

Venerable Mahāsi Sayādaw

尊敬的马哈希西亚多

On the Nature of Nibbāna

论涅槃

缅译英 厅发 (Htin Fatt)

英译中 妙煌 汤华俊

2024 年 11 月 18 日

# 英文版信息

Translated by Htin Fatt

乌·厅发 英译

Edited by Bhikkhu Pesala

March 2011

新版由比丘巴沙拉编辑

2011 年 3 月

First printed and published in the Socialist

Republic of the Union of Burma

July 1981

All rights reserved

1981 年在缅甸社会主义共和国首次印刷

版权所有

# 目录

序言 .....	6
第一部分 .....	10
导言 .....	10
什么是涅槃? .....	12
三宝护卫经 .....	15
停止业 .....	16
心清净 .....	17
见清净 .....	18
缘摄受智 .....	18
生灭智 .....	19
经由布施证入阿罗汉 .....	21
经由观禅证入阿罗汉 .....	22
既不乐生也不乐死 .....	22
再生依赖于渴爱 .....	25
没有渴爱意味没有再生 .....	26
对那些通晓阿毗达摩者 .....	27
像火焰熄灭 .....	27
涅槃的意义 .....	28
寂灭之义 .....	30
烦恼轮转 .....	30
业轮转 .....	31
不要结交愚痴者 .....	32
果报轮转 .....	33
如何从三轮转解脱 .....	35
世间的灭尽 .....	37
触经 .....	38
如同多罗树的树桩 .....	39
涅槃是乐 .....	40
真正的安乐 .....	41
不同层次的禅悦 .....	43
第二部分 .....	46
行法和涅槃 .....	46
1、生起和不生起 .....	46
2、转起和不转起 .....	48
3、有相和无相 .....	49
经由坏灭智触知无相 .....	50
特相，作用，现起 .....	51
涅槃无相 .....	52
4、积聚和不积聚 .....	53

除非努力，业不会止息.....	54
阿罗汉从不放弃善业.....	57
5、结生和不结生.....	57
三种负担.....	58
1、烦恼的负担.....	58
2、业的负担.....	59
4、蕴的负担.....	60
舍诸重担.....	61
生命的结缚.....	61
五种感觉器官.....	63
贪的止息.....	64
无余涅槃.....	65
两首值得注意的偈颂.....	66
第三部分.....	70
婆醯(Bāhiya)经.....	70
婆醯 (Bāhiya Dārucīriya) 如何遇到佛陀.....	71
婆醯成为阿罗汉.....	77
眼和色想.....	78
耳和声想.....	80
鼻和香想.....	80
舌和味想.....	81
身和触想.....	81
意和法想.....	82
六处的止息是涅槃.....	82
固定心在涅槃上.....	83
正确的实践方法.....	84
厌离智.....	86
第四部分.....	89
恭敬的专心.....	89
母夜叉的专心.....	89
涅槃的特性.....	91
涅槃是真实的.....	92
涅槃没有四大.....	93
涅槃没有四大所造色.....	93
没有无色界心.....	95
涅槃没有名法和色法.....	96
涅槃超越一切界地.....	97
涅槃的属性.....	98
涅槃没有聚集.....	98
涅槃不死也不生.....	98
涅槃没有住处.....	99
没有名法和色法的转起.....	99
涅槃没有感官目标.....	99
涅槃意味着苦的终结.....	99

世界的尽头.....	100
赤马经.....	100
苦在世界的尽头结束.....	101
四圣谛在身体内.....	102
世界在身体内.....	103
观照四大.....	105
易行的内观方法.....	105
苦和苦集在思维中现起.....	108
在世界的尽头发现涅槃.....	112
没有立足处.....	113
第五部分.....	115
渴爱的止息.....	115
让我想想.....	116
不情愿获取证悟涅槃的功德.....	116
茅伽腊.....	117
胜过欲界天人和梵天.....	120
胜过梵天王.....	121
欲界的众生不喜欢梵天的生活.....	122
色界天众生不喜欢无色.....	122
渴爱不会粘着涅槃.....	123
苦灭圣谛.....	124
生命存在的四种依着.....	125
《给哇得经》开示的寂灭.....	126
关于神变.....	129
神通神变.....	129
记心神变.....	131
教诫神变.....	132
四大于何处灭尽?.....	133
第六部分.....	136
涅槃寂静是真实的.....	136
大爱道瞿昙弥的故事.....	137
表弟难陀和儿子罗侯罗.....	142
净饭王的般涅槃.....	143
允许女众加入僧团.....	143
阿难尊者介入.....	144
允许出家.....	144
瞿昙弥长老尼的般涅槃.....	145
她对佛的赞颂.....	147
带来祝福的三首诗.....	148
敬僧团.....	151
瞿昙弥长老尼安慰阿难尊者.....	153
瞿昙弥长老尼的神通事迹.....	155
最后的请求.....	156
最后的告诫.....	156

赞美涅槃.....	157
佛陀的劝诫.....	159
Notes.....	错误！未定义书签。
英文注释.....	错误！未定义书签。
附录：妙焯翻译备注.....	161

## 序言

这本佛法书籍涉及涅槃，名叫《论涅槃》，它包括内观禅修的基本方法以及修习内观时如何证得涅槃寂静。凡是巴利经文和注释书难懂的地方，马哈希西亚多都给予了精确和清楚的解释。他对那些带有错误知见修法错误的人给予清楚的指导，使他们能够踏上正道。举个例子，西亚多清楚地讲过，如果禅修初期发生在六根门的现象不能一一标记观照，那么应该观照较明显的身体动作其中的一个，例如，在行走时，走的动作和肢体的动作应该被观察和标记。其他身体的行为也是这样。他强调观照最明显的身体现象，如腹部起伏。当定力变得有力，其它发生在六根门的现象可能会被注意到。

在这一系列开示中，涅槃的概念得到了清晰的阐释，涵盖从证得有余涅槃直到在死亡时最终获得的无余涅槃。他接着做了进一步的解释，“佛陀教导过，当烦恼完全灭尽证得阿罗汉时，物质的诸蕴仍存，这种状态被称作有余涅槃。在阿罗汉死亡或者般涅槃的时候，余存的所有的物质诸蕴和烦恼不再存在，所有的名、色和诸行灭尽。这种完全的止息和灭尽叫作无余涅槃”。

如像在他的其他佛法开示和文章中一样，在此尊敬的马哈希西亚多作了理论和实践两方面的阐释，也就是经教

（*pariyatti*）和内观修行（*patipatti*），因此给禅修者提供了全面的佛法知识。开示还提及五取蕴的负担和烦恼的负担、业<sup>1</sup>的负担，以及放下负担、解脱所有苦的方法。这些苦从渴爱生，伴随着再生。

尊敬的西亚多还用白话清楚地说明了新的生命存在是善与不善业的果报。过去的行为或者以前的行动被称作业，业的结果在巴利经典中被称作果报（*vipāka*）。已生起的新的生命，引起名色诸蕴的形成，由此引生诸烦恼。各种形式的烦恼产生业。过去的业造成了现在的各种状况，现在的业正在造就未来生命的各种状况。只要这种业力存在，就会有再生。为了去除烦恼、业和果报，我们必须努力布施、持戒和禅修，特别是内观禅修，以便最终获得道、果、涅槃。一旦证得阿罗汉道智和果智，所有的业及果报都会止息。

到目前为止，就关于涅槃的教义而言，佛陀教导我们涅槃是渴爱灭尽的一种自然的、不可避免的结果。渴望一生又一生地存在，是必须根除的各种形式的渴爱之一。

关于涅槃，现在流行数种不同学派的思想。有的可能认为涅槃是一个天官或者是一个广阔的住处，一个大城市，或

---

<sup>1</sup> 此处的英文原文是 *unwholesome dhamma*（*abhisankhāra*），直译是“不善法”，但正文讲三种负担的部分解释 *abhisankhāra* 是指善和不善业，而不是仅指不善业。所以这里可能是笔误或者传抄造成的错误，把烦恼的负担和业的负担二者写成了一种负担，中译予以更正。

者壮丽耀眼的光芒。有的人认为涅槃是小我完全融入大我的状态，等等。这些都是基于无明产生的一厢情愿的想像。

佛教的大论师龙军尊者把涅槃比作莲花，并作结论说，“如果你问如何知道涅槃，我说是由解脱危难、由信心、由和平、由宁静、由愉快、由幸福、由精致、由纯净、由清新——而知道。”——《弥兰王问经》

“陛下，涅槃是存在的，它可以被这样净化的、崇高的、直接的、无障碍的、无世俗欲望的心认知。有涅槃存在，但不可能通过颜色和形象显示。”

总之，涅槃是通过灭除所有形式的渴爱让生命寂静<sup>2</sup>。正是在佛教的涅槃的概念里，我们有了对宇宙最全面的解析。一个人除非解脱了由三重渴爱引发的自私的欲望和自我主义，不然真正的宁静与幸福就不可能。出离渴爱、证得永恒的寂静，正是佛教涅槃的教义所教导的，这是全人类最高的目的地。

龙军说的关于涅槃的第一句和最后一句话是“涅槃存在！”。因为以有限的心讨论，不会使人认知无限，涅槃是不可思议的，它只能被经历。

希望你通读这本书之后，会发现涅槃的意思是什么，不再有任何不确定。尊敬的马哈希西亚多用非常确定的术语解释了涅槃，这可以总结为：涅槃就是永恒的寂静。涅槃可

---

<sup>2</sup> 这里后面一句可能有误，所以略掉了这句的翻译：The very idea of nibbāna is the state of mind coexistent with this serenity（涅槃的观念正是与此寂静共存的心的状态），因为涅槃的概念并不是心的状态，而道心果心才是心的状态。



由证得阿罗汉道现起。通过实际修习内观，践行八正道，可以获得阿罗道。由于这种成就，你会在般涅槃时到达一种状态，那是所有渴爱止息，是所有苦的终结。

敏瑞（秘书）

佛教助益协会

马哈希禅法中心，仰光

# Nibbāna Paṭisaṃyutta Kathā

## On the Nature of Nibbāna

### 论涅槃

#### 第一部分

讲于缅历 1326 年多德岭月第 8 个月盈日 3

1964 年 9 月 14 日

#### 导言

上周我讲解了《小问答经(或有明小经)》(Cūlavedalla Sutta)。当时在讲解临近结束时，我提及富有商人毗舍佉(Visākha)和阿罗汉法施长老尼(Dhammadinnā Therī)之间的对话。前者问：“乐受对应什么？”后者回答：“乐受对应苦受。”

乐和苦两者直接相反；但是比丘尼想向毗舍佉强调的是，它们都是同一类现象。接下来的问题和回答是：

**Q** 不苦不乐受对应<sup>4</sup>什么？

**A** 不苦不乐受对应无明。

---

<sup>3</sup> 缅历从阳历 638 年开始，新年始于阳历四月。

<sup>4</sup> 巴利文 patibhāga=paṭi (反)+bhāga (部分)，按照构词的意思，英译是 counterpart (对应的人或物)，在中文《巴汉词典》译成“相对称”。但英文也有译成“likeness”，本书的英文版原文用词是“like”，直译出来的地方就不好理解。菩提长老在中部 44 经的英译本译成“counterpart”，庄春江居士的网站上译成“对比”。所以这里按“对应部分”的意思翻译。

乐受和苦受，不管来自身还是心，它们的现起都容易察觉到，但是不苦不乐受就不容易感觉出来。举个例子，贪和嗔只要一现起就马上能被了知到，但是无明在运作的时候并没有明显地显现自己。因此不苦不乐受在表现上和无明是非常地类似。

**Q** 无明对应什么？

**A** 无明对应明（*vijjā*）<sup>5</sup>。

这里，明是指圣者拥有的道智，相反，无明的意思是覆蔽明。明能了知四圣谛并开示给大众，然而无明对四圣谛不知不觉，还试图掩藏四圣谛。由此，明是一论题，无明是明的对立面。

**Q** 什么是明？

**A** 明是解脱。

解脱(*vimutti*)表示道的果。事实上，道(*magga*)和果(*phala*)是同一的，因为它们是同一项成就的不同方面。果是圣者证道的善果。它是连环发生的。所以明和解脱同义。

**Q** 那么，解脱对应什么？

---

<sup>5</sup> PCED 电子词典：“正见（*sammāditṭhi*）、智（*ñāṇa*）、慧（*paññā*）、明（*vijjā*）、无痴（*amoha*）等同义，为慧根（*paññindriya*）心所的异名。”

## A 解脱对应涅槃.

当一个人入于道的果定<sup>6</sup>时，他完全地寂静。因此，涅槃和道的果对等。

## Q 然后，涅槃对应什么呢？

“你走得太远了”，她说道，“本该停住的地方，你没有停住。依据佛陀的教导，涅槃是无上的。戒、定、慧以涅槃为终点。它们无法超越涅槃。所以，你不应该问涅槃对应何物。如果你不满意于我的解释，你可以亲自向佛陀请教这个问题。”

毗舍佉马上拜访佛陀，告诉佛陀他如何提这个问题和如何得到回答。佛陀说道：“如果问我，我也会用与法施长老尼相同的方式回答你的问题。”佛陀称赞了法施长老尼。

上面就是我的讲解结束的地方。当时，我本想再给各位做一次关于涅槃的讲解，但因为没有时间导致我未能如愿。时至今天，我才能达成计划，为了各位的利益而讲授本课程。

## 什么是涅槃？

涅槃的意思是熄灭或灭尽。是什么被熄灭或灭尽呢？有三种苦的轮转，分别是烦恼轮转 (*kilesa vatta*)、业轮转

---

<sup>6</sup> 英文 *absorbed in Fuition of the Path*，直译就是“入于道之果定”。证悟道果的心路过程是安止心路过程，道心果心也都是禅那心，而果心是道心的果报心，所以这里如此表达。

(*kamma vatta*)、果报轮转 (*vipāka vatta*)。是这三种苦的轮转被熄灭或灭尽。烦恼轮转包含无明 (*avijjā*)、渴爱 (*tanhā*)、执取 (*upādāna*)。业轮转包含福行和非福行，它们造成再生这样的无尽轮回的产生。果报轮转，通常称为 *vipāka* (果报，异熟)，涉及或好或坏的业报。每个业产生作为果报的识、名色、六入、受，等等。见、闻、嗅、尝、触、知，全部都是果报的表现<sup>7</sup>。

观智能在看或听时了知生命存在的真实本质，如果未能获得观智，那就是无明。一个人说他看到或听到什么，实际上他怀着有一个他的“真我”在看或听的错误观念去看去听，但事实上，并不存在“真我”。这种邪见的蒙蔽使他相信事物是永恒的、快乐的或令人满意的。如此，便会引发渴爱，渴爱强化后便发展到执取。烦恼就是这样建立起自己的王国。

一旦对感官目标的执取形成，势必会努力去满足对那些感官目标的欲望。于是意志造作(*sankhāra*，行、造作)将开始运作。在这个上下文中，它们可以被称为业行

(*kamma-formations*)，因为它们负责造成或形成业。作为这种行的结果，在这生命过程中死亡发生后，会随之不可避免地发生再生，因为结生心(*patisandhi citta*) 在死亡

---

<sup>7</sup> 《清净道论》P601：行与有，为业轮转。无明、渴爱、取，为烦恼轮转。识、名色、六处、触、受，为异熟（果报）轮转。《摄阿毗达摩义论-表解》第8品：烦恼轮转：无明、爱、取。业轮转：业有（=业因）、行。果报轮转：生有（=业果）、识、名色、六处、触、受。

心(*cuticitta*)之后生起。死之后，(生)有随之。换句话说，新的一期生命又开始了。可以说，这就是业行的果报，它一再地引生识、名色、六处、触、受，等等。果报轮转为因，烦恼轮转就生起了。烦恼轮转为因，又导致业轮转生起。这三个轮转通过无尽的生命轮回不停地转动。只有把观智用于观照诸蕴<sup>8</sup>的生灭现象，才能培育道心靠近涅槃。到了[阿罗汉见涅槃]这个阶段，无明，连同它忠实的仆人——烦恼，就被熄灭。没有了烦恼，新的造作或业就无法形成。在烦恼熄灭后还残存的任何业将会变得不运作或无效。对于一名应供，即阿罗汉来说，在他的死亡心之后，新的生命不会形成。那是生命的结缚的完全灭尽，这意味着见涅槃的灭尽。<sup>9</sup>因此，涅槃的定义是：

“*Nibbāti vattadukkhaṃ etthāti nibbānaṃ; nibbāti vattadukkhaṃ etasmiṃ adhiḡateti va nibbānaṃ.*”

“在涅槃中，苦的轮转到达了寂静的终点。因此，苦的止息是涅槃。”

也就是说，到达阿罗汉道后，苦的轮转停止了。苦被灭尽，涅槃寂静因而建立起来。简而言之，请注意这点——涅槃和绝对的寂静是同义。灭尽导致烦恼轮转、业轮转和果报轮转的完全消除。注释书中说到，寂灭(*santi*)的状态是涅

<sup>8</sup> 按生命形式分：五蕴有是人类等欲界众生；四蕴有，即无色界天的众生；一蕴有，即无想天，只有色蕴。

<sup>9</sup> 阿罗汉只造唯作业，不会形成果报。入灭后，旧业成为无效业，果报再无机会生起。

槃的一种特相。苦的余烬熄灭后，清凉出现。需要慎重注意的是，[涅槃是]烦恼轮转、业轮转、果报轮转的完全消灭，这三个轮转能引发名色、诸行，等等。

在三宝经中，灭尽被描述为火焰的熄灭。相应的巴利文是“*Nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo,*”。阿罗汉圣者的一切业有被熄灭，就像灯火被扑灭一般。他们的旧业已经熄灭，引生新的生有的业不会再生起。生命的火焰就这样被熄灭。

### 三宝护卫经

三宝经中的相关经句说到：

“*Khīṇaṃ purāṇaṃ navaṃ natthi sambhavaṃ,  
Virattacittāyatike bhavasmiṃ, Te khīṇa-bījā  
avirulhicchandā, Nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo.*” (Sn  
v 238)

“尽前之生，不起新生，于未来之生无贪求，断“生”之种子，不望生长，贤人之彼等如灯尽而涅槃。”<sup>10</sup>

——《经集·小品 238 偈》

标记观照<sup>11</sup>显现于六根门的名法和色法的生灭，就能获得观智，证得道果，阿罗汉通过如此修习内观断除烦恼不留

<sup>10</sup> 此段没有对应的英译，该段中译来自元亨寺版译文

<sup>11</sup> 英文 note 对应巴利文的 *pajānāti*，后者既可以是以内心语言的一种思维判断（如中部 19 经和中部 152 经的用法），也可以是直接知道或观照，但是中文里找不到同时具有这两重意思的对应的词，所以译成“标记观照”。但有时为了译文简洁只译成“标记”，有时只译成“观照”或“觉知”。

踪迹。一旦从束缚中解脱出来，阿罗汉就不会再造作任何不善业，尽管他们会继续进行通常会产生功德的活动。阿罗汉在很多方面做有益的事情。比如，教导法，或倾听他人教导法。阿罗汉经常礼敬佛陀以及年长的比丘，施舍多余的食物和衣物给需要的人，以及专心持戒、修定和修习观禅。不过，因为阿罗汉已经没有烦恼，这些善行是无效的，不会产生业。阿罗汉所做的所有这些善事不会产生果报。没有新的业，就不会有新的生命生起。

我注意到，某些传递了错误信息的外行人误解了经文，并教导他的追随者说，不应该造作善行，因为阿罗汉通常没有。如果这样的教导被人接受，人们按照他们所教去修习，那将得不到任何益处。反而，这样做会导致他们降生到恶趣。他们可能故意避免做善行。这或许不会对他们造成伤害，因为不做善行不会有什么作用。但是，一旦他们向不善行屈服，因为贪、嗔、痴、慢和邪见的鼓动，就会趋于沉溺其中而无犹疑或后悔。不善行会不可避免地导致相应的恶果，这种情况下，他们将会在死后得到进入恶趣地的入场券。

## 停止业

如果你真的希望在旧业灭去后停止新的业，你必须练习内观禅修，以期证悟道和果。我将告诉你如何去练习。



首先，你必须通过守持戒律完善自己。在持戒的基础上，你必须培养定力来支持你的（内观）禅修。如果你能修习安止定(*jhāna*，禅那)，这很好，是有益处的。因为有了安止定作为前进的踏脚石，修习内观禅修就很容易。即使你无法达到安止定，你可以依据大念处经中的指导，观察六门，观照标记名法和色法的生灭，如此进行练习。

总之，这种观照标记它本身就是内观禅修练习。[所以，]在你有能力观照标记发生在六门的所有名色法前，你应当，在开始阶段，观照标记那些容易注意到的身体动作。比如，如果你在行走，练习标记行走的现象。如果你正坐着，就标记你坐的姿势。从标记身体的动作开始，就像我已经说过的，这是容易观察的。我们建议禅修者标记呼吸时腹部的上升和下降。在标记腹部运动时，你的心可能会游荡。你可能会思考这思考那，或者你会想象一些事情。这时你应该标记这个思考或想象。你可能感到疲倦——标记这个疲倦。在努力用功时你可能会感到热或痛——观照标记这些感觉的生起和消失。看时，观照标记现象看，听时，观照标记现象听。在你经历喜乐的感觉时，也观照标记它们。

## 心清净

在内观练习的初始阶段，你的定力可能还弱，所以你的心会飘离目标。如果心游荡了，就观照标记心的游荡。随着

一再地标记现象，你的定力会越来越强大，然后，你的心就不会从观照的目标上飘离出去，心会与之合一。有时你会想象其它事情，此时应马上标记观照想象，最终你会熟悉思想的过程。一旦你觉知到这个思想过程，停止思想，并把心带回到腹部的上升和下降。到此时你将会发现，在前一时刻心在观照这个目标，在这一时刻心在观照这个目标，到下一时刻心还会同样在观照这个目标。因为正是全部时间完全被标记观照目标的动作占据，心将得到净化，这称为心清净(*citta visuddhi*)。

## 见清净

当心如此被净化，心将变得清澈，此时就有能力去清晰地识别感官目标。心的清澈导致这样的证悟：观照的心有别于被观照的感官目标。经过一再的练习，禅修者将能确认，在观照的整个过程中只有两类事物——了知的心和被了知的目标。到这个阶段，分别诸蕴为名法和色法这种涉及现象真实本质的智慧，也即名色分别智(*nāmarūpapariccheda ñāna*)，已经得到开发。这种智慧成熟后，见清净(*ditthi visuddhi*)就达到。

## 缘摄受智

见清净达到后，继续观照名法和色法的生灭现象，如此练习内观禅修，将有能力辨识名法和色法的因缘。这种辨识能力就是缘摄受智(*paccayapariggaha ñāna*)。此智慧清除所有的疑惑，这个阶段称为度疑清净(*kankhavitarāṇa visuddhi*)。继续深入地禅修，将注意到，所观察的目标一再地生起，在显现后马上又消失掉。

观照所有这些（生灭），将有能力辨别现象的三个阶段，即，生起阶段、住立或发展阶段、坏灭阶段。这就是说，目前正在发生的现象是由于过去的因缘而生起的，同样地未来的现象也是因缘而生的。这个阶段的智慧考察诸蕴是[因缘]和合的现象，这种考察的结果将一定会揭示，生起又坏灭的事物是无常(*anicca*)、苦(*dukkha*)、无我(*anatta*)的。此智慧称为思惟智(*sammasana ñāna*)。

## 生灭智

禅修者继续注意和观照于六门显现的五蕴的生起和坏灭，正念的力量增强，将有能力即时地觉知到生起和坏灭。由此而成就喜(*pīti*)和轻安(*passaddhi*)。这称为生灭智(*udayabbaya ñāna*)。

随着见到有为法的形态和实质的消失，进一步的返照<sup>12</sup>，会揭示有为法的空无实质的本质。觉知的心和被觉知的目标两者都在生起后立即消逝。这称为坏灭智(**bhanga ñāna**)。

专心修习坏灭智，会导致成就怖畏智(**bhayatupatthāna ñāna**)。怖畏智视所有消逝的事物为可畏和不可意的。由此，会导向发展出行舍智(**sankharupekkhā ñāna**)。行舍智视诸行为中舍。继续修习内观，智慧增长，觉知的心就会跃入到所有名法、色法等诸行的熄灭。这种智慧的证得，就是证悟圣道和道之果。这一阶段到达的那瞬间，仅仅是经历一次，禅修者就证入了入流者。经历那瞬间，过去所有的[会导向恶趣]业都终止了。同时，能够把他拖入恶趣的新的恶业也不会发生。如果入流者继续练习内观禅修，从生灭智(**udayabbaya ñāna**)开始发展观智，将能证入一来者(**sakadāgāmi**)的道和果<sup>13</sup>。

继续练习内观禅修，一来者提升到下一阶段，成为不还者(**anāgāmi**)，准备证悟涅槃。所有会带他进入欲界的过去的业(**kāmabhava**，欲有)终止了，同时能送他进入恶趣的新的业也不会出现。在这里，有人会问，属于欲界(**kāmāvacara**)的善业是否还会生起。毫无疑问，这样的善业会发生的，但是因为它们并没有伴随有对欲乐的渴爱（注，

<sup>12</sup> 英文 reflection，根据上下文，显然不是指概念性的反思，而是返照内观（**paṭvipassanā**）那样反观观照所缘的心，这样才比较合理。

<sup>13</sup> 怖畏智、过患智、厌离智，三者文异义一。欲解脱智、审察智、行舍智，三者文异义一。故每组只提及一个。

即欲爱），欲有(*kāmabhava*)就无法重新生起。然后，又有个问题出现了，善业是否无法产生果报。依据[某类]业必定（译注，这里容易误解）<sup>14</sup>会产生果报的事实，这些善业将无疑继续如此[产生果报]，但是在这种情况下，它们的果报将是道和果。从伍嘎（Ugga）的故事可以知道这点。

## 经由布施证入阿罗汉

伍嘎<sup>15</sup>，一个富人，曾经布施食物给佛陀及其弟子，表示他这么做的目的是得到他认为最想拥有的回报。布施时，他已经是不还圣者，所以自然地，他心中最想拥有的回报是阿罗汉道和阿罗汉果，这是不还者期望的下一阶段（成果）。在他死后，他再生为净居天的梵天。不久，他证得期望的道和果，成为一名阿罗汉、应供。

记起佛陀后，他回到人间，礼敬佛陀。“现在如何！”佛陀问道，“你已经得到你最想拥有的东西了吗？”梵天回答道，“是的，我已经得到了。”这显示了不还者可以由于在欲界的生命期间造作的善业而证入[阿罗汉]道果。

---

<sup>14</sup> 英文原译文中涉及业的部分内容，有容易误解之处。现把《阿毗达摩概要精解》中有关内容贴出来供参考：业分为 一、现生受业：这种业必须在它被造的那一世里成熟；若在该世没有具足的缘以令它成熟，它即变成无效。二、次生受业：这种业必须在它被造的下一世里成熟；若在该世没有具足的缘以令它成熟，它即变成无效。三、无尽业：只要诸缘具足，这种业能够从它被造下的第二世以后的任何一世里成熟。这种业是由心路过程里的中间五个速行心所造；而且只要还在轮回，它即永远不会变成无效。没有任何人能够免除体验无尽业的果报，即使佛陀与阿罗汉也不例外。四、无效业：这一词没有指定是哪一种业。它可以是没有获得具足的缘以成熟的现生受业及次生受业。对于诸阿罗汉，只能在未来世成熟的业都变成无效业，因为他们在当世即会证入般涅槃。

<sup>15</sup> 英文原注 2：象村（Hatthigāma）伍嘎（Ugga）和毗舍离（Vesāli）的伍嘎（Ugga）二者都是不还圣者，都是在天界证得阿罗汉。

## 经由观禅证入阿罗汉

虽然已经说过，阿罗汉果可以由布施证得，但是必须记住，它不是在缺少练习内观禅修的情况下自然或自动地达到的。一位不还者必须怀有证悟阿罗汉道和阿罗汉果的目的来禅修。如果这么做，他将证悟涅槃。一旦成为阿罗汉，所有的烦恼比如无明和渴爱都被熄灭，他所有过去的[导致再生的]业就止息。到这个阶段，他可以像习惯上那样去修习布施、持戒、或内观禅修，等等，但是所有这些善业，由于缺少烦恼，产生不了果报。因而，我们说，他所有的业变成了无效业。

普通人对生活的世间有强烈的执取。他们期望一个没有受到老、病、死干扰的生命。然而，他们受到死亡规律的支配，所以他们死亡。但是，在他们死的时候，他们希望再生到另一个比刚离开的世界更好的世界。即使是入流者和一来者都无法摆脱这种执取。比如，不还者期望投生到色界或无色界。这就是为什么他们离开这个世间后再生到那些界地的原因。对于阿罗汉，他们再也没有对生命的渴爱或执取。

## 既不乐生也不乐死

阿罗汉们在取得胜利后经常诵出下面的诗偈。

“Nābhinandāmi maraṇaṃ, nābhinandāmi jīvitaṃ.  
Kālañca paṭikañkhāmi, nibbisaṃ bhatako yathā.”  
(Theragāthā)<sup>16</sup>

“我既不向往死，也不向往生；我只是等待死亡(般涅槃)，  
就像工人等待发薪日。”

异教徒这样诽谤涅槃：他们提出，那些谈及涅槃的人自己本身在怀疑涅槃的真实性。“一个行善的人”，他们辩论到，“就是说有能力在他死后进入天界或到达涅槃。如果真的如此，这些有戒德的人最好应该自杀，这样他们就能尽快地达到神圣的安乐。不是这样么？然而，事实上没有一个人胆敢为了未来的幸福而放弃自己的生命。这说明了没有人真的是相信他所教导的东西。”

在这里，这些刺耳的批评是建立在错误的前提上。阿罗汉并不渴望所谓的涅槃后下一期生命的幸福。事实上，他既不渴望死也不渴望生。就这方面而言，他就像一位在偈颂中提到的工薪族。一个工薪族工作并非是因为他喜欢他的工作。他工作的唯一目的是他担心会失去工作。如果没有了工作，他又能到哪去找到应付吃穿的谋生手段呢？所以他小心地维持自己依旧被雇佣，不过，只是在期待他的发薪日。相

---

<sup>16</sup> 606. ‘Nābhinandāmi maraṇaṃ, nābhinandāmi jīvitaṃ; Kālañca paṭikañkhāmi, nibbisaṃ bhatako yathā.

‘Nābhinandāmi maraṇaṃ, nābhinandāmi jīvitaṃ; Kālañca paṭikañkhāmi, sampajāno patissato ’’ ti.

《长老偈》里面是上面两个偈子，但是英文版的巴利文是第二个偈子，翻译的却是第一个偈子，现在把巴利文更正回第一个偈子。

同的方式，阿罗汉既不向往死也不向往生。他只是在等待般涅槃的时间，等待他五蕴的灭尽，因为，只有到了般涅槃他才能卸下这些负担。

阿罗汉认为色、受、想、行、识五蕴是种沉重的负担。这个身体必须小心照料、保养、穿衣、进食。它不但要喂以食物，还要喂以吸引感官的对象（触食）。它必须不断地用行、坐、住、卧这四种威仪来增进健康。它必须呼吸来存续命。事实上，它必须不断地注意它的福祉。对于阿罗汉而言，所有这些事情都是繁重的负担。

只谈论阿罗汉（在入般涅槃前的）最后一期生命：他或她的生命在母亲的子宫怀孕时，结生心生起，从结生心生起的时刻开始，就获得了诸蕴的负担。从这一时刻起，意志造作(sankhāra, 行、造作)开始运作，名法和色法从不间断地演化。再生是由继承自过去的业和烦恼所产生的。从这一世来看，阿罗汉只是过去世诸蕴的产物，是由先前的业和烦恼形成的。以相同的方式研究前一世，就能发现同样的诸蕴不断生起的现象。所以，没有人能知道生命是从什么时候开始的。想想何者最先出现，是蛋还是母鸡；是芒果还是芒果树。母鸡下蛋，蛋又孵出小鸡，鸡又下蛋；这个过程无穷无尽，没有人能知道哪个是起源。同样的情况也适用于芒果树和芒果。



或许，某人有能力提出这样的观点，在这个世界的遥远过去，母鸡和芒果树是起源。但是在考虑名法和色法诸蕴时，你无法知道它们的起端。从远古的过去开始，就挑着诸蕴的担子，阿罗汉唯一怀有的期望就是——在般涅槃到来的那一刻，从肩膀上卸下蕴的负担。

被烦恼主导的普通人类，从结生心紧接着死亡心生起的那一刹那开始，就不得不肩负起这种负担，在贯穿整个再生的轮回中一次又一次地如此。轮回过程中负担得到更多分量，变得越发沉重。对于阿罗汉，因为他们再也没有对未来生命的渴爱，欲望的种子枯败了，再也没有新的生有（**becoming**）能够出现。如此，负担被解除。这是他们最终的目标。

## 再生依赖于渴爱

缠缚于渴爱，一切众生都强烈地执取他们现在的生命。如果死亡能够免除，他们希望永恒地活下去。如果死无法避免，从字面的意义讲，他们喜欢开始新的生命。所以他们很难接受没有再生的观点。因此，对他们而言，在死亡心灭去后，结生心生起，如此，业重建了他们的蕴。没有了对新生

命的渴爱，阿罗汉期望蕴的灭尽。对新生命的渴望是渴爱，但是，对灭尽的期望是唯作意愿(*kiriya cchanda*)，是唯作心<sup>17</sup>。

请注意渴爱(*tanhā*)和意欲(*chanda*)的区别。渴爱是主动的，意欲是被动的。前者针对生命，后者针对生命轮回的止息。

## 没有渴爱意味没有再生

对于阿罗汉，因为没有渴爱，执行造作的业识(*kammaviññāna*)的种子枯萎、死亡。业，不管是善还是恶，就像土壤；业生识就像水份和肥料。一个人临死时，他回忆起一生中造过的或善或恶的业。此外，他可能会看到或听到与他的业行有关的景象或声音，也就是，他正看到他的业相(*kamma-nimitta*)。某些情况下，临死的人看到预兆死后去处的征兆或表征的景象，这就是趣相(*gati-nimitta*)。

现在，我加一个注脚来详细解释下业识的含义。业识和 *abhisankhāravīññāna*（行作识）同义。业识在人临死时刻体现为临死速行(*maranāsaññā javana*)，伴随着相应的善或恶的业。它并不像唯作心(*kiriya citta*)那样是无效的，它是有效的，所以它执取在死亡时觉知到的感官目标，然后导致结生心在死亡后生起。这和巴利经文一致，“缘于行，识生起”。阿罗汉临近般涅槃时没有业识，只有唯作心，它无法产生任何的果

---

<sup>17</sup> 英文原注 3：佛陀和阿罗汉的善行称为唯作，因为它们超越了善和恶，并不会积聚业。

报。他们在般涅槃时死亡心出现后，结生心、名法、色法都无法再次生起。因此可以说，由于业识种子的缺少或失效，“有”不再出现。

## 对那些通晓阿毗达摩者

阿罗汉将入般涅槃时，他不会受到业、业相、趣相的干扰。执行造作的心同样无法运作，如此，就没有业果能够成熟。只有与他内观禅修有关的无效唯作心出现和运作。除了这些外，只有相关般涅槃的死亡心，再无其它了。到达般涅槃时，业的种子变成无效。因此，那就是“有”的完全灭尽。

## 像火焰熄灭

有一次，阿难尊者遵照佛陀的要求，围绕韦沙离城（Vesālī）诵读三宝经。在诵读的过程中，一只正在燃烧的油灯，因为油完全地耗尽和灯芯完全地烧毁，火焰熄灭了。“就如同这火焰被熄灭”，阿难尊者看到后说道，“一切有为法已经被[阿罗汉所]熄灭”。火焰依赖灯芯和灯油。如果油灯重新添加好新的油，重新修整好新的灯芯，火焰将会继续放射光芒。仔细地观察火焰，就能看到它的燃烧是持续地受到灯芯所吸取燃油的支持。[但是对于]浮浅的的观察者[而言，他们只是]注意到这整个现象是一个相续的过程。同样地，由业、心、时节、食素所生的诸蕴，是持续地被更新，此刻生起又

立即灭去。如果你想了知这本质，必须在你见到、闻到、觉到、知到的时候，持续不断地注意出现于六门的任何感官目标。你将能注意到，现象生起后立即就灭去。正念的力量增强后，你将认知到，看到、听到等等所有现象的即刻坏灭。[但]对常人而言，这些现象是相续的，所以诸蕴被比作火焰。

因为诸蕴的灭尽比喻为熄灭的火焰，带有我见去观察的人，经常如此思维，说阿罗汉作为一个个人消失掉了。事实上，个人并没有真实的成分。用世俗的语言描述的个人，从究竟来讲，只是表现出它们自身的名法和色法的聚合。对于阿罗汉，这些聚合物已经熄灭。止息并不是表示个人的消失。

如果某人执持那种个人消失的信仰，那么他将是断灭邪见(*uccheda-ditthi*)者。如我所说，并不存在个人。那只是生灭名色法的相续。阿罗汉只是生灭相续现象的缩影。除了诸蕴，并没有个人。所以，对阿罗汉而言，灭尽意味着诸蕴的生灭相续的止息。因为阿难尊者心中想到这个[诸蕴的]灭尽，故而提到了熄灭的火焰。

## 涅槃的意义

词语 *nibbanti*，意思是熄灭，出现三宝经中。从语源上讲，它源自 *ni*，一个否定前缀，还有 *va*，表示渴爱。（所以）*nibbanti* 就是表示贪嗔痴之火的熄灭，贪嗔痴是苦的根本原因。经文说道：“*nibbāti vattadukkhā etthāti nibbānam.*” 它

的意思是，在苦的轮转停息的地方，那里就是涅槃。经由内观禅修，证悟道和果的时候，就是亲见涅槃，渴爱和无明等烦恼从此熄灭，因此业和业报再也没有机会以识、名色、六处、触、受等形式生起。新的生有（becoming）也不再生起。这就是烦恼轮转、业轮转、果报轮转的停息。在这里在这个定义中，涅槃的特质形象地描述为涅槃的处所，但是事实上，涅槃没有处所。

经典也说道：<sup>18</sup>“*nibbāti vattadukkham etasmim adhigateti vā nibbānam,*”它的意思是，到达涅槃的时候，苦的轮转被停息。这里它强调，道和果是导致苦止息的手段。所以，涅槃也可以描述为到达苦灭的手段，但这也是比喻的意义上讲的。需要注意的最重要的一点是，涅槃的特性是一切烦恼的止息。由于烦恼轮转的终止，新的生有（becoming）不再生起，一切都寂灭了。

为了方便记忆，我写了段格言：

“涅槃是苦的轮转停息的地方。涅槃是导致苦的轮转停息的手段。涅槃的根本特性是苦的轮转的停息。”

对内观禅修者来说，烦恼只有在练习内观禅修的时间里才会不现起。它们无法被完全地根除。只有证悟圣道才有可能完全消除它们，结果是道心流入灭尽的[心]流。

---

<sup>18</sup> 英文版注 4：我无法找这个以及前一个引用语。

涅槃被形象地描述为所有烦恼所生之苦的止息之处。它的本质也被比喻性地描述为寂静元素，是苦的止息的结果。实际上，涅槃正是所有三种苦轮转的止息的实质。它的特相，依据注释书，是寂灭(*santi*)。

## 寂灭之义

寂灭(*santi*)也是表示所有苦的轮转的停息。它的特性或特相是平静。由于所有苦已被熄灭，绝对的寂静在涅槃中终极地存在。我想到现在这已很清楚，但是为更好地理解，我将详细解释轮转(*vatta*)的特性。

## 烦恼轮转

依据缘起法，烦恼轮转(*kilesa vatta*)是由无明(*avijjā*)、渴爱(*tanhā*)、执取(*upādāna*)所转动。不断生起的有为法，比如在六门出现的名色法，因为它们瞬间变化的本质，所以被认为是苦。它只会带来苦，别无其他。生命本质的这种现实，被渴爱的诡计所蒙蔽，所以真相被乌云覆盖而无法完全地了知。对真相的背离，就是无明。源于可意景象、声音和快意念头的欲乐都是苦；但是无明接受它们为乐。处于这种错觉的人自认为，“我存在。他存在。这个生命是永恒的。”当他所观察到的感官目标符合他审美的口味，在他看来就是好的、善的。既然他认为它们是善的、好的，

他就渴爱它们；然后这种渴爱激励他去满足对它们的欲望，结果就产生出执取。想要达成期望目标的意欲，驱使他去造作，产生由善或不善业构成的业有(*kammabhava*)。

## 业轮转

考虑了无明、渴爱、执取三大烦恼后，它们的二级派生物比如嗔(*dosa*)、慢(*māna*)、邪见(*ditthi*)也得考虑。受渴爱推动，贪(*lobha*)就彰显自己。在贪的鼓动下，个人就会尽最大努力用他能支配的所有手段去获取想要得到的东西。在无法满足时，嗔就生起了。他无限制地争夺他期望的目标，给他人的生命和财产造成严重破坏。这样的行为伴随着痴(*mohā*)——无明的另一种形式。痴伴随着不善(*akusala*)行。所以，一个人在感觉嗔或贪的时候，痴总是使境况更加恶化。

接着考虑我慢。我慢让人高估自我。因为它无法容忍平等，它争取最高的。傲慢的人，被邪见迷惑，声称他们永远是正确的；怀有这样的态度，他们通过劝说或进逼性的宣传，欲使他们的错误观念长期被人接受。所有这些行为（业）都是滋生于烦恼轮转。烦恼轮转引生了业轮转。

杀生、偷盗、妄语都是不善业。相反，布施、持戒是善业。普通人甚至圣者，阿罗汉除外，都受烦恼轮转的影响，所以他们的行（为）可能是善或不善的。在行为造作中的思[心所]伴随着贪、嗔、痴时，不善业将引生坏的果报或折损

功德。没有这三大烦恼时，就是造作善业或功德。不善业向恶趣敞开大门，相反善业引向人界、欲界天和梵天界。通常仁慈带来长寿、健康和富裕。只要愿意，甚至可以立志证悟道、果，通过善行最终趣向涅槃。如果想避免再生于恶趣地，以及避免被坏果报折磨，就必须避免杀生、偷盗等等。如果希望再生于人界、天界，并且最终迈入圣道并证得涅槃，就必须布施、持戒、禅修。如果立志成就道、果以及最终证入涅槃，必须实践内观禅修（修慧）。

### 不要结交愚痴者

当今有些错误理解法的人，教导他们的邪见时说，“想要不再有来生而终结一切苦的人不应该布施、持戒、禅修，因为无明、渴爱、执取构成的烦恼轮转引生出业轮转，所有这些善行正是滋生于业轮转。这个业轮转同样依次引生[结生]识、名色、六处、触、受，等等（注，果报轮转）。既然如此，做善业是没有意义的。”

这样一行字的推理造成智能低下者堕落。接受了这类人的教导，他们就会停止行善如布施、持戒、修慈，最后，但不限于，停止朝覲寺院或佛塔。据说他们会因为已经做过布施等善行而感到自责、烦恼。对于这样的人，他们的善行积聚起的所有善业将会随风吹走，但是恶业将无疑地积聚起来，必然的结果就是他们将落入地狱。他们将没有能力抵御



贪，因而在努力去满足欲望的任何时候都会毫不犹豫地造作身口意的恶业。他们也将几乎没有能力抵御由于无法满足欲望而生起的嗔。

善心 (**kusala citta**) 倾向于行善，而不善心倾向于造恶 (**akusala citta**)，两者无法同时出现，一个灭去后另一个才会出现。走路的时候，左脚抬起时，右脚稳固地踏在地面上。右脚抬起时，左脚稳当踏着。两只脚不会同时地抬起或踏下。这两类心的行为也是同样的方式。当造作善业的时候，恶业是暂停的。善行总是主动努力的结果，相反，恶行几乎不需要任何刻意努力。恶行顺从贪嗔等（不善心）的指示本能地生起，即使在修习佛法克制恶行的时候，恶行依然会见缝插针趁机出现。放弃了善行，不善行就会不可避免地增长繁盛。如此，通向恶趣地的道路就为恶行者敞开。考虑所有事情后就清楚，学生走上邪道都是因为老师怀有的邪见。关于这种误导他人的老师，佛陀在吉祥经中忠告道，**"asevanā ca bālāṃ"**——不要结交愚痴者。

## 果报轮转

善或不善业，分别产生好或坏的果报。如此，业轮转引发果报轮转 (**vipāka vatta**)。为了从这个轮转解脱出来，应该布施、持戒、禅修，特别是通过内观禅修来修慧。内观禅修能最终导向阿罗汉道，然后，再生终止，使得新的“有”或名

色法没有机会生起。因此果报轮转可以定义为，作为善或不善业的果报，诸蕴(khandhā)或有为法的再生。

巴利词汇“vatta”只是表示转圈。烦恼轮转转变为业轮转，依次，业轮转又转变为果报轮转，它们以这种方式转着圈，没有起点和终点。没有人能停止这个轮子。就业和业报的特性而言，终止行善可能很容易，但是他将完全地无法抵御恶行。如果你没有造作善业，那么不善业肯定会打败你。善业产生的业果对你非常有益，因为它们能把你送到人界或天界，但是烦恼迫使你造作的恶业所积聚的不善必定会把你拖到地狱。如果你的业是有利的，你或许有机会接近有智慧和有戒德的人，但是，如果恶业起作用，你将成为恶人的同伴，这样你可能就在整个生命中继续造作恶业。在人的一生中，一个人可能会做数以百万计的事情，但是在死亡时刻只有一个导致再生的业发挥了作用，当他离开这个世间，使得残留的[今生应受而未受]业变为无效。

然而，其余的[次生受业和无尽]业是要受报的。一旦落入恶趣地，将会在那里受苦很多劫。如果变成了饿鬼，他将一直经历饥饿和口渴，或者被活活地燃烧，或者遭受刀剑或其他致命武器的伤害。他可能因这种苦而哭泣哀嚎。如果再生为动物，一种蠕虫、一种昆虫、一头牛、一头马、或一头象，他将面对数不清的痛苦，因为在畜生道里，强者吃弱者，

而强者到头来成为更强者的口中之食。我举这些例子让你们明白，遭受苦报后将发生的事情。

即使是善业起作用再生为人，他无法逃脱老、病、死，它们会导致愁、悲等等，这都是苦。如果不幸，他可能在新一生中过得贫穷，或者可能遭受强者的欺压，或者可能会被诱惑去造恶，然后，由于这种恶业，他可能死后再次落到恶趣。如果幸运的话，他或许再生于天界，但是在天界，他也可能会悲伤，而不是高兴，因为他会感觉到他的愿望无法完全实现。即使是天人，想到死亡时他也会沮丧；如果他忘记了佛法而去追逐欲乐（*kāmāvacara*），他也可能从天界死亡后落入到恶趣地。

没有其它路径能从这三种苦的轮转中解脱出来，除非是修习佛陀在《转法轮经》中所开示的中道——八支圣道。这种修习包含持戒、修定、修慧。智慧是精神培育的主要目标，先前在讲解该经强调内观时我讲过这点。佛教中心

（*Sāsana Yeikthā*）的禅修者都熟悉念处内观。念处内观描述的方法就是观照名色以及六处、触、受等的生灭，这些都是以今生中果报轮转为缘。

## 如何从三轮转解脱

我来详细解释下内观禅修的练习。见、闻、嗅、尝、触、知，分别是六组心识——眼、耳、鼻、舌、身、意识的功能。

心总是伴随着心所。心所构成名法。感觉器官的所在——身体，当然就是色法。眼、色（境色）、眼识<sup>19</sup>三者和合，触生起，然后缘于触，受生起。果报轮转中的五类——识<sup>20</sup>、名色、六处、触、受，属于现在时间，因为它们每天都在发生。如果没有运用观智去观照，渴爱就会随着可意或不可意的受而生起。接着渴爱引生执取。无法依照五类果报的真实本质去观照它们，就是无明。无明加上渴爱和执取，构成了烦恼轮转。烦恼轮转引生业轮转，接着，业轮转又引生果报轮转。为了防止第一个轮转也就是烦恼轮转的生起，就必须以无常、苦、无我三共相观照果报轮转的运作，此时，了知有为法究竟真实本质的智慧将会消除所有烦恼。缺少了无明，渴爱就无法生起；缺少了渴爱，执取就枯萎消失。[于是烦恼轮转停息，并导致业轮转的停息。]如此地，业轮转停止运作，导致无法引发果报轮转。以这种方式，所有的三轮转都停息了下来。

这里，我引用相应部因缘品中世间经(SN12.44)的经句：  
 “Katamo ca, bhikkhave, lokassa samudayo? Cakkhuñca  
 paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuviññāṇaṃ. Tiṇṇaṃ saṅgati  
 phasso. Phassapaccayā vedanā; vedanāpaccayā taṇhā;  
 taṇhāpaccayā upādānaṃ; upādānapaccayā bhavo;

<sup>19</sup>英文原文是 sense-base，意思是眼处，但和前面“眼”的意思重复，实际可能是“眼识”之误，所以翻译成眼识。

<sup>20</sup>英文原文漏掉了“识”，按马哈希尊者《缘起法讲记》讲的五类是识、名色、六处、触、受。

bhavapaccayā jāti; jātipaccayā jarāmaṇaṃ  
sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti. Ayaṃ  
kho, bhikkhave, lokassa samudayo.”

“比丘们，什么是此世界的集（起因）？依于眼与色，生起眼识。眼、色、眼识三者和合，生起触。缘触而有受，缘受而有爱，缘爱而有取，缘取而有有，缘有而有生，缘生而有老、死、愁、悲、苦、忧、恼。比丘们，被称为世间的这苦蕴就是这样形成的。”

如此，由看的行为，生命的起源或起因，以及苦轮转，推动无尽的生和再生的转轮动起来。眼睛抓取它的目标，视觉生起，并依据看到的目标产生出相应的感受。如果没有运用观智去分辨现象如实的本质，渴爱将会发泄和破坏你的生命，因为你运用所有手段去努力达成欲望。如此，业导致再生，再生又带来老和死的痛苦。这个过程适当的细节的变更也适用于其他的根门。以这种方式，生命轮回(*samsāra*)无穷尽地旋转着。

## 世间的灭尽

如何才能切断这个轮回呢？下面我依据同一经文来讲述世间轮转的停息。

“Katamo ca, bhikkhave, lokassa atthaṅgamo? Cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuvīññāṇaṃ. Tiṇṇaṃ saṅgati

phasso. Phassapaccayā vedanā; vedanāpaccayā taṇhā.  
Tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodhā upādānanirodho;  
upādānanirodhā bhavanirodho ... .. Evametassa kevalassa  
dukkhakkhandhassa nirodho hoti. Ayaṃ kho, bhikkhave,  
lokassa atthaṅgamo."

“比丘们！什么是此世界的灭？依于眼与色，生起眼识。眼、色、眼识三者和合，生起触。缘触而有受，缘受而有爱。那爱（通过阿罗汉道）完全灭尽，没有残余。爱灭而取灭，取灭而有灭。有灭而生灭。生灭而老、死、愁、悲、苦、忧、恼灭。由此，苦的轮转停息。比丘们，这就是被称为世界的苦蕴之灭。”

由于看的行为，受生起；此时如果通过观禅正确地观察标记这个受，所有苦的三轮转将会停息。为了深入理解这个主题，我引用同样出自因缘相应的触经（Samasa sutta）。

## 触经

“ Yepi hi keci , bhikkhave , etarahi samaṇā vā brāhmaṇā vā  
yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ taṃ aniccato passanti  
dukkhato passanti anattato passanti rogato passanti bhayato  
passanti , te taṇhaṃ pajahanti . Ye taṇhaṃ pajahanti te  
upadhiṃ pajahanti . Ye upadhiṃ pajahanti te dukkhaṃ  
pajahanti . Ye dukkhaṃ pajahanti te parimuccanti jātiyā

jarāya maraṇena sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi  
upāyāsehi , parimuccanti dukkhasmāti vadāmi .

“<sup>21</sup>比丘们，现今，有沙门、婆罗门，观照这世间那看似可爱、可喜的色法，了知它们究竟是无常、苦、无我的，把它们视为病，视为可恶者。由此他们舍离渴爱，结果就舍离了“有”的依着（upadhi），因而就解脱了苦。于是他们从再生及其仆从——愁、悲、苦、忧、恼的控制中解脱出来。我对你们说，他们这样从苦解脱。”

依据这段经文，如果看到色，观照色的无常、苦、无我三种特相，渴爱将会在观智生起的那一瞬间被消除；然后苦的所有三轮转将被[瞬间]停息。那证悟[观智]的特定刹那，是[见]真相的刹那。它就是烦恼、业和果报所引发的苦的三轮转的刹那止息(*tadanga nibbāna*，彼分涅槃)。

## 如同多罗树的树桩

随着观智的发展，在证悟道和果时，所有烦恼都被清除。然后业[的造作]停止运作，再也没有造作重新出现。所以，在死亡心出现后，蕴的轮回停息。

这称为无余涅槃（*anupādisesa nibbāna*），也就是说，没有生命基础（upadhi 依着）残留的涅槃。它意味着蕴和激情

---

<sup>21</sup> 这段经文的翻译参考了上面的巴利原文，而不是完全按英文翻译的，略去了英文添加的个别词。

（注，即烦恼）<sup>22</sup>完全舍弃。事实上，在证道的时刻，完全的止息已经达成，但是它不像入般涅槃时那么明显易见。多罗树砍成了两段，上部的树干倒在了地上，留下下部的树桩竖立着。树桩带来一种树还完整还活着的错觉。树桩腐烂倒向地面，整棵树就消失。阿罗汉就像那树桩。他在证悟道时已经舍弃了蕴和激情，但是，老的蕴还残存着，所以这种止息是不易理解的。到达无余涅槃后，他就像树桩一样完全地消失。早先我给出阿难尊者诵出的偈颂，说到蕴的灭尽就像熄灭的火焰。所有这些比喻描述蕴如何止息。

清除了所有的烦恼，心的苦再也不会生起，但是因为身体尚未抛弃，阿罗汉可能体验到身体上的不舒适，这可以说是身的苦。（业）行继续以业法的形式带来果报，所以，阿罗汉身体上的苦依然存在。但是，从证悟涅槃的时刻起，他已经拥有寂灭以及它的伴随——清凉。

## 涅槃是乐

舍利弗尊者经常欢喜地说道，“同伴们！确实，涅槃是乐！确实，涅槃是乐！”伍达夷尊者（Udāyī）不满意这个说法，他问道，“涅槃中既没有感受也没有激情，那个地方怎么可能有快乐？”

---

<sup>22</sup> 在英文中“激情”是 kilesa(烦恼)的另一个译法。kilesa: defilement、污染; passion、激情; lust; depravity、堕落; impurity、不纯。中文多用烦恼，英文多用污染。



是的，确实，涅槃中没有感受。那么那里怎么可能有快乐？伍达夷（Udāyī）长老冲进了天神害怕踏足的地方，因为他是卤莽人。他的绰号是 Lāludāyī— lālu 的意思是小丑。

“确实”，舍利弗尊者说，“涅槃中既没有感受也没有激情，但是这种没有[感受]本身正是快乐。”

存在两类快乐，欲乐和非欲乐。六类感官目标提供满足或快乐，这叫受乐（*vedayita sukha*），快乐源于感官。在欲界中，见、闻、尝、嗅、触这五类快乐认为是最好的。人们不喜欢缺少它们。喜欢咀嚼萎叶和吸烟的那些人，他们不会乐意居住在没有这些快乐的环境中。暴食者不喜欢再生到梵天界，因为在梵天界进食是完全多余的。那里没有性别的区别。性特征的缺少使得五组欲乐成为多余，但是贪图感官享受的人不会喜欢那种缺少。在无明和渴爱统治的地方，涅槃就是不受欢迎的，因为它缺少欲乐。拉鲁达奕

（Lāludāyī）就是不喜欢涅槃的那类人中的一个。舍利弗尊者不得不劝告他说，无受本身就是涅槃。源于非欲乐的寂静和安乐，构成无受乐（*avedayita sukha*）。

## 真正的安乐

真正的安乐是寂灭之乐（*santi sukha*）。你或许认为欲乐带给你快乐，但是那不是真正的安乐。这样的快乐仅仅是

如同吸烟者从吸烟得到的快乐，也如同痒病患者从抓痒得到的快乐。

假设强迫你去享受由观看帅气男人和漂亮女人或者优美绘画所带来的快乐，不暂停一分一秒，连续看上一月或一年，你还能忍受它吗？假设要求你去倾听优美的乐曲，整天、整月、整年地听下去，你能做到吗？你能做到天天不停地享用美味佳肴？你能做到无休止地享受快乐的触？如果没有任何休息或睡眠地享受这样的快乐，无疑最后你会感到厌烦。避开感官目标的干扰，寂静地睡上片刻，难道不正是这种寂静带来了真正的快乐？<sup>23</sup>

只是熟悉欲乐的那些人，会高度重视欲乐。享乐是他们最高的目标。在佛陀时代的异教中有一种学说，主张无须经由生命的止息，在生命的现有状态中就能熄灭苦。那种学说的信徒就是所谓的顺世论者（*ditthadhammavādī*）。《梵网经》提到，他们过去经常教导：“享受任何方式所能得到的一切种类的欲乐。这是终极的善。”而那些只熟悉禅那或梵天之乐的人，就排斥其他种类的快乐，把禅悦（禅那的悦受）吹上了天。事实上，梵天王曾对佛陀说，梵天之乐是最高的享受。

人们喜欢认为，在城市或城镇得到的那类食物或饮料要比在农村所能得到的更加美味。同样的方式，人们喜欢认为，禅悦比欲乐更优胜。但事实上，经由道和果获得的那种喜悦，

---

<sup>23</sup> 睡眠的例子只是比喻。无梦的深度睡眠，是有分心连续生起的状态。

比禅悦更优胜。更进一步，涅槃的喜悦比道和果的喜悦更优胜。

初禅的喜悦胜于源自欲乐的快乐。关于禅悦，舍利弗尊者谈论如下，首先指出欲乐的本性：视觉目标引生眼识，听觉目标引生耳识，嗅觉目标引生鼻识，味觉目标引生舌识，触觉目标引生身识。所有这些感官目标吸引心，产生喜爱或向往的感觉，生起欲乐和激发强烈的贪爱。它们构成了五组欲乐。在欲界里，有机会享受到这五组欲乐的人，就感觉他们获得了快乐。

修习初禅时，欲乐被舍弃。证得初禅的人，沉浸于寻(vitakka)、伺(vicāra)、喜(pīti)、乐(sukha)、一境性(ekaggatā)五禅支中。在初禅期间，喜和乐持续不断地涌现，不像感官的世俗快乐那样痉挛跳动般生起灭去。在欲界里，某人可能刚刚感觉快乐，过一会就忧伤起来。但是禅悦的涌现是持续不断不会停顿的。在安住于禅悦的期间，如果禅修者突然回想起先前所享受的欲乐，他将会遭受痛苦而后悔。这种情形可以比喻为旧伤口突然遭受打击而产生痛苦。它的意思是说，沉浸在禅那的禅修者，一记起感官快乐足以产生憎恶和恐惧。他期望到达涅槃，那是没有感受生起的地方。

## 不同层次的禅悦

禅修者超越了初禅后进入二禅，（舍弃了寻和伺），由一境性生起喜和乐，充溢周身而无任何阻碍，一次入定一两个小时。如果偶尔因寻伺初禅心生起，正在专注二禅的禅修者在那一心[刹那]就觉得痛苦，就像旧伤被突然挨了一击。这些论述也适用于到达三禅和四禅的人在入定时唤起低层次禅那的情形。

这里可以说明，源自初禅的快乐远胜于欲乐，源自二禅的快乐远胜于源自初禅的快乐，源自三禅的快乐远胜于源自二禅的快乐，源自四禅的快乐远胜于源自三禅的快乐。相比这四个色界禅那的快乐，无色界禅那的快乐还要远超它们。四个无色界禅那分别是：空无边处(ākāsañcāyatana)定、识无边处(viññānañcāyatana)定、无所有处(ākāsañcāyatana)定、非想非非想处(nevāsaññā-nāsaññāyatana)定。每一处的定都比前处的要优胜，但是即使是在最高的无色界禅那即非想非非想处定，依然有非常细微的感受能够生起。所以，一切感受都止息的涅槃，远胜于最高无色界禅那所能遇到的快乐。

因此，涅槃比禅那的喜悦更加庄严和神圣。内观禅修者知道，行舍智阶段体验到的喜和乐远超生灭智阶段体验到的。完成道和果时体验到的喜和乐是最高的。所以我们说，无受乐远超受乐。

无法修定或修观的那些人可能认可刚列举出的不同阶段的快乐，并得出结论，寂灭之乐是至高无上的。他们也会

明白，在佛教的领域存在自己无法轻易探测到的更高的境界，当培养了对佛法的信心之后，这可能激励我们精进。

所有佛陀的教导都讲涅槃是无上的。它是一切感受的止息。没有了感受，寂静和安宁无与伦比。和老病死相关的所有的苦都止息。因为它是不死的，它的安乐无法被毁坏。因此，它是最高的安乐。

我对所讲过的做个总结，以此结束本次开示。涅槃是苦的轮转停息的地方。它也是导致这种停息的手段。它是苦的轮转止息的状态。无明、渴爱、执取构成烦恼轮转，受烦恼轮转的驱使所造作的业，构成或善或恶的业轮转。再生时生起的诸蕴，是善或不善行的果报，它构成了果报轮转。

源于和六类感官目标的接触（而生起）的快乐，称为受乐（vedayita sukha）。没有由六类感官目标生起的感受，与之相应地的寂静和安宁，称为无受乐（avedayita sukha）。

并不总是有机会听到关于涅槃的开示。对于老师来说，进行这种开示的时机也是很少的。在佛陀的一生中，他经常教导涅槃的特性。巴利经文自说经中记录了这个事实。我将在下次的开示中谈及它。

祝愿倾听本次开示的所有人享受远胜受乐的涅槃之乐，祝愿你们不久后证悟道和果。

*萨度！萨度！萨度！*

## 第二部分

讲于缅历 1326 年多德岭月满月日

1964 年 9 月 21 日

在上周关于涅槃的开示中，我把涅槃定义为苦的三轮转的止息。今天，我打算依据《无碍解道》的巴利经文来讲解行法(*sankhārā*)<sup>24</sup>和涅槃的区别<sup>25</sup>。

## 行法和涅槃

### 1、生起和不生起

经文说道：“Uppādo sankhāra; anuppādo nibbānaṃ.” 它的意思是，生起是行法，不生起是涅槃。

禅修者从本质上了知到，一切有为法每次重新生起后就坏灭掉。随着行舍智的进展，禅修者就能意识到有一种超越生灭现象的状态。这意味着他已经准备超越行法，更靠近涅

---

<sup>24</sup> 英译原注 5. *Sankhāra* 是个多义词，通常是涉及一切心所。它有不同的翻译：意志行动或有为造作、心行、业行。它在这里的意义适用于所有受到无常支配的有为法。中译注：关于行的不同意义，参看《清净道论》P541、P545。

<sup>25</sup> 导读，下文《行法与涅槃》节的关于“生起、转起、相、积聚/造作、结生”的内容，参看《清净道论》P666，并注意这个句子：“生起”——是以过去的业为缘而于此世生起。“转起”——即已如是生起的转起。“相”——即一切行的相。“造作”——是为未来结生之因的业。“结生”——是未来的生起。

槃<sup>26</sup>。行法和涅槃是完全相反的，两者是不相容的。一者存在，另一者就消失。没有生起发生的地方，那里就是涅槃。相反，有生起的地方，那里就没有涅槃。[这如同]在黑暗中无法看到光明，在光中也无法看到黑暗。

就有情众生而言，名法<sup>27</sup>和色法是在受精的时刻就更新它们的状态。它是这种方式发生的：结生心生起并灭去后，有分心立即生起。在[结生]心生起的刹那，色法生起<sup>28</sup>。这个过程继续，依据适应于所感知目标的知觉的类型，名法和色法接连地生起。比如，想到一个目标时，意识生起。触到时，身识生起。[如此这般，]以这识为缘，名色生起。<sup>29</sup>在“生”发生后，这个“[生]有”就贯穿一生地流转着。这期生命跑完它的旅程后，下一期生命重新开始，这个过程无穷无尽。换言之，行法受到善或不善业、心、时节、食素的共同影响，这称为“sankhārā”（行）。行法能够通过观智来观察。

---

<sup>26</sup> 英文原文 “It means that it has gone beyond formations to come nearer to nibbāna.”直译就是：“这意味着它已经超越行法更靠近涅槃。”这个句子不合理，因为超越行法就是涅槃而不是靠近涅槃，这里可能翻译有误，所以翻译的时候按照合理的意思更正。

<sup>27</sup> 本段描述“识缘名色”，开始新生命的过程。“名”有两种意义：1. 经教，十二缘起中“名色”支的“名”，单指“心所”。2. 论教，“名色法构成有为法”中的“名”，包含“心”、“心所”。但是这段英文混用两种意义。“行缘识”、“识缘名色”请分别参看《清净道论》P561、P576。

<sup>28</sup> 从结生识起，每一刹那分(生时.住时.灭时)生起业生色。从结生识之后的第一个有分识起，只在每一刹那的第一分(生时)时生起心生色。从结生识第二刹那分(住时)时生起时节生色，之后每一刹那的住时能生时节生色。吸取食素时，到住时能生食生色。见《摄阿毘达摩义论表解》第6品。另参看《清净道论》“色的思维法”节 P634，另有重大价值的“非色的思维法”节 P638、及《摄阿毘达摩义论表解》第3品的摄作用归纳表。

<sup>29</sup> 此处的生，涉及结生识，即结生心。另外，其实结生心、有分心、死亡心是所缘相同的同种心，所缘都是前世临死速行心的对象—业、业相、趣相之一。

反复地进行禅修练习，禅修者将经验到心像一条河流无须驱动就流到了无有（not being）的领域。那证得止息的刹那即是涅槃之极乐，这是经由道智和果智知道的。

## 2、转起和不转起

经文说道：“Pavattam sankhāra; apavattam nibbānam.” 它的意思是：转起是行法，不转起是涅槃。转起的严格意思是，在结生心和死亡心之间的生命的过程。

名法和色法通过生灭过程不断地形成，就像一条河流般流动着。当一个心的目标或感官目标闯入这个[心]流时，就像此前陈述那样，与所感知的目标相应的[不同于有分的]其它类型的心识，比如意识或身识就生起。有为法就是以这样的方式形成，而有分的流转就像一条流淌的河流。所以，普通人以为，持续不断的名法和色法是没有任何变化地存在着。他们认为此刻看到的身体和他们年轻时存在的身体是一样的。由于这样的见解，引生了对自我和自我恒常观念的执取。由于这种执取，无法觉知真相。当他们内心经历乐受的攻击时，他们误解它们是快乐的。因为没有能力把握名法和色法的究竟真相，导致他们信仰常、乐、我。

通过内观，禅修者了知到有为法形成和消融的过程，对无常的确信由此稳固地树立起来。禅修者也认识到，无常的事物是不令人满意的，不令人满意的事物是苦的。禅修者在



任何现象中都看不到“我”。因为禅修者观照名法和色法的生起和坏灭，他认识到形成和消融的轮转是无止境的。禅修者这样借助内观禅修所看到的只是转起。不停地专注于转起，禅修者到达行舍智(sankhārūpekkhā ñāna)，那时他的心倾向于那名色之流停止流动的寂灭界。因为在这个[名色之流停止]阶段没有任何事物生起，它称为不转起。这种智慧经由道心和果心而成熟，成熟的那个刹那就是证悟真理的刹那，那时禅修者和涅槃合而为一<sup>30</sup>。

### 3、有相和无相

经文说道：“Nimittam sankhāra; animittam nibbānam。”。它的意思是：存在[有为法或有情]相，是行法；没有这些相，是涅槃。也就是说，涅槃是无相的。没有内观禅修经验的那些人，他们相信视觉目标具有一定的形状或尺寸。甚至内观禅修的初学者也这么想。依据念处的原则，禅修者可以在行走时标记“行走”，但是在行走的过程中，他无法摆脱腿正在抬起以及身体正在移动的感觉。他感受到身体的移动的感觉。类似地，在注意腹部的上升和下降时，禅修者常常意识到腹部的形状或外形。这意味着他意识到存在有为法的诸相，它们总会变化。这些相都是行法。

---

<sup>30</sup> 英文 at one 是指禅那中心境合一的状态，这里是指证果的时候道心和果心以涅槃为所缘的心境合一。

然而，当禅修者达到更高阶段的观智，他只是注意到运动元素（vāyo，风大），它生起然后灭去。此时他获得一切[有为法]无常的确信。这样，禅修者到达坏灭智。

### 经由坏灭智触知无相

《清净道论》有下面的文字：

“Ñāṇe tikkhe vahante saṅkhāresu lahuṃ upaṭṭhahantesu  
uppādaṃ vā ṭhitiṃ vā pavattaṃ vā nimittaṃ vā na  
sampāpuṇāti. Khayavayabhedanirodheya satti santiṭṭhati.”

(Vism. 641)

“当智成锐利而诸行轻快地现起之时，他不到达于生，或住，或转起，或[诸行之]相，但于灭尽、衰灭、破坏及灭而建立其念（智）”（叶均译本）

经由禅修的练习，禅修者的观智变得锐利，观照和认知所缘的动作加快了很多，以致于在注意行法的时候，正念仅仅到达于现象的坏灭。现象发生的过程是这样：每个心识刹那的心识有三个阶段——开端的生(uppādi)或形成，中间的住(thiti)或发展，结尾的灭(bhanga)或消亡。

在练习内观禅修之前，禅修者觉知不到心识刹那的三个阶段。对于初学者来说，所有这些形状、这些概念、这些相，都显示出一个现象的发生就像相续的一连串事件。禅修者以

为事件像一条河流那般流动着，没有间断。当第一阶段的观智得到发展后，就把身心现象区别为究竟意义上的名法和色法，这就是名色分别智(nāmarūpa pariccheda ñāna)，此时连续性的概念减少到一定程度。发展出思惟智(sammasana ñāna)后，禅修者就能把过去、现在、未来事件的生灭过程区分出生、住、灭三个阶段。即使这样，它们看起来还是相续的，因为它们之间连接在一起。达到生灭智(udayabbaya ñāna)后，禅修者就能觉知到心识刹那的开端（生）和结尾（灭），但是，实际的转起，也即中间的状态，并不显然。

到达坏灭智后，行法中涉及生和住的相淡出，只剩下消亡或坏灭[相]让禅修者注意到。不过，这并不意味着此时禅修者临近了涅槃。他只是有能力了知到行法无常、苦、无我这三种特相。只有行舍智生起后，禅修者才能培育出对表征行法的所有相——即生、住、灭——的中舍。最后，[经过了道智和果智，]禅修者在用省察智(paccavekkhanā ñāna)省察道、果、已断的烦恼、还要断的烦恼、涅槃，此时他到达所有行法的相都消失的究竟阶段。

## 特相，作用，现起

注释书用“（特）相”、“味（作用）”、“现起（现状）”来描述涅槃。涅槃的特相，是寂灭。作用，是不死。现起，是无相。只有经过道智和果智后，在省察智的帮助下，才能

洞察到无相。当圣者在省察道和果时，无形状、无概念、无相会变得显而易见。

## 涅槃无相

在《弥兰王问经》中，龙军尊者对弥林达国王说，没有任何事物能够等同于涅槃。涅槃没有形状或相貌，没有大小，也没有尺寸。它无法通过推理、讨论或譬喻想象出来。它超越了对立。它既不自白也不黑，既不亮也不暗，既不大也不小。涅槃是烦恼、业、果报这三轮转的止息。

我在 1943 年写了本名为《内观禅修手册》的书，在序言中我说道：“涅槃不是大厦或宫殿。它不是城市。它不是光。在涅槃中没有光辉。它不存在透明和凉爽的元素。大厦、宫殿、城市、日光、光明、透明、凉爽都不是究竟法(paramattha)或无为法(asankhata)。”

我客观地写下那段话，没有打算用任何东西打击任何人。不久后，我发现了一本书，它把涅槃描述为无限的光明。读者可能认为我是在批评那本书的作者，但是，不是这样的！我写书时并不知道那本书。我说涅槃没有形相的时候，是重复《弥兰王问经》中的用语。以行舍智、随顺智及以涅槃为所缘的种姓智(gotrabhū ñāṇa)专注所缘的禅修者，会在确认诸行止息的那个心流中消失；在这个阶段，观照的心和被观照的所缘两者好像消融了。

## 4、积聚和不积聚

经文说道：“Āyūhanā sankhāra; anāyūhanā nibbānam。”。它的意思是，（业的）积聚是行法，不积聚是涅槃。“āyūhanā”的文法含义是“构造或组装”<sup>31</sup>。如同构造房子时，建筑工人以适当的次序组合材料。积聚业的努力构成了行法。在没有这样的努力的地方，你将找到涅槃。

行法的作用是积聚，特相是被动或主动的行作<sup>32</sup>。当行作是缘于所谓众生（being）的四个合成要素，即：业、心、时节、食素，这样的行作是被动的。名法和色法受制于这四个要素。正是就这样的名法和色法，我们说所有的行法都是无常、苦、无我的。心所(Cetasikā)是心的伴随，也叫行蕴（译注：受、想心所除外）。当行蕴运作引发身、语、意的行为，我们说行的特相是主动的。思心所(cetanā)是心所中的一种。依据所造作的善或不善的意业、口业、身业，思心所引发或好或坏的果报。善业或不善业以这样的方式生起，并且正是这种属于主动行作的业，导致旧蕴死亡后重新生起生命。思心所不发生之处，就不会有新的名法和色法生起。

但是，如同以前说过那样，没有烦恼后，业基本上变成唯作和无效。经由内观禅修到达道和果，烦恼就被消除。从

---

<sup>31</sup> Āyūhanā: 1.努力、striving。2.积聚、accumulation。叶均居士在《清净道论》中的所译用词是“造作”。所以应知道，此种译本定义的“积聚”和“造作”两词同义。对于“行作、业行、造作、积聚、努力、业...”，也认为是同义的关系，或者只是名词、动词的差别而已。

<sup>32</sup> 行蕴的内容参看《清净道论》P472，“彼等诸行有行作的特相；有发动组合的作用，以忙碌为现状，以其余三蕴为近因。

烦恼的影响中解脱出来，过去的业就虚弱无力了，它们完全没有能力引生新一期生命的行法，就阿罗汉而言，[入灭时]所有的蕴连同全部的激情都止息，这种状态称为无余涅槃。

## 除非努力，业不会止息

上面的话表明，不积聚（*āyūhana*，不积聚，不努力）是努力地积聚能引发业行的业的反面。[但是]如果不正确理解这句话，它可能会被误解为：“不应该努力去积聚业。”[其实]它在这里的意思是，由于没有了烦恼，业就无法积聚，因此对于阿罗汉而言，善行好像是多余的。你不要理解错了，出现这样的想法：“如果不造作任何事情，那么将不会带来业力，因此就不会有果报。”那或许是种可能，但它是不可行的。某个老师误解了经文，说道，“所有的努力都导致苦。停止努力就是止息，因此，也就是涅槃。布施、持戒、禅修是多余的。让心保持不活动，这样就导向涅槃。”在 1952 年，我来到仰光时，通过收音机听到了这样的教导。有些人不热爱修习佛法，这些话可能正中下怀。[但是]这样的教导和佛陀所教是相反的。三藏经典教导，所有恶业应该避免，相反，布施、持戒、禅修等必须去实践。没有任何地方说到，不应该造作善行！[因为]没有了善行的积聚，恶业就无法避免。

肉体凡胎之人倾向于造恶。而行善需要信念、意志、努力，就不易达成。行善就像逆流而上。然而，造恶容易完成，

造恶不需要特别的努力，它自然发生，因此我们说造恶者是  
顺流而下。

在法律和政策的干预下，恶业抑制到某种程度。对于普通人来说，只有两件事情可供选择——造作善业，或造作不善业。只要不去做善行，恶行就会获得支配地位。假如有一百分钟，九十分钟被不善心投入到造作恶业，那么就只剩下十分钟给善心执行它的功能。如果丢弃了这十分钟，恶行就会战胜你，得到全部的一百分钟去造恶。

一个没有练习内心自律的人，没有途径知道如何制止恶行。面对给感官带来快乐的各种目标，一个普通人如何能够控制他的心不去执取欲乐？他将始终喜欢所看到或所听到的任何吸引欲望的目标。

一个有家室的男人，几乎不会约束他满足家庭需求的欲望，并且会竭尽全力去达成它们。一个单身汉，没有婚姻的约束，同样也无法抵抗可意感官目标的诱惑。因为他有享受所有能享受的东西的全部特权，他不会注意控制贪、嗔、痴的激情。如果他遇到任何他厌恶的目标，势必会发泄他的嗔怒。有一个舅舅和侄子的故事，该故事涉及心的控制。那个年轻人以前经常说，“让心独自待着，放掉缰绳，它能自动保持远离烦恼。”这个舅舅对他的口头禅感到厌烦，朝他侄子的脸颊给了一巴掌。被问为什么打人时，舅舅解释说，他想测试下所说那些话的真实性。那年轻人，不用说，非常地嗔

怒。[因为]嗔恚只有通过练习内观禅修到达阿拉舍<sup>33</sup>后才能被断除。

在佛陀时代，舍利弗尊者以他的中舍心闻名。他从不嗔怒。一个婆罗门，不相信尊者已经征服了激情，从背后走近他，突然打了他一拳。然而，舍利弗尊者不受干扰继续走路。于是婆罗门认识到了自己的错误并道歉。阿罗汉通过修习内观生起道心，根除了嗔恚等所有激情，因而拥有中舍心。

在看到令人作呕的事时，你能控制你的心，不生起厌恶、忧愁、沮丧或烦乱等感受吗？除非练习内观禅修，你永远无法知道如何去控制心。

哪里缺少善业，不善业就占支配地位。哪里不修习善业，不善业就盛行。如果某人布施、持戒、禅修，他能再生于人间或天界等善趣，即使是他或许没有立志于[证悟]道和果。对于尚没有能力证悟道的情况，只要他练习禅修，不管他再生到哪里，他最终能够发现道。然而，如果忽视造作善行，没有积聚善业，他的恶业将导致相应的果报，他将因恶业受苦。他甚至可能落入恶趣中。因此必须警惕教人不要行善的指导。这就是我始终强烈鼓励行善的原因。我在这里重复说明，不积聚并不是说要避免善行。它的意思只是舍弃引生结生心的善或不善业。善业有助于发展出了知到坏灭的事物是怖畏的智慧（*bhaya ñāṇa*，怖畏智），了知到怖畏的事物是

---

<sup>33</sup> 原文是阿罗汉（*arahantship*），但三果圣者阿拉舍就断除了嗔心，可能是笔误或翻译失误，所以改成阿拉舍。



有过患的智慧（*ādīnava ñāṇa*，过患智），了知到有过患的事物应该厌离的智慧（*nibbidāñāṇa*，厌离智）。

## 阿罗汉从不放弃善业

从贪、嗔、痴等所有烦恼中解脱出来后，阿罗汉不再造作恶业。那是显然的。然而，问题可能出来了，他们布施、持戒、修定、修观、修慈、礼敬佛陀等等，这些行为是否积聚善业呢。因为缺少烦恼，这些善行不会产生果报。你或许会记得，在礼敬（*namakāra*）偈颂中，佛陀被描述为已经舍弃善业和不善业两者，因为他已经断除了烦恼轮转和业轮转。阿罗汉同样也断除了烦恼轮转和业轮转，只是，不像佛陀，他们无法去除过去的善或不善业在心中留下的习气（*vāsanā*）。这里，在礼敬偈颂中，舍弃善业的意思是，业表现为无效，因为烦恼已经通过道心根除了。对于普通人来说，过去和现在的善或不善业，以结生的形式产生果报。以这种方式，有情众生经历了不可计数的生命。因为只要蕴继续生起，苦就没有尽头。

## 5、结生和不结生

关于结生，《无碍解道》有这个句子：“*Patisandhi sankhārā; appatisandhi nibbānam.*”它的意思是，结生，是行法。没有结生，是涅槃。之所以称为结生，是因为它连接了前一世生命

的末尾和下一世生命的开端之间的缺口。只要业的法则在运作，前世都连接到今世。这种连接导致投生到恶趣地，比如饿鬼道、畜生道等，以及其他的生存地。一次又一次地投生到刚提到的恶趣地中，是可怕的。除非获得阿罗汉果，众生都将沉溺在生命轮回中。即使是入流者也不得不在欲界经历多至七返人天。一来者还要投生两次。不还者将投生在五净居天，在那里证得阿罗汉果。其他众生都将停留在烦恼的生存地中，烦恼又铺通了无穷无尽再生的道路。如我所说，对于阿罗汉来说，业、烦恼、果报三轮转都止息。这就是没有再生(appatisandhi)——涅槃的一个特相。因此可以说，涅槃是不出生。

那些已经开发出怖畏智、过患智、厌离智的人，通过道心见证真理后，通常不再着迷于这苦的轮转。他们期望涅槃，所以练习内观禅修去根除烦恼和践行正道。这仅是涅槃本身的证悟；但是因为生命的依着尚未舍弃，这就称为有余涅槃。相对于有余涅槃，无余涅槃在根除了所有烦恼后，也没有蕴的残余。

## 三种负担

我们都承受着沉重的负担——烦恼的负担，业的负担，蕴的负担。

### 1、烦恼的负担

烦恼(kilesa)包含贪、嗔、痴等等<sup>34</sup>激情。它强加了一副沉重的负担，一副恶行的负担，因为人类听从激情的指使，倾向于造作杀生、偷盗等（恶业），然后恶行导致受苦。

## 2、业的负担

个人所造，或善或不善，这些业的积聚，叫行作（abhisankhāra）。行作是业行的一个别称。它同样是一副沉重的负担。当造作的业是恶时，它们把造恶者带到受苦的生存地，比如地狱。当作为善业的果报，再生于幸运的环境中，比如天界，他依然受到老、病、死的困扰。不管他是否对业报感到满意与否，他无法逃离这三种不合意的状况。所以他承受着他的业的负担，不管愿意不愿意，无法避免苦的轮转。即使他再生为人类，他可能再生于恶劣的贫困环境中，遭受疾病的折磨，遭受病体的困扰。即使他或许有好的业报在等着他，他可能没有机会去享受这些果报，因为坏的业突然袭击他。他将照样被迫忍耐痛苦。在真实生活中，他或许有可能逃避罪行的惩罚。如果他有一个优秀的律师替他辩护，他或许从诉讼中脱身出来成为清白人。在看起来情有可原的情况，他或许能向[法官]贿赂自由。然后，一个特赦挽救了他。然而，对于业而言，你无法从受报的规律中逃脱。业报可以

---

<sup>34</sup> 《阿毗达摩概要精解》章七，十种烦恼：一、贪；二、嗔；三、痴；四、慢；五、邪见；六、疑；七、昏沉；八、掉举；九、无惭；十、无愧。

在生命轮回中无限期地睡眠着，但是一旦产生结果的机会出现，它就现前。因此，业和果报的负担非常地沉重！<sup>35</sup>

只有一种方法能丢弃业的负担，那就是练习内观禅修。如果到达入流者的阶段，所有[尚未产生四种恶趣果报]的恶业终止了，他再也不会落入恶趣地中。如果到达阿罗汉果，所有的负担将从肩膀上卸下，同时新的“有”再也不会生起，但是在阿罗汉入般涅槃前，过去的业还能够造成影响。就是说，即使是佛陀也无法避免业的果报，可以说它是从以前的生命继承来的。

#### 4、蕴的负担

因为业的负担，不得不从一期生命到下一期生命反复地承受着蕴的负担。新的蕴作为过去旧的蕴的果报而生起。它们非常活跃，不断活动，比如行走、坐下、站立或躺下。它们必须喂食、清洁、穿衣。它们喜欢快乐，所以必须用带给它们乐受的所缘来满足它们。它们在企图满足欲望时，被迫做出有罪的事情。犯下一件罪行时，罪行只影响到罪犯周围的环境，仅此而已。然而，当造作了不善的业，它在整个生命的无穷轮回中折磨造恶者。为了从恶果报中逃脱出来，他必须通过修习善的想、善的行、善的识来积聚善业。一个人变老时，他感受到沉重的负担。他认识到，蕴的负担不只是

---

<sup>35</sup> 旧版英文译本中，burden of actions 为 abhisañkhāra-load：行作、造作、积聚的负担。

必须承受短暂的片刻，而是人的整个一生，整个轮回，没有任何暂停，没有重量、距离、时间的限制。我在别处已经讲解了烦恼、业、果报三轮转。本质上讲，这三种轮转影响到所讲的这三种负担。

总而言之，所有的烦恼，比如贪、嗔、痴，构成烦恼的负担。所有善或不善的业，构成业的负担。那五蕴，构成蕴的负担。

## 舍诸重担

阿罗汉已经通过道心断除了所有烦恼，他们成功放下了烦恼的负担。所以，在般涅槃后，他们过去的业表现为无效。就是说，过去的业再也无法给他们造成新的“有”。但是，在他们的生命期间，过去的业继续引起果报。注释书说到，佛陀在他的时代是富裕的，这是因为他过去的善业。不过，他被女苦行者孙达莉（Sundarī）诬告为有不伦行为，因为他过去的业在那时产生了果报。尊者斯瓦力（Sīvalī）常常收到慷慨的施舍，因为他在过去世慷慨地布施。尊者罗萨伽谛萨（Losakatissa）不得不忍受极大的贫乏，这是他过去世吝啬的业造成的。

## 生命的结缚

阿罗汉经常被描述为肩上没有负担的圣者。他们由证悟道果而成就。对他们而言，生命的结缚<sup>36</sup>已经切断。用现代的话就是说：断开枷锁。然而，阿罗汉不只是断开了人类束缚的枷锁，他们完全切断了把人绑在无穷无尽生命轮回的人类激情的结缚。从这种生命的枷锁中解脱出来后，他们再也不必重新投生。疏忽于佛法的人无法断开生命的枷锁，如果他的业是恶的，这种枷锁能一次又一次地把他拉进四恶趣地中。因此《法句经》说道，“疏忽于佛法的俗人，四恶趣就是他持久的住所。”

人类居住在他们自己的房子。如果环境迫使他们造访其他人的房子，他们可能作为客人在那里呆上一阵，然后又返回各自的房子。同样地，如果他们持久的住址是地狱，他们或许会偶尔造访更高的生存地，然后就返回到他们合适的住处。出生在这个世界的人，有时会因为善业的福德而投生到梵天界，但是欲界生命的结缚（欲贪结）把他们拉回到人界，所以作为梵天死后再次投生到这个世界为人<sup>37</sup>。

小牛无法走动到[栓住它们的]绳索允许的范围之外。同样地，人类被结缚限制在生命的狭窄范围，无法超越那些界

---

<sup>36</sup> *samyojana*, 结、系缚、结缚，《摄阿毗达摩义论》章七：根据经教法，十种结是：一、欲贪结；二、色贪结；三、无色贪结；四、嗔恚结（厌恶结）；五、我慢结；六、邪见结；七、戒禁取结；八、疑结；九、掉举结；十、无明结。根据论教法，另十种结是：一、欲贪结；二、有贪结；三、嗔恚结（厌恶结）；四、我慢结；五、邪见结；六、戒禁取结；七、疑结；八、嫉结；九、慳结；十、无明结。...诸结是把有情绑在生死轮回里的不善心所。第一组十结在经藏与论藏里都有提及，第二组十结则只记载于论藏。在第一组里，第一至第三项是属于贪心所；第六与第七项是属于邪见心所；其余的是个别的心所。在第二组里，第一与第二项是属于贪心所；第五与第六项是属于邪见心所；其余的是个别的心所。

<sup>37</sup> 梵天属于色界地，人间属于欲界地。

限。当他生命的结缚只允许他走动到色界或无色界，他将永远无法超越这个限制到达涅槃。因此他继续生活在苦恼、悲痛、老、病、死中。然而，阿罗汉知道他们已经断然切断了生命的结缚。

## 五种感觉器官

阿罗汉值得称颂，是因为他们成功断除了漏(*āsava*)<sup>38</sup>和烦恼。（对普通人来说，一旦机会出现，漏就浮现为烦恼。）像所有有情众生一样，阿罗汉拥有感觉器官，因为他们的身体存在根门。只要这些根门还没损坏，他们就能看、听、嗅、尝、触到感官目标并且区别出它们当中哪些是好哪些是不好。他们还未断除感受(*vedanā*)，所以五种感觉器官就像普通人一样。他们知道苦受是什么样乐受是什么样，但是，因为他们已经断除了嗔恚等一切烦恼，他们不会感觉到不快乐(忧受)<sup>39</sup>，尽管毫无疑问他们能识别身体的不适为不适。随着季节的变换，他们可能感觉到热或冷。依据他们的健康状况，他们可能感觉到舒适或不舒适。对于不可意的感官目标，他们可能感觉到身体上的不舒服，但是他们在精神上的感受是中性的(舍受)。事实上他们对乐受或苦受不感兴趣。他们不会由于感官目标产生的感受而生起贪、嗔、痴。

<sup>38</sup> 《阿毗达摩概要精解》，四种漏：一、欲漏；二、有漏；三、邪见漏；四、无明漏。在四漏当中，欲漏与有漏都是属于贪心所，前者是对欲乐之贪，后者是对有（存在或生命）之贪。邪见漏是邪见心所；无明漏则是痴心所。

<sup>39</sup> 《阿毗达摩概要精解》，有五类受。苦受、乐受、舍受、忧受、悦/喜受。前两者属身体，后两者属精神。阿罗汉没有忧受。

## 贪的止息

阿罗汉已经止息了贪(rāga)的生起，嗔、痴同样如此。他们看时，眼识生起，看到目标，但是没有贪、嗔、痴等感觉。所有的激情都已耗尽。这种激情的止息，贪、嗔、痴之火的熄灭，就是有余涅槃(sa-upādisesa nibbāna)，只残存有生命的依着。

一旦证道，阿罗汉就享受有余涅槃，直到入般涅槃。在那种状态下，他是绝对地安乐，因为烦恼轮转引起的一切苦都已舍弃。然而，身体——蕴——仍然残存着，对于在梵天界证道的情况，这可能还有一两千劫(cycles)的时间[后才般涅槃]。某种程度上讲，这还算好，因为那个世界并不存在身体的苦和不可意的目标。但是对于在人间证道的那些人来说，他们将必须忍受肉身所继承的苦。比如，日常劳作获取食物、日常洗脸或沐浴等苦差。就这样，阿罗汉不得不承受蕴的负担，尽管已经不再执取它们。

拔古喇尊者(Bākula)在佛陀的弟子中以健康著称，他活了一百六十岁，在八十岁时证得阿罗汉，再过八十年才入般涅槃。那意味着他承受蕴的负担共一百六十年，然后才般涅槃，从蕴以及激情(译注：有余涅槃阶段已经止息激情)的束缚中解放出来。但是，他既不渴望长寿也不渴望死亡。



在上周我已讲过，阿罗汉虽然热心等待般涅槃，但是他既不向往生也不向往死。

## 无余涅槃

无余涅槃(anupādisesa nibbāna)是激情及诸蕴的灭尽。《如是语经》(Itivuttaka)如此详细说明无余涅槃，它说：“断除漏和烦恼，由此德行成为应供圣者。所有应该修习的都已经修习，所有应该完成的都已经完成，已经卸下了蕴的负担，已经切断了生命的结缚，已经通过圆满的智慧得到解脱，已经不再喜贪感受(vedanā)，最后，在寿命期间已经得到寂灭和宁静，[在寿尽后]到达无余涅槃。”

需要指出的重要一点是，阿罗汉般涅槃时感受(vedanā)止息了。普通人甚至是禅修者都无法舍弃感受。他们习惯认同它是可喜的，因此对它的执取生起。执取感受后，他们甚至在死亡心的刹那都在抓取它。因此心继续流转，生起结生心。最终，新“有”生成。然而对于阿罗汉来说，止息感受在他的寿命期间已经启动。我们或许记得一个关于止息的类比，是从火焰的渐渐止息得出的。这种渐渐的止息在他的寿命期间已经开始。既然感受[之火]已经浇灭，阿罗汉般涅槃后，“有”就再无机会得以生起。

关于受蕴所说的内容在细节上经过适当修改后也适用于想、行、识蕴，它们都像受蕴一样止息掉。受、想、行、

识、连同色，构成五蕴，依赖于蕴而产生果报。由于没有了蕴和果报，阿罗汉[般涅槃时]最终达到灭尽，再无生命的依着残存。

## 两首值得注意的偈颂

关于这两项涅槃，在《如是语经》（Itivuttaka）(8)中有两首值得注意的偈颂。

“Duve imā cakkhumatā pakāsitā, nibbānadhātū anissitena tādīnā. Ekā hi dhātu idha diṭṭhadhammikā, sa-upādisesā bhavanettisaṅkhayā. Anupādisesā pana samparāyikā, yamhi nirujjhanti bhavāni sabbaso.”

“Ye etadaññāya padaṃ asaṅkhataṃ, vimuttacittā bhavanettisaṅkhayā. Te dhammasārādhigamā khaye ratā, pahaṃsu te sabbabhavāni tādino’ti.”

“没有依赖（渴爱所造成的邪见），拥有完全的中舍平等心（面对可意或不可意的感官对象），修习智慧之眼，佛陀已经明确地指出了两项涅槃。一项是有余涅槃

（sa-upādisesa nibbāna），止息了烦恼，但还残存有生命的依着。有余涅槃在此时此地是显而易见的，它意味着切断了生命的结缚。”

（另一项是）无余涅槃（anupādisesa nibbāna），它只有在般涅槃后才变得显而易见。在这项涅槃中，“有”被完

全地灭尽。通过道心了知到这两项（涅槃）是非形成的或无造作的，阿罗汉从“有”中解放了出来。证悟了法的精髓，达到中舍平等面对一切或好或坏的感官目标，他们乐于行法的止息。

在上次开示中，无余涅槃表示为寂灭元素居住的住所。这是比喻性的说法，因为它没有处所。它不是原因也不是结果。注释书把有余涅槃描述为为贪爱(rāga)的断除和不存在，并没有说明任何的处所、原因、结果。“倾向于涅槃（注：取涅槃为目标）<sup>40</sup>的道和果是原因，在两项涅槃中烦恼的止息是结果”，这个说法严格讲并不正确。同样地注意到“道和果所倾向的寂灭是普通的涅槃，目前所讨论的这两项涅槃是殊胜的涅槃”（这个说法也是不对的）。它们两者都是一个，是一样的，两者都有寂灭(santi)的属性，寂灭是涅槃的特相之一。

涅槃是无关时间（kālavimutti）的，所以同样地，“在烦恼止息的时刻，道（心）是倾向于道心生起的那个时间的涅槃，也就是说现在的涅槃，还是倾向于阿罗汉般涅槃后诸蕴灭尽的那个未来的涅槃？”这个问题也是不正确的。这里，[因为]涅槃超越了时间概念。

---

<sup>40</sup> 按照注释书，名法有倾向所缘的特性（*nāmanalakkhaṇaṃ nāmaṃ*），所以本书常常用“倾向”这个词表示名法取某个目标为所缘。

就拿引发贪、嗔、痴等的潜伏趋势（anusaya，随眠）来说，普通人拥有大量的随眠，条件具备时它们就现起。[但是]无法把这些随眠归属到过去、现在、还是未来。因为它们是无关时间的，同样，它们的止息状态<sup>41</sup>也是无关时间的。现在也来思考止息状态这个法。止息状态既不是事件，也不是生起，不能说它已经生起，或者它正在生起，或者它将要生起。止息状态和时间没有关系。严格讲，我们不能说止息状态已经完成。止息状态在道心出现的刹那出现。烦恼止息后，依赖烦恼的蕴就失去了生起的机会。这个例子中的法是无关时间的。因此，“道心是倾向现在还是未来[的涅槃]”，这个问题没有意义。

生(uppāda)、住(thiti)、灭(bhanga)轮转在运作的地方，最高佛法就是禅观于道之果<sup>42</sup>。随着心识刹那的三个小刹那消失，到达绝对（无为法）的时候，就是证入涅槃。这是最高阶段。阿罗汉在果等至期间禅观于涅槃，从禅观出来后，他们经常用下面的句子表达他们的喜悦：

“Susukhaṃ vata nibbānaṃ,  
sammāsambuddhadesitaṃ. Asokaṃ virajaṃ khemaṃ,  
yattha dukkhaṃ nirujjhatī’ti.”

<sup>41</sup> 这里翻译成“止息”的英文 cessation 既可以是动作名词表示止息这个动作、这件事，也可以表示止息的状态。按这里的上下文，它应该是涅槃的同义词，应该是表状态的。

<sup>42</sup> 按上下文，这里应该指的入果等至或者叫果定。

“在涅槃中一切苦被断除，那里没有忧愁、没有激情、没有过患。完全觉悟者指出的涅槃，确实是极度安乐。”

因此，阿罗汉倾向于无余涅槃的极度安乐的状态，在那里，一切色法、名法等行法都灭尽。因为他们中止了苦的轮转，“有”再也不会生起。

祝愿所有恭敬地倾听关于涅槃的这个开示的所有人，在不久的将来通过道智和果智到达涅槃。

*萨度！萨度！萨度！*

## 第三部分

讲于缅历 1326 年多德岭月第 8 个月亏日

1964 年 9 月 21 日

解释了两项涅槃后，我继续关于佛陀在阿罗汉 Bāhiya Dārucīriya 般涅槃后诵出的赞颂偈句(*udāna*，自说经，感兴语)的开示。

### 婆醯(Bāhiya)经

“Yattha āpo ca pathavī, tejo vāyo na gādhati. Na tattha sukkā jotanti, ādicco nappakāsati. Na tattha candimā bhāti, tamo tattha na vijjati.

“Yadā ca attanāvedī, muni monena brāhmaṇo. Atha rūpā arūpā ca, sukhadukkhā pamuccatī’ti.” (Udāna 10)

“涅槃之界，那里没有地水火风四大。那里没有星星闪烁，没有太阳照耀，没有月亮发光。然而，那里也没有黑暗。”

“圣者通过自己的努力，获得道智进而证悟涅槃，最终成为阿罗汉。那时，他从色和非色、从快乐和苦恼中解脱。”

依赖于地（坚固）、水（流动）、火（温度）、风（运

动) 四大元素<sup>43</sup>，色法生起，从而导致针对颜色、声音等感官目标的执取。这些元素灭尽后，色法就消失不存在。涅槃没有色法。哪里没有色法，那里就不会有光明或者黑暗。

我已经反复强调，涅槃没有任何的立足处，因为不可能定位到名法和色法的止息[地点]。某部经清楚地陈述到，涅槃没有住处。另一部经提到，在一寻长的身体内宣告有四圣谛。不过，阿毗达摩说，涅槃和身体没有关系。稍后我会谈及六内处和六外处，到时你将得到解释。色法存在于[欲界及]色界，名法存在于[欲界、色界及]无色界，但是般涅槃把阿罗汉从名法和色法的统治中解脱了出来。所以我们讲 **Bāhiya Dārucīriya** 的般涅槃是从苦的轮转中解脱出来。

### 婆醯 (Bāhiya Dārucīriya) 如何遇到佛陀

在佛陀时代，有位名叫婆醯 (Bāhiya) 的商人为了贸易航行在海洋上。在之前所有冒险中他都成功了，但是在最后一次，他的船失事了。其他所有的船员都被淹死，只有他一人存活下来。他被海浪冲到放鉢国 (Suppāraka) 的海岸。在海洋上颠簸飘荡的过程中，他失掉了所有的衣物。上到干燥的陆地后，他用小刺把树叶缝合到一起做成一条腰带。再从神殿捡到一只用来乞讨的碗。然后他带着碗环绕村庄乞讨

<sup>43</sup> 地大的特相：硬、软、粗、滑、重、轻。水大的特相：流动、黏结。火大的特相：冷、热。风大的特相：支持、推动。

食物。那个地方的居民看到他穿的腰带，都误认为他是一名阿罗汉，然后给他提供食物和衣物。婆醯心想，如果穿上提供给他衣物，公众把他当阿罗汉般的尊敬将会被粉碎。所以他继续把树叶腰带当衣服来穿。人们继续把他当阿罗汉来敬重，然后，就这样，他声名远扬。一段时间后，发展到他也相信自己真的是一名阿罗汉。

那时，有一位梵天，这位梵天是位不还者，他在以前的生命期间认识婆醯。这位梵天下到人间，走近婆醯，直接地告诉他，他并不是阿罗汉，他也没有修习和阿罗汉相称的任何法。“婆醯!”，梵天说道，“在迦叶佛（Kassapa）时代，你是七位佛法同修中的一个。我是七人中最年长的，现在我再生于梵天界。以前，你对佛法的信念如此强烈，一名阿罗汉给你提供食物你都拒绝掉，唯恐妨碍你证悟佛法。现在，你已经变成一名冒名顶替者，对用欺骗手段得到一点点富足感到心满意足。你不是阿罗汉，没有拥有阿罗汉的德行品质。”

听了这些，婆醯非常羞愧，请求梵天给他指引住世的阿罗汉，如果有的话。梵天告诉他，佛陀，一名真正的阿罗汉，此时在居住在舍卫城的祇陀林给孤独园。

依据指示，婆醯前往给孤独园，但是当他到达时，佛陀不在那里，已经去城镇托钵了。他马上往佛陀所在的地方追赶，终于遇到佛陀。他请求佛陀教导，但请求被拒绝了，因为时间和地点并不适合。然而，婆醯坚持请求，重复了三次。



最终佛陀依照他的请求，给予他下面的教导。这些教导已经被合并到了婆醯经中。

## 看只是看

“Tasmātiha te, Bāhiya, evaṃ sikkhitabbaṃ — ‘Ditthe ditthamattaṃ bhavissati, sute sutamattaṃ bhavissati, mutamattaṃ bhavissati, viññāte viññātamattaṃ bhavissatī’ti. Evañhi te, Bāhiya, sikkhitabbaṃ.”

“婆醯，既然你坚持，我现在强烈建议你这样修习：在你见时，仅仅见它；在你闻时，仅仅闻它；在你觉时，仅仅觉它；在你知时，仅仅知它。”（译注，“觉”包含“嗅、尝、触”）

你也应该用这种方式修习：认知每一个现象只如它发生那样。这就是所谓“ditthe ditthamattaṃ”（当你见时仅仅是见，再无其他。）的内观方法。六根通过六门去感知它们各自的六种感官目标。在这里，为简短起见，只给出四个感官感知的例子。

一个常人看到一个目标时，他没有停于看。他不是仅仅看它。他跑得更远，让心停留在随着看的动作附带发生的事物上，比如，停留在所见物体的外形和形状上，考虑它是可意或不可意，随目标的性质而有苦受或乐受并作出反应。自

然地，当目标带来快乐（乐受），他就高兴，但是当所见目标被认为是丑陋时（苦受），他就变得不但不安，还厌恶和嗔怒。即使他对目标感觉一般（舍受），但是事实上我见已经生起。他认为“我看到它”，而且那个“我”似乎是永恒不变的。

如果只看目标，只标记他看到的目标，不去琢磨观看目标的主体（即观察者）、被看的目标、还有看的事件（三者）的性质，那么将仅仅是看。然而，看一个东西并停止在看上，这不是容易做到的。如果无法只是识知为了看而看的动作<sup>44</sup>，他就不得不进展到识知个人<sup>45</sup>或所看物，思考他、她或它是否可意。如果喜欢所看，欲贪将增长，如果它是不可意的，嗔恚将侵蚀心。即使他对所看的感受平平淡淡，他也已经培育了个人和个人恒常的观念（注，我见、常见）。他将发现很难脱离我见。只有通过修习内观禅修，他才能正确地了知如何做到只看到所看到的，更无其它。

如果没有练习内观禅修，世俗人不可能在听时及时停在听上，在嗅时停在嗅上，在尝时停在尝上，在触时停在触上。最难达到的事情是，在想时停在想上。因此建议，在现象发生时不断地标记观照它。在初始阶段，要想标记观照看、听

---

<sup>44</sup> 这里可能说的是“看知道看”，也就是看的动作发生的时候，立即观照看的动作（这里用的是识知）。这样能够中止原来看的过程，不发展到生起概念的阶段，不然就会发展到生起概念如形状、人我众生阶段。

<sup>45</sup> 请参考马哈希尊者的《内观要义》即刻观照一节，这是讲生起了概念及以后阶段。

等全部的现象，这是几乎不可能的，所以在练习禅修时从标记观照一个特定的现象开始。

念处经的教导说，在行走时应该标记观照行走。这是观察运动的现象、运动元素的运作。站起来时，标记观照你正站起。坐下时，标记观照正坐下。在这些时刻，你可能体验到一些触觉感知到的事物正在体内发到，标记观照它们。我们推荐，在开始禅修时标记观照腹部的上升和下降。依照禅修练习的方法观察腹部的上升和下降时，你的心可能会游荡，开始思考这思考那，标记观照你在想<sup>46</sup>。禅修时，有时可能感到疲劳、发热、胸闷或疼痛，也标记观照这些感觉。感到疲倦时，你可能会调整姿势，在调整时标记观照每一个动作。禅修时，你可能听到外来的声音，在这些声音出现时你也必须标记观照[听到]。简而言之，你必须标记观照自己的行为，包括身体上的和心理上的，以及你感受到的感觉。如果没有特别要去标记观照的东西，就把心集中在你的腹部，就像开始时一样。

随着定力的增长，你将发现，在看时，“看”在刹那间生起，却只是在下一刹那消失。闻、嗅、尝、触、知，也一样。在观照听的过程时，声音和声音的感知（声想）两者都消失掉。在感觉疼痛时，引起痛觉的疼痛和疼痛的感受两者都消失。你专注于看，向内观照你所知道的看的动作。随后，“看”、

---

<sup>46</sup> 英文原文是 Note what you are thinking about，是“标记观照你所想的事”，但按照马哈希尊者的其他开示，应该标记想这个动作。这里“what”应该是“that”。

“观照”和“知道”消失。然后，智慧将会生起，[了知到]生起的[必立即]灭去，因此看的现象是无常的。了知事物的刹那[生灭]的本质的智慧，叫无常随观智(aniccānupassanā ñāna)。生起的只会坏灭掉，这不是令人满意的，所以这现象最终是苦的。这种了知和苦有关的真理的智慧，叫苦随观智(dukkhānupassanā ñāna)。此外，当你确信各种事物本质上只是依其自身规律发生后<sup>47</sup>，了知事物的无我本质的智慧——即无我随观智(anattānupassanā ñāna)，同样也得到了发展。

因为婆醯（Bāhiya）已具备完美的巴拉密(pāramī)，他在倾听佛陀的教导时获得观（智）。他看到一个目标，仅注意他所看到的，更无其他。现象生起时他观察现象，没有任何超过所见真相的东西在他内心生起。在观看现象时，他没有认为他自己“我在看它。正在看它的人就是我自己。”因为他的心从执取中解脱了出来，我慢、邪见、连同我见，都消除了。

佛陀进一步告诉他：

“Tato tvam, Bāhiya, nevidha na huraṃ na ubhayamantarena. Esevanto dukkhassā”ti.

“婆醯（Bāhiya）！如果在你看时，渴爱没有出现，这个世界或其他世界都将和你无关。“有”这样被消除，事

---

<sup>47</sup> 意思是，有为法只是依从因缘规律在生灭，有情对它没有绝对控制力。

实上这让你从苦的轮转中解脱出来。在那种状态下，你到达了终点——涅槃。”

一旦渴爱、我慢、邪见被去除，一切烦恼都止息。没有烦恼之处，“有”本身，不管在现在还是在将来，可以说已经熄灭。没有了“有”，意味着苦的尽头，这就是无余涅槃。

这里，《自说经》（Udāna）的注释有详细阐述。有六对内外处。六根，由六个感官组成，也即，眼、耳、鼻、舌、身、意，归组为六内处。六类感官目标，也即，色、声、香、味、触、法，归组为六外处。当你通过观智的培育，从渴爱和类似的各种烦恼离执，也从六内处和六外处离执。你或你的“自我”就不再居住在意门、感官对象和心识之中。这些处的功能的止息，就是涅槃本身。

这和禅修者的实际体验一致。在练习的初期阶段，禅修者不得不把心倾向于意门、感官目标和心识，来注意名法和色法的生起和坏灭。他始终注意诸蕴的生灭。当观智成熟，心流就好像流到见、闻、嗅、尝、触、知等一切现象的止息。那时，我们说禅修者亲见涅槃。

## 婆醯成为阿罗汉

婆醯就在倾听佛陀教导的期间，证到了阿罗汉。佛陀继续他的托钵，婆醯去寻找别人丢弃的能做成僧衣的衣物，因为他想加入僧团。不幸的是，一头保护牛崽的母牛攻击了他，

他当场死亡。佛陀回到给孤独园后，发现了阿罗汉婆醯的尸体。佛陀吩咐用适当的方式火化尸体，并叫他的弟子竖起一座宝塔(cetiya)纪念他。

比丘们在给孤独园问佛陀，婆醯再生到了哪里。佛陀回答，他在死前已经成了阿罗汉，因此他已经入般涅槃，并诵出先前所引用的偈句，那偈句说到涅槃中是不存在四大的。

注释书说道，刺死婆醯的那头母牛，在它某一前世时是一位女人。婆醯侵犯了这个女人，抢劫并强奸了她。她在死时发誓要报复于他。（所以）她很多次再生为食人女妖，而婆醯作为男人被她杀死。因此他很多次死在食人女妖的手上。他的不善行像影子一样跟着他，带来数不清的痛苦，经常投生到恶趣地。这完全是他恶业的果报。如果他遇到佛陀后没有证到阿罗汉果，他还将继续因为他的恶业而受苦。但是，现在，虽然他像描述那样被牛致死，但他到达没有诸蕴生起的涅槃后，一切的苦都止息了。因此佛陀认为他的死亡是种胜利。佛陀尊称婆醯是他弟子中的卓绝者，因为他在最短的可能时间内证悟了涅槃。

## 眼和色想

六处相应的欲乐经（Kāmaguna sutta）说道：

“Tasmātiha, bhikkhave, se āyatane veditabbe yattha cakkhu ca nirujjhati, rūpasaññā ca nirujjhati, se āyatane veditabbe.”

“比丘们！你们应当培育倾向于涅槃的意处之智，于此眼和眼所感知的所缘一同止息。这种（色想的起源的）止息，就是涅槃本身。”<sup>48</sup>

关于内外处——即感官、感官目标——的止息，佛陀就是如此说的。这是通过观照现象“看”来证悟涅槃的方法。禅修者正念于腹部的上升和下降、或者身体或坐或站的姿势、或者看、听等等现象，在此禅修过程中，他将会觉知到坏灭的过程。如果这样，坏灭智得到了培育。从观察者的角度看，完全不存在任何东西能称为“这是我”或“我存在”。从被观察目标的角度看，也没有任何东西显示出“它是一个物体，它是一个个人”。因此无法找到任何值得执取的东西。当禅修者正看见这个事实时，他是通过纯然觉知心、身和行这些法到达了行舍智。最后，禅修者将会觉知到所有诸蕴的止息。

到达这个阶段时，禅修者甚至可能感觉到身体的所有色法已经消失。那就是经文为什么说：“*Cakkhu ca nirujjhati*（眼灭）”的原因，这句话的意思是，视觉器官停止[运作]。进一步禅修[到达道智和果智阶段<sup>49</sup>]，你将注意到，一切和现象“看”有关的色、识、想（等蕴）已经一扫而光成为不存在。对应的相关经句就是“*rūpasaññā ca nirujjhati*（色想灭）”，意思是，色法的视觉感知停息（不生起）。合起来就是表示根

<sup>48</sup> 这是相应部·六处相应 117 经的经文，这里的译文是意译。

<sup>49</sup> 体验名色止息的是道智和果智阶段。后面的耳和声想等一样，不做赘述。

门和感官目标（即内外六处）的止息。一旦这对内外处都止息，我们可以说亲见了涅槃。

## 耳和声想

“Yattha sotañca nirujjhati, saddasaññā ca nirujjhati, se āyatane veditabbe.”

“在涅槃中，耳和声想都止息。应注意，和听有关的感官和感官目标（耳内处和声外处）的止息，就是涅槃。”

培育出行舍智后，在听到声音时，你自然注意到它，一旦注意到它，就觉知到识、色、行诸蕴的坏灭。到这个阶段时，你感觉到整个身体，连同听觉器官，一起消失，就好像没有听到感官目标，因此你没有识知它。

## 鼻和香想

“Yattha ghānañca nirujjhati, gandhasaññā ca nirujjhati, se āyatane veditabbe.”

“在涅槃中，鼻和香想都止息。应注意，和嗅有关的感官和感官目标（鼻内处和香外处）的止息，就是涅槃。”

培育出行舍智后，当你接触到香（气味）时你会闻到香。当继续观照它，你会到达一个阶段，在那时，你会觉知到识、



色、行的止息。在你注意它的时候，香想的整个过程好像消失掉。

## 舌和味想

“Yattha jivhā ca nirujjhati, rasasaññā ca nirujjhati, se āyatane veditabbe.”

“在涅槃中，舌和味想都止息。应注意，和尝有关的感官和感官目标（舌内处和味外处）的止息，就是涅槃。”

培育出行舍智后，禅修者可以观照所吃食物的味道，如此，他会进步到一个阶段，在那时，他认知到识、色、行如何止息。

比丘们在进食米粥时观照味道而证入阿罗汉果，注释书记载说，（在斯里兰卡古时）这样的例子多得数不清。他们带有正念地进食，注意到识、色、行的消逝。

## 身和触想

“Yattha kāyo ca nirujjhati, phoṭṭhabbasaññā ca nirujjhati, se āyatane veditabbe.”

“在涅槃中，身和触想都止息。应注意，身根和身触（身内处和触外处）的止息，就是涅槃。”

对禅修者而言，身体是大多数时间必须观察的感官目标。培育出行舍智后，在你观照带来触想的身体时，[进步到某个阶段时，]你觉知到识、色、行的消失，还有那观照现象的动作也一起消失不存在。

## 意和法想

“Yattha mano ca nirujjhati, dhammasaññā ca nirujjhati, se āyatane veditabbe.”

“在涅槃中，意和法想都止息。应注意，意根和心的目标（意内处和法外处）的止息，就是涅槃。”

这是经由法想发现涅槃。这种发现可能是最经常发生的。培育出行舍智后，禅修者在观照现象的生起和坏灭时，粗显的感官目标消失，取而代之的是更微细的目标。他看到整个身体消失，只有想（*perception*）还在。因为，在观照腹部上升和下降时，上升和下降消失掉，禅修者会只意识到“他正在觉知（*perceiving*）上升和下降”这个事实。当他专注于它，识、色、行就止息。这种 觉知止息，就是涅槃。

## 六处的止息是涅槃

总之，处（*āyatana*）的止息是涅槃。五三经（*Pañcattaya Sutta*）的注释说到，内外六处的反面<sup>50</sup>是涅槃。阿难尊者的

<sup>50</sup> 这里英语 *negation* 在注释书中是 *patikkhepa* 的具格，这里翻译成“反面”比较好。

话也证实了这点，他依据佛陀[的教导]说，涅槃意味着六根和六处的止息，当然意思是它们的运作的止息。基于六内处——眼、耳、鼻、舌、身、意——自我个体的概念的生起，然后我们说，这是一个个体，这是一个男人，这是一个女人。当这些我见被消除后，和老死相关的苦就止息，寂灭得以确立。六外处——色、声、香、味、触、法——的止息，只是苦的灭尽的副产品，因为它们是附属于六内处。只有六内处止息后，六外处才跟着止息。这些内外六处的反面，就是涅槃。

## 固定心在涅槃上

在《弥兰王问经》弥林达国王的问答中，有一段经文涉及将心导向涅槃：

“Tassa taṃ cittaṃ aparāparaṃ manasikaroto pavattaṃ  
samatikkamitvā appavattaṃ okkamati,  
appavattamanuppatto, mahārāja, sammāpaṭipanno  
‘Nibbānaṃ sacchikarotī’ti vuccatīti.”

“禅修者不断作意（于心的目标），超越转起之流，到达不转起的状态。国王！如果他这样到达不转起的状态，他是在正确地修行，这被称为与涅槃面对面。”<sup>51</sup>

---

<sup>51</sup> 交叉参考，马哈希尊者在《清净智论》（温宗堃译，2007年2月网路修订版）中关于《弥兰王问经》那一经句的内容是“此处，其意为：「想要作证涅槃的禅修者，应该一再地作意，亦即，应观察六根门中随现的一切名、色。当禅修者如此作意时，一直到随顺智为止，他那名为作意的观察心，（因不断地屡屡转起

禅修者在观察有为法的生灭时，开始觉知到它们的坏灭（坏灭智），一种厌离的感觉生起（厌离智），禅修者开始发展出舍弃行法的愿望。名法和色法生起又坏灭，像一条无止尽地的河流流动着。专心观照这种流动（行法），禅修者只是自动地觉知到它，不超越这个觉知阶段。随后，他能中舍平等地面对行法，因为行舍智已经培育出来。进一步专心观照[生灭行法]现象，禅修者发现，觉知的心和被觉知的目标一同止息。这就是从转起跃入到不转起。你可以回忆早前我所说的关于涅槃[的内容]：转起是行法；不转起是涅槃。

## 正确的实践方法

龙军尊者嘱咐弥林达国王用正确方法来修习。这个方法解释如下：

任何人立志证悟涅槃，首先必须成就戒清净(*sīla visuddhi*)。在家人必须至少守持五戒或者活命第八戒(*ājīvatṭhamaka sīla*)<sup>52</sup>。所谓五戒，意即离杀生、离偷盗、离邪淫、离妄语、离饮酒。所谓活命第八戒，涉及正语、正业、正命。正语，即离妄语、离两舌、离恶口、离绮语。正业，

---

故，如河流般)每一刹那皆直落在被称为「转起」的名、色行法之上。其后，心不再落入「转起」，超越了「转起」，进入「无转起」(此与被称为「转起」的名、色行，是完全相反的)，到达无转起(也就是说：像落入似的到达被称为「诸行寂止」的「灭」)。如此，在以往，依据生灭智等种种智，或说，藉由戒清净、心清净及见清净等种种清净，正确而不颠倒地修行之后，禅修者(凭借着那进入无转起的心)到达「无转起」、作证「涅槃」，也就是说，亲证「涅槃」、亲眼观见「涅槃」。”

<sup>52</sup> 以“正命而活”为第八戒的一组戒。《清净道论》P12：活命第八，三身业和四语业的七清净，加活命清净为八清净。中译者在本段补全了五戒和活命第八戒的全部内容。

即离杀生、离偷盗、离邪淫。正命，意即从事无害的职业。戒清净成就后，心清净(*citta visuddhi*)必须通过专注或安止定(*jhāna*，禅那)来达成。如果具备充分的巴拉密，他可以逐次到达初禅、二禅、三禅、四禅。成就禅那时，五盖(*nīvaraṇa*)将被去除。五盖是，欲贪、嗔恚、昏沉与睡眠、掉举与追悔、疑。获得禅那后，禅修者必须练习内观禅修。

即使禅修者无法达到禅那，他必须努力得到近行定(*upacāra samādhi*)。如果他还是无法达到近行定，应当开始专注于四大元素，十八种完成色，内外六处，五蕴，或者至少是名法和色法这两方面。《大念处经》说到，禅修者应该专注于地水火风四大元素、受、心等等。经文说到，“在你走时，了知‘你在走’。”用这种方法观照，在站着时了知你正站着，坐着时了知你正坐着。然后，心将不再游荡。心固定于所观照的目标，在那时所有五盖被去除，于是你知道自己已经成就心清净。这个阶段称为“*vipassanā khaṇika samādhi*，内观刹那三摩地”，一种刹那刹那建立的正念，它和近行定相当。简而言之，心清净意味着一种不被非圣洁行为和烦恼所妨碍的心的状态。

已成就心清净的禅修者，标记观照具有无常、苦、无我三共相的名法和色法的生灭。他观照：“色是无常的，受是无常的，等等”。然后，他厌离一切名法和色法。当禅修者确实对识、色和行离执，就不再渴爱它们。厌倦于生命，禅修者

厌离它，舍弃所有的渴爱，最终到达解脱。此时圣道修行结出了硕果。

《无碍解道》（*Patisambhidāmagga*）记载有禅修者应当逐次证入的很多阶段的观智。然而，某些不愿意练习内观禅修的人，鼓动其他修观的人不要修观，他们声称从来没必要修观。他们说，“既然我们知道了行法苦的本质，练习禅修是没必要的。如果你专注于苦，你将与苦对抗。如果你释放心，一切完成。你没必要不怕麻烦地去观照它。”这样的建议和佛陀的教导相矛盾。这些指导者真正了知到了什么吗？他们对“行法是苦”的了知很肤浅。他们无法洞察究竟真实。如果他们真正了知到什么是苦，他们一定会厌离苦，一定会设法出离苦。他们声称他们了知苦，但是事实上他们并没有认为名法和色法是苦。他们无法培育出离欲，所以他们没有厌离有为法。他们不希望舍弃有为法。事实上，他们喜欢拥抱和认同有为法。

## 厌离智

厌离有过患事物（行法）的智慧，称为厌离智(*nibbidā ñāna*)。注释书用一个譬喻来描述厌离的含义<sup>53</sup>。有个渔夫用捕鱼的筌来捕捉鱼类。当他以为已经捕获到一条鱼，便伸手到筌中把鱼取出。然而，他发现他抓住的是一条颈上有三条

---

<sup>53</sup> 这个譬喻见于《清净道论》P671。另外，这种蛇可能是眼镜蛇，可以看网上的图片。

圆形花纹的蛇。认识到犯了一生最大的错误后，他对有毒的蛇便见到怖畏，见到过患，并厌离所捕到的蛇。他把蛇举高于头猛甩三圈，最后用尽全力把蛇丢到远方。那些把名法、色法五蕴当作极可意物的人，很像那用手抓住蛇的渔夫。在认出所抓住的东西（注，名色法本质）之前，他很高兴，但是发现那颈部的三条圆形花纹后（注，三共相），便大吃一惊。

禅修者观照诸蕴的生灭，他将发现无常、苦、无我这三共相。他们观照现象，发现三共相，最终认识到一切有为法是怖畏[、有过患]、应厌离的。普通人没人认为他的身体或诸蕴正像一条蛇。仅仅是对可恶动物的譬喻性的认识，还不足以唤起对自己身体的厌离，他必须真正地确认人类苦的真相。

禅修者只有在获得了知名法和色法真实本质的观智后，他才会认为名色法是不可意的，并认为一切执取都是没益处和没意义。最终，培育出对生灭诸蕴的中舍心，到这个阶段，才有能力中舍平等地对待所有的行法。起初，他必须努力地达到这个阶段，但是随着持续的练习，在专注于现象的生灭时中舍心自然地生起。在你获得这个观智后，你感觉到你会立即识知发生的现象，但是并没有受到它们的影响，不管它们是可意的还是不可意的。触到可意目标时，内心不会生起贪爱，触到不可意目标时，内心也不会受到它的扰乱而不安。

你已经培育出类似阿罗汉那样的中舍心境。到了禅修的这个阶段，偶尔你的心要溜走，离开所专注的目标，但是当你有了经验，心会拒绝离开所安住的目标。

依靠这样的正确方法，你从行舍智进步到随顺智 (anuloma ñāna)，即准备证悟四圣谛的观智。你一旦已经舍弃转起，达到转起的反面——不转起，寂灭就建立了起来。涅槃无法用肉眼看到，涅槃只能用心的眼在一切现象止息时看到。

祝愿大家通过恭敬地倾听本次开示，能够用正确的方法来练习禅修，见证由意门、感官目标和意识所引生的一切苦的止息，从内外六处的束缚中解放出来，到达名色法持续之流永远停息的最终阶段！

*萨度！萨度！萨度！*



## 第四部分

讲于缅历 1326 年多德岭月第 15 个月盈日

1964 年 10 月 6 日

涅槃——贪和嗔的止息，是烦恼的对立面。术语“*sankhāra-nirodho*, 行灭”，意思是一切行法的终结，适用于[描述]涅槃。所以涅槃和行法直接相反。在详细解释涅槃的特性时，只有烦恼和行法也得到阐释才合适。今晚我来解释它们。

### 恭敬的专心

佛陀居住于舍卫城祇陀林给孤独园时，他经常于傍晚时分在香堂的内室教导他的弟子关于涅槃的内容。经文如此描述这个情景：

“比丘们在听法时，竖着他们的耳朵，真诚地期望心智受益，以能够只专注于一个目标的正念和定力倾听。”

我力劝听闻开示的听众，也能像恭敬注意佛陀教导的比丘们那样，全身心专注于佛法。

### 母夜叉的专心

一次，佛陀在讲法时，一个母夜叉(yakkha)和她孩子在给孤独园附近游走，寻找食物。虽然夜叉属于天神，但是他们的状况非常低下。他们没有自己的住所。他们从来没有拥有足够的衣物和食物。那个母夜叉的名字叫布那巴苏妈

(Punabbasumātā)，携带着她的女儿乌达喇(Uttarā)以及儿子布那巴苏(Punabbasu)。她来到通向给孤独园的大门时，发现非常地安静。她想，那里或许有布施，于是进了给孤独园，希望能得到些吃的。她一直走到讲坛那里，发现自己走到了正在倾听佛陀开示的比丘和在家人的人群中。佛陀的声音优雅庄严，她不禁听得入神，完全地投入了进去。但是她的孩子非常饥饿，无法保持安静。“妈妈！我要吃的！”他们哭着说。“我的宝贝！”，布那巴苏妈恳求道，“请保持安静。伟大的导师正在教导佛法，他正在讲解能切断一切苦的流转的涅槃。我对涅槃的热爱和虔诚急剧地增长。”

涅槃是苦的止息。因此，当某人遭受忧愁和苦恼的折磨时，他渴望涅槃。那是自然的。如果某人正处于健康状况最良好的时期，他对医药就不会感兴趣。在他健康的时候，他不会考虑健康的重要性，但是当他老后有病后，他就反思健康的价值。因为他想治愈他的疾病，所以现在他恭敬专心地倾听祝福者给他开药方。

布那巴苏妈倾听佛陀关于涅槃的开示的情形与此类似。此刻她可能正遭受极度饥饿的痛苦，因为她很穷困，她不得

不为自己和孩子乞讨食物。出生到这个欲界，她厌倦了必须得照料的孩子。遭受着数不清的苦恼和痛苦，她渴望涅槃。她告诉她的孩子们，她疼爱他们，但是她强调，她对涅槃的热爱和虔诚比母爱更强烈。

“Piyo loke sako putto, piyo loke sako pati.

Tato piyatarā mayhaṃ, assa dhammassa magganā.”

(SN10.7)

“世人都爱他们的儿子和丈夫。但是，我对寻求佛法的热爱，更甚于爱他们。爱我的儿子和丈夫无法让我从苦中解脱出来。只有通过听闻佛法，我才能从苦的轮转中解放出来。”

虔诚的母亲们一般都恭敬地倾听佛陀的开示，但是她们会被哭闹的孩子们打扰。这位母夜叉的孩子们似乎听话又温顺，被母亲责备后，也专心倾听佛陀的开示。

佛陀预知这位母亲和她的儿子听到佛法后将证到入流果。于是佛陀开示四圣谛。布那巴苏妈和她的儿子因此都证到了入流果。她成为入流圣者后，生命完全改变了。她即时转变成了庄严的天人，漂亮、有很好的衣物和食物。她的女儿乌达喇，年龄太小，无法理解佛法，不过也由于母亲积累的功德而受益。

## 涅槃的特性

自说经（Udāna）中有下面这段偈颂。佛陀喜悦地诵出的这段偈颂，涉及涅槃的特性。该偈颂被编到了经藏中。

“Atthi, bhikkhave, tadāyatanam, yattha neva pathavī, na āpo, na tejo, na vāyo, na ākāsānañcāyatanam, na viññāṇañcāyatanam, na ākiñcaññāyatanam, na nevasaññānāsaññāyatanam, nāyaṃ loko, na paraloko, na ubho candimasūriyā. Tatrāpāham, bhikkhave, neva āgatiṃ vadāmi, na gatim, na ṭhitim, na cutim, na upapattim; appatitṭham, appavattam, anārammaṇamevetam. Esevanto dukkhassā”ti. (Udāna v 71)

“比丘们！有一处(āyatana)，那里没有地水火风四大。它既不是空无边处、识无边处、无所有处，也不是非想非非想处。它既不是这个世界，也不是其他世界。那里没有月亮也没有太阳在照耀。于此，比丘们，我说那里没有来也没有去。它没有立足处或停驻处。它是不死、不出生。它没有住处。没有任何东西在那里转起。它没有所缘。它是苦的尽头。”（译注：来自“小部-自说经 71-第八品波吒离村人品/Pāṭaligāmiyavaggo”）

## 涅槃是真实的

因为涅槃意味着名法、色法等行法的止息，所以经常有些意见被提出来，说涅槃意味什么也没有，因此涅槃是没有

价值的。但是，涅槃完全是真实存在的，这个真实就是名法、色法等行法的运作的止息，道智、果智、省察智(paccavekkhana)就是倾向于这个真实存在（译注：取涅槃为所缘）。涅槃是这个观智所导向的法所缘（mind-object）。佛陀、阿罗汉、和[其他]圣者证明了涅槃的真实性。为了[平息]这个争论，我们来假设，如果烦恼、业、果报三轮转都止息的涅槃不存在，那么在世界上就没有任何人能够找到寂灭安乐。缺少了涅槃，烦恼将破坏我们的生命，引生业，业将带来果报，果报将创造条件生起一组新的伴随着苦诸蕴。只有道和果才能断除烦恼，这种断除将终止苦的轮转。这种苦的止息是真实的。事实上，佛陀和阿罗汉到达了这个阶段，并且他们在般涅槃后所有的苦都终结。

## 涅槃没有四大

涅槃中，那里没有地大或坚固、水大或流动、火大或温度的能量、风大或运动的力量。这四大通常在欲界能遇到，比如人间和欲界天。在色界也能遇到，例如具有色身的梵天的生存地等。因为拥有四大，人、天人、梵天都呈现有外形相貌。止息意味着拥有色蕴的这些外形相貌的终结。没有了色蕴，就不存在坚固、温度、运动的元素。

## 涅槃没有四大所造色

缺少了四大，就不可能形成四大所造色(upāda rūpa)。比如，眼睛和颜色，耳朵和声音，等。既然这些不存在，那将不会存在看、听等现象。看、听等在欲界呈现为欲界心，在色界呈现为色界心。

我们考虑这种情况：没有了眼，就无法看。没有了耳，就无法听。没有了鼻，就无法嗅。没有了舌，就无法尝。没有了身，就无法得到触觉的感受。净色是知觉的依处，或者说，五种感官是根识（五识）的依处。没有感官，根识就无法生起。在梵天界地里，只存在眼根(cakkhu pasāda, 眼净色)、耳根(sota pasāda, 耳净色)，没有鼻根(ghāna pasāda, 鼻净色)、舌根(jivhā pasāda, 舌净色)、身根(kāya pasāda, 身净色)。所以梵天神或许拥有基本形态的鼻和舌、或者很大尺度的身体，但是他们无法认知香气、味道和身体上的触感。然而，一切[这些]有情众生，不管是[这些]天人(celestial)还是人类，都有心所依处(hadaya vatthu)。所以在这三界内（应该是指前面提过的人界、欲界天和梵天），思想、认知、安止定都能出现。

如我所说，因为涅槃中不存在四大，所有依赖这四大的所造色都不存在。因为缺少色法，欲界心和色界心——比如初禅心，就不存在。为了表述上的简短，我将只讨论心(citta)，但是，一旦提到心，必须记得它是伴随有心所(cetasikā)的。现在问题出现了，涅槃中是否依然存在不依赖色法的心，例

如像无色界心那样的心呢。（译注，旧版英译中此段有个标题“没有依赖于色法的心”。）

## 没有无色界心

这里，经文同样非常明确地说到，涅槃不存在无色界心。不管是空无边处心、识无边处心、无所有处心、还是非想非非想处心，都没有。在空无边处地，结生始于和业果相关的识、心和心所的出现。对于普通人而言，在结生和死亡之间的生命期，善或不善心连同它们的心所生起。当这些普通人在佛法中得到恰当的训练，就称为有学(sekkha)。

这些有学可能再生于空无边处地后证入阿罗汉。如果是那样的话，只有善心或唯作心连同它们各自的心所生起，但是那里没有色法。只存在心和心所，它们都处于一种流转的状态。在那个生存地里，所有现象都是精神性的。突然我想到精神性的有情，不需要食物、衣物、或庇护所，但是艺术家通常描绘这个生存地以及无色界的其他生存地为具有宫殿和房屋。然而，在涅槃中它们（注，艺术家所描绘的）将是多余的，因为涅槃中既没有名法也没有色法。

当代的非佛教徒对空间有很强的兴趣，但是他们思考的空间是物理意义上的空间。他们或许没有能力理解空无边处的概念，但是佛陀能把存在心、心所或禅那心、禅支的（欲界、色界、无色）界和没有心、心所或禅那心、禅支的界（涅

槃) 清晰地区分开来。专心观照诸蕴生灭的禅修者, 有望到达行舍智的阶段。他到达那个阶段后, 将会感觉到自己身体的消失, 只是体验到心识之流在空间流动。随着观智的进展, 这个心识之流将变得越来越清晰。严格地说, 这并不是空无边处定, 而是类似那种定的一种内观[刹那定]。

继续前述的[空无边处], 识无边处心及其心所、无所有处心及其心所、非想非非想处心及其心所, 在涅槃中也是不存在的。最高的生存地, 非想非非想处地, 它的想[心所]非常的细微, 以致能描述为介于想和非想之间。在非想非非想处地能遇到的心及其触、受等心所, 也是同样的细微。[但是]在涅槃中, 心的诸如此类的微细状态是完全地不存在。

那些对佛法缺乏信心, 和没能证入禅那或等至的人, 怀疑刚刚描述的关于生存地的所有教导。这些怀疑者应该做的事情是, 依据佛陀的教导修习内观禅修。如果他们这样做了, 到达非想非非想处定, 然后亲证涅槃, 就能区分出无色界禅那和没有无色界禅那的涅槃。没有任何的实践研究就否认禅那和涅槃, 这是没有意义的。

## 涅槃没有名法和色法

在欲界或色界[及无色界]能遇到的心或心所, 在涅槃中是不存在的。属于三十一界(即生存地)的名法和色法, 在涅槃中完全不存在, 这是自然能理解的事情。然而, 一些人



喜欢提出，佛陀和阿罗汉在般涅槃后，他们在涅槃中得到一类特殊的名法和色法。这样一种特别的思考方式或许对无法摆脱我见的那些人具有吸引力。

对于这种主张，一位博学的西亚多详尽论述道，如果涅槃中存在一类特殊的名法和色法，那么必然同样存在一种特殊的再生，这种再生又引起特殊的老、病、死，老病死又依次引生特殊的愁、悲、苦、忧、恼。[佛陀的]教导明确说明[涅槃是]止息，所以超出这个教导并构想出一种特殊生命的观念，这是不正确的。止息正是指向没有任何事物（注，名色）的状态。涅槃不涉及名色法，不能把它和这个世界或其他世界牵扯到一起。

### 涅槃超越一切界地

因此，经文说，“nāyam loko, na paraloko,”，意思是，“既不在这个世界，也不在其他世界。”因为没有色法，涅槃就不会有黑暗的概念；又由于没有黑暗的概念，涅槃就不会有光明的概念。因此涅槃既没有太阳也没有月亮。[同时]因为没有诸蕴所构成的新身体的生成，那里就不会[看到]有黑暗或光明。至此，有个问题可能出现，有情众生是否可能进入到涅槃中，就像恶趣地的有情来到人间，或者人类来到天界。然而，涅槃中不存在这样的“来”。描述证得涅槃的常用术语是：佛陀和阿罗汉“入”涅槃，特别是无余涅槃。这个用语并

非表示新的诸蕴的到来，而是表示切断引生生命的名色法之流。它是诸蕴的完全灭尽。这种灭尽被认为是无余涅槃。它不是有情从其他生存地出发所来到到的一个着陆地点。

同样，也没有人从涅槃出发，去到其他生存地。造作了善业的有情离开人间到达天界；还有那些天人也可能下降到人间再生为人。那些造作了不善业的人，很可能落入到恶趣地。但是，在涅槃中，这样的来和去都不存在。

## 涅槃的属性

### 涅槃没有聚集

经常有人问，佛陀和阿罗汉是否作为个人存在于涅槃中。涅槃中没有聚集<sup>54</sup>。因为涅槃不是由一类特殊的色法或名法堆积起来的，不能把它看作住满了个人的一座山，巍然耸立横贯苍穹，就像天界或人间一样。

### 涅槃不死也不生

有情在三十一界中生而后死，然后再生又再次死。涅槃是不死也不生。在天人和梵天的世界里，出生意味着突然出现，死亡意味着突然消失。涅槃是所有蕴的止息。在这样的止息中，那里既没有出现，也没有消失。

---

<sup>54</sup> mass: 聚集，在英文中是蕴的另一译法。khandha: 大量、大堆、聚集、蕴。group, mass, aggregate.

## 涅槃没有住处

涅槃没有住处。因此无法定位它。涅槃既不在这也不在那。它不在天界。术语“*nāmarūpa*（名色），”中的 *nāma*（名）包含了涅槃，但是在那个上下文中，它（指代涅槃的“名”）既不是心也不是心所。所以心识的三个阶段——生、住、灭——在涅槃中都不存在。只是比喻性地讲，涅槃居住在这一寻长的身体内。（注：见附录“名”的考究）

## 没有名法和色法的转起

在这诸蕴之身内，名法和色法处于持续流动的状态，所以我们说它们像一条不间断的河流流动着。已经到达生灭智的禅修者，觉知到名法和色法当下生起，在下一刹那就灭去。当他已经培育出行舍智后，[到某一时刻]<sup>55</sup>他会体验到整个名色法之流停止了流动。这就是止息。

## 涅槃没有感官目标

没有色法、心和心所等名法，因此涅槃里不会存在感官目标。又因为没有感官目标，行蕴就没有机会生起和运作。

## 涅槃意味着苦的终结

---

<sup>55</sup> 英文的表达有点歧义。止息并非是在行舍智阶段看到的，而是行舍智阶段后续的证悟阶段看到。因为亲见止息，就是证悟涅槃。

<sup>56</sup>涅槃里不存在四大和四大所造色等色法，也不存在名法，因此一切都止息，这种止息意味着永恒的寂灭。一切苦都结束了。

## 世界的尽头

涅槃不位于任何地方，但是比喻性地讲，它居住于阿罗汉的身体内。这个说法是相应部和增支部的《赤马经》提到的。

佛陀居住在舍卫城祇陀林给孤独园时，一位名为赤马的天人走近佛陀并问道：“世尊！是否有人能步行到世界的尽头，那里没有生、老、死、再生？”

### 赤马经

佛陀如此回答这个问题：

“Yattha kho, āvuso, na jāyati na jīyati na mīyati na cavati  
na upapajjati, nāhaṃ taṃ gamanena lokassa antaṃ  
ñāteyyaṃ daṭṭheyyaṃ patteyyanti vadāmi’ti.”（SN2.26 和  
AN4.45）

---

<sup>56</sup> 英译修正版把本段和上段合为一段了，这是不合适的。所以这里恢复为两段。

“贤友！我说，没有人能步行到世界的尽头，那里没有生、老、死、再生。我说，无法用步行这种方式，以到达、认知、认识世界的尽头。”

赤马天人很满意佛陀的这个讲话。[因为]他在过去世曾是一位拥有神通的外道，当时他试图运用神通来寻找世界的尽头。他步行于世界，一个步伐的幅度从东海跨到西海<sup>57</sup>，整整一百年，但是他不间断的寻找得不到任何成果。任务还没完成，他就死了，然后做为天人再生到这个他曾经运用神通力穿越了无穷距离的同一个世界中。可是，他所思考的，是物质的世界。而佛陀在给他的回答中所思考的，是无穷尽的名色法之流所引生的苦的轮转。只有当这个轮转停息，有情才可能到达世界的尽头。

## 苦在世界的尽头结束

然后佛陀继续说道：

“Na kho panāhaṃ, āvuso, appatvā lokassa antaṃ  
dukkhassa antakiriyaṃ vadāmi. Api ca khvāhaṃ, āvuso,  
imasmimyeva byāmamatte kaḷevare sasaññimhi samanake  
lokañca paññapemi lokasamudayañca lokanirodhañca  
lokanirodhagāminiñca paṭipadanti.”

---

<sup>57</sup> 巴利经中的用词就是东海、西海。

“贤友，我说，不到达世界的尽头，就无法止息一切苦。但是，我[从世俗的意义]教说，世界位于这有想有识一寻之身内，我也教说世界之集、世界之灭、和导向世界灭之道。”<sup>58</sup>

虽然[步行这一]身体的努力无法到达世界的尽头，即使如此，他能够通过应用观智来到达世界的尽头。佛陀所说的“世界”，意思是苦。如果无法通过智慧到达苦的尽头，就无法到达苦的止息。以名色法的流转为缘的整个世界，是苦的世界。超越这苦的世界，就是涅槃。

#### 四圣谛在身体内

这一寻长的身体内，即是所说的世界。它整个都是苦，因此它揭示了苦圣谛。在身体内，也能找到苦的原因，因此它教导了我们苦集圣谛。在身体内能寻求到从苦的解脱，因此它也给我们指示了苦灭圣谛。这种苦灭能在身体内实现。因此它给我们指示了导向苦灭的道圣谛。所以，在这个世间的有情的身体内能发现四圣谛。

你无法定位到涅槃。在入般涅槃前，阿罗汉依然承受着诸蕴的负担，诸蕴在般涅槃后才完全灭尽。可以说，这种止息是发生在阿罗汉的身体内。因此我们世俗上讲，涅槃存在

---

<sup>58</sup> 以上是英文的直译。原经文常见的译法是“我就此有想有识一寻之身，教导世界、世界之集、世界之灭和导向世界灭之道。”

于我们诸蕴所构成的身体内。然而，依据阿毗达摩，涅槃和身体无关。这就是《自说经》<sup>59</sup>把涅槃描述为 *appatittham* 的原因，该词的意思是“没有立足的地点。”

## 世界在身体内

苦圣谛和五取蕴固有的苦有关，当进入六根门的所缘在六处被反映出来时，五取蕴生起。在处和所缘之间建立的触让你知道你看到了那个东西。这个看的现象很显然。你知道你有眼睛，感觉到你完全掌控它们。你作为一个见者存在。你看到的所缘是清楚的并令心喜悦。其余根门发生的现象如听、尝等可以作类似的分析。无论何时它们中哪一个现象生起，对所观察的所缘的执取就会形成。你看见某人，你认出那人是男是女，拥有对你来说合意的一些特征，你立即就执着上他或她了。你的眼和眼所缘构成色取蕴。

当你认出你所见的东西，你知道心识在运作，你此时就有识取蕴。看见所缘后，乐受或其它受在内心生起，此时就形成了受取蕴。通常你会注意看你所见，这样在需要时你可以在心里回忆起它。因此，想在内心形成，你此时就有想取蕴。在你内心，有和你所做的善或不善业有关的意志活动，

---

<sup>59</sup>英文原注 11: Paṭhamanibbānapāṭisamyutta Suttaṃ

这些心所除了受和想，构成行，你对此执取。这样行取蕴就生起。现在，从看、听等这样的行动，所有五取蕴就生起了。

这些蕴总在我们里面不断生起，但生起是如此快速，我们几乎无法注意到它。我们几乎总是无法捕获现象发生的刹那。然而依靠正念，我们可以观到五取蕴的生灭，认识到这种流转的状态是高度不如意，也即是苦。

五取蕴形成这个世界，它们显现苦圣谛。普通人没能如实知见看，所以无法在现象生起的时刻把握它的真实本质。他感到看是快乐的，以苦为乐，这样对乐受的喜欢形成。这是渴爱，会被强化变成执取。当他努力去实现愿望来安抚渴爱，行就发生了。现在行蕴发生作用。因为业行，临终的人通过意门看到他自己的业（**kamma**）、业相

（**kamma-nimitta**）或趣相（**gati-nimitta**）。因为渴爱，心会趋向于这些所缘，就像要淹死的人，会抓住所碰到的任何东西，临终的人抓注意的所缘。然后死亡心发生，并且当他留下诸蕴死去，死亡心也成为过去。

然而，因为渴爱没有根除，源于前生死亡心[路过程]的意所缘会影响今生刚发生的结生心。这样一个新生命以一个新的心识开始，并且联接前生和今生，所以它叫作结生心。接着这个心生起的是有分心的心法的内容（注：这里应该是指有分心本身及其心所）。无论何时心识生起，心所都跟着。那时依赖它们的色法生起。如果渴爱没有被去除，这些



名色法将继续贯穿轮回反复生起。因此，渴爱是生起这个世界的因，并且既然这个世间就是一个苦聚，它显示苦集圣谛，人人可见。

看、听、尝、嗅、触是[引起]苦的所有要素，并且正是基于此，渴爱成为因。由于这个因，我们喜欢看、听、尝、嗅、触，并且苦再次生起。这些是苦圣谛和苦集圣谛。

## 观照四大

根尘相触识生起，禅修者开始用功时，专注于源于四大的特质而生起的识，这些特质是坚固性（地大）、热能（火大）、推动力（风大）和流动性（水大）。当《大念处经》说“走时知道正在走”，这是引导禅修者了知风大，它经由触引发识而生起。坐时了知正在坐，标记观照由坐的行为引发的身体的张力。你在那时可能觉知到你采用的姿势关联生起的其它身心现象。例如，你坐时，你两脚互相接触，你的手互相锁在一起，你的衣服贴在你身体上，等等。当你以正念观察它们，你会认识到根尘相触引发的色法活动的本质。

## 易行的内观方法

所以老少皆宜禅修，我们教的是一个简单易行的内观禅修方法，以标记观照腹部起伏开始。当你吸气，腹部会膨胀，

当你呼气，腹部会回落。你会经验到腹部的上升和下降，并且认识到它是风大的活动。你标记观照它，也就是说，你专注于腹部起伏，同时了知现象的本质。在标记观照接续的两个移动之间不要有间歇，从上升的移动开始你就要专注其上，并跟随它直到结束，接着转换到下降移动的开始，也是要直到它结束。如果在这个过程中，你注意到吸气后或呼气后有间隙，你必须正念观照你在坐（如果你在坐禅）。

有时念头会在内心冒出来，比如想某事，或者有要做这做那的想法。标记观照所有这些念头。无论何时心从正念观照的主要流转[的所缘]跑开，要跟随它，不要让它逃脱你的注意力，继续标记观照思维现象。然后恢复观照腹部的移动。有时你可能会注意到感受，多数时候是苦受，因为你坐禅感到僵硬和疲倦，或者热和痛。在这种情况下，标记观照疲倦和疼痛，当这些感受消失，重新集中你的注意力在腹部起伏上。

概括起来，就是要标记观照腹部移动、你身心的行为和经历，以便做到整个禅修过程中心没有闲着的间隙。如果你没有特别的所缘让心专注其上，你就持续标记观照腹部起伏，腹部在某一刻会膨胀且有张力，下一刻则松弛且柔软。

当你的定力提升，你会注意到肌肉的每一次移动有很多分开的动作阶段，我们可以称作事件，并且每一事件生起然后消失。每一个相续发生的生起或消失都是能明显觉知到

的。这种观察也适用于意所缘。观照的心，即主体，它的行为也很像所缘，即刻出现又即刻消失，快速地交替发生。当你的观照变得更加敏锐，你会认识到，刹那刹那生起和消失的现象的每一部分，就像互相分开有自己的进程一样。

当观照的心和被观照的所缘出现就消失，就像只是为了消失一样，此时你会突然意识到它们是瞬间即逝的，它们总是处于一种流转的状态，生起就消失是其固有的特性。这样瞬间即逝是最不如意的事。不如意的事就是苦。现在你获得了苦圣谛观智。这种证悟驱散无明，所以渴爱就无法以心的所缘来彰显自己。没有渴爱，执取就不能作为同谋出现。没有执取发生，就没有为了满足欲望的意志活动的运作（欲望由心和所缘触发）。这意味着不会形成业，这时我们说没有“行”生起。当诸行止息，结生心就不会生起，所以就不会有新的再生，也就是说没有新的诸蕴。这意味着苦和苦因的止息。在你确认（recognise）这止息的特定时刻，你证得了涅槃。这可能只持续一个刹那，但此刹那是最宝贵的刹那。标记和观照现象，因其最终导向寂灭之智，所以相当于实现导向苦灭的世间道圣谛。因此，通常人们说四圣谛就在禅修者身中。

当获得了行舍智，[之后]，你会变得如此专注地沉浸在禅修之中，以至于感到身体以及触感（sense of touch）和想（perception）都到达止息。所以经典说：

“在涅槃里，这个身体以及触感和诸根、处的运作止息。你必须意识到（be aware of）这样的止息。”

这就是通过圣道证得涅槃寂静。因此注释书进一步说：“正是在这一寻长的身体里宣说此世界，在此能够发现苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛和苦灭道迹圣谛。请你知道，亲爱的朋友，这些话不是宣说四圣谛的真实性在无生命之物如草木之中，而是在由四大构成的身体之中。”

苦圣谛很显然随处可以观察，但苦集圣谛能从未去除烦恼的所有普通人的固有特质推导出。在你踏上八正道前，你可反观自身寻求苦因。灭除苦因的圣谛按世俗的说法存在于圣者之中，尽管他们还可能有一些烦恼的残留，还有诸蕴存在。

然而就阿罗汉来说，烦恼已经被根除，寂灭已经证得。当然道谛可以在正在证悟道果的阿罗汉身体内发现，这里意在显示涅槃寂静只有通过完全灭尽心、色法和心所而实现。

## 苦和苦集在思维中现起

前面我已经显示了五蕴如何通过五处如眼、耳等和五尘如色、声等相互作用而产生。现在我要处理意和意所缘的相互作用——即普通人所说的思维——引生五取蕴。反观思维的本质会揭示涉及苦和苦因的真理。

当你思维，你会意识到思维发生的地方。显然它在你身体内，并且在你的心所依处。加上意所缘，依赖思维过程这三个要素，念头、意图、欲望等生起。如果你没能观照这个过程的真实本质，你可能会导致相信整个色身和意处一起就是你的自我。

“我在这里”，你可能会对自己说，“这身体是我，正是我在想，这是我的想法。我是意所缘，或他是意所缘。”你可能在你头脑里构思这些念头，事实上当你思维并试图知道自己所想，由此引生的现象都是五取蕴。这些蕴全是一堆苦。现在你看到苦谛。这些取蕴可以这样划分：

- 1、在思考时，心所依处<sup>60</sup>和为心提供“座位”的身体开始运作，它们构成色取蕴。
- 2、那时思维发生，所有的想法和念头构成识取蕴。
- 3、那时受生起，通常会分别乐与苦。它们构成受取蕴。
- 4、那时各种想生起，在注意意所缘。它们构成想取蕴。

---

<sup>60</sup> 英文原文是 mind-base，一般翻译成意处，但按照《阿毗达摩概要精解》等资料，意处是 89 种心，而这里说的是色取蕴，所以应该是心所依处。

## 5、那时行发生，它们构成行取蕴。

最后提到的蕴，是意志（思心所）的产物，极为明显，你在任何地方都能注意到。心经由看、听等生起时候，行以念头和情绪的形式发生。你感到喜欢的事物对你会有吸引力，但遇到不喜欢的东西，愤怒、恶心、厌恶会袭扰你的心。这会导致我慢增长，我慢促使你形成邪见的。然后怀疑、嫉妒、烦躁、不安紧随其后烦扰你。

另一方面，如果你对观察的所缘如理作意，你也可能培养了善的心念如像信心、慷慨、正念、安忍、慈心、悲心等等，

所有这些倾向，无论善与不善都是行蕴。当你想坐或想站、想走、想说，这是行蕴在运作。如果你的意愿是善，就造善业，如果不是，就造恶业。那些不熟悉运用观智观照苦的究竟真实法的人，对他们自己的想法和念头会形成一些错误的兴奋感，即使当他们遇到不幸也会希望会好起来。他们渴望兴旺发达，错误地将苦当着乐。就这样他们内心的执取增长，他们做出各种努力去满足他们的欲望。为了满足这些欲望，他们会没有迟疑地去杀生、偷盗、欺骗，或者干各种各样的坏事。

另一些人相信轮回，可能做善事，希望为来生积累功德。各种行生起，与他们的善与不善业行相应。当他们死亡的时候

候，业、业相或趣相作为所缘现起被他们的根门感知到，依赖于出现在他们心眼的景象——按普通人的说法讲——下一个新的生命的结生心形成，新的根尘又像以前那样相互作用，产生渴爱和执取，所有这些又构成同样的苦轮转。整个爱、取、业、有的链条演示的不是别的，而是苦谛。只有当这个链条被行舍智切断，涅槃寂静才能建立。所以，佛陀说：

“心和涉及心的想<sup>61</sup>止息之处，才有所有的根或者处的止息，并且这点应该被[禅修者]知道。”

这种止息即是涅槃。在经典里用的词是“意（*mana*）”，但这需要解释。它的用法通常包括两种类型的心，即有分心（*bhavanga*）和识知心（*āvajjana*）<sup>62</sup>。有分心是发生在无梦或者说深睡眠的心<sup>63</sup>。有分心不如识知心重要，后者需要密切观察，这样你能觉察到它的止息。在经典里也是用的“法想（*dhammasañña*）”，它的意思是[法]所缘的想。就意而言，我们常常说成心（*citta*）以易于理解，我简单地把识知心叫作“心”。

这里的意思是摄取意所缘的心、普通的能知之心、作最终理解的心的止息或灭尽。这代表运作的心的三个阶段（*three phases*）。它们的止息表示所有行的完全灭尽，在那

---

<sup>61</sup> 经文原文是“意（*mana*）和法想（*dhammasañña*）”，随后有解释。

<sup>62</sup> *apprehending consciousness*（*āvajjana*）：看这里的巴利文可能是指意门转向心，但按照英文原文的上下文看起来又不是。

<sup>63</sup> 英文原文是 *dreaming or half-sleep*（做梦或半睡眠），显然有误，应该是无梦或深睡眠的时候才是有分心。

里就是涅槃。此法只能通过观禅证得。当你的心倾向于涅槃，所有形式的识止息，那时你证得了道心和果心。

## 在世界的尽头发现涅槃

在此开示的第三部分，我们说明了当我们观照现象看，眼处和色想二者皆消融；当我们观照现象听，声处和声想二者都消融；当我们观照现象嗅，鼻处和香想二者都消融；当我们观照现象尝，舌处和味想二者都消融；当我们观照现象触，身体以及触想二者都消融；当我们观照思维，意和念头之想二者都消融。知道在六根门色、声、香、味、触、法的这种消融或止息，表示证得了止息苦因的真理（中译注：断集）。

止息不可能通过思维和想象证得，只能通过观照名色直到获得行舍智之后才能证得。当你真的证得之后，将会获得一切有为法都在宣示着苦的证信。你也会得出结论，对那种苦的渴爱本身就是苦。当渴爱被驱散，没有新的“有”可以生起。佛陀在证悟之后，吟诵了下面这首胜利偈以表达战胜渴爱的喜悦之情：

“Anekajāti saṃsāraṃ, sandhāvissaṃ anibbisaṃ.

Gahakāraṃ gavesanto, dukkhā jāti punappunaṃ. (Dhp v  
153)



Gahakāraka diṭṭhosi, puna geḥaṃ na kāhasi. Sabbā te  
phāsukā bhaggā, gahakūṭaṃ visaṅkhatam.

Visaṅkhāragataṃ cittaṃ, taṇhānaṃ khayamajjhagā.” (Dhp  
v 154)

“经多生轮回，我寻造屋者，但未得见之，痛苦再再生。  
已见造屋者，不再造于屋。椽桷皆毁坏，栋梁亦摧折。  
我说证无为，一切爱尽灭。” -- 《法句经》 153, 154 偈  
叶均译

不用说，造屋者就是渴爱，它建造生命轮回的诸蕴之屋，  
因此引生有，是能够看到的所有悲惨和痛苦之中最可怕的。  
如果造屋者没有被发现，他将继续一再地造屋。你可能没有  
任何意愿去到下界，但渴爱会坚持让你住在他在哪里建筑的  
房子里。如果你没有证悟，你绝不可能找到他。佛陀在证得  
这个智慧之前，不得不经历无数的再生。

念诵这两首偈诵已经成了缅甸佛教徒为宝塔或塑像开  
光的一个习俗。在庆典期间在家人以正序和逆序念诵缘起法  
(*patīccasamuppāda*) 也并非不寻常。佛陀在他证悟的第七  
天思维缘起法。开光仪式在缅甸被称作“*ankazatin*”。这种习  
俗在泰国和斯里兰卡并不流行。

## 没有立足处

重要的是要注意涅槃没有立足处（*appatittha*）。涅槃没有位置。当我们说涅槃就在这一寻长的身体里，我们只是形象地比喻。毫无疑问苦谛和集谛在任何人的身体里都显而易见。道谛潜伏在修观禅以证圣道的禅修者身内。灭谛是涅槃本身，住在已倾向道果的圣者身中。所以可以说涅槃总是存在于阿罗汉的身体之中。

然而这并不是在严格的物质意义上说涅槃在圣者身中。在圣者心中所有烦恼已经被根除。这种根除只是形象地说有个位置，这点在清净道论里明确地提到：

“涅槃没有位置，但是当说到烦恼的止息，烦恼所在之处必须提到。所以只是形象地说到一个位置。”

按通常的说法眼睛是可爱的，对可爱的眼睛的渴爱被灭除，你不能实际确定这种灭除发生在何处。所以我们只能形象地说涅槃所在之处。阿毗达摩明确了这点，它清楚地说涅槃和身体无关，是外于身而成就。所以说涅槃没有住所，没有居住地，没有位置。

以恭敬聆听这个关于涅槃的开示的因缘，愿你经由内观禅修达到见证苦谛证得涅槃——苦界的终结。

*萨度！萨度！萨度！*

## 第五部分

讲于缅历 1326 年德丁卒月第八月盈日

1964 年 10 月 14 日

这是我前面关于涅槃这个主题的四个开示的继续。涅槃被描述为缘于烦恼的诸行的止息的状态，它使得新的诸蕴不再生起。

### 渴爱的止息

涅槃（nibbāna）一词由巴利词“vāna”派生出来的，后者意味着对欲有（kāma-bhava）的渴爱、对色有（rūpa-bhava）的渴爱和对无色有（arūpa-bhava）的渴爱。它（vāna）于五门所缘和念头生欢喜。它按照逻辑顺序或逆序从一个所缘跳到另一个，有时有系统有时无系统。它的移动就像织布机的梭子。事实上它的本来意思和纺织有关。过去、现在、未来的生命被织进一个图案，色彩斑斓和人类想象力一样丰富。涅槃的目标是从渴爱的桎梏解放出来。经典说“Vānato nikkantanti nibbāna”——涅槃是离渴爱。另一个注释说：“Natthi vānaṃ etthāti nibbānaṃ”——渴爱不在涅槃中。所有这些都显示渴爱不是以涅槃为目的。

欲爱珍爱有性别区别，它喜爱从感官如眼、耳等生起的欲乐，在没有五欲之乐时会感到无趣。在色界形成的渴爱喜欢色界的生命，在无色界形成的渴爱喜欢无色界的生命。那些沉溺于渴爱的人不能认识到生命存在的过患，所以他们不亲近涅槃，因为在那里没有“有”。人们祈愿涅槃，但如果告诉他们立即把他们转运到那里但没有任何机会回到现在的生命存在，他们就会犹豫不决，就像下面故事里的信众。

## 让我想想

一位在家信众在佛像前祈愿尽快到达涅槃。听到他频繁的祈愿，一个恶作剧者藏在佛像后面并且以一种雷霆般的声音说，“你祈愿得够频繁，今天我送你去涅槃。”这位有涅槃抱负的人回答说，“好的！好的！然而让我回家和我妻子商量。”他回家讲了这件事并寻求她的建议。“多幸运的人啊！”她说，“不要犹豫，赶快去！”那位天真的信众然后问，“考虑一下没有我你是否能管好家。”她回答说“去吧，不要有任何担忧！我不需要考虑。”

那丈夫反驳说，“即使你不考虑财产，让我考虑考虑。”

这也许不是真实的故事，但具有现实嘲讽意味。

## 不情愿获取证悟涅槃的功德

修内观积累功德带你更近涅槃，但很少有人实际去做。通常我们劝一位信众去禅修需要费很多劲。考虑频婆萨罗王的柯玛（**khemā**）皇后的情形。尽管国王自己是一位佛教徒，但王后她却从来没有拜访过佛陀。他不得不运用多种策略促使她去寺院，但她一旦见佛，一切都好了，并且在听法的时候成了阿罗汉。还有另外一个故事，是关于给孤独长者的儿子伽腊（**Kāla**）。让我们按缅甸的方式把他叫作茅伽腊。

## 茅伽腊

给孤独长者是一位百万富翁，他在王舍城作贸易的时候听到了佛陀的消息。他拜访了佛陀并聆听了他的教导。他立即证得了初果，并邀请这位伟大的导师到舍卫城去居住。他花了一亿八千万买了祇陀园，建设寺院又花了一亿八千万，举行庆典又花了一亿八千万。他把寺院捐给佛陀和他的弟子们。每天他布施 500 比丘的饮食，他自己守斋戒日也鼓励家里人这样做。尽管他捐了一个寺院，但是他儿子茅伽腊却对佛法没有兴趣。

他对佛陀和佛法没有任何信仰是有原因的，因为那些时候人们信奉富楼那迦色的外道教法。还有很多万物有灵论者。有些崇拜梵天神。要不是佛陀，给孤独长者本人也会卷入在佛陀证悟前就流行的各类主要宗教。茅伽腊可能也是一个外道的信徒。可能他不便从一个宗教换到另一个宗教。

这位父亲考虑儿子的利益：“我儿子不知道佛陀，他不赞赏佛法或僧团。他避免做方便僧团的杂务。他死的时候如果还是一个外道，就一定会去阿鼻地狱，那是地狱的最底层。我儿子不是佛教徒是极度不合适。如果他去了阿鼻地狱我还活着，那会更糟糕。钱可以改变很多人的心，我即使冒险贿赂，也必须让他去佛寺。这样想之后，这位百万富翁告诉他儿子，如果他去佛寺，他会给他一百伽哈巴那（Kahāpana），他的儿子接受了。

当他去到佛寺，茅伽腊找了一个舒服的角落安心地睡觉，因为他没有一点想听法的心思。当他回家后，这位父亲给他吃美味佳肴，因为相信他儿子守了斋戒日。茅伽腊总是在追求金钱，只有在给了他钱他才吃饭。接下来这位富翁告诉他只要他听法并且给这位父亲叙述一个偈诵，他就会得到一千伽哈巴那的报酬。

茅伽腊再次造访了佛寺并且这次他仔细聆听了佛陀教导的法。这位老师很了解他，并且故意作了这个富商儿子不易记住的开示。因为他与他父亲的约定是重述佛陀所教，即使一首偈诵也行，他现在格外仔细去听懂。当他理解之后，他的信心培养起来了；并且在这关键点，佛陀给他说法使他能够充分领悟。因为过去积累的波罗蜜，茅伽腊立即证得了初果。

他现在是一个入流圣者，他对法的信心已经坚固，所有的疑和邪见都已祛除。在那特别一天，他没有早早回家，而是留下来跟在佛陀和他的弟子们后面与他们为伴。当他们造访富翁的家，他跟着他们。到他家的时候他开始担心起来，怕他父亲当着佛陀的面给他那一千伽哈巴那，因为他不想别人知道他去寺院是为了钱。

他被忏悔感所占据。他和平常一样在佛陀和僧众吃完饭之后自己才吃，但这次他小心不让自己那么显眼。然而，给孤独长者来到他面前付给他所答应钱，并且说这是给他儿子的报酬，因为他儿子去了寺院守斋戒日并且听了法。他被弄得很局促不安，并拒绝接受那笔钱。他父亲对佛陀叙述了整个事情的经过，还说在这个特别的日子，他儿子洋溢着幸福，而不像以前被贪心迷住那样。

佛陀说，“你的儿子已经成为了入流者，他比转轮圣王、欲界天人和梵天更高贵。”

一位入流者远胜于转轮圣王。几乎所有人都愿意成为国王。即使当村长也是令人向往的。一个王国比一个侯国更好，一个大的王国更好，一个帝王比一个封建领主更有势力，一个统治一个部洲的大帝势力会强大得多。如果成为统治四大部洲的转轮圣王，会有多大的威力呢？他掌握着权威的宝轮，以美德的光环放着光，所有的帝王、国王向他鞠躬。因为他的美德，所有他的臣民都富足、团结、正直。

转轮圣王所享有的奢华比起一位入流者所获得的寂静的状态，就显得逊色而无足轻重。轮王的幸福只持续这一生。如果他以德治天下，他可能死后生于天界，但没人能够确定他以后的命运会是涅槃还是四恶道。然而当一个信徒成了入流者，通向恶道之门全部关闭。如果他生到天界，他最多七返人天，注定成为阿罗汉，最终在般涅槃后证得灭尽所有苦轮转的状态。因此佛陀称赞茅伽腊他的生命远胜转轮圣王。

### 胜过欲界天人和梵天

一位入流者比欲界天人或梵天更高贵。有六重欲界天，其中四大天王天是最下层。即使在那里，天人也享有很长的寿命。那里的一天等于人世间五十年，那里天人的寿命是五百天年，等于人世间九百万年。人寿按一百岁算，一位天人的寿命就是人类的九万倍。他们不仅长寿，也很美丽，比我们享福得多。三十三天的天人胜过四大天王天的天人。他们的寿命是比低一层的天界长三倍。按照人类的年份算，他们的寿命等于三千六百万年。夜摩天的寿命是三十三天的四倍，也就是一亿四千四百万年。同样按人类的年份算，兜率天（Tusita）的天人的寿命是五亿七千六百万，化乐天

（Nimmānarati）的天人的寿命是二十三亿零四百万年，他化自在天（Paranimmitavassavatī）的天人是九十二亿一千六百万。不管他们寿命有多长，他们都无法逃脱四恶道，因为他



们死后可能再生为人，遇到恶友并作恶行。尽管他们有神通成就，但不是注定就会进入涅槃，他们不可能逃脱生命之轮的轮转，所以他们无法避免疾病和死亡。入流者远离四恶道，在入般涅槃前最多七返人天。

梵天的生命远比欲界天人的生命高贵。他们不受五欲的影响。他们也享受宁静。他们的寿命长达三分之一大劫到八万四千大劫。然而当梵天死去，他们会回到欲界，如果在欲界恰好作了恶，他们也可能堕落到下界。当他们回到欲界，他们会经受苦的轮转诸如衰老与死亡。而对入流者来说，没有地狱在等待他们，他们注定会在七返人天之后入涅槃。

## 胜过梵天王

如果梵天王只是一个凡夫并不是心向佛法，他不能逃脱四恶道或苦轮转。而入流者则没有什么可担心，因为他最多只有七返人天就会入般涅槃，在那里一切苦止息。

就茅伽腊的故事我想要强调的是：第一，注意这个事实——尽管他长久地具有证悟入流果的波罗蜜，但还不得不利诱他去听法；第二，渴爱对证悟涅槃来说就像诅咒一样的障碍。被渴爱所迷惑的人不会遵循任何指向涅槃之道的教导。我也要提请你们注意，入流者已望见涅槃（**within sight of nibbāna**），他仅有七返人天，当然，在这期间他还会遭受不幸与痛苦。然而，最终他会成为阿罗汉，灭除一切烦恼。

## 欲界的众生不喜欢梵天的生活

在欲界的众生需要异性激起的欲乐。梵天没有性特征，他们不需要来自性关系的欲乐；梵天处于那种状态他们就很快乐，但欲心重的人一点都不想成为无性的梵天，他们认为缺乏性的欲乐是不幸。梵天过日子不需要吃饭。不需要食物之处，也不会有对食物的欲望生起；并且这本身应该是一种幸福，因为不需要每天吃饭会省掉很多麻烦。然而欲界众生喜欢味觉快乐，所以对他们而言缺少了这些快乐就是不幸。没有触之处，就没有接触的乐感可以享受，但这也能够带来快乐，因为这样去掉了欲望。由于这样的特性，那些进入色界禅的人感受到快乐。不过欲界众生认为在这些界道的生活是不快乐的，因为欲界众生着迷于欲乐。

## 色界天众生不喜欢无色

在无色界名法如心和思占主导。有四无色界，即：空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。那些于无色定圆满的人可以生到这四界之一，这些地方完全没有色法，他们生活在心的世界，所以没有身苦。那些有欲爱和色爱的人，不喜欢生到无色界，但是在无色界的众生却对他们的心理状况感到满意，然而他们却是在一个死胡同里，因为他们不会意识到诸佛出世或成道。

因为没有色身，他们缺乏感觉器官，所以不能听到佛陀的教导，没有佛能够教导他们法。他们活得特别长，长达 2 万大劫、4 万大劫、6 万大劫或 8 万 4 千大劫。但当他们死后还可能再生于欲界。阿罗罗（Ālāra）和郁达伽（Udaka）他们在菩萨修苦行前教导菩萨禅修，但在菩萨成道时他们刚好往生无色界之一，失去了见到佛法之光的宝贵机会。有佛出世却生于无色界天包括在八难之中<sup>64</sup>。如果你作为凡夫生到四无色界之一，你必然会错失圣道。然而，如果你生到那里时已经是通过观禅修行成了入流者、一来者或不还者，你会在那里证得阿罗汉果并般涅槃。

## 渴爱不会粘着涅槃

诸蕴完全灭尽的涅槃界（anupāsisesa nibbāna），不是任何形式的渴爱——欲爱、色爱、无色爱——所喜欢的。没有确信五蕴和业行是毫无意义的，大多数人不爱涅槃界——那里没留下生命存在的任何依着（substrata of existence）。昨天我讲了拉鲁达突（Lāludāyī）咕噜说“涅槃中没有任何感受有何快乐？”。对他来说，因为没有感受似乎是一团苦。不信的人已经形成了对诸蕴和诸行的执着，他们嘲笑涅槃的观念，认为那是彻底的死去，因为涅槃意味着死后不会再回复到生命。他们[这种]对待涅槃的态度是由于渴爱。

---

<sup>64</sup> 八难见《增支部 8.29 经》，这里是指其中第 4 难生长寿天之一。

我已经提议说渴爱不会在涅槃中找一个住处。这里我可能加一句：“Natthi vānametasmim̐ adhigateti nibbānaṃ”——“证得涅槃时，渴爱就不存在了”。

## 苦灭圣谛

在转法轮品中，苦灭圣谛是这样描述的：

“Katamañca, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ? Yo tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo — idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ.”

而，比丘们！什么是苦灭圣谛呢？就是那渴爱的无余褪去与灭、舍弃、断念、解脱、无依住，比丘们！这被称为苦灭圣谛。-《相应部·谛相应 13 经》（庄春江译本）

在此，通过修阿罗汉道渴爱被彻底灭除。没有了渴爱，就没有各种业生起，结果就没有新的“有”，也没有名，没有色，没有诸蕴。

在佛陀成道后的第十五天，他禅观涅槃的实质，它是如此微妙，以至于不容易理解。

“Idampi kho t̐hānaṃ sududdasaṃ yadidaṃ sabbasaṅkhārasamatho sabbūpādhipaṭinissaggo taṇhākkhayo virāgo nirodho nibbānaṃ.”(13)

而此处极难见，即：一切行的止息，一切依着（upadhi）的断念，渴爱的灭尽，离染，寂灭，涅槃。

## 生命存在的四种依着

依着（upadhi）是生命存在的基质或者基础，它使身体成为苦与乐、幸福与不幸的承载物。有四种依着：欲依着（kāmūpadhi），蕴依着（khandhūpadhi），烦恼依着（kilesūpadhi），行作依着（abhisāṅkhārūpadhi）。欲依着是五欲，它们是不幸的原因，但一般人认为它们带来幸福或快乐。

蕴依着涉及五蕴，它们带给我们苦。但一般人认为它们也是幸福的源泉。因为对他们来说，看美丽之色，听悦耳之声，嗅香香之气，尝可口之味，触酥软之触，想如意之事，所有这些都是享受，但是对阿罗汉而言，所有这些快乐之根源都是不幸的。

人们不正是为了满足对快乐的需求而工作吗？在你日常工作中，你必须小心储蓄你挣的钱，有时拿自己的命去冒险。当你为了满足需要和欲求与人竞争，你常常和朋友们甚至孩子们争吵。有时想要占有财产的念头太强了，甚至造成家庭关系的破裂。涉及遗产的民事诉讼就是这样产生的。所有这样的悲剧的根本原因可以追溯到对五种欲乐的执取。一

切苦根源于名与色。哪里这些蕴不生起，哪里就是苦的寂灭。所以五蕴被认为是生命存在的依着。

贪嗔痴是基础的烦恼，它们在所有生命轮回中产生苦。它们在所有的生存界运作，无论是在天界，人界，动物界，或者是鬼道或地狱。因为他们形成苦升级的基础，所以它们被称作烦恼依着。

积累善和不善业被称为行作。通过布施、持戒和修心，你可能再生于天界，那时你作为欲界天人或梵天，你可能认为，你的生命就是幸福的缩影。这个世界的人，当他们在享受善业的果报的时候，也认为他们在安享幸福然而阿罗汉把所有这些看作是受苦，因为众生的命运是由他们的业决定的，如果业耗尽他们可能掉到下界。因此，业行被叫作行作依着。在涅槃中，所有这四种生命存在的依着都灭尽。

### 《给哇得经》开示的寂灭

在缘起法中，无明灭则行灭，行灭则识灭，这是导向再生和新的生命存在的识。所以，灭在注释书中解释为涅槃的同义词。这里足以说明它（这段经文所指）是欲与贪的灭和解脱。我现在将引用《给哇得经》（*Kevaṭṭa sutta*，长部 11 经）作进一步解释。

“Viññānaṃ anidassanaṃ, anantaṃ sabbatopabhaṃ.

Ettha āpo ca pathavī, tejo vāyo na gādhati.

“Ettha dīghañca rassañca, aṇuṃ thūlaṃ subhāsubhaṃ.

Ettha nāmañca rūpañca, asesam uparujjhati.”

[Viññāṇassa nirodhena, etthetaṃ uparujjhatī’ti.]

“识<sup>65</sup>不可见，它是无量的，它散发着纯净。没有四大地、水、火、风。也没有长与短，大与小，也没有眼见的净与不净<sup>66</sup>。在涅槃中，所有心倾向的色法完全止息<sup>67</sup>。因为识灭尽，所以名和色也一起止息。”<sup>68</sup>

确实涅槃不能被肉眼看见，只能被智慧眼（道智）所见，它是无与伦比的，它没有开始，也没有结束；它既没有生起，也没有灭去。你不可说涅槃在这生起、那里灭去。当诸行完全灭尽，你哪能找到一个法的开始或终结？

<sup>65</sup> 此经的注释书讲，Tattha viññātabbanti viññāṇaṃ nibbānassetam nāmaṃ, tadetaṃ nidassanābhāvato anidassanaṃ. Uppādanto vā vayanto vā t̥hitaṃ aññathattanto vā etassa natthīti anantaṃ.”（中译：这里“能被识知”故称为“viññāṇaṃ(识)”，这是涅槃的称谓，因为它是不可见的状态，故为不可见。生、灭、住的变异对它来说都不存在，所以是无量的。）这里把“识”解释为涅槃，和注释书把涅槃列为名法的解释一样：涅槃因为能够被识知故列为名法。但现代很多译者认为把它理解为识更合理（见后面注释里庄春江居士的翻译和注释），认为它是识知涅槃的识。不过本书后续的解释是按照注释书的意思来解释的。本书的英文原文把 Viññāṇaṃ anidassanaṃ 翻译成 One cannot see consciousness，虽然把 viññāṇaṃ 翻译成“识”，但是解释是按涅槃的意思来解释的。

<sup>66</sup> 按巴利文是净与不净（subhāsubha），但英文误作乐与不乐（pleasing or displeasing），可能把这个巴利词看成了 sukhāsukha），很相似。

<sup>67</sup> 这句的英文原文有误，按原文直译：“在涅槃中，所有倾向于心的色法完全止息。”但巴利文佛教只说心倾向于色而不说色倾向于心。

<sup>68</sup> 庄春江居士直译的文本是这样：「识是不显现的、无边的、全面发光的，在这里水与地，火与风无立足处。在这里长与短，细与粗、净与不净，在这里名与色，被破灭无余，以识的灭，在这里这[都]被破灭。」而且他注释说这第一句指的是识：「识无量境界(MA)；识无形，无量自有光(DA)」，南传作「识是不显现的、无边的、全面发光的」(Viññāṇaṃ anidassanaṃ anantaṃ sabbato pabhaṃ)，智髻比丘长老英译为「识：非-显现的、无边的、全面发光的」(Consciousness non-manifesting, Boundless, luminous all-round, MN)，菩提比丘长老说，《破斥犹豫》以涅槃解说识，但四部中并不见这样的说法。依其理解，这里所说的识并非涅槃本身，而是阿罗汉在定中经验涅槃的识，而这种定中经验不显现世间有为法，所以或许可以真的描述为「非-显现」(non-manifesting)，而「全面发光的」则举 AN.1.49「这个心是极光净的」(Pabhassaramidaṃ cittaṃ)与 AN.4.141 最高的「慧的光明」(paññābhā)作对比。Maurice Walshe 先生英译为「识是无形迹的、无边的、全面发光的」(consciousness is signless, boundless, all-luminous, DN)，也举了 AN.1.49 解说「识是全面发光的」。按：「发光」(pabhaṃ, pabhā)，另译为「光明、光照」。

涅槃是完全纯粹的纯净。当贪、瞋、痴诸烦恼染污心，名色可能被染污，实际上它们甚至可以染污善行。然而，在涅槃中，没有这样的烦恼能够生起。所以我们说它的纯净是明亮、清澈的。这种形象的语言导致把涅槃描述为光明。

上一段《给哇得经》中“*sabbatopabham*”一词还有另外一层意思<sup>69</sup>，强调涅槃是通过禅修可以到达的目的地。清净道论和阿毗达摩提到四十种业处，而经典里只提及三十八种业处，不包括光明遍（*āloka kasīṇa*）和空遍（*ākāsa kasīṇa*）。“遍（*kasīṇa*）”的字面意思是完整且周遍，是禅修者概念化出来的一个相（图像），完全无边地延伸至各个方向。或者换句话说，它是一个禅修的器具，基于它一个概念被想像出来。所以 *āloka kasīṇa* 被译作“*light device*”（光器具，中文还未见这种译法），而 *ākāsa kasīṇa* 被译作“*space device*”（空器具）。修这些业处任何一个都能引领禅修者至证悟涅槃。如果你想走进大海，你可以从岸边任何一点走进去。如果你想到一个湖里洗澡，你可以从周边任何一点到水里去。

与此类似，你想进入涅槃，你可以采用三十八种业处中任何一个。当然，你不可能只是通过修定的寂止禅法达到目的，你必须在完成寂止禅后修习观禅。纯观禅也可以引领你至禅定，在此基础上你可以发心通过证悟道果获得涅槃。

---

<sup>69</sup> 这也是按照此经的注释书，把 *pabha* 解释为是进入湖泊或海洋的渡口或周围的浅滩（*Pabhanti panetaṃ kira tittassa nāmaṃ*）。



一次一个年轻的比丘和一位沙弥进入森林中找藤条作牙刷。这位沙弥遇到一具死尸，他立即以此为禅修对象用功，并且证得了初禅。他观五蕴的生灭直到证得二果和三果，当他尝试导向阿罗汉的四果，但那位比丘从远处大声喊他。他从禅那出来，指着那具尸体给那位比丘看，而后者立即禅修直到证得不还果。这说明三十八种业处中任何一种都能引领你至道果、涅槃。

## 关于神变

我现在要告诉你，为什么佛陀讲了这篇《给哇得经》经。有一次给哇得去见佛陀，请求佛陀允许比丘们示现神通（pātihāriya）。

“那兰陀城很繁荣”，给哇得尊者说，“并且市民对世尊很虔诚，如果您指定比丘每十四天或者一个月显示神通，他们的虔诚会大大地加深。”世尊拒绝了，但给哇得尊者重复了三次他的请求，因为他深信只有通过示现神通信徒们才能培养对佛陀更深的信心。然而佛陀预见到比丘们使用神通会产生的问题，所以他作了关于三种神变的开示。

## 神通神变

神通神变可以变化出很多个形体，这点在经文里是这样说的：“一身变多身。”拥有此种神变的人，可以变出数百或

数千和他自己相像的人。他能够在空中飞行，在水上行走，潜入地下，把近处变远，把远处变近。

当佛陀被央掘魔罗追赶的时候，他把一小段路变成很长的一段，把一小块石头变成一座山，这就使得这个杀人狂在追杀佛陀的时候，不得不跑很长的距离，而佛陀只需要慢慢走。“比丘！”他大喊，“我停下，你也停下吧！”他就停止了奔跑。“央掘魔罗！”佛陀回答道，“我已经停下了，而你还仍然在奔跑。”

听见佛陀讲是大沙门已经停下，而他自己还在跑，他很困惑，因为事实正好相反。他要一个解释，佛陀就解释说，“鸯掘摩罗，我已经停止了在无尽的轮回中奔跑，因为我已经舍弃了烦恼。你珍爱烦恼，你仍然在轮回的漩涡中旋转。”央掘魔罗立即看到了智慧之光，并且请求允许他加入僧团。佛陀说，“来吧，比丘！”杀人狂就变成了一位比丘。这个案例就是通过运用神通力让近处变远。

尊者大目犍连度化了吝嗇鬼哥西亚（Kosiya），并且通过神通将他和他的妻子从舍卫城附近的萨卡拉（Sakkhara）村带到了祇陀园。他显现这个神通将寺院的大门变到了这个富翁的庄园大门的对面。在这种情况下远处变成了近处。

毫无疑问，显示这种神通有助于提升信众的信心。但是对于不相信的人可能说这样一些话来破坏名声：“在犍陀罗（Gandhāra）国，有些魔术师能够变出神奇的东西和景象，

你们的老师可能擅长于那种健陀罗魔术。”佛陀这样反问了给哇得（Kevatta），他承认可能出现这样的情况。这样会不利于弘法。

显神通还有其他的坏处。如果比丘接受供养是因为显示神通，就会违反正命的戒律。如果允许用神通，信众就会更倾向于护持那些有神通的人，而不是那些修持戒律的普通僧人，这样有神通的人所持的戒就会被破坏了。这被认为是不善。一位比丘可能证了阿罗汉，但没有神通，因为这样，在家人对他的信心和虔诚度都可能减少，这将会不利于佛法的兴盛。如果是这种情况，显神通的比丘自然将会为此负责。他将被认为是造了不善的业。这将对他没有好处。在比丘宾头卢（Pindola）按照大目健连尊者的建议显示神通以获得檀香钵之后，佛陀禁止了显示神通。

## 记心神变

知道他人念头这种增上智，就是记心神变（cetopariya abhiññā），也叫他心通。

有一个故事讲的佛陀度化优楼频螺迦色（Uruvela Kasapa）拜火教修行者。佛陀没有在指定的那天出席宴请，而是到了第2天才去。当被问到为什么，佛陀说，“在宴请那天，你想我如果不按邀请的时间来会更好，因为如果我来了显示神通，人们对于我的信心会更多而不是你，不是吗？那

时迦色想，佛陀比他更厉害，因为他有他心通。就在那时那地，他对佛陀的信心生起来了。所以，佛陀通过显示他心通度化了迦色。

一次佛陀和出生于离车族(Licchavī)的善星(Sunakkhatta)比丘出去托钵。在路上，善星看到模仿狗的行为的“狗行”异教徒郭拉卡迪亚(Korakkhattiya)。由于善星在前世就是这样修的，所以当他看到这位出家人模仿狗的行为，就对他生起亲近感。佛陀责备他说，“好奇怪啊，你称自己是释迦之子！”对此，善星的反应是：问佛陀为什么作了这种诋毁的言论。“善星，”佛陀再次责备他，“你高度崇敬郭来卡迪亚，你对这个异教徒的崇敬是不合适的。”这是佛陀偶尔批评他的弟子时运用他心通的一个例子。

除了产生神奇感，这种训诫的方式可能吸引更多真诚的信众起信心，但也有不利的一面。“那些已经真诚宣誓有净信的人，”佛陀说，“可能赞扬这种神迹，但不信的人会说那个老师用了魔法艺术，精通曼尼戛(Mañika)咒的人才会有用。”为了不给这种毁谤提供机会，佛陀禁止使用神通。

## 教诫神变

在弘法方面，佛陀更多依赖教诫神变(anusāsanī pātihāriya)而不是神通。他对弟子的教诫总是和正思惟有关。他的开示主要涉及标记观照诸法。他的教导鼓励行善避恶。

他的教诫方法是无暇疵的。任何人修行他所教导的法，都可能变得精于培养戒、正念和智慧，直到证悟道、果。神通可能是最有说服力的艺术，但神通不能灭除烦恼，而灭除烦恼才是他的教导的重中之重。在给哇得经里，佛陀引用了下述例子：一位比丘寻找四大灭尽的方法。

## 四大于何处灭尽？

一位比丘想知道，何处地水火风四大灭尽无余。他拥有神通增上智，所以他上到六欲天去寻找答案。在四大天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、化自在天和他化自在天，天人告诉他去找大梵天获得他的有关四大的谜底。所以，他去见大梵天并且问他何处发生四大灭尽。“比丘，”大梵天说，“我是最上者，我超越所有众生，没有众生超越我；我看见一切，任何东西出现是因为我希望如此。我是宇宙的统治者。我创造了这个世界及其居住的众生。我是所有出现于世的众生之父，也是所有将会出现于世的众生之父。”

《梵网经》讲了创造世界的理论。依此，在世界之初，一个梵天出现在梵天界。那时他独自一人。因为他获得了很长的寿命，他感到孤独的压迫，他就想如果有一个同伴该多好。正好在这个点上，某些曾在人间获得过禅那的人[从光音天]投生到大梵天所在的天界。那些新来者不如他那么有威

力。所以他认为他们的出现是因为他想如此。他们寿尽死了，他仍然还在。因此次等的梵天认为他是造物主。

然而这位比丘并不是问这位大梵天他是否是真的那位创造了世界的大梵天。他只想知道四大在何处终结。所以他重复了他的问题。但大梵天不断地说他是造物主。当那位提问者一再坚持，他最终不得不避开所有其他梵天之后告诉他真相，因为他不想让他们知道他的无知，以免失去作为全知者和全力者的威望。

“比丘啊，”他坦白说，“我不知道四大灭尽的任何事情。当你能够找佛陀回答你的问题你却来找我，这是错误的。去找他吧！”

于是那位比丘去找佛陀并且问，“尊敬的先生，何处四大无余灭尽？”

佛陀把这位比丘比着从渡海的船上飞出去的鸟，没有找到陆地，它又飞回船上。“你不应该用你这样的方式问问题。”佛陀说，“你的问题意味着有一个实在的地方在身体之外，四大的灭尽在那里发生。你应该问在哪里四大失去它的立足处。与此类似，你应该问，在何处长与短、大于小、好与坏失去他们的立足处。你也应当问，何处名与色完全无余灭尽。如果你像这样问，你会得到回答。”

开头的偈诵，这在前面已经详细解释过。在涅槃里，四大以及名色都没有立足处。也就是说它们不存在。

到此为止，我已经解释了涅槃的特性，从涅槃是从渴爱的世间解脱的状态开始讲，讲到涅槃是一切行的止息的状态，我想需要讲的都已经讲了。

因为你恭敬地聆听这个关于涅槃的开示，愿你获得证悟道果的回报。证悟道果能够引领你至涅槃，在那里因为渴爱被舍弃，所以诸行止息。

*善哉！善哉！善哉！*

## 第六部分

讲于缅历1326年德丁卒月满月日

1964年10月21日

庆祝点灯节（德丁卒月月盈日）吸引了很多人，是一个大聚会，所以我要调整我的开示以适应这种情况。缅甸佛教徒大多知道大爱道瞿昙弥长老尼入般涅槃的故事，我今天要讲她，因为她的生平能够显示涅槃的特性的一些重要之点。

涅槃即是烦恼、业、业果以及名色诸蕴的止息，在这一系列开示之后，大家可能已经能够很好地理解了。但是有的人可能带着涅槃意味着什么都没有这样的观念离开，因为我们很多时候强调止息的缘故。事实上涅槃是究竟真实法，如果这个真实法被否定，那么除了烦恼、业、业果和诸蕴，什么都没有了，就没有人能够脱离轮回。轮回实际上可以通过精勤地修习中道停止。阿罗汉们在般涅槃时死亡心发生之后脱离了轮回。这说明涅槃之乐实际是可以现起。一般认为癌症是不能够治愈的，因为没有治疗的药物，而其他疾病有治疗的药物。这显示尽管癌症不可治愈，但很多疾病是有治法的。就像这些治法是真实的，完全治愈烦恼的“感染”的治法也是真实的。一旦被治愈，涅槃就现起。

### 涅槃寂静是真实的



佛陀在下面一段开示中显示了涅槃寂静的真实性：

“Atthi, bhikkhave, ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatam. No cetam, bhikkhave, abhaviṣṣa ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatam, nayidha jātassa bhūtassa katassa saṅkhatassa nissaraṇam paññāyetha. Yasmā ca kho, bhikkhave, atthi ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatam, tasmā jātassa bhūtassa katassa saṅkhatassa nissaraṇam paññāyatī”ti.

“无生、无转起、无作、无为的[涅槃界]确实存在。比丘们，如果这个无生、无转起、无作、无为的涅槃界不存在，于此则出生、转起、有作、有为【界】的出离不能被了知。因为无生、无转起、无作、无为的[涅槃界]确实存在，所以出生、转起、有作、有为【界】的出离能被了知。”

——小部·自说经 73（直接从巴利语翻译）

现在我要告诉你们大爱道瞿昙弥在进入无余涅槃时止息苦轮转的事。

## 大爱道瞿昙弥的故事

佛陀的母亲是大摩耶夫人（Mahāmāyā Devī），她的妹妹是大爱道瞿昙弥（Mahāpājapati Gotamī）。她们俩是靠近迦毗罗卫国的天臂城的安闍那（Añjana）王的女儿。迦毗罗

卫国的净饭王娶了姐妹俩。宫廷占星师们预言这两位夫人的儿子可能会成为转轮圣王。

按照古人的情况，人类的正常寿命是一百岁。为了便于表达时间顺序，人寿被分为三个时期，每一个时期又进一步分成三段时间。按照事物的自然顺序，诸菩萨的母亲们生产是在其生命期的第二时期的最后一个阶段。基于这点，我计算了大摩耶夫人生下悉达多王子的时间，是在她过了 56 岁的时候。按今天标准看这是不可能的，但在那些长寿的年代按我这样确定年纪是合理的。

在生下王子 7 天后她去世了，并投生到兜率天成为一位天人，而王子则注定成为佛陀。大爱道瞿昙弥，那时可能大约 54 岁，继承她的姐姐成为王后不久，她也生了难陀王子。她将自己的儿子和她姐姐的儿子一起抚养，但是她用自己的乳汁喂养他的继子，但却让他自己的儿子由奶娘喂养。由于这个原因，缅甸佛教徒说佛陀欠她的继母很多。悉达多王子长到 16 岁时和耶输陀罗（Yasodharā）结婚，她是天臂城的善觉王（Suppabudha）的女儿。他处于皇家优裕的环境中，尽享生活的富裕，直到他变得厌恶它，并在 29 岁舍俗出家。他修了六年的苦行，但最后放弃了，因为他认识到苦行无助于发现证悟的道路。他然后采用了中道，并且在格绒月（Kason，约阳历的五月）月圆日成道，那时他三十五岁。

他成佛后，去了仙人堕处（Isipatana）的鹿野苑，在哇梭月（Waso，约7月）月圆日给五比丘讲了

《Dhammacakkappavattana Sutta》，其中乔陈如在听法的第一天成了入流圣者，其余四人分别在一、二、三、四天后证果。在哇梭月的第五个月亏日，佛陀讲了《无我相经》，那时五个比丘都成了阿罗汉。在第一个雨季安居期间，以耶舍为首五十五比丘证得阿罗汉。

到第一个雨季安居结束，已经有六十位阿罗汉聚集在佛陀身边，他派他们到全国各地去传法。他自己度化了由优楼频螺迦色领导的1000苦行者。他们全都成了阿罗汉并且跟随佛陀去王舍城。在频婆萨罗王和他的11万臣民举行的第一次欢迎佛陀的集会上，佛陀开示了四圣谛。频婆萨罗王证得了四圣谛之后，他为佛陀建了竹林精舍，佛陀住在那里，在王舍城和灵鹫山周围教法。当净饭王知道了这事，他派了10位宫廷官员，每一位带了1000人去劝他儿子，也就是现在的佛陀，回到家毗罗卫国。然而没有一位使者回来，因为他们都寻求在佛陀座下出家。最后，国王派遣咖噜达夷

（Kāludāyī）并且明确地嘱咐他唱诵赞颂夏之美<sup>70</sup>的六十节颂歌，因为这个季节通常是游行各地的最好的季节。下面是我翻译的其中的两节，可以用作礼赞唱诵。

“旧叶谢落万木披上新枝叶，

---

<sup>70</sup> 看下面颂歌的内容，似乎应该是春之美。

火红之色尽染森林。  
伟大的圣人啊，  
是时回到您的王城！”  
“不冷不热之季田间苗绿如毯，  
预示着丰收不会有饥馑。  
伟大的圣贤啊，  
是时回到您的王城！”

在德保月（**Taboug**，大约3月）月亏日第一天，佛陀离开王舍城去迦毗罗卫国，大约六十由旬的距离，每天走一由旬，在格绒月（**Kason**，大约5月）的月圆日到达。所有的亲戚都出来迎接他，并把他领到尼拘律园（**Nigrodhārāma**）寺。

释迦族人以他们的傲慢而著称，那时佛陀只有三十六岁，比他年长的亲戚不愿意顶礼他，他们选择躲在后面，把他们那些年青一些的弟弟、儿子、侄子和孙子推到前面去礼敬佛陀。为了能够让整个释迦族知道佛陀的功德，佛陀显示了双神变，变现出一条大道，他在上面行走，身体同时喷出火与水。看到这个神变，净饭王顶礼了他的儿子，随后众人都随他顶礼。<sup>71</sup>

第2天早晨，佛陀和2万比丘在迦毗罗卫城各处乞食，被耶稣陀罗从她的宫殿的窗户看到。她把此事告诉净饭王

---

<sup>71</sup> 这段最后还有一句在这里没有翻译:King Suddhodana and Queen Gotamī become Stream-winners.这里说净饭王和瞿昙弥王后证得了入流果，但后面又说在听了佛陀关于乞食的偈诵后证得入流果，前后矛盾，应该是这句有误，故不译。

说，“乞食有损王子的尊严。”净饭王感到羞愧，他冲出宫殿到佛陀前面抱怨说，“为什么您要到城市各处乞食这样让我丢脸？您认为我不能供养您和您的 2 万弟子吗？”佛陀告诉他父亲，这是诸佛的惯例，当没有布施者邀请接受供养，他们就到处乞食。然后他诵出了下面的偈诵：

“Uttitṭhe nappamajjeyya, dhammaṃ sucaritaṃ care.

Dhammacārī sukhaṃ seti, asmiṃ loke paramhi ca.”

请不要忽视站立乞食，  
保持这样高贵的行持，  
这样行持者住于安乐，  
无论是在此世或他世。

——《法句经》168 偈

听了此偈，净饭王用心领悟此偈的意义，见到了佛法之光，成为入流圣者。

注释书说净饭王在思维佛陀的美德是多么高贵时，生起了喜乐，这能导致证得观智，因为当喜乐生起灭去时，可以见此喜乐稍纵即逝的本质。而现在的人整天禅修也不能培养足够的定力，可能需要一周左右，才能获得足够定力见到名色的本质。然而净饭王立即证悟了法，因为他从无始以来已经培养了为这个证悟的波罗蜜。当他知道出家人的戒律要求佛陀和他的弟子不能开口要饭吃，只是站在可能的布施者屋

前。因为佛陀这种高贵的行为，他就内心柔软心向佛陀。这让他生出了喜乐，他观照喜悦并且见到它的集与灭的本质。一下子观智就成熟了，他就成了一位入流圣者。

国王从佛陀手中接过钵，并邀请所有比丘去他宫殿，他想要作大布施。当大爱道瞿昙弥王后来到面前的时候，佛陀又赞美出家生活的美德，她的继母听法后也成了入流圣者。

### 表弟难陀和儿子罗侯罗

第二天，国王举行仪式，册封由大爱道瞿昙弥所生的难陀王子作摄政王，为了庆祝这件事，国王安排供养佛陀和他的弟子。仪式结束后，佛陀把他的钵给他的表弟难陀，并且回寺院去。难陀不情愿地跟着他，他的未婚妻国美

(Janapadakalyāṇī) 恳请他，“早点回来，亲爱的！”

当他到达寺院，佛陀问他是否愿意出家，出于对世尊的敬畏他半心半意地同意了。他于是加入了僧团。一周后，佛陀的儿子罗侯罗按照其母的嘱咐来到寺院向他父亲要遗产。佛陀让舍利弗尊者给他剃度，所以他成了沙弥。不久，佛陀给净饭王开示了大法护本生经 (Mahā Dhammapālā Jātika)，国王进一步证得了不还果。

离开迦毗罗卫国，佛陀到末罗国阿努比耶村住。住在那里期间，释迦王跋提 (Bhaddiya)、阿那律 (Anuruddha)、阿难 (Ananda)、婆咎 (Bhagu)、金毗罗 (Kimbila)、提婆达

多(Devadatta)所有这些王子和剃头匠优波离(Upāli)一起去见佛陀请求出家。在第一个雨季安居，跋提成了阿罗汉，而阿那律证得了天眼，阿难尊者证得了入流果，提婆达多获得了神通。

## 净饭王的般涅槃

佛陀从阿努比耶回到王舍城度过第二个雨季安居和随后的雨季安居。当他在毗舍离大林重阁讲堂度过第五个雨季安居时，净饭王在迦毗罗卫国他的宫殿里去世。在他去世前，他禅修并证得了[更高的]道果，成为一位阿罗汉，然后入无余涅槃。佛陀参加了他的葬礼。

## 允许女众加入僧团

净饭王去世后，大爱道瞿昙弥王后去见佛陀，请求允许女众加入僧团。她请求了三次，都被拒绝。这个陈述是基于《长老尼偈》的注释，而其它版本则说她早在迦毗罗卫国的第一个雨季安居就请求出家，而注释书应该更可靠的。

当佛陀住在毗舍离重阁讲堂，在参加了净饭王的葬礼从迦毗罗卫城回来时，释迦族和拘利(Koliya)族的 500 王子请求出家，他们因争夺罗希尼河(Rohinī)水资源而两败俱伤，是这次冲突的难民。佛陀准许了他们。他们的妻子现在没了丈夫，担心她们的生活，就去见大爱道瞿昙弥，想要请

求佛陀允许女众加入僧团，因为她们都想成为比丘尼。大爱道瞿昙弥和 500 公主剃除头发，穿上黄色袈裟，花了两个月走了 51 由旬路程到达毗舍离，脚都走肿了。

到了寺院门口，大爱道瞿昙弥哭了，因为想到她和 500 女众如果不能允许出家，都会陷入困境，她们只剩下光头和袈裟。

## 阿难尊者介入

当阿难尊者看到这种情形，他告诉佛陀的姨母等一会，他去见佛陀请他准许。像前面一样，佛陀不准许。然后阿难尊者问：“世尊，如果女众在您的座下住于法，她们不能获得四个道果吗？佛陀承认她们能够。“世尊，”阿难尊者又恳请说，“如果是这样，请准许他们的请求，让他们在这个教法中出家为比丘尼。大爱道照顾您很多，作您的奶娘又作养母，她用自己的乳汁喂养您。”

过去诸佛的教法里都允许女众出家作比丘尼，但世尊不愿意轻易地让他们如愿。他看到了这样做对佛教的利益，以及通过制定严格的戒律使女众出家比较难所具有的好处。

## 允许出家



佛陀然后说，“阿难，如果大爱道自己愿意接受严格的戒律八敬法，就让这成为她的受戒。”所以在她接受这些严格的戒律时她就受戒出家了。

自此以后，大爱道成了瞿昙弥长老尼，在佛陀指导下，她不久就证得了阿罗汉果。当阿罗汉舍断了所有烦恼，他们的业，即使是善业，也变得无效了，不能产生任何果报；新业也是如此，不再生起。基于这个事实，我们通常说阿罗汉不造善业或能获得功德的业。这并不意味着放弃善事，只是强调会缺乏原本会累积的果报。阿罗汉确实会做诸如顺从佛陀和僧团、修习禅那和内观之类的善行，但这些善业不会产生果报。

当大爱道成为比丘尼，她可能已经是九十四岁高龄，而佛陀大约四十岁。她的跟随者，那 500 公主，因为战争期间被他们的丈夫遗弃，全都加入了僧团，在听了前释迦王子难陀迦（Nandaka）的开示后成了阿罗汉。

## 瞿昙弥长老尼的般涅槃

当瞿昙弥长老尼度过了 26 年比丘尼生活，她满了一百二十岁，那时佛陀六十六岁。那时她和 500 比丘尼住在离佛陀所住的重阁讲堂不远的寺院。一天，当她从果等至出定后<sup>72</sup>，她认识到是时候放弃五蕴的负担了。她的[500]弟子们，

---

<sup>72</sup> 这句的英文原文有误：One day as she was absorbed in jhāna leading to the attainment of Fruition. 这里的中文是按照《长老尼偈》注释书的解释译的。

已经六、七十岁了，和她们的导师的想法一样，也觉得是时候该离开了。所以她们一起去告诉佛陀她们要入般涅槃。在听到这个坏消息后，瞿昙弥长老尼的[其他]女弟子心碎落泪。她安慰她们说：

“Ruditena alaṃ puttā, hāsakāloyamajja vo.” (v 119)

“Cirappabhuti yaṃ mayhaṃ, patthitaṃ ajja sijjhate.

Ānandabherikāloyaṃ, kiṃ vo assūhi puttikā.” (v 126)

不要哭，啊，孩子们！

今天该是你们欢乐时。《长老传 2，v119》

长久以来我所望（涅槃），

今日即将要实现；

击响欢乐鼓之时，

孩子们啊流泪有何用。《长老传 2，v126》

对世人来说，当死亡剥夺了他们亲爱的人的生命，他们会哭泣，这是很自然的，但这并非不是经常发生的。但是对我们来说最重要的是在离开这个世界往生的时候不要沉入下界。假如用天平称量，善业不够，死亡确实是一件悲伤绝望的事。然而如果死亡时带着因为善业的积累而净化的心，在这种情况下，死亡只是像从旧屋搬到新屋。

大约在一千劫以前，当胜莲华佛成道时，瞿昙弥长老尼出生为一位大臣的女儿。一天，当她参加佛陀主持的宗教仪

式，看到了她心中的榜样：一位长老尼哺乳和养育那个母亲刚去世还是孩子的菩萨，并且当他的继母。她作为服务于佛法的所有比丘尼中最年长者，胜莲花佛授予她杰出比丘尼称号。瞿昙弥长老尼，那时是一位大臣的女儿，认为作为佛母的生活是最高贵的。所以她就发了个愿，希望未来某一生成为一位菩萨的继母。而他的愿望在瞿昙（Gotama）佛时代得以实现。

现在接近结束（生命轮回）了，瞿昙弥长老尼给那些在哭泣的人留下一句忠告，“孩子们！”她说，“如果你们真正爱我，就请住于法，这样佛陀的教法可能久住。佛陀准许了我们进入僧团，对这样的恩惠我心生喜悦，我想你们也一样喜悦。如果是这样，请欢喜地修行佛法。”

### 她对佛的赞颂

“世尊！”她说，“人们都知道我是您的母亲，但从佛法的角度看，您确实是我的父亲。在您的教法的羽翼下，我成了一位圣者。我用我的乳汁抚育您，但您用法的乳汁抚育我。我的乳汁短暂地平息了您的饥饿，但您的法却永远平息了因于渴爱的饥饿。”

当这样说时，她诵出了下面的偈子：

“Rañño mātā mahesīti, sulabham nāmamitthinam.

Buddhamātāti yaṃ nāmaṃ, etaṃ paramadullabhaṃ.” (v 135)

“Parinibbātumicchāmi, vihāyemaṃ kaḷevaraṃ.

Anujānāhi me vīra, dukkhantakara nāyaka. (v 137)

“Cakkaṅkusadhajākiṅṅe, pāde kamalakomale.

Pasārehi paṇāmaṃ te, karissaṃ puttauttame.” (v 138)

“对女人来说获得王母、王后之名不难，

但获得“佛母”之名为最难。”-《长老传 2， v135》

“我愿入般涅槃，舍弃此尸身，

请允许我，大雄、终结苦的引导者！”《长老传 2， v137》

“儿子啊！请伸出您的脚，

最高贵且柔软如睡莲，

上面散布着轮、勾、旗的图案，

我要作顶礼。《长老传 2， v138》

### 带来祝福的三首偈

她还诵出了下面三首偈，它们会给顶礼佛陀本人的那些人带来祝福。

“Nadato parisāyaṃ te, vāditabbapahārino.

Ye te dakkhanti vadanaṃ, dhaññā te narapuṅgava.” (v 150)

“Dīghaṅgulī tambanakhe, subhe āyatapaṇhike.

Ye pāde paṇamissanti, tepi dhaññā guṇandhara.” (v 151)

“Madhurāni pahaṭṭhāni, dosagghāni hitāni ca.

Ye te vākyāni suyyanti, tepi dhaññā naruttama.” (v 152)

人中的牛王啊！当您对人众作狮子吼，您的声音如鼓声回荡。见您亲口说法的人们，是幸运和吉祥之人。

美德的拥有者啊！您那具有纤柔的脚趾、铜色的趾甲、广长净洁的后跟的脚，在上面顶礼的人们，是幸运和吉祥之人。

人中最上者啊！你那甜蜜令人喜悦的开示，灭除败落保持繁荣，听到的人们是幸运和吉祥之人。

瞿昙弥长老尼用这些偈诵所表达的意思是：尽管这是他最后的机会面见佛陀顶礼和听法，但当她离去后留下的人们有幸继续亲近、顶礼佛陀和听他开示。

既然当你听这个开示的时候，你已经听到了佛陀的话，你应该感到高兴，然而在过去的年代，听众能够听到佛陀真人讲法，比起现在的听众来，他们是加倍有福气，因为他们在听到他的声音的同时能够得到法的利益。然而最值得高兴的是你现在有机会知道并理解佛陀的弟子现在讲的法。如果观智得到培养并证得道果，至少可以成为初果。如果成为一来圣者，不还圣者或者阿罗汉那就更好。所以现在的听众可以安慰自己，因为他们和佛陀时代的佛弟子一样幸运。

这些偈诵说佛陀的声音悦耳流畅，经典描述它像迦陵频伽鸟发出的声音。关于这件事，有一个法阿育王的阿伞媿弥塔（Asandhimitta）王后的故事：她听到这种鸟的叫声，就回忆起佛陀的声音，心生喜悦并专注于此禅修，结果她证得了入流果。

这些偈诵还提到佛陀的声音令听者内心喜悦。一次一位农夫的麦田被洪水冲了，他变得很难过。佛陀慈悲地来看他并教导他欲经（Kāma Sutta）<sup>73</sup>，这令他心生喜悦，不仅这位农夫证得了入流道，他的妻子也一样。频婆娑罗王之死折磨着杀父者阿闍世王。佛陀教导他有关出家生活的利益而讲了《沙门果经》，他重新获得了心的宁静。如果不是他杀害自己父亲的恶业压制着他，他就可能已经成了初果圣者。

最后，这些偈诵指出佛陀的话或教导能够驱除人类的弱像愤怒、憎恨等。聆听佛陀的话，一个人能够认识到自己恶行并舍弃不善业且改变自己。正念的教导会引领一个人修习内观，去除所有不善业。

褐髯（Tambadāthika）是一个刽子手，但是当他听了舍利弗尊者的开示，他的心倾向于内观，当他死的时候他投生到兜率天。指蔓（Aṅgulimāla，央掘摩罗）比褐髯更糟糕，因为他杀了很多无辜的人，但是当他听了佛陀的教导，他成为了比丘，后来证得了阿罗汉。

---

<sup>73</sup> Suttanipāta 《经集》，Atthakavaggo, vv 772-777.

佛陀的教导有助于生命的提升。如果一个人修行佛法，能够在此时此刻获得功德，而不只是在死后。如果日常的修行有观禅助力，就可能证道。

## 敬僧团

瞿昙弥长老尼去看比丘们，包括她的孙子罗侯罗（Rāhula），儿子难陀（Nanda）和侄子阿难（Ānanda），并且吟诵了两个诗偈表达她对他们的敬意：

“Āsīvisālayasame, rogāvāse kaḷevare.

Nibbindā dukkhasaṅghāṭe, jarāmarañagocare.” (v 155)

“Nānākalimalākiṅṅe, parāyatte nirīhake.

Tena nibbātumicchāmi, anumaññatha puttakā.” (v 156)

我于这个身体厌离，

它等同于毒蛇，

是疾病的温床，

是苦的堆积，

是老与死的行境。

它引发种种厄运与垢秽，

为它物忙碌而不能维持自己，

因此我欲终结[苦]，

子孙们啊请允许我。

这个身体由四大构成：地、水、火、风。地大（*pathavī*）是物质的坚硬或柔软性，在身体内表现为二十种人体的物质，包括发、齿、皮、肉、筋腱、心、肺、肝、腹、肠、直肠、脑，等等。水大（*āpo*）也表现为十二种生理项目，包括脓、胆汁、血、汗、脂、泪、尿等类似的东西。火大（*tejo*）表现为四种热能。风大（*vāyo*）则由六种风构成，其中包括呼吸。对所有众生来说，这四大是不幸与痛苦的根源，因为当它们功能不正常的时候，结果就是生病和死亡。因此它们就像毒蛇。

这个身体是疾病的温床就不用多说。瞿昙弥长老尼表达了她想出离老、病、死的愿望。身体的三十二部分（*kotthāsa*）总是在遭受疾病。人们把它们看作令人生厌的而厌恶它们，但我们应该更重视内心的不净而非身体的不净。不善业会结出不善果，虽然阿罗汉不必担心这些，但诸行[的作用]既然对我们每个人都一样，我们必须注意烦恼的浪涌，它们就像脏臭一样染污我们的心。

我们说“这个身体是我们的”，它真是我们的吗？按照古人的说法，它是八十种寄生虫的住处。事实上我们所说的身体是它们的家。昆虫像苍蝇、蚊子以及害虫掠夺它，所以我们说它一直是其它[众生]的仆从。

这个人无法保持自己的健康和幸福，这点在遭受疾病的时候看得最清楚。它无法治好自己，所以号称是身体主人



的你，必须叫大夫。它无法通过自己的努力维持自己，它总是依靠外在因素。

## 瞿昙弥长老尼安慰阿难尊者

那时瞿昙弥长老尼正在道别，难陀和罗侯罗都已经是阿罗汉了，他们不会因为他们的母亲和祖母即将离世而动心，而阿难尊者那时是有学圣弟子，所以他禁不住哭了。

“Hā santim Gotamī yāti, nūna buddhopi nibbutim.

Gacchati na cireneva, aggiriva nirindhano.” (v 161)

“唉！瞿昙弥要入寂灭，  
佛陀不久也将不在，  
灭尽如火焰燃料烧尽。”

当听到阿难尊者的悲伤，瞿昙弥长老尼用下面的话安慰他。

“Sutasāgaragambhīra, buddhopatthānatappara.” (v 162)

“Na yuttam socitum putta, hāsakāle upatthite.

Tayā me saraṇam putta, nibbānam tamupāgataṃ.” (v 163)

“Tayā tāta samajjhittḥo, pabbajjam anujāni no.

Mā putta vimano hohi, saphalo te parissamo.” (v 164)

“Yaṃ na dittham purāṇehi, tittḥikācariyehipi.

Taṃ padaṃ sukumārīhi, sattavassāhi veditaṃ. (v 165)

阿难啊！你的所闻深如海洋，

你献身于伺候佛陀。

在这欢乐时刻请不要悲伤，

因你所做的一切，

我的皈依正靠近涅槃。

阿难，我的儿啊！因为你为利益我们请求佛陀，佛陀允许女众出家为比丘尼。你不要心意烦乱，你的巨大的努力定会有丰厚的回报。

阿难啊！以前没有外道师能发现涅槃，尽管有他们的宗教实践。现在即使七岁的女孩，都知道涅槃之道。

因为阿难尊者在争取佛陀允许女众出家的事上发挥了作用，瞿昙弥长老尼以此方式表达了她对阿难尊者的敬意。如果作为在家众，瞿昙弥和她的跟随者可能会发现她们难于证到阿罗汉，但由于阿难尊者，她们现在成了阿罗汉，而且更重要的是，在佛入灭后很久还有很多比丘尼获得了为证悟道果修行佛法的机会。在佛陀证悟之前就有佛教以外的宗教如像萨罗绷伽(Sarabhaṅga)、阿罗罗(Ālāra)、郁达伽(Udaka)等，他们有神通，但是他们不了解涅槃。然而，当在家女众被允许加入僧团之后，即使一个七岁的女孩也能够熟知涅槃。所以，阿难尊者在他的一生中作出了巨大的贡献，对此，他应该感到高兴。

## 瞿昙弥长老尼的神通事迹

当她般涅槃的时间临近，佛陀叫瞿昙弥长老尼显现神通。

“Thīnaṃ dhammābhisamaye, ye bālā vimatiṃ gatā.

Tesaṃ diṭṭhippahānatthaṃ, iddhiṃ dassahi Gotamī.” (v

178)

“瞿昙弥！愚人怀疑女众能够完全掌握法，为了驱散这种怀疑，请示现你的神通。”

在佛陀时代尽管有佛陀的教导，但外道很盛行，他们拒绝接受这个事实：在家女众修定或者禅修可以导向证道，可以获得禅那和高阶观智。为了她们的证悟，佛陀叫瞿昙弥长老尼显神通。以前佛陀禁止显神通以防止外道作负面的批评，说比丘、比丘尼沉迷于魔术，但现在瞿昙弥在作最后的礼敬，这种批评就会因她的离世而变得无害。

于是瞿昙弥长老尼就现起了神通，由一身变成多身，由多身变成一身。也就是变出很多个和她自己一样的人，然后又把很多这些一样的人变回到一个。她再腾空到空中，像跳水一样钻入地下。她把自己变化成各种形态、形状，尤其是显现成转轮圣王由群臣陪伴的形像。她展示她的神通力，增强了信众的信心，赢得了那些不信的人的信任。这是通常

情况的陈述，但可能教条主义使得一些人拒绝相信，即使她展示了她可以飞天遁地。

## 最后的请求

按照佛陀的要求她显现了神通之后，瞿昙弥长老尼提出了最后的请求。

“Sā vīsavassasatikā, jātiyāhaṃ mahāmune. Alamettāvata vīra, nibbāyissāmi nāyaka.” (v 192)

“大圣贤啊！我已经到了一百二十岁，显现神通就到这里，导师啊！我将入涅槃。”

佛陀以保持沉默同意了她的请求。然后瞿昙弥长老尼和她的五百弟子离开这里去他们的寺院。佛陀跟随她们送她们最后一程。在寺院山门，她们全部对佛陀作了最后的礼敬。

## 最后的告诫

由瞿昙弥长老尼领导的比丘尼众回到她们各自的地方，按禅修者的方式跪坐。女信众围绕着她们，大多数人在哭泣。瞿昙弥作为所有比丘尼中最年长者，她拉着一位信众到她身边，爱抚地拍着她的头，说了如下告诫的话。

“Alaṃ puttā visādena, mārapāsānuvattinā.

Aniccaṃ saṅkhatam sabbam, viyogantaṃ calācalaṃ.” (v  
243)

哭泣是无用的，孩子们！你们不应该顺从魔王的势力——烦恼。一切名色诸行无常，终究我们不得不与它们分离，没有一物永恒。

那时，她把那些信众送回了她们的住处后，瞿昙弥长老尼就进入禅修。她依次进入初禅、二禅、三禅、四禅。然后她按逆序回到初禅。然后她重复这个过程，从初禅开始，并且当她进入四禅，她所有的诸蕴进入止息，就像灯油和灯心草完全耗尽时灯火的吹灭。

瞿昙弥长老尼的遗体火化后，尊者阿难收集了遗骨和骨灰装在一个匣子里交给佛陀，佛陀把它握在手里，并且表达了对他的养母的赞誉美说，“她的离世就像一棵树断了一个大枝，她已渡越了轮回的苦海。既然所有的烦恼已经终结，所以所有的苦都已湮灭。当她还活着时，她不仅是所有比丘尼中最年长者，也是一位有很高智慧的女众，她拥有五种增上智。她善于消除偏见，是一位完美的比丘尼。”

## 赞美涅槃

佛陀吟诵了下面两个诗偈：

“Ayoghanahasassa, jalato jātavedassa.

Anupubbūpasantassa, yathā na ñāyate gati.” (v 286)

“Evaṃ sammā vimuttānaṃ, kāma-bandhohatāriṇaṃ.

Paññāpetuṃ gati natthi, pattānaṃ acalaṃ sukhaṃ.” (v 287)

“正如当铁锤敲击，火花闪耀，随后寂止，不知火花的去处；完全解脱、渡越了欲缚的洪流，她证得了不动的安乐，没有要安立的去处。”

就像铁匠挥舞大锤砸在铁砧上，火花闪耀很短的刹那然后就消失了，我们无法知道它们去了何处。阿罗汉克服了诸如欲欲等烦恼涌动的洪流。没有了执取，业、业相和趣相无法生起形成感官所缘。由于观禅，涉及般涅槃的死亡心，摆脱了名色——它们随证得涅槃寂静而停止了流转。所有诸行的造作都进入不动状态。所以无法知道阿罗汉去了三十一个生存界中哪一个。在这个譬喻里 火花是无常和无真实的实体的，所以是不存在的。同样地，入般涅槃前构成了生命的基础的名色，是无常的、没有真实实体的、不存在的。

那些执着于真我的观念的人，可能会说阿罗汉的真我变成了什么都没有，但必须记住并没有真我。我们通常称为真我的东西只不过是五蕴生灭现象的表现。基于这个现象，执取生起，但它只是一堆苦。当一个人正确修习戒定慧，就会培育出瞿昙弥长老尼那种厌离。对名色执取的桎梏就会完全

截断。在阿罗汉的死亡心后，所有生命存在的依着都已灭尽。这并不意味着什么都没有，而是意味着苦轮转的完全止息这样的究竟真实法。一旦苦止息没有新的“有”生起，老、病、死和伴随“有”的一切的不幸都一起消失了。

有人可能会问，如果我们能够去到一个没有老、病、死的天界，是不是会好得多？然而这只是理想主义的最高希望，这种天界只存在于想象中。一切生起的都会灭去。欲界天人和梵天的住处是天堂，但你会发现在那里名色也是一直处在即刻生起即刻灭去的流转之中。所以当他们的生命期结束的时候，他们也会死！

只有当名色灭尽向我们揭示苦圣[灭]谛时，才找到了真正的幸福。经由道智及其它的果，向我们展示作为苦因的渴爱能够被灭尽。然后只有当关联般涅槃的死亡心之后五蕴会止息。当五蕴止息，就证得了无余涅槃。

## 佛陀的劝诫

在《长老传记》记述瞿昙弥长老尼的巴利经文结尾，佛陀劝诫弟子们：

“Attadīpā tato hotha, satipaṭṭhānagocarā. Bhāvetvā  
sattabojjhaṅge, dukkhassantaṃ karissatha.” (v 288)

“因此你们要以自己为岛屿，住于四念处的范围。培养七觉支后，你们将会终结苦。”

身随观是正念于物质的身体，受随观是正念于感受或感觉，心随观是正念于心，法随观是正念于法。佛陀告诫他的弟子按四念处经修习正念，并且在这种禅修的范围内安住。这是建立一个岛屿以便他们在上生活，如果修持这四个念处，他们能够期望圆满七觉支，引领他们至出世间智，铺平通向涅槃之道。

作为结束，让我祝福这些恭敬和专注聆听这个开示的听众！愿你们所有人以修四念处、七觉支的功德，尽快证悟涅槃！

*善哉！善哉！善哉！*



## 附录：妙煌翻译备注

### 规避词汇

有些常见的佛教词汇，由于历史原因，被赋予了不同于南传佛法的含义。看到这些词语的时候，读者常常会不由自主地解释为先前所接受到的认识。所以，避免本人这些词汇。

1. “实相”：本中译中的“真实”和“究竟法”同义。有的人把它译为“实相”。本人避免这个译法。

2. “妄想”：遇到要使用“妄想”一词时，本人使用“构想”或“想象”代替之。

### “爱、取”的考究

#### 1. 爱

“爱”的同义词。

注意 taṇhā、rāga、lobha 同义。

The most frequent synonyms of taṇhā are rāga (q.v.) and lobha (s. mūla).

lobha: 'greed', is one of the 3 unwholesome roots (mūla, q.v.) and a synonym of rāga (q.v.) and **taṇhā** (q.v.).

例子:

lobha、dosa、moha: 贪、嗔、痴 (三根本烦恼)

ignorance (avijjā), craving (taṇhā), and attachment (upādāna)  
无明、(渴)爱、(执)取 (十二缘起)

kāmat**taṇhā**, bhavataṇhā, vibhavataṇhā: 欲爱、有爱、无有爱

《大念处经》:

400. " Katamañca, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ?  
Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandīrāgasahagatā tatrataṭṭhābhinandinī,  
seyyathidaṃ – kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

诸比丘，何谓**苦集**圣谛？此**爱**是再有，与喜、贪俱，于处处而喜乐，这就是：欲爱、有爱、无有爱。

401. " Katamañca, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ?  
Yo tassāyeva **taṇhā**ya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti  
anālayo.

诸比丘，何谓**苦灭**圣谛？即是那种**爱**的无余离贪、灭、舍弃、舍离、解脱、无执着。

《Lokasuttaṃ》

“Katamo ca, bhikkhave, lokassa samudayo? Cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuviññāṇaṃ. Tiṇṇaṃ saṅgati phasso. Phassapaccayā vedanā; vedanāpaccayā taṇhā; taṇhāpaccayā upādānaṃ; upādānapaccayā bhavo; bhavapaccayā jāti; jātipaccayā jarāmaraṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti. Ayaṃ kho, bhikkhave, lokassa samudayo.”

“比丘们，什么是此世间的集（起因）？依于眼与色，生起眼识。眼、色、眼识三者合，生起触。缘触而有受，缘受而有爱，缘爱而有取，缘取而有有，缘有而有生，缘生而有老、死、愁、悲、苦、忧、恼。比丘们，称为此世间的苦蕴就是这样形成的。”

“Katamo ca, bhikkhave, lokassa atthaṅgamo? Cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuviññāṇaṃ. Tiṇṇaṃ saṅgati phasso. Phassapaccayā vedanā; vedanāpaccayā taṇhā. Tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodhā upādānanirodho; upādānanirodhā bhavanirodho...pe... evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti. Ayaṃ kho, bhikkhave, lokassa atthaṅgamo.”

“比丘们！什么是此世间的灭（停息）？依于眼与色，生起眼识。眼、色、眼识三者合，生起触。缘触而有受，缘受而有爱。那爱（通过阿罗汉道）完全灭尽，没有残余。爱灭而取灭，取灭而有灭。有灭

而生灭。生灭而老、死、愁、悲、苦、忧、恼灭。由此，苦的轮转停息。比丘们，称为此世间的苦蕴就是这样停息的。”

(S.12.2./II,3.说：“Katamā ca, bhikkhave, taṇhā? Chayime, bhikkhave, taṇhākāyā--rūpa**taṇhā**, saddataṇhā, gandhataṇhā, rasataṇhā, phoṭṭhabbataṇhā, dhammataṇhā. Ayam vuccati, bhikkhave, taṇhā.诸比丘！何为爱？诸比丘！此等有六爱身：色爱、声爱、香爱、味爱、触爱、法爱，诸比丘！以此谓之爱。)

## 2. 取

### Buddhist Dictionary

upādāna: 'clinging', according to Vis.M. XVII, is an intensified degree of craving (taṇhā, q.v.) (注，执取是渴爱的强化阶段)

《阿毗达摩概要精解》章七：

四种取：一、欲取(kāmupādāna)；二、邪见取(diṭṭhupādāna)；三、戒禁取(sīlabbatupādāna)；四、我论取(atta-vādupādāna)。

于四取当中，第一种可以是对欲乐强烈的渴爱，但诸注疏指出此取可以更广泛地包括对一切世间之物的渴爱。邪见取是执取任何在道德上是属于邪恶之见，例如无作见、断见等，或是执取任何有关‘世界是永恒的还是不永恒的’等的臆测之见。戒禁取是认为实行仪式或修苦行及其种种戒禁能够导向解脱。我论取即是执著「身见’

(sakkayaditthi)，即认为五蕴的任何一个‘我’或‘我所有’。经典里提出了二十种身见。对五蕴的每一个可有四种观念，例如：‘认为色蕴是我，或我拥有色蕴，或色蕴是在我里面，或我在色蕴里面’，对于受蕴、想蕴、行蕴与识蕴也是如此，所以共得二十种身见（见《中部》经四十四等）。欲取是贪的一种呈现方式，其他三种取则是邪见心所的呈现方式。

### 3. 爱与取

受缘爱：《清净道论》P587

爱缘取：《清净道论》P588

### 4: 英文词汇 attachment

注意英文词汇 **attachment** 有时表示执取，有时表示渴爱：

taṇhā : [f.] craving; thirst; lust; **attachment**。

upādāna: clinging; grasping; **attachment**; fuel.。

英文中的 **attachment** 到底翻译为哪个呢？本人目前是这样取舍的：

1. 爱灭是苦灭圣谛，是世间灭。2. lobha 贪，是十种烦恼之一。这两个地方只能翻译为“渴爱、贪爱”。我不会翻为“舍弃执取（注）后，苦灭了”、和“舍弃了执取等烦恼后...”。其他地方优先翻为“执

取”。

注：1. 但是《清净道论》p510 也看到类似的用语：“...故结论只有四种；或以应知（苦）、应断（集）、应证（灭）、应修（道）；或以爱事（处）、爱、爱之灭、爱灭之方便；或以阿赖耶（执着，*ālaya*）、喜阿赖耶、破阿赖耶、破阿赖耶之方便，而说为四。如是应以不增减而知抉择。...”2. 还有经文“诸比丘，何谓苦灭圣谛？即是那种爱的无余离贪、灭、舍弃、舍离、解脱、无执着（无阿赖耶，*anālayo*）。”

## “想”的考究

### 1. 翻译说明

“visual perception”的英文字面义是，“视觉的感知、知觉”。对应巴利经文的用词是“*rūpasaññā*（色想）”，为了保持原味，本人用“色想”，而不用“视觉的感知”，但是应该知道两者是表达同一个意思。英译中把“想（*Sañña*）”翻为“perception”的例子还有“想蕴（*Saññakkhandha*）”，英译为“perception aggregates”。

### 2. 词义探究，什么是“想”？

《巴汉词典》*Saññā*, (*sañ*一起+ *ñā*(梵 *jñā*)知), 【阴】感觉 (*sense*), 知觉 (*perception*), 标志 (*mark*), 命名 (*name*), 承认 (*recognition*), 作手势 (*gesture*), 想 (直译：一起知, *perception*)。

S.22.79./III,87.(cf. M.43./I,293.) : “Kiñca, bhikkhave, saññam vadetha? Sañjānātīti kho, bhikkhave, tasmā `saññā`ti vuccati. Kiñca sañjānāti? Nīlampi sañjānāti, pītakampi sañjānāti, lohītakampi sañjānāti, odātampi sañjānāti. Sañjānātīti kho, bhikkhave, tasmā `saññā`ti vuccati.(诸比丘！你们如何说‘想’(saññam)? ‘认知’(sañjānāti), 诸比丘！由於它，它被叫做想(saññā)。何者是认知？也认知蓝(青)色，也认知黄色，也认知红色，也认知白色。‘认知’，诸比丘！由於它，它被叫做‘想’。)。saññākkhandha,【阳】想蕴。saññāpaka,【阳】使明白者。saññāpana,【中】令人信服，公布。

### 3. 想、识、慧的区别

《清净道论》P422. 以了知之义为慧。这了知是什么？是和想知及识知的行相有别的各种知。即想、识、慧虽然都是以知为性，可是，想——只能想知所缘“是青是黄”，不可能通达“是无常是苦是无我”的特相；识——既知所缘“是青是黄”，亦得通达特相，但不可能努力获得道的现前；慧——则既知前述的（青黄等）所缘，亦得通达特相，并能努力获得道的现前。...有想与识之处，不一定会有此慧的存在。可是有慧存在时，则不和想及识分别，因为它们那样微细难见，实在不得作这样的分别：“这是想，这是识，这是慧”。

## “识、名、意、色”的探究

内容：名法、不同上下文的“名色”中的名、“五蕴”中的识、“意根”“眼界”中的意、“意识界”中的意识，意义有什么区别？

### 1. 《清净道论》中的“识蕴”

参考《清净道论》P460

### 2. 《清净道论》中的“行缘识”

参考《清净道论》P561

### 3. 《清净道论》中的“识缘名色”

参考《清净道论》P576

### 4. 关于“识缘名色，名色缘识”

参考来源：帕奥禅师著的《正念之道》

问 71：《长部·大因缘经》里提到的「识缘名色，名色缘识」作何解释？

答 71：在缘起法当中，佛陀教导说「识缘名色，名色缘识」。「识缘名色」意谓：由于识生起，所以名色生起。这里的「识」是指心，「名」是指心所，「色」只是指心生色而言。由于心生起，所以心所生起；由于心生起，所以心生色生起。因此说「由于识生起，所以名色生起。」（识缘名色）当你能照见心生色时，就能清楚地了知这一点。



接着，「名色缘识」意谓：由于名色生起，所以识生起。这里的「名」是指心所，「色」是指依处色而非指心生色。就五蕴世间的有情而言，如果没有依处色，识就不能生起，所以依处色是识的因。心与心所是互为因果的，如果没有心所，识（心）就不能生起，所以心所也是识的因。在依照因果关系来观照五蕴时，你必须照见四种名蕴之间的因果关系。佛陀在《发趣论》中谈到受、想、行、识这四种名蕴是互为因果的。当讲到其中一个为因时，其余的三个就是果；当讲到其中的两个为因时，其余的两个就是果；当讲到其中的三个为因时，其余的一个就是果。如果没有名（心所；即受、想、行这三蕴）的话，识蕴就不能生起。因此名色都是识的因，这就是「由于名色生起，所以识生起」（名色缘识）的意义。

## “名”的考究

在通常的行文中，名法这个术语，包含心法、心所法。涅槃，是非名法非色法。

1. 通常的定义是，倾向故为「名」，包含心、心所。见 PCED 《巴汉词典》明法比丘增订：

Nāma, 【中】...倾向故为「名」(namatīti nāmaṃ), 变坏故为「色」(ruppatīti rūpaṃ)(Vism.527)。SA.12.2./II,16.: namanalakkhaṇaṃ nāmaṃ. Ruppanalakkhaṇaṃ rūpaṃ.(‘倾向之相’为‘名’。‘败坏之相’为‘色’。)

2. 但在某些上下文中，“名”单指心所。见 PCED《巴汉词典》  
明法比丘增订：

...Vbh.162. : Tattha katamaṃ nāmaṃ?  
Vedanākkhandho, saññākkhandho,  
saṅkhārakkhandho--idaṃ vuccati "nāmaṃ". Tattha  
katamaṃ rūpaṃ? Yaṃ rūpaṃ nissāya manoviññāḍadhātu  
vattati--idaṃ vuccati "rūpaṃ".( 此中，什么是‘名’？受蕴、想  
蕴、行蕴，这称为名。此中，什么是‘色’？意识界转起所依赖的任  
何色，这称为色。)

译者注：查论藏原文，上段的“此”是“名色缘六处”或“名色  
缘识”。这个上下文中，“名”特指名中的心所，“色”特指依处色。

3. 又在某些上下文中，除心法、心所法外，“名”还包含了涅  
槃。解释见：

《阿毗达摩概要精解》第八章：

其中，色法是属于色蕴。由心与心所组成的四无色蕴及涅槃是五  
种无色。它们也被称为‘名’。

...

节廿九之助读说明

...四无色蕴被称 **nāma**（名），因为它们‘倾向’或‘转向’（**namana**）于目标以识知它。它们（指四无色蕴）也因为‘导致倾向或转向’（**nāmana**）而被称为 **nāma**（名），因为它们互相导致另一者倾向于目标。

涅槃纯粹基于‘导致倾向’而被称为 **nāma**（名），因为涅槃通过作为‘所缘增上缘’而导致毫无瑕疵的出世间心与心所倾向或转向它本身。

## 有学

巴利语汇解

**sekkha:**（**sekha**）学人。

又作有学。通常指已经证得入流等三种道果的圣者，因他们还必须继续修学戒定慧三学、八支圣道，故为学人。

《增支部》中说：“比丘，应学故，称为学人。学什么呢？学增上戒学，学增上心学，学增上慧学。比丘，应学故，称为学人。”（**A.3.9.5**）

《相应部》中说：“比丘，于此，具足有学正见……具足有学正定。比丘，这样才是学人。”（**S.45.13**）

有七种学人 (**satta sekhā**)：为作证入流果之行道者，入流圣者；为作证一来果之行道者，一来圣者；为作证不来果之行道者，不来圣者；为阿拉汉之行道者。

有时把善行凡夫也称为学人。如《律注》中说：“凡夫之善者以及七种圣者，以应学三学故为学人。” (Pr.A.45)

## 业有与生有

《清净道论》好几处论及“有、业有、生有”。正面的论述集中在“取缘有”节 (P591 起)，以几个方面来论述。

比如，其中的“以义”，摘取内容：

...有故为有，此（有）分为业有及生有二种。即所谓：“什么是二种有？是业有、生有”。此中，业即是有为业有，同样的生即是有为生有。并且这里是生起有故为有。...

再如“以法”，摘取内容：

...首先略说“业有”，便是称为思及与思相应的贪欲等的业的诸法。即所谓：“此中，什么是业有？即属于小地或大地的福行、非福行、不动行，名为业有。亦即至一切有的业为业有”。...其次略说“生有”，便是由业所生的诸蕴，差别有九种。即所谓：“此中，什么是生有？即欲有，色有，无色有，想有，无想有，非想非非想有，一蕴有，四蕴有，五蕴有，是名生有” ...

其他方面的内容不再摘取，阅读原文。

还有其他章节侧面论及。“二十行相的辐”节 P600, P622 第一段是其简述，摘取如下：

...便是这样的：“于过去的业有，痴为无明，造作为行，欲求为渴爱，接近为取，思为有。此等于过去业有的五法，为此世的结生之缘。于此世的结生为识，入胎为名色，净（色）为处，曾触为触，曾受为受。此等于此世生有的五法，是宿作之业的缘（的果）。从此世成熟的（内六）处（所生）的痴为无明，乃至思为有。此等于此世业有的五法，是未来的结生之缘” ...