

# 解脱心

MUTTODAYA

公元 1929 年左右尊者阿迦曼在清迈为大众演说‘渐进的修行系列’

英译：佚名

中译：曾银湖（台湾）

## 一、修习才能保持正法的纯净

佛陀说过，当他的正法放入凡夫的心中时，必然会彻底地败坏无余；但是如果放入圣弟子的心中，必定是真正的纯净和可靠，同时也是不能被抹灭和遮蔽的。

所以，如果我们只是致力于正法理论的研究，那是起不了作用的，只有当我们已经训练自己的心意去消除它的反覆无常—也就是它的烦恼尘垢时—它才会充分地利益我们—也只有这样，才能保持正法的纯净，避免扭曲或偏离了它的原始法义。

## 二、追随佛陀，在训练别人之前我们必须先训练好自己

‘可化丈夫调御士，天人师，佛，世尊。’

我们的佛陀在成为世尊—一向可化（可调教的）众生说法者，之前，先行调御（调伏训练）自己达到无上正等正觉，成为佛陀—觉者。惟有如此，他才能成为尊师，人类和天众中开发程度值得予以教导者的老师和训练者。因此，他的声誉流传四方，直到今天。

所有过去的圣弟子们也是一样，在帮助老师传播他的教导给予大众之前，他们都善予训练和调伏了自己，所以他们的声誉就像佛陀那样的流传著。

然而，如果一个人没有先行训练好自己，就宣扬教法，他的恶名将会流传四方，由于他犯了没有遵守佛陀和过去所有圣弟子们的典范的错误，他的恶名将会流传四方。

## 三、根本的财产，自我训练开始的本钱

为什么聪明的人们，在诵念、受戒或做任何其它功德之前，总是 na mo‘南无’（中译注：以唐音、闽南音读之）做为他们的起点？为什么 na mo‘南无’从未被省略或被抛弃？这暗示著 na mo‘南无’一定是有意义的。如果我们把它加以思考，我们发现 na‘南’代表水元素，而 mo‘无’代表地元素—于此，心里记起一行经文：

‘父母所生，粥饭所养。’

‘当母亲和父亲的生殖元素结合时，身体成为生命。当他从母亲的子宫生出来后，用米饭和面食来喂养他，因此才能发育和长大。’ na‘南’是母亲的元素； mo‘无’是父亲的元素。当这两个元素结合时，母亲的火元素于是热暖结合物，直到它成为所谓的‘哥拉拉’，一个微小的油滴。这就是接著的识能够进行连结的地方，所以心意就与 na mo‘南无’元素结合。一旦心意住止了，油滴就蕴育成一个血球。从一个血球成为一个杆状体，然后是一片肉。然后它扩张成一只蜥蜴的形状，有五个延伸处：双臂、双腿和头。

（至于元素风和火，它们后来才住止，因为它们不是心意所执著的。如果心意不执持小油滴，油滴就消失了或像无用之物般的被抛弃了。它没有风或火，就像当一个人死亡，而风和火从身体消失的时候一样。这就是为什么我们说它们是次要元素。重要的因素是两个原始的元素 na mo`南无'。）

小孩子生下以后，他必须依赖 na `南'—他的母亲，和 mo `无'—他的父亲，来照顾他，用米面一类的食物来哺育他，同时教导和训练他各种美德。因此母亲和父亲被称为孩子最初的启蒙师。母亲和父亲对于他们孩子的慈爱是无法衡量或计算的。他们给我们的遗产—身体—是我们最基本的财产。外在的财富，银或金，都从这个身体而来，如果我们没有这个身体，我们就不能做任何事，也就是说我们将会一无所有，因此，我们的身体是我们承继父母所有遗产的根本，那也就是为什么我们说他们给予我们的恩惠是无法衡量的，聪明的人们因此决不会忽略或遗忘他们。

我们首先必须要拥有这个身体，这个 na mo`南无'，然后我们才能顶礼膜拜。把 na mo`南无'翻译为恭敬皈依只是诠释了个动作而已，并未说明动作的来源。

同样这个根本的财产，就是我们用以训练自己，开始时的资本，所以当论及修习所需要的资财时，我们不必感到欠缺或贫乏。

#### 四、修习的根本基础

当提到 na mo`南无'两个元素本身时，并不适当也不完全，我们必须重排母音字母和子音字母如下：从 n 取 a 给 m，从 m 取 o 给 n，然后把 ma 放在 no 前面，这就给我们 mano—心意，现在我们有了身体伴连著心意，而这就足够做为修习的根本基础了，mano—心意，是最初的，伟大的基础，我们所做或所说的每一件事都从心意而来，如佛陀所说：

‘诸法意为先导，心意最胜，心意所成。’

‘一切法以心意为先导，由心意所支配，由心意所成就。’佛陀从这个伟大的基础—心意，来明确解说所有的正法律，所以当他的弟子们依据正法律思惟，直到 namo`南无'完全地清楚明白时，然后 mano `心意'做为详细解说的结束，也就是它位于所有解说之后。

所有的想像来自心意，我们每个人都有他自己的重担，我们带著它做为假设和公式，随波逐流，直到它们生起无明，也就是创造‘有’和‘生’的因素，都是从我们对这些事情无知，从我们愚痴地执著它们都是‘我’或‘我的’而起。

#### 五、世间万物的根本因缘

七册的阿毗达磨（论藏），除了发趣论之外，都有一定的范围；至于发趣，它的范围是无限的。只有佛陀才能瞭解它的全部。当我们思考巴利圣典，它以因缘相应开始，我们发现宇宙万物持续的主要因缘不外是心意，心意是伟大的因缘，它就是主要的，就是重要的。所有的事情除了它之外就是果报或因缘。在发趣论里所提到的其余因素，从所缘到不离缘，能够作为持续的因素，就是由于这伟大的因缘，心意，首先来到。如是第 4 节里讨论的 mano—心意；第 6 节里即将讨论到的‘住地’；和这里讨论的伟大因缘都是指同一件事，佛陀能够明确解说正法律，以他的十力直觉了知事物，并瞭解一切法，正因为以这个大因缘做为主要的因素，他的理解范围是无限的。同样的，所有的弟子们也以这个伟大的因缘做为他们的主要因素，所以才能如实知道佛陀的教导，这就是阿说示尊者（马胜比丘），五同修（比丘）中的第五位，所教导舍利弗尊者的—

‘诸法因缘生，亦从因缘灭；我师大沙门，常作如是说’

‘诸法因缘生 ……’由于这个伟大的因缘是重要的因素，主要的因素，因此当阿说示尊者达到这个程度时—伟大的因缘—舍利弗尊者怎能不深入于法流？—世间一切法都是因此大因缘而生，即使是超越世间的法义也是由此大因缘达到的，这就是为什么说发趣论的范围是无限的。任何人，训练心意—伟大的因缘—直到它明亮灿烂，便能够无限地了知内在和外在的各种事物。

## 六、生死轮回的根本教唆者

‘缘无明住地而生行， ……取 ……有 ……生。’

我们每个人生为人类都有他的生处，也就是我们都有父母做为我们的生处。那么为什么佛陀解说因缘法只从无明开始？无明从何而来，他并没有说，无明就像我们一样，一定有它的父母，我们从上面知道‘住地’是它的父母，‘住地’是指最初的心意。当最初的心意浸染了愚痴，就有持续的因素：无明的因缘。一旦有了‘无明’，它就成了‘行’—心理形成的因缘，伴随著对它们的执著，这就长养了‘有’和‘生’的状态也就是这些事情将必继续生起并持续地相互增长，它们被称为缘起，因为它们互相支持强化。

明和无明都从‘住地’而来，当‘住地’浸染了无明，它并不知道它的情况；但是当它浸润于‘明’时，它知道它们真实的情况。这就是事实如何显现的经过，当以清淨的内明予以思考时所呈现的。

总而言之，‘住地’是生死轮回的主要教唆者，因此它被称为三毒（见第 1 2 节）的根源，当我们要切断生死轮回，使它不再相连而消失于空时，我们必须训练这主要的教唆者去开发‘明’，警觉于所有情况的真相，于是它将从它的愚痴中复苏而不再去长养任何因缘，‘住地’，根本的教唆者，将停止旋纺，这将终止我们的生死轮回。

### 【中译注】

有五住地：

- 一、邪见住地—对三界的错误知见。
- 二、欲爱住地—执著于欲界。
- 三、色爱住地—执著于色界。
- 四、无色爱住地—执著于无色界。
- 五、无明住地—无明的状态，不明白三界的状态。

无明如风，住地如三界大海，风吹大海便起烦恼波澜。

## 七、殊胜的地位：道、果和涅槃的基础

‘净化有情之道中，人类为殊胜。’

‘在人类之中可以找到殊胜的地位：净化众生之道。’这可以解释如下：我们已经从 mano — 我们的双亲接受了遗产—也就是这个身体，生得人身，这是最高的诞生，我们是殊胜的众生，被妥善地放置于殊胜的地位，具备了思想、语言、行为的宝藏，如果我们想要积聚外在的宝藏，例如物质的财富，我们可以做得到，如果我们想要积聚内在的宝藏，例如道、果和涅槃的不平凡特质，我们也可以做得到，佛陀为我们人类明确解说正法律，而绝对不是为了牛、马、象 …… 等，我们人类才是能够修习达到纯淨的族群，所以

我们不应沮丧或自卑，认为我们没什么价值或缺少能力，因为生为人类，我们是有能力的，我们所没有的，我们可以长养它；我们已经拥有的，我们可以使它增长，这和本生经的教导是一致的。

‘布施、持戒、修习，力行必生天，力行至殊胜。’

‘根据佛陀的教导，透过慈善布施，持戒和开发心意，努力于积聚智慧者，他们只要稍作努力就必定可以生于天上，至于那些坚决而真正努力的人—同时得到他们过去曾经开发的能力和功德之助—无疑地将会达到涅槃。’

一般动物并无所谓殊胜，因为它不能像人类那样的有所作为。所以说人类是被放置在一个殊胜的地位是正确的，能够引导他们自己走入道、果和纯净的涅槃。

## 八、城堡—自我训练的修习区域

佛陀是基于那一套法则来建立我们的城堡？当我们思考这个问题时，我们发现他基于伟大的参学架构（念处）来建立我们的城堡。

用世间的事务来做个比喻：武装战斗中，在胜败攸关的地方，必需要找一个城堡，如果有一方得到了一个好的城堡，就能成功地挡开敌人的武器；这一方就能集结广大的力量来发动攻击，驱使敌人落败，这样的一个地方就叫做城堡，也就是一个具备了坚强的护栏、闸门、护城河和城墙的地方。

法义的事务也是一样，当我们采取伟大的念处做为我们的城堡时，那些与敌人—烦恼展开战斗的人，必须由密切注意身体的动向开始，做为他们的念处，因为，例如当感官的情欲生起时，它们在身体和心意里生起，既然身体的视觉引起心意的生起，我们可以断定身体是诱发者，所以我们必须观察思惟身体，做为遏制障碍和平静心意的办法。这是你必须努力的重点并尽可能地去开发，也就是持续观察思惟那个重点，决不让步。当身体任何部份的一个取相(nimitta 禅思时自发地显现的形像)生起时，就采用身体那个部份做为你观察思惟的基本主题，你不必要变换到其它部份，想著：‘我已经看到这部份，其它部份我还没有看到，所以我要去观察思惟其它部份。’这全然是不明智的，即使你已经把身体观察思惟并时常地解析到它所有的部份都是由地、水、火、风—所谓似相（禅思时可以巧妙操纵的幻相）—的性质所组成，你仍须继续观察思惟身体，如同它第一次呈现的原始影像一样，直到你已经熟练了为止。为了熟悉它，你必须一遍又一遍的检视同一个地方，就像你在背诵时一样，如果你记住了一篇特殊的说法，然后就不管它，不再背诵或重复它，你就会忘掉它，它也起不了任何作用；由于你未纯熟的自满所致，你对身体的观察思惟也是一样，一旦任何部位的影像生起，如果你不重复地观察它，反而粗心大意地让它流逝，它就起不了任何作用了。

这个身体的观察思惟有很多例证，其中之一是在我们现代的剃度仪式中。首先，戒师必须告诉受剃度者五个禅思的主题—头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤，也就是这个身体—由于它们的重要性。在法句经的注释里提到，一个不智的戒师若未教导对身体的查究（中译注：身观念处—对身体的观察思惟），可能会毁掉他的徒弟成为阿罗汉的潜能，所以现在戒师必须先教导五个禅思的主题。

另一方面，佛陀教过，没有一个佛陀或阿罗汉，不曾把禅思的主题至少锁定在身体的某一部份。对于正在讨论著某村是红土、黑土的五百个比丘们，佛陀告诉他们应该观察思惟内在的土地（中译注：构成身体的四大之一），而不是讨论外在的土地，换句话说，他们必须一直智慧地观察思惟著这个身体，贯穿全身，让它完全地清楚明白。当佛陀结束这场说法时，所有五百个比丘都得到了阿罗汉的果证。

由此我们可以推断，对身体的观察思惟必定很重要，每一个想要从所有痛苦中获得解脱的人，都必须观察思惟此身，如果我们要凝聚巨大的力量，我们必须藉著身观念处来凝聚它。即使佛陀，当他即将证得正觉时，也是从观察呼吸著手…呼吸是什么，不就是身体吗？

所以从身观念处开始的，伟大的参学架构，就称为我们的城堡。一旦我们获得了一个良好的城堡—亦即一旦我们把这参学的伟大架构的精要付诸实践，直到我们洞悉了它们—然后我们就能运用清静内明的战略（接下来将讨论），就事物构成的元素来观察思惟它与生俱来的本性。

## 九、清静内明的战略，根除烦恼的技术

所有美好事物的本性是它们来自并不美好的事物，就像白净可爱的莲花却生自污秽恶心的淤泥中，一旦它们长出淤泥，它们就白净而纯洁，成为国王、总督或大臣适当的头饰，不再回到淤泥中。它们就像热诚的禅思者，致力于持续的努力，这样的人，如果心里想要从所有污秽恶心的事物中获得解脱，就必须观察思惟一个污秽恶心的事物。所谓‘污秽恶心的事物’这里是指身体。身体是垢秽、尿液和粪便的聚集。从头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤等所排出的东西，都是各种的粪秽。当它们掉入食物中，人们就会不悦。这食物必须扔掉，因为没人能下咽。还有，如果身体看起来要能见人的样子，就要经常的擦洗。如果我们不予清理，就会有臭味，没有人愿意让我们接近他。衣服和饰品，当它们还没穿上身的时候，是洁净而动人的，但是只要它们一与身体接触，它们就弄脏了。如果我们长时间任其自然，不予洗濯，就有臭味，没有人愿意让我们接近他。

由此我们可以知道，身体是粪尿的库房，不净—不可爱，可厌—令人厌恶的。当活著的时候就够糟了；当没有生命的时候，它就更令人嫌恶，肯定没有其它东西可以比拟了，所以从一开始，所有热诚的禅思者就有条理地观察思惟这个身体，直到他们洞悉了身体。在身体变得清楚明白以前，他们就自己个性上所愿意的，身体的任何一个部位，加以观察，直到身体的某一特殊部位呈现一个‘取相’（禅思时自发地生起的影像），然后他们专注于那个部位，重复地在它上面下工夫并开发它。

‘重复地在它上面下工夫并开发它’必须作如是瞭解：当农夫栽种稻子时，他们在田地上工作，犁耕地并栽种稻子。下一年，他们又在田地上栽种稻子。他们不会在空气中或半空中栽种稻子，他们只在田地上栽种，然后稻米自然会充满他们的谷仓，当他们重复地在田地上工作时，他们不必祈求：‘稻米，哦！稻米，请长出来并充满我们的谷仓。’稻米自然会倾泻而入。即使他们对它下禁令：‘稻米，哦！稻米，不要长出来，不要充满我们的谷仓。’如果他们已经完成田里的工作，毫无疑问的，稻米还是会长出来并装满他们的谷仓。

同样地，就像热诚的禅思者一样，就我们的个性所愿意的身体部位，或首先显现给我们看的身体部位，应该持续地予以观察思惟。不论如何，我们都不应该忽略或放弃这一点，重复地在它上面下工夫，不只是指经行禅思的修习而已，我们随时随地都要念住或持续我们的观察思惟，行、住、坐、卧，吃、喝、工作、说话和思考，我们随时都要全面地念住现前，这就是‘重复地在它上面下工夫’的意义。

一旦你已经把身体观察思惟到很清楚明白，接下来你应该考虑，运用你自己有条理的方法，把它分解成不同的部份，把身体分解成地、水、火、风诸元素，并检查它，直到你真的以此观点视之。在这个阶段，你可以运用适合自己个性而设计的任何策略，但无论如何，你不能舍弃最先显现给你的原始参考点。当你正在这个阶段观察思惟时，你必须重复地在它上面下工夫并开发它，不要观察思惟一次，然后就任它一去半个月或一个月。内、外、前、后，一遍又一遍的观察思惟。换句话说，撤入内在以平息心意，然后出来再度观察思惟身体，不要一味地观察思惟身体或一味地平息心意。

当你已经用这种方法来观察思惟，一直到你已经完全洞悉身体时，接下来所发生的，就是顺其自然而来的部份了。心意必定会大规模的蕴集，而在它蕴集的瞬间，一切事物将随著蕴集，如同其一，整个世界不过是四大所成。在这同时，一个平坦如鼓皮的世界境相将会出现，因为整个世界有著相同如一而与生俱来的属性。森林、山岳、人们、动物……乃至你自己……最后都必将被铲平如一，伴随著这个境相，知见生起，切断所有心里的疑惑，这叫做：‘如实知见禅观’—清静内明，知道而且见到事物的本来面目。

这个阶段并不是终点，这是下一阶段，我们必须修习的起点，这也是我们这些热诚的禅思者所要重复地下工夫和开发的，以求精通和完成更高的觉悟，看著种种心态的臆测：‘这是我的……那是我’，

是无常的；他们痛苦是因为执著的缘故—因为所有的元素（中译注：有情四大）自始至终都是如此：生、老、病、死，早在我们出生之前就生起、衰落。从无始以来，它们就是这个样子。但因为心意和五蕴—色、受、想、行、识的因缘—业已形成并标记所有的存在成为现状，历经生生世世，难以计数，心意已经被痴化成追随它的臆测，而非臆测自行附著于我们。当你正观于此，毫无疑问的，世界上所有的现象，不论是有意识或无意识的，他（它）们一直是这个样子—自行生起、衰落—就是这样。

所以我们认知，pubbe ananussutesu dhammesu —‘前所未闻法’—这些活动规律（中译注：法性）从过去就一直是这样；即使没有人告诉我们，我们也知道他（它）们一直是这样子，关于这一点，就是佛陀为什么坚持说这是他所未曾从别人听闻，未有别人教导—因为在他那时代之前，事情就一直是这样子，因此我们可以知道，所有元素的活动规律必定是这个样子，但是因为心意的因缘，多生以来已经牢牢固著于所有这些事物之中，他们就随著臆测行动。心意已经被潜在的性向所克服，以至于愚痴到相信它们，所以‘有’和‘生’的状态，透过心意因缘的执著，就被产生出来。

热诚的禅思者，到了能够以事物与生俱来的本性去解析它，就会见到：

‘一切行无常，一切行是苦。’

心理状态的作用—亦即心意的因缘—就是无常，有情众生的世间是无常的，它就是这个样子。以四圣谛的观点来解析这些事物，做为改正心意的方法，你自己就一定会知道（中译注：即身观察缘自觉知），这些心意的因缘是无常和痛苦的，而你尚未觉察到它们是无常和痛苦的事实，正是你陷入心理状态的原因。当你真正见此真相，就会改正心意的因缘。你将会证知

‘诸行无常’。

‘没有永恒而持久的心理状态。’心理状态只是心意的因缘而已，就像海市蜃楼。至于有情众生，他们始终认为世间是恒久的，当你知道了两面，亦即有情众生就是这个样子，而心理状态只是心意臆测的因缘罢了，于是‘住地’，没有因缘相续的初心得到了解脱。

至于一切现象或活动规律无我（中译注：一切法无我）的教导，它们怎能是我？它们的工作只是如其所做而生起。因此佛陀教导：

‘一切法无我’

‘所有的现象都是无我。’我们身为热诚的禅思者，必须这样观察思惟事物，明明白白地看清它们，直到心意专精于一，让我们自己能够沿著这些准绳，真实而清楚地去看事物，同时伴随著这个洞察力，也增长了知见。这就是所谓的‘生出离之禅观’（导至出离之清净内明）。我们必须在这个阶段上用功，直到熟练，直到我们看得真确而明白，伴随著全面的念住和正知，逆流（中译注：烦恼流）念住，祛除潜在的性向，转变臆测成为解脱；或直到我们专注于最初的心意—如实知见为止，以：‘此生已尽，不受后有’的正知达到绝对的清明。

这个阶段并不是一个假设或臆测，它既非形成或臆测的任何事物，也不是愿望所能获得的任何事物，它是自然生起而完全明白的事情。热心的修习，敏锐地分析我们自己的身心（中译注：即身观察），就会引导它自然生起（中译注：缘自觉知）。

这好比是稻子，只要我们适当地培育和照料稻子，结果—谷粒—并不是愿望所能得到的，它们自然会出现的。如果一个想要得到稻米的人，却懒惰而不照料稻子，他可以到死都怀著这个愿望，却不会有稻米呈现在他面前。解脱的实相亦是如此：它不是靠愿望所能获得的，一个想要解脱的人，却错误地修习或不修习—在懒惰中浪费时间，直到死亡之日—终究未能解脱。

## 十、最初的心意本性是光明清净的，但因堕落而黑暗

‘比丘，这心意本来是光明而清净的，但是因为经过堕落，而烦恼遮蔽，它才不见光辉。’这就好比诗偈中所说的一棵树，

一棵大树有六〇〇〇根树枝：  
几百只大蜥蜴日日簇拥其上，几千只小蜥蜴群居其中，  
主人如果不予留意，它们日日将会带来更多的朋友。

这可以解释如下：一棵大树有六〇〇〇根树枝—如果我们将三个〇，就剩下六，它就代表六根门，变色蜥蜴的入口，亦即伪装的事物，而非真实的事物。烦恼是不真实的，它们就是那些成千上万地穿过根门流入（心中）的事物了。不仅如此，只要我们尚未找出矫正心性的方法来，未生的烦恼就会日日增长，愈来愈多。

心意比其它任何事物更为光辉，但是因为经由烦恼的伪装和遮蔽，就失掉了它的光辉，就像太阳被浮云遮蔽了一般，不要认为太阳走到浮云后面去了，而是浮云飘来遮蔽了太阳。

所以禅思者，当他们知道了这回事，就应该以敏锐的分析来对付这些伪装，就如第一节中所说的清净内明的策略。当他们开发心意到达最初心意的阶段，这就是说所有的伪装都被摧毁了，或宁可说是伪装的事物不能进入最初的心意，因为用来衔接的桥梁已经被摧毁了。即使心意或许仍必须要与世间事接触，它的接触就像水珠仔滚过荷叶一般。

## 十一、做为一个禅思者的自我训练，必须保持其特质

一个著名的驯马师曾经去见佛陀，并问他如何调教他的弟子们，佛陀反问他如何调教他的马匹。那个驯马师回答说有四种马：容易驯服的马，普通的马，真正难驯的马，毕竟无法驯服的马，只得杀掉它。佛陀回答说：‘我也是如此。’那些容易驯服的，也就是那些心意容易集中的，就可以吃足够的食物来滋养身体。普通的，也就是那些心意存在著某些烦恼的，就不容许吃太多，只能吃一点点。那些真正难驯的，也就是那些心意充塞著烦恼的，就全然不能吃东西，但它们必须有自知之明，它们必须知道自己的体力，还有它们到底能忍受多久。至于那些无法驯服而要杀掉的，也就是那些被称为 *padaparama* ‘文句戏论者’，全然不能克制自己心意的—佛陀就会撤除沟通的桥梁。换言之，他不会教导他们，那就等于杀了他们。

## 十二、三根本说法

*Tika* 意即‘三’，意为‘根部’，合起来意即‘根植于三的事物’，也就是贪、嗔、痴，称为三不善根。渴爱来自三者：感官的渴爱（中译注：欲爱），形成（中译注：有）的渴爱（中译注：色爱），和不形成的渴爱（中译注：无色爱），心意的氾滥和流出都来自三者：感官、形成状态和无明，如果一个人陷入这三类之中，然后就会 *tiparivatta* ‘三转’：

他或她就会在这三者之中旋转不停，因此三界—感官的世界（中译注：欲界），形象的世界（中译注：色界），无形象的世界（中译注：无色界）—就一定随着他们持续下去，因为这三者就是三界的根本。

治疗的方法也是来自三者：美德（中译注：戒），专注（中译注：定）和辨识力（中译注：慧）。当人们的修习与戒、定、慧一致时，那就构成了疗效，然后就 *na tipariv-atta*：‘非三转’：

他们不必在三者之中持续旋转。三界不存在了，也就是他们将从三界中得到绝对的解脱。

### 十三、只有净居天是真正安宁的天人

‘一切法不动，有为法入于寂静。’

‘为了宁静安详，一个人必须要有一颗不被任何烦恼所激荡的心，同时必须知道内在和外在的所有现象。’

一个如是安宁的人，将有著完全开发的良知和羞耻心，纯洁和清静的心智德性，坚固稳定的心意，秉赋具有天人（空居天）正直的特质，就像诗偈所言，

‘净居天法，具足惭愧，白法三昧定，世间寂静安详之善士。’

天人—空居天界的居住者—生而充满著感官的乐趣和无休止的烦恼，他们如何能够安宁？因此这段诗偈必定是指净居天），也就是阿罗汉，这些人才是真正的安宁，记说为具有完全开发的良知和惭愧心，伴随著‘白色的德性’，也就是真正的纯净。

#### 【中译注】

有五净居天（亦称五那含天，五不还天）：

一、无烦天。

二、无热天。

三、善现天。

四、善见天。

五、色究竟天。

必须在人间、天上证得阿那含果的圣者才能生往五净居天（不再还生人间），而在净居天上进修阿罗汉道，乃至证得阿罗汉果。因此净居天是阿罗汉的最后生处之一；在人间、净居天都有阿罗汉存在，也都有阿罗汉入无余涅槃，并不是说阿罗汉涅槃之后生到净居天上去。

### 十四、涅槃寂静是世间的终点，超越臆测和形式

‘四圣谛的法语—世间漏尽般涅槃者的圣典。’

四圣谛—苦，苦集，苦灭，苦灭道迹—在每一圣谛方面都有著必须予以完成的行动：痛苦必须予以瞭解，痛苦的原由必须予以舍弃，痛苦的熄灭必须清楚明白，熄灭痛苦的道迹必须予以开发。这一切就是各方面必须完成的—如果它们必须要被完成，那么它们必需化为行动，所以我们可以总结说四圣谛是行动。这就如上面引用的第一首偈语所述，它提到四圣谛就像脚，楼梯板或阶级，是完成任务所必需的。接著下来就是所谓涅槃寂静—就像写出数字 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0，然后把 1～9 擦掉，只剩下 0，不再写上任何东西，剩下的就读做零，但它全然没有任何价值，你不能用它来和其它任何数字加、减、乘、除，然而同时你也不能说它不存在，因为那儿有个 0（零）。

这就像知悉一切的洞察力，因为它摧毁了臆测的活动。换言之，它完全涂销了臆测，并且全然不涉入或停留在任何的臆测之中，在‘涂销’或‘摧毁’臆测活动的字眼里，产生了问题：‘当臆测完全地被摧毁时，我们要停留在那里？’答案是我们将停留在一个不是臆测的地方—正是涅槃之境。



这个解释与实际上的观点是一致的，它只有对修习的人来说才是清楚明白的，没有修习的人是不能明白的，只有在我们听闻之后如法修习，直到我们自动地即身观察时，我们才能缘自觉知。

接下来偈语的意义是这样：‘那些不再有烦恼流出的人，熄灭了三界，而且是光辉灿烂的。’也就是说他们曾经修习不辍并成为一观察思惟的‘多闻修习者’。换句话说，他们曾经在这上面用功并重复地开发它，直到心意有能力去分析并摧毁所有的臆测，以便达到涅槃，他们因此能从三界中获得解脱。在熄灭三界中，阿罗汉并不飞入欲界、色界和无色界，他们就住在原来的地方，佛陀也是这样：当他熄灭三界时，他正坐在某地的菩提树下，他并未飞入三界。他在心中熄灭它们—因为三界就存在于心意之中。

那些志在熄灭三界的人们，应该在他们的心理如是熄灭它们，惟有如此，他们才能从心里销毁臆测的活动，只剩下涅槃，这是最初的心，最初的法，它认识‘不死’。

## 十五、有情众生的九个居处

诸天界、人界、恶趣界归属欲界—放逸于感官欲望的有情众生之居处，合并在一起，他们算是一个居处。色界，已经达到色界禅定的有情众生之居处，有四个（中译注：初禅天、二禅天、三禅天、四禅天）。无色界，已经达到无色禅定的有情众生之居处，也有四个（中译注：空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处），所以有情众生总计共有九个居处，那些—阿罗汉—瞭然于九界者，离开它们，不必住在其中任何一处。这在沙弥所问经的最后有提到，‘何名为十？’答案如是—阿罗汉，一个具有十种德性者，从有情众生的九个居处里得到解脱，这可以比喻为书写数字1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0，1到9是可以计算、称名、加、减、乘、除的数目。至于1 0—也就是1和0—当我们擦掉1，因为它是个重复，我们就剩下0，如果我们用0去和其它任何数目加、减、乘、除，它不会增加那个数目的价值；而0本身也完全没有价值—但你不能说它不存在，因为它就在那儿，心也是一样，它的本性就像0，当0和其它任何数目相连的时候，它就大大地增加了那个数目的价值，例如，1连接著0变成1 0，心也是如此，当它与任何事物相连接时，它立刻把‘精巧’和‘奇妙’加注于事物之中，但是当它被训练到对所有可知的现象都有真知灼见时，它就回到像0的状态—空，开放而清明，超越所有的计数和名称，它不停留在有情众生的九个居处里，它停住在一个没有臆测和形式的地方：它的本性就像0或涅槃，就像第1 4节中所提到的。

## 十六、初转法轮、中间说法及最后说法的意义

佛陀住世时，在这三时的说法有著重大的意义，佛弟子必须予以特别的思惟。

【（一）佛陀初成道时，在波罗阇附近的鹿野苑为五个同修说法】：这是他第一次说法，称之为‘法轮’。他从两个极端说起，那些已经出家的人所不应陷入的两个极端，‘比丘，有两个极端，那是已经出家的人所不应追求的：放纵于感官的快乐和沈溺于自虐的痛苦中。’解释为：放纵于感官的乐趣是处于贪爱这边，沈溺于自虐的痛苦则处于瞋恨那边，这两边都是痛苦的原由，当我们修习自我净化而未陷入这两边时，我们仍不能说是已经进入了中道，因为当我们正持续地努力于修习而心意变得完全平静和放松时，我们是愉悦的；当心意思虑而变得纷扰和不安时，我们是不悦的。愉悦是放纵于乐趣，不悦是沈溺于自苦。愉悦是情爱，不悦是憎恨，而不明瞭情爱和憎恨则是愚痴。

任何人，要著手致力于开发定力，都必然会碰到这两个极端。如果我们碰到这两个极端，我们就算错了，但这当然是正常的，在获得‘正确’之前，我们先要经历‘错误’。即使佛陀，在他正觉之前，也是一样完全地错了。即使是他的两个首座弟子也错了—持守有害的戒条—所有其他的弟子们，一开始，也都从错误著手。但是当佛陀在菩提树下禅思，开始遵行中道时，在夜晚的前二个时分里获得了前二明—宿命明、众生死亡再生明（中译注：天眼明—知道众生死此生彼）之后，在黎明前的时分里，他获得了第三明—心理的烦恼污秽流尽（中译注：漏尽明）。这是他发现真正的中道，从两个极端的错误里解脱了他的心意之时，从宗族、种姓、居处、血统、以及习俗和臆测的传承中解脱，他证得了贤圣的宗族、种姓、居处、血统和传承。圣弟子追随佛陀才明白，正确地实践著与漏尽明一致的行动，而从他自己的错误中获得解脱。至于

像我们这样的禅思者，正在开始的时候，我们必然会错，这是很正常的。在开发戒行和智慧时，只要我们让自己处于愉悦和不悦之中，我们就陷落于世间法的摆荡之中，而我们在世间法的摆荡之下，我们就被喜怒所动摇，这就叫做前后动摇。

世间法在何处生起？在我们自己身上，世间法有八个要素，而治疗它们的途径也有八个。八正道就是对治八个世间法的处方，佛陀如是教导中道做为两个极端的疗法。

一旦我们已经治疗了自己的两个极端，我们就进入了圣道，剪断世间的瀑流，让心意舍离、解脱并且轻安舒泰。

简而言之：只要两个极端仍然存在你的心里，你就不是在正确的道迹上，但是当你的心意从两个极端获得解脱，你就不可动摇了：免于不净且安于洪汎 ◆ 媮飢褪欠廻值囊庖遂敷阶苑浅 V 厄蟠腦彰頡 5 狽鷲咏 僅搗廻值氛焙颖姹諷鴛聳澜緄恼鸞场 5 毖断(6)悄敲辞看第保妊蓄遣坏貌徽鸞沉怨 J 澜绮皇侵钙录轉亩叶轔 罅衲倘頤钦飧鑿硤滩 N 頤璽纳硤迨怯烧馐澜緄腦顛厮璣槌桑妊菱鸞呈且蛭兜囊饒轉攪丛祿瑠游纯吹降亩叶 轔娣囊獯愚礁毘卿私僕训氛率担媮讐且諷鸞兰湔鸞车腦彰頡妊蓄钦鸞呈且蛭兜囊獯輝倩氏醬忧埃叡輝偕楷 鸞埒毙囊饒怨 ◆

【（二）佛陀住世时的中间说法】：他在王舍城皇家竹林间的松鼠饲养场，为一千二百五十位阿罗汉的会众解说波提木叉戒法，重点之一如是，

‘于佛智教诲起增上心’

‘提升心意（中译注：起增上心）那是诸佛的教诲。’提升心意，我们必须宁静和安详。

‘何有贪欲沙门而能入定？’

‘当我们怀有渴望时—贪欲、瞋恚、愚痴—我们怎能宁静和安详？’我们需要遵守戒律去修习，做为我们的起点，并开始以经行和静坐禅思来开发我们的禅思主题。我们必须精勤思惟这个参学的重大架构，并重复地开发它，从持守身体的行迹（中译注：身观念处）开始，做为我们参学的架构，首先我们必须用 parikamma savana ‘遍作听闻’的方法，也就是一一模拟推想的方法，来观察思惟身体的各部份—这部份像那样，那部份像这样—因为如果我们用心地观察思惟，用自己的意识，心意就不会从身体漫游得太远，而会轻易地安静下来。当我们重复地修习 parikamma savana ‘遍作听闻’时，一个 uggahanimitta ‘取相’（禅思时自发地生起的影像）就会生起，然后我们必须熟悉这个阶段，直到我们到达‘似相’（禅思时可以巧妙操纵的幻相）并解析这幻相成为各部份。当我们完全地熟悉‘似相’时，它就会转入内明禅思，然后我们就把内明禅思开发到最高程度，好让心意达到‘住地’，就像清净内明的战略（第9节）中所讨论的，这就是修习的意义，当我们已经修习

‘最胜’

我们将会横渡并超越（中译注：超渡），因为我们已经完成修习，所以我们将横渡并超越—超越世间，这就是超凡法（中译注：过人法）的意义，

‘安稳’

我们将从束缚中获得解脱。

如是中间说法的意义重大，因为它正向解脱。

【（三）佛将入灭时，当他将要进入般涅槃时，他在库西那拉的皇家娑罗树林间，为聚集的圣弟子们作最后的说法】：‘比丘，我告诉你们，不要自负，当观察思惟诸行生起然后衰落（中译注：诸行无常）。当你如是观察思惟时，你将会透彻地贯通。’这就是他所说的，他未再说些什么，这就是他的最后说法。

解释意义如下：诸行从何处生起？什么是诸行？诸行在我们的心意之中生起，它们是让心意生起种种臆测的因或果。诸行是臆测和形成世间一切事物的罪魁祸首，实际上，世间的事物—在他们的现象元素性质里—本来就是如此而已。土地、树木、山峦、天空和阳光，并没有说它们是什么，即使是同样由一般元素所组成的人体，也没有说它是这个或那个；心意的形成（中译注：心行）才是赋予这些事物彼此区别的罪魁祸首—而我们则信以为真，执著著这些事物是我们的或我们自己（中译注：我或我所），贪、瞋、痴因此生起，造成最初的心意愚痴地飘泊在生、老、病、死之后，无止境地轮回在无数的有和生的状态之间—都是透过心行的教唆。

这就是佛陀教导我们要去观察思惟心意诸行是无常和痛苦的原因。

‘一切行无常，一切行苦。’

我们持续这样，直到我们以充分和清明的理解力来看到它们—它就像早期所开发的似相的果证那样生起—直到心意进入有分译注：十二因缘中的有）那一点，它的基本状态，当形成诸有的洪流消失了，就在心里将会生起一种真实直觉的理解：‘它们就是那样子—无常和痛苦的。’当我们熟悉这个并清楚而明白地看到它，于是我们就瞭然于心意诸行，心意诸行就不能再缘生过去诸有了，就像偈语所述，

‘一切法不动，有为法入于寂静。’

当心行不再缘成心意，心意就不再生起，它就瞭然于一切有为法。

‘寂静安详’

如是宁静和安详，达到解脱。

这最后说法的言语真的意义重大，它能使观察思惟它的人，觉醒到达最高程度—这就是佛陀停止讲话而不再说什么的原因。

佛陀住世时，这三时的说法，有著重大的意义，它们超过佛陀所曾经说过的其它任何说法。初次说法正向解脱，中间说法正向解脱，最后说法正向解脱。如是，三次说法，没有例外，都是正向解脱。

## 十七、各种阿罗汉都从定和慧解脱，已经开发完成三重训练

‘无漏心解脱、慧解脱，现见法，离炽燃，缘自觉知。’

‘他住于无漏，透过定和慧进入解脱，就在当下，自证自知。’

从经文中的这个章节显示，不论那一种阿罗汉，都是透过定和慧达到了解脱，当下免于诸漏（中译注：各种烦恼），没有什么区分说—这一群或那一群只是透过定，或只是透过慧而达到解脱。论师的解释—透过的解脱，属于那些优先开发定的阿罗汉，而透过慧的解脱则属于‘犀利内明’的阿罗汉，他单独地开发内明而未先开发禅定—（中译注：这种说法）违反正道。八正道包含了正见和正定，一个要得到解脱的人，必须开发所有的八个正道，否则他或她是不能得到解脱的，三重训练包含了定和慧，一个要证得漏尽（中译注：心意烦恼净尽）智的人，必须完整地开发三重训练中的所有三个部份。

这就是我们说，各种阿罗汉必须达到定慧俱解脱的原因。

### 【中译注】

我国学人普遍认为单凭智慧亦可解脱并证得阿罗汉果，也就是所谓的‘慧解脱阿罗汉’，其主要根据系来自梵文汉译杂阿含，杂因诵，因缘相应第二十六经—须深盗密出家、悔过篇。当我们对照巴利日译（或中译）相应部，小品，须尸摩篇时，便会发现梵文汉译中的‘当知我等生死已尽……’与巴利圣典有所差异，如果我们把相应部的译文‘我等已知“生死已尽 …… ……”’，代入杂阿含中，则前后文义连贯，疑问尽消。学人亦可再读杂因诵因缘相应第三十经，尊者茂师罗见灭篇（南传相应部，因缘相应第六十八经），当有助于瞭解‘智慧上对寂灭的认识’并不就等于‘证得阿罗汉’。

### 【附记：】

尊者在说法中引用了巴利经典的文句，中译者的能力不足，因此列出原文供参照比对。如有误译之处，敬请指正。

（一九九四年八月十九译于台中远离轩）

[转码编辑：中华佛教论坛 <http://fojiao.net> ]