

向智尊者作品选集

Ven. Nyanaponika Thera

舍断今生与来世

古老的自由之歌-----	2
舍断今生来世，如蛇蜕旧皮 -----	6
破除渴爱、我慢、贪欲 -----	11
无我与涅槃 -----	27

尽除不善根

善恶的根源，觉悟的标记 -----	36
什么是善根、不善根？ -----	39
轮回与轮回的止息 -----	46
舍断不善根，饶益自他 -----	50
以念与观断除不善根 -----	54
心的十六种染污 -----	64

走向寂静

正念的力量 -----	73
觉知、净化你的心 -----	75
自由开放地面对烦恼 -----	78
停止与放缓的艺术 -----	82
以直观看现实世界 -----	89
四种崇高的心灵境界 -----	93
德籍师生：三界智尊者与向智尊者 -----	101

向智尊者作品选集

向智尊者简介

- ◎一九〇一年七月，生于德国法兰克福汉诺镇。
- ◎一九三六年六月，于锡兰出家，受教于三界智尊者（Nyanatiloka Thera）。
- ◎一九五八年一月，创立锡兰佛教出版社（BPS）。
- ◎一九九四年十月，入灭于锡兰隐居林（Forest Hermitage）。
- ◎ 重要著作：《法见》（The Vision of Dhamma）、《佛教禅观心要》（The Heart of Buddhist Meditation）、《阿毗达磨研究》（Abhidhamma Studies）、《舍利弗的一生》（The Life of SAriputta）。

舍断今生与来世 向智尊者作品选集（上）

古老的自由之歌

舍断今生来世，如蛇蜕旧皮
破除渴爱、我慢、贪欲
无我与涅槃

古老的自由之歌--《蛇经》之一《蛇经》的出处与全文

《经集》不断告诫我们：对自由不要有错误的见解。
仅仅依循自己任性的奇想与欲望，或是受到其牵引，都不是真正的自由，
只是寻求一个束缚以替代另一个束缚而已，我们仍旧找不到真正的自由。

自由之歌-《经集》

就最古老与最具特色的部分而言，《经集》（）是一首深深策动人心的自由之歌。这部古籍中的偈颂，激励我们舍弃不断增高的围墙-累积自生活与思考习惯，所筑成禁锢生命的狭隘范畴。这些偈颂呼唤着我们，要从那些控制着我们的烦恼，以及无数的奇想与希冀中解脱出来。

自由的呼喚來得总是时候！因为在一生中，我们总是将自己束缚于各种地方，或受到他人与环境的各种束缚，而习以为常地生活，无法全然远离。

事实上，对于「浪费精力」这相反的倾向而言，将自己「束缚」在一项有意义的工作与责任，或高尚的人际关系上，都是一种不可或缺的解药。就像步行时的肢体动作，不仅由抬高和伸展脚的「放松」动作组成，还包括将脚放低与平稳落地的「收紧」功能。同样地，心的活动也需要支持、提升与进步。

但是，在生活中已享有「立足安稳」的舒适之后，我们很容易忘记要向前迈进，反而会比较倾向于「巩固自己的阵地」，以改善并美化那个我们用习惯、想法和信念所制成的牢笼。一旦安住于自己习惯的生活与思考方式，就愈发不想冒险放弃它们，去追求生活与思考的自由，因为那充满了种种的危机和不安。真正的自由，是加诸于我们身上，不断更新且责任重大的抉择所带来的沉重负担，且这抉择必须受到正念、智慧与慈悲的指引。

很少有人会乐于接受这种重担，相反地，他们较喜欢接受他人给予的规则，因而被私欲和约定俗成的习惯所牵引、束缚。由于习惯于内外受缚的生活，便产生了如埃瑞希·佛洛姆（Erich Fromm）[1] 所谓的「恐惧自由」，假如让这份恐惧持续并生了根，必然会使我们内在成长与创造力停滞，社会和文化也会沈

滞不前。在停滞的状态下，有毒的成分将会危害人类身心、社会与心灵的健康，同时也验证了威廉·布雷克（William Blake）[2] 所说的：「死水生毒害。」

那些肯定生命，并想保护人类不因生理或心理所产生的毒素而衰弱不堪的人们，都必须蜕去「恐惧自由」的旧皮，并奔向自由的崎岖道路。这条道路之所以崎岖，是因为它要求我们捣毁由自己的贪与瞋、偏见与教条所制造的桎梏，而我们总是愚蠢地将之作为饰品般珍惜。但是，一旦如实知见这些事物是获得真正自由的障碍时，这项舍离的艰辛工作，当下即变成一项快乐的体验。

无论如何，《经集》不断告诫我们：对自由不要有错误的见解。仅仅依循自己任性的奇想与欲望(chandagU, 913 颂)，或是受到其牵引(chandAnuIto, 731 颂)，都不是真正的自由，只是寻求一个束缚以替代另一个束缚而已，我们仍旧找不到真正的自由：

由于渴爱新的，而舍离旧的-
渴求从不来自于解脱束缚，
只是放手重新去抓取，
犹如猕猴攀捉枝条，放一取一。（《经集》791 颂）

解放者与立法者一样，同时为人们所需要。以下所写的内容，是为了响应伟大的解放者-佛陀，作为敝人不成敬意的献礼。

接着是一些对《经集》第一经（《蛇经》）的随兴深思，间或散置从佛典中掇拾而来的片段，希望有助于阐释这些偈颂。

《蛇经》

一、一旦忿怒生起，
他能将之调伏，
如及时药能减缓
迅速蔓延的蛇毒，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

二、他完全拔除贪欲，
如潜入池中将莲花连根拔起，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

三、他完全断除渴爱，
使其湍急之流枯竭，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

四、他完全破除我慢，
如洪水冲毁脆弱的竹桥，
如是比丘舍断今生和来世，

如蛇蜕去旧皮。

五、他于诸有界中
找不到核心或实体，
如从无花果树中
寻花般枉然，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

六、他心中没有忿恨，
超越所有的「此」和「彼」， [3]
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

七、他已烧尽恶念，
于心中尽除，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

八、不急亦不缓，
他完全超越世间的扩散， [4]
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

九、不急亦不缓，
明了世间「一切皆虚妄」，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

十、不急亦不缓，
离欲的他，明了「一切皆虚妄」，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

十一、不急亦不缓，
离贪的他，明了「一切皆虚妄」，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

十二、不急亦不缓，
离瞋的他，明了「一切皆虚妄」，
如是比丘舍断今生和来世，

如蛇蜕去旧皮。

十三、不急亦不缓，
离痴的他，明了「一切皆虚妄」，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

十四、他没有随眠烦恼，
诸不善根已除，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

十五、他没有任何
可能使他轮回的不安，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

十六、他没有任何
使他受制于「有」的欲念，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

十七、他舍断五盖，
度脱疑惑，平静，拔除内在的箭矢，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

（编者按：本期专辑内容译自向智尊者(Nyanaponika Thera)所著的《法见》(The Vision of Dhamma: Buddhist Writings of Nyanaponika Thera)一书，《法见》于一九九四年由锡兰佛教出版社(BPS)出版，中译本将由香光书乡出版社出版。专辑中部分标题为编者所加。）

【译注】

[1] 佛洛姆 (Erich Fromm, 1900-1980)，德国人，为二十世纪初杰出的精神分析学家。

[2] 威廉·布雷克 (William Blake 1757-1827)，英国著名的诗人。

[3] 诺曼 (K.R.Norman) 的译本将之解释为：「超越了投生于如是如是处。」(PTS, 1995, P.1)

[4] 「扩散」(diffuseness)一词的巴利语 *papaJca*，为「虚妄」、「迷执」、「戏论」之义。诺曼则使用 diversified 一词译之，是「多样化」、「扩大」的意思。许多不同的《经集》译本将此句译为：「超越世间一切虚妄」。本文则依向智尊者所使用的 diffuseness 一词而译为「扩散」，意指多元的世间，详细内容请见后文。

舍断今生来世，如蛇蜕旧皮 《蛇经》之二 ---- 复句的省思

藉由善加引导、不断调适，我们学会平等地看待各种情况的两边-
我们本性中的二元性与所面对的客观环境。
只有面对、了解生活经验中对立的两边，我们才能征服、超越它们。

蛇蜕皮的譬喻

《蛇经》的复句：

如是比丘舍断今生和来世，如蛇蜕去旧皮。

本经每一首偈颂的最后一行，都提到蛇蜕皮的譬喻，上座部古德的解释如下：

蛇依据以下四点蜕去旧皮：

- (一) 遵循所属物种的法则；
- (二) 由于厌恶；
- (三) 藉助支撑物；
- (四) 努力。

其中，(一)「所属的物种」，即那些条状的动物-蛇。蛇不会违反其物种的五种特性：出生、死亡、冬眠、同种交配与蜕去旧皮。因此，就蜕皮而言，蛇遵循的是本身的物种法则。

(二) 但在遵循物种法则的同时，也因为厌恶旧皮而蜕皮。当身体的一半已经和旧皮分离，而另一半仍然附着时，蛇会感到厌恶。

(三) 在这种厌恶的心态下，蛇会将身体支撑在一块木头、树根或石头上，并且-

(四) 努力地使出全力；蛇将尾巴缠绕在支撑物上，用力地呼气，并且扩张伞状的颈部，而将旧皮完全蜕去，然后自由地到牠想去的地方。

蛇的蜕皮与比丘十分相似。比丘所属的「物种法则」就是戒律，他一方面持戒清净，一方面看见当中的苦，(由于种种对立冲突)形成自己与他人的存在，而这存在会产生苦，因而对「今生和来世」的「旧皮」感到厌恶，并寻求善知识(有智能的老师与禅师)的协助，于是藉由道支-正精进，而发挥自己最大的力量。将白天和晚上分成六等分：白昼时，他经行或禅坐，远离障碍的事物而净化自心；初夜、后夜亦复如是；中夜时分才躺下休息，如此地努力奋斗。如同蛇弯曲尾巴，他则结跏趺坐；如蛇用力地呼气，比丘则提起他所有努力不懈的力量；如蛇扩张伞状的颈部，比丘致力于增长自己的内观；如蛇蜕去旧皮，比丘舍弃今生和来世。如今，他卸下重担，进入五蕴无余的涅槃界(anupAdisesa-nibbAnadhAtu)。(《经集注》)

蛇遵循所属的「物种法则」，丢弃已成为负担的东西-旧皮，牠十分欣然地蜕去旧皮，如此一来，终于可以坚决地、毫无负担地走上自由之路(yogakkhema)[1]。比丘每天修行舍离-长久以来，早就了解实际上不属于「自我」的事物，而降低「自我」与世界的束缚，紧缚的执取会愈来愈放松，直到像蛇毫不费力地脱落了旧皮一样。正如佛陀所说的譬喻：斧头的柄会因不断地使用而耗损；就好比最坚固的缆绳一直受风吹、雨打、日晒，也会变得十分脆弱，最后终将断裂。因此，即使渴爱与无明的束缚曾如此牢不可破，也会因不断地舍弃、放下，而变得脆弱不堪，终有一天会完全地自心中脱落。

采取这种「蜕皮」的方式，不用「强力违抗本性」，这是一种自然成长的过程，正如旧皮不再附着蛇身，「自我」也不再成为执着的对象。只有以这种方式，人才能征服深植于内心的强烈冲动与虚妄见解。

在究竟解脱的行动中，任何尚未自现有的身心结构脱离，或仅是稍有连接的东西，都不必强力破除。因为空虚的外壳只需要强壮肌肉最后的一丝努力，就能将长久以来隐藏于身心、想象出来的空洞「自我」概念摇落下来。

如今呈现在禅坐者双腿前-如蛇旧皮般的，是一堆无生命、细长又充满皱纹的思想结构，这骄傲又不实在的想法-「我」和「我所」，一度被认为能散发美丽的迷人丰采。如今这种错觉不再出现，而新的「概念的皮」已然成长，虽然这个语词并不完美，但不再染上我慢、渴爱与邪见的虚妄色彩，能如实地看待身心，不再错误地理解，或期待身心所不能给予的永恒安乐。他已丢弃了多么大的忧恼、恐惧、挫败和渴爱不已的包袱！人若能蜕去对不属于自我事物的执着，心就会变得多么轻松自在！

真正必须蜕去的，是根源于自我错觉的执取。在完全舍断之前，这自我的错觉凭借着三股强烈的力量-我慢、渴爱与邪见，紧附于身心，这三股力量同时也滋养着自我的错觉。即使在理智上与自我有关的邪见已破，但另外两者-我慢和渴爱的力量，也会大到足以用虚妄的自我，对身心（或身心的某些特色）产生认同。

这个认同必须在三阶段中完全灭除，直到将身心视为如佛陀在祇陀林中拣起的枯叶般，不属于自己。当时佛陀问比丘们，这些树叶是他们自己或是他们的财产？比丘们回答：「这些树叶当然不是我们，也不属于我们。」佛陀于是说：「所以，比丘们！舍弃不属于你们的东西！舍弃一切对色、受、想、行、识的执取。」（《中部》22）(1)。

放弃一些与我们明显无关或无意义的东西，如那些枯叶或任何生活中无关紧要的琐碎事物，这当然容易；但放弃心爱的东西或深爱的人，则比较困难；然而，舍离身体与感官的欲乐、好恶，以及思想的知性之乐、根深柢固的习气与习惯，舍离所有本能地、毫不思索地视为「我们自己的」事物，这才是最困难的。

这一切构成「自己」的要素，都明显地在变化，有时变化得迅速且彻底，有时甚至将我们的好恶、习惯与思想，都作了一百八十度的转变，但我们仍继续由衷地将这些新的心境视为「自己」，彷彿是从前的那个自我一般。自我的错觉如此地顽强，也因而难以破除。

然而，佛陀也为这最艰苦的任务嘱咐我们：

放弃不属于你的东西！那些是不属于你的呢？色不是你的，放弃它！你因此会得到利益和快乐。受、想、行、识不是你的，放弃它们！你因此会得到利益和快乐。

在此，我们必须记得，要舍弃的是对五蕴的执着，而且必须一步步慢慢来。我们无须期待习惯性的好恶、知性之乐与欲望会突然消失，也不能、不该用暴力来摧毁。这表面上坚固且明显的个性，已吸收物质与精神的滋养而逐渐完备，一天之中，它们无数次地用心接近我们想要的物质与精神对象，一次又一次，我们将这些对象当作是「自己」，并深信它们就是我们自己。

蛇蜕皮的譬喻，有助于停止错误的认知这一连串累积执着与自我认同的过程，如今必须用舍离的渐进方式来逆向操作，藉由消解或停止那些错误的认知来达成。佛陀的教示主要是帮助我们逐渐地舍离，而能正确地生活与思考。蛇蜕皮的譬喻，就是其中的一项协助，若以这角度来看，这个譬喻可以教导我们许多事情，当中某些深思的方式，对我们也有所帮助。

（观想身体的皮肤如蛇丢弃的旧皮）

一、看着包裹我们身体的皮肤，是如此坚实细密，健康地存在着，温热的血液在皮下搏动。现在想象它静置在面前，空洞且松软，像蛇丢弃的旧皮一样。藉由这种方式，你可以观三十二分身中的皮肤，这是一种佛陀所推荐的禅修法（2）。当它栩栩如生地在心中映现时，有助于疏远并舍离对色身的执着。

（对正确的舍离不感后悔，如蛇不为失去旧皮而悲伤）

二、蛇在蜕皮时，会毫不犹豫地实践生物学的「物种法则」；对于真实的正见认为需要放弃的行为，比丘也毫无踌躇或逃避地断然舍弃，正如蛇不会为失去的旧皮悲伤。因此，当舍弃看来已毫无价值与实体的东西，并用新的、更美的东西-舍弃的快乐来替代，而获得自由的狂喜、内观的寂静、心灵净化与平静的光辉，这时，对正确的舍离便不会感到后悔。这种由新的体验所渐渐增强的力量，会使通往究竟解脱的道路愈来愈清晰。

（对残存的执取与烦恼感到厌离，如蛇对未脱的旧皮感到厌恶）

三、根据我们所引用的注释，当旧皮尚未完全蜕去，还有一部分附着于身体时，蛇会对牠的旧皮感到厌恶。同样地，佛弟子对残存的执着、烦恼也感到厌离，因而迫切地想要究竟解脱。这种厌离象征他在「舍离」方面的进步，而进步的原动力，是来自于日益觉悟到未除去的烦恼所蕴藏的过患-对自他的过患。

一旦看到这些过患：整个人类的悲剧-轮回的困境，他的痛苦将不断增加；而当他内心修持与持戒清净愈进步时，对修行和持戒的障碍就会愈嫌恶。因此，佛陀劝告他的儿子罗喉罗：

增强你心中的厌离。（《经集》340 颂）

佛典经常提到「厌离」（nibbidA），视其为迈向完全舍离的助力及阶段之一。对禅修者而言，当对存有的诸行感到无喜无乐，并觉知到轮回的过患与悲哀时，八观智中的厌离随观智便相应生起。在难以计数的经文中，佛陀说当弟子亲见身心的组分子为无常、苦、无我时，会生起厌恶，由于厌恶而离贪，由于离贪而解脱。八支圣道之所以受到赞扬，即是由于它导向彻底的厌离世间，导向离贪、灭尽、寂止、通智、正觉、涅槃。当内观加深、加强时，此处所称的「厌离」，即会失去其瞋恨与厌恶的强烈情绪色彩，而变为疏离，并远离世间与自己残留的烦恼。(3)

（运用善知识的支持，如蛇用石头或树根支撑，努力舍弃旧皮）

四、正如蛇用石头或树根支撑，努力地舍弃旧皮；同样地，古德说，精进的弟子在努力朝向究竟解脱上，应当善用善知识的协助。善知识所给予警戒的关照、明智的忠告与使人振奋的典范，对如此艰苦的工作-使自己从情欲、易受诱惑与顽强的习惯等的沉重负担中，获得解脱-将提供决定性的帮助。

佛陀时常强调并赞叹善知识的价值。尽力侍奉佛陀的阿难尊者有次谈到，成就梵行有「一半」需靠善知识的力量，并认为自己已恰如其分地赞叹其价值。佛陀回答说：

别这么说，阿难！别这么说。完整梵行都有赖于善知识、善友朋的提携。（《相应部》45.2）

善知识的道理适用于比丘的精神生活，而在世俗的日常生活中，也还有其它必须珍惜善知识的理由：因为世间充满了残酷与危险、挣扎与诱惑，而且几乎不可避免地会接触到愚人与恶棍。所以，如此稀有难得且珍贵的善知识，实在是这个世界所能给予我们的少许安慰，除了友谊的慰藉之外，假如没有蒙受更伟大的安慰-佛陀所说的离苦而达究竟解脱的慈悲讯息，我们的世界将真的很「悲哀」。

比丘的意义

此处所使用的「比丘」，与《念处经》（SatipaTThAna）的古注所解释的意义相同：

「比丘」一词，是指认真地致力于实践圆满教法的人。虽然有其它的天神和人，也认真地努力要完成教理的修行，但由于比丘藉由修行而证得的是绝佳状态，佛陀因而提到比丘，……事实上，凡是追随教理者，不论神或人，都称作「比丘」。

今生和来世

现在，什么是最后应该放弃并且没有遗憾的？本文称之为「今生和来世」（ora-pAraM），此巴利语的原意是指河的两岸。

「今生」是我们现在生活经验的人间世界；「来世」是指此生以后的任何世界，因为种种的业导致我们于未来再生、轮回，可能投生到天堂般享福的世界，或受地狱般的折磨，或是由我们想象出来、心所向往的世界。对来世任何世界的众生而言，只有涅槃（nibbAna）是「『有』的超越」。

「今生和来世」一词，也应用在我们心中惯性运作的二分法及各种分别、对立的组合上，如胜劣、内外、肯定生命的好坏、接受与拒绝等。简单地说，这意谓着不断循环的对立游戏-以无法消解的不满、失望与痛苦，来维持生命的游戏，佛陀因而要求我们必须舍弃。

超越对立、舍离「两边」，是《经集》重复出现的主题之一。构成我们的念头、态度与感觉的对立组合中，最明显的就是「殊胜与低劣」的组合，人类凭借这二分法，发明了为数众多的宗教、伦理、社会和政治的教义。虽然对这两个语词的定义千差万别，但在要求我们放弃低劣的，并将自己坚定、完全地依附在他们称颂为「殊胜」、「较殊胜」或「最殊胜」的这点上，则是一致的。

自己的意见是最殊胜的，

自己所认为的是「最好」，

其它的则贬斥为「卑劣」，

如此的人将无法远离诤论。（《经集》796 颂）

然而，任何与人类相关的领域，无论是世俗或宗教的，只要执取「殊胜与低劣」的分别，最终必定导致痛苦。当我们执着于任何「殊胜」的事物，如果这事物改变了，我们会感到悲伤；若是我们的态度改变了，将发现自己会感到不安与不满。

但是，尽管不断地体验到无常，尽管先前多么令人失望，人们仍然怀抱着希望，希望与自己珍爱、执着的事物永远同在的空想。只有少数「眼中有微尘或无尘」的人，了解这场对立游戏的本身是永无止尽的；而只有一个人-佛陀，向我们开显了解脱的方法。他-伟大的解脱者，开示通往真正自由的道路，在于放弃二分的两边，他甚至认为自己所说的教理也只是为渡河而造的筏，不是让人们紧紧执持不放的：

了解「佛法如筏」的比丘们！连善妙的教法你都应当放下，更何况是错误的教义呢？（《中部》22）

我的弟子！所有的结，无论是粗的或细的，你曾看过我不要你丢弃的吗？

（《中部》66）

总之，大家应该清楚了解并牢记在心：放弃两边、超越对立，是最后的目标-结束漫长旅程的目标。因为这段旅程不可避免地要穿越轮回的浮沈，旅人将一次次地与对立的游戏相遇，他必须作出自己的决定，

并选择其价值观。当双翼软弱无力时，不要奢望在对立的领空翱翔，否则命运会和伊卡洛斯（Icarus）一样-坠落 [2]。

在短时间内，必须尽一切的知识与力量，坚定地选择「殊胜」以对抗「低劣」，随顺以「法」的立场来看有益的事，并且避免有害的事。但是他应该将自己的选择与价值观视为一只竹筏，不执着并随时准备丢弃，以投入下一段旅程。当仍处在世俗的层次时，千万不能忘记或轻视存于心中的「低劣」-本性中的黑暗面，必须谨慎学习，且坚毅地以智慧来处理。

为了渡过生命的海洋并安全抵达「彼岸」，须有航行于急流和逆流中的技术。然而，在适应内在与外在的急流时，我们必须随时提高警觉。急流有时可能威力强大，必须知道抵抗它的时机。有时必须以正精进来防犯或克服邪恶，来产生及维持良善；有时则必须善巧地抑制过度、不耐的激情，并回到易于纳受的态度，让内在的成长过程依自己的速度趋向成熟。藉由善加引导、不断调适，我们学会平等地看待各种情况的两边-我们本性中的二元性与所面对的客观环境。只有面对、了解生活经验中对立的两边，我们才能征服、超越它们。

对于响应对立的游戏愈发精熟，人因而学会截长补短，以平衡、调和并提升五根（indriya）。当两个完全相反的性质出现时-如精进根与定根-我们很自然倾向于加强弱者，而不会去削减强者的力量，如此，将在更高的层次上重新建立诸根的平衡。只有高度发展的诸根达到平衡，才能往下一个「超越两边」的阶段前进，也就是对于明显对立的最终领悟与调御，如刚毅与温顺，只有在孤立或不平衡时，才显现其对立的特质。

这种和谐是动态而非静止的，当达到如阿罗汉完美的寂静与平衡时，其寂静比任何凡夫所能想象的更广大深远。

在情绪的层次上，阿罗汉寂静的特征，在于面对生活的起伏、经验范围内，可能发生的一切问题和冲突时，所表现出完美且坚定不移的平衡。这种寂静不是冷漠的疏离，而是对各个情况的平衡反应-由智慧与慈悲所产生、所引导的反应。

在意志与活动的层次上，阿罗汉的寂静表现为无有偏爱，以及在行动与不行动间作出谨慎的选择，这些都是以智慧和慈悲为出发点。而作决定时，仍展现出完美的平衡。

在认知和智识的层次上，他的寂静展现在以谨慎、实事求是为依据，对每个情况或想法作出公平的判断，这是平等的洞察力，使他免于落入观点偏激的陷阱。

以上是从三方面来谈阿罗汉的寂静，它们具体表现出超越偏激与对立的中道。

【注释】

- (1) 这些是「五蕴」（paJcakkhandhA），佛陀将个人的特性分析为五蕴。
- (2) 《念处经》中曾提到，而《清净道论》（第八品）大篇幅解释这种禅修法，藉由身体的组成部分，诸如皮、肉、肌腱、骨、内部器官、分泌物与排泄物等来随观色身。
- (3) 见《清净道论》XXI, 43，《无我相经》与《火喻经》（《佛陀的三根本经》（Three Cardinal Discourse of the Buddha），髻智比丘译，《法轮》No.17），《中部》83。

【译注】

- [1] 平衡安稳。
- [2] 伊卡洛斯（Icarus）又译为伊卡鲁斯，希腊神话中发明家代达罗斯（Duedalus）之子。传说他利用父亲以蜡和羽毛制成的翅膀飞翔，但因为太靠近太阳，蜡因此溶化而落入海中。

破除渴爱、我慢、贪欲

《蛇经》之三 ---- 喀颂的省思

只有完全地根除烦恼，才能结束轮回 ---- 结束今生和来世，
当烦恼连根拔除时，只留下一些空洞不实、不属于自己的东西 ---- 「正如蛇蜕去旧皮」。
解脱者宁静地走入那条无迹的道路 ---- 涅槃。

偈颂的结构

《蛇经》的每一首偈颂都在复句提到：「舍断今生和来世」，这与偈颂的第一句（原巴利经中则为二句）所说的，舍去某些内在烦恼（态度、见解上的基本曲解）有关。

这关连所隐含的意义是，只有在第一句提到的烦恼完全灭除（asesaM，灭尽无余）-如第二、三、四颂中明确陈述的，才能处理烦恼中的这些对立。唯有完全灭除，才能连根拔除烦恼胜劣、粗细的外表，以及其明显和潜藏的状态。只要些微的烦恼未除，就足以让对立的游戏死灰复燃，并使偏激的观点苏醒。没有一组对立中的成员，能排除对手所带来的影响，并保持同样的强弱程度。至于烦恼的程度、精神品质的评定与这些烦恼会导致投生何趣，在「胜」与「劣」之间不断有起伏变动。

只有完全地根除烦恼，才能结束轮回-结束今生和来世，结束只要烦恼继续存在，就会不断变动的「胜」与「劣」。当烦恼连根拔除时，即超越今生和来世，只留下一些空洞不实、不属于自己的东西-「正如蛇蜕去旧皮」。

省察偈颂

（忿怒）

一、一旦忿怒生起，
他能将之调伏，
如及时药能减缓迅速蔓延的蛇毒，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

第一首偈颂把忿怒-强烈的生气或盛怒，比喻为被蛇咬后，在体内迅速蔓延的蛇毒。一般总将蛇（至少某些品种的蛇）视为易怒的有毒生物。忿怒是瞋恨的结果，是一切邪恶和痛苦（1）的三个强而有力的根源之一。

「瞋恨」（dosa）一词涵盖一切的厌恶，从最弱的不喜欢到最强烈的暴怒。偈颂所用的巴利语 kodha，此处译为「忿怒」，实际上是遍及一切的反抗情绪。但因为譬喻及其较温和的形式，将在第六个偈颂-「忿恨」的项目下出现，所以我们选用最极端的一型-「忿怒」。

佛陀说，在不善根里，瞋恨「是十分邪恶，但（比较）容易克服的」（《增支部》3:68）。可能由于这两个理由，瞋恨在此比其它偈颂中的各种烦恼还要先谈到。瞋恨是大毒，比起三不善根中的欲贪，会引发更大的危机，即直接落入非人行为的深渊，并堕入恶道。

另一方面，瞋恨比较容易克服，是因为它造成内心的不愉快，与人希冀快乐的通性背道而驰。但只有对那些已经了解必须净化内心，并愿意努力的人而言，瞋恨才是「容易克服」的。至于对那些完全认同自己的嫌恶，或甚至想为发脾气找正当理由的人，瞋恨不只难以克服，还可能因而强化成为易怒的个性。

正如被蛇咬到需要紧急治疗，以避免毒液快速扩散全身；同样地，任何生起的忿怒都应当马上抑止，以免爆发为恶口、暴行等可能的严重后果。

真正能治愈瞋恨的解毒剂，是由耐心、宽恕和同情所组成的慈心（mettA），但是除非心受过良好的训练，否则在盛怒时，慈悲的想法很难立刻取代。尽管如此，心仍应立即踩煞车，并迅速抑制生气的念头（2），如果不这么做，可能会因为不断爆发的怒气，而导致情况完全失控。

这种暂时抑止忿怒的方法，与《中部》第二十经所提到，灭除不善想法的第五个方法相同（3），也就是强烈地抑制忿怒。藉由如此坚定的抑制行为，争取时间让心情平静下来，以便仔细并平静地面对情境。但这样镇压下来的怒气仍留有余烬，将来可能会爆发得更为猛烈。因此，必须在当天找个安静的时刻，用适当的方法完全消融怒气。对于这点，佛法能够提供许多的帮助。

瞋恨和「贪」一样，能使众生牢牢地绑住彼此，它可能在「今生」或某个投生为人的来世，成为一种开端，而在生生世世中互相报复，拖累彼此。但是持久的瞋恨含藏着一定的危险，会将怀恨者导入悲惨的非人世界-「脱离了人界」；或是怀恨者将投生为阿修罗-好战、自傲且主张侵略的天神，其中的一些人似乎相继地转世为人，成为伟大的征服者和统治者。

瞋恨与忿怒所激发的暴力巨浪与侵略的强力风暴，已经一次又一次地袭卷人类的历史，并留下肆虐的痕迹。虽然同样起因于不善根-瞋恨，但这些动乱却展现出各种形式，如种族的、国家的、宗教的、阶级仇恨与其它各种派系、政治上的狂热。那些渴望成为领导者的人早就明了，以共同的仇恨为旗帜，比用分享的爱来号召人群更为容易。这些领导者总是昧着良心利用他们的知识，以达成自己炽热的野心与权力欲望的目的；甚至为了发泄他人或自己无法消除的瞋恨，而利用几百万人作为工具，或使他们成为受害者。数不清的悲剧已如是发生，至今仍是如此，历史课本与每天的日报即足以证明。如今人类面临致命的危机-利用现代科技的暴力和侵略所导致的彻底毁灭，以及透过现代大众媒体与狡猾的操控心思，造成瞋恨的气氛四处扩散。

所以，我们确实有充分的理由去抑止个人的忿怒，并协助社会降低忿怒。在今天的世界里，我们再也不能把减少瞋恨和暴力的呼吁，当作是不切实际的说教而加以拒绝了。为了个人与全人类，减少瞋恨现今已成为我们身心的生存问题。

然而，「在微小的错误中看到危险」，而且知道即使是微细但持久的怨恨，也可能成为强烈的瞋恨与暴力的人，会认真努力地去除任何嫌恶的根源，如是成就第三果-「不来」（anAgAmitA）的阶段。在此阶段，不再回到欲界的「此生」，并确保「来生」-色、无色界「有」的灭尽（4）。

若想快乐地生活，必须杀死忿怒；
若想不再哭泣，必须杀死忿怒。
残杀怒气及其毒源、兴奋的顶点、致命的甜蜜-
是圣人称许的杀戮；
为了不再哭泣，必须将之灭除。（《相应部》11:21）

（贪欲）

二、他完全拔除贪欲，
如潜入池中将莲花连根拔起，

如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

此处将贪欲 (rAga) 比拟为美的象征-莲花。因为莲花的美，令人很容易忘记这使感官陶醉的迷人花朵，将很快枯萎并失去美丽的吸引力。但光是体解无常还不够，只要贪着的力量持续，甚至还能增加其魅力，一再地让人着迷，引起摘取贪欲之花的欲望。而欲望通常比寻求或获得满足的力量还持久，这正是贪欲招来痛苦与挫败的方式之一。

贪欲之根能快速地深植人心，它如毛发般微细的执着，与猛烈的情欲一样难以除去，或更甚于此。因此佛陀说：「贪欲难以克服」，但在同样的经文中，也说贪欲「是较小的不善」（或由字面上直接译为「比较不该受到责备」）(5)。贪欲是三不善根之一，也是一种渴爱，是导致苦的基本因素，就这点来看，这段叙述显得十分奇怪。然而，贪欲比瞋恨还较「不该受到责备」，是因为满足贪欲时没有违背根本戒，也不会伤害到他人，例如享受美食，或在第三戒许可的范围内满足性欲等。

然而，不论是否为戒条所容许，贪欲所展现出的一切形式仍然是不善的 (akusala)，因为它们把人们锁在业力的束缚上，而且必然导致痛苦。因此，对期盼完美纯净与究竟解脱的人来说，一切的贪欲，无论粗细，都是障碍。

「所有的贪欲都在追求永恒」（尼采，Friedrich Nietzsche），但却无法得到。这是因为就算贪欲本身可以持续不断、不稍冷却，其对象却必然是短暂的。当所贪爱的对象消失-这是必然会有的情况；或无法得到时-这也是常有的情况，贪爱者便会感到苦。而且当他对所挚爱的人的欲望消褪或变化时，被爱者也会感到苦。

贪爱涵括其所涉及的所有范畴，而表现为渴爱、无止尽的需要，以及一向匮乏的状态。这个渴爱是下一偈颂的重点。

当欲望完全消失，甚至对色界或无色界的欲求也永远消失时，在阿罗汉的阶段，贪欲「完全断除」。由于贪欲的灭尽，其不可避免的附带品也会随之消失，诸如无法满足的挫败、苦恼或绝望，以及因过度拥有而带来的倦怠、厌烦或反感。使自己从贪欲中解脱的人，也解脱了吸引和排斥、喜欢和讨厌的「两边」，同时也舍断了今生和来世。

〔渴爱〕

三、他完全断除渴爱，
使其湍急之流枯竭，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

渴爱 (taNhA) 是欲望的洪流，流过六道，从最低等的微生物，到没有粗糙物质的微妙世界。渴爱有三种：欲爱、有爱、无有爱。

◎欲爱

在偈颂所说的洪流中，「欲爱」 (kAma-taNhA) 是一个强大的漩涡，将每件事物卷入其中。一切无穷无尽的渴爱，如同妄想得到满足、实现的无底深渊，尽管它不断地吸入欲求的对象，却无法得到安适与平静。这永远饥渴的感官，就好像对食物的渴求一般，每天都渴望重新得到满足：「感官是贪婪的食客」。

每日满足感官的习惯，让我们产生害怕空虚的心理，我们害怕感官体验留白，而且这种恐惧-害怕死亡的表现，成为一股格外猛烈的力量，在每个感官的渴求背后维持邪恶与胁迫的力量。在莫里哀（Moliere）[1] 与巴尔札克（Balzac）[2] 所巧妙描述的老人身上，我们可以明显地在病态的贪婪、狂热的攫取与执取中，看到恐惧和欲望的合作关系。

由于炽热的空虚感及恒长的困乏感，驱使、逼迫着内心，使我们尝试藉由膨胀自我来抑制这种痛苦的感觉，努力将「不是我的」或「外来的」纳入自我；狂热且贪得无餍地追逐感官享受、财产或权力；渴望被爱、羡慕或敬畏。

总之，我们试图建立自己的「个性」-一个角色、一张人格空洞的面具，但是这种满足官能渴望的企图必定失败。如果假想的自我扩张想象的范围，也就是藉由延伸外围来扩展，它与充满敌意或诱惑世界的接触点，也会随之增多，烦恼与匮乏的累积便无法避免。人们认为，只要藉由满足贪欲，就可以把取诸于外在世界的事物或他人，变成自我或我所有的一部分，成为「我」和「我所」。

但就算自我能从外在世界不断地掠取，却永远无法完全地吸收，仍残留了无法分解的外来物质，渐渐堆积，缓慢而深入地改变身心的结构。这个过程最后将在有机体的崩溃-死亡中结束。在某个程度上，这是正常的、经常存在的程序，就如消化和吸收食物的固定程序一般 (6)。但若感官的渴爱过度成长，而主人变得毫无抵抗力或抵抗力微弱时，便自然地导致「食物吞噬食客」，也就是渴爱与寻求官能滋养的势力如此强大，削弱了人心的其它功能，特别是针对最文雅和特别的人们而言。不节制感官的渴爱，使得人格「没有特色」与「非人化」；它减少人类的特性，并将我们带到没有或缺乏人性、接近动物的危险层次。

特殊的官能享乐可能很容易变成习惯，甚至具有强迫性，再次使我们降低至牺牲意识控制、动物行为本能的层次。为感官的渴爱所支配的生活，可能使我们变成只有感官刺激、渴爱和感官满足而反应迟钝的人。不受约束的感官，相对降低了我们选择的自由，而且经由轮回，可能使我们下堕到低于人界的恶道。我现在谈这些不是为了说教，而是强调感官的渴爱对心理所产生的影响，并显示朝向真正人类解脱进程的含意-朝向增加我们谨慎负责的道德选择。

◎无有爱

丧失个性所带来的威胁是，当人情绪高昂而沈浸于狂喜时，感官的渴爱趋向明显与其相反的「无有爱」（vibhava-taNha）。古老的智慧认为：爱神和死神-热烈的爱与死-关系密切。

无有爱-企求不存在，也许可以比喻为个人生命河流的泛滥。河水拍击河岸-限制个人的边界，由令人感到挫败的限制所产生的痛苦，使它们冲破水坝，追求大海，渴望与海洋合一，将被分割的痛苦投注在想象的一整体中。这有如迷人的曲调「Unbewusst--hoechste Lust！」（「成为无意识-噢，最高的贪爱！」Richard Wagner，华格纳）[3] 及「屈身为圣母」中对夜晚的崇拜。

从比较简单的层次来看，无有爱是全然绝望的结果，与沈醉于世间的情况正好相反。因为生活的变化而筋疲力竭，便渴望长眠不醒，以抗议这个世界无法满足希求，而寻求自我毁灭，就如同丧失理性的报复者想要玉石俱焚。在某些情况中，暴力与具破坏力的狂热信念正是源自于此。(7)

最后，这种渴爱以其合理化的形式，表现为断见（uccheda-diTThi），展现出各种不同类型的唯物哲学，遍布于人类的思想史中。

◎有爱

「有爱」（bhava-taNha）是无休止的生命之河，它始终朝向心中所希望的目标，却从未达到。我们固执地期望幸福将在明日到来，或相信天堂、太平盛世的存在，因而助长了有爱。即使我们的辛劳只获得少

许满足与快乐的回报，或甚至没有回报时，我们也会如此安慰自己：工作是为了孩子、国家或人类，而每一代也都重复这个迟迟未实现的希望。

以各种的盼望、想象来渴望生命的永恒，这种有爱出现在许多宗教与哲学中，佛典称为「常见」（sassata-diTThi）。

有爱是推动生命轮回的力量。若以「无尘之眼」来看，轮回就像个踏车，那些自甘沦为奴隶的人不停地推动它 [4]，这是个「不断攀登，却无法上升一吋」的奇妙装置（Walter Scott）。轮回其中的人，一再被自己的幻相所骗，以为眼前的踏板是珍贵的目标，是辛劳工作所预期的结果。他们不知道在旋转的轮回中，没有最终的目标或目的地，世间与世间的苦，无法靠踩动踏车来止息，只有藉由止息无明与渴爱的驱动力才能达成。然而，那些献身轮回的人仍然相信，在这十分堕落的循环里，他们确实「出人头地」，并且可望论及进步与进化。

他们认真地把「存在」当作一回事，并渴望生生不息。但如果「存在」没有同时具备诱人的一面，有情也不会执着于生命，并且渴望延续。关于它种种诱人的面貌，不论是高尚或卑下，我们无须在此详述，因为从古至今，一直都有许多人赞颂生命的美好。因此，我们在此只谈一些有爱所展现出来较微细的诱惑型态。

有爱有许多形式，它可能呈现为「渴望多样化」。这种渴望经常让人舍弃此时、此地，而于他方、彼时寻求幸福；或无视于实际所拥有的，而憧憬于尚未到手的。「幸福位于某处」的幻影变成一个饵，当我们朝它迈进一步，它就远离一步，总是逃避试图抓住它的手，就像坦塔罗斯（Tantalus）的命运一般 [5]。人们已经变得习以为常，甚至觉得兴味盎然，说「它为生活增添风味」。

除此之外，还有其它渴望不断扩张生活领域，为自己寻求感官或心灵新体验的人；或为自己拥有面对生活的好本事而感到自豪的人；以及从自己的创造力得到乐趣的人。后者包括许多领域中的天才，他们将投生为佛教传说中「以自己的创作为乐」的天神（nimmAna-rati-deva，化乐天）。这种心态的特色就像莱辛（Gotthold Ephraim Lessing）[6]一般，喜爱寻找真理更胜实现真理；或如拿破仑所说，他爱权力正如音乐家爱其乐器，因为有乐器才能产生音乐。

那些为享受生活而享受的人傲慢地断言，他们甘愿为伴随生活而来的苦难、痛苦及挫败、失望付出代价。然而，这往往只是硬充好汉罢了，背后其实隐藏了失望与骄傲的情绪。但是，就算这声明是真的，他们仍旧必须坚定地对抗痛苦与失败，而一旦身心失去力量，或开始产生厌烦时，这样的声明终将崩溃。

「想要活下去」是最狡猾且有效的策略之一，不停地以希望、新奇或满足、自傲来引诱人。「见识广远」的诱惑-搜寻未知，已经引诱了许多富想象力与爱冒险的心，驱策具有英雄气概的人，视生活的变化为挑战，让人们骄傲地想去克服它。只有处于阿罗汉解脱者的状态，才能在面对不幸时，有如此真诚又坚定的舍离。只有他能真实地说自己克服了生命存在的变化，「他的心不为世间的八风所动」（《大吉祥经》，MahA MaNgala Sutta），八风是指得、失、毁、誉、褒、贬、喜、悲。他已解脱三种渴爱（欲爱、有爱、无有爱），远离欲生求死与惧生怕死的「两边」。征服了渴爱，便征服一切世界-「今生和来世」，因为渴爱是一切世界中三位一体-创造者、支持者与破坏者之首。征服渴爱的人，也是真正的征服世界者。

（我慢）

四、他完全破除我慢，
如洪水冲毁脆弱的竹桥，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

人类的「我慢」在此比拟为脆弱的竹桥。在东方国家，这种桥通常只用两、三根竹竿构成，有时也以相同的材料作扶手。走在这种桥上时，必须十分注意平衡，才能安全地渡过湍急的山溪或深谷。人们的傲慢正是如此的易碎、不稳固，很容易为少许的舆论所烦乱；随便就可被一个愚人挖苦的言论所伤害；或因挫折、失败和不幸而坠入万丈深渊。

我慢根源于自我的信仰，我们可以在理智上清楚地表达它，或因习惯而默许它的存在。对于自我信仰，我慢给予强大的支持作为回报，其十分自傲的珍贵自我与无上的价值，不容许任何人怀疑或挑战。若你试图质疑它的存在与价值，人们会认为这是因为你对它有强烈的愤恨所致，正如强权的统治者在其国界内遭人搜身时所表现的一般。

我慢（concit）一词源自「认为」（conceiving）这个动词（8）。我慢的概念确实是认为自己优于他人，但也会认为自己与别人平等（我和你一样好），或比别人差（通常来自于卑慢）-这些都源自于我慢，以自我为中心而评估人我关系。优越情结、平等的主张与自卑情结等三项，都是我慢的表现。这是基于了解虚妄的自我形象是如此不稳固的恐惧，而产生内在的不安全感，促使自己与他人作比较。

唯有在最细微的、与自我有关的想法消失时，这三种我慢才会完全消灭，而只有达到阿罗汉的境界，当最后一丝的慢结（mAna-saMyojana）除去时才能如此。阿罗汉不再需要「我慢」这座摇晃的桥，因为他已舍弃「两边」-人我的分别，并超越了世俗存在的今生与来世。

〔寻求坚实〕

五、他于诸有界中

找不到核心与实体，
如无花树中寻花般枉然，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

好比愚人到一个众人皆不认为有花的地方去摘花；长久以来，人们在自己身上与所居住的世界，寻找永恒的核心与实体，或者希望在自己的世界以外的天界与天神处找到它，这些都徒劳无功。人们不断地看见自己所处周遭的坏灭，这股对安全的渴望，驱使他们永无休止又白费力气地追求某种永恒。对于永远处于安稳状态的静止不动，所带来的枯燥乏味，绝大部分的人并不在乎；而只希望它成为暂时的避难所，能让他们有所依靠，这就好像小孩玩了野蛮、卤莽的游戏，而感到疼痛、疲累时，会寻求母亲安慰的臂膀一样。

在渴望安全的背后，无论是暂时或永久的，总会隐约出现一股很强烈的驱动力：死亡的恐惧。保持自我存在的欲望，适用于各种最粗或最细的寻求永恒的欲望，无论是在永远享有感官快乐的欲界天，或表现为「形而上的需要」，或是深切地渴望「与上帝合一」（unio mystica）。这种永恒与安定的需求，也可能显现为强烈地要求绝对的权力，或彻底的自我臣服，以及要求绝对的知识或信仰。

早在人类开始反省自己的生活状况时，也就开始在这不安的世界里，四处搜寻安稳之处 ---- 他在人格化的自然力量、星体与物质的四大元素中寻找，相信其中之一是生命的究竟根源（matrix）。但主要寻找的范围，却是在不断改变的神祇型态与象征中，而这神祇是依自己的理解范围，为助长他高贵或低俗的目的，以自己想要的形像而创造的。

坚定地相信绝对的神或某种状态，对人来说似乎有绝对的必要，因为人们已运用所有的智力与自我暗示的技巧，劝导自己接受某种宗教或政治信仰。他同时也用尽各种公平或卑劣的方法，哄骗或强制其它人认同、礼拜他的宗教或政治偶像。通常无须怎么强迫，因为总是有人极乐意在偶像的神坛上牺牲自己的智力，放弃他们的自由，以寻得安全与深信不移的踏实感。

人们太容易相信，并且使别人相信，每个字眼一定有与其相应的「具体事物」，并因而认定在这无常世界的背后，有一个永恒的核心、永恒的实体。佛陀力劝人们停止对不存在的事物的徒然搜寻，而要去看清事物的实相：

这个世界完全没有实心。（《经集》927 颂）

他 ---- 觉者，弃置终将成为碎片的高耸空论，开拓通往解脱的道路，告诉世人各种不同的「绝对」主张，是多么空洞而不实，并指出唯有经由严格考验的艰苦方式-不稳定与有限选择的自由，合乎道德要求的思想和行为的道路，才能引导我们脱离痛苦。而且，只有完全无常变化的世界，能给予我们究竟解脱的希望，任何在世间所找到的永恒，必然束缚我们于其上，而不得解脱。

受到「世间解」的佛陀所教导的人，不会在任何的善趣或恶道中，找寻永恒的核心，更遑论寻求永久快乐的核心或常住的个体。这样的人不会执取今生，也不企求来世，离于两边，视世界与自己都不是永恒的实体，因此得法眼净，终究证得寂静的涅槃。

（忿恨）

六、他心中没有忿恨，
超越所有的「此」和「彼」，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

忿恨源自于觉得遭人冒犯或受到亏待，或即使是在公平竞争的情况下，一己的利益受到挑战。这也可以说针对非人的对象而说，就像如果有人觉得因为一连串长期的不幸，而生活在不公平中，便会憎恨自己生活中的苦难。

这样的忿怒、瞋恨，可能外显为生气的言语、行为，或如深植心中不断啃食的苦恼，在感受、思维和说话时散布负面的情绪。与某些情绪结合时，会助长报复与攻击的行为；与另外的情绪结合，则会陷入长期的不满、忧郁与悲观。

习惯性的忿怒与瞋恨会消耗生命中不少的欢乐，当增强而成为仇恨时，一股针对人的深深忿怒 ---- 正如强烈的执着 ---- 可能生生世世地持续增长，从今生到来世，反复地将悲惨不幸带给与他有关连的人。这种因自己不快乐的经验而产生的忿怒，并不是针对其它人，因此在幼儿的身上，就可能显现天生的忿怒。以上这些确实足以造成危害的后果，激励着我们，当心中闪现忿怒时，便要立即驱走它。

针对人的忿怒，是源自于人际关系冲突中的不智反应。藉由宽恕、谅解人们都是自己业力的继承者，就可避免与舍弃它。

非针对人的忿怒，则源自生命中不可避免的变化-偈颂中提到的「此」和「彼」，而生起的不智反应。了解并接受生命无常的本质，同时也藉由对「业」的了解，即能避免与弃绝它。

滋养根深柢固忿怒的温床，是政治狂热、国家、种族、宗教与阶级的偏见。这样的忿怒可以以人或非人，或同时以两者为对象，灭除这种忿怒需要理智与道德力双管齐下：公平地检验事实，再加上容忍与对人性的共同点能感同身受。

忿怒与其它形式、程度的瞋恨一样，要像蛇的旧皮般完全舍弃，是在「不来」的阶段，忿怒于是永远丧失在来世萌芽的力量-即使在「入流」与「一来」的初期阶段，也已十分微弱。有一种所谓「高级」的忿怒，表现为「正义的愤慨」，并憎恨邪恶与行恶者，甚至怀有敌意，但当心中的慈悲和智慧成熟时，自然会超越这些或高或低的忿恨。

（恶念）

七、他已烧尽恶念，
于心中尽除，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

偈颂中只谈到「思想」（vitakka），并没有进一步限定其范围，但毫无疑问地，此处只限于不喜欢、不善与邪念的意思。善巧和高洁的思想，特别是针对解脱的念头，不应该从心中「烧尽」。

这首偈颂的注释提到三种邪念：荒淫、恼害他人和瞋恚，是相对于八正道中的三种正思惟（sammA-saNkappa）。注释更进一步提到利益、地位和名望的念头；关心个人的永恒不朽；过度的执着家庭与国家，执着家人或其它人。后者主要适用于比丘，因为佛教对在家居士的戒律，并不反对居士在履行义务时，照顾其家庭与家人，甚至要适度地关心他们的利益与地位。然而，这些执着都是一种束缚，将我们捆绑在今生与来世里，如果我们想得到内心的自由，这些贪着终须舍弃。

一切恶念与妄见的根本为贪、瞋和痴，这些明白地记载于《想念止息经》（Vitakka-SaNThana Sutta）中（9）。

在这部经里，佛陀提供了五种去除心中这些邪思惟的方法，经中有次第地由细而粗来介绍。

第一个方法是，立刻以合意并有益等的相反想法，来取代不称心、邪恶的念头：贪念应该用舍离与无私取代；瞋恨由友善、爱与慈悲的想法取代；愚痴与迷惑则由智慧的理解、清明的思想取代。

对此，经典有一段木匠工作的譬喻：木匠要去除较大的楔子时，会用更小的敲入其中，将大的逼出来。这个方法十分管用，当强大的自然趋势出现时，可以快速地将内在烦恼或外在诱惑转移，也就是以对治的念头取代恶念。当这种自发性的道德反应微弱或不存在时，若有相当程度的自制力，加上机警的专注与坚定的决心，这个取代的方法仍然有效。无论如何，后者这些特性，可经由修行而逐渐获得或增强，直到成熟到能自然地转向善念。

第二个方法是，将恶念的丑陋、堕落、危险和无益深植心中，藉此强烈的厌恶来对治它，这个方法可视为第一种方法的过渡或预备。经中对这个方法的譬喻是，将动物的尸体扔到年轻俊美的男子或女人的颈项，他们一定会觉得「恐惧、丢脸且厌恶」，并尽全力将之丢弃。

第三，当这些方法都失败，不称意的念头仍然扰乱内心时，应该截断对它们的注意力。不要忆念或专注其上，将注意力转移到其它适于产生兴趣的想法、活动上，这是藉由不作意来「转移」心的方法。此处的譬喻是：在令人不愉快的景象前，闭上眼睛或看别的地方。这个方法也能作为使用第一种方法前的心理准备。

第四个方法是，从恶念开始处，追溯其源头，并将之从心中除去，这可能比直接和已生的恶念周旋要容易。这样的溯源也有助于心的转移，并减低恶念的力量。由于后者所提及的事实，经中则以较平静的行为代替身体较粗的动作作为譬喻，如正在跑步的人问自己：「我为什么要跑？」于是他慢慢地走，接着他藉由站立不动、坐着和躺下，逐步进行平静下来的过程。注释将这个方法解释为「回溯原因」，或「回溯不善念的起始处」（10）。无论如何，这种譬喻似乎将这方法解释为一种升华或逐渐的净化。

第五，也是最后的方法，为强力地镇压，也就是当不称意的念头，如极度热烈的念头有失控之虞时的最后手段。这个方法好比强者以武力镇压弱者，显示出佛陀法门的实际与不尚空谈。也就是当情况需要时，不排除使用镇压的手法，以免情况严重恶化，或个人的品性开始败坏。

经中说，藉由使用这些方法，可使人成为「于心念过程得自在者」[7]。可以想他所要想的，不想他不要想的，如是断除渴爱，灭除（轮回的）束缚，并且完全征服我慢，尽除痛苦」。

因此完全征服有染污的思想-如偈颂所说的「烧尽」它们，即等同完美的圣者（阿罗汉），已经超越一切的今生与来世。

(超越障碍)

八、不急亦不缓，
他完全超越世上的扩散，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

这首偈颂的第一行，在接下来的第九到十三颂重复五次之多。这六次的重复，显示偈颂的创作者-「见微妙义」(nipuNatthadassI)（《经集》377 颂），并「说妙语」(vaggu-vado, 955 颂)的佛陀，认为这几个字相当重要。

如果仔细看偈颂的前二行，是最后二行所说超越「两边」的演变-如前所述，采用巴利语「此岸与彼岸」(ora-pAraM)一字的广义。

前几个字蕴含的意义，就如「整个世界」-扩散或多元的世界(papaJca)那么宽广。在本文中，巴利语papaJca 也有「落后」或「拖延」的意思(11)。

同组中的另一位过于活跃的成员-渴爱，其极度激进的活动，意图超越具体化的轮回或扩散(papaJca)的障碍力量。渴爱一再因自己的徒劳无功，而体验到理想的破灭，但又一再地找寻「不断翻新的快乐，一下子在这里，一下子在那里」。

渴爱的注定失败，不只因为它与生俱来的错觉；在客观的一面，也是由于世界深不可测的扩散-互相影响又错综复杂的轮回网，狂乱跳动的渴爱，必定会被这网捕捉，无论在今生或来世、现在或以后。

《相应部》的第一经几乎与此偈颂传达相同的想法，其中会看到：
「世尊，你如何渡过(轮回的)暴流呢？」
「朋友，不滞留(12)也不挣扎，我便渡过暴流。」
「但是世尊，你如何办到的呢？」
「当滞留的时候，朋友！我下沉；而当挣扎时，则被水卷走。因此，朋友！我是因为不滞留也不挣扎，而渡过河流的。」(13)

偈颂中所说的「太急」(going too far)便是此处所说的「挣扎」(14)，有「被卷入」浩瀚无垠的轮回暴流中的危险。「太缓」在这里则以「滞留」表达，会导致「下沈」或衰退-可能会到最糟的地步。

《经集》的 938-939 颂有类似的隐喻：
我看不见的，
箭矢嵌入心中-
箭矢造成痛苦，
使我们于四面八方仓惶急促。
一旦这箭矢被拔除，
人们将不再急躁，不再衰退。

这二种极端：太急(挣扎)和太缓(滞留)，也指出生命与人心的基本倾向可展现于许多方面：如马达的冲力和惯性；「开始」、发展中、演变与「结束」、退缩、下降(15)等阶段；分散和收缩；稀释和

凝固；涣散和集中；精神紧张与放松；想象力的奔驰和习惯、常规的限制；征服的意志和自保的欲望；独立和安全的希冀（「自由和面包」）；坚定的信任与无法平息的怀疑等。

经典中举出一组组相对的语词：

急-缓（《经集》）

挣扎-滞留（《相应部》）

卷走-沉没（《相应部》）

以上这些相当于二元的概念，佛教的注释者都已从佛法的术语学中撷取、解释过了，这些解释的选集如下。此处写得比较清楚，两部经中各别的批注已经用附加说明的方式，加以合并、改述与详说了。

由于「执取」有染的情欲，在其中驻留并寻求拥有，有情将于来世堕落至低劣且不快乐的轮回中；而在此世，他们道德与心灵的标准将会降低与堕落；或至少生活中所拥有的较高目标会「落后」，沈滞不前。

为了种种生活目标而「奋斗」，其实只不过是累积业力的束缚。由于设定难以达到的目标，无论是满足贪得无餍的欲望，追求不知足的野心，或是实现不切实际的理想，人们容易「急切」。在这样徒然的努力中，人们被卷走，带往轮回大海的各个角落。

受到「有爱」的驱使，渴望一神论极乐的天堂或任何幸福的来世，人们因为追随自己一厢情愿的想法，或自我永存的欲望而「太急」；当为达成这些目标而转向身或心的苦行时，人们同样做得太过火。当采用唯物主义的信条-断灭论的见解时，人们为现世的天堂而奋斗，狂热地对抗任何宗教学说，甚至可能过度武断地否定所有道德与精神的价值。

在造作「恶行」时，人们的「落后」，远低于做人的基本要求，并且堕落，最后将为轮回的暴流卷走。在努力于「世间善行」时，由于与生俱来的限制、执着与幻想、挫败，人们不断受到可望而不可及的目标所牵引。

在「缅怀过去」方面，人们偏离现在太远，甚至致力于挽回过去。例如，当人试着「显得年轻」，或是更认真地将过去浪漫的观念加诸于现在，在这么做的同时，他已远离了要实际地把握现在。当人把「希望寄托于未来」，为了天堂般的来生、黄金或弥赛亚时代的来临，或甚至只为了「更幸运的明天」，往往忽略了现在的努力，玩忽职守，并沈溺在一大堆恐惧、希望与无谓的烦恼中。

「习惯于倦怠」就会落后，无法有任何成就，且易为昏沈和睡眠所淹没；若汲汲于掉举与恶作，人们则倾向急切，并因各种极端而兴奋（16）。

但任何避开这一切极端，行于中道，并平衡五根的人（信、慧同步，定、进等持，以正念观照平衡的过程），即是个「不急亦不缓」的人。

在这些详细的说明之后，我们可以对一组组对立观念的结构或功能性质，作全面性的观察。

「太急」是在事实的诸多面向中，某个单项的极度发展，但想获得主控权与单方面的不断扩张，也会引起对手的反弹，唤醒忽略或压制的功能以自保，并坚持自己的主张。

但是除了这样的抗衡以外，任何毫无节制的单边扩张，最后也会削弱自己「极端」的成分，当「极过度的膨胀」时，距离力量来源就会愈远，力量便无法集中。先前为了向世间显现自我，而走上征服旅程的、不顾一切的自我肯定成分，在这过程中会渐渐淡去。在其征服事业中所吸收的成千事物，不知不觉地造成与原有的本质疏离，而那些在「奋斗」过程中，误以为已驯服了的许多影响，会将之前的「征服者」带离得更远，进入不觉察和危险的自我疏离中。这是「食客被食物吞噬」的例子。所有这些「太急」的特性，适用于种种外在的活动（政治、社会等），对心灵内在力量的相互作用亦然。

在「太缓」方面，以沉重或保守为主，缺乏自发自动的力量，或有力的、活泼的张力，甚至对这些事反感。只要在这样渟滯的倾向中有运动，就会有退缩、向内的性质，这是《念处经》所说的狭窄或紧缩的

心（saNkhitta-citta，昧略心）。这向内、退缩的倾向，是极端内向的心的特性。个性内向者通常是害羞、怯懦或愤慨、轻蔑的，但是有时在某些心理和意识型态的表现上会「太急」。极端内向的人，不愿接近社会而退缩，因此将自己置于「太缓」的一边。即使当人们或心理的环境要求他们稍稍改变内在的重心时，他们也会想办法抗拒。

「太缓」的所有特征，显示出缺乏与外界的互动和交流。由于心理活动也是摄取养分的过程，我们甚至可以将之称为「心理新陈代谢的衰弱」。当相反的倾向过度扩张时，可能会导致过多的「外来物体」入侵的危险，此处则是缺乏「外来物体」，这会导致无法适应新的发展，并感到缺乏刺激。如此终将造成某种程度的孤立，同样地，会使同组中被忽略的一方生起自我防卫。若它的抵制行动成功，将会产生使性格调和的平衡，除非它在自己的一边开始发展。但若缺乏这样的修正，或是修正了依然没有成功，这个特殊的生命过程，由于严重地「太缓」，将会「沈没」-恶化，而且可能会完全停滞。

构成生命肌理的缕线，因在其升沈时遭到贯穿，依这种方式，他们将世界的扩散编织成错综复杂的网，而这些一组组对立组合的互动，又为其增添了无数的网。

透过均衡的观点与均衡的努力，我们就能超越这一切极端。如果已经这样地找到生活和思想中的协调中心-八正道，那么，就不会再有内在的对立与冲突形诸于外，就像蛇的旧皮再也不会更新。之后不再轮回，不再投生至善趣，也不在恶道，没有今生也没有来世：已超越了两边。对于解脱者而言，已完全不再往返或造作世间。

（明了世间）

九、不急亦不缓，
他明了世间「一切皆虚妄」， ……

十、离欲的他，明了世间「一切皆虚妄」， ……

十一、离贪的他，明了世间「一切皆虚妄」， ……

十二、离瞋的他，明了世间「一切皆虚妄」， ……

十三、离痴的他，明了世间「一切皆虚妄」，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

就其惑人的外表而言，世间是虚妄的，它对贪婪、淫欲、瞋恨与无明的心所呈现的方式，实际上相当不同。巴利语 vitatha，此处译为「虚妄」，在巴利语与梵文中，都有「虚假」、「错误」的意思。但这些偈颂，并非意在传达世界只是幻相、一场想象的游戏。在其惑人的外表下，身心运作的流动，就其产生的影响而言，是很真实的，而其虚妄是在于我们所认为的世间，并非世间本身。

那么现在，此中的「世界」（loka）与「一切」（sabba），就迷惑人的观点而言，那一个应该视为虚妄的？当有人问佛陀这两个字时，佛陀对两者给予了相同答案：

「说到『世间』，世尊！如何有世间或世间之名？」

「当有眼与可见色、眼识与眼识所认知之物；当有耳与声……鼻与气味……舌与味道……身与可触物……心与思想、心识与心识所认知之物-即有世间与『世间』之名。」（《相应部》35:68）

比丘们！我将为你们解说「一切」。何谓「一切」？眼和形色，耳和声音，鼻和气味，舌和味道，身和可触物，心与思想。比丘们！这即是所谓的「一切」。（《相应部》35:22）

这十二界持续地作用，是由于渴爱六境，并执着认为属于「自己」的六根。渴爱本身在分别「好恶」时被激发，也就是为贪、瞋、痴所驱使，而去迎取或排拒。

经常被称为「好恶」的，
由彼，「欲望」生。（《经集》867 颂）

自我中心的「好恶」分别，给予世间惑人的色彩-其真实、意义与价值的外观，而这些都是来自于主观的情绪。但不被虚妄迷惑，也不因真实而畏缩，并能不急亦不缓的人，能够去除欺骗的色彩（rAgaratta，被贪着染色），并达到离贪（virAga）。当这层色彩褪去时，身心赤裸裸的作用将呈现其真正的本质，也就是没有永恒的实体、快乐与自我。在此三者皆是「空」的意义下，这个世界也是虚妄的。

摩贺啰倪（MogharAja）！视世界为空，恒常精进！
根除我见，
如是你将成为征服死亡的人。（《经集》1119 颂）

由于从贪欲解脱（10-11 颂），诱惑所赋予的虚构真实，最后将逐渐消失。

由于从瞋恨解脱（12 颂），嫌恶和攻击所赋予的虚构真实，最后将逐渐消失。

由于从愚痴解脱（13 颂），贪、瞋止息，所有对于世界徒然的期望与恐惧，以及与世间有关的惑人思想，最后将逐渐消失。

巴利经典中的《如是语经》（Itivuttaka No.49），其中一段经文提到常见与断灭见，这两种极端的意识型态，用了类似《蛇经》的譬喻来表达：

比丘们！有二种见，当天与人受其迷惑时，有的会深陷其中，有的则太急切，只有具眼者能见。

比丘们！如何有些人深陷其中？多数的天、人喜爱轮回，好乐轮回，欣喜轮回。当教导他们佛法以止息轮回时，他们的心不接受教导，而且不肯定佛法。于是某些人深陷（原有的执着中）。

有些人又如何太过急切？他们对不断地轮回感到惭愧、羞耻、厌恶，以这种方式欢迎「不存在」：「尊者！身坏命终时，这个自我即灭、消失，死后不再变成任何东西-那是安稳的、最胜的、真实的。」如此是某些大急切的人。

还有，具眼者如何看呢？在此，比丘见存在者为存在，他已进入离贪的道路，进入使贪欲消退的道路，而达到灭尽。这就是具眼者看的方式。

（随眠）

十四、他没有随眠烦恼，
诸不善根已除，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

「随眠」(anusaya)是心中的烦恼，从潜伏的状态而变得强大，在遇到适当的刺激时，容易变得活跃。这些随眠可以说是烦恼存在的三个阶段中，属于最深的层次。

在最明显与最粗的第一阶段，它展现为不善、邪恶的行为与语言，这称为犯戒的阶段(vItikkama-bhUmi，违犯地)，能暂时被戒律所制伏。

第二阶段纯粹与心灵有关(pariyuTThAna-bhUmi，缠地)，也就是有染污的念头，能暂时为禅定所降伏。

第三阶段为随眠(anusaya-bhUmi，随眠地)。为究竟解脱的四阶段所生起的智慧(paJJA)所渐除。

在解脱的第一阶段 ---- 入流，断除邪见与疑。

第二阶段 ---- 一来，断除粗重的感官欲望与瞋恨。

第三阶段 ---- 不来，断除剩余的感官欲望与瞋恨。

第四阶段 ---- 阿罗汉，断除我慢、冀求来生与无明，所有剩余的不善习气已经消失。

我们一方面执取习惯性的欲望及其对象，另一方面则是情绪上的拒绝和厌恶，这些就是主要隐藏在我们心中、却力量强大的习气滋养者。这些习气反过来加强我们执取、排拒的习惯反应，而使之几乎成为反射动作。所以，由于贪和瞋的缘故，习气变成力量强大的不善根(akusala-mUla)，至于在不经思考下所作的反应，则为第三不善根-痴。

只有正念能觉察不善习气的无限制生长。刚开始时，正念的强度可能还无法预防烦恼生起的场合和程度，但当这些烦恼显现，并面临我们的觉知与对治时，它们已无法增强随眠的力量。

然而，只有阿罗汉能让它们永远地安静下来，「一切不善根已除」的阿罗汉，摒弃了迎拒习气的「两边」，由于解脱所有束缚于「有」的烦恼，他已经舍弃轮回中的今生和来世、善趣与恶道。

(不安与欲念)

十五、他没有任何
可能使他轮回的不安……

十六、他没有任何
使他受制于「有」的欲念，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

「不安」(daratha)与「欲念」(vanatha)，在此可解释为随眠的一类，其它的类似心境由它而生，如导致适当显现的基本情绪。

不安表现出苦恼、恐惧和担心，以及这些情绪所引起的紧张、沉闷与沮丧，也包括内部的冲突，巴利语 daratha 即是「裂开」的意思。

因此，「不安」的范围可以扩充到导因于以下各项的负面心情：

使心沉重的牵挂和担心；
各种不安：担心自己和他人，担心死亡和生活；
内在冲突所导致的紧张与不安，
没有安全感、无助和寂寞；
由前三者产生的、原始的（或形而上的）苦恼，并恐惧未知。

这一切的情绪与感受，可以制造个性中负面的情绪，对个人的人际关系产生负面的影响，并左右重要的决定。它也可以使人的生活态度笼罩在阴影下，并变得退缩、逃避现实。当苦恼和担心持续在心中增长，就可能导致焦虑症，在情绪和社会不安定的时代里，这种病症是如此普遍。

但苦恼和不安是人类生命固有的特性，显现在人类心中，并不限于受压迫与混乱的时代。即使在印度古代，也能感受到苦恼是多么强烈的负担，我们可找到一段有人曾向佛陀诉说的动人叙述：

心总是处于恐惧，
总是充满苦恼的阴沈，
担忧眼前已发生的，
挂虑未来即将面对的，
若有免于恐惧的地方，
能否明示我？（《相应部》2.17；译者：苏摩（Soma）长者 [8]）

欲念透过「欲念所生法」（vanathajA），而导致生活丛林（vanatha）中的纠结。[9] 这些由欲念而来的纠结，种类繁多，向人们漫天抛洒渴爱的「捕人网」（《经集》527 颂）[10]。

除了公开的诱惑以外，其它的则以无害或正当的姿态出现，或多少利用一些使人信服的方式而变成合理化。欲念能够主动地追求，或是被动地享受，它们能以无数的型态出现，此处所提到的只是极少数。

整个五欲之乐以性爱最强，其种类繁多，无论粗的或细的，都具有种种陷阱，以及使人臣服的技巧与吸引力。

在自然和艺术方面，「美」的魅力，具有人类的创造力或善于接纳的回应。

在最小的团体或大到如世界般广阔的范围内，有贪得无餍的抓取、保有和囤积的强烈决心，渴求权力与支配力。

在消极的方面，有顺从、臣服的需求与内在满足；社交的本能，以及希望依附在某人或某团体关系的保护下；随顺习惯与风俗的安适感；英雄崇拜和领袖信仰。

也有向自己的上帝献上神秘之爱，这当然对心灵有提升的效果，但却是种「灵魂的沈醉」，就像是为了禅悦而执着禅悦本身一样。

「欲念所生法」是整个生命过程中的根本，因此它们的种类是无穷尽的，可能让人看到最卑劣的，也可能展现最优雅的一面。欲念能鼓舞人们达到高尚的情操，诸如忠贞或自我牺牲的爱，并且激发人们在许多领域的伟大创造力。但即使由高尚的欲念而到达崇高的极致，若不小心将自己交付给欲念的危险陡坡，还是无法防止免于冲进最低点。因此，智者努力地使自己舍离高与低，远离现世的欲念与心目中认为属于「神」的微妙来世。佛陀说：「我的弟子！所有的结，无论是粗的或细的，你曾看过我不要求你丢弃的吗？」

不安（恐惧）和欲念（渴爱）彼此互生，也彼此牵制。《法句经》说：「渴爱滋养不安；渴爱滋养恐惧」。就恐惧与不安本身而言，遭受威胁时会生起强烈的执着，并渴望达到安稳的方法。另一方面，就个人与国家而言，贪有时会受到恐惧的限制；但是贪也能束缚恐惧-无视于恐惧的警告，人们可能为了满足自己的欲望，而踏上危险的旅程。

不安和欲念来自深不可测的过去，如经文所说，一再地成为生生世世轮回的因缘。对于「不安」，经文详述为投生于此世（oraM，此岸）-人界。从我们所提过的全体角度来看不安，是如此深刻地嵌入人类的情境，以致于有时可能与渴爱一样强烈地「拖累至投生」。

为了说明人类典型的苦恼情绪，我们前面引用佛陀时代的古老声音。而比较接近我们时代的是，伟大且激进的基督徒-索伦·齐克果（Soren Kierkegaard）[11]，他认为：人类的窘境是向真正期望拯救的人索求「焦虑的担心」，甚至是「绝望」。然而，中道的教授者佛陀，既不主张绝望的心情，也不支持易得的满足。他逐渐教导认真的弟子：「厌离心」（saMvega）就像「头巾着火」的人一样。而在「欲念」方面，他驱策弟子对解脱显示出「强烈欲望」（tibba-chanda）。

然而，阿罗汉已经超越「两边」，甚至超越有利于己的一边。他无「忧」，也无「取」。

〔五盖〕

十七、他舍断五盖，
度脱疑惑，平静，拔除内在的箭矢，
如是比丘舍断今生和来世，
如蛇蜕去旧皮。

当处在阿罗汉的状态，所有的烦恼习气已消失无踪，不再提供五盖成长的温床。在禅定与凡夫的内观中，五盖只能暂时地被镇伏，而与戒律范畴相对立的感官欲望、瞋恨，再也不能形成阻碍，这些痛苦的「内在箭矢」不再刺痛。性情中的极端-昏沉和掉举，不能生起并扰乱精进根与定根已完全平衡者的寂静；而且在清淨的智慧中，不再有因任何疑惑而产生的犹豫。

正因如此，本经的最后一颂，描写阿罗汉为：

度脱疑惑，平静，拔除内在的箭矢。

五盖再次说明了使得皮肤（无论是新皮或部分蜕去的旧皮）附着在身体的某些成分，当解脱者不受五盖的障碍，并解脱所有已「蜕去的」，他将宁静地走入那条无迹的道路-涅槃。

【注译】

- (1) 见艾琳·昆特娜，《不善根的瞋恨》（Irene Quittner, Hateas Unwholesom Root, Bodhi Leaves No. A16.）
- (2) 第一个偈颂中的「他能抑止」一词，译自巴利语 vineti，这个字另外的含意，可能有「克制」和「除去」的些微差异。
- (3) 见《转移分散的思惟》（The Removal of Distracting Thoughts），苏摩长老（Soma Thera）译（Wheel No. 21）。
- (4) 佛教的宇宙论承认三界的存在-欲界、色界、无色界。人道属于欲界。不来者死后将投生到色界，并在该处得到解脱。
- (5) 《增支部》3:68。
- (6) 参照下文，「生命的四食」。
- (7) 有关恋尸癖「喜爱死亡」的习气，见佛洛姆《人类的心》（Erich Fromm, The Heart of Man (New York: Harperand Row, 1964), pp.37ff）。
- (8) 巴利语中的 mAna（我慢）和 maJJati（认为）也十分类似。
- (9) 《中部》20 经。见注六。

(10) 在经文中，相关的巴利语是 vitakka-saNkhAra-saNThAna（想、行之止息），而注释将此处的 saNkhAra 解释为缘（paccaya）、因（kAraNa）以及根源或来源（mUla）。然而，这段话也可以译为「止息思想的形成（或过程）」。

(11) papaJca 此字另一个重要的含意是「概念上的扩散」，智喜比丘（Nanananda）已在他的书《概念与真实》（Concept and Reality, Buddhist publication Society, Kandy, 1971）中，强调并解释过了，本书主要便是处理这个语词。但是我们觉得这个意义主要适用于心理学的情况，而非如作者所想适用于现前的经文，现今经文的解释范围比虚妄的概念的主题更广。举例来说，偈颂的第一行，提到行为的极端，而非仅是概念上的想法。结尾的两行也指向更为宽广的意旨。

(12) appatiTThaM，「不滞留」或「不寻求支柱」。

(13) 这部经的翻译及注释，请见智喜比丘之《相应部选集》（Samyutta NikAya Anthology, part II, WHEEL No. 183/185）。

(14) 巴利语 AyUhana 也表示再生业的「累积」，从而产生新的生命。

(15) 此处大家可能也会想到一劫（kappa）中的进化和退化（成、坏，vivaTTa-saMvaTTa）的宇宙周期。

(16) 这使得我们成对的语词与五盖（nIvaraNa）中的两者有关。见第十七颂及其注释。

【译注】

[1] 莫里哀（Moliere, 1622-1673），法国著名的幽默喜剧作家。

[2] 巴尔札克（Balzac Honore de, 1799-1850），法国著名的现实主义作家。

[3] 华格纳（Wagner Richard, 1813-1883），十九世纪末德国主要作曲家、音乐戏剧家。

[4] 一种由人力操作的碾磨机，古时用来作为惩罚囚犯的工具，它由一个外缘带踏板的大圆轮组成，工人或囚犯在上面像攀登楼梯那样蹬动踏板，以人身的重量带动轮子。《大美百科全书》，光复书局，民 79，台北，第二七册，页 60-61。

[5] 希腊传说中宙斯之子，因为泄露众神的秘密，而在冥界受罚。他站在齐颈的水中，当口渴想喝水时，水便退去；想吃头上悬着的果子时，风就把果子吹开。

[6] 莱辛（Gotthold Ephraim Lessing, 1729-81），德国批评家及剧作家。

[7] 元亨寺版《汉译南传大藏经》则译为：「住想念法门之道者」；相对应的《中阿含·增上心经》则译为：「是谓比丘随意诸念，自在诸道迹」，意即能自在地主导自己的想法、念头。见《汉译南传大藏经》第十九册，页 172；《大正藏》卷一，页 589 上。

[8] 见《汉译南传大藏经》第十三册，页 97-98。

[9] 巴利语 vanatha 同时具有「贪着」和「森林」的意思。

[10] 第 527 颂为：「内外诸世间，知善不善法，值天人供养，越网是牟尼。」（《汉译南传大藏经》卷二七，页 143）。

[11] 齐克果（Kierkegaard Soren, 1813-1855），出生于丹麦，是十九世纪著名的宗教哲学家，一般认为是存在主义的创始人。

无我与涅槃

关于涅槃「有」、「无」的辩证

缘起、缘灭的教法是中道的真理，超越「有」、「无」的二边。

证入涅槃为轮回的止息、「有」的寂灭，由于无明与渴爱的止息，而结束了新的「生」。

透彻明了苦谛的人，不再受制于虚妄不实，他知道：「这即是苦生，这是苦灭。」

前言

迦旃延，这个世界通常依于二元，依靠「有」或「无」（的信仰）……为避免此二端，世尊依中道而说法：缘无明有行……无明灭则行灭……。（《相应部》12:15）

以上佛陀所说的这段话，提及「有」（atthitA）、「无」（natthitA）的二元论，这两个词指的是常见（sassata-diTThi）和断见（uccheda-diTThi），从人类的思想史来看，这两者是各种不断出现的对于「实际存在」的基本误解。

常见是相信永恒的实体或本体，认为有众多创造或非创造的、属于个人的自我或灵魂-单一的、一元论的主宰世间的灵魂，例如出现在任何文献中，或和这些概念相结合的神。断见则主张暂时存在的「我」或「自我」，在死后就完全消灭或消失。因此，上述引文中「有」、「无」这两个关键词，意指：

- (一) 任何假设的实体或本体的绝对存在，即永恒存在；
- (二) 被认为无常的个别实体的究竟、终极消灭，也就是一期生命结束后即不存在。

这两种边见是在假设恒常或无常的本质达到某种静止状态时，才能成立。如果从生命真实的本质来看，这两种边见将完全失去基点，因为生命是不断流动的身心过程，由适当的因缘条件而生起，只有当相应的条件消失时，这样的过程才随之终止。这可以解释上述的经文为何会在此介绍缘起（paTiccasamuppAda）与缘灭定型句的原因。

缘「起」，是一连串不间断的过程，它排除了绝对的不存在或虚无-个体存在究竟消灭的假设。其中限定的语词「缘」，显示没有绝对、独立的存在，或仅仅依靠自己就能静止不变的存在，一切只是快速消逝的现象，以同样如此快速消逝的条件为缘而生起。

缘「灭」，排除了绝对与永久存在的信仰，同时显示「存在」不会自动变成「不存在」，因为相对地，存在的消失也是由因缘而生。

因此，缘起、缘灭的教法是中道的真理，超越「有」、「无」的二边。

然而，以「有」与「无」如此对立的概念来思考，对人类造成极大的影响，其力量之所以强大，是由于这种思考模式，不断地受到几项根植于人心的强力根源所滋养，其中最强的是在实际与理论上对「自我」的假设，这样的想法隐藏在各种常见之后，它渴望「自我」永续存在，或更微妙地存在。但即使是已摒除永恒的概念或理论的人，也会因为「自我」是独一无二且至要的强烈本能信仰，而以为死亡-个体的终结，即是完全的灭绝或消失。因此，信仰「自我」不只是导致常见，也会造成断见，而这种断见若不是以普遍、非哲学上所认为的死亡即是完全的灭绝，就是以唯物论的观点来说明。

还有其它促成「有」、「无」概念产生的因素，与信仰自我的主因有密切的关系，例如「语言」的因素-基本的语言结构（主词和述语、名词和形容词），以及为了易于沟通与熟悉情况，而有将肯定与否定叙述简化的倾向。语言结构的特质与简化叙述的习惯，对人们的思考方式产生微妙却深远的影响，让我们以为：「只要有个语词，就必定有个事物」。

对「有」、「无」的片面理解，也可能来自于情绪-对生命的基本态度。我们可能反应出乐观和悲观、希望和沮丧，或期望经由形而上的支持而得到安全感，或想在唯物论所认为的宇宙中，过着不受限制的生活。人一生中所持有的常见或断见，可能随着心境或情绪而有所转变。

除此之外，还有「知性」的因素-心喜好推论与建立理论的习性。某些思想家、佛教心理学中理论型的人物（dTThicarita，见行者），倾向于创造各种复杂的哲学体系，他们熟练地玩味一组组相互对立的概念，沈溺在思考结构所带来的强烈满足，同时更强化对它的执着。

从以上简单的说明中可知：人们将会感激这些让人以绝对「有」或「无」的对立方式，来思考、感觉并说话的各种巨大力量。因此，在前言中，佛陀有足够的理由说人们「通常」依于二元。我们无须讶异有人以这些错误的边见，来解释佛教徒解脱的目标-涅槃，事实上，「有」、「无」的僵化概念，无法正确地显示实际存在的动态本质，更不适用于佛陀所宣说的出世间、超越概念思考的涅槃。

早在西方刚接触佛教的教义时，大部分作家与学者（除 Schopenhauer 和 Max Müller 的少数例外）都认为涅槃只是「无」（不存在），使后来西方作家们武断地将佛教描写成虚无主义，以教导「虚无」为最高目标。作家们指责这种观点是荒谬的哲理，并应受到伦理上的责难，类似的说法有时仍出现在存有偏见的非佛教文学中。而相对于这种见解的反应则是视涅槃为「有」（存在），以类似现在的宗教、哲学的角度，如纯净的存在、识、自我或其它形而上的概念，来解释涅槃。

但即使是佛教的思想，也无法清楚地、单一地解释涅槃，甚至在佛教早期就产生了分歧：当大乘倾向以「正面 / 形而上」的角度解释佛国土（BuddhakSetra）、本初佛（Bhava i-Buddha）[2]、如来藏（TathAgata garbha）等时，经量部（SautrAntikas）对涅槃则有相当负面的看法。

因此，现代的佛教作家有时会拥护这些边见，也就不足为奇了。然而，据笔者所知，在东方的佛教国家，现今没有任何佛教学派或宗派，倾向将涅槃解释为「虚无」。相对于由信息不足或偏见的西方作者所提出的错误观点，上座部佛教坚决反对涅槃只是「息灭」的看法，这将在本文第一节的主要内容中加以证明。

由于先前所提及的原因，我们要避开「有」、「无」这两个相反的见解，并依循佛陀开显的中道-缘起、缘灭的教法，一向并不容易。一直要到内心深植因缘观的思考方式，才能经常保持醒觉，避免不自觉地落入或太接近边见。由于讨论这些问题可能有这样的危险-受制于自己的看法，因而支持与其相对的说法，最终落入极端，因此在处理这种问题时，需要极高的警觉与自我批判，以免失去中道的立场。

这篇论文最初的用意是提供数据，以从两种错误的解释中，清楚地标出佛陀教导涅槃的用意-不在鼓励推测涅槃的本质，这注定无益，甚至对涅槃的体证有害。详明四圣谛的圣典如此说道：第三圣谛的涅槃是要体证，而非了知（如第一谛）的，也不是用来修习的（如第四谛）。我们也必须强调，此处所呈显的数据，不应单方面地拿来支持二边中的一边，以作为对抗另一边的辩论。本文中主要的两大部分是相辅相成的，如此才能保有彼此的特质与完整。文中藉由收集的圣典与批注，以澄清上座部的立场，盼能至少减低这对立的两边在解释上的冲突。

虚无 / 负面的极端

（第一节：《清净道论》驳斥以「虚无」解释涅槃）

我们首先要考察的是，在圣典时期之后，上座部文献的基础作品-《清净道论》，它是公元五世纪时，由伟大的注释家觉音尊者（BhadantAcariya Buddhaghosa）编纂而成。这不朽的作品，为佛教的主要教义提供了全面且有系统的说明。这些解释出于巴利藏与古代的注疏文献，其中收录的部分资料，可能是佛陀最早期的教示。

在该论的第十六根谛品，解说第三圣谛的部分，我们发现有相当长的篇幅在讨论涅槃，值得注意的是，其中争辩的部分内容，完全直接地反对将涅槃解释为「虚无 / 负面的极端」。我们无法确知为何觉音尊者仅仅反对这一极端的理由，因他并未明确说明，然而，有可能是他（或是他所采用的传统数据）敏感地认为上座部有关涅槃的教法，最好与同时代著名的经量部有所区分，而经量部在其它方面都接近上座部的立场。经量部属于「声闻乘」（SAvakaYAna）一派-我们建议使用「声闻乘」一词，沿用「早期」大乘行者所使用的名称，以取代有贬抑意味的「小乘」（HInayAna）一词。上座部显然不愿被牵扯到大乘行者对经量部的指控-虚无主义者之中，这也可能是《清净道论》为何会强烈驳斥涅槃为「虚无」的外在理由。

至于「形而上 / 正面」的观点，觉音尊者可能认为，《清净道论》中许多用来驳斥常见与「超越的自我」的篇章，已足以涵盖这个主题。然而，可能正因如此，今日的佛教，特别是上座部，常遭人错误地指控为主张虚无主义。因此，以下概述《清净道论》的论辩，并接着说明对该作品的补充（在第二节）(1)。两者的摘录中，引用许多驳斥虚无主义的篇章，故无分开处理的必要。

在前述《清净道论》的一章中，争论本身紧接在涅槃的定义之后。涅槃的定义则用了注释书通常为了说明而使用的三种范畴：

涅槃的特质（相）是寂静，作用（味）为不死或得乐，显现（现起）为无相（没有贪、瞋、痴的相）或没有多样化（diversification）。

在论辩中，觉音尊者先驳斥涅槃为「无」的见解，他认为涅槃必须存在，因为藉由行道即能体证涅槃。但其对手在承认涅槃不是「无」的同时，又以负面方式说明涅槃的本质，而说涅槃应简单地了解为：一切存在的要素，如五蕴的灭尽。尊者则回答，在个人的一期生命中，能证得涅槃而五蕴仍存在。对手又提出涅槃仅存在于一切烦恼的灭尽，还引圣典的文句：「朋友！贪、瞋、痴的灭尽，即是涅槃」（《相应部》38:1）来证明。尊者也驳斥这个看法，指出它会导致涅槃世俗化，这种我们所不乐见的后果。这种看法使得涅槃变成暂时的，烦恼的灭尽是时间上发生的事件，既然烦恼的除灭要透过因缘，将使得涅槃变成有为法。他认为贪、瞋、痴的永尽称为涅槃，是就形而上的意义而言，因为无为法-涅槃是这些烦恼尽除的基础或支柱。

觉音尊者其次处理佛陀用来描述涅槃的负面术语，他解释之所以用这些语词，是由于涅槃极为奥妙。对手则辩称既然涅槃可经由行道而体证，就不可能是「无为」的。尊者回答：涅槃只能藉由行道证得，但非由行道产生，因此它是无为、无始，亦无老死。接着，他更详细地讨论涅槃的本质：

……佛陀的目标为一、非多元，但这（单一目标-涅槃）之所以称为「有余依」（sa-upAdisesa），是因为余依（因过去而导致的五蕴）尚存（于阿罗汉的生命中），故与之共同称为「有余依」，即藉由修行，而达到平息烦恼、余依仍存的人。另一方面，它又称为「无余依」（anupAdisesa），因为在已弃绝生起（未来的五蕴），并防止业生起未来的「有」，在阿罗汉的最后一心之后，没有未来的五蕴生起，而已生起的五蕴亦灭。因为余依不存在，从不存在的角度，在「此处无余依」的意义上，这（同样的目标）称为「无余依」。（见《如是语经》44）

因为涅槃可以藉由坚持不懈的毅力（2）所证得的分别智来达到，又因它是「一切智者」（3）所说，涅槃的非不存在，如胜义所认为的本质，因而说：「比丘们！这是不生、不有、无作、无为」。（《自说经》73；《如是语经》45）

（第二节：《清净道论》的注释《胜义筐》主张涅槃是胜义的存在）

继续最后的引文，法护尊者（DhamapAla）（第六世纪）在为《清净道论》批注的《胜义筐》（Paramattha-maJjUsA）（4）写道：

大师以这些语词宣示涅槃于胜义的实际存在，但他并未将此当作是自己的命令（即信条），而说：「我是『法』的大师和主人」，悲悯那些能达到最高智慧的人。他也在上述所引的篇章之后，作了一个经过推

论的结论（《自说经》73）：「诸比丘！若无不生等，则无法理解出离『生』等。诸比丘！因为有不生等，才能理解出离『生』等。」

这意谓着如果拥有「不生」等本质的无为界（涅槃）不存在，则无法在这世上理解出离有为-五蕴，它们最后的寂灭亦不可知，无法去发现或领悟，这些都不可能发生。但如果正见以及其它的道支各司其职，将涅槃当作目标，即能彻底破除烦恼。人们因而得以理解此处有出离，能解脱存在所招感的一切苦痛。

悲悯世人的世尊，早已昭示涅槃界于胜义的存在，世尊在无数经典中开示此道理，如无缘法、无为法（参见《论藏·法集论》DhammasaNgaNI）；「诸比丘！有无地之处（Ayatana）……」（《自说经》71）；「此法甚难见，即一切有为的止息，一切实体的舍弃。」（《长部》14；《中部》26）；「诸比丘！我将教你们无为，以及导向无为之道。」（《相应部》43:12）等。在此经文中，「诸比丘，有不生……」（《自说经》73）……「比丘们！有不生、无作、无为」等语，昭示了涅槃于胜义的存在，并非误导众生，因为这一切智者所言，如世尊说：「一切行无常，一切行是苦，一切法无我。」（《法句经》277-79；《增支部》3:134 等）。

如果涅槃仅是「无」，便不会以这些词汇：「深奥（难见、难解、寂静、崇高、无法推论、微妙、智者证知）」，或「无为（无漏、真实、彼岸）等」(5)；或「无记、无为、不属于（三界）等」来形容。(6)

（第三节：涅槃是可证得的实体，并非只是灭尽）

《清净道论》及其注释所引用的参考经文，明白指出佛陀所揭示的涅槃是可证得的实体，而并非只是消灭或灭尽。所有形容涅槃的负面描述，应该以此处所引述的经文来了解，那些与经文矛盾或任何牵强、夸张的解释，都未获得认可，且违背佛陀直截了当的阐示。

如果我们已将上述的涅槃视为「实体」，就应将之视为用来排除「无」的语言符号，如《自说经》中「有不生……」、「有无地之处……」等强调的字眼一样，是依同样严格的语义来使用，不是要表达一般意义的「存在」，而应该仅限于「五蕴或五蕴之一」，涅槃的明确意义是难以描述(avacanIya，不可共语)的。

我们从如此权威的《清净道论》所摘录的内容，显示上座部的传统多么强烈地反对将其最高目标-涅槃，视为虚无的概念，此一事实或许有助于消弭现代作家与佛教学派的一些争论，也就是认为上座部或巴利藏提倡「虚无」为其最高目标的偏见。

然而，在诠释佛教上还有另一个主要的差异，特别是对巴利藏的解释，也与涅槃的概念密不可分，这是有关无我教义有效或适用范围的问题。我们所主张的无我教义，不仅适用于有为法的世间，也适用于涅槃。至于否认将无我运用于涅槃的部分，则在下文中讨论。

正面 / 形而上的极端

（第四节：将涅槃与永恒自我的概念混为一谈）

在印度-这个宗教与哲学盛行的国度，要于各种边见中保持佛法「中道」的特质，会比在其它国家面临更大的风险。这风险在于：将涅槃与许多永恒自我有关的概念混为一谈，如有神论、泛神论或其它「正面 / 形而上」一类推测出来的思想。

根据《梵网经》（BrahmajAla Sutta , DN1）透彻的分析，各种有关我、世间及天神本质的形而上、神学上的见解，其来源有二：

（一）狭隘与错误地解释禅修经验（其中可能也包含天启或神灵的指示等）。

(二) 单纯的推理（推断性的哲学与宗教学）。

但是这些形而上与神学观念的背后，隐藏着一股驱动力，驱策人们以某种方式保有永恒的「我」，并赋予它一切人们所渴望的永恒、安全与恒久的幸福。难怪乎现今不少的佛教诠释者，或许受到这股强劲的、本能的自我保存力量的驱策，以及这受重视已久并广为执持的见解所影响，而认同以「正面 / 形而上」的观点解释无我与涅槃。其中，部分人士甚至深信自己是真正的佛教徒，他们至诚地尊敬佛陀，并十分欣赏佛陀的其它教义。现在就让我们来看看这些见解。

从中道的精神来看，以下驳斥「正面 / 形而上极端」的论点，也意味着反对自本文第一部分因驳斥虚无主义，而错误地衍生出来的任何形而上的结论。相反地，第一节可用来应付现今处理形而上的见解所产生的过度「自卫反应」。

「正面 / 形而上的极端」对于涅槃的诠释，在于将各自见解背景所认为的涅槃，视为与纯净无杂的自我合而为一，或有形而上的关连，如前一段暗示的，其中可分为两种主要的观点：

(一) 假设统一、单一原则（非二元，亦非多元），与从实证的「我」解脱而成为纯净的自我融合为一，或基本上将两者视为一体，这些论点依其受到通神学 (Theosophy) [1]、吠陀 (Vedanta) 或大乘影响的不同（后者有许多不同程度的理由），在细节上各有差异。

(二) 假设于五蕴中解脱的阿罗汉，其「超越的自我」进入被认为是他们「永恒的家」、「唯一适合他们的境界」的涅槃。一般认为涅槃本身是「无我」 (anattA) 的，然而，阿罗汉被认为留有某种特质于「涅槃」中，这些特质难以解释，甚至无法解释。据我们所知，这是德国作家乔治·葛宁姆 (George Grimm) 及其追随者所提倡的见解。

(第五节：「自我」的存在从何而来？)

◎ (一) 一切「自我」的概念皆不出五蕴

两种见解的共通点是，假定永恒的自我存在于形成完整「我」和「有」的五蕴之外，对这假设佛陀已有开示，单以下面的句子即足以明确地反驳：

任何修道者或梵志，将各种各样的（事物或思想）视为「自我」，全都是视五蕴或其中任何一蕴（为自我）。（《相应部》22.47）

这段经文同时排除任何对无我教义定型句所产生的误解：「这不属于我，这亦不是我，非我的自我」。某些作家相信，此定型句允许这样的结论-佛陀假定在定型句所指的五蕴之外，有一个「我」存在。

这项错误的结论，可由前文引述佛陀的论述加以澄清，当中清楚地说道：一切各式各样的「自我」概念，都不出于五蕴-无论全体或部分。若不是出于五蕴，或误解五蕴，那么，任何有关「我」的见解又如何能生起呢？与「自我」有关的观念依据的又是什么？事实上，唯一可能形成自我的方式，佛陀在前述的引文之后继续说明：

诸比丘！无闻凡夫……认为身体是我，或我拥有身体，或身在我中，或我在身中（其余四蕴类同）(7)，由此而得到「我存在」的概念。

佛陀更进一步地说道：

凭借或依靠色、受、想、行、识，而相信有「我」……并推测有「我」。（《相应部》 22:154.155）

◎ (二) 在胜义中，「我」的概念缺乏真实性

若「我」、「自我」、「个体」及「自己」等字眼会有任何意义，那么，任何的自我概念，甚至是抽象、粗浅的，都必然与有别于非「自我」的特殊见解有关。但若不由唯一可得到的经验数据-五蕴所形成的身心现象来解释，那特殊或别立的见解又从何产生？

《蛇喻经》（《中部》第 22 经）中指出：

「比丘们！若有『我』，则亦有『我所』？」
「是的！世尊。」
「若有『我所』，亦有『我的自我』？」
「是的！世尊。」
「但既然实际上无法找到『我』及『我所』，那么，『这是世间，这是自我，我死后将永久、常住、永恒、不灭、维持永恒的特性？』这难道不是个愚蠢的教义？」
「世尊！这确实是个愚蠢的教义。」(8)

这经文的第一句，简单明了地指示我们先前所提出的论点：假设「自我」成立，需要属于「自我」的事物（attaniya 我所），也就是藉由从属物而使「自我」得到属于自己的特色。若讨论「我」，而忽略这类独特的属性，便无法强调它的特点，并赋予此字特殊的含义，如此，「我」将失去意义，并与一般公认的「我」、「自我」等语词的用法相反。但这正是「正面 / 形而上极端」的两大主流中第一派的主张，也就是假设「大我」（mahAtman）与宇宙的、无差别的（nirguNa）形而上原则-有时等同于涅槃-结合，或两者根本上相同。支持这论点的人有时会大胆地宣称：佛陀要否定的只是个别的「自我」，在其开示中，从未反驳「超越的自我」的存在，而本节之前的叙述，已为这些信念提供了答案。

依前述，归类为第二类的见解，则采取相反的立场，他们主张：已解脱的「超越的自我」个别地存在于涅槃界中。然而，这主张留下许多未加解释的议题。他们并未指出，若不透过经验的世界，如何达到这别立的看法；他们也未能提出，这样的别立是由什么组成，它如何能在定义上没有扩增（nippapaJca），与别立完全相反的涅槃界中延续。

两种自我的信仰，都希望将佛教的涅槃教义与自我的概念结合。《蛇喻经》中十分具有哲理的重要论述，一开始便驳斥它，暗指「我」与「我所」、主人与财产、实体与属性、主词与述语等，是相关且不可分的字眼，但这些在胜义中，都缺乏真实性。

（第六节：没有一个自我与涅槃的永恒概念，与巴利藏中的佛教教义相容）

以「正面 / 形而上」的角度诠释涅槃的这两种主要见解，很明显地属于佛陀曾提及、归纳并驳斥的邪见，而这些邪见为数十分可观。以下呈现几个经适当分类的选集数据，再加上前一节的基本论述，将更充分地证明以下的事实：即没有一个自我与涅槃的永恒概念，或任何想象的形式，能和最古老、现今可得到的巴利藏中所记载的佛教教义兼容。

◎（一）五蕴之外无「自我」

在《相应部》（22:86）中，我们看到：

「阿耨罗陀！你认为如来在色之外？……或在识之外？」(9)
「世尊！当然不是。」
「你认为如来没有色……没有识吗？」(10)

「世尊！当然不是。」

「阿耨罗陀！既然在这一生中，你均无法真正、实际地找到如来，那么如是宣说：如来死后存在……不存在……，以某种方式存在，以另一种方式则不存在……，不能说存在或不存在？在这四个可能性以外，而使人知晓最上的如来是否适当？」

「世尊！当然不能。」

这经文适用于假定五蕴之外有「我」的两大主要见解，在此值得一提的是，注释以「有情」（satta）解释「如来」，或许是显示在经文中的论述，不仅适用于传统的「如来」一词，也能用于指称个体的语词。

◎（二）五蕴为「自我」的属性

由于「我」的概念，必然与诸多特质及所属属性的概念相连（参见第五节（二）），所以两大主要的见解，也就归属于下文的二十种身见（sakkAya-diTThi；见第五节（一））。

他视自我拥有色……受……想……行……识。

这点特别适用于乔治·葛宁姆所主张的第二种主要见解，他主张五蕴是自我的「属性」（Beilegungen），这些「属性」不但「相当于」自我，且能够将之舍弃。这样的看法并无关紧要，但使他的见解列入前述信仰「自我」一类的主要原因，是他对「自我」与五蕴关系的假设。

◎（三）证入涅槃界的解脱自我，与涅槃不同

下文出自《根本法门经》（MUla-pariyAya Sutta，《中部》1）的分类，同时适用于两种见解：

他认为（自己）不同于（或超越）四大种、天界、无色界；不同于任何所看到、听见的、（不同的）感觉与认知到的；不同于整个世间（sabbato，一切有）。

对第二种则适用以下的见解：

他认为（自己）在涅槃中，或不同于涅槃，也就是，他认为证入涅槃界的解脱自我，与涅槃是不同的。

◎（四）以十六种疑问驳斥一切有关「我」的推论

在《一切漏经》（SabbAsava Sutta，《中部》2）中，提到并驳斥以下不如理作意的例子。

下文所提到六种与「我」有关的理论，正适合于此：「我有自我」与由「自我而知道自我。」(11)

关于过去、现在与未来，对自我的存在与本质所产生的十六种疑问，例如：「我存在，亦或不存在？」「我是谁？」「我将存在，或不存在？」「我会成为什么？」

以这种方式，驳斥一切有关「我」的推论。

◎（五）假设有个恒常、超越的「自我」，那必定是不动与不变的

《梵网经》（《长部》1）中详述与「自我」有关的诸多理论，然而，提倡第二大类「正面 / 形而上极端」的人，通常会避免、拒绝详述涅槃与「我」的本质。但如果他们假设有个恒常并超越的我，这「自我」就必定是被动、不动与不变的。因为任何与世间主动的关系，将使所假定的超凡境界无法成立。

因此，《梵网经》分析、驳斥这两类见解是常见：「自我与世间是永恒、是无所生，不动如山峰，安稳如梁柱。」

◎（六）世间没有（称为）「有」或「无」的东西

驳斥任何我见（恒久或暂时的合一）与「有」、「无」二边，没有比以下这段已成为此经箴言更恰当的结论了：

迦旃延！对于以真实、正慧来看世间集起的人而言，世间没有（称为）「无」的东西。迦旃延！对于以真实、正慧来看世间寂灭的人，世间没有（称为）「有」的东西。迦旃延！这世间通常为喜好、执取与偏执所系缚，但这些喜好、执取、固定的想法，以及偏执与根深柢固的倾向，他（正见者）不接近、不执取、不认为：「我有个自我。」他对苦生与苦灭确定不疑，于其中，他的智见不依恃其它而生，迦旃延！这即是有正见的人。（《相应部》12:15）

超越极端

如果检视巴利藏中有关涅槃的论述，我们会发现它同时以正、负两面的语词描述（或说「解释」更好）涅槃。正面特质的叙述包括：「深奥、真实、纯净、恒常与微妙」等语（《相应部》43），此经文可见于第二节的引文：「有这样的处……」「有不生……」等。负面用语的陈述包括将涅槃定义为：「息灭贪、瞋、痴」与「有的灭尽」。若想要正确了解佛陀的涅槃观，必须权衡两边陈述所表达的要义，若只引用其中一种，以证实自己单方面的见解，将会导致偏见。

宣说正面特质的用意如下：

- (一) 排除虚无的极端；
- (二) 减轻未充分了解苦与无我真义者的恐惧，不会畏惧最终的苦灭-轮回的止息，就像畏惧坠入无底的深渊之中；
- (三) 揭示涅槃是可以证得的，是真正令人满意的目标。

强调「有」，在《自说经》中开启了两部众所皆知的与涅槃有关的经文，确认涅槃不仅只是绝灭或究竟虚无的伪装。但在另一方面，为了预防对这庄重的宣言：「有……」产生形而上的误解，我们同样驳斥「有」与「无」的极端。

但即使在正面陈述涅槃的语词中，也经常出现负面的用语：

「有无地之处……无此世、来世；无来、去。」

「有(不生)、(不有)……」

「我将教导你们无为……甚深……及修证之道。何谓无为……甚深？即贪的止息、瞋的止息、痴的止息。」

这些包含正、负两面叙述的经文，说明了我们先前的论点：涅槃的正、负面论述需要彼此相互限定，以避免陷入某一偏见。

负面的说法，是强调出世与难以言喻的涅槃本质，是无法用正面的字眼来形容的。基本上，我们的语言并不适宜作这类的描述，因为语言必须与我们经验的世间有关，而从中衍生出语言的结构与词汇。因此，经中正面的论述不过是隐喻，利用我们能够了解的情感价值，以刻划行于道上、走向无学者的经验与反应。基于上述理由，使得正面的论述虽然极具修行价值，但也只是用来激励人心，而非描述实际的情况。而消

极的论述本身则十分合理、正确，它们仅用否定的方式，将涅槃与世间经验扯上关系。否定的方法在于排除不适用于涅槃、与涅槃不相称的事物，这让我们对出世间法的涅槃更能作出明确且有用的描述，而非使用抽象的字眼，其所显示的正面特性是暗喻的。消极的论述被认为是描述「希有的」（acchariya）与「未曾有的」（abbhuta）境界，最适当、恭敬的方式。

消极的表达方式有另一项重要的优点，这类将涅槃界定为「贪、瞋、痴的止息」的叙述，明示修行的方向，与实际到达涅槃所必须完成的工作，这才是最重要的，这些克服贪、瞋、痴的字眼，指出此时此刻即能实践的明确任务。此外，它们不仅指出可行的、极具价值的道路，还提到可以在此时此刻体验崇高的目标，而不必在未知的来世。因为这些论述如是说道：

如果贪、瞋、痴已完全止息，即是现法涅槃，实时、欢迎检视、智者直接体证。（《增支部》3:55）

这可见的涅槃，一直受到已证者的赞扬：它是纯粹且不可剥夺的幸福、无上的安慰、卸下重担与束缚的解脱。在每一次充满喜悦的出离，在每一刻的平静舍离中，都可以微微品尝到涅槃的滋味，知道自己从烦恼的奴役与盲目的自我欺骗中解脱，只不过是暂时的、部分的；同样地，能够自己作主，并以智慧来生活与思考，也是短暂且有限度的。这些对于不只明了短暂且虚假的欲乐的人来说，并非「只是消极的事实」，而是积极和增上的经验。

诸比丘！有两种乐：欲乐与出离乐，而以出离乐为胜。（《增一阿含》2:64）

因此，息灭贪、瞋、痴，这些看来消极的字眼，向深思与积极的人传达了振奋人心的正面讯息：此处有可行之道，有可实现的目标，也有能体验的快乐。

然而，此时此刻可证得的极乐，不容我们忽视一项事实：证入涅槃为轮回的止息、「有」的寂灭，但这种寂灭或止息并未破坏或消灭任何实体，真正发生的是：由于根本因-无明与渴爱的止息，而结束了新的「生」。

透彻明了苦谛的人，「不再受制于虚妄不实，不再害怕面对真实」，他知道：「这即是苦生，这是苦灭。」拥有坚定的心，他为「不死」-苦的究竟止息-涅槃，而努力不懈。

圣者知为乐，自我之断灭；
凡夫之所厌，彻见者不然。
他人之极乐，圣者以为苦；
他人所谓苦，圣者仅是乐。（《经集》761.762）

【注释】

- (1) 两部作品的节录主要采用慧智（Bhikkhu NANamoli）比丘的译作，当中稍有修改。本文作者的补充以「()」表示，慧智比丘的则以「()」表示。
- (2) 这是表示，对阿罗汉而言，涅槃是由他们自己的经验所建立的。
- (3) 对他人而言，是依据佛语所作出的推论而建立的。
- (4) 引文首段与末段为笔者所译，其余则是慧智比丘所译（取自他翻译《清净道论》的注释）。
- (5) 《相应部》（43.12-44）经中，涅槃总共有三十三种名称。
- (6) 意指包括如在《法集论》（DhammasaNgNI）中，阿毗达磨对涅槃的分类。
- (7) 共有二十种身见。
- (8) 参见向智尊者所译的《蛇喻经》（《法轮》No. 47/48）。

(9) 五蕴中的一蕴以外。

(10) 在全体五蕴之外。

(11) 巴利语：attanA' va attAnaM saJjAnAmi。意指吠陀（Vedantic）的概念，十分类似的句法亦见于「本集」（*嬾 MhitAs*，广义的吠陀所包括的四部之一，集录赞歌、咒句与祭词）、佛教前的奥义书与后来的《薄伽梵歌》中。

【译注】

[1] 通神学（Theosophy），认为可以藉精神上的自我发掘，而洞察神性的哲学或宗教。

[2] 即本初之佛，乃最原始、最根本之佛。见《佛光大辞典》，页 1958 上。

尽除不善根

向智尊者作品选集（中）

善恶的根源，觉悟的标记

什么是善根、不善根？

轮回与轮回的止息

舍断不善根，饶益自他

以念与观断除不善根

心的十六种染污

善恶的根源，觉悟的标记

认识善根、不善根的重要性

贪、瞋、痴三不善根是「苦」的根本因；

无贪、无瞋、无痴三善根是一切慈悲的表现与智见上的成就。

解脱道与善根、不善根有密切的关系……

善根、不善根是判定善恶的准绳

佛陀教导：众生有三不善根—贪、瞋、痴。此三者涵盖一切恶法，从内心昏昧不明的随眠，到表现于最粗的言行，无论程度强弱或以何种方式呈现，都是「苦」的根本因。

与三不善根相反的是一无贪、无瞋、无痴，此三善根是指一切行为上的无私、慷慨与出离，是一切慈悲的表现与智见上的成就。

此六种心法是萌发一切善恶的根本，也是结满苦、甜果实的生命之树的根源。

贪与瞋受到痴的支持与滋养，是一切有情众生或个体的驱动力，所幸善根也同样遍及世间，得以抑制不善的力量，但这样的平衡却不稳定，需要持续不断地警觉与努力才能维持。在无生命的自然界，也可在相吸与相斥中发现相应于贪、瞋的东西，固有的无知使得相吸与相斥的力量保持在无目的响应的运动中，而这无知又无法引发人们消灭这过程的动机。因此，从久远以来，自然界的大宇宙与内心的小宇宙，就不断地在相吸与相斥、贪与瞋之间争战，除非我们藉由自发的努力与内观，否则将永无休止。这两种宇宙上

相对能量的冲突，无法靠其自身来解决，这是「苦」（dukkha）的一面—有情所感受到无止尽、无意义的苦迫。

在人间也是如此。我们看到人们自豪地相信自己是个「自由人」，是自己的生命甚至是自然界的主宰，但在他的心灵尚未成长的状态下，实际上只是个被动的病人，受到不明所以的内在力量所驱使，贪、瞋推拉着眼盲的他，看不到停止这疯狂举动的关键—善根，就在自己可触及的心中，增长它，就可以完全断除贪、瞋、痴。

虽然，我们将这六种根称为「善与恶的根源」，但此处所使用的「善」与「恶」，只是为了介绍而暂时简单选用的类似说法。在佛典中，则将之称为「善根」（kusala-mUla）与「不善根」（akusala-mUla），我们也将如此称呼它们。

用词的不同标明出一项重要的差异，即称之为「根」的心法，比「善」与「恶」等字所指涉的范围更广、更深，其差异可定义如下：由不善根所驱使，并有直接伤害他人意图的身行或言语，这样有意的行为就是不道德，是「恶」或「罪」，这点构成了社会层面所谓的不道德，以及评判这不道德的标准，这样的行为称为「不善的身业或语业」。而「希望别人受到伤害」的与不善根有关的想法，则构成了个人层面的不道德与评判的标准，例如那些伤害、谋杀、偷窃、欺骗、强暴他人的想法，以及导致他人受伤或忽视伤害的错误观念，不论其是否展现为言行，都构成了「不善意业」。

依严格的定义来说，在没有导致蓄意伤害他人时，任何程度的贪、瞋、痴都不是「恶」或不道德。然而，就業的角度来说，这三者仍是不善的，因为它们会束缚我们，并导向苦果。同样地，「善」一词超过社会意义层面所说的道德，也含括有益于个人的（心念或行为），例如能舍的行为或试图理解真实的本质等。

主导西方的有神论信仰，近年来也面临危机，其中便包括道德上的困境。对许多人而言，上帝的信仰已然破灭，而这些失去上帝信仰的人，在没有神从天而降的制裁下，也往往看不出他们信仰道德的理由。在没有健全的道德基础下，他们或接受物质主义的政治意识型态，或依自利的原则行事。然而，我们也发现目前有愈来愈多的人在寻求更好的选择。对他们而言，佛陀「善根」与「不善根」的教导，提供了判定善恶的准绳，它既不属于神学，也不独裁专断，而是一种凭经验所得的准则，具备了稳固的心理基础，为弃恶择善提供了自主的实践动机。

现代人所接触到「道德行为」的社会与政治动机，或许不会与基本的道德情操公然抵触，但由于其架构受限于特定的历史条件，便反应出优势社会族群的各种自我利益与偏见。所以，他们所提出的价值观具有高度的相对性，且缺乏普遍的有效性。相反地，佛教伦理则立基于心理的事实，而非外界的偶发事件，提供道德规范的要旨，超脱相对的局限，而适用于不同的时空环境。透过内省与观察，我们可以了解不善根是令人不悦的心法，会造成自身与他人的痛苦。既然避苦求乐是人类共同的天性，那么我们就能了解：约束不善根所引生的行为，并激发由相对的善根所产生的行为，能符合自己与他人长远的利益。以下对不善根的概述，将厘清此观点。

不善根伤害自他，善根利益自他

「贪」是一种缺乏、需求的状态，总在寻求成就与持续的满足，但欲望注定无法获得满足，因而只要贪继续存在，匮乏感也会随之持续。

「瞋」包括各种程度的瞋，也是一种不满足的状态。虽然客观地说，瞋因响应讨厌的人或环境而生起，但它的真正根源却是主观且内在的，主要是来自于受挫的欲望与受伤的自尊。佛教的心理学将瞋的范围延伸，认为瞋不只包含单纯的愤怒与敌意，还包括各种负面的情绪，例如失望、情绪低落、焦虑和绝望等，是指在一切因缘和合的存在中，对无常、不安稳与不完美所表现出的偏差反应。

「痴」有无明的外相，是一种迷惑、困惑与无助的状态。就其邪见的一面来看，痴导致独断，造成狂热、偏执的性格，并使心灵顽固与封闭。

以上的三不善根，造成个人内在的不和谐与社会的冲突。在西藏唐卡画中，将三不善根描绘成「生命之轮」（Wheel of Life）(1) 的轮轴，由鸡、猪和蛇三者作为象征性的代表，彼此相随而一再转动，这三不善根正是如此相依相生。

贪根导致冲突与纷争，因为它会对那些妨碍满足欲望，或一同竞争所欲之物—欲乐、权力、优势、名声的对手产生怨恨、愤怒和瞋恨。当遭遇挫折时，贪或许会带来忧愁、悲伤、绝望、羡慕与嫉妒等这些属于瞋的状态，而非产生敌意与愤怒。此外，被剥夺与遭受挫折的痛苦还会加强欲求，为了要逃避痛苦，贪使人更放纵自己于其它的享乐中。

贪、瞋总是与痴形影不离，两者以痴为基础，并在追求想要的目标或逃离不喜欢的事物时，产生更多的痴。爱与恨让我们对不断寻求的危险视而不见，远离真正的利益，在爱与恨背后真正使人盲目的是痴，它引导我们误入歧途。

一切痴的根本是永恒的自我思想—相信自我。由于这虚幻的自我，人们贪求、瞋恨，并在其上建筑自己的想象与自傲。首先，必须清楚地领悟这种坚信自我的见解是虚幻不实的，只有藉由修观与透彻的思惟所培养出来的正见，才能揭穿自我的幻相。

虽然善根与不善根是个人的心理状态，但它们的显现与影响却极具社会意义。任何人为了免于受到他人贪、瞋、痴的伤害，都会立即起而保护自己、所爱的人、财产、安全与自由；但他自己的贪、瞋、痴也可能反过来引发别人的焦虑、关切与怨恨，虽然他可能未察觉或不在乎。以上种种导致错综复杂又相互连结的苦—造成他人痛苦的同时，自己也承受痛苦。因此，佛陀再三强调：不善根同时伤害自己与他人，而善根则为利己利人的根源（见页 40-50）。

解脱道与善根、不善根有密切关系

在人类所关注的各层面上，善根与不善根是最重要的，它们是使我们肯定生命与造成结生意业生起的原因，是身、语、意的驱动力，不仅塑造我们的性格、命运，也因而决定了来生的特质。由于不善根在心灵结构中具有决定性的地位，因此，阿毗达磨藏将之作为不善念的分类依据，也作为性情的类型。解脱道的各阶段也与善根、不善根密切相关，在最初的阶段，最粗的贪、瞋与不负责任的无明必须由戒来去除；更进一步时，则藉助定与慧，更深层地去除不善根，并增长善根。即使是阿罗汉或涅槃—伟大追求的极致，也同样以贪、瞋、痴诸根的寂灭来解释。

佛陀针对广义的诸根所作的开示中，将贪、瞋、痴置于佛法的核心，明确揭示出心灵完全觉悟时的标记。这是个既浅又深的教导，因此，不论处于何种层次的人都能趣入。事实上，极度的贪、瞋、痴是许多苦难与祸害的根源，对每个具有道德感的人来说，都应该有如切肤之痛。如此对诸不善根由初步的认识，渐渐变成常识，进而达到全盘的理解，或许能成为使人进入解脱道—贪、瞋、痴尽除的深刻领悟。

（编者按：本期专辑内容前五篇译自向智尊者（Nyanaponika Thera）所著的《法见》（The Vision of Dhamma: Buddhist Writings of Nyanaponika Thera）一书，《法见》于一九九四年由锡兰佛教出版社（BPS）出版，中译本将由香光书乡出版社出版。第六篇节译自《布喻经与消减经》（The Simile of the Cloth & The Discourse on Effacement）一书（BPS, 1988）。专辑中部分标题为编者所加。）

【注释】

(1) 见《生死之轮》（The Wheel of Birth and Death）Khartipalo 比丘着（《法轮》No. 147/ 149, p. 16）。

什么是善根、不善根？

----善根 / 不善根的定义、本质与差异

三不善根并不限于贪、瞋、痴字面所表达的强度，它们代表各种强度的烦恼，甚至是最微弱的，同时也代表它们于中显现的各种类型。轻微的不善所影响的人格与业果，并没有程度强者来得严重，但强度仍有增加的危险。

善根、不善根的定义

有三不善根：贪、瞋、痴；有三善根：无贪、无瞋、无痴。《长部 33. 等诵经》

这两组三法各别指出由身、语、意造作善业、不善业的善根与不善根。

「根」，注释书解释此字义为强力支撑、导因、因缘和生产者。它可以比喻成善与不善「滋养液」的运输者，运送这样的汁液给与其并存的心所和心理作用，也运送给由之而生的善行与恶行。善「根」、不善「根」造成轮回，所以是生产者。

在此所使用的「善」与「不善」二字，是各别译自巴利语的 kusala 和 akusala。除此，尚有其它译者使用的译名如下：「善」——「有利的」（profitable）、「巧妙的」（skilful）；「不善」——「不利的」（unprofitable）、「拙劣的」（unskilful）。

「善」与「不善」二词包含所有将众生系缚于轮回——再生与苦的循环的业，因带有善「根」或不善「根」的行为，所以可称为善业或不善业。因此，不善的范围较不道德更为广泛，因为它包含各种「根」的染污，依上述严格的定义来看，根的染污并不是不道德。此处或下文大部分所讨论的「善」，都属于世间的一类。出世间的「善」不会再产生业，因此不会导致轮回。（见页 36）(1)

巴利经典的注释者解释「善」（kusala）是心理健康的状态（Arogya）、道德上无过失的（anavajja），以及有美好的、愉悦的业报（sukha-vipaka）。另外，注释家对「善」的解释还有「灵巧的」或「善巧的」，这两者并不适用于本文，然而善业也可以描述成善巧的，因它导向现在与未来的快乐，以及解脱道上的进步。

「不善」（akusala）则有相反的特性：是心理不健康、病态的状态（gelaJJa）、道德上有过失且应受呵责的（sAvajja），以及会招致苦报（dukkha-vipaka）。基于以上的原因，不善的身、语、意业也可以说是不善巧地响应生命。

（不善根的范畴）

三不善根并不限于贪、瞋、痴字面所表达的强度，要了解它们的范畴，很重要的是要知道在巴利语中，这三个字代表各种强度的烦恼，甚至是最微弱的，同时也代表它们于中显现的各种类型。轻微的不善所影响的人格与业果，当然没有程度强者来得严重，但即使是微弱的，强度仍会有与日俱增的危险，或使人格易受更强烈的不善所影响。由论藏的第一部《法集论》（DhammasaNaNI）所撷取的一连串同义词中，可以窥出不善根所呈现的各种样态的全貌。

贪——喜爱、希望、企求、爱好、恋慕、执着、渴望、贪婪、渴求、热情、自我放纵、占有、贪求、对五种感官所缘的欲望；希求财富、子息、名声等。

瞋——讨厌、恶心、反感、憎恨、怨恨、脾气暴躁、恼怒、易怒、敌对、嫌恶、生气、愤怒、报复。

痴——愚蠢、迟钝、迷惑、无明（如不知四圣谛）、偏见、独断的意识型态、盲信、邪见、自大等。

(善根的范畴)

虽然，这三善根的范畴是以否定的方式来表示，却显现出积极正面的特性：

无贪——不自私、慷慨、宽大、有共享与牺牲的想法和行为、舍弃、冷静。

无瞋——仁慈、同情、怜悯、友善、宽容、忍耐。

无痴——智能、洞见、知识、智见、明智、聪明、明辨、公正、舍。

(注释书对不善根的定义)

「贪」有把持所缘的特相，如捕鸟的粘胶（直译为捕猿的粘翳）；有粘着的作用，如投于热锅的肉片；以不放舍为现状，如灯垢之染污；于导向结缚的事物中看见享乐为近因。贪能增长渴爱之河，当视其挟带有情而趋向恶趣，犹如湍急的河奔向大海。

「瞋」有凶猛的特相，如被激怒的蛇；有扩散的作用，如一滴毒液，或有燃烧自己所依的作用，如火烧森林；有迫害的现状，如敌人得到了机会；「瞋恨事」（AghAta-vatthu 烦恼生起的基础）为近因，应视其为掺有毒物的腐尿。

「痴」有盲目的特相，或以无知为特相；有不通晓或覆蔽所缘真实性的作用；以缺乏正见(2)或暗冥为现状；以不如理作意为近因，当视痴为一切不善的根本。（《清净道论》Visuddhimagga, XIV, 162,171）

(注释书对善根的定义)

「无贪」能于所缘有不贪求或不执着的特相，如荷叶上的水滴；有不遍取（或不把持）的作用，如已解脱的比丘；不以（激起欲望的所缘）为庇护所（或不黏着）之现状，如人落入秽物中（不会执取不净）。

「无瞋」有不凶猛或不反对的特相，如志同道合的朋友；有去除瞋害或热恼的作用，犹如旃檀；以令人喜悦为现状，犹如满月。

「无痴」有依据其真实性而通达（事物）的特相，或真正通达的特相，如神箭手射箭的穿透；有照亮所缘境的作用，如灯一般；以不痴迷为现状，如森林中的善导者。当视此三法为一切善之根本。（《清净道论》XIV, 143）

善根的本质

「无贪」是悭垢的相反；「无瞋」为破戒垢的相反；「无痴」是善性未发展状态的相反。

「无贪」是布施的缘；「无瞋」是持戒的缘；「无痴」是禅修（bhAvanA）的缘。

由于「无贪」，人不会高估（可意之物），如贪婪者之所行；由于「无瞋」，人不会低估或轻视（不可意或不合意之物），如瞋者之所行；由于「无痴」，人对事物不生偏见，然而，愚痴的人总是曲解事物。

无贪的人，会承认（可意事物）中所存在的谬误，并行为合宜；贪婪或贪心的人则往往隐藏这谬误。无瞋的人，会承认（不合意或有敌意的事物）中有美德的存在，并行为合宜；瞋者则贬抑这美德。无痴的人，会如实地承认事实并行为合宜；愚痴的人则以错为对（把虚假当成事实），以对为错（把事实当成虚假）。

无贪的人不受爱别离苦；贪者则视挚爱者如己，因此无法忍受与其分离。无瞋的人不受怨憎会苦；瞋者则认同自己对怨憎者的厌恶，而不能忍受与他们有任何关系。无痴的人没有求不得苦，因为他能如是反思：「注定坏灭之物，怎么可能不败坏呢？」

无贪的人没有生苦，因为「无贪」为渴爱的相反，渴爱为生苦的根源。无瞋的人不（强烈或过早地）感到老苦，因为心怀深瞋的人易快速衰老。无痴的人没有死苦，因为有着迷惑或愚痴的心而死才是苦，而这不可能发生在无痴的人身上。

无贪的人可在居士中过着幸福的生活（因为居士们常为了财产而争论）；无痴的人可在苦行者与比丘众中过幸福的生活（因为他们常为了见解而争论）；无瞋的人无论在何处都能快乐地生活。

由于「无贪」，而不生于饿鬼道，有情通常因为渴爱才生于彼处，「无贪」（不自私、舍弃）则与渴爱相反。由于「无瞋」，而不生于地狱，有情是因为瞋恨与粗暴的脾气，才生于与瞋恨相应的地狱，然而「无瞋」（慈爱）则与瞋恚相反。由于「无痴」，而不生于畜生界，通常是因为愚痴，有情才会投生为一向愚痴的动物，但无痴（智慧）则与痴相反。于此三者中，「无贪」防止趋近贪；「无瞋」防止因瞋而生的疏离；「无痴」则防止因痴而失去平衡（或不偏移）。

此外，此三根较古老的说法则符合以下三种想：出离想、无瞋想与无害想，亦符合不净想、慈无量想与界想。

因为无贪，而避免了纵欲的一端；因为无瞋，而避免了苦行的一端；因为无痴，而行于中道。

「无贪」破除贪欲身系 [1]；「无瞋」破除瞋恚身系；「无痴」则破除另外的二身系（即戒禁取与「执此是实」身系）。

藉由前两善根，可成就四念处前两项的修习（即身、受念处）；藉由第三善根（无痴），则可成就四念处最后两项的修习（即心、法念处）。

「无贪」是健康的缘——无贪的人不会吃不适当的食物，不管它多么地诱人，所以能保持健康。「无瞋」是年轻的缘——免于瞋恚的人，不因瞋火的消耗而产生皱纹与白发，所以能长保青春。「无痴」是长寿的缘——无痴的人知道何者有利，何者有害，去害近利，所以能长寿。

「无贪」是财富这利益之缘，无贪的人会因为慷慨（作为其业报）而得到财富。「无瞋」是友谊这利益之缘，透过慈爱，无瞋的人将赢得友谊，不会失去朋友。「无痴」是自我提升这利益之缘，无痴的人只做有益的事，所以能使自我完美。

「无贪」，使得人远离属于自己团体的人或事的执着——即使在人事全非的情况下，也不会因强烈的执着而引生痛苦。无瞋的人，对属于敌对团体中的人或事保持无瞋——凡是无瞋的人，即使面对有敌意的人，也不会有敌对的念头。无痴的人，对属于中立团体的人或事也会保持同样的态度——无痴的人对任何人或事都没有强烈的执着。

由于「无贪」而了解无常，因为贪婪者于其所追求的享乐中，不见现象短暂的无常。由于「无瞋」而了解苦，因为倾心于「无瞋」的人，了解自己所抛弃的「瞋恨事」，而视现象为苦。由于「无痴」而了解无我，因为无痴的人善于领会实在的本质，他知道五蕴没有内在的主宰。正如了解无常等是由「无贪」等所成就，是故无贪等亦由了解无常等而产生；由了解无常而生「无贪」，了解苦而生「无瞋」，了解无我而生「无痴」。谁会对已彻知为无常的事物生起执着？再者，当明了诸法是苦时，谁又会生起这更加痛切的瞋恚之苦呢？又，明了诸法空无自我时，谁还会陷入心的迷惑呢？（摘自《殊胜义论》《AtthasAlinI》，为论藏之《法集论》的注释，PTS, pp. 127ff）。

诸不善根彼此的差异

比丘们！若有外道问你：

「朋友们！贪、瞋、痴三种心，其区别、差异、不同为何？」

比丘们！若为人如是问时，可以依此法响应外道：

「贪是罪小而离迟；瞋是罪大而离速；痴是罪大而离迟。」（《增支部》3: 68 节录）

本经中的这段陈述，指出贪是「罪小」等，必须以相对的意义来了解。注释书解说道：

「贪」（或者说欲望）从两方面来说是小罪：（一）依大众意见来说（loka，即世间众人的眼光来看）；（二）关于业果（vipaka），即由（贪所促成的）业而导致的投生。

（一）举例来说，父母根据世俗生活的标准为子女婚配，这并不牵涉到罪过（虽然父母的亲情与婚姻的性爱中有「贪」）。

（二）假设在婚姻中，满意于自己的配偶（并且遵守第三不邪淫戒），就不会投生至恶道。所以就因果来说，贪或欲望被视为是「小罪」。然而贪却「离迟」，如油烟般难以去除。对某种特别事物的贪，或对某人产生的欲贪可能持续一辈子，甚至会延续二、三世之久而不会消失。

因此，与瞋、痴相比，贪是较小的恶。因为如果所生的贪仍在基本道德的范围内，也没有违犯五戒，就不会被排除于善业所导致的善趣之外。然而，贪非常难以根除，它细如发丝地穿透到我们的本性，以巧妙的伪装和美丽的外表，以及各种诱人的外貌来装扮自己，就如「生之欲」或「活下去的意志」是存在的核心，又如肯定生命的渴爱却是痛苦的根源。

根据注释书的说法，「瞋」：

会致使人对父母、兄弟姊妹、苦行者（受到宗教召唤的人）等做出错误的行为。无论犯者走到何处，责骂与污名便如影随形。若因瞋而犯下「无间罪」（Anantariya-kamma）之一，如弑父等，将堕入地狱永劫受苦（3）。正因如此，从世间或业果来看，瞋都是大罪。但人可以快速地远离瞋，若人因为瞋恨或愤怒而犯罪，不久后可能会自己忏悔，请求受害者的原谅，如果得到原谅，之前的行为就已赎罪（依犯者的心理状况而言）。

「瞋」是造成反社会和分裂的因素，是个人与全人类无法言喻的痛苦根源，个人会因而期望社会视其为「重罪」，是社会安定繁荣的大敌，并致力削弱、灭除「瞋」。但相反地，我们发现人类或大或小的组织，却常常为一己的私欲而挑起仇恨，或误导人的意识型态，以利用来助长瞋的身、语、意行。纵观历史，总会发现：寻求群众支持的领导者以共同的仇恨来聚集群众，比用共同的爱来得容易。

就个人层面来说，自我利益的冲突和其它违反以自我为中心的种种事物，常引发各种程度的「瞋」。瞋恨一如贪求的狂热，能增长执着，但通常「瞋」是以缓慢燃烧的愤恨，或以暴力宣泄的快感等方式深植心中，它会同时对瞋者与受害者造成伤害。「瞋」会使人陷落至非人的层次，因此瞋者总是有投生于非人界的危险。

然而，不认为心的一切状况就是自己，而是看到这样的需要并想超越自己的人，就比较容易在瞋恨与愤怒增强前控制住它。「瞋」导致苦恼、紧张与悲痛，但既然人类基本上「希乐厌苦」，那些确切了解「瞋」所带来的后果的人，都会希望能除去它。

根据注释书的说法，「痴」：

是大罪的原因有二，也是从世间与不善的业报两方面来说（与前述的瞋相同）。由痴所产生的行为，将会束缚造作者许久，犹如熊皮，就算洗了七次也不会发亮。

若是因不如法的贪而造作不受约束的行为，再加上没有罪恶感，而宣称它是对的，以这种偏见来使之合理化，这种愚痴的贪肯定不易灭除，即使屡次无法获得满足也不会放弃，只会因为挫折与怨恨而加强。

另外，也有种愚痴的贪受到宗教（或假宗教）认可的支持（见页 36 的说明）。只有摒除惑人的邪见与原则后，才能彻底消灭一切愚痴的贪。但纵使没有邪见在贪的背后撑腰，当自我放纵拥有无明——无限制的愚痴，或当执持的邪见仅是天真地相信：「这是自然且该做的事」时，我们就难以挣脱无明的贪所造成的束缚。

同样地，痴也煽动瞋，并让瞋与错误的见解或态度一起并存。例如，人们因邪见而将属于某些种族、宗教或阶级的人视为合理的瞋恨对象，这样的束缚，会比任何仅掺有一般的愚痴而短暂爆发的愤怒来得更为强大。

没有痴的显现，就没有贪或瞋的生起，贪与瞋不善根的出现永远与痴有关。然而，痴却可以单独生起，并成为不善和苦的强大来源。鉴于痴在不善中无所不在，《法句经》说道：再也没有如痴网一般遍布的缠缚了（v. 251）；无明（痴的同义词）正是心最大的漏（v. 243）。因此，佛陀宣说：「所有的不善法以无明为根，集中于无明；一旦除去无明，其它所有的不善法也将除去」。（《相应部》20:I）

无明，当然不是指缺乏世俗各类主题的知识，而是缺乏有关四圣谛的正见，即对苦的范畴与深度、苦的真正导因、苦得以灭尽的事实与导向灭苦之道的无知（或有意的忽视）。苦谛为四颠倒（vipallAsa）所覆藏，这四种大虚妄是：于无常中见常；于真正的苦中见乐；于无我中见我；于不美的事物见美。这些颠倒是无明与愚痴有力且普遍的显现，阻挡了对苦谛的了解，也因而妨碍对其他圣谛的认识。这四者可以显现在三种层面之一：（一）一般的错误认知（想颠倒 saJJA-vipallAsa）；（二）思考方式的错误（心颠倒 citta-vipallAsa）；（三）表现在完全错误的见解与理论（见颠倒 diTThi-vipallAsa）。执着错误的见解会形成最坚固的锁炼，系缚有情于充满痛苦的轮回，若这些见解否认任何合乎道德标准的行为，那么将导引来生至苦处中固定的轮回道（4）。

愚笨，当然也是痴的一种，它会延缓人于此世与未来几世的内在成长。但若这痴人的无贪与无瞋善根够深厚，又能积极地活动，仍有解脱的可能。

最根深柢固且有影响力的痴，与影响最为深远的邪见，即是「我」的信仰。「我」的信仰是相信恒存的灵魂或自我，以及我见与我慢，这种信仰或许是天真而轻率的想法，也或许得到一定的理论与信念的支持。但无论如何，持有「我」的信仰，当自我为中心的道德含义让痴成为「大罪」时，痴就成为难以克服的障碍，要花上很长的时间才能尽除。

想想痴普遍而广大的影响，便可以了解：为何痴以无明之名而显现为缘起链中的第一支。作为使生命之轮不断运转的主要驱动力，「痴」无疑是「罪大而离迟」。

与诸根相关的经文

（超脱生死）

世上若无三法，如来、应供、正等觉者则不出现于世，如来的法与律亦不于世间散发光芒。

此三者为何？为生、老、死，世间因有此三者，如来、应供、正等觉者方出现于世，如来的法、律才在世上散发光芒。

然而，若不断除另外三者：贪、瞋、痴，则不可能超脱生、老、死。（《增支部》10:76）

（魔囚）（5）

不舍断贪、瞋、痴者，为魔王之囚，为魔网所擒，为魔王之傀儡。

但断除贪、瞋、痴者，不再为魔王之囚，脱出魔网，不再为魔王之傀儡。（《如是语经》 68）

（渡海）

不断贪、瞋、痴的比丘、比丘尼，不能横渡波涛汹涌、漩涡处处、怪兽魔鬼常出没的（轮回）大海。

但贪、瞋、痴已断的比丘、比丘尼，必能横渡波涛汹涌、漩涡处处、怪兽魔鬼常出没的（轮回）大海，抵达彼岸（涅槃），如真正的圣者立于坚实之地。（《如是语经》 69）

（三火）

有三火：贪火、瞋火、痴火。

贪火烧爱人，陷入五欲境；
瞋火烧瞋人，以瞋杀有情；
痴火烧愚人，不见圣教法；
好乐我身（6）者，不知此三火，
使恶趣增长，地狱与傍生，
修罗饿鬼境，不得出魔缚。
日夜依法者，奉行佛律法，
见身之不净，熄灭贪之焰；
以崇高慈心，熄灭瞋之焰；
观（7）所成之慧，熄灭痴之焰。
智者灭三火，日夜不厌倦，
圆满于解脱，苦灭尽无余，
有识圣界（8）者，智者依正智（9），
证知生灭尽，不行于后有。（《如是语经》 93）

贪生起时，会燃烧并消耗有情，因而称之为「火」。瞋与痴也是如此，正如火消耗其所从生的燃料，而成为熊熊烈焰，贪、瞋、痴则消耗从之而生的生命，进而变成难以灭尽的炽火。

数不尽的众生心中燃烧着贪火，因欲求不满之苦而走向死亡，这是贪炽盛的力量。瞋火炽盛的力量则有个特别的例子：「被自己瞋心毁灭的天神」（manopadosika-deva）；至于痴，则有另一例：「被自身的享乐愉悦所摧毁的天神」（khiDDapadosika-deva）（10），后者由于愚痴，忘却自己进食的时间而死亡。这是贪、瞋、痴三者于现世炽盛的力量；于来世，这三者将变本加厉，使人益发难以忍受，甚至堕入地狱或其它恶趣。（以上为法护尊者（BhadantAcariya DhammapAla）的批注）

（三内敌）

有三内之漏，内之敌，内之仇，内之凶手，内之对手。何者为三？贪为内之漏……瞋为内之漏……痴为内之漏，内之敌，内之仇，内之凶手，内之对手。

贪招致危害，贪者心跃动，
内心生过患，盲者不自觉。

贪者不知义，贪者不见法，
贪欲胜己时，陷入极闇黑。
不贪者能舍，贪与生贪者，
贪自彼速落，如水落荷叶。
瞋招致危害，瞋者心跃动，
内心生过患，盲者不自觉。
瞋者不知义，瞋者不见法，
瞋恚胜己时，陷入极闇黑。
不瞋者能舍，瞋与生瞋者，
瞋自彼速落，如多罗熟落。
愚痴招危害，愚者心跃动，
内心生过患，盲者不自觉，
痴者不知义，痴者不见法，
愚痴束缚时，陷入极闇黑。
舍断愚痴障，不受痴主宰，
总断一切痴，如日驱闇冥。（《如是语》88）

足以导致恶道投生的贪、瞋、痴，于第一道「预流」舍断；较粗的欲贪与瞋恨，则于第二道（一来）舍断；较细的则于第三道（不还）舍断；剩余的贪与痴及其相关的烦恼，则在第四阿罗汉道舍断。

【注释】

- (1) 世间 (lokiya) 即是凡圣皆会生起的一切心法，与入流等出世间道心与果心无关者。出世间善心指的是入流、一来、不还与阿罗汉的四道与四果。
- (2) 注释说：是缺少关于苦（谛）等的知识。
- (3) 佛教经典所提到的「五无间罪」是杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血与破和合僧。
- (4) 关于「决定邪见」(niyata-micchA-diTThi)，见《无戏论经》(ApaNaka Sutta，《法轮》，No. 98/99, p. 23)。
- (5) 魔罗 (MAra) 是指对抗觉悟力量的拟人化形象。
- (6) 「有身」(sakkAya) 一词指的是：色、受、想、行、识的五蕴所组成的无常个体。
- (7) 字面上的意思是「导入洞察」(nibbedha-gAminI)，指的是洞察或破坏烦恼蕴。
- (8) 「圣界」指的是涅槃。
- (9) 「以正智」(sammad-aJJaya)，「智」(aJJa) 是阿罗汉所证得的最高智能或知识。
- (10) 前者因为瞋而从天界死亡、坠落，后者则因为痴。见《长部 1. 梵网经》。

【译注】

- [1] 身系 (kAyagantha)，因其系心于身，或系此世身于来世身而得名。此处的「身」，适用于「蕴」意义下的名身与色身。见菩提比丘之 A Comprehensive Manual of Abhidhamma 第七品第六节 (BPS, 1993)。

轮回与轮回的止息

----善根、不善根与业的关系

贪是业因缘的起源，瞋是业因缘的起源，痴是业因缘的起源。
去除贪、瞋、痴，业因缘亦灭尽，
就像将棕榈的残干，从根部切断，使之不再存在，未来也无法再生。

善根、不善根是使业生起的原因

(业因)

比丘们！使业生起的原因有三：贪、瞋、痴。

比丘们！由贪不起无贪，贪必由贪生起；由瞋不起无瞋，瞋必由瞋生起，由痴不起无痴，痴必由痴生起。

因贪、瞋、痴所生的业，天、人或其它善趣将不现起（1）；因贪、瞋、痴所生的业，地狱、畜生、饿鬼道或其它恶趣将现起。

比丘们！这就是三种使业生起的原因。

比丘们！另外有三种使业生起之因：无贪、无瞋、无痴。

比丘们！由无贪而不起贪，无贪必由无贪而生；由无瞋而不起瞋，无瞋必由无瞋而生；由无痴而不起痴，无痴必由无痴而生。

因无贪、无瞋、无痴所生的业，地狱、畜生、饿鬼或其它恶趣将不现起；因无贪、无瞋、无痴所生的业，天、人或其它善趣将会现起。

比丘们！这便是另外三种使业生起的因。（《增支部》6:39）

佛陀于本经中委婉地驳斥了「以结果判定方法」的格言，这信念在政治，甚至为宗教机构广泛信奉着。本经进一步宣称，运用这格言于以下的信仰：此世以不正当的手法来实现目标，来世将得到奖励；或不将其运用于宗教，而认为于现世的破坏与镇压，未来的理想社会或「人间天堂」将会实现，这些都是无稽之谈。

本经更进一步否定以下的观念：贪求的热情或行为，虽然被视为不道德或有罪的，但无须视其为解脱或救赎的障碍，甚至还有助于其实现。这样的思想有各种说法，隶属于某些世界大宗教的道德废弃论派一直将之提出讨论（2）。这种「以结果判定方法」的观念，也出现在伦理动机论的基本信念中：「不论做了什么，只要动机是为了让这世界更美好，都是道德或正确的」。所有这样的观念，从佛陀含蓄的陈述看来，皆不堪一击，而就诸根在深层心理上的关系来看，也无法成立。

(十业道)

若圣弟子知道何者为不善与不善根，若知道何者为善与善根——在这样的程度上，他可谓是有正见者之一，他的知见是正确的，深信教法，触及正法（的核心）。

何谓不善？杀是不善，不予而取是不善，邪淫是不善，妄语是不善，两舌是不善，恶口是不善，绮语是不善，贪是不善，瞋是不善，邪见是不善。

何谓不善根？贪是不善根，瞋是不善根，痴是不善根。

又何谓善？不杀是善，不取人未予之物是善，不邪淫是善，不妄语……不两舌……不恶口……不绮语是善，无贪是善，无瞋是善，正见是善。

何谓善根？无贪是善根，无瞋是善根，无痴是善根。（《中部 9. 正见经》）

舍利弗尊者在这段开示中，以扩及身、口、意的「十善、十不善业道」，也可称为十善行、十不善行，来解释善与不善。他列举出十种明确的不道德行为来解释不善，即使是属于心理上不善业的最后三项，在本文中也有不道德的特性。心理的不善业道即是指窃用他人财物的贪欲；伤害或杀害他人的瞋恨；否定道德的因果关系，并因而给予不道德行为机会与正当理由的邪见。

然而，这十项并没有涵盖不善的全部范围。如前所述，不善的范围比不道德更广，它不限于十恶行的暴行，而是包含任何程度的贪、瞋、痴所引发的一切身、口、意行。例如喜爱美食、音乐或身体的舒适并非不道德，但因为这些执着将我们束缚于世俗的感官经验上，所以属于不善业。而婚姻伴侣间与性有关的身、口、意行也是如此，根据世俗社会的道德观念，这些并非不道德的。然而，由于它们都是渴爱的强烈表现，因此属于贪不善根。个人的愚昧、短视或对真正的利益无知、心胸狭窄，这些并非不道德，也不会有立即不道德的结果；但它们却是得到解脱慧的大障碍，会坚固地系缚人于轮回中，所以也是不善的，是痴不善根的一种。

（十不善道的根源）

诸比丘！我说「杀」有三种：因贪而起，因瞋而起，因痴而起。

不予而取、邪淫、妄语、两舌、恶口、绮语、贪、瞋与邪见，我说这一切皆有三种：即因贪而起，因瞋而起，因痴而起。

诸比丘！因此，贪是业因缘的起源，瞋是业因缘的起源，痴是业因缘的起源。但去除贪、瞋、痴，业因缘亦灭尽。（《增支部》10: 174）

（轮回与轮回的止息）

（一）比丘们！业生起的原因有三：贪、瞋与痴。

由贪而成，由贪所生，以贪为缘，以贪为因的业；

由瞋而成，由瞋所生，以瞋为缘，以瞋为因的业；

由痴而成，由痴所生，以痴为缘，以痴为因的业；

不论个体投生何处，这样的业必然会成熟，不论业于何处成熟，这个体必将承受其果，于此世、下一世或未来世。

如同未受损伤、破坏、不受风吹日晒还能生长的种子，播种于良田中，以肥沃的土壤来种植。如果有适量的雨水，种子必会成长、茁壮至完全成熟。同样地，贪、瞋或痴所造作的业，不管个体投生何处，都将成熟；不论此业于何处成熟，个体必将承受其果，于此世、下一世或未来世。

（二）另外，尚有使业生起的三种因：无贪、无瞋与无痴。

若有由无贪而成，由无贪所生，以无贪为缘，以无贪为因，若贪已灭尽的业；

若有由无瞋而成，由无瞋所生，以无瞋为缘，以无瞋为因，若瞋已灭尽的业；

若有由无痴而成，由无痴所生，以无痴为缘，以无痴为因，若痴已灭尽的业；

这样的业已舍弃，就像将棕榈的残干，从根部切断，使之不再（成长）存在，未来也无法再生。

如同未受损伤、破坏、不受风吹日晒还能生长的种子，播种于良田中。若现今有人将种子燃烧成灰，撒于强风里，或投入湍急的水中流走，那么，这些种子必定完全毁灭，无法萌芽。同样地，无贪、无瞋、无痴所成的业，若贪、瞋、痴已灭尽——这样的业已舍弃，就像将棕榈的残干，从根部切断，使之不再（成长）存在，未来也无法再生。（《增支部》3: 33）

证得阿罗汉时，最微细的贪、痴已完全灭除，而瞋连同其最微细的一类，则在「不还」（阿那含）舍断，经文（二）因此只适用于最终解脱的几个阶段的业行，只有在那时，这些业才完全「舍断」，不再导致来生的轮回。因此只有在阿罗汉时，一切三不善根才「灭尽」，虽然在解脱的前三阶段，它们已相当微弱了。阿罗汉的业不再产生后有，也如业的四部分中的第四项：

黑业生黑果；

白业生白果；

黑白业生黑白果，

非黑非白业生非黑非白果，并导向业的止息。（《增支部》4:232；《中部》57）

本经解释最后一种业是舍弃一切业行的思，也就是存在于解脱的四道（须陀洹道、斯陀含道、阿那含道、阿罗汉道）心中的思。但第四种也可以理解为阿罗汉日常生活中的行为，因为这些行为使他不牵扯到业或受缚于来世的「有」。他的善行十分近似世间圣者（虽未解脱）合乎道德的行为，但阿罗汉的行为没有受到一丝无明与渴爱的策动。

阿罗汉心中没有希望美德受到认同与赞扬的贪（渴爱），没有骄傲地满足于「是善」的痴（无明），也不幻想这些善行的果，于任何情况都不涉及「自我」。阿罗汉的善行是完全纯净心的自然流露，是对需

要帮助且可帮忙的情境毫不迟疑的反应。虽然他的行为可能是基于慈悲，但慈悲的背后则是舍离与深沈的宁静，而未涉入情感。只要生命的动力仍然持续，他就以慈悲与智慧的化身活着，但因为阿罗汉的心不再执取任何事物，甚至是自己行为的结果，也就不会有任何后有的潜在可能，诸根所传输滋养生命的汁液已停止流动，使其继续存在的诸根也已断除。

众生诸根的偏重

某些众生的诸根较偏重贪，有些则是瞋或痴；有的则较偏重无贪、无瞋或无痴。诸根的偏重是由什么主导呢？是前世的根决定现世中诸根的偏重。

在业累积时有种种的差别。某人于（结生）业累积时，贪强而无贪弱；无瞋、无痴强，而瞋、痴弱，他弱的无贪不能凌驾贪之上，但强的无瞋、无痴则胜过瞋、痴。因此，当有情因这样的业而结生时，他将会贪婪、性情温顺、不暴躁，聪明、拥有快如闪电的聪慧。

在另一种情况，于业累积时，贪、瞋强，无贪、无瞋弱；但无痴强，痴弱。此人将会贪婪、瞋恨，但十分聪明，如施无畏长者（Elder DattAbhaya）一样，有闪电般的聪慧。

业累积时，贪、无瞋与痴强，而其它根弱；此人会贪婪、愚笨，但性情温顺、不暴躁。

业累积时，贪、瞋、痴三根强，无贪等弱；此人将贪婪，喜好瞋恨与愚痴。

业累积时，无贪、瞋与痴强，其余则弱；此人将少有（贪的）烦恼，即使看到天界的感官所缘也不为所动，但他喜好生瞋，理解力也不高。

业累积时，无贪、无瞋与痴强，其余则弱；此人将会不贪，性情温顺，但理解力差。

业累积时，无贪、瞋与无痴强，其余则弱；此人将不贪且聪慧，但好瞋，个性暴躁。

但当业累积时，三（善根）无贪、无瞋、无痴强，贪等弱，此人将无贪、无瞋且有智慧，如僧护长老（Sanghrakkhita）。（《殊胜义论》pp. 267f）

【注释】

(1) 藉由轮回。

(2) 佛陀时代则更加拒绝此一论题，可见《中部. 蛇喻经》（The Snake Simile, MN 22），向智尊者译（《法轮》No. 48/49, pp13, 16, 39）。

舍断不善根，饶益自他

----善根、不善根的社会意义

受贪、瞋、痴所左右的人用力于伤害自己与他人，过着身、语、意都「不善」的生活；但一旦舍断贪、瞋、痴，他将不再用力于伤害自己与他人，心不再悲伤与痛苦，他了解自己、他人与自他双方真正的利益，不再过邪恶的生活。

断除不善是智者直接体证的

(不善应舍弃)

「噶拉玛人，你们觉得如何？贪、瞋、痴生起时，对人有益或有害？」「有害，大德。」「噶拉玛人，贪、瞋、痴的人，为贪、瞋、痴所操控，思想也受制于它们，他杀生、偷盗、邪淫、妄语，也教唆他人做同样的行为，这样的造作会使他长久受害、受苦吗？」「是的，大德」。

「噶拉玛人，你们觉得如何？这些行为是善或不善？」「不善，大德。」「会遭人责骂否？」「会，大德。」「会被智者称赞或责备？」「责备，大德。」「造作之后，是否会导致受苦与受害？或在这种情形下会如何？」「造作之后，会招致受害与受苦，在这样的情形下，它如是向我们显现。」

「因此，噶拉玛人，我们说：不要相信传闻（口耳相传的宗教传统），不要相信师承之教，不要相信道听途说，不要因经典的权威性而相信，不要因推测、逻辑思考而相信，不要相信深思熟虑的理论，或因思量后喜好的见解，或他人看来拥有的能力而相信，也不要因认为『这位比丘是我们的老师』而相信。」

「而是当自己知道：『这些事是不善的，该受责备，会遭智者责骂，若造作了会带来痛苦与损害』，就舍弃它们。」（《增支部》3: 65）

(为何要舍断不善根？)

有一次，一位名为阐那（Channa）的游行者来拜访阿难尊者，向阿难如是说道：

「阿难！我的朋友，你教人舍断贪、瞋、痴，我们也如此教导他人。但是，阿难！我的朋友，你看到贪、瞋、痴有何缺点而教人应舍弃呢？」

「朋友！贪、瞋、痴的人受到贪、瞋、痴所控制，思想被它们操控，而用力于伤害自己，伤害他人，或同时伤害自他，他的心承受痛苦与悲伤。但贪、瞋、痴一旦断除，他即不再用力于伤害自己，伤害他人，或同时伤害自他，他的心将不再感到痛苦与悲伤。」

「贪、瞋、痴的人受到贪、瞋、痴所控制，思想受其操控，过着身、语、意都不善的生活，他不知晓自己真正的利益，也不知他人的利益，更不知两者的利益。但贪、瞋、痴一旦断除，将不再过着身、语、意都不善的生活：他了解自己、他人与自他双方真正的利益。」

「朋友！贪、瞋、痴使人眼盲、无所见与无知；此三者摧毁智慧，注定痛苦，不导向涅槃。」

「我们已看到贪、瞋、痴的这些坏处，朋友！所以我们教人要舍断之。」

「即八正道，所谓：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定——朋友，这即是舍断贪、瞋、痴之道。」（《增支部》3: 71）

（现见之教）

「人们谈论着『现见之教』，世尊！何谓『法』是此时此刻可见，即刻产生结果，可请人来察看，导人向上，智者直接体验？」

「贪、瞋、痴的人受贪、瞋、痴所左右，用力于伤害自己，伤害他人，伤害两者，他的心痛苦与悲伤，过着身、语、意都不善的生活，不知道自己、他人与自他双方真正的利益。」

「但一旦舍断贪、瞋、痴，他将不再用力于伤害自己或伤害他人，或伤害自他；心不再悲伤与痛苦，不再过邪恶的生活，并了解自己、他人与自他双方真正的利益。」

「这便是此时此刻可见，即刻产生结果，可请人来察看，导人向上，智者直接体验的教法。」（《增支部》3: 53）

此处将教法描述为「此时此刻可见」等等，与传统经文尊崇「法」的方式相同。

佛陀所教的「法」为四圣谛，如果「法」在此等同于不善根与其舍弃的教法，我们便了解以下的关系：贪、瞋、痴的存在符合苦谛与集谛，三者的舍弃即是道谛与苦灭的目标——涅槃。

由于精勤地修习佛法，当人成功地削弱不善根时，教法的真实性变得明白可见，佛法确实产生立即的结果，若我们接受佛法的邀请而来察看，并尝试、亲见「法」对自身的益处，得到这些部分结果的鼓励，将引导我们继续往贪、瞋、痴永尽的目标迈进。然而，这体验却属于个人的——藉由致力于解脱的智慧与精进而亲自体证的。

（四种人）

世间有四种人。一种是为自己而不为他人的利益；一种是为他人而不为自己的利益；一种是既不为己，也不为他人的利益；一种则是既为己，也为他人的利益。

何种人为自己而不为他人的利益？即努力断除自己的贪、瞋、痴，而没有鼓励他人也断除贪、瞋、痴。

何种人为他人而不为自己的利益？即鼓励他人断除贪、瞋、痴，但自己不努力于断除贪、瞋、痴。

何种人是既不为己，也不为他人的利益？即自己不努力断除贪、瞋、痴，也不鼓励他人断除贪、瞋、痴。

何种人既为己，也为他人的利益？即自己努力断除贪、瞋、痴，也鼓励他人断除贪、瞋、痴。（《增支部》4: 96）[1]

不善根对社会的影响

（贪、瞋、痴是暴力与压迫之根）

诸比丘！有三不善根：贪、瞋、痴。

任何种类的贪、瞋、痴都是不善。贪婪、瞋恚、愚痴的人以其身、语、意造作（1）的任何业，也都是不善。受贪、瞋、痴所操控，思想受其牵制的人，以虚妄的借口（2），以「我有权力，我要权力」的想法而杀人、禁锢他人、夺人财产、诬告或流放、逐出，将种种痛苦加诸于人——这些都是不善。依这种方式，由贪、瞋、痴所生，以贪、瞋、痴为因、为缘，心邪恶、不善的种种状态于彼生起。（《增支部》3: 69）

正如经文栩栩如生的描述，这三不善根对社会有很大的影响，是残暴的根源、痛苦的磨难，佛陀说明这三者是权力滥用的主因，而经中所举的例子，明显可看出佛陀所指涉的是政治权力——统治者的滥权，无论是在战时用以对付国家的敌人，或太平时针对自己的人民。佛陀终其一生，必定观察到许多暴力与压迫的事件，他也必定深知不论战时与太平盛世时，用来为滥权合理化的托辞。在统治者自己的国度内，到处散布有关敌人的错误宣传，与被列为受害者的不实流言，早在二千五百年前就已明显地存在。事实上，佛陀提到的所有暴力与压迫的例子，今日看来仍令人感到熟悉，当然，其背后的驱动力仍旧不变：贪、瞋、痴。然而，在现代史上，「痴」俨然跃升为要角，在各种侵略好斗的宗教、政治或种族主义下运作。

佛陀在《执杖经》（AttadaNDa Sutta）一开始所说的感人偈颂，或许是 he 回想起身为王子而在父王宫中的生活：

使用暴力生怖畏，
试看国乱于斗争，
此景如何恸我心，
如何惊惧我当说。
见人群于狂暴中，
犹如池水渐少鱼，
见人如何斗彼此，
我于此中起怖畏。（《经集》vv, 935-936）

佛陀鲜少言及当时社会的黑暗面，但这些少数的经文却显示出：佛陀是位敏锐且富同情心的观察者。

一般而言，本经所提到的暴力与压迫行为，都受到三不善根所操控，但在某些例子中，三者之一可能就是首脑，虽然痴或无明是无所不在的要素。以战争来说，统治者或许主要因为贪求领土、财富、经济主控权或政治霸权而发动战争，但要让他的人民也支持战事，通常会利用宣传仇恨，以激起人民战斗的意志。在过去的宗教战争中，「痴」是主要的动机，现今仍出现在意识型态的斗争与革命，以及国境内宗教、政治与种族的迫害中。在所有这些例子里，「痴」产生「瞋」，时常与「贪」一起隐藏在幕后。那些压迫人民的政权，在其压制部分人民的行径中，有着同样的动机。不善根之间的交互作用有时相当复杂，因为它们会藉由相互滋养而增强。

佛陀十分了解这普遍的心理，千百年来基本上未曾改变。这些错误的行为，从屠杀到驱逐无辜的受害者，都出自于对权力的渴望——享有权力，希望保有它并向外扩张的驱策力。这种对权力的疯狂，当然是种执着的「痴」，它与权力复杂地缠缚在一起，从旧式的君主到现代的独裁者，威胁着要除去那些于他人之上行使权威的人，即使是小小的官吏也不例外，他也乐于行使自己那份小小的权力，展现其权威的图章。

（善根、不善根的教法传递觉悟的明证）

有一次，阿难尊者在橘赏弥的瞿私多园（Ghosita）。彼时，有一家主为邪命外道的在家弟子，前去拜访尊者阿难。到达之后，问候尊者便坐在一旁，如是坐时对尊者说：

「大德阿难！谁的教法已善说？世上谁依善行而活？又谁是世间的善逝？」（3）

「现在，家主！我将依你的疑问提出问题，请就你所想的来回答。你以为如何？家主，那些教导舍断贪、瞋、痴教义的人，他们的教法是否为善说？或你对此有何看法？」

「大德！我认为他们的教法为善说。」

「那么，家主！你以为如何？那些行为都针对舍断贪、瞋、痴的人，是不是在此世依善行而生活？或你对此有何看法？」

「大德！我认为他们是行止良善。」

「再者，家主！你以为如何？那些贪、瞋、痴已断，断除根部，如棕榈的残根（无复生育能力），使之不存在，未来不可能再生——他们是不是世间的善逝者？或你对此有何看法？」

「我想是的，大德！他们是世上的善逝。」

「所以，家主！你已经承认：已善说的，是教人舍断贪、瞋、痴的教法；善行的，是行为舍断贪、瞋、痴的人；善逝者，是贪、瞋、痴已舍断，于身中尽除的人。」

「希有！大德，胜妙！大德，你没有吹捧自己的教说，亦不贬抑他人的教法，单就问题来解说，只说明事实而没有注入自我。」

「善哉！大德，善哉！正如将倾斜的扶正，将隐藏的显露，为迷途者指路，于黑暗中点灯，让具眼者得见可见物。可敬的阿难已用各种方式加以解释了这教法。」

「现在我要皈依佛、法、僧。自今日起，直到生命结束，愿尊师阿难接受我为在家弟子，愿您认同我为已皈依者。」（《增支部》3: 72）[2]

本经向我们介绍一位不知名的邪命外道弟子——邪命外道是佛陀同时代的裸形苦行者。这位发问者一定是位敏锐的人，而且很明显地，他可能在自己宗派与同时期的其它宗教导师们身上，发现他所厌恶的自吹自擂。因此，他想要测试一下佛弟子，看看他们是否也沈溺在自我赞扬之中。他甚至给尊者阿难设了一个陷阱，以众所皆知用来礼敬三宝的佛教术语来叙述自己的问题，或许他预期阿难尊者会如此回答：「这正是我们所用的语词，以宣称我们佛、法、僧的成就。」然而阿难尊者的回答，回避了自我称赞与贬抑他人，反而让他感到惊喜。同时，由于发问者的敏思，他立刻掌握了阿难尊者话中的深义——三宝与舍断不善根有关。因深受感动而崇敬说法者及其所说的教法，这位发问者当下皈依了三宝。

这段佛教僧人与外道的对话，意味着贪、瞋、痴三根的教法，能迅速地取信于任何心胸开放的人。它提供了极为切实、非教条式而直指佛法核心的方法，甚至适合那些不愿接受佛教其它教义的人，也因此，觉察到此三根与其意义——称为「现见之教」（页 42-43），这教法甚至无须藉由信仰、传统或意识型态就能理解（页 66-67）。我们很快就能发现，贪、瞋、痴是一切个人与社会冲突的根源。那些仍犹豫是否

接受佛陀所教导，于一切有效范围中的苦谛与苦之集谛的人，或许仍不准备承认所有不同程度与形式的贪、瞋、痴是「苦」的根源。然而，即使他们只是了解到，此三法更为极端的形式便是不快乐与不善的根源，并加以切实地应用，便足以带给自身与社会极大的好处。

对于具有一颗诚实探究心灵的人来说，从这样初步的了解与应用中，或许不难归结出，即使是偏向贪、瞋、痴的微细随眠也是有害的——从中而生的有害种子，可能成长为最具破坏力的型态。但佛法是有次第的教法——从初步的了解再进阶，应靠个人内观与体验的自然成长，并非勉强可为，而这正是佛陀自己在传法时所观察到的态度。

依阿难尊者的例子，若能针对不同层次的理解，将佛法实用的讯息，以善根、不善根的意义确切地表达，对今日的社会必也多所饶益。这简单又深奥的教法，传递着觉悟的明证，它直接影响我们的日常生活，也能触及存在的底蕴，显示出超越一切苦痛的道路。

【注释】

(1) abhisankharoti (现行、为作、作) 这个动词，指的是由业行 (saGkAra) 所累积的业，在此具有不善的特质。注释书强调，贪、瞋、痴不仅本身不善，也是未来不善缘的根源。

(2) AsatA 字面上的意思是「不实地」、「不真确地」。

(3) 此中所使用的「善说」 (svakkhAta)、「善行者」 (supaTipanna) 与「善逝」 (sugata)，为礼敬法、僧、佛（本文中依此顺序）的敬词中众所周知的关键词。「善逝」一词，在佛教产生之前，或许用来指称圣人，之后则常用于佛陀的德号之一。在中世纪的印度，佛教徒被称为 Saugata，即善逝的追随者。

【译注】

[1] 原书出处为 AN 4: 76，今改正之。见元亨寺版《汉译南传大藏经》第廿册，页 135。

[2] 原出处 AN 3: 71，今改正之。

以念与观断除不善根

----如何断除不善根

透过「单纯专注于其上」的方法，避免落入两种极端的中道，
这既非消极地臣服，也非焦虑地退缩，而是心中保持舍离的观察时，完全觉知不善念。从中我们便可以了解：即使只觉知自身的不善，便能使得教法「现见于此时此刻」。

如理作意于所缘，舍断不善根

（断除不善是能做到的事）

比丘们！要断除不善。比丘们！人可以断除不善！若不可能做到，我不会要求你们去做。

如果断除不善会招致伤害、痛苦，我不会要求你们舍断它。但正因断除不善会带来利益与快乐，因此我才说：「要断除不善！」

比丘们！要增长善。比丘们！人可以增长善！若不可能做到，我不会要求你们去做。

如果增长善会招致伤害与痛苦，我不会要求你们增长它。但正因增长善会带来利益与快乐，因此我才说：「要增长善！」（《增支部》2: 19）

本经以简洁、便于记忆的语句，揭示人能向善的潜能，也因此反驳一般认为佛教属于悲观主义的指控。

如我们再明白不过的，既然人也有造恶的潜力，对于人本身及其未来也不能抱持全然的乐观，向善或向恶的那一个可能性会展现，端视个人的选择。一个人之所以成为完整的人，在于所面对的抉择，并能善加利用。他对选择的事先觉察及其所能选择的范围，会随着正念与智慧的增长而扩展，而当正念与智慧增长时，那些看似会影响，甚至使他作错误选择的驱动力将会变弱。

如果我们还记得「善」与「不善」不限于狭隘的道德范畴的话，那么，佛陀这番鼓舞人心的话语——人类的正面潜力，将可以其极大的意义与全面性来了解。能增长的「善」含括任何有益的事，包括达到究竟解脱的最高目标所不可或缺的心灵特质；能舍断的「不善」，甚至还包含最微细的贪、瞋、痴。当佛陀以如此广泛的意涵来说明可增长的善与可舍弃的恶，这确实是无畏且鼓动人心的保证，是真正的「狮子吼」。

（已生根与未生根）

比丘们！若有外道问你们：

「朋友！以何因、缘，使未生的贪生起，已生的贪增长？」你们应该告诉他们：「是因为诱人的所缘。」于诱人的所缘不如理作意，会使未生的贪生起，已生的贪增长。

「那么，朋友！以何因、缘，使未生的瞋生起，已生的瞋增长？」你们应该告诉他们：「令人厌恶的所缘。」于令人厌恶的所缘不如理作意，将使未生的瞋生起，已生的瞋增长。

「那么，朋友！以何因、缘，使未生的痴生起，已生的痴增长？」你们应该告诉他们：「不如理作意。」不如理作意，会使未生的痴生起，已生的痴增长。

「那么，朋友！以何因、缘，使未生的贪不生，已生的贪舍断？」你们应该告诉他们：「不净（想）的所缘。」于不净（想）的所缘如理作意，未生贪将不生，已生贪将舍断。

「那么，朋友！以何因、缘，使未生瞋不生，已生瞋舍断？」你们应该告诉他们：「慈心即是心解脱。」如理作意于「慈心即是心解脱」，未生瞋将不生，已生瞋则断除。

「那么，朋友！以何因、缘，使未生痴不生，已生痴断除？」你们应该告诉他们：「如理作意。」如理作意的人，未生痴将不生，已生痴将断除。（《增支部》3: 68）

本经显示出「作意」于不善根的生灭上，扮演着决定性的角色，在《一切漏经》（SabbAsava Sutta，《中部 2》）中说道：「无闻凡夫……不知道应作意与不应作意的事物，因此，他不关注应作意的，反而作意于不应作意的事物。」此外，本经也说，多闻的弟子则知道何者应作意，何者不应作意，并如法地实践。本经的注释作了非常明白的解释：

事物（或所缘）的本质中，确实没有使其成为应或不应作意的东西，但作意的行相（AkAra 方式）则肯定有。为不善的生起提供基础的作意方式，不应给予（各别的所缘）这种作意，但为善生起的基础的作意方式则应当给予。

本经将后者这种作意称为「如理作意」(yoniso manasikAra)，前者则为「不如理作意」(ayoniso manasikAra)，注释书则称之为「痴」的近因。

可意或不可意之物是指具有吸引人或使人厌恶的潜能，是我们所习惯的共同经验中的事实，但在它们的本质中，并没有驱使我们去做任何回应的因素，会做响应的是我们对它们的审慎态度——作意方式，而决定是否对喜爱之物起贪，对讨厌之物生瞋，或是由正业所产生的正见与正念来主导我们的作意。在某些情形下，从某一所缘收回或转移注意力是可能且明智的，这是佛陀开示去除不善念的方法之一（见页56-59）。

选择的自由出现在面对特定经验时的最初反应，也就是我们注意它的方式。但只有对觉知到的所缘如理作意，才能将我们潜藏的选择自由真正用于利益自身。若我们训练自己，将如理作意提升到正念的层次，自由的范畴就能更加宽广。

(去除不善念的五种方法)

想要达到更高禅心的比丘，应当时时注意以下五则，何者为五？

一、由于比丘于某所缘不如理作意，便生起与贪(1)、瞋、痴有关的不善念，此时比丘应将注意力转移到与善有关的所缘。如是做时，与贪、瞋、痴有关的不善念便会平息、舍断。由于摒除不善念，内心将平静而稳定，专注而统一……

二、若作意于善的所缘，心中仍生起贪、瞋、痴的不善念，比丘应如此审查此等诸念的过患：「因种种的理由，这些念头确实不善，应受谴责，并导致苦果！」如是思惟，则平息、舍断贪、瞋、痴的不善念。由于摒除不善念，内心将平静而稳定，专注而统一……

三、若审察此等诸念的过患，仍生起贪、瞋、痴的不善念，应试着不去注意，不作意于其上。不作意于彼，便平息、舍断贪、瞋、痴的不善念。由于摒除不善念，内心将平静而稳定，专注而统一……

四、若不作意于彼，贪、瞋、痴的不善念仍然生起，则应作意于去除此等诸念的根源(2)。如是做时，则平息、舍断贪、瞋、痴的不善念。由于摒除不善念，内心将平静而稳定，专注而统一……

五、若作意于去除此等诸念的根源，而贪、瞋、痴的不善念仍然生起，则应咬紧牙根，舌抵上颚，以「念」制「念」。(3) 如是做时，则平息、舍断贪、瞋、痴的不善念。由于摒除不善念，内心将平静而稳定，专注而统一……

当于某所缘不如理作意而生起贪、瞋、痴的不善念，比丘（由于应用了这五种方法）将之舍断、平息，他的心变得平静而稳定，专注而统一，这样的比丘称为「于心念过程得自在者」——他能想所要想的，不想所不要想的。他已断除渴爱，切断（存在的）束缚，由于洞悉我慢，而止息苦。（《中部 20. 想念止息经》）(4)

《想念止息经》是佛陀为致力于禅修的比丘所作的开示，尤其是对致力于成就禅那(jhAna)——形成经中所说的「增上心」(adhicitta)的比丘。但这五个止息不善念的方法，并不限于严谨的禅修，也有助于比丘或在家居士，对治在非密集禅修时所生起的贪、瞋、痴。即使在日常生活中，当不善念如急流般涌现时，这些方法将有所助益，使他能专注于当下，并善措其心。

使用这些方法，即在修习八正道的第六支正精进，因为企图克服已生的不善念，是组成正精进道支的四正勤(sammappadhaNa)之一。

第一种方法中，试图以不善念相反的善念来取代，经中是以木匠藉助细的木钉取出粗的木钉来作比喻。注释书则解释如下：当对有情生起贪的不善念时，应当以观想他身体的不净来对治；若是贪求无生命的东西，则思惟它的无常与无主性。若对有情生起嫌恶，应对他生起慈悲、友善的念头；对无生命的物体或情

境起瞋恨时，则应观想它们的无常与无我的本质，而去除瞋恨。生起迷惑或愚痴的念头时，应努力澄清这些念头，并辨别事物的原貌。

经文叙述不善念一生起就立即对治的处理情况，为了持续实质地减少这些念头，而至最终消除它们，所以一有机会，就应加强与之对抗的善根。无贪可由无私、慷慨与舍离的行为而增长；无瞋可由慈心与耐心而增长；清晰的思考与透彻真实的见解则能增长无痴。

第二种去除不善念的方法，是唤起对不善念的嫌恶与危机感。经中的比喻是：盛装打扮的青年男女，当颈上围着动物的死尸时，会感到惊恐、羞愧与恶心。唤起心感受到恶念的低劣，会引发「惭」与厌恶，进一步觉察到这些恶念是有害且危险的，将产生有制止作用的「愧」。若现今没有能力藉由第二种方法以抑制扰人的念头，不然这种引发嫌恶的方式，也有助于回归第一种「以善念取代」的方法。在日常生活中需要快速地约束心念时，这个方法极为有效。

藉由第三种方法，试着将注意力转到其它的念头或活动，以忽视不善念。经中的比喻是：对不悦的景象闭上眼睛或看别的方向。如果这方法运用于禅修期，可能需要暂时中断禅修。为了转移注意力，注释书举出吟诵、阅读或速读袋中（或口袋）之物 [1]。不禅修时，吟诵和阅读也很有帮助。在降伏扰人的念头之前，还可以做一些需要专注的工作。

经中说明第四种方法是：一个跑得很快的人问自己：「我为什么要跑？」他接着慢下脚步；而后藉由持续地站定、坐下、躺下，以继续平息他的动作。这个譬喻显示出这个方法包含粗的不善念的升华与修正，但由于这种升华是缓慢与渐进的过程，可能不适用于急需对治方法的禅修期。

因此，注释书的解释似乎比较合宜，去追溯使不善念生起的情境或想法，然后试着从内心去除这个根源。这样通常比直接面对已完全生起的最终结果来得容易，也有助于转移对不善念的注意（根据第三种方法），因为这阶段的恶念可能难以去除。我们因而可以称第四种方法是「追溯念头的根源」，但从继续努力去除不善念的长远观点来说，将这个方法解释为升华或逐步修正也是可以确定的。这种升华的方式能减低三不善根的强度与不善特质，甚至将其力量转移到善的方向。

第五，也是最后的方法是强力压制。这种方法是运用在不善念已经变强，而且可能变得难以控制，并导致修习与持戒上的危险时。经中是如此说明的：孔武有力的人，单以体力就撂倒了软弱的人。

若这第五种方法确实运用在禅修与日常生活中而毫不忘失时，便可以预见三不善根会明显、有进展地减少，最后达到经文最终所允诺的完美主宰念头的境界。

时时觉察，正念守护

（为自身的利益）

比丘们！为利益自身，应使警觉的正念守护心，其原因有四：

「愿我的心不贪求引生贪之物！」——因此，为自身的利益，应使警觉的正念守护心。

「愿我的心不瞋恨任何引起瞋之物！」——因此，为自身的利益，应使警觉的正念守护心。

「愿我的心没有与引生愚痴之物有关的愚痴！」——因此，为自身的利益，应使警觉的正念守护心。

「愿我的心不被引生迷惑之物所迷惑！」——因此，为自身的利益，应使警觉的正念守护心。

比丘们！比丘的心现今不贪求引生贪之物，因为他解脱于贪。

他的心不瞋恨任何引起瞋之物，因为他解脱于瞋。

他的心没有与引生痴有关的愚痴，因为他解脱于痴。

他的心不被引生迷惑之物所迷惑，因为他解脱于迷惑——如是比丘不动摇、不害怕或颤抖，也不会屈服于恐惧，更不会听信外道所说。（5）（《增支部》4: 17）

（神圣的力量）

比丘们！若能时时如此，必有利于比丘：

在不厌恶处觉察厌恶；

在厌恶处觉察不厌恶；

在不厌恶与厌恶中觉察厌恶；

在厌恶与不厌恶中觉察不厌恶；

避免厌恶与不厌恶（的层面），而住于舍、念与正知。

但以何因由，比丘于不厌恶处觉察厌恶？「愿我对引生贪之物不生贪求」——以此意念而如是觉知。

以何因由，比丘于厌恶处觉察不厌恶？「愿我对令人瞋恼之物不生瞋恚」——以此意念而如是觉知。

以何因由，比丘于不厌恶与厌恶处觉察厌恶？「愿我对引生贪之物不生贪求，亦不对令人瞋恼者生瞋」——以此意念而如是觉知。

以何因由，比丘于厌恶与不厌恶处觉察不厌恶？「愿我不对令人瞋恼者生瞋，亦不对引生贪之物生贪求」——以此意念而如是觉知。

以何因由，比丘回避厌恶与不厌恶，而住于舍、念与正知？「无论如何，无论何处，愿我不对引生贪之物生贪求，不对令人瞋恼者生瞋，不因惑人之物而愚痴。」——以此意念而避免厌恶与不厌恶，住于舍、念与正知。（《增支部》5: 144）

这五种主宰觉知的方法，在巴利语称为「圣神变」（ariya iddhi）[2]，可将之解释为神圣的力量（noble power）、神圣的成就（noble success）或神圣的神力（noble magic）；或换句话说，即是圣者的力量、成就或神力。

就其圆满性而言，如某些经典与注释书所指出的，只有阿罗汉才如此勤奋不懈地修习。然而，如本经一开始所说，佛陀向一般的比丘众——包含三不善根仍然活跃的人，开示此种修法，其中佛陀认为提起这种修行的动力，也正是诸根的根除。

为了应用这五种力量，经典与注释书提出了以下的说明：(6)

一、于喜爱中觉察厌恶，以身不净观遍满可意的有情，对喜爱的无情物则运用无常观。

二、于厌恶中觉察喜爱，以慈心遍满厌恶的有情，视厌恶的无情物为四大种所成，但有情也应当以四大来随观。

三、同时于喜爱与厌恶中觉察厌恶，则同时运用不净观与无常观；或者，若之前认为某个有情很可爱，之后厌恶，现在则深恶痛绝，也是以不净与无常观之。(7)

四、同时于厌恶与喜爱中觉察喜爱，则同时运用慈心遍满与四界差别观。或者，若先前讨厌某个有情，之后喜爱，现在则深爱痛惜，也是要以慈心与四界差别观之。

五、同时避免两者，则运用六种舍，即所谓：「当觉知（任何六境之一，包括法尘）时，他既不喜亦不忧，只是保持舍、念与正知。」他不贪求可意的所缘，不瞋恨不可意者，也不容许愚痴于失念处生起。他对六境保持「舍」，以六种不舍弃心的真实状态的「舍」而庄严自身。

这五种使用圣神变的方法有几种应用方式。首先运用于禅修时，当好恶的有情、无情形象于心中显现时，可藉由相反的念头来降伏好恶的心，例如以慈心或界分别观，直到驱散这些烦恼。

第二、这些方法可应用在日常生活中遇突发情况，而必须快速产生并运用相抵作用的念头时，但这样的功夫需要警觉的心与事前的熟练。当我们遇到讨厌的人，可以思惟他的优点，还有他与一般人的共通性——他们都有其缺点与苦。遇到外貌俊美的人时，可以在心中栩栩如生地想象其色身衰老的模样。

这五种觉察的模式，在证得阿罗汉时臻于圆满，展示了心能操控感受与情绪世界的最高点，他们显示出一种状态，那就是平常习惯固定地响应刺激感官的所缘，如今能由意志来决定。此修法不同于下面将提到的受随观（页 70-72）。后者是如实地接受所经验到的感受，仅单纯地专注于其上，于「受」本身作短暂的停留，不容许它们继续增长成贪或瞋的强烈反应。然而，在圣神变的方法中，禅修者并不视感受为理所当然，他不接受感受所呈现的情况，他的反应是扭转感受（模式 1,2），平衡对于喜好或厌恶的反应（模式 3,4），而后以舍念超越两者。（模式 5）

这五种模式因而组合成一种微妙的「转化神力」，透过它们，能随意转变习惯性生起的苦乐感受，或以「舍」来取代，经历这种训练的心，事实上已通过了最严格的考验。透过这样的训练，能增强对情绪反应的控制，内在也不受习惯与烦恼的影响。

《念处经》（SatipaTThAna Sutta）说：「他无执无取而住」。这句话在经中所提到的每次修习后，重复地出现作为结论。按照上述的观察，在该经中谈论受念住之后也有这句话，是十分有意义的。

根据本经所说，增长圣神变的目的在于根除贪、瞋、痴，在经过如此彻底训练后的心中，根本烦恼便无法找到得以滋长的沃土。这种修习同时也为理解「受」相对且主观的真实性，提供了经验的基础，这圣神变的五种模式，以令人信服的方式作出证明。提婆（Artadeva，公元二世纪）曾简洁地表达「受」及其所激起情绪的相对性：

同样的事物激起一人的贪，另一人的瞋，又另一人的痴，如此可见感官所缘并无自性。（《四百论》8:177）

能圆满运用此圣神变的只有真正的圣者阿罗汉，他们具有掌控心的能力与意志力，实践起来毫不费力。但在较低的层次，精进努力地修习这圣神变也有很大的益处，如本文在此所说明的，佛陀并没有将修习圣

神变局限于阿罗汉，而以下面的语词开场：「这有益于比丘……」，我们或许可以加上：「不仅对比丘有益」。

然而，事前修习正念（四念处）是不可或缺的，特别重要的是受念处，修习受念处可使人区别与「想」有关的「受」，以及该「受」稍后所引起的情绪反应。

以念与观断除三毒

(见断)

比丘们！ 什么不能以身行、语言来断除，却能以智见来断除？贪不能以身行、语言来断除，却能以智见来断除。瞋不能以身行、语言来断除，却能以智见来断除。痴不能以身行、语言来断除，却能以智见来断除。 (《增支部》10: 23)

根据注释书，「智见」意指解脱道中使得「道」生起的观慧。依这样的解释，「断除」一词在此必须以其严格的意义——最终与完全的消除来了解，是由体证解脱道（入流等）而产生的功效。

虽然如此，只要不断地控制贪、瞋、痴所引发而外现的身行与语言，不断削弱中的不善也会受到身行、语行的影响。

「智见」一词，或可用来强调专注观察心识流中不善根存在与否的重要性，不断地面对三不善根，是在为使人解脱的「观」开拓一条道路。

(以心观心)

比丘们！ 比丘如何以心观心而住？

比丘心有贪时，知心有贪；心无贪时，知心无贪；心有瞋时，知心有瞋；心无瞋时，知心无瞋；心有痴时，知心有痴；心无痴时，知心无痴……

如是他以心观心而住，或内，或外，或内外。他住于观照心中的生法，住于观心的灭法，或住于观心的生灭法；或他在心中专注「有心」的程度，足以增长智慧与觉知，他住于舍离，不执取世间。(《中部 10》)

(超越「信」)

「比丘们！ 是否有方法可使比丘不求助于信，不求助于珍爱的看法、传统、似是而非的推论，或偏好自己先前存在的见解；而能如是宣称（阿罗汉的）究竟智慧：『我生已尽，梵行已立，所作已办，不受后有？』」

「比丘们！ 是有这样的方法，此法为何？」

「比丘们！ 比丘以眼见色，若生起贪、瞋、痴，他知道：『我有贪、瞋、痴。』若无贪、瞋、痴，他知道：『我没有贪、瞋、痴。』」

「再者，比丘们！比丘闻声、嗅香、尝味、觉触或认知到法尘，若生起贪、瞋、痴，他知道：『我有贪、瞋、痴。』若无贪、瞋、痴，他知道：『我没有贪、瞋、痴。』」

「比丘们！若他如此了知，这些想法是求助于信、自己珍爱的看法、传统、似是而非的推论，或偏好自己先前存在的见解而得知的吗？」

「世尊！当然不是。」

「这些难道不是以经验而有智慧地体证到的吗？」

「世尊！正是如此。」

「比丘们！这即是比丘不求助于信，不求助于珍爱的看法、传统、似是而非的推论，或偏好自己先前存在的见解；而能如是宣称（阿罗汉的）究竟智慧：『我生已尽，梵行已立，所作已办，不受后有。』」（《相应部》47: 12）[3]

（可见之教）(8)

尊者优婆摩那（UpavAna）曾去拜访世尊，恭敬问讯之后，坐于一旁。他向世尊问道：

「人们说到『可见的教义』，世尊！教义如何于此时此刻可见，有实时的果报，可请人来察看，导人向上，智者亲自体验？」

「优婆摩那，比丘以眼见色，体验该色与对色的贪求（9），对色的贪求现于身，他知道：『我于此色生贪。』若有以眼见色，体验该色与贪求该色的比丘，知道对色的贪现于身——如此，优婆摩那！即是此时此刻可见的教义，有实时的果报，可请人来察看，导人向上，智者亲自体验。」

「同样地，若比丘耳闻声，鼻嗅香，舌尝味，身触法或以心认知到想法时，体验到贪。若他在每一种情况都知晓「贪」现于身——如此，优婆摩那！即是此时此刻可见的教义，有实时的果报，可请人来察看，导人向上，智者亲自体验。」

「再者，优婆摩那！比丘以眼见色，体验色而对色没有贪求，对色没有贪求的他知道：『我对此色无贪求。』若有以眼见色，体验色而对色没有贪求，知道对色的贪不现于身的比丘——如此，优婆摩那！亦是此时此刻可见的教义，有实时的果报，可请人来察看，导人向上，智者亲自体验。」

「同样地，若有比丘耳闻声，鼻嗅香，舌尝味，身触法或以心认知到想法时，没有体验到贪，若在每种情况中，他都知道贪不现于身——如此，优婆摩那！即是此时此刻可见的教义，有实时的果报，可请人来察看，导人向上，智者亲自体验。」（《相应部》35: 70）

当我们的念头伴随贪（欲求、吸引）、瞋（生气、厌恶）或痴（偏见、妄见），在未受训练的心中生起时，一般会以两种方式的其中一种来响应：不是让自己受其主宰，便是试图压抑它们。第一类响应是完全认同诸不善根，第二种极端则是企图忽视它们的存在，逃避面对它们。就后者而言，人们认为这种有染污的念头是属于人心不名誉的一部分，有害于个人的自尊，因而将之隐藏，不让觉知发现。

如前文所述，透过「单纯专注于其上」的方法，是避免落入此两种极端的中道，这既非消极地臣服，也非焦虑地退缩，而是在心中保持舍离的观察时，完全觉知诸不善念。这样便将这些念头只视为心理的事件，而非个人与缘生的心理过程，「只是法的转起」(suddhiddhammA pavattanti)。如此客观化后，这些念头将不再因迷惑、憎恨或恐惧而挑起情绪反应，单纯地专注于其上，得以清除涉及自我的念头，避免因认同它们而虚构出自我。因此，即使面对自己的不完美，也能清楚地体认无我。

之后，就可能会出现《念处经》中所描述的心的状态：「住于舍离、不执取」。这便可以了解为何说即使只觉知自身的不善，便能使得教法「现见于此时此刻」（页 42-70）。

这种运用舍离的觉知，可说是属于第一种方法（页 56），以正念的善念取代已生的不善念。纵使第一种方法并未完全成功，但根据第二种方法，清醒而实在地觉知内在的过患，也证实有效。若无效，或许就不得不使用更强烈的厌恶情绪来彻底消除不善念。

(以受念处而除灭)

比丘们！有乐受时，应舍弃贪随眠；苦受时，应舍弃瞋随眠；舍受时，应舍弃无明随眠。

若比丘于乐受舍弃贪随眠；于苦受，舍弃瞋随眠；于舍受，舍弃无明随眠。如是比丘可称之为解脱于不善随眠，为有正见之人。他已断除渴爱，切断有结，由于彻底洞悉我慢，而止息苦。（10）

若人有乐受，不知受本质，而倾向于贪，则不得解脱。

若人有苦受，不知受本质，而倾向于瞋，则不得解脱。

智慧之佛说，平静之舍受，若执取于彼，不得出苦轮。

但有比丘僧，精勤不忘失，修念与正知，通达一切受。

如是勤修习，于此最后生，解脱诸漏染，圆熟于智慧。

坚固佛法门，身坏命终时，超彼等一切，计度与概念。（《相应部》36: 3）

在三「随眠」(anusaya) 中，我们看到不同名目的三不善根，这些随眠是烦恼，因为它们不断地出现，已变成对激起贪、瞋、痴等境界的习惯反应，因而一再地显现，也可将之称为心的内在习性。它们潜伏于意识流中，一旦有外在的刺激，随时准备生起，显现出不善的身、语、意。

由于已成为随眠，此三不善根具备最能系缚心的能力，甚至戒与定也不能战胜它，充其量只能检视随眠所外显的形式。要根除深层的随眠，需要得到以戒和定为助力的「观慧」(vipassanA-paJJA)，能完全根除此三者的观慧，必须达到解脱道的最后两阶段——不还与阿罗汉才行。（11）

不还者完全灭除瞋随眠——瞋根；而贪随眠——贪根，则是灭除了对五欲乐的贪求。

阿罗汉则根除剩余的贪随眠——色与无色有的贪，与一切的无明随眠——痴根。

身、语的戒行虽不能究竟灭除随眠，但有助于减少新的不善随眠产生；禅定则有助于控制这些随眠的心理根源，至少有暂时的效果；低于圣道与圣果层次的观慧，则是迈向解脱的智慧逐渐成熟的基础。

对于削弱和去除随眠尤其有效的内观修习，是四念处中的受随观(vedanAnupassanA)。使随眠产生并增长的，正是对「受」不自主的反应。

根据佛教的心理学，人因被动所经历的感官体验，在道德上是「无记」的，它们是业的果，非业的创造者。响应被动的感官接触后所产生的感受，决定了主动响应的意识状态是善或不善。在受随观时，我们清楚地了解到乐受并不等同于贪，无须被贪所跟随；苦受也不等同于瞋，无须被瞋所跟随；舍受不等同于无明、愚痴的念头，无须被它们跟随。

在这样的练习中，禅修者学习停留在纯粹体验乐受、苦受和不苦不乐受上，如此做时，他在受缘爱（vedanApaccayA taNhA）上，开启切断缘起炼的关键点。修行者将明白地体验到受与爱的因果顺序不再是必然的，也能体会佛陀鼓励的话语是真实不虚的：「人可以断除不善！若不可能做到，我不会要求你们去做。」（见页 52）

八正道通达涅槃

（现法涅槃）

一旦舍弃贪、瞋、痴，人将不再伤害自己，伤害他人，也不伤害自他，心不再忧伤苦恼，依此义为现法涅槃。

若人体验贪的灭尽、瞋的灭尽、痴的灭尽，依此义为现法涅槃，有立即的果报，可请人来察看，导人向上，由智者亲自体证。（《增支部》3: 56）[4]

（什么是涅槃？）

一位名为阎浮车（JambukhAdaka）的游行者去拜访舍利弗尊者，并问他以下的问题：
「人们说『涅槃』，朋友！什么是涅槃？」

「贪的灭尽，瞋的灭尽，痴的灭尽。朋友！这就是涅槃。」

「但是，朋友！是否有方法，有通达涅槃的道路？」

「是的，朋友！是有这样的方法，有通达涅槃的道路，即八正道——正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。」（《相应部》38: 1）

（二种涅槃）

我闻世尊如是说：

「诸比丘！有二种涅槃：有余依涅槃界（sa-upAdisesa-nibbAnadhAtu）与无余依涅槃界（anupAdisesa-nibbAnadhAtu）。」

「何为有余依涅槃界？诸比丘！证阿罗汉之漏尽比丘，梵行圆满，所作已办，舍于重担，目标达成，尽诸有结，正智解脱，但其身（未死）仍有五根，以其五根而有苦、乐、喜、忧，其贪、瞋、痴灭尽，故称有余依涅槃界。」

「何为无余依涅槃界？诸比丘！证阿罗汉之比丘……正智解脱，一切诸受不再享有，乃至于此（于死时）灭尽，此之谓无余依涅槃界。」（《小部·如是语经 44》，节录自三界智摩诃长老的翻译）

（解脱乐）

证得阿罗汉的人，他知道：

「过去有贪，贪即不善；今不再有，即是善。过去有瞋，瞋即不善；今不再有，即是善。过去有痴，痴即不善；今不再有，即是善。」

「如此，心崇高之阿罗汉，于现生住于解脱渴爱，（热恼）平静、清凉、愉悦。」（《增支部》3: 66）

【注释】

- (1) 此中所使用的巴利词为「欲」（Chanda），而非欲爱（rAga）或贪（lobha）。
- (2) 此处的翻译依循经文注释之说，以因缘、因或根来解释（vitakka-saNkhAra-saNThAna 一句中的）「行」（saNkhAra）一词。另外，可以将这词解释为「平息思想的形成」。
- (3) 他必须以善念来限制不善念，也就是以他的努力来去除不善的念头。
- (4) 完整的翻译与注释，见苏摩长老（Soma Thera）所译《恶念的移除》（The Removal of Distracting Thoughts，《法轮》No. 21）。
- (5) 即其它的宗教或哲学思想。
- (6) 由《无碍解道》（PaTisambhidA Magga）与《长部》、《增支部》的注释编辑而成。
- (7) 《中部》的注疏指出：「因为对某人态度上的改变，或因为该人性格（或行为）的改变。」
- (8) 亦参见页 42。
- (9) 虽然本文只提到「贪欲」（rAga），其中的论述也适用于瞋、痴所激发对六根觉知的反应。
- (10) 「慢」特别是指理智与情绪上的「我慢」（asmi-mAna）。
- (11) 见雷地尊者（Ledi Sayadaw）所著之《内观手册》（Manual of Insight，《法轮》No. 31/32, pp. 81ff）。

【译注】

- [1] 指比丘此时若袋中有记录佛德与佛法的手册，应将之取出阅读。见《法轮》No. 21，页 19。
- [2] 「圣神变」别译为「贤圣神足」、「圣之神圣」，请见《大正藏》卷一，页 78 下；《汉译南传》第八册，页 104。
- [3] 出处所指向的内容与本书所述不符，此经号恐有误。
- [4] 原出处是 AN3:55，今改正之。

心的十六种染污

---- 《布喻经》及其批注

诸比丘！知贪与邪贪为心之染污，比丘舍断贪与邪贪；
知瞋为心之染污，而舍断瞋；知忿为心之染污，而舍断忿；
知恨为心之染污，而舍断恨；知覆为心之染污，而舍断覆……

减少染污，有助于未来修行的进展

佛陀于《中部》第七经——《布喻经》的开示，首先说明一组人心的十六种烦恼（染污、垢秽），而在经文的第二部分，则说明弟子达到最高目标——阿罗汉果的进程，这目标仅能藉由逐步减少这些杂染，

到最终完全地灭除才能达到。然而要达成这个目标，还必须去除观的染污，此处所讨论的十六种染污都具有道德的本质，并与人的社会行为有关，唯有当中的最后一项——放逸，不仅涉及纯粹个人关切的问题，也涉及与他人的种种关系。

浏览十六种心的染污的项目后（见经文【三】，页 81），可以看出所有的十六种都源自于贪与慳，源自瞋、自大与我慢，或来自前者诸项的组合。若我们以第五项的覆及与其有些微差别的「轻视」为例，可以看出瞋与慢有助于它的滋长；第七项的嫉妒则受到贪与瞋的滋养。当然，上述例子中所举出成对的助缘，不会在同一心刹那中产生，但它们个别地重复出现，有助于如轻视与嫉妒等衍生的烦恼生起。另一方面，若轻视与嫉妒等这些衍生的染污（以及其它）时常出现，将与它们的「滋养者」产生密切的连带关系，例如我慢所引起的瞋，或贪所引起的瞋，会轻易地变成我们生命中莽撞的习气，一种自动的连锁反应。

我们心中的负面力量——烦恼杂染、不善根与种种结使，以这种方式相互连结，将变得更为强大，更加难以去除，它们形成难以穿透的「封闭系统」，覆盖内心更多的部分，而先前已隔离使之不生的不善念与行为，将发展出顽强的人格，而导致来世生于苦处（见经文【三】，页 81），在所有这些严重的后果中，次等或衍生出来的染污占了极大的分量。因此，最重要的是我们不向十六种染污的最后一项——放逸屈服，也不要忽略了警觉与自我克制。

为了自己的利益，以不放逸而努力是适当的；为了他人的利益，以不放逸而努力是适当的；为了自他的利益，以不放逸而努力是适当的。（NidAna SaMy., No.22）[1]

就「他人的利益」来说，减少狭小的心量、暴躁，较少的惰慢与嫉妒，降低语言与行为上的自大，人类的关系——无论个人与群体的，将会多么愉悦与和谐！如之前已提过的：若能减少这些小瑕疵，更大与更严重的染污就没有发展的机会。有多少致命的冲突与犯罪是因心胸狭窄而生起，而非因为无法解决的怨恨！

单就十六种染污的内容来看，我们即能明白佛陀非常了解这些杂染对社会的影响；本经的结构也显示出，佛陀认为去除这些染污，是以解脱为目标的心灵训练不可或缺的要素。因此，我们可以用一句话来概述这段经文，即我们的社会行为强烈地影响心灵提升的可能性。

布的譬喻说明了这种影响的本质，若我们社会行为中的瑕疵污染了心的质地，增上心（adhicitta）与增上慧（adhipaJJA）的「新色泽」将无法渗透。某部分玷污思想结构的染污，透过表面的颜色即可显现。除此之外，杂染还会减低布帛的渗透性——即心的接受力，因而阻碍了完全吸收禅修或慧观所得到的任何成果，由于不受约束的染污所制造出的「废物」不断累积，创造出一种心理情绪，抗拒任何精神力量与价值观的深度洞察。

首先，按照四念处正念的方法，我们必须清楚地注意并诚实地觉知行为中出现的染污，不刻意回避、忽视或自我辩解，例如给它们更「冠冕堂皇」的名称。这就是经文所要告诉我们的：「知（各个缺失）其将是心的染污……」如此的了知本身常常可以阻止染污的一再产生，或降低它们显现的强度。根据古德们的看法（见页 83），应将这种了知扩及染污的本质、其生起的原因与条件、其灭尽与使其灭尽的方法。这是将体现于《念处经》中的法随观（dhammAnupassanA）的四圣谛，运用于实际情境的例子。另一个例子是将四圣谛运用于较高的心——梵住，以成就观的修习。（见页 90-91）

当即将成就圣道之一的圣弟子，看到自己解脱了染污，深深的喜悦将于心中生起，他对修行目标与解脱充满热忱，于三宝具不坏信，经文便是如此形容（见页 85-88）。然而，已成功地削弱并减少染污的人，即能预尝一切的成果与安乐，由他个人体验所得到的热忱与更坚定的信心，对他而言十分珍贵，有助于未来修行的进展。就他所体验到的程度，将能亲自证实「法」的美德：

世尊所善说的「法」，此时此地即能体悟，实时产生结果，可邀请大家来察看，智者能亲自通达、验证。

本经的翻译主要采用鬚智长老(NANamoli Thera)的译文(未刊出的手稿)，加上苏摩长老(Soma Thera)与荷娜(I. B. Horner)的译作，在此向三位称职的译者致上最诚挚的谢意。但某些重要段落，笔者决定使用自己的版本，部分的理由是为了配合注释书的解说。本经的批注由笔者所撰(编按：即本文中◎所标示的段落)，希望提供支持所选译文的注书参考，因此难以避免巴利语的出现，但笔者已努力地使不熟悉巴利语的读者，也能理解这些批注并有助于阅读的参考。

《布喻经》——心的十六种染污与去除之道

【一】如是我闻，一时佛在舍卫国只树给孤独园。时世尊告诸比丘：「诸比丘！」彼等答曰：「世尊！」世尊言：

【二】「诸比丘！若有垢秽之布，染工欲将之浸入或蓝或黄或红或桃红之染料中，布将染坏，色泽杂乱，何以故？以布不净故。诸比丘！心染污时亦复如是，可预见其（来世）将至恶趣。」

「诸比丘！若有洁净之布，染工将之浸入或蓝或黄或红或桃红等染料中，布将染成，色泽纯净，何以故？以布洁净故。诸比丘！心清净亦复如是，可预见其（来世）将至善趣。」

◎「诸比丘，心染污时亦复如是……」注释书说：

或许有人会问佛陀为何说此秽布的譬喻？佛陀这么做是要显示精进会带来卓越的成果。受到染污的布匹，其垢秽是外来的（即来自外面），若将之清洗，由于布原本是清洁的，因而又会变得干净，但如果原来就是黑色的，如（黑）羊毛，任何（清洗）的努力都是枉然。同样地，心也是被外来的垢秽所染污，但在最初结生（心）与（潜意识）有分的阶段，则是全然清净的，正如（世尊）所说：「诸比丘！此心白净，却因外来的烦恼而染污。」（《增支部》I）只要将之清洗，心又能恢复纯净，此中的努力是不会白费的。

【三】「诸比丘！何为心之染污？（一）贪与邪贪为心之染污；（二）瞋为心之染污；（三）忿为心之染污；（四）恨……（五）覆……（六）恼……（七）嫉……（八）慳……（九）诳……（十）谄……（十一）顽固……（十二）急躁……（十三）我慢……（十四）过慢……（十五）憍慢……（十六）放逸为心之染污。」

◎「心之染污」(cittassa upakkilesA 垢秽、随烦恼)，注释书说：

解释内心的烦恼时，佛陀为何先说到贪？因为贪最先生起，一切有情，无论生于何处，乃至（梵天的）净居天，贪最先透过欲求存在(bhava-nikanti)而生起，之后其它的烦恼才依条件而显现。然而，心的染污不限于本经所列举的十六种，我们应该了解此处所指出的，已包含一切的烦恼。

注疏增补了以下的烦恼：恐惧、怯懦、无惭、无愧、不知足、野心等。

◎「心的十六种染污」包括：

- (一) 贪与邪贪(abhijjhA-visama-lobha)。
- (二) 瞋心(byApAda)。
- (三) 忿(kodha)。

- (四) 恨 (upanAha)。
- (五) 覆 (makkha)。诋毁或诽谤，轻视。
- (六) 恼 (paLAsa)。专横或放肆。
- (七) 嫉 (issA)。
- (八) 惕 (macchariya)。
- (九) 谎 (mAyA)。虚伪或欺骗。
- (十) 谄 (sATheyya)。诈骗。
- (十一) 顽固 (thambha)。傲慢。
- (十二) 急躁 (sArambha)。放肆、反抗、性急。
- (十三) 我慢 (mAna)。
- (十四) 过慢 (atimAna)。
- (十五) 懈慢 (mada)。
- (十六) 放逸 (pamAda)。粗心或轻率，于社会行为中，此将导致缺乏考虑。

十六种烦恼中的第三项至第十六项常在经典中集体出现，如《中部》第三经，但在《中部》第八经中则没有第十五项的懈慢。一组十七种的烦恼则常在《增支部》三到十一集最后的每一经中出现，标题为「重说贪」 (RAga-PeyyAla)。上述的前两种烦恼为贪 (lobha) 与瞋 (dosa)，在这些《增支部》的经文中，则又加上了痴 (moha)，其余十四者则相同。

【四】诸比丘！知贪与邪贪为心之染污，比丘舍断贪与邪贪；

知瞋为心之染污，而舍断瞋；知忿为心之染污，而舍断忿；
 知恨为心之染污，而舍断恨；知覆为心之染污，而舍断覆；
 知恼为心之染污，而舍断恼；知嫉为心之染污，而舍断嫉；
 知慳为心之染污，而舍断慳；知诳为心之染污，而舍断诳；
 知谄为心之染污，而舍断谄；知顽固为心之染污，而舍断顽固；
 知急躁为心之染污，而舍断急躁；知我慢为心之染污，而舍断我慢；
 知过慢为心之染污，而舍断过慢；知懈慢为心之染污，而舍断懈慢；
 知放逸为心之染污，而舍断放逸。

◎ 「知贪与邪贪为心之染污，比丘舍断贪与邪贪。」「知」 (viditvA)，注疏说：

由前分慧 (pubbabhAga-paJJA，即证入流前的凡夫慧) 或前二道 (入流与一来) 的慧而知，他知道染污的本质、起因、灭尽与导致灭的方法。此处运用四圣谛于染污[的断除]，值得我们密切注意。

「舍断」 (pajahati)，注释书说：

他以 (自己证得的) 圣道「正断舍断」个别的染污 (samucchedappahAna-vasena ariya-maggena)。

此处注疏则说：「究竟舍断」 (accantappahAna)。在证得圣道前，一切「染污的舍断」都具有暂时的本质。见三界智尊者 (Nyanatiloka Thera) 之《佛教学字典》 (Buddhist Dictionary) 中 pahAna 一词。

依注释书的说法，圣道（或圣阶）所究竟舍断的十六种染污其序列如下：

入流道（sotApatti-magga）舍断：（五）覆、（六）恼、（七）嫉、（八）慳、（九）诳、（十）谄。

不还道（anAgAmi-magga）舍断：（二）瞋、（三）忿、（四）恨、（十六）放逸。

阿罗汉道（arahatta-magga）舍断：（一）贪与邪贪、（十一）顽固、（十二）急躁、（十三）我慢、（十四）过慢、（十五）惰慢。

在最后一组的名相中，若依严格的意义来解释贪，仅指对五种感官所缘的渴爱，即在不还道究竟舍断，这是根据注释书所说明的意义。然而一切贪，包括色贪与无色贪，只在阿罗汉道究竟舍断，因此依后者的分类，则如上所述。注释书反复强调本经中无论何处提到「舍断」，都是指「不还」，因为于入流也有要舍弃的烦恼（见上文），但产生这些染污的心理状态只在不还道灭除。

【五】比丘如是知贪与邪贪为心之染污，即舍断此贪与邪贪；如是知瞋为心之染污，即舍断此瞋……如是知放逸为心之染污，即舍断此放逸。

◎注释书强调本段与下一段经文的关系，认为每一种染污的叙述都应与下一段经文有关，例如「当他……舍断瞋，即有不坏信……」因此，原来巴利语的文法架构保存于译文中，虽然就英文看来十分奇怪。

弟子舍断这个或那个染污的直接体验，对他而言，变成一场试炼，考验他先前仍未完全受检验的对佛、法、僧的信仰，现今此「信」已成为坚固的深信——根据体验而来的不坏信。

【六】彼因于佛得如是不坏信：「此实为世尊：应供、正等觉者、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊。」

◎「不坏信」（aveccappasAda），注释书说：「不动摇与不变之信」。具如是特质的信，不会于入流前证得，因为只有在该阶段才尽除疑结（vicikicchA-saMyoyana）。于佛、法、僧不坏信为入流者四特质中的三者，第四则为不坏戒，其意义隐含于本经所提到「舍弃染污」的第九段经文中（见页 86）。

【七】彼于法得如是不坏信：「世尊善说者为法，于此时此地即可体悟，当下能得到结果，可邀请大众来察看，智者亲自通达、验证。」

【八】彼于僧得如是不坏信：「为世尊弟子之僧伽，彼等已入善道，已入直道，已入真实道，已入正道，即所谓『四双八辈』。为世尊弟子之僧伽，应受供养，应受款待，应受布施，应受礼敬，为世间无上之福田。」

【九】彼如是舍弃、舍离、放舍、舍断、解脱部分（之染污），知：「我于佛……法……僧有不坏信。」得义信受 [2]，得法信受，得与法有关之喜。彼欢喜而生喜悦，因喜悦而身轻安，身轻安则乐，乐者之心得定。」

◎「彼如是舍弃……部分（之染污）」（yatodhi），即到了染污分别为圣道所去除的程度（见页 83）。Odhī 为界限、限制之意，yotodhi = yato odhi，又读作 yathodhi = yathA-odhi。

慧智比丘将本段译为：

无论（从这些染污中）舍弃、（永远地）脱落、放舍、舍断、解脱了什么，都是根据（他所证得的前三道所设下的）限制。

我们可在阿毗达磨藏的《分别论·禅分别》中看到：

他因为有限地舍断烦恼，或因为无限地舍断烦恼，故称为比丘。（adhisokilesAnA pahAnA bhikkhu; anodhisokilesAnA pahAnA bhikkhu）

◎「得义信受，得法信受」（**labhati atthavedaM labhati dhammadvedaM**），注释书说：

当审察（paccavekkhato）(1) 所舍断的烦恼与其不坏信时，强烈的喜于不还者的心中生起：「如是如是的烦恼现今已为我所断。」这就像国王得知边境的谋反情事已被镇伏般的喜悦。

依注释书的说法，veda（信受）一词在巴利经典中有三种意义：一、（吠陀的）典籍（gantha）；二、喜（somanassa）；三、智（JANa）。「此处意指喜，以及与喜有关的智。」

Attha（作者将之译为「目的」）与 dhamma 时常成对出现，明显是要作为彼此的补充，这二词常常是指教法的文字（dhamma）与精神（或意义 attha），但几乎不适用于此处。它们常出现在四无碍解智中（paTisambhidA-JANa 或教法的分辨智），义无碍解被解释为「一因之果」的分辨智，而法无碍解则与因或缘有关。

注释书以同样的解释来说明本经这一段经文：

义信受是审察其不坏信所生起的喜悦；法信受则是审察他舍断的部分烦恼——此为不坏信的来源——所生起的喜悦……

因此，这二词指的是「于佛等不坏信为所缘而生起的喜悦，与（舍断的）智中固有的喜悦（喜悦所成智，somanassa-maya JANa）。」

我们将 attha（梵语为 artha）译为「目的」，这样的译法得到注释书的支持：

不坏信之所以称为「目的」，因为它必须达到（araNiyato），即必须趋近（upagantabbato），这是就有限的目标，或必然会产生安乐的意义来说。

参见《增支部》5: 10; tasmiM dhamme attha-paTisaMvedI ca hoti dhammapaTisaMvedI ca; tassa atthapaTisaMvedino dhammapaTisaMvedino pAmojjaM jAyati....。此经如本经般，以从喜悦（pAmojja）所生的喜（pIti）延续经文。Attha 与 dhamma 在此是指佛陀所开示的意义与文字。

◎相对应此一系列名相的巴利语 (2) 为：一、pAmojja（喜悦）；二、pIti（喜）；三、passaddhi（轻安）；四、sukha（乐）；五、samAdhi（定）。第二、三、五项为七觉支之一。此处轻安的功用是使因喜所造成微细的身心不安稳镇静下来，而后将喜转变为随禅定而来较平稳的乐。这时常出现的经文说明了佛法给予「乐」的重要性，它是成就定与心灵发展的必要条件。

【十】彼知：「我已舍弃、舍离、放舍、舍断、解脱部分（之染污）」，彼得义信受，得法信受，得与法有关之喜。彼欢喜而生喜悦，因喜悦而身轻安，身轻安则乐，乐者之心得定。

【十一】诸比丘！具如是戒、如是定、如是慧之比丘，若受食诸酱、咖哩调制之白净米饭，于彼亦不妨碍。如秽垢之布藉清水之助得以白净，又如金得熔炉之力得以精纯。是故具如是戒、如是定、如是慧之比丘，若受食诸酱、咖哩调制之白净米饭，于彼亦不妨碍。

◎「具如是戒，如是定，如是慧」（evaM-sIlo evaM-dhammo evaM-paJJo），注释书说：
意指（八正道的三个）部分，亦即与不还道有关的戒、定、慧（sIla-, samAdhi-, paJJA-kkhandha）。

注释书仅将 dhammo 指向定蕴（samAdhi-kkhandha），注疏则引了《大缘经》（MahApadAna Sutta, DIgha 15）、《希有未曾有法经》（Acchariya-abbhUtadhamma Sutta, Majjh. 123）与《念处相应·那烂陀经》（NAlanda Sutta）中一段相对应的文字：「evaM-dhamma ti Bhagavanto ahesum」。《长部注》解释 samAdhi-pakkha-dhammA 为「属于定的心法」。

◎「不妨碍」即针对证得（阿罗汉的）道与果而言，注释书说：已去除欲贪结的不还者，不执着于美食。

【十二】彼慈心遍满而住于世间之一方，如是住于第二、第三、第四方，上下周遍，慈心遍满一切如遍己身；彼慈心遍满一切世间而住，以广大、高尚、无边、无恚、无害之心而住。

彼悲……喜……舍心遍满而住于世间之一方，如是住于第二、第三、第四方，上下周遍，舍心遍满一切如遍己身；彼舍心遍满一切世间而住，以广大、高尚、无边、无恚、无害之心而住。

◎「以慈心」（mettA-saha-gatena cetasA），此处与下文指的是四梵住（brahma-vihAra），请参见《法轮》No.6 与 No.7。

【十三】他了知：「何者存在，何者低下，何者最上，何者有出离此（一切）想之处。」

◎「他了知何者存在，何者低下，何者最上」（so,atthi idaM atthi hInaM atthi paNItam ..., pajAnati）。注释书说：

在开显了不还者的四梵住修习后，世尊现在开显目标为阿罗汉的「观」的修行，用以下的语词来指出他的成就：「他了知何者存在等」。从任何四梵住禅修而起之不还者，明辨梵住的状态以及与之有关的心所为「名」（nAma），接着明辨色法上支持（心）的「心所依」（hadaya-vatthu），与支持心所依的四大为「色」（rUpa），他依此法明辨四大与「四大所生法」（bhUtupAdayadhammA）为「色」，当如是分辨名色时，「他知何者存在」（atthi idan,ti，直译为「有此」），因此而界定了苦谛。

于理解苦的根源后，他了知「何者低下」，因而界定了苦集圣谛。再者，藉由审察舍弃的方法，他了知「何为最上」，因而界定了道谛。

◎「……何者有出离此（一切）想之处」（atthi uttari imassa saJJAgatassa nissaraNaM）。注释书说：

他知道：「涅槃为出离我所成就四梵住的想」，因而界定了灭谛。

【十四】彼如是知，如是见，心解脱于欲贪漏，解脱有漏，解脱无明漏，解脱则有「此是解脱」之智，知：「我生已尽，梵行已立，所作已办，不受后有。」如是比丘则称之为「以内在沐浴而洗浴者」。

◎「彼如是知，如是见」，注释书说：

当藉由观慧（vipassanA-paJJA）而以此四种方式（即「何者存在」等）如是了知四圣谛，而当他以道慧（magga-paJJA）而如是见四圣谛时。

◎「欲漏、有漏、无明漏」（kAmAsava bhavAsava avijjAsava），诸漏的解脱意指比丘证得又称为「漏尽」（asavakkhaya）的阿罗汉。

◎此婆罗门「以内在沐浴而洗浴者」（sinAto antarena sinAnena）。依注释书的说法，佛陀以此词汇唤醒与会大众中巴洛多瓦奢婆罗门的注意——他相信沐浴的仪式可以净化。佛陀已预见若自己说「以沐浴而净化」，这位婆罗门将受到鼓舞，而于座下出家并究竟证得阿罗汉。

【十五】时孙陀利迦·巴洛多瓦奢婆罗门（Sundarika BhAradvAja），坐离世尊不远，白世尊如是：「然瞿昙大师，至巴富加河（BahukA）洗浴否？」「婆罗门！沐浴巴富加河有何益耶？巴富加河有何功用？」「瞿昙大师！众人确信巴富加河赐人净化，众人相信巴富加河赐予福德，于彼河中，众人洗去所造恶业故。」

◎巴洛多瓦奢为婆罗门的一族，孙陀利迦为婆罗门认为具净化神力的河名，可参见《经集》之《孙陀利迦婆罗堕闍经》（Sundarika-BhAradvAja Sutta）。

【十六】时世尊以偈（3）告孙陀利迦·巴洛多瓦奢婆罗门：

「巴富加与阿帝迦（AdhikakkA），
伽耶（GayA）与孙陀利迦（SundarikA），
巴耶迦（PayAga）、萨罗娑缚底（Sarassati），
波富摩底河（Bahumati）（4），
愚人终身浴彼处，
亦不得净彼黑业，
孙陀利迦得流逝何物？
巴耶迦、巴富加河亦何如？
不得清净造恶者，
行恶不善行之人。
人心清净犹超胜，
春祭日（5）与布萨日（6）。
心清净者造善业，
一切时中行清净。
梵志当于彼处浴，
愿已为众安稳处，

若汝不言非实语，
亦不损害有息类，
不取人未与之物，
俱有信而无有贪，
至伽耶又有何益？
一切并皆为伽耶。」

◎「梵志当于彼处浴」，注释书说：即于佛律法中，于圣八支正道之水中。

《长老尼偈》中，富尼迦（PuNNikA）比丘尼对一位婆罗门如是说：

不知无知者，汝闻何人说，沐浴于水中，助恶业解脱？如是实然者，鱼龟蛙蛇鳄，此等水中物，直生至天界。行于黑业者，羊猪之屠夫，渔人与猎者，窃盗凶杀犯，但溅水及身，解脱诸恶业！（C. A. F. Rhys Davids 译，出自 I. B. Horner 编，Ananda Semage, Colombo 11 出版之 Early Bhuddhist Poetry）

【十七】此等说毕，孙陀利迦·巴洛多瓦奢婆罗门如是言：

「伟哉！瞿昙大师！奇哉！瞿昙大师！法已为瞿昙大师以种种方式解说，正如使倒者立，使覆者现，为迷者指路，于暗中持灯，使具眼者得见色。」

【十八】「我皈依瞿昙大师，皈依法，皈依僧。愿得（最初戒）于瞿昙大师座下出家，愿我得受具足戒。」

【十九】婆罗门孙陀利迦·巴洛多瓦奢得（最初戒）于世尊座下出家，得受具足戒。受具戒不久，彼独居静处，勇猛精勤不放逸，尊者巴洛多瓦奢于此生自知自证善男子舍家出家，修行梵行之究竟目标，得如是通智：「此生已尽，梵行已立，所作已办，不受后有。」尊者巴洛多瓦奢为阿罗汉之一。

【注释】

- (1) 「审察」（paccavekkhanA）是注释书用的语词，除了实际禅修的经验以外，也来自于仔细地检查经文的段落——如我们现前所做的一般。「审察」可在一证得禅那或道与果后立即产生（如本经第十四段的最后一句，见页 91），或审察所舍断的烦恼，或剩余的烦恼（见页 89）。见髻智比丘译之《清净道论》页 789。
- (2) 此处列举的是名词型态，但于原文中，某些则是以动词型态出现。
- (3) 依髻智比丘的版本而稍有改变。
- (4) 前三者为河流中的浅滩，余四者为河流。
- (5) 经文中用 phaggu，是婆罗门于孟春月（Phagguna，阳历二到三月）中净化的日子。髻智比丘将之译为「春祭日」（Feast of Spring）。
- (6) 布萨（uposatha）。

【译注】

- [1] 元亨寺版《汉译南传大藏经》第十四册，页 32。
- [2] 向智尊者在此将 attha 译为「目的」，所以依英文直译应为「目的信受」。

走向寂靜

向智尊者作品选集（下）

正念的力量
觉知、净化你的心
自由开放地面对烦恼
停止与放缓的艺术
以直观看现实世界
四种崇高的心灵境界

正念的力量

开启解脱大门之钥

心纯粹接受的状态是非常短暂的思考过程，人们几乎无法察觉到。

培养「念」的方法，是为展现心的潜力，注意力多强，「全然专注」即维持多久。

「全然专注」因此成为四念处禅修的钥匙，以开启通往主宰心灵与究竟解脱之门。

「正念」的价值与影响

「正念」是否真如文题所说的具有力量呢？就我们日常生活的活动来看，似乎并非如此。比起许多看来更重要、为了达成各个愿望所需要的种种心理机能，「念」或「专注」是处于较谦卑的地位。此处所说的「正念」，只是意谓着「小心足下」，这样才不会在追求目标的过程中跌跌撞撞或错失良机。人们只有在某些特别的工作与技艺上，才比较会刻意地培养「正念」，但尽管如此，仍将它视为只有辅助的功能，「正念」更广大的范畴与可能性并未受到认同。

即使我们来看佛教的教义，仅浏览「正念」在各种心所分类表里所显现的情况，我们也会认为「正念」这能力不过是「沧海一粟」，同样会产生它是居附属地位的印象，其重要性很容易为其它心理机能所掩盖。

事实上，若将「正念」拟人化，那么它的性格相当保守。相较之下，其它如奉献、精进、想象与理解力等心所则显得较有特色，它们会对人们与情境产生立即且强烈的影响，有时会迅速并广泛占据心，但往往并不稳固。「正念」则不然，它暖暖含光，在日常生活中，将大部分的功德留给其它通常会赢得所有赞赏的心理机能。在我们能欣赏「正念」的价值与其静默的深刻影响之前，必须先好好地认识、了解它。「正念」的脚步缓慢且从容，它日常工作的性质十分单调，但一旦立足，就不易动摇，并真正主宰所盘据的领域。

具有这样特质的心理机能，就好像与其同类型的人格一般，常常受人忽略或低估。在这种情况下，需要像佛陀这般的天才，才能在「正念」朴实的外表下，发掘其「隐藏的天份」，并发展这强力种子的广大潜力。佛陀能察觉并运用这看似渺小的力量，确实是天纵的英明，而此处确实发生了「芥子变须弥」的转变现象，改变了大与小的标准，种种价值也必须再重新评估。透过佛陀超凡的心灵，「念」最后显现为「阿基米得点」（Archimedean point），在这支点上撬开了世间大量循环不已的「苦」的两个停泊地—无明与渴爱。

佛陀以非常慎重的语气来强调正念的力量：

「念」，我说它是百分之百有益的。（《相应部》46:59）

「念」能主宰万事万物。（《增支部》8:83）

甚至在《念处经》的开端与结尾，有着严肃又有力的叙述：

这是唯一的道路，诸比丘！能净化众生，克服忧伤，消灭悲苦，抵达正道，证得涅槃的唯一道路，即四念处。

培养「全然专注」，开发「念」的潜力

在日常生活中，若我们将「念」或专注导向任何所缘，通常很少是为了仔细、实际观察所缘而维持很久，而往往是随后立即生起情绪反应、分辨的思考、反思或有目的的行为。在佛陀的教义所引导的生活或思想也是如此，「念」几乎与「正知」（*sampajaJJā*）—正确的目的或适当的行为，以及其它的考虑因素连结在一起，因而不易看见它。但为了开发「念」真正的潜力，我们必须了解并谨慎地建立其基本、纯正的型态—「全然专注」（*bare attention*）[1]。

藉由「全然专注」，我们可以了解在知觉[2]的连续刹那中，所清楚、专心地觉察到的实际发生于身上、身内的事。之所以称之为「全然」，是因为只关注在知觉的事实，而没有以身、语或意的分别来作回应。一般而言，如前所述，心纯粹接受的状态是非常短暂的思考过程，人们几乎无法察觉到。但培养「念」的方法，目标即为展现心的潜力，依循这样的方法，注意力有多强，「全然专注」就能维持多久。「全然专注」因此成为四念处禅修的钥匙，以开启通往主宰心灵与究竟解脱之门。

「全然专注」可由两方面来培养：（一）以选定的所缘来修习的禅修法；（二）结合「念」与「正知」的态度，尽可能地运用于日常事物中。修持的细节在别处已描述过了，这里无须再重复。（1）

本文（编按：即本专辑的前五篇文章）的首要目的是证明并解说这方法的有效性，也就是要展现出「念」真正的力量。特别在我们所处的这个时代，外在活动的迷信崇拜从未停止，有些人会问：「『全然专注』既然如此被动，怎么可能导向所宣称的伟大成果？」

在回答这个问题时，我们可以建议这位质问者，不要相信别人怎么说，而要在个人的经验中检验佛陀的主张。但对于不了解佛法、尚不足以接受佛法是值得信赖的指南的人，如果没有好的理由，要他们开始修习这极度简朴的修法，他们会感到奇怪而踌躇不前。因此，下列许多的「好理由」（编按：见后文），提供读者作为仔细检查之用，这些理由同时也是要简介四念处的精神，以作为其广大与意义深远见解的指标。此外，更希望已经依方法修持的人们，于下列的观察中（编按：见后文），能认同自己修持的某些特点，并鼓励自己审慎地增长它们。

（编者按：本期专辑译自向智尊者（Nyanaponika Thera）所著的《法见》（The Vision of Dhamma: Buddhist Writings of Nyanaponika Thera, Kandy: BPS, 1994）一书，中译本将由香光书乡出版社出版。专辑中部分标题为编者所加。）

【注释】

(1) 见向智尊者著《佛教禅观心要》（The Heart of Buddhist Meditation, Rider & Co., 1962）。

【译注】

[1] 「bare attention」字面上可解释为「只是注意」，本文依行文之方便将之译为「全然专注」，采其「全面地专心、注意」之义。

[2] 知觉（perception）指经由感官以觉知环境中物体存在、特征及其彼此间关系的历程，亦即个体靠以生理为基础的感官获得讯息，进而对其周围世界的事物做出反应或解释的心理历程。见《张氏心理学辞典》（台北，东华，1989），页 476。

觉知、净化你的心

「全然专注」的修习之一

我们心里黑暗、脏乱的角落是最凶猛敌人的藏匿处，敌人从那里冷不防地发动攻击，唯一安全的对治法是面对它一以「念」面对它，无须以其它更困难的方法，尽可能全然专注于刚生起的念头，「念」的光明出现，心便不会昏暗。

我们心里黑暗、脏乱的角落是最凶猛敌人的藏匿处，敌人从那里冷不防地发动攻击，唯一安全的对治法是面对它一以「念」面对它，无须以其它更困难的方法，尽可能全然专注于刚生起的念头，「念」的光明出现，心便不会昏暗。

现在我们要从四方面来讨论「全然专注」，它们不是「念」力量的唯一来源，但就修心的方法所产生的功效来说，却是最重要的来源。这四者如下：

- 一、「全然专注」所应用的「整顿」与「称名」的功能；
- 二、其非暴力、无强制的过程；
- 三、停止与放缓的能力；
- 四、「全然专注」所赋予的「直观」（directness of vision）。

整顿心的成员

任何未藉由有系统的禅修训练而使心平和、降服的人，应该观察自己每天的思考与活动，他将会看见令人十分尴尬的景象。除了有目的的思想与行为等少数的主要途径以外，他将到处面临因知觉、思想、感受与随意动作的纠葛，所显现出的杂乱与脱序。这些情况若是出现在自己的客厅，我们是绝对无法忍受的；然而，在大部分清醒的生活与正常的心理活动中，我们却将之视为理所当然。现在，让我们看看那画面相当杂乱的细节。

首先，我们会遇见大量偶然产生的「触」，如影像与声音，不断地穿越我们的心。它们大部分是模糊、片断的，有些甚至以错误的知觉与判断为基础。带着这些与生俱来的缺点，它们常常在意识的更高层次中形成判断与决定的基础，而这样的基础往往是不曾受到检验的。所有这些偶尔产生的「触」，确实无须也无法成为专注的所缘，就像在路上瞥见的石头，只有当其挡住前进的方向，或因为某些理由引起人的兴趣时，我们才会注意到它。然而，若太常忽视这些偶尔生起的印象，就有可能被路上的许多石头绊倒，或忽略了其它许多宝石。

除了偶尔生起的「触」以外，还有更为重要而明确的知觉、思想、感受与意志作用，也与我们目标明确的生活密切相关。同样地，在此我们发现其绝大部分都处于极度的混乱中。无数的念头交错地掠过心头，处处都有未竟的思想、压抑的情感与刹那情绪的残絮，它们多半是早夭了。由于它们天生脆弱的本质与我

们的缺乏专注，或为新的、更强的印象所掩盖，导致它们无法持续、发展。如果我们观察自己的心，将会注意到自己的思想是多么容易被转移，常常像是未受训练的争论者，不断地彼此相互插话，拒绝聆听另一方的论辩。再者，许多思路仍未成熟，或未成为意志与行动，那是因为我们没有勇气接受实践后显现于道德或理智上的结果。假如我们继续更仔细地检视自己日常的知觉、思想或判断，就必须承认它们大多是不实的，仅仅是习性的产物，受到理智或情绪的偏见、错误或肤浅的观察，以及喜爱或厌恶、懒惰或自私所引导。

这样仔细观看心中长期受忽视的部分，对观察者所造成的震撼是有益的，这使他坚信、迫切地需要有系统的心灵文化，以便能从心灵的表层，扩展至方才造访的意识的广大昏暗区域。观察者便会察觉到，与前者相较起来区域显得较小的心，尽管是处于有目的意志与思考的强光下，却不是整体的内在力量与意识清明的可靠标准。他也会明白，不能依凭少数成就于短暂、间断的心理活动所产生的最理想结果，来评判个人意识的品质。因为决定意识品质的关键要素在于了解与控制自我——我们日常觉察力的迟钝特性，与每日活动中不受自己控制的部分，这两者是增长或是减少。

在我们一生中，日常生活里的身、语、意的微小疏忽持续了好几年（或如佛陀所教示的已有好几世），这些都是我们在心中所发现到的造成杂乱与浑沌的主要原因。这种疏忽造成烦扰，并延续不断。因此，古德曾说：

疏忽会造成许多污垢，房舍如此，心也如是。一、两天内只会聚集少许灰尘，但若持续经年，就会垃圾成堆了。（1）

我们心里黑暗、脏乱的角落是最凶猛敌人的藏匿处，敌人从那里冷不防地发动攻击，常常成功地击败我们。受挫的欲望与压抑的憎恨、犹豫不决、见异思迁，以及许多其它晦暗不明之物充满了昏昧的心灵世界，造成强烈的烦恼——贪婪与欲望、憎恨与愤怒可以得到的强力后援。此外，那昏昧区域模糊的本质，以及它会使事物晦涩的特性，正是三不善根（编按：见本刊第六十七期，页6）的最强一根——无明或痴的组成要素与孕育的所在。

只要内心的主要烦恼——贪、瞋与痴，在心灵未能主宰的昏暗地带找到庇护或支持；或只要这些昏昧不清的念头与情绪，其紧密、复杂的组织形成心的基本结构，而当中只罗织了少数的神圣黄金缕线与清晰的思考，我们想要灭除这些烦恼的企图就注定失败。但平日我们是如何处理这些杂乱无章的状态呢？通常我们试图忽略它，而仰赖心灵表层的对抗能量。然而，唯一安全的对治法是面对它——以「念」面对它，无须以其它更困难的方法，只要尽可能地全然专注于刚生起的念头，使其成为习惯。而此处的有效原则是来自于一个简单的事实：一时不存二念——「念」的光明一出现，心便不会昏暗。

当持续的「念」站稳了立足点，心如何处理那些才生起的念头、心情与情绪，就是比较次要的事了。我们可以用有目的的念头来取代、驱离，或允许、甚至强迫它们呈现将要表达的东西。而后者的方法常会使它们显现出贫乏与衰弱，一旦迫使其现身，我们便不难将之舍弃。这「全然专注」的程序非常简单且有效，困难仅在于要如何持续地运用它。

观察一件复杂的事，意谓着要辨认其组成分子，指出形成如此复杂构造的个别要素，若将之运用在内心与实际生活的复杂流动过程中，自然会注意到一种强而有规律的影响力，正如在冷静的审视眼光前，人会感到羞愧，思考的过程也将以较不失序与不令人厌恶的方式进行，不会轻易脱离轨道，而愈来愈像一条平静的河流。

理智与情绪的偏执，以及身心习惯所组成的紧密系统，在现世的数十年与穿越前世的千年轮回中，于每个人身上稳定地成长着，人们已不再质疑其于人类生命中的合理地位与效用。同样地，运用「全然专注」可以松动人心极古老又坚硬的底层，将心田整好了地，以播下有系统地训练心灵的种子。「全然专注」能辨认、追查出习惯在细密组织中的单一条理，同时也能谨慎地处理感情冲动之后的正当理由，或偏见下的

不实动机。在无畏的质疑下，「全然专注」使往往已变成无意义的旧习之根暴露出来，因而有助于去除一切有害的部分。

总之，「全然专注」在看似不容置疑、无法穿透的心理过程（mental process）的组织中，打开了微细的裂缝；随后，不断禅修的有力臂膀挥舞着智能之剑，将能刺穿这些裂缝，最终破坏那想要破除的组织。若能理解那看来紧密的整体中单一部分间的内在连结，它们就不再是遥不可及的了。

当透过禅修，揭开了「心的本质是因缘和合而生」的事实与细节之后，影响心灵基本改变的机会即随之增加。依这样的方式，不仅是心至今未受质疑的习性——其昏暗地带与正常的运作状况，甚至那些物质世间中看来坚实、不容怀疑的事实，也都变得有待商榷，而失去了不少的确定性。虚伪的「坚固事实」所产生的确定性如此平凡无奇，却震撼并吓阻许多人，因怀疑心灵训练的效果而犹豫不前。在整顿心灵与使其规律化的工作中，运用「全然专注」将带来明显的成果，不仅能消除疑虑，且可激发步入心灵之路的信心。

我们应该注意到，「全然专注」使心整顿与规律的功能，对于「净化众生」——佛陀提及四念处时所说的第一个目标——具有基本的重要性，当然，这段话指的是众生心灵的整顿，而此处的第一步即是将最初的秩序带入心理过程的运作中。我们已经了解「全然专注」如何将之完成，从这意义来说，《念处经》的注释因而对于「为了净化众生」作如下的诠释：「心的杂染污染了众生；心的清净净化了众生。」心的清净依此念住之道而完成。

正确叫出烦恼的名字

如前所述，「全然专注」藉由整理与辨认心理过程中各种混乱的组织，来「整顿」或管理心。就像其它的心理活动一样，这种辨认的功能与语言的表达有关。换句话说，利用清楚地「称名」的方法，以进行「辨认」个别心理的过程。

原始人相信语言能行使魔力：

叫得出名字的东西，便丧失了控制人的神秘力量，人们对它也不再充满未知的恐惧。若知道某种力量、某个人或物体的名字，（对原始人来说）就等于主宰了他们（2）。

相信名字有魔力的古代信仰，也出现于许多童话故事与神话中——认为只要勇敢地面对恶魔并叫出他的名字，就能破坏其力量。

在原始人的「语言魔力」与修习「全然专注」中，有一项真理的要素会在「称名」的力量上得到印证。心中的「昏暗魔」——狂热的冲动与晦涩的想法，连我们简单、清楚地询问「名字」，它们都无法承受，更遑论被人知道名称。因此，单是这点就足以削减它们的力量。只要「念」冷静而机警的目光一扫，就会发现这些恶魔的藏身处，再运用「称名」的方法将之逼出，暴露在意识的阳光下，届时它们会自觉窘困，而不得不为自己的行为辩护。虽然这个阶段的「全然专注」，除了知道恶魔的名字与身分以外，尚无法更进一步地质问，但我们如此强行将它们暴露出来，尽管只是初期的阶段，仍使它们无法忍受审察而渐渐离去。因此在修习的初期阶段，我们就能赢得第一回合的胜利。

心中若出现不善或卑鄙的念头，不论它们如何稍纵即逝、模糊不清，仍会对人的自尊造成不良的影响。因此，这种念头常会被推到一边，而未受到注意或排斥；它们也常常被更为愉悦与可敬的标记所伪装，而隐藏其真正的本质。依这两种方式之一所处理过的念头，会加强在潜意识中不善倾向所累积的力量。此外，这些过程还会弱化人的意志，使其无法对抗烦恼的生起与对人的掌控力，并增强回避这些问题的习性。但由于运用这简单的方法，清楚并诚实地「称名」或标出任何的不善念，就排除了忽略与伪装这两种有害的方式，所以能避免它们对潜意识结构造成不良的影响与转移心的力量。

以正确的名字叫出卑鄙的念头或缺点，心便会对它们产生一种内在的反抗，甚至是反感，因而迟早会成功地牵制它们，最后将之灭除。纵使这些方法未立即控制不善的倾向，但仍会镇伏它们，无论其于何时出现，反复对抗的冲击将会削弱它们。如沿用先前的譬喻来说，不善念不再是场景中不受挑战的主人，由

于被叫出名字的羞怯，将使它们更容易对治。在此我们所召唤来的助手，即是由这些简单而微妙的心理技巧有系统地加以强化的慚力（hiri-bala）。

「称名」与「标记」的方法，当然也可以运用在将受到鼓舞、强化的崇高思想与动力上。若不审慎地注意它们，往往会忽略了这些善的倾向，而使其发挥不出效用，但当清楚地觉知它们时，则会刺激其成长。

这是「正念」—特别是「全然专注」最有益的特色之一，它使我们能运用一切外在事件与内在心灵的情况，而得以进步成长。透过「称名」与「标记」的方法，可使其成为无执取智慧的所缘，甚至能使有害者变成有益的起点。

在《念处经》的许多篇章中，「称名」或「单纯标记」的作用，似乎是以直说的方式个别地陈述，本经中至少有四例：

- (一) 「体验乐受时，他知道：『我正体验乐受』」等。
- (二) 「心有贪时，他知：『心有贪』」等。
- (三) 「若贪（盖）出现在心中，他知道：『欲贪在我心中出现』」等。
- (四) 「若念觉支于心中出现，他知道：『念觉支在我心中出现』」等。

总之，我们简单地指出心理过程中的「整顿」与「称名」，这是完全了解「观」（vipassana）真正的本质所不可或缺的准备工作。「全然专注」所发挥的作用，将有助于驱除充满心理过程的错觉，也有助于分辨其特质或特性，并注意到它们的刹那生灭。

【注释】

- (1) 参见《经集》v. 334 的注释。
- (2) 见 Anagarika Govinda 所著《早期佛教哲学的心理态度》（The Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy, Rider & Co., 1961）。

自由开放地面对烦恼 「全然专注」的修习之二

「全然专注」的非暴力程序，赋予禅修者对所缘轻微但肯定的接触，这样的接触对于处理心敏感、逃避与叛逆的本质十分重要，也使人们能平顺地应付日常生活所遇到的各种困境与障碍。

禅修的障碍

外在与内心世界都充满着敌意、冲突与暴力，造成我们苦恼、沮丧。我们从自己的痛苦经验中得知，要在公开战场上面对并征服这些敌对的力量，自己还不够强壮。于外在的世界里，我们无法事事如愿；而在内心的世界里，我们强烈的情感、冲动与突发奇想，常常凌驾于责任、理智与抱负的需求之上。

我们也进一步了解到，若过分压抑不可意的情境将会变得更糟，单凭意志力压制，只会使炽热的欲望更加增长，若这些欲望一再地受到愤怒的反击，或受到企图击垮他人地位的妄想所煽动，那么，争论与吵闹将永无休止。工作、休息与禅修时所受的干扰，若以怨恨、愤怒或试图镇伏来响应，这些干扰将益发增强，造成的影响也更为持久。

因此，虽然我们一再遭遇生命无法强求的情境，但仍有方法来主宰生活的改变与心理的冲突，那就是非暴力的方法。当我们尝试以强制性的手法，回应内、外在的情境却失败时，非暴力的方式往往可以成功，如此能主宰生命与心灵的非暴力方法就是「念住」。有系统地运用培养正念的基本修法「全然专注」，这种非强制方法的全部潜力，将伴随着有益的结果与广大、深奥的意涵，慢慢地呈现出来。在本文（编按：即本专辑的前五篇文章）中，我们主要关心的是「念住」对主宰心灵的助益，以及运用非强制程序可能产生的禅修进展。但我们偶尔也该注意一下它对日常生活的影响，对深思熟虑的读者而言，应该不难将它更周详地运用在自己的问题上。

在禅修过程中，可能出现敌对的扰乱力量有三种：

- 一、外在的干扰，如噪音。
- 二、内心的烦恼，如贪、瞋、掉举、不满或昏沈，在禅修中随时可能出现。
- 三、各种难免生起的妄念，或放任自己作白日梦。

对刚开始学习禅修的人而言，这些使人分心的事物是极大的绊脚石，因为他们尚未获得足够且有效的技巧来处理它们。只在禅修中注意当下生起的这些干扰是不够的，因为若在毫无防备的情况下遇到它们，将会多少以随意或无效的方式与之抗争，如此所产生的恼怒情绪本身反而会成为另一个障碍。各种干扰与对干扰的拙劣反应，如果在一段时间内发生好几次，禅修者可能会感到十分沮丧与懊恼，而放弃进一步禅修的企图，至少在当下便会如此。

事实上，即使因饱读经书或深受老师教诲而十分了解业处细节的禅修者，在如何善巧地处理可能遇见的干扰上，也常常缺乏指导。面对干扰所产生的无助感，是初学禅者最难以克服的困难，许多人在这关键上遭到挫败，而提早放弃任何方法的努力。一个人处理「初期困难」的方式，往往是决定成功或失败的因素，世俗事务如此，禅修也是如此。

面对内在或外在的干扰时，缺少经验或乏人指导的初学者通常会有两种反应：首先，他会试着轻轻地推开干扰，如果失败了，就尝试以纯粹的意志力去压制它们。但是这些干扰就像自大的苍蝇一样，初学者先将它们轻轻地撵掉，接着是大力地、愤怒地挥去，或许可以成功地驱离它们一会儿，但苍蝇通常会带着怒意不断地飞回来。努力拂去却徒劳无功，以及内心的不愉快，已对我们的平静产生了另一种干扰。

透过四念处的「全然专注」法，对尝试强烈压制无效或甚至受到伤害的人，提供了非暴力的选择。在主宰心灵的方法中，成功的非暴力程序必须以正确的态度作为开始。首先，必须完全认识并冷静地接受这个事实—这三种干扰的因素是我们在这世间的共住者，不论你喜欢与否，即使你不认同，也无法改变这事实。我们必须与当中的某些干扰妥协，而对于其它如内心的烦恼，则必须学习如何有效地处理，直到完全克服为止。

一、我们既然不是这人口稠密世界上的唯一居民，就必定有各种不同的外在干扰存在，例如噪音与访客的打扰。我们不可能一直处于「极佳的孤立状态」，或「远离人的喧闹与狗的干扰」，或住在高耸于人群之上的「象牙塔」内。正确的禅修不是要逃避现实，也不是要提供藏匿处以暂时遗忘。实事求是的禅修，其真正的目标是要训练心去面对、了解与征服我们所居住的世界，而这世界不可避免地存在着许多禅修生活的障碍。

二、缅甸的禅修大师马哈希尊者（MahAsi Sayadaw）曾说：

在未解脱的凡夫身上，烦恼必定一再地生起。他必须面对事实，清楚认识这些烦恼，以便不断地运用合适的四念处对治法。烦恼会因而渐渐减弱，且变得短暂，进而消失殆尽。

因此，对禅修者而言，了知烦恼的生起及其本质，与了知崇高念头的生起同样重要。

藉由面对自己的烦恼，激励我们要奋发努力以消除它们。在另一方面，当烦恼出现时，若出于不正确的羞愧或傲慢，而使我们的注意力转移，这样将无法真正进入问题的所在，也会一直逃避最终的决定性接触；若盲目地打击它们，只会使我们感到疲惫，或甚至会伤害自己。但若藉由仔细观察它们的本质与行为，当烦恼在心中生起时，就能好整以暇、先发制人，最后完全地驱逐它们。因此，以自由开放的眼光面对烦恼吧！无须羞愧、恐惧或沮丧！

三、第三类干扰禅修者心灵的入侵者是妄念与白日梦，它们可能包含过去、最近或遥远的潜意识深处所浮现的记忆与印象，或是对未来的计划、想象、害怕与希望等念头，或在禅修期间偶然产生的感官知觉，常常在之后衍生出一连串的联想。每当专注与正念松懈时，妄念或白日梦就乘虚而入，虽然它们看来微不足道，但由于不断地出现，而形成一种最难应付的障碍。不仅对初学者而言是如此，对任何人来说，只要心掉举或涣散时都一样。然而，只要能控制这些入侵者，就能长时间持续禅修。妄念与烦恼一样，只有在阿罗汉的阶段—得到完美的「念」，无误地守护心门时，才能完全去除。

若这三种干扰因素将要形塑出我们的态度时，就必须完全地重视与其相关的一切事实，并全心全意地注意它们。如此，禅修者透过面对这三种干扰因素的经验，苦圣谛将会在他面前清晰地显现出来—「求不得是苦」。而其它三圣谛也应能依同样的情况获得印证。以这样的方式，甚至在禅修者处理障碍的当下，都仍不出「四念住」的范围，他将保持对四圣谛的觉知—「法随观」（dhammAnupassanA）的一部分（1）。这就是正念的特点，也是它的任务之一—将生活中的实际经验与「法」的真理连结起来，利用它们作为实际体证「法」的机会。在初期的阶段，我们已致力于建立一个正确又有助益的态度，第一次成功地测试了我们的和平武器：藉由更了解敌人而巩固自己的地位—先前依情绪的处理方式而削弱了的地位；藉由将敌人变为教导真理的老师，我们已赢得了最初的优势。

对治禅修干扰的三种方式

如果我们以实事求是的态度看待这干扰禅修的三种因素，心作好了准备，那么当它们实际生起时，就比较不会立即以激怒作为响应，而是以现在要说明的和平武器，在情绪比较平稳的情况下对它们。

当前面的方法无效时，应连续使用三种对治禅修干扰的方式，这三者都是运用「全然专注」，差别只在于对干扰注意的程度与时间。此处的指导原则是：除了实际环境的需要之外，不过于重视个别的干扰。

一、首先，应该清楚地注意干扰，但要轻轻地，也就是不要去重视它或注意其细节。这样短暂的注意后，应该试着回到原来禅修的业处。如果干扰很微弱，或先前的专注力相当强，则可以很成功地恢复禅修。在此阶段，注意不要轻易地与干扰「对话」或辩论，要坚持立场，不给对方任何停留的理由，在许多情况下，干扰会快速离去，就像未得到热情欢迎的访客一般。这种冷漠简洁的驱离法，常常可以使我们回到原来的禅修上，而不会对心的平静造成严重干扰。

此处的非暴力方法是「全然专注」于干扰，但只给予最少的回应，并一心向着出离。这正是佛陀自己应付「不速之客」的方法，正如《大空经》（MahAsuJJata Sutta）所说：「……一心向隐居……与出离，谈话的目的在于打发（那些访客）。」也类似于寂天（ShAntideva）劝告如何应付愚人的方式—如果不能远离他们，就应以「绅士般冷漠的礼貌」来对待他们。

二、然而，如果干扰一直持续，则应该耐心、镇定、一而再地运用「全然专注」，干扰的力量在耗尽之后就会消失。此处的态度是反复地说「不」，以离开原来行动的决定性「拒绝」，来面对一再出现的干扰，这就是有耐心又坚定的态度。在此，警觉的观察力必须辅以等待与坚守立场的能力。

这两种方法一般可以成功地应付本质脆弱的妄想与白日梦，而另外两种干扰—外在环境的与内心的烦恼，也常会因而降服。

三、但这些干扰若因某种理由并未投降，则我们应审慎地全神专注于干扰，使它们成为智慧生起的所缘。以此方式，将禅修的干扰转变为合理的禅修所缘。我们可以持续地专注于新的所缘，直到引起注意的内外因素消失为止。或如果满意这修法的成果，甚至在剩下的禅修时间，都可以保持这样的练习。

例如，当受到持续的噪音干扰时，应完全地注意那噪音，但我们必须小心区别噪音本身与自己对它的反应。例如，无论于何时生起怨恨，都应当清楚地依其本质而认出它。如此做时，就是在修持《念处经》所叙述的「法随观」：「他知道耳朵与声音，以及因两者而生起的结使（如怨恨）。」若噪音是间歇性的，或有各种不同的强度，则可轻易地在其出现时分辨出生灭，以这样的方式，将可进一步作「无常观」。

面对一再出现的烦恼，如贪欲、掉举等，态度也是类似的，即要直接面对它们，但必须清楚烦恼本身与自己对它们的反应一如默许、害怕、愤恨、恼怒等，这两者之间的差异。如此做时，即是在使用「称名」的方法，也会得到上述的利益。贪欲或掉举一波波反复出现时，我们也将渐渐地学会区别它们「高、低、起、伏」的时段，并知道它们的活动模式。藉由修习「心随观」（cittAnupassanA）与「法随观」（即专注于诸盖）的过程，而同样地完全保持在「念住」的领域中。

将禅修干扰转变成禅修所缘的方法既简单又巧妙，可视为非暴力过程的极致。这方法极具「念住」精神的特色—将一切经验都作为解脱道的资粮。如此可以化敌为友，因为所有的干扰与敌对力量都变成我们的老师，而只要是老师，都应当视为朋友。

在此，我们不能不引述一本值得注意的小书中的段落，即 Katherine Butler Hathaway 所著的《小锁匠》（The Little Locksmith），这是一份动人的人类文献，充满着由苦难而成就的坚忍与实用的智慧。

我对于人们的无知与浪费感到震惊，他们应该不至于如此愚昧地抛弃任何自己不爱的东西。他们丢弃经验、人群、婚姻、情境等各式各样的东西，只因为他们不喜欢。你若丢掉一样东西，它就不见了。你曾经拥有，现在则是一无所有，两手空空，无物可用。然而，几乎所有遭丢弃的，都可借着一丝奇迹，而化腐朽为神奇……。几乎在每一种最坏的情势中，都有转变的可能，可以藉此将不喜欢的东西变为喜欢的，但大多数人从不记得这点。

我们先前说过，这三种干扰因素的出现是无法避免的，它们依循自己的法则来去，不论你是否同意，都是我们世界的一部分，但运用「全然专注」，就能避免被它们扫除或驱逐。在「念住」稳固的土地上采取坚定且冷静的立场，适度地，但以本质上相同的方式，反复地重现菩提树下的历史情景：当魔王统领魔军，欲索取未来佛所坐的土地时，佛陀拒绝移动。我们要相信「念住」的力量，在那种情况下具足信心地不断复习菩萨的强烈愿望：「愿魔王无法将我驱离此处。」（MA maM ThAnA acavi!）（PadhAna Sutta）

让干扰自由来去，就像在修习「全然专注」时，在身心中所发生的事件，其广大、不止息的序列中所有组分子，在我们观察的眼前通过，它们生起，持续一段时间，然后消逝。

在此，我们所拥有的优势是个明显的事—二个心刹那不会同时出现。严格说来，专注不是指当下，而是方才逝去的刹那。因此，只要仍在「念」的支配下，就不会有「干扰」或「染污的念头」。这给了我们稳固「观测者岗位」的机会，也就是稳固我们自己潜在的「菩提座」。

藉由运用三种方式的冷静观察，所产生的平静与消解的作用，会使禅修的干扰渐渐失去激怒人的「刺」，干扰人的影响力因而不再，如此将证实它们是真正「离贪」（virAga）的行为，viraga 字面上的意义则是「脱色」。当这些经验退去了引起贪、瞋、恼怒与其它内心烦恼的情绪色彩时，将以其真正的本质—清净法（suddha-dhammA）而显现。

「全然专注」的非暴力程序，赋予禅修者对所缘轻微但肯定的接触，这样的接触对于处理心敏感、逃避与叛逆的本质十分重要，也使人们能平顺地应付日常生活所遇到的各种困境与障碍。《清净道论》中描述了一种试验，以说明达到禅定所应具备的「精进」的平和特质。古代的外科学学生必须经历这样的考验以证明自己的技术：将一片荷叶放入水盘中，学生必须在叶子上做个切口，他不能将叶片完全切开，也不能让它浸入水中。用力过猛的学生不是将叶子对半切开，就是压入水中；胆怯的学生甚至不敢用刀去划叶

面。事实上，像外科医生这般温柔又坚定的手，就是心灵训练所必备的，而这样的技术—平稳地接触，将是修习「全然专注」一无暴力程序的自然结果。

【注释】

(1) 见苏摩比丘 (Bhikkhu Soma) 所著之《念住之道》(The Way of Mindfulness, Kandy: BPS, 1975)，页 83。

停止与放缓的艺术 「全然专注」的修习之三

保持不动，以运用「全然专注」所成就的益发平静的心，将抑制情感的冲动，而已养成的暂停与停止的习惯，则可以扮演煞车的角色，及时制止我们沈溺于不善的顽强恶习。

保持不动是最好的

为了完整无碍地展现心的能力，需要激发与约束这两种互补力量的影响。这两种力量已得到善知「心」的佛陀认可，他建议精进根与定根应保持同等的强度与平衡 (1)。此外，佛陀还推荐七觉支中的三种觉支适用于策励心，而另外三种觉支则适用于使心平静 (2)。在五根与七觉支中，「念」不只注意当中的平衡，还要使迟缓的活跃起来，使急进的和缓下来。

「念」的本质看似被动，实际上却具有激发的力量，可使心警觉，而一切有目的的活动不可缺少的正是警觉。但我们现阶段的探究，关心的主题是「念」的约束力量。我们要来审察「念」如何解结与离执，如何在解脱工作所需的心灵特性的发展中，产生积极的助益。

在修习「全然专注」时，我们于内心与空间的观察处，于内、外在世间喧闹的索求中保持不动。「念」拥有平静的力量，有阻止行动与踩煞车的能力，在暂停下来观察事实并智慧地思索时，能使轻率的干预停止，并延缓下判断，为急躁冲动的身、语、意带来有益的「放缓」。保持不动与停止、暂停与放缓，即是现在我们所说的「全然专注」约束作用的关键语。

一部中国古书说道：

使物起始与使物终止中，
没有比保持不动更好的了。

根据佛陀的教法，事物真正的「终止」是指「诸行寂灭」的涅槃，也就是诸行的完全止息或停止—「灭」(nirodha)。「事物」或「诸行」，在此意指源于渴爱与无明的有为法与「无我」的现象，而「诸行寂灭」是由于「行」的止息，也就是创造世间的「业」活动的止息。佛陀宣说「世间」与「苦」的止息，无法藉由走路、移居或轮回达成，但可以在我们自己身上成就。每次审慎地保持不动、停止或暂停，都预告了世间止息即将来临。「保持不动」的究竟义是停止「业」的累积，不再频频关注稍纵即逝的事物，断除无休止的生死轮回中持续加入的缠缚。遵循「念」的方法，训练自己于「全然专注」中保持不动与暂停，就拒绝了世间对我们贪或瞋等性格的持续挑战，保护自己免于轻率与虚妄地下判断，克制自己不要盲目地投入干预行动充满危机的漩涡中。

免于干扰者，处处皆安稳。（《经集》v.953）

保持不动（静止）并知道何处停止的人，将不会遇到危险。（知止不殆）（《道德经》第44品）

先前引述的中国谚语第二句提到：使物起始中，没有比保持不动更好的了。若以佛法的角度来解释，事实上，保持不动所开启的即是「用来减少业累积的事物（或特性）」。我们可以遵循传统对修心的分类：戒（行为）、定（寂静）与慧（观）来看待这些，这三者无疑地都因「全然专注」所培养出的「不动」态度而得到增益。

（戒（行为））

我们如何改善自己的行为、品德与作正确决定的技巧呢？一般而言，如果我们热切地想要改善，太急于对治深植在旧习或激烈冲动的各种缺点，可能会饱尝挫败之苦，所以最明智的是选择阻力最少的方式。首先，我们应注意存在于身行和语言的各种缺点，以及因鲁莽与草率所造成错误判断。在我们的生活中，就有许多藉当下的反省而避免错误的例子，也因此免去因一时疏忽所产生的一连串苦难或罪恶感。但我们如何控制轻率的反应，并以片刻的正念与反思来取代它呢？若要做到这点，就须仰仗「停止与暂停」以及适时踩煞车的能力，而这些能力则藉由修习「全然专注」即可获得。

在这方法的修习中，我们训练自己去「看」与「等待」，以延缓或暂缓对事物作出反应。我们先学习简单的方法，在自己所选择的情境，于禅修期间有限的经验范围内进行。当一再地面对偶尔出现干扰我们专注的「触」、感受或妄念；当一再地控制自己以某些方式来响应它们的欲望；当面对它们，而能一再成功地保持平静不动，这即是在更广泛与无防护的日常生活领域中，为保有内在的平静作准备。即使受到突如其来惊吓、诱惑或挑衅时，也会现起一「心」，使我们得以暂停并停止。

我们现在所谈的是因粗心或鲁莽而易生起的行为缺失，它们或多或少都能轻易地由「念」所制止，熟练地处理这些问题，也会影响更多顽强的、根植于激情冲动或根深柢固恶习的不道德行为。保持不动，以运用「全然专注」所成就的益发平静的心，将抑制情感的冲动，而已养成的暂停与停止的习惯，则可以扮演煞车的角色，及时制止我们沈溺于不善的顽强恶习。

能够保持不动而单纯地专注其上，或暂停而作明智的反思，常常会使贪欲的最先诱惑、愤怒的最初浪潮与愚痴的首阵迷雾消失，不会造成严重的缠缚。但人会在不善念过程中的那一点停止，端视「念」的品质而定。若「念」十分敏锐，则我们可以在未受控制太久之前，于最初就停止一连串染污的念头与行为；那么，各个烦恼的增长将仅限于刚开始的力量范围，以较少的努力便可制止，不会有太多或甚至完全没有「业」的缠缚。

就以令人喜爱、赏心悦目的可见色为例，这喜爱起初可能不甚活跃与持久，若此刻心已能保持不动而作离贪的观察或反思，便能轻易去除掺入视觉中的微少的「贪」，而将所见的标记为「只是看到会引起乐受的东西」，或将那吸引人的感觉升华为一种宁静的、艺术上的愉悦。但若错失最早的机会，喜爱将会变成执着，进一步想要拥有。若立即召回「停止」，「想要」的念头将渐渐失去力量，也不会轻易地变为持久的渴爱，更不会试图去实际拥有所喜爱的事物。

但若贪欲之流仍未遏止，则「想要」的念头会以言语来表达自己的索求，或甚至以冲动的言词来要求一不善口业将随不善意业而生；若拒绝它，会使原有的贪欲之流分派成为伤心或愤怒的烦恼支流。然而，即使已到了后期，仍可以停下来平静地省思或运用「全然专注」，接受心对贪念的拒绝，并宣布已满足渴望，就可避免更进一步的混乱。然而，若是在喧闹的言语之后生起不善身业，甚至为渴爱所驱使，而想利用偷窃或暴力以获得期望之物，那么便造就了「业」的缠缚，将体验其后果的全面冲击。但即使已造作了

罪行，停下来反思仍然功不唐捐，因为以追悔自责的型态而生起的「念」，将阻止性格的定型，避免相同的行为再度发生。佛陀曾对儿子罗侯罗说：

任何想以身、语、意造作的行为，你应当思考这行为……若于思量时发现：「我想做的行为有害于己，或有害于人，或有害于两者，此即是不善行，会产生苦，导致苦。」一如是应坚决地不去造作该行为。

同样地，正当以身、语、意造作某行为时，你应当思考这行为……若于思量时发现：「正在做的行为有害于己，或有害于人，或有害于两者，此即是不善行，会产生苦，导致苦。」一如是应停止造作该行为。

同样地，甚至在身、语、意已造作了某行为后，你仍应思惟该行为……若于思量时发现：「已造作之行为有害于己，或有害于人，或有害于两者，此即是产生苦，导致苦的不善行。」一如是未来应避免做作该行为。（《中部》 61）

〔定（寂静）〕

现在我们来思考，停止以运用「全然专注」，如何有助于获得「止」并强化其两种意义：心一般的平静与禅定。

当色身无法远离外在世界喧闹不已的噪音时，培养暂停以运用「全然专注」的习惯，可使我们易于抽离而进入自己内在的平静中，将更能舍弃对他人愚蠢言行的无益回应。当命运的冲击迭起又令人感到艰困时，受过「全然专注」训练的心，会在外表顺从或有所警觉但无行动的庇护下找到皈依处，而在此地耐心地等待风暴过去。生命中有许多情况最好是顺其自然结束，在激进或繁忙行动失败之处能保持不动并等待的人，往往可以得到胜利，不仅重要的情况如此，日常生活的过程中也是如此。警觉地保持不动所赢得的经验，使我们深信不必积极地响应所接收到的每个「触」，或认为每次与人或事的接触，都是在邀请我们采取干预的行动。

由于避免了不必要的无事忙，外在的磨擦将减少，其所带来的内在紧张也会放松，更大的和谐与平静将扩及每天的生活，为日常生活与禅修宁静的鸿沟架起桥梁。如此一来，使人烦乱的内在影响一司空见惯的、无论粗细的、会侵占禅修时间并造成身心不安的掉举，将会渐渐减少。定的主要障碍—掉举盖，就会较少出现，若现起时也更容易克服。

一有机会就培养「全然专注」的态度，分心的离心力便会渐渐消失，摄心并导致定的向心力则会凝聚，那么，渴爱将不再急于追求各种无常的事物。

对一连串相续事件持续注意的规律练习，使心能在严格禅修时，不断专注于一个所缘，或数量有限的所缘，而另一种修定的重要因素一心的平稳与坚定也能同样增长。

因此，保持不动、暂停与停止以运用「全然专注」的练习，培养出几个禅定的明显成分—平静、专注、坚定、所缘数量减少。它提升了心于日常时的平均水准，并使其更接近禅心的层次。这点非常重要，因为这两种心的层次若差异太大，往往会使心灵专注的尝试不断挫败，并障碍禅修中持续平静的达成。

在觉支的序列中，我们发现轻安觉支先于定觉支。佛陀说：「若有轻安，心即能定。」表达了同样的事实。现在依据先前的论述，将更能了解这说法。

〔慧（观）〕

佛陀曾说：「心定者，见事物之如实面貌。」因此，「全然专注」用来强化所有修「定」的方法，也为修「观」提供了支持的条件；而「观」也从「全然专注」的保持不动中，得到更为直接、殊胜的助益。

一般而言，我们投注于处理或使用事物的心力，大过于去了解其真正的本质。因此，我们通常匆忙地捕捉知觉所传达的前几个讯号，然后，由于根深柢固的习惯，这些讯号藉由对好坏、苦乐、利害、对错等

的判断，引起一个习惯性的标准反应。我们借着这些判断，来界定与该所缘的关系，并导出相应的言语或行为反应。我们将注意力停留在常见的或熟悉的事物上，很少超过接收前面几个讯息所需要的时间。

所以，在大部分的时间里，我们是以不完整的方式觉知事物，更甚者，所缘只有于存在期间的最前段或再多一些的时间，会进入我们的注意力范围内，因此便容易对它产生误解。我们甚至未察觉，所缘不过是从开始至结束时间的延伸过程，除了在有限情境内不经意察觉到的部分以外，其实所缘还拥有许多的层面与关系，简单地说，所缘本身拥有某种稍纵即逝的特性。

以如此肤浅的方式所认知的世界，是由不成形的、片断的经验所组成，而这些经验又以主观所选择的符号或象征作为特征。我们所选择的象征主要是依自己的兴趣而定，有时甚至会误用，因而所导致的阴暗世界，不只包括外在的环境与他人，还包括自己大部分的身心过程，这些也都受制于同样肤浅的概念化方式。

佛陀指出四种基本的误解—以不净为净，以无常为常，以苦与导致苦者为乐，以无我者为「我」或「我所有」，这些都导因于曲解的知觉与紊乱的专注。当与「自我」有关的戳记一再地烙印在每日经验的世界中，「这是我的」（attaniya 我所有）的基本误解，就稳固地深植于影响每个人身心的因素里，像植物的须根，虽然细小，却能蔓延、坚固。事实上，若到了这种程度，单凭理智上深信「无我」（anatta），几乎已无法动摇「我」与「我所有」的观念。

这些严重的后果源自基本的知觉情境——从知觉接收到最初的少数讯号后，便作出仓促或习惯性的反应。但是如果我们凝聚「念」收摄的力量，并暂停下来运用「全然专注」，则当下成为心所缘的身心过程，将更完整、真实地向我们显现，不会马上陷入自我的漩涡，而能在「念」警觉的注视下显露自己，展现出多元性，以及与其相应并交互作用的广大网络。如此狭隘又往往歪曲现实的与自我有关的部分，会因获得更广大的视野而缩小，并退居到幕后。而所观察的过程中，其一连串的发生与组成分子，就会显现出不断的生灭与起落。这些变化无常的事实，便在人心上留下益发深刻的印象。

如此对生灭现象的辨认，同样消融了以自我为中心所造成的错误整体概念。自我不加分别地驾驭了事物的差异性，以有「我」与属于「我」的偏见将事物连结在一起，但「全然专注」揭露这些虚伪的整体其实是无我的、因缘和合的现象。如此一再地面对生命过程内外的无常、相依、无我的本质，我们便会发现其单调、令人不满的本质—苦的真谛。因此，藉由放缓、暂停与保持不动以运用「全然专注」的简单技巧，一切存有的三特性—无常、苦与无我，都将在透彻的「观」下清楚展现。

培养善的自发性回应

在行动前先专注地暂停，这种已学会并强化了的习惯，并未排除善的自发性响应。相反地，透过训练—暂停、停止与保持不动，以运用「全然专注」的修持会变得自动自发。它可以成为心具有选择能力的机制，随着可靠与迅速响应的增加，能避免突然生起邪恶或不智的冲动。若没有这种技巧，我们可能理智上了解那些冲动是不善的，但由于其强而有力的自发性，最后仍会屈服。修习专注地暂停的方法，可使不善的自发性响应或习惯，由建立在更多了解与崇高意向上的善的自发性响应或习惯所取代。

正如有些反射动作会自动地保护色身，心也同样地需要自发性的精神与道德的保护，「全然专注」的修习会提供这重要的功能。具有一般道德标准的人，本能地会畏惧、躲避偷窃或谋杀的想法，有了「全然专注」法的帮助，这种自发性的道德抑制作用的范围会大大地扩展，而对道德的敏感度也将大幅提高。

在未受训练的心中，崇高倾向与正确思想常受到突发的激情与偏见的攻击，它们不是就此屈服，便是挣扎一番后坚持下去。但若不善的自发性如上所述地遭到制止或大幅削弱，我们所拥有的良善冲动与明智的反思，将有更多出现的空间，并自动、自在地展现自己。它们自然的流露使我们更相信自身中良善的力量，也让他增长信心。自发性的善十分值得信赖，因为先前有系统的训练已扎下了稳固的深厚基础。

在此有个方法可以将「有行善心」转变为「无行善心」[1]。根据阿毗达磨藏的心理学，这样的心若与智慧结合，则取得了道德价值中的首要地位。以此方式，我们就能实地了解《太乙金华宗旨》（The Secret of the Golden Flower）(3) 一书中的格言：「若人有意地达到无意的状态，他即已得道。」这句话以巴利语来解释即是：「以有行、有意的努力，能赢得自发性（无行）。」（SasaGkhArena asaGkhArikaM pattaBaM）

若我们能睿智地运用佛陀教义中，无数辅助心灵成长与解脱的方法，实际上就没有任何能究竟对抗「念住」法的东西，而这方法是始于学习暂停与停止，以运用「全然专注」的简易修习。

放缓的训练

为了对治未受训练的心的鲁莽、草率与忘失，在暂停与停止的修习法中，建立了一种刻意的放缓动作。虽然以现代生活的需求而言，要引介放缓作用于一般例行的工作天是行不通的，但由于它是忙乱快速的现代生活所导致后果的解毒剂，在闲暇之余练习就显得很重要，而在严格的「念住」禅修中尤其重要，这种修持也会为我们每天例行的工作，带来更多如平静、效率与技巧等实际的利益。

为了达到禅修的目的，在克制感官、专心与定等方面，「放缓」是很有效率的训练。此外，对禅修而言，更具有特殊的意义。《念处经》的注释说：动作的放缓有助于重拾对某一缘所失去的专注。我们因此于其中读到：比丘快速地弯曲手臂，没有如修持原则所要求的要忆念禅修的业处，一旦发觉这样的漏失，他将手臂收回原来的位置，专心地重复动作。此处的禅修业处或许是「正知动作」，如《念处经》所提到的：「以正知做弯曲与伸展的动作。」

在严格的禅修训练期间，放缓身体特定的动作，特别有助于获得观智（vipassanA-JANa），尤其是直接觉知无常与无我，因为在复杂且稍纵即逝的过程中，迅速的动作会大幅地强化整体、本体与实质性的错觉。因此，在「念住」的严格修持中，将走路、弯腰、伸展等动作放缓，以便分辨出每一动作的各个阶段，对于直观一切现象的三大特性（无常、苦与无我）有很大的助益。若禅修者清楚地注意到观察过程中每个片断如何自动生灭，而当中没有任何东西移转或「轮回」到下一阶段，那么，他修习的力量与意义将愈来愈增强、加深。

在暂停以运用「全然专注」的影响下，我们日常身、语、意的一般律动，也会变得更安静与平和。放缓匆忙的生活节奏，意指思想、感受与知觉都能在其自然存在的期间内结束，完整的觉知会延伸到最后阶段，直到最终的振动与回响。最后的阶段常常会因为我们急躁地攫取新的「触」而中断，或尚未清楚理解时，仓促地往思考路线的下一阶段进行，心于是背负着大量模糊或片断的感官知觉、受阻断的情绪与未充分理解的思想，这就是一般心灵杂乱的主要原因。「放缓」，将证明一个能够恢复心灵完整、清明的有效方法。在此有个适当的譬喻，同时也是个实例，那就是修习安般念（AnApAnasati）所必备的过程：「念」必须涵盖呼吸的完整过程—其开始、中间与结束，这便是经文所指的意义：「体验全身（呼吸身），我吸入与呼出」。同样地，若经由「放缓」，使我们习惯于持续专注，「呼吸」的整体或我们生活的律动，将变得更深长、更饱满。

提早中断或回避心理过程的习惯，已是现代都市文明人十分严重的问题。在持续加快的序列中，人们不断大声地要求全新的刺激，正如要求增加自己移动方法的速度一般。这种「触」的快速冲击，使人的敏感度渐渐减弱，因而一直要求要更大声、更粗糙、更富于变化的新刺激。若不制止这样的过程，结果将不堪设想。

我们已充分地看到感受更细致的艺术之美的衰微，以及它无法享有真正自然欢悦的增长，取而代之的是忙乱与短暂的兴奋，无法带来任何真正的美，情感也不能得到满足。对于「文明人」渐增的肤浅与西方人恐惧神经失序的蔓延，「微弱的心灵呼吸」应负极大的责任，它是人心性上的水准、范围与强度普遍恶化的开端。无论在东方或西方，这危机威胁着所有的人—面对科技文明的冲击而无充分精神保护的人。运

用此处简述的方法，「念住」为补救这情况提供重要的贡献，因此就世俗的观点来看，这方法也证明是有益的。

然而，我们在此主要关心的是「念」在心理学方面的观点，以及其对禅修的意义。得到「放缓」辅助的持续专注，主要是以三种方式影响心的品质：（一）强化心；（二）厘清所缘的特性；（三）展现与所缘有关的事物。

（一）持续地专注于某所缘，对心会产生特别强烈而持久的冲击，其影响力不仅普及特定的感官知觉后即刻生起的一连串念头，也延伸至遥远的未来，这因果的效力即是心强化的指标。

（二）持续的专注可使所缘的各方面呈现出更完整的轮廓。通常我们从任何新的感官所缘或念头得到的第一印象，都是其最显著的特色，也正是所缘的这方面吸引我们的注意，而达到冲击的最高点。但所缘还呈现出其它的层面与特性，比我们最初注意到的更能发挥许多功能，对我们而言，这些可能较不明显或在主观上兴趣缺缺，但它们可能更加重要。另外，也有许多第一印象完全是虚妄不实的例子。唯有我们持续地注意，超越了最初的冲击，所缘才会完整地显现自己。在第一波知觉后的过程中，第一印象的偏见力量会减弱，而只有于最后阶段，所缘才会呈现更详尽的内容与更完整的面貌。因此，唯有透过持续专注，我们才能更清晰地了解所缘的特性。

（三）任何色、心所缘的特性中，与所缘有关的事物，常常会因为我们匆忙或粗浅的注意而受到忽略，因而需要特别的处理。这些与所缘有关的事物可追溯到它的过去—其起源、起因、理由与逻辑的前例；也可以向外延伸至涵盖整个场合—其背景、环境与目前活动的影响。如果以为的隔离方式看待事物，将永远无法完全了解它们，我们必须依其缘所生与缘生他法 [2] 的本质，视其为广大型态中的一部分，而这点只有借助持续专注的力量方能完成。

潜意识的影响

方才讨论过三种提升心的方法，对于修观明显地具有基本的重要性。当心强化了，其相关结构中的所缘境已可清楚辨析，这就具备了「如实知见」的基础。但是除了明显直接的影响外，这三种过程也有间接的影响，其力量与重要性不少于前者，它强化心并使心潜在意识的机能—潜意识的组织、记忆与直觉变得清晰，这些同样地滋养并巩固使人解脱的「观」的进展。得到这些助力的「观」，就如经中所譬喻的，犹如山上的湖泊，湖水不仅来自天上的雨水，也来自深层所涌出的泉水。得到心在「地底下」的潜意识资源所滋养的「观」，将具备深厚的基础，随之而来的禅修成果就不易漏失，即使是未解脱而仍倾向于故态复萌的凡夫，也是如此。

一、知觉或念头若一直是持续专注的所缘，就比专注力松弛时，能给予心灵更强烈的冲击，并清楚地显露所缘的特色，因此当其进入潜意识时，即在那里占有特殊的位置。这点适用于三种提升所缘心的方法。

（一）在心的运作过程中，若最终的注意力与最初的一样强，则当过程结束，心进入潜识时，潜意识将更顺从意识的控制。

（二）若将感官的「触」或思想无数清晰的特色标明出来，那么当它自瞬间的觉知中消逝时，就不会轻易地在潜意识的模糊内涵中消失，或被情感强烈的偏见拖入，而与错误的潜意识结合。

（三）同样地，正确理解一切与所缘有关的事物，可使经验不致与模糊的潜意识内容结合。而已提升强度、清晰度的知觉与思想被吸入潜意识中，仍比从模糊或「困顿」印象所产生的内容清楚且易于通达，如此更容易将其转变为完整的意识，也较可以解释对心的潜在影响。透过改善「念」的品质与范围，若使这种成熟的「触」数量增加，结果可能会产生潜意识本身结构的微妙改变。

二、从我们稍早的论述来看，明显地，我们所谓「成熟」或「更能接触与转变」的「触」，使人们更容易、正确地回忆起它们。之所以更容易，是因为强度提升；之所以更正确，则是因为特色已清楚标明，

使其不被错误联想的意象或印象所扭曲。记得它们的情境与关连，可以增进两种作用—更迅速与更正确的记忆。因此，「念」在专注的意义与功能，有助于加强「念」在记忆的意义与功能。

三、持续专注对潜意识与记忆的影响，会深化与强化直觉力，特别是此处主要关切的「直觉的领悟」(intuitive insight)。直觉并非没来由而得到的天赋，它如同其它心理机能，都是由特定的条件所产生。如前所述，其最主要的条件就是知觉与思想储存于潜意识中的潜在记忆。

显然地，为直觉的成长提供最肥沃土壤的，是那些拥有较大强度、清晰度与数量庞大等明确特征的记忆，因为最容易触及。在此，所保留下来与「触」相关的事物也贡献良多。这类的记忆比单一事件空洞或模糊的回忆更具组织的特色，而且更易形成新的意义与意涵，这些较为清楚的记忆意象，将成为直觉力的强烈刺激与助力。在潜意识深处，经验与知识存于潜意识中的数据悄悄地聚集并组织，直到时机成熟才显现为直觉。有时相当普通的事件就能触动直觉的爆发，虽然这些事件看起来十分平常，但只要它们先前一直受到持续的注意，这些事件对直觉就拥有强大的召唤力。放缓与暂停下来运用「全然专注」，会显露出日常生活中简单事物的深度，因而给予直觉力潜在的刺激。

这也可以运用在导致究竟解脱(arahatta)的「四圣谛」现观上。经典记载许多僧尼实际修观时，未能达到现观的例子，但直觉的闪光却在截然不同的场合触发他们，例如被石头绊倒，或偶然看到森林之火、河中的幻影或一团泡沫。在此，我们又看到另一个肯定这似乎矛盾说法的例子：「有意而能得到无意的状态」。将正念的整束光芒，审慎地投射在生活中最小的事件与行动上，使人解脱的智慧终将生起。

持续的专注不仅是直觉「成长」的良田，还能使其更充分地受到利用，甚至能不断地重复直觉的刹那。在各种不同创作领域中得到灵感的人，常常对于这共同的经验感到震惊：直觉如电光石火般来去，反应慢半拍的心几乎无法抓住直觉的临去秋波。但若心一直保持警觉的暂停、放缓与持续专注的训练，或若如上述的潜意识也受到了影响，直觉刹那的节奏就会变得更完整、更慢与更强，而会出现的情况是，其冲击变得既强烈又清楚，将使「直觉的领悟」受到充分利用，甚至可以使其消退中的振动重新达到另一个高峰，有如一首旋律的重复节奏，从首次出现的最后一个音符而和谐地再次生起。

充分利用「直觉的领悟」的刹那，对于通往完全证悟的进程具有关键的重要性。若对心的控制力太弱，未充分用于解脱的工作，就会让难以掌控的「直觉的领悟」溜走，这样的时刻可能许多年后再也不会发生，或终其一生都不再出现。然而，持续专注的技巧可以使人善用这样的机会，而禅修时所做放缓与暂停的练习，则是获得该技巧的重要助力。

在我们讨论过暂停、停止与放缓的主题后，就能比较了解巴利经文对于「念」的其中一项传统定义的深远含义：即 anapilApanatA 的作用，字面上的意义为「不会漂走（或溜走）」，「像水面的南瓜壶」，注释家又继续补充说：「(念)深深契入其所缘，非匆匆地掠过表面。」因此，「非表面性」会是个贴近上述巴利语的翻译，也适用于描述「念」的特色。

【注释】

- (1) 见《清净道论》IV, 47。
- (2) 同上，IV, 51, 57。使心策励的三觉支为：择法、精进与喜；使心平静的三觉支为：轻安、定与舍。
- (3)一本中国道家的论述，深受大乘佛教的影响。

【译注】

- [1] 没有因为特定方法的激励或刺激，所自动生起的心，称为「无行」；因为特定方法的激励或刺激，才生起的心，称为「有行」。（见 A Comprehensive Manual of Abhidhamma, p.36）
- [2] 意指事物为因缘和合所生之物，而其本身也是其它事物产生的条件。

以直观看现实世界

「全然专注」的修习之四

心愈能清晰、深刻地响应极平凡事项所显现的苦谛，我们轮回的时间就将更缩短。

引起反应的清楚觉察，是来自于「全然专注」所赐予的无偏的直观；

而深刻的体验则是来自智慧的反思或正知。

我希望自己没有习惯任何事，这样我就能有新的视野、新的听闻与新的感觉。习惯破坏了我们的哲学。（G. C. Lichtenberg, 1742-1799）

在先前的段落里（编按：本专辑第四篇文章），我们曾提到不善的自发性冲动。我们已了解停下来运用「全然专注」与持续的专注，如何处理或减低自身轻率的冲动反应，而让我们能以新鲜的心—不因其最初的自然反应而产生偏见的「直观」（Directness of Vision），来面对任何的情况。

利用直观，我们可以直接地看现实世界，不必透过任何有色或凹凸的镜片，也没有情绪或习惯的偏见、理智成见的介入。「直观」的意义是：直接面对现实世界赤裸裸的事实，就像初次相见般生动、鲜明。

习惯的正负面影响

时常阻碍直观自发性反应的，不仅来自于我们激情的冲动，同时也源自于习惯，自发性的反应以习惯的型态对人产生更强、更深的有益或有害的控制。习惯的正面影响，可见于「反复练习的力量」，这股力量保障我们动手与动脑的、世俗或精神的成就与技能免于忘失，并将这些偶然、短暂与不完美的获得，转变成完全能掌握品质的稳定拥有。习惯的自发反应的负面影响，则显现于对「习惯力」的负面意义—各种的强制性行为会产生削弱、使之无效并窄化的作用。在此，我们只关注习性阻挠、妨碍直观的负面影响。

如前所述，习性反应一般比冲动反应更强烈地影响我们的行为。激情的冲动可能才生起就消失，虽然后果可能非常严重，并会延伸至未来，但影响绝不像习惯那么持久、深远。习惯向我们的生活与思想撒下细密的巨网，企图捕捉更多的东西，我们的激情冲动也可能被捕入网中，这稍纵即逝的特性因而转变为持久的人格特点。一刹那的冲动，或一次偶然的放纵，或一个突发的奇想，都可能因一再重复而变成难以根除的习惯与难以控制的欲望，最后成为我们理所当然的反射作用。欲望一再地满足，于是变成了习惯，而未经审查的习惯，则成为一种无法压抑的强烈冲动。

事情有时是这么发生的：起初，我们认为某一特别的行动或心态对个人有何重要，这样的行为或心态在道德上可说是无记的。刚开始我们会发现很容易将之去除，或改变为相反的情况，因为这时的情绪或理智都没有压迫我们要偏向那一种选择。但由于不断地重复，我们开始认为所选择的行为或思想过程是「愉悦、可爱与正确的」，甚至是「正义的」，最终便认同这就是我们的个性或人格。最后，任何破坏常规的事，都令我们不悦或觉得不妥，对任何外在的干涉都感到憎恨，甚至认为这种干涉威胁我们「重要的利益与原则」。事实上，无论在任何时代，无论是否已文明化，未开化的心都视陌生人的「奇风异俗」为仇敌，尽管它们的存在并无攻击性，但仍感到挑衅或威胁。

起初，特殊的习惯尚未受到重视时，习惯所逐渐形成的执着并不针对行为本身，而是针对未受干扰的常规所产生的愉悦。这种执着于常规的力量，部分来自身心的惰性，而这惰性即是人内心的强烈动机。

现在，我们要来谈谈执着常规的另一个原因。由于习惯的力量，使我们对特别关注的物体、行为或思考方式，投入较强烈的情绪，使得对实际上不甚重要或平常事物的执着，强烈到远超出我们基本的需要。因此，若缺乏意识的控制，微不足道的习惯就会变成我们生命中不容置疑的主宰，产生限制、僵化我们性

格的危险力量，并箝制我们于环境、智力与心灵活动上的自由。由于向习惯屈服，便造作了新的结使（烦恼），使自己易受到新的苦—新的执着、瞋恚、偏见与偏爱—所伤害。由习惯所造成主导的影响，对于今日心灵发展造成的危机，或许已比往日更为严重，因为在特殊化与标准化普及于生活与思想各层面的现代，习惯的扩张已变得显而易见。

因此，当我们思考《念处经》中叙述结使形成的语汇时，也应当想到习惯所扮演的重要角色。

……他了解：结使的生起依凭两者（根与境）；以何方式使未生结生起，他亦了解。

以佛教的名相来说，习惯的力量明显强化了昏沈睡眠盖（thIna-middha nIvaraNa），而削弱了身轻快性与心轻快性（kAya-labutA, citta-labutA）(1)。

习惯扩展范围的倾向在于心的本质，它不只源自于前述的被动惰性力量，在许多情况下，是来自控制与征服的主动意志。某些拥有相当强度的主动的心，具有使自己再次显现的倾向，它们努力地想得到支配权，成为其它较弱的心法、色法环绕的中心，而让这些心、色法顺应它们的安排。这种倾向虽然一直受到抵抗，却仍在扩展中，甚至外围或附属的心法，也展现出同样追求支配权的迫切需求。令人惊讶的是，这非常类似以自我为中心的个体接触社会时，所拥有的自我肯定与主控的倾向。模拟于生物学，可以想见癌症或其它疾病成长时，所表现出的扩张倾向。我们在此奇异的突变中所遇见不断重复显现的倾向，于原子时代中显现出极大的危险。

因为想得到支配权的意志存在于许多各种不同类型的心中，一个稍纵即逝的突发奇想，就可能成为性格中相对持久的特质，若它仍不满意自己的地位，可能从现在与生命力结合的状态中完全脱离，直到最后于轮回的过程中，变成新的人格中心。我们身上就有无数新生命的种子，无数潜在的「众生」，我们应发愿将它们从轮回中度脱出来，如禅宗六祖所说的意思。(2)

有害的身心习惯会变得茁壮，不仅是因为人刻意地培养，也是因为不注意或未加以排斥。我们现在本性中许多粗壮的「根」，是由早已遗忘的过去世所种下的微小种子所长成（见《得法小经》，The Simile of the Creeper, MN 45）。这些道德上的「不善」或其它恶习的长成，可以由渐渐培养的另一个习惯—全心地注意它们，来有效地制止。如果我们慎重地去做那些已成为无意识的行为，在做之前先停一下，运用「全然专注」与反思，这就给了我们一个仔细检视该习惯，并清楚地了解其目的与合适性的机会，允许我们重估情势，直接地看清楚它，不被包围习惯活动的错误自信—「这是对的，因为以前曾做过」，这内心的迷惑所障碍。纵使不能很快地破除不良习惯，但省思时的停顿，可以处理其不经质疑而生起的自发性，而在其中烙下反复审察与对抗的封印，当它再出现时力量就会减弱，并在我们企图要改变或去除它时变得愈来愈驯服。

一直以来，有「人类保姆」之称的习惯，不能也不应在我们生活中消失，这是不容置疑的。我们只要回想一下，便知那是多么容易的事，尤其对都市人而言，在拥挤繁忙的一天只需以「一半的注意力」，即可事半功倍，因为习惯使我们的生活简化了，若是所有的芝麻小事，都得以慎重的努力与极度的专注来完成，将会是多么无法忍受的重担。事实上，许多人力的操作与艺术的技巧，甚至是复杂的智力运作中的标准程序，若透过有技巧的例行动作，一般都会带来更好、更丰硕的成果。然而，这种习惯作为的平顺状态也会到达终点，除非产生兴趣而使之活跃，否则将开始出现疲乏、衰微的征兆。

当然，提倡消除一切细微的小习惯听来十分荒谬，因为许多细微习惯不仅无害，甚至还有用处。不过，我们应定时反问自己，是否仍然能控制它们？是否能自在地放下或改变它们？我们可以用两种方式来回答这问题：

- 一、全神贯注于我们习惯的行动一段时间；
- 二、在不对自他造成伤害或干扰的情况下，暂时地实际摒弃它们。

如果我们以直观的光芒照向它们，仔细地观察或做这些习惯动作，就像是初次所做一般，这些小小的例行活动与身边习惯了的景象，会呈现出新的兴味与刺激的光芒，这将有助于我们职业的工作与环境，也有助于因习惯而疏远的亲密人际关系，改善与配偶、朋友、同事的关系。这清新与直接的角度，透露出人际关系或工作都能采取更不同、更有益的方式，而非如以往只能受制于习惯力。

已养成的「放弃细微习惯」的能力，其价值会在对抗更危险的习性时获得证明。当生命中的重大改变强力剥夺我们的基本习惯时，这能力也会帮助我们，松动惯常的行为与思想的硬土，将能活化生命力、心灵活力与想象力。最重要的是，可以在如此松软的泥土上，播下心灵成长的坚实种子。

误用联想的危险

心习惯于标准的反应、活动的顺序、对人或物的判断，这些都是透过联想而进行。从所接触到的物体、观念、情境与人物中，我们选择出某些特别的标记，并将这些标记与自己对它的反应连结在一起。同样的接触若再度发生，会与先前选择的标记连结，也就是与我们最初或最强的反应连结。这么一来，这些标记就成为释放标准反应的信号，而这些标准反应可能是由反复练习，或经验所熟悉的一连串相关行为与思想所组成。这种运作方式，使我们不必从头努力并辛苦地审察这一串顺序中的单独步骤。大幅简化生活的结果，使我们可以将精力放在其它事情上。事实上，在人心的演进中，「联想」是绝对重要的一步革新，它使我们能从经验中学习，因而发现并运用因果法则。

虽然有这些好处，但若错误或轻率地运用联想，或未审慎地控制它，也会招致严重的危险，以下列举出部分的危险之处：

一、在类似的情境中一再出现的联想，易强化并永久延续错误或未完成的最初观察、错误的判断与情绪的偏见，如爱、恨与傲慢等。

二、若将足以处理某一特定状况的不完整观察与有限的判断观点，机械性地应用在变动后的情境中，就会发现十分不当，将导致严重的后果。

三、由于联想的误导，导致对事物、地方或人产生强烈直觉的厌恶，而这可能只是回想起不愉快的经验，与实际的人、事等无关。

这些简述的例子，显示出时时检视联想在内心所造成的常规，以及再次检验从之而来的各种习惯与公式化反应是多么重要。换句话说，我们必须走出常规，重拾对事物的直观，并以此重新评估自己的习性。

若我们再次回顾失控的联想所导致的一连串潜在危险，将更了解佛陀坚持我们必须触及经验底部的理由。在《经集·窟八偈经》中，佛陀说了一段简洁但意义深远的诗偈：「遍知『触』（phassa），可使人解脱贫」与「遍知『想』（saJJA），即能横越轮回的瀑流。」（vv. 778ff）(3) 将「念」当作念头进入心第一道门的守卫，我们就更能轻易地控制进入者，并拒绝「不速之客」。因此，即能维持「光明的心」的清净，以对抗「外来的烦恼」。（《增支部》1:51）

《念处经》为引发直接、清新与正确的见解（vision）提供有系统的训练，这个训练以身、心两方面涵盖全部的人格与经验的整体世界。数种练习有系统地应用于自己、他人与自他两者，将有助于揭露因为错误的联想与误用模拟所造成错误概念。

在佛法的名相中，错误联想的主要类型，由四种错误的或颠倒的见解所涵盖：也就是错误地：（一）以无常为常；（二）以苦或导致苦者为乐；（三）以无我与无实体者为有「我」或有永恒的实体；（四）以不净为美。这些错误的见解源自对事物特性的误解，在强烈的情感与错误理论的影响下，我们以片面或错误的方式选择性地理解事物，误将它们与其它的观念连结。在我们的「想」与「触」上运用「全然专注」，能渐渐地避免误解，稳定地向如实知见事物的目标迈进。

生起厌离心

拥有清楚直观的人，因深深触动心灵的事物而激起厌离感（saMvega），将体验到精力与勇气的释放，促使他打破胆怯的犹豫，以及刻板的生活与思考。如果持续保持厌离心，将获得解脱所需要的热诚与坚持，因此古德曾说：

这个世界即是我们的领域，
蕴藏着圣道的开展与破除自满骄矜的诸多事物，
因深深触动心灵的诸事所激励，
受到激励之后，睿智地奋斗、向前！

与我们关系最密切的周遭环境充满着激励人的事物，若平常未能觉察，那是因为习惯使我们的见解迟钝，使心变得不敏锐的缘故。

对佛陀的教义也是如此。初次接触教义时，我们接收到理智与情感的强大刺激，但渐渐地，这刺激失去了原有的清明与驱策力。而对治它的方式是求助于周遭丰富的生活，它不断以新的变化说明四圣谛，以此持续地更新对我们的刺激。直观甚至为每天最平常的经验注入新的活力，使其真正的本性穿破习惯的昏暗而显现，并用清新的音声对我们说话。它可能正是我们早已习以为常的景象：在街角看到的乞丐、哭泣的孩童或生病的同胞……，他们重新震撼我们，使我们重新思考，激起我们的厌离心，毫不迟疑地踏上导向苦灭的道路。

我们都知道悉达多太子在假想的世界长期与世隔绝后，驱车游行王城，初次遇见老、病、死的美丽故事。这古老的故事很可能是历史事实，因为我们知道，普通的事件常在许多伟人的生命中得到象征性的意义，并引出不凡的结果。伟大的心在看似平凡之处发现其意义，并赋予那一刹那深远的效用。但即使不去争论那古老故事内在的实情，我们仍可以合理地相信，年轻的王子确实曾以肉眼见过老人、病人或死人。

然而，就像大部分时间的我们一样，早期所见到的情境，并未深深触动悉达多。他早期缺乏敏感是由于父王将他安置在世袭的惯例中，由那惯例所产生的属于王子阶级的快乐，虽然微不足道，却造成了防护良好的人为隔离。唯有当他破除种种安逸习惯所建立的黄金牢笼，「苦」的事实才能强烈地冲击到他，就像初次见到一般。唯有因此而激起的厌离心，才引导他舍家出家，稳健地迈向觉悟之路。

我们的心愈能清晰、深刻地响应极平凡事项所显现的苦谛，便愈无须重复这个教训，我们轮回的时间就将更为缩短。引发对反应的清楚觉察，是来自于「全然专注」所赐予的无偏的直观；而深刻的体验则是来自智慧的反思或正知。

通往「观」的道路

直观也是观禅这种有系统修习的主要特色之一，与禅修所产生直接或体验的知识相同，而有别于由读书与思考推论所得的知识。在修观时，禅修者直接观看自己的身、心过程，没有抽象概念思考的干扰或情感性的估量筛选，因为在那样的情境下，只会妨碍、歪曲原本的事实，降低现实所给予的强烈的立即冲击。从经验中所得的概括概念，在自己的岗位上是很有用的；但若它们干扰了「全然专注」的禅修，则会倾向于「不理睬」或排除特殊的事例，而说：「这也没什么，不过是如此罢了！」概括性的思考会对重复出现的念头感到厌烦，将之分类后，又很快地觉得无趣。

然而，「全然专注」是修观的关键方法，它能保留事物的特殊性，敏捷地追随身、心相续过程中的生与灭。虽然特定序列的一切现象确实可以依其类型而分类（例如入息与出息），正念则视当中的分子是独

特的，认真地记录其个别的生灭。如果「念」仍旧保持警觉，这些反复出现的一类，由于其数量庞大，对心的冲击将更强化而非减弱，隐藏于观察过程中的三特相—无常、苦、无我一则会愈来愈清楚显现。它们出现在自己发出的光芒中，这些光芒并非从其它地方所借得，甚至也不是从导向这些经验的世尊—佛陀那里得来。这些色法与心法，在「自我的光辉」下，将渐增的厌离感传达给禅修者—厌恶、不满意、觉察过患、随后而来的舍离等，当然喜、乐与定等在修习中也都不会缺席。因此，如果内在成熟的一切其它条件都圆满了，究竟解脱的最初直观与入流（sotapanna）无疑的智慧：「有生的本质，即有灭的本质」，将如黎明般生起。

因此，在正念力量的展现中，「念住」证明自己是「法」的真正化身：

「法」是世尊所善说，于此地、此时可见，
立即的，欢迎察看，导人向上，为智者直接体验。

【注释】

- (1) 关于「善」在性质上的重要构成要素—善心（kusala），请见拙著《阿毗达磨研究》（Abhidhamma Studies, Kandy: BPS, 1965） pp. 51ff。
- (2) 这言论或许有些讽刺，是这位伟大的圣人针对他许多大乘佛教的弟子，以太过狭隘的发心来解释这著名的大乘菩萨誓言解脱世间一切有情的愿心。
- (3) 亦可对照《梵网经》（DN 1）结论中有关「触」的意义之段落。

四种崇高的心灵境界

四梵住的修习

慈、悲、喜、舍四者也称为「无量心」，因就其真正的本质而言，没有任何局限，没有排他性、不公平性，且不被选择性的偏爱或偏见所障碍。
已达四梵住无量境界的心，对任何国家、种族、宗教与阶级不会怀有瞋恨。

心常停留的居所

佛陀曾教导四种崇高的心：慈（mettA）、悲（karuNA）、喜（muditA）、舍（upekkhA）。

在佛经中，这四者以巴利语 Brahma-vihAra（梵住）为人所知。「梵住」一词可解释为心的超越、崇高或伟大的状态，或似梵、似天、似神的住所。

这四种态度之所以超越或崇高，是因为它们以最正确、最理想的行为模式对待有情。事实上，慈、悲、喜、舍四梵住，为人与社会接触所发生的各种状况，提供了解决的办法。它们是紧张的纾解剂；是社会冲突中伟大的和平缔造者；是生存奋斗中创伤的疗愈者；它们打破社会的界限，建立和谐的社群，唤醒人们所遗忘的宽容，恢复早已失落的喜悦与希望，提倡人类四海一家的精神，以对抗自私自利的力量。

梵住与瞋心并不相容，这样的心类似梵天（BrahmA）—佛教传统宇宙观里的神，是更高层天界的短暂统治者。梵天没有憎恨，这与许多东、西方对神的概念相反—那类神的信徒认为自己的神会表现出愤怒、嫉妒与「正义的愤慨」。以持戒与禅修勤勉地培养这四种崇高心的人，被认为可以达到等同梵天的境界

(brahma-samo)。若四种崇高的心成为修行者心中主导的作用，他就能投生到相应的世界—梵天界，因此说这四种是似天、似梵的心。

「梵住」之所以称为「住」(vihAra)，是因为我们应当使这四者成为心时常停留的居所，感觉像在「家」一样，而不是偶尔短暂拜访而随之遗忘的地方。换句话说，要让这四者完全充满我们的心，而成为不可分离的伙伴，在一切日常活动中好好地注意它们，诚如《慈经》所述：

行住坐与卧，
无有疲倦时，
善安住此念，
此即谓梵住。

慈、悲、喜、舍四者也称为「无量心」(appamannA)，因就其圆满与真正的本质而言，没有任何局限，如受限于其所遍及的某一类众生，没有排他性、不公平性，且不被选择性的偏爱或偏见所障碍。已达四梵住无量境界的心，对任何国家、种族、宗教与阶级不会怀有瞋恨。

但是，除非与这种心态建立起稳固的自然关系，否则我们很难审慎地以意志的努力来运用「无量」，也很难避免各种程度的偏执。若要成就这点，在大多数的情况下，不仅必须以这四种特质作为行为的准则与省思的课题，还要将之作为有系统禅修法的业处，这样的禅修称为「梵住修习」

(Brahma-vihAra-bhAvanA)。修习的目标是藉助这崇高的心，成就高层次的心专注状态—「禅那」。修习慈、悲、喜三梵住能成就前三禅，而修习舍梵住只能成就第四禅，其中「舍」是最关键的因素。

一般而言，持续的禅修会有两种至高的成果：

第一、禅修将这四种特质深深地烙印在心上，成为不易动摇的自发态度。

第二、禅修造成并确保无量的延伸—拥抱一切众生的展现。事实上，佛经对这四种修法的详尽教导，明显是要逐渐地展现这崇高心的无量性，它们有系统地破除一切界限—一切限制这些方法运用于特定的人或地域的界限。

禅修时，选择散发慈、悲或喜等心的对象，要由浅入深，例如修慈无量时，先从渴望自己的幸福开始，以此作为基准点而渐渐地扩大范围：「正如我希望自己能无苦、安乐一般，愿那有情，愿一切有情也能无苦、安乐。」之后，将此慈爱的想法扩及自己敬爱的人，例如老师；再扩及到深爱的人、漠不关心的人；最后，如果说有的话，扩及到敌人或厌恶的人。既然这修法是关心活着的人的福祉，就不应选择已过世者，同时也应避免选择对你而言具有性吸引力的人。

当我们已能应付最艰难的任务—将慈心散发给厌恶的人，就应进一步「破除界线」(sImAsambheda)一将慈心无分别、平等地遍及以上所说的四种人。「破除界线」时，会使我们达到更高层次的定：随着似相(paTibhAganimitta)的显现，而成就「近行定」(upacAra-samAdhi)，进一步达到初禅的安止(appanA)，再进入更高的禅定。

在「空间的扩展」上，先从身边的环境开始，例如家庭，之后扩展到邻居、整条街，以至整个城市、国家、其它国家与全世界。在「方位的扩展」上，先向东方散发慈心，再来西方、北方、南方、介于四维居间的方向、上方与下方。

适度地变换选择的对象，同样的修习原则即能运用在悲、喜与舍的禅修上。修法的细节可见诸经文（见《清净道论》第九品）。

成就梵住的禅定，其最终目的是培养出一种心态，以作为导向解脱的「观」的稳固基础，以洞察一切现象的真实性是无常、易受痛苦与没有实体的。因四梵住而成就禅定的心，清净、寂静、坚定、镇静，没有粗相的自私自利，因而为唯一能完成解脱最后工作的「观」作好准备。

以上的论述显示出两种修习梵住的方法，一是以之作为实际的行动与适当的思考方向，另一则是以禅定为目标的有系统禅修法，此两者彼此相辅相成。禅修有助于使慈、悲、喜、舍成为自发的反应，当我们努力在身、语、意中保有这四种特质，却面临生活中无数苦恼的挑战时，这自发的反应有助于使心更加坚定与平静。

另一方面，若实际的行为渐渐受到四梵住的约束，心中的仇恨、紧张与暴躁就会减少，这些情绪的影响力常常狡猾地闯入禅修的时段，变成禅修中的「掉举盖」。日常的生活与思惟，对禅修的心有极大的影响，只有在两者间的鸿沟持续缩小时，稳定的禅修进展与修行最高目标的达成才有可能。

不断反思这四者的本质、利益与相反特质的过患，将有助于四梵住的修习，诚如佛陀所说：「人长久思惟与反省的事物，即是心专注、倾向之处。」

佛陀开示四梵住的基本内容

一、诸比丘！弟子以慈心遍满一方，如是遍满第二、三、四方而住，乃至上、下、四周，他以慈心丰沛、广大、无量、无憎与无苦，遍满一切世间平等而住。

二、诸比丘！弟子以悲心遍满一方，如是遍满第二、三、四方而住，乃至上、下、四周，他以悲心丰沛、广大、无量、无憎与无苦，遍满一切世间平等而住。

三、诸比丘！弟子以喜心遍满一方，如是遍满第二、三、四方而住，乃至上、下、四周，他以喜心丰沛、广大、无量、无憎与无苦，遍满一切世间平等而住。

四、诸比丘！弟子以舍心遍满一方，如是遍满第二、三、四方而住，乃至上、下、四周，他以舍心丰沛、广大、无量、无憎与无苦，遍满一切世间平等而住。（《长部》 13）

四梵住的沈思

（慈）

「慈」，没有「拥有」的欲望，清楚知道在胜义中没有所谓的所有物与拥有者，这即是最崇高的慈爱。

「慈」，不说也不会想到「我」，清楚知道「我」只不过是一种错觉。

「慈」，没有选择性与排他性，清楚知道若这么做的话，就会制造出与「慈」本身相反的厌恶、反感与瞋恨。

「慈」，接纳一切众生，不论其大小、远近，在陆地、水里或空中。

「慈」，无私地拥抱一切有情，不仅是对我们有益或让我们欢喜，或带给我们快乐的有情。

「慈」，拥抱一切众生，不论其心是崇高或低下、善或恶。拥抱高贵或良善的众生，是因慈爱自然地流向他们；接纳心低下与邪恶的众生，是因为他们最需要慈爱。许多善良种子已枯死的人们，只因缺少让种子成长的温暖，而让它在缺爱的寒冷世界中死去。

「慈」，纳受一切众生，清楚知道我们都是这期生命中的旅伴，都受制于同样「苦」的定律。

「慈」，并非烧伤、烧焦、折磨人、造成更多伤害的感官之火—它现在突然地燃烧，下一刻即熄灭，留下比以前更深的寒冷与孤寂。

相反地，「慈」像是安慰病人的那温柔又坚实的手，从未改变其同情，没有犹豫，不在意所面对的任何反应。「慈」，安抚人们因苦难与烦恼之火焚烧后所感受到的寒意。「慈」，为被遗弃在孤寂冰原中的人，在缺爱世界的严寒中颤抖的人，以及因深深的绝望或不断向外求助而内心空虚、枯竭的人，给予他们生命的温暖。

「慈」，即是知道、了解，并随时准备提供帮助的崇高的心与智能。

「慈」，即是力量，并给予他人力，是最崇高的爱。

「慈」，佛陀称之为「心的解脱」、「最崇高的美」，是最崇高的爱。

「慈」的究竟显现是什么呢？

向世间开显通往苦灭的道路，一条世尊所指出、亲自走过与完全领悟的道路。

(悲)

世间正在受苦，但大部分的人封闭了眼睛与耳朵，看不见川流不息的泪河流过生命，听不见那持续不断遍及世界的痛苦哀号。任由自己小小的悲伤或喜悦遮蔽了视线，阻碍了双耳，心也被自私所束缚而变得僵硬、狭隘，这样的心如何向更高的目标迈进？如何能体会唯有摒除自私的渴爱，才可以从苦中解脱。

「悲」移除了沉重的障碍，打开通往自由的大门，使狭隘的心变得如世界之宽广。

「悲」解除心中使人麻痹、难以活动的重担，赐予依附在自我低地上的人们得以飞翔的双翅。

因为「悲」，即使有时我们个人并未感到苦，苦的事实却仍能鲜明地呈现在心中。「悲」给予我们丰富的痛苦经验，在苦真正降临时，使我们能坚强而有所准备地面对它。

看啊！这绵长的旅行队伍，当中无论人或动物的众生，都背负着悲伤与苦痛。在无数的过去生中，我们都曾背负过与这每一众生相同的重担。看看这些众生，打开悲悯的心吧！

而这样的不幸可能再度成为我们自己的命运！现在没有悲心的人，有一天会因此而哭泣。若缺乏对他人的怜悯，将来也必会透过自己长久的痛苦经验来获得，这是伟大的生命定律，了解这点后，要留心看好自己！

众生沉溺于无明，而迷失在幻相中，从一个痛苦迅速地经历下一个痛苦，不明白苦的真正原因，也不知如何解脱。悲心的真正基础是洞见「苦」的普遍法则，而非仅立基于单一的「苦」的事实。

因此，我们悲悯的对象，也包括以邪恶、愚痴的心活动而获得当下快乐的人，以他现前的行为，就可预见其苦难的未来，悲悯之心便油然而生。

有智者生起悲悯，不会让自己成为苦的受害者，他的身、语、意充满怜悯，但心不动摇，仍保持平静与镇定而不改变，他还能怎么帮助众生呢？

愿如是「悲」于我心中生起！「悲」即是知道、了解，并随时准备提供帮助的崇高的心与智能。

「悲」，即是力量，并给予他人力，是最崇高的悲悯。

「悲」的究竟显现是什么呢？

向世间开显通往苦灭的道路，一条世尊所指出、亲自走过与完全领悟的道路。

(喜)

不仅要向悲心，也要向随喜心打开你的心胸！

众生在世间所得到的快乐真是十分稀少啊！无论何时，只要他人得到一丝丝的快乐，你都应庆幸，至少有一线喜悦的光束，穿破他们生命中的黑暗，驱散蒙蔽心灵的灰暗迷雾。

藉由分享他人的快乐如同自己的快乐一般，你的生命将得到喜悦，难道你不曾观察过，人们在快乐时，容貌如何因为喜悦而改变，而且变得明亮吗？难道你不曾注意到，喜悦激起人们高尚的抱负与行为，远超出他平时的能力吗？这样的经验从未以喜悦的幸福感填满你的心吗？藉由为他人制造快乐，带给他人喜悦与安慰，你自己就有能力来增加这样随喜的经验。

让我们教导他人何谓真正的喜乐！许多人从来没学过。生命虽然充满悲伤，但也有许多快乐与喜悦的泉源，只是大部分的人都不知道。让我们教导人们在自己身上寻得真正的喜乐，并为他人的喜悦感到欢喜！让我们教导人们将自己的喜乐展现到更高的境界！

在佛陀的教义中，神圣与崇高的「喜」并不少见。佛陀的教法常被误以为是传布忧郁的教义，但事实却相去甚远，佛法一步步地导向更清净、崇高的快乐。

神圣与崇高的「喜」是灭苦之道上的一大助力。不仅因悲伤而忧郁的人，乃至拥有喜悦的人都会发现，平静才能使心处于沈思的状态，而唯有平静与专一的心，才能得到令人解脱的智慧。

他人的喜乐愈神圣与崇高，我们就愈有随喜的理由。我们随喜的一个原因是，他人神圣的生活确保了今生与来世的安乐；另一个更加神圣的随喜他人的理由，则是他们对「法」的深信、对「法」的了解与对「法」的遵循。让我们给予他们「法」的帮助吧！让我们努力，使自己愈来愈能够给予他人这样的帮助吧！

「喜」即是知道、了解，并随时准备提供帮助的崇高的心与智能。

「喜」，即是力量，并给予他人力，是最崇高的喜乐。

「喜」的究竟显现是什么呢？

向世间开显通往苦灭的道路，一条世尊所指出、亲自走过与完全领悟的道路。

(舍)

舍根源于「观」，是一种完美、不动摇的平衡心。

环顾我们周围的世界并检视自己的心，就能明了要达到并维持心的平衡是多么地困难。

仔细地检视我们的生命，就可以注意到生命不断地在两极间移动一起落、成败、得失、毁誉，我们感受到心如何以苦乐、喜悲、失望与满足、希望与恐惧来响应这一切。这些情绪的波浪时而将我们推向高处，随后又将我们推落下来，才获得片刻的平静，马上又进入另一浪潮的力量之中。我们怎能期待驻足于波涛的顶端呢？若不是在「舍」的岛屿上，又如何能在存有的永不止息的海涛中，建筑起自己的生命之屋呢？

在几经失望、失败与挫折后，只分配少分快乐给众生的世间，几乎可说是个安全之地。

唯有愈挫愈勇的世间，才有光明成功的未来。

缺少喜乐的世间，于病痛、分离与死亡中成长。

前一刻是我们随喜的众生，下一刻却亟需我们的悲悯，这样的世界需要「舍」。

但是，所需要的那一种「舍」，必须以时时保持警醒的心为基础，而非冷漠迟钝的心；它必定是经历严格、审慎修习而来的成果，而非一时情绪的展现。但若「舍」必须一再地用力才能产生，那么就不配称为「舍」，它的力量也会减弱，最后为生命的变迁所击垮。然而，真正的「舍」应能面对一切严格的考验，并从严格考验的来源中，使自己的力量再生，而只有根植于「观」的「舍」，才有抵抗与自我更新的力量。

那么，什么是「观」的本质呢？「观」是清楚明了一切生命的变迁如何生起，并明了我们的真实本性。我们必须了解，自己所经历的各种体验，都源自此生或前世所造作的「业」——于身、语、意的行为。「业」是我们从之而生的「子宫」（kamma-yoni），无论喜欢与否，我们都是自己的业不可转让的「拥有者」（kamma-ssakA）。虽然是拥有者，但一旦我们造作了任何业，就失去了驾驭它的能力：业永远追随我们，相应于它的遗产终究会归还到我们身上（kamma-dAyAdA，业的相续）。没有一件发生在我们身上的事，是来自于外在充满敌意、不可知的世界，任何事都是自己心念与行为造作的结果，这样的理解使我们免于恐惧，所以是「舍」心的最初基础。当每件发生在自己身上的事，都只看到源于自己时，我们为何还要恐惧呢？

然而，若生起恐惧或不安，我们知道得以减缓的依皈处——自己的善业（kamma-paTisaraNA）。这样的依止，将使心中生起信心与勇气——相信过去造作的善业会产生保护的力量，即使现生仍备尝艰辛、挫折，也更有勇气在当下造作更多善行。因为我们知道，崇高与无私的行为就是抵抗命运重大打击的最好方法，及时行善永远不会太迟。若在避恶行善时，这样的依皈稳固地建立在我们身上，那么总有一天我们会肯定：「根植于过去的不幸与不善愈来愈减少了，而我努力使今生清净无瑕，除了更多的良善以外，未来还能带

来什么呢？」这样的肯定，使我们的心获得平静，而得到忍耐与「舍」的力量，足以堪忍现前的苦难。如此一来，自身的「业」就成了我们的朋友（kamma-bandhu）。

同样地，一切生活中的各种事件，即所造作「业」的果报，也将成为我们的朋友，尽管它们带给我们忧伤与痛苦。「业」以伪装的姿态，常常回到自己身上而让人无法辨认—有时以他人对待我们的方式回归，有时则以生命中的重大改变回归，这些业果往往与我们的期待不符，或违反我们的意志。这样的经验告诉我们先前未预见的行为后果，显示出先前的行为虽然明显，但自己只有稍微觉察，而想以各种借口将之隐藏、掩饰的动机。若我们学会从这角度来看待事情，并能读到自己经验所传达的讯息，那么「苦」就能变成朋友，它会是个严厉，但诚实、善意的朋友，教导我们最困难的课题—与自己身心有关的知识，警告我们远离正盲目走向的无底深渊。由于将「苦」视为老师与朋友，我们就能较成功地以「舍」来忍受苦，最后，「业」的教说将给予我们强大的动力，使自己从「业」中解脱，从把我们一再掷入轮回之苦的「业」中解脱。厌恶将在自己的渴爱、愚痴、习性上生起，创造出许多情境以考验我们的力量、对抗力与「舍」。

应当作为「舍」之基础的第二种「观」，是佛陀所教导的「无我」（anattA）。这教法认为于胜义中没有任何造作「业」的自我，其业果也没有影响任何自我。此外，这教法还认为若没有「自我」，我们就不能说「我自己」。造成「苦」并障碍或干扰「舍」的是自我的错觉，若自身的某特质受到责难，我们会认为：「『我』受人指责。」而动摇了「舍」；若某项工作没有成功，我们会认为：「『我的』工作失败了。」而动摇了「舍」；若失去财富或挚爱的人，我们会认为：「『我所拥有的』失去了。」而动摇了「舍」。

要使「舍」成为不动摇的心，必须舍弃一切有「我的」想法，先从容易远离自我的小事着手，渐渐地向自己深深执着的所有物与目标下手。同时，也必须舍弃一切与自私的「自我」想法有关的事物，这也是先从自己个性的一小部分开始，从不甚重要的特质，或从自己先清楚看到的些许弱点，渐渐地向自认为是个人存在中心的情绪与嫌恶下手，以练习舍离。

舍弃「我的」或「自我」的想法到达一定程度时，「舍」就会进入我们心中，因为那些已领悟为「无我」的事物，又如何能藉由贪、瞋或悲伤而使我们烦乱不安呢？「无我」的教义，因而成为我们通往解脱与「舍」之道的向导。

「舍」是四梵住的顶点与极致，但不应就此认为「舍」否定慈、悲、喜，或认为前三梵住较为次等，绝非如此，「舍」完全包容、遍及这三者，正如三者完全充满「舍」一般。

四梵住的相互关系

那么，四梵住如何遍及、充满彼此？

无量的「慈」防范「悲」免于落入偏私，防止「悲」因为选择或排外而造成歧视，使「悲」不至落入偏见，或受到被排挤的那一方的仇视。

「慈」，将自身无私、无量的本质赐予「舍」，甚至赋予它热情。因为经转化与控制后的热情，也是完美「舍」的一部分，可以强化其敏锐的洞察力与智慧的约束力。

当「慈」与「喜」正在享受或给予短暂有限的快乐时，「悲」防止它们忘记世间于此时仍存在着最可怕的苦难。「悲」提醒「慈」与「喜」，它们的快乐与无边的痛苦同时存在，也许在踏出下一步时就会发生。

「悲」提醒「慈」与「喜」，比起它们所减缓的痛苦，世上还有为数更多的苦难，于其缓和的效果消失后，忧伤与痛苦必定再度生起，直到证入涅槃时才能完全根除。「悲」不让「慈」与「喜」将自己限制于狭隘的一隅，而以封闭态度来面对宽广的世界；「悲」防止「慈」与「喜」因警戒守护的小小快乐，而变得志

得意满；「悲」刺激并促使「慈」扩展自己的领域，刺激并促使「喜」寻求新的资粮，因而帮助两者成为真正的「无量心」（appamaJJA）。

「悲」防止「舍」落入冷漠无情之中，使它免于迟缓或自私的孤立；「悲」敦促「舍」不断地进入世间的战场中，藉它来强化自己，以期能经得起世间的考验，直到「舍」臻于圆满为止。

「喜」阻止「悲」因世间苦难的景象而崩溃，防止「悲」太过专注于苦，而排斥世间其它的事物。「喜」缓和心的紧张，抚平悲悯心所造成的痛苦煎熬，使「悲」远离无意义的担忧与无益的多愁善感，因为这些只会削弱、消耗心力。「喜」使「悲」成长为积极的悲悯心。

「喜」给予「舍」温和的宁静，足以软化其严厉的外表。「喜」是佛陀脸上的神圣微笑，虽然他深深地了解世间的苦难，但仍维持脸上的笑容，它给予人们安慰与希望、无畏与信心，如是向人们宣说着：「大开解脱门」。

深植于慧观的「舍」，是守护与约束其它三无量心的力量，向这三者指出应当遵循的方向，并看着它们如是依循。「舍」防止「慈」与「喜」在无谓的追寻中消散，或在未受控制的情绪迷宫中迷失。「舍」，是为了达到最终目标而警醒的自我控制，不允许「喜」满足于小小的成果，而忘了我们必须奋斗的真正目标。

「平等心」的「舍」给予「慈」平稳、不变的坚定与忠诚，赋予它忍耐的美德。「舍」以平稳、坚定的勇气与无惧来滋养「悲」，使无量的「悲」能够面对一再遭遇的苦难、沮丧的恐怖深渊。从「悲」的极积面而言，「舍」是智慧所伸出的平静又坚定的手，对于想执行救助他人这困难技巧的人来说，是不可或缺的。在此，「舍」又指忍耐、坚忍地奉献于悲悯的工作。

由于上述的理由，「舍」被称为其它三无量心的顶点与极致，前三者若与「舍」与「观」无关，就会因为缺乏使之稳定的要素，而变得愈来愈微弱。孤立的美德，若缺乏其它特质给予稳定或柔软的必要支持，这类美德往往会恶化为自己特质中的缺点。例如缺少「精进」与「观」的「慈」，易变成仅是具有虚弱、不实性质的情感上的良善。除此之外，这样孤立的美德，常常让我们适得其反，或有违他人的福祉等。将孤立的美德，连结成为结构中和谐的整体，并于其中展现出最好的一面，而不会落入个别弱点的陷阱，有赖于人稳定与平衡的性格，这正是「舍」的功效，也是它为四梵住彼此的理想关系提出贡献的方式。

「舍」根植于慧观，是圆满、不动摇、平衡的心，但「舍」圆满而不动摇的本质，并非呆滞、无心与冷酷的，「舍」的圆满不是由于情绪的「空无」，而是由于了解的「圆满」、自身的完成。其不动摇的本质，并非如冰冷的石头般坚硬不动，而是最高力量的显现。那么，「舍」是如何变得圆满与不动摇呢？那就是任何导致迟钝的于此处破坏，移除阻碍的，破除妨碍的，情绪的漩涡与理智的迷乱皆消除，无碍的平静与伟大的意识流变得清净光明。

警觉的「念」（sati），以敏锐的「慧」（paJJA）融入「信」（saddhA）的温暖中，以心的「定」（samAdhi）平衡「精进」（viriya），这内在的五根（indriya）增长为不再丧失的内在五力（bala）。之所以不再丧失，是因为五力能于世间的迷阵（轮回）与无止尽的「扩散」中（papaJca）不再迷失自己。这五力是从世间上的心与活动而产生，由于受到「念」的防护，它们不再束缚自己，且毫无改变地回到心与活动中。「慈」、「悲」、「喜」相继由世间上的心与活动所产生，但由于「舍」的守护，它们不再执着任何事物，且不被削弱、不受染污地回到心与活动中。

因此，阿罗汉不会因为给予而短少了什么，不会因为赠予他人自己内心的财富，而变得贫穷。阿罗汉就像琢磨完好的清澈水晶，无有任何瑕疵，完全地吸收光线，经过自己集中力的强化后，再完整地反射出

来。色彩绚丽的光线无法污染水晶，无法穿透它的坚硬，及干扰它平衡的架构，水晶不变地保持自己真正的清净与力量。「正如世间所有的河川都流入海洋，天上所有的雨水都落入海中，却看不出大海有所增减」—神圣的「舍」，其本质也是如此。

神圣的「舍」，或具有神圣的「舍」的阿罗汉，是世间的内在中心，但这内在的中心，应与无数有限领域的外在中心—所谓的「个性」、管理法则等有所区别。这些之所以仅是外在的中心，是因为当它们的领域遵循无常法则，而经历结构上的完全改变时，就不再成为中心，所以造成其色法或心法重心转变的结果。但是阿罗汉的「舍」，其内在中心因为永恒不变，所以是不动摇的，之所以永恒不变，是因为它不执着于任何事物。

佛陀如是说：

有爱者，心必动摇；无爱者，则无动摇；无有动摇，则得轻安；既得轻安，则无所喜；既无所喜，则无来去；既无来去，则无死生；既无死生，则无此世，乃至他世，二世既无，则苦终尽。（《自说经》8:3）

【德籍师生：三界智尊者与向智尊者】

「德国长久以来被西方人认为是一个思想家的出产地，所以在我们这儿出现这二位有师生因缘的优秀德藉僧人—三界智尊者(Ven. Nyanatiloka Mahathera)和向智尊者(Ven. Nyanaponika Thera)，并不令人惊奇。他们在这合和的僧团里安住了五十年以上…」在向智尊者圆寂的「惜别献词(Nyanaponika—A Farewell Tribute)」里，当时斯国的大长老 法狮尊者(The Most Venerable Madihe Pannasiha Maha Nayaka Thera) 如是开序。

向智尊者 1901 年生于德国的一个镇上，父母是犹太人，也是虔诚的犹太教徒，所以小时候接受牧师指导研读过犹太经典；他除了学习拉丁文、希腊文、法文外，又选读希伯来文。中学毕业后，因家境不允许继续大学教育，于是在邻镇的一家书店工作。他酷爱读书，在博览西方古典文学和哲学后，于是对犹太教信念产生怀疑，却被明晰智性的佛法所吸引，而启发了要达到解脱、觉悟的崇高理想。

22 岁时，他在柏林加入一佛学社，并结识了一位日后影响他极为深远的德藉僧人 三界智尊者(Ven. Nyanatiloka Mahathera)。三界智尊者于 1903 年在缅甸出家，1911 年在斯国南部的一处海边建立一个「禅修岛(Island Hermitage)」，供西方僧人修行，他翻译甚多的巴利佛典和著作，这些明晰真确的译着深刻感动着这位倾心佛法的青年人，同时柏林佛学社的一位学员已前去隐居岛和缅甸出家，稍来的信函使这青年者响往之心更具体化。

青年人当时已萌出家心愿，唯是家中独子，父亲身患宿疾，31 岁（1932 年）父亲病逝后，又不忍留下寡母；直至 1933 年，希特勒开始迫害犹太人，纳粹发动的仇恨、暴力风潮逐渐蔓延之际，他实时携带母亲离开德国，前去维也纳投靠亲戚；母子脱离纳粹迫害的魔掌后，他于是向母亲表露内心渴望多年---前往东方出家的意向；同时，写信给三界尊者允许他来出家。斯国长老尊者同意他的请求，于是在 1936 年 1 月中旬只身搭上前往亚洲的船；约三周后抵达科伦坡 Colombo 港口，此时三界尊者正乘着一艘气艇前来迎接这位学生。三界智尊者赐予这卓越学生之僧名为 向智比丘。

向智尊者在「禅修岛(Island hermitage)」接受老师给予的正规佛学和巴利课程，自己兼学英文。1938 年底，因纳粹入侵奥地利，尊者就安排了母亲和亲戚前来斯国。在这期间，尊者有时会将托钵得来的食物分给母亲，就如同佛陀允许的：比丘在必要时可以将乞得的食物分给父母。1939 年他与苏摩(Ven. Soma)和克明达(Ven. Kheminda)二位尊者迁居到气候较温和的内陆 Gampola 乡村外的茅篷，过着简朴、快乐的乞食修行生活，他们静静地禅修，同时进行译注经典的工作；不料当年夏季，疟疾开始流行起来，二位同修

尊者已遭到严重感染，他们被迫迁往他处居住，但尊者每隔四至六周会回去探望母亲，并为母亲解说佛法，母亲深受感动而皈依了三宝，并受持五戒，布萨日则持守八关斋戒。

18世纪末，斯国成为英国殖民地的锡兰。1939年间，英国与德国开战，所以锡兰境内的所有德藉男子，包括三界智尊者与向智尊者都被拘留。到了1940年，日本占领新加坡后，锡兰被视为战区，所有拘留者都被迁往北印度北边喜玛拉雅山附近的拘留所，前后被拘留了约七年(正值第二次世界大战期间)。艰辛与烽火并未妨碍他们的修行和研究，在拘捕期间，向智尊者悄悄地将经集译为德文，并加注释，将《阿毗达磨藏》首部的《法聚论》译成德文，和译出注释《殊胜义论》，并写下他对阿毗达磨研究的观感及诠释，这些成为战后他以英文写成《阿毗达磨研究》一书的核心内容，此外，他也用德文撰写《四念处禅观经集》。1946年9月战争结束后，他们才被释放出来。

1952年，这两位德藉师生，前往缅甸仰光，参加「第六次经典大结集」的筹备会议，以及将巴利经典翻译成现代英文语法的计划，并与缅甸总理尼罗讨论相关事宜。向智尊者停留缅甸较长时间，以接受著名禅观大师 马哈西尊者的禅修指导，这禅修经验促使他写了一本四念处内观禅修的书---《The Heart of Buddhist Meditation》，并将当年被拘留时所撰写的《四念处禅观经集》并入此书内；此书已被译成十种语文，经过四十多年不断地印行，被一致认为是英文著作中，对四念处禅修法的最佳的论著。后来他又编纂马哈西尊者的《内观法要(Practical Insight Meditation)》。

1957年，三界智尊者圆寂，因感念师父，为完成师父生前的嘱咐，向智尊者志力编辑全套德文版的增支部五册，自己打字和编写四十页索引。1958年开始创立斯里兰卡「佛教出版社」(Buddhist Publication Society, Sri Lanka；下文简称 BPS)，尊者除了负责编辑、著作、撰写法轮(The Wheel)丛书的文章外，还亲自审稿，力求文章忠实地传达上座部佛教精神，并忠实地将佛陀的原始教义，以及老尊者们的修行论著等翻译、编纂、搜集出版，传送到八十个国家去。此外，尊者的重要著作尚有：Great Disciples of the Buddha(佛陀的伟大圣弟子)，The Life of Sariputta(舍利佛的一生，已由香光寺译成中文)，The Vision of Dhamma(法见，香光寺将中译)等等。

1967年，向智尊者荣膺世界艺术科学研究院会员；1978年，德国东方学会表彰他将客观的学术与宗教实践合而为一；1987年，斯国佛学暨巴利大学授予他前未有过的第一个荣誉文学博士；1990年，Peradeniya大学再颁予文学博士；1993年，Amarapura Nikaya(尊者五十六年前出家的地方)授予他「庄严圣教的 Amarapura 大法师」头衔。

1994年10月中的一个黎明前，于大自然寂静的森林中，尊者安祥与世绝辞，享年93岁。尊者的骨灰安奉在他长年修行的「禅修岛」上，与他崇敬的师父 三界智尊者和僧友髻智尊者(Ven. Nanamoli Thera)、苏摩尊者(Ven. Soma Thera)《念住之道，The Way of Mindfulness》等英文作者)放在一起。整个佛教界，尤其是上座部佛教之英文和德文读者，将永远感念这二位一生无私地将佛陀的智慧、法义散播给众生的德籍师生。

向智尊者的遗文，被发现在他最后的手稿(Dispositions)里。他这样写：

我内心的感激---

给所有帮助我、鼓励我、成就我出家的支持者和朋友们；祈祝他们生命快乐、所愿达成、获得究竟涅槃。

给「佛教出版社(BPS)」的奉献者，祈祝他们致力于把法的礼物传送到世界各地的功德，回馈他们永久快乐、助引他们趋向清净之道、获得解脱。

祈祝「佛教出版社」的法务持续而成长，将珍贵的法的礼物赠予斯里兰卡和世界各地。

祈愿 纯净的佛法教义，能在平静、美好的斯里兰卡被完整的保存下来；

祈愿 佛法的内在力量在这国土茁壮增长，这是我所深切感激的。

慈心为怀(With thoughts of metta)，向智 遗言

有位尊者在「惜别献词」里如是赞叹：向智尊者确是佛的真正弟子啊。