

# 解脱心

尊者阿迦曼

NamoTassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

# 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复无常——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，成为佛陀一觉者。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着。

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？这暗示着 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，母亲的火元素于是温暖结合物，直到它成为所谓的‘哥拉拉’，一个微小的油滴。这就是接着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着的。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' 一他的母亲，和 mo '无' 一他的父亲，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这个动作而已，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，我们不须感到欠缺或贫乏。

#### 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，我们必须重排元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 一心意，现在我们有了身体伴连着心意，而这就足够做为修习的根本基础了，mano 一心意，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。

所有的想象来自心意，我们每个人都有他自己的重担，我们带着它做为假设和公式，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，从我们愚痴地执着它们都是‘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。只有佛陀才能了解它的全部。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，并了解一切法，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

子们也以此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一

‘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’，它就成为了‘行’—心理形成的因缘，伴随着对它们的执着，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，它知道它们真正的情况。这就是事实如何显现的经过，当以清净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12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—执着于欲界。

三、色爱住地—执着于色界。

四、无色爱住地—执着于无色界。

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净的族群，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良好的城堡，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方法。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象)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，想着：‘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。对于正在讨论着某村是红土、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着这个身体，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，我们必须借着身观念处来凝聚它。即使佛陀，当他即将证得正觉时，也是从观察呼吸着手……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。当活着的时候就够糟了；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’必须作如是了解：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，一切事物将随着蕴集，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，因为整个世界有着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，伴随着这个境相，知见生起，切断所有心里的疑惑，这叫做：‘如实知见禅观’——清净内明，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，看着种种心态的臆测：‘这是我的……那是我’，是无常的；他们痛苦是因为执着的缘故——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。但因为心意和五蕴一色、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，而非臆测自行附着于我们。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着于所有这些事物之中，他们就随着臆测行动。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，透过心意因缘的执着，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，让我们自己能够沿着这些准绳，真实而清楚地去看事物，同时伴随着这个洞察力，也增长了知见。这就是所谓的‘生起出离之禅观’（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，伴随着全面的念住和正知，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一如实知见为止，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。热心不懈的修习，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，结果一谷粒一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，他可以到死都怀着这个愿望，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 r 节中所说的清静内明的策略。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着某些烦恼的，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着烦恼的，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一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），心意的泛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，将有着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。’

天人一空居天界的居住者一生而充满着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，伴随着‘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着必须予以完成的行动：痛苦必须予以了解，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。接接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，剩下来的就读做零，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—一个观察思惟的‘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—了然于九界者，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？’答案如是一阿罗汉，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 连接着 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，在这三时的说法有着重大的意义，佛弟子必须予以特别的思惟。

【（一）佛陀初成道时，在波罗<sub>尼</sub>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，而不明了情爱和憎恨则是愚痴。

任何人，要着手致力于开发定力，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一持守有害的戒条—所有其它的弟子们，一开始，也都从错误着手。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，正确地实践着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，而当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：免于不净且安于洪泛？<sub>1</sub> 饥褪欠<sub>1</sub> 值囊庖逮<sub>1</sub> 苑浅<sub>1</sub> 厄蟪脑<sub>1</sub> 颀<sub>1</sub> 5 狷鸷咏<sub>1</sub> 谨捣<sub>1</sub> 值氛焙颖<sub>1</sub> 鹤耸澜缦恼<sub>1</sub> 鸷场<sub>1</sub> 5 毖断(6) 悄敲辞看第保<sub>1</sub> 遣坏貌徽鸷沉怨<sub>1</sub> 澜绮皇侵钙<sub>1</sub> 淥<sub>1</sub> 亩 颯<sub>1</sub> 俏颐钦飧<sub>1</sub> 鏊硖滩<sub>1</sub> N 颐甄纳硖迨怯烧<sub>1</sub> 馐澜缦脑 厮<sub>1</sub> 槌桑<sub>1</sub> 鸷呈且蛭 囊饬<sub>1</sub> 搅怱<sub>1</sub> 游纯吹降 亩 颯<sub>1</sub> 囊獯患礁尾 私饬训氛率担<sub>1</sub> 且<sub>1</sub> 鸷兰湔鸷车脑<sub>1</sub> 颯<sub>1</sub> 鸷呈且蛭 囊獯辉倩氏酱忧埃<sub>1</sub> 辉偕<sub>1</sub> 鸷埒毙囊饬怨？

【(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—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，好让心獯铜健<sub>1</sub> 于<sub>1</sub> 拖袂寰荒谗鞞恼<sub>1</sub> 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,执着着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一直到心意进入有分(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,于是我们就了然于心意诸行,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,它就了然于一切有为法。

‘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,有着重大的意义,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—透过定的解脱，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），当有助于了解‘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）