法音文库



南传佛教基本教义

[斯]毗耶达西著
方之译

法音文库

南传佛教基本教义

[斯] 毗耶达西 著
方之 译

目　录

译者的话 …… (1)
原　序 …… (4)
第一章　佛陀 …… (6)
第二章　佛教的观点 …… (18)
第三章　佛教的中心思想(四真谛) …… (35)
　　第一真谛——苦 …… (38)
第四章　第二真谛——集 …… (54)
第五章　第三真谛——灭 …… (69)
第六章　八正道的三部份 …… (80)
第七章　第四真谛——道 …… (91)
　　正见 …… (91)
第八章　正思惟 …… (108)
第九章　正语 …… (135)
第十章　正业 …… (153)
第十一章　正命 …… (167)
第十二章　正精进 …… (176)
第十三章　正念 …… (193)
第十四章　正定 …… (213)
第十五章　结束语 …… (237)
附录一：
巴利文词汇汉译对照(部份) …… (246)
附录二：
外文姓名汉译对照(部份) …… (266)

译者的话

佛教在历史发展的过程中，形成了南传和北传两大系统。流行于斯里兰卡（古称狮子国）、泰国、缅甸、老挝和柬埔寨的佛教，被称为南传佛教；流行于中国、越南、朝鲜和日本的佛教被称为北传佛教。

本书是专门谈南传佛教的基本教义——四圣谛和八正道。

本书作者毗耶达西法师（Ven. Piyadassi），斯里兰卡人，青年时代出家，是科伦坡金刚寺著名的大长老金刚智（已故）的弟子，早年就学于那烂陀学院和斯里兰卡大学，曾一度是美国哈佛大学世界宗教研究中心的研究员。他精通巴利三藏，博晓巴、梵、英、斯四种语言，是现今斯里兰卡佛教界著名学者；尤善于运用通俗语言深入浅出，宏扬佛法，为斯里兰卡电台的佛学主讲人。他还是一位大旅行家，作了十三次环球性弘法旅行，访问过一百多个国家（1981 年曾访问中国）。此书写于 1964 年，首先在英国出版，由于文字通俗易懂，成为洲欧一时的畅销书。1974 年在斯里兰卡再版，1979 年又重印。现在这本书，据作者说已翻译成西班牙文和荷兰文。译者征得作者的同意，以斯里兰卡 1979 年版本为蓝本译成中文。

本书第一章是佛陀的传略，作者以朴素的语言，描写佛陀，也许有人会觉得这样平淡地描写佛陀，不足以显示佛陀的

伟大。但是作者的看法恰恰与此相反，他认为佛陀是人而立足于人间进而以净化人生为宗旨。这是第二章一开始就谈到的问题。正因为如此，佛陀的出家、修道、成佛、说法，直到最后涅槃，均非一般人所能企及，从这些事迹中就愈显佛陀的伟大了。从第三章以后，作者更契入生活，在生活中寻找智慧的源泉，详细论述了四谛与八正道，并认为这是佛教的基本教义，一切佛教典籍所讲的内容，都离不开这个范畴，充分表达了佛陀立教的人本思想。

由于作者是一位巴利文佛教学者，因此他在书中使用了许多巴利文术语和名词，译者在翻译时，参考了日本巴利文学者水野弘元先生的《南传大藏经总索引》，尽可能地采用汉文中原有的译名，不敢贸然创新。但有个别名词，汉文中缺，译者只好按照一般规律音译。巴利文词汇和外文姓名汉译对照，附在本书之后，供读者参考。

书中引用的巴利文经典的许多段落，是作者从巴利文译成英文的，我又从英文译成中文，因无南传经典中译本核对，经过两次转译，不符原文之意或错误之处，则有等待于汉译南传大藏经出版后，进行核对，并予以修正。书中引用的《法句》偈文，见叶均译《法句》本。

本书原文，基本上照译，但有个别段落从略，还有些段落，仅取其意，未照原文全译。书中凡有参考价值的注释，均已译出附在各章之后。但有些注释，如"见前"或"见后某页"等，在中译本上毫无用处，故亦从略。基于这些情况，本书只能算是一个节译本。

本书原名《佛陀的古道》(The Buddha's Ancient Path)，旨在突出四谛中的道谛。但本书的内容，是全面阐释四谛和八

正道的。由于作者弘传的是南传佛教，说四谛八正道是佛教的中心思想，故今将本书改名为《南传佛教基本教义》。

译者由于水平有限，错误之处在所难免，敬希读者批评指正。

方　之

一九九二年十月

原　序

二千五百年以前，在印度古城波罗奈（现在的贝拿勒斯）附近鹿野苑所听到佛陀的开示，是人类思想和生活的一种革新。虽然这种开示最初只有五名苦行者听到，但是现在，它已经和平地渗透到世界最遥远的角落，人们为更好和更深入了解其意义的要求则是很大的。

佛陀的教义，近年来在英文中出现了许多解释，但大多数缺乏准确性，不能正确地表达佛陀的本意。上座部保存了最古老和最忠实的传统，我尽可能准确地在上座部的巴利三藏中探索佛陀的教义。所以，本书对佛教中心思想四圣谛作了一个全面的说明，特别强调了佛教的八正道的修持。我为这本书起名“古道”，这是佛陀提到八正道时使用过的名称。

第一章作为导言，对佛陀的生活作了简要的说明，而第二章则是佛教的基本观点。四圣谛和八正道在以后各章中都作了详细的讨论。在第十二、十三和第十四章中，专门讨论了佛经中所阐释的禅定。

现在，我首先要向诺纳波尼迦长老表示感谢，当我住在锡兰康提塞纳纳雅迦（森林）茅蓬时，是他征求并鼓励我写这本书。我就这个主题和其他一些专门问题，同他作了许多次有趣的讨论。感谢弗朗西斯·斯托里先生，他很乐意地通读了打印手稿，并提出了有益的宝贵建议。也感谢吉纳普塔比丘、斯里兰卡公共受托人 V. F. 古纳特纳、R. 阿贝雅塞卡拉和 D. 穆尼

达沙诸先生，他们给了我许多帮助和鼓励。在这里还要记下我对僧团中四位著名成员的感谢，他们是：弥勒、苏摩、迦叶波和诺纳摩里四位长老，我与他们交往二十多年，就佛法曾作过许多次愉快的讨论，对我有很大鼓舞。他们都已先后谢世，相会在分别中结束了。最后，但不是最小，感谢 K. G. 阿贝雅辛格先生，他是那么不倦地为我打印了全部手稿。

毗耶达西

第一章　佛　陀

伟大的宗教[1]——佛教创始人佛陀，生活在二千五百年以前的北印度，姓乔答摩，名悉达多（取得成就的人）。他的父亲净饭王，在尼泊尔边境的迦毗罗卫城中治理释迦族的国家。拘利族的公主摩诃摩耶，是净饭王的王后。

五月的月圆日，印度的树和花枝繁叶茂，果实满枝，人、鸟、兽都心情欢畅。这时摩诃摩耶王后已身怀有孕，依照当时的习俗，正从迦毗罗卫城去提婆陀诃城的娘家分娩，当她行至两城之间的蓝毗尼园，在盛开的娑罗花树下手扶树枝稍事休息，生下了一个儿子。

蓝毗尼园，位于波罗奈（现在的贝拿勒斯）以北的 100 英里处，在该地可以看到白雪覆盖的喜马拉雅山。即将成佛的悉达多太子降生处，三百一十六年以后，阿输迦王在这个著名地方树立了一根大石柱，以纪念这一盛事。石柱上刻有敕令五行，九十三个阿输迦时代的字，其中有“此是释迦族圣人佛陀降生处”字样仍然依稀可见。石柱“像刻时一样脆”，在过去曾被雷电击中。公元七世纪中叶，中国的译经兼旅行家玄奘还看到过这根石柱。后来在 1896 年被发现并鉴定为蓝毗尼园遗址，要归功于当时著名考古学家孔宁汉先生。

母后摩诃摩耶产后的第七天就去世了，由其妹波阇波提·乔答弥将太子抚养成人。太子虽然是在物资极其丰富而豪华的环境中长大的，但是他的父亲未忘记给他应受的教育。太

子精通了各方面的知识，在武艺等方面，超过了别人。

但是，太子从幼年时代起，就被慎重关注着。太子长大时，其父的热切希望是：他应结婚成家，作为他当然的继承人。但他却担心太子受到当时婆罗门的感染而去过苦行生活。

根据当时的习俗，太子年十六，就与拘利族善觉王和波蜜塔王后的独生女、他的表妹耶输陀罗结了婚。耶输陀罗与太子同岁。太子虽然享受人间荣华富贵，并不缺乏任何东西，无忧无虑，但是他父亲的关怀却使他成为"囚犯"、成为世俗心理的人，但所有的努力，均不起作用。净饭王尽量不让太子看到人生现实生活中的不幸事态，这些更加促使悉达多太子的好奇心，更加提高他寻求真理、寻求解脱的决心。

随着年龄的增长和知识成熟，太子开始思考人世间苦恼现象所产生的根源。据书上说，他看到了四种景象：首先他看到了一个完全无依靠的老人，第二次看到了一个皮包骨、极端不幸且可怜，并患有某种疾病的人，第三次看到了一队悲痛的人群，抬着他们可爱亲人的尸体去火化。这些痛苦的景象，深深地触动了他的心。但是第四种景象，却使他长久难忘。这就是他看到一位出家人，态度安静，沉着、超然和自立。他得知这是一位出家过清净生活的人，是要寻求真理、解决生命之谜的人。出家之念，于是在他的心里开始萌生。在回宫的途中，他深深地陷入了沉思，一种令他心悸的苦恼和不愉快的情感，于是在他的心里引起了共鸣。他越是与宫墙外的世界接触，他就越相信世间缺少真正的快乐。

在一个静寂的月夜（七月的月圆日），他产生了这样的想法：

生命的青春年华，在老年中结束。人的官能，在

人们最需要的时候，却不起作用了。当疾病悄悄地入体内时，强壮的身体就突然失去活力和健康，最后死亡的降临，这似乎是突然的或意外的，结果是结束一期短暂的生命。他相信一定有解脱这种苦痛的办法，有逃脱年老和死亡的办法。

这样思考之后，他的“青壮骄”、“无病骄”和“生命骄”[2]都没有了。他看清了这三种虚幻骄傲的危险，被一种强有力的迫切要求所征服，即探求不死、了脱生死，不但为自己探求，为自己解脱，也为一切苦恼众生探求，为解脱生、老、病、死而努力。[3]他的深切悲心，促使他寻找菩提和佛果；现在悲心鼓励他走向伟大的出家，为自己打开俗家生活牢笼的大门；悲心使他作出毅然的决定，直至最后别离时深情地向怀抱婴儿熟睡的爱妻看一眼，也绝不动摇自己的信念。

当时他二十九岁，正当华年，在美丽的耶输陀罗为他生产独生子罗睺罗的那天，别离使他更加悲伤和心酸。他自己离开了王宫，却以超人的毅力和决心舍弃姣妻、爱子和慈父以及具有权威显赫的王储之位，打扮成一名贫穷的苦行者，隐遁于幽静的森林深处，过着苦行僧的生活，开始寻求生命的永恒真理，寻求脱离烦恼的最高境界——涅槃。[4]

为寻求医治人生生命的方法，他自己承担了这一高尚使命而毅然出家。他曾追随阿逻·迦罗摩和郁陀迦·罗摩子两位著名仙人，他希望他们作为导师，会指示他解脱的道路，他修了定，并尽可能达到了最高的定境，但是不满足他的愿望。他们的知识，他们玄妙经验的境界，不能满足他所渴望要追求的东西。因此，他离开了他们，去继续寻求他尚不明白的东西。

他到处漫游，最后到达伽耶尼连禅河畔的优楼频螺，他被

这里的幽静的密林和清澈的河水所吸引。他发现这里是他继续寻求菩提的理想地方，于是就决定住了下来。随他一道修苦行的阿若憍陈如等五人，都赞成他的决定，并陪伴他一起修行。这五位是：憍陈如、跋提、婆频、摩诃男和马胜。

在印度，许多修苦行人，认为过去有、现在仍然有的一种观点，即通过严格的自我节制，就认为能够除罪，达到清净，最后获得解脱。苦行者乔达摩，决定尝试一下这种信念的真实性。于是他就在优楼频螺开始了一种决定性的努力来抑制自己。他希望自己的心从五蕴色身的枷锁中获得自由，进而可能上升到解脱的境界。他用最大的热情修习苦行，吃的是树叶和草根，穿的衣服是从垃圾堆中拣来的烂布，睡在埋死尸的坟墓中或荆棘床上。十足的营养不良，给他留下一个瘦弱的身体。

这就是佛陀成佛以后，对弟子们曾经讲过他早期修苦行的事。他说：

> 我修苦行，遵守戒律严格，其严格之程度，超过所有其他之人，我肢体瘦弱，就好像清瘦枯萎的芦杆。[3]

乔达摩这样奋斗了六年，已经面临死亡的边缘，但他发现自己与所追求的目标距离太远。他通过自己亲身的经验，明白苦行是完全无益于修道的，他以苦行寻求菩提的尝试宣告失败了。但是他并不气馁，继续积极寻找新的修道方式，立志要达到目的。接着，他突然记起幼年时代在蒲桃树下打坐时的安静，颇有信心地感到："这是通向菩提的道路。"然而，他知道，像他那样虚弱的身体，是不能修道的，即是修，也不会有什么成功的希望。于是他就放弃了苦行，放弃了极端严格的斋戒，

恢复了正常的进食。于是使他那衰弱的身体，很快就恢复了从前的健康。气力也有了。可是，他的五个同伴，对他表示失望而离开了他，认为他已经放弃了修道的努力，要过一种舒适的生活。

然而菩萨（他成佛以前的名称）[6]在没有任何导师的帮助下，在没有任何人为他作伴的情况下，他以坚定的决心，充分相信自己的清明和力量，决定作最后的寻求，在伽耶（现在的佛陀伽耶）的尼连禅河畔一个对感官舒适和对精神有鼓励的幽静的地方，在一株树下，盘腿而坐（此树后来被称为菩提树，即觉悟树），[7]以坚定的决心，作最后的努力，并发誓："即使是筋、骨断裂，血肉干枯，不得无上菩提，决不起此座。"他就是这样不屈不挠的努力，精进不倦地专心致志寻求人生真谛直至证得无上菩提。

菩萨运用正念修他幼年时代修过的数息观，[8]进入了初禅的境界[9]，通过逐步的修习，次第进入二禅、三禅和四禅，如是他在禅三昧中清除了自己思想上的不净。一天初夜（下午6时至10时）直接回忆起过去生中的事，他证得了宿命智。接着菩萨以天眼智直接观察各趣众生的生灭以及生存的苦与乐，了解到他们都是以其业力为依据的，这第二种智，是他在中夜（晚10时至次晨2时）证得的。然后，他将自己的心直接指向漏尽智。

他彻底悟到了：此是苦，此是集（苦因），此是灭，此是道（灭苦之道）。[10]他真正懂得了：此是有漏，此是有漏之因，此是有漏之灭，此是导致有漏之灭的道。

他这样证知，也明白他的心已从诸漏中解脱了：从欲漏解脱，从有漏解脱，从无明漏解脱。[11]由于他的心解脱、慧解脱，

自然也就拥有了漏尽智。他知道：

毁灭的是生。已修梵行，所作已办，不再有此毁灭的到来（意思是说不再有身心相续，即不再有生死）。这是他在后夜（晨2时至晨6时）证得的第三种智。[12]

于是他就说了下面这些胜利的话：

> 作为我自己的生、老、病、死、忧和染污，我看到这些东西的危险性，就寻求不生、不老、不病、不死、不忧、不染和脱离烦恼的无上安乐——涅槃，我已证得（意为我已体验到）。智慧和先见在我心中生起，不可动摇的是心的解脱。这是最后的生死解脱，今后不会再有"有"，即不会再有生死。[13]

在另外一个五月的圆日，乔达摩菩萨三十五岁，他由于完全理解了永恒真理四谛，证得了无上菩提，圆成了福慧具足的佛道，就成为能医治众生疾病的伟大医王了。

佛陀证得圆满菩提以后的一周期间，在菩提树下，体验解脱的法乐。接着他就观察缘起，[14]然后在菩提树附近的六个不同地方单独隐居了六周。[15]第七周末，他决定对从前同修苦行的五位朋友说法——他发现的古道——生灭四谛。

他知道他们住在波罗奈鹿野苑圣地仙人住处，仍在修那毫无意义的极端苦行。佛陀离开了伽耶，去遥远的印度圣城，步行了大约150英里。他在鹿野苑找到了他们。

现在是七月的月圆日，在黄昏的时候，月亮从东方升起，高高地挂在天空，佛陀对五位苦行者说：

> 诸比丘，出家人对二种极端不应有。何等为二？即极端纵欲与自我抑制之极端苦行。此二极端均无益处，圆满证得无上菩提之涅槃，[16]必须克服此种极

端，修习中道。具备正知正见，即会证悟菩提涅槃。诸比丘，何为中道？即此八正道：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。[15]

佛陀向他们解释了四圣谛与八正道。[16]佛陀这样向五比丘说法，妙转了无上法轮。这就是史称的"初转法轮"。

由于第一次说法，使五位苦行者改变了信仰，于是鹿野苑的仙人住处就成了佛教和出家弟子比丘们的组织——僧团的产生地。[17]

不久，一位富有的青年人耶舍带领五十五人参加了僧团。雨季安居期(7月至11月)结束时，已有六十人证得阿罗汉果，佛陀对弟子们说：

> 我已从人天诸缠获得解脱，汝等亦已从人天诸缠获得解脱，现在去吧，去为众多人之幸福与快乐漫游，为世间发悲心，为人天获得幸福与快乐发悲心，不要两人同去一个方向。弘法要懂得，初善、中善、后善精勤修道的意义，并完全记清，宣扬神圣圆满与纯净之修道生活。有些众生眼中无尘，持断灭见，彼等不听法是一大损失。有些众生会懂法。我亦去优楼频螺、去塞纳尼村说法度生。[18]

这样，佛陀开始了他崇高的传教使命，直到生命的最后一息。他与弟子们走蒲桃国土(印度的另一名称)阎浮提的大小道路，将一切众生都包含在他那无量悲智之中。

佛陀说法时，不分种姓、部族或阶级，来自各界的男女——富人和穷人、最卑贱的人和最高贵的人，识字的人和不识字的人，婆罗门种姓以外的人，不分贵族和平民、圣人和罪犯——都同样地听佛说法，大家皈依佛，信仰佛，佛也向他们指

示菩提涅槃之路。这条解脱之路已向一切人开放。

种姓，对印度婆罗门来说，是很重要的事，但佛陀全不在乎，他还强烈谴责这种不平等的种姓制度，佛陀得知来自各种姓和各阶层的人适合于过清净的梵行生活时，就随时接纳他们进入僧团，其中有些人，后来成为僧团中著名人物。由于种姓阶级差别而分裂的人们，如何使大家互相容忍，尽力协调，佛陀则是当时唯一的导师。

佛陀也注意提高印度妇女的地位。一般说来，佛陀时代，由于婆罗门的影响，妇女不能受到应有的重视。虽然在学术方面，有显示她们学识渊博的个别情况等等，但在很多方面，她们还是不能得到社会的承认并被人们所轻视。佛陀认真地以礼貌对待妇女，也向她们开示涅槃清净圣洁之道。佛陀的宽广胸怀和雅量吸收各种姓妇女出家，在历史上，第一次建立了比丘尼僧团。因为在那以前，不曾有妇女能够出家过独身生活的僧团。这些高贵的比丘尼中，许多人勤奋努力，精进不息，证得了解脱。她们心灵上解脱的喜悦赞歌，在《长老尼偈》中有生动的描述。[21]

佛陀游行，从村到村，从城市到城市，对许多人说开示，使他们觉悟，使他们愉快。看到一些人沉浸在愚痴之中，屠杀动物祭神，佛陀认为那该是如何的迷信啊！遂对他们说：

> 生命人人能屠杀，但是无人能给与，一切动物爱生命，竭尽全力图保存。动物生命均稀有，亲爱愉快全相同，即是最低等动物，何曾排除说不同？[22]

这样，求神仁慈的人，自己反而一点都不仁慈了。想像中的诸神，他们的祭坛上供奉的是可怕的牺牲品—无辜的动物，印度被血腥污染了。苦行者和婆罗门危害社会的仪式给众生

带来灾难和苦恼，是难以用言语形容的。仁慈智慧的佛陀指出了“古道”，这是觉者之道，是公正、慈爱和理解之道，经常依教奉行的人，有四无量心[23]支配他的行动。

佛陀从来不赞成争吵和仇恨。有一次，他对弟子们说：

诸比丘，我与世间争，是世间与我无争，正法倡导者，不与世间任何人争。[24]

僧团的生涯，开始虽然只有六十名弟子，但是后来扩充到成千人的团体。早期要求加入僧团的人，用三种表示，即众所周知的三皈依，就可加入。三皈依是：皈依佛，皈依法，皈依僧。[25]

由于比丘人数增加，结果就出现了寺院。后来印度的寺院大学，如那烂陀，毗讫罗摩尸罗，欧丹多富梨等成为文化中心，逐渐影响到整个亚洲，并由于它，影响到人类的精神生活。

佛陀成功地连续说法四十五年之后，八十岁在拘尸那（波罗奈东北120英里，即现在的北方邦）摩拉族的娑罗林[26]逝世了。最后他给弟子们的训诫是：

诸法无常，汝等精进不息，求得解脱。[27]

佛教开始，只有少数教徒，但它已传播到许多国家[28]，现在是五亿多人的宗教，占世界人口的五分之一。

佛教发展如此之快，主要是由于它内在的价值和它对有理性的人们的召唤，但也有其他因素帮助其发展。弘法者在宣传佛法时，从来不使用不正当的方法。他们的基本宗旨是普遍的慈悲。还有，佛教是和平地传入到一些国家里去的，并不打乱在那里已经存在的各种信仰。

佛教徒传教，既不使用武力，也不使用任何强制性或应当受到谴责的方法，宗教历史上关于佛教的传播，没有这类记

载，根本不知道有强迫改变信仰的事。佛陀及其弟子也厌恶这种做法。T. W. 里斯·戴维斯教授写道：

> 在整个佛教史上，佛教徒在许多世纪中，长期是占优势的，我不知道有过迫害其他宗教徒的记载。

因此，佛教是能够与世界各国社会相协调并通过世界各种文化来传播的。

注释：

①这里用"宗教"一词，意为"生活方式"，非一般理解的宗教意义。

②Yobbanamada（青壮骄），Drogyamada（无病骄），Fivitamada（活命骄）。

③见《增支部》第一卷第一六四页第三八经。

④《中部》第一卷第一六三页第二六经。

⑤详见《中部》第三六经：I. B. 霍默（I. BHormer）译《中部》第一卷（伦敦巴利圣典会）。

⑥菩提萨埵（简称菩萨），是坚持或热衷于菩提理想或四真谛知识的人。从这个意义上讲，这个词可以用于任何决心要成菩提的人，但是它特别用在有志于三藐三菩提的人。菩萨要修十波罗蜜，这是由悲心引起的高标准的必要品德，要有智慧、无贪、无慢、无邪见，这样才是有志于佛道的人。十波罗蜜是：布施（dāna）、戒（sīla）、出离（nekkhamma）、智慧（Paññā）、精进（viriya）、忍辱（khanti）、真实（sacca）、决心（adhiṭṭhana）、慈（mettā）、舍（upekkhā）。

⑦这好像有些奇怪，在两《经》（《中部》第二六经和第三六经）中不曾提及菩提树。这两《经》生动地描写菩萨为寻求菩提而精进不息。故事如下：

"诸比丘，我当时求善，寻求通向涅槃之善道，我漫游，经摩竭陀，及时至住宿小镇优楼频螺，我见彼处一片可爱开阔地与森林，一条清澈河流（尼连禅河），有慈人喜爱之浅滩，附近有一资助村庄。诸比丘，于我

'此实一开阔好地，实为青年人的好用功处。'故我于彼处坐下，我想：'此处实好用功。'"(I.B霍默小姐译《中部》第一卷第二一〇页)

或许佛陀觉得当时修道的人和苦行者都是在露天树下打坐，没有必要说树。

但是在《大精进经》(MahāpadhānaSutta《长部》第二卷第四经)中说到了这根树，那是一株阿输陀(assattha)树。佛陀是在提到过去六佛的生活时，说到这株树的。他对诸比丘说："诸比丘，我现在是阿罗汉，是无上正等正觉者。我在圣阿输陀树下，已经证得无上菩提。"

⑧见《中部》第三六经和《义疏》、《中部义疏》第二卷第二九一页；《安般相应部》(Ānāpāna Sainyutta)第八(《相应部》第五卷第二一七页)。

⑨参看第十四章正定。

⑩详见第三章第一真谛—苦谛。

⑪在别处，我们看到有见漏，加在这些漏一起，成为第四漏。

⑫见《中部》第三六经。

⑬《中部》第二六经。

⑭这种深奥的教义，在第四章中讨论。

⑮《毗奈耶》第一卷第一页。

⑯即是在佛陀出现以前，"如来"一词也用，但是就"有情"意义讲，如说："死后是否还有一个有情？"舍利佛(Sāriputta)尊者在向焰摩迦(Yamaka)尊者解释论点时，曾用过这种意义。见《相应部》第三卷第一一一页和《义疏》。但是佛陀出现以后，这个词是佛陀的称号了。佛陀提到自己时，经常用这个词，《增支部义疏》(巴利圣典会版第一卷第一〇三页)对这个词规定如下的定义："证得真理者"，"如实了解事物而不是其他者，""如是去"。

⑰《毗奈耶》第一卷第一〇页；《相应部》第五卷第四二〇页。

⑱道和四谛概述整个教义的基础，将在以后各章中讨论。

⑲阿输迦(Asoka)王朝拜此圣地时，修建了一系列纪念物，在这里

建了一根石柱，柱顶是四个大狮子托住"法轮"。现在树立在萨拉纳特(Sarnath)博物馆内，是印度官方的装饰品。"法轮"节在斯里卡仍举行。

J. 尼协鲁(Jawaharal Nehru)写道："在贝拿勒斯附近的萨拉纳特，我几乎看到佛陀第一次说法，有些记下来的他所说的话，经过二千五百多年，对我像是一种远距离的回声。阿输迦石柱和石柱铭文，会对我说庄重的语言，告诉我关于一个人，他虽是皇帝，但他比任何国王或皇帝都伟大。(《印度的发现》第四四页，加尔各答，悉格雷特出版社)。

⑳《毗奈耶》第一卷第二一页。

㉑巴利圣典会翻译丛书之一《长老尼偈》，C. A. F 里斯·戴维斯(C. A. F. Rhys. Davids)译。

㉒埃德温·阿诺德爵士，(Sir Edwin Arnold)的《亚洲之光》。

㉓四无量心是慈(mettā)、悲(Karu nā)，喜(mudita)，舍(upekkhā)，见第八章和他处。

㉔《相应部》第三卷第一三八页。

㉕《毗奈耶·大品·犍度》。

㉖这里有趣的是：这位最伟大的印度圣人，在一公园内的树下出生、在菩提树[树的南面枝上砍下的一根分枝，于公元前三世纪由印度阿输迦王的女儿僧伽蜜多(Sangamittā)阿罗汉送到斯里兰卡的阿努拉德普勒(Anurādhapura)，迄今仍枝叶繁茂，是世界上有记载的最古老的树]下成佛，在鹿野苑的树下转法轮，最后在两颗娑罗(Salā)树]下逝世。他出家的生活，几乎都是在露天、在林中和在印度的乡村中渡过的。

㉗《长部》第一六经，关于佛陀的逝世(涅槃)，经中详述了佛陀生活最后几个月发生的一切事件。

勤勉、警觉、注意，相当于巴利文的 Appamadā 一字。

㉘.现在的斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨、老挝、越南、尼泊尔、中国西藏地区、中国内地、日本、蒙古、朝鲜、中国台湾、印度某些地区、孟加拉、马来西亚的某些地区都有佛教，有佛教僧团的几个西方国家，现在有资格包括在这个名单中。

第二章　佛教的观点

区别佛陀与其他宗教导师一个重要的特点是：佛陀是人，与上帝或任何其他“超自然”的神并没有什么联系。他既非上帝，也非上帝的化身，更不是什么神秘人物。当然他是人，但他是一个超人，一个非凡的人。他在外表上，虽然是人类的一份子，但他的内心却包容超越于人类。由于这个原因，他被称为独特的人、杰出的人。

佛陀说：

> 诸比丘，像荷花生长在水中，立于水面之上，不被水所淹没，诸比丘，如来亦复如是，生长在世间，住于世间之上，不与世间同。[1]

他没有任何人或神的帮助，依靠自己的不懈努力，达到了最高的精神和知识境界。他是悲智双运的体现者，悲和智是他教义中的两项指导原则。

通过他个人的体验，他懂得人的优越性。他发现“超自然”神统治下界众生的观点，那只是一种错觉。佛陀从来没有说过他自己是救世主，也没有试图通过“天启”宗教的办法，拯救“灵魂”。他通过自己的观察和体验，证明无限的希望潜伏于人中，必须由人的努力来揭示和发展这些潜伏的希望。他用自己的亲身经验，证明菩提和解脱，完全掌握在人自己的手中。佛陀是这样的告诉和示范作为一个勤奋生活的倡导者，并鼓励弟子们要依靠自己修行，他说：

自己是你们的皈依处，还有别的什么人能作你们的皈依处呢？[2]

在世界历史上，只有佛陀第一次这样教导说，独立于外力之外，能够证得解脱。苦的解脱，必须依靠每个人自己的行动。

只要求解脱而自己却不努力的人，是无人能够批准他解脱的。别人对我们可能间接地帮一点忙，但是无上自由的获得，只能通过自己来实现。对真谛的领悟，也是如此。只有毫无障碍地自由思考自己问题的人，才能自我证悟，每个人应当作出适当的努力，打碎束缚自己的枷锁，通过坚持、努力和智慧，从枷锁中赢得自由解脱。佛陀警告弟子们，反对将负担转移到外界力量救世主、上帝或梵天，指示他们分析研究的方法，建议他们为发展内在的力量和品德而精进不息，他说：

我已向你们指出解脱的方法，法——真理要自己来证悟。[3]

佛教比丘不是举行祭祀的祭司。他们不举行圣餐礼，不宣布赦免。一个合格的佛教比丘，不在人与"超自然"力量之间充当中间人。因为佛教教导每个人单独为自己的解脱负责。所以，没有必要赢得中间祭司的欢心。佛陀说：

你们自己应当精进，如来只能指示你们道路。[4]

这道路是同一"古道"，是历劫诸佛都走过和指出过的，这就是成就菩提和证得无上妙果的八正道。

区别的另外一个特点是，佛陀从来不自私，不保留他的最高知识。对佛陀来说，这样的自私观念，是完全不可想像的。圆满觉悟，四真谛的发现和证悟（成佛），并不是由上天选择授与某个人的特权。在人类历史上，也不是唯一的和不再出现的事件。任何为圆满清净和真智而热心努力的人，并以坚定的意志

勤修八正道，这种成就，对他们是公开的。

那些修道并得到解脱，最后证得更高阶段阿罗汉果的人，佛陀庄重地宣布他们同他一样从染污中得到了清净，得到了解脱。他说：

彼等实如我胜利，赢得染污尽消除。[15]

但是佛陀对他的弟子们也清楚地说明了佛陀与阿罗汉之间的区别：

啊！众弟子，如来是阿罗汉时[16]，已是无上正等正觉，是他宣布得未曾有之道，他知道，他解道，他悟道。[17]现在，他的众弟子是赶路人，步其足迹走。众弟子，此即是区别，是明确区别如来之特色，如来为阿罗汉，是无上正等正觉，区别于由智慧得解脱之弟子。[18]

佛陀向弟子们说法时，不分亲疏，一视同仁，没有特别选定喜爱的弟子。他的弟子都是离欲阿罗汉，都断了流转生死的诸缚，都一样圆满清净，但是其中也有突出的人物，他们精通各种不同的知识和修持。以及他们的精神天赋，获得了不同的地位。然而，佛陀从不偏袒谁。例如优波离，出身于理发匠种姓，持戒第一，许多贵族和武士阶级出身的阿罗汉都欢喜他。

佛陀逝世以前，没有表示将教义委托给任何特殊的弟子，甚至也没有委托两位首席弟子舍利弗和大目犍连。他没有任命什么人是他的继承人。在这方面，值得注意的和有趣的事是：佛陀逝世以前，对弟子们清楚地表明他从来没有控制僧团的思想。佛陀临终时对病床周围的诸比丘说：

我已为汝等说法制戒，我走以后，应以法、戒作为汝等之师。[19]

佛陀甚至在生前，就是以法和戒来管理僧团和指导比丘的。但他不是统治者。佛陀的古道——八正道，是教导自由人的。

佛陀是在印度盛行专制政治的时期出现的，他的教义对这样的专制政府有些威胁。但是他不干涉国家政治和政府。因为干涉也是无补于事的。他从来不是一个干预者，然而这并不妨碍他的民主思想和发表意见的自由声音，佛陀的教义，明确宣布民主思想和成立民主组织。佛陀虽然明智地不干涉当时的政府，但是他使比丘的团体成为一个高度民主的僧伽组织。

印度从前的总督泽特兰侯爵说过：

> 自治倾向，各种形式的共同活动显示新的动力，有可能是从佛教身份的权威抵制以及它的平等教义对种姓制度批判的示范作用而来。关于佛教典籍结集的方法，我们需要一种说明。在此方法中，这些古代事情的典范，就已经实行了代议自治制度了。许多人会感到惊奇，在二千五百多年以前，印度的佛教结集，就初步实行了我们现在的议会制。结集大会的威严，由被任命的一位特殊人物——我们下议院"议长先生"的胚胎——来保持。任命第二个人检查需要得到的法定人数——我们议会制度的主要督导员典型。一个成员以议案的形式提出的事，公开讨论，在某些情况下，只讨论一次，但是在别的情况下，则要讨论三次。这样，议会要求在成为法律以前，法案要三读。如果讨论中有不同意见，就用投票来表决，由多数来决定，投票是无记名投票。[10]

另外的特点是：佛陀说法教化的方法。佛陀不赞成那些自

称有秘密教义的人。他说：

秘密就是虚伪教义的标志。

佛陀对他自己的侍者阿难尊者说：

阿难，我说之法，无显密之区别。因为在法方面，阿难，如来未作"握拳"之师，对弟子隐藏某种重要知识，如来未如此。[10]

他说法是自由平等对待一切人的，他没有保留任何东西，从不希望其弟子对他和他的教义盲目服从和相信。他经常主张要鉴别，要考察，要明智地询问。他在一部经中答复提问的迦罗摩人时，毫不含糊地建议要调查。正确地说：这部经被称为"自由思想的第一部宪章。"

下面是《迦罗摩经》的概要：

羁舍子是侨萨罗王国一个小镇，该镇居民被称为迦罗摩人。他们听说佛陀来到了他们镇上，就到佛处请求开示，说：

世尊，有些行者与婆罗门来访羁舍子，依自所见，为人宣说；但其他人则亦依自所见予以谴责、诋毁、贬斥。另一些行者与婆罗门来到羁舍子，亦复如是。世尊，我等犹豫，怀疑难决，彼等所说，谁真谁伪？

善哉，诸迦罗摩，汝等对值得怀疑之事生起疑心，怀疑正确。来，诸迦罗摩，不要被流言或传统所引，不要被传闻动摇，不要被典籍所误，不要只是推论，不要只有表面，不要因某种被称赞之理论所影响，不要被似有可能所引，不要考虑"此行者是我等之师。"但是，诸迦罗摩，当汝等自知，此等事于身心有害，此等事应受非难，无益。确实，汝等即应拒绝……。

汝等自知，“此等事于身心有益，无可非难，有益，”汝等应即接受并遵守。

接着佛陀这样问他们：

——现在汝等作何想？诸迦罗摩啊！有人起贪、嗔、痴，于彼有益抑有损？应与非难抑不应非难？

——世尊，于彼有损，应非难。

——现在，诸迦罗摩，有人无贪、无嗔、无痴，汝等作何想？此无贪、无嗔、无痴于彼有益抑有损？应非难抑不应非难？

——世尊，于彼有益，不应非难。

——如是，诸迦罗摩，我现在对汝等所说，亦复如是。汝等不要被报导所引——盲从。此即为我要说之理由。[12]

轻信，不是佛教的精神。所以，我们发现佛陀与弟子之间有这样的对话：

——现在，若知此，并保存此，汝等是否会说：“我等尊敬佛陀，由是我等尊重彼之教导？”

——不，世尊。

——众弟子啊！汝等肯定之事，只是汝等承认、见到与掌握之事否？

——是，世尊。[13]

一篇推理的佛教文献中说：

聪明人试金，用火烧，用刀砍，并（在试金石上）磨。所以汝等是否在考察我所说之话后才接受，并非仅是因尊敬我而接受？

佛教不强迫勉强、不用高压手段，不要求信徒盲目信仰。

在一开始的时候，抱怀疑态度的人，听说佛教号召调查研究，很高兴。佛教教义对一切用眼看、用心领会的人始终是公开的。

有一次，佛陀住在那烂陀芒果林中，尼乾子（耆那教的大雄）[15]的一名得意弟子优波离怀着与佛陀辩论的唯一思想来到佛所，并想在辩论中击败佛陀。辩论的主题是有关"业"的理论问题。虽然在"业"这个问题上，佛陀和大雄有不同的看法，但双方都是承认的。在友好讨论的末尾，优波离被佛陀的辩论所说服，同意佛陀的看法，当即准备作为一名在家信徒。但是佛陀告诉他说：

> 关于真理，要作彻底调查。像你这样的有名人物作彻底调查是有好处的。

然而优波离对佛陀这样的告诫，使他更加感到满意和高兴，他就皈依了佛、法、僧三宝。[16]

佛陀从不干涉别人的思想自由。因为思想自由，是每个人与生俱来的权利，强迫别人放弃与他的性格、心理和爱好相一致的生活方式，是错误的。无论哪一种形式的强迫，都是不对的。一个对信仰无兴趣的人，硬要他生吞下去，要他信仰，那是强迫中最愚昧的办法。这样强制性的喂养，在任何地方对任何人都不会有好处。

佛陀的唯一意图是使别人如实看到事物的真象，使其清楚，这不仅仅是信仰的结果，不是某种人、超人或者低于人的外力而对他恐吓的结果。理解事物的真象，在佛教和思想信仰中，恐吓不起任何作用。掌握法的真理，只能是智慧，而不是由于盲目的信仰，不是由于知道的或尚不知道的某种有情的恐吓。宗教历史表明，人害怕陷入愚昧制造出一种全能的外力的

想像，此种想像一旦被制造出来，对他们自己，有时也对别人带来不可以用言语形容的伤害。

佛陀告诫诸比丘说：

只相信我，对我有感情之人，肯定会生活得愉快（但不能证得究竟解脱——最高阿罗汉果），为法而努力之人，专心于道，肯定会成就菩提、证得阿罗汉果。[15]

这些清楚地表明，佛陀不要求他的弟子不加区别地和没有理由地承认任何事物。

佛陀不仅不鼓励盲目的信仰，而且认为对"全能力量"的恐惧，不适宜于接近真理的理解。因此，他不但不鼓励宗教仪式，而且谴责违害社会的宗教仪式。因为仅仅是在形式上从事禁食、河中沐浴、动物祭祀以及其他相似的行动，并无助于一个人的净化，并不能使人神圣和高贵。

我们发现佛陀与孙陀利迦·婆罗堕阁婆罗门之间有这样的对话：有一次，佛陀对诸比丘详细解说一个解脱以后的探求者自己应该如何，并进一步说心里断了烦恼的人，他的清净生活是圆满的。完成了这些任务，就能够称为内心里沐了浴的人。

当时婆罗堕阁坐在佛陀旁边，听到这些话，他就问佛陀：

——尊敬之乔达摩，是否去婆胡迦河沐浴？

——婆罗门，婆胡迦河有何益处？

——尊敬之乔达摩，确实，许多人相信，婆胡迦河是圣河，众多人之罪恶已在婆胡迦河中洗净。

接着佛陀使他懂得在河中沐浴，并不能洗净一个人的罪恶污垢，于是指示他说：

婆罗门，就在此处（法戒中）沐浴，此对一切众生都安全。若汝不妄语、不杀生、不偷盗；若汝确信，不自私，汝到伽耶（佛时印度一河名）何益？汝家中之井亦即伽耶。[18]

佛陀指引的道路，是光明的坦途，也就是说，他为自己的信徒，并不允许以任何方法违害众生幸福的行为。他禁止一切压迫，抢劫和掠夺。

那么，什么是佛教呢？

有些人欢喜称佛陀的教义为宗教，另外一些人则称为哲学。但是称它为一种"生活方式"，可能更正确一些。然而那并不意味着佛教除了伦理道德制度之外，没有别的什么了，但它远不止此。它是道德的模式，是导致心地完全自由、精神和知识修养的教义。佛陀自己称他的教义为"法——毗奈耶"，即法与戒，但是佛教，按照这个字的意义讲，严格说，不能称为宗教。因为宗教，意为"表示信仰的仪式或行为。对一种神圣的统治力量表示尊敬，并期望使它高兴，……在人方面，承认某种较高的看不见的力量控制他的命运，它作为有资格要信众服从，受到敬重和礼拜的对象。"[19]佛教决不是这样的宗教。

在佛教思想中，不相信有任何形式的创造者以及对他的创造物的善恶行为进行嘉奖和惩罚。一个佛教徒皈依佛陀，不是希望佛陀会拯救他，佛教没有这样的保证，佛陀只是一位指示道路的老师，指导信徒们走向他们各自解脱的道路。

例如，岔路口的指路牌，只指示方向，要行路人自己的脚步去沿着这条路走，指路牌本身决不会带着他到达他所希望要去的目的地。

医生诊断病情，并开出药方，要病人自己去试用那个处

方。佛陀对信徒的态度，就像一位理解和富于同情心的老师或医生一样。

最崇高的敬意是对最尊敬的人，这就是那些伟大和具有勇敢精神的人，他们用广泛而深入的真实体验，扫除了愚昧，根治了污染。看到了真理的人，是真正对自己有帮助的人，但是佛教徒不向他们祈祷，他们只尊敬那些指出达到真正幸福和解脱道路的启示者。幸福必须靠自己去取得，没有什么人能使别人苦与乐。净与不净，依靠自己，无人能使别人净化，也不能使别人污染。[29]

佛陀八十岁在拘尸那的娑罗双树间，躺在临终的病床上，看到向他供的鲜花，便对阿难尊者这样说：

> 阿难，依法而住之人，生活正确，此为彼等对如来最为之真正的尊敬与供养。阿难，所以你应当依法而住，过正当生活，培修自己。[30]

佛陀就这种依法而住的教导，明白地开示最重要的是清净身、语、意三业，不仅对证菩提的人以鲜花为供养为满足，尤其在生活上，应以正当的生活方式为生存准则。

现在佛教徒在佛前或一个神圣对象前供养香花或灯烛，颂念佛陀的无上功德，他不是在向什么偶像祈祷，这些行为都不是仪式或礼拜的目的。花很快就会枯萎，灯焰很快就会熄灭，向他（供花、供灯的人）说话，告诉他：一切缘生法都是无常的。佛像是作为他集中思想修定而为他服务的对象。使他得到鼓励，努力仿效佛陀的品德。那些不懂这种简单供品意义的人，就匆忙作出结论说："这是偶像崇拜，"再没有什么比这不真实的了。

J. 尼赫鲁在《自传》中写道：

在阿努拉德普勒，[22]我很喜欢一尊古代坐佛。一年以后，我在台拉登监狱时，一位锡兰朋友送给我一张这尊佛像的照片，我将它保存在我的室内小桌上，它成为我一个宝贵的伴侣。佛像庄严、安祥的表情，给了我力量，帮助我克 服了很长时期的消沉。[23]

P. D. 奥斯彭斯基在斯里兰卡的拉维尼亚山一所寺院中看到佛像，写道：

佛像的面容很生动，他未直接看我，但他在看我。最初，我未感到什么，只是惊奇，我不曾预料到，也不能预料到任何这样的事。但是很快，在新的和惊奇的感觉中，奇怪和其他一切感觉与思虑都没有了。佛陀在"看"我，看到我自己都不能看到的我的内部隐藏秘密的灵魂深处的一切。在他的凝视之下，就这样过去了，我开始看我自己的这一切。每一件事觉得都微小，都是多余，不自在和困惑的情绪，在这种眼色之下，就都表现出来了。佛陀的面容是很安静的，但不是无表情，而是有深刻的沉思和丰富的感情。他躺在这里深思，我来了，开了门，并站在他面前，现在他是不自觉地在审视我。但是在他的眼神里，没有谴责。他的眼神非常严肃、安祥和充分理解。但是当我试图询问我自己对佛陀的面容在表示什么时，我发现自己不能回答。他的面容既非冷淡，也非漠不关心。另一方面，说他表示热心、同情，则是很错误的。描写他的所有这一切，太不够了。与此同时，说佛陀的面容表示了神秘的崇高或神圣的智慧，也会是错误的。不，那是一副人类慈祥的面容，但这种面容，人

们是不会有的。我感到我能够使用的字眼，如果用来对这种面容的解释，将是错误的。我只能说这里是“理解”。

同时，我开始感到佛陀的面容对我产生了奇特的效果。所有从我灵魂深处生起的忧郁都将一扫而空了，好像是佛陀的面容对我传授了安静。直到现在，使我烦恼的每一件好像那么严重和重要的事，现在都变得那么微小，那么不重要和那么不值得注意了，我只是奇怪它是怎样能够影响我的。我感到一个人，不管他如何激动、烦恼、矛盾情绪或感情的破裂，都没有关系，只要他来到这里时，就会沉着、安静、觉悟和理解。[28]

关于佛教是不是哲学，那就要取决于这个词的含义。对这个词可能下的定义，是否包含所有哲学思想体系，那是值得怀疑的。就语源学讲，哲学的意思是爱智，“哲学是智慧的追求和追求的智慧两重意义。”在印度思想中，哲学被称为真理之见。简言之，就是哲学的目的，应当是发现最后的真理。

佛教也主张追求真理。但是它不仅仅是思辨推理，只是一种理论结构，仅仅是知识的获得和储存。佛陀强调他的教义的实践性，将知识运用到生活中去——洞察生活的内涵，而不只是停留在表面。

就佛陀而言，他的全部教义，只是对一切存在痛苦现象性质的了解以及修道，以摆脱此种痛苦，这就是他的“哲学”。

在佛教中，智慧是很重要的。因为清净是通过智慧，通过证悟而来的。[29]但是，佛陀从来不光是称赞才智。按照他的意见，知识应当与心地净化，与智德之人携手并进。智慧由证悟、

心地净化而得，心的品德发展而得修所成慧。这是储存知识，而不仅是推理。所以，很清楚，对佛教，既不光是讲爱，也不光是为了智慧去追求，更不只是有热心（虽然这些有重大意义，而且关系到人类）就算了事的，而是一种具体实践教义的鼓励，引导信徒达到无欲，成就菩提和最后获得解脱。

虽然我们称佛陀的教义为 Buddhism（佛教）这样将它包括在“ism”（表示“学说”、“主义”）或“ologies”（表示…学”“…论”）之中，但是它确实不是我们贴标签的那么一回事。你可以叫它为宗教、哲学、佛教或其他你所欢喜的名称。这些标签对追求真理、得解脱的人来说，是毫无意义的。

邬波底沙和拘利陀（他们二人后来成为佛陀的两位主要弟子舍利弗和大目犍连）正在游行寻求解脱真理时，邬波底沙看到了马胜尊者（佛陀最初的五弟子之一）目光视地向沿门托钵乞食，遂被这位长老悠闲的举止所感动，他想现在贸然向他咨询或请教还不是时候。于是他就跟随马胜长老到达他的休息处。他走到马胜尊者前，向他问好，询问关于他老师的教导。[28]马胜尊者有点不愿意讲话，遂谦逊地说道：

> 我不能向你说许多教导和戒律，我只告诉你简单的意义。

邬波底沙的回答是有趣的。他说：

> 好，朋友，多少说一点，我所需要的只是意义，为何要说那么多呢？

接着马胜尊者背诵了一首偈文，这偈文包含着佛陀的基本教义的因果法则。偈文是：

> 诸法因缘生，缘谢法还灭，
> 如来大沙门，常作如是说。[29]

邬沙底沙当即领悟了这则因缘生灭的意义，并证得了初果，理解了“生的性质就是灭的性质。”[28]

没有谈话和讨论并不影响我们对解脱的正确理解。需要的是正确的指导和正确的体验。我们甚至可以从自然界的树木的荣枯，花卉的开落、石块的静态以及河流的动态等等中得到启示。有许多事例，人们由于看到一片树叶落下，水的流动、森林的火、吹灭一盏灯就得到菩提和断除烦恼。因为这些已触动了他们心弦，领悟到诸法无常的法则，他们就获得了解脱。是的，荷花等待阳光，阳光一照射，荷花就开了，为所有的人带来欢乐。

关于此则教义，并没有试图探讨人和物的关系以及生灭状态——探讨的问题是：“宇宙是永恒的还是非永恒的？是有限的还是无限的？”

佛陀不关心这类形而上学的问题。这些问题只能使人产生混乱，导致人的心理不能平衡。如纠缠这类戏论。肯定不能使人类从苦难和烦恼解脱出来。这就是为什么佛陀默不回答这类问题的原因。更何况这些问题总是错误地公式化，佛陀所以不作解释。佛陀是讲求实际的老师，他的唯一目的是详细说明生命的普遍事实——苦的问题，使人们感觉它有充分的力量，并使他们确信这种力量。他明确告诉我们他说什么和不说什么。

但是，有些学者不赞成佛陀的这种态度。他们甚至怀疑他的悟道，说他是自我标榜为不可知论者。学者们这些争论和推测，不是今天或昨天的问题，早在佛陀时代，有人就已经提出过。例如甚至游行者善生优陀夷还曾问佛陀关于过去和未来，佛陀的答复是明确的：

不管过去，不管未来，我现在教汝法：此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭。[8]

用一句话概括起来说，这是佛教的缘起教义，[9]它是构成佛教的中心思想四真谛的基础。

注释：

①《相应部》第三卷第一八三页。

②《法句》第一六〇偈。

③《中部》第三八经。

④《法句》第二七六偈。

⑤《中部》第二六经。

⑥梵文的阿罗汉是"圆满者"、"有德者"，是专门用于佛陀和弟子们圆满证得果位的称呼之一，正如书上所说的，首先是佛陀用这个名字自称，那是佛陀从伽耶到波罗奈为五位苦行者第一次说法的旅途中，在离开伽耶不远的路上，遇见了苦行者优波迦（Upa－ka）。优波迦被佛陀的安祥外表所感动，就问他："谁是你的导师？你欢喜谁的教导？"佛陀用偈文回答说：

"我实世上阿罗汉，无上导师我自己。"他向五位苦行者说法时，第二次用这个名字称呼自己，他说："我是阿罗汉，是如来，是圆满觉者。"

这个名字，只用于完全断除诸漏的人，从这个意义上讲，佛陀是世界上第一位阿罗汉，就像他对优波迦所表示的那样。

⑦Maggaññu（道之知者）、Maggavidu（道之解者）、Maggakovido（道之悟者）。

⑧《相应部》第三卷第六六页。

⑨《长部》第一六《般涅槃经》（Parinibbāna－sutta）。

⑩G. T. 加勒特（G. T. Garratt）编《印度的遗产》第一〇页至一一页。（1931年牛津版）。

⑪《长部》第一六经。

⑫《增支部》第一卷第一八八页第六五经。参看《增支部》第一卷第六六经和《增支部》第二卷第一九三《拔提经》(Bhadiya－sutta)。

⑬《中部》第四七经。

⑭Jñānasāra－samuccayu 31。

⑮所谓六师"外道"之一，是与佛陀同时代的人。关于这些人的故事，阅《长部》第二《沙门果经》(Samannaphala－sutta)或此经译本《佛陀的对话》第一部分。

⑯《中部》第五六《优波离经》(Upali－sutta)。

⑰《中部》第二 二经。

⑱《中部》第七经。

⑲《简明牛津英文词典》(1956)。

⑳《法句》第一六五偈。

㉑《长部》第一六经。

㉒在斯里兰卡(锡兰)。

㉓J·尼赫鲁《自传》第二七一页。

㉔P. D. 奥斯彭斯基(P. D. Ospensky)的《全人类的新模式》第三版第三六〇—三七二页(1938年伦敦)

㉕《相应部》第一卷第二一四页。

㉖将这与迦叶波(Kassapa)的故事作比较。

㉗Ye dhamma hetuppabhavā
Testaṁ hetuṁ tathāgato āha
Tesaṁ ca yo nirodho,
Evaṁ vadi mahā Samano.

㉘《毗奈耶》第一卷第四〇页

㉙Imasmim sati idaṁhoti,
Imassuppādā idaṁi uppajjati,
Imasmiṁ asati idaṁ na hoti,

Imassa nirodhā idaṁ nirujjhati.

㉚整个公式有十二支。

第三章　佛教的中心思想（四真谛）

四真谛是佛陀在伽耶菩提树下修定时证悟的，在贝拿勒斯附近的鹿野苑仙人住处（现在的萨拉纳特），他为从前的同伴、五位苦行者初次说法时所讲的，后来才被人知道这则教义。此四真谛构成佛教的基本教义。

1. 苦

2. 集—苦因

3. 灭—苦灭

4. 道—苦灭之道

苦的原文为 Dukkha（古译豆佉）是巴利文[①]，译成英文，用一个字，不能表达其含义。因为没有一个英文字能包括巴利文“豆佉”的含义。受苦、苦恼、不满意、病、是一些近义词；痛苦、不幸、悲伤、冲突等，也使用过。“豆佉”一字包括所有上述这些意义，甚至还不止此。虽然有人想将这个术语不译，但是为了方便起见，在可能的地方，苦和“豆佉”同时并用。细读本章之后，读者可能会了解“豆佉”一字在佛陀教义中的意义了。

在佛教中，从无知到有知，直到拥有充分的知识，总是含有对四真谛理解的意思。觉悟者被称为佛陀，简单的理由是：他彻底了解了这些真谛的含义。佛陀初次说法，是专门系统地宣说这些真谛的。因为这些是佛陀教义的实质。“像每个有情行走在地上之足迹，因为象之足迹大，有情足迹能包括在象足

迹中，四真谛亦如是，包含一切善巧法门（全部佛陀的教义·）”[2]

在巴利原典中，尤其是在经藏中，对四真谛曾以多种方式进行详细阐述。如果对这些真谛没有一个清楚的概念，你就不能知道佛陀在四十五年中所教导的是什么。对佛陀来说，他的全部教义，只是苦的说明，即使人了解那些存在的痛苦现象的性质，以及摆脱这些痛苦现象的方法。

就是在他同时代的一些修行者和婆罗门曲解他的教义说：

“行者乔达摩是虚无论者，他宣说有情的毁灭消失。”

佛陀听了无一点愤慨或者不满的表示，断然地说：

从前（早在为五位苦行者初次说法时）和现在，诸比丘，我只说苦和灭。[3]

懂得这种毫不含糊的说法，就是懂得佛教；因为整个佛陀的教义，除了这一原则的运用之外，不再有别的什么。对我来说，好像能够被称为佛陀所发现的，正是这四真谛，其余均为逻辑的发展和对四真谛的详细解释。这是历劫诸佛的典型教义，是他们的特点而不是别的什么。[4]在佛陀的教义中，四真谛至高无上。就像鹿野苑中的教义一样，在尸舍婆林中的教义也是极为清楚的。

有一次，佛陀住在桥萨弥（阿拉哈巴德附近）的尸舍婆林，那时他手中收集了少数树叶，便对诸比丘说：

——诸比丘，汝等作何想？何者量多？是我手中一把尸舍婆林叶多，还是我等头上林中叶多？

——世尊，您手中收集之叶不多，微不足道，世

尊，是我等头上林中叶多。

——即是如此，诸比丘，我完全知道许多事物，但未向汝等宣说，我已向汝等说者，是少许事物。诸比丘，我为何不说？诸比丘，彼等诸法确实无用，于清净生活并不重要，彼等诸法不能导致厌离、无欲、寂灭、安宁、充分理解、觉悟、涅槃。诸比丘，此即为何我未宣说。

诸比丘，我已说者为何？

此是苦，我已说；

此是集，我已说；

此是灭，我已说；

此是道，我已说。

诸比丘，我为何说此等真谛？此等确实有用，于清净生活重要，此等能导致厌离、无欲、寂灭、安宁、充分理解、觉悟、涅槃。

诸比丘，此即为何我宣说。[5]

佛陀是著名的，最高的无上医王，他治病人，确实没有竞争的对手。佛陀的四真谛所说明的方法，是与医生治病的方法相同的。作为医生，他首先诊断病情，其次是寻找病因，接着考虑去掉疾病，最后才用药。

苦是病，爱是因或者病根（集），去掉爱，病也就去掉了，那就是治愈（灭—涅槃）。

一个病人，应当知道自己的病，应当注意避免病情的加剧，接着他应当设法去掉病因，为此目的，他必须去看医生，医生为他诊断病情并开药方，通过药物功效，病人的病也就没有了，那就是治愈。因此，苦不能忽视，而应该知道。因为它是可

怕的病源。爱因要除掉，要放弃。要修八正道，因为它是药。知道了苦，通过修道断爱，而涅槃的证得就有保障了。这就是治愈，从爱因中解脱出来。

施罗婆罗门怀疑佛陀的悟道，佛陀对他的回答是有趣的：

我已知应知，
我已修应修，
我已舍应舍。[16]

因此：

婆罗门啊，我是佛陀——觉者。

这个答复清楚地表明，佛陀之所以被称为佛陀就是对四真谛的完全理解。佛陀自己说：

诸比丘，通过如实了知事实真象—四真谛，如来被称为阿罗汉—圆觉者。[17]

第一真谛——苦

在早期佛经中，“豆佉”(苦)一字，有多种意义，即根据场合的不同，它有被用在心理学、生理学和哲学方面的不同意义。

对那些如实看事物的人，“豆佉”(苦)的观念不是不重要的事。在佛教教义中，它是基本原理。忽视这一重要原理，就包含着忽视其余三谛。知道苦的重要性，可以从佛陀如下的话中看到：

他看到苦，也看到苦因，看到苦灭和灭苦之道。[18]

由于这些真谛是相互联系和相互依存的，看到四谛之一或者更多一点，也就包含着看到了其他诸谛。[19]谁要否定苦，

那么从苦得到解脱之道就毫无意义了，简而言之，否定一谛，就等于否定其余三谛，那也就是否定佛陀的全部教义。

坚定的实利主义者说：

我不要轻信所有这些毫无意义的话。

对他来说，这种教义，好像是枯躁无味、莫名其妙和没有价值的。但是对那些现实主义者来说，这并不是神话，不是想像出来对愚人编造的故事。

那些从正确的角度来看感觉世界的人，不带偏见的看法，对他们来说，有一件事是很清楚的，就是世界上只有一个问题，那就是苦。它是普遍的，所有那些知道的和不知道的，都包括在这一问题之中。正如佛陀所说：人生是苦，以苦为基础。[19]假如有什么问题成立的话，那必定是苦，是不能令人满意的苦。假若我们高兴，或者说它是冲突——与我们的愿望和生活事实之间的冲突。自然，人的每一种努力是为了解决问题。换句话说，就是去掉不能令人满意的事，控制冲突，这就是苦，是一种可悲的心情。

对这个单纯的问题，我们起了各种不同的名称：经济的、社会的、政治的、心理的，甚至是宗教的问题。难道它们不都是起源于那个单纯的问题——苦，即不能令人满意而来的吗？假如没有不能令人满意的事，何必需要我们努力去解决？难道不是解决一个问题就包含着减少不能令人满意的事吗？所有问题都带来不能令人满意，而努力是要解决它们。但它们互相招致，原因通常不是外界的，而是在问题的本身，它是主观的。我们常常想我们已经满意地解决所有有关问题，但它们常常以不同的方式暴露出来，好像我们经常面临新的问题，我们又作出努力去解决它们。如是它们和对它们的解决就有必要继续

下去。这就是苦的性质，是有知觉存在的普遍特点。苦的出现和消失，只是再出现的另外一种形式。它们都是生理的和心理的，有些人能忍受一种比忍受别的更容易一些，反过来也是一样。

依照佛教说，生命是苦，苦统治着生命。这是生命的根本问题。世间是苦的，是不幸的，没有一个有情能从不幸中摆脱。这是普遍真理。是有感觉、正确看待事物的人不能否定的；但是承认这一普遍的事实并不完全是否定快乐和幸福。脱离了苦的佛陀在说人生皆苦的时候，从不否认生活中的幸福和快乐。在五部巴利原典之一的《增支部》中，有长长的详细项目，列举有情能够享受的幸福。[11]

佛陀在答复摩诃梨·离车的问题时说：

> 摩诃梨、若色、声、香、味、触诸境（如你所知这些外境，人通过官能攀缘外境）全皆是苦，为苦所困扰，完全失去快乐与幸福，有情自然从此等外境中得不到快乐；但是，摩诃梨，因为此等外境中有快乐与幸福，故有情享受其中快乐，并执著快乐。由于此种执著，彼等使自己被污染。[12]

通过官能（根），人被外境所吸引，外境中有快乐，从中得到享受，这是事实。因为你可以体验到，这是不能否认的。但是不论快乐的外境，还是内在的享受，都不能持久，它们时刻在起变化。现在当一个人的享受和快乐不能持久或被剥夺，他总是悲伤和不愉快的。他不欢喜千篇一律，因为单调使他不愉快。如是他期待着新快乐，就象家畜寻找到新的草原一样。但是，这些新的快乐，像过眼烟云，瞬息即去。因此，所有快乐，不管我们愿意还是不愿意，都是痛苦和厌恶的前奏。一切世间

快乐，都是瞬息而过的，像包上糖衣的毒药丸，欺骗我们，伤害我们。

一种不合意的菜、不好喝的饮料、讨人嫌的行为以及成百种其他琐事为我们——佛教徒或非佛教徒、富人或穷人，高级人或卑贱人、识字的人或不识字的人——带来痛苦和不满意。莎士比亚在写《哈姆雷特》时，只是对佛陀的话发出了共鸣：

> 悲伤到来时，它们不是来一个密探，而是成群结队的来。

现在，当人们尚未看清生活这个侧面时，这种快乐的不稳定性，使他感到失望并受到挫折，甚至不自觉地失去了判断力，还可能失掉心理平衡，以致做出愚蠢的行为来。这很危险，是过患，人类常常面临着这享受和过患两种生活情况。但是对有情或无情的东西力图避免深陷于爱欲的人，则从客观的观点来观察生活，用正当的眼光看事物，在一切生活的变化之下，他的文化修养要求他镇静。当事物走向错误时，他能够微笑，保持心理平衡，抛开一切喜好和厌恶——他不烦恼，而是解脱。享受、过患、解脱三者，是经验的事实，我们称之为生活的真实写照。

佛陀在答复摩诃梨的问题时继续说：

> 摩诃梨，若色、声、香、味、触外境完全皆是快乐，被快乐所围绕，而非痛苦，有情即不会厌恶外境。但是，摩诃梨，因其是痛苦，在此等外境中，无持久之快乐，彼等感到厌恶。因厌恶，彼等即不快乐，不执著；因不执著，彼等即净化自己。[13]

现在，从三方面讲述苦：(1)苦苦，(2)行苦，(3)坏苦。[14]

所有身心的苦，如生、老、病、死、怨憎会、爱别离，求不

得,[15]是日常生活中一般的苦,称为苦苦,不需要多少学问就能懂得这些生活事实。

行苦是属于哲学范围的,虽然"行"字包含着所有因果事物,但此处苦字上下文的意思是指五聚或五蕴。它们是色蕴(此种情况是指可见可触之色身)、受蕴、想蕴、行蕴和识蕴,简称为名色,色即色蕴,名是其余受想等四蕴。此五蕴结合起来,构成一个有情色身。

有情和经验的外界,二者都是经常变化的。它们的存在和消逝,一切都是运动的,没有什么东西能逃脱这种无情的和不停的变化。由于这种昙花一现的现象,所以没有什么东西使人真正愉快,有幸福,也不过是瞬息即逝的事。它的消逝,就像雪片一样溶化,带来苦恼,这就是佛陀为何在总结苦谛时所说:

要言之;执着五蕴是苦。

这就叫做行苦。

坏苦是由于无常而来的苦。人能够经历一切舒适和愉快,可是感受逐渐消失。正如佛陀所说:就是得了四禅的修定者的感受,也属于坏苦的范围畴。因为它们是无常的,是苦的,是变化的。[16]但是这里说的苦,决不是人们一般忍受的那种痛苦。佛陀指出,诸法无常,是苦。诸法每时每刻都在变化,由变化带来苦,无常就是苦[17],没有持久不变的快乐。

在佛陀的苦谛这一公式中,他说:

简言之,执着五蕴是苦。[18]

依照这一教义,苦离不开五蕴,不能离开五蕴单独存在。执著五蕴和苦是一码事,而不是两码事。"诸比丘,何为苦,理应说即执著五蕴。[19]"

佛陀在其他地方说;

在此一寻长之身中，我以其识与想宣说为世界，
其集、其灭与导致此世界寂灭之道。[20]

这里“世界”一词即是指苦。

从上所说，很清楚，正确理解第一真谛和其他三真谛，对五蕴有一个清楚的概念，是很重要的。

所以，让我们来尽力了解五蕴的意义吧。佛教讲二谛，即世俗谛和胜义谛[21]，就一般说法，我们说一个“有情”，但从胜义的意义讲，没有这样的“有情”，只有经常变化的身心力量的现象。这些力量构成五蕴。我们称之为“有情”的，也只有这些经常变化的五蕴。

什么是五蕴？

1. 首先是色蕴。它包含四大种，这是传统上就知道的坚、湿、暖、动。[22]在这个意义之下，虽然它们一般被称为地、水、火、风，但是它们不光是这些。在佛教思想中，尤其是在最高级的教义阿毗达摩中，所讲含义远不止这些。

地或固体，是膨胀的元素，由于这种膨胀的元素，客观物体就占据了空间。当我们看到一件物体时，我们所看到的只是某种在空间扩张的东西，我们就给它起一个名称。膨胀的元素不只是代表固体，也代表液体，因为我们看到在面前展现的大海时，我们所看到的也是地。石块的坚硬、软膏的柔和、物体的轻重，也不过是它的本质和特性。

水或液体是凝聚元素。正因为这种特性的元素，物质的微粒才能凝聚起来而不致散开。凝聚力在液体中是很强的。因为不像固体，它们甚至分散以后再结合。为使它们重新结合在一起，就有必要通过加热将固体变成液体，就像金属的焊接一样。我们看到一种物体时，看到的只是界限的膨胀，此种膨胀

或“形状”之所以有可能，是因为有凝聚的力量。

火是煖的元素。这种元素成熟、加强和对其余三大种传热。一切有情的活力和植物的存在，是由于这种元素的力量。从每一种形式的膨胀，我们得到热的感受。这是相对的，因为我们说一种物体凉，我们只是表示那种特殊物体的温度比我们身体的温度低。所以，这很清楚，所谓“凉”，也是热的元素，当然是低度的。

风是动的元素，它是“位移”的意思。这也是相对的。知道一样东西移动了，我们需要定一个点作为固定的目标，从固定点来丈量位移。但是，在宇宙间，没有绝对不动的物体。所以，所谓稳定，也是动的元素。动依靠热，完全没有热，原子就停止震动。完全无热，只是理论性的，我们感觉不到。因为那时我们已不存在，原因是人的身体也是原子所构成的。

虽然这个或那个元素占优势，但每一物体都是四大元素所构成的。例如，固体(地)元素占优势，物体就被称为坚固的，等等。

这四大元素总是互为依存的，从四大衍生另外二十四种其他物质现象和品种。在这些衍生物中，包括五识的根，即眼根、耳根、鼻根、舌根和身根，以及识所缘相应的外境——色、声、香、味、触。色蕴包括整个物质实体——人的身体和外界。

2. 受蕴。我们的一切感受，都包括在这一集聚中。受有三种：乐受、苦受和舍受(非苦非乐)。它们的生起，依靠接触。见色、闻声、嗅香、尝味、触物、认识意境(概念或思想)，人就有感觉。[8]例如眼根、色境和眼识三者相应时，被称为触。触，意为根、境、识相结合。这些都相应时，就没有力量能够阻止受的生起。

这是触和受内在联系的性质，但是不能说所有有情从同一物体有同样的感受。一个人可能从一个特殊物体得到一种愉快的感受，而另外一人则可能得到不愉快的感受，第三人从同一物体可能得到的是中性感受（即舍受，既非愉快，也非不愉快）。这就要依靠心王和心所的作用。还有，感官的外境，在一个人的心里引起愉快的感受，在不同的情况下，可能对他产生不愉快或中性的感受，等等。另外，对一种感官愉快的东西，对另一感官可能是不愉快的。例如，看起来不愉快的甘美水果，对舌可能是愉快的，等等。因此，我们知道在多种多样的情形中，通过接触，才能决定自己的感受。

3. 想蕴。想的作用，是物质和精神的客观物体的承认。想，同受一样，也有六种：色想、声想、香想、味想、触想和意想。在佛教中，想没有像某些西方哲学家如培根、笛卡尔、斯宾诺沙和莱布尼茨所用的那个术语，而仅仅是一种感观的想。在认识（这是识的作用）和承认（这是想的作用）之间，有一定的密切关系。当识知道一个物体时，与此同时，想心所就认出物体的不同标记，如是就将它与其他物体区别开来。此种不同的标记在对物体作第二次，第三次认识中是有帮助的。事实上，每一次我们都认识到这个物体。因此，是想为我们带来回忆。

应当注意的重要之点是：想常常在欺骗我们。使人们成为幻想或者是反常的想。

有一个譬喻将说明这一点。农民在一块田里下了种，就树立一个草人来保护种子，在一段时间内，雀鸟错误地认为那是真人，就不敢落下，这就是想的幻觉。同样，感官和心理上的物体，通过假的印象，欺骗我们的心。因此，佛陀将想像的物体比作海市蜃楼。[2]

当一种反常的或者是正常的想生起时，都来得比较强烈，而且支配着我们的心，那时摆脱这种想是困难的，但其结果在《经集》中一首偈文有很好的说明：[25]

离诸邪想者，更无烦恼缠；
以慧得解脱，妄想息无余。
持诸邪想者，见起错与妄；
彼住于此世，恒被口角烦。

4. 行蕴。[26]这一蕴，除了上述受和想之外，包括所有的心所。阿毗达摩说五十二心所，受和想是其中的两个心所。但它们不是意志活动力，其余五十个都共同被称为行，或称为意志组合。意志在心的领域内起很重要的作用。在佛教中，假如一个行动是没有意志的，那个行动就不作为业来考虑。像受和想一样，行亦有六种，即意志指向色、声、香、味、触、法（心理上的物体）。

5. 识蕴。[27]它是五蕴中最重要的一蕴。可以说它是所有五十二心所的储藏所。因为没有识，就无心所可用。识和心所是相互关系、相互依赖和相互存在的。

什么是识的作用呢？像受、想、行和意志力的构成一样，识也有六种形式及其不同的作用。它有自己的根和境，正如上面解释的那样，我们的一切感受，是通过官能（根）与外界（境）接触的结果。

我们知道，意根缘意境，不是像其它五根看到外界可触可想的某些东西。如眼看到色境或可见物体，耳闻声等等。但是意识所了别的是概念和思想世界。官能（根），按照字义讲是“主要的”或“主”，色，只能由眼官能（眼根）看到，而不是由耳官能（耳根）听到，等等。当来到思想和概念世界时，意官能（意

根)就是精神领域以内的主宰者。眼不能思考,不能收集概念,但它有助于可见之色,有助于了别色境。

在这里,了解识的作用是非常重要的。虽然官能与境物之间是这 种作用的关系,应知眼与色、耳与声等,必须通过识的了别。换句话说,感受的物体,没有适当的识和特殊的受性是不能体验到的。现在眼和色都已具备,而能见的识就依靠眼、色而生起。同样,耳与声等,直到意根与意境也是如此。[39]还有,当眼、色和眼识在一起时,这就是它们的相应,就叫做"触",从触生受,等等(像缘起法所解释的那样)。

因此,识是通过五根门和第六意根门受到刺激而生起的。由于识的生起,是通过根、境的互相作用,这也是由因缘而生,并不是单独生起的。这不是精神或灵魂与物质的对立。思想和概念称之为第六意根的食,也是互相依靠的缘起法。它们依靠外境,此外境是其它五根所缘的色境。

五根接触外境,只是现在,那就是外境同特殊的根直接接触的时候。但是意根所缘的境,无论是色、声、香、味、还是触,都是其他诸根已缘虑过的。例如,一种可见之境,眼睛以往接触过,虽然不是现在眼前之物,但在此一刹那,它都能成为意根的想像物。其他诸境也是一样。这是主观的,这些感受是难以体验的。这类意识的活动是微妙的,有时是超过普通理解力的。

所以,整个宇宙只是一大堆感觉。当我们看到颜色遮盖某物坚硬或膨胀,就说它是一个实体。但实际上并非如此。意只是对外界存在的现象给与某种解释,但这种解释不必要像它们通过感官渠道出现的一样。

由于此种心或识是在物质世界范围之外,它不能化验,没

有体积、形状、尺寸或大小，看不见，摸不着，如是不能用五官来辨认。它不在其他心所的控制之下，但却是它们的主宰者。必须清楚地理解，心不是在“自我”、“灵魂”或“我的实体”形式下一种持久的精神。它既非与物质对立，也非物质的产物。

在佛陀时代，有许多人想，现在还有许多人继续在想，识在不变的形式中，承受自我或灵魂生存于人之中，继续不断直至一生，在死的时候，由一个生命转生变为另一个生命，生命与生命被捆绑在一起。

关于这一点，我们在《中部》第三十八经中看到一个明显的例子。佛陀有一个名叫嗏帝的弟子坚持以下的看法：

> 就我理解佛陀所教的法，那是同一识在转变徘徊（重生）。

当嗏帝将他的看法向佛陀明白表示时，佛陀反问他：

> 嗏帝，此是何识？

嗏帝说：

> 就是表示、感受和现在此处、现在他处受善恶业果的识。

佛陀说：

> 但是，蠢人，你听我曾以此法说过吗？我难道未以各种方法说明识由缘生、离缘即无识生起吗？

接着佛陀解释不同形式的识，用实例使其明白识是如何依缘而生起的道理。

这些是五蕴的简单解释。这些蕴中，没有哪一蕴是持久不变的。它们经常在变化。抛开哲学不谈，用单纯的科学观点看物质，缘起法，没有哪一样东西是常住的。无论什么无常的东西，都充满着痛苦，充满着悲伤。

假如读者作出结论说，佛教这种苦的思想很无吸引力，那是一点都不奇怪的。正如佛陀已经指出的，一切有情贪求快乐，他们厌恶不快乐。悲愁的人寻求快乐，已经拥有快乐的人，寻求更多的快乐。

但是，想像佛教的人生观和世界观是令人沮丧的，因而说佛教徒的精神消极，那是错误的。佛教徒远非如此，他是在微笑中过生活的人。只有懂得生命真正性质的人，他才是最快乐的人。因为他不会被事物瞬息变化的现象所困扰。他如实努力看待事物，而是看事物的实质。当他面对生活中的事实，如老、病、死等等，冲突往往在人的生活中生起，但只要他以勇敢精神有准备地面对事实，他就不会被挫折和失望所烦恼。这种生命观，既不是悲观，也不是乐观，而是现实的看法。忽视事物不稳定原则——苦的内在性质的人，面临生活多变时，他就会产生混乱，不知所措，因为他没有经过如实看待事物的训练。认为快乐是持久不变的人，当事物发生与他的愿望相反时，就会给他带来许多烦恼。因此，对生活与生活有关的事情，要有一种超然的见解和修养。因为有了超脱的见解才不会给精神上带来失望和痛苦，什么东西也不执着，而是任运自然。这确实是不容易做到的。但这虽然不是彻底拔掉苦根，却也是控制苦的有把握的补救办法。

佛陀看到苦就是苦，乐就是乐，说明宇宙间的一切快乐，同其他缘起法一样，都是短暂的，是一种暂时的景象，他警告人们不要过于执着短暂的快乐，因为这些短暂的快乐很快就会消失并引起不愉快。防止极端的悲观和乐观的出现，最好的办法是沉着。沉着就是泰然自若，而不是不高兴、不关心，它是沉静、集中精神的结果。当接触变迁的生活时，确实应该坚定，

泰然处之。有沉着修养的人，是不会烦乱的。

有人问到一位母亲，爱子死了，她为何不悲伤？她的回答是具有哲理的，她说：

“他不请而来，不请而去，他像来一样去了，伤心，痛苦和悲嚎又有何用？[23]”因此，人们沉着地忍受着自己的不幸。这是镇定心境的优势，这种优势不被得失、讥嫌和称赞所动，不被苦难所烦恼。这种心境是用正确的观念看待有情世界才有的。因此，心境的沉着能引导人达到觉悟，并从苦痛中解脱出来。

从缘生法中，不能获得绝对的快乐。我们往往在这一刹那所享受的大快乐，而在下一刹那就会变成痛苦。因为快乐都是暂时的，是不能持久的。仅仅感官的喜悦，我们称之为快乐和享受，但这个字的确切意义是：此种喜悦不是快乐。喜悦也是苦，因为它是短暂的。假若我们用智慧的眼光以明智的洞察力和正确的见解去看事物，就会发现世界只是一种幻影，它使有情执著，引导有情堕落。一切所谓世俗快乐都是短暂的，只是痛苦的前奏。它们只是暂时解救一下人生的不幸，即所知由变化而产生的苦。因此，我们看到苦从未停止工作，它在某种或其他形式中起作用，这就是上面所说的苦苦、行苦和坏苦。

所有的苦，人都能想得出来，达到高峰并在执著的五蕴中停止下来。除执著五蕴之外，苦经常在起变化，不管是粗的苦，还是细的苦，都不能长存。

不管是自觉还是不自觉，一切有情都在尽量避免其不协调和痛苦，想得到快乐、喜悦和幸福。虽有不断地努力，但是持久的幸福是从来没有的，快乐好像只是两种痛苦之间的间歇。这就清楚地表明哪里有执著五蕴，那里就有苦。值得注意的是像快乐一样，苦也不是持久的，因为它也是缘起的，要起变化

的。

埃德温·阿诺德爵士在《亚洲之光》中是这样描写苦的：

生苦无有帮助苦，青年热心成年苦，
冷清衰老窒息苦，汝之时间充满苦。

正如佛陀所说：

五蕴是负担，放下实快乐。[30]

这就是涅槃，是无上的快乐。[31]

征服了苦的佛陀在向弟子们解释苦的含义时，他的脸上没有一点不愉快的表情，完全相反，他的面容总是愉快的，因为他所说的，表示了他满意的心情，他是微笑的。他说：

我等实乐生，我等无物障，
我等乐为食，如光音天人。[32]

他鼓励弟子不要有病态，而应当培植快乐的一切重要品德，这是菩提的因素。佛陀这种告诫的结果，在《长老偈》和《长老尼偈》两部书中都有记载，有男女弟子受感动的喜悦赞诗。对佛教作一种不带偏见的研究，它会告诉我们：佛教是一种有快乐和希望的教义，而不是悲观主义者的失败哲学。

注释：

①巴利是一种语文或方言，佛教的三藏经典和义疏是用此种语文写的。它们是在瓦塔伽摩尼·阿巴耶(Vathagamani Abhaya，公元前101－77)统治时期在斯里兰卡的康提(Kandy)附近马特莱的阿路寺(Alu－vihāra)写的(刻在贝叶上)。

②《中部》第二八经。

③《中部》第二二经。

④《毗奈耶·大品》；《长部》第二卷。

⑤《相应部》第五卷第四三七页。

⑥《中部》第九二经;《经集》第五五八偈;《长老偈》第八二八偈;《毗奈耶》第一卷第二四五页。

⑦《相应部》第五卷第四三三页。

⑧《相应部》第五卷第四三七页。

⑨《相应部》第五卷第四三七页。

⑩相应部》第一卷第四〇页。

⑪《增支部》第一卷第八〇页。

⑫《相应部》第三卷第六九页。

⑬《相应部》第三卷第六九页。

⑭《长部》第三三经;《相应·阎浮车经》(Jambukhadaka－sutta);《清净道论》第四九九页。

⑮《相应部》第五卷第四二一页;《毗奈耶》第一卷第一〇页。

⑯《中部》第一卷《苦蕴大经》(Mahādukkhandha－sutta).

⑰《相应部》第三卷第二 二页。

⑱《相应部》第五卷第四二一页。

⑲《相应部》第三卷第一八五页。

⑳《相应部》第二卷第四八页。

㉑《长部》第九《布吒婆陀经》(Po t thapāda－sutta)。

㉒《中部》第二八经。

㉓此种六受,分别通过眼、耳、鼻、舌、身、意。在佛教思想中,意被认为是第六根。

㉔Marīci(幻影)。

㉕《经集》第八四七偈。

㉖在五蕴名单中,"行"是 Saṁkhāra 一字的普通术语。在别的行文中,Saṁkhāra. 意味着缘生和混合而产生的事物。从这个意义上讲,五蕴都是 Saṁkhāra

㉗不严格地说,识,心,意三者都是同义语(《相应部》第二卷第九四九五页)。

㉘《中部》第一四八经。

㉙《龙本生》(Uraga Jātaka)(第三五四号)

㉚《相应部》第三卷第二六经。

㉛《法句》第二〇四偈;《中部》第七五经。

㉜《法句》第三〇〇偈。

第四章　第二真谛—集

为人治病之前，首先了解其病因是很重要的事。治疗的功效，有赖于去掉病因。佛陀说苦，进一步指出苦因，这是给与一种有效的治疗方法。因此，轻率地批评说佛陀是悲观主义者，是不公正的。乐观主义者当然会很高兴听到在四真谛的解释中，有一条"厌世主义者"的出路。根据佛陀的教导，什么是苦因集谛呢？

在佛教教义中，由于没有掌握人类命运的专横创造者，佛教不将苦或苦因归因于外力或"超自然"的力量，而是从人自己最内部的秘密深处去寻找。在早期的佛经中，佛陀的初次说法以及其他许多经中，第二真谛是用以下的话来有系统地表述的：

招致来生的爱欲[1]，伴随着有情感的希望，到处寻求新的快乐，此即欲爱，有爱和非有爱。

所以，这就很清楚，苦是爱欲的结果，爱欲是苦的因。在这里，我们看到种子与果实，作用与反作用和因与果的关系。这是一种自然规律现象，没有什么了不起的秘密。现在这种最强大的力量，这种心理因素，希望保持生存下去。它一再制造世界。生命依靠生命的欲望，它是隐藏在背后的动力，不仅现生是如此，过去生中和未来生中亦复如此。现在的果是由于过去的因，未来的果将是由于现在的因。此是缘起法的程序。此种力量可用河流（爱河）作比较，因为像河水淹没村庄、郊区、城

市和乡村一样，由于转生，爱欲之河在继续奔流。又像燃料维持火焰燃烧，爱欲的燃料在维持生存之火不灭。

佛陀说：

> 诸比丘，我未见任何别的束缚（结）像此爱结捆绑众生，长期徘徊与匆忙于生死流转中。诸比丘，确实众生被此爱结捆绑，徘徊匆忙于生死流转。[52]

在这里，重要的是理解爱欲不是因为带有大写的 F（英文"第一"的头一字母，一译者）和 C（英文"因"的头一字一译者），就被认为是第一因，因为根据佛教讲，没有"第一因"，而是无始以来的因和果与其他邪恶统治着宇宙。事物既非一因，亦非无因。而是像缘起法所说的是"众因"。爱欲像其他色法一样，也是缘生的。互相依赖和互相关联，其本身既非始，亦非终，虽然爱欲被列为苦的近因，但它不是孤立的，而是互相依赖的。依受生爱，受的生起依靠触，等等。[53]下面的对话，表明佛陀关于苦因的观点：[54]

有一次，一个叫做迦叶波的苦行者这样问佛陀：

——尊敬的乔达摩，现在苦是自作？

——实非如此，迦叶波。

——尊敬的乔达摩，何为他作苦？

——实非如此，迦叶波。

——尊敬的乔达摩，为何苦既非自作，非他作？乃无因生（纯属偶然之情况）耶？

——实非如此，迦叶波。

——尊敬的乔达摩，苦不存在（没有苦）耶？

——肯定，迦叶波，苦非不存在。有苦。

——尊敬的乔达摩既不知苦，亦不见苦。

——非也，迦叶波，我非既不知苦，亦非不见苦之人，我是知苦见苦之人。

——尊敬的乔达摩，现在你是如何答复我问，如"实非如此，迦叶波"。你断言有苦，知苦见苦。尊敬的乔达摩，可否教我何为苦？

——迦叶波，说"一人作苦，同一人受苦，此为常见论者；说一人作苦，他人受苦，"迦叶波"此是说一人作苦，另一人受苦，是断见论者。"迦叶波，如来避免此二极端，教中道法；无明（存在的真正性质）缘行，行缘识（转生），识缘名色（精神与物质结合）、名色缘六处（前五根与第六意根）、六处缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死、忧、悲、苦恼与失望。[5]如是整个苦即生起，此是顺缘起。（这就叫做集谛）。无明灭则行灭，行灭则识灭（等等）……如是整个苦亦灭，此是逆缘起。（这就叫做灭谛）。[6]

迦叶波听了对这种教义的解释，信服了，就皈依了佛、法、僧，进入了僧团，其后成为阿罗汉之一。

所以，这种缘起教义，次序十分清楚，苦是由因缘而生起的。因缘灭，苦也就灭了。

佛陀自己在《增支部》中是怎样解释这种现象的呢？

诸比丘，何为集谛？无明缘行，行缘识，（等等）……所以整个苦生起。诸比丘，此被称为集谛。[7]

"诸比丘，何为道谛导致苦灭之灭谛？由于无明灭则行灭，行灭则识灭，（等等）……全部苦灭。诸比丘，此即名为灭谛。[8]

现在，很清楚，缘起对第二真谛和第三真谛是很重要的，是必然的结果，而不是像某些人设想的是后期编纂的佛陀的教义。

此种相依的缘起法，常常被简单地解释为实用的条件。由于缺乏解释，虽然它好像是这样，但它不仅仅是一种实用主义的教义。那些精通佛教三藏的人知道，在缘起法中，将揭示出智慧的基本原则，在世界上一切万事万物——五蕴——相依的这种教义中，佛陀的生命观的实质，是能够被真正认识的。所以，假如佛陀关于世界的解释被正确地理解，那就完全抓住了在格言中总结起来的上面已经提到的中心教义"诸法因缘生。"

事物的因和缘没有了，果也就没有了。遵照佛陀的缘起教义，这种思想，被对佛法有渊博知识见称的施罗比丘尼下面这首偈文中表示出来了：

此种身形非自作，亦非他人造此祸；
缘为基础方存在，缘尽彼形亦结束。[9]

由于我们在上面看到"实非如此，迦叶波，实非如此，迦叶波"是佛陀答复迦叶波"是否苦是自作或他作"的问题，其答复清楚地表明佛陀不同意是自力（苦完全是由于自因所致）和外力（苦完全是由于自力以外的他力所致）所致。

说苦完全是由于个人自作，是毫无意义的。因为他是在有情世界环境之中，环境会以各种方式影响他。说人的行动举止，完全是由于外力决定的，同样也是毫无意义的。因为该时人的道德责任和意志的自由是被否定的。佛陀的中道教义缘起法，避免了这两个极端，说明一切法或一切现象都是因缘互相依赖和互相关联的。

这种因果的相续，任何自力或外力都妨碍不了、控制不了。这种相互依存性的教义，不能被说成是宿命论。因为在此种教义中，个人的作用，物质环境和道德的因果关系（心理的因果关系）是互相的。物质世界影响人的心理，另一方面，人的心理又影响物质世界。很明显，这是高层次的教义和意境。正如佛陀所说："世间由心领导。"

如果我们不能理解重要意义并应用到缘起的生命上去，我们就会误会它是一种因果关系的机械规律，或者甚至误认为是一种简单的同时生起，是有生命和无生命的诸法第一个开始。在佛教教义中，由于没有一法有开始，缘起表明不可能有一个第一因。有生存的最初开始，有众生生命洪流的开始，是不可想像的。正如佛陀所说：

> 有关世界之看法与推测，可能导致思想上之混乱。[11]

> 诸比丘，此生死轮回相续，看不到尽头，众生之最初开始游荡与匆忙，包藏于无明之中，被爱欲所束缚，不可见。[12]

事实上，不可能想像有第一个开始。无人能追溯任何一样东西的最初起源，甚至对一粒沙子也不可能，更不用说对人类了。在过去的无始中寻找有始，是毫无用处、毫无意义的。它是生理和心理的变化和迁流。

假如有人断定有第一因，他就是在要求为"第一因"的"因"辩护。因为没有什么东西能逃脱因和缘的规律，这因和缘是世界上所有的人都有的，但是他们看不到。然而有神论者会将众生和事物的发生，归因于一位全能的创造者，这种神权思想，难道不是妨碍人类自由调查、分析、观察、看肉眼以外是什

么，因此，是阻止人的洞察力吗？

让我们姑且承认“X”是“第一因”。那么现在这种假设，能为我们带来了一点接近我们的解脱吗？这难道不是对解脱关门吗？我们看到一种自然规律——无始以来的因和果——和其他邪恶统治着宇宙。

正如在缘起法中所说的爱的近因是受。爱有它的原因，它是从受中生起的。

各种欲望都包括在爱欲中。贪心、渴望、欲求、肉欲、燃烧、怀念、热望，嗜好、爱慕、家庭爱，是许多术语中的几个，但这些术语概指爱欲，佛陀说是它们导致转生的。转生本身就表明是苦，挫折、痛苦、刺激、不尽如人意，这些是我们亲身所体验到了的。

贪欲是全世界的敌人，由于贪欲，给众生带来一切罪恶和灾难。贪欲不光是为官能的快乐、为财富，为产业以及希望打败并征服别人的国家，而且还涉及到思想、主意、看法、意见和信仰（法爱）这些常常导致灾难和毁灭，为全民族、事实上为全世界带来难以用言语形容的痛苦。

爱欲从何处生起、在何处札根？何处有喜悦和快乐，爱欲就生起、就札根。哪里有喜悦和快乐呢？眼、耳、鼻、舌、身、意有喜悦和快乐。因为通过这五根的媒介，人才认识到外境，通过第六意根缘到法境（概念和思想）。色、声、香、味、触、法是喜悦和快乐的外境，因此，爱欲生起并从而札根。[13]

人往往被愉快的外境所吸引。他寻求快乐跟着五种外境驰求，对知道的意境就执着。他不知道色、声、香、味、触、法诸境，永远不会满足眼、耳、鼻、舌、身、意的欲求。众生强烈要求拥有的欲望，成为生死轮回的领域，是在苦恼中受折磨，这就

必定关闭最终的解脱之门。佛陀极其强调，反对这种疯狂的追逐。他警告：

快乐为束缚，喜悦亦短促，
乏味生痛苦，智者知诱钩。[14]

有位作者的一首诗，恰当地摹仿佛陀的语言，他写道：

快乐散播如罂粟，
你摘取花朵，
它的开放已经谢落：
或者有如雪片，
飞落在河流，
顷刻的白色，
旋即永远溶合。[15]

不论什么时候，只要与官能相联系的快乐，并贪爱这些外境，就叫做“欲爱”；相信个人与永存相联系的爱，叫做“有爱”，这是所知道的常见，是对转生的依恋，是继续永存的愿望；与自我断灭信仰相联系的爱，叫做“非有爱”也就是所知道的断见。

应该知道，爱欲，不仅是幸福和愉快的感受要有一定的因缘，而且不幸和不愉快的感受也是如此。人在困忧之中要求摆脱烦恼，希望快乐和解脱。用另外一个方式说，穷苦人，病人和残废人，简言之，一切受苦的人，都希望幸福、快乐和安慰。另一方面，已经在享受快乐的富人也有欲望，但那是要求更多更高的快乐。所以，此种贪爱，此种欲望，是贪得无厌的。人们追求短暂的快乐，经常为此生命之火寻找燃料，他们的贪婪是无止境的。

只有贪爱的苦果来临时，不是在以前，人才会发现这种有

毒爬虫爱欲的罪恶，紧紧纠缠着那些还不是阿罗汉、或未断无明之根尚非圆满清净的人。我们贪爱愈多，受苦就愈多。悲伤是我们为贪爱付出的代价。《法句》说：

从爱欲生忧，从爱欲生怖；
离爱欲无忧，何处有恐怖？[19]

所以，在这里，应当知道这种爱欲是你的敌人，引导你继续流转生死，因此就建筑起"有情的住所。"

佛陀说："挖掉爱欲之根"。《增支部》说：

树根牢固未受伤，虽被砍伐再生长；
潜伏爱根亦如是，不除痛苦重生长。

在这个有情世界里，有知觉的人，都不会否认苦的存在。此种爱欲是如何带来流转生死的，这对他来说是难以理解的。要了解这一点，就必须懂得佛教的两种基本教义业和转生。

假如我们说这现生是开始，那么我们的死就是此生的结束。这样我们就没有必要去麻烦试图了解苦的问题了。在全世界，道德秩序的正确与错误的实际情况，对我们来说，可能无任何重要意义，但是在此短暂的一生中，不惜任何代价去享受快乐和免除痛苦，好像是能感觉到要做的事。但是这种看法，不能说明人类的差别。一般说，人是自己知道道德的因果关系的。因此，有必要寻找"病"的原因。巴利文的"业"，按字义讲，意为"行为"或"做法"，但不是所有行为都作为业来考虑的。例如头发和指甲的生长以及饮食的消化，都是一种动作，但不是业。有反射作用的行为也不是业，而是活动，没有道德意义。

"诸比丘，我说行是业"[20]是佛陀对业下的定义。行是心所，来自行蕴之中的心理作用。因此，行是构成"个体"的五蕴

之一。业是行为或种子，果是所知道的异熟果。人有了意识，就由行为、语言和思想[69]行动来表现。这些意识作用，可能是善或者恶。所以根据行动的结果，它们可能是善的，或者是不善的或者无记、(中性)的。这种行动与反应无止境的作用，因和果，种子和果实，永远继续不断地运动，就叫做"转生"，即身心现象存在过程中相续不断的变化(轮回)。

这很清楚，业是意识作用，是一种力量，此力量是源于三种形式的爱欲：官能享受的欲爱、生存的有爱和断灭的非有爱。人有了意识，就通过身、语、意活动的表现，在行动中带来反应。爱欲产生行为，行为又产生结果，而带来新欲望和新的欲爱。这种因和果，行动和反应的过程是自然规律。规律本身是自然而然的，不需要授与者。外力或上帝惩罚恶行和奖励善行，在佛教思想中，是没有它的位置的。人总是经常在起变化的，或者是善，或者是恶。这种变化，是不可避免的。完全是依靠他自己的意志、自己的行动，不依靠别的什么。"这只是扩展在道德领域内力量维持的普遍自然规律。"

行为如何产生反应？因如何产生果？种子如何生长成幼苗？这不需要很多科学知识就能懂得。但是这种业力，这些意志的行为，在此生消亡之后，如何在未来生中结果，则是很难掌握的。根据佛教教义，死是一期生命的结果，但出生以前，业是独立存在的，因而业和转生是携手并进的。循业转生是必然的结果，反过来也是一样。但是在这里，我们必须懂得佛教"业"的意义，不是宿命论，不是说人的行动不自由，而是由动机决定的哲学论点，这种动机被认为是代理意志的外力，或事先由上帝决定的。佛陀既不赞成说一切法的发生是固定不变、不可避免的论点(这是严格的宿命论)，也不赞成无因生的说

法。

在佛教思想中，天堂或地狱中并没有常存不死的众生，先生后死，先死后生，就这样两者彼此在循环中相续不断。从生到生，没有灵魂，没有自我或固定的实体。虽然人是由精神和物质为单位所构成，但是"精神"或意识不是灵魂或自我。就持久的实际意义讲，是有某种现成的东西，而且是常在的。这是一种力量，一种不仅是此生，而且是过去生中记忆储存相续不断的能量。对科学家来说，物质在压力的情况下是能量，变化没有真正的实体；对心理学家来说，"精神"是没有固定的实体的。当佛陀着重指出所谓"有情"或"个体"并不存在，而只是相续不断变化的物质和精神力量的结合时，难道他不比现代科学和现代心理学早二十五个世纪吗？

这个精神和物质躯体不断的变化，每一瞬间创造新精神和物质过程，如是就为未来的躯体过程保存着潜在的势力，在前一刹那与后一刹那之间未留任何空隙。我们的生命每一刹那都在生和死，它只是来和去，起和落，就像大海的波浪一样。

此种精神和物质不断的变化过程，对我们是明显的，就是这个生命死时并不停止，而是不断地在继续。这明显是意志的潜在力在起作用，即愿望、渴求、希望或者欲爱构成的业力。这种强大的力量，这种生存的愿望，维持生命，继续不断。根据佛教说，这不仅人类的生命是如此，整个有情世界都被这种强大的力量——心王和心所、善或恶所牵引。

现在的生命是由过去生中的贪爱执著业力（爱取）而来；现生意欲的贪爱执著行为又造成了来生。依照佛教说，由于这种业力作用，有情被分成高等和低等。[19]

"众生是自己行为的继承者，是自己行为的承担者。他们

的行为是他们出生的孕育处。"[21]通过自己的行为，也只有通过自己的行为才能使自己变得好一些，重新改造各人自己，从罪恶中获得解脱。但是应当记住，按照佛教所说，不是每一事物的发生都是由于过去的行为。在佛陀时代，诸学派中如尼乾子等，就坚持这样的观点：即不论自体经历的是什么，是快乐的或不快乐的，或者是非快乐非不快乐的，都得由于过去的业力。[22]但是佛陀拒绝这种排他性的宿作因理论，认为那是不合理的。许多事情是我们现生的行为和外力原因的结果。

人们可以用询问的心情提问：假如没有常存转世灵魂或自我转世，那在轮回中出生的是什么？答复是：没有常存性质的实体自我转世。任何相续不断的事物，认为它没有变化，那是不可能的，一切都处在不断变化之中。这里我们称之为生命的，是五蕴的作用。这，我们早就讨论过了。[23]或者是身心的作用，此种作用只是能量。它们从来没有在前后两刹那中是相同的。在身心结合中，我们看不到任何常存的东西。长大的成年人，既非原来的儿童，亦非截然不同的另外一个人，只有一种相续不断的关系。身心的结合或精神和物质的能量，死时是不会失去的。因为没有力量或能量会失去。它经历变化，在新的条件下，重新复位，重新组合，这就叫做轮回或转生。

业有是能量，在现生之外，成为未来无止境的生命相续。在这个过程中，没有什么东西从一次生命过渡到另一次生命。它只是一种相续不断的动势。有情在这里死去，在他处投生，既非同一人，亦非完全不同的另一人。[24]

识在临终时的最后一刹那，属于前一生命，以临终识为缘，立即生起下一刹那的现生识。这叫做结生识。同样，以此生最后一刹那的思维为缘，生起下一刹那思维。[25]识以这样的

方法生起又息灭，旧识让位于新识。就这样，此识长期相续不断，直到生命息灭为止。生命是识的一种形式—希望生活，希望相续不断。

根据现代生物学，“一个新的人类生命开始，是在父亲的精子和母亲的卵子相结合的不可思议的一瞬间”。这是生的一刹那，科学只说这两种物质的共同因素，但佛教说还有第三个因素，此第三个因素，纯粹是精神的。

根据《爱尽大经》：[3]

> 三因素结合受孕。假如父母结合，而母亲非适当时间，投生有情之香阴又不在，生命细胞即不能移植。假如父母在一起，是母亲之适当时间，但香阴不在，亦不受孕。假如父母在一起，又是母亲之适当时间，香阴也在，该时生命细胞移植完成。

第三因素即结生识。必须清楚地理解，这个结生识并非我或灵魂或自我实体受善恶业报。[4]识也是由缘生的，离开缘，没有识生起。

我们起一些名称，如生、老、死、思维过程等等，是识的相续，只有思维瞬间。如已经说过的，最后思维一瞬间，我们称之为死；最初思维一瞬间，我们称之为生。如是生生死死，死死生生，都发生在此识流中，它只是一系列的相续不断的思维瞬间。

只是由于人的无明、爱欲和执取，他就依恋生存，对他来说，死不是最后，他将在“生死轮回”中继续他的生涯。这种行为和反应无止境的运动，是由爱欲推进无明隐藏的业力保持不断运转。由于业是我们自己造作的，我们有权破坏这种无止境的锁链。通过破除无明，消灭这种推进的力量——渴望生存

的有爱，生死轮回就停止。佛陀是这样解释的：

如何未来不转生？由于无明灭，明生起，断爱欲，如是未来不再有转生。[20]

佛陀证得菩提后，说了下面这些令人充满欢喜的话：

经多生轮回，寻求造屋者，
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。[21]

注释：

①梵文中的 Trishnā，从语源学来讲，这个字同爱欲是一样的。

②《如是语》。

③也可与《中部》第一卷第五一《正见经》(Sammāditthi-sutta)比较。受生则爱生，受灭则爱灭，导致爱灭的方法是此八正道本身。

④注意迦叶波如何接近佛陀提出问题，是有趣的或者是很奇怪的。佛陀住在王舍城(Rājagaha)，一天中午，外出托钵化食，迦叶波远远地看到佛陀，走近他，向他致意后说："我们想问尊敬的乔达摩有关一点事。尊敬的乔达摩是否给我等一个机会听他对我等问题的解答？"

佛陀说："现在不是提问的适当时候，迦叶波，我们已经进入村庄(化食)。"但是加叶迦一再重复他的提问，得到的回答是相同的，接着迦叶波说："我们不会向尊敬的乔达摩提出许多问题。"佛陀说："迦叶波，你要问什么？"

⑤巴利文相同支数的公式是：Avija（无明）Saṁkhāra（行）Viñ‖ñāna（识）Namarūpa（名色）Salāyatanā（六处）Phassa（触）Vedanā（受）、Tanhā（爱）、Upādāna（取）、Bhava（有）Jāti（生）— Jarā—marana（老死）

详细研究见毗耶达西长老著《缘起》(锡兰康提佛教出版社)。

⑥这两个巴利字 Anuloma 和 Pa ṭiloma 被译成"顺序"和"逆序"。但是说"逆序"不怎么正确。因为它的意思是从尾到开始,或者说是相对的秩序。

缘起支的生和灭,二者都是从头至尾。例如无明生起则行生起,等等;无明灭则行灭,等等。

⑦《相应部》第二卷第一九页。

⑧《增支部》第一卷第一七七页。

⑨Nagidaṁ attakataṁ bimbaṁ
Vayidaṁ Parakataṁ aghaṁ;
metuṁ Paticca Sambhūtaṁ,
Metu bhangā rirujjhati.

《相应部》第一卷第一三四页。

⑩《相应部》第一卷第三九页。

⑪《增支部》第二卷八〇页。

⑫《相应部》第三卷第一四九页、第一五一页;《相应部》第二卷第一七九页。

⑬《长部》第二二经。

⑭《经集》第六一偈。

⑮罗伯特·伯恩斯(Robert Burns)的《塔姆奥香特》(Tam Oshanter)。

⑯《法句》第二一六偈。

⑰《增支部》第三卷第四一五页。

⑱《增支部》第三卷第四一五页。

⑲《中部》第一三五经。

⑳《中部》第一三五经。

㉑《增支部》第一卷第一七三页检验过。

㉒见前第三章。

㉓《弥兰王问经》(Milindapañha)

㉔缘起公式的第三支。

㉕《中部》第三八经。

㉖这种见解在《中部》第三八经中讨论。

㉗《中部》第四三经。

㉘《法句》第一五三、一五四偈。

第五章　第三真谛——灭

在第三和第四两章中，我们讨论了苦和苦的起因——集。现在让我们来详细了解灭的意义，这就是大家所要知道的涅槃。按照语源学的意思，涅槃是 Ni＋vana 或 Nir－va 就是断除爱欲、得到自由，与爱欲分离，达到寂灭。

虽然巴利文和梵文语源学的意义可以帮助我们理解这个专门术语，但不能帮助我们证得涅槃的妙乐。在下一章，我们将会看到，证悟是来自戒、定、慧的修习。涅槃是一种体验，由于它的玄妙，不能用语言解说。它是超世间的，绝对的，无为的。证得涅槃的方法，只能由每个人自己去体验。

不用说涅槃，就是一点简单的东西，如一个人对糖的味道，不告诉他去读关于化验糖的书，他事先没有经验，是不能知道的。但是假如放一点在舌尖上，他就会知道糖的甜味，过多关于糖的理论就没有必要了。

什么是涅槃？这是佛教徒或非佛教徒一开始就欢喜提的问题。这不是今天或昨天的问题。聪明的答案可能会有，涅槃被用各种明显的专门名词来说明；但是没有一种说明会使我们丝毫接近涅槃，因为涅槃是离言绝思的。比较容易和比较保险所说明的涅槃不是涅槃，因为涅槃是不能用语言来表达的。涅槃不可以言喻，它是无法表达的。我们试图说它，就要用字，而字的意义是有限制的。字与宇宙有关系，绝对的实际涅槃，

是通过最高的精神修养和智慧证得的。是超越任何世间体验的，是非语言所能表达的。既然如此，那又为何写它呢？那是为了防止对佛教涅槃思想的误解。

佛陀说：

> 诸比丘：我想，我已证之法，甚深、难见、难解、安静、高尚、完全超论证、微妙，智者能理解。但此同时代之人高兴、沉迷、喜欢官能快乐。因同时代之人高兴、沉迷、喜欢官能快乐，即难见此缘起，亦难见诸缘起法之寂静、"有"之实质弃舍、爱欲息灭、冷静、寂灭、涅槃。若我教此法，他人不理解，对我会生厌烦。[1]

从佛陀自己所说，这就清楚地表明，爱欲的根除（涅槃）是难见难懂的。

佛陀在第一次说法时，对第三真谛解释说：

> 诸比丘，此是苦灭之真谛，完全息灭、舍离、解脱、不住爱欲。[2]

虽然这种界说未提及涅槃，但"完全息灭爱欲，"是包含着涅槃的。此在他处，佛陀说得很清楚。"罗陀，爱尽实即涅槃。"[3]他答复一位神人说："舍弃爱欲是涅槃。"[4]在舍利弗的谈话中，有"此五取蕴根除与舍弃欲贪，即是苦灭。"的话。[5]

从上所述，很清楚，涅槃是寂灭，是爱欲断除。像我们在上一章中看到过的，爱欲是苦因，只有其根源爱欲息灭时，苦因方能息灭。舍弃了爱欲，也就舍弃了苦和与苦有关的一切。因此，涅槃被解释为苦灭。

应当注意的是：虽然用了一些消极的术语来说明涅槃，但这不是说涅槃只消极或自我断灭。总之，否定不意味着绝对的

空，是一个空白点，而只是说某些东西不存在。证得涅槃的阿罗汉，是断了爱欲才获得解脱的，在他的身上不再有爱欲了。这不完全是空或自我毁灭。因为没有要毁灭自我的必要。

典籍中的肯定术语，也是很明显的。如安稳、清净、胜妙、寂静、解脱，都被用来表示绝对的涅槃。不过，这些术语的真正意义对有情世界所知道的体验来说，是被限制的。一切肯定的界说，都是从我们现象世界的体验而来的。事物的世俗观点是轮回的，那就是说属于生存或转生的。因此，所有其他关于涅槃的观点，也都是转生的观点。所以，他不能有一个涅槃的真实图像。他的一切思想、观点和语言都是受限制的，有条件的，不能 适用于不造作，绝对、无为的涅槃。

习惯上，我们说一些肯定和否定的术语，也和解释其他事物一样，有其一定的联系。但是涅槃是超肯定和否定的，与任何受条件制约的事物没有关系。佛陀用了些世间的常用名词，知道他们的有限性。关于什么是涅槃的问题，让我们听一听佛陀是怎么说的：

> 诸比丘，涅槃界有二种，何等为二？即有余依涅槃界[6]与无余依涅槃界。诸比丘，何为有余依涅槃界？诸比丘，此处有比丘，是阿罗汉，其漏已尽，已修梵行，所作已办，卸却负担，已证阿罗汉果，完全断除生死诸缚，因正智得解脱。其官能尚未毁坏，彼仍体验适意与非适意，仍受快乐与痛苦，五蕴存在。诸比丘，其贪，嗔、痴已断。此即名为有余依涅槃界。
>
> 诸比丘，何为无余依涅槃界？诸比丘，此处有比丘，是阿罗汉，其漏已尽，已修梵行，所作已办，卸却负担，逐步证得阿罗汉果，完全断除生死诸缚，因正

智获得解脱，无一切感受，无意欲，现在此成为冷静。
诸比丘，此即名为无余依涅槃界。

此事，佛陀又作如是说：

见者说二涅槃界，坚定不移无所挨，
一界尚余诸蕴底，已断导致生死缠；[7]
一界无是诸蕴底，表明今后生死完。

彼等知此绝对境，其心断缚得解放；
彼等证得法实体[8]，静寂欣喜定不还。[9]

有情由五蕴或心物构成，这些心物不停地变化，因此是无常的，它们的来和去，就因为"生的性质即是灭的性质。"[10]

人的贪、嗔、痴，带来相续的生和死。因此，人不断除贪、嗔、痴，他就不能了脱生死。[11]

证得阿罗汉果的人，就是他还活着的时候，彻底断除了贪、嗔、痴。这就是上面所说的有余依涅槃界。阿罗汉剩余的五蕴，是他过去生中的贪、嗔、痴为缘而生起的。由于还活着，他的诸蕴还在起作用。因此，他的官能接触外境时，还有愉快与痛苦的感觉。但是，由于他已从烦恼、分别和自我思维中获得解脱，他不会被这些感受所动摇。[12]

当一个阿罗汉逝世时，他的剩余诸蕴就停止起作用。此诸蕴是死时毁坏的，他不再有感受了。因为他已彻底断除了贪、嗔、痴。他不再有生死，很自然，就不再有受。所以说："他的 受变得冷静"了。

此种思想，在《自说》中是这样表述的：

身坏感觉停，诸受变冷静；
一切结构止，识亦不再生。[13]

这就是所说的无余依涅槃。

从前述看，阿罗汉的状况是清楚的，一个人完全断除导致生死的贪、嗔、痴三毒之后，也就从生死轮回的枷锁中解放出来了。他是完全自由的，他不会再有任何原因使他作为有情转生。因为，他已证得涅槃，相续转生完全停止了。他已经超越普通或世俗的活动。在他还生活在世间的时候，他已经将自己提高到世间之上。他的行动不再产生后有之果，不再有业的效力。因为这些行动不是由三毒、由烦恼发动起来的。他是可以避免一切恶、一切心理上的染污的，在他身上，不隐藏随眠，他是超善恶的。他已舍弃善和恶。[14]他不被过去，未来和现在所困扰，他不再执取世间的事相，所以烦恼亦不能再生。他不会被生活的变迁所搅乱，尽管感官接触世间意外事件，他的心亦不动摇。他无忧、离尘，安稳。[15]这样，涅槃是现生证得的一种"悟境"(现法涅槃)。思想家、有心探求的人懂得此种悟境是不觉得有困难的，这只能是阿罗汉而不是任何别的有情，不管是世间的有情，还是在天堂里享乐的有情都不是。

有情的生活性质是痛苦的，虽然知道什么是苦，什么是染污，什么是爱欲，但不知道什么是完全断除染污，因为他没有经受过。假如他知道，那是他由于自我证悟，知道什么是非染污，什么是涅槃或真实，什么是真正的快乐。阿罗汉用亲身的体验说涅槃，而不是凭传闻说涅槃。但是阿罗汉由于是自己证得，不能使别人懂得涅槃。断了爱欲的人，知道自己证得了解脱，但他不能向别人解说此种解脱。不管他谈多少解脱的意义，别人是体会不到的。因为这是自己体会，自己证得的。证悟是每个人自己的事。每个人必须为自己吃和睡，为自己治疗小病。这些只是每天需要的。有关人的内部发展，他的心里解

脱，还需具备更多东西呢。

难以掌握的是无余依涅槃。换句话说，就是入涅槃或阿罗汉最后的寂灭。

《自说》中经常引用的一段话是：

> 诸比丘，有不生，有不起因，有不造作，有绝对。假如无不生，无不起因，无不造作，无绝对。就无逃脱生、起因，造作与相对。由于有 生，有不起因，有不造作和有绝对，所以逃脱生、起因、造作与相对。[16]
>
> 此非坚(扩张)、湿(内聚性)、嗏、动之元素，非空无边处，非识无边处，非无所有处，非非想非非想处，非此世，非他世，非日、非月，此处非来非去，非生非死，非支持，非存在，非外境，是此。此实为苦之结束。[17]

从上所述，很清楚，这种入涅槃(最后的涅槃)是一种色、受、想、行、识五蕴以及一切与诸蕴有关的法都已停止不起作用的状态。所以，这是一种相对性不存在的境界。它是超外界一切相对事物的。它不是因的果，不是生起果的因。既不是道，亦不是果。它是绝对的，无条件的无为。

苦，生苦之因的爱欲是世间的，涅槃则不是世间的，而在缘起法之外。所以，它是超因果的。一切世间法都是有关系的，相对的，而作为无关系的涅槃则是 绝对的。

佛陀在一部很重要的经中[18]阐述缘起和四真谛时，对诸比丘说：

> 世间随意认为真实者，圣者彻底了解，认为是虚妄的；而圣者欢呼为真实者，世间亦认为是虚妄的。

佛陀进一步说：

涅槃非虚妄，圣者知为乐；

真实由彼证，无欲逝不存。[19]

佛陀用真实取代涅槃，这不是唯一的例子，因为我们还发现有以下的话：

比丘，真实是涅槃之名。[20]

彼等在真实中解脱，断除转生之爱欲。[21]

在另一部同样重要的经[22]中说，绝对冷静（内心已完全熄灭贪、嗔、痴三种火）的阿罗汉，领会乐、非乐或非乐非不乐感受时，他知道那是无常的，不以我的思想去执取，不用享乐（情欲）的感受去领会。经中说：

不管彼以何感受领会，是乐，非乐，非乐非不乐，彼领会不执著，不被所缚。彼知身体解体（生命本能结束以后），一切感受，一切体会，都会变成冷静，都会是安定，犹如油灯燃烧，靠油与灯芯，油与灯芯烧完，由于燃料缺乏，灯即熄灭。如是，当比丘体会身体最后结束感受时，彼知道："我已体会到身体最后结束之感受。"当彼体会生命最后结束之感受时，彼知："我已体会到生命最后结束之感受"。彼知"身体毁坏，生命最后结束，现此一切受，非快乐，将变成冷静。"因此，一个人有如此天赋，被赋与此最高之智慧。因为知诸苦灭尽，是最高之智慧。

此其解脱，建立于真实之上，不可动摇。虚妄是不真实，此是真实（非虚妄），是涅槃，是真谛。因此，比丘，一个人有如此天赋，被赋与最高之真谛，因为最高真谛是涅槃，是真实（非虚妄）。

《宝经》[23]中说：

彼等过去已死亡，如今再无新生长；[21]
心不依附未来转，再生胚芽已灭光。[22]
彼等更无爱欲起，贤者寂灭如灯焰。[23]

这是已经逝世阿罗汉的状况(般涅槃者)。他的道路，像鸟飞翔在空中，[24]是不能寻觅其踪迹的。因此，说阿罗汉或佛陀进入涅槃是错误的。因为涅槃不是一个地方或国家或"天堂"。有情可以继续在那里永远居住。涅槃没有地区。经典中说佛陀或阿罗汉逝世为涅槃者，意思是说完全过去了，完全寂灭了，这清楚地表明是生死流转的终止一旅行的终点。佛陀或阿罗汉逝世以后的境 界究竟怎样，那是不能用思维推测、不能用语言给他下定义的。既无法衡量，也没有尺寸，它是"不回答"、是"无记"的问题。最高的真谛是难以形容的，是不可说的。

优波私婆问：人逝世以后，是否在快乐中长期存在，佛陀的答复是明确的：

人死之后无尺度，有恶死后可能有。
一旦诸法悉消除，所说方便亦非有。[25]

没有我，没有灵魂，是什么得涅槃或者是谁证涅槃？这是一个使人难以回答的问题。让我们先来了解所谓有情是什么。一个有情是精神和物质的结合，是一种变化的过程，前后相续两刹那是各不相同的。由此可知，没有什么东西是常往的。此种过程一此种物质与精神范畴的流动一完全停止，就是所要了知的涅槃境界。涅槃是永恒的寂灭。

究竟是什么得涅槃或谁证涅槃的这一问题的提出，是因为在人们心中有"我"这个强烈的观念存在，所有问题都围绕在这个"我"上，但是在我们的行动、我们的身、语、意背后没有

“我”，没有行为的作者，没有思想的想像者。涅槃是有，但不是“人”（有情）得到它。人只是一个现象在向前奔流。在习惯用语中，我们说男人、女人、我、等等，但认真讲起来，没有这样的个体存在，只有过程的来和过程的停止。“生的性质就是灭的性质。”[29]

五蕴构成一个“有情。爱欲这一苦因是在五蕴中生起的。爱欲的息灭，也必须在此诸蕴中。就是这样一种过程的出现，一种过程的息灭，没有常住的“我”产生诸蕴和最后根除诸蕴，更不依赖于外力。此即转生和转生的息灭。这是正确的看法。

佛教的涅槃，被称为无上的快乐，如我们在前面所看到的，这种快乐的到来，是由于所有感受都完全冷静，息灭。现在，这种说法，确实使我们迷惑不解，因为我们用自己的官能体验到许多愉快的感受。

佛弟子优陀夷尊者面临的就是这个问题。舍利弗尊者对诸比丘说：“诸友，它是涅槃，是快乐。”接着优陀夷问：“但是，朋友，舍利弗，因为此中无受，如何快乐？”“朋友，此中无受，这正是快乐。”[30]舍利弗尊者的这种说法，得到佛陀另外一位弟子的完全支持，他说：“不论领会、感受什么，一切都是苦。”[31]

达到灭苦（证入涅槃）[32]道路的重要步骤，已由佛陀指出，这就是注意精神修养的方法，这样就可产生真正的快乐，从烦杂的生活中得到无上的安静。这条道路确实十分艰难。但是，我们果能坚持不懈，完全自觉地小心看着脚步走，总有一天会达到目的地的，婴儿学舌、学走路有困难，要慢慢来。一切大人物也是如此，在到达圆满的长征道路上，要经过失败到成功，要一步一步的走。

瑜伽行者兴正念，回忆往昔生活面；

即使今日尚如此，但后仍可获涅槃。㉒

注释：

①《中部》第二六经；《相应部》第一卷，第一三六页。

②《相应部》第五卷第四二一页。

③《相应部》第三卷第一九〇页。

④《相应部》第一卷第三九页。

⑤《中部》第二八经。

⑥此处优波离(Upāli)，意为五蕴。

⑦缠(Bhavanetti)是爱欲(Ta nha)或渴望的同义语。

⑧此处法实体，意为阿罗汉果位。

⑨《如是语》第三八、三九 一

⑩《中部》第三卷第二八〇经；《相应部》第四卷第四七、一〇七页，第五卷第四二三页；《毗奈耶》的《大品》。

⑪《增支部》。

⑫参阅苏那阿罗汉(Arahan Sona)的话："色、味、声、香、触……不致使坚强者烦恼，其心坚决，完全解脱，"(《增支部》第三卷第三七七页)。

⑬《自说》第八卷第九页。

⑭《法句》第三九偈。

⑮《经集》第一一《吉祥经》(Mangala－sutta)。

⑯《自说》第八卷第三页。

⑰《自说》第八卷第一页。

⑱《经集》。

⑲《经集》第七五八偈。

⑳《相应部》第四卷第一九五页。

㉑《如是语》第二卷第一二页。真实见《义疏》。

㉒《中部》第一四〇经

㉓Ratana－sutta(《宝经》)、《经集》第一四偈。

㉔此处意为过去和新的业。

㉕此处胚芽意为再生识。

㉖据说佛陀说这些话时，他看到一盏灯熄灭。

㉗《法句》第九二、九三偈。

㉘《经集》第一〇七六偈，与佛陀答覆婆蹉(Vaccha)的话比较："说他(阿罗汉)转生不适合，说他不转生亦不适合。《中部》第一卷第四八六页第七二经。

㉙《中部》第三卷第二八〇经；《相应部》第四卷第四七、一〇七页。

㉚《相应部》第四卷第四一四页。

㉛《相应部》第二卷第五三页。

㉜就是说佛陀逝世以后。

㉝《长老偈》第九四七偈。

第六章　八正道的三部份

佛陀入灭之前，对围绕在病榻旁的弟子们说：

我已为汝等制定法和毗奈耶，我入灭以后，汝等以此为师。[1]

从这一点，已清楚地看出，佛陀的生活方式和他的宗教制度，全包括在法与毗奈耶之中。毗奈耶包含着美德、语言和身行，它是佛教行为的准则。这就是一般所知道的戒，或者叫做道德修养。法是为人的精神修学而说的，就是定和慧，或者叫做精神集中的发展。戒、定、慧三种是基本教义，潜心修学圆满以后，就可使人的精神生活得到升华，引导他从黑暗走向光明，从有欲变成无欲，从混乱得到安宁。这三种反应不是孤立的，而是"道"的不可分割的重要组成部份。这在历劫诸佛的言教中是明确而清楚的——"诸恶莫作，众善奉行，自净其意。"[2]

这些经常引用但又新鲜的话，简单地表达了佛陀的教义，为我们指出了达到清净和解脱的道路。这就是一般所提到的八正道。虽然有些人欢喜称这为八圣道，但值得注意的是这里的"圣"字，并不代表任何种族、种姓、阶级或部族。它只是表示高贵或优越。

八正道可以分为戒、定、慧三部份。[3]这种道，惟有佛教独具，也是区别佛教与其他宗教和哲学的分水岭。

道的八种成分是[4]：

1. 正见
2. 正思维 } 慧

3. 正　语
4. 正　业 } 戒
5. 正　命

6. 正精进
7. 正念 } 定
8. 正定

佛陀第一次说法[6]提到这种道时，称之为中道。因为此道避免了两种极端：纵欲享乐，是低级的、世间的，这是一种有害的极端；在严格苦行主义的形式下，自我折磨，是痛苦的、低级的，这是另外一种有害的极端。

菩萨的宫廷生活，是在歌舞、豪华与快乐之中。他通过自己的亲身体验才知道，感官的快乐不能导致人类的真正快乐和解脱。他作为苦行者，修了六年的严格苦行，为探求人生真谛和最后解脱，是那么热心修行，但毫无结果。可以说他的苦行，是毫无用处的白费力气。他避免这两种极端，遵循一种道

德与精神修养的道路，用自己亲身的体验所发现的中道可总分为上述三部份。

在这一章中，简单叙述这三部份的情况，探讨其目的及构成这条道路的八种成分。至于各种成分的详情，将在以后各章中讨论。

应当经常记住"道"这一术语，只是一种譬喻的表示。虽然习惯上我们说走路，但最终的意思是八步，意味着八种心理因素。它们相互依赖和相互关系，在最高水平上，它们同时发生作用。八正道，不是要按照数目字顺序一个接一个来修持，而是在比较低的水平上，每一种因素都必须有某种程度的正见。因为正见是佛教的重要之点。

让我们首先听一听佛陀的这些话吧：

> 诸比丘，我等由于不懂四法，未看清四法，汝等与我都在此生死轮回中流转了如此之长的时间，游荡了如此之长的路程。何为四法？戒、定、慧与解脱。但是，诸比丘，当懂得并看清四法时，断除的是生死爱欲，不再有生死。[6]

佛陀又说：

> 诸比丘，定由戒支持，带来甚多果实，带来甚多优势；由慧支持之心，完全从贪欲，有，邪见与无明中获得解脱。[7]

佛陀的这些话，说明戒、定、慧的作用和目的。解脱意味着毒害人类心灵的贪、嗔、痴三根本烦恼息灭的生动体验。这些根本烦恼在戒、定、慧中被消除了。

这就很清楚，佛陀的教导，其目的在于最高的清净，在于圆满的精神健康和摆脱一切腐败堕落的冲动。这种腐败堕落

思想的解脱，这种从病患中得到解脱的主动权，绝对、完全掌握在人们自己的手中，而不是在别人或神的手里。即使是正觉的佛陀，除了向你指出道路之外，他不能将你从生死轮回中拯救出来。

佛教的"道"是戒、定、慧，这是经中提到过的三学。戒、定、慧本身不是目的，它们是达到一种目的的手段，每一种不能单独起作用，就像一个三脚架，假如有一只脚不支撑，它就要倒在地上。所以，这里任何一方如没有他方的支持，是不能起作用的。这三学也一样，是互相支持的。戒或者有控制的行为加强定，定又促进慧。慧帮助人摆脱对事物的愚痴看法——如实看待生活，那就是分析生活与生活有关的一切法都是生灭的。

很清楚，法和戒或知识和行为互为作用，二者构成单一的生起过程，如手洗手，脚洗脚；同样，行为净化智慧，智慧净化行为。[8]佛教学者要把这一事实牢记心上，因为有一种倾向，尤其是在学术界，认为佛陀的教义，只是一种空谈，一种形而上学的主张，没有实际价值或者重要性。

但是佛教的生活方式，是一种净化人的语言、行动和思想的认真程序，它是自我发展和自我净化，注重实际效果，而不仅仅是一种哲学空谈、逻辑上的抽象思维或甚至只是一种思想。

佛陀严重警告他的弟子们，反对教条而不实践的作风，他说：

虽多诵经集，放逸而不行，
如牧数他牛，自无沙门份。

虽诵经典少，能依教实行，

具足正知识，灭除贪嗔痴，
善净解脱心，弃舍于世欲，
世界或他界，彼得沙门份。[9]

这些清楚地表明佛教的生活方式和抓住究竟真理的方法，是从无明到明的完全觉悟。佛教不只是学术的知识发展，而是引导信徒们达到菩提和究竟解脱的实际教义。

佛陀关心有情甚于关心无生命的自然。他的唯一目的是揭开生死之迷，解决人生问题。这，他已经在完整的四真谛——生命的永恒不变的真理——中说明了。

他对那些追求真理的人，尽力传授真理的知识，但他从来不将这些知识强加于别人。他从不强迫或劝说人们跟他走，因为强迫与他教导的方法无益。他不鼓励弟子们盲目地相信他，而是希望他们考察自己的教义。此种教义邀请探求者"来看"。是看，是理解，而不是盲目信仰，只有这样，佛陀才赞成。

了解内在的世界，必须发展内部的意根。佛陀说，"注意你的心，[10]"智者自调御"。[11]

现在各方面都在不停地工作，以改进世界。科学家们以极大的精力和决心推行他们的方法和实验。现代的发展已经产生了惊人的结果。所有这些发展，虽然有它们的优势，但完全是物质的和外界的。

不过，在这种人的身心结合的内部，有许多没有发现的惊奇东西却花费了科学家的许多时光。

真的，科学家努力改造的世界，根据佛教的思想，它各方面的环境和半径范围，有那么多的变化，却不能摆脱人们内心的悲伤。

我们的生命因年老而衰弱，甚至窒息而死，这是必然的变

化规律，这些规律是那么隐藏在其中——甚至像绿色对青草和苦味对奎宁，不是所有魔术和科学力量能够改变的。外界阳光的永恒光辉，只有那些看得见光明的人才能使用，他们用于行为修养，通过生命暗淡和沮丧的隧道时，照亮他们的道路，让他们沿着道路前进。

今天，世界人民注意生活性质的变化。尽管他们看到变化，但他们未能铭记在心，行动起来往往不能冷静地辨别。虽然变化使他们不愉快并一再提醒他们，但他们仍追求生死轮转的迷途生涯，在痛苦中挣扎以致受尽折磨。

总之，一个科学家或一个普通人，假如他不懂行为的重要性，不懂有益于身心健康，没有努力的紧迫感，不知道将知识运用到生活上的必要性，离佛陀的有关教义是那么遥远，他就不是一个成熟的人，在赢得生命竞赛和涅槃的永恒妙乐以前，他必须克服许多困难。

对内心世界的了悟，科学对我们的帮助可能不大，究竟的真理，不能在科学中发现。对科学家来说，知识对这个有感觉的生命，是更能束缚他的东西。所以，知识不是知识的储存。对认为世界有适当前途的人来说，首先与生活有关的不仅仅是空谈或者进入想像中的高等幻想境界，而是要从苦难和痛苦中获得快乐和自由。对他来说，真正的知识所依靠的中心问题是：这种学习是否以现实为根据？在精神安稳和平静的征服中，在真正的快乐中，它能否对我们有用？

对内心世界的了解，我们需要指导，需要一位正当的真实先知指导。他的见识清楚，眼力深，渗透到生活的最深底层，认识到在一切现象之下的真实性质。他是真正的哲学家，是真正的科学家，他已经充分掌握了变化规律的内涵，已经将这种理

解变成人可以理解的最深真谛现实——三法印：无常、苦、无我。他不再会被可怕的或者暂时的事物所迷惑，被感情支配不自主而混乱。他对现象不可能再有模糊看法。因为，他已经有了正观之智，不会再有错误的看法了。

佛陀就是这样的先知，他指明的解脱道路，对所有用眼看、用心理解的人都开放。这不同于其他"拯救"之路。因为佛陀教导每个人，不管是在家人还是出家人，都只能对自己的解放负责。

人类的内外都被缠结所迷惑，佛陀切实的补救办法，简单地说是这样：

> 谨慎小心的人，全力遵守戒律，发展定与慧，就会成功地解决缠结。[12]

佛陀对他直接领导之下的六十名阿罗汉弟子最重要的训诫就是应为多数众生幸福与快乐而弘扬的"法"，为世界发悲心。[13]佛陀的全部教义充满着慈悲的明显特征。

道路的初级阶段是"戒"，是以这种慈悲为其基础的。为何一个人力戒伤害别人，或抢劫别人的财富？这难道不是因为爱自己和爱别人吗？为何一个人援救穷苦人和遭受灾难的人？难道这不是对那些人发悲心吗？

止恶行善是戒的作用，[14]是佛教教导的行为准则。此种作用是慈悲行所不可缺少的。戒包含心的品德，例如爱、谦虚、容忍、怜悯、仁爱和对别人的成功感到愉快，等等。定和慧是与行为上的戒律有关系的。

如上所述，八正道的三个因素（第三、第四、第五）构成佛教的行为准则（戒）：它们是正语、正业和正命。

正语：(a)戒妄语，经常说真实话；(b)戒搬弄是非。是非

话，引起不和睦与不协调，说有助于团结与协调的话；(c)戒粗恶语，要说慈和与文雅的话；(d)戒瞎说空谈，要说有意义和无过失的话。

正业：(a)戒杀，(b)戒盗，(c)戒邪淫，即修悲心，只取所给之物，过清净贞节的生活。

正命：戒错误的生活方法，此种错误方法，给他人带来伤害和痛苦，如(a)买卖武器和凶器；(b)买卖动物屠宰；(c)买卖人口(即买卖奴隶，这在佛时就流行)；(d)买卖麻醉饮料；(e)买卖毒品。要以无过失的职业谋生，既不伤害自己，也不伤害他人(这些因素的详情，在以下各章讨论)。

从这些佛教伦理学的大意看，很清楚，佛陀制定的行为准则，不单纯是禁止，而是坚定要做好事——一种有为全人类幸福安乐的善良愿望的生活方式。这些道德准则，其目的在于促进团结与和睦，促进人民内部正当的关系，使社会安定。

这种行为准则(戒)是佛教生活方式的第一步垫脚石，它是精神发展的基础。想修定的人，应当精勤于戒律的修习。因为戒给精神生活以营养，使精神稳定和安静。

在达到解脱的道路上，下一步是精神修养的定。定包含八正道的三种因素，它们是正精进、正念和正定(第六、第七、第八)。

正精进是坚持努力：(a)未生恶令不生；(b)已生恶令弃舍；(c)未生善令生；(d)已生善令增长。

所以，以上六种因素的作用是作为警戒、检查一切不健康的思想行为，是培修、促进和保持一个人的心中生起健康思想的。

掌握自己语言和身体行动的谨慎人，现在通过戒律，以各

种努力来细察自己的思想、自己的心理因素和避免分散思想。

正念适用于有关注意力的鼓励：(a)身随观；(b)受随观；(c)心随观；(d)法随观。

由于这些"道"的因素互相依赖、互相合作，正定帮助正精进，它们检查不健康思想的生起，发展已有的好和健康的思想。警惕自己的行动、语言、身体和心理的人，避免一切不利于精神进步的东西。这样的人，思想上是不能懒惰、不能因循苟且的。有名的《念处经》全面讲了这四念处。[15]

正定加强心理安定，好比无风处一盏不颤动的灯火。常住定中，使其不动不乱。正确地修定，是保持心王与心所的一种平衡状态。修定者面临许多障碍，但是由于有正精进和正念的支持，完全定下来的心就能够排除这些扰乱人心的障碍。完全定了的心，不会被境物所分散。因为他们用正当的洞察力，如实看待事物。[16]

瑜伽行者就是这样控制自心，而不让心控制自己，培修真正的智慧。此智慧包括八正道的前两种因素——正见和正思维以及最后部份。

思惟包括出离思惟、无嗔思惟和无害思惟。培修这些思惟，将这些思惟扩展到一切众生，不分种姓、种族、部落和信仰。由于它们包括一切人，不存在任何限制。这种高尚思想的光辉，以自我为中心和自私的人是不可能做到的。

一个人可能是聪明的，有学问的，但是假如他缺乏正确的思惟，根据佛陀的教导，他是一个蠢人，而不是有理解、有智力的人。假如我们以冷静的眼光看事物，我们会懂得自私的愿望、仇恨和暴力不能与真正的智慧同时存在。正见或者真正的智慧，总是渗透于正确的思惟中，而不会没有它们。

正见.最后的意思是如实理解生命。为此.有必要清楚地理解四真谛—苦、集、灭、道四谛。

正见或者说渗透的智慧.是继续不断坚持修定的结果。一个人有了正见,对现象就不可能有糊涂的看法。因为他没有污染了,而且已经获得不动心解脱。

细心的读者,现在会懂得戒、定、慧三者如何为一个共同的目的—心解脱—同时起作用了,懂得如何由于人的心真正修养和通过控制身体以及语言的行动,得到清净。有志者通过自我努力和自我发展得到自由,而不是通过祈祷,请求一种外力。这确实是佛陀发现、为圆满菩提而使用过并向别人宣说的"法":

无上自由戒定慧,发现此法是瞿昙。
佛对此法全理解,自是苦难终了人,
又为导师观察者,教法与僧静安全。[17]

尽管科学知识稳步发展,但世界人心仍然不能安定,他们被恐怖和痛苦所折磨,被名誉、财富和权力的欲望所陶醉,希望满足自己的感官享受,这个世界,仍然充满着仇恨、破坏、自私和暴力,最适应时代的补救方法,是佛陀的慈爱教义和对八正道的理解。说到八正道,佛陀曾说:

实唯此一道,无余知见净,
汝等顺此行,魔为之惑乱。
汝顺此道行,使汝灭苦尽,
知我所说道,得除去荆棘。[18]
汝当自努力,如来唯说者,
随禅定行者,[19],解脱魔系缚。[20]

注释：

① 《大般涅槃经》(《长部》第一六经)。

② 《法句》第一八三偈。

③ 《中部》第四四经。

④ 《中部》第四四经。

⑤即所知道的《转法轮》(Dhamma－cakka－ppavatlana)；《相应部》第五卷第四二〇页；《毗奈耶》第一卷第一〇页。

⑥ 《长部》第一六经。

⑦ 《长部》第一六经。

⑧ 《长部》第九经。

⑨ 《法句》第一九、二〇偈。

⑩ 《长部》第一六经。

⑪ 《法句》第八〇偈。

⑫ 《相应部》第一卷第一 三页。

⑬ 《毗奈耶》第一卷第二 一页。

⑭ 《清净道论》中戒的解释(Silaniddesa)。

⑮ 见第十三章正念。

⑯ 见第十四章正定。

⑰ 《相应部》第二卷第二页，第四卷第一〇六页；在《清净道论》(1961年科伦坡版)第一页上，只有最初两行绪言颂。这是新近N. R. M. 埃哈拉法师(Ven. N. R. M. Ehara)、苏摩长老(Soma Thera)和并明德长老(Kheminda Thera)合译的唯一英文本。

⑱ 情欲之箭等。

⑲ 止(Samatha)和观(Vipassanā)二者。

⑳ 《法句》第二七四、二七五、二七六偈。

第七章　第四真谛——道

正　见

“像大海之水，只有一咸味；此法亦复如是，唯一解脱味。”[1]解脱，是从缠结[2]获得的无上安全，是佛陀教义响亮而清澈的号召。为此目的——解脱，佛陀指出了道路。

一个徒步旅行的人，在岔口迷了路，不知道哪条路是他要走的。他向周围寻找帮助，高兴地看到了一块指路牌。现在，假如他真的想到他要去的目的地，他就不会犹豫，而是看着自己的脚步热情地向前走。人们在生死轮回中也是如此，只要他们还不知道到达解脱的道路，他们就是迷途者，佛陀就像一块指路牌，指出理解和自由之路。但是人们仍然执著走向痛苦更深的泥泞小路，那是因为他们在通过轮回生命丛林时，已经编织好了的宿习成为他们生命的织物。

要人们改变行为，改变思想和举动的习惯模式，的确是很困难的。[3]但是假如一个人要克服一些世间生活的深重忧恼，得到真正的幸福和自由，他就必须逐步从似乎亲切和意气相投的事物中转变过来，进入历劫诸佛走过并由他们指出的道路——古道。[4]

沿着古道一步一步地前进，他就能到达目的地——自由（解脱）。他不能一次就得到所有的自由。大海是由涓涓之滴

而形成的，佛陀的法和律也是一样，是逐步修养，逐步实践和逐步成为习惯的。[5]

由于生命的痛苦，为消除心理上的冲突获得最后的平安和快乐，佛陀给与的一切实际指导和训示，都在八正道中可以找到。

对以冷静眼光看待现代世界的人类来说，正见似乎不但是不可缺少的，而且是人类生活很重要的因素。由于现代科学的进步，东方人和西主人的心理上好像都更加物质化了，几乎都忽视精神领域的内部世界。因此，他们好像是倾向一面，而对另一面甚至是怀着敌意的。口号和政治宣传，好像要铸造人的心，生命成为机械，人已经变成傀儡，由别人来控制。

现代人，包括聪明人和愚蠢人，好像是陷入各种思想、观点、意见和空想之中。他成了电影迷、电视迷和广播迷。现在的报纸、广播和电视提供的一些文学作品与照片，是关于性心理的，电影放映的是性横行，使人混乱，从正确和理解的道路相分离。

争吵、怨恨、小口角，甚至战争，都是由于贪、嗔而传播的错误思想和邪见的结果。今天比任何时候都需要正确的见解，通过生活的混乱，来指导人类不安定的心，就像射手在箭上装上羽毛矫正他的箭一样，[6]使其朝着准确与正当的方向前进。

从早期的佛典看，很清楚，佛陀不是一位学习过右或过左的老师，因为他的道路是笔直而究竟的。他避免了各种极端，不管是自我纵欲，还是自我受苦，是常见还是断见，是无因论还是宿命论，或者其他任何走向极端的主张，佛陀都一律避免。他的生活方式，就是他在初次说法中所讲的“中道”。这是指导人类在生活中实际应用的一种教义，不带任何成见、偏执

或感情。这是全部佛陀教导的积极有效的重要方面。此种教义不只是思想、哲学和推理而已。因为道的每一种因素在生活中都是实际应用所需要的。掌握生活的真正意义，其唯一目的是从束缚人类的心灵的烦恼获得解脱，这就需要"道"的因素。

道的第一个因素就是正见，其意谓如实理解事物的本质，而不是看事物的现象。懂得正见在佛教中有一种特殊的意义是重要的。这种意义不同于一般的意义。在佛教中，正见对执著的五蕴是智慧的应用，了解他们的真正性质，即自我了解、自我体验和自我观察，这就是我们现在要讨论的要点。

正见最重要，因为八正道的其余七个因素都要由正见来指导。[17]正见保证正思维和与正思维相应的思想，作为一种结果，思想和概念变得清楚和对身心有益时，人的语言和行为也就被纳入正当的关系之中。还有，由于正见，舍弃有害或无益的努力，培修正精进，协助发展正念。正精进和正念，由正见指导，产生正定。这样，佛教中的原动力正见，使相协调的其他部份在正当的关系中行动起来。[18]

现在有两种情况有助于正见，即从别人闻[19]妙法和从别人闻法之后如理思惟。[20]第一种情况是外界的，就是我们从外界获得东西；而第二种情况则是内部的，是我们培修的东西。

我们听法[21]，是给我们思想以食粮，指导我们构成自己的见解。因此，有必要听，但那只是有助于正见，避免其他一切有害和不利于身心与妨碍直接的思考的说法。

第二种情况如理思惟，是更加困难的修养。因为那需要经常明白每天生活中遇到的事物。"如理思惟"一词，在经中已经常被引用，这是最重要的。因为它使人对事物看得深，不只是从表面看问题。所以，用比喻说，它是"根本的"或"如理思惟

的。”不如理思惟，总是被佛陀所痛惜，因为它不能帮助人考虑条件或分析诸蕴。因此，重要的是发展如理思惟，避免非如理思惟。这两种情况一多闻和如理思惟，一起帮助发展正见。

追求真理的人，不满足于表面的知识，不满足于仅仅知道外界事物的表面现象，而是要深入探究和看到肉眼看不到的东西。那是佛教所鼓励的探究，因为它能开启正见。善于分析的人，在分解一件事物之后，说它的各种质量，他将事物排成适当秩序，使每一样东西简单化，他不说单一事物，而是把它们看成一个整体。但是根据它们突出的特点，又把它们分开。这样，传统的与究竟的真理就能够不被混淆地理解。

佛陀的识别和分析能力达到了最高的程度。像科学家分解肢体成为组织，又从组织分解成细胞一样，他分析诸法缘起成各种各样的基本元素，直到最后。他批评肤浅的思想，批评不如理思惟。因为这些肤浅思想和不如理思惟使人头脑昏迷，妨碍对各种事物真 实性质的考察。只有通过正见，才能看到因和果，看到诸法缘起的生和灭。法的真理只能用那种方法才能掌握，而不是通过盲目的信仰、错误的看法、推测或甚至抽象的哲学来掌握。

佛陀说：“此法为智者而说，非为愚者。”[12]并说明通过阶段，避免邪见获得智慧的方法。正见，充满整个教义，渗透到法的各个部分和方面、起着佛教教义的主要作用。

那么，什么是正见呢？那就是理解一切现象存在的性质是苦、苦的生和灭以及灭苦之道。[13]

这样，对生命真实性质的无知是首先对四真谛的无知。[14]因为有情不知道这些真理，他们被束缚在“有”上，如是就一再受轮转生死的苦恼。让我们听一听佛陀的这些话吧：

诸比丘，由于未理解、洞察四真谛，汝我都在轮回中，在相续流转生死中流转如此之久，游荡的如此之长，但是，当此四真谛被理解、被洞察时，所断除者乃生存之爱欲，毁坏者乃导向之新生，不再有来生。[15]

佛陀在对五位苦行者第一次说法中，他说：

只要我之知识对此四真谛，三阶段与十二方面之真实观察不完全清楚，我就不说我已在世间证得无上菩提。但当我之知识对四真谛清楚时，然后我说我已在世间证得无上菩提。[16]

这些话清楚地说明，正见的究竟意义是对四真谛的理解。抓住这些真理，就是了解事物内在的复杂性。“了解这些真理之人，真正被称为直观之聪明人”。[17]

正见有世间的和出世间的两种。一般世间的业报知识[18]和谛随顺智，被称为世间正见。说它是世间的，是因为这种见尚未断除诸漏未能获得解脱。这可称为“随觉”。但是正见体验到证得四果[19]之一的一刹那，被称为出世间正见。这就是所谓的“证悟”。

这样，就有凡夫修的正见和圣人修的正见之别了。在较高的层次上，正见与其他七种因素共同协力达到圆满程度。

由于缺乏正见，一般人闭眼不看生命的真实性质，不看生活的普遍事实——苦。他甚至不想抓住这些事实，就匆忙地认为这种教义是悲观主义。当然，因为有情被世间快乐所吸引，为满足感官，而贪图的更多。他们厌恶痛苦，憎恨痛苦思想，甚至背道而驰。但是他们未察觉，甚至当责难苦的思想和对事物坚持合乎时宜的乐观看法时，他们仍正在被翻来覆去的生活

痛苦性质压迫。

人们有一种心理因素，就是不愿透露自己的真实本性，公开自己内心最深处的东西，而是明显地希望别人相信自己是已经解脱了烦恼和苦难的坚强人。同样的心理原因，许多人，不管是自觉的还是不自觉的，都有一种普遍的弊病，就是都不愿说或不愿听到"苦"这个字眼。他们喜欢快乐，想像自己是安全的，生活在幻想中的乐园里。

虽然人们看到变化，面对客观变化并作为生存的明显特点，但是他们不能使自己摆脱 强烈的爱好和紧张感。此种紧张感的变化，是人们普遍存在的。他们抱有一种信念，就是在这种变化中，企图发现一种快乐的方法，在此无常的圈内，找一个安全的中心点。他们设想，虽然世界是不安定的，但他们能使其安定，并给它一种坚实的基础。如是就以百折不回的努力和无限的热情，为世界的改进而不屈不挠地斗争。

这种用各种可能的方法改进自己和世界的努力，在人类的生活圈内得到比较好的条件，以避免危险。但是毫无疑问，世界上本来没有真正的快乐，没有真正的安宁。世界的这种痛苦性质和图景，对所有用眼看和用心理解的人来说，都是清楚的，是正见带来我们心眼之前我们称之为生活的这种清晰图像。这是如实知见。在此知见中，不存在乐观和悲观的问题，不存在对事物看法最有利或不利观点的事。

当我们翻阅五部原典之一《中部》第九《正见经》时，我们发现说明获得正见有十六种不同的方法，此十六种方法，可概括为四类：(a)以道德原因的方法来说明；(b)四真谛的方法(c)食的方法和(d)缘起的方法。第二类和第四类说明的方法，几乎是相同的。因为二者说明同样性质的现象，即生和灭的过

程。换句话说，就是有和有灭的过程。

食有四种：(a)段食，(b)触食，(c)识食，(d)思食。[21]在此没有必要解释经中所说的一切方法。[22]

正见在较低阶段，极力主张人懂得业所作智。这包含十善业和十不善业[23]。善业产生善果，是有价值的，今生后世得快乐。因此，十善业被称为"善业道。"不善业产生不善果，是无价值的。它们导致今生后世受苦。因此十不善业，被称为"不善业道。"

佛陀在许多方面着重指出了业的心理重要性。他说：

> 诸比丘，意志，我称为业，已下决心，即通过身、语、意行动。[24]

业所作智极力主张有思想的人止恶行善。承认业所作智的人，熟知是他自己的行为使他的生活不幸等。他知道，现生差别与不同的直接原因，是各人过去生中和现生所作善或恶业的行为所感招。他的性质是他自己事先选择决定的。他选择的思想和行为，成为他的习惯(业习)。因此，他理解自己在此种神秘世界中的地位。在这样一种方法中，表现促进道德和精神的进步。这种世间法上的正见形式，为领悟缘起和四谛铺平了道路。

现在让我们来讨论通过四谛获得正见的方法。我们在前面已经看到，四谛与五蕴是分不开的。它们除此之外，是找不到的。五蕴性质的真正理解，包含着对四谛的领悟。因此，很有必要对五蕴有一个清楚的概念。五蕴，在第三章中已经解释得很详细了。

佛陀分析所谓有情成为五种经常变化的蕴，使其清清楚楚，在此诸蕴相续中，没有不变的东西，没有永远存在的东西。

变化或无常，是现象存在的重要特征。我们不能说任何有情或无情的东西“这是持久的。”因为当我们正在说它时，它已在起变化。诸蕴是组合的，所以是受因和果所支配的。识或心和心所是在不停地变化着。物质虽然变化的速度慢一点，但也是一刹那一刹那的在那里变。只有看清楚五蕴是无常的人，才是有正见的人。[24]

佛陀列举五个譬喻来说明五蕴的变化性质。他将物质的色或身比作泡沫堆、受比作水泡、想比作幻景、行比作香蕉树、识比作幻觉。他问：

> 诸比丘，在泡沫堆、水泡、幻景、香蕉树和幻觉中，能有什么实质？

接着佛陀又说：

> 不管何种色，是过去的、未来的或现在的，是内是外，是粗是细，是低是高，是远是近，比丘见该色，想该色，以如理思惟检验该色，会发现该色空，无实体，无本质。诸比丘，色中能有何种实质？

佛陀用同样的方法说到其余诸蕴，他问：

> 诸比丘，在受、想、行、识中能有何种实质？[25]

如是我们看到一种对五蕴分析的更进步的思想来到了。就是在这个阶段，正见作为所知道的正观智开始工作。通过这种智，五蕴的实质被抓住，在三法印的光辉照耀下看到的是无常、苦、无我。佛陀是这样的解说：

> 诸比丘，五蕴无常，无常是苦，苦故无我。何为无我？彼非我所、非我、非我自己。如是应以正慧如实见之。以正慧如实见者，其心不贪，与诸漏分离，彼已解脱。[26]

到龙树时，他只重复了这些话：

灭我想时，亦灭我所想，彼从我与我所想得解脱。

不仅五蕴是无常、苦和无我。就是产生五蕴的因和缘也是无常、苦和无我。这一点，佛陀说得很清楚：

诸比丘：色、受、想、行、识是无常，生起此诸蕴有因与缘，彼等亦是无常。诸比丘，诸蕴从无常生起，如何能是常？

诸比丘：色……识是苦，生起此诸蕴有因与缘，彼等亦是苦。诸比丘，诸蕴从苦生起，如何能是乐？

诸比丘：色……识无我，生起此诸蕴有因与缘，彼等亦是无我。诸比丘，从无我生起诸蕴，如何能有我？

诸比丘：受教育之多闻圣弟子见此，对色、受、想、行、识成为无欲。由于无欲，彼舍离；由于舍离，彼得解脱，于解脱中，有智 生起，彼得解脱。彼知"毁坏者是生，住于清净生活（意为清高生活），所作已办，不再有此余生"（意为不再有五蕴相续，即不再转生）。[49]

由于无明灭，"明"生起；由于爱欲灭，如是不再有"有"，不再有"生"。[50]

我们常常未能看到事物的真实面貌，我们的见解就成为糊涂的见解了。因为我们的预先看法，我们的贪图和厌恶、好和恶，我们未能看到官能和客观外境 各自的本质，就跟在幻想与欺诈的后面跑。是感官欺骗了我们，错误地引导了我们，接着我们就看不到事物的真实面貌了。因此，我们看事物的方

法，就成为颠倒之见了。

佛陀说有三种颠倒驱使人的心，即想颠倒、思颠倒和见颠倒。[29]人被这些颠倒迷惑时，他的设想、思维和见解就是错误的，如(1)他在无常中求常，(2)在苦中寻乐(苦中的安乐幸福)，(3)在无我中执我(无我中之我)，(4)在丑恶中认为美。

他在以同样错误的方法去想和看时，如是每一种颠倒就以四种方式进行工作[30]，导致人堕落，蒙蔽他的视线，使他混乱。这是由于不如理思惟的原故。只有正见才能去掉这些颠倒，帮助人认识到在一切现象之下的真实性质。人只有走出这种颠倒错误的云雾，他的真实智慧才能发出光辉，就像圆满的明月，从乌云背后放出光芒一样。

有疑问和有问题的事，佛陀给怀疑的人和质询者以充分的自由来怀疑和询问。因为他的教法中没有秘密。他说：

> 诸比丘，如来所说之法，所制之戒，拿到亮处时放光，并非只在隐蔽处时才放光。[31]

结果，弟子们就教义要点，不厌其烦地询问佛陀——直接了当地请教。例如迦旃延 走到佛陀跟前问道：

> 世尊说"正见、正见"，正见有多远？
>
> 迦旃延，此世间(有情)，大多数人有两种见，即常见和断见。现在，以圆满智慧如实看世界(诸蕴)生起之人，彼不持常见。
>
> 迦旃延，此世间大多数人有执取思想。习惯执著官能希望之外境后，即追求。圣者无此执著思想，不习惯执取官能希望之外境，想："此是我自己"。
>
> 生，正是苦(即执著的五蕴)[32]，灭是苦(执著的五蕴)。圣弟子作如是想，不疑，彼不为所难。无人帮

助，彼靠自证。迦旃延，正见就是如此之远。

事物俱存在，此是一极端；事物俱不存在，此是另一极端。迦旃延，如来避免此二极端，所教之法为中道：无明缘行，行缘识……（等等），如是诸苦皆生；由于无明灭则行灭……（等等），如是诸苦皆灭。[33]

应当清楚，实际上我们称之为男人、女人或个体的这种有情，不是某种静止不动的，而是经常运动、相续不断地变化的。当一个人对生活和与生活有关的一切都这样看时，并分析了解他的所谓有情，只是身心诸蕴的相续，他就是如实看待事物的真象。他不坚持错误的“身见”。因为他知道只有正见，才知道一切现象的存在都是缘生法，每一法都是以其他的法为缘，它的存在与那种缘有关。结果他知道没有“我”，没有继续存在的精神实体，没有自我本体，没有我自己或在此生命过程中，没有任何属于我的东西。因此，他从微观世界的“我”或宏观世界的“我”解脱了。

这样，四真谛的证悟，是由于对五蕴全面深入的理解，是看到诸蕴无常、苦、无我。所以，佛陀一再要他的弟子们有分析地理解所谓有情是由诸蕴建立起来的。诸弟子由于看到诸蕴的实质而心得解脱。有许多例子记载在《长老尼偈》中。例如弥多迦利比丘尼在下面这首偈文中简单地所述说的证悟：

诸蕴本无常，应作如是观；
远离诸烦恼，佛言已实践。[34]

这些身心诸蕴，如我们前面所见，是受因果所支配的，刹那刹那的生、住、异，变化得不可思议的快。正如大海中没有尽头的波浪或洪水中的河流掠过高峰并沉没到水底。人生确实可与山中溪流作比较。流水奔驰而下，在不停地变化。[35]

所以，介绍佛教中的变化教义，总的意思是：一切因条件而有、和合而成的事物，都是一种过程，是没有实体的组合，是迅急相续不断变化的。但人们却视身心为静止的实体。他们不顾身心的生起和坏灭，而总认为它们是单独的一个整体。佛陀说：

> 诸比丘，彼等苦行者与婆罗门以各种方法想像有我，想像此我执取五蕴，或执取其中一蕴。何等为五？
>
> 此中无知世间……认为身体是我，我有身体包括在我中，我在身体中……同样，受、想、行、识亦复如是……[8]此是错误见解，"我"的思想尚未舍弃。[9]

人们不断地习惯设想他们自己的身心和外界都是整体，是不可分割的单元，要他们不作此虚假的"整体"现象看，那对他们确实是很困难的。所以，只要人不认识事物光是过程，是运动，他就永不会懂得佛陀的"无我"教义。这就是为何人们无礼地急切提出问题说：假如没有持久的实体，没有不变的本原，如"我"或"灵魂"的话，究竟是什么在此生和后世受业报呢？

有两部不同的经[10]解答这个议论纷纷的问题。佛陀对弟子们详细解释五蕴的短暂性质、它们为何无我、为何潜伏着自以为"我"和"我所"不存在。接着在某比丘的心中产生一种思想：色非我，受非我，想非我，行非我，识非我，是何我做无私事业？"

佛陀念那位比丘心里的思想，说："此问题离题"，使诸比丘懂得了五蕴无常、苦和无我的性质。《增支部》中说：

> 说作业者和受报者是同一个人是错误的；说作

业者和受报者是完全不同的两个人，同样也是错误的。[39]

简单的理由是如我们在前面所看到的，我们称之为生命的是一种物质和精神的过程流动，或者是经常的生和灭，不可能说作者自己受报。因为他现在正在变化，他的生命每一刹那都在变化。但同时我们不应当忘记的事实是生命的相续，就是受报的相续，事件的排列，是不会遗失的。继续不断，没有缺口。儿童不是同一个少年，少年不是同一个成年人，他们既不相同，也非完全不同，[40]只是身心过程的流动。所以古人说：

无业制作者，无果报受者，
仅有现象流，此是正见解。[41]

这是什么意思呢？答复是：在此心物过程的自我形式中，没有常存的"我"或"我所"。有看、有受、有体会等，但是在其幕后并没有永远不变的我。[42]

在结束本章之前，由某些反对无我教义的人提出的一个带挑衅性的问题必须回答。那些人认为佛教中"无我"一词。正好与所谓"我"字相反，问：假如没有"我"，如何能说"无我"呢？他们认为这两个术语是有关系的。但是我们必须理解佛陀所说"无我"的意思。佛陀从未说什么与"我"对比，他没有将这两个术语并列，说"这是我的'无我'与'我'相反。"术语 Anatta（无我）由于字头"An"表示非有，不是相违。"无我"的意思只是否定"我"。

信仰有"我"的人，努力保持他们的"我"，佛陀坦率地否定"我"，加上了字头"An"。由于这种"我"的思想深深扎根于许多人的心中，佛陀在这个"我"的中心问题上，对有学问的人、逻辑学者、吹毛求疵爱辩论的人，作了许多解释。在《经藏》中，

主要是因为这个“我”的问题，记载有成千种佛陀所说的经。用心读经文的人会注意到这个长期争论的关于“我”的问题，佛陀是如何答复和解释并发展成为卷帙浩瀚的经典。

从上述佛陀的解释中，现在清楚了，究竟的正见，只是避免一切错误的见解、颠倒和曲解。按照佛教说，这主要是由于“我”的思想或身见。正见是理解诸蕴的生和灭。对诸蕴的理解，就是对所谓有情性质的理智掌握，那么对四真谛的理解也就逐渐地具备了。

佛陀的无常和苦的教义，对印度人来说，并不新鲜。在早期《奥义书》如《唱赞奥义书》中，我们发现有这样的话：

> 我之知识度人越过苦(世界)。

但是使印度思想家困惑不解的是佛教的“无我”教义。他们那么沉浸在“我”的信仰中，当佛陀否定“我”并说反对“我”时，对他们来说，是真正的震动，他们起来以武力捍卫他们的宗教和哲学长期以来的中心思想——“我”。

由于他们不理解“无我”的意义，他们就毫不犹豫地为佛陀贴标签，说他是虚无论者。[43]承认“我”是颠倒思想，就使佛陀的教义是革命的了。“无我”教义在世界宗教和哲学史上是独一无二的。

T. W 里斯·戴维斯教授说：

> 区别佛教的特点是：佛教是在一条新的起跑线上开始的。它看到人完全从不同立场要解决的最深的问题。它从其视野以内扫除了整个伟大的有“我”学说，此种学说至今仍如此普遍并同样统治着迷信的和认真思考者的心。在世界历史上，佛教第一次宣布每个人自己能够得到拯救，此生此世通过自己得

救，根本不提及上帝或神，不管是大神还是小神，都不提及。

像《启义书》一样，佛教认为知识是第一重要的，但不再是关于上帝的知识，就像他们所设想的那样，是对人和事物真实性质的清楚理解。它补充知识的需要，补充清净的需要，补充礼貌、正直、安宁和普遍的爱，它"远大、非常和不可估量"。[16]

注释：

①《自说》第五六页。

②《中部》第二六经。

③《相应部》第二卷第六一经。

④《相应部》第二卷第一〇六经。

⑤《增支部》第四卷第二〇〇页；《自说》第五四页。

⑥《法句》第三三偈。

⑦参看《中部》第一一七经。

⑧参看《中部》第一一七经。

⑨像邬波底沙(Upatissa)听马胜阿罗汉背诵的情况那样。

⑩《中部》第四三经。

⑪在过去，人们通过闻来学习，成为多闻 (Bahussuta)；现在人们学习，主要通过阅读，成为以读出名：

⑫《增支部》第四卷第二三二页。

⑬《长部》第二二经；《中部》第一四一经。

⑭在前面第三章和四章讨论过了。

⑮《相应部》第五卷四三一页；《长部》第一六经；《毗奈耶》第一卷第二三一页。

⑯《大品》第五卷第四二三页。

⑰《中部》第四三经。

⑱凡夫(Puthujjana)是未证四果中任何果位的人。

⑲初果的术语，即所知道的须陀洹(Sotāpatti)；二果是斯陀含(Sakadagāmi)；三果是阿那含(Anāgāma)；四果是阿罗汉(Arahatta)，是断除一切烦恼和有漏的果位。

⑳《中部》第一卷第四八经。

㉑详见苏摩长老(SomaThera)著《正见》(1946 年科伦坡佛教文献社版)。

㉒详见正语和正业。

㉓《增支部》第三卷第四一五页。

㉔《相应部》第三卷第五一页。

㉕《相应部》第三卷第一四〇页。

㉖《相应部》第三卷第四四页。

㉗《相应部》第三卷第二三页第七、八，九经之摘要。

㉘《中部》第四三经。

㉙Saññā－vipallāsa. citta－vipallāsa di t t hi－vipallasa.

㉚《增支部》第二卷第五二页。

㉛《增支部》第一卷第二八卷三页。

㉜"诸比丘，何为苦？应当说执取五蕴是苦。"(《相应部》第二卷第一五八页。)

㉝《相应部》第二卷第一七页。

㉞《长老尼偈》第九六偈。

㉟《增支部》第四卷第一三七页。与 Nadisoto viya(像流动之河)比较，佛陀逝世后数年，赫拉克利特(Heraclitus)在雅典教"流变"学说，有人奇怪这种学说是否由印度传给他的，赫拉克利特说："没有静止的东西。""没有不变的基础，""变化、运动是宇宙之主，一切东西都在变化着，继续不断的变化。"他又说："你不能两次踏进同一条河流，因为新的水不断地流过你的身边。"(A. K. 罗杰斯、[A. K. Rogers]著《一个哲学家的历史》第一五页，1920 年伦敦版)。但是懂得法根本的人，会进一

步说："同一个人，不能两次踏进同一条河流。因为所谓人，只是一种身心的流变。从来没有相续两刹那是同一个人。（毗耶达西长老著《变的哲学》第七页，1956年尼泊尔加德满都佛教复兴会出版）。

㊳"我"的思想应用于对每一蕴，它就成二〇种了。这就是所知道的二〇种我颠倒（见《长部》第一卷第八经，第三卷第一七经；《分别论》〔vibhanga〕第三六四页），断除此颠倒，也就断除了六十二邪见。六十二见，见《长部》第一卷《梵网经》(Brahmajāla－sutta)。

㊲《相应部》第三卷第四六页第四七经。

㊴《中部》第三卷第一九页第一〇九经；《相应部》第三卷第一〇三页第八二经。

㊴《增支部》第二卷第七〇页。

㊵《弥兰王问经》(Milinda Pañha)。

㊶《清净道论》第一九卷。

（叶均译《清净道论》第五六六页文异义同，抄录如下："没有业的作者，也无异熟的受者，只是诸法的转起，这是正确的见解。"——译者）。

㊷关于无我教义的全面而清楚的解释，请参阅罗睺罗（Walpola Rahula）著《佛陀的启示》(What the Buddha Taught?)第六章（1959年伦敦版）

㊸《中部》第二二经。

㊹ T. W. 里斯·戴维斯教授(Prof T. W. Rhys Davids)《希伯特讲演集》(The Hibbert Lectures)第二八页；1881年版。

第八章 正思惟

八正道的第二个因素是正思惟，它是正见的结果。此二者在八正道的关系中，构成“慧”。正思惟是如实看待事物的结果。思想是重要的。因为人的语言和行为，均以思想为根源，是思想转化成语言和行为。我们语言的善或恶的结果，唯一依靠的是我们的思想，依靠思想，依靠思想方法。所以用正确思考代替错误思考是重要的。经常引用但又新鲜的《法句》开宗明义的偈文告诉我们思想的极大重要性和旨趣。偈文如下：

诸法意先行，意主意造作，
若以染污意，或语或行业，
是则苦随彼，如轮随兽足。

诸法意先行，意主意造作，
若以清净意，或语或行业，
是则乐随彼，如影不离行。[1]

从佛陀的这些话，很清楚，我们语言和行为的美或丑，全在我们的思想，这是真实的。思想旅行，比我们想像的任何事情都要快；它们漫游所希望去的任何地方。它们对我们和外界的影响是惊人的。每一种丑恶和道德上令人厌恶的思想，玷污着人类的心灵，很可能造成难以形容的伤害。错误的言行，是错误思想状态的表现。但是如果人用正见集中在正确的思想上，就能够产生很大的结果和好的思想。

那么什么是正思惟呢？

那就是出离思想、善意和不伤害或慈悲。[48]它们的反面是贪爱、恶意和伤害。[49]

在《双考经》[50]中，佛陀详细地解释了他在成佛以前是如何经受"双考"的。

贪爱、恶意和伤害思想是一种类型，出离、善意和慈悲等思想是另外一种类型。当贪爱、恶意和伤害思想生起时，他知道这既害自己，也害别人，妨碍直观的智慧，造成痛苦，不能证入涅槃。因此，他坚持避免这类思想，清除这类思想，使其不再生起。

当出离、善意和慈悲等思想生起时，他知道这既不害自己，也不害别人，它们发展直观的智慧，不招致痛苦，导向涅槃。

佛陀继续说，通过反思，他怎样使自己的心坚定、安宁与修定结合起来。接着他说，他如何避开不健康的思想，进入并住于初禅、二禅、三禅和四禅，以及最后他是怎样如实理解四真谛的。

在这里，重要的是看到怎样断除一切罪恶根源的三根本烦恼——贪、嗔、痴，这就要靠正见和正思惟了。

痴，是无明的另一名称，正如我们在前面看到的，只好由正见来断除它；而贪爱和嗔恨则由正思惟来断除。正见和正思惟，二者都由"道"的其余因素来支持。

现在让我们来了解罪恶思想并努力断除的重要性以及这样做的方法，这必须是由出离、慈和悲的正当修持来完成的。当一个人的心被贪或嗔迷住时，他就不可能看清事物。但是这些障碍的清除，并不意味着是与心有害的思想斗争。必须学会

面对面地看待这些思想——它们怎样出现，怎样再出现，最后折伏心。必须研究它们的性质。假如一个人允许他的心里继续容纳贪和嗔的思想，不努力控制它们，那些思想就会增强并有支配自己的心的力量。但是假如一个人真的决心要断除恶思想，他就会努力逐渐培修善的思想，抵制有害的思想，净化自己的心。例如当一个人被见闻等感觉扰乱时，出离思想，就会为他的心带来平静。同样，慈和悲会平息仇恨、愤怒、残忍和报复心。但是，我们必须承认那是不容易的，做到要有很大的决心和努力 。

有些人认为由于贪爱是一种自然的冲动，所以不必阻止。另外一些人则认为应当用力制止。从最高的观点看，贪或嗔只是一种思想，一种寻伺。一个人在允许自己的贪心发展或压制时，他必须不带任何偏见地看到贪心本身，只有那样，他才能看到思想的根源。他是让其增强还是使其变弱或者去掉它，全在于他自己。还有，当感官与某种外境接触，或者意根与意境，这些境是讨厌的，那就会发生冲突，就会招致愤怒、反感和仇恨。

如是我们看到：由于愚痴，通过在官能上的刺激，生起贪、嗔和其他有害的思想，当一个人被外境所欺骗时，受就生起，或者依恋外境，或是憎恨它，[5]就像原子的情况一样，有吸引，有排斥。假如我们观察周围，我们注意到人类社会总是被这两种强有力的冲动——贪和嗔——所迷住。只要人被这些烦恼所影响，生活的变动就会继续压迫他。但是当这些烦恼被控制住时，如果不是消灭，他也不会被变化所影响。只要人还住在这个世界上，生活的变迁是不可避免的。不过，人能够发展他的心，并自我约束到这种程度，即不被这些变化带来的混乱所

动而能够泰然自若。

佛陀说法是有条不紊的，他并不是对所有预会的人，宣讲自己教义的本质四真谛。当他知道一个人接受比较深奥的法尚不够成熟时，他就以渐进的方法对他只说比较简单的法。他对他说布施、戒、天堂（这些比较简单的方面）[16]，说官能的快乐不利、空虚和染污，说弃舍的好处。

当佛陀知道一个人的心已作好准备、性格柔顺、没有障碍、精神高涨和高兴时，只有在这时，他才专门对他说诸佛自己发现的法：苦、集、灭、道四谛。[17]

从上面所说的看，很明显，假 如一个人准备舍弃贪爱 思想，他就能掌握究竟的真理。当他的心从这类思想解脱时，他就领悟真理并获得正见。这样，我们就看到正思惟是如何帮助正见的。它们互相依存，并产生正智。

佛陀是通过自己的经历说弃舍，并非凭道听途说。他谈自己弃舍的故事时说：

> 诸比丘，我在成佛以前还是菩萨时，我也是受生、老、病、死、苦与染污者，曾寻找何为应受生、老、病、死、苦与染污。诸比丘，旋即我想起我为何应受生……与染污，寻找何为同样应受生……与染污。假若有何应受生……与染污，我是否寻找不生，断除系缚，得到最高境界涅槃。
>
> 诸比丘，其后不久……我在年富力强之青年时代，即剃除须发，穿上染色衣，从有家到无家（出家了）。[18]

这是“圣求”。

还有，乔达摩菩萨“前进”出家，放弃王位，成为苦行者的

这种思想，在一部很有鼓励性质的经[9]中传播了。正如经中所说，一天他到王舍城乞食，频毗娑罗王从王宫往下看，看到菩萨手持钵盂在街上走，步履相称，眼睛朝下，国王被他的安详举止所感动，便派人去看他往何处去，住在什么地方。他收到报告后，立即骑上般茶婆（马名）去见菩萨，并说：

> 你年轻，年富力强，相貌端正，你好像是刹帝利人。[10]

佛陀答道：

> 啊，大王，我之世系是日种，是释迦族人，此为我已放弃之家族。我不希望快乐。我知快乐之危险，看到出家之安稳。我努力走自己之路，（为最高之弃舍——涅槃）在努力中（不是为官能之快乐），我心愉快。

从上面所说的看，我们理解到“出家”和“厌离”快乐是相同的。出家的目的，是摆脱烦恼欲和物质欲等思想。出家是真正的自我牺牲，若要产生满意的结果，强调这样做，必须是真诚的。

这不是所有的人都能做到的，因为离开世俗的声色引诱和奢侈的物质生活享受，并不是容易的事，不可能所有的人都离开世俗。佛陀并不希望他的所有信奉者都成为修苦行的人。

> 有家到无家，出家甚艰难；
> 以此为快乐，做到亦甚难。[11]

在佛教教义中，充分赋予弟子们以生活的自由。他们如果发现自己很难再继续比丘生活，也不勉强，可以自由离开僧团。恢复原来在家生活面貌，并不受到蔑视。

佛陀说：

诸比丘，有两种快乐，即在家乐与出家乐，出家离欲为上等。[12]

这里并不包含着佛陀贬低在家生活，他只是说他自己的体会。事实上，他曾享受过这两种快乐。但是有一点应当记住：不管是比丘，还是在家人，都必须修一样的道，即以戒、定、慧为共同目标的古道。

心中如果产生真诚的出离思想，这并不是消极的逃跑主义。那些不懂出离意义的人，或以那些惯于过着懒惰、无价值和寄生生活的假"出家者"来判断的人，匆忙地得出结论说出离或出世是逃跑主义，是自私的生活方式，这是极端错误的。出世比丘是最高形式的利他主义者。他从社会所取甚少，而给与社会的则甚多。《法句》说：

牟尼入村落，譬喻蜂采花。
不坏色与香，但取其蜜去。[13]

确实，由于时间的迁移，发生了许多变化。但是放弃世间享受的真正佛教比丘，自愿过着贫困的生活，在比丘生活的范围内，是以无私奉献的精神为别人服务和求得心灵的解脱为目的。过比丘生活有两种方法：一种是继续不断的修定；另一种是部份时间修定，部份时间研究和弘扬佛法。比丘根据自己的性情、年龄和环境，采取这种或那种方法，尽自己应尽的义务。

在讨论"出家"问题，即当比丘、隐士或遁世者时，不应以为实践佛教只是比丘的事，与俗人无关。佛陀教导的八正道，是适用于一切人的——男人或女人，在家人或出家人，我们能将法只限制在少数出家人身上吗？比丘生活确实比在家人的生活有助于修定，有助于弃舍有害的思想。在家人的生活则充

满辛劳和需求。在家人过出家人一样的"清净生活"是不容易的。一个理想出家人的生活是:他没有家庭烦恼和其他世间琐事,更适合于精神安稳的发展,这是不能否认的。但这不意味着在家人中无人能获得精神上的清净。远非如此。假如一个人过在家生活时能制服自己易变的心,假如他节制身体的过分放纵享受,能控制孳生的欲望和兴奋,他也肯定能达到和出家人一样享有的精神境界。当然,无须说圆满清净和解脱来自完全超脱 与弃舍了。所有这些成就,不管是在家人还是出家人,这要看他的心如何使用。

一个人从城市的喧嚣中出来,或是住到森林中去,但是假若他的心不集中,似乎仍在喧闹中,坏的思想仍在心中起着破坏作用,他就应当离开森林,因为他进入森林的条件未达到。在森林中,只有他的心安静,诸漏逐渐息灭,他才会喜悦。另一方面,假如一个人住在村里,该处听到人们的喧哗声,而他的心却能够安静,他就远比住在森林中心不清静的人高尚。[14]

关于这一点,弥醯的故事是有趣的。佛陀成佛后第十三年,弥醯是他的侍者,他们住在一座叫做查利迦的山上。下面是故事的简要情节。

在一条河边,弥醯被一座美丽的芒果林所吸引。他想假如佛陀允许他离开,他就去那里修定。如是他走近佛陀,告诉他自己的希望。

佛陀说:

等一等,弥醯,因为只有我等二人,待有其他比丘来后,你再去。

尽管佛陀警告,但弥醯再三重复他的请求。接着佛陀答复说:

好吧,弥醯,你说要去努力修定,我还能说什么

呢？现在按照你的想法去做吧。

弥醯终于前往芒果林中修定。他在那里的时候，产生了三种不好的念头，即享乐、嗔恨和伤害。他自己也感到吃惊，他想："奇怪，这是令人吃惊的！我诚心出家，还被这些不健康的念头所袭击。"

如是弥醯回到佛陀的身边，并告诉他所发生的事。佛陀接着说：

> 弥醯，为不成熟之心得解脱，有五事有助于心之成熟：(a)善友，(b)遵守重要戒律指导的善行，(c)有助于冷静、安定、休止、菩提和涅槃之好建议，(d)努力弃舍不善思想，获得有益于身心健康的思想，(e)获得辨别事物消长的智慧。[15]

超然于享乐是厌离的特点，厌离是与一切世俗的欲望极其相反的。把整个注意力集中在心念上这当然是以涅槃为目标的。

佛陀在许多经中解释欲乐的特点、它的危害和不利。在第一次说法中，他解释说纵欲是低级、一般、卑劣和世俗之事，给弟子们的印象是需要舍弃快乐。佛陀将这些供人快乐的比作骷髅、一块骨头，一片肉、一把乾草火、一个滚烫的火坑、一场梦、借来的货物、一株果树、一个屠户、一把剑和一块砧板、一根火刑柱和一个蛇头，它们给人带来许多痛苦和失望，危险很大。[16]

佛陀进一步说：

> 诸比丘，此等快乐是无常、苦、虚妄、不真实。[17]此种愚人之废话乃妄想所造……在此，此等邪恶不健康之观念导致贪婪、恶意与争吵。[18]

但是对追求快乐的人来说，对实利主义者，这好像在道义上是一种枯燥无味的说教。然而对那些努力面对事实和如实看待事物的人来说，他们以冷静的辨别力，认为这些话没有说错。现代的心理学家和伦理学家，当他们探讨到性心理学的问题时，人们只是尽力重新探究佛陀在二十五个世纪以前所说的话。

在正思惟的三类划分中，伴随有善意和无害思想。它们与慈和悲相当。慈和悲属于四梵住，是两种高尚的心境，有助于清净的生活。它们消除自私和不协调，促进利他主义，促进团结和兄弟情谊。它们是不分种族、种姓、肤色、社团、信仰、东方或西方的一切众生而修的思想。所以，它被称为无量心。因为它很圆融，不限制与别人完全隔绝。它没有任何偏心，或根据阶层、品德、地位、权利、学问、等级把人分开，等等。它给一切众生以安乐。

正如书中指出的，这两种道德不仅能作为对同类的行为方式的修持，而且也是一种定，此定发展成为所知道的梵住观，热心有次第的修持，它们能引导修定人到达比较高的精神发展阶段，即人们所说的禅。

佛陀在对罗睺罗的劝勉中说：

> 罗睺罗，修慈观；因为修慈观，嗔即被灭除。罗睺罗，修悲观；因为修悲观，伤害与残忍即被灭除。[19]

从这一点看，很清楚，慈和悲是与嗔恨和残忍相反的。恶意或嗔恨，和贪一样，也是由于根境接触生起的。当一个人的眼与可见物色相接触时，此物使他的心产生不愉快和不满的情绪时，如果他不如理思惟，跟着环境产生反感；耳与声，鼻与香，舌与味，身与触，心与意等诸境都是一样。就是满意的事

物，有情的和无情的，给人以极大的快乐，也能令人产生厌恶和嗔恨。例如，一个人对他所爱的人求爱，怀有性爱的思想，但是假如被爱的人未能表示同样的爱，或与对方所期望的相反，冲突和愤怒就会产生。那么，假若他不如理思惟，假若他不慎重，他就可能会有愚蠢的行为，他的行为可能导致灾难，甚至谋杀或自杀。这些就是情欲的危险。

这是一个很好的实例，通过这个实例。理解邪恶思想的性质，使有这种思想的人知道如何对他自己不利。在这种失控的性爱或贪欲中，可能导致强烈的嗔恨，这会带来伤害、损失和暴力，结果是死亡、悲伤和哀痛。《法句》说：

仇敌害仇敌，怨家对怨家，
若心向邪行，恶业最为大。[20]

关于这方面，圣天的说法是有趣的，值得注意。他说：

由于同一事物，一个人起贪心，另一人仇恨，第三个人则起愚痴。所以外境是没有任何固定意义的（空无一物）。

世俗人怀有恶意和错误的思想是很自然的。“如盖屋不密，必为雨漏浸，如是不修心，贪欲必漏入。”[21]人的贪欲是纷乱的。无明众生的贪已经带来了愤恨和其他诸苦。整个世界的敌人是贪欲，由于贪欲，一切邪恶都来到众生的身上。这种贪欲，由于某种原因受到阻碍时，就会变成愤怒。

所以，人应当努力发展潜藏在人类性格中善良的、正确的思想。为此，需要在定学中修持。通过逐步的修学，就能抑制心并支配心[22]而不成为它的奴隶，受它的支配。[23]这样心理修养之后，自己就能自由，不受外境影响。所以，通过道德行为的修养，发展定，得见真理之光，在适当的时候，趣入涅槃。这

样，关于他，方能真正地说："在征服自我的长征者中，他确实是最好的一位。"[24]《法句》又说：

胜利生憎怨，败者住苦恼，
胜败两俱伤，和静住安乐。[25]

慈，在佛教徒中，是一个通俗的名词。但是没有一个英文字能正确表达它的意义。友好、仁爱、善意、博爱、慈爱等都只能是其近义词。慈，是给与一切众生幸福和快乐的愿望，没有什么限制，是仁爱朋友的特征，它的直接敌人是瞋恨，而间接的或戴假面具的敌人则是虚伪的爱或自私的爱，这与慈毫无共同之处。伪装仁慈的假爱，能对自己和别人做出许多伤害。必须自我警惕，防范戴假面具的敌人。人们常常怀有性爱思想，被错认这是真正的慈心，以为他正在修慈心，不知道他是在错误的行程上走。如果冷静地观察这些念头，你就会发现它们有性爱的色彩。如果爱的感受是依恋和执取的直接结果，那么，它实在不是慈心。

虚伪的爱，将会产生许多的灾害、悲伤和哀痛。这种事实，佛陀在经中已清楚地说明了。《法句》第十六章关于爱的五首偈文是这样强调的：

从喜爱生忧，从喜爱 生怖；
离喜爱无忧，何处有恐怖？
从亲爱生忧，……
从贪爱生忧，……
从欲爱生忧，……[26]

众所周知，爱某个人，意思是发展对被爱的人的爱慕。当被爱的人同样喜欢你时，一种结合就被创造出来了。但是你被分开时，或者是你的亲爱者对你减少爱时，你就变成可怜的人

了。你可能甚至会有愚蠢的行动。佛陀在苦谛公式中说：

怨憎会苦，爱别离苦，求不得苦……。

但是“慈”是人类一种很纯洁高尚的心境，就像水银，自己不沾染任何东西。它是一种平静，在道德中，有不可说的超级溶解力。

没有任何执取，没有任何自私的想法，不动感情地去爱一个人，那是困难的。因为人的“我”这种想法是占优势的。爱，在这个和那个之间，没有任何区别，在人与人之间没有任何障碍，以无限的情感，认为都是姊妹和兄弟，这好像几乎是不可能的。但是那些即是只作了一点微小努力的人，也会获得报偿，这是值得的。一个人经过不断的努力和决心，他会逐渐达到目的。

一个“慈心”的实践者，应当有所防卫，反对以我为中心的硬心肠的人。常常发生这样的事，就是当一个人文雅和忠诚时，其他一些人就试图为他们自己的目的利用他的好品德。这不应当鼓励。假如允许以自我为中心的人不公正地使用别人的“仁慈”和忍耐，那就会加剧社会的罪恶和痛苦而不是减轻。

彼为私利结伙伴，转利至友难发现，
不净人只思自利，犹如犀角独自行。[23]

虽然这像今天一样是讨厌的行为，但是在佛陀的时代好像是被迫说这些话的。

由于慈心有不属于任何有情的特点，一个人的心少欲时，是比较容易修持的。如我们在前面所看到的，离欲意味着舍弃快乐。慈包含着没有性爱的爱。所以，我们看到离欲和慈是和协的，是互相支持的。在早期的佛典中，我们发现有几部经是讲慈的，但是其中《慈念经》[24]在大多数佛教徒中最为普遍。此

经分两部份：第一部份详述希望得清净和安稳的道德行为标准要求；第二部分是修慈念的方法。经文如下：

生活平安希望得涅槃者应如是行动：彼应有才能，正直，甚正直，听从好忠告，文雅，不僭称。

满足少量义务易于支持之简朴生活，控制官能，谨慎，有礼貌，不贪图家庭。

不做智者可能指责之事，愿一切众生快乐，愿一切众生心境愉快。

不管是何众生——战栗害怕者（追求者）[29]、坚定者（已证者）[30]、长（或高）者、健壮者、中等身材者、短者、小者、大者，可见者，不可见者、居住远者有与居住近者、出生者与寻求出生者——愿一切众生心情愉快！

任何处所无欺诈，不轻视他人。彼在愤怒或嗔恨中，亦不希望他人有忧患 。

甚至如母以生命爱护自己唯一之小儿，如此对待一切众生，让其修无量心。

让彼对一切世界——上下周围——修无量爱心，无妨害，无恼怒，无嗔恨。

行、住、坐、卧，只要彼清醒，让其发展此念。此处，彼等说（在佛陀教义中）此乃“圣者生活。”

不再堕入邪见——有道德、有智慧、舍弃贪欲——彼永不再投生。

在另外一部经[31]中，佛陀说修慈观者能够得到十一种福报：

彼于睡、醒中舒适，无恶梦，彼对人与非人亲切，

神获佑彼；无火、毒或武器伤害彼；彼之心能迅速集中；彼之容貌愉快安详；彼临终时心情不乱；若彼在此现世未证阿罗汉果，彼将上生梵天世界。

仇恨和残忍是坏思想，对怀有这些思想的人，是最无益和最有害的。一种已经接受的事实是：当人发怒时，身心都在起某种变化。他的心脏跳动加速，其结果是身心的能量消耗。古人说得好："不要发怒，发怒使人易老。"是的：

当一个人发怒时，面像就很丑陋。痛苦，愤怒使他心情黯然，他不能分别正确与错误。愤怒的人也知道毫无意义，但他看不到一种表象，他被包围在黑暗之中好像是瞎子。[23]

这是发怒的结果，因此需要控制它，直至它完全被消灭。

对一个人的愤怒，慈念是最好的解毒剂；对那些向我们发怒的人，慈念 是最一好的药物。让我们以慈无量之心对那些需要慈念的人给他们以慈爱。

在经中，经常发现佛陀对预会的弟子们提出以下的问题：

汝等好！汝等生活如何？我相信汝等好，汝等不短缺食物。我相信汝等共同生活，友好相处，愉快，如水乳交融，彼等以爱护之眼神互相尊重。[24]

佛陀是仁慈的体现者，持戒和示范是仁爱 的典范。在整个佛教藏经中，没有一处有佛陀发怒或者对什么人说过一句不慈爱的话——即使是对他的反对者和敌人也是如此。反对佛陀及其教义的人，佛陀从来没有将他们视为仇敌。在辩论中，他镇静，遇到反对者，他不急躁，不表示愤恨。辩论家萨遮迦在与佛陀 辩论结束时，不能不说：

了不起，了不起，好乔达摩，说话时是如此镇定。

当他被粗暴的语言控诉和攻击时，他脸色明亮，面容喜悦，像一位阿罗汉，像一位圆满者，像一位无上觉者。[38]

甚至在人们的粗俗攻击和以强硬的语气走近佛陀时，佛陀从不失去自己的镇静。经中常说到他微笑。《法句》第三二〇偈与此有关的故事是有趣的：

有一次，佛陀住在王舍城，当他进城乞食时，一个无情的人贿赂某些坏人辱骂他。他们跟在他后面经过城市街道叫喊："你是强盗、傻子、蠢人、骆驼、公牛、毛驴，你没有从苦得解脱的希望。"

佛陀的侍者阿难听到这些话，很难过，便对佛陀说：

——世尊，此诸人等辱骂我等，我等去他处如何？

——我等去何处？阿难！

——我等去其他城市，世尊。

——阿难，设想若彼处之人辱骂我等，我等又将去何处？

——再去其他某个城市，世尊。

——但设想若该处之人亦辱骂我等，我等又将去何处？阿难：

——我等再到其他城市，世尊。

——阿难，我等不应如是。何处有骚动，我等应当留下，直至骚动平息时。唯有此等骚动平息，我等方能他去。如战场上之大象，忍受弓箭之射击。阿难，即是如此，我等亦应忍受人之骂。确实，多数人之性情不好。

佛陀希望弟子们修慈爱需要达到何种程度，下面的话是很清楚的：

诸比丘，若有人即是被野蛮盗贼用双柄锯肢解时，若彼有嗔恨，非我教导之信徒。因此，诸比丘，汝等应自修持："我等之心保持清白，不说一句粗恶语，慈祥，富于同情，我等保持爱心，不嗔恨。我等向彼等（盗贼）示以仁爱，向整个世界表示无限的友好愿望，无嗔，无恶意。"诸比丘，此即汝等必须自我修持者。[35]

佛陀励勉弟子们说：

若有人谤我、谤法、谤僧，汝等不应因此而怀敌意与憎恨之念头，不应忧虑。诸比丘，若汝等发怒，不悦彼等，此将妨碍汝等精神之修养。

若汝等愤怒，不悦，则汝等能知他人之善言恶语否？

世尊，不能。

诸比丘，若有人谤我、谤法、谤僧，则汝等应说明其非真实，澄清一切。言："以此理由，此是虚妄；以此理由，此非真实，非我等有此。"[36]

佛陀不相信以仇恨能制止仇恨，他强调说：

于此世界中，从非怨止怨，

唯以忍止怨，此古圣常法。[37]

慈念思想的高度发展，似乎有一种吸引力。由于这样的高尚思想，有可能影响并赢得人们的尊敬心。慈念的力量，用佛陀亲身的生活就已说明了。在他所讲自己的许多故事中，也就能够看出。其中最好的是末罗国王卢遮的故事。当末罗族人

知道佛陀将第一次访问他们的拘尸那城时，都决定来看他。但是国王不愿与他们同来。最后，他虽然违反自己的意愿，但还是同意了。在他看到佛陀之前，他像小牛犊被母亲吸引住了。他被吸引到佛陀的跟前，这是慈念威力的一个例子。[8]阿罗婆迦、残忍的强盗盎崛利摩罗、醉象那罗祇梨等的被制服，都是佛陀慈念结果的典范。

有趣的是有些他同时代的人，尤其是有其他信仰的人，都敬畏佛陀，不敢派他自己的弟子和信徒到佛陀那里去，唯恐他们被改变信仰。从下面的事例，就很清楚地说明了这种情况：

有一次，尼乾子希望派他的著名在家弟子优波离去佛处辩论。该时耆那教徒长苦行者对尼乾子说：

> 尊者，优波离去反驳行者乔达摩，我认为完全不理想。因为乔达摩，是欺诈的，彼知魔咒，用此魔咒引诱其他派别之弟子。[9]

他们可能不知道，那是佛陀的慈悲，他的伟大仁慈吸引人们信仰他，而不是什么"引诱魔咒"。我和苏摩长老合著的《法灯》中说：

> 由于慈爱，增加人类快乐的储备，使世界更加光明、高尚和纯净。为好的生活准备爱，比任何其他方法都好。再没有不幸比嗔恨更坏的了。据说免遭别人敌对行为的安全，没有比爱心更好的了。在这种爱心中，憎恨是不存在的。
>
> 假若一个人发展了爱，那是真正的伟大。没有把持和据为己有的贪心，热情纯结的爱，没有被任何贪心所玷污。那种爱，不期望由于爱的行为获得物质上的利益。那种爱坚定但非执著，不可动摇但非捆死，

文雅、坚决、刚强，穿透如金刚石但无害，帮助而非干预，冷静、爽快，给与比所取多，不骄慢但高贵，不刻薄但柔和。这种爱将人引向纯净成就的高度。那么，这样的人就能够完全没有憎恨心了。

慈爱是一种积极的力量。有慈爱的人，每一行动都得以纯洁的心来做的，对别人帮助、救援、鼓励，使别人的道路更容易、更顺利、更适合于克服苦恼、赢得最高的快乐。

发展慈爱的方法是通过考虑憎恨的害处和不憎恨的好处。根据现实，根据业来考虑，实在是没有什么要恨的。恨是感觉的一种愚蠢方法，此种感觉产生越来越多的黑暗，妨碍正确的理解。恨限制，爱解放；恨压制，爱开放；恨带来自责，爱 带来平安；恨激动，爱沉着、平静、镇定；恨分裂，爱团结；恨强硬，爱温和；恨阻碍，爱帮助。这样，通过正当的研究，评价恨的结果以及爱的好处，人就应当发展爱。[40]

正思惟的第三个方面是“悲”(怜悯或同情)。悲的意义是这样界说的：“好人对别人的灾难担心的品德；”“好人看到别人的痛苦给与同情的品德。”残忍、暴力是悲的直接敌人，而一般的悲伤则是间接或戴假面具的敌人。虽然后者可能在友爱的伪装下出现，但那不是真正的“悲”，而是虚伪的同情。这样的同情是欺骗性的，必须努力区分同情的真伪。真正有同情心的人，不伤害别人，不压迫别人，并努力解救他们的苦难，无分别地给他们以安全感。

通过教导和示范，佛陀就是大悲愍者。他向一切众生发大悲心，他的行动从来没有脱离悲心。佛陀的全部教导都渗透这

种高尚的悲心。善与恶不能共存，恶灭时，善才能建立起来。有各种自私思想的人不能修悲心。自我牺牲的人，内心充满着怜悯纯洁的思想，并希望帮助别人，为别人服务。自私者不能真正为别人服务。因为他们的自私动机阻止他们为善。他们一成为自私和自我拥有的人，就不能净化自己的心。硬心肠要由怜悯与同情来克服。假若你去掉佛陀教义中的"悲"，你就是去掉了佛教的心脏。因为一切道德、一切善行和公正，都是以"悲"作为基础，作为它们的母体。菩萨或要成佛的人所修的一切波罗蜜，都是从"悲"开始的。悲是温和，是心的一种品德，而见解或智慧则是洞察力。悲由智慧来指导，而智慧也由悲来启发。它们彼此是手挽手前进的。都是佛教的脊梁骨。

必须注意，不要把悲心与悲哀的病态表现、精神痛苦的感觉和多愁善感混为一谈。一个亲人的损失，人哭，但那不是悲心。假如我们仔细分析这些感情，我们得出的结论是：这些感情，是我们内心私爱思想的表面化。我们为何感到悲伤？因为亲爱的人死了，他是我们的亲属和朋友，他不存在了，我们感到失去了从他那里得到的快乐和其他一切，所以我们悲伤。难道我们没有看到所有这一切是围绕"我"、"我所"在转吗？不管我们愿意不愿意，自私自利要对这一切负责。我们能把这叫做悲心或怜悯吗？不是我们的亲属和朋友在我们的眼前死了，我们为何不同样感到悲伤呢？因为我们与他们没有关系，他们不是我们的亲友，他们的死，我们不损失任何东西，我们仍然享有已经有了的快乐和舒适。现在，这很清楚，就是亲人死亡，我们的悲痛感情，是我们自私的结果。这是一种心理上敏感的事，所有世人都受这样的弱点所支配。精神高度发展的人，他控制这类感情，尽量如实看情况，根据业力，如实看待事物，知

道事物不是像它们所出现的那样。

悲，无疑不是心理上的软弱状态。它是一种坚强的持久力。当一个人受难，真正有同情心的人，心里就会担忧。但这不是悲伤。这种心里上的震动，推动着他采取行动，激励他拯救受难的人，这需要精神力量，需要许多耐心和四无量心中的舍心。那些匆忙作出结论的人说悲心是一种软弱的表示，这是因为它有软弱的性质。不知他们这讲的是什么？按照他们的说法，可能只有迫害才是坚强的表示。

菩萨过去生中的事，详细地告诉我们，他是如何努力帮助别人的，如何援助孤立无援并解脱他们的苦难的。生命对一切众生都是宝贵的，但是菩萨，在他为成佛作准备时，做了许多一般人想都不敢想的事。为了别人，他甚至施舍自己的肢体和牺牲自己的生命。像菩萨这样伟大人物的慈悲无私的事情，在书中是这样记载的：

为救一肢舍多财，舍去一肢保命全，
财肢生命全施舍，真正只求忆不忘。[41]

菩萨为达到如此高度的境界，就修悲心观。

你被突然的痛哭声或看到别人的不幸而感动，你的心就产生怜悯，希望自己的行动与慈悲的感情一致，你迈向需要帮助的人，援助他从不幸中解脱。你不自私贪图某种报酬，不试图利用这种行动窃取他的财物，这是“悲”字真正的、恰当的意义，假若你利用机会得到报酬或为你的人道表现获得荣誉，那就是另外一码事了。

为穷苦和需要的人服务，唯一的希望是获“功德”——得到更多的利益与报酬，我认为这好像不是很正确的帮助别人。假若我们以这样自私的动机看待事物，那我们的善行就被玷

污了。我们不应当过分有意于我们善行的果报，并被它所支配。像我们的身影一样，果报是会跟着而来的。因为行动是会有反应的，种子会生长幼苗，因会产生果。知道业果是正见，但是变成被业果所支配，就会引起贪欲，而贪欲则是正见、清净和安宁的障碍。

当我们向一个饥饿的人提供食物时，我们没有必要想升天堂，或想来世的善报，或者希望得到好报。因为那不是佛教徒的态度，或事实上的正确态度。由于抱着这样希望的思想，就在我们自私的思想上，只能是火上加油。仔细分析，你会看到给那个人食物唯一真正的原因，是因为那个人饥饿。佛陀说饥饿是最糟糕的失调。[12]当我们看到他已经吃完食物，他就不饿了，他感觉愉快，那时我们也感到愉快和高兴。这样的无私行为，确实为我们带来真正的欢喜。对别人的快乐感到高兴，是四无量心的第三喜无量心或同情的欢喜。你现在会看到四无量心的慈、悲、喜、舍所起的作用是如何一致地在互相支持着吧。

这样，通过无私慷慨的布施，我们就不是吝啬的人了。这样不仅我们的财物是大方的，而且我们的思想也是大方的，我们就变得越来越胸怀宽广了。

因此，在佛教教义中，我们应当尽力理解业果的真实意义。

知道我们的行为对善恶果报是很有必要的。为了知道善恶如何感果这可以，但我们不应有贪心去执着它。正确理解业力及其如何起作用，可以激励我们成为正直和富于同情心的人。

同情不仅仅限于对穷人和需要的人给食物和类似物资的

东西，或给乞丐一个铜钱。一切纯洁动机的行为，没有贪，没有邪见，没有骄傲，都被视为真正仁慈的行为。对文盲传授知识，指导笨人和未受教育的人沿着正确的道路走，对弱者和胆怯的人给与力量和支持，照顾病人，等等，都是仁慈的行为。

奇怪的事是例如佛陀照顾病人的模范行为。他是一位伟大的医师。佛陀不仅以友好的感情治疗病人，而且也以悲心照顾病人。《法句义疏》[49]记载了一个令人感动的故事：舍卫城一位青年人听佛说法，增强了信心，加入了僧团，成为著名的帝须。过了一段时间，他病倒了。先是他身上长了一些小脓泡，这些脓泡慢慢地变大了，开始破裂，最后发展到全身溃烂。他的同伴比丘们，不愿意照顾他，他成了孤独无依的人。佛陀知道这件事情后，就去火房烧了一些开水。接着佛陀来到帝须所在的地方。他看到帝须躺在一角落的床上。比丘们知道佛陀要做什么，就连床带病人抬到火房。佛陀要比丘们为帝须洗净袈裟并晒干，而他自己则为病比丘轻轻地洗净溃疡。病人的精神好些了，安心地躺在床上。如是佛陀就为他说法，帝须集中精神听，在说法结束时，他证得了四果四向的圣位——阿罗汉果并圆寂了。火葬按时举行，佛陀将他的遗物藏于一座塔中。[50]

无人类性格是一种特殊宗教、民族、种族或文化的特点。所有那些有眼看和有心理解的人，都会发现，一切友好的行为、怜悯同情，都是普通的人道行为。但是，唉，当人们被错误指引和错误领导时，他们说并计划什么……“圣战”。战争就是战争，何必说什么“神圣”？有战争，就永远不会有和平。所有战争都是野蛮的。

书中说到一次事件，此事件曾经一度将佛陀带到战场。释

迦族人和拘利族人为争卢奚多河之水处于战争边缘。佛陀知道灾难即将降临，便到他们那里去，问他们是什么更宝贵？是水，还是人类的血？他们承认人类的血更宝贵。佛陀说服了他们，策划中的一场屠杀战争被制止了。[45]

佛陀是有名的和平使者，他不断使用的唯一武器是慈悲。他以真理和慈悲武装自己，驯服了阿罗婆迦、盎崛利摩罗、醉象那罗祇梨及其他伤害过他的人或动物。被驯服的盎崛利摩罗成为佛陀的弟子，后来成为阿罗汉，他赞叹说：

某些被棍所驯服，某些又被棒打从，
驯服我是坚定者，棍棒武器均不用。[46]

佛陀的弟子们“为众多人好，为众多人之幸福”被敦促四出弘法，不伤害任何人，没有任何强迫别人改变信仰的事件发生。

佛教的慈悲观，没有妥协让步的限制，一切众生，甚至包括在脚下爬行的最小生命，都在慈悲的范畴以内。佛教的生命观是这样的：没有什么生命不被考虑在慈悲范畴以内，人与动物和昆虫之间，人与人之间，如贵与贱、富与贫、强与弱、聪明与愚痴、黑与白、婆罗门与旃陀罗，或者像基督教徒、印度教徒、犹太教徒、穆斯林、佛教徒，等等，慈悲对他们没有分别。因为慈悲，如我们在前面所看到的，是没有界限的。我们如果在上述的虚妄基础上试图将人们分开，其分别的念头就会乘虚而入，这些无限制的品德，就变成有限制的了。这种限制是与这些道德倡导者的崇高理想相违背的。

佛陀教导的慈悲精神感动了公元前三世纪印度佛教大帝阿输迦的心。他在成为教徒以前，像他的父亲宾头沙罗和祖父旃陀罗崛多一样，是一个好战的国王。他希望扩张自己的领

土，就侵略和征服了迦陵伽。在这次战争中，成千的人被杀，更多的人受伤当了俘虏。但是后来当他信佛之后，悲心大发，他发现屠杀是愚蠢行为。当他想到大屠杀时，他感到很悲伤，如是就放弃了战争。他是有记载的唯一军事国王在胜利之后放弃战争的征服而开始用佛法征服的人。正如他的第十三号石刻敕令所说的："他把剑插入鞘，不再抽出，希望不伤害众生。"

东方世界到处传播佛陀的慈悲信仰，主要是由于阿输迦大帝的事业心和不懈努力的结果。佛法使亚洲温和不侵略。我们能说同样的温和与不侵略仍流行于亚洲国家、像他们过去做的那样吗？令人怀疑。为什么？因为现代"文明"沉重地压在亚洲土地上，一种被接受的论点是：这种所谓文明的兴起和发展相配合，人的修养（这是内部发展的结果）降低了，他变得更坏了。由于现代科学的进步，发生了许多变化，所有这些变化和发展，作为物质的和外界的因素，趋向于使现代人越来越世故，与他的粗疏或者固执相配合，更加讲究享受，心的品质变得自私和残忍。实利主义的浪潮，似乎影响人类，影响他们的思想和生活方式。人们是那么被感觉器官所限制，他们如此势利地生活在物质世界中，不接触内心的善良。

假若是用佛陀教义中的慈悲来支配人们的行为，今天我们就不会是生活在猜疑、恐怖、嫉妒、傲慢、贪、嗔、痴这种气氛中，这种气氛使整个世界更加成为军营，不断地驱使我们朝着世界末日善恶决战战场的边缘。

这是一种宗教的生活观，是一种需要完全建立在精神和谐与幸福之上的慈爱和理解的生活。今天我们比任何时候都需要佛法的光辉。

注释：

①见叶均译《法句》第一页。——译者

②《中部》第一七经、第一一七经及各处。

③《中部》第七八经、第一一七经及各处。

④《中部》第一九《双考经》(Dvedhāvitakka－sutta)。

⑤《中部》第三八经。

⑥根据佛教说，行布施和持戒，对未来受善报是有帮助的，那就是说未来生活好，但是不能断生死、得解脱——涅槃。

⑦《毗奈耶·大品》：心理上的柔顺等是解脱官能上的快乐才有的。

⑧《中部》第二六经，第三六经。

⑨Pabbajja sutta(《出家经》)。

⑩在印度，有四个主要种姓：刹帝利(Ksatriyas)、婆罗门(Brahma nas)、吠舍(Vaisays)、首陀罗(Sūdras)。前三种姓被说成是较高的种姓。

⑪《法句》第三〇二偈。

⑫《增支部》第一卷第八〇页。

⑬《法句》第四九偈。

⑭详见《中部》第五经、第一七经。

⑮这个经的全文在《增支部》第四卷第三五四页；《自说》第三四页；简要意义在《法句义疏》第一卷二八七页；《长老偈》第六六偈。据说弥醯是释迦族人。《法句》偈文(三三、三四)如下："轻动变易心，难获难制服，智者调直之，如匠搦箭直。如鱼离水栖，投于陆地上，以此战栗心，摆脱魔境界。"(见叶均译《法句》第八页——译者)

⑯《中部》第二二经。参阅《中部》第五四《哺多利经》(Potaliya－sutta)。

⑰Anicca(无常)、Tucchā(空)Musā(假 Mosadhamma)(虚妄法)。

⑱《中部》第一〇六经。

⑲《中部》第六二《大教诫罗睺罗经》(Mahārahulavada－sutta)。

⑳《法句》第四二偈。

㉑《法句》第一三偈。

㉒《中部》第三二偈。

㉓《中部》第三二经。

㉔《法句》第一〇三偈："彼于战场上，虽胜百万人，未若克己者，战士之最上。"

㉕《法句》第二〇一偈。

㉖《法句》第二一二到二一六偈。（这五首偈文，作者全文引用的只有一首，其余四首，都只引用了头一句，其他三句，均以虚号……代替。现将叶均译的全文抄录如下：

从亲爱生忧，从亲爱生怖；
离亲爱无忧，何处有恐怖？
从贪欲生忧，从贪欲生怖；
离贪欲无忧，何处有恐怖？
从欲乐生忧，从欲乐生怖，
离欲乐无忧，何处有恐怖？
从爱欲生忧，从爱欲生怖，
离爱欲无忧，何处有恐怖？——译者）

㉗《经集》第七二偈。

㉘《经集》。

㉙未证阿罗汉果位之人。

㉚阿罗汉。

㉛《增支部》第五卷第三四二页。

㉜《增支部》第四卷第九四页。

㉝《中部》第三一经、第一二八经；《增支部》第一卷第七〇页及他处。

㉞《中部》第三六经。

㉟《中部》第二一经。

⑨《长部》第一经。

⑩《法句》第五偈。

⑪《毗奈耶·大品·犍度》第六卷。

⑫《中部》第五六经；《增支部》第二卷第一九〇页。

⑬苏摩长老和我合著《法灯》第二〇一二页（锡兰康提佛教出版社）。

⑭第五三七《大须陀须摩本生》(Mahā Sutasoma Jātaka)，巴利圣典会《本生故事》第五卷。

⑮《法句》第二〇三偈。

⑯第一卷三一九。

⑰孔宁汉在1862—3年考古报告中写道："在祇陀园(Jetavana)寺东北，有一座塔，建在佛陀曾为一位病比丘洗手脚的地方……塔的残余仍然存在，是一堆坚实的砖块，离祇陀园寺550英尺。残迹堆是$24\frac{1}{2}$英尺高，全部是用$24 \times 10 \times 3\frac{1}{2}$英寸砖修建的。充分证明其古老。"

在孔宁汉绘制的舍卫城的地图上，在规划中，这座塔是用H标明的，见《印度考古调查》第三四一页(1871，西姆拉)。

⑱《增支部义疏》第一卷第四三一页；《经集义疏》第三五七页；《长老尼偈义疏》第一四一页。

⑲《长老偈》第八七八偈。

第九章　正　语

所有的宗教和哲学都主张，人为了自己的利益和他所生活的社会美好，应提倡某些道德观念。这些道德观念的标准则不一样，某些人的道德观念，可能不适合其他的人。正确和错误的行为准则，有时要依靠世界人民的不同背景——他们的地理、经济和社会情况等不同而有所不同。所以，道德的原则标准是不一样的。

看起来，是否由于时代的变化，人们好像在想宗教导师们所制定的某些道德原则已经过时。他们热衷于自己的快乐生活。假若他们认为道德行为准则是障碍，那他们就会毫不犹豫地将这些准则搁置一边，然后接受新的行为方式，不久成为习惯，一旦出现这样的情况，就无人介意说这些习惯不好。不过有许多道德原则，不分肤色、种族或宗教，都是期望要遵守的。

佛教的道德范畴是广泛的，有各种各样，但是佛教的道德或戒的作用则只有一个，而不是很多，这就是人的语言和行为的控制。换句话说，就是语言和行为的纯洁。佛教教义中规定一切道德要达到这样的目的——戒行，但是戒本身不是目的，而是一种手段，因为戒对定有帮助。另一方面，定又是从真实智慧获得的一种手段。它们轮流起作用，产生佛陀教导的最后目的——心解脱。所以戒、定、慧是人的情感和理智的混合体。佛陀为此目的指导他的弟子。

佛陀对待生活的态度，不仅是有理性的，而且是一切美好

的生活现实——道德圆满和精神解脱。这包含佛陀要我们培养善良的情操，放弃坏的情感。因为仅有善良情操不能引导我们获得最后解脱，但是这方面应当发展。善良的情操应当经常与正见相结合。这样，就清楚地知道了戒、定、慧是一根绳的三股，通过这根绳的帮助，谨慎的人就能达到最高的目的，并宣布其成就说："所作已办。"就是这样，佛法指导信徒通过清净的生活和正见，断除诸恶，得到解脱。

在这一章中，我们将讨论正语，下两章分别讨论正业和正命。由于这三种属于戒的一类，在八正道的范围内，说的是全部佛教的道德准则，像佛典中所解释的那样，用简单的几句话来解释戒，这并不是不可以的。

佛教的最高目标——究竟解脱，不是骤然可以证得的，它是一种逐渐的过程，一般要循序渐进地修持。正如经中经常所指出的，得到精神上的清净，是通过戒行的修持而来的。没有戒行的修持，精神上的清净和证入解脱是不可能的。佛陀告诫弟子们，在进入定和慧的道路之前，首先在道德行为上要遵守戒律。所以，从头开始是必要的。佛陀教导修道的起点是戒，是道德的行为。要在戒的坚定基础上站稳，就必须努力制伏瞬息变幻的心念。

佛陀向弟子们指出了克服语言和身体犯罪的方法。弟子驯服舌头、控制身体的行为，使自己赚取生活方式的纯净，严持戒律，就能在道德基础上很好的建立起来。所以，他修学一些重要的戒条并认真地遵守，即使是最微小的违犯也要戒掉的。[①]他要这样控制自己的语言和行为，努力守护自己的根门[②]。因为假若他对根门缺乏控制，不健康的念头就会蒙蔽他的心灵。守护住根门，见色、闻声等等，他就既不被这些外境所

迷惑，也不会引起反感，而是心境保持平衡，舍弃一切欢喜和厌恶，热情地修习官能的控制。

他吃东西有节制[3]并忆念：不是为自我放纵，不是为美化身体，而是为了梵行保持不受损害。他专心警寤策励[4]，清除自己心里的诸烦恼[5]。这种行为或生活模式，只适用于比丘而不适用于俗人。

假若弟子们热衷于修道，他就会毫不犹豫地前进，开始更加艰难的修定任务，通过采取适合于他性情[6]的主题，不停地继续前进，圆证菩提。他逐渐一点一点地、一刹那一刹那地[7]通过克服妨碍修定的重重障碍，净化自己的心灵。他就是这样努力，注意控制变幻无常的心的。折伏诸根，他的语言、行为和心念都在控制之下，他就得到了自制。他现在这样修学戒和定，力图通过如实知见，如实看待事物，获得真正的智慧。如我们在前面讨论过的，它包括看待一切因缘所生法的无常、苦和无我的性质。这对一位修定的佛弟子来说，“世界”不是外在的或经验主义，而是人的身体和与身俱来的识，此即五取蕴世界。对这个五蕴世界，他努力了解是无常的、苦的和无我的。佛陀对这个身心世界，曾在对大王一次话中提到，他说：

> 大王，经常记住，看世界是空——舍弃有‘我’之看法。[8]如是即可征服魔罗（死）。

一个佛弟子是这样修慧时，他就能正确理解“无常之物不值得欢喜，不值得重视，不值得执著。”[9]他不认为五蕴、五根和与之相应的境是“我”和“我所”。佛陀曾告诫说：

> 诸比丘，非汝等之物，弃舍；弃舍，于汝等有利。诸比丘，何为非汝等之物？啊，诸比丘，色身非汝等之物，弃舍；弃舍，于汝等有利；受非汝等之物……想

非汝等之物……行非汝等之物……识非汝等之物，
弃舍；弃舍，于汝等有利。[10]

他这样如实理解事物，体会五取蕴的真实性质，“无依止而住，在世间不执取任何事物”[11]——蕴与官能世界，在生活中感受最高的快乐——涅槃。简单一句话，这是雅利安(圣)弟子通过逐渐修习而达到最终目的的方法。

读者会注意到，通过逐渐修持，实为最后解脱的这种自我净化、自我控制，没有任何外力的强迫。对于已办或未办之事，既无奖赏，也无惩罚，不用圣水洗浴，既不向什么神上供，也不礼拜神、礼拜太阳或火。为什么呢？因为清净和染污完全依靠自己，外界的有情或无情，不能也不批准我们的清净和解脱。《法句》说：

非裸行结发，非涂泥绝食、
卧地自身尘，非以蹲踞住，
不断疑惑者，能令得清净。[12]

关于佛教的道德准则——戒，现在让我们来详细地讨论一下。在巴利文的另一原典《长部》第一经中，我们发现有一个关于“戒”的很长和很复杂的故事，在这里我们暂不作讨论。

在正当行为的项目中，最基本的是守五戒。这是佛教道德的 ABC，是在家信徒要遵守的基本戒条。这些戒条是：

1. 不杀生。[13]
2. 不偷盗。
3. 不邪淫。
4. 不妄语。
5. 不饮酒。

埃德温·阿诺德爵士在《亚洲之光》中，是用下面的话来

形容五戒的：

不杀唯恐汝自杀，原因全为怜悯他，
走在人生向上路，此行可谓最低下。

自由给与方可取，但非贪得强与欺，
为人不爱非义财，只取属于彼自己。

不作伪证不诋毁，更不妄言说是非，
内心清净说实话，此方堪称真谛辉。

避开药物麻醉剂，用彼能使智乱昏，
澄清心境洗身体，无须神酒苏摩羹。[14]

不触邻居人妻妾，不作肉欲犯罪行，
此种行为是非法，亦非人情适当行。

这些戒是在日常生活中要遵守和实践的，不光是念一念，说一说就能完事的，或者是只适用于别人而与自己无关。

“心中知道戒条之人，但不实践，有如人点燃灯，却又闭上眼。[15]”

佛教不要求在家信徒像期望僧团成员一样遵守所有的戒律。但是不管是出家人还是在家人，道德观念对向上之路是重要的。皈依三宝、成为佛教徒的人，期望他至少要守这五条基本戒。五戒是道德的起点。五戒不限定在某个特殊日期或地方才遵守，而是终生经常在一切地方都要遵守的。除那些至少证了初果以上的人以外，其他一切人都有可能犯戒。不过一旦有违犯发生，后悔对一个人的软弱和缺点是毫无用处的，因为

后悔没有好处，不能帮助自己或帮助别人，它只能是扰乱人的心灵。另外，根据佛教说，戒是可以遵守的，犯错误不是“罪行”，“罪行”那个字眼，对佛陀的教义来说，是无关的。没有“破坏佛的法律”这样的事，因为佛不是立法者，不是对有情惩恶奖善的裁决者。所以没有“罪行”悔恨、悲伤或遗憾的事。事情的作者要为他自己的行为负责，他遭受苦果或享受乐果，是为善还是作恶，那是他自己要关心的事。还应当说，一切善或恶的行动，不必要成熟，一个人的善业强可能压服恶业，反过来也是一样。

上述已清楚地表明，没有法律或规定，没有人强迫你，是你自愿答应守戒，自己为你的行为负责。假若违犯了你已经遵守的戒，那你就很有必要下决心不再犯，纠正自己的缺点，努力改正，不再违反。一个细心的思想家应当体会到遵守这些戒条的唯一目的是控制自己的感情冲动，控制邪恶的倾向和错误的行为，这是为清净和快乐铺平道路，促进诚实，给社会以安宁。经过仔细分析，我们知道遵守这些戒条，是减少社会一切邪恶根源贪、嗔、痴唯一的方法。例如第一条戒，没有嗔恨和残忍的思想，就不会有伤害；第三条戒的情况尤其是贪；第二条戒和第四条戒，可能是由于贪和嗔；第五条戒是贪。痴则隐藏在所有这五戒的背后。

要注意的重要之点是从饮酒而引起的痴。它障碍清醒的思路，减弱推理的能力，令人粗疏大意，令人头脑发昏和成为其他邪恶的主谋。醉汉对自己的行为是不负责的，可能犯下任何的罪行。所以，违犯这一条戒，可能导致一个人违犯其他所有的戒。佛陀说：

诸恶致狂乱，尤其滥用意，

此诸恶基础，行者应舍弃。[16]

可能有人争辩说：有节制的饮酒无害。但是有一种说法：

先是人饮酒，接着酒饮酒，然后酒饮人。

所以，比较好的是心中经常记住佛陀的警告：

留意，自我控制和沉着。

让我们避开麻醉药物和酒类。这些东西使人看不清生活的真谛与解脱的道路。

记住！第三戒和第五戒有密切的关系，它们彼此支持，二者都产生“享受”。在巴利文藏经中，有时将第五戒省略，作为八正道中所说的道德准则，归纳到第三条戒中。接着又有沙弥十戒[17]。这十戒的构成，是对上述的五戒之外，再增加五戒[18]。这五戒是：

6、不非时食。

7、不歌舞观听。

8、不著花鬘、好香涂身。

9、不坐高广大床。

10、不捉金银。

还有在家信徒在特殊日期遵守的八戒。这里所说的特殊日期，是指月圆日和新月日。八戒的构成是将第七戒和第八戒合并为一戒，略去第十戒。

遵守戒律的人，用佛陀的话说，是善士；假若鼓励别人守戒，那他就更是善士了。[19]

在八正道中，正语之下，说到有四戒：戒妄语、戒诽谤、戒粗恶语、戒无益语。

这些佛教的行为准则乍看起来好像是消极的，但不应以为戒条只是消极的禁止。在田里准备下种以前，有必要先除

草。同样，人也很有必要首先净化自己的言行，然后再去为善。我们应当承认，自己的心经常会起一些不健康的念头，燃烧着贪、嗔、痴三种毒火，处在一种不健康的状态中。从这种状态中所表现出来的语言和行为，当然不可能是健康的。因此，需要首先制止邪恶，制止不严谨的行为。劝人为善，首先要纯洁语言和行为。喜欢为别人做好事的人，不做某种不适当的事是困难的。这就需要极大的精神力量、最大的毅力和决心。另一方面，因为一个人的怜悯和同情，这不是消极守戒，而是不伤害别人；不说谎，是因为爱真理，等等。

细心的佛经读者，会发现佛陀也曾经说过戒律积极方面的意义。举例如下：

> 不杀，不夺取任何有情之生命；彼放下棍与剑，谨慎、怜悯，须对一切众生慈祥与同情。戒不与取，(只)取所与……，彼居住清净，无偷窃之意向。不诽谤……彼与争论者和解，与友好者加强友谊。彼说话和蔼，令人欢喜愉快，有助于协调一致。不说粗恶语，彼说话文雅、悦耳。感情深厚……不说无用之语。彼说话适时，与事实相符。对于目的，同法与律一致，语言值得珍藏(于心)，有理、适当、有鉴别，说在是处。[20]

这样，我们就看到佛陀在正确语言中，又是如何强调积极方面意义的。不管怎样，努力的人，热心专注于清净之道，没有时间浪费在无益的空谈之中，而是敦促和激励自己，遵循有路标的道路前进。[21]

佛陀的教导，没有什么含糊不清的。一个人知道恶就是恶，善就是善，避免错误，走正确的道路，为何还踌躇呢？假如

一个佛教徒已经懂得了佛陀的教导，他弃恶从善是很自然的事。佛陀的教导是：

诸恶莫作，众善奉行，
自净其意，是诸佛教。

正如这首重要偈文所说的，在行善之前，先止恶是很重要的。当一个人善恶两者都做了，如是在戒行中加强了自己，假若他愿意，那他就能够通过修定，调御自己的心，致力于更加艰难的修习。不过想这样来训练自己的心，没有戒行为背景，没有有规律的行为，而只是一种愿望和设想，那是不能实现的。

在佛教中，八正道是基本的清净之道。佛陀说：

> 行为[22]、知识[23]、法[24]与高贵之道德生活，有情依此净化，非由血统与财富。[25]
>
> 无论何恶，与恶有关，属于恶——一切均由心生（按字义讲，心领先于一切）。无论何善，与善有关，属于善——一切均由心生。[26]
>
> 心或思想被摄护时，身业亦被摄护，语业亦被摄护。
>
> 心未被摄护时，身业亦未被摄护，语业亦未被摄护。[27]

所有这些行为（业）的根源是贪、嗔、痴或无贪、无嗔、无痴。在第一个三（贪、嗔、痴）影响之下的行为，是无益的，是应该谴责的，其结果是痛苦，导致进一步的作业，而不是业的消灭；在第二个三（无贪、无嗔、无痴）影响之下的行为，是有益的，值得赞叹，这些行为带来快乐，进一步导致业的终止，而不是增长。[28]

这样，由于有三个不同的心所为缘有三种为善和作恶的方法。它们产生的结果与所作的业相一致。在这种情况下，可以将心同水库相比较。水库需要注意保持水源的来源和清洁。假如水库被破坏，水源被污染，喝了水管中的水，人就会出现麻烦。假如他知道水不好，将水管的龙头关掉，即是水库被污染了，他也不会遭受麻烦。由于他不愿意永远关上水管，那他的任务就要清理水库，这样他就能够打开水管并喝水。人的心也像水库，有两个排泄口，即语言和身行。心的失落，是通过这两个出口。假若思想是纯洁的，它们的拥有者就享受善果；假若思想不纯洁，他必受恶果。假若他不让恶思想从这两条通道逃离，他的语业和身业就不会受到染污，因为那两条通道得到保证而被关闭了。不过心——这个水库，是没有受保护的，他必须作一番认真的努力来守住他。这样，心的内含才不会被污染。为此，他需要修定。虽然他的心是这样定下来了，集中并保护好了，但它仍处于不安全的状态中。所以他需要智慧，需要洞察力保持它不受污染。一旦这样做到了，他的心就不受诸漏的污染和不净的影响了。

从这个譬喻，虽然有可能懂得戒行守卫语业和身业是道的起点，但它对人的修持与净化仍然是那么重要。

对佛教的道德准则，已作了这个简单的一般介绍。现在让我们来讨论正语。语言对人是很重要的。因为仅仅一句话，能够改变一个人对整个善恶的看法。语言的天赋，动物是被拒绝有的。人既有这个天赋，难道我们不是真正的幸运者吗？但是我们当中为自己和他人的福利注意使用这个天赋的人，该是多么的少啊！只要人们说话考虑更为周到和文雅一些，他们所写的文章更加正确和诚实一些，许多麻烦和误解是能够避免

的。

语言是一种有极大价值的天赋，通过它能够表达思想和与别人分享概念。假若无骨而柔顺的舌头被允许不受拘束地转动，它就能够起破坏作用。家庭之间的许多争吵和打架的麻烦，国家之间的战争，难道它不负责任吗？如果人能驯服自己的舌头，难道世界不是更美好生活的地方吗？

语言不应由毒害心灵——贪、嗔、痴、骄、自私等等所支配。多言肯定是妨碍安宁、妨碍正确的心念的。胡乱转动的舌头，导致所有四种错误形式的语言。佛陀说：

> 诸比丘，在饶舌的语言中，有五种不利与危险：
> 喋喋不休的说话人说妄语、诽谤语、粗恶语、无用语，
> 死后生恶趣。[29]

1. 在正确语言的范围内，首先是戒说妄语，要说实话。这样的人，正如《慈经》中说的是品德高尚的人；不但如此，而且是坦率正直的。他诚实、正直和可靠。他不离开真理赢得名声或使别人高兴。他好像严格，但"真理是一个，因为无第二。"[30]"佛陀从不今天说了的话，明天又说相反的话。"[31]"因为彼所说如所做，彼所做如所说，彼被称为如来。"[32]佛陀所以被称为"审谛真"。

关于这种说谎的恶行，佛陀在对七岁小沙弥罗睺罗[33]的第一次教导中，就谎言不应取的问题（我们知道年幼儿童自觉或不自觉地经常说谎）是那样地强调。

有一次，佛陀去看小罗睺罗，罗睺罗准备了座位，并拿来了洗脚水，佛陀洗了脚坐下，小罗睺罗向佛陀致敬后，就坐在他的身旁。接着佛陀在一个容器中倒入一点水，说：

> ——罗睺罗，汝见容器中之少量水否？

——是，见到，世尊。

——即是如此，罗睺罗，可鄙者，乃有出家地位之人所说无耻谎言。

接着佛陀将水倒掉，对沙弥说：

——罗睺罗，汝注意此少量之水被倒掉否？

——是，注意到，世尊。

——即是如此，罗睺罗，确实应弃舍者，乃有出家地位之人所说之无耻谎言。

接着佛陀翻转水的容器，对沙弥说：

——罗睺罗，汝见此容器翻转否？

——是，已见，世尊。

——即是如此，罗睺罗，应翻转者，乃有出家地位之人所说之无耻谎言。

佛陀接着又将容器立起，对沙弥说：

——罗睺罗，汝见盛水容器已空否？

——是，已见，世尊。

——即是如此，罗睺罗，应空者，乃有出家地位之人所说之无耻谎言。……即是如此，罗睺罗（例举一个国王的象作比喻），任何无耻说谎之人，我说彼无恶不能作。所以，罗睺罗，确实如此，汝应训练自己："即是玩笑话，吾亦不说谎。[38]

2. 诽谤或离间是舌头能犯的第二种恶行。巴利文的这个字，意为"破坏友谊"。诽谤他人是最坏的行为。因为诽谤者捏造假话，企图损害他人的名誉。诽谤者经常是同时犯两种罪行：他说的是假话，因为他所说非实；接着他又在背后骂人。

在梵文诗中，背后骂人被比做蚊虫。蚊虫虽小，但有毒，它

来时唱歌，落在你的身上吸血。如果是雌蚊，可能还会传染疟疾给你。还有，诽谤者的话，可能像蜂蜜一样的甜，但他的心里却充满着毒液。

让我们防止破坏友谊的两舌吧，让我们说有利平安与和谐的语言以代替招致烦恼的话吧。[38]让我们为生活在不和与敌对的人们带来和平与友好以代替散播不良的种子吧。佛陀说：

团结，不要争吵。

"唯有和协值得赞叹。"[39]，是阿输迦刻在石上的铭文。由于人们是互相依赖的，我们必须学会和平、友好和协调地生活在一起。

3. 下一戒是不说粗恶语，要说愉快和有礼貌的话。我们说的话，能够产生得或失、赞叹或谴责、美誉或恶名、悲惨或幸福。一句温柔的话，能够溶化最坚硬的心；而一句粗恶语则能造成不可以用言语形容的苦恼。

在说别人的坏处之前，我们应一再考虑，因为这是要破坏他的品德或好名声的。但是称赞别人时，假如我们把他的形像略加一点色彩，则没有关系。因为这不会导致不愉快和不满。正如佛陀所说：

人嘴生出小柄斧。
当彼说出恶言语，
愚人用此自刎死。[40]

在佛陀的时代，有时举行一种叫做"愚人节"的仪式，只有头脑迟钝的人才参加。在一周之内，他们用尘土和母牛粪涂身。粗暴地对人们谩骂和叫喊，即使是朋友、亲戚、苦行者或比丘，他们也不放过。人们为摆脱他们，会扔给他们少量的铜钱。

有一次，佛陀的弟子们恳求佛陀不要进入正在举行愚人节的一个城市，直到那个节日过去。佛说：

愚人与未受教育之呆子皆如此攻击，而智者则培修正念，证得不灭之涅槃。[9]

人的语言常常表明他的品德。一句粗鲁话，一种不愉快的姿势，一种狡诈的微笑，可能将一个好品德的人变成一个罪犯，将一个朋友变成一个敌人。《法句》说：

对人莫说粗恶语，汝所说者还说汝。
愤怒之言实堪痛，互击刀杖可伤汝。[9]

菩萨的过去生中，有一个故事告诉我们他是如何使他母亲断除粗恶语的。据说他那位母亲粗鲁，爱说坏话。她的儿子知道她这个缺点，但不愿简单地明说来伤害她。菩萨当时是波罗奈的国王。有一天，他和母亲及侍从在前往一个公园的路上，一只蓝色的椋鸟发出尖锐刺耳的声音，是那么不和谐，他们都捂住自己的耳朵，并叫喊"粗恶的叫声，刺耳的叫声，我们不要再听到。"其后不久，菩萨与母亲和侍从正在园中散步，一种印度郭公鸟（杜鹃）叫的声音是那么好听，人们都欢喜，希望它再叫。

这是菩萨等待的好时机，他说：

亲爱的母亲，椋鸟的叫声是可怕的，我们都把自己的耳捂住，不愿听。人不欢喜粗鲁的语言。郭公鸟虽说是黑色，不美，但是它那好听的叫声，赢得了所有人的喜爱和注意。所以，一个人的语言，应当是友好的和有节制的，是平静和富于意义的……

儿子这样劝告之后，母亲的语言精炼了，姿态也优美了。[10]

愉快礼貌的语言对人有吸引力，对社会是一种财富。可是

优美常常被粗鲁损坏。“语言发自内心，心的语言，常常是朴素的、优美的和充满力量的。”[41]

4. 关于正语的第四戒，也是最后一戒，即戒除无意义的话或闲话。这些闲话在任何地方对任何人都没有好处。人们最不欢喜污蔑他人的闲话了，报纸上连篇的闲话，这些无事的人无休止地放肆闲聊，牺牲别人的时间，自己取乐。正如J·L·霍拉德说的：

> 总之，闲话不是恶意的，就是低能的个人自白。它是低级、无意义的，常常说的是龌龊事情，把邻居当成终生的敌人。

佛陀对此的宝贵教导是：

> 诸比丘，汝等在一起时，有二事应作：或者谈法，或者保持安静。[42]

佛陀对闲话、诽谤和谣言是很有辨别力的。因为这些东西干扰宁静和修定。《法句》说：

> 虽诵一千言，若无义理者。
> 不如一义语，闻已得寂静。[43]

圣者，在巴利文中，有时被称为“牟尼”，其意为保持安静的人。是的，“安静是宝贵的。”所以，除非你保证能改进安静，否则，就不要说话。

> 多话乃是危险源，安静能免诸不幸；
> 多嘴鹦鹉笼中闭，不会说话鸟高飞。[44]

“不以多言故，彼即为智者。”[45]“不以多言故，彼为持法者。”[46]惟恐有人误解“牟尼”的安静，佛陀又说：

> 愚昧无知者，不以默然故，而名为牟尼。[47]

在本章结束时，让我们听一听《善说经》所说的：[48]

善说：(1)高贵语言适当；(2)说"法"[13]不说"非法"；(3)说愉快之语言，不说不愉快之语言；(4)说真实语，不说谎言。唯说不自负、不伤他人之语，此实为善言。真实为永恒之语言，此乃古法。圣者在真实中建树幸福与法。佛陀之平安语言导向苦尽、涅槃此实为善言。

注释：

①《中部》第一〇七《解脱律仪》(Pātimokkhasaṁvara)。

②Indriyaguttadvara(守护根门)。

③Bhojane mattaññutā (于食知量)。

④Jagariyamanuyutto (警寤策勤)。

⑤见《增支部》第二卷第三八页。

⑥性情和修定的主题，见第十四章。

⑦《法句》第二三九偈。

⑧Attānudi t thimūhacca 意为去掉有我见(《经集》)。

⑨《中部》第一〇六经。

⑩《相应部》第三卷第三二页；第四卷第八一页。

⑪《念处经》(Satipa t thāna－sutta)，见第十三章。

⑫《法句》第一四一偈。

⑬包括他自己。

⑭苏摩(Soma)，草名，其汁是吠陀祭品的重要组成部份，是神的饮料。

⑮W. Y. 埃文斯——温茨(W. Y. Evans－Wentz)编《西藏瑜伽与密教》(1935，伦敦)第六五页上的引文。

⑯《经集》第三九九偈

⑰沙弥(Sāmanera)是进入僧团的人，但还不是到年龄的比丘

(Bhikkhu)。比丘遵守重要的戒有二二〇(二二七)条,见《毗奈耶》的《经分别》(VinayasutHavibha nga)或 I.B. 霍然((I.B.tomer)译《律书》(Book of the Discipline)一、二、三卷,巴利圣典会版。沙弥也不过雨季安居(Vassa)三个月——七月至十月,比丘是要过的。沙弥的年龄到达二十岁时,受比丘戒。但有时只是年龄也不行。假若他缺乏知识,没有为过比丘生活对法和律作充分的研究,他就不是适当的候选人。

⑱不过第三条戒改为"我遵守非梵行(Abrahmacariya)戒。

⑲《增支部》第二卷第二一七页。

⑳《中部》第二七、三八、五一各经;《长部》第一经和他处。

㉑《长老偈》第六三七偈。

㉒行为或业,在这里的意思是意志作用或求道的愿望(Maggacetanā)——《义疏》。

㉓Vijjā(明),即求道之智慧——《义疏》

㉔法(Dhamma)在这里表示定(Samādhi)——《义疏》,这一偈文,简要地说明道的三部分:人类通过戒、定、慧,取得真实清净心。

㉕《相应部》第一卷第三四页;《中部》第一三四经。

㉖《增支部》第一卷第一一页。

㉗《增支部》第一卷第二六一页第一〇五经。

㉘《增支部》第一卷第二六三页第一〇七、一〇八经。

㉙《增支部》第三卷第二五四页。

㉚《经集》第八八四偈。

㉛《佛史》第一二页第一一〇偈,参阅《增支部》第三卷第四〇三页"当我已明确说彼,何能另说一个!"

㉜《长部》第三卷第一三五页第二九经。

㉝他七岁参加僧团。

㉞《中部》第六一经。

㉟《中部》第二七、二八经和他处。

㊱敕令第一二号。

㊲《相应部》第二卷第一四九页。

㊳《法句义疏》第一卷第二五六页。

㊴《法句》第一三三偈。

㊵《本生经》(Jātaka)第二六九故事。

㊶C. N. 博维(C. N. Bovee)著《各时代的智慧》(Wisdom of the Ages)第二七四页。

㊷《中部》第二六经;《自说》第三一页。

㊸《法句》第一〇〇偈。

㊹见《西藏瑜伽与密教》第六一页。

㊺《法句》第二五八偈。

㊻《法句》第二五九偈。

㊼《法句》第二六八偈。

㊽Subhāsita－sutta(善生经),见《经集》。

㊾这里的"法"(Dhamma)包含有意义的话,没有闲话;"非法"与之相反。

第十章　正　业

正业是佛教八正道戒律中的第二项，戒除三种错误的行为，即杀生、偷盗和邪淫。正如我们在前章中讨论过的，强调对一切众生要有同情心，只取别人所给与的东西。过一种纯净和贞节的生活。这些是五戒的前三戒。其余二戒是不妄语和不饮酒。遵守这些戒条的人，在陶冶性情、促进自己与他人和睦相处的正当关系时，不需要很多学问就能懂得这些基本修持的法则。这样的道德行为，给人以无畏、安全和平静的感觉。一切道德的生活，都是建立在慈和悲的基础之上的，这是我们在"正思惟"一章中已详细讨论过的。一个人没有慈和悲这两种显著的品德，不能真正被称为有道德的人。口业和身业没有慈和悲，也不能被认为是善的有益于身心的。一个人有了慈悲和深感内疚的好思想，肯定不会有杀生和偷盗等行为；而杀生等这些不道德的行为，是因为残忍、贪心和无知才干出来的事。

一些精神修养方法是十分必要的。因为心没有被调伏，总是找借口在语言或行为中作恶。"思想未摄护，身业亦未摄护，语业与意业亦复如是。"①

佛陀说：

愚人是因其行为而被知，圣人亦复如是，由于行为才被人知。

有三种品质之人，应知为愚者。何等为三？错误之身业、错误之语业、错误之意业。有此三种品质，应

知为愚者。

有另外三种品质之人，应知为圣者。何等为三？正确之身业、正确之语业、正确之意业。有此三种品质，应知为圣者。

如是，诸比丘，汝等应作如是修持："我等弃舍愚者所有之三事，培修圣者所有之三事。"诸比丘，汝等应作如是修持。[2]

由自己的行为塑造自己的品质，无人能给别人以好的品质。每个人应当通过审思明辨，通过注意、努力、忆念和修定活动来建立它。正如一个人要精通一种技艺，必须努力学习。所以要精通高尚行为的技巧，就要依靠好而强有力的品质，他一定要刻苦，要警惕。正如威廉·霍斯所说的：

在所有情况下，好品质是一个人努力的结果。它不是从父母继承而来的，不是外界的优势创造的，不是出生、财富、天资或地位的附属品，而是一个人努力的结果。

假若我们想获得一种有价值的高尚品质，我们就应该记住佛陀反对粗心大意和幻想的警语：

警惕，经常记住。[3]

在性格的培养中，第一件必要的事是锻炼克制自己。例如，假若一个人专门讲享受，他的善行和品德就会下降——所有宗教和哲学导师都同意这一点。那些高兴饮酒的人，被冲动所驱使，享受快乐，是完全不能教育的，直到他们学会控制自己的心行为止。

节制是由于就道德上的考虑和好处而来的。特别是青年人，应当发展道德上的慈爱。因为慈爱滋养精神生活。没有节

制的心，在无意义的活动中浪费自己的生命。品质是要建立的东西，这要依靠我们的决心。

但是持戒，决不是遵守法律条文。佛陀不是专横的法律制订者。在佛教中，没有强迫。俗人或比丘接受戒律是自愿的。

看佛陀如何训练他的弟子，是有趣的事。有一次，驯马者祇尸拜访佛陀，随之有了下面这样的对话：

——祇尸，汝是训练者，是驯马人，汝如何训练马，令其驯服？

——世尊，我训练马，令其驯服，采用温和与生硬二法，亦二法兼用。

——祇尸，若要驯服之马，不服从汝之训练，汝对此马将如何处置？

——世尊，在此种情况下，我杀之，理由为何？恐彼对我师氏族产生怀疑。现在，世尊，佛是驯服人之绝世训练者，世尊，佛如何训练人使其驯服？

——祇尸，我训练人，令其驯服，亦用温和与生硬二法，亦二法兼用。祇尸，此下为温和法：此是身善业，此是身善业之果；此是语善业，此是语善业之果；此是意善业，此是意善业之果。此是天（神），此是人。

祇尸，此下为生硬法：此是身恶业，此是身恶业之果；此是语恶业，此是语恶业之果；此是意恶业，此是意恶业之果。此是地狱，此是畜生界此是饿鬼界。祇尸，如是为温和与生硬二法。（如上）

——世尊，若有人不服从佛之训练，佛将如何处置此人？

——祇尸，在此种情况下，我杀之。

——佛肯定不夺彼之生命，但佛为何说"祇尸，我杀之？"

——实如是，祇尸，如来不夺彼之生命。然若有人不服从温和与生硬二法及二法兼用之调御，如来认为与彼同住有智之比丘无必要言及彼、劝告彼。祇尸，当如来与同住比丘认为某人无须说及与劝告时，此即在圣戒中杀人。④

这一段对话，清楚地告诉我们，佛陀不对其弟子强加戒律。但是他作为有悲心的老师，对他们指出什么是正确的和什么是错误的以及其后果。佛陀又说：

我说："诸比丘，汝等舍恶。"恶能被舍弃。若彼恶不能舍弃，我将不作如是说。因舍恶能做到，故我对汝等说："诸比丘，汝等舍恶。"

若此恶之舍弃导致损失与痛苦，我将不说"舍恶"。

"诸比丘，汝等修善。"善能修持。若善不能修持，我将不作如是说。但因修善能做到，故我对汝等说："诸比丘，汝等修善。"

若修善导致损失与痛苦，我将不说"汝等修善。"但因修善导致幸福与快乐，故我说"诸比丘，汝等修善。"

个人自愿遵守戒条，要由他作必要的努力来转变为行动。假若他漠不关心，他懒惰，别人以守戒的行为作榜样来劝说他、支持他，那是无益的，责任在他自己。《相应部》中说：

依照所下种，汝获其果实。

为善者得善，作恶者受恶。

种下善培植，汝享其果实。[5]

1. 第一戒不杀生，对一切众生给与同情，是不受任何限制的。佛教的"众生"，包括一切有生命有呼吸的动物。被承认的一种事实是：一切活人或动物，都爱护生命和厌恶死亡。因为生命对一切众生都是宝贵的，他们的目的是保护生命、延长生命不受伤害，这甚至适用于那些有知觉最微小的动物。如说：

于求乐有情，刀杖加恼害。
但求自己乐，后世乐难得。[6]

一切众生的快乐，取决于他们拥有生命。所以，剥夺他们的生命，包括剥夺人们一切喜爱的东西，这是极其残酷和无情的。因此，那些要杀害别人的人，为他们自己带来的是被杀者的仇恨与恶意，难道这还奇怪吗？《法句》说：

一切惧刀杖，一切皆爱生。
以自度他情，莫杀莫教杀。[7]

如我彼亦是，如彼我亦然，
以自与他比，不杀不教杀。[8]

不伤害，不屠杀其他生命，是一个佛教徒的标准，这是大家都感到的。以残忍成性对待动物的人，有机会时，很可能也是虐待人的人。当残忍的思想慢慢地发展到着魔程度时，就有可能成为残忍的癖好者。佛教典籍指出：

杀生之人，常在此生受苦，结局可悲。死后，其粗暴行为之业力，将长期迫使其进入苦难。若此等生命毁灭者投生富有之家，即是其体美、健康等，然其业力仍将随彼等进入坟墓。

另一方面：

向别人表示怜悯、不杀生之人，将得善生。若投生人间，将有健康、美貌、财富、权势、才智等。[9]

正业就是正行。业的教义，是佛教的主要教义之一，是我们自己意志作用的行为，我们称之为"业"。假如一个人懂得业的作用和业报，他可能不会去冒不善行为的风险。恶行会得恶报，像"是则苦随彼，如轮随兽足。"[10]

值得注意而又有趣的是，近几年来，有些人对业和来生作了一些研究。许多可信的故事，能够在吉纳·塞米纳拉小姐所写的最有趣的两本书中看到。[11]

是的，世界似乎不圆满、不平等的。在我们人类中，更不用说动物界了，我们看到有些人出生可怜，深陷灾难，极不愉快；而其他一些人则出生富贵、快乐，享受豪华的物质生活，根本不知道世界上有什么苦难。还有，少数得善报的人，被赋与敏锐的智慧和极大的精神才能；而另外许多人则完全是无知。为什么我们当中一些人健康、美貌、有朋友，而其他一些人则可怜的虚弱、贫穷而孤独呢？为什么有些人生来就长寿，而另外一些人则短命，在青春年华时就死去？为什么有些人生来就富裕、有名望、被人重视，而其他一些人则完全被忽视？这些错综复杂的问题，需要解答。

我们发现的这些巨大差别，不是外力或超然的神力所造成的，而是由我们自己的行为和反应所致。所以，我们制造自己的业；我们要对自己的行为负责，不管是善还是恶，都是如此。

因此，所有的人都应该懂得停止伤害他人，培养充满同情和仁慈的无量心。杀就是杀，不管这种杀是为娱乐而杀，还是

为食物、或为健康而杀。借口说"我是这个或那个好理由才杀的"如此等等为自己辩护，是毫无用处的。假若我们杀了，我们就应当坦率地承认，并认为那是不对的。倒不如直言不讳的好。

接着讨论关于素食主义的问题。佛教不禁止吃肉。假若你不看到、不听到、不怀疑一个动物是专为你而杀的，这种肉是可以接受的。否则，不能接受。在佛陀的教导中，没有规定或命令说佛教徒应当完全或主要以素为食。是否吃肉，纯粹是个人的事。不过吃受了精的蛋，是犯第一条不杀生戒的。

2. 在正业之下，要遵守的第二戒是不偷盗，诚实地生活，只取自己分内应得的东西。窃取他人之物，虽不像夺取他人的生命那样严重，但这仍是一条严重的罪行。因为这夺去了他人的某种快乐享受。由于无人愿意被盗，不难理解，夺取不属于自己的东西，是错误的。怂恿一个人去盗窃的思想，永远不能是善的或好的。还有，偷盗导致暴力甚至谋杀。

容易违犯这条戒的，是那些从事商业买卖的人。因为商业界各种各样的欺诈和不诚实，都是在不能遵守第二条戒所出现的。一个人能用其笔和舌进行盗窃。社会上的人们，总是眼向外去哄骗和盗窃别人。这就使社会不可能有平安和快乐。

有人说因为贫穷而引起偷盗，这有其一定的真实性。但假若人们懒惰，逃避劳动，或者误用其聪明或职能，他们也会变穷的。接着他们就会冒行窃之险，去偷别人的财物。另外一些人可能认为要享受快乐生活，盗窃是容易做到的一种手段。这样，犯罪就会增加。减少贫困和消灭失业，是政府的职责。

偷盗，有各种形式。例如，一个雇员工作拖拉或工作不认真，但他仍获得全部报酬，这样他就是一个真正的盗贼。因为

他得到的钱，不是他挣来的。假如雇主对工作负责的雇员不能付给适当的工资，这一条同样适用于他。所以，正如卡莱尔说：

> 你做一个诚实的人，那么你就可以相信世界上就少一个坏蛋。

3. 正业之下应守的最后一条戒是“不邪淫”。在这个问题上，除了“开示”和书中的知识之外，更需要的是自我控制。在《关于正思惟》一章中，我们详细讨论了纵欲和弃舍。在这里，根据佛教所说，我们将简单地尽力理解什么是性欲的错误。让我们首先听一听另一巴利文原典《增支部》开宗明义的经中所说的吧：

> 诸比丘，我知无任何其他色如女人之色吸引男人之心。诸比丘，女人之色注满男人之心。
>
> 诸比丘，我知无任何其他声……我知无任何其他香……我知无任何其他味……我知无任何其他触……如女人之声、香、味、触吸引男人之心，女人之声、香、味、触注满男人之心。
>
> 诸比丘，我知无任何其他色、声、香、味、触如男人之色、声、香、味、触吸引女人之心。诸比丘，女人之心注满此诸物。

这里是以正确语言解释性欲的一次说法，其真实性，无人能否认。佛陀描述性欲是人最强烈的冲动。假若一个人成为此种冲动的奴隶，即使是最刚强的人也会变弱，即使是圣人也可能降低身份。性欲的冲动，尤其是青年人，像一种火，需要慎重对待。假若不注意，不节制，它能够招致不可以言语形容的灾害。“无火如贪欲”，[13]“诸情欲不灭，彼等仍燃烧。”

由于佛陀是一位讲求实际的哲学家，他不希望自己的在

家信徒都过苦行生活。确实，他称他们为“在家行欲人”。佛陀知道人的生性和冲动，知道人的欲望和迫切需求，他不像对比丘所做的那样，不禁止在家信徒的性生活。但是他告诫他们，批判那些为满足性欲愿望的错误方法。他进一步推荐遵守八条斋戒，对在家弟子在斋戒日或要求的日期，特别强调要遵守第三条不邪淫戒。

假若一个人决定过独身生活，他就应作认真的努力，身、语、意要贞节。假若他不能坚持独身，也可以结婚，但他应当戒除错误的和有害的性行为。正如佛陀在《败亡经》[13]中所说的：

> 若男子溺爱女人（过放荡生活），是醉汉、是赌徒，挥霍自己所得——此是彼败亡之因。
>
> 不满足于己妻，若与妓女及他人之妻通奸——此是彼败亡之因。
>
> 青年已过，娶十余岁幼女为妻，因谨慎防范而不能入睡——此是彼败亡之因。

说到女人，佛陀简单地说：

> 放荡不羁与不道德之行为，是女人之腐败。[14]最好之妻是彼使其夫快乐。[15]妻是最好之伴侣。[16]

戈德史密斯写道：

> 理想的妻子，在生活中能给予更多的服务，比穿着裙子的哲学家、咆哮的女英雄或泼妇王后要好。她使自己的丈夫、孩子幸福，比传奇般描述的整个职业是以箭杀人的女士品德伟大得多。

尸罗查拉比丘（麦基奇尼先生）写第三戒时，他说：

> 是我们的心每时每刻在造成我们是什么样子。

在性欲这种事情中，心起着很重要的作用。确实，我们可以说，假若在这里心完全是在自己的控制之下，那么我们在别处就没有或无必要再警惕的了。

假若我们环顾自己周围，我们能够看到在这种性欲事情中过去由于缺乏心理上的控制所产生的人类种族。考虑到我们欢喜称之为"低级动物"的以及它们的性行为，在这里到底哪一种是真正的低级？是动物还是人？关于性行为，到底哪一种是正常的、有规律的？哪一种是不正常、没有规律的、是反常的？在这些问题上，动物是比较高级的，人是比较低级的。为何如此呢？简单的理由是：有思考能力的人，正确使用思考能力，就能使自己成为性冲动的主人；但是他在可悲的性欲中，使用自己的思考能力，实际造成自己比动物更加成为性冲动的奴隶。[15]

佛陀在《中部》第四十一经和他处解释第三戒，是有趣的和重要的。该经讲的是所有十善业和十不善业。下面是略加压缩的内容。

佛陀在答复婆罗门户主沙罗问为何有些人死后转生不好，而另外一些人则好的问题时说：

诸户主，有些人死后转生不好，是因彼等生活不如法，不正当，不和协。

当时那些婆罗门不能完全理解佛陀所说的意思，要求他详细解释。佛陀答复说：

诸户主，有些人对众生残酷无情；有些人偷盗；有些人邪淫享乐，与受母亲、父亲、双亲、兄弟、姊妹或亲戚保护者（处女）发生性关系，与有夫之妇、与

(在此方面)应受惩罚之人,甚至与已订婚者[19]等发生性关系。

诸户主,此是有关身之非法、非正当与非和协之三行。

佛陀接着说到语言中的四非法,即妄语、诽谤语、粗恶语和无益语。他说:

诸户主,有些人贪求。彼等贪求他人的财物,想:"属于彼者可属于我;"有些人恶毒、心坏,想:"让此等众生被打死,被屠杀或被消灭,不让彼等活命;"有些人有邪见、有颠倒之看法,想:"无布施与供养(之果报),无善恶之报应,无此世界亦无他世界(《义疏》:对在他世界者,无此世界;对在此世界者,无他世界),无对父母(善恶之果报),无有情自然生起(此否认有天人),无出家者与娑罗门如法生活之善行所说此世他世、证得最高智慧(此否认一切智之诸佛)。"

诸户主,此是有关思想之非法、非正当与非和协之三行。

佛陀接着解释有关身、语、意如法、正当与和协的三行,与上面所说相反。

心里要很好地记住,就是佛陀作为宗教导师,向印度社会就道德范畴指出了正确和错误的方法以及不道德、不严谨行为的恶果。但他从不干涉性欲的问题,从不以训诫或某种方法来插手,因为这些是政府的事。不过在自己的"王国"以内,就是说在他的教团范围以内,他的态度是不同的,有时他对弟子们是很严格。他作为指导者和老师,经常告诫僧团的成员要注

重善行，看到哪怕是极微小的错误都是可怕的，要庄重、安静和谨慎。这样，不愉快的人就会有那些愉快人的愉快和幸福，可能还会增多。[19]

跟着佛陀并参加僧团的人，过着一种清淡的苦行生活，佛陀给他们特殊的训诫，禁止比丘有一切种类的性关系。但是比丘是自由的。假若他认为比丘生活太艰难，出家没有快乐，他可以脱去袈裟还俗，过一般人的在家生活。在这种情况下，佛陀像慈父一样劝告并作解释，但他从来不强迫信徒违反各人自己的意愿过苦行生活。因为这是思想问题，必须这样对待才行。佛陀推荐的修定和其他行持获得的好处之一是高尚的目的——病态情况的消除，此种病态如不戒除而纵欲的结果可能会出现。

《法句》两首偈文（第246、247）列举了要遵守的戒，用一句话简略地说明了犯戒的恶果。偈文如下：

若人于世界，杀生说妄语，
取人所不与，犯于别人妻，
及耽湎饮酒，行为如是者，
即于此世界，毁掘自善根。[20]

在这里和前一章，我们已经详细地讨论了五戒，这是皈依佛、法、僧成为佛教徒要遵守的最起码的道德义务。在结束语中，简单地说一说佛陀给小沙弥罗睺罗的训诫，不是不必要的。他说：

——罗睺罗，汝作何想？镜之用途为何？

——作反照之用，世尊。

——即是如此，罗睺罗，身应一再反思而后作，语业与意业也应一再反思而后作。

接着佛陀又说，关于反思，假若一个人发现一种身业要伤害自己、伤害他人或自他俱害，那是不善业，会产生痛苦，不应当作。假若反思一种身业既不伤害自己，也不伤害他人，或自他均不伤害，此为善业，产生快乐，应当作。同样，语业和意业亦复如是。

佛陀接着说：

> 罗睺罗，凡过去出家者或婆罗门，曾净化身业、语业与意业，彼等一再反思之后，已如是作；凡未来出家者或婆罗门将净化身业、语业与意业，彼等一再反思之后，将如是作；凡现在出家者或婆罗门净化身业、语业与意业，彼等一再反思之后，均如是作。罗睺罗，故汝应如是修："我等一再反思之后，将净化身业；我等一再反思之后，将净化语业；我等一再反思之后，将净化意业。"罗睺罗，汝应作如是修。[29]

细心读此压缩《经》的人，会懂得佛陀是怎样善于指出人的心理行为的重要性以及对自己和对他人对佛教的看法。"如我是，彼等亦是"这样的标准，是我们都能接受的。

人给自己的欲望和嗜好让路的倾向是很强烈的。但常常是在采取行动以前，考虑的不周到。所以，产生不是他所希望的结果。此《经》中说，由定产生的反思和考虑，是佛陀所强调的。对沙弥罗睺罗的忠告，虽然是在二十五个世纪以前所说的，但在今天仍然适用。好的忠告体现永恒的真理，是不受空间和时间的制约的。

注释：

①《增支部》第一卷第二六一页。

②《增支部》第一卷第一〇二页。

③《长部》第二卷第一二〇经。

④《增支部》第二卷和一一一页。

⑤《相应部》第一卷第二二七页。

⑥《法句》第一三一偈。

⑦《法句》第一三〇偈。

⑧《经集》第七〇五偈。

⑨《增支部》第三卷第四〇页；《中部》第一三五经（《小业分别经》Culākammavibhanga－sutta）。

⑩《法句》第一偈。

⑪吉讷·塞米纳拉小姐（Miss Gina Cerminara）著 Many Mansions。

⑫《法句》第二六二偈·（按：第二六二偈无此意，可能有误。叶均译《法句》等二五一偈首句是此意。——译者）

⑬Parābhava－sutta（《败亡经》）；《经集》第一六、一八、二〇偈。

⑭《法句》第二四二偈，（叶译为"邪行妇人秽"——译者）

⑮《相应部》第七页。

⑯《相应部》第一卷第三七页。

⑰《五戒》（科伦坡）

⑱意为"以花鬘装饰订婚"。

⑲《毗奈耶》；《增支部》第三卷第六七页。

⑳"繁荣与幸福"之根。

㉑《中部》第六一经。

第十一章　正　命

戒的第三项，也是最后的一项，是正命。正命是不以经营军械和杀伤武器、屠宰动物、人类、麻醉饮料和毒品为谋生手段。虽然佛陀只说了这五种，但是我们知道，还有许多其他错误谋生的方法。我们必须记住，这是佛陀在公元前六世纪对印度社会说的，当时印度社会的构成，甚至像现在一样，大部分是由农、牧民和商人构成的。有趣而值得注意的是：在佛教藏经中，有描写农民和牧民生活的部分文字。《经集》(哈佛东方丛书第三十七卷)的第二经和第四经，对这一事实的记述，是充分的证明，印度是一个农业国家，其政府是不"民主"的(按指古代—译者)，大多数的邦，是封建国家，在一个国王的统治之下，就像佛陀自己种族释迦族那样，但也有些共和国，像离车族，是在头人和长老的元老院统治之下。在王国中，国王是统治者，所有的人都要服从他，对他忠诚。这些国家，同现在的许多国家比较，生活是平静的。由于谋生的方法有限，所以佛陀只说了上面他批判的那五种。

我们不应以为佛陀只说普通人的错误谋生方法所产生的恶果和正确谋生方法所产生的善报。在许多经典中，尤其是在《长部》和《增支部》中，我们发现有关统治者应当采取的生活方法，其中明确指出国王应如法治理国家，不应不如法。统治者也要像臣民一样守戒，期望他们有好的品德，成为国家的好领导人。佛教典籍谈到国王的"十种义务"或"十王法"：布施、

持戒、遍舍、正直、温和、不奢华、无忿、无害、忍耐、愉快。[①]正如佛陀所指出的，统治者应首先如法忠实、正直、树立自己，避免邪恶，以这样的行为来领导人民。他说：

> 若被列为人中最好之人不正直如法生活，尚需我等说他人何用？彼等将仿效。若王不正直，全国人民将生活在痛苦中……若王正直，其他人将仿效，全国人民将生活在幸福中。[②]

统治者不能坐享荣誉，期望他对人民仁慈尽职，"如慈父对待孩子。"[③]只顾自己享乐的国王，专门陶醉于权威思想，是不会被称赞的，相反地是被轻视的。[④]国王对一切人都应当是公正、忠实和正直的，人民期望他应避免以贪、嗔、恐怖和欺骗四种错误的办法对待自己。[⑤]

印度的阿输迦大帝在这方面，由于他的模范行为，后来被称为"法阿输迦王"。他可以被认为是所有时代最公正、最英明和最仁慈的统治者之一。这一点，是在他的"敕令"中体现出来的：

> 所有的人都是我的孩子。
>
> 正如我要我自己的孩子此生和来世都享受一切繁荣和幸福一样，我要为所有的人都如此作。
>
> 世界应因我而舒适。世界从我应获幸福而非痛苦。[⑥]
>
> 没有比促进整个世界幸福更为高尚的义务。
>
> 我应为整个世界的利益工作。[⑦]

阿输迦王遵照佛陀的教导，公正地治理国家，是一位模范的统治者，可以说这是毫无疑问的。H.G. 韦尔斯写道：

> 拥挤在历史中成千上万的国王中……阿输迦的

名字大放光彩，它几乎是唯一放光的星。[8]

那是二十三个世纪以前的事了，从那以后，事情似乎变坏了，人们越来越不大注意同类的福利了，他们毫不犹豫地使用各种手段，为自己的贪心抢夺他人的财物，甚至发展到剥夺他人的生命。

在现今的世界上，正命是最难遵守的法则。许多种类的工作，对社会是有害的，不适合于真正的佛教徒。如军备和核战争工业、酒类商业、屠宰动物、黄色报刊、不诚实的广告宣传和包括高利贷的商业等等。佛教不是心量狭小的宗教，它以理解和同情、关心人类的脆弱心灵，但是虔诚的佛教徒，不能承认与别人在一种职业中谋生而降低自己的道德标准。[9]

关于正命的戒，是要为个人和社会带来真正的幸福，促进团结和人民当中的正当关系。不公正和错误的谋生方法被应用到个人、家庭和国家。错误的和不正当的谋生方式，为整个社会带来许多不幸，带来不协调和麻烦。当一个人或一个社团屈服于剥削他人的恶行时，这就妨害社会的平安与和协。这纯粹是自私和贪心，它鼓励人采取错误和非法的生活方式。这些人全然不顾对他们的邻居和社会因而引起的损失和痛苦。所以佛陀说：

> 不因自因他，智者作诸恶，不求子求财，及谋国（作恶）。不欲以非法，求自己繁荣。彼实具戒行，智慧正法者。[10]

佛陀不是不知道在家人有妻室儿女的责任和负担。所以，他不希望他像比丘一样的道德行为。但是他着重强调在家人应当努力，至少遵守一般人所遵守的最起码的道德义务五戒。他应当努力，用正当的手段、如法的行为谋生养活自己的妻室

儿女。什么是不正当和非法的手段呢？杀、盗、哄骗、阴险和欺诈。这些恶行，不能被认为是正当的谋生。从道德上讲，这是非法行为，是不正常的生活，是非正道的行为。

佛陀不轻视在家人，而是对他的弱点和缺陷表示同情。总之，社会的真正构成，不只是苦行者和出家人，而是在家的男女构成社会的大多数，他们最终成为社会的个体。所以社会的好坏，要依靠构成社会的个体。假如所有的个体都好，过一种正派的生活，自然社会也就能好。

有些经，如佛陀专为在家人说的被称为“在家毗奈耶”的《豺经》[11]《虎路住者经》[12]等，清楚地表明佛陀关心在家弟子的物质福利和精神发展。对年轻在家人的说法，佛陀用简单的语言，解释一个在家人对所有与他有关系的人有充分的责任，这就是父母与孩子、老师与学生、丈夫与妻子、朋友与亲戚、主人与奴仆等相互之间的责任，以及对出家人与婆罗门的宗教责任。佛陀就是在这方面鼓励在家人过如法的生活，尽自己最大的能力来完成自己的责任，不要留下什么不做。

C. A. F. 里斯，戴维斯夫人 就《豺经》写道：

> 佛陀的人与人之间的慈爱和善意的教义，在这里，是民主的，有比在别处说得更详细的社会伦理……说实在的，我们可以说，即是在现在，此种戒律准则是基本包含着人类的利益的，正视他们的智慧是那么相同和宽广，所说的话，还那么新鲜，实际与今天联系在一起，这里就像在当时的王舍城一样。“恒河岸上的村庄或种族，曾经是幸福的，那里的人民充满着同情和慈爱精神，充满正直的高尚精神这些精神。是通过这些朴素而简单的说法表现出来

的。"[13]能够这样说，今天的泰晤士河岸上的村庄或家族的幸福是不会少的。[14]

正如我们所知道的，佛陀证得圆满菩提以后，没有老是幽居小室，而是以印度的方式，沿着大道，从城市到城市，从乡村到乡村，到处游行。他感化的平民比感化的贵族要多。国王和王子们都向他请教，要求指导，但是佛陀却到贫穷、下等和没有帮助的人当中去。在他那个时代，他深知印度政治、社会和经济的情况，了解人民。这样，他没有将自己的说法，局限于高级哲学和先进的心理学的讨论问题上。作为一位具有无限悲心和理解实际的导师，他念念不忘群众的社会和经济福利，总是希望通过他的劝告，减轻人民的痛苦，看到他们生活得不要太不幸。确实，真正的快乐，来自清净安宁的生活。但是很明显，没有某种程度的物质和经济的保证，道德和精神上的进步，就不能取得成就。

到目前为止，作为与比丘有关的，在清净和自由道路上的进步，要有四缘，那就是衣、食、住、药。这是起码的生活必需品，没有这些，人就不能生活。这也是在家人的最起码的基本需要。

佛陀见到比丘，就询问他们的生活情况，这是他的习惯，如问：

> 汝等好，汝等生活如何？我深信汝等好，汝等不缺食物。[15]

有一个令人感动的牧人故事，[16]这个人因寻找一头失去的公牛，错过了午饭。在回来的路上，他疲劳、饥饿，就到佛处听法。但是佛陀知道此人整整一天未吃饭。人们问是否能让他先吃饭，佛陀同意。他知道饥饿的人，不首先让他吃饱饭就

对他说法，那是无益的。该时佛陀说：

饥为最大病，行为最大苦；

如实知此已，涅槃乐最上。[17]

从现代的意义上讲，虽然佛陀未说物质进步如何重要，也未说世俗福利的重要，但是他没有完全忽视这一点。因为这是正如前面所指出的，是人的精神进步的基础。所以，佛陀很坦率，关心某些方面的物质条件和社会福利。

公认的事实是：贫困是犯罪的主要原因。假若人们被剥夺了上述仅有的生活必需品——四缘，或者假若这些东西不充足，尤其是食物，人们的心就不会是安静的。他们就不能也不想道德行为，或有如法生活和思想。需求没有办法，他们就堕落成为不公正，采取不正当的方法获取生活资料。由于缺乏经济上的保证，没有钱，人们就偷盗，就犯其他的罪。《究罗檀头经》[18]说为了提高一个国家的社会和经济条件，认为农民和商人应被给与必要的优惠，以便他们经营好农业和商业，对劳动的人们应付给适当的工资 。这样，他们有了足够的生活费用，经济有保障，犯罪就会减少，就会有安宁与和睦。

在另外一部经中，佛陀对为他修建祇园精舍的富翁给孤独说：在家人应享有四种快乐，即第一是所有乐，就是经济有保证的快乐，这样，他由于他自己的努力，拥有合法得到的足够财富，无须再去从事上面详述的五种商业。第二是受用乐，或者说通过合法财富的审慎开支所得到快乐。第三是无债乐，思想愉快，想："我不欠任何人的债。"第四是无罪乐，有这样快乐思想："我因身、语、意三业无过失行为而乐。"[19]

佛教中所有这些讨论和启示，是要说明在家人作为社会的一员，应当努力工作来谋生，加强自己的经济地位和社会地

位，免得成为自己和他人的负担，但同时他应避免错误和不正当的谋生方法，不要偏离职责和正确的道路。

佛陀关于正命的指示和劝告，是对在家人和僧团成员说的。他明确地向弟子们解释说，比丘的生活，应当绝对清净，无有缺陷。在这件事上，佛陀确实很强调，他说：

> 诸比丘，无论何种比丘，彼等哄骗，不听话，胡言乱语、狡猾、易怒、骄傲、不冷静——此等比丘，非我之弟子，彼等已离戒法，在此戒法中，彼等不生，不增长，不繁荣。[20]

佛陀进一步说：

> 诸比丘，此种净行不哄骗人，非为阴谋，非为利益与偏爱，非为荣誉，非为闲话空谈，无"让人民知我"等等之意图。但是，诸比丘，此净行为节制，为弃舍，为无欲，为寂灭。[21]

正如《出家经》指出的，佛陀自己带头，并为弟子们作出示范，他说：

> 我已离开家，弃诸恶语行，
> 清净是我命。[22]

要戒除的五种错误经商问题，不会在比丘身上出现，因为他不做买卖，他没有家庭生活的责任和负担。他离了家，生活简单，所需无几。正如佛陀所说的，虔诚在家人的职责是向他提供四缘——衣、食、住、药。[23]

由于比丘进入了清净生活，他应避免一切错误的生活方式。因为假若他的生活不清净，他就不能有任何程度的信念和乐趣来修清净之道。因此，佛陀说：

> 一道引世利，一道向涅槃。

佛弟子比丘，当如是了知，

莫贪着世利，专注于远离。[11]

我们要结束本章中八正道戒律方面的讨论了。紧接着的前面两章，我们讨论了正语和正业，它们与正命构成佛教道德的伦理准则。这一事实在《中部》第七十八经中再一次由佛陀简明地作了说明：

> 户主，何为善戒？身善业，语善业，我说包含于善戒中，是生活之圆满清净，此等被称为善戒行。何为此行之根本？是意……何意？有各种不同之意（思想），此是无贪、嗔、痴之意。由此而得善戒行。……

语言和行为，是思想的体现。在佛教中，动机和效果都应考虑。不过动机好，假若效果不好，我们就应当戒除这样被错误指导的言和行。

注释：

①《本生经》第一卷第二六〇页。

②《增支部》第二卷第七五页。

③《长部》第二卷第一七八页。

④《相应部》第一卷第一〇〇页。

⑤Chand（欲、贪）、Dosa（嗔）Bhaya（恐怖），Moha（痴），这些被称为对人民的错误方法。

⑥第一号敕令。

⑦第二号敕令。

⑧《史纲》（伦敦，1934）第四七页。

⑨约翰·沃尔特斯著《心不动摇》第四七页。

⑩《法句》第四八偈。

⑪《长部》第三一经。

⑫《增支部》第二卷。

⑬T. W. 里斯·戴维斯著《佛教》(伦敦 1907)第一四八页。

⑭《佛陀的对话》第三部份第一六八页。

⑮《中部》第三一经;《增支部》第一卷第七〇页及他处。

⑯《法句义疏》。

⑰《法句》第二〇三偈。

⑱《长部》第五经。

⑲《增支部》第二卷第六九页第六二经。

⑳《增支部》第二卷第二六页第二五经。

㉑《增支部》第二卷第二六页第二六经。

㉒Pababjjā— sutta(《出家经》);《经集》第五卷第四〇七页。

㉓《增支部》第二卷第六五页第六〇经。

㉔《法句》第七五偈。

第十二章　正精进

现在的人，比过去的人繁忙和紧张，其表现、语言和动作，甚少表示安静或轻松的。假若你站在繁华的街道一角，细看身旁匆忙经过的人们，他们的脸色兴奋，你就会发现，在他们当中，有许多人没有休息。他们气氛紧张，精神紊乱，心不安定。这种繁忙和紧张，主要是由于现代文明的结果，难道这样说是错误的吗？外部世界是这样繁忙时，人的"内心世界"也就没有休息了。因此，他的内心安宁和平静也就没有了。他似乎是在寻求外部的快乐，但是快乐并不依赖于外部世界，并不依赖于现代文明。历史曾一再证明，而且还会继续证明，在这个世界上，没有任何持久不变的东西。民族和文明的产生、繁荣和衰亡，时间的卷轴记载着这些经过的表演。这种没有根基的景象与凋零的流逝，就是人类的历史。人使外部世界在自己的统治之下，科学技术似乎应允它们能将这个世界改变成乐园。但是人还不能控制自己的心，为他所有的科学发展并不更好。

人是带着冲动出生的，冲动使他从安宁道路与正直偏离。现代文明强烈地鼓励许多这类冲动。正如佛陀所说：

> 一切在燃烧，一切都是火焰。何为"一切"都是火焰、都在燃烧？眼根在燃烧，可见之色境在燃烧，眼识在燃烧，眼触在燃烧。感受是乐还是苦或非乐非苦，以眼触为缘而生起，彼亦在燃烧。
>
> 彼等与何物一起燃烧？与贪火、嗔火、痴火燃烧，

与生、老、死、忧、悲、苦、伤、苦恼一起燃烧。同样，

耳根在燃烧……

鼻根在燃烧……

舌根在燃烧……

身根在燃烧……

意根在燃烧……意境在燃烧，意识在燃烧，意触在燃烧，受……在燃烧……

智者见此，对眼根、可见之境、眼识、眼触与受无欲……对耳、鼻、舌、身、意无欲……对意境、意识、意触与受无欲……因为无欲、贪欲灭除。由于贪欲灭除，其心解脱。此心解脱时，得漏尽智……[1]

只要尚有燃料，火就会保持燃烧。我们增加的燃料越多，火就烧得越旺。此与生命之火相[illegible]。我们不断滋养官能，以满足其爱好。确实，我们的官能需要食物，不应让它们挨饿，但重要的是给它们适当的食物，以减轻每一官能的贪心。除非如此，是不会有冲动的控制的，是不会有和协和心境安宁的。假若我们要精神进步，我们就必须作必要的努力，摄护我们的思想。因为不善思想随时准备潜入压服懒惰之人。正如《法句》所说的：

唯求住净乐，不摄护诸根，饮食不知量，懈惰不精进，彼实为魔[2]服，如风吹弱树。[3]

思想和官能的控制不是容易的事，剥夺不善思想的心，阻止邪恶倾向和抑制冲动是很困难的。但是假若我们希望缓和紧张，有缓 和那种已经逐渐削弱、直至人和心都被毁的这种精神渴望，我们就必须去做这件困难的事。

就像乌龟一样，感觉危险时，就立即缩回所有的肢体。所

以。圣者应努力摄护和控制自己的根门和欲望。

但是一个人如何控制其官能呢？是不是闭上眼、堵住耳、不看不听外面的东西？当然不是。佛陀有一次与波罗奢耶的一个青年婆罗门弟子郁多罗谈话时，佛陀问：

——郁多罗，波罗奢耶婆罗门教弟子官能控制否？④

——可敬之乔达摩，波罗奢耶婆罗门教弟子官能控制。

——但波罗耶奢婆罗门以何种方法教弟子控制官能？

——可敬之乔达摩，以如是法：不以眼见色，不以耳闻声。可敬之乔答摩，波罗奢耶婆罗门以如是法教弟子控制官能。

——郁多罗，若如是，盲人与聋人应已控制彼等之官能。郁多罗，因盲人不以眼见色故，聋人不以耳闻声故。

婆罗门青年沉默不语，并知佛陀已向阿难尊者说此事。佛陀说：

阿难，波罗奢耶婆罗门以一种方法教弟子控制官能，可是在圣戒中，阿难，（所教）之最上官能控制不同。

阿难，何为最上官能控制？阿难，于此，有比丘以眼见色，生起喜悦与不喜悦，喜悦与不喜悦二者。彼如是知："我已生起喜悦与不喜悦，喜悦与不喜悦二者。彼亦是缘起法，是粗俗、是相依构成。但不管是何平静，彼是安宁与高尚。"如是于彼生起之喜悦与

不喜悦、喜悦与不喜悦二者息灭，余下平静。正如人已睁眼，应闭眼；或已闭眼，应睁眼，即是如此以相同之速度与自在，作喜悦与不喜悦、喜悦与不喜悦二者幻灭，如是终归于平静。

以耳闻声……

以鼻嗅香……

以舌尝味……

以身触某可触物之受……

以意缘意境，生起喜悦与不喜悦、喜悦与不喜悦二者……（如前）……馀下平静[5]

起最大破坏作用的精神力量是欲望，它是强烈的、极端的贪心，这种贪心被无知所驱使。愚昧众生的这种欲望，成为仇恨和其他一切痛苦的原因。它们（贪、嗔、痴）不是核武器，但它们对人起最大的破坏作用。炸弹和其他武器，是由于人的贪心要征服别人和拥有别人的财富。他的嗔恨要屠杀，他的愚痴要征服与破坏，因而制造出武器来。名誉、权利和统治欲望，已经为人类带来不可以言语形容的苦恼。假若不努力制止随时准备统治自己思想的欲望，他就会成为自己思想的奴隶，那他就不再比野兽优越了。因为他和野兽一样，都是吃、睡和满足自己的肉欲。但是野兽在精神上不能发展，而人则不同。人拥有的潜在本质是能够发展的，成为自觉，为他自己和他人的福利来使用他的心。假若人缺乏这种考验自己心的本质，缺乏发展善思想和抛弃恶思想的本质，他的生命就缺乏魄力和勇气。所以佛陀经常告诫弟子们要警觉，要控制恶思想，培修善思想。

起来并坐起，为汝心安宁，努力自修习。[6]

诸比丘，此法是为积极、坚强与坚定之用途而说，非为懒惰。[7]

诸比丘，真诚热心为何不能成就？

真正地任其剩下皮、筋、骨，任其身上之肉血干枯，但力量仍不减退，直至通过勇敢与坚强，通过力量与精进而赢得证悟。[8]

佛陀曾经这样做，鼓起了弟子们行动的勇气，后来经过佛陀赞许的阿毗浮长老的偈文，给精进的人们以很大的勇气和力量。偈文如下：

汝自奋发作精进，于法工作应勤奋，
扫荡一切群魔主，如象掀翻芦顶房。
于此法律若是者，住于警戒与留心，
舍弃流转诸生死，了结痛苦不再生。[9]

佛教中的精进，暗示着精神力量而非物质力量。在动物中，物质力量是主要的，而在人中，精神力量则是主要的。人应当鼓起勇气，为制止恶行、培修健康思想而发展这种精神因素。佛弟子应当永远不放弃精进的愿望或永不停止精进。因为佛陀还是菩萨时，从未停止过勇猛精进。他是勇猛者的生动形象。他因是有志于佛果的人，被过去诸佛的话所鼓舞："你要充满热情，努力精进，不迟疑，前进。"[10]他不断地努力，证得了最后的佛果。他为了表示决心，坚持向自己的目标——佛果前进，甚至把生命都不放在心上。

"呸，此生命！在（与情欲）斗争中失败，那就生不如死。"[11]佛陀在菩提树下深入定境完成圆满菩提时，他的正精进，达到了最高峰。正如他的生活清楚地所显示的，从那一刹那起，他是不怕疲劳的。从他成佛的时候起，直到他的入灭，他不懈地

努力，不顾疲劳，使人类向善向上。他在自己前进的道路上，很明显，是遇到过许多障碍的。虽然他经常身体不好，但是他在精神上总是留意的，精力是旺盛的。佛陀用戒规和他自己的模范行为，教授一种勤奋和精进不息的生活。

以上说明佛陀及其弟子们的显著特点。佛陀因为不是他自己的力量来拯救人们，所以他很强调"道"的这第六个因素——正精进。他不是救世主，他不保证从轮回生死的枷锁中拯救他人。但是他随时准备指导他们走上向上之路，鼓励他们，给与他们道义上的支持。一个人提升另一人从低到高，最后拯救他的思想，这会使他软弱、懒惰和愚蠢，会降低他、掩盖他尊严的每一点火花。

正如一个商品菜园经营者，他在下种以前，先除草。修定人也是一样，在修定之前，先除去心田上的杂草。假若园丁不除草，他的下种是不能成功的，是不值得的。他接着还要在田里施肥，保护不受鸟兽之害。修定人也是一样，看守自己的心田，适当地施以营养。

正精进的作用有四，这就是防止、弃舍、修习和随护。[12]

1. 什么是防止精进？

于此，有比丘，于未生之恶与不善思想，令其不生，（为此）彼努力，发展能力，增强其心。

于此，有比丘，见色，闻声，嗅香，尝味，触物感受或缘意境，理解既非奇迹，亦非特殊（此即彼不被其一般形状或细节所动）。因贪求与失意，恶与不善思想于未节制诸根之人心中生起。彼作如是控制，摄护诸根，节制诸根，此即名为防止精进。

2. 什么是弃舍精神？

于此，有比丘，于已生之恶与不善思思，令其弃舍，(为此)彼努力，发展能力，增强其心。

于此，有比丘，不接受已生起之诸欲而弃舍之，抛开与抵制此诸欲，使其最后息灭。对已生起之恶意与伤害思想，亦复如是。此即名为弃舍精进。

3. 什么是修习精进？

于此，有比丘，于未生之善思想，令其生起与增长，(为此)彼努力，发展能力，增强其心。

于此，有比丘以解脱为目的，以隐退、无欲、寂静为基础，修习诸菩提分。此诸菩提分，即正念、择法、勤，喜、轻安、定，舍[13]，此即名为修习精进。

4. 什么是随护精进？

于此，有比丘，护持有益之定境……此即名为随护精进。

上面所说这些，就是四正勤。有偈文如下：

止舍修护四正勤，由彼日属教众生；

于此比丘勤精进，达到 苦尽入无生。[14]

此处提到的不善思想，是贪、嗔、痴，即诸恶 之三种根源，其他一切情欲，都集中围绕在这些根源上，而善思想则是其对立面。

这四正勤的唯一目的是修定成功。它们是修定必不可少的。正如我们在前面看到的，正精进是包括在定的范围内的。因此，正精进是互相有关系和互相依赖的，它同时与正念和正定两种因素一同起作用。没有正精进，精神上进步的障碍就不能排除。正精进排除作为轻安障碍的邪见和不善思想，促进和获得健康的心理因素，帮助定的发展。

修定人的心懈怠时，是他应鼓起勇气的时候，他应以精进压服懒惰。心和心所的执拗，是定的危险敌人。因为人的心不活动时，懈怠就生起，这会导致大的懈怠，进而产生对定没有兴趣和冷淡。

佛陀的警告，反对这种懈怠。他说：

> 当努力时不努力，年虽少壮陷懒惰，
> 意志消沉[15]又懒弱，怠者不以智得道。[16]
>
> 诸比丘，若懒惰与冷淡尚未生起，我知无任何单独力量能阻止其生起；或若已生起，因精进令其弃舍。努力精进之人，懒惰与冷淡不生起；或已生起，立即弃舍。[17]

精神修养通过此四大努力，不是一个晚上就能成功的，它需要时间，要经常锻炼和修持。一个运动员或健身者，不是锻炼一天或两天就完事的，而是要按计划继续不断地炼下去。正规锻炼，无不必要的节制，对身体的适应是重要的。假若他只是适当地炼一炼，开始做一做，他就永远不会成为一个好的运动员。精神修养，应当运用这同样的金箴——正规工作，不断加强。

一个人在作精神修养时，无必要与邪恶思想斗，一切应顺其自然。假如我们努力与邪恶思想斗，我们是不会成功的。代之要做的是：我们应当注意，注视我们的思想，它们生起时，分析它们，尽量缓和紧张。这个技巧，就像游泳的技巧一样，假若你肢体不动，你就会下沉；假若你旋转，你就不是向前游泳。或如睡眠的人一样，假若你与不能入睡的思想斗，你就睡不着，对你，这只是一种思想苦恼。躺下以后，你应不作任何努力，一定要顺其自然，你只要放松紧张的肌肉就行了。

另外，自我苦恼是两种极端之一，因为它无益，佛陀要修定人避免。为了制止邪恶思想的生起，就折磨自己的身体，那是无用的，因为这样的折磨常常是以厌恶和失败而告终。思想上一落空，跟着而来的是不关心修定了。所有我们的精神锻炼，都应顺其自然，自觉的来做。“热情而不谨慎，就像在夜晚跑步。”

正如佛陀指出的，希望通过开悟获得解脱的人，在任何地方都应避免走极端。他们应当保持中道。修正精进的人，也应遵循相同的中道。

例如一个骑马人，注意马走的速度。马走得比他需要的速度快时，他就将缰绳往回拉。另一方面，马跑得慢了时，他就用靴刺踢马，以保持均匀的速度。修正精进的人也要这样，不要过度，以免紧张；避免松懈，以免成为懒惰，就像骑马人一样，经常保持平衡。下面的例子，很好地说明了这个问题。

这是一个比丘的故事：室缕拿俱胝频设尊者身心作了一次猛烈但非成功的努力。接着他在幽静处产生了如下的思想：

佛陀的弟子，热情努力，我是其中之一。但是我的心未从诸漏解脱。我家有钱，我能享受财富和为善。我是否可以放弃修持，恢复到原来的在家生活，受用财富和为善？

佛陀知道了他的思想，走近他，并问：

——室缕，汝是否想过“佛弟子热情努力……（如前）……为善”？

——是，世尊。

——室缕，汝作何想？汝以前在家时，是否善于弹琴？

——是，世尊。

——室缕，汝作何想？汝之琴弦过紧，其音调能弹否？

——不，世尊，实不能弹。

——室缕，汝作何想？汝之琴弦过松，其音调能弹否？

——不，世尊，实不能弹。

——然汝之琴弦非紧非松，取其中，其音调能弹否？

——当然能弹，世尊。

——室缕，修精进亦复如是，过于勤奋成紧张，过于松懈成懒惰。因此，室缕，汝应下坚定决心："我了解诸根[19]平等，通过努力的一致，抓住目标。"

——是，世尊。

室缕尊者遵照佛陀之指示，后来证得圆满果位，成为阿罗汉之一。[20]

关于如何除去散乱心，以及对修定者如何重要，《中部》第二十经中佛陀作了实际说明，其要点如下：

诸比丘，比丘要有较高之思想，应随时忆念五事。何等为五？

1. 若比丘忆念一事，与贪、瞋、痴相联系之邪恶不善思想在其心中生起，为摆脱此不善思想彼应忆念另一善事，如是邪恶不善思想即被灭除、消失。由于此等不善思想消失，其心坚定、安静、一体、集中（其定）。

如善巧之木匠或其学徒，用精细之竹钉打出，

消除粗糙之竹钉。比丘应忆念善事，摆脱恶事，亦复如是，彼与贪、嗔、痴相联系之邪恶不善思想即被灭除、消失。由于此邪恶不善思想灭除、其心坚定……。

2. 若比丘心中忆念善事，其不善思想仍然生起，彼应想不善思想无益，作是念言："确实，我此等思想不善，有罪，带来苦果，"彼之不善思想即可灭除、消失。由于此等不善思想消失，其心坚定。……

3，若比丘想不善思想之无益，彼等不善思想仍在心中生起，彼应不管，不忆念彼等不善思想，然后不善思想即被灭除、消失。由于此等不善思想灭除，其心坚定。……

4. 若比丘不管，不忆念不善思想，而不善思想仍在其心中生起，彼应忆念灭除彼等思想之根源。然后此邪恶不善思想即灭除、消失。由于邪恶思想之灭除，其心坚定。……

5. 若比丘忆念 邪恶不善思想之根源灭除，彼等邪恶思想仍在其心中生起，彼应咬紧牙关，舌舐上腭，抑制、克服，以（善）心控制其（恶）心。然后不善思想即被灭除、消失。由于彼等邪恶思想被灭除，其心坚定。……

若比丘，由于忆念善境，想不善思想之无益、不管、不忆念不善思想，忆念其根源之灭除，抑制、克服，咬紧牙关，舌舐上腭，以（善）心控制其（恶）心，不善思想即被灭除，其心坚定、一体，集中（其定），彼比丘被称为正道之主人，沿此正道，思惟旅行。彼之所

想，系彼所要想者。彼之不想，系彼不要想者。彼已断除贪欲与缚。彼以离苦自豪。[28]

我们不只是在修定的时候，需要这种最重要的精进。无论何时何地，只要可能，我们都应经常修习这种精进。在我们的语言中，在我们的活动和行为中，在我们的日常生活中，我们都需要精进，我们需要全心全意地、成功地来执行任务。假若我们缺乏这种热情和努力，只是懈怠和懒惰，那么我们已经从事的工作，我们已经从事的事业，就不能有什么信心来继续进行了。

为断除支配人的贪、嗔、妒忌和许多其他恶思想，我们需要精神力量，需要勤奋的努力和警惕。当我们脱离城市生活的紧张、脱离世间恼人的偏见时，我们不是被诱惑失去控制，而只是在社会中成为一种努力去阻止这类时间的流逝。我们已经修过的任何定，都大大有助于我们冷静地面对这一切。

在修正精进时，我们应当真诚于自己的思想。假若分析这些思想，我们就会发现它们不经常是好的或善的。虽然我们可能不经常以语言和行动或二者来表示这些思想，但是这些思想有时是恶的和愚蠢的。现在，假若我们允许这些思想一再出现，那是一种很不好的预兆。因为允许一种不健康的思想一再生起，它就成为一种摆脱不了的思想束缚了。因此，要作一种真正的努力，遏止不健康的思想是重要的。它们生起时，不予理睬。但不理睬是不容易的事。不健康的思想永远控制我们的心，直到我们成功地不让其生起为止。

可是有一事要记住，一个决心抑制有害冲动的人，就可能而论，应尽力回避那些被冲动缠住的人，不谈那些冲动的事，要尽量避免沾染你神智清醒和思想的人和事。现在的社会，处

在精神涣散与诱惑淹没的危险之中。这些东西，只有我们从事稳步而艰难修心的工作，才能被控制。

由于世界的进步，获益主要依靠我们自己的努力。肯定，我们应当作更加艰苦的努力来锻炼我们的心，以此办法来发展我们内心最好的方面。由于精神修养，需要作最大的努力，现在继续努力吧。“不要让你的时间空过，不要像云荫过后，不留下记忆的痕迹。”

正如普罗提诺所说的：

> 退回观察：若你至今 未发现自己美丽，就学塑像人造一尊美丽的像。他削去这里，磨光那里，使这条线更轻，使那里更纯，直至使塑像现出一张美容。你也要这样作，削去所有突出的部份，调直所有的弯曲，为所有阴暗处带来光明，使一切都光辉美丽。你不停地塑造自己的形像，直到你的身上闪出道德的光辉，看到你的美德，最后深信是建立在无瑕的圣龛中。[22]

人的心影响身体深远。若容许心起坏作用，并包藏邪恶思想，它能造成灾难，甚至能屠杀生命。但是心也能治病。心以正精进和正见集中在正思惟上时，能产生巨大的效果。清净的心和善的思想，确实导致健康轻松的生活。J. E. R. 麦克多纳说：

> 近来的医药研究，在实验心理学中仍然被称为灵学的，在心的性质上和它在世界的地位，我们有了一些了解。在过去的 40 年中，医务人员中的坚定信念稳步地增长了，这就是有许多病因，还有器官和机能，都是由精神状态直接引起的。身体患病，是因为

心控制身体，悄悄地要使它患病，或别的什么。因为它是在如此激动的状况中，不能阻止身体患病，不管身体性质如何，抵抗疾病，毫无疑问，是与病人的心理情况有关系的。[23]

甚至有那么明显的一种怨言说，龋牙可能是由于精神的原因。1937年，在美国牙科会议上读过一篇论文。作者指出儿童吃的食物是完全满意的食物，但牙齿仍然可能腐烂。此种情况，调查的结果，普遍表明儿童在家里和学校的生活中，有某些方面不满意。牙齿腐烂，是因为长牙齿的主人精神紧张。

奥尔德斯·赫克斯利说：

心不仅能致病，也能治病。一个乐观的病人，就比烦恼和不愉快的病人有更多的机会恢复健康。有信心恢复健康的事例记载，包括甚至气质性的疾病，几乎都立即治愈了。[24]

有关这方面，在佛教国家中，观察盛行为求保佑、去邪恶、增福，求平安而听诵经，是很有趣的事。为念诵用途所选定的经，就是所知道的 Paritta 经。“Paritta”是巴利文，梵文是 Paritrāna，其主要意思是保护。人们认为（佛陀所说的）某些经，能提供保护，能去邪恶。在佛教史上，念经和听经，起源很早。那些用心听经的人，相信佛陀所说的真理。他们听别人念诵，确信能产生精神上的安宁。此种安宁，能够帮助有病要恢复健康的人。它也能帮助导致带来快乐的心情，并克服心情上的不愉快。原来在印度，那些听过佛说《保护经》的人，知道念的是什么经，对他们产生的效果是相当大的。

根据佛法，心与身是紧密相联的。心理状态影响身体的健康和安宁。有些医生甚至说没有纯身病这样的东西。因此如

果不是这些不良心理状态是由于过去的行为(不善业果报)因而是不可改变的,那么有可能使它们变成促使精神健康和身体安宁的因素。

诵《保护经》,如何能抵抗邪恶众生的坏影响呢?那些坏影响,是邪恶思想的结果。因此,通过智慧和信仰听诵《保护经》、全神贯注于真理所产生的定力原因而引发的善心,是能够将其破坏的。念诵《保护经》,是为求保佑,释罪或达到目的依靠真理的一种形式,这意味着要达到目的,是完全建立在真理的力量之上的。有一种说法:"真理的力量保护真理的信仰者。"这是念诵这些经的背后动因。假若真的道德保护有道德的人,那么,对佛陀成佛以后所说的法,满怀信心来听的人,他就会得到一种善的心境,就会征服任何邪恶的影响。

由于用智慧听诵《保护经》,也带来物质上的赐福。根据佛陀说,正精进在克服苦痛中是必需的因素。[28]以正当方法听诵这些保护经之一,也能为行善产生力量,为以勤劳发展世间事业产生力量。

听诵这些经,对聪明的信仰者能产生有益于身心的力量,此种力量能治病和防病。医治身心疾病,没有比这更好的药物了。这些疾病是一切痛苦和不幸的根源。所以适当地听别人诵这些保护经,就为物质的进步,身体的健康和安宁,带来了必要的健康的精神条件。

注释：

①《毗奈耶·大品·犍度》。

②此处"魔"字，取欲念(kilesa)之意。魔通常包含诸恶，佛教将其人格化即束缚人流转生死的诸烦恼。

③《法句》第七偈。

④根修习(Indriya－bhāvanaṁ)。

⑤《中部》第一五二经。

⑥《经集》第三三二偈。

⑦《增支部》第四卷第二三四页。

⑧《中部》第七〇经。

⑨《相应部》第一卷第一五七页。

⑩《佛史》第一〇七偈；《本生义疏》。

⑪《经集》第四四〇偈。

⑫Saṁvara(防止)、Pahāna(弃舍)Bhāvanā(修习)Anurakkha na(随护)

⑬Sati(念) Dhamma－vicaya(择法)Viriya(勤)Pīti(喜)Passaddhi(轻安)Samādhi(定)Upekkhā(舍)。

⑭《增支部》第二卷第一五页第一三，一四经。

⑮这是容纳贪、嗔与伤害等思想。

⑯《法句》第二八〇偈。

⑰《增支部》第一、四页

⑱《毗奈耶》第二卷第一页；《增支部》第三卷第三七四——五页第五五经。

⑲根有五：信(Sadhā)勤(Viriya)念(Sati)、定(Samādhi)慧(Paññā)。

⑳这一段情节在《长老偈义疏》中。

㉑详见苏摩长老(Soma Thera)著《散乱思想之消除》(锡兰佛教出

版社)，我为了简略，删去了所有的譬喻，只留了一则。

㉒普罗提诺(Plotinus)《论美》，史蒂芬·麦肯纳(Stephen Mackenna)译，J. I. 韦奇伍德(J. I. Wedgwood)著《禅定 入门》中的引文。

㉓抵抗的身体基础，见 J. E. R. 麦克多纳(J. E. R. McDonagh)著《病的性质》。

㉔奥尔德斯·赫克斯利(Oldous Huxley)著《目的和手段》(伦敦，1946)第二五八——九页。

㉕见《相应部》第一卷第二一四页。

第十三章　正　念

对我们来说，宇宙间最重要的东西是我们自己，这样说是不夸张的。另一方面，假若我们认为，不管是有生命的，还是无生命的，有某种其他了不起的东西，那负责的意见就是我们的心。在我们中，最了不起和重要的东西是我们的心。假若所谓一个人与磁石相比，那他的心就代表磁力。虽然磁力是看不见、摸不着的，但是它能够做出奇迹来。人的心也是一样，能以不同的方式表现出来。心是占支配地位的，是卓越的，代替所有存在的力量，因为它是超化学和物理学规律的。

现在，假若我们认为自己是世界上最重要的，那我们就应该保护自己，同时也保护他人。《法句》说：

若人知自爱，须善自保护。[1]

下面佛陀的教导[2]，说明这个论点：

诸比丘，从前，有一个杂技演员爬上竹竿，对其徒喊道："孩子，现在汝爬上竹竿，站到我肩上。"其徒如是作时，师又说："孩子，现在汝保护我，我将保护汝，如是彼此相看，我等表演戏法，赚钱，从竹竿上安全下来。"

可是其徒说："不，老师，不如是作。师自护，我自护，如是自护自管，我等表演戏法，赚钱，从竹竿上安全下来。那是其法。"

佛陀接着说：

诸比丘，正如其徒对师所说："我自护"，故汝等应修念处[13]（即为自护修念处），"我将护他人"，应修如是念处（为护他人修念处）。通过自护，亦护他人；通过护他人，亦护自己。诸比丘，如何自护亦护他人？由一再修持，经常以其为业。

诸比丘，如何护他亦护自己？由忍耐、无害、慈与悲……诸比丘，汝等应修念处，念言："我决心自护，""我决心护他"。

这种教导对有思想的读者是清楚的，强调的是正念。佛陀勉励我们为自他两护修念处。

忍耐、不害、慈和悲是道德，通过这种道德，为他人带来保护与安全。这些道德，没有正念是不能修的。有正念的人，其思想、语言和行动是神志清醒的。

正念维护一个人不偏离正确的道路，鼓励他做好事。因此，通过唤醒忆念，一再修持，经常以实践作为自己的业务，就能保护自己和他人。

保护自己，不是自我主义，不是自私的个人安全，而是自我约束，自我训练，二者都是道德和精神修养。在我们的精神坚强和信心的限度以内，我们能够帮助他人。假若我们软弱和困难，我们就既不能帮助自己，也不能帮助他人。利他主义，作为行动的一条准则，是以我们的品德和精神发展为基础的。

"自护者护他，护他者自护"的说法，消除了长期以来对原始佛教信徒的错误看法——这种看法认为：他们是自私的，是厌世主义者。许多热心的人想，真正努力训练自己的修定者或者说除恶自护的人是以自我为中心，但这种想法是不公正的。

一个人必须修持，必须自护，才能为他人服务。这种默不作声的人，常常是看不见的帮助者。一个人可能是胸怀宽广的，但是假若他的私生活成问题，不做好事，从佛陀的观点看，他忽略了自己，很不好。不能真正为别人服务。他不是社会的真正帮助者。

我们也应当自护，反对剽窃这种说法的后一部份，并过分热情地强调为别人服务。假若我们要保持平衡，这句话的前后两部份应该统一起来都强调。

经中所说是明显的，就是菩萨在证得无上菩提之前，先训练自己，修波罗蜜，接着他悲智——这是他的教义中两种主要的美德——双运，在正确的道路上指导别人，成为人类的真正帮助者。在向别人伸出帮助之手的同时，作为菩萨，他没有忘记帮助自己。我们应经常为别人服务，与此同时，不要忘记我们自己，在正念中训练我们自己。这是自他两利的正确方法。

在另外一个场合，佛陀说：

> 第一将自己安置于正道，然后教他人，贤者始无过(不会悔恨)。④

在佛教典籍中，我们常常看到 Appamāda(不放逸)一词，这个词与 Sati(念)一词很接近。Appamāda 这个词，很难翻译恰到好处。照词义讲，其意为忆念，不忽视。其反面的 Pamāda(放逸)是疏忽的意思，即允许其心在官能快乐的景物中游荡。所以 Appamāda(不放逸)包含着现前的注意，避免邪恶和做好事。这个词明确用于表示忆念。

重要的是佛陀在最后告诫弟子们时，强调不放逸的重要性，他说："精进不放逸。"这和佛陀的大弟子舍利弗尊者最后的话同样重要。舍利弗早佛陀而入涅槃，他也是主张不放逸的

意义重要，他说："精进不放逸，此是我对汝等之忠告。"

忆念，完全清醒，正智——这些是修定成功的方法。任何时候，自己清醒有忆念的人，是已经在不死的大门口了。

定是佛教的命脉，因为放逸是死亡。佛陀说：

无逸不死道[5]，放逸趋死路。
无逸者不死[6]，放逸者如尸。
智者深知此[7]，所行不放逸。
不放逸得乐[8]，喜悦 于圣境。
智者常坚忍，勇猛修禅定，
解脱得安稳，证无上涅槃。[9]

关于不放逸的重要性，佛陀是这样强调的：

如行走在大地上之兽迹，能容纳于象迹之中，象迹是一切兽迹之最大者。忆念亦复如是，有忆念，此生后世均获益。[10]

不放逸令未生之善思想生，亦令已生之恶思想灭。于彼不放逸中，未生善思想令生，若已生恶思想令灭。[11]

泰然自若之人，以心不放逸围绕其自身，勇敢真挚，克服沉睡放逸，如比赛之马，超过老弱之驽。《法句》说：

放逸中无逸，如众睡独醒。
智者如骏马，驽骀所不及。[12]

避免邪恶，做好事，坚持正念与警觉是必要的。我们的思想和感情，需要注意和警觉来指导走向清净之道。通过这样不屈不挠的警觉，精神的进步才能实现。

假若一个人缺乏正念，多学亦无益。没有正念，他就不能最好地来利用自己的所学。甚至有学问的人，当他们缺乏这种

最重要的正念品德时，也不能看到事物的前途。立场好的人，由于说话不注意，不考虑其后果，往往受到严厉的无可非议的批评。俗话说：

说出的话，失去的机会，射出的箭，永远不能收回。

正念，从某种意义上说，是导致自他两利的一切善与健康行为的主要特点。

让我们来听一听佛陀的这些话吧：

啊，诸比丘，我知无一物如放逸者带来如此巨大损失，我知无一物如不放逸者带来如此巨大利益。[13]

佛陀警告弟子们，反对放逸。因为放逸对一个人的世间进步和出世间进步，都是决定性的。当他发现弟子们缺乏热情时，就给他们警告说："警策、注意！"由于这样的一次劝告，许多人就改变了整个生活。典籍中记载简单提醒这之后所发生的这类事例很多。如：

警惕与留意，比丘勤修习，
善集诸思想，摄护汝自意。[14]

佛陀进一步说：

诸比丘，我不对每一比丘说彼应勤修不放逸，我亦不说彼不应勤修不放逸。诸漏已尽之诸阿罗汉，生活清净，所作已办，无负担，彼已分段完全灭除生死烦恼达到目的，完全解脱诸缚——对此等比丘，我不说"勤修不放逸"。何以故？彼等由于不放逸，已圆满成就。彼等不可能再放逸。但正在修习之比丘，彼等未证得精神上之圆满，热望求解脱，得最高之安稳——对此等比丘，我说"勤修不放逸"。何以故？若此

等比丘，住于适当处所，与善友交，摄护诸根，因系善门人家之子出家，现在此，由于上智，将实现并住于最高之圆满清净生活。诸比丘，为此等弟子，见此不放逸之善果，我说"以不放逸求得解脱。"[15]

正如我们在前章讨论过的，修定是道的最后三因素——正精进、正念、正定——的结合。这些因素，如一根绳的三股，它们互相盘绕和互相关联。可是念被认为是绳中最强的一股。因为它在止和观的获得中，起着重要的作用，念是清醒，是心的一种作用。因此，它是一种精神因素，没有这种最重要的念因素，就不能知道外境，就不能完全知道自己的行为。它被称为正念，是因为它是避免了错误指导的注意力，在防止虚假的方法中，对事物予以注意。念指导其拥有者，在正确的道路上走向清净和自由。

现在，这种正念应当运用到一个人所做的每件事情上。在我们的一切行动中，我们期望有念。不管我们是行走、是站立或坐下，还是说话、沉默、吃、喝或大小便——所有这一切行动和其他一切活动，都应当有念，都应当很清醒。《相应部》中说：

啊！诸比丘，我说念，于一切处一切法中均重要。[16]

在这种情况下，应当注意佛经中的念字常与另外一个词——正智一起用，同样重要。在经中，经常有组合词"念——正智"出现。念和正智是合作的。

正如从露天走入暗室慢慢地辨认室内景物一样，人也是如此，在完全清醒时，注意了解事物比较好，看清它们的真实性质。被无明覆盖的事物真实性质，是被不可知论欺骗。但是我们在本章将要讨论的正念，帮助人的正见和心解脱。《相应

部》中说：

> 诸比丘，正如人字形房屋，所有椽均集中于栋梁，依靠栋梁，固定于栋梁，连结在一起。即是如此，不管所说为何错误，均扎根于无明，固定于无明，并连结在一起。因此，诸比丘，汝等应自修，"我等以不放逸共住。"[15]

无明是领会不值得领会的东西，即邪恶。还有，它不知诸蕴会集在一起的性质，不知作为根与境的根境性质，不知主要事物的空或相对性。不知诸根控制的支配性质与四谛的真实性。

五种障碍滋养（或缘）此无明。它们妨碍对脱苦方法的理解。又是什么东西滋养这些障碍呢？是生活的三种邪恶方式，即身、语，意的错误作法。这三种滋养物轮流由非抑制的诸根来滋养，非抑制的滋养物由缺乏正念和正智来表现。关于这方面，非抑制是由于景物（法）漂动，心的流逝，忘记存在的特性（无常、苦、无我）和忘记诸法的真实性质所造成的。

当心中不记诸法无常及其他性质时，就允许自己的语言和行为自由，让不健康的想像放任。正智的缺乏，意思是目的、适当、依靠和不痴无正智。当无正当目的做某事时，当考虑或做某些无益之事或此事阻碍发展时，当忘记那些努力之人的真正依靠——法时，当得到东西相信自己的幻想、认为它们是乐、是常、是实在时，那么，非抑制就被鼓励了。

在缺乏正念和正智的背后，是不明智或不如理思惟，书上称之为离开正道的思惟。因为它以无常为常，以苦为乐，以无我为有我，以丑为美或以坏为好。

不如理思惟增长时，就出现两件事：即无明和爱欲。无明

是现在的，即将要来的是大量的痛苦。这样，不如理思惟的人，就流转在无穷无尽的生死轮回之中了，如船只随风飘荡，又如混乱中的畜群或如套在车上的公牛。

"念"也是"记忆"或"想起"的意思，例如忆念，回忆，都表示记得，但是在教义中，念在思惟的意义上，像八正道其他任何一个因素一样，最为重要。有两种念，一种是错误的念，另一种是正确的念。前一种是指邪恶和不健康事物的念。而后一种则是指善和健康事物的念。现在，正念在八正道中被解说为四"念处"。"处"的原文是 Pa ṭṭhāna，此字是 Upa ṭṭhāna 的缩写，其意为"近住(其心)"，即知道、分辨，就像在 Satiṁ upa ṭṭhāpetvā 一语中解释的、其意为"保持现在"(他的念)。

提高一个人对一件事物知道的热情，并产生活动，唤起、激动控制官能、力量、觉支，念的方法是设计好了的念处。苏摩比丘说：

> 关于对身体、感受、意义或意境的每一念处，能够被考虑的是走向智慧道路的开始。所以，这些"处"，在一种意义上说，都是"起点"。还有，因为念处，振作了不放逸、决心和注意力，对手中的任何工作，精神上都处于有准备的状态。
>
> 这些念处，许多都是关于所缘的境方面的。但都是有智慧导向涅槃的平静简单方法的一种。[18]

《念处经》，可以说是佛所说的经中就精神发展最重要的经。在佛教藏经中，有两部《念处经》，一部是《中部》第十经，另一部是《长部》第二十二经。后者叫做《大念处经》，详细解说四真谛，只是在这方面，它不同于前者。在本书末尾出现的经文，

是压缩本。

在整个佛教藏经中，没有哪一部经受到信仰佛陀原始教义的人像《念处经》所受到的这样高的尊敬。在斯里兰卡，在家信徒在月圆日守八戒时，念这部经，并在寺院中度过一天，即使他们不完全懂得此经的意义，但他们专心注意听，就这样将精神集中在佛语上。比丘在将要断气的人床边诵此经，使他的心可以集在佛语上，这样他的最后思想可以被净化，这是司空见惯的事。

假若我们念此经，并努力理解，它就变得很清楚了。它包含着佛教的主要教义。“念”被应用到各个方面——内心世界和外部世界——在我们有知觉的生命中，经常到处都要用“念”。

有人可能认为：这部经的内容已经很陈旧，不适用了，那是因为人已经适应其周围的环境，被常规生活所支配。我们的性格依赖我们的习惯，这些习惯中，有我们大多数的欲望和倾向，不是导致正确思想和见解的，而是将心从通常的渠道拖向可厌恶的丑恶方面去。

生活喧嚷中的普通俗人，可能奇怪：一个繁忙的人怎能如经中所说的修念处呢？这是真的，经中所说某种念处修习的方法需要时间，需要一种与世隔绝的气氛。但是可以肯定，在我们的日常工作中也能修习。例如不必要到辟静的地方去抑制障碍。在社会中，我们经常面临不协调的见闻，等等，这些见闻，引起有害的和不健康的思想，那时我们就需要念来抑制我们自己，不容纳这些有害的和不健康的思想。我们在工作的时候，欲望，恶意，妒忌，骄慢和其他一些不好的思想肯定生起，打乱我们的心理平衡，那时我们需要定来阻止这类有害的东

西。假若我们不是自己情欲的奴隶，假若我们意志坚定，我们就能够控制自己，抑制我们内心的冲突。

还有，幽静沉思花费的时间并不是浪费。增强一个人的性格要走很长的路。假若我们能找到时间离开日常工作，花一天或两天的时间来安静地沉思，这对我们每天的工作和进步是一种有用的财富。这肯定不是逃避主义或生活懒惰，而是增强我们的心和精神品质最好的方法。这是有益的对思想感情的反省。通过考验一个人的思想和感情，他就能够调查事物内部的含义，找出内在的力量。“心在某些时候从生活的忙碌中避开或撤退，是精神健康所必需的。”

正念是一种心理因素，它使观察力增强，帮助正思惟和正见。有秩序的思惟和回忆，是以人的正念为条件的。五官被神志清醒的心用作工具为思想提供食物。我们取得适合的或不适合的食物，依靠我们的念。例如假若我们以错误的念和非如理思惟为条件所取得的食物，它就使我们的心感到不舒服，常常是自我欺骗。

经中说的很清楚，一个人如何注意自己的思想，留心监督和观察每一种好的或坏的、有益的或无益的思想。经的整个内容警告我们，反对疏忽和幻想，告诫我们精神上要警惕、要注意。事实上，热心的学者会注意到，在某些时候念这部经，使他注意、认真、严肃。不待说，正念是一种品质，明白人是不会轻蔑地对待的。真的，当那么多的人心理失掉平衡的时候，在心烦意乱时培修正念是重要的。

正念不仅产生专注一境的止，而且促进正见和正命。在我们世间与出世间的一切行动中，它是一种重要的因素。“念如对咖啡加盐巴”[19]

不健康思想干扰集中，正如我们在前面所看到的，是正精进的作用，将这类思想排除在一边，并 增进和保持健康的思想。但是假若我们缺少正念或恒久的警觉，这是不可能做到的。正精进和正念携手并进，以阻止邪恶思想的产生，发展和促进好的思想，正如佛陀在这部经中一开始就指出的：四念处是唯一的道路。解脱者已经沿着这条道路安全地走过。所以说：

有德与智者，其心常集中，
忆念彼自己，渡难渡洪流。[20]

现在，让我们来转向那唯一的道路吧。

《念处经》(压缩本)[21]

如是我闻，一时佛在拘楼人之市场小镇剑摩瑟昙，于拘楼人中，该时佛陀对诸比丘作如是言："诸比丘。"彼等回答："世尊。"佛陀接着所说如下：

诸比丘，净化有情，克服忧、悲、苦、恼，到达正确之道路与证得涅槃。此是四念处之方法。何等为四？于此(在此教义中)，有比丘[22]，于身修身观，用热心、正智与忆念，克服有关(身)世界之贪心与苦恼；彼于受修受观，用热心、正智与忆念，克服有关(受)世界之贪心与苦恼；彼于心修心观，用热心、正智与忆念，克服有关(心)世界之贪心与苦恼；彼于心境修心境观，用热心、正智与忆念，克服有关(心境)世界之贪心与苦恼。

一、身观

1. 忆念入出息。

诸比丘，比丘于身如何修身观？于此，有比丘至森林中，于一树下或幽静处[23]，盘腿而坐，[24]身体保持直立，忆念，警觉，念彼入息，念彼出息。彼作长入息时，彼知："我在作长入息，"彼作长出息时，彼知："我在作长入息，"彼作长出息时，彼知；"我在作长出息，"彼作短入息时，彼知："我在作短入息；""我知入息全过程；"[25]彼如是训练自己，"我知出息全过程，"彼如是训练自己。

彼如是于身内或外或内外二者修身观（即观想彼自己入出息与别人入出息以及观想自己入出息与别人入出息二者）……彼以无依止而住，不执著世间事物。

比丘如是于身修身观。

2. 身体之姿势，

复次，行时，彼知："我行"、住、坐、卧时，彼知（即彼知姿势）；彼知身体其他任何姿势。彼如是于身修身观……（如前）……彼以无依上而住，不执著世间事物。

3. 四正智。

复次，去前、去后，彼运用正智；向前自看与看他处，彼运用正智；弯曲、伸直，彼运用正智；穿衣、持钵、吃、喝、嚼、尝味、大小便，彼运用正智；行、住、坐、卧、[26]清醒、说话、沉默，彼运用正智 。

彼如是于身修身观……

彼以无依止而住，不执著世间事物。

4. 忆念身体之厌恶。

复次，彼忆念此身体，由皮包裹，从足到头，充满不净，作如是想："此身有发、毛、爪、齿、肉、筋、骨……。"

彼如是于身修如是观……

彼以无依止而住，不执著世间事物。

5. 忆念物质元素。

复次，彼忆念此身……作如是想："此身有地、水、火、风固体元素……。

彼如是于身修身观……

彼以无依止而住，不执著世间事物。

6. 九墓地观。

复次，若彼见一死尸，……彼于自身作如是念："肯定，我此身性质相同，将变成如彼死尸，逃脱不了。"

彼如是于身修身观……

彼以无依止而住，不执著世间事物。

（经中解释尸体的九个阶段，每一阶段，修定者对自身作如是观："肯定，我此身性质亦同，将变成如彼，逃脱不了"。）

二、受观

比丘于受如何修受观？于此，有比丘体验乐受时，自知："我体验乐受"；体验苦受时，彼知："我体验苦受"；体验中性受时，彼知："我体验中性受"；体验世俗乐受时，彼知："我体验世俗乐受；"体验非世俗乐受时，彼知："我体验非世俗乐受"；体验世俗苦受时，彼知："我体验世俗苦受"；体验非世俗苦受时；彼知："我体验非世俗苦受"；体验世俗中性受时，彼知："我体验世俗中性受"；体验非世俗中性受时；彼知："我体验非世俗中性受"[23]

彼如是于内受或外受修受观……（如前）……彼以无依止而住，不执著世间事物。

三、心观

比丘于心如何修心观?于此,有比丘知心有贪,作为有贪;心无贪,作为无贪;心有嗔,作为有嗔;心无嗔,作为无嗔;心有痴,作为有痴;心无痴,作为无痴;害怕之心情,作为害怕之心情(即无活动之心情);心烦意乱之心情,作为心烦意乱之心情(即不安定之心情);发展之心情,作为发展之心情(色与无色禅定之识,即色界与无色界之定);非发展之心情,作为非发展之心情(普通感觉存在之识);优越之心,作为优越之心(感觉存在之识);不优越之心,作为不优越之心(色界与无色界之识);定心,作为定心;非定心,作为非定心;解脱心,作为解脱心;未解脱心,作为未解脱心。彼如是于心内外修心观……(如前)……

彼以无依止而住,不执著世间事物。

四,心境观

比丘于心境如何修心境观?

1. 五障碍。

于此,有比丘于五障碍之心境修心境观。彼如何于五障碍心境修心境观?

于此,修定者有欲望时,彼知:"我有欲望",或无欲望时,彼知:"我无欲望。"彼知如何弃舍已生起存在之欲望,彼知如何弃舍未来尚未生起存在之欲望(恶意、懈怠、愚痴、不安定与烦恼以及怀疑亦同)。

彼如是于心境内或外修心境观。

彼以无依止而住,不执著世间事物。

2. 五取蕴。

于此，修定者想：此是色，此是色生，此是色灭（受、想、行、识亦同）。如是彼于内外心境修心境观……彼以无依止而住，不执著世间事物。

3. 六内与六外之官能基础

于此，修定者知眼、知物质（可见）色、系缚依二者（眼与色）而起；彼知未生之系缚如何生起；彼知已生之系缚如何弃舍；彼知弃舍之系缚未来不生。

彼知耳与声……鼻与香……舌与味……身与触……意与法境，知系缚依二者而起；彼知未生之系缚如何生。彼知已生之系缚如何舍；彼知已舍之系缚未来不生。

彼如是于心境或内外修心境观。

彼以无依止而住，不执著世间事物。

4. 七觉支

于此，修定者有念觉支时，彼知；“我有念觉支；”或无念觉支时，彼知：“我无念觉支。”彼知未生之念觉支如何生；彼知已生之念觉支如何发展圆满（其余六觉支：择法[28]觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支、舍觉支相同）。

彼如是于内或外修心境观。

彼以无依止而住，不执著世间事物。

5. 四真谛。

于此，有比丘根据实际，知“此是苦，此是苦因，此是苦灭，此是苦灭之道。”

彼如是于心境内或外、或内外二者修心境观……

彼于心境，观想发起因素，或彼于心境观想分解因素，或彼于心境观想发起因素与分解因素二者，或彼之忆念是以思想、“心境存在”建立起来，正是智慧与忆念需要之程度。彼以

无依止而住，不执著世间事物。

诸比丘，确实如此，比丘于四真谛之心境修心境观。

诸比丘啊，肯定，若有人以此方法修四念处七年，彼应期望有二果之一：在此，现在得解脱（究竟解脱，即阿罗汉果位）；或若尚有余执，得不还果（倒数第二位）。[29]

不用说七年，若有人于此方法修此四念处七月……六月……五月……三月……二月……一月……半月，彼应期望二果之一，在此，现在得解脱；或若尚有余执，得不还果。

不用说半月，若有人以此方法修此四念处七日，彼应期望二果之一；在此，现在得解脱；或若尚有余执，得不还果。

因此，诸比丘啊，为众生之净化，为克服忧、悲、苦、恼，为到达正道，为证得涅槃，此是唯一之方法，即四念处。

佛陀说了这些话之后，诸比丘心生欢喜，对佛陀的话，信受奉行。[30]

细心的读者会注意到这部经中，专门关于忆念的只有四件事：身、受、心和心境（法）。所有这一切都是与人类有关系的。身观使我们知道身体的真实性质，通过分析直到最后它的基本元素，没有一点虚假。我们自己身体的这种仔细检查，帮助我们看清人类身体的现象是什么，看清它是一种过程，没有任何潜在的实质或者没有可以作为常和经久不变的核心。

我们知道，在这里讨论的入出息是自发的。在正常情况下，没有人试图有意识地入出息；但是就入出息修忆念时，我们有意识地努力这样做，并知道入出息，其目的是培养和增长定的力量，得到心和身的平静。有趣味值得注意的是：现代心理学家已经承认有意识地入出息的价值和重要性。因为它减

轻人的心理紧张和烦乱。

还有，与身体有关的姿势和行动，如走路等方面，运用正智，帮助我们消除散漫思想，改进我们的定力和增长注意力与不放逸的心。

接着是受观，它是经中所说念的第二种形式，完全是主观的，是一种"心理作用"。我们希望分析我们的受或感觉，决定它们是愉快的，不愉快的或中性的。一般说来，人们接受了不愉快的感觉时，是被压抑的。他们不喜欢这样的受，而是被愉快感觉所鼓舞。可是这种念的精神运用，帮助人以分析的看法来体验所有的受，避免成为感觉的奴隶。他慢慢也会发现只有一种受，这种受也是一种过去的现象，没有"我"感受。

心观是念的第三种形式。它告诉我们研究我们自己心的重要性，知道我们形形色色的思想。——在这方面的一切错误作法的根源贪、嗔、痴等思想，以及抵制那些不健康思想的对立面。这种意识的冷静辨别力和思想，使人懂得他的心的真正作用、它的真实性质和行为，如何为无用与有利行动，其心能够被使用。修心观的人，知道控制心，不受它的支配。

书中告诉我们大弗沙长老修念的有趣的故事。他经常注意自己的思想。他走路时，假若有一种邪恶思想占据了他的心，他就会停下来不走了，直等到邪恶思想被除掉。人们看到这种情况，一般都感到奇怪，怀疑他是迷了路，或者是在路上遗失了某种东西。后来，他通过坚持修念，成为没有渣漏的阿罗汉。这表明古人知道他们的思想，不只是在以一定的姿势坐着修定的特殊时候，而是经常如此。

这种心观也使我们知道我们称之为心的，只是一种经常变化的过程，由同样的心所构成，没有被称之为"我"的持久不

变的实体。

第四也是念最后的形式，包括佛陀的所有教义"法"，其中大多数在现在的著作中都详细讨论过了。

经中对念的每种形式的描述，都以这样的结语作结语：

"彼以无依止而住，不执著世间事物。"这是修定者的目的要达到的结果，是诚挚和热心人的一种成就。不执著世间事物，确实是困难的。我们的努力达到这样高的精神生活水平，可能办不到。但是它值得我们一再努力。某一天，也许不是此生，而是在来世，我们可能达到一切真正努力的人已经达到的最高峰。有人说："播下一种思想，你就获得一种行为；播下一种行为，你就获得一种习惯；播下一种习惯，你就获得一种性格；播下一种性格，你就获得一种命运——因为性格就是命运。"

注释：

①《法句》第一五七偈。

②《相应部》第五卷第一六八页。

③Satipa ṭṭhāna 意为"念处"。

④《法句》第五五八偈。

⑤Amata(不死)——涅槃(《义疏》)。

⑥这里的意思不是说不放逸是永生的。远非如此。一切有情都是不能不死的。这个概念是说不放逸的人所证得的不死涅槃，是超生死的。放逸被认为是死，因为他们受轮回生死的支配。

⑦事实是不放逸者逃脱了生死轮回，而不是放逸者。

⑧Gocara 即念处(Satipa ṭṭhāna)。

⑨《法句》第二一，二二，二三偈。

⑩《相应部》第一卷第八六页。

⑪《增支部》第一卷第一一页。

⑫《法句》第二九偈。按字义讲，是“快马胜过弱马。”

⑬《增支部》第三页。

⑭《长部》第二卷第一二〇经。

⑮《中部》第七〇经。

⑯《相应部》第五卷第一一五页。

⑰《相应部》第二卷第二六三页。

⑱ 苏摩比丘著《念的方法》(科伦坡，1949)。

⑲《念处义疏》。

⑳《经集》第一七四偈。

㉑我略微压缩，未删去重要内容，但省去了那些比喻。

㉒从事此种修持之人是比丘(《义疏》)。

㉓假若你幸运有一个卧室或“殿堂”，它可能是在偏僻处和更加孤单的地方。

㉔这种姿势如等腰三角形，大多数东方人这样做。对某些人，尤其是西方人，不适用。但是他们能采取一种使他们不感到不舒适的姿势。他们可以坐在椅上。但是这种专门的修定，不像其他的事，身体要直，不要僵硬，放松，手放在大腿上，或右手掌放在左边，闭眼或眼观鼻，不要勉强，闭嘴，舌舐上腭。所有这一切，都说明修这种定的人，也应身体“集中”，这对他的精神集中是一种帮助。

㉕Sabba－kāya 意为“全(呼吸)身”。据《清净道论》说，这里的“Kāya”(身体)不意味着物质的身体，而是整个入息和出息。

㉖“躺下入睡，接着醒来，忆念‘睡时存在之身心事物在睡眠中终止’者，被称为睡醒正智之作者。”(苏摩《念的方法》)。

㉗世俗受是“家庭生活约束之受”，非世俗受是“出家约束之受”，非世俗乐受，是由修定带来之快乐；非世俗苦受，是由于知道不圆满，在解脱道路上进步慢；非世俗中性受，是舍、是观察的结果(《中部》第一三七经)。

㉘此处"法"为心与物。

㉙如《中部》第七〇经。

㉚我从巴利文翻译此经时，紧跟苏摩比丘的《念的方法》，这是作为《中部》中《念处经》的一种译本和注释……。另有诺纳波尼迦(Nyānaponika)长老以佛陀忆念方法为基础写的精神训练手册《佛教禅定的心脏》也是我参考的书。

第十四章　正　定

为了人的内心发展，所有宗教体系都教某种定或精神修养，采取的修养形式，可能是默祷，个人或集体念诵某种“圣经”，或将心集中在某种神圣的物体上，集中在某个人或某个概念上。据信这些精神修养的效果是有时看到圣人并同他们谈话，或听到声音，或某些相似的神秘事情。他们这些是幻觉、想像、错觉，或者只是下意识的心理，还是真实的现象？这还不能肯定。心是看不见的力量，产生这些现象，都是很有可能的。迄今为止，某些修瑜伽的人和神秘主义者所表演的昏睡状态，变成了麻醉，他们没有感觉。[①]作者曾经看到有人是修定的姿势，处于麻木状态中，好像失去了思惟。因此，有些人看到这些现象，就错误地认为这是定的一种修习。

佛教典籍告诉我们，人由于禅，由于精神力量的发展，能够得到心理上的力量。这种力量能使他看到远方的东西，甚至看到各趣的众生，听到远方的声音，知道过去的生命，等等。但重要的是心里应记住，佛教的禅，不是自我催眠，不是无意识或昏迷，而是一种心清净的状态，是捣乱的情欲和冲动被压服下去。这样，心就变成单纯的定，进入一种意识清醒和忆念的状态。

有趣的是看到近来灵学的研究，这些现象已经得到了某种承认。在实验心理学方面，这个无感觉的问题，正在慢慢地取得阵地，得到的结果是它好像是超一般理解力的。[②]

不过这些是副产物，与人的究竟解脱相比较，它们意义就不大了。有时，这些不寻常的事情，可能甚至成为系缚，延缓证悟。佛教所教的定，既不是为取得与什么超 人相结合，也不是为表示什么神秘主义的体验，更不是为什么自我催眠。它产生止和观，其唯一目的是证得牢不可破的心解脱，通过完全清除污染，从系缚解脱，得到无上安宁。

人是身心经常变化的一种程序，在这个程序中，最重要的成分是心。所以，在佛教中，最重视人的心。有一次，一位比丘问佛陀：

> 请问世尊，世界由何指导？世界由何牵引？在何法支配下，一切法运转？
>
> 善哉，比丘，世界由心指导，世界由心牵引，在心法支配下，一切法运转。[3]

有些佛陀同时代的人，如尼乾子（耆那教的大雄）等，认为行为是最重要的，而佛陀则把心放在首位。[4]控制和打扫干净心地是佛陀教义的核心。通过心清净得到快乐，赢得圆满的圣果。但是只要心是染污的，没有控制住，就不能通过它取得有价值的成就。所以佛陀 强调心的清净，对真实的快乐和离苦的解脱，是有重要意义的。

现在有许多人认为，自由和不受约束是同义语。由于现代文明的物质趋向，主要是官能上的，认为向我（心）的驯服，妨碍自我的发展。但是在佛陀的教义中，这是很不同的。假若一个人真正要变好，自我就必须在正确的路线上被压制和驯服，断除贪、嗔、痴，摄护心，训练心，表现出来的行为没有贪、嗔、痴。在佛陀教义中，这是走向真正幸福与快乐的道路。

只有心被控制住，在正确道路上保持有秩序的进步，它才

对拥有者和社会有用。紊乱的心，要对其拥有者和他人负责。世界上发生的一切大破坏，都是人造成的。因为他们不曾学过对心的控制和平衡的方法。

阶级，种姓，肤色，甚至财富和权力，都不能使人对世界有价值。只有人的品格使人伟大，使人值得尊敬。“是品格启发智慧。”[35]正如佛陀说的：

光体是出生之心，只是由于外来之物才被玷污的。[36]

抑制心的冲动和控制邪恶嗜好，舍弃引诱物，舍弃在束缚中把持我们的东西，驱除在不健康思想形式下猎取人类心灵的恶魔，确是很难的。这些思想是贪、嗔、痴三个死(魔)敌的表现。通过坚持精神修养，直至得到真正的清净以前，它们是不能被连根拔掉的。

心灵的控制，对快乐是重要的。这是道德之王，是一切真正成就的后盾力量。由于缺乏控制，各种各样的冲突就会在人的心中生起。假若他是控制他们的，他就应当学会对欲望和嗜好不给与自由，应当努力生活自治、清净和冷静。

冷静不是软弱。任何时候，一种冷静的态度表明一个人的修养。在事情顺利时，一个人沉着冷静是不太困难的，但不顺利时，确实是困难的。就是这种困难的性质，才是值得完成的。因为由于这样的冷静和控制，使他建立起性格的力量。喧闹、喋喋不休和忙乱的人，设想只有他们才是坚强有力量的，那是很错误的。《长老偈》中说：

空无是闹声，但满是冷静，
愚人装半罐，圣者一池满。[37]

修心静的人，在面临生活变迁的时候，很少是混乱的。他

努力正确看待事物，看事物的来龙去脉如何。他没有忧虑和不安，努力看到脆弱的地方。“安静的心……前进，不管幸运还是不幸，在他们自己个人的速度上行走，就像雷雨时的时钟一样。”[8]

关于使心冷静和有完美的生活引导，我们就能够达到所希望的目的，这没有多少争论。但是刺激情欲的外境，引导我们进入更深的无明黑夜，并以诱饵来奴役我们。若真心诚意地弃 舍与分离，是能导致我们达到轻安和究竟解脱的。

我们要达到圆满成就的努力，往往会受到挫折，但是失败没有关系。只要我们真诚，动机纯净，不停地一再努力就行。到达一个山顶，不是一下子就能做到的，要从低到高慢慢地往上爬。如有技术的冶金工人，去掉黄金中的杂质，要一点一点地来做。人应当努力，清除自己生命中的污染。为了内心的发展，佛陀指出的道路是修定。让我们现在来转向这条道路吧。

一个被承认的事实是，当一个人的心过于被世间事务和物质的东西所吸引时，他精神发展的爱好就少。另一方面，他若真正修定或进行精神修养，就不大注意世间事务。瑜伽行者或认真思考的人，就不大爱好物质的东西，不大关心世间的事务。

虽然人类的大多数欢喜官能上的快乐，被表面上似乎重要和协调的事物所吸引，但是仍有许多东方人和西方人“眼中无尘”，热心寻求某些不同于世间聪明、不同于世间偏见的东西。

近来，人们曾经忙于试验和调查心理现象，这样的研究，好像显示出人类心灵隐藏的通道，驱策人寻求精神指导。人的内心发展的需要在增长，这是一个好的征兆。

不待说，真正重要的思想生起，只能是长时期安静的结果。内心由于幽静，人的心就获得力量。最伟大的创造力是在安静中工作。但是喧闹与安静相比，人们似乎更欢喜喧闹。绝大多数人每天负担 的事务那么沉重、那么全神贯注在表面上似乎重要的事物上。他们忽视安静沉思的重要性。我们进入沉思时，我们就绝对地静下来，如实看到我们自己。我们与实际情况面对面地站着，那我们就能学会克服软弱和普通经验的局限性。但是我们常常似乎很忙，就像关在笼子里旋转的小松鼠，它虽很活跃，但只是在笼子里旋转。母鸡孵在蛋上，它表面上虽然不活动，在昏睡，但是它做出一些有用的事情来，它暖和自己的蛋，这样小鸡就被孵出来了。

我们应当每天至少用半小时像母鸡孵蛋一样。当我们的心沉着安静时，这是利用它的优越条件的时候。我们用心从事安静的信息沟通，其目的是不带一点虚假地了解我们的真实性质。现在，普通的俗人可能要问："我们在家人，由于生活劳苦和需要，有那么许多事情要做，怎能找出时间修定呢？"但是人却能找出时间在他喜欢的事情中去放纵。假若他确实愿意修定，他每天就能找出一个短暂的时间去修。不管是在黎明，还是在睡前，或者心调停好了的时候，他都能修。有时不论时间如何短暂，那时他的思想能够定下来。

假若人能这样日复一日地努力修一点静观，他就能够比较好地履行自己的职责。他以一种更加有效的方法，有勇气面对困难，以勇敢的精神面对烦扰，这样更容易发现令人满意的事。这是值得一试的。唯一的要求是必须要有决心并敦促作出努力。

佛教中讨论的一切形式的定，都是导致精神健康的，不会

招致疾病。因为精神上的紧张状态，导致心理上的疾病。佛教的每一种定，都 是为控制和缓和精神紧张状态所作的一种努力。治好身体上的病并不难，但治好心理上的病确实是困难的。因此，需要努力清理心理上的污染，这可能是人能够做的最困难的事，但这正是应当做的。“于此世间中，自称从精神疾病获得自由之人甚少，即使一刹那亦无，但 诸漏已尽者（阿罗汉）例外。”[9]

老那拘罗父体弱多病，来到佛所，向佛表示敬意，想从佛那里听到一点什么使自己愉快和舒适一些。佛陀说：

> 汝实虚弱有病，有此身体之人，只要求片刻之健康是愚蠢。为此，汝应作如是修习：“我身虽有病，但我心无病。”汝自己应如是修习。[10]

应当强调的是：修定不是自愿从生活中流放出去，或为以后修点什么。定应该被运用到日常生活的事务中去，这样做的结果是现在就得到定，它不是与日常生活相分离的，它是我们生活的重要组成部份。假若我们忽视它，那生活就没有意义了，就没有目的和启发了。

在佛教中，定[11]占有很高的地位。因为在佛陀的教义中，定被说得那么重要。通过修定，才能断除系缚，证得菩提和无上的涅槃。

关于定的解说，正如早期佛教著作中所传下来的，或多或少是以佛陀自己采用并证得菩提和涅槃的方法以及他自己精神修养的经验为基础的。

正如佛陀成佛以前和成佛以后所修的和体证的定一样，它分为两种形式或两个体系：一是心的集中或三摩地，这就是心一境性；二是观慧或毗钵舍那。这两种形式中的三摩地，有

使心安静的作用。由于这个原因，在某种范围内，三摩地这个词有安静、稳定或静止之意。心安静包含着心一境性，假如你欢喜，或者说它是心专注一境。心一境性是由心集中注意有益于健康的境物、杜绝其他一切杂念而产生的。《中部》中说：

> 何为定？何为其特征、需要与发展？
>
> 不管心一境性为何，此是定，四念处是定之特征，四正勤是定之需要，不管修持如何，此法之发展、增长。在此，此即定之修持。[12]

这种说法，清楚地表明定的三种因素，即正精进，正念和正定一起互相支持的作用。它们构成真正的定。

在原典和义疏中，说到有许多行业处，[13]其中有些注意修持之后，能使修定人达到很高的精神集中，进入所知道的禅那，导向"无所有处定"或者"非想非非想处定"。不过这些精神境界虽然可能很高，但它们不能，也不产生真理的证悟，不能从系缚解脱出来得到最高的安宁。

原典中说得明白，阿罗逻·迦罗摩和郁陀迦·罗摩子是当时两位最著明的禅师，乔达摩菩萨曾向他们请教。还有同时代的瑜伽行者，都不能向他指示获得最高真理和脱离系缚、证得最高安全的方法。这是因为所有他们神秘主义的体验，其最高顶点，仍是在"非想非想处"，都不足以探测诸法因缘生的真实性质和如实看待事物。这些禅定的体验，无疑产生很高的精神集中，导致绝对的寂静，产生真正的现法乐住。现在这种快乐来自心轻安，而心轻安是书中所说的压服五种特殊障碍的自然而然的结果。这五种障碍，就是我们现在要讨论的。

在这里必须说明的是，佛教中所教的修止或奢摩他，不是佛教专有的。在佛陀出世以前，瑜伽行者就修各种系统的止，

就像他们现在仍在修的那样。印度总是一块神秘主义的国土，但是当时流行的瑜伽，从来没有超越某一点。菩萨不满于仅仅是禅悦和神秘主义的体验，他的唯一目的是证涅槃。为此，他探测自己心中的最幽深处，寻求为他带来圆满的安宁与解脱的修行方法。

正如我们在前面看到的，菩萨最后在伽耶，坐在一株树下修定，使自己适应于入出息念，他这样修，得到了完全的止之后，就能够修观或如实智，使他能如实看待事物，看到缘起法的三种性质：无常、苦、无我，就是由于这种智，这种渗透的慧，菩萨能够从坚硬的无明之壳中破裂而出证悟实际，完全理解"以前未曾听说"的法——四真谛[14]

Vipassanā（vi＋Passanā）意为"观"，是一个派生词，是以一种非凡的方法观察（从 Passanā 看，前缀 Vi 意味着非凡或特殊）。所以，Vipassanā 意思是清楚的视力，超越于平凡的看法。它不是从面上看，不是只看外表，而是如实看待事物，这意思就是说看一切存在现象的三种特征。是这种智力，以冷静集中的心作为它的基础，就能使瑜伽行者清除自己心中的一切污染，并看到实际—— 涅槃。所以观的修习，是佛陀自己的一种典型教义，是佛陀独有的体会，不是佛陀出现以前就有的。

止和观一起前进，它们是同时而有的。[15]由止与观一起使定臻于完善，所以，止和观是平行的，一方面是心的静止，另一方面是敏锐的观察。苏摩说：

> 深入观察力（观）的发展，与安静集中（止）相结合，各以一种方式起作用，二者是相等的，得到的力量都一样。由于分析过度，就会有昏乱；由于静止过度，惰性就会悄悄地潜入。[16]

佛陀说：

诸比丘啊，修止，比丘修止得止，如实看待事物。[17]

但是集中的止修持，其本身是永无止境的，它只是对某种更高、更重要的东西的一种手段，那就是观。换句话说，这就是获得"道"的第一因素正见的一种方法，为的是一个目的，只是一种手段，它在八正道中起着一种重要的作用。它也被称为心清净。此种心清净是通过遏止障碍而产生的。被痛苦感受所迫的人，是不能有心清净和集中的静止的。很简单、很清楚，只要人的身心被痛苦所折磨，他就不能得到定。佛陀对这一点，说得很清楚：

受苦之人，其心不定[18]。

诸比丘，为知贪、嗔、痴，应修二法，……何等为二？止与观是也。为弃舍与灭除贪、嗔、痴，应修此二法……。[19]

佛陀进一步说：

诸比丘，明分二法：止与观。修止时，心亦止，由于修心，贪被弃舍。修观时，慧（正见）亦观。由于修观，无明被弃舍。心被贪所玷污，不自由。因无明有染污时，慧不发展。如是心解脱，乃因心消除贪；慧解脱，乃因心消除无明。[20]

从前面所说的看，止和观是清楚的。换句话说，道的正定和正见是不能分离的，它们在一起，彼此相互支持。没有集中止的某种措施，观就不能修；没有观的某种措施和生活性质的某种知识，止就不能修。这一事实，佛陀是这样解释的：

无慧者无定，无定者无慧。

兼具定与慧，彼实近涅槃。[21]

最高清净的追求者，严格遵守戒律，修真正的苦行，焚毁自己的情欲，通过克服修定者面临的许多障碍，发展禅定的道路。但是有五种特殊的障碍妨碍定和解脱之道。在原典中，这些障碍被称为五盖。佛陀提及这些东西时，他说：

诸比丘，有五障，招致失明，无知夺去智慧，与苦相联系，不能达涅槃。[22]

障碍，意思是妨碍和阻止精神发展的东西。它们被称为障碍，是因为它们完全是覆盖、断绝和阻碍。它们关上解脱之门。前面说它们有五种。何等为五？

1. 贪欲。

2. 嗔。

3. 昏沉睡眠。

4. 悼举恶作。

5. 疑。

现在分述如下：

1. 贪欲是贪图所缘的境。贪欲思想，一定妨碍精神的修养。它们扰乱心和妨碍心的集中。贪欲是由于没有抑制感官，在没有摄护时，让贪欲生起了，如是心流就被污染了。所以需要瑜伽行者摄护其心，反对这种关闭解脱大门的障碍。

2. 其次是嗔。像贪欲的情况一样，由于不明智或非如理思惟，因而产生嗔 。当它不受阻碍地增长时，就逐渐损坏心，挡住人的视线。它曲解整个心和心所，如是就阻碍察觉真理，封锁自己的道路。贪和瞋以无明为基础，不仅妨碍精神的发展，而且是人与人，国与国之间倾扎和不和的根源。

3. 第三种障碍——昏沉睡眠，是懒惰或一种心和心所的

病态。它不是如某些有倾向性的人所想的是身体的懒惰，因为即是解脱了这种烦恼的阿罗汉，也感受到身体疲劳。这种懒惰，像抹不开的黄油，使心坚硬，无活动性，这样就减少瑜伽行者修定的热情和认真了。因此，他就变成心理上有病和懒惰的人了。疏忽会导致更大的懒惰，直到最后产生一种毫无感觉的冷淡。

4. 第四种障碍——悼举恶作，是进步困难的另外一种不利情况。当心变成烦乱不宁时，就像混乱的蜜蜂在摇晃的蜂巢里一样，不能集中。这种心理上的激动，妨碍静止，封锁着上进的道路。心情烦乱是有害的。一个人为这为那发愁、为已办和未办以及不幸之事发愁时，他就永远不会有心境的平安。所有这些操心和麻烦，所有这些烦躁和内心的不安，妨碍着心集中。所以这两种不安和忧虑，都包括在五种障碍之内，它们妨碍着精神进步。

5. 第五—最后的障碍——疑，是怀疑论者。疑是从巴利文的 Vicikicchā 一字转化而来的。字头 Vi 是 Vigata 的缩写，是无的意思；cikicchā，是药的意思。所以 Vi＋cikicchā，就是无药。是的，一个人有了困惑不解，确实是患了可怕的病，除非他摆脱自己的怀疑，他就无药可医，就会继续发愁，继续患此种病。只要人被这种犹豫不决的思想所支配，他就会继续对诸法抱怀疑态度。这对精神的修养是最不利的。评论者解释这种障碍是无能力明确决定任何事情。这也包括得到诸禅定可能性的怀疑。

上述这五种障碍，都妨碍修定成功，不管是个人修定，还是集体修定，都有妨碍。

心被这些有害的力量缠住时，就不能就任何于身心健康

有益的物体上修定成功。确实，人的贪、嗔等思想就某一物体上是能够集中的，但那是邪定。很明显，只要人还有染污或烦恼，邪恶与不健康的思想就会产生。可是修三摩地的人是不可能作恶的。因为那些障碍已经被控制住了。

应当发展五种心理因素，即所知道的静虑支来克服各种障碍，它们是：寻、伺、喜、乐和一境性。它们与五障碍是相对立的，是这些心理因素将瑜伽行者从较低的心清净水平提升到较高的水平。与它们相联系的识，就变成所知道的禅那。这些心理因素，有秩序地逐步压服封锁禅定之路的各种障碍。

例如贪欲，被一境性所压服；那就是心一境性；嗔被喜所压服；昏睡被寻所压服；悼举恶作被乐所服；疑被伺所压服。它们的排列是这样的：

贪欲——一境性
嗔——喜
昏沉睡眠——寻
悼举恶作——乐
疑——伺[83]

现在，真正修定的人，找一个幽静处，尽可能避开人群，通过单独的修定，得到轻安，这会帮助细心的人回到世间来生活得更好，会以更有秩序和更有效的方法来生活，不会再堕落成为城市生活乐趣的牺牲者。诚实的学生为了对所学作深入研究，拒绝感官外境的吸引，寻找一个与性格相适应的环境，努力学习，通过自己的考试。修定者也是一样，以同样的方法，退居某个适合的地方，把心贯注在定的一个对象上。他现在是投身于最困难的任务。他看自己的心如何真正地工作，他观察自己的思想如何来如何去，以及它们如何一再出现。他住于观想

的意境上。现在他有贪欲时，他知“我有贪欲”；无贪欲时，他知：“我无贪欲”……修定者用这样的方法了解其余四种障碍，如是以“道”的其他二因素——正精进和正念作帮助，构成三摩地，他首先得到近行定。接着镇压诸障碍，洗清内心流出的污染，逐步达到初禅，这被称为根本定。通过不同的阶段，在适当的时侯，他得到其他三禅。[23]在这种禅定的阶段，他的认真稳定的心，能与无风天不闪烁的灯火相比。此种深定准确地固定自己的心，使其不动不乱，心和心所保持平衡，就像稳定的手拿着一对天平盘。只要他是在这种最高形式的定中，即是在最不利的条件下，他也不被扰乱。证得四禅以后，他就能发展超常态的力量，这就是得他心通、天眼通和宿命通等。

不过要注意的是，就是修这样比较高的三摩地，仍不能使修定人处于安全的境地。因为尚存着在看不见的意趣没有断除，这些意趣虽然中止了，但什么时候只要环境许可，它们就可能再次出现。假若减少了正精进和正念，就会使心染上病。由于他有染污，不健康的冲动潜藏在他的心中，他还不是绝对安全的。他通过定，还得到心静。定是得智慧的必要手段，通过智慧，他心中存在而看不见的意趣才能被连根拔除。这些意趣在人心幽深处时，被称为随眠。只要它们潜伏，就不必要食物。前五根和第六意根，以可见色、声、香、味、触、法六尘的形式提供必要的食物。这些食物是适意的还是不适意的，官能扮演刺激物的角色。不久，潜伏的意趣与其说它们上升到表面，毋宁说是被刺激起来了。当它们这样被提醒和刺激时，就想逃离，找出路。假若人不能明智地予以注意，对已经生起的意趣加以控制，它们就从语言之门或行为之门逃离，或同时从这两道门逃走。这就被称为不轨或违犯行为。

关于意趣的三个阶段，其第三是“不轨阶段”，是粗的；第二是“生起阶段”，是精细的；第一是“潜伏阶段”，是更精细的。对治这三个阶段，将心从这三个阶段解脱的三种武器，就是戒、定、慧。由于戒，身和语的一切恶行被控制，越轨阶段的行为被遏止。确实，驯服语言和身行，某种心理上的规定是必须的，但没有必要是认真严肃的定。由于戒，人可能是平静的，与语言和身行相结合，但不是意，他缺少定。戒虽然有助于心境的安定，但它不能控制意。定以慧为帮助，对付意趣的第二阶段，如是就阻止它们逃脱。但是定没有能力消除潜在的意趣，而是由慧来完成这个任务的。由于慧（就是智），一切冲动，一切意趣，包括其根源均被消除。这就是出离。

修观消除潜在的意趣。所以修定的人，是他自己在定中增长智慧，如认识到：

“诸行无常……
诸行是苦……
诸法无我……”[28]

智力的发展，意味着要了解五取蕴是无常、苦和无我。所以，热诚明智的修定者要继续修慧观，直到有一天，他第一次得到智深入，了解他自己的真实性质，即他的诸蕴，部分体验到涅槃，如是就证得初果。这种成就打破三种束缚（结）[29]：（1）自我错觉，即有一“我”控制诸蕴的幻想；（2）疑；（3）滥用各种（错误）仪式。打破此三种束缚之后，他就成为须陀洹，意为预流者。[30]由于他的烦恼杂质尚未完全烧尽，他还要转生至多七次，但不会在人趣水平之下。[31]他的语言和行为完全会是合乎道德的，并戒杀、盗、淫、妄、酒。

他继续修自己的慧观，削弱另外两种束缚（结），即（4）贪

欲和(5)嗔恚。他对涅槃看得更清楚了,证得二果,成为斯陀含,意为一来者。因为他不能证得阿罗汉果,他还要在世界上转生一次。

最后他打破并削弱贪和嗔的束缚(结),[28]然后证得三果,对涅槃看得更清楚了,被称为阿那含,意为不还者。因为情欲被根除之后,他不能再在包括人间在内的欲界转生了。欲界是较低的天界,有诸苦恼。他降生到大梵天界。[29]

通过正智,他证得四果,也是最后的果位,是圆满的阿罗汉。以此证得,其余五结[30]均被打破。这五结是(6)有色贪,(7)无色贪[31],(8)慢,(9)悼举,(10)无明。[32]

他这种最后的净化,达到的境界是黎明,是一切圆满的常寂光照,其寂止的境界,非语言所能形容的,是毫不动摇的心解脱。这样,世界对他就无任何作用了。

自由了,他知:"被毁者是生,住清净行,所作已办,不再有此到来(意思是不再有诸蕴相续,即不再有"有"或生)。[33]

阿罗汉已经超越善与恶,[34]因为摆脱了产生业力的意志(即行,在缘起法中,是第二支)。虽然他未被排除在过去的业果之外,但他不再积累新的业力了。不管他做什么,是想、是说或身体的行为,都不为他创造新的业力,而都是"无结果的"。这些行为不是以任何情欲或潜在随眠为缘而有的,它们仅仅是一种作为,但影响他人。佛陀提到这些圆满的圣者,他说:

远离人间缚,超越天上缚,
除一切缚者,是谓婆罗门。[34]
犹如芥子小,来自一针尖,
彼断贪嗔慢,被称为大梵。[35]

人的性格不同,《清净道论》讲有六种主要的形式,此六种

又包括许多较小的形式，它们欢喜贪、瞋、迷恋、信、理智和散漫。由于性格不同，业处[38]也不同。这些业处散见各巴利文原典，尤其是经典。《清净 道论》[39]说有四十种：

十遍。
十不净。
十随念。
四梵住。
四无色。
一想。
一差别。

关于哪一种业处与哪一种性格相通适合，据说十不净 和身随念适合于有贪心的性格；四梵住和四色遍适合于易怒的性格；入出息随念适合于欺诈和散乱的性格；前六随念适合于有信仰的性格；适合于有理智 性格是死随念、寂止随念、四界差别和食厌想。其余的"遍"和四无色适合于一切形式的性格。[40]

关于正定，要在本章中列出各种定的对象，既无余地，也无必要。有兴趣的人，可在《清净道论》[39]或《解脱道论》[41]中去研究。

事实上，难度和速度的规定不能与不同的性格和不同对的象规定下来。《中部》中有两部经（第六十一经、第六十二），是佛陀教罗睺罗尊者时的告诫。这两部经全都是关于观的指示。在第六十二经中，有趣而值得注意的是佛陀对罗睺罗说了七种不同形式的观。据义疏说，罗睺罗接受这些开示时，还是一个沙弥，只有十八岁。下面是那部经的摘要：

罗睺罗，修慈观，因此观断除嗔。

罗睺罗，修悲观，因此观断除残忍。

罗睺罗，修喜观，因此观断除嫌恶。

罗睺罗，修舍观，因此观断除恨。

罗睺罗，修不净观，因此观断除贪。

罗睺罗，修无常观，因此观断除慢。

罗睺罗，修数息观，经常修、产生大果、有大益处。

没有必要修所有四十种观，重要的是选择其中最适合于自己的一种就行了。要寻求有修定经验的人帮助指导，但是在开始，书中所说的，对热心修定的人就够了。不过，最重要的是忠实地认识是什么样的性格。因为只有这样作了，你才能选择适合于你的定。一旦选定，就以坚定的信念去修。假若你被世间的日常事务所占住，你可能不易摆脱，不能每天在安静的地方坐下来认真修一定时间的定。但是假若你虔诚，也能办到，并能成功。修定必须按规定的时间来修一个相当的时期，你不应当期望很快就得到结果。心理的变化是很慢的。通过安静观想的修持，得到轻安的心，你能成功吗？洛德·霍德的答复是有趣的：

……答复是"是"，但又怎样呢？好，不是通过做"某种伟大的事"。有些人问："如何是圣者、圣者"，答复来了："在困难时需要高兴，他们就高兴；在困难时需要忍耐，他们就忍耐；在他们要站住不动时，他们就推向前进；在他们要说话时，他们就保持沉默。这就是一切，是那么简单，但又是那么困难。这是一种心理卫生学的事。……。[41]

让我们来讨论观想的四十种对象中的一种，这就是数息

观。数息观是很有名的，是许多人喜欢修持的。菩萨在菩提树下为求证菩提而努力时，是修的这种观，佛陀自己最强调修此种观的重要性。有一次，佛陀说："诸比丘，我希望单独在幽静处住三月，来我处只有为我送饭之人。"诸比丘答："善哉、世尊。"在三个月末尾，佛陀对诸比丘说：

> 诸比丘，若他人（属于其他信仰者）问汝等："沙门瞿昙于雨季安居中常修何定？"汝等应说："佛陀于雨季安居中常修数息观。"于此，诸比丘，我数入息，我数出息……（如前经中所说）。诸比丘，正确说话者，应说入出息是圣者生活之方法，是净住，是如来之生活方式。[42]

在佛教藏经中，有许多地方提到修这种数息观。佛陀告诫罗睺罗时，就此种观作详细的指示，是不奇怪的。让我们再一次转向《中部》第六十二经：[43]

> 罗睺罗比丘去到林中，在一株树下或幽静处，盘腿而坐，身体保持直立，忆念警觉，彼作入息，彼作出息。作长入息时，彼知："我作长入息；"作长出息时，彼知："我作长出息"；作短入息时，彼知："我作短入息"；作短出息时，彼知："我作短出息"。"我有意识知入息全过程"，彼如是训练自己；"我有意识知出息全过程，"彼如是训练自己；"我入息停止身体（息）作用"，彼如是训练自己等等。

经中继续说入出息事，末尾言：

> 罗睺罗，修数息观，如是发展并常修习，产生多果，有大好处。罗睺罗，以念修入出息时，是如是发展与修习，即最后之入出息停止亦知，非不知。

在这里应当注意到“彼有意识入息”和“彼有意识出息”等字。“有意识”意为“知道”，是“意念”。他是念息，而不念他自己。他的唯一目的是集中心的注意于息上，排除其他思想，将心固定在息上。因为假若“边缘”区有什么东西突然袭击“焦点”区，他就不能集中，他就变成东拉西扯了。

修数息观时，应将注意力固定在流动气息振动的鼻孔上，注意是如何入出息的，而不是跟随入出息跑，你的息不应停止。在你这方面，不作任何努力或勉强，应听其自然。息可能变得很微弱，你不再注意它，但那不应意味着你的心是空虚的。当你次第继续修这种念处时，当你的心完全集中在息上时，你会注意到只有一息，在其背后没有别的什么——没有“我”或任何类似性质的东西——那就是息和你不是两码事，只是一种过程。假若你能达到那样的理解水平，你的定就是很高的了。以此，就有兴高彩烈的欢喜，有寂止和心的安宁，但是这可能只是短暂的一刹那，你的心可能又一次散漫。你的思想可能奇怪，你可能发现定下来很困难。这没有关系，你应“继续勇敢地敦促”，即是你未得到禅境，这种定也会带来诸多益处。它会帮助思想明净，理解深入，心理平衡和安宁。它会改进你的身心健康，使你相适应。

佛陀说：

> 诸比丘，数息观，若发展并常修持，产生多种结果，有许多益处。诸比丘，数息观，若发展并常修持，完成修“四念处”。四念处，若发展并常修持，产生修七觉支。七觉支，若发展并常修持，由于智慧，产生解脱。[40]

数息观，已叙述如上，比初学所需者要多。但是在本章关

于三摩地的范围内，不可能更详细地说。希望了解详情的人，可参考上面所提到的书。[45]

定作为佛陀教义的中心，他经常强调精神训练的重要性。他建议并鼓励别人得到自制，例如他所说的下面这些话：

灌溉者引水，箭匠之矫箭，
木匠之绳木，智者自调御。[46]

关于这首偈文的故事，从各方面说，都是重要的。舍利弗尊者的一个弟子名智贤，很年轻，在僧团中仍是一个沙弥。有一天，他跟在长老的后面进村乞食。他们在向前走时，沙弥看到一条沟，便问老师：

——尊者，此为何物？

——一条沟。

——彼等以此作何用？

——彼等用此引水灌溉农田。

——此水是否被赋与某种生命，有心否？

——无。

——尊者，彼等能引此无理性、无活力之物去彼等欢喜之任何地方否？

——能。

接着沙弥想：

若彼等能引如此无活力之物去彼等希望之地，彼等有心，为何彼等不能使其心在控制之下，赢得此生之圣果（阿罗汉果）？

他们前行，又看到一些造箭之人正在工作。沙弥问：

——尊者，此等人在作何事？

——彼等是装羽之人，羽毛矫正箭。

——此等箭有理性否?

——无,彼等无理性。

接着沙弥想:

若此等人能造此箭,有心之人为何不能集中注意于心,使其在控制之下,因而努力达到目的?

他们继续前行,看到一些车轮制作者正在工作。沙弥又问:

——尊者,彼等在作何事?

——彼等制轮,使木适合于轮形。

——此木有心否?

——无。

接着沙弥想:

此等人能使无心之木成轮,有感觉之人为何不能控制其心,过清净生活?

如是沙弥仔细思考此三事,对长老说:

尊者,请您接过钵与衣,我要回去。

长老同意沙弥的请求,沙弥向他致敬后,便往回走。他进入长老之住室,坐下修定。他就自身修观,集中自己的思想于所观之境,得到了智慧,证得了阿罗汉果。沙弥这样做,是在他出家后的第八天。他虽年轻,但在定中成熟了,通过控制其心,觉悟到了真谛。[47]

佛陀提到这些圣者,他说:

比丘入屏处,彼之心寂静,
审观于正法,得受超人乐。
若人常正念,诸蕴之生灭,
获得喜与乐,知彼得不死.[48]

注释：

①亚历山德拉·戴维·尼尔(Alexandra Davil Neel)著《与西藏神秘主义者和魔术家在一起》，其中有西藏神秘主义者有趣的故事。

②欲知详情，请阅杜克大学(Duke University)的 J. B. 莱因(J. B. Rhine)、弗吉尼亚大学(Virginia University)的伊恩、史蒂文森(Ian Stevenson)等人的著作以及这些教授向科学出版物提供的论文，吉纳·塞米纳拉(Gina Cerminara)的书和《凯斯报告》(Cayce Reports)

③《增支部》第二卷第一七七页；《相应部》第一卷第三九页。此为偈文，提问者是一神人。

④是《优波离经》(Upāli－sutta)

⑤《增支部》第一卷第一〇二页。

⑥《增支部》第一卷第一〇页。

⑦《经集》第七二一偈。

⑧R. L. 史蒂文森(R. L. Stevenson)

⑨《增支部》第二卷第一四三页。

⑩《相应部》第三卷第三页。

⑪Meditahion 一字，实际不与佛教术语 Bhāvanā 相当。Bhāvanā 意为"发展"或"修养"，即心的发展或心的修养。Bhāvanā 的真实意义是修养，就是消除一切邪恶和不健康的心理因素，发展或修养一切善的和健康的心理因素，目的是产生轻安。集中的心，看到一切事物现象的真实性质，从系缚的断除证得无上的安宁——涅槃。

⑫《中部》第一卷第三〇一页第四四经。

⑬Kamma t̤ thāna(行业处)，意为集中的基础，就是心集中于某种有益于健康的境物上。

⑭《相应部》第五卷第一四九页(初次说法)。

⑮《中部》第一四九经。

⑯苏摩著《念的方法》。

⑰《相应部》第三卷第五经。

⑱《相应部》第五卷第三九八页。

⑲《增支部》第一卷第一〇〇页。

⑳《增支部》第一卷第六一页。

㉑《法句》第三七二偈。

㉒《相应部》第五卷第九七页。

㉓四禅在经中的公式是：

(A)"诸比丘，于此，有比丘离贪、离不善思惟，此是离生，证得并住于初禅，有适用思惟、持久思惟、喜与乐相随"。

(B)"又由于减少实用与持久思惟，彼证得并住于二禅，此是内心安静，是心一境性，无实用与持久思惟，有喜与乐"。

(C)"又由于离喜，彼以正智住于舍、念，享受身中妙乐，证得并住于三禅，圣者称此为"住于舍，念与乐"。

(D)"又由于弃舍乐与苦，喜、忧已无，彼证得并住于四禅，既非苦，亦非乐、此是舍念清净。"(《长部》第一八六经；《中部》第一卷第一五九第一八一经及他处)

㉔《法句》第二七七——九偈。

㉕有十束缚(结)：1. Sakkāya－di ṭ ṭhi(身见)，2. Vicicchā(疑)，3. Sīlalabbata－parāmāsa(戒禁取)，4. Kāmarāga(欲贪)，5. vyāpāda(嗔)，6. Rūparāga(色贪)，7. Arūparāga(无色贪)，8. Māna(慢)，9. Uddhacca(悼举)，10. Avijjā(无明)。(《长部》第三三《等诵经》)

㉖"流"是"道"的同义语(《义疏》)。

㉗《经集》中的《宝经》第十偈表明了同样的思想。详见偈文和术语的解释，见诺纳摩里(Nānamoli)比丘著《小品阅读与说明》第二〇四页(伦敦巴利圣典会，1960)。

㉘此五被称为"下分"结(束缚)，因为它们束缚人在下界，即所知道的欲界。见《中部》第六经、第六四经。

㉙见《中部》第六经；《相应部》第五卷第六一页。

㉚此五是"上分"结(束缚),因为它们束缚人到上界。见《长部》第三三经;《相应部》第五六一页。

㉛这是贪色界和无色界或者是贪色界禅和无色界禅。虽然这些贪不像官能快乐那么粗,但它们仍是精细的贪欲,所以妨碍上等的证悟。

㉜《相应部》第三卷第三二二页。

㉝《法句》第三九、第四一二偈。

㉞此处婆罗门或大梵一词,从断恶的意义上讲,它是阿罗汉的同义语。参看《法句》第三八八偈。

㉟《经集》第六三一偈。

㊱《清净道论》第三章。

㊲《清净道论》第三章。

㊳《清净道论》第三章。

㊴《清净道论》。

㊵《解脱道论》。

㊶特鲁曼·伍德讲师在皇家艺术学会讲《静心卫生学》。

㊷《相应部》第五卷第三二六页。

㊸也见《中部》第一一八《入出息念经》和《入出息相应》;《相应部》第五卷第三一一页。

㊹《中部》第一一八经。

㊺也见迦叶波长老著《关于以数息为基础的定》(科伦坡,1962)。

㊻《法句》第八〇偈;《长老偈》第八七七偈。

㊼《法句义疏》第二卷第一四一页。

㊽《法句》第三七三、三七四偈。

第十五章　结束语

现在应当清楚了，四真谛是佛教的基本教义。佛陀在四十五年说法中所教导的，包含着这些真谛，即苦、集、灭、道四谛。深入思考的人，会解释说这些真谛是人和人的目的，是人的究竟解脱，这就是结论。我们称之为人，从最终的意义上说，是心和身的结合，或者是五取蕴。在人类阶段，苦不是也不能独立地存在于人的心和身之外。因此，这就变得很清楚了，苦不是别的什么，而是人自己。正如佛陀所说的："五取蕴是苦。"接着我们知道了第二谛是贪欲，它是苦因。现在，此贪欲何处所生？哪里有五取蕴，哪里就生起贪欲。第三谛是寂灭，是此种贪欲的息灭，是涅槃——究竟解脱。这，也不是在人之外。最后第四谛是脱离此苦，脱离此生死轮回的方法。

现在详细分析起来，我懂得，在这里是试图指出轮回和轮回的原因，涅槃和涅槃的方法。轮回只是一种心身五取蕴的相续。换句话说，就是生生死死，死死生生，不是物质世界，不是太阳和月亮，不是河流和大海，不是岩石和树木，而是有情。从这种意义上说，轮回是五取蕴构成的人另一名称。这是第一个真谛。在第二个真谛中，我们看到轮回的原因和条件。在第三个真谛中，我们看到寂灭，看到轮回的息灭。这是断结之后的无上安全——涅槃。在这方面，可能要注意的是在上座部中，认为轮回正好与涅槃相反。因为我们看到轮回是五取蕴的相续，而涅槃则是此种执取的息灭。人在此生中，享受官能的快

乐，是不能从轮回中解脱的。只要他的贪欲和依恋不息灭，他就会执著诸蕴和诸蕴有关的法。但是解脱了的人，现世体验涅槃的快乐。因为他不执取官能的外境，他已经断除贪欲和依恋，从此以后，他不再有诸蕴相续，不再有生死轮回。

最后第四真谛是八正道。在四真谛中，正如现在你可能已经发现的，八正道是唯一谈修持的。在佛教中，不管修什么行，都是在八正道的范围以内。它是佛陀生活方式的 ABC 和 XYZ。道是使我们能够摆脱轮回缠结和证得涅槃的方法。在佛教中，涅槃是唯一的非缘起法。所以有必要记住：道对涅槃并不起因和缘的作用。它只是一种方法。

由于此八正道是佛教唯一说修持的，我们应当集中所有的注意力在这种实践的教义上用功。因为理论和推测，对一个讲修持的人来说是毫无用处的。

平安和快乐没有近路好走。正如佛陀在许多次说法中所指出的，这是唯一的道。它是导致清净生活达到最高峰的道，是精神领域从低到高的道，是逐步训练，即训练语言、行为和思想，产生真实的智慧，达到圆满菩提的最高点并证得涅槃的道。它是一切人的道，不分种族、阶级或信仰，是我们醒悟生命每时每刻都要修的道。

佛陀指出此正道的唯一目的，是用这样一些话说的：

> 佛是觉者，彼为觉悟而说法；佛是调伏者，彼为调伏而说法；佛是寂静者，彼为寂静而说法；佛是渡过者，彼为渡过而说法；佛是涅槃者，彼为证得涅槃而说法。[①]

假若这是佛陀的说法和指出道路的目的，很清楚，道的听者和信奉者的目的，应当也是相同的，而不是任何别的什么。

例如，一位仁慈和理解的医生，其目的应是治好向他求医人的病，而病人的目的，我们知道，是希望医生尽可能快地治好自己的病，这是病人的唯一目的。

我们也应懂得，虽然有佛陀的指导、警告和训示，但是法的实际在道上的修持，是留给我们自己的。我们应当以充沛的精力克服一切困难前进，注意我们沿着正道走的步子——历劫诸佛走过并指出的道路。[2]

佛陀为说明渡过的概念，用一个木排作比喻[3]，让我们来听他说吧：

> 诸比丘，我用木排作比喻说法，计划是渡过，非为保留，听，注意听我说。
>
> 诸比丘答：是，世尊。

佛陀继续说：

> 诸比丘，有人出发旅行，来至一宽阔水边，近岸危险；远岸安全，但无船渡过至远处彼岸，亦无桥梁。彼想："此水面伸展实宽大，近处岸边不安全，但远处岸边无危险。较好之办法，乃我收集草、树叶、树枝与木柴扎成一排，以此作为帮助，用我之手脚划至远处岸边。"
>
> 诸比丘，接着该人即造一木排，用手脚努力划水，安全渡至远处岸边。渡过之后，彼想："此木排用处甚大，以其为帮助，我已安全到达远处岸边。最好我用头或肩把它带走，以备他处需要。
>
> 诸比丘，汝等以为如何？若彼如是作木排，对否？若已渡至远处岸边之人想："此木排用处甚大，以其为帮助，我安全到达远处岸边，我最好将其拖上岸或

让其随水漂流到我需要之地去。"诸比丘，若彼如是处理木排，对否？诸比丘，即是如此，我以木排比喻说法，本意为渡过，非为保留。诸比丘，通过用木排作比喻，汝等解法，要弃舍善法；何况不善法？④

有人可能会问，为何道被称为八正道？为何在每一道之前冠上"正"字？简单的答复是：还有道不是正道，是虚妄之道，是错道，在错道八因素之前，每一因素冠上"错"字。佛陀在两次教导中，用比喻使正确和错误区别开来。

佛陀对帝须长老说：

帝须，若有二人，其中一人无知识，另一人有知识，知道路。无知识之人问有知识之人道路，有知识者答："是，是此道，继续行走片刻，汝将见岔路，不走左边，走右边；再前行片刻，汝将见稠密森林，……继之是一大沼泽水池，……陡峭绝壁……再前行不远，汝将见一喜人之伸展平地。"

帝须，现在，我将说明比喻之意：

无知识之人，意为世俗之人；有知识之人，意为如来，阿罗汉，无上觉者。岔路，意为使人困惑之事物；左边之道，是八错误之道，即邪见、邪思惟、邪语、邪业、邪命、邪精进、邪念、邪定；右边之道，是八正道，即正见，等等；密林是无明之别名；大沼泽水池是感官之快乐；陡峭绝壁是苦恼与失望；喜人之伸展平地，帝须，此是涅槃之名。帝须（在比丘生活中）、高兴！高兴！我将建议汝，我将教汝。⑤

第二个比喻与上述比喻有些相似，是在《中部》第十九经中发现的。在这里，佛陀说的是长满树木河谷里的一大群鹿，

该地是沼泽池。现在有一人不希望那群鹿快乐，而是要使它们毁灭。假若他封锁安全之道，开放一条不可靠的路，在路上设上引诱物，用绳拴一只母鹿作为诱饵，那大群鹿就会被伤害和损失。

但是另有一人，希望群鹿快乐和安全，开放安全之道，封闭不可靠之路，去掉引诱物母鹿，大鹿群就不会受伤害并繁殖。佛陀接着解释他的比喻说：沼泽池是感官快乐的另一名称；大鹿群是众生；第一个人代表魔鬼；不可靠的路是八邪道，即邪见，等等；引诱物是情欲快乐；母鹿是无明；希望群鹿幸福的是如来，是阿罗汉，是无上觉者；安全可靠之路是八正道，即正见，等等。

佛陀说：

> 诸比丘，我已开放安全、可靠与快乐之路，关闭不可靠之路。已去掉引诱物与诱饵。诸比丘，具有悲悯之师长希望为弟子福利应作者，我已以悲心为汝等作。在此是树，在此是单独之棚屋。诸比丘，修定，不放逸，以后不后悔，我如是告诫汝等。

具有悲心之师长佛陀已不在，但是他留下了无上之法遗教。此法不是他发明而是他发现。法是永恒的规律，在一切地方，与男人和女人、与佛教徒和非佛教徒、与东方人或西方人都在一起。法没有称号，不知有时间、空间和种族的限制，它遍一切处、遍一切时。每个依法生活的人，法就为他带来光明，他自己看到和体会到法，不能传给他人。因为法要自证。佛陀乔达摩发现了法，像过去诸佛所发现的一样。假若我们希望以自己的心眼如实看到法，而不是像书本中所说的法，我们就应当走这条古道。在《长老偈》中，圆满的解脱者已经以热情的语言

说到此道和究竟解脱，其他的人听他们讲体会，心生欢喜，受到鼓舞。但是仅是欢喜和鼓舞不能达到所希望的目的。所以，需要修道。《长老偈》中说：

需要慈爱与悲心，善于控制在戒行。
勤奋决心有目的，经常勇猛向上进。
浪费时间有危险，热心肯定是安全。
当汝见此安危境，然后培修八道行。
汝等如是为自作，将触[6]涅槃不死程。[7]

"古道"向一切人开放。在涅槃中无区别。佛陀提及八正道，与四轮轻便车相比较。他说：

无论是女还是男，此车无别均等待。
彼等来乘同一车，共同进入涅槃城。[8]

从上面所说，很清楚，没有此车的人，和有此车而未像指示所说的行进达到目的的人，是不能到达他的目的。在《中部》第一〇七经中，佛陀与伽那迦·目犍连婆门之间有一段有趣的对话。佛陀答复婆罗门的问题，详细说明他是如何教育和训练自己的弟子的。用心听的婆罗门希望知道他所教育的弟子是否都证了究竟涅槃，还是只有某些弟子证了究竟涅槃？[9]佛陀的答复是：有些受他教育的人证得了究竟涅槃，但有些人还没有。婆罗门接着向佛陀提出问题：

是何原因，尊敬之乔达摩，是何理由，既是有涅槃，既是有趋证涅槃之道，既是有尊敬之乔达摩作导师，为何有些弟子受教育证得究竟涅槃，但有些人又未能？

善哉，婆罗门，我在此答覆汝。在此我问汝，婆罗门，汝意云何？汝知去王舍城之路否？

是，座下，我知去王舍城[10]之路。

婆罗门，于此，汝意云何？有人可能前来要去王舍城，走到汝前，彼可能说："先生，我要去王舍城，请告我去王舍城之路。"汝可能答："是，好人，此路去王舍城，直走片刻，汝将见一村庄；再直走片刻，汝将见一市场小镇；再走片刻，汝将见王舍城及其美丽之公园、森林、田地与池塘。"彼由汝忠告指点，但彼可能向西走错路。接着第二人前来希望去王舍城，……（如前）……"汝将见王舍城及其美丽之……池塘。"由于汝之忠告与指点，彼可能安全到达王舍城。是何原因，婆罗门，既是有王舍城，既是有到达王舍城之路，既是有汝作指导，虽同有汝之忠告与指点，但为何一人可能向西走错路，而另一人则安全到达王舍城？

尊敬之乔达摩，于此事中，我能何所为？尊敬之乔达摩，我是道路指示者。

即是如此，婆罗门，有涅槃，有到达涅槃之道，有我作导师。但我有些弟子，经我忠告与指点，证得不变之涅槃，有些则未证得。婆罗门，于此事中，我能何所为？婆罗门，道路指示者是如来。[11]

有人认为老的东西作废了，便匆忙批评起来，甚至可能会有匆忙的结论说：八正道，乔达摩佛陀发现八正道，已经是二十五个世纪了，过时了，因此不适合于现在的情况了。但这种结论是肤浅的，其想法是不对的。一件事物，不管它是旧还是新，重要的是看它能否使用。

从远古以来，世界上有许多问题，每一个时代都各有自己

的问题，我们对它们的态度也不同，许多解决的办法亦已试验过。八正道将这些问题归纳为一个问题，佛陀称之为苦。他说问题的根源是贪欲或自私的动机与无明或错误的见解。现在的问题是：现代人是否已经找到解决的办法，或者我们仅仅是使问题恶化？人现在是否住在安全的状态中？是快乐还是恐惧？是否继续不断地紧张？他的道路是走向神志清醒，还是走向发疯？

现在，让我们来看什么是“古道”。古道是由八个因素构成的，即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念和正定。哪一个因素我们能废弃放在一边？哪一个因素妨碍人的世俗或其他方面的发展？肯定，只有头脑发昏的人，才会说正道过时了。因为它虽然古老，但它有一种永驻的新鲜。正如前面已经说过的所有的问题能够被归纳成一个问题，那就是苦。历劫诸佛提出解决的办法是八正道。正如布丁的证明是在食物中，这种解决的证明是它的实践。伦敦巴利圣典会创建会长里斯·戴维斯说：

> 佛教的或非佛教的，我已经考察了世界各大宗教的制度，我未发现它们当中有哪一种制度超过了佛陀八正道的完美和见解，我甘愿依照那种道形成我的生活。

佛陀的伟大，今天仍放光彩，就像太阳抹掉较小的光辉一样。他的古道，仍在向疲倦的旅行者招手，要他来到涅槃的安全和宁静的休息所。在结束语中这样说，我认为是不夸张的。

正如古语说：

> 有些人快跑，有些人慢行，有些人痛苦地向前爬，但是都保持在前进。都会到达目的地。

祝愿一切众生幸福快乐！

注释：

①《中部》第三五经；《长部》第二五经。

②《相应部》第二卷第一〇六页。

③《中部》第二二经。

④根据《义疏》，这里的"法"，意思是止(定)与观，执著如此之高的精神成就尚且要舍弃，诸多的恶法就不必说了。

⑤《相应部》第三卷第一〇八页(第四八经)。

⑥"触"即证悟，《义疏》读作 Phusantā(触)。

⑦《长老偈》第九七九、九八〇偈。

⑧Kindred Sayings 第一卷第四五页。

⑨Accantani t t ham nibbānam(毕竟究竟者涅槃)。

⑩在印度，是一座大城镇，现名 Rajgir，佛陀在该处竹林精舍住了许多时间。佛陀逝世后三个月，就是在此城一个石窟中举行了第一次法——毗奈耶结集，此石窟至今仍然可见。

⑪《中部》第三卷第五五、五六页。

附录一：巴利文词汇汉译对照(部份)

Abhāva	非存在
Abhibhū	阿毗浮
Abhidhamma	阿毗达摩
Ācariya	阿阇黎
Ācariyamanussa	非凡人
A－dhamma－cariya	非法行
Adhicca samuppanna	无因生
Ādīnava	过患
Adhi ṭṭhāna	决意
Agati	不应行
Āhāra	食
Ajjava	正直
Akkodhana	无忿
Akuppa ceto vimutti	不动心解脱
Akusala－kamma	不善业
Akusala kammapatha	不善业道
Ālāra kālāma	阿罗逻·迦罗摩
Aṭṭhaṛaka	阿罗婆迦
Anussati	随念
Anāgāmi	阿那含
Anakkhāta	不可说法＝涅槃

Anālaya	不执著
Ānanda	阿难
Ānāpānasaṁyutta	入出息相应
Ānāpānasati	入出息念
Ānāpānasati－sutta	《入出息念经》
Ana ṇa－sukha	无债乐
Anāthapi ṇḍika	给孤独
Anattā	无我
Anavajja－sukha	无罪乐
Aṅgulimāla	盎崛利摩罗
Aṅguttara－nikāya	《增支部》
Anicca	无常
Anubodhi	随觉
Anulomapa ṭiccasamuppāda	随顺缘起
Anupādisesa－nibbāna－dhātu	无余依涅槃界
Anurakkha ṇa	随护
Anusaya	随眠、意趣
Anuttaraṁdhammacakkaṁ	无上法轮
Appanāsamā dhi	根本定
Appamāda	放逸
Appamañayo	无量心
Arahaṁ	阿罗汉
Arahatta	阿罗汉果位
Ariya	圣

Ariya a ṭ ṭhaṅgika magga	八正道
Ariyadeva	圣天
Ariya－pariyesanā	圣求
Ārogyamada	无病骄
Ārupa	无色
Asaṁ māna	我慢
Asaṁkhata	无为
Āsava	漏
Āsavakkhayañā ṇa	漏尽智
Asoka	阿输迦(无忧)
Assāda	乐味
Assaji	阿说示、马胜
Assattha	阿输陀(菩提树原名)
Asubha	不净
Avihiṁsa	无害
Avihiṁsa－saṁkappa	无害思惟
Avijjā	无明
Avijjāsava	无明漏
Avyāpāda saṁkappa	无嗔思惟
Avyākata	无记
Bāhuka	婆胡迦
Bārā ṇasi	波罗奈
Bhaddiya	跋提
Bhaddiya－sutta	《跋提经》

Bhaṅga	坏
Bhāradvāja	婆罗堕阁
Bhava	有
Bhāranā	修习
Bhāraṅāmayā paññā	修所成慧
Bhavanetti	有纲
Bhava—nirodha	有灭
Bhavāsava	有漏
Bhava—ta ṇhā	有爱
Bhisakka	医者
Bhikkhu	比丘
Bhikkhunî	比丘尼
Bhikkhunī—sāsana	比丘尼僧围
Bimbisāra	频毗娑罗
Bindusāra	宾头沙罗
Bodhisattva	菩提萨埵(菩萨)
Brahma	梵天
Brahma cariya	梵行
Brahmajāla—sutta	《梵网经》
Brahma vihāra	梵住、净住
Brahmavihāra—bhāvanā	梵住观
Buddha	佛陀
Buddhagayā	佛陀伽耶
Buddha—sāsana	佛教

Cāga	弃舍
Cakkhuviññāna	眼识
Cālikā	查利迦
Carita	性格者、行者
Cathāri mahābhūtani	四大
Catu－paccaya	四缘
Cetanā	思、心
Cetasika	心所
Ceto－vimutti	心解脱
Chandarāga	欲贪
Cittānupassanā	心随观
Cittavisuddhi	心清净
Cittekaggatā	心一境性
Cūla－kammavibhanga－sutta	《小业分别经》
Cuti citta	死心
Cutūpapāta－ñā na	死生智
Dāna	布施
Dasa－rāja－dhammā	十王法
Dasa－samyojanāni	十结(束缚)
Devadaha	提婆陀诃
Devadaha－sutta	《提婆陀诃经》
Dhamma	达摩
Dhamma－cakka	法轮
Dhamma－cakka－pavattana	转法轮

Dhmma－cariya	如法行
Dhammānupassanā	法随观
Dhamma－ta ṇhā	法爱
Dhamma－vicaya	择法
Dhamma－vinaya	法毗奈耶
Dhātuvibhaṅga－sutta	《界分别经》
Dīgha－nikāya	《长部》
Dīghatapassiṁ	长苦行
Di ṭṭhadhamma－nibbāna	现法涅槃
Di ṭṭhadhammasukhavihāra	现法乐住
Di ṭṭhāsava	见漏
Di ṭṭhī	见
Dosa	嗔
Dukkha	苦
Dukkha－dukkhatā	苦苦性
Dukkha－nirodha	苦灭
Drayatānupassanā－sutta	《二种随观经》
Dvedhāvitakka－sutta	《双考经》
Ekaggatā	一境性
Ganaka Moggallāna	伽那迦·目犍连
Gandhabba	乾达婆
Gaṅgā	恒河、殑伽
Gayā	伽耶

Ghana saññā	厚想
Gihī－kāmabhogī	在家行欲人
Gihī－sukha	在家乐
Gihī－vinayā	在家毗奈耶
Gotama	乔达摩
Idapaccayatā	相依性
Indriya－bhāvanā	根修习
Isipatana	仙人住处
Jambukhādaka－sutta	《阎浮车经》
Jetavana	祇陀林
Jhāna	禅那
Jhānamagga	禅路(道)
Jhānaṅga	静虑支
Jīvitamada	活命骄
Kabalinkārāhāra	段食
Kaccāyana	迦旃延
Kālāma	迦罗摩人
Kālāma－sutta	《迦罗摩经》
Kālī	迦梨
Kaliṅga	迦陵伽(羯饽伽)
Kāma	欲
Kāmacchanda	欲贪
Kāma－rāga	欲贪

Kāmāsava	欲漏
Kāma－sim̀kappa	欲思
Kāma－sukha	欲乐
Kāma－ta ṇhā	欲爱
Kamma	业
Kammabhava	业有
Kammāsadhamma	剑摩瑟昙
Kammassakata－ñāna	业所作智
Kamma ṭ ṭhāna	业处
Kamma－vipāka	业报
Kapilavatthu	迦毗罗卫
Karu ṇā	悲
Kassapa	迦叶波
Kasina	遍
Kataṁ kara nīyaṁ	所作已办
Kāyānupassanā	身随观
Kesaputta	羯舍子
Kesin	只尸
Khandhaka	《犍度》
Khandha－santati	蕴相续
Khanti	忍
Khema	安稳
Kilesa	烦恼
Kilesa－kāma	烦恼欲

Kolita	拘律陀
Koṇḍaññā	憍陈如
Koliya	拘利
Kosala	憍萨罗
Kosambī	憍赏弥
Kuru	拘搂
Kusala—kamma	善业
Kusala—kammapatha	善业道
Kusalasīla	善戒
Kusinārā	拘尸那
Kūtatanta—sutta	《究罗檀头经》
Licchavi	离车
Lobha	贪
Loka	世界
Loka—cintā	世间思惟
Lokiya	世间
Lokuttara	出世间
Lumbinī	蓝毗尼
Maddava	柔和
Magadha	摩揭陀
Magga	道
Maggakovido	道之善巧者
Maggaññū	道之知者

Maggavidū	道之解者
Mahābhūta	大种
Mahādukkhakhandha－sutta	《苦蕴大经》
Mahākaru ṇika	大悲悯者
MahāliLicchavi	摩诃梨离车
Mahāmāyā	摩诃摩耶
Mahā Moggallāna	大目犍连
Mahānāma	摩诃男
Mahāpadhāna－sutta	《大精进经》
Mahā－phussa	大佛沙
Mahārāja	大王
Mahāsatipa ṭṭhāna－sutta	《大念处经》
Mahāta ṇhāsankhaya－sutta	《爱尽大经》
Mahāvīra	大雄
Majjhima Nikāya	《中部》
Majjhima－nikāya ṭṭhakathā	《中部义疏》
Majjhima pa ṭipadā	中道
Makkhali Gosāla	末伽梨瞿舍利
Malla	末罗
Māna	慢
Māra	魔
Marīci	阳焰
Meghiya	弥醯
Mettā	慈

Mettā－iddhi	慈念威力
Mettā－sutta	《慈经》
Micchā	错、邪
Micchā samādhi	邪定
Micchā saṁkappa	邪思
Migadāya	鹿野苑
Milindapañhā	《弥兰王问经》
Mittakālī	弥多迦利
Mogharāja	莫伽罗阁
Moha	痴
Muditā	喜
Muni	牟尼
Mutti	解脱
Nakulapitā	那拘罗父
Nālāgiri	那罗祇梨
Nālanda	那烂陀
Nama－rūpa	名色
Nātaputta	若提子
Nekkhamma	厌离、离欲
Nekkhamma－sukhaṁ	离欲乐
Nekkhamma saṁkappa	出离思惟
Nerañjara	尼连禅(河)
Nibbāna	涅槃
Nibbāna－dhātu	涅槃界
Nigantha Nataputta	尼乾子

Nirodha	灭
Nissarana	出离
Orambhāgiya	下分
Pabbajjā	出家
Pabbajjā—sukha	出家乐
Pahāna	弃舍
Pajāpatī Gotami	波阇波提·乔达弥
Pamitā	波蜜塔
Pañcakhandhā	五蕴
Pañcanīvarana	五盖
Pa ṇḍava	般茶婆
Pa ṇḍita	智贤
Pa ṇītaṁ	胜妙
Paññā	慧
Paññā—sikkha	慧学
Paññāvimuttī	慧解脱
Pāpa	恶
Pārabhava—sutta	《败亡经》
Paramaṁs ukham	无上快乐
Paramattha sacca	真谛
Pārami	波罗蜜
Pārāsariya	波罗奢耶
Pariccāga	遍舍

Parinibbāna－sutta	《般涅槃经》
Parinibbuta	般涅槃者
Passaddhi	轻安
Pa ṭicca－samuppāda	缘起
Pa ṭivedha	证悟
Pa ṭiloma paticca samuppāda	逆缘起
Pa ṭisandhi vinñāna	结生识
Pema	爱
Phala	果
Phassāhāra	触食
Pisu ṇā－vāca	离间语者
Po ṭ ṭhapāda－sutta	《布托婆陀经》
Pubbekatahetu	宿作因
Pubbenivāsānussatiñāna	宿命念智
Punabbhava	转生
Parā ṇa maggaṁ	古道
Purisuttama	最上人
Puthujjana	凡夫
Rādha	罗陀
Rāhula	罗睺罗
Rājagaha	王舍城
Ratana－sutta	《宝经》

Rohiṇi	卢奚多(河)
Roja	卢遮
Rūpakkhandha	色蕴
Rūparāga	色贪
Sacca	谛、真实
Saccaka	萨遮迦
Saccānulomikañāna	谛随顺智
Sacchikātabba	应现证
Sadha	信
Sadhamma	正法
Sakadāgami	斯陀含(一来)
Sakkāya—diṭṭhi	身见
Sakuludāyi	善生忧陀夷
Sākyamuni	释迦牟尼
Sāla	沙罗
Sallakatto anuttariro	无上医师
Samādhi—sikkha	定学
Samana	沙门
Sāmaṇera	沙弥
Sāmaññaphala—sutta	《沙门果经》
Saṁkappa	思惟
Saṁkhāra—dukkhata	行苦
Sammā—ājiva	正命
Sammādiṭṭhi	正见

Sammādiṭṭhi—sutta	《正见经》
Sammā—kammanta	正业
Sammā—paññā	正慧
Sammā—samādhi	正定
Sammā—saṁ—bodhi	三藐三菩提
Sammā—sambudha	无上正等正觉者
Sammā—saṁkappa	正思惟
Sammā—sati	正念
Sammā—vācā	正语
Sammā—vāyama	正精进
Sammuti sacca	俗谛
Sampajañña	正心
Saṁsāra	轮回生死
Samudaya	集
Saṁvara	防护
Samyojana	结
Saṁyutta—nikāya	《相应部》
Saṅgha	僧伽
Saṅghamitta	僧伽蜜多
Sangīti—suttanta	等诵经
Saññākkhandha	想蕴
Saññavipallāsa	想颠倒
Santi	寂止
Sappurisa	善士
Sāriputta	舍利弗

Sassatadi ṭṭhi	常见
Sassatavāda	常见论者
Sati	念
Sāti	嗜帝
Satipa ṭṭhāna	念处
Sati—sampajañña	念正智
Satta	有情
Saupādisesa	有余依
Saupādisesa—nibbāna—dhātn	有余依涅槃界
Sāvatthī	舍卫城
Sayaṁkata	自作
Sela	世罗
Senānigamā	塞纳尼村
Siddhattha	悉达多
Sigāla—sutta	《豺经》
Sīla	戒
Sīlaneddesa	戒之解释
Sīlabbata—parāmāsa	戒禁取
Sīla—sikkha	戒学
Sīlavā	持戒
Simsapā	尸舍婆
Soma	苏摩
Sona—kolivīsa	室缕拿俱胝频设
Sotāpanna	须陀洹
Subhāsita—sutta	《善说经》

Suddhi	清净
Suddhodana	净饭
Sukha	乐
Sundarika Bhāradvāja	孙陀利迦婆罗堕阇
Suppabuddha	善觉
Sutavā ariyasāvaka	多闻圣弟子
Ta ṇhā	爱欲
Ta ṇhakkhayo	爱尽
Ta ṇhā－upādādāna	爱取
Ta ṇhā－samyojanaṁ	爱结
Ta ṇhāya Vippahānena	舍弃爱欲
Ta ṇhā－nadī	爱河
Tathāgata	如来
Tapa	苦行
Thera	长老
Theragāthā	《长老偈》
Therigāthā	《长老尼偈》
Theravada	上座部
Thīna－middha	昏沉睡眠
Ti－lakkhana	三法印
Tipi ṭaka	三藏
Tissa	帝须

Uccheda－di ṭṭhi	断见
Uccheda－vada	断见论者
Udāna	《自说》
Udāyi	优陀夷
Uddaka Rāmaputta	郁陀迦·罗摩子
Uddhacca	悼举
Uddhacca－kukku ṭcca	悼举恶作
Uddhaṁbhāgiyā	上分
Upacāra samādhi	近行定
Upādā－rūpa	所造色
Upādāya	执取
Upaka	优波迦
Upāli	优波离
Upāli－suttanta	《优波离经》
Upāsaka	优婆塞
Upāsikā	优婆夷
Upasīva	优波私婆
Upatissa	邬波底沙
Upekkhā	舍
Uposatha	布萨
Uppāda	生
Uruvela	优楼频螺
Uttara	郁多罗
Vaccha	婆蹉

Vanna	颜色
Vappa	婆颇
Vassāna	雨季安居
Vatthu－kāma	物质欲
Vavatthāno	差别
Vedanakkhandha	受蕴
Vedanānupassanā	受随观
Ve ḷuvana	竹林
Venayika	虚无论者
Vibhava－ta ṇhā	无有爱
Vicāra	伺
Vicikicchā	疑
Vijānana	了别
Vijjā	明
Vijjā－bhāgiya	明分
Vijjā－carana－sampanna	明行足
Vimutti	解脱
Vimutti－magga	《解脱道论》
Vinaya	毗奈耶
Vinaya－mahāvagga	毗奈耶大品
Viññāna	识
Viññānāhāra	识食
Viññānakkhandha	识蕴
Vipallāsa	颠倒
Vipari ṇāma－dukkhatā	坏苦

Vipari nāmadhamma	变易法
Viparīta－dassana	颠倒见
Vipassanā	观、毗钵舍那
Vipassanābhāvanā	修观
Viraja	离尘
Viriya	勤
Viruddha	相违
Visamacariya	非正道行
Visuddhimagga	《清净道论》
Vitakka	寻
Vītikkama	违犯
Vyagghapajja－sutta	《虎路住者经》
Vyāpāda	瞋
Yamaka	焰摩迦
Yasa	耶舍
Yasodhara	耶输陀罗
Yathābhūtaṁ	如实
Yathābhūta－ñānadassana	如实知见
Yobbanamada	壮年骄
Yoniso－manasikāra	如理思惟

附录二：外文姓名汉译对照(部份)

Alexandra Davil Neel	亚历山德拉·戴维·尼尔
A. K. Rogers	A. K. 罗杰斯
Bacon	培根
C. A. F. Rhys Davids	C. A. F. 里斯·戴维斯
Carlyee	卡莱尔
C. N. Bovee	C. N. 博维
Cuningham	孔宁汉
Descartes	笛卡尔
Edwin Arnold	埃德温·阿诺德
Francis Story	弗朗西斯·斯托里
Gina Cerminara	吉纳·塞米纳拉
Goldsmith	戈德史密斯
G. T. Garratt	G. T. 加勒特
Heraclitus	赫拉克利特
H. G. Wells	H. G. 韦尔斯
Ian Stevenson	伊恩·史蒂文森
J. B. Rline	J. B. 莱因
J. E. R. Mcdonagh	J. E. R. 麦克多纳
Jinaputta	吉纳普塔
J. I. Wedgewood	J. I. 韦奇伍德
J. L. Hollard	J. L. 霍拉德
J. Nehru	J. 尼赫鲁

John Walters	约翰·沃尔特斯
K. G. Abeyassingha	K. G. 阿贝雅辛格
Leibnitz	莱布尼茨
Lord Harder	洛德·霍德
Munidasa	穆尼达沙
Nānamoli	诺纳摩里
N. K. M. Ehara	N. K. M. 埃哈拉
Nyānaponika	诺纳波尼迦
Oldous Huxley	奥尔德斯·赫克斯利
P. D. Ouspensky	P. D. 奥斯彭斯基
Plotinus	普罗提诺
R. Abeysekara	R. 阿贝雅塞卡拉
R. L. Stevenson	R. L. 史蒂文森
Rober Burns	罗伯特·伯恩斯
Shakespeare	莎士比亚
Spinoza	斯宾诺沙
Stephen M ackenna	史蒂芬·麦肯纳
Trueman Word	特鲁曼·伍德
T. W. Rhys Davids	T. W. 里斯·戴维斯
V. F. Gunaratna	V. F. 古纳拉特纳
William Hawes	威廉·霍斯
W. Y. Evans Wentz	W. Y. 埃文斯·温茨

责任编辑 宽 忍
封面设计 圆 修

定价：6.00元

[General Information]
书名=南传佛教基本教义
作者=（斯）毗耶达西著
丛书名=法音文库
页数=267
SS号=12981140
出版日期=1993.12
出版社=中国佛教协会
中图法分类号=B949.33
原书定价=6.00
参考文献格式=（斯）毗耶达西著.南传佛教基本教义.中国佛教协会,1993.12.