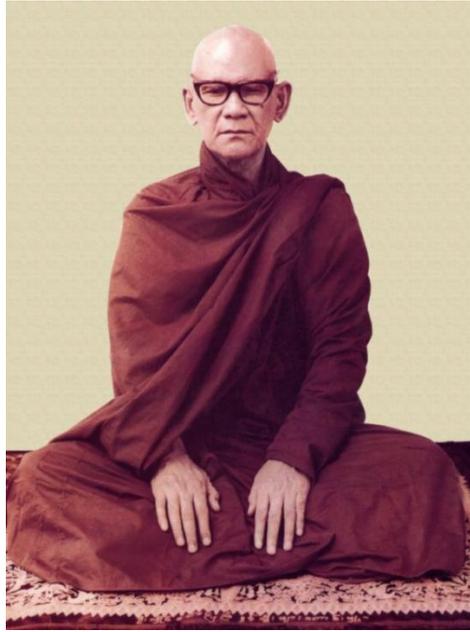


# 缘起法讲记

马哈希尊者 著



乌耶蒙 英译

佛教摄益协会

仰光马哈希翻译委员会

比丘 巴色拉 编辑

中译- 宋润泉

总校对- 郑见

校对组成员：汤华俊 张贵人 李珍珍 李超 朱文勇 刘哲 吴昶

2018年1月

休斯敦禅修中心翻译委员会成员：

张贵人 汤华俊 郑见

# 版权声明

一、本书版权属休斯敦禅修中心所有，只要不擅自加增删，欢迎任何单位或个人复制、翻印及流通，无需征得本中心同意。

二、不得以本书内容与版面设计进行任何商业牟利之行为。

三、希望获得本书印刷版的出版消息及其他佛法信息者，请点阅本中心网站。

四、欢迎助印或印行本书，亦欢迎捐助本中心各项弘法活动，请联系本中心地址或电邮。

休斯禅修中心谨启  
2017年8月

## 联系方式

网站：[www.houstonmeditationc.com](http://www.houstonmeditationc.com)

地址：7560 Harwin Drive, Houston, TX 77036, USA

电邮：[hmc281@sbcglobal.net](mailto:hmc281@sbcglobal.net)

## 编者前言

已故马哈希尊者关于缘起法的开示，是尊者在仰光马哈希禅修中心对密集禅修者所作的几次开示。这些开示的录音被仔细地编辑成文字，然后由乌耶蒙翻译成英文，英文版首次于 1982 年 3 月出版，1989 年在槟城重印。

这是 2013 年重新编辑的版本，目的是为了便于阅读。新版尽可能删除巴利文和简化英语。尽管在原译版上做了许多改变，但是那些改变基本上是语法上的调整。尊者开示的主要内容不仅仔细地被保留着，而且比以前更容易阅读。排版和布局上也作了很多提升。感恩 Christine Fitzmaurice-Glending 她为语法上润色所做出的帮助。也感恩 U Hla Kyaing, Barry Durrant 和 Andrew Crowe 做出的有益的建议。

对读者有益之处，我加上了一些脚注和插图以便使本书更加清楚。更新了索引以便让读者更快地找到特别感兴趣的主体。同时附上本书中使用过的巴利文词汇表。

这个 2013 版本新增了书签和交叉参考文献，以方便 PDF 文件在线阅读。另作了少量的修订和增加了一些脚注。

和所有马哈希尊者的开示一样，这个开示不是仅仅学术上的知识。尽管理论上的一些知识会对禅修进步有很大的帮助，但尊者特别强调通过内观禅修亲身体验佛陀教理的重要性。

唯有洞察自己身心现象（名色）的真实本质才能中止苦的轮转，唯有通过深定观智才会产生。而定力的生起依赖于绵密不断的正念（sati），而正念则需持续精进地觉知所有身心现象。简而言之，你必须系统地、精进地修习内观直到获得涅槃，这是唯一的灭苦之道。单凭愿望或希望来激发观智是没有多少用处的。通过阅读获得书本上的理论知识也许会有一些帮助，但只有当理

论知识激励我们去禅修而获得实修体验时才有用。如果我们的知识只保留在理论层面，而不运用于修行层面，观智就无从生起。按照缘起法的教导，如果因缘不具足，就不会产生果。

用佛陀的话来说，“出于慈悲，老师为弟子们该做的已做，在这些树下、空屋，禅修吧，比丘们！不要后悔莫及！”

有许多禅修中心、寺院、禅修营和禅修班，就近找一个有助于培育定力和观智的地方。它可以是任何地方——不一定是寺院，只要比较安静无人打扰就可。从禅师那里学会正确的修习方法，或如果没有合适的老师就从书本上学习方法，然后投入足够的时间和精力来获得一些成果。

比丘 巴色拉  
伦敦 七王区  
2013年8月

# 目录

版权声明.....	2
编者前言.....	3
目录.....	5
缘起法讲记.....	9
缘起法的重要性.....	9
菩萨的思考.....	9
超越推理和猜测.....	10
法只有智者可成 .....	11
法是深邃的.....	12
什么是无明? .....	13
对苦如何生起（苦因）的无知.....	15
对灭谛和道谛的无知.....	16
正见.....	17
无明缘行.....	18
不善业.....	20
拒绝为善便是恶业.....	22
无明和错觉（颠倒认知） .....	23
行缘识.....	27
行如何导向再生.....	27
常见和断见.....	28
临终境相.....	32
摩诃正法的故事.....	32
识缘名色.....	36
化生.....	38
湿生.....	39
上意识心路过程.....	40
意门心路.....	42
随起意门心路过程.....	44
心和心所.....	44
再生过程总结.....	45
护眼尊者的故事.....	48
长老的裁决.....	49
纯净的心念和幸福.....	50

名色缘六处.....	51
色法和六处.....	52
诸法因缘生.....	53
佛陀对修行的赞美.....	55
深奥的教义.....	57
六处缘触.....	59
触的本质.....	60
木图拉卡那本生经.....	60
触缘受.....	62
断疑除惑.....	62
结生心的起源.....	64
耳识.....	66
中舍的感受.....	67
触识.....	69
四大.....	69
意门( <i>manodvāra</i> )和识( <i>viññāṇa</i> )的关联.....	74
受缘爱.....	79
六种贪爱 ( <i>taṇhā</i> ) .....	80
贪爱和轮回.....	81
贪爱的止息.....	82
摩诃提沙长老的故事.....	83
鸚鵡的故事.....	83
观察和苦灭.....	84
从根处切断.....	85
烦恼和沒有正念.....	86
念头和触感.....	87
三种贪爱.....	88
爱缘取 (取缘于爱) .....	89
对感官所缘的执取 (欲取) .....	89
见取( <i>ditṭhupādāna</i> ).....	90
戒禁取 (对错误修行方法的执取) .....	96
钩乐刹帝利的故事.....	96
我论取 (对灵魂信仰的执取) ( <i>attavādupādāna</i> ) .....	99
取缘有.....	101
羊角商人的故事.....	102

布巴拉塔本生经.....	103
正确动机和貌似好意错误的动机.....	103
有缘生.....	104
四种业.....	105
阿闍世王的故事.....	105
惯行业 and 临死业.....	107
生缘老、死、悲等.....	108
索巴马天神的故事.....	110
极度贪取.....	111
见取为再生之因.....	112
迷信和不祥的再生.....	113
盲信或宗教执取.....	115
对仪式仪典的执取（戒禁取）.....	116
对灵魂信仰的执取（我论取）.....	116
郁伽房主的故事.....	118
内观禅修和执取.....	119
轮回中的三个阶段.....	120
区别行和有.....	120
过去因，现在果.....	121
内观禅修所需的知识.....	122
去除现在因.....	123
阿罗汉的人生观.....	123
非断灭，而是苦灭.....	124
亚马伽尊者的故事.....	124
瓦季那比丘尼的名言.....	125
缘起法的其他方面.....	126
三个轮转.....	126
应铭记于心的四个特点.....	127
沙低尊者的邪见.....	127
每一个现象的不同特点.....	128
无为而为.....	129
从因到果的关系.....	129
阿罗汉的特质.....	130
切断烦恼的轮转.....	131
佛陀的特质.....	131

巴伽梵天的故事.....	132
正等正觉者.....	133
佛陀的声望.....	134
四圣谛简述.....	135
正等正觉者和佛果.....	135
缘起法概要.....	136
致 谢.....	139

# 缘起法讲记

## 缘起法的重要性

缘起法（*Paṭiccasamuppāda*）是佛教的核心教义。在菩萨深入省察生命现象的本质的时候，他证悟了缘起的真理，获得了解脱。如同其他菩萨在最后生一样，在成佛之前他思维衰老和死亡的问题，因为唯有在看到老病死的可怕之处后，他才舍弃了世间法而寻求不死的真理。

所有的有情众生想要逃离老病死的厄运但却无能为力，这些苦无情地追逐着他们，从一生到另一生，处于无止尽的出生、衰老和死亡过程中。例如，鸡鸭的命运是可怕的，有些还是蛋的时候就被人吃了，那些没有被吃的尽管被孵化出来，它们也存活不了几周，等长到足够的重量时它们就会被杀，它们的出生只是为了给人类消费。象这样有情众生的命运就是一种反复被杀的命运，这是一件多么令人沮丧和可怕的事。然而，鸡鸭们似乎对它们的生活很满足，它们看起来很享受它们的生活——嘎嘎、咯咯地欢叫着，吃食物，和伙伴们打斗。它们或许认为它们有足够的时间来享受生活，然而实际上它们活不过几天或几个月。

人类的生命周期也不是很长，有些人只有五十、六十岁的寿命，当他们五六十岁时，回首看青年时代宛若就在昨天一样那么近。地球上六七十年相当于天深（*deva*）的一天。然而在梵天（*Brahmā*）的眼里，天神的生命也是非常短暂的，梵天寿命也许长达一劫。然而，即使一位梵天活过了数百劫，相对于永恒来说，那是没有意义的。天人们最终也必然会死亡。尽管他们不生病，也没有明显的衰老相，但到时年岁会无形地述说衰老和死亡。

## 菩萨的思考

在思惟衰老的原因时，菩萨沿缘起法的因果链从终点回溯到起点。他发现老（*jarā*）和死（*maraṇam*）的根源是生（*jāti*），而生又是缘于有（*bhava*），有缘于取（*upādāna*），取缘于爱

(taṇhā)，爱缘于受 (vedanā)，受缘于触 (phassa)，触缘于六处 (saḷāyatana)，如眼和色尘，六处缘于名色 (nāmarūpa)，名色缘于识 (viññāṇa)，反过来识缘于名色。完整的巴利文经典里讲识缘于行 (saṅkhārā)，行缘于无明 (avijjā)。然而，菩萨的省思局限于名色的相互依赖性，也就是说，他思惟识和名色的关联性，不考虑前者（识）与前生的关系。因而，我们可以这么认为，对于禅修者来说，观察今生缘起足以成功地发展观智。

关于识和名色的相关性，菩萨解释说：“除了名色外，识没有其他的起因。名色生识，识生起于名色。因而，从识和名色的关联，出生、衰老、死亡发生——可能有连续的生或连续的死。”再者，识缘（生）名色，名色缘六处。依赖于六处，触生起，触缘受，受缘爱，爱缘取，取导致再生。接着，老、死、忧、悲和其他心理和生理上的苦生起。

接着，菩萨返观缘起法的还灭门。识灭，则名色灭；名色灭，则六处灭；等等。断掉因果链的第一个环节，就根除了整个轮回中不断困扰我们的苦。这样以流转和还灭观察缘起之后，菩萨观照五取蕴的本质。接着他获得了逐次的道智果智，最后他证悟成佛。每一位菩萨经过如此观照之后都获得了至上的解脱，他们不是通过别人教导如何修行而证悟的，而是因为他们无数生以来不断累积的圆满波罗蜜 (pāramī)，使得他们如此观照后而获得究竟解脱。

## 超越推理和猜测

当佛陀第一次思考要不要教导佛法时，他想到：“我所证悟之法是非常深奥，它崇高、有助于内在宁静，但是它难于被了解。因为它很细微，仅仅靠知识和逻辑不可探知，所以唯有智者可以证得。”来自于各种文化的伟大思想家们都已经就解脱老病死之苦做过深刻的思考。然而这样的解脱意味着涅槃，它超越推理和知识范畴，唯有通过正确修习内观方可实现。而大多数的大思想家依赖于智力和逻辑推理，为获得人类的幸福安康去构思各种各样的原理原则。这些原理原则是基于推测，不会有助于任何人获得内观智慧，更别说至高的涅槃。即使最初级阶段的内观智，

也就是名色分别智（*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*），也不是经由知识获得。只有当你用培育正念的系统方法（*satipaṭṭhāna* 念处）观照名色，这种观智才开始出现，而随着定力的发展，你就能区别名色——比如，弯手的动机和弯手，或听到的声音和听。这样的观智不是模糊不清，而是生动清晰的，不是经由思考而来的，而是亲身体验而得的。

巴利文经典说名色（身心现象）刹那地变化不息，我们应该观察它们的生起灭去。然而，这对于禅修新手来说，说易行难。你得竭尽全力地克服五盖。即便脱离了五盖只是有助于你区分名色，这也不确保能进入生灭随观智。唯有通过正念的训练培育发展出强有力的定力和敏锐的觉察力后，才可获得生灭智。持续不断地念住现象的生起灭去，会导向领悟无常、苦、无我三共相的内观智。然而，这依然不过是内观智的一个较低的阶段，离道智果智还很遥远。因此，法超越逻辑和理论知识上的概念。

## 法只有智者可成

法是细微的（*nipuṇo*），唯有智者可以证得（*pañḍitavedaniyo*）。这里的“智者”是指拥有和内观智、道智、涅槃相关智慧的人。世间的哲学家、宗教领袖、作家或大科学家等拥有的世间智，但和法无关。然而，如果人们在名色（身心现象）生起的刹那当下即刻观照，任何人都能证得法。如果他们依观智阶次不断进步，他们将会获得道智果智。

佛陀观察有情众生的自然特征，他发现大多数沉迷于感官欲乐。当然，也有少数例外，如之前在森林里修行时伴随他的五比丘，或后来成为他大弟子的两位婆罗门。然而，大多数人把享受感官欲乐当作人生的最高目标。普通人和天神们看重感官之乐，因为他们没有更高的价值观，比如深度的禅定、内观智和涅槃。他们象小孩子一样，整天快乐地玩着玩具。感官欲乐对佛陀和阿罗汉来讲没有吸引力。好乐声色的人好比生活在偏远乡村的村民，在城市居民看来偏远乡村是一个完全贫困之地：贫乏的食物、粗糙的衣服、简陋的住处和泥泞的小路，但是乡村村民却乐居此地，

从来没想到离开过。同样地，感官欲乐的追寻者是如此地沉迷于他们的家庭、朋友和拥有的一切，如没有这些感官所缘的刺激他们会感到不自在，他们从没有想过还有更高尚的境界。微妙而深刻的缘起法和涅槃对他们来说太难理解。

## 法是深邃的

佛陀的教导对大多数人来说没有多少吸引力，因为它直接地反对感官欲乐。如果没有感官上的吸引力，即便是普通的佛法讲解都不受人欢迎，更别说关于涅槃的开示。它既没有旋律悦耳的吟诵，也没有趣闻轶事、笑话乐事等等，无怪乎人们看起来对我们的教导不感兴趣。唯有那些已经禅修的人或者那些诚挚地寻求心灵上和平和热切希望从烦恼（**kilesa**）中解脱出来的人，他们会接受佛法。不要因为佛经开示里没有故事和笑话而反对佛经，这是错误的，二者不能混为一谈。诸如《无我相经》和《大念处经》这样的开示是非常的深邃的，它不同于大众化的佛法开示。缘起法属于经藏，但也可以归类到阿毗达摩论藏，因为它采用典型的阿毗达摩式的分析方式来阐述。由于它也是采用分析的方式，有些人就把它和阿毗达摩混淆了，因而跟不上课程，更不用说获得道果涅槃，而道果涅槃是它强调的重点。缘起法难懂，因为它涉及因果的关联性。佛陀宣讲缘起法之前，人们很难懂得没有一个我独立于因果律而存在。

注释书里也提到法义深奥难懂，依注释书所说，下列四法非常深奥：四圣谛、一个有情众生的真实本质、结生的真实本质和缘起法。

首先，对苦集灭道四圣谛难于接受领会。领会这些圣谛已经够难的了，更难的是去教导别人这些法义。第二，一个有情众生的真实本质难以理解：一个有情众生只是身心（名色）过程，没有任何一个常住不变的我，这个过程受制于业力法则，根据业力决定未来。第三，结生的真实本质难以理解：结生是如何基于烦恼和业发生而没有前世的身和心转移到这一世？最后，缘起法难于完全领会，因为它包含了上述三个深奥的教导，顺观缘起包含了四圣谛的前两个圣谛、有情众生的真实本质和再生的真实本质，

逆观缘起包含了四圣谛里的后两个圣谛。因此，缘起法义是非常难以掌握和难以教学。向已经证得道果涅槃的人或者研究三藏的人解释也许还容易。然而，对于那些既没有观智又没有经典学习的人就没有太多的意义。

缘起法注释书的作者有资格胜任注释工作，因为他可能已经获得了低阶的道果，至少他一定对三藏有了透彻的了解。他强调缘起的深奥可能是为了让人们能够更认真地学习它，他把自己解释缘起的难度比作跳进大海却探不到底一样。他说他写注释是基于三藏和口耳相传延续下来的旧的注释书。我的教学可以说也是这样。既然缘起法不容易解释，你就应该特别用心地来学习它。如果你只是肤浅地跟着学，你将什么也得不到。如果你对缘起的教义没有适当的了解，未来许多世你必定会受苦。

缘起法的内容如下：无明（avijjā）缘行（saṅkhārā），行缘识（viññāṇa），识缘名色（nāmarūpa），名色缘六处（saḷāyatana），六处缘触（phassa），触缘受（vedanā），受缘爱（taṇhā），爱缘取（upādāna），取缘有（bhava），有缘生（jāti），生缘老（jarā）、死（maraṇaṃ）、愁（soka）、悲（parideva）、苦（dukkha）、忧（domanassa）、恼（upāyāsa）。就像这样，整个一大堆苦生起。

## 什么是无明？

根据佛陀的教导，无明是对四圣谛的无知，也就是对苦、集、灭、道的无知。从正面的意义上来看，无明意味着误解或错觉，它使得我们把虚假的当作真实的。我们因无明而偏离正道，因此它有时被称为对修行道路的无知。从这点上说，无明不同于普通的无知。如果你不知道某个人或某个村庄的名字，这只是不知道而已，并不意味着错觉，然而如果你对缘起法无知，不仅仅是单纯的不知道，而是意味着比不知道更糟。无明就象一个人由于错觉完全没有了方向感，他错误地把东方当作西方或把北方当作南方。尽管生命里充满了苦痛和悲伤，他由于不了解苦的真相，会把生命看作是好的。试图在书本里寻找苦的真相，这是错误的，要在自己的身心里去发现。看、听和所有其它从六处生起的身心

现象都是不尽人意的（刹那生灭名色法所引生的行苦），因为它们都是无常的（anicca）、不可靠的（anyata），以及不随顺我们的意愿（anattā）的。生命随时可能会结束，所以它是十足的痛苦。然而，那些认为生命存在是快乐如意的的人是不能认识到这种苦。基于他们对人生的颠倒认识，他们竭尽全力牢牢地把握住那些让他们感到愉悦的感官所缘，比如美丽的景象、悦耳的声音、可口的食物等等，这是他们所相信的。这种无知就象戴上了绿色眼镜的马一样，不吃绿草却要吃干草。同样地，怀着对感官所缘可爱属性的错觉，和对身心的错觉，众生通过有色眼镜看这一切，故而沉溺于感官欲乐之中。

盲人很容易被骗子所骗，骗子给他一件无价值的衣服，却信心十足地骗他说这是一件昂贵的衣服，盲人相信了他，非常喜欢这件衣服。然而，如果盲人的视力恢复了，他就会失望，马上扔掉它。同样地，只要无明之人看不到无常、苦、无我，他就会享受生命，但是当他修习内观后，内观智慧开显生命存在的令人厌弃之处，他就会清醒过来。

观照名色（身心现象），或内观禅修，不同于学习学术知识。内观禅修意味着完全彻底地观察和持续不断地观照所有身心现象，包括感官所缘和能观的心。随着定力的发展，你就会认识到所有的现象如何生起又立即消失，这样，你对身心现象的自然属性的领悟会渐渐趋向圆满。只有当我们不具有正念时，无明会遮盖真相，使得我们看不到实相。没有正念，导致我们相信男人、女人、手、腿等这些虚幻的世俗概念法。例如，我们不知道“看”只是一个身心（名色）过程，它生起灭去，是无常、苦、无我的。大多数人不禅修，他们到死时都对名色法完全无知。身心过程的真实本质唯有有正念的人才能体证。然而，在定力不足的初始阶段，这种内观洞察力不会生起；痴，作为常态心识，往往先于观照生起，因此，初学者无法获得对名色的清晰洞见。唯有通过稳固的练习，定力和觉察力获得发展，才会导向内观智。比如，当你练习时，你感觉到痒，你仅仅觉察到正在痒。你不想是手、腿或身体的任何其他部分在痒。把自己当作痒的受害者的念头“我感觉痒”不会生起。只有连续痒的感受被觉察，这种感受不会维

持长久，你一觉察到它就灭去了。当每个现象生起时，观察的心立即知道它，手、腿等的幻觉就没有空档产生。

当痴操控了没有正念的人，他就象盲人一样看不见所有感官所缘的苦相，看不见隐藏在快乐背后的痛苦。无明（Avijjā）意味着对真理的无知和对实相的曲解。既然不知道苦的真相，人们就会去寻求愉悦的感官所缘。因而，无明导向业行（saṅkhārā）。根据经典，无明缘行，但是在无明和行之间有贪爱和执取两个环节。无明导向贪爱，贪爱发展成执取。贪爱和执取源于贪求快乐的欲望，这点在缘起法的中间部分有明确的阐述。完整描述过去（因），则包含无明、贪爱、取、业和行。

### 对苦如何生起（苦因）的无知

人们不知道贪爱是苦之因，相反，他们相信执取会使得他们幸福，如没有执取，人生将会枯燥无味。因此，他们不断地寻求愉悦的感官所缘：食物、衣服、伴侣等等，没有了这些贪取的所缘，他们感到不自在，觉得人生黯然失色。对普通人而言，没有执取的人生毫无乐趣可言，是贪爱遮盖了人生的不如意，使得它看起来惬意，但是对于阿罗汉而言，他完全根除了贪爱，不再可能沉溺其中，他总是朝向涅槃——苦的止息。

禅修者专心禅修后，贪爱减少了很多，因而他们不再和以前一样享受人生。当他们从禅修营返回家里后，他们感到厌烦，和家人相处感到不自在。而在他人看来，禅修者似乎有些自负，但事实上他们的行为举止是他们对日常生活的世界失去兴趣的一个标志。然而，如果他们不能克服感官欲望，这个厌烦心态只是临时的，他们通常经过调适时期后会重新适应家庭生活。他们的家人不必太担心他们的情绪举止，因为完全彻底地从家庭生活中清醒过来很难的。禅修者应该检查看到底在生活上清醒到了何种程度。如果寻求快乐的欲望还残留着，那么他们仍然还在贪爱的囚牢里。

没有贪爱，人们会感到挫败。结合无明，贪爱就使人们看不到苦相，因而创造出幸福的幻相，所以，人们就疯狂地寻求快乐

的资源。比如，人们喜欢看电影和戏剧，这些娱乐既花时间又费钱，但是贪爱使得这些娱乐的诱惑难以抵挡，而在没有兴趣的人看来则是麻烦事。一个更明显的例子是吸烟，吸烟者喜欢吸入烟草味，但在非吸烟者眼里，这是一种自我伤害，非吸烟者远离了吸烟者所受的苦，他们过着一种相对自由幸福的生活，因为他们不贪爱烟草。习惯咀嚼萎叶，明显也是贪爱——苦的来源，有些人则喜欢它，尽管它是令人讨厌的习惯。

像吸烟者和咀嚼萎叶者一样，人们力求满足他们的贪爱，结果因为贪爱导致再生，再生导致老、病、死。苦及苦因贪爱，在日常生活中显而易见，只是这些真理是如此深奥，人们难以接受它们。单凭思惟无法体会这些真理，唯有通过内观禅修才能体悟它们。

### 对灭谛和道谛的无知

无明也意味着对灭谛和道谛的无知。灭谛和道谛这两个圣谛也同样深奥。灭谛（**nirodhasacca**）与涅槃相关，唯有通过圣道可达。道谛（**maggasacca**）则只有已证得涅槃的禅修者确切无疑地知道。那么许多人不知道灭谛和道谛就不足为奇。由于普遍地对灭谛的无知，世俗的宗教描绘出多式多样终极目标。有些人说到了某种阶段苦就会自动停止。有些把感官欲乐当作最高的洪福，不接受来生的观念。由于对真正涅槃的无知，因而产生多种多样的信仰。甚至在佛教徒中有些人也认为涅槃是某种天堂或极乐世界，因此产生许多争论。诸如此类种种的观点显示着涅槃难于理解。

涅槃是依缘而生的身心过程的完全止息。因此，根据缘起法，无明、行等产生名色等等。这因果相续过程包含着老、死和其他苦。如果无明被圣道灭除，那么与之相关的果也随之灭去。这样的完全止息苦称之为涅槃。比如，一盏灯不断加油它就不断地燃烧着，如果不再加油灯火就会熄灭。同样地，在正道上修行的禅修者获得涅槃后，所有的因，如无明，已经根除，那么所有的果，如再生，也就止息了。这意味着苦完全的灭尽（**nibbāna** 涅槃），你必须在体证涅槃前理解和领会这点。

涅槃对那些生命有着强烈贪爱的人不具有吸引力，对他们来说，身心过程的止息无异于死亡。然而，理智上接受涅槃是必需的，因为最高证悟的获得依赖于你全心全意的投入和持续不断的努力。

知道灭苦之道同样也是至关重要的。唯有佛陀才能宣说正确的道路，任何其他人人都不能，无论是天神、梵天或人类。然而，关于正道的想法各式各样。有些人倡导普通的道德，如爱、利他、耐心或慈善，另外一些人强调修禅定。所有这些行为都值得称颂，因为它们导向相应安康的天界和有助于获得涅槃，但是它们不能确保脱离苦，单凭这些不足以体证涅槃。

有些人常使用苦行的方式，如禁食、裸体等，另外一些人则崇拜天神或动物，或象动物一样地生活着。依佛教的观点来看，这些都是“戒禁取（*sīlabbataparāmāsa*）”，戒禁取是指八正道之外任何不正确修行方法。

八正道包括正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念和正定。八正道细分为三阶梯：基础道、初级道（前分道）和圣道。圣道是三者之中最为重要的。然而，圣道不是禅修者的主要目标，也不要求禅修者花太多时间和精力在它上面。因为当禅修者的初级道观智修习成熟时，圣道观智（道智）会在一刹那发生。摩擦生火时，摩擦需要相当长的时间和精力，点燃却只需要一刹那。同样地，道智发生只需一刹那，但它是以前道观智的充分培育发展为先决条件的。

## 正见

毗婆舍那，是观照的每个刹那发生的内观智。观察所有名色现象就会洞察到它们的真实本质。因而，当作意于弯曲的手臂或腿时，你就能分辨出紧绷和移动，这就是关于移动（*vāyodhātu* 风大）的正见。如果没有正念，就会生起一个错误的观念，如“它是手”，“它是一个人”，等等。唯有具有正念的禅修者才能如实知见。同样地，上述正见适用于身体的觉受，如热或痛，以及

心理活动，如想象或意向。当内心发展出稳定而平静的定力时，你就会觉察到名法色法的生起灭去，你就能获得洞察它们真实本质的内观智。正见意味着<sup>1</sup>正思惟和八正道的其他相应心所。内观道的观智发生在观照的每个当下。随着对名色法三共相的内观智的圆满，你就会体证涅槃。因此，如果想要在当下证得涅槃，内观禅修是必不可少。那些还不能禅修的人，应该专注于内观禅修的基础道。基础道意味着基于相信业力法则而行善行，换句话说，他们应该发愿为获涅槃而修习布施、持戒、禅修。

所有的正道——基础道、初级道和圣道——形成了八正道，导向涅槃。你尤其需要认识到，圣道是应该被追求、培育和崇敬的法。这种态度是精进禅修的一个前提条件。你必须全然地领会内观禅修的价值，并知道如何修习。

有些人对于通往涅槃的道路一无所知，另外，他们还轻视以涅槃为导向的善行。有些人反对别人的（观禅）教导和修习，尽管他们自己从来没有有效地修习过观禅。有些人由于执着于自己那些错误的方法而批评正确的方法。所有这些都对八正道存在错误理解。不知布施、持戒和禅修会导向涅槃是无知，认为这些会损害他们的利益也是无知，而危害最大的无知，是对（观禅）正确观照方法的无知和错解。

对正道的无知是最可怕的无明，它使得人们看不见善行的功德，造成愚痴，阻止了人们获得人天的洪福，更别说道果涅槃。然而，大多数人依然沉浸在无知里，没认识到献身于布施、持戒、禅修的必要性。

## 无明缘行

对大多数人来说，感官欲乐（五欲）是幸福的根源，不希求名色止息的涅槃，通往涅槃的道路似乎是那么艰巨困难。因而，

---

<sup>1</sup> 这里是指正见为先导引生其它道支，如《中部 117 经》：在那里，比丘们！正见为先导，而，比丘们！正见如何为先导呢？比丘们！正见者能生正志，正志者能生正语，正语者能生正业，正业者能生正命，正命者能生正精进，正精进者能生正念，正念者能生正定，正定者能生正智，正智者能生正解脱。（全书所有随页脚注中除了标明了“英文版编者注”外，其余皆为中译及中校补注）

人们通过身语意业三行寻求方法满足他们的欲望。有些身语意业是符合道德的，而有些则可能是不诚实的。善人为他们的来生的福祉修习布施、持戒和禅修，而另外一些人则采用欺诈和明抢的手段获得财富。

业的同义词是行（**saṅkhārā**）。行分为三种：身行、语行和意行。行以动机（**cetanā**起心动念的心意、思）为前导，动机的功能是构思、敦促或激励。因而，它是所有善行或不善行的基础，如布施或杀生。禅修者通过观照体验了知动机的自然属性。

行还可分为另外的三种：善业善果（**puññābhisāṅkhārā**福行）、不善业不善果（**apuññābhisāṅkhārā**非福行）、不动业（**āneñjābhisāṅkhārā**不动行）导向无色界定（字面意思是不动的禅定）。色界定和欲界的所有善行善果都归为福行，福（**Puñña**）的字面意思是清洁和净化的东西，就像用肥皂水清洗掉身体上的污垢一样，我们必须通过布施、持戒、禅修清除我们自己业的污点。这些善行有助于今生来世的安康幸福。

福的另外一个意思是有能力达成做福德者的愿望。善行有助于完成各种各样的愿望，比如，健康、长寿、财富等等。如果行善行发愿证悟涅槃，它就会导向一个有助于涅槃的人生，否则，它可能只是确保直到最后一生的幸福安康。行作（**Abhisāṅkhāra**）就是为了自己的福祉努力去做些什么，所做的会有善果或不善果，而福行是善行善果。欲界有八种善行，色界有五种善行，所有这些归纳起来为三种：布施、持戒、禅修。

带着善心，愉快地行布施供养，会善果累累。因此，布施主应布施前喜乐、布施中喜乐、布施后喜乐，这种布施可以说福报功德很大。布施主也可以中性的舍心来布施，如果心是清明的，布施就有很高的业能。基于相信业力法则的任何布施行为是理性的，其果报是没有贪、嗔、痴倾向的结生。如果布施时没有确认布施的功德价值，那么它是善的，但是缺乏才智。因而它将导致来生没有显著的聪明才智，也许会有很好的日常生活，但智力不足以获得道果涅槃。

一个人行善行也许是自发而做的，不是经由他人敦促而做的，另外的一个人只有在别人的敦促下才做，这两种善行，前者的果报比后者的大。我们将四种善行<sup>2</sup>乘以自发和非自发这两种属性，就得到欲界的八种善心。无论何时我们做一件善事，我们都是由这八种善心中的一种所推动而做的。当我们禅修练习时，我们也得从这八种善心开始。

如果是修奢摩他（止禅），当定力良好发展后你就能获得色界禅那（rūpāvacara-jhāna）。禅那就就是心完全专注于一个禅修所缘上。止禅禅那是纯寂止定，禅那的定就象在平静的空气中燃烧的火焰。根据三藏经典，色界禅那分成四种；根据阿毗达摩分类则有五种。有五种色界善心（rūpakusala-citta）伴随着五种禅那，只有通过修习导向禅那的止才可获得。善业包括了八种欲界善心和五种禅那心。

## 不善业

不善业是善业的反面。这些不善业行导致落入四恶道，或者不幸的人生，如丑陋、多病等等。不善心有十二种：八种源于贪，两种源于嗔，两种源于痴。

那些源于贪的不善心也许与邪见相伴或者没有与邪见相伴，它们也许是快乐的或者中性的，它们也许自发的或非自发的。这三种因素组合起来共有八种源于贪心的不善心。每个基于贪的不善业都是由这八种不善心其中的一种推动的。

基于嗔的不善心有两种：非自发的和自发的。它的来源是生气、沮丧、害怕和厌恶。

怀疑和掉举是两种基于痴的不善心。怀疑是指怀疑佛、法、僧、戒、禅定、来生等等。掉举是指心走神、分心。除非经过禅修训练，心很少宁静过，总是走神。事实上，不像其他十一种不善心，掉举不会导致落入四恶道。但是即使再生到善道，这些

---

<sup>2</sup> 就是前面说的带着喜悦或是舍心、相信布施的功德而布施或者不知道功德而布施，组合成四种心。

不善业通常带来不善果报，如多病。这十二种不善业统称为“非福行”。

无论哪里人们都希望获得幸福，因而他们努力奋斗，以获得今生来世的兴旺。然而，他们通常是以贪心和嗔心作为动机来推动他们的活动。基于善心来寻求幸福的只限于那些有明智的善知识相伴的人、听过善知识的教导的人和能够理性思考的人。

有些人误入迷途，被他们的自私老师所误导。在佛陀时代，一位居士侮辱有德行的僧众。他命终后变成饿鬼，就居住在他曾经供养给僧团的那所寺院的公共厕所里。当目犍连尊者以天眼看见他时，他将他所造的恶行告诉尊者。这是多么可怕的命运！一个人曾为了来生的幸福供养了僧团，然而却被他的老师误导而落入恶道。这表明我们要寻找的善伴侣不仅仅是拥有渊博的知识，而且要有诚实的品质。

有德行的人的标志是戒除了会伤害他人的身语意行为。总是亲近善知识或者贤德的比丘的人，有机会聆听真正的佛法。如果他们明智地思惟，他们的如理作意会导向身语意善业。相反地，堕落的老师或朋友，虚伪的教导和不正确的想法会导致道德的灾难。有些人先前还有无可挑剔的纯净的品质，后来被堕落的思想腐化了。他们被宣判偷盗或挪用他款等罪，他们先前的好名声不可挽回地被毁坏了。所有这些痛苦的根源是他们对幸福的颠倒认知。与他们的期望相反，当他们发现他们身陷困境时，往往为时已晚。有些恶行不会马上产生业报，但是时机一成熟就会结苦果。如果造恶者今生没有受到应得的惩罚，那么来生就会补上。像这位布施者的命运一样，由于他的恶语变成饿鬼，那位误导他的老师死后遭遇更惨，他所居之地是在他以前学生的下面，以他学生的排泄物为生。他的恶行的业报太可怕了，他为他自己谋事，但适得其反，他不得不承受很多苦。

有些本地人为了丰收、健康或平安杀动物祭拜天神，这些原始的信仰在有些乡镇依然盛行。有些人崇拜最主要的护法神，好像他就是佛陀那样。另外一些人在宗教布施活动上，杀动物作为食物来施与来客，甚至一些无知的佛教徒也对这种做法不能确定。

无论布施主的目标是什么，杀生会带来恶报，它是不善行，尽管杀生者以为是善。

善行的标志是道德上的纯净性。杀生或伤害有情众生的行为无论如何都不会在道德上是纯净的。受害者仅仅因为它们无法避开而面临死亡或忍受虐待，但是如有可能它们必定会反击。受害者经常祈祷复仇，因此杀生者将在来生遭受被杀的果报，或者不得不承受其他应得的报应以偿还他的恶行。在佛经里可以找到很多杀生带来的果报的例子。

有些人渴望人界或天界的生活，他们全心奉献给布施、持戒、禅修。他们的善行带来来生的安康幸福，因此他们的愿望得以兑现。然而，每一种生命形态都不能脱离老和死，人类的生命还伴随着身体的病苦和心灵上种种苦。有些人渴爱梵天的生活而修习禅定，他们也许可以如梵天那样幸福地生活数劫，但当他们的寿尽时他们还将再生为人或天神，如果他们有做任何不善行他们还会落入恶道。因此，即使是梵天生活的壮观也不过是海市蜃楼的错觉。

对幸福存有错觉不仅仅限于普通人。错觉（vipallāsa 颠倒）和无明（avijjā）使得痛苦看起来像幸福，在圣道的前两个阶段还残留着这些错觉和无明，甚至在不还果仍然错误地把色界和无色界当作是极乐地。因此，善行是在圣道上前三个阶段圣者们的目标。然而，普通人被所有四种颠倒见所欺骗，因而他们把无常当作常，把苦当作幸福，把无我当作我，把不快乐当作快乐。由于错觉和无明，每一个身语意行导向善业或不善业。只有当动机带着信、精进、正念等时，善业生起，除了这个，心就倾向于造不善业。

### 拒绝为善便是恶业

有些人错误地理解阿罗汉对业的超越（不再造业感果），而说我们应该避免行善行。对于一个普通人来说，拒绝造善业就意味着不善业的涌现，就好像一个城市有德行的人离去了只剩下愚人和流氓一样，或者有用的树木被移走只剩下无用的杂草野生一

样。拒绝行善行的人必定会去行不善行，那将会引导他落到恶道，到了恶道就难以返回人道。由于无明的灭尽，阿罗汉的行为不产生业，所以阿罗汉没有造善业。阿罗汉们尊敬长者、教导佛法、救济贫苦、帮助他人等。然而，由于他们完全领悟了四圣谛和完全根除了无明，他们的行为不再造业感果，所以阿罗汉们不再产生善业，但他们不是避开行善。

一个普通人不喜欢行善行是由于无明和邪见，这只会增长他的不善业。事实上，如果一个人缺乏行善的愿望，这就是极端无明的标志，这使得道果涅槃离他非常遥远。当无明在内心失去立足处，他就只倾向于行善行。一位初果圣者比一位普通人更有兴趣行善行，而那些在更高圣道上的圣者们则更希望放下与圣道不相关的事而花更多时间投入到禅修上来。因此，不要把善行和不善行混淆而刻意避免善行。基于无明的每一个行为就意味着造作善业或不善业。没有善业，那么所做全是不善业。

### 无明和错觉（颠倒认知）

真理和谬误是相互排斥的，如果你不相信真理，你就接受了谬误，或者相反。那些不知道四圣谛的人错误地理解苦，不知苦伪装成幸福在欺骗压迫他们。贪爱在得到满足时会带来些许的快乐，除了这点外，欲界的一切都是苦。所有的感官所缘都有不断变化和不可靠的共性，然而在愚痴的人看来它们是值得向往和令人愉悦的。人们思恋过往的幸福和展望未来的快乐。由于他们的误解（颠倒认识），他们渴望得到认为能给他们带来愉快和满足的东西，这就是他们的苦因，但他们没有体认到这一点。相反，他们认为他们的幸福有赖于达成他们的愿望，因此在他们看来追求快乐没有什么不好。遗憾的是，灭谛和道谛对大多数人来说很陌生。有些人是从别人那里学来的或者只是理智上接受了，他们并不真正领悟真理，他们不关心涅槃或灭苦之道，还认为修行充满了艰难困苦。

希望获得幸福是人们行为的动机。在身、语、意三方面的行动称为业（**kamma**）或行（**saṅkhārā**）。我已经提到过上述三种行。两类善业构成第一种：也就是欲界的八种善业和色界的五

种善业。我们也提到过两种善业或善心：一种带着智慧（无痴心所）的善业或善心，另外一种不带智慧的善业或善心。在内观禅修中，如果禅修者通过观照，渐渐能觉知到名色的实相，那么你的心就是有智慧的。如果你只是背诵巴利文经典，肤浅地观照，这就没有智慧。至于说持戒，如果结合了业力法则，那么就会有智慧地领会持戒的价值，否则，就没有智慧。

有些人说一个带有智慧（无痴）的布施行为必须包含对布施者、受施者、布施过程的无常、苦、无我的观想（思惟）。这个观点是基于《胜义说》（*Aṭṭhasālinī*）（《阿毗达摩》的一注释书），那里提到过布施后观想无常。然而，它是指布施后观想，不是布施前或布施中。此外，观想的原因不是使得布施行为有智慧，而是在内观禅修时造善业。如果有智慧的布施意味着以观照为先决条件，那么所有非佛教徒的布施就得划分为没有智慧的布施，这样划分是荒谬的。数次提及菩萨布施也没有提到观想，佛陀也没有强调观想作为布施的先决条件。经典里只提到布施的业能（果报）大小取决于受施者的心灵成熟度（修行程度）。这是我们布施时供考虑的唯一教导。如果布施者和接受者都看作仅仅是名法色法而是无常的，那么布施者和接受者站在同等水平线上，那么，布施的行为就缺乏推动力和无太多业能（果报）。事实上，布施的目的不是为了修观禅，而是布施者积累功德。因此，佛陀指出受者能够使得布施获得巨大利益，他强调正思惟的重要性（也就是相信业力法则）。

维沙卡，一位有名的女居士，她曾经请求佛陀允许她终生为僧团做八种供养：1）出家人（比丘和沙弥）的浴袍，2）来访出家人的食物，3）行脚出家人的食物，4）生病的出家人的食物，5）探访生病出家人的出家人的食物，6）生病出家人的药物，7）供给僧团米粥，8）尼众的浴袍。佛陀问维沙卡供养这些资具后希望获得什么样的利益。维沙卡作了如下内容的回答：“雨季结夏安居结束后，全国各地的出家人会来拜访佛陀。他们会告诉佛陀某些出家人已经死亡，并问佛陀这些死亡者再生何处和他们修行达到了哪个阶段。佛陀将会把这些死亡者所获得的修行程度透露出来。那时我将接近这些来访的出家人，问他们已故的亡友是否曾经到过舍卫城。如果他们说到过，我就知道这位已

故的圣者曾经用过我所供养的物品。每当我回忆起我所做的善业，快乐就会充满我的内心，它就有助于我内心的平和、轻安和修行进步。

值得注意的是，在这个例子中，不是观想已故出家人的无常，而是观想他们修行所达的程度。要点在于观想可导致心喜和自我提升。因此，布施中最合适的观想的对象是接受者的圣洁的品质。比如，在佛堂供奉鲜花时，我们思惟佛陀伟大的功德；当我们供养食物给一位出家人时可以思惟他的圣洁的出家生活等等。

教导或聆听佛法是善业，如果理解了佛法，它还是一件带着智慧（无痴心所）的善业。每一项基于信仰业力法则的善行都是有智慧的善业。如果不是，善行只是善行但没有智慧，比如，当孩子们模仿父母礼拜佛像时，或者人们不相信业力法则时，这些行为是有益、有礼和慈善的行为但并不带有智慧。

很少有人脱离了我见，我见支配着他们，他们不知道生命现象只是名法色法的过程，没有一个灵魂或个人存在。那些读过一些佛教经典的人我见会薄弱一些，但是理论上的知识不能帮助他们完全克服我见。通过观照名色法的真实属性，禅修者有了清晰的内观智慧，他们通常能摆脱我见。但是，如果在他们还没有获得道果涅槃前停止了禅修，他们还可能返回到原来的我见。至于说普通人，我见是根深蒂固的，这使得他们认为，无论他们做什么、感觉什么或想什么，有一个“我”或“人”这样的作者存在。还有，那些相信人死后就完全灭尽、不相信有来生和业报的人持有不善心，这种不善心是基于断见。

基于嗔的不善心有两种：自发的和非自发的。生气、嫉妒、焦虑、忧愁、害怕和憎恨只是许多嗔心中的几种。

基于痴的不善心包含怀疑和掉举。怀疑佛陀、涅槃、无我的教义等等称为“法疑”。无论何时，心东想西想，漂浮不定，不断分心，这种心属于“掉举”。

因此，不善业包括八种贪因不善心、两种嗔因不善心和两种痴因不善心。它的相对面是善业。善业促使心的净化和导向再生

善处，伴随着善业的果报；不善业染污心并导向再生恶处，伴随着不善的果报。

人们做些不善行以希望获得幸福。他们杀生、盗窃、抢劫或为了他们自己的利益做假证明。甚至有人为了达到目的地不惜杀害自己的父母，比如，阿闍世王子为了成为国王杀了他父亲。他被他的老师提婆达多误导，得出错误的结论认为如果杀了他父亲夺取了王位他就能统治得长久些。由于这谋杀长辈的极大罪恶（也是获得初果位的障道因缘），他心理上充满了悔恨，身体上遭受痛苦。后来，他也被自己的儿子所杀，再生到地狱，现在还在为他的罪恶承受恶报。

在拘留孙佛时代，一位名叫都思（Dūsī）的恶魔极力损害佛陀和僧团未成，他附体到一个人身上并拿起石头砸一位佛陀的大弟子，以此可怕的罪恶他立即落入无间地狱，三十一层中最低的那一层地狱。作为一个魔王他统治着别的魔军，但在无间地狱他俯伏在地狱狱卒的足下。他本希望为他的阴谋的完成而得意，现在他不得不为他所造的不善业受报。这种情形对世界上所有造恶者都一样。

同样，正是追求幸福的欲望推动另外两种行动：善业和不动业。不动业是指无色界的四种善心。“不动”就是舍心或泰然自若。附近有很响的噪音可能会打扰到色界定的禅修者，无色界定的禅修者对此干扰不受影响。根据所缘的不同，无色界定可划分为四种：

1. 空无边处
2. 识无边处
3. 无所有处
4. 非想非非想处

这四种禅定的业导向四种无色界。不善业导向四恶道；善业导向人界、天界和梵天色界。人们为他们的幸福安康造这三种业，作为其结果，识生起。随着识生起，名色、六处、触、受等等生起。

# 行缘识

无明缘行，行缘识。由于前生的善业或不善业，心识的流转生起，以新的生命的结生心为始。比如，不善行可能导致结生心在四恶道之一生起。结生心之后，有分心心流生起，它持续运作，除非看、听、闻、尝、触、想时六种心路过程生起而中断有分心流。换句话说，有分心是一种发生在睡眠时和活跃心识（上意识）之间的潜意识。我们死亡时就是和它在一起，那时它称之为死亡心。因此，结生心、潜意识（有分心）、死亡心来自于前生的业。

基于不善业，五种心识是伴随着五种使人不愉悦的感官所缘生起，比如使人不愉悦的眼识（所缘）、耳识（所缘）等等。另外 1) 领受五门所缘的领受心<sup>3</sup>和 2) 推度心也是如此。因此，总共七种心识源于不善业<sup>4</sup>。至于不动业，由于四种无色界心，四种果报心生起于四种无色界。结生心生起于生命的开始，潜意识（有分心）在生命中间过程运作，死亡心发生在生命的最后时刻。

同样地，由于五种色界心，五种果报心生起于色界。与欲界八种善业相应的八大果报心，形成了人界和六个天界的结生心、潜意识、死亡心。在看、听等过程的七个速行心（*javana*）之后，它们（彼所缘心）同样以令人愉悦的感官对象为所缘。同样，由于欲界善业，伴随着五种令人愉悦的感官所缘生起五种识<sup>5</sup>、彼所缘心、快乐的推度心、中舍的推度心<sup>6</sup>。因此，果报心有三十二种：四种无色界心、五种色界心、欲界七种不善果报心和十六种善果报心。总共三十二种组合成心行造作的果报心。

## 行如何导向再生

心行是如何导致结生心？这个问题非常重要，但是它很难理解。雷迪尊者指出缘起法在这方面留下很多空白容易让人误解。

---

<sup>3</sup> 英文原文 1) the consciousness that adverts to these five sense-objects 说的是五门转向心，但按《阿毗达摩概要精解》，转向心是唯作心，不是果报心，而这里漏掉了作为果报心的领受心，所以是领受心之误，故中译时纠正。

<sup>4</sup> 五识加上领受心和推度心共七种不善果报心，又称作七种不善果报无（根）因心。

<sup>5</sup> 即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识。

<sup>6</sup> 这被称作八种善果报无（根）因心。

你必须辨别出上一期生命死亡心的终止和新生命结生心的立即生起。结生心的生起是仍未从烦恼中解脱出来的众生的善业和不善业的果报。对此果报缺乏清晰的理解通常导致常见

（*sassatadiṭṭhi*）或断见（*ucchedadiṭṭhi*）。断见一般为现代唯物主义者持有，是基于对因果关系的无知而产生的。要看到无明怎样导致心行产生这不太难。六根、触、受、爱等怎样形成因果链也是显而易见的。然而，紧随着死亡如何形成一期新的生命，这并不明显，因而，有人相信死后什么都没有。基于信仰的学者通常接受行缘识的教导，然而，这不是来自自身的纯粹理智或亲身体验。因此，今天它仍然被唯物主义者质疑。

修习过内观的禅修者不会误解再生产生的方式。你发现心识不断地刹那生起灭去。这是经由（内观）体验发现，不是从老师那里学来的理论知识。当然，在最初阶段你不会知道太多，当你获得触知智（*sammasana-ñāṇa*）和生灭随观智（*udayabbaya-ñāṇa*）后，你会发现这个实相。心识单元的死亡和再生的普遍情况随缘摄受智（*paccaya-pariggaha-ñāṇa*）的进展开始清晰，但要到触知智和生灭随观智才会除掉所有关于再生的疑惑。通过内观，你会认识到死亡意味着这一生最后一刹那心识的灭去，而再生意味着下一生第一刹那心识的生起。这和禅修过程中观察心识的刹那生起灭去是相似的。

那些没有修习过内观的人看不到这点。他们相信有一个永久的灵魂和自我，并认为就是这个心。这种观点会被那些拥有完善的阿毗达摩知识背景的人拒绝，但是却会在某些人心中徘徊，因为他们前世执着这种观点的缘故。甚至那些观智还不成熟的禅修者有时也会不得不相信它。

## 常见和断见

对于执着于我见的普通人来说，死亡意味着要么是一个人的灭绝，要么就是转移到了另一世。前一种称之为“断见”，后一种称之为“常见”或灵魂转世。其他人则相信心会自发地随着身体的成长成熟而发展，这种观点称之为“无因见（*ahetukadiṭṭhi*）”，或者无因论。有些人错误地理解死亡和再生的轮转，他们把身体

当作生命主体的临时的家，生命主体可以从一生传递到另一生。尽管身体毁坏是不可否认的事实，但他们相信生命主体在下一生会复活，因此他们很看重生命主体。这些错解证实了雷迪尊者的观点：行和识之间因果链本身容易让人产生种种误解。佛教徒并不一定没有这些错解，但是由于他们相信经典教导的无我，他们不会怀有这种错解如此深以致会损害他们的内观禅修。因此，即使没有对死亡和再生的透彻的了解，他们也能通过禅修而开悟见法。

比如，佛陀般涅槃后不久，阐那（**Channa**）尊者修习内观，但由于他的我见，禅修没有什么进步。后来，他听到阿难陀尊者讲缘起法，开始观照，克服了他的错觉，获得阿罗汉果。佛陀时代的另一个例子，亚马伽（**Yamaka**）尊者相信阿罗汉死后就灭亡了，舍利弗尊者传唤他来听法，听完开示后，亚马伽尊者禅修获得解脱。因此，那些信仰佛陀的人不必灰心丧气，如果他们全心精进地禅修他们将会获得解脱。

由于对再生过程的无明和法疑，或者偏向于断灭论，有些人质疑死后生命存在的可能性。这个问题预先假定了在一个生命体里有一个灵魂（我）或生命力存在。唯物主义者拒绝灵魂论说，但是当他们区分死亡者和活着者的时候，“自我”的错觉就暗含在里面了。无论是明确地接受了自我的人，还是暗自地接受了自我的人，佛教徒都难以回答他们的问题。如果我们说来生，他们就会推断说我们支持我见。然而，佛教不直截了当地否认来生，所以，佛陀拒绝回答这类问题。再者，要提供足够的证据来使人们信服也比较难。有神通的人能够指出地狱或天堂，但是无神论者把它们当作魔术或骗术而拒绝相信。因此，佛陀不直接地肯定来生，但是说如果烦恼还没有完全熄灭，死亡后名色身心过程还会继续。

关于来生的问题不可能经由头脑思惟获得答案。唯有通过某种程度的禅修练习使得禅修者获得神通力，才可能找到答案了。他们看到贤德者上升到天界和无德者落入到恶道，他们神通所见的清晰程度就像一位观察者观察正对面的两座房子，看到人们从

这座房子进入到另一座房子那样。这样的禅修者能够轻易地从上界到下界的诸多众生中，找到他们想找的人。

内观禅修者也能获得神通力；教义上没有宣布这不可能。有些禅修者有能接触其他界道的奇异能力，但是这种功能难得稀有，因为他们依赖于高度的禅定。因此，最容易的方式是内观禅修练习。当你获得缘摄受智时，死亡和受生的自然状态就显露出来，生命的问题就变得相当清晰了。当你获得触知智、生灭随观智和坏灭随观智（*bhaṅga-ñāṇa*）时，它就变得更加清晰了。那时你就能够清晰地看见刹那相续的心识不断地生起灭去。你也看到，为何死亡是上一期生命的最后一刹那心识的灭去，紧随着受生，也就是新的一期生命的第一刹那心识生起。然而，这种观智仍然脆弱。唯有当你获得初果入流者，你才完全脱离了对来生的所有怀疑。

麻烦的是人们不去禅修，而要问这类问题。有些人寻求西方科学家和哲学家的判定，另外一些人则接受某些有神通力所谓的阿罗汉教导。事实上，与其依赖于别人，不如通过内观禅修来寻找答案，这才是最佳的方法。随着生灭随观智的生起，你能够清晰地看到，怎样一刹那心识灭去后，新的一刹那心识执取一个感官所缘而生起。由此你可推断生命怎样从结生心开始，而结生心以执取前生最后一刻的所缘为缘起（条件）。死亡之前，这相续的心流依赖于物质身体，一刹那接着另一刹那，没有间断。死亡后，身体瓦解崩溃，心流转向别处的一个新的物质过程。也许可以拿电灯泡的灯光做类比，灯光由持续的电流维持着，当灯泡烧坏了时，灯光灭了，但是电能仍在，换上一个新灯泡时，灯光又亮了。这里的灯泡、电能和灯光都是变化着的物质过程，我们应该注意它们无常的短暂性。

注释书里以回声、火焰、印章、镜像来作类比说明再生的过程。回声是一个声音撞击某个坚硬的表面反射出来的声波。然而，尽管声音是回声产生的原因，但是原来声音的声源没有移到回声的声源上。当我们照镜子时，我们的脸反映在镜子里，尽管镜子里的脸和我们的脸有因果关联，但是我们不会混淆镜子里的脸和我们的脸。如果用一支燃烧的蜡烛点燃另外一支蜡烛，第二支蜡

烛的火焰明显不是第一支蜡烛的火焰，但是它也不是和第一支蜡烛没有关联。最后，印章留下印痕，印痕象印章，但是印痕不是印章，同时没有印章印痕也不会产生。

这些类比有助于澄清再生的真实本质。当人死亡时，他们的业、与业相关的迹象和场景（业相）、来生的影像（趣相）会出现。死亡后，结生心会生起，它是以前生境相中的一个境相为缘起的。因此，再生并不意味着死亡心识转移到了下一生。然而，既然它是以前生境相为缘起，那么它是基于无明和贪爱，无明和贪爱形成了因果链中的决定性的环节。因而，结生心不是死去的人的心识，但是它与前生有着因果关联。任何两刹那相续的心是独立分开的，但是由于它们属于相同的心流，我们用一整天、一整年或一整生来描述同一个个体生命。同样地，由于死亡心和结生心属于同一个生命个体，我们提到死亡心和结生心时我们说一个人再生了而没有说名色转移了。我们谈到某个人，仅仅是因为再生依赖于因果关联的心识单元构成的心流。

因此断灭论相信我们死亡时就灭掉了，而且我们今生与前生没有关系。大多数佛教徒脱离了这种邪见。由于两个相续的生命是因果关系，当你谈及它们两个时可以把它们归属于一个人，但是我们也不应采用常见论的观点，它认为再生就是将生命个体转移到一个新的生命。

一个成熟观智的禅修者不会怀有上述任何一种邪见。他全然地觉知当下生命心识单元的生起和灭去，以及它们之间因果关联性。这种观智就没有给常见或断见错觉留下空间。甚至对那些客观思考的人来说，心的真实本质也是显而易见的。喜悦过后也许紧随着忧郁，反之亦然，或者宁静过后兴奋。这些不断变化着的心识状态清晰地显示出各式各样的特性。此外，心理状态也许透过相似性而联系起来，比如，晚上想做某件事情的动机也许在早上又生起了。各种心的状态有区别的但又有着因果关联。那些明了两个相续的心的状态之间的关系的人，就能明白被死亡分隔的两个心之间，有着相同的关系。

## 临终境相

在新的一期生命里心有两种模式：结生心和维持整个生命心流的有分心。结生心总共有十九种：一种在恶道，九种在欲界（人道和天神），五种在色界梵天，四种在无色界梵天。其他果报心发生在生命的其它时间，果报心总数是三十二种，详细列举只对已研究过《阿毗达摩》的人有意义。对于一个临死之人，他们会出现在他们生命中已做过的某件事（业）的回溯，或者出现伴随他们造业的周边环境（业相），或者出现来生的境相（趣相）。业，也许它以回溯过往的形式呈现，也许当下幻觉的形式来呈现。临终那刻，一个渔夫也许说些话，好像他正在捕鱼那样，或者一位经常布施的人也许在想他正在布施。许多年以前，我领着一个朝圣团从雪布到曼德拉和仰光参观佛塔。在我们返回雪布后不久，朝圣团中的一位年长者就死亡了。他死时口中咕哝着他朝圣时的经历。临终者也可能浮现造业的环境的景象，他可能看到袈裟、寺院、比丘或佛像等与布施有关的景象；或者武器、谋杀场景或受害者等与谋杀有关的景象。接着他看到下一生的景象，比如，如果他注定了要投生去地狱的，他也许看到地狱的火或恶魔；如果他将要去天界的，他就看到天神或宫殿。曾经一位将要死亡的婆罗门看到了火焰，他的朋友们告诉他这是梵天界的预兆，他信了他们，结果死后发现他进了地狱。错误的见解是危险的，据说有些人告诉他们临死的朋友去观想他们杀一头牛作布施的行为，因为他们相信这样会有利益。

## 摩诃正法的故事

在佛陀时代的舍卫城，居住着五百位居士，每位居士有五百位随从，他们都修习佛法。最年长者，名叫摩诃正法，他是居士们的领首，他有七个儿子和七个女儿，他们都跟随佛陀的教导。当他渐渐老了，他的身体变得多病和虚弱。他邀请僧人们到他家应供，正当他听着僧人们背诵佛经时，他看到一辆马车来到他面前要载他上天堂，他对天神说：“请等一等。”僧人们就停止了背诵，因为他们以为这位快要死的人在对他们说话。他的儿子和女儿哭了，他们以为这位老人说胡话是因为害怕死亡。等僧人们离开后，他回过神来，他告诉他的孩子们扔一个花环到空中，他

们按吩咐做了，这个花环就停留在空中。这位老居士说这个花环显示了从兜率天下来的马车的位置。接着他指示他的孩子们为他投生到天界做些善行功德，之后他就死了，投生到兜率天。这就是有德行者临终时天界景象呈现的情况。一位在毛淡棉的一位居士说，在他临终前，他看到了壮丽的宫殿。这也是天界景象的呈现。有些人再生为人，他们在临终时会看到他们来生的父母、房子等。在毛淡棉的一位尊者被强盗所杀，三年后一个小孩从丹老（Mergui）来到毛淡棉，认出这里的师父们，叫出师父们的名字，他说他前生就在这里和师父们在一起。他说强盗们没有找到钱就刺死他了，然后他就奔跑码头，坐上船，到达丹老，住到他父母的家里。奔跑、坐船等等可能就是那位尊者临终时看到的来生景象。

闪回过去造业的行为和展现来生景象，甚至在突发性的死亡案例中也会发生。根据注释书，这些甚至会发生在一只苍蝇被锤子击碎的时候。原子弹能使一座大城市瞬间化作灰烬。从佛教的观点来看，这些武器的出现是由于受害者的不善业。死亡于炸弹之下的人们也能看到过往的业行和来生的预景。对于那些不理解心如何运作的人来说，这听起来似乎难以置信，但是对于观照名色法的禅修者来说，这不难理解。据说就在一眨眼的瞬间就有数以十亿计的心识单元生起灭去。获得生灭随观智的禅修者亲身体会到瞬间数以百计的心识单元生起灭去，因此他们不会怀疑遇难突死者会闪现过往业行和来生预景的可能性。

心总是要落在所缘上的。我们常常回忆过去我们所做的，思考天界或人界的事。如果一个做过善行的人，带着回顾这些善业的念头死去，那么他们将再生到天界或人界。一个人临终时所现起的来生景象称之为“趣相”。临终时和业相关的事物的影像称之为“业相”。这些临终现象的参考资料不仅仅可以在注释书里找到，也可以在三藏里找到。在《愚贤经》<sup>7</sup>里，佛陀提到善业或不善业的临终境相，他把它们比作是一座耸立在平原上的大山在晚上月光下的阴影。我曾经看到过一位将死的女性显现出极度的害怕，好像她正面对对她行暴力的敌人一样，她说不出话来，

---

<sup>7</sup> 《中部 129 经》Bālaṇḍita Sutta

她的亲戚尽力去安抚她，但没有效果。可能由于不善业她正在预见不幸福的来生境相。

因此，一个人必须行善业，以便在临终时产生称心的场景回溯或良好的来生境相。如果行善行时神志清晰、动机强烈，是欲界八种善行之一，那么，果报心将会是四种智相应心之一，再生时无痴，这样结生就会伴随着三种根因：智慧（无痴心所）、良善（无嗔心所）和慷慨（无贪心所）。一个人再生带有这些特有的天性，如果他们修习禅定，他们能获得定力和神通，或者如果他们致力于内观禅修，他们能获得道果涅槃。如果是发愿获得涅槃为动机的善行，那么，会导向良好的再生，最终通过观照或听闻开示获得道果涅槃。

如果动机微弱，或者行善行不是基于相信业力法则，那么，果报是四种无智慧心之一。这种再生被称之为“二根因结生”，带有无贪和无嗔的品质，但是缺乏智慧（无痴心所）。一个人以这种方式再生，由于他们缺乏内在的智慧，他们不能获得禅定或道智果智。如果行善行时没有智慧和没有全心付出，那么，果报会是良好的再生但缺少善的根因，因此感官可能天生残疾。所以当你要做一件善事时，你应该带着热情（chanda）去做，并以涅槃为目标。如果你设定你的心向着涅槃，那么善行会引领你到那里，你行善行时的热情会确保你再生时带有善的根因。你不必祈祷获得高贵的再生，因为当你行善行带有智慧和热情时，这就已经确保你会获得高贵的再生。然而，如果你行善时缺乏热情，那么再生时只有无贪和无嗔。

有些人说布施和持戒产生善业，但是基于无明，会导向再生和轮回苦。这是一种因缺乏常识的错误知见。如果布施和持戒的动机是发愿获得涅槃，那么就会确保是最圣洁的再生和导向最高的目标。是由于布施和持戒使得舍利弗尊者和佛陀的其他弟子最终获得涅槃的。同样独觉佛也是由布施和持戒而成就的。

菩萨也是以同样的方式获得最高的解脱，也就是发愿让他的善行导向获得一切知智。在此，包含着成佛基因的三因结生可分为两类：一类伴随着喜乐心，一类伴随着中舍心。这两类心每一类又可再分为有两种：自发的和非自发的。菩萨的结生心是强有

力的、热情的和自发的。根据古代的注释书说，它是喜乐心。既然菩萨对所有有情众生有着无限的慈爱心，强烈的慈爱心通常伴随着喜乐，因此菩萨的结生心必定带着喜乐。然而，古斯里兰卡学者摩诃湿婆尊者提议说菩萨的结生心是伴随着中舍心的，按照他的观点，菩萨的心是坚定的深刻的，因此，是中舍心，而不是喜乐心，必定成为他结生心的特征。无论如何，他的结生心源自于某一善行，是基于发愿获得最高解脱的善行。因而，尽管有智慧的善业导向再生，但是它们不会延长轮回，相反，它们导向解脱轮回之苦。

任何一种心，无论是结生心还是其他心，都是刹那的。它仅仅延续三个次刹那：生起（**upāda** 生）、存在（**ṭhiti** 住）、灭去（**bhaṅga** 坏灭）。根据注释书，在一眨眼的瞬间，数以十亿计心识单元生起灭去。每心识单元延续如此短暂，它存在不超过一秒钟的十亿分之一。结生心之后，紧随着是有分心流（潜意识心流），它们不断地流动，除非被主动心路过程所打断。这种心理活动包括在看、听等里面。有分心（潜意识）延续终生，它和结生心一起都是缘于行，它的延续也同样主要依赖于业。这好比一个石头扔到空气中，如果用力扔它，它就飞得远些，如果不用力扔它，它就不会飞多远。业能的力量类似于子弹或火箭的始发力。死亡意味着同一业力所生心的消亡。因此，最初的结生心、有分流（潜意识）和这期生命的死亡心构成了我们内心的生命，都完全是基于过去的业。

五种感官心识包括眼识、耳识、鼻识、舌识和触识同样也是业果。同样，接受感官所缘的领受心、推度心（**santīraṇa**）、以速行所取的所缘作为所缘的彼所缘心（**tadārammaṇa**），它们都是业果，它们基于导向再生或其他的业。

《阿毗达摩》把所有的心 —— 包括功能性的心（**kiriya-citta** 唯作心） —— 归因于行。既然功能性的心（唯作心）是从潜意识（有分心）发展而来的，后者根源于行，所以这是合理的。然而，缘起法明确地描述了“三轮转” —— 烦恼轮转、业轮转、果报轮转 —— 和它们的因果关系。因此，只有三十二种基于业轮转的世间果报心归因于行。在这三十二种中，我已经讲述过

了十九种，包含结生心、潜意识（有分心）和死亡心。其他类型的心，有些是善果报心，有些是不善果报心，它们缘于行。

在缘起法里，无明和行被描述为过去因；识、名色、六处、触、受被描述为现在果；爱、取、有被描述为现在因；生、老、死被描述为未来果。

## 识缘名色

识生名色。因此，随着结生心的生起，名色生起。结生心总是伴随着受、想、触、思、作意和其他与临终境相所缘相关的心所（*cetasikā*）。每一刹那心都伴随着这些心所。有些梵天、天神和人类的结生是包含无贪、无嗔和无痴三善因。有些众生结生时只有无贪和无嗔两善因，而带有天生残疾的地神和人缺乏任何善因。然而，相对于不利的无根因生<sup>8</sup>的恶道众生来说，它们的结生仍然是吉祥的无因生。

结生也许是以下三种方式中的一种：母体生、湿生或化生。母体生有两种：人类和其他哺乳动物的胎生，鸟类和爬行类的卵生。在怀孕或孵化期间，这些众生的身体大小也许不同于原样。这方面我就讲到这里，接下来我将按照注释书的描述讲人的结生。

随着结生心的生起，三种业生色十法聚，或者三十种色法同时生起<sup>9</sup>。这些色法是源自于业：身十法聚、性根十法聚、心所依处十法聚。十种色法：坚实性、流动性、热度、运动、颜色、气味、味道、营养、命根色和身净色形成了身十法聚。前九种色

---

<sup>8</sup> 《阿毗达摩概要精解》翻译的是“无因生”，这样容易误解，因为英文用词是 *rootless* 所以这里翻译成“无根因生”。

<sup>9</sup> The following section, which deals with the minute analysis of matter, abounds with technical terms. *Kalāpa* = material groups of ten (decad) or of nine material qualities (nonad). *Rūpas* = material phenomena. *Bhāva* = sex. *Kāya*=body. *Vatthu*=heart-base. *Kammaja*=kamma-originated. Similarly, *cittaja* = consciousness-originated, *utuja* = temperature-originated, *āhāraja* = nutriment-originated. (Editor's note).

下面章节中需要精细的分析所以有大量的专业术语，记录如下：

*Kalāpa*=色聚（十或九种）*Rūpas*=色 *Bhāva*=性 *Kāya*=身 *Vatthu*=心所依处 *Kammaja*=业生 *cittaja*=心生 *utuja*=时节生 *āhāraja*=食生（养份生）（英文版编者注）。

法，加上性根色形成了性根十法聚。性根色指两种性别幼芽中的任意一种，一种是男性，另一种是女性。随着这些色法的成熟，男性和女性的性别特征显现，那些经历性别转换的人就是一个例证。

佛陀时代，一位商人的儿子，名叫索若亚（Soreyya），他对摩诃迦旃延（Mahākaccāyana）尊者产生了一些不善念之后，立即变成一位女人<sup>10</sup>。他的所有男性特征消失，女性特征呈现。后来她还结了婚生了两个孩子。唯有当他向尊者忏悔请求原谅，他才再次变为男人。后来，他出家加入了僧团和证得了阿罗汉。这就好比一个人被疯狗咬过后得了狂犬病。

最初，人既不是男性也不是女性，他没有性根十法聚，只有身十法聚和心所依处十法聚。心所依处是除了五识之外所有心识的物质基础。因此在怀孕的那刻结生心的物质基础就已经存在了。根据古代的佛教书籍，在生命的最初（结生识生起后），三种十法聚，或者三十种色法（身十法聚、性根十法聚、心所依处十法聚），形成了胚胎（kalala）。

胚胎的大小，就好象是滴落在精致的织布上的一滴极微小的黄油，它是如此小以致于肉眼看不见。我们设想它是来自于父母的精子（sukka）和卵子<sup>11</sup>的融合物。如果我们不同意这个观点，那么小孩子的外表长相象它的父母就很难解释了。经藏里也提到物质身体是来自于四种基本元素（四大）和父母亲的受精卵。此外，经典里明确指出怀孕的三个条件：父母的交合、母亲的生育期和存在产生坏胎的业力因素。因此，根据经典，胚胎显然来自于父母的精子和卵子的融合物。

从父母那里来的精子和卵子是时节生色，但是也有可能吸收了业生色。外科医生从人身体上切除坏变的组织，换上健康的组

---

<sup>10</sup> On going for his bath, Soreyya saw the Elder Mahākaccāyana adjusting his robes. Seeing the golden complexion of the elder's body, Soreyya thought, "How I wish the elder were my wife, or my wife's complexion was like his." (Editor's note. See Dhammapada Commentary to verse 43). 索若亚去洗澡的时候，看到了年长的摩诃迦旃延尊者正在换袈裟。看到尊者金黄肤色的身体，索若亚想，“我多么希望尊者是我的妻子，或者我的妻子的皮肤像他的那样。”（英文版编者注。请参看《法句经》第43偈注释）

<sup>11</sup> Lit. 'blood,' but 'ovum' is more accurate. (Editor's note).  
字面意思是“血”，但译成“卵子”更精准些（英文版编者注）。

织。最初移植时被移植的部分是时节生色，随着它与原来的组织整合后，身体的身净色或业生色就出现了。这样的例证也适用于移植心脏、肝、肾、眼角膜等，以替代有病的器官。毋庸置疑，这些移植物里出现了业生色作为身净色。同样地，我们可以假设三种业生色（三种十法聚）与父母的时节生色发生了融合。

根据生物学家的研究，是父母亲的精子卵子融合，才逐渐发育成为一个小孩的。最初的胚芽是如此小以致于肉眼都看不见。因而，现代科学和佛教书本里关于怀孕的说法非常一致。在没有显微镜或其他工具的帮助下，佛陀知道生命怎样从以父母精卵为基础的胚芽开始的。这是早在 2500 年前佛陀的教导，尽管最近 300 年来用显微镜经过漫长的研究，西方科学家才发现怀孕的真相。他们的发现为佛陀无穷的智慧提供了证据。然而，科学仍然不能揭示三十种色法的起源，可能是因为极为微妙的业生色法难以在显微镜下研究。

因此，心所和业生色是依于结生心而生起的。业生色法在随每个心识刹那更新。同样地，时节生色法随着温度在每个刹那更新。从第一刹那潜意识（有分心）的生起，心生色法也产生了，但是单有五识是不能产生物质的。因此，当纯五识生起时，不会产生心生色法。然而，随着结生心的生起，所有其他的心到时都会发展出来。一周后胚芽（**kalala**）变成了胚疱（**abbuda**），第二周变成了肉块（**pesi**），第三周变硬成为坚肉（**ghana**），第五周肢体发育出来，有四个球块，分别是手臂和腿，还有一个大的球块，是头。

佛教书籍描述胚体发育的详细细节，描述到第五周就停止了。然而，书中说过第十一周后用于看、听、闻和尝的四个根门出现。食生色——母体里的营养物也产生了。据说胚胎有手指甲、脚趾甲等。由于禅修者不需要了解它们，书里面没有进一步描述细节，这些知识只对医生有益。

## 化生

对于四大天王天的（**Cātumahārājā Devas**）众生而言，他们结生时，七种十法聚生起：眼、耳、鼻、舌、身、性和心所依处。根据天神的眼睛、耳朵等的大小，有无数的相同的十法聚。在三种初禅天、三种二禅天、三种三禅天，或广果天和净居天里没有鼻、舌、身和性十法聚。眼、耳、心所依处三种十法聚，和一命根九法聚，总共四种不同的色聚或三十九种色法随着结生心同时生起。在这四种色聚中，命根承担了身十法聚的功能。命根遍及梵天的身体，就如身十法聚遍及天神的身体一样。无想有情天（**Asaññasattā Brahmā**）从结生那一刻起就没有心，他们只有命根九法聚，由这些色聚呈现出梵天的身形。由于缺乏心和心生色，这样的梵天什么也不知道，也没有任何移动；他象一座木雕。比这些无想有情天梵天更不同寻常的是无色界梵天，他们依靠不断地更新心和心的诸元素<sup>12</sup>活数千大劫。

这些描述不会被搞科学研究的人认可，只有佛陀和有神通的隐士知道。地狱道和饿鬼道的众生一直不断地被火烧灼和遭受饥饿，他们没有经过子宫怀孕，也不是生于腐烂的物质。由于不善业，他们通过化生出生。象天神那样，他们同时发育出七种十法聚也就是七十种色法。既然注定了要通过感官接触恶魔般的所缘来受难，所以他们很少有感觉器官上的缺陷。

## 湿生

因为湿生（**samsedaja**）众生出生于腐烂的物质，所以它们可能是逐步发育的。然而，佛教书本里提到，它们如果没有感觉器官上的缺陷就是化生。既然业生色法不能通过科学测试，我们不能说逐步发育还是化生哪一个正确。因此，暂时最好接受经典里的观点。在业生色和其他色法的发展方面，湿生有情、化生有情和胎生（在子宫里结生）有情是大致相似的。唯一不同点是前两者的食生色法生起于他们吃食物或咽津液时。

---

<sup>12</sup> Mind and its elements 心和心的诸元素，后者应该指的是诸心所。

## 上意识<sup>13</sup>心路过程

上意识（**vīthi-citta** 路心）不同于有分心（潜意识）。就所缘和心路过程而言，有分心类似结生心。有分心是紧随着结生心之后的心流，基于业产生。它取前世死亡时的三种所缘之一为自己的所缘：业、业相、趣相。它与今生的所缘无关，是我们熟睡无梦时那种心的状态。然而，当我们看、听、闻、尝、触或想时，心会发生某种变化，这些心被称之为上意识。

假定一个视觉所缘映入视网膜，让我们看看它们如何运作的。每个色法仅仅维持十七个心识刹那，它们和视觉所缘及其内心的影像一同不断更新。一组眼净色和一个视觉所缘同时生起。色法在生起的刹那不是很强大，因而在有分心流持续的时刻，视觉所缘和眼门之间的触尚未发生。换句话说，视觉所缘还没有反映到眼门。在映入眼门前际的有分心称之为过去有分

（**atītabhavaṅga**）。接着另外一个有分心生起，同时视觉所缘映入眼门，结果有分心受到干扰，心对有分所缘的注意力褪去，开始考虑新的视觉所缘。这称为有分波动（**bhavaṅgacalana**）。然后，有分断（**bhavaṅgupaccheda**）发生，切断有分心流。所引生的心识就开始对撞击眼根的视觉所缘好奇，此好奇的心称之为转向心（**āvajjana**）。这个心能够转向撞击五根门中任意根门的感官所缘。眼识随之生起，接着领受心（**sampaṭicchana**）和推度心<sup>14</sup>生起，接受和考察视觉目标。

有分心是基于业行的果报心（异熟心识），眼识和领受心、推度心也是如此。它们都称为果报心（**vipāka-citta**），有善与不善两种，取决于相关的业行。另一方面，转向心既非善也非不善，它也不是果报心，它被称之为功能心识（**kiriya-citta** 唯作心），意思是它的行动不带有任何业报（只完成某种功能），通常阿罗汉的心识就属于这类心识。

### **Vīthi Citta** 路心:

<sup>13</sup> 巴利原文是 **vīthi citta**，英译是 **active-consciousness**。按巴利文和这里上下文的意思，是指除了有分心以外涉及心路过程的心识。而在《阿毗达摩概要精解》的英文原版中，**active** 则指主动造业的心，与之相对的 **passive** 则指的果报心像眼识之类。

<sup>14</sup> 英文版少了推度心

- Atītabhavaṅga 过去有分
- Bhavaṅgacalana 有分波动
- Bhavaṅgupaccheda 有分断
- āvajjana 转向心
- Cakkhuvīññāṇa 眼识
- Sampaticchana 领受心
- Santīraṇa 推度心
- Voṭṭhabbana 确定心
- Javana 速行心
- Tadārammaṇa 彼所缘心
- Tadārammaṇa 彼所缘心

领受心接受视觉所缘后，推度心（**santīraṇa**）就探查视觉所缘的品质：愉悦的，还是非愉悦的，或者是中性的。接着确定心就确定所缘是愉悦的等等，随后导向七个刹那速行心（**javana**），它们一个接着一个快速接替。速行心的发生非常快，它的速度和动力是心路过程链中其他心识所没有的。速行心伴随着强大的心所，善或不善，比如贪爱或无贪，因此，当不善心冲向它们的所缘时并不令人感到奇怪。贪心驱使我们去追求想要的目标并用力抓住它。嗔心推动我们盲目地攻击和毁坏所缘。怀疑、不安和愚痴也快速地与其相应的所缘关联。这同样适用于善心所。由于欲爱之心疯狂和冲动的天性，它们也称之为欲速行（**kāmajavana**）。七个刹那速行心后，两个彼所缘心生起（**tadārammaṇa**），它们以速行心所取的所缘作为所缘，因而它们的功能是完成前者残留的欲望。

在心路过程中，眼识依赖于随过去有分生起的眼净色。其他的心识依赖于随它们生起的心所依处。从转向心到彼所缘心这十四种心都只以当下的目标为所缘。因此这十四种心是活跃的，不

同于有分心。在第二个彼所缘心后，标志着心路过程的结束，生命之流转向有分（潜意识）状态，类似于睡眠的状态。

做一个比喻也许有助于解释心路过程。一个人在芒果树下睡觉。一个芒果掉下来，他醒了。他捡起芒果，检查它。他闻了闻它，知道它成熟了，于是吃了它。吃完后他回味了它的味道，接着再次睡着了。这里，以业、业相或趣相作为所缘的有分心（潜意识），象睡觉的状态。因芒果掉下来而醒来，就象有分心的生起灭去。捡起芒果，就象转向心。领受视觉所缘，就象看见芒果。推度心就象这个人检查芒果。得出结论说这个芒果成熟了，就是确定心。速行心，就象吃芒果。彼所缘心，就象回味芒果味。沉入到有分心流（潜意识），就像再次进入睡眠。

如果视觉所缘不清晰，在过去有分生起两三次后，它才出现在眼根。这种所缘的心路过程不会延续到彼所缘心，而是在速行心就结束了，之后回到有分心（潜意识）。

如果视觉所缘更微弱，它只有在过去有分生起五到九次才映入眼门。那么，心路过程不会到速行心，而是在两或三次确定心后就结束了。内观禅修时，心路过程在确定心就中止了，这具有重大的意义。由于持续的正念练习，禅修者不去追求或不专心于令污染生起的感官所缘。因此，映入眼门慢，转向心弱，视觉所缘不清晰，领受心不彻底，推度心不起作用，确定心不能明确确定。因而，两或三个确定心后，心再度潜入有分心。所缘不明显，不足以染污心，禅修者继而觉知到法的无常、苦、无我。只是单纯地觉知看的过程发生，因而心路过程完全地脱离了烦恼。

以上我已经概述了眼门心路过程，这同样适用于耳门、鼻门、舌门和身门心路过程。

## 意门心路

根据涉及的速行心来划分，意门心路过程有三种：业速行、禅那速行、道果速行。这里的重点是业速行意门心路过程。当有分流流动时，熟悉的或不熟悉的感官所缘的画面在内心出现，有

分心被打扰（有分波动），接着有分心被切断。紧接着意门转向心（*mano-dvārāvajjana*）生起，它类似于五门心路过程中的确定心（*voṭṭhabbana*）。象确定心一样，它导向速行心，产生合意或不合意的情绪：害怕、生气、困惑、忠诚、敬畏、同情等等。这些生于五门的速行是微弱的，它们既不导向再生也不产生很多其他结果。然而，这些生于意门的速行却强而有力，足以决定再生的质量和很多其它结果。因此，警觉这些速行心和控制它们是绝对必要的。七个速行心后，接着两个彼所缘心，随后心识沉入有分。

因而，意门心路过程包含一个转向心、七个速行心和两个彼所缘心。如果所缘微弱不清晰，心就会在速行心后跳过彼所缘心，立即回到有分心。如果所缘非常微弱，心在两三个转向心后，甚至不经过速行心就转回到有分心。这是显而易见的，如果我们记住了心路运作的过程，那么在内观禅修中我们必须专注于法尘（意门所缘）。在意门心路过程中，唯一的果报心是彼所缘心，另一个是唯作心<sup>15</sup>，它不源自于业行。

- *Manodvāravīthi* 意门心路过程
- *Atītabhavaṅga* 过去有分
- *Bhavaṅgacalana* 有分波动
- *Bhavaṅgupaccheda* 有分断
- *Manodvārāvajjana* 意门转向心
- *Javana* 速行心
- *Tadārammaṇa* 彼所缘心
- *Tadārammaṇa* 彼所缘心

---

<sup>15</sup>按英文版的意思是有两个唯作心，但意门心路过程只有意门转向心是唯作心，因此加以更正。英文原文：the other two are functional, and do not stem from mental formations

## 随起意门心路过程

意门心路过程也许会在五门心路过程后回顾感官所缘。直到这个意门心路过程生起，心一直以究竟色法（*paramattha-rūpa*）作为它的所缘，没有牵涉到概念法，比如“男人”或“女人”，因此你不会被表相所误导。你应该设法在看、听等后立即去观照。这就是为什么我们强调即时的当下才是禅修者的关注所在。如果你不即刻正念观照这个意门心，涉及这个感官所缘的另一个意门心路过程就会生起，那时这个感官所缘就变成了一个有具体形状的所缘。这个过程很容易落入强烈的不善速行心。紧跟着是另一个意门心路过程，心专注的是概念法，如“男人”或“女人”，就使得心更加容易落入不善速行。

对于一个不熟悉的所缘，心路过程包括三个阶段：看、回顾审察和以世俗概念认知所缘，这个过程还不到为所缘命名的程度。到生起概念，心路过程包括听、回顾审察、识知概念并觉知相关所缘。

## 心和心所

缘于结生心识，生起与心识同生的心所，比如感受、记忆、知觉或反思等，以及三种十法聚（或三十种色法）。结生心灭去后，诸心所（*cetasikā*）随着每一刹那心识生起。缘于心、业、温度（*utu*）和营养（*āhāra*）的物质现象（心生色、业生色、时节生色、食生色）也生起。心和心所紧密相联，这点毋庸置疑；当心活跃时，我们感受、记忆或思考，接着贪、嗔、信等生起。当我们站立、坐、行走或者做任何我们希望做的事情时，心识缘生的物质现象也同样显而易见。根据注释书，这显而易见的事实为下面的推论提供了论据基础：怀孕时结生心导向三种十法聚的生起。怀孕时结生心和物质现象的生起发生得非常快，甚至天眼也不能看清楚。天眼可以看见死亡前夕和出生后不久发生的事情，唯有佛陀的正觉才能直接地看见死亡心和结生心。不过，从我们已知的物质现象的起因，能推断怀孕时，物质依于结生心而生起。

有些物质现象不是心识缘生法，而是生起于业、温度(时节)、或营养。然而，没有心它们就没有生命。一具死尸，尽管有时节生色，它是无生命的。归因于心，业生色、时节生色、食生色才存在并且形成连续的生命之流。一旦死亡来临，切断了心流，心所和活着的物质现象也就终止。因而，教导里说名色缘于心。

在新一期生命里，源于业行（善或不善业）心识流转不息，没有中断。伴随着每一刹那心识的是名色，它们也是不断地生起。名色的维持依赖于心。如果心流延续一小时，名色也跟着延续一小时。如果心流延续一百年，我们就说名色的寿命是一百岁。简而言之，我们应该理解生命只是心识与名色相续不断的因果关系过程。

## 再生过程总结

无明缘行；由于对四圣谛的无明，人们努力追求幸福。他们认为如果得到自己想要的就会幸福。然而，他们想要的目标是无常的，因而导致苦产生。由于不知道苦真相，他们思考、说话和做事情，都是为了今生来世的安康幸福。这些业行导致再生于恶道或天界。随着结生心的开始，心识生命流涓涓不断直到死亡，它的自然法则由业决定。物质身体也是缘于业，以及缘于心、时节和营养。

以心识为缘的物质现象是显而易见的，我们的肢体动作和语言行为，比如移动或说话，都是基于心而发生的。禅修者必须正念观察这些心生色法。经由亲身体会知道它们，这很重要。因而，佛陀在《大念处经》里说：“比丘行走时知道行走，站立时知道站立。”根据注释书，如果我们从经验上知道心生色法缘于心，我们能通过推断知道心识对业生色、时节生色、食生色的贡献。因而，缘起法的教导：以识为缘，名色生起。

你不可能通过直接经验认知结生心，就此而言，或者说你不可能通过直接经验在究竟层面认知任何过去心。唯有心识刹那当下正在发挥它的功能的时候，你才能知道心的实相，而且必须当你持续具有正念的时候才行。如果你专注于当下的心识，你会对

名色相当清楚。如果你观照“看、看”，觉知眼识，你也会知道与眼识相关的现象。这里，“眼识”不仅仅指眼识，而是指整个看的心路过程，禅修者把它作为一个整体来观察，不是片段地观察。对禅修者而言，一个心路过程似乎只是一个单一刹那的心识。这种内观方式是符合《无碍解道》中的教导的，书中说，“专注于色法的心生起灭去，接着，禅修者观察这颗刚刚观察色法灭去的心它自身的灭去。”换句话说，当一个色法呈现时，能观的心观察色法所缘，既然心已经获得坏灭智，观察完色法的无常后，能观的心也随之灭去。在那儿坏灭的毗婆舍那心识本身也变成了被观察的对象。此种毗婆舍那心识不是单一的心识。它至少由转向心和七个刹那速行心组成。然而，这八个刹那心识不能被单个单个地观察，一定是整个心路过程作为观察的所缘。

这里，眼识意味着整个看的心路过程，包括善或不善的速行心。因此，观察它，就是引向对受（vedanā）、想（saññā）、触（phassa）、作意（manasikāra）、动机（cetanā思）等等的觉察。然而，当思考时，动机更明显。我们思考明天要做什么时，动机就显尽本色。它催促和鼓动我们，它的功能不会弄错的。不断地观察名色法运作的过程，你就会觉察到当我们说话、移动身体任何一部分时，动机在运作。比如，在禅修练习时感觉到痒，你想去掉那个痒，你会观到那股想去掉痒的催促动力。这就是动机在催促你去抓。因而，在你的日常动作、说话和思考中，动机是明显的。简而言之，如果你通过观察知道眼识（眼门心路过程），你就会知道由它而生的诸名蕴和作为它的物质基础的整个身体的色法。这与“缘于识，名色生起”的教导一致。

以上所说同样适用于其他感觉器官。觉知心意味着觉知与它相关的所有身心现象。当愉悦和不愉悦的感受显现时，基于这些感受你觉知到触。移动（风大）和坚硬（地大）显现时，它们是缘于触。当你注意到想要弯手臂的欲望时，你就觉察到了弯手臂背后的动机。当你觉察思考的心时，你就觉察到与它相随的名色法。如果你发现你在记住某些东西时，你知道想蕴在发生。如果你观到想做或想说什么的意图时，你在觉知动机。一旦当你感觉到你想要什么的欲望时，你知道那是贪。如果你感到恼怒时，那是嗔。当你把自己看做是一个永恒幸福的个体时，知道那是痴。

当你觉察到欲望消失时，知道那是无贪。想做或想说的意向之后紧随着是行动和说话。因此，通过观察，你认识到心是缘生身体内色法（物质现象）的原因。

识和名色法是相互依存的。识缘名色，同样，名色缘识，因为唯有通过诸心所的共同支持，以色法作为物质基础，识才能生起。

《大譬喻经》（*Mahāpadāna Sutta*）告诉我们菩萨在获得解脱前夕是怎样思惟缘起法的。他发现名色、六处、触、受、爱、取、有是一条因果链，导向生、老和死。接着他想到名色缘于识，反之亦然。本开示是属于毗婆尸菩萨关于识和名色相互关系的教导。尽管如此，我们应该理解它是所有的菩萨在获得最高解脱前夕发现的一个事实。

尽管识和名色相互依存，但是前者是决定因素，因此它被描述为后者的起因。缘于行生识时，伴随心识的心所和色法同时生起。因此结生心生起那刻，名色生起。此外，它们包括六处、触和受。既然识是名色的起源，名色是六处的因等等，佛陀说，“识缘名色”，以区别因和果。同样地，《法句经》中一节描述心为心所的前导：

“心是诸法的先导，心是主导者，诸法是由心所造。如果你以一颗不纯净的心说话或行动，苦就紧随而至，如马车的轮紧随着拉车的牛一样”。

心和心所同时生起，但是由于心的主导角色，它被描述为领导诸心所。如果一个人的心腐败了，他就会做出不善行，说出污秽语，和怀着不善念。这三种业是行，源于无明，它们成为产生不利业果的潜能。每一个行动、言语和想法伴有七个速行心，它们冲闪几次。如果第一个速行心有利于感果，业果就会在今生产生；否则，它就成为无效业不会结果。如果第七个速行心有利于感果，它就会产生临终境相，业果在下一世产生；否则，它就成为无效业不会结果。至于其他五个速行心，它们从第三生开始到最后一生（获得涅槃的那一生）一遇到适宜的环境就产生业果，唯有在获得涅槃后它们才会变成无效业不会结果。在没有获得涅槃前，它们的业能会完整地保留在那里，保留无数生，只要环境

一适宜，它们就随时准备呈现果报。不善业产生果报，体现在恶道里的身心之苦。如果你凭借善业再生在人间，不善业也会带来痛苦，无论你是谁什么身份。

## 护眼尊者的故事

佛陀在《法句经》中讲到了关于护眼（Cakkhupāla）尊者的故事。这位长老在以前某一生是一位医生。他医治好了一位盲眼女人的眼病，使得她恢复了视力。这位女人曾经答应过这位医生，如果她恢复了视力，就成为他的仆人。然而，为了逃避诺言，她撒谎说她的眼睛比以前更坏了。看清了她的欺骗，这位医生给她一瓶眼药水，完全毁了她的视力。由于他的这个恶业，这位男子无数生受苦，最后一生他成为护眼尊者。在佛陀的指导下，他和其他六十位比丘在森林里禅修，他从来不躺下睡觉。由于不善业，他患得了眼病。因为他拒绝躺下点眼药水，医生就放弃了治疗。他提醒自己死是必然的，长老加倍精进用功修行。午夜时分，他变成一位盲人，同时获得了阿罗汉果。

对于一位普通人来说，长老的眼盲看起来是由于他精进过度导致的。然而，主要的原因是他前生做医生时所造的恶行。即便他没有禅修，他也可能莫名其妙地成为盲人。阿罗汉果的获得是他巨大的收获，这来自于他强烈的精进力和极大的努力。

从护眼尊者的故事，我们能学到两件事。作为一位精力充沛的比丘，在他成为阿罗汉之后，他仍然继续禅修。当他经行来回走时，经行道上的昆虫被他踩死。佛陀听到这个之后说，长老没有杀死昆虫的动机，所以对于昆虫的死他没有任何道德上的责任（没有犯戒）。

因此我们应该注意到没有杀生动机的致死不是一个业行。如果没有神通，阿罗汉们的身体有重量，或者尽管有神通而他们不运用它时也是有重量的。有些佛教徒害怕煮菜时喝水时伤到菜或水里面的微生物，对此他们感到良心上的不安，担心会有损他们戒律上的纯净。当然他们应该去掉那些看得见的生物，但是他们不必为无意伤害到生命而感到不安。有些昆虫会扑向发亮的电灯，

它们会因此而死亡，据说有些耆那教徒为这些昆虫的死亡而感到内疚，这是极端的观点。目犍连子帝须尊者在回复阿育王的裁决时提出：动机是考察戒律问题的重点。

## 长老的裁决

当阿育王十分慷慨地供养僧团时，有些异教徒就为了物质利益加入了僧团。比丘们拒绝和这些假冒的僧人有任何来往，因此，华氏城的阿索卡拉马（Asokārāma）寺院有七年时间停止了波罗提木叉的诵戒仪式。因此，阿育王派一名大臣去请求比丘们诵戒，但是比丘们拒绝服从，他们回复说波罗提木叉只在纯净的比丘组成的僧团中诵读。如果在僧团中有戒律上不清净的僧人，因他违反了戒律，他必须受到训戒和处罚。僧团唯有在有理由相信僧众中每一位都戒行清净时，才举行诵戒仪式。他们不会和非比丘一起诵戒，如果做了那将是严重的冒犯。大臣将这个回复看成反抗国王的命令，因此就将这些有德行的比丘们处以死刑，只有国王的弟弟提沙尊者免于死，因为那位大臣及时认出他来了。

听到这个消息后，国王感到深深的震惊，问目犍连子帝须尊者是否他个人对比丘们的死负责任。长老反问他是否有意杀死这些比丘，国王回复说他没有这个意向，因此长老说他没有业力上的责任。长老给予这个裁定是基于佛陀的教导，“**Cetanāhaṃ bhikkhave kammaṃ vadāmi** —— 比丘们，我说思（动机）就是业。” 他也引用了《鹧鸪本生经》（Tittira Jātak）（Jā 319）里的事例，菩萨曾是一位哲人，他常常强调在业行的运作中动机是处于首位的。

护眼尊者的故事也表明一位阿罗汉的体重和平常人一样。那些昆虫的死明显是长老踩死的。近年来，在缅甸有些据称是阿罗汉的人。一些妇女手里捧着花让这些阿罗汉踩过，这样测试他们的纯净度，据说花没有被踩碎，手也没有被踩伤。然而，那些没有神通（或没有运用神通）的阿罗汉，如果他们直接踩上去，不可避免地会伤到某些东西。更为可靠的测试是看一个人是否有贪爱、执取、生气、沮丧、害怕、焦虑、掉举、论是非长短的习气、大声喧哗嬉笑的习惯、或者对佛陀不礼敬的弊病等。如果一个人

有这些缺点就不是阿罗汉。如果通过全面的调查，没有发现他有任何诸如此类的弱点，那么可以认为，他接近阿罗汉。

## 纯净的心念和幸福

正如不纯的心念紧随着苦难一样，纯净的心念紧随着幸福。那些带着纯净的心念思考、说话和行动的人培育善业。善业总是导向今生来世的幸福。这是佛陀在顶环（**Matṭhakunḍali**）的故事里所强调的。顶环，一位吝啬的婆罗门的儿子，他病得很严重，但是他父亲不想花钱为他医治，就让他拖着。他父亲将快要死的儿子移到屋子外面，为的是不让那些来问候病人的人看见他家的财产。

佛陀以天眼看到了这个快要死的男孩，知道如果这个男孩在他临死前看到佛陀的话会利益许多人。因此，佛陀和其他比丘们一起托钵来到这位婆罗门的家门口。一看到佛陀，这位男孩内心就充满了信仰。不久他就死了，再生到三十三天。回顾过往，他意识到他对佛陀的信仰怎样使得他降生到天界的。他也看到他父亲在墓地哀悼他。他希望将这些教导给他父亲，于是他来到墓地，化作一个和顶环类似的男孩，开始哭泣。这位年老的婆罗门过来问他哭什么，他回答说需要为他的金色的马车配一对车轮，这车轮是由太阳和月亮制造的。婆罗门告知这是个无效的希望，这个男孩回答说太阳和月亮至少看得见，而婆罗门所渴望的去世的儿子是看不见的，他问哪一个更愚蠢，是他还是婆罗门。这一问使得婆罗门恢复了理智。天神显露出他的真实身份，告诉婆罗门他临终前对佛陀的崇敬如何使得他受益的。他规劝他前生的父亲向佛陀、佛法和僧团请求皈依并守五戒。

这位婆罗门就邀请佛陀和比丘们到他家应供早餐。信仰佛教者和不信者同样都可以参加这个宴会。供养用餐完毕，这位婆罗门请问佛陀是否有人仅仅通过信仰佛陀就上升到天界的，佛陀回答说许多人如此。此时顶环天神就现身，告诉佛陀，他是如何因为对佛陀的信仰而再生到天界的。尽管这位年轻的男孩在临死前并没有做很多善行，而是由于信仰佛陀就获得巨大的利益，在场

的人们对信仰佛陀的威力深深感动。接着，佛陀就说出《法句经》的第二首偈颂：

“心是诸法的先导者，心是主导，诸法由心所造。如果你以一颗纯净的心说话、行动，幸福就紧随着你，如同你自己的影子那样从来不离开你。”

注释书说，听到这首偈颂后，婆罗门和天神都获得了初果。非常值得注意的是，仅仅思维佛陀就可以引导这位年轻人再生到天界，他看起来并没有任何特别向往涅槃的愿力。他再生为天神时，由于缺乏智慧（无痴心所）所以是二因结生，然而听到一首偈颂，他成为初果圣者。这两首来自《法句经》的偈颂回应了《缘起法》中的“识缘于行”。偈颂说幸福和痛苦来自于行。而识的出现，就意味着相关的心所以及作为它的物质基础的色法的存在，也就是识缘名色。

## 名色缘六处

名色缘六处。这里的名是指三类心所的蕴集<sup>16</sup>（受蕴、想蕴、行蕴），而色是指四种基本元素（地水火风四大）、六处、命根、营养。缘于名色，六处生起：眼、耳、鼻、舌、身、意。这六处是心路过程生起的门户。在无色界，贯穿生命的每一刹那心识依靠与它相伴的心所而生起。然而，对大多数人来说，对无色界的理解只停留在理论知识上，只有在无色界的圣者们才会有亲身体验。此外，任何存有（生命现象），如人类，包含名法和色法，从怀孕那一刻起每一个果报心生起，都是缘于和它相伴随的心所。这里的果报心是指单纯地去看、听愉悦或不愉悦的感官所缘，等等。

比如眼识，它不能自己生起，因为它要以作意为前提，注意力关注所缘，触碰击所缘，动机决意努力去看所缘；唯有当这些心所同时生起时，眼识才能生起。这种同时生起的缘称之为“俱

---

<sup>16</sup> Feelings, perceptions, and mental formations (Editor's Note)  
受蕴、想蕴和行蕴（英文版编者注）

生缘（sahajāta-paccaya）”。一个装货的担子可以由四个工人一起抬起来，但是不能由领班独自一人移动。同样地，尽管心识是诸心所的生命力的基础，但是单有它算不了什么，唯有在其他心所的配合下它才能发挥作用。

此外，在结生时这些相关的心所以俱生缘的形式促成五处（根）的产生。当然，怀孕前只有物质存在。然而，就化生来说，在出生的当下五处可能就存在了。怀孕时（六）入处缘于心 and 心所，这让人难于理解。尽管如此，我们还是按照佛陀的教导必须接受它。在其他时候，果报心和非果报心帮助维持六处。这点可以理解，因为没有心，物质不可能存在。

## 色法和六处

结生心生起于心所依处。意处依赖于其他五处<sup>17</sup>。念头和意识也是以心脏为它们的物质依处。所有的所造色<sup>18</sup>，如眼和视觉所缘，都是依赖于四种基本物质元素（四大）。五种感官净色是基于基本的物质元素，它们的业生色法基于命根。五处也依赖于营养。总而言之，心至少是缘于三种心所：作意、触和思。当存在助缘的时候，不善心如贪心、渴求、生气、错觉、自傲、怀疑、不安、担心、妒忌、嗔心、焦虑、害怕等等就一再反复地生起。同样地，当较有利的条件出现时，信心、虔诚、道德感、无贪、悲悯、随喜、对业力法则的领会、对三共相的反思以及其它善心所就会出现。因而，禅修者认识到心依赖于善或不善的心所，眼识依赖于眼睛。因此，意处（manāyatana）显然依赖于名色。

心对于有生命物质的存续来说也是极为重要的。因此，形成感觉器官的五处依赖于心。就象没有玻璃基片就没有能够映物的镜子一样，没有粗显的物质基础就没有感官根门。因此，眼睛是以硬（pathavī地）、粘滞（āpo水）、温度（tejo火）和移动

<sup>17</sup> 依处（巴利文 vatthu，英文 physical base）是六识生起的物质基础，六依处是心所依处和五种净色。而六处（巴利文 saḷāyatana，英文 six senses）中的意处则是指的 89 种心，参考《阿毗达摩概要精解》讲十二处的解释：“首五处与五净色相同；第七至第十一处则与五根所缘相同。然而，属于第六项的意处的范围则比意门更为广泛；它相等于整个识蕴，即包括了所有的八十九种心。”以及此书讲缘起法的解释：“在六处当中，首五处是眼、耳、鼻、舌、身五净色，而意处则是指三十二种（世间）果报心。”和第七章第三十九的解释：“意处本身分为七识界。”

<sup>18</sup> 所造色（upādāya rūpa）是源自或依靠四大元素而有；它们一共有二十四种。或者说 28 种色法中，除了四大之外，都是所造色。

（vāyo 风）基本物质为先决条件的。简而言之，看的能力有赖于眼睛这个色法。这同样适用于其他感觉器官。此外，我们能够维持生命正是因为命根和营养。这就说明了五处如何缘于名法和色法。第六处，意识，包含念头想法、思考、决意（动机）等等，依赖于各种各样的心所，如贪或信心。它也依赖于触和心所依处。它生起于有分心，而有分心则是形成意门心路过程的基础。

## 诸法因缘生

看包含了眼根和识。眼根依赖于识、命根、营养元素和依处（眼净色）。眼识依赖于眼根和作意、行<sup>19</sup>和触三心所。简而言之，眼和眼识依赖于名法和色法。如上所说同样适用于其他五处。对于名色缘六处的全面透彻的了解，只有菩萨才能做到。佛陀的弟子中，即使是舍利弗尊者和目犍连尊者在获得初果位之前，他们看起来也不能完全地理解。据说苦行者乌帕提沙（Upatissa 后来称为舍利弗尊者）是在听到阿说示（Assaji）尊者的偈颂之后获得初果位的：

这个偈颂说：“所有的现象是某些其他现象的结果，后者是前者产生的原因。佛陀指出这些因，以及这些果随着因的灭去而灭去。”（诸法因缘生，如来说其因；诸法灭亦然，是大沙门说）据说乌帕提沙和他的朋友果里达（Kolita 后来称为目犍连尊者）听到这个偈颂就证得初果。尽管如此，他们不大可能在这么短时间内深入地反思缘起法。你也许可以根据你的智力理解佛陀经典上的教导，但是只有佛陀才能完全掌握。注释书解释说这首偈颂是就四圣谛而言，“所有现象是结果”指的是苦谛。“原因”指的是贪爱，是苦之因，因此这首偈颂就成为了苦和苦因的缩写。

当时存在着许多种灵魂（atta 我）的论说：灵魂（我）不死，人死后灵魂转到下一生；身体崩解后灵魂（我）就彻底灭了；灵魂（我）是上帝创造的；灵魂（我）是无限的；等等。这首偈颂承认只有因果的存在，否认了灵魂的常见和断见。这个教导给予

---

<sup>19</sup> 英文是 mental formations，所以翻译成“行”，但实际可能是指思心所。

了两位苦行者一个特别的启迪，使得他们获得了对生命现象本质的洞察。

《清净道论大疏钞》确认这首偈颂与缘起法的教导是一样的。它提到《相应部》的一篇开示，开示如此说，“如果这个因生起，那个果随后生起。如果这个因终止，那个果也终止。无明缘行....，等等，于是起了这整堆的苦。无明灭则行灭等，直到这整堆的苦灭尽。”根据大疏钞，上面的偈颂包含了缘起法的实质，它提到了苦的生起和苦的灭去。大乘佛教的三藏里描述这首偈颂是缘起法的概要。据说任何人抄写此偈颂供奉于塔将会得到利益。因此在许多古塔里发现许多这样的碑文，这不足为奇。注释书和大疏钞两者的观点都看似有道理，因为四圣谛的前两谛（苦谛和集谛）包含着缘起法中苦的生起和苦因的相关部分，四圣谛的后两谛（灭谛和道谛）包含着缘起法中苦的灭去的相关部分。

因果链可以概括如下：上一生的无明导致身行、语行、意行，这些行产生识。今生的五个结果就是识、名色、六处、触、受。这些果又成为因，为来生播下了种子，也是为爱、取、有、生播下了种子。因此，来生的老、死、愁、苦也就等候在那里了。

说缘起甚深，是源自佛陀回复阿难尊者的话。阿难尊者顺观缘起法从开始到最后，然后逆观。对他来说，缘起法是清晰的，不难理解。他来到佛陀身边说：“佛陀，缘起法是甚深的，但是对我来说它看起来很容易理解。”佛陀呵斥他说，“阿难，你不应该这么说。”根据注释书说，佛陀的话在责备阿难尊者的同时暗含着称赞。佛陀事实上说，“阿难，你的智慧很高，因此对你来说理解缘起法容易，但是不要以为对别人来说它是容易的。”阿难尊者能理解缘起法归因于四个因素：他前生积累的波罗蜜、佛陀的教导、他渊博的知识、以及他已证初果。

在某一个前世，阿难尊者是苏玛那（Sumana）王子，北莲花佛（Padumuttara）的兄弟。作为一个省的首领，他成功地制服一场暴动。国王非常高兴，答应如果他有任何希求都可兑现。苏玛那王子请求允许他在结夏安居供养侍奉佛陀三个月。国王不想承诺这个请求，他闪烁其辞地回复说很难知道佛陀的意向。如果佛陀不愿到王子的宫殿来应供，他就没有任何办法。后来，苏

玛那王子听了一位比丘的建议，请求一位也称为苏玛那的长老安排他与佛陀见面。当苏玛那王子遇到佛陀后，他对佛陀说，苏玛那尊者做了一件多好的事，使他拥有超越其他比丘的权力。苏玛那王子接着问一个人应该做什么样的善行使得他能与佛陀如此亲近。佛陀回答说一个人如果修习布施和持戒就能象苏玛那尊者那样。苏玛那王子请求佛陀到他的城市度过雨安居，渴望未来在佛陀的僧团里成为一位象苏玛那尊者那样有特权的长老。看到他的到访也许会对许多人有益，佛陀回答说：“苏玛那，佛陀爱独一静处”，这暗示着佛陀接受了邀请。

于是王子沿路建了一百座寺院，这样以便佛陀和僧团晚上能安适休息。他买下一座公园，把它建成一座壮丽的寺院供佛陀和僧团居住。当这一切准备好了，他让人传话给他父亲，邀请佛陀来到他的城市。王子和市民欢迎佛陀和僧团的到来。他们拿着鲜花和香迎接佛陀一行，领他们到寺院。接着王子正式地把寺院和公园供养给佛陀，供养完毕，王子就传唤出他的王后们和大臣们，说：“佛陀出于悲悯来到了我们这里，佛陀们不在乎物质上的安康，他们只关心佛法的修习。我希望以修行来供养佛陀，这样会使得他高兴。在整个结夏安居期间，我将持守十戒和留在佛陀身边侍奉佛陀，你们每天必须供养侍奉所有的阿罗汉，就象我今天所做的那样。”

## 佛陀对修行的赞美

顺便提一提，有这么一则故事，表明佛陀对修行如何地重视。一次，佛陀离开了祇园寺院，准备外出云游。波斯匿国王、商人给孤独长者和其他居士们请求佛陀不要走，但是没有用。商人很难过，因为他失去了聆听佛法或供养佛陀和比丘们的机会。他的女仆说她能使得佛陀返回来，这位女仆名叫富楼那。商人说如果她能够说服佛陀返回寺院，他就释放她为自由人。因此，富楼那赶紧跟着佛陀，恳求佛陀返回。佛陀问她，她要做什么，她回答说，她没有什么东西可供养佛陀的，但是如果佛陀能够在舍卫城度过结夏安居，她将受三皈依持五戒。佛陀说“萨度”同意了她的请求，祝福她，返回到祇园寺院。消息传开了，商人释放富楼那为自由人，收她做养女。现在，她自由地做她喜欢做的，来塑

造自己的命运。因此，由于过去的善业，她出家加入了僧团。她禅修练习，培育出观照无常的观智时，佛陀勉励她说：“我的女儿，象月亮在十五圆满一样，你也应该修习观智到最后。当你的观智圆满了，你就会获得苦的止息。”

听了这些告诫后，富楼那比丘尼成为了一位阿罗汉。当然，佛陀有预见过她的命运。是佛陀对她修行上的进展的关心，促使他取消云游的计划，答应她的请求返回寺院。这是乔达摩佛陀如何高度重视修习佛法的例子，这和其他诸佛一样。

转回到阿难尊者过去生的故事。因此，苏玛那王子持守十戒，住在佛陀所住的寺院。他靠近苏玛那尊者，观察他是怎样侍奉佛陀的。结夏安居结束前不久，他返回王宫，接着大行布施供养僧团。当他向佛陀祈愿时，他肯定了他将成为某位未来佛身边侍者的愿望，佛陀给予了他祝福。在后来的无数生中王子培育波罗蜜。

《本生经》中提到许多生苏玛那奉献于协助菩萨的工作以圆满波罗蜜。有时菩萨是国王，他就是国王的大臣，或者菩萨是人类，他就是一位天神或帝释天王。然而，他们的位置经常是对换的。在某些生中他们是兄弟。因而无数生以来他们俩培育的波罗蜜在相近的平行线上。最后，阿难（之前的苏玛那王子）是净饭王的侄子。在靠近巴拉纳西（Benares）城度过了第一个结夏安居之后，佛陀来到王舍城，然后受他父亲的邀请到了迦毗罗卫城。当他离开家乡的时候，阿难、提波达多和其他释迦王子跟随着佛陀，加入了僧团。

理解缘起法，对于大多数人来说是件难事，然而多生以来累积的波罗蜜使得阿难尊者容易理解缘起法。此外，阿难尊者还接受了师长们的教导。他不仅仅是和他们住在一起，而且也研究和记忆经典。这种学习有助于他理解缘起法。在听到著名的导师富楼那尊者的开示后，他证得了初果。阿难尊者高度赞颂了富楼那尊者的富有启发的开示，开示的内容如下：“我慢生起于对色、受、想、行、识的执取，它不可能离开五蕴生起，如同没有镜子就没有脸在镜子里的镜像。五蕴不是恒常不变的。既然它们是无常的，你应该禅修以便认识到无论过去、现在或未来，内或外，粗显的或细微的，低等的或高级的，远的或近的，它们中没有一

个是你的、你自己或你的灵魂。佛陀的多闻弟子经过禅修观照，认识到真相，不再对五蕴抱有任何幻想，他脱离执取，获得解脱，他知道他的心获得了解脱，该做的已经做了，不需要为了解脱再做什么。”

这就是富楼那尊者教导阿难尊者的话。作为一位初果圣者，阿难尊者认识到缘起法的因果关系。通过禅修获得这个观智后，他就知道无明、爱、取、有、生、识等等形成因果关系链。这里，愚痴或无明是 **avijjā**，爱是 **taṇhā**，取是 **upādāna**，业有是 **kammabhava**。因而当说到业导致再生时，我们应该理解再生同样缘自于执取等。过去因，包括无明、行、爱、取、有都是因。当你通过禅修认识到这点时，你就不再有任何疑惑了。这些疑惑单凭学习和思惟是不能去除的，只有通过禅修体验才能消除。

作为佛陀最多闻博学的弟子，在知识这个领域，阿难尊者也获得佛陀的认可。他经常伴随着佛陀云游，记住佛陀所有的开示。他听过一遍后，就能够逐字复述整篇开示。对于那些他不在场时佛陀讲的开示，他从别人那里听来，也把它们记住。据说他用心记住的经典有八万四千篇。

阿难尊者以博文强记而闻名。注释书《大智解经》（**Mahāvedalla Sutta**）里说他能在很短时间里记住几百首偈颂。由于拥有佛陀教法的广博的知识基础，无怪乎他理解缘起法不难。即使今天，如果一个人能完全透彻地通读三藏，那么也许他也能理解教义里面的因果关系。

## 深奥的教义

然而，从因、果、教学和实证（**paṭivedha**）的角度来说，教义是深奥的。首先，了解行等是无明和其他因的结果，这非常难。大多数人错把名色苦当作乐。正是无明使得他们不知道那个乐是一种错觉。他们相信自我在想；他们不知道行是无明的果，而认为是自己创造了它们。因此他们难以看到善行或不善行是无明的果。更难以了解前生的行和今生的结生心之间的因果关系。同样地，识缘名色、名色缘六处等等都难以理解。对于那些相信

是自己塑造自己的人生的人来说，他们同样难于把握缘起法涉及的各种因。有些人说他们是上帝或梵天创造的，另外一些人则坚持一切事物都是偶然发生的。他们中大多数人看不到无明等是他们生命存有的基础。再者，佛陀的教导有些是从无明开始讲到死亡时结束，有些则相反，即从死亡开始到无明时结束，有些从因果链的中间开始再回到开始或者到结束。这多种版本的教导增加了理解的难度。为了获得对缘起法的领悟，你必须练习内观禅修，亲身体验认识复杂的因果关系。以实践的方法来学习缘起法并不是容易的，因为方法必须正确，而且你必须坚定不移和完全深入地实修。

尽管有这些困难，由于阿难尊者非凡的资质，缘起法对他来说看起来很清晰。因此，佛陀说，“阿难，不要这样说。”这也许是一个含蓄的称赞。然而，根据注释书，佛陀这么说也许是一个间接的责备。事实上，也许它的意思如下，“阿难，你说缘起法是容易理解的，为什么你唯有在听了我的教导后才获证初果？为什么获证初果后你没有证得更高的果位？<sup>20</sup>为了领悟缘起法，我花了极为漫长的时间（数劫）来培育智慧，因此你不应该轻言容易。”因而，佛陀含蓄地责备阿难尊者几句后，就强调缘起法的深奥。“缘起法是深奥的，阿难，它显现深奥。是由于不理解和不洞察缘起法，使得这个世界的众生就象一个缠结的线球、或由莎草或芦苇织成的鸟巢一样被缠缚住了。因而，他们不能从恶道、从苦中、从轮回中解脱出来。”

换句话说，识、名色等是缘于无明、行等这个法则是极为深奥的。因此，人们不知道没有一个永恒的有情存在而只有因果关系相续。他们相信从怀孕时起有一个相续的有情存在，有一个人在发育长大。有些人相信这个人、有情或灵魂经历了许多前生。所有这些错觉都是由于对缘起法的无知。

很清楚，一个人的身、语、意三业是由于对四圣谛和缘起法的无知。无可否认，善行结善果，不善行结苦果，每个人依据他

---

<sup>20</sup>这里省略了下面这两句没有翻译：“You should think of your shortcomings: you are my disciple with average, limited intelligence and what you say does not agree with my words. It is a saying that should not have been uttered by a close disciple like you.”因为前面说阿难尊者累世修行智慧很高，而这里又说他智慧平平，显然有矛盾。可能是在整理缅文的录音或缅文翻译英文的时候有不准确的地方。或许这里是说要让阿难尊者考虑那些智力平常而有限的人而不是说阿难尊者本人智力平常而有限。

们的业行而活。因此，无明导致业或行，接着导向再生、识等。对一个明智的人来说，这是再明白不过的事实。

由于不能了解缘起法，有情众生持续陷入困境、一生又一生无止尽地轮回。他们大多数时间再生到四恶道，仅仅偶尔由于善业生到天界。当善果用完了时，他们又返回到恶道，到了那里后要想再返回人道或天界就难了。唯有当一个有情临死时回忆起他的善行才有可能再生到较高的界道。做善行在恶道众生中是难以想象的。在畜生道的王国里，弱肉强食的丛林法则成为主流，爱、慈悲或其他高尚的价值观没有立足之地。它们通常在痛苦和恐惧的打击下死去。因此，一个动物再生时非常可能再次落入恶道。

由于对于缘起法的无知，一个有情众生不能脱离轮回。一头栓在磨坊里的牛，不管它一圈又一圈地走多远，它的脚步都无法离开限定的区域。同样地，一个无明的人被困在轮回里，主要意味着被囚禁在四恶道中。因而它们无数劫都滞留在恶道里。

了解缘起法，如同证悟四圣谛那样至关重要，这两者归计起来是同一件事。内观禅修的目标是从慧解和实证两方面获得对这些教导的洞察，但是它们是如此深奥，甚至通过禅修来完全了解无明、行等仍不是一件容易的事。

佛陀先思惟缘起法，不久他获得了最高的解脱。七天的时间里，他沉浸在解脱的平和中，接着，在第七天的晚上，他观照缘起法。

## 六处缘触

讲述完了因果链中的第一个环节，现在我开始讲述触，它缘于六处。六处 (*salāyatana*) 是指六个感官根门和六种感官所缘：色、声、香、味、触所缘和法所缘。感觉器官和相应的感官所缘的接触称之为“触” (*phassa*)。它是内心生命很细微的成分，当所缘明确无误地撞击到心时，触就清楚地显现出来。比如，当我们看到有人被虐待时我们感到震惊，当我们看到有人在树顶上

很危险时我们会发抖，看到鬼时我们打冷颤。看了一场发人深省的电影，或读了一篇感人的故事，通常会给我们留下一个持久的印象，让我们回味无穷。

## 触的本质

这些例子都说明了触的本质。偶尔撞击非常猛烈，就会爆发出强烈的激情或愤怒。《增支部》的注释书说，在度达嘎马尼（*Duṭṭhagāmaṇī*）王的时代，一位年轻的僧人和一位年轻的女子碰巧互视了一下，他们俩被欲望折磨至死。还有一位上了年纪的僧人没有正念地看到了摩诃那嘎（*Mahānāga*）王的王后后变得疯了。

## 木图拉卡那本生经

在《木图拉卡那本生经》（*Mudulakkhaṇa Jātaka*）里，菩萨是一位隐士，一次他被邀请去王宫应供，由于有神通他从空中飞到王宫。当这位隐士突然出现，王后匆忙抬起她的脚，那时她的外袍滑落下来，王后半裸的身体呈现出来，这立即激起长期禁欲的隐士的欲望。他吃不下东西。由于他的神通力丧失了，他走路回到他的茅棚，躺在那里，被欲火激情折磨着。国王听到了所发生的事情后，他把王后送给这位隐士，因为他相信隐士有能力及时恢复冷静。他指令王后为了这位隐士的福祉尽她的能力去做。隐士带着这位王后，离开了王宫。当他们一出宫门外，王后告诉他回去，向国王请求一座房子。国王给了他一座旧房子，但是一旦他们到达那里，他不得不拿起锄头和篮子处理粪便垃圾。他不得不再次向国王请求，他需要其他的工具。在王后的指使下，这位隐士来来回回做着所有的家务杂活，他变得精疲力尽。然而，他还是没有找回他的感觉，仍然被贪欲和激情占据了心。做完所有要求做的事情后，他靠近王后坐下来休息一会儿。这时，王后猛拉一把他的胡须，说，“你不是一位苦行禁欲者吗？你的目标不是要去掉激情和贪欲吗？你现在这样是完全昏了头么？”这一下把他从愚蠢中唤醒过来。将王后送回给国王后，他前往喜马拉雅山的森林里，精进禅修，恢复了神通，死后他投生到梵天界。

这个故事的寓意是：即使象菩萨那样圣洁的人，也不能逃脱烦恼之火。隐士过去也许曾经无意中看见过王后，但根尘相触的撞击不是很猛烈，所以不足以动摇他的情感，后来是清晰鲜明的王后的身体的印象，激起了他的欲火，让他的心被情欲和激情侵扰吞没了许多天。

在《乌马旦底 (Ummadantī) 本生经》里，国王斯威 (Sivi) 看到乌马旦底后几乎发疯了。乌马旦底以美貌而闻名，国王派他的婆罗门大臣们去看她是否适合做王后。然而，婆罗门大臣们一见到这位女人就被她的美貌迷住了，他们在宴席上出尽种种丑，乌马旦底厌恶他们的言行，就把他们赶出门。这些婆罗门不高兴了，向国王报告说乌马旦底不适合做王后。国王就对她冷了心，她后来嫁给一位大将军。然而，她决心纠正这个不公平的事件，一次国王在一个庆典期间巡游这座城市时，她把自己打扮得非常漂亮，尽其所能地展现魅力。国王因热恋这位女人而发狂。他不能入眠，念念不忘于她，为倾诉激情他写了诗歌。诗歌里说如果天王给予他一个恩典的话，那么就是请求有机会和乌马旦底睡一两个晚上。

一个感官所缘的撞击力的大小程度，基本上依赖于它所留下的印象的程度。如果印象是模糊的，它就只产生轻微的感受和贪爱，但是如果印象是清晰的、生动的就会激起强烈的感受。撞击也可能导致脾气的爆发。看到令人讨厌的所缘时嗔心就生起了，看到一个可怕的所缘时害怕就生起了，听到不愉悦的话语时恼怒就产生了，想到某些抬高我们自尊的事情时我慢就膨胀了，对灵魂的想法饶有兴趣时或者相信那些嘲笑业和业果的教导时我们就落入邪见，想拥有属于别人的所有物时妒忌心生起，珍藏自己所有物不肯与人分享时吝啬心生起。这些都是触的例子，它们为不善业火上浇油。

善业也生于触。敬信的所缘会唤起信心，那些我们应该宽恕或包容的人有助于培育我们的忍耐力，忆念佛陀或阿罗汉使得我们具有正念、慈悲等。因此《无碍解道》里说，“缘于触，五十种行生起”。它把受、想、行诸蕴归因于触。

我们能看，是依赖于眼、视觉所缘和眼识三者相触而发生。《阿毗达摩》将眼识和视觉所缘做了区别。人们通常将前者和后者混淆。佛陀表明眼识生起于眼和视觉所缘。因而，眼、视觉所缘和眼识形成了视觉接触的必要充分条件。

当你在每个看的当下，即刻观照“看、看”，你就可亲身体验到触的本质。随着定力的发展，你会体会到“看”不是无缘无故发生的，也不是某个人使得或造成“看”发生。你会认识到“看”是一个名色现象，眼根和视觉所缘作为它的因，眼识作为它的果。

## 触缘受

感觉器官所接受到的撞击会导向感受的产生，根据感官所缘的属性，感受分为愉悦的、不愉悦的或中性的三种。如果所缘是漂亮的，愉悦的感受生起。如果它是丑陋的，不愉悦的感受生起。如果所缘是普通的，中性的感受生起。中性的感受不会引起任何好或不好的评论。它甚至不被当作是感受，尽管它被自我所接受。事实上，各种受和自我无关，它是根尘相触引发的心理过程展现的几个方面。

## 断疑除惑

理解缘起法意味着脱离疑和痴。脱离了法疑和痴是初果圣者的一个基本特征，因而理解缘起法是很重要的。对缘起法的无知促使了疑的产生，怀疑佛陀、怀疑佛法等等。这些疑共有八种。

怀疑佛陀：多疑者生起如此问题，如：“佛陀真的脱离了所有的烦恼吗？或者他只是一位普通人却指挥一群盲信者？”

怀疑佛陀的教导：“道果涅槃真的能确保灭尽贪、嗔、痴？”

怀疑僧伽：“这些圣者们真的脱离了烦恼？这些克服了颠倒见和疑的初果圣者再也不会投生到恶道了？这些一来圣者不再

有很多感官欲望和嗔心？这些不来圣者完全地脱离了感官欲望和嗔心？这些阿罗汉圣者完全地脱离所有的烦恼？”

怀疑修行方法：“修戒或禅修对心灵上的进步是有益的吗？是必要的吗？”

怀疑过去：“我过去存在过？为什么过去存在？怎么存在的呢？我的前生是怎样的人呢？”

怀疑未来：“我死后还存在？下一生我将成为怎样的人呢？”

怀疑过去和未来：根据注释书补充部分，这种疑是指怀疑今生。这个注释和经藏里一段经文一致，经文如此说，“现在对当下‘自我’的怀疑生起了，如，‘我是真的我自己？自我是存在还是不存在？如果存在，是什么样的本质？大还是小？为什么自我存在？怎样存在？它是被创造的，还是自发地形成的？这个自我从哪里来？身体最后崩解后它又到哪里去？’”当你克服了所有关于自我的疑和颠倒见之后就获得了度疑清净

（kañkhāvitaraṇa-visuddhi）。

最后一项是，缘起法强调有情世界里因果关系的首要性，也引起很多怀疑。诸行真的生起于对正法的无明？再生真的缘起于业？不善业对来生有害，善业对来生有益？每一个现象真的有原因才生起？是不是所有的事物是原子和电子的任意组合的结果？这些怀疑集中于缘起法的因果链里的原因环节（无明、行等）和结果环节（识、再生等）。

最后，这些疑导向邪见，引起与缘起法的冲突。对生命本质的推理思考，这超越了一个人的智力，最初会引起疑的产生，最后会使得起疑心的人变得执著愚痴。疑和邪见都归因于对缘起法的无知。当你清楚地理解了缘起法，就不再有怀疑，更别说邪见了。

分析到最后，一个有情生命是因果的组合，无生命的事物如地球、太阳或树木也是。因果的法则统治着整个宇宙，排除了经由创造或自发产生的可能性。科学界为整个无生命世界相互依存

的因果法则提供了强有力的证据，这确认了佛陀的教导：无论生命、名法或色法，所有一切都是缘起的、受条件制约的。

佛陀强调人类的内在生命的缘起本质。他的教导不关心无生命的物质界，因为物质世界没有再生或苦。从佛教的观点来看，有情生命是最重要的。一位有情生命经历过无数生，而大部分时间是在恶道里受苦。然而，如果我们理解了这个过程并采取相应的明智行动，我们就能朝着解脱逐步的前行。尽管我们还没有解脱，我们能够在轮回中改善自己的处境。清晰地理解缘起法是至关重要的，因为它确保完全地止息烦恼。

## 结生心的起源

我们已经讲述了无明是行的因，有是再生的因。我们该讲讲结生心的起源。在《增支部》的开示里，佛陀将善业或不善业比作为一块肥沃的土地，将识比作种子，将贪爱比作灌溉的水。树木的生长需要土地和苗圃场。同样地，结生心以业为生长的土壤。业产生再生的潜能，尽管前生的识已经消失了，但是再生的潜能却保留着。象开始发芽的植物，它不会立即成形，但是在适宜的环境下它必定会长大，就象小恶易成大罪，或者认真、诚实、负责的工人很可能获得提升一样。

此外，和一株植物的萌芽依赖于种子一样，再生依赖于善心或不善心。虽然诸善心或不善心生起又灭去了，但是它们激起了一种由相似的心组成的稳定的心流。这些状态是以前造业心识产生的结果，象蛇蜕皮似的。最至关重要是死亡心，它集中于一个人的业(kamma)、业相(kammanimitta)、趣相(gatinimitta)。一个临死的人所遇到的迹象和境相称之为“现起具足

(upaṭṭhānasamaṅgita)”，是指来生的预兆，它产生于业。它标志着从死亡心转换到结生心，就象一颗种子发芽成长那样。一颗种子需要水浇灌让它长成植物，没有水或空气里的湿气，它就保持着干瘪的模样。同样地，尽管业形成来生的基础，如果没有贪爱水的浇灌，再生也不会发生。因此，对阿罗汉来说，尽管他们的识和他们已经造过的业和普通人一样，可以成为再生的缘，但是由于他们已经摧毁了贪爱，结生心不能再生起。

对于所有还不是阿罗汉的人来说，贪爱常驻于内心，而对普通人来说，贪爱的力量是非常强大的。它使得感官所缘看起来愉悦、迷人、富有魅力。它创造出享受、幸福和乐观的假象。贪爱想要那些令人愉悦的东西，将幸福和繁荣作为人类的主要目标。它引发造业的心识，后者又导致产生其它心理状态。在死亡的那刻，这些心理状态产生迹象和境相。如果临死之人看到了愉悦的境相，就会很高兴，显得轻快喜乐，这表明业的种子开始发芽。如果一个人看到不愉悦的境相，就会不欢迎那些境相，但是他仍执着它们，这样就导致业果种子发芽。

因而，对普通人来说，再生由三个因素产生：业、与业相连接的心路过程、贪爱。业是再生的肥沃的土壤，这个道理在临终境相出现时显而易见。临死之人对这些境相的兴趣表明业的种子的发芽。因此，缘于前生最后一刻的意识状态，结生心生起。结生心产生名色、六处、触、受、以及与它们间的相互关系，这些涉及到人的整个一生。因此，我们可以把结生心当作今生的种子，与名色密切关联。所有的物质现象都是苦，无论是内在的还是外在的，因为它们都有不断生灭的属性。然而，无明使得我们看不见苦，创造出错觉和执取，使得我们投入到追求感官所缘的工作中，这种执取导向新的一轮再一次开始。

由于有了结生心作为新的一生的基础，物质身体生长，与之相伴的心所如触、受、想也生起。当结生心灭去后，其他心所紧跟相续，它们也许激发善业或不善业，如贪、嗔、少欲或忍辱。这些心所引起身体上的行动，如坐、站或走。因此，佛陀说，“世界由心所支配，心随处牵引世界。整个世界跟随着心”这里的世界是指有情世界。心或好或坏地引导有情众生。那些培育了美德的人们，有诸如信心和戒德等，心将引导他们做善行，敦促他们去听法和修习内观，引导他们走向更高的界道或者导向涅槃。另一方面，卑鄙者的心激发他们寻求感官所缘和做不善行。死后带到恶道，使他们受很多苦。这首偈颂表明所有的物质现象由心起主导作用。这符合缘起法的教导，它说缘于心，名色现象生起，如触。我们已经完整地解释了眼如何生起（眼）触，接下来我们将解释听的心路过程。

## 耳识

和看一样，听也包含有三个因素：耳根、声尘、耳识。没有耳根和声音，听是不可能发生的。科学家们说声波以每秒 1,100 英尺的速度传播。这是在空气中的声速，而无线广播电台则能瞬间将声音广播到全世界。当声波接触到耳朵，就象石头撞击到鼓上，听觉就产生了。然而，如果认为有一个人在听，这就错了。耳净色总是在变的，所包含的物质现象永远在生灭，它们象河流中一直变化不停的流水。声波和（耳净色）流变的物质接触后，唤醒了耳识，耳识仅仅维持一刹那就灭去，紧接着领受心就专注在声音上，推度心推度它和确定心确定它。每一次心识生起仅仅维持刹那就灭去，接着七个刹那速行心闪耀登场，之后两个刹那彼所缘心生起专注在声音上。

这就是包含听的心路过程。无论何时我们听到声音，耳识都会基于耳根与声尘的变化而不断更新。因此，修习正念的人会认识到听是缘于耳根和声尘而生，没有一个人在听。禅修者练习听比练习看时更能敏锐地觉察到因果关系。因而，听意味着耳根、声尘和耳识三者的和合。声音的撞击是触，这对禅修者来说是相当清楚的。有些禅修者非常敏感，当他们听到刺耳的声音，他们感觉好像他们的耳朵被轰炸。有些人甚至被一片落叶飘落的声音所惊吓。从到达我们耳朵的各种各样的声音，我们选择接受那些我们希望听到的声音，由此可知声音的撞击（触）是明显的。至于说大声、噪音和刺耳声，我们无法避免听到它们。我们也许可以让眼睛不看那些令人不快的景象，但是我们无法忽略声音而不听。

听到声音后，我们就有了愉悦或不愉悦的感受。歌声和甜美的声音给我们带来愉悦，而粗糙的声音和骂人的话语引起我们的憎恶。当我们听到平常的声音，我们就有了非愉悦非不愉悦的中舍的感受。在这个时候，我们甚至不会觉察到我们的感受——中舍的感受是如此细微以致于我们注意不到它们。尽管《阿毗达摩》里说和眼识、耳识、鼻识、舌识相关联的只有中舍的感受，但这些门识刹那太微细了难以辨识。所以你应该观照整个心路过程，这些心路过程涉及愉悦的感受，相应的心刹那如悦俱推度心、速

行心和彼所缘心<sup>21</sup>，以及有不愉悦的感受，相应心刹那如忧惧速行心。

## 中舍的感受

尽管感官心识生起的刹那会伴随着中舍的感受，但是如果它是不善业的果报，不愉悦的感受将会伴随生起。在我们接触令人不愉悦的感官所缘时，这点就很明显，因为它引发例如恐惧这样的负面情绪。高分贝的噪音让我们耳聋，难闻的气味令人头痛，发霉的食物使我们生病。同样地，缘自于四种愉悦的感官所缘<sup>22</sup>的中舍的感受，意味着它们会引发愉悦的感受。我们喜欢看见美丽的所缘，喜欢听到悦耳的声音等等。这表明基于善业而产生的中舍的感受具有令人愉悦的特质。在《清净道论》的补充注释书里有提到这个关联点，“基于成熟的低等业而产生的中舍的感受是苦，因此它是具有低等特质的。”换句话说，基于不善业而产生的中舍的感受也许是中性的。然而，因为它是基于不善业，它是低等的，就象生长在牛粪里的鲜花。此外，尽管它不如痛苦的感受那样令人难受，但是它还是不合人意的，因而它是低等的。因此，非善行的果报总是痛苦的。

详尽说明了在因果链中感受的功能后，补充注释书说，“基于不善业而产生的中舍的感受应该把它描述为苦，因为它是不合人意的。基于善业而产生的中舍的感受应该把它描述为乐，因为它是合人心意的。”显而易见，当我们听到令人愉悦的声音时，我们有愉悦的感受产生。良言善语软耳朵，恶语粗口刺人心。由普通的声音引发的感受是中性的。

精进的禅修者无疑熟悉因听而生起的这三种不同的感受。你知道痛苦或愉悦的感受生起于声尘和耳根的相触，没有灵魂或我在承受感受。你也知道感受生起即刻灭去。随着定力的发展，你渐渐觉察到所有三种感受的不断生灭。

闻或者说鼻识生起于鼻子和气味的相触。没有气味和鼻子的感觉器官（鼻净色），闻不可能发生。没有嗅觉的人很少。我曾

<sup>21</sup> 参考《阿毗达摩概要精解》第四章第十七节之助读说明。

<sup>22</sup> 应该指的眼识、耳识、鼻识、舌识的所缘。

经遇到一位僧人，他说即使一块手帕上喷上香水他也几乎闻不到气味。即使鼻子的嗅觉是正常敏锐的，如果塞住鼻子，你也闻不到。如果没有气味，你也闻不到。唯有气味漂在空气中和鼻净色相遇，气味才能被闻到。人们却认为他们能闻到。事实上，是空气中的气味和鼻净色相接触，使得鼻识产生。和看一样，嗅觉心路过程包括转向心、推度心、速行心和其他类型的心。当然，重点是鼻识缘于鼻根和气味的相触不断的生起灭去。我们都熟悉令人讨厌的发霉腐烂的气味，或者令人愉悦的鲜花的芬芳。大多数人相信他们能闻。然而，禅修者知道只有鼻根、气味和鼻识三者和合而成的一个现象在生起。因而，他们认识到每一件事物的无常性。这就是禅修者和普通人的区别。

根据触的属性，感受不同。花香和香水使得愉悦的感受产生，而腐烂物质的臭气令人讨厌。平常的气味产生中舍的感受——它是如此微妙以致于我们注意不到它。禅修者观察鼻识，渐渐觉察到这三种感受，以及它们的生起灭去。

尝的味道生起于舌根和食物的相触。没有舌根或食物的味道，就没有舌识。然而，如果舌头不健康缺乏感觉能力，食物就没有味道。普通人则认为是在尝味道和享受味道。事实上，形成舌头的感觉器官（舌净色）的物质现象是不断变化的。舌识基于舌净色和食物的味道相触而生起，它包含了前面提到过的心路过程的各个阶段。在此阶段事情发生得如此迅速以致于它们看起来像是一个单一的心刹那。缘于舌根和味道的相触，舌识每一刻变化着。它知道甜、酸、苦等等。

舌根、味道和舌识三者和合称之为触。每一个人都熟悉这个，但是人们认为是他们在体验味道。只有当你吃东西时观察所有发生的名法色法，你才会知道尝是一个缘于舌根、味道和舌识三者相触所发生的现象。接着，你会获得关于其无常特性的清晰的内观智。和味道相触后，感受紧随着产生。不同的味道导致不同的感受。吃到可口的食物，由于我们喜欢它，产生愉悦的感受。尝到无味的食物或苦味的某些药物，我们生起抱怨。吃到某些食物，我们生起中舍的感受。尽管是中舍的感受，有得吃是善业的结果。因而，吃这种食物也会有令人愉悦的倾向，会引起贪爱。然而，

随着定力的发展，禅修者渐渐觉察所有感受的生起灭去——无论是令人愉悦的、令人不愉悦的，还是中舍的感受。

## 触识

另一种触、感受等是源于身体的敏感物质部分（身净色）。总叙如下：“身识生起于身体和触觉所缘。身体、触觉所缘和身识三者和合，触生起，接着触缘受。”

需要对它加上一些详细阐述。看、听、闻和尝每样只和与它们相关的器官有关，因此它们在区域和时限上有限制。只有当你吃东西时才会意识到尝，听声音时才意识到听。然而，身识遍布全身，无论何时当你想起它，你就有身体某部位的触感。因此它的范围广大而且持续时间长。观察触感对于内观禅修的初学者来说最重要，因此禅修者必须了解它。

能够接受触感的精致的感官物质（身净色）存在于健康身体的每一个部位。因此，通过与所缘接触，身体的任何部位都能产生身识。这些物质现象是不断变化着的。它们象电流经过电灯泡而发光一样。在这种不断变化的状态中，还没有灭去的感官物质与（身）内或（身）外的物质相触，产生了身识。跟看的心路过程一样，这包括了心路过程的十七个刹那：转向心、确定心、彼所缘心等。然而，这些心路过程的刹那生灭如此快速以致于身识似乎只是一个刹那。身识一直都在。当你定心于身体之外的所缘时身识就不明显。然而，如果你的注意力投向身体时，你就能感觉到身体某处的触感，比如，身体和地板的触、身体和衣服的触等等。

## 四大

当你以正念观照身体的物理接触时，你会觉察到触是缘起的。你会明白它既不是上帝创造的也不是无缘无故发生的。你知道它依赖于一个触觉所缘和健康的身净色相触而生。触的所缘称之为触尘，有三种：地大、火大和风大。

地大有坚硬或粗糙的特相。如果你让身体的某一部分清晰地接触所缘，专注地观察那触感，就会了知这个特相。软也被看做地大的属性，因为软和硬只是相同特性不同的表现而已。我们认为天鹅绒光滑，是和其他许多粗糙之物相比较而言，但是如果与眼球的柔软的部分相比较，它就是粗糙的了。因此软和硬只是相对程度上的不同，不是种类上的差别。粗糙和光滑也是地大的特性。注释书说地大是其他元素的支持物，就象万物依赖于地球一样，其他元素依赖于它。比如，加入一些水到米粉中，米粉就变成了一个生米团，可以称之为米泥，因为它的主要部分是硬的物质。这个米团由水和成，含有水大。它也包含可使得它热或冷的火大，还包含支持硬和膨胀的风大。因此，这个米团包含所有四种元素。地大是其他元素的基础，但是其他三种元素也存在。因此，就象米粉是火、水和风的支持物一样，地大是与其配合的其他物质元素的支持物。这就是地大的功能。

对禅修者而言，地大作为它的伴随元素的基础而显现。它外显为重和轻。在《法集论》和它的注释书里，地大被描述为重和轻。当你移动一个物件时，你感觉到它是重或轻的，那就是地大元素的现起了。通过它的粗糙、柔软或光滑你也觉察到地大的特相。当你认识到它作为其他物质现象的基础时你就觉察到它的功能了。当你知道其他物质现象依赖于其地大时，当你知道它承载了其他物质现象时，当你知道它是重的或轻时，你就觉察到了地大的现起了。因而，通过特相、功能、现起来觉察地大意味着认识到究竟实相和对名法色法真实特性的判别和洞察。对于普通人来说，地大通常理解为手、腿、衣服、人等等。这种思维方式是错误的，禅修者则以正念来了知究竟实相。

火大是指温度。当我们感觉到某个地方热时我们会换个身体的位置，这时，热是明显的。冷是热相对的弱的形式。某个东西热或冷是与其他东西相比较而言。相比在太阳底下的热度来说，一颗大树下的阴处是凉爽的，但是比起一个山洞里面还是热的。与开放空间中的水相比，罐里的水是凉的，但与冰水相比是热的。热、温和凉是相对概念，本质上都是火大。

温度或热对于成熟和发展是必不可少的基本要素。热的功能是使有机体成熟。树木、建筑、泥土和石头的老化和腐朽都由于太阳的热能的照射的缘故。身体的热能使得头发变白、牙齿脱落、皮肤变皱和其他衰老迹象。热度越大，成熟老化的速度越快。火大元素使得物质现象变软或易弯折。因此，当你标记“热”、“热”时，你认识到了它的功能——变软或变松。当热或冷显现在身体的时候，有正念的禅修者觉察到了火大的特相。当你知道它使得事物变软和易弯曲时，你觉察到了它的功能。因而，你获得了区别名和色的特性的智慧。普通人把火大当作一个实体，如手、男人或女人，而你摆脱了这种错觉。

风大有僵硬和绷紧的特性。如果坐直、伸展后背、向内看，你就会感到僵硬。你再伸展你的手臂、专注在你手上，你会感到那里生硬。因此，如果你坐着，心里觉知“坐”，你就会觉察到风大的特相。你不把它当作我，而是紧绷的性状。这种了知风大的真实特性的观智是非常重要的。

然而，最初实修阶段，观智未必只限制在“紧”的实相里。因为普通人的定力微弱，心还相当散乱，实体、我等概念继续侵入进来。感官欲望和其他烦恼常常占据整个内心，妨碍着定力和观智的发展。结果，心就无法专注于四大的实相。有些老师想让我们相信从一开始所有的世俗谛概念法就可以被消除，但是这是不可能的。一个初学者就体证心清净和见清净的可能性是极小的。那些听到佛陀的开示就马上获得道果的人是非常罕见的；对其他人来说这种证悟是无法想象的。

正念不会立刻导向观智，但是如果禅修者观照名法色法，发展出强大的定力和警醒的正念后则不会给妄念留下多少空间。也只有在此心清净的阶段，关于名法和色法的真实性状的观智才会生起。即便如此，在获得坏灭智之前世俗谛和概念法还会残留在那里。因此，《清净道论》说在生灭随观智的早期阶段，禅修者看到“...塔台上的灯和花，或海里的鱼和龟。”然而，后来，观禅所缘的名色法和和观察的心两者都不断地灭去，世俗的概念如名称或形状都不再生起。如《清净道论》说，“观照的心专注在灭、消失和消融上面。”

因此，最初如果观察正确的话，你只知道所缘。当抬起脚的时候，紧绷（风大）是明显的。为了使更清楚地觉察到这点，佛陀说，“当他（禅修者）行走时，他知道他正在行走。”这里指导你只觉知正在行走这件事就足够了；没有教导你思惟风大或紧绷。这意味着名称没有什么实质性的意义。最重要的是如实观照事物的真实本质，因而你可以以惯用语去标记它们。再次说明一下，风大在任何肢体的移动中都有显现。去觉知这些动作的紧绷，或者觉知腹部的升降，这意味着觉知风大的真实性状。松散也是风大的一个标志，因为我们提到任何东西的紧或松时是相对的。

移动、偏向、倾斜、移走这些也是风大的功能。当你弯曲手臂时你觉察手的运动，从而觉知到风大。当你专注走或抬时，你也知道了风大。这些时候，你不会认为这些所缘是一个男人、一个女人、身体等等。你只觉知这渐次的运动，也就是风大。你也觉知到某些东西被从一个地方推动或拉动到另一个地方。因而，通过呈现的现象，你了知风大。这就是通过现起(paccupaṭṭhāna)觉知，在经典里描述为“风大 —— 以带动的方式现起的现象（abhinīhāra-paccupaṭṭhāna）。”

硬度、热度和运动只有通过接触才能知道，不能被其他感官方式了知。你能听到某种声音，但你不能说它是粗糙的还是柔软的，热或冷、硬、稳或动。你既不能通过闻、尝，也不能通过视觉形式辨别任何事物的主要性质。然而，有这么一种流行的观念认为我们能够通过看来识别事物的主要性质。一块石头或一根铁条看起来坚硬，这是无疑的，但是这并不是由于看知道的，这只是一个基于过去的经验的推论。通过看得到的只是一个表相，有时会得到假的印象。很明显有时我们踩在看起来坚固的地上却跌进了泥潭，或者我们由于在不知情的情况下误抓了一块灼热的铁条而被烧伤。我们不能仅仅通过看而知道运动元素。我们看见一个物体先前在这里，然后在那里，我们知道这个物体在移动，但是这个移动仅仅只是推断出来的。两辆火车都停下来休息，其中一辆开始移动，另外一辆看起来也在移动。对于坐在那辆快速移动的火车里的旅客来说，两旁的树木看起来在向相反的方向移动。这些视觉上的错觉表明我们不能依赖视觉来知道移动的真相。

一次，一位热衷于禅修的年长的居士告诉我们他与一位僧人的一次交谈。他拿着一个枕头，摇动它，问僧人，“尊者，您看到了什么法在灭去？”

“我看到了风大在灭去。”僧人回答说。

“尊者，您错了。您所看到的只是可视的外观。如果您在看的那刻有正念，您只能知道可视的外观发生了什么。那一刻您不能通过体验知道任何风大。内观禅修是一种以直接省察所缘为主的禅修方法，只有直接省察之后才可以用推断的方法知道其他的事实。通过每一种感官观照相应的感官所缘，这是符合自然的。风大只有通过身体接触才能被感知到。当我们行走或弯身时，我们观照它们，我们就能知道风大。现在，没有接触风大，您说您知道它的灭去，您所说的就是不符合自然的和错误的。”

这位报告者的评论包含了许多真理。有些老师不是依据《大念处经》和其他开示的教导，而是单凭《阿毗达摩》就给予学生纯推理的指导，来专门运用于了知自然现象。有些禅修者依照这些指导来修行。也许会对他们有益，但是不能指望获得圣道上的真正观智。只有极少具有天赋的禅修者才能通过推理反思获得观智。

最佳的方式是遵照佛陀在《大念处经》中的指导，观照六根门处生起的名法色法。这就是如佛陀所说的“唯一的道路。”当我们觉知任何内外的触时，我们应该观察和识别出这种触感。否则，触感也许会控制我们，无明和其他烦恼会相伴而至。我们也许会怀有常、乐、我的错觉。因而，通过触，我们变得执着身体的某些部位，认为它们是永恒的，根据我们的偏好对它们加以区别对待。如果我们观察每一个触，认识它只是感官的觉受，而且具有无常、苦、无我的属性，执取就不会发生。这样我们就走在导向解脱和涅槃的正道上。

当身体健康时，身体的感受遍布全身。许多东西，如衣服或风，都能产生触感。身体它本身也能产生触感。因而，外在和内在都有可感知的对象。不管任何地方多么小的触，都会有反应，一瞬间反映就显现出来。这种触产生触感。身净色、可感知的对

象、身识三者和合，清晰的触感就生起。愉悦的触感产生愉悦的感受，不愉悦的触感产生痛苦的感受。越深的触感，感受越强烈。

## 意门(**manodvāra**)和识(**viññāṇa**)的关联

那个去想、去构思、去认知的意识 (**manoviññāṇa**) 源于心和法所缘, 这种构成意识基础的心就是有分心 (**bhavaṅga citta**), 从我们入胎的时候就有, 按照业它不停地发生。它是觉知和认知的基础。当我们睡着或者心在其它时候未被占据时<sup>23</sup>, 我们内心的生命流全是有分心在维持。当有分心面对意所缘时, 它就变得活跃, 意图 (**volition**)<sup>24</sup>和认知从这里生起。因此我们的思考和了知是基于有分心的基础之上的。无意图和认知时, 尽管有分心总在那里, 但只有当有分心强有力时, 才会引发 (心路过程这样的) 内心事件。

有时我们不能思考, 因为处于昏沉无力状态, 不管如何努力还是不能, 这是由于有分心无力的缘故。因此, 有分心本身起不了多少作用, 只有当它接触新的感官所缘时, 才变得活跃。这种情况下, 它被称为活跃的有分, 是正在波动的有分 (有分波动 **bhavanga-calana**) 或正在中断的有分 (有分断 **bhavanga-upaccheda**, 即有分心流被截断)。后者导致意图和认知生起。根据注释书说, 转向心 (**Āvajjana**) 也可看作是心理活动的基础<sup>25</sup>。转向心形成心路过程中第一个阶段, 它作为省察所缘的心而生起。如果它警觉锐利, 它会正念觉察所有的重要事实和所缘, (类似于) 优秀的作家会为了作品完美而选择最重要的素材, 优秀的演讲家则为了演讲的完美挑选最恰当的词汇。随后转向心依据倾向的是高尚或下劣的目的, 将心导向善或不善业。于是审查和认知开始, 因为我们能够知道意图和觉知从转向心这里升起。

<sup>23</sup> 英文原文可能少了一个否定词: or when the mind is otherwise occupied. 因为按照阿毗达摩讲的心路过程, 心路过程结束时心会沉入有分。

<sup>24</sup> Volition 是思心所 (**cetanā**), 思心所是遍一切处心所, 所以在有分心里也有, 但有分心是果报心, 是不造业的。意门转向心后升起的速行心是造业的。按照经典 ‘思即是业’, 是指这种造业的思。思在英文里也被翻译成 **intention**, 对应的中文则被翻译成动机、意图。

<sup>25</sup> 经典里说: “**mananja** 心是基础” 应该理解为转向心是心路过程的基础。

和心理活动同样重要的是法所缘。当我们一思考，法所缘就生起。如果没有法所缘，心理活动是不可能生起的。因而，我们有时希望去思考但不得不放弃思考，因为思考时我们无法忆起实相或所缘。因而，心理活动依靠于有分心、转向心和法所缘三者的和合。

根据注释书说，心脏是所有心理事件的物质基础（译注：即心所依处）。然而，据报道当今西方的医生做试验，将病人的心脏拿走，换上好的心脏，尽管手术没成功，但是被移植的心脏仍维持了好几天。这则新闻也许会令人怀疑心脏在人类精神生命里的作用。

这个问题引起了两种解释。尽管心脏被移走，但它的潜能可能还没有完全耗尽，有分心仍然在原来的位置起作用，如同蜥蜴的尾巴被切断之后仍可以动。另外，当被移植的新的心脏从身体获得血液，有分心可能再次变得活跃，如同被嫁接的新组织那样有了新的感知能力。或者，按照《阿毗达摩》中《发趣论》来回答，意识（心）的心所依处可以简单描述如下：生理器官是心的物质基础。这里没有特别指出是哪一个器官或身体的哪一部分。因而，根据经典，我们可以认为身体的某一部分是心的物质基础，可能是心脏的某一部分或者是头脑的某一部分。那些不希望心识在心脏的人也许可以把头脑当做心所依处<sup>26</sup>。

我们在这里必须提到《阿毗达摩》中关于心的演化与蜘蛛网的类比。蜘蛛为了捕捉飞虫而结网，它出生后几天就会本能地结网，相比之下，一个小孩甚至到一岁了还不能为自己做任何事情。蜘蛛坐在网中间等待，吃完自投罗网的生物，然后回到原处。同样地，有分心或意识以心脏为居所，心脏泵出的血液沿着血管流遍全身犹如蜘蛛网一样。因而，眼门中的视觉影像触发了居于心

---

<sup>26</sup> 马哈希禅法的禅修者也观察到心所依处的位置是在心脏的血液里。按照休斯顿禅修中心网站（[www.houstonmeditationc.com](http://www.houstonmeditationc.com)）站长张贵人居士的自己的经验描述，意识是在心脏血液里心脏阀门附近一个点生起。但一般都认为意识是从大脑生起的，所以即使心所依处在心脏的说法是正确的，不过因为有实际经验的人是极少数，如果坚持说心所依处在心脏，可能会遭到很多人的反对，进而可能影响一些人对法的信心。《发趣论》没有说心所依处的具体位置，也可能是这样的原因。考虑现代的心脏移植，反对的人可能更觉得有理，马哈希尊者在这里这样讲，也许也是这样的考虑。按照《相应部·六处相应 95·摩罗迦子经》，禅修者只需观照见闻觉知范围内的法，如果心所依处没有进入见闻觉知范围内，那么不观照它也不会妨碍禅修进步。而在实际禅修中能看到的人，自然就不会疑惑。在线圈中通上电流，就会在线圈中心产生磁场，心所依处是不是血液在全身循环产生的生物场，这是值得研讨的。现代科学认为电磁场也是物质，心所依处如果是这样无形的物质，那么移植心脏也不会有妨碍。

中的有分心，沿心路过程传递下去使眼识升起。然后有分心回到它原来的位置上。上述同样的情形适应于听、闻等心路过程及相应的根门。

所以很明确地可以看出，有分心和它的基本活动：想和了别觉知形成了我们心理活动的主要部分。当色尘出现时，以眼根为基础的眼识生起，接着意识以此为所缘。耳识、鼻识、舌识等同样如此，以耳根、鼻根、舌根等作为基础。至于身识，它的范围极为广泛，依照身体的尺寸大小遍布全身。

当外尘不明显时，由想和了别觉知构成的意识就成了心理活动的主导。有时，我们过分迷失在妄想里而对所有外尘失去了正念觉知。全神贯注于一件重要的事情时甚至会使我们失眠，然后我们被一个接一个不断生起的念头所控制，这些念头由有分心、转向心、法尘和合缘生。对于禅修者而言，如果每个念头生起的刹那当下，即刻加以观照，那么这些念头看起来会像分离的片段生起灭去。

每个心理事件依赖于心、心所缘和识蕴三者和合。接着引发心理画面，这些画面，不论真实或不真实，存在或不存在，无论何时我们思考或想要做些什么时它们就呈现出来。读过《本生经》故事的人会熟知这个现象。读这些故事时心里就会出现带有缅甸信仰和传统特色的城市和国王的画面，这远离了历史事实，因为《本生经》这些故事发生在印度，所描叙的人物和地点必定是符合印度文化和生活方式。现代小说描绘种种画面，如城镇、村庄、男人、女人、罪犯等等，读者读时知道这些全纯属虚构，是假想的，然而阅读时，这些画面如真的那样呈现，令他升起高兴、悲伤和其他动人的故事会引发的种种情绪。所有这些归因于“触”到心理画面。

佛陀在《梵网经》中说：“基于生动形象的想象力，这些教导和信仰变得清晰真实”。简而言之，当我们说话、写作、坚持一个信念、思考或者只是让心自在地溜达一会儿时，生动形象的想象是必不可少的。

想象导致感受产生。愉悦的想象导致愉悦的感受，比如，回想我们过去的富足或展望未来的丰盛时，愉悦的感受生起。另一方面，不愉悦的想象会导致我们不开心，想起过去的苦难会唤起不愉快的记忆，同样地，预测未来可能的困境会让不愉悦的感受生起。这种不愉悦的事件的起因也许纯粹只是想象造成的，比如人们刚刚哀悼完一位亲戚的死亡，没想到不久后获得消息说他还活着。

非愉悦非不愉悦的想象的画面导致中舍（*upekkha*）的感受生起，所以我们即不喜也不悲。我们以为（中舍）是根本没有感受，这就直接表明中舍感受极其微细，而注释书中以鹿子的足迹来类比中舍感受。当一只鹿跑过一块大石头时，鹿没有留下脚印，因此（本来连贯的）足迹中断了，但是如果石头前后两侧发现了脚印，我们则可以推断鹿从石头上跑过了。同样地，禅修者精勤觉知愉悦或不愉悦的感受，他只是觉知看、听等，而中舍感受生起时他没有注意到。然后，他再次觉知到愉悦或不愉悦的感受，他会总结：当他觉知普通心理事件时，他体会到了中舍的感受。

因而佛陀说：“缘于意门的有分心和法所缘，意识（*manoviññāṇa*）生起；心、法所缘、意识三者和合，触生起；缘于触，受生起。”

这纯粹是一个因果关系的过程，没有自我，也没有造物主。法所缘包括五根所缘和概念法。因此意识（*manoviññāṇa*）涉及到六个根门相对应的所缘，不论是真实的还是想象的。每一个所缘都导致触，触又导致受。

对于普通人来说，这些心理事件是和“我”“自我”紧密粘合在一起的。这种“我”的概念只是一种错觉，与缘起法不符。正念的禅修者经由体验认识到这点。他观察每个心理事件，追溯到起因，因此觉察到有分心、转向心和法所缘。因而他体验到每个心理事件只是因和果的相互关系，没有自我、创造主，也非偶然性。

他也知道心理活动导向触的生起，而触导向受的生起。这些知识不是源于书本，而是来自亲身体验。他跟随着观察每个心理

事件。当他在禅修时，如果他的心跑回家了，他就将注意力导向游走的心，看到观察的心和所缘(即家里房屋的画面)这两者的接触。同样地，当关于大金塔(Shwedagon pagoda)或国外的妄念升起时，他观察并跟随让他分心的妄念，这种与法所缘的接触称之为触(phassa)。

禅修者同样清晰地知道：缘于触，感受生起。禅修时，当他碰巧想起某些愉悦的事情时，他感到高兴；而想到某件令人悲痛的事情时，他感到难过；再想到某些滑稽的事情时，他差点笑了出声来。因而，他知道感受只不过是触的结果。如果禅修者每个刹那当下觉照名法色法的生起，这样得到的观禅体会将比最初的感受要更深些。由于他培育了定力(samadhi)，他会发觉他所观照的每个所缘和觉知所缘的心都在灭去。因此，他获得了清晰的观智：所有心理事件如想、受等等都具有无常、不圆满(译注：即苦——生灭引起的逼迫性)、不可靠、无人、无实质性的共性，这种观智也就是对缘起法的亲身实践和体验。

### 生命轮转的前轮转部分的回顾

缘起的法则是由从无知开始到死亡结束的十二个链条构成的。这包含两个核心的因：无知和爱以及两个轮转。前轮转从无知开始，到受结束，而后轮转从(贪)爱开始，到老死结束。本讲记的第一部分讲解了到受(由触而起)的因果链。Avijjā(无知)是对四圣谛的无知，普通人看不到感官所缘的无常和无我，他们思想、言语、行动都是为了保证获得今生或来世的幸福，这些身语意三方面的行为有些是善的，有些是不善的，它们都称之为“行”(sankhara)。

行蕴产生新的生命。临终的人会见到一些过去造业的景象和来生的画面，这些印在他心里并缘生来生的有分心。新的一期生命在没有任何特别所缘时，有分心就重复发生，所缘即是前生临终时的印象。

有分心在看的那刻让位于活跃的心路过程，接着，在转向心的一个刹那后，眼识缘色和眼根生起。这是基于“行”的心理活

动的一部分。我们看到的也许是愉悦的或不愉悦的。与之相关联的眼识特性则源于我们过去的所作所为的善恶。

这也适用于六根生六识的情况。最后一识即是意识，其活动包括思考、想像、决意等等，它依赖于有分心、意门转向心、心所依处和心理画面。这个意识（*manoviññāṇa*）的心流包含七个速行心（*javana*）和两个彼所缘心（*tadārammaṇa*）。彼所缘心是善业或恶业的结果，但速行心不是，它从有分心升起，而有分是行所产生的，所以速行心被称为基于行的识（*viññāṇa*）。

伴随着识的生起，名色现象生起（心所（*cetasika*）和色法（*rupa*））。因而识导向名色的生起（识缘名色），接着导向六根和六触的生起。触意味着根、尘、识三者的和合，它导致受（*vedanā*）的产生，可以是乐受，苦受或不苦不乐受。最后一种感受称之为舍受，给我们的印象像是没有任何感受，但是《阿毗达摩》里说，事实上它是一种微细的愉悦感受，意味着只是没有苦。

## 受缘爱

由于愉悦或不愉悦的感受，贪爱（*taṇhā*）生起。它贪求它所没有的感官所缘，或者已经有了却仍然贪求更多，对于感官所缘的贪求极难抑制。

因此一位天神说，天神和恶鬼相似，因为如同缺少饮食的饿鬼渴望着食物一样，天神尽管沉溺于各种感官欲乐之中，却总是无法满足，这听起来似乎不可相信。三十三天（*Tāvātimsa*）的天神的寿命是数百万年，但在更高层的天界如夜摩天（*Yāma*）、化乐天（*Nimmānarati*）寿命还更长。然而，虽然他们有惊人的长寿在享乐，天神们还是从来没有满足过。

人类同样贪。贫穷的人尽其所能地寻求感官欲乐，当然，由于贫穷他们从来没有满足过他们的欲望，但是富人的贪欲甚至更强烈，这是归因于贪的本性。喂的越多就越饥渴，因而在富裕国家中生活比在贫困国家中压力更大。

## 六种贪爱 (taṇhā)

贪爱从来不会厌倦于看到愉悦的所缘，它喜欢有吸引力的男人或女人，它寻找甜美的声音，它渴求好的气味，还有好吃好喝的，它渴求感官接触，这真是喜爱感官欲乐的人最糟糕的一种贪了。贪同样意味着对于法所缘的贪爱，这是指我们只能从心理上知道，而不是通过眼耳等生理器官获取的。法所缘包括五种净色 (pasāda-rūpa)、四微细色如水界 (apo) 等、心所、以及和形状、品质、名称等有关的概念法。

人们贪爱着好的净色 (pasāda-rūpa)，因为他们想要看得更清楚，听得更明白，或者拥有敏锐的触觉。他们寻求水元素 (apo)，以便保持嘴唇、喉咙、皮肤湿润。他们对自己或异性的性别感到喜悦，因而他们贪爱男子气概和女人味。他们想要长寿，想要行动敏捷，这种欲望表明他们渴求色身的活力 (jīvita) 和轻快 (Kāyalahutā) 等。他们想要快乐、良好的记忆力和卓越的智力，表明他们对敏锐心力的贪求。无论贪爱自己或异性的生理相貌，还是贪爱赞美或名声，都是贪求概念法。

六种所缘就有六种贪，这六种贪也许只是贪爱感官欲乐 (kāmatāṇhā 欲爱)，也可以和对存在 (永生) 的贪爱即有爱 (bhavataṇhā) 有关，也可以和无有爱 (vibhavataṇhā) 有关，无有爱的断灭邪见认为没有来生，使得某些人过度贪着感官欲乐。与六种所缘相关的六种贪，每种有欲爱、有爱、无有爱三种，也就是 18 种。每一种贪也许有内部所缘和外部所缘，这得出 36 种贪，而每个贪可分为现在、过去或未来，这样就得出 108 种贪。但所有的这些贪可以概括为三种：欲爱，有爱，无有爱。

那些不得不忍受不愉悦的感官所缘的人们，渴望接触愉悦的所缘，那些经受痛苦的人们寻求远离痛苦，简而言之，苦难中的人们寻求幸福。人们寻求远离痛苦、贫穷、不愉悦的所缘和感受，因为没有苦就是幸福。我们寻求摆脱缠绕于心的不愉快的念头和与衣食住行有关的焦虑。但是，一个人一旦生存的基本物质条件得到满足之后，他往往就倾向于发展其它的贪心。富有的人想要

增长他的财富，因为贪的本性就是不知足。我们希望不断重复地享受生命，希望增长我们拥有的东西。我们拥有的越多越想得到更多，生活的品质越高则想再提高的欲望也更大。贪从不会有止尽的那一天，它由受蕴提供养料而长久地延续下去。

关于伴随着中舍感受的贪，注释书解释说中舍感受是愉悦的，因为它的稳定和微妙。当我们接触普通平淡的外尘时，愉悦和不愉悦的感受都不是很明显，但是中舍的感受是美好微妙的，它带着淡淡的愉悦，因而使得我们贪求更明显的愉悦，它使我们不满足于普通的外尘，激发我们对更好的食物、衣服、感官接触和生活条件的贪求欲。

总而言之，愉悦的外尘引发了对更好的所缘的贪爱和执着，不愉悦的所缘引发了去除这些所缘的欲望，当所缘导致非愉悦非不愉悦的中舍感受时我们仍然不满足于我们已有的，而贪求更好的。这都表明感受如何导致贪爱的生起。

## 贪爱和轮回

随着六识的生起，名色、六处、触、受同时生起。对于还没有从烦恼中解脱出来的凡夫，感受（vedanā）导向贪爱（tanhā），接着依次贪爱导向取（upādāna），取导向业有（Kammabhāva）（生起善业或不善业），在有适当的条件时，业有导致再次出生和接下来的老、病、死以及所有其他身心的痛苦。这就是感受如何导向轮回苦。

随着识的生起，没有人能够阻挡得了名色、六处、触和受的生起。佛陀和阿罗汉们接触到外尘时也会有愉悦、不愉悦或中舍的感受生起，这是根尘接触的自然结果，色身疼痛时他们感觉到疼痛，但是心理上不苦，他们也不会因为愉悦的感受而欢喜。因而他们脱离了贪爱和执着。他们不贪求快乐和幸福，同时因为他们这种不造作业的生活方式，他们去除了再生、名色和其他导致苦的因。完全解脱烦恼的阿罗汉就是这样止息了苦。因此，“在圣道上，根于乐受苦受的贪爱完全灭尽，那么取就完全灭尽。”

愉悦或者不愉悦的感受，对于非阿罗汉来说，会引发他们对享乐的追求，而对于阿罗汉来说，则毫无作用，这也许听起来难以置信，但最诱人的外尘在他们那里都已经失去了诱惑力，他们对快乐已经没有了欲求。他们已经完全地从贪爱和执着中解脱出来，也就是说完全地根除了业果（有），再生，以及与之相随的苦。“因而，取灭尽，则再生的因（有）灭；有灭，则生灭；生灭，则老、死、忧、悲、恼等灭。”

## 贪爱的止息

贪爱灭除后，其导致的果也不再出现，这导致了苦的熄灭，这并不意味着幸福消失或者某个人消失，这只不过是名色过程的停止，而名色过程是苦的根源。

阿罗汉果位意味着完全彻底地断除了贪爱，阿那含果位意味着灭除了欲界贪，不再生于欲界，须陀洹果位确保灭尽了导向恶道或超过七次再生的贪爱。所以缘起法表明了减弱贪会减少苦。

同样地，毗婆舍那观智确保贪爱的刹那止息。六尘引发乐受或苦受，如果缺乏毗婆舍那观智，最终会导致贪爱和与贪爱相伴的苦。

而对于那些持续保持正念培育了观智的禅修者来说，他只看到所有现象的刹那生灭、无常、苦、无我。同样他能立即看到乐受苦受的生灭，因而他不会为生起的感受感到欢喜，他也不贪求其它的感受，所以他脱离了贪爱。

圣道对贪爱的灭除不同于毗婆舍那对贪爱暂时性的灭除，圣道对贪爱的灭除是永久的，它涉及到每一个感官所缘，而毗婆舍那灭除贪爱既不是永久的，也不广泛，它只在观察的那一刻和只在所观察的那个所缘灭除贪爱，因而，它被称之为“彼分涅槃”(*tadaṅga nibbuti*)，刹那地灭除烦恼。修习正念的禅修者一直在觉知只是看、听等，这种纯然觉知的状态不会让贪爱有机会生起，结果取、业有、生等也不会生起，换句话说，随着贪的止息，轮回部分地中断了，这就称之为“彼分涅槃”。

## 摩诃提沙长老的故事

斯里兰卡的摩诃提沙长老通过修习奢摩他和毗婆舍那战胜了贪爱。某天他在去房宿城托钵的路上遇到一位女人，那女人刚和丈夫吵完架离开家，她一看到提沙长老，就生起贪欲，接着就带着诱惑地大声笑起来。提沙长老一看到她，就注意到她的牙齿，由于他一直在修白骨观，这个女人的整个身躯看起来就是一堆白骨，他专注在这个心里的影像上而获得禅定，接着，心在正定的状态下继续观察这个影像，他证得了阿罗汉果位。

提沙长老继续托钵，路上遇到那女人的丈夫，她丈夫问提沙长老是否看到一位女人经过，长老回答说确实看到一堆东西，但是他不知道是男人还是女人。他所注意到的是一架骨骼经过他身边，他看到的只是那女人的牙齿，但是禅观的修习将看到的女人的身体转为一架骨骼的影像，因而，当他看到那女人时，内心没有机会生起贪或其他的烦恼。接着，基于禅定的心修习毗婆舍那，他脱离了烦恼，证得了阿罗汉果。

这则故事也许会让非禅修者生起疑惑，为什么看到一个人的牙齿可以生起一架骨骼的画面。没有经过禅修训练的人是无法了解心的训练能达到如何的境界。只是集中注意力，而没有训练是不能产生心理画面的，有了长时间的稳定禅修训练的基础，才能做到这点。观想是想蕴的功能，重复的观察强化了想蕴，有助于创造任何画面。《大念处经》的注释书里有这么一则故事说，甚至一只鸚鵡也可能训练出这种功能。

## 鸚鵡的故事

一位舞者在比丘尼们的住处过了一夜，她离开时留下了一只聪明的鸚鵡，这只鸚鵡被沙弥尼们照料着。长老尼想，这只鸟生活在修行人当中，应该让它观察些什么。于是她就教它观察骨骼。

一天清早这只鸚鵡被一只老鹰抓走，但是由于沙弥尼们的大声叫喊，老鹰放了这只鸚鵡。比丘尼问这只鸚鵡当它被老鹰抓走时，在观察什么，鸚鵡回答说：“那刻我想到的是一架骨骼被

抓走，我想知道它将在哪里被拆散。”比丘尼说：“修得好！观照将会帮助你脱离轮回。”一事物如果被反复地观察，长时间后就会变得铭刻于心。既然鹦鹉都能观想骨骼，人类也能做到。这只鹦鹉观察自己和他人骨骼。由于这观照，当它被老鹰抓走时，没有恐惧、生气或担心。

因此，念处禅修帮助人们超越悲伤和焦虑，导向心苦和身苦的止息，值得称颂。但是许多人不能如故事里的那只鹦鹉那样聪明，他们对佛法没有兴趣，不修习佛法。禅修者应该下定决心，修习毗婆舍那，超过那只鹦鹉。

如果摩诃提沙长老没有将对她笑的女人观察为一架骨骼，也许他会生起贪欲，在这荒僻的森林里沦落为欲望的受害者。即使他在那时没有生起性欲，而印入脑海的女人的迷人形象可能让他在将来欲望生起时变得脆弱。然而，幸亏他通过观察骨骼修毗婆舍那，使得他克服了烦恼，获得了最终的解脱。

## 观察和苦灭

因而，随着因感受(vedanā)而生的贪爱(taṇhā)灭，则取(upādāna)灭；取灭，则所有的贪爱的果都灭去。观察无常、苦、无我确保贪爱、取、有、生等的部分止息。毗婆舍那的目标是烦恼的完全灭除和所有苦的止息。因此，每个寻求快乐的人都应该把它当做头等大事来关注。如果不禅修，看的那一刻当下的乐受苦受，就必然会导向爱、有、再生等。

由于前生的无明(avijjā)和行(saṅkhāra)，在每个看的当下，识都参与其中。看生起时，识(viññāṇa)、名色(nāma rūpa)、(六)处(āyatana)、触(phassa)、受(vedanā)伴随着生起。根据它们的因果关系，经典里把这些法单独分开，但是事实上它们不是一个接着一个单独生起的。缘于行，识产生，而与它相关的名色、处、触、受一起相随生起。所有这些法是缘于过去的业行而生起的，它们被称为果报轮转(vipāka-vaṭṭa)。而烦恼轮转即无明、贪爱、执取，会产生业的轮转，也就是业有和行。这又会导致果报的轮转：识、名色、触、受。这将会再次导向烦恼的轮转。

在看的当下，识、名色、处、触、受这五个果生起，这对大多数人来说，只不过是看而已。事实上，看是识、名色、处、触、受的产物。其他的身心现象如听、闻等都是如此。

看，包括识和作意（*manasikāra*）、思（*cetanā*）等，加上眼根，组合成名色。它也包括四处，也就是，眼净色、色尘、眼识、法处（*dhammāyatana*）。接触色尘的是触（*phassa*），所缘引发的愉悦或不愉悦是感受（*vedanā*）。因而，在每个看的当下，五个果联合生起。其他的现象如听、闻等都是如此。

## 从根处切断

五个身心结果或身心现象无止尽地一个接一个发生，源源不断，组合成我们称之为“人”、“天神”或“众生”的东西，这些其实只是对五个名色集合体的约定俗成的称呼而已，没有什么实质的，永久的东西，唯一的实相是名法和色法的生起灭去。对于有正念的禅修者来说，这个观智意味着熄灭贪爱、执取、业有、再生、苦这条没有正念的凡夫从受而来的因果链。

这就是通过根除一个关键环节来终止生命之轮（缘起）（*paṭiccasamuppāda*），也就是缘于受（*vedanā*）的贪爱（*taṇhā*）。为了阻止缘于受的贪爱生起，禅修者在看的每一个当下应该关注从六根门头生起的每个现象。这些感官接触中最明显的是身体的触觉，它涉及到四大，初学者必须这样从触觉开始观照。

这个方法与佛陀在《大念处经》里的教导是一致的：“（禅修者）行走时知道在行走。”他怎么知道的？他通过在心里标记“走，走”知道的。当他站立、躺下、弯曲他的手臂，或者做别的事情时，他同样也以正念来练习。如果没有肢体的动作或移动可以来标记时，他应当把他的注意力转向观察腹部升降。他也应该觉知升起的念头、心理活动和任何感受。简而言之，他必须正念观察在六根门生起的所有身心现象。随着定力的发展，这种正念导向无常、苦、无我的观智，有了这种观智贪爱就无法生起。随着贪爱的熄灭，也就止息了执取、再生，以及与之相随的苦。这就是通过消除其根本原因，也就是贪爱来终止轮回的方法，

今天，科技创造出许多机器，如果我们不懂它们如何工作，我们就不知道如何操作机器运转，而那些知道方法的人通过转动个旋钮就能控制机器。同样地，缘起轮回的关键是贪爱和受之间的链接。但是唯有当感受加上两种随眠烦恼（anusaya）：相续随眠烦恼（santananusaya）和所缘随眠烦恼

（ārammaṇanusaya）时，它才导向贪爱。阿罗汉没有了随眠烦恼，所以尽管他们有感受，但没有贪爱。止息了贪爱，就没有了新业，旧业也被中和，这样阿罗汉般涅槃后就不受后有。

但是凡夫有潜伏的烦恼，这并不意味着不善的欲望潜伏在某处不外显，而只是说它们有可能在某种特定环境下生起。因而，巴利文 santananusaya kilesa (相续随眠烦恼)就是指这种倾向。当人们没有观照，而接受常乐我的幻觉时，这种潜伏的烦恼也许就变成贪嗔痴和其他恶行。如果没有毗婆舍那观智，人们也许就会因接触感官所缘而生起烦恼，这种烦恼称之为 ārammananusaya kilesa (所缘随眠烦恼)。

## 烦恼和沒有正念

当人们回想起看过的或者听过的人或物时所生起的贪或嗔，是第二种随眠烦恼的显示。我们脑海里保留的那些影像是永恒的、可爱的或可憎的人或物。因而，回忆起这些画面时就可能会生起贪嗔痴。

贪欲（lobha）是贪爱（taṇhā）的另一个名称，它因乐受而生起，但是也有可能因苦受生起，因为当苦受生起时我们渴望获得乐受而生起贪欲。无明会导致失去正念，从而引发贪着和渴爱。因而，贪嗔痴导致感受生起，接着感受导致贪爱的生起，与贪爱相随的轮回苦就生起。唯有单纯地觉知看、听等，才可排除贪爱和怀旧。没有这样的禅修训练，贪爱就占据我们的心，而导致苦。

在《孔雀本生经》里，菩萨曾经是一只孔雀，常常在早上起来后和晚上睡觉前唱诵护卫经的偈颂，如此过了 700 年都没有落入猎人设置的陷阱。后来，猎人弄来一只雌孔雀作为诱饵，被

其诱惑，这只孔雀忘了念诵偈颂，结果就掉入了陷阱。在波罗奈斯城，有一位竖琴师叫谷蒂拉（Guttilla），他追求一个女人，但一直被她奚落和拒绝。一个晚上他来到那女人住的房前，弹起他的竖琴，唱起非常甜美的歌曲。那女人被音乐迷住了，冲出门去，结果绊倒跌落摔死了。在《孔雀本生经》里，是女性的声音，而在这个故事里，是男性的声音，导致了死亡。

我们听到的声音是无常的，没有人否定这点。我们所听到的一切声音都是立即消失的，然而我们享受着歌曲和音乐，因为它们表面上看起来是相续的。如果我们注意每一个声音，标记“听到，听到”，那么我们会观察到它们的无常，因而不可能由乐受变成贪爱，也就没有了取和它引起的苦。

气味很少是个显著的现象，禅修者当然也必须对它保持觉知，以便不让贪爱因其生起。

进食时保持正念特别重要。一个没有正念的人喜爱美味的食物，他喜欢这种乐受，总是希望享有这种乐受。《愚贤经》里说，那些因为贪着美食物而作恶行的人，会再生为动物，以吃草、树叶或人类的排泄物为生。

吃劣质的食物同样也会导致贪着好的食物。因而，禅修者进食时，应觉知手和嘴巴的每个动作和每一个味觉。通过这样的正念禅修，他觉知到所有的动作和感受都灭去。因此他获得关于一切事物的无常的特性的观智，这将导向贪爱和与其相随的苦的止息。

## 念头和触感

触觉随时遍布全身，思惟遍及所有时刻，除了睡觉外。因此，大部分时候念头和触感是毗婆舍那禅修的所缘。当禅修者没有别的所缘可观察时，他可以观察它们。即使在念头是令人感到不愉悦和讨厌的时候，他也需要观察念头。初学者常常被杂念干扰分心，但随着他修行经验的丰富和定力的培育这些杂念通常就消失

了。有时会有些关于思惟法义的念头冒出来，这些念头也需要被觉知。对念头的观照确保能洞悉无常和灭苦。

也许有人想知道这里对毗婆舍那禅修的描述和缘起法有什么关联。经典里指出在因果链上果缘于相关的因而生，我想要说明如何消除由于这些因果之间的交互而导致的苦。所以我们必须在有关的地方讲述禅修的方法。因而，当缘起法说到：“无明导致行的生起，”以及“行的生起导致再生”，我们必须指明去除无明的方法。同样如此，从识等到最后苦生起的链接中，我们必须强调截断感受和贪爱之间的链接，因为这就是苦的主要原因。

### 三种贪爱

当受生起时，如果没有正确地对其观照，它就会导向三种贪爱中的一种，也就是欲爱（贪着感官欲乐）、有爱（贪着存有）和无有爱（贪着不存有）

第一种贪爱是欲爱（*kāmatanḥā*）是专注在感官所缘上，它是欲界众生最普遍的贪。

第二种贪爱是有爱（*bhavatanḥā*），与常见紧密相联，它假定有一个永恒的生命，和有一个不会毁坏的自我，尽管物质的色身分解了，那个自我还在。在佛教徒中，这种信仰不深，而在非佛教徒中很多人坚定地持有这种观点，这是他们通往解脱的最主要的障碍。他们对“有”的贪爱，从他们关于永恒自我的幻觉和对感官乐受的贪爱中表现得很明显。

第三种贪爱是非有爱（*vibhavatanḥā*），是从断见（*uccheda-ditṭhi*）而生。这种信仰不存在于佛教徒中，如果谁持有这种信仰，谁就不是真正的佛教徒。对不存有的贪爱，意味着希望生命之流在死后就会中止，和基于唯物主义人生观的对乐受的贪爱。

以上三种贪爱中任何一种的生起，都是因为没有通过观察感受而领悟到无常、苦、无我的实相。因此，在贪爱以及它的后续

的再生、苦等结果出现之前，禅修者应该观察每一个现象，尽可能如实观照。

## 爱缘取（取缘于爱）

缘于贪爱，取生起。巴利文 *upādāna*（取）由“*upa*”（强烈、极度）和“*adāna*”（抓住、取）两个部分复合而成，意味着紧紧地或强力地抓住，或者非常强烈的贪爱。取分为四种：（1）对感官所缘的执取（欲取），（2）对错误见解的执取（见取），（3）执取仪典当作拯救之道（戒禁取），（4）对自我或我见的执取（我论取）

### 对感官所缘的执取（欲取）

外尘刺激感官，欲望生起，这对所有还没有断贪的有情众生都是如此。这些外尘有五种：色，声，香，味，触。

男人、女人和消费品可能是真美或者只是在拥有者眼里看起来很美。是女性的身体外表吸引了男性，反之亦然。男人和女人都贪求衣服、珠宝、汽车等。不仅仅是形状或颜色刺激人们的贪欲，男人和女人相互吸引也不仅仅是肤色，而是被整个异性的色身所吸引。那些消费品的设计就是为了吸引人让人们想要。就好像动物的叫声有助于猎人追踪和找到猎物一样，形状或颜色仅仅帮助我们找到和识别所贪求的目标。

男人或女人的声音、歌曲、音乐等，耳朵听起来是愉悦的。有些声音确实甜美，而另外一些则只是少数人感觉像是愉悦的。同样地，当我们听到某一个声音而感到愉悦时，不只是那个声音吸引了我们，而是整个事物或那个发出声音的那个众生成为我们粘着的焦点。

香尘包含了各种气味：花香、香粉、香水等。男人和女人在他们身上使用香水且欣赏这些味道。不仅仅是这些气味，而是散发着气味的整个身体会吸引人。

当我们吃食物和喝饮料时，我们就有了基于食物和饮料的感官欲乐。而对猪、狗和其他动物而言，垃圾、废料、污秽物都是好味道。有些人非常喜欢苦味或辣味，有些人喜欢麻醉品和酒精饮料。他们的愉悦更多的是表面的而不是真实的，因为大多数人不会告诉你他们更喜欢什么。吃的乐感并不局限于食物，它延伸到准备食物的过程和做食物的那个人。明显的例子如一个男人喜爱妻子为他煮的食物，尽管她的厨艺在他人眼里也许不怎么样。

另外一个感官欲乐就是身体的触感。软而光滑的被子、舒适的衣服、冷季时的温暖、热季时的清凉、异性的身体等，所有这些不仅仅引发对触感的贪爱，也引发想拥有那个对象的欲望。触感只是导向对整个个体的执取。

有生命或者没有生命的各种所缘形成了感官欲乐的来源，如金银珠宝、米、牲口、家禽、车、房屋、土地、随从等。人们每天工作，就为了确保这些感官欲乐的来源，这样他们可以享有可口的食物，漂亮的衣服，精美的住处，以及各种娱乐。

贪爱 (**taṇhā**) 导向执取。一个人刚开始吸烟时，他对此感到高兴，但是习惯形成后他就沉迷其中了。因而，由于形成了习惯我们过度地喜欢某些特定的所缘，如果我们得不到它们，就会感到挫败和不平静。这样欲爱导向欲取 (**kāupādāna**) (爱缘取)。

没有贪爱，执取不能形成。外国的音乐和歌曲不如源自本土文化的吸引人，所以人们并不是那么迷恋它们。风味奇特的国外美食也是如此，这些美食在本土则大受欢迎。

## 见取(**diṭṭhupādāna**)

另外一种执取是见取，也就是执着于错误的见解，这包括除了第三种、第四种取之外的所有的错误的见解。因而，每一种错误的信仰都可看作见取，下面将详细地阐述人们牢牢抓取的十种错见。

第一种见取认为布施不是善行，只是浪费钱。这种见解否认了善行的果报和价值，这种见解毫无根据。布施的行为使得布施者欢喜，它使得受施者身体和精神上获益，它甚至可以挽救一个快要饿死的生命。布施者是受人欢迎而且非常令人尊敬的，他死后可上升到天界。怀疑者很难相信这死后的回报，但是这些业果有神通的人能看到。这些神通之一就是天眼，天眼能够看到布施者在天界繁荣兴盛，而做恶行的无布施者在恶道受苦。甚至没有获得神通但培育了相当的定力禅修者也可能有这样的场景显现。怀疑者也许会把这些场景当做想象力虚构出来的东西而摒弃，但是关于他方世界的诸多描述相当一致，因而增加了此事的可信度。

第二种错见是否认慷慨布施（大规模的布施）的业果。

第三种错见是否认小的布施的善业果报，如向来客提供食物、新年送人礼物等等。这种观点本质上和第二种是一样的，指的是曾经在古印度流行的规模上较小的布施，后来被异教徒认为无用而废除了。

第四种错见就是否认善行或恶行的业果。有很多证据显示一个人善恶行在今生的果报，至于在来生他世的果报，那些有神通的人可以作证。但是那些过度喜欢感官欲乐的人，不喜欢控制他们的欲望，他们不赞成这些道德价值观，认为这些妨碍他们追求物质进步。因此他们提出许多立论，来合理化他们对因果业力法则的反对。总之，所有这类支吾搪塞都是因为他们对感官欲乐的过度贪爱。

第五和第六种错见是否认敬重、尊重、支持父母，即使因为在我们年幼的时候他们爱护照顾了我们。持有错误见解的人会认为：一个男人和他的妻子通过一次性交而偶然有了孩子，然后他们基于某种责任感养大了孩子，为什么孩子要感恩他们呢？因而孩子没有责任照顾好父母，而对父母不好也不是恶行。这种观点是可怕的，持有这种观点的人他们的孩子也不会尊敬他们。

第七种错见是否认除了人类和动物之外其有他众生的世界存在，也拒绝相信动物来生可能为人的观点。

第八种错见是否认人类将再生于天堂或畜生界或地狱。它鼓吹人死亡后就完全断灭的观点。

第九种错见是否认可以通过化生（Opapātika）再生。换句话说，它否认存在众生不需要进入子宫怀孕而自发地出生。这种否认化生的观点是站不住脚的，因为来自全世界各地都有报道说遇到过善的或恶的鬼神，一些灵媒和巫医能够招徕他们；禅修者有时能够看到天神、梵天等。

最后一种错见认为，没有隐士或婆罗门能够论及此世界和其他不可见世界并且做到和自己的教导一致。这种观点暗示：没有人能够客观地基于自己的经验谈论业报，所以他们的教导是基于猜想和推断，是错误和邪恶的。

今天这种观点被反宗教者支持附和。他们拒绝相信佛和阿罗汉的存在，拒绝相信佛和阿罗汉经由他们自己的努力而如实了知世界。但是这种观点的潜在逻辑可以被同样的推理击败：我们可以拒绝这种观点，因为接受这种观点的人对此世界和他世界同样也不能如实了知。

佛法基于非凡的洞察力（观智），所以它适合于用实践检验，而且现在也有许多科学证据。

在佛陀时代，宣扬印度式不可知论的人叫阿逸多（Ajita），他没有任何证据地攻击所有的宗教，因而阿罗汉和佛陀必定也是他指责的目标。

前面所提到的十种错误的见解概括为否认业力法则。否认业也就是否认通过布施、善待父母和其他善行的累积所获得的利益，同样也否认成为阿罗汉或佛陀的潜在可能性。所以，下面提到的十种正见是基于对业力或有关道德行为的果报的信仰。

第一种正见是布施是有益的。布施者至少会获得受施者的称赞和尊重，以及在困难时获得帮助。布施者临终时安宁并且临终业相甚佳，死后投生善趣如天界或人界，这好的投生也许最终导

向圣道和涅槃。通常菩萨和其他人正是以布施的善行为起点，踏上成佛、独觉佛或阿罗汉的漫长的道路。

布施的业果的证据也体现在不同人收获的差异上。有些人和别人做同样的工作，比如生意、种植等，但是他们的收获和别人不同。有人致富而别人却失败。有人没有努力工作就获得成功而别人尽管辛苦工作还是不成功。其他的因素都相同，财富上的不同无疑源于前生的布施与否。

第二种和第三种正见：相信业果法则的人，无论是大的布施还是小的布施如招待来客、赠送礼物等，对它们的业果效能，都已毫无疑问。

这三种正见暗含于业力法则或有关道德行为的果报的信仰中。一个人的命运是基于自己的善业或恶业，这是不可否认的事实。一个人依照他父母师长的指导，将会有人望，会得到他人的帮助而获得成就。随着他们年岁增长，他们也更兴旺发达。同样地，由于上一生的善业，一个人出生于好的家庭，拥有健康、财富、庄严的外貌和真诚的朋友。不好的恶业导致不好的果报如多病、贫穷、丑陋等，也显而易见。

第四种正见是相信业力法则，这也暗含着（第五和第六种正见）：我们认识到了父母深厚的恩情。父母自怀孕起就开始仔细照顾孩子，母亲特别地照料着她自己的健康、食物、行动等，这都是为了她子宫内的孩子。如果她是一位虔诚的佛教徒，她会守布萨日和忆念佛法僧，希望在精神上影响她的孩子。孩子出生后，父母提供他所有的物质需要和教育，当他到了一定的年纪他们竭尽所能地给予他经济上的支持，以便他开始他自己的人生。基于这些原因，尊敬和照顾我们的父母是我们不可推卸的责任；这种善行使得我们获益无边。至少尊敬父母的人将会被他的孩子尊敬，而对自己父母不善的人很可能被他的孩子鄙视。

第七、第八和第九种正见是关于此世界、他方世界和化生众生的正见。这些正见也意味着相信业力法则，也就是根据各自的业，在死后可能从畜生界或天界来到人界，或者相反。一定程度

上这个业力法则能被证明，但是观察者得有神通力或观智或者理智思考的能力。

通过修习奢摩他（止禅），禅修者可以获得回忆起过去世的能力，有天眼（**dibbacakkhu**）则能瞥见一个人死亡到新生的情况。修习毗婆舍那者也可获得这种神通力。

那些不能修奢摩他或毗婆舍那的人得依靠他们的理性的力量。在佛教经典里记载了很多人能回忆起他们的前生（在佛教文献里被称为“前世忆念智” **jāṭissarañña**），他们描述自己的过去生为人、畜生、精灵或鬼。理性的人可以看出这些记载清晰地显示，存在着死后从这个世界到另一个世界以及化生的过程。

在这里有必要讲述一下对来生的明智的思维方式。假设有两个人：一个人接受业力法则和关于来生的信念，而另外一个人不接受。因此后者不行善业例如布施、持戒等，也不避免造恶，不控制他的欲望，因而他没有值得他人尊敬和钦佩的美德。如果业力法则和来生是真实的，那么他死后必定立即投生到恶道，在那里轮回受苦无数生。

另一方面，一个相信业和来生的人将止恶行善，即使没有业或来生，他将会因他的好品性受人赞扬并声名远播。当他回忆起他的善行时他会感到高兴。作为一个好公民，他将会过着平和的生活。就在今生因着他对业的信仰，善业会自然增长，如果来生是真实的存在，那么他也确保有幸福的来生。所以无论现在或将来发生什么，接受关于来生的观点都会对我们有利，那么当然接受才是合理的。这是绝对可靠的思维方式，佛陀在中部《无疑经》（**Apaṇṇaka sutta**）里提到过。

第十种正见是相信佛陀、阿罗汉或圣者们的存在。圣者们宣说关于此世界和彼世界的超凡的真理，他们拥有的圣洁品质让人们相信他们的教导—这种信念也是相信业果的前提。阿罗汉和佛的成就部分是基于他们的圆满的波罗蜜，而波罗蜜本质上和业没有什么不同，波罗蜜的培育是一种学习，如同小孩子需要学习许多东西以便成为受过良好教育的人，菩萨同样必须寻求知识和训练自己，以便达成他的目标。

一些父母和长辈带孩子们去看电影和戏剧，而有的人则带他们的孩子去寺院，这样孩子会培养出不同的习惯，有的孩子就培养了坏的习惯，滋长了对感官欲乐的贪爱，而有的孩子则获得了好的习惯去追求人生中更高的层面。好的习惯和自律是一种波罗蜜。有些孩子们自发地倾向于宗教生活，有些男人和女人对毗婆舍那禅修有巨大的热情和能量。这种小孩对宗教信仰的不寻常的兴趣或者成年人对心灵生活的不寻常的热爱，是源于前生的波罗蜜而来的。

悉达多王子成为佛陀是经历了多生多劫极其漫长不断地逐渐积累和圆满波罗蜜，如布施、持戒、出离等。这不是一生就容易达成的事，是这些不断累积的善业潜能或波罗蜜帮助他增强决心，使得他能够离开家庭和豪华的皇宫生活寻求解脱。很多人谈论他们对（世俗）生活没有幻想，但是却很难放弃所有财富而出家，而菩萨那样的卓越的出离心则是难以想象的。

为了证道，菩萨也在过去生培育了其他九种波罗蜜：布施、持戒、智慧、精进、忍辱、决意、真实、慈爱、舍。结果就是在他的最后一生他能观察思惟、自证生命的本来面目和缘起法等。佛陀是因他的善业潜能（波罗蜜）引导他获得最终的解脱，同样地，独觉佛和阿罗汉们也是他们的波罗蜜引导他们获得解脱的。因而，对业的信仰使得修行至阿罗汉、独觉佛或佛陀成为可能。一个人接受了这种信仰就对佛陀和其他圣者们的出世间的智慧没有怀疑。

所以，见取通常和拒绝业力法则是同义词。在佛陀时代，甚至到在一百年以前，它没有广泛地流传，但是现在这种邪见开始流行，归因于那些以科学知识的名义批评业的教义的书藉。按照经典，邪见通常是根植于贪爱，随着人类对消费品的渴爱日渐增长，对业的怀疑可能变得更强，所以虔诚的人们对此要有所防范以保护自己。

除了拒绝相信业之外，见取也意味着强烈地执着自我的信仰和断灭见等等。只有戒禁取和我论取这两种邪见没有包括在见取里。

## 戒禁取（对错误修行方法的执取）

戒禁取(Silabbatupādāna)是对错误修行方法的执取，那样不会导向苦的止息。它认同牛、狗和其他动物的生活习惯，认为这样的方式可以导向苦的止息。佛陀时代有些苦行者认可这种教义。他们象动物一样生活：裸体，四肢触地地吃喝拉撒和爬行，露睡地面。他们相信如此生活有助于净化所有的恶业和阻止新业，从而确保在死后会止息苦和获得永恒的幸福。

这种信仰听起来不可理喻，但是有些人的偏好非常地离奇，他们的观念和倾向不同于他人。佛陀时代有两名苦行者，一位名叫富楼那(Puṇṇa)，他象一头牛一样生活，另一位叫色尼亚(Seniya)，他象狗一样地生活。他们来到佛陀那里，向佛陀请教他们的修行方式的利益<sup>27</sup>。佛陀不愿意回答他们，但是在他们一再要求下，他回答说：完全按照牛或狗的方式来生活的苦行者，死后将再生为牛或狗；相信这样修行会导向天堂是错误的，而执持错误的见解的人会堕落地狱或畜生道。接着佛陀继续讲到：（1）有害的修行方法将结恶果，（2）有益的修行方法将导向善果，（3）有害的修行和有益的修行的混合，（4）圣道的修习导向善恶业的完全的止息。

听到佛陀的这些教导后，富楼那就皈依了佛陀成为佛弟子，色尼亚也加入了僧团，通过修习佛法获得了阿罗汉果位。

## 钩乐刹帝利的故事

佛陀时代有一个人名叫钩乐刹帝利(Korakhattiya)，他象一条狗一样地生活着。一天佛陀从他身边经过，当时跟随佛陀的是一位离车族比丘，名叫善星。善星看见这位苦行者四足着地行走，不用手而直接从地上咬食。他认为那是一位离欲的阿罗汉。

<sup>27</sup> 《中部 57·狗行者经》 M.i.387（英文版编者注）

然而，这位苦行者的生活方式是戒禁取的方式，将会使他落入四恶道。有着高尚的理想和愿望的人，会对此感到厌恶。然而善星比丘的低级品味和欲望导致他被这位苦行者吸引。当时并不象现在有许多人偏爱那些和佛陀的教法矛盾的错误见解和错误修行方法，这位离车族比丘是个例外，这可能是他（们）前生错误的贪执留下的习气。

佛陀看到了善星比丘的想法，说：“你把这位苦行者当作一位阿罗汉！我想知道为什么作为佛弟子你不感到羞愧？”这位比丘却指责佛陀妒忌苦行者的阿罗汉果位。当有人说出了邪师的真相时，愚痴的人当然反驳。佛陀解释他的目的是想要去除这位比丘的颠倒见，这种见解对这位比丘来说是很有害的。接着佛陀预言七天后这位苦行者会死于消化不良，堕落于最低级的阿修罗道；他的尸体将会被扔弃于某一墓地，那里有特定的一种草；如果这位比丘去那里问尸体目前他投生何处时，这尸体会说明。

佛陀说出这个预言是为了恢复善星比丘对佛陀的信心。通过修习奢摩他，善星比丘获得了禅那和天眼通，以他的天眼他看见过天神和天女们，他希望听到他们的声音所以他问佛陀获得天耳通的方法，但是佛陀拒绝了他的要求，因为他有障碍业，他可能还会因为不能获得天耳通而责怪佛陀。尽管如此，他还是对佛陀失去了信心，因为他想是因为妒忌使得佛陀拒绝了他的请求。因而佛陀预言苦行者的命运以影响他并挽救他的信心。

善星比丘将佛陀的预言告诉了这位苦行者，警告他不要暴饮暴食。苦行者禁食了六天，第七天他再也禁止不住诱惑了，他狼吞虎咽地吃下他的在家信徒供养的食物，就在那天晚上死于消化不良。

他的苦行同伴把他的尸体拖运到佛陀所预言的墓地之外的任意墓地。当他们到达之后发现那里正是他们想避开的地方，因为那里刚好有某种草如佛陀所预言的那样。他们试图将尸体拖走，但是草绳却断了，他们无论怎样努力想移走都无效，于是他们不得不将尸体就丢弃在那里了。

善星比丘听到了这些消息后，仍然希望佛陀的预言的后半部分是不真实的。他去到那个墓地，敲打尸体问他现居何处，这尸体站起来说他在伽拉甘几伽（Kālakañcikā）<sup>28</sup>阿修罗道，说完即倒地。伽拉甘几伽是阿修罗道最低级的地方。（那种）阿修罗是一种饿鬼，它有巨大的身体却嘴巴极小，不方便喝水和吃东西。

根据注释书说，是佛陀的神通力使得死尸被阿修罗饿鬼控制。倘若某些巫师有能力使得尸体站起来，那么不用怀疑佛陀通过神通使得苦行者的死尸复活。

善星比丘垂头丧气地回来，不得不承认佛陀的预言全部都是真的。即使如此，他仍然对佛陀没有完全的信心。后来他离开了僧团，甚至诽谤佛陀。

除了牛和狗的生活方式外，还有其他的戒禁取的修法。有的人神化大象、马等，换句话说，他们崇拜动物。注释书里提到君王崇拜，可能是指在缅甸人们崇拜各式各样的守护神。缅甸人崇拜守护神的动机不是为了希望从轮回里解脱出来，它源于希望获得现世的物质利益。因而它不属于戒禁取的范畴，但它是一种因信仰带来的执取，崇拜守护神使得有些人用动物做献祭。

还有火崇拜、龙崇拜、月亮崇拜、太阳崇拜、精灵崇拜等等。如果崇拜的目的是为了获得幸福和死后的解脱，那么它就是戒禁取。简而言之，所有的练习离开了四圣谛和八正道就可以列为戒禁，把它们当做解脱的方法而执着，就是戒禁取。

入流者清楚导向涅槃的正确道路，所以他远离戒禁取。他从经验上知道唯一的灭苦之道是通过观察名色法和修习八正道。

就好比说，如果你从经验上知道怎样从这个禅修中心走到大金塔，你就不会被任何指错路的人所误导。同样地，证得须陀洹果的禅修者知道了到达涅槃的正确方法，他就不会相信对上帝的信仰、守护神崇拜或苦行等信仰和修习方法，就不会误以为它们是解脱的方法。

---

<sup>28</sup> Kālakañjā in the Sinhala edition of the Pali text (Editor's Note) 在锡兰版的巴利经典中拼写作 Kālakañjā (英文版编者注) (见：《长部 24 经》)

那些不知道正确道路的人难免受到这些错误观念的影响。他们也许从父母、老师或朋友那里获得这些邪见；或者被那些鼓吹不正确的信仰和修法的书籍所误导。凡夫不清楚通向涅槃的正确道路，如果他不幸遇到错误的老师或修行方法，他就要受很多的苦。例如，严酷的苦行的修行方法只会导致不必要的艰难和痛苦，而牺牲动物来献祭无疑会导向恶道。

相信色界色界定（rūpa-jhāna）或无色界定（arūpajhāna）是解脱，同样也是戒禁取。简而言之，在这个世界上达到道德上的完美或获得禅那，尽管值得称赞，但如果认为它们就足以导向解脱而不修毗婆舍那，也就成为戒禁取。相应部《乌达伽经》

（Uddaka Sutta）提到隐士乌达伽，他通过禅那进入无色界，就宣称说他已经根除了苦因，灭尽了苦。有另外一位叫阿拉若（Ālāra）的隐士也有这种错觉。他们的这种错见或执取会引发善业使他们来生出生无色界。

因此佛陀在对鹤梵天（Baka Brahma）开示时说：“我看见欲界、色界、无色界三界内固有的生、老、病、死等危险。我看见那些寻求涅槃的人仍然和存有系缚在一起，因此我不赞成任何一种存有（生命现象）。我已经脱离了对存有的所有贪着。”

像两位隐士，那些不知道佛陀的教导的人永远不可能达到他们的目的地。尽管他们寻求永恒的幸福，他们在沿着错误道路行走，始终困陷在轮回的苦海里。因而强调需要修习八正道是很有必要的。

## 我论取（对灵魂信仰的执取）（attavādupādāna）

我论取是复合词“我论”（attavāda）和“取”（upadana）组合成的。Attavāda 意味着相信灵魂实体，我论取（attavādupādāna）是对每个人是一个灵魂实体这种观点的执取。

对我见的执取有两种：普通的执取和深层的执取。普通的执取在无知的佛教徒中普遍存在，并不妨碍在圣道上的进步。这种

信仰并不根深蒂固，因为佛教徒接受佛陀的教导，否认永恒的灵魂存在，承认名法色法是每个活着的个体的唯一的实相。有智慧的佛教徒更不容易受其影响，因为他们知道看、听等仅仅包含了感觉器官和与之相应的所缘及与之相应的识。

但是大多数人没有完全地脱离我见，甚至修习毗婆舍那者有时也会落入我见，它可能吸引那些没有达到圣道的人。

那些教导我见的人描述自我是五蕴的主人，是一个独立的实体，拥有自由的意志和自我决断的力。有一次，佛陀在与一位云游的苦行者萨伽卡（**Saccaka**）的对话中质疑了这种有关灵魂的见解，佛陀问道：“你说这物质身体是你的自我，你能够一直保持它的良好状态，避免任何不愉悦的事情发生吗？”萨伽卡不得不回答说不能。佛陀进一步地向他提问，引导他得出答案：事实上他并没有能力控制五蕴中任何一蕴。

因此佛教教师们翻译“**rūpam anatta**”（色无我）为“物质身体是不受控制的”等。事实上，这是在否认灵魂作为控制的实体（**sāmi-atta**）的错误的见解。每个凡夫都持有这种见解，相信人有自由意志。这种错见唯有通过毗婆舍那禅修才能完全克服掉。

主张我见的人还说“我”永恒地存在于这个物质身体，换句话说，这意味着整个轮回中一直存在着人格的同一性。

他们还说“我”是所有行动的主体，因而他们把它等同于行蕴（**saṅkhārakkhandha**）了，是这个错觉构建了“我看、我听等”错误的信念。

他们也说“我”是活生生的能感觉的实体；是“我”在高兴或不高兴，换句话说，他们用描述受蕴（**vedanā**）的话描述“我”或灵魂。

因而，尽管持我见者坚持“我”与五蕴无关，他们却认为“我”是这个身体的主人，永久地居住在这个身体里面，有主观能动性和知觉：所以事实上他们把它等同于五蕴。我见根植于诸蕴，一个人唯有通过禅修觉察诸蕴的真实特性才有可能完全脱离我见。

在四个取里面，第一个执取（欲取）是从贪爱（**taṇhā**）发展而来的。其他三种取的差异只是它们所贪爱的目标不同而已，它们基本点是相同的：都与信仰见解相关，也就是相信自我，相信仪式仪典，以及别的邪见。所有错误的信仰见解的生起都与贪爱相关。人们接受和执取一种信仰见解是因为他们喜欢它。因而毫无疑问所有四种执取都是根植于贪爱，因而佛陀教导说：“缘于爱，取生起”。所以，贪爱是因，执取是果。

## 取缘有

取缘有(Bhava)，其方式有两种：业有(kammabhava)和生有(upapattibhava)。业有意味着由业导向再生。佛陀描述它为趋向欲界、色界和无色界的善业、不善业和不动业。他也把业有等同于产生新的一生的所有业。在三种业中，善业包含欲界八种善思（**cetanā**）和色界五种善思，不善业包含十二种不善思。不动业包含无色界的四种善思。随欲界善念生起的业也导向再生。这（善念）意味着戒除贪嗔和邪见。简而言之，业有是导向再生的善或不善的思。

生有有九种：1) 欲有（**kāmbhava**）意味着欲界有情的名色，换句话说，它是指地狱、天界、人界、动物界和饿鬼的存有（生命）。2) 色有（**Rūpabhava**）是指色界梵天的诸蕴。3) 无色有（**Arūpabhava**）是指无色界梵天的名蕴。4) 想有（**Saññībhava**）是指有粗想的有情的名色蕴，也就是除掉非想非非想天（和无想天）外的其他二十九层天的有情。5) 无想有（**Asaññībhava**）是指无想天的色蕴。6) 非想非非想有（**Nevasaññī-nāsaññībhava**）是指非想非非想天的诸名蕴。7) 一蕴有（**Ekavokārabhava**）是指只有色蕴的存有。8) 四蕴有（**Catuvokārabhava**）是指含有四种名蕴的存有。9) 五蕴有（**Pañcavokārabhava**）是指含有五种名色蕴的存有。简而言之，生有是指缘于业的果报而来的存有（生命）的蕴集。它包含识、名色、六处、触和受。缘于取的有是业有；生有只是业有的副产品。

缘于触和六种愉悦或不愉悦的感官所缘，六种愉悦或不愉悦的感受生起。受缘爱，爱发展成取。取也许会过度发展到渴望在来生和家人重聚，或者和所爱的人一起获得涅槃。我们可以从下面的羊角商人的故事里看到取的可怕的力量。

## 羊角商人的故事

羊角（Meṇḍaka）在以前某一生曾是一位富有的商人。在那一生，在一次饥荒中，他的物资渐渐减少用完。最后，他不得不遣散所有的仆人，只剩下妻子、儿子、儿媳和一位仆人。一天，一位独觉佛出现了，前来托钵。他妻子在煮饭，只煮了刚好够他们吃的米饭。看到这位独觉佛，这位商人想起他的前生缺乏布施导致了这一生的饥饿，于是他将他的那份米饭供养给了这位独觉佛，祈求来生有大量的食物以及能和他的家族成员重聚。他的妻子也供养了她的那份米饭和表达相似的愿望。他的儿子和儿媳跟随着供养，同样祈求无限的食物、钱财和相同的妻子、丈夫、父母和仆人。这位商人和他的家人的祈愿清楚地显示了欲取的强大影响力。

今天大多数人是属于这种取。然而，更令人震惊的是仆人富楼那的取。在他将他自己的那份米饭供养给独觉佛后，他祈求大量的食物和再生到同样的家庭为仆人！他从来不祈求再生为国王或商人。他如此强烈地执取他的男主人和女主人，以致于他只想要再生为他们的仆人。

一次，一位村长陪同政府官员站立着。那是英国人统治的时代，缅甸的大部分高级政府官员是英国人。这位村长表现得非常高兴，对他们表示尊敬。他说当官员叫他时他非常喜欢说“是的，大人”。他的取和那位富楼那本质上是相同的。

这位独觉佛祝福羊角商人一家后离开了。他们看到他借助于他的神通力飞到了喜马拉雅山将这些食物分享给其他五百位独觉佛。就在那天，这位商人和他的家人发现他们的布施行为神奇般地结了果。他们发现饭碗装满了米饭，在他们吃得心满意足之后，饭碗里仍然有满碗的米饭。他们发现他们的谷仓里也装满了

谷物。他们的愿望在乔达摩佛陀时代实现了，他们在摩揭陀城的帕地亚（**Bhaddiya**）再次和相同的人组建同样的家庭。他们的祈愿实现了的消息引起人们的关注，以致于国王派大臣来调查它。大臣发现这确实是真实的。这则故事记载在律藏里。

当贪求某个目标的欲望发展成强烈的贪爱时，这个人就孤注一掷不择手段地尽力获取它。偷盗、强抢、欺诈、谋杀等等，这些都是源于贪爱，在当今蔓延于世。有些犯罪是根植于欲取，而另外一些是生起于三种邪见取之一。人们之所以犯罪不仅仅是因为他们的不善欲望也是因为他们盲目地执取他们的妻子、丈夫等。下面的故事说明了欲取的不善后果。

### 布巴拉塔本生经

很久以前，在波罗奈斯住着一户穷人家<sup>29</sup>。他和他的妻子只有白色衣服。他洗干净了这些衣服，以便在节日的时候穿，但是他的妻子不喜欢它们，而是贪求粉红色的衣服。他努力试图说服她但完全无效，最后他只有另想办法。在一个晚上他潜入了皇宫的花园去盗取鲜花，为的是用来替他妻子的衣服染色。他被士兵抓住了，被国王处以钉刑。乌鸦们来啄他的眼睛，他承受极大的痛苦。然而，他嘀咕着说这些苦和当他想起没有达成他妻子的愿望和没能力和她度过节日时那种压倒一切的悲痛而言，算不了什么。因此，哀悼着自己的不幸，他死去了，并落入地狱。

许多人做错事是归因于他们所爱的人的压力。所有这些不善行都包含着根植于执取的业。因此，《清净道论》说，“在欲取的影响下，人们行不善的身、口、意业，贪求得到和保有感官欲乐所缘。如此的不善行通常导向恶道。”

### 正确动机和貌似好意错误的动机

有些好意的行为是善巧的，但有些所谓的好意行为是有害的，会产生不善业。比如，有些人相信通过“慈悲杀生”来杀死那些生病的动物来结束它们的痛苦是一种慈爱。所有的众生都害怕死

<sup>29</sup> Puppharatta Jātaka, Jā 147 《本生经》一四七 花祭本生谭（英文版编者注）

亡，因此，杀死动物肯定是错误的。有些人认为加速某些无法治愈的病的死亡是慈悲，然而，病人并不真的想死，只是想脱离病痛。即使他们表达了想死的愿望，从佛教的观点来说，让他们死也始终是不道德的。如果一个人直接或间接地通过安乐死提早了父母亲的死亡，这是必然落地狱的重业。

“因贪爱人界和天界的欲乐，被错误的教导误导，有些人为了获取他们所想要的而做了杀生等恶行，由于他们的不善业，他们死后再生到恶道。”根据注释书，这些错误的想法来自于恶师，过去世缺乏善行，和缺少对自己的护卫（中译注：指没有严守正念和警惕恶念）。信赖了恶师将导致造不善业。而过去生造作了大量的不善业又使得他们很容易接受错见和养成恶习。缺乏警觉使得一个人容易受诱惑。

真正的宗教称之为正法（**saddhamma**）：“有德行者的宗教。”那些跟随正法的人听闻智者的教导，避免不善行、不善语、不善念，获得关于来生、业、果报的正见。因此，为了自己的利益，他们培育善念和修习布施、持戒和禅修。如此的修习是高尚的，因为它们无可指责，为大众所接受。没有人会指责一个避免杀生、偷盗、诽谤等恶行的人。我们所做的善行是善业，源自于对欲界的执取。它们会导向再生于人界或天界。因此，《清净道论》说，“那些听闻真实正法教导的人相信业和善行的效能，就象富人或天神一样拥有一张通往欲界更好人生的通行证。因此，他们基于欲取行善行，然后再生在人界或天界。”

## 有缘生

再生到人界、天界或恶道取决于善或不善业。因此，再生源于业，而业是贪爱和执取的结果。贪爱根植于六尘与六根的相触。换句话说，今生的识、名色、六处、触、受是前生的无明、行等的果报。进一步说，贪爱和执取产生新业，因而为更多的再生提供了基础。就象一个人前罪刚获假释时又犯新罪，或者在旧账还完之前又欠了新债。这样的新业在一生中会大量地累积。当因缘成熟时，这些业中的其中一个成为临终境相导致再生，而其它业

导致未来的再生。如果前生任何残余的业拥有很大的业能时，它们就会比今生的业优先级更高而成为临终境相，导致再生于更低或更高的界道。这样的例子中，一个人死后的命运是由此业决定的。

## 四种业

根据果报的方式，业分为四种：1) 重业 (garukamma)，2) 惯行业 (āciṇṇaka-kamma)，3) 临死业 (āsanna kamma)，4) 已作业 (katattā kamma)

五种重大不善业：杀父、杀母、杀阿罗汉、伤害佛陀、使得僧团分裂。重业的善业是色界定和无色界定，会导致再生到色界和无色界。重业会延迟其它的果报而由重业导致再生。重业的不善业直接导致死后落入地狱，因此它被称为“无间业”

(Ānantariyakamma) —— 业报随后显现而没有延迟。一个人谋杀了父母，无论是知情还是不知情<sup>30</sup>，今生绝对不可能获得禅那或涅槃；死后注定会落入地狱，无论善业多少都不能挽救他们。阿闍世王的故事就是一个明显的例子。

## 阿闍世王的故事

阿闍世 (Ajātasattu) 王是摩羯陀国 (Māgadha) 频婆娑罗 (Bimbisāra) 王的儿子，频婆娑罗王是佛陀的忠实信徒。在王子出生的前夕，王后生起一种想喝国王右臂血液的贪欲。当国王了解这个之后，他就割破手臂让血流出来给她喝，以满足她的愿望。占星家预言这个还未出生的孩子将成为国王的敌人。因此，他被取名为“阿闍世”，意思是“未出生的敌人”。王后试图将这个孩子流产，但是由于国王的业和孩子的业太强大而没有成功。此后，国王下令密切监督王后直到孩子生下来。当年轻的王子长大后，他被指定为王位继承人。之后他落入心怀邪恶念头的提婆达多的掌控之下，提婆达多滥用神通力操控阿闍世。提婆达多化作为一个男子，胸前盘着一条蛇，以一位比丘的身份出现在阿闍

---

<sup>30</sup> This means whether he knows they are his parents or not. The intention to kill them must also be present. (Editor's note) 意指无论是否知道 (所杀的) 是不是自己的父母。杀他们的动机也必须存在 (英文版编者注)。

世的面前。阿闍世王子深深地被打动了，这不奇怪，人们总是对一些神迹感兴趣，而盲目相信那些能展示神迹的人。

阿闍世王子极为敬重提波达多，成为他的忠实信徒。接着提波达多进一步推动他的邪恶计划。他告诉王子既然人们都活不长，他应该杀了他的父亲而在年富力强的时候就成为国王，而提波达多也将杀了佛陀。王子试图杀害国王未成功，但是当频婆娑罗王了知他儿子的野心后，他就把他的王位交给他儿子了。尽管王位已转让但提波达多仍然很失望。在他的建议下，阿闍世王将他的父亲关起来让他挨饿。王后是唯一允许探监的人。她通过各种方式秘密地带食物给他，直到被禁止再去探监为止。从那以后，国王再也没有什么东西可吃的了，但是他设法通过来回经行来保持健康。接着，阿闍世王下令理发师弄伤他父亲的脚，使得他不能行走。根据注释书说，国王的脚之所以受到伤害是因为在某一个前生，他穿着鞋走上佛塔的座台，没有洗过的脚踏在了为比丘准备的坐垫上。

频婆娑罗王可能死在六十七岁那年。他的儿子阿闍世王内心不再有邪恶的念头了。在杀死他父亲后，他的善良的天性显现出来了，献身于护持佛陀的善业。他爱戴佛陀，多处建塔珍藏佛陀的舍利，全心全意地支持第一次经典结集。他是由于跟随了一位邪恶的老师才误入歧途造下杀父之罪。他的人生故事给予了我们深刻的教训，我们应该仔细地铭记于心。

就在他父亲死的那天，他的妻子生了儿子。听到这个消息，对孩子巨大的爱心充溢他的内心，让他想起他的父亲，他下令释放他父亲，但是已经太晚了。后来，从他母亲那里他听到在他孩提时代，他父亲是如何地爱他照顾他，他内心充满了懊悔，他的人生变得悲惨，晚上他不能入睡，被各种地狱境相缠绕，良心上因为自己对父亲所造的罪恶而备受煎熬，因为他父亲曾是佛陀一位忠实的信徒。

因此，由医生耆婆带领，他去拜见佛陀。那时，佛陀被一千多名比丘围绕着。然而，由于他们在深度禅定中，只有一片寂静。阿闍世王被这一场景深深地打动了，他说：“愿我的儿子乌达亚巴达（Udayabhadda）拥有比丘们的这种宁静！”可能是由于

他害怕他的儿子将象他一样夺取王位谋害父亲。他的担心后来变成事实，并且往下传到他的曾孙，每个儿子都杀父夺位。阿闍世王向佛陀请教在僧团中生活的现世利益，佛陀详述了圣洁的出家生活所产生的利益：被居士团体尊敬和支持、戒德纯净、现世可获得初禅或更高的禅定、神通、烦恼的止息和获得道果。听了这些开示后，阿闍世王正式宣布他皈依佛陀成为佛弟子。如果不是由于他杀父的罪业，他应该获得初果。不过，从那以后，他获得了心的平静。死后，他免于落入最恐怖的无间地狱，如果未遇到佛陀，那将是他的归宿。

另外三种重业 —— 杀阿罗汉、使得佛陀受伤和蓄意分裂僧团 —— 也是必定落入地狱的罪行。

### 惯行业和临死业

另外一种业是惯行业。不善（非福行）也许成为了习惯，如果没有采取方法改变它，对来生会有不好的影响。因此，居士应该持守五戒。如果破戒了，他们应该重申他们持戒的愿望，以更警觉地护卫好他们的戒律。对比丘来说，戒律上的纯净同样至关重要。无论蓄意还是无意的，如果违反了任何一条戒律而不修正的话，将会形成惯行业。因此，比丘应该通过忏悔来再次获得戒律上的清净和重申持戒的愿望来护持好戒行。好的习惯，如常规的布施、尊敬父母和老师、忆念佛陀、禅修等，也是惯行业，它们能产生现前的善果。

如果没有决定性的惯行业，临终前所做的业行就决定再生。在《阿毗达摩》的一本书里说，临死业比惯行业更强烈，但这也许只有在极端的情况下才如此。按照注释书说，惯行业很可能抢先结果。然而，按照古代佛教典籍里的故事说，我们可以信赖临死业。一个人曾经做过行刑者五十年，临死前他供养舍利弗尊者食物和听了他的开示，之后他再生到兜率天。还有一个与之相似的故事。一位僧伽罗族的渔夫，临死前偶遇一位长者，他再生到天界。

不善的临死业同样有强烈的作用。一位僧伽罗族的居士经过多年的禅修后由于从来没有见到光，他临终前感到失望和得出结论说佛陀的教导不会导向解脱。由于这个错误的见解他死后变成饿鬼。禅修中没有见到光等，也许是由于方法错误、精进不够或缺乏基础潜能等。同样地，前文中提到的善星比丘，获得天眼后但没有获得天耳，是因为他没有获得天耳的潜能，被他的业阻碍了。因此，如果禅修没有产生你想得到的效果时，你不应该失去信心。大多数情况下，按照正确的方法禅修都会获得不寻常的体验。随着心的稳定和纯净，被观察的所缘和观察的心清楚地区分开来。它们的因果关系和它们的持续快速的生灭也被观察到。到了这个阶段，你也许可以看见光，或者至少体验到喜悦、狂喜、轻安、中舍心等，这些是解脱的因素（觉支 **bojjhaṅga**），这些对发展观智至关重要。如果没有障碍，而且方法正确和有足够精进的话，观察名色会导向这些更高层次的意识状态。

没有惯行业或临死业，曾在今生或过去生所做过的已作业会起作用。

## 生缘老、死、悲等

在“行缘识”章节我们已经详细地解释和强调了业在因果关系链中的重要性。既然临死之人执著与业相关的境相，缘于临终贪取，死后业生色随着结生心生起。业生色与感官所缘接触，感受生起，接着，贪爱产生。感受是否令人愉悦这无关紧要。（因为）愉悦的感受产生对愉悦的所缘的贪求，而不愉悦的感受也使得我们贪求愉悦的所缘。当贪求变强时发展成取，它驱使我们尽力去满足欲望。人们行善行或不善行，希望这样做会有助于满足于他们的需要和愿望。就是这基于贪爱的业有导致再生。无论出生在哪里，再生都是伴随着苦。

没有必要认为居住在畜生界或其他恶道才是受苦。作为人，苦也是不可避免的。为了谋生，你不得不努力工作。你也许被老板或房东折磨。即使你已经免除了为生存奋斗所固有的大部分苦，你最终不得不面对老、病、死。苦从母胎里就开始了；从入胎的

那一刻起，你不可避免地朝向老、病、死一路奔去。尽管你也许会上过一种似乎无忧无虑的幸福人生，但是身和心总是在不断地老去衰退。

一个印度寓言故事说明了老、病、死的必然性。由于害怕老，一个人服了长生不老药上升到天空，藏在天空。另外一个人为了逃离病苦藏到海底。第三个人为了避免死亡他躲到喜马拉雅山的一个山洞里。他们的儿子寻找他们，后来发现第一个人变老了、衰老不堪了，第二个人得了绝症，第三个人已经死了。每个人都受制于老、病、死。你一旦出生，就不能避开这些不幸。正如佛陀在《法句经》里说的，“无论空中、陆地或海洋，无有一地可逃离死亡。”

只要再生，老、病、死就必然发生。再生还导向忧愁、焦虑、悲叹和绝望。家庭成员去世我们感到伤心。当父母或我们所依靠的人或者我们深爱的子女过世时，我们痛彻心扉。当我们被贪官污吏剥削，遭遇盗窃、火灾、洪灾、风暴或不肖的继承人而失去物质财产时，我们会感到忧愁。病痛和健康水平下降也会导致忧愁产生。有些病人是如此沮丧以致于他们的心理状态成了他们康复的阻碍。对于严谨的出家人和居士，任何戒行上的欠缺都会引生懊悔。因此，隐士伊斯辛格（Isisīṅga）被一位女天神引诱后遭受极大的痛苦。那些被邪师误导的人，当他们意识到他们相信了错误的知见时，焦虑和懊悔也会折磨他们的心。许多其它的不幸也会导致忧伤、焦虑和绝望产生，如意外事故、被抢劫、失业等。

由于人类具有心智，无论什么时候接触不愉悦的感官所缘（而身体受苦）时，人们也会遭受到（心理）痛苦，这犹如在伤口上撒盐。但阿罗汉或阿那含圣者们却不是这样。因为他们已经脱离了嗔心，当他们面对身体上的痛苦时，他们的心依然宁静不受干扰。具有正念的禅修者也是类似的，因为他们脱离了会增加自怜之情的我见。因此，无论什么时候我们遭遇不愉悦的感受时，我们应该觉知它，这是佛陀教导的要点。

无论是过去、现在或未来的那些困扰人们的失意和不幸，当人们想起它们时，他们会感到不高兴。当他们发现他们自己身陷

困境和面临厄运时，他们愤愤不平和失望。所有的这些痛苦都是源自于生。生命是苦和无我的，即便确有一个“我”存在来享受生命，也没有恒久的享受存在。根据缘起法的教导，唯一关联此生与彼生的链接是因和果。缘于贪爱、业果等，和此生的无明，五种果报生起：识、名色、六处、触、受。这些果报从出生就开始，到死亡才结束，期间还伴随着衰老、焦虑等其它类型的苦。

佛陀的教导对于那些对幸福和自我怀有邪见的人没有吸引力。然而，无我和苦是无可否认的——甚至天界的有情也不能幸免。有些地居的天神不得不为了生存艰苦奋斗，比人类更痛苦。他们被称为堕落的天神，包括鬼、精灵等，它们属于最低级的天神。有些天界的天神不满意，因为他们没有宏伟的宫殿和充足的随从。即便是帝释天王也曾向摩訶迦葉尊者承认说，由于他的善业是在佛陀的教导弘扬于世之前很久造的并因此上升到天界，他的光不是很亮。他说当他看到那些比他更亮的天神时他相形见绌只好躲起来，因为那些天神在佛陀时代做过善业。因而，帝释天王不是一直都快乐的，他的女随从也是如此，她们告诉摩訶迦葉尊者说她们是不幸和痛苦的，因为在那些高级的天后群中她们算不了什么。

有些天神接近死亡前夕变得不快乐，他们的花冠枯萎、腋窝出汗和其他衰老的迹象预示着死亡的到来。其他一些天神当他们正沉溺于天界的快乐时突然死去，就象一个人的人生被中风突然掐断了一样。死亡也许只需一秒钟，就象一道烛光一样熄灭。在索巴马天神的故事中传达了这点。

## 索巴马天神的故事

一天，索巴马天神正享受着天界的快乐，他的随从女神们在唱着歌采花时突然死亡，落到地狱，索巴马天神可以看到她们在地狱受苦。他意识到在几天后他也将遭遇同样的命运。怀着极大的惊恐，他去拜见佛陀，请佛陀指示在哪里能够没有恐惧地活着。佛陀回复说唯一的路是通过收摄六根（*indriya-samvara*）来避开烦恼、通过少欲（*dhutaṅga* 头陀行）和正精进

(sammappadhāna) 来培育觉支从而根除烦恼，以及证得涅槃，也就是放下一切。天神和他的随从听到这些开示后就获得初果。

这里我们解释一下女天神的突然死亡。在忙于追逐着快乐时遭遇突然死亡是可怕的，因为他们多半会由于不善业的力量而再生到地狱。如果任何迹象预示着死亡的来临，这会让天神害怕从而加重他们的痛苦。基于对快乐的贪取而产生的痛苦不仅仅限于欲界，许多无色界梵天也是如此。在梵天界，没有性的欲乐和其他感官欲乐。梵天神看、听或想的所缘没有性欲的暗示。然而，按《清净道论》所说，有些人贪求梵天界的快乐是因为他们通过传闻相信梵天界也有欲乐，而且这些欲乐高于人界和天界。正是他们的欲贪引导他们获得色界定或无色界定，最后到达色界或无色界。有些人想到或谈论梵天的欲贪，这并不奇怪。那些知道佛陀的真正的教导的人会反对这个观念，但它可能对那些无知的人会有吸引力。印度的宗教书里描绘梵天神带着妻子，有些人甚至把涅槃当作一个天堂，那里有天宫，天宫里人们能和他们的家人和随从住在一起。

## 极度贪取

欲取(Kāmupādāna)不仅仅指对欲界感官欲乐的极度贪取，也指对色界和无色界的贪爱。因而，根据《清净道论》，唯有证得四果，你才能摧毁这无止尽的贪爱。正是这种贪爱潜藏在为获得色界或无色界禅定的每一份努力之中。对普通人来说，这种禅定是基于欲界贪的造业的努力，它导向再生于色界或无色梵天界。从结生的那一刻开始名色法持续不断地在老去。一位梵天的老去不象人类那样明显，但是当寿命结束时他不能避免死亡。由于脱离了嗔恨心，一位梵天没有忧愁和焦虑。由于没有身净色<sup>31</sup>，确保他没有了身体上的痛苦。然而，一位梵天不能逃脱老和死，那是每个有情都无法逃避的。因此，脱离老和死是以不再生为先决条件。为了不再生，我们必须努力避免造恶业，甚至造善业。拒绝业有意味着要求止息取和贪爱。为了这个目的，心路过程必须在受这里中断，任何欲望还没有发展就中止。通过观照一切现象的

<sup>31</sup> 英文原文是没有身体：Lack of a body ensures freedom from physical pain. 但是按《阿毗达摩概要精解》里说色界天人“虽然他们也有鼻子、舌头与身体，但这些身体部份并没有各自的净色。”所以应该是指没有身净色因此没有身苦。

无常、苦和无我而避免贪爱产生，这是唯一的避免再生的方法，也是避开因果链上其他导致老和死的环节的方法。这意味着当你培育了通往圣道的观智时，你就能由暂时灭苦的观智发展到最终征服苦的果智。

## 见取为再生之因

见取（*diṭṭhupādāna*）意味着执取否认来生和业的邪见。因此，断灭见（*ucchedadiṭṭhi*），即声称有情死后就灭绝，是一种见取。持有这种见解的人们就没有理由避恶行善，他们不会为来生的福祉做任何善事，只尽可能寻求享受人生。由于他们没有什么顾忌，他们大多数的行为都是不善业，临死时构建了导向恶道的临终境相。难达伽（**Nandaka**）饿鬼的故事就是这么一个例证。

难达伽是秉嘎喇（**Piṅgala**）王时代的一位将军，秉嘎喇王统治着须赖吒（**Surattha**）国（位于当今孟买省的北部）。难达伽持有认为布施和其他善行无用的邪见。死后他变成一棵榕树下的一个饿鬼。然而，当他的女儿供养食物给一位出家人并分享功德给他时，他收到了无尽的天界的美食。他才认识到业力法则的真相，忏悔自己的邪见。一天，他领秉嘎喇王来到他的树下，以天界的美食招待了国王和他的随从。国王大为吃惊，便问他原由，这饿鬼便将他再生为饿鬼的事报告给国王。他说这是由于他的邪见、罪恶和反对布施等造成的。接着他告诉国王在他女儿分享功德给他之后他的命运发生了突然的改变。他也描述了他这期作为鬼的生命结束后，他不得不和其他持有邪见和诽谤出家的人一同遭受地狱的痛苦和折磨。因此，对邪见的执取会导向不善行和再生到恶道。

常见同样也会导致业行。常见者坚持有“我”，不知这只是错觉。持有常见者相信有一个永恒的自我将在来生承担当下业行的果报。因此，他们将他们自己奉献于他们所认为的高尚的行为中，尽管这些行为中有些可能是不善的。所有基于常见的行为，无论哪种都导向再生，也就要受苦。

## 迷信和不祥的再生

另一种业的基础是迷信。有许多迷信的例子，比如，认为看见一个低种姓的人会带来坏运气，认为房屋里有蜂窝或蜥蜴是贫穷的预兆等等。在这些信仰的影响下，一个人就可能做错事，比如，虐待无种姓者或杀死蜜蜂。心生（Cittasambhūta）本生经的故事表达了这点。在那个本生经里，菩萨是一位低种姓的男子，名叫心。阿难尊者是他的表兄弟，名叫生。他们以跳舞为生，用竹子作为舞蹈的工具。一天，一位商人的女儿和一位高种姓的婆罗门的女儿，带着随从外出野餐。这两位都非常迷信，当她们一看到这两位舞者就认为他们是个坏兆头，于是她们就返回家去了。她们的随从发怒了，就把这两位舞者打了一顿，说是他们破坏了他们的野餐的乐趣。

于是这两位舞者来到了塔西拉（Taxila）假装成婆罗门，努力地学习。心由于他的才智成为了学生中的学长。一天，他们的老师送他们到一个地方去背诵婆罗门护卫经。当生没有正念地喝热牛奶时烫到嘴，他用他的方言叫道：“哦，哦”，心也没有正念地说：“吐出来，吐出来”。这些方言暴露了他们的身份，他们的高级种姓的婆罗门同学发现了他们的秘密。因此，他们被打了一顿然后驱逐出学校。在他们的老师的建议下他们成为了隐士。死后他们落到畜生界，首先是两头鹿，接着是两只鹰。然后，心成为婆罗门族长的儿子，他回忆起他的前三世。他过着隐士生活，获得禅定，并有神通。生则成为了一位国王，他回忆起他的低种姓的往生，过着追求欲乐的生活。

通过神通，心知道他的兄弟心灵上的不成熟。等了五十年，他来到国王的花园。国王认出这位隐士是他某个前生的兄弟，并准备让他分享他的王宫之乐。然而，由于觉知到了善业和不善业的果报，菩萨已经宣誓过一种自我约束、出离和超脱的生活。他提醒国王他们在前生不论是低种姓的人时、还是为鹿和为某些鸟时，他们都是亲密的伴侣。他来此的目的是指出业的不确定性，催促国王成为隐士追求心灵的成长。然而，对于生来说放弃欲乐太难了，因此菩萨返回了喜马拉雅山。国王最后清醒过来，来到

喜马拉雅山，受到隐士的欢迎。他成为隐士致力于修行，也获得了禅定和神通。

心和生他们是无可指责的，但是他们的对手由于他们的迷信偏见造了不善业。猎人可可（Koka）的故事也显示了迷信的恶果。

佛陀时代，一位名叫可了的猎人住在某一村庄。一天他带着他的狗出发往森林打猎。路上他遇到一位比丘正在托钵。猎人认为这个相遇是一个坏的兆头。而偏巧那天他运气很坏，什么猎物都没有捕到。在回来的路上他又遇到了那位比丘。那一刻怒气蒙蔽了他的眼睛，他叫他的狗去咬这位比丘。这位比丘不得不逃跑，爬上树，但他只能坐在一个低矮的树枝上。猎人就用箭来刺他的脚，他不得不抬起他的脚，一下接着一下。最后，他的袈裟松了，滑落下去，罩住了猎人。那些猎狗看到有人缠绕在袈裟里，就以为是那位比丘，于是开始咬他。结果，猎人被他自己的狗咬死了。那些狗看到咬死了它们的主人，就跑走了。这位比丘从树上下来，将这件事报告给佛陀。佛陀听后，就说出了如下的偈颂：

“如果一位愚痴人伤害一位纯净的无可指责的人，他的罪恶的行为就会反报到他自己身上，如同逆着风扬尘一样，灰尘会落到自己身上。”（Dhp. v 125）

这个故事里这位猎人的死亡和再生到地狱的结果是可怕的，而这些都是因为他的源于迷信的卑劣行为。

有些人听到占星家说行星的位置预告了不幸，他们就紧张了，于是他们在佛像前献上鲜花和蜡烛，供养出家人，聆听开示和练习禅修。有些人做了不好的梦时还请人诵护卫经以避开危险。他们做了这些善行会导向良好的再生，但是，象那些基于不善行的再生一样，他们同样会受苦。

波斯匿王迷恋一位已婚的女子，于是他将她的丈夫派遣到一个很远的地方出差。假如那男子没有完成所派遣的任务和没有当天返回首都的话，他就会被处罚。那男子按照国王的命令出发了，日落前返回。然而，城门已经关了，他不能进城，于是他在祇陀

林寺院度过一个晚上。由于被邪恶的贪欲淹没，那晚国王不能入眠。他听到四个男子由于前生犯通奸在地狱受难的声音。这可能是佛陀的神通力使得国王听到这些来自地狱的声音。国王非常惊恐，一早，他就向他的婆罗门幕僚征询建议，这位婆罗门说这些声音警告着即将发生的灾难，为了避开这些灾难，国王应该杀一百头大象、马等做献祭。于是国王准备这些祭品。牺牲一千个生命来挽救自己一个人的生命，人的本性多么残暴！

献祭品中也包括人类，听到他们的哭喊声，王后摩利迦（Mallikā）让国王去向佛陀请教。佛陀告诉国王那些声音是迦叶佛时代的四个年轻人由于他们诱奸了已婚的妇女现在正在铜釜地狱受苦的声音。现在他们后悔了，延续不断地叫喊试图表达从地狱出去后他们要去行善的愿望。国王非常害怕，发誓说再也不贪恋别人的妻子了。他告诉佛陀昨晚他不能入睡所以那一晚感觉非常漫长。那位男子取回来了国王所要的东西后说，昨天他经历了非常长的一段旅程。

接着，佛陀说出如下的偈颂：

“不眠者夜长，困倦者旅途长，不知真理的愚痴者轮回长。”  
（Dhp. v 60 法句经 第六十偈颂）

听到这个偈颂后，许多人获得了初果和其他更高果位。国王下令释放所有准备屠宰的动物。如果不是佛陀的教导，他将犯下重大的不善业，因此这个故事也表明了迷信导致不善行。

## 盲信或宗教执取

对宗教执取也会导致产生善业或不善业。人们通常认为他们的信仰是唯一的正确宗教而其他的都是错误的。因此，他们设法传播他们的宗教，强行让他人改宗或迫害不信者。所有这些不公正行为都是源自于对宗教的执取。对政治或意识形态的执取也会产生业。有些人运用他们的权力通过各种手段将他们的观点强加给别人。他们用各式各样的方式扩散它，破坏他人名声、诽谤，或挑拨离间那些不同意他们的那些人，破坏他们之间的团结。所

有这些努力和事件的发生，都归因于盲信。简而言之，不仅是我见，所有对修行和信仰的沉迷，都意味着对观念的执取，都会产生业。

### 对仪式仪典的执取（戒禁取）

有些人相信通过与八正道无关的修行方法可以获得解脱。这种信仰称之为戒禁取（*śīlabbatupādāna*），即执著于种种仪式，如崇拜动物，或采取动物的生活方式，或表演仪典等，希望获得解脱。根据《清净道论》，有些人依靠这些修行方法，把它们当作解脱之道，造作各种业行，这些业行会导致再生于人界、天界、色界和无色界。《清净道论》只指出导向人界和其他更高的界的业，没有提到导向恶道的业。然而并不能得出结论认为执着仪典不会导致恶业。注释书不提这点，因为它是不言自明的。

在《狗行者经》和其他经书里，佛陀说如果一个人的身语意完全象牛或狗等动物那样生活，那么他将再生为一头牛或狗。如果他接受这种观点但没有完全地实行它，那么他将再生到地狱或畜生道。当然，屠宰动物做为供养天神的献祭会导致再生到恶道。由于对某种礼拜形式、仪式和典礼的执取而做了其他的罪恶的行为，同样会导致再生到恶道。简而言之，所有把仪式仪典的功效作为苦难解药的信仰，都是对仪式仪典的执取。

根据《清净道论》的注释书，完全地遵循传统道德和世间禅定，把它们当做解脱之道，也是戒禁取。阿拉冉和乌达伽所获得无色界禅定就是源自于这种执取，基于对天神的信仰的普通的宗教修行方式同样都是源自于这种执取，所有这些执取导向再生，故而都导向苦。

### 对灵魂信仰的执取（我论取）

我论取（*Attavādupādāna*）是对灵魂信仰的执取。这种信念非常坚定地认为有一个永恒的自我是每一个行动、言语和想法的作者。很少有人能摆脱这种执取。普通人坚定地相信这个错觉，如“我看”，“我听”，或“我做了”。这些愚痴是自爱和关心

自己的幸福安康的基础。王后摩利迦回复波斯匿王的故事说明了自爱的普遍性和力量。

摩利迦是一位花商的女儿。一天，她遇到了佛陀，她供养了食物给佛陀。吃完食物后，佛陀告诉阿难尊者，这位年轻女子将会成为波斯匿王的王后。就在那天，波斯匿王刚刚在一场战争中战败后骑马逃离。他完全精疲力尽而且情绪低落，就在一个花园休息，这里就是摩利迦家的花园，摩利迦细心照顾了他。由于迷上了摩利迦，国王就带她回王宫，封她为正宫王后。由于她最近的善业和过去生的善行她成为了王后，佛陀的预言成真。然而，摩利迦不如其他王后那么美丽，另外，由于她是来自贫穷家的女子，在宫廷中她感觉不自在。因此，为了使她安心，一天国王就问她她最爱谁。他期望的回复是“我最爱你”，如果她这样回答了，他就会告诉她他爱她胜过任何人。他想，他的这种爱的表白会增加他们的亲密度，使得她在王宫生活更安心自在。

然而，作为一位有信有勇的聪明女子，她坦白地回复说她没有爱任何人超过爱她自己的。她问国王同样的问题他最爱谁，国王不得不承认他也爱他自己超过任何人。国王把这则对话报告给佛陀。接着佛陀说，“在这个世界上没有任何一个人爱他人超过爱他自己的。因此，每个人都应该有同情心，避免虐待他人。”

在佛陀的这则谈话中，这个词语“我”不是指我见中的我，它只是指我在习惯用语中的表达，也就是当你说起自己以区别于他人时用我来表达。信仰我见也是自爱的一个来源。信仰越强，爱自己就越多。一个人爱他的妻子、丈夫或孩子，那只是一种辅助、陪伴或支持。夫妻之爱或父母子女之爱是根本不同于珠宝之爱的。因此，如果谁说他们爱其他人超过爱他们自己，那么对他们的话不要信以为真。

由于这种自爱基于我见，人们采取任何手段来保护他们自己的或他们家庭的幸福安康。为了他们自己的利益，他们毫不犹豫地做坏事。这种对永恒的自我的信仰也导致善业的产生，成为有些人为了来生的安康幸福修布施、持戒或禅修的动机。结果他们上升到天界，但他们仍然不得不面对老、死和其他不幸。

为寻求今生来世的幸福安康所做的每一份努力都是基于我见。这样的业行和那些生起于欲取的业行的不同之处只是它是基于对自我的痴迷，而不是贪爱欲乐。然而，那些执取我见者的自私和欲望是紧密相连的。圣者们完全脱离了我见，他们行善的动机只是欲取。因此，给孤独、毘舍佉、摩诃男等他们的布施、持戒和禅修是基于在人界或天界更好的来生的愿望，或者是希望获得更高的道果。

## 郁伽房主的故事

不返者（阿那含三果圣者）行善可能是因为他们希望得到色界或无色界的极乐和获得阿罗汉果位。当然，阿罗汉道能够去除所有的贪爱。郁伽的故事就是不返圣者以希望获得阿罗汉果为动机而行善的例子。郁伽（Ugga）是毗舍离城的一位房主。佛陀称赞他说他有八项殊胜的品质。一位比丘问郁伽佛陀所指品质是哪些，郁伽回答说不知道佛陀所指的哪些品质是哪些，但是他确实有如下八项不寻常的品质。

- 1) 当他第一次见到佛陀，他就坚定地得出结论：乔达摩是真正的、完全解脱了的佛陀。
- 2) 当他听到佛陀的开示他获得四圣谛观智到达不返者果位。从那以后他持守五戒包括戒离性行为。
- 3) 对于已有的四位年轻的妻子，他告诉她们他已经戒欲，他允许她们回到她们父母家或者与她们选择的男子结婚。在他最年长的妻子的请求下，他送她去她所爱的男子那里并为他们举行婚礼。
- 4) 他将他的所有财产分散供养给德高的智者。
- 5) 他接近比丘们时充满恭敬心。
- 6) 他恭敬地听比丘们的开示，如果比丘们没有开示，他就自己开示。
- 7) 天神来到他面前说，“佛陀的教导极善。”他回复说无论他们是否这么说，佛法都是极为善妙的。他没有因为与天神们对话而自负。
- 8) 他发现他已经脱离导向恶道、欲界的五个结缠（中译注：即五下分结）的束缚。

一天，郁伽将他最喜爱的食物和袈裟供养佛陀，佛陀对布施的特性做了如下的评论：“当你将你最珍贵的东西拿来供养，你将得到你所喜爱的。当你供养一位高德行的圣者时，你所做的供养是普通人难以做到的。因而，你将得到你最希望得到的。”

数年后，郁伽死了再生到净居天。不久后他来礼敬佛陀。他说他已经获得阿罗汉果位。他说当他前生供养他最喜爱的食物给佛陀时他发愿获得阿罗汉果位。佛陀再次评论了布施的利益。他说如果布施者供养他最珍贵的东西他将会得到他所喜欢的，如果供养稀有的物件他将会得到稀有的东西，如果供养高贵的物件他将体证高阶的果位。

这则故事的寓意是当布施你最珍贵的物品，你甚至有可能获得修行的最高目标：阿罗汉果位。郁伽布施时发愿获得阿罗汉果位，这个动机是欲取。有些人也许会不赞成以“欲取”这个词来描述希望获得阿罗汉果位的愿望，宁愿称它为善法欲

（*kusalachanda*）。然而他们就解释，导向初果或一来果等的善行，如布施或持戒，是哪一种执取。

## 内观禅修和执取

内观禅修的动力也应该归因于禅修者的欲取：寻求从轮回中的最终解脱。普通人必须禅修以便从四类执取解脱出来，而初果位圣者和一来圣者必须克服欲取。因此，内观禅修意味着征服执取。《清净道论》和《分别论》的注释书（*Sammohavinodanī*）<sup>32</sup>说，既然你必须通过行善去掉无明，那么无明是善行的间接因。而且说内观禅修是解脱必修的欲界的善行。

接着的问题是内观禅修是否会导致再生。《增支部》的注释书和《发趣论》表明有这种可能。《增支部》的注释书说前三个正见导致良好的再生。然而，后两个正见，也就是，产生于道果的正见和产生于观智的正见，会引导禅修者出离轮回。然而，一位博学的长老库拉帕亚（*Cūlābhaya*）尊者说过，这样的禅修者最多经七次再生后可获得阿罗汉果位。根据《发趣论》，观想无量生会导致再生在欲界，注释书将无量思定义为种姓思

（*gotrabhū cetanā*）。因此，在获得阿罗汉果位前内观禅修会导致再生的说法是具有说服力和合理的。

---

<sup>32</sup> Buddhaghosa's Commentary on the Vibhaṅga, the second book of the Abhidhamma Piṭaka. 觉音尊者关于《分别论》的注释书，《分别论》是《阿毗达摩》论藏中的第二本书（英文版编者注）。

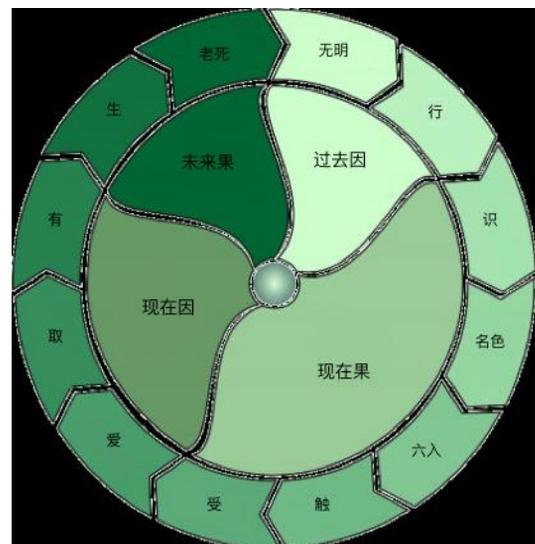
然而，如果具有了解所有感官所缘的的无常、苦、无我之特性的观智，就能够抵挡欲贪，确保脱离轮回。贪爱的不再生起意味着业和再生不再生起。因而，通过刹那当下舍断烦恼

（**tadaṅga-pahāna** 暂断，彼分断），内观有助于抵挡业和业果的产生。此外，通过推论，禅修者也可以领悟其他现象的三共相。因而，禅修者通过镇伏舍断（**vikkhambhana-pahāna**）而抵挡了烦恼及其业能。接着道智生起，从而根除烦恼。道智的出现好比是政府部门的总管在官方信函上签字。总管签字是员工们所做的一切工作的最后一点点，而员工们制作官方信函做出的贡献则不能忽略，同样道理，我们也不能忽略内观禅修在解脱道上的主要贡献。类似的比喻如砍倒一棵树，需要先用锯子，最后用斧子将其砍倒，我们不能忽略反复使用锯子对砍树的贡献。《清净道论》的复注说，“出世间道智只是根除那些已被禅修者通过世间观智努力克服的烦恼”。非禅修者在幸福和自我的错觉中忙碌着。这种错觉导致贪爱、有、再生和生命中固有的所有苦。

## 轮回中的三个阶段

缘起法包含了两个生命的轮转：前轮转和后轮转。前轮转从无明开始，到感受结束，无明是它的主要来源；而后轮转从贪爱开始，到老死结束。在前轮转里，过去生的无明和行导致再生，而在后轮转里，贪爱、取和有导致将来再生。

这两个轮转显示了一个人的生命怎样通过因果相连。如果按照时间尺度来描述缘起法，那么无明和行是过去生的两个环节，从识到有是关于今生的部分，而生、老和死是关联来生的。因而缘起法分为三个阶段。



## 区别行和有

缘起法里只将过去因描述为无明和行，但是无明总是被贪爱和执取跟随着的，行也总是导致有的产生。因此在《无碍解道》中注释缘起法如下：“当我们行业行时，无明（**Avijjā**）控制了我们。行（**Saṅkhāra**）意味着构思和努力。爱（**Taṇhā**）就是贪求某个业行在今生来世的结果。取（**Upādāna**）是对业行和它的结果的痴迷。业有（**Kammabhava**）是动机（意志）。这过去的五个因素构成了现在再生的原因。”因而，如果我们全面描述过去因的话，我们必须考虑无明、贪爱、取、行、有这五个环节。当然，无明、爱、取称之为烦恼轮转。行和有称为业轮转。注释书里在行和有之间做了区分。它描述在一个行动前的构思、计划等称为行，而做某个行动时的意志动机称为有。因此，在布施前准备钱和买东西等是行，在布施供养时的心的状态是有。策划一个谋杀案是行，杀生时的意志动机是有。

区分行和有的另一个方法是以速行心为基础。所有的行动，如谋杀或布施，都包括七个速行心。前面六个速行心称为行，最后一个速行心称为有。

区分行和有的第三个方法是将意志（思心所，动机）描述为有，而其它与意志动机相关的心所为行。第三种分类方法有助于我们描述色界和无色界善行。所有这三种区分适应于欲界的善行或不善行，但是第一种区分对那些还未很好理解的人来说非常明了。

另外，《清净道论》将再生归于一个人临终最后时刻所留意的境相。因此，根据这个注释，有可以定义为过去生激发善行或不善行的意志动机，行可以定义为缘于临终经验的心理状态。

## 过去因，现在果

因而，由于由过去的五个因构成的烦恼和业的轮转，结生心生起，伴随而生的是名色、六处、触、受。这五个统称为果报的轮转。由于他们的无明，普通人颠倒地认为感官所缘和法所缘是愉悦的。他们发展出贪爱，导致这邪恶的因果轮转，构成他们的苦的轮回。识、六处等作为过去业的果报生起。如同所有其他现

象一样，这里只有因和果，没有一个我、上帝或造物主。唯一不同之处在于支配这关系的道德法则，不论愉悦的感受还是不愉悦的感受，感受的属性都依赖于过去的善行或不善行。在实相里没有“人”有愉悦或不愉悦的感受，也没有“有情”使得你有这么一个体验。生命现象只是识、触、受等的相续之流，它缘于无明、爱、取等。

## 内观禅修所需的知识

那些对缘起法或《阿毗达摩》有了一些了解的人说，如果没有这些知识是不可能禅修的。然而，如果你在一位博学的老师的指导下禅修，你就不需要为更高深的佛教理论担心。即使你只知道生命是无常、苦、无我的名色过程，你也能够跟随得上你老师的指导。这种简单的知识足以满足一心想证得阿罗汉果位的禅修者智识上的需求，这句话来自于《小贪灭经》

（*Cūḷataṇhāsāṅkhaya Sutta*），佛陀在此经中谈到内观禅修。禅修者对名法和色法的了解称之为“*abhijānāti* 尽知”，注释书解释为全然的了知。它指名色分别智（*nāma-rūpa pariccheda ñāṇa*）和缘摄受智（*paccaya-pariggaha ñāṇa*）。通过观照，你遍知（*parijānāti*）所有现象为无常、苦、无我。这里，遍知是指思维智（*sammasana ñāṇa*）和其他观智。

缘起法和因果关系的知识否定灵魂或我的存在，就足够适应内观禅修所需。不必透彻地知道十二环节，或缘起法中十二因緣。如果内观禅修要以如此广泛的知识为前提，那么一个低智力的人象周利盘陀迦尊者就不能禅修了。周利盘陀迦尊者的记忆力是如此之差以致于他学了四个月都不能记住几首偈颂。然而，他在佛陀的指导下禅修几个小时后就获得阿罗汉果位。

一位名叫玛蒂迦玛姐（*Mātikamātā*）的女居士她比教导她禅修的比丘师父们先获得不返者果位。她不知道《阿毗达摩》或缘起法。许多其他人也象这位女居士和周利盘陀迦尊者一样。因此，尽管你也许没有透彻地研读《阿毗达摩》，如果你认真地禅修，你能够获得道智果智。

忽略感受的实相本质是无明，喜欢感官所缘是贪爱，执着这个感官所缘是取，因希求今生来世的幸福而行善行或不善行是行和有。这五个因素是今生因，将导致死后再生。缘起法只提到三个因：感受、贪爱和取。然而，这三个因素包含了其他两个因素：无明和行。既然这两个因素分别是贪爱和取的基础，因此《无碍解道》将所有这五个因素描述为来生再生的因。

## 去除现在因

每一个善行或不善行意味着这五个现在因的联合，在一生中这可能成千上万次地发生。在有利的条件下，这些因也许会导向死后再生，或者两三次相续的再生。每次出生都伴随着老、忧和死，因此，为了避免这种苦，我们应该去除这些因。所以我们应该在所有现象发生的当下即刻观照它们。随着定力的发展，我们将观察到它们瞬间的灭去，从而体验到它们的无常、苦、无我。这种证悟有助于我们克服会刺激贪爱、取和业果增长的无明和愚痴，这样我们使这五个现在因不再活跃，预先阻止了再生和与之相关的苦。

这称之为“彼分断”(tadaṅgapahāna)、“暂时地断除烦恼”。通过这个方法，禅修者获得“彼分涅槃”(tadaṅga-nibbuti)、“部分地或暂时地熄灭烦恼”。之后，圣道生起，那意味着诸行的止息和对涅槃的证悟，即正断舍断(samucchedapahāna)，烦恼和业连根拔除了。初果圣者克服了导向恶道的烦恼和业，再生至多不超过七次。二果(一来)圣者克服的烦恼使得他们再生不超过一次。三果(不返)圣者去除了那些导致再生到欲界的烦恼。最后，阿罗汉圣者完全根除了所有余下的烦恼和业而成为一位值得礼敬的圣者，因为他已经完全地脱离了烦恼。

## 阿罗汉的人生观

阿罗汉们对感官所缘的本质没有错误的认知(愚痴)。他们觉知它们的苦相，这意味着由于他们脱离了痴他们能完全地证悟苦的实相(苦谛)。因此，他们不贪求任何东西。无疑，他们必须满足身体的基本需要如吃、睡等，但是他们把这些当作行苦，

没什么值得喜欢的。问题是：阿罗汉们是否希望快快死去以结束这种苦呢？然而，希望早死或色身的解体仍然是嗔心，而阿罗汉已经去除了这个嗔心。《长老偈》(Theragāthā)里，一位阿罗汉长老说他既不希望死也不希望生。阿罗汉没有希望长寿，因为生命意味着五蕴内含的痛苦负担。尽管五蕴需要不断的关心与照料，但它们一点也不可靠。对许多中年或老年人来说，生命无非是挫折、失望和痛苦。生存条件恶化、身体健康水平下降，生活能力的丧失和死亡在等着他们。然而，由于无明和贪爱，许多人还是乐于活着。而阿罗汉们觉醒了，他们认为生命毫无吸引人之处。

但是由于阿罗汉们已经克服了嗔心，他们也不希望死亡。他们以平等心期待着他们的般涅槃 (parinibbāna)，这种期待心和一位工人等着发薪水的心情相类似。一位工人既不喜欢为了谋生而面对艰难和贫困，也不想失业。一位工人想要的只是钱和期待的只是薪水。同样地，阿罗汉们等待死亡，当想起他们的寿命时，想知道还要忍受这个身体的重负多久。由于他们完全的觉醒，般涅槃后他们的生命之流完全地终止，因此，它被称之为无余涅槃 (anupādisesa-nibbāna)。

## 非断灭，而是苦灭

那些相信有我（灵魂）者不赞成涅槃，他们把涅槃看成是一个有情生命的断灭。事实上，涅槃是苦的灭尽，这是由于名色现象和导致它们生起的因缘即业和烦恼不再生起。佛陀指出爱灭则取灭，取灭则有灭，如此等等。随着再生的灭去，则老、死和其他种种苦灭。一般认为生、老、死是折磨有情生命的不幸。然而，这些不幸只是名色过程的特相，而无关一个活着的有情。既然没有灵魂，那么随着再生的中止而将此说成是一个生命的断灭是没有意义的。因此，那些把涅槃看作是断灭的人没有脱离对自我幻象的痴迷。对于有智慧的佛教徒，涅槃只意味着苦的灭尽。在亚马伽 (Yamaka) 尊者的故事里表明了这一点。

## 亚马伽尊者的故事

亚马伽尊者<sup>33</sup>相信阿罗汉死后就断灭了。尽管其他比丘指出这是错误的，他仍然固执己见。当舍利弗尊者传唤和询问他时，他承认五蕴是无常的和苦的，也承认把它们看作是我或我所有是错误的。舍利弗尊者告诉他如实观照五蕴。他会从错见中觉醒，远离执著，得到解脱。

在他听舍利弗尊者的开示的当下，亚马伽尊者便证得初果，他脱离了邪见。舍利弗尊者再次问他，他回复说他不再把阿罗汉认同为色、受、想、行、识五蕴，他也不相信阿罗汉存在于五蕴外的任何地方。因而，既然生时都找不到可以称作阿罗汉的有情生命，那么说阿罗汉死后断灭了是毫无意义的。亚马伽尊者忏悔他的错见。他此刻脱离了邪见，因此关于阿罗汉的命运他知道怎么说了。如果有人要问他，“阿罗汉死后会发生什么？”他就回答说：“阿罗汉的死亡意味着五蕴内在之苦的完全止息。”

舍利弗尊者证实了这个关于阿罗汉的观点。舍利弗长老把五蕴比作伪装成朋友的杀手，并说，如果把五蕴认同为我，就象欢迎杀手一样危险。

亚马伽尊者最初相信阿罗汉死后即断灭，什么也没有了，这意味着相信有灵魂存在。把涅槃当作断灭的观点是“断灭见”（*ucchedadiṭṭhi*），这种观点认为涅槃就是死后灭绝了。当亚马伽尊者体证真理实相获得了初果位后，他说阿罗汉的死亡是五蕴内在之苦的止息。如果没有当下觉知看、听等等身心现象，会导致无明、爱、取、业和行的生起。这些相应地导致生、老和死的产生。正念预先阻止了五个现在因和包含着苦的五个果。

## 瓦季那比丘尼的名言

在瓦季那（*Vajirā*）比丘尼的有名的偈颂里也强调了苦的灭尽。当瓦季那比丘尼在靠近祇陀林寺院的一颗树下打坐时，魔罗出现了。为了扰乱她，魔罗问道：“嘿，比丘尼！谁创造了一个有情生命？创造者在哪里？一位有情生命怎样产生的又将怎样结束？”

<sup>33</sup> Yamaka Sutta, S.iii.109ff 《双论经》 S.iii.109ff （相应部 22 相应 85 经《焰摩迦经》）

瓦季拉比丘尼回答说：“哦，魔罗！你认为一个有情生命是什么？你相信一位有情生命存在这不是一个愚痴的错见么？你所认为的一个有情生命不过是一堆蕴聚。在这个蕴聚中没有一个生命存在。一个有情生命仅仅是色、受、想、行、识的五蕴组合体的称呼用语，就象‘马车’只是称呼车轮、轮轴、车架等组合体的一个用语。除了五蕴外，找不到一个生命——只有苦的生起、暂存和灭去。”

因此，一个有情生命应该作为一个普通语义上的用词来理解。在绝对意义上它并不存在，只是一个名色过程的相续。它包含了无明、爱、取、业、业行作为原因；识、名色、六处、触、受作为结果。这些结果转而成为原因，导致再生和更多的苦生起。

## 缘起法的其他方面

因果链中包含着四组因素：第一组是过去因，第二组是现在果，第三组是现在因，第四组是未来果。这些组称之为“集（saṅgha）”或“群（saṅkhepa）”。它们也翻译为摄类。这四个摄类有三个链接：1) 过去因和现在果的链接，行作为因，识作为果。2) 现在因和现在果的链接，感受作为因，贪爱作为果。3) 现在因和未来果的链接，有作为因，生作为果。总共二十种因素包含在名色过程中：五个过去因，五个现在果，五个现在因，五个未来果。

### 三个轮转

缘起法包含三个轮转（vaṭṭa）：烦恼轮转、业轮转、果报轮转。第一个轮转（烦恼轮转）包含无明、贪爱和取；第二个轮转（业轮转）包含行和有；第三个轮转（果报轮转）包含识、名色、六处、触、受。第三个轮转（果报轮转）再导向烦恼轮转，而烦恼轮转导向业轮转，如此等等，周而复始，没有止尽。这三个轮转驱动着苦的轮回。轮回意味着在因果关系中名色过程相续不断地发生。

为了将我们从轮回中解脱出来，我们必须行善行。我们应该学习佛陀教导的四圣谛，在看、听等时观照，从而体证名色现象刹那生灭不已的实相。这个洞察力（观智）阻止了颠倒见，使得我们从贪爱和执取中脱离出来，也就是从再生和苦中脱离出来。

《清净道论》描述了业在烦恼轮转中的作用。禅修者看见身心复合体怎样生起于业轮转和果报轮转，他就认识到只有业和业果的存在。由于过去业，产生今生名色；名色在今生产生业，导向再生。因而，名色无止尽地生起。名色的生起意味着感官现象的生起，如看、听等。这些导致烦恼、业和再生相续地生起。因此，这名色过程是缘起于业轮转和果报轮转。根据《清净道论》，这种内观智意味着观察到缘起（*paccaya-pariggaha-ñāṇa* 缘摄受智）和克服疑惑而清净（*kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi* 度疑清净）。

### 应铭记于心的四个特点

缘起法的四个特点应该牢记于心。第一点是名色过程构成的个体角色包含了相续的三世（前生、今生、来生）。尽管缘起法强调所有现象的缘起性，但是如果相信无明、贪爱和其他诸因涉及的是一个人，而识、名色和其他诸果涉及的是另一个人，就是错误的观念。这种观念暗含着一个有情生命死后就灭绝了，这是断灭见，佛陀反对这种邪见。名色过程好比一棵正在生长的芒果树。一颗芒果树种子发芽长成幼苗，幼苗长成树苗，树苗长成一棵树。这里种子、幼苗、树苗、树形成了相续不间断的因果关系链。严格地说，区分树和树苗是难以做到的。同样地，无明、行、识等作为因与果相续不间断地发生。因此，以世俗用语称呼它为某一个特定的人并非是错误的。比如，是提婆达多曾分裂僧团，也是提婆达多现在在地狱受苦。商人给孤独行善行，死后是给孤独上生到天界。

### 沙低尊者的邪见

将业的作者和果报的承担者联系起来会使得我们有可能避开断灭见。另一方面，有些人相信一个有情生命从一生转生到另

一生，这是错误的常见。佛陀时代沙低尊者持有这种邪见<sup>34</sup>，他因为《本生经》故事而持有这种见解。佛陀确认他自己是这些本生故事中的主角，所以沙低尊者推理说：“菩萨的物质身体在他死后瓦解了，不会传递到他的最后一生。只有心度越死亡，形成菩萨每一生的个性特征。这适应于其他每一个有情众生。不像物质身体，心不会瓦解，它从一个身体传到另一个身体，永远存在。”然而，《本生经》只是强调业的作者和果报的承担者之间的关系相续性，并不意味着心的转移或任何其他特质从这一生转到另一生。所有一切都会灭去，但是由于因果联系，我们必然认定《本生经》故事的主角最后成了悉达多王子。问完沙低尊者后，佛陀说：心是缘起的，如果没有与之相关的因，它不会生起。

佛陀将它比作火，火是根据它的燃料而命名的。燃烧木材生起的火称之为木火，燃烧草生起的火称之为草火，如此等等。同样地，心总是缘起于某物并相应地随之命名。因而，生起于眼根和色法的心称之为眼识，生起于耳根和声音的心称之为耳识。简而言之，心的名称是根据产生它的根门命名的。当火生起的原因改变，它的名称也改变了。当火蔓延到一座房屋时，草火变成房屋火。同样地，心的身份根据它所依赖的感觉器官变化而变化。对于相同的感官所缘和相同的感觉器官，在心路过程中，每个刹那所生起的心都是新的。因而，认识心路过程的真相是为了脱离断见，另一方面对它的错误见解也导致常见。

### 每一个现象的不同特点

缘起法的第二特点是构成因果链每一个现象都不一样。因而，无明是一个不同的现象，它导致行产生。行是另外一个不同的现象，它导向再生，如此等等。辨别这些现象的差异是为了认识它们的因果关系，这种认识会使得我们脱离常见。它有助于我们去掉那种认为有个永恒不变的我度越死亡转到下一生的错觉。

常见和断见源于人们看问题的角度不一样，要么强调相续的两生之间的联系，要么强调它们之间的区别。如果我们不明智地把我们自己等同于今生的名色过程和前生的名色过程，我们将倾

---

<sup>34</sup> 《中部 38·爱尽大经》

向于常见。另一方面，如果我们强调现象的分离，我们易于落入断见的陷阱。正确的态度是认识这种一生接一生的相续的因果过程。这个观点强调名色作为个体的角色，由于这样，业的运作得以澄清。然而，它不意味着名法、色法或一个自我的转移。它意味着今生旧现象的灭去和新现象的生起是基于过去的业。

这种观点对内观禅修非常重要。对于在名法色法生起的每个刹那观察名色的禅修者来说，缘起法的这两个特点是清晰的。你渐渐觉知到包含无明、爱、取等等的因果之流。你觉察到相续性，和不间断的名色过程之流。因此，你完全拒绝断见。更进一步，由于无论何时你观照你觉察到的是新生起的现象，你辨别出感官所缘和能知之心。观照中你辨别出感受、贪爱、取、业行、识等，是心的运作过程的不同阶段。由于你充分地觉察了每个新现象的生起，从而你脱离了常见。

## 无为而为

缘起法的第三个特点是自然发生的无为而为。无作为（*avyāpāra*），无明就缘生行。无作为，行就导致了再生。了知这个事实，意味着观智达到了无人或无作者（*kāraka-puggala*）的阶段，没有能看、听等的人或作者存在，这使得我们脱离了我见。然而，按照《清净道论》里说，如果误解了这个原则，你就可能变成一个道德价值怀疑者而接受宿命论并否认道德责任。

如果你观照现象的不断生灭，那么现象的无意志的自然特性对你来说是显而易见的，因为你清楚地认识到它们是缘起的，它们不会根据我们的希望来行动。

## 从因到果的关系

缘起法的第四个特点是一一对应的因果关系（*evaṃ dhammatā* 法尔如是的自然法则）。每个因只导向相关的果；它与任何不相关的果无关。换句话说，每个因是它相应果的充分必要条件。没有偶然（无因见），也不是道德无能为力（*akiriya-ditṭhi* 无作见，业不能产生果报）。然而，按照《清净道论》里说，如

果误解这个特点，它就为荒谬的宿命论者（*niyatavāda*）提供了基础。禅修者清楚地看见了每个果相对于它的因的关系，因此他们对于一一对应的因果关系和道德责任的真相不再有任何怀疑。

我已经详细地解释了缘起法的要点。禅修者根据自己的经验去思考这些要点，将会更清楚地理解缘起法。但是缘起法是深邃的，禅修者不可能领会超过他们智力水平的部分。当然，只有成正觉的佛陀才能透彻知道这一切。你应该设法去理解它，在你智力范围内尽最大可能地理解它。为了达到这个层次，你应该听闻比丘们的开示，反思你所听到的，和通过正念禅修加深你的理解。在闻、思、修三者之中，正念禅修是最重要的，因为以此方法获得观智的人会证道，因而就脱离了恶道的危险。

## 阿罗汉的特质

我将以解释阿罗汉来结束关于缘起法的开示，阿罗汉（以远离烦恼故为阿罗汉）是佛陀最主要的特质。缘起法包含了从无明开始至老死结束的十二因缘链。它以无明和贪爱为两个根本因，有两个生命轮转链。前一个生命轮转链从无明开始至感受结束，后一个生命轮转链从贪爱开始至老死结束。因为焦虑和忧愁不出现在梵天界，它们不一定源自于生，因此，它们不算在缘起法的因缘链中。

再者，前一个生命轮转链直接显示了只有无明和行，但是无明暗含着贪爱和取，行暗含着有。因此这五个环节形成了过去因，而识、名色、六处、触和受形成了现在果。这些是善和不善业果，当我们看、听等的时候，我们会清楚地经验这些业果。后一个生命轮转链直接与爱、取、有相关。然而，这些环节暗含无明和行，因此，无明、爱、取、行和有是现在五个因，导致未来的再生、老、死。这些果和现在果相同，因此，未来果也是五个。因此，总共四组：五个过去因、五个现在果、五个现在因、五个未来果。

这几组代表了三个因果关系：过去因到现在果的关系、（这些）现在果到现在因的关系、现在因到未来果的关系。生命的缘

起明确地显示在这些因果组中。这些因素也可以按轮转分组：烦恼轮转、业轮转和果报轮转。这些我们已经解释过了。

那些做了善业的有情生命上升到人界和天界，而那些做了不善业的有情生命下堕到恶道受苦。有情生命被局限在轮回里，只有当他们遇到一位明智的老师，他们才获得机会行善。一位明智的老师难找，因而大多数人容易行不善行，他们因此不得不经验痛苦的业果，因而可以说他们在遭受报应。一旦圣道建立了，就不会再落入恶道，但是业报还得承受，甚至佛陀和阿罗汉们也不例外。

## 切断烦恼的轮转

如果我们希望终止三个轮转，我们必须去除它的原因——烦恼的轮转。烦恼从从看、听等生起，因此我们必须练习正念以防止烦恼的产生。正念和正定使得我们觉察到所有现象的无常和无我。这意味着我们不再有颠倒见并脱离了烦恼、业和果报的轮转。现在，我将就关于佛陀的特质这个主题来展示终止三个轮转的方法。

## 佛陀的特质

佛陀被赋予的名号阿罗汉，是指佛陀如下的特质：

1) 佛陀已远离烦恼。所有阿罗汉也是如此，但是他们没有断除他们的习气，即使他们达到了他们修行上的目标，习气还是继续跟随他们。毕陵伽婆蹉（**Pilindavaccha**）尊者的故事就是这样一个例证。尊者是位阿罗汉，被天神们爱戴和被佛陀赞美。然而，他有一个习惯，就是粗鲁地称呼比丘同修或居士们。有些比丘向佛陀抱怨尊者的粗鲁。佛陀把他这令人不愉悦的习惯归因于他许多世出生于婆罗门家庭，但是既然他已是一位阿罗汉，那么他的心是慈爱的和纯净的。从解脱的那刻起，佛陀已没有了过去生的所有的习气或烦恼的痕迹。当我们忆念佛陀的功德时，我们应该牢记佛陀的这个独特的特质。完全地熄灭了三个轮转意味着完全地从烦恼、业和果报中解脱出来。

2) 佛陀称为阿罗汉是因为他征服了烦恼。人们只害怕外在的敌人，如盗贼或蛇。他们不担忧内在的敌人——烦恼，它比外在的敌人危险得多。只因为人们有一个具有烦恼的身心，他们不得不受苦。烦恼是根本原因，它导致不断地出生和受苦。烦恼有十种：贪爱、嗔恨、无明、傲慢、颠倒见（邪见）、怀疑、懒惰、掉举、无惭、无愧。

3) 由于圆满的戒、定、慧，佛陀值得礼敬和值得供养。礼敬或供养佛陀的人们实现了他们的愿望。

4) 既然他已经完全地征服了烦恼，佛陀无论在公众中还是在私下，他内心是纯洁的。许多人是伪善的，他们在公众场合摆出虔诚的姿态而私下里却行恶行。然而，一个人不可能行恶行而免罚，无论他在什么地方，即使是在不被任何人看到的地方，他也会受到良心上的谴责。对于恶行，良心是一个绝对可靠的见证人，它储存着这些恶行记忆，形成了临终境相的基础，预示着不幸福的来生。至于佛陀，由于完全根除了烦恼，他的心一直是纯洁的，因此，无论是在公众场合还是私下，他绝对没有了行恶行的欲望或动机。

5) 佛陀已经以阿罗汉道智的利剑摧毁车轮的轮辐。这里的车轮是指缘起法里所描述的生命轮转，利剑是指阿罗汉道智。轮轴是指无明，即根本因。轮沿是指老和死，轮辐是中间的环节——行等。就像去除轮辐，就会使得车轮无法转动，那么，毁坏了缘起链中间的环节，就意味着终止了生命轮转之轮。

## 巴伽梵天的故事

终止生命轮转的第一件事是去除它的根本因无明，因为无明后面总是紧随着行、识等，最后是老和死。在欲界和色界这条规则都是成立的。

曾经有一位大梵天，名叫巴伽。他度过了许多劫，寿命如此长以致于他忘记了他的前生，进而相信他是永生的。佛陀来到他所在的天界以去除他的错觉。巴伽梵天欢迎佛陀的到来，向佛陀

夸口他的永生。佛陀说他的无明是可怕的，因为他否认无常、老和死。佛陀告诉他是由于过去生的善行导致他现在的长寿。正是这惊人的长寿使得他忘记前生而树立永生的错觉。听到佛陀的开示后，巴伽梵天对他的永生有了另外的想法。但是他仍然是自负的，为了显示他的力量，他设法在佛陀和其他梵天面前消失。然而，由于佛陀的威力，他不能消失。接着，佛陀说出如下的偈颂：

“我不赞美任何存有（生命现象），因为我看见了其中的危险。我已经放弃了对任何存有的贪爱，因为我觉察到了它的缺陷。”

巴伽梵天和其他梵天们已经活了很久，以致于他们认为他们的存在和他们的天界是永恒的。同样地，对这些拥有良好的生存条件如健康、财富、声誉、成功等的众生来说，苦是不明显的。然而，欲界、色界和无色界三界内的所有生命都属于苦。生活于色界或无色界的一位梵天或一位隐士也许可以活无数劫，但是最终不得不死。

## 正等正觉者

正是观智引领至摧毁无明 —— 苦的根本原因。对于佛陀而言，这意味着正等正觉的功德。一位正等正觉者能够正确地、完全透彻地、独自地了知四圣谛。

缘起法的十二个环节可以根据四圣谛来划分。因此，老和死是指苦谛（苦的真理），再生是指集谛（苦因的真理），苦因的灭去是指灭谛（灭苦的真理），灭苦的智慧是指道谛（道的真理）。

同样适应于再生和有、有和取、取和爱、爱和感受、感受和触、触和六处、六处和名色、名色和识、识和行、行和无明。简而言之，紧靠一个环节之前的称之为因，紧随一个环节之后的称之为果。如果我们把无明看作烦恼（即欲漏、有漏、邪见漏、无明漏）的果，我们也能把无明 —— 生命轮转的起源 —— 看作苦谛的同义词。

将贪爱等同于苦也许对某些人来说不可接受，如果我们记得所有无常的现象包括贪爱都是苦，那么这样等同是合理的。注释书没有把无明描述为苦，但我们能够说它是苦，它生起于烦恼（漏）。有四种漏——欲漏、有漏、邪见漏、无明漏——起源于贪爱。正是过去的无明又导向现在的无明。因此，烦恼（漏）也可看作无明的因。

因此，体证了四圣谛和达到了涅槃后，佛陀获得了“正等正觉者”这独有的荣誉的称号。他知道所有按照缘起法则构成的现象是真正的苦和苦因。他觉醒，没有任何执取，已从所有的束缚中解脱出来。因此，根据《清净道论》，他被称为阿罗汉，因为他已设法完全地摧毁了所有生命之轮的轮辐。

## 佛陀的声望

佛陀的声望遍及整个宇宙。佛陀的声望是通过如下途径传遍整个宇宙的：通过曾来听过佛陀开示的天神们传播，通过佛陀在天界的教导而传播，或者通过那些听过佛陀开示后再生到更高界道的先前的佛弟子们传播。我们不必详述第一种佛陀声望的传播方式。至于其他两种方式，在菩萨漫长的轮回中，除了净居天外的所有天界他都在那里出生过。这些天界没有不返圣者。菩萨只在他的最后一生才获得所有四个道智果智，因此他以前从来没有到过净居天。成佛后他通过神通去过那里一次。到达那里后，佛陀受到无数的梵天神的欢迎，他们告诉他以前诸佛的故事，以及由于他们获得不还圣者果位而来到净居天的事情。在这些梵天神中，有些曾作为乔达摩佛陀的弟子修习佛法。佛陀参观过所有五个净居天。通过他以前的弟子，他的声望在这些天界闻名是容易的。然而，问题是他的声望是怎样传播到无色界天的。无色界天的梵天来拜访佛陀或佛陀去他们那里这都不可能。那些梵天神曾在欲界或色界修习过佛法，获得前面三个道智，在无色定中死去，按他们的愿望再生到无色界。这些圣者们知道佛陀的崇高的功德和通过培育正念获得观智的方法。因而通过正念观察所有心理活动，他们最终会成为阿罗汉，在识无边处天、无所有处天、或最高的非想非非想天死去。通过这些方式，佛陀的声望传遍了整个宇宙。

## 四圣谛简述

我们在讲述佛陀的正等正觉的特质时已经讲述到了四圣谛的知识。根据经典，在欲界、色界、无色界内，不止贪爱是苦，所有名色现象都是苦，这是第一谛。贪爱是苦之因，这是第二谛。涅槃是苦的止息，这是第三谛。八正道是灭苦的方法，这是第四谛。四圣谛通过内观禅修而体证的。你通过经验知道任何生灭的现象都是苦，贪取这些现象是苦之因。你知道苦和苦因这两者的止息是涅槃，以及通过圣道达到涅槃。

## 正等正觉者和佛果

这两个称呼都意味着全知或全然明了所有事物。这就提出一个问题：怎样区别这两个特质？正等正觉者，我们理解为菩萨基于独自思惟和精进而成佛和通过阿罗汉道体证四圣谛。佛果意味着基于佛陀所拥有的独特的特质对所有缘起和非缘起的事物的全面透彻的智慧，如一切知智(*sabbaññuta-Ñāṇa*)等。佛陀的这些独特的特质包含如下几方面智慧：四圣谛、四无碍解智和六种佛弟子不具有的不共智(*asādhāraṇa-ñāṇa*)。这六种特有的智慧是：

1. 了知有情众生的不同德行和心灵成熟程度（根上下智）
2. 了知有情众生的愿望、爱好和潜在的性情倾向（意乐睡眠智）
3. 双神变智（*yamaka-pāṭihāriya-ñāṇa*）
4. 对一切有情众生的无限悲心（大悲定智）
5. 正遍知（一切知智）
6. 只需作意转向于他想要知道的任何事物便没有障碍地知道（无障碍智）

现在讲几句关于缘起和非缘起现象。缘起的现象就是精神和物质现象，它们随着与之关联的相关因素而生起。换句话说，它们是自身的各种因产生的自然结果。因此，当两个硬的物体如棍棒或铁条相撞，声音就产生了。这里，声音是一个缘起的现象。

非缘起的现象是没有原因的。在非缘起现象这个类别里，唯一究竟真实法是涅槃。各种各样名称的事物（假名施設概念）也是非缘起的现象，然而，它们不是究竟真实法。

佛陀的一切知智之所以这样称呼，是因为它包含了缘起和非缘起现象，这些也被描述为五类应被引导了知的法（*neyyadhamma*），也就是缘起的现象、某些物质现象的独特品质（*nipphanna* 完成色）、名色法的缘起的特征、涅槃和概念法。

佛陀六种特有的智慧中前两种合称为“佛眼”。由于有这能见一切的眼<sup>35</sup>，佛陀发现谁即将解脱，他就在最恰当的时刻给予他们最合适的指导。

我以解释佛陀的特质来结束缘起法的开示，是因为我希望激励读者对佛陀的信心。我希望读者也能从具有阿罗汉特质的阿罗汉们那里获得激励。阿罗汉们摧毁了存有的基础，完全地脱离了烦恼。他们不会造恶，即便在隐秘处也是如此，因此他们值得礼敬。这些是阿罗汉特质的基本属性，虽然不具备佛陀所具有的最高特质。

因此，你们应该通过正念观察六根门生起的名色过程来努力克服烦恼。通过这个方法，你能够摧毁生命之轮的轮辐，一直保持心的纯洁。最终，你可以成为阿罗汉，获得阿罗汉的荣耀称号。

## 缘起法概要

从两个根本因即二谛，产生四摄类、三轮转、三连结、十二环节、三时段、二十因素和五名色过程。如果你有效地观察这些当下的果报过程<sup>36</sup>，你不会因感受而产生贪爱，将会完全终止生命的轮转。也就是说，禅修者从无常、苦、无我的角度在六根门

---

<sup>35</sup> 按照经典，能见一切（*all-seeing*）意思是佛陀佛陀想知道什么，他作意就可以知道，而不是同时知道。

<sup>36</sup> 果报过程（*resultant processes*），根据上下文，意思应该是六根对六尘生起的心路过程。

清晰地观察所发生的每一个名色现象。通过这种有效的正念禅修，禅修者获得对感官所缘本质的洞察，并且就在彼时彼地克服对所缘的贪爱，也就是他以观智从根切断的方式克服贪爱（彼分涅槃）。贪爱的止息排除了其他现象的生起，如取、有、生等。在这样以观智止息之后，当禅修者获得道智果智时他就会完全地断除（**samuccheda** 正断）潜在的贪爱。此刻，其他现象如取等也完全地被根除了。

没有教导说：“随着感受的根除，贪爱则会止息。”这并不奇怪，因为即使是阿罗汉也不能对因根尘相触而生起的感受有任何控制。

如果禅修者想要去除现在因例如贪爱，以及未来果并中断苦的轮转，那么某些名色现象是禅修者必须观察且要如实观照的，也就是以三共相观察。

这些现象解说如下：

1. 识，有六种：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识（触识）、意识。
2. 名法色法：随识一同生起的心理状态（心所）和随识一同生起的物质现象（色法）。
3. 六处：内六处包括六识和六个感觉器官，外六处，也就是色、声、香、味、触、法。
4. 触或感觉印象，也有六种。
5. 感受，有三种：乐受、苦受或中舍受。我们也可以分辨伴随着看、听、嗅、尝、触和思维的六种感受。

- 二根本因是指无明和贪爱。
- 二谛是指苦谛和集谛，后者即苦之因 —— 贪爱。

● 四摄类：

- 1) 过去因：无明、行、爱、取、有；
- 2) 现在果：识、名色、六处、触、受；
- 3) 现在因：爱、取、有、无明、行；
- 4) 未来果：生、老、死、识等。

● 三轮转：

- 1) 烦恼轮转：无明、爱、取；
- 2) 业轮转：行和有；
- 3) 果报轮转：识、名色、六处、触、受、生、老、死。

● 三连结：

- 1) 过去因（行）与现在果（识）的连结；
- 2) 现在果（受）与现在因（爱）的连结；
- 3) 现在因（有）与未来果（生）的连结。

● 十二环节：

- 1) 无明
- 2) 行
- 3) 识
- 4) 名色
- 5) 六处
- 6) 触
- 7) 受
- 8) 爱
- 9) 取
- 10) 有
- 11) 生
- 12) 老和死

● 三时段：

- 1) 过去时段：无明和行；
- 2) 现在时段：识、名色、六处、触、受、爱、取、有；
- 3) 未来时段：生、老、死。

二十因素：

- 1) 五个过去因；
- 2) 五个现在果；
- 3) 五个现在因；
- 4) 五个未来果。

## 致 谢

本书的翻译受休斯顿禅修中心张贵人居士委托，于 2016 年 8 月底开始，2016 年 12 月 31 日完稿。2017 年 3 月由休斯顿禅修中心翻译委员会组织校对工作，2017 年 10 月完成校对。

缘起法是甚深的，翻译过程也是学法的过程，感恩马哈希尊者的教导，翻译结束后感谢由郑见师兄主导的校对团队的严谨而耐心的校对，感谢汤华俊师兄对全书的审核！

同时本人寄居鹿眠居，栖息山林，如鸟归林，如同感恩大地阳光与空气一般感恩周边的居民们衣食住药的供养与如母如亲般的关心与护持。

愿此功德回向给曾在法上给予过我任何帮助的导师们，回向给父母亲友、法友及护持者等，愿一切众生分享此功德！愿此功德成为证得涅槃的助缘！

译者

2017-10-19