

直達解脫的路徑

修習八正道的重要性

班迪達尊者 著
鐘苑文 譯

戒行清淨，便無有悔恨，不受智者譴責、法律的刑罰，也不會投生於惡趣；圓滿定學，便能解脫執著煩惱的危險；念與定生起的觀智，有克服隨眠煩惱的力量。因此，即使在未抵達完全無虞的涅槃之前，走在八正道就能免卻可怕的事物。

誤生天界的禪修比丘

從前，佛陀住在印度古城舍衛城附近的祇樹給孤獨園時，一位天人與千名同行的隨從，在凌晨時分從天界而下來拜訪他。

儘管天人的光彩照耀整個祇園，他卻明顯地心煩意亂，向佛陀頂禮後便開始慟哭。

「哦！佛陀！」他哭道：「天界真是嘈雜啊！充滿天人們的喧鬧。對我來說，他們看起來就



像餓鬼，在自己的土地上作樂。待在這種地方讓我慌張失措，請告訴我如何離開。」

這番話由天人說出來十分古怪，天界的特徵本就是歡喜。那裡的居民，優雅且好樂音樂，一點也不像生活在極度悲慘與痛苦中的餓鬼。據說某些餓鬼有巨大的腹部與如針孔般的嘴，因此他們時時感到無法滿足的嚴重飢餓。

佛陀以神通力審查天人的過去，知道他不久前還是位修行者，年紀輕輕便對佛陀的教義深具信心，於是出家成為比丘。在一位老師的座下經歷必要的五年歲月，熟悉了戒律與團體生活，並能獨自禪修後，便到森林中隱居獨修。由於他非常想成為阿羅漢，便極度地發奮練習，幾近廢寢忘食，以便盡全力禪修。哎！他失去了健康，胃脹氣造成發脹與如刀割般的疼痛。儘管如此，他仍未調整習慣，一心一意地練習。疼痛不斷加劇，直到一天，在行禪時斷送了性命。

這位比丘立刻投生於眾天界之一的三十三天。突然，宛如從夢中醒來，他身著金色華服，站在耀眼奪目的宮殿門前，天宮之內有一千位天人，盛裝等待他的來臨，他是他們的主人。他們很高興地看到他出現在門前，興高采烈地大聲歡呼，並奏樂相迎。

我們可憐的主角在這種種之間，並無機會注意到自己已經投生，他以為所有的天人只是一般來向他致敬的信眾罷了。這位新天人垂下目光，莊重地拉起金色衣裳的一角，蓋住肩頭。天人們看到這些動作，猜出他的狀態而大叫道：「現在你在天界，這不是禪修的時間，而是嬉戲作樂的時刻。來吧！我們來跳舞！」

我們的主角幾乎聽不見，因為他在練習根律儀。最後，有幾位天人走進宮殿拿出一面長鏡，這位新天人嚇呆了，看到自己不再是個比丘，整個天界沒有一個夠安靜的地方來禪修，他被困住了。

在驚慌之中，他想：「當我出家時，唯一的希望是最高的安樂——阿羅漢。我就好像是位拳擊手，參加比賽希望獲得金牌，結果卻得到一顆甘藍菜。」

這位前比丘甚至害怕跨進宮殿內，他知道自己的心力無法長久對抗這些遠超過人間的欲樂。他突然了解，身為天人便有能力的拜訪佛陀正在教化的人界，這個領悟讓他振作起來。

「我可以在任何時候獲得天上的財富，」他想：「但遇到佛陀的機會才是真正稀有的。」他毫不猶豫地快速離去，身旁伴隨著一千位隨從。

在祇園找到佛陀後，這位天人靠近佛陀並尋求協助。佛陀被他的一心修行所感動，給予了以下指導：

哦，天人！你走過的路是筆直的，那會引導至你的目標——安全、無有恐怖的皈依處。你會搭乘一輛完全寧靜的馬車，心精進與身精進是其兩輪，慚愧是靠背，念是環繞馬車的裝甲，正見是車伕。不論男女，任何人只要擁有這樣一輛馬車，且駕駛得當，無疑地都會抵達涅槃。



遠離「愚癡園」——一個混亂與迷妄之處

這個比丘天人的故事略述於《相應部》，說明了關於禪修的許多事，我們將一步步地來檢視。但你會提出來的第一個問題也許是：「為何會有人抱怨投生於天界呢？」畢竟，天界是中間斷的宴會，在那裡的每個人都有美好而長壽的身體，並為欲樂所圍繞。

也許不必等到死後投生，才能了解天人的反應，其實在地球上就有天界了，但在他們任何人中，可以發現真實而永久的快樂嗎？例如，美國是個物質很進步的國家，在那裡可以得到很多的欲樂，你可以看到人們沉溺、陶醉於奢華與歡樂之中。問問你自己，這些人會想看得更深，或致力於尋求存在的真理嗎？他們真正快樂嗎？

當這位天人身為人時，他對佛陀的教導有無比的信心，相信最大的快樂來自修習佛法後的解脫。為了尋求這種超越感官的快樂，他捨棄世間的享樂，並獻身成為比丘，他熱切地努力想成為阿羅漢。事實上，卻因過於努力而早逝，突然發現自己回到出發點——被他努力要捨離的欲樂所圍繞。你能了解他失望的感覺嗎？

事實上，死亡並不新奇，那只是心的轉移，在死心與結生心之間沒有任何中介的心。此外，不像人類，天人的出生是自然且無苦的。

因此，這位行者在生與另一生之間，修行無有懈怠。所以，他會抱怨天界的嘈雜也就同

樣不令人意外。如果你曾深入地練習，便會知道聲音有時會令人多麼混亂與痛苦，不論是突然的爆炸或連續的砲轟。想像在禪坐時，你剛到達一個安寧且沉靜的境地，而電話鈴聲響起，你整個鐘頭的定立刻就支離破碎。如果你曾有過這樣的經驗，便可了解行者將天人比喻為餓鬼的強烈情緒。當電話鈴聲響起時，我很想知道你會罵出什麼話，即使那是一通朋友的來電。

在原始巴利經文中還有個雙關語。天人對佛陀訴說，發現自己身處以美麗著稱、名為「歡樂園」(Nandana Vana)的天界歡樂林中時，卻將之改名為「愚癡園」(Mohaṇa, 愚癡 (moha) 的衍生字)——一個在心中製造混亂與迷妄的地方。

捨離欲樂的方法——安住於修行

就行者的觀點而言，你當然也會明白強烈欲樂令人分心的特質，也許你的目標與這位行者不同，並非想成為阿羅漢，也或許正是。不論你期待的禪修結果是什麼，都一定會重視禪修帶來的定與輕安，要達成這些目標，某種程度的捨離是必要的。每次我們坐下來禪修，即使是一小時，也放下了一小時尋找欲樂與娛樂的可能性，但我們會發現某種程度解脫了娛樂本身——心追逐樂受後所感到的苦。如果參加較長的密集禪修，便捨離了家、所愛的人與我們的過去，儘管如此，還是有許多人會發現這種犧牲是值得的。



這位比丘天人雖然抱怨天堂的情況，但並非真正瞧不起天人的生活的方式，而是對自己未達成目標而感到失望。這就如你獲得一個工作，希望賺一千元，你

勤勉而細心地努力工作，但一天結束了工作並未完成，只得

到五十元。這讓你感到很失望，並非因為你輕視五十

元，而是為沒有達成自己所設定的目標。這位行者也

是如此，他生氣自己，並將自己比作贏得甘藍菜而

非金牌的拳擊手。天人同伴們都了解他，且絲毫不

覺得受到侮辱。事實上，他們很感興趣地跟隨

他一同到人界，在這裡他們也能從佛陀的教導

中受益。

如果你安住於佛法中，不論身在何處，即

使是天界，你對禪修的興趣仍會持續。如果

不然，很快便會被居住環境所提供的歡樂所糾

纏，而這將是你追尋佛法歷程的終點。

讓我們來研究一下，這位行者如何安住於修

行。在他進入森林獨修之前，他花了五年的時間依止一



(繪圖：釋自暉)

位老師，並與其他比丘共住在僧團中。他以各種方式服侍老師、接受禪修指導，並持戒清淨。每年他於三個月雨安居的期間禪坐，之後參加傳統的儀式，在儀式中，每位比丘以慈悲心討論其他人的過失，因此人人都能改正自己的缺失。

對於身為行者的我們而言，此人的背景深具意義。所有的行者都應該像他致力於完全了解持戒的方法，直到清淨戒完全成為生活中自然的一部分。我們也必須注意到自己對他人的責任，因為我們共住於此世中，必須學習以利他且慈愛的方式來溝通。至於禪修，直到具有高度的技巧——完成觀智的整個階段，都需要依賴一位值得信賴而有能力的老師。

掌握修行的重點——明辨必要的與多餘的

這位比丘具有很大的美德：專心致志於佛法，致力於了解真理，對他而言，其他的都是次要的。他極度審慎地分辨必要的與多餘的，避免外在的活動，並儘可能地把時間花在努力保持正念上。

對所有的人而言，限定自己的職責是有益的，如此才能有更多的時間禪修。當偶爾做不到時，可以想想母牛的故事。如你所知，牛永遠忙著用力咀嚼牧草，牠們整天都在吃。現在，母牛有隻活蹦亂跳又頑皮的小牛，如果牠只顧著吃草，絲毫不關心小牛，那麼，小牛必定會跑走



並惹來麻煩。但如果牠忽略自己的需要，只看守小牛，那就得整晚都吃草了。因此，母牛一面注意小牛，一面吃草。有工作或事物要做的行者應仿效牠，一面做事，同時留意佛法，確保心不會跑得太遠。

我們知道這位比丘是位勤奮且熱切的行者，在他醒著時，總是盡最大的努力保持正念，一如我們所知的那般，佛陀允許比丘睡四小時——整個中夜的時間。但強烈的迫切感使他把床擱置一旁，甚至廢寢忘食，而以修行的持續精進來滿足自己。

我不建議你廢寢忘食，只希望你了解他致力於修行的程度。根據佛陀的教導，在密集禪修期間，如果行者可以應付得來，睡四小時是合理的。在日常生活中則需要更多的睡眠，但在床上躺太久而變得懶散則是無益的。至於食物，應吃到飽足為止，如此才會有足夠的力氣從事日常的活動與禪修，但不要吃太多，以免飽脹而昏昏欲睡。這位比丘的故事指出吃的必要性，為了健康，至少要吃足夠的食物。

一個在禪修或在開示過程中過世的人，可視之為在戰役中陣亡的英雄。我們的比丘在行禪中，被身體中風界的尖刀所襲擊，而在天界中醒來。如果你在禪修中死亡，也可能如此，即使你還未證悟。

即使投生善處，你也會希望有條逃生的路線，通往完全的解脫與安全。在比丘天人拜訪天界時，因自己會產生欲望的能力而感到恐懼，他知道甚至只是跨進宮殿大門，戒行就會逐漸喪

失。證悟仍是他的優先選擇，為此，必須保持戒行圓滿，於是他逃到祇園脫口說出自己的問題。

八正道——直達解脫之路

〔八正道通往涅槃〕

佛陀的回應很不尋常地簡明，通常他會一步步地教導人們，從戒開始，並在指導修觀之前，漸進到關於業的正見與正定。

為了說明此教導的順序，他曾以藝術老師為例。一位想要學畫的初學者來求教，老師不會只是遞出一支畫筆。第一課是展開畫布，就如畫家無法在虛空中畫圖一樣，若無戒律的基礎，或不懂業的法則而修觀，一切都將徒勞無功。若無這兩者，就如沒有畫布的表面，無法承接定與慧。某些禪修中心並不重視戒與業，如此的禪修無法獲得太大的結果。

佛陀也會根據聽眾的背景或習性來調整他的教導，他明白這位不尋常的天人，曾是位成熟的比丘與禪修者，且在其暫留於三十三天時，也不曾破戒。

巴利語 Karaka（作者）意指守本分而勤勉的人，這位比丘曾是這樣的人。他不是僅有「行者」之名的人，也並非迷失於概念與幻想的哲人或夢想家，更不是個茫然地注視任何生起所緣



的懶鬼。相反地，他熱切而真誠，完全獻身於他所走的這條道路，他對修行的深切信心與信賴，支持著持續的精進力，時時刻刻都試著將所接受的教導付諸實踐，你可以將他視為老修行人。

佛陀給這位專心致志的人一個屬於老修行人的指導。「你走過的路是筆直的，」他說：「那會引導你到安全的皈依處，無有恐怖，那便是你的目標。」當中提到的路當然是指八正道，天人早已開始上路了，佛陀正允許他繼續前進。另外，佛陀還注意到天人想在此生成為阿羅漢，於是也提供直達的道路——直截的觀。

八正道的確十分筆直，無有叉路，它並非曲線，也非彎道或蜿蜒的路徑，只是直接地通往涅槃。

〔十種邪行〕

我們可以從反面來檢查，以充分了解這種正直的德行。據說有十種不善行或邪行，在智者眼中，未調伏這十種身、語、意行的人是不正當的，他會不誠實、不正直，道德有缺損。

◎身邪行

身邪行有三種。第一種與仇恨、憎惡感有關，如果人缺乏慈悲，便很容易屈服於這些感覺，並將之轉化為身體的行為。他可能會殺害、傷害或壓迫其他有情。

邪行也會由貪產生，未受控制的貪會導致偷竊，或詐取他人的財產。

性是第三種邪行，被欲望襲擊的人，只對自身的滿足感到興趣，不顧及別人的感覺而犯下邪淫。

◎語邪行

語邪行有四種：第一是說謊；第二是說兩舌語，破壞友誼或團體；第三是語帶傷害、粗魯、低級與下流；第四種語邪行是無意義地喋喋不休。

◎意邪行

在心的層面則有三種邪行：人也許會想傷害他人；或覬覦他人的財產；或對業的法則缺乏正見，不接受業的法則，且相信個人行善作惡毫不重要，這是不善行。

佛教也將思考視為一種行為，想法是非常重要的，因為它們會產生行動。不相信「業」將導致不負責任的行為，而產生讓自己或他人受苦的因緣。



(繪圖：釋自顯)



還有其他不善思的心行，但未列舉於其中，例如昏沉、掉舉與種種微細煩惱的組合。被這些力量支配的人，稱為意邪行者。

〔步入邪道的危險〕

無法解脫這些內、外在不善行的人，可說是走在邪道上，他不能期望自己抵達任何安全的地方，而持續地暴露於許多的危險中。

此處有自我批判、悔恨與遺憾的危險。他也許會為某個身、語、意的不善行找到合理化的藉口；或是一開始並不知道那是不善的，稍後的反思則帶來無窮的悔恨，而自責：「那真是做了一件蠢事！」悔恨是痛苦的，那感覺不是由任何人所加諸你的。走在邪道上，即為自己招來邪道的苦，這種可能的情況無論出現在何時都很可怕，但真正恐怖的則是在人臨終之時。

在死亡之前，無法控制的意識之流生起，那是人的一生與行為的回憶。如果你有許多具道德且慷慨的行為來回憶，心便會充滿溫暖與寧靜，而能平靜地死亡。如果你不遵守道德，悔恨與遺憾就會淹沒你，你會想：「生命如此短暫，而我濫用了時間，並未妥善運用機會，依循人性的最高標準而生活。」到那時，想改善作風就為時已晚了，你將會死得很痛苦。有些人在此時遭受巨大的痛苦，以致在臨終時號啕大哭。

自我批判並非是選擇邪道者的唯一危險，他還必須與智者的譴責與非難爭鬥。心地善良的

人不會與不值得信賴或暴力的人為友，也不會尊崇他們。不善者終將無法適應，不能在社會中生存。

沿著邪道的某處，你也許會發現自己與法律交鋒。如果你犯法，法律會報復你，警察會逮捕你，迫使你為自己的惡行付出代價，依罪行的輕重而罰鍰、下獄，甚至死刑。現今的世界充滿暴力，許多人因為貪、瞋、癡而犯法，他們不只是初犯，而是一犯再犯，無限地深陷下去。我們讀過關於殺戮的殘暴行動，當法律最終逮捕這些罪犯時，他們也許要付出生命的代價。因此，走在邪道的人有受罰的危險。

當然，如果你聰明地避開罪行，甚至是以合法的方式犯罪，確實可以避免外在權威的制裁，但無法逃脫前述的自我懲罰，誠實地知道自己做錯事是令人非常痛苦的。你永遠是自己最佳的目標者，你不可能隱瞞自己，也無法逃脫投生於惡趣——畜生、地獄、餓鬼。一旦做了某個行為，業便會具有產生果報的潛力。倘若果報不在此生圓熟，便會跟隨你到未來的某個時間。邪道導致以上種種的危險。

八正道與三學

在八正道之中沒有歪曲。以戒、定、慧三學，八正道為人類生命的各個層面帶來整合與正



直。

〔八正道的戒學〕

正語 (sammavācās)，根據字首 samma 的字面來說，是指完善或完美的言語，它是八正道戒學中的第一項，當然意指真實的話語，然而，還要符合其他的標準。言語應當帶來有情之間的和諧，是慈愛而非傷害的；是悅耳、動聽的；是有益而非無意義的。練習正語，便能從前述的四種語邪行中解脫。

正業 (sammakammanta) 是戒學中的第二項，正業與律儀有關。我們應避免三種色身所表現出的不道德行為——殺生、偷盜與邪淫。

戒學中的最後一項是正命 (sammajīva)，營生要正派、合法，並遠離任何染污，不從事不適當的職業。

在這三方面剔除歪曲，便能阻止最粗的煩惱靠近。煩惱是我們的敵人，應如此看待它們，遠離敵人，便能免除危險。

〔八正道的定學〕

八正道的第二個部分是定學，包含三個要素——正精進、正念與正定。

如果你有遵循禪修指導，就應熟悉這部分。當你努力將注意力放在腹部時，這便是正精進，它有將煩惱推到一邊的力量。當正精進發揮出來，便能有效地策動正念，而能觀察所緣。正念也像個保護者，精進將煩惱移開，而正念將它們關在門外，心便可以專注，時時刻刻都維持在所緣上——鎮定、冷靜而不渙散，這就是正定。

當這三要素現前時，定學可說已有良好的發展。此時，心的煩惱與歪曲都已遠離。定學直接對抗心的歪曲。

〔八正道的慧學〕

由於自己的精進，你的心會剎那、剎那地變得純淨而寧靜。在一分鐘之內，你能有六十個解脫歪曲的心的剎那，在二分鐘內就有一百二十個剎那，想想一小時甚或一整天會有多少剎那的寧靜。每一秒都很重要！

在這些剎那中，你會看到心直接落在目標——禪修的所緣上，這即是正思惟——八正道慧學中的一個要素。當心精確地瞄準目標，便會精晰地看到所緣，智慧便會生起。智慧清晰照見或如實了知「法」，即構成八正道中的另一要素——正見。

如果心準確地落在目標上，智慧便生起，察覺因果法則的結構——將名法與色法連結的因果關係。如果心落於無常，便會清楚地察覺無常的本質。因此，正思惟與正見是相連的。



由正思惟生起的正見，具有根除歪曲的心種子的力量。歪曲的心的種子指的是極微細的隨眠煩惱，只有智慧現前才能根除，這是非常特別的，以一種真實與實際體驗的方式，只能剎那地發生，而非透過想像。

也許現在你能更理解為何佛陀

說這條道路是筆直的，身、口、意的歪曲，會被八正道中的戒、定、慧三學克服。走在正道上的人，超越歪曲，遠離眾多危險。

涅槃即庇護所， 正道即庇護所

佛陀進一步承諾這位比丘天人，這

條正道會引導至安全的庇護所。「庇護所」在這部經的註釋中有很多的討論。事實上，它是



(繪圖：釋自暉)

指涅槃——沒有任何危險、恐懼之處，擊毀了老與死，卸去了苦的重擔，抵遠涅槃的人完全受到保護，因此，可稱為「無懼者」——沒有危險的人。

為了要抵達涅槃這安全的庇護所，我們必須走在八正道世俗的部分，世俗意指未超越此世。除非走這條路，否則無法抵達涅槃，涅槃是其結果。

我們討論這條路本身的三個部分——戒、定、慧。當戒行清淨時，便無有悔恨，不受智者譴責、法律的刑罰，也不會投生於惡趣。如果圓滿定學，便能解脫執著煩惱的危險——那些在心生起並壓迫我們的負面傾向。在正念與定甦醒時生起的觀智，有克服隨眠煩惱的力量。因此，即使在未抵達完全無慮的涅槃之前，走在八正道就能免卻可怕的事物。所以，這條路本身也是庇護所。

〔煩惱、業與果——輪迴的惡性循環〕

煩惱要為世界的危險負責。無明、渴愛與執取都是煩惱，立基於無明，受到渴愛的支配，便會造業，然後忍受果報。由於過去在欲界的業行，我們投生於這個星球，在目前擁有的身心之中。也就是說，我們現在的生命是過去因的果，身與心依序成為渴愛與執取的所緣，渴愛與執取造作業，即再次投生的條件——再次渴求、執取身與心。煩惱、業與果是惡性循環的三個元素，是個無始的輪迴，沒有禪修，便不會有結束。



若非因為無明，惡性循環便不會存在。我們先因無知、不清楚了解的無明而受苦，後來是因為愚癡的無明，如果沒有深刻地修行，便無法了解實相的真正特性——無常、苦、無我。不明瞭身心短暫的本質，它只是現象的剎那生滅，隱藏著我們所忍受的生滅壓迫的巨大痛苦。我們不了解在這過程中沒有「人」在控制，也沒有「人」在背後，可說是「無人在家」。如果我們深深地了解身心的這三種特性，就不會渴愛、執取。

然後，由於愚癡，我們在實相中加入虛假的元素，誤以為名色是永恆不變的，在所擁有的身心中發現快樂，而假定有個永恆的自我或「我」在管理身心的過程。

這兩種無明使得渴愛與執取生起。執取只是渴愛的具體化，渴求愉悅的色、聲、香、味、觸與想法，我們渴望新的所緣出現在面前。如果獲得想要的，便會執取它而拒絕放手，而造作束縛自己於輪迴中的業。

〔打破輪迴的循環〕

當然，業有很多種。不善業帶來不善果，而讓我們在輪迴中持續存在。然而，走上了八正道的前段，由於他正在避免不善行，便無須擔心個人行為的負面影響，戒使得行者免於未來的痛苦。善業帶來善果，儘管它仍會將我們推入新的生命輪迴，但在禪修中，不再造作出使人持續存在的業。只是看著事物的來來去去是有益的，它甚至使我們不會繼續輪迴。以其最精確的

意義來說，在禪修中不會產生異熟，當有足夠精確的覺知，便能阻止渴愛的生起。因此，也會防止連結存在（有）、業、生、老、病、死等的連續生起。

修觀會剎那、剎那地衝破煩惱、業、果的惡性循環，當行者策動了精進、念與穩固的定，正思惟便使心洞悉存在的真實本質，而能如實了知事物。智慧之光驅散無明的黑暗，無明消失了，渴愛如何生起？如果我們看清事物的無常、苦與無實體性，渴愛便不會生起，執取也無法跟隨。因此說：不知而取，知即解脫。解脫執取，便不再造業，也不再有果報。

無明導致渴愛與執取，此三者導致「存在」與「我」的邪見。走在八正道上，能去除無明之因，如果這些消失，即使只有一剎那，便有解脫。粉碎了惡性循環，這就是佛陀所說的庇護所。沒有無明、煩惱的危險，也沒有導致未來受苦的恐怖業行，只要保持正念，便可享有安全與平安。

也許你會覺得身心如此可怕，以致想擺脫它們。不過，自殺不會帶給你任何好處。如果你真的想要解脫，必須放聰明點。有道是只有觀察到「果」，才能破壞「因」，這並非主動意義中的破壞，而是永續存在力的消失，正念破壞了會在未來導致類似的身心的「因」。當心因為正念、正定、正思惟而集中——看著六根門前生起的每個所緣，看著它發生的剎那，此時煩惱不能入侵，完全無法生起。由於煩惱是業與輪迴的「因」，你便切斷了在輪迴存在的一個連結。如果現在沒有「因」，未來就不會有「果」。



遵循八正道，經過觀智的不同階段，終究抵達涅槃的庇護所，解脫所有的危險。涅槃的成就共有四個階段，在每個階段會永遠根除特定的煩惱。當心完全清淨，便會在最後的證悟階段——阿羅漢，抵達究竟的庇護所。

預流——初次體驗涅槃

初次體驗到涅槃——證得須陀洹道的刹那，粉碎了連結惡趣的三個循環，不再投生於畜生、餓鬼或地獄之中。導致投生該處的煩惱被根除，不再造作輪迴彼界的業行，而可能會造成這些結果的過去業則會失效。

在更高的證悟階段，會根除愈來愈多的煩惱，最後到阿羅漢道心，則完全去除煩惱、業與果。阿羅漢永遠不再受煩惱的折磨，死時即進入般涅槃——永不再進入輪迴的涅槃。

即使只是最低層次的證悟，也能避免從事錯誤的修行或走上任何邪道，知道這點或許能鼓勵你，這敘述於《清淨道論》(Visuddhi Magga)——覺音(Buddhaghosa)於第五世紀的偉大作品。你也會從自責、智者的譴責、刑罰與墮入惡趣的危險中解脫。

(編者按：本期專輯內容譯自班迪達尊者(Sayadaw U Pandita)所著《就在此生》(In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha)一書，中譯本將由香光書鄉出版社出版。專輯中部分標題為編者所加。)