《杂阿含经二十选》讲记

第三辑（29-41讲）

印慈法师

目　录

《杂阿含经二十选》讲记 29 1
—— 第九选 五蕴断——攀缘四识住（一） 1
《杂阿含经二十选》讲记 30 14
—— 第九选 五蕴断——攀缘四识住（二） 14
《杂阿含经二十选》讲记 31 28
—— 第十选 六入处断——四品法经 28
《杂阿含经二十选》讲记 32 43
—— 第十一选 先知法住，后知涅槃——须深盗法（一） 43
《杂阿含经二十选》讲记 33 59
—— 第十一选 先知法住，后知涅槃——须深盗法（二） 59
《杂阿含经二十选》讲记 34 81
—— 第十二选 因缘观——论因说因（一） 81
《杂阿含经二十选》讲记 35 96
—— 第十二选 因缘观——论因说因（二） 96
《杂阿含经二十选》讲记 36 116
—— 第十三选 无常观（一） 116
《杂阿含经二十选》讲记 37 131
—— 第十三选 无常观（二） 131
《杂阿含经二十选》讲记 38 147
—— 第十三选 无常观（三） 147
《杂阿含经二十选》讲记 39 161
—— 第十四选 出入息念（一） 161
《杂阿含经二十选》讲记 40 177
—— 第十四选 出入息念（二） 177
《杂阿含经二十选》讲记 41 193
—— 第十四选 出入息念（三） 193

《杂阿含经二十选》讲记 29

—— 第九选 五蕴断——攀缘四识住（一）

【开经偈】

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

十方所有诸众生

愿离忧患常安乐

获得甚深正法利

灭除烦恼尽无余

【正文】

今天我们学习《杂阿含经二十选》第九选<五蕴断——攀缘四识住>（经号：39（151）[85]），这部经提到了一个在根本佛法中相对重要的观念，叫“四识住”。以五蕴中的前四蕴，作为识攀缘的对象，这被称为四识住。这一选还是侧重从离贪爱的角度得解脱。首先，我们来学习经文：

一、经文

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

这是佛说法的地点。

尔时，世尊告诸比丘：有五种种子，何等为五？谓根种子，茎种子，节种子，自落种子，实种子。

佛之所以谈到五种种子，是要譬喻，所以，这里对于这五类种子具体是什么，本来并不关键。作为消文，我们也不妨解说一下。首先

要说，这五种种子并不都是，被子植物开花之后，所结果实里边能够萌生新植株的种子，其实是指植物可以长出新植株的几种部位、几种方式。

根种子：我们也并不陌生，是指从根就能够长出来新的植株，像土豆、姜等。茎种子：将植物的茎，做适当处理，可以长出新的植株。节种子：茎之间节的部位，能够生出新的植株。自落种子：植物的枝条被切下来或者自己落下了，落地之后，如果条件合适，可以长出新的植株，或者是嫁接性质的，这些都属于这里谈的自落种子。实种子：这就是我们一般所说的在果实中包含的种子。

此五种子，不断、不坏、不腐、不中风，新熟坚实，有地界而无水界，彼种子不生长增广。

若彼种新熟坚实，不断、不坏、（不腐、）不中风，有水界而无地界，彼种子亦不生长增广。

若彼种子新熟坚实，不断、不坏、不腐、不中风，有地、水界，彼种子生长增广。

“不断、不坏、不腐、不中风”，其实都是在谈种子没有出现问题。不断、不坏：指的是它没有被破坏。不腐：我们知道植物的一些部位是可以被微生物侵蚀腐坏的，腐坏也没有发生。不中风：对应于南传这部经的翻译看，是指不被风热所破坏。古印度常以四大来看待色法，这个所谓的“不中风”，是指种子没有由于内外这些风和热的因素被破坏掉。这是回过头来说一下“不断、不坏、不腐、不中风”。虽然说了这些情况，简单地说就是种子没有被内外因素所破坏，而且它是新成熟的。

在这样的情况下，如果种子被安全地播种，虽然有土壤，但是不

浇水的话，种子不会生长增广；反过来说，虽然有浇水，如果没有土壤，种子也不能生长增广；只有同时具足土壤和水，种子才会生长增广。

佛谈了这些，当然不是要谈植物学，也不是要普及农业知识，是要以此作譬喻，来演说佛法的，因为这一类现象对于很多人并不陌生：用恰当的部位种下去，有土壤、有水，就能够成长出来。这譬喻什么呢？

比丘！彼五种子者，譬取阴俱识。

前面所说的五种子，譬喻的是与五取蕴相俱的识。“取阴”就是五取蕴；“俱”是指伴随；“识”是指识蕴。五种子指的是识，什么样的识呢？离不开其余四种取蕴的识。

地界者，譬四识住。

地界，比喻的是识所住的四种对象，也就是色、受、想、行四蕴。请大家注意！这里的地界，譬喻的是识所住的四类住处，就是四识住——色、受、想、行四蕴。

水界者，譬贪喜四取攀缘识住。

水界，简单地说，譬喻的是贪喜。后面“四取攀缘识住”，是补充说明贪喜什么，贪喜何等。再简洁地说，“贪喜识住”；“四取攀缘”这几个字都是对这个“识住”进一步的修饰：贪喜四识住→贪喜四取识住→贪喜四取攀缘识住——这样一点一点增广，应该清楚一些，不然这一句在汉译中多少有一些复杂。再重复一下：水界是比喻贪喜。贪喜的对象是什么呢？就是贪喜四识住——识所攀缘执取的四种住处。接下来是进一步地说明四种识住——

何等为四？于色中识住，攀缘色，喜贪润泽，生长增广；于受、想、行中识住，攀缘受、想、行，贪喜润泽，生长增广。

首先说明色。识在色中可以住，在这个情况下，攀缘的对象就是色。识对于色有攀缘，有取着，再经由喜贪润泽，就像水润泽种在土里的种子一样，识得以生长增广。识在受、想、行中住，攀缘相应的受、想、行，也是同样的道理。

攀缘色，大家相对容易想象；攀缘受，也容易想象。攀缘想：想是取相，人们内心中想起来什么东西的时候，总会浮现它的样貌或者是记忆，所呈现的那种对象总是与想心所关连着，这是举人们攀缘想的一类情况。攀缘行：比如说情绪状态，这其实是行蕴所摄的，想起自己过去那样的情绪状态，在这个上有攀缘。

有这样的攀缘执取，内心生贪。这样的喜贪就像水一样，润泽识，令识生长增广，就像水润泽种在土里的种子。这是什么意思呢？这是说：当识在色、受、想、行上住，这个时候会发生攀缘；伴随着攀缘，会有贪喜；由于贪喜，识没有办法不生长增广。

生长增广，有什么不好呢？应该知道，识的生长增广，就意味着生死的延续。如果大家读到这里，不觉得有问题，说明大家对于生死的问题还没有真的意识到，对于轮回的问题还没有真的意识到，并不觉得轮回是有根本问题的，并不觉得生死的无尽流转是有问题的。如果确实意识到生死流转、三界的轮回是有问题的，那么这里说到识的生长增广，就应该意识到，这是在说生死不断绝，这是在说轮回的相续不断绝，问题就出在这里，就是因为识于四识住——色、受、想、行上，攀缘住着，贪喜润泽，导致识不断地生长增广，生死相续，未有出期。

比丘！识于中若来、若去、若住、若没、若生长增广。

这里总结说：比丘们！识就是在这四种住处中，来、去、住、没乃至生长增广。这所谓的“来、去、住、没”，都是在谈类似于受生、死亡，受生和死亡中间这一生的活动。“没”，也可以理解为这一生，命终时坏散。“生长增广”，现生有这样的生长增广，向于后世不断绝，后世也是有这样的生长增广。

也就是说，如果谈到识，谈到识的活动，谈到生死的相续不绝，那么，识都是在这四种住处中表现出它的活动。识的四种住处，就是色、受、想、行，也就是五蕴中的前四蕴。

比丘！若离色、受、想、行，识有若来、若去、若住、若生者，彼但有言数，问已不知，增益生痴，以非境界故。

如果有人说“离开了色、受、想、行的四识住，而有识的所谓来、去、住、生等（就是前面所说的‘来、去、住、没、生长增广’）”这样的说法，只是空有其言而已（“彼但有言数”）。大家如果对于“言数”不好理解，可以理解为“言说”。他只是语言上空谈而已，并没有与所谈内容对应的实事，并没有与所谈内容对应的真实。

“离开了色、受、想、行，有识的来、去、住、生长增广”，这样的说法是空有其谈，只是在言语上的虚说，并没有与它对应的事实。如果问他，所谓的离开了色、受、想、行，有识的种种表现，那是怎么回事呢？他说不出来（问已不知），只是更多地增长了愚痴而已（增益生痴）。“以非境界故”：这是什么意思呢？就是离开了人们生命的经验，离开了人们感官的领域，也就是我们今天说的纯粹的空想而已。空想，无事实却以为是事实，这当然是增益生痴的。并没有因为说的天花乱坠的一套，就更有智慧、远离愚痴了，这样根本没有任何事实

依据的胡言乱语，只是增益生痴。

色界离贪，离贪已，于色封滞意生缚断。于色封滞意生缚断已，攀缘断。攀缘断已，识无住处，不复生长增广。

受、想、行界离贪，离贪已，于行封滞意生缚断。于行封滞意生缚断已，攀缘断。攀缘断已，彼识无所住，不复生长增广。

这个“色界”，不是欲界、色界、无色界的色界，而是说“色”这一大门类，也就是色法。如果于色法离开了贪喜，那么对于由攀缘色而发生的系缚就断除了。如果对于色攀缘而产生的系缚已经断除了，那么攀缘也会断除，这一点就像上面谈到黑牛、白牛的那个譬喻。黑牛、白牛之间，谁系缚谁呢？都不是，中间的“若轭若鞅，是彼系缚”，它譬喻的就是贪爱是系缚。这里也一样，如果这样的系缚断除了，也不会有这样的攀缘。

是什么攀缘色呢？这里的“意”是指识，识攀缘色。如果识不在色上攀缘了，那么识也当然不会住于色。识不在色上攀缘，不在色上住，也就不会再在色上生长增广。

于色如此，其他受、想、行也是这样。如果对于受、想、行离贪，那么对于受、想、行攀缘产生的系缚就会断除。于受、想、行产生的系缚断除了，那么在受、想、行上的攀缘也就断了。如果识对于从前所攀缘的受、想、行不再攀缘了——攀缘断，那么识还会再住于受、想、行吗？不会再住。既然识不再住于住处，就像种子离开了土壤，不复生长增广。

这里所说的“贪喜”譬喻为水，“四识住”譬喻为土壤，下手处在哪儿呢？在于不浇水，也就是离贪。由这样的离贪，导致识不再攀缘相应的识住。既没有了水，又没有了土，这个种子——识，当然就

不会再生长增广。

不生长故不作行，不作行已住，住已知足，知足已解脱。

作者在这里对于这里所说的“不作行、住、知足”，是对应于“三解脱”做的解说：“不作行”，因为识不再生长增广，当然不会再造作，不会再发生行业，这对应于空解脱门；然后，从这样的“不作行”说到了“住”，如果按照相应南传的译文来看，这个“住”指的是稳固，就是识不再发生造作，它是坚固不动摇的，这对应到于无相解脱门；所谓的“知足”，对应于无愿解脱门。

也就是：内心不再发生造作（“不作行”）；不再发生造作，内心也不发生这些取相等等（“住”）；由这样没有造作的安住，内心没有任何的希愿——离欲（“知足”）。“知足已解脱”：由离欲而得解脱。

解脱已，于诸世间都无所取、无所着。无所取、无所着已，自觉涅槃：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。我说彼识不至东、西、南、北，四维、上、下，无所至趣，唯见法，欲入涅槃、寂灭、清凉、清净、真实。

因为解脱了，对世间的任何当然不会有所取、有所着。这样的无所取、无所着，导致究竟的涅槃：生死已经到了尽头，清净的德行已经完成，应该作的努力（修道等）都已经成办，知道不会再重新受生。

这样的自觉涅槃，就识来说，应该怎么说呢？佛说，不会记说这个识还会到哪里去。涅槃谈不上在哪里，也谈不上所谓个体的延续——“无所至趣”。这个修行者，在住于法的当下，是“唯见法，欲入涅槃、寂灭、清凉、清净、真实”。应该知道“寂灭、清凉、清净、真实”都是涅槃的别名而已。如果对应巴利语相应的经文，到了“自知不受后有”后就没有了下面的文字。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

这是这部经的经文内容。如果略作回顾的话，这里所谈的主要内容是：识要想有轮回中的生长增广，它是离不开四类住处的，也就是色、受、想、行。五蕴，也可以说为“识”及“识的住处”。可是，只有识及识的住处，就会有识的生长增广（或者明确地说，生死的相续）吗？不会。还要有一类重要的因素，是什么呢？是“贪喜”（或者这里有时所谓“喜贪”，是一个意思），也就是爱染。

如果不想让识继续生长增广，也就是说，想要截断生死之流，从何下手呢？在四识住这个法义上，应该从喜贪下手：于色离贪，于受、想、行离贪。由这样的离贪，导致识不攀缘，不住于相应的识住。也就像种子离开了土壤，也没有水的润泽，这样，种子才不会生长增广。同样，生死相续中的识，一旦离开了喜贪，不会住于识所住处——色、受、想、行，那么识就不会生长增广，自然也不会再有生死相续，而得解脱、寂静、清凉。这是这部经的义趣。接下来我们看一下作者白话的“解说”：

二、解说

种子在土壤中，有水的滋润，就会生长增广。

经中前面那么一大段的譬喻，简单说就是如此。所喻是何？

五蕴中的识蕴，就像种子。

而色、受、想、行等其他四蕴，就是识所迷恋、安住的四个地方（四识住），就像是土壤。

贪爱，就如同其中滋润生长的水分。

这是所喻的义。

识在色、受、想、行等四个地方，随时找机会发生关系（攀缘）、安住。经由喜贪的滋润，而得到生长增广。

这是识在一般生命中持续的表现，在它能够住着的色、受、想、行这四类住处，时时在攀缘、住着。由识而发生的喜贪，就像滋润种子的水，当然，它滋润的是识。识，住于如土壤一样的色、受、想、行四种住处，由像水一样的喜贪滋润，那么它就会像种子一样生长增广，这是这个譬喻对应的义理。

如果说，离开色、受、想、行，而有识的成长处，那么，这样的识，是不存在于我们实际生活的经验里的，人们将会不知所云。

这是很重要的！请大家想一想，在你学习色、受、想、行、识五蕴，或者其他佛法名相、法义，当学到识的时候，内心中呈现的是什么样的相貌呢？很可能呈现不出来什么，这个时候是没有领会所说的识到底对应什么样的生命现象。领会了之后，知道识是了别的功能，也就是今天所说的主要以认知为它显著特征的这些功能。那么这个时候，内心往往呈现所谓的“识本身”。“识本身”这个意象，意味着什么？意味着可以剥离开色、受、想、行来考虑识。当这个人剥离开色、受、想、行来考虑识的时候，他已经“开误”（开始错误）了，离开了色、受、想、行的识，是不存在于现实中的，这就是缘起义。

缘起，是此有故彼有、此无故彼无的。我用今天的语言总结说：缘起的意思是在说，依存是存在的唯一方式。不存在“一种存在，它自己就是它自己，它自体存在”，所有的存在都是此有故彼有、此无故彼无的依存。识也是如此，离开了色、受、想、行而谈识，而谈识的生长增广，无有是处——没有任何可以与它对应的事实、现实，唯存在于错误的言谈中。这不仅不符合于现象的真实，对于人们究竟的

离欲解脱也没有帮助。

之所以在这里花一些言语来强调这件事，一方面这是这里的重点，某种意义上也是难点。另外一方面，在今天一些人对于佛法的认识把握乃至宣说中，存在着这里批判的错误。我不去太多说，大家自己可以保持敏锐，遇到类似表达的时候，请自行反思。

如果能够对色、受、想、行等，没有贪欲，那么，对色、受、想、行，因迷恋、执取（封滞），而在心中所产生的系缚（意生缚）就断除了。

这是从离贪，来说系缚断除。是什么样的系缚被断除了呢？识对于所住处产生的系缚，识于色、受、想、行间发生的系缚，被断除了。这个系缚是什么呢？就是贪爱。贪爱断除了，系缚也就断除了。

一旦这样的系缚断除了，也就不会再要攀缘了。攀缘断了以后，识就不再与色、受、想、行等有所关连，而失去了安住处。

系缚断除，识就不在这样的住处上攀缘，也就不再安住。前面说，识的生长增广，离不开色、受、想、行；现在，当识不再住于色、受、想、行，意味着什么呢？如下文所说：

没有安住处的识，也就不会再生长增广。不会再生长增广，就不会再“有所作为”（“不作行”）。不会再有作为后，便成就“无相心解脱”（“住”）、“无愿（无所有）心解脱”。

所谓“有所作为”，也就是有所造作。“不会再有所作为（不作行）”，也可以说为不会再发生行业。

解脱后，对身、心及周遭的一切，就不会想占有（取），不会迷恋（着），而自觉涅槃（烦恼永尽）。

占有（取）、迷恋（着）：我想拥有那个，那个让我着迷，这是人们一般的心。看不到前面所说的：是识在色上生贪，在受、想、行上生贪；由这样的贪着，而有下面的取等。如果这样的贪断除，系缚断除，识也不会再去攀缘住着于色、受、想、行，就会导致解脱——“自觉涅槃（烦恼永尽）”。

此时的识，不会再往东、西、南、北、四维、上、下，不会再进入生死轮回（至趣），只有看到因缘的聚散（唯见法），想契入涅槃、寂灭、清凉、清净、真实。

所谓的四维，指的是四个对角——东北、东南、西南、西北。四方、四维、上下，就是所谓的十方。他不会再往任何方向受生，“不会再进入生死轮回（至趣）”。如实见法，而契于涅槃。这个“无所至趣”，就是不会再受生的意思。“趣”，是指五趣，也就是有情的种类。

这是作者对于经文简单的白话回顾。特别再强调一下这里的难点和重点：一定要意识到，识是在它所住的境界上，才谈得上生长增广。也就是：识，于四识住——色、受、想、行上，才谈得上现象上来、去、住、生等。如果离开了色、受、想、行，谈识的现象、识的表现，这是违背事实的空言，没有意义。请来观察自己的认识中，是否有这样的错误。在佛法的学习中，也不要被类似于此的错误所误导。到此，我们对于经文内容的学习就结束了。

【答疑解惑】

法友：礼敬师父！能不能举个例子说明一下，识对行蕴的取着？

法师：就像一个人想到自己对另外一个人炽热的爱恋，他对于这种感情着迷，这就是识对行蕴的取着，也是今天人们常常歌颂的一种情况。但是应该知道，这是续诸生死的。当然，他如果不违背于当时

当地的法律、民俗等，谈不上什么世间意义上的问题，可是，如果就生死解脱来说，识对于行蕴的这种贪喜、攀缘、住着，会导致识的生长增广，也就是续诸生死，于解脱、涅槃是背道而驰的。

法友：师父吉祥！本章学习讨论时，有关于“识灭”的讨论，大家把握不是很好。

法师：识的灭，也是此无故彼无的灭。如果对于“缘起”有了深刻的认识、体会和把握，那么对于“缘灭”也就会有正确的认识。归根到底，对于存在是怎样的存在要有认识，就是之前所说的“依存，是存在的唯一方式”。当这样去认识“识”的存在的时候，识是此有故彼有的。

下面的讨论中谈到了“识缘名色，名色缘识”，这样去认识“识”的缘起现象：识的现起乃至生长增广，是离不开名、色——色、受、想、行四识住的。识的灭，也没什么奇怪，当四识住灭，识也就失去了攀缘的四种住处，自然也就没有办法再生长增广，所以，如果就“识自身”来做侧重观察，会发现此无故彼无、此灭故彼灭。

也就是说，大家要真的在认识上具备缘起的智慧，当有了缘起的智慧，对于“缘灭”自然也就能够更好地把握。

我们下面学到“识缘名色、名色缘识”的时候，大家也可以提出来再做更多讨论。如果说到我们从前讲过的可值得参考的内容，可以回过头去把《佛法概论》中关于缘起相应的内容再加以复习。

法友：请师父开示“四识住”与“根尘和合生识”的关系是怎样的？

法师：是有关系的，因为如果没有根尘和合生识，也谈不上识对

于住着境界的攀缘等等。另外，除了色、受、想、行，也谈不上什么其他的尘，要不然就是前五根所对的尘，要不然就是意所对的尘。这个是否能体会呢？

也就是说，当识对攀缘的对象（同时也是它认识的对象）离染（离开了贪爱），那识对于所缘的住着就不会发生。识不再住于所缘境，那就意味着识没有继续生长增广的因缘，也就会有所谓解脱和涅槃的发生。

时间关系，今天就到这里。一起合掌，做一回向：

【回向偈】

愿以此功德
普及于一切
我等与众生
皆共成佛道

《杂阿含经二十选》讲记 30

—— 第九选 五蕴断——攀缘四识住（二）

【开经偈】

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

十方所有诸众生

愿离忧患常安乐

获得甚深正法利

灭除烦恼尽无余

【正文】

我们在学习《杂阿含经二十选》的第九选〈五蕴断——攀缘四识住〉，这部经谈到了：识，在色、受、想、行四类住处，攀缘安住，经喜贪的滋润，而生长增广。这有什么问题呢？这意味着增益生死，增益恼苦，也就是在异门说十二缘起的流转门。反过来，如果对于色、受、想、行——四识住，没有贪欲，相应的系缚就会断除。系缚断除了，也就不再攀缘，识不于这四类住处安住，也就不会再生长增广，达到解脱。这是这部经的概要。

之前，第一部分、第二部分，我们已经学习完毕，现在开始学习第三部分“讨论”。

三、讨论

（1）将本经与第 40（152）[86]及 64（61）[55]经后半段，一起比照阅读，可以帮助对经文的了解。

这是介绍可以比照阅读的相关经文。这个功夫，大家可以自己去

做，这里不再展开了。

（2）第 288（469）[326]经中，描述尊者舍利弗与尊者摩诃拘絺罗两位圣者，在讨论“十二缘起”的问题。尊者摩诃拘絺罗说，“彼名色缘识生”，“彼识缘名色生”。“识”与“名、色”，是相互依存生长的，就像三支芦草，需要相互支撑（展转相依），才能竖立于空地一样，缺了哪一支都不行。“名”，就是生命的精神状态，也就是指“受、想、行”。

谈到两层义：第一层义是一般学佛者可能也熟悉的，就是以识为因缘，名色得以现起、增长，就是“彼名色缘识生”，在十二缘起中说为“识缘名色”。这个“识缘名色”，在十二缘起里是指“名色以识为缘”。就像“无明缘行”一样，无明为因缘而有行业发生。下一句是一般人不一定能熟悉的——“彼识缘名色生”，在《阿含经》中也说“识缘名色，名色缘识”，这对应于后半句“名色缘识”。

什么意思呢？也就是：名、色和识这三者，是相互依存生长的。这里的“名、色”都指的什么呢？“色”，也就是色法，特别是有情相应的色蕴；“名”指的是精神状态，特指受、想、行这三蕴。

我们如果就佛法对于“人”认识的角度来看：识的因缘，有名色的相续生长、相续呈现（识缘名色），和名色的因缘，有识的相续生长、相续呈现（名色缘识），这是都有的现象。那么，怎样来说明识与名、色之间的关系，才是中正而不偏颇的呢？就是要认识到：识、名、色三者是相互依存的。

这一点很重要！因为一般人学缘起，内心没有破除过去错误的存在观，实际上是带着过去“一一独存的法”这样错误的存在观来想象缘起。觉得是先有了这样一一独存的法，然后在这样一一独存的法之

间有彼此的关系。那个认知是错的。“识缘名色，名色缘识”，识与名、色三者，如三根芦草，展转相依。这就意味着它们彼此都不可能有“就是它自身”的存在，总是在依存中表现着缘起的差别相。这里不太过多展开，请大家注意这一点！

包括上一次课末后有法友问到“识灭”的问题，如果认识到这一切都是“诸法因缘生，诸法因缘灭”，实际不会有明显的困难。就是因为一般的时候，人们内心中认识、呈现的，总是一一法就是它本身。这本身是反缘起的，并不是此有故彼有、此无故彼无的依存。这是在这里要略微指出的。

（3）如果套用<黑牛与白牛>的经文，我们也可以说，识是一边，四识住是一边，于其中间，贪爱是系。

我们刚学了第八选<黑牛与白牛>那个譬喻，黑牛与白牛，是谁系缚着谁呢？二者谁也没有系缚谁，“中间若轭若鞅，是彼系缚”。这里是用这个譬喻，说：就识与四识住来说，虽然说四识住，但不是识必然地住于色、受、想、行，必然地在此上攀缘、爱着、生长；如果是必然的，解脱就不可能。四识住，虽然是识活动、系着的对象，但是这种系着，既不是识系着四识住，也不是四识住系着识，是产生的贪爱为系缚。

这一选的标题叫〈五蕴断〉，如果理解错误的话，可能会以为去人为地直接消灭这个作为果相的五蕴聚，其实并不是这样的。

断五蕴，就是要从断贪爱着手。贪爱断，识不再攀缘色、受、想、行等“四识住”，也就无从生长增广，在失去贪爱的滋润下枯萎。

所谓的“五蕴断”，是断除识与识的四种住处间，过去始终具有的那种贪爱、系缚。贪爱断除，识就不会再攀缘色、受、想、行四识

住。不在这四种住处攀缘了，也就无从生长增广。色、受、想、行，就是识可能活动的全部场所，不在这些上攀缘，识就没有生长增广的可能。失去贪爱滋润，意味着这一生命终之后，识不会再发起，这是说到解脱。

识、名、色，三芦如果少了一芦，五蕴就断了。

前面谈到了“识缘名色，名色缘识”，识、名、色三者展转相依。意味着什么呢？如果识、名、色三者，任何一个缺少了，这种展转相依也就不成立，也就意味着解脱的达成，这就是所谓的“五蕴断”。

如第 374（537）[373]经中说：“有四食，资益众生，令得住世，摄受长养。云何为四？一者、抟食，二者、触食，三者、意思食，四者、识食。若比丘于此四食，有喜、有贪，则识住增长。识住增长故，入于名色。入名色故，诸行增长。行增长故，当来有增长。当来有增长故，生老病死、忧悲恼苦集，如是纯大苦聚集。”

之前我们讲过“四食”，不再过多展开，如果需要，自己可以回过去作温习。首先说食的特征、作用，是能够“资益众生，令得住世，摄受长养”，这是通于现世和后世的。哪四食呢？“抟食”又叫段食，也就是经过口鼻摄入的物质性的食物，“触食”主要是六识相应的触心所，“意思食”主要是指思心所，“识食”是指识蕴。

于这样的段食、触食、思食、识食，如果有喜贪的话，识就会在此上住着、增长。因为识住着、增长，就会导致名色现起，展转增长。有这样名色的活动，自然会有诸行业。有诸行业，配合以相应未断的喜贪，会有“当来有增长”（这就是未来的生死），因此有生老病死、忧悲恼苦，纯大苦聚集。

所以，第 77（131）[68]经说：“当断色欲贪，欲贪断已，则色

断。”这是说，所谓的“五蕴断”，指的是“断欲贪”的意思，而不是说，要直接去破坏或压抑身体（六根）的功能。（请参考〈第十选：六入处断——四品法经〉讨论（4））

这一小段的文是说，如果要断，是断什么呢？是断除欲贪。如果要断除色，是要断除什么呢？断除对于色的欲贪。对于色的欲贪断了，这就叫作所谓的色断，叫作解脱于色。所谓的五蕴断——生死相续的尽头，指的是什么呢？指的是断欲贪。所谓的“灭应灭于惑，惑灭则苦灭”，这确实是非常精当的总结。

五取蕴的当体就是苦，这样苦的断除，直接地说叫五蕴断，实际表述的是什么呢？要基于因的断除，也就是喜贪尽，并不是要直接去消灭作为果相的五蕴聚（这是苦聚，纯大苦聚集）。佛法的灭苦，不是在果相上去消灭什么，而是要消灭苦因，在这里主要说为断欲贪。这是很重要的！自古以来，外道乃至一些自以为在修行佛法的人，是有直接做生理破坏的举动的，这个不是佛法。

讨论（3）特别强调“贪爱是系”，强调因为贪爱，不管是贪喜于四识住还是何等，都会有识的增长，有未来的生死相续，纯大苦聚集。因此，苦的究竟断除（或者说为五蕴断），根本在于断除欲贪。

（4）经中说：“攀缘断已，彼识无所住，不复生长增广。不生长故不作行，不作行已住，住已知足，知足已解脱。”

这一段经文，我们当时有作讲解：“作”主要作“造作”解。“住”是指稳定。“知足”是指满意、无所希求。

其中，“不作行”、“住”、“知足”等，虽然无法明确地知道其内容，但是，依前后文义，可以知道这是描述断欲贪后的种种状况。“不作行”，第 64（61）[55]经中作：“无所为作”，所以尝试以“不会再

‘有所作为’”来理解。而“住”，参考第 556（1631）[555]➞559（1635）[558]等经的“解脱已住，住已解脱”经文，其中的“住”，或有相通之义。

也就是说，《杂阿含》的经文太简略了，不容易很清楚地对应到具体的内容。即便参照巴利语系对应的经文，也仍然是太过于简略。不过从上下文，很明确地可以知道，这是在描述断欲贪之后的系列状况。

若依《瑜伽师地论》（《大正大藏经》第三十册第七八九页中，或印顺法师编《杂阿含经论会编》上册第一〇六页），以及印顺法师著《空之探究》〈第一章·第六节：无相〉的解说：

“空解脱门为依止故，名无所为。”

“无愿解脱门为依止故，名为喜足。”

“无相解脱门为依止故，说名为住。”

或许我们可以尝试以“无相心解脱”来理解“住”，而以“无愿（无所有）心解脱”来理解“知足”。

上次也说，作者对于这三者，对应于三解脱门，在“讨论”中有一个把握。现在就是作者从三解脱门的角度对此加以一些认识：这个“不作行”，简单地说就是“不再造作”，与“空解脱门为依止故，名无所为”明显有相当的相关性；以“无相心解脱”来理解“住”，对应“无相解脱门为依止故，说名为住”；以“无愿（无所有）心解脱”来理解“知足”，对应“无愿解脱门为依止故，名为喜足”。

这一段侧重于把握“不作行”、“住”和“知足”这几个义，是从三解脱门与这三者的对应来说明的。而解脱或者涅槃，意味着什么

呢？

而涅槃，就如第 490（1478）[489]经中所说的：“涅槃者，贪欲永尽，嗔恚永尽，愚痴永尽，一切诸烦恼永尽，是名涅槃”。

（5）如第 73（127）[64]经中，形容“五受阴”是“重担”，而“当来有爱、贪喜俱、彼彼乐”为“取担”，也就是说，爱染就像拿了个重担子来担着一样。那么，只有在“当来有爱、贪喜俱、彼彼乐着永断无余、已灭，已吐、尽、灭、没”时，才是“舍担”了。

这是引 73 经中，对于五受阴及对五受阴爱取的形容。五受阴就像是“重担”，染爱就是把这个重担取过来担着（“取担”）。既然是这样认识“重担”与“取担”，那么，只有这些爱取、贪喜等等彻底地灭除，那才是“舍担”，也就是所谓的解脱。“舍担”跟解脱完全同义。

解脱，对应的是系缚。系缚更像是一种譬喻，就跟这里“取担”一样。对应于“取担”，所以说“舍担”；对应于系缚，所以说解脱。但是，如果认为确实有什么被系缚，确实有什么取了担，那可能就会堕入另外一边。

舍担跟解脱是完全同义的。大家听惯了系缚、解脱，可能内心感觉反而不强了。看一看这个对等的譬喻——五取蕴是重担。重担，挑起来舒服吗？当然是疲苦至极的。但是，人们因为当来有爱、贪喜俱、彼彼乐，会一直好乐于这个重担，喜乐于这样的重担，必须要挑着，这就是“取担”。真的到那一天，认识到其中的过患、荒谬等，这一切爱染尽除无余，这个时候自然地就不会再去取担，担子放下，再也不会担起来，这就是舍担，也就是解脱。

一般人，包括很多学佛人，修行不决定，就是对于这个苦认识不清楚。佛法中的苦，不仅仅是苦苦（作为感受性的苦），还包括坏苦、

行苦。说到“无常故苦”的时候，更多是坏苦义、行苦义。特别行苦义是最深刻的，认识到无常的就是没有实义的，在这里边种种思惟，到头来徒受疲劳而已，没有任何真正坚实的意义可谈。这个时候，心对于这些，就是容易生起厌，不想搞，有什么意思。就像一般人，对于没意思的东西，就是不想搞。那他乐此不疲地搞，还是觉得有意思或者重要。它没有意义，就不会重要；没有意思，也不会愿意去搞。

当这样深刻地认识五取蕴，认识生命之流是无常、是苦，内心才能够真正地厌离，不觉得它有什么坚实义、真实义。没有这样深刻的体认，总是被颠倒想（无明）和爱取（染爱）牵着走，这样的奔劳始终不停息，然后每一个人还都总觉得自己被这个世间驱使，活得很辛苦。人啊，不应该种了芭蕉，又怨芭蕉。如果确实觉得这个世间不可爱乐，那会是另一番作为。

（6）第108（176）[110]经中，尊者舍利弗告诉要回去西方的比丘说，如果有人问：“汝彼大师云何说法？以何教 jiào 教 jiāo？”就应当回答：“大师唯说调伏欲贪，以此教教。”

这里提到的这部经文，我们在《阿含经故事选》中也学过，是有众多西方比丘远来，现在又要回到西方安居，去向舍利弗尊者告假，同时请尊者为说法。舍利弗尊者就有这样的开示：

你们回去之后，如果有人问：你们在你们的老师那儿都学了什么？他所教导的是什么？拿什么教授的内容教导你们呢？“以何教教”：第一个“教”是名词，第二个“教”是动词，这是以我们汉语翻译来做分析。

在这个时候，应该回答对方：我们的老师只教我们调伏欲贪，就拿这个内容来教导我们。

如果再问：“于何法中调伏欲贪？”那么，就应当回答：“大师唯说于彼色阴调伏欲贪，于受、想、行、识调伏欲贪。”

如果对方再进一步问：你们说调伏欲贪，对什么来调伏欲贪？在哪些法上调伏欲贪呢？

那应该回答对方：我们的老师说，只不过是在色、受、想、行、识这五取蕴上调伏欲贪。

如果再深一层问：“欲贪有何过患故，大师说于彼色阴调伏欲贪，于受、想、行、识调伏欲贪？”那么，就应当回答：“若于色欲不断，贪不断，爱不断，念不断，渴不断者，彼色若变、若异时，则生忧悲恼苦。受、想、行、识亦复如是。”

欲贪又有什么不好呢？是什么原因，你们的老师说，应该于色、受、想、行、识五蕴调伏欲贪呢？既然调伏欲贪，它总是应该有什么不好啊，如果是好的，那不应该调伏它啊。

对方如果这样问，那是不知道欲贪的过患，这个时候就应该这样回答对方：如果对于色、受、想、行、识，欲不断，贪不断，爱不断，念不断，渴不断，那么相应的色、受、想、行、识，如果变化了，如果消散了，就会生起忧悲恼苦了。也就是说，欲贪会导致苦。所以要断除欲贪，以离苦。

由于欲贪，就舍不得失去，若变、若异，而生忧悲恼苦。

人们活得其实挺缺乏反思的。很多人是内心中跳出来一个念头，特别是“我要什么”的念头，往往不加反思地就反复在这个上重复加重。为什么呢？因为一般人对于贪欲缺乏敏感，缺乏超然的了知和审查，因此也缺少必要的管理，更不要说净除它。

这样的贪取，推动身语的造作，于境会遇了，会有一时的满足。但是因为内心贪不断、欲不断，这些烦恼不断，它总会要去折腾新花样，去寻逐新的目标，制造新的欲望，然后这颗心又变得不满足，又进一步地进入下一个循环的驰求。幸福本来没那么难，都被内心的贪嗔痴给破坏了。无贪、无嗔、无痴的人，当下喜乐安住。

这是说：因为欲贪，所以若变、若异，就会生忧悲恼苦。

这也是为什么佛陀会以“调伏欲贪”来教导众生了。欲贪的调伏，是从我们的五蕴身心活动中来做的。

既然说到了五蕴的调伏，于何处调伏呢？就是于此五蕴身心中。

经中说，“于色（五蕴）欲不断”，“不断”的是什么呢？不断的是贪、爱、念、渴。反过来说，五蕴应当“断”的，可以“断”的，则是贪、爱、念、渴了。这是“五蕴断”的真实内涵。

因为经中谈到了“五蕴断”，所以这里特别地强调一下所谓五蕴断的内涵是什么，再一次强调是断除贪爱等。

（7）其他关于“五蕴断”的经文：3（6）[3]→6（9）[6]、31（37）[31]、71（120）[62]。

这里给出了其他关于“五蕴断”的经文，大家可以去参考。

（8）相当的南传巴利文经典为：《相应部》〈蕴相应〉第五四经〈种子〉（22-54）（元亨寺南传大藏经译本第十五册七九页）。

这是给出了相应南传巴利文的经典。

这是对于第九选经文及“讨论”内容的学习。

【答疑解惑】

法友：顶礼师父！生命现象包括精神现象和物质现象这两种而已，这里说的“识、名、色”三者是否妥当呢？识也是指的精神状态，有的经文中把“名色”作为生命现象的整体，依此来说“名、色”这两束芦草似乎更为合适。如果这里的“名”指的是受、想、行三蕴，那么“名色”就变成了四蕴，而不是五蕴了，这与十二支缘起中“名色”这一支就对不上了。感恩师父！

法师：这里问题的核心主要在“名、色”的概念，特别是“名”这个概念。当说“识缘名色，名色缘识”的时候，这个“名”到底指什么？这里采取的是受、想、行三蕴。

法友在这里之所以对此感到有一些不通，是因为觉得十二支缘起中，说到“识缘名色，名色缘六入”，如果这里的“名”指的是受、想、行，那“名色”那一支就不是五蕴，是四蕴了。首先来解决这个问题。

过去说过，十二缘起支是对于佛说缘起的一类比较全面的概括。佛说的缘起，主要针对胎生的人。要理解：这十二支缘起，虽然说无明、行、识……，但从来不是说，在相应的位只有无明、只有行、只有识……，恰恰相反，在每一位都是五蕴聚，只不过在前后因果的关连中，哪些因素特别地关键，作用特别地殊胜，就用这相应的一法来命名这一位。比如“无明”这一位，不是只有无明，而是有五蕴，只是，如果推究与它相关连的“行”那一位，主要是无明做着最为显著的贡献，所以将无明这一位相应的五取蕴以无明来命名，叫无明位，这样，十二缘起支也可以说是十二个阶位。依于这样的理解，“行”这一位也是五蕴聚，“识”这一位也是五蕴聚，“名色”这一位也是五蕴聚，是指有情（特别是人）整个身心的和合，也就是五取蕴的和合，

而不是依赖于名字中包括了几蕴。这是首先对于后面关切问题的说明。

“识缘名色，名色缘识”，有几处都有类似的说明。这其中，“名”单独地指“受、想、行”还是“受、想、行、识”，是有不同的说法。这里采取“名”对应“受、想、行”的说明，也是可以加以一个自洽的解说，所以没有特别地展开。如果把“识缘名色”这个过程理解为胚胎发育学，那么，“名色”的“名”可能作为四蕴（受、想、行、识）解会更好，对应的“识”是指受生位相应的识。如果依三世两重因果来把握，把“识缘名色”的识当作受生位的识，那么，所谓的识这一位就是受生，它也有相应的五蕴，只是在这其中识是显著的，而且作用是殊胜的，由此进一步有名色的发展。在这里，由这个识位而相续增长的名色，这个“名”也完全可以说是受、想、行、识四蕴。这个历来还是有一些不同的说法。

如果把“识缘名色，名色缘识”，做三者相互支撑、彼此依存来说，在这个语境下，强调这个“名”对应受、想、行三蕴，确实更恰当一些。如果作受、想、行、识四蕴解的话，会从数目上觉得，这“识缘名色，名色缘识”，怎么出现了两个识？容易有这个问题产生。所以当说三芦譬喻的时候——识、名、色三者，简洁地解说，可以把名法解说为受、想、行三蕴。

这是对这位法友问题的回应。如果觉得还有什么问题，可以继续追问。

法友：顶礼师父！对于色蕴和受蕴，思惟的时候，能比较深刻地认识到是苦。对于想蕴和行蕴是苦，思惟的时候觉得不容易清晰地认识其中的过患。

法师：没有提到识蕴，恐怕更难清晰认识识蕴是苦了吧？！这里

说几个方面。第一个方面，对于身心现象中色、受、想、行、识，清晰地辨别，观察它们的无常。这其实应该说是有两步的：首先清晰地辨别身心活动中的色、受、想、行、识；进而体会它们的无常。当对这个无常体会深刻的时候，自然地会觉得“无常的，是没有实义的”。无常的现象，谈不上那种自体真实的存在感，也谈不上坚实的意义感，它是不圆满的，是无实义的，那对这个当然就不会生起爱染。

另外，法友谈到：对于想蕴、行蕴是苦（我补充识蕴是苦），认识不清晰。刚才谈了第一个方面，侧重于观察无常。如果是在这个问题上进一步说，第二个方面可以去把“七处三观”相应的内容多加温习，那里对于其中的过患有特别说明，比如色的过患，受、想、行、识的过患，都有说明。对于其中的过患，常加观察，那就是苦患啊！第一个是从无常来说，第二个你也可以侧重地去观察一一的过患。

从无常、生灭的角度，依于心的造作，来观察想、行等的无义。特别是内心寂静的时候，看到了内心的造作，会感觉到这种造作的多余和产生的过患，这就需要自己深刻地来体会心颠倒造作的不应理、确实带来苦迫。这是相对深入的修习，就相当于把一张涂满了炭黑的纸擦白了，这个时候落笔的每一个黑点都变得特别清晰。

过去这颗心，被这些乍生乍灭，浮杂的想、行等充斥，不仅不觉得嘈杂，不仅不觉得苦迫，还离开它不行。我过去曾做过一个譬喻，就像是一个习惯了嘈杂音乐，在这样环境中喝酒的人一样，他不觉得对于身心实际上造成逼迫的那样高分贝的音乐是苦，也不觉得所喝的酒对他的神志和身体造成伤害。他离开了这样每一天纸醉金迷的生活，离开这样噪音刺激、酒精刺激的生活，会觉得空虚，无处安顿，不舒服，非要这样噪音的环境，再喝几杯酒，才感觉身心放松了，安顿了。

这就是一种颠倒，在苦中而不知苦。不知苦是愚痴相，知苦是智慧相。

一般人的心，跟这个沉迷于嘈杂音乐、酒精麻痹的人，几乎是一模一样的，已经完全习惯了嘈杂。这个嘈杂不是外境，其实是自己内心的噪音。习惯了随顺贪爱、染爱，去追逐境界，去与自己渴望的境界会遇，认识不到这里边当下的苦迫和未来带来的苦患。

前边那个人，习惯于噪音、酒精麻痹，可能经过一段清净的生活，再把他放到原来那个嘈杂的环境中，让他去闻酒精的味道，才能够让他突然感受到这个环境的逼迫太猛烈了，感觉不舒服，受不了。这就像我说的那个譬喻，当心比较清净了，这个时候更容易看到内心这些造作的颠倒、苦迫。如果说到实践的办法，还是要做止观的修习，所以第二个方面，特别地建议把“七处三观”中相应的过患多作一些温习。这是对于这问题的回应。

如果没有更多问题，我们一起合掌，做一回向：

【回向偈】

愿以此功德
普及于一切
我等与众生
皆共成佛道

《杂阿含经二十选》讲记 31

—— 第十选 六入处断——四品法经

【开经偈】

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

十方所有诸众生

愿离忧患常安乐

获得甚深正法利

灭除烦恼尽无余

【正文】

今天我们来学习《杂阿含经二十选》的第十选<六入处断——四品法经>（经号：245（357）[247]），这部经是从另一个角度——“六入处断”，来谈解脱。“六入处断”意味着什么呢？与“六入处断”相对的状态又是怎样的呢？这部经有作相应的说明。我们来看经文内容：

一、经文

如是我闻：一时，佛住拘留搜调伏犊牛聚落。

“聚落”基本上对应于我们今天所说的村庄，“拘留搜”是音译，“调伏犊牛”是意译。“犊牛”表示的是母牛。“调伏犊牛”，翻译成今天的话就叫调伏母牛。这个聚落名叫调伏母牛聚落，当时的聚落名常常是表征着这个聚落的特征的，这里不去多说。

尔时，世尊告诸比丘：我今当为汝等说法，初语亦善，中语亦善，后语亦善。善义，善味，纯一满净，清白梵行，谓四品法经。

这是佛对诸比丘说法之前的一段话：今天要为大家来说法，这个内容初、中、后都是向于善法的——**“初语亦善，中语亦善，后语亦善”**。余处有“初善、中善、后善”的说法，也可以理解为这里所说的初语善、中语善、后语善。在后世的论中，还有其他的理解把握，我们过去在《阿含经故事选》中有作过基于《瑜伽师地论》的说明，这里不去从那个角度说了。**“善义，善味”**：“义”是指的内容，“味”指的是言辞、文句；“善义”指的是义理是正确的，“善味”指的是言辞是善巧的。佛要说的内容是完全纯善的，它的义理是正确的，文句也是恰当的。

“纯一满净”：简单地说就是彻底清静的。也可以分开来说这四个字：“纯”指的纯粹，纯而不杂，“一”指的是一味，“满”是指的圆满，“净”是指清净。**“清白梵行”**，狭义地说是指男女欲染的离染，当然这里应该是广义，指的是道德的清净，它将导致究竟的净化。

如何来称呼佛这次所说的法呢？**“谓四品法经”**。讲了四品法，是哪四品法呢？两品不善法，两品善法。为什么要说不善法呢？那是流转生死的情况，那是一般人发生错误的情况，要认识到存在着这样的问题。另外两品善法，是解决了那些情况，得到了解脱的情况。这样相对而说，共有四品法，所以这部经叫<四品法经>。

谛听，善思，当为汝说。

要仔细地听，认真地思考，下面就要为你们来说。

何等为四品法经？

所说的四品法都有什么呢？

有眼识色，可爱、可念、可乐、可着；比丘见已，欢喜、赞叹、

乐着、坚住。

有眼识色，不可爱、不可念、不可乐着、苦厌；比丘见已，嗔恚、嫌薄。

这个文字并不难，可是大家要将这里的每一个词，都要向于自己生命的情况去对应，而且要意识到：这是佛所呵责的，为什么呵责，我生命中是不是存在着这样的情况，与此相反的又是怎样。

有这样的色，是眼所认识、了解到的色——“有眼识色”。这样根、境和合所认识到的色，是如何的呢？“可爱、可念、可乐、可着”。如果这个色，让人感觉是可爱的，心中常常会现起的，由此而产生喜乐的，由此而产生贪着的。这个比丘如果见到了这样所谓的可意色，内心“欢喜”，很高兴；“赞叹”，觉得这个好；“乐着”，有心乐，而且系着其上；“坚住”，心一而再、再而三地与这样的境会遇。这是一类可意的色，与之相对的就是不可意色。不可意色，见到之后，内心觉得反感，也不会一而再、再而三地去想起它，更不会自然地冒出来；内心不觉得在这个上有乐，更不会在这个上染着，甚至让自己想起来感觉就是苦恼的、排斥的。对于这样的色，这个比丘见到了之后，内心“嗔恚、嫌薄”。“嗔恚”是很强烈、很明显的嗔烦恼，“嫌薄”是指反感，其实也还是嗔的等流。

简单说，这就是大家熟悉的“于可意色生贪，于不可意色生嗔”。话虽然简单，但是，这是一般人生命中常常在发生的，而且是一般人所追逐的可意色，所排斥的不可意色。

如是，比丘于魔不得自在，乃至不得解脱魔系。

这里的“魔”至少要说两层意思：一个是显而易见的“烦恼魔”的意思。既然于可意境生贪，不可意境生嗔，后面种种烦恼的滚动、

烦恼的系缚是自然发生的，当然于烦恼魔不得自在，也不会解脱于烦恼魔的系缚。另外我们知道，佛陀的解脱有树下“降魔成道”的传说，在佛法中有一分也说，这个人将要超出欲界的时候，欲界天主摩罗会来坏恼，如果这个人确实断除了相应的烦恼，魔不能坏，也有这样一层意思。不过这里应该是从“烦恼魔”的角度来谈。

耳、鼻、舌、身、意，亦复如是。

前面是以眼为例，来说明可意境、不可意境，于此生贪、生嗔，为魔所系，不得自在，不得解脱。对应于眼、色，后面耳、声乃至意、法也都是这样。

这个内容说完了，回过头来说一点细节。大家想一想：一般人的生活，所谓生活的改善，有多少要基于眼见色，色境的改善；耳闻声，声境的改善；……身觉触，触境的改善。所谓更好的生活，对于很多人来说，即便偏于精神性的，它也往往需要基于更可意的色乃至更可意的触，比如有的人想象中的所谓更多精神生活、更高雅的生活，可能就是常常去听一听音乐会等等，就不要说其他的。实际上，人们给自己在世间的美好上，确定地说，都是对于可意的色、声、香、味、触、法的寻逐。只要没有向于出离的，没有真正走上圣道、走向圣道的，都是这样。

对于这样可爱、可念、可乐、可着的色，内心当然欢喜，当然说它好，所以我们有很多文字、很多文学、很多文化，来赞叹可意的色、声、香、味、触、法或者是它们的组合。这当然就让这个社会于此形成更多系着的氛围、系着的助缘，这有什么好说呢？心当然在这些可意的色、声、香、味、触、法上乐着，当然坚住。

这里说到“可爱、可念，可乐、可着”的这个“念”，大家有没

有意识到呢？回忆起来的，常常是自己想要的那些境界。这个人坐在这里，内心中总是浮现出“我想要这个，我想要那个”，“要是有这个就好，有那个就好”。只要现在没有苦境的逼恼，没有不可意境的逼恼，他的心总是向于贪取可意的色、声、香、味、触、法的。反观一下自己的心，是不是这样呢？如果是这样，这就是“于魔不得自在，不得解脱魔系”。每个人都觉得外境是怎样的不如我的意、不理想，所以我不快乐，我有种种的恼苦、逼迫，不知道这一切实在是自己在造作着为魔所系、不得解脱的努力。

有眼识色，可爱、可念、可乐、可着，比丘见已，知喜不赞叹、不乐着坚实。

有眼识色，不可爱、念、乐、着，比丘见已，不嗔恚、嫌薄。

如是，比丘不随魔自在，乃至解脱魔系。

这是讲净化的两品。对这样可爱、念、乐、着的色，对这样可意的色，净化的情况是怎样呢？

“比丘见已，知喜不赞叹”：知道由这样可意的境，有这样眼识相应的喜乐。知道有这些，但是内心并不真的觉得这个色是可爱的、可念的、可乐的、可着的，不给这个色境点赞，这叫“不赞叹”。这个修养对于一般世间人来说很难，也就是说，他内心中自然而然地觉得这个可意色好，这就叫作内心的赞叹。不一定用言语表达出来，内心就是觉得这样可意的色好——那个人长得漂亮；这个东西看着很美观；这幅画作赏心悦目，包含着深奥的技法，表达着怎样的精神。“当然好”，内心不假思索地基于这样的判断，用今天的话说“点赞”。如果内心赞叹，后面所谓的“乐着、坚住”等等这些，自然发生。

作为比丘，如果内心已经净化，即便与这样可意的色会遇，内心

不赞叹。也许会有眼识相应的喜乐，乃至意识相应的喜乐，但是内心并不真的觉得这个是怎么样的好，不像一般人就觉得它有好的本质，贴的标签就是好，这就叫赞叹，他并不这样觉得。那他如何觉得呢？这样可意的色，是由眼、眼识与色的和合而呈现的认识，就它自身的分析来说，是四大和合、无常、因缘和合不坚住、无实义的。“不乐着坚实”：内心也不会在这个上乐着，更不会在这个上坚住。一般人不是这样。想起来某个可意的色就住在心里，而且时常跳出来。若于彼爱乐，则随彼转，则为彼使（这个“彼”指的是烦恼），那当然就有种种问题。这就是一般人的情况。

对于所谓的不可意的色——“有眼识色，不可爱、念、乐、着”，内心净化的情况是：“比丘见已，不嗔恚、嫌薄”，内心没有嗔恚，没有厌恶。这个不可意色，我不想举例，也许会让大家感觉不好。大家想一想那些下劣、恶秽的色，如果自己眼见这样下劣、恶秽的色，内心感觉很讨厌、很嫌恶，甚至做出很难忍受的表情来。这位比丘如果正确地断除了相应的贪染，内心对这些不可意色，也没有嗔恚和嫌厌。就是这样的，一个贪着于可意色的人，必然嗔厌于不可意色。

一般人常常想着：我对于这样不可意的境，应该能够调伏自己。可是到了这些可意的境，就不想再调伏自己了。不仅不想着调伏，反而还想着去获得，想着去会遇。如果是这样，那就不要怪自己修行很难进步，因为并没有真正发起修行。对于这样可意、不可意，内心不随之动摇，既不生贪也不生嗔，内心没有那些多余的动作——生贪、生嗔就是错误而多余的动作。如果于可意境不生贪，不可意境不生嗔，自然就不随魔自在，也能够解脱魔系了。

耳、鼻、舌、身、意，亦复如是。

这是举眼为例，说明清净的二品。例到耳、鼻、舌、身、意，例到耳闻声乃至意知法，也都是这样的。这里虽然是略说，大家修行中不可做略观察，在见色、闻声……了法中，自己如实知，而且把握这颗心，不随境而迁流，不随境而起伏，不随境而贪嗔。

是名比丘四品法经。

所说的四品法，就是二品染污的，二品清净的。我们所向学的，当然是清净的二品，内心于可意境不生贪，不可意境不生嗔。这是本经“经文”的内容。我们来看一下第二部分“解说”，对于本经作个整体的回顾。

二、解说

什么是四品法经呢？

六根认知色、声、香、味、触、法等六尘，对可爱，可念，可乐，可迷恋（着）的，就产生欢喜、赞叹、乐着、坚固地黏住（坚住）。

六根认知六尘，对不可爱，不可念，不可乐着，会造成痛苦而讨厌的，就产生嗔恚、排斥（嫌薄）。

这是染污的两品。现在到冬天了，很多人早起，如果室内温度低，可能挑战更大。这个所谓的“挑战更大”，就暴露了自己可意境生贪，不可意境生嗔——贪着可意的身触，嗔嫌不可意的身触。每一天都在重复这样简单的错误，这一生就过去了。

六根认知六尘，对可爱，可念，可乐，可着的，知道这是喜悦的，但不赞叹、不乐着、不动摇（坚实）。

六根认知六尘，对不可爱，不可念，不可乐着的，不会产生嗔恚，嫌薄。

这是说对于可意境，即便有相应的喜悦发生，内心也不赞叹这样的境。内心的不赞叹，其实是不认同，不认同它有一般人所认为的好。也不以此为乐，不去耽着，不动摇。同样的，对于不可意的，也就不会生嗔。

这就是四品法经。

三、讨论

（1）如第 312（414）[290]经说：“若眼已见色，而失于正念，则于所见色，而取爱念相。取爱念相者，心则常系着，起于种种爱，无量色集生。贪欲、恚、害觉，令其心退减，长养于众苦，永离于涅槃。”

这个偈颂比较长，但讲得很好，这里只是取了其中一部分。长的偈颂，过去在《六入处禅修营》中有讲过，需要的可以去参考。这里略说一下偈颂所说的内容。

如果眼见色后，内心不能正念地防护，令不取相，不取随好，而是认为这个上有什么是值得贪爱的，有什么真正的好，就会对于所见的色，取了可爱、可念的相。取了这样可爱、可念的相之后，心就会在这样可爱、念的色上常常地系着，起于种种的希望、贪爱，由此又有无量的色境集聚生起。因此而发生的贪欲、嗔恚、恼害等等内心的活动，使这个人的心更加染污，充斥着更多的恶不善法，增长着更多的苦因，这就更加地远离于涅槃。这是对于这段经文，略加解说。

六根对六尘，应该注意的还是贪着、迷恋的处理。

〈四品法经〉也是侧重于此，根、尘触对的时候，不发生贪、嗔。

（2）第 551（1626）[550]经说：“眼流者，眼识起贪，依眼界，

贪欲流出，故名为‘流’。”

这个“流”是指流露的意思。什么流露了呢？烦恼流露，这里的烦恼主要指贪欲。其实这个“流”字在《阿含》以及后来论中谈到根、尘触对的时候也常用，说为“常露其心”或者“其心不随烦恼流露”等等，这里谈到“流”的时候，都指的是烦恼的流露。

“缘眼及色，生眼识，三事和合触，缘触生受——乐受、苦受、不苦不乐受，依此受生爱喜流，是名‘流源’。”

前面讲的“流”，是指的贪欲流出。这样贪欲的流出，是什么样的因缘发生的呢？向前推究，是由眼、色因缘生眼识，眼、色、识三和合触，由这样的触因缘而生若苦、若乐、不苦不乐受，由这样的受而有爱喜的流。“爱喜流”对应的是贪欲，可意境生贪，当然，不可意境生嗔的义也就含在其中了。这就是所谓贪欲之流的因缘，贪欲之流的源头，是名“流源”。

“眼界取心法境界系着、使，彼若尽、无欲、灭、息、没，是名‘塞流源’。”

一般人的眼见色乃至意了法，都会随着内心所取的可意、不可意相而生起或贪或嗔的烦恼。如果这样的系着和烦恼净尽了，内心无欲、息灭，这就叫作所谓的“塞流源”——前面触缘受、受缘爱等等烦恼流的因缘被断除了。

“于此五欲功德，离贪，离欲，离爱，离念，离渴，是名‘空欲’。”

对于色乃至触等可意的五欲境界，这是所谓的“五欲功德”。不是说五欲真的有什么功德，而是这样可意的色乃至可意的触，会让人感觉是好的，从这个角度叫作“五欲功德”，实际上它并不是什么功

德善法。

于这样可意的五欲境界，离开了贪、欲、爱、念、渴，这叫作“空于欲”——净化了欲。“空”在《阿含》中的一个用法，就是指的“清净”。

在六根对六尘中，断欲贪的下手处，还是要在所谓的“流源”，即：“缘眼及色，生眼识，三事和合触，缘触生受——乐受、苦受、不苦不乐受”的过程中，提前从“受”，乃至“触”的阶段用功。

这在前面有说过一些，从义理的把握上应该不复杂，也就是说，在六根触对六尘的时候，想要令后面的欲贪不发生，要在前面下功夫，不要等欲贪现起了再去断除。所谓的烦恼的断除，不是对着烦恼本身去消灭它，而是令烦恼不具足现起的因缘。

对于大家可能会有难度的是，想不起来在生活中用，那怎么办？闲居静处，在不受打扰的时候，专心一意地先熟练于用这样的功夫，这叫作先学会爬；然后再说座上的功夫越来越熟练，能够轻松自如地运用，这叫作从爬学会了走；然后再说下座之后，面对纷繁复杂的色、声、香、味、触等境界，内心在“受”乃至“触”的环节，能够正念摄心，不生起贪嗔，这相当于学会了跑。很多人上来连爬都还不会爬，更不要说走，却想要奔跑，这就是为什么学了这个知识，它一直是知识，没有变成自己的修行。

而如果能做到远离于欲贪，那么，也是“空”的内涵之一了。

这就是前面所说的：在《阿含》中，“空”的一个意思就是“清净”。

（3）如第 224（291）[226]经说：“一切欲法当断，”“眼是一切

欲法应当断。”

篇名叫<六入处断>，是断的什么呢？把眼给毁坏了？把耳给刺坏了？都不是。是指断一切眼、色乃至意、法相关的欲。如果这样的欲断除了，叫作眼断、耳断乃至意断，并不是要去毁坏六根。从这理解“一切欲法当断”，“眼是一切欲法当断”。

第 233（306）[235]经更明白指出：“云何世间集？谓当来有爱，喜贪俱，彼彼乐着。”所以，第 314（416）[292]经说：“当断欲：断眼欲已，眼则已断、已知，断其根本，如截多罗树头，于未来世永不复生。”

“断眼欲已”，叫作眼已经断了，也叫作眼已知。不然，大家看经文——“眼断”：这个阿罗汉的眼睛还在这，怎么叫他的眼断呢？是指他断除了与眼、色相关的贪欲，断其根本，不复生了，这个叫作断，也叫作知。

（4）“六入处断”的真正含义，并不是说，要将眼睛弄瞎、耳朵变聋。

前面有说这层意思。

如第 282（405）[281]经，年少多罗对佛陀说，“我师波罗奢那说：眼不见色，耳不听声，是名修根。”佛陀则反问他：照这样说，盲人是在修根了！而且是，只有盲人才眼不见色呢！

这是很著名的经文。一个年少的外道行人来见佛陀，佛陀应该是想要度化他，就问他说：你的老师有教你修根吗？

回答说：有。

那你的老师怎么教你修根呢？

这位年少的多罗，对于佛陀的问题就是如这里这样回答的：我的老师说，眼睛不去看，耳朵不去听，这就是修根。

照你这样说的话，盲人就是在修根，因为盲人，眼不见色啊！那你们高明在哪呢？难道是要修得跟盲人一样吗？而且实在地说，也只有盲人才能做到眼不见色啊！难道你们的修行，还要把眼刺瞎吗？

当时阿难也在场，还补了“如果照你这样说，聋子就是在修根”那样一段话。

佛陀接着对阿难说“贤圣法律无上修根”（圣人、贤者修根门的原则与方法），其内容与<四品法经>的内容大略相同，只是增加了厌、不厌俱离的“舍心住”。

实际那部经的内容更细致一些，大家可以去看一看，增添了厌、不厌俱离的“舍心住”。

舍心住，经中以“譬如莲华，水所不染”，“譬如铁丸烧令极热，少涕 dì 水洒，寻即消灭”来形容。

“譬如莲华，水所不染”：这个譬喻大家能够体会，也就是，虽然眼乃至意，触对相应的色乃至法，但是内心没有贪嗔等发生，就像莲花不为水所染着一样。

“譬如铁丸，烧令极热，少涕水洒，寻即消灭”：像一个铁丸烧得非常热，一点点水洒上去，立刻就蒸发掉，基本上没有显著的停留。譬喻这个人炽盛的正念正知住心，摄护于心，眼见色已，乃至意了法已，不取相，不取随好，内心烦恼不发生烦恼流露。

其实，如果能够去除欲贪，就可以做到超越“厌、不厌”等对治法门的舍心住了。

这是说，本篇内容——于可意境不生贪，不可意境不生嗔，其实也是具足“舍心住”的法门。

（5）如第 241（316）[243]经中说：

“宁以火烧热铜筹以烧其目，令其炽然，不以眼识取于色相，取随形好。”

“宁烧铁锥以钻其耳，不以耳识取其声相，取随声好。”

“宁以利刀断截其鼻，不以鼻识取于香相，取随香好。”

“宁以利刀断截其舌，不以舌识取于味相，取随味好。”

“宁以刚铁利枪以刺其身，不以身识取于触相及随触好。”

这一段文，大家读下来，有没有一点惊心动魄呢？

佛教不是不教人愚痴地戕害自己的身体吗？这里为什么说的这样让人恐惧呢？这表达的其实是守护根门的决意，守护根门的殷重。

这只是一种修辞方法吗？不是！这是一种提策内心殷重的方法。过去我也常常说“殷重”这个词。殷重，如何发生？可以在对比中发生。把自己认为重要、好的东西，与要做的这件事加以对比，让现在要做的这件事表现得更加重要，这样，在自己原来的评价体系中就放入了现在这件事；而且也唯有相互地参照，才会有一个比较明晰的内心定位。不是做一次两次，而是要常常这样做。可以像这里描述的这样，在自己的意念中呈现出来：就算是用火烧了一根“铜筹”——金属条、金属钎子，拿它来刺瞎自己的眼睛，也“不以眼识取于色相，取随形好”，也不取着这样的色相，认为它真的好、真的不好，因此而生贪、生嗔。

这个“相”指的是显著特征，“随好”指的是次要特征。对于色，有取色相、取随形好；对于声，有取声相、取随声好，下面的是例同。

再强调一下！这里的文，完全可以用来作为策发自己殷重心的修习方法，就是告诉自己：我就是要这样殷重地守护根门，宁可（意念中呈现这样）真的拿这个烧红的铁钎子刺自己的眼睛，也不以眼识取色相，取随形好。这样殷重地来策发心，后面进一步的修行乃至究竟的离欲，才更容易做。

这并不是在教导我们要真的毁掉眼、耳、鼻、舌、身，更不是“六入处断”的真正含义。如果从更多入处相应的经文来看，“六入处断”，应该是断其欲贪，而不是毁去器官。这样的表达方式，也只是在强烈地表示，去除欲贪的重要与决心罢了。

这不仅仅是修辞，也不是向别人表决心，而是意念中真的现起这种对比，基于这样强烈的对比，自己内心跟自己做这样的决定：宁可这样，也不那样。善于用心的人就知道，不仅仅在修习守护根上，断除根识相应的欲贪上，可以这样用心，其他很多地方也可以这样用心，比如持戒没有殷重心，或者想加重自己殷重心的人，可以这样修习：宁可自己跳到刀山上，被这座刀山切得七零八落、十块八块，直至血流满地，悲惨死去，也不做违犯戒行的事。内心真的这样强盛地作意，自然就不一样。宁可跳进大火堆里，烧成一个人形的火炬，那样的剧痛钻心，也不做违犯戒行的事。当有了这样决定的意乐、殷重的心，修习哪儿还那么困难啊？！人就是太愿意做意识中的软骨人了，不肯锻炼自己的刚骨，所以在修行上总是很难发出真正的力量。

（6）其他关于六入处断的经文：189（183）[191] → 191（185）[193]、225（292）[227]、242（317）[244]。

这是作者给出若干相关的其他经文。

今天的内容，理解上并不难。对照自己的生命，对照自己的生活，去发现问题，并且真的愿意去改变它。对于可意境、不可意境，内心在触对的时候，能不能够不发生贪嗔，如何去训练它，这是自己应该特别用心处。

这是我们今天所要学习的内容。我们一起合掌，做一回向：

【回向偈】

愿以此功德
普及于一切
我等与众生
皆共成佛道

《杂阿含经二十选》讲记 32

—— 第十一选 先知法住，后知涅槃——须深盗法（一）

【开经偈】

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

十方所有诸众生

愿离忧患常安乐

获得甚深正法利

灭除烦恼尽无余

【正文】

前面我们学习了“五蕴断”和“六入处断”，听起来好像是要断根身，学下来归结还是要断除基于根身的贪爱。今天我们来学习第十一选〈先知法住，后知涅槃——须深盗法〉（经号：347（489）[346]）。这部经在若干场合都提到过，对于一起学法一段时间的法友可能并不陌生，这部经里谈到两个非常关键的问题：一个是“慧解脱”，一个是“依俗契真实”。我们来看经文：

一、经文

如是我闻：一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。若王、大臣、婆罗门、长者、居士，及余世人所共恭敬、尊重，供养佛，及诸声闻众，大得利养——衣被、饮食、卧具、汤药。都不恭敬、尊重，供养众邪异道，衣被、饮食、卧具、汤药。

这件事情发生的时候，佛住在王舍城迦兰陀竹园。那个时候，从

国王到大臣，到婆罗门，社会上有身份、有经济实力的在家众们，以及其他一般的在家众，大家比较普遍的是：恭敬、供养佛及佛的出家弟子们。而且利养比较丰厚，这里说了“四事”——饮食、衣服、卧具、汤药。

当时的经济力量是有限的，佛及出家弟子们得到这样的供养，那其他外道出家众的四事利养自然就减少了很多，这对于外道出家众来说，是很现实也很棘手的问题。

尔时，众多异道，聚会未曾讲堂，作如是论：“我等昔来，常为国王、大臣、长者、居士，及余一切之所奉事恭敬，供养衣被、饮食、卧具、汤药，今悉断绝，但恭敬、供养沙门瞿昙、声闻大众，衣被、饮食、卧具、汤药。今此众中，谁有智慧大力，堪能密往，诣彼沙门瞿昙众中出家，闻彼法已，来还广说；我等当复用彼闻法，化诸国王、大臣、长者、居士，令其信乐，可得还复供养如前。”

这些外道们聚集在一个讲堂，大家来讨论这件事情：我们过去常常被国王、大臣，以及社会上这些有身份地位、经济实力的在家众和一般其他在家众，恭敬、奉事，种种利养丰足。现在都没了，都去供养沙门瞿昙和他的声闻弟子们了。

前后的事情是这样的情况，现在这些异道们在一起共议，想解决方案。想到了一个什么解决方案呢？派一个“007”，去把佛所说的法，听了记下来，回头我们也用这样的法，来教化这些在家众，他们不是喜欢这些吗？我们就给他们这些。这样，他们会因为这样的信乐，再如从前一样供养我们，到时我们的供养就应该能够跟从前一样了。但是，被派往前去的人是需要仔细选择的，要聪明多智，具足堪能，去到沙门瞿昙众中出家，能学会，能带回来。我们得找这样的人。

时，有人言：“有一年少，名曰须深，聪明、黠慧，堪能密往沙门瞿昙众中出家，听彼法已，来还宣说。”

这个时候，大家就各抒己见，推举人选。有一个人说：有一个叫须深的少年，非常聪明机敏，从他的情况看，能力是具足的，可以隐藏身份到沙门瞿昙众中出家，学法，带回来，然后我们再用这样的法，把这些信众给夺回来。

时，诸外道，诣须深所，而作是言：“我今日大众聚集未曾讲堂，作如是论：我等先来为诸国王、大臣、长者、居士，及诸世人之所恭敬、奉事，供养衣被、饮食、卧具、汤药，今悉断绝。国王、大臣、长者、居士，及诸世间，悉共奉事沙门瞿昙、声闻大众。我此众中，谁有聪明、黠慧，堪能密往沙门瞿昙众中，出家学道。闻彼法已，来还宣说，化诸国王、大臣、长者、居士，令我此众还得恭敬、尊重、供养。其中有言：唯有须深聪明、黠慧，堪能密往瞿昙法中，出家学道，闻彼说法，悉能受持，来还宣说。是故我等故来相请，仁者当行！”

这段文字很多是重复前面外道集会相应的情况，就不再解说。这些外道众到了须深的住处，把事情的前因后果，大家讨论的意见，跟须深说：大家认为只有派你去，才能把这件事情办好。你去那边，听了他们的法，能够记住，回来再跟我们说。我们再用这样的法，去教化那些在家众，让他们还奉事我们，恭敬我们。这样，我们的利养还能够丰厚如初。希望你能够接受我们的请求，去做这件事。

时，彼须深默然受请，诣王舍城迦兰陀竹园。

须深，这个聪明的年轻人，听了之后没有出声，实际是应承了下来。然后就去迦兰陀竹园，准备出家。

大家看，佛世的时候，就有明确记载，是为了利养故，甚至是为

了盗贩佛法的缘故，要来出家的。他们（包括须深）最开始的动机，是为了利养，手段是要盗取佛法，然后贩卖佛法。为什么说贩卖佛法呢？他并没有把这个真的当成离苦之道，当成生命的真理，要去实践它，要去实现它，而是把这个当成了一种营销的手段，当成了一种经营的产品，这当然是要盗取法、贩卖法。这确实是挺严重的事情。

须深到了迦兰陀竹园后，情形是怎样的呢？

时，众多比丘出房舍外，露地经行。

当时有不少比丘出了自己的房舍，在露地上经行。在这里要说一下，特别是好乐禅坐的，请大家要特别注意“动静相宜”——禅坐、经行，交替进行，这样会比较好。佛世的比丘，我们从经里、律里能够看到，其实他们常常是动静交替修习的。而且当时的比丘常常需要出去乞食，托钵乞食是一个体力活动，需要带着钵具等，多数是要走一段路，然后托了钵，有时就在受食处用了斋，有时要托回来用。这一来一往，实际还是有运动量的。更何况他们日常的修行，不仅有禅房中的静坐，树下的静坐，还有露地的经行。如果因为贪着禅味，常坐不动，会影响色身健康的。

尔时，须深诣众多比丘，而作是言：“诸尊！我今可得于正法中出家，受具足，修梵行不？”

看到这些比丘们在经行，须深问了这句话：我可以在佛法中出家，受具足戒，跟你们一起修这样的清净梵行吗？

时，众多比丘，将彼须深，诣世尊所，稽首礼足，退住一面。白佛言：“世尊！今此外道须深，欲求于正法中出家，受具足，修梵行。”

在经的一开始就说了，当时佛就住在竹园精舍，所以须深来这里

出家，众比丘就来征求佛的意见：这个外道须深想要出家，可以吗？

尔时，世尊知外道须深心之所念，告诸比丘：“汝等当度彼外道须深，令得出家。”

这件事情是不是有一点奇怪呢？佛陀知道这个外道须深是什么样的用心要出家，不仅没说破，还告诉诸比丘：可以度他出家，受戒，一起修梵行。因为佛确实能够观察众生得度因缘是否成熟，从这我们可以推度，佛应该是观察到须深得度的因缘成熟了，所以有这样的首肯。

时，诸比丘愿度须深出家，已经半月。有一比丘，语须深言：“须深！当知我等生死已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。”

须深在佛法中出家修行，一晃也有半个月了。有一位比丘对须深说：须深！你应该知道，我们生死已经到了尽头，清净的道德已经建立，所有修道事都已经成办，这一生就是轮回中的最后一生，不会再受后有了。

在《摩诃僧祇律》和南传对应的经文里，不是这位比丘直接跟须深说的，而是这些比丘去向佛说了这段话，后来传到须深那里的。

须深听了这样的话，觉得是一个好机会，不可以错过。什么好机会呢？他的初心是要来盗法的呀，于是他抓住这个机会，马上就开始问：

时，彼须深语比丘言：“尊者！云何学离欲、恶不善法，有觉有观，离生喜乐，具足初禅，不起诸漏，心善解脱耶？”

比丘答言：“不也，须深！”

尊者！您是这样解脱的吗？是不是学习离开欲、恶不善法，达成

初禅之后，漏尽得解脱的呢？

这是简要的意思，来过一下文。“云何”，应该一直贯到后面——“云何不起诸漏，心善解脱耶？”“觉、观、喜、乐、一心”，是初禅的五禅支；凡是初禅，必定具足这样的支分因缘。

“有觉有观”：“觉、观”，后来译成“寻、伺”：所谓的觉，是指修习禅定的时候，心集中地朝向所缘；所谓的观，是指心持续不间断地集中停留在所缘。初禅中还有这样心的动作。正因为这样的觉、观，还是有动作，在心微细之后，会体会到它比较明显，会把它体会为一种躁扰。所以向二禅进发的时候，会渐渐地离开觉、观。

“离生喜乐”：同时，有因为离开欲、恶不善法而发生的喜乐，这一点对于我们一般的在家修行者来说，应该特别注意！受这一生生活经验的束缚和局限，很多人对于苦乐、苦乐因缘，理解得比较狭窄、浅薄而且颠倒。很多人意识不到离欲是快乐的；离开了欲界的恶不善法，与初禅相应，那个时候有离开欲界恶不善法而产生的喜乐，那种喜乐是超乎欲界的一切喜乐！如果这个人真的是一个追逐身心快乐的人，实在地说，他应该离开欲界恶不善法，去追逐初禅。而且，初禅多绿色，既不用花钱，又不用求人，甚至不需要有一个大房子。比丘们林间、树下也可以，山洞里也可以，露地也行，对于条件的依赖度这样低，就可以超出欲界的一切快乐。

反过来，一般在家众就是被自己看到的苦乐状况，和自己经验的苦乐状况，局限了自己的思惟，想象不到还有超出于眼见色乃至身觉触这些五欲的快乐，毕生的勤苦都在改善眼见色乃至身觉触，毕生所谓的更多的安乐、更少的恼苦都在这个上用功夫。过去有一句网络语言叫作“贫穷限制了我的想象力”，其实在这里也可以用一下，不过

不是贫穷，而是愚痴——“愚痴限制了我的想象力”；有一些人把贫穷换成无知——“无知限制了我的想象力”，也可以。无知就是法的贫穷、智慧的贫穷，基于这样贫瘠的智慧，只能看到眼前的这一点点，只能看到自己经验的这一点点，只能看到周边一样颠倒、一样糊涂的人的模式，然后就认定这就是全部的可能，这就是最好的可能，为之投入一生，结果不是那么回事。

“离生喜乐”这四个字虽然很简单，但是多少人这一生也体验不到。不要说体验到“离生喜乐”，就是少分地随顺善法清净住，离开欲、恶不善法，看看内心的那种喜乐（身心的喜乐），是不一样的。特别这个人如果有对比，那种恬然、安宁，乃至有离开欲、恶不善法所生起的强盛的喜乐，和过去欲界生活中的喜乐对比，哪一个更好啊？看得很清楚。对于修习禅定的人来说，前面说过，他应该或者至少可以以这样“欣厌”的心来修习，也就是“厌下欣上”的心。对于初禅来说，是厌欲界的恶不善法，而欣初禅的种种功德。

“一心（心一境性）”，这里是省略了，后面基本上都省略了，个别的有带上。初禅的五支——觉、观、喜、乐、一心，然后，**“具足初禅”**。

须深问这位比丘：您是通过修学离五盖等欲、恶不善法，达成了初禅，然后在初禅的基础上，不起一切烦恼（不起诸漏），心究竟、完全解脱的吗（心善解脱耶）？这是逐句地把语义过一下。

这位比丘回答：我不是这样的情况，须深！

复问：“云何离有觉有观，内净、一心，无觉无观，定生喜乐，具足第二禅，不起诸漏，心善解脱耶？”

比丘答言：“不也，须深！”

听了这个回答，须深想，这个人不是基于初禅得的解脱，接着问：您是不是基于二禅，得的解脱呢？二禅有四个禅支，就是这里说到的“内净、一心、喜、乐”。

逐句来看就是：您是不是离开了初禅有觉有观的躁扰，已经没有觉观而呈现内心的清净、一心，由这种更深刻的宁定而生起喜、乐，具足第二禅。是在这个基础上，不起一切烦恼，心完全解脱的吗？

这位比丘回答：也不是这样的，须深！

复问：“云何尊者，离喜，舍心住，正念、正智，身、心受乐，圣说及舍，具足第三禅，不起诸漏，心善解脱耶？”

答言：“不也，须深！”

前面初禅、二禅都不是，须深接着问：您是怎样解脱的呢？是不是具足了第三禅，尽断烦恼，得解脱的呢？

这是谈到了三禅的禅支，也是五种——舍、念、正智（慧）、乐、一心。“一心”在这儿也是省略了。“正念、正智（知）”，大家相对熟悉。“舍”，不是舍受，是指行舍心所。

这里有一个词，相对难理解，叫**“圣说及舍”**。后来玄奘法师在翻译《大毗婆沙论》的时候，有一个对应的译法叫作**“圣说应舍”**，意思是一样的。什么意思呢？第三禅的乐，是生死中最快乐的乐，没有超过它的。为什么呢？因为在它之上的禅定，从第四禅开始，都是舍受相应，离开了乐受。第三禅的心乐，应该说是最沉静，也最纯净，也是最高明的轮回中的乐，正因为这样，所以禅者容易在此耽留。耽留的意思，就是发生了内心的爱着。因此，经中在第三禅的时候特别地说到：佛及圣弟子们常常说，不要耽留这第三禅的乐。《大毗婆沙

论》里谈到“圣说应舍”的时候，谈了两个意思：一个是舍二禅乐，一个是舍三禅乐。这是回应，为什么要在三禅的时候，谈到“圣说及舍”（圣说应舍）的原因。

须深又问这位比丘：尊者！您是通过离开了二禅的喜心，而有行舍心安住，伴随着正念、正知和身心乐，具足了第三禅，一切烦恼都不再现起，心完全解脱的吗？

这位比丘回答：也不是这样的，须深！

复问：“云何尊者，离苦，息乐，忧、喜先断，不苦、不乐，舍净念，一心，具足第四禅，不起诸漏，心善解脱耶？”

答言：“不也，须深！”

这位阿罗汉比丘否定了前三禅，须深接着问：那您是不是依托第四禅，烦恼永断，得的解脱呢？

四禅也是四支：不苦不乐，舍，净念，一心。“不苦不乐受”就是舍受；“舍”是指行舍心所；“净念”：这个时候，这个念是很清净的（这个很清净，还有这种宁静义、不动摇义）；“一心”，是指的心一境性。这是谈第四禅的禅支。

须深又问：尊者！您是不是离开了“苦”，也息灭了第三禅的“乐”，而在前面诸禅中已经先断了欲界相应的“忧”和二禅相应的“喜”，这个时候呈现的受是不苦不乐受？是不是这样具足了第四禅，一切烦恼不再现起，心究竟解脱了呢？

这位比丘回答：第四禅也不是，须深！

须深拿出了最后一个问题：

复问：“若复寂静、解脱，起色、无色，身作证具足住，不起诸漏，心善解脱耶？”

答言：“不也，须深！”

这里理解起来会稍微困难一点。这个“起色”，是指“过于色”的意思，就是超过色、超越色，“起色”其实就是“超色”。应该有两个可能：一个是翻译的时候，就是把“过色”（《摩诃僧祇律》里是这样用的）——过于色，直接写成了“起色”，所以“过于色”跟“起于色”，意思相近乃至等同。或者也可能是传抄的过程中，把原来翻译的“超”字写成了“起”，因为这两个字太像了，传抄的人如果看前面的本子，稍微分辨不清楚就有可能写错，后来再雕版刊印，就不好说了。其实这两个可能都有：一个是最开始就是这样翻的，另外一个也许翻的时候翻成了“超”，后来传抄成了“起”。这个“起色”，用我们今天的话来理解，都是“超越色”的义。

须深又问：尊者！您是不是以比四禅更加寂静，也更加解脱的禅定（若复寂静、解脱），基于空无边处、识无边处、无所有处等，超越了色界定的那些无色定（起色、无色），自身亲自进入了这样寂静的禅定（身作证具足住），而尽断烦恼，心得解脱（不起诸漏，心善解脱）的呢？

这位阿罗汉尊者再一次否定了这种可能。须深不干了——

须深复问：“云何尊者所说不同，前后相违？云何不得禅定，而复记说？”

须深的脾气还挺好，要是脾气不好的，就没有办法干“007”的工作，直接就跳起来说：你欺负我外道来出家，不懂是吧？为什么又说不得禅定，还记说自己已经漏尽解脱了呢？你给我偷技术的任务制

造困难吗？

须深的问题是：尊者！为什么您前后所说，自语相违啊？又说已经漏尽解脱，不受后有，又说自己不得禅定，这不是自相矛盾吗？

当须深这样问的时候，他的问题有没有前提呢？有。隐含的前提就是，他内心之前认为：要想尽断烦恼得解脱，必须得有禅定，必须基于禅定才能做这些事。所以前面这位阿罗汉尊者说“没有得任何禅定而漏尽解脱”，他就觉得是自相矛盾的。这一点我们要注意！有时候要审视自己问题的前提——为什么会有这个问题？很多人愿意审视别人的说法，但是不审视自己思考的前提。

这位阿罗汉比丘怎样回应的呢？

比丘答言：“我是慧解脱也。”

我是自语相违吗？并不是自语相违，我是慧解脱的啊！

也就是我们今天说的：慧解脱可以没有根本定，没有初、二、三、四禅或者后面更深的无色定，而能够依于未到地定（乃至很短的时间），发起无漏慧得解脱。这个未到地定就是“心一境性”（三摩地），它是通于定、散的。

如果去看《摩诃僧祇律》和南传的相应经文，它们谈的是种种神通，而不是这里说到的种种禅定。上座部分别说系（因为主要盛行于东南亚，今天又被称为南传佛教）和大众部（《摩诃僧祇律》是大众部的律），他们在部派分张的过程中，其实互相受了一些影响。

这是双方的一段对答。

作是说已，众多比丘各从座起而去。

说完之后，那位阿罗汉比丘，还有其他一些在座的比丘，大家都离开了。

尔时，须深知众多比丘去已，作是思惟：此诸尊者所说不同，前后相违，言不得正受，而复记说自知作证。

这个问题很困扰须深：他们是故妄语吗？还是有什么事情，我不懂呢？他们所说的明明白白，就是前后自语相违啊，一面说着没有得禅定，一面又说着自知作证得解脱，这是怎么回事呢？

作是思惟已，往诣佛所，稽首礼足，退住一面。白佛言：“世尊！彼众多比丘，于我面前记说：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。我即问彼尊者：得离欲、恶不善法，乃至身作证，不起诸漏，心善解脱耶？彼答我言：不也，须深！我即问言：所说不同，前后相违，言不入正受，而复记说自知作证！彼答我言：得慧解脱。作此说已，各从座起而去。我今问世尊：云何彼所说不同，前后相违，不得正受，而复说言自知作证？”

这就是佛在世的时候，能够随佛修学的好处，没有什么疑问是得不到答案的，当然，只要是与离苦的实践密切相关的疑问，佛都能够给出善巧的引导。

须深向佛具足威仪礼敬后，先把刚才发生的事情向佛汇报了，又提出自己的问题：有这样的一些比丘，都说自己已经究竟解脱了。我问他们是不是从初禅乃至无色定，尽断烦恼得解脱的呢？他们都说不是。我问他们，你们自语相违——又说不得禅定（不入正受；“正受”是禅定的意思），又说自知作证得解脱。他们给我的回答是得的慧解脱。我想问您的是：这种不得禅定，又说自己得解脱的，是怎么回事啊？是不是前后自语相违啊？

佛告须深：“彼‘先知法住，后知涅槃’。彼诸善男子，独一静处，专精思惟，不放逸住，离于我见，不起诸漏，心善解脱。”

须深白佛：“我今不知‘先知法住，后知涅槃’，彼诸善男子，独一静处，专精思惟，不放逸住，离于我见，不起诸漏，心善解脱？”

佛告须深：“不问汝知不知，且自‘先知法住，后知涅槃’。彼诸善男子，独一静处，专精思惟，不放逸住，离于我见，心善解脱。”

须深问了这个问题之后，佛告诉他：他们是“先知法住，后知涅槃”。基于这样的法住智，这些善男子们“独一静处，专精思惟，不放逸住”，然后离于我见，一切烦恼尽断，究竟解脱。是这样而已。

须深告诉佛：您说的话，我不懂，我不明白什么叫“先知法住，后知涅槃”。

佛回答须深说：不问你知不知，你还是要这样做，要先获得法住智，然后才可能获得涅槃智。

后面“彼诸善男子，独一静处，专精思惟，不放逸住，离于我见，心善解脱”这些，在《摩诃僧祇律》和南传相应的文里都没有，当然，带上也不影响意思。

须深白佛：“唯愿世尊为我说法，令我得知法住智，得见法住智！”

须深听佛这样说，他到底是聪明，知道了这个法住智是入手处，是得涅槃智的必由之路。他来就是要盗学佛法的，然后就恳请佛给他说法，以便让他获得法住智。

佛告须深：“我今问汝，随意答我。须深！于意云何？有生故有老死，不离生有老死耶？”

须深答曰：“如是，世尊！有生故有老死，不离生有老死。”

佛开始引导须深获得法住智。怎样引导的呢？佛说：我现在来问你问题，你要根据自己的认识，真实地来回应我。须深！你是怎么看的呢？是不是有生，才有老死啊？因为有生的因缘，所以才有老死啊？是不是不可能离开生，有老死啊？这是十二缘起支中最后两支——“生因缘老死”。

须深回答佛陀：是的，世尊！是有生的因缘，才会有老死；不可能离开生的因缘，而有老死。

简单地说，当说这个人老了，或者离世了，那肯定是基于这个人出生在这个世间，才有成长、衰老乃至离世。不可能这个人没有出生，反而说这个人长大了、衰老了，又离开了这个世间，这是不可能的。

这是佛先引导他认识十二缘起支中的“生因缘老死”。

如是生；有、取、爱、受、触、六入处、名色、识、行、无明。

“有无明，故有行，不离无明而有行耶？”

须深白佛：“如是，世尊！有无明，故有行，不离无明而有行。”

这是就十二缘起支的流转门，从生因缘老死，说到有因缘生，渐渐依次向前推，一直到无明因缘行：是不是有无明的因缘才有行？可不可能离开了无明而有行？

须深回答道：是的，佛陀！是有无明的因缘才有行，不可能离开了无明而有行。没有无明，还能有爱染造作而感生死的业，这是不可能的。

佛告须深：“无生故无老死，不离生灭而老死灭耶？”

须深白佛言：“如是，世尊！无生故无老死，不离生灭而老死灭。”

前面流转门的观察，是从生因缘老死，一环一环向前推敲，一直到无明缘行。现在来说逆观——还灭门：是不是不再受生，就不会有老死了？可不可能离开生的息灭，而有老死的息灭呢？

须深回答佛说：是的，佛陀！如果不再受生了，当然就不会再有老病死；也不可能离开了生的息灭，老死就息灭了。

“如是乃至无无明故无行，不离无明灭而行灭耶？”

须深白佛：“如是，世尊！无无明故无行，不离无明灭而行灭。”

这个“如是乃至”是省略语，佛在现场恐怕是一环一环引导观察的。这样的还灭门，是从“生灭老死灭”向前来推敲，次第地观察，一直到：没有了无明，也就不会有行；不会离开了无明灭，而有行的息灭，是不是这样呢？

须深回答佛陀：是的，世尊！无明息灭了，所以行也就息灭了；不是离开了无明灭，而有行灭。

这就是**次第地、深刻地、亲切地观察“此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭”**。这是什么智慧呢？这是**关于缘起的智慧**，这**就是法住智**。

佛告须深：“作如是知、如是见者，为有离欲、恶不善法，乃至身作证具足住不？”

须深白佛：“不也，世尊！”

佛问须深：现在你有了这样的知见，有了这样相应的智慧，可是在这个当下，你有离开了欲、恶不善法等等的初禅，乃至无色诸定，

身作证具足住吗？也就是说：你现在已经亲身体会了这样的法住智，可是在这个体会的过程中，你有初禅乃至无色定吗？你刚才问人家那些，你现在有吗？

须深老老实实地回答：佛陀！我刚才、现在都没有！

佛告须深：“是名‘先知法住，后知涅槃’。彼诸善男子，独一静处，专精思惟，不放逸住，离于我见，不起诸漏，心善解脱。”

佛告诉须深：这就是之前所说的“先知法住，后知涅槃”，这就是刚才所说的“先得法住智，后得涅槃智”。然后，他们这样的独一静处，专精思惟，不放逸住，离于我见，而尽断烦恼，心究竟解脱。现在你知道了吗？

时间关系，今天学的内容就到这里。后面的内容，我们下次一起来学习。今天的内容谈到了“法住智、涅槃智”，更多会在后面“讨论”的部分来展开说明。一起合掌，做一回向：

【回向偈】

愿以此功德
普及于一切
我等与众生
皆共成佛道

《杂阿含经二十选》讲记 33

—— 第十一选 先知法住，后知涅槃——须深盗法（二）

【开经偈】

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

十方所有诸众生

愿离忧患常安乐

获得甚深正法利

灭除烦恼尽无余

【正文】

现在我们在学习《杂阿含经二十选》的第十一选<先知法住，后知涅槃——须深盗法>，这里谈到了很关键的——“先得法住智，后得涅槃智”。距离我们上一次学习，已经过去一周，先简短地将之前学习的经文内容，作一个概括和回顾。

事情的起因，是因为当时在王舍城，佛及声闻弟子大得利养，受到了各阶层的拥戴。其他的外道出家众，利养减少，出现了一些困难。于是他们商议并派须深来加入佛陀的弟子众中，以出家身份来学习佛法，用意是将这样的法盗回去之后，用这样的法来吸引人，以获得利养。须深来这儿之后，在佛的允许下出家了。后来有因缘，听到有人以身来作证，得到解脱。须深问这样的比丘，是依初禅乃至无色定，得的解脱吗？回答都是否定的。在须深过去的认识中，应该是依根本定发慧，尽断烦恼得解脱的。这位阿罗汉比丘这样的回答他：没有任何禅定，而是慧解脱。他不理解，就去问佛陀。佛陀给的答案很简单，说：“先知法住，后知涅槃”，之前那位比丘就是通过这样修习而得解

脱的。

须深并不理解“先知法住，后知涅槃”到底是什么义，在我们学习的经文中，看到佛陀引导他对于十二支缘起作顺（流转门）、逆（还灭门）观察。经文中提到的观察，其实是倒叙的，不管顺（流转门）还是逆（还灭门），都是从“生因缘老死”向前推的。这样顺、逆观察之后，佛陀问须深：你现在有这样的如实知、如实见，可是你在这个当下有初禅乃至无色定吗？须深回答佛：没有。佛陀告诉他：这就叫作“先知法住，后知涅槃”。

法住智，就是关于缘起的智慧；涅槃智，是指亲证涅槃相应的智慧。这个人能够以“先知法住”的基本智慧摄持，独一静处，专精思惟，不放逸住，就会离于我见，乃至不起诸漏，心善解脱。这是我们上一次学到的地方，今天来继续向下学习。

佛说此经已，尊者须深远尘、离垢，得法眼净。尔时，须深见法，得法，觉法，度疑，不由他信，不由他度，于正法中心得无畏。

佛给须深这样的教导，特别针对他的身心，引导生起法住智之后，问他：你现在有这样的知见吧？有的。那你这样的知见下，难道有初禅乃至无色定吗？并没有。这就叫作“先得法住智，后得涅槃智”，由此也能够得到解脱。须深由此因缘，而证悟了初果。

这一段文，简单地说就是须深证得初果。相应的文句，我们再来看一下。**“远尘、离垢”**：这里说的“尘、垢”不是指的外境，“远尘、离垢”实际上是指断除了烦恼。初果所断的烦恼主要是见惑，也就是属“见”的烦恼，不再细说。

“得法眼净”：这个“净”字跟“远尘离垢”义是基本一致的。所谓的“法眼净”指的是什么意思呢？也就是有了这样正法的洞察、

正法的洞见。这样正法的洞察、洞见是怎样的呢？是离开了这些烦恼的，也就是所谓的“远尘离垢”的法的洞见，简单说就是这样的意思。“法眼净”的内容是什么呢？根据其他的经文来说是“凡集法都是灭法”，就是：任何因缘生法，都是灭法。这句话深刻地说其实就是：缘起的，就是性空的。不必展开了，以后如果有因缘再来说。

“见法，得法，觉法”：见的什么法呢？见的是缘起法，也就是前面说的那个内容：任何集法，都是灭法。得法：或者说到达，或者说深入这样的法。觉法：如实知这样的法。

“度疑”：强调“度疑”是什么意思呢？那是因为在证初果之前，实际上对于缘起、四谛理等等这些，内心还是有疑根的。就算是理性上完全通过，自己内心感觉也确认无疑，实际上还有疑根未断，疑的烦恼还没有尽断。确实要待到初果的时候，这个疑才尽断。也是大家可能熟悉的：初果圣人与凡夫的根本差别，在于初果圣人断了三种下分结。欲界的五种下分结中，初果人断了三种——身见、戒禁取见和疑。佛法中的这个疑，不是一般生活里说的“我对这件事情有怀疑”，它所针对的内容和对象，是对于缘起、四谛理等有犹疑。因为初果人亲见法，当然也就彻底地度诸疑惑，尽断疑根。

“不由他信，不由他度”：或者余处说“不由于他”、“不复从他”、“不从他教”，都是一个意思，就是不需要其他人解说，不需要其他人引领，自己当下就已经有了这个智慧。不是说他获得这个智慧之前没有人帮助，“亲近善士，听闻正法”，当然是从善士那里获得了帮助。而是说，当他证得了初果（远尘离垢，得法眼净）之后，所生起的关于缘起的亲身体验的无漏智慧，让他不必再依赖于其他人的教导才有这样的认识。这也就是说：他这个时候在佛法中已经成为一个独立的、

有智慧的人，不再是“幼儿”了。

“于正法中心得无畏”：“心得无畏”的意思，就是有完全的信心。因为自己亲见法了，这个时候，若天、若人，不管是有威势的，还是有名望的，或者是眷属众多的，再来跟他说“你认同的那个法不对”，他内心不会有任何的动摇。

说到这，不妨旁出一句。人们对于自己认同的东西，被别人在意见上挑战的时候，内心有时候会容易激动。其实，如果内心对此完全确认的话，特别是佛法，如果心随顺于法，就不会有什么激动。就像一个小孩子，一定要跟大人说“炭火并不烧手”，大人只会告诫他，希望他不要受伤害一样，不会因此觉得自己的认识遭到了挑战，受到了威胁，很激动地去辩解，是一个意思。

（须深）稽首佛足，白佛言：“世尊！我今悔过！我于正法中，盗密出家，是故悔过。”

须深证了初果之后，立刻就转变了——顶礼佛足，向佛发露自己的过失：我来正法中出家，是为了盗法呀！我现在向您真诚地悔过！

佛告须深：“云何于正法中，盗密出家？”

须深白佛言：“世尊！有众多外道，来诣我所，语我言：须深！当知我等先为国王、大臣、长者、居士，及余世人恭敬、供养，而今断绝，悉共供养沙门瞿昙、声闻大众。汝今密往沙门瞿昙声闻众中，出家受法，得彼法已，还来宣说，我等当以彼闻法，教化世间，令彼恭敬供养如初。是故世尊！我于正法律中，盗密出家，今日悔过，唯愿世尊听我悔过，以哀愍故！”

佛对须深说：你说的这句话是什么意思？什么叫作你在正法中，

盗密出家？

须深就将前面的因缘，向佛陀原原本本地说了一遍，诚挚地向佛陀悔过，希望佛陀能够接受他的忏悔。这一段文的意思很明白，以前也解过，不再说。

佛告须深：“受汝悔过。汝当具说：我昔愚痴、不善、无智，于正法律，盗密出家，今日悔过，自见罪、自知罪，于当来世律仪成就，功德增长，终不退减。”

从前也说过：现前面对的忏悔是最好的，如果对方是可以现前面对的，那就在他面前，诚挚地希望他接受自己的悔过。

佛首先告诉须深说：我接受你的忏悔。你应该这样完整地说：我过去因为愚痴、不善、无智，所以来正法律中，盗密出家。现在真诚地悔过，也确实认识到自己有这样的过错。这样说，希望我在未来能够更好地自律，功德增长，终不退减。

这个“当来世”，可能不必浅狭地理解为后生、未来生。佛法说“三世”——过、现、未三世，有两种义：一类义，像一般人所理解的那样——过去生、现在生、未来生；还有一类义，所谓的这个过去世、现在世、未来世，就是指的过去、现在、未来。这个“当来世”就是未来世的意思，在这里应该理解为广义的未来。“律仪成就”，在这里不仅仅是指持好佛法的戒律，而是说自己更好地做好自律。所以“于当来世律仪成就”，可以说为：在未来能够更好地自律。

所以者何？凡人有罪，自见、自知而悔过者，于当来世律仪成就，功德增长，终不退减。

这是在解释忏悔的意义和价值。一个人有了过失，自己能不能够

认识到自己有过失？这就要说到我们现今社会，有几个人会用“善恶、是非”的眼光来反观自己的所思所想、所言所行，以正确的善恶标准来评价自己、观察自己：对于自己确实有过错的，能够自己认识到，如实地了知为是过错的，并且为此真诚地悔过。这样的人在今天很少，这意味着什么呢？意味着：大家多数比较缺乏自我内心的道德管理，比较缺乏保持道德上的，向上、向清净的动力和主观愿望。

这是严重的问题，这并不是一件轻忽的事，学习佛法的人更是这样。因为学习佛法不应该是增长见闻，多一点谈资，或者让自己感觉良好。应该是真的为自身的净化，自身的改善，乃至解脱，如果更广大，为了自他的长远利乐，而增进道德，增进智慧。做这件事，需要做的（概括起来）就是断恶修善。自己如果没有这种内在的省觉（反省、察觉）：有了错误，自己都认识不到，习惯性地自我美化，眼睛看到的永远都是别人的不好、不如意，自己看不到自己的错误，看到了也是浮皮潦草地飘过去，或者总能够给自己找到“我这样的错误情有可原”的借口，然后就过去了，自己对此没有真正深刻的认识、反省和改过。这样，谈什么法中的成长呢？这就是怙恶不悛 quān——把自己的过错，把自己的问题，保护得好好的，坚决不碰，坚决不改。这谈什么修行呢？如果一般世间人，不知道生命价值所在，不知道生命的改善之道、净化之道、解脱之道、离苦之道，也就罢了；学习佛法的人，知道可还是这个样子，那真的要问一问：自己这个知道，起了什么作用？

“凡人有罪，自见、自知而悔过者，于当来世律仪成就，功德增长，终不退减”：如果能够这样做，自律就会增长；自律增长了，断恶修善，功德就增长，不会再减损。

佛告须深：

“今当说譬，其智慧者以譬得解。

譬如国王，有防逻者，捉捕盗贼，缚送王所。白言：大王！此人劫盗，愿王处罪。

王言：将罪人去，反缚两手，恶声宣令，周遍国中，然后将出城外刑罪人处，遍身四体，劗 chán 以百矛。

彼典刑者，受王教令，送彼罪人，反缚两手，恶声宣唱，周遍城邑，将出城外刑罪人处，遍身四体，劗以百矛。

日中，王问：罪人活耶？

臣白言：活。

王复敕臣：复劗百矛。

至日晡时，复劗百矛，彼犹不死。”

佛对须深说：现在给你说一个譬喻，因为譬喻可以帮助有智者来理解。

比如说国王下面有一些负责社会治安的，抓住了盗贼，把他绑着送到王前，对王说：这个人是劫、是盗，希望您来给他定罪。大家看到奇怪不奇怪呀：一个抢劫的、偷盗的，都能够直接面圣见王，由王来给他定罪，他是偷国库了，还是偷什么了？这里要知道，古印度虽有十六大国，但是还有很多小国，大小可能跟今天中国的县城差不多大，当然远远没有县城的人口多。如果只是这么大的治理范围，人口也少，很多事情可真就是由王亲自来判断的。

王就宣判了：把这个罪人带出去，两手在背后绑上，到各处游街，

用很大的声音告诉大家，他是什么情况，这样周遍国中（在城内游行；可见这应该就是一个相当于城邦的小国，如果是个大国，这样游行可能要游个半年，这个“国中”是指城内）。然后把他带到城外处罚罪人的地方，对他全身，包括四肢，用矛戳刺一百下。大家想一想这种痛苦，被人戳一矛就已经很难忍受。

这个行刑的人就按照王的命令来执行，乃至对他全身刺以百矛。

到了日中（正午），王过问：这个罪人被刺了一百矛，还活着吗？这是日中问的，由此看来，这个行刑是在上午说的。

大臣回答说：还活着。

王再一次告诉下面的臣公说：再刺他一百矛。这个苦楚就加倍了。

到了晡时（申时，下午 3：00～5：00），王再过问：还活着吗？

还活着。

那再刺他一百矛。

被三百矛刺身，这个人还没死。

佛讲了这个譬喻之后，跟须深有一番问答——

佛告须深：“彼王治罪，剿以三百矛，彼罪人身，宁有完处如手掌不？”

须深白佛：“无也，世尊！”

复问须深：“时彼罪人，剿以三百矛因缘，受苦、极苦剧不？”

须深白佛：“极苦，世尊！若剿以一矛，苦痛难堪，况三百矛当可堪忍！”

佛问须深：王这样治这个盗贼的罪，遍身劖刺三百矛，那这个罪人的身上，还有没有如手掌那么大一块完好的皮肤呢？

须深说：不可能有了！

佛又问须深：这个罪人被三百矛刺身，他受的苦是不是非常剧烈呢？

须深说：是非常苦的，世尊！就算是被劖刺一下子，那个苦痛都很难堪忍，更何况三百矛刺身，这怎么忍受得了呢？

佛告须深：“此尚可耳，若于正法律盗密出家，盗受持法，为人宣说，当受苦痛倍过于彼。”

佛到这儿把这个譬喻的意义说出来了：如果你觉得这样的苦痛非常难以忍受，那么，在佛法中以这样的盗心来出家，并把这样所受的正法，以这样的盗心持去，为人宣说，以获得利养。这样的恶业果报成熟的时候，受的苦痛比前面说的三百矛刺身还要剧烈。

佛说是法时，外道须深漏尽意解。

佛这样宣说的时候，须深的烦恼尽断了，这是汉译《杂阿含》的记载。《摩诃僧祇律》和南传对应的文，都只说到法眼净。

佛说此经已，尊者须深闻佛所说，欢喜奉行。

这是结说。

这部经最核心的地方就在于，须深听到那位阿罗汉比丘说自己“没有诸禅、诸定，是慧解脱”，于此不解，向佛询问，佛引导他来体会什么叫作法智住，那一段是最关键的。当然，这里一个非常重要的内容是“先知法住，后知涅槃”，在学习佛法中要特别注意。

现今很多人学习佛法，也不知道流转生死是什么因缘就想解脱，那他们是如何下手的呢？想直接去契证一个神秘的境界，一个神秘的本体。那不是佛法。佛教导的是“先知法住，后知涅槃”，这个“法住”是偏于缘起的现象和规律。通过对于缘起的深刻体察，能够体察无常、无我等，尽断“见”所属的烦恼，可以契证于圣道。

后来在龙树《中论》里总结为：“若不依俗谛，不得第一义。”涅槃智是第一义；关于生命的现象——此有彼有的现象，是世俗谛的内容。是基于这样缘起的观察，而生起无漏的智慧，契证涅槃；而不是凭空在想什么，凭空去契证什么。

经文之后的第二部分“解说”，因为我们今天刚刚回顾了整个经文的主要内容，所以这个部分就不再逐句说了，大家可以自己来看，也没有什么新的难点。

二、解说

在佛陀时代，王舍城的外道，因为大部分来自王宫贵族的供养，都被转移给佛陀和佛陀的声闻弟子，因而会商决议，推派聪明黠慧的少年须深，到佛陀的僧团中出家学法，期待学成后，回来教他们，让他们能再拉回那些权贵信众，恢复往昔的丰富供养。

须深在佛陀的僧团中出家了。过了半个月，有一位比丘对须深说：“我们都是已解脱生死的阿罗汉。”须深因此就要求这位比丘，教他如何入初禅。这位比丘回答说，他不会初禅。须深再要求比丘教他如何入二禅、三禅、四禅，及其他属于色、无色界层次的禅法，然而，比丘都回答不会。

在须深的观念里，认为解脱的人，必然是能够入初禅以上禅定的，所以，质疑这位比丘，说他“前后相矛盾（相违）”。但比丘回答他说：

“我是洞察了烦恼的本质，而克服烦恼，达成解脱的（慧解脱）。”

比丘们离开后，须深就去问佛陀。佛陀告诉须深说，他们是“先知法住，后知涅槃”。他们独自在一个安静的地方，集中精神，专注思惟，不放逸，而能做到离于我见，不起烦恼，心得解脱的。

须深表示，他无法理解“先知法住，后知涅槃”，也不明白如何集中精神，专心思考，而去除我见，得到解脱。

佛陀说，不管你知不知道，解脱的次第，就是要“先知法住，后知涅槃”的。

于是，须深请求佛陀为他解说如何才能“知法住智，见法住智”。

佛陀就以启发问答的方式，向须深解说生命的流转与还灭（顺观、逆观十二缘起）。然后问须深说，能够对生命的流转与还灭，有这样了解的人，就能即刻远离欲、恶不善法，而完全做到，亲身体验了吗？

须深回答说，不能！

佛陀说，这就是“先知法住，后知涅槃”。要先建立正确的世间缘起知见，明白杂染烦恼生起、流转、还灭的因缘，然后，才能经由集中精神，专注思惟，离于我见，不起烦恼，而心得解脱。

须深听了佛陀的开示后，远尘、离垢，得法眼净。见法、得法、觉法、解决了疑惑（度疑），深具自信，不必他人来度他到彼岸，于正法中，无所畏惧。

于是，须深对其以不良动机，想在佛陀僧团中出家盗法的事，向佛陀忏悔，请求原谅。佛陀原谅他，并告诉他：能对自己的犯错，勇于承认、悔过的人，日后必能律仪成就，功德增长，而不退减。

三、讨论

（1）本经编在“杂因诵”中的〈因缘相应〉，属于《杂阿含经》中“修多罗”的部分。南传《相应部》〈因缘相应〉第七十经与之相当（但禅定的部分异为各种神通，参考印顺法师《杂阿含经论会编》中册第六十五页注 1），是修行次第上，一个很重要的参考。

这是说一下本经出自汉译《杂阿含经》的哪里，与南传哪部经相应。

“但禅定的部分异为各种神通”：我们讲解的时候也说到了，在汉译的《杂阿含经》中说为四禅和诸无色定，在南传是说为各种神通。

这里说的“修行次第”，也就是“先得法住智，后得涅槃智”。

“修多罗”，也译为“契经”。就佛经集出的时间来说，可能就是在“第一次集结”时集出的。就内容来说，则算得上是《杂阿含经》的精髓，与“第一义悉檀”。

这是很推重这部经，内容非常重要。“修多罗”，是梵语 sutra 的音译，意译是“契经”。“契”是指契应于如实理，“经”是指直线，贯摄的意思；如理贯摄就是“契经”义。

（2）什么是法住智？《瑜伽师地论》中归纳成“因果安立法中所有妙智”（印顺法师编《杂阿含经论会编》中册第六十五页）；

《瑜伽师地论》里的那一段文，我不一一解释了，大家愿意的话可以自己看一下，《瑜伽师地论》卷 94：**“此中云何名法住智？谓如有一，听闻随顺缘性缘起无倒教已，于缘生行因果分位，住异生地，便能如实以闻、思、修所成作意如理思惟，能以妙慧悟入信解：苦真是苦，集真是集，灭真是灭，道真是道。诸如是等，如其因果安立法**

中所有妙智，名法住智。”其实这一段文也就是在解释法住智是什么，简单地说，法住智就是缘起。

杨郁文先生批注为“知晓一切世间因果道理”（《佛光大藏经·阿含藏·杂阿含经》第二册第六〇五页注一）；印顺法师解释为“缘起被称为法性、法住”（《空之探究》第一五一页，《印度佛教思想史》第二十四及二十八页）。所以，法住智就是有关世间缘起的一切智，如“七处三观”、“缘起”，乃至“四圣谛”、无常、苦、非我等。而涅槃智，则是契入涅槃的体验了。

这里如果展开说，其实有龙树所说的“四悉檀”里的义趣。现在这个因缘，可能不必太多展开。

（3）自知“我生已尽，梵行已立，所作已作，不受后有”的慧解脱阿罗汉，是可以没有入初禅以上能力的圣者。本来，禅定就不是佛法所不共于外道的，而是印度的固有传统文化。禅定，是修行的一种工具，而不是解脱的关键。

禅定其实是共世间的，也就是说，单独说到解脱的要件，不包括初禅及以上的禅定。

解脱的关键，在于我见的去除；爱染的去除，也就是贪、嗔、痴的去除。

这没有错，但问题是，如何达成呢？既然不必非要初禅及更高的定力，那它需要什么样的定力呢？后文有说，实际上只要有未到地定的定力就可以，我们之前也有说过。

正确的“因缘观”（因缘观察）、“七处三观”等正见，都比禅定更具关键。而错误的观念（邪见），在禅定力的强化下，还很有可能引发更坚定的邪见，如第 109（177）[111]经所描述（参考〈第七选：

欲令如是、不如是〉讨论 3)。

这是确实的！如果说什么样的修习更关键？如实地观察更关键，而不是去获得禅定更关键。进一步说，如果这个人没有正见，即使有禅定，还可能固化原来的邪见，比如我们前面一起学过的内容：这个人有地遍之后，觉得地就是我等等。

禅定并不一定导致佛法不共的智慧，如实观才导致。只有通过如实观获得的无漏智慧，才能够断除烦恼，将人带入圣者之流，乃至解脱。

（4）禅定并非没有用处，否则“八正道”中，就不必有“正定”一项了。

这里要注意！八正道中的“正定”，这个“定”对应的是三摩地，三摩地的意思是心一境性。欲界散心也有心一境性，当然，初禅及以上中也都有心一境性，心一境性是通于定、散的。

说到解脱所需要的定力，不必非要到初禅及以上，欲界未到地定的定力也足够。也就是说：没有初禅及以上的定力，也完全可能证圣道，这并没有违背八正道中“正定”这一项内容。

虽然慧解脱阿罗汉可以没有入初禅的能力,但经中也经常说到应当“独一静处，专精思惟，不放逸住”，然后才能“离于我见，不起诸漏，心善解脱”。

这个很重要！为什么要“独一静处”呢？少事少恼，很少干扰。来一起学习的法友，很多都有在家的事情，不容易不受打扰。想要智慧深入，还是要有相当的专注，而“独一静处”能够避免外界因素的打扰,这对于智慧的深入还是很重要的,特别是自己集中用功的时候。

“专精思惟”：这是自己专心一意，专门随顺于法来观察思择。这个思惟，不是在外边、在概念上作推导，而是即身的观察——五蕴、六入等的如实观。“不放逸住”也很重要！什么叫放逸住呢？这个心修一会儿就不想这样用功了，想撒会儿野，按照原来的套路舒服一会儿，这都叫“放逸住”；随顺烦恼，不自检点，都叫“放逸住”。“不放逸住”是不容易的。

当这个人能“专精思惟，不放逸住”，修行就非常绵密了。然后才能断除我见，种种烦恼不再发生，心得到了完全的解脱。

“专精思惟，不放逸住”就是与定相应的专注。而到底哪些定的种类能引发解脱慧呢？《中阿含》第 205 经说，从初禅一直到无所有处定的每一种定，都能契入解脱。《发智论》（大正二六·九三九中）等论师的意见，则更加入了初禅之前的近分定（“未至”，未到地定）。

刚才也说了：禅定是共世间的，并不是解脱中最重要的东西，解脱中最重要的是如实地观察因缘——七处三观等，接下来又说禅定有它的意义和价值。

可是慧解脱，即便没有初禅以上的定力也可以解脱。这样说，并没有违背八正道中正定的原则。因为八正道中正定的定，是三摩地心所，是通于定、散的心一境性。也就是说，哪怕是欲界未到地定这种程度的心一境性，也足以支撑无漏智慧的发生。

（5）初期大乘经的风格，常常是直从涅槃着手，而不是“先知法住，后知涅槃”（参考印顺法师著《印度佛教思想史》〈自序〉）。这是大乘佛法的一项变革，却不知道对佛法的发扬，是有利还是不利。涅槃的境界，是凡夫所陌生的，是难以说明的。直从涅槃着手，显然不是为凡夫程度的众生而说的，但却也蔚然成风，影响了往后整个大

乘佛法教理的发展。虽然，稍后有龙树菩萨提出“不由世俗谛，不得第一义谛”的呼声，但是，其效果有多大呢？

这一段可以看作是，在整个佛教发展中，作者对于大乘倾向的一种反思。初期大乘经是有这样的偏好——直从涅槃智来说，这确实不是一般人能够入手的地方。当然，他也没有忘记谈到龙树论师在这里其实是做了一些向于根本佛法贯通的工作，特别地说：“诸佛依二谛，为众生说法：一以世俗谛，二第一义谛。若人不能知，分别于二谛，则于深佛法，不知真实义。若不依俗谛，不得第一义；不得第一义，则不得涅槃。”这是《中论》里的话，是很重要的！

印顺法师在《成佛之道》的“三乘共法”里也特别地提到：“先得法住智，后得涅槃智，依俗契真实，正观法如是。”要这样先得法住智，然后才能契证涅槃智，这是必由之道；一般凡夫怎么可能一上来就有涅槃智呢？不可能凭空而来，一般凡夫的生命境界就是这些有为法，这些世俗谛的法，当然要依俗来作观察，才能契真，这就是正观法的必由之路。

大家学习佛法，还是要立足于根本于佛法之纯朴。初期大乘有它宝贵的地方，但是根本佛法的纯朴是不应该忘却的，立足于、立本于根本佛法之纯朴，这是非常重要的！

（6）其他有关慧解脱阿罗汉的经文：351（493）[350]、710（907）[722]、1212（1312）[1196]、982（13323）[974]、1026（13364）[1014]。

（7）相当的南传巴利文经典为：《相应部》〈因缘相应〉第七十经〈须尸摩（12-70）（元亨寺南传大藏经译本第十四册一四一页）。

讨论（6）（7）是给出一些相关的经文，不一一去说。

【答疑解惑】

法友：顶礼师父！关于这个譬喻的意义，能否再深入说几句呢？这个譬喻只是想说明盗法的果报是这样的痛苦吗？须深忏悔后，这样的果报就不会现起了吗？感恩师父！

法师：这是就今天学的文里，说到有智慧者以譬得解，这个譬喻谈到了三百矛刺身，而盗法之罪的苦果更甚于此，这里有没有什么深义呢？

这里也用不着特意地去挖掘什么深义。那佛种种譬喻来说，是为什么呢？如果我们只是这样说三百矛刺身，一般人的心，特别是定力差的心，很难设身处地地感同身受。佛这样讲了一个有情、有境，还有对话、有场景的譬喻，这能够带着人心设身处地地去感受。当佛说到劓刺一百矛，再一百矛，再一百矛，这个时候，人随着这样的故事、这样的情境，能有代入甚至感同身受，就不会像只说三百矛刺身这样轻飘飘滑过。这一点，大家在跟人交流的时候，有时候也有意无意地用，把情境乃至对话，还原得很真切，让对方来感同身受，容易有共情发生，是这样的教育手段。

特别对于心的能力不是那么自如的人，因为这个须深也没有得根本定，他也是依于无漏慧而证得初果，所以佛这样引导他，因为这对于他有必要，能让他由此对于佛的教导，会有更深切的认识。不必特别地来发掘更多其他的意思。

至于说须深忏悔之后，这样的果报是不是就不会再现起了？要知道，他只是以盗心来听法，还没有做后面的事，后来他对于说法者做了忏悔，说法者也原谅了他，这就没有问题。而且他还证了初果，初果人断了欲界三下分结，就不会再堕恶趣，最多七返天上人间。

法友：顶礼师父！师父能否概括一下初期乃至中后期大乘各自的风格？大乘法是否大多是后来佛弟子的发扬？佛陀在世时，关于大乘法，说得多吗？感恩法师！

法师：这是一个大话题，我们不可能在这几分钟里有恰当的回应。我建议：如果法友有兴趣，可以去读一读印顺法师《印度之佛教》；这个读完了，可以再去读一读印顺法师《印度佛教思想史》。这两本书应该可以给这个问题一些回应。

法友：师父好！“先知法住”，是不是就是等同于先有佛法的正见呢？

法师：“先知法住”，是指“先知法住智”。等不等于佛法的正见呢？等于。

我们从前在余处讲到八正道的时候说过，正见是有浅深的：很浅的闻慧相应的正见，也可以叫正见；等到了无漏智慧的层面，那个智慧也还是可以被称为正见。“先知法住智”，就是对于缘起的认识，也可以有浅深，如果按照后人的一些把握，这个法住智主要是闻、思、修慧摄，当然也不是不可以探讨。

大家如果没有更多问题，我们一起合掌，做一回向：

【回向偈】

愿以此功德
普及于一切
我等与众生
皆共成佛道

【线下补充提问】

法友：顶礼师父！昨天课上那个问题，我还有一些疑问，请师父慈悲解答。须深得法眼净后，立刻向佛陀真诚忏悔：“我于正法律中，盗密出家，今日悔过，唯愿世尊听我悔过，以哀愍故！”须深尊者已经证得初果，解脱已经成为必然，他为什么还要向佛陀忏悔呢？

法师：不要说是初果人，就算阿罗汉有了非染污性的过失，该忏悔的还是忏悔。僧团解夏前的“自恣”，也就是每位比丘都要请一切同住比丘指出自己安居中的过失，包括佛陀本人也是自敷草座请大众慈悯举罪的（但没有任何受到举罪的记录）。

解脱成为必然，是自己离苦边事；但如果自己有意无意发生过失，对别人或团体造成伤害，当然要向对方诚挚忏悔，这是质直心的自然表现。自恃有德，而不能忏悔己过，这又如何是有德之相呢？

法友：佛接受他的忏悔，同时教导他如何正确忏悔，并开示忏悔的作用、意义，然后又作譬喻说明盗法的果报，最后他由初果证到四果。从初果到四果，中间发生了什么呢？按照之前的一些学习，应该是继续断除贪嗔直至烦恼尽断。须深尊者只是向佛忏悔，然后听了一个故事，就完成了从初果到四果的进阶，他是如何做到贪嗔烦恼尽断的呢？

法师：首先，须深在这个场合尽断烦恼，只是汉译《杂阿含》的记载，《摩诃僧祇律》和南传对应的文都只说到法眼净。其次，闻佛说法，得以尽断烦恼的例子，经文中就有一些。谈罪及报，可不可能引导人心解脱？可能。如果闻法者基础足够，闻苦因、苦报，对三界苦集生起真切远离、无欲、灭尽、弃舍的心，再配合以智慧观察，是可能尽断烦恼的。只不过在这种场合下，多是未到地定相应无漏慧断烦恼。

法友：另外，当今社会，如果有人学习佛法，或自学，或从师学，然后为人讲解，收取费用，比如培训班、大讲堂之类的文化产业，这算是贩售或盗法么？

法师：这个问题复杂些。先考虑两个很常见的情况：一、今天的心理学，吸收佛法中四念处的内容做了一些研究和应用，并且通过出版、培训、咨询、临床等获利；二、学校和机构的佛教研究者，通过自己对佛教相关内容的研究、教学、发表、出版等获利。这些，在今天的大众观念中，一般不觉得是不道德行为，也不以为有偷盗情节。事实上，在今天的法律层面，佛教没有声明相关知识产权，即便计较起来，可能也因为时间久远、传播广泛等而无从谈起。而且，今天的学习方式众多，包括而不限于从人、经典、其他书籍、音视频学习等等。须深盗法的事件中，他是作为对立宗教团体潜伏人员，来向具体人和团体偷学，用意是要夺回信众供养并致僧资具受损。

对比了这些差别，说回今天中国条件下对于这类事的判断：第一，应该知道，佛法智慧和修养的一些世间应用，出家人是不太适合深度介入的。比如企业经营，涉及到商业行为甚至此得彼失的竞争，出家人就算有相应的智慧善巧，也不合适给出具体意见。比如情感咨询，特别是一些具体方案，出家人也不适合参与。而在世间层面看，佛法的智慧与修养，确实对这些有看法、有办法。这时，如果有人能准确把握相应佛法关要，灵活运用佛法的智慧和对生命改善的方便，是可以做一些对个人、团体有世间价值的事，而且也可以有引人入胜（佛法）的远景。第二，由于中国民众一般认识和现阶段的政策法规，如果能灵活化用佛法，并用世间方式恰当设计，可以让一些本来不太可能从佛法获益的人能得到佛法的利益，尽管这可能不是以佛法的名义。

总地来说，在佛教规制和中国国情的双重限定下，对本来不容易直接触及佛法的一些人、事，以世间方式包装并灵活运用的佛法，可以覆盖到，也可能利益到。既然以世间方式出现，那么可能是公益形式，也可能是商业形式。这种灵活运用的创造和因人就事的服务，也确是有价值的，不管是生命价值还是商业价值，当然也付出了成本。今天的社会背景下，两种形式应该都可以探索，当然，商业模式应该更审慎。开拓的方向，应以佛教规制和国情限制，原本不易触及佛法的领域为宜。

法友：另外一个和经文、修行有关的问题：师父在讲解经文，开示初禅到四禅禅支的时候，提到初禅的五支，其中有觉有观两支，师父说：所谓的觉，是指修习禅定的时候，心集中地朝向所缘；所谓的观，是指心持续不间断地集中停留在所缘。初禅中还有这样心的动作。正因为这样的觉、观，还是有动作，在心微细之后，会体会到它比较明显，会把它体会为一种躁扰。所以向二禅进发的时候，会渐渐地离开觉、观。

弟子修习慈心禅，在用引导语引导心的时候，有时候会不愿意提起那个引导的念头，觉得住在那就挺好，当时不知道该怎样形容那种感觉，直到听师父讲到上面的内容，觉得“躁扰”两个字就很对应我当时的感觉，觉得引导语是一种躁扰。请师父慈悲解答：我这个状态算是初禅的状态么？那个时候的心是非常静的，也非常安稳。

法师：对于内心语言的引导来说，不必到初禅才有那个状态，修习相应就可能有。也有讲过：慈心稳定的时候，可以住于慈，不必一直语言引导，等到不稳定或不够明显了再来引导。另外，语言的引导，只是方便；善巧引导，也可以脱离语言相。用语言引导时，速度、频

率、重复次数，也可以有调整，合适的话可以慢一些，甚至很慢很慢，看心的状况来定。

法友：师父在《佛教心理学》这一期的学习中有提到“不动业”，当它作为引业，依禅定的力量受生色界、无色界，这个是没有办法引转的。不像欲界天，还可以通过发愿而转动。请师父慈悲解答：如果不想受生色界、无色界天，在修习止观的时候该如何把握？是不是就一定不可以修习禅定了呢？

法师：的确是很难改变受报情况。但大乘经论中有些特别的说法和方便，可以以后再谈。需要注意的是，虽然有过色、无色定，但命终也可以不一定受生色、无色天，因为，如果命终时没有了相应定力，比如因病或放逸而定力退失，不能入相应的定了，也就不会受生相应天，所以也不用担心不小心得定而来不了人中，大不了有一段时间多看书、不打坐，反向调心。这属于后来论中出的笨主意；聪明的办法，以后到菩萨道中再说。

法友：修习“法缘慈”这样无我慧相应的禅法，应该是能够证得无我慧，破除我见而得初果的。如果这样，在修慈，以及在修止，进而依止而观，这样的过程中，如何避免取证初果这样的乌龙事件发生呢？感恩师父！

法师：自己培养炽然的慈悲，发坚固菩提心，在愿心中其实就包括了“非无上正等正觉相应，绝不取证”的内涵，否则是菩萨的歧途。以及，培养强盛有力的正念正知，很精微地了解心、把握心。

《杂阿含经二十选》讲记 34

—— 第十二选 因缘观——论因说因（一）

【开经偈】

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

十方所有诸众生

愿离忧患常安乐

获得甚深正法利

灭除烦恼尽无余

【正文】

今天我们来学习《杂阿含经二十选》第十二选〈因缘观——论因说因〉（经号：53（165）[99]），谈到了佛法最核心的内容就是缘起，是以比较简略的若干支来说明的，但这已经足够充分。我们来看一看经文的内容：

一、经文

如是我闻：一时，佛在拘萨罗国人间游行，于萨罗聚落，村北申恕林中住。

佛陀当时在拘萨罗国旅行。这个“游行”跟今天的意思不一样，是指佛或者其他比丘，从一处到一处，有时候走一走，有时候住一住，这一路基本上都是以乞食的方式，获得必要的支撑，同时也化度有缘的人。这个“人间游行”，在我们看来，也就是佛在世间游化。

佛和很多比丘住的地方，往往根据周围的因缘会有变化，像在这一则经文中提到，佛就住在一个村子北边的林中。今天都市生活的很

多人，对于“林中住”大概没有什么概念，也许偶尔到野外野营，还觉得是蛮有意思的一件事。实际上，条件确实很简陋，但是佛和诸比丘们都能够安乐住。

尔时，聚落主大姓婆罗门，闻沙门释种子，于释迦大姓，剃除须发，着袈裟衣，正信非家，出家学道，成无上等正觉，于此拘萨罗国人间游行，到萨罗聚落村北申恕林中住。

这是这位请法者的情况，他是这个聚落的村长，来自婆罗门种姓。他听说有这样一个高种姓的释迦族人，虽然贵为王子，却剃除须发、着袈裟，基于自己对于道德的追求，离开了家，出家学道，现在已经成就了无上正等正觉，在拘萨罗国人间漫行游化，现在就住在这个村北的林中。他所听到的关于佛陀的情况是：

又彼沙门瞿昙，如是色貌、名称、真实功德，天、人赞叹，闻于八方，

“瞿昙”是音译，就是我们今天汉语里常说的“乔达摩”——古时候的另外一种音译。说他拥有这样的身貌、名声、真实功德，为人、天所赞叹，而且知名度很高。

为如来、应、等正觉、明行足、善逝、世间解、无上士调御丈夫、天人师、佛、世尊，

这是佛陀十号，我们之前曾经解说过。在这里有一个拓展点，我们不妨再说一下：如果大家细数，应该有十一个称号，这是怎么回事呢？就是有十一个，还是有哪一些可以合并的？现在我们多分依后来的义，将“无上士”作为一个称呼，“调御丈夫”作为另一个称呼。实际上，从早期的经文和一些论的情况看，“无上士调御丈夫”是一个称呼，什么意思呢？它的核心词是“无上调御丈夫”，也就是无上

的调御者。所调御的，是那些应该被调御的人。那这个所谓“无上士调御丈夫”，用今天的白话说，是应该被调御人的无上调御者。佛是无上调御者，他所调御的，是这些有因缘的堪被调御的人。

于诸世间、诸天，魔、梵，沙门、婆罗门中，大智能自证知：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有，

“世间”指人间；“诸天”指欲界诸天；“魔”指魔罗，也就是六欲天天主；“梵”指梵天；“沙门”指当时的一切出家众；“婆罗门”指当时主流的宗教师。这是说：在这一切人间、诸天、魔、梵、沙门、婆罗门中，佛是能够大智自证知的。自证知什么呢？“我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”，这是说佛陀的自证。

为世说法，初、中、后善，善义、善味，纯一满净，梵行清白，演说妙法。

这个对于佛的称赞，我们从前也了解过。“善义”指的是法义正确，“善味”指的是词句善巧。

善哉应见！善哉应往！善应敬事！

这位婆罗门村长听说佛陀是这样一位有德者，于是心中生起向往：这太好了，应该去拜见他；这太好了，应该去到他那里；到那之后，应该比较恰当地恭敬、承事于他。

作是念已，即便严驾，多将翼从，执持金瓶、金杖、伞盖，往诣佛所，恭敬奉事。

他了解了这些情况之后，有要去拜访、承事的心，然后就做了种种准备：庄严了自己的车驾，带了很多随从，以及一些出行威仪的物品，这些都表示他很郑重其事；去到佛当时住的林中。

到于林口，下车步进，

这是表示恭敬义。不是把车一直开到对方眼前，自己再下车，那样是有所轻慢。所以大家知道，在古时候为了表示尊重，都会提前下车。

至世尊所，问讯安不，却坐一面。

到了世尊所在，恭敬地问讯——一边作礼，一边问候：“您的身体一切都好吧”等等这样的问候语。这样的礼仪之后，坐在一边。

白世尊曰：“沙门瞿昙！何论、何说？”

佛告婆罗门：“我论因、说因。”

“沙门瞿昙”，翻译过来就是“出家人瞿昙”，这是很平实、中性的称呼。

向佛陀问到：出家人瞿昙，您所议论的核心是什么呢？您说法的核心是什么呢？

佛告诉这位聚落主：我所谈论的是因缘，我所宣说的是因缘；也就是缘起。这里为什么没有“缘”字啊？在《杂阿含经》的时代乃至稍后一段时间，佛住世时候的实际教说和后来的一些论说，对于“因”和“缘”的差别，基本上没有特别地强调，所以“论因、说因”，也就是“说因缘”，也就是“说缘起”。

又白佛言：“云何论因？云何说因？”

佛告婆罗门：“有因有缘集世间，有因有缘世间集，有因有缘灭世间，有因有缘世间灭。”

这位婆罗门又问：您所说的论因、说因，是什么意思呢？

佛回答论因说因所指为何，首先是概说：因缘条件集起了世间，因缘条件使世间集起；因缘条件消灭了世间，因缘条件使世间消灭。这个内容，简单说就是苦、集、灭、道。

佛所说的缘起，主要是针对人来说的，所以这里所谓的“世间”，是指有情世间，也就是五蕴身心，这个我们大家应该是清楚的。

婆罗门白佛言：“世尊！云何为有因有缘集世间，有因有缘世间集？”

这位婆罗门听到佛的解说，觉得仍然太过概括，没有具体的描述，所以进一步地希望佛能给予更清晰的说明。佛下面先解释前两句，也就是苦、集谛——

佛告婆罗门：“愚痴无闻凡夫，色集、色灭、色味、色患、色离不如实知。不如实知故，爱乐于色，赞叹于色，染着心住。彼于色，爱乐故取，取缘有，有缘生，生缘老死、忧悲恼苦，是则大苦聚集。”

如果我们对于前面所讲的，仍然能够忆持的话，对这段文也就并不陌生，我们在七处三观相应的文中其实是学到过的：愚痴无闻凡夫，对于色、色的集起、色的消灭、色的爱味、色的过患、色的远离超越，都不能如实知，也就是对于色的苦、集、灭、道、味、患、离不能如实知；对受、想、行、识，受、想、行、识的集、灭、味、患、离，不能如实知——这是无明。由这样不如实知，心有颠倒，所以会对于色产生爱乐。

这个“爱乐”，是伴随着错误判断的：会觉得所爱乐的对象就是好的，对我也是好的。这个内心，当然取着“我”、取着“法”——不管对于所谓自身心的认识，还是对于对象的认识，都发生颠倒。觉得色是怎样怎样的好，应该去获得，应该去会遇，应该不失去。由这

样的颠倒，内心爱乐、赞叹、染着于色。并且心在这上抓取，这是“住”的意思。

既然愚痴无闻凡夫于色种种不能如实知，会由此颠倒而生爱乐；由这样爱乐的因缘，内心会颠倒取着；由这样取着的因缘，会发动身语意行，想要拥有、会遇；由这样身语意行的因缘，会导致现起——生；由现起的因缘，会有变坏（老）和消亡（死），以及生死中种种的忧悲恼苦，这就是纯大苦的聚集。

受、想、行、识，亦复如是。

举色是稍微详说，受、想、行、识是略说，但是，个人在修习观察中，在思择法义中，不能一带而过，要如实地对照身心，一一地来确认。

婆罗门！是名有因有缘集世间、有因有缘世间集。

婆罗门！这就是因缘条件集起了世间，因缘条件使世间聚集。

强调一下！这里说的“世间”，是指有情世间。佛所说的具体的因缘法，不管是这里说的五支——爱缘取、取缘有乃至生缘老死，还是更多的十二支缘起的说明，实际上主要都是针对人来说的。所以，这个“世间”虽然指有情，但是佛说法主要针对人。

婆罗门白佛言：“云何为有因有缘灭世间，有因有缘世间灭？”

这位婆罗门继续问佛：什么叫作因缘条件消灭了世间，因缘条件使世间消灭了呢？也就是问到了灭、道二谛。佛是这样回答的：

佛告婆罗门：“多闻圣弟子，于色集、色灭、色味、色患、色离如实知。如实知已，于彼色不爱乐，不赞叹，不染着，不留住。不爱乐、不留住故，色爱则灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，

生灭则老死、忧悲恼苦灭。受、想、行识，亦复如是。婆罗门！是名有因有缘灭世间，有因有缘世间灭。”

既然说到了灭、道，那就是与前面反过来的情况。能够有这样灭、道生命实践的，是什么人呢？是已经得到佛法很好教导的人——多闻圣弟子。他们对于色、色的集起、色的消灭、色的爱味、色的过患、色的远离超越，都能如实知。如果用七处三观来说，是对于色相应的苦、集、灭、道、味、患、离，都能如实知。由于能够对于这些如实知，所以内心不发生错误的认识，不发生颠倒；由于这样的错误没发生，所以基于错误的爱乐、赞叹、染着、留住，也不会发生。以前是基于无明的颠倒，“爱乐”才成为了逻辑自然的内心倾向；现在内心不再发生错误认识，那怎么可能还会有爱乐等等的发生呢？

“不爱乐、不留住故，色爱则灭”：“不爱乐、不留住”，是就一首一尾来概括全部，中间的“不赞叹、不染着”，只是为了行文或者言说的方便而省略了。对于色“不爱乐、不留住”了，那还有对于色的爱染了吗？没有了——“色爱则灭”。

“色爱”灭了之后，会怎么样呢？**“爱灭则取灭”**：爱乐已经灭除了，取着也就息灭。内心不想去抓取，不想去与这些可爱乐的境，会遇或者拥有；已拥有的，也不死死抓住不肯放手——取息灭。**“取灭则有灭”**：取息灭了，也就不会由于取着而发动带着爱染的身语意造作——“有灭”。**“有灭则生灭”**：既然带着爱染的身语意行的造作息灭了（“有灭”），那还会有因为这些造作所引发的现起（受生）吗？不会了。**“生灭则老死、忧悲恼苦灭”**：如果不再受生，那还会有由此发生的变化、消灭乃至后面一系列的苦迫吗？不会。

这是就色来举例，做较详细地说明；同样的情况，在受、想、行、

识上也是这样。这是佛说明什么叫作灭和道——“有因有缘灭世间，有因有缘世间灭。”接着有一个总的解说：

婆罗门！是名论因，是名说因。

注意！我们从前学七处三观等，当然也特别说明了关于无明这一块，这一选经文是从“爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死，纯大苦聚集”来说明相应的集起，反之是爱灭乃至老死灭的相应的消灭，这难道与前面所说的“无明盖、爱结系”有什么本质差别吗？并没有，因为这里也仍然说到对于色、受、想、行、识是否如实知。是否如实知，就涉及到了明、无明。

对于色、受、想、行、识如实知的内容，这里只说了“集、灭、味、患、离”，但是，这里既然谈到了色、受、想、行、识，肯定也有对于现象的认识，也就是所谓的色乃至识的本身。要知道，人们只要清醒着，甚至可以说只要还活着，对于所谓的自身就会存在认识。这个“自身”，在七处三观里从三个角度来说，蕴、处、界。当时，在七处三观中是详说于蕴，而略说于处和界（或者叫入和界），这些都是对于有情自体的说明。

对这样的有情现象是否如实知？对于有情现象的因缘和息灭的因缘，它的问题，问题的原因，以及终究的解决，这些能不能够有如实知，这意味着明或者无明。因为有这样如实知或不如实知的伴随，所以有这样世间的灭和世间的集起。梗概地说，仍然是无明、爱取，导致因缘流转与生死；而无明灭和爱取的息灭，则导致解脱。佛做了这样解说之后——

婆罗门白佛言：“瞿昙！如是论因，如是说因。世间多事，今请辞还。”

这位婆罗门说：瞿昙！您是这样来论说因缘法，您是这样来宣说因缘法，我了解了。我还有一些别的事，先告辞了。

佛告婆罗门：“宜知是时。”

这就像我们今天所说的“您请便”的意思：可以根据你自己的方便，自己来把握。

佛说此经已，诸婆罗门闻佛所说，欢喜随喜，礼足而去。

这位婆罗门是带着很多人一起来的，大家听到佛的说法，都很欢喜，一起作礼而去。这是说了全部经文内容，我们之前学过一些与此关连比较密切的经文，如果有连续闻思，对此应该不会觉得特别难。

我们接下来看一下“解说”，也就是对经文的一个白话梗概把握。

二、解说

有一位贵族婆罗门，仰慕佛陀的德行，而恭敬地去拜访佛陀。

贵族婆罗门问佛陀说：您都论些什么呢？

佛陀说：我是论因缘，说因缘的。

这就是佛把自己所说的法，概括为“因缘法”最直接、最有力的证据。如果以世间的情况来打比喻，相当于有一位思想家，著作很多，讲座也很多，有一位不了解他思想又想了解的人就问他：“教授！您能不能够用一句话，概括您思想最核心的内容呢？”相当于说是这样一个问题。

佛回答说：“我论因、说因。”我所谈论的就是缘起法，我所宣说的就是因缘法。这样的论因、说因，是什么意思呢？

“因缘条件聚集了世间，因缘条件使世间聚集；

因缘条件消灭了世间，因缘条件使世间消灭。”

这其实就是宣说了“缘起无我”的意思，灭我、我所的颠倒，当然就解脱。这也是为什么听佛这样简单说，有智慧的人可能证道的原因。这里的“世间”，指的是有情，我们作为人，就想自身心，这是比较恰当的。

这里要说一下：这个道理好像很简单，我们稍后在“讨论”中还会看到阐陀的问题，这话他也能说，他也以为自己了解，但是，就是隔碍不通。如果深刻一点说：缘起，意味着它自身没有实在自体。一般人想到一个东西，认知中就有那个东西本身；在这个认知基础上，他就算想象缘起，也是想象一个一个有它本身的东西，和合在一起，生起了另外一个有它本身的东西，这并不是缘起真正的义趣。

在这里，佛进一步做了解说：

一般凡夫，不如实知五蕴的集、灭、味、患、离，而爱乐五蕴，赞叹五蕴，内心始终有所染着。由于爱乐，所以，就会生起占有的欲念（爱缘取），并且付诸行动去拥有（取缘有），

这是说由于不如实知而爱乐、取着，导致发动身语意行。

然后就会有或新的生命，或新的经验、记忆，或新的行为影响力的生成（有缘生）。

作者在这里，没有特别固定地，用三世两重因果的观点，去解说其中的义趣。他所说的“或新的生命”，这是跟“有缘生”（意味着下一世的受生）是一个义趣；而“或新的经验、记忆，或新的行为影响力的生成”，这可以说为是现生的——这一点跟从前侧重强调的不同，在后面相应的“讨论”中还会有表现。

新生成的东西，必然是会经历变化（老）、消散（死），而无法让人们感到一直在拥有的。于是，就会有忧、悲、恼、苦的大苦聚集了。

既然有新的现起（新生成的；不管是新的一生，还是现生新的经验等等），就必然会经历变化、消散。既然如此，也就免不了忧悲恼苦。

这就是“因缘条件聚集了世间，因缘条件使世间聚集”。

这是解释头两句。

后面是“有因有缘灭世间，有因有缘世间灭”——

多闻圣弟子，如实知五蕴的集、灭、味、患、离，对五蕴就不会爱乐，不会赞叹，不会染着，不会留恋。不爱乐、不留恋的缘故，那么，对五蕴的爱就消除了（爱灭），于是，也就不会想去占有（取灭），不会产生新的“有”（有灭），不会有生（生灭），也不会有老、死，忧悲恼苦也就消除了（老死、忧悲恼苦灭）。

这就是“因缘条件消灭了世间，因缘条件使世间消灭了”。

这是与一般凡夫的根本差别——对于生命的如实知。如实知，就会导致爱取发生的根基不存在，也就会导致后面一系列的不发生。

佛陀告诉婆罗门说，就是这样来论因缘、说因缘的。

在这里我还是要强调一下从前说过的事：有一些法友觉得，修行应该是格外地在一些事情上用心，或者只能够对于身心正确的内容用心。可是我们看到，对于色、受、想、行、识相应的苦、集、灭、道、味、患、离都要如实知，也就是说，对于其中的爱味、过患这些也要如实知。比如内心发生了错误，能够清楚地看到错误是如何发生的，错误将带来什么——这样的如实知本身是正确的。不是说错误是正确

的，这是正确地认识错误，“正确地认识错误”是修行。当然，不发生错误为好，可是，发生错误了，一味地取着“我”、“人”、“我所”等，掉入后续烦恼的反应，还不如对于这个错误要如实知。对于错误本身如实知，这是随顺于智慧，也能够令后面那些相应的烦恼不发生。

这是“经文”和“解说”的全部内容。接下来看一下“讨论”——

三、讨论

（1）第 298（479）[336]经中，将缘起法分为“法说”、“义说”。如果比对第 296（477）[334]经所说的“因缘法”及“缘生法”，那么，缘起法的“法说”（教说、说示）指的是“此有故彼有，此起故彼起”的普遍法则，而缘起法的“义说”（详细解说）就是生命流转的“十二缘起”。

《杂阿含》298 经里边就是讲的缘起，按照经文意思来看，所谓的“法说”是这种普遍的缘起法则，“谓此有故彼有，此起故彼起，谓缘无明行，乃至纯大苦聚集”。这个普遍法则，实际来说是遍一切行（有为）法的。所谓的“义说”，是指缘起法的具体内容，就是生命流转的“十二缘起”。

接下来仍然主要是依据 298 经对“十二缘起”略作介绍，多数内容，大家并不陌生，我不做太多展开——

（2）有情生死流转的“十二缘起”，第 298（479）[336]经有详细说明：

无明缘行：什么是无明？不知四谛，不知因缘条件，不如实知六内入处、六外入处及六触入处，不知生命是前生、后世的流转，不知

有善、恶业报，不知有佛、法、僧。

这就是无明。相应的文，我过去在《佛教心理学》里讲到“缘起”，作为对无明的说明，曾经引过，也做过细致的解说。大家如果愿意，可以找来仔细地品味品味。特别对于大家实际的修行中，要注意：不如实知六入，也是无明。

而行，经中说就是身、口、意三行。

身行、语行、意行，也就是身的造作、语的造作、意的造作。

缘，表示前者为后者的条件。

所谓“无明缘行”，是无明的因缘、无明的条件而引发了行，是这个意思。

行缘识：识，就是眼、耳、鼻、舌、身、意识。

由这样行的因缘，才有后面识的现起。如果做三世两重因果解说，无明、行，是过去世的因缘，导致了这一生受生识的现起，也就是这一生的受生，这是“行缘识”。

识缘名色：名，就是受、想、行、识等四无色阴（南传另作受、想、思、触、作意）。色，是指四大（地、水、火、风），及四大所造色。

由这样识的因缘而有名色，当然，从前我们也说过“识缘名色，名色缘识”，它们是展转相依的。

名色缘六入处：六入处，即眼、耳、鼻、舌、身、意等六内入处。

如果这里从人的胚胎发育的变化过程来解说，“识缘名色”是胚胎的较早期，“名色缘六入”是胚胎的渐次分化等等。不是必然或只

能做这种解说，是可以有这样的解说。

六入处缘触：触，就是眼、耳、鼻、舌、身、意等六触。

大家也知道，这是根、尘、识三和合的触。

触缘受：受，即苦、乐、不苦不乐等三受。

有这样根、尘、识三和合的触，必然会有后面或苦、或乐、不苦不乐的感受性现象。

受缘爱：爱，分为欲（界）、色（界）、无色（界）等三爱。

有了相应的苦、乐、舍受，内心当然会有“这个可爱乐、不可爱乐”的爱染发生。我们一般的欲界凡夫，修行不得力的，或者不修行的，这个“爱乐”比较显著地表现为是欲界相应的。那难道意味着对于色、无色界没有爱乐的表现吗？不是。对于色、无色界的爱乐是更深细的，连欲界这样粗显、下劣的都爱乐，何况色、无色界呢？其实，爱的断除，是上上要难于下下的。

爱缘取：取，即欲取、见取、戒（禁）取、我取。

有了这样的爱乐，内心就会发生取着。欲取：是指的对于五欲境界的贪取，也就是相应于欲界的。见取：是对于身见、邪见、边见、戒禁取见，这些不正确的见，反而觉得是对的，就是认为这些邪分别见是对的，这叫作见取。实际上，一般人的内心都有。戒禁取：就是指的非因计因了，特别是对于怎么样达成生命的解脱，或者稍微浅一些的，怎么样能够让后生更安乐，对于这些的因果关系如何，归纳出了错误——非因计因，这就是戒禁取见。深刻的，是究竟解脱；相对浅显的，是前后的因果关连——对于这些，错误地归因。所谓的“我取”，又叫“我语取”，简单地说，就是执取有我。

取缘有：有，分为欲（界）有、色（界）有，无色（界）有。

有了执取，就会发生相应的造作。“有”和“行”，不仅可以看作是身语意行的造作，还可以看作是导致未来生命受报的相应的业。

有缘生：生，就是诞生，但不必局限于来生。

我们在前面已经注意到了这个义趣，作者在“解说”中还特意用白话加以说明，我对此也有一些相应的解释。

生缘老死：老死，就是衰老、死亡或者消失。

“老”是指衰老。如果不就人来说，或者不就这个生命的长跨度来说，这个“老”也可以叫作变化或者变坏。“死”是死亡或消失。

这是按照《杂阿含》298 经把“十二支缘起”略作一个说明。时间关系，我们不再向下讨论。这一选中涉及到的“讨论”，引了一些经文，内容会丰富一些，我们后面会做更多的学习，今天就到这里。一起合掌，做一回向：

【回向偈】

愿以此功德
普及于一切
我等与众生
皆共成佛道

《杂阿含经二十选》讲记 35

—— 第十二选 因缘观——论因说因（二）

【开经偈】

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

十方所有诸众生

愿离忧患常安乐

获得甚深正法利

灭除烦恼尽无余

【正文】

我们现在是在学习《杂阿含经二十选》中第十二选<因缘观——论因说因>，是有一位婆罗门去向佛陀请教所说的是什么法？佛陀简要地回答：“我论因、说因”。那是如何论因、说因的呢？说：“有因有缘集世间，有因有缘世间集，有因有缘灭世间，有因有缘世间灭”。

佛陀是怎样来阐释这四句话的呢？是针对五蕴的苦、集、灭、道、味、患、离不如实知，由这样的无明，导致触境的时候生贪，由这样的爱、取、有，然后有生、老死，纯大苦聚集。反过来，如果于五蕴的苦、集、灭、道、味、患、离如实知，不生颠倒，那么触境的时候就不会生起贪爱，也不会有取着。由这样爱灭取灭，取灭有灭，有灭则生灭、老死灭，纯大苦聚集灭。佛是这样通过说明：无明、爱、取、有、生、老死，乃至纯大苦聚集，及无明灭，于是爱灭、取灭，乃至有灭、生灭、老死灭，纯大苦聚集灭，来说明缘起的具体内涵。

这是《杂阿含经二十选》中比较正式地来学习缘起的经文，就其

文本的内容来说，如果有前面学习的基础并不难。之前我们已经学过了“讨论”中的前两个，今天继续来学习“讨论”（3）——

（3）论究有情生死的流转，也非一定就分成十二支的“十二缘起”。如第 67（86）[58]、69（110）[60]、283（464）[321]、285（466）[323]、286（467）[324]、291（472）[329]、111（1652）[113]等，以及本经（53），就只说到爱、取、有、生、老死等五支；第 218（285）[220]、352（494）[351]、353（495）[352]、354（496）[353]、371（534）[370]、372（535）[371]等经，则说到六入处、触、受、爱……等八支；第 68（98）[59]、284（465）[322]等经说到名色、六入处……等九支；第 287（468）[325]、288（469）[326]、360（513）[359]、361（514）[360]、374（537）[373]等经说到识、名色……等十支；又如第 356（501）[355]、362（515）[361]、363（516）[362]、367（525）[366]等经说到行、识、名色……等十一支。

这是说，佛在《杂阿含经》中谈到缘起的具体内容，当以人为剖析对象的时候，不总是从“无明缘行，乃至生缘老死”这样十二支来谈的，看起来是有详有略的——五支、八支、九支、十支、十一支、十二支。本经能对应上的显著序列是五支——爱、取、有、生、老死。虽然如此，但佛在说明的时候，并没有漏掉无明。对于苦、集、灭、道、味、患、离，是否如实知？不如实知，心就会颠倒，触境的时候，由这样的心颠倒，就会发生爱染等一系列；反过来就是还净。

不论是以五支、八支、九支、十支、十一支、十二支等来说明众生的生死流转，依印顺法师的见解：“详细的并没有增加，简略的也并无欠缺。”（参考印顺法师《唯识学探源》〈第一章·原始佛教思想

概说〉）

这句话说得太对了！虽然佛在教示上，有时候说的支数多一些，有时候说的支数少一些，可是无一例外地都是说明：无明、爱取，导致生死流转；无明、爱取的尽断，则究竟解脱。从这个意义上来说，详细的也没有增加什么，简略的也没有欠缺什么。

本来有情就是由无明、染爱的力量，而在生死流转中不能够停下来。不管是多几支来说明它，或者少几支来说明它，问题就是这个问题。这就是一个死循环，解决这个死循环，当然就要开环。只要打开了这个闭合的逻辑环，观察的支数多一些、少一些，又有什么差别呢？注意！我说的是惑、业、苦这样闭合的逻辑环。这个闭合的逻辑环从何而开？无明、染爱。下手处，或者是偏于染爱的对治，或者是偏于慧观的培养，但是，到了真正究竟处，必然是明现而无明不再生起，远离过去的颠倒错谬，爱、取等不再发生。也就是：由这样的无明灭，而有爱尽、离欲、涅槃。这样来把握，对于印顺法师说的“详细的并没有增加，简略的也并无欠缺”，就会有恰当的理解，并不觉得这只是文句上的戏论。

（4）第 218（285）[220]经说：“缘眼、色，生眼识，三事和合触。缘触受，缘受爱，缘爱取，缘取有，缘有生，缘生老病死、忧悲恼苦集。”这段经文，是很适合提供我们以“十二缘起”切入“当下”，用来作为眼前烦恼、忧苦生灭（流转）的观察的。

这是从什么开始的观察呢？从六入。所以，“六触入处”这一类法门的修习，你如果正确地认识它，实际上就是在顺、逆观察十二缘起，当然它没有十二支都观察。过去在六入处禅修营重点所讲的，其实就是这一类修习方法。

（5）一期一期的生命，从无明到老死，一直没有间断地流转下去，如何才能松动这十二个紧密的钩锁呢？经中说：“爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老死、忧悲恼苦灭。”

这里提到：有情生死的流转，这样一个逻辑上的死循环，这样一生一生的缘起钩锁的运作，如何松动乃至破坏这个轮回的死循环呢？引经中说：从爱灭，到老死、忧悲恼苦灭。

第 286（467）[324]经说：“于所取法，味着、顾念，心缚着，增其爱缘取，取缘有，乃至纯大苦聚集。”

这是说，于内心爱着、执取、贪取的法，内心味着、顾念。这个“味着、顾念”，从前也出现过，大家对照自己内心，是不是这样。于是心系缚在这上面不得脱，增益、强化爱缘取、取缘有，乃至有种种苦的现起。

第 285（466）[323]经说：“即正思惟，生如实无间等观：所取法无常、生灭、离欲、灭尽、舍离，心不顾念，心不缚着，爱则灭。彼爱灭则取灭，取灭故有灭，……如是如是，纯大苦聚灭。”

这是说，从正思惟，生如实无间等观。正思惟的内容是什么呢？观察“所取法”（五蕴等的缘起现象）是无常的、生灭的，这样无常、生灭的法是没有实义的，本质上也是不可捉摸、不可抓取的，于是这颗心就离开了过去的贪欲（离欲）、灭尽、舍离。这颗心从过去的黏着（或者是系缚，或者叫作钩锁）脱开了，不再顾念这些，也不再缚着。由是，就不会再发生爱。不发生贪爱，后面的一系列也随之息灭。

停止爱染，显然是瓦解十二缘起紧密钩锁的关键，就像经中所说的譬喻：“若彼火聚炽然，不增樵草，诸比丘！于意云何？彼火当灭不？”（286 经）

就像古时候的火堆，烧的当然是柴或者是草薪，如果不添柴、不添草薪，那这个火会不会灭呢？当然会灭了。

“譬如油、炷燃灯，若不增油、治炷，非彼灯明未来不生、尽、磨灭耶？”（285 经）

又举一喻，古时候照明用的油灯，需要一根灯芯（炷），还要有作为燃料的油，才能灯火通明。如果既不增加油，也不对灯芯做适当的处置，难道这盏灯不会烧一烧就自然熄灭了吗？这是在譬喻什么呢？

停止爱染，就好比像停止加燃料，让火熄灭一样的具决定性。

这是侧重从息灭染爱来说的。不过，究竟地息灭染爱，还是需要正智，由正智而心不颠倒，于是由颠倒而生的贪爱就不再发生——请大家一定要注意这一点，也去如实地观察是不是这样。贪爱的产生，一定是基于错误的认知；当认知如实了，贪爱也就不再发生。下文就在说如何来止息爱染——

那么，又应当如何来止息爱染呢？经中说：“多闻圣弟子，于色集、色灭、色味、色患、色离如实知。如实知已，于彼色不爱乐，不赞叹，不染着，不留住。不爱乐、不留住故，色爱则灭。”

这说的就是：由如实知（也就是明现起，无明不生），则不生染爱，于是后面的一系列都灭尽无余。

第 198（219）[200]经中说：“如是，我、我所、我慢、使、系着不生者，是名断爱、转见，正无间等，究竟苦边。”

对于我、我所、我慢，以及由此而发生的种种烦恼系着，都不发生，叫作“断爱、转见”，是完全的突破，已经尽苦边际。这里说到

的我、我所、我慢等这些不生，是什么境界呢？这是说连内心最微细的我执、我慢也断除了，这是无学的境界。

这两个经文都是在说：如何来止息爱染呢？从如实知而断爱。

第 984（13325）[976]经中说：“何等爱为网、为胶，乃至往来流转，无不转时？谓有我故。”

什么情况下，爱就像网一样，让人系缚不得脱？就像胶一样，令心与所贪的对象，紧紧地黏着在一起，乃至往来流转，生死不息呢？在内心感觉有“我”的时候，就会发生这个。

爱染的止息，与正见的建立，我见、愚痴等无明的去除，息息相关着。这也是为什么经中会说，“无明所盖、爱结所系”了。

由这样的染爱，会发生后面的取着、造作等等，乃至生老病死、忧悲恼苦。只要断除了爱，后面的当然就不发生，爱尽、离欲、涅槃。爱尽如何发生呢？如实知，也就是明相应，无明不生。

（6）第 296（477）[334]经说：“多闻圣弟子，于此缘起法、缘生法，正智善见，不求前际：我过去世何如？不求后际：我于当来世何如？内不犹豫：此是何等？此众生从何来？于此没当何之？”

多闻圣弟子，对于当下身心的缘起法、缘生法，如实知，正见相应。因为如实知，无我的正见相应，缘起的正见相应，他不会像一般人那样去推求前际、顾念后际。

什么叫推求前际呢？“我过去生怎么样啊？”有一些在佛法中努力的人，会有这种“故事会”的倾向：“佛法说，人是这样生死流转的，那我过去世是怎么样的呢？”这样想的人，兴致盎然地想了解，还这样好奇的人，应该说对于三界是苦的，生死轮回是苦的，还没有

生起定解。为什么呢？请恕我说一些可能让大家感觉不太舒服的话：如果这个人前天被下了油锅，幸亏抢救及时，给他救活了，第二天又被人把胳膊按到火里去烧……，一天一天都是这样过日子，你说这个人会没事就兴致盎然地主动去想一想自己所受的那些苦吗？人内心的本能是要躲开这些苦的。比如这个人不小心掉到粪坑里，他一定会尽快地爬出来，出来之后他不会再兴致盎然地仔细回味：自己掉进粪坑之后是怎样奋勇爬出来的，或者在那里是什么样子。正是因为感觉有“我”，而且内心对这个世间，还是有乐想，还是有贪染，所以他会有这种向前际的推求：“我过去世怎么样呢？”

实际上，真正正观、无我智慧现前的人，不会留恋过去，也不会希求未来。内心对于过去是非常的清明、安和，也不是完全不可以回忆，如果有因缘需要回忆，他这个时候的回忆也完全是正见相应的，不摄为“我”过去怎么样，看到的只是一些因缘条件下发生的现象，更不会担忧或者是希求未来怎么样——“于过去无恋，不希求未来，现在诸法中，处处遍观察；智者所增长，无夺亦无动。”

对于其他的众生——“此众生从何来？于此没当何之？”这些众生的过去世是怎样的呢？他们这一生结束之后会到哪里去呢？这跟前面推求自己的前生与来世是一个道理。这个“何之”的“之”，是指去到哪的意思，相当于“至”。

这是说，对缘起法有正知善见的圣者，是不会将心思用在关切前生与来世上的。他们所专注的，应该是“此时、此生”的当下吧！

凡是顾恋过去、希求未来的，实际上是心有爱染的样貌。没事觉得那些好像还值得去想一想，那是对于这些是苦的、无我的、没有实义的，他还没有生起决定的正见。

如第 8（11）[8]经说：“过去、未来五蕴无常、苦、空、非我，况现在五蕴。如是观者，‘不顾过去五蕴，不欲未来五蕴，于现在五蕴厌离，欲正向灭尽’。”

这是正确的样貌。所以，当一个人真的与缘起无我的智慧相应，心是很安生的，他即便不去特意修定，心也是非常平和、安稳的，甚至可以说是寂然不动的。当他需要去触对境，做一些应对的时候，也能够正确地运作身语意，内心不需要特别举起什么，会自然地不向别处做各种兴趣盎然的攀缘。

第 333（447）[311]经说：“过去、未来眼无常，况现在眼！多闻圣弟子如是观者，‘不顾念过去眼，不欣未来眼，于现在眼生厌、离欲、灭尽向’。”

这是从六入说，前面是从五蕴说，义趣是一样的，都是对于有情的当体是苦、是无常、是无我，有了决定的认识。

第 994（1323）[1207]经中，尊者婆耆舍回答佛陀说：“我过去眼识于色心不顾念，于未来色不欣想，于现在色不着。我过去、未来、现在眼识于色贪欲、爱乐、念，于彼得尽，无欲、灭、没、息、离、解脱。心解脱已，是故，不染、不着、不污，离诸颠倒，正受而住。如是，耳、鼻、舌、身、意……。”

这是从六入的角度，来说明对于过、现、未，内心都没有基于染爱的顾念等等，于是，于此得脱，于此离欲。离了这些颠倒之后，“正受而住”。“正受”就是等至，也就是心住于正定的意思。这文是举眼，例到耳、鼻、舌、身、意也是一样。

时时刻刻地觉察着当下（现在）五蕴，以及六根对六尘的身、心活动，使欲爱不生起，才是佛弟子修行上的重要课题吧！

注意！这里谈到于五蕴也好、六入也好，内心于过去无恋，不希求未来，对于现在当然也没有任何贪取，全然地正念正知而住，但这并不是勉强地压制贪嗔、爱取，而是因为如实知色、受、想、行、识，眼、耳、鼻、舌、身、意等等诸门，都是无常、苦、空、无我的，内心于此远离、无欲。由这样的正智观察，而导致后面爱的不发生，导致脱耦联。不是内心取着“我”、“法”的实在，觉得真的有趣、好玩、有究竟价值，自己在这样错误认知的基础上，强制地压制内心的贪欲，那不是这里所说的修行。这里所说的修行，是以破除颠倒的智慧为首要，所以后面的爱染不生。

（7）第262（45）[39]经中，描述阐陀比丘知道“一切行无常，一切法无我，涅槃寂灭”，但却“不喜闻一切诸行空，寂，不可得，爱尽，离欲，涅槃”。

这部经很有意思，是阐陀比丘证道的因缘。阐陀比丘觉得自己懂得“一切行无常，一切法无我，涅槃寂灭”，这就是三法印。他向诸长老去请教，诸长老也都这样跟他讲。他说：这些我都懂啊，但是我没有解脱，而且我也不喜欢听什么“一切诸行空，寂，不可得，爱尽，离欲，涅槃”。

然后想：这些人没有办法引导我，谁能呢？觉得尊者阿难行。这其实有一些因缘，导致他有这种内心倾向。于是他找到尊者阿难，把问题做了一番描述。阿难尊者给他的教导是什么呢？

尊者阿难，就将佛陀教导摩诃迦旃延的内容，告诉阐陀说：“我亲从佛闻，教摩诃迦旃延：世人颠倒，依于二边——若有、若无。世人取诸境界，心便计着。迦旃延！若不受、不取、不住、不计于我，‘此苦生时生、灭时灭’。”

这是阿难为阐陀，转述他亲自听到佛这样来教导摩诃迦旃延，这也是阿难的善巧。那个时候，佛已灭度，阐陀因为自己对于戒法有一些违犯，被僧团制罚，之后他心柔软了，请僧为他解除了制罚。阐陀从前是佛陀在家时候的车夫，内心不免高慢，这回内心的自我高举会弱一些。他去问阿难，阿难没有说“我给你讲”，而是转述他听到的佛陀教化迦旃延的内容。

“世人颠倒，依于二边——若有、若无”：这是说一般人不过是两种错误——实有、实无。也可以说是“常、断”，其实更深刻地说是“实有、实无”这二边。“取诸境界，心便计着”：依于这样的颠倒，当眼、耳、鼻、舌、身、意触对境界，就会有种种的抓取、计执。

“若不受、不取、不住、不计于我，此苦生时生、灭时灭”：如果不发生这样的受、取、住着，也不颠倒计我，那么，当这样的五蕴现起了，知道只是五蕴现象的现起，当这样的五蕴息灭了，知道只是五蕴现象的消失；只是现象上的生灭，而没有背后所计执的实自体。这样，就不会因为内心颠倒爱取、计于我，而使未来五蕴更加延续。就像刚才油灯的譬喻，不治理灯炷，也不添加油，油灯自然也就生时生、灭时灭了。

迦旃延！于此不疑、不惑，不由于他而能自知，是名正见如来所说。

对于前面所说的，如果没有什么犹疑不确定，也没有什么迷惑不了知，也不是由于别人再来讲说、再来示导，才能够认识到，而是基于当下如实自知，这叫作“正见如来所说”——正确地洞见了如来说法的义趣，正确地洞见了如来所指向的真理。

所以者何？迦旃延！如实正观世间集者，则不生世间无见；如实

正观世间灭，则不生世间有见。迦旃延！如来离于二边，说于中道：

所谓此有故彼有，此生故彼生，谓无明有行，乃至老病死、忧悲恼苦。

所谓此无故彼无，此灭故彼灭，谓无明灭则行灭，乃至老病死、忧悲恼苦灭。

这跟我们这一选的经文有密切关连。“世间无见”，认为这个法是断灭的，或者是实在没有的；“世间有见”，认为这个法有所谓的它本身、它自己。“如实正观世间集者，则不生世间无见；如实正观世间灭，则不生世间有见”这话，字面上并不难，但是实际上很难体会到，这就是缘起正观。缘起的，就意味着没有这个法所谓的它本身、它自己。缘起，意味着条件的现起，意味着关连的存在，也就是“此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭”。

“如实正观世间集者，则不生世间无见”：虽然世间（五蕴、六入等），由种种因缘集起，但是并没有一个真实自体；这样集起的现象，不能说在现象上是虚无的，但是实在自体不可得。**“如实正观世间灭，则不生世间有见”**：如果觉得这个现象实有，它就不应该在因缘散坏的时候而随之息灭。这是破实有、实无的二边。一般人觉得这没有触碰到“我”，实际上，只要没有佛法的正见，没有佛法正见的深化，一般人不是实有，就是实无，有时候还是混合双打。

这是阿难转述的佛教化迦旃延的话：如果觉得这些是实无的，那么，在因缘具足的时候，世间的现象会现起啊，怎么能说是实无呢？如果觉得是实有的，那么，此无故彼无、此灭故彼灭的时候，既然能够消散息灭，谈什么实有呢？

后来的论者有另外一种表达，也是非常善巧甚至有意思，他把这

个“有”、“无”二字换了个位置：**“如实正观世间集者，则不生世间有见；如实正观世间灭，则不生世间无见”**。世间的“集”，是缘起的假名，并不是实有的。认识到缘起——缘起的假名、缘起的性空，当然不会生起一般世间“实有”的颠倒。世间的“灭”，并不是有一个实在自体息灭了，并不是那种实有自性的断灭，只是此无故彼无的消散而已。由这样缘灭的如实知，而不生世间颠倒的“实无”想。

这也是很有趣，而且并没有违于这经中的话，反而能够开显得更深刻，所以在这里加以补充。

阐陀比丘听完后，“远尘离垢，得法眼净”。

阿难尊者把佛化迦旃延的教导，转述了之后，阐陀比丘得了初果。

原来，阐陀不喜欢“一切诸行空，寂，不可得，爱尽，离欲，涅槃”的原因，是因为执着于我见。所以，阐陀比丘闻法后说：“不复见我，唯见正法”。

觉得有“我”，顾恋爱着，那说这一切诸行都是空、寂、不可得的，还要爱尽、离欲、涅槃，那我怎么办啊？想一想都不舒服，我不喜欢。

其实这也挺难为阐陀的，他也是出家了好久，每一天过着不喜欢解脱的生活，可是他并没有犯重大的、根本的错误，所以僧团还在包容着他，直到他因缘条件成熟。从这也能看到：不可以轻视任何人，就算这个人常常犯错误，可是诸法因缘生，谁知道这朵云彩什么时候就该下雨了呢！

原经文说到，阐陀比丘得法眼净之后，自己说了这样的话：“我今从尊者阿难所，闻如是法，于一切行皆空、皆悉寂、不可得、爱尽、

离欲、灭尽、涅槃，心乐正住解脱，不复转还，不复见我，唯见正法。”

这是引阐陀比丘证道因缘的这部经，来说明缘起、缘起的无我。

第 297（478）[335]（《大空法经》），以及第 335（456）[313]（《第一义空经》），都是以因缘法，来解说生命流转的背后没有主体，而破除我见的。

这几个经放在一起，都是说明“缘起无我”。

《第一义空经》说：“眼生时无有来处，灭时无有去处。如是，眼不实而生，生已灭尽，有业报而无作者。此阴灭已，异阴相续，除俗数法。”

简单地通一下经文。**“眼生时无有来处”**：眼生时，有一个眼的本身生起吗？它是因缘和合生起的，说什么眼的本身呢？没有一个眼的自体现起，更谈不上它从哪里来。**“灭时无有去处”**：眼灭时，难道是有一个眼的自体被灭了吗？不是。如果是有一个眼的本身、眼的自体被灭了，当然可以说它是在哪里灭的，实际上眼的自体不可得。

“如是，眼不实而生，生已灭尽”：所以，所谓眼的生起，是不实而生的，不可得而生的，实际上没有任何实在自体性，假名说有眼生。既然这样的眼，是无自性而生，那当它灭尽的时候，难道是有一个实体的眼、实在的眼、有其自体的眼，被灭掉吗？也没有。

“有业报而无作者”：这样的眼、耳、鼻、舌、身、意，就是有情的当体，也可以说是业报。但是，眼不实，耳、鼻、舌、身、意不实，那它们的和合有何实可得呢？既然实不可得，又谈什么作业者呢？“作业者”不就是“我”的别名吗？实际上，只有这样此有彼有的缘起现象，只有这样惑、业、苦因缘的现象，在这其中无“我”可

得。无明缘行，乃至生缘老死，哪一个叫作“我”呢？

“此阴灭已，异阴相续，除俗数法”：这一生的五蕴聚散坏之后，由于惑、业因缘，下一生的五蕴聚现起，这只不过是假号法而已，其中并没有“我”。“俗数法”就是假号法，也就是无明缘行乃至生缘老死这样每一位的缘生法——有为法。有为法是有为的，是无实在自性的，是缘起的假名，叫作假号法，这里叫俗数法。可以将这个“除”字理解成“只不过”，所以“除俗数法”的意思是：只不过是假名法，只不过是缘起的假名，只不过是假号法，只不过是俗数法。

这是说，在六根面对六尘的身、心活动中，只有因缘条件的聚散，而没有什么实在不变的主人存在着。只有这个五蕴，延续到下个五蕴，缘起流转的“俗数法”，而没有流转的主体。

唯有诸蕴能引诸蕴，唯有诸法能引诸法，是中都无有我。

《大空法经》说：“彼见命即是身者，梵行者无有；或言命异身异者，梵行者亦无有。”这是说，修行的人，不应该认为五蕴即是生命的主体，也不应该认为五蕴外尚有生命的主体。

这是在探讨“我”和“身”是一、是异的问题，其实也就是在探讨“我”和五蕴是一、是异的问题。因为“我”不可得，所以探讨“我”和五蕴是一、是异属于戏论。真正有智慧的人，不会犯任何一边的错误。这里的梵行者，指的是类似于多闻圣弟子这样的内涵。

第 1169（387）[263]经，佛陀举琴声的例子：国王听了美妙的琴声，沉迷其中，要求大臣“取彼声来”。大臣将那把会产生美妙声音的琴拿来了。

国王要声音，声音怎么拿来啊？当时还没有那个技术条件，就算

今天有录音设备了，不还是要拿着设备来吗？再说，你这也不算是拿到了所谓那个声音的本身啊！

国王说：我不要琴，把刚刚那好听的声音拿来。大臣十分为难，于是，就为国王分析说：这样优美的琴声，是由琴的柄、槽、皮（、弦等），以及善巧的演奏师（或者，还要有好的作曲）等，许多因缘条件的成就，才会有美妙琴声的。国王刚才听到的美妙声音，已经消失，不可再闻，无法拿来给您了。国王听了心想：“咄！何用此虚伪物为。”这样虚伪的琴声，竟让世人耽染、执着。

声音这一法，不可捉摸，才现便灭，对于一般人来说，容易体会它的无常；加以分析的话，也容易体会它的缘生、无自性、无实体。所以这里用这个譬喻，来说明这一切所取、所着的皆是虚伪物，皆是这样无常速灭的，皆是缘生不可得的。

因缘条件所组成的东西，分析起来，总是这样的支离片段，没有主体。有情众生也是这样，如第 1202（1302）[1186]经说：“汝谓有众生，此则恶魔见，唯有空阴聚，无是众生者。如和合众材，世名之为车，诸阴因缘合，假名为众生。”

这是总结上文：一切因缘条件和合而成的东西（或者说现象），如果认真来观察，不过是这样分分片片的和合而已，有什么它本身可谈呢？有情（或者所谓的人）也是这样，这里举经中的偈颂说：**“汝谓有众生，此则恶魔见”**，你说有“人”、有“我”、有“众生”，你这是恶魔见。“恶魔见”是坏人善法、断人慧命的意思。为什么这么说呢？

“唯有空阴聚，无是众生者”：这个“空阴”，就《杂阿含经》自身的意思来说，应该指的是六界——地、水、火、风、空、识，也就

是“四大围空，识在其中”的意思。这个“空”指的是空界，“阴”可以看作是诸蕴。“空阴”，也就是色蕴围了几个空腔，受、想、行、识诸蕴（精神现象）也在其中活跃着，就是这样而已，这叫“空阴聚”。当然，如果依于后世中观的解说，“空阴聚”是指性空的五蕴和合。不过，从《阿含》的意思来说，应该不是这个义。有什么一般人所觉得的“我”、“他”、“众生”呢？不过是空阴聚而已。

“如和合众材，世名之为车”：这是举喻，比如古时候的木板车，东一条木头、西一条木头，拼一拼，拼一个轮子；再拼一拼，拼一个车辕等等，是这样拼起来的。对于这样分分片片的和合物，为了方便，起个名叫车，有什么车本身呢？**“诸阴因缘合，假名为众生”**：五蕴聚也是这样，是在因缘具足的情况下才有诸蕴的和合，于是，在这样和合诸蕴上起个假名叫某甲、某乙，叫人、叫畜生，这与“和合众材，假名为车”没有什么差别。

就因缘和合的角度来看，车子和众生所遵循的理则是一样的，都没有主体。但是，在情感上，人们总希望在这个五蕴和合中，有一个主体，可以依靠，可以拥有，可以觉得实在一些，这就是“我执”、“我见”了。

这里也掺杂着“我爱”，这是无明相应的爱取。修行就是要动这些东西，可是，如果直接动，有时候太违反人们的常识了，所以下文说：

人们是那么地习惯于有我，而害怕无我，或者，对无我感到迷惑，那么，在这样的情形下，何不从缘起、无常的道理切入，而不必一开始就直接去面对、宣扬无我呢？

很多人听到无我，不知道无的是什么我，又为什么说无我，所以

埋怨道："这不是睁着眼睛乱讲吗？"那就不妨像经中所说的这样：从缘起的和合，来体会没有那么一整个的"我"、我就是我的"我"。从这样诸行的无常、不可得，来体会"我"的不可能，这样就方便一些。

想想看：我们将佛陀，菩萨，甚至于佛教，当作是什么？指导老师，还是情感上的寄托处？如果是寄托处，那么，请检查一下自己的动机，有没有与因缘法相违背的我见成分。如果有，慢慢地说服自己放弃吧！

对于一般无我见不坚固的人来说，实际上这种现象必然会有的，所以我们的修行，要在智慧上用功，最核心的就是无我慧。

（8）第 296（477）[334]经说，因缘法与缘生法是"若佛出世，若佛未出世，此法常住，法住、法界、法定、法如、法尔、法不离如、法不异如、审谛、真、实、不颠倒。"

这是把那个经中的经文，多少合会了一下。这个"因缘法"，不管佛出世还是不出世，它是客观的真理，都是一样的，所以这里说"此法常住"，是指的真理的普遍性。这个普遍性，此处这样，余处也这样；过去这样，现在这样，未来也这样，从这个意义上说到它真理性的不变。

后面"法住、法界、法定、法如、法尔、法不离如、法不异如"，可以略说一下："法"都是指的理则，也就是真理。法住：真理安住不动。法界：真理保持不变。法定：法的确定性。法如：法的真理性。法尔：比如无明缘行乃至生缘老死，是指这样特殊的、具体的规律。"法不离如，法不异如"的"如"，是指真实性。

第 299（480）[337]经，佛陀说："缘起法者，非我所作，亦非

余人作，然彼如来出世及未出世，法界常住。”

这是用来互相参照的经文：缘起法不是谁创造的，既不是佛也不是余人所创造，这是客观的规律、客观的真理，不管佛陀是否出现于世都是这样。

缘起法，被称为“法住、法界、法定、法如、法尔”的，也就是我们所说的真理了。佛陀发现了这个真理，并宣扬、教导我们这个真理。说“缘起”，说“无我”，就成了佛法所不共于外道的特色，也是佛法的精髓了。

也看了很多学佛人的现象，能不能够体会缘起无我，的确是一个分水岭：真正以这个为核心，来学习佛法、体证佛法的，基本上都比较中正。否则，最好的情况是在敲边鼓。

（9）缘起法的理则单纯，人人可懂。但是，我们凡夫在贪、嗔、痴的扭曲下，日常生活里就难以实践了。尤其在“欲令如是、不如是”的我见主宰欲下，使得我们离开缘起法更远了。

这是说缘起法的理则并不是那么难，特别是简单讲的时候，比如从颠倒，说到爱、取、有、生、老死等等。这个，基于生命的现实，我们都会看到。佛世的时候，聪明的人、愚笨的人，只要踏下心，在此学修，思择观察，没有什么不能通的。可是，如果总是随顺贪嗔痴的烦恼，实践起来就比较困难。尤其是一味地认同我见——欲令如是、不如是，贪嗔躁扰其心。这样，离缘起法的实相就遥远了。

这也是为什么第 293（474）[331]经中说：“此甚深处，所谓缘起；倍复甚深难见，所谓一切取离、爱尽、无欲、寂灭、涅槃。”

这是说缘起及缘起的寂灭性。

常常，我们因为不甘愿受困于因缘条件的不具足，而不愿意面对现实。其实，事实就是事实，它只会随因缘条件而改变，不会受主观的意愿影响。主观的意愿，是可以影响自己的努力，去改变因缘条件的。但是，因缘条件往往是错综复杂，难以如愿的。即使现在如愿了，也总有失落、无常到来的一天。

这是说一般情况下，人们没有缘起的智慧，不会以缘起的智慧来看待自身，看待外界所遇到的境况，也就是不愿意面对缘起的现实。缘起的现实，意味着没有自我的主宰可以实现。古往今来，想要主宰的人多了，到今天最好的结果也就是一抔 póu 黄土而已。

首先说因缘不都在自己的掌控中，接着说即便外边配合了，一时如愿了，这个情况会有，可是缘生的法，必然（迟早）会坏灭的。“人无千日好，花无百日红”，人有好的时候，花有红的时候，指望抓取固定在这儿，那只能拍张照片，可现实并不是照片。

所以，第 1072（1175）[1060]经说：“来者不欢喜，去亦不忧戚，于世间和合，解脱不染着。”

来了没有什么好欢喜的，去了也没有什么忧戚的，这个明显是说的顺意的境界——来不欢喜，去亦不忧。对于世间和合呈现的一切，不管可意、不可意，内心都不去捏成一个一整个的东西，一个有实在自体的东西，一个一直是这样的东西，内心如实地认取这是和合的缘起现象，无常、无实、不可得，于此解脱不染着。最后一句说：

能够保持一颗平静的心，去承担挫折，也算是如实地体会因缘法吧！

这是说，面对不可意境，这颗心平静安宁，智慧相应，洞达是怎样的因缘和合而现起现在的境况，内心不因此而忧悲恼苦，这当然是

对于逆境的如实观察。

所谓的“乐受不放逸，苦触不增忧，苦乐二俱舍，不顺亦不违”，这就是因为有这样合于诸法如的智慧，所以内心不发生错误，也不发生贪、嗔。

到此为止，第十二选的内容，我们学习完毕。时间关系，今天就到这里。我们一起合掌，做一回向：

【回向偈】

愿以此功德
普及于一切
我等与众生
皆共成佛道

《杂阿含经二十选》讲记 36

—— 第十三选 无常观（一）

【开经偈】

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

十方所有诸众生

愿离忧患常安乐

获得甚深正法利

灭除烦恼尽无余

【正文】

今天我们来学习《杂阿含经二十选》的第十三选<无常观>（经号：265（48）[42]），这一选主要是就五蕴来说明无常、无我，我们先来看经文：

一、经文

如是我闻：一时，佛住阿毗陀处恒河侧。

这是佛为比丘们说法的处所。这个地名“阿毗陀”，可能很多人会陌生，如果对佛法接触得多，可能对它另外一个汉译会熟悉一些，叫“阿育陀”，玄奘法师的《大唐西域记》里就提到过这个地名，意译叫“南胜国”，在中印度恒河流域。

这里为什么特意提到“恒河侧”呢？因为后面的事情是就着河水说的。

尔时，世尊告诸比丘：“譬如恒河大水暴起，随流聚沫。明目士

夫，谛观分别。谛观分别时，无所有，无牢，无实，无有坚固。所以者何？彼聚沫中无坚实故。

看到这一段经文，对于中国文化熟悉的人，可能会很自然地呈现“子在川上曰：逝者如斯夫”。佛陀告诉诸比丘：大家看，就像这条恒河，在雨季时，水流变得很汹涌，因此，跟河岸靠近的地方，水流会形成很多泡沫（随流聚沫）。视力正常的人（明目士夫），对这样的泡沫仔细观察（谛观分别），会发现泡沫本身，有一个东西可以被抓取吗？“无所有、无牢、无实、无有坚固”。

这个**“无所有”**，就是大家熟悉的“不可得”，也就是“空”。这个聚沫，是无所有、不可得的，是空的。不像一般人远远看一堆东西，好像有那么一个实在的东西，其实没有，无所有、不可得、空。

无牢：这个“牢”是指的经久。我们说牢固，它有一个经久耐用的意思在里边。也就是说，这个聚沫，它经久吗？用老百姓的话说，它能够站得住吗？“无牢”，它不经久，很快就会散灭掉。

这个**“无实”**指的是，它是有实心的吗？它是有实体的吗？乃至它是真实的吗？最粗浅的解释就是：它是实心的吗？它不是实心的，虚有其表而已，没有一般人所觉得的在其下的实体——无实。

“坚固”，在我们的感觉中，就是这个东西不可破坏。比如我们一般人看到一块钢锭，直觉中这块钢锭就是坚固的，什么意思呢？推敲一下，好像它就是不可坏。可是，真的是这样吗？今天我们知道，在液压机下，它不比一个面团坚固到哪儿去，很柔软。**“无有坚固”**，不是不可坏的。

这是说，视力正常的人，如果仔细观察随流的聚沫，会认识到它的“无所有、无牢、无实、无有坚固”，这意味着什么呢？这意味着

在这聚沫中没有坚实，没有真实的、坚固的，能够任持它，让它一直是它的自体可得，所以，仔细地观察就会发现，它是“无所有、无牢、无实、无有坚固”的。这四个词第一次出现，多说了几句。

如是，诸所有色，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，比丘谛观思惟分别，无所有，无牢，无实，无有坚固；如病、如痈、如刺、如杀，无常、苦、空、非我。

前边举了明眼士夫，谛观分别随流聚沫，无所有、无牢、无实、无有坚固。所显的义，是什么呢？是要说明：这一切色也是这样的，无所有、无牢、无实、无有坚固，乃至如病、如痈、如刺、如杀，无常、苦、空、非我。

从前在学无我的时候，说观察五蕴无我，特意地讲过这十一门观察：过、现、未是三，另外有四对二法的分别——内、外，粗、细，好、丑，远、近。其中这个“好、丑”，广泛地说，是“胜、劣”——殊胜的和下劣的，也就是好的和不好的。色法可以用“好、丑”来说，其实受也一样，就是好的受和不好的受。这里并不难，从前有说过，这里就不太细说。这是从十一门来说色，基本上覆盖了色的一切情况，叫“诸所有色”。

比丘就像前面说的明目士夫一样，对这样的色，仔细观察，仔细分析：色可得吗？特别是今天自然科学的发达，对于物质揭示得更清晰。这样一个固体的东西摆在这儿，有一般人内心感觉的它自体、它本身吗？没有，真的就像一堆聚沫一样。如果用今天物理学的话说，从原子层面看，就是一堆原子的沫，聚在一起，如此而已。而这些沫本身有什么坚实可谈吗？这个“坚实”的意思就是，它可得吗？如果对于量子力学有了解，应该知道，即便所谓的基本粒子，也没有这种

可得的自体，它总是在此有彼有的关连中得以现象的呈现，没有一般人所想象的这样色法的自体。色**“无所有”**，就像聚沫一样，没有一般人看到之后所感受到的那个聚沫本身，因为聚沫本身不可得，色本身不可得。

“无牢”：色法经久吗？它不经久。拜今天科学的发达所赐，让我们轻易地知道，色法没有哪一个刹那保持着不变的状态。**“无实”**：色法没有一般人以为的那种实在自体，没有一般人所以为的那种真实。就比如说杯子，一般人觉得有一个杯子本身，这意味着什么呢？意味着它就是它自己，可是，在色上谈不上“杯子本身”这回事，并没有人们一直以为的它就是它自己的杯子本身。

我可以举一个科学史上比较重要人物说的话。爱丁顿，就是当年爱因斯坦提出广义相对论之后，借着日食去采数据，想要验证的那个人。他到底验证没验证，这是科学的公案，我们不去谈。他说过一句话：我们平时以为坚固的物质，实际上绝大多数都是空的，这个图景比相对论更具革命性。什么意思呢？我们以氢原子来说，假如说氢原子所占据的空间，是一个长宽高都是 100 米的立方体，那氢原子的核相当于多大呢？差不多一个乒乓球那么大。剩下的是什么呢？除了物理学认为几乎不占据空间的一个外围电子，剩下的都是虚空。氢原子只是个例子，其他的与此类似。

人们想象的这个砖块，本身是空心的，不是实心的，绝大多数是虚空的。那为什么觉得固体这样坚实——又坚固、又是实心的呢？那是因为我们人所拥有的感受器官太粗糙。假如说我们人以高频 X 射线去认识这些物质，那么，这些物质对于我们现在来说，基本上就像透明的纱窗一样。你想象一下一层一层的纱窗叠在一起，所谓眼前这样

坚实的固体，在这样高频X射线下，看起来就像那个一样。就像大家在有一些场合拍的X光，它是能透视的。所以那种坚实是错觉，或者说，是在这样认知的因缘下，形成的认知结果，如此而已。其实没有这样实心的东西可得，没有那样以为是一整个的东西可得——无实。这是简单说，不去细说。

“无有坚固”：色法不可坏吗？是可坏的。不仅杯子、桌椅可坏，就是所谓的基本粒子，在所谓高能物理实验中，如果能量足够，而发生的所谓对撞（这个概念很传统）。“无有坚固”，色法不是不可破坏的。

所以，这样的一切色，即便用今天的眼光看，一样是无所有、无牢、无实、无有坚固。过去、现在、未来，色法的特征就是这样，规律是普遍的。所谓的内、外，粗、细，胜、劣，远、近，也都是如此。

“如病、如痈、如刺、如杀”：这在前面<焰摩迦所答经>里，已经仔细地讲过，这里只是略讲。如病：是说看到的这个色并不是那样美好。因为一般人想到病，会觉得这个是不可意的。这样不可得、无牢、无实、无有坚固的色，有什么真正的美好呢？如痈：痈是指的肿瘤这些，这有什么美好的呢？如刺：古印度人常常是赤足走在路上，如果被木刺扎进脚里，当然很痛苦。如杀：大家如果有印象，前面就这个还特意多举了一个譬喻，就像一个杀手，以伪装的身份，进入大富长者家去亲近他，大富长者不了解，反而倚之为心腹，那当然要受其害。如果不能够认识色是这样无所有、无牢、无实、无有坚固，以为它怎样的好，值得爱乐，那就免不了会像那个没有识人眼的大富长者一样，受其诳惑，反受其害。

这是略说色“如病、如痈、如刺、如杀”，这是挺重要的事！《阿

含》里常常这样说。这样的譬喻是要做什么呢？我从前也说过：内心中真的以这样的意象，来帮助自己建立“色不可爱乐”。体会它真的不可爱乐，这样，就能够发生后面的厌、无欲乃至涅槃等。

“无常、苦、空、非我”：前面说到“无牢”的时候，已经特别地说明它是无常的。苦：是指五取蕴的当体就是苦，这是侧重在行苦义——因为无常，所以是苦。这个意思从前说过，后面讨论里，会继续再引文来说。空：没有实体可得就是空。非我：也就是无我，“非我”和“无我”是同一个词的不同翻译。

有的人特别希望顺着自己内心的情意来做文字功夫，当他看到《阿含》里谈“色非我，受、想、行、识非我”，以为《阿含》要说的是“色、受、想、行、识不是我，我是别的东西”，这是大谬不然的。学习《阿含》下来，能够看到：佛就是要否定一般人内心执着、感觉有我，否认的不是生死流转（无明缘行乃至生缘老死）的现象，否认的是在这样色、受、想、行、识的现象上，认为有我，感受有我。可是，即便把这个“非我”当作“不是我”来理解，那“色、受、想、行、识”说了什么呢？说明了生命的一切。“色、受、想、行、识非我”，也就是生命的一切都不是我——生命无我。这样，当然成立无我。这是就一些不恰当的认识，略作分别。

所以者何？色无坚实故。

为什么这样观察色，会发现它无所有、无牢、无实、无有坚固呢？因为色本身就是没有坚实的，就是这样没有实在自体可得的，所以会这样。那么，在这样无有坚实的色上，贪着、爱恋，那就是如病、如痈、如刺、如杀。这样的色，实在是无常的、是苦的，刹那不住地变坏，是不可得的，是无我的。这是说色。

诸比丘！譬如大雨，水泡一起一灭。明目士夫，谛观思惟分别。谛观思惟分别时，无所有，无牢，无实，无有坚固。所以者何？以彼水泡无坚实故。

上面用“随流聚沫”来譬喻色，这里用下雨的时候，水面上被雨点打出来的“水泡一起一灭”来譬喻受。

下雨的时候，雨点重重地打在水面上，打起的一个个水泡，乍起乍灭。如果一个视力正常的人，对这样的现象仔细地观察推敲：这些乍起乍灭的水泡，是有什么可得的吗？是经久的吗？是有实心、有它的真实自体的吗？是不可破坏的吗？不是，是无所有、无牢、无实、无有坚固的。

为什么会这样呢？因为这个水泡本身，就是没有一个它就是它自己的那种坚实的自体。

如是，比丘！诸所有受，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，比丘谛观思惟分别。谛观思惟分别时，无所有，无牢，无实，无有坚固；如病、如痈、如刺、如杀，无常、苦、空、非我。所以者何？以受无坚实故。

这是喻所显的义。前面说了乍生乍灭的水泡，用来譬喻受就是这样的。根、尘、识三合，这样的触因缘，一下子产生受。当这个因缘刹那灭去，这个受也随之刹那灭去。

如果包括不苦不乐受的话，实际上只要清醒着，这样根、尘触对，触因缘发生的受，是非常密集发生的。就像大雨，雨点打在水面上一样，不是一个水泡、两个水泡，是密密麻麻的水泡在乍生乍灭。如实谛观五取蕴聚中的受，也是如此，这样迅疾的生灭有很多。

这一切受还是十一门分别：过、现、未，内、外，粗、细，胜（好）、劣（丑），远、近。

当比丘如实观察的时候，这样的受可得吗？你抓住一个给我看，或者你留住一个、扣住一个，不让它过去，能吗？不能，**无所有**、不可得。**无牢**：不经久。可能有人说：“不会呀，一直在疼啊”。那不叫一直在疼，那叫作雨一直下，所以水泡在不停地乍生乍灭，不是一个疼一直在延续，而是一系列水泡连续相继地乍生乍灭而已，哪有一直疼这回事呢？是迅捷地乍生乍灭。所谓的一直疼，就是在自己感官分辨的时间范围内，它表现出了这种相续性而已。就像大雨下得比较急，水面上被打出来的，起、灭连成一片的，一个个水泡一样，没有哪一个水泡一直在那，但是远远看去，连在一起的一片水泡好像一直在那，实际上“无牢”，没有哪一个水泡是经久的。**无实**：没有什么自体真实。**无有坚固**：哪里是不可破坏的呢？根、尘和合，根、尘、识三和触因缘，现起的一个个受，都是才生即灭的，哪里会坚固不可坏呢？

这是说到受的“无所有、无牢、无实、无有坚固”。一般人感觉是“我”的受，甚至觉得这个受就是“我”。不是的，是这样根、尘、识因缘现起的受，而且是才生即灭的。那个所谓的一直疼，不是真正的一直疼，不是一个水泡一直在那，而是雨一直下，水泡不停地在生灭。

“如病、如痈、如刺、如杀”：这个与烦恼相应的受，就像人的病苦一样，就像肿瘤一样，就像刺进皮肤的木刺一样，就像潜伏在身边的杀手一样。

“无常、苦、空、非我”：受是无有常可得的；不管是苦受、乐受、不苦不乐受，由它的无常，而说它是苦的，是不可得（空）的；

不是我，也不是我所。

“所以者何？以受无坚实故”：为什么会这样呢？因为受无自体，没有一般人感觉的“受本身”这个东西，它是缘起没有坚实的自体的。这是说的受蕴。

诸比丘！譬如春末夏初，无云无雨，日盛中时，野马流动。明目士夫，谛观思惟分别。谛观思惟分别时，无所有，无牢，无实，无有坚固。所以者何？以彼野马无坚实故。

这是在用“野马”譬喻想蕴，大家注意！这个“野马”当然不是指动物的野马，而是指阳焰，跟海市蜃楼是同一类现象。这是什么呢？我举大家今天熟悉的情况，大家看电影的时候，应该都对这样的镜头有印象：比如飞机场里的停机坪，镜头就贴着地面拍这个空空的停机坪。因为太阳晒的地表非常热，地表的温度就要比气温高很多，于是从地表往上就有空气的温度变化：地表的空气最热，离地表近的空气温度稍微低一点，再往上面再低一点，会形成这样空气的温度梯度。这有什么问题呢？大家都知道空气受热会膨胀，膨胀之后就意味着密度变小了。因为下边更热，所下边的密度更小，上面密度更大，这样就会有空气的对流发生。而且空气又是有着折射率的，因为密度的梯度以及对流现象，导致这一片的空气折射率会发生随机的扰动，看起来就像火焰在抖动一样，所以叫阳焰。

从另一个角度看，它又像马的幻影以及万马奔腾所形成的尘雾，在《庄子·逍遥游》里有这个用法，所以在翻译成汉语的时候用了“野马”这个词。今天我们一般人常常会在高速路上看到这种现象，因为柏油马路本身是黑色，特别地吸热，在太阳的暴晒下，地表会有同样的现象，远看就好像一汪水，这其实是一种海市蜃楼现象。野马、阳

焰、海市蜃楼，都是这一类现象。

这个现象说完，我们来过一下文。**“譬如春末夏初，无云无雨，日盛中时，野马流动”**：在春末夏初的季节，天气晴朗，日正当午的时候，会有这种阳焰的现象。地表的温度高，造成地表上方空气的温度梯度、密度梯度以及对流的发生，这后面对应的是空气折射率的一些分布情况，会导致光线有一系列的光学现象出现。

“明目士夫，谛观思惟分别”：视力正常的人，对这样阳焰的现象、野马的现象，仔细地观察思惟：这里真的有火焰吗？没有。真的是野马在跑，万马奔腾吗？当然也不是。在这样的现象中，有什么如所看到的那样的东西可得吗？因为这样光学的现象，可能会看到各种，比如说高速路上远方路面的一滩水，以及其他的海市蜃楼现象。这里说到的野马、阳焰，以及后来大乘经中谈到的乾闼 tà婆城（海市蜃楼），都是指的一类现象。海市蜃楼呈现的那个像，假如说空中的一个建筑，空中真有那个建筑吗？**无所有**。**无牢**：所呈现的这个现象是经久的吗？或者说这个东西本身是经久的吗？不经久，是无常的。哪怕就说这个阳焰，它是时时刻刻都在变化的，不经久、无常。它是实心的吗？有这样自体的真实吗？**无实**。是坚固不可坏的吗？**无有坚固**。

这样的野马、阳焰、海市蜃楼，是“无所有、无牢、无实、无有坚固”的。为什么会这样呢？因为这种现象本身是没有坚实自体的，没有自体真实的。众缘和合的现象，哪有什么自体真实可得呢？

如是，比丘！诸所有想，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，比丘谛观思惟分别。谛观思惟分别时，无所有，无牢，无实，无有坚固；如病、如痈、如刺、如杀，无常、苦、空、非我。

接下来是显义，野马譬喻什么呢？譬喻这一切想。“想”是指取相。内心所取的这些相，有什么自体真实吗？就跟人们看到的海市蜃楼是一样的，不管是过去、未来、现在，内、外，粗、细，胜、劣，远、近，这一切想都没有任何的自体真实。所取的相，是内外因缘和合的结果；就像海市蜃楼，是种种因缘和合的结果，没有海市蜃楼相对应的自体真实。这里也是，内心中所取的这个相，是根、尘、识三和合触因缘而现起的结果，是因缘和合而生的，因缘和合而现起的，没有它本身可谈，无所有、不可得、空。

无牢：并不是经久不坏的，是无常的，是刹那刹那生灭的。跟前面的受类似，有一些人所想到的一个境相可以比较稳定地呈现，就以为这个想是经久的。不经久。它是刹那刹那的根、尘、识三和合触，由这样的触因缘现起的想；前面的这个触，在下一刹那继续发生，想也继续发生。或者更不容易误解的表达：下一刹那，根、尘、识三者又和合，于是又现起这样的想；这样说，不容易误解是同一个想。没有一个想一直在延续，是刹那刹那的因缘现起，才生即灭。无实：它没有什么自体真实可谈。更没有什么坚实性，这是说“无有坚固”，哪是不可破坏的呢？想留都留不住。

于想取蕴（烦恼相应的想）生起爱染，就像对于“病、痈、刺、杀”生起爱染一样，是很颠倒的。想是无常的；不管是妙想、非妙想，都是苦的；不管是什么想，都是没有其自体真实的；任何一种想也都不是我。

前面说了受，这里说了想。人们对于好受和美妙的相、可意的相，内心贪染，不愿意去破坏它。什么叫不愿意去破坏它呢？就算是假的、错的，也不愿意在自己内心去揭示它是假的、是错的。明白地说，就

是心甘情愿自我蒙蔽。心甘情愿自我蒙蔽，那就是爱染于病，爱染于痈，爱染于刺，爱染于杀。这个是要注意的！

能懂经文没什么，能不能够即身心而如实观察才是重要的！可能没什么可意的受、美妙的想的时候，可以观察观察，一旦妙触现前，有了可意受，有了相应的净妙想，内心还愿意对这些所谓的乐受、妙想，去做这样无所有、无牢、无实、无有坚固的观察吗？还能确认它们如病、如痈、如刺、如杀吗？肯揭示给内心看，它们也是无常、苦、空、非我的吗？如果不能做这些，那离佛法还很遥远。

所以者何？以想无坚实故。

为什么思惟观察想，会发现它是无所有、无牢，乃至苦、空、非我的呢？因为想，本来就没有这样自体的真实，没有这种坚固义、真实义可谈。接下来是行蕴——

诸比丘！譬如明目士夫，求坚固材，执持利斧，入于山林，见大芭蕉树，[月+庸](chōng 意为“均”、“直”)**直长大，即伐其根，斩截其峰，叶叶次剥，都无坚实。谛观思惟分别。谛观思惟分别时，无所有，无牢，无实，无有坚固。所以者何？以彼芭蕉无坚实故。**

这是以芭蕉譬喻行蕴。首先来说喻，说得很场景化：就像一个视力正常的人，想找一些坚固的木材，也许搭房子做梁等等，于是，拿了一把很锋利的斧子，到山林里去找这样的木材。看到有一棵很大的芭蕉树，长得又匀称、又直、又高、又粗，觉得这树用来做梁很好。“**即伐其根**”，从根砍倒。“**斩截其峰**”，把树梢那部分斩掉。斩掉之后发现有点不对劲——大家如果看过芭蕉树，外边有一片一片叶子包着。外边包裹的叶片又不能够作为房梁，也不耐久，还生虫，就想着把这些叶给剥掉，把里边的实心扛回去。于是，“**叶叶次剥**”，这样一

叶接一叶地向里剥。最后都剥完了，把这棵芭蕉树的所谓“干”都剥没了，也没有看到树心，“**都无坚实**”。过去在南方的寺院里边有芭蕉树，某次台风过境之后，有一棵芭蕉树真被折断了，走近一看，确实是这样：中空，外边有叶叶包裹。当时真的就想起佛经里说的“行如芭蕉”。

这个进山去找木材、视力正常的人，仔细地观察思惟发现：这棵芭蕉，寻逐下来，次次剥尽，都无所得，无所有、不可得、空。无牢：不经久。剥一叶，少一叶，最后剥没了，哪里经久了？无实：真不是实心的，也没有什么真实自体可得。最后，如果那个空气柱能够固定在那，可能会给他一点安慰吧！无有坚固：是不可破坏的吗？不是的。“无所有、无牢、无实、无有坚固”，这是芭蕉。为什么会这样？因为芭蕉，本来就谈不上坚固，有这样的实心、实干可得。

这是说了喻，要显的义如下：

如是，比丘！诸所有行，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，比丘谛观思惟分别。谛观思惟分别时，无所有，无牢，无实，无有坚固；如病、如痈、如刺、如杀，无常、苦、空、非我。所以者何？以彼诸行无坚实故。

行蕴，在《阿含》中主要在谈思心所；《阿含》谈的思心所，并没有用“心所”这个词，只说为“思”，它跟后世阿毗达磨年代定义的思心所，还不是特别地、百分之百地一致。是这种意志性的倾向，这种有推动力的所谓审虑、决定、动身发语的思。一般人都觉得是有这样的心行在活动，甚至觉得是“我在推敲”、“我在决定要这样做”，看不到是一个心所——心的活动，看到的（内心觉得）是“我怎么样”、“我在想”、“我决定”……。

可是，来分析这样心的活动，它有那个自体可得吗？是以这样根、尘、识三和合触为因缘，有这样的想、受等配合，所以才有相应的审虑、决定、动身发语的思。谈得上什么思本身吗？无所有、不可得。无牢：前面说了，它不经久。每一个心的活动都是因缘和合的，是才生即灭、乍生乍灭的，你想让它（所谓的这一个思；用后世的话说，这一个心所）停住不动都不可能。就像前面说到受的譬喻一样，雨一直打在水面上，能看到的只是相续的、接续的、一个连一个的水泡在乍生乍灭而已，并没有一个水泡一直在那。行也是这样，无牢、不经久；用老百姓的话说，站不住。无实：没有什么内在的坚实性，没有什么自体真实性。无有坚固：并不是不可破坏的。

对此染着，就像对于“病、痈、刺、杀”认可、爱恋一样。行，是无常的，是苦、是空、非我的。应该认识到它不可爱乐，前面的色、受、想也都是这样。一般人对于可意的不会去这样观察，我再强调一下！巴不得会遇可意境，这意味着什么？意味着在这样贪欲现起的时候，已经没有正观了。假如说这个人闻思过佛法，有过一点修习，可是当他会遇可意境，贪欲生起的时候，怎么会有正观呢？说明他此刻随顺烦恼，抑制智慧。

为什么诸行是无所有，乃至苦、空、非我的呢？“以彼诸行无坚实故”。因为这样的诸行都没有自体真实、坚固不可坏可谈，谈不上一直是它自己的东西，这个是不可得的。诸行是因缘和合现起，才生即灭、乍生乍灭的，是无所有乃至非我的。

时间关系，今天我们就学到行蕴这里。一起合掌，做一回向：

【回向偈】

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

《杂阿含经二十选》讲记 37

—— 第十三选 无常观（二）

【开经偈】

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

十方所有诸众生

愿离忧患常安乐

获得甚深正法利

灭除烦恼尽无余

【正文】

现在我们是在学习《杂阿含经二十选》的第十三选〈无常观〉，主要是观察五蕴的无常、无我。前面我们学习了色、受、想、行四蕴，经中各自出喻，又复显义，对于这四蕴是如何的无常、非我等做了说明，接下来我们向下学习识蕴——

诸比丘！譬如幻师、若幻师弟子，于四衢道头，幻作象兵、马兵、车兵、步兵。有智、明目士夫，谛观思惟分别。谛观思惟分别时，无所有，无牢，无实，无有坚固。所以者何？以彼幻无坚实故。

这是喻，其中所说的“幻师”，基本上相当于我们今天所说的魔术师，“幻师弟子”就是魔术师的徒弟、学徒，他们在所谓的十字路口（四衢道头）做表演，用一些技巧“幻作象兵、马兵、车兵、步兵”。

在这里所举的诸喻，都是当时人比较容易看到的现象。在那个热带的地方，芭蕉也容易见到；春末夏初，阳焰也容易见到；至于下雨的现象，更是常见；这里说到的魔术师表演，应该也不那么罕见，可

以作为一般人共通的生活经验来作喻。至于如何来说明怎样幻化的象兵等，这个不清楚，至少我们没有足够的材料。如果做一般类似魔术表演来了解，所幻化出来的这些现象、影像，从这里的意思看，并不是变出了所谓真实的东西，而是变幻出了这样的影像，甚至这些影像还能够有所表演。

作为一个智力、视力都正常的人，对于这些幻化人，仔细地思维观察，会觉得是真实而有的吗？会像现象层面的真人那样有比较真实的感受吗？不会，是无所有的，更不真实的。它是长久的吗？不是长久的，是无牢的。是所谓实心乃至自体真实有的吗？不是的，是无实的。是坚固不可破坏的吗？不是的，是无有坚固的。为什么呢？因为这样的幻相本身，就是没有任何坚牢和自体真实可谈的。

所喻为何呢？一切识。如下文说：

如是，比丘！诸所有识，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，比丘谛观思惟分别。谛观思惟分别时，无所有，无牢，无实，无有坚固；如病、如痈、如刺、如杀，无常、苦、空、非我。

稍微说一下：这个“好、丑”，前面说过，说成“胜、劣”可能更通用。这里的殊胜和下劣是怎样呢？比如，正常的视力跟近视眼比起来，正常的视力相应的眼识是殊胜的，近视眼相应的眼识是下劣的，类似于这样来分别。“若远、若近”，这里是这样的，别处也是这样。

这个比丘这样来谛观思惟分别：就像上面的譬喻一样，这一切识——眼识乃至意识，不管是现在，还是过去、未来；不管是自身的，还是他身相应的；不管是显著活动的，还是微细沉隐的；不管是殊胜

的，还是下劣的，这一切识都像这个幻人一样，没有任何自体真实，是无所有、不可得、空的，是无牢而不经久的。

这样说，可能有的人觉得：“不会啊！我这一生从记事开始，这个识就一直在活动啊，怎样不经久呢？”这是没有看到识的缘起。前面我们学过，识的缘起是什么呢？是根、尘。根、尘和合，有识的现起，所谓的“二合生识”。这个根、尘和合了，相应的识现起；下一刹那，根、尘和合又发生，识又现起。在这个没有如实观的内心中，就觉得这个识一直在；在没有如实观的心中，他甚至不会觉得是“识”一直在，他会觉得是“我”一直在：我一直在感受、在分别。

这里就对“识”的观察来说，不是眼识、耳识一直在，乃至不是意识一直在，而是根、尘和合，有识的现起；如果下一刹那，根、尘和合又发生，识相续现起。在不能正观的心中，就体会为同一个“识”贯穿着前后，这就是认知的重大错误。

其实识是无所有的、无牢的，也没有什么自体真实，就像是幻人一样。这里说到的“幻作象兵、马兵、车兵、步兵”，其实都是在侧重于说明幻人——看着像是个人，其实没有实体，无实可得。

无有坚固：一般人觉得这个识好像就应该这样，所以，假如说识突然不正常了，会觉得失去了什么，甚至不能接受，其实这个识无有坚固，只是因缘和合的现起。如果根不正常了，那就没办法现起这个识，这是很正常的；我们会渐渐衰老，有一些根可能就不像从前那样有力了，那相应的识可能也不会像过去那样明利。这些都是“识无有坚固”、“识是根、尘因缘和合而现起”的具体表现而已。

在这十一个方面来观察，识是无所有、无牢、无实、无有坚固。首要的是藉当下的五蕴聚来做观察，最基本的功夫是分别“这是色，

这是受，乃至这是识”。没有这个基本功，都是直接地体会为“我”，有时候体会“色是我”。“今天我这里疼”，这不就是体会“色是我”吗？有的时候体会“受是我”或者是“我的”。多数人是觉得“意识就是我”，比如牙疼，“牙可以拔，决定拔这颗牙的是我”，其实是什么呢？是意识经过一些判断，决定拔这颗牙，那这颗牙就是我所：“我可以舍去这个我所，让我少受困扰”。可见，很多人对于活动的意识，更觉得是内在的我。

但是对于没有真正仔细思择的人，他这个“我”是常常在变的。大小、范围、边界，常常在变，自己还意识不到。多数人都觉得“这个识是我”，忆想“过去的我怎么样”，回忆过去，呈现为“我”、“你”、“他”的故事线，不能够对于过去也做这样五蕴的如实观，看不到是这样的眼、色因缘生眼识，眼、色、识三和合触等等，配合后面意、法因缘乃至相应识的活动。看不到是这样，一回忆过去还是讲“我”的故事，想象未来也是“我”的故事，所以充满了贪、忧。

如果能够这样如实而观色、受、想、行、识此有彼有的牵锁，相似相续，无牢、无实、无有坚固，无所有、不可得、空，非常、非我，这样来认识，现在不生起贪、忧，回忆过去也不像当时经历事件那样或贪、或嗔，也不会感到像当时这样那样的尴尬、不安，内心很平静。带着这样宁静的智慧和洞察，内心不再产生情绪倾向。后面“如病”等，我们常常说，不再重复了。

所以者何？以识无坚实故。

识是没有坚实的，可是一般人觉得有坚实，原因在哪呢？也可以说他没看到识的无常、苦、空、非我。换一个角度说，他没看到识是这样因缘的现起——根、尘和合有识的现起，下一刹那，根、尘和合，

又有识的现起。这不是同一个识的延续，而是因为这样的相续比较密集，至少在内心分辨能力匹配的情况下会显得比较密集，容易形成一整个的认识。就像我们手边任何一个固体的东西，我们会觉得很致密，但是这个致密，是配合着我们眼分别的能力的，比如说手，在 X 光下不仅不致密，而且多数是透明的。识也是这样，相续现起，在一般的分辨力下，一般的观察方式下，容易被体会为“一个”在延续，其实不是那么回事。

刚才说了色、受、想、行、识的无常。接下来是重颂的总结：

尔时，世尊欲重宣此义，而说偈言：

观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰，诸行如芭蕉，诸识法如幻，日种姓尊说。

这个偈颂的前五句是对上面五个喻的总结，意思很显明。“日种”是对于佛陀家族的一种传说性的称呼，不去细说。“日种姓尊”就指释迦摩尼佛。“日种姓尊说”，这是释迦摩尼佛说的。

周匝谛思惟，正念善观察，无实不坚固，无有我我所。

对于色、受、想、行、识，以上面诸喻的引导，来一一地如实观察，会发现这一一蕴都是无实而不坚固的。这个“无实不坚固”，是上面“无所有、无牢、无实、无有坚固”的简略说明，“无有我我所”是对于前面“无常、苦、空、非我”的简略，因为是偈颂，不能像长行那样详细。

于此苦阴身，大智分别说：离于三法者，身为成弃物，

寿暖及诸识，离此余身分，永弃丘冢间，如木无识想。

“于此苦阴身，大智分别说”：对于这样实在是苦性的蕴聚身，世尊是这样来指出的。这个“身”其实就是“聚”的意思，“苦阴身”指的就是当下的五蕴聚。

“离于三法者，身为成弃物，寿暖及诸识”：离于哪“三法”呢？寿、暖、识。“寿”是指寿命；“暖”是指体温；“识”就是指的诸识。现在这个苦性的五蕴聚，一般人觉得是我或者我所，觉得好像有这样一整个的自体可得，一整个的“我”可得，哪有这回事呢？它是因缘和合，不自在的。等到三法灭去不现起，这个蕴聚身就成为废弃物了。

“离此余身分，永弃丘冢间，如木无识想”：当寿命尽了，已经不能够再保持活人的恒定体温，变得跟环境温度一样了，诸识也不再现起了，离开了这些，剩下的那个色身的种种成分，会怎么样呢？会被人们永弃于丘冢间。“丘冢”就是指的坟茔地。这个时候的色身就是一具尸身，尸体就是要放到坟茔地里的。那它还有如之前所执着的那样的“我”、“人”吗？没有，就像没有有情特征的木头一样，也不过只剩下有机物、无机物罢了。

此身常如是，幻伪诱愚夫，如杀如毒刺，无有坚固者。

这个五蕴聚不是到死时才这样，即便是活着，也一直都是这样的苦蕴聚，是因缘和合、无常、苦、空、无我的，只是，它这个幻相不容易被识破，它这个伪装不容易被识破。一般无智的人，被这样的幻相所迷惑，被这样的伪装所欺骗，以为是我或者是我的；以为是常，或者希望是常的；以为是乐的，或者是有这样实性乐的。这个“幻”的意思，是说这个五蕴聚无所有、无牢、无实、无有坚固，不是说它等同于魔术师的幻相，这是用这个譬喻说明它无有实体。

“如杀如毒刺”：这是对于前面“如病、如痈、如刺、如杀”的省略。因为以上的种种颠倒，于是对于“病、痈、刺、杀”这样苦性的五蕴聚生起爱染。

比丘勤修习，观察此阴身，昼夜常专精，正智系念住，有为行长息，永得清凉处。

比丘能够常常做这样如实的观察，观察这样五蕴聚是无所有、无牢、无实、无有坚固，无常、苦、空、非我，如病、如痈、如刺、如杀，若过去、若现在、若未来，乃至十一种，一一地这样来观察，确实是这样。

“昼夜常专精”：不是一天拿出一个小时两个小时，做这么一座两座的观察，是清醒的时候都这样，临睡的时候以正智摄心，乃至清醒的第一念正智就开始工作。正智系念，住于这样的正审观察。能够这样做，自然“有为行长息，永得清凉处”，就是可以得解脱的意思。

这个部分是所谓的重颂，是对于前面长行的文加以一个偈颂的总结。

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

诸比丘听到佛以这样譬喻，善巧说明五蕴的无常、无我等，应该都深得法义，欢喜奉行。

到此是这部经“经文”的内容。接下来我们看看“解说”，是用白话对于前面的经文加以一个简短的概括。

二、解说

以恒河里，湍 tuān 流边缘的聚沫，来比拟五蕴中的色蕴。

我们在前面说明“色”的时候，说过了这个譬喻的恰当。

以下雨时，雨滴打在水洼上，造成此起彼落的短暂水泡，来比拟五蕴中的受蕴。

这个譬喻也很恰当。

以春末夏初，在炎炎烈日下，所形成如万马奔腾的热气流（野马），来比拟五蕴中的想蕴。

这用来譬喻内心的取相是不一定如实的。

以剥山林里的大芭蕉茎，来比拟五蕴中的行蕴。

以为里面有一个真实自体，实际上没有，就是这样分分片片的和合而已。除了分分片片的和合，再无其他，哪有那个一整个的、坚固的、作为它自己的核心呢？

以幻师在街头表演幻术，制造象兵、马兵、车兵、步兵等幻相，来比拟五蕴中的识蕴。

因为一般人更容易把识蕴体会为主人公，特别是意识的活动，容易让人感受为内在的我，也就是有自己内心人格化的比附，所以这里说到幻相的时候，是用这样那样人的角色来说的。

一般没有如实观的人，意识不到是由种种因缘发生的认识及相应识的运作，他是直接体会为“我看到什么”、“我听到什么”、“我想到什么”、“我感受什么”，“我愿意怎样”、“我不愿意怎样”，“我要这样”、“我不要那样”……，一直在喋喋不休地讲着“我”的故事，这就是象兵、马兵、车兵、步兵等幻相，实际上是根、尘和合生的识。

再强调一下！如果觉得一直是这个“识”，进而感觉一直是这个“我”，那要说一下，没有“一直”这回事，前一刹那这样的根、尘和合生起了相应的识，下一刹那又发生根、尘和合现起相应的识，如此而已。如果用《西游记》的话半开玩笑地说，这个幻师如果收了法术，这种种幻相也就没了。什么意思呢？如果没有根、尘和合的因缘，这个识的活动也就不再现起了。

如实观察、思惟、分析色、受、想、行、识等五蕴，就像聚沫、水泡、阳焰、芭蕉茎、幻术般，都一无所有。

实际上从《阿含》来说，主要在说“我空”，可是一推究到深处，当然也能够体会出“法空”的味道。一一就譬喻来观察五蕴的时候，特别地说明：从这一一的观察中，如何能够让人体会到无所有、不可得、空，体会到一般感觉的实在自体是不存在的，一直是它的那个东西是不可得的，无牢、无实。一直是它，其实意味着自性的任持，意味着不可破坏，实际无有坚固。

可以说，这里的观察是从无常到空，后来说“无常是空初门”是很有道理的——不仅可以从无常去观察“我空”，也可以从无常去观察“法空”。

既没有牢靠的东西，也没有实在、坚固不变的部分。

这都是在说“法”不可得、空的意思。

就只有缺憾（如病）、像肿脓（如痈）、像芒刺令人不安（如刺）、衰败消灭（如杀），无常、苦、空、非我。

在后面的“讨论”中，有一段是专门说这个“苦”的，我们到那里再细致地去说。从感受上，当然有苦受、乐受、不苦不乐受，但总地来说，“无常故苦”，到那里再细说。

至于一一无常的蕴，非我、非我所，亦不相在，是从前在“无我”相关的经文中反复说过了的，这里不再重复。接下来所讲的，是对后面那个偈颂的部分解释——

这个苦迫的五蕴身，如果离开了寿命、体温、意识等三法（就是指死亡），所剩下来的，只不过是一堆废弃物罢了。

离开了寿、暖、识三法，就意味着死亡。所剩的这具尸身，就成了一般人避之唯恐不及的废弃物。从这也可看出人的内心很有意思！

修行人应当日夜专精，勤于修习，正智正念，观察这个不实在、不坚固，无我、无我所的五蕴，止息那些苦迫与烦恼的有为行，而达到彻底的清凉（永得清凉处）。

他这里对于经文中提到的“比丘”，说为“修行人”。佛当时是对比丘们讲的，所以称呼他们为比丘，实际上不管在家出家，希望自己能够精进修行、速得法益乃至解脱的，都应该有这种专精修习。

这个专精修习，是不是意味着每一天都在禅修？甚至只能去过出家离群的生活呢？也不一定，主要在于内心的精进和绵密。内心不能够如理运作，就算盘腿坐一天，那也不过是意志的较量而已，摆给自己看，摆给别人看而已；如果内心能够如理而运作，哪怕这一天只是在照顾父母、服务人群，也都叫作专精修习。

所观察的，就是以上经文所说的那些内容（色如聚沫，受如水泡，想如阳焰，行如芭蕉，识如幻人），由此而对五蕴能产生正确认识（无

所有，无牢，无实，无有坚固；如病、如痈、如刺、如杀，无常、苦、空、非我）——如实知。当如实知发生的时候，眼见色已乃至意缘法已，就不会有颠倒取着等等问题的发生。这样，因为明相应触，无明相应的爱取就不发生，苦迫、烦恼等等就可以彻底地清凉。

这是“解说”中对于全文做一个梗概的把握。接下来我们看一下“讨论”，“讨论”（1）是谈“无常”这个词。

三、讨论

（1）无常，是缘起法则下的必然现象。

注意！一般人一说到无常，说到现象，往往去想色法。也不妨，但是要知道，这不只是色法。假如就色法来说，是种种部件、种种部分，配合在一起而呈现的。那这个呈现的现象有什么它本身可谈吗？谈不上。它真的可以这样一直长久下去吗？不可能。“为这些因缘所成就，就被这些因缘所限定”，当然不可能一直这样。这些因缘能够和合，就能够坏散；甚至任何一个跟这个现象关键的因缘坏散了，这个现象就不再可能。无常，无有坚实，没有那样实在的自体，是不可得的。

其实，这个无常，这个缘起，不仅仅只有负面的意义，也是有积极意义的。前几天，有位年轻的法友来找我，说到自己总是没有办法早睡，干嘛呢？可能用看了手机一些节目，又因为用手机，又多了很多人际的交流，所以睡不着。如果知道“诸法因缘生”，好不好办呢？好办。就像大学寝室一样，到点拉闸断电，手机放在离床很远，必须下地才能摸到的地方，这就好了。至少从因缘上，能够避免长时间的消磨。所以，说缘起，说无常，难道不具有建设性吗？有建设性。

无常、缘起，恰恰是我们能够改善，能够走向净化，乃至解脱的根据。如果是常的，那就没有希望；如果不是缘起的，努力都是白搭。缘起的意思，就是前因后果——因缘和合，呈现结果。如果不是这样因缘和合呈现结果，努力的意义何在呢？人们肯努力，愿意努力，背后总是在相信相应的因缘和结果。

在日常生活的周遭事物里，没有一样不是无常的（当然，也没有一样不是缘起的），**但我们却不容易如实体会。**

佛说：在一切处见缘起。根本扼要的“一切处”是什么呢？是一切色、受、想、行、识。何为一切色、受、想、行、识呢？佛举十一门来观察，这就是扼要的“一切处”。

泡沫与水泡的存在，时间都很短暂，比较容易体会到生灭无常的变化。

泡沫，在本经中用来喻说色的无常，色的无有坚实。泡沫，不仅是因为它的不长久，让人容易体会它的无常；泡沫，还给人以不坚实、没有实在自体的感觉，它不是有内在的实心的，不是有内在的实在自体的。

水泡，乍生乍灭，用它来表示受，是非常传神的。诸位！如果能够在观察受的时候，多多少少借用“雨打水洼，水泡现起，刹那破灭”这个意象，来帮助自己观察受的现起和消灭，会有一定的助益。

闪电和朝露，也与此相类似。

这明显是用后来其他经论的譬喻做了联想。

“野马”又译作“阳焰”，是空气在高温状态下的对流，气流由于密度的差异，造成光线的折射，使我们远远望去，仿佛有许多东西在向上流窜。

之前说过，这其实是因为空气温度有梯度分布，造成密度有梯度分布；密度的梯度分布，又造成折射率的梯度分布。因此会有空气的对流发生，连带的折射率也有动态变化。所以，光线照过来，我们会看到种种如烟、如焰乃至如万马奔腾的光学现象。

这个现象，和沙漠中的海市蜃楼一样，走近后就空无一物。

但诳人眼目，都无所有。

这与幻术造成的幻相相同，都是感观上的错觉，实际上并不存在。

可以说，人是生活在依托于外部世界的内心认识中的。虽然不能否定外部缘起的现象，可是，外部缘起的现象又不是如一般人内心所认识的那样。一般人所认识的，是这样实在的色乃至实在的识。这里以种种喻，说无常，说无所有、无牢、无实、无有坚固，都是根本地指向无有实体可得，没有那样自体坚实的色乃至识。

某种意义上，人不只活在依托于外部世界的内心世界中，还活在扭曲的内心世界中，错谬、颠倒的内心世界中。过去我说，如果大家能有稳定的如实观，就会发现：过去所谓的日常生活，需要多少错误来支撑。

相似的例子是做梦：梦境里有欢乐，有恐惧，但梦境却不是事实。

这个梦喻在《阿含》中少见，在后来的大乘经中用得多。

芭蕉茎十分粗大，但一层层地剥开，中间却没有实心。

如果记得，这是用来譬喻行蕴的。

这些譬喻、比拟，都是在说明：五蕴是因缘条件所组成的，是生灭的，是无常的，是没有主体的。

佛用的这几个譬喻实在很恰当，而且深刻地把握这些譬喻，能让人体会到：当内外因缘和合的时候，在认识中会有这样的现象现起，在经验上会有这样的现象现起，可是推究其实，不可得。所要譬喻的，是指向五蕴——色、受、想、行、识，都是因缘条件和合而现起的。既然是因缘条件和合现起的，所谓缘生的，那当然也就随缘而灭——是生灭的。既然是缘起生灭的，那是常的吗？是无常可得的。生灭无常的，有一般认知中使它一直是它的那个自体吗？没有。那样的自体是不可得的，这叫没有主体。

在这不妨多说一下。一般人的认知中有两种感觉挥之不去：一是自我感，二是对象感。如果侧重地说，自我感多分的对应于“人我见”，也就是执着有我——有这样实在的我、真实的我。对象感对应的是“法我见”，也就是觉得有这样自体真实的法，不管是色乃至到识，觉得都是有这样实在的对象——这种对象感也很成问题。如果深刻地学习无常观察的话，不仅破坏人我见，也破坏法我见。这个“法我”，指的是法的自体真实。后来，大乘佛教说“我执”（人我）、“法执”（法我），也可以这样对应。这是多说几句。

当我们有机会看到泡沫、水泡、阳焰、香蕉树（和芭蕉树相似）、幻术（魔术表演也可以）、闪电、朝露、或者一觉醒来，梦中的情境，还依稀可忆时，想一想经文中的譬喻，提起自己无常、无我的正念，也算是修行吧！

当然算是修行！这是作者很谦逊、很委婉地劝修。作为一位学习佛法的在家居士，好像不容易让人认同有劝修的资格，所以他的劝修很委婉。另外，也是作者本人谦逊，因为劝修，好像总是要站在一个高处在说话，这多少让人在感受上好像有点高，所以有必要用这样委婉的方式来劝修。

今天，我们对于相应内容的学习就到这里。法友有问题可以提出来。

【答疑解惑】

法友：顶礼师父！佛陀般涅槃时，当时有很多大阿罗汉也一起随佛般涅槃，弟子对此的理解就是阿罗汉可以自主把握生死。之所以能自主把握生死，是因为断绝爱、取、有而断生，从而般涅槃。不知是否正确，请师父开示！

法师：这位法友问的是一类现象，说到佛陀般涅槃的时候，在那前后有一些阿罗汉好像是自主般涅槃，比较肯定也是广泛作为事实被接受的，是舍利弗尊者请佛允许他先入涅槃，于是回到家乡般涅槃。这个是比较广为接受的，其他还有一些说法。

关于阿罗汉能够自主入涅槃这件事，就法友提的问题，实际上要先确定这个事情是否有？应该说在一部分阿罗汉身上有。这位法友没有提出事实探究的问题：这个现象有没有？是不是在阿罗汉身上普遍有？我刚才的回答，其实是回答了这两个问题：这个现象有，但不是在一切阿罗汉身上都可以有。接下来再谈：这样的现象，背后的原理是怎样。

这位法友的问题重点是在背后的原理上，他自己的理解是：可以自主把握生死。之所以能自主把握生死，是因为断了爱、取，乃至能

够断除有，所以能断生，从而般涅槃。其实不是这样的，如果是这样，那就应该一切阿罗汉都可以自主把握生死，随时般涅槃。实际上有一些还不行，只有少数阿罗汉可以。这个少数阿罗汉是哪些呢？至少是俱解脱阿罗汉。那是不是俱解脱阿罗汉都有呢？这个不确定。如果就佛的说法来说：若人于四神足好修好断，可住世一劫，若减一劫。什么意思呢？如果这个人对于“四神足”修习很善巧，可以做到更长的住世，或者是舍寿而更快地般涅槃，这是就无学来说。

四神足是定学相关的，或者是依定学而发生的衍生物，所以慧解脱阿罗汉不会有。我采用的是“慧解脱阿罗汉没有根本定”的这种定义在这里说，既然慧解脱阿罗汉没有根本定，那就谈不上“四神足好修好断”。俱解脱阿罗汉里边容有，但也未必每一位都谈得上是“四神足好修好断”。

其实更进一步说，这里所谓的“自在舍寿”，不一定需要无学的果位，只要是“四神足好修好断”的就行。如果无学中有“四神足好修好断”的，可以自在舍寿，这不在话下。这个问题，说下来其实是禅定衍生的能力，并没有跟智慧断烦恼有必然的关系。

我们今天就到这里。一起合掌，做一回向：

【回向偈】

愿以此功德
普及于一切
我等与众生
皆共成佛道

《杂阿含经二十选》讲记 38

—— 第十三选 无常观（三）

【开经偈】

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

十方所有诸众生

愿离忧患常安乐

获得甚深正法利

灭除烦恼尽无余

【正文】

我们继续学习《杂阿含经二十选》的第十三选<无常观>，现在是在学习“讨论”的部分。

（2）第 473（736）[472]、474（737）[473]经中，异比丘和尊者阿难，都有相同的疑问：“世尊说三受——乐受、苦受、不苦不乐受；又说诸所有受悉皆是苦，此有何义？”

这里谈到了关于“诸所有受，悉皆是苦”这个问题：佛在在处处都说有三种受——乐受、苦受、不苦不乐受，这三种受中，有两种并不是说为苦的，那佛说“诸所有受，悉皆是苦”，是什么意思呢？这是自相矛盾，还是另有原因呢？

佛陀回答说：“我以一切行无常故，以一切诸行变易法故，说诸所有受悉皆是苦。”又：“我以一切诸行渐次寂灭故说，以诸行渐次止息故说：一切诸受悉皆是苦。”

佛对这样的疑问，回答说：因为一切有为法都是无常的、变易的，

所以说这一切有为相应的受都是苦的；因为一切有为法都会渐次寂灭，渐次止息，从这个角度来说，不管表观上是苦受、乐受、不苦不乐受，这一切诸受悉皆是苦。

本选是在探讨“无常”，这里所说的“诸所有受，悉皆是苦”，也就是“无常故苦”的意思。

因为无常，所以，就可以归结所有乐受、苦受、不苦不乐的觉受，都是苦受了。

佛法中说到苦，有一种角度是所谓的苦苦、坏苦和行苦。苦苦是指在感受层面上就被体会为苦的，也就是所谓的苦受；坏苦指的是乐受，它会结束、会变坏；行苦，这个“行”指的是迁流义，就是在这种无常迁流的变化中说为是苦。当然，苦受也好，乐受也好，都有这样迁流变化义，可是特别明显的是不苦不乐受。因为，一般不觉得不苦不乐受有显著的苦或显著的乐，它既不是在感受上就是苦的，也不像乐受，感受上是乐，一旦这样的乐失去了，又变成一种煎熬，所以，对于一个有情来说，如果想要体会不苦不乐受是苦，主要也就在无常的层面上。

另外，如果从“一切行无常”的角度，来认识“诸所有受”——苦受、乐受、不苦不乐受，还有一层意思，就是这些受都没有什么实义——实在的意义、坚实的意义。从这个无常，能够体会到无所有（不可得）义、无牢（不经久）义、无有坚固（坏灭）义等等，也就是说到这些受都没有实在的意义。可是一般人，又有多少是为受所驱使，觉得这好像有多大的意义。不是说它没有暂时的意义，没有方便层面的意义，这个是有，可是它不具备像很多人设想或者所执取的那样，有究竟的意义。

（3）第1028（13366）[1016]经中说：如是，比丘正念、正智住者，能起乐受，有因缘非无因缘。云何因缘？谓缘于身，作是思惟：我此身无常，有为，心因缘生。乐受亦无常，有为，心因缘生。

“讨论”（3）主要是说，比丘以正念正知而住，对于苦、乐、舍受能够如实观察。先说乐受。因为都是偏于身受说的，既然由身的因缘生起，所以先观察其生起的因缘——身。这样的身，是常的呢？无常的呢？是无常的。是有为呢？还是无为呢？是有为，是造作的，是作法。什么因缘生的呢？是过去的无明、爱取等心因缘，而导致有这样的受生，有这样身因缘的现起。

相应的，乐受是常的呢？还是无常的呢？乐受也是无常的。有为、无为呢？有为。是什么因缘生的呢？也是识相应的因缘现起的，是这样根、尘和合生识，根、尘、识三和合触因缘而现起的乐受。

身及乐受，观察无常，观察生灭，观察离欲，观察灭尽，观察舍。彼观察身及乐受无常，乃至舍已，若于身及乐受，贪欲使者永不复使。

对于“身及乐受”，以正念正知来观察它们的无常（观察无常），观察它们的生灭（观察生灭），观察于此有相应的智慧生起，离开过去的贪染、爱着（观察离欲）。实际上，无常生灭就意味着不可得，也就是前面所说的“无所有、无牢、无实、无有坚固”等等。“观察灭尽”：这个“身及乐受”是会灭尽的，不管是有为法的坏灭，还是因为有离欲而得解脱，都可以说为是它们相应的灭尽。“观察舍”：这个“舍”是指究竟地舍离。这是一系列：观察无常，观察生灭，观察离欲，观察灭尽，观察舍。

当一个人真的有这样的正念正知，这样从“无常”到“舍”的观察，会达到什么样的结果呢？浅地来说，他的贪欲会淡薄。如果这个

智慧转深，就可以多少的离欲。当这个智慧极为深刻，比如说引发无漏智慧，那就可以以无漏智慧来离欲，也就是说，对于“身及乐受”，贪欲的烦恼不再现行。“使”就是指的烦恼。

这里说的从“观察无常”到“观察舍”，大家可以回忆一下七处三观，这样观察苦集灭道、味、患，而超越、出离，是与此中所说一致的。当然也是“三依一向”（依远离，依无欲，依灭，向于舍）。我们前面学过，这里不去太多说。

如是，正念、正智生苦受，因缘非不因缘。云何因缘？如是缘身，作是思惟：我此身无常，有为，心因缘生。苦受亦无常，有为，心因缘生。身及苦受，观察无常乃至舍，于此及苦受，嗔恚所使永不复使。

这是说，以正念正知而住，观察苦受，会发现它是因缘而非不因缘。这里所谓的因缘，所指为何呢？与上面类似，观察这个身是“无常，有为，心因缘生”，苦受也是这样。基于对于“身及苦受”的因缘观察，来观察它们的无常、生灭、离欲、灭尽、舍。这样观察，能够达成什么呢？对于身和苦受，“嗔恚所使”再也不会发生。这是正智观察能够达成的最后结果，永远地断除了嗔恚的烦恼。

苦、乐二受既已说过，接下来当然就要说不苦不乐受——

如是，正念、正智生不苦不乐受，因缘非不因缘。云何因缘？谓身因缘，作是思惟：我此身无常，有为，心因缘生。彼不苦不乐受亦无常，有为，心因缘生。彼身及不苦不乐受，观察无常乃至舍。

这是说，以正念正知来观察不苦不乐受，也是因缘生的。它是怎样的因缘呢？对于身和不苦不乐受，分别地观察是“无常，有为，心因缘生”。由这样缘起的观察，进一步地来观察，无常、生灭、离欲、灭尽、舍，由此能够达成什么呢？

若所有身及不苦不乐受，无明所使永不复使。

因为乐受、苦受，比较强烈而明显，一般人能够意识到。可是很多人对于不苦不乐受是忽略的，比如说大家坐在这里听课，这个时候如果问：“你身上有什么感受吗？”只要不是有什么病苦或者特别的事情，大家都会说：“没什么感受。”意思其实是说，既没有感觉舒服，也没有什么格外的不舒服——这实际上是不苦不乐受。可是在一般人以为是没有感受，意识不到是有不苦不乐受。

之所以这里说它跟痴相应，是因为有这样的受在发生，却不能够如实知，这当然是无明、是痴。连不苦不乐受都认识不到，更不要说对这样不苦不乐受的因缘能够如实观察，对于它的无常乃至舍等能够如实观察。以下是作者对上面经文的白话概括——

一个正念、正智的圣者，在起了乐受、苦受、不苦不乐觉受时，都能够警觉到这些乐受、苦受、不苦不乐受，也是无常。再从观察无常、生灭中，舍离欲爱。

不仅警觉到有这样的受出现，看到这样受的因缘，还能够进一步观察。

能够做到这样，就能在起了乐受时，知道快乐的感受是无常的，不会因此而起贪心，不被贪欲所驱使，不当贪欲的奴隶；

应该说，对绝大多数人来说，都是贪欲的奴隶。只要贪欲不调伏，就是贪欲的奴隶；贪欲调伏了，没有断除，那只是暂时没有做贪欲的奴隶，可是这个枷锁还在系缚着，并没有解脱。明白地说，世间的种种拼搏、挣扎、奋斗，几乎没有什么不被贪欲所驱动——可是这并不是最理想的情况。

基于正念正知，基于智慧的抉择，和善法相应的愿望——善法欲，一个人也可以发起自利利他的精进。只不过这世间，为生命经验所局限，为自己对于生命的认识所局限，想象不到可以有这样的情况，所以很多人认为：贪欲，才是让社会进步，或者使人类过得更好，所必须的驱动力。我曾经形容说：它是有动力，可它却是冒着滚滚黑烟的动力，污染很严重；如果有可能换上清洁的能源、清洁的动力，何乐而不为呢？

在起了苦受时，知道这个苦也是无常的，不会因此而起嗔心，不被嗔恚所驱使，不当嗔恚的奴隶；

这也重要！特别是心苦，其实有很多是不必然的，应该说没有一个心苦是必然的。可是，一般人在身苦的时候，必然会伴生心苦，很难不伴生。还有很多是自己内心运作，自己给自己创造的心苦，这就很没必要。

人都以为自己在致力于使自己过得更幸福，没有多少人能够意识到：是自己内心的错误运作，搞得自己更不幸福。他所以为的变得更幸福的条件，就是更多外在资源的获取、支配。这是因为对于幸福本身以及幸福的因缘不够了解，实际上是非因计因，或者对于因缘不够了解，导致自己努力是有偏颇的，甚至是错误的。

特别是有一些人，甚至认为嗔恚是好的，有它的正当性、必要性，有它的好处；从世间斗争的角度，有一些人认为这个嗔恚能够给人带来力量和决意。还是那句话：如果真的是正确的努力方向，智慧和善法欲，足够推动一个人向这个方向发起不懈的精进，要嗔恚来做什么呢？嗔恚总是会带来伤害的，不管是对其他有情，还是自己。

在起不苦不乐受时，也能了了分明，知道这也是无常的，不被无

明所驱使，不当无明的奴隶。

这里说到不苦不乐受，作者特别用了“了了分明”。对应的，就是很多人，在很多情况下，面对不苦不乐受，他不觉得有不苦不乐受，他觉得是没有受，这是两个概念。首先要能够意识到现象上的不苦不乐受，进而来观察它的因缘、无常等，生起智慧，不被无明所驱使，不当无明的奴隶。

这是“讨论”（3）的内容，实际上是就苦、乐、舍受，承接“讨论”（2）的义趣，又进一步地探讨，特别涉及到了与无常相应的如实观。

（4）第 2（5）[2]经中说：“比丘于色正思惟，观色无常如实知者，于色欲贪断。欲贪断者，说心解脱。”

《杂阿含》第 2 经中谈到五蕴的无常等，这里是就色来说。如果“于色正思惟”，这个“正思惟”包括了观察色无常等，对这些如实知，能够发展出来怎样的结果呢？“于色欲贪断”，发展到后来，这样的智慧足够深刻，能够究竟地断除对于色的贪欲。色的欲贪断，那就说在这个上有心解脱。

第 189（183）[191]经中也说：“于眼正思惟，观察无常故，于眼欲贪断。欲贪断故，我说心正解脱。”

前面是从五蕴的角度来说明，这里是从六入的角度来说明。《阿含》说到五蕴、六入、六界（都是指有情，特别是人生命的当体），往往是详说其一，而例于其他，这个我们读《阿含》多了，是熟悉的。

然而，第 187（12873）[189]经中却说：“以成就一法故，不复堪任知色无常，知受、想、行、识无常。何等为一法成就？谓欲贪。”

这里说，如果有一法现起了，那么在这一法现起的时候，这颗心在这个当下，就暂时地不具备如实了知色无常，受、想、行、识无常。这一法说的是什么呢？就是欲贪。欲贪现起的时候，在欲贪现起、横行的当下，内心并没有如实地了知色无常，受、想、行、识无常。为什么呢？因为欲贪的现起，需要内心感觉这些是有价值、有意义，有好、有乐的。

可是如实观察色、受、想、行、识无常，哪里会觉得色、受、想、行、识是有真实义的呢？甚至深刻地观察，哪里是可得、可抓取的呢？无常，不是一个东西没有变化地延续了好久，突然消失了叫无常。无常是说，没有一个刹那是有实在可得的。如实观无常，其实就会体达法的不可得，也就是空。如果是这样的智慧相应，心抓取什么，以什么为乐，如何能生得起贪欲呢？

反过来说，生起贪欲了，在这一刻就没有如实知的智慧；贪欲现起而炽盛，会遮蔽相应的智慧。原因在前面说了：因为贪欲的基础是颠倒的认识，而且贪欲的力量让心染着于彼，会不愿意、不想去做如实观。就算这个人从前有过如实观察，一旦欲贪现起，就会遮蔽智慧。这一点，对于佛法有真实学习和修习的法友，多少会有体会。也因此，过去跟大家共勉说：“没有智慧，要培养智慧；有了智慧，就不要再蒙蔽自己了。”

无常的观察与体会能力，和欲贪的强弱，有着这样双向的互动关系呢！

如果大家去体会的话，这个人贪欲炽盛的时候，他的智慧是不清明的，也是很难转而趣入的。当然，个别修习特别纯熟的人，偶尔地放逸，虽然有烦恼现起，因为他之前修习的串习力特别强，转心相对

容易。但是对于一般的初学，修习不善巧的，他一旦进入了欲贪蒙蔽的状态，再想转身，又得去刮掉厚厚的欲垢，然后这颗心才能够多少地再清明、再轻快一些。所以，为什么想要有好的修行，最好是要有戒律的保护呢？因为戒律能保护这个人，多少与这些贪欲等烦恼相应的行，保持距离，这样，这颗心相对来说容易清净。

“讨论”（4）其实是谈了无常观察与欲贪之间的关系，不仅正面谈了由于观察无常，智慧增进，调伏乃至断除欲贪，也反过来说了，由于欲贪强盛，会对智慧产生遮蔽。

（5）第270（53）[47]经中说：“无常想修习、多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉、慢、无明。”

这是说到，一个在佛法中修习的人，如果能够对于无常想，修习、多修习，那他能够断除什么呢？能够达到什么样的结果呢？能够断除一切欲爱、色爱、无色爱、掉、慢、无明。这是什么意思呢？就是能够究竟解脱的意思。后面的“色爱、无色爱、掉、慢、无明”，就是五上分结；那“一切欲爱”，其实是以欲爱为主的五下分结的略说而已。

云何修无常想，修习、多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉、慢、无明？

怎样通过这些修习来达到究竟解脱呢？

若比丘于空露地，若林树间，善正思惟，观察色无常，受、想、行、识无常，如是思惟，断一切欲爱、色爱、无色爱、掉、慢、无明。

这个比丘或者在没有遮蔽的空地，或者于林树间，也就是在宁静的环境下，善巧地正思惟，不仅观察色无常，受、想、行、识也无常，

这一切都是不可得，无有实义的。这样绵密地修习观察，内心离爱，离开了欲爱、色爱、无色爱，也断掉了相应的烦恼。

所以者何？无常想者，能建立无我想，圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃。

这句话非常出名！这个圣弟子，能够基于无常的观察，引生无我的智慧；靠着无我的智慧，能够断除这些烦恼，最后，心彻底地离开了我慢——我的执取，而顺得涅槃。

过去常说，三法印不仅是对于佛法要义的说明，更是佛法关键修习道路的说明：由观察诸行无常，而体证诸法无我；由这样的无我慧，尽断烦恼，而契证涅槃寂静。这不就是三法印的实践道路吗？这里体现的就是这个意思。“佛法从实践中来，到实践中去”，我们应该把这些核心、扼要的佛法，纳入到实践中去。

欲爱与我见，都是生死轮回的关键，也都可以从修无常想（无常观）下手。

这里谈到了，这些爱染和无明的成分，都是生死轮回的关键。而且很有意思的是，不管是破除属见的无明等烦恼，还是破除属爱的这些爱取烦恼，都是可以从修无常观下手的。在《阿含》中，关于无常的观察修习，是常常被提到的，应该重视它！

如何修无常想呢？经中说：“于空露地，若林树间，善正思惟，观察色无常、受、想、行、识无常。”或者：“观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰，诸行如芭蕉，诸识法如幻。”要不然，如《金刚经》中的偈语：“一切有为法，如梦、幻、泡、影，如电亦如露，应作如是观。”也很容易体会。

这是引了不同的经文，来说明可以帮助我们，迅速地引生无常观察。佛世的时候，很多比丘初出家跟师父学，学什么呢？要学习一些法要。怎么学习呢？师父教，他背，就这样口耳相传。师父诵出来，他要记下来。记下来之后，平时要常常地诵念、思惟、修习。现在很多人学佛，要靠写在书本上或者存于电脑里的资料，如果这些没有了，心里只剩下模模糊糊的大概，能不能够变成实际的修行呢？不一定。要能够把一些关键的法，印在心里，然后时时地忆起、思择，随转修习。这个修习的密度越大，自己于法就越相应，修习障碍就越小，得到法的资益也就越多。

这就像有一个阈值，如果达不到这个阈值，这个修行总是很艰难；一旦超过这个阈值，修行就好像迈上了一个台阶。所以，如果你的修行还是处于始终比较艰难的阶段，也不必灰心丧气，就是因为这个台阶还没迈上去，一旦迈上去了就会变好。古往今来，多少人的经验都证明了这件事。

而这一切的无常观照，都应该反观回与我们身心有关的五蕴无常想——无我上，才能与解脱道相应。

这是说不要只去观察外境的无常。观察外境无常，就算深刻了，多分也就是调伏对于外界的贪取而已。还是要反观跟这些身心现象密切相关的无常，也就是五蕴的无常。深刻地观察五蕴无常，当然就会引生无我的智慧。因为只有这样无我的智慧，才能够发生重大作用，与解脱道相应。

跟前面比起来，“讨论”（5）是更加转深了，也是非常扼要而关键的，特别是这句经文：“无常想者，能建立无我想，圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃。”大家对于这样的文句应该很熟悉，就算

不用逐字背，但要知道这是佛法修习很扼要的一个路径：观察诸行无常，而体证诸法无我；由这样的无我慧，而尽断烦恼，顺得涅槃。佛法要说简单，就这样简单。甚至说，如果是侧重自利的，学到这儿都足够了。

（6）经文中，前段是散文的长行体，后段是押韵的偈语。长行体的部分是“修多罗”。偈语的部分，是为了记忆方便，将前面散文体的意思浓缩成每句一定字数，兼有优美文辞的文学意味，这就是“重颂”——“祇夜”的一种型式。由于要兼顾文辞的优美，以及一定字数，所以，常常会牺牲了义理的明确表达，而被认为是不了义的文体。相对的，“修多罗”是散文体裁，义理的表达，不受字数限制（不受文辞优美的限制），**可以比较清晰、明确，所以，被认为是了义的体裁。（参阅印顺法师著《原始佛教圣典之集成》〈第八章·第二节：修多罗、祇夜〉）。**

这是将“修多罗”（长行）与“祇夜”（重颂），做了一些对比说明。

重颂，为了格式的整齐、文句的优美，在表达上未必能如长行那样尽其义，这是可以理解的。不能够将义理表达得非常明确，这是“不了义”最初的意思；也就是说得不太清楚，说得不太准确或透彻，这就是所谓的“不了义”。

所以说，从形式上，哪一种体裁对于表达内容造成的影响和限定更大呢？祇夜（重颂）。哪一种体裁基本上没有影响和限制呢？修多罗（长行）。这是对于两种体裁的一些对比和说明。大家如果愿意，可以去看给出的参考材料。

本经后段中的偈语，最值得背诵的就是前面六句。其中，“日种

姓”，是佛陀传说中的姓氏。“日种姓尊说”，就是“吾佛世尊说”的意思。

“观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰，诸行如芭蕉，诸识法如幻，日种姓尊说。”这里所说的最值得背诵的前六句，也就是这六句，刚才也有引。其中的“日种姓”，是传说中佛陀家族的姓氏。传说中是这样，是不是史实，再说。印度的文化，甚至直到后来，还保持着早期的一些浪漫因素——神话、传说、想象与史实，往往是混杂在一起的。所以读印度的东西，很多时候不要在事件上较真，去看他表达的思想是不是如理的，这个是最重要的！

（7）相当的南传巴利文经典为：《相应部》〈蕴相应〉第九五经〈泡沫〉（22-95）（元亨寺南传大藏经译本第十五册一九八页）。

这是给出与经文相应的典籍。

到此为止，第十三选我们学习完毕。

【答疑解惑】

法友：师父好！“心解脱”和“心正解脱”，意思一样吗？

法师：在《阿含》里所说的“心解脱”，可能跟后世阿毗达磨时期赋予的含义不完全一样。在《阿含》中说到“心解脱”的时候，它跟“心正解脱”，在多数情境下基本上是一个意思，指的是解脱于爱欲的意思。

法友：“于眼欲贪断”，可否理解为“即便眼睛看不见了也无所谓”？

法师：不是这个意思，而是没有了于眼、色，眼、色、识相关的贪欲产生的可能，并不是说对这个生理的根怎么样。当然，如果真的

离欲爱了，即便色身坏了，比如说眼睛看不见了，他也不会有所倾动。可是这里的意思是说，不会再像从前那样，因为眼、色，眼、色、识三和合触等因缘而生起爱染。如果不清楚，可以再问。

我们一起合掌，做一回向：

【回向偈】

愿以此功德
普及于一切
我等与众生
皆共成佛道

《杂阿含经二十选》讲记 39

—— 第十四选 出入息念（一）

【开经偈】

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

十方所有诸众生

愿离忧患常安乐

获得甚深正法利

灭除烦恼尽无余

【正文】

今天我们来学习《杂阿含经二十选》的第十四选<出入息念>（经号：803（1084）[815]），“出入息念”是“安那般 bō那念”的意译，在这部经中集中地教导了出入息念的修习。我们首先来学习经文：

一、经文

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

这是佛这次教导的地方。

尔时，世尊告诸比丘：“修习安那般那念，若比丘修习安那般那念，多修习者，得身心止息，有觉有观，寂灭，纯一，明分想修习满足。”

这是佛先告诉诸比丘可以修习安那般那念，如果能够修习、多修习，修习者可以获得下面这些利益。哪些利益呢？

“得身心止息”：从所说的利益次第来说，这个“身心止息”应

该是相对浅的，也就是能得到身心的宁静、安详。“有觉有观”：这个大家是熟悉的，这是指初禅禅支相应的觉、观。

“寂灭，纯一”，是指心的状态。寂灭：在佛法用这个词的时候，既有不共的意思，就是通于涅槃的意思；也有一般意义上超出下一个境界的那种寂灭，比如欲界的躁扰息灭了，但是色界的现象还在运作，这个时候在个别情况下也用这个词。在这里并不好说一定是指向出世的寂灭解脱，但是可以做这种解读。纯一：不管是从心的纯净和心自然的专注来说它，还是从道的纯粹来说它，也都可以说，因为修安那般那念，就本经所讲的，可以达成共世间的成就，也可以达成不共世间的成就。

本经所讲的安那般那念，在末后是伴随着慧观修习的（在本经后四分之一的修习是关于慧分的），所以下一个是说“明分想修习满足”：“明”是智慧，“明分”就是智慧分，也就是智慧分的相应修习得到满足。

何等为修习安那般那念，多修习已，身心止息，有觉有观，寂灭，纯一，明分想修习满足？

既然修习安那般那念这么好，那如何来修习呢？这一段也就是提出这样的问题。下面佛开始教导：

是比丘，若依聚落、城邑止住，晨朝着衣持钵，入村乞食，善护其身，守诸根门，善系心住。

一开始并没有说在禅座上怎么修习，而是说明应该以什么样的状态、什么样的内心把握，来过日常生活。我常常说座上和座下是关连的，这在佛法中表现得很明显。像这里讲到，具足威仪，守护根门，而且心要保持正念正知（善系心住）。也就是说，在座下的这颗心，

不是任它游荡，任它随便发生什么，任它怎样都好，而是要守诸根门，以正念来把握心（念防护意），这样，眼见色、耳闻声乃至意知法，内心不会颠倒取相、取随好；不颠倒取相、取随好，心也就不会有相应的烦恼发生、奔涌，这是很重要的日常修行！

如果只指望座上修习一个小时、两个小时，或者（多一点）几个小时，然后座下全然不做守护根门的功夫，这就像什么呢？就像一个人每一天只知道挣钱，但是对于财富安全，完全不在意，挣了钱就随便往哪儿一放，不去守护。我们很少见到这样的人，为什么？因为他把那个当成是重要的，所以他要善加守护，不管是放到专门的机构去，还是自己采取什么措施，他总是要殷重守护。其实如果人能重视修行，像重视自己最珍视的事一样，实际上，修行不那么难。每个人最重视的是什么？有的人是财富，有的人是权位，有的人是名声，有的人是情感或者情色……。自己最重视的那个，心总愿意往上跑，而且愿意把自己的脑筋往上用。所以我有时说：如果我们真的把自己的聪明才智，全然地投入到修行上，修行没有那么难。就像我们对自己最感兴趣、最重视的事，总要想办法，总要去分析它。修行，如果能够获得这样的重视，获得必要的因缘积累和对结果的守护，不会那样难。

守护根门是很重要的！这样，内心的烦恼就不会那么容易生起。实际上，如果守护根门做得好，显著的烦恼几乎就不会生起了，就可以做到这种程度。经论中也说到，什么人是守护根门圆满呢？无学。我在这一条上多讲了一些，为什么呢？主要是内心正确能力的建立和发展，这实际上可以看作是一种内心模式的校正和发展。有时候校正，有时候不校正；有时候按正确的，有时候按错误的；有时候去发展这个能力，有时候去削弱这个能力。那这个人正向的努力结果，当然就不容易显著地呈现出来，也不容易有稳定的进展。真就像我们小时常

常看到的那类现象：一只树蛙抱着一棵树，向上跳一下，能够跃起多高，然后还要落下来多少。那并不善巧。这是修习安那般那念的前方便，也是日常可用功的方便。其实这个“善系心住”的内容可以展开不少，比如“正念正知”、“正知而住”，都叫“善系心住”，至少可以对应这个。

我们从前在《阿含经故事选》里讲过一则故事，那里说到佛对新学比丘的教诫——执持禁戒、守护根门、饮食知量、觉寤瑜伽、正知而住，这五科（五门）实际上是一切良好的修行应该具备的基本资粮。在这里也是一样，诸法是因缘生的、是缘起的，修行也是如此，所以在切入正题之前说到的这些前方便和关连的工作是重要的，不要以为它是另外一回事。没有一回事就是它自己本身，任何事儿都是因缘关连中的事儿。

乞食已，还住处，举衣钵，洗足已。或入林中、闲房、树下，或空露地，端身正坐，系念面前，

前面是入聚落乞食相应的身心修习（善护其身，守护根门，善系心住）。乞食已，回到自己的住处，正常地受用饮食，然后把衣、钵都安顿好。因为是赤足行走，洗净足，也舒缓身体的疲劳。令身心安顿后，接下来是选一个合适修习的地方——林中、比较安静的房屋内、树下或者是室外的空地。选择一个合适的地方之后，“端身正坐”，比如结跏趺坐；“系念面前”，把自己的心收回来，不是到处乱飘移。

断世贪爱，离欲清净，嗔恚、睡眠、掉悔、疑断，度诸疑惑，于诸善法，心得决定。远离五盖烦恼——于心令慧力羸；为障碍分；不趣涅槃。

这是说，遣除五盖，然后得到良好的内心状态。“盖”，能够令心

的慧力羸弱，成为止观修习的障碍分，也障碍人趣向涅槃解脱。这样的五盖烦恼，都应该远离。这里是怎样说五盖内容的呢？

“断世贪爱，离欲清净”：可以认为前面“断世贪爱”是总说五盖，下面“离欲清净”等是别说五盖；也可以往一起理解，是指调伏欲贪盖——欲界相应的贪。那么，欲贪包括什么呢？我们说要远离这个、调伏那个，对所远离、所调伏的，内心要清晰。欲界的欲，不过是色、声、香、味、触欲。为什么内心觉得那么多花样？只不过是在相应的组合上，内心取着一合相，所以花样才那么多。看一看感官经验层面上的事实，不过是眼见色乃至身觉触，这样的五欲而已。特定的色、声、香、味、触的组合，被意识分别，取为什么什么事，然后为这些兴奋、躁扰，贪取、爱着。这是被欲贪所系，被欲贪所使，被欲贪所动，被欲贪所扰的相。想要好好地修习出入息念，就要调伏欲贪盖，调伏欲贪缠，远离欲贪的躁扰。

“嗔恚”是唯属于欲界的烦恼，这个大家很清楚。内心怒火冲冲，打什么坐呀？不可能坐得稳的。即便坐得稳，也是自己用意志硬压，谈不上身心的调柔、安宁和正确的进展。嗔恚的调伏，从前讲得比较多，大家如果在慈心方面有修习，应该都有方便。

“睡眠”，其实在后来更多译为“昏眠”。也许接触佛法修习时间不太长的法友会奇怪：“睡眠为什么当作‘盖’呢？当作障碍修行和解脱分呢？”因为人在睡眠的时候，这颗心是很昧劣的，更不要提明晰的慧力，所以在睡眠中没有办法真正地令心去如理修习。慧，未生令生，生已转深、转利，这些不能在睡眠中获得。如果这个人一上座就开始昏沉，然后睡着了，那这一座最多就是补一个觉，哪里会有后面所说那些善法修习的功德利益呢？

这一生如果都睡过去，那跟植物人有什么区别呢？一般人总觉得睡眠好，我做过譬喻，如果它真好，那么想一想这个情况：一个婴儿刚出生下来，睁眼看了眼世界，然后睡着了。我们很厚道地说，他有一百年的寿命，他一直睡了一百年，中间没有任何清醒。最后临命终，又睁眼看了一眼这个世界，就这样走了。我们也可以在现象上说他来过，但是有什么作为的余地吗？有什么值得称道的意义和价值吗？睡眠本身有什么好的呢？

睡眠的价值，如果说有，唯有这个人将生命投入正确的价值中，期间以睡眠作为必要的身心调适，令他堪于做事，这才能够说它有一点价值。这里说的睡眠，主要是昏沉导致的睡眠，昏沉是一种烦恼相，心昧劣，不堪于作业，不堪于去做相应的修习，这当然是障碍。

“掉悔”，常常被解说为掉举和恶作（悔）的和合。这个可以更白话地说明白它，就是这颗心好像突如其来地就不安生，就想要做点什么。当然，如果从掉举和悔这两个分别解释，都可以解释不少。说到这个“掉悔”，它是五上分结中的一结。在五上分结中的掉悔，表现就是这种所谓的掉动不安之相，就是内心要发生多余动作的这种造作，这是令心不安的。哪怕这个人在色界定中，他也没有离开掉悔的烦恼，直到声闻的无学阿罗汉，尽断五上分结，可以说他没有了掉悔。所以，在这一步说到的远离五盖，都不是根除，而只是调伏令它不起，至少不发生显著的作用。如果用大家熟悉的话说，就是令这颗心变得比较安和，没有把过去事情举起来，令心发生扰动，不管是好的、不好的。所以，说到这个掉悔，实际上是身心的这种不安相，身心要发生额外造作的这种扰动。

就三世说，贪、嗔可能跟未来有关系，比如贪求：“我能不能有

这个呢？” 嗔与忧恼也都有这种情况。贪、嗔也与过去和现在的经验有关系，比如对于现在正在经验的身心现象发生贪。掉悔，如果就作掉举和恶作来说，是偏于过去的，就是针对过去发生的。

“疑”，这是佛法所说的疑，不是对于世间事情的所谓怀疑。如果是在修习止观的时候，就是对于佛法的基本原理和自己所修行的法，内心是否犹疑：“说这样就能解脱，能吗？怎么能呢？”有这样的犹疑。像后世说到这个疑，具体的比如说，对于法的根本的疑，对于当下修习方法的疑，对于教导者的疑，对于自身能力的疑，有种种开显，这些确实都会障碍一个人的修行。应该知道，佛法是普遍适用的，我们都不是这个真理的例外，真的有了这种基于对缘起法认识的信，这种犹疑就容易被调伏。

“度诸疑惑，于诸善法心得决定”：离开前面五盖会有什么样貌呢？心很笃定，就像握成拳头，发起决定的意乐。如果没有调伏这些，或者心犹疑，不能够全然地投入，或者自己心被贪嗔所躁扰，或者心总是昏昏昧昧地亮不起来，或者是一会儿跳出来这个、一会儿跳出来那个，内心被过去这些所动……，这些都没有办法达成像这里所说的“于诸善法，心得决定”。我说的那种笃定，是指好像握成了拳头，决定地能够成办，决定地要发起相应的努力，可也不是紧绷，内心清明、调柔，又有这种善法相应的意乐。

离开了五盖的烦恼（这些会令心慧力羸弱，成为修行障碍，不让人趣向涅槃），就可以开始下面的修习，也可以从下面的修习中得到利益。

以下是关于出入息念的修习说明，本经是从“十六胜行”的次第来谈的。

念于内息，系念善学；念于外息，系念善学。

不管是比对下文，还是与其他经论的横向对比，这里的“内息”和“外息”，都很容易被确定为“入息”和“出息”。这个“念”不是口念，而是“觉知”。觉知入息、觉知出息，是这样的“系念善学”。

息长；息短。

呼吸长，觉知呼吸长；呼吸短，觉知呼吸短。

这里的修习善巧是什么呢？内心不要有主观的抓取和排斥。主观的抓取是贪相应的，主观的排斥是嗔相应的，都缺乏身心的调柔、和顺，是前面所说的盖、缠，会障碍修习。内心完全地调柔、安和、怡然、温煦，完全地开放，只是去做正确因缘。对于即将发生的身心现象，以及外界可能发生的声响、触动等等这些，没有任何的担忧、希求，没有任何的抓取、排斥。我常用两句口诀来说这样的心态：可以都可以，满意很满意。这样内心调柔、安和地离开了盖、缠，做这样相应的修习：入息，觉知入息；出息，觉知出息。息长，觉知息长；息短，觉知息短。

这一步的功夫，如果用念处来摄，是哪一类呢？属“身念处”。在很多经论中，把这里所说的“十六胜行”与“四念处”对应，从经文内容也能够看得比较清楚。这是身念处相应的两种，接下来是第三种、第四种：

觉知一切身入息，于一切身入息善学；觉知一切身出息，于一切身出息善学。

这是觉知一切身入、出息，简单地说，就是伴随着呼吸，整个身体会有一些节律性的运动。不是主观刻意的，而是伴随着对觉知本身

的关注，伴随着心一定程度的寂静，一旦修习纯熟，对于伴随呼吸的身的律动，自然就清楚地了知。有一部经叫《修行道地经》，它对这个阶段的觉知有个很简单的描述，叫“知息动身”：觉知——伴随呼吸——身的动。这是觉一切身入、出息，也被身念处所摄。

觉知一切身行息入息，于一切身行息入息善学；觉知一切身行息出息，于一切身行息出息善学。

这跟上面的差别，一个是“身”，一个是“身行息”，只要把握了什么叫身行息，理解这一段在说什么，就没有困难。什么叫身行息呢？在不同的经论中，对应这个阶段，常说为“除身行息”，可见，“身行息”对应的是“除身行”。“除身行”又意味着什么呢？如果参照一下《修行道地经》里的话，应该就比较明显，叫“息和释即知”，也就是说，伴随着呼吸，在身心的安宁下，呼吸变得越来越微弱。这个微弱不是不健康，而是变得不那么高举高打、大开大合，伴随着身心的调柔、寂静，呼吸也越来越柔和，越来越安宁，也就意味着呼吸的样貌越来越轻微，这说为“息和释”。

有一部独译的经叫作《大安般守意经》，是怎么说这个状态的呢？叫“知喘息微”。“喘息”就是呼吸，“微”是细微，“喘息微”也就是呼吸变得细微，它伴随的是身的安详、宁静，非常深度的放松；“身行息”就是这种状态下的身的调柔性。在这种身行息的状态下，觉知身行息伴随的入息、出息。

上面的四种修习，都是与身念处相关的。下面四项是与受念处相关的：

觉知喜。觉知乐。觉知心行。觉知心行息入息，于觉知心行息入息善学；觉知心行息出息，于觉知心行息出息善学。

跟最后“觉知心行息”一样，前边“觉知喜，觉知乐，觉知心行”，实际上都是要惯下来的，也就是“觉知喜入息，于觉知喜入息善学；觉知喜出息，于觉知喜出息善学”，这样一一例下来。这是为了使传播的文字不要那样繁复，出于行文的需要，所以前面三个略说，后面一个广说，但就义应知是一一都有的。

这里的**“善学”**是什么意思呢？其实就是善修、善习、善多修习的意思。前面说到修习、多修习，这里是说善巧而正确地修习、多修习，这就叫善学。

“觉知喜，觉知乐”：这个“喜”和“乐”，如果要说其差别的话，喜主要指心相应的喜悦，乐主要指身因缘相应的乐。如果从禅支说，是只有在初、二禅有喜，三禅没有喜，只有乐。那是不是这里一定要说初、二、三禅呢？也不一定。有一些论里侧重拿初、二、三禅对应它。这里可以作为一个关于受念处修行的指导：不管是发生了喜，还是发生了乐，伴随着出入息去觉知它。

“觉知心行”：从整个结构看，这是在受念处中的修行，那这个“心行”指的是什么呢？主要表现为受的这一类心行，或者是与受密切相关的想，个别的还说到思，把这些说为“心行”。

《修行道地经》的说法，可能给我们一些更明确的参考：“心所趣即知”。什么意思呢？伴随着这样的喜、乐受，这颗心也许会在这样的喜、乐受上发生倾向，这个倾向往往表现为内心的喜欢，这就是一种心行。有没有其他的可以跟这种说明形成互相参照的呢？像《成唯识论》说到“觉知心行”对应的内容，指的就是从这样的喜、乐，可能会引发心的贪取这样的角度来说的。

那也许会有疑问：“前面不是已经说调伏五盖了吗？”调伏的五

盖，基本上对应欲界相应的烦恼层面。如果这个修行人修习安那般那念，有了初禅的喜，那是超过欲界喜的；如果有了初禅的乐，那是超过欲界乐的。他的心也许能够调伏欲界的贪取、躁扰，但不见得能够调伏跟初禅相应的喜、乐，也许这个时候会有贪取这样内心的动作，这一类都是这里所说的“心行”。

从这样的一经一论，可以这样来把握：与受相关的心行。当然，把这个“心行”概略地解说为受、想，也没有问题。

“觉知心行息入息、出息”：这个“心行息”所指为何呢？其实就是心的调柔、安和，也就是即便在初、二、三禅的喜、乐面前，内心仍然是调柔、安和、安详的，没有被这样超过欲界的喜、乐所动。从前说过，三禅的乐是世间最强的乐、最殊胜的乐，不管这个人是所谓的根基好，所谓的修行有善巧，还是一路修行摸爬滚打过来，虽然心从前有过为之所动，但是现在善巧了、调伏了。总之，当说到所谓的“心行息”的时候，是指伴随着这些修习上的受（主要指的是贪分相应），内心调柔、安和，不为这些所动扰。

作为参考，《修行道地经》里对应的说法叫作“心柔顺则知”：伴随着入、出息，会产生相应的身、心觉受，但内心不为之所扰动，对这个保持着安和柔顺的觉知而出入息。

到此为止，受念处的四项说明完毕。接下来是心念处的四项：

觉知心。觉知心悦。觉知心定。觉知心解脱入息，于觉知心解脱入息善学；觉知心解脱出息，于觉知心解脱出息善学。

“觉知心”：伴随着对于心的觉知而入、出息。**“觉知心悦”**：伴随着喜悦的心在入、出息。**“觉知心定”**：这个“定”是指的专注，也就是三摩地（心一境性）。

这里特意说到这个，是什么意思呢？《修行道地经》里相应的译文，我们也可以参考一下：对应“觉知心”，说为**“心所觉即知”**；对应于“觉知心悦”，说为是**“心欢喜则知”**；对应于“觉知心定”，说为是**“心伏即知”**。也就是说，伴随着呼吸，对于“心本身”的状态（或者说心中有什么、没什么）保持着觉知。

有没有什么其他可能的特定意思呢？在《成唯识论》里有一个挺特别的角度，可能不一定顺于这里的意思，但在初学阶段会比较有用。对应于这里的“觉知心悦”，它给出的说法是令心喜。为什么要令心喜呢？指的是如果心发生了沉没，不知道大家对于这个状态知不知道，比如观察呼吸观得很没意思，木木的，内心也不欢喜，很乏味，这叫心的沉。这种心的沉没，对于修行来说，是不善巧的心的状态，对于修行也是障碍。《成唯识论》的意思是说，如果出现了这种所谓心的沉，那就令它振作。如何令它振作？令心喜，令心欢喜而举起的意思，不让它沉，这是《成唯识论》比较特别的说法

对应于“觉知心定”，《成唯识论》给出的说法是指，对于心浮的对治，令心摄、令心定。如果心开始有一点不安于随顺于息的观察，这是浮的一类烦恼。它没有特别地去说是掉悔，还是散乱，或者其他什么，总之是心有浮动倾向的时候，令心摄归于静、摄归于定。这是《成唯识论》对于“觉知心悦”、“觉知心定”比较特别的说明，是不是真的顺于前后次第的解说，这个不一定，不过对于初学，还是容易发生沉没与浮动的，可以做参考，这也是在这里把这样一种比较特别的解说，说一下的原因。

“觉知心解脱入息、出息”：这个“心解脱”，是解脱于无明烦恼吗？其实在这样次第的修行中，没有说到慧观，那如何能够离开生死

的根本系缚呢？所以出世的解脱明显是于此义不符的。这里的解脱，就是世间意义的解脱，解脱于什么呢？其实是指心不被前面所说的喜、乐等等这些所动，比如，如果超越了初禅的喜、乐、觉、观等这些，那就叫作心解脱于初禅，而证得二禅；实际上是共世间的“心解脱”的说明。之前也说过，《阿含经》中“心解脱”这个词，跟上下文有关系，有时候说的是禅定相应的共世间的解脱，有时候说的是出世间不共的解脱，要根据上下文义来确定。如果心解脱，伴随着这样的觉知，随观入、出息，这是这里所谓的“心解脱出、入息”。

到此为止，心念处相应的四项，我们说明完毕。接下来是法念处的四项：

观察无常。观察断。观察无欲。观察灭入息，于观察灭入息善学；观察灭出息，于观察灭出息善学。

这里具体的内容，对于持续学习佛法的人并不难。**“观察无常”**，也就是随观出入息而观察无常。在什么对象上呢？与呼吸相关（包括呼吸）的身心现象上。因为自己是随观呼吸来观察无常的，在这些现象上当然伴有身心的调柔、寂静，伴随着自己推动慧观的具体内心操作，他会在这样随观的现象上来观察常否，而体会无常，这主要是思、修慧层面相应的。不一定要有内心的语言，因为思慧相应的观察是离开了名言章句来引导的，是直接的、体验性的认知。

“观察断”，也就是随观呼吸而来观察断。这个“断”，在无常之后来说明，其实是有“舍弃”的意思：“既然是无常的，那有什么好的呢？”内心不觉得它好，这个可以对应于《阿含》中常说的“厌”，就是不觉得它好，内心真的要放舍世间这一切。从什么来呢？观察无常。“正思向于厌，向离欲及灭”，是这个意思。真正放舍的是什么？

是颠倒。真正要放舍的，是过去那种内心颠倒的执取：“怎么是常的呢？怎么像自己过去以为的那么好、那么真实、那么有意义、那么重要呢？不是这么回事。”

这对于修习熟练的人，不一定是伴随言语的，当然对于初学不熟练，也许需要一些内心语言的引导，内心以这样向自己问问题等形式，来推动自己的观察；但对于熟练的人，他至少是思慧层面相应的。当然，在这样的修习中，他主要是修慧，因为他在这个阶段是心一境性伴随的修习。再说一遍，不排除初修时候的其他方便。

“观察无欲”：如果大家熟悉刚才所说的因为“观察无常”，而“正思向于厌，向离欲及灭”，那么，对这里所说的“观察无欲”就没有什么问题。这个“无欲”就是不想要：“它不重要，并不真实，并没有任何坚固义，没有什么究竟可安顿、可依靠的，为什么自己那么颠倒地投入于彼呢？”现在对于这些，内心开始远离，不想要。

“观察灭”：这个“灭”，可以做浅深的解说。浅说是指伴随着呼吸，随观现象上的灭，这是刹那灭；这种现象随观的灭多分是无常义，还好理解一点。深入地说，就是伴随着对于呼吸的随观，观察基于所谓的厌、离欲之后，内心相应的寂灭，这是由无常的观察而舍弃（厌、离欲），内心出现了与过去颠倒而贪嗔，这样完全相反的、完全超越的、完全远离的灭；当伴随着呼吸的这种寂灭、安稳的现象发生的时候，观察它、觉知它。

这是多数世间人可能没有明确体验过的生命现象，至少不是一种清晰的生命经验。个别人在个别情况下有一些类似的经验：比如一个大麻烦，纠结了自己好久，整个生命都被它缠得喘不过来气。然后某一天，这个大麻烦突然之间解决了。过去的那种缠缚感，那种透不过

来气的压抑、憋闷突然之间没有了。那就是一般人能够体会到的，可以作为譬喻了解的灭。不是说这就是这里所说的灭，而是说可以作为譬喻，去做类似的类比和想象，因为多数人没有这样的经验，那个就可以类比为灭。一般人对于灭，看到之后都觉得很消极，很不好，常用的词很悲观，我举了这个喻之后，你还会这样去体会灭吗？

这是对于“观察无常，观察断，观察无欲，观察灭而入息、出息”的说明，这一部分基本上对应于四念处中的法念处。接下来是结说：

是名修安那般那念，身止息，心止息，有觉有观，寂灭，纯一，明分想修习满足。

最后是这部经的结说：

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

这是对于这部经的经文，我们共同的学习。

【答疑解惑】

法友：师父吉祥！弟子有两个问题，恳请师父开示！

1、可否简单地再讲解一下“身行息”？

法师：“身行息”指的是身体伴随的呼吸运作越来越微细，不再像最开始观察呼吸的时候，伴随着那么强、那么明显的大开大合的呼吸动作；当然，同时也伴随着身体极度的安宁与放松，可以说在身相应上有这种安详。这是结合大家容易体会的言辞，做一点表达。

2、在入、出息时，该怎么做才能去觉知心？

法师：这个先不着急。当你对于呼吸越来越熟悉了，对于呼吸的随观越来越熟练了，甚至就好像成为一种心的本能一样，那个时候，

伴随着呼吸，心中有什么、没什么，马上就呈现出来了，这是一种很自然的事情，没有任何刻意的、很费力的努力。没有到那之前，也不着急，继续去修习呼吸的随观，自然会越来越熟练。就像一个新手骑自行车，不要说骑着自行车去吹口哨，他都恨不得把自行车把给攥出水来。可是等到他熟练了，何止吹口哨呢？他还能张开双臂，不扶车把地安稳前行，就像在翱翔一样。等到熟练了是很自然的事，没熟练之前不要勉强去做，也没有必要。

我们一起合掌，做一回向：

【回向偈】

愿以此功德
普及于一切
我等与众生
皆共成佛道

《杂阿含经二十选》讲记 40

—— 第十四选 出入息念（二）

【开经偈】

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

十方所有诸众生

愿离忧患常安乐

获得甚深正法利

灭除烦恼尽无余

【正文】

我们继续来学习《杂阿含经二十选》的第十四选<出入息念>，上一次我们将经文做了共同学习，接下来看“解说”，是对于经文内容加以白话的概括。

二、解说

修习多修习安那般那（出入息）念的人，能够身心安详，思考清晰，观察敏锐，烦恼、妄想（杂念）寂灭，纯净无疵，明（相对于无明）分想修习圆满。

上来先说修习安那般那念(出入息念)的好处。

如何修呢？

如果住在村落、城市附近的郊外，早晨入村落乞食时，好好地守护六根，好好地保持着正念。

这就像有一些法友问：“座上修习，怎么才能得力呢？”佛在经

中明确地说：座上的功夫，跟座下的功夫，是明确关连着的。为什么修出入息念（安那般那念），要从一早上到村里乞食就要守护根门、保持正念开始说起呢？原因就是座上、座下是相互关连的。不是只有座上的时候才是修行，那座下不就成为放逸了吗？我过去说：如果只在禅坐的时候修行，那其他的时间就都是修行的黑洞。所以，修行人在平时就应当这样不放逸地守护根门，住于正念正知。

乞食后，回到自己的住处，在林中、空房、树下、空地，找一个安静的地方，腰杆打直地端坐，抛开胡思乱想，将念头维系在当下（面前），断除心中的贪爱，离欲清净，清除嗔恚、昏沉、掉悔不安、疑惑，心情笃定自信。远离上面五种让慧力羸弱、障碍解脱的烦恼。

这样用过斋饭之后，找个合适的地方，端身正坐，善巧地调心，开始正座之前，是应该做这些身心准备工作的。过去我在教禅修的时候也特别地做比喻说，就像一个人要做一些比较剧烈的体育活动，一般都应该先热身，这样能够比较好的过渡。禅修之前的身心调整，是另一个方向的过渡，是从日常纷乱杂扰的心，贪嗔掉动的心，向于清静安宁，甚至离欲解脱的心，去转化、去过渡。

如何来过渡？身要自然地端身正坐，心要调伏五盖——让慧力羸弱、障碍解脱的烦恼。靠什么调伏五盖？不是要硬压制，而是要随顺于正见的正思惟，还有一些调心的善巧。如果当下特别地在哪一个方面有一些烦恼相，需要及时地做相应的思择，令心调伏。总地来说，上座之前应该做好身心的准备工作。这个上座之前，不是指的盘腿之前，而是开始正确用心，修习安般念之前。

做好了身心调整的准备工作后，接下来正修出入息念，主要是依于安那般那念的“十六胜行”，对应于四念处（如下文标注的“【身体】”

等），来加以说明：

将注意力集中在属于【身体】的呼（出息）吸（入息）上；依着呼吸，觉察每个呼吸的长、短（息长、息短）；明白身体配合呼吸的律动顺序（一切身出、入息）；放松肌肉，舒缓心情，觉察到呼吸变得细匀（一切身行息出、入息）的情形。

这是用白话，把觉知息的出入、长短、一切身出入息、一切身行息出入息，加以描述。下面有讨论，这里先不展开说。这是身念处的四项，接下来是受念处的四项：

随着每一个呼吸，清清楚楚地明白心中【感受】的变化：是在进入了初禅或二禅时的喜，还是进入了三禅时的乐，或是所有的觉受（心行）都已经平息下来了。

之前也说过，这里的喜、乐，不一定非要配于个别的禅。当然，如果就禅支来说，是只有初、二禅有喜，三禅的时候没有喜，只有乐。

再进一层，依着呼吸，觉察【心念】的变化：是在趋于欢悦的情况，还是已经收摄，专注于一境而入定，或是已经清净离杂染了。

这是略说了心念处的四项。觉知心悦，还有心行安静下来了，所谓的“心定”，或者已经于此得了解脱，所谓的“心解脱”，都有所觉知。讲的时候有说过，这里的“心解脱”，指的是心没有向于贪嗔的倾向，不是后来究竟意义上的离欲解脱。这也是有时候要分别，这个“心解脱”，是《阿含》常用的根本意义上的究竟离欲呢？还是心基于禅定，对于下界的超越、离欲？这是有差别的。

最后，依着呼吸，觉察到在修习安那般那念当中，无常的变化，一阶阶修习的完成、一层层贪欲的消除以及达到舍离、寂灭的情形。

这是略说依于呼吸，如实地观察无常、观察断、观察无欲、观察灭，属于法念处所摄。“无常的变化”，对应于“无常”。“一阶阶修习的完成”，对应于“断”。他把“断”理解成烦恼的断除。烦恼的渐次断除，也就是一阶阶修习的完成。

这就是修习安那般那念。

这上面是依着四念处，对于安那般那念的“十六胜行”加以说明。因为我们在正解经文的时候，对相应内容说得多一些，所以这里只是略过，也算是我们一起概略地复习一下上一次的课。

三、讨论

（1）定，包括欲界的“近分定”、色界的“四禅”（静虑）、无色界的“四无色定”，也译为“等持”（三摩地）、“三昧”，有时也与“正受”（三摩钵底）混用。

讨论（1）是关于定本身的，说到汉译里有时候用“定”，有时候用音译的“三摩地”，意译为“等持”。“三昧”是音译不太恰当的结果，反而被很多佛教之外的人在使用，甚至成为生活用语。到了部派佛教时期，分别心、心所，“定”被作为一个心所来描述，这个时候就有必要把禅定跟定心所之间的关系加以说明。所以，禅定本身常用的词，除了禅定之外，还有“三摩钵底”（三摩钵底是音译，意译为“正受”、“等至”）。在阿毗达磨佛教之后，正受主要指禅定本身，而定心所或者三摩地心所，指的是一类心所，这在《佛教心理学》里有过相应的说明。

上面解释了定的名，下面来解释定的种类——

定的名称，往往是依据入定的方法（如观想的内容）来命名的。

如第 80（137）[71]经（<圣法印知见清净经>）中所提及的“空三昧”、“无相三昧”、“无所有三昧”，第 109（177）[111]经中所提及的“地、水、火、风、青、黄、赤、白一切入处正受”，第 236（309）[238]的“空三昧禅住”等。而如第 1165（383）[259] 与 741（938）[753]经的“不净观”，以及第 742（939）[754]经的“随死念”，也可以（但不限于）是定的修习的。

这都是就其所修内容来命名。

虽然提到了这么多的定，但是，在经文中，都没有描述修习定的详细内容。或许，在当时入定的技巧已经十分普及，或者属于师徒相传的部分很自然而然地，在经中就略而不再嘱咐吧。

我们应该知道，现在看到的《杂阿含》，在佛世及之后，落实于文字之前，主要都是师徒之间的口耳相传。出家人出家之后常常授的业——跟老师、跟师父学的内容，其中一部分就是学诵经，不像今天拿着一本书往下背，那个时候没有，是口耳相传的，师父教一句，弟子背一句，等到把这部经忆持住了，再学下一部。既然是口耳相传的，它必然要简洁，所以相对来说不那么简洁、不那么关键的很多内容，应该就在口耳相传的需要中有所省略吧。

（2）如第 65（62）[56] → 68（98）[59]等经说：“常当修习方便禅思，内寂其心，如实观察。”

这是作为出家人应该常常做的功夫，我们说“功课”，功课不是一种形式化的东西，而是：这就是我活着的时候，生命中应该有的内容，必须有的内容。也没有什么勉强，基于智慧的抉择，是欢欣而向于彼的。

定，不是佛法所不共于外道的，也不必然是解脱的关键（参考〈第

十一选：须深盗法〉)。然而，定可以使我们的心沉寂、平静下来，沉静的心才有能力做如实观察。所以，禅定确实是解脱道上的善方便。

如果这颗心非常的喧嚣躁扰、贪嗔炽盛，怎么可能做如实观呢？严格地说，当这个人被贪嗔所控制的时候，他是没有在智慧摄持的状态的。也就是说，贪嗔现起的时候，正见、智慧等这些都不现前了。

而一般人，支撑他生活的根本动力，支撑他流转生死的根本动力，就是无明、爱取，所以表现在生活中，总是“我喜欢、我不喜欢，我想要、我不想要”，很少问：“我到底应该怎么活？”很少能意识到：当下心里的喜欢、不喜欢，一点也不重要，甚至没有意义。听从这个喜欢、不喜欢，流浪生死，枉受诸苦。当然，这个世上绝大多数的人还是觉得这个好，其实就是没有苦够，也不知还要经历多久。佛法也不做勉强人的事，只是给有准备的人的帮助。如果继续听从这一套，那就继续这个模式。

既然需要心有一定相应的状态来支撑慧观，也可以理解禅定是作为解脱道上的善方便。当然从前也说过，只需要内心有一定程度的安宁、平稳就够。什么程度呢？未到地定。所以，并不是必须入根本禅。

如实地了解定的功能，而不必好于其神秘，也不必视之为修行的唯一途径，才是确当的态度吧！

这句话说得比较中肯！有一些人修习禅定，或者是修习止观，不一定是为了解脱，也许只是为了身心的安定、安宁和一点由此而得来的舒适、释然、安稳，乃至喜乐等等的生命经验，还有的可能是希望有种种神奇、神秘乃至玄妙的经验。这些都是世间法，跟佛法所说的解脱没有关系。这是内心还在猎奇，还在好奇，对于三界充满了渴盼，所以有这样的心之所向。以这种心去修止观，实际上不是很正确。

当然了，心也是因缘而现起的，一开始也不必百分之百绝对正确，如果有善巧的引导，刚开始以这样世间心走进来，完全可以是出世解脱走出去，这要看是否有好的因缘。但是应该知道，仅仅是拓展生命经验，乃至体验神秘玄奇，这是贪取世间的相，而并不是要向于解脱的相。其实还是没玩够，换一个神奇的，很少有人玩的花样来玩而已。当然，即便是真实向于解脱的修行，也不必把禅定（根本定及以上）看作是修行所必备的。

（3）如第 809（1097）[821]经说，佛陀教导比丘们修“不净观”，并且赞叹修不净观可以“得大果、大福利”。结果，修不净观的比丘们，由于常常观想自己身体的流脓不净，因而造成过度厌恶自己的身体而自杀，或请求别人来杀。

这件事情在经、律里都有记载。要说一下：修不净观而过度厌患这个色身，这是修行不善巧、内心不均衡的样貌，也不是真解脱的心的样貌。因为这种过度厌恶，本身是嗔相应的。所以在教导不净观的时候会强调，不净观重点发展的是无贪，而不应该伴随嗔。

对于不净的这种很排斥的感觉，不能够安住的心相，这些都是嗔相应的样貌。所以，这些比丘修不净观，过度厌恶自己身体，这是修不净观不得法。真正修不净观得法的，他的无贪是很强盛的，但是无嗔善根也会增长，这就导致他的身心会很调柔，这是善巧修习的样貌。这里不去讲太多技术性的细节。

鹿林梵志子，受到讨厌自己身体比丘的请托，而杀了这位比丘。杀完后，又受到魔天的赞叹蛊惑，以为这样做，是在帮人解脱，助人得涅槃，以致于前前后后共杀了六十个讨厌自己身体的比丘。

这件事情反应的不仅是这个人的愚痴，其实也让我们看到正确的

知见有多重要。

佛陀在每月十五日的说戒大会中，发现比丘突然少了很多，才知道此事。于是，又教导了“安那般那念”，以避免再有因为修不净观而自杀的。

应该说，不净观察对于真要向于解脱的人，或者是想要调伏欲贪的人，确实是很重要的修习。不是必要，但是很重要！对于很多人，特别修离欲行的人，应该是非常重要的方便。不是因为从前出过这件事，以后就不修了，如果以后都不修，那后来的比丘们，不管是律里、经里，还是论里，哪里还会有这么多关于不净观的传习和讨论呢？不过，经、律里记载佛最早教出入息念，就是在这件事情之后，为什么呢？因为出入息念，让人身心寂静、调柔，有种种的功德利益，如前面所说。

（4）依据《瑜伽师地论》〈本地分〉(《大正藏》第三十册第四三〇至四三三页，或《杂阿含经论会编》中册第四〇三至四一一页）的解说，“安那般那”，亦名“入、出息”；“身行”；“风”，即是指“呼吸”。所以，“安那般那念”可以理解为“缘于呼吸的心念锻炼”，也可以称为“出入息念”。

这是解释一下“安那般那念”这个音译的词意译成什么合适。

比照第 810（1098）[822]经，知道经中所说的，是依“出入息念”而修“四念处”的。

这在《杂阿含》中就是这样，后来的《阿含》中其实是经过佛世后整理的，很多也是把“出入息念”摄入到“念处”的修习。接下来是一个对应的解释：

若参考叶均先生译《清净道论》〈第八章·第九节：安般念〉，那么，或许比较容易明白。《清净道论》称之为“安般念的十六事”（《瑜伽师地论》称之为“十六胜行”）：

① 出息长时知“我出息长”，或者，入息长时知“我入息长”。

② 出息短时知“我出息短”，或者，入息短时知“我入息短”。

③ “觉知全身我出息”及“觉知全身我入息”，彼如是学。

④ “安息身行我出息”及“安息身行我入息”，彼如是学。

——以上①至④，为“四念处”中的【身身观念处】。

这是身念处的四项。这个“身身观念处”，是指对象——“身”，和对于对象的观察——“身观念处”，下面的“受受观念处”等，于此类似。

⑤ 觉知喜。

⑥ 觉知乐。

⑦ 觉知心行。

⑧ 觉知安息心行。

——以上⑤至⑧，为【受受观念处】。

喜、乐、心行、安息心行，这是受念处。

⑨ 觉知心。

⑩ 令心喜悦。

⑪ 令心等持。

⑫ 令心解脱。

——以上⑨至⑫，为【心心观念处】。

心、心喜悦、心等持、心解脱，这是心念处。

⑬ 观无常。

⑭ 观离欲。

⑮ 观灭。

⑯ “观舍遣我出息”及“观舍遣我入息”，彼如是学。

——以上⑬至⑯，为【法法观念处】。

观无常、观离欲、观灭、观舍，这是法念处。

有关“四念处”的内容，请参考〈第二十选：自依、法依、莫异依〉讨论（3）。

四念处的内容在这里不展开，之后在第二十选会讨论。

其中，第③项中的“全身”，《瑜伽师地论》作“遍身”，即经中所说的“一切身”。《清净道论》解说为“全出息身的初、中、后”。所谓的“初、中、后”，“即外出的息，以脐为初，以心脏为中，以鼻端为后；内入的息，以鼻端为初，以心脏为中，以脐为后。”

如果不做神秘化的附会，这“初、中、后”，不过是觉知呼吸的时候，身体发生感受的地方而已，并不是在说吸入的气真的运行到那里。

以现今的生理常识来看，吸气，是将空气吸入肺脏。而空气，是无法直接由鼻子，通过心脏，到达肚脐的。

如果是这样，这个人就应该进 ICU 了。

不过，呼吸时，伴随着横隔膜与腹部律动的扩胸作用，感觉上是可以说为由鼻子，经过心脏（胸部）而到达肚脐（腹部）的，

这不是别的，这其实就是“触”的变化。当闭上眼睛，觉知呼吸的时候，主要的感官材料是什么呢？是触，发生的是身觉触为基础的一系列认知而已。不要说虚无缥缈的能量或者是气，即便呼吸的空气，谁觉知到了呢？所谓的气流，是一系列触和合之后，内心所取的相而已。

所以，“一切身出、入息”，就可以理解为：身体配合呼吸的全部律动过程了。但在定的修习应用上，只能选其中的某一范围做检察（通常是鼻孔或腹部），觉知呼吸经过该处时“初、中、后”的全程，而不去理会身体其他部分配合呼吸的律动。

庄春江这样解释反而是中肯的。《清净道论》的那个解释，后来有些人发挥得太过，大家以这样简单朴素的解说为准比较妥当。

第④项的“安息身行我出息”，即经中所说的“一切身行息出息”。其中，“一切身行息”的“息”，即“安息”、“止息”的意思。而“身行”，即是指呼吸。所以，“一切身行息出、入息”可以理解为，在安那般那念的修习中，呼吸逐渐地趋于细长轻微（安息），甚至于不起（止息）的情形。

这里要注意！这个时候的“一切身行”，除非有什么其他重大的显著的刺激，否则都是以呼吸最为显著，所以这个“一切身行息出、入息”，其实指的是身体极度的放松，极度的宁静，同时伴随的也是呼吸的极度调柔——“呼吸逐渐地趋于细长轻微（安息），甚至于不起（止息）的情形”。这个“安息”、“止息”，当然可以包括显著的呼吸停止的情况，比如说四禅中就没有呼吸，但是这里这个“息”还是

以“安息”义为主。

应该说，在静坐的情况下，观察呼吸，其实观察到的是身触，体会到的是身触，这“一切身行”当然都跟这个最显著的现象——呼吸关连的。

第⑤项所说的“喜”，与第⑥项所说的“乐”，特别是指二禅特有的喜，与三禅特有的乐的。

这是说到受念处。这里说的都是后来阿毗达磨时代的分别，是不是一定要这样呢？难道这个人心中现起了喜受，只是因为不是二禅相应的喜，他就不要觉知了吗？后来的这个分别，有它的意义，但是不必为它所局限，甚至干扰了顺于正理的修习。

第⑦项中的“心行”，《顺正理论》与《显宗论》（《大正藏》第二十九册第六七五、九一九页）虽然各持不同的理由，但都是基于“心行”即是“受”的前提下来辩难的。

这是说，将第⑦项的“心行”，只说为“受”或者至少与受直接相关的。我们在文中讲解的时候，做了一些分别。

（5）定，在修习前，身、心都需要先做准备，时间、地点也都要有所选择。如经文中说：“善护其身，守诸根门，善系心住”，“或入林中、闲房、树下，或空露地”，“端身正坐”，“离五盖”等都是。

“善护其身”：对于比丘来说，这里涉及到很多戒律仪的事情。“守诸根门”，就是守护根门、密护根门的修习，核心是“念防护意”，眼见色已，乃至意了法已，不取相、不取随好，内心不产生烦恼。“善系心住”，是说正念正知。这是日常生活的状态。“或入林中、闲房、树下，或空露地”，这是和比丘们生活相应、止观修习相应的处所。

以上都是正式修习安般念前的身心准备工作。

又如第 801（1082）[813]经，则归纳出五点，称之为“五法多所饶益，修安那般那念”：

也就是说，修习安那般那念，有五法对此是有助成作用的，属于增上缘。

① 住于净戒：更进一步则是远离五盖。

“净戒”，主要是身、语的，相对容易做。一个人如果连相对容易做的身语规范都不肯去做，说“我会很好地修心”，我不相信。因为这个人连粗显的都意识不到，即便意识到了也不想改，哪怕想改也没有力量或者是没有方便；心这么微细、隐微，有时是非常精微的调整，就像显微操作的情况一样。连粗显的身语尚且如此，这样深细、隐微的心行，他怎么调呢？

所以，为什么住于净戒？不仅仅是为了身心清净，也是在养成自我管理的决意和习惯。人天生就是想要任性的，可这并不美好，这是一切有情甚至是畜生们都有的，就是恣情纵意，顺着这个走，永无出期。修行不是别的，就是自我的改善。这个自我改善，当然也可以说为是自我管理。连自己的身语都不能管理好，说“我能很好地管理心”，听一听就算了。当然了，人生比较艰难，也不一定要拆穿。

② 少欲、少事、少务：心念比较容易平息下来。

确实如此，大家对此都应该有经验。

③ 饮食知量。

这里不仅仅是身体打坐的时候，相应、不相应的问题。其实，人受用饮食的时候，就是在面对欲境——欲望的境界，可能是可意的，

也可能是不可意的，不能在这个上生贪、生嗔。一般人没有这个修养，觉得吃东西的时候，要是不贪，好像就缺了味道一样，如果是这样，那吃饭的时候就叫“纵放其心，受用饮食”，这不是修行的样貌，是放逸相、懈怠相。所以，如果说到真正的修行，真的要非常绵密，这有什么好呢？它能够扭转整个生命的模式和状态，而不是像业余修行。

这个“业余”不是指出家、不出家。不是像业余修行那样，只在自己想要扭转的那么一会儿去做出努力，其他的时候都在做相反的努力，所以修了几年，觉得自己比不修强一点，但是怎么看不到进步呢？你如果理解到这一点，一点也不奇怪，因为诸法因缘生。

④ 初夜、后夜不着睡眠，精勤思惟。

这就更难了！如果每一天起床还需要做斗争，这就说明自己还没有要改变的决意，修行还不够真诚。我常常拿世间的事情做比喻，因为从这里能看出来。比如那些打游戏的孩子，不要说起早贪黑，熬通宵也乐此不疲。再比如喜欢挣钱的人，如果有很好的挣钱机会摆在眼前，不要说起早，哪怕吃什么苦、受什么罪，也都可以。这就是人真决意要做一件事情，真想要做一件事情，应该有的样貌。

修行这件事情，如果连这种决意都没有，大家想一想，“尘劳迴脱事非常”啊，本来就跟无始以来的烦恼无明等背道而驰，自己又不肯真的给这种努力添柴加油，总是有意无意地给反面力量加油，这就很难得到更深刻的法益。不过，不管怎么说，修行比不修行强，努力比不努力强，就跟在一座上的修行一样，这一生的修行也是如此，哪怕一千次跑掉，一千零一次地放回来，柔软而决定地放回来，内心要有这种决意。

这个“不着”，指的是不贪着。“精勤思惟”，随顺法修习。所修

习为何呢？看自己的情况，可以是安般念，也可以是前面说的不净观，乃至空三昧、无相三昧等，都可以。

⑤ 空闲林中，离诸愦闹。

不一定非要到林中，主要是离于愦闹。下面有一段分别：

其中，第④项的“初夜”、“后夜”，是将天黑到黎明的这段期间，分为三部分，称为“初夜”、“中夜”、“后夜”的。中夜，还是需要入睡休息的。

在汉译的经、律、论中，除了极个别有可能是翻译错了之外，绝大多数经论在说到佛教导比丘们精进修行的时候，都是说的中夜要将息。中夜，对应于今天的时间，大概在晚上十点到凌晨两点。初夜，大概在傍晚六点到晚上十点。后夜，是凌晨两点到清晨的六点。这是大概对应，因为古时候没有像今天这样准确的计时。接下来举了一部经：

第 805（1093）[817]经中，阿梨瑟咤比丘说：“世尊！我于过去诸行不顾念，未来诸行不生欣乐，于现在诸行不生染着。于内外对碍想，善正除灭。我已如是修世尊所说安那般那念。”虽然不是最圣妙的，但也获得了世尊的肯定。

这是说一位比丘向佛汇报自己是怎样来修习安般念的。“于过去诸行不顾念，未来诸行不欣乐，于现在诸行不染着”，从离贪嗔边说，这已经是很好的修行。“于内外对碍想，善正除灭”：浅地了解，是指他内心的调柔相；如果深刻地说，是指对于“我、法”或者说“我、我所”，能够“善正除灭”——但是从世尊没有完全嘉许他来看，这里应该不是指慧观，还是指的离开了心的对立、对抗。前面“于过去诸行不顾念，未来诸行不欣乐，于现在诸行不染着”主要说无贪，后

面“内外对碍想，善正除灭”主要说无嗔，这样来把握所说的义，可能会好一些。

“我已如是修世尊所说安那般那念”：这位比丘是这样无贪、无嗔相俱，修习安般念。这不是一句抽象的话，表现出来就是他刚才所说的样貌。这并不简单，已经很好、很了不起。佛虽然也肯定他，但是并不觉得这个是最上、最妙的，原因就是他没有以如实慧相应来修习。也许是他还没有到达，也许他的未来仍然可期吧！作者说：

这也是不瞻前顾后，活在当下的修行态度。

按照一般世间的理解，用“不瞻前顾后”这个词来对应这位比丘的修行状态，恐怕是太浅了一些。这位比丘这种心的状态，是很深的无贪、无嗔分，也就是对这些，什么也没有吸引力，没有这种内心的倾向性——基于造作的抓取（贪）和排斥（嗔）。在安那般那念的修习中，内心是这样的调柔、清净、安宁、平稳。他这样修的时候，一定是快乐的，只是他没有去强调而已。快乐是身心的感受，他不必强调这个，强调自己跟过去烦恼相相比发生的变化，是更恰当的。相应的经文就不补充了。

下面的几个内容，我们下一次再来学习。一起合掌，做一回向：

【回向偈】

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

《杂阿含经二十选》讲记 41

—— 第十四选 出入息念（三）

【开经偈】

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

十方所有诸众生

愿离忧患常安乐

获得甚深正法利

灭除烦恼尽无余

【正文】

我们继续学习《杂阿含经二十选》的第十四选〈出入息念〉，接下来是“讨论”(6)：

（6）如第 814（1102）[826]经说，修出入息念，可以进入初禅、二禅、三禅、四禅，慈、悲、喜、舍，空入处、识入处、无所有入处、非想非非想处，可以得到初果、二果、三果，得无量种神通，乃至漏尽智者。

先来看这一段。这一段中的绝大多数内容，大家应该是没有什么疑问的。修出入息念，可以得初、二、三、四禅，乃至诸无色定——空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处，这都是大家所熟悉的。依着出入息念而得的心一境性，来修如实观的话，可以得到诸圣果——初、二、三果，乃至三明六通、阿罗汉。

可是修出入息念，跟慈悲喜舍四无量心，有什么关系啊？在这里不妨就此来说一说。如果我们一定要在《杂阿含经》中找到，如何由

修出入息念得慈悲喜舍或者是增益、广大慈悲喜舍心，看不到具体的文，所以下面所说，只供大家参考。这里有几种解说，而且也都是可以实际操作的。

第一种情况是：修出入息念达到良好的身心状态，乃至如前所说有初、二、三、四禅，在这样身心基础上来修习慈悲喜舍四无量心，这个时候是容易成就的，这也是最容易体会、认同的说明。另外一种情况是说：在修习出入息的当下，伴随着深沉、普遍、充盈、广大的慈悲喜舍，这个是否可能呢？是可能的，还是就大家比较容易认识的，烦恼相应的情况来说明它。比如这个人忧心忡忡，整颗心被忧虑、忧愁充斥着，这个时候他有没有呼吸呢？有呼吸。那他可不可以在这种忧虑中，注意到他的呼吸呢？也可以。他在这种忧心忡忡中呼吸，他也可以伴随着忧心忡忡的延续来注意到呼吸。这是因为这些负面的心所，对于一般人是更熟悉的，所以举这种情况，大家容易想象，容易体会。

那么，慈悲喜舍心相应的呼吸，比如慈心相应的呼吸，于慈随观呼吸，这是一个什么样的情况呢？是内心充盈着慈，而随观出入息。这个时候不是再如一般修慈那样，去反复作意地引生慈，这个时候慈是任运现起的，或者是之前做了方便令慈现起，或者是于慈修习多修习，已得胜方便，自己可以一念心而现起慈，然后在这样慈心安住、慈心现起的状态下，调柔、安和地观察呼吸。像前面我们谈到的“十六胜行”，比如于无常随观出入息，那这里其实是于慈随观出入息。

如果稍微文学化一点来描述它，就是整颗心沉浸在慈的气氛中而觉知着呼吸。大家听到这儿，可能会觉得陌生，或者不容易想象。那么，再想一想我刚才说的，这个人忧心忡忡地呼吸着。能忧心忡忡地

呼吸，能忧郁地呼吸，能伤感地呼吸，那为什么就不可以慈悲喜舍地，调柔、安宁地觉知呼吸呢？之所以觉得难以想象，或者难以做到，只是因为对于这些善心所不熟悉、不习惯、不自如。

那如何能够做到呢？对于多数人，如果想做到这个，除了前面所说的方法：先修出入息念，到达一定身心宁定的程度，再来修习四无量心，这是前面所说的方便。还可以怎样呢？先修集起慈悲喜舍心，然后在这样慈悲喜舍心稳定、充盈的状态下，来持续地观察呼吸。

这有什么意义呢？一方面，这增长现后的功德。慈悲喜舍心的功德是很广大的，特别是如果达到了无量心的程度——普遍的、遍满的、没有任何例外的，以这种遍满的慈悲喜舍心，来伴随着呼吸的觉知、观察，这是增长功德的，现后功德数数地增长。另外一方面，这其实也是对于慈悲喜舍心向于日常的一种推进。如果没有这种过渡性的练习，直接跟大家说把慈悲喜舍心贯彻到日常生活中去，绝大多数人可能做不到。即便他在座上能够修起慈悲喜舍，但是他可能不容易做到慈心伴随的目光，慈心伴随的言语，慈心伴随的动作、处事，那就不妨从慈心伴随的呼吸开始做训练。这可能需要一点前提，就是于慈心多少有一点自在力，能够离于言语引导而现起慈。就像熟练于忧郁的人一样，他不用什么言语引导，那个忧虑就能现起来；就像熟练于愤怒的人一样，他看人习惯性地带着不满意的眼神。

这些负面的，我们都了解，也都能够知道有这样的情况，甚至反观自身，可能还觉得惭愧。那这些美好的，为什么不去建设呢？慈心伴随的呼吸；悲心伴随的呼吸；由利他而生的喜，伴随的呼吸；离开贪嗔扰动的舍心，相应的呼吸。这是说慈悲喜舍，以这些心相应，来随观出入息，这是在这里着重说的。它的好处再说一下：有助于把慈

悲喜舍心，带入到日常生活中去。先做到慈悲喜舍心伴随的呼吸，在座上能做到这个，下了座也容易有这样的能力呈现。无事时，一呼一吸伴随着慈悲喜舍；有事时，目光伴随着慈悲喜舍，言语伴随着慈悲喜舍，举动伴随着慈悲喜舍，处事伴随着慈悲喜舍，是可以做到的。

慈悲喜舍是很美好的德行！实际上，如果不具备慈悲喜舍的话，这个人在德行上可能跟佛法真实的意味不一定配合。慈悲喜舍心强盛，不容易有我慢（这不是说最深的那种，是说一般的），更不要说嗔恼等——慈是无嗔、悲是不害等等。无贪无嗔、正念正知地呼吸，这个慈悲喜舍心与调柔的、安和的呼吸非常配合，实际上是有某种意义的互相促进，大家以后可以做一点尝试。

如果有志于菩萨道，应该知道作为一个菩萨道的行者，慈悲心的重要和关键，过去常说“一切智智相应作意，大悲为上首，无所得为方便”，慈悲心是很根本的，如果不能够让它成为内心的背景去生活、去处事，其实跟菩萨真正的行略，还是有挺大距离的。不管是自己独处，还是与人交往、处事，如何能够让这种慈悲心成为内心的背景，支撑着生命的运作，内外的交互？上面所说就是很好的一个方便，而且可能还有其他的意义。因为这里不一定容易把握，所以多说一些。

其中，从初禅到四禅，是《杂阿含经》中所说的“定根”（如第646（818）[658]、647（819）[659]、655（827）[667]、658（830）[670]经），“定力”（如第675（872）[687]经），“定觉分”（如第715（912）[727]经）的内容。大抵来说，《杂阿含经》是重于色界“四禅”的。

这个结论并不勉强，作者在这里是举了若干经来说明这一点的，我们就不一一去引了。

（7）如第 347（489）[346]、474（737）[473]、483（753）[482]经，以及第 501（1557）[500]经中，描述初禅、二禅、三禅、四禅的特性为：

诸法因缘生，在种种因缘上安立诸名，那么初禅到四禅各自的特征是什么呢？也就是后世所说的禅支，当然，这里所说的跟禅支还不完全重合，因为他还特别从一部经中谈到了每一禅里都有与之相应的所谓寂灭。

初禅：有觉、有观，离生喜乐，语言寂灭。

这个所谓的“语言寂灭”，是说内心的语言相平息了。其他的几个，我们在〈须深盗法〉那部经文的学习中是涉及过的，就不再去反复地说。

二禅：无觉、无观，定生喜乐，觉观寂灭。

“觉观”也就是寻伺，在二禅的时候静息了。

三禅：离喜，喜心寂灭，舍心住，正念、正智，身心受乐，安乐住，彼圣说舍。

这里所说的“舍”，是指行舍，就是后世所说善心所中的行舍心所，不是不苦不乐受的舍受。大家印象深的话，这跟〈须深盗法经〉中谈到的诸禅特征是基本重合的，那是因为前面所提到的几部经中，有一部就是〈须深盗法经〉，所以一点也不奇怪。

四禅：离苦，息乐，忧喜先已离，不苦不乐舍，净念、一心，出入息寂灭。

四禅，当然离了苦，也静息了三禅的乐，忧、喜等也先已经离开了。忧是何时离的呢？入初禅——离生喜乐的时候，已经离开了忧，

喜是在二禅的时候离开的。“不苦不乐舍”，也就是不苦不乐受，这里所说的“舍”是指舍受。四禅是什么寂灭了呢？“出入息寂灭”。

这里谈的初、二、三、四禅特征，不仅仅有后世常说的禅支，还有从经中提到的——它寂灭了什么。

（8）禅定的境界，与解脱的成就，是没有必然的相对关系的。能入初禅境界的人，未必能证得初果，也未必不能证四果。

这是什么意思呢？因为色界有四禅，而解脱的圣果有初果到四果，一般人出于思惟的习惯，很容易就发生联想：“这个四禅跟四果，是不是有什么对应关系呢？”所以这里特意说一下：“禅定的境界，与解脱的成就，是没有必然的相对关系的。”下面举例来说，如果这个人有初禅，但是他不一定已经证了初果，可是也不妨碍他证四果，所以说，他有什么禅定，跟他是否有什么果位，没有必然的关联，正面的、反面的都是。

而且，即使是不能入初禅的人，也有能证入四果，成为阿罗汉圣者的。

这一点在〈须深盗法经〉中，我们是着重有说明的。也谈到，只要有心一境性的配合，在因缘合适的时候，就能够见道，乃至以无漏慧尽断烦恼得解脱。这是说，哪怕没有初禅，只是有所谓未到地定或者初禅近分定，或者明确地说，有相当程度的心一境性支持，就可能得证阿罗汉。那作为对面的说明呢？

能入非想非非想禅定的外道，身坏命终后，有可能因此而生于非想非非想天，但却尚未能脱离生死之流。

作为对面比较的情况，在这四禅八定中，最后一个非想非非想的

禅定，有的外道有这样的禅定，可是，因为他没有真正地触入正法之流，所以虽然有这样的禅定，可是身坏命终之后并没有解脱于三界，还是由这样无色界定力相应的功德，而受生于非想非非想天。虽然这在无色天中是很高明的，可是这并没有脱离生死之流。非想非非想天，有一个别名叫“有顶天”。“有”是指三有、三界，“有顶”是指到此就到三界之顶了。三界是封顶的，到此只有堕落一途，命终之后，他没有可能再向上去，所以这并不是值得称许的去处。

这是因为，禅定能力，并非解脱关键的缘故。

得四禅或者是四种无色定，并不是解脱的必要条件，也不是解脱的充分条件。必要条件是说离此不行，充分条件是有此定行。可见，禅定对于解脱来说，既不是无此不可的，也不是有此必然的。所以，佛法虽然说禅定，可是并没有让人必须去证取禅定。

从前也说过，四禅八定是共世间的，如果不能够把它们作为向于出世的助因，而单纯留恋于四禅八定的神秘、玄妙、高于一般，而愿意去趋入，这其实是人猎奇、图新鲜乃至贡高我慢的惯性所推动的，这些是隐含着烦恼的。不是说禅定是洪水猛兽，而是说不要把这个禅定的定位搞错了，认清楚它是什么样的特征、因缘，能做什么，不能做什么，然后根据自己的情况来说：我这一生是否需要修习禅定？为什么？做什么？

（9）如第 464（727）[463]经，阿难问：“当以何法专精思惟？”得到的所有答案一致是：“所谓止、观。”“修习于止，终成于观；修习于观已，亦成于止。”佛陀所教导的止，是为了成就观慧（毗婆舍那）。观慧的成就，需要专心一意，所以也能成就止。

在这一部经中，阿难向上座比丘问，后来又至余处向那里的很多

比丘问，最后又至佛所问这同样一个问题：以什么法来专精思惟呢？所得到的答案都是止、观。那修习止、观，能够达成什么呢？由这样的修习，能够引人向于解脱。

因为这里谈到了止观的彼此相应："修习于止，终成于观；修习于观已，亦成于止。"这不是说修习止的人，自然而然地、必然地就会修习如实观，就会有观慧。后来大家常常听一句"因定发慧"，以为：只要有禅定，就会有智慧。或者错误理解这一句话，以为：修习于止，会自然而然、必然地成就于观。如果是这样，就不会有所谓内、外道的差别，因为外道的修习也能够得止，难道他自然而然地得到了如实观吗？并不是这样。那这里为什么说"修习于止，终成于观"呢？原因就在"佛陀所教导的止，是为了成就观慧（毗婆舍那）"。包括我们这里学习的出入息念，究竟的目的所在，是法念处相应的修习——向于如实观而能够断烦恼。

如果这个人直接从修观入手，不是先培养止到一定程度再开始修观，可不可以呢？可以。他如果从修观入手，随着心越来越正确地修习于观，相应的散乱、掉举等当然会越来越少；心随顺于如实观——无常、无我等等，内心的贪嗔也越来越难以现起。随着如实观察的力量增长，内心会自然而然地呈现心一境性，也就是说，一旦修习成熟，内心自然而然地在这种如实观的轨迹上运作，这就具备了心一境性。这就是"修习于观已，亦成就于止"，所以这里的文说："观慧的成就，需要专心一意，所以也能成就止。"

因此，虽然说专精思惟的内容是止、观，其实还是偏重于观的。

"专精思惟"这四个字，我们常常在《杂阿含》中看到，从相应的上下文可能有具体的说明，比如某位比丘去见佛，佛给他讲了五蕴

的无常、无我，他回去之后，闲居静处，专精思惟。所以普遍来说，专精思惟的内容就是止、观。

以哪个为重呢？从相应的内容看，其实还是偏重于观的。修习止本身不是目的，是为了成就观；修习观，成就止，是自然而然的法尔如是。可见，修习观，并不是为了成就止；可是反过来，修习止，是为了成就观。这样来看，是偏重于观的。

（10）第568（1644）[567]经，说到了入、出“灭尽定”的次第：入时，“先灭口行、次身行、次意行。”“口行”，是说话，以及引发说话的觉、观，“身行”是指呼吸，“意行”是指意念（想、思）。出定时，依次相反：“意行先起、次身行、后口行。”

第568经挺有意思，问到了入灭尽定的方便，也问到了出灭尽定的方便，其中有提到，入灭尽定之前，自己先要在内心设定一下，这一次要入灭尽定多久。这里所引的，就是入、出灭尽定时，相应口行、身行、意行，灭与起的先后次第。灭尽定是出世间的禅定，唯属于圣者，经中说三果以上才可以有灭尽定。

我们前面从诸部经中归纳四禅的特征，是哪一禅的出入息寂灭了呢？是四禅。再问大家：前面四禅八定中，从哪儿开始灭了口行呢？从初禅，初禅“语言寂静”。如果深刻地说“觉观寂静”的话，那就是二禅。如果像这里说“口行包括语言及引发语言的觉观”的话，那就是二禅才灭了口行。身行，如果是指呼吸的话，那就是四禅灭了身行。

下面一个问题：有哪一个四禅八定中的禅定，是灭了意行的呢？回答是没有。即便是三界中最深细的定——非想非非想定，第一个“非想”是指，没有粗浮的想，没有一般意义上的想，第二个“非非想”

是说，虽然没有粗浮的想，可是还有非常深潜微细的想，它并没有彻底地灭除想、思等。所以，在佛法所说的四禅八定中，没有哪一个是真的灭了想和思的；无想定并没有在四禅八定中说，因为佛法不修习它。

这里意行的寂灭，我们看到说的是想、思的寂灭，实际上是在灭尽定才呈现的。如果理解了灭尽定对于意行寂灭的这种特征，那么也可以说一说对于非想非非想定这种名称的另外一种解释：第一个“非想”是针对非想非非想定的下地——无所有处定来说的，非想非非想定的想心太微弱了，对比于无所有处，可以说是没有想，所以叫“非想”。可是，如果对比于灭尽定中想、思的寂灭，那么非想非非想定又不能说有同样的寂灭，所以第二个“非非想”是说的不是没有想。这是在论中对于非想非非想的另一种释名，既然我们这一次学到了相关的东西，就把这个义趣也说一下。

前面谈到四禅八定，这里谈到了出世间的灭尽定，作为禅定相关的，应该说是有必要提及的。

《清净道论》中说，“无想天人，第四禅的入定者，生居于色界四禅天、无色界天者，入灭尽定者”无出、入息。

这些都是无出、入息的。当然，《清净道论》说的情况比这还多一些，不过另外几个是与修禅定没有直接关系的，所以这里没有提。

“无想天人”，是指修习无想定而得的异熟果报。佛法并不赞同修无想定。外道以为“修无想定，灭除想，是涅槃”，其实不是，那是一种误会。

当入了深定，而停止了呼吸时，不要惊慌立即想起身，而是从意念上，先想自已应该有呼吸，然后，将意念放在专心于呼吸的鼻孔口

上，就能渐渐恢复呼吸。这和经里所说的“意行先起”是一致的。有了呼吸，才能继续恢复回有觉、有观。当然，出了禅定后，才能够开口说话。

这是普遍对入第四禅的人说的话。

（11）其他有关出入息念的经文：〈安那般那念相应〉。

这是说一下其他有关出入息念的经文。

（12）相当的南传巴利文经典为：《相应部》〈入出息相应〉第一经〈一法〉（54-1）（元亨寺南传大藏经译本第十八册一六四页）。

这里指出和本经相对应的南传巴利文的经典。

到此为止，第十四选的内容，我们学习完毕。大家如果有问题可以提出来，我们做一些交流。

【答疑解惑】

法友：师父吉祥！负面情绪比较重的时候，适合修习持息念吗？

法师：如果懂得正确的调心，是适合的。

还记得我们“讨论”(5)谈到修习安般念前应该做的那些因缘吗？《阿含》中也有若干经谈到这类话题，普遍地来说，不管修习哪一类止观的德目，身心都应该有必要的准备。负面情绪是恶不善法，首先离开这些负面情绪——贪欲、嗔恚、忧愁、恐惧等等，也就是所谓的五盖和其他的一些不善心所，而令心调柔、安和，令心柔软下来，令心开放起来，无所希求，无所忧畏。平时的修习，总是这样去做正确的因缘，做好身心的准备来修习，养成习惯。甚至不必特意地来做安般念的修习，发现了心的错误运作，包括这里说的负面情绪，马上就

有习惯也有能力去调节它。

修行不是追求别处的神秘，或者是高出于一般生活的玄妙体验，归根到底是生命的净化。这种净化意味着什么呢？意味着随顺于如实道。也就是我常说的，修行就是要培养心的正确——正确的认识、正确的能力、正确的运作。负面情绪，必然是基于错误的认识、错误的运作而产生的错误结果。这样来正确地认识修行，也具足方便，知道怎样去令心进入正确的状态，令心符顺于正确的运作，乃至令心去洞见如实，那就能够很好的修行。

负面情绪的时候，适不适合修安般念呢？是可以的，前提是要懂得正确地修习安般念，也懂得修习安般念乃至其他止观门类正确的前方便。如果在这个方面，自己确实一时不善巧，怎么办啊？可以多修修慈悲喜舍心，慈心禅就能够培养慈悲喜舍心，这样也很好。或者多修习无常、无我，因为人的负面情绪总是围绕着我、我所而展开，如果看到无我、无我所，看到这一切是颠倒造作的，这些负面情绪自然也就烟消云散。

法友：师父吉祥！慈悲喜舍的修习有次第吗？

法师：慈悲喜舍的修习，教导的时候往往是以慈心禅的面目出现的，可是经论中常常说：从修慈入手，等到正确修习成就的时候，是能够具足慈悲喜舍心的。

也就是说，它可以是次第呈现的，比如先引导心修习慈——希望有情得安乐，接下来，希望有情的离苦——修习悲，内心由于这样真诚的作意，而引生了真诚的慈悲心。可是，当这样慈悲现起的时候，是伴随着利他心（慈悲都是利他的）相应的喜的；这种喜不是造作才现起的，而是伴随着慈悲自然出现的喜。在慈悲心培养修习的过程中，

是要真诚地、确然地普及于一切有情的，这一切有情里边就包含过去生贪、生嗔的对象，这实际就意味着突破了贪、嗔的束缚，也就是所谓的舍心。

从这个意义上说，它是可以次第呈现而且强化的，但是这个次第又不是必然的，他完全也可以先修悲心——希望有情离苦，进而希望有情安乐——慈心……。

法友：顶礼法师！能展开说一下“观”吗？座上除了观察呼吸，如何观心？座下又如何观身心？

法师：如果展开来说，这其实跟四念处的关系比较大，我们有一讲就是关于四念处的，等到了那一讲我们再来展开说明。如果在那一讲，法友觉得展开说明得还不够，到时可以再来把问题提出来，我们就近来做一些探讨。

法友：师父吉祥！禅修时可以先观察呼吸，再观察缘起吗？

法师：是可以的。怎么修习呢？当然不用自己去发明，经中是有讲的，如果就观察呼吸、观察缘起来说，我们前面说到的六入处的修习就是一种方便，你可以就着呼吸相应的身触因缘，来做六入处的如实观：身触，身触为缘的识——身识，这样六入缘触、触缘受、受缘爱等等。我们在学习的时候也有强调，这是就其中若干支展开的修行，这其实就是一种缘起的观察、缘起的修习。

我们一起合掌，做一回向：

【回向偈】

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道