

# 上座部佛教基本教义

## 目 录

### 第一章 概述

### 第二章 苦圣谛

#### 第一节 苦的广说与略说

##### 一、苦的广说

##### 二、苦的略说

#### 第二节 五取蕴

##### 一、色蕴

##### 二、受蕴

##### 三、想蕴

##### 四、行蕴

##### 五、识蕴

##### 六、五取蕴

##### 七、五取蕴的共相

### 第三章 集圣谛

#### 第一节 三种贪爱

#### 第二节 缘起法

##### 一、缘无明有行

##### 二、缘行有识

##### 三、缘识有名色

- 四、 缘名色有六处
- 五、 缘六处有触
- 六、 缘触有受
- 七、 缘受有爱
- 八、 缘爱有取
- 九、 缘取有有
- 十、 缘有有生
- 十一、 缘生有老死等苦
- 十二、 缘起法的分析

#### 第四章 灭圣谛

##### 第一节 苦的止息

##### 第二节 涅槃

- 一、涅槃的定义
- 二、涅槃的分类
- 三、涅槃的特点

#### 第五章 道圣谛

##### 第一节 正见

- 一、 正见的地位
- 二、 见解的分类
- 三、 获得正见的方法

##### 第二节 正思惟

##### 第三节 正语

- 一、 正语的特点
- 二、 话语的分类
- 三、 实行正语的方法

#### 第四节 正业

- 一、 正业守持的要点
- 二、 业的分类

#### 第五节 正命

#### 第六节 正精进

#### 第七节 正念

- 一、 修习四念处的利益
- 二、 身随观
- 三、 受随观
- 四、 心随观
- 五、 法随观

#### 第八节 正定

### 第六章 总结

- 一、 如何辨别佛法
- 二、 佛法的特点
- 三、 对待佛法的态度

## 上座部佛教基本教义

### 礼敬彼世尊、阿拉汉、正自觉者

#### 第一章 概述

佛陀在其四十五年的弘法过程中，所作开示数量繁多，佛陀的弟子们将其分门别类，结集为佛法三藏——“律藏、经藏、论藏”。那么，佛陀的基本教义是什么呢？或者说，佛法的中心思想是什么呢？佛陀曾说：“过去和现在一样，我只教导苦和苦的止息”（S. 44. 2）。这是佛陀对自己教法的高度概括。在其他的经典里，佛陀更进一步的指出“因为未通晓、证悟四圣谛，我与汝等，长久以来，流转于生死。何谓四圣谛？一者苦圣谛，二者苦集圣谛，三者苦灭圣谛，四者苦灭道迹圣谛”（D. 16）。所以，上座部佛教的基本教义就是“四圣谛”。

四圣谛是佛陀的根本教法，由他在证悟之夜发现，且在他（四十五年）漫长的弘化期间不断地重复开示。这四圣谛称为‘圣’（ariya）是因为它们由圣者洞见、因为它们至是至上圣者佛陀所教之谛、因为发现它们能够导向圣者之境、以及因为它们真实、无可变更、绝不虚假之谛。（《阿毗达摩概要精解》第七章）

#### 第二章 苦圣谛

什么是“苦圣谛”？佛陀这样解释“生是苦，老是苦，死是苦，愁、悲、苦、忧、恼是苦，怨憎会是苦，爱别离是苦，所求不得也是苦。简而言之：五取蕴即苦。”（D. 22）

简要来说则是除了渴爱之外，三世间地的一切法都属于苦圣谛之内。（《阿毗达摩概要精解》第七章）这里的“三世间”是指欲界、色界、无色界的三世间。

那么，佛陀所说的“苦圣谛”有什么特点呢？“苦是逼迫义、有为义、热恼义、变易义……”（《清净道论》第十六品）这就是种种苦的共同特点。

## 第一节 苦的广说与略说

### 一、苦的广说

佛陀一共列举了十一种苦，最后概括的说“五取蕴即苦”。这十一种苦，就是佛陀对苦的广说。

#### （一）关于“生”

什么是“生”呢？佛陀说“无论任何的有情，即于其有情的部类中，诞生、出生、入胎、再生、诸蕴的显现、诸处的获得。诸比库，这称为生。”（D. 22）佛陀在此提到的“有情”指的就是生活在“天界、人间、畜生道、饿鬼道、阿修罗道、地狱”这六种生存地里的生命。而“诸蕴”即指“色、受、想、行、识”这五蕴。“诸处”是指“眼、耳、鼻、舌、身、意”这六内处。“比库”是指于世尊正法、律中出家并达上的男子，汉传佛教依梵语 *bhikùu* 音译为比丘。（《巴利语汇解》P28）

为什么说“生”是苦呢？因为这是许多苦的基础的缘故。（《清净道论》第十六品）也就是说，没有“生”则苦也无法生起。

#### （二）关于“老”

什么是“老”呢？佛陀说“无论任何的有情，即于其有情的部类中，年老、衰老、牙齿损坏、头发斑白、皮肤变皱、寿命减损、诸根成熟。诸比库，这称

为老” (D. 22) 佛陀在此提及的“诸根”是指“眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根”这六根。

为什么说“老”是苦呢？因为是行苦及苦的基地。（《清净道论》第十六品）这里的“行苦”是指什么呢？舍受（即不苦不乐受）及其余三地的诸行（即五取蕴），因有生灭的逼迫，故说“行苦”。（《清净道论》第十六品）也就是说，由于有情的衰老，死亡已进一步的迫近，由衰老所带来的种种苦痛也将生起，所以说“老”是行苦及苦的基地。

### （三）关于“死”

“诸比库，什么是死呢？无论任何的有情，即于其有情的部类中，死亡、灭歿、破坏、消失、逝世、命终、诸蕴的分离、身体的舍弃、命根的断绝。诸比库，这称为死。” (D. 22)

因为此死是苦的基地，故知是苦。（《清净道论》第十六品）

### （四）关于“愁”

“诸比库，什么是愁呢？诸比库，若是由于具有任何一种的不幸、遭遇任何一种的苦法而愁虑、忧愁、哀愁、内〔心〕忧愁、内〔心〕悲哀。诸比库，这称为愁。” (D. 22)

因为愁是苦苦及苦的所依故是苦。（《清净道论》第十六品）这里，“苦苦”是指：“身心的苦受，因为自性及名称都是苦的，故说‘苦苦’”（《清净道论》第十六品）

### （五）关于“悲”

“诸比库，什么是悲呢？诸比库，若是由于具有任何一种的不幸、遭遇任何一种的苦法而哭泣、悲叹、悲泣、悲哀、哀号、悲痛。诸比库，这称为悲。”

(D. 22)

因为悲是行苦的状态及苦的所依故是苦。(《清净道论》第十六品)

(六) 关于“苦”

“诸比库，什么是苦呢？诸比库，身体的苦，身体的不适，由身触而生的痛苦、不适感受。诸比库，这称为苦。”(D. 22)

因为它是苦苦及使意苦故为苦。(《清净道论》第十六品)

(七) 关于“忧”

“诸比库，什么是忧呢？诸比库，心的苦，心的不愉快，由意触而生的痛苦、不适感受。诸比库，这称为忧。”(D. 22)

因为它是苦苦及令身苦故为苦。(《清净道论》第十六品)

(八) 关于“恼”

“诸比库，什么是恼呢？诸比库，若是由于具足任何一种的不幸、遭遇任何一种的苦法而郁恼、忧恼、憔悴、绝望。诸比库，这称为恼。”(D. 22)

因为它是行苦的状态、令心烧燃及身形憔悴故为苦。(《清净道论》第十六品)

(九) 关于“怨憎会”

“诸比库，什么是怨憎会苦呢？于此，凡是那些不可喜的、不可爱的、不可意的色、声、香、味、触、法，或者那些意图不利者、意图无益者、意图不安乐者、意图不安稳者，若与他们一起交往、会合、共聚、结合。诸比库，这称为怨憎会苦。”(D. 22)

因为它是苦的基地故为苦。(《清净道论》第十六品)

(十) 关于“爱别离”

“诸比库，什么是爱别离苦呢？于此，凡是那些可喜的、可爱的、可意的色、声、香、味、触、法，或者那些希望有利者、希望有益者、希望安乐者、希望安稳者，母亲、父亲、兄弟、姐妹、朋友、同事或血亲，若不能与他们一起交往、会合、共聚、结合。诸比库，这称为爱别离苦。”(D. 22)

因为它是愁苦的所依故为苦。(《清净道论》第十六品)

(十一) 关于“所求不得”

什么是“所求不得”呢？佛陀解释说，那些有生法、老法、病法、死法、愁、悲、苦、忧、恼诸法的有情，生起如此的欲求：『啊！愿我们将没有这种种的苦法，希望它们不要到来！』然而却不能达成这样的欲求，这是所求不得苦。(D. 22)

因为它是苦的所依故为苦。(《清净道论》第十六品)

## 二、苦的略说

佛陀说“五取蕴即苦”，这就是佛陀对苦的略说。

“诸比库，何谓『简而言之：五取蕴即苦』呢？这就是：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。诸比库，这些称为『简而言之：五取蕴即苦』。”(D. 22)

即此五取蕴为生等的种种痛苦所逼迫，正如火之烧薪，武器之射标的，虻蚊等之集于牛身，收获者之刈于田地，乡间的劫掠者之抢于村落；又生等之生于五取蕴，亦如草和蔓等之生于地上，花、果、嫩叶之生于树上一样。‘生’是五取蕴的最初的苦，‘老’是它的中间之苦，‘死’是它的最后的苦。‘愁’是如被至死的苦所袭击的燃烧之苦。‘悲’是不堪于前面的苦的人的悲泣之苦。‘苦’是称为界的动摇（四大不调）而与不如意的触所相应者的身的病苦。‘忧’是由于身病的影响于诸凡夫生起心的病苦。‘恼’是由于愁等的增长而生起憔悴呻吟



者的心的燃烧的苦。‘求不得’是不得如意的人的不能完成其所希求的苦。如是以种种的方法来考察，则知五取蕴是苦。如果把苦一一来指示，则经多劫也说不完。正如取一滴水而代表全大海的水滴的味一样，世尊为了指示一切苦而简略于五取蕴中，所以说‘略说五取蕴是苦’。（《清净道论》第十六品）

## 第二节 五取蕴

那么，什么是“五取蕴”呢？要理解这个内容，我们应当先来了解什么是“五蕴”。

### 一、色蕴

什么是“色蕴”呢？佛陀说“诸比库！所有色之过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜、远、近者，名为色蕴。”（S. 22. 48）

那么，什么是“色”呢？佛陀说“诸比库！四大种及四大种所造之色，名为色。”（S. 22. 56）这里，佛陀将色法分为两大类，其中：“四大种”是指地、水、火、风四大元素；“四大种所造之色”是指由这四大元素所组成的二十四种色法。

#### （一）四大种

什么是地界呢？“坚硬相的是地界……于此身中，坚性或固性的是地界”。

什么是水界呢？“粘结相的是水界……于此身中，粘结性或流动性的是水界”。

什么是火界呢？“遍熟相的是火界……于此身中，遍熟性或暖热性的是火界”。

什么是风界呢？“支持相的是风界……于此身中，支持性或浮动性的是风界”。（《清净道论》第十一品）

## （二）四大种所造色

在论藏里，四大种所造色被分为二十四种。它们分别是：眼、耳、鼻、舌、身五种净色；色、声、香、味四种境色；女根色、男根色两种性根色；心所依处；命根色；营养；空界；身表、语表两种表色；色轻快性、色柔软性、色适业性三种变化色；色集聚、色相续、色老性、色无常性四种相色。

对这些色法的具体内容感兴趣的朋友，可参阅《阿毗达摩概要精解》第六章“色之概要”。

## 二、受蕴

什么是“受蕴”呢？佛陀说“诸比库！所有受之过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜、远、近者，名为受蕴。”（S. 22. 48）

那么，什么是“受”呢？佛陀说“诸比库！是六受身。[谓：]眼触所生受、耳触所生受、鼻触所生受、舌触所生受、身触所生受、意触所生受是。”（S. 22. 56）这里，佛陀是按“受”所生起的根门，将“受”分为六种。在其他经典里，佛陀说“诸比库！此等之三者，是受。以何者为三者？乃乐受、苦受、非苦非乐受是。”（S. 36. 5）

根据论藏，受是感受及体验目标的心所。巴利文 vedana 并不是指感情（感情是涉及许多不同心所的复杂现象），而是纯粹对某种体验的感受；此感受可以是乐、苦、或舍。（《阿毗达摩概要精解》第二章）

在此，心所是指与心（即识蕴）同时发生的名法，它们通过执行个别专有的作用来协助心全面地识知目标。（《阿毗达摩概要精解》第二章）

## 三、想蕴

什么是“想蕴”呢？佛陀说“诸比库！所有想之过去、未来、现在、内、

外、粗、细、劣、胜、远、近者，名为想蕴。”（S. 22. 48）

那么，什么是“想”呢？佛陀说“诸比库！六想身是。[谓：]色想、声想、香想、味想、所触想、法想是，此名之为想。”（S. 22. 56）佛陀在此是依据“想”所涉及的内容进行划分的，并按外六处将“想”分为六类。

#### 四、 行蕴

什么是“行蕴”呢？佛陀说“诸比库！所有行之过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜、远、近者，名为行蕴。”（S. 22. 48）

那么，什么是“行”呢？佛陀说“诸比库！六思身是。[谓：]色思、声思、香思、味思、所触思、法思是，此名之为行。”（S. 22. 56）与“想”类似，佛陀在此是依据“行”所涉及的内容进行划分的，并按外六处将“行”分为六类。在论藏里，“行蕴”被进一步的细分为触、思、一境性等五十个心所。对此感兴趣的朋友，可参阅《阿毗达摩概要精解》第二章“心所之概要”。

#### 五、 识蕴

什么是“识蕴”呢？佛陀说“诸比库！所有识之过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜、远、近者，名为识蕴。”（S. 22. 48）

那么，什么是“识”呢？佛陀说“诸比库！六识身是。[谓]：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识是。”（S. 22. 56）与“受”类似，佛陀在此是依据“识”所生起的根门，将“识”分为六种。

根据论藏，识蕴（vibbana）在此（即指论藏）列为心（citta）；“心”此字通常是用于代表基于其相应心所而得以分门别类的诸“识”。巴利文 citta 是源自动词词根 citi（认知；识知）。诸论师以三方面诠释 citta（心）：造作者、工具、活动。作为造作者，心是识知目标者（arammanam cinteti ti cittam）。

作为工具，与心相应的心所通过心而得以识知目标(etena cintenti ti cittam)。

作为活动，心纯粹只是识知的过程 (cintanamattam cittam)。

“纯粹活动”这项定义是三者之中最贴切的诠释，即心纯粹只是认知或识知目标的过程。除了识知的活动之外，它并没有一个属于造作者或工具的实际个体。提出“造作者”与“工具”的定义是为了对治某些人所执取的“我见”：认为有个识知目标的造作者或工具的“恒常不变的我”之邪见。佛教学者指出，这些定义显示了并没有一个“自我”在实行识知的活动，而只有心在识知。此心即是识知活动而无他，而且此活动必定是生灭的无常法。（《阿毗达摩概要精解》第一章）

在论藏里，“识蕴”依据其生起的因、与其同时生起的“受”、是否受到怂恿、是否与智见或邪见相应等特点被进一步的细分为悦俱邪见相应无行心、忧俱嗔恚相应无行心、舍俱疑相应心等八十九心（或一百二十一心）。对此感兴趣的朋友，可参阅《阿毗达摩概要精解》第一章“心之概要”。

## 六、 五取蕴

这五法称为 upadanakkhandha（取蕴），因为它们组成了执取的目标。佛陀说：‘无论是那一类与漏有关及会被执取的色，是过去、未来、现在等，这一切都称为色取蕴。’再次，对于其他四取蕴的定义也是如此。（S. 22：48）在此，一切能被四取（即：欲取、邪见取、戒禁取、我论取）所执取的五蕴成份皆名为取蕴。这包括了所有色蕴及属于世间的四名蕴。出世间的四名蕴并不属于取蕴，因为它们完全超越了执取的范围，也就是说它们不会成为贪或邪见的目标。（《阿毗达摩概要精解》第七章）

## 七、 五取蕴的共相

什么是“共相”呢？共相是指共同特征。五取蕴的共相就是“无常、苦、无我”。

什么是“无常”呢？以灭尽之义为无常。（《清净道论》第二十品）也就是说，五取蕴刹那生灭，丝毫不能常住不变，全部在它生起之处灭尽无余，这就是无常。依据佛陀的教导，无常相包括“无常、毁、动、坏、不恒、变易法、不实、不利、有为、死法”共十种。

什么是“苦”呢？以怖畏之义为苦。（《清净道论》第二十品）前面已经述及，五取蕴时刻为生灭所逼迫，有怖畏的人，因为无常令生怖畏这就是苦。依据佛陀的教导，苦相包括“苦、病、痛、箭、恶、疾、难、祸、怖畏、灾患、非保护所、非避难所、非归依处、患、恶之根、杀戮者、有漏、魔食、生法、老法、病法、愁法、悲法、恼法、杂染法”共二十五种。

在这里，可能会有人产生疑问，受取蕴有“苦受、乐受、不苦不乐受”三种，它们都是“苦”吗？佛陀说“诸比库！比库之乐受者，当应见为苦。苦受者，当见为箭。非苦非乐受者，当常见为无常。”（S. 36. 5）在此，乐受，因为是由变坏而苦的生起之因，故说‘坏苦’。舍受及其余三地的诸行，因有生灭的逼迫，故说‘行苦’。（《清净道论》第十六品）

什么是“无我”呢？佛陀说“无我者非我所，非我，非我之我。”（S. 22. 15）以不实之义为无我。（《清净道论》第二十品）由于五取蕴时刻为生灭所逼迫，而不能自主，五取蕴不是“我”、在其中也找不到“我”、在“我”中也找不到五取蕴、五取蕴也不为“我”所有，这就是无我。依据佛陀的教导，无我相包括“敌、无、虚、空、无我”共五种。

对上述共四十种行相具体含义感兴趣的朋友可参阅《清净道论》第十六说

根谛品。

### 第三章 集圣谛

“集圣谛”也称为“苦集圣谛”、“苦因圣谛”。那么，什么是“集圣谛”呢？佛陀说“此爱是再有，与喜、贪俱，于处处而喜乐，这就是：欲爱、有爱、无有爱”（D. 22）通俗的说就是：集圣谛是指“爱”，这“爱”将导致再次投生，这“爱”伴随着欢喜和贪婪一同生起，无论在哪里有自己的生命，即会喜乐于其处，这“爱”可分为三种，欲爱、有爱、无有爱。

这贪爱在哪里生起和停留呢？佛陀说“凡世间有喜色、悦色者，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。”（D. 22）通俗的说就是：只要世间存在本质上既可爱又美好的东西，贪爱就在这里生起和停留。佛陀进一步的列举了这些本质上既可爱又美好的东西，共计六十种，它们分别是：内六处（即：眼、耳、鼻、舌、身、意）；外六处（即：色、声、香、味、触、法）；六识（即：眼识、耳识……意识）；六触（即：眼触、耳触……意触）；六受（即：眼触生受、耳触生受……意触生受）；六想；六思；六爱；六寻；六伺。（D. 22）

这里，六触中的“眼触”是指“以眼与色为缘而生眼识。……凡此等三法之合会、集结、和合，诸比库！称此为眼触。”（S. 35. 93）其他五触也与此类似。

六寻中的“寻”是指什么呢？“在经中，‘寻’一词常不精确地用以代表思考，但在《阿毗达摩论》里，它精确地代表把心投入或令它朝向目标的心所。犹如国王的亲信有能力带村民入皇宫，寻亦能够把心投入目标里。对于修习禅定，寻的特别作用是对治昏沉睡眠盖（thinamiddha）。”（《阿毗达摩概要精解》第一章）“特相是把心投向或导向目标；作用是全面地撞击目标；现起是把心导向目标。虽然注释里没有提及它的近因，但可知目标即是它的近因。”（《阿毗达

摩概要精解》第二章)

六伺中的“伺”是指什么呢？“‘伺’一词通常意为检查，然而在此（指在色界心里）则意为保持心继续专注于目标。寻是把心与心所投向目标，伺则是心继续专注于目标。诸注疏提供了好些不同的比喻，以说明此二禅支之间的差别。寻有如展开翅膀起飞的鸟；伺则有如张着翅膀在天空中滑翔的鸟。寻有如投向花朵的蜜蜂；伺则有如在花朵上方嗡嗡作响的蜜蜂。寻有如持着失去光泽的金属盘之手；伺则有如拭擦该盘的另一只手。禅那中的伺暂时制止疑盖（vicikiccha）。”（《阿毗达摩概要精解》第一章）“其特相是重复地省察目标；作用是重复地把相应名法置于目标；现起是把它们钩住目标；近因是目标。”（《阿毗达摩概要精解》第二章）

### 第一节 三种贪爱

佛陀说导致苦的真实原因正是贪爱，而这贪爱可分为三种：欲爱、有爱、无有爱。

什么是贪爱呢？贪是第一个不善因，包括一切自私的欲念、渴求、执着与执取。其特相是执着目标；作用是黏着目标，如肉黏着热锅；现起是不能舍弃；近因是认为导致束缚之法有乐味。（《阿毗达摩概要精解》第二章）

什么是欲爱呢？对欲望的渴爱，即对五欲功德的贪爱。（《大念处经》注释）这五欲是指“眼、耳、鼻、舌、身”这五种感官对外境（即：外处）攀缘的欲望。（按 S. 45. 30）佛音尊者在《清净道论》里解释到“色爱转起以欲乐而享受现于眼的视线之前的色所缘之时，名为‘欲爱’……于声爱等的方法也是同样的。”（《清净道论》第十七品）通过这五种感官，于内生起了六触、六受、六想、六思，由于无知，他认为这里有“乐”而不能见“苦”，于是对这种种法生起贪

爱，这就是欲爱。

什么是有爱呢？对生命的渴爱，即是由于对生命的希求而生起的、与常见俱行的、对色界与无色界生命的贪，以及对禅那的欲。（《大念处经》注释）佛音尊者在《清净道论》里解释到“当它（色爱）与认为所缘‘是恒是常’的常见共同转起之时，名为‘有爱’——与常见作伴的贪而名有爱……于声爱等的方法也是同样的。”（《清净道论》第十七品）他希望长生不老或者在死后获得新生，他希望现在能看、能听、能嗅、能尝、能触、能知，希望下一世也能获得这些能力，他希望永远拥有这些能力。因为无智，他无法破除诸法的密集，以“无常”为“常”。因为无知，他认为这些法里有“我”、认为这些法就是“我”或者为“我”所有，于是对内六处、六识、六寻、六伺生起贪爱，这就是有爱。

什么是无有爱呢？对无生命（即断灭）的渴爱，即是与断见俱行的贪。（《大念处经》注释）佛音尊者在《清净道论》里解释到“当它（色爱）与认为所缘‘是断是灭’的断见共同转起之时，名为‘无有爱’——与断见作伴的贪而名无有爱。于声爱等的方法也是同样的。”（《清净道论》第十七品）持断见者可能会对断灭生起贪爱。由于这种邪见，他认为人活着的时候有“真我”、“本我”以及“我所”，而人死以后认为是“我”死了，一切归于虚无，虚无才是可喜、可爱的，于是生起对虚无的贪爱，这就是无有爱。

## 第二节 缘起法

“贪爱”如何使苦生起的呢？佛陀开示了缘起法加以说明。概括的说，缘起法就是“此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭。”（S. 12. 37）完整的缘起法就是：

“诸比库！缘起者何耶？诸比库！缘无明有行，缘行有识，缘识有名色，



缘名色有六处，缘六处有触，缘触有受，缘受有爱，缘爱有取，缘取有有，缘有有生，缘生有老死、愁、悲、苦、忧、恼。如是，此乃全苦蕴之集。诸比库！此谓生起。”

“由无明之无余、离贪灭，有行灭。由行灭，有识灭。由识灭，有名色灭。由名色灭，有六处灭。由六处灭，有触灭。由触灭，有受灭。由受灭，有爱灭。由爱灭，有取灭。由取灭，有有灭。由有灭，有生灭。由生灭，有老死、愁、悲、苦、忧、恼等灭。如是全苦蕴之灭。”（S. 12. 1）

（本节重点介绍苦的生起，苦的止息将在第四章第一节内介绍）

## 一、缘无明有行

### （一）无明

在此，什么是“无明”呢？佛陀说：“诸比库！无知于苦，无知于苦集，无知于苦灭，无知于趣苦灭之道，诸比库！以此谓之无明。”（S. 12. 2）

佛陀在论藏里进一步指出这种无知，还包括对“过去世、未来世、过去世与未来世、缘起”的无知。（《阿毗达摩概要精解》第八章）

### （二）行

在此，什么是“行”呢？佛陀说：“此等有三行：身行、口行、心行是。诸比库！以此谓之行。”（S. 12. 2）

根据论藏，“行（sankhara）是与二十九世间善及不善心相应的思心所。八大善心及五色界禅那善心里的思整体地被称为‘福行’（pubbabhisankhara）；十二不善心里的思则被称为‘非福行’（apubbabhisankhara）；而四无色禅善心里的思则被称为‘不动行’（anebjabhisankhara）。”（《阿毗达摩概要精解》第八章）

我们可以看到，佛陀在经教里，是依据“行”发生的方式进行了分类，与身表（即身体的行动）俱行的思被称为身行、与语表（即语言的表达）俱行的思被称为语行、只是意念的发生，而不与身表和语表俱行的思，被称为心行；佛陀在论教里，是依据“行”的道德素质进行了划分。

需要注意的是，这里的“行”与五蕴里的“行蕴”是有区别的：“行蕴”除包括了此处的“行”，还包括了与世间果报心、唯作心、道心、果心相应的思。这些思的共同特点是不会带来世间果报，所以未包括在“行”内。

对这些内容感兴趣的朋友，可进一步了解《阿毗达摩概要精解》相关章节。

### （三）缘无明有行

当有情的心流还是受到无明影响时，彼行即会制造能够产生未来果的业。由此无明被称为产生行的主要缘。无明在不善业里很显著，而在世间善业里则是潜伏性地存在。所以世间善与不善行两者皆被说为缘于无明。（《阿毗达摩概要精解》第八章）

对于苦等不断称为无明的无智之人，他对于苦乃至前际等，由于无智，把轮回之苦作为乐想，开始作此（苦之）因的（福行等的）三种行。又对于集，由于无智，开始作此苦的因及爱的工具的行，却思惟为乐之因。又对于灭、道，由于无智，把不是苦的灭的（梵天等的）胜趣作为苦灭之想，把不是苦灭之道的祭祀、苦行等作为苦灭之道想，欲求苦之灭，开始以祭祀、苦行等而作三种行。又因为彼无智者对于四谛的无明不断之故，特别是对于那些混着生老病死等许多危险而都称为福果的苦，不知是苦，为了获得它（福果），开始作身语心行等的福行，正如为求天女者而跳悬崖一样，又因为他不见那虽然认为是乐的福果，但在终了之时，生大热恼的坏苦性及不乐性，于是开始实行那为福果之

缘的前面所述的（祭祀苦行等的）福行，这好象灯蛾的扑灯，亦如贪图蜜滴之人，涂蜜于刀口而舔之。又因为彼无智者对于四谛的无明不断之故，特别是对于那些混着生老病死等许多危险而都称为福果的苦，不知是苦，为了获得它（福果），开始作身语心行等的福行，正如为求天女者而跳悬崖一样，又因为他不见那虽然认为是乐的福果，但在终了之时，生大热恼的坏苦性及不乐性，于是开始实行那为福果之缘的前面所述的（祭祀苦行等的）福行，这好象灯蛾的扑灯，亦如贪图蜜滴之人，涂蜜于刀口而舔之。如是故说无明有故行有，不是无（无明）有（而行有），所以应知此等行是由于无明之缘而生。即所谓：“诸比库，无知者，有无明者，造作福行，造作非福行，造作不动行。诸比库，如果比库的无明断除，则明生起，因为他离去无明而明生起，故不造作福行”。（《清净道论》第十七品）

## 二、缘行有识

### （一）识

在此，什么是“识”呢？佛陀说：“此等有六识身：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识是。诸比库！以此谓之识。”（S. 12. 2）

根据论藏，这是指三十二种（世间）果报心。（《阿毗达摩概要精解》第八章）

此中：眼识有善异熟及不善异熟二种，如是耳、鼻、舌、身识也是同样的。意识有二十二种，即善，不善异熟的二意识界，无因（异熟）的三意识界，八有因异熟欲界心，五色界（异熟心）及四无色界（异熟心）。如是此等六识，一共是包摄三十二种世间（有漏）异熟识。那出世间的心是不应作为轮回论的，所以不包摄在内。（《清净道论》第十七品）

需要注意的是，这里的“识”与五蕴里的“识蕴”是有区别的：“识蕴”除包括了此处的“识”，还包括了善心、不善心、唯作心、道心、果心。这些识的共同特点是不属于世间业行的果报，所以未包括在“识”内。

对这些内容感兴趣的朋友，可进一步了解《阿毗达摩概要精解》相关章节。

## （二）缘行有识

行是如何缘起识的呢？我们可以将“行”分为四种情况分别观察它们之间的关系：

（1）由欲界的福行之缘而生善异熟的眼等五识，意识中的一意界与二无因意识界及八欲界异熟的十六种，即所谓：“因作而积欲界的善业，故生起（善）异熟的眼识。

耳、鼻、舌、身识亦然……乃至生起异熟眼界……生起喜俱意识界……生起舍俱意识界……喜俱智相应（无行）……喜俱智相应有行……喜俱智不相应（无行）……喜俱智不相应有行……舍俱智相应（无行）……舍俱智相应有行……舍俱智不相应（无行）……舍俱智不相应有行（的意识界生起）”。

（2）其次由色界的福行之缘而生五色界异熟。即所谓：“因作而积色界善业，故离诸欲……异熟初禅……乃至第五禅具足住”。如是由福行之缘而有二十一种识（即欲界十六，色界五种）。

（3）其次由非福行之缘而生不善异熟的眼识等五种与一意界及一意识界的七种识。即所谓：“因作而积不善业，故生（不善）异熟的眼识……生起耳、鼻、舌、身识……（不善）异熟的眼识……（不善）异熟的意识界”。

（4）其次由不动行的缘而生四无色异熟的四种识。即所谓：“因作而积无色界的善业之故，超越一切色想……空无边处想俱（异熟识）……识无边处……

无所有处……非想非非想处想俱（异熟识）及舍断乐与苦之故……第四禅具足住”。（《清净道论》第十七品）

### 三、缘识有名色

#### （一）本处的“识”

在前面，我们已经给大家介绍过“识”了，可是在“缘识有名色”这里的“识”与前面的介绍并不完全一样。前面介绍的“识”是专指‘果报识’，然而在此它则是指‘果报识’及前世的‘业识’两者。（《阿毗达摩概要精解》第八章）

那么，什么是“业识”呢？就是与“业”相应的识。具体的说，它包括了善心和不善心。

为什么会有这种差异呢？因为“缘识有名色”中的“色”属于业生色（即以业为因而生起的色法），而“业识”正是业生色的因缘。

#### （二）名色

佛陀说：“诸比库！何为名色？[诸比库！]受、想、思、触、作意、以此谓之名；四大种及四大种所造之色，以此谓之色。如是此名与此色，谓之名色。（S. 12. 2）

此处，“作意”的巴利文 *manasikara* 直译意义是‘心的造作’。作意是令心转向目标的心所；通过它目标得以呈现于心。其特相是‘指引’（*sarana*）相应法朝向目标；作用是把相应法与目标连接起来；现起是面对目标；近因是目标。作意有如船的舵，控制船的方向以朝向目的地；或有如马车夫，指挥已驯服的马（相应法）朝向它们的目的地（目标）。应分别作意与寻两者：前者把相应法转向目标，后者则把它们投入目标。作意是一切心不可或缺的识知因素；寻则

是并非不可缺少的特有心所。（《阿毗达摩概要精解》第二章）

根据论藏，“名”（nama）一词是指与果报识相应的诸心所；“色”（rupa）一词则是指业生色。（《阿毗达摩概要精解》第八章）

### （三）缘识有名色

识是如何缘起名色的呢？我们可以把有情按“蕴”分为三种，分别加以分析：

在“五蕴有”（pabcavokarabhava）里，即是在拥有一切五蕴的界地里，识缘生了名色两者。但在“四蕴有”（catuvokara-bhava）里，即是在无色界天里，它只缘生了名法。而在“一蕴有”（ekavokarabhava）里，即是在无想有情天里，它只缘生色法。

于五蕴结生，当结生心在结生那一刹那生起时，同时也生起了受、想、行三名蕴，以及某些色聚——于人类，该些色聚是身十法聚、性根十法聚与心所依处十法聚。由于心（识）在这些俱生名色法里是主，所以说识缘生了名色。（《阿毗达摩概要精解》第八章）

## 四、缘名色有六处

### （一）六处

佛陀说：“诸比库！何为六处？[诸比库！此等有六处：]眼处、耳处、鼻处、舌处、身处、意处，诸比库！以此谓之六处。”（S. 12. 2）

在六处当中，首五处是眼、耳、鼻、舌、身五净色，而意处则是指三十二种（世间）果报心。（《阿毗达摩概要精解》第八章）

### （二）缘名色有六处

为什么说名色是六处的缘呢？因名色存在之时而（六处）存在故。即此名

此色存在之时而有彼彼之处，非因其他。这就是“此有故彼有”。（《清净道论》第十七品）具体的说就是：

1、色缘生前五处。当业生色生起时，它们缘助也是属于业生色的五净色生起。

2、名缘生第六处。当诸相应心所生起时，它们缘助于此称为意处的果报心生起。换言之，果报心缘生名，而名则缘生果报心；它们之间的关系是‘相互缘’（abbamabbapaccaya）。

在欲地里，名色缘生所有六处；在色地里，它们则只缘生眼、耳及意三处；在无色地里则只有名缘生意处，这是该地仅有之处，因为在其地完全没有五色处。（《阿毗达摩概要精解》第八章）

## 五、缘六处有触

### （一）触

佛陀说：“诸比库！何为触？诸比库！有六触身：眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触是，诸比库！以此谓之触。”（S. 12. 2）

根据论藏，六触身可以详细的分为：眼触等五种善异熟、五种不善异熟的十种及与二十二世间异熟相应的二十二种，如是一切正如‘行缘识’所说的三十二种一样。（《清净道论》第十七品）

### （二）缘六处有触

生起于眼处的触名为‘眼触’。它是眼净色、色所缘及眼识之相聚于一处。其他的耳触等也同样地依靠各自的处生起。‘意触’则是与除了双五识之外的二十二果报心相应的触。由于触必须有处才能生起，所以说触缘于六处而生起。

（《阿毗达摩概要精解》第八章）

## 六、缘触有受

### （一）受

佛陀说：“诸比库！何为受？诸比库！此等有六受身：眼触所生之受，耳触所生之受，鼻触所生之受，舌触所生之受，身触所生之受，意触所生之受是，诸比库！以此谓之受。”（S. 12. 2）

### （二）缘触有受

每当触生起时，受（vedanā）即会缘于该触而同时生起。触是识与目标接触，而在它们接触时必定会有某种缘于触而生起的感受。（《阿毗达摩概要精解》第八章）

## 七、缘受有爱

### （一）爱

佛陀说：“诸比库！何为爱？诸比库！此等有六爱身：色爱、声爱、香爱、味爱、触爱、法爱，诸比库！以此谓之爱。”（S. 12. 2）这里的爱正是前面介绍过的“贪爱”。

### （二）缘受有爱

虽然爱可依其目标而分别，但事实上爱是依靠接触目标而生起的受。若人体验到乐受，他就会享受该乐受，而他追求该目标的目的纯粹只是因为它能够激起乐受。反之，当他体验到苦受时，他会渴望脱离苦，以及渴望会有某种乐受取代它。舍受的本性是宁静的，而这也能成为渴爱的目标。如是三种受缘生了种种爱。（《阿毗达摩概要精解》第八章）

值得注意的是，“受”并非无条件的缘起“爱”，爱的生起必须有“无明”的参与。因为诸佛与阿拉汉（汉传佛教依梵语 arhant 音译为“阿罗汉”）仍是有



受生起的。

## 八、缘爱有取

### （一）取

佛陀说：“诸比库！何为取？诸比库！此等有四取：欲取、见取、戒禁取、我语取。诸比库！以此谓之取。”（S. 12. 2）

根据论藏，于四取当中，第一种可以是对欲乐强烈的渴爱，但诸注疏指出此取可以更广泛地包括对一切世间之物的渴爱。邪见取（即：见取）是执取任何在道德上是属于邪恶之见，例如无作见、断见等，或是执取任何有关‘世界是永恒的还是不永恒的’等的忆测之见。戒禁取是认为实行仪式或修苦行及其种种戒禁能够导向解脱。我论取（即：我语取）即是执著「身见」（sakkayaditthi），即认为五蕴的任何一个‘我’或‘我所有’。经典里提出了二十种身见。对五蕴的每一个可有四种观念，例如：‘认为色蕴是我，或我拥有色蕴，或色蕴是在我里面，或我在色蕴里面’，对于受蕴、想蕴、行蕴与识蕴也是如此，所以共得二十种身见（见《中部》经四十四等）。欲取是贪的一种呈现方式，其他三种取则是邪见心所的呈现方式。（《阿毗达摩概要精解》第七章）

### （二）缘爱有取

这些取都缘于爱。于第一项（即：欲取），对目标微弱或起始的贪名为爱，而强化了贪则名为取。于其他三项（即：见取、戒禁取、我语取），缘生邪见的贪名为爱，在受到该贪的影响之下而接受的邪见则名为取。（《阿毗达摩概要精解》第八章）

## 九、缘取有有

### （一）有

佛陀说：“诸比库！何为有？诸比库！此等有三有：欲有、色有、无色有是。诸比库！以此谓之有。”（S. 12. 2）

根据论藏，有（存在）有两种：业有（kammabhava）与生有（upapattibhava）。业有是指二十九种善与不善思，或一切能够产生新的有（存在，指生有）的善与不善业。生有则是指三十二种果报心、它们的相应心所及业生色。（《阿毗达摩概要精解》第八章）

所以，这里的“欲有”是指在欲界结生的生有或导致于欲界结生的业有；“色有”是指在色界结生的生有或导致于色界结生的业有；“无色有”是指在无色界结生的生有或导致于无色界结生的业有。

## （二）缘取有有

取是业有之缘，在取的影响之下，人们才会有作为而累积了业。取是生有之缘，因为即是取导致人们依所造之业再生死轮回。（《阿毗达摩概要精解》第八章）

## 十、缘有有生

### （一）此处的“有”

在前面，我们已经给大家介绍过“有”了，可是在“缘有有生”这里的“有”与前面的介绍并不完全一样。未来的生（jāti）发生的主要缘是善与不善业，即是现在的业有。（《阿毗达摩概要精解》第八章）在这里的‘有’，是业有的意思，因为它（业有）是生的缘，而非生有。（《清净道论》第十七品）

### （二）生

佛陀说：“诸比库！何为生？于各种众生之类，各种众生之出生、出产、降生、诞生、诸蕴之显现，诸处之获得，诸比库！以此谓之生。”（S. 12. 2）

根据论藏，生（jāti）是指于一个新生命里的世间果报心、其相应心所及业生色生起于其中一个生存地。（《阿毗达摩概要精解》第八章）

### （三）缘有有生

那么，如何得知有是生的缘呢？虽然外缘相等，但见（于生）有劣与胜等的差别之故。即父、母、白（精子）赤（卵子）、食物等的外缘虽然相等，纵使双生子亦见有劣与胜的差别。那种差别不是无因的，因为不是于一切时而一切人都有的。除了业有实无他因，因为在彼所生的有情的内相续中没有别的原因，所以只是业有为（差别之）因。因为业是有情的劣与胜等的差别之因，故世尊说：‘这是业分别了有情的劣与胜’，是故当知‘有是生的缘’。（《清净道论》第十七品）

## 十一、缘生有老死等苦

### （一）老死

佛陀说：“诸比库！何为老死？于各种众生之类，各种众生之老衰、衰耄、朽败、白发、皱皮、寿命之颓败、诸根之耄熟，以此谓之老。于各种众生之部类，各种众生之歿、灭、破坏、死、破灭、诸蕴之破坏，遗骸之放弃，此谓之死。如是此老与死，诸比库！以此谓之老死。”（S. 12. 2）

### （二）缘生有老死等苦

一旦生发生，老死已是无可避免的，而在生与死之间也可能会生起其他苦，例如愁、悲、苦、忧及恼。这一切苦的根源即是生，所以把生列为它们的主要缘。（《阿毗达摩概要精解》第八章）

因为无生之时，则无老死及愁等诸法；然而有生之时，即有老死并有与受老死苦法逼恼的愚人有关于老死的（愁等诸法），或有与受（老死以外的）彼等

苦法逼恼的人无关（于老死）的愁等诸法，故知此生为老死及愁等之缘。（《清净道论》第十七品）

## 十二、缘起法的分析

根据论藏，缘起法可以从以下几个方面来分析：三时、十二支、二十法、三连结、四摄类、三轮转及二根。（《阿毗达摩概要精解》第八章）

### （一）三时

无明与行属于过去时；生及老死属于未来时；中间八支属于现在时。如是一共有三时。当十二支依三时分别时，应明白这只是为了显示生死轮回里的因缘结构。当知被归纳于某一时的缘起支并不是只在该时运作，而不会在其他时运作。事实上，在每一世里总是一起有这些互相牵连和交织的十二缘起支。

### （二）十二支

十二支是：一、无明；二、行；三、识；四、名色；五、六处；六、触；七、受；八、爱；九、取；十、有；十一、生；十二、老死。所示的愁等词是（生之后）偶有的结果。

### （三）二十法、三连结、四摄类

于此，在提及无明与行时，爱、取与有也已包括在内。同样地，在提及爱、取与有时，无明与行也已包括在内。在提及生与老死时，识等五果（即：识、名色、六处、触、受）也已包括在内。如是有：

一、过去五因，（即：过去的无明、行、爱、取、有）

二、现在五果；（即：现在的识、名色、六处、触、受）

三、现在五因，（即：现在的无明、行、爱、取、有）

四、未来五果。（即：未来的识、名色、六处、触、受）

如是有二十法、三连结（即：行与结生识之间为一因果的连结，受与爱之间为一果因的连结，有与生之间为一因果的连结）及四摄类。

#### （四）三轮转

三轮转是指：

- 一、无明、爱与取属于烦恼轮转；
- 二、称为业有与行的生存一部份属于业轮转；
- 三、称为生有等的生存一部份属于果报轮转。

这三轮转显示了生死轮回的方式。最为基本的轮转是烦恼轮转。在受到无明蒙蔽及渴爱驱使之下，人们投入于造作种种世间的善与不善业。如是烦恼轮转引生了业轮转。当此业成熟而产生果报时，那即是业轮转引生了果报轮转（异熟轮转）。在对这些苦乐的果报作出反应时，还沉溺于无明的人即会受到渴爱所制伏，而欲享受更多愉悦体验、执取已获得的、以及尝试避免痛苦的。如此果报轮转再引生另一个烦恼轮转。如是这三轮转不断地转着，直至无明被诸圣道根除。

#### （五）二根

当知无明与爱是二根。无明被称为从过去直透到现在受之根；爱被称为从现在直透到未来老死之根。

通过断除此二根，轮回即会断灭。对于常受老死之惑逼迫者，一旦诸漏生起，无明即再次转起。如是大贤者说示三地缠结及无始的轮回为‘缘起’。

### 第四章 灭圣谛

“灭圣谛”也称为“苦灭圣谛”。什么是“灭圣谛”呢？佛陀说：“即是那种爱的无余离贪、灭、舍弃、舍离、解脱、无执着”（D. 22）

这贪爱在哪里舍断和灭除呢？佛陀说“凡世间有喜色、悦色者，其爱即于此处舍断而舍断，于此处灭除而灭除。”(D. 22)通俗的说就是：只要世间存在本质上既可爱又美好的东西，贪爱就要在这里舍断和灭除。佛陀进一步的列举了这些本质上既可爱又美好的东西，共计六十种，它们分别是：内六处、外六处、六识、六触、六受、六想、六思、六爱、六寻、六伺。(D. 22)

### 第一节 苦的止息

苦是如何止息的呢？佛陀说：“由无明之无余、离贪灭，有行灭。由行灭，有识灭。由识灭，有名色灭。由名色灭，有六处灭。由六处灭，有触灭。由触灭，有受灭。由受灭，有爱灭。由爱灭，有取灭。由取灭，有有灭。由有灭，有生灭。由生灭，有老死、愁、悲、苦、忧、恼等灭。如是全苦蕴之灭。”(S. 12. 1)

从前面的介绍我们已经知道，苦的成因就是“爱”，断除了“爱”，则实现了苦的止息。当然，爱的生起也以无明为前提，也许这就是佛陀在此从“无明灭”开始解释苦如何止息的原因吧。

### 第二节 涅槃

这一切（即：经文中提到的无余离贪、灭等）皆是涅槃的同义词。到达涅槃即是诸爱的无余离染、灭，因此而说其为「即是那种爱的无余离贪、灭。」到达涅槃又是诸爱的舍弃、舍遣、解脱、无执着，因此而说涅槃为「舍弃、舍离、解脱、无执着。」

虽然涅槃只有一种，但却可以通过一切有为法的反义词，而得种种名称，比如：无余离贪、无余灭、舍弃、舍离、解脱、无执着、贪尽、瞋尽、痴尽、爱尽、无取、无转起、无相、无愿、不存续、不结生、无生、无趣、不生、不老、不病、不死、无愁、无悲、无恼、无杂染等。（《大念处经》注释）

## 一、涅槃的定义

涅槃被称为出世间，以及是由四道智所证得。它是道与果的所缘，被称为涅槃是因为它离去渴爱这一个纠缠物。在词源学方面，巴利文 Nibbana（涅槃，梵文 Nirvana）是源自动词 nibbati，意为‘被吹灭’或‘被熄灭’。因此它是表示熄灭了世界的贪、嗔、痴之火。但诸巴利论师较喜欢解释它为渴爱的纠缠（vana）的不存在或离去（nikkhattatta）。只要人们还受到渴爱的纠缠，他们还被绑在生死轮回里（samsara）；但在灭尽一切渴爱时，人们即会证悟涅槃，解脱生死轮回。（《阿毗达摩概要精解》第六章）在此，“四道”分别是指：索答巴帝道智（即入流道智，汉传佛教依梵语 srota-òpanna 音译作须陀洹）、萨伽达嘎弥道智（即一来道智，汉传佛教依梵语 sakṛd-āgāmin 音译作斯陀含）、阿那嘎弥道智（即不还道智，汉传佛教古音译作阿那含）、阿拉汉道智。

有人可能会说，这些解释仍难使人理解什么是涅槃。

佛陀曾这么说：“予所得此法，甚深难见、难解、寂静、殊妙、虑绝、微妙，而唯智者所能知。然此众生实是好执、执于爱著、欢喜执。而以好执、执于爱著，欢喜执者，此事，是依于缘，难见缘生（之法）。此事即静止一切行，舍离一切依，以灭渴爱，以去贪欲，灭而难见涅槃者。予若说法，其他者不能解此者，予唯有彼疲劳，予唯有彼困惑而已。”（M. 26）

为什么涅槃的含义难以表达呢？我们可以看以下的几个比喻。

糖的比喻。如一个人对糖的味道，不告诉他去读关于化验糖的书，他事先没有经验，是不能知道的。但是假如放一点在舌尖上，他就会知道糖的甜味，过多关于糖的理论就没有必要了。（《佛陀的古道》P48）

鱼的比喻。就像鱼的字汇里没有表达陆地性质的字眼一样，没有任何语言

或文字足以表达那种经验。乌龟对它的朋友鱼说，它刚从陆地上散步回湖。鱼说：“当然你的意思是说游泳啰！”乌龟尽力对鱼解释：陆地是固体，不能在上面游泳，只能在上面步行。可是鱼却坚持认为不可能有这样的事。陆地一定也是液体，和它生活的湖一样：有波浪，一定可以在里面潜水和游泳。（《佛法》P24）

所以，涅槃只能被亲身作证的圣人们完全理解。

## 二、涅槃的分类

虽然依自性涅槃只有一种，但依（分别的）根据则成两种，即：有余涅槃界与无余涅槃界。依不同的方面，涅槃有三种，即：空、无相与无愿。

涅槃是一个不能再分解的究竟法。它是完全出世间的，而只有一个自性，那就是完全超越有为世间的无为不死界。然而，依分别的根据则成两种；该分别的根据是（体验它的）五蕴是否还存在。阿拉汉所体验的涅槃界名为“有余涅槃界”（sa-upadisesa-nibbanadhatu），因为虽然一切烦恼已灭尽，但由于过去执取所产生的诸蕴还存在。在阿拉汉死时所证得的涅槃界名为“无余涅槃界”（anupadisesa-nibbanadhatu），因为五蕴已完全被舍弃，不再后有。在注疏里这两个涅槃界也个别被称为“烦恼之灭尽”（kilesa-parinibbana）及“诸蕴之灭尽”（khandha-parinibbana）。

依不同的方面，涅槃有三种：涅槃被称为空（subbata）是因为它毫无贪嗔痴，也因为它毫无一切有为法；被称为无相（animitta）是因为它毫无贪嗔痴之相，也因为它毫无一切有为法之相；被称为无愿（appanihita）是因为它毫无贪嗔痴的渴望，也因为它毫无渴爱之欲。（《阿毗达摩概要精解》第六章）

## 三、涅槃的特点



涅槃只能被亲身作证的圣人们完全理解。那尚未证悟涅槃的我们应当理解到什么程度呢？我们至少应当知道它的三个特点。

### （一）涅槃是常

佛陀说“比库们啊！是有不生、不长的非缘生法（无为法）存在。如果没有了这不生、不长的非缘生法，则一切生的、长的、因缘和合的就无从解脱。因为有了这不生、不长、非缘生法，生的、长的、因缘和合的才有所解脱。”（Ud. 8. 3, 译法按《佛法》P26）

佛陀在此所说的“不生、不长的非缘生法”正是指涅槃。那么，什么是“非缘生”呢？不是因缘和合而生的，是无条件的存在。所以，我们说涅槃是常。

佛音尊者更进一步的解释到：“非新生故无老死，既非新生及无老死故（涅槃）是常。”（《清净道论》第十六品）

值得注意的是，佛陀虽然在此说到“不生、不长”，但我们不能将涅槃理解为长的、短的、圆的、方的这类色法或其他的有为法。

### （二）涅槃是乐

舍利弗尊者曾说：“友等！此涅槃者是乐”（A. 9. 34）

有人可能会问，涅槃无受，而乐属于受，怎么能说涅槃是乐呢？当时，佛陀尊者也有同样的疑问。舍利弗尊者回答说：“友！此处无所受故，此处正是有乐。”接着，舍利弗尊者以九种禅定为例，对此进行了详细的解释，大意如下：

初禅以欲想为病，病是苦，而涅槃无此事，所以是乐；

二禅以寻想为病，……

三禅以喜想为病，……

四禅以舍想为病，……

空无边处定以色想为病，……

识无边处定以空无边想为病，……

无所有处定以识无边想为病，……

非想非非想处定以无所有想为病，病是苦，而涅槃无此事，所以是乐；

具足想受灭而住，以慧而观，诸漏尽，所以涅槃是乐。（A. 9. 34）

总而言之，由于此处无诸苦，所以涅槃是乐。

需要注意的是，此处的“乐”并非是指乐受。与此类似，苦圣谛的“苦”，也非仅指苦受。

### （三）涅槃无我

佛陀说：“一切法无我”（M. 35）在此，“一切法”包括了哪些法呢？《阿毗达摩论》里一共有四种究竟法：心、心所、色、涅槃。（《阿毗达摩概要精解》第一章）所以，涅槃无我。

涅槃无我，就是指涅槃不为我所有、不是我、不是我的自我、在我里面没有涅槃，在涅槃里也没有我。所以，从这里我们也可以知道关于佛陀或阿拉汉的“入灭”、“般涅槃”、“取涅槃”是不能理解为进入了某个被称为涅槃的地方或境界的。涅槃并无来、去、进、出这些概念的。

## 第五章 道圣谛

“道圣谛”也称为“苦灭之道圣谛”、“苦灭道迹圣谛”。佛陀说：“诸比库，何谓导至苦灭之道圣谛？此即八支圣道，这就是：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。”（D. 22）

在其他的经典里，佛陀说：“诸比库！出家者不可亲近于二边。以何为二边耶？（一）于诸欲以爱欲贪著为事者，乃下劣、卑贱、凡夫之所行、非圣贤，

乃无义相应。(二)以自之烦苦为事者，为苦，非圣贤，乃无义相应。诸比库！如来舍此二边，以中道现等觉。此为资于眼生、智生、寂静、证智、等觉、涅槃。”(S. 56. 11)在此，“中道”正是指“八圣道”。

八支圣道为三聚（即戒定慧三学）所摄。佛陀说：“正语、正业及正命，此等诸法为戒聚所摄；正精进、正念及正定，此等诸法为定聚所摄；正见及正思惟，此等诸法为慧聚所摄。”(M. 44)

二千五百年来许多大德比库通过修习八圣道到达解脱的彼岸，现在我们来分别介绍它们。

## 第一节 正见

佛陀说：“诸比库，什么是正见呢？诸比库，苦之智、苦集之智、苦灭之智、导至苦灭之道之智。诸比库，这称为正见。”(D. 22)也就是说，对四圣谛的智慧就是正见。

根据论藏，正见是慧心所。（《阿毗达摩概要精解》第七章）

慧根（注：即慧心所）(pabbindriya)：巴利文 pabba 是慧，或如实知见诸法。在此称它为根是因为对于如实知见诸法它占了主要的地位。在《阿毗达摩论》里，慧 (pabba)、智 (bana)、无痴 (amoha) 三者是同义词。慧的特相是透彻地如实知见究竟法的自性相；作用是如照亮目标的油灯一般；现起是不迷惑；近因是如理作意（译按——《清净道论》第十四章、段七：“由于佛陀说有定者能如实知见诸法，慧的近因是定”；《殊胜义注》英、页一六二：“慧的近因是不迷惑，有如一位很好的森林向导。”）（《阿毗达摩概要精解》第二章）

### 一、正见的地位

在八圣道里，正见处于什么地位呢？

佛陀说“诸比库！随明于有智者则生正见，有正见则生正思惟，有正思惟则生正语，有正语则生正业，有正业则生正命，有正命则生正精进，有正精进则生正念，有正念则生正定。”（S. 45. 1）

在谈到八圣道修行次第时，佛陀说：“然，诸比库！须先行正见。”（M. 117）

从经典的记载，我们可以看出正见在八圣道里处于首要地位，没有正见，则八圣道难有所成。

## 二、见解的分类

佛陀说：“须了知邪见是邪见，须了知正见是正见，于彼有其正见。”（M. 117）所以，有正见的修行者必须对各种见解能够分辨。

为了教导佛弟子们对各种见解加以区分，佛陀更进一步的将见解分为三类：邪见、有漏正见、无漏正见。

什么是邪见呢？佛陀说：“无施，无供养，无牺牲，无诸善行、恶行业之异熟果，无此世，无他世，无母，无父，无诸化生之有情，于世无诸沙门、婆罗门之正至、正行、自通达、证知此世、他世已而宣说。诸比库！此为邪见。”（M. 117）在《长部·梵网经》里，佛陀举出了有关“我”与“世界”的六十二种邪见。（D. 1）这些都离不开常见与断见两端。有兴趣的朋友，可以直接阅读上述经典。

什么是有漏正见呢？佛陀说：“有施，有供养，牺牲，有诸善行、恶行业之异熟果，有此世，有他世，有母，有父，有诸化生之有情，于世沙门、婆罗门之正至、正行、有自通达、证知此世、他世已而宣说。诸比库！此是正见之有漏而有福分，有持依果者。”（M. 117）

什么是无漏正见呢？佛陀说：“令成就圣心、无漏心、圣道者，为修习圣道结果之慧、慧根、慧力、择法觉支、正见、道支。诸比库！此等为正见之圣、

无漏、出世之道支者也。”(M. 117)

### 三、获得正见的方法

舍利弗尊者曾开示了获得正见的十六种方法。它们分别是：道德、食、苦、十二缘起支、漏。(M. 9)

#### (一) 道德

舍利弗尊者在此指出，获得正见的方法是：“知不善、不善之根；知善、知善之根”。(M. 9)

在此，不善是指十种不善业道，即“杀生、不与而取、邪淫、妄语、两舌、粗恶语、绮语、悭贪、嗔恚、邪见”。不善根是指“贪、嗔、痴”。善及善根则与其相反。

#### (二) 食

舍利弗尊者在此指出，获得正见的方法是：“知食、知食之集、知食之灭、知食至灭之道”。(M. 9)

“食”(ahara)这一词是指作为强大助缘以维持(其他法)之法。根据经教的解释，段食维持色身；触维持受；意思维持三界轮回，因为业即是思，而又是业导致投生；心则维持名色。根据论教法，段食维持身体里由四种因产生的色法，而其他三食维持一切与它们俱生的名色法。属于色法的段食是无记法，而其他三名食则可以属于所有三种道德素质(善、不善或无记)。(《阿毗达摩概要精解》第七章)

关于食的集、灭、道，舍利弗尊者说：“依欲之集而有食之集。依欲之灭而有食之灭也。其八支圣道是至食灭之道也”。(M. 9)

#### (三) 其他方法

“苦”的方法正是了知四圣谛，这也是本文所介绍的内容。

“十二缘起支”的方法则是逆向按缘起法的十二支分别了知其本身、集、灭、道。十二缘起支的内容已在第三章介绍，本处从略；除无明外，其他缘起支的集起，均是它们的前一缘起支（如“老死”的集为“生”），无明集是漏；于各缘起支的集灭时，各缘起支则灭；八圣道则是各缘起支灭尽之道。

“漏”的方法是指“知漏、知漏之集、知漏之灭、知达漏灭之道”。(M. 9)

舍利弗尊者在此指出“漏”是指“欲漏、有漏、无明漏”。(M. 9) 而根据论藏，“漏”被分为四种，即“欲漏、有漏、邪见漏、无明漏”（《阿毗达摩概要精解》第七章）

直译巴利文 asava（漏）的意义是“流出之物”。该巴利文代表从脓疮流出来的脓，也代表已发酵许久的酒。列为漏的烦恼被称为流出之物是因为它们就像流出来的脓及已发酵许久的酒。诸注疏说它们称为漏是因为它们流到最高的生存地或因为它们流到更换种姓。（《阿毗达摩概要精解》第七章）

在四漏当中，欲漏与有漏都是属于贪心所，前者是对欲乐之贪，后者是对有（存在或生命）之贪。邪见漏是邪见心所；无明漏则是痴心所。（《阿毗达摩概要精解》第七章）

特别值得注意的是“漏”集是“无明”。而“无明”集是“漏”。它们互为因果。

无明灭则漏灭，八圣道为漏灭之道。

佛陀在谈到如何证得入流果时，向我们开示了四种方法。虽然是说证得初果，但这种方法同样可用于获得正见。

佛陀说：“诸比库！对此四法修习、多修者，则资于预流果现证。以何为四

法耶？乃：亲近善士、听闻正法、如理作意、法随法行是。”（S. 55. 55）在随后的三篇经文里，佛陀甚至说可以此法证得一来果、不还果、阿拉汉果。

在此，“法随法行”也作“于法随法行”，也就是指按佛法修行。

大拘稀罗尊者曾向舍利弗尊者请教正见生起的因缘，舍利弗尊者说：“由二缘得生正见，由[闻]他声及内思惟也。”（M. 43）

在此，“闻他声”与前面说到的“听闻正法”相应，“内思维”与“如理作意”相应。

## 第二节 正思惟

佛陀说：“诸比库，什么是正思惟呢？出离思惟、无恚思惟、无害思惟。诸比库，这称为正思惟。”（D. 22）

根据论藏，正思惟是把心导向出离、无嗔与无害的寻心所。（《阿毗达摩概要精解》第七章）在本文的第三章，我们已经介绍过“寻”心所了，本处从略。

在此，出离是指离贪。如：舍弃在家生活的“快乐”而享受出家生活的“快乐”、舍弃对不净行的贪欲、在家人舍弃邪淫、不予而取等不善业。

无恚是指灭除嗔怒，生起慈心。关于“慈”，佛音尊者说：“以维持有情的利益行相为相。取来有情的利益为味（作用），恼害的调伏为现起（现状），见有情的可爱为足处（近因），嗔恚的止息为（慈的）成就，产生爱着为（慈的）失败。”（《清净道论》第九品）

无害是指灭除残忍，生起悲心。关于“悲”，佛音尊者说：“以拔除有情之苦的行相为相，不堪忍他人之苦为味，不害为现起，见为苦所迫者的无所依怙为足处，害的止息为（悲的）成就，生忧则为（悲者）失败。”（《清净道论》第九品）

思惟可分为三种：邪思惟、有漏正思惟、无漏正思惟。

什么是邪思惟呢？佛陀说：“欲思惟、嗔思惟、害思惟，诸比库！此等为邪思惟。”（M. 117）

什么是有漏正思惟呢？佛陀说：“出离思惟、无嗔思惟、无害思惟，诸比库！此等是正思惟之有漏而有福分、有持依果。”（M. 117）

什么是无漏正思惟呢？佛陀说：“以成就圣心、无漏心、圣道者，修习圣道结果之思择、思惟、专注、细专注、心之专精、语行，诸比库！此等为正思惟之圣、无漏、出世而有道支者。”（M. 117）

### 第三节 正语

佛陀说：“诸比库，什么是正语呢？离妄语、离两舌、离恶口、离绮语。诸比库，这称为正语。”（D. 22）

在此，妄语是指说谎（这也是五戒之一）、两舌是指离间他人的话语、恶口是指污辱或谩骂他人的话语（如粗俗或肮脏的话语）、绮语是指无用的无益的废话。

#### 一、正语的特点

正语有哪些特点呢？佛陀说：“比库们，具有五个要素的言语为善说，而非不善；为无疵，不为智者所责备。是哪五个呢？‘适时、真实、柔和、有益、慈爱而语’”。（A. 5. 198）

##### （一）佛陀说话的原则

佛陀曾宣称，如来要考虑三个要素决定其是否说话：话语是否真实、是否对听众有益、是否为听众所喜爱。佛陀说：

[1]如来知其语为非实、非真、不具利益者，其因为他人所不爱、所不好者，



如来即不语此语。

[2]又如来知其语虽为如实、真谛、然不具利益者，其因他人所不爱、所不好者，如来亦不语此语。

[3]然如来知其语为实、真谛、具利益者，其因他人所不爱、所不好者，对此如来记说其语是知时者也。

[4]又如来知其语为非实、非真、不具利益者、虽然彼语是他人所爱、所好者，如来即不语此语。

[5]又如来知其语为如实、真谛、不具利益者，其因他人所爱、所好者，此语如来不语此语。

[6]如来知其语为如实、真谛、具利益者，且彼语是他人所爱、所好者，对此，如来即言彼说其语是知时者也。何以故？王子！如来于诸有情、有怜愍心也。（M. 58）

## （二）佛陀对罗喉罗尊者的教导

佛陀曾教导自己的儿子，在说话前、说话中、说话后应反观自己的话语是否于己或于人不利益、是否会有不善果报。

罗喉罗！当你欲以口作业时，则应省察你之口业：“我将作之口业，会危害自己吗？会危害他人吗？会自、他两害吗？为不善、成苦果、苦报吗？”罗喉罗，如果省察时你知道：我将作之口业，会危害自己，会危害他人，会自、他两害，为不善、成苦果、苦报，那么你绝对不应该作如此之口业。但是如果省察时你知道：我将作之口业，不危害自己，不危害他人，不自、他两害，为善、成乐果、乐报，那么你应作如此之口业。

当你正以口作业时，则应省察你之口业：“我正作之口业，危害自己吗？危

害他人吗？自、他俩害吗？为不善、成苦果、苦报吗？”罗喉罗，如果省察时你知道：我正作之口业，危害自己，危害他人，自、他俩害，为不善、成苦果、苦报，那么你应该立即放弃如此之口业。但是如果省察时你知道：我正作之口业，不危害自己，不危害他人，不自、他俩害，为善、成乐果、乐报，那么你可以继续如此之口业。

当你以口作口业已，则应省察你之口业：“我已作之口业，危害自己吗？危害他人吗？自、他俩害吗？为不善、成苦果、苦报吗？”罗喉罗，如果省察时你知道：我已作之口业，危害自己，危害他人，自、他俩害，为不善、成苦果、苦报。罗喉罗！你之如是口业，当对于师长、智者、同梵行者忏悔之、应发露之、应显发之；忏悔已、发露已、显发已、应成就将来之防护。但是如果你省察时你知道：我已作之口业，不危害自己，不危害他人，不自、他俩害，为善、成乐果、乐报，那么你当昼夜随学善法，住喜悦中。（M. 61）

## 二、话语的分类

### （一）分为三类的方法

话语可分为三种：邪语、有漏正语、无漏正语。

什么是邪语呢？佛陀说：“虚诳语、离间语、粗语、杂秽语，诸比库！此等为邪语。”（M. 117）

什么是有漏正语呢？佛陀说：“因为远离虚诳语，远离离间语，远离粗恶语，远离杂秽语，诸比库！此等为正语之有漏而有福分、有持依果。”（M. 117）

什么是无漏正语呢？佛陀说：“成就彼圣心、无漏心、圣道者，为修习圣道结果之四种语恶行之不乐、离乐、别离乐、远离，诸比库！此等为正语之圣、无漏、出世而有道支者。”（M. 117）

## （二）分为两类的方法

佛陀在其他经典里以列举的方式介绍了修行人应避免的两类话题和应谈论的十种话题。

在应避免的话题里，主要包括这两类：无益徒劳之论和诤论。佛陀说：

有某沙门、婆罗门、受食信施而生活。专心住于无益徒劳之论。例如王论、盗贼论、大臣论、军兵论、恐怖论、战争论、食物论、饮料论、衣服论、卧具论、华鬘论、香料论、亲族论、乘具论、村里论、乡镇论、都市论、国土论、妇女论、英雄论、路边论、井边风传论、祖先论、种性论，世界起源论、海洋起源论、如是有无之论争。远离如是等无益徒劳之论。此亦为比库戒之一份。

又有某沙门、婆罗门，受食信施而生活。专心住于诤论。例如“汝不知此法、律、我知此法、律，汝如何知此法、律耶？”“汝是邪行者，我是正行者，”“我言[前后]相应，汝言不相应。”“汝应言于前者而言于后，应言于后者而言于前。”“汝无细虑而[自]言反复。”“汝之立论，堕于负处。”“为解汝负说而寻思，若能者即自解！”远离如是等任何诤论。此亦为比库戒之一份。（D. 2）

在应谈论的话题里，佛陀说：

有十种[恰当]的话题。哪十种呢？谈论少欲、知足、远离、离缚、精进、戒、定、慧、解脱、解脱知见。这就是十种[恰当]的话题。如果你常常参与这十种对话，你甚至会比巨大而俱大力之日月更光耀，更不用说别的宗教的修行人。（A. 10. 69）

## 三、实行正语的方法

佛陀以举例的方式，详细的解释了应当如何远离这四种不善行。佛陀说：

何谓语行净化的四法？

有这种情况：某个人离于谎言、戒绝了谎言。当他被市镇会议、某个组织会议、亲戚的聚会、行会、或者皇族叫去作证并对他说：“来告诉我们你所知道的，善人。”如果他不知道，他就说“我不知道。”如果他知道，他就说“我知道。”如果他不曾看见，他就说“我不曾看见。”如果他曾经看见，他就说“我曾经看见。”这样，他不会为了自己或他人、为了得到报酬而故意撒谎。他抛弃了谎言、戒绝了谎言。他说真实语，坚持真实语，坚定，可靠，不欺世人。

离于离间语，戒绝了离间语。他不会传这里听到的话到哪里去造成人们彼此间的不和。他也不会传哪里听到的话到这里去造成人们彼此间的不和。这样他让不和的人们互相和好，让团结的人们更加团结，他爱和谐，他为和谐而高兴，为和谐而欣喜，他讲使人们和谐的事情。

离于粗恶语，戒绝了粗恶语。他讲话让很多人听起来舒畅、有真情实感、直入心扉，有礼貌、有感召力、令人愉悦。

离于闲杂语，戒绝了闲杂语。他讲话适时，所讲的话有实质的东西，和[修行]最终的目标一致，与法和戒律一致。他讲的话值得珍视，适宜，合理，围绕[修行的]主题而不偏离。

这就是如何以四法净化语行。(A. 10. 176, 译法按《八正道——正语经文辑要》P1)

关于离妄语的要点，《阐明胜义》(即《小诵注》KhpA.) 如此记载：

此中，当知【虚诞语】有四种构成要素：【是虚诞，对那对象现起欺骗的心，适当的努力，以及转起欺骗他(人)所能了知的表(表示)。】(《小诵经注》P30)

根据《律藏》(Vin.) 的记载，以下情况是不犯戒的：

- 1、未经思考因冲动等而急速说出者。由于没有欺骗的心，所以不犯戒。
- 2、欲说此而误说彼者—由于愚钝等原因，使得所说的内容与他所想要讲的有所不同。
- 3、疯狂者；
- 4、心乱者。（《上座部佛教在家居士须知》P100）

#### 第四节 正业

佛陀说：“诸比库，什么是正业呢？离杀生、离不与取、离欲邪行。诸比库，这称为正业。”（D. 22）

##### 一、正业守持的要点

根据《律藏》（Vin.）、《破除迷障》（即《中部注》MA.）、《长部新复注》（DT2）及《阐明胜义》（即《小诵注》KhpA.）的记载，下述是构成违犯与不违犯上述三条戒律的条件：

##### （一）离杀生

【杀生】有五种构成要素：【是生物，生物想，现起杀心，努力，以及由该(攻击)而死。】（《小诵经注》P30）

以下情况是不犯戒的：

- 1、不是故意者—在做该行动时并没有想：「我要杀这只蚂蚁」等，而不小心地使牠死掉。
- 2、不知道者—例如：在不知情的情况下，把有毒的食物拿给狗吃，而那只狗却被毒死了。由于不知情，所以不犯。
- 3、没有使对方死的意图者—例如：当有人生病时，他拿药给病人吃，但病

人却因此并发症而死亡。由于没有使对方死的意图，所以不犯杀生，但不应随便拿药给人吃。

4、疯狂者—由于胆汁的关系，得了无法治疗的狂乱病。

5、心乱者—由于夜叉的关系，而使心混乱。当火和黄金；粪便和檀香同时呈现时，他无法辨知好坏，以此为判定的标准。（《上座部佛教在家居士须知》P93-94）

## （二）离不与取（不偷盗）

【不与取】也有五(种构成要素)：【是他(人)所有物，他(人)所有物想，现起盗心，努力，以及由该(努力)而取走可取之物。】（《小诵经注》P30）

以下情况是不犯戒的：

1、自己物想—当他拿了别人的物品时，以为那是他自己的。因为没有盗心，所以不犯。

2、亲厚取—拿取亲厚者的物品。有五种条件构成亲厚者：

（1）曾见过的朋友；

（2）曾一起吃饭的密友；

（3）主人曾经对他说：「我的所有物当你想要时可以拿取」；

（4）主人还活着；

（5）当拿取时主人会欢喜、满意。

3、暂时取—在拿取之时他想：「我将会归还」；「我将会补偿」，而暂时借取。

4、粪扫物想而取—在垃圾堆等看到物品，想：「这是没有主人的丢弃物」，而拿取。

5、疯狂者；

6、心乱者。

7、极度痛苦者—处于极度痛苦的感受，什么都不知道。（《上座部佛教在家居士须知》P96-97）

（三）离欲邪行（不邪淫）

构成违犯不邪淫戒的四种条件是：是不可行淫的对象，对那（对象）有行淫的心，行淫的加行（努力），忍受以道（性交管道）入道。（《上座部佛教在家居士须知》P99）

关于不可行淫的对象，接受戒者的性别可分为如下两类：

1、对于男子，下面的二十种女人是不可行淫的，她们可归纳为三类，即：

（1）九种被守护的女人即：

- a. 母亲守护 (mātu-rakkhità);
- b. 父亲守护 (pitu-rakkhità);
- c. 父母亲守护 (màtà-pitu-rakkhità);
- d. 兄弟守护 (bhātu-rakkhità);
- e. 姐妹守护 (bhaginā-rakkhità);
- f. 亲戚守护 (nāti-rakkhità);
- g. 家系守护 (gotta-rakkhità);
- h. 法守护 (dhamma-rakkhità);
- i. 有（丈夫）守护 (sàrakkhà)。

（2）十种已婚的女人即：

- a. 买得妇 (dhanak-kātà)：以财物买之令住；
- b. 乐住妇 (chanda-vàsinā)：爱人令爱人住；

- c. 雇住妇 (bhoga-vàsinā): 与物而令住者;
- d. 衣物住妇 (paa-vàsinā): 与衣物而令住者;
- e. 水得妇 (oda-patta-kinā): 触水钵而令住者。共取钵水灌手，共誓说:「愿此水和合不离」，而为夫妇，为最正当的结婚仪式;
- f. 钁得妇 (obhata-cumba): 取去花钁而令住者。如取薪等以钁置头上而载物。取女钁掷取而说:「妳来住我家为我妇。」如此却成为夫妇。
- g. 婢取妇 (dàsā-bhariyà): 却是婢又为妇;
- h. 执作妇 (kamma-kàrinā-bhariyà): 却是作务者又为妇;
- i. 俘虏妇 (dhaja-ha): 俘虏中取来者;
- j. 暂住妇 (muhuttikà): 一时之妇。

(3) 罚护女 (sapari-daōóà): 有人准备处罚的器具说:「凡是到某某处和某某女子做不当的行为，我将处罚他。」《律藏·经分别》(Vin. S. Vibh.)

2、对于女人，下面的十二种男人是不可行淫的，他们可归纳为三类，即:

(1) 九种被守护的男人，即:

- a. 母亲守护 (mātu-rakkhità);
- b. 父亲守护 (pitu-rakkhità);
- c. 父母亲守护 (màtā-pitu-rakkhità);
- d. 兄弟守护 (bhātu-rakkhità);
- e. 姐妹守护 (bhaginā-rakkhità);
- f. 亲戚守护 (nāti-rakkhità);
- g. 家系守护 (gotta-rakkhità);
- h. 法守护 (dhamma-rakkhità);



i. 有（妻子）守护（sàrakkhà）。

(2) 两种已婚的男人；

(3) 罚护男（sapari-daṅḍā）：有人准备处罚的器具说：「凡是到某某处和某某男子做不当的行为，我将处罚她。」《中部义释书. 1.199》（M. Ak. 1.199）（《受戒仪规》P30-31）

以下情况是不犯戒的：

- 1、不知道者—即熟睡者等，即使被攻击他也不知道。
- 2、不受乐者—即使知道，但完全没有享受，完全没有乐受。
- 3、疯狂者；
- 4、心乱者；
- 5、极度痛苦者。（《上座部佛教在家居士须知》P99-100）

## 二、业的分类

业可以分为三类，即邪业、有漏正业、无漏正业。佛陀解释说：

诸比库！如何为邪业？于杀生，不与取，受欲之邪行，诸比库！此等为邪行也。

诸比库！如何为正业之有漏而有福分、有持依果者？诸比库！远离杀生，远离不与取，于爱欲远离邪行，诸比库！此等为正业之有漏而有福分、有持依果者也。诸比库！如何为正业之圣、无漏、出世而有道支？

诸比库！成就圣心、无漏心、圣道者，修习圣道之结果，三种身恶行之不乐、离乐、别离乐、远离，诸比库！此等为正业之圣、无漏、出世而有道支者。

(M. 117)

## 第五节 正命

佛陀说：“诸比库，什么是正命呢？诸比库，于此，圣弟子舍离邪命，以正命而营生。诸比库，这称为正命。”（D. 22）通俗的讲，正命就是指正确的谋生方式。

谋生方式可分为三类，即邪命、有漏正命、无漏正命。佛陀解释说：

诸比库！如何为邪命？以欺骗、饶说、占相、骗诈、利之热求，诸比库！此等为邪命。

诸比库！如何为正命之有漏而有福分、有持依果？于此，诸比库！有圣弟子断邪命，正命以养命。于此，诸比库！有正命有漏而福分、有持依果者。诸比库！如何为正命之圣、无漏、出世而有道支？

诸比库！成就彼圣心、无漏心、圣道者，修习圣道之结果，邪命之不乐、离乐，别离乐、远离，诸比库！此等为正命之圣、无漏、出世而有道支者。（M. 117）

在现代社会里，邪命不仅包括了佛陀所列出的这些内容，如毒品生意、军火生意、将导致违犯戒律的谋生手段等均属于邪命。

## 第六节 正精进

佛陀说：“诸比库，什么是正精进呢？诸比库，于此，比库为了未生之恶、不善法的不生起，生起意欲、努力、激发精进、策励心、精勤；为了已生之恶、不善法的断除，生起意欲、努力、激发精进、策励心、精勤；为了未生之善法的生起，生起意欲、努力、激发精进、策励心、精勤；为了已生之善法的住立、不忘、增长、广大、修习、圆满，生起意欲、努力、激发精进、策励心、精勤。诸比库，这称为正精进。”（D. 22）

简略的讲，正精进就是为了四件事而努力奋进。这四件事就是：未生之恶令不生、已生之恶令断除、未生之善令生起、已生之善令增广。

根据论藏，精进（virīya）是一种心所：其特相是支持、奋斗、或激起力量；作用是支持或稳固相应名法；现起是不放弃；近因是悚惧或逼迫感（samvega）或精进事，即任何能够激起精进之事。有如在一间老旧的屋子加上几支新柱子，以防止它倒塌，或有如作为后援的生力军令国王的军队击败敌方，精进亦能支持所有的相应法，不令它们退减。

和精进相反的心所是昏沉（thina）和睡眠（middha）。

昏沉是心的软弱或沉重。其特相是缺乏精进；作用是去除精进；现起是心的消沉；近因是不如理地作意无聊或怠惰。

睡眠是心所沉滞的状态。其特相是不适业；作用是闭塞（识门）；现起是昏昏欲睡；近因与昏沉的一样。

昏沉与睡眠必定同时发生，且与精进对立。昏沉有如心的病；睡眠则有如心所的病。这一对是五盖之一，由寻心所对治。（《阿毗达摩概要精解》第二章）

昏沉和睡眠一般会表现为放逸、懈怠、懒惰、放纵。具体的说，就是对未生之恶不努力防范、对未生之善不努力使之生起，而是采取放逸、懈怠、懒惰的态度，最终导致未生之恶生起、未生之善不生；对已生之恶不制止、对已生之善不扶助，而是采取放纵的态度，最终导致已生之恶增长、已生之善退减。这是我们修行者所应杜绝的。

和正精进相反的是邪精进。根据论藏，邪精进是属于不善心里的心所。（《阿毗达摩概要精解》第七章）

## 第七节 正念

佛陀说：“诸比库，什么是正念呢？诸比库，于此，比库于身随观身而住，热诚，正知，具念，调伏世间的贪、忧；于受随观受而住，热诚，正知，具念，

调伏世间的贪、忧；于心随观心而住，热诚，正知，具念，调伏世间的贪、忧；于法随观法而住，热诚，正知，具念，调伏世间的贪、忧。诸比库，这称为正念。”（D. 22）

简略的说，正念就是指四念住，即随念于身、受、心、法四种所缘。

正念是相当重要的，佛陀在各种场合多次强调四念住，甚至在临终前仍向阿难尊者强调四念住的重要性。

佛陀在《长部》第二十二经《大念处经》详细的开示了四念住。在此，我们仅作简要的介绍，有兴趣的朋友可直接学习经典原文。

### 一、修习四念处的利益

佛陀说：“诸比库，此一行道，能清净有情，超越愁、悲，灭除苦、忧，得达如理，现证涅槃，此即是四念处。”（D. 22）

“诸比库，无论是谁，若能够如此修习此四念处七年者，他于二果之中可期望〔获得〕一果：即于现法中证知，或尚有余〔则证〕不还位！”（D. 22）

在此，即于现法中证知：意即在今生证悟阿拉汉果。

或尚有余则证不还位：意即或者还有剩余的执取（烦恼）尚未完全断尽，则能证悟阿那嘎弥果。

佛陀随后进一步说，“诸比库，无论是谁，若能够如此修习此四念处七天者，他于二果之中可期望〔获得〕一果：即于现法中证知，或尚有余〔则证〕不还位！”（D. 22）

当然，这七天的修行必然是相当精进而无丝毫懈怠的。

从佛陀的这些开示来看，修习四念住的利益为：现证涅槃、不还果或阿拉汉果。

## 二、身随观

在身随观这部分，佛陀向我们介绍了六种身随观的方法，它们是：入出息、威仪路、正知、厌恶作意、界作意、九墓地。

在修行方式上，佛陀开示了六种方式，它们是：专心观察自身的、专心观察他人的、一时观察自身的一时观察他人的、专心观察生起、专心观察坏灭、一时观察生起一时观察坏灭。

在此：

威仪路是指如实了知行、住、坐、卧四种威仪；

正知是指在一切行为中，均保持四种正知，即：有益正知、适宜正知、行处正知、无痴正知；

厌恶作意是指因为不净，而厌恶身体的三十一一个组成部分，它们是：头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤，肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾，心、肝、肋膜、脾、肺，肠、肠间膜、胃中物、粪便，胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，泪、油膏、唾液、鼻涕、关节滑液、尿（注：根据《清净道论》等义注，以及禅修的教学实践，通常在此三十一身分再加上“脑”而成三十二身分。《阿毗达摩讲要（上集）》P277）；

界作意是指四界分别，即观察身体内的地、水、火、风这四大元素；

九墓地是指膨胀青瘀脓烂相、食残相、断坏相、血涂相、筋腱连骨相、散乱相、白骨相、陈年白骨相、骨粉相。

入出息念、威仪路、四正知、厌恶作意、界作意以及九墓地观一共为十四种身随观业处。其中，入出息念和厌恶作意这两种乃是安止业处，修习入出息念可以达到第四禅，修习厌恶作意（三十二身分）可以达到初禅。由于墓地观

在此作为过患随观，因此其余的十二种只是近行业处，只能达到近行定而已。

### 三、受随观

在受随观这部分，佛陀要求我们观察九种受，它们是：乐受、苦受、不苦不乐受、有物染的乐受、无物染的乐受、有物染的苦受、无物染的苦受、有物染的不苦不乐受、无物染的不苦不乐受。

修行方式与身随观部分相同。

在此：

有物染的，巴利 sa（有）+ àmisa（味，食，财，功利，利益）；sàmisa，意为有味的，物质的，肉体的，有爱染的。

无物染的，巴利 niràmisa，意为无味的，非物质的，无爱染的。

### 四、心随观

在心随观这部分，佛陀要求我们观察十六种心，它们是：有贪心、离贪心、有瞋心、离瞋心、有痴心、离痴心、昏昧心、散乱心、广大心、不广大心、有上心、无上心、得定心、无定心、解脱心、未解脱心。

修行方式与身随观部分相同。

在此：

广大心是指色界、无色界心；

不广大心是指欲界心；

有上心是指欲界心；

无上心是指色界、无色界心或者。

注：也可将“有上心”解释为色界心；“无上心”解释为无色界心。

### 五、法随观

在法随观这部分，佛陀向我们介绍了五种法随观的方法，它们是：盖、蕴、处、觉支、谛。

修行方式与身随观部分相同。

在此：

盖是指五盖，即修习禅定的五种障碍：欲贪、瞋恚、昏沉与睡眠、掉举和追悔、疑；

蕴是指五取蕴，即色、受、想、行、识；

处是指六内处和六外处，即眼、耳、鼻、舌、身、意、色、声、香、味、触、法；

觉支是指七觉支，即七种觉悟的因素：念、择法、精进、喜、轻安、定、舍；

谛是指四圣谛，即苦、集、灭、道。

## 第八节 正定

佛陀说：“诸比库，什么是正定呢？诸比库，于此，比库已离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，具足初禅而住；寻伺寂止，内洁净，心专一性，无寻、无伺，定生喜、乐，具足第二禅而住；离喜，住于舍，念与正知，以身受乐，正如圣者们所说的：『舍、具念、乐住。』具足第三禅而住；舍断乐与舍断苦，先前的喜、忧已灭没，不苦不乐，舍念清净，具足第四禅而住。诸比库，这称为正定。”（D. 22）

简略的说，正定是指四种色界禅那，即初禅、二禅、三禅、四禅。

正如经文所说：

初禅五禅支为：寻、伺、喜、乐、心一境性；

二禅三禅支为：喜、乐、心一境性；

三禅两禅支为：乐、心一境性；

四禅两禅支为：舍、心一境性。

## 第六章 总结

现在，大家已经清楚了上座部佛教的基本教义。在此，我们应当进一步向大家介绍如何辨别佛法？佛法有哪些特点？对待佛法的正确态度是什么？以此为整个上座部佛教基本教义的总结。

### 一、如何辨别佛法

#### （一）判断佛语的标准

佛陀开示了四大教示加以解答。佛陀说，如果有人宣称：

- 1、 我在世尊跟前听闻、跟前领受：这是法，这是律，这是导师的教导。
- 2、 在某寺居住着有长老、领袖的僧团，我在该僧团跟前听闻、跟前领受：……
- 3、 在某寺居住着许多多闻、通达圣教、持法、持律、持本母的长老比库，我在那些长老跟前听闻、跟前领受：……
- 4、 在某寺居住着一位多闻、通达圣教、持法、持律、持本母的长老比库，我在该长老跟前听闻、跟前领受：……

诸比库，对这比库所说的既不应喜欢，也不应蔑视。不喜欢、不蔑视而很好地记住其文句语言后，应查对经和比较律。如果在查对经和比较律时，它既没收进于经，也没出现于律，则可得出结论：‘这确实不是彼世尊之语，是误解了。’诸比库，你们要舍弃它。如果在查对经和比较律时，它既收进于经，也出现于律，则可得出结论：‘这确实是彼世尊之语，是善解。’（D16，译法按《检



验佛法的标准——四大教示》P3-5 节略)

在此，佛陀强调要以经、律为准绳，判断某种说法是否为佛语。这里的“经、律”即指佛语，她被收录于后来结集的巴利三藏中。

## (二) 判断法与律的标准

佛陀在教导苟答弥尊者时说：

苟答弥，若你知某种法：此法导致有贪而非离贪，导致结缚而非离缚，导致积集而非损减，导致大欲而非少欲，导致不知足而非知足，导致聚集而非远离，导致懈怠而非精进勤勉，导致难扶持而非易扶持。苟答弥，你就可以肯定地受持：‘这不是法，这不是律，这不是导师的教导！’

苟答弥，若你知某种法：此法导致离贪而非有贪，导致离缚而非结缚，导致损减而非积集，导致少欲而非大欲，导致知足而非不知足，导致远离而非聚集，导致精进勤勉而非懈怠，导致易扶持而非难扶持。苟答弥，你就可以肯定地受持：‘这是法，这是律，这是导师的教导！’（A. 8. 53，译法按《检验佛法的标准——四大教示》P7）

## 二、佛法的特点

佛陀说“世尊之法为善说、自见、无时、来见、引导、智者应自知也。”（S. 55. 1，译法按《清净道论》第七品）

佛音尊者对此进行了详细的解释（《清净道论》第七品）：

“善说”是指：法由世尊所善说。即初中后善、说明有义有文完全圆满遍净的梵行、教法是无颠倒（注：初中后善是指佛陀法语从开头到结束，完全是善美的）；

“自见”是指：于圣道自己的相续而令无贪，故由圣者自见、依证得（四

向四果及涅槃) 九种出世间法的人, 他们不是依照别人的信而行, 而是各各依其观察智自见的;

“无时”是指: 不是要经过五天七天的时间, (圣道) 才给圣果的, 就是说在自己发生之后便得与果之意;

“来见”是指: 这九种出世间法是本来存在的, 犹如空中出了云翳的圆满的月轮, 亦如放在黄布上的宝石一样的清净。所以说存在故, 遍净故, 值得说来看的话的为“来见”;

“引导”是指: 引近为引导。在世间法方面, 值得以修定引导出世法于自心中, 为引导的。在出世间法方面, 以圣道为引导者, 因为导至涅槃故; 以果与涅槃为引导者, 因引其取证故。(注: 概括的说, 法是导向解脱的)

“智者应自知”是指: 一切敏智(提头即悟) 等的智者, 当各各自知: ‘我修道, 我证果, 我证灭’。(注: 修行者是否已经证悟不是由他人所告知的, 而是自知的)

在其他圣典里, 佛陀以大海为比喻, 介绍佛法的八种特点。佛陀说:

“波呵罗! 譬如大海渐渐趣向、渐渐倾向、渐渐临入, 而无有忽然峻峻。如是, 波呵罗! 于此法与律, 渐渐有学、渐渐有所作、渐渐有道, 而无有忽然了知通达。波呵罗! ……波呵罗! 此为此法与律, 第一种希有、未曾有之法, 见此而诸比库乐于此法与律。

波呵罗! 譬如于大海有常法不超岸。如是, 波呵罗! 为我诸声闻所制之学处, 即使我诸声闻, 乃至有失命之因缘亦不超越。……波呵罗! 此为此法与律, 第二种希有、未曾有之法, 见此而诸比库乐于此法与律。

波呵罗! 譬如大海与死尸不共住, 若于大海有死尸, 则速疾运于岸、于陆

上。如是，波呵罗！若人之破戒、恶法、不净而有招疑讶之行，隐覆所作，以非沙门称为沙门，以非梵行者称为梵行者，内心腐烂、漏泄，等同于尘介者，则僧伽与此不共住，速疾集会举此，若彼即使坐于比库众之中，彼亦与僧伽远离，僧伽亦与彼远离。……波呵罗！此为此法与律，第三种希有、未曾有之法，见此而诸比库乐于此法与律。

波呵罗！譬如有诸大河，谓：恒河、夜摩那河、阿夷罗跋提河、舍劳浮河、摩企河，此等若到大海，则弃前名唯号大海。如是，波呵罗！有刹帝利、婆罗门、吠舍、首陀罗之四姓，彼等于如来所说之法与律，若出家而为出家者，则弃前名唯号沙门释子。……波呵罗！此为此法与律，第四种希有、未曾有之法，见此而诸比库乐于此法与律。

波呵罗！譬如世间之诸流，流入大海，是故，即使天雨流入大海亦不知有增减。是故，波呵罗！若众多之比库，亦于无余涅槃界般涅槃，即使于无余涅槃界亦不知有增减。……波呵罗！此为此法与律，第五种希有、未曾有之法，见此而诸比库乐于此法与律。

波呵罗！譬如大海者，是一味咸味。如是，波呵罗！此法与律，是一味之解脱味。……波呵罗！此为此法与律，第六种希有、未曾有之法，见此而诸比库乐于此法与律。

波呵罗！譬如于大海有多宝、种种宝，此中宝者谓：真珠、摩尼珠、琉璃、砗渠、璧玉、珊瑚、银、金、红玉、玛瑙。如是，波呵罗！此法与律，有多宝、种种宝，此中宝者谓：四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八圣道。……波呵罗！此为此法与律，第七种希有、未曾有之法，见此而诸比库乐于此法与律。

波呵罗！譬如大海者，乃大众生之住处，此中众生者谓：提魔鱼、提魔耆罗鱼、提魔提觉耆罗鱼、阿修罗、龙、干达婆。于大海有百由旬身、二百由旬身、百由旬身、四百由旬身、五百由旬身之众生。如是，波呵罗！此法与律，乃大众生之住处，此中众生者谓：预流者、向预流果现证者；一来者、向一来果现证者；不还者、向不还果现证者；阿拉汉、向阿拉汉果见证者。……波呵罗！此为此法与律，第八种希有、未曾有之法，见此而诸比库乐于此法与律。”

(A. 8. 19)

概括的说，佛法的八种特点就是：渐渐有道、失命亦不违越学处、不与败类共住、各种姓出家后只自称沙门释子、虽众多比库般涅槃而无余涅槃界无有增减、只有解脱味、拥有三十七道品种种法宝、拥有四双八辈弟子。

### 三、对待佛法的态度

佛陀曾以过河的筏做比喻，说明应当如何对待佛法。佛陀说：

“诸比库！譬喻有人行于山道，见其有大水流，而此岸有危险且恐怖，彼岸安稳而无恐怖，而且从此岸往彼岸无有渡舟，又无桥梁。彼乃思之：‘此甚大之水流，而且此岸有危险恐怖，彼岸安稳而无恐怖，而且从此岸往彼岸，无有渡舟，又无桥梁。然！我收聚草、木、枝、叶以作筏，依其筏，以手足努力而渡于安全之彼岸。’诸比库！于是彼人收聚草、木、枝、叶以作筏，依其筏以手足努力，渡于安全之彼岸。渡之以达彼岸，彼以生如次之念，即：‘此筏于我有多饶益，我依此筏以手足努力而达安全之岸，然我从此筏或以戴于头，或以担于肩，如所欲而行。’诸比库！其意如何耶？彼人如是对于彼筏应如是为者乎？”

[诸比库曰：] “不然！世尊！”

[世尊曰：] “诸比库！彼人对彼之筏应如何为之乎？诸比库！如是渡达彼

岸之彼人，作如次之念，即：‘此筏对我多所饶益，我依此筏以手足努力而渡安全之岸，然！我以此筏，或置于岸上，或浸于水后，如所欲而行。’诸比库！彼人如是为者，对彼筏以应为而为者也。诸比库！如是，予为度脱不令执著而说筏喻法。诸比库！汝等实从筏喻知法亦应舍离，何况非法耶？”（M. 22）

从这段经文里，我们可以看出：佛法是以解脱为目的、由佛陀所开示的，对佛法本身不应当执取。但是，我们也应当同时注意到，佛法是三宝之一，我们更不能轻视佛法的作用。可以设想：若一位尚未渡河或正在渡河的人却想着、甚至已经舍弃小筏，会是什么样的后果。

参考书目：

1、《汉译南传大藏经》（元亨寺版）

2、《大念处经》玛欣德尊者译

3、《阿毗达摩概要精解》〔阿耨楼陀尊者 著 烈瓦达达摩长老（Ven. U Rewatadhamma）修订 菩提比库 英译 寻法比库 中译〕

<http://www.dhamma.net.cn/index7.htm>

4、《清净道论》〔佛音尊者 著 叶均居士 译〕

<http://www.dhamma.net.cn/index7.htm>

5、《佛陀的古道》毗耶达西法师

[http://www.dhamma.net.cn/books/ysfj/The\\_Buddhas\\_Path.htm](http://www.dhamma.net.cn/books/ysfj/The_Buddhas_Path.htm)

6、《佛法》罗侯罗·化普乐法师 郑于中译

<http://www.dhamma.net.cn/books/ff/ff-001.htm>

7、原始佛教的特质 /作者：水野弘光

<http://buddha-spath.com/viewthread.php?tid=21655&extra=page%3D1>

8、初探上座部佛教兴盛之因（四、上座部佛教的教义）/作者：净因法师

<http://buddha-spath.com/viewthread.php?tid=21652&pid=32007&page=1&extra=page%3D1#pid32007>

9、《八正道——正语经文辑要》/汤华俊 编辑翻译 2005 年 7 月

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_4a8514e70100dvr0.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_4a8514e70100dvr0.html)

英文原文网址：Right Speech

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/samma-vaca/index.html>

10、《受戒仪规》斯里兰卡 **Dhammasiri Sāmaṇera**（法严 沙马内拉）等编  
译

<http://www.dhamma.net.cn/index7.htm>

11、《上座部佛教在家居士须知》觅寂尊者编译

<http://www.dhamma.net.cn/index7.htm>

12、《阿毗达摩讲要（上集）》玛欣德尊者著

<http://www.dhamma.net.cn/>

13、《检验佛法的标准——四大教示》玛欣德尊者著

<http://www.theravada-china.org/thread-981-1-1.html>

14、《阿毗达摩概要精解》的汉译问题 Anicca 著 2012 年 5 月 21 日更新

<http://www.theravada-china.org/thread-3990-1-1.html>

15、《巴利语汇解》玛欣德尊者著

<http://dhamma.net.cn/books/mxd-pali-intro.html>

16、《小诵经注》 佛音尊者著 觅寂尊者中译

<http://www.theravada.org.cn/>

略语表：

S: 相应部 ; D: 长部 ; M: 中部 ; A: 增支部 ; Sn: 小部, 经集 ;  
Cv: 律藏小品 ; J: 小部, 本生经 ; Thag: 小部, 长老偈经 ; Thig: 小部,  
长老尼偈经 ; Ud: 小部, 自说经 ; Dhp: 小部, 法句经 ; It: 如是语经 ;  
cf: 参考类似经文