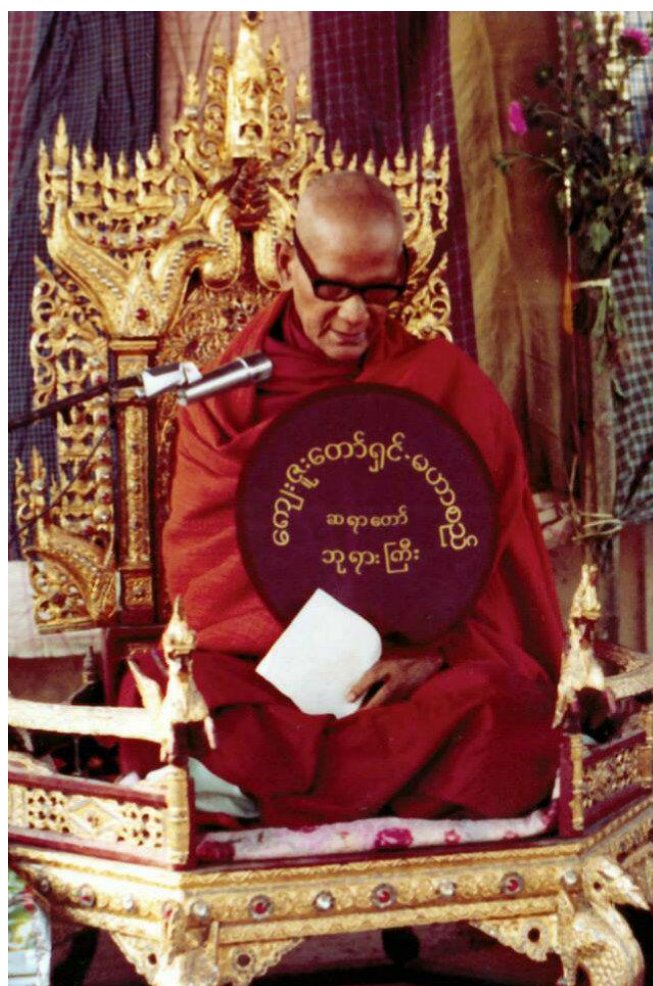


A Discourse on the Sīlavanta Sutta

# 具戒经讲记

Venerable Mahāsi Sayādaw Of Burma

缅甸 马哈希尊者 著



中译 宋润泉

由休斯顿禅修中心翻译委员会组织翻译

2017年7月

英文版信息

Translated by

U Htin Fatt (Maung Htin)

乌·厅发 英译

Buddha Sāsanānuggaha Organization

Mahāsi Translation Committee, Rangoon

佛教摄益协会马哈希著作翻译委员会（仰光）

New Edition

Edited by Bhikkhu Pesala

August 2013

新版由比丘巴沙拉编辑

2013年8月

First printed and published in the Socialist

Republic of the Union of Burma

July 1982

All rights reserved

1982年在缅甸社会主义共和国首次印刷

版权所有

**休斯敦禅修中心翻译委员会成员：**

张贵人 汤华俊 郑见

**校对组成员：**

汤华俊 郑见 李珍珍 郑舒元 刘哲 侯艳莉 真求

# 版权声明

- 一、本书版权属休斯敦禅修中心所有，只要不擅加增删，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7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)

# 目录

编者前言.....	8
序言.....	10
第一部分.....	14
导言.....	14
摩诃俱希罗尊者的提问.....	15
舍利弗尊者的回答.....	18
两个主要的执取.....	19
培育开发内观智慧.....	26
对法尘的执取.....	28
观无常.....	30
第二部分.....	33
慧的定义.....	33
缘起法.....	35
色取蕴.....	39
第三部分.....	49
“我”的教义.....	49
观照三共相.....	53
四威仪掩盖苦.....	56
密集性掩盖无我.....	57

禅修的益处.....	63
第四部分.....	65
禅那经.....	65
《无常经》.....	67
必须培育厌离智.....	67
种姓智.....	82
第五部分.....	84
对和错.....	84
须陀洹圣者无敌无惧.....	87
省察智.....	90
第六部分.....	94
须陀洹圣者的三种类型.....	94
斯陀含圣者的弃舍.....	100
欲取所缘.....	104
第七部分.....	107
攻击阿那含圣者的烦恼.....	107
阿罗汉圣者的第一种力量.....	111
阿罗汉圣者的第二种力量.....	113
阿罗汉圣者的第三种力量.....	116
阿罗汉圣者的第四种力量.....	117
第八部分.....	127
阿罗汉圣者从禅修中获得的利益.....	129

阿罗汉圣者的第五种力量.....	131
阿罗汉圣者的第六种力量.....	132
阿罗汉圣者的第七种力量.....	133
阿罗汉圣者的第八种力量.....	137
阿罗汉圣者的第九种力量.....	138
第九部分.....	146
阿罗汉圣者的第十种力量.....	146
全书概要.....	156
致 谢.....	158

## 编者前言

这本《具戒经讲记》<sup>1</sup>是由已故的马哈希尊者从1967年3月10日至11月16日这段时间内所讲述的十五个开示组成的。初版由佛教摄益协会（Buddha Sāsanañuggaha）<sup>2</sup>于1982年出版。我一如往常做了一些编辑工作，减少了不必要的巴利文的过度使用，和恢复正确的原始巴利文经文或注释。从十五个缅甸语长篇开示转换成一本有用的英文书，这是相当大工作量。

我希望在编辑过程中能保留西亚多珍贵教导的根本要义。那些熟悉西亚多的教导和实践四念处内观禅法的人将会从仔细阅读这些开示中获得巨大利益，将激励和引导他们的禅修练习。

我越编辑西亚多的开示，越感叹他的广博学识。他总是能够找到恰当的例证来说明他正在阐述的主题，如参考巴利文经文或注释书、经藏或阿毗达摩或清净道论和它的注疏等，他是这方面的专家。

在查询了多方面的参考书后，我最后看到了在第六次佛典结集时为什么《弥兰王问经》被收录在《小部经》里。大注释家觉音尊者在他的注释书里引用了《弥兰王问经》，因此甚至在觉音尊者的时代它也被看作是根本著作。马哈希尊

---

<sup>1</sup> 《相应部·蕴相应 122 经》

<sup>2</sup> 原注：Usually written “Buddha Sāsana Nuggaha.” However, the Pāli breaks down into “Buddha Sāsana Anuggaha” = Assisting the Buddha’s dispensation (ed.) 通常写为“Buddha Sāsana Nuggaha.” 然而，巴利文拆词为“Buddha Sāsana Anuggaha”，等于协助弘扬佛法。



者也屡次提到《弥兰王问经》，还有《清净道论》。

我加了索引，它也起到巴利文词汇表的作用。我增加了脚注，标明引用的巴利圣典协会（PTS）的巴利文经典。在翻译脚注过程中，参考资料通常在靠近书脊的标题旁边标出，或者如在《清净道论》中以方括号在正文中标出。PDF 版本包含了超链接，链接到马哈希尊者的其他著作，或者链接到 G.P. Malalasekera 汇编的巴利文专用术语字典。

巴沙拉比丘

2013 年 8 月

# 序言

对于那些真诚地以获得道果、涅槃为目的正在禅修或想要开始禅修的人来说，把《具戒经》看作是用功的标准程序是合适的。之所以这样说，是因为《具戒经》全面而精确地教导了：具足戒行功德的极为普通的人，如果他很认真地观照五取蕴的本质，真正地认识到它们的无常、苦、无我，毫无疑问他将成为一位须陀洹果(sotāpanna)圣者。同样地，如果一位须陀洹果圣者精勤地继续修习内观，那么他将提升到斯陀含果位，进一步体证法的真相。如果他继续全心全意地修习内观，斯陀含圣者将获得阿那含果位。最后，一位阿那含圣者继续以适当的正念禅修，如果达到了真实的证悟，他将成为阿罗汉圣者。显而易见，如果你没有严格遵守这个程序，你甚至不会有成为须陀洹圣者的愿望。更为重要的是，如果没有正确地持守好戒律，或者即使完全持好了戒律而在看、听等的当下没有以正念观照明显的取蕴，或者不知道真相或没有觉察到五取蕴的无常、苦、无我的实相，你也不可能达到须陀洹果位。

在此强调的要点是以持续的正念观察五取蕴的本质，由此，无常、苦、无我三共相的法的实相将会被清晰了知，这会导向不同层次的观智。

在这部经里提到，如果我们下定决心尽全力来观照法，首先要达到戒清净 (sīla visuddhi)，这是七清净之一，是实现

内观禅修的目标的基本必要条件。

这部经（的讲记）呈现着真知灼见的智慧之光，它让人们注意否定正确修行方法的如下邪见：“既然已经知道了无常、苦、无我，就不必观照了。如果观照，就只有苦——只要不观照而让心独自在那（the mind is left alone），就能获得内心寂静和安宁。”关于这种荒谬的观点，作者给予了驳斥，这种驳斥实际是一种坚定的判定，是和佛陀的神圣的愿望相一致的。此判定是一种迫切的需要，特别在当今时代，因为有许多歧见由不同的宗派传播，这些宗派是在第三次佛典结集结束时即发展起来的。在久远的过去，目犍连子帝须尊者宣讲《论事》，反驳各种各样的邪见，诸如我论，它是深深植根于“我”的邪见。然而，在那些远古时代，尚没有阻止修习八正道或修习禅定或内观的邪见出现。今天，一些伪法发展到阻碍或阻挡依照八正道来禅修的程度。如果如此异端邪说不能被阻止或掐断在萌芽状态，那么佛陀教导的三部分：教(pariyatti)、行(paṭipatti)、证(paṭivedha)也许很快就会渐隐消失了。

《具戒经》的原始教导中包含和显示了正确的禅修方法，阻止了那些错误见解和异端观念的传播。马哈希尊者详细解释了这部经，对那些真正希望跟随正确方法导向道果涅槃的人来说，这无疑宝贵的资源。

《具戒经》最初由舍利弗（Sāriputta）尊者教导，舍利

弗尊者回复摩诃俱希罗（Mahā Koṭṭhika）尊者的提问。舍利弗是佛陀的两大上首弟子之一，摩诃俱希罗尊是一位拥有无碍解智(paṭisambhidā-ñāṇa)的杰出的比丘，能教授高尚的人明辨是非。在此由马哈希尊者以简明和易懂的语言配以生动优美的表达，解释了这部经。

这部经的一个独有的特点是它以醒目而少有的方式展现了须陀洹果圣者内在的圣洁和独特的品质。这不但对禅修者有多方面的益处，而且将可能帮助他们估量自己修行进步程度和克服任何可能不经意遇到的疑虑。这的确是一个福祉。再者，也是一个依据《大念处经》实修教导的卓越讲述，涉及观照五取蕴的基本练习、培育开发无常和苦的观智、缘起法、通过心眼洞见色法的真实特性、无我的教义、贪爱产生的原因和通过观智根除贪爱的方法、通过禅修获得观智、怎样运用正定和正念获得须陀洹果位和更高果位。简而言之，这部鼓舞人心的经典，揭示了正念观照五取蕴的方法，能可靠地引导具备清净戒行的禅修者，达到不同阶层的观智直到阿罗汉道果。

此外，这部经还生动地描述了阿罗汉圣者的十种力量，显示了他们拥有何种精神特征，怎样看他们的行为举止，他们是怎样没有内心贪染的等。阿罗汉圣者根除了定力和慧力的障碍，总是保持着精神上的警觉。显露阿罗汉圣者的诸如此类的高贵品质，的确令人增长见闻和饶有趣味。对于那些

真正热心修习内观禅修的人来说，本书中提到的指导原则是具有权威性的和宝贵的。

祈愿大家都能运用正确内观禅修方法持续观照，洞察无休止的轮回中不可避免的危险和痛苦，就在今生迅速获得解脱导向涅槃的洪福！

敏瑞（Min Swe）  
佛教摄益协会秘书  
马哈希禅修中心

# 第一部分

1967年3月10日开示

今天我要开示的主题是《具戒经》，它出自于《相应部·蕴品》，是与《多闻经》<sup>3</sup>相关联的一部经。

## 导言

一次，舍利弗尊者和摩诃俱希罗尊者一起安居在波罗奈斯（Bārāṇasī）仙人堕处（Isipatana）的鹿野苑精舍，接受佛陀的指导。在佛陀的众弟子中，舍利弗尊者以智慧第一著称。摩诃俱希罗尊者名声略逊，但在佛陀的八十位大弟子中，他的无碍解智无人能比并以此而著称。无碍解智是一种解析或辩证的科学，一般说来，它是研究经典中文句的含义和主旨，以求精确性。无碍解智有四个部分：

1. 义无碍解(attha paṭisambhidā)——分析含义，通过恰当的词源分析使得学法学生获得文句的真实含义。

2. 法无碍解(Dhamma paṭisambhidā)——分析教法，使得学生正确地理解经文文本。

3. 词无碍解(nirutti paṭisambhidā)——分析语法，教导学生语法或句法分析方法。

4. 辩无碍解(paṭibhāna paṭisambhidā)——分析核心本质，

---

<sup>3</sup> 《相应部·蕴相应 123 经》

赋予学生鉴别文字作品的能力。

所有阿罗汉都被认为精于无碍解智，但是摩诃俱希罗尊者在这方面尤为出色，因此，佛陀宣称摩诃俱希罗尊者在无碍解智方面是所有阿罗汉中最优秀的，甚至超过舍利弗尊者。这两位长老居住在四方院（Catusāla）里。所谓的四方院就是一个带院子的长方形的砖石建筑，院子中间有一口井。

### 摩诃俱希罗尊者的提问

一次，摩诃俱希罗尊者在极喜的禅修中度过了一整天后，下座来到舍利弗尊者处，即兴与他进行了一场愉快的对话，摩诃俱希罗尊者向舍利弗尊者提出了以下的问题：

“舍利弗贤友！请问一位戒行清净的比丘，怎样明智且善巧地致力于佛法的修习中？”

首先我们必须理解什么样的人可以称之为比丘。一个人有前瞻性地看到了轮回的过患，于是致力于从轮回中解脱出来，这样的人可以称之为比丘。当一位在家居士申请加入僧团时，他表明他出家的目的是为了了解脱轮回之苦。然而，什么是轮回？

所有的感受都来自于六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，是感受造成了痛苦。然而，在无明的魔力下，人们把感受当作是令人愉悦的东西，于是粘着它们，促使贪爱生起。贪爱粘着感官所缘，于是执取就产生了。接着无明、贪爱、执取

三者共同造成了内心烦恼的轮转。人们一旦受欲望的驱动，就会变得除了努力去满足欲望以外其他什么都看不见了，这样就产生了业，业导致新的“有”产生。在上一期“存有”的死灰里“新有”产生了。然后，生命之流迈向衰老和病苦，最后死亡抵达，它携着恸哭（parideva）、疼痛（dukkha）<sup>4</sup>、悲伤（domanassa）和失望（upāyāsa）而来，这些是业果（vipāka）。这样就由三种轮转构成了轮回，也就是烦恼轮转（kilesāvaṭṭa）、业轮转（kamma vaṭṭa）和果报轮转（vipāka vaṭṭa）。

## 生命的轮回

轮回是可怕的。每个生命个体出生然后死亡，然后再出生再死亡，无限循环下去，直到世界的尽头。然而，我们无从知道它何时会终止，因为轮回没有开始，也没有结束。一旦出生了，便长大成人，获得知识和阅历，然后便死亡，并再度在年轻妇女的子宫中受孕。

从你的过去世看，将成为你母亲的年轻女人可能跟你孙女的年龄相仿，多么讽刺的命运啊！尽管你必须在母亲的子宫里孕育，却隐覆了前世的智慧和才能，至少要等到出生时重见天日并过完了早年的生活。你渐渐长大成人，谋生艰难，

---

<sup>4</sup> 原注：“Dukkha” is a term with a range of meanings. We should not always translate it simply as “suffering.” It is absurd to refer to happiness, joy, and pleasure as suffering, and neither are they painful. However, they are impermanent, unstable, and unreliable, so they are unsatisfactory. In this context of Dependent Origination it is more appropriate to translate “dukkha” as (physical) pain (ed.). “Dukkka” 是一个佛教术语，具有多重含意。我们不应仅仅简单地将其翻译做“苦”。把幸福、欢乐、愉悦称作苦是荒谬的，这些也不是痛苦。可是，它们是不可持续的、不稳定的和不可靠的，因而它们是不令人满意的。在缘起法章节里，翻译“Dukkha”为生理上的疼痛更为恰当。



为衣食住行基本生存不得不努力工作。在这个奋斗过程中你可能突然病倒，这就是一种苦。而在奋力谋生过程中，我们可能会被竞争对手打败，这是另外一种苦。无论何时当我们不能获得我们所想要的，苦就在逼迫我们。最后老病死会为逼迫我们而来，直到生命最后一刻，这就是苦怎样贯穿我们的一生。

苦在畜生道更为显著。动物鲜有自然死亡的。鸡、鸭、牛、猪之类被人类屠宰以供食用。牛的命运更加令人心碎，它们先是作为负重的牲口为人类服务，而最终还要成为肉食被人类吃掉。在森林里动物也极不安全，因为那里是弱肉强食。

除了畜生道外，还有其他的众生：地狱、饿鬼、阿修罗（堕落的天使），苦浸透了这四恶道。那些福报足够再生到人间的人，认为恶道和他们没有关系；然而，请明智地看待这点。如果人们不相信善恶因果法则，他们必定会随意地造恶，像这样的人就是正在排队去恶道占位置了。

有人也许会说可以在天界找到快乐。然而，在天界如果他不能达成他的愿望，他也会感到难过。一位天神临终前带着未实现的愿望，便可能会有不善念生起，那么那些不善念可能拉他下堕到四恶道。一位天神如果幸运的话，会再生到人间，但是在人间他仍然不能脱离老、病、死之苦。如果一个人不修习内观，他将在无尽的生死轮回中不断地受苦。这

样讲并不是盲目地相信经典里所说的轮回再生，而是遵循缘起法的因果法则。如果一个人真正地学习了因果业力法则，他会渐渐认识到轮回确实是非常的苦。正是基于这份认识，在家人才出家修行，希望脱离轮回之苦。

当一个人出家成为比丘后，他需要守戒。刚出家的比丘单纯天真，因为那个阶段他没有什么烦恼。他的言行通常还不错。如果他努力持好戒律及其他寺院规章，他就能很好地维持这种单纯的生活。偶尔他可能觉得自己犯了戒，在这种情况下，他得去向他的导师忏悔并得到指导以重新恢复清净。然后，他会被宽恕，他的戒行仍保持清净。如果一位比丘戒行清净后，下一步他将如何致力于修习佛法呢？这就摩诃俱希罗尊者提出的问题。

在导言中我提到过《多闻经》，在那部经中，摩诃俱希罗尊者问一位比丘完成经典学习后如何全身心修行。如果把这两部经放在一起来看，它的问题是：一位比丘，在戒行清净和完成了经典学习后，他将如何全身心地修习佛法？现在，我将阐述这个问题的第一部分。

## 舍利弗尊者的回答

舍利弗尊者如是答道：

“摩诃俱希罗贤友！作为一位比丘，他的戒行清净后，他应当明智地致力于观照五取蕴，观其为无常、苦，如病患、

疮痍、肉中刺。

它们是有害的，像发高烧般地折磨人；它们的行为举止如陌路人；它们是易散的、空的、无我的；比丘必须带着这样正确的正念观察五取蕴。”

舍利弗尊者在此处所详细解释的十一种观察五取蕴的方法，与佛陀在《禅那经》里的教导是一致的。首先，要正确理解此处所提到的蕴、聚，共有四种取蕴：对感官欲乐的执取（kāmuṇāḍāna 爱取），对邪见的执取（ditṭhupāḍāna 见取），对仪式仪典的执取（sīlabbatupāḍāna 戒禁取），对我见的执取（attavāḍupāḍāna 我论取）。

在感官的世界里，六根接触所缘形成感受。结果是执取的增长，这是贪爱造成的。其他三种执取来自于错误的见解（邪见）。在三种错误的见解中，最基本的是我见，认为五蕴身心是我或常。第二种错误的见解是对仪式仪典的执取，它与八正道的方向相背（详细请见关于缘起法开示的第七章第二部分。）最后一种错误的见解关涉这种错误的宗教信仰——否认业果法则。以上四种执取可以被简化归结为贪爱和邪见。

## 两个主要的执取

因此，贪爱和邪见是对五蕴身心两种主要的执取形式。当色尘出现在我们的眼根时，我们说“我们看见”，因而我

们以为眼所缘、眼根、色尘都是有形的，是一个活生生的个体的产物。眼睛是活的，被看的所缘是活的，这个能看和能认识所缘的物质身体也是活的。它给予我们一个自我的存在印象，因此每个人说：“我看见。”每个人都粘着于“我”的感觉。为测试你自己是否执取于“我”或自我存在，不妨问自己一个简单的问题：“你最爱谁？”

### **你最爱谁？**

有个故事回答了这个问题。这个故事发生在憍萨罗国波斯匿国王时代。故事是这样的：

摩利迦是一位卖花姑娘。一天，她在去花园的路上遇到了佛陀，出于对佛陀深深的信仰，她供养了一些糕饼给佛陀。佛陀告诉她，因着她的善举，她将会成为王后。那时，波斯匿国王刚刚与阿闍世国王交战战败，在逃离途中，偶然地来到摩利迦所在的花园，摩利迦收留并细心照顾了他。国家恢复了和平后，国王就迎娶了摩利迦为王后。由于不像其他人那样善于奉承，摩利迦来到皇宫后倍感孤独。知道此事之后，国王为了取悦王后，就问王后一个问题：你爱谁有超过你爱我的？

王后摩利迦暗自想道：“无疑国王想要我这么一个回复来表明我爱他胜过爱任何人。然而，我不能为了迎合他而说谎。”于是她回答说：“陛下，我最爱我自己，我没有爱任

何人超过爱我自己的。”

她未能取悦国王，接着她问了国王同样的问题：“你有爱任何人超过你爱你自己的吗？”国王不得不承认没有。

第二天，国王将他和王后的对话讲述给佛陀听，佛陀告诉他：“就算在整个国家去寻找，也找不到任何一个人爱别人胜过爱自己的。既然所有有情都爱着自己，我们应该小心不要伤害到任何众生。”

这个故事表明当自我牵扯进来之后，贪爱会增长为执取。我引用这个例子是为了反驳某些人的观点，他们认为如果看到了无常、苦、无我三共相后就断除了所有的执取。事实上，他们最爱的仍然还是他们自己。

五蕴，也称之为五取蕴，因为当色蕴工作时，其他蕴也工作了。眼睛是感觉器官，属于色蕴。当它看时，受、想、行、识蕴都运作了。当蕴生起时，如果一个人认为所看到之物是属于看者，那么他就想：“这是我的(etaṃ mama)。”接着他开始抓取，也就是贪爱。当一个人声称“自我”或“我”的存在时，这份声称源自于“我”的概念，这归计为对邪见的执取。

## 五取蕴

五取蕴包括：

色取蕴(rūpupādānakkhandha),

受取蕴(vedanupādānakkhandha),

想取蕴(saññupādānakkhandha),

行取蕴(saṅkhār-upādānakkhandha),

识取蕴(viññāṇupādānak-khandha)。

你不必在别处寻找五取蕴，它们就在你身心之内。

## 对色尘的执取

当我们去看的那一刻，眼根和色尘相触的那一刻，对色尘的执取就产生了。根尘相触时，缘于色法的可意或不可意，就产生了愉悦或不愉悦的感受，诸如此类的感受就构成了受取蕴。感知的心产生时，刚刚被看的色尘立即被忆起，它就构成了想取蕴。紧跟着行蕴生起，使得去看的现象产生，诸如此类聚集成行取蕴。最后眼识生起，它称之为识取蕴。

当你没有以三共相的角度去观察所缘时，你可能就会错误地认知这个世界，认为这个色受想行识是我或我的。你就会很满意这个“我”的概念，粘着于“我”。我见导致贪爱。贪爱增长时，一个人就会尽力做各种事情以满足所生起的种种欲望。为满足欲望所采取的行动，有的可能是善业，有的可能是不善业。当善业多时，他就可能再生于较高的生存界；但是如果恶业多时，就可能会下堕到四恶道。然而，不论怎样，他都被困在六道轮回里受苦。

每次看的时候有正念地随念，贪爱就会止息。《大念处

经》讲述了如何建立正念：当你行走时知道在行走。行、住、坐、卧时，如实知道行、住、坐、卧。当你弯曲四肢时知道弯曲，当伸展四肢时知道伸展，每一个肢体运动发生时知道它们发生。随着你定力的发展，你会了解到，在看的当下，眼睛和所缘是完全不同的，眼识和意识也是不同的。这些现象成对地生起而又一起灭去。任何东西生起那刻随即灭去。这转瞬即逝的特征就是苦。你实际所看到的不是一个我，只是现象的显现。这种如理作意会去除贪爱。贪爱一旦切断，就不会有新一轮的再次出生。当你在这样禅修的那一特别时刻，苦即止息，也就是涅槃达成了，尽管它只有那么短暂的一瞬间。持续不断地禅修，内观力会不断提升，通过对八正道的践行，轮回将会止息。

## 对声音的执取

同样的原理可运用到对声所缘的执取。耳根和声音所缘相触，产生能被听到的声音<sup>5</sup>，这属于色蕴，然后对声音的执取就产生了。缘于色所缘的执着，就产生了愉悦或不愉悦的感受，它们就构成了受取蕴。接着，对声音的感知的产生，记忆或回忆产生，它属于想取蕴。然后，行取蕴生起，最后识生起，它被称为识取蕴。每次你听到一个声音，以正念观照诸取蕴，随着你不断地观察，贪爱执取就切断了。

---

<sup>5</sup> 这一句的英文原文就不是很清楚：The ear-base and the sound conjoin to create a sound, which falls under the aggregate of attachment to materiality. 一般说是根尘接触产生识，这里的表述则有些不同，也许是记录或者翻译有误。

## 对嗅觉的执取

每次闻到一种气味时，观察鼻根和气味为色取蕴。当你感觉那气味是愉悦的或不愉悦的，观察受取蕴生起了。当你回忆或认出那气味，观察想取蕴生起。观察有意志力的活动刺激贪爱，那是行取蕴。观察对气味的识知的生起，这构成了识取蕴。

## 对味觉的执取

现在我们观察舌头和味道，它们引生色取蕴。当你尝到令人愉悦的味道和令人不愉悦的味道时，你观察这令人愉悦的感受和令人不愉悦的感受，此感受就构成了受取蕴。当你回味那个味道时，想取蕴产生了，观察它。尝味道过程中，思维活动跟随着生起，也就是行蕴生起。最后，对那个味道的识知建立起来了，对那个识的执取构成识取蕴。

## 对有形体的所缘的执取

触觉遍布全身。无论你触摸哪里，知道触觉在那里。全身无一处没有触觉。触觉能感知身体内外的事物，识知地水火风四元素的存在。它知道软硬，即地大的特性；它知道冷热或温度，即火大的特性；它知道移动和对移动的阻挡，即风大的特性。因而触识是所有识蕴中最为普遍存在的。但是如果缺乏相当的正念，你无法看到它的实相。



当我们看见美丽的事物时，我们认出它们，并感到快乐。当我们看见丑陋的事物时，我们感到厌恶。当我们听到愉悦的声音时，我们说它们是美妙的，而当我们听到刺耳的声音时，我们认为它们是可恶的。我们区分好恶——当我们看、听、嗅、尝或接触所缘时，我们把所缘标识为令人愉悦的或令人讨厌的。事实上，根据《阿毗达摩》，这种愉悦或痛苦不是究竟真实法，它们仅仅是善业和不善业的结果。由于它们仅仅是概念法，我们应该以中舍心去看待它们。唯有当禅修者以正念去观察现象时，他才有可能看到实相，才可获得关于愉悦或痛苦的真实的知见。当禅修者观察感受时，他注意到触识、知道触识的心和行蕴，而后者使心转向触识。

我们必须在五取蕴生起那一刻就随即观察它们。如果没有在它们生起的那一刻观察、记忆、忆起、注意到它们，那么“我”的概念就占据了我们的心。因此，观照身根和触所缘，它们构成色蕴。观察对愉悦和不愉悦感受粘着的倾向，那是受取蕴。对那些感受的各种想就生出想取蕴，观察它们。对产生接触及其结果的意志行为的执取，也应该被作为行取蕴观照。对识的执取集聚成识取蕴，同样也须观照。

《大念处经》指导说：禅修者在行走时须了知在行走，站立时须了知在站立，坐着时须了知在坐着，躺卧时须了知在躺卧。禅修者通过持续地禅修培育出定力后，他就会意识到是动机导致经行时动作的产生。经行时，禅修者看到受、

想、行、识四蕴在工作。当他经行感到快乐时，那么，愉悦的受蕴生起了。如果他忆起（界定）他正在经行，这时想蕴生起了。如果他努力地去经行，行（mental formation）生起了。如果他在经行当中贪或嗔卷进来，例如，由于不能从别人面前通过而感到很别扭，此时行蕴的运作就更显著。如果他意识到他在经行，这时识蕴在工作。如果他感到疲劳或僵硬，或者感到轻松，此时可以确定受蕴在工作了。如果他不能认出这些与诸取蕴相关联的现象，那么他就会被“我”困住了。因而，他也许会想：“我在走”或“我的身体在走”。那么此刻“我”或“我的”的概念就建立了。然而，禅修者在经行时同时观诸蕴无常、苦、无我三共相，那样“我”的概念便得以去除。

## 培育开发内观智慧

内观智慧可以通过行禅获得。当一个人想要经行，“我要走”的动机生起，此动机激起运动元素（风大），把要走的意愿传递给色身，然后它控制了全身，根据指令全身开始运动，这个现象称之为走。如上阐释表明没有一个“我”在走，不是“我”在走，是心——那个由运动元素服务和支持的心，驱使身体在走，走只是心的森罗万象的策谋中的一个，它敦促运动元素来达成它的意愿。因此，它只不过是运动元素配合的心的生灭过程。它是转瞬即逝的，因而是非常不

如意的，且无实质的。

## 腹部升降

禅修指导有提醒禅修者观照腹部升降，让禅修者知道运动元素（风大）的功能。当胸部或腹部随空气而膨胀或收缩，禅修者清楚地感觉到升降的运动，换句话说，他感觉到身体被运动接触，是运动本身产生了对身体的接触；而普通人则想当然地认定这个接收到触觉的身体是属于他的，尤其是这个正在升降的腹部是属于他的，或者诸如此类的想法。事实上，是取蕴在力促他如此认为。

随着禅修者持续地练习，他的定力得到发展，他会意识到所有腹部升降现象不过是身和心的运作。一旦他意识到这点，对身心的贪爱就消失了。正是为了证得无我的真理，才让你们运用内观智慧观照腹部升降。

这个禅修方法很简单，它易于获得定力。你不必寻找禅修所缘，腹部膨胀升起时你注意腹部的升起，然后腹部收缩下降时你注意它的下降。你不必过度地专注，只须努力观察接续发生的升降两个现象，就不会出现过度专注的情形。专注的精进力和专注的行为会保持完美的平衡，这样会使你很快获得定力。随着定力的发展，最终你能区分名色，这称之为名色分别智。

当你到达这个阶段后，你也许会觉察到，当你站立时，

这个站的行为从觉知站的行为中分离出来。当你经行时，经行是一回事，而觉知经行是另外一回事。当你伸展或弯曲你的身体时，也许你会意识到觉知的心和被觉知的所缘不是相同的，而是两个截然不同的事物。因此，什么存在于我们这个身体中？除了物质和心外，什么也没有，没有活着的東西。如果你继续依照这种方法内观禅修，你将渐渐明白无常、苦、无我三共相。

## 对法尘的执取

想或识知的过程（如我们缅甸语里说的）与意识活动相关，它是非常广泛的。我们一醒来就开始思考、想像。意识的基础存在于身体之内，意根存在于物质躯体框架内。当我们想起愉悦的事情，我们就感到快乐，这快乐是一种愉悦的感受。当我们想起不愉悦的事情，我们就感觉到不愉悦，也就是悲伤。有时我们对我们所想的可能没有什么感觉，也就是舍受生起。然而，它不如寻、伺、贪、慢、信、正念那样明显。寻的功能是将心导向所缘。伺的功能是将心投注在所缘。贪和其他的心所我们常常遇到，无须解释。它们都属于五十二种心所，其中最不明显的是舍心所；然而，如果你有正念，你就会观照到它。

当我们的注意力投向一个目标时，我们知觉它，此时想蕴是明显的。接着你可能通过心行或有意志的行为让意门心

路过程完成，此时行蕴生起了，同样非常明显，它会促使能缘去做事情，由此导致行为的产生。我们说话、行走、坐着、站立、弯曲或伸展四肢都是心行指挥的。除去受蕴和想蕴，余下的五十种心所是容易识别的。所有的身体动作、说话、心理活动都是行蕴，因此所有这些都是感官所缘和觉知的心，都是被观察和知道的对象。一忘记观察所缘的那刻，思维就生起，那么无常的实相和因缘法则就会被错失，导致人们错误地认为这样一种执取的感觉是“我”，诸行及其性质属于那个“我”。

当我们想像色法时，意识就在那里，对色法特质的执取，就是色取蕴。当我们的想像引起苦或乐的时候，受取蕴就生起了。在想像的过程中，内心的印象生起时，想取蕴就生起了。在想像过程中，有意志的内心活动在起作用，行取蕴就产生了。对意识的执取促使识取蕴的生起。

归纳如上所述要点如下：

1. 比丘戒行和教理具足后，必须以正念观察五取蕴（色受想行识）。
2. 执取导致“我”或“我的”的概念的生起。
3. 所有执取可以归纳为两大类：邪见和贪爱
4. 五取蕴应该被有正念地标记观照，以便从证得无执取的法获益。

在结束这部分开示之前，我还想对如何观照心的所缘的

方法多讲一些。当你观察腹部升降的同时，你的心也许会偏离禅修所缘，跑到其他东西上面，每次它们生起时，标识它们。当观察腹部起伏时，你也许会经历到如下种种心理活动的生起：欲望、满意、快乐、生气、沮丧、憎恨、厌恶、害怕、羞愧、同情、信心、悲伤等等。在禅修过程中，当生灭随观智（udayabbaya-ñāṇa）和坏灭随观智（bhaṅga-ñāṇa）生起，你会了解名法诸蕴的本质，你的禅修会变得更加容易。

记住就在你的身心内观察五取蕴，不必在别的地方寻找。当你观照现象时，正确地观照它们。也就是说，你必须以正念来禅修，那意味着你必须观察无常、苦、无我三共相。

## 观无常

随着持续地观照，定力得以发展，禅修者将亲身体验到能观和所观的生起灭去，他将能够分辨出能观的心和被观的所缘，这使得他确信无常的实相。明了无常后，苦和无我同样会明了。注释书里说对无常的认识有三个阶段：

1. 理解什么是无常。
2. 熟悉无常的特性。
3. 最后获得对无常的观智。

五蕴皆无常。随着呼吸和吸气，腹部会膨胀收缩，观察腹部的这些运动变化。当你坐下来、去接触、去看、去听或者去想时，观察它们。当你感觉热或疼痛时，继续观察那些

感受的无常，不要松懈。当定力增强时，你将会亲见五蕴生起又即刻灭去，那便是无常的表现。

注释书里说能观的心和被观的所缘的生起灭去，展示了无常的特性。未生之前它们不曾存于此处或彼处，生起之后它们即刻消失。任何东西生起了随即灭去，消失而成为过去。禅修者亲自体验现象的生起灭去；而不具有正念的人则不能觉察到这点，他们认为这个“我”已经存在了很久了，而所看到听到的所缘也已经存在很久了，他们看不到灭去。

当禅修者达到坏灭智这个阶段，他完全地觉察到灭去之流：内心非常敏锐地专注在上面，他觉察到生命存在通过意门刚一露头就即刻被掐灭，就像灯火刚一出现就被掐灭，又如闪电一闪即逝。这样的情形便是无常的特性。

理解了无常的特性后，可以说禅修者自己对无常有了内观体验。当你能理解上述生灭之流的状态，就说明你已经达到那一智慧的阶次。这种证悟不是通过书本学习获得的，而是通过实修经验，在以正念观照诸法的那一刻获得的。

禅修者应遵照舍利弗尊者的教导，带着正念来精勤实践，体会五蕴的无常特性。

愿在此恭敬聆听这场开示的听众们能够正确地理解无常的自然特性，以便对五蕴的执取得以去除，直至获得内观智慧，实现苦的止息，抵达涅槃。





## 第二部分

1967年3月25日

在前面的开示中我提到舍利弗尊者的告诫：一位比丘教理具足后他应该也致力于观照五取蕴。有时禅修者也许因没有获得一位指导老师而不得不独自禅修，此时通过学习加强戒律是最为合适的。

### 慧的定义

《清净道论》中提到如果一位想证得观智的禅修者熟知五蕴名法色法、六处(āyatana)、四大(dhātu)、五根(indriya)、四圣谛(saccā)和缘起法(paṭiccasamuppāda)等知识，将有助于他的进步。在实践运用法来训练培育心的过程中，万一疑惑生起时，这些知识将有助于他确定什么是正确的什么是错误的。

那些在一位作为向导、学者和朋友的导师的指导下禅修的人，毫无疑问他们将获得如下的相关基础知识：所有和合之物皆由名色法构成，所有现象与因果相关，各种现象遵循无常法则，能够在自身之内发现苦谛和集谛，并且能通过观照苦和苦因的本质而达到灭谛和道谛。如果你拥有了这些基础知识，就可以称之为获得内观智慧做了良好的准备。

一次天王请佛陀简明地解释佛法，以便他能轻易地理解佛法和达到涅槃，即所有苦的止息。佛陀给他作了如下开示：

“哦，天王！如果一位比丘认识到把这个世界看作为恒常的、令人满意的、实有的这个观点是错误的话，那么在我的教导中，一定会认为他已经获得了增上慧。”

这句简略的话就是现在这篇开示中所说的慧。如果禅修者认识到三共相，目的就达到了，因为设法了知三共相，是正念禅修的精髓，涉及观照一切现象。这符合《大念处经》的规定。这里增上慧定义为这样的慧：引导禅修者了解所有需要了解的有关名色诸蕴的本质和特征。它意指面向诸取蕴的慧，而诸取蕴应该以正念来观察。

简单地说，当你看时必须观察看，听时观察听。最终你的定力加强，你渐渐知道名法色法的特性。当你专注于观察热时，你将知道热的特性。然而，你必须记住热是一回事，观察热的心是另一回事。如果你能够区分热的色法和观察热的名法，你就已经获得了名色分别智。

随着你的定力进一步加强，你将渐渐认识到你看是因为你有能看的眼睛，你弯身是因为有推动身体去弯的意愿。这就是缘摄受智（*paccaya-pariggaha-ñāṇa*）。当这两种观智一起<sup>6</sup>生起时，我们就说获得了增上慧。

---

<sup>6</sup> 按这里的上下文，“两种观智一起生起”是指在缘摄受智的时候既看到名色也看到名色间的因果关系。|

## 仅仅学习不能获得观智

增上慧已经讲解了。根据《清净道论》的注释书，还有其他的慧：通过从别人提供的信息学习得到的智慧（sutamayā-paññā 闻所成慧），通过思惟推理获得的智慧（cintāmaya-paññā 思所成慧），通过禅修获得的智慧（bhāvanāmayā-paññā 修所成慧），和通过增上慧获得的智慧（abhiññā paññā 通慧）。我们首先学习别人教导我们的知识知道名色法的本质，接着我们深入地思考它们，这是在着手禅修之前。通过内观禅修获得的增上慧远远高于前面所提的慧。然而，禅修者必须通过学习开始获得这些知识，以便使得他能够达到生灭随观智和坏灭随观智。这就是佛陀所说：

“已经获得和缘起诸法的本质相关智慧的比丘，最终将会认识到所有的现象都从属于无常法则。”

为证得观智所需准备的有关学识，概述为如下几个要点：

- 1.所有名法色法诸蕴都是无常、苦和无我的。
- 2.一位禅修者要修习内观禅法，拥有了这个知识就够了。
- 3.禅修者应该如理作意名色，必须以正念观察名色。
- 4.禅修者应体证到所有的现象只不过是无常和苦的自然本质的显现而已。

## 缘起法

禅修者禅修所需的基础知识是认识五蕴和贪爱，认识五

蕴为苦（*dukkha saccā* 苦谛），和认识贪爱为苦因（集谛 *samudaya saccā*）。贪爱是因，五蕴是果。对禅修者来说，这个知识足以体证法。如果他体悟了这个法，他知道因果法则，他可能被认为体悟了缘起法，缘起法简述如下：

“所有现象由因生，如来揭示了它们的起因和它们的止息。这就是大圣人所说。”

《相应部》中《缘起相应经》<sup>7</sup>说：“无明缘行，行缘（结生）识<sup>8</sup>，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老、死、愁、悲、苦、忧、恼。”

所有的这些因和果在第一段“*Ye dhammā...*”开始已简洁地显示了。注释书说，这表明这首偈颂显示了：第一、苦谛；第二、集谛；最后、灭谛和道谛。贪爱是因，苦是果。苦灭（*nibbāna* 涅槃）是道谛发展的结果。因此当我们说起四圣谛时，就包含了缘起法，反之亦然。

在这个主题上我将开展一些详细的讲述，目的是反击某些诽谤者。他们以《阐那经》<sup>9</sup>的教导为基础，断言禅修者如果没有理解他们所认为的缘起法版本就不应该进行内观禅修。这断言挫伤了禅修者的士气。

让我们回顾一下阐那尊者的故事。佛陀般涅槃后，按照

---

<sup>7</sup> 《相应部·因缘相应1经》

<sup>8</sup> 英文版用的是 *rebirth-linking consciousness*，就是结生识，现在是按照经文的意译。巴利文直译一般是“行缘识”。

<sup>9</sup> 《相应部·蕴相应22经》

佛陀的指示，僧团对阐那尊者实行默摈的惩罚，他变得非常的激动。在年长比丘的指导下他开始禅修，他们教导他以正念观察五蕴的真实本质。他们教导他色是无常的，受、想、行、识也是无常的；色是无我的和无实质性的，受、想、行、识也是如此。然而，阐那尊者先前的自我根深蒂固，因此他开始自行推理，认为如果没有一个东西是实有的，那么业行的累积产生业果是不可能的。普通人对邪见的执取（*diṭṭhupādāna* 见取）就是这样产生的。

注释书说：

在没有接受因果法则的前提下，阐那尊者开始禅修，他微弱的观智不足以动摇自我的观念，反而产生了另一个印象：如果根除所有的意志活动，它们就变得什么都没有了。因此他变得害怕起来，担心生命存在会以死亡终结。在这一点上，由于微弱和无力的观智不足以克服对自我的执取，一个无知的普通人很可能理解为自我的消失。因而他也许会想：“我将会不再存在！我将会不再出生！”他想他将要跌落到一个无底的深渊。他非常象某位偶然听到长老诵经的婆罗门。一次，精通三藏的朱拉那嘎（*Cūlanāga*）长老正在一座青铜色寺院多楼层大楼的底层大厅诵三共相经文，那时一位不知名的婆罗门碰巧听到了诵经，生起了这样的认识：所有的行蕴是空无的和无效的。由于这样理解法，他感觉被扔进了无底的深渊。因此他跑出寺院的门，回到家，将他儿子抱在胸前，

说：“儿子！思惟了释迦牟尼叙述的法义后，我感觉失落和被摧毁了般！”

现在解释一下这个注释。很明显阐那尊者没有以正念观察名色法。假如他以正念观察名色法，他就会培育出定力，并有能力区分名色。最终他会发现缘起的诸法生起灭去的真相，这些法都必有三共相。然而，在这个案例中阐那尊者的思惟如此肤浅，他没有以正念观察五蕴之流，他所练习的这种禅修称之为“微弱的内观(dubbala-vipassanā)”，注释书所提到的逃离了真相的婆罗门的故事就是这样。

内观禅修有助于培育名色分别智和缘摄受智，这是观智的初级阶段，被称之为“幼稚的观智(taruṇa-vipassanā)”。因此，诽谤者引用阐那尊者的例子是非常不正确的，他们说没有缘起法的知识就不能练习内观，这样会误导一些已经开始正确禅修的禅修者偏离正道。

当禅修者观照名色法，获得定力，他能够区分名色法，识别六根和六尘。他会理解是由动机产生动作，认识到没有观察现象就会导致贪爱增长，贪爱增长会阻碍领悟实相。贪爱驱使他去满足欲望，从而产生业。善业得到善果，不善业得到不善果。当了知了所有这些因果关系，三共相的信念就在心中渐渐稳固地建立起来。如果说一下就获得了确信而不需完成所有观智的阶次，这也许有些冒失。尽管你也许没有缘起法的牢固基础，如果你以这些基础知识开始禅修，一步

一步实践，直到获得增上慧，你就不会象阐那尊者那样掉进困惑的深渊。也许我们会注意到阐那尊者经过所有的失败之后，在他听阿难尊者解释缘起法的那刻，最后终于获得了道智果智。因此，禅修者即便是佛法知识没有准备好，他在一位禅修导师的指导下也将变得娴熟。

因而，舍利弗尊者回答摩诃俱希罗尊者的提问如下：

“摩诃俱希罗贤友！禅修者教理知识<sup>10</sup>具足后，他应当正确地将心致力于观察五取蕴的无常、苦和无我。”

《具戒经》强调戒，而《多闻经》强调知识或慧。根据这两部经，做出如下推理应该没问题：如果一位比丘在戒行和教理知识两者具足后，他致力于禅修，这样会更好些。

## 色取蕴

取蕴包含名法和色法。当色法作为所缘呈现时，它被认为是形状或颜色，翻译的时候就是这样翻译的。当要显示它的固有性质时，一般用最接近的词翻译成物质。视觉所缘、听觉所缘、嗅觉所缘、味觉所缘和触觉所缘都是物质。在《噉食经》<sup>11</sup>里它被定义为如下：

“Kiñca, bhikkhave, rūpaṃ vadetha? Ruppattīti kho, bhikkhave, tasmā ‘Rūpa’nti vuccati. Kena ruppatti? Sītenapi ruppatti, uñhenapi ruppatti, jighacchāyapi ruppatti, pipāsāyapi ruppatti,

<sup>10</sup>这里是按照《多闻经》（Sutavantasutta）即《相应部·蕴相应 123 经》的回答，指的是闻所成智（或慧）。

<sup>11</sup>《相应部·蕴相应 79 经》

ḍaṃsamakasavātāta pa sarīsa pa samphassenapi ruppati.

Ruppatī'ti kho, bhikkhave, tasmā'Rūpa'nti vuccati."

“哦，比丘！为什么这样称谓色法？它被这样称谓是因为它易于变化。为什么它变化？它变化是因为冷或热、饥饿或干渴、虱咬、或蚊叮、或蛇咬、或暴露或日晒。由于它变化的属性，因而它被称之为色法。”

色法的根本意义是变化或坏灭。心识刹那有三个阶段：生起(upāda)、续住(ṭhiti)、坏灭(bhaṅga)，变化发生在坏灭阶段。然而，这不意味着每一种物质一直总是在坏灭的。只有当与稳定相违背的因素出现时它才改变它的特征。

## 因冷变化

经典里引用了物质的可变性和极冷有关的例子。恶道之一世界边际地狱，这样称谓是因为它所占据的空间在这世界边远处。它是如此极度的寒冷，任何注定掉进去的人将立即冻结成冰。我们知道这个不是经由实际体验，而是来自书本所说。然而，我将试着举一些来自生活的真实的例子。在印度西北部的马西萨卡(Mahiṃsaka)省，人们常常死于降雪，由于整个冬天下雪非常冷。我所提到的马西萨卡就是现代的浦那(Poona)，它位于海拔 6,000 英尺高度。在缅甸，东枝(Taunggyi)、莫谷(Mogok)和贾宾(Kyatpyin)位于海拔 4,000 英尺高，也是极度的寒冷，住在那里的人们，如果



没有足够的衣服，就死于寒冷。我记起在 Kayah 省的老人常常死于寒冷的冬天，他们大部分是帕当人（Padaungs）。人们说冬天对本地居民来说是死亡的季节。在缅甸中部的大部分地区，寒冷的季节里水和椰子油都结冰，这证明了物质随着温度而变化，当它因温度发生突然的变化时，它就变得不稳定。

## 因热变化

注释书提到在无间地狱里由于热而遭毁坏的现象，那是最糟糕的地狱。在夏天由于热我们大量地流汗。燃烧和电击是因热受苦的例子。当你喝滚热的汤时，你经验到热，流汗是热的结果。因此物质随着热而遭遇变化。

## 因饥渴变化

因饥渴而变化在鬼道可找到，他们不能脱离这种苦。在人道的饥荒时代，饥饿是最剧烈的感觉，它导致色身的体力发生变化。在阿修罗（asura）的世界里，不知道有水。一位阿修罗伽拉甘加伽(Kālakañjakā)<sup>12</sup>找水解渴。

他发现恒河之水在流淌，但是当他到达水流处时，这整个开阔的水流变成了一张石板。他整晚跑来跑去以希望能获得一滴水也行。黎明时，一位比丘例行托钵时遇到了他，发

---

<sup>12</sup>伽拉甘加伽(Kālakañjakā)是一类最低层的阿修罗，投生到那里的众生遭受极度的干渴，即使跳入恒河也无法解渴。这类阿修罗和饿鬼在形状、性生活、食物和寿命上类似，他们间互相通婚（参考 Pali Proper Names Dict）。

现这可怜的生灵不能获得他所找的水，于是这位比丘将水倒入他的嘴巴里。比丘要离开的时候问这饥渴的生灵是否感到满足舒服了些。这位阿修罗，如他原来那样粗鲁地赌咒发誓道，“没有一滴水进入我的嘴巴，这是真的，如果我所说的不是真的，那让我继续在这阿修罗道受苦。”这是经典里说的故事。如果你想获得饥渴的个人体会，去那些缺水的村落。在离我家乡谢昆村(Seikkhun)有一点距离的地方，有一个村子名叫 Khunnakhaukkon，那里有一名男子确实死于饥渴。

## 因虫咬变化

我想大家都知道被虫咬的结果，被咬后感觉痒，伤口肿胀，这是因为色法遭受到一个变化。对于因病导致的变化，每个人有自己的经验。沙漠居民相当熟悉因太阳暴晒引起的色身变化。有这么一则故事，一位妇女带着她的孩子在一沙漠里旅行，一天，她和她的同伴们分开了，不得不独自前行。对旅行者来说，通常晚上旅行而白天在帐篷或遮阴棚休息。由于她独自旅行，没有遮阴棚，她坐在她的篮子上，篮子里装着她的孩子。当太阳热得无法忍受时，她被迫坐在她自己孩子的背上休息。这个事件符合缅甸谚语：“当人们不得已的时候，即便一位母亲也不能把她自己的孩子看作如同她自己那样。”

## 不是所有的色法总是在变化中

有些富于想象力的人喜欢想：既然色法意味着变化，变化着的是色法，固性或硬性不是色法，热不是色法，以及我们所看到的也不是色法，它们只是概念法，不是真实的。他们这样的思考方式，是他们头脑修行的结果。这让我想起某一位教导禅修的在家居士，他断言色身，这被观照的所缘，它自身是易变的或易毁坏的，这表明正念练习是无益的。这肤浅的解释根于没有正确地理解注释书。色法是变化的，但是它不是所有时候都在变化。变化只发生在某一充分的因缘下，那个因缘破坏了它的稳定性。当冷或热破坏色法的稳定性时，它就发生变化。《清净道论》大注疏钞说：

“色法具有变化的特性，它意味着变化。然而，这里的变化是指相对立的力量发生冲突时所发生的情况，显示着新的色法从旧的色法中生起的事实。”

那么，色法变化怎么运用于梵天界呢？当两股相对的力量交锋时，梵天界的色法也从属于变化的特性，这种本质特征即便在梵天界也无可避免。

然而，在梵天界很少有两股相对的力量作用于彼此，如热或冷。从结生心到死亡心梵天神的色法似乎保持着不变。因而，物质的固有的品质一直保持着，它不是每时每刻变化着，但是当上述的启动的因缘现起时，变化就产生了。

## 诸取蕴怎样生起的

在和看、听、闻、尝、触、想相关的六识生起的时刻，五取蕴的实相能被看见。在生的特定的刹那，名色应当依照无常等法则进行观照。没有观照三共相将导致“我”或“我的”的观念产生，执取就会占主导位置。以正念观察这个执取，将会截断业行之流，没有执取就没有新的有生起。当有终止时，老和病就不能生起，所有苦就终止了。

## 观照苦

当定力发展时，禅修者将逐渐理解缘起的事物的因果，能够看见名法和色法的生灭。万物生成，接着毁坏，然后再次生成，再次毁坏，无穷无尽。如果禅修者看见这相续的变化，他会获得随观无常(aniccānupassanā)的观智。然而，你对这样的实相的确信必须是深层的，因为只有那时你才会真正认识到苦是有害的并且所有有害的事物是可怕的。这种确信将导向厌离智(nibbidā-ñāṇa)的培育。最后，道智果智会生起。这直接体验的智慧是随观苦(dukkhānupassanā)的观智。

所有的现象都是无常的。凡是无常的都是苦的。然而，什么是真正的苦？生起即刻又灭去，反复无可避免，这样的逼迫性是真正的苦。逼迫性本身就是所有烦扰的根源。苦的特性就是逼迫性。当你不断正念观照所有缘起的现象的生起

灭去，你就培育了苦随观智。毁坏肯定是苦，你也许会认为生成不应该看作苦，然而，万物生成就是为了毁坏。你也许曾经看到过海滨退潮时一些小蟹在泥滩里挖洞，当涨潮时这些洞全部被冲走了毁坏了，当退潮时这些小生物又开始挖洞了，这些洞将来还是会在涨潮时被冲走，一如以前，对它们来说，这难道不是苦吗？

一位妇女想要有一个孩子，但是久不孕育，终于，她生了一个孩子，很高兴，然而，不久那孩子死了，多悲哀！在纪念孩子生日的那天，她捶胸恸哭。她想如果她不怀这个孩子更好！还有更糟的例子，有些妈妈生育了好几个孩子却全部死了。

这种生起灭去的实相本质不断压迫着我们。每当苦呈现于六根门时，禅修者以正念观察苦的特性，由此获得苦随观智。对于禅修者来说，不可能知道所有苦的根源；但是当他观察缘生的现象时，对于苦的生起将有亲身体会，那是根源于色身和心。一个感官所缘引生了一个不想要的感觉印象，无疑会产生不愉悦的令人厌恶的感受。这就是苦。

无需多言，苦引生害怕和担忧。想依靠这色身来救援，而这色身的属性是毁坏离散，因此就象居住在年久失修的危楼的居民，任何时刻都有楼塌下来被压死的危险。

## 观色如病似伤

色法象疾病或伤口那样。一位病人失去了胃口和睡眠，他不能像健康人那样做自己喜欢做的事。他依赖于照顾他的人。如果卧床不起，对他来说更糟。他不得不在别人的帮助下洗澡、穿衣、喂食和上厕所。不管他喜欢不喜欢，他不得不锻炼身体。当他想要抓痒，他不得不让别人来替他做。因而，他总是依赖别人。同样如此，色法是依赖者。

色法也象化脓的疮。烦恼，如贪、嗔、痴，就象从六个脓疮洞里流出来的脓水，那六个脓疮洞就是六根。禅修者观照苦时应注意这比喻。

色法也象荆棘。它刺穿肉体后卡在那里了，而你不能自己把它拔出来。所有不善业产生不善果报。你为你所做的罪行付出代价。当你所造的业是恶的，最后你将置身于困境中。逆境逼迫你近乎疯狂，为了满足衣食住的基本需要，你努力挣扎着。在谋生的奋斗挣扎中，你也许遭受欺压或受害，生活中的竞争是如此激烈。当你渐渐年老时，你认识到谋生是多么麻烦的事。如果只是因为这色身和心行而造恶，你注定将落到恶道。

色法就好比是发高烧。有许多处方疗愈高烧，然而，却没有一种疗愈身心高烧的处方，身心高烧不断地逼迫着我们。无论你在哪里，不管是在恶道、畜生道、人道还是天道，你都不能逃离这名色蕴集的猛攻。哪里都充满了苦，即使你再

生到人道或天道，你仍然从属于老、病、死的苦。

## 体证须陀洹果

苦的轮回无止尽。然而，内观禅修能为体证须陀洹果铺一条路，那就是观照五取蕴的无常、苦、无我三共相。

按照舍利弗尊者所说：

“Ṭhānaṃ kho panetaṃ, āvuso, vijjati yaṃ sīlavā bhikkhu ime pañcupādānakkhandhe aniccato dukkhato rogato gaṇḍato sallato aghato ābādhato parato palokato suññato anattato yoniso manasi karonto sotāpattiphalam sacchikareyyā’ti.” (Silavantgasutta, SN22.122)

“摩诃俱希罗贤友！如果一位比丘的戒行清净后，观照五取蕴是无常、苦、是病患、疮痍、箭鏢、惨境、折磨、外敌、崩溃、空、无我，那么他有可能体证须陀洹果。”《相应部·蕴相应 122 具戒经》

简而言之，这意味着如果你按照上述指定的方法修内观观照五取蕴，你有望体证须陀洹果。

我像往常一样以祈愿来结束这场开示，祈愿在座的听众，以此听法和观照五取蕴修行的功德，尽快获得涅槃！





## 第三部分

1967年4月5日和5月8日

我前面的开示是讲述观照名法色法的无常和苦的属性，接下来我将讲述关于无我或无实质性的属性。然而，开始讲述之前，让我为你们解释一下什么是我或自我。

### “我”的教义

灵魂或我的教义在印度被广泛地接受。在印度教的经典里有提到，当一个个体在他母亲的子宫里孕育时，活的灵体就在这个个体的身体里生起。缅甸人也受这种观念的影响，认为一个主导精神或者活的灵体居住在身体内，充当着这个世界的道德主管者和我们业果的分配者。据说它有权力根据我们的愿望调节我们的业行。这种我称之为主人我(sāmīatta)。

“主人”意思是一个拥有者或统治者。我，作为主人，指挥事情发生。当我想要我走，我走；当我想要我吃，我吃；当我想要我坐，我坐；如此等等。我是这个自我，这个自我属于我。这种承认个体或常住身(sakkāya 有身，常住身)的观念来自于复合的(compound)有身见(sakkāya-diṭṭhi 有身见，萨迦耶见，个体常住见)。这种邪见接受了自我存在，因此它也被看做我见(atta-diṭṭhi)。然而，佛陀在《无我相经》

里给我们如下教导：

“Rūpaṃ, bhikkhave, anattā. Rūpañca hidaṃ, bhikkhave, attā abhavissa, nayidaṃ rūpaṃ ābādhāya saṃvatteyya, labbhettha ca rūpe — ‘Evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī’ti. Yasmā ca kho, bhikkhave, rūpaṃ anattā, tasmā rūpaṃ ābādhāya saṃvattati, na ca labbhati rūpe — ‘Evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī’ti.’”

“比丘们，色无我。比丘们，因为，如果色有我，色不应导致病苦，也应能愿色为：‘让色这样（好），让色不这样（坏）。’然而，比丘们！因为色无我，因此，色导致病苦，也不能愿色为：‘让色这样（好），让色不这样（坏）。’”

因此，色不能满足我们想要色这样或不想要色那样的希望和欲求。同样地，受、想、行和识也是无我的，你不能向它们请求说，“让它们表现这样，让它们不表现这样。”它们都趋向病苦或衰败，并不能满足我们的欲求和期望。

“Anatta”(无我)是一个复合词，由“na”(无)和“atta”(我)组成，意思是无我。然而，我们博学的老师按照缅甸语的法把它译作为“不能作主导的”，它被翻译为这样是因为他们想强调去掉“我”的意思，这个“我”就像一位控制支配的主人。

如我前面所说，色法应该被看作完全的陌生人。这和《具戒经》里说的是一致的。它强调禅修者应该理解色法的自然

本质这个事实，也就是色法是无我的，它不能被指挥。如果你有一位朋友，你也许可以请他为你做某些事情，他肯定帮忙。然而，你不能要求一位完全陌生的人为你做事情。

那些信仰“我”的教义的人们假设有一个活的灵体长久地居住在他们的身体里直到他们死亡。当死亡来临时这灵体通过鼻子或嘴巴离开身体。这种自我的观点称之为住者我 (nivāsī atta)。这些自我主义者相信当色身毁坏后，这个常住我抛弃它的旧家去找新家。他们说它是极其微小的，以致于它能够穿越厚墙。佛陀告诫我们不要在色、受、想、行、识里去寻找它。只有当这种将色法当作自我的家的观念被抛弃时，禅修者才能看到实相。所有的身、语、意活动都是由我引起的，这是另外一种形式的自我主义者，称之为作者我 (kāraaka atta)。这种自我主义者想，“我看、我听、我走、我站或我坐，因为我一直被自我驱使着。”然而，当看、听等生起时，禅修者以正念观察看、听等，他就会了解没有一个我存在驱使着任何人。行动仅仅发生在名法和色法配合时，其中一个作为原因，另一个作为结果。为了认识现象的真实本质，鼓励禅修者观照缘起的现象。请记住如下的指导：

“当你走时，观察你在走，并将这一原则运用到所有的肢体运动中去，如弯身、伸展等”。当你正感觉到痛苦或快乐时，你也许会认为是你自己在感觉痛苦或难过。这种感觉源自于对自我的观念的执取；这种自我主义者被称之为受者

我(vedaka atta)。佛陀想让我们破除我见，他教导我们观察三种感受：乐受、苦受、不苦不乐受，它们都从属于无常法则。然而，有些非遵奉者，按照他们的想象，教导禅修者只观照不苦不乐受，其他两种都不要观照。这样的教学违反了佛教的教义。那些接受了这种思惟方式的人就错失了对苦受和乐受的实相的了解。心的中舍状态是不容易被感觉到和了解的，因而禅修者也许不能观照它，结果他就完全迷惑了，不断遭到潜伏的烦恼的攻击。在这种情形下，他就在无意中丧失了佛陀的教导所赠予的利益。

我们认真地学习了上述四种我见，它们表明只有以三共相的角度在内观禅修中观照名法色法，才能实现根除错误的我见。马虎随意地将身体解析成各元素是不足够的。禅修时色法明显地消失了，这也是不够的，因为以色法为我的观念似乎被放弃了，但心仍然紧紧地抓住它的所缘，仍然保留了我见的基础。在这种情形下，禅修者会认为，“是我在禅修，是我获得了知识，我感觉快乐。”这意味着他仍然执着受、想、行、识为我。为了抛弃自我的观念和获得无我的正确智慧，以到此为止所建议的方式去禅修是必不可少的。

观照五取蕴时，禅修者必须把它们看作是无常的(aniccato)，故而苦(dukkhato)。它们也必须被看作疾病(rogato)或化脓的疮(gaṇḍato)。你必须知道它们如肉中刺(sallato)般疼痛。由于它们导向不善业不善果，它们是沉重的(ābādhato)，

它们如陌生人般(parato)难以控制，它们如发高烧般逼迫着病人(aghato)，它们有不断毁坏的属性(palokato)。你也必须记得它们是空(suññato)和无我的 (anattato)。

每个人都认为他自己或她自己拥有可触摸到的真实的身体，是一个活着的生命，无论怎样自我分析，解析成多么微细的部分，都不能阻止他相信我存在的观念。“我思，故我在。”然而，当禅修者坚信所有因缘和合的事物都是无常的，自我的观念就会减弱。每次他以相应的正念观察所缘和观察的心，他就会发现在观察的每个当下观察的心和被观察的所缘两者都灭去。他此刻就看到了无我。这种无我的智慧逐渐发展有三个阶段：第一、认识到五取蕴不是我，这等同于实证了无我的真理；第二、将会生起这样的认识：在这缘起的现象世界，万物随它们自身的因缘而发生，没有任何主宰者控制或统治它们。这称之为无我的一个特性。发现了无我或无常住身后，禅修者继续观照五取蕴，留意观照无我的十一种方式，最终获得无我随观智(anattānupassanā-ñāṇa)。

### 观照三共相

总而言之，上述与禅修有关的十一种观点会把三共相的含义传达给禅修者。然而，由于如下的原因，无常观是难于透彻理解的。

第一、一个人以正念观察到名色的生灭是极为稀有的。

现象界所有事物看起来似乎是相续的，换句话说，所有生命存在是相续的。这种相续性隐藏了所有缘起的事物不断流变的真正事实。因而在这种情形下，无常的特性一直隐藏在相续性的假象里。自然界中所见的所有现象都是连续的这种观念，只有以正见才能破除。当禅修者观照无常的特性，它的真实本质就自己呈现。这和《清净道论》中的教导相一致。先前还没有生起的事物，现在生起，即刻灭去。这现象像闪电的一闪。你看到的那一闪刚才还没有，然而现在它闪现了，下一刻它就消失了！它确实是无常的，但是很难被认识到，因为想蕴的相续性掩盖了闪电的瞬变本质的真相。当名法色法生起时，这种掩盖使得我们不能正确地观察它们的生灭。

缘起的事物的无常本质的真相不能只通过思考名色五蕴或者通过默念它们的生灭而获得体证。必须在每次根尘相触时观照看、听、闻、尝或触。这符合如下的教导：

“当你走时观察走，所有的肢体动作都必须被觉察。每当痛苦、快乐和不苦不乐生起时你必须认出它们。当心伴随贪爱生起时，必须以正念观察它。必须努力在欲望和贪欲刚冒头时即刻觉知它们。观察的心必须要在被观察的所缘出现的那一刻就照见它们。”

## **即刻照见**

只有当你能在现象发生时即刻照见，才能知道名法色法

的真实本质。在闪电的类比里，只有在它发生的那刻你看见它，你才知道它的生灭，才理解它的真实本质。因此，注意如下三点：

1. 为了知道现象的真实本质，当它生起时观察它。
2. 当知道了它的真实本质，生灭就显而易见了。
3. 只有当你认识到了五蕴的生灭，你才能获得无常的观智。

当你没有在现象生起的那刻观察它，你就总认为它是相续的，它在事件链上似乎没有间断。这是相续的概念 (santati-paññatti)。受这种概念的影响，你在“我”的观念下忙碌，于是你认为你的自我是一个永久的实体，这使得你说，“我听、我看。是我想、我知道。”

白蚂蚁成群列队前行，看起来象一条长长的连续不断的线条，但是近距离去看就知道每个蚂蚁并没有和另一个连接在一起。禅修者不会将任何现象看作一个连续的事件链。他看到前后有间隔有区别。你过去所看到的不是你现在所看的。前一瞬间你所获得的印象不同于现在接收到的。每一个都是完全独特而不同于另一个。这些说明适用于所有其他与感觉相关联的现象。每个现象生起随即灭去。当你知道了这个特性时，你就培育了无常随观智。

## 四威仪掩盖苦

四威仪是指行、住、坐、卧四种姿势。它们有助于保持身体舒服。当身体舒服了，它就不感到疼痛和苦。《清净道论》说，由于没有以正念观察身体被苦逼迫的本质，以及四种姿势增加了这种疏忽大意，苦的特性被掩盖了。如果你致力于观察苦逼迫的本质，不通过四种姿势来获得舒服感，那么疼痛和苦就完全显露了。我们很少把身体上普通的不舒服看作是苦，是因为我们能够通过转换姿势或做运动来消除它们。我们没有认识到这被逼迫的本质或者苦，但它却总是潜伏在身体里。当你开始禅修时，你不断觉知你的身体行为，你的心一直是警觉的，因而你能够留意到看、听或触。当你观照腹部起伏，你也许会感觉到困倦、热或疼痛。你观察到所有这些感受。此时你想要换姿势来缓解这种不舒服感。当这种想换姿势的欲望生起时你观察到它。接着你也许设法换了姿势。如果是这样，你观察设法换姿势的动作。或者，你也许忍耐着所有的不舒服，专注地观察疲劳的感受。最终，疲劳的感受消失了，你获得了色身终归就是一堆苦的智慧，这种智慧称之为苦随观智（*dukkhānupassanā-ñāṇa*）。



## 密集性掩盖无我

由名色诸元素构成的事物是可以分开和解析的<sup>13</sup>。然而，普通人由于没有正念觉察这一本质，在密集性(ghana-paññatti 直译：密集概念)这一观念的作用下，把缘起的事物当作一个不可分割的巨大而有实质的整体。这种密集性掩盖了无我的真实性或无实质性。能够分别名法色法的组成的禅修者，会明了它不具有任何实质。

无我的特性之一是不可控制性，我们无法要求这个“我”顺从我们的愿望，我们不能指挥它成为这样或不成为这样，所有一切（控制）归于无效。那些不习惯于禅修的人会抱有这种印象：他们之所以看见事物，是因为他们有想要去看它们的意愿。比如，当他们有听的意愿，他们就能听；当他们有弯曲或伸展身体的意愿，他们就能弯曲或伸展身体；或当他们有想的意愿，他们就能想。他们假定这个我是他们所有行动的主宰者和他们命运的裁决者。然而，对一个禅修者而言，所有出现的事物只不过是名法色法，因着它的生灭本质而生灭。所有业行随顺自然的进程，没有一个我能操控它们。眼睛接触到视觉所缘（色尘），看就发生了。你也许没有欲望去看，也许没有任何意图去看，然而，当所缘接触到眼睛，你不得不看。上述情形同样适用于听、闻、尝、触和想。你也许希望只有快乐的事情发生，诸如此类的所有快乐的事情

---

<sup>13</sup> 这一句的英文原文意思不甚清晰:The elements(dhātu) that comprise mind and matter are divisible and can be analysed. 这里的中文是按合理的意思翻译的。

永远等候着你。然而，既然你没有能力控制或操纵你所认为的自我，那么，没有什么会如你所愿。对于那些没有按照所建议的方法禅修的人，名色五蕴的密集性掩盖了缘起万物无实质性的实相。密集性表现在四个方面：1) 相续密集(santati-ghana)，2) 整体密集(samūha-ghana)，3) 功能密集(kicca-ghana)，4) 所缘密集(ārammaṇa-ghana)。

## 相续密集

我已经讲述了相续的概念，它与相续密集有关。当你看见一个所缘时，你看见它的图像，持续一刹那，之后它消失了，成为过去。接着，下一个图像立即填补空白，给你一个印象以为过去的图像和现在的图像是连结的，形成相续的链，因而产生了似乎是同一所缘的外表，这导致你相信现象界是不变的和稳定的，这就是相续密集。

当我们看见某个事物、听到某个声音和想起某件事情时，看、听和想是分开的和有区别的。我们刚刚所看过的、听过的或想过的，完全不同于我们现在正在看的、听的或想的。然而，对于一个普通人来说，整个认知过程是相续的，似乎那个所缘作为一个实体存在着并贯穿于整个过程。一个假定的能看、听或想的我或自我就从这个过程生起了。因此，我们说，“我看、我听、我想”，似乎这个“我”自始至终保持不变。这个假定阻碍了一个非禅修者认识到无我的真相。

然而，观察名法色法的生起灭去的禅修者会获得无常和无实质性的清晰的观智。这种观智消除所有相续性和密集性的概念。

## 整体密集

心的所有因素合并起来，给我们一个整体的印象。眼识、耳识、鼻识、舌识和身识协力促成概念产生，它们共同组成一个人，保持整体性和实有感。那就是所有在行蕴领域里的现象构成个人或有个性化的个体。一个缺乏观智的普通人尽管从书本学过“物质可以分解成各种成分”，但是他还是会认为，“我看、我听、我想”。当一位有正念的观察者检测自己时，他认识到眼根、视觉所缘、眼识和源于看的愉悦感受的功能各不相同。而看时没有觉知看的人更多地认为这些作用合并起来产生一个实体的自我，并思惟，“我是这具物质身体，它有眼睛；我看到的手和脚是我的；那个看后体验到快乐的感受的人是我自己。”物质合并成一个集合体，给予我们整体的印象，接着错误地理解为密集的实体，被认同为一个人。这称之为整体密集(samūha-ghana)。

已经获得生灭随观智和坏灭随观智的禅修者能正确了解眼根、视觉所缘和眼识是分开的和不同的，都有衰败的属性。当个人的概念被摧毁了，无我的真相就显露出来了，这种观智称之为无我随观智。

## 功能密集

眼识执行识别视觉所缘的功能，耳识执行识别听觉所缘的功能。然而，非禅修者认为正是他们的自我在执行这些功能，因而结果就是他们看或他们听。因为日常生活的“我”的观念处处存在，就引生出一个被看作是原始推动者的自我。在看的现象中，眼根执行接受视觉所缘提供的图像的功能，眼识接手后执行识别的工作。当这些不同的功能被合起来作为一个整体，自我实体的概念就生起，以为它在现象生起时享受色与声；这个概念称之为功能密集(kicca-ghana)，由多个功能整合而来。内观禅修者能够在所发生的一切中，区分眼根、所缘和眼识各自的功能。当定力得到发展时，他能够透过功能的不同，区分名法色法，最后认识到名法色法一起坏灭。这显示了自我的并不存在。所有缘起的事物是无实质性的和不坚固的。因而，培育了无我随观智。

## 所缘密集

当心接触到视觉所缘时看发生了，当心接触到听觉所缘时听发生了，当心接触到嗅觉所缘时闻发生了，当心接触到味觉所缘时尝发生了，当心接触到触觉所缘时触发生了，当心接触到法尘时想发生了。在所有这些现象中，感官所缘变化多样；但是这个能缘的主体似乎是一个个体担负看、听等所有的行动，这些行动由他所创造。这就是由许多不同的所

缘合力变成的密集的概念，它称之为所缘密集 (ārammaṇa-ghana)。

一位已经培育了观智的禅修者完全觉察到看和听是两个不同的法，尽管看和听（好像）同时发生<sup>14</sup>。如果注意力专注在一个法上，禅修者能够领会到前一瞬间所看的不是现在所看的。此外，禅修者能够了解视觉所缘是在观照的当下就灭去。因此，对禅修者而言，许多看、听等过程不是由个人引起的，它们只是法的多个方面的呈现。这种思惟方式事实上摧毁了密集的概念，并导向无我随观智。

《清净道论大疏钞》说，元素合并成复合体，复合体构建了密集的概念，而当密集的概念被破碎时，无我的特性就显而易见。名法色法相互作用，联合成一个实体。当你没有诸行的知识背景，你就把这个复合体当作一个实体。这种观念称之为整体的概念（整体密集）。你以这样的方式把功能有区别的现象当作一个整体或实体；眼根、视觉所缘和眼识是分开的和不同的，然而，普通人把所有这些不同的现象当作一个完整的整体，这种概念是功能密集。还有其他现象，比如各个入处<sup>15</sup>，它们倾向不同的感官所缘，因而可以按这些基本性质区分。然而，普通人把它们当作一个实体，这种

---

<sup>14</sup>英文 although seeing and hearing the object are simultaneous 是说尽管看和听同时发生，但实际可能说的是好像同时发生，我们一般人的经验是同时发生，但是按照阿毗达摩讲的心路过程，则不能同时发生。所以这里可能记录略有误差。

<sup>15</sup> such as sense-bases 直译就是‘比如各个入处’，按照上下文，这里的实际意思应该是指的发生在各入处的识，这些识才能摄取所缘。

密集的概念称之为所缘密集<sup>16</sup>。然而，当内观禅修获得进步而有助力时，实体或密集的观念就破裂了，就象手触泡沫那样。接着就会认识到所有的现象自然发生，没有一个主宰在推动它们，它们只是生起灭去。这四种密集协力创造出“我”的观念，当以正念适当地观察到它们的实相本质时，就认识到了无我的特性。

## 无我、真实与表象

当物质被分解成元素，通常实体性的概念就消失了。有些人也许会认为如果这个实体性的概念消失了，那么无我随观智就建立了。然而，这种随意获得的认识不能引导你确信无实体性的教义，因为尽管实体性的身体感觉已经被抛弃了，但你仍然粘着这“个人”的概念。如果实体性的观念仍然保留在意识里，你不能体证无我。在无色界，梵天神没有身体，但是由于他们仍然有意识，他们把意识当作他们的自我而不能明了无我。你也许能去掉身体的观念，但是你仍然粘着心的观念。必须记住，即使当你获得了无我的触知智，你可能在究竟法上的根基还没有变得坚定稳固。只有当你观察五蕴的生灭，获得了它们不可控制性的实际体验，你才能肯定地说你知道了无实体性。在佛陀的教法外，圣贤者如萨拉帕嘎（Sarabhaṅga），他是一位菩萨，他能教导无常和苦，但不

---

<sup>16</sup>清净道论大疏钞讲所缘密集的原文：tathā sārammaṇadhammānaṃ satipi ārammaṇakaraṇabhede ekato gayhamānā ārammaṇaghanatā ca（又如，就有所缘的诸法，也存在所缘成因的差别，（当这些法）被执取为一体时，就是所缘密集）。

能教导无我，因为无我非常难以解释。佛陀在第一次亲自向五比丘解释无我时，他不得不通过先介绍无常和苦来解释无我。

在佛陀的教法之外的人们都知道无常法则的一些基本知识。当一个罐子坏了，这提醒你，它是无常的。当你跌倒了受伤了，你也许会对自己惊叫道：生命是苦。然而，这样的启示都是概念法，难于深入，除非你通过内观禅修体证了无常和苦的绝对真理。

然而，你不要气馁。在《增支部·第九集》第一经开示中说<sup>17</sup>，如果认识到了无常，也能认识到无我。注释书也解释说一旦知道了无常，也会知道苦和无我。

## 禅修的益处

你们也许会问：禅修观照三共相有什么益处？关于这个提问，请注意舍利弗尊者所说：

“摩诃俱希罗贤友！如果一位比丘的戒行清净后，以正念观照五取蕴是无常、苦、无实体性（无我），那么他有可能体证须陀洹果。”

我将于下一次开示中讲述须陀洹果圣者这个主题。现在让我以一向的祈愿来结束这次开示。

愿所有听过这次《具戒经》开示的人们通过内观禅修体

---

<sup>17</sup>Aniccaṣaṅṅhino, bhikkhave, anattaṣaṅṅhā saṅṅhāti. Anattaṣaṅṅhī asmimānasamugghātaṃ pāpuṇāti dittheva dhamme nibbānaṃ”ti Paṭhamam. 比丘们！对无常想者来说，无我想确立，无我想者根除了我是之慢，当生到达涅槃。

证五取蕴的实相获得涅槃！



## 第四部分

1967年5月23日和6月7日1

我在上次开示中讲述了关于佛陀建议的观照五取蕴的三共相的十一种方法。在这次开示中我将讲述《禅那经》，经文说，当一位比丘从初禅中出来，他通常以禅定时的心用上面已经提到过的十一个方法从无常的角度来思惟观照五蕴的运行。

### 禅那经<sup>18</sup>

节录《禅那经》部分如下：

“(Paṭhamampāhaṃ, bhikkhave, jhānaṃ nissāya āsavānaṃ khayaṃ vadāmi’ti, iti kho panetaṃ vuttaṃ. Kiñcetaṃ paṭicca vuttaṃ? )Idha, bhikkhave, bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. So yadeva tattha hoti rūpagataṃ vedanāgataṃ saññāgataṃ saṅkhāragataṃ viññāṇagataṃ, te dhamme aniccato dukkhato rogato gaṇḍato sallato aghato ābādhato parato palokato suññato anattato samanupassati. So tehi dhammehi cittaṃ paṭivāpeti. So tehi dhammehi cittaṃ paṭivāpetvā amatāya dhātuyā cittaṃ upasaṃharati — ‘Etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ yadidaṃ

---

<sup>18</sup>增支部 9.36 经

sabbasaṅkhārasamatho sabbūpadhipaṭṭinissaggo taṇhākkhayo virāgo nirodho nibbāna'nti. So tatha tṭhito āsavānaṃ khayamaṃ pāpuṇāti.”

“比丘伴随着寻和伺住初禅，远离五欲和不善心，生喜乐。初禅出<sup>19</sup>，观五蕴。证知五蕴是无常、苦、如病、如疮或肉中刺，它们是有毒的，象发高烧般折磨人，它们的行为举止表现如陌生人，它们易于离散溃败、是空、无我。他畏避这些现象，将他的心导向不死之法，想，‘此为寂静，此为殊胜，也就是，止息诸行，舍弃所有再生，摧毁贪爱、离欲、灭、涅槃。’如果他坚决不动摇，他就摧毁所有烦恼，获得究竟涅槃（阿罗汉果）。”

这段经文的基本意思是一位比丘从禅定中出来后，观照在定中仍然存在的五取蕴，觉察无常的十一个方面。禅定时心专注在禅定状态。出禅定后他专注在观照上，这能够通过欲界善(kāmāvacara kusala)而获得。这意味着，当你在禅定中你经历到禅那心(jhāna citta)，而像常人状态的比丘体验到欲界善心(kāmāvacara kusala citta)。

注释书对《禅那经》中“将心导向不死之法”这句话解释如下：“禅修者也许会通过传闻、通过适当地学习经典、通过获取世俗的知识而倾向于涅槃，但是他尚不能决断涅槃是最高的宁静这个事实。然而他可能已经直觉地知道涅槃的

<sup>19</sup>对照英文和巴利文，显然是意译而不是直译。所以英文版的 Arising from absorption he contemplates the five aggregates（初禅出，观五蕴）所说的出定，是根据安止定要出定修观的意思进行的意译。

特性。如果一位比丘确立了涅槃的知识，这意味着他以三相为所缘不断观照，已经获得了观智。当四个道智依序完成时，他将会获得阿罗汉果位。”

当你完全确信所有诸行是苦时，心会倾向于涅槃。因此心被道智鼓励，尽力脱离诸行，拥抱涅槃。如果没有内观禅修，你将不能获得道智，你也须注意这点。

## 《无常经》

现在我将为你们讲述《无常经》，它讲述导向厌离智(nibbidā-ñāṇa)的禅修：

“比丘们！色是无常，受是无常，想是无常，行是无常，识是无常。因而多闻圣弟子厌离色、受、想、行、识。厌离已，心向于舍。舍已，心解脱。解脱已，他知道，‘我生已尽，梵行已立，所做已办，不受后有。’”

佛陀解释省察智(paccavekkhaṇa-ñāṇa)时，说了如上这些话。当你观照五蕴，得知五蕴皆是空无实质的，厌离智就会培育起来。然而，有些人轻视内观禅修，坚持认为如果一个人已经理解了无常就不必观照了，这种思惟方法不能引导你根除爱欲和导向道果涅槃。在有关五蕴的同一章，《苦经》和《无我经》紧随着《无常经》，同样的观照方法也适用。

## 必须培育厌离智

只有当五蕴的缺点过患充分地被认识到了，厌离智才能

真正地培育起来。那些生活在干旱区的人们对于他们所在之地的不利条件茫然不知，只有当旱季来临饥渴和饥饿威胁他们的时候，他们才意识到那个地方的缺点，才会带着厌恶离开那里。人们通常满足于他们的色身，他们粘着它们而一点也没有想过三共相。他们对教导缺乏坚定的信念和诚心。对他们来说，通往涅槃的大门已关闭。

### **对五取蕴的无知**

我们每天看、听、闻、尝或触感官所缘，然而，我们很少以三共相的角度去观照它们。无疑地，我们在经典里读过它们，但我们几乎不知道看、听等包含了五取蕴。因此我们把无常看作常，把苦看作快乐，把无实体性看作有实体性。我们将这世界看作是稳定的、快乐的和实有的。在这种愚痴驱使下，我们不能获得厌离智和道智果智。

### **观智引生厌离**

当你获得了观智时，你渐渐厌倦五蕴这个累赘。内观禅修定力增强时，你逐渐完全觉察到被觉知的所缘和觉知的心一起生起灭去，前者是因，后者是果。这个相续的生起灭去是无常的和苦的。由于没有一个人能控制它，所以我们认为的那个“我”根本就是无实质性的和空的。这种观智标志着审察倾向的开端，被称之为触知智(sammasana-ñāṇa)。

随着禅修者继续练习，他将亲身体验到五蕴快速生灭转

瞬即逝的实相，以光和色显示出来，让禅修者会感受震撼的喜乐。然而，当你一直保持着警觉时身和心两者都会处于平静中，各种记忆和影像以极快的速度生起。当你达到生灭随观智时，就能明显地看到这种情形。

获得生灭随观智后，禅修者不理睬喜乐，继续禅修，直到五蕴的生灭变得鲜明，特别是觉知的心和被觉知的所缘快速成对地灭去。在这个阶段，禅修者也许观察到腹部的升降而没有注意到腹部的形状。同样地，当观照经行或弯曲和伸展四肢时，你没有觉察到肢体的形状或移动的方式。现在你获得了坏灭随观智，这里以观察的心(*ārammaṇaka*)和被观察的所缘(*ārammaṇa*)来表述。这个阶段的观智在《清净道论》里描述如下<sup>20</sup>：

“*Ñāṇe tikkhe vahante saṅkhāresu lahuṃ upaṭṭhahantesu uppādaṃ vā ṭhitiṃ vā pavattaṃ vā nimittaṃ vā na sampāpuṇāti. khayavayabhedanirodheyeva sati santiṭṭhati.*”

“一旦他的观智训练得敏锐，诸行很快变得明显，他不再让正念关注所缘的生起、存续、发生或相貌特征，而是让正念只关注它们的止息，如毁灭、灭去和瓦解。”

当坏灭随观智生起时，观智变得如此锐利，几乎是自动地完全清晰地观察意志活动的运转。在这种情形下，观察的心略过观察法生起的阶段、住立的阶段和法的显像阶段，只

---

<sup>20</sup> 《清净道论》第二十一章的坏随观智。

透彻了知它的毁坏、衰退和崩溃。在生灭随观智阶段，名法色法的生起阶段变得非常清晰明显。在触知智的阶段，心路过程中的住立或停留(ṭhiti)的阶段呈现得清晰，这是相续性法则的结果，尽管你识别了名法色法的无常属性。然而，在进入这个审察推度智慧（触知智）阶段之前，由于还没有体验到五蕴的生灭，就只有现象的生起阶段明显。此时，甚至能够看到现象的影像。然而，在坏灭智阶段，每次观察现象时，既没有看到现象的生起，也没有看到现象的住立，也没有看到清晰的影像，此刻清晰的只有所观察的现象的灭去。这和禅修者所获得的个人体验一致。这表明写于 1500 年前的《清净道论》经得起时间的考验。

如下短句摘自《无碍解道》：

“Ārammaṇaṅca patisaṅkhā, bhaṅgaṅca anupassati; suññato ca upaṭṭhānaṃ, adhipaññāvipassanā.”

“禅修者获得了关于法尘的坏灭智，他继续观照觉知的心的坏灭。他将认识到所有诸行是空无实质的。这种认识是内观智的最高形式。”

此刻“我”的观念被坏灭智完全地摧毁。无论什么时候所有已知的现象都趋向衰败，畏惧感到来，这是怖畏现起智(bhayatupaṭṭhāna-ñāṇa)。它促使你抵达过患智(ādinava-ñāṇa)，即认识到五取蕴是过患、祸害。接着厌离智(nibbidā-ñāṇa)生起。曾经你把五取蕴视为自己的所有物，当这种厌恶的感觉

产生时，你就会抛弃所有这些欲望，你期盼着完全摒弃它们。这种希望逃离五蕴的束缚的智慧是欲解脱智(muñcitukamyatā-ñāṇa)。

如果你真的想要逃离五蕴的重担，你必须进一步努力禅修。事实上，你必须付出特别的努力来观照五取蕴的无常、苦和无我。这种智慧称之为省察智(paṭisaṅkhā-ñāṇa)。当这个观智逐渐加强时，便培育了对于所有缘起的事物的平等的中舍心，这种智慧就是行舍智(saṅkhārupekkhā-ñāṇa)。《清净道论》以渔夫的比喻来注释省察智。

## 渔夫和他的捕获物

“一位渔夫想捕一条鱼，于是他拿起渔网，投放到水中。然后，他把手伸向水中的渔网口，抓到一条蛇的脖子。他乐了，想到，“我捕获了一条鱼。”他以为捕获到了一条大鱼，把它举起来看，当他看到三个记号时，觉察到这是一条蛇，他吓坏了，他看到了危险，对自己所捕获之物感到冷静（厌离），想要摆脱它，想着法子怎样丢开它。他从蛇尾的顶端开始，解开缠在手上的蛇。然后举臂过头甩了两三圈以削弱蛇的力量，顺势将它扔出，大喊道：“走开，毒蛇！”然后迅速地爬上岸，他站起来，回望刚刚去过的地方，想，“天啊！我从一条巨蛇之口逃脱了出来！”<sup>21</sup>

禅修者观察看、听等时，没有觉察到三共相，把现象当

<sup>21</sup> 《清净道论》第二十一章的审察随观智

作是可爱的和愉悦的，他就非常象那位渔夫以为捕获到了一条鱼而感到高兴。接着禅修者发现他所认为的可爱之物是从属于无常、苦、无我三共相的，就象渔夫抓起鱼的脖子一看，看到了毒蛇的标记，他害怕了。认识到这个错误，禅修者对五蕴名色生起厌离，如果可能，想要扔掉它。

你已经认识到痛苦，如果你想逃离它，你就必须修习内观禅修观照三共相。在你已经知道三共相后，如果你被误导认为观照是多余的，那么你决不会到达欲解脱智。如果没有欲解脱智，解脱是不可能的。

我所列举的内观种类与《无碍解道》中解释的是一致的。

## **禅修导向须陀洹果**

观照五取蕴，如本开示中强调的那样观照无常特性的十一个方面，这将引导禅修者迈向须陀洹果位。当达到行舍智时，禅修者以中舍心看待诸行——不再被愉悦或不愉悦的所缘所动摇。一旦达到这个阶段，对禅修者来说，所缘的生起灭去只是自然显现，不需特别用力去观察它们。无论它们或好或坏，都没有关系，他能在每一个现象发生的当下观察它们，一下就持续观察一两个小时。心，中舍柔和，迅速地看穿所有现象，自然与涅槃寂静协调一致，到时须陀洹道智成熟结果。道智果智成就了，他就成为了须陀洹圣者。



## 弥兰陀的提问：关于须陀洹圣者

如下的一段摘录于《弥兰王问经》：

“禅修者细心地培育他的觉察力，并逐步获得进展，直到某刻他的心的运作超过了不断生灭的相续性而进入无生灭的状态。当到达这种现象不生起的状态时，禅修者就看见了涅槃。”

当行舍智得到发展时，禅修者会到达朝气蓬勃的随顺智 (anuloma-ñāṇa)。然后他获得道智果智，成为须陀洹圣者。这就是舍利弗尊者向摩诃俱希罗尊者解释的基础道阶段。

## 击碎烦恼的核心

《清净道论》说尽管一般的烦恼如贪心、嗔心和痴心象钢铁般不易碎，但是一旦心转向涅槃界，烦恼就碎裂了。当一位普通人面对令人愉悦的事物时，他就想拥有它们，因此贪心生起。而当他面对令人不愉悦的事时，伴随着嗔心，厌恶感生起。痴心使得普通人把不善的当作善的，或者把善的当作不善的。

插一句话，让我指出一点：通过唱歌跳舞宣传的布施是不适当的。布施者也许会对此布施感到满足，但是它导向不善行，如贪欲和贪婪。也必须要记得贪心生起时，嗔心会伴随而来。当欲望生起时，贪心的人就想拥有某物，如果他没

有得到想要的，也许贪心就变成了嗔心。贪心使得人们认为所有的一切都是永久的、令人愉悦的、有实质性的。

持守五戒能去除身行和语行方面的烦恼，但是不能去除潜伏在心的贪、嗔、痴。只有通过禅修你才能去除它们。即便如此，也难去除我见(atta diṭṭhi)。禅修者也许能克服五盖（贪、嗔、昏沉、掉举和怀疑），但是这种克服只有得到禅定和保持禅定时才能获得。对我见的执取和对存有的希求是非常顽固的，它们很难被挣脱。即便是梵天神，也是如此。禅定不能根除烦恼，只有观智才能做到。

## 须陀洹圣者的美德

以三共相的角度观照五蕴，能够根除所有随眠烦恼(anusaya kilesā)。然而，即便如此，还是很难根除相续随眠(santānānusaya)。只有道智才能根除它。因此说须陀洹圣者能打破坚如磐石的烦恼。不过，这里提及的烦恼是指有身见(sakkāya-diṭṭhi)、疑(vicikicchā)和戒禁取见(sīlabbataparāmāsa)三结，这些导向四恶道的因。

如果禅修者继续修习内观，他将一直正念观察所有因缘和合物不过是名法和色法的组合。这意味着没有活着的实质或自我。然而，如果你疏于禅修，“我”的观念就会复现，引导你错误地相信有一个精神体存在。或许，这个信仰在今

生不会出现，但是可能会在下一生重新抬头。对于须陀洹圣者来说，这种情形不会发生了。

须陀洹圣者已经建立了坚定的信仰。通过禅修练习和个人体验获得了智慧，他认识到名法和色法作为现象界的因和果一直是从属于无常等法则的。你越能认识到缘起事物的真实本质，你对佛陀的信仰就越增强。当须陀洹圣者实证涅槃后，对佛陀、佛法、僧团的信仰就坚定不移不可动摇了。

当对三宝的所有怀疑都消除了，你就对戒定慧三学培育了坚定的信心。此刻你已建立起正行，去掉了所有否定八正道的仪式庆典。此时你拒绝相信那种没有四圣谛和八正道就能到达天堂获得永恒的幸福的教育。

执取仪式庆典（戒禁取）是指苦行者模仿动物行为举止的修行。它包括崇拜自然精灵和天神、天王和那些被人们信奉为创造者，以期望解脱他人的苦给予他人幸福的神，如梵天神。这些宗教修行教导人们，心应该保持宁静，而内观禅修要研究四圣谛，不用让心担负内观禅修的这个负担。他们主张心维持静止就可以获得安宁。由于不知道正确的道路，普通人跟随着虚假的老师并接受他们错误的教导。普通人 (puthujana 凡夫) 也就意味着有许多老师，因为他不知道一位真正的老师像什么样，他就会在自己遇到的很多老师中找出一位来。然而，须陀洹圣者知道真正的老师和真正的教导，他拒绝和轻视所有否定内观的仪式庆典。

在佛陀时代，有一位名叫维沙卡的在家女居士，她的公公崇拜裸行者。一次，他设宴供养这些假修行者，并邀请他儿媳参加这宴会。当她看到他们都是裸体的，她厌恶地离开了。须陀洹圣者摆脱了我见、疑和戒禁取见（仪式仪典）的束缚。这是根据巴利经典所说的。注释书说他们也摆脱了慳悋(macchariya)。

## 道智截断轮回

《清净道论》说须陀洹圣者的道智枯竭了无止尽的轮回汪洋，还摧损了贪爱之围墙。“无止尽”这个词表示轮回没有起点。这意味着轮回有无限的未来，到目前为止我们还没有能够自我解救出来，已过去的那些不能改变。然而，我们必须设法切断轮回，以便将来不再出生。如果我们没有这么做，它将在未来生构建出无止尽的苦。唯有通过培育发展圣道才能截断它。海洋里的水可以度量，而轮回的汪洋不可穷尽。如果现在还没有体证道智，轮回将无止尽地滔滔不绝！

不善行则为堕入恶道铺好了道路。在所有的苦难中，恶道之苦是最苦的。注释书说那里是造恶者的家，而那些造恶者总是疏忽佛法。他们也许会离开他们的家一小段时间，好像外出某地做一次简短的旅行，但是他们总是不久又返回了他们的旧巢。须陀洹圣者无需担心会落入到如此悲惨的生存地，至多不超过七次出生，之后他将获得般涅槃。

俗语说成就了道智的圣者，所有通往恶道的大门已经关闭了。无疑一位须陀洹圣者还没有抛弃所有的贪、嗔、痴，但是他已经关闭了通向不善行的门。上述归纳为如下几点：

1. 须陀洹圣者体证到无我或无灵魂，只有名法和色法。
2. 他永远不会怀疑佛陀、佛法和僧团。
3. 轮回之汪洋已干枯，离最终的般涅槃保证不超过七生。
4. 四恶道的门已关闭。

## 圣者们的财富

圣道带来七种财富。然而，圣者们的财富不同于人世间的物质财富。一位菜农的财富是蔬菜，一位珠宝商的财富是他的金银宝石。他们觉得这些东西在他们的整个生活中非常有用，并且非常满足于它们。然而，在死亡时他们无法将它们带到下一生。这些东西的用处在于拥有者死亡时终止。与圣者们的精神财富相比较而言，如此的物质财富显得苍白无意义，而圣者们的财富将有益于他们余下的所有来生。拥有了这种财富，他们了知了没有苦的状态；对那些已获得须陀洹果位的圣者们来说，没有了苦就是最高的幸福。

有七种圣财列举如下：

“Saddhā dhanam sīladhanam, hirī ottappiyam  
dhanam. Sutadhanañca cāgo ca, paññā ve sattamaṃ dhanam.

“Yassa ete dhanā atthi, itthiyā purisassa vā. Adaliddoti taṃ

āhu, amoghaṃ tassa jīvitam.”

“信、戒、惭、愧、闻、舍、慧是圣者们所拥有的七种财富。拥有如此财富的人，无论是男人还是女人，都被看作是富有者。他们的生命不会无益地度过。”

对佛陀、佛法和僧团三宝的信心（Saddhā）使得通过正道到达须陀洹果位成为可能，这在前面的开示中讲述过了。

关于戒(sīla)，经典里说一位在家居士持守五戒，就能生活繁荣兴旺，决不堕入四恶道。如果你持守八戒或十戒，你的人生将更加圣洁。须陀洹圣者再也不会犯五戒，因此再也没有堕入恶道的可能。在佛陀的教化过程中，佛陀说过如果一个人建立起了对佛陀、佛法、僧团的信仰，持好了戒律，他也许可以宣称自己是须陀洹圣者了<sup>22</sup>。

惭(hirī) 与愧(ottappa)是指羞于造恶和畏惧造恶的两种善的性情，引导人们朝向绝对的纯净。如果一个人拥有了这两项美德，他就不愿造恶或犯罪。这样一个人可以看作离恶行的人，避免了因恶行带来不善业。

闻(suta)有两种：一种是从他人那里听闻学习，另一种是从自己个人观察中学习。有禅修习惯的禅修者被看作拥有这两种知识的人。

通常所有佛教徒都修习舍（cāga）即布施，无论适度布施，还是慷慨布施。须陀洹圣者慷慨地修习布施无所节制，

---

<sup>22</sup>这里应该指的是须陀洹圣者对佛、法、僧、戒的四不坏信，

将所有的东西布施给那些有德之人。在我开示的《通过八正道抵达涅槃》和《值得纪念的品质》(Saraṇīya Dhamma)中详尽地解释了须陀洹圣者的这项美德。

智慧(paññā)是须陀洹圣者的第七项美德。智慧有三种，也就是闻慧、思慧和修慧。

拥有这里所述七项圣财的在家居士被看作是富有者，尽管他们可能物质上贫穷。如此财富总是对他们多有饶益。

## 苏巴布达的故事

在佛陀时代，有一位麻风病人出生了，他有说不出的苦。当他母亲怀他时，受尽了饥饿的痛苦。当他出生后，她不得不为她自己和这新生儿去乞讨食物。然而，当他长大成人后，他母亲抛弃了他，给他一个乞讨的碗让他自己去乞食。因此，这位麻风病人流浪在街头，白天乞讨，晚上哭泣，这是因为他的病。这哭泣声干扰了邻居们，于是邻居们给他取了一个名字叫苏巴布达(Suppabuddha)——一个吵醒睡觉者的人。

他今生的悲惨不幸是因为他某一个前生恶语诬蔑了一位独觉佛(Pacceka-buddha)，说：“那个穿得破破烂烂的在街上闲逛的麻风病人是谁？”这一不善业结了不善果，他反复地出生于恶道，此生最后返回人道是一位得麻风病的乞丐。

一天当他外出乞讨时遇到一个集会，那是聆听佛陀开示的法会。起先他想人们集合是因为有某人对路人施宴。然而，

他发现这是一个非正式宗教集会，他就恭敬地听法。佛陀知道他拥有领悟法的潜质，特意为这乞丐开示了一个适合他的主题，结果，苏巴布达获得了须陀洹果位的道智果智。

他能成为须陀洹圣者有两个原因：第一，他波罗蜜圆满，这为他体证道智果智奠定了良好的基础。第二，由于他忏悔前生的罪恶，他为修行上的迫切感所触动(samvega)。而那些富裕的人们很少被这种迫切感所触动，因此他们信心微弱。他跟随在佛陀的后面去寺院，他独自走落在最后。那时，天王下来想测试他的信心。“苏巴布达，”天王说，“如果你按我所说的做，我将医治好你的麻风病，还让你富有。你说乔达摩隐士不是真正的解脱者，他的教导是错误的，他的弟子是虚假的。如果你这么说了，你就不再患有麻风病，我将给你所有你想要的财富。”

知道这陌生人是天王后，苏巴布达深感羞辱，说：“天王，你愚蠢、不知羞愧！不值得我和你谈话。你说我穷，然而，作为拥有七种法圣财的圣者，我实际上是天底下最富有的人！”天王离开了他，来到寺院，把这件事报告给佛陀。佛陀回复他说，他永远不能动摇苏巴布达的信心。这件事之后，苏巴布达被一头离群的野牛撞死。这是由于他以前的不善业。在他的某一个前生，他是一位大富翁的儿子，他和他的三个同伴在他们一起玩妓女后，为了钱杀死那位妓女。那位垂死的女人发誓说来生她要复仇。无论何时这四个恶棍再



生为男人，她就化生为吃人巨妖，把他们一个一个地吃掉。碰巧这一生苏巴布达和他的朋友布菩萨提（Pukkusāti）、达如斯立亚（Dārucīriya）和坦帕达提卡（Tambadāthika）一起再生为男人，而那吃人巨妖也再生了，是一头牛，她在不同的环境下将他们一个一个地撞死。

我要顺便指出一下，那个女人的复仇心对她自己不利，因为业果将还报她而贯穿她的未来生。然而，照一般说法，这被撞死的四个人还可以看作是幸运的：达如斯立亚成为一位阿罗汉；而布菩萨提苏成为一位梵天神，在净居天，注定以后会成为一位阿罗汉；坦帕达提卡成为了一位天神，在兜率天；苏巴布达死时是一位须陀洹圣者，再生在忉利天，从这一生作为麻风病乞丐的痛苦中解脱出来。假如他没有遇到被撞死的命运，他将不得不继续终生做乞丐而受苦。

## 为什么苏巴布达成为一位天神

巴利文经典《自说经》对于苏巴布达死后上升到忉利天作出了解释。听完佛陀的开示后，他内心建立了信、戒、闻、舍、慧。因此他死后再生到更好更圣洁的天界。注释书详细解释这点，他对三宝的无比深信、慷慨布施心、智慧促使他抛弃烦恼，止息诸行，导向观智。

信、戒、闻、舍、慧这五项善行引导苏巴布达上升到天界。然而，就我个人的观点认为也许观智占了更多的主导成

分，因为它能带来苦的止息。它怎样带来苦的止息？当禅修者正念观察三共相，随着观智根除所有烦恼的倾向，所有粘着常、乐、我（实体性）的观念就会消失。当烦恼根除了，善行或不善行就没有机会生起了。在苏巴布达的例子中，内观禅修中的善的意志活动（善的意业）决定了他上升到更高更好的生命的形式。

## 种姓智

伴随着种姓思 (gotrabhū cetanā)，种姓智生起 (gotrabhū-ñāṇa)，它朝向道智、果智和涅槃。它超越凡夫种姓迈向圣者种姓。它是内观智慧的最高阶段，能带来最高贵的结果。苏巴布达再生为天神是因为他的种姓思。当他到达忉利天时，他比其他天神更强大，那些天神比他先到，是由于他们做了佛陀的教法之外的善行功德而来这里的。由于妒忌，他们对新来者做出不利的评论，说他前生只是一位麻风病乞丐。天王制止了他们，说苏巴布达高于他们，因为他的戒、闻、舍、慧完备。我希望苏巴布达的这则故事鼓励禅修者设法通过内观禅修积累善行功德。

## 比梵天更圣洁

佛陀说：

“Pathabyā ekarajjena, saggassa gamanena  
vā.Sabbalokādhipaccena, sotāpattiphalaṃ varaṃ.”

“须陀洹圣者之圣果，胜过地球上有无上权力的国王，胜过天堂，甚至胜过诸世界的统治者。”

关于这个主题的更详尽的细节，请参照我的开示《涅槃的特性》。在结束本次开示之际，请你们注意这个事实：导向须陀洹果位的观智将根除烦恼、干枯轮回之汪洋、关闭恶道之门和使得你拥有七种与圣者相称的圣法财。

祈愿你们都遵照佛陀的教导，观照五取蕴的无常、苦、无我三共相，从而通过此内观禅修的功德尽快获得涅槃！

## 第五部分

1967年6月21日和7月29日

这是《具戒经》的第七个开示，前面我已经列举了须陀洹圣者的四项美德，我将讲述余下的美德。

### 对和错

《清净道论》说须陀洹果的道智弃除八邪道，也就是，邪见、邪思惟、邪语、邪业、邪命、邪精进、邪念和邪定。

正见(sammā-diṭṭhi)消除邪见(micchā-diṭṭhi)，也就是我见(atta-diṭṭhi)、身见(sakkāya-diṭṭhi)、常见(sassata-diṭṭhi)、断见annihilationism (uccheda-diṭṭhi)和非有见(natthika-diṭṭhi)。

观智和常见是不相容的。那些持有这种邪见的人不能获得观智，观智否认我见并且能引导你走向阿罗汉道、体证涅槃，涅槃是名法和色法的熄灭。

那些持有断灭见的人认为一个人只活一生，死后就彻底毁灭了，因而认为断恶修善是无益的和不必要的。对他们来说，没有善业或恶业，也没有业果。在所有的邪见中，断灭见是最危险的。正见消除邪见，它能够使得你体证名法和色法是互为因果且具有无常等三共相的观智，这种观智消除我见、常见和断灭见。当禅修者观照看时，将认识到随着眼根接触色尘，看生起，接着眼识识别色尘。

对现象（法尘）的了知也是以同样的方式实现的：因着

意门出现了可被了知的法尘，了知法尘的心生起。禅修者看到名法色法互为因果引生缘起的事物，除了这个之外没有主宰者创造看或了知。换句话说，没有我在看或想，当我见被去除时，常见和断见也就被根除了。

正思惟(sammā-saṅkappa)消除邪思惟(micchā-saṅkappa)，包括贪欲想(kāma-vitakka)、瞋恚想(byāpāda-vitakka)和害想(vihiṃsā-vitakka)。须陀洹圣者还没有完全脱离五欲的束缚，但是他们特别注意不参与那些导向恶道(apāya)的欲乐。他们排拒所有偷盗、妄语等等倾向。须陀洹圣者还不能攻克嗔心，但是他们回避如杀生或伤害众生等恶行。他们也许还不能避免所有残忍的行为，比如，他们在匆忙赶路时，也许会拍打驮畜，但是，他们没有恶意。

正语消除邪语，包括虚妄语、粗恶语和无义语。当你持守五戒或八戒，你宣布放弃邪语。禅修者通常克制邪语，但是还没有完全根除。比如，在某些特定环境下，他们被迫说谎，但是再也不会恶语。当你成为不返圣者(阿那含)，你就完全避免了邪语。一位阿罗汉无论什么情况下都不会放任自己不经意地诽谤他人，更不会通过无意的邪精进、邪念或邪定而邪语。

正业消除邪业。那些持守五戒的人与恶行无关。禅修者没有机会行恶。须陀洹圣者能根除所有做坏事或不善行的倾向。

正命消除邪命。正如上面提到的，那些持守五戒和禅修的人通常戒除了邪命，但是这样的戒除只是维持在持守五戒或禅修的期间。只有你成为须陀洹圣者时，你才能完全断除邪命。

正精进消除邪精进。作恶时邪精进发挥作用。唯有导向善果的善精进出现时才可避免。没有正精进，禅修者不能完成圣道的任务。全心地修习正念可以全力地支持正精进。须陀洹圣者消除了所有导向恶道的邪精进。

正念消除邪念。心和心所对不善行的回忆构成了邪念。

当你喜爱于你所造的恶行，或者乐于回忆和你的近亲们一起所做的不健康事迹，或者乐于回忆不良意图时，这就是以错误的方法修习正念（即邪念）。只有当你保持善心，回忆三宝的功德时，这种邪念才能被废除。禅修者能暂时地废除它，而须陀洹圣者则完全地避免了它。

正定消除邪定。心专注贪欲或者犯罪行为，如谋杀或盗窃，被称之为沉迷于邪定，禅修者只有通过专注在三宝的功德上或者专注在出入息上或者专注在一个禅修业处上或者获得禅定才能放弃邪定。这些定力通常只有在禅修期间才能维持。然而，须陀洹圣者永远戒除了各种导向恶道的邪定。

以上八邪道为落入四恶道铺好了路。然而，即使避免了落入四恶道，再生到人道，也是悲惨的人生，或短命或多病或赤贫。想想我上次开示中提到的苏巴布达的例子。他放任

自己辱骂一位独觉佛，由于这个恶行，他堕落到恶道。他的邪语是由邪思惟或邪念驱动的，误导他做出邪精进。这样，一连串的邪行产生了邪定。苏巴布达由于恶语再生为麻风病乞丐，由于另一项杀死一位妓女的罪行而被牛撞死。须陀洹圣者的美德在于修习正确的道路——八正道。

## 须陀洹圣者无敌无惧

须陀洹圣者没有敌人，因而无惧。敌人和惧怕这两个词是指当下有危险。须陀洹圣者已经远离了它。《弥兰王问经》和《厌离处注释》（*SamvegaVatthuDīpanī*）中提到二十五种危险。

第一组五个危险是杀、盗、淫、妄和酒。《增一阿含经》中说它们被看作是最危险的敌人，它们使道德沦丧，导向恶道。须陀洹圣者不受这些敌人的攻击。

《分别论》提到四种危险，也就是生、老、病、死。须陀洹圣者不能免于这些危险，但是只再与之相逢七次，之后就会完全摆脱它们。

还有四种危险，也就是暴政、盗贼、火灾和洪灾，是人类的四种敌人，通常被加到第一个四种危险后面。须陀洹圣者也许会在今生遭受这四种敌人的侵扰，但是来生可能因善业而避免这些危险。

可以再加上第三组到第二组后面，第三组包括波浪

(ūmi)、鳄鱼(kumbhīla)、漩涡(āvaṭṭa)和鲨鱼(susukā)<sup>23</sup>。这些危险通常是在行者穿越海洋时所遇到的。然而，它们不是指字面上的意思。佛陀是指那些干扰比丘们梵行生活的危险，比丘们为脱离生、老、病、死而离开世俗生活修习梵行，但那些危险则让他们分心。一位刚出家的比丘也许感觉被老师训诫很令人厌烦，尤其老师可能比自己还年轻，由于不能容忍这严格的教导，对指导老师生气，他也许就离开僧团还俗了，这种还俗的比丘就好比是渡海时遇到暴风雨淹死在海里的人。对于一位刚出家的人来说，与寺院管理相关的规章制度带来的限制会让他感到痛苦，因而他还俗去享受在家人的自由，他好比是一个人在河里与鳄鱼搏斗。一位刚出家的新人，当他外出托钵，接触到世俗生活，就常常使他想起以前的在家生活。由于不满意寺院生活，他还俗了，他好象一个人被扔进了漩涡。还有因欲贪而还俗的比丘，他好比是被鲨鱼吃掉的淹死的人。

接下来第四组危险是自责(attānuvāda)、被指控(parānuvāda)、惩罚和恶趣(duggati)。当一个人指责自己时，通常反对自己的事例必须要属实。此种人被认为是不道德的。然而，在须陀洹圣者身上我们看不到内疚感。当其

---

<sup>23</sup> 原注：The original edition here has “Sea-monsters.” Bhikkhu Bodhi translates it as “fiercefish,” while the PTS dictionary suggests “alligators or sea-cows.” The context is of a monk who, on entering the village for alms unmindfully, sees women who are improperly dressed, and so becomes lustful. Sharks will attack a man who is drowning and floundering in the ocean, so that is a suitable translation (ed.)

原文这里是“海兽”。菩提比丘翻译成“凶猛的鱼”，而PTS词典建议为“短吻鳄或海牛”。上下文说一位比丘入村庄托钵，由于没有正念，看到穿着不得体的女人，于是起了贪欲。鲨鱼攻击海洋里那些快要淹死的和挣扎的人，这才是最合适的翻译。



他人指责他的过错时，这指责也许是真的也许不是真的。当须陀洹圣者被错误地指责时，他们没有不安。尽管这个指责是错误的，他们也许并不能逃脱来自当权者的惩罚。然而，这样不公正的惩罚不会发生在须陀洹圣者的来生。须陀洹圣者不担心落入恶道。这十六种危险不仅仅在《分别论》<sup>24</sup>中提到，也在《增支部》和《分别论》的注释书<sup>25</sup>中提到。

第五组危险是指失去亲戚（*ñāti-byasana*）、失去财富（*bhoga-byasana*）、失去健康（*roga-byasana*）、失去戒律（*sīla-byasana*）和失去正见（*diṭṭhi-byasana*）。

最后一组包括邪命（*ājīvika*）、被指责的耻辱（*asiloka*）<sup>26</sup>、怯众（*parisāsārajja*）和饥荒（*dubbhikkha*）<sup>27</sup>。须陀洹圣者没有<sup>28</sup>遇到这些危险的倾向，除了有可能面临饥荒的危险之外。

须陀洹圣者是佛陀真正的儿女，因为他们对三宝的信心不可动摇。未体证道智和果智的普通人不能看作是佛陀真正

<sup>24</sup> 原注：A.ii.121, Paṭhamabhayaṣuttam: Birth, aging, disease, and death. Dutiyabhayaṣuttam: Fire, water, kings, and thieves. Attānuvādasuttam: Self-accusation, allegations by others, punishments, and unfortunate destinations.

A.ii.123, Ūmibhayaṣuttam: Storms, crocodiles, whirlpools, and sea-monsters.

A.ii.121, Paṭhamabhayaṣuttam: 生、老、病和死。Dutiyabhayaṣuttam: 火灾、水灾、国王和盗贼。

Attānuvādasuttam: 自责、被指控、惩罚、恶道。A.ii.123, Ūmibhayaṣuttam: 风暴、鳄鱼、漩涡和海兽。

<sup>25</sup> 原注：Vbh.A.501. Sammohavinodanī Atṭhakathā. 分别论的注释书。

<sup>26</sup> 原注：Literally “worldly daggers.” At Vbh.A.501 it is explained as reproach (*garahā*).

字面意思是“世间的匕首”。在 Vbh.A.501 解释为责备、呵责、非难

<sup>27</sup> Vbh.378. There are five listed here — the first three, plus the fear of death and the fear of unfortunate destinations, but not famine, so the Sayādaw may have been referring to the Samvega Vatthu Dīpanī (ed.)

Vbh.378. 中五种是：前三种，再加上怕死和怕恶道，不是指饥荒，西亚多也许是指《厌离处注释》。

<sup>28</sup> The original edition omits “not,” which contradicts what was said earlier. Vocational hazards are explained as the dangers arising out of doing immoral deeds for the sake of a livelihood, which a Stream-winner would not do. He or she would also not be subject to being reproached as a liar, thief, adulterer, etc., and would have no cause to fear reproach on entering an assembly. Even Arahants might have to face the danger of food shortages (ed).

原文漏掉“not”，和先前所说的矛盾。邪命解释为为了活命行不善行的危险，须陀洹圣者不会那样做。他或她也不会常遭受被指责为说谎者、盗贼、通奸者等，而一旦进入一个聚会，他或她没有理由害怕指责。即便阿罗汉也有可能面对食物短缺的危险。

的儿女，因为他们的信心会在违背真理的形形色色的老师的影响下而动摇。

须陀洹圣者总是幸福地享有信仰三宝的益处。依赖着这信仰，他们不需要象普通人那样寻找老师。他们安住在体证正法的快乐之中。自从证得须陀洹果位的那天起，至多七次出生，他们注定会成为阿罗汉。在获得阿罗汉果之前，他们总是能在法里找到庇护，保护他们免于堕入恶道。

## 省察智

现在我将简要地谈谈省察智，这种智慧生起于自我检查。它有两种，一种是与对道、果和涅槃的观照有关。前面我提到种姓智，也就是当禅修者的心通过观察名法和色法的生灭而净化上升到更改种姓的阶段。在这个阶段禅修者回顾所走过的路以及五蕴灭去的现象和五蕴的流转止灭的状态。《摄阿毗达摩义论》定义省察智为关于断除了多少烦恼的自我检查。

第二种省察智是有关品质和美德的检查，是须陀洹圣者拥有的。事实上，它是一个自我评估，对象是圣智在证得须陀洹果的道智及果智这项任务过程中的应用情况。由于它的范围广泛，这种智慧被称之为“大省察智（mahā-paccavekkhaṇa-ñāṇa）”，它有七条（请参看我的开示《通过八正道到达涅槃》的附录）。

省察现行烦恼：须陀洹圣者实施大省察智的第一条是自我检查是否脱离了现行烦恼：由贪欲、嗔恚、昏沉睡眠或疑引起的剧烈的烦恼。他们来到森林的树下或其他幽静的地方，反思自己的修行成果，想，“如果我的心仍然被染污，我将不能够知道名法和色法的生灭实相。这些现行烦恼还有吗？”接着他们做出结论这些烦恼不再有了，四圣谛已建立于心了。这是第一条自我评估。

省察随眠烦恼：须陀洹圣者实施大省察智的第二条是检查随眠烦恼（anusaya kilesā）是否还存在。须陀洹圣者通常道智坚固，使他们能体证到五蕴的止息。这导致他们坚信无常、苦、无我。摆脱了忧患苦恼，他能持续用功不中断，这得益于道智。因此，当他自我检查时发现前面提到的粗重烦恼都已经消退不见了。然而，还得小心更微细的烦恼，如身见、疑和戒禁取见。须陀洹圣者反思后看到这些更微细的烦恼也被抛弃了。

省察圣道的独一无二性：这一条是关于八正道的独特性的反思，在佛陀的教导之外，没有隐士或神父熟习八正道的知识。这意味着在佛陀的教导之外没有人踏上八正道获得道智果智而成为圣者。

省察清白或无过失：须陀洹圣者反思他们是否完成了道智果智，获得了圣者的素质。须陀洹圣者从来不隐藏他们的过错或缺点，而是承认并愿意改正。他们也许有时有意或无

意会违反某些出家戒。比如，一位比丘连续三晚和沙弥或在家居士睡在同一居所，这就是过失。他也许意识到了这不合适的事情发生了，也许没有意识到。尽管如此，如果所提到的情况发生过，事实上他就是犯了这个过失。在此件事上，他必须忏悔保证不重犯。须陀洹圣者的特质是严格地持守戒律，如果有意或无意违反了就改正。

普通人以满足感官上的愉悦为乐，不把沉溺于感官欲乐当作罪过，因此他们并不感到不安。然而，须陀洹圣者总是正念观察感官欲乐所生的内心烦恼，因此，尽管他们也许还不能完全避免，但是会对它们非常谨慎。

省察善法欲：大省察智的第五条是检查自己是否有强烈的善法欲，希求修习增上戒学、增上定学、增上慧学。这种省察智与第四条非常相似，但是更进一步。须陀洹圣者注意这一条，就象一头母牛尽管口里在咀嚼着草，但它的注意力却总是关注在它的孩子身上一样。须陀洹圣者也许象所有世俗人一样忙着日常家务活，但是他们从来没有疏忽戒定慧三学。

省察对法的恭敬心：须陀洹圣者反思检查他们对佛法和律相关教导的恭敬心是否有圣者那样的力度。普通人对法的关注心不高，敷衍随便，法谈开示时他们的心也许会走神，当老师讲解时他们也许在和别人说话。

在第六次佛典结集大会上，会议进程在广播里播放着，

大多数人高度重视它。然而，我注意到某位女居士，当她听到僧团念诵开头的“Yaṃ tena”的时候关掉了收音机，这说明这些念诵对她来说是刺耳的。由此可知圣者所拥有的力量和普通人的力量的差别。须陀洹圣者的心倾向去听导师们说的每一句话，好象它是珍贵的珠宝那样值得珍爱。

省察法喜：大省察智的第七条是须陀洹圣者的法喜。这不是世俗之乐，而是非常庄严崇高的。普通人从听浪漫的传说和幻想中寻找乐趣，但是当他们不得不听严肃的宗教开示时他们就变得厌烦。然而，须陀洹圣者听到法谈时喜悦是真诚而极喜的。如果禅修者自我检查时发现他们拥有大省察智所提到的七项美德，他们确信无疑拥有了须陀洹圣者的所有美德。

现在我以一向的祈愿来结束这次开示，愿在座的所有听众体证须陀洹果获得涅槃的宁静！

## 第六部分

1967年8月13日和8月20日

到目前为止我已经讲完了八个开示，其中最后两个我开示了须陀洹圣者的美德，他们通常由省察智进行自我评估。接下来我将开示须陀洹圣者的三种类型。

### 须陀洹圣者的三种类型

根据所余下的出生次数（即从证得须陀洹果起到究竟涅槃的最终路径），须陀洹圣者可分为三类：1、极七次者(sattakkhattuparamam)；2、上升到更高的界道(kolaṅkola 家家者，此须陀洹证得阿罗汉果前再生于良善家庭两或三次)；3、只有一次出生(ekabhījī 一种子者)。

《人施設论》<sup>29</sup>定义由于须陀洹圣者已经切断了邪见、疑、及仪式和仪典的执取而最多出生七次。因着这切断，须陀洹圣者再也不会堕入恶道，确保会出生于更高的界道，朝向更高的道智，注定在人界或天界逗留七次以内，而达到所有苦的止息的终点。

有时须陀洹圣者也许只有两三次出生而获得阿罗汉果，他被称为“家家须陀洹圣者”（“kolaṅkola sotāpanna”）。不

<sup>29</sup> Pug.15. "Katamo ca puggalo sattakkhattuparamo? Idhekacco puggalo tiṇṇamsamyojanānam parikkhayā sotāpanno hoti avinipātadhammo niyato sambodhiparāyano.Sosattakkhattuṃ deve ca mānuse ca sandhāvitvā samsaritvā dukkhassantaṃ karoti —ayaṃ vuccati puggalo "sattakkhattuparamo."

要按字面意思理解这里所说的“两三次”，它只是约指。因而注释书提议说那些成为阿罗汉之前要经历六次出生的须陀洹圣者也可被划分到家家须陀洹圣者。“家家”(kolaṅkola)意味着每一生迈向更高的界道。

一种子者须陀洹圣者成为阿罗汉之前只有一次出生。所有三种类型的须陀洹圣者保持这个身份直到他们最后一生成为阿罗汉，在这期间他们不会到达斯陀含圣者果位或不来圣者果位，只有在最后一生他们都成为阿罗汉。这种类型的多元化是由他们内观禅修精进的程度决定的。根据这个原理，注释书里详细解释说，如果须陀洹圣者内观禅修很精进，他们会达到一还圣者果位，再前进到不还果位，最后就在今生达到阿罗汉果位。佛陀时代某些比丘即刻达到阿罗汉果位。

## 喜爱轮回的须陀洹圣者

除了已经提到的三种类型外，还有另外一种类型，他们更喜欢经历接续出生来逐步地体证道智果智。这种须陀洹圣者喜欢再生一次后登上斯陀含果位，然后再生一次（第三次）登上阿那含果位，投生到净居天（Suddhāvāsa），在那里他最后解脱成为阿罗汉。注释书<sup>30</sup>把他们称为喜爱轮回的须陀洹圣者（vaṭṭajjhāsaya or vaṭṭābhiratā），因为他们偏爱出生。

---

<sup>30</sup> SA.iii.239. Ekabījīsuttavaṇṇanā. 《一种子者经注》

这种须陀洹圣者如给孤独(Anāthapiṇḍika)、维沙卡(Visākhā)、朱拉那塔天子(Cūlaratha)、摩诃那塔天子(Mahāratha)、帝释天王(Sakka)和那嘎达塔天神(Nāgadatta)。他们依次居留在六层天，照耀他们所居住的天界，最后将达到阿迦膩吒天(Akaniṭṭhā)，即最高的色究竟天，那里是他们获得般涅槃成为阿罗汉的最后一生。

根据这些例子，一些注释者推断这种须陀洹圣者从第一层到最后一层游逛完所有欲界六层天或者所有五净居天。然而，在我看来，如下假设更恰当些，这种须陀洹圣者逐步经历所有圣果，从须陀洹果、斯陀含果、阿那含果、最后到达阿罗汉果。《法集论》中四个果位是以四层天来比喻的。

这种须陀洹圣者从第一层到最后一层逐渐过完所有六层天，这句话不能完全按字面意思来理解。因为《长部》的《帝释所问经》中提到帝释天王在忉利天成为阿那含圣者，然后再生到阿迦膩吒天，即最高的色究竟天，在那里他体证阿罗汉道智果智。还有另外的例子，须陀洹圣者在人间再生七次，最后成为阿罗汉。同样地，其他一些须陀洹圣者多次再生到任意一层天，最后成为阿罗汉，然而，他们不属于“极七次者”，因为极七次者只适用于那些一生在人界而另一生在某一天界，在获得阿罗汉果的生涯中于人天来回往返的须陀洹圣者。

据说极七次者获得般涅槃前有七次出生，这里出生并不



只意味着在某一界的一个生命周期，比如，在人界或某一天界，如果他连续多次出生在人界，这只算作一次，同样连续多次出生在除人界外任意一天界，也只算作一次。

《法集论》根本复注（Mūlaṭīkā）说，一位阿那含圣者，尽管他在五净居天多次再生，或者在无色界四层天多次再生，这都只算作一次，也就是说，在五净居天共五次出生，或者在无色界天共四次出生，都只算作一次。须陀洹的极七次者的七次出生和斯陀含果的两次出生同样按如此方式计算，也就是它不是根据再生在某一界的次数来计算的，而是根据往返来回横越不同界道的次数来计算的。

获得道智果智后，须陀洹圣者进入果定时可享受果智，《清净道论》中解释了果定这个专门的术语。当禅修者观照五取蕴，心倾向于诸蕴的灭去。接着他获得生灭随观智，继续观照，观智逐步提升直到行舍智。一位娴熟的禅修者禅修几分钟后就可以到达行舍智，这并不稀奇。当观智进展到有前进的动力的时候，禅修者将抵达涅槃：名法色法的止息，那是须陀洹的道智果智。通常禅修时，他们也许会在这个阶段停留两三个刹那，但是狂喜出现时，禅修者能够停留在涅槃的境界里超过两三分钟——十分钟，二十分钟，或三十分钟，或者甚至一小时，这依据行舍智所获得的定力的强度而定。

## 体证斯陀含果的禅修方法

当摩诃俱希罗尊者问舍利弗尊者须陀洹圣者应该随念什么（怎样修持）时，舍利弗尊者强调说，和以前一样观照五取蕴。在这个方面，普通禅修者和须陀洹圣者没有什么区别，在我前面的开示里鼓励两者都同样观照五取蕴来禅修。不习惯于内观禅修的普通人也许会由于贪爱而受到邪见的压迫。须陀洹圣者尽管也许会因贪爱而被慢心压迫，但是他们已经斩断了对邪见的执取。当这种慢心和邪见联结时，被称为“见慢” (*ditṭhi-māna*)。有这种见慢的人声称，“我很聪明，我能做，我知道”，这称为“我慢” (*asmi māna*)。五比丘听了佛陀开示《转法轮经》成为须陀洹圣者后，佛陀教导他们《无我相经》，那篇的开示主题是无我，因为他想让他们去除根源于我见的我慢。我鼓励所有的禅修者持续地修习内观直到波罗蜜圆满，因为如果没有反复的练习，你的努力可能会白白浪费掉，而持续的练习会让你以最少的努力到达行舍智。然而，你也许会发现没有正精进想获得最高的观智是相当困难的。

如果你反复持续地练习内观禅修，你将获得行舍智，它会导向更高的实证阶段，即能观的心和被观的所缘一起终止的阶段。到此，你获得了斯陀含圣者的道智果智。获得道智果智后，斯陀含圣者必定会省察涅槃、已经断除的烦恼和还

剩下的烦恼。然而，据说只有那些精通法的人才能省察内心的烦恼。

## 摩诃男的故事

关于这点，让我们看看佛陀的一位堂弟摩诃男的故事。佛陀的父亲净饭王有四个弟弟，也就是，白饭王、释迦饭王、纯饭王和无量饭王。摩诃男及阿那律是白饭王之子，摩诃男比佛陀年长，而阿那律比佛陀年轻。阿难陀尊者也比佛陀年轻，是无量饭王之子。

一次，摩诃男问佛陀：“我很久前就认识到贪、嗔和痴总是象火一样燃烧，它们是心不纯洁的结果。尽管我们大多数人注意到这个事实，然而我们的善心不时会被它们淹没，为什么会这样？”

摩诃男提这个问题，是因为他想到斯陀含圣者可能还有其他一些烦恼没有去除，尽管一般公认斯陀含圣者战胜了贪、嗔、痴烦恼。

关于这点，注释书做了评论。圣弟子产生此种怀疑这是相当平常的，因为他们对佛陀的教导基础还不完全牢固。他也许疑惑是不是有某一特定的道可以消除某一特定种类的烦恼。无疑他已经用省察智做过自我评估。然而，他对省察

智的运用也许不充分。

一位圣者也许会对其正在设法克服的、呈现或未呈现的烦恼做自我审察。另外一位也许只省察还剩下多少烦恼。还有其他的圣者也许忙于省察对道果涅槃的体证。

由于此种省察并不包括所有的方面，不精通教理的圣者也许对它有怀疑，他们也许不能有效地省察哪些内心杂染（烦恼）已成功地被根除了，哪些还没有被根除。只有那些精通法的圣者才能分辨这些。因此，《清净道论》说有些圣者可以就烦恼是否仍然潜伏在心里做出自我评估，有些圣者则不能。

## 斯陀含圣者的弃舍

须陀洹圣者能够根除我见、疑和戒禁取见三邪见。他们也断除了粗分的贪、嗔、痴。因此，须陀含果圣者死后再也不会堕入恶道。斯陀含圣者不但断除三缚结，而且贪和嗔的激烈程度也降到最低。普通人的贪和嗔的烦恼无法控制，常常猛烈地生起。由于这狂烈的烦恼，阿闍世王谋杀了他自己的父亲。当这危险的烦恼生起时，提婆达多试图暗杀佛陀。通常来说，须陀洹圣者断除了这些猛烈的烦恼，但是他们还没有完全从中解脱出来，直到上升成为斯陀含圣者。然而，

在这个阶段，斯陀含圣者也必须做出进一步努力来减少这些不善心。《法集论》说斯陀含道智将欲贪和嗔的程度减低到了最小。

斯陀含圣者的烦恼不会象普通人那样频繁出现。普通人的不善心不时生起，而斯陀含的只是个别时刻出现，这里一点那里一点并不明显，象稀疏地撒播在苗圃里的秧苗。即便当他们的烦恼呈现时，也不是充满压迫感和遍满各处具有强大控制力的，他们能将烦恼的影响限制在小范围内。事实上，它们是如此稀少，注释书里采用这样的比喻来描述它们：如同一小股轻飘的蒸汽，或蚊虫的翅膀。因此，当斯陀含圣者生气的时候，你几乎觉察不到。关于贪欲，通常批评者会问他们是否通过仅仅触摸身体或者通过真实的性关系获得欲望的满足。我认为斯陀含圣者不会到那个地步。然而，这方面还有其他的观点。从斯陀含圣者所生后代的数目来判断，有些人推测他们能够长时间地压制性欲，而压制不住了时就爆发。有些人推测斯陀含圣者通过感官根门和感官所缘的轻微接触就可能生产后代。然而，这不符合西方科学。众所周知，天神们通过感官根门和感官所缘的接触获得感官欲乐。然而，这些都偏离了主题。我们要关注的是斯陀含圣者为降低人的爱欲而努力，他们获得般涅槃前注定只往返再生一次。比如，一位人界的斯陀含圣者也许再生到天界，然后再来到人界而成为阿罗汉，他只往返一次。

## 迈向阿那含果位

对于斯陀含圣者来说，成为阿那含圣者也是运用同样的原则，也就是观照五取蕴。然而，定力必须圆满，如同斯陀含圣者戒必须圆满那样<sup>31</sup>。然而，这不容易达到。在毗舍离城亲族村方砖寺院的案例就说明了这点。佛陀亲自计算了那里皈依者的人数，发现五十多人是阿那含圣者，九十多人是斯陀含圣者，五百多人是须陀洹圣者。这个比率表明获得阿那含果位的艰难。顺便提一句，佛陀时代圣者的人数是非常鼓舞人心的。今天很难找到禅修者经过两三个月密集禅修就能体证法的。然而，当圣者们真的来到我们中间时，有些不敬者却怀疑他们，说太多太多了。这种人不配做皈依者。

阿那含圣者完全舍弃了贪欲和嗔恚，舍弃的不光是五欲之乐、性欲，还有五尘如色、声、香、味、触。由于脱离了贪爱，阿那含圣者享受绝对的快乐。

1 译注：《清净道论》中说须陀洹圣者戒圆满。

## 郁伽的例子

佛陀时代有一位名叫郁伽的大富翁，他证得阿那含果位后，对他四位妻子说：“我现在成为一位独身者，持守梵行

---

<sup>31</sup> 原注：《清净道论》中说须陀洹圣者戒圆满

戒。如果你们愿意，你们可以留在这里，享受所有的财富和安逸，并且行善行。或者，如果你们希望找一个新的丈夫，请告诉我。”他的最年长的妻子说她想寻找一位新丈夫。郁伽平静地将他的前妻送往她选的那位男人那里，并为他们举行婚礼。

## 毗舍佉的例子

佛陀第一次来到王舍城时，频婆娑罗王热情地欢迎了他的到来。在那里佛陀面向十二万人开示佛法，听众中有一位名叫毗舍佉的大富翁当下证得须陀洹果。从那以后，他经常去寺院听佛陀讲法。随后他上升到阿那含果位。

回到家后，毗舍佉的妻子法施和平常一样迎接他，但是她立即发现了她丈夫的变化，他忽略她的存在。睡觉时她丈夫到另外一个房间单独睡。两三个晚上后，法施再也忍不住了，询问他说是否他有了另外的女人或者是否她有冒犯他。他解释说，“法施，自从我被法启迪获得了法的利益后，我再也不能和你有平常的婚姻关系了。我有四亿财产，你也有相同数目的财产。你拿了这两份财产，做这个家的女主人。然而，你要照顾好我，我将会对你的照顾满意的。如果你想要再婚，带着你现在拥有的所有财产回到你父母那里再嫁。

如果你想留在这里，你随意自在，我将一直把你当作我的姐妹或我的母亲。”

法施听了他的解释后，问他女性有没有可能象男性那样获得法的利益。她丈夫肯定地回答说有可能，一听到这个回答，她就请求她丈夫的允许剃度出家，出家后她立即证得阿罗汉果，后来以最佳法师而获得卓越的声誉。毗舍佉的案例表明阿那含圣者完全根除了贪欲<sup>32</sup>。

## 一位女性禅修者

许多年前我认识一位四十多快五十岁的女性内观禅修者。她体证法之后，对家庭生活生起厌离心。她说服她的丈夫娶了她的妹妹为妻，这样她就能够过上修行人的生活。她来自于一个富足的家庭，有效地管理着她的家庭。然而，她想要舍弃这一切，并且成功地做到了。

西亚多在《小智解经》的开示里讲述了他们的故事。

## 欲取所缘

感官所缘不仅包括通常维持感官欲乐的东西，也包括满

---

<sup>32</sup> Their story is told in the Sayādaw's Discourse on the Cūlavaddalla Sutta (ed.) 西亚多在《小问答经》的开示里讲述了他们的故事。



足你嗜好和令你感到舒服的事物，如娱乐活动、柔软的被盖、美味的食物和其他形式的奢侈品。沉迷于烟草和槟榔是沉迷于味觉。如果你不贪着酒或鸦片应该能够根除吸烟和咀嚼槟榔叶的习惯。

阿那含圣者彻底断除了嗔怒、恶念和憎恶。他们也永远不会被焦虑所困，也再不会悲伤。他们没有恐惧、敌意或妒忌，所有这些在证得须陀洹果位时已经舍弃了。他们也不会被懊悔所困扰。当嗔怒中止了时，所有其他的情绪也都消退了。

阿那含圣者注定会去净居天或更高的无色界天。他再也不会返回到欲界，因此他被称之为不来圣者。

当须陀洹圣者和阿那含圣者到达色界或无色界，他们获得更高的道智果智，在各自的天界体证般涅槃。这种圣者称之为有禅定的不来圣者。

如果获得了初禅的须陀洹圣者死后再生到梵天界，他能上升为有禅定的阿那含圣者。乌那帕（Unnābha）的例子说明了这点。一天，乌那帕来到寺院听佛陀讲法。他当下立马体证须陀洹果获得初禅。看到这点后，佛陀说：“如果刚刚离开的乌那帕在回到家之前死了，那么束缚他在欲界的脚镣就会断开。”注意这里强调的是“在回到家之前”。也就是如果回到家，他的禅定也许会被他家里的环境打扰，包括他的妻子和家庭——所有令人愉悦的感官所缘。在回到家之前他

维持在初禅中，如果他在那种禅定中死去，他将投生到梵天界，在那里他可以上升到有禅定的阿那含圣者。如果他没有在初禅状态成为阿罗汉，那么他将在二禅获得阿罗汉果位。如果他没有在二禅成为阿罗汉，那么他将在三禅获得阿罗汉果位。如果在三禅时还没有成为阿罗汉，那么他将在广果天获得阿罗汉果位。

还有其他类型的阿那含圣者，通常他们在五净居天再生。最低的一层天是无烦天（Avihā），如果阿那含圣者在无烦天没有成为阿罗汉，他将上升到第二层天无热天（Atappā），在那里他也能成为阿罗汉。如果阿那含圣者在无热天没有成为阿罗汉，他将上升到第三层天善现天（Sudassā）、或者上升到第四层天善见天（Sudassī）、或者上升到第五层天色究竟天（Akaniṭṭhā阿迦膩吒），在那里他最终肯定能成为阿罗汉。这种必须经过所有层天的阿那含圣者称之为天界的攀登者（iddhaṃsotaakaniṭṭhagāmianāgāmi），他按常规的顺序向上升，直到色究竟天，在那里他最终成为阿罗汉获得般涅槃。他经过了所有五层天的五次再生，但由于只是在同一天界，这五次再生只算作一次。

祈愿所有听过这次开示的听众们，经由观照五取蕴的内观禅修功德获得道智果智，从而最终获得涅槃！

## 第七部分

1967年8月8日和9月18日

前面已经讲完了阿那含圣者在根除贪爱和嗔恶的成就，现在我将讲述阿那含圣者还留存的潜在内心烦恼。

### 攻击阿那含圣者的烦恼

阿那含圣者没能断开如下五个结：色爱(rūpa-rāga)、无色爱(arūpa-rāga)、慢(māna)、掉举(uddhacca)和无明(avijjā)。

阿那含圣者会再生到色界或无色界，这就足以证明他还没有能去除在这些天界成为梵天神的贪欲。关于这方面我不会详细讲述，但是我将解释一下慢(māna)。它有两种：第一种单纯的慢，这种慢会使得愚蠢的人骚动不安，因为他们喜欢拿自己和那些高层次的人相比（好比一位罪人厚颜无耻地把自己视为一位圣人），第二种慢和自傲或自我满意有关：他把自己看作和其他人是平等的（好比宗教信徒喜欢认为他和别的信徒一样虔诚）。这两种慢都属于我慢(asmi māna)，我前面已经解释了它。这种慢喜欢这样的念头：“我知，我能，我超过其他人。”

## 柯马卡尊者和六十位长老<sup>33</sup>

柯马卡（Khemaka）尊者是一位阿那含圣者，他和六十位长老讨论阿罗汉道的问题，一次他们谈论的主题是我慢。柯马卡尊者通过中间人达萨卡（Dāsaka）告诉长老们说，在任何五取蕴中他找不到一个我或我的特征。长老们听了这个回复后推断他已经成为一位阿罗汉了，就问他是否已是阿罗汉。这引起了进一步的解释，他说：“我尚不能声称已成为了阿罗汉，但是我有这么一个观念：我仍然在五取蕴中 (asmī'ti adhigataṃ)，尽管我不愿说这个特别的東西是‘我’”。接着长老们再次问他，“那么‘我’存在在受、想、行或识中？”

这使得柯马卡尊者亲自来到了长老们面前，向他们解释观点如下：

“贤友们！我不能说我是色，也不能说我是受、想、行、识或任何超出五蕴外的东西。然而，我在五蕴中的观念仍然保留着。然而，同时我不能说，‘这是我’”。

柯马卡尊者不认为五取蕴中任何一蕴是习俗惯语的我。他想“我知、我能、我熟练”，这是我慢，不是阿那含圣者所能克服得了的（超出了他的功德之外）。看看莲花的芬芳，它是来自于它的根部？还是花瓣？或是花药？你只能照习惯用语说花香是从莲花散发出来的，但是你不能找到哪一部

---

<sup>33</sup> 《相应部·云相应 89 经》

分产生花香。“我”的观念在那里，但是我不能说，“这是我。”

柯马卡尊者接着说，“阿那含圣者摧毁了我见、怀疑、戒禁取、贪和嗔。然而，在这个阶段他不能断除我慢、任性和潜在的自傲，这些是对我的微细执取、贪求和偏向。然而，如果圣弟子以正念观照五取蕴的生起和灭去，如此微细的情绪将会消失。”

“看看这洗衣女工的比喻。她用肥皂和水洗衣服，衣服洗干净变白了，但是衣服上仍然可以闻到肥皂味，只有把它们放到晾衣柜里才没有气味。如果你持续观照五取蕴，所有这些微细的情绪都将会被洗掉，诸如此类的情绪丝毫不留。”

听完他的解释，六十位长老都体证成了阿罗汉。

## 掉举和无明

阿那含圣者通常定力圆满。因而，掉举几乎不会干扰他，尽管掉举可能会以微细的形式出现。

阿那含圣者的无明也许不是非常多，然而，愚痴也许会影响他。当一个人错误地认为色界或无色界能够带来恒久的幸福，那么他就被称为想颠倒(*saññā-vipallāsa*)。当某一个人错误地认识色界和无色界是永恒的幸福之家，那么他就被称之为心颠倒(*citta-vipallāsa*)。

当阿那含圣者被舍利弗尊者不断催促去内观禅修练习

时，他获得阿罗汉果位。然而，禅修过程中他必须警觉获得了行舍智的时刻。在这个观智阶段，阿那含圣者会变得有点执取法（*dhamma-rāga* 法染）或者喜欢法（*dhamma-nandī*法喜），这和贪爱相似。如果他或能够以随顺智和种姓智而超越它，他将最终体证涅槃。

## 法染妨碍进步

尽管禅修者由于太爱乐禅定而没有到达阿罗汉果位，他也注定再生到梵天界，因为他已经是一位阿那含圣者，不再可能再来欲界。这在《禅那经》里提到了。禅修者必须小心避免过度修习禅定，因为他们只能到达阿那含果位。奢摩他只是一种基础的禅定，而内观是最高智慧，比如行舍智。因此，在《具戒经》里我们关注内观禅修多于禅定。所以，当你能以中舍心看待诸行时，你应该小心过度执取行舍智会妨碍了你向阿罗汉果位迈进。随顺智和种姓智远比行舍智巧妙，禅修者没有机会执取它们，因为它们以最快的速度进展。因而，当执取法或喜爱法的杂染生起时，注意它并舍弃它。

## 阿罗汉圣者的省察

当阿罗汉道智果智到达后，阿罗汉圣者省察他的成就，这称之为省察智。随着省察，他觉察到五取蕴和诸行的寂灭，省察这两项是省察道智果智和涅槃两方面。阿罗汉也会以如下方式省察轮回再生完全最终的止息：“生已摧毁，梵行已

立。所作已办，不受后有”。

同样，他也会省察已经完全根除了的烦恼。我想提醒你们，当渔夫发现他捕获到的是一条毒蛇而不是一条鱼时，他扔掉它，并且当他逃离它时还往回看。这里因寂灭发生而省察寂灭是省察果智，省察诸行是省察涅槃。

省察道智、果智、涅槃和已根除的烦恼构成了阿罗汉圣者的四个省察项目。既然阿罗汉圣者已经没有烦恼了，就不必省察所剩的烦恼，而对阿那含圣者、斯陀含圣者、须陀洹圣者来说，省察仍然存在的烦恼则是必不可少的，因为这些烦恼如果没有被除去，可能仍然潜伏于内。低三阶圣者们每一阶的圣者有五项省察，加上阿罗汉圣者有四项，总共有十九个省察项目。在最后的阶段所有这十九项省察也全完成了，这是注释书讲的。

我讲这些细节只是供你们参考。对于一位居士来说，要成为阿罗汉不是容易的。事实上，即便是在佛陀时代，成为阿罗汉也不容易。只有在净饭王（Suddhodana）和伞达谛（Santati）大臣统治时期，有少数人修成阿罗汉。

## 阿罗汉圣者的第一种力量

佛陀曾问舍利弗尊者，一位能够宣称自己已经根除了内心贪染的比丘拥有何种力量。根据《漏尽者的力量经》

(Khīṇāsavabala Sutta)<sup>34</sup>所说，舍利弗尊者描述了如下十种力量：

“世尊！在佛陀的教导中，那些宣称自己脱离了所有贪染的比丘们获得十种力量。一位根除了所有贪染的比丘，通过观照获得了诸行无常的正确证悟，一位阿罗汉圣者拥有对无常法则这种坚信的力量。”

这意味着阿罗汉拥有的力量在于他对名法、色法和诸行无常的坚定正信。除了阿罗汉之外，没有其他圣者圆满完全地获得了这种智慧。我们得承认即使是最普通不过的人如果他们密集禅修培育出坏灭智，他们也能体证到无常的观智，但是这种观智极为短暂，闪现片刻。观智开发后如果他们忘记了再继续禅修，他们对无常法则的坚信就会减弱。

须陀洹果圣者就不同了。《清净道论》描述说他已经抛弃了三种颠倒：想颠倒(saññā-vipallāsa)、心颠倒(citta-vipallāsa)和见颠倒(diṭṭhi-vipallāsa)。由此可证明他不会偏离无常法则。然而，须陀洹圣者没有脱离根于我见的我慢。正因为如此，佛陀一次找到一个合适的时机惩戒了弥醯尊者<sup>35</sup>。

“弥醯！为了根除维护“我是、我知”的我慢，应该培育无常的观智。你培育了无常想，你就逐渐建立起无我想。当无我想完全建立起来了，我慢就会被根除，就可在今生实证涅槃，止息所有的苦。”

---

<sup>34</sup> 《增支部·第十集 90 经》

<sup>35</sup> 《增支部·第九集 3 经》



我慢是易变的——它此刻是自大，下一刻是自卑。如果你认为所有事情是永恒和稳固的，它就控制着你。然而，如果你认识到你必须面对死亡，不能永久保留，它就遇到了它的天敌。因此，当你不断观照无常，你就再也不会被我慢控制。注释书说一旦领会到了无常，也会认识到苦和无我。如果你只认识三共相中的一个，你注定会知道全部。

须陀洹果圣者抛弃颠倒见是很显然的，然而，我想当我们说到心颠倒和想颠倒时，我们只能说他不象普通人那样执取事物。如果说须陀洹圣者能象阿罗汉圣者那样不断觉知无常，这也许不合情理。如果他真的那样，我慢就没有机会出现了。对阿罗汉而言，我慢完全根除了。阿罗汉对色界和无色界都没有了欲望。因此，我们可以说阿罗汉完全了知无常 (aniccato suddhiṭṭha)。这就是为什么阿罗汉能大胆地向世界宣称他已经脱离了所有恶行，如欲漏 (kāṃāsava)、见漏 (diṭṭhāsava) 和邪见慢 (diṭṭhimāna)——前面已经讲过就是我慢。阿罗汉的力量在于他清晰的正见：所有诸行是无常、苦和无我的。

## 阿罗汉圣者的第二种力量

舍利弗尊者继续阐述阿罗汉圣者的第二种力量。

“请继续听，世尊！一位诸漏灭尽的比丘，通过修习观智真的体悟到五欲之乐象燃烧的木炭，他可以被看作拥有阿罗

汉圣者的力量，可以恰当地宣称自己的贪染已经被摧毁。”

这五欲之乐产生于视觉所缘、听觉所缘、嗅觉所缘、味觉所缘和触觉所缘。这些所缘与男人女人、景观和声音、食物、衣服、床被和家、牲口车辆、金银珠宝等有关。它们都引生烦恼，象火一样燃烧。贪婪、焦虑和妒忌引起说不尽的痛苦产生，导向恶道或扔进轮回的漩涡。一个男人的烦恼从他爱上一个女人那刻就开始了。他尽最大的努力接近她，最后拥有了她。然而故事并没有就此中止。当他拥有了她之后，他就开始担心，唯恐失去她，败给竞争对手。他也尽一切办法获取财富，不论是通过正当的方式还是不正当的方式。然而，当他积累了财富后，他变得焦虑和害怕，唯恐失去它。如果他是通过不道德的和非法的方式获得他所想要的，那么结果他将下堕到恶道。

普通人所珍爱的，阿罗汉圣者则视为垃圾。牛认为草是美味佳品，但是牛饲料对人类来说不合口味。猪、家禽和昆虫沉迷在被人们嫌恶的污秽垃圾里。玩具给孩子们带来喜乐，但是不会给成年人带来喜乐。烟草对于吸烟者是可喜的，但不吸烟的人觉得它可恶。酒类和麻醉品对于上瘾者来说是令人愉悦的，但对于滴酒不沾的人来说是可恶的和有害的。娱乐消遣和节日宴会对于喜欢的人来说是乐趣，而对清醒素净的人来说是令人疲劳的，他们把这些看作是浪费时间并引发睡眠不足。阿罗汉圣者认为所有诸如此类的感官欲乐是毫无

益处的。

那些偏爱五欲之乐的人对无色界没有兴趣，无色界找不到五欲之乐。在无色界只有心，即心识和心所，完全没有色法。在那里那些渴望感官欲乐的人不能享受看、听、闻、尝和触。梵天神因想而繁荣，这对耽于声色者没有吸引力。

在色界还残留着感觉器官，如眼睛、耳朵等，但是感觉根基(pasāda 净色) 没有了，因此色界的梵天神否认色、声、香、味、触的享受，他们也没有性。因此，欲乐追逐者没有去梵天色界的希求，他们不喜欢修习那些导致禅定的善行。他们非常喜欢感官欲乐。他们的业果使得他们只居留在欲界重复老、病和死之苦。对他们来说，涅槃是最不希望得到的，因此他们没有修习内观禅修的爱好。因而，他们不能脱离轮回。这五欲之乐就象烧红的煤炭或燃烧的木炭。任何人声称脱离所有贪染，他应该反省自己是否脱离了所有五欲之乐。

有些人仍然逐渐发展着吸烟和嚼菱叶的嗜好。有些人喜欢美味的食物和漂亮的衣服。有些人特别喜欢柔软舒适的床被。这些人应该考虑他们是否能够声称已经去除了欲贪。

在佛历 700 年，一位名叫瓦萨巴 (Vasabha) 的国王统治着斯里兰卡，他以一种酸味饮料测试一位所谓的阿罗汉。邀请这位假阿罗汉喝酸饮料，他自己则喝一种非常可口的葡萄酒，这使得这位假冒者流口水。这样他知道这位所谓的阿罗汉根本不是阿罗汉。注释书说，“一位真正的阿罗汉，他根

除了所有的贪染，不贪着任何味道。即便是在天界才能遇到的如此这般的美味，他都没有享受之心。

## 阿罗汉圣者的第三种力量

接着，舍利弗尊者继续说：

“请继续听，世尊！一位比丘如果已经根除了所有的贪染，那么他倾向于隐居在苦已止息的涅槃里，乐于出离欲界，完全疏远所有伴随着贪染的烦恼。对于可以恰当地宣称自己已摧毁了贪染的阿罗汉圣者来说，倾向于涅槃也是他的一种力量。”

“阿罗汉圣者倾向于涅槃，享受果定。佛陀过去常常在两场讲法之间短暂的休息时间进入果定，那时是听众正表达他们听法的喜悦而说“萨度！”的时候。据记载在第二次佛典结集进行时勒瓦答（Revata）尊者常住于慈心定。

然而，极少数人能够将心倾向于名法、色法和诸行全都没有了的涅槃。大部分人和名法色法俱灭的观念不相应。因此，他们中间有这么一种愿望，希望获得了般涅槃的佛陀和阿罗汉们带着他们特殊的名法色法元素居住在涅槃里。然而，真正的阿罗汉去除了所有生有的基础，他们不再希求任何一个伴随名法和色法生命。

“Nābhinandāmi maraṇaṃ, nābhinandāmi jīvitaṃ.

Kālañca paṭṭikañkhāmi, nibbisaṃ bhatako yathā.”

“我不渴望死，也不欣喜生。我只是等待时间，就好象一位工人等着发薪水。”<sup>36</sup>

一位比丘有了“出离欲乐的法喜（nekkhammābhiratam 出离喜）<sup>37</sup>”表明他是知足的。因而，出离也是涅槃的一个称谓。这里用出离代替涅槃会更恰当些，因为涅槃里没有与欲界相关的恶行，也没有再生和邪见。因此，倾向于涅槃是阿罗汉圣者的力量。

## 阿罗汉圣者的第四种力量

有三十七道品，分成七类：

四念处

四正勤

四神足

五根

五力

七觉支

八正道

这些因素也是阿罗汉圣者力量的构成部分，因此它们被称为第四种力量。关于这些因素，舍利弗尊者继续说：

“请继续听，世尊！一位比丘如果已经根除了贪染，那么他完全地培育了四念处。对于可以恰当地宣称自己已摧毁

<sup>36</sup> 小部·长老偈·第十一偈集·二四〇《格卡长老偈(Saṃkiccattheragāthā)》等。

<sup>37</sup> 《增支部·第十集 90 经》

了所有贪染的阿罗汉圣者来说，这种正念的培育也是他的一种力量。”

四念处是身念处、受念处、心念处和法念处。我没有打算在这方面细讲。只要说一下培养正念或心智训练就足够了，这对阿罗汉圣者来说非常重要。

一位阿罗汉圣者从什么时候培育发展正念的？从他还是一位普通人、树立目标要成为须陀洹圣者的那时，就开始禅修了。当他成为了一位须陀洹圣者后，他继续禅修以成为斯陀含圣者；当他成为斯陀含圣者后，他继续禅修朝向阿那含圣者迈进；当他成为阿那含圣者后，他同样以正念朝向阿罗汉道圣者迈进。自从他还只是一位极为普通的普通人时，他就一直不断修习正念直到成为阿罗汉圣者。因此，正念是必须的。在《娑罗双树经》<sup>38</sup>里，佛陀嘱咐他的弟子们从加入僧团时起就要开始禅修。

## 信奉佛教后培育正念

佛陀说：

“比丘们！那些新出家的比丘，离家不久，来到此法和律中，应该敦促培育四念处。建立四念处的根基，逐步内化禅修的习惯，从而牢固稳定在念处上。”

就象现在这些比丘出家一样，佛陀在世时，新皈依者必须出家。他们接受佛教是出于他们自己的信心。佛陀看到需

---

<sup>38</sup> 《相应部·念处相应 4 经》

要给予他们好的建议，以便他们体证法，那些建议就是培育正念。我认为我们应该关心的不仅仅是新皈依者，还有出生于佛教家庭的新出家的比丘们。这些新出家者（比丘们或沙弥们）天真无邪，戒行清淨。他们信心十足，充满热情。因而，这为体证法作了好的铺垫；进而如果体证了法，他们就会在整个比丘生涯中戒行稳固、品行清白。即便没有体证法，肯定会教导他们自我控制。然而，他们应该怎样修习四念处呢？请看如下指导：

## **观身念处**

“来吧，贤友！为了如其本然地了知身体的实相，以专一、明淨、集中、一境性的心，热忱、正知地就身体持续观照身体。”

所有色法是无常、苦、无我的。另外，它是如死尸般令人厌恶。禅修者应该以最大的精进力观照这三共相，修习定力和智慧。这里强调精进力和定力。禅修者的心必须稳定地专注在观照名色法所缘上。

如果你正念观照呼吸，你观察每次呼吸和吸气的现象。随着心专注在呼吸上，它将变得单纯和安静。从内观禅修的观点来说，无疑练习观察呼吸将会引导你到达生灭随观智。如果你观照头发和身体，同样能达到相同的作用。

如果你以观察姿势开始禅修，当你行走时观察脚步的抬

起、伸出和放下。心保持在观照每一个现象上。当你站立时观照站立。当你坐时观照坐姿。如果你练习正念观照腹部升降，将你的心保持在观照每一个现象上，观察腹部的升起和降落。你将会获得明净的心。你将会发现观察的心和被观察的所缘总是成对一起出现。

心保持稳定不变，前一念灭去的心好像和后面紧跟着生起的心是一样的。接着你会认识到你正在观察的所缘是色法，而正在观察的心是名法。更进一步你会认识到一个是因，另一个是果，最终这两者都会一起灭去，那就是无常。无常的事物是不尽人意的，因而被看作是苦。所有这些现象将会自然显现。它们自己发生，没有任何主宰力量驱动它们。因而，它们是不可控制的。它们有无我的特性（无实体性）。这就是三共相怎样展现在禅修者面前的。

这就是佛陀告诫新出家的比丘如何修习正念，特别是身念处。在《念处经》里有多种禅修方法，你可以选择任何一个适合的方法练习，但是你不可以疏忽大意。如果你自己不修习佛法，却厚着脸皮去批评那些修法者，你就积累了不善业和对抗佛陀。佛陀也告诫他的弟子们修习受念处，请看如下指导：“为了如实了知感受的实相，就感受如其本然地仔细观照感受。”



## 观受念处

有三种感受：苦受、乐受和舍受。当你感觉疲劳和不舒服时，你应该以正念观察这些现象，把它们看作为苦受。当你感觉悲伤，观照这悲伤。当你感觉快乐和喜悦，观察这种心理状态，把它看做为乐受。还有另外一种感受，它既不是苦受也不是乐受，这种从心和心所生起的中舍的感受 (*upekkhā vedanā*)，是以中舍状态看待善或不善的心理活动诸如贪心、信心或正念。舍受不明显，但必须观察它。

然而，有一些人拥护另外一种观点，认为只有舍受需要被观照，而其他两种则不需要。这种观点明显是异端，因为《大念处经》<sup>39</sup>清楚地阐述了乐受也是一个禅修所缘。《相应部》<sup>40</sup>也详述了这个主题，告诫禅修者观照乐受、苦受和舍受。因此，内观禅修中只观照舍受的建议是背离佛陀的教导的。

事实上，所有生起于六根门的法都属于五取蕴，都必须以正念观察。它们包含了三种感受。如果你不以正念观察苦受的生起，那么潜在的嗔心将会施展它的本色。同样如果乐

---

<sup>39</sup> 原注：I D.ii.298. “Adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘Adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ ti pajānāti. – When feeling a neutral feeling he knows, ‘I feel a neutral feeling’.” (ed.)  
《长部 22 经》当感觉到中舍感受时，他了知，“我感受舍受。”

<sup>40</sup> 原注：I could find no Saḷāyatana Sutta. The Saḷāyatana-vagga contains the Saḷāyatana-saṃyutta and the Vedanā-saṃyutta. The Pahāna Sutta (S.iv.205) of the Vedanā-saṃyutta says that the latent tendency to lust in pleasant feeling, the latent tendency to aversion in unpleasant feeling, and the latent tendency to ignorance in neutral feeling should be abandoned. Another Pahāna Sutta (S.iv.15) urges monks to abandon the three kinds of feelings, so that may also be the source to which the Sayādaw was referring. There are many other similar sources (ed.)

我没有找到《六处经》。六处品包含六处相应和受相应。《受相应》中的《Pahāna Sutta 舍断经》(SN35.251)说，乐受中潜在的贪、苦受中潜在的嗔、和舍受中潜在的痴应该被舍弃。另一篇《舍断经》(SN35.24)催促比丘们抛弃这三种感受。因此这些资料也许是西亚多所指的。还有许多其他相似的资料来源。

受没有被注意到，那么潜在的贪心就会生起。观照这两种感受能根除潜在的烦恼。

这里请让我向你们讲叙一下我个人体验。一次我被一只蝎子咬了，整整一周我承受剧痛。我专注地观察它，并标记“痛、痛！”，这缓解了痛的感受，消除了所有扩展的倾向。接着我观察到痛受的呈现不是相续的，在生起和灭去之间有一个空隙，当一个痛受过去了，另一个新的痛受紧随着生起，这就显示了无常。因此，我想到了“观察感受，了知它的实相”，这句话是恰当的。

## 观心念处

《念处经》指出了观照心的方法。为了知道心的实相，观察它。那里例举了这种禅修方法的例子。它说，“当贪心生起时，知道贪心生起。”

心是一个自由体。它可以漫游（掉举）到任何它想去的地方，不能被制止或干扰，它不受控制。所有普通人喜欢心四处游走，这是真的，他们随它那样。既然他们放任心不受约束，贪心和嗔心就冒出来。如果你默许了贪心和嗔心，并服从了它们的命令，你也许就会牵涉到犯罪行为中，那将为下堕到恶道铺好了路。因此，心必须被约束。当你保持观察心的活动，就会知道什么时候贪爱生长出来了，而当你观察那贪爱时，那抓取和占有事物的不良倾向就消失了。

我现在讲的这些是根据《阿毗达摩》来说的。然而，当我们将这理论付诸实践时，我们不能总是忙于将心解析成心所。当贪欲生起时我们简单地观察贪欲，我们一认出它来，它就消退了，只剩下觉知和标记的善行。如此善行属于中舍心，也必须被观察到。这种向内观察的方法适用于生气、怀疑和其他消极情绪的生起时的观察。然而，观照心而获得观智并不容易。观察色法也许不会产生任何问题，因为它不影响禅修者的心，所以我们建议观察腹部的升降。当你观照腹部运动时，也许你感觉到贪欲出现了，你就观察贪欲，你一觉察到它的生起，它就会消退。如果你能够这么观察，观察两三次或更多次，直到最终它消失。

我正在谈论你应该观察的心和它的运作过程。然而，还有许多身体上的现象产生，比如，由于逼人的酷热和诸如此类导致的疲劳、不舒服感。当你观察它们，你的心也许就会从一个所缘跳到另一个所缘。接着问题就产生了：这是否相当于心的掉举？那些不熟悉内观禅修中定力的本质的人也许会把它看作是掉举。然而，观智并不意味着心只停留在一个现象上。经典里说所有现象或活动都必须被观察和了知。因此，禅修者必须以这样一种方式禅修：觉知发生在六根门的所有现象。定力必须建立在持续地观照此起彼伏呈现的六根门所缘上。观察的心紧随各种各样的所缘，这不应看作是分散定力。它紧随着被观察的所缘，每当所缘变得明显

它就贴住所缘，定力自会建立在所缘上，不受所缘的易变性影响。正是因为这种本质，你在修习定中才能获得无常的观智。

## **观法念处**

舍利弗尊者也催促禅修者观照法尘。为了了知所有现象的真实本质，观察它们。法尘自然地呈现它们，如色法、感受和心那样，超出我们所知道的范围。心的状态如生气、欲望、觉知所见的图像等都是法尘。因此，你应该以正念观察身体、感受、心，以便你能获得观智，即它们只不过是名法和色法的组合，其中一个是因另一个是果，总是生起灭去，具有无常、苦和无我（既不可控制也不可统治）的三共相。

我建议禅修者考虑一下他们是否只通过学习名法、色法和缘起法就能够看到现象的实相。内观不是依赖于学习，而是在于正念实修，无论什么时候名法色法现象生起了，以正念观察它们。

## **有学和无学皆需修习正念**

他们修习正念，以便知道身体的实相（无常、苦和无我）。他们应该观照它并安住于三相的观智里。学人应该一直禅修，直到体证阿罗汉道智果智。这并不意味着那些证得阿罗汉的无学圣者不需要修习正念。

佛陀对他的弟子们作了如下开示：

“比丘们！那些已经成为阿罗汉的人，那些贪染已摧毁、梵行已立、所作皆办、五蕴重担已卸下、已证道果、生已摧毁和正智已立者，这样的比丘坚决地保持在精进、正知、正定、明觉、稳固、心一境性的状态里，远离物质身体的概念。”

因此，即使获得了阿罗汉道果，阿罗汉圣者也继续修习正念。

### **正念观照五取蕴**

在《娑罗双树经》里佛陀指出新出家的比丘、有学的圣者和阿罗汉圣者都修习四念处。在这部《具戒经》里说，普通人、还有须陀洹圣者、斯陀含圣者、阿那含圣者和阿罗汉圣者都应该观照五取蕴。这两部经都同意这点。修习正念在于正确地念住，以八正道为它的目标。观照五取蕴也导向八正道。因此，正念和观照五取蕴是同义词，相辅相成。正念的所缘是身、受、心、法。它们构成五取蕴：色蕴、受蕴、念头和法尘（即想蕴）、行蕴和被执取的所缘。因此，禅修者必须牢记在心：观照五取蕴和修习正念是仅有的两种体证涅槃的方法。

然而，也许你会问是否其他的禅修方法不相关联。有如此的练习，如忆念佛陀的品质（佛随念），它会导向止禅（奢摩他）。然而，没有内观，就不能导向体证道智果智。止禅（奢摩他）的修习能去除导向涅槃的高阶观智的所有盖障

（五盖）。当五盖被扫除的那刻，必须采用内观禅修观照名法色法的三共相以了知实相。因而只有这样你才能达到道智果智。

由于阿罗汉圣者总是具足正念，他从来不会粗野、无礼或言语不慎，象普通人那样习惯于闲聊和做手势。阿罗汉圣者总是警觉和敏锐的。由于总是觉知着感受，故而没有一位阿罗汉圣者会抱怨不舒服或寻求舒服。有这样正念的力量，阿罗汉圣者能够声称自己去去除所有的贪染。

总结一下，我强调了阿罗汉圣者也观照五取蕴，象阿那含圣者、斯陀含圣者和须脱洹圣者那样。

祈愿听众们身心安乐健康，能够观照五取蕴，正念观察身、受、心、法四念处，以便趋向涅槃体证道智果智！

## 第八部分

1967年10月11日和10月18日

在前面的开示中，讲述了阿罗汉圣者的四种力量。现在我将继续讲述其他的力量。

如你所知，阿罗汉圣者象其他圣者一样观照五取蕴。那么，对于一位完全觉悟的圣者来说，这样做会获得什么样的利益呢？难道阿罗汉圣者希望成为独觉佛或正等正觉的佛陀？根据上座部学派，阿罗汉道果是最高的圣果。他已经根除了所有内心的烦恼，将因涅槃而最终达到苦的止息。阿罗汉圣者所作皆办，不受后有。如果一个人渴望成为一位独觉佛，他必须在他的某一生，刚好遇到一位至高无上的佛陀，在佛陀面前发愿祈求将来成为独觉佛。然而，当一个人恰逢出现于没有佛陀出现的空劫（suñña-kappa）期时，以精进圆满波罗蜜成为一位独觉佛。但要成为一位正等正觉的佛陀是非常困难和艰巨的。通常在一位佛陀出现之前是无数空劫期。

在萨拉劫（Sārakappa）只有一佛出世，在曼达劫（Maṇḍakappa）有两佛出世，在瓦那劫（Varakappa）三佛出世，在萨拉曼达劫（Sāramaṇḍakappa）有四佛出世，巴达劫（Bhaddakappa）五佛出世（象现在一样是一个贤劫）。现在贤劫有拘留孙佛（Kakusandha）、拘那含牟尼佛（Koṇāgamana）、迦叶佛（Kassapa）、乔答摩佛（Gotama）

和未来出世的弥勒佛（Metteyya）。数百万劫过去没有一尊佛，但是一旦过完一个极为长久的没有佛陀的空劫期后，一佛劫、两佛劫、三佛劫、四佛劫、甚至五佛劫就会出现。正等正觉佛陀，不是依靠任何老师的指导，而是依靠自己的努力发现四圣谛而获得解脱的<sup>41</sup>，乔答摩佛只有一位。佛陀、独觉佛和阿罗汉都以相同的方式获得般涅槃。然而，大乘学派的那些人说一个人修成独觉佛或阿罗汉这是不够的。每个人必须希望发愿成佛；如一众生未成佛，终不于此取泥洹。根据这种信仰，所有的众生应该在生命最后一刻一块儿去涅槃。在我看来，这是一件不可能极为困难的事。我们怎么能等待别人和我们一块儿去涅槃呢？这样的信仰是很难以立足的。根据学术权威表明，在第三次佛典结集（佛历 230 年）时大乘学派还没有流行。

般涅槃意味着五蕴的止息，因此，通过道智果智的力量，所有业力和烦恼都灭尽。所有佛陀、独觉佛和阿罗汉在死亡时都获得这种止息。为什么需要等待其他人一起抵达终点？

当阿罗汉获得般涅槃后，他已经完成所有该做的，没有留下任何未了之事。

---

<sup>41</sup> 原注：Although the Buddha had teachers who taught him tranquillity meditation, and other teachers who taught him secular knowledge, there was no one who could show him the way to realise nibbāna as the right path was then unknown (ed.) 尽管佛陀有两位老师，一位教他禅定，另外一位教他世俗知识，但是没有人教导他体证涅槃的正确的方法。



## 阿罗汉圣者从禅修中获得的利益

舍利弗尊者说：

“Natthi, khvāvuso, arahato uttari karaṇīyaṃ katassa vā paticayo; api ca ime dhammā bhāvitā bahulīkatā diṭṭhadhammasukhavihārā ceva saṃvattanti satisampajaññā cā’ti.”

“贤友！阿罗汉圣者再也没有多余的事需要去做了，再也不需要重复了<sup>42</sup>。然而，当内观禅修这些事情已经发展培育好后，他们将在今生正念，明觉，欢喜，愉悦。”

阿罗汉圣者修习内观禅修所获得的利益是安住在幸福和正念中。在阿那含果阶段，忧伤已舍离。因此，当阿罗汉圣者遇到不可意所缘时，没有悲伤没有忧愁。观照五取蕴使得阿罗汉圣者比起没有正念时更快乐。正如喜爱读书的人当他有书可读时比起没有书时更快乐。当然，那些不喜欢阅读的人可能会感觉读书烦人。同样地，那些不习惯禅修的人也许感觉禅修烦人。当你在家时你不得不做家务，而当你在寺院时你能够禅修，哪一个更能带给你幸福和安宁？

经过良好的训练，阿罗汉圣者们乐于禅修。尽管他们难免象普通人那样经验身体上的不舒服，如疼痛和疲劳，但由于他们不断觉知，所有不舒服就消失了。事实上，当观智发展良好时，一切不适将会消失。我们的禅修者有这种体验。

<sup>42</sup> 按照巴利文的意思是没有更高的法需要去修，也没有已做过的事需要重复来积累更多的（善行）。随后讲，这些法的修习、多修习，导向现法乐住和正念正知。

当他们的心处于行舍智时，就算遇到小疾病如感冒，他们感觉疾病消退。一两个小时的禅修，这种小疾病就不见了。有些人甚至遇到重大疾病继续保持禅修，在禅修过程中重大疾病消失了。

在经典里，有许多通过修习内观疗愈好疾病痛苦的例子。一次，摩诃迦叶尊者生病了，当他聚精会神地听完佛陀念诵觉支（导向解脱的因素）护卫偈后，他的病就好了。佛陀最后一次在竹林精舍雨安居时，他经受严重疾病的折磨，但是他通过密集的内观禅修避开了死亡。

当阿罗汉圣者持续维持正念不断内观禅修时，他就能自如地获得果定。《算术师目犍连经》（*Gaṇakamoggallāna Sutta*）的注释说，阿罗汉圣者都脱离了所有的贪染。但有两种，也就是一种成为阿罗汉后继续内观禅修，另外一种成为阿罗汉后则没有继续内观禅修。前者完成寺院日常职责那一刻就能进入果定，而后者也许只专职于轻微的工作也无法进入果定。

从前，一位年长的比丘和一位沙弥居住在一个乡村寺院，那里只有一个人的住处。年长比丘担心他的弟子没有合适的地方休息，因此一天天过去他没有象他往常一样获得法喜，而沙弥尽管没有住处，他整个雨季安居都在果定的法喜中度过。当雨季安居结束后，他问长老比丘他是否感到这个寺院合意，长老回答是不合意。因此，你记得那些持续内观禅修的阿罗汉无论什么时候他想要进入禅修的法喜就能进入。尽

管这种禅修既不会增加已证悟的真理也不会体证新的真理，但是它带给禅修者安乐，这就是持续正念禅修的益处。

## 阿罗汉圣者的第五种力量

舍利弗尊者继续讲述阿罗汉圣者的力量：

“请继续听，世尊！一位比丘如果已经根除了贪染，那么他具足了四正勤。一旦他具足了四正勤，他也许就被视为拥有了阿罗汉圣者的力量，也许可以恰当地宣称自己已摧毁了贪染。”

属于八正道之一的正精进(sammā-vāyama)，即四正勤(sammappadhāna)，内容如下：

已生之不善法令断

未生之不善法令不生

未生之善法令生

已生之善法令长

如同小心避免流感一样，一个人要小心避免行不善行，这些不善行他可能见别人做过。由于没有控制好生气等不良情绪，过去也许他做过这样的恶行。如果是那样的话，他必须小心不再重复此类恶行。通常也许他是清静无染的，但潜伏的烦恼还可能会随时出现<sup>43</sup>。因此，他必须警觉。为避免不善行，他不得不依赖内观禅修。通过实际地修习布施、持

---

<sup>43</sup> 这里提到睡眠烦恼（潜在的烦恼），而阿罗汉已经根除了睡眠烦恼，所以这一段应该说的是在成就阿罗汉以前的情况。到后来说“完成这些后（Having done so）”，保持善常住于善对他来说是很好的，这才是说的成就阿罗汉以后的事。

戒和禅修培育善行功德这是必要的。做到这些后，保持善行和坚持为善对他来说是有所裨益的。阿罗汉圣者们在获得阿罗汉道果后，他们尽最大的努力力具足四正勤<sup>44</sup>。

## 阿罗汉圣者的第六种力量

关于阿罗汉圣者的第六种力量，舍利弗尊者这么说：

“请继续听，世尊！一位比丘如果已经根除了贪染，那么他圆满地培育了四神足。圆满了四神足，他也许可以被视为拥有了阿罗汉圣者的力量，也许可以恰当地宣称自己已摧毁了贪染。”

“神通”（Iddhi）意思是达到或成功，“神足”（Iddhipāda）意思是导向成功的基础，有四种<sup>45</sup>：

欲神足（chandiddhipāda）

勤神足（viriyiddhipāda）

心神足（cittiddhipāda）

观神足（vimaṃsiddhipāda）

即使在世俗事务中，拥有这四神足中的一种，不是全部，都

---

<sup>44</sup> 这句的实际意思可能是说阿罗汉是最具足四正勤的，因为前面说到保持善和住于善对他来说是很好的。在记录过程中或者在英文的翻译过程中有可能把 effort 和 right effort 弄混。但是我们无从查证，所以按英文原文翻译：Arahants make the utmost efforts to become accomplished in the four right exertions after their attainment of Arahantship.这句话可能是 Arahants become the utmost accomplished in the four right exertions after attainment of Arahantship.

<sup>45</sup> 原注：DA.ii.642, in the Commentary on the Mahāparinibbāna Sutta, Venerable Raṭṭhapāla is cited as one who cultivated resolute will, Venerable Soṇa as one who cultivated resolute effort, Venerable Sambhūta as one who cultivated resolution investigation, and Venerable Mogharāja as one who cultivated resolute wisdom (ed.) 在《大般涅槃经》的注释书说，那达帕拉（Raṭṭhapāla）尊者以培育了坚定不移的欲神足而获得表彰的，索那（Soṇa）尊者以培育了坚定不移的勤神足而获得表彰，萨布达（Sambhūta）尊者以培育了坚定不移的心神足而获得表彰，摩噶那嘉（Mogharāja）尊者以培育了坚定不移的观神足而获得表彰。

能够促使事务圆满达成。在任何重大的事业中，我们都需要特别强大力量来支持。通过修习布施或持戒等来获得功德，普通的力量可能就足以。但是当通过修习禅定、正念和内观来培养善行时，“欲、勤、心、观”这四项成功的要素，即四神足，必须至少有一项极为强大。阿罗汉圣者通过禅修获得并具足四神足。

我敦促这里的禅修者至少擅长四神足中的一种，也就是说你们在求法的过程中，必须努力逐渐获得欲神足、勤神足、心神足或观神足。。

## 阿罗汉圣者的第七种力量

舍利弗尊者继续做如下阐述：

“请继续听，世尊！一位比丘如果已经根除了贪染，那么他真正而善巧地培育了五根。由于培育了五根的力量，那么他可以被视为拥有了阿罗汉圣者的力量，可以恰当地宣称自己已摧毁了贪染。”

控制的能力（indriya 根）意味着支配管理。有二十二根支配管理着五蕴和它们相应的法。第一组是五根门：眼根、耳根、鼻根、舌根和身根。第二组是是区分性别的男根和女根。

生命力是命根。另外一种支配管理着觉知法尘的是意根。接下来是支配管理感觉的五根：乐根、苦根、喜根、忧根、

舍根。

五根（五种精神能力）：信根(saddhindriya)、精进根(viriyindriya)、念根(satindriya)、定根(samādhindriya)和慧根(paññindriya)。余下的三根是：相关入流的根，是关于以前未知法的智(anaññātaññassāmītindriya 未知当知根)<sup>46</sup>、与三个初级果智和三个高级道智相关的根(aññindriya 已知根)、与阿罗汉果智相关的根(aññātāvindriya 具知根)。

在经文的这一段里，阿罗汉圣者的力量是指信根、精进根、念根、定根和慧根五根。当我们说到信根时，当然是指对真正的教导的信心。它与异教徒的虚假的教导无关，那些归为邪信。为了了知真正的老师、真正的教导和真正的僧团，你必须知道佛陀的九种功德、法的六种功德和僧伽的九种功德。有九种出世间法，就是四种道智、四种果智和涅槃。所有与这些相关的教导才是真正的教导，与这些不相关的则不是真正的教导。

僧伽的九种功德之一是良好地修习佛法(supaṭipanno 善行道)，通过勤修戒、定、慧；熄灭贪、嗔、痴等烦恼而达成此项功德。八种圣者—那些获得四种道智和四种果智的圣者具有这些美德，因此，他们是真正的僧伽，真正的佛弟子。普通人中有许多人在努力追求精神上和戒行上的进步，他们归为有德行的普通人，由于他们正在修习佛法朝向须陀洹道

---

<sup>46</sup> 按《阿毗达摩义》未知当知根是须陀洹道智，具知根是阿罗汉果智，已知根是其余的三个道智和果智。

智果智，也可以归为真正的僧伽。

相信三宝和业力法则是真正的信仰，这是信根。偶尔忆念起佛陀的功德，这不等于有了稳固的信根。只有当你修习导向须陀洹道智果智的内观禅修，你的信心才会变得坚固。内观显露了名法色法的真实本质，一个是因，另一个是果，总是在生起灭去，从来不会长久，一直是苦或者在产生苦，没有实质性，不可控制，或无我。当你获得了须陀洹的道智时，你为涅槃做好了充分的准备。到这个阶段，信根维持如磐石般牢固了。

信心是善心的显现，它随着生灭随观智、坏灭智和行舍智而生起。在这些观智的阶段，禅修者的心如同被光照射的水晶球，它外在污垢逐渐消减，当达到阿罗汉道智时它变得完全纯净了。

精进根只表示控制精勤努力的要素，它几乎等同于正精进，它意味着强烈的精进力。它是内观修习中非常重要的一部分。没有它你就不能获得导向阿罗汉道果的观智。

念根在前面的章节里已经讲述过了。

定根是指心一境性(ekaggatā)，没有定根你不能获得名色分别智(nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa)。那些满口谈论仅仅通过学习知识就能获得观智的人，不能领会为体证法所必修的七清净。除非你获得了戒清净和心清净，你才有可能获得名色分别智和见清净。至少要有刹那定(khaṇṭika samādhi)、或近

行定(upacārasamādhī)、或安止定(jhāna 禅那)，才能获得心清净。刹那定类似于近行定，两者都有助于去除五盖。名色分别智后，依次是缘摄受智(paccaya-pariggaha-ñāṇa)、触知智(sammasana-ñāṇa)和生灭随观智(udayabbaya-ñāṇa)。

在《六处相应》里佛陀嘱咐他的弟子们禅修，以便他们能理解缘起事物的实相。怎么能看到实相？佛陀说，禅修者认出眼根无常、被看的色尘无常、能看的眼识无常、眼根和色尘的触无常、看时生起的快乐、悲伤、中舍的感受无常。简而言之，六根、六尘、识、触和出现在六根门的感受，所有这些都是无常的。

慧根与智慧相关，但不是源自别人那里听到的或经过思考推理得来的智慧，而是通过禅修获得的直觉的智慧(修慧)。观智高于闻慧(sutamayā)、思慧(cintāmayā)、修慧(sutamayā-paññā)。对于一位普通禅修者而言，因慧根调控内观修行，内观禅修就是慧根。对于一位圣者而言，因慧根调控与获得涅槃相关的智慧，道智就是慧根。导向须陀洹果的道智是未知当知根(anaññātāññassāmīndriya)。与高级道智相关的根(aññīndriya 已知根)是通过经验积累获得的。

慧根必须通过观照五取蕴来培育。最初，你的觉察力跟不上涉及看或听的全部细节，特别是当定力还没有正确地培育起来时。这就是我们为什么建议禅修者从观察四威仪开始，这是依照“当你行走时知道行走”、“当你坐时知道坐”的



教导。然而，这阶段是基础训练，尚未促成开发出与所需定力相匹配的精进力。这（精进力不足）可能引起昏沉睡眠。因此我们提倡观察腹部升降。身体的运动表明运动元素的存在（vāyo dhātu 风大）。当你观察这个活动时，你不要局限于只观察一个所缘---你必须正念观察腹部升起和降落。在观察这两个现象时你也不能减弱你的精进力。我们认为这种练习需要定根和精进根两者平衡等持。

慧根包含着调控成就智慧的因素，即获得缘起事物和无常的观智。一旦体证了名法和色法的实相，行舍智就会建立，就到达最高阶段的道智，即阿罗汉道智，这就是阿罗汉圣者的第七种力量。

## 阿罗汉圣者的第八种力量

舍利弗尊者继续作如下阐述：

“请继续请听，世尊！一位比丘如果已经根除了贪染，那么他培育了五力。善巧地培育了五力，那么他可以被视为拥有了阿罗汉的力量，可以恰当地宣称自己已摧毁了贪染。”

和我前面提到过的五根一样，五力同样是精神力量。一位比丘有了信力，对三宝就有了坚定的信心，这种信心如同磐石一样坚定不移，就能禁得起怀疑风暴的反复冲击。

一位比丘拥有了精进根，就不会被昏沉睡眠所困扰，他

就会精进修行，以达到解脱。如果他拥有了念力，当他看、听或触所缘时，他就能不断地以正念随观周围发生的现象，没有漏失。如果他拥有了定力，他的心就没有散乱，他能专注于所缘。当他达到行舍智时，定力就变得稳固坚实了。在这个阶段，禅修者能够一连坐上好几个小时而没有觉察到时间过去了。

一位比丘如果拥有了慧力，就能够去除把缘起的事物看作是永恒的愚痴。愚痴会使你相信你看到或听到的是永恒的。即使是一位普通人，如果获得了生灭随观智、坏灭智、行舍智，通过慧力可以了知现象世界的实相。圣者的无常智坚实稳固。由于圆满了慧力，当遭受任何掩盖无常、苦、无我真相的愚痴的攻击时，阿罗汉圣者仍然保持平静。

## 阿罗汉圣者的第九种力量

舍利弗尊者继续对佛陀报告说：

“请继续听，世尊！一位比丘如果已经根除了贪染，那么他完全彻底地培育了七觉支。当他已经培育和开发了七觉支，那么他可以被视为拥有了阿罗汉的力量，可以恰当地宣称自己已摧毁了贪染。”

七觉支如下，它们导向四圣谛：

念觉支

择法觉支

精进觉支

喜觉支

轻安觉支

定觉支

舍觉支

## 念觉支

念觉支就是正念觉察所有身体活动和心理活动，以及身心感受。因而，它和四念处相同。没有禅修就不能获得念觉支。一位修习念觉支的初学者，由于观智还没有发展充足，是不能觉察到念觉支的。只有当生灭随观智升起时，他才会熟悉念觉支。然而必须知道，就在开始禅修的那刻，念觉支、精进觉支、定觉支和择法觉支这四种觉支就出现了，但只是以较弱的形式出现。当体证了生灭智时，念觉支发展得如此强劲有力，禅修者会认为没有什么可以逃过他的注意力。正是因而这样的力量，禅修者能够体证名法色法的真实本质——坏灭的属性。

## 择法觉支

择法觉支几乎等同于慧根<sup>47</sup>，尤指以智慧简择法之善与

---

<sup>47</sup> 《中部 117 经》：“而，比丘们！什么是圣、无烦恼、出世间、道支的正见呢？比丘们！凡圣心、无烦恼心、具足圣道、修习圣道者的慧、慧根、慧力、择法觉支、正见道支”，这里把慧根和择法觉支作为同义词用来定义正见。按照《安般念之经文义注合集》（中部 118 经义注）中对义注的英译：“‘He investigates’: he investigates by way of impermanence, etc.; the other two phrases are synonyms for this (Pavicinatīti aniccādivasena pavicinati. Itaraṃ padadvayaṃ etasseva vevacanāṃ.)”，意思就是考察、伺察、到达审虑这三个词是同义词，都是以观无常等等进行观察。

不善。择法包含对一切现象，如行为、结果、涅槃元素（涅槃界）等的简择。而就这里的上下文而言，只意味着以善与不善作为简择的两个主要主题。

当你看或听时，你只觉察到所看到的色尘或所听到的声音，而色尘和声音依照它们的本性生起灭去从未永恒存在。禅修者清楚地回想名法色法的相续之流。事实上，当他专注在声音上，能更清楚地回想相续流生灭的状态。有些禅修者告诉我，他们能够分辨声音是通过左耳还是右耳听到的通过禅修他们的听力可以变得如此敏锐。

禅修者的根门通过禅修已经变得如此敏锐，理解色法不能了知所缘，而是心知道所缘。因此，在敏锐觉察的阶段，能知的心能够区分名法和色法。随着不断地禅修练习，定力增强时，你就能觉知名法、色法的快速生灭。当你渐渐知道缘起事物瞬变的本质时，你就会认识到缘起的事物是不受控制的、非实质性的。因而它们是不能令人满意的，引生的只有苦。随着内观禅修，你的智慧越来越敏锐，你越能观照到所生的事物的快速衰灭。当坏灭智生起时，这变得更加明显。那时你也许不能觉察到缘起的事物的生起，但你能清楚地觉察到它们的快速灭去，这包括了能觉察的心和被觉察的所缘。当达到行舍智时，你不需要特别用力就能觉察到诸法的快速灭去。当体证道智时，就能觉察到诸行的止息。

## 精进觉支

精进觉支和精进根与正精进相似，通常随着生灭随观智出现。如果精进力缺乏，那么观照就无效。如果精进过度，焦虑就产生，阻挡定力的进步。精进觉支必须保持在平衡状态。

## 喜觉支

在禅修练习开始时，通常感觉不到喜，但是生起一种柔和的形式，叫作愉悦（pāmojja），伴随着起鸡皮疙瘩<sup>48</sup>。当达到生灭智的阶段，禅修者体验到势不可挡的喜，以致于随念的力量提升了，那时他感觉自己已经看见法的光芒了。他必须观察标记这个现象，直至消失。当禅修者达到行舍智的阶段，这种喜的运作就会更清楚了。

有些人没有体验到这种喜，因此他们提出喜乐是不必要的理论。然而，喜是获得解脱的必要条件。如果没有出现喜，应该是生灭随观智还没有生起。

## 轻安觉支

轻安包括身轻安 (kāya-passaddhi) 和心轻安 (citta-passaddhi)。当诸心所平衡沉着时，就获得身轻安。这只是很自然的事，因为当心安宁时，身体跟着安宁。

---

<sup>48</sup> 五种喜的第一种喜称作小喜，小喜的愉悦有起鸡皮疙瘩的感觉。五种喜的前三种（小喜、刹那喜、继起喜）被称作愉悦（pāmojja），后两者（踊跃喜、遍满喜）才是真正的喜（pīti）。五种喜的详细解释请看班迪达尊者的《就在今生》讲喜觉支部分。

在每一个善行中都存在轻安的元素，但是通常在禅修的初期阶段它是隐藏而不显露的。在生灭随观智阶段它开始变得明显，因为这时随着禅修一切进展良好禅修者对定力无需过多费心了。到体证行舍智时，轻安生起。

轻安拥有轻快、柔软、易适应性、开放和心清晰的心理品质。正是因为这些品质，禅修者在达到生灭随观智后，感觉身体是如此轻像是在空中浮起来了一般。喜被激发的时候，它达到踊跃喜(ubbega-pīti)阶段，这种强烈的喜使得禅修者漂浮在空中，在这种情况下身心都变得微妙柔软，易于被观照，直达目的地。一位禅修者告诉我，她过去常常伤害到她的丈夫，通过内观禅修获得生灭智随观后，她的心变得如此温和，她不再像以前那样粗暴对待她丈夫了。

## 定觉支

定觉支和定根相同，我在前面解释过了，因而，不需要进一步详细阐述了。

## 舍觉支

舍觉支理解起来相当困难，可用于指感受、智慧、精进等心理特征。当我们谈到快乐或痛苦时，我们指的是日常生活中我们经验到的感受。然而，除了乐受和苦受外，还有一种中立或中舍的感受（upekkhā vedanā舍受）。当我们说到智慧时，我们是指观智和行舍智，它表明心处于平等的状态。

当我们谈到精进时，我们指的是精进力平衡，它既不过度精进也不懈怠。除了这些外，还有其他种类的舍，比如与六入相对应的六支舍（chalaṅgupekkhā）、梵住舍（brahmavihāra upekkhā）、禅那舍（jhānupekkhā）和遍净舍（parisuddhupekkhā）。它们是属于舍觉支下的心理品质，也意味着心处于平衡状态中。然而，在当前的语境中，由于你在生活中很少遇到它们，急于了解它们的本质并不实际。唯有内观禅修者获得生灭智时，通过直觉真正地体验到它们。

这些觉支在日常生活中很难体验到，因为通常情况下，它们要么不足，要么过度。当信心过强时择法就减弱。当你没有以相应的注意力观察现象时，你就不能获得真相。然而，当择法过强时，信心减弱。当你失去信心时，你就没有了寻求真相的精进力。即使你精进力足够，如果信心缺乏，你不能生起定力，而定力是观智的基本要素。当信心过度时，在禅修者遇到超常体验的那一刻，就自鸣得意地沉浸其中，迷失在路上而不能达到目的地。当定力超过所必需的程度时，精进力就变弱，昏沉睡眠控制了禅修者，就不能获得更多的进步了。当精进力强于定力，焦虑就会妨碍进步。

为了保持定力和精进力适当平衡，我们提倡观照腹部起伏的方法。在这个练习中，由于禅修者必须观察腹部起伏，他必须以正念只观察两个现象，因此，他的定力不会过强。由于这个练习所观察的所缘不包含三四个现象，没有引起过

度精进。两者保持在平衡的水平上。为了保持禅修者的健康平衡，我们建议禅修者一个姿势只保持一个小时，一小时后你可以换姿势，坐禅换为行禅，经行时继续禅修。为了保持信心和智慧平衡，你必须向你的禅修指导老师请教，他将解释相关的事情。

这样，心倾向于内观，变得非常平衡，禅修者的观照力也会提高。当你获得了生灭智和行舍智时，你就会感觉所有五根和谐一致地在共同运行着，剩下要做的事就是让自己随顺它们自动向前运行。当拉车的两条牛的拉力平衡了，牛车就运行良好，驾车人就轻松自在，顺着路前进无需担忧。只有当舍觉支成就了，禅修者才能从一阶观智进展到另一阶观智。

当禅修者培育了定力后，喜觉支就能觉察到了；而定觉支是他充分修习念觉支的结果。每次观察都包含（喜觉支和）其它六支。获得道智后，特别是在初禅或二禅时获得道智，所有七觉支都起作用，最后所有该完成的都完成了。任何时候禅修者都需要培育七觉支。当有了正念时，所有其它觉支都会调动起来。

我在前面的章节指出培育七觉支有疗愈疾病的力量。当摩诃迦叶尊者生病时，佛陀给他开示七觉支，提醒他想起七觉支，听了佛陀的开示，摩诃迦叶尊者的疾病立刻就消失了。当目犍连尊者生病时，同样听了七觉支的开示病也好了。当



佛陀他自己生病时，纯陀尊者背诵相同的开示，佛陀听后观照七觉支，他的病就消失了。佛陀在威路瓦（Veluva）村度过最后一个雨安居时，他受到一种疾病的折磨，那种病可能结束他的生命。然而，他修习内观禅修，治愈了疾病。他们修习的方法就是七觉支。

因此，应该培育和发展七觉支。然而，发展七觉支应该和四念处（身、受、心、法）的指导相一致。修习正念的目的是引导禅修者培育七觉支，七觉支就是阿罗汉圣者的第九种力量。

我将在下一次开示里讲述阿罗汉圣者的第十种力量。现在我如往常一样以祈福和祝愿来结束本次开示。

祝愿所有恭敬聆听本次开示的听众们，能够观照五取蕴的无常，通过培育觉支分而发展七觉支，导向道智果智，体证涅槃！

## 第九部分

1967年11月1日和11月16日

到“阿罗汉圣者的第九种力量”为止，关于《具戒经》我已经讲述了十四次开示。现在我讲述第十种力量，并为已经讲过的这个系列开示做一个总结。

### 阿罗汉圣者的第十种力量

就阿罗汉圣者的力量这个主题，舍利弗尊者继续向佛陀报告如下：

“请继续听，世尊！一位比丘如果已经根除了贪染，那么他完全彻底地培育和发展了八正道。完成了这项任务后，他可以看作拥有了阿罗汉的力量，可以恰当地宣称自己已摧毁了贪染。”

八正道之所以称为八正道，是因为它是圣者们追随的道路。在我们日常用语中，道路的意思是指引导我们到达目的地的路线，比如去一个乡村、一个镇上、一个办公室、一个塔或者一个寺院。在佛陀的教导中，道路通向的目的地，也许是地狱、畜生道、饿鬼道、人界或天界。然而，能避免去到这些地方的唯一道路是八正道。作为一个普通人，在我们人生的开始我们就应该培育和发展八正道。

关于这个主题，所有前面我已经讲过了的，在这里我就不再

重复了。我只列举八正道的八个因素：

1. 正见 (sammā-diṭṭhi)
2. 正思惟 (sammā-saṅkappa)
3. 正语 (sammā-vācā)
4. 正业 (sammā-kammantā)
5. 正命 (sammā-ājīva)
6. 正精进 (sammā-vāyama)
7. 正念 (sammā-sati)
8. 正定 (sammā-samādhi)

正见有五种：

- 关于自业正见 (kammassakatā sammā-diṭṭhi)
- 关于禅那正见 (jhāna-sammā-diṭṭhi)
- 关于内观正见 (vipassanā-sammā-diṭṭhi 毗婆舍那的正见)
- 关于道正见 (magga-sammā-diṭṭhi)
- 关于果正见 (phala-sammā-diṭṭhi)

如果关于省察正见 (paccavekkhaṇa-sammā-diṭṭhi) 也包括在内，那么就有六种正见。关于道正见是指那些为须陀洹圣者、斯陀含圣者、阿那含圣者、阿罗汉圣者所享有的观智。

关于省察正见被归划在道正见的下面，因此，禅修者不必为省察道智的成就而作出特别的努力。然而，发展道正见是必不可少的，它位于内观正见的后面，因为只有获得内观

正见时这个正见才会建立。为了生起内观正见，必须培育好自业正见和禅那正见。

佛教徒不必特别费力地重视发展关于自业正见，因为他们信奉佛教时就接受了业力法则。他们修习布施、持戒和禅修，这表明他们信仰业和业果。正是由于相信禅定是可以导向色界和无色界的善行功德，使得人们修习禅定，这种善行的结果必定是有益的。只有那些诚恳地相信内观禅修能导向道智、果智和涅槃的人们才能证实内观禅修的益处。

持戒是修行进步的基础，强调它也不为过。只有当心清净建立后，才能达成名色分别智和见清净。因而，禅修前你必须持守好戒律。准备开始禅修时，禅修者必须持守好八戒。对于比丘们来说，为了禅修，要求戒行完全清净。戒行清净后，你能够容易培育专注力，能够使得你进入禅定，或者至少让你获得近行定。没有达到禅定或近行定，你应该观照四种姿势（四威仪）和四大，获得刹那定。这些是培育基础道（mūla-magga）的根本。从基础开始后，禅修者继续观照出现在六根门的五取蕴以建立正见。继续禅修，它就会引导你到达缘摄受智（paccaya-pariggaha-ñāṇa）。接着下一个阶段是触知智（sammāsana-ñāṇa），认出所有缘起的事物是无常的。禅修中你注意到了现象的灭去，你须知道你已到达了坏灭智。接着当心完全专注于名法、色法和诸行时，行舍智

生起。接着达到观智的最高阶段，称为出起智。随顺智，作为出起智的一个组成部分，寻求涅槃为它的所缘。这是通往圣道的前行道。前面提到的内观道的基础，称为基础道，由自业正见、戒之道、定之道三部分组成。为了方便记忆，请注意这个句子：

“基础道、前行道和圣道，导向涅槃。”

因此如果你真想就在今生体证涅槃，你就通过修习正语、正业和正命来遵守业果法则、履行清净戒行，这些是体证法的基础修行，会引导你到达下一个阶段。在下一个阶段里（前行道）预示着随顺智（*anuloma-ñāṇa*）和种姓智（*gotrabhū-ñāṇa*）的到来。而随顺智、种姓智则将领送你至涅槃。

通过修习内观，树立了正见，正思惟（*sammā-saṅkappa*）就会随后而来，正思惟是心倾向于涅槃的一种状态。正思惟和正见属于八正道中智慧的部分。

正精进（*sammā-vāyama*）是在每个看或听的当下努力观照六尘，这促使正念（*sammā-sati*）产生。在禅修练习中，你必须观察六尘，而当你观察它时，你的心更靠近它。这样定力就提高了，这称之为正定（*sammā-samādhi*）。在禅修练习的最初阶段，刹那定得到了发展，它联合正精进和正念，构成了八正道中定力的部分。

在禅修练习那刻，正语、正业和正命自然而然地产生了，无需特别的努力就实现了这些美德。随着对缘起事物的无常

的信念的增长，邪语、邪业和邪命就被抛弃了。

既然正见已建立，戒定慧三道全已完成。随着内观禅修的进步，须陀洹道智和果智生起。

须陀洹圣者继续修习八正道，他到达斯陀含果位。斯陀含圣者坚持不懈地禅修练习，他到达阿那含果位。阿那含圣者更进一步努力修习，他到达阿罗汉道智和果智，成为阿罗汉圣者，拥有了阿罗汉圣者的力量。

现在我讲述完了阿罗汉圣者的十种力量。余下的问题是一位阿罗汉圣者会不会公开地、直接地宣称自己已经脱离了所有的贪染。关于这个问题，《差摩经》作了说明。

### 《差摩经》<sup>49</sup>

差摩尊者和苏玛那尊者曾经在舍卫城祇陀林寺院恭敬地侍候佛陀。一次差摩尊者向佛陀报告说：“世尊！一位已经根除了所有贪染的阿罗汉圣者，再也不会考虑有人比他高一等、平等或低一等。”

差摩尊者的陈述表明了阿罗汉圣者完全没有三种我慢（高慢、等慢、低慢）。因此阿罗汉圣者没有了我慢推动他去和别人作比较。说完了这句话，差摩尊者离开了。接着苏玛那尊者几乎用相同的方式向佛陀报告如下：“世尊！一位已经根除了所有贪染的阿罗汉圣者，他再也不会考虑有人不

<sup>49</sup> 《增支部·第六集 49 经》

比他高一等、不与他平等或不比他低一等。”说完这句话后，他也离开了。接着佛陀说：“比丘们！善男子谈到阿罗汉道果时，他们就会以差摩尊者和苏玛那尊者刚刚所做的那种方式作出结论。阿罗汉圣者们不会公开地宣称自己成为了阿罗汉，但是他们会通过间接的方式表明，让人们知道。愚蠢的人宣称他们成为了阿罗汉，这使得他们自己成为他人的笑料，结果常常招来羞辱使自己痛苦。”

### 富楼那尊者怎样表明阿罗汉道果的<sup>50</sup>

富楼那尊者是一位大富豪家的儿子，在奢华和安逸的环境下长大。他被父母如此娇惯以致于他简直没有在地上走过，结果他的脚底变得柔软多毛。然而，当他有机会聆听到佛陀的教导后，他决定出家修习佛法。因此他成为了一位隐修者，开始禅修，他沿着一个墓园的人行小道行走，观照经行。他非常精进地修行，直到他柔嫩的双脚磨破了，流出血来，地面上血迹斑斑。尽管如此精进，他还是没有证悟。因此，他绝望地想到：“那些最努力的修行人也许做着同样的事情，如同我现在正在做的这样，不能比这样更精进了，然而，我还是不能去除我心中那些腐溃的烦恼。我家里有大量的财产，还俗做居士修布施对我更好。”

---

<sup>50</sup> 《增支部·第六集 55 经》

知道富楼那尊者的想法后，佛陀出现在他的面前，指导他不要走极端，既不要太精进也不要太松懈，向弹琴师学习，当琴弦太紧或太松时，琴就走调。富楼那尊者听了佛陀的开示后放松下来，保持精进力和定力平衡，后来他获得了成功。

于是富楼那尊者向佛陀报告如下：“世尊！一位已经根除了贪染的阿罗汉圣者，他只专心于脱离激情、独依静处、去除执取、抛弃贪爱和驱除愚痴。即便如此，也有人争论说，阿罗汉心倾向于没有激情的状态，只是由于信心的推动。然而，不是单有信心促使他出现这种心境，而是由于他抛弃了贪嗔痴，所有该做的他都已经完成了，没有剩下任何未完成的事情了。有人也许会再次辩论说他倾向于独依静处，只是为了让他自己处于好的位置以便获得好名声和获得物质财富。不是那样，因为在抛弃贪嗔痴方面所有该完成的他都已经完成了。有人也许会再次提出，他变得宽容忍耐和谦顺是因为仪式仪典要求他这么做。这也不是真的，因为阿罗汉圣者在征服贪嗔痴激情上所有该做的都已经做完了。世尊！如果一位比丘真正地脱离了人类的激情，那么他再也不会被色法的伪装所愚弄，因为有他那最敏锐的眼光盯着，一出现就会觉察到。即使色尘呈现眼前，这也对阿罗汉圣者的心没有任何影响，因为他的心和烦恼不相容。随着被看的色法和能识别色法的心心的灭去，他的心不会被所看的事物干扰。由于去除了烦恼，阿罗汉圣者不会陷入所缘，不论他所看到的所缘



是令人愉悦的还是别的。他总是觉察到能看的心和被看的所缘两者的灭去。这点适用于所有其他现象，如听、闻、尝和触。阿罗汉圣者的心不会被这些现象干扰。”

觉知到感官所缘（六尘）和能观察的心的灭去，这是我们禅修者的体验。富楼那尊者以相似的方式说了几首偈颂，我只节录最后两首如下：

“Selo yathā ekagghano, vātena na samīrati;

Evaṃ rūpā rasā saddā, gandhā phassā ca kevalā.

“Itthā dhammā aniṭṭhā ca, nappavedhenti tādino;

Ṭhitaṃ cittaṃ vip̐pamuttaṃ vayañcassānupassatī”ti.

“如同一座石头山是一坚实的整体，不会被风吹动那样，无论是可意还是不可意的色、声、香、味、触、法所缘，都不会动摇阿罗汉圣者坚固的心。”

“他的心稳定而解脱，他观察所缘的消失。”

这就是富楼那尊者怎样向人宣告他获得了阿罗汉道智的。

## 舍利弗尊者怎样表明阿罗汉道果的<sup>51</sup>

一次一位名叫突齿刹帝利（Kaḷārakhattiya）的比丘告诉舍利弗尊者说摩里亚颇孤那（Moliya Phaggunā）离开了僧团，还俗成为了在家人。舍利弗尊者听了之后，根据观察发出一

<sup>51</sup> 《相应部·因缘相应 32 经》

句评论，“摩里亚颇孤那在佛陀的教导中没有获得安稳的立足处。”突齿刹帝利比丘听了他的评论，嘲笑地问道，“那么，你获得了安稳的立足处？”

“我已经获得了”，舍利弗尊者说道，“这毫无疑问。”

“然而”，比丘继续嘲笑地问道，“那你将来能有立足处？”

“毫无疑问。”舍利弗尊者重复说道。

这里的“立足处”是指建立在三个低层次的道智果智基础上的坚实的立足处。如果那位被谈论的比丘体证了这三阶道果，他就成为了阿那含圣者，就不会离开僧团了。

突齿刹帝利比丘再次问道，“那你已经脱离轮回将来不再投生了？”这是间接地问舍利弗尊者是否成为了阿罗汉圣者。

“我已经脱离了”，舍利弗尊者回复道，“这毫无疑问。”

于是突齿刹帝利比丘来到佛陀那里，向佛陀报告了这次对话，说，“世尊！舍利弗尊者公开宣称他自己不会再出生、梵行已立、所作已作、不受后有。他宣称他成为了阿罗汉圣者！”

佛陀传唤舍利弗尊者，问他是否这样说了。

舍利弗尊者回复说，他只是简单地回复年轻的比丘说他所作已作和不会再出生，但是没有告诉他获得了阿罗汉果。

“舍利弗尊者”，佛陀说，“然而你已经间接地说了这

个，它等于承认你已经成为了阿罗汉圣者。”

“世尊！”，舍利弗尊者说，“我只是一再申明我已做了的，而没有象被报告的那样用那些词语，但是我没有说我什么也没说。”

如同巴利经典原文的教导所显示的那样，这就是为什么阿罗汉圣者们从来不会直接说他们已经获得阿罗汉果。

## **圣者们是不可知的**

当佛教在斯里兰卡鼎盛的时期，有一位阿罗汉圣者居住在结旦罗山（Cittalapabbata），一位苦行僧作他的弟子。一次，这位弟子问他师父，怎样认出一位圣者。“即便你是一位老和尚你也难以认出圣者”，这位阿罗汉圣者回复说，“尽管他就在你身边，你也许正做他的弟子服侍他，你也不能认出他是一位阿罗汉圣者来。他是不可知的。”尽管阿罗汉圣者给予了这个暗示，这位老和尚还是没有认出这位阿罗汉圣者来。

通常一位圣者希望不让其他人知道他是一位圣者，希望保持这个状态。

## 全书概要

在我结束本书开示之前，我为已经讲过的有关《具戒经》的开示做一个简单的总结。

首先，摩诃俱希罗尊者问舍利弗尊者一位戒行清净的比丘怎样致力于佛法的修习。舍利弗尊者回复说这样的一位比丘应该明智而善巧地致力于观照五取蕴，视它们为无常和苦的，它们好比是病患、疮痍、肉中刺，它们是有害的，象发高烧般折磨人。它们的表现象陌生人那样，它们易逝、空、无我。一位比丘如果建立了这样的正念，就能够成为须陀洹圣者。

其次，摩诃俱希罗尊者问舍利弗尊者一位须陀洹圣者怎样致力于佛法的修习。舍利弗尊者回复说，他同样应该正确而善巧地观照五取蕴，如同以前建议的那样，直到成为斯陀含圣者。

第三，摩诃俱希罗尊者问舍利弗尊者，一位斯陀含圣者怎样致力于佛法的修习。舍利弗尊者回复说，方法和以前的相同，指出一位斯陀含圣者修成一位阿那含圣者也是同样的方法。

第四，摩诃俱希罗尊者问舍利弗尊者关于一位阿那含圣

者怎样修习佛法的问题。舍利弗尊者重复他以前所说的话说，他同样应该以已经说过的方法禅修练习，以便他修成阿罗汉圣者。

最后，摩诃俱希罗尊者问舍利弗尊者，一位阿罗汉圣者应该怎样修习佛法。舍利弗尊者再次强调，阿罗汉圣者同样应该观照五取蕴以专注于无常的共相。

诚然，阿罗汉圣者不需要再体证阿罗汉道果，不需要再超过他已经获得的成就，但是如果他继续修习内观，他将安住于来自修习内观的幸福中，充满明觉和正念。

现在我将一如往常那样以祈愿结束开示，祈愿所有恭敬地聆听此次开示的人们通过内观禅修观照五取蕴，通过善行功德而获得道智果智、体证智慧、获得涅槃，从而到达苦的止息！

# 致 谢

本书的翻译受休斯顿禅修中心汤华俊师兄的委托，于2016年7月底开始，2017年4月下旬完稿。2017年6月由休斯顿禅修中心翻译委员会组织校对工作，2017年7月完成校对。

翻译过程也是一个学法过程，感恩马哈希尊者的教导；翻译结束后感谢由汤华俊师兄为主导的校对团队的严谨而耐心的校对！

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

