

# 觉者

# 音之



著者：Ñāṇatiloka Mahāthera

译者：Mahāñāṇo Bhikkhu

四圣谛

八圣道支

# 给第十一次版的

## 序

《觉者之言》的原版是以德文撰写。原文是依据佛教巴利文经藏中世尊的语言，择其精华，再依次序有系统化地把它编辑成书。

希望这本书能成为初学者的入门指南，虽其原本的主要宗旨是要给有佛学基础的读者清楚地看出在多部经文的结构中都包含着真正简明的‘四圣谛’，就是：苦圣谛、苦之集圣谛、苦之灭圣谛及导致苦灭之道圣谛。

从这本书中就可看出佛陀的教理都是朝向一个最终的目标，那就是：脱离痛苦。为此，在第一次出版的德文版中印有摘自《增支部》中的如下一段经文：

我教的不只是苦而已，  
也教导摆脱苦的方法。

此书的原版是从巴利文经藏的五部经典中精选出来后翻译而成的，内容的分类和诠释是依据整体的连贯性编写。这本书原本为作者本身参阅多部经典时所记录下来的读经指南及参考本，可成为佛教学生可信赖的参考指南。在获取一个完整和清楚的整体面貌的过程中，此书有助于减轻他在研究各种巴利文经典时的工作。

这本书拥有很多佛教专门用语的定义及解说，同时也提供巴利文词句，因此，它也可以成为巴利文索引本，为研究佛教经典时可供参考的辅助资料。

此书于一九零六年发行德文初版后，接着在一九零七年发行了英文初版。这英文版随后共再版十次。

除了德文再版之外，此书也被翻译为法文、意大利文、捷克文、芬兰文、苏联文、日文、印度文、孟加拉文和僧伽罗文（锡兰）；译文中的巴利文曾以僧伽罗文编辑成书，也曾译成天城体并在印度出版。

这第十一次的再版已曾修订。

## 序

### 第十四次版

尊敬的著者寿终于一九五七年五月二十八日，享年七十九岁。发行此书的第十四版是为了纪念著者的第十年忌。

在他寿终之前，这本书已再版十二次，并在一九五九年发行第十三次版。

在发行此书的第十四次版的同时，也出版了以拉丁字母编辑的《觉者之言》（BUDDHA VACANA），即此书的巴利文原文，以为研修巴利文的学生提供多一本巴利文参考书。

康提城，斯里兰卡。

一九六七年十二月

佛教出版协会

## 引言

①佛陀一是巴利文 **Buddha** 的音译，意译为“觉者”或“觉悟的人士”，是已故的印度圣人——乔达摩的尊称。他发现了解脱的真理，并向这个世间宣告这个真理；此真理就是西洋人所认识的佛教。

公元前六世纪，他出生在迦毗罗卫城 (**Kapilavatthu**)，是一位统治释迦 (**Sakya**) 王国国王的公子，这个侯国处于现今尼泊尔疆界一带。他的名字是悉达多 (**Siddhattha**)，族姓是乔达摩 (**Gotama**) (梵文: **Gautama**)。二十九岁那年，他舍弃了皇家公子的生活，成为一位出家的修行者，为他之前所领悟的世间之苦寻找解脱之道。在六年的探索里，他曾经拜见好几位宗教导师，并在一段时期里自我摧残，实践没有带来任何成果的苦行，最终他在伽耶 (**Gayā**) (现今的 **Buddh-Gayā**) 菩提树下圆满 (**sammāsambodhi**) 了。接下来的四十五年，他孜孜不倦地说教及开导人们。这位为了世界的利益及快乐而出现的觉者，最终在八十岁时涅槃于拘尸那罗般。

佛陀不是神，不是先知，也不是神的化身，而是人中的无上士。他是靠着自己的精进才证得最终的解脱及获得圆满的智慧，因此是天神及人类举世无双的导师。他是一位救世主，但他只指导人们怎样去拯救他们自己，即是实际的遵随他的足迹及他指示的道至其终。他所证得的智慧及慈悲的和谐是尽善尽美的，并表达了整个世间及人类完美无暇的典型。

②佛法是整体解脱的教育，由佛陀所发现、领悟及宣布的。它是以古巴利文留传下来，并保存于‘三藏’ (**Ti-Piṭaka**) 里，即：①律藏 (**Vinaya-Piṭaka**)，或寺院的规律；②经藏 (**Sutta-Piṭaka**)，其中包含了教理、诗节、故事等，而有关其教理皆完完全全的总结在四圣谛里；③论藏 (**Abhidhamma-Piṭaka**) 则以较严谨的系统及哲学的形式表达经藏里的佛理。

佛法不是启示的教理，而是对事物真相的领悟，并掌握其解脱之道的教理。四圣谛的教义是关系到客观存在事物的本性，而解脱是可通过个人精进地自净其意及洞察内心中获得。佛法提供了一个崇高但实际的道德规范，是洞察生命本质的剖析，是渊博深奥的哲学，是实用的思维之训练方法。简略地说，它是朝向解脱之道，一个即完整又圆满的指南。它不

但能够解答心和道理的需求，同时也指出一条引导人们超越所有无益及破坏性（恶）的思想和行为之中道——这全都包含在佛法里，并将永远拥有不受时间限制的号召力——只要那个地方有足够成熟的心智去珍惜其教义的要旨。

③僧伽一意译：僧团或团体，即比丘或出家团体，由佛陀所创办，现仍存在于缅甸、泰国、斯里兰卡、柬埔寨、老挝及孟加拉的吉大港市，且仍保持着本来的面貌。它与耆那教的出家团体为世界上最古老的出家团体。在佛陀的时代，最出名的徒弟有：舍利弗 (Sāriputta)，除了佛陀，他就是最理解佛法的人士；目犍连 (Moggallāna)，他是有最大神通的人士；阿难 (Ananda)，他是忠实的弟子，亦是佛陀随身的同伴；大迦叶 (MahāKassapa)，为佛陀般涅槃后不久，在王舍城 (Rājagaha) 召开大集会的主席；阿那律 (Anuruddha)，他有天眼通及精通正念；罗侯罗 (Rāhula) 则是佛陀的亲生子。

僧团提供外在的体制，为所有想认真奉献自己的生命去领悟最高解脱的目标者提供不被世俗扰乱之有利条件。因此，当宗教发展到成熟的阶段时，僧团就有其世间和不受时间限制的重要性。

### 三归依

佛、法、僧被称为‘三宝’，是在于它们无上的清静，对佛教徒来说是世上最珍贵的对象。‘三宝’ (ti-ratana) 也是佛教徒的‘三归依’ (ti-saraṇa)，他通过语言来表示信奉，或重申那个信奉，为接受它们为他的生命及思想的导师。

目前的三归依巴利文套语乃跟佛陀时代所应用的一样：

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

我归依佛，  
我归依法，  
我归依僧。

只要一个人重复朗诵这样简单的套语三次<sup>①</sup>，就等于宣布自己是个佛教徒了。

## 五戒

朗诵了三归依的套语之后，经常接下来持五戒。守持五戒是正命基本所需要的最低标准，并再进一步的朝向解脱之道去提升。

- ① **Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi**  
我守持制止杀生的戒条。
- ② **Adinnādāna veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi**  
我守持制止偷盗的戒条。
- ③ **Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi**  
我守持制止邪淫的戒条。
- ④ **Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi**  
我守持制止妄语的戒条。
- ⑤ **Surāmeraya-majja-pamādatṭhā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi**  
我守持制止饮酒的戒条。

---

<sup>①</sup> 在重复朗诵巴利文的第二及第三次时，要依次序在以上的套语之前加诵 **Dutiyampi**（第二次）及 **Tatiyampi**（第三次）。

# 四 圣 谛

苦

集

灭

道

# 觉者之言

## 四圣谛

佛陀曾经说过：

弟子们！我由于未了悟，未明了四样东西，所以和你们一样在这个苦海中不断生死轮回。

是哪四样东西呢？它们就是：

- |   |           |                                 |
|---|-----------|---------------------------------|
| ① | 苦的圣谛      | dukkha,                         |
| ② | 苦之起源的圣谛   | dukkha-samudaya,                |
| ③ | 苦之灭的圣谛    | dukkha-nirodha 及                |
| ④ | 导致苦灭之道的圣谛 | dukkha-nirodha-gāmini-paṭipadā. |

《长部》16

只要我仍无法完全认知这四圣谛的智见，我是无法肯定自己是否已证得了超越世间一切天、魔、梵、以及人间的沙门与婆罗门、君主及人民的无上正等正觉。

但是，当我已完全认知这四圣谛的智见后。我就肯定自己已证得了无上的无上正等正觉。

《相应部》LVI.11

我发现了既很难理解，又很难明白，并且安宁又崇高的神圣真理。如果只凭推论是不能证得的，唯有智者才能见到这个神圣的真理。

无论如何，由于世间是追求享乐，喜欢享乐，甚至陶醉于享乐之中，所以世间的众生确实将难明白缘的定律、诸法的因缘（十二因缘 *paṭicca-samuppāda*）。他们也无法理解一切起心动念的止息，就是舍弃在任何界之再生、渴爱的退化、超然、灭、涅槃。

但是，仍然有一些众生的眼睛只受少许尘埃所覆盖，他们将会明白这四圣谛。

《中部》26



# 第一谛

## 苦圣谛

什么是苦圣谛？

生是苦，老是苦，死是苦，伤心、悲鸣、痛苦、忧闷与绝望是苦，求不得是苦。略说执著五蕴就是苦。

什么是生呢？

不论是什么众生，从开始入生、住胎、出生、诸蕴的呈现、生起一切感官，即称为生。

什么是老呢？

不论是什么众生老化、衰退、白发、皱纹、衰弱、感官的退化、即称为老。

什么是死呢？

不论是在任何众生灭、消失、死亡、寿尽、诸蕴的破离、弃身、丧命，即称为死。

什么是伤心呢？

由于遭受不幸的事忧虑、担忧、伤心、极度伤心，即称为伤心。

什么是悲鸣呢？

由于遭受不幸的事而悲鸣、哀号、大悲鸣、大哀号、过度悲鸣、过度哀号，即称为悲鸣。

什么是痛苦呢？

身体的痛苦、身体的难受、由身体触觉所感受到的痛苦和难受，即称为痛苦。

什么是忧闷呢？

心中的痛苦、心中的难受、由心意触觉所感受到的痛苦和难受，即称为忧闷。

什么是绝望呢？

失望，懊丧，沮丧，颓丧，即称为绝望。

什么是求不得苦呢？

有情受到老、病、死、…忧闷，而有如此的欲望：“最好我不再受到再生的支配；最好我不再有来生”，但这不能只靠欲望而得到，所以不能得到所求是苦。

## 五蕴

什么是略说执著于五蕴呢？

执著色蕴、执著受蕴、执著想蕴、执著行蕴、执著识蕴，即称为略说执著于五蕴，亦称为苦圣谛。

任何过去、现在或未来、内或外、粗或细、劣或胜、远或近的一切色皆属于色蕴；一切受皆属于受蕴；一切想皆属于想蕴；一切行皆属于行蕴；一切识皆属于识蕴。

《中部》109

这个共有五个分支的五蕴是佛陀为所有物质和精神的存在现象所作的总结，而对愚痴的人来说，此五蕴则被视为其自我或个人的存在。事实上，生、老、死等现象都包含在构成这整个世间的五蕴之中。

## 色蕴

(rūpa-khandha)

什么是色蕴呢？

色蕴就是主要的四大元素，而色是由四大元素所组成的。

## 四大（元素）

什么是四大元素呢？

四大元素就是地元素（固体）、水元素（液体）、火元素（体温）及风元素（气体）。

四大元素 (dhātu 或 mahāhūta) 普遍上被地称为地、水、火、风，应理解为物质的基本元素。它们在巴利文被称为：paṭhavī-dhātu、āpo-dhātu、tejo-dhātu、vāyo-dhātu；也可以译成固性、粘性、热能及动能。这四大元素都存在于一切物质的东西，只是在分量上可能会有所差别，例如：当地元素占优势时，那个物质东西就被称为‘固体’等。

依据论藏由四大元素所组成的色蕴 (upādāya rūpa 或 upādā rūpa) 拥有二十四个物质的现象和品质，那就是：眼、耳、鼻、舌、身、形、声、香、味、阳性、阴性、生命力、心的物质基地 (hadaya-vatthu)、姿态、语言、空间（耳孔、鼻孔等）、衰退、变化及营养物。

在这二十四项里没有提到身触 (phoṭṭhabba)，因为它与地、火、风元素是同一的，却是要经过压、冷、热、痛等的触觉才能察知。

什么是地元素 (paṭhavi-dhātu) 呢？

地元素又分有内在和外在。

什么是内在的地元素呢？

凡是在一个人身上由业所生的硬质、固体，例如：头发、毫毛、指甲、牙齿、皮肤、肉、腱、骨、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、肠、肠间膜、胃中物、粪等等，这就是内在的地元素。

不论它是内在或外在，两者皆属于地元素。

所以说，应该以正确的智慧去洞察它等的如实性，即所谓：“这不是我的；这不是我；这不是我的自我”。

什么是水元素 (āpo-dhātu) 呢？

水元素又分有内在和外在。

什么是内在的水元素呢？

内在的水元素就是：由业所生各自内在的水质、液体，例如：胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、膏、唾、涕、关节滑液、尿等等，这即是内在的水元素。

不管是内在或外在，两者皆属于水元素。

所以一个人应该以正确的智慧去洞察它等的如实性，即所谓：“这不是我的；这不是我；这不是我的自我”。

什么是火元素 (tejo-dhātu) 呢？

火元素又分有内在和外在。

什么是内在的火元素呢？

内在的火元素就是：由业所生各自内在的热能、体温，例如：由它而热，由它而衰老，由它而燃烧，由它而吃的、饮的、嚼的、尝的皆得以适当的消化等等，这即是内在的火元素。

不管是内在或外在，两者皆属于火元素。

所以一个人应该以正确的智慧去洞察它等的如实性，即所谓：“这不是我的；这不是我；这不是我的自我”。

什么是风元素 (vāyo-dhātu) 呢？

风元素又分有内在和外在。

什么是内在的风元素呢？

内在的风元素就是：由业所生各自内在的运动、气体，例如：上行风、下行风、腹外风、腹内风、肢体循环风、入息出息（呼吸的气息）等等，这即是内在的风元素。

不管是内在或外在，两者皆属于风元素。

所以一个人应该以正确的智慧去洞察它等的如实性，即所谓：“这不是我的；这不是我；这不是我的自我”。

《中部》28

受蕴

(vedanā-khandha)

什么是受蕴呢？

受蕴有三，就是：苦（难受的感觉）、乐（好受的感觉）及不苦不乐（没有分别的感觉）。

《相应部》XXXVI, 1

## 想蕴

### (saññā-khandha)

什么是想蕴呢？

想蕴有六，就是：色想、声想、香想、味想、触想及法想。

## 行蕴

### (saṅkhāra-khandha)

什么是行蕴呢？

行蕴被分成六种念头 (cetanā)，就是：对色转念头 (rūpa-cetanā)、对声转念头、对香转念头、对味转念头、对触转念头及对法转念头。

《相应部》XXII, 56

行蕴 (saṅkhāra-khandha) 是心理活动的种种作用或时态的总和名称，除了这行蕴之外，在一时的心识还有受蕴与想蕴一齐共存。在论藏里，行蕴被区别为五十五种，其中的七种是属于思维固定的原动力，其他心识的成分及数量的差别是根据各自种类的性质。在正见经（《中经》）里提到行识的三个主要典型，即意念 (cetanā)、感想 (phassa) 及专注 (manasikāra)。在这三者之中，意念为形成行识的首要要素，是行识格外显著的特性，因此，在以上的一段文字中以它来作为行蕴的实例。

如果要知道 saṅkhāra 这个词的其他诠释，请参考 Ñāṇatiloka 长老所编制的英文佛教词典《Buddhist Dictionary》。

## 识蕴 (viññāṇa-khandha)

什么是识蕴呢？

识蕴有六，就是：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识及意识。

《相应部》XXII, 56

### 识的缘起

如果眼睛的视力正常，当外在的色体不在视野中呈现，又没有去注意时，在那种情形下，并没有生起任何相应的识。

如果眼睛的视力正常，当外在的色体在视野中呈现，却没有去注意它时，在那种情形下，并没有生起任何相应的识。

如果眼睛的视力正常，当外在的色体在视野中呈现，并且去注意它时，在那种情形下，即生起任何相应的识。

《中部》28

所以，我说：识是缘起的。若没有这些缘，就没有识。任何识是基于什么缘而生起的，即称为该缘的识。

由缘于眼睛而生起的识，即称为眼识(cakkhu-viññāṇa)；

由缘于耳朵而生起的识，即称为耳识(sota-viññāṇa)；

由缘于鼻子而生起的识，即称为鼻识(ghāna-viññāṇa)；

由缘于舌头而生起的识，即称为舌识(jivhā-viññāṇa)；

由缘于身体而生起的识，即称为身识(kāya-viññāṇa)；

由缘于心意而生起的识，即称为意识(mano-viññāṇa)。

《中部》38

若当时是色 (rūpa) 的，就属于色取蕴；  
若当时是受 (vedanā) 的，就属于受取蕴；  
若当时是想 (saññā) 的，就属于想取蕴；  
若当时是行 (saṅkhāra) 的，就属于行取蕴；  
若当时是识 (viññāṇa) 的，就属于识取蕴。

《中部》28

识是缘于其他四蕴的

没有人能解释与其它四蕴（色、受、想、行）隔离的识蕴，如何在一个生命的结束后，独自进入另一个生命的新生、生长、增长及成长。

《相应部》XXII, 53

### 三相

#### (ti-lakkhaṇa)

诸行无常 (anicca)，诸行是苦 (dukkha)，诸法无我 (anattā)。

《增支部》III, 134

色是无常的，受是无常的，想是无常的，行是无常的，识是无常的。

举凡无常的就是苦。由于，所有的蕴都是无常和苦的，所以，没有人能把它等说成：“这是我的，这是我，这是我的自我”。

因此，任何过去、现在或未来、内或外、粗或细、劣或胜、远或近的色、受、想、行、识，皆应该以正确的智慧去洞察它等的如实性，即所谓：“这不是我的，这不是我，这不是我的自我”。

《相应部》XXII, 59

## 无我经

实际上，个人与整个世间是不存在的，一切不过是由五蕴组成的现象不断在变化的过程而已。这个过程源自于无从追忆的远古并延续至今，即从一个生命的出生开始，至一个生命的死亡，只要它仍俱足延续生命的因缘，那它将无休无止的继续此过程。如前面所提到的，把五蕴分成各蕴或合成一体都不能构成一个真正自我的实体或是维持生存的个性，在这五蕴之外，也不能寻找到任何相等于五蕴的主人的自我、灵魂或实质。换句话说，五蕴是无我的，或者五蕴是不属于某个自我的。由于无常及诸蕴的条件，属于任何形式的自我信仰应视为愚痴。

犹如我们叫‘马车’这个名字，除了轮轴、车轮、车辕、车身等等之外，并没有一个实在的‘马车’存在；或如‘屋子’这个词只是方便称呼那些利用各种材料，并在一部分空间里依照某种款式建成的东西，并没有什么‘屋子的实体’存在；同样的，我们所叫做的‘人’、或‘个人’、或‘自身’、或‘我’，并不是什么东西，只是一个一直在变化的物质与心理现象的组合而已，实际上，它本身并不存在。

这只是佛陀无我经的简述，它教导万物的生存都缺乏一个永恒的自我或实质的教理。这是佛教的基本教理，是无法在任何宗教或哲理中找到的。要完全掌握这个教理，不能只靠理论和才智，而是要不断的从实际生活体验中来获得印证。要达到真正明白和领悟佛法的目标，这是必备的条件。无我经是经由对真相的剖析和实践后而成的必然结果。

譬如，一位视力正常的人士，看到恒河上漂浮着很多水泡。他仔细观察和检视着那些水泡。当仔细检视后，他就看出那些水泡的空性、非真实性及无实质性。

同样的，当比丘观察一切过去、现在或未来、内或外、粗或细、劣或胜、远或近的色、受、想、行、识，他仔细观察和检视着它等。仔细检视后，他就看出它等的空性和无我性。

《相应部》XXII, 95

若有谁喜爱色、受、想、行、识，他就是喜爱苦。若有谁喜爱苦，他将无法摆脱苦。

《相应部》XXII, 29



不停地燃烧，  
有什么可欢乐？  
覆蔽在黑暗中，  
为何不求光明？  
看此善饰木偶，  
为疮痍的堆块；  
受病困多贪婪，  
乃无常不坚固。  
此色体会衰老，  
易害病极衰弱；  
此腐烂的秽体，  
一切生终于死。

《法句经》146-148

### 三个天讯

难道，你未曾在世间见过活到八十、九十或一百岁，那么老，身体衰退，背驼如屋顶，弯曲地撑着拐杖，蹒跚，虚弱，失去青春，掉牙，白发，头发虚少或掉光，皱纹，皮肤变丑的男人或女人吗？

难道，你未曾想过自己也将难免会年华老去吗？

难道，你未曾在世间上见过生病，被疾病折磨，大病一场，躺在自己的粪堆中，要靠他人抱起扶到床上的男人或女人吗？

难道，你未曾想过自己也免不了病痛吗？

难道，你未曾在世间上见过死了一、二或三天后，膨胀，青瘀，具一切不净相的男人或女人的尸体吗？

难道，你未曾想过自己也将难免一死吗？

《增支部》III, 35

## 轮回

### Samsāra

轮回的渊源是无法想象的，生命的起因已无迹可寻。由于众生被无明所覆盖，并陷入渴爱的圈套，皆匆匆忙忙地在苦海中轮回。

轮回一生存的轮，直译为‘无休止的漂泊’，是巴利文经典中为‘如海浪般起伏不止的生命’所取的名字，象征着永无止息的出生、衰老、病痛及死亡的过程。说得更清楚：轮回就是五蕴组合时时连续不断地在变化，在不可思议的时间里一个接一个地继续下去。一生的时间在轮回里只是一个很小的部分而已，因此，要理解第一圣谛，一个人必须关注着这个轮回，这个可怕的连串转世，而不是只看一生而已，毕竟，有时候人的一生并不是件很痛苦的事。

苦(dukkha)这个专用名词，在第一圣谛里指的，不只是由于不愉快的触觉所产生的生理及心理的痛苦而已；而是一切造成或易于患难的。苦圣谛所教的是，由于无常的真理，就是最高上及最神圣的快乐也要受到变化及破坏，因此一切的生存都是不如意的，它们都免不了带有痛苦的种子。

在这苦海轮回中，由于怨憎会或爱别离，你所流的眼泪比较多呢，还是四海的水比较多呢？

你想想看，那一个比较多呢？

长久以来，你已尝过丧失父母、儿女、兄弟姐妹的苦。当你受到这些苦的打击时而所流的眼泪，总共起来，皆多过这四海的水。

《相应部》XV, 3

在这苦海轮回中，你被他人砍头，所流的血比较多呢？还是四海的水比较多呢？

你想想看，那一个比较多呢？

长久以来，你曾经因为偷盗、拦路打劫或邪淫，而被他人抓取砍头而所流的血，总共起来，皆多过这四海的水。

但是，这怎么可能呢？

因为，轮回的渊源是无法想象的。生命的起因已无迹可寻。由于众生被无明所覆盖，而陷入渴爱的圈套，皆匆匆忙忙地在苦海中轮回。（所以，上述情况是可能的。）

《相应部》 XV, 13

因此，长久以来，你已受过一切的苦、一切的折磨、一切的不幸，也把坟地堆积得够满了。实在够久了，你也应该对一切的再生厌倦了，应该远离并摆脱它们了。

《相应部》 XV, 1

## 第二谛

### 苦之集圣谛

什么是苦之起源的神圣真理呢？

苦之起源的神圣真理就是渴爱，它能导致再生，并且与欢娱与强烈的欲望有密切的关系，而到处去寻找作乐。

### 三爱

渴爱有三，就是：

欲爱 (kāma-taṇhā)、有爱 (bhava-taṇhā) 及无有爱 (vibhava-taṇhā)。

‘欲爱’是想要五种感官的享受。

‘有爱’是想要继续生存或永生，特别是指那些活在优秀物质世界（色界天 rūpa-bhava）和无物质世界（无色界天 arūpa-bhava）的高上世间里的众生。这与“有见的信仰”有关系，即相信个人的身体是一个实际存在且永恒不朽的自我实质。

‘无有爱’（直译是欲求不存在 vibhava-taṇhā）是‘消失的信仰’所造成的 (vibhava- 或 uccheda-ditṭhi)；例如：虚幻的物质概念即死后就没有一个真实的自我，它的信仰是在死亡之前及死亡之后的情况是没有任何因果关系的。

### 爱（渴望）的开端

这些爱是从哪里生起的呢？它又是在哪里扎根的呢？

只要世间那个地方有给人快感和逸乐的东西，爱就从那里生起，并在那里扎根。

例如：眼、耳、鼻、舌、身、意、色、声、香、味、触、法、眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识都是有给人快感和逸乐的东西，爱就从那里生起，并在那里扎根。这即称为苦之起源的神圣真理。

## 诸法的缘起

当眼看到色，耳听见声，鼻嗅到香，舌尝到味，身觉得触，意想到法时，如果那个色、声、香、味、触、法是合意的，他就依恋；若是不合意的，他就反感。

因此，当一个人产生任何的感觉 (*vedanā*)——苦、乐或不苦不乐时，如果他接受它，并且热爱而执著它，当时，就生起贪欲。贪欲于感觉就是取 (*upādāna*)。由于‘取’而缘起‘有’，由于‘有’ (*bhava* 在此是 *kamma-bhava* 业的过程) 而缘起‘生’ (*jāti*)，由于‘生’而缘起老、死、伤心、悲鸣、痛苦、忧闷与绝望。因此，整个苦蕴就呈现了。

《中部》38

前一段文已提到过的十二因缘 (*paṭicca-samuppāda*) 的程式中的一些环节，也可以当作是第二圣谛的彻底解析。

## 现今的业报

确实，由于情欲，受到情欲的驱使，而完全由情欲所支配，为此，王斗王，贵族斗贵族，学者斗学者，平民斗平民，母子相斗，父子相斗，兄弟姐妹之间互相争斗，乃至朋友之间也在相斗。

由于意见分歧、争吵，乃至要以拳、棍或武器来打打杀杀，所以才会有丧亡或致命的痛苦。

还有，由于情欲，受到情欲的驱使，而完全由情欲所支配，为此破户、偷盗、抢劫、掠夺、路劫及诱奸人妻。过后，被国王逮捕，用种种的刑罚来处罚他们，所以就有了丧亡或致命的痛苦。

这即是情欲所带来的苦难。由于情欲，受到情欲的驱使，而完全由情欲所支配，完全依赖于情欲，所以今生就累积了一大堆的痛苦。

## 未来的业报

由于情欲，受到情欲的驱使，而完全由情欲所支配，情欲亦导致人们造身语意恶业，由于造身、语、意恶业，命终后，转世到恶界、苦途或堕地狱。

这即是情欲所带来的苦难。由于情欲，受到情欲的驱使，而完全由情欲所支配，完全依赖于情欲，未来就累积了一大堆的痛苦。

《中部》13

不论在虚空或海洋，  
或到山洞中去躲避；  
世间上难寻得一处，  
能让人摆脱诸恶业。

《法句经》127

## 意念就是业

我说：意念(cetanā)就是业。先有了意念，后才由身、语、意去行动。业(kamma)有导致出生于地狱、畜生、凶神、饿鬼、人以及天界之业。业报(vipāka)有三，就是：现眼报、来生报或未来世报。

《增支部》VI, 63

## 业的继承者

一切众生是他们自己的业(kamma梵文 karma)的主人，是他们自己的业的继承人，他们因业而生，为业所缚，业是他们自己的依归。

他们所造的业，不管善恶，他们都得承受。

《增支部》X, 206

不管是现今、来生或未来世众生出生在什么地方，他们的业将在那儿成熟；而当任何业成熟时，他们都得承受那些业的报应。

《增支部》III, 33

将有一天，大海洋会干涸，大地也会被火所烧毁而消灭无踪。但是，那些受无明所覆盖，陷入渴爱的圈套，皆匆匆忙忙地在苦海中轮回的众生之痛苦，却是没有止境的。

《相应部》XXII, 99

无论如何，爱 (*taṇhā*)，不只是造恶业的因缘，同时也为今生与来生制造一切的不幸和痛苦；而且那里有爱，那里就会基于爱而产生妒忌，忿怒，仇恨及很多能制造不幸和痛苦的恶业。而这些自私、肯定生命的欲望和行为，以及在今生或来生所制造的种种痛苦，甚至所有由五蕴组成的生命现象——一切终究是基于盲目和无明 (*avijjā*)。

## 业

第二圣谛也可以解析自然界形式上不公正的原因，它的教导是世界上任何东西的呈现不是没有理由或原因的，那不只是我们潜在的脾性，而是我们的整个命运，即一切的幸福及痛苦，都是某个原因（业 *kamma*）的结果，而其结果的某部份可在今生探索，另一些部份则可以从前世去追究。这些原因皆为肯定生存的欲望而由身、语、意的行为所产生。这三种业决定一切生物的性格及命运。业，正确地解释为那些好和坏的意念 (*kusala-akusala-cetanā*) 以及转世。存在或更贴切的称之为‘再生的过程’ (*bhava*)，包括了既活跃和具备因缘的‘业力过程’ (*kamma-bhava*)，以及其结果，即‘转世的过程’ (*upapatti-bhava*)。

在此，当我们考虑到业时，别忘了存在中无我 (*anattatā*) 的本性。比如，暴风吹过海，并不是同一个海浪在海上推进，而是一大浪不同的水组合在起伏。同样的，我们应明白其实并没有真正自我的实质在轮回的海洋中推进，那只是生命的浪潮，依据它们的本性 & 活动（善恶），在这里把它们显现为人，在那里则显现为

动物，在其他地方显现为隐形生物。

再一次，要在这里明确地强调，‘业’这个专门名词只是针对上述各种行为而言，并非表示或包括其结果。



## 第三谛

### 苦之灭圣谛

什么是苦之灭的神圣真理呢？

苦之灭的神圣真理就是：对爱的完全熄灭、不再贪欲、舍离、放弃、摆脱、无执著。那些爱要在那里抛弃呢？它又在那里止息呢？

在世间上，那里有给人快感和逸乐，就在那儿把爱抛弃；爱就在那儿止息。

《长部》22

任何过去、现在或未来的沙门或婆罗门，若他把世间上的色，看成无常、苦、无我、病痛和诸漏，他即得摆脱诸爱。

《相应部》XII, 66

### 诸法的灭

由于那些爱的完全熄灭，也就灭了取；由于取的灭，也就灭了有；由于有的灭，也就灭了生；由于生的灭，也就灭了老、死、伤心、悲鸣、痛苦、忧闷与绝望。因此，也即灭了整个苦蕴。

《相应部》XII, 43

因此，色、受、想、行、识皆消灭、止息和制伏了。苦即灭尽，病也中止，老、死亦克服了。

《相应部》XXII, 30

我们称那个因波动引起的起伏动态为一个波浪。对一个无知的目击者来说，这样的一个波浪却造成一种错觉，误以为是同一滩水在湖面上推进——其实这道波浪是由风所造成的，也是由风所输送的，并由储存下来的力量维持着它。如果现在风已停止了，又没有吹起新的一阵风来煽动湖中的水，那些储存下来的力量就会慢慢地被用完，因此，那个因波动引起的起伏动态将会止息。同样的，如果火得不到新的燃料，它在用完了旧的燃料之后就会熄灭。

五蕴的过程也是同样的，对一个无知的凡夫，这五蕴的过程造成一种错觉，误以为同一个永恒的自我——即这五蕴，是由那肯定存在的渴爱 (**taṇhā**) 所造成的，也是由那个渴爱所输送的，并由储存下来的生命力维持一段时期。如果现在那个燃料 (**upādāna**) (就是对存在的渴爱和执著) 被用完了，又没有新的渴爱去推动这个五蕴的过程，生命依旧会因仍有储存下来的生命力而延续。但在死亡的那一刻，由于它等的毁灭，五蕴的过程也就到了它熄灭的最后终点。

因此，**Nibbāna** 或‘寂灭’ (梵文：**nirvāṇa**；是由前缀 **nir** 加词素 **vāṇa** 意思是停止吹，就是止息。) 可视为两种定义，就是：

① ‘污染的圆寂’ (**kilesa-parinibbāna**)。通常发生在有生之年时证得阿罗汉圣果位，在经典里称为 (**sa-upādisesa-nibbāna**)，即意‘当五蕴仍存在时证得寂灭’。

② ‘五蕴过程的圆寂’ (**khandha-parinibbāna**)，这是发生在阿罗汉圣者死亡的那一刻，在经典里称为 (**an-upādisesa-nibbāna**)，即意‘当完全寂灭时，五蕴已不存在’。

## 涅槃

这的确是安宁和最高尚的，也是诸行的止息，抛弃一切的再生，渴爱的灭尽，离嗜欲，灭，涅槃。

《增支部》III, 32

当沉溺于情欲、恶意与愚昧，心被贪、瞋、痴所制服，就会意图伤害自己、他人或双方。那么，心就会感到痛苦和忧闷。如果断除了贪欲、恶意与愚昧，就不会意图伤害自己、他人或双方。那么，心就不会感到痛苦和忧闷。涅槃就是当下的，可在此生见到的，欢迎来参考的，引入内心的及为智者所证知的。

《增支部》III, 55

贪欲、恶意与愚昧的完全止息，即称为寂。

《相应部》XXXVIII, 1

## 阿罗汉

对一个证得如此解脱的比丘，他的心境一片恬静，他的任务已完成（所作皆办），再也没有任务待他去延续。就像一块不为风所吹动的大石，同样的，色、声、香、味、触及所有可意或不可意的法皆无法动摇他。他证得了解脱的心是坚定不移的。

《增支部》VI, 55

对已明了这世间对比差异的人，他已不为世间的一切所影响，他是已摆脱愤怒、悲伤和欲求的安宁者。他已超越了生和死。

《经集》1048 跋

## 不变的

的确是有一个境界，没有地、水、火、风，没有今生和来生，也没有日与月。

我称这个为不是生、不是灭、不是住；不是生也不是死；那是没有立足之处，没有成长，也没有任何基地。这即是苦尽。

《自说经》VIII, 1

那是无生、无始、无创造、无形的。如果没有这个无生、无始、无创造、无形，那么，要超越这个有生、有始、有创造、有形的世界是不可能的。

因为有这个无生、无始、无创造、无形的，那么，要超越这个有生、有始、有创造、有形的世界是有可能的。

《自说经》VIII, 3

## 第四谛

### 导致苦灭之道圣谛

#### 两极端及中道

沉溺于下贱的、粗野的、庸俗的、非圣的、享受无益的情欲的；以及苦的、非圣的、无益的自我虐待的，这两者都是极端的行为。如来舍弃了这两种极端的行为，并领悟出中道。此中道即能让人明白真理，亦能令人增长智慧，并引导人们走向恬静、觉悟和涅槃。

#### 八圣道

八圣道支是导致苦灭之道，即所谓：

①	正见，	Sammādiṭṭhi	}	① 慧 Paññā
②	正思维，	Sammāsaṅkappa		
③	正语，	Sammāvācā	}	② 戒 Sila
④	正业，	Sammākammanta		
⑤	正命，	Sammājīva	}	③ 定 Samādhi
⑥	正精进，	Sammāvāyāma		
⑦	正念，	Sammāsati	}	
⑧	正定。	Sammāsamādhi		

这即是如来所领悟出的中道，即能让人明白真理，亦能令人增长智慧，并引导人们走向恬静、觉悟和涅槃。

## 八圣道支 Ariya-aṭṭhaṅgikamagga

采用数字来表达这个‘道’或‘方式’，有时会被误解为应该依据每一个道支是次序一个一个地修行。那么，一个人应该先领悟正见（就是完全理解真理），然后才发展正思维或修习正语等。实际上，一个人应先修习第三至第五道支的戒 **sīla** 组，然后再修习第六至第八道支的定 (**samādhi**) 组，即专注于有系统的心意训练。只有如此准备妥当后，人的品格和心意才能达到如第一至第二道支（即慧 (**paññā**) 组）般完美。

无论如何，刚开始修习时，必须具备最基本的正见。掌握苦谛的真理是必要的，因为它提供有说服力的理由和推动力，致使人们在佛道上精进地修行。同时也需拥有一定程度的正见，以协助其它道支更精明和更有效地发挥各自的功能，共同完成解脱的任务。因此，为了强调该道支的重要性，正见就被列在八圣道中的首要位子。

但是，对此佛法的初步理解将随着时间而循序渐进，并在其它道支的协助下，直到最终将获得无上清晰的洞察力，那是证入四果和涅槃的直接条件。

因此，正见是八圣道的开端，也是八圣道的最终。

这个中道是无痛苦的、无伤害的、无苦恼的、无懊恼的，它乃是最圆满之道。

《中部》139

唯此无别道，拥有清净见；  
你们顺此道，将得把苦尽；  
你们该尽力，如来只揭示。

《法句经》274—276

诸位比丘，你们听着，那不死（之道）已找到了。我要为你们说法来揭示它。当我揭示后，你们即刻去修习。不久后，你们将会直觉见证，亲自证得——良家子弟离家出家修行所追求的梵行中最终的见识与真理。

《中部》26

正见

正业

正思维

正语

# 八正道支

正命

正精进

正念

正定

# 第一道支

正见

## Sammādiṭṭhi

什么是正见呢？

正见就是对四圣谛的理解，即所谓：

- ① 苦圣谛的理解，
- ② 苦之集圣谛的理解，
- ③ 苦之灭圣谛的理解及
- ④ 导致苦灭之道圣谛的理解。



## 善与不善

当比丘明了什么是不善的，什么又是不善的根；什么是善的，什么又是善的根，那时，他即有正见。

何谓‘不善’(akusala)呢？

‘不善’就是：

- |   |       |   |                 |
|---|-------|---|-----------------|
| ① | 杀生，   | } | 身业 (kāya-kamma) |
| ② | 偷盗，   |   |                 |
| ③ | 邪淫，   |   |                 |
| ④ | 妄语，   | } | 语业 (vacī-kamma) |
| ⑤ | 说人坏话， |   |                 |
| ⑥ | 出口伤人， |   |                 |
| ⑦ | 讲闲话，  | } | 意业 (mano-kamma) |
| ⑧ | 贪欲，   |   |                 |
| ⑨ | 恶意，   |   |                 |
| ⑩ | 邪见。   |   |                 |

这即称为十‘不善业道’(akusala-kamma-patha)。

什么是不善的根呢？

不善的根就是：贪(lobha)、瞋(dosa)、痴(moha)。因此，我说：十不善业都是由贪、瞋、痴所造成的。

‘不善业’(a-kusala)是指所有基于贪瞋痴而产生的身语意行为。它就被视为不善的、恶的或是孽的，它即在今生或来生带来既恶又痛苦的果报。心意或念头才是真正被认定为业(kamma)，它可能进一步形成身或口的行动；如果它不继续向外发展，那它就是意业。

贪(lobha)和瞋(dosa)经常都有痴(moha, 错觉)为伴，后者是一切恶的根。贪和瞋无法同时一起出现在同一个心识里。

何谓‘善’(kusala)呢?

‘善’即是:

- |   |        |   |                 |
|---|--------|---|-----------------|
| ① | 不杀生,   | } | 身业 (kāya-kamma) |
| ② | 不偷盗,   |   |                 |
| ③ | 不邪淫,   |   |                 |
| ④ | 不妄语,   | } | 语业 (vacī-kamma) |
| ⑤ | 不说人坏话, |   |                 |
| ⑥ | 不出口伤人, |   |                 |
| ⑦ | 不讲闲话,  | } | 意业 (mano-kamma) |
| ⑧ | 不嗜欲,   |   |                 |
| ⑨ | 无恶意,   |   |                 |
| ⑩ | 正见。    |   |                 |

这即称为十‘善业道’(kusala-kamma-patha)。

什么是善的根呢?

善的根就是: 无贪 (a-lobha, 不自私)、无瞋 (a-dosa, 仁慈)、无痴 (a-moha, 理智)。

《中部》9

### 三相的见识

### Ti-lakkhaṇa

当一个人明了色、受、想、行、识是无常(苦、无我)的, 那么, 他即有正见。

《相应部》XXII, 51

## 无益的问题

如果有人问：“除非，世尊先告诉我：世界是永恒，还是不永恒的？是有限，还是无限的？生命和身体是同一，还是个别的？如来死后，存在、还是不存在、还是存在又不是存在、还是不存在又不是不存在？否则，我就不跟随世尊出家修学。”

世尊只能告诉他说：“问这些问题的人，在未找到答案之前，他已先死掉了。”

譬如，有个人士被毒箭射中。他的朋友、伙伴或亲戚，请位外科医生到来。然而，他却说：“我先不把箭拔出来，直到我已知道，那位伤我的人是谁，并清楚地知道，他是刹帝利、还是婆罗门、还是吠舍、还是首陀罗，或者他名什么，姓什么，或者他的身材是高的、还是矮的、还是中等的。”

那么，在他还未找到答案之前，已先死掉了。

《中部》63

因此，如果有人要为自己寻找幸福，就该先拔除此悲鸣、痛苦及伤心之箭。

《经集》592 段

不管理论上是存在，还是不存在；世间是永恒，还是不永恒、是有限，还是无限；生、老、死、伤心、悲鸣、痛苦、忧闷与绝望确实存在的，我让你们知道，它等的止息也是存在的。也就是在今生就能成就它等的止息。

《中部》63

## 五 桎 梏

### Samyojana

假设有一位无知的凡夫，他不尊敬圣者，不晓得圣者的教法，不修学圣法。他的心被有身见、疑、戒禁取、嗜欲与恶意所制服和支配，而他并不知道应该怎样摆脱它等。

《中部》64

有身见（sakkāya-ditṭhi 妄信有个自我）可默示自己为：

① ‘常见’：（bhava- 或 sassata-ditṭhi）直译：‘永恒不变的信仰’，就是相信一个人的自我或灵魂在死后仍能独立地离开那个尸体继续生存下去。

② ‘断见’：（vibhava- 或 uccheda-ditṭhi）直译：‘死了就什么都没有了的信仰’，就是相信人的这一生里有个自我，但是这个自我在这个身体死后也就消失不再存在了。  
不智的思虑

由于不知道什么是应该思虑的，什么是不应该思虑的，所以，他所思虑的，都是那些不应该思虑的，并非那些应该思虑的。

因此，他作如此不智的思虑：“过去我可有存在？还是过去我未曾存在？过去我又是怎样的呢？过去我到底是怎样的呢？过去我到底是由什么，然后再怎样变化，过后又成为什么呢？未来我将存在吗？还是未来我将不存在？未来我又是怎样的呢？未来我会是怎样的呢？未来我到底又会由什么，然后再怎样变化，过后又成为什么呢？他对现在也存有疑虑：“我存在吗？还是我不存在？我又是怎样的呢？我到底是由什么，然后再怎样变化，过后又成为什么呢？我这个人什么时候来的？又在什么时候会去呢？”

六种我见

由于不智的思虑，他将执著于这六见之一，并顽固地迷信：

- ① “我有个‘自我’”，
- ② “我没有个‘自我’”，
- ③ “我以‘自我’来认出‘自我’”，

④ “我以‘无我’来认出‘自我’”，

⑤ “我以‘自我’来认出‘无我’”，

⑥ 或者他执著于这样的见解：“这是我的‘自我’。它即能思想和感受，并无时无刻受到善恶业的果报。我的这个‘自我’是永恒的、稳固的、常在的、永不改变的，且将永远保持不变。”

《中部》2

如果真的有个‘自我’的存在，那就应该有个属于‘自我’的东西。但是，实际上却找不到‘自我’或任何属于‘自我’的东西。如果说：“这是世界，这是我。我死后将是永恒的、一致的、常在的。”这是否是个最愚蠢的理论呢？

《中部》22

这些都被称为：纯粹的见解、见解的丛、见解的傀儡、见解的演奏、见解的圈套、见解的桎梏。一位无知的凡夫，被见解的桎梏所扣着，不能摆脱生、老、死、伤心、悲鸣、痛苦、忧闷与绝望。我说他将无法摆脱诸苦。

《中部》2

### 理智的思虑

一位完成了学业的圣弟子，是懂得尊敬圣者，晓得圣者的教法，修学了圣法。他知道什么是应该思虑的，什么又是不应该思虑的。因此，他只思虑应该思虑的，而不思虑那些不应该思虑的。他理智地思虑：什么是苦？什么是苦之集？什么是苦之灭？什么是导致苦灭之道？

须陀旦或入流（初果圣）

### Sotāpanna

由于这样地思虑，就解除了三种桎梏，那就是：有身见的桎梏、疑的桎梏及戒禁取的桎梏。

那些已解除了这三种桎梏的圣弟子，他们就是入流、须陀旦，或者称为初果圣人。

《中部》22

统治大地者，  
生于天界者；  
诸世的主宰，  
难比入流胜。

《法句经》178

## 桎梏

### Samyojana

桎梏有十种。就是：

①	有身见	sakkāya-diṭṭhi
②	疑	vicikicchā
③	戒禁取	sīlabbata-parāmāsa
④	情欲	kāma-rāga
⑤	恶意	paṭigha
⑥	色贪	rūpa-rāga
⑦	无色贪	arūpa-rāga
⑧	慢	māna
⑨	心散乱	uddhacca
⑩	无明	avijjā

## 圣人

### Ariya-puggala

一位已摆脱了为首的三个桎梏的圣人被称为‘须陀旦或入流’ (Sotāpanna)，就是一位已进入导致涅槃潮流的圣人。他对佛、法、僧已有了不可动摇的信仰，他也不会再违犯五戒。他再转世的次数最多只有七次，那些转世是不会有低过于人生的恶趣世界。

一位克服了粗的第四及第五桎梏的圣人被称为‘斯陀含或一来’ (Sakadāgāmi)，就是他将再转世在情欲世界 (kāma-loka) 的次数只有一次。

一位完全摆脱了为首的五个桎梏的圣人被称为‘阿那含或不来’ (Anāgāmi)，

(这五个桎梏能把一个人困留在情欲世界里)；他死后将转世到优良品质的物质世界里(色界)(rūpa-loka)，他将从那里达到目标。

一位完全摆脱了全部十个桎梏的圣人被称为‘阿罗汉’(Arahāṃ)，就是一位完美的圣人。

这四种圣阶级的每一个圣阶级又另外分有‘道’ magga 和‘果’ phala 位，例如：‘须陀旦道位’(sotāpatti-magga)和‘须陀旦果位’(sotāpatti-phala)。于是就有八个单位，或四双(四对)的圣人(ariya-puggala)。

每一个‘道’只是进入每一个圣果位的那唯一的一刹那，而每一个‘果’就是在那道上的心识之后接下来成果的下一个心识。在有些情况之下，一生中可能会重复了好几次。

因此，我说正见有两种。就是：

### 住世间与出世间的正见

一，是世间福报而造福之见解是住世间的有漏正见。

另一，是为了圣心、无漏心和圆满圣道中的一切道支之见解是出世间的无漏正见。

① 什么是住世间的有漏正见呢？

住世间的有漏正见就是：

持有以下的见解，即所谓：

把布施、奉献、供养、善恶业都看成是有果报的。

把此生、来生、父母、化生有情都看成是有存在。

也相信世间上的确有真正依法修行的沙门或婆罗门，他已经亲自直觉见证了的，并可解释此生与来生。

这被称为‘世间的正见’(lokiya-sammāditṭhi)，它会生产世间的果报及带来好效果。

② 什么是出世间的无漏正见呢？

出世间的无漏正见就是：

为了圣心、无漏心和圆满圣道中的一切道支之慧、慧根和慧力的见识。



这被称为‘出世间的正见’ (lokuttara-sammāditṭhi)，它不是世间的，但是，是出世间的，并且结合‘道’的。

因此，有两种的八圣道：

① ‘世间的’ (lokiya)，是‘凡夫’ (puthujjana) 所修行的，就是由那些未达到第一阶级圣果位的人士所修行的；② ‘出世间的’ (lokuttara)，是‘圣人’ (ariya-puggala) 所修行的。

### 结合其他道支

明白邪见为邪见，正见为正见。他为了要使正见生起，尽力断除邪见；他在尽力当时，就有了正精进；在当时他也有觉照着邪见。在觉照之下邪见即得断除，同时也觉照到正见的形成，并且维持着它，当时就有了正念。

如此，他在成就正见当时，也同时成就三法，就是：

正见、正精进及正念。

《中部》117

### 没有任何理论

如果有人问我，我可有承认些什么理论吗？那么，应该这样答复他说：

如来没有执著于任何理论，如来已彻底了解色、受、想、行、识等的生灭。如来已断除，而且不但断根，并且除根，甚至把它等除尽；以及除尽一切的自负和虚荣，且不会在未来再出现。

《中部》72

### 三法印

不管如来有没有出现于这世间，皆无法改变这个不变的巩固定律，即所谓：诸行无常 (anicca)，诸行是苦 (dukkha)，诸法无我 (anattā)。

《增支部》 III. 134

它等的巴利文是：

sabbe saṅkhārā aniccā  
sabbe saṅkhārā dukkhā  
sabbe dhammā anattā

‘行’ (saṅkhārā) 这个词在此包含一切是形成东西，或是‘有为法’ (saṅkhata-dhamma)，就是一切可能是身体或心理的构成物。‘法’ (dhamma) 这个词在此的含义比较广大，它包含一切的东西，它也包含那所谓的‘无为法’ (asaṅkhata-dhamma)，即是涅槃。

因此，如果说一切法都是无常，那是错误的，因为涅槃法 (Nibbāna-dhamma) 是常的，永恒不变的。同样的，如果说不只是一切行 (=saṅkhata-dhamma)，而且所有的法 (=asaṅkhata-dhamma) 是无我的 (anattā)，则是对的。

色、受、想、行、识是永恒的、一致的、常在的、不变的。这种理论是圣贤所不承认的。我也说：没有那么的一回事。

《相应部》 XXII. 94

一位有正见的众生是不可能把任何东西当为自己。

《增支部》 I, 15

## 我见论

如果有人问：“受是我的‘自我’”。

那么，就应该这样诤谏他说：“共有三种不同的受，就是苦的受、乐的受与不苦不乐的受。在这三种不同的受之中，你认为那一种受是你的‘自我’呢？”

因为，每一时只能感觉到其中一种受，一个人无法在同一个时刻感觉到另两种受。这三种受是无常的、缘起的、消耗尽法、流动法、离嗜欲、灭法。若有谁感觉到其中一种受，他当时心想：“这是我的‘自我’”。当此受灭后，他应该承认，我的‘自我’已消失了。那么，他就已认识到，在今生他的‘自我’已是无常的，是苦乐参杂的，并且有生灭的本质。

如果有人问：“受不是我的‘自我’。我的‘自我’对受是没有感觉的。”

那么，就应该这样诤谏他说：“如果是完全没有感觉到一切的受，那么，是否还会有：‘这是我’的念头呢？”

如果有人问：“受的确不是我的‘自我’。但若说‘自我’没有感觉，那是不正确的。我的‘自我’就在感觉，我的‘自我’就是个能感觉的官能。”

那么，就应该这样诤谏他说：“如果一切的受已完全止息，没有觉照到任何受的存在，一切的受都灭了。那么，是否还会有：‘这是我’的念头呢？”

《长部》15

“‘自我’是意、法和意识所组成的”的说法是不实际的。从那里看到生灭，而当人观照到这些法的生灭时，就会下结论说：“‘自我’在生灭。”

《中部》148

最好让未学的凡夫把那四大元素所组成的身体当做‘自我’，好过他把心当做‘自我’。因为，实际上有证据能让人看到身体只能耐上一年、两年、三年、四年、五年、或十年、乃至一百年以上。但是，那个称为心、意或识的，在昼夜间连续不停地在生为一物，又灭为另一物。

《相应部》XII, 62

因此，任何过去的、现在的或未来的、内的或外的、粗的或细的、劣的或胜的、远的或近的色、受、想、行、识都应该以正慧去观照它等的如实性，即所谓：“这不是我的；这不是我；这不是我的‘自我’。”

《相应部》XXII, 59

为了显示无我及表达生存的空虚，在《清净道论》第十六品里引用以下的韵文：

有苦而无什么受苦者，  
有作而无作者的存在，  
有灭而无入灭者，  
有道却无行者的存在。

### 过去、现在和未来

如果有人问你说：“过去那段时期，你是曾经存在，还是不曾存在过？未来那段时期，你将会存在，还是你将不会存在？现在这段时期，你可有存在，还是你没有存在着？”

你应该答复说：“过去那段时期，我曾经存在，而不是不曾存在；未来那段时期，我将存在，而不是不存在；现在这段时期，我有存在，而不是没有存在着。”

在过去，只有过去的存在在当时是真实的；而未来和现在的存在，在过去的当时是虚假的。在未来，只有未来的存在在当时是真实的；过去和现在的存在，在未来的当时是虚假的。在现在，只有现在的存在在当时是真实的；未来和过去攀存在，在现在的当时是虚假的。

《长部》9

如果有人观到‘缘起’(paṭicca-samuppāda)，他就观到法；如果有人观到法，他就观到缘起。

《中部》28

譬如，从乳牛而得到牛奶，从牛奶而得到凝乳，从凝乳而得到乳脂，从乳脂而得到酥油，从酥油而得到酥油的精华。当它是牛奶时，它却不是凝乳、乳脂、酥油或酥油的精华，它只是牛奶而已。当它是凝乳时，它只是凝乳而已。

同样的，当我在过去时，只有过去的存在在当时是真实的；未来和现在的存在，在过去的当时是虚假的。在未来，只有未来的存在在当时是真实的；过去和现在的存在，在未来的当时是虚假的。在现在，只有现在的存在在当时是真实的；未来和过去的存在，在现在的当时是虚假的。

这些只是为了在世间上交谈时而用到的名词、语言表达、词语、标明。如来应用它等，而不执著于它等。

《长部》8

如果有人对色、受、想、行、识，它等之集、它等之灭与导致它等灭之道都没有实际上的见识，他将会迷信于如来死后还会存在的、如来死后是不存在的、如来死后还会存在又不存在的、或者如来死后既不存在又不是不存在的。

《相应部》XLIV, 4

### 两极端的见解与中道

如果有人执著于有见，而信仰有一个和这个身体完全相同的主体（jīva 灵魂），那么，他想要达到梵行之最高目的，是不可能实现的。

如果有人执著于断见，而信仰有一个和这个身体完全不同的主体，那么，想要达到梵行之最高目的，也是不可能实现的。

如来回避这两个极端见解，而揭示中道，那就是：

《相应部》XII, 25

## 缘起

无明	avijjā	缘行,	sāṅkhārā
行		缘识,	viññāṇa
识		缘名色,	nāma-rūpa
名色		缘六处,	saḷāyatana
六处		缘触,	phassa
触		缘受,	vedanā
受		缘爱,	taṇhā
爱		缘取,	upādāna
取		缘有,	bhava
有生		缘生,	jāti
		缘老、死	jarāmaraṇa

伤心、悲鸣、痛苦、忧闷和绝望。  
因而生起了一切的苦蕴。  
这即称为苦之起源的神圣真理。

《相应部》XII, 1

没有天神或梵天可称为轮回的作者，  
由于‘因’、‘缘’，而诸法得周转。

《清净道论》第十九章

如果一位比丘的无明 (avijjā) 已灭，并生起智慧时。他将不会再造善、恶或重罪的‘业行’。

《相应部》XII, 51

‘行’ (saṅkhārā) 这个词在这里被翻译为‘业行’，因为在十二因缘的上下文里，它是指善与不善的‘念头’ (cetanā)，或‘动念’；简略地说，就是：‘业’。

在前一段文里已讲到它的三支，在三界里的造业行为。造善业的行为也延伸至色界 (rūpāvacara)，而不扰乱的业行 (aneñjābhisaṅkhārā) 却只是涉及无色界 (arūpāvacara)。

因此，由于已离嗜欲，而无明的无余灭尽，也灭了行；由于行的灭，也灭了识；由于识的灭，也灭了名色；由于名色的灭，也灭了六处；由于六处的灭，也灭了触；由于触的灭，也灭了受；由于受的灭，也灭了爱；由于爱的灭，也灭了取；由于取的灭，也灭了有；由于有的灭，也灭了生；由于生的灭，也灭了老、死、伤心、悲鸣、痛苦、忧闷和绝望。因此，也灭了一切的苦蕴。

这即称为苦之灭的神圣真理。

《相应部》 XII, 1

### 再生之业

众生确实是被无明 (avijjā) 所障碍，陷入爱 (taṇhā) 的圈套，处处去寻欢乐，因而继续不断地再生。

《中部》 43

那些由贪、瞋、痴 (lobha, dosa, moha) 所造的业 (kamma)，都有因缘，当这些业成熟时，就是那位造作者的再生时刻。这个业在何处成熟，那位造作者就在该处受其果报。那可能是今生、来生或未来世。

《增支部》 III, 33



## 业之灭

但是，由于无明的消耗尽，而智慧得以增长，爱也消耗尽，从此再也没有来生了。

《中部》43

不是由于贪、瞋、痴所造的业，都没有因缘。所以，那些已舍弃和断除了贪、瞋、痴，而由无贪、无瞋、无痴所造的业，就好像已断了根、除去根的椰树，将不能再生长。

《增支部》III, 33

在此，谁也可正确地说：我在教歼灭。我所说的法是为了歼灭的。因此，我训练我的弟子修歼灭法。我的确是教歼灭，即是：歼灭贪、瞋、痴以及种种的不善法。

《增支部》VIII, 12

十二因缘 (Paṭicca-samuppāda, 直译：因缘)，是构成一切身体和心理现象的一部经，这部经与‘无我’ (anattā) 为要真正明白及领悟佛陀教理的必需条件。它展示种种身体及心理的生命过程，世俗称为个人的存在，生为人、或动物、或其他等等，并不是依赖盲目的命运，而是依赖因果的力量。尤其是十二因缘中所解释的转世及一切苦难是怎样依赖因缘才得于显现的；而在第二部灭缘里，它又展示由于灭除了那些因缘，所有的苦难也得消除。因此，十二因缘职在于阐明第二及第三圣谛，从最基础解释使得它们符合哲学的规矩。

以下的图表能让你一目了然地看出这十二因缘是怎样地延伸至三世里，即是：前世、今世及来世。

前世	1	无明	avijjā	造业过程 五因: 1, 2, 8, 9, 10	kamma-bhava
	2	行	saṅkhārā		
今世	3	识	viññāṇa	转世过程	upapatti-bhava
	4	名色	nāma-rūpa		
	5	六处	saḷāyatana		
	6	触	phassa	五果: 3 至 7	kamma-bhava
	7	受	vedanā		
	8	爱	taṇhā		
来世	9	取	Upādāna	造业过程	kamma-bhava
	10	有	bhava		
来世	11	生	jāti	转世过程	upapatti-bhava
	12	老死	jarā-maraṇa		

第一及第二联系第八至第十，代表造业的过程，组成造成转世的造业五因。  
第三至第七联系第十一及第十二，代表转世的过程，组成造业的转世五果。  
于是，在《无碍解道》里有提到：

过去有五因，  
    今世有五果，  
今世有五因，  
    未来有五果。

## 第二道支

正思维

### Sammāsaṅkappa

什么是正思维呢？

正思维就是：

- ① 离情欲的思维
- ② 无恶意的思维
- ③ 无陷害的思维

这即称为正思维。

(nekkhamma-saṅkappa),  
(avyāpāda-saṅkappa) 及  
(avihiṃsā-saṅkappa)。

我说正思维有两种，就是：

### 住世间与出世间的正思维

一，为了世间福报而造福的离情欲思维、无恶意思维、无陷害思维是住世间的有漏正思维。

另一，为了圣心、无漏心和圆满圣道中的一切道支而思虑、反省、推测、思维、思议或思绪是出世间的无漏正思维。

① 什么是住世间的有漏正思维呢？

住世间的有漏正思维就是：

离情欲思维、无恶意思维、无陷害思维。

这被称为‘世间的正思维’(lokiya-sammāsaṅkappa)，它会生产世间的果报及带来结果。

② 什么是出世间的无漏正思维呢？

出世间的无漏正思维就是：

为了圣心、无漏心和圆满圣道中的一切道支之慧、慧根和慧力的思维、心思、考虑、思虑、思想等。

这被称为‘出世间的正思维’(lokuttara-sammāsaṅkappa)，它不是世间的，而是出世间的，并且结合‘道’的。

### 与其他道支共存

明白邪思维为邪思维，正思维为正思维，那时就有了正见。为了要使正思维的生起，他就尽力断除邪思维；在尽力的当时，就有了正精进；当时他也有觉照着邪思维，在觉照之下就断除了邪思维，同时也觉照到正思维的形成，并且维持着它。当时就有正念。

如此，在成就正思维当时即有三法同行，就是：正见、正精进及正念。

## 第三道支

正语

**Sammāvācā**

什么是正语呢？

正语就是：

不妄语

①禁止妄语，并且断除妄语。如果被招去法庭、会议、亲戚众中、协会或王家众中，作为证人，当被问至：“仁兄，请说出你所知道的一切。”于是，不知道的，就说：“我不知道。”知道的，就说：“我知道。”没有看到的，就说：“我没有看到。”看到的，就说：“我看到。”不为了自己的、别人的、或钱财的利益而故意妄语。

不说人坏话

②禁止说人坏话，并且断除说人坏话。这边听了，不为了离间而到那边去报告；那边听了，也不为了离间而到这边来报告。不是破坏和睦、离间的挑拨者，喜欢和睦，并且喜欢合群，甚至庆幸和睦，说的都是那些促进和睦的话。

不出口伤人

③禁止出口伤人，并且断除出口伤人。所说的，决不伤人，而且是悦耳、充满感情、动听，并且是文雅、众人喜欢，甚至是众人中意的话。

佛陀说道：“比丘们！就算是强盗或凶手锯着你的肢体或关节，如果谁发怒，那他就没有跟随我的教导。因此，你应该这样地训练自己：‘我们的心应该方寸不乱，没有一句邪恶的语言能从我们的口中出来；我们应该保持着慈与悲，心中

充满着爱，没有怀着任何恶意；我们应该以广、深、无边、没有愤怒、也没有仇恨的仁慈思想来包含那个人。’”

《中论》 21

### 不讲闲话

④禁止讲闲话，并且断除讲闲话。所说的话，都是适宜的、有根据的、有意义的、佛法的和戒律的，说那些有理由的，既不含糊而又有利益的，并且是适时值得记下的话。这即称为正语。

《增支部》 X, 176

我说正语有两种，即是：

### 住世间与出世间的正语

一，是为了世间福报而造福之住世间的有漏正语。

另一，是出世间的无漏道支正语。

① 什么是住世间的有漏正语呢？

住世间的有漏正语就是：

不妄语、不说人坏话、不出口伤人及不讲闲话。

这被称为‘世间的正语’ (lokiya-sammāvācā)，它会生产世间的果报及带来结果。

② 什么是出世间的无漏道支正语？

出世间的无漏道支正语就是：

以戒、中止、抑制来避免习行四邪语——心的神圣，出离了世间，与道结合，努力取得了圣道。

这被称为‘出世间的正语’ (lokuttara-sammāvācā)，它不是世间的，而是出世间，且结合‘道’的。

### 与其他道支共存

明白邪语为邪语，正语为正语，那时就有了正见。为了让正语生起，他就尽力断除邪语；在尽力的当时，就有正精进；当时他也觉照着邪语的断除，同时也觉照到正语的形成，并且维持着它。当时就有正念。

如此，在成就正语当时就有三法同行，就是：正见、正精进及正念。

## 第四道支

正业

### Sammākamanta

什么是正业呢？  
正业就是：

不杀生

断除杀生，禁止杀生。放下刀杖，关心怜悯一切生物，渴望着一切生物的幸福。

不偷盗

断除偷盗，禁止偷盗，只等待和接受布施品，诚实地过着清净的生活。

不邪淫

断除邪淫，禁止邪淫，不与有父母兄姐或亲戚所监护的女子、有夫之妇、法律所不允许或已受了聘礼订了婚的女子行淫。

《增支部》X, 176



我说正业有两种。就是：

### 住世间与出世间的正业

一，是为了世间福报而造福之住世间的有漏正业。

另一，是出世间的无漏道支正业。

① 什么是住世间的有漏正业呢？

住世间的有漏正业就是：

不杀生、不偷盗及不邪淫。

这被称为‘世间的正业’ (lokiya-sammākamanta)，它会生产世间的果报及带来结果。

② 什么是出世间的无漏道支正业？

出世间的无漏道支正业就是：

以戒、中止、抑制来避免习行三邪业——心的神圣，出离了世间，与道结合，努力取得了圣道。

这被称为‘出世间的正业’ (lokuttara-sammākamanta)，它不是世间的，而是出世间的、且结合‘道’的。

### 与其他道支共存

明白邪业为邪业，正业为正业，那时就有了正见。为了让正业生起，他就尽力断除邪业；在尽力的当时，就有了正精进；当时他也觉照着邪业的断除，同时也觉照到正业的形成，并且维持着它。当时就有正念。

如此，在成就正业当时就有三法同行，就是：正见、正精进及正念。

## 第五道支

正命

**Sammā-ājīva**

什么是正命呢？

一位圣弟子，断除了邪命，依正命来过活。这即称为正命。

《长部》22

邪命为诡诈、空谈、现象、瞋骂示意，以利求利。（出家的邪命）

《中部》117

邪命为贩卖武器、牲口、肉、酒、毒品。（在家的邪命）

《增支部》177

也包括军人、渔夫、猎人等。

我说正命有两种。即是：

### 住世间与出世间的正命

一，是为了世间福报而造福之住世间的有漏正命。

另一，是出世间的无漏道支正命。

什么是住世间的有漏正命呢？

住世间有漏正命就是：

断除邪命，依正命来过活。

这被称为‘世间的正命’ (lokiya-sammā-ājīva)，它会生产世间的果报及带来好效果。

什么是出世间的无漏道支正命？

出世间的无漏道支正命就是：

以戒、中止、抑制来避免习行邪命——心的神圣，出离了世间，与道结合，努力取得了圣道。

这被称为‘出世间的正命’ (lokuttara-sammā-ājīva)，它不是世间的，但是，是出世间的，并且结合‘道’的。

### 与其他道支共存

明白邪命为邪命，正命为正命，那时就有了正见。为了让正命生起，他就尽力断除邪命；在尽力的当时，就有了正精进；当时他也觉照着邪命的断除，同时也觉照到正命的形成，并且维持着它。当时就有正念。

如此，在成就正命当时即有三法同行，就是：正见、正精进及正念。

## 第六道支

正精进

**Sammāvāyāma**

什么是正精进呢？

正精进可分为四个部份，就是：勤防护、勤断除、勤培养及勤保持。

### ① 勤防护 Saṁvara-ppadhāna

什么是勤防护呢？

勤防护就是：

有心要提防那些尚未生起的恶、不善法，而勤奋策励于心，使得它等不得生起。

《增支部》IV, 13

当眼睛见到形色，耳朵听到声音，鼻子闻到香味，舌头尝到味道，身体接到触觉，或意想到东西时，不执著于它等的全部或一部分。他勤于守护诸根，以免若稍一不守护，它等即产生恶、不善、贪与忧。因此，他得以尽力守护和抑制着诸根。

具备了这个神圣的‘诸根克制’，他体会到一切恶法的无能侵犯，因而感受到一种内在的喜悦。

这即称为勤防护。

《增支部》IV, 14

## ② 勤断除 Pahāna-ppadhāna

什么是勤断除呢？

勤断除就是：

有心要断除那些已生起的恶、不善法，而勤奋策励于心，令它等断除。

《增支部》IV, 13

任何已生起的情欲、恶意、忧闷，或是其他的恶、不善法，都得放弃；而不保留它等，并且消除它等，甚至灭去它等，乃至使得它等消耗尽。

《增支部》IV, 14

### 灭除邪思维的五方

①当触及景象，由于注意着那个景象而生起贪、瞋、痴的恶和不善思绪，那就应该另外去触及其他别的景象。由于注意着那个新的景象而生起善思绪，而得以断除那个充满贪、瞋、痴的恶和不善思绪。

②倘若那个贪、瞋、痴的恶和不善思绪继续生起，那就应该对那个贪、瞋、痴的恶和不善思绪的贻害反省：“这个思绪，确实不善，而且有咎，并且有苦的报应。”那么，便可断除那个贪、瞋、痴的恶和不善思绪。

③倘若那个贪、瞋、痴的恶和不善思绪继续生起，那就不应该去注意和觉照着那个贪、瞋、痴的恶和不善思绪，便可断除那个贪、瞋、痴的恶和不善思绪。

④倘若那个贪、瞋、痴的恶和不善思绪继续生起，那就应该专注于弃除那个贪、瞋、痴的恶和不善思绪的根源，便可断除那个贪、瞋、痴的恶和不善思绪。

⑤倘若那个贪、瞋、痴的恶和不善思绪继续生起，那就应该咬紧牙龈，舌头顶着上膛，专心抑制，并且克制，甚至压制着心，那便可断除那个贪、瞋、痴的恶和不善思绪。

内心将得以平静、安宁，并且镇定，乃至定住。

这即称为勤断除。

《中部》20

### ③ 勤培养 Bhāvanā-ppadhāna

什么是勤培养呢？

勤培养就是：

有心要培养那些尚未生起的善法，而勤奋策励于心，使得它等生起。

《增支部》IV, 13

培养那些基于隐居、不执著、灭、乃至解脱的觉支 (bhojjhaṅga)，即所谓：念 (sati) 觉支、择法 (dhamma-vicaya) 觉支、精进 (virīya) 觉支、喜 (pīti) 觉支、轻安 (passaddhi) 觉支、定 (samādhi) 觉支及舍 (upekkhā) 觉支。

这即称为勤培养。

《增支部》IV, 14

### ④ 勤保持 Anurakkhaṇa-ppadhāna

什么是勤保持呢？

勤保持就是：

有心要保持那些已生起的善法，而勤奋策励于心，不让它消失，并且要使它增长，甚至成熟，乃至修行 (bhavana) 的完美。为此他不断精进，增强精力，训练思维及奋斗。

《增支部》IV, 13

譬如，他坚持保留着那些心中已生起的定观相，即所谓：观想中的骸骨相、虫聚相、青淤相、脓烂相、断坏相或膨胀相。

这即称为勤培养。

《增支部》IV, 14

当一位弟子具备了信心，并且洞察了导师的教法，确实应该这样下定决心：

即使这个身体的皮、腱和骨都干枯了，甚至肉和血都干掉了，在未达到那可达成的目标之前，我将不会放弃，而且要尽力忍耐和坚持到底。

这即称为正精进。

《中部》70

勤于防护、断除、培养与保持，  
他皆显示此四大精进，乃太阳之嫡子也；  
若谁坚决保持着它等，  
他将得把诸苦来消耗尽。

《增支部》IV, 14

## 第七道支

正念

**Sammāsati**

什么是正念呢？

四念处

**Satipaṭṭhāna**

唯一能引导众生达到自净其意，超越伤心和悲鸣，中止痛苦与忧闷，进入正道并见证涅槃的道路，就是四念处。

什么是四念处呢？

在此，当比丘注意着身时，就观照着身，认真地清楚觉照着，调服当下对世界的贪与忧；当注意着受时，就观照着受，认真地清楚觉照着，调服当下对世界的贪与忧；当注意着心时，就观照着心，认真地清楚觉照着，调服当下对世界的贪与忧；当注意着法时，就观照着法，认真地清楚觉照着，调服当下对世界的贪与忧。

身念处

**kāyanupassanā**

什么是注意着身时，就观照着身呢？



## 出入息念

### ānāpāna-sati

在此，比丘到森林中去，在树下或空地上，盘腿而坐，身躯端直，置正念在脸前。他就觉照着入息，也觉照着出息。

- ① 当入息长时，他知道：“我吸入的息长。”  
当出息长时，他知道：“我呼出的息长。”
- ② 当入息短时，他知道：“我吸入的息短。”  
当出息短时，他知道：“我呼出的息短。”
- ③ 他学习：“我将在入息时，感知整个入息。”  
他学习：“我将在出息时，感知整个出息。”
- ④ 他学习：“我将在入息时，安定的入息。”  
他学习：“我将在出息时，安定的出息。”

于是，他觉照着自己的、他人的、或双方的身，也观照到身的生因、灭因和生灭因。仅只为了知识和觉照的需要，才觉照“有身的存在。”

‘有一个身体的存在，却没有众生、或个人、或女人、或男人、或自我，没有一样是属于自己的；没有个人或任何东西是属于一个人的。’（论）

他存有如此清晰的意识，在于知识与正念所需要的范围之内，他独自而居，不执著于世间的一切。

比丘注意着身时，这样观照着身。

‘出入息念’ (ānāpāna-sati) 是一个非常重要的禅修法门。它可以用来修‘定’ (samatha-bhāvanā)，就是修习‘禅定’ (jhāna)，或用来修‘观’ (vipassanā-bhāvanā)，或用来修习两者，就是止观。在四念处经的上下文里，它主要是修习禅定和注意力的集中，以铺下基础而再进一层次去修观。它可以如以下一般地去进行：

经过时常练习‘出入息念’而达到某种程度的定，或任何一个禅定时，世尊的徒弟接下来检验‘息’的来由。他观到‘出息’及‘入息’是由四大因素的身体及其他的色根所构成的；例如：五尘根等。由于五尘触的助缘而生起识来，而识又有五蕴的其他三蕴为伴，就是：受、想及行蕴。因此，修禅者清楚地观到：在这个被称为个人的存在之中，并没有一个自我或自己，却只有由种种的条件所助缘而成的身体及心理的过程而已。于是，他应用三相来观这一切显象，完全理解它们为无常、苦及无我。

有关更详细的‘出入息念’资料可以参考《中部》118。62；或《清净道论》第八品，3。

## 四姿势

当比丘行走时，他知道：“我在行走。”

当站住时，他知道：“我在站住。”

当坐着时，他知道：“我在坐着。”

当卧着时，他知道：“我在卧着。”

‘世尊的徒弟明白没有一个生物或一个真正的自我在行走、站立等，只有一个语言的身影在说：我走，我立等。’（论）

## 清楚觉照

### sati-sampajañña

比丘念念分明地走着去、走着来，念念分明地看着前、望着后，念念分明地伸着、屈着，念念分明地穿着衣、持着钵，念念分明地吃着、喝着、嚼着、尝着，念念分明地拉着屎、撒着尿，念念分明地走着、站着、坐着、睡着、醒着、语着、默然着。

佛陀的徒弟在作任何动作的时候，他都很清楚地知道：①他的念头，②他的好处，③他的职责，④真实性。

## 不净观

### paṭikkūla-sañña

比丘对着这个身体，从脚掌以上，发端以下，受皮肤包着的种种不净，做这样的观察：“在这个身体上，有：头发、毫毛、指甲、牙齿、皮、肉、肌腱、骨头、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、肠、肠间膜、胃中物、粪、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、膏、唾、涕、关节滑液和尿。”

譬如，有个双口的粮食袋，里面装满了种种的谷物。如：谷米、绿豆、牛豆、芝麻和糙米。一位视力正常的人士，打开袋子来察看。他看到：“这是谷米，这是绿豆，这是牛豆，这是芝麻，这是糙米。”

比丘也是如此一般地在观察这个身体中的不净。

## 四大元素

### dhātu

无论是站立或走动，比丘都得对着这个身体的一切元素作如此观察：“在这个身体上，有：地元素、水元素、火元素和风元素。”

譬如，一位熟练的屠夫或他的弟子屠了牛，坐在四大道交叉的十字路口，把它割切成一片一片的。

比丘也如此一般地观察这个身体的元素。

譬如屠牛者饲牛，牵牛至屠场，捆好它放于屠场上，杀其牛。从见牛的被杀而死，直至未曾割截它的肉成为一片一片之时，他对‘牛’的概念还没有消失。但到了割截了它的肉成为碎片而坐下来的时候，他对‘牛’的概念便消失了，而产生了‘肉’的概念，他决不会这样想：我卖牛，这个人来买牛。反之他如此想：我卖肉，这个人来买肉。同样的，在一个充满愚痴的世间，不管是比丘或在家人，生物、人、个人等概念将不会消除，直到他无论是站立或

行动时都能在内心仔细剖析其身体，并依据其组成的元素作观想为止。一旦他作如此观想后，‘个人’等之概念便会消除，而他对四大元素观想的信念将更稳固而确定。

《清净道论》第十一品，2

### 坟地修定

①比丘见到抛在坟墓间一、二、三天后的尸体膨胀、青淤、脓烂，于是他如此觉照自己的身体：“我的这个身体也有这样的本质和定局。最终免不了也会变成这样子。”

②比丘见到抛在坟墓间，被乌鸦、老鹰、狗、豺或多种不同种类的虫啮食啖的尸体，于是他如此觉照自己的身体：“我的这个身体也有这样的本质和定局。最终免不了也会变成这样子。”

③比丘见到抛在坟墓间，骨骼尚由肌腱所结缔着，仍有血肉的尸体，于是他如此觉照自己的身体：“我的这个身体也有这样的本质和定局。最终免不了也会变成这样子。”

④比丘见到抛在坟墓间，骨骼尚由肌腱所结缔着，无肉却仍有血的尸骨，于是他如此觉照自己的身体：“我的这个身体也有这样的本质和定局。最终免不了也会变成这样子。”

⑤比丘见到抛在坟墓间，骨骼尚由肌腱所结缔着，已无血肉的尸骨，于是他如此觉照自己的身体：“我的这个身体也有这样的本质和定局。最终免不了也会变成这样子。”

⑥比丘见到抛在坟墓间，已失掉肌腱的骨骼，骸骨四下分散，一处手骨、另一处是脚骨、又一处是胫骨、再一处是股骨、又一处是胯骨、脊椎骨、颅骨的尸骨，于是他如此觉照自己的身体：“我的这个身体也有这样的本质和定局。最终免不了也会变成这样子。”

⑦比丘见到抛在坟墓间，骸骨白如贝壳的尸骨。于是他如此觉照自己的身体：“我的这个身体也有这样的本质。最终免不了也会变成这样子。”

⑧比丘见到抛在坟墓间，陈年骨堆的尸骨，于是他如此觉照自己的身体：“我的这个身体也有这样的本质和定局。最终免不了也会变成这样子。”

⑨比丘见到抛在坟墓间，骸骨销蚀成灰的尸骨，于是他如此觉照自己的身体：“我的这个身体也有这样的本质和定局。最终免不了也会变成这样子。”

于是，他觉照着自己的、他人的、或双方的身体，也观照到身体的生因、灭因和生灭因。仅只为了知识和觉照的需要，才觉照：“有身的存在。”

他独自而居，不执著于世间的一切。

比丘注意着身时，这样观照着身。

### 身至念的十功德

当一个人已修习身至念，循序渐进，经常修习，并养成习惯，那他的基础将是稳固而确定，增强和圆满的。他将获得预期中的十项功德。

① 他超越了乐与苦的感受，不为苦受制服，并在苦受一生起时即刻征服它。

② 他战胜恐惧和忧虑。不为它们所制服。当恐惧和忧虑一生起，他即能立刻征服它。

③ 他能忍耐寒与热、饥与渴，风吹日晒以及蛇、蚊、风、炎、爬行类的侵袭。任何恶毒的中伤和毁谤，以及身体的疼痛，虽然它等皆是刺骨的、尖锐的、酸苦的，不舒适的，难受的，甚至是危害生命的，他都能忍受。

④ 在毫无困难之下，他能轻易及随心所欲地享受那净化人心的四禅定(jhāna)。甚至在此即给予快乐了。

### 六神通

#### Abhiññā

⑤ 他可能会获得各种‘神变’(iddhi-vidhā)。即：以一变多、以多变一、显身、隐身、穿壁、穿墙、穿山好像在虚空里来去自如一般；在地里出没好像在水中来去自如一般；涉水时有如走在地上而不沉没。在空中盘腿来去如附翼的鸟、有大神力有大威力能以手扞日月、以身所能达的乃至梵天世界。

⑥ 凭着超人清净的‘天耳’(dibba-sota)，他或许会听到远方、近处、天界与人间的声音。

⑦凭着心念，他可能会获得‘洞悉其他有情及辈份之心’(parassa-cetopariya-ñāṇa)：有贪心，他知有贪心；离贪心，他知离贪心；有瞋心，他知有瞋心；离瞋心，他知离瞋心；有痴心，他知有痴心；离痴心，他知离痴心；平静心，他知平静心；散乱心，他知散乱心；广大心，他知广大心；不广大心，他知不广大心；有上心，他知有上心；无上心，他知无上心；有专心，他知有专心；不专心，他知不专心；解脱心，他知解脱心；不解脱心，他知不解脱心。

⑧他‘随念到许多生的宿住’(pubbe-nivāsānussati-ñāṇa)。即所谓：一生、二生、三生、四生、五生、十生、二十生、三十生、四十生、五十生、百生、千生、十万生、许多坏劫、许多成劫、许多坏成劫。“我曾经有这样的名，这样的姓，这样的种族，食这样的膳，受这样的苦乐，有这样长的寿命。我从那边死后，再出生在某处。那时我有这样的名，这样的姓，这样的种族，食这样的膳，受这样的苦乐，有这样长的寿命。我从那边死后，再出生在这里。”他如此随念到许多生宿住的情况与细节。

⑨凭着超人清净的‘天眼’(dibba-cakkhu)，他或许会见到诸有情的生与死。他知道诸有情是随业而生得贵贱、美丑、幸福与不幸福。即所谓：“诸位贤者，这些有情，具备了身语意的恶行。诽谤诸圣，怀诸邪见，行邪见业，他们命终死后，生于苦界、恶趣、苦途或地狱。

诸位贤者，然而这些有情，却具备了身语意的善行。不谤诸圣，怀诸正见，行正见业。他们命终死后，生于善趣，天界。”他如此以超人清净的天眼，见到诸有情的生与死。他知道诸有情是随业而生得贵贱、美丑、幸福与不幸福。

⑩通过‘诸漏消耗尽’(āsavakkhaya)，他也许会有能力认识自己，甚至在这一世，通过智慧获得无上的解脱。

《中论》119

后六个功德(第五至第十)是‘神通力’(abhiññā)。它们之中的前五个是‘世间的’(lokiya)神通，‘凡夫’(puthujjana)也可以证得这些神通，最后一个神通是‘出世间的’(lokuttara)，只有阿罗汉或圣者才拥有这种神通。——只有证得四个‘禅定’(jhāna)之后，才能完全成功地证得五个世间神通力。——在佛教里

有四‘神足’(iddhipāda)，或可翻译为‘要证得神通力的基础’，就是：①意向的集中(chanda-iddhipāda，欲神足)，②精力的集中(viriya-iddhipāda，精进神足)，③心意的集中(citta-iddhipāda，心神足)，及④调查的集中(vīmaṃsa-iddhipāda，观神足)。

## 受念处

### vedanānupassanā

但是，一个信徒怎样专注于受的观想呢？

在此，当比丘感到乐受时，他知道：“我感到乐受。”

当感到苦受时，他知道：“我感到苦受。”

当感到不苦不乐受时，他知道：“我感到不苦不乐受。”

当感到世俗的乐受时，他知道：“我感到世俗的乐受。”

当感到非世俗的乐受时，他知道：“我感到非世俗的乐受。”

当感到世俗的苦受时，他知道：“我感到世俗的苦受。”

当感到非世俗的苦受时，他知道：“我感到非世俗的苦受。”

当感到世俗的不苦不乐受时，他知道：“我感到世俗的不苦不乐受。”

当感到非世俗的不苦不乐受时，他知道：“我感到非世俗的不苦不乐受。”

于是，他觉照着自己的、他人的、或双方的受，也观照到受的生因、灭因和生灭因。仅只为了知识和觉照的需要，才觉照：“有受的存在。”

他独自而居，不执著于世间的一切。

比丘这样专注于受的观想。

佛陀的弟子明了表达‘我感受到’之辞没有实际的意义，其不过是为了方便‘表达的习惯’(voḥara-vacana)而已；他明白在‘确实的实事’(paramattha)里的感受中，只有感受，根本没有自我，没有一个体验到感受的人。

## 心念处

### cittānupassanā

但是，一个信徒怎样专注于心的观想呢？

在此，当比丘有嗜欲时，他知道：“有嗜欲。”

当离嗜欲时，他知道：“离嗜欲。”

当有瞋心时，他知道：“有瞋心。”

当离瞋心时，他知道：“离瞋心。”

当有痴心时，他知道：“有痴心。”

当离痴心时，他知道：“离痴心。”

当平静心时，他知道：“平静心。”

当散乱心时，他知道：“散乱心。”

当广大心时，他知道：“广大心。”

当不广大心时，他知道：“不广大心。”

当有上心时，他知道：“有上心。”

当无上心时，他知道：“无上心。”

当有专心时，他知道：“有专心。”

当不专心时，他知道：“不专心。”

当解脱心时，他知道：“解脱心。”

当不解脱心时，他知道：“不解脱心。”

在此，‘心’(citta)是心的集体名词，或是心识的过程。‘心’(citta)与‘识’(viññāṇa)是同一的，不应该被翻译为‘想’。‘想’与‘思’是‘内心的语言活动’；例如：‘思绪’(vitakka)及‘思路’(vicāra)是属于‘行蕴’(saṅkhārakkhandha)。

于是，他觉照着自己的、他人的、或双方的心，也观照到心的生因、灭因和生灭因。仅只为了知识和觉照的需要，才觉照：“有心的存在。”



他独自而居，不执著于世间的一切。  
比丘这样专注于心的观想。

## 法念处

### **dhammānupassanā**

但是，一个信徒怎样专注于法的观想呢？  
在此，当比丘专注于法时观照着五盖法。

## 五盖

### **nivarana**

但是，一个信徒怎样专注于五盖法的观想？

在此，当比丘有情欲 (**kāmacchanda**) 时，他知道：“我有情欲。”

当没有情欲时，他知道：“我没有情欲。”

他知道情欲是怎样生起的，他也知道怎样断除已生起了的情欲，同时不让已断除了的情欲再生起。

当有恶意 (**vyāpāda**) 时，他知道：“我有恶意。”

当没有恶意时，他知道：“我没有恶意。”

他知道恶意是怎样生起的，他也知道怎样断除已生起了的恶意，同时不让已断除了的恶意再生起。

当感到懈怠或昏沉 (**thīna-middha**) 时，他知道：“我感到懈怠或昏沉。”

当没感到懈怠或昏沉时，他知道：“我没感到懈怠或昏沉。”

他知道懈怠或昏沉是怎样生起的，他也知道怎样断除已生起了的懈怠或昏沉，同时不让已断除了的懈怠或昏沉再生起。

当有散乱心或内疚 (**uddhacca-kukkucca**) 时，他知道：“我有散乱心或内疚。”

当没有散乱心或内疚时，他知道：“我没有散乱心或内疚。”

他知道散乱心或内疚是怎样生起的，他也知道怎样断除已生起了的散乱心或内疚，同时不让已断除了的散乱心或内疚再生起。

当有疑惑(vicikkicchā)时，他知道：“我有疑惑。”

当没有疑惑时，他知道：“我没有疑惑。”

他知道疑惑是怎样生起的，他也知道怎样断除已生起了的疑惑，同时不让已断除了的疑惑再生起。

于是，他觉照着自己的、他人的、或双方的法，也观照到法的生因、灭因和生灭因。仅只为了知识和觉照的需要，才觉照：“有法的存在。”

他独自而居，不执著于世间的一切。

比丘这样专注于五盖法的观想。

例子：‘情欲’的生起是由于没有智慧地沉湎于令人愉快和喜悦的事件。这可以应用以下的六种方式来抑制它：①把心专注在能产生厌恶的概念里；②观想身体的不净；③抑制着自己的六根；④进食要知量；⑤跟善人智者交往；⑥正确的教导。一证得阿那含果位，‘情欲’及‘恶意’就永远被铲除；一达到阿罗汉果位，‘散乱心’就被铲除；一证得须陀旦果位，‘疑惑’就消除。

## 五取蕴

### khandha

比丘专注于法时观照着五取蕴法。

但是，一个信徒怎样专注于五取蕴法的观想呢？

在此，比丘知道：“色(rūpa)是什么、色的生起和消失；受(vedanā)是什么、受的生起和消失；想(sañña)是什么、想的生起和消失；行(saṅkhāra)是什么、行的生起和消失；识(viññāna)是什么、识的生起和消失。”

于是，他觉照着自己的、他人的、或双方的法，也观照到法的生因、灭因和生灭因。仅只为了知识和觉照的需要，才觉照：“有法的存在。”

他独自而居，不执著于世间的一切。

比丘这样专注于五取蕴法的观想。

## 六处

### āyatana

比丘专注于法时观照着六处法。

但是，一个信徒怎样专注于六处法的观想？

在此，比丘知道眼睛和形色，也知道依靠它两而产生的桎梏。他知道桎梏是怎样生起的；他也知道怎样断除已生起了的桎梏；同时也知道怎样不让已断除的桎梏再生起。

他知道耳朵和声音，也知道依靠它两而产生的桎梏。他知道桎梏是怎样生起的；他也知道怎样断除已生起了的桎梏；同时也知道怎样不让已断除的桎梏再生起。

他知道鼻子和香气，也知道依靠它两而产生的桎梏。他知道桎梏是怎样生起的；他也知道怎样断除已生起了的桎梏；同时也知道怎样不让已断除的桎梏再生起。

他知道舌头和味道，也知道依靠它两而产生的桎梏。他知道桎梏是怎样生起的；他也知道怎样断除已生起了的桎梏；同时也知道怎样不让已断除的桎梏再生起。

他知道身体和触觉，也知道依靠它两而产生的桎梏。他知道桎梏是怎样生起的；他也知道怎样断除已生起了的桎梏；同时也知道怎样不让已断除的桎梏再生起。

他知道心意和诸法，也知道依靠它两而产生的桎梏。他知道桎梏是怎样生起的；他也知道怎样断除已生起了的桎梏；同时也知道怎样不让已断除的桎梏再生起。

于是，他觉照着自己的、他人的、或双方的法，也观照到法的生因、灭因和生灭因。仅只为了知识和觉照的需要，才觉照：“有法的存在。”

他独自而居，不执著于世间的一切。

比丘这样专注于六处法的观想。

## 七觉支

### **bojjhaṅga**

比丘专注于法时观照着七觉支法。

但是，一个信徒怎样专注于七觉支法的观想呢？

在此，当比丘生起念觉支时，他知道：“我生起念觉支。”

当没有生起念觉支时，他知道：“我没有生起念觉支。”

他知道念觉支是怎样生起的；他也知道怎样将已生起了的念觉支提升至圆满。

当他生起择法觉支时，他知道：“我生起择法觉支。”

当没有生起择法觉支时，他知道：“我没有生起择法觉支。”

他知道择法觉支是怎样生起的；他也知道怎样将已生起了的择法觉支提升至圆满。

当他生起精进觉支时，他知道：“我生起精进觉支。”

当没有生起精进觉支时，他知道：“我没有生起精进觉支。”

他知道精进觉支是怎样生起的；他也知道怎样将已生起了的精进觉支提升至圆满。

当他生起喜觉支时，他知道：“我生起喜觉支。”

当没有生起喜觉支时，他知道：“我没有生起喜觉支。”

他知道喜觉支是怎样生起的；他也知道怎样将已生起了的喜觉支提升至圆满。

当他生起轻安觉支时，他知道：“我生起轻安觉支。”

当没有生起轻安觉支时，他知道：“我没有生起轻安觉支。”

他知道轻安觉支是怎样生起的；他也知道怎样将已生起了的轻安觉支提升至圆满。

当他生起定觉支时，他知道：“我生起定觉支。”

当没有生起定觉支时，他知道：“我没有生起定觉支。”

他知道定觉支是怎样生起的；他也知道怎样将已生起了的定觉支提升至圆满。

当他生起舍觉支时，他知道：“我生起舍觉支。”

当没有生起舍觉支时，他知道：“我没有生起舍觉支。”

他知道舍觉支是怎样生起的；他也知道怎样将已生起了的舍觉支提升至圆满。

于是，他觉照着自己的、他人的、或双方的法，也观照到法的生因、灭因和生灭因。仅只为了知识和觉照的需要，才觉照：“有法的存在。”

他独自而居，不执著于世间的一切。

比丘这样专注于七觉支法的观想。

#### 四圣谛

#### ariya-sacca

比丘专注于法时观照着四圣谛法。

但是，一个信徒怎样专注于四圣谛法的观想呢？

在此，比丘如实的知道：“这是苦。”

他如实的知道：“这是苦之集。”

他如实的知道：“这是苦之灭。”

他如实的知道：“这是导致苦灭之道。”

于是，他觉照着自己的、他人的、或双方的法，也观照到法的生因、灭因和生灭因。仅只为了知识和觉照的需要，才觉照：“有法的存在。”

他独自而居，不执著于世间的一切。

比丘这样专注于四圣谛法的观想。

唯一能引导众生达到自净其意、超越伤心、悲鸣，止息痛苦和忧虑，并纳入正轨和见证涅槃(Nibbāna)的道路，就是四念处。

《长部》22

这个‘四念处’涉及所有的‘五蕴’；即是：①‘色念处’涉及‘色蕴’；②‘受念处’涉及‘受蕴’；③‘心念处’涉及‘识蕴’；④‘法念处’涉及‘想蕴’及‘行蕴’。

## 经出入息念证涅槃

时时修习出入息念则得圆满四念处；时时修习四念处则得圆满七觉支；时时修习七觉支则得圆满‘明与解脱’。

怎样时时修习出入息念以得圆满四念处呢？

- ① 当入息长时，他知道：“我吸入的息长。”  
当出息长时，他知道：“我呼出的息长。”
- ② 当入息短时，他知道：“我吸入的息短。”  
当出息短时，他知道：“我呼出的息短。”
- ③ 他学习：“我将在入息时，感知整个入息。”  
他学习：“我将在出息时，感知整个出息。”
- ④ 他学习：“我将在入息时，安定的入息。”  
他学习：“我将在出息时，安定的出息。”

注意着身时，就观照着身，认真地清楚觉照，调服当下对世间的贪与忧。我说：这样地出入息，才是观照在个个身中。

- ① 他学习：“我将在入息时，感知‘兴奋’(pīti)。”  
他学习：“我将在出息时，感知兴奋。”
- ② 他学习：“我将在入息时，感知‘好受’(sukha)。”  
他学习：“我将在出息时，感知好受。”
- ③ 他学习：“我将在入息时，感知‘心行’(cittasākhāra)。”  
他学习：“我将在出息时，感知心行。”
- ④ 他学习：“我将在入息时，安定心行。”  
他学习：“我将在出息时，安定心行。”

注意着受时，就观照着受，认真地清楚觉照，调服当下对世间的贪与忧。我说：这样地出入息，才是观照在个个受中。

- ① 他学习：“我将在入息时，感知心境。”

他学习：“我将在出息时，感知心境。”

② 他学习：“我将在入息时，令心喜悦。”

他学习：“我将在出息时，令心喜悦。”

③ 他学习：“我将在入息时，令心平静。”

他学习：“我将在出息时，令心平静。”

④ 他学习：“我将在入息时，令心解脱。”

他学习：“我将在出息时，令心解脱。”

注意着心时，就观照着心，认真地清楚觉照，调服当下对世界的贪与忧。我说：迷糊而没有清楚地觉照，就不是在修习出入息念。

① 他学习：“我将在入息时，观无常。”

他学习：“我将在出息时，观无常。”

② 他学习：“我将在入息时，观离欲。”

他学习：“我将在出息时，观离欲。”

③ 他学习：“我将在入息时，观灭。”

他学习：“我将在出息时，观灭。”

④ 他学习：“我将在入息时，观舍弃。”

他学习：“我将在出息时，观舍弃。”

注意着法时，就观照着法，认真地清楚觉照，调服当下对世界的贪与忧。由慧观到贪与忧地断除，他的心就完成平静。

时时这样修习出入息念则得圆满四念处。

怎样时时修习四念处以得圆满七‘觉支’(bojjhaṅga)呢？

注意着身、受、心或法时，就观照着身、受、心或法，认真地清楚觉照，调服当下对世界的贪与忧。

当下保持着觉照而不迷糊，同时奋励训练，乃至获得圆满的‘念觉支’(sati-sambojjhaṅga)。

他维持着这样的念，再以慧对‘法’(dhamma)作彻底的检视，同时奋励训练，乃至获得圆满的‘择法觉支’(dhammavicaya-sambojjhaṅga)。

他以慧对法作彻底的检视时，发奋精进而不懈怠，同时奋励训练，乃至获得圆满的‘精进觉支’ (virīya-sambojjhaṅga)。

在他发奋精进时，就生出出世间的欢喜，同时奋励训练，乃至获得圆满的‘喜觉支’ (pīti-sambojjhaṅga)。

在他欢喜的当时，身心都轻安，同时奋励训练，乃至获得圆满的‘轻安觉支’ (passaddhi-sambojjhaṅga)。

轻安当时，身就舒服，心也安定，同时奋励训练，乃至获得圆满的‘定觉支’ (samādhi-sambojjhaṅga)。

定下来后，他的心就完全舍，同时奋励训练，乃至获得圆满的‘舍觉支’ (upekkhā-sambojjhaṅga)。

时时这样修习四念处则得圆满七觉支。

怎样时时修习七觉支以得圆满‘明与解脱’ (vijjā-vimutti) 呢？

在此，比丘培养念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支、舍觉支，志在出离、离嗜欲、灭和舍弃。

时时这样修习七觉支则得圆满‘明与解脱’。

《中部》118

就像，一位驯象夫，把大桩钉在地上，再用铁链子把野象锁在桩上，来调服它的野性、顽固、任性和暴烈的性情，以便更改它，令它适应从野生转化为村镇的生活，并且驯服它，培养能与人共住的好行为。

同样的，圣弟子用心坚持着四念处，因而得以改掉自己的世间习气、任性、野性、顽固、暴烈的性情，甚至见证涅槃。

《中部》125



## 第八道支

正定

### Sammāsamādhi

什么是正定呢？

#### 定的定义

心一境 (cittakaggatā) 即是定。

‘正定’ (sammāsamādhi)，广义来说，是指处在专注于每一种‘善良心识’ (kusala-citta) 的精神状态，并至少有‘正思维’ (第二道支)，‘正精进’ (第六道支)，及‘正念’ (第七道支) 伴随。‘邪定’ (micchasamādhi) 则存于‘不善的心识’ (akusala-citta) 里，并只能在于欲界里，而不能存于更高的境界。通常在经典里‘定’ (samādhi) 的单独用法是义指‘正定’ (sammāsamādhi)。

#### 定的相

四念处即是定的专注对象。

#### 定的必需品

四正勤即是定的必需品。

#### 定的培养

修习、培养和培育这些法即是定的培养 (bhāvanā)。

‘正定’ (sammāsamādhi) 的培养有两个层次；① ‘近行定’ (upacāra-samādhi)，是倾向第一禅定，但还未证得第一禅定；② ‘安止定’ (appanāsamādhi)，是指存在四禅定 (jhāna) 里的定。这种禅定是五根超越它外尘活动的心理情况，只有在独居及无间断地坚持着定的修行才能达成的。在这种情况下，一切有关五根的活动已经停止。在那个时候，并没有生起任何的视觉及听觉，也没有身触的感觉。虽然，对外尘的接触已经停止，但心念仍很活跃，非常灵活及完全清醒。

但是，获得禅定并非领悟四圣道的必要条件。正如所指，近行定和安止定皆没有授予进入四圣道的支配能力，因此，它们其实无法令人永远离恶。只有对存在现象的整个过程中的无常 (aniccatā)、苦 (dukkhatā) 和无我 (anattatā) 作深入的‘透视’ (vipassanā 观) 时，才能觉悟四圣道的真理；而这种‘透视’只能通过‘近行定’获得，而非‘安止定’。

没有达成禅定而觉悟四圣道中的其中之一道者被称为‘纯观乘者’ (Sukkhavipassaka 或 Suddhavipassana-yānika)；即意：一个修行者取‘观’ (vipassanā) 为他的‘修行交通工具’。通过达成禅定而觉悟四圣道中的其中之一道者被称为‘定乘者’ (Samatha-yānika)；即意：一个修行者取‘定’ (samatha) 为他的‘修行交通工具’ (yāna)。

## 四禅定

### 初禅

他（的心）已离开了一切的情欲，也离开了一切不善法。住在所入的初禅定中，有思绪，有思路，由于离（开五盖而）生起欢喜和快乐。

《长部》22

这是第一个禅定，是属于优良物质境界（rūpāvacarajjhāna 色界）的。它是通过安止定的力量达成的，而五根对外尘的活动暂时停止，五盖也暂时被去除。在初禅时，断除了五支，又具备了五支。

在此，入了初禅的比丘断除了：

情欲、恶意、懈怠或昏沉、烦乱或内疚及疑惑。

他却具备了：

思绪 (vitakka)、思路 (vicāra)、欢喜 (pīti)、快乐 (sukha) 及心一境 (cittakaggatā = samādhi)。

《中部》43

这五个心理因素存在初禅定里，都被称为‘禅支’ (jhānaṅga)。——‘思绪’ (vitakka) 及‘思路’ (vicāra) 被称为心理的‘语言活动’ (vacī-saṅkhāra)；由此，它们跟识比较起来是属于第二层次的心理因素。在《清净道论》里，‘思绪’被形容为‘拿起’水壶，而‘思路’却被形容为‘擦拭’水壶。两者都存在于初禅里，并全神贯注于禅修的对象；思路在初禅中并不散乱，而属于‘探索’的本质。在接下来的禅定中两者都不存在了。

## 二禅

由于止息了思绪与思路，在内的净心处于一境。他住在所入的第二禅定中，没有思绪，也没有思路，却有因定 (samādhi) 而生起的欢喜 (pīti) 和快乐 (sukha)。

在第二禅定里有三个禅支，就是：欢喜、快乐及定。

## 三禅

由于对欢喜不再感到兴趣；他住在所入的第三禅定中的舍、念与正知及乐以身受——诸圣者说：‘成就舍念乐住’。

在第三禅定里有两个禅支，就是：舍乐 (upekkha-sukha) 及定 (cittakaggatā)。

## 四禅

灭去心意中的好感和恶感，再断除了好受和难受，他住在所入的第四禅定中，没有难受，也没有好受，觉照下的平等心最清净。

《长部》22

在第四禅定中有两个禅支，就是：定及舍 (upekkhā)。

在清净道论里列举了四十种‘禅修’ (kammaṭṭhāna)，并且加以彻底地讲解。如果精进修习就能够达成以下的禅定：

全部四种禅定：以出入息观 (参考《清净道论》第八品，3)，十遍品 (kasina) (参考《清净道论》第四，第五品)；梵住品的第四个舍 (upekkhā) 的修习 (参考《清净道论》第九品，4)。

为首三个禅定：以梵住品的第一个慈 (mettā) 的修习，第二个悲 (karuṇā) 的修习，及第三个喜 (muditā) 的修习 (参考《清净道论》第九品，1-3)。

初禅定：以十不净观 (asubha-bhāvanā) (参考《清净道论》第六品)，身至念；就是：身体的三十二部 (参考《清净道论》第八，2)；

近行定：以佛随念、法随念、僧随念、戒随念、舍随念、天随念、寂止随念及死念 (参考《清净道论》第六，第七品)；食厌想的修习 (参考《清净道论》第十一品，1)；四界差别的修习 (参考《清净道论》第十一品，2)；

四无色定 (arūpa-jjhāna 或 āruppa)，是基于第四禅定，而观想不同的对象而产生的；它们因此而得其名：空无边处、识无边处、无所有处及非想非非想处。

全部禅修及定的对象都在《清净道论》里讲解到。

培养你们的定。如果比丘有定，他就会明白法的真实相。

什么是法呢？

法就是色、受、想、行、识的生灭。

《相应部》XXII, 5

应有智慧地洞察五取蕴；

应断除无明和有爱；

应有智慧地培育止 (samatha) 和观 (vipassanā)。

《中部》149

诸位比丘，这就是如来领悟到的中道，既开眼又长智，并且导致定，甚至令人觉悟至涅槃。

《相应部》LVI, 11

顺着此道你们将会终止诸苦。

《法句经》275

# 修习八圣道支的进展过程

## 信心与正思维

### （第二道支）

假如有位居士、或其子、或任何出生于良好家庭背景的人，听到如来的说法后，对如来充满信心，继而内省：“在家人的生活就像到处堆满了废物般充满障碍，而出家的生活犹如露天的野外。一位在家人不容易遵守梵行生活中所有的条规。那我现在何不削发，披上袈裟，离开家庭做个出家人？”

然后他在很短的时间内放弃他的财产，舍弃所交往的社交圈子，他削发，披上袈裟，离开家庭出家。

## 戒

### （第三、四、五道支）

出家后，他守持所有的出家戒条。

他抑制杀生，并且断除杀生，放下刀杖，关心怜悯一切生物，为他们的利益而在生活中遍发悲意。

他抑制偷盗，并且断除偷盗，他只等待和接受布施品。他诚实地过着清净的生活。

他抑制及远离在家众享受的性生活，并且断除非梵行而成就梵行。

他抑制妄语，并且断除妄语，只说实话，他忠于真理。不欺骗任何人，是位值得信赖的人。

他抑制说人坏话，并且断除说人坏话。这边听了的话，不为离间而到那边去报告；那边听了的话，也不为离间而到这边来报告。不破坏融洽，也不挑拨离间的他喜欢和睦，高兴融洽，庆幸和睦。他说那些造成和睦的话。

他抑制出口伤人，并且断除出口伤人，所说的话决不伤人，而是悦耳的，充满感情的，动听的，文雅的，众人喜欢的，众人中意的话。

他抑制讲闲话，并且断除讲闲话。所说的话皆是适宜的，有根据的，有意义的，就是佛法的、或是戒律的；所说的都是有理由不含糊又有利益，适时值得记下的话。

他抑制破坏植物与种子的生命。他日食一次，禁止非时与夜间食。

他抑制跳舞、唱歌、奏乐及看戏。

他抑制戴花、涂香及化妆。

他抑制使用高和宽大的床座。

他抑制接受金银。

他抑制接受米，生豆与生肉。

他抑制接受妇女或女孩。

他抑制接受仆人。

他抑制接受山羊或绵羊。

他抑制接受鸡或猪。

他抑制接受象、牛、马和驴。

他抑制接受田地。

他抑制为人跑腿，走使传讯。

他抑制作买卖、贸易。

他抑制使用诈人的量度用器。

他抑制贿赂、贪污、欺骗、奸诈。

他抑制虐待、杀害、关押、打劫、掠夺、暴力。

他以袈裟护身，以托食充饥。不管要去那里，他持了衣钵就走。犹如鸟儿，无论去那里都与翼同飞，翼是它的唯一包袱。

同样的，比丘以袈裟护身，以托食充饥而知足。不管去那里，他持了衣钵就走。他赋有此圣‘戒蕴’(sila-kkhandha)，内心感受到无咎的喜悦。

## 防护诸根

### （第六道支）

由眼看到了色体，他不执其相，亦不执其细节。如果他不自制眼根而住，那么，贪欲与忧闷的恶、不善法将会侵蚀他。所以，他养成了自制，防护着眼根，而成就眼根自制。

由耳听到了声音，他不执其相，亦不执其细节。若他不自制耳根而住，那么，贪欲与忧闷的恶、不善法将会侵犯他。所以，他养成了自制，防护着耳根，而成就耳根自制。

由鼻嗅到了香气，他不执其相，亦不执其细节。若他不自制鼻根而住，那么，贪欲与忧闷的恶、不善法将会侵犯他。所以，他养成了自制，防护着鼻根，而成就鼻根自制。

由舌尝到了味道，他不执其相，亦不执其细节。若他不自制舌根而住，那么，贪欲与忧闷的恶、不善法将会侵犯他。所以，他养成了自制，防护着舌根，而成就舌根自制。

由身触到了触觉，他不执其相，亦不执其细节。若他不自制身根而住，那么，贪欲与忧闷的恶、不善法将会侵犯他。所以，他养成了自制，防护着身根，而成就身根自制。

由意想到了诸法，他不执其相，亦不执其细节。若他不自制意根而住，那么，贪欲与忧闷的恶、不善法将会侵犯他。所以，他养成了自制，防护着意根，而成就意根自制。

他赋有此圣‘根自制’(indriya-samvara)，内心感受到无咎的喜悦。

## 清楚地觉照

### （第七道支）

他念念分明地走着去、走着来，念念分明地看着前、望着后，念念分明地伸着、屈着，念念分明地穿着衣、持着钵，念念分明地吃着、喝着、嚼着、尝着，念念分明地拉着屎、撒着尿，念念分明地走着、站着、坐着、睡着、醒着、语着、默然着。

他赋有这些神圣的‘戒蕴’，神圣的‘根自制’，神圣的‘清楚觉照’(sati-sampajañña)，神圣的知足。他找个偏僻住所，例如：

树林、树下、山地、幽谷、山洞、坟地、森林、空地或草堆。他托钵回来，用完膳食后，坐下盘腿，直身端坐，置正念在脸前。



## 五盖的断除

### nīvaraṇa

他净化心中的‘情欲’ (kāmacchanda)，并且断除了对世间的情欲，心离情欲而住。

通过怜惜一切众生，他净化心中的‘恶意与瞋恚’ (vyāpāda)。并且断除了恶意与瞋恚，心离恶意与瞋恚而住。

他清楚地觉照着想象光明来净化心中的‘昏沉与睡眠’ (thīnamiddha)，并且断除了昏沉与睡眠，心离昏沉与睡眠而住。

他以镇定心来净化心中的‘散乱心与内疚’ (uddhacca-kukkucca)，并且断除了散乱心与内疚，心离散乱心与内疚而住。

他以不怀疑善法来净化心中的‘疑惑’ (vicikicchā)，并且断除了疑惑，超越疑惑而住。

## 四禅定

### (第八道支)

他断除了这些玷污诸心封锁智慧的‘五盖’ (nīvaraṇa)。他的心已离开了一切的情欲，也离开了一切不善法。住在所入的初禅定中，有思绪，有思路，由于离（开五盖而）生起欢喜和快乐。

由于止息了思绪与思路，在内的净心处于一境。他住在所入的第二禅定中，没有思绪，也没有思路，由于定而生起的欢喜和快乐。

由于对欢喜不再感到兴趣；他住在所入的第三禅定中的舍、念与正知及乐以身受——诸圣者说：‘成就舍念乐住’。

由于先灭去意中的好感与恶感，并断除了好受与难受，他住在所入的第四禅定，没有难受，也没有好受，觉照下的平等心最清净。

## 观

### （第一道支）

无论任何的色、受、想、行、识，他把它等都观成‘无常’(anicca)、‘苦’(dukkha)、虚弱、溃瘍、刺、灾难、负担、敌人、骚扰、空、‘无我’(anattā)；令心从这五蕴中转开，并且令心倾向无死界。他知道：“这是安宁，也是最胜。即所谓：诸行的止息，舍弃诸界的再生，爱的消耗尽、离嗜欲、灭、涅槃。”于是，在此界，他已把‘诸漏消耗尽’(āsavakkhaya)。

《增支部》IX, 36

## 涅槃

他这样观到心摆脱‘欲漏’(kā mā sava)、‘有漏’(bhavāsava)、‘无明漏’(avijjāsava)。在摆脱当时，他即有此见识：“解脱了。”并且知道：“生已消耗尽，梵行已充实了，该作的已作了，再没有再生了。”

《中部》39

我已获得永恒的解脱，  
这是我的最后一生，  
在此之后没有再生了。

《中部》26

这所谓的：诸苦消耗尽之智，乃是诸圣慧之最。  
这所谓的：贪、瞋、痴之熄灭，乃是诸圣安宁之最。

## 安宁的牟尼

“我存在。”、“这是我的存在。”、“我将会存在。”、“我将不会存在。”……这些都是观念。观念就是病、溃疡、刺。如果超越了一切的观念，那时才可称为：“安宁的牟尼。”一位安宁的牟尼是不再生、不再灭、不再动摇、不再有欲求，再也没有什么将会生起。

既然，已不再生了，那么，他怎么会再老呢？

既然，已不再老了，那么，他怎么会再死呢？

既然，已不再死了，那么，他怎么会再害怕地发抖呢？

既然，已不再害怕地发抖了，那么，他怎么会再有欲求呢？

《中部》140

## 正确的目的

在此，梵行的目的不在于利、尊、誉、戒、定、智和见，心获得无可动摇的解脱，才是梵行的精髓和目的。

《中部》29

所有过去的世尊、阿罗汉和真正完全觉悟者为弟子众揭示的，都是同样这一个正确的目的。现在我所为弟子众揭示的，也同样是这一个正确的目的。未来的一切世尊、阿罗汉和真正完全觉悟者为弟子众揭示的，也同样是这一个正确的目的。

《中部》51

阿难，往后（我离开人间后），如果你们这样想：“我们再也没有导师了。导师的教授已成过去了。”阿难，你不应该有这样的想法。在我离开之后，你们应该以我所说过的‘法’ (dhamma) 和我所定下的‘律’ (vinaya) 为导师。

以法为岛屿，

以法为归依，

莫归依别的。

诸位比丘，我亲自贯通了法，才为你们说的为怜悯世间，为众多人天的利与乐，乃至为令此梵行能久住长存，你们都应该博取我所说过的法，并且多作修习，甚至把它等熟练。