去尘除垢
转正法轮

（转法轮经、无我相经、皮带束缚经）

禅修开示与问答

寻法 比丘 中译

缅甸 帕奥禅师讲

by Venerable Pa-Auk Sayādaw

转正法轮 目录

帕奥禅师序 ---------- 3

安般念简介 ---------- 5

转法轮经 ---------- 9

无我相经 ---------- 41

五比丘 ---------- 51

皮带束缚经（一） ---------- 55

皮带束缚经（二） ---------- 59

问答类编 ---------- 89

克服障碍

戒学释疑 ---------- 94

定学释疑 ---------- 97

慧学释疑 ---------- 103

学佛群疑 ---------- 111

附录 ---------- 119

去尘除垢 ---------- 129

帕奥禅师序

培育智慧的利益

智者在戒行的基础上培育定力与智慧，热诚与聪敏地修行，能够灭除烦恼，解脱生死轮回。

戒行是近行定与安止定的强力助缘。近行定与安止定则是世间智与出世间智的强力助缘。

世间智是指各阶段的观智，如辨析究竟名色法的智慧（名色分别智）、辨识因果关系的智慧（缘摄受智）、观照诸行法为无常、苦、无我的智慧等。

当世间智成熟时，出世间智就会逐阶地生起。智者在戒行与定力的基础上培育世间智乃是

一、 为了证得须陀洹道智；
二、 为了证得须陀洹果智；
三、 为了证得斯陀含道智；
四、 为了证得斯陀含果智；
五、 为了证得阿那含道智；
六、 为了证得阿那含果智；
七、 为了证得阿罗汉道智；
八、 为了证得阿罗汉果智。

证得圣果的智者能够进入所证得的果定。何谓果定？果定就是所证得的果智相续不断地生起，一心安止于涅盘（寂灭）。在果定当中，果智受用涅盘的寂静之乐。涅盘是解脱生死轮回的不死之境。

凡夫无法入果定，因为这超出他们能力范围之外；圣者才能入果定，因为这在他们能力范围之内，而且他们不可能再退转为凡夫。果位低的圣者无法入比其果位更高的果定，因为这超出他们能力范围之外；果位高的圣者不会再入比其果位更低的果定，因为他们不会退转为较低果位的圣者。

智者证得须陀洹果之后，就永远免离堕入四恶道的危险，只会在天界或人界流转。证得斯陀含果的智者只会再投生于欲界一次。证得阿那含果的智者不会再投生于欲界，只会投生于梵天界。证得阿罗汉果的智者解脱生死轮回之苦，不再投生。

在本书中，读者们将能见到培育戒行、定力与智慧的方法及真实的例证：

《转法轮经》：佛陀经由自己亲身的体验，开示避免苦乐二种极端，实践中道，修行八圣道分以彻悟四圣谛，成就圣道与圣果。五比丘闻法时与闻法后都修行观禅，培育智慧，逐一地证得须陀洹道果。

《无我相经》：佛陀开示观照五蕴为无常、苦、无我的方法。五比丘闻法时即依法实修，提升智慧，逐阶地证得更高的圣道与圣果。开示结束时他们都证得阿罗汉果。

《五比丘》：介绍前二部经的主要闻法众，显示过去世与今世持续累积戒、定、慧波罗蜜的重要性。

《皮带束缚经（一）》：佛陀阐述轮回之无穷尽及造成轮回的主因，尤其谈到萨迦耶见，然后开示破除邪见以脱离五蕴之道。

《皮带束缚经（二）》：佛陀一再强调心的烦恼染污众生，心的清净使众生净化；由于心的多样化造成业的多样化，导致众生种种差异。最后归结到观照十一种五蕴为无常、苦、无我，培育智慧以达到厌患、离欲、解脱。

若能依照佛陀在这些经中开示的方法修行，效法往圣前贤勤修戒、定、慧的典范，读者们也能成为智者与圣者，受用上述培育智慧的利益。

帕奥禅师
序于台南妙心寺
2001

安般念简介

依据上座部佛法（Theravāda），禅修的法门可概括地分为两大类，即止禅与观禅。止禅是培育定力的修行方法，观禅则是培育智慧的修行方法。这两大类法门之间的关系非常密切——止禅是观禅的重要基础。这就是为什么佛陀在《相应部．谛相应》（Sacca Saṁyutta）里开示说：

「诸比丘，你们应当培育定力。诸比丘，有定力的比丘能如实地了知诸法。」

因此，今天要为大家介绍修行止禅以培育定力的基本方法。

根据《清净道论》（Visuddhimagga），培育定力的法门有四十种之多。一般最常建议初学者采用的是安般念（ānāpānasati）——即保持正念觉知鼻孔出口处的呼吸气息，藉此以培育定力的修行法门。佛陀在《相应部》（Saṁyutta Nikāya）里建议弟子们修行安般念，他说：

「诸比丘，透过培育与数数修行安般念所产生的定力是宁静而且殊胜的，它是精纯不杂的安乐住处，能在邪恶不善念头一生起时就立刻将它们消灭与平息。」

《清净道论》则说：

「在一切诸佛、某些辟支佛及声闻弟子藉以获得成就与当下乐住的基本法门中，安般念是最主要的。」

引述这些话的用意是希望大家对这个法门具有信心。信心愈强，培育定力就愈容易成功。

接着为大家介绍修行安般念的基本原则：

首先解释静坐时的方法。静坐时臀部最好稍微垫高，自己调整坐垫的高度，以能够坐得舒适、自然、正直为原则。不习惯盘腿的人可以将两脚并排，平放在地上，而不必将一脚压在另一脚上。轻轻地前后摆动上半身，感觉一下那个位置最端正，使身体既不向前倾，也不向后弯。然后轻轻地左右调整上半身，保持在端正的位置，不使身体歪向任何一边，同时注意肩膀平正，自然下垂。下颚微微向内收，使头部、颈部乃至整条脊柱成一直线，并且要保持自然、放松、舒适，不要用力。

身体坐正之后，就保持不动。接着从头到脚一部份一部份地放松身体，不要让身上有任何一块肌肉绷紧。全身都放松之后，轻轻地闭上眼睛。内心告诉自己，在静坐的时刻里都要保持身体不动，眼睛不睁开。立下如此的决心之后，就将身体忘掉，犹如身体不存在一般。

接着将心情放轻松，不要想着自己正在静坐修行，而要想象自己正在让身心休息。把肩上的一切负担暂时卸下，心里的所有罣碍暂时抛开，让纷扰的思虑与杂想都沉淀下去，内心犹如清水一般澄净。

将心安放在鼻孔与上嘴唇之间的四方形区域里，轻轻地留意正在经过这区域的呼吸气息。《清净道论》以守门人作为例子来说明觉知气息的方法：看守城门的人只留心正在经过城门的行人，而不去理会已经走入城里或走出城外的人；同样地，修行安般念者只留心正在经过鼻孔出口处的气息，而不去理会已经进入体内或出去体外的气息。在鼻孔下方的四方形区域里，有些部位的气息很明显，有些部位的气息不明显，禅修者可以只留意明显的气息。

禅修者应该像旁观者一样，依照气息自然的样子静静地欣赏它，而不要去干涉它。气息会有

时粗，有时细，有时长，有时短，有时呈现各种不同的状态，这些都是自然的现象。禅修者要做的只是保持正念，单纯地知道气息而已。

有时心会被妄念拉走，忘了觉知气息。一察觉到这种情况，就要立刻回到气息，不要去理会妄念。妄念愈常生起时，不要因此而烦躁，而是愈要将心情放松，保持单纯的正念，轻轻地觉知气息。

对于如此勤于保持正念，时常能有片刻时间安心于气息的人，就可以继续如此保持下去，让正念持续的时间渐渐加长，由一、两分钟，进而持续五分钟、十分钟、半小时乃至一小时以上。对于依然妄念纷飞，不能有片刻时间安心于气息的人，可以尝试用数息的方法来帮助摄心。数息的时候仍然要保持身心宽松舒坦，在察觉吸气的气息时心中了知「吸」，在察觉呼气的气息时心中了知「呼」，呼气将近结束时，心中默数「一」。以同样的方式，在第二次呼气将近结束时心中默数「二」……如此从一数到八，然后再从一数到八，一再重复下去。心中勉励自己，在每一组八个呼吸当中都不让心攀缘其它念头，而只是一心觉察气息。数息时注意力的重点仍然在气息，而不在数字，因为数字只是辅助摄心的工具而已。持续不断地数息，直到心情平静，妄念很少，能够安心于气息时，就可以停止数息，而只是单纯地觉知气息。如果妄念再度汹涌而来，就再度以数息法来帮助摄心。

觉知气息时只需要单纯地察觉气息本身，以整体的概念去认识它，而不去注意气息里的个别特性，例如气息的冷、热、硬、软、推动、流动、涩、滑等等。就好像看见一个人时只是单纯地知道那是人，而不去分别他的肤色、发型、体态等等。事实上，冷、热、推动等个别特性是气息里四大的相。如果去注意这些相，就变成在观察四大，而不是在修行安般念了。这些相总合起来就是气息，因此修行安般念时只需要将气息本身当作一个整体概念，轻轻地对它保持觉知即可。

佛陀在《大念处经》（Mahāsatipaṭṭhāna Sutta）中教导初学安般念者要了知气息的长短。意思是在练习觉知气息的过程中，有时候可以附带地知道气息是长或短。这里所谓的「长短」是指呼气从开始到结束、吸气从开始到结束所经历时间的长度，而不是指距离的长短。呼吸速度慢的时候，经历的时间就长；呼吸速度快的时候，经历的时间就短。了知呼吸时间长短的目的只在于帮助维持正念于气息，因此只需要大略地知道即可，不必刻意讲究时间多长才称为长，多短才称为短，也不必要求自己对每一次呼吸都要判决出它是长或短。有时单纯地觉知气息，有时附带地了知气息是长或短，如此即可使正念持续的时间逐渐延长。正念持续愈久时，定力自然就愈深。

当禅修者觉得自己的专注力变得强而且稳定时，就可以进一步要求自己持续不断地觉知气息，即在同一个地方觉知每一次呼吸从头到尾的气息。这就是《大念处经》中提到的「觉知息的全身」。由于气息必定都会经过接触部位，禅修者将心安住于接触部位里的一处，觉知一开始吸气时经过那里的气息、吸气中间经过那里的气息及吸气最后经过那里的气息；呼气时也是同样的道理。如此觉知息的全身（全息）使禅修者的心更加专注。

有时气息会变得很微弱，禅修者甚至察觉不到气息。事实上气息仍然存在，并未停止，只是心不够仔细，正念不够清明，所以才觉察不到。这时要保持镇定，以平静的心继续安住在气息原本出现的地方，内心了解气息仍然一直在经过那里。让身心保持宽松舒坦而且保持警觉心，如此有助于觉察微细的气息。保持沉着、耐心与细心地守候着，渐渐就能体验到若有若无的微细气息。能觉知这种微细气息对培育深度定力有很大的帮助，因此要能渐渐习惯于觉知它。千万不要刻意去改变呼吸，企图使气息变得明显！那样做会使你的定力减退，因而丧失了培育深厚定力的好机会，同时也可能造成身体不舒服。应当继续保持自然的呼吸，并且对自己能觉察到若有若无的微

细气息感到满意；感到满意时心就会安定；心安定时正念就会更清晰，也就能更轻易地觉察微细的气息。一再地尝试与练习，使这种良性循环维持下去。渐渐地就会熟练，心会随着愈来愈微细的气息而变得愈来愈平静，定力也会愈来愈深。

修行每一种法门都要平衡五根与七觉支，修行安般念当然不例外。五根当中，信根与慧根必须平衡，精进根与定根必须平衡，念根则处在中间调和它们。在这里，信根是指深信修行安般念能使人提升定力，证得禅那。信根强对培育定力有很大的帮助；但是如果信根太强而慧根太弱，则变成不理智的盲目相信，无法因此而得到高度的修行成果。这里的慧根是指认识正确的修行方法；如果慧根太强而信根太弱，则会整天高谈阔论、批判评议，而无心亲身实修，当然得不到真实的利益。精进根是努力促使心专注于气息；如果精进根太强而定根太弱，心则倾向于掉举不安。有不少人误以为用很强的心力来专注就能迅速地提升定力；事实上他们将精进根与定根的作用混淆了：定是使心专一于气息，精进则是背后推动策励的力量。不必花费很强的精进力就足以保持专一；保持专一的时间愈久，定力自然愈深，这是五根平衡开展的结果，不能单靠强力的精进来达成。多余的精进力不但无助于摄心，白费力气，导致疲劳，而且使心浮躁不安，反而障碍了定力的开展。反过来说，当定根强而精进根弱时，由于缺乏持续精进的推动，所以心会倾向于懈怠与昏沉。平衡五根的作法就是以正念来调和这两组：既要了解正确的修行方法，也要充满信心地去实际练习；以适度的精进力，保持觉知气息就够了；如此勤于练习，将觉知的状态维持下去。觉知气息的正念持续愈久，定力就愈深，这时必须继续保持适度的精进，使正念相续不断，如此五根就能达到平衡。

要如何平衡七觉支呢？七觉支可分为相对立的两组：择法、精进、喜这三觉支是一组；轻安、定、舍这三觉支是另一组；而念觉支则处在中间来调和这两组。择法觉支即是以善巧方法[2]，清楚地了知气息；精进觉支即是努力于觉知气息；喜觉支即是对气息感到兴趣与欢喜。当内心倾向于懈怠或昏沉时，正念要立刻觉察，并且加强择法、精进、喜这三觉支，以便将不活跃的心策励起来。轻安觉支即内心保持宽松舒坦；定觉支即一心专注于气息；舍觉支即平等中道，不忧不喜，不执着得失。当内心倾向于掉举或浮躁时，正念要立刻觉察，并且加强轻安、定、舍这三觉支，以便将太活跃的心抑制下去。当这两组觉支达到平衡时，心调整到恰好，不浮也不沉，能够稳定地向前进展。正念觉察到这种情况，此时既不需要策励心，也不需要抑制心，只要不干涉地旁观而已。如此平衡五根与七觉支时，就能排除五盖，顺利地提升定力。

定力提升到相当程度时，禅修者往往会经验到各式各样的光明，甚至感到自己的定力受到光明的干扰。这些光明是修定过程的自然现象，只要不去理会它们，一心只专注于气息，渐渐就会习惯。习惯之后，不但不会再受到干扰，而且由于光明的缘故，禅修者能更清楚地觉知气息。

如果禅修者的定力达到相当稳定的程度，每支香都能持续不断地专注于气息至少一小时，如此连续维持三天以上，通常禅相不久就会出现。所谓的「禅相」就是修行禅定时内心专注的对象。安般念的禅相是由气息转变成的。当气息转变成白色或光亮时，那就是禅相；但是还不要去注意禅相，而应继续专注于气息，因为刚开始的禅相通常还不稳定。当气息转变成光亮的禅相而且稳定，禅修者专注于气息时自然而然就专注在禅相上，这时就让心继续专注于禅相，而不再去注意气息。刚开始专注于禅相时，禅相可能持续不久。当禅相变得暗淡无光时，就再度专注于气息，

[2] 所谓的「善巧方法」是指运用前面讲过的正确方法，并且运用自己所累积的禅修经验。例如：不要去注意气息里四大的特相，而要整体地专注于气息本身；不要专注于接触点（附带地知道则不要紧）；不要专注于接触的感受；了知气息可能呈现为各种不同的状态；了知若有若无的微细气息等等。

培育定力。当定力提升，气息再度转变成光亮的禅相而且心自动地专注于禅相时，就让心继续专注于禅相，不再理会气息。如此一再地练习，使专注于禅相的时间愈来愈长。在此过程中，有时心与禅相融合为一，一心只有禅相，没有第二念，那就是安止定。进一步应当练习入于安止定中愈久愈好。

站立时的修行方法与静坐时差不多，都是保持宽松舒坦，觉知气息。行禅时最好先站立在经行道的起点，闭上眼睛，觉知气息。等到心平静下来，能觉知气息之后，才微微睁开眼睛，开始起步慢慢地向前走，同时继续觉知气息。走到经行道的另一端时，站立在那里觉知气息一会儿，然后慢慢地转身，同时继续觉知气息……如此来回地行禅。躺卧时也是保持宽松舒坦，觉知气息。如此，不只是在静坐时培育对气息的觉知而已，而是在行、住、坐、卧等一切威仪中，从清晨醒来到晚间入睡之间的所有时刻里都尽量练习觉知气息。「一分耕耘，一分收获。」若能如此掌握正确的要领，勤修不懈，大家就很可能在这次禅修营期间证得禅那，乃至达到更高的成就。

在此预祝大家修行成功！

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

礼敬世尊 阿罗汉 正等正觉者

转法轮经

（Dhammacakkapavattana Sutta）

这部经是佛陀成道后所开示的第一部经，对象是五比丘（事实上是五沙门；今随经文的用法如此译）。

悉达多太子出家后不久就开始以坚强的毅力在优楼频螺（Uruvela）修练各种苦行。这五沙门侍奉他并且供给他所需的微少需求。六年后，他体会到自我折磨的苦行不是导向证悟之道，就放弃苦行，开始食用身体所需要的食物。五比丘误会太子已不再为证悟而奋斗，对他感到很失望，就离开他而前往仙人堕处的鹿野苑去。

悉达多太子证悟成佛之后，观察到五比丘将是人间最先彻悟佛法的一群，因此他到仙人坠处来为他们开示《转法轮经》。

这部经受到佛教徒的高度推崇，因为这是佛陀第一次转法轮的开示，是诸天与人前所未闻的法。

经文开始说：

如是我闻，一时世尊住在波罗奈城附近仙人坠处的鹿野苑。

这里的「一时」是指佛陀成道之后两个月，在阳历七月的月圆日（雨季安居前一天）。那时佛陀从菩提伽耶（Bodhgaya）来到仙人坠处（Isipatana）的鹿野苑。为什么这个地方称为「仙人坠处」呢？因为在我们的菩萨成佛之前，有许多仙人（隐士）住在喜马拉雅山，包括许多辟支佛在内。他们从居住的地方飞来，在鹿野苑降落下来，然后进入波罗奈城去托钵。托完钵之后，又从鹿野苑起飞，回到喜马拉雅山去；再者，那些辟支佛在这个地方举行布萨与集会；过去的诸佛也都曾以神通飞来，于此地降落，然后开示《转法转经》，因此这个地方称为「仙人坠处」。

经文接着说：

那时世尊对五比丘如此说：

「诸比丘，有两种极端是出家人所不应当从事的。是那两种呢？」

「出家人」（pabbajita）是指努力驱除烦恼的人。他舍弃世俗的生活，履行沙门的义务，精勤地修行戒、定、慧，以期灭除一切烦恼，证悟永远的寂静——涅盘（Nibbāna）。

这里的「五比丘」是指：憍陈如（Koṇḍaññña）、跋提迦（Bhaddiya）、卫跋（Vappa）、摩诃那摩（Mahānāma）及阿说示（Assaji）。这里采取广义的用法：见到生死轮回之险怖者称为「比丘」。

在十万大劫之前，这五比丘都曾在胜莲华佛（Buddha Padumuttara）座下修积波罗蜜，

并且曾数度在过去诸佛的教化期中修行观禅达到行舍智的阶段。为何我们能知道他们已曾积累深厚的波罗蜜呢？因为他们将在听闻《无我相经》（Anattalakkhaṇa Sutta）之后证得阿罗汉果同时具足四无碍解智。四无碍解智是：

一、 义无碍解智（attha-paṭisambhidā）：对苦谛的无碍解智。
二、 法无碍解智（dhamma-paṭisambhidā）：对集谛的无碍解智。
三、 辞无碍解智（nirutti-paṭisambhidā）：对苦谛法与集谛法的语词及文法使用上的无碍解智。
四、 应辩无碍解智（paṭibhāna-paṭisambhidā）：对上述三种无碍解智的无碍解智。

要成就四无碍解智者必须具备五项条件：

一、 证悟（adhigama）：证得阿罗汉道或其它任何一种圣道。
二、 精通教理（pariyatti）：背诵三藏圣典。
三、 闻法（savana）：细心、恭敬地听闻佛法。
四、 质问（paripucchā）：研究注释并且理解三藏中的疑难处。
五、 先前的修行（pubbayoga）：曾在过去佛的教法中修行止观，达到行舍智的阶段，尤其着重于履行「往返义务」（gata-paccāgata- vatta）。「往返义务」是指入村托钵与返回时都专注于修行止禅或观禅。

这五项当中，第一项是在成就四无碍解智那一生证得的；后四项则是在过去佛的教化期中培育的。所以我们不要忘记这项事实：听闻佛陀开示《转法轮经》的这五位比丘在过去佛的教化期中就已曾积累深厚的波罗蜜，足以使他们在证悟阿罗汉果时也成就四无碍解智。

关于两种极端，佛陀解释说：

「一种是沉迷于感官享乐，这是低下的、粗俗的、凡夫的、非神圣的、没有利益的行为；另一种是自我折磨的苦行，这是痛苦的、非神圣的、没有利益的行为。」

佛陀说两种极端当中的一种是沉迷于感官享乐。我们的菩萨——悉达多太子（Prince Siddhattha）——在出家之前享受了许多年的感官欲乐：他住在分别适合于一年三季的三座豪华宫殿里；娶了美丽的妻子——耶输陀罗公主，生了一个可爱的儿子——罗候罗；他周遭的一切人事物都是愉悦迷人的。然而，他无法在如此放逸的生活中找到他累世所追求的真理。这就是为何他在成道之后宣示说：沉迷于感官享乐是低下的、粗俗的、凡夫的、非神圣的、没有利益的行为。

若人沉迷于感官享乐，他对欲乐的执着会日渐增强，他将陷入贪欲的漩涡之中，无法自拔，因而无法证悟涅盘或达到其它禅修成果。

另一种极端是自我折磨的苦行，如逐渐延长屏住呼吸的时间；断食；只吃草、只吃苔藓、尘土等；一天只吃一颗豆，一天只吃一粒芝麻，一天只吃一粒米；长久时间一脚站立；睡卧在尖刺上等等。古时候的印度人误以为烦恼的根源来自身体，因此他们想尽办法折磨自己的身体，以期灭除烦恼。我们的菩萨出家之后曾经修行诸如此类的自我折磨苦行，其艰难程度无人可比。「他的身体极端削瘦；他的腿看起来犹如芦苇秆；他的髋部犹如骆驼的蹄；他的脊椎在背部突显出来，犹如一条绳索；他身上的肋骨犹如破屋的椽条；他的眼睛深深地陷入头部里，看起来像深井底部的水一般。」他甚至修行到接近死亡的边缘。即使达到如此艰难的苦行，他仍然无法找到自己热切追求的真理。因此他在成道后宣示说：自我折磨的苦行是痛苦

的、非神圣的、没有利益的行为。

若人沉迷于自我折磨的苦行，就无法培育深厚的定力。没有深厚的定力就无法如实地了知诸法，因此无法彻悟四圣谛。

佛陀继续说道：

「借着避免这两种极端，如来实践中道。此中道引生彻见、引生真知，通向寂静、胜智、正觉、涅盘。」

称为「中道」的理由是它避免了上述那两种极端。

这里所谓的「彻见」（cakkhu 眼）是指透视四圣谛的慧眼；「真知」（ñāṇa 智）是指了悟四圣谛的智慧；「寂静」（upasama）是指一切烦恼灭尽无余；「胜智」（abhiññā）是指了悟四圣谛的智慧；「正觉」（sambodha）是指了知四圣谛的圣道智。「涅盘」（Nibbāna）是生死轮回的结束，是永远的解脱，是究竟之乐。

在此我想引述经上的话来说明四圣谛的重要性。在《相应部．大品．谛相应．轭孔经》（Saṁyutta Nikāya, Mahāvagga, Sacca Saṁyutta, Chiggaḷayuga Sutta）中佛陀说：

> 「诸比丘，假设有人将中间有一个洞的轭丢入大海，而在大海中有一只瞎眼的海龟，每隔一百年才浮出海面一次。你们认为如何，诸比丘？那只每隔一百年才浮出海面一次的瞎眼海龟会不会将头伸入那块轭中间的洞呢？」
>
> 「世尊，如果那只海龟要如此做到的话，那必然要经过很长久的时间才可能办到。」
>
> 「那只每隔一百年才浮出海面一次的瞎眼海龟将头伸入那块轭中间的洞所需要的时间比愚痴者堕入地狱之后要再投生到人间所需要的时间更短。什么缘故呢？诸比丘，因为愚痴者的行为没有受到佛法引导，没有正当的行为，没有善行，没有德行，而是造了许多互相毁灭及毁灭弱者的业。为什么会如此呢？诸比丘，因为他们没有见到四圣谛。何谓四圣谛呢？即苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛与导致苦灭的道圣谛。
>
> 因此，诸比丘，应当精勤于了知『这是苦』；应当精勤于了知『这是苦的原因』；应当精勤于了知『这是苦的息灭』；应当精勤于了知『这是导致苦灭之道』。」

由此可知，若想避免堕入恶道，就必须了知四圣谛。中道是了知四圣谛与获得证悟涅盘的彻见、真知、正觉的唯一道路。

《转法轮经》中继续说道：

「诸比丘，那引生彻见、引生真知，通向寂静、胜智、正觉、涅盘的中道是什么呢？

那就是八圣道分，即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。诸比丘，这就是引生彻见、引生真知，通向寂静、胜智、正觉、涅盘的中道。」

在此我要加以解释。什么是「正见」（sammā-diṭṭhi）呢？在《大念处经》中，佛陀解释正见的四个层面如下：‘dukkhe ñāṇaṁ, dukkhasamudaye ñāṇaṁ, dukkhanirodhe ñāṇaṁ, dukkhanirodhagāminī- paṭipadāya ñāṇam’——「了知苦谛的智慧、了知集谛的智慧、了知灭谛的智慧、了知道谛的智慧」——这四种智慧称为正见。

什么是「正思惟」（sammā-saṅkappa）呢？将心投入苦谛、将心投入集谛、将心投入灭谛、

将心投入道谛。这四种将心投入的法称为正思惟。由于禅那法也包含于苦谛中，因此将心投入禅那目标与禅那法也是正思惟。

因此正见与正思惟经常相伴存在。它们生起于同一个心识刹那中。

「正语」（sammā-vācā）、「正业」（sammā- kammanta）与「正命」（sammā-ājīva）属于戒学，即戒行的训练。

什么是「正精进」（sammā-vāyāma）呢？修行止禅时，为了完全专注于止禅目标而付出的努力称为正精进。修行观禅时，为了彻知苦谛、集谛、灭谛与道谛而付出的努力称为正精进。

什么是「正念」（sammā-sati）呢？对苦谛的忆念不忘、对集谛的忆念不忘、对灭谛的忆念不忘及对道谛的忆念不忘。这四种忆念不忘称为正念。

什么是「正定」（sammā-samādhi）呢？在止禅中，八定称为正定。八定即：初禅、第二禅、第三禅、第四禅、空无边处定、识无边处定、无所有处定及非想非非想处定。在观禅中，专注于行法的无常、苦、无我三相称为正定。此正定通常与正见相伴存在，生起于同一个心识刹那中。这是世间的正定。出世间的正定则以涅盘为目标（所缘），与圣道智同时生起。

佛陀继续说道：

「诸比丘，这是苦圣谛：

生是苦、老是苦、病是苦、死是苦、怨憎会是苦、爱别离是苦、求不得也是苦。简单地说：五取蕴是苦。」

生、老、病、死依据世俗谛（sammuti sacca）与究竟谛（paramattha sacca）而言都是苦。所有的究竟名色法都有生（jāti）、住（jarā；老）、灭（maraṇa；死）这三时。佛陀在《大念处经》中如此解释生、老、死：

> 「诸比丘，什么是生呢？无论是任何众生，在任何众生的群体，都有诞生、产生、出现、生起、诸蕴的显现、诸处的获得，诸比丘，那称为生。
>
> 诸比丘，什么是老呢？无论是任何众生，在任何众生的群体，都有衰老、老朽、牙齿损坏、头发苍白、皮肤变皱、寿命损减、诸根老熟，诸比丘，那称为老。
>
> 诸比丘，什么是死呢？无论是任何众生，在任何众生的群体，都有死亡、逝世、解体、消失、命终、诸蕴的分离、身体的舍弃、命根的毁坏，诸比丘，那称为死。」

怨憎会、爱别离、求不得称为有贪之苦（sarāgadukkha），意思是因为执着而产生的苦。佛陀在《大念处经》中如此解释：

> 「诸比丘，什么是怨憎会苦呢？在这里，任何人有了不想要的、讨厌的、不愉快的色尘、声尘、香尘、味尘、触尘或法尘，或者任何人遭遇到心怀恶意者、心怀伤害意者、心怀扰乱意者、心怀危害意者，与这些人会合、交往、联络、结合，诸比丘，那称为怨憎会苦。
>
> 诸比丘，什么是爱别离苦呢？在这里，任何人有想要的、喜爱的、愉快的色尘、声尘、香尘、味尘、触尘或法尘，或者任何人遇到心怀善意者、心怀好意者、心怀安慰

意者、心怀安稳意者、母亲、父亲、兄弟、姊妹、朋友、同事或血亲，然后丧失了与这些人的会合、交往、联络、结合，诸比丘，那称为爱别离苦。

诸比丘，什么是求不得苦呢？诸比丘，会遭受生的众生内心生起这样的愿望：『希望我不要遭受生，希望我不要投生！』然而此事无法借着愿望而达成，这就是求不得苦。

诸比丘，会遭受老的众生内心生起这样的愿望：『希望我不要遭受老，希望我不要变老！』然而此事无法借着愿望而达成，这就是求不得苦。

诸比丘，会遭受病的众生内心生起这样的愿望：『希望我不要遭受病，希望我不要生病！』然而此事无法借着愿望而达成，这就是求不得苦。

诸比丘，会遭受死的众生内心生起这样的愿望：『希望我不要遭受死，希望我不要死亡！』然而此事无法借着愿望而达成，这就是求不得苦。

诸比丘，会遭受愁、悲、苦、忧、恼的众生内心生起这样的愿望：『希望我不要遭受愁、悲、苦、忧、恼，希望我没有愁、悲、苦、忧、恼！』然而此事无法借着愿望而达成，这就是求不得苦。」

除了这几种苦之外，在某些经中佛陀还提到另外五种苦，即愁、悲、苦、忧、恼。佛陀在《大念处经》中如此解释：

「诸比丘，什么是愁呢？任何时候，由于任何的不幸，任何人遭遇到令人苦恼的法而有忧愁、悲伤、苦恼、内在的哀伤、内在的悲痛，诸比丘，那称为愁。

诸比丘，什么是悲呢？任何时候，由于任何的不幸，任何人遭遇到令人苦恼的法而有痛哭、悲泣、大声悲叹、高声哀呼，诸比丘，那称为悲。

诸比丘，什么是苦呢？任何身体的痛苦感受、身体的不愉快感受或由于身体接触而产生的痛苦或不愉快感受，诸比丘，那称为苦。

诸比丘，什么是忧呢？任何心理的痛苦感受、心理的不愉快感受或由于心理接触而产生的痛苦或不愉快感受，诸比丘，那称为忧。

诸比丘，什么是恼呢？任何时候，由于任何的不幸，任何人遭遇到令人苦恼的法而有忧恼、大忧恼，以及由于忧恼、大忧恼而感受到的苦痛，诸比丘，那称为恼。」

然后佛陀以概括的方式如此解释苦谛：「简单地说，五取蕴是苦。」五取蕴都是观智的目标。

什么是五取蕴呢？即色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴及识取蕴。什么是色取蕴呢？在《蕴品相应．蕴经》（Khandhā Sutta, Khandhā Vagga Saṁyutta, S22, 48）中，佛陀开示说：

‘Yaṁ kiñci rūpaṁ atītānāgatapaccuppannaṁ ajjhattaṁ vā bahiddhā vā olārikaṁ vā sukhumaṁ vā hīnaṁ vā paṇitaṁ vā yaṁ dūre santike vā sāsavaṁ upādāniyaṁ ayaṁ vuccati rūpupādānak- khandho.’

意即：

「无论是过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或高尚的、远的或近的，只要是会成为烦恼与执取之目标的色法都称为色取蕴。」

佛陀以同样的方式解释受取蕴、想取蕴、行取蕴及识取蕴。因此大家应当了解，不只是现在的五取蕴是苦谛法而已，过去的、未来的、内在的、外在的、粗的、细的、低劣的、高尚的、远的与近的五取蕴也都是苦谛法。

为什么这些五蕴是烦恼与执取的目标呢？众生的身心是由五蕴所构成的。由于无明、爱欲与邪见的缘故，他们将这些五蕴认定为「我」、「我的」或「我的自我」。因此，对尚未如实地照见诸法的凡夫而言，这些五蕴都是烦恼与执取的目标。事实上，除了出世间名法以外，其余的蕴都是取蕴。

不了知四圣谛就无法证悟涅盘，而苦谛正是四圣谛当中的一项，它包括上述的十一种五取蕴。如果想要证悟涅盘、解脱生死轮回，就必须了知这些五取蕴。

经文接着解释第二项圣谛如下：

「诸比丘，这是苦集圣谛：

造成投生的是爱欲，它伴随着喜与贪同时生起，四处追求爱乐，也就是欲爱、有爱及非有爱。诸比丘，这就是苦集圣谛。」

在本经中佛陀教导说爱欲是集谛。然而在《因缘品相应》（Nidāna Vagga Saṁyutta）中，佛陀教导说缘起法也是集谛，因此无明（avijjā）、爱（taṇhā）、取（upādāna）、行（saṅkhāra）与业（kamma）都是集谛。简单地说，一切不善业与能造成投生的善业都是集谛。

在《谛分别》（Sacca Vibhaṅga）中，佛陀以五种方式来解释集谛：

一、 爱欲（taṇhā）是集谛；
二、 十种烦恼（贪、瞋、痴、骄慢、邪见、疑、昏沉、掉举、无惭、无愧）是集谛；
三、 一切不善法是集谛；
四、 一切不善法及能造成投生的三善根（无贪、无瞋、无痴）是集谛；
五、 一切不善法与能造成投生的善法或一切不善业力与能造成投生的善业力都是集谛。

既然一切不善业力与能造成投生的善业力都是集谛，那么为什么佛陀在本经中只说到爱欲是集谛呢？举例而言，只要一颗种子中还有黏性或潜能，处在适宜的环境时就还会生根发芽。同样地，只要业力还有爱欲伴随，它就还会结成果报；如果没有爱欲，业力就无法结成任何果报。这就是为何佛陀说爱欲是集谛的理由。

由于爱欲的缘故，众生「四处追求爱乐」。我想引述《阿沙卡本生经》（Assakajātaka）的故事来说明众生如何四处追求爱乐。

有一次世尊住在只园精舍时，他针对一位思念前妻的比丘说了这个故事。世尊问该比丘是否真的思念女人。该比丘答道：「是的。」世尊继续问道：「你思念的是谁？」该比丘答道：「我已故的前妻。」当时世尊说道：「比丘，你不只是这一次对该女人充满爱欲而已，在过去她对你的爱亦令你极端痛苦。」于是世尊说了以下的故事。

在以前，有一位名叫阿沙卡（Assaka）的国王住在迦尸国的波达里城，公正地统治着他

的国家。他的皇后乌巴里（Ubbarī）是他极亲爱的人。她非常优美动人，只是比不上仙女之美而已，但已超越了所有其它的女人。在她死后，国王非常哀恸凄苦。他把她的尸体涂上油膏，置放在棺材里，然后自己躺在床底下，不吃也不喝，而只是悲泣。虽然他的父母、亲戚、朋友、国师及臣民都向他说一切事物终需毁坏的，所以不必悲伤，但是都劝服不了他。在七天里，他就只是悲伤地躺着。

当时菩萨是住在喜玛拉雅山脚下的一位沙门。他拥有五神通及八定。有一天，他以天眼通观察印度时看到阿沙卡王正在悲泣，于是立刻下定决心要去帮助他。他运用神通飞上天空，然后降落在国王的公园，犹如一尊金像地坐在园里的石座上。

波达里城的一位年轻婆罗门走进公园里时看到了菩萨。向菩萨问候之后，他即坐在一旁。菩萨友善地向他问道：「你们的国王是否是个公正的国王？」

该青年答道：「是的，尊者，国王很公正。然而他的皇后刚死不久。他把她的尸体置放在棺材里之后，就一直悲伤地躺着，至今已经七天了。为何您不去解除国王的悲恸？像您如此具备德行的人应该解除国王的悲伤。」

菩萨答道：「我不认识国王，年轻人。但是如果他来问我，我将会告诉他该皇后投生到哪里，而且还会令她说话。」

该青年说道：「若是如此，尊者，请您在这里等候，我去请国王来见您。」菩萨同意了，而那青年婆罗门即赶快去见国王，告诉他这件事。他向国王说：「您应该去见见那位拥有神通的人！」

国王想到能够再见到乌巴里皇后就感到非常高兴。于是他乘坐马车去到那公园。向菩萨问候之后，他即坐在一旁，问道：「有人告诉我说你知道我的皇后投生到哪里，这是否是真的？」

「是的，国王，我知道。」菩萨答道。

国王就问她投生在什么地方。

菩萨答道：「噢，国王，由于她对自己的美貌过度自满而生活放逸、不做善事，因此如今她投生在这座公园里成为一只粪虫。」

「我不相信！」国王说道。

「好，那么我就带她来见你，并且令她说话。」菩萨说道。

「请令她说话！」国王说道。

菩萨命令道：「那两只忙着在牛粪里钻的粪虫给我过来见国王！」通过他的神通力，牠们来到国王面前。菩萨指着其中一只粪虫向国王说道：「噢，国王，你瞧，那就是你的皇后乌巴里！她刚刚跟随着她的粪虫丈夫从牛粪堆中出来。」

「什么？我的皇后乌巴里是一只粪虫？我不相信！」国王叫了起来。

「噢，国王，我将令她说话。」

「令她说话吧，尊者！」

菩萨即以神通力赐予她说人话的能力，然后说：「乌巴里！」

「什么事，尊者？」她以人语问道。

「妳在前世名叫什么？」菩萨问她。

「尊者，我名叫乌巴里，是阿沙卡王的皇后。」她答道。

菩萨继续问道：「告诉我，现在妳比较爱阿沙卡王，还是比较爱这只粪虫？」

她答道：「噢，尊者，那是我前生的事。当时我和阿沙卡王住在这公园里，一起享受色、声、香、味、触五欲。但是如今我的记忆已经由于转世而变得模糊，他对我来说又算得是什么呢？现在我甚至希望以他的喉血来涂我这粪虫丈夫的脚哪！」随后她即以人语在国王的面前颂出以下的偈语：

阿沙卡大王曾经是我亲爱的丈夫，
我们相亲相爱地走在这座公园里。
然而如今新愁新欢已令旧的消失，
我的粪虫丈夫远比阿沙卡更亲近。

阿沙卡王听后即刻对自己的作为感到懊悔。他当下即命人把皇后的尸体移掉，并且清洗自己的头。他向菩萨顶礼之后就回到城里。后来他娶了另一位皇后，公正地统理国家。而菩萨在教导国王、解除他的悲伤之后，就回到喜玛拉雅山去了。

说完这个故事之后，世尊再开示佛法。在开示结束之时，那位思念前妻的比丘证悟了初道与初果。随后世尊说明那世的人物：「你已故的前妻就是乌巴里；你这思念前妻的比丘就是阿沙卡王；舍利弗就是那位年轻的婆罗门；那沙门就是我。」

如此，乌巴里皇后在作人的时候生活放逸、追求爱乐。她那伴随着喜与贪的爱欲造成她投生为一只雌粪虫。纵然投生为粪虫那样卑微的生命，她还是继续沉迷于爱乐，与新的丈夫寻欢作乐。这正是爱欲的特质。然而，不只是乌巴里皇后而已，一切尚未证果的凡夫都在生死轮回里四处追求爱乐，却不知爱欲会带来生死轮回中无尽的痛苦。

爱欲可分为三种，《清净道论》解释其含义如下：

一、 欲爱（kāma-taṇhā）：以欲望而贪爱享受色、声、香、味、触、法六尘[3]。
二、 有爱（bhava-taṇhā）：伴随着常见而贪爱六尘。常见（sassata-diṭṭhi）认为六尘是灵魂，生生世世存在。
三、 非有爱（vibhava-taṇhā）：伴随着断见而贪爱六尘。断见（uccheda-diṭṭhi）认为六尘是灵魂，在人死亡之后即完全毁灭。

大家应当记住集谛是苦的因。在本经中佛陀如此教导：「简单地说，五取蕴是苦。」因此集谛是五取蕴生起的原因。大家应当记住这种因果关系。

[3] 其中「法尘」包括五种净色、十六种微细色、心、心所及概念法如安般禅相、遍禅相等。

接着经文解释第三项圣谛：

「诸比丘，这是苦灭圣谛：

即是此爱欲的息灭无余、舍弃、遣离、解脱、无着。」

在本经中，佛陀教导说爱欲的息灭无余是灭谛；而在其它经中，佛陀教导说苦谛的息灭无余是灭谛。为什么有这两种不同的解释法呢？事实上它们是指同样的道理。由于爱欲息灭无余，或者说由于无明、爱、取、行、业息灭无余，所以五蕴（苦谛）就会息灭无余。由于因灭，所以果灭。这两种解释法中，一种是依照因灭来解释，另一种是依照果灭来解释，而事实上都是指相同的道理。这就是为什么佛陀有时说爱欲的息灭无余是灭谛，有时说五蕴的息灭无余是灭谛。

事实上，涅盘就是灭谛。上述两种灭是依靠取涅盘为目标的圣道智而产生。四种圣道智取涅盘为目标，它们逐阶地将烦恼灭尽无余。由于烦恼灭尽无余，所以般涅盘之后业无法再产生任何的蕴，因此五蕴也就灭尽无余。但是有些弟子很难了解涅盘，是故佛陀教导说两种灭当中任何一种都是灭谛。有时涅盘被称为「无为界」（asaṅkhata dhātu），因此涅盘（无为）是因，两种灭为果。

灭谛可以是因，也可以是果。再者，烦恼的灭尽无余称为「烦恼般涅盘」（Kilesa-Parinabbāna）或「有余涅盘」（Saupadisesa-Nibbāna 意即还有五蕴残余）。五蕴的灭尽无余称为「蕴般涅盘」（Khandha- Parinibbāna）或「无余涅盘」（Anupadisesa-Nirodha）。

例如，佛陀的烦恼灭尽无余发生于他证悟成佛之时。在菩提伽耶（Bodhgaya），他的四种圣道智取无为界（涅盘）为目标，逐阶地将一切烦恼灭尽无余。四十五年之后，他在拘尸那罗（Kusinārā）般涅盘，那时他的五蕴完全灭尽无余。

涅盘是出世间四圣道、四圣果的目标（所缘）。然而在证悟涅盘之前，禅修者修行观禅时必须取两种灭作为修观的目标——即烦恼的灭尽无余及五蕴的灭尽无余。了知这些目标的观智称为「生灭智」（udaya-vaya-ñāṇa=udayabbaya-ñāṇa）。

接着佛陀解释第四项圣谛：

「诸比丘，这是导致苦灭的道圣谛：

那就是八圣道分，即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。」

有时称八圣道分为道谛，但是在本经中佛陀称它为「导致苦灭的道圣谛」，这两种名称涵义相同。

八圣道分有两种，即世间的与出世间的。就世间的八圣道分而言，在你修行观禅时，有五项圣道分同时存在。举例而言，如果你已经能照见五蕴及它们的因，进一步应当观照这些行法的无常、苦、无我三相。苦谛法与集谛法都称为行法。借着透视它们生灭的本质，你了知它们为无常；借着透视它们受到生灭逼迫的本质，你了知它们为苦；借着透视它们没有恒常自我的本质，你了知它们为无我。如此观照时，了知这些行法无常、苦、无我三相的智慧是正见；将心投入这些行法及其无常、苦、无我三相的是正思惟。正见与正思惟经常同时存在。为了照见行法无常、苦、无我三相而付出的努力是正精进。对行法的无常、苦、无我三相忆念不忘是正念。专注于行法的无常、苦、无我三相是正定。因此当禅修者修行观禅时，上述这五项圣道分都同时存在。正语、正业、正命这三项圣道分属于戒学。在修行止禅与观

禅之前，你必须先持守戒律，即具备正语、正业与正命。如此总共有八项圣道分。然而，就世间道而言，戒学的三项圣道分不会和其余的五项圣道分同时生起，意即它们不会存在于同一个心识刹那或同一个心路过程。

禅修者修行观禅达到观智成熟时，就会证悟涅盘，那时八项圣道分都存在他的心中，那是出世间的八圣道分。了知涅盘的是正见；将心投入涅盘的是正思惟；为了要了知涅盘而付出的努力是正精进；对涅盘明记不忘是正念；专注于涅盘是正定；能造成邪语、邪业与邪命的烦恼都被道智灭除了，因此正语、正业与正命也都与道智同时存在。如此，当禅修者证悟涅盘时，八项圣道分同时都具足。

至此已经解释了四圣谛的涵义与重要性。要如何修行才能了悟四圣谛呢？请聆听出自《谛相应．三摩地经》（Samādhi Sutta, Sacca Saṁyutta）的这段经文：

「诸比丘，应当培育定力。有定力的比丘能如实地了知诸法。

他如实地了知什么呢？他如实地了知：『这是苦』；他如实地了知：『这是苦的原因』；他如实地了知：『这是苦的息灭』；他如实地了知：『这是导致苦灭之道』。

诸比丘，应当培育定力。有定力的比丘能如实地了知诸法。

是故，诸比丘，应当精勤于了知：『这是苦』；应当精勤于了知：『这是苦的原因』；应当精勤于了知：『这是苦的息灭』；应当精勤于了知：『这是导致苦灭之道』。」

因此，若要了悟四圣谛，首先必须培育定力。用以培育定力的止禅法门有四十种之多，你可以任选其中一种。在此我要先解释安般念，然后解释如何了悟四圣谛。

我将依据《大念处经》（Mahāsatipaṭṭhāna Sutta）来解释安般念的修行方法。在那部经中佛陀开示说：

「诸比丘，比丘如何安住于观身为身呢？

在此，诸比丘，比丘前往森林、树下或闲静处，盘腿而坐，保持上身正直，安立正念于自己禅修的所缘。他正念地吸气，正念地呼气。吸气长的时候，他了知：『我吸气长。』呼气长的时候，他了知：『我呼气长。』吸气短的时候，他了知：『我吸气短。』呼气短的时候，他了知：『我呼气短。』他如此训练：『我应当觉知（气息的）全身而吸气。』他如此训练：『我应当觉知（气息的）全身而呼气。』他如此训练：『我应当平静（气息的）身行而吸气。』他如此训练：『我应当平静（气息的）身行而呼气。』

就像善巧的车床师或他的学徒，当他做长弯的时候，他了知：『我做长弯。』当他做短弯的时候，他了知：『我做短弯。』同样地，当比丘吸气长的时候，他了知：『我吸气长。』呼气长的时候，他了知：『我呼气长。』吸气短的时候，他了知：『我吸气短。』呼气短的时候，他了知：『我呼气短。』他如此训练：『我应当觉知（气息的）全身而吸气。』他如此训练：『我应当觉知（气息的）全身而呼气。』他如此训练：『我应当平静（气息的）身行而吸气。』他如此训练：『我应当平静（气息的）身行而呼气。』」

这是佛陀就安般念修行方法所作的开示。这段开示主要是教导证得禅那的方法。经文中「在此」这两个字是指在佛陀的教法中。这两个字排除了佛教以外的宗教，因为其它宗教不像佛教这样彻底地教导安般念的修行方法。这样的方法只能在佛教里找到。经上也说：「在此有（真实的）沙门；其它教法里没有沙门。」

「比丘前往森林、树下或闲静处」这句经文显示禅修者培育正念的适当处所。

一般而言，在尚未开始修行之前禅修者的心已经长时间住在声色等欲乐目标，不喜欢进入禅修的道路，因为他的心不习惯活在没有欲乐的环境里，就像用野生的小牛来拉车一样，牠会跑到道路之外去。之前，他的心时常接触及取乐于各种欲乐目标，例如好看的电影、悦耳的音乐、美味的食物及快乐的社会生活。但现在并没有电影、音乐等来取悦他的眼睛、耳朵等，因此他的心有如一只鱼被人从水中拿出来放在干燥地面上一般，痛苦地乱跳及渴望回去水中。呼吸对他那渴望欲乐的心来说，就有如干燥的地面一般，实在太枯躁无味了。于是在禅坐时他不专注于气息，反而将大部份时间用于回顾过去所享受的欲乐，或想象未来将获得的欲乐。然而，这只是在浪费时间，根本无助于心的培育。

为了克服这坏习惯，他必须不断地将散乱的心引导回来，尽量长久地专注于呼吸，以培育专注呼吸的新习惯。这就像牧牛者想驯伏喝野生母牛奶长大的小野牛时所做的事。他带领那头小牛离开母牛，将它绑在一根牢固深埋的柱子上。小牛会跳来跳去，想要逃脱。但是当牠发现无法跑掉的时候，就会依靠那根柱子而蹲伏或躺卧。同样地，禅修者想要驯伏长时间沉迷于声色等目标的难调之心。他引导心离开声色等目标，进入森林、树下或闲静处，用正念之绳将心绑在呼吸这个念处目标上。他的心也会跳来跳去，当它得不到长期惯取的目标，并且发现无法挣脱正念之绳而跑掉时，最后它会依靠那个目标而以近行定或安止定坐下或躺卧。

因此古代的注释者说：

就像想要驯伏野生小牛的人，
会将牠绑在牢固深埋的木桩，
同样地禅修者应将自己的心，
牢牢地绑在其禅修的目标上。

如此，这样的处所适合禅修者。所以说「这句话显示禅修者培育正念的适当处所。」

如果不远离聚落，则很难成就安般念法门，因为对禅定来说，声音好比是尖刺一样。相反地，在聚落以外的地方，禅修者很容易就能掌握禅修的法门。因此世尊指出适合禅修的处所，而说：「前往森林、树下或闲静处」。

佛陀就像一位精通于选择建筑地点的大师，因为他为禅修者指出适合修行的处所。

一个善于选择建筑地点的大师看了一块适合建筑城镇之地，从各方面详细考虑之后，他建议说：「就在这里建立城镇。」城镇建设完成之后，他受到皇家高度的推崇。同样地，佛陀从各方面详细考虑适合禅修者修行的处所之后，他建议：「就在这里修行此业处。」当禅修者循序渐进地证得阿罗汉果之后，他就以这样的话来表达对佛陀的感谢与赞叹：「世尊确实是无上正觉者。」如此，世尊受到高度的推崇。

比丘好比是豹；像豹一样，比丘独自住在森林里，克服爱欲等障碍，达成目标。

正如一头豹王躲藏在森林、草丛、灌木丛或山林里，捕捉水牛、麋鹿、山猪及其它野兽。同样地，比丘致力于禅修，逐一地证悟四道与四果。因此古代的注释者说：

正如豹埋伏山林，捕捉野兽，
正觉者之子亦然，洞察敏锐，

进入于山林之中，精勤修行，
在那里证悟圣果，殊胜至上。

虽然现在大家所住的地方不是森林，也不是树下，而且有许多禅修者住在一起，但是如果你能够不在意其它人的存在，放下一切万缘，而只觉知自己禅修的目标，那么这里对你而言就像是闲静处一样。更何况大众共修有助于激发精进心，而促使禅修得到更快速的进展。

「保持上身正直」是指保持背部的每一节脊椎骨端正，节节平正地相接，身直腰正。静坐的时候如果能保持上身正直，就不会有背痛的毛病发生。佛陀建议这样的坐姿，因为这是最稳定与舒服的姿势，有助于保持心平静与提高警觉性。因此对于禅修而言，这是最好的姿势。

「安立正念于自己禅修的所缘」是指：将心引导到禅修应当专注的目标，并且将心固定在那里。如果你修行安般念，就应当将正念安住在呼吸。如果你修行四界分别观，就应当将正念安住在四界（四大）的特相。

「他正念地吸气，正念地呼气」是指他在呼吸的时候不舍弃正念。这是很重要的。正念的意思是明记不忘。如果你能明记经过鼻孔下端或人中的呼吸，持续不忘失，正念就会愈来愈强。正念强的时候，定力就会提升。当定力提升到相当程度的时候，你会见到呼吸转变成禅相。如果能持续稳固地专注于禅相，你就能证得初禅乃至第四禅。

如何才能「正念地吸气，正念地呼气」呢？佛陀在经文中教导说：「吸气长的时候，他了知『我吸气长。』呼气长的时候，他了知『我呼气长。』」吸气长是指吸气时经历一段较长的时间；呼气长是指呼气时经历一段较长的时间；吸气与呼气长是指吸气与呼气时都各经历一段较长的时间。

当他吸气与呼气时都各经历一段较长的时间时，他的心中生起修行的强烈意愿（chanda欲）。透过意愿，他吸气的时间长，而且气息变得更微细；透过意愿，他呼气的时间长，而且气息变得更微细；透过意愿，他吸气与呼气的时间长，而且气息变得更微细。

当他透过意愿的缘故，吸呼的时间长而且气息变得更微细时，喜悦（pīti）在他心中生起。透过喜悦，他吸气的时间长，而且气息变得更微细；透过喜悦，他呼气的时间长，而且气息变得更微细；透过喜悦，他吸气与呼气的时间长，而且气息变得更微细。

就禅修而言，生起喜悦是很重要的。如果没有喜悦，你的定力就不能持续进步。喜悦何时才会生起呢？如果能够去除掉举与散乱，持续不断地专注于长的微细呼吸，如此就能提升定力，喜悦也自然会在你心中生起。

接着，当他透过喜悦的缘故，吸呼的时间长而且气息变得更微细时，他的心离开长的呼吸而专注于禅相，既无贪欲也无忧恼，而是以中舍的态度持续地专注。

同样的修行步骤可运用于呼吸短的情况，即经文中所说：「吸气短的时候，他了知：『我吸气短。』呼气短的时候，他了知：『我呼气短。』」这是透过了知呼吸长短而持续专注于呼吸直到禅相出现的情况。

下一段经文是：「他如此训练：『我应当觉知（气息的）全身而吸气。』他如此训练：『我应当觉知（气息的）全身而呼气。』」意思是他以如此的想法训练自己：「吸气的时候，我应当知道、明了整个吸气过程里开始、中间、结尾的气息。呼气的时候，我应当知道、明了整个呼气过程里开始、中间、结尾的气息。」如此，他以清明的心，知道、明了吸呼的全息。

在这里，大家不要误解说觉知全息的时候要默念「开始、中间、结尾」；事实上，在觉知全息的时候不需要如此默念，只需要知道经过同一点上的呼吸从头到尾的气息就够了。

对于吸呼的气息稀薄、分散的比丘而言，他只能清楚地觉知与专注于开始的气息，而不能觉知与专注于中间与结尾的气息。另一位比丘只能清楚地觉知与专注于中间的气息，而不能觉知与专注于开始与结尾的气息。第三位比丘只能清楚地觉知与专注于结尾的气息，而不能觉知与专注于开始与中间的气息。第四位比丘能够清楚地觉知与专注于开始、中间与结尾这三个阶段的气息，没有任何困难。为了指出修行此法门应当依循第四位比丘的例子，所以佛陀说：「他如此训练：『我应当觉知（气息的）全身而吸气。』他如此训练：『我应当觉知（气息的）全身而呼气。』」

由于修行此法门最初的方法除了吸气与呼气之外，不需要再做其它事情，所以说：「吸气长的时候，他了知：『我吸气长。』呼气长的时候，他了知：『我呼气长。』吸气短的时候，他了知：『我吸气短。』呼气短的时候，他了知：『我呼气短。』」然后他必须致力于提起更清楚的觉知等，所以说：「我应当觉知（气息的）全身而吸气。我应当觉知（气息的）全身而呼气。」清楚地了知呼吸是慧学；专注于呼吸是定学；约束自己的心，不使烦恼生起是戒学。在呼吸当中应当致力于实践此三学。

接着是安般念的第四个阶段，佛陀开示说：「他如此训练：『我应当平静（气息的）身行而吸气。』他如此训练：『我应当平静（气息的）身行而呼气。』」意思就是他心里想：「我吸呼时应当存着使气息平静、平稳、安宁、安详的动机。」他如此训练自己。

在这里，我们必须了解粗显、微细与平静这三种情况：还没有致力于禅修的时候，比丘的身心是纷扰的、粗显的，呼吸的气息也是粗显的、不平静的，只借着鼻孔吸呼还不够用，必须也经由嘴巴来吸呼。然而，当他调御自己的身心之后，身心变得宁静、安稳，呼吸也就变得微细，他甚至会怀疑自己是否还在呼吸。

就好像一个人刚从山上跑下来，放下顶在头上的重物，直挺地站立着的时候，他的呼吸是粗显的，经由鼻孔呼吸还不够用，必须还要透过嘴巴来呼吸。然而，当他去除了疲劳、沐浴、喝水、用湿布盖在头上、坐在阴凉处休息的时候，他的呼吸就变得微细，他甚至不清楚自己是否还在呼吸。这个人是用来比喻禅修之后呼吸变得很微细的比丘，意思是他难以分辨自己是否还在呼吸。这是什么原因呢？因为在尚未开始禅修之时，他不曾去觉知、专注、反省或思惟将粗显的气息平静下来的问题；一旦开始禅修之后，他就会注意到这个问题。禅修时的气息比尚未禅修时的更微细，所以古代的注释者说：「在扰动的身心中，气息是粗显的；在平静的身心中，气息是微细的。」

他如何以「我应当平静（气息的）身行而吸气；我应当平静（气息的）身行而呼气」这样的想法来训练自己呢？什么是气息的身行（kāya saṅkhāra）？与呼吸本身相关或系属于呼吸的事物称为气息的身行。他训练自己使气息的身行镇定、平稳与宁静，以如此的思惟来训练自己：「借着在身体向前弯、侧弯、各方向弯及后弯的时候，使气息的身行平静下来，以及借着在身体移动、颤抖、震动、摇动的时候，使气息的身行平静下来，我应当如此平静气息的身行而呼吸。在身体不向前弯、侧弯、各方向弯及后弯的时候，不移动、不颤抖、不震动、不摇动的时候，我应当借着这些安详、微细的身体活动，平静气息的身行而呼吸。」

到这里，我已经解释了以安般念来培育定力的四个阶段，即专注于（一）长息，（二）短息，（三）全息，（四）微息。大家应当了解有可能三个阶段合而为一，例如同时专注于长

息、全息与微息。这是指当你呼吸的时间长而且气息微细时，你应当在同一点上觉知经过那里从头到尾的微细长息（即微细长息的全息）。如果呼吸还未变微细，你可以存着希望呼吸变微细的动机来持续地专注。如此，当你的定力提升时，呼吸就会变得微细。那时你必须以想要了知长息、全息与微息的强烈意愿来专注于经过同一点上从头到尾的气息。若能如此修行，你就可能成功地证得禅那。

有时也可能短息、全息与微息这三个阶段合而为一。那时，你应当专注于经过同一点上微细短息的全息。因此，当呼吸长而且微细时，你应当同时专注于长息、全息与微息。当呼吸短而且微细时，你应当同时专注于短息、全息与微息。若能以够强的意愿与喜悦如此修行，你的定力将会提升，呼吸也会变得愈来愈微细。那时，不要因为呼吸变得不清楚而感到失望或焦虑不安，否则你的定力会衰退。事实上，呼吸愈来愈微细是非常好的现象。为什么呢？当你的定力提升到相当程度时，禅相就会出现，而且你的心会自动地专注于禅相。那时如果呼吸还很粗的话，它就会干扰你对禅相的专注，你的心会一下子注意在呼吸，一下子注意在禅相，如此你的定力就无法进一步提升。所以呼吸变得愈来愈微细是很好的，你应当感到欢喜，进一步去适应它、熟悉它。提起正念，持续地专注于那微细的呼吸。

但是也应当注意这一点：要保持自然的呼吸，不要故意使呼吸变长、变短或变微细。若是如此控制呼吸，你的精进觉支与择法觉支会过强，定力就会渐渐衰退。应当照着呼吸自然的状态去专注它。定力提升时，呼吸有时会变长，有时会变短。无论呼吸长或短，你只需要专注于每一次呼吸从头到尾的气息。当定力更好的时候，你可以存着希望呼吸变微细的动机，继续专注于全息。当呼吸自然地变微细时，无论呼吸长或短，你都应当持续地专注于微细呼吸的全息。

如果每一次静坐时你都能持续地专注于微细呼吸的全息一、二小时以上，你的定力就已经相当好。这是个关键的时刻，你必须特别谨慎地持续修行，停止一切的妄想与交谈，在行、住、坐、卧等一切时刻都必须保持正念，一心只专注于呼吸。

如果能在每一次静坐时都持续专注于微细的呼吸一小时以上，如此持续至少三天，通常禅相就会出现。对有些禅修者而言，光在禅相之前出现；对有些禅修者而言，禅相在光之前出现。无论那一种先出现，禅修者都必须分辨禅相与光之间的差别。禅相与光不同，就像太阳与阳光不同一样。

光可以出现在你身体乃至周围的任何部位、任何方向，而禅相只会出现在你鼻孔出口处附近而已。除了结生心以外，所有依靠心所依处而生起的心都能产生许多物质微粒，称为心生色聚。如果分析它们，就可以透视到每一粒色聚里至少含有八种色法，即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素（营养素）。如果是定力强的心产生的色聚，其中的颜色会很明亮，其光明会出现在你全身的各处。再者，这些色聚里的火界能产生许多时节生色聚，它们里面的颜色也是明亮的。时节生色聚不只会散布在身体内，而且也会散布到身体外。散布的远近决定于定力的强弱。定力愈强时，这些色聚就能散布得愈远。光明就是来自这些心生色聚与时节生色聚里颜色的明亮。

然而，你不应该去注意那些光明，而应该只专注于呼吸。那时呼吸通常很微细。为了觉知微细的呼吸，你必须保持持续与适度的精进，对微细的呼吸明记不忘并且清楚地了知微细的呼吸。若能如此修行，你的定力就会继续提升，安般禅相也会出现在你鼻孔的出口处。

什么是安般禅相呢？当你的定力够强时，呼吸就会转变成禅相。呼吸是由心生色聚所组

成的，其中的每一粒色聚里至少含有九种色法，即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、声音。当定力强时，色聚里的颜色会很明亮。正如前面解释过的，这些色聚里的火界能产生许多时节生色聚，它们里面的颜色也是明亮的。由于呼吸里有数不尽的色聚，一粒色聚里颜色的明亮与其它色聚里颜色的明亮结合在一起，如此产生的光明就是禅相。

开始时的禅相通常是不稳定的，那时还不要注意禅相，而应当只专注于呼吸。当你专注于呼吸的定力愈来愈深、愈来愈稳定时，禅相就会愈来愈稳定。刚出现的禅相通常是灰色的。定力提升时，禅相会转变成白色（或其它颜色）。定力更提升时，禅相会转变成光亮透明的，称为似相（paṭibhāga nimitta）。禅相会随着禅修者的心或想而改变：有时禅相是长形的、有时是圆形的、有时是红色的、有时是黄色的等等。你不应去注意禅相的颜色、形状或外观，否则它会继续改变，你的定力也会衰减，因而无法达到禅那。应当一心只专注于呼吸，直到呼吸与禅相结合为一，而且你的心自动地专注于禅相，那时就要专注于禅相，而不要再注意呼吸。如果有时注意禅相，有时注意呼吸，你的定力就会逐渐减退。

你也不应注意呼吸或禅相里四大的特相，如硬、粗、重与软、滑、轻，流动与黏结，热与冷、支持与推动。如果去注意它们，就变成在修行四大分别观，而不是修行安般念了。

其次，你也不应观呼吸或禅相为无常、苦或无我，这些是共相。为什么不应如此观呢？因为观禅的目标是行法，即究竟名色法及其因；呼吸与禅相并不是究竟法，它们都还是密集（概念法），因此不是观禅的目标。

如果能持续地专注于似相，它会变得愈来愈明亮，犹如天上的明星一般。那时你的心会自动沉入似相之中，这称为安止，也称为禅那。就初学者而言，这是非常重要的阶段。

疏钞以譬喻来解释这一点：譬如一个王后怀了将来能成为转轮圣王的胎儿。她可以时时用肉眼看见自己子宫内的胎儿。那时她会非常谨慎恭敬地保护着胎儿，以免胎死腹中。同样的道理，禅修者必须以非常谨慎恭敬的心来守护自己的禅相。由于懒惰、迷糊与健忘的心不可能使人达到高度的修行成就，所以他应当保持热诚、正知与正念，在行、住、坐、卧当中都专注于禅相。例如在经行（行禅）的时候，他应当先站在经行处的起点，专注于呼吸。当禅相与呼吸结合并且他的心自动专注于禅相时，他应当一心专注于禅相。专注到定力很强的时候，才开始起步慢慢地走。走的时候仍然一心只专注于禅相。

能够在任何姿势中都一心专注于禅相是心力的作用。大家都有这样的心力。请精勤地修行，你一定能成功的。在开始的阶段，安止的时间通常不久。这时你不应气馁，而应当一再地努力。如果能付出持续有力的精进，保持清明的正知与敏锐的正念，你就能维持长时间融入于禅相之中。那时你应当多练习长时间住在安止定中，而不要经常检查禅支，否则你的定力会逐渐减退。

你的安止定必须深而且稳定，能够持续达到一小时、二小时、三小时等，愈久愈好。若能在每一次静坐时都持续入在安止定中一小时以上，如此连续至少三天之后，你就可以开始检查禅支。检查禅支之前必须先入在深且强的安止定中一小时以上。出定之后就注意心脏里面下方之处，观察在那里生起的有分心。开始时，多数禅修者不了解有分心与禅相的差别。当他们在心脏里见到与出现在鼻孔出口处一样的禅相时，他们以为那就是有分心。事实上那不是有分心。有分心就像心脏里的镜子一样[4]。在《增支部》（Aṅguttara Nikāya）的《弹指之

[4] 有分心是名法，不是色法。这里说「有分心像镜子一样」乃是指有分心所产生色聚的明亮情况像镜子一样。当似相在如此的明镜中出现时即可检查禅支。以此法检查能确定地了知是否已曾

顷章》（accharā- saṅghāṭa chapter）里说：‘pabhāsara midaṁ bhikkhave cittaṁ’——「诸比丘，有分心是明亮的。」明亮的光从有分心发出来。虽然有分心能产生明亮的光，但是有分心本身是心，而不是光。有分心能产生许多心生色聚，这些色聚里的颜色是明亮的。这些心生色聚里的火界能产生许多时节生色聚，它们里面的颜色也是明亮的。光明就来自这些心生色聚与时节生色聚里的颜色。光明的强度决定于与有分心相应的智慧强度；智慧愈强时，光明就愈亮。因此，如果有分心是由观智的业力所产生，那么由于其智慧非常强，所以其光明也非常强盛明亮。因此有分心是一回事，光明是另一回事。

检查有分心时，每次只能检查几秒钟而已。如果检查的时间达到一、二分钟那么久的话，你可能会感到心脏疼痛，你的定力也会减退。因此，在每一次检查时，无论是否检查到有分心，几秒钟之后就必须再回来专注于鼻孔出口处的安般似相。必须专注到产生强而有力的安止，安般似相也必须非常明亮，然后又可以再度检查有分心。如此来回地检查几次之后，你也许就能检查到有分心。然后还是要回来专注于安般似相。专注到强而有力的安止生起，而且似相非常明亮时，就再去注意有分心。那时你会见到安般似相出现在有分心之中。正如镜子里可以显现出你的影像一样，有分心的明镜中可以显现出安般似相。那时你就可以开始检查五禅支，即寻、伺、喜、乐、一境性。

寻是将心投入似相的心理现象；伺是保持心持续地投入似相的心理现象；喜是对似相的欢喜；乐是专注于似相时的快乐感受；一境性是对似相的一心专注（心与似相合而为一）。刚开始检查五禅支时，每次只检查一个禅支，从寻开始。清楚地检查到寻之后，又必须回来专注于安般似相，直到产生强而有力的安止，然后可以在有分心的地方检查伺。以同样的过程逐一地检查喜、乐与一境性。能够逐一地检查五禅支之后，就试着同时检查五禅支。成功之后，就要练习五自在。

五自在是：一、入定自在——应当练习在你想入定时就能迅速地入定。二、出定自在——练习能在预定要出定的时间自在地出定。三、住定自在——想住在定中多久就能持续地住定多久，例如一小时、二小时、三小时等等；第四与第五项自在都是在你想检查禅支时就能清楚地检查——以意门转向心检查禅支称为转向自在；以同一个心路过程中的速行心检查禅支称为审察自在。能够修成五自在之后，才可以逐步地修行第二禅、第三禅与第四禅。当你入在初禅里的时候，呼吸变得很微细；入在第二禅里的时候，呼吸变得更微细；在第三禅中，呼吸又更微细。当你入在第四禅中的时候，呼吸完全停止。

我询问过许多禅修者，让他们比较各种禅那的优劣。多数禅修者说：第二禅比初禅更殊胜，第三禅比第二禅更殊胜，第四禅则是这四种禅那当中最殊胜的。

能进入这些禅那是由于心力的缘故。每个人都有这样的心力。大家应当在佛陀的教法中精进修行。如果你付出够强的精进，没有什么事是不能达成的。提起这样的心力，持续地努力修行，那么大家必定都能如愿地达到第四禅。

成就第四禅之后，如果转修十遍、八定、四梵住等止禅法门，你很容易就能修成它们。此外你也可以转修观禅。以安般禅那为基础而转修观禅者有两种：

一、呼吸行者（assāsapassāsakammika 入出息行者）

二、禅那行者（jhānakammika）

入禅那。

然而，如此的翻译并不精确。以下我要进一步解释这两种人的修行方法。

在止禅中有四十种业处（修行法门），而在观禅中只有两种业处，即色业处（rūpa kammaṭṭhāna）与名业处（nāma kammaṭṭhāna）。色业处以色法（物质现象）作为观照的目标；名业处以名法（精神现象）作为观照的目标。色业处也称为色摄受（rūpa pariggaha）；名业处也称为非色摄受（arūpa pariggaha），在此，非色是指名法而言。禅修者修成安般第四禅之后，如果想先修行色业处，他应当先观照呼吸里的究竟色法，因此称他为呼吸行者。如果想先修行名业处，他应当先观照禅支，因此称他为禅那行者。

呼吸行者应当再度修行安般念，达到第四禅。从第四禅出定之后，逐一地观察呼吸里四界的十二特相，即硬、粗、重、软、滑、轻、流动、黏结、热、冷、支持、推动。观察纯熟之后，就将这十二特相分为四组，即同时观察到硬、粗、重、软、滑、轻时就了知它们为地界；同时观察到流动与黏结时就了知它们为水界；同时观察到热与冷时就了知它们为火界；同时观察到支持与推动时就了知它们为风界。如此一再重复地观察：「地、水、火、风；地、水、火、风……」，持续地专注于呼吸里的四界。若能这样有系统地专注，就能见到色聚。进一步分析色聚时，就能透视到每一粒色聚里所包含的九种色法，即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素与声音。这九种色法称为呼吸身（assāsapassāsa kāya）。

观照了呼吸身之后，他应当如此思惟：「呼吸身依靠什么而生起呢？」他照见呼吸身依靠依处而生起。依处是什么呢？根据《阿毗达摩藏》（Abhidhamma），依处有六种，即眼处、耳处、鼻处、舌处、身处与心所依处。然而，根据经上的教导，依处是指所生身而言。所生身包括四类色法：

甲、　业生色：由业力所产生的色法。
乙、　心生色：由心产生的色法。
丙、　时节生色：由火界产生的色法。
丁、　食生色：由食素产生的色法。

为什么经与论所教导的方法不同呢？因为经是教导实际修行的方法，而论是显示精确的含义。举例而言，如果有系统地对眼睛修行四界分别观，你就能见到色聚。分析色聚之后，就能辨别眼睛里的六种色聚，眼十法聚是其中的一种。如果分析一粒眼十法聚，你可以透视到其中的十种色法，即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、命根及眼净色。在这十种色法当中，只有眼净色才是真正的眼处，其它九种色法不是眼处。虽然如此，但是它们与眼处同时生起，成为一粒色聚。必须能分析眼十法聚里的所有十种色法，才能破除组合密集，见到眼处（眼净色）。因此，根据经教，依处是所生身，因为你必须观照与眼净色同在一粒色聚中的所有俱生色法，而不只是观照眼净色而已。关于耳处、鼻处、舌处、身处与心所依处也应以同样的道理去了解。

眼十法聚不能单独存在。有系统地对眼睛修行四界分别观时你就可以见到其它种色聚。当你用手碰触眼睛的时候，眼睛可以感受到手所给予的触觉，由此可知眼睛里必定有身十法聚存在，因为身识唯有依靠身净色（身处）才能生起。眼睛里也有性根十法聚，由于其中的性根色，才让你能很容易地知道「这是男人」或「这是女人」。眼十法聚、身十法聚与性根十法聚是由过去世的业力所产生的，称为业生色。想眨眼的时候就能眨眼，由此可知眼睛里也含有心生色法（心生八法聚）。每一粒色聚里都有火界，多数的火界能产生许多代的新色聚，这些是时节生色。每一粒色聚里都有食素，在食生食素的帮助之下，多数的食素能产生新色聚，这些是食生色。眼睛里有上面提到的这六种色聚，分别属于四类色法。分析它们时就能

见到包含在它们之中的五十四种色法。你必须透视这五十四种色法，以便破除密集。

然后必须以同样的方法照见六门与四十二身分的色法（见本书后「附录」）。在四十二身分的多数身分里有业生、心生、时节生、食生这四类色法，因此那些身分也是所生身。

注释中解释说：「所生身是由四大种色及四大所造的色法所构成的。」这是什么意思呢？在每一粒色聚里都有地、水、火、风这四大种色（即四界），也有颜色、香、味、食素等四大所造成的色法。所造色有二十四种，加上四大种色，总共就有二十八种色法，它们是所生身。二十四种所造色即：

五种净色（pasāda-rūpa）：

一、眼净色（cakkhu-pasāda）；
二、耳净色（sota-pasāda）；
三、鼻净色（ghāna-pasāda）；
四、舌净色（jivhā-pasāda）；
五、身净色（kāya-pasāda）。

四种境色（gocara-rūpa）：

一、颜色（vaṇṇa）；
二、声音（sadda）；
三、气味（gandha）；
四、滋味（rasa）。

食素（ojā）
命根色（jīvitindriya）
心所依处色（hadaya-rūpa 心色）

二种性根色（bhāva-rūpa）：

一、男根色（purisa-bhāva-rupa）；
二、女根色（itthī-bhāva-rupa）。

十种非真实色：

一、 空界（ākāsa-dhātu）；
二、 身表（kāyaviññatti）；
三、 语表（vacīviññatti）；
四、 色轻快性（lahutā）；
五、 色柔软性（mudutā）；
六、 色适应性（kammaññatā）；
七、 色积集性（upacaya）；
八、 色相续性（santati）；
九、 色老性（jaratā）；
十、 色无常性（aniccatā）。

你必须能够照见所有这二十八种色法。

只观照色法为无常、苦、无我并不足以证悟涅盘，还必须观照名法为无常、苦、无我。

观照名法的时候，禅那名法是最佳的观照起点。观照禅那名法之后应当观照欲界的名法，包括六门心路过程心与离心路过程心的所有名法。所以注释里说：接着，他观照触等五项名法（nāma），即触、受、想、思、识。在这五项名法当中，受是受蕴，想是想蕴，触与思是行蕴，识是识蕴。这些是四种名蕴，前面谈到的二十八种色法是色蕴，总共是五蕴。关于这五蕴中的行蕴，注释只提到触与思这两种名法，因为它们是行蕴中最显著的。提到这两项名法时，行蕴里其它的名法也都包括在内了。这就好像在皇家出巡的行列里，提到国王的时候，他的随从人员也都包括在内了。

观照了名法与色法之后，接着他观照名色法的因，见到过去世所造的无明、爱、取、行、业这五项主因。过去世的这五种因造成今世投生时的五取蕴。他观照因果之间的关系，这就是缘起法。于是他下了一个结论：名法与色法都只是缘及缘生之法，除此之外没有人或众生存在。因此他超越了疑惑。

已经超越疑惑的禅修者观照名色法及其因为无常、苦、无我。如此就能逐步地提升智慧，乃至证悟阿罗汉果。这种禅修者称为呼吸行者。

接着我要解释第二种禅修者——禅那行者。这种禅修者从安般禅那出定后先观照禅支。由于之前以安般念修行止禅时他已经检查过禅支，所以当他转修观禅时观照禅支是很容易的。然后他必须观照与禅支同时生起的其它名法。包括禅支在内的所有这些名法是禅那法。观照它们之后，他应当如此思惟：「这些禅那法依靠什么而生起呢？」于是他见到它们依靠心所依处而生起。根据经的解释，心所依处是所生身，包含了前面提过的业生、心生、时节生与食生那四类色法。然后他也应观照欲界名法与其它色法。

在这里，禅那法与欲界名法是名法，所生身是色法。如此观照之后，他探究名色法的因，依照无明、爱、取等缘起法来观照。于是他下了一个结论：名法与色法都只是缘及缘生之法，除此之外没有人或众生存在。因此他超越了疑惑。

已经超越疑惑的禅修者观察名色法及其因为无常、苦、无我。如此就能逐步地提升智慧，直到证悟阿罗汉果。这种禅修者称为禅那行者。

如果明白了上面所解释的内容，你就能了解以下经文中佛陀所作的开示。在《大念处经》当中，佛陀教导以安般禅那为基础而修行观禅的方法如下：

> 「如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。」

这是修行安般念达到第四禅的禅修者转修观禅的开始阶段。什么是「身」呢？根据巴利圣典《无碍解道》（Paṭisambhidāmagga），身有三种，即呼吸身、所生身与名身。

前面已经概要地谈过观照色法的方法，现在我要解释观照名法的方法。如果想观照安般初禅的名法，首先你必须先入安般初禅。出定之后应当观察有分心（意门）。然后当安般似相在有分心中出现时，应当观察五禅支。由于你已曾观察过五禅支，所以这对你而言是很容易的。然而，在这里你必须见到刹那刹那间都有五禅支生起，因此你见到无数次的五禅支。能清楚地见到五禅支之后，可以选择由触、受与识这三种名法当中的一种开始观察。假设选择由识开始观察，那么你应当在每一刹那中都观察到识生起：「识，识，识……」，如此生起无数次。如果观察不到，那么应当再入安般初禅。出定后观察有分心。当安般似相在有分心中出现时，应当观察识刹那刹那生起无数次。能观察到识之后，应当再加上触，意即在每一刹

那中同时观察识与触这两种名法。能观察到两种名法之后，再加上受，即在每一刹那中同时观察识、触、受这三种名法……如此逐渐增加到能够在每一刹那中同时观察到三十四种名法。这三十四种名法即：识、触、受、想、思、一境性、命根、作意、寻、伺、胜解、精进、喜、欲、信、念、惭、愧、无贪、无瞋、中舍性、名身轻安、心轻安、名身轻快、心轻快、名身柔软、心柔软、名身适应、心适应、名身练达、心练达、名身正直、心正直、慧根。

在前面谈过的三种身当中，呼吸身与所生身合称为色身。因此可以说身有两种，即色身与名身。为什么称它们为身呢？因为它们无法单独生起，必须成群地生起，所以称它们为身。应当注意这里所谓的「身」是指色身与名身，即成群的究竟色法与成群的究竟名法。

你必须观照这些身为身。然而，只观照内在自己的身为身并不足以证悟涅盘，还必须观照外在他人的身为身。为什么呢？因为你不只对内在自己的身有渴爱、骄慢与邪见而已，对外在他人的身也有渴爱、骄慢与邪见。为了去除对外在对象的渴爱、骄慢、邪见等烦恼，你必须也观照外在的身为身。例如你可能会因为自己的儿子、丈夫或妻子的成就而感到非常骄傲。要去除这样的骄慢，你必须观照外在的这些身为无常。要去除对外在身的渴爱，你必须观照它们为苦。要去除认为有「我的儿子」、「我的丈夫」、「我的妻子」这样的邪见，你必须观照外在的身为无我。为什么说外在的身是无常、苦、无我的呢？如果以观智来照见它们，你只会见到究竟名色法而已。它们一生起后就立即坏灭，所以是无常的。它们一直受到生灭的逼迫，所以是苦的。在它们之中没有能够让你称为「我的儿子」、「我的丈夫」、「我的妻子」这样永远不变的自我存在，所以它们是无我的。如此观照时你就能去除骄慢、渴爱与邪见这三种执着，因此佛陀教导说：「如此，他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身。」但是佛陀接着还提到「或安住于观照内在与外在的身为身」，为什么佛陀再加上这一句呢？它的用意是：就初学者而言，只用一次静坐的时间观照内在的身为身是不够的，必须以几天甚至几个月的时间来观照。然后他必须观照外在的身为身，这也需要花费几天的时间来观照。如此观照之后，他必须在一次静坐的时间里，交替地观照内在与外在的身为身。观照一、二次是不够的，必须一再重复地观照。唯有如此观照才能降伏骄慢、渴爱与邪见等烦恼。

根据观智的次第，这只是第一种观智（名色分别智）而已。此智慧分为四个阶段：

一、色摄受智（rūpa pariggaha ñāṇa）：观照色法的智慧。
二、非色摄受智（arūpa pariggaha ñāṇa）：观照名法的智慧。
三、色非色摄受智（rūpārūpa pariggaha ñāṇa）：同时观照色法与名法的智慧。
四、名色差别智或名色分别智（nāma rūpa vavaṭṭhāna ñāṇa or nāma rūpa pariccheda ñāṇa）：分辨名色法的智慧。即分辨在名色法中没有人、我、众生存在，纯粹只有名色法而已。

因此，在这阶段你必须依照下列这四个步骤来修行：（一）观照内在与外在的色法、（二）观照内在与外在的名法、（三）于内在与外在都同时观照名法与色法二者、（四）分辨内在与外在的名色法中都没有人、我、众生存在。这是《大念处经》中所提到观禅的第一个阶段。接着佛陀开示观禅的第二个阶段如下：

> 「他安住于观照身的生起现象、安住于观照身的坏灭现象或安住于观照身的生起与坏灭现象。」

这段经文中包含了三种观智，即：

一、 缘摄受智（paccaya pariggaha ñāṇa）：观照因果关系的智慧。
二、 思惟智（sammasana ñāṇa）：观照行法的无常、苦、无我三相的智慧。
三、 生灭随观智（udayabbaya ñāṇa）：观照行法的生灭为无常、苦、无我的智慧。

行法的生灭有两种，即：（一）因缘生灭（paccayato udayabbaya）；（二）刹那生灭（khaṇato udaya- bbaya）。因缘生灭又分为两部份，即因缘生与因缘灭。由于因缘生起，所以五取蕴生起，这是因缘生。由于因缘灭尽无余，所以五取蕴灭尽无余，这是因缘灭。

五蕴与名色是同义词。二十八种色法是色蕴。名法中的受是受蕴，想是想蕴，除了受与想之外的其余五十种心所是行蕴，六种识是识蕴。色蕴是色法，而受蕴、想蕴、行蕴与识蕴是名法，因此五蕴就是名色。如何观照五蕴或名色的因缘生呢？这是《大念处经》中佛陀教导观禅的第二个阶段。你必须循序渐进，不能跳级。必须先修行第一个阶段，即：（一）观照内外的色法、（二）观照内外的名法、（三）观照内外的名色法、（四）分辨内外的名色法没有人、我、众生。如此观照之后，才能修行第二个阶段。为什么呢？因为无法观照内外名色法的人就无法观照名色法的因缘生。

如何观照名色法的因缘生呢？你可以在禅坐开始之前先供养蜡烛或水给佛像，发愿来世成为比丘。开始禅坐之后，先观照内外的名色法，然后观照刚才供养与发愿时的名色法，应当像观照外在的名色法那样来观照过去的名色法。其中的名法里面包括业轮转与烦恼轮转。这两种轮转的名法依靠各别的心所依处而生起，心所依处是色法。能观照离现在最近的过去名色法之后，就再继续观照稍远一些的过去名色法。如此紧密地逐渐观照过去的名色法，一直观照到今世投生时的第一个刹那——结生心的时候。

能观照结生心那一刹那的名色法之后，再往过去观照，就能见到前一世临死时的名色法。在临死的时刻，三种目标当中的一种通常会出现在你的心中。这三种目标是：

一、 业：造业时的思心所（意志）及其相应名法。
二、 业相：造业的行为、工具或对象。
三、 趣相：下一世投生处的相。

我要举例来说明：有一位禅修者观照前世临死时的名色法，他见到一个人以蜡烛供养佛像这样的业相。这时他必须观照供养蜡烛那个人的名色法。如何观照呢？他必须对那个人的影像有系统地修行四界分别观。见到色聚之后就分析那些色聚，直到照见色聚里的究竟色法（即最基本的物质成份）。然后必须特别注意观照心脏里的五十四种色法，尤其是心所依处色。如此很容易就能见到有分心，因为有分心必须依靠心所依处色才能生起。在有分心当中会有不同的目标出现。那时他应当前后来回地观照那些有分心。为什么呢？因为心路过程会出现在有分心之间，如此一再来回地观照时就能观察到那些心路过程。结果他见到前世那个人在供养蜡烛给佛像之前发愿来世要成为修行的比丘。在那个人供养蜡烛时的意门心路过程中有一个意门转向心与七个速行心；意门转向心刹那中有十二个名法，即识、触、受、想、思、一境性、命根、作意、寻、伺、胜解、精进。每一个速行心刹那中有三十四个名法，即识、触、受、想、思、一境性、命根、作意、寻、伺、胜解、精进、喜、欲、信、念、惭、愧、无贪、无瞋、中舍性、名身轻安、心轻安、名身轻快、心轻快、名身柔软、心柔软、名身适应、心适应、名身练达、心练达、名身正直、心正直、慧根。速行心的三十四个名法称为行。在这些名法当中，思心所是最主要的，思就是业。行与业这两项称为业轮转（kammavaṭṭa）。这些名法生起之后就立即坏灭，因为它们是无常的。然而，它们在他的名色相续流当中留下了业力。根据《发趣论》（Paṭṭhāna）的业缘（kammapaccaya）章，业力称为业。

然后他再观照发愿来世成为比丘时的心路过程。那也是一种意门心路过程，其中意门转向心刹那中的十二个名法如上面所述。七个速行心当中的每一个刹那有二十个名法，即识、触、受、想、思、一境性、命根、作意、寻、伺、胜解、精进、喜、欲、无明、无惭、无愧、掉举、贪、邪见。在速行心刹那的二十个名法当中，无明、爱、取这三项名法最为显著。无明是错知有修行的比丘存在。爱是渴望得到修行比丘的生命。取是执着修行比丘的生命。为什么说错知有修行的比丘存在是无明呢？因为若禅修者根据佛陀的教导而分析内外的身心，他会发现只有究竟名色法存在而已：若他如实地了知那些只是名色法，这种见解是正确的、是观智、是正见；但是若他认为有真实的男人、女人、比丘、比丘尼存在，这种见解则是错误的、是无明。由于无明，所以他发愿成为修行的比丘，这就是爱。他执着修行比丘的生命，这就是取。无明、爱、取这三项称为烦恼轮转（kilesavaṭṭa），它们是生死轮回[5]的根本。

因此总共有五种主因，即无明、爱、取、行、业。

然后他必须观照今世投生时结生心刹那的五蕴。结生心时有三十种业生色法，存在三种色聚当中，即身十法聚、性根十法聚与心色十法聚，它们各含有十种色法。

能观照这三十种色法之后，必须再度观照无明、爱、取、行、业这五种过去因，尤其要注重观照业力。反复地观照前世临死时成熟的业力与今世结生时的三十种业生色法，以便检查这些色法是否由前世那个业力所产生。

如何观察这种因果关系呢？在这个阶段，禅修者已经能观察到依靠心所依处而生起的心能产生许多心生色聚，即是了知心与心生色法之间的因果关系。业力产生业生色法的情况正如心产生心生色法的情况一样。他应当来回地观照前世临死时成熟的那个业力与今世结生时的业生色法，以便检查今世的业生色法是否由前世那个业力所产生。确定之后应当进一步如此观照：由于前世的无明、爱、取、行、业生起，所以今世结生时的业生色法生起。

接着也必须观照前世的业力与今世结生时的名法之间的因果关系。然后必须观照前世的业力与今世这一生中所有果报五蕴之间的因果关系，尤其注重于观照六门心路过程的果报五蕴。如果能观照由于前世的无明、爱、取、行、业生起，所以今世的色蕴等生起；前世的无明、爱、取、行、业是因，今世的色蕴等是果，这是观照行法的因缘生，如此观照的智慧是缘摄受智或因缘生智见（paccayato udaya ñāṇa dassana）。因缘生智见意即照见诸法因缘生的智慧。

教导观照行法的因缘生之后，接着佛陀开示说「安住于观照身的坏灭现象」，意思是：他必须观照由于因缘灭尽无余，所以五蕴灭尽无余。这是因缘灭智见。

造成轮回的五种主因（无明、爱、取、行、业）何时才会灭尽无余呢？根据佛陀的教导，烦恼会在你证悟阿罗汉道时灭尽无余。由于烦恼灭尽无余，所以在你般涅盘之后业力不再能产生任何果报。阿罗汉道彻底地灭除五种因。由于五种因灭尽无余，所以般涅盘后五蕴会灭尽无余。应当照见这种灭，因为佛陀在《大念处经》中开示说：「他安住于观照身的坏灭现象」。别忘了这里的「身」是指色身与名身而言。

现在你还不是阿罗汉。你会在什么时候证悟阿罗汉道呢？是现在还是未来呢？当然是未来。多久的未来呢？如果你具备充分的波罗蜜，而且持续精进地修行，你就可能在今生证悟

[5] 缘起法中有三种轮转，烦恼轮转与业轮转能造成果轮转（vipākavaṭṭa），即识、名色、六处、触、受。

阿罗汉道。即使在今生证悟，然而从刹那生灭的角度来看，那时对现在而言也称为未来。如果你将在来生证悟阿罗汉道，那么来生也是你的未来。在你证悟阿罗汉道的那个未来时候，无明、爱、取、行、业这五种因会灭尽无余[6]。由于这五种因灭尽无余，所以般涅盘时五蕴灭尽无余。你必须照见到那两种灭。这种观智称为因缘灭智见（paccayato vaya ñāṇa dassana），即能照见因与果灭尽无余的智慧。

如果想以观智直接了知因果关系，你就必须先能观照过去、现在与未来的名色法，否则就无法见到因与果的灭尽无余。讲到这里，你还会说佛陀在《大念处经》当中只教导观照现在的名色法而已吗？如果了解佛陀的教导，你就不会那样说。过去、现在、未来的名色法都必须观照，因为它们都是观智的目标。如果不观照过去、现在、未来的名色法，你就无法了知缘起法及观照因果的生灭为无常、苦、无我，那么也就无法脱离生死轮回。

接着佛陀开示说：「或安住于观照身的生起与坏灭现象」。这句经文的意思是：你必须观照因缘生灭以及刹那生灭这两者。如何观照呢？你应当观照：由于五种因生起，所以五蕴生起；由于五种因灭尽无余，所以五蕴灭尽无余。这是因缘生灭智见（paccayato udayabbaya ñāṇa dassana）。然后应当观照五种因一生起后就立即坏灭，所以它们是无常的；五蕴也是一生起后就立即坏灭，所以五蕴也是无常的。这是刹那生灭智见（khaṇato udayabbaya ñāṇa dassana）。在这个阶段，你必须培育这两种智见。

如果能观照因果为无常、苦、无我，在你还未能清楚地见到每一刹那的生灭之前，那时的观智称为思惟智。在你能够清楚地见到每一刹那的生灭之后，那时的观智称为生灭随观智。

对于这段经文，注释只就呼吸身的因缘生灭作解释如下：

关于「他安住于观照身的生起现象」这句经文，就像依靠铁匠风箱的外壳、风箱的喷口及适当的劳力，空气才能进出风箱。同样地，依靠所生身、鼻孔及比丘的心，呼吸身才能进出鼻孔。所生身等是呼吸身生起的因缘。如此观照就是安住于观照呼吸身的生起现象。

注释的这段解释可能不大容易了解，我要再加以说明。当你有系统地对呼吸修行四界分别观之后，就能见到色聚。分析色聚之后就能见到九种究竟色法。为什么这九种究竟色法能够生起呢？如果你的身体毁灭了，还能有呼吸存在吗？不能，没有身体就没有呼吸。如果分析这个身体，你可以见到业生、心生、时节生与食生这四类色法，它们称为所生身。由于所生身的存在，呼吸身才能生起，因此所生身是呼吸身生起的一项因素。再者，如果没有心，呼吸身也无法生起，因此心也是呼吸身生起的一项因素。此外，鼻孔也是呼吸身生起的一项因素。所生身好比是风箱的外壳，鼻孔好比是风箱的喷口，心好比是适当的劳力。由于所生身、鼻孔与心生起，呼吸才能生起。你必须如此观照呼吸身生起的现象。

然而，只观照呼吸身的因果关系是不够的，必须也观照五蕴的因果关系，即过去第一世临死时成熟的无明、爱、取、行、业这五种因造成现在世的五蕴，过去第二世临死时成熟的五种因造成过去第一世的五蕴，然后一直更往过去观照下去。同样地，现在世临死时成熟的五种因造成未来第一世的五蕴，然后一直更往未来观照下去。必须如此观照过去、现在、未来的因果关系。这样就可以说是安住于观照身的生起现象或因缘生。

注释接着解释呼吸身的坏灭现象如下：关于「安住于观照身的坏灭现象」这句经文，当风箱的外壳被拆除、风箱的喷口破裂或缺乏适当的劳力时，空气就无法进出。同样地，当所

[6] 应当了解这里的「业」是指能造成未来世果报的业力，而不包括当生即将成熟的业力。

生身毁坏、鼻孔破损或心停止作用时，呼吸身就无法进出。因此，由于所生身、鼻孔与心的坏灭，呼吸身也就坏灭。如此观照就是安住于观照呼吸身的坏灭现象。

然后你也必须观照：由于未来无明、爱、取、行、业这五种因灭尽无余，所以未来五蕴也将灭尽无余。这样观照就是安住于观照身的坏灭现象或因缘灭。你也应当观照身的生起与坏灭现象，意即观照因缘生灭与刹那生灭这两者。接着佛陀开示观禅的第三个阶段如下：

「或者他建立起『只有身』[7]的正念只为了更高的智慧与正念。」

关于这一段经文，禅修者透过谨慎的观察而建立起正念。他思惟：「只有身存在，但是没有众生、没有人、没有男人、没有女人、没有自我、没有属于自我之物、没有我、没有我所有、没有他人、也没有属于他人之物。」

这段经文是指从坏灭随观智到行舍智这些上层的观智。如果依照前面谈过的方法来修行生灭随观智，当观智变得利而且深的时候，他应当只专注于观照名色法的坏灭。渐渐地，他见不到色聚，而纯粹只见到究竟名色法，并且他不见名色法的生起，而只见到它们的坏灭。那时他见到「只有」纯粹的名色「身」存在，不见有众生、人、男人、女人、我、属于我所有之物、他人、属于他人之物。

关于「他建立起『只有身』的正念只为了更高的智慧与正念。」这段经文：「只为了」是指目的。它在说明：建立正念不是为了其它的目的。那么是为了什么目的呢？只是为了「更高的智能与正念」。意思是指：只是为了愈来愈广大、深远的智能与正念。也就是说为了增长正知与正念。

当禅修者只见到名色法的坏灭，并且观照它们的坏灭为无常、苦、无我时，他的观智就会渐渐成熟。观智成熟时，五根也会成熟而且平衡，那时他就能证悟道果，他心中会生起取涅盘为目标的道智与果智。持续地修行，最后他就能证悟阿罗汉果。佛陀解释阿罗汉的境界如下：

「他独立地安住，不执着世间的任何事物。」

「他独立地安住」是指：他不依靠邪见、渴爱及无明来安住。「不执着世间的任何事物」是指：不认定色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴为「这是我」、「这是我的」或「这是我的自我」。为什么呢？因为他的道智完全灭除了邪见、渴爱及无明。因此他能独立地安住，不依靠邪见、渴爱及无明来安住。

以上是修行安般念一直到证悟阿罗汉果的简要解释。若能如此有系统地修行，并且有足够波罗蜜的话，你也可能在今生证悟涅盘。

接着佛陀为安般念这一节作结论说：

「诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。」

在安般念这一节当中，观察呼吸的正念及正念的目标（五取蕴）是苦谛。无明、爱、取、行、业这五种过去因是集谛。苦谛与集谛这两者都不生起是灭谛。在培育生灭随观智时，你

[7] 「只有身」是指由于强而有力的观智，禅修者「只」见到「纯粹的名色身」——究竟名色法，丝毫不见色聚等概念法，这是坏灭随观智以上这些观智的特征。也因为如此，这时开始才被认为是纯粹的观禅。

可以观照到由于五种因灭尽无余所以般涅盘时五蕴灭尽无余，（因灭与果灭）这两种灭也称为灭谛，然而它们只是世间的灭谛而已。当你以道智与果智证悟涅盘时，你才了知出世间的灭谛（涅盘）。你应当分辨这两种灭谛。

了知苦谛、舍弃集谛、以灭谛为目标的正道是道谛。在这里也必须分辨世间的道智与出世间的道智。世间道智能照见五蕴，这是了知苦谛的观智；它也能照见苦的因，这是了知集谛的观智；它也能照见由于五种因灭尽无余所以般涅盘时五蕴灭尽无余，这是了知灭谛的观智。世间道智是指观智而言；观智也就是正见。正思惟、正精进、正念与正定这四项因素会与观智同时生起。在修行之前，你必须先持戒，那就是具备了正语、正业与正命这三项因素。因此总共是八圣道分，这是世间的八圣道分。

禅修者有时必须观照观智本身也是无常、苦、无我。那时他了知世间的道谛。因此世间道智能了知世间的四圣谛。

出世间八圣道分与圣道智、圣果智同时生起，它们都以涅盘作为目标。那时，正见了知涅盘，正思惟将心投入涅盘，正念对涅盘明记不忘，正精进努力于了知涅盘，正定专注于涅盘，正语、正业、正命这三项也同时存在。这是出世间的八圣道分。为什么在禅修者证悟涅盘的时候，正语、正业、正命这三项也同时存在呢？因为圣道智灭除了能造成邪语、邪业、邪命的烦恼。

如此精勤地修行四圣谛之后，就能达到寂静。这是致力于修行安般念的比丘的解脱之道。

在《转法轮经》中，佛陀解释他自己对四圣谛的亲身体验。他如何解释呢？请看经文：

「诸比丘，当我思惟着『此是苦圣谛』时——这是前所未闻之法，我的心中生起彻见（cakkhu 眼）、生起真知（ñāṇa 智）、生起智慧（paññā 慧），生起明智（vijjā 明），生起光明（āloko）。」

「生起光明」是指生起智慧之光。智慧之光如何产生呢？佛陀强调说，智慧之光特别是产生于他证悟涅盘之时。当他以道心（magga-citta）与果心（phala-citta）体证涅盘时，这两种心都产生了许多称为色聚的微粒。每一粒色聚里都含有好几种色法，其中一种是颜色（vaṇṇa）。道心与果心所产生的每一粒色聚里的颜色都很明亮。再者，这些心生色聚里的火界能产生许多新的色聚；每一粒新色聚里的颜色也都是很明亮的。由火界产生的色聚称为时节生色聚。这些时节生色聚里颜色的光明不只是散布在身体内而已，也会散布到身体外面，因此内在与外在都有光明产生，这种光明称为智慧之光。当佛陀证悟涅盘时，他的心中生起智慧之光。

同样的道理，当你证悟涅盘时，也必须有智慧之光存在。如果你自认为已经证悟涅盘，但是却无法见到智慧之光，那么你所体验的并不是真正的涅盘。我并不是说涅盘有光，而是体证涅盘的道心与果心能产生明亮的色聚。此光明称为智慧之光，而非涅盘之光。

再者，你也应记住佛陀以他直观的智慧——道智——来了知苦谛。什么是苦谛呢？佛陀已经如此解释：「简单地说，五取蕴是苦。」佛陀已经在修行观禅时透视了五取蕴。同样地，在你修行观禅时，也应当透视五取蕴。如果不能了知五取蕴，就无法得到观智。如果在不了知五取蕴的情况下修行观禅，那么你的智慧是很肤浅的，不是真正的观智。

佛陀了知五取蕴是苦谛。同样地，如果你已经证悟涅盘，成就须陀洹等果位，你必定也已经了知五取蕴是苦谛。如果你还不了知五取蕴是苦谛，就不可能成为须陀洹或任何圣者。

我想再稍作解释：举色取蕴为例。根据佛陀的教导，色法以色聚微粒的形态生起。唯有当你能有系统地分析色聚时，才能照见色聚里的究竟色法。在修行观禅时，若无法见到色聚或见到后无法分析它们，就无法照见究竟色法（paramattha-rūpa）。若不了知究竟色法就修行观禅，那只是肤浅的修行法，不是真正的观禅。

佛陀继续开示说：

「诸比丘，当我思惟着『此苦圣谛应当被了知』时——这是前所未闻之法，我的心中生起彻见，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。

诸比丘，当我思惟着『此苦圣谛已经被了知』时——这是前所未闻之法，我的心中生起彻见，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

因此关于苦谛，佛陀教导三种智慧：

一、必须了知此是苦谛。这称为谛智（sacca- ñāṇa），意即了知真理的智慧。
二、必须明了此苦谛是应当被了知的。这称为作智（kicca-ñāṇa），意即明白自己有义务要了知苦谛法。
三、必须明了此苦谛已经被你了知。这称为已作智（kata-ñāṇa）。佛陀本人已经了知五取蕴是苦谛。

接着佛陀以同样的三种方式教导集谛（苦的因）：

「再者，诸比丘，当我思惟着『此是苦集圣谛』时——这是前所未闻之法，我的心中生起彻见，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

由于大悲心的缘故，我们的菩萨以四阿僧祇与十万大劫以上的时间不惜生命地积累了无量的波罗蜜。尽管如此，他对佛陀的生命仍然有轻微的执着，因为他知道成佛后将能帮助众生解脱生死轮回。

根据《法聚论》（Dhammasaṅgaṇi）的注释《殊胜义注》（Atthasālinī），造成我们的菩萨最后这一世果报五蕴的业力乃是他前一世临死时成熟的慈心观善业力；那是尚未达到慈心禅之前强而有力的善法。那时他发愿要成佛：将佛陀认定为佛陀（认为有佛陀的实体存在，而不认定那只是究竟名色法的组合而已）是无明；由于那无明，他发愿成为佛陀是爱；他执着佛陀的生命是取；强而有力的慈心观善业是行；那些行遗留下来的力量（业力）是业。如此的无明、爱、取、行、业是五项过去因。佛陀了知这五项过去因是他的集谛（苦的因）。这是谛智。

在你修行观禅时，也必须了知苦的因，特别是指必须了知缘起法，以观智照见因果关系。如果不了知缘起法，就不能证悟涅盘，因为集谛是四圣谛中的一项。

佛陀继续开示说：

「诸比丘，当我思惟着『此苦集圣谛应当被断除』时——这是前所未闻之法，我的心中生起彻见，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

无明、爱、取是苦的因，必须以观智和道智来灭除它们。如果能完全灭除这些烦恼，那么你的一切未成熟业力就不能产生任何果报。业力只有在无明、爱、取的帮助下才能结成果报；若没有无明、爱、取的帮助，业力就无法结成果报。因此，「此苦集圣谛应当被断除」这

句话是指应当以观智和道智来完全灭除烦恼。这是作智，意思是了知应当做之事的智慧。你应当做什么呢？应当灭除烦恼。根据注释的解释，你应当「杀死」烦恼。这是指应当将烦恼灭尽无余。

佛陀继续开示说：

「诸比丘，当我思惟着『此苦集圣谛已经被断除』时——这是前所未闻之法，我的心中生起彻见，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

这是已作智，意思是了知已经完成之事的智慧。佛陀已经完成了什么呢？佛陀已经灭除或杀死了烦恼。因此在集谛中有谛智、作智及已作智这三种智慧。在修行观禅时，你必须了知集谛；这是谛智。你必须明了此苦因是应当被灭除或被杀死的；这是作智。当你证悟涅盘时，你的道智会逐步地彻底灭除烦恼，尤其是爱欲（集谛）。那时你就会明了自己已经灭除或杀死了集谛法（苦因）；这是已作谛。

同样地，佛陀以三种方式教导灭谛如下：

「再者，诸比丘，当我思惟着『此是灭圣谛』时——这是前所未闻之法，我的心中生起彻见，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

这是谛智，意即佛陀了知此是灭谛——苦的灭尽。佛陀是如何灭苦的呢？当他修行观禅时，他的观智了知所有的苦谛法（五取蕴）与集谛法（十二缘起支）为无常、苦、无我。如此修行观禅达到终点时，他证悟了涅盘。证悟涅盘时，他照见五取蕴与十二缘起支的灭尽无余。

如何照见呢？他那取涅盘为目标的道智逐步地灭除所有的烦恼。由于烦恼灭尽无余，因此在般涅盘之后业力无法产生任何果报。由于五种因灭尽无余，所以五取蕴灭尽无余，他如此地照见（因与果）这两种灭尽无余。

佛陀接着开示说：

「诸比丘，当我思惟着『此灭圣谛应当被证悟』时——这是前所未闻之法，我的心中生起彻见，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

这是作智——了知应当做之事的智慧。在你修行观禅时，应当努力于证悟涅盘（灭谛）。

佛陀继续开示：

「诸比丘，当我思惟着『此灭圣谛已经被证悟』时——这是前所未闻之法，我的心中生起彻见，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

这是已作智——了知已做之事的智慧。佛陀已经做了什么事呢？他已经证悟了涅盘；他了知自己已经证悟涅盘。当你修行观禅到证悟涅盘时，也会了知自己已经证悟涅盘。

然后佛陀以三种方式解释道谛：

「再者，诸比丘，当我思惟着『此是导致苦灭的道圣谛』时——这是前所未闻之法，我的心中生起彻见，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

因此当佛陀证悟时，他了知八圣道分是导致苦灭的修行方法或道路。同样地，在你修行

观禅时，也应当努力了知八圣道分是导致苦灭的修行方法或道路；这是谛智。

接着佛陀开示作智：

「诸比丘，当我思惟着『此导致苦灭的道圣谛应当被修行』时——这是前所未闻之法，我的心中生起彻见，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

修行观禅时，你必须修行八圣道分；这是导致苦灭之道。我要稍加解释：修行观禅时，首先你必须了知五取蕴（苦谛）；其次必须了知苦的因（集谛），尤其是缘起支。这些苦谛法与集谛法称为行法。它们生起后就立刻坏灭，因此是无常的。它们受到不断生灭的逼迫，因此是苦的。在它们之中没有稳定的自我存在，因此是无我的。如此修行称为观禅。那时，透视这些行法无常、苦、无我三相的是正见；将心投入行法三相的是正思惟；为了透视行法三相而付出的努力是正精进；对行法三相明记不忘是正念；专注于行法三相是正定。如此总共是五项圣道分。

修行到坏灭随观智时，你必须观照所知（ñāta）与能知（ñāṇa）都是无常、苦、无我。所知是指五取蕴或行法；能知是指观智。观智以心路过程的形态生起，在此心路过程中有一个意门转向心及七个速行心。在意门转向心刹那中有十二个名法，而在每一个速行心刹那中通常有三十四个名法。在这三十四个名法当中，上述的五项圣道分是最显著的名法。你必须观照此能知的观智也是无常、苦、无我。那时你就能轻易地照见这五项圣道分，它们就是导致苦灭之道，因为那时你已经透过生灭随观智清楚地了知「由于五种因灭尽无余，所以五蕴也会灭尽无余。」

在修行观禅之前，你已经先持守别解脱戒或十戒、九布萨支（八戒加上修行慈心观）、八戒、五戒，那就包含了正语、正业与正命这三项圣道分。正语、正业与正命也是以心路过程的形态与相应名法同时生起，因此你也应当观照它们为无常、苦、无我。总共有八项圣道分，这些是你必须修学的。

在观禅的末端，当你证悟涅盘时，八项圣道分都同时存在，你必须了知它们。如何了知呢？你必须先以果定智（phalasamāpattiñāṇa）了知涅盘，出定后检查在果定中的名法。若你一再地练习，就能照见果定中的名法：如果你在观照欲界法或初禅法为无常、苦或无我时证悟涅盘，你的道智与果智中都各有三十七个名法。在这三十七个名法里，八项圣道分都包括在其中。然而，如果你在观照第二禅法为无常、苦或无我时证悟涅盘，你的道智与果智中都各有三十六个名法。这三十六个名法中包含七项圣道分，因为少了正思惟这项圣道分。

佛陀接着开示已作智：

「诸比丘，当我思惟着『此导致苦灭的道圣谛已经被修行』时——这是前所未闻之法，我的心中生起彻见，生起真知，生起智慧，生起明智，生起光明。」

因此你也必须照见自己已经修行了八圣道分。若无法照见八圣道分，那么你就不可能已经证悟涅盘。有两种八圣道分：世间的与出世间的。若欲证悟圣果，无论是成为须陀洹、斯陀含、阿那含或阿罗汉，这两种八圣道分你都必须修行。

如此，四谛的每一谛中都各有谛智、作智及已作智这三种智慧，总共有十二种智慧。

佛陀继续开示说：

「诸比丘，只要我对这三转十二相四圣谛的如实知见还不十分清净时，我就还不向诸天、魔与梵天的世界，诸沙门与婆罗门、诸天与人的世间宣称证悟无上圆满正觉。

然而，诸比丘，一旦我对这三转十二相四圣谛的如实知见完全清净，那时，我就向诸天、魔与梵天的世界，诸沙门与婆罗门、诸天与人的世间宣称证悟无上圆满正觉。知见在我的心中生起，我了知：我的解脱是不可动摇的，这是我的最后一生，我将不再有未来的投生。」

以这三转十二相来了知四圣谛的智慧在他证悟阿罗汉果之后达到圆满。佛陀的阿罗汉道智与一切知智（sabbaññutā-ñāṇa）同时生起。已经证得阿罗汉果的人达到不可动摇的解脱，不会再有投生。

同样地，当你修行观禅达到了知四圣谛的阶段时，也必须以这三转十二相来了知四圣谛。在每一谛的三种智慧当中，谛智是最重要的，它在证悟前与证悟时生起；作智与已作智则在证悟之后才生起。

经文继续说：

世尊如此说时，五比丘对世尊的话感到欢喜与欣悦。

佛陀所作的开示到此结束。但是《转法轮经》的经文尚未结束，还列出听经之后的一些结果。经文继续如下：

世尊开示完后，憍陈如心中生起清净无染的法眼，他见到：一切有生起本质之法必定有灭。

这特别是指生灭随观智（udayabbaya-ñāṇa）而言；生灭随观智能照见因缘生灭与刹那生灭。听完《转法轮经》之后，憍陈如尊者证悟须陀洹果，那时他心中的生灭随观智非常稳固。那是什么样的智慧呢？就是了知「一切有生起本质之法必定有灭」的智慧。每一位须陀洹圣者必定已经透彻地了知五蕴（苦谛）与缘起（集谛），也必定已经了知它们是「行法」或「缘生法」（samudaya-dhamma 依靠因缘和合而生之法），具有不断生灭的本质。此智慧必须很稳固。为什么呢？因为当须陀洹道智了知涅盘时，涅盘能使禅修者的心冷静下来。在涅盘的帮助之下，他的道智去除了覆盖四圣谛的无明。那无明由于须陀洹道智而消失，因此他照见「一切有生起本质之法必定有灭」的智慧非常稳固。在此，我并不是指须陀洹道智使所有的无明消失，而是指使覆盖四圣谛的无明消失而已，因为无明完全消失只在证得阿罗汉道时才能办到。

有人可能会问：为什么憍陈如尊者能够如此快速地证果呢？我们必须考虑他过去生所积累的波罗蜜。从胜莲华佛（Buddha Padumuttara）的时代开始算起，他已经修积波罗蜜十万大劫之久。对于具备如此深厚波罗蜜的人，当他们证悟圣果时，也得到了四无碍解智（paṭisambhidā-ñāṇa）。得到无碍解智的五项因素前面已经谈过，尤其是必须曾经在过去佛的教化期中修行观禅达到行舍智这一项。由于过去的这些波罗蜜，当他们听闻有关四圣谛的法时，尤其是有关苦谛法与集谛法的开示时，他们能快速地了悟苦谛法与集谛法为无常、苦、无我。

在《增支部》（Aṅguttara Nikāya）的《闻随行经》（Sotānugata Sutta）中，佛陀讲述解行并重的比丘有四种可能发生的结果。这样的比丘背诵佛陀的教导，并且实际地修行观禅达到行舍智。然而，他在还未证悟涅盘之前就死亡了。他的临死速行心（maraṇāsanna javana：一

生当中最后一个速行心）取行法的无常、苦或无我本质为目标而生起。死后他投生于天界。他的天界结生心、有分心与死亡心也都取同样那个本质为目标。例如，若前世的临死速行心取行法的无常本质为目标，投生天界后的这三种心也同样都取行法的无常本质为目标。取苦本质与无我本质为目标时也是同样的道理。在这三种心当中，有分心（生命相续流）是最重要的。由于他在作天神这一生中所有的有分心都以行法的本质为目标，因此行法的本质经常存留在他的心中，他能很容易地了知。正因为如此，只要一思惟行法的本质，他能够快速地证悟涅盘。这是第一种结果。

第二、三种结果是：即使他在天界时未能主动地修行止禅与观禅，但是当他听闻有神通而到天界说法的比丘说法时，或者听闻说法天神说法时，他能够快速地忆起行法。当他观照行法为无常、苦或无我时，就能快速地证悟涅盘。

第四种结果是：若他没有机会听法，但是前世一同修行而且比他先投生天界的朋友会提醒他（这只是一个例子；比他晚生天者也可能提醒他）。那时如果他观照行法为无常、苦或无我，就能快速地证悟涅盘。

憍陈如尊者的情况属于第二种（他虽非天神，但情况类似）。由于他曾在过去佛（尤其是胜莲华佛）的教化期中修行止观达到行舍智阶段，所以当他听闻《转法轮经》（有关四圣谛的法）时能够快速地证悟涅盘。

经中继续说：

当世尊如此转法轮之时，地神发出叫唤：「世尊在波罗奈仙人坠处的鹿野苑转无上法轮，这法转不是任何沙门、婆罗门、天神、魔、梵天或世间的任何人所能阻止的。」

当四天王天的众天神听到地神的叫唤时，他们也发出叫唤：「世尊在波罗奈仙人坠处的鹿野苑转无上法轮，这法转不是任何沙门、婆罗门、天神、魔、梵天或世间的任何人所能阻止的。」

当忉利天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天、梵众天的众天神听到四天王天诸天神的叫唤时，他们也发出叫唤：「世尊在波罗奈仙人坠处的鹿野苑转无上法轮，这法转不是任何沙门、婆罗门、天神、魔、梵天或世间的任何人所能阻止的。」

就在那个刹那，那个当下，那个瞬间，叫唤之声传遍了整个梵天。一万个世界系一再地摇动、震动、颤动，并且有广大无边、超越诸天威神的殊胜光明现起。

于是，世尊说出这句有感而发的话：「憍陈如确实已经明白了，憍陈如确实已经明白了。」这就是憍陈如得到其名号「明白的憍陈如」（Aññāsi-Kondañña）之由来。

其余的四位比丘（跋提迦、卫跋、摩诃那摩、阿说示）属于第四种人。虽然他们有机缘听闻《转法轮经》，但是那时他们并未证得任何圣道果。佛陀必须一再地教导他们如何观照五蕴及缘起，然后教导他们如何观照这些行法无常、苦、无我的本质。佛陀每天都教导他们，他们才每天有一位证悟须陀洹果。

憍陈如在听闻《转法轮经》而证得须陀洹果之后，即刻请求出家。佛陀以如此的话表达同意：「善来，比丘，法已善说，善修梵行以灭尽一切苦。」这是憍陈如尊者受比丘戒的情况。随后跋提迦、卫跋、摩诃那摩及阿说示也逐日地证悟须陀洹果，并且以同样的方式得到比丘戒。

你想脱离痛苦吗？如果想离苦，请聆听《谛相应．重阁经》（Kūṭāgāra Sutta, Sacca Saṁyutta）：

「诸比丘，若有人如此说：『不必如实地彻见苦圣谛，不必如实地彻见苦集圣谛，不必如实地彻见苦灭圣谛，不必如实地彻见导致苦灭的道圣谛，我就能究竟离苦。』——这是不可能的。

诸比丘，就像有人如此说：『不需要建筑楼房的下层，我就能建筑上层。』这是不可能的。同样地，若有人如此说：『不必如实地彻见苦圣谛，不必如实地彻见苦集圣谛，不必如实地彻见苦灭圣谛，不必如实地彻见导致苦灭的道圣谛，我就能究竟离苦。』——这是不可能的。

然而，诸比丘，若有人如此说：『如实地彻见苦圣谛，如实地彻见苦集圣谛，如实地彻见苦灭圣谛，如实地彻见导致苦灭的道圣谛之后，我就能究竟离苦。』——这是可能的。

诸比丘，就像有人如此说：『建筑了楼房的下层之后，我就要建筑上层。』这是可能的。同样地，若有人如此说：『如实地彻见苦圣谛，如实地彻见苦集圣谛，如实地彻见苦灭圣谛，如实地彻见导致苦灭的道圣谛之后，我就能究竟离苦。』——这是可能的。

因此，诸比丘，应当精勤于了知：『这是苦』；应当精勤于了知：『这是苦的原因』；应当精勤于了知：『这是苦的息灭』；应当精勤于了知：『这是导致苦灭之道』。」

若想解脱生死轮回，最重要的是要了知四圣谛。佛陀在《相应部．边际村经》（Koṭigāma Sutta, Saṁyutta Nikāya）中很清楚地显示这一点：

一时世尊住在跋耆族的边际村。那时世尊如此对诸比丘说：『诸比丘，正是由于不了知、不彻见四圣谛，因此你我一直在此长久的轮回中流转、徘徊。是那四项（圣谛）呢？

诸比丘，正是由于不了知、不彻见苦圣谛，因此你我一直在此长久的轮回中流转、徘徊。正是由于不了知、不彻见苦集圣谛，因此你我一直在此长久的轮回中流转、徘徊。正是由于不了知、不彻见苦灭圣谛，因此你我一直在此长久的轮回中流转、徘徊。正是由于不了知、不彻见导致苦灭的道圣谛，因此你我一直在此长久的轮回中流转、徘徊。

诸比丘，那苦圣谛已经被了知与彻见；那苦集圣谛已经被了知与彻见；那苦灭圣谛已经被了知与彻见；那导致苦灭的道圣谛已经被了知与彻见；对于存在的爱欲已经被切断，通向存在的渠道已经被毁灭，已经不会再有来生。」

这是世尊所开示的话。如此开示之后，善逝大师又如此说：

由于不如实
彻见四圣谛
我等长久地
流转种种生

今圣谛已见

有渠已切断
断除苦之根
更不复再生

无我相经

（Anattalakkhaṇa Sutta）

本经是佛陀成道后在人间开示的第二部经，开示的时间是在佛陀成道后第一次雨季安居的第五天，亦即在佛陀开示《转法轮经》之后第五天。

大家应当了解：那时五比丘都已经成为须陀洹，能够以须陀洹道智透彻地了知四圣谛，尤其是苦谛法——五取蕴。

何谓五取蕴？即色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴及识取蕴。色取蕴包括会成为执取之目标的过去、现在与未来、内在与外在、粗与细、低劣与优胜、远与近的这十一种色法。同样的道理，会成为执取目标的十一种受称为受取蕴，会成为执取目标的十一种想称为想取蕴，会成为执取目标的十一种行称为行取蕴，会成为执取目标的十一种识称为识取蕴。这十一种五取蕴是苦谛法。五比丘能以观智与道智透彻地了知它们。

再者，他们也透彻地了知集谛法，即必须观照缘起，了知因果关系。苦谛法与集谛法称为行法（saṅkhāra-dhamma）。他们能轻易地观照行法为无常、苦、无我。正因为如此，所以他们在听完《无我相经》之后能证悟阿罗汉果。

他们具备快速证悟的近因与远因这两项因素：他们已经在那一生中修行观禅，证得须陀洹果，这是近因。在过去佛的教化期中，他们已曾观照苦谛法与集谛法为无常、苦、无我，达到行舍智的阶段，这是远因。在这两种因素的支持下，他们能够快速地证悟阿罗汉果连同四无碍解智。这些是他们的证悟的因素与情况。

且让我们看经文：

（此经）讲于波罗奈附近的鹿野苑。

那时，世尊告诉五比丘说：

「诸比丘，色不是我。诸比丘，如果色是我，那么色就不会遭遇疾病，而且人们可以控制色，说道：『让色成为这样，不要让色成为那样。』然而，诸比丘，因为色不是我，所以色会遭遇疾病，人们不能控制色，说道：『让色成为这样，不要让色成为那样。』」

色法的这种无我本质是「不自在」（avasavattanaka），意即色法不会依个人或自我的意愿而生起；它们由于因缘和合而生起，由于因缘坏灭而坏灭。接着佛陀教导其余的四蕴如下：

「受不是我。诸比丘，如果受是我，那么受就不会遭遇疾病，而且人们可以控制受，说道：『让受成为这样，不要让受成为那样。』

想不是我……

行不是我……

识不是我。诸比丘，如果识是我，那么识就不会遭遇疾病，而且人们可以控制识，说道：『让识成为这样，不要让识成为那样。』然而，诸比丘，因为识不是我，所以识会遭遇疾病，人们不能控制识，说道：『让识成为这样，不要让识成为那样。』」

因此五蕴都是不自在的，不是我们所能控制的。这是它们的无常本质。

然后佛陀以问答的方式来开示，这称为「记说」（veyyākaraṇa）。

「你们认为如何，诸比丘，色是常的或无常的呢？」

「无常的，世尊。」

从这个问答当中，我们可以看出五比丘已经彻底地照见色法并且了知色法是无常的，因此当佛陀问他们说「色是常的或无常的？」他们能够轻易地回答说「无常的」。那时他们能以观智清楚地照见色法的无常本质。如果还未照见色法的无常本质，他们就不可能那样回答。因此，如果你想要证悟须陀洹果乃至阿罗汉果，你也必须亲身以观智透彻地了知色法的无常本质。

依据佛陀的教导，色法以微粒的形态生起。这些微粒称为色聚，它们可能比原子更小。你必须有系统地修行四界分别观，才能照见这些色聚。当你照见色聚时，会发现它们一生起后就立刻坏灭。然而此时还不应观照它们为无常，因为你还未彻底地破除色法的密集。你必须分析各种色聚，以透视其中的究竟色法。你会发现每一粒色聚里至少含有八种色法，即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素。有些色聚含有九种色法，即前面八种加上命根色（jīvita）。有些色聚含有十种色法，即前面这九种加上净色（pasāda-rūpa）或性根色（bhāva-rūpa）或心所依处色（hadaya-rūpa 心色）等。唯有当你能如此分析色聚之后，才能透视到其中的究竟色法，然后才能观照它们的刹那生灭为无常。那时你能轻易地照见它们的无常本质。

色法总共有二十八种，其中十八种是真实色法，它们是观智的目标；其余的十种是非真实色法，它们不是观智的目标[8]。然而，在你观照色法时，真实色与非真实色都必须观照，因为若不观照非真实色，就无法照见真实色。举例而言，若不观照空间（ākāsa），你就无法照见色聚。空间是非真实色，而不是真实色。其它非真实色法的情况也应同理类推。

当佛陀问五比丘色法是常或无常的问题时，他们清楚地照见色法是无常的，因此回答说：「无常的，世尊。」接着佛陀再问：

「既然是无常的，那么它是苦的还是乐的呢？」

「苦的，世尊。」

他们也照见色法是苦的。是那一种苦呢？是行苦（saṅkhāra-dukkha），即受到不断生灭逼迫的苦。如果某物受到不断生灭逼迫，我们能说它是乐的吗？不能。五比丘能轻易地照见色法的苦本质。

佛陀接着问说：

[8] 关于「二十八种色法」，是参见本书后面的「附录」。

「既然它是无常的、苦的、变化不定的，那么，如此地看待它是否适当：『这是我的；这是我；这是我的自我』？」

「当然不适当，世尊。」

色法一生起后就立刻坏灭，因此它们是无常的；它们一直受到生灭的逼迫，因此是苦的；在色法当中没有一个能控制或主宰的稳定自我存在，因此是无我的。由于色法是无常、苦、无我的，所以我们不能说：「这是我的；这是我；这是我的自我」。如果色法中有一个自我存在，那么色法应当能稳定地长久存在。然而，事实上色法一生即灭，因此它们当中没有不变的自我。这就是为何五比丘回答说：「当然不适当，世尊。」这个回答意味着他们已经照见色法的无我本质。

根据注释的解释，执着「这是我的」是爱取（taṇhaggāha）；执着「这是我」是慢取（māna- ggāha）；执着「这是我的自我」是我取（atta- ggāha）。

对色法的爱取通常透过认为色法能带来快乐的错觉而产生。当你照见色法受到不断生灭逼迫的这种苦本质时，你就不会说「这是我的」。因此，如果你一再地观照色法为「苦，苦，苦」，达到相当程度时爱取就会消失。观照色法为苦称为「苦随观」（dukkhanupassanā），它与「爱取」互相对立。

对色法的慢取通常透过认为值得骄傲的色法是恒常存在的错觉而产生。当你照见色法为无常时，你就不会说：「这是我」，因为它一直在改变。你无法在色法中见到「我」，如此你的骄慢就失去了立足点，因此当你观照色法为无常时，慢取就为逐渐消失。这种观法称为无常随观（aniccā- nupassanā），它与「慢取」互相对立。

对色法的我取通常透过认为色法中有我的错觉而产生。当你照见色法为无常与苦时，就不会说色法中有一个恒常不变的自我存在。借着照见色法的无常本质与苦本质，你观照色法为无我，如此我取就会逐渐消失。这种观法称为无我随观（anattānupassanā），它与「我取」互相对立。

在本经中，佛陀首先解释无常相，接着解释苦相，最后才解释无我相，这是因为无我相很难明白的缘故。在其它经中，有时佛陀先解释无常相，然后解释无我相；有时佛陀先解释苦相，然后解释无我相。在本经中则先解释无常相与苦相，然后才解释无我相。

听闻本经的五比丘能轻易地照见色法为无常、苦、无我。经文继续说：

「你们认为如何，诸比丘，受是常的或是无常的呢？……

想是常的或是无常的呢？……

行是常的或是无常的呢？……

识是常的或是无常的呢？……」

五比丘透彻地照见五蕴，并且了知五蕴为无常、苦、无我。于是佛陀教导他们观禅的五蕴法门如下：

「因此，诸比丘，对于一切的色，不论是过去的、未来的或现在的，内在的或外在的，粗的或细的、低劣的或高尚的、远的或近的，都应当以智慧如实地看待它们：

『这不是我的；这不是我；这不是我的自我。』」

根据《中部．阐陀教诫经》（Channovāda Sutta, Majjhima Nikāya）的注释，「这不是我的；这不是我；这不是我的自我」就是三相；因此如果你观照十一种色法为无常、苦、无我，你就是在观照「这不是我的；这不是我；这不是我的自我」。这两种「三相」的解释法是一样的。

当五比丘在听闻佛陀开示《无我相经》时，他们能依循佛陀的教导而修行，当下观照过去、未来与现在、内在与外在、粗与细、低劣与高尚、远与近的色法，并且交替地观照这十一类色法为无常、苦、无我。他们在听闻佛法的当时就能透彻地修行观禅，了知这三相。

同样的方法也适用于受、想、行、识，因此佛陀开示说：

「对于一切的受……

对于一切的想……

对于一切的行……

对于一切的识，不论是过去的、未来的或现在的，内在的或外在的，粗的或细的、低劣的或高尚的、远的或近的，都应当以智慧如实地看待它们：『这不是我的；这不是我；这不是我的自我。』」

由此可知，五比丘在听闻佛陀开示的当下就能观照十一种五取蕴的三相。

大家应当记得，他们从过去十万大劫以来就曾数度于过去诸佛的教化期中修行这种观禅，这是他们能证悟的一项因素。另一项因素是，自从听闻《转法轮经》之后，他们就能透彻地了知十一种五蕴为无常、苦、无我。他们在五天的时间里一再反复地观照这三相。当他们证悟阿罗汉果的观智成熟时，佛陀为他们开示这部《无我相经》，原因是那时若他们再度观照十一种五蕴为无常、苦、无我，就能证悟阿罗汉果。这是佛陀为他们开示本经的理由。

佛陀继续开示说：

「诸比丘，具备如此的认知之后，善学的圣弟子对色厌患、对受厌患、对想厌患、对行厌患、对识厌患。如此厌患之后，他远离欲染。远离欲染之后，他得到解脱。得到解脱之后，生起了如此的智慧：『我已经得到解脱。』他了解：『生已灭尽，梵行已立，应作皆办，不受后有。』」

圣弟子对十一种五蕴感到厌患，因为他清楚地照见五蕴无常、苦、无我的本质。

世尊如此开示时，五比丘对世尊的话感到欣悦与欢喜。此经说完之后，五比丘的心解脱诸漏，了无执着。

在听闻佛陀开示的同时，五比丘当下观照十一种五蕴为无常、苦、无我。当他们的观智逐渐成熟时，他们就以斯陀含道智了悟涅盘，将贪欲与瞋恨的力量削弱。然后他们以阿那含道智了悟涅盘，彻底地灭除了瞋恨与欲界的贪欲。最后他们以阿罗汉道智了悟涅盘，彻底地灭除剩余的所有烦恼，诸如骄慢、愚痴、掉举、昏沉与睡眠、无

明。每一种道智都彻底地灭除特定的烦恼。当他们证悟阿罗汉道时，阿罗汉道智彻底地灭除了剩余的一切烦恼，因此他们能「解脱诸漏，了无执着」。若想证得阿罗汉果，你也必须如此修行。

如何实际地修行呢？我想依据《泡沫譬喻经》（Pheṇapiṇḍūpama Sutta）来解释观照十一种五取蕴为无常、苦、无我的方法。请听经文：

> 一时世尊住在恒河岸边的阿毗陀处（Ayojjhā）。当世尊第一次来到阿毗陀处时，那里的居士供养一座僧寺给世尊及僧团居住。
>
> 当世尊居住在那里时，有一天傍晚他从所住的香舍出来，坐在恒河岸边。他见到一大团泡沫顺着河水流过来，心里想：「我要讲述关于五蕴的开示。」于是他对围坐在他身边的众比丘说：
>
> 「诸比丘，假设恒河上漂着一大团泡沫，一个视力良好的人视察它、深思它、仔细地研究它，于是那团泡沫对此人而言是空的、虚的、没有实体的，因为一团泡沫中那里能有什么实体存在呢？同样地，诸比丘，无论是那一种色：过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或高尚的、远的或近的，比丘都视察它、深思它、仔细地研究它，于是色对比丘而言是空的、虚的、没有实体的，因为色当中那里能有什么实体存在呢？」

佛陀说这个譬喻的用意何在呢？

我们必须考虑以下的几个要点：

一、 首先，他用泡沫空虚、没有实体的本质来比喻色法（rūpa 物质）空洞、没有实体的本质。如果你修成四界分别观，就会亲自见到我们所执着的这个身体事实上是没有实体与实质的。身体只是由极端微小的粒子构成的集团而已；这种微粒称为色聚（rūpa kalāpa）。而色聚又是由刹那生灭的究竟色法所组成的。就像当我们试着要握住泡沫时，泡沫会立刻破灭，同样地，我们身体里的这些色聚一生起后就立刻解体、消逝。新生起的色聚取代了旧的，然后同样地立刻消逝。正如我们不可能随自己的意愿而塑造泡沫，同样地，构成我们身体的色法也不是我们意志所能控制的，没有恒常的实质或自我存在。事实上色是无常、苦、无我的。

二、 当佛陀见到泡沫顺流而下时，他知道泡沫随时都可能破碎，而且何时破碎是难以预料的。同样地，深思之后我们知道身体终有一天会瓦解、粉碎，而且我们无法控制使它何时发生。正如随着河水漂流的泡沫一般，我们都随着自己的业而在生死轮回中漂流，不知何时生命会结束。既然我们对此事丝毫不能作主，我们又岂能认定色是常或我呢？

色取蕴并不是无因而自然产生的；它们生起之因缘如下：

一、 眼净色、耳净色、命根色等业生色依靠五种过去因（无明、爱、取、行、业）而生起。

二、 心生色依靠受、想、行、识这四种名蕴而生起；而四种名蕴又是依靠心所依处而生起。

三、 时节生色由火界（tejo）所产生，而火界是色蕴当中的一项。
四、 食生色由食素所产生，食素也是色蕴当中的一项。

佛陀就是如此解释色取蕴。佛陀接着开示如下：

「诸比丘，假设在雨季最后一个月下雨的时候，大颗的雨滴直线落下，水面上有水泡生起与破裂。一个视力良好的人视察它、深思它、仔细地研究它，于是水泡对此人而言是空的、虚的、没有实体的，因为水泡中那里能有什么实体存在呢？同样地，诸比丘，无论是那一种受：过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或高尚的、远的或近的，比丘都视察它、深思它、仔细地研究它，于是受对比丘而言是空的、虚的、没有实体的，因为受当中那里能有什么实体存在呢？」

佛陀以这个譬喻来表达什么呢？

受（vedanā）的特相是领受与体验目标（所缘）。受可分为乐受、苦受及舍受这三种。正如水泡是脆弱的、无法掌握的、一生即灭的，同样地，受也是瞬间生灭的、无法被认定为恒常与稳定的。正如水泡在水面上生起，不久即灭，受也是同样的道理，因为一弹指之间就有一万亿个受生灭过去。正如水泡依靠因缘而生起，同样地，受依靠过去与现在的因缘而生起。受赖以生起的过去因缘是什么呢？那就是无明、爱、取、行与业。受的现在因缘是什么呢？那就是依处、目标与接触。受不能独立生起，必须依靠依处、接触目标而与相应的名法同时生起。其余的名蕴——想蕴、行蕴、识蕴——也是同样的道理，都不能独立生起，必须依靠过去与现在的因缘才能生起。

这是佛陀对受取蕴的解释。

佛陀接着开示说：

「诸比丘，假设在热季最后一个月里的正午时分，有闪动摇晃的海市蜃楼产生。一个视力良好的人视察它、深思它、仔细地研究它，于是那海市蜃楼对此人而言是空的、虚的、没有实体的，因为海市蜃楼中那里能有什么实体存在呢？同样地，诸比丘，无论是那一种想：过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或高尚的、远的或近的，比丘都视察它、深思它、仔细地研究它，于是想对比丘而言是空的、虚的、没有实体的，因为想当中那里能有什么实体存在呢？」

佛陀借着这个譬喻来表达什么呢？

想（saññā）的特相是标志及认识目标（所缘），以便再次遇到相同的目标时能够认得它。想就像海市蜃楼一般，因为它是无法达到的、无法掌握的。它只是一种心所，没有真正的实体，依靠因缘条件而变异，对一个人而言是一种情况，对另一个人而言又是另一种情况。一切有为法都是无常、苦、无我及不净的；但是凡夫受到无明的影响，把所见、所闻、所嗅、所尝、所触及所知的目标（所缘）都标志为常、乐、我、净。这称为「颠倒想」（saññāvipallāsa 或想颠倒）。正如海市蜃楼蒙骗大众，同样地，想使人们相信不净、苦、无常的事物是美丽、快乐、恒常的。

这是佛陀对想取蕴的解释。

佛陀继续开示说：

「诸比丘，假设一个需要心材、找寻心材、四处寻求心材的人带着一把锋利的斧头进入森林中。他见到一大棵芭蕉树，挺直、新绿、还没有长出果蕾。他从树干的基部将芭蕉树砍倒，砍掉顶端的树叶，然后一层层地剥开树干。当他逐层地剥开树干时，他甚至无法发现软木材，更不用说心材。一个视力良好的人视察它、深思它、仔细地研究它，于是那棵芭蕉树对此人而言是空的、虚的、没有实体的，因为芭蕉树干当中那里能有什么实体存在呢？同样地，诸比丘，无论是那一种行：过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或高尚的、远的或近的，比丘都视察它、深思它、仔细地研究它，于是行对比丘而言是空的、虚的、没有实体的，因为行当中那里能有什么实体存在呢？」

佛陀借着这个譬喻来说明什么呢？

正如芭蕉树干是许多层鞘的组合体，每一层都有它自己的特相；同样地，行蕴（saṅkhārak- khandha）是许多心所的组合体，每一个心所都有自己的特相与作用。

心所（cetasika）有五十二种[9]，它们与心（citta）同时生起，同时坏灭，依靠同样的依处，缘取同样的目标，借着执行各自特有的作用来协助心全面地认知目标。在它们当中，受是受取蕴，想是想取蕴，其余的五十种心所是行取蕴。有些心所同在一个心识刹那中生起，但并非所有的心所都是如此。举安般初禅而言，安般初禅里的禅心是色界善心，在每一个心识刹那中有三十四个名法存在。其中的受是乐受，是受蕴；想是对安般禅相的印象，是想蕴；识是认知安般禅相，是识蕴；其余的三十一个心所是行蕴。行蕴当中的思是决定善、不善名法产生果报强弱的最显著因素，意即：若造业时思愈强，所结成的果报就愈强。此外，行蕴中还包括一般的心所，如一境性与作意；善心所，如信、精进与无贪；不善心所，如愚痴、贪欲、瞋恨、邪见等。由于禅心是善心，因此当中没有不善心所存在。上述这些名法都在同一个心识刹那中生起，然后就消逝无踪，因此它们是无常的。它们依靠过去因缘与现在因缘而生起，而非无端端地生起，因此它们完全没有恒常的自我或主宰的本质。

这是佛陀对行取蕴的解释。

佛陀继续开示说：

「诸比丘，假设一个魔术师或魔术师的学徒在十字路口表演魔术。一个视力良好的人视察它、深思它、仔细地研究它，于是那魔术对此人而言是空的、虚的、没有实体的，因为魔术当中那里能有什么实体存在呢？同样地，诸比丘，无论是那一种识：过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或高尚的、远的或近的，比丘都视察它、深思它、仔细地研究它，于是识对比丘而言是空的、虚的、没有实体的，因为识当中那里能有什么实体存在呢？」

佛陀举出这个譬喻的含意是什么呢？

[9] 「五十二心所」请参见本书后面的「附录」。

识（viññāṇa）的特相是认知目标（所缘）。如果从识会欺骗人、使人生起邪见的角度来看，识就像魔术一样。例如，它带给人如此的错误印象：来来去去、站立坐卧的那个人一直拥有同样的身心。然而，事实上在那些行动当中身心刹那刹那间都在变化，并不是同样的。看时是看时的身心，听时是听时的身心，思考时是思考时的身心，各不相同。这些心识的生起不是意志所能主宰的。我们无法决定：「我要看，我要听」等，因为识依靠过去因缘与现在因缘而生起。

例如，当颜色同时撞击眼门（眼净色）与意门（有分心）时，眼识就在眼门心路过程中生起而执行看的作用；眼识生起的过去因是无明、爱、取、行、业；现在因是颜色、眼根（眼净色）、接触、光明与作意。这些只是因缘和合而产生的现象而已，没有一个「我」在操纵看的过程。即使我们决心不使识生起，而刻意地毁坏眼根、耳根、鼻根、舌根、身根，心中还是会有目标出现，因而意识还是会生起。如此，就像其它种取蕴一样，识取蕴也是因缘所生的，没有恒常的自我存在。

我想举例说明：假设有一个人，他亲爱的儿子走失了。由于过度的思念，他会如此想：「哦！我可怜的儿子已经死了，好痛苦啊！我的心日夜都充满愁、悲、忧、恼，如此已经过了好几个月。我将不可能再快乐起来。」

又有这样的人，具有丰富的物理学常识，并且以自己的知识为傲。当他与一般人谈论物理学之后，就如此说：「哦！我的心力是多么强啊！不像别人的心那样无能。我比别人拥有更丰富的知识与领会。」

为什么人们会那样想呢？因为他们相信心是恒常的，不了解心是依靠过去与现在的因缘而生灭的。

现在，如果有人告诉上述那个悲伤的人说他已经中了一百万元的彩券，他是否还会如此想：「我的心充满愁、悲、忧、恼，我将不可能再快乐起来。」？我想不会的，因为悲伤与快乐都不是恒常的，只会随着因缘而生灭。

再者，如果上述那个以学识为傲的人与博通哲学的智者谈论哲学时，他是否还会如此说：「哦！我的心力是多么强啊！不像别人的心那样无能。我比别人拥有更丰富的知识与领会。」？我想不会的，因为当因缘条件改变时，心识就随着改变。

佛陀以五种譬喻分别地解释五蕴，有系统地显示五取蕴当中的每一取蕴都是空虚的、没有实体的、没有本然的自我。既然众生纯粹只是由五取蕴所构成，别无他物，那么众生中那里能有实质或恒常的自我存在呢？这是佛陀在《泡沫譬喻经》中所开示，观照十一种五蕴为无常、苦、无我的方法。

为了进一步肯定上述的解释，我想引用《中部．小萨遮迦经》（Cūḷasaccaka Sutta, Majjhima Nikāya）当中，萨遮迦所提出的问题及佛陀的答复：

> 「沙门乔达摩的弟子如何履行他的教导，听从他的劝告，而在导师的教法中超越怀疑，免离困惑，获得坚信，不需依赖他人？」
>
> 「在此，火吠舍，对于任何种类的色，无论是过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或高尚的、远的或近的——我的弟子都以正智如实地这样照见：『这不是我的，这不是我，这不是我的自我。』对于任何种类的受……对于任何种类的想……对于任何种类的行……对于任何种类的

识，无论是过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或高尚的、远的或近的——我的弟子都以正智如实地这样照见：『这不是我的，这不是我，这不是我的自我。』这就是我的弟子履行我的教导，听从我的劝告，而在我的教法中超越怀疑，免离困惑，获得坚信，不需依赖他人的方法。」

「大师乔达摩，比丘如何成为诸漏已尽，梵行已立，应作皆办，已释重担，达到真正目标，毁坏存在的枷锁，透过完全智而彻底解脱的阿罗汉？」

「在此，火吠舍，对于任何种类的色，无论是过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或高尚的、远的或近的——比丘都已经以正智如实地这样照见：『这不是我的，这不是我，这不是我的自我。』对于任何种类的受……对于任何种类的想……对于任何种类的行……对于任何种类的识，无论是过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或高尚的、远的或近的——比丘都已经以正智如实地这样照见：『这不是我的，这不是我，这不是我的自我。』这就是比丘成为诸漏已尽，梵行已立，应作皆办，已释重担，达到真正目标，毁坏存在的枷锁，透过完全智而彻底解脱的阿罗汉之方法。」

由佛陀的这两段回答可知，不只是要成为阿罗汉需要观照十一种五蕴的三相而已，要成为须陀洹也必须如此观照。五比丘在听闻《转法轮经》之时与之后都观照十一种五蕴为无常、苦、无我，因而证得须陀洹果。当他们听闻《无我相经》时，再度观照十一种五蕴为无常、苦、无我，因而证得阿罗汉果。若人想成为圣者，就必须以他们作为学习的榜样。

然而，我们不应争辩说《无我相经》当中没有提到五比丘修行了缘起法。事实上，他们在证悟须陀洹果时已经透彻地了知缘起法。在证悟须陀洹果之后的五天当中，他们还是一再地修行缘起法，并且观照苦谛法与集谛法为无常、苦、无我。因此他们在证悟阿罗汉果之前就已彻底地明了缘起法。

若未以直观的智慧了知缘起法，就无法超越疑惑（vicikicchā）。如此就不可能证悟须陀洹果，更不用说阿罗汉果。请聆听《因缘相应．缘经》（Paccaya Sutta, Nidāna Saṁyutta）里的开示如下：

「诸比丘，何谓缘起？以生为缘，老死（生起）。无论如来出世与否，此道理皆安立，此是法住性（dhammaṭṭhitatā）、法决定性（dhammaniyāmatā）、缘起性（idappaccayatā）。如来证悟此法、现观此法。证悟与现观此法之后，（如来）宣说、教示、告知、设立、开演、解释、阐明此法，说：『看！诸比丘，以生为缘，老死（生起）。』

以有为缘，生（生起）；以取为缘，有（生起）；以爱为缘，取（生起）；以受为缘，爱（生起）；以触为缘，受（生起）；以六处为缘，触（生起）；以名色为缘，六处（生起）；以识为缘，名色（生起）；以行为缘，识（生起）；以无明为缘，行（生起）。无论如来出世与否，此道理皆安立，此是法住性、法决定性、缘起性。如来证悟此法、现观此法。证悟与现观此法之后，（如来）宣说、教示、告知、设立、开演、解释、阐明此法，说：『看！诸比丘，以无明为缘，行（生起）。』

诸比丘，此是真如性、不异如性、真实不异性、缘起性。诸比丘，这称为缘起。

诸比丘，何谓缘起法？诸比丘，老死是无常的、有为的、缘生的、尽法、衰灭法、离贪法、灭尽法；诸比丘，生是无常的、有为的、缘生的、尽法、衰灭法、离贪法、灭尽法；诸比丘，有是无常的、有为的、缘生的、尽法、衰灭法、离贪法、灭尽法；诸比丘，取……爱……受……触……六处……名色……识……行……诸比丘，无明是无常的、有为的、缘生的、尽法、衰灭法、离贪法、灭尽法。诸比丘，这些称为缘起法。

诸比丘，当圣弟子以正智清楚地如实照见这缘起及这些缘起法时，他将不可能（如此地）回溯过去，想着：『过去我是否存在？过去我是否不存在？过去我是什么？过去我是如何？过去我原本是什么之后成为了什么？』他也不可能（如此地）预料未来，想着：『未来我将存在否？未来我将不存在否？未来我将是什么？未来我将是如何？未来我将是什么之后将成为什么？』他对于现在不可能有如此的内在迷惑：『我存在吗？我不存在吗？我是什么？我是如何？（我）这个有情从何而来？将往何去？』

为何（这是不可能的）？诸比丘，因为圣弟子已经以正智清楚地如实照见缘起及缘起法。」

若不了知缘起，就无法成为真正的沙门或婆罗门。「沙门」（samaṇa）意即止息烦恼的圣者。「婆罗门」（brahmaṇa）有两种：生婆罗门（jāti- brahmaṇa）与清净婆罗门（visuddhi-brahmaṇa）。生婆罗门是由于诞生于婆罗门之家而成为婆罗门；清净婆罗门则是由于灭尽烦恼、心得清净而成为婆罗门。阿罗汉称为清净婆罗门，因为他们已经以阿罗汉道智将烦恼彻底灭除无余。《因缘相应．沙门婆罗门经》（Samaṇa-brāhmaṇa Sutta, Nidāna Saṁyutta）当中所说的就是指清净婆罗门而言。以下是其经文：

「诸比丘，有些沙门或婆罗门不了知老死、老死之因、老死之灭、导致老死灭之道，不了知生……有……取……爱……受……触……六处……名色……识……不了知行、行之因、行之灭、导致行灭之道，我不认为他们是沙门中的沙门，或婆罗门中的婆罗门。这些尊者们无法以亲证的智慧了知（缘起），故无法在今生成就与安住于沙门的目标或婆罗门的目标。

然而，诸比丘，有些沙门或婆罗门了知老死、老死之因、老死之灭、导致老死灭之道，了知生……了知行、行之因、行之灭、导致行灭之道，我认为他们是沙门中的沙门、婆罗门中的婆罗门。这些尊者们以亲证的智慧了知（缘起），而在今生成就与安住于沙门的目标或婆罗门的目标。」

由上述经文的引证中，我们可以了解五比丘在听闻《转法轮经》与《无我相经》时必定都已经以正智如实地照见缘起与缘起法。如果不了知缘起及不观照缘起支为无常、苦、无我，他们就不可能证得须陀洹果与阿罗汉果。因此，观照十一种五蕴（苦谛法）及缘起（集谛法）是证得圣果所不可或缺的。这是通向彻见四圣谛与证悟涅盘的正道。禅修者应当时常谨记在心并且如法修行，直到透过完全智而彻底解脱，证得阿罗汉果。

五比丘

（Pañcavaggiyā）

在此想为各位介绍在《转法轮经》与《无我相经》中提到的五比丘。他们都曾在过去生中积累波罗蜜。首先我想讲述憍陈如尊者的波罗蜜。

憍陈如尊者（Aññāsi Koṇḍaññа Thera）

在胜莲华佛（Buddha Padumuttara）的时代他是一位在家居士，见到佛陀宣布一位比丘为戒腊最高的长老，他发愿自己也能在未来佛的教化期中得到同样的荣衔。为了达成这个心愿，他做了许多虔诚的善业，其中一项就是建造一座金色的房舍以供奉佛陀的舍利；并且他在十万年当中一有机会就修行止禅与观禅。根据《譬喻经》（Apadāna），他是在胜莲华佛成佛之后第一位供养食物给佛陀的人。

在毗婆尸佛（Vipassī Buddha）的时代他也是在家居士，名叫摩诃迦拉（Mahākāla 大黑）。他将农作物收成之后九种最初的成果供养给佛陀。

在他的最后这一生，他出生于迦毗罗卫城（Kapilavatthu）附近的头那瓦吐（Donavatthu），生为一个非常富有的婆罗门之子。他比乔达摩佛更早出生。人们以他的族姓——憍陈如——来称呼他。他博通三部吠陀，尤其精通于看相学。我们的菩萨出生为悉达多太子之后，他就是被邀请到王宫为太子看相的八位婆罗门当中的一位。虽然他在吠陀典的研究方面还只算是年轻的新学，但是他是唯一肯定地宣称太子将会成佛的婆罗门。为太子看相之后，他就与四位同伴——跋提迦、卫跋、摩诃那摩、阿说示——出家去了。为的是要等待太子出家、成道，以便亲近、学法、证悟。他们被称为「五比丘」（Pañcavaggiyā）。

菩萨悉达多太子出家后不久，就在优楼频罗（Uruvelā）修行各种苦行，其艰难程度从未有人达到，时间长达六年之久。那时五比丘伴随着他。有一天太子晕倒在地，有一位天神就去通知他的父亲净饭王（King Suddhodana）说太子已经死了。然而净饭王深信阿私陀仙人的预言，而不相信天神所说的消息。太子的母亲投生为兜率天的天子，这时就前来鼓励太子。后来太子了解到极端苦行是愚蠢的行为，决定要放弃，于是开始正常地取用食物。五比丘因此对太子感到失望，就离开他而前往仙人坠处（Isipatana）去。

证悟之后，佛陀前往仙人坠处去为五比丘开示《转法轮经》。听完经之后，憍陈如与一亿八千万位梵天神都证得初果须陀洹。由于他是第一位了悟佛法——四圣谛——的人，因此佛陀称赞他说：「憍陈如已经明白了，憍陈如已经明白了。」从此憍陈如就被称为「明白的憍陈如」（Aññāsi Koṇḍaññа）。他是第一位受比丘戒的人，受戒的方式是经由佛陀说：「善来，比丘，法已善说，坚持梵行以究竟离苦。」五天之后他听闻《无我相经》而证得阿罗汉果。后来在祇园精舍（Jetavana），佛陀在比丘大众中宣称他是最先见法第一的大弟子；他也被宣称为耆宿（rattaññū 年长）第一的大弟子。

在僧团中，憍陈如坐在跟随佛陀转法轮的两位上首弟子（舍利弗与目犍连）的后面。他们礼敬佛陀之后，也礼敬憍陈如尊者。如此他觉得留在佛陀身边对自己与他人

都不太方便。他还发现他的外甥富楼那弥多罗尼子（Puṇṇa-Mantāniputta）在佛教里出家后将成为说法第一的大弟子。于是他去找他的外甥，剃度他之后要他去亲近佛陀。憍陈如本人则在征得佛陀的允许之后，前往六牙森林（Chaddanta Forest）曼达奇尼（Mandākinī）岸边，在那里住了十二年。

当我们的菩萨出生时，憍陈如已经三十五岁；菩萨成佛时，他已经七十岁；然后他在森林里住了十二年，森林里的大象轮流供养食物给他，并且侍候他。十二年后他回来向佛陀致上最后的礼敬，并且向佛陀辞行，准备般涅盘，那时他已经八十二岁。告别佛陀之后，他回到六牙森林，在那里般涅盘（最后的寂灭）。据说住在喜马拉雅山的一切众生都为此而流泪。他的火葬礼由那伽达多天神（Deva Nāgadatta）所领队的八千头大象隆重地举行。从最低的天神到最高的梵天神全部都参加葬礼，每位天神供养一枝檀香木。由阿那律尊者（Venerable Anuruddha）为首的五百位比丘也在场。火化后的舍利被送到竹林精舍（Veḷuvana），交给佛陀。佛陀亲手将舍利安放在从地涌出的银塔中。大论师觉音尊者（Venerable Buddhagosa）说那座银塔在他的时代还存在。

《长老偈》中有几首憍陈如尊者所说的偈颂，劝勉同修坚持梵行，因为一切有为法都是无常、苦、无我的。在此，梵行（brahmacariya）是指「教梵行」（sāsana-brahmacariya）与「道梵行」（magga-brahmacariya）。「教梵行」即戒、定、慧三学。「道梵行」即四种圣道。三学是禅修者证得各阶圣道的支助因素。

有一次憍陈如尊者接受帝释天王（Sakka）的请求而开示。帝释天王闻法之后表示自己非常欢喜，因为那开示就像佛陀亲自所说的那样殊胜。婆耆舍尊者（Venerable Vaṅgīsa）有一次在佛陀面前以偈颂赞叹憍陈如尊者的德行。他说：

继佛陀之后而开悟，
精进的憍陈如尊者，
是获得安乐住处者，
是常处于闲静处者。

修行导师教法者，
所能体验证悟的，
皆已被勤学的他，
完全无余地证得。

具足三明的大威德者，
精通于了知他人之心，
憍陈如为佛陀之真子，
虔诚顶礼于导师足下。

跋提迦尊者（Bhaddiya Thera）

跋提迦是迦毗罗卫城一户婆罗门人家之子。当我们的菩萨出生之后，跋提迦的父亲就是被请去为菩萨看相的八位婆罗门当中的一位。当时他的父亲已经太老了，无法出家等待菩萨成道。当阿私陀仙人（Asita, Kāladevila）宣布悉达多太子将会成佛时，跋提迦及以憍陈如为首的其它四位婆罗门就出家等待悉达多太子。当太子在优楼频罗

六年苦行时，跋提迦也随侍在身边。后来由于见到太子开始正常地取用食物，对太子感到失望，跋提迦就与其它同伴离开太子，前往仙人坠处去。佛陀成道后在仙人坠处为他们开示《转法轮经》。跋提迦在下弦月的第一天，亦即开示《转法轮经》的隔天证悟须陀洹果，成为人间的第二位须陀洹。他在听闻《转法轮经》后第五天，听闻《无我相经》之时与其它四位比丘一起证得阿罗汉果。

卫跋尊者（Vappa Thera）

卫跋过去世在胜莲华佛时代就发愿要成为佛陀的最初弟子之一。为了达成这个目标，他积累波罗蜜，如布施、持戒、修行止禅与观禅。他曾经当国王十六次，名叫摩诃敦度比（Mahā- dundubhi）。

在他的最后一生中，他是五比丘之一。他的父亲名叫瓦些塔（Vāsetha），是迦毗罗卫城的婆罗门。当阿私陀仙人宣布悉达多太子将会成佛时，卫跋及以憍陈如为首的四位婆罗门一起出家。太子六年苦行时卫跋也随侍在侧。后来由于太子放弃苦行而对太子感到失望，于是离开太子而前往仙人坠处。佛陀成道后为他们开示《转法轮经》。开示后的第二天卫跋证得须陀洹果。第五天卫跋与其它同伴都在听闻《无我相经》之后证得阿罗汉果。

摩诃那摩尊者（Mahānāma Thera）

摩诃那摩尊者也是五比丘之一。他在听闻《转法轮经》之后第三天证得须陀洹果。第五天听闻《无我相经》之后证得阿罗汉果。有一次他来到马奇迦山达（Macchikāsaṇḍa）。吉达居士见到他托钵，对他的威仪举止感到欢喜，就邀请他到自己家里，供养他饮食并且听他开示。吉达居士对摩诃那摩尊者所开示的法感到非常喜悦，于是将自己的一座优雅的林园——安般达迦林（Ambāṭaka- vana）——供养给摩诃那摩尊者，让他将那林园献给僧团，吉达居士并且在林中建造一座大寺院。后来，吉达居士听闻摩诃那摩尊者开示《六处细说》（Saḷāyatana-vibhatti）——详细解释内外六处——之后证得阿那含果（不还；不会再投生于欲界的圣者）。

阿说示尊者（Assaji Thera）

阿说示尊者是五比丘当中最年轻的一位。佛陀开示《转法轮经》之后，他是五比丘当中最后一位证得法眼者（开示后第四天）。在摩诃那摩与阿说示尚未证得须陀洹果的期间，佛陀必须教导他们如何修行，而其它三位比丘则外出托钵以供六人食用。阿说示尊者在听闻《无我相经》之后证得阿罗汉果。后来阿说示的一席话令舍利弗与目犍连开悟：那是有一次，当阿说示尊者在王舍城里托钵时，四处寻找不死之法的舍利弗见到他，对他的威仪举止而感到很欢喜，就跟随着他，直到他托完钵。等到适当的时机，舍利弗就请问阿说示尊者他的老师是谁及遵循何种教法。阿说示尊者起先不愿意回答，因为他认为自己才刚出家不久。然而舍利弗敦促他依照他自己所了知的说出来。阿说示尊者所说的那首偈颂从此广为人知，被认为是佛陀教法的主旨。他说：

“ye dhammā hetuppabhavā tesaṁ hetuṁ Tathāgato āha, tesañca yo nirodo, evaṁvādī

Mahāsamaṇo.”

「诸法从因生，如来说其因；彼亦从因灭，此大沙门说。」

意即：「如来教导苦谛法及其因（集谛），也教导彼二者（苦谛与集谛）的无余寂灭与导致寂灭之道。佛陀大沙门就是教导如此的法。」

舍利弗听了立刻明了，证悟须陀洹果。然后赶紧将自己已经找到真理的这个喜悦讯息告诉目犍连。

舍利弗尊者非常尊敬阿说示尊者。据说从第一次见面的那天开始，只要他听说阿说示尊者住在那一处，他就向那个方向恭敬地合掌，躺下来睡时也将头朝向那个方向。这正是圣者感恩的美德。

这五位比丘证得阿罗汉果时也成就了四无碍解智，因此他们肯定曾在过去佛的教化期中累积充分的波罗蜜。如果你想证得阿罗汉果，就应当学习他们为了彻悟四圣谛而付出的精勤修行。

愿大家尽早彻悟四圣谛！

皮带束缚经（一）

（Gaddulabaddha Sutta 1）

《皮带束缚经》有两部，这两部我们都将研究。第一部《皮带束缚经》的经文开始说：

一时世尊住在舍卫城。当时世尊对诸比丘说：

「诸比丘，生死轮回的源头是无法察知的。在生死轮回中一再流转的众生，被无明所蒙蔽、被爱欲所束缚的起点是难以得知的。」

业力只有在无明（avijjā）与爱欲（taṇhā）的支持下才能产生结果；若没有无明与爱欲，业力就不能产生任何果报。因此在本经中佛陀教导说生死轮回（saṁsāra）的主因是无明与爱欲。

「无明」是指错误地认知有真实的男人、女人等存在。根据佛陀的教导，只有究竟名色法（精神与物质）存在而已，没有真实的男人、女人存在。如果有人这么想：「这是男人、女人、儿子、女儿……」，这种错知就是无明。如果有系统地修行四界分别观，就能见到名为色聚的微粒。分析各种色聚微粒之后，就能照见总共二十八种色法（rūpa）。此外还有依靠色法（物质现象）而生起的名法（精神现象）。所以依究竟谛（胜义谛）而言，只有名色法存在而已。然而名色法一生起之后就立即消灭，因此它们是无常的。没有恒常存在的男人、女人、儿子、女儿等，因此认为有男人、女人等真实存在就是无明。

由于无明的缘故，执着这些对象的爱欲就会依靠无明而生起。在无明与爱欲的帮助之下，成熟的业力就能结成善或恶的果报。这就是为什么佛陀在本经中说：「在生死轮回中一再流转的众生，被无明所蒙蔽、被爱欲所束缚的起点是难以得知的。」

佛陀继续开示说：

「诸比丘，汪洋大海有干涸、竭尽到点水不存的时候；但是我说，被无明所蒙蔽、被爱欲所束缚而在生死轮回中一再流转的众生，他们的痛苦没有穷尽的时候。」

根据佛教的道理，终有一天世界会被火、水或风所毁灭。佛陀在本经中描述的是世界被火毁灭的情况。那时有愈来愈多个太阳出现。通常四恶道里的众生会死亡，投生到人间或欲界天来。当天空中出现五个太阳时，汪洋大海会干涸、竭尽到点水不存。那时通常欲界的众生都会死亡；他们在死亡之前都精进修行而达到禅那。依靠禅那的缘故，他们都投生到梵天界去。因此佛陀开示说即使在那时生死轮回还是没有穷尽——「但是我说，被无明所蒙蔽、被爱欲所束缚而在生死轮回中一再流转的众生，他们的痛苦没有穷尽的时候。」

佛陀继续开示说：

「诸比丘，众山之王——须弥山——有被焚烧、毁坏到尘点不存的时候；但是我说，被无明所蒙蔽、被爱欲所束缚而在生死轮回中一再流转的众生，他们的痛苦没有穷尽的时候。」

当第六个太阳出现时，众山之王——须弥山——也焚烧、毁坏到尘点不存。那时，以无明及爱欲为根本，禅那的业力使众生投生到梵天界去，开始另一个生命的流转。所以佛陀如

此开示：「但是我说，被无明所蒙蔽、被爱欲所束缚而在生死轮回中一再流转的众生，他们的痛苦没有穷尽的时候。」

然后佛陀开示说：

「诸比丘，辽阔的大地有被焚烧、毁坏到寸土不存的时候；但是我说，被无明所蒙蔽、被爱欲所束缚而在生死轮回中一再流转的众生，他们的痛苦没有穷尽的时候。」

当第七个太阳出现时，辽阔的大地被焚烧、毁坏到寸土不存。那时，依靠无明及爱欲，剩余的欲界众生非常精进地修行以达到禅那。由于禅那的业力，死后他们投生于梵天界。所以佛陀如此开示：「但是我说，被无明所蒙蔽、被爱欲所束缚而在生死轮回中一再流转的众生，他们的痛苦没有穷尽的时候。」

接着佛陀以狗为譬喻来开示：

「诸比丘，就像一只以皮带束缚的狗被绑在牢固的木桩或柱子，牠只能绕着那根木桩或柱子一再地打转。同样地，诸比丘，未曾闻法的凡夫未见圣者，未善巧与未调伏于圣者之法（四圣谛）；未见善士，未善巧与未调伏于善士之法，他认为

（一） 色是我，或
（二） 我有色，或
（三） 色在我之中，或
（四） 我在色之中。

他认为受是我……他认为想是我……他认为行是我……他认为识是我，或我有识，或识在我之中、或我在识之中。

他从色到色、从受到受、从想到想、从行到行、从识到识，一再地奔走、流转。

当他在其中一再地奔走、流转时，他无法脱离色、无法脱离受、无法脱离想、无法脱离行、无法脱离识。我说，他无法解脱生、老、死，无法解脱愁、悲、苦、忧、恼，无法解脱痛苦。」

在此，佛陀解释二十种萨迦耶见（sakkāyadiṭṭhi 身见），即认为有个体存在的邪见。我想解释这二十种萨迦耶见。

有色蕴中有四种萨迦耶见：

一、 他们将色认定为我：色与我是相同的；我就是色，色就是我。注释以譬喻来解释这一点：蜡烛的光与蜡烛的火是相同的；光就是火，火就是光。同样地，有些相信有我的人认为我就是色，色就是我；色与我是相同的。

二、 我有色：在这里，名（精神）是我，我与色是不同的。他们认为受蕴、想蕴、行蕴及识蕴为我，这四种名蕴拥有色法。注释以譬喻来解释：树木与树木的影子是不同的；树木是一回事，树木的影子是另一回事；树木拥有影子。同理，我（名法）好比是树木；色法好比是树木的影子。因此我是一回事，色是另一回事；我拥有色。

三、 色在我之中：他们认定名法为我，而色法存在名法之中。注释以譬喻解释说：好比花有香味，香味存在花之中。同样地，我（名法）好比是花，色法好比是香

味；色法存在我之中。

四、 我在色之中：他们认定名法为我，而这个我存在于色法之中。注释以譬喻解释说：盒子里有红宝石，红宝石存在盒子之中。同理，色法好比是盒子，我（名法）好比是红宝石；我存在色法之中。

以上是四种譬喻：（一）烛光与烛火、（二）树木与树影、（三）花与花香、（四）盒子与宝石。这是《阿毗达摩藏》的注释《殊胜义注》（Aṭṭhasālinī）的解释。这些是关于色蕴的四种萨迦耶见。关于受蕴、想蕴、行蕴与识蕴也都各有四种萨迦耶见，其情况可以此类推，于是总共有二十种萨迦耶见。

在本经中及第二部《皮带束缚经》中，佛陀都解释如何灭除这二十种萨迦耶见，因为这二十种萨迦耶见是一切邪见的基础。依靠萨迦耶见的缘故，种种邪见如无作用见（akiriyadiṭṭhi）、无因见（ahetukadiṭṭhi）、空无见（natthikadiṭṭhi）才能生起。

一、 无作用见：否定善法与不善法能产生作用。
二、 无因见：否定果报的因。
三、 空无见：否定因能产生果。

这三种邪见都是否定业因与果报。

在本经中，佛陀以狗为譬喻说：「就像一只以皮带束缚的狗被绑在牢固的木桩或柱子，牠只能绕着那根木桩或柱子一再地打转。」那只以皮带束缚的狗被人用绳子绑在牢固的木桩或柱子，因此无法逃走。同样地，如果凡夫有强烈的无明、萨迦耶见与爱欲，就无法解脱生死轮回，因为这三种烦恼将他绑住了。无明与萨迦耶见蒙蔽他的慧眼，使他无法如实地照见究竟法。萨迦耶见好比是束缚在他脖子上的皮带；爱欲好比是绳子，将他绑在牢固木桩或柱子上；而五取蕴好比是那根牢固的木桩或柱子。无明与爱欲促使他造作善行或恶行；那些行为称为业。只要还有无明与爱欲存在，死亡之后，成熟的业力就会产生下一世的结生识。有了结生识就会再有老、病、死，而愁、悲、苦、忧、恼也都会产生，因此他无法解脱生死轮回。

举例而言：假设有人供养烛光给佛像，发愿来世成为比丘。根据佛陀所教导的《阿毗达摩藏》，事实上并没有真实的比丘存在，只有名色法（精神与物质）存在而已。他认为有比丘存在；这就是他的无明。渴望得到比丘的生命就是爱欲。执着比丘的生命就是取。依靠无明、爱、取的缘故，他供养烛光给佛像，这是一种善业，包含行与业力。如此总共是五种因，即无明、爱、取、行、业。如果他能修行缘起，就能照见供养烛光给佛像时有三十四个名法。这些名法一生起后就立刻坏灭；没有恒常的行法存在。然而它们留下了某种潜在力量。当那个力量成熟时，就能依照他之前所发的愿望而产生比丘的五蕴生命，这种力量称为业力。因此，只要五种因还存在的话，生死轮回就还会一直继续，他无法解脱痛苦。

佛陀接着开示说：

「然而，诸比丘，善闻法的圣弟子得以见到圣者，善巧与调伏于圣者之法；得以见到善士，善巧与调伏于善士之法。他不认为色是我，或我有色，或色在我之中、或我在色之中。

他不认为受、想、行是我，他不认为识是我，或我有识，或识在我之中，或我在识之中。

他不再从色到色、从受到受、从想到想、从行到行、从识到识，一再地奔走、流转。

由于他不继续在其中奔走、流转，因此他脱离色、脱离受、脱离想、脱离行、脱离识。

我说，他解脱生、老、死，解脱愁、悲、苦、忧、恼，解脱痛苦。」

如何才能解脱痛苦呢？我们将在第二部《皮带束缚经》后段加以讨论。佛陀在那部经中解释说：不同的业导致众生的种种差别。

皮带束缚经（二）

（Gaddulabaddha Sutta 2）

如是我闻，一时世尊住在舍卫城。当时世尊对诸比丘如此说：

「诸比丘，生死轮回的源头是无法察知的。在生死轮回中一再流转的众生，被无明所蒙蔽、被爱欲所束缚的起点是难以得知的。

诸比丘，就像一只以皮带束缚的狗被绑在牢固的木桩或柱子上，当牠行走的时候，牠靠近那根木桩或柱子而行走；站立的时候，牠靠近那根木桩或柱子而站立；坐下的时候，牠靠近那根木桩或柱子而坐下；躺下的时候，牠靠近那根木桩或柱子而躺下。

同样地，诸比丘，未曾闻法的凡夫认为色是如此：「这是我的；这是我；这是我的自我。」他认为受、想、行、识是如此：「这是我的；这是我；这是我的自我。」行走的时候，他靠近这五取蕴而行走；站立的时候，他靠近这五取蕴而站立；坐下的时候，他靠近这五取蕴而坐下；躺下的时候，他靠近这五取蕴而躺下。

是故，诸比丘，应当经常如此地反省自己的心：『长久以来，这个心就一直受到贪、瞋、痴所污染。』诸比丘，众生透过心的烦恼而染污；众生透过心的清净而净化。」

在本经中，佛陀也是如此地以狗来比喻未曾闻法的凡夫：「诸比丘，就像一只以皮带束缚的狗被绑在牢固的木桩或柱子上。」那只狗被皮带束缚住，而且被绳子绑在牢固的木桩或柱子上，因此无法逃脱。同样地，如果未曾闻法的凡夫有强烈的身见（sakkāyadiṭṭhi 萨迦耶见；认为有个体存在的邪见）与爱欲，就无法解脱生死轮回。为什么呢？因为他被身见的皮带所束缚，被爱欲的绳子绑在五取蕴的牢固柱子上。

当未曾闻法的凡夫看待五蕴为「这是我的自我」时，这就是身见执；当他看待五蕴为「这是我的」时，就是爱欲执；当他看待五蕴为「这是我」时，就是骄慢执。无明经常与这三种执着同时生起。无明与身见蒙蔽他的慧眼，使他无法如实地照见诸法。身见犹如束缚在他颈上的皮带；爱欲犹如绳子，将他绑在五取蕴的柱子上。在身见、爱欲与骄慢这些烦恼的影响之下，他造作善业或恶业。这些根源于烦恼的业力有潜在力，能在死亡后产生下一世的生命。有了新的生命之后，就会再生起病、老、死与愁、悲、苦、忧、恼，所以他无法解脱生死轮回。

是故佛陀说：「诸比丘，应当经常如此地反省自己的心：『长久以来，这个心就一直受到贪、瞋、痴所污染。』诸比丘，众生透过心的烦恼而染污；众生透过心的清净而净化。」

佛陀接着开示说：

「诸比丘，你们是否见过称为『行图』的图画？」

「见过，世尊。」

「诸比丘，称为『行图』的图画其多样化也是由心设计出来的。然而心远比那称为『行图』的图画更多样化。」

这里所说的「图画」是指「行脚图」。由于桑卡婆罗门（Saṅkha Brahmin）带着这种图四

处行脚，宣扬他们的教法，所以称这种图为「行脚图」或「行图」。桑卡婆罗门是异教婆罗门的一派，他们在画布上画出善趣与恶趣的各种图案，用以说明成功与失败。他们将图画展示给人们看，解释说：「若人做这种行为，则得到这种结果；若做那种行为，则得到那种结果。」

那些图画非常精细，但是心又远比那些图画更精细，因为他们必须事先想好如何在画布上画出那些图画，然后才依照所想的去画。有时候也许他们会想要画一颗比太阳光更亮的红宝石，但是那只能想象而已，实际上无法画得出来。由此可知心远比画布上所画的图案更多样化。所以佛陀说：「称为『行图』的图画其多样化也是由心设计出来的。然而心远比那称为『行图』的图画更多样化。」

「是故，诸比丘，应当经常如此地反省自己的心：『长久以来，这个心就一直受到贪、瞋、痴所污染。』诸比丘，众生透过心的烦恼而染污；众生透过心的清净而净化。

诸比丘，我未曾见过有其它任何众生界像畜生界的众生那般多样化。即使畜生界的那些众生也是心使牠们多样化的；然而心远比畜生界的那些众生更多样化。」

要点在于：畜生界众生的多样化反映出造成牠们投生为畜生的过去业的多样化。而业的多样化又根源于爱欲（taṇhā）心所的多样化。

鹌鹑、鹧鸪等畜生在过去世造种种业时并不会如此想：「我们将要变成如此这般多样化。」但是，当过去某种恶业的业力成熟时，就造成他们投生于相称的鹌鹑、鹧鸪等物种（yoni）当中。牠们的外表型态、生活方式等差异都根源于物种。投生于某一物种的众生就相称于该物种而有多样化的差异。因此差异在物种中形成，而物种反映出过去的业。

例如，若你在过去生累积了投生为人的善业，当那个善业的业力成熟时，你就会投生于相称的人类物种里，而且根据那个物种而产生五取蕴。这就是父母与子女之间通常有相似之处的理由。

同样地，如果你在过去世累积了投生为鹌鹑的恶业，当该恶业的业力成熟时，就会使你投生于相称的鹌鹑物种里，而且依照该物种而产生五取蕴。因此差异在物种中形成，而物种反映出过去的业。

当你在过去世累积善业时，如果存着在未来世享受感官快乐的强烈欲望，当那个业力产生今世的果报时，你就会有享受感官快乐的强烈欲望，成为具有贪欲性格的人。同样的因果关系可以运用于具有瞋恨性格、愚痴性格、骄慢性格、嫉妒性格等人。

当你在过去世累积善业时，如果对佛、法、僧三宝、业果法则等具有坚强的信心，当那个业力产生今世的果报时，你就会成为充满信心、具有信心性格的人。

当你在过去世累积善业时，如果那个善业伴随着强而有力的慈爱，或者被慈心禅那所围绕，当那个业力产生今世的果报时，你就会成为充满慈爱、具有仁慈性格的人。

当你在过去世累积善业时，如果那个善业被强而有力的智慧（如观智）所围绕，当那个业力产生今世的果报时，你就会成为利根性、具有智慧性格的人。再者，如果是像行舍智（saṅkhārūpekkhañāṇa）那样强的观智之业力产生今世的果报，你就会具有证悟涅盘的强而有力、敏锐的智慧。如果修行止禅与观禅，你将能快速地彻悟四圣谛。

由于这个缘故，所以佛陀如此开示：

「因此，诸比丘，应当经常如此地反省自己的心：『长久以来，这个心就一直受到贪、

瞋、痴所污染。』诸比丘，众生透过心的烦恼而染污；众生透过心的清净而净化。」

在《中部》（Majjhima Nikāya）里有一部经，名为《小业分别经》（Cūḷakammavibhaṅga Sutta）。我想依照那部经来解释业与果的多样化。

一时世尊住在舍卫城祇陀林给孤独园。那时婆罗门学生须婆都提子来见世尊，与世尊互相问候。互相问候之后，他坐在一旁，问世尊关于业与果多样化的十四个问题。

为什么他会问这些问题呢？根据《中部》的注释，他的父亲都提婆罗门（Brahmin Todeyya）是憍萨罗国王的国师。由于都提在世时极端吝啬，所以死后投生为自己家里的狗。佛陀将这件事告诉须婆，并且要那只狗将牠前世作人时所埋藏的宝藏挖出来，藉此证明此狗确实是须婆的父亲投生的。这件事激起须婆对佛陀的信心，促使他来见佛陀，并且请问业报的作用。请聆听他所提出的十四个问题：

「大师乔达摩，是什么因缘使人类有高下之分？人类有：（一）短命与（二）长寿；（三）多病与（四）健康；（五）丑陋与（六）美丽；（七）无影响力与（八）有影响力；（九）贫穷与（十）富有；（十一）出身低贱与（十二）出身高贵；（十三）智慧暗昧与（十四）智慧高超。大师乔达摩，人类有这些高下之分的原因是什么？ 」

佛陀首先以简要的方式回答他：

「学生，众生是他们自己所造之业的拥有者，业的继承人；他们起源于业，系缚于业，以业为依靠处。就是业使得众生有高下之分。」

那时须婆如此请求佛陀详尽地解释：

「对于大师乔达摩简要说明而未详细阐述的这段话，我不了解其中的详尽含义。如果大师乔达摩肯为我说法，使我了知大师乔达摩所说的详尽含义，我将感到非常欢喜。」

为什么佛陀会以闻法者无法明了其话中含义的方式来说法呢？那是因为婆罗门通常很骄傲，他们自认为是一切人当中最有智慧的。如果佛陀一开始就详细地回答，他们可能会说他们早也已经知道佛陀所说的道理。因此佛陀先简要地回答，当须婆请求佛陀详细地说法时，佛陀才逐一地回答其问题。

在开始解释佛陀的回答之前，我想先讨论业果法则；这将使我们对佛陀所作的回答有更深入的了解。业果法则非常深奥，是凡夫很难清楚地见到的。它是佛陀教法的核心。要成为真正的佛教徒，最重要的就是要了解与深信业果法则；因此我们必须密切地注意业果法则的解释。

根据佛陀的教导，一弹指之间就有数百万个意门心路过程生灭过去。每一个意门心路过程里有七个速行心（javana）。业就是在速行心刹那中形成。速行心刹那中的思特别称为业。但是《发趣论》（Paṭṭhāna）的业缘章里提到：速行刹那中名法的力量（业力）也称为业。请先记住这一点。

业可以分为四种，即现法受业（diṭṭhadhamma- vedaniya kamma）、次生受业（upapajja-vedaniya kamma）、后后受业（aparapariya-vedaniya kamma）、既有业（ahosi kamma）。

「现法受业」是指会在当生产生果报的业。「次生受业」是指会在下一生产生果报的业。

「后后受业」是指会在下一生之后的未来生中产生果报的业。「既有业」是指所谓的「虽然有这种业形成，但是过去没有产生果报，现在没有产生果报，未来也将不会产生果报」。

在这些业里头，（一）、七个速行心当中第一个速行心的思，不论是善的或恶的，都称为「现法受业」。就欲界众生而言，第一个速行心是七个速行心当中最弱的一个，它可能会在当生结成果报。若是没有在当生结成果报，则它称为既有业，意即虽然有这种业形成，但是过去没有结成果报，现在没有结成果报，未来也不会结成果报，而只是有业的名称而已。

（二）、达成目标的第七个速行心的思称为「次生受业」。就欲界众生而言，它是七个速行心当中第二弱的。所谓「达成目标」是指完成布施等或杀生等目的。当这个思获得适当的助缘及受到前面那些速行心重复（āsevana 习行）的资助时，就可能会在下一生结成果报。若是没有在下一生结成果报，则它称为既有业，即只是有业的名称而已。

（三）、在第一与第七个速行心之间那五个速行心的思都称为「后后受业」。它们具有潜在能力，可以在下一生之后的未来生中结成果报，例如在因缘成熟时造成投生，形成结生识刹那的五蕴等。只要它们还未结成果报，它们的这种潜在能力就还会一直潜藏在名色相续流当中，无论再经过多么长久的生死轮回，它们都不会变成既有业，直到般涅盘为止。

当第一个速行心的思由于未受到负面妨碍及得到殊胜助缘而具有效力，并且明确地以适当的优先业行生起时，它会在当生结成果报，如此称它为「现法受业」，因为当那个思如上述那样有效力时，它能帮助在同一速行刹那中的相应名法。由于它对未来展望的力量弱，并且由于缺乏其它速行心的重复（āsevana 习行）资助，所以它的果报小，也不像另外两种业那样能期待到未来世的机缘。它只能在当生结成单纯的果报，不能造成未来的投生；正如不能结成果实的花只是单纯的花一样。相反地，另外那两种业分别能造成下一世与更远的未来世的投生，它们所结成的果报也比较大。

「若是不能结成果报」：业只有在适当的因缘条件聚合时才能结成果报；若缺乏适当的因缘条件，就无法在当生结成果报。以布施为例，若想要第一个速行心的思能在当生结成果报，布施者必须有德行，接受者必须是刚从灭尽定出定的阿罗汉或阿那含圣者，所布施之物必须是以正当的方法取得，布施者在布施前、布施时与布施后都必须有坚强的意愿与欢喜的心，他也必须对业果法则深具信心。如果这些条件不具足，第一个速行心的思就无法在当生结成果报。

为了得到更清楚的了解，我想讲述发生在佛陀时代的一个故事：

富楼那（Puṇṇa）是优多罗难陀母（Uttarā- Nandamātā）的父亲。他是王舍城的贫穷人，替富翁须摩那（Sumana）做工。然而他与他的妻子都对舍利弗尊者有很强的信心。在一个节庆的日子里，虽然他的主人允许他放假，可是他仍然到田里去做工，因为他实在太穷困了，连稍微享受一下的条件都没有。当他在田里忙的时候，舍利弗尊者走过来，坐在距离他的田地不远的地方，进入灭尽定。富楼那见到了舍利弗尊者，感到很欢喜。等到舍利弗尊者出定之后，他就供养尊者清洁牙齿用的木枝及水。然后舍利弗尊者就离开了。

那时，富楼那的妻子为丈夫送饭来，遇到舍利弗尊者。她心里想：「有时候我们有物品可以布施，可是找不到接受的人；有时候有接受的人，但是由于我们非常贫穷，没有物品能够布施。今天我真是太幸运了，不但有这位尊者作为接受者，而且又有物品可以布施！」于是她很欢喜地将带在身上的饭供养给舍利弗尊者。然后她回家去重新煮饭，再带去给丈夫。富楼那听说妻子供养食物给舍利弗尊者，心里感到非常高兴。吃完饭之后，他就小睡片刻。

醒来之时，他发现刚才自己耕过的田地全部变成黄金。他将这件事报告国王，国王就派出车辆去取黄金。然而，当国王的部下宣称要为国王拿取黄金而动手取时，黄金立刻变回泥土。只有宣称要为富楼那拿取时，才能取得黄金。于是那些黄金全部归属于富楼那所有。国王还赐给他一个封号——「多富长者」（Bahudhanaseṭṭhi）。他建造一栋新房子；在新屋落成典礼时对佛陀与僧团做大布施。当佛陀宣说随喜的谢词时，富楼那与妻子及女儿优多罗全部证得须陀洹果。

在这个故事里，富楼那与妻子都是有德行的人；他们所供养的物品是以正当方法取得的；他们在供养时有清净无染的心；他们对业果法则有坚强的信心；他们在供养之前、供养之时与供养之后心里都很欢喜；而最重要的一项因素是：接受者舍利弗尊者是刚从灭尽定出定的阿罗汉。由于所有的必要因素都已齐全，所以他那次供养的意门心路过程中第一个速行心的思在当生就结成很大的善报。这种业称为「现法受业」（diṭṭhadhamma-vedaniya-kamma）。

虽然这种果报似乎好得令人难以相信，但是与他的第七个速行心及其余五个速行心的思将在未来世结成的果报相比之下，这种现世的善报就显得微不足道了。第七个速行心的思成熟时称为「次生受业」（upapajja-vedaniya kamma）；它会产生来世天界的殊胜微妙善报。而中间五个速行心的思成熟时称为「后后受业」（aparapariya-vedaniya-kamma）；它们会在更远的未来世产生极为殊妙的善报，而且持续很长久的时间。这是由于他在那次布施之前、之时与之后累积非常多善业的缘故。如果你还记得一弹指之间有数百万个意门心路过程生灭，而业就是在每一个意门心路过程里七个速行心中形成的，你就能明白为什么他累积了那么多的善业。

业的另一种四分法是：重业（garuka-kamma）、惯习业（āciṇṇa-kamma）、近业（āsanna-kamma）、已作业（katattā-kamma）。

「重业」（garuka-kamma）包括非常令人谴责的、非常不利的不善业，以及非常强而且有利益的善业。重业是非常强的业，必定会产生下一世的结生，没有任何其它业可以阻止它。当同时有几个重业即将成熟时，最重的业会优先成熟，而造成投生。

不善的重业包括：

一、 杀母；
二、 杀父；
三、 杀阿罗汉
四、 以恶意使活着的佛陀身上流血；
五、 使和合的僧团分裂；
六、 坚持地执着于否定因果的决定邪见（niyata-micchā-diṭṭhi），到临命终时都还不舍弃。

在上述这些业当中，前五种（即五逆罪）都是只要做了一次就成为重业；而第六种（决定邪见）则必须坚持到临死时还不舍弃才成为重业。这类邪见当中经常被提到的三种是：

一、 无作用见（Akiriyadiṭṭhi）：否定善业与不善业能产生作用。
二、 无因见（Ahetukadiṭṭhi）：否定果报有原因。
三、 空无见（Natthikadiṭṭhi）：否定因能产生果报。

这些决定邪见的业力是如此的重大，它们乃至能使人在地狱里受苦一大劫或更长的时间。只要这种业力还未耗尽，即使在大劫末期世界被毁坏，欲界众生都投生到梵天界去的时候，正在地狱里受这种邪见的苦报者仍然无法脱离地狱之苦。那时他不会像其它恶道众生那

样投生到人间或天界去精进修行禅定，而会投生到他方世界的地狱里继续受苦报。

然而，如果一个人在临命终之前舍弃这类的邪见，那么他的邪见业就不是重业，也不会造成那样严重的苦报。舍利弗尊者的外甥长爪梵志（Dīghanakha paribbājaka）就是一个例子：他原本执着断见；但是与佛陀交谈之后，他舍弃了断见。这就是为什么他在听闻《长爪经》（Dīghanakha Sutta）之后能证得须陀洹果的因素之一。

善的重业是指维持到临死时定力都还不退失的八定而言。它们是广大业（mahaggata-kamma）。然而，如果无法将定力维持到临死时还不退失，那样的八定就不算是重业。

「惯习业」（āciṇṇa-kamma）是指经常、习惯、重复做的业。若临死时有惯习业与非惯习业都即将成熟，则惯习业会优先成熟；若有几个惯习业即将成熟，则最惯习的业将优先成熟而造成下一世的投生；不论是其惯习的是善行或恶行。如法居士（Dhammika）就是一个例子：他一生当中都持续地布施。在他临死时这种善业成熟，他见到诸天神驾着荣耀辉煌的天界马车来迎接他。

「近业」（āsanna-kamma）是指在临死时非常清晰地回忆起来的过去所造之业或临死时所造之业。当一个人临死时清楚地回忆起过去所作的某一种业时，那个业的业力会造成他下一世的投生。波斯匿王的王后末利迦（Queen Mallika）就是一个明显的例子。虽然她是一位虔诚的佛教徒，但是她在临死时回忆起那一生中所做的一件错事，于是那个业造成她投生到地狱里。不过后来由于善业的缘故，她在地狱受苦一段短时间之后就投生到天界去了。

过去所做而不包含在前面这三种的业称为「已作业」（katattā-kamma）。当没有前三种业成熟时，则「已作业」将造成下一世的投生。

在上述四种业当中，「重业」最优先成熟，这就是它之所以称为重业的缘故。当没有即将成熟的重业时，最惯习的业优先成熟。若也没有即将成熟的惯习业时，临死时回忆起的业——近业——将会成熟。如果也没有近业成熟，则当世或过去世曾作的业（已作业）将会成熟。

业的另一种四分法是：令生业（janaka-kamma）、支持业（upatthambhaka-kamma）、妨害业（upapīḷaka- kamma）、毁坏业（upaghātaka-kamma）。

「令生业」（janaka）是造成投生的业，能够产生下一世结生时及那一期生命中的果报名色蕴。它可以是善的或不善的。唯有在临死时成熟的业才是令生业，才能造成下一世的结生。

「支持业」（upatthambhaka）本身不能产生投生的果报，但是当其它的业产生投生的果报之后，它能够强化已经生起的苦报或乐报并且使它延续下去。例如当善的令生业导致某个众生投生为人时，支持业即协助延长其寿命，确保其健康乃至丰衣足食等。

「妨害业」（upapīḷaka）则是在其它业产生投生的果报之后阻挠与障碍已经生起的苦报或乐报，不使它延续下去。它切断其它业的果报，但并没有产生投生的果报。例如当某个众生由于善的令生业而投生为人时，妨害业会带来许多病痛，而阻止那人享受其善业带来的善报。

「毁坏业」（upaghātaka-kamma）本身可以是善的或不善的。它中断弱的业，而结成自己的果报。正如一阵敌对的力量能够中止正在飞行的箭，使它坠落。例如，某个众生由于善的令生业而生为天神，但是某个毁坏业突然成熟，使他突然死亡而投生于四恶道之一。

另一种理解的方式是如此：当某种业被造作之后，在投生时或一期生命中，由于那个业的结果而有名色法（精神与物质）产生，则那个业称为「令生业」。当某种业被造作之后，它借着抑制干扰因素与激起强化因素而帮助与延续其它业所结成的苦报或乐报，那种业称为「支持业」。当某种业被造作之后，令生业所结成的苦报或乐报被它以生病或四大不调的方式阻碍，那种业称为「妨害业」。当某种业被造作之后，其它种业的果报由于令生业效力的缘故，原本能够持续得更久，但是却被这种业毁坏、切断及取而代之，这种业称为「毁坏业」。

让我们举提婆达多（Devadatta）为例来说明这四种业：他有善的令生业使他投生在皇族里。由于该令生业及支持业的缘故，他得以继续活在幸福的生活中。但是后来当他造作恶行而被僧团隔绝时，妨害业即开始生起效力，他开始受人轻视。他造成僧团分裂的重业则是毁坏业，使他投生到阿鼻地狱里。

唯有佛陀的业果智才能清楚地照见上述十二种业其业果相续的真实本质；那种智慧是弟子们所没有的。然而修行观禅的人还是能部份地了知业果相续的情况。

心中有了这种业果法则的知识之后，让我们开始来看佛陀如何逐一地回答婆罗门学生须婆的十四个问题。佛陀说：

「那么，学生，谛听并且密切地注意我将说的话。」

婆罗门学生须婆问答说：「是的，尊者。」世尊如此说：

回答一

「在此，学生，有男人或女人杀害众生，性情凶暴，双手沾满血腥，从事殴打与暴力，对众生残酷。由于履行与从事如此的行为，身坏命终之后他投生于苦界、恶趣、堕处、地狱。然而，如果在身坏命终之后他没有投生于苦界、恶趣、堕处、地狱，而是再投生为人，那么无论出生于何处，他都会短命。学生，这就是导致短命之道，即杀害众生，性情凶暴，双手沾满血腥，从事殴打与暴力，对众生残酷。」

投生为人是善业的果报，投生于四恶道则是恶业的果报。如果杀生的业直接决定投生的方式，它会造成投生于四恶道之一道。但是，如果有善业成熟，造成他投生为人，那么杀生的业会产生与造成投生的业相反的作用，带来种种灾难，乃至严重时会造成提早死亡。再者，尽管善业造成他投生为人，但是由于杀业的缘故，那善业不能使他长寿；他还是会短命。同样的原则也适用以下将谈到的不善业在人界成熟的例子：在每一个例子里，不善业借着引起与其本身特质相符合的灾难而妨碍造成投生人界的善业。

我想讲述目犍连尊者的故事：他在过去某一生中，曾经受到妻子煽动而企图杀害自己的父母亲。他的父母都双眼失明。他的妻子不愿意侍候他们，因此捏造了许多关于他们的不实故事。由于妻子的那些诬告，使他生起想要杀害父母的念头。有一天，他带着父母坐着牛车穿过森林，要到另一个村子去。走在森林中时，他们在某处停下来。他假装是强盗而狠狠地殴打自己的父母，不过他的父母并没有死。

在那次事件中，他累积了多少不善业呢？许许多多的不善业。如果那时他殴打父母五分钟的话，他就累积了数以万亿计的不善业。他的动机是要杀害他们；那是一个罪大恶极的不善思。但是当他听到不知内情的父母满怀慈悲地呼唤他，叫他赶快自己逃命，不要管他们时，他被父母的爱深深地感动，而停止残酷的行为。他的内心立刻充满了悔恨。在这里，他在殴

打父母之前已经累积许多不善的念头，想着如何杀害他们；殴打过之后，每当他一想起自己忤逆的恶行时，心中就充满悔恨与难过；这些都是不善法。当这些恶业成熟时，就会产生极端严重的恶报。

在他那一世身坏命终时，第七个速行心的不善思造成他投生于地狱，遭受剧烈的痛苦。第二乃至第五个速行心的不善思造成更后来世的地狱投生。如此，他在地狱里遭受极端痛苦的时间以数百万年计算。然而另一方面，他累积了成为乔达摩佛第二位上首弟子的波罗蜜（pāramī）；从最上见佛（Buddha Anomadassī）的时代开始算起，他累积如此的波罗蜜长达一阿僧祇与十万大劫之久。这些波罗蜜是善业。每当一个善业造成人界的投生之后，过去世企图杀害父母的恶业就造成种种灾难，乃至造成他提前死亡。基于那项恶业，有两百世以上他都由于头骨被打碎而死。乃至在他的波罗蜜成熟而成为我们佛陀的第二位上首弟子这一世，尽管他是一位阿罗汉，他仍然因为那项恶业的缘故，头骨被打碎之后而般涅盘，那个业就是毁坏业。

当他证得阿罗汉果时，他的心因为灭除烦恼而清净，但是他仍然免不了由于过去世恶业的果报而受苦，因此佛陀说：「是故，诸比丘，应当经常如此地反省自己的心：『长久以来，这个心就一直受到贪、瞋、痴所污染。』诸比丘，众生透过心的烦恼而染污；众生透过心的清净而净化。」

接着请聆听佛陀的第二个回答：

回答二

「然而，学生，在此有男人或女人舍弃杀生，禁绝杀生，抛开棍棒与武器，心地温和与仁慈，安住于对一切众生的慈悲。由于履行与从事如此的行为，身坏命终之后他投生于善趣，乃至天界。然而，如果在身坏命终之后他没有投生于天界，而是再投生为人，那么无论出生于何处，他都会长寿。学生，这就是导致长寿之道，即舍弃杀生，禁绝杀生，抛开棍棒与武器，心地温和与仁慈，安住于对一切众生的慈悲。」

在此情况下，不杀生的善业可以直接造成天界的投生或人界的长寿。再者，如果一个人除了不杀生之外，还累积其它的善业，如布施、修行止禅或观禅等，那么在不杀生的戒行基础上，其它的善业变得更殊胜，而且也能直接造成人界的长寿果报。同样的法则也适用于以下所有关于善业成熟的经文。

关于这一项善业，摩诃迦叶尊者、阿难尊者与两家尊者（Ven. Bākula）都是典型的例子。摩诃迦叶尊者与阿难尊者都是活到一百二十岁才般涅盘。两家尊者则活到一百六十岁才般涅盘。

另一个例子是持五戒尊者（Ven. Pañca-sīla Samādāniya）：他在胜莲花佛的时代持守五戒长达十万年都没有违犯。在我们乔摩佛的时代，他证得阿罗汉果连同四无碍解智。因此我们可以了解：从胜莲花佛的时代以来，他必定曾经在过去佛的教化期中修行止禅与观禅达到行舍智（saṅkhārūpekkha ñāṇa）的阶段。虽然他以持戒为重，然而不单只是持戒而已，他还培育强而有力的禅定与观智，这就是他能保持戒行清净无瑕的理由。临死之时，他思惟自己的清净戒行，心中充满愉悦与欢喜，死后投生于天界。由于善报的果报，他从一个天界到另一个天界，从天界到人界，从人界到天界，如此地展转投生。每一世他都具有良好的性格，享受快乐的生活，以及具备高深的学识。在每一生中，他的这三项成果都超越一般人之

上。

现代大家都希望获得这三项成果。由于在强而有力的禅定与观智的支持之下，戒行能造成这三项成果，所以大家应当振奋精勤地在佛陀的教法中修习这戒、定、慧三学。持五戒尊者在我们佛陀的教法中证得阿罗汉果与四无碍解智，这就显示清净的心能使众生清净。

接着请聆听第三个回答：

回答三

「在此，学生，有男人或女人以手、土块、棍棒或刀伤害众生。由于履行与从事如此的行为，身坏命终之后他投生于苦界、恶趣、堕处、地狱。然而，如果在身坏命终之后他没有投生于苦界、恶趣、堕处、地狱，而是再投生为人，那么无论出生于何处，他都会多病。学生，这就是导致多病之道，即以手、土块、棍棒或刀伤害众生。」

我将引用一个例子来说明不善业如何产生果报：在我们佛陀的时代，有一个月圆的晚上舍利弗尊者坐在山谷里，进入某一种定境。那天他刚剃完头，所以他的头在月光下显得闪闪发亮。难陀夜叉（Nanda）由于瞋心的缘故，以拳重击舍利弗尊者的头。难陀夜叉的力量非常大，乃至能够一拳将一座山打碎。但是由于该定境的保护，当时舍利弗尊者只是感到轻微的触觉而已。由于那项不善业，难陀夜叉走开没多远就死了，投生到地狱里。这就是佛陀之所以说众生被自己内心的烦恼所染污的理由；难陀夜叉无法抑制想要伤害舍利弗尊者的那股瞋心，所以他堕入地狱。如果想避免这种恶报，大家应当克制自己的心，不要去造作任何不善业。

另一个例子是布提卡达尊者（Pūtigatta Thera）。在迦叶佛（Buddha Kassapa）的时代他是一个捕鸟人。他捉到许多鸟。他将多数的鸟献入王宫，剩下的也多数都卖掉了。对于卖不完的鸟，由于害怕牠们逃走，因此他折断牠们的翅膀与脚，使牠们既无法飞走也无法跑掉。由于他从事这样残酷的业几千年的时间，身坏命终之后他投生于地狱恶趣，遭受种种痛苦煎熬几百万年之久。后来由于他在迦叶佛时代所造的善业，在我们佛陀的时代他出生为人。他供养一位比丘种种资具；但是那个业的力量不足以抑制过去世伤害与残杀众生之业所造成的多病与短命果报。后来他出家为比丘。有一天他生病了，全身长满了脓疮，而且那些脓疮一天比一天扩大，全身的伤口都流出脓血。于是他的全身变得肮脏、可厌与恶臭。同伴比丘们照顾不了他，就丢下他不管。佛陀知道这件事之后，就亲自以温水为他擦洗身体，并且为他清洗袈裟。对于佛陀的慈悲照顾，布提卡达由衷地生起感恩与喜悦，他的心变得愈来愈平静。佛陀为他讲了一个简短的开示。听闻开示之时，他能观照行法的无常、苦、无我本质。开示完后他就证得阿罗汉果，解脱诸漏。所以佛陀一再地如此地敦促诸比丘：「是故，诸比丘，应当经常如此地反省自己的心：『长久以来，这个心就一直受到贪、瞋、痴所污染。』诸比丘，众生透过心的烦恼而染污；众生透过心的清净而净化。」

接着请聆听第四个回答：

回答四

「然而，学生，在此有男人或女人不以手、土块、棍棒或刀伤害众生。由于履行与从事如此的行为，身坏命终之后他投生于乐趣，乃至天界。然而，如果在身坏命终之后他没有投生于天界，而是再投生为人，那么无论出生于何处，他都会健康。学生，这就

是导致健康之道，即不以手、土块、棍棒或刀伤害众生。」

在此情况下，不伤害众生的善业能直接造成天界的投生或人界的健康果报。此外，如果那个人还造作了其它善业，如布施、修行止禅与观禅等，那些善业也能由于该不伤害众生的清净戒行而产生天界的投生或人界的健康果报。因此佛陀曾说：“Ijjhati bhikkhave silavato cetopanidhi visuddhatta.”——「戒行良好者的愿望可以由于其清净的戒行而圆满达成。」

两家尊者（Ven. Bākula）就是一个很好的例子：

在一阿僧祇与十万大劫之前，当最上见佛（Buddha Anomadassī）还未出现于世间时，他是一位博学的婆罗门。后来他出家作隐士，以追求来世的安乐。他住在森林里修行禅定，成就八种定与五种世间神通。他将宝贵的时间都用于享受禅定中的快乐。最上见佛出现于世间之后，有一次他得到机缘听佛说法，因而归依三宝，成为佛教徒。当佛陀胃痛时，他供养药品，医治佛陀的病。这种善业是很殊胜的，能够产生圆满的果报。正如佛陀在《中部．布施分别经》（Dakkhina Vibhaṅga Sutta, Majjhima Nikāya）中所说的：

> 「当一位有德行的人，以净信心深信业有大果报，布施如法得来的物品给另一位有德行的人时，我说那样的布施能带来圆满的果报。」

在这件事情上，那位隐士是有德行的人；他的德行伴随着八定与五神通。再者，他已经归依三宝，他的德行非常清净，使得他能够实现自己的愿望。

还有，接受者是佛陀——全世界德行最高的人；所供养的药品是以正当的方式从森林里取得的；他在供养前、供养时与供养后都有清净的信心；他对业能产生大果报具有坚定的信心，因为他能以天眼通见到业果的作用。由于这些因素，所以他的供养非常殊胜，能产生圆满的果报。

有一天，当佛陀的病痊愈，身体恢复健康时。他来见佛陀，并且如此发愿：

「世尊，如来因为我的药而身体痊愈。以此善业，愿我生生世世没有疾病，即使是几秒钟的不舒服也没有。」

由于他的善业与愿望，他在之后的每一生中都未曾生病，即使几秒钟的不舒服也没有。因此佛陀说：「戒行良好者的愿望可以由于其清净的戒行而圆满达成。」

在我们行布施的时候，应当效法如此的榜样。

两家尊者在最上见佛的时代累积种种波罗蜜长达十万年之久。身坏命终之后，由于禅定的业力，他投生于梵天界，这是善的重业。在数不尽的大劫里，有时他投生于天界，有时投生于人界。在所有那段期间里，他不曾受到病苦或恶道之苦。

在胜莲花佛（Padumuttara Buddha）的时代，他是汉纱瓦帝城（Hamsāvatī）的在家居士。他听到佛陀宣布某一位比丘为健康第一的弟子；于是他累积许多善业，如供养种种资具给佛陀与僧团，并且发愿在未来佛的教化期中得到同样的荣衔。他得到胜莲花佛授记将来能成为健康第一的比丘。他在十万年的生命里持续地累积善业，如布施、修行止禅与观禅达到行舍智的阶段。

在毗婆尸佛（Vipassī Buddha）出现于世间之前，他出生于曼都瓦帝城（Bandhumatī）。后来出家为隐士。遇到毗婆尸佛之后，他以佛陀为师。他治好许多比丘由于嗅到有毒花朵而引起的疾病。他以神通在森林里采集各种药材，将它们供养给生病的比丘。尽管他对佛陀具

有充分的信心，有时间就去见佛闻法，但是他仍然过着隐士的生活，依照佛陀所教导的方法在森林里修行止禅与观禅。在那一生中，他医治比丘疾病的善思是很强的善业，能造成他生生世世健康。身坏命终之后，他由于禅定的业而投生于梵天界，那是善的重业。在大约九十一大劫里，他在天界与人界之间流转。在迦叶佛（Kassapa Buddha）的时代，他重新整理古老的医方；这个善业直接造成他的健康与长寿。

在我们的乔达摩佛（Gotama Buddha）出现于世间之前，两家尊者出生于憍赏弥（Kosambī）的一户长者家中。当他的襁姆在雅慕那河（Yamuna）为他沐浴时，他滑入水里而被一只大鱼吞入腹中，然而他并没有死。两家尊者之所以能够存活是因为他那最后一生的神圣力量的缘故，这是「智慧遍满神通」（ñāṇavipphāraiddhi）所产生的现象，意即在那一世里，他不可能在尚未证得阿罗汉果之前死亡。这种「智慧遍满神通」由于他过去世累积的业而在他的身上产生：他在胜莲花佛的时代得到授记，将成为健康第一的大阿罗汉；那是因为胜莲花佛已经见到他已累积及将累积足够的波罗蜜，以成为如此的阿罗汉。「智慧遍满神通」就是由那些波罗蜜产生的；那些波罗蜜当中有些是促使他长寿的支持业。

一个渔夫捕获那条大鱼，将牠卖给波罗奈城一位长者的妻子。当那条鱼被剖开时，他们发现鱼的肚子里有一个婴儿，活得好好的，分毫没有受损。长者的妻子将他看成是自己的儿子一般地养育。当这个消息传出去而婴儿的家人前来认领时，长者的妻子请求其父母允许她将婴儿留下来抚养。国王裁决这两家共同拥有这婴儿，因此他被取名为两家（Bākula）。他过着荣华富贵的生活。到了八十岁的时候，他有机缘听闻佛陀说法，对佛法生起信心而出家修行。出家后的七天当中他精进地修行，到了第八天就证得阿罗汉果，连同四无碍解智。

后来佛陀宣布他是健康第一的大弟子。他活到一百六十岁才般涅盘。他是我们乔达摩佛时代四位大神通者（mahābiññā）之一。另外三位分别是舍利弗尊者、目犍连尊者及耶输陀罗长老尼（Bhadda Kaccāna; Yasodharā Therī）。

两家尊者的长寿与健康乃是过去生中在戒清净的基础上累积善业所造成的。

结论是我们应当记住佛陀的这段教导：

「戒行良好者的愿望可以由于其清净的戒行而圆满达成。」

接着请聆听第五个回答：

回答五

「在此，学生，有男人或女人具有容易忿恨与恼怒的性格，即使只是稍微受到评论，他就忿怒、生气、怀有敌意、愤慨，显现出忿恨、瞋恚、不满。由于履行与从事如此的行为，身坏命终之后他投生于苦界、恶趣、堕处、地狱。然而，如果在身坏命终之后他没有投生于苦界、恶趣、堕处、地狱，而是再投生为人，那么无论出生于何处，他都会长得丑陋。学生，这就是导致相貌丑陋之道，即具有容易忿恨与恼怒的性格，即使只是稍微受到评论，他就忿怒、生气、怀有敌意、愤慨，显现出忿恨、瞋恚、不满。」

在此我想讲述五丑（Pañcapāpī）的故事：她是波罗奈城（Bārāṇasī）一个穷人的女儿，她的手、脚、嘴巴、眼睛、鼻子都长得很丑陋，所以被称为「五丑」；然而她的触感却是殊妙迷人的。这些都是她过去世所累积的业所造成的。

在过去的某一生中，她是波罗奈城一个贫穷人的女儿。有一位辟支佛（Paccekabuddha）

需要一团黏土来整理其住处，所以他进入波罗奈城托钵，以便取得黏土。那位辟支佛静静地站在她家门口。第一眼见到的时候，她很生气地看着那位辟支佛，心里责怪他为什么来要黏土；不过她还是将黏土给了那位辟支佛。她的善业被瞋恚所围绕。虽然那个善业使她投生为女人，但是由于她的瞋恚，所以她长得很丑陋，被称为五丑。她的触感很迷人是因为那时她供养辟支佛一团黏土，可用来整理他的住处。

然而，她过去世的善业透过迷人的触感而产生果报：有一天，她无意间碰触到波罗奈的国王巴卡（Baka）。巴卡迷恋上她，就化装成一位绅士去拜访她家，然后娶了她。后来，巴卡想封她为王后，但是恐怕她丑陋的外表会成为众人嘲笑的话题。于是巴卡想出一个办法，使人民都能体验到五丑极为殊胜美妙的触感，然后顺理成章地封她为王后。后来其它王妃嫉妒她，而将她遗弃在一艘船上，任水漂走。另一个国王巴瓦里亚（Pavariya）获得了她，而宣称她属于自己所有。巴卡听到这个消息之后很生气，准备对巴瓦里亚宣战。不过后来他们和解了，决定从那个时候开始，五丑隔周地轮流住在他们的王宫。是故佛陀在《小业分别经》中如此说：

「就是业使得众生有高下之分。」

接着请聆听第六个回答：

回答六

「然而，学生，在此有男人或女人不具有忿恨与恼怒的性格，即使是受到许多评论，他也不忿怒、不生气、不怀敌意、不愤慨，不显现出忿恨、瞋恚、不满。由于履行与从事如此的行为，身坏命终之后他投生于乐趣，乃至天界。然而，如果在身坏命终之后他没有投生于天界，而是再投生为人，那么无论出生于何处，他都会长得美丽。学生，这就是导致相貌美丽之道，即不具有忿恨与恼怒的性格，即使是受到许多评论，他也不忿怒、不生气、不怀敌意、不愤慨，不显现出忿恨、瞋恚、不满。」

在此我想讲述须菩提尊者（Ven. Subūti）的故事：在胜莲花佛的时代，他出生于一个富有的家庭，名叫难陀（Nanda）。后来他出家为隐士，成为四万四千名隐士的领袖。他们住在一座大森林里修行止禅，成就八定与五神通。

有一天，佛陀与十万位阿罗汉以神通飞到他们的住处。那些隐士非常高兴，所以就在几分钟内以神通力采集各种花，做成花座。佛陀与诸阿罗汉就坐在那些花座上进入灭尽定（nirodhasamāpatti：在所预定的一段时间内，名法与心生色法都暂时不生起的一种定境）七天。在那七天里，难陀都一直站在佛陀的后面，撑着一支华盖以遮护佛陀。各位，请看他在累积善业时毅力多么坚强！他在七天当中都不移动、不躺卧、不吃、不上厕所。他的心非常专注，因为那时他已经精通八定与五神通。他以专注的心站在佛陀后面，撑着花朵制成的伞盖遮护佛陀连续七天。你可以想象他累积了多少善业：即使只在一弹指之间，就已经有数百万个善的意门心路过程生灭；七天以来，难陀的心路过程中产生的善业是不计其数的，这些是欲界的善业。在每个心路过程里七个速行心的中间五个是比较强而有力的，它们有潜在力，能够在下一世之后的未来世长期地产生欲界的殊胜果报。至于他的下一世，则由禅那的业（广大业）产生果报，使他投生于梵天界，因为他的禅那业是重业。

当佛陀与诸阿罗汉从灭尽定出定时，正是供养他们的最佳时机。那些隐士从森林里采得水果与花，供养佛陀与僧团。佛陀交代一位慈心禅那及接受供养第一的比丘开示佛法，以表

达感谢、随喜、回向与祝福（anumodana）。

开示完后，除了难陀之外，其它的隐士全部都证得阿罗汉果。难陀则由于倾心于那位比丘庄严的威仪，所以没有证得任何圣道、圣果。当他知道开示的那位比丘获得那两项第一所需具备的特质时，难陀发愿将来自己也能得到同样的成就。

当时难陀的戒行清净，犹如明亮的宝珠，而且伴随着八定与五神通；在供养前、供养时与供养后他都对佛法僧三宝有净信心；他深信业有大果报，因为他能以天眼通清楚地了知业果的作用；接受布施者是世间无上的福田，而且他在最佳的时机布施给他们；因此他的愿望肯定会由于布施者与接受者双方的清净而圆满达成。他发愿之后，就得到胜莲花佛的授记：他将在乔达摩佛的时代成为慈心禅那与接受供养第一的比丘。

虽然他并没有改变隐士的身份，但是他经常去见佛闻法。他依照佛陀的教导而修行止禅与观禅，尤其注重于慈心禅那，并且以慈心禅那为基础进而修行观禅，达到行舍智的阶段。

在此我想对「缘起」再稍加解释：在他供养水果与花给刚从灭尽定出定的佛陀与僧团之后，他发愿要成为慈心禅那与接受供养第一的比丘。根据佛陀的教导，我们的身心是由究竟名色法构成的。如果我们了知它们是究竟名色法，那是正确的、是观智、是正见；但是如果我们将它们看成是男人、女人、比丘、比丘尼，那就是错误的，如此的错知称为无明。因此，在他这种情况下，他将一堆究竟名色法看成是慈心禅那与接受供养第一的比丘，这是「无明」；基于无明，他发愿成为慈心禅那与接受供养第一的比丘，这是「爱」；他执着于那样比丘的生命，这是「取」。无明、爱、取称为「烦恼轮转」（kilesavaṭṭa），意即造成生死轮回的烦恼。

基于无明、爱、取，他供养水果与花给无上的福田——佛陀与僧团，这些善业称为行。它们是无常的，一生起后就立刻坏灭，然而它们在他的名色相续流当中留下了业力；在《发趣论》（Paṭṭhāna）的业缘那一段里，业力称为业。行与业称为「业轮转」（kammavaṭṭa），意即造成生死轮回的业。

以上总共是五种过去因：无明（avijjā）、爱（taṇhā）、取（upādāna）、行（saṅkhāra）、业（kamma）。同样的原理也适用于所有业力成熟、结成果报的情况。

然而他的业被强而有力的慈心禅那所围绕。为什么他的慈心禅那能够强而有力呢？因为他特别注重于修行慈心禅那，这是一项因素。以慈心禅那为基础，他修行观禅。由于慈心禅那的支助，他的观智清晰、深入、彻底、强而有力。他强而有力的观智回过头来促使他的慈心禅那更稳固与强而有力。根据《发趣论》，这是强而有力的助缘，称为「亲依止缘」（upanissaya paccaya）。为什么会如此呢？因为他进入慈心禅，出定之后立即观照禅那名法为无常、苦、无我。然后又再进入慈心禅，出定后又再观照禅那名法为无常、苦、无我……如此一再地重复修行。由于这样不断重复的禅修，所以他的慈心禅那与观禅都变得稳固与强而有力，这是另一项因素。

再者，慈心禅正好与瞋恨互相对立。这就是为什么他的心经常没有瞋恨的缘故。经由修行止禅与观禅，他能够长时期地抑制瞋恨，不使它生起。此外，他的神通也能帮助抑制包括瞋恨在内的一切烦恼；他的观智也同样能抑制这些烦恼，所以他的心得到净化。由于净化的心，他的愿望将能圆满达成。在那一生中，他修行止禅与观禅长达十万年。他的意志力非常坚强，此意志力就是业。当意志力坚强时，没有什么愿望是不能实现的。

在我们佛陀的时代，他出世为富翁须摩那（Sumana）的儿子，给孤独长者（Anathapiṇḍika）的弟弟。由于他的相貌英俊、清秀、美好，所以他被取名为须菩提

（Subhūti），意即「善相」。这是他过去世没有瞋恨或其它烦恼围绕之善业的果报。

在给孤独长者供养祇园精舍那一天，须菩提恭敬地聆听佛陀说法，因此对法生起信心而出家。出家后他精通两部毗尼。从佛陀那里得到业处之后，就独自在森林里修行。他以慈心禅那为基础，进而修行观禅，证得阿罗汉果。他平等地说法，不分别亲疏好恶。佛陀宣称他为寂静远离（araṇavihāri 无诤住者）与接受供养（dakkhineyya）第一的大弟子；他那强而有力的慈心禅那使他的心经常寂静，而且长久以来就已经远离烦恼，无诤而住。

据说他在入村托钵时，先站在每一家施主的门口进入慈心禅那，出定后才接受供养，以便使施主们能得到最大的福德。他行脚来到王舍城，频毗娑罗王答应要为他建造一个住所，但是忘了履行诺言；须菩提尊者就在露天的地方禅修，结果很久的时间都没有下雨。频毗娑罗王后来发现不下雨的原因，就赶紧命令部下先为须菩提尊者建造一间树叶盖成的小屋。须菩提尊者一进入小屋，坐在稻草制成的床上时，天就开始下雨。他的心由于慈心禅那与出世间智慧而清净，因此天神也来保护他免受雨淋湿。由此可知清净的心使众生清净。

接着请聆听第七个回答：

回答七

「在此，学生，有男人或女人心怀嫉妒，对别人获得的供养、名誉、重视、礼敬、致意与恭敬感到嫉妒、愤慨、满怀妒忌。由于履行与从事如此的行为，身坏命终之后他投生于苦界、恶趣、堕处、地狱。然而，如果在身坏命终之后他没有投生于苦界、恶趣、堕处、地狱，而是再投生为人，那么无论出生于何处，他都会没有影响力。学生，这就是导致没有影响力之道，即心怀嫉妒，对别人获得的供养、名誉、重视、礼敬、致意与恭敬感到嫉妒、愤慨、满怀妒忌。」

这种嫉妒性格在社会生活中会产生许多问题。被嫉妒心征服的男人或女人不能依循佛法的教导而表现正当的行为；他们总是互相折磨与毁灭，及折磨与毁灭弱者。

在此，我想解释罗沙迦提舍尊者（Losaka Tissa Thera）的故事：在迦叶佛的时代他是一位比丘，接受该地区一位富翁的护持。有一天，一位阿罗汉进入这位富翁供养的寺院。富翁很欢喜那位阿罗汉的威仪，就请他住下来，自愿要供养他。阿罗汉答应住下来；但是原本居住在那里的比丘对他生起嫉妒心，因此他向施主说新来的比丘很懒惰，一无是处。他将施主托他供养给那位阿罗汉的食物倒入火炭中，这是他由于嫉妒而造作的不善业。那位阿罗汉知道他的心念，就动身离去，以神通力飞过天空。当这位比丘见到阿罗汉如此离去时，他的心中生起悔恨。他的善业无法优先产生果报，于是死后他投生于地狱。受完地狱之苦后，他投生为夜叉，从来没有吃饱过。之后的五百世他都投生为狗，每一世都遭受许多恶业的果报，经常饥饿，不曾吃饱过。

在我们佛陀的时代，他投生为憍赏弥一个渔夫的儿子，取名为罗沙迦（Losaka）。在他们的村子里住着一千户人家。在罗沙迦投生的那一天，那一千户人家都挨饿，而且受到种种灾难，所以他们将罗沙迦一家人赶走。罗沙迦生长到能走路的程度时，他的母亲就交给他一块陶器的破片，赶他出去行乞。他四处流浪，无人照顾，像乌鸦一般地捡地上的饭团来吃。在他七岁的时候，舍利弗尊者遇到他，同情他的不幸而剃度他。但是他的运气总是很差：每次托钵时，得到的食物都很少，从来没有吃过象样的一餐。当他修行到相当程度时，就证得了阿罗汉果。为什么他能证果呢？因为他在迦叶佛的教化期中修行了足以支持他证得阿罗汉

果的波罗蜜将近两万年之久。尽管他证得了阿罗汉果，但是他还是得不到足够的食物。每当施主将食物放进他的钵里时，食物就立刻消失。原因是过去世他将施主托他供养阿罗汉的食物倒入火炭中，而且他对别人获得的供养、名誉、重视、礼敬、致意与恭敬感到嫉妒、愤慨、满怀妒忌。

到了他快要般涅盘的时候，舍利弗尊者认为他应该吃到象样的一餐。他与罗沙迦一起进入舍卫城去托钵，但是没有人注意到他们。于是他带罗沙迦回到寺院，自己去托钵，然后托人将食物带去给罗沙迦。然而，受他托付的那个人将食物全部吃了。当舍利弗尊者发现这件事时，时间已经过了日正当中。于是他到国王的宫殿里去，得到了一碗由蜂蜜、酥油、奶油与糖混合成的甜品（catumadhura），然后带去给罗沙迦。他自己捧着碗，而叫罗沙迦吃那碗里的甜品，以免那甜品消失。当天晚上，罗沙迦提舍尊者就般涅盘了。人们在他的舍利上盖起一座塔来纪念他。因此佛陀在《皮带束缚经》中如此开示：「是故，诸比丘，应当经常如此地反省自己的心：『长久以来，这个心就一直受到贪、瞋、痴所污染。』诸比丘，众生透过心的烦恼而染污；众生透过心的清净而净化。」

接着请聆听第八个回答：

回答八

「然而，学生，在此有男人或女人不心怀嫉妒，对别人获得的供养、名誉、重视、礼敬、致意与恭敬不感到嫉妒、不愤慨、不满怀妒忌。由于履行与从事如此的行为，身坏命终之后他投生于乐趣，乃至天界。然而，如果在身坏命终之后他没有投生于天界，而是再投生为人，那么无论出生于何处，他都会具有影响力。学生，这就是导致具有影响力之道，即不心怀嫉妒，对别人获得的供养、名誉、重视、礼敬、致意与恭敬不感到嫉妒、不愤慨、不满怀妒忌。」

我将举例来说明，优楼频螺迦叶（Venerable Uruvela Kassapa）就是很好的例子：

在胜莲花佛的时代他是一位在家居士。有一天他见到胜莲花佛宣布狮子音比丘（Sīhaghosa）为随从者人数第一的大弟子；他感到非常欢喜，并且发愿自己也能在未来佛的教化期中得到同样的荣衔。为了实现这个心愿，他累积了许多善业。

在此例子里，他对狮子音比丘获得的供养、名誉、重视、礼敬、致意与恭敬不感到嫉妒、不愤慨、不满怀妒忌，而是随喜其成就：他全身充满了喜悦与快乐。这种态度带给他很大的利益，使他获得愈来愈高的生命。

就缘起法而言，如果他了知比丘只是究竟名色法的组合，则他的了知是正确的，是正见；因为从究竟谛的角度来看，只有究竟名色法存在而已，没有真实的比丘、比丘尼存在。他将究竟名色法看成是随从者人数第一的比丘，这是他的「无明」。基于无明，他发愿自己在未来佛的教化期中成为那样的比丘，这种对生命的渴望就是「爱」。他执着那样比丘的生命，这就是「取」；事实上，由于不断重复而变强的爱就是取，他对那样比丘的生命有不断的渴望。为了达成那项愿望，他累积许多善业，那些善业就是他的行：他持戒清净，奉行布施与供养资具给佛陀与僧团，修行止禅，并且修行观禅达到行舍智的阶段。那些善业是无常的，一生即灭，但是它们在他的名色相续流里留下了业力。因此总共有五种过去因，即无明、爱、取、行、业。

后来他出生为马兴达（Mahinda）之子，弗沙佛（Phussa Buddha）的同父异母之弟。

他与另外两位兄弟平定了边境的动乱，因此国王赐给他们供养佛陀与十万位比丘三个月的权利，作为酬劳。他们指派三位大臣安排佛陀与僧团的一切所需；他们自己则受持十戒，亲近佛陀，听闻佛法，一有时间就修行止禅与观禅。过去的那三位大臣在我们佛陀的时代分别是：频毗娑罗王（King Bimbisāra）、毘舍佉居士（Visākha）及护国尊者（Ven. Raṭṭhapāla）。

那三兄弟在天界与人界流转，到了最后一生，他们出生于族姓为迦叶的一个婆罗门家庭。他们学习三部吠陀。后来三兄弟都出家为隐士。

在他们结发三兄弟（Tebhatika Jatila）当中，大哥优楼频罗迦叶（Uruvela Kassapa）与五百名弟子住在优楼频罗的尼连禅河（Nerañjara）边；河的稍下游处住着老二那提迦叶（Nadī Kassapa）及其三百名弟子；再往下游处住着老三伽耶迦叶（Gayā Kassapa）及其二百名弟子。

佛陀在仙人堕处（Isipatana）度过第一次雨季安居之后，就前去造访优楼频螺迦叶。尽管优楼频螺迦叶警告佛陀说他们供奉圣火的屋舍里有毒龙居住，但是佛陀仍然选择在那里住。佛陀先后地以神通力降伏了两条吐烟与吐火的毒龙，优楼频螺迦叶因此很钦佩佛陀的神通，就提议要每天供养佛陀饮食。佛陀住在附近的一个树林里三个月，并且多次显现神通，等待优楼频螺迦叶心态转化、堪能听受佛法。最后佛陀决定直接说穿优楼频螺迦叶还不是阿罗汉，而且他所遵循的修行方法不能使他证得阿罗汉果，藉此来警醒优楼频螺迦叶。那时优楼频螺迦叶才认输，而且请求出家。佛陀要他将这个决定告诉他的弟子们，让他们选择自己未来的方向。他的弟子们早已倾向于佛陀，所以都一起剃发出家，将螺发及作火供的器具都丢弃到河里。那提迦叶与伽耶迦叶见到从上游漂来的供火具与螺发，都赶来问发生了什么事情。了解情况之后，他们也都跟随佛陀出家。佛陀在象头山（Gayāsīsa）为他们开示《燃烧经》（Āditta Sutta）——见《六处相应》（Saḷāyatana Saṁyutta）——他们全部证得阿罗汉果。

佛陀与优楼频螺迦叶及其众弟子离开象头山，来到王舍城。优楼频螺迦叶当着频毗娑罗王及集会的人民大众面前，公开地宣称自己归依了佛陀。

他之所以被称为优楼频螺迦叶，一方面是为了与其它姓迦叶的人作区别，另一方面是因为他在优楼频螺出家的缘故。他原本有一千名随从弟子，他们跟随佛陀出家之后，还是一直追随在优楼频螺迦叶身边。每一名弟子又剃度了许多人，因此他们这一团比丘人数众多。

阿难尊者的戒师——毘罗咤狮子（Belaṭṭhasīsa）——就是优楼频螺迦叶的弟子。当优楼频螺迦叶归依佛陀时，他也随着归依佛陀。

后来佛陀在比丘大众中宣布优楼频螺迦叶是随从者人数第一的大弟子。这就是为何佛陀说：「就是业使得众生有高下之分。」

接着请聆听第九个回答：

回答九

「在此，学生，有男人或女人不布施食物、饮水、衣服、马车、花环、香、油膏、床、住处、灯明给沙门或婆罗门。由于履行与从事如此的行为，身坏命终之后他投生于苦界、恶趣、堕处、地狱。然而，如果在身坏命终之后他没有投生于苦界、恶趣、堕处、地狱，而是再投生为人，那么无论出生于何处，他都会贫穷。学生，这就是导致贫穷之

道，即不布施食物、饮水、衣服、马车、花环、香、油膏、床、住处、灯明给沙门或婆罗门。」

这段经文的意思是：由于嫉妒或吝啬，虽然自己有许多物品可以布施，但是却丝毫不愿布施。由于吝啬的缘故，可以导致人投生于四恶道之一或成为贫穷的人。

我想讲述须婆的父亲都提婆罗门（Brahmin Toddeya）的故事：他是大沙罗婆罗门（Mahāsāla Brahmin），意即在伊车能伽罗（Icchānankala）与玛那沙卡达（Manasākata）集会的婆罗门众当中，被列名为卓越婆罗门者。他的永久住所是在都提村（Tudigama），因此被称为都提（Todeyya）。他是憍萨罗国（Kosala）波斯匿王（King Pasenadi）的国师。虽然他极端富有，但是却非常吝啬。因此尽管佛陀与僧团就住在舍卫城，他却丝毫不曾布施给他们。他经常教诫儿子须婆不要将任何物品给予任何人，而要不断地累积财富，就像蜜蜂将蜜汁一点一滴都累积起来一样，也像白蚁一点一滴地累积泥土，造成白蚁丘一样。由于他的吝啬，死后他投生为自己家中的狗；须婆非常宠爱那只狗。

当佛陀来到须婆的家里时，那只狗就对着佛陀吠叫。佛陀责备那只狗，称呼那只狗为都提。须婆听了非常生气，但是佛陀要那只狗将牠前世作人时埋藏的宝藏挖出来，藉此证明那只狗确实是须婆的父亲来投生的。那只狗死后投生于地狱。

也请记住罗沙迦提舍的故事：由于他的嫉妒与吝啬，虽然他受完地狱的苦，投生为人，但是无论出生于何处，他都很贫穷。由此可见众生被自己内心的烦恼所染污。

接着请聆听第十个回答：

回答十

「然而，学生，在此有男人或女人布施食物、饮水、衣服、马车、花环、香、油膏、床、住处、灯明给沙门或婆罗门。由于履行与从事如此的行为，身坏命终之后他投生于乐趣，乃至天界。然而，如果在身坏命终之后他没有投生于天界，而是再投生为人，那么无论出生于何处，他都会富有。学生，这就是导致富有之道，即布施食物、饮水、衣服、马车、花环、香、油膏、床、住处、灯明给沙门或婆罗门。」

关于这一点，西瓦利尊者（Sīvalī Thera）是很好的例子：在胜莲花佛的时代，他发愿要像胜莲花佛的弟子善见（Sudassana）比丘那样，成为受供第一的大弟子。为了达成这个心愿，他布施佛陀及十万位比丘僧七天的饮食。这个善业的果报非常大。为什么呢？

那时候人的平均寿命为十万岁，大多数人受持五戒而且持戒清净。他了解戒行良好者的愿望可以由于其清净的戒行而圆满达成。他修行止禅与观禅，达到行舍智的阶段，这是将来证得阿罗汉果时也具足四无碍解智的必然修行方法。因此他的布施伴随着戒、定、慧的功德。再者，接受布施者是世间最上的福田——佛陀与僧团；布施物是以正当的方法得来的；他在布施前、布施时与布施后都具有净信心；由于他在之前修行观禅时已经了知缘起，所以他对业能产生大果报深具信心。

由于这些因素，他的布施功德很大，能促使他的愿望圆满达成。而事实上，胜莲花佛就授记他将在乔达摩佛的教化期中成为受供第一的大弟子。

在毗婆尸佛的时代，他出生于曼都瓦帝城附近。那时人民与国王在比赛谁对佛陀与僧团的布施比较多。当他们需要蜂蜜、凝乳与糖时，他提供了足以供养六万位比丘的份量。

在利见佛（Atthadassī Buddha）的时代，他作国王，名叫瓦努那（Varuṇa）。佛陀般涅盘之后，他对菩提树作大布施，后来在菩提树下过世，投生于化乐天（Nimmānarati）。他在人间作国王三十四次，名字都叫作苏巴武（Subahu）。根据《譬喻经》（Apadāna）的说明，在他的最后一生里，他的父亲是利加威马哈力（Liccavi Mahāli），他的母亲是拘利族（Koliya）的公主苏巴瓦沙（Suppavāsā）。因此他出生于一个非常富裕的家庭。

他住在母亲苏巴瓦沙的胎中七年又七个月；最后她的母亲要生他的时候努力了七天，仍然生不出来。苏巴瓦沙想到自己可能活不久了，就对丈夫说：「我想在死亡之前作布施。」于是交代丈夫送一份供养品去给佛陀。佛陀接受了供养，并且宣说祝福的谢词。由于这个布施的缘故，她立刻顺利地生出西瓦利。当她的丈夫回来时，她交代丈夫再供养佛陀与僧团七天。

西瓦利自从出生以来就有很高的天分。在他出生的那一天，舍利弗尊者就与他交谈，并且在征得他母亲的同意之后剃度了他。当他的第一绺头发被剃除时，他证得了须陀洹果；第二绺头发被剃除时，他证得斯陀含果。剃度后他就离开家庭，住在一间幽静的小屋禅修。他思惟自己长久住胎之苦，于是精进地修行观禅，提升观智而证得阿罗汉果连同四无碍解智。这是因为他曾在过去佛的教化期中累积深厚的波罗蜜，修行止禅与观禅达到行舍智阶段，尤其是履行「往返义务」。所谓「往返义务」就是在前去托钵与返回时都专注于修行止禅与观禅。

然而，是什么原因造成他延迟出生呢？

过去某一生中，我们的菩萨是波罗奈的国王。那时憍萨罗的国王攻打他，将他杀死，而且将他的王后占为己有。波罗奈的王子从下水沟逃走，后来招集大批的军队反攻。他的母亲听到这个消息时，就建议儿子围堵憍萨罗城。她的儿子照着做了。到了第七天，憍萨罗国王被捕捉，头被砍下来送到波罗奈王子那里。

过去世那个波罗奈王子在我们佛陀的时代就是西瓦利。他围堵城池的业造成他在母胎中住七年又七个月，而出生时经历七天才完成。他过去那一世的母亲就是我们佛陀时代的拘利族公主苏巴瓦沙。

佛陀讲述这个故事以解释为何苏巴瓦沙怀胎的时间那么久。正是基于这一点，所以佛陀说：「是故，诸比丘，应当经常如此地反省自己的心：『长久以来，这个心就一直受到贪、瞋、痴所污染。』诸比丘，众生透过心的烦恼而染污；众生透过心的清净而净化。」

后来佛陀在比丘大众当中宣布西瓦利是受供第一的大弟子。据说当佛陀前去探视舍利弗尊者最小的弟弟卡底瓦拉尼亚．离婆多尊者（Khadiravaniya- Revata）的时候，就是带着西瓦利尊者同行，因为那条道路难行而且粮食稀少。

又有另一次，西瓦利尊者与五百位比丘一起前往喜马拉雅山，以试验自己的福报。结果天神为他们准备了大量的食物。在干吐马塔那（Gandhamadana）地方，有一位名叫那伽达多（Nagadatta）的天神在七天里都供养他们乳饭。这些是他过去世布施之业的果报。

接着请聆听第十一个回答：

回答十一

「在此，学生，有男人或女人傲慢与过慢，不礼敬应受礼敬者，不起立致敬应受起立致敬者，不让座位给应受座位者，不让路给应受让路者，不恭敬应受恭敬者，不尊重应受尊重者，不奉事应受奉事者，不供养应受供养者，由于履行与从事如此的行为，身

坏命终之后他投生于苦界、恶趣、堕处、地狱。然而，如果在身坏命终之后他没有投生于苦界、恶趣、堕处、地狱，而是再投生为人，那么无论出生于何处，他都会出身低贱。学生，这就是导致出身低贱之道，即傲慢与过慢，不礼敬应受礼敬者，不起立致敬应受起立致敬者，不让座位给应受座位者，不让路给应受让路者，不恭敬应受恭敬者，不尊重应受尊重者，不奉事应受奉事者，不供养应受供养者。」

关于这一点，请先聆听善觉（Suppabuddha）的故事：

他是释迦族的王子，他的父母是安阇那（Añjana）与耶所塔那（Yasodharā），他有一个兄弟名为坦达巴尼（Daṇḍapāṇi），两个姊妹分别是我们佛陀的母亲摩诃摩耶（Mahā-Māyā）及姨母波阇波提瞿昙弥（Pajāpatī-Gotamī）。他娶阿弥达（Amitā）为妻，生了巴达伽加那. 耶输陀罗（Bhaddakaccāna- Yasodharā）及提婆达多（Devadatta）。耶输陀罗嫁给悉达多太子为妻，因此他是佛陀的岳父。据说他因为佛陀抛弃他的女儿及对提婆达多不友善而受到触怒。有一天，他喝了烈酒而且阻挡佛陀的去路，虽然经过众比丘一再地请求，他仍然拒绝让路。于是佛陀转回头走了。阿难尊者见到佛陀微笑，就请问佛陀为何微笑。佛陀说七天内善觉会在他自己的王宫楼下陷入地中。善觉偷听到他们的谈话，就将所有的财物搬到自己王宫的第七层楼上，撤除楼梯，关闭所有的门，并且每层楼派一个强壮的警卫守护着。到了第七天，善觉御用的马挣脱了绳索。由于除了善觉以外，没有人能够控制牠，所以他走向门去，准备要捉住那匹马。门自动打开，楼梯回复原位，那些强壮的警卫将他丢下楼梯去。当他落到楼梯底层时，土地裂开而使他陷入地里，一直堕到阿鼻地狱（Avīci-hell）去。由此可知：众生被自己内心的烦恼所染污。

也请聆听优波离尊者（Upāli Thera）的故事：在胜莲花佛的时代，优波离是一个富有的婆罗门，名叫善生（Sujāta）。当佛陀来到他们住的城市开示佛法时，善生在大众中注意到为佛陀支撑华盖七天的善庆沙门（Sunanda）。佛陀授记说善庆在乔达摩佛的时代将名为富楼那弥多罗尼子（Puṇṇa Mantāniputta），是说法第一的大弟子。善生也想在未来见到乔达摩佛。当他听到胜莲花佛宣布波提迦比丘（Pātika）为持律（vinaya-dhara 背诵戒律）第一者时，他发愿自己在乔达摩佛的时代也能得到同样的荣衔。

为了达成这项目标，他累积了许多善行，其中一项就是以重资为佛陀与僧团建造一座寺院，名为所伯那（Sobhana）。他也修行止禅与观禅，达到行舍智的阶段。

然而，在二大劫以前他是国王安阇那（Añjana）之子，名为善喜（Sunanda）。有一天他骑着大象到公园去，路上遇到辟支佛提瓦拉（Devala）。他以种种方式辱骂那位辟支佛。他之所以造作这些不善业，乃是因为他对自己的王子身份感到骄傲。那时，善喜立刻全身发高烧。直到他在众随从陪同下，去向辟支佛道歉之后，高烧才退下去。辱骂辟支佛的业是他最后一世出生为优波离后成为理发师的原因。

在乔达摩佛的时代，他出生于迦毗罗卫城一个理发师的家庭，后来在王宫里为王子们服务。当阿那律、阿难等王子们要去阿努比亚芒果园（Anupiya Mango grove）跟随佛陀出家时，优波离伴随着他们。王子们将自己身上所有的金银珠宝都送给优波离，但是优波离一再考虑之下还是决定拒绝接受，而且他自己也想出家为比丘。他之所以作此决定是因为他了解释迦王族多数是急性暴躁的人，他们可能会怀疑他谋杀那些王子而夺取他们的珠宝，如此他恐怕自己的性命难保。

在那些释迦王子的请求之下，佛陀先剃度优波离，以便让那些王子学习谦虚。优波离的戒师是迦比达迦尊者（Ven. Kappitaka）。当优波离请求佛陀教导他禅修业处及允许他到森

林里去修行时，佛陀没有同意让他去森林里修行，因为如果他到森林里去修行，他只能学到禅修而已；然而，如果他与佛陀身边的比丘们住在一起，则他不但能学习到禅修，而且还能学习到佛法。优波离接受佛陀的建议。他精进地修行观禅，并且在五根达到成熟时证得阿罗汉果，连同四无碍解智。佛陀教导优波离整部律藏（Vinaya Piṭaka）。佛陀在僧团大众当中宣布优波离尊者是精通戒律第一的大弟子。他经常被提到是律学的权威。在王舍城举行的第一次佛教圣典结集中，优波离尊者负责解答所有关于戒律的问题；阿难尊者则负责解答所有关于佛法的问题。由此可见：就是业使得众生有高下之分。

接着请聆听第十二个回答：

回答十二

「然而，学生，在此有男人或女人不傲慢也不过慢，礼敬应受礼敬者，起立致敬应受起立致敬者，让座位给应受座位者，让路给应受让路者，恭敬应受恭敬者，尊重应受尊重者，奉事应受奉事者，供养应受供养者，由于履行与从事如此的行为，身坏命终之后他投生于乐趣，乃至天界。然而，如果在身坏命终之后他没有投生于天界，而是再投生为人，那么无论出生于何处，他都会出身高贵。学生，这就是导致出身高贵之道，即不傲慢也不过慢，礼敬应受礼敬者，起立致敬应受起立致敬者，让座位给应受座位者，让路给应受让路者，恭敬应受恭敬者，尊重应受尊重者，奉事应受奉事者，供养应受供养者。」

关于这一点，我想举跋提尊者（Bhaddiya Thera）为例：他的母亲迦里果达（Kaligodha）是释迦族里地位崇高的女性。跋提尊者在比丘众中是出身高贵第一的大弟子。过去他在胜莲花佛的教化期中发愿得到这项荣衔。那时他出生于一个非常富有的家庭，他累积许多善业，包括修行止禅与观禅在内。在迦叶佛与乔达摩佛之间的某一世，他是波罗奈城的一位在家居士。他听说有七位辟支佛常在恒河岸边用餐，于是他为他们在这里设置七张石头制成的座椅，使他们能坐在石椅上用餐。这是他提供座位给应受座位者的美德，也是他为了得到出身高贵的果报所累积的善业之一。

在他的最后一世，他出生于迦毗罗卫城的一个皇族家庭。当他统治着释迦族当中属于他的那一国时，阿那律王子是他的好朋友。当阿那律向母亲请求出家时，他的母亲在尽力婉留无效之下，同意说如果跋提王也出家的话，阿那律才能出家，希望藉此使阿那律打消出家的念头。阿那律来找跋提王，将跋提王的所有推辞都一一化解，劝他与自己一起出家。于是跋提王、阿那律及其它四位王子都一起在阿努比亚芒果园（Anupiya Mango grove）出家。据说跋提在出家后第一次雨季安居期间证得阿罗汉果，连同四无碍解智。

证得阿罗汉果之后不久，跋提经常在幽静的树下禅坐，安住于涅盘之乐。出定后他往往由衷喜悦地如此说：*“Aho sukhaṁ aho sukhaṁ,”*——「哦，真是快乐！哦，真是快乐！」其它比丘听到了，以为他禅修出了问题，或者想念起以前当国王时的欢乐，所以将此事报告佛陀。佛陀就要人去将跋提找来，当面问他这件事。跋提回答说：以前他住在王宫里，尽管各处戒备森严，但是他内心仍然感到恐怖与惊惶；现在虽然他独自住在树下，却毫无怖畏，内心无为、安稳而住。这就是他之所以有感而发「哦，真是快乐！」的原因。

由于过去世善业的缘故，跋提曾经连续五百世作国王；乃至在最后那一生中，尽管当时还有许多出身高贵的人，佛陀还是宣布跋提是出身高贵第一的比丘。由此可见：就是业使得

众生有高下之分。

接着请聆听第十三个回答：

回答十三

「在此，学生，有男人或女人拜访沙门或婆罗门时不请问『尊者，什么是善的？什么是不善的？什么是有过失的？什么是没有过失的？什么是应培育的？什么是不应培育的？什么行为导致长久的痛苦？什么行为导致长久的安乐？』由于履行与从事如此的行为，身坏命终之后他投生于苦界、恶趣、堕处、地狱。然而，如果在身坏命终之后他没有投生于苦界、恶趣、堕处、地狱，而是再投生为人，那么无论出生于何处，他都会智慧暗昧（劣慧）。学生，这就是导致智慧暗昧之道，即拜访沙门或婆罗门时不请问『尊者，什么是善的？什么是不善的？什么是有过失的？什么是没有过失的？什么是应培育的？什么是不应培育的？什么行为导致长久的痛苦？什么行为导致长久的安乐？。』」

关于这段经文，此人堕入恶道的原因并不是单纯由于他没有请问上述那些问题，而是在没有请问那些问题的情况下，由于不了解如何从事正当的行为，而做了许多错事。由于那些错事与不善业，才造成他投生于恶道。

我想讲述须尼达尊者（Sunīta Thera）的故事：在过去某一生中，他曾经对正在村子里托钵的一位辟支佛轻视地说：「你跟大家一样有手有脚，你应该跟大家一样工作来谋生。如果你没有任何技能，那么你应该靠捡拾垃圾桶里的垃圾与废物来谋生。」

为什么他会做出如此的错事呢？因为他不亲近沙门或婆罗门，不去了解什么是善，什么是不善，因此他愚痴蒙昧。由于智慧暗昧的缘故，他累积了错事与恶业。

他不懂得礼敬应受礼敬者，恭敬应受恭敬者，尊重应受尊重者，奉事应受奉事者，供养应受供养者。相反地，他以轻视的口气对一位辟支佛说话。由于这个恶业，身坏命终之后他堕入恶道受苦。因此，愚痴是众生的一项很危险的烦恼。

在乔达摩佛的时代，他出生于王舍城一个清道夫的家庭，依靠打扫街道而勉强维持贫苦的生活。有一天，佛陀观察到须尼达过去世曾经累积足够的波罗蜜，能支持他证得阿罗汉果。于是在清晨的时候，佛陀与五百位比丘去造访须尼达。那时他正在清扫街道与捡拾垃圾桶里的垃圾与废物。当他见到佛陀时，内心充满了敬畏，不知道自己该站在那里，就直挺挺地靠着墙壁站着。佛陀走近他，问他是否想出家为比丘。他回答说他非常愿意出家为比丘。佛陀就以如此的话接受他出家：「善来，比丘，法已善说，坚持梵行以究竟离苦。」

佛陀带着须尼达回到寺院，教导他禅修的业处。须尼达精勤地修行该业处之后，证得阿罗汉果。之后有许多天神与人来礼敬他。须尼达就教导他们自己藉以证悟的修行方法。由此可知：就是业使得众生有高下之分。

接着请聆听第十四个回答：

回答十四

「然而，学生，在此有男人或女人拜访沙门或婆罗门时请问『尊者，什么是善的？什么是不善的？什么是有过失的？什么是没有过失的？什么是应培育的？什么是不应培育的？什么行为导致长久的痛苦？什么行为导致长久的安乐？』由于履行与从事如此的

行为，身坏命终之后他投生于乐趣，乃至天界。然而，如果在身坏命终之后他没有投生于天界，而是再投生为人，那么无论出生于何处，他都会智慧高超。学生，这就是导致智慧高超之道，即拜访沙门或婆罗门时请问『尊者，什么是善的？什么是不善的？什么是有过失的？什么是没有过失的？什么是应培育的？什么是不应培育的？什么行为导致长久的痛苦？什么行为导致长久的安乐？。』」

关于这一点，单纯只是请问这些问题并不足以使他成为有智慧的人。问过了问题之后，还必须依法实行。摩诃俱稀罗尊者（Mahākoṭṭhika Thera）就是很好的例子。

在胜莲花佛的时代，他是一位在家居士，听到胜莲花佛宣布一位比丘为无碍解智（paṭisambhidā- ñāṇa）第一的大弟子，他发愿在未来佛的教化期中得到同样的荣衔。为了达成这个目标，他亲近佛陀与十万位比丘，供养饮食七天，并且在最后供养他们每人三件袈裟。

要达成这种心愿就必须学习三藏圣典，研讨注释及疑难之处，恭敬地聆听佛法，并且实际地修行止禅与观禅，达到行舍智的阶段。

那时候人类的寿命是十万岁，他在那一生中都累积上述的那些波罗蜜，这是要在证得阿罗汉果时也具足四无碍解智者的必然修行方法。摩诃俱稀罗尊者过去生中就是如此履行波罗蜜，以期达到自己的愿望。最后，当他的愿望达成时，他成为乔达摩佛的弟子当中无碍解智第一者。

在他最后那一生，他出生于舍卫城的一户富有的家庭，父亲是阿摄拉亚那（Assalāyana），母亲是旃陀瓦第（Candavatī）。他精通于吠陀典；听闻佛陀说法之后，他出家精进地修行，并且不久就证得阿罗汉果。由于他经常询问佛陀与同修的比丘们佛法，因此他非常精通于无碍解智。正是由于这个缘故，所以佛陀在《中部．根本五十经篇．大方广经》（Mahāvedalla Sutta, Mūlapannasa, Majjhima Nikāya）中宣布他为无碍解智第一的大弟子。在那部经中，摩诃俱稀罗尊者对舍利弗尊者所提出的问题给予非常深入、玄妙的回答。在不同部尼诃耶（Nikāya）当中，还有数则摩诃俱稀罗尊者与其它杰出尊者之间的讨论。舍利弗尊者相当敬重摩诃俱稀罗尊者。在《长老偈》（Theragāthā）（偈 1005-7）当中就有三首舍利弗尊者赞叹摩诃俱稀罗尊者卓越德行的偈颂。其偈颂如下：

内心寂静与善自摄护，
无掉举而依智慧言说，
他扫荡一切邪恶之法，
犹如风吹干枯的树叶。

内心寂静与善自摄护，
无掉举而依智慧言说，
他去除一切邪恶之法，
犹如风吹干枯的树叶。

内心寂静而安稳无忧，
德行明净而毫无垢染，
持戒清净与深具智慧，
他是灭尽一切众苦者。

接着请聆听《小业分别经》的结论：

「如此，学生，导致短命之道令人短命；导致长寿之道令人长寿；导致多病之道令人多病；导致健康之道令人健康；导致丑陋之道令人丑陋；导致美丽之道令人美丽；导致没有影响力之道令人没有影响力；导致有影响力之道令人有影响力；导致贫穷之道令人贫穷；导致富有之道令人富有；导致出身低贱之道令人出身低贱；导致出身高贵之道令人出身高贵；导致智慧暗昧之道令人智慧暗昧；导致智慧高超之道令人智慧高超。众生是他们自己所造之业的拥有者，业的继承人；他们起源于业，系缚于业，以业为依靠处。就是业使得众生有高下之分。」

从上述的那些故事里，我们见到许多卓越的尊者在过去世累积波罗蜜的经过。他们累积善业，如布施、持戒、修行止禅与观禅。然而，由于无明、爱、取的多样化，所以业也变得多样化；由于业（业识 kammaviññāña）的多样化，他们也就多样化。同样的原则也适用于不善业成熟时的情况。

接着我想继续解释《皮带束缚经》。佛陀在经中继续说：

「诸比丘，正如一个画家或油漆匠使用染料、虫胶或郁金粉、靛色或茜草色在已经磨光的平板、墙壁或画布上描绘出具足所有特征的男人或女人形像。同样地，诸比丘，当未曾闻法的凡夫造成某物时，他只造成色，只造成受，只造成想，只造成行，只造成识。」

现在，未曾闻法的凡夫每天都造作身体、言语及意念的行为。这些行为是善或不善的行与业，根源于无明、爱、取。只要未曾闻法的凡夫还不修行导致烦恼灭尽无余之道，上述的无明、爱、取、行、业就还会产生它们的果报，即造成五取蕴。善业产生美好的五取蕴；不善业产生丑恶的五取蕴。根据世俗谛，这些五取蕴称为男人或女人。善业造成美好的男人或女人；不善业造成丑恶的男人或女人。因此，累积善业或不善业就像在已经磨光的平板、墙壁或画布上描绘出男人或女人的形像。善巧的画者描绘出美好的男人或女人像；拙劣的画者则描绘出丑恶的男人或女人像。同理，愚昧的未曾闻法凡夫累积不善业；理智的已闻法凡夫或有学圣者累积善业。

我想举例来说明，以便能更清楚地理解其含义：

旃普迦尊者（Jambuka Thera）

在迦叶佛的时代，旃普迦是一位比丘，接受一位在家施主护持。有一天，一位阿罗汉比丘来到他的寺院。在家施主感到很欢喜，就特别殷勤地照顾那位阿罗汉比丘：他供养了丰盛的饮食与袈裟，请一位理发师来帮他剃头，而且送来一张床供他睡卧之用。原本定居在那里的比丘（后来的旃普迦）见到施主对客比丘如此殷勤，心里感到很嫉妒。他无法克制自己的心，被嫉妒所征服。他用尽各种方法使施主对客比丘产生最坏的印象。他甚至辱骂客比丘说：

一、 你最好去吃污秽之物，而不要吃这家施主的食物；
二、 你最好用扇椰梳子撕掉头发，而不要让他的理发师剃头；
三、 你最好裸体，而不要穿他供养给你的袈裟；
四、 你最好躺卧在地上，而不要躺在他供养的床上。

由于不能克制自己的嫉妒心，所以他正在描绘丑恶的人像。那位客比丘不愿让他继续因为自己而造罪，因此在第二天就离开了。由于这个不善业，虽然旃普迦修行了二万年，但是

却毫无成果。死后他投生于阿鼻地狱（Avīci），在两尊佛之间的时期里备受煎熬。乃至在他的最后一生亦然，有许多年的时间他饱受指责。

由于他在迦叶佛时代累积的善业，所以他出生于王舍城的一户富有的人家里。但是由于上面谈到的不善业，所以从婴儿的时候开始，他就只吃粪便，别的东西一概不吃；他一直像出生时那样全身裸露，衣服一概无法穿得住；他只睡地上，不睡床上。长大之后，他跟随邪命外道（Ājīvaka）出家。那些邪命外道用扇椰梳子将他的头发拔掉。当邪命外道发现他吃粪便等污物时，就将他赶出去。他以裸体外道自居，修行各种苦行。他假装除了用草叶尖端沾一点奶油或蜂蜜滴在舌头上之外，不接受其它任何供养，尽管事实上，他在夜里偷偷地吃粪便。如此，他苦行的名声远播四方。

在他五十五岁的时候，佛陀知道他过去世的善业即将能结成果报，因此去造访他，住在靠近他住处的一个山洞里。当天晚上，旃普迦见到威神显赫的天神都来礼敬佛陀，心里深深感到佩服，因此隔天早上就来请教佛陀。佛陀告诉他造成他当世如此长期苦行的过去世恶业，并且劝他放弃错误的行为。在佛陀开示之时，旃普迦对自己的裸体生起羞愧，佛陀就交给他一块沐浴用布，让他遮覆身体。听完佛陀的开示之后，旃普迦证得阿罗汉果。当鸯伽（Aṅga）与摩竭陀（Magada）的居民带着供品来见他时，他显现神通，并且顶礼佛陀，声明佛陀是他的老师。如此，就是业使得众生有高下之分。

接着，请大家看旃阇摩那衹所画的图：

旃阇摩那衹（Ciñca-māṇavikā）

旃阇摩那衹是某一教派的遍行外道女（paribbājika），她长得非常美丽动人。当这一派异教徒发现由于佛陀的信众增多而使他们的供养减少时，他们要求旃阇摩那衹帮助他们达成破坏佛陀名誉的阴谋，要她假装去衹园精舍拜访佛陀：她故意让人们见到她在傍晚的时候到衹园精舍去，晚间她在衹园精舍附近那派异教徒的地方过夜，隔天清晨人们看到她从衹园精舍的方向走回来。当人们问她时，她说她与佛陀过夜。几个月之后，她将一个木制的圆盘绑在腹部，假装怀孕，来到佛陀面前。当佛陀正在对众多的听众开示时，她指控佛陀不负责任及不顾情义，一点也不为她生产的事作准备。佛陀沉默不语。然而，忉利天上帝释的座位发热起来，提醒他人间发生了需要他处理的事情。于是他令一只老鼠去将绑住木盘的带子咬断。木盘掉下来，切断了旃阇摩那衹的脚趾头。她被在场的众人赶出寺院去。当她走出寺院大门时，地狱的猛火立刻将她吞噬下去。这就是众生被自己内心的烦恼所染污的情况。

据说，佛陀之所以会蒙受被旃阇摩那衹指控这样的不光彩之事，原因是在过去某一生中，他曾经辱骂一位辟支佛。

接着请大家看小善贤（Cūḷasubhaddā）的图画。大家可以自己判断那是不是一幅美好的图画。

小善贤（Cūḷasubhaddā）

《六牙本生经》（Chaddanta Jātaka）是我们菩萨的本生故事。那一世他是一只名叫六牙（Chaddanta）的象王。这是在谈到舍卫城的一位比丘尼时所说的故事：有一天，当那位比丘尼在衹园精舍听佛陀开示时，由于仰慕佛陀完美的品格而想知道自己过去生中是否曾经作过他的妻子。那时，宿命智（jātissarañāña）立刻在她的心中生起，她一生接着一生地回

忆过去世。过去她身为六牙象王的配偶小善贤那一世的记忆出现在她的心中。她感到很高兴，所以欢喜地笑了出来。但是她又想着：只有少数的女人真正为她们丈夫的利益着想，多数的女人不为自己丈夫的利益着想。因此她想知道自己是否曾经作一个为丈夫利益着想的好妻子。当她如此进一步回忆的时候，她发现自己导致丈夫死亡，于是她大声地哭起来了。那时，佛陀讲述六牙本生故事，来解释那位比丘尼一会儿笑、一会儿哭的原因。

有一世，菩萨出生为六牙象族的象王，牠们的族群里总共有八千只象。由于过去世所累积之业，牠们都能在天空飞行。菩萨的身体是纯白色的，脸与脚则是红色的。当牠站立着的时候，牠身体的六个部位都接触到地上，即四只脚、象鼻与象牙。牠住在六牙湖边的金色山窟（Kañcanagūhā）里。牠的主要伴侣是大善贤（Mahāsubhaddā）与小善贤（Cūḷasubhaddā）。

有一天，六牙象王听说沙罗（Sāla）树林里沙罗树花盛开，所以领着象群到那里去。六牙象王以身体重击一棵沙罗树，以表达内心的欢喜。这一重击使得沙罗树的干枯树枝、树叶及红蚂蚁掉落在小善贤的身上，而沙罗树的花则掉落在大善贤的身上。原因是那时正好有一阵风吹过，而小善贤站在下风处，大善贤则站在上风处。虽然这只是由于风吹而恰巧发生的事情，并非六牙象王有意造成，但是小善贤对这件事很不高兴，因而不断地抱怨。

有一天，所有的象都在六牙湖中玩水。那时有一只象供养一朵名叫「增盛繁荣」（sattussada）的多花瓣大莲花给六牙象王。六牙象王将那朵莲花赐给大善贤。小善贤很不满意六牙象王如此明显地偏爱自己的对手，她内心感到难堪而且对象王怀恨。

不久，六牙象王与所有的象都有机会供养水果与用品给五百位辟支佛，他们都是摩诃波陀玛瓦第王后（Queen Mahāpadumavatī）所生的儿子。他们是世间的无上福田。

有一天，当六牙象王在供养五百位辟支佛时，小善贤也供养他们野生水果，并且发了一个愿。她正在描绘一幅图画。她了解辟支佛是德行最高的人，是无上的福田；而包括小善贤在内的所有的象也都是有德行的；供养物是正当地从森林里取得的；供养前、供养时与供养后她都深信业有很大的果报；她也了解戒行良好者的愿望可以由于其清净的戒行而圆满达成。那时她琳璃尽致地描绘出具足所有特征的一个女人形象：

「尊者，以此功德，在身坏命终之后，

一、 愿我投生于摩达王（King Madda）的家中，成为一位公主；
二、 愿我名字叫作善贤（Subhaddā）；
三、 愿我成为波罗奈国王的王后；
四、 愿我能说服波罗奈国王实现我的心愿；
五、 愿我能指派一名猎人将六牙象王的象牙砍下来。

为什么她发愿要投生为摩达王家中的公主呢？因为她了解若要说服一个男人帮助她实现心愿，美丽的相貌是绝对必要的，而摩达王家中出生美女，所以她发愿生为摩达王的公主。她也了解波罗奈王的势力比其它国王更强大，因此她发愿成为波罗奈王的王后。如此，依照画者的意愿，一个具足所有特征的女人形象将在人类世间的画布上显现。

结果她身坏命终之后如愿地出生于摩达王家中，后来也果然成为波罗奈王的王后。当她成为王后——地位最高的女性——之后，理应舍弃对森林里一只动物的怀恨，但是她却无法舍弃怀恨，无法原谅六牙象王。她无法控制自己的心。

因此，当你在造业的时候，千万要记住这个故事，因为当业力成熟时，就很难避免其果

报。让我们继续看这个故事：

她内心怀着前世的怨恨，计谋如何将六牙象王的象牙砍下来。她怂恿国王召集所有的猎人，选出其中一个名叫所努达拉（Sonuttara）的猎人来执行这项任务。由于善贤熟知六牙象王非常尊敬穿着黄色袈裟的那些辟支佛，所以她交代所努达拉穿上黄色袈裟，如此六牙象王就不会伤害他。所努达拉费了七年七个月又七天才走到六牙象王的住处。他在地上挖了一个大坑，上面覆盖起来。当象王陷在里面时，他就对象王发射毒箭。当六牙象王发现自己被陷害时，牠立刻要攻击所努达拉；但是当牠见到所努达拉穿着一件黄色袈裟时，牠克制自己，不攻击他。当所努达拉告诉牠为何要来害牠的原因之后，牠告诉所努达拉如何将自己的象牙锯下来，然而所努达拉的力量不足以将象牙锯断。于是，尽管六牙象王已经受到重伤，而且由于下颚已被锯开一道伤口而遭受难忍的疼痛，牠仍然以自己的象鼻拿起锯子来锯断自己的象牙，将象牙交给猎人所努达拉，然后就死了。所努达拉依靠象牙的神奇力量，七天内就回到了波罗奈。当善贤知道自己指派的人已经害死了自己前世心爱的丈夫时，她自己也因此心碎而死。

因此我们应当了解：想要报仇的心只会造成内心混乱，乃至导致自我毁灭。记取这个故事的启示，我们应当培育宽宏大量的心胸，将一切的怨恨化解、释怀，因为我们知道：怀恨在心带给自己很大的伤害，远比任何人所能带给我们的伤害都更大。由此可见，众生被自己内心的烦恼所染污。

接着请看将成为大莲花辟支佛的那个人所画的图画：

大莲花辟支佛（Mahāpaduma Paccekabuddha）

在迦叶佛时代之前，他已经累积成为辟支佛的波罗蜜长达二阿僧祇与十万大劫之久。在迦叶佛时代，他以比丘的身份累积波罗蜜二万年。然而，在身坏命终之后，他投生为波罗奈王的司库，掌管国王的宝库。那一生中，他与人通奸。由于那邪淫的不善业，死后他投生于地狱。受完地狱之苦后，他投生为一个司库的女儿。她的母亲在怀胎期间一直遭受烧热感的苦恼；她住在胎中也一样受苦于那烧热感，这是由于她直接从地狱投生来人间的缘故。她经常记得那样的痛苦。虽然她长得很美，但是由于过去世邪淫业的缘故，即使连她的父母亲都对她感到厌恶。后来她结婚了，由于过去世邪淫业的缘故，虽然她很美丽、聪明、体贴丈夫，但是她的丈夫却一点也不喜欢她。

各位，由这个故事的启示，我们应当记住人们对犯邪淫的人是多么的厌恶。

她的丈夫厌恶她，所以不照顾她，而与其它女人一起去参加节日盛会。有一天，她泪流满面地对丈夫说：「即使是转轮圣王的女儿，也仍然为了满足丈夫的需求而活。你所做的行为使我痛苦不堪、伤心欲碎。如果你不愿意照顾我，就请送我回娘家去。如果你还爱我的话，就应当照顾我，不应做出这样不义的行为。」她如此地请求丈夫带她去参加节日盛会。她的丈夫要她作好准备，她照着丈夫所交代的做了。到了节日那一天，她听说丈夫已经到公园去了，就在众仆人的陪同之下，带着食物及饮料，跟随在丈夫身后而去。在路上，她遇到一位刚从灭尽定出定的辟支佛。那位辟支佛很想帮助她。她从马车中出来，将辟支佛的钵装满食物，然后供养给辟支佛。在辟支佛接受她的供养之后，她如此地发愿，描绘出一个众生的形象：

一、尊者，愿我未来每一世都从莲花中化生；
二、愿我未来每一世肤色都犹如莲花的颜色一般；

三、愿我未来每一世都作男人；
四、愿每一个见到我的人都喜爱我；
五、愿我了知您所了知的法。

为什么她希望得到如此的生命呢？因为她在母亲的胎中时已经备尝住胎之苦，所以她发愿要从莲花中化生。由于她非常喜爱莲花的颜色，所以她发愿肤色犹如莲花的颜色一般。由于她作女人而遭受许多痛苦，使她非常厌恶女人身，所以她发愿生生世世成为男人。由于每个人都厌恶她，即使连她自己的父母也不例外，所以她发愿每一个见到她的人都喜爱她。最后，由于她过去世已经累积足够的波罗蜜，所以她会发愿想要了知那位辟支佛所了知的法。如此，她在生死轮回的画布上描绘出一个具足所有特征的男人形象。

那时，她过去世不善业的果报消失了。他的丈夫忽然想起她，就命令人来请她去。从那时候起，不但她的丈夫非常喜爱她，而且每个人都非常喜爱她。那一世之后，她投生于天界的莲花中，成为一个男性天神，名叫大莲花（Mahāpaduma）。他在天界里上上下下地流转许多世。后来在帝释天王的建议下，他最后一世投生于波罗奈王公园里的莲花中。波罗奈王的王后没有生育儿女，当她见到公园里的一朵大莲花时，对那朵莲花感到非常喜爱，就命令人去采下来。结果发现莲花中有一个婴儿，犹如睡在摇篮里一般。她收养那婴儿，并且将他抚育在富裕的环境里。每一个见到他的人都非常喜爱他。在王宫里，有二万名女子负责服侍他。由于国王发布了一项宣告：能够喂养这个婴儿——大莲花王子（Prince Mahāpaduma）——的女子都能得到一千元的酬劳。这就是为什么王宫里有那么多人服侍他的原因。当他成长到十三岁的时候，开始对这些服侍感到厌倦。

有一天，当他在王宫大门外玩耍时，见到一位辟支佛走过来，就警告辟支佛不要进入王宫去，因为王宫里的人会逼迫进入王宫去吃、喝的人。于是辟支佛就转身走了。王子心里感到很后悔，恐怕冒犯了辟支佛，就骑着象前往辟支佛的住处，准备向他道歉。到了半途，他从象身上爬下来，徒步行走。走到接近辟支佛的住处时，他将随从的人员都打发回去，独自一个人继续向前走。他发现辟支佛的住所没有人在，就坐下来修行观禅，因而证悟辟支佛果，断尽诸漏，达到究竟的心解脱。因此佛陀说：「是故，诸比丘，应当经常如此地反省自己的心：『长久以来，这个心就一直受到贪、瞋、痴所污染。』诸比丘，众生透过心的烦恼而染污；众生透过心的清净而净化。」

接着请看素馨（Sumanā）的图画：

素馨（Sumanā）

据说在毗婆尸佛的时代，她出生于一个非常富裕的家庭，但是她的父亲死了。当时的人民非常肯切地请求国王之后，才得到允许供养佛陀及十万位比丘。将军得到了在第一天邀请佛陀与僧团到家里供养的殊荣。

素馨在外面游玩之后回到家里，发现母亲正在哭泣。她问母亲为何哭泣，母亲回答说：「如果妳的父亲还在世的话，优先供养佛陀与僧团的殊荣一定是我们的。」素馨安慰母亲说：那荣誉还是属于她们的。于是她用一个金色的碗盛满美味的奶粥，再用另一个碗将它盖起来。她将那两个碗以茉莉花团团包住，然后领着众仆人出去了。

在前往将军家的路上，她被将军的部下挡住；但是她以好话劝诱他们让她通过。当佛陀来到时，素馨说她要供养茉莉花环给佛陀，因而将那两个以茉莉花包住的金色碗放入佛陀的

钵中。佛陀接受那个供品之后，将它交给一个在家男居士，要他带去将军家里。那时素馨发了如下的愿，在人界与天界的画布上描绘出具足所有特征的善女人形象：

一、愿我在今后的每一世里生活都无忧无虑；
二、愿每个人都像喜爱茉莉花那般地喜爱我；
三、愿我的名字叫作素馨。

佛陀到达将军家里之后，当他们要供养正餐前的汤给佛陀时，佛陀以手盖住钵口，说已经有人供养奶粥给他了。那时，携带素馨的金色碗的在家男居士以碗中的奶粥供养佛陀，并且逐一地供养诸比丘。他如此尽情地给予每一位尊者奶粥，结果奶粥足以供给佛陀及十万位比丘食用。这项奇迹乃是由于素馨坚强的行善意志所造成。佛陀与僧团用过奶粥之后，将军就供养他们丰盛美味的食物。餐后将军问奶粥是谁供养的。知道答案之后，将军对素馨的勇气深感佩服，就邀请她到自己家里来，后来就娶她为自己的夫人。从那时开始，每一世她的名字都叫作素馨，而且在每一世她出生的时候都有茉莉花飘聚下来，堆积高达膝盖。

在最后一世，她出生为憍萨罗国王的女儿，波斯匿王子的姊妹。在她七岁的时候，佛陀第一次来到舍卫城。在供养祇园精舍那一天，她和五百位与自己同一天出生的女伴带着花瓶与花来供养佛陀。听完佛陀的开示后，她证得须陀洹果。她是佛陀的卓越优婆夷弟子当中的一位。有一天，她与五百位皇家少女坐着五百辆皇家马车去拜访佛陀，请问佛陀她们布施的功效。佛陀的回答涉及业果的多样化，因此我想简要地解释如下：

她问佛陀说：假设有信心、戒行与智能都同样卓越的两位弟子，其中一位作布施，另一位则不作布施，他们之间会有怎样的差异？佛陀回答说：无论他们再投生于天界或人界，曾作布施的那个人在寿命、容貌、安乐、荣誉与力量方面都会超过另一个人。即使在更后来世，当他们都出家加入僧团时，他们之间还是有差异。此差异一直到他们都成为阿罗汉之后才会消失，因为两个人的阿罗汉道智与阿罗汉果智是毫无差异的。这就是佛陀对她所提出问题的回答。

根据《长老尼偈》（Therīgāthā），素馨在老年时才出家为比丘尼，因为她必须照顾自己的祖母，所以延迟出家。她的祖母过世之后，她与波斯匿王一起到祇园精舍，她带着小毯与地毯来供养僧团。佛陀对他们开示。听闻开示后她证得阿那含果。她请求出家，并且在佛陀说完偈颂之后证得阿罗汉果。

听完上述这些故事之后，希望大家都了解到：由于过去世所造业的差异，所以众生有种种差异；而业的差异根源于无明、爱、取的差异。因此以无明、爱、取的多样化为根源，产生业的多样化；业的多样化则造成众生的多样化。从究竟谛的角度来看，众生就是五取蕴。总共有过去、未来与现在、内与外、粗与细、劣与优、远与近的十一种五取蕴。

善巧的画者造成美好的五取蕴；拙劣的画者造成丑恶的五取蕴。无论美好或丑恶、低劣或高尚，它们都是无常（anicca）、苦（dukkha）、无我（anattā）的。因此佛陀在第二部《皮带束缚经》中如此开示：

「诸比丘，正如一个画家或油漆匠使用染料、虫胶或郁金粉、靛色或茜草色在已经磨光的平板、墙壁或画布上描绘出具足所有特征的男人或女人形像。同样地，诸比丘，当未曾闻法的凡夫造成某物时，他只造成色，只造成受，只造成想，只造成行，只造成识。」

佛陀接着问说：

「你们认为如何，诸比丘，色是恒常的还是无常的？」

「无常的，世尊。」

「既然是无常的，那么它是苦的，还是乐的呢？」

「苦的，世尊。」

「既然它是无常的、苦的、变化不定的，那么，如此地看待它是否适当：『这是我的；这是我；这是我的自我』？

「当然不适当，世尊。」

「受是恒常的还是无常的？……想是恒常的还是无常的？……行是恒常的还是无常的？……识是恒常的还是无常的？……」

由这些问答当中，我们可以了知五取蕴都是无常、苦、无我的。不应将它们看成是「我的」、「我」或「我的自我」。接着佛陀教导观禅的修行方法如下：

「因此，诸比丘，对于一切的色，不论是过去的、现在的或未来的，内在的或外在的，粗的或细的，低劣的或高尚的，远的或近的，都应当以智慧如实地如此看待它们：『这不是我的；这不是我；这不是我的自我。』

对于一切的受……一切的想……一切的行……对于一切的识，不论是过去的、现在的或未来的，内在的或外在的，粗的或细的，低劣的或高尚的，远的或近的，都应当以智慧如实地如此看待它们：『这不是我的；这不是我；这不是我的自我。』

诸比丘，具备如此的认知之后，善学的圣弟子对色厌患、对受厌患、对想、对行、对识厌患。如此厌患之后，他远离欲染。远离欲染之后，他得到解脱。得到解脱之后，生起了如此的智慧：『我已经得到解脱。』他了解：『生已灭尽，梵行已立，应作皆办，不受后有。』」

彻底灭除身见与其它一切烦恼之道

我们已经讨论过如何观照十一种五取蕴；十一种五取蕴就是苦谛。我们也讨论过如何观照缘起；缘起就是集谛。苦谛法与集谛法是行法，是观禅的目标（所缘）。它们空无常、空无乐、空无我。若想照见它们为空，就必须交替反复地观照它们为无常、苦、无我。我想引用佛陀回答莫伽罗阇（Mogharāja）的话来进一步肯定上述的陈述：

莫伽罗阇是跋婆梨（Bāvarī）派来亲近佛陀的十六名弟子之一。跋婆梨曾经担任波斯匿王的国师，后来他太老了，无法亲自来见佛陀，所以派遣弟子来跟随佛陀学习。莫伽罗阇请问佛陀说：如何看待五取蕴世间才能脱离死亡？佛陀回答说：

Suññato lokaṁ avekkhasu, Mogharāja sadā sato.
Attānudiṭṭhim ūhacca, evaṁ maccutaro siya.
Evaṁ lokaṁ avakkhantaṁ, maccurājā na passati.

意即：

「莫伽罗阇，应当看待十一种五取蕴的世间为空无常、空无乐、空无我。必须经常保持如此的正念。若能如此观照五取蕴世间，就能借着舍弃我见而脱离死亡的魔掌。死亡之神无法看见如此看待世间的人。」

这是佛陀的回答。因此当禅修者观照行法的三相，照见它们为空无常、空无乐、空无我

时，他的观智就会提升，而且渐渐能舍弃对行法的怖畏与欢喜。他对行法的态度变得冷淡与中立，不将它们看成「我」、「我的」或「自我」，就像一个已经与妻子离婚的男人对妻子的态度变得冷淡一样。

假使一个男人娶了一个美丽、可爱、迷人的妻子。他如胶似漆地深爱自己的妻子，乃至难以忍受与她片刻分离。如此，当他见到自己的妻子与其它男人站在一起、或谈话或说笑时，他会感到生气、不高兴与心神不安。可是后来，当他愈来愈发现妻子的许多缺点时，他感到愈来愈厌烦，而想要舍离妻子。最后他与妻子离婚，而不再将妻子认为是「他的」。从那时候开始，无论他见到以前的妻子与任何人做任何行为，他都不会再感到生气、不高兴或心神不安，而只会感到冷淡与中立。同样地，当禅修者一再地观照行法的无常、苦、无我三相之后，就会想要舍离一切的行法，因为他见到行法中没有什么能被执取为「我」、「我的」或「自我」。他舍离对行法的怖畏与欢喜，对行法的态度变得冷淡与中立。

当他如此知见时，他的心从三有（欲有、色有、无色有）退缩、退撤、退却，不再向外执取三有。他的心中建立起中舍或厌离。就像稍微倾斜的莲叶上的水滴会退缩、退撤、退却，而不会向外分布；同样地，禅修者的心从三有退缩、退撤、退却。

正如家禽的羽毛或筋腱的破片被丢入火中时会退缩、退撤、退却，而不会自外扩展；同样地，禅修者的心从三有退缩、退撤、退却。他的心中建立起中舍或厌离。如此，他生起了行舍智。

如果他的观智知见涅盘（永恒的安乐）为寂静，则该智慧不再注意一切行法的生起，而只会投入于涅盘。然而，如果他的观智还未知见涅盘，就会一再地取行法为目标，持续地观照其三相。如此不断地观照，当五根成熟时，他的观智就能投入涅盘。

所有四种圣道智都知见涅盘。第一种圣道智（Sotāpattimaggañāṇa 须陀洹道智）彻底无余地灭除身见与怀疑。第二种圣道智（sakadāgāmimaggañāṇa 斯陀含道智）削弱贪欲与瞋恨的力量。第三种圣道智（anāgāmimaggañāṇa 阿那含道智）彻底无余地灭除瞋恨与欲界的贪欲。第四种圣道智（arahattamaggañāṇa 阿罗汉道智）彻底无余地灭除对色界与无色界的一切执着、昏沉与睡眠、骄慢、掉举及无明。

若要成为须陀洹圣者，就必须观照行法为空无常、空无乐、空无我。若要成为斯陀含圣者、阿那含圣者或阿罗汉圣者，也同样必须如此观照。

如果禅修者能够逐步地以四种圣道智知见涅盘，他必定能借着舍弃我见而脱离死亡的魔掌。死亡之神无法看见如此看待世间的人。这就是彻底灭除身见与其它一切烦恼之道。

愿大家尽快了悟佛法！
愿大家尽快断除诸漏！
愿大家尽快证得涅盘！

问答类编

克服障碍

问 1：感谢昨天发的「安般念简介」。我很认真地去了解它并且感受它，所以今天进步很快，更加专注，更加有正念，更加有信心。但是前几天静坐时一刹那间忘记自己身体的存在，只专注到息经过接触点，被此不曾有过的感受吓了一跳。助理老师告知这是好的，不要怕。今天再有两次，比上次更长几分钟，心里非常宁静，眼前只有太阳般的金色光芒，只专注觉知息经过接触点。旁边师兄一个很大声的咳嗽，我却吓得跳起来，好像静坐时打香板，被打的人没感觉，旁边的人却吓得跳起来。当自己专注在觉知息时，为什么会被大一点的音声吓到？连走路时专注于觉知息也会被转弯的师兄吓一跳。我不是一个胆小的人，但今天为什么被吓好几次？我该怎么做？

答 1：单纯只觉知息而忘记身体的存在是很好的禅修经验；很重要的是要继续如此修行。当禅修者的定力开始进步时，自然会对噪音敏感，因为声音对禅定而言犹如尖刺一般。你应当尽可能不去理会声音及其它一切对象，一心只专注于气息。当你的定力深且强时，就不会再受到这些境界干扰。

容易被声音或影像惊吓是由于对它们不如理作意的缘故。你不自觉地作意它们为某种可怕之境，因此惊吓等不善法就会生起。这种现象之所以发生与你过去的生活经验有关，并非每位禅修者都有如此的经历。你应该做的就是经常保持如理作意：就现在而言，就是只注意自己禅修的目标——气息。

问 2：我是初学，以前很少有机会静坐。怎样的姿势能令我越坐越久，而不是几天下来就越坐越想爬起来，因为酸、痛、麻而起心动念想离开座位？

答 2：在密集禅修刚开始的阶段，几乎每个人都难免有酸、痛、麻的问题。如果能有耐心，坚忍不拔地继续修行，渐渐就会适应，种种不舒服感受会消失，而且能坐得愈来愈久。

适当的坐姿因人而异：对于身材高瘦的人，结双跏趺坐通常是很容易的；对于身材矮胖的人，单盘坐或两脚并排平放而坐通常比较适当。你必须自己尝试及抉择那一种坐姿最舒适、耐久。

有一项重要的须知是应当保持身体骨架平衡，不要经常歪向某一侧。例如，这次静坐右脚在前、左脚在后；下次静坐则两脚的位置对调，如此调整坐姿以保持左右平衡。

问 3：实在受不了时，我可否起来走走？但是如果我离开了，静坐时间会进步吗？

答 3：坐得受不了时，可以起来站着，继续专注于气息。静坐的时间不适宜用来行禅。静坐时间是否会延长决定于你精勤与毅力的程度：如果你有规律地时常静坐，通常你

就能愈坐愈久。

问 4：请问如何解脱病苦？如何对治病痛？请禅师慈悲开示。

答 4：在佛陀的时代，有一天罗塔比丘（Radha Bhikkhu）问佛陀说：「世尊，什么是病？」佛陀回答说：「五蕴就是病。」因此，只要还有五蕴存在，就必定还有病苦。例如，四大当中任何一大过度强盛时，就有病痛产生。四大不调可以由于业力、心理、时节或食物所造成。在这四种原因当中，我们只能设法改善心理、时节与食物，无法改变业力。由于五蕴就是病，因此解脱五蕴就解脱了病苦。如果想要解脱五蕴，就必须精勤修行直到证悟涅盘。涅盘里没有五蕴，没有病，没有苦。

对治病痛的方法是取用适当的食物与药物，居住于气候温和的安静处所。很重要的是要培育增上心（adhicitta），即止禅心、观禅心、道心与果心。这些是强而有力的心，有助于减轻病痛，乃至去除病痛。举例而言，我们的佛陀在般涅盘之前十个月时得到非常剧烈的背痛。他修行七色观法与七非色观法这两类观禅，然后进入阿罗汉果定。由于他的观禅强而有力，所以他的阿罗汉果定也是强而有力。从阿罗汉果定出定之后，他发愿说：「从今日起到般涅盘日为止，愿此病不再发作。」他每天都必须如此修行与发愿，来防止该病痛生起。因此，若要对治病痛，你应当效法佛陀，培育与禅定、观智、圣道智、圣果智相应的增上心。

问 5：为什么吃得饱饱、睡得饱饱，上殿一样昏沉得很厉害，晚上一样肚子饿？

答 5：昏沉困倦可以由身体的因素或心理的因素所造成。就身体的因素而言，四大不平衡会造成昏沉：当地大或水大过度强盛时，你会感到昏昏欲睡，因为这两大都有沉重的本质。相反地，当火大或风大过度强盛时，你会失眠、睡不着。我们身体的四大一直在变化当中，不能期待它们永远处在平衡与和谐的状态，尤其当我们换到一个新环境或新的生活型态时。然而，这种不调现象通常是暂时的，身体会自己调整过来。为了避免在静坐时睡着，用餐后你可以小睡片刻。

就心理的因素而言，当你的心活力不充沛时，就容易受到昏沉睡眠烦恼的侵袭而感到困倦。对治这种昏沉睡眠的方法是激发修行的精进心与浓厚兴趣。你可以思惟生、老、病、死之苦，四恶道之苦，过去世与未来世轮回之苦及现在世寻求食物之苦，如此能激起应当及时修行的警惕心（saṁvega 悚惧）。然后可以思惟修行佛法所带来的大利益，如获得当下的安乐住处、未来的投生善趣与究竟解脱一切痛苦。如此思惟能激起修行的精进心与浓厚兴趣。当你的定力愈来愈深时，渐渐就能克服昏沉睡眠烦恼。

也可以运用对治昏沉的七种方法：当你专注于某一种业处（如安般念）时，若昏沉睡眠的现象发生，你可以暂时停止专注那种业处，而改专注其它种业处，如佛随念、慈心观等。若如此做了仍不能去除昏沉，你应思惟曾经牢记的教法（pariyatti-dhamma）。若仍不能去除昏沉，你应完整地背诵曾经牢记的教法。若仍不能去除昏沉，你应用力拉扯耳朵，并按摩四肢。若仍不能去除昏沉，你应去洗脸、朝不同的方向远眺、以及仰望星空。若仍不能去除昏沉，你应作光明想（ālokasaññā）。若仍不能去除昏沉，你应来回地行禅以便去除昏沉。渐渐地，你的定力会愈来愈深，也就能克服昏沉。

饥饿是由于身体内消化之火强盛的缘故。另一种可能性是你还不习惯于不吃晚餐

的生活。渐渐习惯这种生活之后，你就会觉得不吃晚餐也没什么大碍。

问 6：为何有些禅修者修到阿达…阿达…（俗语；意即异常、呆滞）？我们如何防止及它的初步征状是什么？这种人应该停止禅修吗？

答 6：可能由于过去世业力的缘故，所以他们变得呆滞、迟钝，特别是当他们的结生心（paṭisanti-citta）与有分心（bhavaṅga-citta）刹那中没有智慧心所时，或虽然有智慧心所但是力量很薄弱时。他们应当依照正确的方法，尽可能地继续修行止禅与观禅。虽然他们可能无法在今生证得禅那与道果，但是他们今生的精进修行将使他们能够在未来生修行成功，证得圣果。

另一种可能性是他们并没有正确地依照佛陀所教导的方法来修行。因为不了解应当时时保持正念于禅修的目标，所以他他们可能会任由自己的心四处漂荡。由于不守护自己的心，有时就会产生问题。避免发生问题的方法就是要依照正确的方法修行；若能有良师指导则又更好。

还有另一种可能性是他们并不是真的精神异常;但是由于他们一心一意精勤地在修行，不了解禅修的人从他们迟钝的外表下判断，就误以为他们精神不正常。能够放下一切忧虑、一心专精禅修是值得鼓励的事情。即使佛陀本人也是赞叹保持圣默然，禁止比丘谈论无用的闲言闲语。误解这种禅修者的那些人应当研究禅修的道理，并且亲身实际地修行，不应该单看外表就遽下结论。

问 7：如何突破障碍？

答 7：一般而言，障碍可归纳为五种，即所谓的「五盖」（pañcanivāraṇa）。五盖就是欲贪、瞋恨、昏沉与睡眠、掉举与追悔、怀疑。由于它们阻碍禅修的进步，所以称它们为盖。如果能克服五盖，禅修者就能稳定地进步，乃至成功。克服五盖对禅修者而言非常重要，因此我想多加解释。

五盖的远因是在长久的生死轮回中累积的无数烦恼。这些烦恼以潜伏的形态含藏于众生的名色相续流当中。五盖的近因是不如理作意（ayonisomanasikāra）。因此，克服五盖的彻底方法就是完全地灭除一切烦恼，包括潜伏性的烦恼在内。克服五盖的暂时性方法就是运用如理作意（yonisomanasikāra）。在此，不如理作意是指不适当的、方向错误的注意；或者是指视无常为常、视苦为乐、视无我为我、视不净为净的作意。如理作意则正好相反，乃是适当的、方向正确的注意；或者是视无常为无常、视苦为苦、视无我为无我、视不净为不净的作意。

关于欲贪盖，佛陀在《增支部．一法集》（Eka-Nipāta of Aṅguttara Nikāya）里如此说：

「诸比丘，我不见有任何一法会像净相（美丽之相）那样有能力导致未生起的欲贪生起，或增长已生起的欲贪。

对于不如理作意净相之人，若欲贪还未生起即会生起，若已生起即会增强与增长。」

「诸比丘，我不见有任何一法会像不净相（厌恶之相）那样有能力阻止未生起的

欲贪生起，或断除已生起的欲贪。

对于如理作意不净相之人，若欲贪还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。」

因此，想要克服欲贪盖的人不应继续将人、事、物看成是美丽的，而要思惟它们为不净。不净观可以大略地分为两种，即有生命体的不净观（saviññāṇaka asubha）及无生命体的不净观（aviññāṇaka asubha）。有生命体的不净观是指观察身体的三十二个部份，即头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨头、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、肠、肠间膜、胃中物、粪便、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪液、皮脂、唾液、鼻涕、关节滑液、尿液。无生命体的不净观是专注于尸体的各种不净相。尸体的十种不净相是：膨胀相、青瘀相、脓烂相、断坏相、食残相、散乱相、斩斫离散相、血涂相、虫聚相、骸骨相。这些是克服欲贪盖的方法。

关于瞋恨盖，佛陀如此开示：

「诸比丘，我不见有任何一法会像丑恶相那样有能力导致未生起的瞋恨生起，或增长已生起的瞋恨。

对于不如理作意丑恶相之人，若瞋恨还未生起即会生起，若已生起即会增强与增长。」

「诸比丘，我不见有任何一法会像慈心解脱[10]那样有能力阻止未生起的瞋恨生起，或断除已生起的瞋恨。

对于如理作意慈爱之人，若瞋恨还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。」

因此，若要克服瞋恨盖，就不应继续注意引起你瞋恨之对象的丑恶相，而应当修行慈心观。必须有系统地散播无私的慈爱给你自己、你所喜爱者、你既不喜爱也不厌恶者、你所厌恶者，乃至最后，遍满慈爱给一切众生。你也应当学习宽恕他人，因为佛陀告诉我们，在无始的生死轮回中没有一个众生不曾作过我们的父母与亲人。这些是克服瞋恨盖的方法。

关于昏沉睡眠盖，佛陀开示说：

「诸比丘，我不见有任何一法会像倦怠、疲乏、懒惰地伸直身体、饱食后昏沉及心软弱无力那样有能力导致未生起的昏沉与睡眠生起，或增长已生起的昏沉与睡眠。

对于心软弱无力之人，若昏沉与睡眠还未生起即会生起，若已生起即会增强与增长。」

「诸比丘，我不见有任何一法会像致力界、精勤界及不断精进界那样有能力阻止未生起的昏沉与睡眠生起，或断除已生起的昏沉与睡眠。

对于勇猛精进之人，若昏沉与睡眠还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。」

因此，若要克服昏沉与睡眠，就不应继续注意身心的懒散与倦怠状态，而应提振精神，精进地禅修。正是透过精勤不懈的努力，所以菩萨才能成佛；我们应当效法这种精进的榜样。也可以思惟生、老、病、死之苦、四恶道之苦、过去与未来轮回之苦等，以激发应当精进修行的警惕心（saṁvega 悚惧感）。当然，适度的睡眠、适量的食物及适当的禅修姿势对于克服昏沉与睡眠而言也都是很重要的。这些是克服昏沉睡眠盖的方法。

[10] 中译按：慈心解脱就是慈心禅那。

关于掉举追悔盖，佛陀开示说：

「诸比丘，我不见有任何一法会像心不安宁那样有能力导致未生起的掉举与追悔生起，或增长已生起的掉举与追悔。

对于心受到困扰之人，若掉举与追悔还未生起即会生起，若已生起即会增强与增长。」

「诸比丘，我不见有任何一法会像心之轻安那样有能力阻止未生起的掉举与追悔生起，或断除已生起的掉举与追悔。

对于心轻安之人，若掉举与追悔还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。」

因此，若要克服掉举追悔盖，就不应去理会心的不宁静状态，而应当以平和、冷静、不动摇、轻安的心专注于禅修的目标。如果能在行、住、坐、卧当中都以正念与耐心如此练习，定力就会愈来愈强，而能克服掉举与追悔。这就是克服掉举追悔盖的方法。

关于怀疑盖，佛陀开示说：

「诸比丘，我不见有任何一法会像不如理作意那样有能力导致未生起的怀疑生起，或增长已生起的怀疑。

对于不如理作意之人，若怀疑还未生起即会生起，若已生起即会增强与增长。」

「诸比丘，我不见有任何一法会像如理作意那样有能力阻止未生起的怀疑生起，或断除已生起的怀疑。

对于如理作意之人，若怀疑还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。」

因此，若要克服怀疑盖，就应当经常保持如理作意，思惟一切有为法为无常、苦、无我。他也应当经常思惟佛、法、僧三宝的殊胜特质，在良师的指导下谨慎地研究佛陀的教法，并且依照佛法而实际地修行止禅与观禅。这些就是克服怀疑盖的方法。

佛陀教导许多克服五盖的方法，上述只是举出当中的一些例子而已。若想更深入地了解，请研读三藏圣典及参考《去尘除垢》一书。当禅修者经由修行止禅而达到禅那，或经由修行观禅而获得观智时，他暂时地克服了五盖。当他证得须陀洹果时，就永远地克服了怀疑盖。当他证得阿那含果时，就永远地克服了欲贪盖与瞋恨盖。当他证得阿罗汉果时，就永远地克服了昏沉睡眠盖与掉举追悔盖。这就是彻底突破障碍的方法。

戒学释疑

问 8：如果把有虫的水倒入土中是否违犯杀戒？

答 8：如果虫因此而死，则倒水的人违犯杀戒。事实上不应将有虫的水倒入土中，而应倒入适当的容器中、池塘中或河流中。

问 9：告诉别人船上有活鱼可以买是否算是助杀（罪过）？

答 9：这决定于告诉者的动机：如果他的动机是要别人买了活鱼之后拿去放生，则是一种善行；然而，如果他的动机是要别人买了之后杀来吃，则是助杀的行为。

问 10：比丘在山中砍有主的竹子是否犯戒？若是，犯什么戒？如何忏悔？

答 10：如果比丘没有偷盗的心，例如他以为竹子是无主物，那么他不犯偷盗戒，而犯伤害植物的波逸提罪。然而，一旦知道那竹子是有主物之后，他应当设法赔偿物主的损失。如果他决定不赔偿，就犯了偷盗罪。

如果比丘一开始就知道那竹子属于别人所有，没有得到主人的同意就去砍竹子，那么除了上述的波逸提罪之外，他还犯了偷盗罪。此偷盗罪的严重程度决定于他所砍竹子的价值：如果所砍的竹子价值古印度一钱或一钱以下，则犯突吉罗罪；如果该价值在一钱至五钱之间，则犯偷兰遮罪；如果那些竹子价值五钱或五钱以上，则犯波罗夷罪。

如果所违犯的是偷兰遮、波逸提或突吉罗罪，他应当对另一位比丘忏悔所犯之罪，此外还必须设法赔偿物主的损失。如果所违犯的是波罗夷罪，他就丧失了比丘的身份；波罗夷罪是无法忏悔的。

问 11：比丘犯了波罗夷戒就自动失去比丘资格，可否再出家呢？

答 11：今生他不能再受戒为比丘。然而，如果他立刻承认所犯的戒并且脱下袈裟，那么他可以再受戒成为沙弥。如果他覆藏所犯的戒，维持原来的形象，冒充为比丘，那么他甚至没有资格再受沙弥戒。

问 12：在家人犯五戒是否可以出家？

答 12：通常是可以的，除非他所犯的是非常严重的过失，例如杀父、杀母、杀阿罗汉、淫污比丘尼等。符合受戒资格的居士在求受比丘戒之前必须先受沙弥十戒。

问 13：出家要有那些条件？

答 13：想出家成为比丘的人必须具有想要解脱生死轮回的愿望。此外他还必须符合下

列的条件：他不曾杀父、杀母、杀阿罗汉、以恶意使活着的佛陀身上流血、分裂和合的僧团、淫污比丘尼或沙弥尼；他不能执着不信因果的坚固邪见；他必须是自由身分与奉公守法的人，不是囚犯、奴隶，也不是强盗等犯法之人；他必须不欠人债务，没有政府公职在身，并且没有痲疯病、痈、疹、结核病、癫痫这些难治的疾病；他的年龄至少达到二十岁而且父母同意他出家；他必须具备三衣一钵；他不是黄门（没有生殖器官或生殖器官异常的人）、双性人或贼住者（曾经冒充比丘或沙弥的人）；他不是犯边罪者（曾经出家为比丘并且违犯波罗夷罪的人）或归外道者（原本在佛教中出家，然后归依外道，之后再回到佛教来请求出家者）；他必须没有畸形或残缺，不盲、不聋、不哑。

问 14：佛陀为何要托钵乞食呢？

答 14：事实上佛陀可以不必托钵乞食，但是他为了使众生获得利益，因此还是托钵乞食。此外，佛陀为了显示圣者们的模范，所以托钵乞食。托钵乞食是四圣种当中的一种。四圣种意思是沙门应当对饮食、衣服、住所、医药这四种资生用具感到知足。托钵是对食物知足的很好方式：沙门不期望将能得到何种食物，而是必须满足于他人布施的任何食物。托钵也能降伏骄慢。比丘了知自己生活上的四种资具都必须仰赖他人布施，因此自己没有什么能引以为傲的，所以托钵有助于心的锻练。

问 15：出家后如果父母生活有问题，是否应该回去照顾？

答 15：佛陀允许比丘照顾自己的父母。比丘可以将托钵所得到的食物及自己所拥有的其它日常用品分给父母，以此方式来照顾父母，而不需要舍戒还俗。

问 16：逃漏税和因帮助逃漏税而获得利益是否都违犯偷盗戒？违犯在家五戒应如何忏悔，并再次受持？

答 16：根据《律藏》，逃漏税和帮助他人逃漏税是二十五种偷盗行为当中的一种；无论是对出家人或在家人而言，那样做都是违犯偷盗戒。若比丘偷盗的物品价值一个大钱（pāda；相当于五个小钱 māsaka）或以上，则违犯波罗夷罪，丧失了比丘的资格。

在家人若犯了五戒，就失去了五戒，因此不需要作法忏悔。然而，他应当下定决心不再违犯五戒。他可以在沙弥、比丘或佛像前再度求受五戒，并且谨慎地持守。

问 17：请示禅师，您上次开示盗戒，能否请禅师进一步解释盗「五钱」？若以现今的价值，盗多少钱就算盗「五钱」？若以美金为计算单位，盗多少美金以上就犯波罗夷重罪？

答 17：现今很难确定地指出古印度的「五钱」相当于多少美金。注释提到在古印度的币制中，一个卡哈巴那（kahāpaṇa 货币的一种）相当于四个巴陀（pāda 古译为大钱）；一个巴陀相当于五个摩沙迦（māsaka 古译为钱或小钱）。根据《金刚觉疏》（Vajirabuddhi-ṭīkā）等复注，卡哈巴那与巴陀都是由金、银与黄铜混合制成的；但是我们无法得知这三种成份的正确比例。

至于重量，依照缅甸传统的计算法，我们使用一种名为「瑞迹西」（Rwegīsī）的种子来称量重量。金店就是以「瑞迹西」种子来称黄金的重量。「瑞迹西」种子有大与小两种：小的「瑞迹西」种子比米粒稍大；大的「瑞迹西」种子比小的重两倍。一个摩沙迦（钱或小钱）的重量相当于四颗大的「瑞迹西」种子或八颗小的「瑞迹西」种子的重量。这种称量法据说是从古印度流传下来的。

无论如何，最好是不要违犯任何程度的偷盗戒。古代的长老们建议我们将别人的物品看成像毒蛇一般。除非物主同意我们将他的物品拿起来观看，否则我们甚至不会故意去碰触别人的物品。谨慎小心地持戒是值得的，因为如此能避免受到追悔的困扰。

问 18：从事养生蛋鸡职业是正命、正业吗？

答 18：如果他们只是基于慈悲，没有任何企图地布施食物给鸡吃，也不将牠们的蛋拿去卖，则是好的行为。然而，如果他们将蛋拿去卖，则不是正命，也不是正业，因为有时那些鸡蛋中还是有生命存在，尽管这种机率很小。

问 19：在家居士对出家众应注意那些礼节？

答 19：在家居士应当尊敬出家众，聆听出家众讲说佛法，供养出家众四类资具及依照所学习的佛法来修行。所谓「依佛法修行」是指在家居士至少应当持守五戒，并且应当修行止禅与观禅。

在《长部．巴提迦经》（Pāthika Sutta, Dīgha Nikāya）里提到：在家居士应当将财富分成四份——将其中的一份储蓄起来，以备不时之需；以两份来从事自己的事业；以剩下的一份用于日常生活所需。他从这第四份当中取出一部份来供养资具给出家人。

定学释疑

问 20：鼻孔出口处与上嘴唇间的气息，及这气息的感受，及这气息的感觉，及这气息与皮肤的触觉，此四者有何关系？有何不同？为何只应以气息当作目标？

答 20：气息是成群的色法。如果你有系统地对自己的气息修行四界分别观，就会发现气息是由许多物质微粒所构成的。这些物质微粒称为色聚。感受与感觉是同样的东西，都是指受而言；受是一种心所。触觉实际上就是身识；身识是一种心。心与心所是名法，而气息是色法，这是它们之间的差别。

出现于鼻孔出口处与上唇之间的气息是修行安般念者的专注目标；感受、感觉与触觉则不是修行安般念的目标。这必须分辨清楚。如果能一心只专注于气息，就能培育定力；定力深时禅相就会出现；若能稳固持久地专注于禅相，就能证得禅那。如果专注于感受、感觉与触觉，则无法产生强得足以使禅相生起的定力，于是也就无法证得禅那。这就是为何只能以气息为所缘目标的理由。

问 21：有何方法拣别正在专注于嘴唇上方、鼻人中方位的息，或者只是专注唇上方、鼻人中位上的触点？有时候这两者容易混用，如何避免？

答 21：触点是你的皮肤，它是静态的。气息是接触那皮肤的空气，它在触点的上方进进出出，是动态的。应当如此拣别它们。

为了能有更清楚的理解，在此引用一个比喻：假使地上有一段木头，有一个人用锯子锯那段木头。木头被锯子锯到的部份好比是嘴唇上方或人中的触点，它是静态的；前后来回移动的锯齿好比是进进出出的气息，它是动态的；正锯在木头上的锯齿好比是正在经过触点的气息，它也是动态的；正如那人只注意于正锯在木头上的锯齿，不去注意已经通过木头的锯齿，同样地，禅修者只注意正在经过触点上方的气息，不跟随气息进入鼻孔内或向外远去。应当如此分辨气息与触点的差别。每当你混淆时，请思惟这个比喻的含意。

问 22：当慢跑或爬山时用嘴巴呼吸，这时应专注于那里的气息？

答 22：就修行安般念而言，禅修者内心专注的目标是经过鼻孔出口处与上唇之间的气息。注释中并没有提到经过嘴巴的气息也能作安般念的目标。因此，当禅修者用嘴巴呼吸并且无法在上述的接触部位里察觉气息时，应当继续将心保持于接触部位，在那里等待气息。如果有充分的正念与耐心，终究能察觉非常微细的气息。

问 23：是否每一位禅修者都必须从安般念开始修行，而不能从其它禅修业处开始？修行四界分别观是否能培育深厚与稳固的定力？修行四界分别观而成功的禅修者人数有多少？

答 23：并非每一位禅修者都必须从安般念开始修行；禅修者可以选择《清净道论》所

提到四十种止禅业处当中的任何一种开始修行。佛陀教导不同的法门乃是针对不同根器的禅修者。举例而言，佛陀针对散乱心强的禅修者而教导安般念的修行法门；四界分别观则适合智慧利的禅修者；慈心观是针对瞋心强的人；不净观适合于贪心强的人。然而，根据我们的经验，多数禅修者能够从安般念或四界分别观下手而达到成功，原因是他们在过去生中曾经修行这两种法门或其中一种。

无疑地，修行四界分别观确定能培育深厚与稳固的定力。四界分别观是佛陀亲自教导的业处。如果你对佛陀有坚定的信心，你就应当对四界分别观有坚定的信心。修行四界分别观时，首先要观察四界的十二种特相，即硬、粗、重、软、滑、轻、流动、黏结、热、冷、支持、推动。熟练这十二种特相之后，就将它们分成地、水、火、风四组。此时应当整体地专注于你全身的四界，如此培育定力。定力增强时，你会发现身体转变成白色。那时应当专注于那白色体的四界。定力更强时，白色体会转变成透明体，犹如冰块或玻璃一般。那时应当专注于那透明体的四界。当你的定力变得深厚而且稳定时，透明体会放射出明亮耀眼的光芒。

当明亮的光芒持续半小时左右时，你可以开始观察身体的三十二个部份。在四界分别观深厚与稳固定力的帮助之下，你能清楚地照见自己身体及外在众生身体的三十二身分。接着你可以专注于个别身分的颜色来修行色遍，达到第四禅。然后可以借着移除色遍禅相而修行空无边处定，进而逐步地修行，乃至达到非想非非想处定。你也能轻易地修成其它种止禅业处，然后修行观禅，证得各阶段的观智。

另一种禅修路线是：在四界分别观明亮光芒的帮助之下，你可以直接观照色法，开始修行观禅。因此，禅修者能够从四界分别观开始，直到修成止禅与观禅。如此了解修行四界分别观的利益是很有帮助的，尤其对于修行安般念困难重重的禅修者而言更是如此。

修行四界分别观而成功的禅修者有不计其数之多。我们无法确定地说修行安般念而成功的人数比较多，或是修行四界分别观而成功的人数比较多。无论如何，为了你自身的利益，我们建议你对佛陀所教导的每一种禅修法门都有坚定的信心，并且遵循正确的方法来修行。

问 24：请禅师慈悲开示：四无量心慈、悲、喜、舍的涵意？如何才能做得到？又何谓慈观？

答 24：根据《清净道论》（Visuddhimagga），「慈」（mettā）是指希望众生得到幸福安乐；慈心观是瞋恨心重的人藉以达到清净的法门。「悲」（Karuṇā）是指希望众生脱离痛苦；悲心观是伤害心重的人藉以达到清净的法门。喜（Muditā）是指对众生的成功感到欢喜；喜心观是嫌恶心（arati）重的人藉以达到清净的法门；「嫌恶」意即不喜欢见到别人成功。舍（Upekkhā）是指对众生平等中立的态度；舍心观是贪爱心重的人藉以达到清净的法门。

慈、悲、喜、舍称为四无量心，因为它们都以无量的众生作为修行的对象。这四种心都必须遍满到宇宙的一切有情，而不是只对一人或某一区域内的众生散播而已，这就是它们称为无量心的理由。

慈观或慈心观就是对众生培育慈爱的禅修法门；它是四无量心当中的第一种。

想要修行四无量心的人应当先修行慈心观，然后才逐一地修行悲心观、喜心观与舍心观。开始修行慈心观时，先以下列这四种心愿对你自己培育慈爱：愿我没有怨敌、愿我没有心理的痛苦、愿我没有身体的痛苦、愿我愉快地自珍自重。当你的心变得柔和、安详时，就对一位与你相同性别而且是你所敬爱的人培育慈爱：先回忆他或她微笑的面容或全身，然后以下列四种心愿的一种散播慈爱：愿此善人没有怨敌、愿此善人没有心理的痛苦、愿此善人没有身体的痛苦、愿此善人愉快地自珍自重。对他或她培育强而有力的慈爱，直到你证得慈心初禅、第二禅、第三禅。接着以其它三种心愿一一地对他或她培育慈爱，每一种都达到慈心第三禅。以同样的方式，对大约十位与你同性而且是你所敬爱的人、十位你所喜爱的人、十位你对他们没有爱憎差别的人、十位你所厌恶的人一一地培育慈爱。

对他们每一人修行都能达到慈心第三禅之后，就要破除四类人之间的界限。这四类人就是：一、你自己；二、你所喜爱的人（包括你所敬爱的人在内）；三、你既不喜爱也不厌恶的人；四、你所厌恶的人。首先以短暂的时间对自己散播慈爱，然后对一位你所喜爱者，然后一位你既不喜爱也不厌恶者，然后一位你所厌恶者；对后三类人都必须达到慈心第三禅。第二圈也是以同样的方式，但是改换另一位喜爱者、另一位无爱憎差别者、另一位厌恶者。第三圈又各改换另一位……如此不断地对四类人培育慈爱，最后你会破除人际之间的界限，意即你对这四类人的慈爱达到完全平等，毫无差别。

破除界限之后，你就能以各种方式对一切众生遍满慈爱。从一个小范围里的众生开始，逐渐扩大到整个宇宙，然后对十方的众生遍满慈爱。修行慈心观成功之后，你可以运用同样的步骤来修行悲心观、喜心观与舍心观。这只是扼要的介绍，详细的说明请参阅《清净道论》、《智慧之光》、《如实知见》；或者当你的禅修达到这个阶段时，我会教你如何有系统地修行四无量心。

问 25：从来此到昨天，每天晚上都没睡好，夜里多梦，害怕去睡觉，因为睡了比没睡更累。上殿又昏沉，喝咖啡提神好辛苦。功课进步又退步，很难稳定。初学不懂这也可以发问。助理老师慈悲告知用慈心观，夜里好睡。看书又是初禅、二禅、三禅观。若是初学完全没上禅，怎么用慈心观？

答 25：佛陀在《增支部》（Aṅguttara Nikāya）中开示修行慈心观的十一种利益如下：

「诸比丘，当慈心解脱被培育、开展、勤习、驾御、奠基、建立、稳固与正确地修行时，可望得到十一种利益。那十一种利益呢？安稳地入睡；安稳地醒来；不作恶梦；为人所爱；为非人所爱；天神守护；不被火、毒药与武器所伤害；心容易得定；相貌安详；临终不迷惑；若未能证得更高的成就，他将投生梵天界。」

然而，只有在精通《无碍解道》（Paṭisambhidāmagga）所记载的五百二十八种遍满慈爱的方法之后，才能充分地得到这十一项利益。如果还未达到慈心禅那的阶段，则只能获得部份与有限的利益而已。对于已有禅那及还未有禅那这两类禅修者而言，修行慈心观的次第都是一样的，但是修行的程度则因禅修者的意愿而有差别。例如，以四种方式对自己散播慈爱几分钟之后，就散播慈爱给一位与自己相同性别而且是自

己所敬爱的人。如果禅修者的目的只是要让心情平静下来，那么当禅修者的心变得宁静、柔和、安详时，就可以换到另一位敬爱者。然而，如果禅修者的目标是要证得慈心禅那，那么他必须持续地对那人培育慈爱，直到使定力提升到慈心第三禅。然后才可以换到另一位敬爱者。如此逐一地对十位与自己同性的敬爱者培育慈爱，然后逐一地对与自己同性的十位亲爱者、十位无爱憎差别者、十位厌恶者培育慈爱。

然后应当破除人际之间的界限（未达到禅那者只能达到某种程度的效果，不能真正破除人际的界限）：禅修者借着不断地对自己、喜爱者（包括敬爱者在内）、无爱憎差别者、厌恶者培育慈爱，直到对他们的慈爱达到平等。然后对逐渐扩大范围里的各类众生遍满慈爱，即一切有情、一切有命者、一切生物、一切个人、一切个体、一切女性、一切男性、一切圣者、一切非圣者、一切天神、一切人类、一切恶道众生。直到对无边宇宙的无量众生遍满慈爱。然后逐一方向地对十方的众生遍满慈爱。达到慈心禅那的人能够彻底地修行这些方法，清楚地照见这些对象，并且对他们培育强而有力的慈爱，使定力提升到第三禅。然而，对于尚未达到禅那的禅修者而言，只能借着想象与善愿来修行；尽管如此，如此修行时他还是在积累善业，能使他得到安详的心情，有助于去除焦虑，得到安稳的睡眠。

问 26：请问在禅修中，什么样的状况下称为堕入有分心？

答 26：当禅修者达到近行定（upacāra Samādhi）的阶段，而又不能维持定力时，特别容易察觉堕入有分心（bhavaṅga）的现象。那时他可能会感到心里一片空白或者有片刻的时间心中一无所知。那是因为在那片刻的时间里没有心路过程生起，只有有分心相续不断地生灭。有分心在两个心路过程之间生起许多次，它缘取前世临死速行心的目标为目标，那是过去的目标，不是现在的目标。除非已经修行到缘起法，否则禅修者无法觉知那个过去目标。由于不能察觉那个目标，所以禅修者觉得自己一无所知。这种现象称为堕入有分心，它既不是心不起念，也不是涅盘。

根据佛陀所教导的《阿毗达摩藏》,在每一个心路过程之后通常都会有有分心生起。佛陀的心路过程之间有两个有分心生起；舍利尊者的心路过程之间有十六个有分心生起；其它人的心路过程之间则有数不尽的有分心生起。尽管经常有这么多的有分心在生灭，我们通常无法察觉它们。只有在心比较宁静与专注时，尤其是在近行定的阶段，才能清楚地觉察到有分心持续生起的现象，亦即所谓堕入有分心。

当你经验到堕入有分心的情况时，既不需要欢喜，也不需要沮丧，因为这只是禅修过程中的一种自然现象而已。你要做的只是继续将心保持于禅修的目标。当你达到安止定的阶段时，你的禅支就强得足以长时间维持定力，中间都不会堕入有分心。

问 27：请问睡眠中与定中有何不同？

答 27：当一个人熟睡无梦时，他的有分心（生命相续流）相续不断地生灭。就人类而言，有分心刹那中的名法是欲界名法。当一个人作梦时，则是微弱的欲界意门心路过程生起作用。在定中的情况则不同，是色界或无色界的名法相续地生起。定中的色、无色界名法比梦中的欲界名法更高超殊胜。

定中的心能够深深地认取禅那的目标。有分心则取前世临死速行心的目标为目标，它无法像定心那样深深地认取目标。梦中的微弱欲界意门心路过程则松散地取欲界的目标。这些是它们之间的差别。

问 28：何谓禅思？坐禅时须要禅思吗？可否举例说明？

答 28：禅思的巴利文是「jhāyati」，是一个动词，有两个含意：一个含意是烧毁烦恼；另一个含意是透视禅修目标或深深地将心固定于禅修目标（，以便烧毁烦恼）。它的名词是禅那（jhāna）。禅那可分为两大类，即世间禅那与出世间禅那。世间禅那又可分为两种，即止禅禅那与观禅禅那。这是禅那的广义解释。出世间禅那能够永远地去除烦恼；世间禅那则只能暂时地去除烦恼。这两种去除烦恼的情况都称为烧毁烦恼，因此禅修时你需要运用禅思深深地将心固定于禅修目标，以期达到禅那。我将举例说明：

当禅修者修行止禅而进入初禅时，他的名法当中有五个禅支（寻、伺、喜、乐、一境性）存在。这五个禅支称为止禅禅那，它们能长时间地制止烦恼生起，如一小时、二小时、一天、二天等。当禅修者修行观禅，观照行法为无常、苦、无我时，他的观智通常与五个禅支相伴生起。这五个禅支称为观禅禅那，它们也能长时间地制止烦恼生起。大龙大长老就是一个很好的例子：他的止禅禅那与观禅禅那制止了烦恼，并且保持烦恼不生起长达六十年之久。

当禅修者的观智成熟时，就能以道智与果智体证涅盘。如果他在观照欲界法或初禅法为无常、苦或无我时体证涅盘，那么他的圣道名法中有五个禅支存在。然而，如果他在观照第二禅法为无常、苦或无我时体证涅盘，则他的道智与三个禅支（喜、乐、一境性）相伴生起。这些禅支能彻底无余地烧毁某些烦恼。当禅修者证得阿罗汉道时，与阿罗汉道智同时生起的禅支能彻底无余地烧毁其余的一切烦恼。这些禅支都是出世间禅那。

因此，修行止禅与观禅时都需要运用「禅思」（jhāyati）——将心深深地固定于禅修的目标，以期烧毁烦恼。持续如此地修行，达到相当程度时，止行者就可能成就止禅禅那与观禅禅那，观行者就可能成就观禅禅那。然后当他们的五根力量够强及达到平衡时，就能成就出世间禅那而证得圣果。

问 29：请禅师详细说明为何在禅定中不能检查禅支与修观。何谓定外修观？出定后检查禅支是否就是定外修观？

答 29：有三种定，即刹那定（khaṇika-samādhi）、近行定（upacāra-samādhi）、安止定（appanā- samādhi）或禅那定（jhāna-samādhi）。这三种定的定力深度比较起来，安止定比近行定更深，近行定又比刹那定更深。只有从近行定或安止定出来之后才能检查禅支或修行观禅，这是因为目标不同的缘故：禅支不能作为近行定与安止定的目标；修行观禅时所专注的目标也不是近行定与安止定的目标。

当禅修者修行止禅，例如修行安般念时，他的近行定与安止定的目标是安般似相（ānāpāna-paṭibhāga-nimitta），而不是禅支。专注于禅支无法使人达到近行定与安止

定。禅修者在一心融入于安般似相一段很长久的时间之后，当他开始要检查禅支时，他已经从近行定与安止定出来了，那时他的定力只是刹那定而已。这就是不能在近行定与安止定中检查禅支的理由。

当禅修者修行观禅时，他所专注的目标是究竟名色法及它们的无常、苦、无我本质。专注于这些目标只是刹那定，不是近行定或安止定，因为这些目标不断地生生灭灭。专注于这些目标无法使人达到近行定与安止定。这就是不能在近行定与安止定中修行观禅的理由。

「定外修观」意即从近行定或安止定出来之后，照见究竟名色法及观照它们为无常、苦、无我。这是在止禅禅那（samatha jhāna）之外观照；然而那时还是有刹那定，该刹那定称为观禅禅那（vipassanā jhāna）。之前先入的近行定或安止定是禅修者清晰地照见观禅目标的强力助缘。如此，止禅禅那能帮助观禅禅那。

观禅意即观照行法为无常、苦、无我，因此若禅修者只是检查禅支，则不算是在修行观禅。若要修行观禅，除了照见禅支之外，还要依照心路过程而照见同在禅那中的其它所有名法。例如在初禅中通常有三十四个名法，禅修者必须清楚地照见它们。这是见清净的开始阶段，也是观禅的基础。然后禅修者应当观照它们为无常、苦、无我。

问 30：禅修营中所教的法门是否只能摒除外缘，一心修之？可否于日常生活中修持？若可能，应如何做才能保持不退呢？

答 30：禅修营中所教的法门可以在日常生活中修持。能够摒除外缘、一心禅修当然是最好；但是如果没有那样的条件时，禅修者就必须在日常生活中修持。

能否在日常生活中保持禅修不退决定于个人的投注与精勤。有些人尽管平时事务繁忙，但是修行时能放下一切的罣碍，一心投注于修行。这种人能够保持修行不退。但是有些人无法完全放下罣碍，也就无法一心专注。他们必须有耐心地精勤修行，一而再地不断努力。通常在他们每天都拨空禅修经过几年之后，逐渐会精通于禅修的要领，那时他们就能在日常生活中保持修行不退。

在佛陀的时代，女人通常在白天的时候到寺院去听法与禅修；男人则在晚间的时候去寺院。由于他们如此精勤地闻法与禅修，所以他们的修行能够保持不退。这就是他们多数都证得圣果的缘故。例如，根据注疏，俱卢国（Kuru Country）几乎所有人民都证得圣果；即使在做煮饭、织布等工作时，他们还是一直在修行。

若要保持修行不退，每天至少应当拨出一到二小时的时间来专心禅修。在那一、二小时里，应当尽量抛开一切的忧虑、回忆与计划，一心专注于禅修的业处。还应当注意运用正确的禅修方法，以免浪费时间。渐渐地就能排除掉举、昏沉等障碍，专注于业处的时间也会愈来愈长。然后就能保持修行不退。

慧学释疑

问 31：何谓名法与色法？是所谓心法与色法，或十二缘起之名色一支的名法与色法？又此二色法相同吗？

答 31：有关名法（nāma）与色法（rūpa）的知识是很深广的，详细解释起来需要很长的时间。若想要清楚地了解它们，你必须彻底地研究《阿毗达摩藏》；在此我只能简要地回答而已[11]。名法（精神现象）包括心（citta）与心所（cetasika）。心有八十九种，包括善心、不善心、果报心与唯作心。心所有五十二种，包括：

（一）通一切心的心所，如触、受、想、思、作意、精进等；
（二）不善的心所，如愚痴、瞋恨、贪欲、邪见等；
（三）美的心所，如信、念、无贪、无瞋、慧根等。

色法（物质现象）有二十八种，包括四大种色及二十四种所造色，如颜色、气味、食素等。它们可以依照来源而分成四类，即业生色、心生色、时节生色与食生色。

至于十二缘起当中的名色这一支，根据经教的方法，这里的「名」是指果报心与其相应心所而已，不包括善心、不善心、唯作心与它们的相应心所。这里的「色」主要是指业生色及由果报心产生的心生色。然而，无可避免地，时节生色与食生色也都包括在内，因为这两种色法分别由上述两种色法里的火界（tejo-dhātu）与食素所产生。因此这里的「色」也包含四类色法，所以色法与十二缘起当中名色一支的色是相同的。

问 32：五蕴的定义为何？

答 32：五蕴就是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴及识蕴。色是物质；受是感受；想是内心烙下印象；行包括许多附属的心理现象（心所）；识就是心。色蕴是十一类物质的集合，即包括过去的、未来的与现在的、内在的与外在的、粗的与细的、低劣的与高尚的、远的与近的色法。同样的道理，受蕴是十一类感受的集合；想蕴是十一类内心印象的集合；行蕴是十一类心所的集合；识蕴是十一类心识的集合。

另一种分类法是：二十八种色法是色蕴，其中包括四大种色与二十四种所造色。六种感受是受蕴，即对颜色、声音、气味、滋味、触觉及心理目标的感受；或者乐受、苦受与舍受是受蕴。六种内心印象是想蕴，即对颜色、声音、气味、滋味、触觉及心理目标的印象。除了受与想之外的五十种心所是行蕴。六种心识是识蕴，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识及意识。

这只是简单的介绍。若想深入地了解五蕴，你应当在良师的指导之下详尽地研学《阿毗达摩藏》，并且透过实际修行止观去照见它们。

问 33：今生贫穷、多病的果报跟过去世有关吗？如果有，是不是宿命论，或是常见？

答 33：对于这件事，你必须分辨人道生活与天道、地狱道生活的差别。天道与地狱道

[11] 关于心、心所与色的分类图表，请参见本书后面的「附录」。

称为业果生活地（kammaphalūpajīvibhūmi），意即该道的众生透过业力的果报而得到其生活。人道则称为精进果生活地（uṭṭhānaphalūpajīvibhūmi），意即人道的众生透过精进的结果而得到其生活。由于过去世业力的缘故，天道与地狱道的众生不需要付出任何努力自然就得到快乐或痛苦的生活。人道的众生则不同，他们的生活不只与过去世的业力有关，也受到今世的努力与智慧影响。因此，业力、努力与智慧是决定人生幸福的三项因素。

就以你所提到的贫富问题为例，如果一个人有发财的善业力成熟，并且付出足够的努力与运用智慧，他能够变成大富翁并且享用自己的财富。

然而，如果一个人只是有发财的善业力成熟，但是不付出努力，也不运用智慧，那么即使得到了大量的财富，他也无法保有，终究会失去财富而变得贫穷落魄。生在佛陀时代的大富长者子（Mahādhanaseṭṭhīputta）就是很好的例子：他与妻子都各得到多达八亿元的遗产；然而，后来他们失去了所有的财富而变成乞丐。除此之外，尽管他有足够的善业力，能支持他在那一世就证得阿罗汉果，但是由于他不付出努力与运用智慧来修行佛法，所以他一直到死亡都还只是一个可怜的凡夫。

如果一个人没有致富的善业力成熟，但是付出努力与运用智慧去赚钱，他无法变成富翁，但是仍然能享有某种程度的舒适生活。由此可知，努力与智慧比业力更重要。

有一个关于三条鱼的故事，能给予我们更清楚的了解：从前，有个渔夫在恒河捉到三条鱼。这三条鱼当中，一条相信努力，一条相信业力，另一条相信智慧。相信努力的那条鱼认为自己单靠努力就能逃脱，因此牠一再地奋力跳跃，企图挣脱渔网。渔夫被牠激怒了，就用划船的桨狠狠地打牠，把牠打死了。相信业力的那条鱼认为如果自己有逃脱厄运的善业力，该业力会自动地产生果报；因此牠静静地躺在甲板上，等待好运自动来临，一点也不想付出任何努力。第三条鱼相信智慧，牠认为自己能采取理智的行动而逃脱，因此牠一直观察周遭的情况，留意适合采取行动的时机。

渔夫将船划向岸边。当船接近岸边时，他一脚跨上岸，另一脚还留在船上，那时他无意中让渔网打开了一道隙缝。那条相信智慧的鱼把握这稍纵即逝的良机，迅速地从那道隙缝中跳出渔网，落入水中，并且立刻游回恒河去。

由这个故事的启示，我们可以了解智慧是这三项因素当中最重要的。

至于生病，有四项可能的因素，即业力、心理、时节（火界）与食物；因此并不是所有疾病都由业力造成。

佛教是分辨道理的（vibhajja-vāda），教导人有因才有果；没有因就没有果。如此的因果正见既不是宿命论，也不是常见。

如果你相信自己的命运已经完全注定，无法改变，那么你就是宿命论者。根据佛陀的教导，当一个业力成熟而且即将结成果报时，那业力的果报是决定的、无法改变的；但是当一个业力尚未成熟时，它的果报是尚未决定的、可以改变的。摩诃目犍连尊者就是一个明显的例子：在他般涅盘之前，他在过去某一生中企图杀害父母的恶业力成熟了，因此他被痛打到全身的每一块骨头都粉碎。即使他已经证得阿罗汉果，仍然无法改变这种恶报。然而，由于他已经断尽一切烦恼，所以除了当生已经成熟的那些业力之外，其它所有的业力都不能产生果报。般涅盘之后他就解脱了生死轮回。

如果你相信你的前世和今世是同一个人，意即同样的那个人从前世生到今世来，或者你相信有一个灵魂从一世投生到另一世，那么你就是有常见。根据佛陀的教导，没有灵魂或自我存在。你的前世是由刹那生灭的名色法构成的，你的今世也是由刹那生灭的名色法构成的，它们是不同的。没有一个不变的「你」或人存在。然而，过去世累积的业力产生今世的五取蕴，它们之间有因果关系，而不是完全不相关的。因此佛教既不是宿命论，也不是常见。

问 34：请问禅师，修完止禅与观禅的修行者应该再修习其它法门或重复练习止禅与观禅？若是重复，他应该先从那个阶段复习？或可以随心所欲，想复习那个阶段都可以？或有一定的原则？请禅师慈悲开示。

答 34：根据佛陀的教导，只有在证得阿罗汉果之时，观禅才算修完；在你成为阿罗汉之前都必须继续修行止禅与观禅。《相应部．七处善经》（Sattaṭṭhānakusala Sutta of Saṁyutta Nikāya）中说：每一位阿罗汉都经常将心安住于三种修行法当中的一种，即依照十八界、十二处或缘起而观照行法为无常、苦或无我。注释称这三种修行法为「经常住处」（satata-vihārī）。此外，阿罗汉也修行止禅与观禅，以受用禅那中的安乐住处与果定中的涅盘乐。若阿罗汉想入灭尽定，他必须循着一定的次第修行止禅与观禅。

有些禅修者已经练习了观禅的所有重要课程，因而声称自己已经修完观禅。其实那样说是不正确的。他们必须一再重复地修行止禅与观禅，并且以圣典中的教理谨慎地检查自己的禅修体验。通常需要花费许多年的时间如此复习与检查，才能确定自己的情况，因此向别人炫耀自己的禅修成果是不恰当的。一般而言，有两种复习观禅的方法：一种是从生灭随观智开始复习；另一种是从自己还观照得还不够清晰的阶段开始复习。复习时很重要的原则是必须依照佛陀所教导的止禅与观禅修法方法正确地实行。

问 35：何谓法眼净？什么是初果？

答 35：在《转法轮经》及其它某些经中，法眼净（dhammacakkhu）是指须陀洹道（sotāpattimagga）而言；在另外一些经中，法眼净是指阿那含道（anāgāmimagga）而言。

须陀洹（Sotāpanna）是证悟涅盘的四类圣者当中的第一类。「须陀」（Sota）意为「流」，即指圣者之流；「阿洹那」（āpanna）意为「进入」。因此须陀洹的意思是入流，即进入圣者之流的人。

问 36：如果自己感到自己的贪爱、瞋恚与痴迷都消灭了，那他是否可以宣称自己是阿罗汉？或者如何自行验证？

答 36：我们必须了解烦恼有三个层次，即：

一、 潜伏性的烦恼（Anusaya kilesa）：潜藏在名色相续流当中，没有在心中显现出来的烦恼。

二、 困扰性的烦恼（Pariyuṭṭhāna kilesa）：浮现在心中、造成困扰的烦恼。

三、违犯性的烦恼（Vītikkama kilesa）：促使人造作不善的身业或语业的烦恼。

阿罗汉必须完全灭除这三层次的烦恼。就凡夫而言，当心中没有烦恼生起时，他可能会感到自己的烦恼都消灭了。然而，那种境界可能只是因为困扰性的烦恼与违犯性的烦恼暂时被强有力的观智或禅那降伏而已，实际上他还未证得圣道智，还有潜伏性的烦恼存在。只要还有潜伏性的烦恼存在，遇到诱发的因缘时，困扰性的烦恼与违犯性的烦恼可能再度生起。

大龙大长老（Mahānāga Mahāthera）就是一个很有名的例子：他是法施阿罗汉（Dhammadinna arahant）的老师，已经修行止禅与观禅超过六十年以上，然而他还是一个凡夫（puthujjana）。虽然他还是一个凡夫，但是由于强而有力的止观禅修力量，所以在长达六十年的时间里他的心中都没有烦恼生起，而且他持戒非常清净、严谨。由于这些缘故，他认为自己已经证得阿罗汉果。

有一天，他的学生法施阿罗汉坐在自己的日间住处，心里想：「我们住在伍加瓦里卡（Uccavalika）的老师大龙大长老是否已证得最究竟的沙门果位呢？」于是他照见到他的老师还是一个凡夫，而且知道若他的老师不了解这项事实的话，那么他一直到死亡都还只是一个凡夫。于是他以神通力飞到老师的日间住处，顶礼老师并且执行对老师的义务之后，他坐在一旁。大龙大长老问说：「法施贤友，你为什么忽然来到这里？」法施阿罗汉回答说：「尊者，我想来问一些问题。」大长老说：「问吧，贤友，我会尽自己所知道的来回答你。」于是法施阿罗汉问了一千个问题，大龙大长老毫不迟疑地回答了每一个问题。

法施阿罗汉称赞老师说：「尊者，您的智慧真是敏锐。您在什么时候达到如此的境界？」大长老回答说：「六十年以前。」法施阿罗汉问说：「尊者，您修行禅定吗？」大长老回答说：「贤友，禅定并不困难。」法施阿罗汉说：「尊者，那么就请您变出一头大象来吧。」大长老就变出一头全身纯白色的大象。法施阿罗汉又说：「尊者，现在就让那头大白象两耳向外伸张，尾巴直竖，长鼻伸入口中，发出惊天动地的怒吼声，向您直冲过来吧。」大长老照着他所说的一一地变现了。然而，当他看到那头凶猛的大白象朝着自己飞奔过来的恐怖景象时，他跳了起来，拔腿就跑。法施阿罗汉伸手捉住老师的袈裟边缘，说：「尊者，诸漏已尽的人还会胆怯吗？」

这时大长老才了解自己还只是一个凡夫。他跪了下来，说：「法施贤友，请帮助我。」法施阿罗汉说：「尊者，不要担心，我正是为了要帮助你才来的。」于是他为老师讲解一种禅修业处。大长老领受了业处之后，向行禅的道路走去。当他走到第三步时，就证得了阿罗汉果。

因此，向别人声称自己的成就是不好的，因为你很可能会像大龙大长老那样高估了自己。你最好能依照佛陀的教导谨慎地检查自己。例如：须陀洹圣者完全灭除了身见、怀疑、嫉妒、悭吝与戒禁取见。他对佛、法、僧三宝具足不可动摇的信心。他持戒清净，宁可牺牲自己的生命，也绝不愿故意犯戒，即使是在梦中亦然。有时他会无意中在身、口、意方面犯过错，但是他会坦白地认错，绝不会隐瞒自己的过失。由于他已经透彻地了知缘起及行法的无常、苦、无我本质，因此他彻底地灭除了认为有灵魂或自我的邪见。无知的人误认为有两种「我」，即至上我与生命我。至上我（parama-atta）是指造物主；生命我（jīva-atta）是指由一生转世到下一生的我或死后断灭的我。须陀洹圣者断除了这两种我见。因此，如果你有时会生起犯戒的心，或怀

疑三宝，或相信名色法是你或你所有，或者你相信有创造世界的造物者，那么你就不可能已证悟须陀洹果，更不用说阿罗汉果。

斯陀含圣者将贪、瞋、痴的力量减弱。阿那含圣者灭除了瞋恚与欲界的贪爱，因此他不会再生气、忧愁或害怕，也不会对感官享乐有任何执着。即使是在家人，当他证悟阿那含果之后，他自然就放弃金、银、钱、宝等物。因此，如果你还会生气、忧愁或害怕，或者你还接受金钱等，你就不可能已证得阿那含果。当你的六根接触到可爱的色、声、香、味、触、法这六尘时，如果还有丝毫的爱着生起，你就不可能已证得阿那含果。当你的六根接触到可厌的六尘时，如果还有丝毫的恼怒生起，你也不可能已证得阿那含果。

阿罗汉已经完全灭除了其余的一切烦恼，包括骄慢、掉举、无明、昏沉与睡眠在内。他对生命没有丝毫的留恋。他的诸根安详宁静，了无瑕疵。他经常照见行法的无常、苦、无我本质；唯有在他注意概念法时，才会知道「这是男人、女人、父亲、儿子……」。因此，如果你还贪爱自己的生命或对自己的成就感到骄傲，你就不可能已证得阿罗汉果。如果你不具足持续不断地经常照见行法为无常、苦、无我的强有力正念，你就不可能已证得阿罗汉果。

以上所说的只是自我检验的一些例子而已，你应当在良师的指导之下，详尽地研究上座部圣典，以便彻底地了解如何验证自己的禅修体验。

问 37：何谓正念？有正念之时必有正知吗？

答 37：有四种正念（sati），即：

一、 身念处：对身忆持不忘；
二、 受念处：对受忆持不忘；
三、 心念处：对心忆持不忘；
四、 法念处：对法忆持不忘。

因此正念就是将心安住于身、受、心、法这四种目标，对它们明记不忘失。

正念的特相（或相）是沉入目标，犹如石头沉入池中一般，而不会像漂浮在水面上的空心葫芦一样。正念将自己本身与相应的名法沉入禅修的目标。当你修行安般念时，你的正念必须沉入气息中。

正念的作用（或味）是不忘记禅修的目标；它持续不断地将心保持于目标。

正念的现状（或现起）是守护着心或守护着禅修目标，使烦恼无隙可入，因此与正念相应的心理状态不会受到烦恼压制。正念的另一种现状是使注意力与目标正面相对。

正念的近因（或足处）是对禅修目标强而稳固的想或四念处。

有四种正知，即：

一、 有益正知（sātthaka sampajañña）：了解一项行动是否有善法之利益的智慧；
二、 适宜正知（sappāya sampajañña）：了解一项行动是否适合做的智慧；
三、 行处正知（gocara sampajañña）：经常专注于修行止禅的智慧；四十种止禅

业处都包括在内；

四、 不痴正知（asammoha sampajaññā）：了知究竟名色法、名色法之因缘及它们无常、苦、无我三相的智慧；这包括所有的观禅。

正念通常与正知（sampajaññā）同时生起。正知就是智慧或观智。当禅修者的正念与正知都强而有力时，修行止禅与观禅就容易成功。

在禅修的过程中，正念强的时候，定力就会强。当正念与定力强的时候，正知也会强。相反地，正念弱的时候，定力就会弱。当正念与定力弱的时候，正知就无法生起。这就是为何佛陀在《谛相应．三摩地经》（Samādhi Sutta, Sacca Saṁyutta）中开示说：

「诸比丘，你们应当培育定力。有定力的比丘能如实地了知诸法。」

由此可知，定力是正知（智慧）生起的直接因素。然而，没有正念的话定力就无法生起。这就是为何当正念与定力弱的时候正知就无法生起的理由。

问 38：如何成为一个好的禅修者？

答 38：要成为一个好的禅修者，最重要的是要立定正确的禅修目标。如果禅修的目标正确，你的禅修态度也就正确。如此就能一直走在正道上，不会被误导而走入歧途。那么，禅修的正确目标是什么呢？佛陀在亲自授人比丘戒的许多场合里清楚地宣示了禅修的目标。他说：

「善来，比丘。法已善说，坚持梵行以究竟离苦。」

因此，究竟离苦就是你禅修的正确目标。要达到此目标，你必须灭除一切烦恼，因为烦恼是苦的原因。有十种烦恼，即贪欲、瞋恨、愚痴、傲慢、邪见、怀疑、昏沉、散乱、无惭、无愧。你必须谨记在心：你的任务就是要将这些烦恼彻底灭除。然而，在你的禅修力量还不够强之前，至少你应当努力避免受到这些烦恼控制。

要灭除一切烦恼就必须修习戒、定、慧三学。不过，在禅修的路上有许多陷阱与岔路；如果不小心谨慎，你可能会由于修行上的部分成就而落入烦恼的陷阱及走上歧途。这就是佛陀之所以开示《小心材譬喻经》（Cūḷasāropama Sutta, Majjhima Nikāya）的缘故。他开示说：

「在此，某个族姓之人基于信心，舍离家居生活而出家，心里想：『我遭受生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼之害，我是苦的受难者、牺牲者。这一切众苦的终点必定能被了知。』如此出家之后，他得到供养、恭敬与名望。他乐于那供养、恭敬与名望，而且认为目标已经达成。由于这个缘故，他如此地赞美自己与轻视别人：『我拥有供养、恭敬与名望，而其它那些比丘则默默无闻、微不足道。』所以他不激发修行的意愿，也不付出精进以求达到比供养、恭敬与名望更高超与殊胜的其它境界；他退缩与懈怠。我说这个人就像需要心材而找到一棵具有心材的耸立大树，却忽略大树的心材、边材、内树皮与外树皮而砍下树枝与树叶，认为它们就是心材而带走的人。如此，无论此人将它们用在那一种必须用心材来做的工作上，他的目标都将无法达成。」

这是《小心材譬喻经》当中提到的第一种禅修者，由于他对供养、恭敬与名望感到骄傲自满，所以他落入烦恼的陷阱与走上歧途，因而无法达到禅修的真正目标。接着佛陀开示第二种禅修者如下：

「他得到供养、恭敬与名望。他不乐于那供养、恭敬与名望；他的目标尚未达成。他不因此而赞美自己与轻视别人，而是激发修行的意愿，付出精进以求达到比供养、恭敬与名望更高超与殊胜的其它境界，既不退缩也不懈怠；于是他得到戒行的成就。他乐于那戒行的成就而且认为目标已经达成。由于这个缘故，他如此地赞美自己与轻视别人：『我持戒清净，品行良好，而其它那些比丘则持戒不清净，品行恶劣。』所以他不激发修行的意愿，也不付出精进以求达到比戒行的成就更高超与殊胜的其它境界；他退缩与懈怠。」

佛陀说这种禅修者就像将外树皮误认为是心材的人。由于他对戒行的成就感到骄傲自满，所以他落入烦恼的陷阱与走上歧途，因而无法达到禅修的真正目标。接着佛陀开示第三种禅修者如下：

「他得到供养、恭敬与名望。他不乐于那供养、恭敬与名望；他的目标尚未达成……他得到戒行的成就。他乐于那戒行的成就，但是目标尚未达成。他不因此而赞美自己与轻视别人，而是激发修行的意愿，付出精进以求达到比戒行的成就更高超与殊胜的其它境界，既不退缩也不懈怠；于是他得到定力的成就。他乐于那定力的成就，而且认为目标已经达成。由于这个缘故，他如此地赞美自己与轻视别人：『我能够专注，心力集中，而其它那些比丘则不能专注，心神涣散。』所以他不激发修行的意愿，也不付出精进以求达到比定力的成就更高超与殊胜的其它境界；他退缩与懈怠。」

佛陀说这种禅修者就像将内树皮误认为是心材的人。由于他对定力的成就感到骄傲自满，所以他落入烦恼的陷阱与走上歧途，因而无法达到禅修的真正目标。接着佛陀开示第四种禅修者如下：

「他得到供养、恭敬与名望。他不乐于那供养、恭敬与名望；他的目标尚未达成……他得到戒行的成就。他乐于那戒行的成就，但是目标尚未达成……他得到定力的成就。他乐于那定力的成就，但是目标尚未达成。他不因此而赞美自己与轻视别人，而是激发修行的意愿，付出精进以求达到比定力的成就更高超与殊胜的其它境界，既不退缩也不懈怠；于是他成就知见。他乐于那知见，而且认为目标已经达成。由于这个缘故，他如此地赞美自己与轻视别人：『我具有知见地生活，而其它那些比丘则没有知见地生活。』所以他不激发修行的意愿，也不付出精进以求达到比知见更高超与殊胜的其它境界；他退缩与懈怠。」

佛陀说这种禅修者就像将边材误认为是心材的人。由于他对知见的成就感到骄傲自满，所以他落入烦恼的陷阱，因而无法达到禅修的真正目标。注释解释说：这里所说的「知见」是指天眼通而言，即能见到平常人无法看见的微妙色法的能力。然后佛陀开示第五种禅修者如下：

「他得到供养、恭敬与名望。他不乐于那供养、恭敬与名望；他的目标尚未达成……他得到戒行的成就。他乐于那戒行的成就，但是目标尚未达成……他得到定力的成就。他乐于那定力的成就，但是目标尚未达成……他成就知见。他乐于那知见，但是目标

尚未达成。他不因此而赞美自己与轻视别人，而是激发修行的意愿，付出精进以求达到比知见更高超与殊胜的其它境界，既不退缩也不懈怠。」

这种禅修者不因为上述的种种成就而感到骄傲自满，他不落入烦恼的陷阱，一直走在正道之上，继续有系统地修行止禅与观禅。最后他达到禅修的真正目标，因此经上说：

「借着以智能来彻见，他灭除了诸漏。」

「诸漏」是「诸烦恼」的同义词。这句经文的意思是：他以阿罗汉道智彻底地灭除了一切烦恼。佛陀如此地描述这种禅修者：

「我说这个人好比是需要心材、找寻心材、四处寻求心材而找到一棵具有心材的耸立大树，只砍下大树的心材，知道它是心材而带走的人。如此，无论此人将它用在那一种必须用心材来做的工作上，他的目标都能达成。」

然后佛陀以这段话来总结他的开示：

「所以，此梵行生活不以供养、恭敬与名望作为它的利益，不以戒行的成就作为它的利益，不以定力的成就作为它的利益，不以知见作为它的利益，而以此不可动摇的心解脱作为它的目标、心材与终点。」

注释解释说：所谓「不可动摇的心解脱」是指阿罗汉果而言。阿罗汉果是上面所说阿罗汉道智的结果。因此，如果你真诚地效法本经所说第五种禅修者的模范，终有一天你也能灭除一切烦恼，成就此不可动摇的心解脱，究竟脱离一切苦。这就是成为好的禅修者之方法。

问 39：女众修行最大的障碍是什么？

答 39：在修行上各人有各人不同的障碍。我们无法说那些障碍单是女众才有，男众没有。不论男众或女众，都有智慧利的人。因此在佛陀的弟子当中，不但男众方面有上首弟子，女众方面也有上首弟子。不论你是男人或女人，都必须精勤修行以克服欲贪、瞋恨、昏沉与睡眠、掉举与追悔、怀疑这五盖，你的禅修才能有成就。

问 40：初果圣人只剩七次人天往返。如果这七世都不用功，能解脱吗？

答 40：由于初果圣者已经以须陀洹道智透彻地了知四圣谛，因此他们不可能不精进修行。

问 41：纯毗婆舍那法能修到阿罗汉吗？

答 41：是的，如果正确地依照佛陀所教导的方法而修行的话，纯毗婆舍那法也能修到阿罗汉。这种阿罗汉称为纯观行阿罗汉，通常他们必须从四界分别观开始修行。

学佛群疑

问 42：请问禅师对尸体捐给医院解剖做实验的看法如何？会不会对下一世投生善道有影响？

答 42：将尸体捐给医院是一种弱的善业；尽管是弱的善业，但是仍然是很有利益的，因为即使是尚未行善之前确定要行善的动机都能带来善报。圣典中也提到：“Kusalesu dhammesu cittupādamattampi bahupakāraṁ vadāmi”——「我说，就善法而言，即使只是出现在心中都是很有利益的。」确定要布施某物的动机是善的前思（pubbacetanā）。一个人在布施之前生起善的前思即使只是五分钟之久，心中也已经累积了许多善业；这些善业能产生善报。有三种思，即造业前的思、造业时的思与造业后的思。这三种思都能在业力成熟时产生果报。

如果一个人对生命还有执着，而且他想要在死后捐献自己尸体的那个善前思在他临死时成熟，那么该善业力能造成他来世投生于善道。然而，这种情况发生的机会非常小，因为这种善业的力量很弱，通常要到未来的某一世才能成熟。

问 43：请问禅师，有些人天生有阴阳眼，能看到鬼道众生，甚至在有人往生时能看到死者的气只有呼，而没有吸。请问此人是否前生曾修行禅法呢？

答 43：这种能力称为「业生通」，意即由业力所产生的特殊能力；该业力可能是他们在过去世禅修的业所产生。也可能由于他们刚从天界或梵天界投生到人间来，因此能看到一般人见不到的事物。

问 44：请问禅师：植物人还有心吗？

答 44：由于植物人依靠机器来维持生命现象，因此很难说他是否还有心。

问 45：请问禅师对为亡者作功德的看法？若有作用，其作用有多大？

答 45：在《长部．教授尸伽罗经》（Siṅgālovāda Sutta, Dīgha Nikāya）里提到：作子女的人有义务要行善并且将功德回向给过世的父母亲。

在《增支部》（Aṅguttara Nikāya）的《生闻婆罗门经》（Jāṇussoṇibrāhmaṇa Sutta）中提到，除了阿罗汉之外，每一个众生死亡之后都会投生到五趣当中的某一趣。五趣就是天趣、人趣、饿鬼趣、畜生趣、地狱趣；阿修罗则是饿鬼趣里的一种。在这五趣当中，只有饿鬼趣里的一种饿鬼能因为他人回向功德而获得利益，其它的都不能。这种饿鬼称为「他施活命饿鬼」（paradattūpajīvika-peta），意即他们依靠别人回向功德而生活。

如果一个人死后投生于天趣或人趣，他会依照自己过去所造而已经成熟的善业力而享受那一趣的乐报；如果一个人死后投生于畜生趣、地狱趣或投生作「他施活命饿

鬼」以外的其它种饿鬼，他会依照自己过去所造而已经成熟的恶业力而遭受苦报。在这些情况下，他都无法由于前世的亲朋好友回向功德给他而获得利益。该功德的利益只有行善者自己能受用而已。

「他施活命饿鬼」获得别人回向的功德之后有两种结果：一种是在饿鬼趣中享受快乐；另一种是脱离饿鬼趣。会得到那一种结果决定于他自己的业及所受到功德的强弱。我将举两个例子来说明：

在古时候，难提迦（Nandaka）是频伽罗王（King Piṅgala）的将军，他持有断见，死亡后投生为「他施活命饿鬼」。他的女儿优陀罗（Uttara）是须陀洹，布施前来托钵的阿罗汉比丘食物，并且将功德回向给父亲难提迦。已转世为「他施活命饿鬼」的难提迦呼唤出「善哉!」（sādhu）来随喜优陀罗的功德。由于此善业的力量，他在饿鬼趣中享受犹如天界一般的快乐达到六个月之久。六个月之后他在饿鬼趣的生命结束，由于断见的缘故，接着他投生到地狱去。

另一个例子是频毗娑罗王（King Bimbisāra）过去世的亲戚。他们在毗婆尸佛（Vipassī Buddha）的时代是国王御厨里的厨师，负责调理供养毗婆尸佛与十万位比丘的食物。然而，他们自己先享用了那些食物，然后才供养给佛陀与僧团。由于这项恶业的缘故，死后他们投生于地狱[12]。在地狱经过一段长久的时间之后，他们投生为「他施活命饿鬼」。

当拘楼孙佛（Kakusandha Buddha）出现于世间时，他们来请问佛陀何时他们才能脱离饿鬼趣。拘楼孙佛要他们问下一尊佛——拘那含牟尼佛（Konāgama Buddha）。他们等待了一段很长久的时间，直到拘那含牟尼佛出现于世间，就去请问同样这个问题。拘那含牟尼佛要他们请问下一尊佛——迦叶佛（Kassapa）。他们又等待了一段很长久的时间，直到迦叶佛出现于世间，他们就来请问同一个问题。迦叶佛告诉他们说：他们将在乔达摩佛（Gotama Buddha）的时代脱离饿鬼趣。于是他们等待乔达摩佛出世，又经过了一段很长久的时间。

到了我们的佛陀——乔达摩佛——的时代，这些饿鬼过去世的亲戚频毗娑罗王供养竹林精舍（Veḷuvana）给佛陀与僧团，但是他并没有将功德回向给他的亲戚。这些饿鬼得不到他们长久以来期盼的功德，由于热切盼望早日脱离饿鬼趣的痛苦，他们夜晚时就在频毗娑罗王的御花园里发出恐怖的大声哀嚎。频毗娑罗王感到非常恐惧，第二天早晨就去请问佛陀这件事情。佛陀告诉他这些饿鬼的故事以及帮助他们的方法。于是频毗娑罗王供养佛陀与僧团食物与资具，并且将功德回向给那些饿鬼。为什么他需要再做新的善业然后才回向呢？因为只有造完善业后立刻做的回向才对「他施活命饿鬼」有帮助。当频毗娑罗王回向功德给他们时，这些饿鬼非常欢喜，并且呼唤出「善哉」（sādhu）以表达随喜。由于他们的恶业力已经即将穷尽，所以在随喜之后他们就脱离饿鬼趣而投生到天趣去了。

了解回向功德能造成这两种结果之后，我们都应当布施、持戒、修行止禅与观禅，

[12] 他们事先食用施主要供养佛陀与僧团的食物，此行为属于偷盗的一种。这与厨师为了知道咸淡而品尝食物的情况不同：了解食物的碱淡是厨师的职责，为了此目的而品尝不算犯戒。这必须分辨清楚。

并且将这些善业的功德回向给已经过世的亲友。

问 46：请问禅师对肉身不坏的看法？那是修行的目标吗？

答 46：佛陀开示说：众生的心愿能够由于其清净的戒行而达成。那些肉身不坏的人可能在当生或过去某一生中曾经持戒清净；以清净的戒行为基础发愿死后尸体不腐烂。当那个善业力成熟时，他们的肉身就能在死后很久都还不腐坏。

在缅甸就有这样的一个例子。有人发现有一个女人的尸体经过很长久的时间都还是完好如初，没有腐坏的迹象。然而那个女人在世时并不是一个真正的佛教徒，也没有持守戒律。在这种情况下，她的肉身不坏可能是由于过去某一生中持戒清净与发愿的缘故。

然而，长远地来说，他们的尸体终究还是会毁坏与消失的，因为「诸行无常」；包括色身在内的一切行法都是无常的。无论如何，这绝不是修行的目标。修行的目标是要灭除一切烦恼，证得究竟离苦的境界——涅盘。

问 47：据说佛陀对当时的信众所开示的大都是从施论、戒论、生天之论开始，然后观察信众的根基，给予开示诸欲的过患，及苦集灭道之诸佛本真。请告诉我怎样布施才能获得好福报？怎样持戒才能不受地狱恶道烧烤，享有大功德？升天之论是什么？诸欲的过患是什么？

答 47：这种教法称为「次第说法」（anupubbi- kathā）。佛陀只有在必要的时候才以这种系列来说法。对于戒与定都已达到清净的比丘，佛陀直接教导观禅；最初的五比丘就是很好的例子：在他们都证得须陀洹果之后，佛陀为他们开示《无我相经》，单纯只教导观禅，没有谈到戒与定。对于持戒已达到清净，但是定力还不够强的比丘，佛陀就从禅定的修行方法开始教起，《小空经》（Cūḷa Suññata Sutta）就是一个例子。在《小空经》里，佛陀教导世间的八定及灭尽定。对于持戒还未清净的人，佛陀就从戒开始谈起，例如《意愿经》（Ākaṅkheya Sutta）。对于需要听闻布施论、持戒论、天论等的人，尤其是对于在家居士，佛陀才开示「次第说法」。

至于获得好福报的布施方法，《中部．布施分别经》（Dakkhiṇāvibhaṅga Sutta, Majjhima Nikāya）提供我们许多这方面的知识。在那部经中佛陀列举十四种对个人的布施，从对佛陀的布施谈到对没有道德的人的布施，乃至对畜生的布施。每一种布施都有它的利益，但是接受者的德行愈高，布施所带来的利益就愈大。再者，即使布施给同一类的接受者，其利益还依照布施者的动机而有不同：例如，以不期待回报的清净心所作的布施利益高过以期待回报的不清净心所作的。

布施可以由于布施者或接受者或双方的清净德行而得到净化。净化了的布施能带来殊胜的利益；因此，若想由布施中获得殊胜的果报，应当具足五项条件：

一、 布施者戒行清净；
二、 所布施之物以正当的方法取得；
三、 布施者的心清净无染（不期望回报）；

四、 布施者对业果法则具有坚强的信心；
五、 接受者也是戒行清净。

具足这五项条件的布施能够产生很大的果报。然而，佛陀并不十分称赞这种布施，因为这种布施还会造成未来的投生。只要还有投生，就肯定还有老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼。佛陀赞叹另一种布施。他在《布施分别经》中如此开示：

「诸比丘，当一位阿罗汉以清净无染的心，相信业果的殊胜，布施如法取得之物给另一位阿罗汉，那么此布施是世间所有布施当中最崇高的一种。」

这种情况有五项条件：

一、 布施者是阿罗汉；
二、 所布施之物以正当的方法取得；
三、 布施者具有清净无染的心；
四、 布施者对业果法则具有坚强的信心；
五、 接受者也是阿罗汉。

这种布施不会产生未来世的投生，也就不再会有老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼。这就是佛陀赞叹说这种布施最崇高的理由。

然而，如果布施者还不未证得阿罗汉果，他如何能行这种布施呢？在《难陀母经》（Nandamātā Sutta）中，佛陀教导两种可行的方法：当布施者与接受者双方都已经远离贪、瞋、痴，或者当双方都在为了灭除贪、瞋、痴而精进修行。这种布施也可以算是最崇高的。这种情况乃是布施者在行布施时修行观禅，观照自己的名色法、接受者的名色法及布施品的究竟色法都是无常、苦、无我的；他还必须观照布施前、布施时与布施后的善名法也是无常、苦、无我的。这种布施通常不会造成未来世的投生。若想解脱生死轮回，最好能行这种布施。

至于持戒，比丘应当遵守比丘戒；在家居士至少应当持守五戒。能够终身谨慎地持戒是最好的；不时地违犯戒律则是不好的。在家居士若有适当的机缘，也应当持守八戒或九布萨支（navaṅga-uposatha）。所谓「九布萨支」就是持守八戒时也修行慈心观。这是《增支部．九法集》（Navaka-Nipāta of Aṅguttara Nikāya）里记载的。持戒可以避免人遭受地狱的烧烤之苦。当戒行被禅定与观智所围绕时，这种戒行变得更殊胜与有力，更能避免人堕入地狱。如果能获得圣者所喜之戒（ariyakantasīla），意即证得圣果，那么就肯定不会再堕入地狱。

天论（sagga-kathā）是指谈论天界的快乐、福报。我们无法衡量天界的快乐。如果你想要知道，你应当亲自去那里看。例如他们的宫殿非常华丽，以金、银及各种珠宝建造而成，依照个人过去的业力而有不同。有些宫殿长宽各三由旬；有些乃至长宽各四十由旬（一由旬大约相当于十一公里）。

至于诸欲的过患，佛陀以种种方式加以讲解。在《中部．哺多利经》（Potaliya Sutta, Majjhima Nikāya）中，佛陀举出几种譬喻来说明沉迷于欲乐的危险：一只饥饿的狗无法因为啃没有肉的骨头而消除饥饿与虚弱；感官欲乐就好比是没有肉的骨头一样。当一只秃鹰口中叼着一块肉而飞行时，牠会被其它群鹰攻啄与抓攫，因而导致死亡或遭

受致命的痛苦；感官欲乐就好比是那块肉一样。当一个人握着炽燃的草扎火炬逆风而行时，他会被火炬焚烧而导致死亡或遭受致命的痛苦；感官欲乐就好比是那束火炬一样。当一个人掉入充满灼热火炭的坑陷时，他会被灼烧而导致死亡或遭受致命的痛苦；感官欲乐就好比是那火炭坑一样。一个人梦见可爱的花园，醒来之后则丝毫见不到那花园的迹象；感官欲乐就好比是梦一样。一个人向别人借物品来使用，物主将物品要回去之后此人会感到很沮丧；感官欲乐就好比是借来的物品一样。一个人爬上果树去摘果实，当那棵果树被人从根部砍断而倒下来时，树上的那个人会死亡或遭受致命的痛苦；感官欲乐就好比是那棵果树一样。因此，感官欲乐带来许多痛苦与绝望；感官欲乐当中潜藏着很大的危险。这就是诸欲的过患。

在《中部．摩犍地耶经》（Māgandiya Sutta, Majjhima Nikaya）中，佛陀所举的例子之一是：

「摩犍地耶，假设有一个痲疯病患者，四肢长满了脓疮与水泡。由于被种种虫所折磨，所以他用指甲将伤口上的痂疤抓下来，并且在火炭坑上烘烤自己的身体。他愈抓伤口上的痂疤、愈烘烤自己的身体，他身上的伤口就愈肮脏、愈发臭、愈受感染；然而在他抓自己身上伤口的时候，他感到某种程度的满足与享受。同样地，摩犍地耶，未脱离感官享乐之欲的众生，受到欲爱的折磨，受到欲热的烧烤，却仍然沉溺于感官享乐。这样的众生愈沉溺于感官享乐，他们的欲爱就愈强烈，他们就愈受到欲热的烧烤；然而在他们沉溺于五欲之乐时，他们感到某种程度的满足与享受。」

因此，感官欲乐的过患之一是它会使人沉迷得愈来愈深，无法自拔。最后只有趋向灭亡与遭受长久的恶道苦报。

佛陀在《六处相应．燃火之教经》（Āditta- pariyāya Sutta of Saḷāyatana Saṁyutta）中谈到执取尘相的危险。他说：

「诸比丘，即使被一支火红的、燃烧的、炽烈的、灼热的铁钉刺穿眼根，仍然好过于执取眼根所对的色尘之相状与特征。因为如果心识系缚于对那相状或特征的欢喜，而万一此人在那一刻死亡的话，他就可能投生于二趣之一，即地狱或畜生道。由于见到这种危险，所以我如此说。」

然后佛陀以同样的方式解释执取声音、气味等的危险。此人之所以投生到地狱或畜生道的理由是：一生当中最后一个速行心——临死速行心——会决定下一世的投生。如果由于爱欲或其它烦恼的缘故，使得不善的临死速行心生起，死亡后他会投生于恶道。举例而言，苏巴玛天神（Subrahma Deva）的五百位天女在享受天界的感官欲乐时死亡，死后投生于地狱。由于对感官享乐的爱欲，她们的临死速行心是与贪相应的不善心。那成熟的不善业力引导她们到地狱，这种业称为「近业」（āsanna-kamma），意即临死时回忆起过去所造之业或临死时所造之业。苏巴玛天神见到她们的不幸遭遇，并且发现自己在七天之后也将投生到同样那个地狱，他感到非常忧虑。于是他带着剩下的五百位天女来向佛陀求助。听完佛陀的开示之后，他们全部证得须陀洹果，因此永远免离堕入恶道的危险。从这里，我们就可以了解诸欲的过患及脱离诸欲的重要性。

问 48：阿罗汉是自了汉吗？

答 48：根据巴利文，阿罗汉——arahant——是由 ari 及 hata 这两个字组成的。「ari」是敌人，意思是指烦恼。「hata」是杀。所以「阿罗汉」（arahant）意为杀敌，即杀死烦恼之意。是否要积极地帮助别人决定于阿罗汉自己的意愿。大多数阿罗汉都很积极地帮助别人，如舍利弗尊者、大目犍连尊者。有些阿罗汉则独自住在森林里，没有积极地帮助别人，如憍陈如尊者。然而，即使是不积极帮助别人的阿罗汉也还是带给别人很大的利益：当他们托钵时，供养食物给他们的施主获得非常殊胜的功德。即使像憍陈如尊者住在森林时并不外出托钵，但是供养他食物的大象与天神都因而得到很殊胜的功德。

在佛陀的圣弟子当中，阿罗汉是最高的阶位。我们所皈依的三宝之一就是佛陀的圣僧团。圣僧团由四对或八种出家圣众所组成（即所谓四双八辈）；换句话说就是达到四道与四果的四类圣者。这四类圣者就是须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉。如果将圣道与圣果分开来说时，这四类就分成八种。佛陀开示说这四类或八种圣者是世间的无上福田；而阿罗汉果圣者正是他们当中最高的一种。即使只是对阿罗汉表达恭敬或赞叹都已经得到很大的利益。因此，就算阿罗汉没有积极地帮助别人，自然也已经在利益世间的众生了；积极帮助别人的阿罗汉就更不用说了。

我想列举阿罗汉积极地帮助他人及为众生安乐而努力的例子：巴利圣典中有许多部经是舍利弗尊者（Venerable Sāriputta）所开示的，如《大象迹喻经》（Mahāhatthipadopama Sutta）。有时在他的一次开示当中，成千上百位听众证悟圣果。他教授了对禅修很重要的《无碍解道》（Paṭisambhidāmagga）。当他托钵时，在每户居士家门口他先站着入灭尽定（nirodha- samāpatti），出定后才接受食物。正是为了使施主能获得崇高与殊胜的利益，所以他才如此做。

摩诃目犍连尊者（Venerable Mahā- moggallāna）往往会到天界去问诸天人是什么善业造成他们投生天界。然后他回到人间，向众人开示说如果他们想要生天，就应当奉行如此这般的善业。有时他到地狱去，问地狱的诸众生是什么恶业造成他们投生地狱。然后他回到人间，向众人开示说如果他们不想投生地狱，就应当避免造作如此这般的恶业。如此，他使许多人舍离诸恶，奉行众善。

富楼那弥多罗尼子尊者（Venerable Puṇṇa Mantānīputta）是善于说法第一的大弟子。他在许多场合开示佛法。由于他善巧的阐述，许多人因而证得圣果或在信心与修行方面获得提升。例如阿难尊者（Venerable Ānanda）就是在听闻富楼那尊者说法之后证得须陀洹果的。

摩诃迦旃延尊者（Venerable Mahākaccāna）是将佛陀的简要开示详尽解释第一的大弟子。他在偏僻的国家持续地弘法，使无数人获得法益。他开示了《导论》（Nettippakaraṇa），这是批注藏经的一部著作，详尽地解释几部深奥的经，对佛教徒理解佛陀的教法有很大的帮助。

有一个非常要紧的重点我们必须谨记在心，那就是：阿罗汉弘扬佛法与延续佛法。这就是为什么在佛陀般涅盘后二千五百多年的今天，我们还能听闻与修行佛法的原因。关于这点，我想再稍加解释：

最初的五比丘听闻《无我相经》而证得阿罗汉果之后，耶舍（Yasa）与他的五十四位朋友也先后地出家，然后证得阿罗汉果。于是包括佛陀在内，世间有了六十一位阿罗汉。当时佛陀嘱咐他们要四处游方，弘扬佛法。佛陀说：

「诸比丘，我解脱了人、天的一切陷阱，你们也解脱了人、天的一切陷阱。去游方，诸比丘！为了大众的利益，为了大众的安乐，出于对大众的悲悯，为了诸天与人的利益、幸福与安乐，切勿两个人同行在一条路上。诸比丘，开示初善、中善、后善，具足义理与文句的佛法，显示圆满具足的梵行。众生当中有尘垢较浅的人，若没有机缘听闻佛法则会退堕，若听闻了佛法则能了悟。」

于是，那些阿罗汉担负起佛陀所交代的弘法任务，无论走到那里都尽自己最大的努力弘扬佛法。

从那时候开始，一代接一代的阿罗汉继续弘法的重任；佛陀在世时是如此，佛陀般涅盘后亦然。第一次佛教圣典结集由摩诃迦叶尊者（Ven. Mahākassapa）为首的五百位阿罗汉完成，第二次圣典结集由离婆多尊者（Ven. Revata）为首的七百位阿罗汉完成，第三次圣典结集由目犍连子帝须尊者（Ven. Moggaliputtatissa）为首的一千位阿罗汉完成，这些就是著名的例子。他们甚至不辞辛劳地将佛法弘扬到其它国家去。他们清净的戒、定、慧不时地照耀世间，感动人们来皈依佛教。如果没有他们持续不懈的努力，我们今天甚至连佛、法、僧的名称都听不到。他们为了利益众生而做出的辉煌事迹是记载不尽的；他们为了保护佛法而做出的宝贵贡献是赞扬不尽的。了解了这些历史的事实之后，你还会想要说阿罗汉是自了汉吗？

事实上，批评圣者是不善业。如果不道歉的话，这种不善业会障碍你修行的进步。关于这一点，《清净道论》里记载如下的一个故事。

在古时候，有一次，有一位长老和一位年轻比丘进入村子托钵。来到第一户人家时，他们各获得一勺子的热粥。当时长老因为胃中生风而感到胃部非常疼痛，他心里想：「这粥对我有利益，我应该在它还未冷却之前喝了。」居士们就拿了一张木凳到门外。长老坐下来喝粥。年轻比丘看了感到厌恶，而说：「这老人被他的饥饿击败了，竟然做出他应该感到羞耻的事。」

长老托完钵回到寺院时问年轻比丘说：

「贤者，在佛陀的教法中你有了什么立足处吗？」

「有的，尊者，我是须陀洹。」

「贤者，那么你就不必再为证悟更高的圣道努力了，因为你冒犯了漏尽者。」

当时那位年轻比丘立刻向长老请求原谅，因而去除了由于冒犯圣者导致不能证悟更高圣道的障碍。

若有人批评圣者又不道歉，他就不能在那一世证悟任何道果；若果位较低的圣者批评果位较高的圣者又不道歉，他就不能在那一世证悟更高层次的道果。其实批评任何人都是不好的，因为我们无法知道那人是不是圣者。最好是止息自己内心的烦恼，而不要去挑剔别人。

当你批评阿罗汉是自了汉时，你不但抹杀了他们对佛教有重大贡献的史实，而且

对你自己的解脱制造了障碍。为了你长远的利益着想，我想建议你舍弃这种错误的想法。

附录

表 1：二十八种色法

十八种真实色			十种非真实色	
（一）元素色（四大种色）	1.地界		（八）限制色	19.空界
	2.水界		（九）表色	20.身表
	3.火界			21.语表
	4.风界		（十）变化色	22.色轻快性
（二）净色	5.眼净色			23.色柔软性
	6.耳净色			24.色适业性 *加两种表色
	7.鼻净色		（十一）相色	25.色积集
	8.舌净色			26.色相续
	9.身净色			27.色老性
（三）境色	10.颜色			28.色无常性
	11.声			
	12.香			
	13.味 *触=地、火、风三界。			
（四）性根色	14.女根色			
	15.男根色			
（五）心色	16.心所依处			
（六）命色	17.命根色			
（七）食色	18.食素/营养			

表 2：六门的色法

眼门五十四色

眼十法聚	身十法聚	性根十法聚	心生八法聚	时节生八法聚	食生八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根			
眼净色	身净色	性根色			
业生、明净	业生、明净	业生、非明净	心生、非明净	时节生、非明净	食生、非明净

注：八不离色即每一粒色聚里都有的地、水、火、风、颜　　色、香、味、食素。

眼十法聚对光（色尘）的撞击敏感。身十法聚对触尘（地、火、风）的撞击敏感。以下的耳十法聚、鼻十法聚及舌十法聚则各别对声尘、香尘及味尘的撞击敏感。

耳门五十四色

耳十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	时节生 八法聚	食生 八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根			
耳净色	身净色	性根色			
业生、 明净	业生、 明净	业生、 非明净	心生、 非明净	时节生、 非明净	食生、 非明净

鼻门五十四色

鼻十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	时节生 八法聚	食生 八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根			
鼻净色	身净色	性根色			
业生、 明净	业生、 明净	业生、 非明净	心生、 非明净	时节生、 非明净	食生、 非明净

舌门五十四色

舌十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	时节生 八法聚	食生 八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根			
舌净色	身净色	性根色			
业生、 明净	业生、 明净	业生、 非明净	心生、 非明净	时节生、 非明净	食生、 非明净

身门四十四色

身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	时节生 八法聚	食生 八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根			
身净色	性根色			
业生、 明净	业生、 非明净	心生、 非明净	时节生、 非明净	食生、 非明净

心脏五十四色

心色 十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	时节生 八法聚	食生 八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根			
心色	身净色	性根色			
业生、 非明净	业生、 明净	业生、 非明净	心生、 非明净	时节生、 非明净	食生、 非明净

表 4：四界分别观（详尽法：四十二身分）

身体有二十个部分是地界最显著的，即：

一、头发（kesā）
二、身毛（lomā）
三、指甲（nakhā）
四、牙齿（dantā）
五、皮肤（taco）
六、肉（maṁsaṁ）
七、腱（nahāru）
八、骨（aṭṭhi）
九、骨髓（aṭṭhimiñjaṁ）
十、肾（vakkaṁ）
十一、心脏（hadayaṁ）
十二、肝（yakanaṁ）
十三、膜（kilomakaṁ）
十四、脾（pihakaṁ）
十五、肺（papphasaṁ）
十六、肠（antaṁ）
十七、肠间膜（antaguṇaṁ）
十八、胃中物（udariyaṁ）
十九、粪（karīsaṁ）
二十、脑（matthaluṅgaṁ）

身体有十二个部分是水界最显著的，即：

一、胆汁（pittaṁ）
二、痰（semhaṁ）
三、脓（pubbo）
四、血（lohitaṁ）
五、汗（sedo）
六、脂肪（medo）
七、泪（assu）
八、脂膏（vasā）
九、唾（kheḷo）
十、涕（siṅghānika）
十一、关节滑液（lasikā）
十二、尿（muttaṁ）

身体有四个部分是火界最显著的，即：

一、间隔性发烧之火（santappana tejo，如患疟疾时隔天性的发烧）；

二、导致成熟和老化之火（jīrana tejo）；
三、普通发烧之火（ḍaha tejo）；
四、消化之火（pācaka tejo），这是命根九法聚的作用之一。

身体有六个部分是风界最显著的，即：

一、上升风（uddhaṅgama vātā）；
二、下降风（adhogama vātā）；
三、腹内肠外风（icchisaya vātā）；
四、肠内风（koṭṭhasagha vātā）；
五、于肢体内循环之风（aṅgamangānusārino vātā）；
六、入息与出息（assāsa passāsaso）。

表 5：八十九或一百廿一心

欲界心 (54)	不善心 (12)	贪根心 (8)
		瞋根心 (2)
		痴根心 (2)
	无因心 (18)	不善果报 (7)
		善果报 (8)
		无因唯作 (3)
	美心 (24)	欲界善心 (8)
		欲界果报心 (8)
		欲界唯作心 (8)
色界心 (15)	色界善心 (5)	
	色界果报心 (5)	
	色界唯作心 (5)	
无色界心 (12)	无色界善心 (4)	
	无色界果报心 (4)	
	无色界唯作心 (4)	
出世间心 (8 或 40)	道心 (4 或 20)	
	果心 (4 或 20)	

表 6：五十二心所

十三通一切心所	七遍一切心	(1) 触	二十五美心所	十九通一切美心	(28) 信
		(2) 受			(29) 念
		(3) 想			(30) 惭
		(4) 思			(31) 愧
		(5) 一境性			(32) 无贪
		(6) 名命根			(33) 无瞋
		(7) 作意			(34) 中舍性

	六杂	(8) 寻			(35) 身轻安
		(9) 伺			(36) 心轻安
		(10) 胜解			(37) 身轻快性
		(11) 精进			(38) 心轻快性
		(12) 喜			(39) 身柔软性
		(13) 欲			(40) 心柔软性
十四不善心所	四通一切不善心	(14) 痴			(41) 身适业性
		(15) 无惭			(42) 心适业性
		(16) 无愧			(43) 身练达性
		(17) 掉举			(44) 心练达性
	三贪因	(18) 贪			(45) 身正直性
		(19) 邪见			(46) 心正直性
		(20) 慢		三离	(47) 正语
	四瞋因	(21) 瞋			(48) 正业
		(22) 嫉			(49) 正命
		(23) 悭		二无量	(50) 悲悯
		(24) 恶作			(51) 随喜
	二有行	(25) 昏沉		一无痴	(52) 慧根
		(26) 睡眠			
	一痴因	(27) 疑			

表 7：法所缘组——意门禅那定心路过程

心脏色法	54	54	54	54	54	54
	意门转向	遍作	近行	随顺	种姓	禅那速行（许多次）
初 禅	12	34	34	34	34	34
第二禅	12	34	34	34	34	32（除寻与伺）
第三禅	12	34	34	34	34	31（再除去喜）
第四禅	12	33	33	33	33	31（舍取代乐）

表 8：取真实色法为所缘的意门善速行心路过程（法所缘组——A 组）

心所依处色	54	54	54	
视眼净色为：	意门转向	速行（7×）	彼所缘（2×）	辨识四种
1. 眼净色	12	34	34	喜俱智相应
	12	33	33	舍俱智相应
	12	33	33	喜俱智不相应
	12	32	32	舍俱智不相应
2. 色法	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨识四种
3. 无常	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨识四种
4. 苦	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨识四种
5. 无我	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨识四种
6. 不净	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨识四种

（在此只举眼净色为例，其余的真实色法见表 1，观照方法可同理类推。）

表 9：取非真实色法为所缘的意门善速行心路过程（法所缘组——B 组）

心所依处色	54	54	54
视空界为：	意门转向	速行（7×）	彼所缘（2×）
1. 空界	12	34-33-33-32	34-33-33-32
2. 色法	12	34-33-33-32	34-33-33-32

（在此只举空界为例，其余的非真实色法见表 1，观照方法可同理类推。）

表 10：法所缘组—— C 组

心脏里的色法	54	54	54
	意门转向	速行（7×）	彼所缘（2×）
（1）正语	12	35（34-34-33）	无
（2）正业	12	35（34-34-33）	无
（3）正命	12	35（34-34-33）	无
（4）悲	12	35（34-34-33）	无
（5）喜	12	35（34-34-33）	无
（6）佛随念	12	34（33-33-32）	34（33-33-32）
（7）死随念	12	34（33-33-32）	34（33-33-32）

表 11：法所缘组（D）组——禅那名法

1	安般念	初、第二、第三及第四禅
2	白骨观	初禅
3	白遍	初、第二、第三及第四禅
4	慈心观	初、第二、及第三禅

5	不净观	初禅

表 12：法所缘组——不善意门心路过程

心脏里的色法	54	54	54
	意门转向	速行（7×）	彼所缘（2×）
（1）贪见组	12	20（19-22-21）	12（11-12-11）
（2）贪慢组	12	20（19-22-21）	12（11-12-11）
（3）瞋组	12	18（20）	11（11）
（4）瞋嫉组	12	19（21）	11（11）
（5）瞋悭组	12	19（21）	11（11）
（6）瞋追悔组	12	19（21）	11（11）
（7）掉举组	12	16	11
（8）疑组	12	16	11

表 13：心与心所的数量

	五门转向	眼识	领受	推度	确定
	11	8	11	11（12）	12
1	识	识	识	识	识
2	触	触	触	触	触
3	受	受	受	受	受
4	想	想	想	想	想
5	思	思	思	思	思
6	一境性	一境性	一境性	一境性	一境性
7	命根	命根	命根	命根	命根
8	作意	作意	作意	作意	作意
9	寻		寻	寻	寻
10	伺		伺	伺	伺
11	胜解		胜解	胜解	胜解
12				（喜）	精进

表 15：色所缘组——不善心速行心路过程

		眼门心路过程								意门心路过程		
	依处色	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
		五门转向	眼识	领受	推度	确定	速行 7x	彼所缘 2x	有分	意门转向	速行 7x	彼所缘 2x
1	贪见组	11	8	11	12	12	20	12	34	12	20	12
2	贪见组	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
3	贪见组	11	8	11	12	12	22	12	34	12	22	12
4	贪见组	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
5	贪慢组	11	8	11	12	12	20	12	34	12	20	12
6	贪慢组	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
7	贪慢组	11	8	11	12	12	22	12	34	12	22	12
8	贪慢组	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
9	瞋　组	11	8	11	11	12	18	11	34	12	18	11
10	瞋　组	11	8	11	11	12	20	11	34	12	20	11
11	瞋嫉组	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
12	瞋嫉组	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
13	瞋悭组	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
14	瞋悭组	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
15	瞋追悔组	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
16	瞋追悔组	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
17	掉举组	11	8	11	11	12	16	11	34	12	16	11
18	疑　组	11	8	11	11	12	16	11	34	12	16	11

表 16：六组——简要

1. 色所缘组	善组	不善组
2. 声所缘组	善组	不善组
3. 香所缘组	善组	不善组
4. 味所缘组	善组	不善组
5. 触所缘组	善组	不善组
6. 法所缘组：		
（A）11 种真实色法	善组	不善组
（B）10 种非真实色法	善组	不善组
（C）正语等见表 10	善组	
（D）禅那名法见表 11	善组	

在此，法所缘组（A）当中只提到十一种真实色法，原因是另外的七种（颜色、声音、气味、滋味、地界、火界、风界）在前五门心路过程表中（表 14）已经由伴随的意门心路过程观照过了。

虽然在此列出十一种真实色，实际观照时只有十种，因为男人只有男性根，女人只有女性根，只需观照个人具有的性根色。

表 3：二十一种色聚

	色聚名称	所包含的色法
业生	眼十法聚	八不离色、命根色与眼净色
	耳十法聚	八不离色、命根色与耳净色
	鼻十法聚	八不离色、命根色与鼻净色
	舌十法聚	八不离色、命根色与舌净色
	身十法聚	八不离色、命根色与身净色
	女性十法聚	八不离色、命根色与女根色
	男性十法聚	八不离色、命根色与男根色
	心所依处十法聚	八不离色、命根色与心色
	命根九法聚	八不离色与命根色
心生	纯八法聚	八不离色
	身表九法聚	八不离色与身表
	轻快性十一法聚	八不离色、轻快性、柔软性与适业性
	身表轻快性十二法聚	八不离色、身表、轻快性、柔软性与适业性
	语表十法聚	八不离色、语表与声音
	语表声轻快性十三法聚	八不离色、语表、声音、轻快性、柔软性与适业性
时节生	纯八法聚	八不离色
	声九法聚	八不离色与声音
	轻快性十一法聚	八不离色、轻快性、柔软性与适业性
	声轻快性十二法聚	八不离色、声音、轻快性、柔软性与适业性
食生	纯八法聚	八不离色
	轻快性十一法聚	八不离色、轻快性、柔软性与适业性

表 14：

眼门心路过程（cakkhudvāravīthi）								意门心路过程（manodvāravīthi）		
心脏 54 色	眼睛 54 色	心脏 54 色	心脏 54 色	心脏 54 色	心脏 54 色	心脏 54 色	心脏 54 色	心脏 54 色	心脏 54 色	心脏 54 色
五门转向 pañcadvārā- vajjana	眼识 cakkhu- viññāṇa	领受 sampaṭic- chana	推度 santīraṇa	确定 votthapana	速行(7x) javana	彼所缘(2x) tadārammaṇa	有分 bhavaṅga （许多次）	意门转向 manodvārā- vajjana	速行(7x) javana	彼所缘(2x) tadārammaṇa
(1)视色所缘为颜色				(1)视色所缘为颜色				(1)视色所缘为颜色		
11	8	11	12	12	34	34	34	12	34	34
11	8	11	11	12	33	33	34	12	33	33
11	8	11	12	12	33	33	34	12	33	33
11	8	11	11	12	32	32	34	12	32	32
								(2)视为色法 =12	34-33-33-32	34-33-33-32
								(3)视为无常 =12	34-33-33-32	34-33-33-32
								(4)视为苦 =12	34-33-33-32	34-33-33-32
								(5)视为无我 =12	34-33-33-32	34-33-33-32
								(6)视为不净 =12	34-33-33-32	34-33-33-32

（在此以眼门心路过程为例，耳、鼻、舌、身门心路过程的观照方法可同理类推。）

去尘除垢

（修订版）

帕奥 禅师 英语讲述

寻法 比丘 中译

缅甸 帕奥禅师讲

by Venerable Pa-Auk Sayādaw

目 录

中译序 ----------131

第一讲：如何克服五盖 ----------132

序言

一、欲欲

二、瞋恨

三、昏沉与睡眠

四、掉举与追悔

五、疑

《沙门果经》及其注释的摘要

别在还未达到目标前停止

依法而活

第二讲：四种明觉 ----------163

一、有益明觉

二、适宜明觉

三、行处明觉

四、无痴明觉

第三讲：持恒于圣洁的追求 ----------170

附录 1：有关欲乐的譬喻

摘自《中部．波达利亚经》

摘自《中部．小行事经》

附录 2：缅甸帕奥禅林参学记（法味比丘）

附录 3：帕奥禅修中心简介

中译序

此书《去尘除垢》收集了帕奥禅师于 1999 年 11 月间第一次来马来西亚时所给的开示。其主旨是协助初修禅者对治在禅修时常会遇到的障碍，尤其是五盖，以及修禅时应当具备的正确态度。相信此书之实用内容对于虔诚向法的佛教徒来说，当可助他们清除某些趣向涅盘的障碍，而得以更顺利脱离苦海。

在修订此书时，除了改正一些错误之外，译者也为一些不易明白之处附上脚注，以及附上两节译自《中部》有关欲乐的譬喻于附录之中，希望这对众读者有所助益。

译者谨以翻译此书来礼敬世尊、正法与圣僧伽。愿世尊善说的正法宝藏得以久住于世。

在此，译者与他敬爱的母亲、长辈、亲人、朋友、所有的读者及一切众生分享翻译此书的功德，也把此功德回向予其已故的父亲。愿他们的随喜成为他们早日获得解脱的助缘。

希望此书能够成为各位禅修者的良伴，也希望大家早证菩提。

愿正法久住于世

中译者：寻法比丘

二〇〇〇年四月廿日

重序于台湾佛教弘誓学院

如何克服五盖

序言

我们很高兴能够来这里跟大家分享佛法。在此，我应当给予你们三堂一系列的讲座，名为「如何克服五盖」。第一堂会在（三慧讲堂）这里讲，其余两堂则会在明天与后天在槟城佛学院讲。我至诚希望大家能够从这些开示当中获益。

如今我应当向你们解说如何对治成为许多禅修者大障碍的五盖。首先，我应当引用佛陀亲口所说的话，以指出为何克服五盖是很重要的。

在《增支部．五集》里，佛陀如此说：

「有五种心的污染；受到它们污染的心变得不柔软、不适业、不清澈明亮、不稳固，也不能精确地专注于断除诸漏[12]。这五种污染是什么？它们是：欲欲[13]、瞋恨、昏沉与睡眠、掉举与追悔[14]、疑。

但如果心能够脱离这五种污染，它就会柔软、适业、清澈明亮、稳固，也能精确地专注于断除诸漏。对于上等根力能够证得的任何法，他都可以将心导向它，而如果诸缘具足的话，他将获得证悟的能力。」

在同一集的另一部经里，佛陀如此说：

「有五种减弱智慧的障碍、盖及心之瘤。是哪五个？

欲欲是一个减弱智慧的障碍、盖及心之瘤。瞋恨……昏沉与睡眠……掉举与追悔……疑是减弱智慧的障碍、盖及心之瘤。

若还未克服这五个，智慧因此缺少力量的比丘是不可能知晓自己真正的利益、别人的利益，以及两者的利益；他也没有能力证悟属于殊胜成就的超凡境界，即导致证悟圣果的智见。

但若比丘已克服了这五个减弱智慧的障碍、盖及心之瘤，他就能够知晓自己真正的利益、别人的利益，以及两者的利益；他也有能力证悟属于殊胜成就的超凡境界，即导致证悟圣果的智见。」

因此，为了达到每一位佛教徒的最终目标，即解脱生死轮回，我们必须克服这五盖。这是因为当心受到五盖之中的任何一个控制着时，心就无法专注。而没有定力的心是软弱且无力透视究竟名色法或五蕴的。然而，当心脱离了这五盖，它就会变得专注，且能如实知见诸法。所以，只有当你克

---

[12] 中译按：「漏」（āsava）有四种，即：欲漏、有漏、（邪）见漏及无明漏。

[13] 中译按：「欲欲」的巴利原文是kāmacchanda，由kāma（欲乐）及chanda（欲求）二字组合而成，其义是「对欲乐的欲求」。

[14] 中译按：这五种盖当中包含了七种心所，其中有两对心所各算为一盖。《阿毗达摩论》的注疏解释说：昏沉与睡眠合为一盖，掉举与追悔合为一盖，因为它们有类似的作用、缘与对治之法。昏沉与睡眠两者都有使名法软弱无力的作用；它们都是缘于懒惰与昏昏欲睡而生起的；对治它们之法都是激起精进。掉举与追悔都有导致不宁静的作用；它们都是缘于困扰的念头而生起；对治它们之法都是培育定力。

服了五盖，达到心清净时，你才能更进一步地清净自己的见。这是为何我指导禅修者先修行止禅。

如今我应当逐一地解释如何克服五盖。

一、欲欲

在《相应部》里，佛陀举了以下的譬喻来形容欲欲：

「如果有一锅加满了红、黄、蓝或橙色（染料）的水，视力正常的人照看它时也不能正确地认出及看清自己脸的倒影。同样地，当人的心受到欲欲控制、受到欲欲击败时，他不能正确地看清如何脱离已生起的欲欲。所以他不能知晓自己真正的利益、别人的利益，以及两者的利益；而即使很久以前已背熟的经文也记不起来了，更别说是还未背熟的经文。」

一般上，初修禅者的心常受欲欲困扰。为什么呢？因为他的心并不惯活于无欲乐的环境里。在他还没来修禅之前，他的心时常接触各式各样的欲乐目标，例如好看的电影、悦耳的音乐、美味的食物及快乐的社群生活。而他的心又极乐于其中。但现在并没有电影、音乐等以供取悦他的眼睛、耳朵等，因此他的心就有如一只被人从水中拿出来放在干燥地面上的鱼，痛苦地乱跳及渴望回去水中。如今，出入息就有如干燥的地面；对他那时常渴望欲乐的心来说，它实在是太枯燥无味了。在坐着时，他没有专注于气息，反而把大多数的时间花在回顾过去所享受的欲乐，或住在所期望获得的未来欲乐里。但这只是在浪费时间，根本无助于培育心。即使如此修行一辈子，他也不会有进步。所以，为了克服这点，他应当避免导致欲欲生起的因缘，而培育有助于去除欲欲之法。在《增支部．一集》里，佛陀如此说：

「诸比丘，我不见有任何一法会像净相（美丽之相）一般如此有能力导致未生起的欲欲生起，或增长已生起的欲欲。

对于不如理作意净相之人，若欲欲还未生起即会生起，若已生起即会增强与增长。」

「诸比丘，我不见有任何一法会像不净相（厌恶之相）一般如此有能力阻止未生起的欲欲生起，或断除已生起的欲欲。

对于如理作意不净相之人，若欲欲还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。」

于此，不如理作意是无益的作意，是已进入邪道的作意。或者，它是视无常为常、视苦为乐、视无我为我及视不净为净的作意。如理作意则恰好与不如理作意相反，是如实地知见无常、苦、无我及不净。

在《如是语．第一学者经》里，佛陀如此说：

「诸比丘，关于诸多的内在因素当中，我不见有任何一法会像如理作意一般对还未达到圆满、而

期望达到脱离束缚的至上安全处的有学圣者如此有助益。诸比丘，如理作意的比丘能断除不善法，而培育善法。」

对于有学圣者比丘，再无他法能像如理作意般有助于达到至上的目标。比丘睿智地奋斗，以达至灭尽一切苦。

再者，《念处经》的注释提及有六种法是有助于断除欲欲的，即：

一、学习不净观；

二、把自己投入于修行不净观；

三、守护诸根门；

四、饮食适量；

五、结交善知识；

六、适当的言谈。

一、学习不净观

二、把自己投入于修行不净观

关于首二项，不净观可分为两种：止禅的不净观及观禅的不净观。止禅的不净观又分为有生命体的不净观及无生命体的不净观。有生命体的不净观就是照见自己身体内在的三十二个部份，以及外在他人身体的三十二个部份等等，观察它们都是不清净、可厌恶的，如此就能去除对有情众生的贪爱。无生命体的不净观就是观察尸体的不净，先观察外在尸体的不净可厌，当定力加深，能够清楚地检查到寻、伺、喜、乐及一境性五禅支之后，再观察自己内在，省思：终有一天自己也会死亡，死后就像外在这具尸体一样可厌。定力加深时，就能见到自己的尸体。能够如此观察内外尸体的不净之后，就能观察自己所贪爱的有情众生之尸体，于是就能去除对有情众生的贪爱。然而，若要修行不净观或任何其它禅修业处，拥有由深定产生的光是必要的。

观禅的不净观是分析到究竟的色法之后，省思这些色法都与不净可厌的颜色、声音、气味等相关联；再者，身体中充满了各种虫，身体是虫的厕所、虫的医院、虫的坟场。如此观察内外的不净之后，就能去除对有情众生的贪爱。

三、守护诸根门

有一天，憍赏弥的乌提那王（King Udena）请教宾头罗巴拉多迦尊者（Venerable Piṇḍola-Bhāradvāja），问道：「巴拉多迦，怎么会这样？这些年轻、黑发、充满青春、正值生命高峰、不曾享受过欲乐的

年轻比丘是依靠什么，而能够完整且圆满地修习梵行直至命终呢？」

「陛下，能知能见的阿罗汉、正等正觉者、世尊曾经说过：『来吧，诸比丘，对于任何年龄如自己的母亲的女人，当只视之为母亲；对于任何年龄如自己的姐妹的女人，当只视之为姐妹；对于任何年龄如自己的女儿的女人，当只视之为女儿。』这是为何这些年轻、黑发、充满青春、正值生命高峰、不曾享受过欲乐的年轻比丘能够完整且圆满地修习梵行直至命终。」

「巴拉多迦，但心是不稳定的。有时候他们会对他们视为母亲、姐妹及女儿的那些女人生起贪欲之念。是否有其它原因使这些……年轻比丘能够完整且圆满地修习梵行直至命终呢？」

「陛下……世尊曾经说过：『来吧，诸比丘，当观察这从脚底以上，从头顶以下，由皮包裹的身体为充满不净。于此身中有：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、腱、骨、骨髓、肾、心脏、肝、膜、脾、肺、肠、肠间膜、胃中物、粪、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、脂膏、唾、涕、关节滑液及尿。这是为何这些……年轻比丘能够完整且圆满地修习梵行直至命终。」

「巴拉多迦，对于那些有修身、戒、心及观智的比丘来说，这可能是容易的，但对于那些没有如此修行的比丘来说，这是很困难的。有时候，当人心想『我当视此为不净』时，却想它为美好的。是否有其它原因使这些……年轻比丘能够完整且圆满地修习梵行直至命终呢？」

「陛下……世尊曾经说过：『来吧，诸比丘，守护你的（六）根之门。当眼睛看见东西时，不要执取它的整体形相，也不要执取它的细部特征。因为对于任何不守护眼根而住的人，贪欲及忧伤等不善恶法就会侵入他的心。所以应当为了控制它而修行，守护它及达到能够控制它。当耳朵听到声音时……当鼻子闻到气味时……当舌头尝到滋味时……当身体触到物体时……当心识认知心的目标时，不要执取它的整体形相，也不要执取它的细部特征。因为对于任何不守护耳根……鼻根……舌根……身根……意根而住的人，贪欲及忧伤等不善恶法就会侵入他的心。所以应当为了控制它而修行，守护它及达到能够控制它。』这是为何这些……年轻比丘能够完整且圆满地修习梵行直至命终。」

这是佛陀在许多部经里教导守护六根门的方法。众比丘应当如此守护他们的六根门，而女众也应当如此守护她们的六根门。

为了更进一步地指出守护六根门的重要性，我应当于此引用《增支部》的第一部经。于该经中，佛陀如此说：

「诸比丘，我不见有任何其它颜色会比女人的颜色更能导致男人的心疯狂。诸比丘，女人的颜色的确能令男人的心着迷。诸比丘，我不见有任何其它声音会比女人的声音更能导致男人的心疯狂。诸比丘，女人的声音的确能令男人的心着迷。

诸比丘，我不见有任何其它气味……味道……触觉会比女人的气味……味道……触觉更能导致男人的心疯狂。诸比丘，女人的气味……味道……触觉的确能令男人的心着迷。

诸比丘，我不见有任何其它颜色、声音、气味、味道及触觉会比男人的颜色、声音、气味、味道及触觉更能导致女人的心疯狂。诸比丘，男人的颜色、声音、气味、味道及触觉的确能令女人的心着迷。」

所以你应当很有正念地守护六根门。如果你能够时时刻刻地对自己的业处保持正念，那是最好不过的了，因为如此你就能够很好地守护自己的六根门。如果你是在修行安般念，你不应该对息感到厌倦，因为它就好像是你最好的朋友，正在帮你去除诸烦恼。所以你应该恭敬地对待它。如果你如此实行，你即是在向法致敬，而因此是虔诚的佛弟子。

于此，我应当为你们引用一部出自《相应部．大品》的经，以显示如何才能作为一位虔诚、依法而活的佛弟子。于该经中，佛陀如此说：

「诸比丘，有一次，有一只母鹰突然间飞冲而下，抓走了一只鹌鹑。诸比丘，当时，在被母鹰带走时，那鹌鹑哀哭道：『这只是我的不幸及缺少福报！（我应有此报，）因为我离开了自己寻食的范围，而侵入别人的地界。如果我今天还保持自己祖先的本行，即使这母鹰要跟我打斗，牠也根本不是我的对手。』

『鹌鹑，那寻食的范围是什么？而你祖先的本行又是什么？』

『那是被犁车耕过的田地，一处充满泥块之地。』

诸比丘，当时那母鹰也不坚持要说自己的力量，也不愿跟鹌鹑争论自己的力量，而放开了那只鹌鹑，说道：『去吧，鹌鹑，但即使你去到那边，你也是逃不过我的！』

所以，诸比丘，那只鹌鹑就去到一块被耕过的田地，一处充满泥块之地，而站在一大泥块之上，向那母鹰挑战地说：『现在来吧，你这只老鹰！现在来吧，你这只老鹰！』

诸比丘，当时那母鹰也不坚持要说自己的力量，也不愿跟鹌鹑争论自己的力量，（只是）伸展了自己的双翼，就向那只鹌鹑飞冲下去。

然而，诸比丘，当那鹌鹑知道该母鹰已经太过接近牠时，牠即闪身躲在那泥块之下。诸比丘，当时那母鹰即迎胸撞碎在那泥块上面。

所以，诸比丘，当人离开了自己寻食的范围，而侵入别人的地界时即会如此。因此，诸比丘，你们不应离开自己寻食的范围，而侵入别人的地界。诸比丘，对于那些如此游荡之人，魔王就有机可趁。于他们当中，魔王将会找到立足处。

诸比丘，对于比丘来说，什么不是自己寻食的范围，而是别人的地界？那即是五种欲乐。是哪五种？

由眼识知、可欲、吸引人、可喜、愉悦、充满贪欲及诱惑的颜色。由耳识知……由鼻识知……由

舌识知……由身识知、可欲、吸引人、可喜、愉悦、充满贪欲及诱惑的声音……气味……味道……触觉。诸比丘，对于比丘来说，这不是自己寻食的范围，而是别人的地界。

诸比丘，你们应当在自己寻食范围之内游走，保持你们祖先的本行。对于那些在自己寻食范围之内游走，保持自己祖先本行的人，魔王就无机可趁。于他们当中，魔王将找不到立足处。

诸比丘，什么是比丘自己寻食的范围？什么是他祖先的本行？那即是四念处。」

因此，如果你能够修行观禅，你就应当时时刻刻培育四念处。换言之，你应该观照内、外、过去、未来及现在名色法的特相或共相。如果你如此修行，你即是依佛陀的教导过活。如果你还是在修属于身念处的安般念，你也是在依佛陀的教导过活。

四、饮食适量

在《中部．一切漏经》里，佛陀如此说：

「他如何适量地饮食？于此，比丘在如理地思惟之后才饮食：不是为了玩乐、不是为了麻醉、不是为了魅力、不是为了装饰身体，而只是为了维持与延续这色身，为了去除身体的苦难，为了帮助修习清净的梵行，思惟：『如此我就能去除饥饿的旧苦，并且不引发过饱的新苦，我将得以继续无过且安稳舒适地存活。』」

五、结交善知识

关于结交善知识，我应当引用《相应部．大品》里的另一部经：

一时，世尊住在释迦国沙卡拉市（Sakkara）释迦族之处。当时，阿难尊者前往世尊之处，顶礼之后坐在一旁。坐在那里时，阿难尊者向世尊说：「世尊，这梵行有一半是（依靠）结交善知识、与善知识结伴、与善知识相处。」

「阿难，别这么说。阿难，别这么说。应是整个梵行都是（依靠）结交善知识、与善知识结伴、与善知识相处。阿难，对于一位以善知识为友、同伴、同处者的比丘，可预期他将会严肃地修行与培育八圣道。……通过视我为善知识，必须遭受生的诸有情得以解脱生；必须遭受老的诸有情得以解脱老；必须遭受死的诸有情得以解脱死；必须遭受愁、悲、苦、忧、恼的诸有情得以解脱它们。

如此，阿难，当知为何整个梵行都是（依靠）结交善知识、与善知识结伴、与善知识相处。」

再者，在《如是语．第二学者经》里，佛陀如此说：

「诸比丘，关于诸多的外在因素当中，我不见有任何一法会像结交善知识一般对还未达到圆满、而期望达到脱离束缚的至上安全处的有学圣者如此有助益。诸比丘，与善知识为友的比丘能断除不

善法及培育善法。」

当比丘结交善知识，

而且具备恭敬之心，

依其友之劝导实行，

正念与明觉地观照，

他就有可能渐次地

证得一切结之灭尽。

六、适当的言谈

在《中部．大空经》里，佛陀如此说：

「比丘如此安住时，若其心倾向于说话，他下定决心不说这些话：『这些话低劣、可厌、粗俗、卑鄙、无益、及不能导向厌离、离欲、灭尽、寂静、上等智、菩提、与涅盘；这些话是谈王、盗贼、大臣、军队、危难、战争、食物、饮品、衣服、床、花饰、香水、亲戚、车乘、村子、城镇、都市、国家、女人、英雄、街道、井、死人、琐碎事、世界的起源、海的起源、事情是否是如此。这些话我都不说。』如是，他对这些拥有完全的明觉。

反之，他下定决心：『我当说与消除贪欲有关，有助于解脱心，能导向厌离、离欲、灭尽、寂静、上等智、菩提与涅盘的言语，那即是：少欲论、知足论、离群隐居论、远离社群论、精进事论、持戒论、定力论、智慧论、解脱论及解脱智见论。』如是，他对这些拥有完全的明觉。」

其它方法

以上是六件有助于断除欲欲的法。除了这些之外，一境性禅支、念根及念觉支也都有助于克服欲欲。[15]

在此，我应当引用《相应部．大品》中的一部经，以显示应该如何培育正念：

一时，世尊住在孙霸国（Sumbha）孙霸人的舍达卡市（Sedaka）。在该处，世尊向众比丘说道：

「诸比丘，假如有一大群人聚在一起，大声喊道：『那美丽的皇后！那美丽的皇后！』而假如那皇后又极善于跳舞及唱歌，更大群的人将会聚在一起，大声喊道：『那美丽的皇后正在跳舞，正在唱歌！』

当时来了一位想活不想死、希望快乐而厌恶痛苦的男人。而人们向他说：『你这男人，看这里！这里有一个添满油至碗口的碗。你必须拿着它走在那一大群人与皇后之间。有个高举利剑的男人将会

[15] 中译按：时常思惟欲乐的过患也能帮助镇伏欲欲。因此译者摘录佛陀在《中部》对欲乐所作的一些譬喻，把它们编于附录之中，相信这能帮助大家更认识欲乐的真实面貌。

跟在你后面，无论是在哪里，只要你令那油掉了一滴出来，他就会在该地即刻斩掉你的头。』

诸比丘，你们认为怎样？那人是否会不注意那碗油，而放逸地他顾？」

「当然不会，世尊。」

「诸比丘，我已举出这个譬喻以说明其含义。而它的含义是如此：『添满油的碗』一词代表身至念。

因此，诸比丘，你们必须如此训练自己：「我们应当培育及多修身至念，以它作为管道、基础。应使它变得对我们有效、熟练，以及（令它）达到顶峰。」

为了向你们说明为何我们必须在生命当中的每一刹那里都保持正念与精进，我应当引用《如是语．腐败心经》；于该经中，佛陀如此说：

「于此，诸比丘，有人拥有腐败的心。在以我的心检查他的心之后，我知道假如此人在这一刻死去，他就会有如被（恶业）载到那里般堕入地狱。那是什么缘故？这是因为他的心腐败。即是因为心的腐败，有些在这里的众生，当身体毁坏而死之后，投生到苦界、恶趣、堕处、地狱。」

在此，我应再举几个例子来说明上述的经文。假如有一位男人看到一个漂亮的女人，而心想：「啊，这女人的脸多么美丽！啊，这女人的手多么细致！」等等。而假如他在那一刻死去，他就会堕入恶趣。同样地，如果一位女人在看到男人而生起贪念时死去，她也会堕入恶趣。无论在何时，如果有人在生起贪、瞋等不善心时死去，他都肯定会堕入恶趣。你看，即使只是一个不善心也如此强大与恐怖。而我们在一天中生起的是善心比较多，还是不善心比较多呢？请想一想。而你认为自己是否肯定不会在来世投生到恶趣呢？请想一想。想必你也早已知道，提婆达多原本是拥有四禅八定及五种世间神通的比丘，但是最终还是因为恶业而堕入阿鼻地狱。而你现在是否拥有四禅八定及五种世间神通呢？

所以，为了自己的幸福，即使你无法时时刻刻都保持正念，你也应当尽自己最大的努力，尝试在一天当中的每一刹那里，无论是走着，或站着，或坐着，或躺着，都保持正念。你应当依照现在所修的业处，时常都保持正念于息，或四大，或三十二身分，或遍处，或名色法，或缘起支。如果你如此持续不断地修行，由于不断重复的力量，你的定力与正念将会变得越来越强。这就有如煮水一般。如果你在煮一锅水时只是煮了几分钟，然后就停止不煮，让它冷却。在第二次时，你也只是煮了几分钟，然后就停止不煮，让它冷却。即使你如此煮那锅水煮了一百次或一千次，那水都不可能达到沸腾点。同样地，如果你修禅只是修了几个星期或几个月，然后就回去，而没有继续修禅。第二次修禅时，你也只是修了几个星期或几个月，然后就回去，而没有继续修禅。而且，如果你只是在坐禅的时间修禅，在坐禅时间之外则忙碌其它事情，那就更糟了。即使你如此修了一辈子，你都可能不会证得任何圣道、圣果。但如果你具有恭敬心且持续不断地修许多个月，或许多年，你就可

能会达到目标。所以，如果你是真的为自己的幸福着想，我想你应当懂得该怎么做。

二、瞋恨

在《相应部》里，佛陀举了以下的譬喻来形容瞋恨：

「如果有一锅被烧得沸腾火滚的水，视力正常的人照看它时也不能正确地认出及看清自己脸的倒影。同样地，当人的心受到瞋恨控制、受到瞋恨击败时，他不能正确地看清如何脱离已生起的瞋恨。所以他不能知晓对自己真正的利益、对别人的利益，以及两者的利益；而即使很久以前已背熟的经文也记不起来了，更别说是还未背熟的经文。」

在《增支部．一集》里，佛陀如此说：

「诸比丘，我不见有任何一法会像丑恶相一般如此有能力导致未生起的瞋恨生起，或增长已生起的瞋恨。

对于不如理作意丑恶相之人，若瞋恨还未生起即会生起，若已生起即会增强与增长。」

「诸比丘，我不见有任何一法会像慈心解脱[16]一般如此有能力阻止未生起的瞋恨生起，或断除已生起的瞋恨。

对于如理作意慈爱之人，若瞋恨还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。」

《增支部．五集》里《降伏瞋恨经》的开示如下：

「诸比丘，有五种降伏瞋恨的方法。当比丘心中生起瞋恨时，他必须以这五种方法来将瞋恨彻底降伏。是哪五种方法呢？

心中生起瞋恨时，他应当修行慈心观……应当修行悲心观……应当修行舍心观……应当忘掉及不思惟能引起瞋恨的目标……应当思惟每个人的业是自己的财产……他应当如此降伏瞋恨。这就是降伏瞋恨的五种方法。每当比丘心中生起瞋恨时，他必须将瞋恨彻底降伏。」

一般上，瞋恨可分为两种，即暴力性的和忧郁性的瞋恨。对于克服第一种瞋恨，培育慈爱是最佳的方法，因为它们是两个极端，是不兼容的。由于在同一个刹那里只能有一心生起，所以当慈心生起时，瞋恨心是不能生起的，反之也是如此。所以，只要你心怀慈爱，瞋恨就无法生起。如果你时常培育慈爱，久而久之它就会属于你的性格的一部份。到那时候，你就不容易生气。这是以相对的素质克服瞋恨的方法。

在此，我想要举一个例子来说明如何以上述经文中提到的「忘掉及不思惟能引起瞋恨的目标」的方

[16] 中译按：慈心解脱就是慈心禅那。

法克服瞋恨。假设你在路上看到一堆很臭的粪，你是否需要把它拿起来放在袋子里，然后不停地生它的气，骂它为何那么臭，气它为何弄脏了你的衣？那当然是完全没有必要的。你只需从它的旁边走过去，理都不必理它。同样地，愚蠢的坏人就好像是一堆很臭的粪，你根本不必挂念着他，自找麻烦，损己而不利人。你应当想一想，生气是否对禅修有帮助？如果有的话你就生气吧。但这是不可能的。那么，为什么还要生气呢？

对于忧郁性的瞋恨，即包括一切的忧愁、伤心、悲泣、绝望等，你也应当如此思惟。也就是说，如果忧郁对禅修有帮助的话，你就应该忧郁。然而，忧郁不但对禅修没有帮助，而且有害。所以，为何我们要愚蠢到使自己陷入绝对有害无益的忧郁当中呢？佛陀、舍利弗尊者、目犍连尊者等阿罗汉及阿那含圣者都不会忧愁、伤心、悲泣与绝望的。为何我们不向这些智者学习呢？总之，忧愁、伤心、悲泣与绝望是弱者所做的事，是没有学习的价值的。

再者，《念处经》的注释提及有六种法是有助于断除瞋恨的，即：

一、学习慈心观；

二、投入于修行慈心观；

三、思惟自己是自己的业的主人及继承人；

四、时常做（有助于断除瞋恨的）思惟；

五、结交善知识；

六、适当的言谈。

《清净道论》的第九章很详细地解释如何克服瞋恨。由于知道其中所提及对治瞋恨的方法是很有助益的，所以我应当在此把它们提出来：

《清净道论》摘要——去除瞋恨

当他心向一位可厌者散播慈爱时，如果由于忆及那人所造的过失而生起瞋恨，他应当不断重复地以先前提及的任何一种人（即：可亲者，或极亲爱者，或无好恶感者）为对象而进入慈心（禅那），而每次从（禅那）出定后，再向那人（可厌者）散播慈爱。

但如果在他如此努力之下，它（瞋恨）还不止息，那么：

且让他省思锯子，

及诸如此类的例子，

而不断地奋斗精进，

以便把瞋恨远远地丢弃在后。

他应当如此训诫自己：现在，你这生气的人，世尊不是如此说的吗？——「诸比丘，即使众强盗以一把有两个把手的锯子很残忍地、逐一地锯掉你的肢体，任何因此而于心中怀恨的人即是没有实行我的教法。」（《中部》i,129）而且：

以瞋报瞋回应发怒者，

则比先发怒更为糟糕；

别瞋怒地回应发怒者，

以便战胜那难胜之战。

在觉知他人的瞋怒时，

还能正念地保持平静的人，

是促进自他两者幸福之人。（《相应部》i,162）

而且：「诸比丘，有七件发生于无论是男性或女性瞋怒者的事，能使（他的）敌人感到高兴。是哪七件事？于此，诸比丘，敌人希望他的敌人如此：『让他丑陋。』为什么呢？因为敌人不会因为他的敌人美丽而感到高兴。如今，此发怒者是瞋恨的受害者，受到瞋恨控制；虽然他沐了浴，涂了油，修饰了头发与胡须，以及穿了洁白色的服装，但他还是很丑，因为他是瞋恨的受害者。这是第一件发生于无论是男性或女性瞋怒者，而能使敌人感到高兴的事。再者，敌人希望他的敌人如此：『让他痛苦地躺着。』……『让他不会多财。』……『让他不会发达。』……『让他不会出名。』……『让他没有朋友。』……『让他在身体毁坏而死之后，不会投生到天界善趣。』[17]为什么如此呢？因为敌人不会因为他的敌人投生到善趣而感到高兴。如今，此发怒者是瞋恨的受害者，受到瞋恨控制；他于身、口、意造作恶业。如此地于身、口、意造作恶业，在身体毁坏而死之后，他投生到恶道、恶趣、堕处、地狱，因为他是瞋恨的受害者。」（《增支部》iv,94）以及：「我说，有如一块取自火葬台的木头，两端都被烧焦了，而中间又沾粪发臭，即不适于作为村子里的（建筑）木料，也不适于作为森林里的（建筑）木料；而此人即是如此。」（《增支部》ii,95；《如是语》90）现在，如果你生气，你就是没有实行佛陀教法的人；通过以相同的（瞋恨）回应发怒者，你比那发怒者更为糟糕，而且不能战胜难胜之战；你对自己所做的是帮助你的敌人的事；而且你将有如一块火葬台的木头一般。

若他如此努力精进时，瞋恨被镇伏了，那就很好。若不是的话，他就应回忆该人某些在忆及时能激起信心的清净且有自制之处，以消除怒气。

这是因为某人可能在身体行为方面拥有众人皆知的良好自制，能在执行巨大任务时抑制自己（的

[17] 《增支部》里的经文是：「让他……投生于恶趣」等等。

身体行为），尽管言语与内心的行为并无自制。如是，应当不理后者，而只回忆其身体行为方面的自制。

另一人则可能在言语行为方面拥有众人皆知的良好自制；他可能天生善于和气地迎接他人、善于交谈、友善、开明、言语恭敬有礼，或许还能以动听的声音开示佛法，以完美的句子详细地解释佛法，尽管他的身体与内心的行为并无自制。如是，应当不理后者，而只回忆其言语行为方面的自制。

更有另一人可能在内心行为方面拥有良好的自制，而他在礼拜佛塔等时的自制是众人皆知的。因为内心没有自制的人在顶礼佛塔，或菩提树，或长老们时，他不细心地做，而且心散乱或打瞌睡地坐在讲堂里；反之，拥有良好内心自制的人在顶礼时很细心，听法时专心聆听，把它谨记于心，而且从他的身体或言语上表现出其内心的信心。所以另一人可能在内心行为方面拥有良好的自制，尽管其身体及言语的行为并无自制。如是，应当不理后者，而回忆其内心行为方面的自制。

然而，可能又有另一人在这三方面里并没有任何一方面是有自制的。那么，即应当如此激起对该人的悲愍心：现在，虽然他在人间里四处游走，但在过了一些日子之后，他将会发现自己（已堕入）八大地狱或十六主要地狱[18]（之一）。因为怒气也能够透过悲心而消除（所以应当激起悲愍心）。

也可能有另一人在所有三方面都有良好的自制。如是，他可于那人所拥有的这三方面当中，忆起他所喜欢的其中一个，因为对这种人培育慈爱是容易的。

为了使它的意义更清楚，应当完整地引用下述出自（《增支部》）「五集」的经：「诸比丘，有五种去除瞋恨的方法；通过它们，生起于比丘（心中）的瞋恨即能完全被消除。」（《增支部.《降伏瞋恨经》iii, 186-90）[19]

但若是如此努力之后，瞋恨还是于其（心中）生起，他即应当如此训诫自己：

如今，在他的范围里，

敌人伤了你，

为何在不属于他的范围之处，

你又伤了自己的心？

你流着眼泪离开了亲爱及帮助你的家人。

那么，为何不也舍弃你的敌人，

那为你带来伤害的瞋恨？

---

[18] 「始于『等活地狱』（saṅjiva）的八大地狱。在阿鼻地狱的四个门当中，每一个都（通向）始于『火炭狱』（kukuḷa）的四个主要地狱（《中部》iii, 185），所以一共有十六个主要地狱。」——《大疏钞》

[19] 中译按：见第 16 页。

你所怀抱的瞋恨，

正在咬坏你守护的一切美德之根。

有谁是像你如此愚蠢的人？

别人造恶业，

你为此而生气，

这是什么道理？

他所造的那种业，

你是否也想学习？

如果他人想要激怒你，

而以可憎之行刺激你，

为何偏要苦恼地令瞋恨生起，

而做正如他想要对你做之事？

如果你发怒，

你或许能或不能令他痛苦。

但瞋恨所带来的伤害，

却肯定当下已令你遭受痛楚。

若被瞋恨蒙蔽的敌人，

正走在趣向恶道之路，

你是否想要通过发怒，

随后跟着他们的脚步？

若因为你的生气，

敌人得以伤害你，

你应当放下瞋怒，

何必无由地受苦？

既然诸（名）法只能维持一刹那的时间，

那些造了可憎之行的诸蕴早已灭尽，

而如今你又是向什么生气？

如果另一者并不存在，

想伤人之人又伤得了谁？

你的存在是伤害之因，

如是，为何你还生他的气？

但若在如此训诫自己之下，瞋恨还是没有止息，他应当省思他和别人都是各自的业的主人。

于此，首先他应该如此省思自己：你对他生气又有什么用呢？你这瞋恨的业不是会导致你自己遭受伤害吗？因为你是自己的业的主人，自己的业的继承者，业是你的父母，业是你的亲戚，业是你的归依处；你将成为你所造的一切业的继承者（《增支部》iii, 86）。而这并不是带引你趣向正等正觉，或辟支菩提，或声闻（弟子）菩提，或梵天或帝释天王的地位，或转轮圣王或一国之君的宝座之业，而是会令你从正法堕落，甚至成为食用残食者等，以及遭受地狱等的种种痛苦之业。在如此造作之下，你就好比一位以手拾起火炭或粪便，想要击打他人之人，却先烧伤自己或先令到自己发臭。

在如此省思自己对业的拥有性之后，他应该省思他人的：他对你生气又有什么用呢？那不是会导致他自己遭受伤害吗？因为那尊者是自己的业的主人，自己的业的继承者，（业是他的父母，业是他的亲戚，业是他的归依处；）他将成为他自己所造的一切业的继承者。而这并不是带引他趣向正等正觉，或辟支菩提，或弟子菩提，或梵天或帝释天王的地位，或转轮圣王或一国之君的宝座之业，而是会令他从正法堕落，甚至成为食用残食者等，以及遭受地狱等的种种痛苦之业。在如此造作之下，他就好比一位想要逆风把灰尘撒向他人之人，而只会弄到自己满身是灰。

因为世尊如此说：

若人冒犯了不应受到冒犯、清净无染者，该罪恶返归此愚人，如逆风扬尘。——《法句经》偈 125

但若在他如此省思业的拥有性之下，瞋恨还是没有止息，他应当省思导师（佛陀）过去（世）的行为。

于此是省思它的方法：如今，你这已出家的人，当你的导师还是一位未觉悟的菩萨，还在四阿僧祇与十万大劫里实行诸波罗蜜时，即使他的敌人多次尝试杀害他，他都不让瞋恨腐败自己的心。例如，在《具戒本生经》（Sīlavant Jātaka）里（记载），有位邪恶的大臣因为瞋恨王后，所以煽动敌王来占领（菩萨）他那三百由旬的国土。当他的朋友们想要起来保卫国家时，他不准许他们动用武器。再者，当他与一千位臣子被埋至颈项于乱葬岗的土坑里时，他也毫无一念的瞋恨。当他受到来吃死尸的土狼群之助，挖掉了泥土，而奋力保全生命之后，再通过夜叉的助力去到自己的寝室，看到他的敌人躺在自己的床上时，他也不生气，而且还待之为友，共同发誓，然后说：

勇者发愿，智者不灰心；我见自己正如我所愿。(《本生经 i, 267》

在《忍辱主义者本生经》（Khantivādi Jātaka）里，愚蠢的迦尸王[20]问他道：「沙门，你所教的是什么？」而他回答道：「我是教忍辱的人。」当那国王（命人）以有刺的鞭鞭打他，再斩断他的双手双脚（及切掉双耳和鼻子）时，他一点也不生气（见《本生经》iii, 39）。

或许已成年的出家人会这么做并不稀奇，但在他还是（七个月大的）婴儿时也已曾经如此做。在《小护法本生经》（Cūḷadhammapāla Jātaka）里，他的父王大威势王[21]（Mahāpatāpa）命人斩掉他的双手及双脚，就好像斩掉四支竹笋一般，而他的母后则如此悲泣：

「啊！护法那双以檀香沐浴的手被切断了；他是此大地的继承者。王啊！我感到窒息。」(《本生经》iii, 181）

当时他的父王还不满意，而下令把他的头也都斩掉。然而，即使在那时候，他连一丝瞋恨都没有，因为他很坚定地下了如此的决心：「现在是抑制你自己的心的时候；护法，现在你应当对这四种人保持舍心，那即是命令人斩掉你的头的父亲、斩你的头的人、你那悲泣的母亲及你自己。」

或许已获得人身者会这么做并不稀奇，但在他生为动物时也都曾经如此做。当菩萨是六色牙象王（Chaddanta）的时候，他被毒箭射穿肚脐。即使在那时候，牠对伤害牠的猎人一点都不怀恨，不让瞋恨污染自己的心，所以说：

「中了毒箭的象心中无瞋地对猎人说：『你的目的是什么？为何你如此杀害我？你的意图是什么？』」(《本生经》v, 51）

[20] 中译按：忍辱主义者就是菩萨，在被斩断手脚之后不久，他就因失血过多而死了。他这忍辱的行为是最高等的忍辱波罗蜜，即不惜牺牲生命而修行的忍辱。迦尸王即是后来的提婆达多。在杀死菩萨不久之后，他就被裂开的大地吞进地狱里。

[21] 中译按：大威势王也是后来的提婆达多。有一次，当护法王子的母后，即后来的大爱道，在床上逗着七个月大的他玩时，大威势王走了进来，叫唤着皇后。但皇后却由于正玩得入神而没有响应他。大威势王因此感到很生气，心想：「我这儿子现在才七个月大，皇后就不理我了，等他长大了那还得了？」所以就决定立刻把儿子杀了。皇后看到亲生儿子被杀死时，很伤心地死了。由于大威势王造了很重的恶业，在杀死儿子之后，他就被裂开的大地吞进无间地狱里。

当那象如此说之后，（猎人）告诉牠：「尊者，是迦尸王的皇后派我来取你的象牙。」为了圆满她（皇后）的愿望，牠切断自己那对散发着六色光辉的美丽象牙给他（猎人）。[22]

当他是大猴王时，被牠从悬崖下救上来的那位男人心想：

「跟森林里的其它动物一样，这也是人类的食物。既然如此，为何饥饿的人不杀此猴来吃？以牠的肉作为旅途的资粮，我将独自踏上旅程；以它作为我旅途的资粮，我将越渡荒野。」（《本生经》v, 71）

当时，他就拾起一块石头猛击牠的头，但那猴王泪盈满眶地看着他，说道：

「噢，善士，请别这么做！否则，你所遭受的果报将长久地令到一切他人（感到极害怕），而不敢造作诸如今天你对我所做的事。」（《本生经》v, 71）

但牠心中毫无瞋恨，而且不顾自身的痛苦地带引那人到达安全之地。[23]

当（菩萨）他生为菩利达多龙王（Nāga Būridatta）躺在蚁丘上持布萨戒（uposatha sīla）[24]时，虽然牠（被捕且）被洒上有如劫末预兆之火般的咒术药，然后被装进笼子里，带到整个阎浮洲（Jambudīpa，印度）去玩把戏，牠对（捉牠的）那个婆罗门一点瞋恨都没有，所以说：

「当被放进笼子里，被他以手击碎时，我对阿拉巴纳没有丝毫瞋恨，以免破了自己的戒。」

当（菩萨）他生为瞻波龙王（Nāga Campeyya）被捕蛇者恶待时，牠也不让瞋恨在心中生起，所以说：

「当我如法地持布萨戒时，捕蛇者把我捉到皇宫门前变把戏。无论他想到任何颜色，青色、黄色或红色，我即如其所愿而变化。我把陆地化为水，又把水化为陆地。若我在当时发怒，我可把他烧为灰烬。若我放松对心的掌握，我即会破了戒；而破戒者是无法证得至上目标的。」（《行藏》85）

当（菩萨）他生为护螺龙王（Nāga Saṅkhapāla）时，牠被十六个村民以利矛刺穿八处，更以有刺的蔓藤穿进伤口，以坚固的绳穿过鼻子，然后以棍子抬走，而牠的身体则被拖拉于地面上，遭受极大的痛苦。当时，虽然牠有能力只须以怒目相视，即可把那些村民化为灰烬，但他在张开眼睛时，甚

---

[22] 中译按：命人杀六色牙象王的皇后在佛陀时代时是个年轻的比丘尼。有一次，当她听佛陀说法时，见佛陀长相庄严美好，全身散发着光，所以就想自己在过去世是否曾经是他的妻子。如此想时，她先是发声笑了出来，而后又放声痛哭。她笑是因为想到当菩萨是六色牙象王时，自己是牠的象后之一，跟他曾有过亲近的关系。她哭是因为继而想到自己是象后时，因一些小事而对象王怀恨，而在供养辟支佛鲜果之后，发愿能在下一世成为皇后，以杀死该象王。不久之后，牠就绝食而死，而且果真在下一世成了皇后。随后她就怂恿国王派人杀死象王。当杀象王的猎人（后来的提婆达多）报告象王的死讯时，她才想起象王对她身为象后时的种种好处，而伤心地死了。

当佛陀看到该比丘尼又笑又哭的情况时，就基于这个因缘开示《六色牙象王本生经》。后来，那位比丘尼精进地修禅，而证得了阿罗汉果。

[23] 中译按：牠从一棵树跳到另一棵树地让自己的血滴在地上，让那迷路的人能够顺着血迹走出森林。

[24] 中译按：布萨戒即是在布萨日时所持的八戒。根据南传的阴历，每个月分为「白分」及「黑分」两个「半月」。一个「半月」是十四天或十五天。每个半月中有两个布萨日，即：第八天及最后一天。因此每个月有四个布萨日。每个月的最后一天是月圆日。所以其算法跟农历不同。

至连一点瞋恨也不显露出来。所以说：

「阿拉拉，在十四日及十五日时，我例常地受持布萨，直到有十六个村民拿来一条绳子及一支坚固的矛。那些猎人（村民）割开我的鼻子，以绳子贯穿该孔，然后把我拖着走。虽然感到极度痛苦，我依然不让瞋恨破坏我的布萨。」（《本生经》v, 172）

他不仅只是做了这些殊胜的事，而且还做了许多其它诸如此类的事，例如记载于《养母本生经》[25]（Mātuposaka）里的故事。由于你是正在效法你的导师，即已达到一切知、拥有于此包括天人的世界当中无比的忍辱美德的世尊，所以激起瞋念对你来说是极为不适当的。

但若由于长久以来他都惯于向瞋恨臣服，而在他如此省思导师过去（世）行为的美德之下，瞋恨还是没有止息，他应当省思诸部有关无始（轮回）的经典。于此，（经中）提到：「诸比丘，要找一个于过去不曾是你的母亲……你的父亲……你的兄弟……你的姐妹……你的儿子……你的女儿的有情是很不容易的。」（《相应部．因缘品》189-90）所以，他应当如此对该人而作思惟：此人于过去世作为我的母亲时，怀我于胎中十个月，又视我的尿、粪、唾、涕等如黄檀香木般，毫无厌恶感地帮我清除它们；她把我抱在怀里玩，养育我，以及把我背在腰上四处走。而此人（于过去）是我的父亲时，他走在羊道及崎岖的道路上经商；他冒着生命之险进入两军对峙的战场，乘船出大海，以及进行其它难做之事；基于为了抚养自己的孩子们的念头，他以种种方法赚取财富来养育我。而当此人是我的兄弟、姐妹、儿子、女儿时，他给予我各种帮助。所以，对我来说，于心中对他怀恨是不适当的。

但若如此还是不能止息该（瞋）念，他即应当如此省思慈爱的种种益处：如今，你这已出家的人，世尊不是如此说的吗？——「诸比丘，当慈心解脱受到培育、开展、多修习、作为管道、作为基础、建立、稳固及正确地实行时，即会获得十一种利益。是哪十一种利益？那人睡得舒适；舒适地醒起来；不会发恶梦；为人喜爱；为非人喜爱；诸天神守护他；火、毒及武器伤不到他；他的心容易定；他的面貌安详；死时不迷惑；若他没有证得更高的（境界），他将投生到梵天界。」（《增支部．十一集》342）如果你不停止此（瞋）念，你将得不到这些利益。

但若如此还是不能止息它，他即应当尝试分别诸界。如何呢？如今，你这已出家的人，当你对他生气时，你是对什么生气？你是对头发生气？还是体毛？或指甲？……还是对尿生气？或者，你是对头发等里的地界生气？或是水界？或是火界？还是对风界生气？或者，在由于五蕴，或十二处，或十八界（的组合）而称此尊者为某某名字（的诸法）当中，你是对色蕴生气？或是对受蕴，或想蕴，或行蕴，或识蕴生气？或者，你是对眼处生气？或是对色处生气？……或是对意处生气？或者，

[25] 中译按：有一次菩萨出生为一只白象，长大后成了象王。为了能够妥善地照顾目盲的母亲，即后来的摩诃摩耶夫人，牠舍离了象群，把母亲带到另一座森林，独自照顾母亲。有一次牠把一个在森林里迷路了七天的人载出森林，但那人却忘恩负义，把象王的行踪报告给一位国王，即后来的阿难尊者。国王派了象师等多人去捕捉牠，而牠虽然能够轻而易举地杀死象师们，却毫不反抗地让他们捉去。被捕之后，即使国王给他最美味的食物，牠也不吃。因为牠觉得若不能再事养母亲，那宁可饿死也不吃。国王受到牠的孝心感动，而终于放牠回森林。

你是对眼界生气？或是对色界生气？或是对眼识界生气？……或者，你是对意界，或法界，或意识界生气？当他尝试分别诸界时，其瞋恨即找不到立足处，就好像在针尖的芥子，或像在空中油漆。

但若他不能成功地分别诸界，他应当尝试送礼物。这可以是他自己送给对方礼物，或者是他接受对方的礼物。但若对方的活命并不清净，而且其资具（是不如法获得的，所以）并不适合用，那即应该是他自己送给对方礼物。对于如此做的人，他对该人的瞋恨即会完全止息。而于对方，甚至是从过去世即缠绕着他的瞋恨也都会在那一刻止息，就好像发生在心山寺（Cittala-pabbatavihāra）一位长老接受了一位钵食长老送给他一个钵的事一般。那位曾三次被他赶出住所的（钵食）长老在送钵给他时说了这些话：「尊者，这个值八两金的钵是由我那身为优婆夷的母亲送给我的，是如法得来的，请让那位优婆夷善士获得福业。」这布施的行为是多么的有效。所以说：

「布施以制伏未受制伏之人，

布施以获得一切利益；

通过给予礼物他们即会放宽，

以及向爱语低头。」

这是《清净道论》对如何去除瞋恨的解释。但只有在证得阿那含道时瞋恨才会完全止息而不再生起。

三、昏沉与睡眠

在《相应部》里，佛陀举了以下的譬喻来形容昏沉与睡眠：

「如果有一锅长满青苔与水藻的水，视力正常的人照看它时也不能正确地认出及看清自己脸的倒影。同样地，当人的心受到昏沉与睡眠控制、受到昏沉与睡眠击败时，他不能正确地看清如何脱离已生起的昏沉与睡眠。所以他不能知晓对自己真正的利益、对别人的利益，以及两者的利益；而即使很久以前已背熟的经文也记不起来了，更别说是还未背熟的经文。」

在《增支部．一集》里，佛陀如此说：

「诸比丘，我不见有任何一法会像倦怠、疲乏、懒惰地伸直身体、饱食后昏沉及心软弱无力一般如此有能力导致未生起的昏沉与睡眠生起，或增长已生起的昏沉与睡眠。

对于心软弱无力之人，若昏沉与睡眠还未生起即会生起，若已生起即会增强与增长。」

「诸比丘，我不见有任何一法会像致力界、精勤界及不断精进界[26]一般如此有能力阻止未生起的昏

[26] 中译按：致力界（ārambhadhātu）、精勤界（nikkama-dhātu）及不断精进界（parakkamadhātu）是精进的三

沉与睡眠生起，或断除已生起的昏沉与睡眠。

对于勇猛精进之人，若昏沉与睡眠还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。」

《念处经》的注释提及有六种法是有助于断除昏沉与睡眠的，即：

一、知道饮食过量是它的其中一个原因；

二、转换身体姿势；

三、光明想；

四、住在露天下；

五、结交善知识；

六、适当的言谈。

以下的这些方法也有助于克服昏沉与睡眠。

一、死随念

例如思惟：「当于今日精进修行；谁能知死亡可能会于明天就到来？」

二、洞察无常之苦

如《增支部》里所说：

「对于惯于及时常勤于观照无常之苦的比丘，于他（心中）即会对懒惰、懈怠、疲乏、无精力及忽视生起强烈的悚惧感，就好像是受到杀手举剑威胁一般。」

三、喜

如《相应部》里所说：

「心软弱无力时不适于培育轻安、定及舍觉支，因为软弱无力的心难于为它们所激励。

心软弱无力时适于培育择法、精进及喜觉支，因为软弱无力的心易于为它们所激励。」

四、思惟梵行

如《清净道论》里所说：

「我必须走在诸佛、诸辟支佛、诸大弟子已走过的行道上，然而该道并不是由懒惰之人所走的。」

五、思惟导师的伟大

如《清净道论》里所说：

「全力精进是我的导师所赞叹的；他的指导是无比的，而且他对我们有很大的帮助。他由于实行自己所教之法而受到崇敬，并非是相反的。」

六、思惟遗产的伟大

如《清净道论》里所说：

「我将接受称为正法的遗产，但懒惰的人是不能接受它的。」

七、如何激发心

如《清净道论》里所说：

「如何在心需要受到激发时激发它？若人由于运用智慧缓慢，或由于没有证得轻安之乐而致使心迟钝，他即应省思八项激发（心）之事来激发它。这八项是：生、老、病、死、恶趣之苦、过去生死轮回之苦、未来生死轮回之苦及现在寻食之苦。」

八、如何克服昏沉

有一次，世尊如此向目犍连尊者说：

「目犍连，你是否感到困倦？目犍连，你是否感到困倦？」

「是的，尊者。」

「（一）若是如此，目犍连，对于任何令你感到昏沉的念头，你不应作意那念头，你不应常住于它。在这么做之下，昏沉就可能会消失。

（二）如果在这么做之下，昏沉还不消失，你应在心中思惟你所听闻学习之法，于心中回忆它。在这么做之下，昏沉就可能会消失。

（三）如果在这么做之下，昏沉还不消失，你应当如你所听闻学习的那般，完整地背诵该法，于心中回忆它。在这么做之下，昏沉就可能会消失。

（四）如果在这么做之下，昏沉还不消失，你应当拉扯自己的耳朵，以手掌按摩自己的四肢。在这么做之下，昏沉就可能会消失。

（五）如果在这么做之下，昏沉还不消失，你应当从座位起身，以水洗脸之后，再向远处遥望，及举头望天空中的星星。在这么做之下，昏沉就可能会消失。

（六）如果在这么做之下，昏沉还不消失，你应当稳定地建立起光明想：白天时如此，黑夜时也是如此；黑夜时如此，白天时也是如此。如是，以一颗清澈无碍的心，你应当培育充满光明之心。在这么做之下，昏沉就可能会消失。

（七）如果在这么做之下，昏沉还不消失，你应当在清楚前方及后方之下，来回地走，且令诸根向内收摄，不让心向外飘荡。在这么做之下，昏沉就可能会消失。

（八）如果在这么做之下，昏沉还不消失，你可采用狮子的姿势向右躺下（休息），把一足置于另一足之上，正念、明觉及谨记应当起身的时刻。醒来之后，你应当赶快起身，想：『我不应放纵乐于躺卧、乐于睡眠！』

目犍连，你应当如此训练自己。」

九、省思五种可怕的厄难

在《增支部．五集》里，佛陀提及五种可怕的厄难：

「诸比丘，若比丘感受到这五种可怕的厄难，即足以令他精勤、热忱及心坚决地活着，以获得未曾获得之法，证得未曾证得之法，觉悟未曾觉悟之法。是哪五种厄难？

（一） 于此，诸比丘，有比丘如此思惟：『我现在年轻、是个青年人、年纪轻轻、头发乌黑、正值青春年华、正值生命的第一个阶段。但于未来总有个时候，我的身体将逃不过年老的魔掌。而受到年老击败之人不易于思惟佛陀的教法；对他来说，要住在荒野，或森林，或树林，或寂静处是不容易的。在这不可欲、不可喜、不可取的情况降临于我身上之前，且让我激起精进力以获得未曾获得之法，证得未曾证得之法，觉悟未曾觉悟之法，以便在拥有该法之后，甚至老年时我亦得以安乐地过活。』

（二）再者，诸比丘，有比丘如此思惟：『现在我无疾无病，消化功能正常，身体情况不太冷也不太热，稳定且正适于奋斗。但于未来总有个时候，我的身体将逃不过疾病的魔掌。而患病之人不易于思惟佛陀的教法；对他来说，要住在荒野，或森林，或树林，或寂静处是不容易的。在这不可欲、不可喜、不可取的情况降临于我身上之前，且让我激起精进力以获得未曾获得之法，证得未曾证得之法，觉悟未曾觉悟之法，以便在拥有该法之后，甚至患病时我亦得以安乐地过活。』

（三）再者，诸比丘，有比丘如此思惟：『现在有许多的食物，（农作物）收成良好，易于获得钵食，易于依靠乞讨得来的食物及布施品维生。但于未来总有时候会发生饥荒，（农作物）收成不好，难于获得钵食，难于依靠乞讨得来的食物及布施品维生。于饥荒时，大众都迁移至有许多食物的地方，而该地的居民必定非常繁密。在居民非常繁密之处的人不易于思惟佛陀的教法；对他来说，要住在荒野，或森林，或树林，或寂静处是不容易的。在这不可欲、不可喜、不可取的情况降临于我身上之前，且让我激起精进力以获得未曾获得之法，证得未曾证得之法，觉悟未曾觉悟之法，以便在拥有该法之后，甚至发生饥荒时我亦得以安乐地过活。』

（四）再者，诸比丘，有比丘如此思惟：『现在人民和平友善地相处，就有如水乳融合为一，相望时投以友善的眼神。但于未来总有动乱的时候，各部落居民会发起暴乱。到时市民即会乘车迁走，恐慌的民众也都逃到安全之地，而该（安全）地的居民必定非常繁密。在居民非常繁密之处的人不易于思惟佛陀的教法；对他来说，要住在荒野，或森林，或树林，或寂静处是不容易的。在这不可欲、不可喜、不可取的情况降临于我身上之前，且让我激起精进力以获得未曾获得之法，证得未曾证得之法，觉悟未曾觉悟之法，以便在拥有该法之后，甚至发生动乱时我亦得以安乐地过活。』

（五）再者，诸比丘，有比丘如此思惟：『现在比丘僧团和平友善地相处，没有任何争吵，愉快地依照统一的教法过活。然而，当僧团分裂的时候，就不易于思惟佛陀的教法；在那时候，要住在荒野，或森林，或树林，或寂静处是不容易的。在这不可欲、不可喜、不可取的情况降临于我身上之前，且让我激起精进力以获得未曾获得之法，证得未曾证得之法，觉悟未曾觉悟之法，以便在拥有该法之后，甚至僧团分裂时我亦得以安乐地过活。』」

在《如是语．行经》（Itivuttaka, Cara Sutta）里，佛陀诠释何为懒惰的比丘，以及何为精进的比丘。在该经里，他说：

「诸比丘，若比丘在走着时生起了一个贪欲之念，或瞋恨之念，或伤害之念，而如果他接受它，不排斥它，不驱除它，不去掉它，也不终止它，如此缺少精进及不害怕为恶的比丘被称为恒常地懒惰与懈怠。若比丘在站立时……坐着时……躺卧时生起了一个贪欲之念，或瞋恨之念，或伤害之念，而如果他接受它，不排斥它，不驱除它，不去掉它，也不终止它，如此缺少精进及不害怕为恶的比丘被称为恒常地懒惰与懈怠。

反之，若比丘在走着时……站立时……坐着时……躺卧时生起了一个贪欲之念，或瞋恨之念，或伤害之念，如果他不接受它，而排斥它，驱除它，去掉它，且终止它，如此具备精进及害怕为恶的比丘被称为恒常地精进与坚定。

无论是行走或站立，坐着或躺卧，

任何想那邪恶及世俗之念的人，

他是在跟随邪道，贪恋虚妄之物。

这种比丘不能达到至上的涅盘。

无论是行走或站立，坐着或躺卧，

任何征服这些念头之人，

乐于去除这些念头。

这种比丘能够达到至上的涅盘。

身为比丘或比丘尼的我们是由在家信徒护持。在食用信徒供养的食物之后，却虚度此生的确是件可耻之事。所以我们必须有如佛陀所说般勇猛精进。

四、掉举与追悔

在《相应部》里，佛陀举了以下的譬喻来形容掉举与追悔：

「如果有一锅被风吹起涟漪而不断晃动的水，视力正常的人照看它时也不能正确地认出及看清自己脸的倒影。同样地，当人的心受到掉举与追悔控制、受到掉举与追悔击败时，他不能正确地看清如何脱离已生起的掉举与追悔。所以他不能知晓对自己真正的利益、对别人的利益，以及两者的利益；而即使很久以前已背熟的经文也记不起来了，更别说是还未背熟的经文。」

在《增支部．一集》里，佛陀如此说：

「诸比丘，我不见有任何一法像心不安宁般如此有能力导致未生起的掉举与追悔生起，或增长已生起的掉举与追悔。

对于心受困扰之人，若掉举与追悔还未生起即会生起，若已生起即会增强与增长。」

「诸比丘，我不见有任何一法像心之轻安一般如此有能力阻止未生起的掉举与追悔生起，或断除已生起的掉举与追悔。

对于心轻安之人，若掉举与追悔还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。」

《念处经》的注释提及有六种法是有助于断除掉举与追悔的，即：

一、知识；

二、发问；

三、了解戒律；

四、跟年长且对戒律等修行更有经验者相处；

五、结交善知识；

六、适当的言谈。

在解释时，该注释说：

「对于学习一、二、三、四或五部尼柯耶的意义及语法的人，掉举与追悔即会消失。这是人们如何通过「知识」克服掉举与追悔。「发问」则是：多问什么在戒律上是适当及不适当的。对于如此做的人，掉举与追悔也会消失。对于通过实际运用及掌握僧团戒律的本质而精通戒律者，这两种恶法（掉举与追悔）即会消失。这即是「了解戒律」。「与更有经验者等相处」：去拜见及与僧团中具有道德的长老交谈。通过这些拜访，掉举与追悔即会消失。「结交善知识」：跟有如戒律第一的优婆离尊者一般精通戒律者结交。在这种群体当中，掉举与追悔即会消失。在此，「适当的言谈」是特别指讨论什么在戒律上是适当及不适当的。通过这么做，掉举与追悔即会消失。所以说这六种法有助于断除掉举与追悔，但通过这些法断除的掉举必须于未来证得阿罗汉道时才会完全根除而不再生起。另者，通过这些法断除的追悔必须于未来证得阿那含道时才会完全根除而不再生起。」

对于许多禅修者来说，掉举的确是个很大的障碍，尤其是来自大都会与城市的人。他们的心实在是很纷乱，甚至要专注一或两分钟也困难。由于自己的习惯，他们的心就像一只猴子般跳来跳去，没有一刻是宁静的。然而，即使如此想了一百年，他们将连一点进步都没有。因此，如果他们真的想要在禅修方面有进步，他们必须收摄及定下自己的心。除此之外再无他法。他们必须把一切大小杂念置之一旁，而就只做一件事，即专注于禅修业处。

在《弥醯经》（Meghiya Sutta）里，佛陀说比丘必须修行安般念以斩断纷乱的杂念。安般念如何斩断纷乱的杂念？在此，我应当举个譬喻来说明。

假设有位驯牛者捉到了一只野牛。当该驯牛者想要驯那只牛时，他会竖起一根稳固的柱子，再以一条坚韧的绳子把那只牛绑在那根柱子上。开始时，那只牛会很烦躁地走来走去。然而，由于牠被一条坚韧的绳子绑在柱子上，所以牠无法逃走，而只能不断地绕着那根柱子转。过了一些时候，由于感到疲倦，而且也已知道尝试逃走是无用的，牠将安静地坐在柱子旁边。如此，牠即已被驯服了。

于此，那野牛就好像未经训练且烦躁的心；柱子就好像出入息；坚韧的绳子就好像强而有力的正念。虽然开始时心很烦躁，但在不断地以正念把它紧系于气息之下，过了一段时候，它就会安静地停在息上。

因此，如果你的心的本性是散乱不安宁的，你就应该在每一种姿势里都持续不断地修行安般念。如果以对法至诚恭敬的心来如此修行，不久之后，你的心就会变得宁静及专注。这并不只是说说而已。从我指导禅修的经验当中，就有许多曾经无法停止纷乱思绪的禅修者，通过修行安般念而证得了禅那。而你也应该拥有自信可以办到这一点。

五、疑

在《相应部》里，佛陀举了以下的譬喻来形容疑：

「如果有一锅被搅拌得混浊的黄泥水，视力正常的人照看它时也不能正确地认出及看清自己脸的

倒影。同样地，当人的心受到疑控制、受到疑击败时，他不能正确地看清如何脱离已生起的疑。所以他不能知晓对自己真正的利益、对别人的利益，以及两者的利益；而即使很久以前已背熟的经文也记不起来了，更别说是还未背熟的经文。」

在《增支部．一集》里，佛陀如此说：

「诸比丘，我不见有任何一法像不如理作意般如此有能力导致未生起的疑生起，或增长已生起的疑。

对于不如理作意之人，若疑还未生起即会生起，若已生起即会增强与增长。」

「诸比丘，我不见有任何一法像如理作意般如此有能力阻止未生起的疑生起，或断除已生起的疑。

对于如理作意之人，若疑还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。」

在《念处经》的注释里提及有助于断除疑的六种法当中，首三个及最后两个跟断除掉举与追悔的相同。第四个则是：对佛法僧三宝坚定不移的信心。

人们可以通过这六法去除疑，但只有于未来证得须陀洹道（第一个圣道）时才能完全根除它，令它不能再生起。

《沙门果经》及其注释的摘要

我应当先举出《长部．沙门果经》的摘要；于该经中，佛陀向阿阇世王说：

「在去除了对世间的贪欲之后，他以无贪之心安住，清净自心令之无贪。在去除了瞋恨之后，他以慈心安住，慈爱地希望一切众生幸福；他清净自心令之无瞋。在去除了昏沉与睡眠之后，他安住于光明想，拥有正念与明觉；他清净自心令之无昏沉、无睡眠。在去除了掉举与追悔之后，他轻安地安住，拥有一颗宁静的心；他清净自心令之无掉举、无追悔。在去除了疑之后，他超越疑而安住，对善法不迷惑；他清净自心令之无疑。

大王，假设有人贷款做生意，而其生意又成功，令他在还清旧债之后，还有足够剩余的钱养活妻子。他将会思惟这点，而因此感到快乐及喜悦。

再者，大王，假设有人患了疾病，病得很严重，以致他失去食欲，体力衰退。过了一些时候，他将会从病患中复原，能够再享受食物及恢复体力。他将会思惟这点，而因此感到快乐及喜悦。

再者，大王，假设有人被关在监牢里。过了一些时候，他将会安全地被释放出牢，没有损失所拥有的财物。他将会思惟这点，而因此感到快乐及喜悦。

再者，大王，假设有人是个奴隶，不得独立，必须服从他人，不能随心所欲去任何地方。过了一

些时候，他将会被解放而重获自由；他不需再服从他人，而是个可以随心所欲去任何地方的自由人。他将会思惟这点，而因此感到快乐及喜悦。

再者，大王，假设有个富翁走在一条缺乏食物、危险重重的荒凉道路上。过了一些时候，他将越过该荒凉之地，而顺利地达到安全、无危险的村子。他将会思惟这点，而因此感到快乐及喜悦。

同样地，大王，当比丘见到自己还未去除这五盖时，他视该情况为欠债、患病、受囚于监牢之内、身为奴隶及荒凉的道路。

然而，当见到自己已去除这五盖时，他视该情况为无债、无病、被释放出牢、不再为奴而得自由及安全之地。

当见到自己已去除这五盖时，愉悦就会生起。当他感到愉悦时，喜就会生起。当他的心充满喜时，身体就会轻安；身体轻安时，他就会体验乐；由于乐，其心变得专注。

完全地远离欲欲及不善法，他进入且安住于初禅……第二禅……第三禅……第四禅。」

在此，我应当举出注释对上述有关五盖的譬喻及去除了它们之境的经文的解释：

对于向别人贷款之后把它挥霍掉的人，当他们叫他还债，对他粗言恶语，绑他及打他时，他都无法保卫自己，必须忍受这一切，而其债务即是他必须忍受它们的原因。同样地，若人对他人生起了欲念，以他为贪相应心的目标，当那人对他粗言恶语，绑他及打他时，他都必须忍受这一切，而其欲欲即是他必须忍受他们的原因。其中一个例子即是一家之主对女人（的贪欲）。如是，当视欲欲为债务。

有人贷款做生意而有成就。他想：「债务是障碍的根源。」因此，他还清贷款及利息，然后把贷款单撕掉。从那一刻起，没有人会再派使者或送信给他（提醒他的债务）。当见到（以前的）债主时，他可随心所欲从座位起身或坐着不动。为什么呢？因为他不再受他们牵制，不需再依靠他们。同样地，比丘想：「欲欲是障碍的根源。」因此，他培育六种法[27]及去除欲欲盖。当如此去除欲欲之后，他不再对外在事物执着或贪染，就好像还清债务之人在见到（以前的）债主时都不会感到害怕或惊慌。甚至是见到天界的颜色，也不会有烦恼干扰他。因此，世尊说去除了欲欲就好像是还清了债务。

对于患了胆汁病的人，如果给他蜜糖或糖等东西，他会由于自己的胆汁病而不能品尝它们的美味。他会以为它们是苦的，而把它们吐出来。同样地，对于充满瞋心之人，即使他那慈悲的戒师或导师只是轻微地训诫他，他也无法接受训诫。他会排斥他（的戒师或导师），说道：「你太过压迫我了！」然后离去。就好像患上胆汁病的人不能品尝蜜糖或糖的美味一般，受到瞋恨征服的人无法品尝佛陀教法之味，即禅那之乐等等。如是，当视瞋恨为疾病。

[27] 中译按：「六种法」即是《念处经》的注释所提到，有助于去除欲欲盖的六种法。对于下文所提到的「六种法」，亦应知它们是指《念处经》的注释中所提到的。

患上胆汁病的人以药控制该病。从那一刻起，他得以享受蜜糖或糖等东西的美味。同样地，比丘想：「瞋恨是危难的主要原因。」因此，他培育六种法及去除瞋恨盖。当如此去除瞋恨之后，他会恭敬地接受关于行为等的戒条，依照它们训练自己及喜欢它们，就好像已从胆汁病复原的人一般，能够食用蜜糖或糖等东西，享受它们的美味。因此，世尊说去除了瞋恨就好像是健康良好。

在节日时被关在监牢里的人不能见到庆典的初、中、后。如果他于隔天被释放出牢后听到「啊，昨天的庆典多么快乐！啊，有这么美妙的舞蹈及歌曲!」时，他无法回答。为什么呢？因为他自己并没有享受到该庆典。同样地，对于被昏沉与睡眠征服的比丘，当佛法开示正以各种方式进行着时，他无法明白它的初、中、后。于开示结束之后，当他听到别人称赞「啊，多么好的佛法开示！有这么好的辩论及譬喻!」时，他无法回答。为什么呢？因为他受到昏沉与睡眠征服，而无法从该佛法开示获益。如是，当视昏沉与睡眠为受囚于监牢之内。

有人在节日时被关在监牢里。（出牢后）在以后的节日里，他想：「由于自己疏忽，以前我被关在监牢里，而没得享受庆典。现在我应当谨慎。」所以他变得谨慎，以致他的敌人没有机会（使他再被关在监牢里）。在享受庆典之后，他愉快地欢呼：「啊，多么愉快的庆典！啊，多么愉快的庆典!」同样地，比丘想：「昏沉与睡眠是危难的主要原因。」因此，他培育六种法及去除昏沉与睡眠盖。当如此去除昏沉与睡眠之后，他得以享受法庆的初、中、后，而证悟阿罗汉果及四无碍解智，就好像从监牢中被释放出来的人，甚至能够享受庆典的初、中、后长达一星期。因此，世尊说去除了昏沉与睡眠就好像是被释放出牢。

对于一个奴隶，即使在节日庆典时玩乐，也可能被告知：「有某件紧急的任务要你去做。赶快去办！如果你不去，我将斩掉你的双手、双脚、双耳或鼻子!」因此他必须赶快去办（那件事），不能享受庆典的初、中、后。为什么呢？因为他必须服从他人。同样地，当不精通戒律的人，为了隐居而去到森林里时，他可能会犯了某个小罪，甚至会以为不受允许的肉[28]为允许的。在那时候，他必须舍弃隐居。为什么呢？因为他已被掉举与追悔征服。如是，当视掉举与追悔为作为奴隶。

通过朋友的协助，奴隶付钱给其主人，而获得了自由身。从那一刻开始，他可以随心所欲地做任何事。同样地，比丘想：「掉举与追悔是危难的主要原因。」因此，他培育六种法及去除掉举与追悔盖。当如此去除掉举与追悔之后，他得以愉快地修行出离，而掉举与追悔再也不能强硬地阻止他这么做，就好像自由人可以随心所欲地做任何事，而没有人能够强硬地阻止他这么做。因此，世尊说去除了掉举与追悔就好像是脱离奴隶的身份。

有个人走在一条荒凉的道路上，知道那是盗贼打劫杀人的好机会，因此，甚至听到树枝摇动的声音或鸟叫声也都使他感到恐慌害怕，心想：「盗贼来了!」向前走（了一小段），他就停下来及转回头。他停下来的地方多过他走的地方。他几经辛苦地才到达安全之地，或者根本就到不了。同样地，

[28] 中译按：根据世尊所制的戒律，比丘不允许吃以下十种肉：人肉、象肉、马肉、狗肉、蛇肉、狮子肉、老虎肉、花豹肉、黑豹肉及熊肉。除此之外，比丘也不允许吃自己看到或听到被杀，或怀疑为他而杀的三不净肉，以及未煮熟的肉。除这些之外，不如法获得的肉也不可以吃。

若人对八件事[29]起疑，他将会继续怀疑：「导师是否是真的佛陀？」而无法解决（自己的疑心），也无法充满信心地接受他。由于做不到这一点，他就不能达到圣道及圣果。因此，就好像走在荒凉的道路上的旅人，由于怀疑是否有盗贼，而不断地感到犹豫不决、惊慌及缺乏信心，为自己制造了达到安全处的障碍，同样地，由于怀疑导师是否真的是佛陀，而不断地感到犹豫不决、惊慌及缺乏信心，为自己制造了达到圣者之境的障碍。如是，当视疑为荒凉的道路。

在带了自己的财物之后，强壮的人在众随从的陪伴之下，全面武力装备地越过荒凉之地。众盗贼甚至在很远之处见到他们时即已逃走。在顺利地跨越荒野，而到达安全之地时，他将会充满喜悦。同样地，比丘想：「疑是危难的主要原因。」因此，他培育六种法及去除疑盖。当如此去除疑之后，他越渡了恶行之荒野，而到达至上的安全处，即不死的涅盘，就好像强壮的人在众随从的陪伴、全面武力装备之下，感到无畏，视众盗贼如草，顺利地越过荒野，而到达安全之地。因此，世尊说去除了疑就好像是安全之地。

从去除欲欲至身轻安者体验乐的阶段是禅修的遍作修习（预作修习），而不是安止。但「体验乐者的心变得专注」则包括遍作定及安止定两者，因为乐是安止的原因，也是近行修习的原因，也因为初禅等安止是通过因果关系而达到的。或者，跟遍作乐一样，安止乐也是安止定的原因。

以上是注释的解释。

别在还未达到目标前停止

虽然五盖可以暂时被禅那镇伏，以及被观智暂时断除，但若它们还未被道智根除，在未来它们还可能会生起。因此，你不应在还未证得任何道智之前就停止奋斗。否则，当失去禅那及观智时，各种危难就可能降临在你身上。为了显示持续不断地奋斗至证悟圣道及圣果的重要性，我应当举出记载于批注《分别论》的《迷惑冰消》里的故事：

据说，有位已断除诸漏的长老想要去大塔及大菩提树[30]礼拜。在一位帮他提（行李）、拥有各种定的沙弥陪同之下，他从村子去到大寺，住在「友善支」（piyaṅga）僧房里。当比丘僧团在晚上去向佛塔礼拜时，他并没有去礼拜。为什么呢？已断除诸漏的人对三宝非常恭敬。因此当比丘僧团礼拜回来之后，在（市民）吃晚餐的时刻，他独自出去礼拜佛塔，而没有通知沙弥。

那位沙弥心想：「为什么长老在这非常时刻独自出外？这将找出其原因。」所以他就跟在其戒师后面。由于没有转向[31]而不知沙弥的存在，该长老从南门进入大塔的范围之内。那位沙弥跟在他的后面也走了进去。在凝视大塔时，那位长老取佛陀为目标而进入了喜悦之境；全神专注地，他以一颗充满喜悦的心向大塔顶礼。在见到他顶礼的神态时，那位沙弥心想：「我的戒师以充满喜悦的心向大塔顶礼。如果得到花来供养（佛塔），他又会（感到）怎样呢？」

---

[29] 中译按：此八事即：佛、法、僧、三学、过去世、未来世、过去与未来世、缘起。
[30] 位于锡兰的阿奴拉塔布拉（Anurādhapura）。
[31] 中译按：在此「转向」是指转向神通心路过程，即运用神通。

顶礼之后，那位长老起身站立，合掌高举于头上，凝视大塔。当时，沙弥咳了一声，以告知自己的存在。长老转身望着他，问道：「你于何时来到这里？」

「尊者，是在您向大塔顶礼的时候。您很喜悦地顶礼大塔。如果得到花来供养佛塔，您会觉得怎样？」

「很好，沙弥。没有其它地方像这座塔聚集了这么多的舍利子。有谁不想获得花供养这无比的纪念塔呢？」

沙弥说：「尊者，请等一下，我很快就会回来。」当时，他就进入禅那，以神通去到喜玛拉雅山，把自己的滤水器装满了鲜艳的花朵。在长老还未从塔的南门去到西门之前，他已把装满花朵的滤水器交到长老的手中，说道：「尊者，做供养吧。」

长老说道：「这些花太少了，不是吗？」

「不必怕，尊者，在省思佛陀的功德之后，把它们拿去供养。」

长老从西门的阶梯走上去，开始在上围平台供养花，把该平台都填满了花。那些花掉了下来，把第二围平台填满深至膝。从该处下来之后，他在最下一围平台做供养，而那一围也都被他填满了。看到那也满了，他就下来，把花朵撒在地上，而填满了整个佛塔范围。当那也被填满时，他说：「沙弥，花还没有完。」

「尊者，把滤水器反转向下。」

长老就把它反转向下，再抖一抖，而花也就此完了。他把滤水器还给沙弥，然后右向佛塔及象墙绕三圈，在四个门之处礼拜。在回去僧房的途中，他想：「这沙弥真是神通广大。他是否能够保持他的神通？」在知道沙弥不能保持神通之后，他向沙弥说道：「沙弥，现在你真的神通广大，但在以后，当你失去这些神通时，你将喝由瞎眼织女之手所煮的稀饭。」

由于年纪轻的过失，沙弥并没有受到戒师的话激发而请教：「尊者，请为我开示一个禅修业处。」但听而不闻地走开，心想：「我的戒师到底是在说些什么鬼话？」

礼拜了大塔及大菩提树之后，长老叫沙弥帮他拿钵及外衣，在行走了一段日子之后，到达了「古跌利帝须」（Kuṭeḷitissa）的大寺。

那沙弥没有跟随在戒师之后去托钵，而只是问：「尊者，您是去哪一个村子？」然后，当他知道其戒师已到达村口时，他拿起自己的钵，以及其戒师的钵和外衣，再从天空中飞过去，把钵及大衣交还给该长老，然后进村托钵。每一次，该长老都警告他：「沙弥，别这么做。凡夫的神通是不稳定的，在取不适当的色所缘为目标之下，它们就会即刻消失。而在失去宁静的成就之后，人们是不能坚定地继续其梵行生活的。」但那沙弥不想听到那些话，心想：「我的戒师到底是在说些什么鬼话？」而依然故我。

在（四处）礼拜诸佛塔之下，过了一段日子之后，那长老去到「古巴维那寺」（Kupavena-vihāra）。

当长老住在那里的时候，那沙弥还是像以往一般作为。有一天，有一个正值青春年华的美丽织女从古巴维那村出来，走进一座莲花池里，一边摘花，一边唱歌。当时，那沙弥正好飞过莲花池上空，而有如迷失的瞎眼渔夫一般，他被她的歌声迷住了。当时，他的神通即刻消失，而他即像折了翅膀的乌鸦。但由于其定的功德，他并没有直接掉落水中，而像慢慢下沉的棉花子般，轻轻地飘下，停在莲花池边。

他迅速地赶去把钵及外衣交还其戒师，然后转身赶回来。(长老心想:)「这就有如我所预见的一般，他的确已受到障碍，是不会再回来的了。」长老什么都不说，只是进村托钵。

那沙弥赶回去站在莲花池边，等那织女从水中上来。她刚见到那沙弥在空中飞过，而现在却回来站着等，所以她知道他肯定是由于自己的缘故而不再乐于梵行。她即说:「请往后退，沙弥。」他照着办了。她就从水中出来，穿好衣服之后，走到他的跟前，问道:「尊者，这是为什么？」

他说出自己的经过。她则以种种方法指出在家生活的厄难，以及梵行的利益，但她的一切努力都无法消除沙弥（对梵行）的不满。她心想:「他是为了我而失去神通，我不应现在就舍弃他。」所以她叫他在那里等。她回到家里，把一切经过告诉其双亲。他们也都来到莲花池边，以种种方法劝告沙弥，但他还是不听他们的话，所以他们说:「别以为我们是属于上等的家庭。我们只是织工。你是否能够做织布工作？」那沙弥说道:「居士，如果我成为在家人，我将会织布或织篮子。怎么样？别连一条（在家人的）布也不舍得（给我)。」

给沙弥一条布包围下身之后，那织工把他带回家，然后把女儿嫁给他。学会织布之后，他就和众织工在大堂里做工。其它人的妻子在清晨准备好食物之后，把它带到大堂里。但他的妻子却没有直接来。当别人放下工作用餐时，他只能坐着不耐地玩弄织布机。过后，当她来时，他就骂她:「你这么久才来。」

当知道男人的心为她们所绑时，即使他是个转轮圣王，女人都会视他为奴隶。所以她如此回答:「在别人的家里，存放着火材、树叶、盐及各种东西，也有从外请来助手及佣人，但我只是独自一人。你不懂得自己家里有什么东西或没有什么东西。如果你愿意的话就吃，不愿意的话就别吃。」

他说:「你不但在下午才把食物带来，而且还以话来伤害我!」在盛怒之下，而又找不到其它东西打她，他就从织布机抽出织布棍丢她。见到它飞过来，她转了半个圆圈。那织布棍的尾端是尖的，而当她转身时，它刺进她的眼角。她即刻举起双手掩住眼，而血则从伤口流了出来。

在那时候，他忆起戒师的话，而开始放声大哭，说道:「哎呀！我的戒师即是因为这件事而说:『在未来，你将喝由瞎眼织女之手所煮的稀饭。』现在，那长老所预见的已变成事实。啊，他是多么有远见!」

于是有些人就说:「够了，朋友，别哭泣。哭泣是不能修补已破损的眼睛的。」

他说:「我不是因为这个原因而哭，而是为了（我的戒师所说的）这件事。」然后，他把一切经过

都告诉他们。

从上述的故事里，我们可以看到，失去禅那及观智的确会带来厄难。所以你不应学习这可怜的例子，而应持续不断地修行，直到证悟圣道及圣果。

依法而活

在此，我应当以《增支部．五集．依法而活经》来结束今天的开示：

有某位比丘去拜访世尊，顶礼他后坐在一旁。如此坐着时，他向世尊说：「世尊，他们说：『依法而活，依法而活!』世尊，比丘应该如何依法而活？」

「比丘，有比丘掌握了经、祇夜、义释、偈颂、自说、如是语、本生谈、稀有及方广诸法；他整天都花在掌握它们，而忽视了应当离开群众（去修禅），不投入于平静自己。比丘，该比丘称为敏锐于掌握，但并没有依法而活。

再者，有比丘如自己所闻及掌握地向其它人开示佛法，整天都在说服他人信法，而忽视了应当离开群众（去修禅），不投入于平静自己。比丘，该比丘称为敏锐于说服人，但并没有依法而活。

再者，有比丘整天都在背诵自己所闻及掌握的佛法，而忽视了应当离开群众（去修禅），不投入于平静自己。比丘，该比丘称为敏锐于背诵，但并没有依法而活。

再者，有比丘把心转向自己所闻及掌握的佛法，思惟它，省察它，整天都在思考佛法，而忽视了应当离开群众（去修禅），不投入于平静自己。比丘，该比丘称为敏锐于思考，但并没有依法而活。

然而，比丘，有比丘掌握了经、祇夜、义释、偈颂、自说、如是语、本生谈、稀有及方广诸法；但他并没有整天都花在掌握它们，没有忽视了应当离开群众（去修禅），把自己投入于平静自己。比丘，如此的比丘才是真正的依法而活之人。

如是，比丘，我已宣说了敏锐于掌握者、敏锐于说服人者、敏锐于背诵者、敏锐于思考者及依法而活者。

比丘，一位导师应出自慈悲心及为了其弟子们的幸福而对弟子们所做的事，那些我都为你而做了。比丘，这里有许多树下，有许多空广之处。比丘，你应当修禅，别懒惰，以免过后责备自己。这是我们给予你的指导。」

这是佛陀在《依法而活经》里的开示。

愿你们精进地修禅、依法而活。

四种明觉

（Sampajañña）

在《中部．算数师目连经》里，佛陀说：

「谛听，比丘，你应当具备正念与明觉。走路往返的时候必须保持完全的明觉；向前看与向旁看的时候必须保持完全的明觉；屈伸肢体的时候必须保持完全的明觉；穿着袈裟及携带大衣与钵的时候必须保持完全的明觉；吃饭、喝水、咀嚼食物与品尝味道的时候必须保持完全的明觉；大小便利的时候必须保持完全的明觉；行走、站立、坐着、入睡、醒来、言谈及沉默的时候都必须保持完全的明觉。」

于此，明觉有四种，即：一、有益明觉（sātthaka-sampajañña）；二、适宜明觉（sappāya-sampajañña）；三、行处明觉（gocara-sampajañña）；四、无痴明觉（asammoha-sampajañña）。在此，我应当举出《迷惑冰消》「禅那分别」一章里对有关行走及看时的明觉的解释，对于在其它动作里的明觉则应以相同的方式理解。

一、有益明觉

于此，行走的「有益明觉」是在想要向前走的念头一生起时，就能实时选择有益处的，也即是说能够如此于有益及无益两者之间作出选择：「我这么走会怎么样？是否有益？」，而不会在那（想走的）念头一生起就即刻走。

而向前看及旁视的「有益明觉」是在「我应当看」的念头一生起时，就能实时选择有益处的，而不会在那（想看的）念头一生起就即刻看。当取难陀尊者的真实例子来理解这一点，因为世尊说：「诸比丘，如果难陀需要向东看，难陀将会如此全心投入地向东看：「在我向东看时，愿贪婪与忧愁不善恶法不会入侵我」，他于其中如此保持明觉。诸比丘，如果难陀需要向西看……向北看……向南看……向上望……向下望……向中间方向（东北、东南、西北、西南）看，难陀将会如此全心投入地向中间方向看：「在我向中间方向看时，愿贪婪与忧愁不善恶法不会入侵我」，他于其中如此保持明觉。」（《增支部》iv167）

于此，益处是从正法的角度来看，在见到佛塔、菩提树、僧团、众长老、不净等时（心）的增长，因为在见到佛塔或菩提树时取佛陀为目标……在见到僧团时取僧团为目标，而激起了喜悦，然后再观照该喜悦坏灭（的本质），他达到了阿罗汉果。在见到诸长老时，他遵照他们的指导，而在见到不净时，他取该不净为目标，培育了初禅，然后再观照该禅那坏灭（的本质），他达到了阿罗汉果。这是为何见到这些是有益的。但有些人说：「物质的增长也是有益的，因为它有助于延长梵行。」

二、适宜明觉

「适宜明觉」是在走路时能够于适合与不适合两者之间作出选择；例如：首先，在见到佛塔时是有益的。但如果有一大群来自十至十二由旬方圆之内的人，为了进行大礼拜而前来聚合，四处游走着极尽能力把自己打扮得像是画像的男女众，他就可能对可喜所缘生起贪，或对不可喜所缘生起瞋，或由于缺少省察而生起痴，那么，他就会犯了身体的接触，或会产生对梵行的障碍，如是，那地方是不适合的。在没有上述的任何障碍之下，它则是适合的。对于见到菩提树的情况也是如此。

见到僧团是有益的。但如果大众前来参加通宵聆听弘法，而在村里建了一座大殿堂，在该处又有一大群人及上述的障碍，那么，该处是不适合的。在没有障碍之下，它则是适合的。对于见到被群众围绕着的诸长老的情况也是如此。

见到不净是有益的。而（以下）这个故事会说明其含义。据说有一位年轻的比丘和一位沙弥去取牙签。当那位沙弥离开道路而继续前走时，他看到一具不净（的尸体）；他培育起初禅，然后再以它作为（观禅的）基础，观照诸行而证得了（首）三圣果。当时，他继续站着专心修其业处，以便证悟最高的圣道。由于那位年轻的比丘见不到他，所以即呼叫：「沙弥！」那沙弥心想：「自从出家那天起，我不曾在和比丘一起时被叫过两次，所以我应当改天才培育更高的成就。」于是，他即回应道：「什么事，尊者？」「过来。」他即刻照办，然后说：「尊者，先向我刚才走的方向走过去，然后站在我刚才站的地方，面向北方看一看。」该位比丘照着办，而且也达到那位沙弥所达到之境。如是，一具不净（的尸体）为两个人带来了益处。

虽然这是有益的，但女性不净（女性尸体）是不适合男人的，而男性不净（男性尸体）是不适合女人。只有在同（性）时才适合。如是，选择适合的称为「适宜明觉」。

三、行处明觉

「行处明觉」则是不舍弃业处。所以，那些以诸蕴、诸界或诸处为业处的人，应当在行走、向前看及旁视等动作时，专心修其业处，而那些以遍处等为业处的人，则应当保持他们的业处于心中最优先的地位来进行这些动作。例如，比丘在选择有益及适合的之后，又从三十八种业处[32]（即：禅修方法）当中，选择自己的心所喜爱的业处作为行处，而在行走托钵时把它带着[33]。

为了令这一点更清楚，应当明白以下四项：于此，（1）有位比丘（在托钵时把他的业处）带去（harati），但并没有把它带回来（na paccaharati）；（2）另一人没有把它带去，但把它带回来；（3）另一人没有把它带去，也没有把它带回来；（4）另一人则把它带去带回。

于此，（1）有比丘在白天于行走及坐着时，清净自心，令之不受能产生障碍的种种事物干扰（见《中部》i273 起）；在初夜时也是如此。在中夜时他睡觉。在把后夜的时间用于（修习）行禅与坐

[32] 中译按：关于止禅业处，《清净道论》例举了四十个，而《迷惑冰消》则例举了三十八个。这是因为后者把光明遍和白遍归纳为一个业处，以及把虚空遍和空无边处归纳为一个业处。
[33] 中译按：意即在行走托钵时专心修其所选的业处。

禅之后，他实行清理佛塔平台及菩提树的平台，给菩提树浇水，以及准备好饮用及清洗的水。然后他尽早完成记载于（律藏）犍度里、应对戒师与教授师等执行的一切任务。在照顾自己的身体所需之后，他进入自己的休息处，用两次或三次坐禅的时间「热身」（dve tayo pallaṅke usumaṁ gāhāpetvā），把自己紧系于自己的业处。到了托钵的时候，他把自己的业处置于心中最优先的地位地起身。拿了自己的钵及袈裟，他从自己的休息处出来，走去佛塔平台，保持自己的业处于心中。

如果他的业处是佛随念，他即没有把它置之一边[34]地直接走进佛塔平台。如果他的业处是其它，他应该停在阶梯下，将它视为拿在手中的东西般，把它置于该处。在取佛陀为目标而获得喜悦之后，再走上佛塔平台。如果该佛塔很大，他应该右向佛塔地绕它三圈，及在四个地方顶礼。如果它是小的，他应该同样地右向佛塔绕三圈，及在八个地方顶礼。在礼拜佛塔之后，当去到菩提树之处时，他应该犹如当着佛世尊面前，谦恭地顶礼菩提树。在如此顶礼佛塔及菩提树之后，他去到放下（自己的业处）之处，犹如提起留在那里的东西一般，拿起置于该处的业处。而在接近村子时，他把自己的业处置于心中最优先的地位地穿好袈裟，然后再进村托钵。

人们见到他时说：「我们的尊者来了。」而向前去迎接他，接过他的钵，让他坐在食堂里或屋子里，然后供养他粥。在帮他洗好双足之后，他们用油涂之，然后坐在他的面前等他用完粥，再发问题或听他说法。诸论师说：「即使他们没有要他开示，他都应该为了帮助众人而开示佛法。」因为没有任何佛法开示是与禅修业处无关的。所以，在把自己的业处置于心中最优先的地位地开示佛法之后，他用餐及为他们祝福。在离开时，虽然他叫他们不用跟，但他们还是跟在他的后面。在到达村口时，他叫他们回去，然后继续走。当时，先他离去而在村外用餐的众沙弥及年轻比丘见到了他，即走向前去迎接他，以及接过他的钵和袈裟。

据说古时众比丘在执行任务时并不会看（长老的）脸，不看他是他们的戒师或教授师，而只照着到来的次序实行。他们问他：「尊者，这些人是您的什么人？他们是您的母系亲戚或父系亲戚吗？」「你们是见到了什么而如此问？」「他们对您的亲切感及恭敬。」「朋友们，对于父母亲难以做到的事，这些人都向我们做了。甚至我们的钵和袈裟都是来自他们。由于他们，我们在恐惧时期不觉得恐惧，在饥饿时刻也不觉得饥饿。没有人能像这些人如此有帮助。」而在走着时，他一直说他们的美德。这种人称为「把它带去，但并没有把它带回来」。

（2）另一人在尽早执行上述的种种任务时，（在他的体内）生起了业生火（界）[35]，而它放开「无执取色」（anupādinnaka）[36]，但紧抓「执取色」（upādinnaka），（令到）他全身冒汗，业处也不能进入轨道。所以他尽早拿了钵及袈裟，在赶快顶礼了佛塔之后，即于牛群出来的时候入村获取供养粥，然后去食堂喝它。当他只喝了两三口，业生火界即放开执取色，转而抓取无执取色。

在平息了火界的炽热之后，他就有如用了一百壶的水沐浴之人一般，（舒适地）服用（剩下的）

[34] 中译按：「置之一边」即暂停修习该业处。
[35] 中译按：这业生火界是指消化之火，在此是形容肚子饿。
[36] 中译按：无执取色是非有情的色法（例如：食物），执取色则是有情的色法，于此是指自己的色法。

粥，且保持自己的业处于（心中）最优先的地位。然后他洗钵、漱口。在两餐之间的时间，他到其余的地方托钵，且保持心专注于业处。然后他把自己的业处置于心中最优先的地位地用餐。回来时他也保持毫不间断地专注于该业处。这种人称为「没有把它带去，但把它带回来」。

（3）但有人生活放逸，把责任置之一旁不顾，破坏了（应当遵守的）任务，心受五种「心之束缚」[37]（见《中部》i101 起）紧绑地过活。他毫不理会业处地入村托钵，走着时与不良的俗家群众混在一起，而在用完餐之后，他有如一位无（德）之人般离去。这种人称为「没有把它带去，也没有把它带回来」。

（4）对于称为「把它带去又带回」的人，当依「前往及回返的任务」（gatapaccāgatavatta）理解。因为为了追求（真正的）幸福而于此教法里出家的良家子弟，在十人、二十人或五十人同住之下，达到了如此的协议：「众位朋友，你们并不是因为欠债，或恐惧，或缺少生活费才出家，而是为了解脱苦才出家。所以，在走着时，你们应当制止在走着时生起的烦恼；在站着时……在坐着时……在躺着时，你们应当制止在躺着时生起的烦恼（参见《中部》i21）。」在做了如此的协议之后，他们前往托钵。于托钵的途上，他们保持专注于业处，而他们也知道，每隔半乌沙巴，或一乌沙巴[38]，或半加浮达，或一加浮达就有些石块。

在走着时，如果有烦恼于任何人（心中）生起，他会于该处即制止它。如果不能制止它的话，他就停下来，而跟在他后面的人也都停了下来。（在前面的）他就会如此责备自己：「这位比丘知晓在你（心中）生起的念头，这对你来说是不当的。」而通过增强其观智达到了圣界。同样地，如果他不能做到这点的话，他就坐下来，而跟在他后面的人也都坐了下来等等。再者，如果他不能达到圣界，他就镇伏该烦恼，然后保持心专注于业处地继续行走。他绝不令心脱离业处地提脚。如果他如此提了脚的话，他就会转身走回原处。

这就有如住在平台的大布沙长老（Āḷindakavāsī Mahāphussadevatthera）。据说他实行了「前往及回返的任务」十九年。在路边播种，或打谷，或做自己的工作的众人在见到该长老如此来回走时，即互相问道：「这位长老不停地走去又转回来，那是为什么？他是迷路了吗？还是他忘了什么东西？」那长老不理会那些，只是令心紧系于业处，实行沙门的责任，而在第二十年达到了阿罗汉果。

在他证得阿罗汉果的同一天，一位住在他的行禅小道尽头的天神站在那边，从指尖发出光来。四大天王、帝释天王和娑婆世界主梵天神（Brahmā Sahampati）也都到来服侍他。森林居者大帝须长老（Vanavāsī Mahātissatthera）见到那光，所以隔天他就问道：「昨晚在尊者近处有光。那是什么光？」那长老为了避免正面回答，而说：「称为光的是灯光及宝石之光」等等。但在如此追问之下：「你是否隐瞒什么东西？」，他即承认，说道：「是的。」，然后讲述（所发生的事）。

这也有如住在黑藤堂的大龙长老（Kāḷavalli-maṇḍapavāsī Mahānāgatthera）。据说当他在实行「走

[37] 中译按：五种「心之束缚」是渴爱欲乐、渴爱身（自己的身体）、渴爱色（别人的身体）、贪睡及为了能在来世投生到某个天界而修梵行。
[38] 中译按：一乌沙巴（usabha）大约二百八十尺；一加浮达（gāvuta）大约三公里。

及停的任务」时，首先，他如此决意只修行禅与立禅七年：「我当做此为对世尊苦修的供养。」当他实行了「走及停的任务」十六年之后，他证得了阿罗汉果。由于他（决定）只有在心专注于业处之下才提脚，而如果在心脱离了业处之下提脚时，他即会转身走回原处。当走到接近村子时，他会在（从村子里看过去）还不能分辨他是一只牛或是一位出家人的地方停下，穿上外衣，以水瓶里的水洗钵，然后在嘴里含一口水。为什么呢？为了避免受到干扰而与业处脱离，即使只是向前来供养与顶礼人说句：「愿你长寿。」但如果被问及那天是什么日子，（例如）：「尊者，今天是什么日子？」，或有关比丘众的人数时，他就会吞下那一口水而回答。如果没有人向他问及日子等，那么，当到了离开的时刻，他就会把它吐在村口大门而去。

有如五十位在卡兰巴帝达寺（Galambatittha）入雨安居的比丘。据说他们在阿沙喜月（Āsāḷhī）的月圆日[39]时作了如此的协议：「且让我们不互相交谈，除非证得了阿罗汉果。」而在入村时，他们都口含一口水。当被问及有关日子等时，他们作出有如上述的反应。当人们见到该处口水（的痕迹）时，他们就知道：「今天来了一位；今天两位……」所以他们想：「为何他们不向我们说话，也不互相交谈？」（他们）又想：「如果他们不互相交谈，肯定是因为吵架了。来吧！让我们劝他们互相原谅。」去到寺院里时，他们之中没有任何人见到有两位比丘是在同一处的。当时，他们之中有位观察入微的人说：「人们吵架的地方不是这样的。（这里的）佛塔平台和菩提树平台都扫得很干净。扫把放得很整齐，饮用及清洗用的水也都准备妥当。」所以他们就在该处转身离去。而那些比丘在三个月之内都证得了阿罗汉果之后，完全清净地举行自恣[40]（pavāraṇā）。

如是，有如住在黑藤堂的大龙长老和在卡兰巴帝达寺入雨安居的众比丘一般，只有在心专注于业处之下才提起脚；在还没有到达村子之前，他先装一口水在嘴巴里，而在观察街道之后，他进入没有酒鬼、流氓等捣乱者，也没有凶象等的街道。行走托钵时，他不会像匆忙的人般快快地走，因为根本没有钵食快餐的头陀行。而他有如一辆走在凹凸不平的地面上的水车般，稳重地行走。来到每一间屋前托钵时，他都等了一段够长的时间，足以使他分辨得出（屋主）是否有意要布施。

然后，在村里，或村外，或回到寺院里时，他坐在一处令人愉悦且适当的地方。把心投入于业处当中，他建立起厌食想，以及依照「为车轴注油，（只为了使它运转）」（参见《义释》368-9, 484；《弥陵陀问经》367）、「为伤口涂药，（只为了治好它）」（《相应部》iv177）及「孩子的肉」[41]（《相应部》ii98）的譬喻省思，（然后）拥有「不是为了玩乐、不是为了麻醉、不是为了魅力、不是为了装饰身体」等[42]（见《中部》i10；《义释》369）八个素质地用餐。在用完餐及喝了水之后，他休息

---

[39] 中译按：这是阳历七月的月圆日，也是比丘入雨季安居的前一天。

[40] 中译按：「自恣」是每位比丘在雨季安居结束时，请比丘僧团说出他们见到，或听到，或怀疑他在安居期间所犯的罪。

[41] 中译按：在《相应部．因缘品．子肉经》里，佛陀举出吃爱子之肉的譬喻，来说明摄取食物不是为了欲乐。其譬喻如下：

有夫妇两人带了爱子及少量的粮食走在荒野之中。但在还没有走出荒野时，那些食物已吃完了。夫妇两人心想：「我们宁可把爱子杀了作成肉片。通过吃孩子的肉，我们将得以越渡荒野；别让我们三人都遭遇死亡。」如此，他们吃爱子的肉只是为了越渡荒野，绝不会是为了嬉戏、欲乐、美食及长胖。

[42] 中译按：见第 11 页。

一会以去除用餐所导致的疲累。跟在用餐前一样，在用餐后、初夜及后夜里，他也只是令心专注于业处。这称为「把它带去又带回」。

对于实行称为「把它带去又带回」（haraṇa-paccāharaṇa）的「走及停的任务」的人，如果他有潜能（upanissaya，亲依止），他能在初段生命里证得阿罗汉果。如果他没有在初段（生命）里达到它，他会在中段（生命）里达到它。如果他没有在中段（生命）里达到它，他会在后段（生命）里达到它。如果他没有在后段（生命）里达到它，他会在临终时达到它。如果他没有在临终时达到它，他会在生为天人时达到它。如果他没有在生为天人时达到它，那么，当他于无佛出世的时期投生为人时，他会证得辟支佛果。如果他没有证得辟支佛果，那么，在遇到佛陀时，若他不是一位像穿树皮衣的巴喜雅长老（Bāhiya Dārucīriya Thera）般拥有迅速智慧的人，就会像舍利弗尊者一般拥有大智慧，或是像目犍连尊者一般拥有大神通，或像大迦叶尊者一般是位奉行头陀行的人，或像阿那律尊者一般拥有天眼通，或像优波离尊者一般精通戒律，或像曼达尼子富楼那尊者（Puṇṇa Mantāniputta Thera）一般是位教法者，或像烈瓦达尊者（Revata Thera）一般是位森林居者，或像阿难尊者一般博学，或像佛陀的儿子罗候罗尊者一般乐于接受教导。

而关于这四项，「把它带去又带回」的人把自己的「行处明觉」带至顶点。

四、无痴明觉

「无痴明觉」则是在向前走等方面没有愚痴。应当如此理解它：于此，在向前走或往后退时，有比丘不像盲目的普通人般想：「一个我在向前移动；向前移动由一个我产生」或「我向前移动；向前移动由我产生」，而令自己在对往前走等方面愚痴，所以他是没有如此受到愚痴蒙蔽的人。当「我（将）向前移动」的识生起时，心生风界跟那识同时生起，而产生了（身）表（viññatti）。如是，这称为身体的骨架通过心的活动，产生散播至全身的风界而向前移动。

当人如此向前移动时，在（一）每一次提起他的脚时，地水二界是从[43]且弱，其它两界（即：火界与风界）则是主且强。同样地，在（二）推前及（三）向旁移时也是如此。在（四）下降时，火风二界是从且弱，其它两界（即：地界与水界）则是主且强。同样地，在（五）放下及（六）踏下时也是如此。

于此，在提起时发生的色法与名法并不能维持到向前移（的阶段）。同样地，在向前移时发生的那些（色法与名法）并不能维持到向旁移（的阶段）；在向旁移时发生的那些（色法与名法）并不能维持到下降（的阶段）；在下降时发生的那些（色法与名法）并不能维持到放下（的阶段）；在放下时发生的那些（色法与名法）并不能维持到踏下（的阶段）。它们是一段段、一节节、一点点地个别产生，而且都在（它们生起的）那一处即坏灭，就有如在热锅里爆裂的芝麻一般。

于此，是哪一个人在向前移？或该向前移是属于哪一个人？在究竟界里只有诸界在走着、诸界

[43] 中译按：「从」即不是主要的。

在站着、诸界在坐着及诸界在躺着。因为在每一段里，包括色法在内，（只是）：

此一心生起，另一心坏灭[44]；

如河之流水，相续生不断。

（《长部注》i193；《中部注》i261；《相应部注》iii190）

如是，「无痴明觉」是在向前走等各方面没有愚痴。

以上是摘自《迷惑冰消》对四种明觉的简要解释。

因此，当你持续不断地、时时刻刻保持正念地修行安般念时，就是在修行第三种明觉：行处明觉。你必须在一切的姿势，即：行、住、坐、卧当中专注于出入息。如果能够尽你最大的努力，在一切姿势当中专注于出入息，你的定力就会进步。而你也因此更接近涅盘。在修行四界分别观，或不净观、或遍处，或慈心观等止禅业处时，你也应当如此实行。

同样地，如果能在一切姿势当中修行观禅，你的无痴明觉也会持续增强。如此，你对诸行法的厌离就会越来越强，而你的五根也会越来越成熟，直至成熟到足以令你证得阿罗汉道果，断尽了从无始轮回以来你未曾断尽的诸烦恼，证得了最终的解脱。这是每一位佛教徒应当尽全力以达到的唯一目标。

愿你们早日达到这殊胜的目标。

[44] 中译按：根据注释，「此一心生起，另一心坏灭」是指跟色法同时生起的心是一个，跟那些色法同时坏灭的心则是另一个。

一个心的寿命是一个心识刹那，而多数的色法的寿命是十七个心识刹那。因此，在一个心识刹那里跟色法同时生起的心坏灭后，那些色法还存在。如此，在十六个心相续地生灭之后，那些色法与第十七个心同时坏灭。

持恒于圣洁的追求

且让我以《增支部·加威斯经》来开始今天的开示。

有一次，世尊和一大群比丘在憍萨罗国里游方。当世尊走在大路上时，他在某处看见一大片娑罗树林。看到了那树林，他即离开大路走进林间，而在某处现出微笑。

当时，阿难尊者心想：「是什么原因令到世尊微笑？诸如来是不会无缘无故地微笑的。」所以阿难尊者即问世尊那是什么缘故。

当时世尊即说：

「阿难，这个地方在很久以前是个繁荣的城市，住满了许多人。阿难，当时迦叶佛即住在那城市附近，而加威斯是迦叶佛的在家信徒，但他并不持守戒律。

当时，由于加威斯的缘故，有五百个人受到激发而成为信徒，但他们也不持守戒律。加威斯心想：『我已经给予这五百人很大的帮助，因为我是第一个振作自己而成为信徒，但我并没有持守戒律，而他们这五百人也没有持守戒律。这只是不相上下而已，一点也没有比他们更好。来吧，我应当为更高层次而努力!』所以加威斯就去找那五百人，说：『各个善士，你们应当知道，从今天起我将持守戒律。』

阿难，当时那五百人就心想：『加威斯大德的确给予了我们很大的帮助，因为他是第一个振作自己而成为信徒的。而现在加威斯将持守戒律，为何我们不也这么办？』所以那五百位在家信徒就去找加威斯，告诉他说他们也将从那天开始持戒。

再次，加威斯心想：『这也只是不相上下而已，一点也没有比他们更好。来吧，我应当为更高层次而努力!』所以加威斯就去找那五百人，说：『各个善士，你们应当知道，从今天起我将遵从梵行，舍弃世俗人的性生活。』当时，其它人心想：『为何我们不也这么办？』所以他们也照办了。

再次，加威斯心想：『这也只是不相上下而已，一点也没有比他们更好。来吧，我应当为更高层次而努力!』所以加威斯就告诉他们，说：『各个善士，你们应当知道，从今天起我将是一餐食者，戒绝吃晚餐，舍弃非时食。』当时，其它人心想：『为何我们不也这么办？』所以他们也照办了。

过后，加威斯心想：『我已经给予这五百人很大的帮助，因为我是第一个振作自己而成为信徒，我持守戒律，而如今他们这五百人也持守戒律；我遵从了梵行，舍弃了世俗人的性生活，而如今他们也是如此；我成为了一餐食者，舍弃非时食，而如今他们也是如此。这的确只是不相上下而已，一点也没有比他们更好。来吧，我应当为更高层次而努力!』

阿难，当时加威斯居士就前往迦叶佛之处，而向他说：『世尊，请让我在世尊座下出家，请传授我具足戒!』而加威斯居士获得在迦叶佛座下出家，受了具足戒。

阿难，在受了具足戒之后，加威斯比丘离群独处、勇猛精进、决意地修行，而在不久之后即证得且安住于梵行至高无上的目标，亲自以智证悟当下即可知见之法——那即是良家子弟舍弃俗家生活而出家真正所追求的目标。当时，他宣布：『生已灭尽，梵行已立，应做皆办，再无后有。』

阿难，从那时起加威斯比丘即成了众阿罗汉之一。

阿难，当时那五百人心想：『加威斯大德的确给予了我们很大的帮助，因为他是第一个振作自己而成为信徒的。现在他已剃掉自己的头发与胡须，穿上黄色袈裟，舍弃俗家生活而出家；为何我们不也这么办？』所以，阿难，那五百位在家居士就前往迦叶佛之处，而向他说：『世尊，请让我们在世尊座下出家，请传授我们具足戒!』而那五百人获得在迦叶佛座下出家，受了具足戒。

当时，加威斯比丘心想：『我确实能够随心所欲、轻易而毫无困难地获得这至高无上的解脱之乐。这五百比丘是否也能够同样地获得此乐？』

阿难，在受了具足戒之后，那五百比丘离群独处、勇猛精进、决意地修行，而在不久之后即证得且安住于梵行至高无上的目标，亲自以智证悟当下即可知见之法——那即是良家子弟舍弃俗家生活而出家真正所追求的目标。当时，他们宣布：『生已灭尽，梵行已立，应做皆办，再无后有。』

如是，阿难，以加威斯为首的五百比丘在不断地往更高及更殊胜之法努力时，证得了至高无上的解脱。

所以，阿难，你们也应当如此训练自己：我们将不断地往更高及更殊胜之法努力，以便证得至高无上的解脱。」

如今，你们也应当听从佛陀的忠言，奋力禅修，以便达到更高层次的清净。如果你们能够轻易地在禅修当中获得很大的进展，你们不可就此感到骄傲，而在还没有达到良家子弟舍弃俗家生活出家真正所追求的目标时，即停止努力，不再前进。反之，如果你们无法轻易地在禅修当中获得很大的进展，你们也不应就此感到沮丧、气馁。禅修者禅修的进度快慢关系到他在过去世所累积的波罗蜜、五根成熟的程度，以及今生的努力。你们应当谨记，禅修并非比赛，所以不应在你们之间作比较。认为自己的修行比别人好是我慢；认为自己的修行跟别人相等是我慢；认为自己的修行比别人差也是我慢。在禅修当中，只有自己的戒清净、心清净及见清净才是重要的。只要是真诚地尽了最大的努力修禅，你们已经是以个人最快的速度向前迈进。

你们应当保持一颗不执着的心来禅修。在修行导向不执着、厌离与解脱的戒定慧三学时，如果你们是抱着一颗充满执着的心来实行，那你们是不可能证得圣洁的目标的。反之，修得更多你们就离开那目标更远。所以，你们的责任只是全心全意地，以一颗对法至诚恭敬的心来修禅，而让禅修的成果依照因果的法则自动到来。对于这一点，佛陀在《增支部》里已经描述得很清楚；他说：

「诸比丘，农夫有三项紧急的任务。是哪三项？

在此，诸比丘，农夫必须赶快耕好农地。过后他必须赶快播下种子。过后他必须赶快把水引进农地，然后再把水源切断。这些是他的三项紧急任务。

但是，诸比丘，那农夫并没有神力或权力可以这么说：『让我的农作物在今天就长出来；在明天就结果；在后天就成熟。』这是不可能的。只有适当的时刻才能令到它们如此（成长、结果及成熟）。

同样地，比丘也有三项紧急的任务。是哪三项？那即是修行增上戒、增上心及增上慧。这些是他的三项紧急任务。

但是，那比丘并没有神力或权力可以这么说：『让我的心在今天，或在明天，或在后天就解脱诸漏，不再有任何执取。』这是不可能的。只有在他修行三学至适当的时候才能令到他的心获得解脱。

所以，诸比丘，你们必须如此训练自己：我们必须拥有极强的善欲去实行这（戒定慧）三学。你们应当如是训练自己。」

同样是在《增支部》里，佛陀说进展可分为四种，即：（一）进展辛苦、通达缓慢；（二）进展辛苦、通达迅速；（三）进展轻易、通达缓慢；（四）进展轻易、通达迅速。如果你是属于进展轻易、通达迅速的那种人，那当然是最好不过的了。但如果不幸地你是属于进展辛苦、通达缓慢的那种人，你也不应感到气馁，因为你还是有进展。比进展缓慢更糟的是不乐于禅修，因为不修禅的人根本就不会有任何进展。

除了佛陀所教的戒定慧三学之外，你们是否晓得有什么方法能够引导你们至断除生死轮回、断除一切苦？没有！因为没有修禅的话人们就不会获得智慧；这就有如佛陀在《法句经》偈二八二里所说的：

「智慧生于禅修之中，无禅修智慧即退失；

知晓此二得失之道，且实践以令慧增长。」

由于戒定慧三学是唯一趣向解脱的道路，所以你并没有任何其它的选择，而只好不断地修禅，修禅，再修禅。除了睡觉的时间之外，你必须持续不断地修禅。你应该尽力保持正念。没有任何向善的努力是白费的。如果你以正确的态度修禅一小时，你就获得了一小时的波罗蜜。如果你修了一天、一月、一年或更久，你就累积了相等于你所付出的努力的波罗蜜。只要保持正确的态度来修禅，你修得更多，心就会越来越清净，而你的烦恼也随之渐渐地退失；这就有如佛陀在《增支部》里形容的一般：

「就有如木匠或木匠的助手看到自己的斧头把柄上留着自己的手指印时，并不会因此而知道：『今天我已经把斧头把柄磨损了这么多，昨天则磨损了这么多，另一天又磨损了这么多。』反之，

只会因它已被磨损了而知道它已被磨损了。同样地，诸比丘，全心全意地在生活中投入于培育心的比丘并不会知道：『今天诸漏已减少了这么多，昨天则减少了这么多，另一天又减少了这么多。』反之，只会因它已减少了而知道它已减少了。

就有如一艘船在冬天时搁浅在岸边搁了六个月，帆索受到风吹日晒，而在雨季时被雨淋湿，重得垂了下来时，即会很容易地变弱及腐坏。同样地，诸比丘，全心全意地在生活中投入于培育心的比丘的诸结[45]会很容易地变弱及被破坏。」

所以你不需要担心何时自己才会证悟涅盘。只要你不断朝着正确的方向前进，肯定的，在未来总有一天你会达到那圣洁的目标。况且四圣谛是最值得我们追求，以便得以知见它的。为什么呢？从以下佛陀在《相应部》里所说的话当中，你就可以明了其因何在：

「诸比丘，如果有一个人的寿命是一百年，而且他会活到一百岁，而他们向他说：『善士，来吧！他们将在早上用一百枝鎗刺你，在中午及傍晚时也是如此（各以一百枝鎗刺你）。善士，你的寿命是一百年，而且会活到一百岁，在每天受到三百枝鎗刺戳之下，一百年之后你就会彻知未曾得知的四圣谛。』

诸比丘，即使是如此，良家子弟为了获得真正有价值之法，也会心甘情愿地接受那种折磨。诸比丘，生死轮回的起点是不可得知的。第一次被鎗、剑及斧砍伤或刺伤而遭受痛苦的体验是不可得知的。然而，诸比丘，我没有说必须遭受如此的痛苦与忧愁才能知见四圣谛，反之，我说是可以愉悦地知见它们的。所以，诸比丘，为了体证『这是苦』就必须付出努力；为了体证『这是苦的因』就必须付出努力；为了体证『这是苦的止息』就必须付出努力；为了体证『这是趣向苦的止息之道』就必须付出努力。」

为了更进一步描述为何把一世人的时间都用来修行戒定慧三学是非常值得之事，我应当在此引用《相应部》里的另一部经：

一时世尊住在舍卫城附近给孤独长者的祇园精舍。当时，世尊以指甲挑起了一点泥土，说道：「诸比丘，你们认为是哪一者比较多？是我指甲上的泥土比较多，还是大地的泥土比较多？」

「世尊，这大地的泥土肯定比较多。跟大地的泥土比较起来，（世尊指甲上的）一小点泥土还不足于它的百份之一，千份之一，或十万份之一。」

「如是，诸比丘，对于一位拥有正见与觉悟的圣弟子来说，已完全被消灭的痛苦的份量比较多。跟这些已完全被消灭的痛苦比较起来，所剩下的痛苦是微不足道的，甚至不足于它们的百份之一，千份之一，或十万份之一，因为他（须陀洹圣者）最多只会再投生七次。

[45] 中译按：「结」一共有十个，即：身见、疑、戒禁取见、欲欲（对欲乐的欲求）、瞋恨、色界欲（对色界生命之欲）、无色界欲（对无色界生命之欲）、我慢、掉举与无明。须陀洹道断除首三结；斯陀含道减弱欲欲及瞋恨；阿那含道进而断除它们；阿罗汉道则断除其余五结。

诸比丘，证悟法的利益是如此的巨大；获得法眼的利益是如此的巨大。」

因此，每一位禅修者都必须尽了自己最大的努力，以便能够在今世最少证得须陀洹道果。如果他成功地证得了须陀洹道果，那么他所获得的稀有人生，以及得以听闻正法的稀有机会就不会白费了。到时，他将不会再投生到四恶道，即地狱、畜生道、饿鬼道及阿修罗道。而且他肯定会在未来获得最终的解脱。

即使是为了获得世间的成就，人们也都必须努力奋斗。至于为了获得崇高的出世间成就，那应该付出多少努力呢？当然是需要更多的了。你应当记得，即使佛陀的某些大弟子也都需要非常精进地修行才能获得解脱。举例而言，拉达巴拉尊者[46]（Ven. Raṭṭhapāla）精进地修了漫长的十二年，而《中部·拉达巴拉经》还把它形容为「不久之后」。佛陀的独生子罗候罗尊者[47]也必须奋斗了十三年才证得阿罗汉果。而我们又是谁，岂可只是修禅修了几天或几个月就感到失望？为了获得这崇高的出世间利益，我们必须付出最大的精进力；这就有如佛陀在《相应部·因缘品》里所说的：

「诸比丘，最高之法是不能透过下等的（精进）证得的，而是透过最高的（精进）才能证得最高之法。圣洁的生活是最殊胜的。现在导师已出现在你们的面前。所以，诸比丘，你们应当激起精进力，以便获得未曾获得之法、证得未曾证得之法、觉悟未曾觉悟之法。这样我们在这世间的生命才不会毫无所得，而是有成果的。同样地，即使我们所接受的衣、食、住、药（四种）必需品是微薄的，都会对施主们非常有益及有成果。为了这一点，诸比丘，你们必须如此训练自己：为了自己的利益，我必须毫不厌倦地奋斗；为了别人的利益，我必须毫不厌倦地奋斗；为了（自己与别人）两者的利益，我必须毫不厌倦地奋斗。」

因此，为了自己与别人的利益，我们必须很有毅力地坚持下去，不断地为圣洁的目标而奋斗，直到这一生的最后一口气都绝不放弃。

在此，且让我以《法句经》的一首偈来结束今天的开示：

「智者精进于禅修的一天，

---

[46] 中译按：拉达巴拉尊者是世尊的八十位大弟子之一。世尊在《增支部．一集》里称他为「基于信心而出家第一」的弟子。《中部·拉达巴拉经》中述及他为了获得双亲同意他出家，而向双亲说自己只有两个可能性，即：死在当地，或获得同意出家。然后他就躺在地上绝食，也不说话。其双亲尝试劝他们这从小娇生惯养的独生子打消出家的念头，但失败了。他们再叫他的朋友们来说服他，但也失败了。七天后，他的朋友们见他快要死了，就向他双亲说：「伯父，伯母，拉达巴拉在说了『我当死于此地，或获得允许出家』之后，即躺在地上。现在，如果你们不让他出家，他就会死在这里。但如果你们允许他，在他出家之后，你们还可以见到他。而如果他不满意出家的生活，到时他不回到家里，又会去哪里呢？所以，你们就答应他出家吧！」因此，其双亲只好让他出家。

[47] 中译按：罗候罗尊者也是世尊的八十位大弟子之一。世尊在《增支部．一集》里称他为「乐于接受教导第一」的弟子。每个想要成为佛的大弟子之人，都必须在得到一尊佛授记之后，再累积波罗蜜长达十万大劫之久。

好过怠惰之人无自制无慧的百年生命。」

在此，「自制」是指近行定及安止定，而「慧」则是指观智及道智。若人以近行定或安止定为基础来修行观禅，他就会证得观智。修观禅越多，他就会看到诸行法更多的过患，而自然地对它们感到厌离。当其观智成熟时，他就会先证得须陀洹道，而从那一刻开始，就不会再堕入四恶道。若能更进一步地证得斯陀含道，他的欲欲结及瞋恨结就会被减弱。若能更进一步地证得阿那含道，在来世他将会脱离十一个欲界。若能够证得最高的圣道，即阿罗汉道，他就会解脱欲、色及无色三界，而在死时证入般涅盘。这是为何「智者精进于禅修的一天，好过怠惰之人无自制无慧的百年生命。」

愿你们过个具足戒行、明智及禅修的一生。

附录：有关欲乐的譬喻

摘自《中部．波达利亚经》

一、骨头的譬喻

有一次，佛陀向波达利亚居士（Potaliya）说：

「居士，假设有一只遭受到饥饿与软弱无力困扰的狗在一个屠夫的店外等着。当时，熟练的屠夫或其学徒就会砍了一块沾满血但无肉的骨头，把它丢给那只狗。居士，你认为怎样？那只狗是否能够通过咬那支沾满血但无肉的骨头，而去除饥饿与软弱无力？」

「不能，尊者。为什么呢？因为那支骨头只是一支沾满血但无肉的骨头。该狗最终将会感到疲累与失望。」

「同样地，居士，圣弟子如此思惟：『世尊把各种欲乐譬喻为骨头；它们带来许多的痛苦及失望，而且它们本身含有极大的危险性。』如此以智慧如实知见这一点之后，他避免依多样化生起的多样化舍，培育依专一生起的专一舍[48]，使到对物质世间的执取毫无剩遗地止息。」

二、肉块的譬喻

「居士，假设有一只秃鹰，或乌鸦，或老鹰，捉了一块肉而飞走。那么，众秃鹰、乌鸦及老鹰就会飞过去啄牠与抓牠。居士，你认为怎样？如果那只秃鹰，或乌鸦，或老鹰不赶快放开那块肉，那牠不是会因此而遭受死亡或致命的痛苦吗？」

「会的，尊者。」

「同样地，居士，圣弟子如此思惟：『世尊把各种欲乐譬喻为肉块；它们带来许多的痛苦及失望，而且它们本身含有极大的危险性。』如此以智慧如实知见……使到对物质世间的执取毫无剩遗地止息。」

三、草制火炬的譬喻

「居士，假设有个男人拿着一把点燃的草制火炬逆风而行。居士，你认为怎样？如果那个男人不赶快放开那把燃烧的草制火炬，那火炬不是会烧其手，或臂，或身体的其它部份，令他遭受死亡或致命的痛苦吗？」

「会的，尊者。」

「同样地，居士，圣弟子如此思惟：『世尊把各种欲乐譬喻为草制火炬；它们带来许多的痛苦及失望，而且它们本身含有极大的危险性。』如此以智慧如实知见……使到对物质世间的执取毫无剩遗地止息。」

---

[48] 根据《中部注》，「多样化舍」是关于五欲的舍；「专一舍」是第四禅之舍。

四、炽热火炭坑的譬喻

「居士，假设有一个深度高过人的火炭坑，里面填满了无火无烟的炽热火炭。此时，来了一个想活不想死，要快乐不要痛苦的男人，而有两个强壮的男人捉住他的双臂，把他拖到该火炭坑边。居士，你认为怎样？那男人是否会奋力挣扎地扭动身体？」

「会的，尊者。为什么呢？因为该男人知道，如果他掉入该火炭坑，他就会因此遭受死亡或致命的痛苦。」

「同样地，居士，圣弟子如此思惟：『世尊把各种欲乐譬喻为火炭坑；它们带来许多的痛苦及失望，而且它们本身含有极大的危险性。』如此以智慧如实知见……使到对物质世间的执取毫无剩遗地止息。」

五、梦的譬喻

「居士，假设有个男人梦到美丽的公园、小树林、草地和水池，而在醒过来时，不再见到它们。同样地，居士，圣弟子如此思惟：『世尊把各种欲乐譬喻为梦；它们带来许多的痛苦及失望，而且它们本身含有极大的危险性。』如此以智慧如实知见……使到对物质世间的执取毫无剩遗地止息。

六、借来之物的譬喻

「居士，假设有个男人向别人借了一辆华丽的马车和宝石耳环。在那些借来之物围绕之下，他去到市场。在见到他时，众人说：『朋友，那是一个富翁！富人即是如此享受他们的财富。』而无论在何时，当物主们见到他时，就会取回他们的东西。居士，你认为怎样？那是否足以令该男人感到沮丧？」

「是的，尊者。为什么呢？因为物主们已拿回了他们的东西。」

「同样地，居士，圣弟子如此思惟：『世尊把各种欲乐譬喻为借来之物；它们带来许多的痛苦及失望，而且它们本身含有极大的危险性。』如此以智慧如实知见……使到对物质世间的执取毫无剩遗地止息。」

七、果树的譬喻

「居士，假设离某个村子或城镇不远之处有座茂密的小树林，在里面有一棵树长满了水果，但连一粒都没有掉到地上。其时，有个正需要水果、正在寻找水果、正在四处寻找水果男人到来，走进该树林，见到了那棵长满水果的树。当时他想：『这棵树长满了水果，但连一粒都没有掉到地上。我懂得爬树，所以就让我爬上这棵树，随我所欲地吃多少水果，然后再装满我的袋子。』而他就那么办。其时，来了第二个正需要水果、正在寻找水果、正在四处寻找水果、且手带把斧头的男人，他也走进该树林，见到了那棵长满水果的树。当时他想：『这棵树长满了水果，但连一粒都没有掉到地上。我不懂得爬树，所以就让我把这棵树从根部砍倒下来，随我所欲地吃多少水果，然后再装满我的袋子。』而他就那么办。居士，你认为怎样？如果那已爬上树的第一个男人不赶快下来，当该树倒下来时，他不是会断手、脚或身体的其它部份，而遭受死亡或致命的痛苦吗？」

「会的，尊者。」

「同样地，居士，圣弟子如此思惟：『世尊把各种欲乐譬喻为果树；它们带来许多的痛苦及失望，而且它们本身含有极大的危险性。』如此以智慧如实知见……使到对物质世间的执取毫无剩遗地止息。」

摘自《中部．小行事经》

有一次，当佛陀住在舍卫城附近的衹园精舍时，他向众比丘解释四种行事的方式：一、现在快乐，未来痛苦；二、现在痛苦，未来也痛苦；三、现在痛苦，未来快乐；四、现在快乐，未来也快乐。在此摘录了佛陀对「现在快乐，未来痛苦」的行事方式的解释。于该经中，佛陀说：

「诸比丘，假设在热季的最后一个月时，有一个玛卢瓦藤豆荚爆开，而有一粒蔓藤的种子掉在一棵娑罗树下。其时，住在该树的树神害怕、不安且恐慌，但该树神的朋友、同伴及亲戚们——花园的神；公园的神；树神；住在药树、草及森林大树的众神——都前来聚会，安慰他道：『别害怕，贤友，别害怕。或许会有只孔雀来吞食掉该玛卢瓦藤的种子，或者会有只野兽来吃掉它，或者森林之火会烧掉它，或者樵夫会带走它，或者白蚂蚁会吃掉它，或者它根本没有生长能力。』但并没有孔雀来吞食掉该种子，没有野兽来吃掉它，没有森林之火烧掉它，没有樵夫带走它，没有白蚂蚁吃掉它，而且它还真的有生长能力。当受到雨云的雨水滋润时，该种子就应时发芽。该玛卢瓦藤柔软有毛的嫩藤就会缠绕着那棵娑罗树。其时，住在该娑罗树的树神想：『我的朋友、同伴及亲戚们……前来聚会时，是见到该玛卢瓦藤的种子会带来什么未来的怖畏，而安慰我？此玛卢瓦藤柔软有毛的嫩藤之触觉是多么地令人愉悦！』随后，该藤缠着那棵娑罗树，在其上形成一个华盖，于其四周形成垂帘包围着它，以及破裂该树的主干。到那时候，住在该娑罗树的树神才醒悟：『这就是他们于该玛卢瓦藤的种子中见到的未来之怖畏。由于该玛卢瓦藤的种子，我现在正遭受着痛苦、忧恼及刺穿的感受。』

同样地，诸比丘，有某些沙门与婆罗门的教理及见解是如此：『欲乐是没有危险的。』他们享受各种欲乐，跟束着发髻的女出家人一起享乐。他们说：『那些沙门与婆罗门在说舍弃欲乐和形容对欲乐的透彻了解时，他们是见到欲乐有什么未来之怖畏？此女出家人柔嫩之手臂的触觉是多么地令人愉悦！』所以，他们享受各种欲乐，而在如此行事之下，当身体毁坏而死之后，他们投生到苦界、恶趣、堕处，甚至是地狱。在该地，他们遭受痛苦、忧恼及刺穿的感受。他们说：『那些沙门与婆罗门在说舍弃欲乐和形容对欲乐的透彻了解时，就是见到这未来之怖畏。即是因为欲乐、缘于欲乐，我们现在正遭受着痛苦、忧恼及刺穿的感受。』

这就是称为现在快乐，而于未来成熟时痛苦的行事方式。」

◇　◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇