禅那善业总有一天会耗尽。那时，人要面对再次堕入恶趣的可能，就如同在解释「集谛」时所说的年轻小母猪。

所以，除非彻底去除渴爱，否则就没有真正的解脱。只有在完全去除渴爱之时，才能彻底从一切苦解脱。因

此，佛陀说“*tassā yeva taṇhāya asesavirāga-nirodhā*”(渴爱的无余息灭，即是苦灭圣谛)。

这个教导符合缘起法则，无明等「因」止灭时，行等的「果」便止灭。在《增支部》(A III 117)里世尊说：「诸比丘！什么是苦灭圣谛？无明灭，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[208]则老死、忧愁、悲泣、苦痛、忧伤、过恼灭。如是，无我且无乐的五取蕴灭，诸比丘！这即是苦灭圣谛。」

上述的经典，依序描述止灭的顺序，如「无明灭则行灭」，以明示因与果的关系。应注意的重点是，一旦「无明」灭去，它的种种果，譬如「行」等，都会随之息灭。

经典中的巴利文“*nirodha*”只是「息灭」的意思，不是息灭的地方，也不是息灭的条件。虽然注释书以比喻的方式说「灭」是「灭的地方」或「灭的条件」，应知道它的真正意涵是：「『因』（即渴爱），与无明、行、

识等『果』之间的关联已断除。」换句话说，就是「苦灭圣谛」，亦即涅槃。

我们已充分说明灭谛，更详细的讨论可以参考我的另一本书《涅槃》^{ciii}。接着我们要解释「苦灭道圣谛」。

道谛(maggasacca)

Idaṃ kha pana, bhikkhave,
 dukkhanirodhagāminī paṭipadā
 ariyasaccaṃ. — ayameva ariyo
 atthaṅgikomaggo, seyyathidaṃ sammāditṭhi,
 sammāsaṅkappo, sammāvācā,
 sammākammanto, sammā-ājivo,
 sammā-vāyamo, sammāsati, sammāsamādhi.

诸比丘！我将教导苦灭道谛。[209]也就是圣八支道，即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

我们之前已讨论过道谛，现在我们再复习一些需要强调的部分。在八支道中，正见与正思惟构成「慧蕴」，

正语、正业、正命构成「戒蕴」，正精进、正念、正定构成「定蕴」。

我们不需再详述「定之道」与「戒之道」。在慧蕴三支中，「正见之道」也不需要再多加说明，于下我们引用世尊对正见的解释。

正见的意思

诸比丘！什么是正见？比丘！了知苦谛、了知苦集圣谛、了知苦灭圣谛、了知苦灭道圣谛，这就是正见。^{civ}

这就是佛陀对正见所作的定义。简言之，就是如实了知四谛。注释书的解释如下所记。[210]

如何观四谛

在四谛中，前二谛，即苦谛和集谛与「流转」(vaṭṭa)有关；后二谛，即道谛和灭谛，与「还灭」(vivaṭṭa)

有关。瑜伽比丘只用前二谛为禅修的所缘，而不是后二谛。^{cv}

(这是说，修行者在内观修行时观察前二谛；他不观后二谛，那不是合适的所缘。为什么？《疏钞》说：这出世间圣谛不是一般凡夫能够了知的。^{cv})

的确，一般凡夫只要他们尚未证得「种姓智」，就不能以第三、四谛为所缘，道、果、涅槃也不是他们所能知见的。内观完全成熟时，「种姓智」在「随顺智」之后生起，紧接在种姓智之后的就是道智与果智。因此，凡夫显然不能以真正的涅槃或道、果为修行的所缘。因此，应知道，若人教导从观涅槃起修的话，这是完全错误的教示。

另外，涅槃是否可以被当作「寂止随观」的所缘，则成为一个问题。^[211]也许行者能够以涅槃的属性如「无贪」等，作为专注的所缘，借以得定。然而这只是用来修习「心一境性」，不是直接证得道、果。无论如何，已证涅槃的圣者才适合修习（以涅槃为所缘的）「寂止随观」，而非一般凡夫。因此，想于一开始就以涅槃为所缘而证道、果，这绝对是错误的认知。

比丘从老师闻知：五蕴是苦谛，渴爱是集谛；或者，他学得更多，知道五蕴由色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴所构成，而色蕴指四大种和所造色等等。如此或简或详地闻知前二种圣谛后，他一再地复诵，并在修行时观察它们；至于后二圣谛，比丘则只是闻知灭谛和道谛极殊胜而已。（这是说，闻知这二圣谛，并喜欢它们就足够了。）

如上述那样地修行，（当他证得道果时，）比丘将同时洞察四谛，进言之，他藉由「亲证」(paṭivedha)而了知：应正知苦、应断渴爱、应证灭、应修道。如此，藉由「现观」(abhisamaya)，他了知：应正知苦、应断渴爱、应证灭、应修道。[212]

如上所述，在证圣道之前，比丘对前二谛的了知，只是来自听闻、师教、请法及背诵；至于对前二谛的精通，则是透过「审察」而精通它们（换句话说，获得此智的首四种方法只是经教的学习，而精通它们则等于内观修行）。在证圣道之前，与后二谛即灭谛、道谛有关的了知，只是透过听闻等而来。修习内观之后，在证圣道的那一刹那，行者藉由遍知苦、正断苦因、修习圣道，而

掌握了前三圣谛，同时，他也藉由亲证而完全把握灭谛。

(见 Sv II 391)

如此，依据注释书，对于凡夫而言，若能知道灭谛和道谛的殊胜并且喜欢它们，这就足够了，行者并不需要特别观察这后二种圣谛；但是，行者应藉由听闻佛法和内观修行来把握前二种圣谛。

需要多少闻所成智

如前引注释书所说，了解五蕴是苦谛、渴爱是集谛，这样的知识就足够了。在此，五蕴是经中所说的五取蕴。[213]我们之前已解说过，五蕴在见、听、嗅、尝、触、知时显现在自身的身心相续里；我们也已清楚说明集谛。藉由听闻了知这两个圣谛，等于简略地了知缘起。在《清净道论大疏钞》明确地说，马胜尊者(Assaji)所教示的，即“*ye dhammā hetuppabhavā, tesaṃ hetuṃ tathāgato āha; tesañca yo nirodho, evaṃvādī mahāsamaṇo.* (因缘所生法，世尊已说其因，及其灭，大沙门作如是说。)”这一句，相当于缘起法的略说。^{cvi}

《律·大品》的注释，也说及尊者马胜藉由“*ye dhammā hetuppabhavā*〔因缘所生法〕”这一句教导五取蕴，或称「苦谛」；藉由“*tesaṃ hetuṃ tathāgato āha*〔世尊已说其因〕”他教导「集谛」。^{cviii}如此，藉由听闻而扼要地学习苦谛和集谛，也同时扼要地学得缘起法。由此可知，「若未在表格、圆形图表的帮助下熟知缘起法，不可能有内观修行」这种主张和《注释书》、《疏钞》的说法不合，实有害于「修行之教」(*paṭipatti-sāsanā*)的弘传。^{cix}

在《根本五十篇》里的《爱尽小经》(*Cūḷataṇhā-saṅkhāya Sutta*)里，我们看到行者需要多少闻所成智才能开始修行：「诸天之王！在此教法中，比丘听闻：不应以为一切法是常、乐、我。」

这是说，比丘已听闻：见、听、嗅、尝、触、知时，显现在六根门的名色五蕴，不应被当作是永恒的、快乐的、自我；[214]它们是无常、苦、非我。有这样的认知后，他已有足够的闻所成智(*suta-mayañāṇa*)，可以开始修习禅修。

如此，世尊继续说：「那时，已藉由听闻来学习那些教法的比丘，就藉由观察与实际经验了知一切法。」接下来，佛陀随即教导如何藉由修行，来证得名色辨别智(nāmarūpaparicchedañña)等等。我们摘录上文要旨如下：

- 一切法是无常、苦、无我，
- 具足这些闻所成智就已足够，
- 足以让人透过禅修辨别名色五蕴，
- 了知五蕴的无常、苦、无我。

上述的 1、2 项指出具有简略的闻所成智就已足够(让人开始禅修)。第 3 项显示，行者如何在见、听等之时，藉由观察每个见、听、嗅、尝、触、知而获得「名色辨别智」(nāmarūpaparicchedañña)，并知道见、听等现象的因缘——亦即「缘把握智」(paccayapariggahañña)。这两种智叫作 abhiññā-paññā (通慧)，也是三种遍知(pariññā)里的「知遍知」(ñātapariññā)。再者，依据“sabbam dhammam abhiññāya, sabbam dhammam parijānāti〔证知一切法，遍知一切法〕”，第 4 项则是指

遍知一切法，洞察它们的无常、苦、无我性，此中包含了「度遍知」(tiranapariññā)和「断遍知」(pahānapariññā)。(见 Ps II 199)

我们要强调的是，藉由听闻而知道一切法是无常、苦和[215]无我，如此便拥有足够的「闻所成智」，可以为证得阿罗汉道果而开始精进修行。换言之，若说对缘起法无完整的了解就无法禅修，这样的认知将与《爱尽小经》的说法相抵触，不仅让想禅修的人感到泄气，并且阻碍了「修行之教」(paṭipatti-sāsanā)的弘传。

倘若依据某些人的说法，认为只有在完全熟知缘起法和十二缘起的圆形图解等之后，人们才能够进行禅修，那么，没有时间或机会学习缘起法或不擅长学习经教的人，便可能失去获得道、果的机会，即便他们已具有足够的波罗密(parami)(足够的条件和资格)以证得道果。举例来说，佛陀时代有个比丘名叫周罗槃塔卡(Cūlapantaka)，即便他努力了四个星期，却仍无法背诵一个只有四十五个字母的偈颂^α。以这样的资质，要他详尽地学习整个缘起法则是不可能的，但是他却只花费一

个早上的时间修习佛陀所教的业处，便证得了阿罗汉且成就禅那与神通。cxi

我们想藉这个机会，奉劝那些博学的善人们，莫要说那些会让努力禅修或想要禅修的人气馁、灰心的话。

如果要自己独自禅修，他当然需要广泛地学习关于蕴、处、界、谛、根、缘起的教法。但是如果他跟随[216]一个有戒、博学、有智慧的人学习，他只需知道一切法是无常、苦、无我，如此便已足够。倘若他已藉由听闻得知，世间凡夫受因果的世俗谛所宰制、或说受五取蕴(苦谛)和渴爱(集谛)所宰制，他就可以开始禅修。

大多数的缅甸佛教徒已具足这样的知见，即使尚未具足，他们也可以在禅修前或在禅修期间，听闻禅师的教导而具备这些知见。因此，不应对需要多少闻所成智的问题有所疑虑。禅修者所需要的，是依据具戒、多闻、有慧的老师之教导，实际如法修行。

至于应如何修习内观，已在第三讲时叙述过。简言之，这修行包含三个阶段：「基础道」、「前分道」及「圣道」。修习它们便可到达涅槃。

「基础道」(mūlamagga)，包含我们之前说过的「自业正见」(kammassakata-sammādiṭṭhi)、「戒」(sīla)，以及「定」(samādhi)——「近行定」(upacārasamādhi)或「安止定」(appanāsamādhi)。关于「自业正见」，大部分的缅甸佛教徒在小时候就具备此正见。至于戒，如果在家禅修者尚无戒，他可在禅修之前受持戒律；比丘若对已戒的清净有所怀疑，他应藉由发露忏悔以清净己戒。至于定的成就，禅修者应修习止业处如出入息念等，直至证得「禅那」或「近行定」；如果没有时间或机会修得它们，禅修者[217]可以于一开始就观察四界，藉此可证得与「近行定」相似的「内观刹那定」(vipassanā-khaṇikasamādhi)。

前分道(内观道)的修习

修习基础道之后，禅修者开始在见、听、嗅、尝、触、知等现象生起时，持续正念观照它们，以了知「苦谛」，亦即「取蕴」。若禅修者未正念观察，就不能如实了知它们，他将会执着它们是常、乐、我；反之则能

断除对它们的执着。有鉴于此，我们在第三与第四讲中已解说过。

当定力成就时，行者能够观察到名色的生灭与它们的无常、苦、无我性质。行者如何生起这样的智慧？可以这么解释：当行者正念观察腹部的起伏、坐、触、弯曲、伸直，乃至脚步的举起、跨出、移动、停止等每一个动作时，他观察到「能知的心」和「身体的移动」是不同的。这种智慧是内观智的最初阶段——「名色辨别智」。世尊曾在《长部·沙门果经》和《中分五十篇·善生优陀夷大经》(Mahāsakuludāyi Sutta)，以猫眼石的比喻描述如何修得这种观智。[218]

名与色不同，世尊所说的比喻

在猫眼石(veḷuriya)中有一条或棕、或黄、或红、或白或亮黄色的光带线条，将它放在掌中，视力好的人能够辨别宝石和线，清楚地看到宝石中那条彩色的线。同样地，禅修者能够辨别「能知的心」和「被知的所缘」。在此比喻中，「所知的色」就像宝石，「能知的心」就

像那条彩色的线。就像线镶在宝石中一样，能知的心投向所缘。这比喻说明了名、色的辨别。应注意，这比喻并未提及「了知多少色、多少心、多少心所等等」，它只提到辨别能知的心和所知的色。(参见 M II 17)

另外，《清净道论》描述禅修者如何了知名法：「对于那些已用这些方法辨别色的本质的修行者而言，随着色法变得清晰、不纠结、清楚的时候，非色法，即以彼色为所缘的名法，也自行变得清晰、无结、清楚。」^{cxii}再者，《清净道论》(Vism 677)说：「色因名法的支持而生起，名因色法的支持而生起。当名法想吃、喝、说、行、住、坐、卧时，色法完成这些事。」^{cxiii}《清净道论》的这些话，提到名、色的差异，它只描述实际会被体验到的事。因此，仅思惟名色的差异并不会引生真正的[219]「名色辨别智」，唯有在名色生起时观察它们，才能区分能知的心和所知的色，才会有真正的「名色辨别智」(nāmarūpapariccheda)。

能区别能知的「名」和所知的「色」，即是「正见」(sammādiṭṭhi)。虽然，禅修者可能从书本学到，能知的「名」和所知的「色」不同，可是在禅修前或禅修初期，

禅修者仍不能真正辨别二者。直到证到名色辨别智后，禅修者自然能区别二者。在了知的现象或痛的现象生起之时，观照这些现象，禅修者能分别「能知的心」和「所知的色」，分别「痛受」和「身上的痛处」。这样区别名和色，即是如实知，是正见。这时候，禅修者深信，只有名、色存在，除此之外，没有众生、我。这就是正见。

当定力更强时，在观察腹部起伏、坐、触等之时，禅修者了知：有色身可触，故能触；有眼和色，故能见；有耳和声故能听；有想弯曲的动机，故有弯曲的动作。他也了知，因为不能在诸法生起时观察它们，所以他不见实相；他之所以有渴爱，乃因为他不见实相；他的执着，起因于渴爱。他知道，当他执着时，他就忙于造作种种行为，这些行为产生业果——善行产生善果，不善行产生不善果。[220]如此，他证得「缘把握智」。这也是如实知，是正见。

在观察腹部起伏、坐、触、见、听、知、受、硬等之时，若他的内观定力变得更强，他将清楚地见到所缘的生灭——每个现象的开始与结束。由于亲身体验，他

了知一切法皆是「无常」，生起后就灭去；他也会了知，不断地生灭就是「苦」；他也会了知，不能受控制的，就是「无我」。这样的了知也是正见。

当定力更强时，在禅修者观察腹部起伏、坐、弯曲、伸直、举起、跨出、放下之时，他不再觉察到身体、腹部、手、脚等的形状。他只见到不断灭去的现象。他观察到所观物与能观的心都迅速地灭去，并了知无常、苦、无我。所缘一出现就灭去，其中没有可执着的「我」；能观的心也同样迅速灭去，没有可执着的「我」。因此，每个观察都能够让禅修者获得了知三法印的智慧。这种智慧也就是「正见」。

从名色辨别智开始，心就倾向如实知见，这就是「正思惟」。其中也有让心固定在所缘上的「正定」以及能觉察的「正念」。此时，禅修者修行四念处的某一个念处，他努力地观察，因此也具备「正精进」。

如是，当禅修者努力观照时，他便具备有五道支：属于定蕴的三支：正精进、正定、正念，以及慧蕴二支：正见和正思惟。每个正念观察都包含这五道支，注释书称它们为“*kāraṃmagga*”，即「能作之道」。另外，藉

由持戒，因为「离心所」的作用，此正念观照也包含戒蕴的三道支：正语、正业、正命。

如此，正念观察当下生起的现象时，禅修者就是在培养圣八支道。《中部·上分五十篇》的《六处大经》(Mahāsaḷāyatanika Sutta)描述如何修得八支道：

诸比丘！如实知见眼时，如实知见色、眼识、眼触、因眼触而生之受之时，行者不会对它们产生渴爱。如实观见眼、眼所见物等等，对它们没有执着[222]，而只感厌离之时，五取蕴无机会成形，对这些取蕴的渴爱也会止息、息灭。

此人的见，即是正见；他的思惟是正思惟，他的精进是正精进，他的念是正念，他的定是正定，在禅修前，他就具备正语、正业、正命。如此，此人具备八支正道。(M III 288-289)

这是佛陀针对「禅修者如何在眼见色时，藉由观察相关名色法的真实本质，而修得八支道」的概述。详细的叙述，请参见《上分五十篇·六处大经》的巴利原文。

注释书说禅修者在证得圣道的刹那具足八支圣道，这或可当作是「高级的诠释」^{cxiv}。然而，我们认为经文指的是「内观道」，而不是藉由「内观道」方能证得的「圣道」。人们会发现我们的解释符合「依内观修行可得知『眼』、『所见色』等诸法的实相」的这个事实。事实上，圣道并不以「眼」、「所见色」等作为它的所缘。

同样地，若正念观察听、尝、嗅、触、知的现象，行者能够了知在当时生起的五蕴，因而修得圣八道支。

[223]

修内观时生起的「离」

在观察名色所缘的真实本质时，行者毫无机会去为所观的名色造作妄语等不善口业。想一想，在见到诸法生灭无常的性质之当下，怎么会为不喜欢或所厌恶的这些名色现象说谎？同样地，也没必要造作恶口、绮语。总而言之，见到无常等的行者不可能为了所观的名色造作不善口业。同样地，此时也不会有杀生、偷盗、邪淫、

邪命等不善身业。如此，每次正念观察时，行者便成就与所观诸法有关的正语、正业及正命。正语就是「离邪语」，正业就是「离邪业」，正命就是「离邪命」，修正见之时，行者也同时透过「离」而修习正语、正业、正命这三个戒蕴道支。

如此，在每次观察腹部的起、伏、坐、触、想、硬、热、痛、听、见等等之当下，禅修者就是在修习正见和整个八正道。在四谛中，苦谛是应被了知的，「苦谛」就是每次见、听、尝、嗅、触、想等之时，显现在六根门的「五取蕴」。因此，正念观察六根门里显现的每个现象就能正确地了知苦谛。每次正念观察见、听等而了知苦谛[224]时，也就修习了八正道。

如此，藉由正念观察见、听等而观苦谛时，也是在修习八正道。为了修得圣道，应藉由对见、听等的观察来了知苦谛。在修内观(前分道)时，由于对见、听等现象的观察而变得明显的「苦谛」，亦即观察的「所缘」(ārammaṇa)，是应被善加了知的对象。为了能了知苦谛而应加以修习的「道谛」，即「能缘」(ārammaṇika)，应被善加修习。

应注意：唯有观察苦谛，方能修习八正道；唯有圆满内观道，才能证得涅槃。

我们要重申一次，苦谛是「所缘」，能知的「道」是「能缘」。我们必须如此反覆说明，因为某些人的主张违背佛陀的教导，且会影响教法的久住，他们说：「观察如名、色、有为法等苦谛，只会让人感受苦而已。行者应该观察涅槃，以便获得安详、快乐。」

依内观所得的四谛智

藉由观察在六根门所生起的一切现象而了知它们具有无常、苦、无我的性质，就是了知苦谛。如此，每次观察时，其实便成就了「遍知证」(pariññā-paṭivedha)。[225]再者，藉由正念观察，见到诸行的无常性等，便不可能对这些名、色法产生爱执，这就是「渴爱」(集谛)的暂时断除〔即彼分断〕。如此，每次正念观察时，便成就了「断证」(pahāna-paṭivedhā)。

随着「渴爱」的止灭，「取」、「业」、「行」、「识」、「名色」，或称为「烦恼轮」、「业轮」、「果

报轮」，它们便无机会生起，而被暂时地被遏止住。这种暂时的断除，是藉由内观修行而获得的。所以，内观智乃藉由与圣道类似的「刹那灭」而修得。但是，这个成就不是直接观察所缘而来的，只是行者在观察之时，渴爱暂时不生，暂时止灭而已，这就叫作「现证证」(sacchikiriya-paṭivedha)。

每次正念观察时，便是在修习以内观正见为首的八正道，这就是「修证」(bhāvanā-paṭivedha)。此智并不是透过直接观察所缘而起，而是事后省思时，行者才知道自己的修行道。

如上所述，在每次观察时，行者了知苦谛，这是「遍知证」；暂时地去除「集谛」，这是「断证」；体验刹那的涅槃，这是「作证证」；修得内观道，这是「修证」。
[226]总之，每次正念观察时，行者便藉由所缘之观察而得以知苦、断集、证灭、修道。

如是以内观道了知四谛，当内观道完全成熟时，圣道便会现前，从而证得涅槃。如此，在道现前时，以正见为首的圣道便完全确立。每一种圣道只出现一次，但它一出现（即灭谛），就会断除应被斩除的烦恼(集谛)，

而且完全地了知苦谛，并且修习了道谛。所以说，圣道正见以一刹那了知四谛。

圣道如何以一刹那了知四谛

证知灭谛时，行者也了知不断生灭的世间名色法是无常、苦，因而也证知了苦谛。行者知道它们只是苦的化身，便不会对它们产生渴爱和执着。

渴爱的舍断，分成四个阶段：**(1)**. 由于「预流道」，会导致投生恶趣的「渴爱」，以及会导致投生欲界善趣超过七次的「渴爱」得以灭尽；**(2)**. 由于证得「斯陀舍道」，较粗的欲爱，以及会导致投生欲界善趣超过二次的「渴爱」不再生起；**[227](3)**. 「阿那舍道」去除更微细的渴爱；**(4)**. 「阿罗汉道」断尽色贪与无色贪。应注意，三果人虽然仍有「有爱」，但这渴爱并未与「常见」相应。

渴爱不生起，就是「断证」；修习圣道就是「修证」。因此，注释书说：「藉由遍知(*pariññā*)而证苦谛，藉由

断舍(pahāna)而证集谛，藉由修行(bhāvanā)而证道谛。」

CXV

如上所解释的，〔在圣道刹那时〕藉由亲证涅槃，圣道智也成就了知其余三谛的工作。同样地，〔在修行内观时〕藉由观察苦谛，内观智也同时成就了知其余三谛的工作。我们摘录上述的内容要点于下：

- 当道看见四谛中的一谛时，
- 它就见到其余的三圣谛。

我们修习内观智而了知苦谛，当观智成熟时，八圣道便已确立且会奔向涅槃界。在涅槃界中，与名色所缘、能知之心有关的一切苦完全止息。

- 渴爱灭则苦灭，
- 圣道体证涅槃。[228]

若渴爱熄灭，五蕴之苦便跟着熄灭。因此，在证得圣道时，观察的所缘不只是「渴爱的止息」，尚包括「五蕴苦的止息」。应知道，说「渴爱的止息」时也就包含「诸行之苦的止息」，因为一切诸行之苦的止息才是真正的「涅槃」——灭谛。因此，涅槃被定义为「一切有

为法的止息」。如是，证得圣道的意思，就是到达所有名、色止息的境界。

内观道也是「趋苦灭之道」的一部分

因为圣道导向一切诸行之苦的止灭，所以「圣道」的全名叫作“*dukkhanirodhāgāminīpaṭipadā ariyasaccā*”，即「通往苦灭的路道」之圣谛。但是，倘若没有「内观道」(*vipassanāmagga*)，圣道自身将无法证入涅槃。只有在修习内观一段期间之后(几小时、几天或几个月，视个人波罗密而定)，藉由依内观所得的动力，「圣道」才会象是从「内观道」中升起一样地现前。因此，「内观道」被称为「前分道」(*pubbabhāgamagga*)，是最终目的——即圣道——的前导者。于此，虽然将「道」区分为「前导部分」和「终极目的」的两个阶段，但是此道的修习是一个持续努力的过程。因此，《破除愚痴》说「内观道」应被视为「趋苦灭之道」的根本部分：

所说的八支道是出世间八支道。应视此圣道及世间内观道为「趋苦灭之道」。cxvi

这里的意思是，虽然四圣谛的道谛是指「出世间道」，然而若没有「内观道」——或说「前分道」，出世间道无法自己生起。只有在修习内观道之后，圆满了内观智之时，圣道才会显现。因此，「圣道」以及应先被修习的前行「内观道」，统称为「通往苦灭的道路」。

摘录上述的要旨如下：

- 基础、前行与圣道，
- 修习三道则直证涅槃。

我们已充分解说道谛的意涵，现在要结束这次的讲座。

愿所有在此闻法的善人们，由于恭敬听闻《转-法-轮-经》的功德，能够修习称为前分道的内观道，以及称为道谛的圣道，且因此能迅速证得名为灭谛的涅槃，止息一切苦。

善哉！善哉！善哉！

第七讲

(讲于缅历一三二四年十二月(Tabaung)的满月日¹¹⁷)

[230]

上次讲座后¹¹⁸，我因为前往其它分道场，《转-法-轮-经》讲座便中断了一段时日，今天我们要再继续讲说《转-法-轮-经》。上一次讲座中，我们已讨论过「道谛」，今天要继续谈「谛智」(saccāñāṇa，了知四谛内容的智)、「应作智」(kiccañāṇa，了知「应对四谛做什么」的智)以及「已作智」(katañāṇa，了知「已完成应做之事」的智)。

与苦谛相关的「谛智」

Idaṃ dukkhaṃ ariyasaccanti me bhikkhave,
pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ

udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā
udapādi, āloko udapādi.

诸比丘！「此是苦圣谛，或者，此是圣者应知的苦谛。」如是，对于前所未闻的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

这就是苦谛「谛智」生起的情形。在之前的讲座中，我们已说过苦谛是生苦等等的苦，在此我们要稍微重覆一下以便大家更加了解它的意思。「此是苦圣谛」的「此」字，乃指「包含生苦乃至五取蕴苦的种种苦」。此中，最重要的一项是「取蕴」。大多数人从书本上学知此「取蕴」，只有少数人亲身体证「取蕴」——然而「亲证」才是最重要的事。我们要再解说「取蕴」的意思，以指出如何以身证的方式了知「取蕴」。

每次坐、听、嗅、尝、触、知时显现的名色法，就是「取蕴」。圣者在这些现象中只见到令人畏惧的苦；但是凡夫却不如此，他们不以为取蕴是麻烦、痛苦的显现，而以为它们是善的、可喜的。凡夫以为，看到美的事物，听到想听的、可爱的声音，是件快乐的事。同样地，对他们而言，嗅到香味、吃到美食、碰触可意的事

物，乃至沉浸于自己的妄想、白日梦，都是令人高兴的事，如果这些事消失的话，就是件悲伤的事。事实上，所见、所听、所嗅、所尝、所触、所知，这些全都是「取蕴」，是苦谛。修习内观，就是要让人了解取蕴的生灭无常性质，以及取蕴的危险性。

世尊完全圆满内观道之后，以阿罗汉道智证得最上法——涅槃。**[232]**见涅槃后，他在取蕴中只看到可畏的苦。他并非是从他人那里，如阿拉罗迦摩罗或郁多迦那里，听闻到涅槃，而见到涅槃。而是在他修习八正道之后，才得以现证涅槃。这就是为什么世尊说：「对于所未闻的法，眼生...。」

世尊也以这些话宣告自己已成为「正等觉者」(sammāsambuddha)，未依靠他人的帮助、教导，而独自亲证真理的开悟者。这样的宣告是有必要的。在佛陀那个时代，人们多以为尼犍子等人所修持的「禁食」等苦行是神圣的。五比丘也曾这么认为，只有当佛陀公开宣告，自己不依靠听闻他人的教法，不依靠猜测、推论，而是以亲证得到圣智，这时候，他的听众才相信他证得无上正等觉，成为真正的佛陀。

只有正等觉和辟支佛，才能不依靠外力的帮助而证得圣果；声闻弟子则必须听闻佛陀的教导，遵循佛陀的教示修行，才能证得圣果。在今日，若人想得圣果，他可依《念处经》等的教导如法修行。若依《念处经》如法修行，便能如实知见五取蕴的本质。佛陀宣示成佛宣言的目的，[233]是要激励五比丘精勤努力，以便见到取蕴的真实本质。

在佛陀的宣言里，圣智的生起被叫作「眼生」、「智生」、「慧生」、「明生」、「光生」。「眼」等五个用词，其实都是指涉「智」。《相应部注》说：「眼、智等，是同义词，指同一事，即智。因为能见，所以智被称为『眼』；因为能知，所以叫作『智』；因为能以种种方式分析而了知，所以叫作『慧』；因为能透彻地了知，所以叫作『明』；因为能照耀，所以叫作『光』。」

119

《无碍解道》的解释¹²⁰，与上引文大同小异。巴利文“cakkhu”(眼)，有能见的意义，所以智是眼。注释书解释，为了向不同的听者传达所要传达的意思，故用不同的巴利字。如此，为了说「智」如眼一般能清楚见物，

所以说智是「眼」。举例来说，失明好几年的人经过医师手术或服药治疗后重见光明，在治疗前他看不见任何东西，现在他则可以清楚地看见一切事物。同样地，在禅修者修得内观智或圣道智之前，他误以为五取蕴是好的、可喜的，但是在见、听、尝等之时持续正念观照后，内观智逐渐成熟，他清楚地见到「见」、「听」、「尝」等五取蕴现象，不断地生灭，所以它们只是苦而已。这就像眼盲后又重获光明一样。若证得道智，他对苦的体认会更深入。所以，就像眼睛能清楚见物一样，这个智被叫作「眼」。

再说“ñāṇaṃ udapādi”——「智生」。巴利文ñāṇa，有「知道」的意思，所以说为「智」。至于“paññā udapādi”——「慧生」，《无碍解道》说，paññā有「以种种方式分析了知」的意思。关连到内观修行而言，在正念观察腹部的起、伏等等之时，行者能分辨「动作」是色法，「能知的心」是心法。但未修习内观的人无法知道名、色二者的差别。

行者也能分辨因和果。他也知道生起的法和灭去的法不同，因为不断的生灭，五蕴是无常的、苦的，它们

自己生起又灭去，不受任何人控制。如是，他很清楚名色「无我」，是不实的。他拥有的智，并非是模糊不清、仅约略一瞥的智，而是如放在手掌上看到一样，是清晰、明确、不含糊的认知。这个智被说为是「以种种方式分析而了知」，故是「慧」(paññā)。

在“vijjā udapādi”——「明生」这句中，巴利文 vijjā(明)，意指「穿透」。应注意，不应把它和“vijjādhara”混淆，“vijjādhara”是「持明者」，在书中被说成有腾空飞行能力的人。此处的“vijjā”不是指人，而是「穿透的能力」、「有穿透力的洞见」。

「有穿透力的洞见」是深幽隐晦，难以明了的。在此，我们必须提到发生在缅历一三〇〇年的一件事。有一次，在和村落里的住持长老交谈时，我们跟他说，在名色诸法生起时，若观察它们的生灭现象，“paññā”(慧)便会生起。[235]然而，那位长老不认为这种了知即是“paññā”。他认为“paññā”要有穿透力，有穿透力的了知才是“paññā”。在我们问他如何才能生起「有穿透力的了知」时，他迟疑了一会儿，然后说：「嗯！有穿透力的了知，就是有穿透力的了知！」

「有穿透力的了知」，源自巴利文“*paṭivedha*”——「彻底地穿透」一词，它类似于我们在第二讲所说的“*sambodha*”——「等觉」。我们看不见被围墙或帘幕遮挡住的事物。但是假若在帘幕上打个洞或在墙上开个窗户，我们就可以看到它们背后的事物。同样地，「智」能穿透「愚痴」的帷幕。起初，被愚痴所覆盖时，我们看不到所见、所听、所尝、所嗅、所触、所知等，都是无常、苦、无我的现象，因为被无明、愚痴所覆盖，我们以为它们是常、是乐、是我。当内观智成熟时，明晰的「智」生起，象是穿透无明遮蔽物一样，这个「了知」被叫作「有穿透力的了知」。世尊宣称他已具有这种「具有穿透力的了知」。

依《无碍解道》在“*aloko udapādi*”中的“*aloko*”(光)指「照亮」，「照耀」。在此「光」不是指一般肉眼所见的光亮，而是「智」的意思。它是指「能够清楚照见一切现象」的智。在修得内观智以前，无常、苦、无我三共相，好像被黑暗掩盖住一样，修得圣道智与内观智之后，才见到那三共相。因此，这样的了知，被比喻为「光生」。

为了让不同的听者易于理解，[236]经典以「眼」、「智」、「慧」、「明」、「光」五种语词，描述此殊胜智。这是为了听者的需求而说的，就像在一个地方用两、三个同义词，以便听者能够掌握所说的意思。

我们上述所解释的巴利文和其意义，都与「谛智」(saccāñña)有关。接着，我们要说明「应作智」(kiccañña)，亦即，了知应该做什么的智。

与苦谛相关的「应作智」

Taṃ kho panidaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ
 pariññeyyaṃ'ti me, bhikkhave, pubbe
 ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi,
 ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijaṃ udapādi,
 āloko udapādi.

诸比丘！「苦圣谛应被遍知。」如是对于前所未闻的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

这就是「应作智」生起的情况。要留意的是，针对「苦谛」而应做之事，就是「正确地、全面地了解苦谛」。

想要证得圣道果的行者必须努力正知苦谛，他必须了知苦谛的每个部分——即从生苦到五取蕴苦。

苦谛所含摄的诸苦中，五取蕴苦是最重要的。[237]可以说，如实地了知五取蕴时，就完成了知苦谛的工作。因此，《相应部·小品·谛相应》说：「诸比丘！什么是苦谛？应回答：五取蕴即苦谛。」¹²¹

我们已在第四讲中详细说明五取蕴的意涵，约而言之，在见、听、嗅、尝、触、知之时出现在六根门的名、色法就是「五取蕴」。行者应该观察在六根门显现的一切现象，以便亲身了知这五取蕴。行者可以亲身体验「地大」(pathavī dhātu)的粗重、平滑、柔软等性质，也可以体验「水大」(āpo dhātu)的凝结、流动性质，「火大」(tejo dhātu)的冷、热性质，「风大」(vāyo dhātu)的紧绷、压力、移动性质。行者应一一地、明确地去亲身体验这些性质。我们之前已详细解说过如何体验这些经验，简言之，正念观察在身体任何部位生起的触受时，四大便会显露它的性质。

了知四大后，在正念观察「见」、「听」、「嗅」、「尝」、「触」、「知」的时候，见、听等所依靠的「依

处色」，和「所见、所闻等色法」，以及「相关的心、心所」都会显现。每次观察「腹部起、伏，或坐、触、知、紧、热、痛、听、见」的时候，行者会亲自看到「所知的名色法」和「能知的心」生起后即立刻灭去。如此，**[238]**行者确知：「因为它生起后灭去，所以是无常」(**hutvā abhāvato aniccā**)；他知道：「它被生灭所逼迫，所以是苦」(**udaya-bbhayaapaṭiṭṭhana-tṭhena**)；他知道：「因为它自行生起，不受任何人控制，所以是无我」(**avasavattanaṭṭhena anattā**)。如是，藉由亲身观察名色生灭及其无常、苦、无我三共相所得的智，就是对苦谛的彻底了知。

世尊不依听闻而自证名为「五取蕴」的「苦谛」。因此，才有“**pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhum udapādi**”这句话。声闻弟子如憍陈如等，只有从世尊或其他佛弟子那听闻佛法之后才可能彻见苦谛。尽管《转法-轮-经》明确地说，应遍知苦谛(**pariññeyya**)，但有些人仍认为，不需要观察生灭现象，就能了知苦谛——五取蕴。他们认为只要以听闻的方式学习名、色，学习无

常、苦、无我，就已足够。对于这些人，我们只能寄予同情与惋惜。

如此，「应作智」的意思，是「了知『应该完全地、彻底地依亲身体验来了知苦谛——取蕴』」，也就是「了知应对『苦谛』做什么事」。在证得圣道之前，行者就必须要有这个认知。^[239]换言之，行者在练习禅修之前，即应知道，他必须在见、听、嗅、尝、触、知之时，正念观察见、听等等的身心现象，以便能够彻底地了知无常、苦、无我；在修习内观时，他也须明确知道这个任务。唯有如此，他才能全心全意地努力观察五取蕴的生灭现象，并圆满地修得内观智。我们的学员，修习念处的行者，在听闻我们的禅修指导时，便已具备「应作智」，他们知道，在见、听、嗅、尝、触、知之时，无论生起什么现象，都应加以正念观照。即使行者在一开始不知道应观察什么，修习了一阵子之后，他也会知道什么是应观察的。这个了知就是「应作智」，对「应做什么」的了知。

了解「应作智」的意思，是非常重要的事，所以我们用了许多时间来谈论它。现在我们应继续解说「已作智」(katañña)。

与苦谛相关的「已作智」

taṃ kho panidaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ
 pariññatanti me, bhikkhave, pubbe
 ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi,
 ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi,
 āloko udapādi.

诸比丘！「我已遍知此苦圣谛」，如是，对于前
 所未闻的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

依于正念，观察见、听等现象以了知苦谛，并了知
 无常、苦、无我，[240]这即是「内观智」。然而，不能
 只靠「内观智」，来成就「遍知」——彻底了知——的
 工作。对于那些未被观察的所缘，行者仍会生起常、乐、
 我想；只有圆满内观智之后，证得了道智而在见到涅槃
 时，才能说是完成了「遍知」的工作。

严格来说，即使「预流智」仍不足以圆满这个工作，唯有证得阿罗汉智后，才能说是百分之百地圆满了遍知苦谛的工作。在世尊证得阿罗汉道果与正等觉时，他就是圆满了这项工作。因此，他宣称他已完成遍知苦谛的工作，眼、智等已生起，再也没有未完成的工作。

现在正努力禅修的行者，也应以「证得阿罗汉道果而遍知苦谛」为目标。在证得阿罗汉道果之后，藉由省察，他们会知道自己没有未完成的工作。

- 谛智：在见、听等之时，知道所有生灭现象是苦，这是「谛智」。**[241]**
- 了知应藉由正念观察，来遍知苦谛，这是「应作智」。
- 藉由省察了知自己已遍知苦谛，这是「已作智」。

此三种智之中，「谛智」在行者修习内观且能知见五蕴生灭现象之时显现，也就是在证圣道之前就已出现；在证圣道的刹那，见到寂静涅槃时，此智也因体认生灭现象里的苦谛而生起；甚至在圣道现起之后，此智也会因省察而现起。所以说，「谛智」在圣道现起之时、之

前以及之后生起。实际上，在证圣道的刹那，行者的所缘只是「灭谛」而已，但是此时，行者藉由三种「证」(paṭivedha)，即「遍知证」(pariñña-paṭivedha)、「断证」(pahāna-paṭivedha)及「修证」(bhāvanā-paṭivedha)，而分别见到苦谛、集谛和道谛。

以「苦谛」来说，在证知「灭谛」的刹那，行者完成「了知名色是苦」的工作，这证得圣道果的圣者(尤其是就阿罗汉而言)藉由回想省察，知道不断生灭的名色是苦，在此意义下，才说「证」(paṭivedha)——即「彻底了知苦的本质」的工作——是在证圣道刹那之时完成。但是，在修习内观之时，行者确实观察名色的生灭现象而了知苦谛，这就是在遍知「苦谛」，即称「遍知证」(pariñña paṭivedha)。[242]

「应作智」(kica ñāṇa)，即「应遍知苦谛」的了知，行者必须在证圣道之前就具备此智。只有先知道应做哪些事，人们才能努力去实践这些事乃至证得圣道。

就苦谛的场合而言，行者在一开始时就应明确知道，自己必须正念观察五蕴生起时的生灭现象，以便了知无常等共相。唯有先具备这样的认知，行者才会努力正念

观察每个现象，内观智才得以成熟乃至证得圣道。集谛、道谛、灭谛的情况也是如此，行者必须先知道自己应对每个圣谛做什么事，只有这样才能证得圣道。

如此，早在证得圣道之前，行者就必须知道，自己应遍知苦谛、应断除苦因(集)、应证灭谛、应修习通向苦灭的道谛。所以与每个谛相关的「应作智」，必然早在圣道现起之前就已成就。

在证得阿罗汉道果之后，阿罗汉反省思惟而了知自己「梵行已立，应作皆办」，才会知道自己已完成应做之事。如此，「已作智」就是知道自己已完成应做之事。

阿罗汉道智藉由证涅槃，而执行其他三项工作：遍知苦谛，断舍苦因，[243]修得圣道。

上述关于「谛智」(saccāñāṇa)、「应作智」(kiccañāṇa)、「已作智」(katañāṇa)的叙述，乃依据《论事》的《疏钞》所作。我们已就苦谛来说明这三智，接下来，我们要继续就集谛来谈这三个智。

与集谛相关的「谛智」

Idaṃ dukkhasamudayo ariyasaccan ti me,
 bhikkhave, ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ
 udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā
 udapādi, āloko udapādi.

诸比丘！「此是苦集圣谛（或者，此是圣者应知的，关于苦因的真理）」，如是，对于前所未闻的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

文中的「此」字，指「欲爱」(kāmatanḥā)、「有爱」(bhava-taṇhā)、「无有爱」(vibhavatanḥā)，这三个语词的意涵，我们之前已解释过了。以下要说明的是，「苦」如何因它们而生起。「欲爱」喜欢会带来感官快乐的所缘，这所缘是要努力去追求才能得来的，有些人为此而受苦，甚至在追求的过程中就丧失性命。此外，遏止已生起的「欲爱」，也同样令人感到痛苦。努力寻求不易获得的事物是苦，照顾已得的财富也是相当累人的事。常抽烟或吃槟榔的人若没有香烟、槟榔可享用便

觉得难过，有酒癮或毒癮的人若无酒可渴、无毒品可用则更痛苦。[244]

男众年少时，无牵挂地过着快乐的单身生活，但随着年纪渐长，他想要有人陪伴。被欲爱所驱使，他开始寻找伴侣。若他爱上不可得的对象，结果就只是痛苦而已。即使他最终如愿觅得他所追求的对象，当两人发现彼此不合时，问题便又出现。就算婚姻生活幸福美满，若其中一人突生重病，麻烦则又产生，因为照顾病人其实是相当辛苦的工作。有时候，夫妻其中一人死亡，就会留下另一人独自悲伤受苦。这一切的苦，都源自「渴爱」(taṇhā)。

但是，大多数人误认为「渴爱」是幸福的泉源，他们以为享受种种感官快乐是件幸福的事。对他们而言，当感官欲乐不复存在时，生命变得枯燥、乏味。去寺院令他们感到厌倦，聆听内观修行的开示也一样是件无聊、乏味的事。相反的，如电影等的娱乐，则给人带来愉悦、快乐。一般人竭尽所能地追求各种感官欲乐，努力长养他们的「渴爱」。人们之所以这样疯狂地追求感官快乐，

只因为他们深信那会为他们带来喜悦与幸福。但是事实上，人们是因为无明，才会有如此的错误认知。

无论如何，看似美好、愉悦的感官快乐，实际上却是可畏的，因为它们具有不断生灭的性质。由于「渴爱」永远不会满足，因此感官欲乐永远也不足够，即便享受快乐几天、几月、几年之后，「渴爱」仍然不感满足。因此，需要不断地追求感官快乐，让渴爱的享乐没有中断。无论如何，感官对象和快乐不复存在时，人们就得忍受强烈的不满足感。以上是对「渴爱如何在现世里引生问题和痛苦」的大略说明。[245]

苦的真正原因在于：缘于「渴爱」，众生不断地在轮回里浮沉流转。可意的外表和声音，引发喜欢、渴爱，这个渴爱引生「执着」。因为执着，众生得付出努力来满足它，这个努力就是「行」(saṅkhāra)、「业有」(kamma-bhava)。因为满足欲望的努力，也因为临终时的速行心(javana)、或称「造作识」(abhisāṅkhāravīññaṇa) (此造作识从渴爱那里获得力量)，「结生识」紧接在「死亡心」之后生起。可以说，从结生识生起时，来生里的一切麻烦也就于焉开始。结生后的一切问题之根源，就

在于「渴爱」。唯有断尽渴爱的阿罗汉，才不会有来生之苦。如此，「欲爱」(kāma-taṇhā)是生老死等一切苦的真正原因，它是「集谛」(samudaya-sacca)。

想投生色界或无色界的人们应努力修习色界禅那或无色界禅那，由于证得禅那，他们可以生在色界梵天或无色界梵天。梵天不受身苦也不受心苦，寿命是以「大劫」来计算，从世间的观点来看，他们的长寿是令人向往的。但是，当他们寿尽时，也会面临死亡，遭受死苦(maraṇadukkha)，和人类一样因为不能如愿地长生不死而感到痛苦。死后，成为他们投生处的欲界之苦，也正等待着他们。如此，这种「有爱」，即希望投生梵天的贪爱，也是苦因。

希望死后不复存在，也是苦的原因，因为它会让人在现世中造种种不善。虚无论者不仅不怕恶行，还会任意造恶，[246]从恶行中获得快乐。由于所造的恶业，他们将投生到恶趣受苦。因此，这种因虚无论而生起的「无有爱」，也是「苦因」。

佛陀已了知这三种爱都是苦因，他宣告自己已亲证它们：「见到此是苦集圣谛的眼，已生起。」知道渴爱

是苦集圣谛的智慧，即是「谛智」(saccā ñāṇa)。此「谛智」在圣道之前以及之后生起，并且，在证圣道之刹那，了知此圣谛的作用也因「断证」(pahānapaṭivedha)而成就。总之，在证圣道之时、之前以及之后了知四谛的智，就是「谛智」。

与集谛相关的「应作智」

Taṃ kho panidaṃ dukkhasamudayo
 ariyasaccaṃ pahātabbanti me, bhikkhave,
 pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ
 udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā
 udapādi, āloko udapādi.

诸比丘！「应断舍此苦集圣谛」如是，对于前所未闻的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

若想从苦解脱，就要拔除苦的原因。举例而言，要治愈某个疾病，就必须以合宜的医疗来去除病根。缅甸医生会从血液、呼吸、痰、气候、食物等等来诊断疾病。西医则从追查致病的病毒、细菌等肇因下手。无论如何，

医生诊断出这些疾病的根源后，给予病人恰当的治疗，就能够治好疾病。同样地，去除轮回的病因、即去除「贪爱」之后，众生也能从轮回苦解脱。所以说，应该断除此「集谛」，它是「应被断除的法」(pahātabbā dhammā)。

如何断除「渴爱」？知道如何断除，是很重要的。

「让渴爱不出现、不生起——我就这样做，我只要保持无渴爱的心，就可以了。」但是，有可能一直维持这样的心吗？认为可能的人，应该去尝试看看，试试看他们能够维持这样的心多久。已婚男众不会被情欲所动摇吗？想要抽烟、嚼槟榔或吃顿好吃的贪爱不会生起吗？不会想发财吗？不能说这些是鸡皮蒜毛、每天例行而不重要的欲望，就搁着不管。其实就是因为不能断除这些欲望，所以我们才受苦。不容置疑，渴爱是应被断除的，我们必须牢牢记住这一点。

有三种渴爱应被断除：

- 激起身、语业的渴爱；
- 使心沉醉在想象的快乐与幻想中的渴爱；
- 潜伏着且等待机会现起的渴爱。

在这三种渴爱中，「激起身、语业的贪爱」被归为「违犯烦恼(vītikkaṃ-kilesā)」(可依持戒而断除的烦恼)。持戒的人行为谨慎[248]，即使对某物生起想要拥有的欲望，也不会去偷取他人的东西；他也不会邪淫(守梵行戒的人则不会有任何性行为)，不会说谎、不会饮酒、不会吸食毒品。如此，他依靠戒律而断除属于「犯戒烦恼」的渴爱。

「使心沉醉在想象的快乐与幻想中的渴爱」被归类为「缠缚烦恼」(pariyuṭṭhana-kilesā)(可依定力而被去除的烦恼)。若人能持续修习如出入息念等的业处，他可以除去想象感官欲乐的欲想。若不能依此专注禅修，一旦放纵心驰骋于欲想而不加以约束，心将沉迷幻想可意的所缘，期望着感官快乐。倘若有人认为自己可以(不依修行就)让心不贪爱感官欲乐，那是因为他不了解自己的心。

事实上，纵使持续不断地禅修，在定力变强之前，欲寻(kāma-vitakka)仍会不断地现起。藉由奢摩他修行证得禅那之后，较粗的欲想才会停止，然而，即便如此，

那也只限于入定期间而已。这是「定」透过「镇伏断」(vikkhambhana-pahāna)来去除「欲爱」的情形。

证得禅那的人以及部分梵天，他们依然还有「有爱」和「无有爱」。用奢摩他的方法，是无法去除有爱和无有爱的。至于那些未修习奢摩他的一般人就更不用说了，他们贪爱着他们的生命和存有。[249]未闻佛法的人并不明白，对自身生命和存在的喜爱是种「渴爱」、「烦恼」。有人甚至教导说，心本来就远离烦恼，而这无烦恼的心即是涅槃。这种说法违背佛陀的教导。

尚未真正现起，但会伺机生起的渴爱，则称为「睡眠烦恼」(anusaya-kilesā)。它有两种：

1. 「所缘睡眠」(ārammaṇānusaya)—潜伏在所缘中的烦恼。
2. 「相续睡眠」(santānānusaya)—潜伏在自身相续中的烦恼。

有些所缘生起时，禅修者并未正念观察到它们的无常等性质。当人们再次想起它们时，可能会对它们产生染着。这种烦恼叫作「所缘睡眠」。内观智可以去除「所

缘随眠」的烦恼，但是只能除掉「在被观察到的所缘里可能生起的烦恼」；至于未被观察的所缘之中，则仍有这类随眠烦恼潜伏着。

在自身相续中，尚未被圣道断除而正等待机会生起的烦恼，叫作「相续随眠」。只有「圣道智」，才能断除这类烦恼。倘若想要用圣道断除相续随眠，就必须修习内观。

随眠烦恼确实存在

尽管经典及阿毗达磨论已明确说有「随眠烦恼」的存在，但是有些人[250]仍然认为没有「随眠烦恼」这种东西，他们以为烦恼生起只是因为「记忆」(mental retentiveness)的关系而已。这是对佛陀教法的大不敬。

我们可以好好地思考一下。青春期前的小孩还没有对异性产生贪爱，这并不是因为他们没有烦恼，而是因为那时不是烦恼生起的适当时机——它潜伏着，等待适当时机以便生起。大家都知道，一旦到了青春期，光是异性的声音、影相就能激起他们心中的欲望。这欲望突

如其来地发生，并不是因为他们之前见过、听过这回事并牢记在心里。事实上，是因为随眠烦恼一向都潜伏着，当它找到适合的机会时，欲望便生起。

另外，有些人原本深信佛、法、僧三宝，但是受到其他宗教所影响，他们开始对佛、法、僧有所怀疑。有些人甚至放弃佛教改信他教。他们生起疑和邪见，并非因为「记忆」，而是因为随眠烦恼一直潜伏着，尚未被圣道去除。

圣者以须陀含道智去除疑和邪见，没有任何人——即便是帝释或魔王——可以影响他们，令他们怀疑三宝。这是因为他们已藉由「道智」，断除了其「相续随眠」(santānānusaya)。

有机会听闻《转-法-轮-经》的善人们应记住：烦恼仍潜伏在他们的身上伺机而动[251]；应该努力修习内观，以圣道断除苦的真正原因——渴爱。

知道「渴爱」是应被断除的，这个了知就是「集谛」的「应作智」。「集谛」的「应作智」知道应做什么才能证得圣道。世尊未从他人听闻，便得生起应作智，所以他说：「诸比丘！『此是苦集圣谛。』如是，对于前

所未闻的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。」接着，世尊继续说明他如何断除「渴爱」。

与集谛相关的已作智

taṃ kho panidaṃ dukkhasamudayo
ariyasaccaṃ pahīnanti me, bhikkhave, pubbe
ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi,
ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi,
āloko udapādi.

诸比丘！「此苦集圣谛已被断除。」如是，对于前所未闻的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

这是描述在断舍应断的渴爱——即苦谛——之后，世尊省察自己已做之事。了知自己已完成应做之事，这个了知就是「已作智」。[\[252\]](#)

应特别注意的是，四圣道在证涅槃时断除「渴爱」。第一次见涅槃时，断除引生恶趣的渴爱；第二次时，断除较粗的渴爱。第三次时，灭除更微细的渴爱。第四次

证涅槃时，断灭剩余的所有渴爱。如此断除渴爱，就叫作「以四圣道或『断证』(pahānapaṭivedha)了知集谛」。

「已作智」相当重要。禅修的目的就是要去除烦恼和渴爱，只有当烦恼与渴爱被断除时，才能圆满圣道智。最初的须陀含道，断除让人投生恶趣的渴爱以及令人违犯五戒的烦恼，与我见相应的喜悦、快乐也被断除。只有彻底断除这些烦恼，才能说证得须陀含道智，否则的话，不能说已证圣道。

我们已说「集谛」的「谛智」、「应作智」和「已作智」，现要继续说明「灭谛」的三智。[253]

与灭谛相关的谛智

Idaṃ dukkhanirodhṃ ariyasaccanti me,
bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu,
cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā
udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

诸比丘！「此是苦灭圣谛。」如是，对于前所未闻的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

引文中的「此」，指「渴爱——即集谛——的止灭」。断除一切渴爱时，所有名色有为法的苦便止息。佛陀说，他具备此「谛智」，知道苦灭圣谛即渴爱之灭尽。此谛智在圣道刹那、之前及之后生起。

此智如何在圣道之前生起呢？声闻弟子依听闻而得此智；世尊则是在证「须陀含道智」之前即已藉由他的直观而获得此智，所以他说「对于前所未闻的法，我眼生」等等。在证圣道之刹那，此「谛智」就是能见涅槃的「圣道智」。

与灭谛相关的应作智

Taṃ kho panidaṃ dukkhanirodho ariyasaccaṃ
 saccikātabbanti me, bhikkhave, pubbe
 ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi,
 ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi,
 āloko udapādi.

诸比丘！「应作证此苦灭圣谛。」如是，对于前
所未闻的法，我眼生[254]、智生、慧生、明生、
光生。

了知灭谛(即涅槃，贪的止息)是应被作证的，这个
了知的智慧，就是「应作智」，因为它知道应对灭谛采
取什么行动。

灭谛之作证是这样生起的：在「行舍智」圆满成熟
的阶段，当行者观察生灭的现象时，观察的速度愈来愈
迅速，直到所观诸行其所缘及能观的心都进入一种止息
的状态，此时，一切有为苦都止灭。在证到一切行的止
息之同时，渴爱也灭尽。如此，贪爱的止息叫作「灭谛」
(*nirodhasacca*)，这是依圣道智才能证得的，这种了知叫
作「作证证」(*sacchikiriyapaṭivedha*)。

正念观察每个见、听、嗅、尝、触、知的现象，就
是为了证得灭谛以完成「作证证」的工作。佛陀在菩提
树下的金刚座，已藉由阿罗汉道智证得涅槃，完成「作
证证」的工作。

经文接着描述世尊修得反省已做之事的「已作智」。

与灭谛相关的已作智

Taṃ kho panidaṃ dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ
sacchikatanti me, bhikkhave, pubbe
ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi,
ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi,
āloko udapādi. [255]

诸比丘！「此苦灭圣谛已被作证。」如是，对于前所未闻的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

这是在描述佛陀证得阿罗汉道果智之后，经省察而了知自己已完成「证灭」的工作。

接着要谈与道谛有关的三个智。

与道谛相关的谛智

Idaṃ dukkhanirodhagaminī paṭipadā-ariyasacan
ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu

dhammesu, cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi,
paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

诸比丘！「此是趋苦灭之道圣谛。」如是，对于前所未闻的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

这个圣谛有个很长的名字（即趋苦灭之道圣谛），注释书将它简称为「道谛」，我们在此就用这个简称。

未证圣道的佛弟子是藉由听闻而得知道谛的，注释书说：「道谛是应被希求、被向往、被欣赏的法。」[256] 凡夫未能亲证道谛，在这样听闻后，心应倾向道谛。换句话说，针对道谛，应被作的基本工作就是倾心于它。同样地，凡夫也不能证知「灭谛」——涅槃。注释书说，凡夫只要心向往之，这样就算完成基础工作。

因此，应记住，凡夫不必也不能思量或观察圣道谛；对于涅槃，也是同样的情形。佛陀是以直观的方式了道谛，如同他藉由直观了知灭谛一样。所以佛陀宣告说：「对于前所未闻的法，我眼生...。」

在圣道刹那，只有灭谛是以现证的方式被了知。被证得的道支，则在那时显现于行者的心相续里，因此，他完成修习道谛的工作。这就是「修证」(bhāvanāpaṭivedha，藉由修习而证)。

意思是说，圣道出现就等于「见到圣道」。也就是说，圣道显现时，即当下了知道谛。因为已修得圣道，所以圣者在反思省察时，可以清楚地了知它们。无论如何，若未先修习「前分道」，不可能证得「圣道」。因此，内观也是通往涅槃的道路。我们在第六讲已提到，《破除愚痴》中曾对这一点作过说明。[257]

与道谛相关的应作智

Taṃ kho panidaṃ
 dukkhanirodhagāminīpaṭipadā-ariyasaccaṃ
 bhāvetabbanti me, bhikkhave, pubbe
 ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi,
 ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi,
 āloko udapādi.

诸比丘！「此向苦灭道圣谛应被修得。」如是，对于前所未闻的法，我眼生、智生、慧生、明生、光生。

了知道谛是应被修得的法，这个了知就是「应作智」，此智知道应对道谛做什么事。应对道谛做什么呢？应在自身相续里修得道谛。我们要牢记这一点。

佛陀在《转-法-轮-经》中首次教导，道谛是应被修得的法。所以修习圣道是依照佛愿的实践。但是，我们无法直接修习圣道，我们必须先修行「前分道」或称「内观道」。为了修得圣道谛，我们应从修行内观开始。

为了修习前分道、或称内观道，我们必须观察苦谛。苦谛就是「五取蕴」，它的内容在第四讲已详说过。观察生起的诸蕴时，先修得的是「名色辨别智」，[258]接着是「缘把握智」。若继续修行，则将会了知名色不断生灭的现象。因为它生起即灭，所以它是无常、是苦，又因为它自行生灭，不受控制，所以它是无我。亲证这些，就是「正见」。如前面已说过的，修得正见也就同时具备正思惟和其他的道支。我们之前曾描述过如何修得这些道支。

简言之，就是正念观察每一个眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触。为了方便修习，我们建议开始时先观察腹部起伏。在观察腹部起伏时，行者可能会分心想到其他事。这时，他应在那些妄想生起时，观察它们。他也应在硬、热、痛、痒等苦受生起时，观察它们。更换姿势时，也要正念观照每个动作。对于听声、见物等等现象，也要正念观察。如此，在观察这些现象时，每一个正念观察，都是在培养正见和内观道。当行者的内观确立时，他即具备八正道。如是，观察实际发生的五蕴现象就是在修习圣八支道。我们摘录要旨如下：

- 只有先修习前分道，或称内观道，才能修得圣道。
- 要修内观道，就要正念观察每个见、听、嗅、尝、触、知等现象。
- 每次观察见、听等现象，就是在修习圣八支道。

[259]

所以，我们有一个帮助记忆的格言：

- 修习基础、前分及圣道，

● 当能使人证涅槃。

有些人曾误以为光凭学习书本上关于五蕴、无常、苦、无我等的知识，就能让人证得涅槃。直到他们依《念处经》修习内观并获得殊胜的经验时，他们才知道自己的错误。他们向大众说明他们的体悟：在正念观察见、听等现象之前，他们未能完成遍知苦谛的工作，也未能完成修习圣八支道的工作。这是精通教理的人们所作的告白。现在他们已藉由个人的亲证而了解什么才是正确的修行道。

我们应重视佛陀在《转-法-轮-经》中的教诲——应该透过对实际生起的名色现象之观照，来修习圣道。我们也应记住，了知应修道谛的这个了知就是「谛智」，应在圣道之前就藉由听闻而具备此智，只有这样，行者才会努力观察当下生起的五蕴名色法，依此方法修习内观道。无论如何，唯有先修内观道，才能修得圣道，证知涅槃。[260]

与道谛相关的已作智

Taṃ kho panidaṃ
 dukkhanirodhagāminīpaṭipadā ariyasaccaṃ
 bhāvīanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu
 dhammesu, cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi,
 paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

诸比丘！「此向苦灭道圣谛已被修得。」如是，
 对于前所未闻的法，我眼生、智生、慧生、明生、
 光生。

佛陀说明，他在证阿罗汉道果智之后，省察已修得的道谛，因而生起「已作智」。现在，我们从十二行相说明与四谛相关的三种智，「谛智」、「应作智」、「已作智」。摘录重点如下：

- 在道刹那时，或在之前、之后，了知「四谛」的内容，这个了知即是「谛智」。

了知这是苦谛，这是苦集圣谛，这是灭谛，这是向苦灭道谛。这个了知，即是「谛智」。此智在道智现起

之前就已生起，就声闻弟子而言，灭谛和道谛的「谛智」，在证得「道智」之前，就依听闻而得。在圣道刹那时，灭谛的「谛智」，是藉由亲证而得见的；同时，也藉由「遍知苦」、「断贪」、「修道」而见其余三个圣谛。在圣道刹那之后，如何见四圣谛，是很清楚的，不需要多加说明。[261]

- 预先知道应知什么、应断什么、应证什么、应修什么，这个了知就是「应作智」。

「应遍知苦、应尽断苦因、应作证灭、应修习道」，了知此事，就是「应作智」。这个智在起修内观之前已生起，也出现在证圣道之前的内观修行期间。

- 了知已做、应做之事，就是「所作智」。

就世俗的事而言，当我们完成应做之事时，我们会知道。同样地，当遍知、正断、作证、修习这四项工作完成时，行者也会藉由省察而了知，这就是「已作智」。我们应再复习一次：

- 遍知苦谛，就是遍知证(*pariññapaṭivedha*)。
- 正断集谛，就是断证(*pahānapaṭivedha*)。

● 作证灭谛，就是作证证 (sacchikiriya \u00e7 vedha) 。[262]

● 修习道谛，就是修证(bhāvanā \u00e7 vedha)。

在道刹那时，只有「灭谛」是作为「所缘」而被了知；其余三谛则是分别藉由「遍知证」、「断证」、「修证」的方式而被了知。因此注释书说：「依作用彻知三谛，但依作用与所缘而彻知「灭谛」¹²²。

● 当圣道见到四谛中的任一谛时，

● 这时便成就全部四个证知(pa \u00e7 vedha)。

与证得圣道的情况类似，在修习内观时，行者只以苦谛为所缘，就能同时完成了知其余三谛的工作：在内观修行时，被观察为无常、苦、无我的所缘，不会引生渴爱，这是「彼分断证」(tada \u00e7 gapahāna \u00e7 vedha)，即「藉由暂时断除贪爱而得的证知」，那些会将所缘误认为常、乐、我的「无明」以及「行」、「识」等等，也没有机会生起。这是「彼分灭」(tada \u00e7 ganirodha)——藉由暂时的息灭而得的证知。行者在每次正念观察时，就是在修习内观道，这是「修证」(bhāvanā \u00e7 vedha)，

即「藉由修习而得的证知」。如是，在修习内观，观察苦谛的同时，行者也完成「断、证、修」的工作，而证知其余三个圣谛。因此说，行者在修内观时也同时证知四谛。

我们已说完四谛三智的十二行相。今天就说到这里。

[263]

愿在此闻法的善人们，因为恭敬听闻《转-法-轮-经》的功德而能正念观察见、听、嗅、尝、触、知等现象，遍知苦谛、正断集谛、作证灭谛、修习道谛。愿你们都能藉由所希求的道、果，迅速作证涅槃，止息一切苦。

善哉、善哉、善哉！

第八讲

(讲于缅历一三二五年一月(Tagu)的满月日^{cxiii})

[264]

在我们拜访密支那(Myitkyina)和八莫(Bhamo)的期间，《转-法-轮-经》的讲座曾中断一段时日。上一次的讲座^{cxiv}中，我们已说明四谛三智的十二行相。今天要说明的，是佛陀在什么时候不会宣告证得正等觉，又在什么时候会宣告证得正等觉。

佛陀何时不宣告证得正等觉

Yāvakivañca me, bhikkhave, imesu catūsu
 ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ
 yathābhūtaṃ ñāṇadassanaṃ na suvisuddhaṃ
 ahoṣi, neva tāvāhaṃ, bhikkhave, sadevake loke
 samārahesabrahmake sassamaṇabrāhmaṇiyā
 pajāya sadevamanussāya `anuttaraṃ
 sammāsambodhiṃ abhisambuddho'ti
 paccaññāsiṃ.

诸比丘！未如实知见四圣谛的三转十二行相之前，我不向有天、魔、梵天的世界，不向沙门、婆罗门、王、人等大众，[265]宣称「我证得无上正等觉」。

「正等觉」(sammāsambodhi)是唯佛能证得的阿罗汉道智。一切诸佛皆不依靠他人的教导，而仅靠自己的努力证得阿罗汉道智。由于此智，诸佛彻底了知一切法。因为在证得此阿罗汉道智的同时，诸佛也具有能知一切法的「一切知智」(sabbaññutañāṇa)，因此，诸佛独有的阿罗汉道智名为「正等觉」(sammāsambodhi)。「sammā」的意思是「正确」、「saṃ」意指「靠自己」、「bodhi」意为「智」，连缀起来，“sammāsambodhi”的意思即是「靠自己正确了知的智慧」。辟支佛(paccekaḥbuddha)的阿罗汉道智，则叫作“sambodhi”，即「靠自己了知的智慧」，没有“sammā”作修饰语。一般声闻的阿罗汉道智只是“bodhi”，即「智慧」而已，没有“sammā”，也没有“saṃ”。

佛陀依靠自己而正确地了知诸法，因此，他的阿罗汉道智叫作「正等觉」(sammāsambodhi)。了知一切的

「一切知智」，也与此阿罗汉道智一同生起；获得这个能够了知一切的智慧之时，就是证得佛果之时。循此，此「正等觉智」(sammāsambodhiñāṇa)是成佛的关键。

佛陀说，他过去未曾宣称已证得正等觉。有多长的时间，世尊不宣称自己成佛呢？在未能如实知见四谛的三转十二相之前，他不宣称自己已成佛。更精确地说[266]，在他证阿罗汉道之前的那段期间，或者说，直到二月(Kason)满月日的隔天清晨之前，他不曾宣称已证得正等觉。

藉由这样的话，世尊表明在他修习苦行的那段期间，他并未宣称自己成佛。

引文中，「三转」意指每个圣谛的「谛智」、「应作智」和「已作智」；「十二行相」表示四谛各有三智，总共有十二智。阿罗汉道智以及在它之前乃至之后生起的这十二种智，就是「如实智」(yathābhūta-ñāṇa)。只要佛陀未完全清楚这如实智，佛陀就不会宣称已证得正等觉。

再者，「不向谁宣称」呢？答案是「这世间」——在这世间有许多有大威力、有智慧的天人，也有和佛教

作对的魔，以及比天人和魔更有威力、智慧的梵天。如果世尊在完全了知四谛之前就宣称已证佛果，他将很难回答天人、魔、梵天可能会提出的问难，将难以给予他们满意的答覆。姑且不论天人、魔、梵天等这些与人类不常往来的众生，在人间还有许多被称为沙门、婆罗门的修行者，还有被尊称为「天」的国王以及一般大众，倘若世尊尚未真正成佛，他也将不易回答这些人可能提出的问题。在那个时代，尚有其他大宗教家，如主张了知过去、现在、未来的富楼那迦叶[267]。博学的修行者、居士们，在仔细检验这些宗教家的主张时，往往发现这些宗教家的智慧远不如他们自己所宣称的那样。假若佛陀在证得正等觉之前宣告自己已成佛，他可能会面临同样的困境。

有一次佛陀遇到波斯匿王，该王利用他的王位之便，彻底地考验佛陀的智慧：「乔达摩！你也宣称自己证得无上的佛果智慧吗？」在那时，如富楼那迦叶等的宗教家即曾大胆向世人宣称自己已证正等觉，但是当波斯匿王检验他们的时候，他们对自己的宣称却动摇了。所以波斯匿王说：「连各派的这些老宗师尚且迟疑不敢宣称

自己已证佛果，乔达摩啊！年轻而经验不足的你，真的宣称自己已成佛吗？」波斯匿王反覆地诘问这个问题。

佛陀，因为是真正的佛陀，所以他的回答能让国王满意。波斯匿王因此深信佛陀的成就，便归依佛、法、僧三宝，从此成为佛陀的弟子。世尊说：「我不向有天、魔、梵天的世界，不向沙门、婆罗门、王、人等大众，宣称『我证得无上正等觉』。」就是因为知道这些人可能会检验这宣言的真实性。

佛陀用这些话说明，若他未成为真正的佛陀，他就不应自称佛陀。但是，当他成为佛陀时，他便如实宣称自己成佛。以下就是他所作的宣告。[268]

确认佛果

Yato ca kho me, bhikkhave, imesu ariyasaccesu
 evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ yathābhūtaṃ
 ñāṇadassanaṃ suvisuddhaṃ ahosi, athāhaṃ,
 bhikkhave, sadevake loke samārake
 sabrahmake sassamaṇabrāhmaṇiya pajāya

sadevamanussāya `anuttara sammāsambodhiṃ
abhisambuddho'ti paccaññāsiṃ.

诸比丘！如实知见四圣谛的三转十二行相时，我便对这个有天、魔、梵天的世界，对沙门、婆罗门、王、人等大众，宣称「我证得无上正等觉」。

世尊在这段文所说的是，当他如实地了知四谛的三转十二行相时，他即宣告自己证得无上正等觉。世尊所作的这个宣告，不是只对那个地区、那个世界的一部分宣说，而是针对整个宇宙，既包含天人、魔、梵天的世界，也包含整个人间。

这个宣言，公开地邀请抱持怀疑的天、魔、梵天、婆罗门、王、智者来检验世尊的话，并且保证[269]能够给予他们满意的答案。这个宣言，是大无畏且严肃的宣示，并不是未经检证而在冲动下所作，相反的，他是在审察自己所证的佛果之后才做这样的宣示。

结语

Ñāṇaṅca pana me dassanaṃ udapādi- 'akuppā
me vimutti, ayam antimā jāti, natthi dāni
punabbhavo'ti.

的确，我的智、见生起——我有不动的解脱(『我藉由阿罗汉道果而证得解脱，不是藉由色界禅、无色界禅来暂时镇伏烦恼而已。这是烦恼的完全断除。』因此，他在省察之后，知道自己具有不动的解脱)，这是最后生，再也不会投生。

在这个结语中，「我有不动的解脱」这句话所表达的意涵值得进一步探究。他的解脱，不是证色界或无色界禅那所得的解脱。证得色界禅那或无色界禅那的人，得以暂时没有欲贪等烦恼，但这些烦恼潜伏在他的身心相续里，只要当他的禅那退失，那时，欲贪、瞋等烦恼就会再次显现，禅那只是暂时镇伏烦恼而已。佛陀所得的解脱，属于能够彻底断除烦恼的「正断解脱」(samuccheda-vimutti)，以及能够[270]平息这些烦恼潜

能的「止息解脱」(patipassadi-vimutti)。「正断解脱」是依阿罗汉道智所得的解脱,它能无余地断尽一切烦恼;「止息解脱」是依阿罗汉果智所得的解脱,它能再平息一切烦恼的潜能。这些解脱是坚固不坏的,因此世尊说:「我有不动的解脱。」

另外,因为已藉由阿罗汉道断除「渴爱」,世尊没有会再引生轮回的渴爱。尚存渴爱的人死后,其结生心将以临终时现起的业、业相或趣相为所缘,再次投生。尚未尽除渴爱的人将会一再地轮回。

菩萨也曾轮回无数世。在证佛果时,他思惟:「过去因为没有阿罗汉智眼,我找不着那一再盖建新屋(五蕴)的造屋者——渴爱。我已轮回了许多世。现在,藉由一切知智和阿罗汉智,我找到了你。哦!造屋者渴爱啊!你再也不能建盖五蕴新屋了。」^{cxv}

世尊如此描述他对自证的省察。虽然佛陀断除渴爱而不再有来生,但是他仍然得过完因过去渴爱所引生的今世。因此,他说:「这是我的最后生,再也不会投生。」这就是佛陀初转-法-轮-的结语。[271]

值得思惟的事

经文起始自“dve me, bhikkhave, antā pabbajitena na sevittabā”，终结于“ayam antimā jāti, natthi dāni punabbhavo’ti”的《转-法-轮-经》，倘若仔细研读其经文，可以发现它所叙述的，是有关于世尊所履践的修行道、所发现的法，以及世尊如何发现这个法。在《转-法-轮-经》中，其实几乎未提到行道的细节，只有在开始的句子「不应沉溺于两端」隐晦地表达出某种可依循的、关于修行的指导。因此，早期佛弟子是如何证得圣果、用什么修行方法、以什么方式证得，便是值得思考的问题。

一切佛语皆是佛陀对弟子的教诫

在佛陀所宣说的这部《转-法-轮-经》里，虽然没有像「应这样修」、「记住这个方法」这样明确的指示，但是，《转-法-轮-经》其实已指出什么应修习、什么应

避免。依据古师，佛陀所说的每个语词，都是对佛弟子的教导。举例说：

Asevanā ca bālānaṃ, paṇḍitānañca sevā;
pūjā ca pūjaneyyānaṃ etaṃ
maṅgalamuttamaṃ.

不结交愚者，亲近智者，

礼敬应礼敬者，这就是最高的吉祥。

《吉祥经》的这个偈颂，只是指出三件吉祥的事，偈颂中佛陀并未直接说出应该亲近、礼敬或远离什么人，但是我们仍应视此为教诫。同样地，在《转-法-轮-经》找不到直接的教诫或指导，佛陀只是说：「避免[272]两个极端后，我已发现中道。」但是，我们应这样理解它的意思：「你们应像我一样，避免两种极端，依于中道修行。」

说「中道能作眼」等等时，应理解它的意思为：「如果你修行中道，你会生眼，发展智慧、获得利益，直至证得涅槃。」再者，说明八支正道时，应知道其意旨是在指导人们修习戒、定、慧。

再者，应把苦谛的说明，当作是在教导人们要努力修行以遍知苦谛。同样地，集谛、灭谛、道谛的说明，分别是在教导人们应去除苦因、作证涅槃、修习圣道。

当世尊说明四个「谛智」(saccā ñāṇa)时，应认为这是在教导人们要努力证得四谛智。当世尊说明「应作智」时，这是在教导人们应藉由观察无常等来了解苦谛等等。当经文说苦谛是应被遍知的法，显然它的意思是：人们应努力遍知苦谛。苦谛是生、老、死等苦乃至在见、听、嗅、尝等时显现的五取蕴，可知，它的意思是：佛弟子应藉由正念观察见、听等现象而了知无常等性质。

「道谛是应被修习的道」这句的意思是：应藉由正念观察见、听、嗅等现象来修行八正道。同样地，「应断除集」的意思是：[273]应观察苦以去除贪爱；「应作证灭谛」的意思是：应透过内观道遍知苦谛，证得灭谛。

当佛陀告诉听闻者，他如何修道而证法时，听闻者便能够了解他们也能依循相同的道路而证得应证之法。这就像一个人在叙述自己的疾病如何藉由医疗而痊愈时，有相同疾病的人就知道他们也可以用相同的疗法来治好自己的病。

那时，五比丘是听法的当机众，他们具备足够的波罗密，能够在听闻佛陀的第一次说法后就证得圣道果。他们有能力了解佛陀的意思。因此，应该认为，五比丘当时是在五蕴生起的当下观察五蕴，依序而修得内观阶智，并在最终藉由四圣道证涅槃。

毫无疑问地，那时的听法者，因为观察苦谛，即观察每个生灭现象而了知四谛，并证得圣道果。

尊者憍陈如理解佛陀的教法，他正念观察一切听、知、喜悦、触、见等现象以修习内观道，并依此而证得须陀舍道果。待会儿我们将说明他如何证得道果。[274]

那时，一亿八千万位梵天也同样证得须陀舍果。依据《弥兰陀王问经》，无数的欲界天人也用相同的方式修行，证得圣道果。因为那时所有堪受佛法的众生皆已证得道果，也因为世尊已教导他应教导的一切法，世尊即以上述的引文结束他的说法。第一次结集的长老记录了这说法的结语，以及五比丘对佛陀教法感到喜悦的情形。

过去分词与现在分词

Idamavoca bhagavā. attamanā pañcavaggiyā
bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinanduntī.

佛陀宣说完了这一段起始自“dve me, bhikkhave, antā pabbajitena na sevitabbā”，终结于“natthi dāni punabbhavo’ti”的开示之后，五比丘对于佛陀的教导感到满心欢喜。

另外，第一次结集的长老，也记录了尊者憍陈如是怎样证得圣道果的。

Imasmiñca pana veyyākaraṇasmim
bhaññamāne āyasmato koṇḍañña virajaṃ
vītamalaṃ dhammacakkhuṃ udapādi-“yaṃ
kiñci samudayadhammaṃ, sabbaṃ taṃ
nirodhadhammaṃ”ti

当（世尊）说明这个教法时（或者，说明这个教法之后），尊者憍陈如生起远尘离垢的法眼——「凡是生起的，必然会灭去」。[275]

简言之，这是说，尊者憍陈如藉由须陀含道、果而成为「预流者」。这发生在什么时候？就在佛陀「说法之时」，他证得初果。「说法之时」，是巴利文“bhaññamāne”、“bhaṇiyamāne”的精确翻译。律典的疏钞《实义灯》^{cxvi}也有相同的用语，但是《无碍解道注》^{cxvii}不使用「现在分词」而是用「过去分词」来表达，即“bhaṇite”，意思是「说明...之后」。

尊者憍陈如于闻法时证初果

尊者憍陈如可能是在世尊讲说中道的当下，修习着八正道；当他听闻四圣谛时，见到了四圣谛，了知应被了知的法，而证得圣道。很可能当他听到「应遍知苦谛、修习道谛」时，他便观察苦谛——当下生起的五取蕴，并藉由内观修行而证得初果。

以观察苦谛来说，在听的现象生起时，他观察声音等等，了知所观法的无常、苦、无我本质，如是修习了八正道。当他深刻了悟法义时，他也观察这个了悟。对法的信心，以及说法的声音，也都是观察的所缘。了悟

法义后所感到的欢欣[276]、喜悦，也是观察的对象。巴利经文曾提到：心已准备好，柔软、离盖，愉快并充满信心时，在听闻四圣谛时便能证得圣道果。他也可能藉由观察身体生起的现象，身上感到的苦受、乐受，或者藉由观察礼敬佛陀的动作，而修习八正道。

上述这些见、听、嗅、尝、触、知等名色现象，并不是「概念法」(paññatti)，它们是确实存在、确实生起的「究竟法」(paramatthadhamma)。五取蕴，即是应遍知的苦谛，正是这种真实法。依照「应遍知苦谛」的教法而观察每个身心现象时，人们可以了知名色的无常、苦、无我而遍知苦谛。每次生起这样的了知时，因常、乐、我见而生起的「渴爱」就暂时没有机会生起，此时便暂时地断除「集谛」。

与被观察的所缘有关的妄想、无明，以及相关的烦恼、业和果报，也就随着每次的观察而止息。这便是依正念观察所证得的「暂时的止息」。不用多说，每次的观察，都是在修习内观道。如此，藉由正念观察所见、所听等名色现象，尊者憍陈如在聆听《转-法-轮-经》的同时，修习能了知四谛的内观修行[277]，并证得须陀舍

道果。换句话说，他在听法的当下，因证得须陀含道智、果智而成为初果圣者。

为何说道智远尘、离垢

尊者憍陈如所证的须陀含道智，在经中被赞叹为「远尘、离垢」。值得考虑的是，须陀含道智何以被说为「远尘、离垢」。就此，律的疏钞《实义灯》说：「『远尘』：远离会导致恶趣的贪爱(rāga)之尘等。『离垢』：离开邪见与怀疑的污垢。」^{cxviii}这是以比喻的方式，描述须陀含道能断除烦恼。然而《无碍解道》的注释书则认为，尘、垢二者都是「贪」等烦恼——「贪」(rāga)等烦恼能盖覆，所以比喻为「尘」；同时，它们能染污，所以也比喻为「垢」、「染污」。^{cxix}

在此尚须考虑的是，「远尘、离垢」所指的，到底是：(1).法眼或道智未伴随着尘、垢，所以道智可以见到涅槃？还是，(2).因为尘垢未障碍道智，所以道智可以见到涅槃？就此，「道智」显然与烦恼是不相应的，所以此处所言，并非指「道智未伴随着尘、垢」。换句

话说，应将「远尘、离垢」理解为：「尘、垢不再障碍道智，使之不见涅槃。」

以下所述，是须陀含道去除障盖的情况。尽管具备内观智，只要「邪见」、「怀疑」和「贪」仍然存在，行者就无法用须陀含智知见涅槃，[278]这就像因有白内障而不能见物一样。但是，当内观智完全成熟时，将导致投生恶趣的「邪见、疑和贪」，变得薄弱而不再能障盖道智令之不见涅槃，就像白内障变薄而不再能遮蔽视力一样，那时，须陀含道智即能知见涅槃。这种能现观涅槃的能力，被说为是「远尘、离垢」。

只有在内观智完全发挥力量之后，道智才会拔除烦恼。

上述的解释符合「远尘、离垢」的比喻，也符合《清净道论》与《大疏钞》的说法：出世间道智只是拔除被世间内观智削弱力量的烦恼。

道智从观智生起

在此应特别注意：出世间道智实际上并不从任何地方现起。因为后来的心识在之前的心识之后生起，就此才说道智从内观智之中生起。如此，像「邪见、疑、贪」等烦恼的力量，被内观智所削弱而不能覆盖涅槃。所以「远尘、离垢」指的是，贪等再也不能覆盖住涅槃。

《中分五十篇·婆罗马由经》(Brahmāyu Sutta)说前三个道是「法眼」^{cxix}；《上分五十篇》的《罗睺罗教诫小经》(Cūḷarāhulovāda Sutta)则[279]说四道、四果皆是法眼。^{cxxi}当经文说这些道、果「远尘、离垢」时，它的意思是：「内观智」削弱贪、瞋等的力量，使得它们不能遮盖涅槃。有关于此，我们不厌其烦地讨论、说明，以便听者能够了解「圣道智」其实不从任何地方生起；之所以会有「圣道智从内观智中生起」的说法，其实只是因为内观智是圣道智的「本性亲依止缘」(pakatūpanissaya)^{cxxii}，所以才如此说的。

这里有个问题产生：此「法眼」，即「预流道智」，是如何生起的？答案是：它是因了知「凡生起的，必会灭去」的真理而生起的。这种了知有两种：(1).修得「生灭智」(udayabhayañāṇa)，见到迅速生灭的现象时，行者体认到「凡生起的，必会灭去」——这是依「观智」而生的了知；(2).当「行舍智」成熟时，行者进一步证入名色诸行皆止息的境界，也就是证得涅槃——这是依「圣道智」而生的了知。

得法眼，是上述的第二项情况，即依圣道智而得的了知。当一切名色有为法止息时，就表示证得了须陀含道智。一旦证得预流道智，「凡生起的，必会灭去」的智慧就会稳固不动摇。因此，《罗睺罗教诫小经》用相同的语词描述四道智的证悟^{cxxxiii}，所谓「远尘离垢法眼生——凡生起的，必会灭去」。[280]

有人引用《小义释注》的话：「五不善心，即四个邪见相应心和一个疑俱行心，因须陀含道而止灭。」^{cxxxiv}来否定「证预流道、果时，一切名色有为法止息」的说法，而主张预流道果的所缘只是「五不善心的止灭」。但是，这想法是错误的，因为涅槃并不是某些特定不善

心的止息，也不是某些特定名色的止息。事实上，涅槃的意思就是三轮，即烦恼、业、果报的止息，是一切名色有为法的彻底止息。因此，「圣道以什么为所缘」的答案就是：圣道以涅槃为所缘。至于「涅槃」，如上所述，是一切名色有为法的止息。如此，「在证预流道果时，只见所缘和能知心二者的息灭」这句话是依实际经验而来的如实叙述。

若仔细研读《小义释注》所注解的《彼岸品·阿耨多经》，将会发现其中记载着这么一句话：「在涅槃中，一切名色止灭。」^{cxv}再者，若有人问说：「作为预流道智之所缘的涅槃，和另外三个圣道的涅槃所缘，是否相同？」答案是：「相同，没有差别。」假若预流道以五心之灭为所缘，余三道也分别以它们所断的心识之灭为所缘，[281]那么四道的所缘就是四个不同的涅槃了！无论如何，实际上并不存在这样的差异，四道的所缘是相同的涅槃。

由于上述的理由，「预流道果只以五不善心的灭为其所缘」这说法是错误的。

为了纠正某些错误的见解，我们已偏离了主题。现在，我们应回来讨论巴利经文：「在佛陀说法时(或在佛陀说法后)，尊者憍陈如证得远尘离垢的法眼，或称预流道智：『凡生起的，必会灭去。』」

不是因听法而证道智吗

然而，经典中未提到尊者憍陈如修习了内观，不是吗？经文只提到，在佛陀说法时、或说佛陀说法后，他就修得预流道法眼。难道他不能只依于理解教法及对教法的欢喜，而证得预流道智？倘若如此的话，我们费力解释尊者憍陈如怎样修习内观，不就是多余的吗？——这即是需要进一步讨论的所在。

我们的说明并非是多余的。《转-法-轮-经》明确地说，「应该修习圣八支道」。注释书对「正见」的注解中也指出，应该观察苦谛和集谛以便了解它们，也说[282]只有修习前分道——或称内观道——之后，才能得圣道智。再者，注释书说，未观察身、受、心、法的行者，

不会证得内观智和道智(参考第三讲)。此外，巴利经典也说，只有修习四念处才能证得正见之道。

依于这些理由可以得知，若未修习内观道，是不能得圣道的。这些说明是要让听者了解，五比丘如何在闻法时修习内观。因此，我们应知道，尊者憍陈如是在修习上述的禅修方法后，才证得预流道果。

描述尊者憍陈如证得预流道智之后，第一次结集的长老们继续描述诸天如何赞叹《转-法-轮-经》。

天人与梵天的赞叹

值得特别注意的是，当世尊初转-法-轮-时，(依据注释书，「-法-轮-」意指「证智」(paṭivedhañña)以及「教智」(desanāñña)。「教智」即应教导何种法、如何教导法的智慧。^{cxvvi})[283]当佛陀在讲述《转-法-轮-经》时，诸多地居天(bhummā devā)异口同声地说：

Pavattite ca pana bhagavatā dhammacakke
bhummā 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.

世尊已在舍卫城。鹿野苑。仙人堕处转动无上-法-轮-。在世上，无论是沙门、婆罗门、天、魔、或梵天都不能反转或阻止-法-轮-的转动。

四天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、自在天、他化自在天和梵天等天人，听到这个宣告之后，也同声称说：

世尊已在舍卫城。鹿野苑。仙人堕处转动无上-法-轮-，在世上，无论是沙门、婆罗门、天、魔、或梵天都不能反转或阻止-法-轮-的转动。

Itiha tena khaṇena tena muhuttana yāva
brahmalokā saddo abbhuggacchi.

如此，赞叹声在那时、刹那间传达至梵天界。

地震与放光

Ayañca dasasahassilokadhātu sañkampi
 sampakampi sampavedhi, appamāṇo ca uḷāro
 obhāso loke pāturahosi atikkamma devānaṃ
 devānubhāvanti.

此十千世界向上撼动，上下震动，四方颤动。[284]
 因教法的威力而生起的无量光芒，超越天人的威
 力，在世间大放光明。

对世尊的话感到欢喜

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

那时，在世尊讲完《转-法-轮-经》，尊者憍陈如证得预流道智法眼之后，

世尊欢喜地说：「贤友！憍陈如知道了！憍陈如知道了！」因此，尊者憍陈如有了「阿若^{cxvii}憍陈如」的称呼，意指他是一位知者。到此，《相应部·大品相应》所记的《转-法-轮-经》便结束。

在说法后，佛陀知道尊者憍陈如已证预流道果，他高兴地说：「憍陈如知道了！憍陈如知道了！」因为佛陀的这句话，尊者憍陈如就被称作「阿若憍陈如」(Aññāsi-koṇḍañña)。

依据《相应部》的传本，《转-法-轮-经》到此就结束了；但是《律》的传本则继续说明比丘僧团出现的过程。[285]

尊者憍陈如出家

Atho kho āyasmā aññāsikoṇḍañño
 diṭṭhadhammo pattadhammo vidadhammo
 pariyoḡāḷhadhammo tiṇṇavicikiccho

vigatakathamkatho vesārajjapatto
 aparappaccayo satthusāsane bhagavantam
 etadavoca-“labheyyāham, bhante, bhagavato
 santike pabbajjam, labheyyam
 upasampadan”ti.^{cxxxviii}

那时，已见法、至法、知法、入法、度疑、离惑、于佛教法确信而不依他人的尊者憍陈如，对佛陀请求说：「尊者！请允许我从佛出家。」

不易放弃个人旧有的信仰

尊者憍陈如过去曾信仰其他的传统，如果只是一般的信心，是无法让他放弃旧有的信念而从佛出家的。在现世中，信仰其他宗教的人也不易接受佛教而出家。就某些人而言，别说出家，就连归依三宝，为禅修而持戒，也是件困难的事。

此时，尊者憍陈如以外的四人，似乎尚不想随佛出家。为什么那时候憍陈如会要求出家？答案是，憍陈如具有「见法」、「至法」、「知法」等等的特质。

具备「见法」等等特质的憍陈如尊者，因为已见到法，所以做此请求。[286]他已亲见灭谛——涅槃；因为他已见涅槃，对他而言，不断生灭的名色法仅是苦而已；他也知道喜爱名色的渴爱，就是「苦因」；同时，他知道包含正见等的道谛，是能够真正通向涅槃的道路。如此，因自己已亲证四谛，他确信佛陀也同样证知这四圣谛。这样的信，被叫作「不动净信智」(aveccappasādañāṇa)，这是因深信而生的智，就像病人对于治好他疾病的医生所具有的信心一样。如此，由于亲见佛陀所教的四圣谛，憍陈如要求随佛出家。

为了确定是「非以肉眼而是以智眼看见」，所以用「至法」(patta-dhammo)补充说明「见法」(diṭṭha-dhamma)；为了指「以智到达而非其他方法」，所以用「知法」(vidhita-dhammo)；为了确定这样的知，不是片段的，而是全面彻底的，所以说「入法」(pariyogāḷha-dhammo)，意思是深入法、穿透法。^{xxxix}经文的遣词用字中，透露出当时的巴利语汇是多么的丰富。

亲见四圣谛，非常重要。若人只是宣称信仰佛教而未亲见圣谛，他就不能真正去除对佛、法、僧的怀疑，

甚至对所追求的戒、定、慧也会怀疑。唯有亲自知见四谛，才能确实去除怀疑。[287]

正念观察每个见、听、尝等现象的禅修者，在内观定力增强时，即能辨别所见色与能知的心。那时，他亲身证知：由于有所见色和眼，因此有「看见」；由于有「想走」的意志，才有「走」的动作。若不能如此观察，他会误以为这一切是愉快的，他会喜爱这些名色法。由于喜爱，他会想要获得它们。为了满足这个「想要」的贪爱，他必须努力造作种种行为。以上的种种，他藉由现证而了知。他也知道：由于自己过去的恶业，他遭遇逆境；由于善业，他得享顺境。当他得到这些智慧时，对于「灵魂」、「存在的实体」或「造物者」是否存在等的问题，便不会有疑惑。

若他持续修行，他将会见到所观察的名色所缘生起又灭去。持续正念观察名色时，他会知道它们具有无常、苦、无我、不受控制的性质。这个觉知让他更加相信：宣说此经的世尊必已亲证四谛，他必定是真正的觉者；他的教诲是真正的教诲；奉行其教诲的僧团，必定是奉行正道的僧团。

最后，他会进入一切名色有为法止灭的境界，这就是亲证涅槃——灭谛；藉由知苦、断集、修道的方式，他同时也知见了其余三个圣谛。由于亲证四圣谛，他对佛、法、僧三宝[288]以及戒、定、慧修行的信心，变得坚定不移。因为此不移的信心，他超越了怀疑。已亲见四圣谛的尊者憍陈如，因而度越一切怀疑，是「度疑者」(tiṇṇa-vicikiccho)。也因此，他请求从佛出家。当他没有怀疑、没有不确定感时，他便不再动摇、犹豫(vigatakathaṃkatho)。因此，他请求从佛出家。

因为他具备深信佛陀教法的勇气(vesārajjappatto)，也因为他在佛陀的教法上已不再需要依靠他人(aparappaccayo)，所以他请求从佛出家。

世上许多宗教，其信奉者在所信的教义上需要依赖他人，自己对教义相当的无知。有些人拜树神、山神，只因为那是祖先代代相传的传统，但他们没有人见过或遇过那些神祇。有些人崇拜梵天，但他们并未亲自见过梵天。人们相信父母、老师等所说的东西，佛教徒也是一样，在证得应证的成就之前，他们依赖长老、父母和老师等等。当人们努力修行奢摩他或内观而证得某种智

慧之后，开始具备了某程度的自信；当他证得禅那、道、果时，他对这些殊胜成就有了亲身的体验，因而不仰仗他人。[289]

富者祇多和尼犍子

在佛陀时代，有个在家富人名叫祇多(Citta)，他已证得阿那含果。有一天，他前往耆那教教主尼犍子的住处。耆那教徒视尼犍子为最上的神，尊称他为“Mahāvīra”，意即伟大的英雄。早在世尊证正等觉之前，尼犍子已非常有名。尼犍子告诉富人祇多说：「嗯！据闻你的老师乔达摩说有一种无寻无伺的禅那。你相信吗？」

富人祇多回答说：「我认为无寻无伺的禅那，确实是存在的，但这么说并不是因为我相信佛陀。」尼犍子误解这个回答。他以为祇多不相信佛陀。所以他对他的弟子说：「看吧！我的弟子们！富人祇多很直接也很诚实。他若不相信，就说不相信。无寻无伺的禅那是不可能的。就像人不可能用网子捕捉空气，或用拳头、手掌捉住湍急的恒河河水一样，人不可能没有寻、伺。」

听到尼犍子的误解，祇多反问尼犍子说：「智和信，哪一个较殊胜？」尼犍子回答：「智当然较信殊胜。」接着祇多说：「我可以在任何时刻证入有寻有伺的初禅，也可以自在地证入无寻无伺的二禅、无喜的三禅以及无乐的四禅。当我已亲证无寻无伺的禅那时，我还需要在这件事上依赖其他圣者、沙门吗？」^㉙[290]

在此故事中，已亲证无寻无伺的富人祇多，并不需要仰赖他人来让自己相信无寻无伺禅那的存在。同样地，已亲证四谛的憍陈如，对于佛陀所教导的八圣道、戒定慧等事，也不再需要依靠其他人。因为已亲证，不再需要仰仗他人，所以憍陈如请求佛陀让他加入僧团。这一段巴利文非常具有启发性，且相当能引人生信，所以我们应再完整地唸诵一次其译文。

长养信心

那时，因为尊者憍陈如已经见法，即已见四圣谛，已得四圣谛、知四圣谛、深入四圣谛、度越怀疑、

远离犹豫、确信佛陀教法，在教法上不依靠他人，所以他面请佛陀让他过沙门生活。

第一次结集的长老所记的经文，描述尊者憍陈如的请求，详说了他的特质与成就。这样的描述，的确加深了读者的信心。当人们对佛法了解愈多时，对佛法的信心就会愈强固。[291]

尊者憍陈如作了那样的请求后，世尊便回覆下面的话，答应让他加入僧团。

来吧！比丘！

“Ehi bhikkhū”ti bhagavā avoca, “svākkhāto
dhammo, cara brahmacariyaṃ sammā
dukkhassa antakiriyaṃ”ti. Sāva tassa āyasmato
upasampadā ahoṣi.^{cxli}

世尊说「来吧！比丘！」「法已被善说，为了灭苦而行(戒、定、慧)梵行吧！」这就是那位尊者受具足的情形。

尊者憍陈如那时虽已是个修道沙门，但不属于佛陀的教团，因此请求佛陀让他加入佛教教团。佛陀答应他的请求，故说：「来吧！比丘！」佛陀就是这样准许尊者憍陈如加入佛陀僧团的。如此，尊者憍陈如便成为僧团的一分子。

听闻后证胜智的众生

在佛陀演说《转-法-轮-经》时，人间只有五比丘听闻佛陀的第一次说法。而且，五人中唯有尊者憍陈如证得圣道果。不过在《弥兰陀王问经》中，则记述有[292]一亿八千万位梵天和无数的欲界天人证得道果。

那时，只有尊者憍陈如请求加入佛陀的僧团并成为佛陀的沙门弟子，其余四位，即尊者瓦帕(Vappa)、尊者巴地亚(Bhaddiya)、大名(Mahānāma)和尊者马胜(Assaji)，则尚未加入佛陀教团。有所迟疑而未加入僧团的原因，也许是因为他们未如尊者憍陈如那样亲证四谛，而对佛陀的教法仍不具有足够的信心。但是，由于得闻《转-法-轮-经》，他们对佛陀教法已有某程度的信心，

因此从那时起，他们就在佛陀的指导下努力禅修。《律》的《大品》接着叙述他们如何禅修、证法。

唯实修方能证得道果智

尊者憍陈如加入佛陀僧团后，世尊继续指导其余四人修行。在佛陀的指导下，尊者瓦帕(Vappa)、尊者巴地亚(Bhaddiya)也证得法眼——「凡生起的，必会灭去。」

尊者瓦帕(Vappa)和尊者巴地亚得法眼，成为预流者之后，也向世尊请求，希望加入僧团。于是，世尊说：「来吧！比丘们！(etha bhikkhavo)」允许他们加入僧团。

[293]

早期佛教里有系统的指导与修行

《律·大品》继续说：

继尊者瓦帕和尊者巴地亚依「来吧！比丘！」的方式加入佛陀教团后，世尊继续教导尊者大名和尊者马胜。此时，世尊与尊者大名等三人没有出去托钵，只有尊者

憍陈如、瓦帕、巴地亚三人出去托钵，六个人共享他们所乞得的食物。在世尊的指导下，尊者大名和尊者马胜也证得法眼，了知：「凡生起的，必会灭去。」他们见法、得法、知法、入法、度疑、离疑、于佛教法确信而不依他人，于是对佛陀说：「尊者！我们愿在世尊面前出家，受具足。」世尊则回答说：「来吧！比丘们！法已被善说，为了灭苦而行(戒、定、慧)梵行吧！」这就是两位尊者受具足的情形，他们此时也成为佛陀教团的一分子。

《律·大品》说四位比丘两两一组，前后证得圣道果。^[294]但是《律》的注释书说他们是一一地个别证得道果：「瓦帕尊者在修行的第一天得法眼，巴地亚尊者在第二天、大名尊者在第三天、马胜尊者在第四天证得法眼。」^{cxlii}

我们应特别注意，注释书^{cxliii}说，在四位比丘修行的时候，世尊留在住处，没有出去托钵，他随时准备要帮助四位比丘去除在禅修时可能会生起的障碍和染垢。每当比丘心中生起染垢时，世尊便乘空而至，（帮他们）

除去染垢。在第五天，世尊集合五比丘，并教导他们《无我相经》(Anattalakkhaṇa Sutta)(S III 66-68)。

上述注释书的说明里，「世尊便乘空而至，（帮他们）除去染垢」的这段叙述，显示出禅修中的比丘确实需要协助。同样地，现代的禅修老师若能持续给予禅修者指导，对禅修者而言是相当有帮助的。

关于佛陀教导《无我相经》一事，《中部·中分五十篇》的《帕沙罗尸经》^{cxliv}说：

当我教导二位比丘时，另三位比丘出去托钵，我们六人便依那三位比丘所得的钵食维生。我在教导三位比丘时，另二个比丘出去托钵，我们六人便依那两位比丘所得的钵食维生。如是接受我的指导之后，本来会有再生的五比丘，[295]见到了再生的过患，在追求无生、无上、离系缚的涅槃时，证得了无生、无上、离系缚的涅槃。^{cxlv}

佛陀说，五比丘证得了阿罗汉果。

此经的注释书说：

为了净除那些比丘于修习业处时所生起的染污，世尊留在住处。当有关禅修的染污生起时，比丘们就到世尊那里请教问题。世尊也到比丘禅修的地方去除他们的染污。比丘们带食物给世尊，而世尊给予他们教诲，如是瓦帕尊者在四月(Wāso)的第一个月亏日成为预流者，尊者巴地亚在第二天、尊者大名在第三天、尊者马胜在第四天。第五天，佛陀召集五比丘，对他们宣讲《无我相经》，在讲经结束时，五比丘全都成为阿罗汉。^{cxlvi}

仅听闻佛法并不足够

依据经律，四位比丘是两两成对，证得预流果的，但是注释书说四位比丘逐一在不同日，分别证得预流果。这是[296]经律和注释书唯一不同之处。这一项除外，下列数项，各个传本是一致的：四位比丘不是因听闻佛法而证得预流果，而是因于实修；禅修时，他们没有外出托钵，而只待在住处日夜禅修；佛陀自己也待在住处，随时准备帮助他们，给予指导。

所以，尊者瓦帕在四月(Waso)的月圆日晚上开始禅修，由于如法修行并得到佛陀的指导，他在第一个月亏日证得预流果。这个成果，不是只因听闻讲经便成就。此外，尊者巴地亚也修行了两天，在第二个月亏日证得预流果；大名尊者用了三天；马鸣尊者则是用了四天。他们全都为了成就圣果，而付出相当的精进。他们是在佛陀指导之下，努力修行才证得预流果，不是仅凭听闻佛法而已。这一点应是很清楚的。

尊者瓦帕等五比丘并不是普通人，他们曾是皇室星相家，在世尊出生时便对他的未来做了预言。不过，有些注释书说他们是那些皇室星相家的儿子。在佛陀十几岁时，他们出家成为游行沙门，他们也有相当的智慧，能够轻易掌握佛陀的教导。如果仅靠听闻佛法就能证得预流果的话，他们就不用去努力地修行一天、两天、三天或四天了；世尊也无须督促他们努力修行，[297]只要为他们说法一次、两次，他们就能成为预流者了。然而，事实是，世尊不只要求他们听闻佛法，也要求他们努力禅修。世尊这么做的理由极为明显，原因就在于因为世

尊知道他们是「可调伏众生」(neyya)，需要在老师的指导下禅修。

现今有人主张：「要证得预流果，并不需要修行奢摩他或内观；理解法师所说的教理，就可以让人证果。」这种说法，是修行奢摩他和内观的人的障碍。我们应知道这种观点完全没有根据，只会伤害佛陀「行教」(paṭipatti sāsanā)的传播。怀有这种见解的人，将会发现自己无路可至涅槃。

尊者瓦帕等如何努力修行

尊者瓦帕等五比丘，为了成就圣道果，精勤努力在自身里长养《转-法-轮-经》所说的八正道。如之前已说过的，藉由正念观察自身中不断生起的见、听等现象，他修习八正道，以便能够遍知苦谛——五取蕴。

禅修者开始观察在当下不断生灭的名色之时，可能会受到妄想和分心干扰。尤其博学多闻的人，可能会有怀疑、犹豫生起。有些人会感到身上剧烈的疼痛。奇怪的禅相(心中的影相)也会干扰他们，[298] 让他们误以

为自己有殊胜的成就。有些人会听到耳边有呢喃低语，有些人对修行感到气馁灰心。信和慧不平衡，或者定和精进不平衡，也会阻碍修行的进展。若没有密集的努力，定力(心一境性)也不会增长。

当禅修者到达「生灭智」的阶段，如光亮、快乐、强力正念等会现起，这时候，禅修者可能会执着自己的成就。当这些可能引生烦恼的现象生起时，禅修老师就必须给予指导，帮助禅修者去除这些烦恼。若没有禅修老师的指导、协助，禅修者的努力有可能会徒劳无功。这就是为什么在比丘禅修时，世尊没有外出托钵的缘故。

就在世尊这样地指导与帮助下，尊者瓦帕经过一天的努力后，证得预流道果。尊者瓦帕见法、得法、知法、入法、度疑、离疑、于佛法确信而不依他人，于是请求佛陀让他加入僧团。佛陀便说「来吧！比丘！」，答应了他的请求。

尊者巴地亚、大名和马胜，也分别在四月的第二、三、四个月亏日证得预流果，并请求出家，佛陀同样说「来吧！比丘！」，答应他们从佛出家。[299]

在第五个月亏日，世尊召集五比丘，对他们宣讲《无我相经》。闻法时，五比丘观察五取蕴，修行内观道，因而证得阿罗汉。

包括佛陀在内的六个阿罗汉

第一次结集的长老，在《律·大品》里说：

**Tena kho pana samayena cha loke arahanto
honti.**^{cxlvii}

那时(在佛说《无我相经》之后)，世上有六个阿罗汉。

让我们共同礼敬这些成就者，藉此结束《转-法-轮-经》讲座。我们合掌礼敬佛陀，以及二千五百五十一年前在鹿野苑断除烦恼、圆满成就的五比丘阿罗汉。

最后的祝福

从缅历一三二四年六月(Tawthalin)的新月日开始，至翌年一月的满月日，我们以八次的讲座讲完《转-法-轮-经》。[300]

愿在此闻法的善人们，因恭敬听闻《转-法-轮-经》的功德，而能避免沉溺欲乐与苦行的两个极端。愿你们因修习中道——或称八正道——而成就「遍知证」(知苦)、「断证」(断集)、「作证证」(证灭)以及「修证」(修道)，迅速证得涅槃，止息一切苦。

善哉！善哉！善哉！

—第八讲完—

《转-法-轮-经讲记》完

年轻的马哈希尊者与其他在明坤尊者处习四念处的比丘

出版者：社团法人台湾佛陀原始正法学会

地址：100 台北市新亥路一段 7 巷 4 号 1 楼

电话：+886-2-2362-7968

划拨账号：50143241

索书处：

台北市敦化南路一段 314 号 5F 之 1

电话：+886-2-27007028

高雄市大树区井脚路 111-19 号

电话：+886-7-652-0511。

1 即西元 1962 年，8 月 29 日。

2 Nissaya 是缅甸一种翻译巴利典籍的体裁，采取巴缅对照翻译的形式，将巴、缅间杂排列，几乎每一字巴利文都有一个对应的缅甸文。

3 在缅甸总理乌努(U Nu)与政府的支持下，南传上座部「第六次结集」(Chatṭha Saṅgāyana)于 1954 年 5 月 17 日在缅甸仰光召开。其目的是要确保三藏的纯正性。共有来自缅甸、柬埔寨、印度、寮国、尼泊尔、斯里兰卡、泰国、越南的二千五百位上座部比丘参与。马哈西尊者在本次结集中负起「提问者」(Pucchaka)的任务，负责以巴利语发问——在第一次结

集中，这工作乃由迦叶尊者负责。20 世纪缅甸第一位能够记忆巴利三藏的持三藏者——明贡尊者(Mingun Tipiṭakadhāra Sayadaw, U Vicittasara, 1911-1992)，扮演如同阿难尊者的角色，负责以巴利语回答问题。

4 S V 420-424.

5 此为古印度纪元。据说是释迦王朝所采的年岁纪元。

6 A I: 145-147.

7 《中部·第 26 经》(M I: 160-175)。

8 《中部·第 36 经》(M I: 237-251)。

9 《中部·第 85 经》(M II: 91-97)。

10 《中部·第 100 经》(M II: 209-213)。

11 对应的汉译本《方广大庄严经》(T3, 578c)说：「菩萨次第至毘舍离城。城傍有仙，名阿罗逻，与三百弟子俱，常为弟子说无所有处定。」

12 菩萨向两位贤者的学习过程，可参见《中部·第 26 经》(M I 163-167)。

13 相对应的《方广大庄严经》(T3, 580a)：「王舍城边有一仙人，摩罗之名名乌特迦，与七百弟子俱，常说非想非非想定。」

14 此三个比喻及佛陀的苦行，参考《中部·第 36 经》(M I 240-246)。

15 《中部·第 20 经》。

16 M I 243: 'Yaṃnūnāhaṃ appāṇakamyeva jhānaṃ jhāyeyyan'ti.

17 英译只作 *Mūlapaṇṇāsa*(根本五十篇)，查回 CSCD，缅甸版《中部》第二册已是《中部·中分五十篇》。但是《中部注》的第二册 192 页(Ps II 192)，则是《萨遮迦大经》的注释。所以英译本遗漏了 *Commentary* 一字。

18 英译本作 *Once-returner, the Anāgāmi*，然而英译词与巴利原文不符，*Once-returner* 应译作 *Non-returner*(阿含那，不还者)。

19 1962 年 10 月 4 日，星期四。

20 Spk III 238-39.

21 《长部·第 29 经》(D I 130-131)。

22 佛陀对尼干陀苦行的驳斥，参见《中部·第 101 经》。

23 Paṭiṣ-a II 215: Tapassihī'uttamaṃ tapo'ti gahittā tesam cittānurakkhana-tthaṃ idha'hīno'ti na vuttaṃ, pabbajitānaṃ dhammattā'gammo'ca, gihīhi asādhāraṇattā'pothujjaniko'ti ca na vuttaṃ.

24 《中部·第 32 经》(M I 219): Idha, sārīputta, bhikkhu pacchābhattaṃ piṇḍapātaṭṭhikānto nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā- `na tāvāhaṃ imaṃ pallaṅkaṃ bhindissāmi yāva me nānupādāya āsavehi cittaṃ vimuccissatīti. Evarūpena kho, sārīputta, bhikkhunā gosīngasālavanaṃ sobheyyā.

25 《中部·第 2 经》(M I 10): Katame ca, bhikkhave, āsavā adhivāsānā pahātabbā? Idha, bhikkhave, bhikkhu paṭisaṅkhā yoniso khamo hoti sītassa uṇhassa, jighacchāya pipāsāya. ḍaṃsamakasavātātapasarīṃsapasampha-ssānaṃ, duruttānaṃ durāgatānaṃ vacanapathānaṃ, uppannānaṃ sārīrikānaṃ vedanānaṃ dukkhānaṃ tibbānaṃ kharānaṃ kaṭukānaṃ asātānaṃ amanāpānaṃ pāṇaharānaṃ adhivāsakajātiko hoti. Yañhissa, bhikkhave, anadhivāsayato uppajjeyyumuṃ āsavā vighātaparijāhā, adhivāsayato evaṃsa te āsavā vighātaparijāhā na honti, bhikkhave, āsavā adhivāsānā pahātabbā.

26 S V 155-6: Evametam, Ānanda, evametam, Ānanda! Yo hi koci, ānanda, bhikkhu vā bhikkhunī vā catūsu satipaṭṭhānesu suppatiṭṭhitacitto viharati, tassetam pāṭikaṅkham- `ulāraṃ pubbenāparaṃ visesaṃ sañjānissati”.

27 Spk III 238-9: ulāraṃ pubbenāparaṃ visesanti pubbavisesato aparāṃ ulāravisesaṃ. Tattha mahābhūtapariggaho pubbaviseso, upādārūpariggaho aparaviseso nāma. tathā sakalarūpariggaho pubbaviseso, arūpariggaho aparaviseso nāma. rūpārūpariggaho pubbaviseso, paccayapariggaho aparaviseso nāma sappaccayanāmarūpadassanaṃ pubbaviseso, tilakkhaṇāropanaṃ aparaviseso nāma. evaṃ pubbenāparaṃ ulāravisesaṃ jānātīti attho.

28 原英译作 Sotāpannasutta, 但查 CSCD 之后, 并未找到有说明身念处的 Sotāpannasutta。从前后文来看, Sotāpannasutta 应是 Satipaṭṭhānasutta 的误印。

29 silabbataparāmāsa 即 sila-vata-parāmāsa。sila 是戒, vata 是仪式、宗教实践, parāmāsa 是提取、执持。

30 参见 Vism 694。

31 即四道智, 须陀含道智、斯陀含道智、阿那含道智、阿罗汉道智。

32 Vism 690。

33 即公元 1962 年 10 月 13 日, 星期六。

34 即公元 1962 年 7 月 16 日, 星期一。

35 《长部·大念处经》(D II 312)。

36 Vism 685: Akusalakammopathesu pāṇātipādo adinnādānaṃ micchācāro musāvādo micchādīṭṭhīti ime paṭhamaññavajjhā, pisunavācā pharusavācā byāpādoti tayo tatiyaññavajjhā, samphappalāpābhijjhā catutthaññavajjhā.

37 「三身正业」和「四正语业」，加「活命清净」，构成八清净。

38 《损减经》即《中部·第八经》。《损减经讲记》之缅文原书有两册，英译本将之合为一册。

39 英译本原作 two kinds(二种)，显然是个错误。因为其后的内容清楚提到三种不善。

40 Sv II 394; Ps I 393.

41 Vism 352.

42 Vism-mhṭ I 436.

43 Vism 85.

44 Ps I 393.

45 Ps I 237; Sv II 339.

46 马哈希尊者的翻译，已结合《疏钞》(Ps-pt I 333)的解释：Bhāvanāti paññābhāvanā. Sā hi idhādhippetā. Tasmāti yasmā rupādīnaṃ aniccādito anupassanāpi satipaṭṭhāna-bhāvanā, tasmā. Tepīti santati-mahāmattpaṭācārā.

47 A II 251; III 312-314.

48 Mp-pt III 88; Sp III 219 : Evaṃ anussarato hi pīti uppajjati, so taṃ pītiṃ khayato vayato paṭṭhapetvā arahattaṃ pāpuṇāti.

49 Sp I 116 将「禅那」分为「所缘禅那」(ārammaṇūpanijjhāna)及「观相禅那」(lakkhaṇūpanijjhāna)。前者指八等至，后者则指「内观」、「道」、「果」。

50 Vism-mhṭ I 342.: Khaṇīkacittekaggatāti khaṇamattaṭṭhitiko samādhi. So pi hi ārammaṇe niraṇṭaraṃ ekākāreṇa pavattamāno paṭipakkhena anabhibhūto appito viya cittaṃ niccalaṃ ṭhapeti.

51 例如 Mp I 369.

52 Ps IV 95.

53 见《念处相应》的 Bhikkhu-sutta (S V 142-44)、Bāhiyasutta 和 Uttiyasutta (S V 165-66)。

⁵⁴ SN 56:11.

⁵⁵ SN 47:10.

⁵⁶ A IV 422-26.

⁵⁷ 《中部·十九经》(M I 114-18)。

⁵⁸ Ps I 387.

⁵⁹ 例如: Spk III 155 :...diṭṭhi saṅkappo vāyāmo sati samādhīti imesu yeva pañcasu kāraṅgesu.... ; Spk-ptṭ II 395 : sammādiṭṭhi-ādīni”pañca kāraṅgāni”ti vuttāni.。

⁶⁰ 即 1962 年 10 月 21 日, 星期天。

⁶¹ Paṭis II 146-149; Vin I 10 也收录此《转-法-轮-经》。

⁶² byādipi dukkho 虽也出现于 A III 146; Mil 196, 但那里并非在对苦谛下定义。

⁶³ 如 D II 305; M I 49; M III 249; M I 185; A I 177; A III 416; Paṭis I 37.

⁶⁴ Sp-ṭ III 174.

⁶⁵ 此段的讨论显示出马哈希尊者对巴利典籍的熟稔程度。有趣的是, 有部所传的《中阿含经》、《杂阿含经》对苦谛的定义, 皆包含「病苦」, 而未含「忧愁、悲泣、身苦、忧伤、过恼是苦」。大众部所传的《增一阿含》经文, 以及部分阿含单行经本如《般泥洹经》(T1, 176a)、《佛说转-法-轮-经》(T2, 503c)里的定义, 则包含二者。

⁶⁶ Vibh-a I 102: Yampicchanti yenapi dhammena alabbhaneyyaṃ vatthuṃ icchanto na labhati, taṃ alabbhaneyyavatthu-icchanaṃ dukkhanti veditabbaṃ; Vibh-mṭ 68: Yampīti yenapīti attho vutto. Yadāpi pana yaṃ-saddo”icchā”ti etaṃ apekkhati, tadāpi alābhaviṣiṭṭhā icchā vuttā hoti. Yadā”na labhati”ti etaṃ apekkhati, tadā icchāviṣiṭṭho alābho vutto hoti. So panatthato añño dhammo natthi, tathāpi alabbhaneyya-icchāva vuttā.

⁶⁷ 关于四谛的说明, 可参考 Vism 494-516。

⁶⁸ 《法句经》129 偈, Dhṃ 19。

⁶⁹ S V 208.

⁷⁰ 参考 Vism504。

⁷¹ 「行」蕴即由「受」、「想」以外的一切心所组成。

72 D II 290: ...vineyya loke abhijjhādomanassaṃ...; Sv II 349: Loketi tasmīññeva kāye. Kāyo hi idha lujjanapalujjanatṭhena lokoti adhippeto. Yasmā panassa na kāyamatteyeva abhijjhādomanassaṃ pahiyati, vedanādīsupi pahiyatiyeva. Tasmā pañcapi upādānakkhandhā lokoti vibhaṅge vuttaṃ.

73 关于四种取，可参考 Vism 569-571。

74 1962 年 10 月 27 日，星期六。

75 《本生经注》第 506 则故事(Campeyyajātakavaṇṇanā)。

76 《本生经注》第 207 则故事(Assakajātakavaṇṇanā)。

77 《中部·第 135 经》。

78 ahañhi idāni assakarājānaṃ māretvā tassa galalohitena mayhaṃ sāmikassa gomayapāṇakassa pāde makkheyyan”ti vatvā....

79 13. Ayamassakarājena, deso vicarito mayā; anukāmaya kāmena, piyena patinā saha.

14. Navena sukhadukkheṇa, porāṇaṃ apidhiyati; tasmā assakaraññāva, kiṭṭo piyataro mamā”ti.

80 Tasmā assakaraññāva, kiṭṭo piyataro mamāti yasmā navena porāṇaṃ pidhiyati, tasmā mama assakarājato sataguṇena sahaṣṣaguṇena kiṭṭova piyataroti.

81 A I 223.

82 Mp II 204: Viññānaṃ bījanti sahaajātaṃ abhisañkhāraviññānaṃ viruhanaṭṭhena bijaṃ. Mp-pt II 183: Abhisañkhāraviññānanti kammaśahajātaṃ viññānaṃ.

83 A I 24.

84 A I 25.

85 J I 234.

86 Dhp-a II 331.

87 《法句经》338 偈(Dhp 338)。

88 S IV 172-73.

89 Dhp-a II 235: Evaṃ samavisame terasa attabhāve patvā”idāni ukkañṭhitvā pabbajitvā arahattaṃ pattā. Sabbepi appamādena sampādethā”vatvā catasso parisā saṃvejetvā parinibbāyīti.

⁹⁰ Spk I 80: So dhurasmiṃyeva kālamakāsi. Yo hi koci bhikkhu caṅkame caṅkamamāno vā ālambanattambhaṃ nissāya t̥hito vā caṅkamakoṭiyam cīvaraṃ sise t̥hapetvā nisinno vā nipanno vā parisamajjhe alaṅkatadhammāsane dhammaṃ desento vā kālaṃ karoti, sabbo so dhurasmiṃ kālaṃ karoti nāma. Spk-pt̥ I 122: dhurasmiṃ: kilesamārena uddhe eva. (在义务中：即在和烦恼魔作战时。)

⁹¹ So chāyaṃ disvā cutabhāvaṃ ñatvā, "na mayā imaṃ t̥hānaṃ patthetvā samaṇadhammo kato, uttamattaṃ arahattaṃ patthetvā kato"ti sampattiyā vippaṭisārī ahoṣi, "suvaṇṇapataṃ paṭilabhissāmi"ti takkayitvā uddhat̥thānaṃ otiṇṇamallo mūlakamuṭṭhiṃ labhitvā viya.

⁹² Spk I 82: Kathaṃ yātrā bhavissatīti kathaṃ niggamaṇaṃ bhavissati, kathaṃ atikkamo bhavissati, arahattassa me padaṭṭhānabhūtaṃ vipassanaṃ ācikkhatha bhagavāti vadati.

⁹³ S I 33.

⁹⁴ Buddhā ca akatābhinivesassa ādikammikassa akataparikkammaṃ antevāsino cittakāro bhittiparikkammaṃ viya-"sīlaṃ tāva sodhehi, samādhim bhāvehi, kammassakatapaññaṃ ujum karohī"ti paṭhamaṃ pubbabhāgappaṭipada ^ ācikkhanti. Kārakassa pana yuttapayuttassa arahattamaggapadaṭṭhānabhūtaṃ saṅhasukhumaṃ suññatā-vipassanaṃyeva ācikkhanti, ayañca devaputto kārako abhinnaṣilo, eko maggo assa anāgatoti suññatāvipassanaṃ ācikkhanto ujuko nāmāti-ādim āha.

⁹⁵ Spk II 82: abhayā nāma sā disāti nibbānaṃ sandhāyāha. tasmim hi kiñci bhayaṃ natthi, taṃ vā pattassa bhayaṃ natthīti "abhayā nāma sā disā"ti vuttaṃ.

⁹⁶ Spk I 82: ratho akūjanoti aṭṭhaṅgiko maggova adhippeto.

⁹⁷ Spk I 82: dhammacakkehi saṃyutoti kāyikacetasaṅkariyasaṅkhātehi dhammacakkehi saṃyutto.

⁹⁸ Spk I 82: Hirīti ettha hiriggahaṇena ottappampi gahitameva hoti. (关于「惭」，(世尊)也用「惭」字指「愧」。)

⁹⁹ Spk I 83: 「法：出世问道。以正见为先导：出世问道以内观正见为先导。」(dhammanti lokuttaramaggaṃ. sammādiṭṭhipurejavanti vipassanā-sammādiṭṭhipurejavā assa pubbayāyikāti sammādiṭṭhipurejavo, taṃ sammādiṭṭhipurejavoṃ)。

¹⁰⁰ D II 308; M I 62: yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

101 1962 年 11 月 11 日，星期日。

102 D II 310; M I 62: Yaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahiyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

103 英译本可参阅 <http://www.mahasi.org.mm/>。

104 D II 312.

105 Sv II 391: Tattha purimāni dve saccāni vaṭṭaṃ, pacchimāni vivaṭṭaṃ. Tesu bhikkhuno vaṭṭe kammaṭṭhānābhiniveso hoti, vivaṭṭe natthi abhiniveso.

106 Sv-pt II 343: Vaṭṭe kammaṭṭhānābhiniveso sarūpaṭo pariggahasabbhāvato pariggahasabbhāvato. Vivaṭṭe natthi avisayattā, visayatte ca payoanābhāvato; Mp-ṭ I 239: Vivaṭṭe natthi abhiniveso avisayattā avisayatte ca payoanābhāvato.

107 Vism-mhṭ II 230: Tena viññāyati hetuppabhavānaṃ hetu paṭiccasamuppādoti。因此，依缘所生法的因被知为「缘起」。

108 Mahavagga-aṭṭhakathā 256: Ye dhammā hetuppabhavāti hetuppabhavā nāma pañcakkhandhā; tenassa dukkhasaccaṃ dasseti. Tesam hetuṃ tathāgato āhāti tesam hetu nāma samudayasaccaṃ; tañca tathāgato āhāti dasseti.

109 佛陀教法分为「教」(pariyatti)、「行」(paṭipatti)、「证」(paṭivedha) 三个部分。

110 Dhp-a IV 180.

111 详见 Dhp-a I 150。

112 Vism 591: yathā yathā hissa rūpaṃ suvikkhāliṭaṃ hoti nijjaṭaṃ suparisuddhaṃ, tathā tathā tadārammaṇā arūpadhammā sayameva pākaṭā honti.

113 Vism 596: atha kho nāmaṃ nissāya rūpaṃ pavattati, rūpaṃ nissāya nāmaṃ pavattati, nāmassa khāditukāmatāya pivitukāmatāya byāharitukāmatāya iriyāpathaṃ kappetukāmatāya sati rūpaṃ khādati, pivati, byāharati, iriyāpathaṃ kappeti.

114 就如只将「研究生」解释为「博士生」，而未提「硕士生」；或只将「学校」解释为「大学」而未提「中学」、「小学」。这样的解释即名为「高级的诠释」。

115 Ps II 239: Maggakkhaṇe cattāri saccāni ekapaṭivedhena paṭivijjhati, Dukkhaṃ pariññāpaṭivedhena paṭivijjhati. Samudayaṃ

pahānapaṭivedhena, nirodhaṃ sacchikiriyāpaṭi-vedhena, maggaṃ bhāvanāpaṭivedhena paṭivijjhati.

116 Vibh-a 114: Esa lokuttaro ariyo atthaṅgiko maggo, yo saha lokiyena maggena dukkhanirodhāgāminī paṭipadāti saṅkhaṃ gato.

¹¹⁷ 1963 年 3 月 9 日, 星期六。

¹¹⁸ 1962 年 11 月 11 日, 星期日。

¹¹⁹ Spk II 52: Cakkhuṃ udapādīti-ādisu udayadassanapaññāvesā. Dassanaṭṭhena cakkhu, ñātakaranaṭṭhena ñāṇaṃ, pajānanaṭṭhena paññā, nibbijjhivā paṭivijjhivā uppannaṭṭhena vijjā, obhāsaṭṭhena ca ālokoti vuttā.

¹²⁰ Paṭis II 150: cakkhuṃ udapādīti dassanaṭṭhena. ñāṇaṃ udapādīti ñātaṭṭhena. Paññā udapādīti pajānanaṭṭhena. Vijjā udapādīti paṭivedhaṭṭhena. Aloko udapādīti obh saṭṭhena.

¹²¹ S V 425: Katamañca, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ? Pañcupadānakkhandhā tissa vacaniyaṃ.

¹²² Ps-pt I 163: tasmā tīṇi saccāni kiccato, nirodhaṃ kiccato ca ārammaṇato ca paṭivijjhati....

^{cxiii} 1963 年 4 月 8 日, 星期一。

^{cxiv} 1963 年 3 月 9 日, 星期六。

^{cxv} Dhp 23: Anekajātisamsāraṃ, sandhāvissaṃ anibbisaṃ; gahakāraṃ gavesanto, dukkhā jāti punappunaṃ. Gahakāraka diṭṭhosi, puna gehaṃ na kāhasi; sabbā te phāsukā bhaggā, gahakūṭaṃ visaṅkhatam; visaṅkharagataṃ cittaṃ, taṅhānaṃ khayamajjhagā.

^{cxvi} Sp-ṭ III 180: Bhaññamāneti bhaṇiyamāne, desiyamāneti attho.

^{cxvii} Paṭis-a II 217: Bhaññamāneti kathiyamāne. Vattamānasamīpe vattamānavacanaṃ kataṃ, bhaṇiteti attho.

^{cxviii} Sp-ṭ III 180-81: Virajanti apāyagamaniya-rāga-rajādīna[^] vigamena virajaṃ. Vītamalanti anavasesa-diṭṭhi-vicikicchā-malāpagamena vītamalaṃ.

^{cxix} Paṭis-a II 217: Virajanti vigatarāgādirajaṃ. Vītamalanti vigatarāgādimalaṃ. Rāgādayo hi ajjhottharaṇaṭṭhena rājo nāma, dūsaṇaṭṭhena malaṃ nāma.

^{cxx} 《中部第 147 经》。

cxxxi 《中部第 91 经》(M II 145-46)。

cxxxii 参考 Vism 537。

cxxxiii 该经未说经中的「法眼」包含四道智。马哈希尊者依据《中部注》才这么说。Ps IV 244: Dhammacakkhuti upāli-ovāda-dīghanakhasuttesu paṭhamamaggo dhammacakkhunti vutto, brahmāyusutte tīṇi phalāni, imasmimṇ suttee cattāro maggā, cattāri ca phalāni dhammacakkhunti veditabbāni. Tattha hi kāci devatā sotāpannā ahesum, kāci sakadādāmī, anāgāmī, khīṇāsavā。

cxxxiv Nidd2-a 3: Sotāpattimaggena hi cattāri diṭṭhisampayuttāni vicikicchāsahagatanti pañca cittāni nirujjhanti。

cxxxv SN198: yattha nāmañca rūpañca, asesam uparujjhanti; viññāṇassa nirodhena, etthetam uparujjhanti。

cxxxvi Spk III 328: Dhammacakketi paṭivedhaññāṇe ceva desanāññāṇe ca. Bodhipallaṅke nisinnassa hi catūsu saccesu uppannam dvādasākāram paṭivedhaññāṇampi, isipatane nisinnassa dvādasākārāya saccadesanāya pavattitam desanāññāṇampi dhammacakkaṇ nāma。

cxxxvii 阿若(aññāsi)意为「知道了」。

cxxxviii Vin I 12。

cxxxix Sp-ṭ III 182: Diṭṭho ariyasaccadhammo etenāti diṭṭhadhammo. Esa nayo sesapadesupī. Ettha ca dassanaṇ nāma ñāṇadassanato aññampi atthīti taṇnivattanattham“pattadhammo”ti vuttam. Patti ca ñāṇasampattito aññāpi vijjati tato visesanattham“viditadhammo”ti vuttam. Sā panesā viditadhammatā ekadesatopi hotīti nippadesato viditabhāvaṇ dassetuṇ“pariyogālhadammo”ti vuttam。

cxl S IV 297-299。

cxli Vin I 12。

cxlii Vin-a II 246-47: Atha kho āyasmato ca vappassāti ādimhi vappattherassa pāṭipadadivase dhammacakkhu ^ udapādi, bhaddiyattherassa dutiyadivase, mahānāmattherassa tatiyadivase, assajittherassa catutthiyanti。

cxliii Vin-a II 247: Imesañca pana bhikkhūnaṇ kammaṭṭhānesu uppannamala- visodhanattham bhagavā antovihāreyeva ahosi. Uppanne uppanne kammaṭṭhānamale ākāsenā gantvā malaṇ vinodesi. Pakkhassa pana pañcamiyaṇ sabbe te ekato sannipātetvā anattasuttena ovadi。

cxliv 亦即《中部·第 26 经》《圣求经》(Ariyapariyesanāsutta)。

cxlv M I 173.

cxlvi Ps II 97: Tesañhi bhikkhūnaṃ kammaṭṭhānesu uppannamalavisodhana- tthaṃ bhagavā antovihāreyeva ahosi. Uppanne uppanne kammaṭṭhānamale tepi bhikkhū bhagavato santikaṃ gantvā pucchanti. Bhagavāpi tesam nisinnaṭṭhānaṃ gantvā malaṃ vinodeti. Atha nesam bhagavatā evaṃ nihaṭṭabhattena ovadiyamānānaṃ vappatthero pāṭipadadivase sotāpanno ahosi. Bhaddiyatthero dutiyāyaṃ, mahānāmatthero tatiyāyaṃ, assajitthero catutthiyaṃ. Pakkhassa pana pañcamiyaṃ sabbeva te ekato sannipātetvā anattalakkhaṇasuttaṃ kathesi, suttapariyosāne sabbepi arahattaphale patitṭhahiṃsu.

cxlvii Vin I 14.