

彼岸：佛陀关于涅槃的教法选集



探索那超越生死的彼岸——
——佛陀亲口宣说的涅槃之道——
无所拥有，无所执取：那就是彼岸，
我告诉你，那就是涅槃，
是衰老与死亡的彻底终结。



阿姜帕善诺 & 阿姜阿玛罗尊者教言精选

此岸：一个燃烧的世界

佛陀的《燃火经》揭示了我们经验的本质。我们并非仅仅感到不适，而是在被“三火”——贪、嗔、痴——所燃烧。

“诸比丘，一切都在燃烧。什么是‘一切都在燃烧’？眼在燃烧，色在燃烧……意在燃烧，法在燃烧。被什么燃烧？被贪之火、嗔之火、痴之火所燃烧；被生、老、病、死、愁、悲苦、忧、恼所燃烧。”

这个譬喻将痛苦从一个抽象概念转化为一种切身的、灼热的体验。修行的起点，便是“如是观察”（evam passam），以智慧看清这燃烧的实相，从而生起厌离，走向解脱。

熄灭之喻：从束缚到自由

涅槃（Nibbāna）的字面意思是“熄灭”，但这并非虚无，而是解脱。



- **火的本质：**在古印度文化中，燃烧的火焰被视为一种被燃料“执取”（upādāna）并处于“激动不安”的状态。



- **熄灭的象征：**当火焰熄灭时，它便从燃料中“解脱”出来，回归平静与自由。因此，“熄灭”意味着平息依赖、执着和束缚。



- **清凉（Sītibhāva）：**与苦行者追求的“热”（tapas）相反，佛陀倡导“清凉”为最理想的精神品质。它代表着烦恼之火被熄灭后的究竟寂静与安乐。

“凡是贪、嗔、痴的灭尽，即称为涅槃。”

缘起之网：为何一切皆在燃烧？

核心法则：佛陀的教法核心是“缘起” (Paṭiccasamuppāda)，它揭示了万物相互依存的法则。



推论：三法印：因为一切事物都是因缘和合的（有为法），所以它们必然具备三个根本特性：所以中的要含有：

1. **无常 (Anicca)：**迁流变化，无有恒定。
2. **苦 (Dukkha)：**本质具有压迫性，无法带来究竟满足。
3. **无我 (Anattā)：**没有一个固定不变、独立自主的实体或“自我”。

结论：我们之所以感到“燃烧”，是因为我们不断执取那些本质上无常、苦、无我的现象，试图从中寻找永恒的安稳。

此有故彼有

(Imasmiṃ sati, idaṃ hoti)

此生故彼生

(Imassuppādā, idaṃ uppajjii)

此无故彼无

(Imasmiṃ asati, idaṃ na hoti)

此灭故彼灭

(Imassa nirodhā, idaṃ nirujjhati)

勘破幻相：“于所见，唯有见”

痛苦的根源在于我们在纯粹的感官经验上附加了“我”和“我的”概念，从而制造出“能知的主体”与“所知的客体”的对立。佛陀对婆希耶的教导直击此要害。

解说：当“我”这个虚构的观察者消失时，主客对立的幻相也随之瓦解。心不再向外攀缘，而是安住于纯粹的觉知之中，痛苦便无从立足。

“于所见，唯有见；
于所闻，唯有闻；
于所觉，唯有觉；
于所知，唯有知。

婆希耶，你应如是修习。当你能做到这样时，‘你’便不复于其中。当‘你’不复于其中时，你便不在此处、不在彼处、亦不在此彼之间。这，就是苦的终结。”



Atammayatā（非彼所成）： 超越认同的终极智慧

定义

Atammayatā，意为“不为彼所构成”，是佛使比丘重新发掘的佛教最高概念之一。它描述的是一种心识状态：完全独立于其所经验的对象，不被外境所“塑造”或“认同”。

在修行中的位置

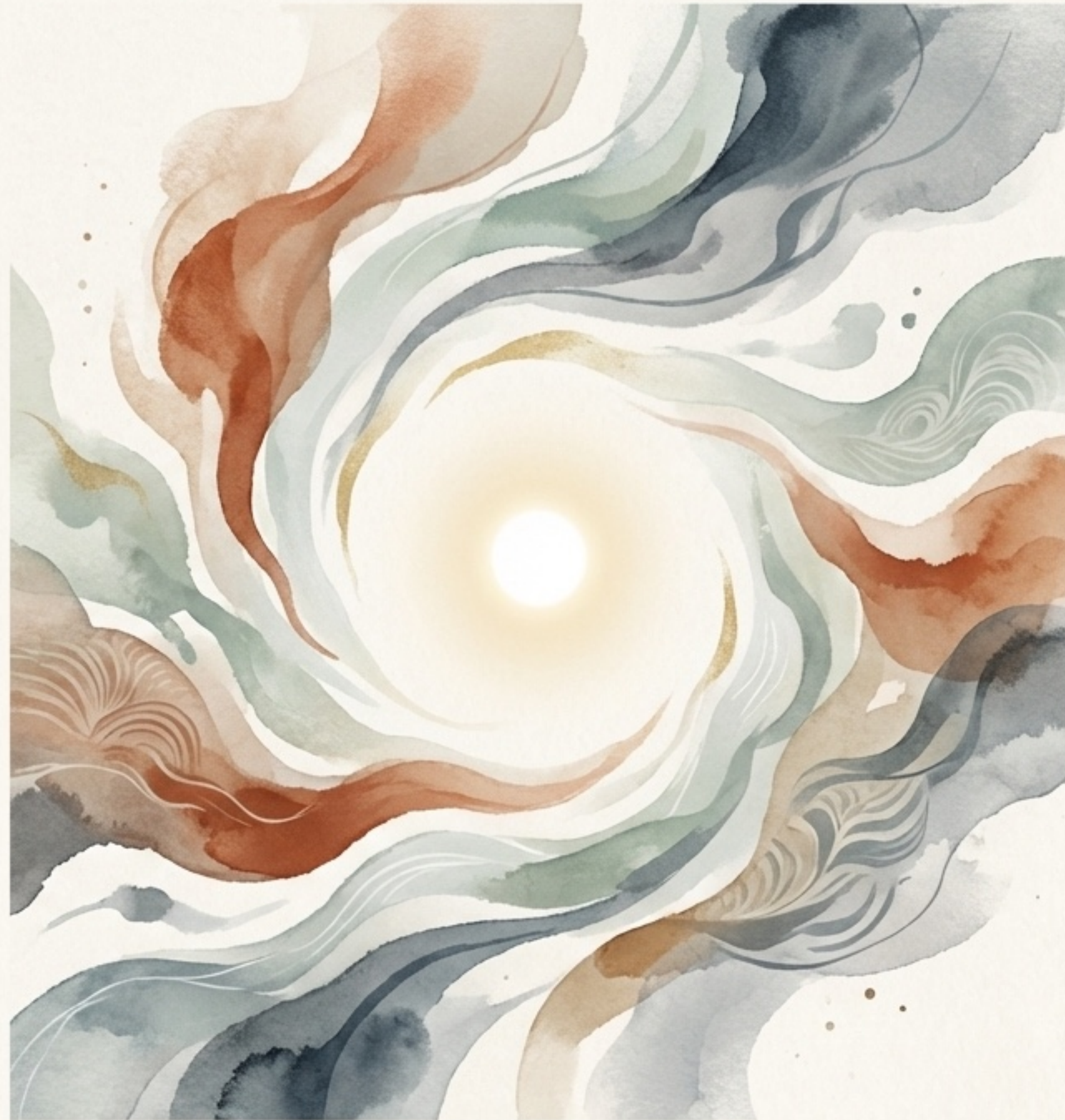
在《分别六处经》（M 137）中，佛陀开示的修行次第顶端是：依靠“**Atammayatā**”，舍弃“**专注一境的舍**”（即最高禅定）。这表明它超越了任何有为的境界。

隆普·敦的实修心要

- 苦集：心向外攀缘。
- 苦：心向外攀缘的结果。
- 道：心清晰地观照自心。
- 苦灭：心清晰地观照自心的结果。

核心

心不向外攀缘，不与任何经验“合为一体”，从而获得不动摇的解脱。



无所依的识：当光无处着陆

核心概念：心的解脱，在于“识”（viññāṇa）不再有任何“立足点”或“依止处”（paṭiṭṭhā）。

佛陀的譬喻：

“譬如一束光线从窗户射入，它会落在哪里？”

“会落在对面的墙上。”

“如果没有那面墙呢？”

“会落在地上。”

“如果没有地呢？”

“会落在水上。”

“如果没有水呢？”

“世尊，那它就无所安立了。”

解说：分别识必须依附于对五蕴的贪爱才能“安立”和“生长”。当对一切事物的贪爱、喜乐、渴望被断除时，识便“无所住”，不再造作未来的生、老、病、死。这即是解脱。

彼岸：无为法的非局域性

佛陀的描述：佛陀用一系列否定词来描述涅槃的超越性，因为它不属于我们能感知的任何范畴。

“有那样一个境界，那里**无地、无水、无火、无风**；
无无边空处……亦无非想非非想处；
无此世、无他世，亦无日月。
我称此境界**非来、非去、非住，非死、非生**；
它无基础、无生起、亦无所依：
这，就是苦的终结。”

龙树菩萨的洞见：“轮回与涅槃，二者无分别……涅槃之实际，及与世间际，如是二际者，无毫厘差别。”

解说：涅槃不是一个可以“去到”的地方。它是当所有错误的参照点和执取被彻底平息时，当下的现实所呈现的本来面目。

渡河的第一步：须陀洹果，一个确定的转折点

为何重要

涅槃虽是终极目标，但须陀洹果（Sotāpatti）是第一个决定性的成果，它为修行者提供了清晰、可及的阶段性目标。

须陀洹的意义

- 定义：“入流者”（Sotāpanna），即进入了导向涅槃的圣道之流。
- 不可逆转：解脱已确定。最多只需再轮回七次，且绝不再堕入恶道（地狱、饿鬼、畜生）。
- 初尝涅槃：已初次体验到涅槃的寂静，这股动力将确保他们最终抵达彼岸。

四种入流之缘

1. 亲近善士：与有德有慧者交往。
2. 听闻正法：学习佛陀的教导。
3. 如理作意：从根源上进行明智的思惟。
4. 法次法向：依照法的次第与精神去实践。



法眼生起：入流者看见了什么？

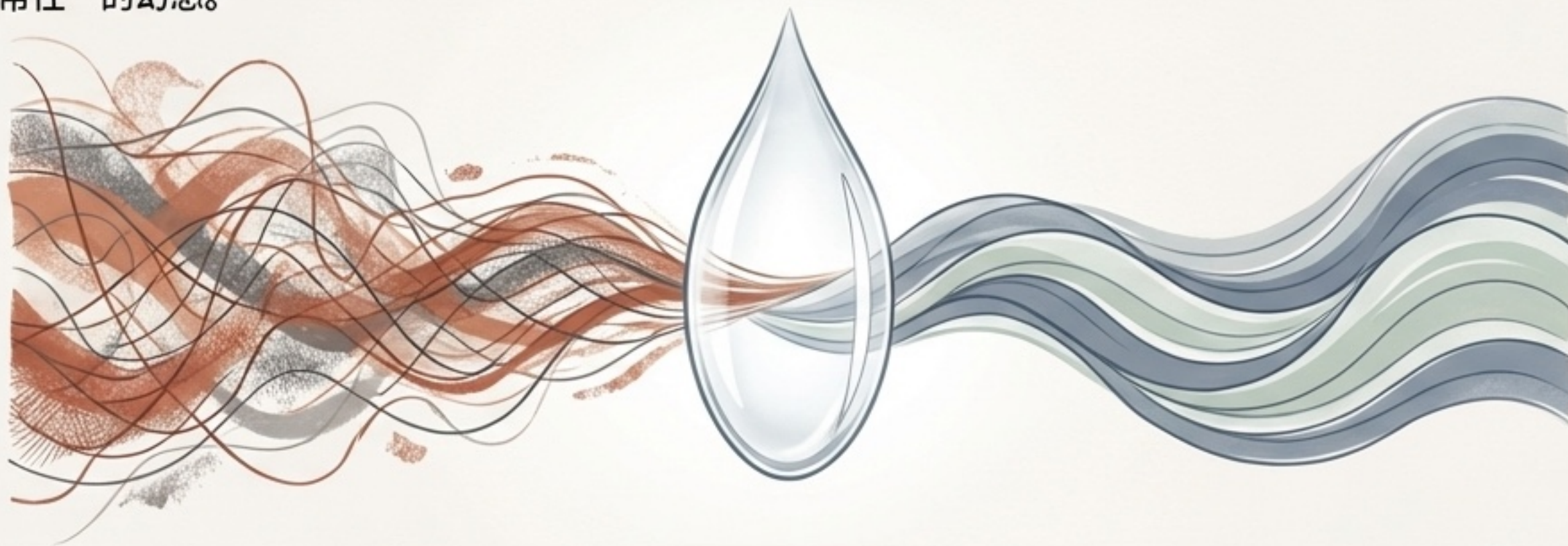
核心洞见：当证得须陀洹果时，修行者生起了“无尘、无垢的法眼”（dhamma-cakkhu），其所见被浓缩为一句核心真理：

“凡所有集起之法，皆是灭法。”

(yaṃ kiñci samudayadhammaṃ, sabbaṃ taṃ nirodhadhamman'ti)

洞见的深层含义：

- **直接彻见：**这不是逻辑推论，而是对身心现象生灭过程的直接、直观的体验。
- **生灭同时：**“生”的当下即包含了“灭”。这彻底摧毁了对事物“实体性”和“恒常性”的幻想。
- **洞见缘起：**现实被看作是一个持续不断的动态过程，而非由孤立的“事物”组成。



结果：当法眼生起时，修行者便“渡过了怀疑，舍弃了困惑，获得了无畏，于导师的教法中，不再依赖于他人”。

三结断：挣脱最根本的束缚

内容：证得须陀洹果，意味着彻底根除了三种最根本的心理束缚（Saṃyojanā）。



1. 身见 (sakkāyadiṭṭhi)

- 定义：认为五蕴中有一个恒常不变的“我”或“自我”的错误见解。
- 破除：亲见五蕴的缘起、无常、无我本质。



2. 疑 (vicikicchā)

- 定义：对佛、法、僧三宝及核心教义的根本性怀疑。
- 破除：因亲见法义而生起不可动摇的信心。



3. 戒禁取 (sīlabbataparāmāsa)

- 定义：执着于无效的戒律、仪式或苦行，认为单靠它们就能解脱。
- 破除：了知解脱唯有通过实践八正道。

四不坏净：内心不可动摇的基石

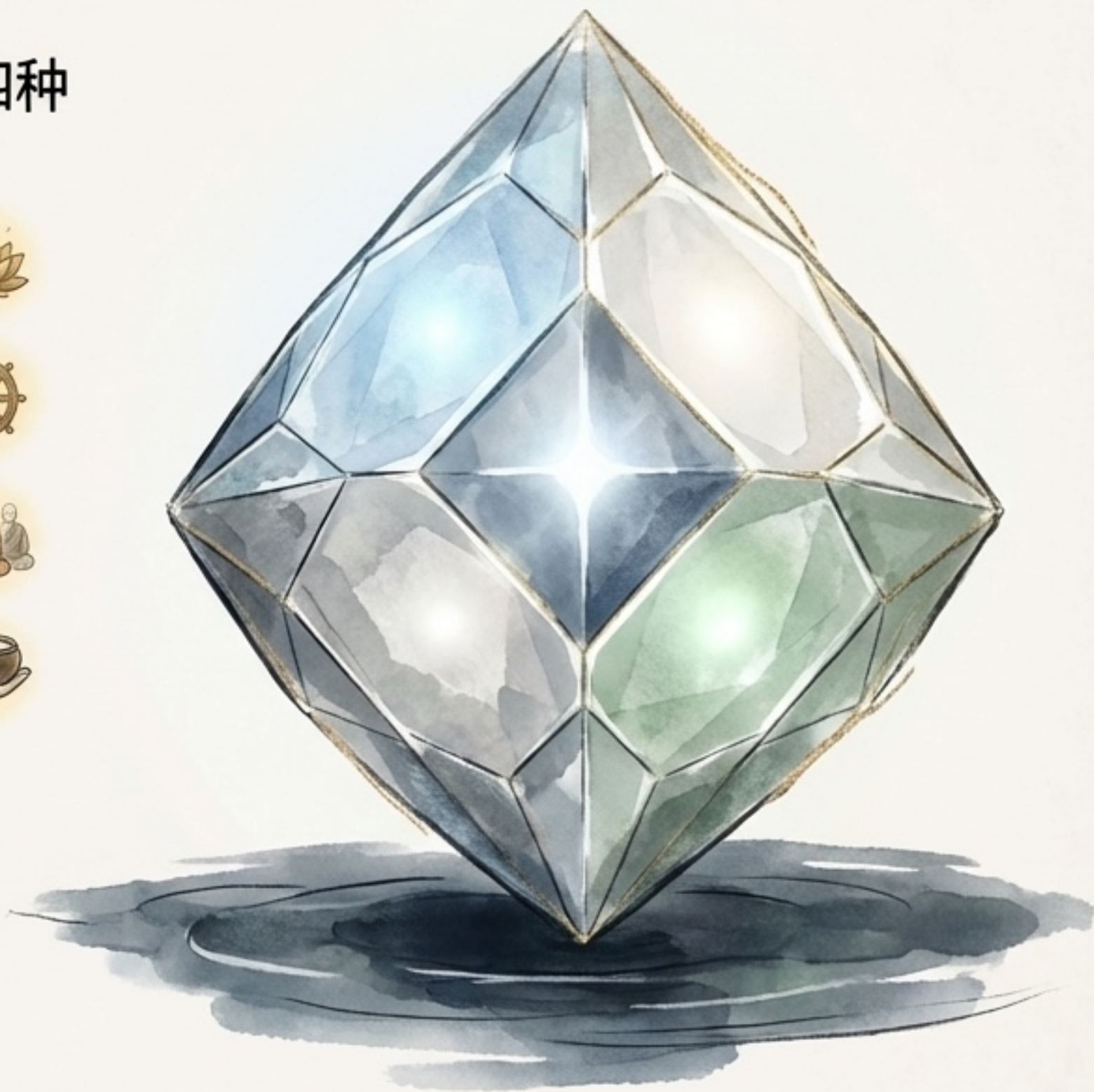
内容：断除三结的同时，须陀洹的内心会自然生起四种不可动摇的品质，被称为“四不坏净”。

1. **于佛不坏之净信：**对佛陀作为圆满觉悟者的信心。
2. **于法不坏之净信：**对佛所教导之法的真实性与有效性的信心。
3. **于僧不坏之净信：**对圣者僧团作为清净修行典范的信心。
4. **成就圣所爱戒：**自然而然地持守五戒，戒行成为保护而非负担。



实际利益：

- **断除怖畏：**从杀、盗、淫、妄、酒所带来的恐惧和怨恨中解脱。
- **身病心不病：**如居士那拘罗父所示，即使身体遭受受病痛，内心也不再受其折磨，保持安稳。



觉者的不可测度性：“你究竟是什么？”

核心故事：婆罗门多那（Doṇa）见到佛陀的足印后追寻而至，问道：

“尊者，您是天神吗？”

“婆罗门，我不是。”

“您是天界的乐神吗？”

“不是。”

“您是鬼神吗？”

“不是。”

“那您是人吗？”

“婆罗门，我也不是人。”

佛陀的回答：“婆罗门，那些能让我成为天神……或人的烦恼，我已断尽……犹如青莲，虽生于水中、长于水中，却能出离水面而不为水所染；同样，我虽生于世间，却已超越世间，不受世间所染。请你记取，我是一位‘觉悟者’（Buddho）。”

核心洞见：觉悟者已不再认同于构成“人”的五蕴，超越了所有可被定义和归类的范畴。见法，即是见佛。



火焰熄灭之后：般涅槃的终极视界

核心譬喻

当被问及觉悟者死后状态时，佛陀用火焰熄灭的比喻作答。

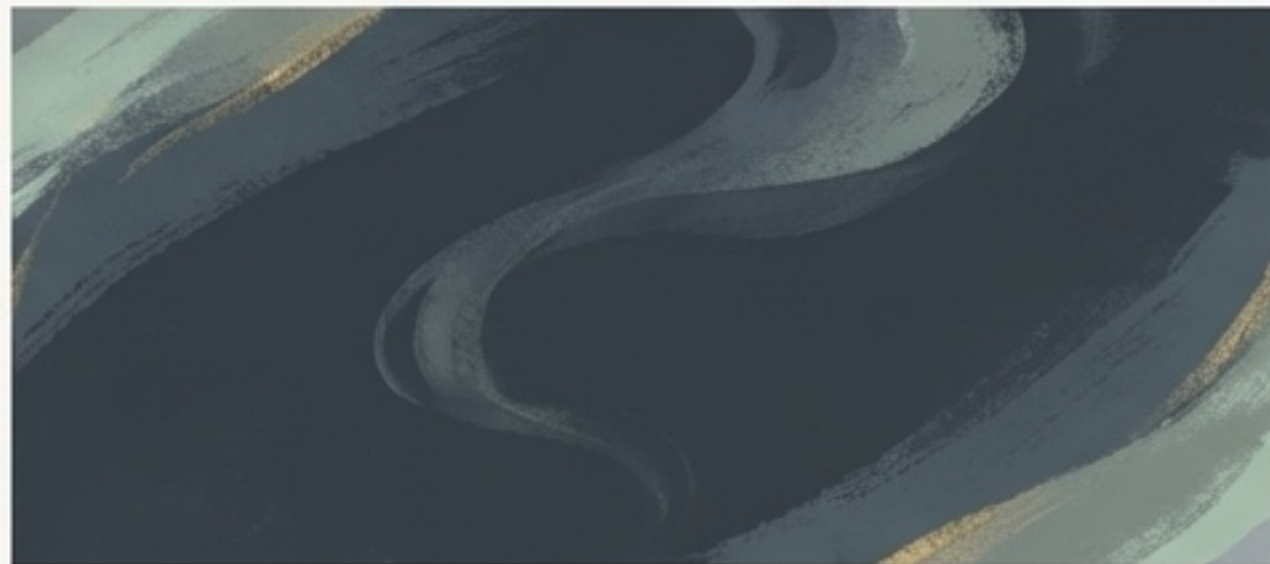
佛陀问：“在你面前熄灭的火，去了哪个方向？东方、西方、南方还是北方？”

婆蹉答：“这不适用，尊者。火焰依存于燃料；燃料耗尽后，它就被认为是‘已熄灭’。”

佛陀说：“正是如此……如来已解脱于以色、受、想、行、识来测度。他甚深、无量、难测，犹如大海。‘再生’一词不适用；‘不再生’一词也不适用……”

最终的宣告

“已达终点者，无有尺度（可衡量），
无任何言辞可形容他……
当一切法（现象）被彻底移除时，
一切言说之道也随之被移除了。”



“啊，何等之乐！”——涅槃的福祉

核心驳斥*：许多人误以为涅槃是枯寂的虚无。佛陀明确指出，涅槃是至上的安乐。

“无病最利，知足最富，可信最亲，涅槃最乐。”

涅槃之乐的特质：它的本质是痛苦的止息，是从烦恼重负中解脱出来的轻安与自在。

- **舍利弗的定义**：优陀夷问：“无有任何感受，何乐之有？”舍利弗答：“正因无有感受，此即是乐。”
- **跋提迦的感叹**：曾为国王的跋提迦尊者，证果后常在林中感叹：“啊，何等之乐！啊，何等之乐！”他解释说，过去为王时内心充满恐惧，而出家后无所畏惧，心如野鹿般自在，这才是真正的安乐。

结论：涅槃的快乐，是一种从根本上摆脱了恐惧、烦恼和不安的、深邃而持久的寂静与自由。它是人类心灵所能达到的最高福祉。

