

# 《归命彼世尊 应供等正觉》

## 没有身心的境界

法增比丘

### 佛法灭除我执

佛说：「五蕴是难以背负的啊！人们背着这极重的东西，背起这么重的东西是世间的苦，把它放下是安乐！」（《佛教朝暮课诵》）

‘我’是痛苦的根，‘我’是痛苦之源。佛法的本意在于消除众生俱生的我执，执取‘身体’是我，而延伸到一切跟自己有关的事物去，然后执取‘心’也是我，再延伸到一切跟自己有关的感受，想法，看法，观点，思念，计划，策略，意识，灵魂等等去，如是起了这整堆苦。在[杂阿含 28 经]中佛说：「于色生厌，离欲，灭尽，不起诸漏，心正解脱，是名比丘见法涅槃。」

佛陀说：「离贪欲者心解脱，离无明者慧解脱。若彼比丘，离贪欲心解脱，得身作证，离无明慧解脱，是名比丘断爱、缚、结、慢、无间等，究竟苦边。」（《杂阿含 710 经》）心解脱是指心从贪欲解脱；而慧解脱则是心离无明而解脱。

在佛法中有三种解脱：即空解脱、无相解脱、无愿解脱。有三解脱门：即空随观、无相随观、无愿随观。它是指‘无相解脱门’，‘无愿解脱门’和‘空解脱门’。这三门都是趣向涅槃之门。无常者是以灭尽之义来观察，苦者是以怖畏之义来观察，无我者是以不实之义来观察过去，现在，未来，内，外，粗，细，美，丑，远，近十一种情况的诸法。

### 证悟的刹那

这证悟的境界实际上是不能给予言说的，它是不可思议的。开悟的时候是明瞭不着相的境界，心里正念清清楚楚，眼还是照样看，耳还是照样听，其它根门都很敏锐，但心里却是知道这些相都是无常，如幻如化的，一起思量就会被境牵去，所以还要常维持正念。

佛对这种境界的描述说：「此中没有地、水、火、风四大种，长、宽、麤、细、善、恶、名、色、等等观念也一样摧破无遗，无此世间、亦无他世间，无来、无去亦无停留，不死、不生亦无根、尘。」（《小部。感兴语》）

在《杂阿含 962 经》佛告婆蹉：「见此苦圣谛。此苦集圣谛。此苦灭圣谛。此苦灭道迹圣谛。作如是知，如是见已。于一切见、一切受、一切生、一切我、我所见、我慢系着使，断灭、寂静、清凉、真实，如是等解脱。比丘！生者不然，不生亦不然。我亦如是说。色已断已知。受、想、行、识已断已知。断其根本，如截多罗树头，无复生分，于未来世，永不复起。若至东方、南、西、北方，是则不然，甚深广大，无量无数永灭。」

既然如此，根据《阿毗达摩论》里的分析，证悟的阶段应该是在造善业，而平常我们的心路过程多是在造恶业；至于离心路过程则是有分，是不知道，或失念，缺乏正念，它不是禅宗的无念，所以证悟应是在安止定心路过程的刹那，也即是在有分心，有分波动，有分断，意门转向，遍作心，近行心，随顺心，种姓心，道心，果心的刹那；证果是在随顺心，种姓心，道心，果心的刹那。虽然很多证悟者都说无念，但证悟是世间法，它一定是圣者的道果心。它不是凡夫的有分心，有分波动，有分断，意门转向，领受心，推度心，确定心，七个速行心，彼所缘心，有分心的刹那，因为速行心是凡夫造业的阶段。

在禅宗和密宗里都说这是不可说的，言语道断，不思議的境界。不可以智知，也不可以识识。慧能尊者对这境界的形容说：「何期自性，元自清淨；何期自性，本不生灭；何期自性，本自具足；何期自性，本无动摇；何期自性，能生万法。」四祖道信点化法融的话中说：「夫百千法门，同归方寸，河沙妙德，总在心源，一切戒门、定门、慧门，神通变化，悉自具足，不离汝心，一切烦恼业障，本来空寂，一切因果，皆如梦幻。无三界可出，无菩提可求。人与非人，性相平等。大道虚旷，绝思绝虑，如是之法，汝今已得，更无阙少，与佛何殊？更无别法。汝但任心自在，莫作观行，亦莫澄心，莫起贪嗔，莫怀愁虑，荡荡无碍任意纵横，不作诸善，不作诸恶，行住坐卧，触目遇缘，总是佛之妙用，快乐无忧，故名为佛。」法融因此觉悟。黄檗断际禅师说：「此心自无始以来，不曾生，不曾灭，不青不黄，无形无相，不属有无，不计新旧，非大非小，超过一切计量名言踪迹。」这些都是指证悟的境界。

本文是从南传佛法的观点来探讨这些重要的课题。

## 证悟的种类

证悟的种类有中般涅槃(*antarāparinibbāyī*)、生般涅槃(*upahacca parinibbāyī*)、行般涅槃(*sasaṅkhāra parinibbāyī*)、无行般涅槃(*asankhāra parinibbāyī*)、和上流色究竟（上流般涅槃）(*uddhamsota-akanittha-gāmi*)。它是指证悟三果者，若不能在有生之年证得阿罗汉果的话，就会因其所开发的根性（信、勤、念、定、慧），而生在相当的五阿那含天（无烦、无热、善见、善现、色究

竟），在那得涅槃。

根据佛在《杂阿含 823 经》中的解释：「何为为增上意学？是比丘戒满足，定满足，少于慧，于彼彼分细微戒乃至受持学戒，如是知，如是见，断五下分结，谓身见、戒取、疑、贪欲、瞋恚，断此五下分结，得中般涅槃（得三果）。于彼未等觉者，得生般涅槃。于彼未等觉者，得无行般涅槃。于彼未等觉者，得有行般涅槃。于彼未等觉者，得上流般涅槃。是名增上意学。」这些是渐渐减少五上分结的圣者的阶位。

开悟后仍然要天天保住自己不为境界所迷惑。这在佛法的名称是法住智 (Pañña-vimutta)，这法住智是慧解脱，心住于法，念念以法对治烦恼。在《杂阿含 347 经》里：「(须深, Susima)白佛言：世尊；彼众多比丘于我面前记说：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。我即问彼尊者：得离欲恶不善法，乃至身作证，不起诸漏，心善解脱耶？彼答我言：不也须深。我即问言：所说不同，前后相违，言不入正受，而复记说，自知作证。彼答我言：得慧解脱。作是说已，各从座起而去。我今问世尊：云何彼所说不同？前后相违，(言)不入正受，而复说言，自知作证。

佛告须深：彼先知法住，后知涅槃。彼诸善男子独一静处，专精思惟，不放逸法，离于我见，不起诸漏，心善解脱。

须深白佛：我今不知先知法住，后知涅槃。

佛告须深：不问汝知不知，且自先知法住，后知涅槃。

须深白佛：唯愿世尊为我说法，令我得知法住智，得见法住智。

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

须深答曰：如是，世尊！有生故有老死，不离生有老死。

(佛告须深：)如是生、有、取、爱、受、触、六入处、名色、识、行、无明。有无明故有行，不离无明而有行耶？

须深白佛：如是，世尊！有无明故有行，不离无明而有行。

佛告须深：无生故无老死，不离生灭而老死灭耶？

须深白佛言:如是，世尊！无生故无老死，不离生灭而老死灭。

(佛告须深:)如是。乃至无无明故无行，不离无明灭而行灭耶？

须深白佛:如是，世尊！无无明故无行，不离无明灭而行灭。

佛告须深:作如是知，如是见者。为有离欲，恶不善法。乃至身作证具足住不？

须深白佛:不也，世尊！

佛告须深:是名先知法住，后知涅槃。彼诸善男子独一静处。专精思惟。不放逸住。离于我见。不起诸漏。心善解脱。佛说此经已。尊者须深远尘离垢。得法眼净(初果)。」

法住智是先了知诸行的过患，及缘起的道理，但还未达到永断诸行涅槃智的阶段。因此仍有习气未断，还须努力修习观智及将余漏悉数断尽，方证阿罗汉果。根据《大毘婆沙論》(卷 110)中提到的法住智是指知苦、集、道智和缘起智，而涅槃智是指知滅智和缘起滅智。以《阿含经》的说法是“我生已尽，梵行未立，所作未办，自知不受后有。”

慧忠禅师答志心问:「如何得成佛去？」就说:「佛与众生。一时放却，当处解脱。」又对门人说:「万法本闲人自闹。」有僧问希迁禅师:「如何是解脱？」他答:「谁缚汝？」又问:「如何是涅槃？」他答:「谁将生死与汝？」

这法住智在禅宗里叫‘保任’。

## 涅槃的种类

涅槃(Nibbana)是什么呢？它是四究竟法之一（其它是二十八色法、五十二心所与八十九心），它是无为法。它是与世间向背而行，它是出世间，亦即是熄灭了世间的火，三毒或三垢之火，它是渴爱的熄灭。只要人们还被渴爱所纠缠着他们还未达到出世间，还陷在生死的轮回苦海里，他是不会明白涅槃的真理的。涅槃(巴 Nibbāna，梵 Nirvāna)的同义字在《杂部经》(Asamkhata Samyutta)中有卅二种这么多，包括断爱，无为、止贪、寂灭、清淨、宁靜、安全、洲、皈依、彼岸、和平吉祥、善、护、不生、解脱等等，但它不是用文字能给予充分解答的。

巴利圣典对涅槃的解释如下:「涅槃是彻底断绝贪爱；放弃它，摒弃它，远离它，从它得解脱。」(《初转法轮经》)佛对罗陀说:「罗陀，爱尽实是涅槃。」

（《相应部》卷三）佛对舍利弗这么说：「此五取蕴根除与舍弃欲贪，即是苦灭。」（《中部》第廿八经）「比丘们！一切有为无为法中，无贪最上。就是说：远离憍慢，断绝渴想，根除执着，续者令断，熄灭贪爱，离欲，寂灭，涅槃。」（《增支部》卷二）

涅槃有两种：有余涅槃(Sopadisesanibbana)及无余涅槃(Anupa-disesa nibbana)，有余是指阿那含果已断五下分结，但未断五上分结，死后生到净居天（阿那含天），在那里修习圆满，不还来人间，在那里般涅槃。这在《增一阿含》的火灭品中曾提到：

「何名为有余涅槃界？于是比丘，五下分结（已尽），即（生于）彼（净居天）般涅槃，不还来此世，是谓名为有余涅槃界。」

彼云何名为无余涅槃界？如是比丘，尽有漏（断色爱、无色爱），意解脱（断掉举、我慢），慧解脱（断无明），自身作证而自游戏，生死已尽，梵行已立，更不受有，如实如之，是谓无余涅槃界。」

在《杂阿含 490 经》(同[相应部. 阎浮车相应 1 经])中阎浮车（Jambukhadaka）问舍利弗：「云何为涅槃者？舍利弗言：涅槃者，贪欲永尽，瞋恚永尽，愚痴永尽，一切烦恼永尽，是名涅槃。」贪瞋痴等的烦恼的灭尽无余，就是涅槃。

在《小部. 感兴语》及《长部》卷一中指出：「此中没有地、水、火、风四大种，长、宽、麤、细、善、恶、名、色、等等观念也一样摧破无遗，无此世间亦无他世间，无来无去亦无停留，不死不生亦无根尘。」

在《杂阿含 962 经》中：「佛告婆蹉种出家。若作是见。世间常。此则真实。余则虚妄者。此是倒见。此是观察见。此是动摇见。此是垢污见。此是结见。是苦是阨。是恼。是热。见结所系。愚痴无闻凡夫于未来世。病。死。忧。悲。恼苦生婆蹉种出家。若作是见。世间无常。常无常。非常非无常。有边。无边。边无边。非有边非无边。是命是身。命异身异。如来有后死。无后死。有无后死。非有非无后死。此是倒见。乃至忧。悲。恼苦生。」

婆蹉种出家白佛。瞿昙。何所见？

佛告婆蹉种出家。如来所见已毕。婆蹉种出家。然如来见。谓见此苦圣谛。此苦集圣谛。此苦灭圣谛。此苦灭道迹圣谛。作如是知。如是见已。于一切见。一切受。一切生。一切我。我所见。我慢系着使。断灭。寂静。清凉。真实。如是等解脱。比丘。生者不然。不生亦不然。

婆蹉白佛。瞿昙。何故说言生者不然。

佛告婆蹉。我今问汝。随意答我。婆蹉。犹如有人于汝前然火。汝见火然不。即于汝前火灭。汝见火灭不？

婆蹉白佛。如是。瞿昙。

佛告婆蹉。若有人问汝。向者火然。今在何处。为东方去耶。西方。南方。北方去耶。如是问者。汝云何说？

婆蹉白佛。瞿昙。若有来作如是问者。我当作如是答。若有于我前然火。薪草因缘故然。若不增薪。火则永灭。不复更起。东方。南方。西方。北方去者。是则不然。

佛告婆蹉。我亦如是说。色已断已知。受。想。行。识已断已知。断其根本。如截多罗树头。无复生分。于未来世永不复起。若至东方。南。西。北方。是则不然甚深广大。无量无数永灭。」因此当一个行者澈底了知并断除对五蕴的执取，涅槃犹如截断的多罗树头不复生起一般，于未来世永不再生起。若说他去了东方、去了西方、去了南方、或是去了北方、或是任何地方，都是错误的说法。乃至深远的广大的世界，无量无数的世界永远灭绝。

## 涅槃的境界

在《经集》5.7《乌波湿婆问经》中乌波湿婆问：「我将去到那里？识还否存在？我是消失了还是健康地存在？」

佛说：「如风熄灭火，空寂无可名，牟尼除我执，离相亦离名。」

又说：「彼灭色无有，论彼无依据，诸相无有时，诸辩、论亦无。」

因此在《自说经》中佛言：「非地、非水、非火、非风、非无限空间、非无限意识、非空无一物、——非此世、非彼世、非此彼二世、非日月之界。」

涅槃是有的，就好像未生之火、风等等，不能因为见不到，就说没有。佛说：「开始是有人走在这圣道上，越走下去，人就越少，最后就没有人，只有业在进行着。」证悟圣道者已经舍下重担，放下身与心，连我是‘阿罗汉’或是‘圣者’的念头都放下，那当然在圣道的终点就没有了人，只有业在继续着。

涅槃的境界是与凡夫的错误观念(四颠倒)相对。凡夫把世间的事物的无常看成是常，这叫常颠倒；他们把涅槃想象成是一种境界国土，修行完后去到那儿享受长生不死的快乐。凡夫把世间的众苦当成快乐，这叫乐颠倒；成天到处看得到的生老病死苦都视若无睹。凡夫把身体与种种不净之物看成是净，这叫净颠倒；天天洗啊抹啊扫啊，要把身体与地方整理干净，却忘了思惟这些身与物的本质是不净。凡夫把无我的事物当成有我，这叫我颠倒；这个邪见与六十二邪见把我们紧紧地束缚在三界里，不得出离，也无能证涅槃。

## 如何达到涅槃：

### 1. 南传的修法

在南传佛法里是依七觉支：正念，择法，精进，喜，乐（轻安），一心，舍。佛说：「有舍善法，有舍不善法，彼善法舍即是舍觉分，是智是等觉，能转趣涅槃；彼不善法舍即是舍觉分，是智是等觉，能转趣涅槃。」（《杂阿含 713 经》）或是「依远离，依离贪，依灭尽，回向于舍。」（《相应部·觉支相应·山品 一经》）五上分结是阿罗汉道要断除的五结：色(贪)爱，无色(贪)爱，掉举，我慢，无明。若一个‘我’还在的话，色爱也在，无色爱也在，我慢也在，无明也在。

当我们心从贪欲和瞋恚解脱后，得心解脱，若慧观诸漏(五上分结，有漏，无明漏)已尽，则慧解脱。对纯观修而解脱的阿罗汉是慧解脱阿罗汉，那些定、慧俱修的阿罗汉道行者，在解脱时是俱解脱阿罗汉。：「谓圣弟子止观俱修，得诸解脱界。阿难复问上座：云何诸解脱界？上座答曰：尊者阿难，若断界，无欲界灭界，是名诸解脱界。尊者阿难复问上座：云何断界乃至灭界？上座答曰：尊者阿难，断一切行，是名断界，断除爱欲是无欲界，一切行灭是名灭界。」（《杂阿含 464 经》）《杂阿含 740 经》中佛开示说：「若比丘修习此七觉分，多修习已，当得七果。何等为七？谓现法智；有余涅槃；及命终时，若不尔者，五下分结尽得中般涅槃；若不尔者，得生般涅槃；若不尔者，得无行般涅槃；若不尔者，得有行般涅槃；若不尔者，得上流般涅槃。」故七觉支的修习有大功德，能得大果。

以下让我们来看这些长老和长老尼如何证果。

**1. 桑第陀长老：**「菩提树之下，青草有光辉，於树郁茂处，得一佛念想。三十一劫前，我得一念想，以此念想住，我得漏灭尽。」（《长老偈 217-218》）桑第陀长老三十一劫前的一念佛，得以在三十一劫后得漏尽。这轮回的过程真的

是太过久远了。

**2. 瞿昙长老：**「我今流转赴泥犁，再再饿鬼之世界，屡堕畜生且苦久，生人世界喜，入於天界稀，色无与色界，於非无想处，居非有想处。一切生成法，皆无有精质，造作而动转，了知常浮动，以了知此理，正念自然生，获得大寂静。」（《长老偈 258-260》）瞿昙长老流转泥犁，饿鬼，畜生道久远艰苦，鲜有入於天界；今获人生，观生灭法，瞭知无常，正念自然生，获得大寂静。

**3. 江普迦长老：**「五十五年间，我身涂尘泥，月吃一回食，须发尽拔脱。一脚而独立，从不用卧床，我食干粪糞，不受施者食。我行导恶趣，如斯多造业，我为大水漂，归依奉佛教。如是我归依，见法之善质，通达三明法，成就佛之教。」（《长老偈 283-286》）江普迦长老五十五年修苦行反而下去恶趣，今奉佛教，见佛法之优善品质而通达三明，成就罗汉果。

**4. 麦提迦长老尼(慈尼)：**「年迈我力弱，纵然身痛苦，凭杖登山行。脱下僧伽梨，铁钵伏於地，坐於磐石上，我心得解脱，得达三种明，成就佛之教。」（《长老尼偈 29-30》）麦提迦长老尼身病仍然修习而心得解脱，达三明，证阿罗汉果。

**5. 毕兰陀筏蹉长老：**「分别诸法中，我达最胜者，善达无恶处，亦无邪度量。」（《长老偈 9》）毕兰陀筏蹉长老以分别诸法，善达无恶而解脱。

**6. 军达达那长老：**「五分结具断，五下分结舍，精进修五根。超五著比丘，称渡瀑流人。」（《长老偈 15》）军达达那长老以断五下分结，超五著（断除超越五上分结）而解脱。

**7. 世罗长老尼：**「不出离世，独处何益？徒享欲乐，勿至后悔。诸欲如刀柱，诸蕴断头台，汝呼为欲乐，今不为我喜。喜悦随处排，打碎痴暗块，波旬！如是汝当知，恶者！汝为我所败。」（《长老尼偈 57-59》）世罗尼反击魔王波旬的骚扰，精进修习，破除痴暗证果。

**8. 跋迦犁长老：**「风疾不得止，汝住森林中，粗乏行乞地，比丘！如何为生活？以广大喜乐，充我积集身，受用粗食物，我住森林中。修习四念住，五根与五力，以及七觉支，我住於林中。专心发精进，勇猛常坚固，一致见和合，我於林中住。调顺最第一，息心住安定，追忆等觉者，昼夜无懈怠，我住於林中。」（《长老偈 350-354》）跋迦犁长老不起退心，修习四念住，五根与五力，以及七觉支，而住於林中，专心发精进，勇猛常坚固。



9. **阿逸多长老**：「我无死恐怖，无生命欲念。正知有正念，舍此积集身。」（《长老偈 20》）阿逸多长老以放弃身心而解脱。

10. **苏波迦长老**：「如母爱一儿，人对诸生类，於一切时地，普遍应慈爱。」（《长老偈 33》）苏波迦长老以得慈无量而解脱。

11. **拘萨罗住长老**：「予依信心而出家，森林之间构屋舍，修道精勤又热烈，住於正知与正念。」（《长老偈 59》）拘萨罗住长老以远离，精勤又热烈，住於正知与正念而解脱贪瞋痴。亦如尼娑婆長老说：「死亦无欢，生亦无欢，正知正念，只待时至。」证果之后只等待死时至。（《长老偈 196》）

12. **婆破长老**：「见者见见者，亦见未见者，然而未见者，两者皆不见。」（《长老偈 61》）见道者见见道者，亦见未见道者，而未见道者不能见见道者，亦不能见未见道者。婆破长老得清净自己诸见（识）而解脱。

13. **毗摩罗憍陈如长老**：「我由（庵婆波利女）之树名生（谓频毗沙罗），由（标）白旗者为父而生，舍欲之智旗，灭魔罗天旗。」（《长老偈 64》）毗摩罗憍陈如长老舍贪欲灭魔罗而解脱。

14. **罗毗陀迦（跋提耶）长老**：「佛与我惠，我得此惠，对世间人，恒持身念。量我以形色，追我以音声，欲贪贪欲辈，实不能知我。内既无有知，外亦无所见，四方碍愚者，彼为音声诱。内既无有知，观外见外果，彼亦於为此，音声所引诱内既有所知，外亦有所观，见无障碍人，不为音声诱。」（《长老偈 469-472》）罗毗陀迦（跋提耶）长老修灭贪以致如如不动于形色，音声，而凡夫则为所诱。

15. **能听一法长老**：「烧灭诸烦恼，一切生有除，生死轮回断，今不再受生。」（《长老偈 67》）能听一法长老灭尽诸烦恼，因而生有除，生死轮回断。

16. **名不详比丘尼**：「我自出家来，二十五年间，一弹指间亦，不得心和平、心不得安息，充满诸贪欲，展腕空泣叫，我来入精舍。信仰比丘尼，我亲赴其处，彼为我说法，五蕴十二处，十八界之法，使我得解脱。闻彼尼佛法，入於一面坐，我知宿世居，已得净天眼。智慧知他心，耳界已清净，已证得神足，诸漏达灭尽，证此六神通，是佛教之果。」（《长老尼偈 67-71》）此比丘尼初不精进，二十五年无进度，后来听比丘尼的说法有关五蕴十二处，十八界之法，修习而解脱。

17. **瓦奢婆罗长老**：「见极微妙义，巧慧行谦逊，善习事佛者，如是之人

者，不难得涅槃。」（《长老偈 71》）瓦奢婆罗长老得见极微妙义而得涅槃。

**18. 哈陀罗哈普陀长老：**「昔日心随逐，流离任乐所，今日如实制，手钩制狂象。」（《长老偈 77》）哈陀罗哈普陀长老忆念以往心随逐欲贪，今得以调服，如手钩制服狂象。

**19. 罗奇陀长老：**「我总弃贪欲，瞋恚亦总绝，愚痴总消失，安靖得清凉。」（《长老偈 79》）罗奇陀长老舍弃贪欲，灭绝瞋恚，消灭愚痴，安靖（静）得清凉。

**20. 沙美达陀长老：**「善能知五蕴，断其根本存，生死轮回尽，我今不再生。」（《长老偈 90》）沙美达陀长老善知五蕴，断尽根本，故得不生。

**21. 郁多罗长老：**「我识知诸蕴，我根绝渴爱，我修习觉支，达诸漏灭尽。我识诸蕴，解除欲缠，修习觉支，无漏涅槃。」（《长老偈 161-162》）郁多罗长老识知诸蕴，根绝渴爱，修习觉支，诸漏灭尽。在《相应部·犍度篇·第二无常品》佛说：「识是无常，以识所生起之因、缘亦是无常，诸比丘！依无常之因、缘所生起之识，如何是有常耶？」在《相应部·犍度篇·第三重担品》世尊说：「若识之灭、息、没者，则苦灭、病息、老死没。」

**22. 忉摩老尼：**（波旬）：「年少汝姿美，我亦为少壮，来，忉摩！我等娱五乐。」忉摩尼：「持病易破碎，为此腐臭身，而是为恼累，我根绝欲爱。诸欲如刃柱，诸蕴断头台，汝呼为欲乐，今不为我喜。喜悦随处弃，打碎痴暗块，波旬！如是汝当知，恶者！汝为我所败。崇拜诸星宿，森林祭火天，如实愚无知不净思为净，误也。我礼正觉者，人中最上者，我随师之教，脱一切苦恼。」（《长老尼偈 139-144》）忉摩尼揭发魔王波旬的勾引，依佛法击败魔王，不修苦行，随师之教，脱一切苦恼。

**23. 输毗多长老：**「正念有智慧，比丘发精进，往时五百劫，追忆一夜间。四念住与七觉支，八支圣道勤修习，我於五百劫之时，一夜之间为追思。」（《长老偈 165-166》）输毗多长老证果而得宿命明，一夜之间忆五百劫之宿命。

**24. 奔那摩萨长老：**「为达安稳地，舍弃五障盖，我取法之镜，见己之知见。我身之内、外，一一为观察，观我内外身，一切皆空虚。」（《长老偈 171-172》）奔那摩萨长老舍弃五盖（贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、和疑）障碍，观察内外身皆空虚。

**25. 毗兰耶老尼：**「四次及五次，我从精舍出，心不得安息，心不得统

御。我近忏摩尼，恭问解脱道，尼为我说法，五蕴十二处，乃至十八界。并说四圣谛，五根与五力，七支八支道，得最上利益。我闻尼之语，力行其教导，於夜之初分，我得忆前生。於夜之中分，我得净天眼，於夜之后分，得碎痴暗块。包身以喜乐，我为盘足住，殆至第七日，痴暗块已碎，於是伸两足，我由定中出。」（《长老尼偈 169-174》）毗兰耶尼听忏摩尼的教导，破五蕴，十二处，乃至十八界；修四圣谛，五根，五力，七觉支，八支道，而得最上利益，于初夜得宿命明，中夜得天眼明，七日后漏尽。

**26. 周那盘陀迦长老：**「我之进步迟，我先被轻蔑，我兄追我出：“汝速还家去。”如是被赶出，伽蓝房舍中，愿不失佛教，愁然独自立。世尊现其处，亲手抚我头，并牵我之手，导入伽蓝中。世尊怜愍我，亲与拭足巾，世尊言：“汝心住一境，心得入净定。”我闻世尊语，乐住於佛教，为达最上利(涅槃)，不断行三昧。我知宿住，清净天眼，速达三明，成就佛教。周那半托迦，化作一千体，乐坐庵罗林，待报供养时。我师遣使者，报我供养时，我身现空中。我礼师足，坐於一面，礼敬而坐，请师摄受。世间祭坛，能受施者，人间福田，师受供养。」（《长老偈 557-566》）周那盘陀迦长老亲受佛教修净定，得 清净天眼，达三明（漏尽明，宿命明，天眼明），神通变化千体受供。

**28. 瞿昙长老：**「於此佛教处，知自己之利，入於沙门道，观察作适语。此教有良友，於此广修学，欲闻师之教，此所适沙门。对佛有敬意，如实尊崇法，尊敬众僧伽，此所适沙门。行处亲近处，生活无难所，确立清净心，此所适沙门勤行具自制，应具爱威仪，住止增上心，此所适沙门。牟尼住边鄙，骚少森林中受用为栖所，此所适沙门。持戒与多闻，如实研究法，晓了真谛理，此所适沙门世间为无常，无我不净想，世间不乐想，此所适沙门。七觉四神足，五根与五力修习八支道，此所适沙门。牟尼舍渴爱，诸漏根本坏，寂静住解脱，此所适沙门。」（《长老偈 587-596》）瞿昙长老依传统的佛法，修礼敬三宝，勤行自制，住边鄙森林，持戒，多闻，如实研究法，晓瞭真谛，观世间无常，无我，不净想，世间不乐想，修七觉支，四神足，五根，五力，八支圣道而证果。

**29. 二十亿耳长老：**在《中阿含.沙门二十亿经》里有他自作证之后的偈：「乐在无欲，心存远离，喜于无诤，爱(原文作受)尽欣悦。亦乐受尽，心不移动，得知如真，从是心解；得心解已，比丘息根，作已不观，无所求作，犹如石山，风不能动；色声香味，身触亦然，爱不爱法，不能动心。」二十亿耳沙门在该经中对佛说：「世尊！若有比丘，得无所著，诸漏已尽，梵行已立，所作已办，重担已舍，有结已解，自得善义，正知解脱者。彼于尔时，乐此六处：乐于无欲，乐于远离，乐于无诤，乐于爱尽。乐于受尽，心不移动。」佛印可他的话。在《杂阿含 254 经》中二十亿耳沙门也同样的解说，不过解释的更清楚：「解脱六处，云何为六？离欲解脱，离恚解脱，远离解脱，爱尽解脱，诸取解脱(受尽解脱)，

心不忘念解脱。……若眼常识色，终不能妨心解脱慧解脱，意坚住故。内修无量善解脱，观察生灭，乃至无常。耳识声、鼻识香、舌识味、身识触、意识法，不能妨心解脱，慧解脱，意坚住故。内修无量善解脱，观察生灭，（乃至无常）。」在《杂阿含 270 经》里佛说：「譬如庵罗果着树，猛风摇条，果悉堕落。如是，无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。」是的，我们常为色相所困，为相继的假相所骗，忘了观照，不勤修习，以至慢於断除对三界的系缚。

**30. 罗云长老：**佛教罗云（佛俗家子 Rahula 才十多岁）观色为无常、痛（受）、想、行、识皆悉无常，再教他修安般之法，修行此法，所有愁忧之想皆当除尽。复当修行恶露不净想，所有贪欲尽当除灭。复当修行慈心，已行慈心，所有瞋恚皆当除尽。复当行悲心，已行悲心，所有害心悉当除尽。复当行喜心，已行喜心，所有嫉心，皆当除尽。复已行护心，所有憍慢悉当除尽。见《增壹阿含》安般品十七之一：「罗云欲心便得解脱无复众恶，有觉有观，念持喜、安，游于初禅。有觉有观息，内自欢喜，专其一心，无觉无观，三昧念喜，游于二禅，无复喜念，自守觉知身乐，诸贤圣常所求护喜念，游于三禅。彼苦乐已灭，无复愁忧，无苦无乐，护念清净，游于四禅。彼以此三昧，心清净无尘秽，身体柔软，知所从来，忆本所作，自识宿命无数劫事，亦知一生、二生、三生、四生、五生、十生、二十生、三十生、四十生、五十生、百生、千生、万生、数十万生、成劫、败劫（减劫）、无数成劫、无数败劫，亿载不可计。我曾生彼，名某姓某，食如此食，受如此苦乐，寿命长短，彼终生此，此终生彼（宿命智）。彼以此三昧，心清净无暇秽，亦无诸结，亦知众生所起之心，彼复以天眼清净无暇秽，观众生类，生者逝者，善色恶色，善趣恶趣，若好若丑，所行所造，如实知之。或有众生，身行恶口行恶意行恶，诽谤贤圣，行邪见，造邪见行，身坏命终入地狱中。或复众生身行善口行善意行善，不诽谤贤圣，恒行正见，造正见行，身坏命终，生善处天上。是谓天眼清净无暇秽，观众生类，生者逝者，善色恶色，善趣恶趣，若好若丑，所行所造，如实知之（天眼智）。复更施意或尽漏心，彼观此苦，如实知之，复观苦习，亦知苦尽，亦知苦出要，如实知之。彼以作是观，欲漏心得解脱有漏无明漏心得解脱（漏尽智），已得解脱，便得解脱智，生死已尽，梵行已立，所作已办，更不复受有，如实知之，是时尊者罗云便成阿罗汉。」

## 2. 禅宗的修法

**1. 惠能长老：**禅宗六祖惠能最为人传诵的是：「菩提本非树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。」这是究竟法，他教的无念即是心住于法，念念以法断除种种结缚。在《六祖坛经》中他说：「何名无念？若见一切法心不染着，是为无念。用则遍一切处，亦不着一处；但净本心，使六识出六门，于六尘中无染无杂，来去自由，通用无滞，即是般若三昧自在解脱，名无念行。」因此念起时要知道它，因为它是掉，会带来悔；产生众多色与无色之爱，生起我慢，真是

要它不得，要马上断了它。僧灿的《信心铭》里也说：「但莫憎爱，洞然明白。」即是不要起念头起憎爱。

**2. 良价长老：**唐朝禅宗大德洞山良价(807-869)向云岩告辞时问：「百年以后忽有人问，还邈得师真否(学到师父教的吗?)如何抵对？」师答：「只“这个”(自性)是。」良价无以对(回答)。师曰：「(良)价闍黎(Acariya指修行人)，承当个事，大须审细(仔细)。」良价走后，在途中经过水池边，看见自己的身影忽然证悟。(因影与身，一体不可分，世人着外相，而迷失自性，良价因见影而内悟自性。)他大悟后说了一个偈：「切忌从他觅，迢迢与我疏，我今独自往，处处得逢渠(它，指佛性或道)。渠(色身)今正是我，我今不是渠(佛性不是色身)，应须恁么会(这样领会)，方得契如如(如来法身，指菩提)。」求道者从他人处或经文上求解都不行，越求越问就越远，但是道却是无处不有，处处可以得道，最要紧是向内求，这是指修好自己。

**3. 法融长老：**禅宗四祖道信教导法融，破除这最后的执着时说：「大道虚旷，绝思绝虑，……汝但任心自在，莫作观行，亦莫澄心，莫起贪瞋、莫怀愁虑荡荡无碍，任意纵横，不作诸善，不作诸恶，行住坐卧，触目遇缘，总是佛之妙用。」这是修持不要起念或生起见，遇缘自在。

**4. 义玄长老：**在《临济录》临济义玄答人问如何是四种无相境时说：「你一念心疑，被地来碍；你一念心爱，被水来溺；你一念心瞋，被火来烧；你一念心喜，被风来飘。若能如是辨得，不被境转，处处用境，东涌西没，南涌北没，中涌边没，边涌中没，履水如地，入地如水，缘何如此？为达四大，如梦如幻故。……若能如是见得，便能去处自由。……你若爱圣憎凡，将受缚于圣凡之境。……你一念心，自能解缚，随处解脱。」这是修习心不为识或念所缚而得解脱。

**5. 德诚长老：**船子德诚禅师嘱夹山曰：「汝向去直须藏身处没踪迹，没踪迹处莫藏身。」先是在任何方所不露踪迹，没有了‘我’，然后在证悟的境界里不要认为(藏身)我是‘阿罗汉’或‘圣者’。

**6. 澄远长老：**禅宗的澄远禅师在临终时证悟说：「老汉四十年方打成一片。」这些是四十年的精进(四正勤)，也即是四神足：欲如意足、心如意足、勤如意足、和观如意足。

### 3. 密宗的修法

**1. 那洛巴长老：**(1016-1100)他热心苦寻上师不获，几乎到就要自杀的地步。后学历经其师帝洛巴(988-1069)十二年苦行训练而达解脱，他的悟境语

「已见实相之行者，无须开口探内情，离言赤裸越识心，无染自起自解脱，上师恩慈大威力，无上正觉已证取，自利利他咸圆满，如是之理如实知。」他证悟后侍师至 1069 年师灭为止。

**2. 密勒日巴长老：**密勒日巴的证悟是密宗里最常提的，他对罗顿等说：「三宝最胜皈依处，大乐顶际作庄严，我今衷心敬祈请，祈以悲钩摄护我，祈以澈骨之悲心，浸入六道父母身！修习大乘瑜伽士，于离言法无可闻，于空性义无可思，于无生义无可修。（果能心契此境界），十恶诸业自绝迹！若不开悟吝吝结，口头布施有何用？不能断舍矫饰行，外表持戒有何益？不能顺受粗暴语，强名忍辱有何益？不舍懒惰与放逸，经年行善有何益？自心若不舍散乱，忍苦修观有何用？显境若不成助伴，观修般若有何义？不识甚深开、遮法，博学多闻有何益？行为不与佛法合，讲说因果有何用？自心不与‘法’相合，披黄袈裟有何义？五毒烦恼不断除，妄求智慧是邪见！汹涌妒心若不息，求菩提心成邪见！若于众生作损恼，希求尊敬成邪见！不舍我执宗派见，求平等性成邪见！若不降服我执魔，烦恼重槌击行者！所行不合菩萨道，势坏他人之善业！身心不与法合，多言闲扯乱人意！毫无修持成空过，若能勤修以备死，无常到时心无悔！」行者若不皈依三宝，不断除十恶业，不开悟吝吝结，不修忍辱，不修禅定以断散乱，不明因果，不降服我执，不观修无常想，如何能理解“离言说法无可闻，于空性义无可思，于无生义无可修。”这是靠平常精勤修习得来的。

## 结语

如是觉悟的圣者就像平常人一样的过生活，直到色身的坏灭。舍利弗比喻这个时刻说：「我就像做完了工，现在回家了。」广钦尊者说：「无来，无去，无待计（‘待计’，福建话——指‘事情’）。」

《相应部》道相应（34.4.3-34.4.4 到彼岸）：「诸比丘！修习、多修八法者，则可资于由此岸到彼岸。何者为八耶？谓：正见、[正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、]正定是。诸比丘！修习、多修此八法者，则可资于由此岸到彼岸。」

世尊如是说已，如是说之善逝师，更说曰：

- (一) 于人中到彼岸者少，余之众生唯奔走于（此）岸边。
- (二) 于正说之法，行如法者到达彼岸，超越甚难超越死之境界。
- (三) 贤者弃黑法，应修白法。离在家到出家，难得乐而向远离处。
- (四) 希求喜悦、断诸欲、无所有，贤者去心垢而净己。
- (五) 于菩提分正心善修以欣无取，弃执着，有光辉之漏尽者，于现世般涅槃。」

我们不必等到死时才到达涅槃，佛与阿罗汉圣者在活着的时候就已到达。因此世罗长老尼才说：「不出离世，独处何益？徒享欲乐，勿至后悔。诸欲如刀柱，诸蕴断头台，汝呼为欲乐，今不为我喜。喜悦随处排，打碎痴暗块，波旬！如是汝当知，恶者！汝为我所败。」阿逸多长老说：「我无死恐怖，无生命欲念。正知有正念，舍此积集身。」婆破长老说：「见者见见者，亦见未见者，然而未见者，两者皆不见。」南岳怀让参六祖慧能说：「说似一物即不中。」永嘉玄觉禅师说「游江海，涉山川，寻师访道为参禅；自从认得曹溪路，了知生死不相关。行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。纵遇锋刀常坦坦，假饶毒药也闲闲。」这些是解脱身心的境界。

我们若还未到达，实应加倍努力。佛的涅槃语：「诸位比丘！我要提醒各位：一切因缘和合法必将会败坏的，各位不要放逸，应当努力求进步！」

法增比丘，澳洲佛宝寺。13/6/2010

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

[dhammavaro@163.com](mailto:dhammavaro@163.com)

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/>中华南传上座部佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道