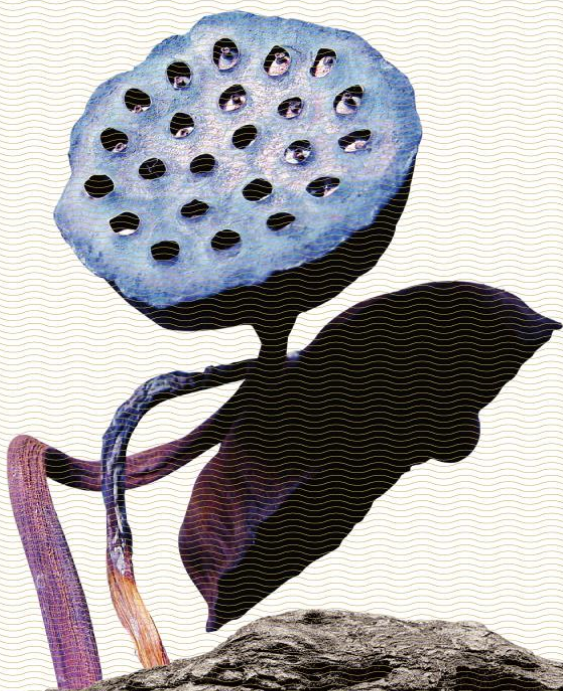


覺醒吧

世界

Awaken,
Oh World!

「緬甸」烏·雷瓦達尊者／著
(Ven. U Revata)



觉醒吧，世界！

Awaken, Oh World!

〔缅甸〕乌·雷瓦达尊者著
(Ven. U Revata)

英文编辑：

牟尼行比库 (Bhikkhu Moneyya)

寻空比库 (Bhikkhu Suññātagavesaka)

悉尼的加利 陈 (Gary Chan in Sydney)

弟子合译

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!

礼敬彼世尊、阿拉汉、正自觉者！

觉醒吧，世界！

Awaken, Oh World !

本书为非卖品，免费赠阅。

为免费赠阅而重印本书

无须经作者同意。

请避免擅自更改或增删任何内容。

英文版：2006年9月

中译第一版：2013年10月

中译第一次修订版：2016年10月

献给我的双亲
是他们把我带到这世间
并抚养我长大

SABBADĀNAṂ DHAMMADĀNAṂ JINĀTI.

法施胜一切施！

法的赠礼——非卖品

目 录

致谢	9
作者序	11
中译序	15
中译凡例	17
人类在做些什么	19
生命的真正保护	48
天神的三句话	73
布施什么	94
死随念	116
深妙的法	141
一个人想要做些什么	168
参考资料（英文版）	193
参考资料（中译本）	195

觉醒吧，世界！

细目

致谢.....	9
作者序.....	11
中译序.....	15
中译凡例.....	17
人类在做些什么.....	19
人类在做些什么.....	19
《渡越瀑流经》.....	23
四种瀑流.....	25
欲的瀑流.....	25
有的瀑流.....	27
邪见的瀑流.....	30
无明的瀑流.....	31
如何明辨善恶.....	35
对于放逸者而言，四恶道是他们永久的家.....	40
投生到善趣或恶道的机率.....	40
《单孔轭经》.....	43
《无畏经》——四种害怕死亡之必死者.....	44
藉由行于中道而渡越瀑流.....	46

生命的真正保护	48
生命的保护.....	49
两个问题.....	50
第一个问题：什么是生命的真正保护.....	50
《自护经》.....	51
烦恼的三个阶段.....	54
《自心经》.....	57
维达度跋王的故事.....	60
第二个问题：如何建立生命的真正保护.....	65
持戒.....	66
修定.....	66
修慧.....	68
结论.....	70
天神的三句话	73
每一个果都有它的因.....	73
天界的殊胜欲乐.....	74
天神的死因.....	76
天神将死的预兆.....	77
天神的三句话.....	79
前往一个好的目的地——人间.....	79
布施.....	80
持戒.....	81
难达王子的故事.....	82

禅修.....	85
获取好收获的利益.....	86
信是人类最佳的财宝.....	86
信为旅途资粮的保证.....	87
信是种子.....	88
以信渡越瀑流.....	89
坚固地住立——初道与初果.....	89
苏郎拔他的故事.....	89
初果圣者与凡夫的巨大差别.....	90
如何选择正确的导师.....	91
布施什么.....	94
有果必有其因.....	95
布施的利益.....	97
《施何经》.....	103
布施食物给予体力.....	104
布施衣服给予美貌.....	104
布施车乘给予安乐.....	107
布施灯明给予目力.....	108
布施住所给予一切.....	109
《韦喇马经》.....	110
教导法者给予不死.....	113

死随念	116
生与死	117
见到尸体是吉祥的事	120
死亡的原因	122
天神苏拔马的故事	124
织工之女的故事	128
笑迎死亡	138
深妙的法	141
新年快乐	141
三个关于因果运作的提问	143
法的因与果	144
如实知见四圣谛	145
梵天请求佛陀说法	153
四种人	156
第一种人：略开知者	157
第二种人：广演知者	159
第三种人：所引导者	160
第四种人：文句为最者	162
菩萨证悟佛果	163
一个人想要做些什么	168
要思考的几个问题	170
心的希求	170

获得机会去做想要做的	172
朝向目标	174
那些敢于葬送自己性命的人	174
寻求理解的世间	175
差异中之共性	176
无师自通的技能	174
短寿的现实	177
这难道不是生命中该做的吗?	178
业债	179
欲乐犹如大肉块	180
烦恼是补剂吗?	180
真正的平静——出离	181
招引危险	182
拥有相同错见者之苦	182
那些已作预订的人	183
认知真理——最本质之处	184
那些奴役自己的人	184
继续令人疲累的旅程	185
欲乐、根门与苦	186
疲累之因	187
敢于认同不成文的约定	188
一个人想要做什么	188
如何让心随你所愿	189
心的发展阶段	190

渴爱与智慧之间的争论	191
那就是我想要做的	192
参考资料（英文版）	193
参考资料（中译本）	195

致谢

首先，感恩我的戒师帕奥西亚多，他依据巴利三藏与义注，引导我们走上导向灭苦的正道。

其次，感谢许多来自各国的禅修者，他们建议将我的开示汇编成书，其中大多是 2005 年期间在帕奥禅林所作的开示，另一些则讲于新加坡。依照我的学生们的建议，开示被重新整理，补充了更多巴利经典与义注的内容，最终版本再汇编为此书。

感谢一位越南的比丘尼，她付出大量时间与精力将录音听写成文，使此书得以依此为原始文稿作编辑出版。

感谢悉尼的陈盖瑞先生 (*Mr. Gary Chan*)，缅甸帕奥禅林的牟尼行尊者 (*Venerable Moneyya*)、觅慧尊者 (*Venerable Paññāgavesaka, Mr. Myo Tun*) 和寻空尊者 (*Venerable Suññātagavesaka*)。感谢他们为制作此书所提供的帮助。

特别感谢寻空尊者，若没有他的努力，此书将无法完成。

感谢所有人的付出。

雷瓦达比库
(*Bhikkhu Revata*)

觉醒吧，世界！

于帕奥禅林

2006年8月26日

作者序

希望唤醒那已在无明黑室中熟睡许久的世间，作者因而将此书命名为《觉醒吧，世界！》(*Awaken, Oh World!*)。

生死轮回的开端是无法察知的。其起点是未知的，也是不可知的。由于被无明所蒙蔽、为渴爱所束缚，我们所有人一直在无止尽的生死轮回中流浪和游荡。现在我们依旧因循老路在流浪、在游荡，我们还将继续如此直到不可想象的无限久远的未来，除非我们能驱散那束缚我们于生死的无明阴云。

“由于无明，这个世间是盲的。”这是佛陀的话。什么是无明呢？不了知真相，视错为对、视对为错，即为无名。它是痴。有些东西我们还不了解，但仅仅如此并非无明。另一方面，如实了知，以对为对、以错为错——这是正见。

以正见建立正思惟；以正思惟建立正行。

没有正见，我们会迷路，会误入歧途，因此，明辨善恶非常重要。许多人觉得这轻而易举，甚至常人都认为自己清楚善恶之别。然而，当阅读开示**“人类在做些什么”**的时候，你也许会意识到大多数人都在欺骗自己。

为了知道何谓善与何谓不善，一位佛陀必须出现在世间。就如太阳升起驱除黑暗，佛陀出现荡涤无明。只有当佛陀出现于世间，我们才能懂得什么是善与什么是不善。

第一个开示将把你从无明之室的长睡中唤醒，让你从善恶不分的黑暗中醒来。开示还清楚阐明了当一个人身坏命终之后，要再投生为人是何等困难。希望这会帮助你获得正见，并明白自己正在做些什么。这也许会激发你深入地探寻自己还需要做些什么。（如此，）你将会觉醒！

第二个开示告诉你什么是**“生命的真正保护”**，以及如何培育真正安全的生命。（如此，）你将会觉醒！

在生死轮回中，有时我们投生为人；其他时候，投生为动物或天人；还有些时候，投生为地狱众生或饿鬼。尽管我们了解人和人间，我们中的大多数对天人及他们的世界却知之甚少。第三个开示（**“天神的三句话”**）将告诉你天界是何等美妙，天人又是何等美丽。它将提醒你，我们人的生存状态是一个宝贵的机会，并指出作为人，如何获取有益的收获。这是来自天界的启示。（如此，）你将会觉醒！

作为人，我们会历经生死。在生与死之间，我们会做许多事情。有时，我们是施与者；有时，我们是接受者；我们互相给予。但许多人并不知道要布施什么、如何布施，或者布施给谁。对此，第四个开示（**“布施什么”**）给出了答案。开示还（进一步）讲解了什么是我们可以给予的至上布施。（如此，）你将会觉醒！

“这个世界是盲的。”这是佛陀的话。第五个开示**“死随念”**将阐明佛陀话中的含义。

人总有一死。有一天，我们都必将死去。在我们出生的那天，我们哭而他人笑；在我们死去的那天，别人将哭泣。我们也要跟他们一起哭泣吗？不要！这个开示讲解了我们应该怎么做。（如此，）你将会觉醒！

“深妙的法”是第六个开示。它解释了什么是真正的快乐，以及如何寻找真正的快乐。开示指出大多数人在感官世界中寻求快乐，然而，真正的快乐无法从外部世界获得。事实上，大多数人并不熟悉真正的快乐。沉迷于通过感官对象或体验来求取快乐让人精疲力竭。真正的快乐是平静的、寂静无害的。真正的快乐是内在的。藉由自身的体证、通过习禅，我们获得真正的快乐。我们需要知道如何系统次第地禅修。这些是开示**“深妙的法”**中所阐述的内容。（如此，）你将会觉醒！

明辨是非善恶是第一步，这会巩固我们的知见。最后一篇文章**“一个人想要做些什么”**讲述了这个课题。你将会看到许多小标题，比如**“心的希求”****“获得机会去做想要做的”****“那些敢于葬送自己性命的人”**等等。在阅读每一部分的时候，请深深省思。唯有如此，你才能了知其中更深刻的含义，并获得正见。藉此正见，我们将被引领上正确的道路。通过修行，总有一天，我们将证悟圆满并获得真正的快乐。那天，我们将觉醒。无明的乌云将被彻底

觉醒吧，世界！

驱散。一个崭新的人将“诞生”。对于这个人，我们可以说：“应作已作。”

觉醒吧，世界！

雷瓦达比库

(Bhikkhu Revata)

于帕奥禅林

2006年8月18日

中译序

乌·雷瓦达尊者的开示平白易懂，深入浅出，总能给不同层次的弟子以启示：让初学者得窥佛法真谛，令迷途者重拾正见，为深入修学者扫除障碍。

尊者的开示常以巴利三藏的经文为主线，以注疏作参考，结合日常生活中或禅修道路上所遇到的问题作深入的讲解，从而引导大家树立正确的知见。

将此书的书名译为《觉醒吧，世界!》，借一位贤友的话来说，“醒来吧”太温柔，“醒悟吧”在这无明深重的世间又太艰难，取其中间“觉醒”，希望世人能从“觉醒”到“醒悟”而成为佛陀真正的弟子。

开示中所引用的经文，凡能找到出处的，都尽量尝试按巴利经文来翻译校对，希望藉此尽量减少由于语言的多次转换而造成的语意变化与缺失。所有依巴利原文翻译的经文，均在脚注中注明出处，以方便读者查阅原文。

其中《天神的三句话》以尊者“生命之省思”系列开示中的同名开示为中译底本修润编辑。《死随念》，参考了尊者“生命之省思”系列开示中的《生与死》。《人类在做些什么》，参考了 Sayalay Majjhata 的中译本。在此向上述开示的译者表示感谢。

初版时，*Eric* 贤友投入了许多精力和时间依英文原文

校对译稿、修润文字，并于付梓前再次校对定稿；和峰、水晶和秋天的雨三位贤友校对全书；杨玲贤友美工设计；大修师父和真实贤友提供各种帮助，还有众多贤友热心提供封面图片。

再版修订时，根据英文新版改动之处做了重译，并修正了初版中一些疏漏、不完善之处。Sayalay Karuṇāvihārī 拨冗审校本书，并给出极为精准细致的修改建议；和峰贤友对照英文版再次校对；罗朝虎贤友提供多个精美的封面设计稿，并由尊者最终选定。

在此，向 Sayalay Karuṇāvihārī、大修师父和众贤友一并致谢。

此中译本的完成汇聚了尊者许多弟子的努力，所以译者使用“弟子合译”。然而，书中若有任何误译与疏失，仍应归咎于本人的粗心以及能力有限，请读者原谅。

最后，以此法施的功德回向给我们的父母亲、师长、同梵行者、所有追求正法的人，以及一切有情，愿大家随喜的功德成为早日证悟涅槃的助缘！

中译者

2016年10月

中译凡例

- 一、 脚注编号后若标有星号“*”，表示该脚注为英文原版的脚注或脚注内容来自英文内文；凡未标星号者，皆为中译者的补注。
- 二、 中译时，在各开示增加了小标题，以方便读者查找。新加的标题为灰色底色，以区别于英文原有的小标题。
- 三、 文中圆括号“()”中的内容，为英文版原有内容；大方括号“[]”中的内容，为中译者所补充；经文中的补注则使用小方括号“[]”，其内容由译者在翻译巴利语时根据上下文的意思而添加，以使句子通顺以及文意清晰。
- 四、 为了区别英文与罗马体巴利，英文字体为 *Times New Roman* 斜体，巴利为 **Times New Roman** 正体。
- 五、 书中所引用的巴利经文，部分译自巴利圣典；为最大限度保持圣典的原意，译文采用直译法。译自圣典的经文在脚注中皆标明出处，方便读者查阅巴利原典。其他经文则依英文翻译。经文部分以楷体粗体标出。
- 六、 巴利圣典底本来自“巴利三藏电子词典”（简称 PCED，版本 1.9.4.0），为内观研究所（VRI）出版的

缅甸第六次圣典结集的罗马字体版〔*Chaṭṭha Saṅgāyana Tipitaka Version 4.0*，即CST4〕。

- 七、 本书对部分专有名词的翻译采用玛欣德尊者编写的《中国上座部佛教专有名词巴利音译规范表》。当这些专有名词在文中第一次出现时，一般会在新音译之后附上罗马体巴利原文与传统译法，以方便读者对照，如：阿拉汉〔*arahant*，阿罗汉〕，巴拉密〔*pāramī*，波罗蜜〕，沙利子〔*Sāriputta*，舍利弗〕。
- 八、 本书所附巴利原典出处，多使用缩略语。所涉文献的缩略语列出如下：

Mv. = Mahāvagga	律藏第三册·大品
M. = Majjhima-nikāya	中部
S. = Saṃyutta-nikāya	相应部
A. = Aṅguttara-nikāya	增支部
Dp. = Dhammapada	法句
It.=Itivuttaka	如是语
DhsA.=Dhammasaṅgani- atṭhakathā	法集义注
Mv.1.5	律藏·大品·第1篇·第5经
S.3.59	相应部·第3册·第59经
A.5.31	增支部·五集·第31经
It.60	如是语·第60经

人类在做些什么¹

人类在做些什么²

人类在做些什么？

你将如何回答这个问题？

思考一下，这是个值得深思的问题。我们投生为人，度过短暂的一生。然后，有一天，撇下人的躯壳，我们死了。从生到死的过程如白驹过隙，在这短暂的旅途中，我们人类到底在用自己的生命做些什么？

这个问题问来容易，却难以回答。来自各行各业、不同阶层的人都在为财富、名望、口碑、赞赏、尊敬与地位而奋斗。因为达成这些惯常的目标，基本上标志着他们在世间的成就，所以他们渴求这些。那些已获得或者继承了财富与名望的人被誉为成功且具影响力。他们受人仰慕，因为他们选择的生活方式为世人所熟知和接受。由于他们的目标与“公众首肯”的世间目标一致，他们存续着世俗

^{1*} 译自乌·雷瓦达尊者(Venerable U Revata)的英文开示“*What Are Humans Doing*”。尊者曾在2005年10月10日于缅甸的帕奥禅林以及2005年11月于新加坡的双林寺&三皈依(Shuang Lin Monastery & Tisarana)作此开示。

开示文字由寻空尊者(Bhikkhu Suññātagavesaka)英文编辑。

² 灰色底色的小标题是中译时添加的，以方便读者。

的社会秩序。对他们来说，生活看起来安全、无虑、可知，但这种生活方式只会将他们束缚于渴爱与执取，并强化现状。然而，还有另外一些人却在精勤努力以止息渴爱和执取。这些人不随众见，逆流而上，他们受到公众、乃至自己家人的冷遇。令社会感到不解的是，一个心智正常的人为何会愿意选择与大众公论背道而驰。

改变令现状受到威胁。对于那些被“落下”的人来说，这无异于遗弃。亲人们实在不愿意他们关爱的人发生变化。人们认为若彼此都在掌控中，会比较让人安心，他们情愿一切照旧。

对于那些认知水平局限于感官知见的人们来说，要认可或接受他人深远的蜕变是艰难的。他们认为自己的朋友或亲爱的人已经失去理性，否则，还有什么原因能让他们舍弃过往熟悉的一切呢？这整个过程让他们感到困惑、恐惧。不难想象，他们为此万分苦恼。

人类伴随渴爱而生，伴随渴爱而活，大多数也将伴随渴爱而死。这就是为什么我们的佛陀说：“**渴爱引领世界。**”我们围绕渴爱来计划自己的行动与追求，增进并守护渴爱。我们中有许多人极力劝阻那些试图止息渴爱的人，甚至连让他们尝试都不允许。渴爱是痛苦之路。

我们无法回避这个问题：人类在做些什么？我们到底在做什么？我反复思索，希望能找到答案。然而，正确的答案既不显而易见，也非唾手可得。

无疑，除了谋生，我们在生命中还有更多的事要做。食物、衣服、住处和金钱对于安定幸福的人生固然重要，但它们本身并不能赋予我们的生命以真正的意义或目的。

我意识到人存在的目的并非仅为了累积财富或名望，我们活着也不纯粹是为了获得公众的赞扬、钦敬、世俗地位或自己名下的高等学位。理智指出生活不仅是这些，还有更多。虽然，我认为自己明白了，但在初次思考这个问题时，我并不真正知道该做什么，或者需要做什么。后来，我认识到：当我们终于知道自己正在做什么的时候，才会开始懂得自己需要做什么。

和许多人一样，我曾徒然地尝试通过教育来寻找目标与成就，然而很快我发现到它的局限与界限。为了探寻渴望得到的答案，我最终转向具一切知智的佛陀的教导，他的智慧无局限且无边界。由此，我才真正开始明白我们人类在做些什么，以及我们还需要做什么。

让我们来研究两个重要的问题：

1. 我们在做些什么？
2. 我们还需要做什么？

这两个问题是今晚开示的主题，以《相应部》《增支部》《法句》《阿毗达摩》与义注的相关内容为依据。

作为比库，我的责任是竭尽所能将佛陀初、中、后皆善妙的正法传递下去。以此为目的，让我从第一个问题开

始：人类在做些什么？我曾向不同的人提出这个问题，得到的答案形形色色。当然，他们的回答取决于各自的好恶，但总而言之，我所听到的通常是以致力于达到世间物质上的成功、地位与安全为主旋律的各种变调。这根深蒂固的愿望定下了他们生命的航向。为此，大多数人希望能获得充足的教育或培训来武装自己，从而竞争到好的工作。有了好的工作，他们期盼能赚取许多金钱，增加财富，并改善社会地位。他们认为，要在世间获得成功，这是符合逻辑的道路。他们相信可以在世俗成就中找到快乐。

跟你们一样，我也是个人，人类社会的一员。我的确想要知道我们在这儿干什么，更具体地说，我应该做些什么，为什么。

这些简单的问题具有深远的意义。为了得到正确的答案，一位佛陀必须出现于世间。虽然我们的佛陀在许久以前已经般涅槃，但他的教导被保存了下来，先是口口相传，后来记录成文，并由一代接一代的比库传承到现在，已超过 2500 年。

令人开心的是，佛陀的教法至今仍能保持原貌，它被一丝不苟地记录、保存，可以通过阅读来学习。有些经文通俗易懂，其他则难以掌握。在这种情况下，由于比库可以结合不同的经典为大家解说，他们的角色显然很重要。

《渡越瀑流经》

今晚开示引用的第一篇经来自《相应部·有偈品·诸天相应》，名为《渡越瀑流经》³（Oghataraṇasutta）。taraṇa 是渡越，ogha 是瀑流。

一时，世尊住在沙瓦提城〔Sāvattihī，舍卫城〕揭德林〔Jetavana，祇园〕给孤独园。当时，在深夜，有位容色殊胜的天人照亮了整个揭德林，来到世尊之处。来到之后，礼敬世尊，然后站在一边。站在一边的那位天人对世尊这样说：

“友⁴，你如何渡越瀑流呢？”

“朋友⁵，我不停留、不挣扎，渡越瀑流。”

让我们考察一下义注所提及的天人的态度。天人心中生起这样的念头：“我知道佛陀已经渡过瀑流，也知道瀑流是什么，但我不知道他是如何渡过的。佛陀只需告诉我他是怎样渡过的，我将立刻明白。”看来天人颇为自负。

作为一切知者，佛陀了知说话的适当时间、适当对象、适当地点与适当方式。他看出天人的慢心，因而故意给他

³ 《渡越瀑流经》：译自 S. 1. 1。

⁴ mārisa：先生，阁下。“友”（mārisa）是诸天人亲切表示的语言。（《巴汉字典》）

⁵ āvuso：贤友，朋友〔对同辈或晚辈的礼貌称呼；若是出家人之间，则是对瓦萨小的比库的礼貌称呼。〕（《巴汉字典》）

一个晦涩难懂的回答。佛陀知道天人现在我慢膨胀、自以为有智慧，必须让他谦恭下来。除非天人先改变自己的态度，否则他将无法领悟教法，于是佛陀有意令他迷惑以破除其我慢。这是真正意义上的爱，示现了佛陀深切的慈悲。听到佛陀的回答后，天人感到难为情，由于不能了解其含义，他于是谦恭下来。然后，他问佛陀另一个问题。

“友，你如何不停留、不挣扎，渡越瀑流呢？”

“朋友，当我停留的时候，我下沉；朋友，当我挣扎的时候，我被卷走。朋友，我不停留、不挣扎，渡越瀑流。”

听到回答，天人洞见佛陀话中的含义，当下成为一位初果圣者。

虽然几乎所有《相应部·有偈品·诸天相应》中的经文都很简短，但天人和梵天人的心十分敏锐，他们能洞见真义，并在听后直接体证教法。而我们人类即使是阅读思惟后，还是难以理解这些经文更深层的含义。那些懂得阿毗达摩的人知道瀑流所指，而其他则还不知道。

初读此经时，我并不懂得它的含义。只有在看了义注的解释后，我才开始理解，不过仍然只是知识层面的了解，而非亲证。要明白经文所说已经很难，然而，要直接洞见其义则完全是另一回事。

为了尝试帮助你们了解我们人类在做些什么，以及我们还需要做什么，我想与大家分享此经的深意。

四种瀑流

天人的第一个问题是：

“你如何渡越瀑流呢？”

在此，我们需知何谓瀑流。阿毗达摩中说到四种瀑流。它们是：

1. 欲的瀑流 (kāmogha)；
2. 有的瀑流 (bhavogha)；
3. 邪见的瀑流 (ditthogha)；
4. 无明的瀑流 (avijjogha)。

就如自然界的大洪水将人与动物卷入大海，这四种瀑流将众生冲入生死轮回的汪洋。

我先解释第一种：

欲的瀑流

这是对五种感官快乐——可见、可听、可嗅、可尝与可触的对象——的欲望与渴望。有情因此被困于欲界的轮回，即人间、天界和四恶道。

人们不断地追逐欲乐，试图占有感官目标。我们难以抗拒、被其吸引，时刻忙着追求美妙的色、声、香、味、触而无法自拔。我们对它们的欲望无异于贪。我们相信没有它们自己就没法活。对于我们中的许多人，满足对欲乐的渴望成了人生的核心目标。

在佛陀时代，有以高沙喇（Kosala，拘舍罗）巴谢那地（Pasenadi，波斯匿）王为首的五位国王。这五位国王完全醉心于五欲的享受，此时，他们心中浮现出一个问题：“诸欲以何为首？”

他们有些说：“色为欲乐之首。”有些说：“声为欲乐之首。”有些说：“香为欲乐之首。”有些说：“味为欲乐之首。”有些说：“触为欲乐之首。”

由于他们都无法说服对方，高沙喇的巴谢那地王说：“亲爱的朋友们，来，让我们去亲近世尊，并向他请教。世尊怎样回答，我们就如是记住。”

“好的，亲爱的朋友。”其他国王回答。于是，以巴谢那地王为首，这五位国王来到世尊之处，礼敬世尊后，坐在一边。大家坐下后，巴谢那地王向世尊叙述了他们的整个讨论过程，并问道：“尊者，哪一种才是欲乐之首呢？”

“大王，我说，五欲以何为首取决于哪一种最令人愉悦。大王，那些同样的色对一个人是可喜的，对另一个却不是。当一个人欢喜并完全满足于某些色时，他不会再渴

望任何其他比这更高等或更高尚的色。对于他来说，那些色是最上的；对于他来说，那些色是不可超越的。”

佛陀以同样的方法对其他四种感官所缘作了解释。

可以想象，那些国王们享受每一种欲乐，但他们很想知道哪一种欲乐最重要。

不分老少，人们都沉浸于感官快乐中。为什么人们想要财富、名声和地位？那是由于对感官享受的欲求与渴望。他们相信财富和权力会带来快乐无忧的生活，并能满足他们的所有愿望。

从世俗的角度我们可以看到，大多数人都受控于对欲乐的渴求与贪爱，生亦如是，死亦如是。他们被欲乐的瀑流冲走，沉没于其中，渡越对他们来说十分困难。

有的瀑流

这是色界梵天人与无色界梵天人的希求与渴望，也是对禅那的执取，禅定将带来梵天界的再生。

在帕奥禅林，许多禅修者通过入出息念培育定力。当定力提升，他们最终将可进入安止定的深定。那些已经获得禅那的禅修者会体验到定力逐步加深的各个阶段，称为初禅、第二禅、第三禅与第四禅。

根据佛陀的教导，有定力者可如实知见。因此，在培育强而有力的安止定直到第四禅后，禅修者会接受指示修习四界差别，从而如实知见究竟色法。

当禅修者能系统地辨析组成身体的四界⁶后，随着定力的提升，身体开始发出光。若继续修习，光（通常初见为灰色）会开始从灰色变为白色。之后，变得越来越亮，直到整个身体被体验为一团光。在适当的时候，这种知觉到的光将破碎为非常小的微粒，称为色聚（rūpa-kalāpa）。继续修习，禅修者将在不同色聚中看到八种、九种和十种色法⁷。这八、九和十种色法就是组成色身的究竟色法。

一旦禅修者能够辨析内在的四大直至究竟实相，他们将连续辨析外在的四大。他们看到所有外在的有生命和无生命的所缘都只是快速生灭的色聚。这时，他们不再看到男人、女人、树木或者其他概念法，而只看到色聚快速地生灭。正如佛陀所教导的，他们如实知见色法。

⁶ 四界的“界”（dhātu），也叫大种（mahābhūta），mahā是大，bhūta是已经存在的意思。因而“四界”也称做“四大”。四界即地、水、火、风。

⁷ 色法：四界以及四大所造色称为色法。四界即地、水、火、风4种；四大所造色包括颜色、气味等等，有24种：一共有28种色法。

下一步，禅修者开始辨识究竟名法。通过此修习，他们将能知见生起的心路⁸，这包含一系列心识刹那，以及在每个刹那生起的心及其相应心所⁹。¹⁰心的生灭非常快速。

当禅修者如实知见究竟名色法的快速生灭后，他们常常会报告说生命真苦。他们说：“我不想再有任何生命。”有时我会问他们，如果不能在今生止息苦，他们想投生到哪里？他们回答想投生到梵天界。他们认为投生到梵天界将能令他们减少许多苦，因为色界梵天人只有眼根与耳根，而没有鼻根、舌根和身根。这意味着他们能从对香、味和触的欲求与渴望中解脱。与此相比，我们人类对这些感官快乐是多么的饥渴！

那些有悚惧感、有智慧的禅修者开始意识到具有这些根门本身就是问题。如果一位禅修者已经修习、精通初禅，

⁸ **心路**：巴利语 *vīthi*，意为道路、路线、轨道、过程，在此是指心路，或作心路过程。诸心在识知所缘时，并不会杂乱无章地生起，而是依照心的定律有条不紊地一个接一个地生起。诸心依照规律生起于诸门的过程，称为“心路”。

⁹ **心所**：心所的巴利语为 *cetasika*，由 *cetas*〔心〕再加 *ika*〔的〕组成，可以将之理解为“属于心所有的”。心所与心都称为名法。执行识知对象作用的称为“心”，伴随着起作用的其他心理称为“心所”。有 52 种心所。

〔脚注 6-9 参考玛欣德尊者讲述的《阿毗达摩讲要》〕

¹⁰ 此处按尊者修改后的英文内容翻译，即“*With this practice they actually come to know and see the arising of mental process which consists of a series of mind moments, with the presence of consciousness and its associated mental factors in each mind moment.*”

可以随意进入初禅，若能在临终时进入初禅，他将投生到色界的初禅天。

有的瀑流是指对梵天生命与禅定的执取。由于对色界与无色界梵天的希求与渴望，基于对禅那的执取，有情被有的瀑流冲走，沉没于其中，渡越对他们来说十分困难。

邪见的瀑流

有 62 种邪见¹¹，其中我们须舍弃的、最主要的邪见是有身见。我们因此邪见而受苦，并有堕入四恶道之一的危险，所以需进一步修行以去除有身见的邪见。

在亲见究竟名色法之后，禅修者转修缘起（paṭiccasamuppāda），通过修习缘起而亲证因果。一旦能直接体证因与果，他们将继续修习观禅。在此阶段，他们观照一切名色法及其因果的无常、苦、无我三相。当禅修者的观智成熟，道智生起。这时，他（她）将见到涅槃——名色法的灭尽。

诸道智生起时，烦恼将被次第断除。当证得第一道时，随之而来的是入流果，觉悟的第一果，一个人成为初果圣者（须陀洹）。在获得这深刻证悟的时候，有身见、疑与戒禁取见的烦恼被永久性地根除。证得入流果的人可以清楚知见自己烦恼的运作。他们了知“邪见”是对错信有“我”

¹¹* 62 种邪见：见《长部·梵网经》。

“我的”“我的我”这些概念的粗劣或微细的执著，不再把贪看作“我的”贪，也不再把瞋看作“我的”瞋。并且，他们再也不会故意或有意识地做出可能导致投生于四恶道的身语行为，从而伤害自己。

然而，对于大多数人，邪见的洪流是不可阻挡的。尽管有要止恶的最良善动机，我们就像被编程的机器人一样身不由己，继续沉溺在不善行中。其实，我们并非真正想改变，也不明白需要作出改变的根本原因。这导致我们在四恶道中无止尽地受苦轮回。

由于邪见，无数有情被邪见的瀑流冲走，沉没于其中，渡越对他们来说十分困难。

无明的瀑流

无明是指不了知四圣谛：苦、苦集、苦灭与导至苦灭之道。

辨识究竟名色法即是直接知见第一圣谛——苦谛。

体证因果即是直接知见第二圣谛——苦集。

证得不死、涅槃即是直接知见第三圣谛——苦灭。

为了直接知见第一、第二和第三圣谛，必须修习戒、定、慧三学。第四圣谛即是修习导至苦灭之道。

根据佛陀所教导，

从世俗谛来说，我们看见男人、女人、狗、天人等等，但从究竟谛来说，这些并不存在，只有究竟名色法。

那些洞见究竟名色法的人能如实知见。他们赞同佛陀所说；他们恭敬法；他们敬奉僧。正见照亮他们的生命。

你可曾探究过我们为什么会生为男人或女人？我们看到周围的男人和女人，狗、鸡和鸟，为什么我们投生为人，而其他则生而为狗、鸡或鸟？原因是无明。为了让这更容易理解，我将告诉你们一位禅修者修习缘起时所看到的——过去因如何带来她今生的现在果。

她是一位受过教育的女人，住在一个大城镇。

当直接体证造成今生的原因时，她看到自己上一世临终时发生的事。那是一件善行——她供养水果给一位比丘。在那生，她是一个贫穷又没有受过教育的村妇，她对自己的生存状态感到难过且不满。

在供养水果给比丘的时候，她发愿要成为一个受过教育的女人。这件事（供养水果给比丘并发愿成为受过教育的女人）的影像在她临终时出现，犹如重新造作一次。正是这个愿望（以及）她临终时刻的所缘，为她在今生带来所希求的结果。在此个例中，有五个原因造成现在的果，它们是：

1. 无明 (avijjā)：她错信确实有住在大城镇中受过教育的女人。

2. 渴爱 (**taṇhā**): 想要过一个受过教育女人的生活的欲望导致强烈的渴爱。

3. 执取 (**upādāna**): 执著于要过一个受过教育女人的生活的想法带来强烈的执取。

4. 善行 (**kusala saṅkhāra**): 她供养水果给比库的善思产生行。

5. 业 (**kamma**): 她之前的行为 (今生或过去生) 在她临终时刻再次出现, 犹如重新造作一次。用术语来表达, 这即是业。

于此可见无明的瀑流、邪见的瀑流与欲的瀑流之间的关系。无明, 即不了知真相, 导致对愿望的执著生起。此处, 她的愿望是过一个受过教育女人的生活。由于无明, 我们人类面对许多无法预料的危险。为了说明这一点, 我讲个故事。

有一天, 一对夫妇开始穿越沙漠。他们给养有限, 由于在旅途中缺乏足够的食物和水, 他们很快就感到疲惫不堪, 甚至精疲力竭。幸运的是, 他们来到一个村庄, 一位善男子好意地为他们送上做好的食物。丈夫非常饥饿, 狼吞虎咽, 毫不节制。当时, 那位村民也将同样的食物喂给他的狗。

在穿越沙漠途中倍受煎熬的丈夫对自己的生存状况十分沮丧, 见此情景, 他的心里浮现出这样的念头: “哦, 做条狗更好。”

带着这样的想法，他继续吃，直到不适，当场撑死。下一世，他投生为一只狗。

由于无明，这个愚痴的男人认为狗真实存在，渴爱生起。

由于渴爱，执取生起。

由于执取，不善行生起。

由于不善行，业生起。

基于上述诸因，这个男人投生为狗。

这就是为什么我说：“由于不了知真相，人类面对许多无法预料的危险。”

假设有个囚犯，被关在一间有个小窗的小房中。因为生活极端苦闷，当看见鸟儿在窗外飞过时，他可能会想：“做只鸟更好。”如果该业成为他的临死所缘，下一生他将投生为一只鸟。

因为不了知真相，我们执著于好与坏、胜与劣、美与丑。

由于无明，我们渴望存在本身，任何形式都无所谓。对于我们中的大多数来说，投生到人间、天界或梵天界都无关紧要。实际上，我们想要存在的欲望是那么强烈，以致于我们甚至相信一个恶趣的生命也比完全不存在要更好。

欲的瀑流、有的瀑流、邪见的瀑流和无明的瀑流是难以渡越的瀑流，真实不虚。

它们彼此互为条件、因缘，互相强化、互相影响，彼此污染、或者相互支助。这是四种瀑流之间的关系。

如何明辨善恶

在佛陀对天人的回答中，我们看到“停留”与“挣扎”的字眼。现在，我们都明白瀑流是什么，你们理解佛陀的意思了吗？

“停留”是指做导致投生到四恶道的不善行。

“挣扎”是指做导致再次投生到人间、天界或梵天的善行。

为了更清楚明了，让我们看看大多数人是如何生活的。他们在做些什么？

他们通常在造作善行还是恶行？恶行！对吗？让我再问你们一个问题：

人们真正知道“善”与“不善”的区别吗？许多人会说：“是的，当然。甚至常人都知善恶之别。”你们同意吗？

让我引用佛陀的话（来说明）。一次，佛陀被问及，所有人都想要快乐，但为什么大多数人却不快乐。佛陀回答这是因为妒忌与悭吝。

由于这些烦恼，许多人为自己找寻快乐，但他们却忽略了他人的幸福，甚至到伤害别人的地步。然而，以错误的方式寻找快乐，带来的愉悦很少，痛苦却很多。最糟糕

的是，他们通常并未意识到自己是错的，因为他们善恶不分。你们也许不同意。若是如此，我再问你们几个问题。

当你早上读报时，新闻教给你什么？当你晚上看电视时，电视教给你什么？这并非针对你个人。媒体教导我们如何为自己的贪助燃。它轰炸我们，无休止地传递一个信息——只要长养并满足感官欲求，我们会找到快乐。它也宣扬和美化暴力。在追求感官满足的过程中，暴力常伴左右。简而言之，报纸与电视的内容充斥着增长贪瞋痴的教说。在媒体强有力的影响下，许多人迷失并误入歧途。

但是，过错真的在于大众传媒给我们所灌输的吗？毕竟，它只是给人们提供他们想要的和他们认为是好的。然而，孰好孰坏往往并不取决于我们如何认为。佛陀在许多经中指出了这一点。

一次，一位名叫答喇补德（Tālāputa）的著名舞台监督兼演员去见佛陀。他告诉佛陀，他的老师曾说因为演员用虚构的故事令人们欢笑，他们死后将投生为笑天人。他请教佛陀对此的看法。佛陀叫他不要问了。但是，这位舞台监督坚持，同样的问题问了三遍。于是佛陀告诉他，如果该业成熟，他将投生到笑地狱。原因是他将有烦恼、被污染的快乐带给大家，增长他们的贪瞋痴。

因此，佛教带给人类的利益之一是明辨善恶的智慧。这种“正见”对于自他幸福都是非常重要的因素。只有具备正见，我们才知道如何走在正道上。

听佛陀说完，舞台监督答喇补德放弃了他的演艺事业，出家成为比丘并修行。不久，他证得阿拉汉果。此即以正见行于正道的例子。

无正见之人常常基于无明而行事，追逐欲乐、渴求名声、饮酒赌博：这种不加约束的自我放任导致痛苦。相反，有正见的人做善行，比如布施、持戒、培育慈悲，以及通过禅修净化其心：这带来快乐。

在《法句》第 316 与 317 偈中，佛陀说：

三一六 不应耻而耻，应耻而不耻，
怀此邪见者，众生趋恶趣。

三一七 不应怖见怖，应怖不见怖，
怀此邪见者，众生趋恶趣。¹²

佛陀的这些话正是当今社会的写照。比如说，许多穷人以贫为耻，许多富人恃财而骄；其貌不扬者羞于其丑，容颜出众者因美倨傲。难道金钱和美丽就是羞耻与否的标

¹² 引自叶均居士翻译的《法句经》。但第 316 偈叶均居士的译文为“不应羞而羞，应羞而不羞，怀此邪见者，众生趋恶趣”，巴利 *lajja* 的意思为“耻辱”，羞与耻虽然都有不光彩，感到羞愧之意，但羞还有因被人笑话感到不自在、难为情的意思，故在此将“羞”改为“耻”。

尺吗？当然不是！无论贫富美丑，若一人有德，则无以为耻；若一人无德，即使他富可敌国又相貌堂堂，亦无以为傲。了解这些后，你们应时时省察自己将要做的是善还是不善。

希望这能帮助你们明白为什么人们并不真正清楚善恶之别。他们通常认为自己喜欢的就是正确的（善），不喜欢的就是错误的（恶），但善与不善无法通过喜恶来断定。对的不会错，错的也不可能对；善本身就是善，恶本身就是恶。个人的喜好并不能改变它们。

回到经文中来，天人的第二个问题是：

“你如何不停留、不挣扎，渡越瀑流呢？”

佛陀回答：

“朋友，当我停留的时候，我下沉；朋友，当我挣扎的时候，我被卷走。朋友，我不停留、不挣扎，渡越瀑流。”

“当我停留的时候，我下沉”是指若造恶，他将堕入四恶道；**“当我挣扎的时候，我被卷走”**是指若行善，他将仍投生为人、天人或梵天人；正是藉由既不停留也不挣扎的方式，他渡越瀑流。

根据佛陀所说：心自身原本是清净的，但由于与不善的心所相关联，如贪、瞋、痴、慢、妒与慳，它被污染¹³，

¹³ 心自身原本是清净的，但由于与不善的心所相关联，如贪、瞋、

并几乎总是倾向于不善行。在相关联的不善心所中，贪，即渴爱，引领这个世界。因此，我们看到世界各地都有人上街游行，索求他们所渴望的。有些寻求更好的薪酬，有些伺机报复，有些提倡残酷又另类的惩罚，有些支持死刑或政治改革，有些希望改良教育制度，有些甚至要求堕胎的权利。所有这些索求都根植于对欲望的饥渴，以及想将个人的观点看法付诸实施的愿望。显而易见，要满足所有这些欲求是不可能的。然而，当所求不得，人们会又气又恨，瞋怒在他们心中生起；相反，当得偿所愿，他们则乐且自傲。若他人成功，他们常生妒忌；但要是自己成功了又如何？他们往往变得目中无人。人们从早到晚一直在造作身语意的不善行，若是我们都因而受尽煎熬，又有什么好惊讶的呢？

痴、慢、妒与慳，它被污染：《增支部·一集·第49经》中说：“诸比丘，心是明净的。它为客来之随烦恼所污染。”(Pabhassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ. Tañca kho āgantukehi upakkilesehi upakkiliṭṭha.)

在《增支部注》(Manorathapūraṇī, 《满足希求》)中解释说：“明净”是指洁白、清净；“心”是指有分心；“客来”是指非俱生的，而是后来在速行的刹那生起的。所以从阿毗达摩的角度来理解，这句话是指：有分心原本清净无染，但由于后生的速行心被贪、瞋、痴、慢、妒、慳等不善的心所所染污，所以使心有尘垢、有杂染。

对于放逸者而言，四恶道是他们永久的家

从生到死，我们都常常住在贪婪、瞋恚、愚痴、傲慢、妒忌与慳吝的家中。这些家对我们实在没什么好处。尽管我们住在物质的房子里——那个我们称为家的地方，但对于许多人来说，我们真正的家是贪、瞋、痴、慢、妒与慳。这些主要的烦恼与生俱来，并且困扰我们一生。很不幸，大多数人受其摆布，它们的确成了我们真正的家。

《法句义注》说：

“对于放逸者而言，四恶道是他们永久的家。”

大家都知道，我们并不会长住于仅仅作客的地方，会很自然地要回到自己的家。

同样，人间与天界是我们在时机成熟时才短暂逗留的地方。带着自己的烦恼，我们迟早要回到自己真正的家——四恶道的某一处。

投生到善趣或恶道的机率

佛陀在《相应部·小品》中曾明确地宣说过关于投生到善趣或恶道的机率。

当时，世尊将少量泥土放于指端，对比库们说：

“诸比库，你们认为怎样？哪一个更多，我放于指端的少量泥土，还是大地的泥土？”

“尊者，大地的泥土更多。世尊放于指端的少量泥土微不足道，与大地的泥土相比，无法比较，[甚至]算不上是微小的一部分。”

“同样，诸比库，那样的有情极少，以人命终后，投生为人；而那那样的有情却很多，以人命终后，投生到地狱。”

“那是什么原因呢？诸比库，未见四圣谛。哪四个？苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛与导至苦灭之道圣谛。”

“于此，诸比库，应作努力[以了知]‘此是苦圣谛’，应作努力[以了知]‘此是苦集圣谛’，应作努力[以了知]‘此是苦灭圣谛’，应作努力[以了知]‘此是导至苦灭之道圣谛’。”

佛陀继续说：

“同样，诸比库，那样的有情极少，以人命终后，投生为人或者天人；而那那样的有情却很多，以人命终后，投生到地狱、畜生界、鬼道。”

“同样，诸比库，那样的有情极少，以天人命终后，投生为天人或者人；而那那样的有情却很多，以天人命终后，投生到地狱、畜生界、鬼道。”

“同样，诸比库，那样的有情极少，从地狱命终后，投生为人或者天人；而那那样的有情却很多，从地狱命终后，投生到地狱、畜生界、鬼道。”

“同样，诸比库，那样的有情极少，从畜生道命终后，投生为人或者天人；而那那样的有情却很多，从畜生道命终后，投生到地狱、畜生界、鬼道。”

“同样，诸比库，那样的有情极少，从鬼道命终后，投生为人或者天人；而那那样的有情却很多，从鬼道命终后，投生到地狱、畜生界、鬼道。”

为什么？因为他们未见四圣谛！由于不了知四圣谛，我们通常住在贪婪、瞋恚、愚痴、傲慢、妒忌与悭吝的家中。因此，投生为人和天人的极少，投生到地狱、畜生界或者鬼道的却很多。

佛陀说：

“那样的有情极少，他们远离放逸之因的诸酒类；而那那样的有情却很多，他们未远离放逸之因的诸酒类。”

“同样，诸比库，那样的有情极少，他们尊敬自己母亲与父亲；而那那样的有情却很多，他们不尊敬自己母亲与父亲。”

“同样，诸比库，那样的有情极少，他们敬奉沙门；而那那样的有情却很多，他们不敬奉沙门。”

“同样，诸比库，那样的有情极少，他们恭敬族中的长者；而那那样的有情却很多，他们不恭敬族中的长者。”

“同样，诸比库，那样的有情极少，他们远离杀生；而那那样的有情却很多，他们未远离杀生。”

“同样，诸比库，那样的有情极少，他们远离不与取；而那样的有情却很多，他们未远离不与取。”

“同样，诸比库，那样的有情极少，他们远离欲邪行；而那样的有情却很多，他们未远离欲邪行。”

“同样，诸比库，那样的有情极少，他们远离虚妄语和两舌；而那样的有情却很多，他们未远离虚妄语和两舌。”

“同样，诸比库，那样的有情极少，他们远离粗恶语和绮语；而那样的有情却很多，他们未远离粗恶语和绮语。”

行善者极少；反之，造恶者却甚多。正如佛陀所指出的，那些行善的人就如他指端的少量泥土般极少，而那些做恶行的人就像大地的泥土般很多。甚少能投生为人或者天人，大地上的多数人将会投生到地狱、畜生界或鬼道。为什么？通向苦趣的大门，因我们今生所做的恶行而敞开。

《单孔轭经》

如果我们堕入四恶道，将会发生什么？《相应部·小品·单孔轭经》¹⁴对此作了解释。在经中，佛陀说：

“诸比库，正如一名男子于大海中投入一个单孔轭。那里有只盲龟，每一百年浮出[海面]一次。诸比库，你们认为如何，是否那只盲龟每一百年浮出[海面]一次时，

¹⁴ 《单孔轭经》(Paṭhamachiggaḷayugasutta)：译自 S. 5. 1117。

能将颈项探入那单孔轭中？”

“即便真的[可能]，尊者，也是很久以后。”

“诸比库，我说，那只一百年浮出[海面]一次的盲龟将颈项探入单孔轭中，比愚人堕入苦界一次[再回到]人的状态更快。

“那是什么原因呢？因为在苦界没有法行、正行、善行和福行。诸比库，于其处，[它们]互相吞吃，弱肉强食。”

因此，如果我们堕入四恶道，将很难再投生为人或者天人。无论我们如何富有或贫穷，如何美丽或丑陋，生活品质如何优越或低劣，这些都无关紧要。为了免于投生到地狱、畜生界或鬼道，一个人需要做善行。

尽管投生为人或者天人比投生于恶趣更好，但只要存在，就会伴随着生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼，我们并不能从这整个苦蕴中解脱。

《无畏经》——四种害怕死亡之必死者

即便知道“人难免一死”，但在等待自己的最后一刻时，我们仍会害怕死亡、畏惧死亡，我们还是会悲伤、哀愁、困惑。为了解释清楚，我将引用《增支部·无畏经》¹⁵来进一步说明。在经中，佛陀说：

¹⁵ 《无畏经》(Abhayasutta)：译自 A. 4. 184。

“婆罗门，哪种必死者害怕死亡、恐惧死亡呢？”

“在此，婆罗门，有人于诸欲未离贪、未离欲、未离爱、未离渴求、未离热恼、未离渴爱。他染上重病。当被重病所染时，他如此想：‘所爱之诸欲将舍弃我，我将舍弃所爱之诸欲。’他忧愁、疲累、悲哭、捶胸号泣、困惑迷乱。婆罗门，此必死者害怕死亡、恐惧死亡。”

如果我们这样死去，又怎能投生到善趣呢？

“其次，婆罗门，在此，有人于其身未离贪、未离欲、未离爱、未离渴求、未离热恼、未离渴爱。他染上重病。当被重病所染时，他如此想：‘所爱之身体将舍弃我，我将舍弃所爱之身体。’他忧愁、疲累、悲哭、捶胸号泣、困惑迷乱。婆罗门，此必死者害怕死亡、恐惧死亡。”

如果我们这样死去，又怎能投生到善趣呢？

“复次，婆罗门，在此，有人未作好事、未作善行、未准备皈依处，施恶行、施残忍行、施有罪行。他染上重病。当被重病所染时，他如此想：‘我未作好事、未作善行、未准备皈依处，施恶行、施残忍行、施有罪行，我死后只会去如此行事之趣。’他忧愁、疲累、悲哭、捶胸号泣、困惑迷乱。婆罗门，此必死者害怕死亡、恐惧死亡。”

“再次，婆罗门，有人对正法怀疑、疑惑，未达究竟解脱。他染上重病。当被重病所染时，他如此想：‘我对

正法怀疑、疑惑，未达究竟解脱。’他忧愁、疲累、悲哭、捶胸号泣、困惑迷乱。婆罗门，此必死者害怕死亡、恐惧死亡。

“婆罗门，此为四种害怕死亡、恐惧死亡之必死者。”

你们认为加入这四种必死者的行列好吗，畏惧死亡、骄傲自大、对自己应做之事毫不在意？我们需对此深思。由于“有”¹⁶，一切苦生起，所以“有”不值得赞美。

因此佛陀说：

“诸比库，如同仅仅一点粪便都有臭味，同样，我不赞同‘有’，即便是极短的时间，乃至弹指间。”

现在我们知道自己在做什么：我们在“下沉”与“被卷走”。由于停留，我们沉入四恶道；由于挣扎，我们一次次被卷走，而投生为人或天人。

藉由行于中道而渡越瀑流

我再问你们一个问题：我们还要做什么？

¹⁶ 有：“有”分为“业有”(kammabhava)和“生有”(upapattibhava)两种。此处指生有，简而言之，即生存。生有包括欲有、色有与无色有。欲有即欲界的生命，包括欲界天人、人、堕苦处的阿苏罗、鬼、畜生和地狱众生；色有即色界的有情；无色有即无色界的有情。若从阿毗达摩的角度来解释，生有是指由善或不善业引生的下一世的业生诸蕴，即业生色(果报身)和果报名法。(参考玛欣德尊者讲述的《阿毗达摩讲要》)

在《渡越瀑流经》中，佛陀回答：

“朋友，当我停留的时候，我下沉；朋友，当我挣扎的时候，我被卷走。朋友，我不停留、不挣扎，渡越瀑流。”

“我不停留、不挣扎，渡越瀑流”是什么意思呢？义注中说，“不停留、不挣扎”是指行于中道。中道即是导向涅槃之道，也就是八圣道。

听到佛陀的回答后，天人成为了初果圣者。

已见正法的天人对佛陀的恭敬是如此强烈，他诵出了以下这首偈子：

**“长久之后终得见，
完全寂静婆罗门；
不停留亦不挣扎，
度脱世间之爱著。”**

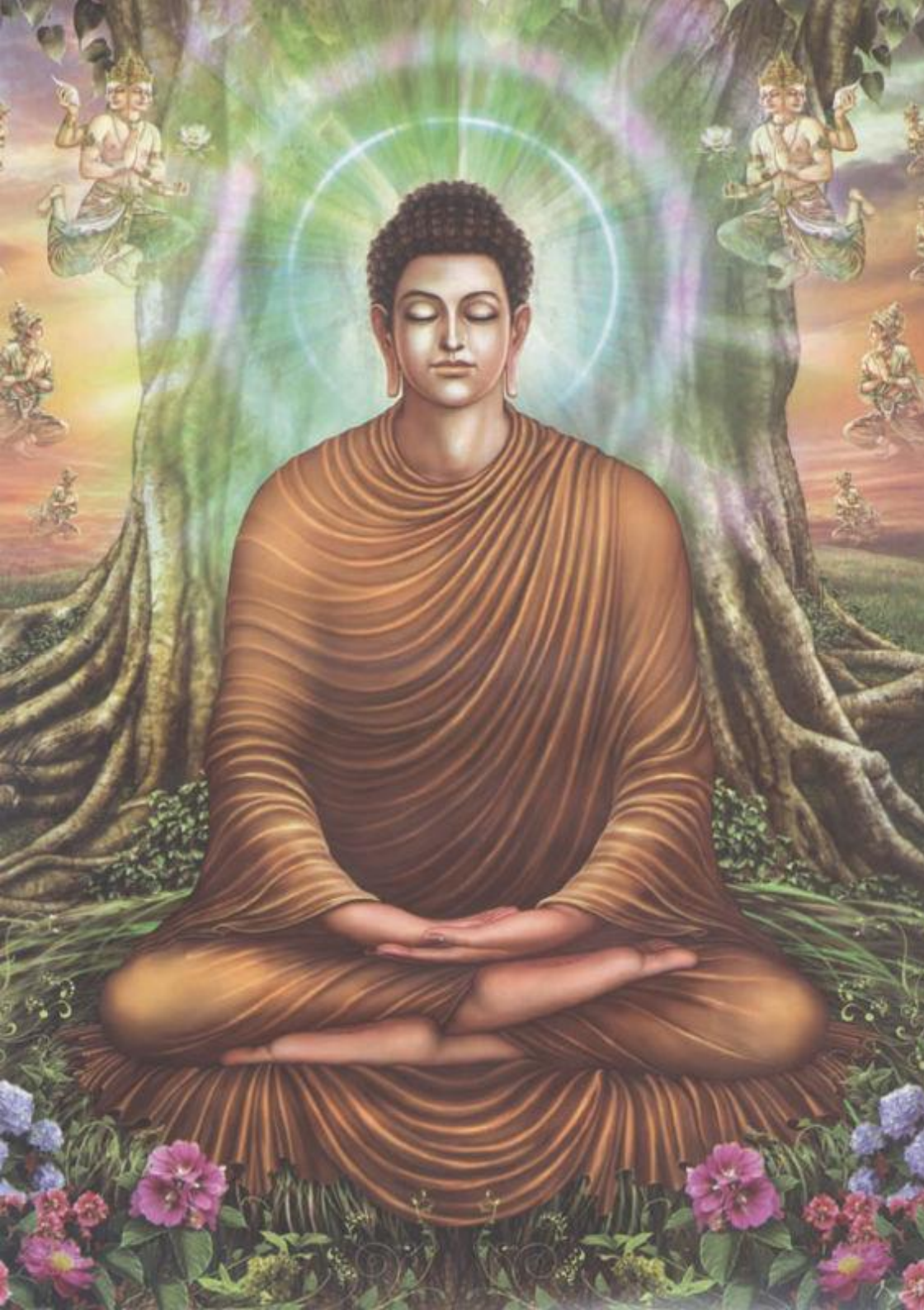
我们的菩萨与那个时代的许多人（乃至如今的一些人）已经藉由不停留与不挣扎渡越瀑流。这些人履践中道，他们已证悟涅槃。

愿我们都能行于中道！

愿我们都能渡越那难渡的瀑流！

愿你们都证得究竟涅槃！

萨度！萨度！萨度！



生命的真正保护¹⁷

生命的保护¹⁸

无始以来，人类一直在寻求庇护所，以使我们自己、所爱的人，各民族乃至全社会免受无止尽危险的伤害。有些危险是可见的，它们通过碰触我们的身体器官来伤害我们；其他的则如夜间鬼怪般折磨我们，神秘又难以察觉。人们创造出各种习俗和宗教仪式与其对抗。其中，有些习俗丰富多彩、精心设计；有些甚至似乎能带来预想的结果。然而，在无法知道它们的长远效果或者我们的生活境况何时会改变的情况下，即便是最强大的仪式也无法令我们免遭过去业的果报。

为了对抗种种人身危险与威胁，我们为自己同样精心安排了各类周全的保护。健康保险、人寿保险、警察、疫苗、体检、维他命、有机食品、低胆固醇饮食、防辐射掩

¹⁷* 译自乌·雷瓦达尊者 (Venerable U Revata) 的英文开示 “*A Life of True Security*”。尊者曾在 2005 年 10 月 16 日于缅甸毛淡棉的帕奥禅林以及 2005 年 11 月于新加坡双林寺作此开示。

开示文字由牟尼行尊者 (Bhikkhu Moneyya)、寻空尊者 (Bhikkhu Suññātagavesaka) 与悉尼的加利·陈 (Gary Chan in Sydney) 英文编辑。

¹⁸ 灰色底色的小标题是中译时添加的，以方便读者。

体与防弹背心，这些只是我们为了防范未知的危险而采取的部分方法。我们是否经常看到被保镖团团围住的重要人物，或是由安保系统和看门狗守护的富人家宅？国家也一样，它们储备大量的军械武器，有些甚至想把武器运送到外太空。

当人们看到某人被诸如武装警卫、功夫高手等种种外在保护的象征和标志所围绕时，他们几乎总是印象深刻，甚至渴望（自己能）炫耀这样的保安配备。他们误以为这有助于给自己带来所渴求的安全。

两个问题

现在，让我们问自己两个重要的问题：

- 什么是生命的真正保护？
- 如何建立生命的真正保护？

这两个问题就是我今晚开示的主题。这个开示以《相应部》《增支部》与《法句》的相关内容为依据，即以我们佛陀（所教导）的法为基石。一旦我向你们呈现了事实，你们就能自己得出结论。

第一个问题：什么是生命的真正保护

我们从第一个问题开始：“什么是生命的真正保护？”

只有当佛陀出现于世间，这个问题才能有正确的答案。

为什么？就如太阳升起去除黑暗，佛陀出现荡涤无明。只有当佛陀出现于世间，我们才能明辨善恶。将此正见付诸实践，我们便能去除自身的无明。唯有那时，我们才真正了知真相与幻相、善与恶、轮回与涅槃之间的差别。

《自护经》

现在，我们来看看佛陀的教导。

首先，我想引用《相应部·有偈品·高沙喇相应》中的《自护经》(Attarakkhitasutta)¹⁹。atta意为“自己”，rakkhita意为“已得到保护”。

如是我闻：一时，世尊住在沙瓦提城〔Sāvattihī，舍卫城〕揭德林〔Jetavana，祇园〕给孤独园。

当时，高沙喇〔Kosala，拘萨罗〕国的巴谢那地〔Pasenadi，波斯匿〕王来到世尊处。与世尊共相问候。互相问候，友好交谈之后坐在一边。坐在一边的国王对世尊如此说：

“尊者，于此，我在僻静处静坐，心中生起如是思惟：‘谁保护自己？谁不保护自己？’”

“尊者，那时我这样〔想〕：‘若任何人以身行恶行，以语行恶行，以意行恶行，他们即不保护自己。即使象军能保护他们，马军能保护他们，车军能保护他们，或者步

¹⁹ 《自护经》：译自 S. 1. 116。

军能保护他们，但他们并不保护自己。那是什么原因呢？这是外在的保护，并非内在的保护，所以他们并不保护自己。’

‘若任何人以身行善行，以语行善行，以意行善行，他们即保护自己，即使无象军能保护他们，无马军能保护他们，无车军能保护他们，亦无步军能保护他们，但他们仍保护自己。那是什么原因呢？这是内在的保护，并非外在的保护，所以他们仍保护自己。’”

“大王，确实如此！大王，确实如此！大王，若任何人以身行恶行……他们即不保护自己。那是什么原因呢？这是外在的保护，并非内在的保护，所以他们并不保护自己。若任何人以身行善行，以语行善行，以意行善行，他们即保护自己，即使无象军能保护他们，无马军能保护他们，无车军能保护他们，亦无步军能保护他们，但他们仍保护自己。那是什么原因呢？这是内在的保护，并非外在的保护，所以他们仍保护自己。”世尊如此说。善至、导师这样说完，然后诵出[下面的偈子]：

“防护身者善，
防护语者善，
防护意者善，
防护一切处者善。
防护一切处的有耻者，
称为保护者。”

读完此经，我们多少能明白谁保护自己而谁不保护自己。然而为了真切了解如何令自己得到“真正的保护”，我们需深思。

当完全明了保护的本质，即便没有外在的保护，我们亦无需惧怕。为什么？记得佛陀对巴谢那地王诵出的偈子么？

**“防护身者善，
防护语者善；
防护意者善，
防护一切处者善。
防护一切处的有耻者，
称为保护者。”**

这首偈颂的含义是：善的身、语、意行是保护自己的真正基础，即使我们没有外在的保护，这依然有效。事实上，当我们从内在去保护自己时，对外在保护的需求就大幅降低了。

再者，我们想想：那些拥有优越精良或全面周到的外在保护的人通常变得骄傲、自负或过分自信。当误以为外在的保护就是真正的保护时，他们待人漫不经心、言行淡漠，极少考虑他人的福祉，而只关注自身的利益。这种错误的行为令他们失去保护，此非真正安全的人生。

另一方面，正如佛陀在《自护经》中谈及的，那些希

望保护自己并获得真正安全的人应造作善的身、语、意行。

以下两个要点请谨记在心：

1. 佛陀所教导的法并非无法领会与实践，恰恰相反，佛法可知亦可行；

2. 法的教导完全是为了人天福祉，为了那些认识到法的利益并为自他孜孜求法的人与天人。

烦恼的三个阶段

为了过上真正安全的生活，佛陀教导身、语、意的善行令我们免受痛苦、忧虑、恐惧与危险的伤害，以及免除投生于四恶道之苦。反之，身、语、意的不善行则是导致痛苦、忧虑、恐惧与危险之因，并带来恶趣的再生。

为何如此？要了解身、语、意的善行与恶行，我们必须分析其原因。只有知道它们的因，我们才能开始训练自己去调伏、减少乃至断除它们。

让我问你们几个简单的问题：

当下你能在心中找到贪么？

当下你能在心中找到瞋么？

你或许会说：“不能。”

即使你在心中作地毯式搜索之后，仍找不到一丁点儿的恶，但这并不表明你心中没有不善法。它们确实存在，只不过此时是以潜伏性烦恼（anusayakilesā）的形式随眠

于心流深处。它们伴随着我们一生又一生，将我们束缚于轮回之中，直到我们能以道智将这些烦恼连根拔起。

我来解释一下：

死心²⁰之后，结生心²¹紧跟着生起。我们所说的潜伏性烦恼在死心的刹那与紧随其后的结生心刹那都处于随眠状态。因此，在每一个结生心生起时，贪、瞋、痴这些烦恼也同时生起，但只是以“随眠烦恼”的形式存在。它们并不可见，以潜能存在，就如每颗种子都有长成植物的潜力，每棵植物都有结出与其相应果实的潜力。当条件适合时，潜伏性烦恼就会浮现，我们从而知道它们的存在。这就像湿度适宜，种子会发芽；阳光照耀，植物会结果。

烦恼可以分成三个阶段：

1. 潜伏性（*anusaya*）阶段：烦恼尚未浮现，随眠于心流深处的阶段。

2. 困扰性（*pariyuṭṭhāna*）阶段：心变得黏著于烦恼的阶段。这是关键点，在遇到适合的因缘时，烦恼从随眠转为活动现于心流。

3. 违犯性（*vītikkaṃa*）阶段：造作身、语不善行的

²⁰ **死心**：一期生命最后的心，执行死亡的作用，是一期生命的终结。一个有情在一期生命中，死心只发生一次。

²¹ **结生心**：投生那一刹那的心，称为“结生心”。结生心是一期生命的第一个心。一个有情在一期生命中，结生只发生一次。其作用是连结上一世，使两世之间的心流不中断。

阶段。²²

我们已经讨论过第一阶段——随眠阶段，现在让我们来看看第二阶段——困扰性阶段。当我们看到喜爱的目标，心中常会生起对此的欲求。这时烦恼从潜伏转为活跃，也就是说，一个人快要行动了，准备好行动了，想要实施身语的恶行了。（这是贪根烦恼的运作方式。）对于瞋根与痴根的烦恼，其基本运作模式也是如此。当我们见到不可喜所缘时，厌恶生起；同样，当我们见到一个所缘，而不知其本质的无常、苦、无我时，痴生起。

在困扰性阶段，若能保持正念，烦恼将被调伏，我们得以避免造作恶行；若无正念，困扰性烦恼必将迅速导致恶行，也就是〔进入〕违犯性阶段。

让我再进一步说明：

若可见之物、声音、气味、味道、可触之物与法所缘撞击我们的六门感官，当接触到可意所缘，由于不如理作意²³，贪生起；当接触到不可意所缘，同样由于不如理作意，瞋生起；每当贪或瞋生起，痴总是如影随形。

²² 此处按尊者修改后的英文内容翻译，即“*The Stage of Transgression (Vīṭikkama), when bodily and verbal wrong actions are performed*”。

²³ 作意是一个心所。它分为两种——如理作意和不如理作意。作意的作用类似汽车的方向盘，正确的作意产生善心，错误的作意则产生不善心。

（脚注 20、21、23 参考玛欣德尊者讲述的《阿毗达摩讲要》）

贪的特相是想要或者欲求。它的作用是黏著，像胶水一样。当对目标的欲望生起时，贪黏著于对象。因此，贪只是在尽它的本分，而瞋与痴也各司其职。

问题在于有身见。有身见确保贪、瞋、痴与“我”、“我的”和“我的我”密不可分。

由于有身见，烦恼（如贪、瞋、痴）不会与“我”分离。因此，当贪瞋痴生起时，我们认为这是“我的”贪、“我的”瞋与“我的”痴。我慢、嫉妒、妒忌等等亦复如是。

基于错见，即视对象为“我”、“我的”和“我的我”，我们造作不善行。如果检视这些恶行，我们会看到身语的恶行都是意恶行的最终结果。若意为善，作为其结果的身行与语行亦善；同样，若意为恶，作为其结果的身行与语行亦恶。由于缺乏正念，我们未能觉知，而任由烦恼从随眠阶段迈向困扰阶段，最终到达违犯阶段。待恶行发生，已覆水难收、为时已晚，我们只能承受苦果，别无选择。

《自心经》

在描述正精进时，佛陀教导我们要调伏不善心，并培育增长善心。此教导可见于《增支部·十集》的《自心经》

（Sacittasutta）²⁴。在经中，佛陀说：

“诸比库，若比库不善巧于他人之心的习性；诸比库，他应当学习善巧于自心的习性。”

这是说如果我们不善巧于了知他人的心念与心的习性，我们应训练自己善巧于了知自己的心念与心的习性。

佛陀接着说：

“诸比库，比库如何善巧于自心的习性呢？诸比库，正如一个想装扮的女人、男人、男孩或青年，在洁净、干净、清澈的镜中或水中检视自己的面容。那时，若看到[脸上有]尘垢或斑点，他会努力去除这尘垢或斑点。那时，若不见[脸上有]尘垢或斑点，他将满意地思惟：‘我确实已得！我确实清净！’”

“同样，诸比库，比库省察自身于诸善法有多益。‘我心是否为垂涎于他人财物之贪欲所占据？是否为瞋恚想所占据？昏沉与睡眠？掉举？疑惑？多怒？欲乐想？身躁动？懈怠？无定？’”²⁵

²⁴ 《自心经》：译自 A. 10. 51。

²⁵ 此段按英文内容翻译，为经文的简述，后附依巴利原文翻译的经文供读者参考：

“同样，诸比库，比库省察自身于诸善法有多益。‘我是否多住于贪；我是否多住于无贪；我是否多住于瞋心；我是否多住于无瞋心；我是否多缚于昏沉睡眠；我是否多离于昏沉睡眠；我是否多住于掉举；我是否多住于平静；我是否多住于疑；我是否多

简言之，我的心是否被贪瞋痴三种烦恼所占据？

唯有这样持续自省，我们才能了知自心是为烦恼所困，亦或已从中解脱。如此具念，将能策励我们以更强的精进舍离不善法（不善巧的素质）。佛陀的教导时至今日仍然有效，就如 2500 年前一样。

今天，世界各地的人们都钟爱美丽的外表。他们不断在镜中端详自己的容颜，试图找出尘污，查看自己的头发是否散乱，想方设法令自己更貌美动人。为此花去的时间实在太多！然而当烦恼浮现于心头，又有多少人把时间用来反省自己的贪欲、瞋恚、愚痴、嫉妒、妒忌、悭吝、我慢等等？我想（能这么做的）实在很少。

能觉知烦恼的生起并愿意调伏它们的人是多么的稀有！其他人只是任烦恼为所欲为，随它们在心中肆意蔓延。而且似乎这样仍不足够，烦恼还为媒体所推动而变本加厉，以此确保我们对它执迷不返。

在此，我再问你们一个问题：容貌美与心灵美，哪一个更重要？答案难道不应该是心灵美么？我们得以投生为人，并非由于我们美化自己的容颜，乃是因为我们美化与净化自心。

住于度疑；我是否多住于怒；我是否多住于无怒；我是否多住于烦恼心；我是否多住于不染心；我是否多住于身躁动；我是否多住于身不躁动；我是否多住于懈怠；我是否多住于勤精进；我是否多住于无定；我是否多住于定。’”

既然如此，我们是否应该调换“时间与努力的比例”？如果我们能用更多的时间精进于培育善法与去除不善法，而少花时间和精力在美貌与自赏上，是否更好？若非如此，我们怎能保护自己？还记得佛陀在《自护经》中说的吗？

“防护一切处者善。
防护一切处的有耻者，
称为保护者。”

维咤度跋王的故事

为了进一步阐明潜伏性烦恼如何导致身语的恶行，下面我将引用《法句·花品》(Dhammapada, Pupphavagga) 的〔义注中〕维咤度跋〔Viḍaḍūbha²⁶, Viḍūḍabha²⁷, 毗琉璃〕的故事。这个故事生动地证明了在烦恼活动的前阶段调伏与减少不善法的重要性。

一天，巴谢那地王看到数以千计的比库穿过街道前去给孤独长者、小给孤独长者、维萨卡和苏巴瓦萨家中应供。为了做此福德事，国王邀请佛陀与一千名比库到宫中接受供养。他被应允连续七天做布施。国王勤勉而仁慈，每天

²⁶ **Viḍaḍūbha**: Tipiṭaka Pāli-Myanmar 的用法。尊者确认采用缅甸版巴利三藏的称呼方式，故依此音译，而非英文所使用的 PTS 版。

²⁷ **Viḍūḍabha**: PTS (巴利圣典协会) 的用法。

亲手²⁸供养。

到第七天，他邀请佛陀长期在宫中用餐。但总在一处托钵并非诸佛的习惯，因为诸佛是为了大众的利益而出现的。于是，佛陀让阿难尊者与另五百名比库前往宫中应供。连续七天，国王用心侍奉阿难尊者与僧团。

但是，第八天，国王由于公务繁忙而忘记供养僧团。第九天还是如此。到第十天，开始用餐的时间过后，除了阿难尊者，所有的比库都离开了王宫。实际上，食物都已备好，但国王忘记交待仆人即便他不在场也供养饭食。没有国王的命令，谁都不敢这么做。后来，当国王发现僧团没有取用备好的饭食就离开时，他感到自己被冒犯了，于是前去向佛陀投诉。

佛陀并未责备众比库，他坦白地告诉国王，比库们对他没有信心，因此离去。巴谢那地王承认了自己的错误。为了重拾佛陀与僧团对自己的信心，他想最好的方式莫过于在他与佛陀之间建立一种强有力的纽带，而迎娶一位释迦族的女子——佛陀的亲戚——将是适当的途径。于是，他即遣使向释迦族求亲。

释迦族担心若不满足国王的要求会惹来麻烦，因为高沙喇国比释迦国幅员广大得多，国势也强盛得多。释迦的马哈那马（Mahānāma，摩诃男）王决定把美丽的瓦萨跋

²⁸ “亲手”根据义注的巴利原文补充。

卡帝亚 (Vāsabhakhattiyā)，国王与一名奴婢的女儿，嫁给巴谢那地王。婚后，她很快就生下了儿子维啞度跋。

当维啞度跋王子七岁大时，他开始不断打听他母亲的娘家。十六岁时，维啞度跋王子坚持要去看他的外祖父，马哈那马王。最后，他母亲同意了。她知道自己的种姓，并预料到可能会发生的问题。于是，她预先写了一封信给释迦族人，告诉他们她在这里生活愉快。为了所有相关人的幸福安宁，她请求释迦族人不要傲慢地对待她的儿子。

维啞度跋王子在大批随从的陪伴下来到释迦的都城，咖毕喇瓦土 (Kapilavatthu，迦毗罗卫) 城。释迦亲戚们热情地欢迎他，还送给他许多礼物。在访问期间，王子感到很奇怪，并无亲戚礼敬他，他自己则礼敬了所有年长于他的亲戚。一打听，他才发现所有比他年轻的王子们都不在 (当佛陀的亲族得知维啞度跋王子要来，由于他是奴婢之子，他们决定不应礼敬他，所以他们将所有年少于他的王子都送走了)。

尽管如此，他依然在那停留了三天才回高沙喇。离开后，他的一个仆人想起忘了东西在咖毕喇瓦土城，于是折返去取。在城中，他看到一个婢女在用牛乳洗刷王子用过的坐具。仆人好奇地询问原因，她回答说这被奴婢之子——维啞度跋王子——用过。

不久，这个插曲就成了众所周知的传闻。王子也很快听说了，他的自尊被深深地刺伤，心中生起强烈的愤恨。

瞋恨浮现于心。

他发誓：

“现在他们以牛乳冲洗我的坐具，等当上国王，我将用他们的鲜血来洗刷它！”

这样，通过错误的语行，他用强烈的憎恨与仇怨将自己与释迦亲戚们紧紧地捆绑在一起。在此，我想提醒你们每个人，应仔细反思人类的本性。任何人，不论其地位高低、血统优劣、贫穷或富有、愚蠢或聪明、无知或睿智，都自恃颇高。大多数人只是关心自己的尊严，当被他人薄待、轻视、看不起乃至无礼对待时，他们感到受伤、怨恨与愤怒。（此时）心中可能生起报仇的欲望。

让我们接着看经文。

维咤度跋王子当上国王后，他仍记得自己受过的羞辱和向释迦族人复仇的誓言。在极短的时间内，他集结了大军，向咖毕喇瓦土城进发。佛陀预见到维咤度跋王即将毁灭他的亲族，他于是坐在一棵小树的树阴下（等候国王），小树就在高沙喇国与释迦国交界处的释迦国境内。

在前往咖毕喇瓦土城途中，维咤度跋王看到佛陀坐在小树的树阴下，他问佛陀为什么选择一棵小树，而不是高沙喇这边那些高大得多、树阴更浓密的树。佛陀回答说：

“在世間所有的樹陰里，親人的樹陰最清涼、最好。”

意识到佛陀想保护他的亲族，国王带领大军掉头返回。

同样的情形又发生了两次。然而，当维啞度跋王第四次出兵时，佛陀知道阻拦也是徒劳，他放弃了保护亲人的努力。维啞度跋王带兵残暴地杀死了他的释迦亲戚，只留下他的外祖父马哈那马王与当时跟他一起的王子与公主。将他们灭族后，他以他们的血冲刷他的坐具，一如他过去的誓言。

现在，我们看到烦恼已经从困扰性阶段发展到出现身恶行的违犯性阶段，在这个故事中就是杀生。

当得知这骇人听闻的仇杀时，人们悲痛又疑惑，他们说：

“在维啞度跋王十六岁时，佛陀的亲族所造下的恶业可谓微小，但国王所为太可怕、太过分。事情不该如此。”

这些话传到佛陀耳中，佛陀解释说：

“我的亲族当时所造之业是非常微小，但他们并非因此而被灭族。在过去生中，他们曾投毒杀害水中的生物。这个恶业现在成熟，引致有人做出杀死他们的行为。他们被杀是该过去业的果报。”

该恶业打开大门，带来结果。

在《法句》〔Dhammapada, 《法句经》〕的另一首偈子中，佛陀解释说：

“恶业已自作，
以己为立足，

**以己为起源；
恶业毁愚人，
金刚碎宝石。”²⁹**

基于对这首偈颂的理解，你觉得确有必要去抱怨他人对自己的伤害、侮辱和挑剔吗？根据佛陀所教导的，这应归咎于谁？难道我们不应责备自己过去造下这样的业而带来身心的痛苦吗？既然如此，让我们今生别再对任何人作出不如理作意的反应，不论对方如何想尽办法来伤害我们。如果我们容许该业自然成熟，并接受其相应的果报，我们业的重担将会减轻，而我们的未来也相应变得更光明。因此，让我们笑着迎来过去业之果报吧。

如果我们以错误的身行或语行来回应（果报），这样的行为只会让我们的业债更多，而我们很可能不得不在未来偿还。因此，我们要三思而后行。造善业将改善我们未来的生命，反之，必将带来更多的痛苦。那些有智慧能分辨的人会明了应如何选择。

第二个问题：如何建立生命的真正保护

现在，让我们回到《自心经》。

“再者，诸比库，若比库省察自身，并如此了知：‘我

²⁹ 《法句》第 161 偈。

多住于无贪；我多住于无瞋心；我多离于昏沉睡眠；我多住于平静；我多住于度疑；我多住于无怒；我多住于无染心；我多住于身不躁动；我多住于勤精进；我多住于定。’
诸比库，在此，比库已确立于善法，应当作更上的修行，灭尽诸漏。”

持戒

应如何培育增上法呢？首先，我们持戒（sīla）并舍离不智的行为：杀生、不与取、欲邪行、虚妄语以及饮酒与服用麻醉品。通过这样的方式清净自己的身语行为，使我们免受这些恶行之苦果的伤害。这是戒的功德。

修定

其次，应清净我们的意行。这将通过修习止禅、培育深定来成就。对于许多帕奥禅林的禅修者来说，这包括培育与修习禅那（jhāna，或称安止定）。在安止定的状态下，禅修者只专注于业处，一个小时、两个小时，乃至三个小时或更长。结果，潜伏性烦恼无法浮现于心流——它们维持在随眠状态。由于它们不能进入困扰性阶段，也不能达到违犯性阶段，心因而暂时从不善的意行中净化。

让我来总结一下前两项训练：

通过持戒，我们使自己免于造作身语的恶行。经由安

止定，我们令自己不能造作意的恶行。但是，我们心流深处仍然存在睡眠的烦恼。在合适的条件下，这些潜伏性烦恼就会迅速浮现于心流，除非它们已被彻底根除。

回想一下维呾度跋的例子，在他得知自己的坐具被清洗后，他的潜伏性烦恼——愤怒与怨恨——快速地以困扰性烦恼生起，并很快变成违犯性烦恼。这导致他残暴屠杀其亲族的结果。该行为又造下新的恶业，而他不得不马上付出代价。在杀戮后返回高沙喇途中，夜晚他们安营于阿吉拉瓦帝（Aciravatī）河的河床与河岸。维呾度跋王与他的许多随众——那些有过去世恶业之罪人——睡于河床，当晚被大洪水所吞没³⁰。

佛陀说：“一切有情被两支箭跟随：一是善，一是恶。”这些都是过去〔射出〕之箭。若我们今生为恶，该恶行能使我们过去所造不善业的果报成熟，因此，由于一个小小的违犯行为（这只是助缘），我们或许会付出惨重的代价。反之，若我们今生行善，该善行能使我们过去所造善业的果报成熟，所以，仅仅出于一个善行，我们可能收获巨大的利益。

³⁰ 在杀戮后返回高沙喇途中……当晚被大洪水所吞没：此段按尊者修改后的英文内容翻译，即 “As he and his followers were returning to Kosala after the slaughter, they reached the river Aciravatī during the night and pitched camp there. Some camped on the bed of the river while others on the banks of it. He and many of his men who lay in the bed of river with guilty of sin in previous states of existence perished in a great flood at that night.”

回到我们的故事，若维呾度跋能有正念，并如理作意，他将能够使愤怒与怨恨的烦恼不在心中生起，而不必发展到屠杀自己亲戚的地步。而且，他和跟随他的许多人也不至于被洪水淹死。

修慧

现在，我们知道潜伏性烦恼如何浮现于心并成为违犯性烦恼，也知道如何避免违犯性烦恼的出现。但是，我还没有解释如何根除随眠。要断除这些烦恼，我们必须接着进行第三项训练，修习观禅。

要修习观禅，基本上可以从两种方法入手。一种是通过入出息念或其他止业处培育安止定，然后修习四界差别以转入观禅。另一个方法，对于那些希望通过更直接的途径切入修观的禅修者，就从四界差别开始。在这种方式中，我们辨析组成身体的各种元素。随着定力的提升，身体开始发光。继续修习的话，光从灰色转为白色，最后，光变得越来越亮，直到整个身体被体验为一团光。接着，我们继续辨识光中的四界，最后光将粉碎成非常微小的粒子，这称为色聚（*rūpa-kalāpa*）。继续修习，我们将看见每个色聚中都有八、九或十种色法。这八、九或十种色法就是构成身体的究竟色法。

一旦能够辨识内在的四界直至究竟色法，我们将继续

辨识外在的四界。我们会看到外界有生命和无生命的对象都是快速生灭的色聚。这时，我们就不再看到男人、女人、树木或者其他概念法，而只是看到色聚快速地生灭。我们如实见到色法，一如佛陀所曾经教导的。

接下来，我们继续辨识究竟名法。若成功修习，我们将能如实知见生起的心路，这包含一连串心识刹那，以及在每一心识刹那中生起的心及其相应心所。³¹

能够直接辨识究竟色法和究竟名法之后，我们接着修习“缘起”（*paṭiccasamuppāda*）以体证因果。在辨识因果之后，我们再修观。在这一阶段，我们观照一切内外名色的三相：无常、苦、无我。当观智成熟，道智就会生起。在这一刻，我们得见涅槃——名色法的止息。

随着诸道智的生起，烦恼将被次第地断除。当初道生起，我们证得第一个圣果，成为入流者（须陀洹）。初道道智生起时即永久断除有身见、疑和戒禁取这三种烦恼。我们清晰地如实知见自己烦恼的运作。我们了知“邪见”为相信有“我”、“我的”或是“我的我”，并不再将贪欲看作是“我的”贪欲，也不再将“瞋恨”看作是“我的”瞋恨。再者，我们不会再故意或有意识地做出可能导致投

³¹ 此处按尊者修改后的英文内容翻译，即“*When we are successful in this practice we can know and see the arising of mental process which consists of a series of mind moments, with the presence of consciousness and its associated mental factors in each mind moment.*”

生于四恶道的身语行为，从而伤害自己。

结论

若想获得真正安全的生命，我们须修习戒（sīla）、定（samādhi）、慧（paññā）三学。当我们的观智成熟，第一种圣道、圣果将生起。如此，我们将能保护自己，不再造作无数身语恶行来伤害自己。

我再问大家最后一个问题，“你愿意在修行中投入多少努力呢？”

佛陀说：

“诸比库，正如衣已着火或头已着火，应当以增上欲、精进、努力、勇猛、热忱、念与正知使其熄灭。同样，诸比库，比库应当以增上欲、精进、努力、勇猛、热忱、念与正知舍断诸恶、不善法。”³²

在此，佛陀所阐明的是正精进。没有正精进，我们怎能期望达到目标呢？若今生未能实现目标，有一天，我们或许会深深地懊悔自己没有在有机的机会的时候好好努力。

愿我们每个人都付出必要的精进！愿我们每个人都策励自己作苦之终结！当阿拉汉道果生起，我们所有的烦恼将被无余地断除，未来不再投生，迎来寂静。唯有那时，

³² 此段来自《自心经》。

我们的生命才是“真正安全的人生”。

愿我们都能将生命转化为真正安全的人生！

愿我们每一个人都能证悟涅槃！

萨度！萨度！萨度！



天神的三句话^{33/34}

每一个果都有它的因³⁵

没有事情会无因无缘地发生，每一个果都有它的因。

那些生为人类和天神的，因为过去的善行而投生到这些生存地。布施、持戒和禅修等善行是生于人间与天界的因；相反，不善行则是恶趣众生，如地狱有情、畜生或饿鬼的生命之因。

善行带来善果报，不善行带来不善果报。那就是为什么佛陀会说：

“正确的行为或错误的行为产生相同的果报，这不是真实的。如法的行为导向善趣，不如法的行为则导向恶趣。”

我们现在造作的行为产生或者引生我们将会遭遇之诸缘〔人、事、物等等〕，即那些行为的业果决定了我们

³³* 译自乌·雷瓦达尊者（Venerable U Revata）的英文开示“*Three Sayings of Devas*”。尊者曾于2005年10月10日在缅甸帕奥禅林和2005年11月在新加坡双林寺作此开示。

开示文字由寻空尊者（Bhikkhu Suññātagavesaka）英文编辑。

³⁴ 此开示也收录于尊者“生命之省思”系列开示中，由帕奥禅林的女禅修者整理中译，并用中文宣讲。本文以系列开示中的译文为底稿，再对照英文校对编辑。

³⁵ 灰色底色的小标题是中译时添加的，以方便读者。

的未来。我们或许希望得到善果报，如生于人间或天界，然而那是由我们的行为而非我们的意愿决定的。

天界的殊胜欲乐

作为人类，我们了解人间，对天界却认识不多。让我们通过比较这两个生存地来探讨其差别。

不像人类，天神无需母亲怀胎九或十个月才出生。在出现于天界的刹那，他们即以完整的成人色身出生。

如同人类，天神是他们自己过去善行的继承者。然而，他们所享受的欲乐却远比人类所体验的殊胜得多，判若天渊，无法比较。我们在人间所体验到的最高尚华美的色、声、香、味、触，不过是天界美妙无上之感官享受的皮毛而已。

为了更好地理解这些有关天界的描述，我将引用《中部》的《马甘地亚经》（*Māgaṇḍīyasutta*）³⁶。在经中，佛陀说：

“马甘地亚，正如一位居士或居士子富裕、有大财富、有大资产，受用并具足五欲之乐。他享受着可喜、可乐、可意与可爱的，伴随着欲欲和激起欲贪的，由眼所识知的色；他享受着可喜、可乐、可意与可爱的，伴随着欲欲和激起欲贪的，由耳所识知的声；……由鼻所识知的香；……

³⁶ 《马甘地亚经》：译自 M. 75。

由舌所识知的味；他享受着可喜、可乐、可意与可爱的，伴随着欲欲和激起欲贪的，由身所识知的触。他以身行善行、以语行善行、以意行善行，在身坏命终之后往生善趣、天界，居三十三天天神之行列。于其处，在欢喜园〔Nandana, 难陀园〕被一群天女所围绕，他将会享受、受用并具足天界的五欲之乐。如若他看到一位居士或居士子，在享受、受用并具足人间的五欲之乐。

“马甘地亚，你认为怎样？那位在欢喜园被一群天女所围绕，在享受、受用并具足天界五欲之乐的天子，会羡慕某某居士或居士子的五种人间欲乐吗？”

“不，朋友³⁷果德玛。那是什么原因呢？因为天界的欲乐比人间的欲乐更超越、更殊胜。”

现在我们明白到，与天人所享受的欲乐相比，即使是最上的人间欲乐也再平凡普通不过。此外，跟天寿比起来，人寿要短得多。根据佛陀所说：

“诸比库，人类五十年，只是四大王天的一个昼夜。他们一个月有三十个那样的夜晚，一年有十二个月。”

“诸比库，人类一百年，只是三十三天的一个昼夜。他们一个月有三十个那样的夜晚，一年有十二个月。”

³⁷ 朋友：巴利为 bho，意思是朋友，对平辈或下辈的亲密称呼。因为马甘地亚是外道，他见佛陀的本意是要羞辱佛陀，但听佛陀说完此经后，他即在佛陀座下出家，后证得阿拉汉果。此处是经文的节选。

人类的寿命是多么的短促！比起天神的寿命，我们的寿命不过是他们的一瞬间。不过，即便天寿极长，有一天他们还是必然会死。

天神的死因

天神死于四个原因：

第一，寿命已尽；

第二，福报已尽（过去的善业已尽）；

第三，忘记进食；

第四，生起瞋心。

前两种原因容易理解，后两个却难以明白。让我尝试作进一步解释。天界的欲乐极其美妙，以致于天神有时会忘记吃东西。当他们忘记进食的时候，身体会被消耗殆尽。没有食物，即使是天神也会死亡。这是第三种死亡，纯粹因为忘记进食而导致的死亡。

第四种死亡是由瞋根心生起而导致的。当看见别人的成就，有时候不满会生起，这种不满可以具有嫉妒、忿恨、瞋恚和妒忌的特相——不乐于他人的成就。它的作用是不能随喜他人的好运或快乐。

嫉妒与妒忌只能是瞋根心。瞋恚、嫉妒和妒忌使心热恼、疲累与耗竭。若不加约束，这样的行为〔也〕会令人

死亡。

由于妒忌、不满与不乐见他人的成功和成就，有些天神因此死亡。

天神将死的预兆

现在我们知道有四个原因可以导致天神的死亡。可是，当一位天神将要去世时会发生什么事呢？

我们再看看佛陀的教导，这来自《如是语·第3集》³⁸。佛陀说：

“诸比库，当一位天神即将从天子群中死去时，五种预兆会显现：花鬘凋谢，衣服变脏，腋下流汗，身光渐失，以及这位天神不再欣乐于自己的天座。”

天神出生时就戴着的花环是极其芬芳的，这些天花在他漫长的生命期中始终新鲜并保持盛开。只有在位天神即将去世时，他（她）的花环才会凋谢、枯萎。

同样，天神的衣服总是干净漂亮的，从来不需要清洗。但是，当一位天神将要去世时，他（她）的衣服会变脏。

我们人类要忍受严寒酷暑之苦，天神却不用！我们人类需要工作，天神却不需要！人类会流汗，天神却从不流汗！只有当一位天神即将去世，汗水才会从他（她）的身

³⁸ 《五种预兆经》(Pañcapubbanimittasutta): 译自 It. 83。

体流出。

天神过去的善行决定他们目前在天界的生活状况。在过去世所做的善行越多，他们寿命越长，相貌越庄严，快乐越殊胜，名声与威势也越广大出众。纯粹因为过去的善业，众生投生到有一大群同伴的天界。

跟人一样，天神也需要进食。当天神想吃东西的时候，美食就出现了。可是，跟人不同，他们的消化过程不会产生排泄物，所以在天界没有厕所。他们的世界是多么的奇妙！那儿一定优美又干净！他们的身体也是光彩照人的，散发出明亮晃耀的光芒。但在即将去世时，他们身上的光辉也变得越来越微弱并逐渐消失。

纵然天神的世界（如此美好），可是当一位天神即将去世时，在令他喜乐的天上他却再也找不到快乐！

但，这些预兆是否必然出现在即将去世的每位天神身上呢？

《中部注》这样解说：

“在诸天神之中，有些是多福德的，有些却不是。当前者即将去世时，五种预兆会出现；但对于后者，这些预兆不会出现。这是他们之间的差别。”

当一位少福德的天神去世时，他的身体会像一盏灯的火焰般消失，同时他将投生到某个欲界的生存地。

天神的三句话

当诸天神看到死亡的预兆，他们会以三句话语来鼓励将逝者：

“从此处，朋友，前往一个好的目的地。前往一个好的目的地后，获取好收获的利益。获取好收获的利益后，坚固地住立。”³⁹

如此说后，一位比库请示世尊：“尊者，什么是诸天神所说的‘前往一个好的目的地’？尊者，什么是诸天神所说的‘获取好收获的利益’？尊者，什么是诸天神所说的‘坚固地住立’？”

前往一个好的目的地——人间

〔佛陀回答说：〕

“诸比库，人的状态是天神所谓的‘前往一个好的目的地’。”

为什么人间是一个好的目的地呢？

在人间有许多机会做善行，如布施、持戒、修止禅与修观禅，因此，人间被称为好的目的地。

³⁹ 此段或译为：“从此，友，往诣善趣。往诣善趣已，获善利之得。获善利之得已，成善安立。”

布施

要行布施，必须具备三个条件：布施之物，布施的意愿，以及接受布施的人。

在人间，这三个条件容易具足，因此在人间易行布施。人们可以以其收入及所赚得的钱为手段来布施。依据各自的经济状况，他们决定布施的多少与优劣。（在此，）布施的意愿易得到培育及提升。最后，只需环顾四周，我们会看到这个世界充满了需要以及值得布施的人。由此可见，人间是一个好的目的地。

天神生来就是受施者。由于他们的业，一切可想象的、可喜的欲乐所缘，都随意可得，等着他们（享用）。这是他们过去善行的果报成熟，如今显现于天界来满足他们（的愿望）。

他们不需要为食物、衣服或者住所担心。他们无需工作赚钱，无需做饭洗衣，无需就医问诊。疾病和衰老在天界并不明显。想象一下那儿有多么的美妙！

天女美貌非凡，并且在整个生命期中看起来都像是 16 岁。天子一生看起来像是只有 20 岁。他们倾尽一生的时间享受最上的欲乐。他们的世界是完全令人愉悦的，那儿充满着难以言喻的美色，以及同样难以言喻的声音、香气、味道和触受，以致他们会很容易忘记做善行。由于自己的业，他们生活在那儿，不需要任何人布施任何东西给他们，

因此，在天界很难找到布施的机会。不过，尽管很难，这并不代表天神不能做布施。比如，当佛陀出现在世间，天神可以通过在人们每天供养给佛陀的食物中注入营养素来做布施。他们也可以用其他方式布施。

持戒

至于戒，有 227 条比库戒，还有鼓励人们持守的十戒、九戒、八戒和五戒。

佛陀只允许人类出家受戒成为比库，天神则不被允许。因此，227 条比库戒是为了人类比库的福祉、快乐与利益（而制定的）。

比库戒是给予那些出家、服从与恭敬戒并乐于持守这些戒律的人的，而不是给予那些做不到的人。只有当佛陀出现于世间，227 条比库戒才得以布施给人类，这是我们人类稀有难得的机会。

人类易于建立起持守戒律的环境，但由于天界的无上欲乐，天神要持戒通常比较困难。

不过，有些事情许多人并不知道。在佛陀证悟之后，他为五位苦行者作了第一次开示，其中只有一位当场觉悟正法，而当时证悟的天人和梵天人却有很多，所以现在有许多戒行圆满的得证天神住在天界。

比起天神，人类更容易放下他们对日常生活中所接触

到的色、声、香、味和触所缘的执著。只要愿意，我们将会找到充足的机会来修习持戒。

可是生活于辉煌的天界，华美的欲乐目标令他们分神，天神要克制自己远比人类困难许多，更别提要他们放下对天界极殊胜之欲乐的执著。

另一方面，人类往往在生活中饱经困境和痛苦，因此他们会记得做善行的价值。可是，生活充满欲乐的天神却疏忽于培育善行。

难达王子的故事

天女拥有非凡惊人的美貌，她们的身体触感极其纤细美妙，使得天子为其吸引而难以舍离。为了让你们知道她们有多美，我将引用《法句义注·双品·故事9》⁴⁰。

你们知道难达（Nanda，难陀）王子吗？他是佛陀的弟弟，他的妻子国美（Janapada Kalyāṇī，一国之美）是一位美貌倾城的女子。在他们婚礼的当天，我们的佛陀进到他们的住处托钵。婚礼结束后，佛陀将他的钵放在难达手中，然后从座而起，没有从难达手上拿回钵就离开了。出于对佛陀的恭敬，难达王子不敢提醒佛陀。他心想：“佛陀将会在楼梯口拿回他的钵。”可是佛陀到了楼梯口也没有拿回他的钵。然后难达想：“佛陀将会在楼梯下拿回去。”

⁴⁰ 《法句义注·双品·故事9》：《难达长老的故事》

但佛陀还是没有拿回他的钵。难达又想：“佛陀将会在王官的平台上拿回他的钵。”不过佛陀仍没有在那儿拿回他的钵。

纵然难达王子万分希望回到妻子的身旁，可他对佛陀的恭敬是那么的强大，以至于他不敢叫佛陀拿回他的钵。在极度违逆自己意愿的情况下，他跟着佛陀，一路在想：“佛陀将会在这里拿回他的钵！佛陀将会在那里拿回他的钵！佛陀将会在那个地方拿回他的钵！”

当时，他的妻子国美接到消息：“夫人，佛陀已经把难达王子带走了。”听到这个消息，头发梳了一半的国美，用最快的速度追着难达王子，泪流满面地对他说：“君哪，请快回来！”她的话让难达的心颤抖。

尽管如此，佛陀仍然没有拿回他的钵，却将难达带回了他的寺院。在那儿，佛陀对他说：“难达，你想要成为一名比库吗？”难达王子对佛陀的恭敬是那么强，以至于他不敢说：“我不想成为比库。”相反，他回答：“是的，我想要成为一名比库。”于是，佛陀让他出家成为比库。

难达〔尊者〕感到非常不满，他将自己的困扰告诉一大群同伴比库说：“尊敬的僧团，我不开心。我现在过着梵行生活，可是我无法再继续过梵行生活。我有意舍弃增上戒而回到较低俗的在家人生活。”

听闻此事后，佛陀问他：“难达，是真的吗，你告诉一大群同伴比库说‘尊敬的僧团，我不开心。我现在过着

梵行生活，可是我无法再继续过梵行生活。我有意舍弃增上戒而回到较低俗的在家人生活’？”

“确实如此，尊者。”

然后佛陀对难达〔尊者〕说：“为什么你不乐于你过着的梵行生活？为什么你无法再继续过梵行生活？为什么你有意舍弃增上戒而回到较低俗的在家人生活？”

难达〔尊者〕说：“尊者，当我离开王宫时，我的妻子国美头发半梳，向我说‘君哪，请快回来！’尊者，因为我一直在惦念着她，这使我感到不安。我现在过着梵行生活，可是我无法再继续过梵行生活，我有意舍弃增上戒而回到较低俗的在家人生活。”

当时，佛陀抓起难达比库的手臂，以神通力引导他到天界。途中，佛陀指给难达尊者看，一只贪心又丑陋的母猴，耳朵、鼻子和尾巴都被火烧掉了，正坐在烧毁的树桩上。

当他们到达天神的世界时，佛陀又指给难达尊者看五百位有惊人美貌的天女，她们正在等候众神之王——沙伽天帝〔Sakka，帝释天〕。

让难达比库看到这两种景象后，佛陀问他：“难达，你认为谁更漂亮，你的妻子国美，还是这五百位天女？”

“尊者，比起这五百位有惊人美貌的天女，我的妻子国美看起来就像是那只被火烧毁了耳朵、鼻子和尾巴的贪心又丑陋的母猴。比起这些天女，我的妻子实在不值一

提，这五百位天女绝对漂亮多了。”

多么令人惊讶！比起天女，即使是国美——一国最美之女子，看起来不过像只丑陋的母猴。

禅修

现在我们开始谈止禅和观禅的修习。

只有当我们远离欲乐与障盖，定力才能培育起来。正如你们所听到的，每位天子左右各有五百位美丽非凡的天女，天界的欲乐极其美妙，以致普通的天神要修善行是很困难的。因此，天神宣称“人间是一个好的目的地”。

每当投生到天界，我们的菩萨都不会选择尽享天寿，因为他无法在那儿圆满巴拉密。作为菩萨，他有能力决意（*adhiṭṭhāna*）重新投生到人间，因为那比较容易圆满巴拉密。

因此，当生而为人时，我们确实需要禅修，以便如实透彻地知见佛法。然而，对于那些在他们身为人类时已次第深入地修习戒、定、慧的人来说，投生为天神将让他们更快地证悟。为什么？根据佛陀所说，在天界有许多法友，当他们看见你（投生到）那儿，他们会认出你，并提醒你禅修。如是，你将能迅速地洞见佛法。

现在我已经讲解了，为什么天神说“人间是一个好的目的地”。

获取好收获的利益

第二个问题的答案是：

“投生为人后，在如来所教导的法与律中获得信，诸比丘，这是天神所谓的‘好收获的利益’。”

为了说明在法与律中获得信的重要性，我将引用《相应部》中佛陀所说的话：

“信是人的伙伴，若无信或信不足[的状态]不再存续，名声与荣誉由此而来，他舍离色身后，即往天界。”

人们有不同类型的伙伴：导师、朋友、妻子、丈夫、孩子、监护人等等。他们都不过是暂时与我们一起，并非我们的真正同伴。当我们去世时，他们并不能相随。舍离此身之后，跟随着我们的伙伴是“信”。因为信，我们做善行，如布施、持戒和投入禅修。由此，我们获得名声和荣誉，并在舍离色身之时，往生善趣。

信是人类最佳的财宝

“信是人类最佳的财宝。”

所有累积起来的财富，如黄金、金钱、宝石，以及人类认为有价值的任何人或物，皆可称为“财宝”。可是有情和非有情并不是人类真正的最佳财宝，在身坏命终之时，

我们不得不将它们统统舍下。抱着对佛法僧与业果的信心，我们做善行，如布施、持戒和禅修。了知这些行为所带来的利益，我们知道信是一个人最好的财富。因此，智者会将有情的气力以及所累积的非有情（财物）“投资”在佛陀、佛法和僧伽这些肥沃的福田上。如此，善果将会跟着我们，如影随形，而当我们舍离这个色身时，我们也可以将它们带走。因此，我们的佛陀说：“信是人类最佳的财宝。”

信为旅途资粮的保证

“信为旅途资粮的保证。”

每开始一段旅程，我们需要各种资粮：食物、水、交通工具、旅费等等。旅程越长，我们需要的资粮也越多。假如某些资粮不足并持续欠缺的话，我们的旅途会变得漫长而艰难。同样地，当开始踏上朝向涅槃、一切苦灭尽的旅途，我们需要正确适当的资粮。通过累积善行，我们得以带着资粮（前行）。所有的善行都根植于信——对佛法僧的信以及业果的信。若对任何一项的信持续不足，我们走向涅槃的旅途将会短缺必要的资粮。

让我们换个角度来看。

当教导入出息念的时候，我们发现有些禅修者进步神速，有些很慢，其他的则没有进展。我们知道由于过去的

修行，那些人得以很快进入。当可以观缘起，即辨识因果关系的时候，他们发现自己在过去世曾经修习入出息念，他们认识到由于自己已经积累了资粮，这令他们在今生得以快速地培育起定力。

同样地，当禅修者开始修习辨析究竟名色法时，有些进展顺利，其他的则面对困难，这也是因为他们过去世修行的原因。在过去以信累积的一切是他们的财宝，而现在他们带着这些财宝作为趋向涅槃之旅的资粮，因此，他们可以如实地知见佛法。

有些禅修者在他们的过去生已深入修习观禅。这些禅修者进步神速。通过修习止禅和观禅，他们可以在这一期生命很快现证涅槃。

我们曾经满怀信心做过的所有善行，都会聚积成为我们正确适当的资粮。因此，我们的佛陀宣称：“信为旅途资粮的保证。”

信是种子

“信是种子。”

须先播种才得收获。若我们怀着对佛、法、僧的信种下善的种子，如布施、持戒和禅修，当我们再次投生为人或天神时，它们将会带来可喜的果实：长寿、美丽、财富、快乐、名声和威势。它们将会帮助我们知见涅槃。因此，

须种下对佛法僧的信之种子，以结出涅槃之果。

以信渡越瀑流

“以信渡越瀑流。”

生死轮回的瀑流是难以渡越的。虽然我们不知道无法以船越过生死轮回的洪流，可是凭借信，一个人可以越过难以渡越的瀑流。若已建立坚固的信，人间确是一个好的目的地。在这里，我们最容易“获取好收获的利息”。若不能如此，那我们就白来这个好的目的地了。

坚固地住立——初道与初果

“当信已住著、已扎根、已定立、已坚固，于世间不能被沙门、婆罗门、天、魔、梵或任何人所动摇：这就是天神所谓的‘坚固地住立’。”

当一个人已经以初道与初果的智慧证悟涅槃，世间无任何有情可摧毁他的信，再无任何有情能从其处夺走该智慧或者使他改变。第一道智与果智生起后，他对佛陀、佛法和僧伽的信已经不可动摇，这称为“坚固地住立”。

苏郎拔他的故事

有一则故事与此相关。在佛陀时代，有一名男子叫苏

郎拔他（Surambatṭha）。在亲闻如来的教导之后，苏郎拔他成为初果圣者。之后佛陀就离开了。

过了一会儿，魔罗（Māra）决定要考验苏郎拔他对佛法僧的信。于是，他化身为佛陀的相貌，去见苏郎拔他。

见到佛陀又回来了，苏郎拔他礼敬佛陀，然后等待佛陀说话。看似佛陀的魔罗说：“苏郎拔他，我曾告诉你，五蕴有无常、苦和无我的本质。现在你要注意，有某些法是恒常、快乐和有我的。”

苏郎拔他并没有上当。由于了解佛陀的素质，他知道佛陀从不说任何会误导或者错误的话，而且他自己已经如实地知见法，即使魔罗也不能使他改变。苏郎拔他问：“你是魔罗吧？”魔罗承认说他是。苏郎拔他于是告诉他：“我的信是不可动摇的，它已经牢牢地扎根并坚固地建立在我心中。魔罗，纵有百千万个你出现，仍然不能令我改变。离开这儿！”

在此我们应当细想，苏郎拔他，一位初果圣者，是如何建立起对佛法僧不可动摇的信的。假如还是凡夫，他恐怕已经相信魔罗了。

初果圣者与凡夫的巨大差别

初果圣者和凡夫有巨大的差别。佛陀在《相应部·小品·谛相应·指端经》中如是说：

当时，世尊将少量泥土放于指端，然后对比库们说：

“诸比库，你们认为怎样？哪一个更多，我放于指端的少量泥土还是大地的泥土？”

“尊者，大地的泥土更多。世尊放于指端的少量泥土微不足道，与大地的泥土相比，无法比较，[甚至]算不上是微小的一部分。”

“同样，诸比库，对于一位已经现观而具足见的圣弟子，已被摧毁与灭除的苦更多，而所残余的微不足道，与已被摧毁和灭除的苦蕴相比，后者无法比较，[甚至]算不上是微小的一部分，因为最多只会再有七期生命。他如实了知：这是苦，这是苦集，这是苦灭，这是导至苦灭之道。”

第一种圣者——入流圣者（Sotāpanna，须陀洹），他已完全从四恶道的苦中解脱，而凡夫仍然会在那受苦。

如何选择正确的导师

由于不了知四圣谛，凡夫会遭遇许多危险，其中之一是不能辨别可跟随的正确导师。那就是为什么义注解：凡是那些会把许多不同的人尊为自己老师的人。然而，假如你已经在过去累积了足够的善行而能甄别真正的导师与错误的导师，那表明在过去你曾从某人那里接受正确的教导，你受过往善行的力量所推动。因此，我鼓励你们在今生要学习佛陀真正的教法，要关注他人所教导的是否

与佛陀真正的教法一致。你们知道吗，〔除了正自觉者佛陀〕，没有人可以凭自己的认知来教导导向涅槃之道。请记住，是佛陀教导导向涅槃之道，那是他的教法，直接来自佛陀。

请省察这些问题：在出生与死亡之间，你已寻求了多少位老师，期待能从他们那儿有所收获？你是否对他们感到满意？你仍希望寻觅其他老师吗？你应当知道，没有一位世间的导师可以让你满意又满足。为什么？因为你和世间的导师双方都为贪婪、瞋恚、愚痴、骄傲、妒忌和吝啬等烦恼所驱使，而朝向一个特定的方向。我们都是烦恼的奴隶，而非主人，它们引导我们走上邪路。

人们通常为满足自己的世间欲望与渴爱而实施行动。贪爱是一种烦恼，它几乎总在渴望得到某些东西。例如，我们接近一个人，是为了某些我们想要的东西；而对方接纳我们也是为了某些他们想要的东西。这种关系既不能〔对了悟〕真相有所助益，也不能断除烦恼。由于这些烦恼，我们将不会对我们自己感到真正满意，对方也不会对他们自己感到真正满意。人们常常基于彼此之间的互惠前景或利益来判定某事某人的好坏。这种思维方式受制于他们那不断变化的喜恶，受自我驱使、自私自利，根本不诚实。

你也许读了由不同导师撰写的禅修书籍，并因此生起许多疑惑。你可能会发现难以判定他们之中谁对谁错。如

何去分辨呢？待亲见四圣谛，你就能轻易甄别孰是孰非了。

只有当你遇见某人，他（她）教导你怎样断除烦恼以见到涅槃，在见到涅槃之后，你的心才会感到彻底满足。见到四圣谛，即见到佛陀，你将不必再寻求任何其他导师。因此，我们的佛陀说：

“见法者，即见我。”

已见涅槃的人不会再寻求其他导师，他只有一位导师——佛陀。由于对佛法僧的信已深深扎根并稳固建立，可以说，他的信是不可动摇的。

愿你们都能对佛法僧建立不可动摇的信！

愿你们都证得涅槃、寂静！

萨度！萨度！萨度！



布施什么⁴¹

有果必有其因⁴²

世人实施两种行为：善行与恶行。善行带来善报，恶行结出恶果。不论善恶，所有行为终会产生它们的果报。因此，我们在采取行动前应审慎思惟这可能带来的结果。

环顾四周，我们会看到种种不同：富有与贫穷，美丽与丑陋，长寿与短命，强势与柔弱，声名显赫与更多的寂寥无闻。这些差异的出现并非偶然。某人因幸运而健康，他人因倒霉而多病，这不是事实。所有这些人之间的区别都是我们自己的动机和行为的结果，每个人都不过是收获其自身行为之果而已。

一次，有人问佛陀：

“朋友果德玛，是何因何缘，虽然都是人类，但却发现人们有劣与胜？朋友果德玛，能发现人有短命，有长寿；有多病，有健康；有丑陋，有美丽；有无威势，有大威势；有贫穷，有富有；有出身下贱，有出身高贵；有愚蠢，有

⁴¹ 译自乌·雷瓦达尊者（Venerable U Revata）的英文开示“*Giving what*”。尊者曾在2005年12月4日于缅甸毛淡棉的帕奥禅林作此开示。

开示文字由寻空尊者（Bhikkhu Su ññātagavesaka）英文编辑。
⁴² 灰色底色的小标题是中译时添加的，以方便读者。

聪慧。朋友果德玛，是何因何缘，虽然都是人类，但却发现人们有劣与胜？”

佛陀回答说：

“有情是业的所有者，业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处。业使有情有劣与胜的分别。”⁴³

佛陀继续解释说：

“杀害有情者短命；远离杀生者长寿。

伤害有情者多病；不恼害有情者健康。

生气、瞋恚与怨恨，导致丑陋；远离这些负面情绪，带来美貌。

嫉妒他人所拥有的利得、恭敬、尊敬与敬奉者无随众；随喜他人所拥有的利得、恭敬、尊敬与敬奉者多随众。

不布施食物、衣服、车乘、花鬘、香、床、住所与灯明给沙门、婆罗门，导致贫穷；布施如是必需品给沙门、婆罗门，带来财富。

不恭敬应恭敬者，导致出身下贱；恭敬应恭敬者，带来高贵出身。

亲近沙门、婆罗门后，不请问⁴⁴：‘尊者，什么是善？什么是不善？什么是有罪？什么是无过？什么应亲近？’

⁴³ 以上两段经文的译文引自玛欣德尊者编译的《上座部佛教修学入门·圣典篇·小业分别经》。

⁴⁴ 亲近沙门、婆罗门后，却不请问：此处按尊者修改后的英文内

什么不应亲近？做了什么使我有长久的不利、痛苦？又做了什么使我有长久的利益、快乐？’不请问上述问题导致愚蠢，请问上述问题带来大智慧。”⁴⁵

有果必有其因。不同的因导致相异的果。它们被我们所体验，是我们过去行为的果报。其他有情无需为我们的生活境况负责，我们过去所为决定自己的生命。

藉由自身的动机与行为，我们塑造自己的生命。今日所为将在未来结果，不仅今生还有来世。

正如一个熟练的画家能创作出色的作品；同样，一个善巧的人有能力以正确的方式行动，从而带来美好的来生。反之，错误的行为则将导致截然不同的结果。

布施的利益

我们需要正确的知见与善巧来创造自己的杰作。

这种知见可以通过学习佛陀的教导而获得。《如是语》（Itivuttaka, 《如是语经》）⁴⁶中说：

容翻译，英文原文“*Not visiting a recluse or brahmin and asking questions*”修改为“*Visiting a recluse or brahmin and not asking questions*”，巴利原文是“*samaṇaṃ vā brāhmaṇaṃ vā upasaṅkamtivā na paripucchitā hoti*”。

⁴⁵ 从“佛陀继续解释说”至标记处的粗体字为经文的简述，而非经文原文。译文参考玛欣德尊者编译的《上座部佛教修学入门·圣典篇·小业分别经》。

⁴⁶ 译自《如是语·福德事经》（*Puññakiriyaṅgaṭṭhāya Sutta*）（It. 60）。

“诸比库，有三种福德事。哪三种？布施所成福德事，戒所成福德事，修习⁴⁷所成福德事。诸比库，这是三种福德事。”

我们今晚先来探讨三者之中的“布施所成福德事”。通过布施，人们得以塑造更美好的生命。

佛陀说：

“若有情像我一样了解布施与分享的利益，他们就不会不布施而独享，也不会让悭吝之染征服其心。即使只剩下最后一口、最后一满口[食物]，若有受施者，他们也不会独享而不布施。但是，因为有情不像我这般了解布施与分享的利益，他们独享而不布施。悭吝之染征服其心。”

由于不知道布施和分享的果报，如佛陀所知道的，吝啬征服了我们的心。因此佛陀说：

**“布施如战斗，
因悭吝放逸，
布施未实行。”**

今晚我将为你们讲解布施与分享的利益。

这个开示基于《相应部·有偈品·诸天相应》的《施何经》(Kīṃdadasutta)。该经指出知道布施什么的重要性。

⁴⁷* 修习 (bhāvanā)：指禅修。

开始之前，我先解释一下布施者与不布施者所体验到的果报有何不同。我将引用《增支部·五集》的一篇经，名为《善意经》⁴⁸。经文如下：

一时，世尊住在沙瓦提城〔Sāvattihī，舍卫城〕揭德林〔Jetavana，祇园〕给孤独园。当时，善意〔Sumanā〕公主在五百名王族少女的陪伴下，乘坐五百辆马车来到世尊之处。来到之后，礼敬世尊，然后坐在一边。坐在一边的善意公主对世尊如此说：

“在此，尊者，若世尊的两位弟子〔具〕相同的信、相同的戒与相同的慧，一位为布施者，一位为非布施者。身坏命终之后，他们投生于善趣、天界。尊者，作为天人，他们有不同、有差异吗？”

“善意，有〔不同〕。”世尊说，“善意，同为天人，那位布施者在五方面胜于非布施者：天的寿命、天的容色、天的安乐、天的名声与天的威势。……〔中略〕……”

“尊者，若他们从那死后来到此处。尊者，作为人，他们有不同、有差异吗？”

“善意，有〔不同〕。”世尊说，“善意，同为人，那位布施者在五方面胜于非布施者：人的寿命、人的容色、人的安乐、人的名声与人的威势。……〔中略〕……”

⁴⁸ 《善意经》(Sumanasutta)：译自 A. 5. 31。

“尊者，若两者离家而成为非家的出家者。尊者，作为出家者，他们有不同、有差异吗？”

“善意，有[不同]。”佛陀说，“同为出家者，那位布施者在五方面胜于非布施者：他常被邀请受用衣，而少有不被邀请；他常被邀请受用钵食，而少有不被邀请；他常被邀请受用住所，而少有不被邀请；他常被邀请受用病者所需之医药资具，而少有不被邀请。再者，其共住的同梵行者常待以适意的身行，而少有不适意的；常待以适意的语行，而少有不适意的；常待以适意的意行，而少有不适意的。他们持来之赠与多可意，而少有不可意的。……〔中略〕……”

“尊者，若两人成为阿拉汉。尊者，作为阿拉汉，他们有不同、有差异吗？”

“善意，在此，我说，解脱与解脱之间没有任何不同。”

“尊者，真稀有啊！尊者，未曾有啊！尊者，作布施确是适当的，行福德确是适当的，因为福德对天人有助益，福德对人有助益，福德对出家者有助益。”

再者，《增支部》⁴⁹中说到：

“诸比丘，若布施食物，布施者给予受施者五法。哪五种？”

⁴⁹ 《食物经》(Bhojanasutta)：译自 A. 5. 37。

“他给予寿命、美貌、安乐、力量与辩才。由于布施此五法，他于天界与人间，成为每种素质的分享者⁵⁰。”

我们的身体由四种色法组成：业生色、心生色、食生色与时节生色。

过去业决定业生色法，心与时节也分别决定其相应色法，而我们所摄入的食物决定食生色。食物是我们生命得以维持的四种原因之一。没有食物，我们无法生存。

因此，布施食物确实是给予生命。

食物是我们赖以生存并幸福生活的必需品。健康与容色之美依靠食物的营养。哪怕只有几天不进食，我们就会开始感到虚弱、力气渐衰，即便是简单的日常活动，很快我们就无力去完成。由于身心之间的互动关系，我们还会发现自己的思维反应减少、理性能力亦减弱。

当饥饿时我们便受苦。若长时间忍饥挨饿，我们便痛苦不堪。我们都明白这就是生命的事实。另一方面来说，一旦进食，我们便感觉自在，并立刻体验到快感。当重获力气与能量后，我们将能够再次把生命投入于其他事务，而不仅仅是为了生存而活。

佛陀说：

“诸比丘，有这五种适时的布施。哪五种？”

⁵⁰ 由于布施此五法，他于天界与人间，成为每种素质的分享者：此句依英文原文翻译，为经文内容提要，不是经文原文。

“给予客人的布施；给予旅者的布施；给予病者的布施；于食物难得时给予布施；凡新谷物、新果实，首先向具戒者建立[布施]。

“诸比库，这是五种适时的布施。”⁵¹

若想得到更好的生命，我们需要给予五种适时的布施。为什么？

让我们反思一下自己的生活经历。

每个人都需要食物、衣服、住处与保健治病的药物，我们能在需要的时候获得吗？

或许有许多人得不到，这是由于未做五种适时的布施。因此，佛陀进一步教导我们：

“诸比库，不要惧怕福德事⁵²！这是意味着可爱、可意、可贵和可喜的快乐的一种表达方式，此即福德事。我完全地知道，诸比库，因为长久以来我体验从善行而得的可爱、可意、可贵和可喜的果报。”

⁵¹ 《适时布施经》(Kāladānasutta)：译自 A. 5. 36。

⁵² 福德事 (puññakiriyavatthu)：福德事指造作善业以生起善心的三种方式，即布施、持戒与禅修。在《法集》义注的“论福德事等”(DhsA.i.156-9 “Puññakiriyavatthādīkathā” E.212) 中将三种福德事扩充为十种福德事：1) 布施；2) 戒行；3) 禅修；4) 恭敬；5) 服务；6) 回向功德；7) 随喜功德；8) 弘扬佛法；9) 听闻佛法；10) 正直己见。若将十种福德事归纳为三种事：布施=1/6/7；戒行=2/4/5；禅修=3/8/9/10。

(参考“*The Workings Of Karma*” (2nd Revised Edition) (《业的运作》第2次修订版))

《施何经》

如何藉由累积善行来体验可喜的果报呢？

为了更好地思考这个问题，我们需要探讨具福德之布施的真实含义。首先，让我们从《施何经》⁵³中寻求指引。

一时，世尊住在沙瓦提城揭德林给孤独园。当时，在深夜，有位容色殊胜的天人照亮了整座揭德林，来到世尊之处。来到之后，礼敬世尊，然后站在一边。站在一边的那位天人对世尊说：

“布施什么给予体力？

布施什么给予美貌？

布施什么给予安乐？

布施什么给予目力？

谁是布施一切者？

被询问，请回答。”

[世尊说：]

“布施食物给予体力；

布施衣服给予美貌；

布施车乘给予安乐；

布施灯明给予目力；

布施住所给予一切。

⁵³ 《施何经》(Kimḍadasutta)：译自《相应部·有偈品·诸天相应》(S. 1. 42)。

教导法者给予不死。”

布施食物给予体力

向佛陀提出的第一个问题是：

“布施什么给予体力？”

佛陀回答：

“布施食物给予体力。”

义注这样解释：

一个强壮的人若两三天没有进食将会如何？他甚至难以站立。另一方面，一个虚弱的人若得到食物的滋养，他将迅速恢复体力。因此，佛陀说：“布施食物给予体力。”

布施衣服给予美貌

向佛陀提出的第二个问题是：

“布施什么给予美貌？”

佛陀回答：

“布施衣服给予美貌。”

每个人都希望自己美丽端庄。如今，在世界各地的发达国家，男性和女性都定期进行整形手术。他们期待着手术过后，自己醒来将焕然一新、美貌动人。他们天真地以

为美容手术将令自己满意，实际结果却通常是无法预料的问题与担忧，而非快乐。即便是最手巧的整形医生也无法让自然老化的过程停止。手术后他们只能依赖各种昂贵的乳液和面霜来保养皮肤。即使如此，他们迟早还是要重新整容，于是他们一再回到美容医生的诊室。他们愚蠢地成为了自己虚荣的奴隶。最终，这依然无效，只带来痛苦。

佛陀警示说瞋恚导致丑陋，无瞋带来美丽，那些希望自己美丽的人应永远都不生气。所以切不可对任何人发怒，那么你将不需要整形医生。

生气有什么行为表现呢？严厉的话语、愤怒的面容、争论、不当的批评、不满、抱怨、指指点点与敌意，它们是生气的一些表现。若希望自己漂亮，我们须避免屈从于怒气及其原因。

为了避免这些身语的恶行，我们应善巧于了知自心的习性。请记住我在第二个开示“生命的真正保护”中提及的佛陀所说的话：

“诸比库，若比库不善巧于他人之心的习性；诸比库，他应当学习善巧于自心的习性。”

《本生》(Jātaka, 《本生经》)中有这样一个故事。故事的主人公是一个不善于了知自心习性的女人。有一天，她被激怒了，生气地瞪了一位独觉佛一眼，并用粗鲁的话

语跟他说话。这行为令她（在未来生）相貌极其丑陋。（故事是这样的：）

很久以前，拔咖（**Baka**），巴拉纳西（**Bārānasī**，波罗奈）国王，正直地统治着他的国家。那时，一个贫穷的男子住在巴拉纳西东门附近，他有个女儿，叫五丑（**Pañcapapa**）。

据说，过去生她曾经是穷人之女。一次，她在和泥来涂墙。

那时，一位独觉佛想：“到哪儿去我可以得到黏土，好把这山洞弄得平滑整洁呢？”他知道在巴拉纳西可以。于是，他披好袈裟，一手持钵出发。进城后，他在离这个女人不远处停下、站住。这时，女人生气了，她看着独觉佛想：“在那邪恶的心中，他既想乞讨黏土又想乞讨食物。”独觉佛站着不动。看到他并没有离开，最后，她改变了心意，再一次看着独觉佛，她说：“沙门，你还没有得到黏土呢。”然后，她捧了一大把黏土放入他的钵中，这样独觉佛就可以将山洞弄平整了。

在她的下一生，由于供养黏土给独觉佛的果报，她的身体触感非常柔软。可是，因为她生气地瞪了独觉佛一眼，她的手、脚、嘴巴、眼睛和鼻子都长得极其丑陋。在那一生，人们称她为“五丑”。

当一个女人发怒时，她漂亮吗？我们都知道，当一个女人发怒时，她看起来很丑，在那样的业成熟时，她将会

相貌丑陋。如果想长得漂亮并拥有其他善果报，我们须避免发怒，并敏锐且善巧于了知自己的想法、语言和行为。我们所造作的业带来各种果报，有些行为带来严重的后果，而其他却微不足道。

假如我们只是损伤、伤害或弄死了小动物，这种行为的果报一般相对较小；但如果我们损伤、伤害或弄死了大生物，其果报将截然相反。

同样，假如我们伤害、侮辱或毁灭一位具德之人，其果报将与我们伤害、侮辱或毁灭一名无德者不同。（因此，）当与有德者共处时，我们要时时具念并警觉，尤其要处处防护、勿做恶行。

有情如独觉佛是至上者。即便对他所实施的（恶）行相当微小，其业果仍将非常沉重。

如果我们在肥沃的田地里种下一棵甜果树，它将结出香甜美味的果实；假如我们在同样的沃土中植下一粒苦籽，它将会结出苦果。应时时善巧于造作身行和语行，藉由这些行为我们造下影响与塑造自己（未来）生命的因。

布施车乘给予安乐

让我们回到前面的经文中，天人的第三个问题是：

“布施什么给予安乐？”

佛陀回答：

“布施车乘给予安乐。”

义注解释说，车乘是指令旅途成为可能、方便或舒适的任何事物。这可以是一匹马、一头象等等。然而，比库是不允许接受马、象等交通工具的。供养这些东西给比库是不合适的。但是，伞、拖鞋、手杖、旅行用品，以及其他非人力或动物驱动的车乘，这些属于比库允许接受的交通工具，都可供养。布施这些也称为布施车乘。同样，当他修路、架桥、造阶梯，或者安排旅行用的汽车、巴士、小艇、轮船或机票，这些都是布施车乘（即，令旅途成为可能、方便或舒适的任何事物）。如此，我们可知“布施车乘给予安乐”。

布施灯明给予目力

天人的第四个问题是：

“布施什么给予目力？”

佛陀回答：

“布施灯明给予目力。”

即使有好眼力也无法在黑暗中看到东西。但是，若获得一盏在黑暗中照明的灯，一个人可以看清事物。所以佛陀说，通过布施灯明，一个人给予那些需要看的人以目力。

因此，布施〔可照明而〕令物得见的蜡烛、电筒、电灯与其他光明给那些需要光的人，他即给予目力。

布施住所给予一切

天人的第五个问题是：

“谁是布施一切者？”

佛陀回答：

“布施住所给予一切。”

为什么？因为托钵后，一个人会感到疲累与虚弱。但当他们返回后，喝杯水，冲个澡，然后进入可以休息的处所，他们感到安全，有活力又强壮。所以说布施住所给予力量。

Visuddhimagga (《清净之道》，叶均居士译为《清净道论》) 中说“Ruppatīti rūpaṃ” (‘‘毁坏义谓之色’’⁵⁴)，意为我们的身体总因冷热而变化。比如，外出时，我们暴露在外境中。由于猛烈的阳光或多灰、大风的天气，我们可能会弄得蓬头垢面。但回到住处后，我们清洗干净并作休息，很快就能重整外表。因此，布施住处也给予美丽。

再者，对于我们中那些四处游方者或任何在外行走的人来说，蚊子、蛇、蝎子、蜈蚣与其他害虫的叮咬是时刻

⁵⁴ 引用自玛欣德尊者讲述的《阿毗达摩讲要》(上)第70页。

存在的威胁。若被叮咬，我们将有染上疟疾或其他恶疾的危险。（此外，）我们还需应付行走时总被长于道路和小径上的荆棘刺伤脚的问题。但是，若居于建筑物或住所内，我们就能免遭所有这些形形色色的伤害。我们安全又自在，有用功、学习或教导的地方，而不必为居所担心。因此，我们理解布施住所者确实给予舒适和安乐。

同样，如果旅行或前往某处，而外面炎热、尘土飞扬，我们常常会感到眼睛紧张或者眼睛受到刺激，那是一种刺人的不适感。若能进入住所，并在其庇护下休憩，我们的眼睛很快会恢复正常，视野也清晰起来。所以，我们明白布施住处给予目力。

此外，如果能安全地坐在建筑物与住处内修习定与观禅，禅修者可如实知见法并见到涅槃。因此，布施住处者也提供了一个安全洁净的环境，让禅修者得以修习定与观禅，以如实知见法并见到涅槃。

《韦喇马经》

在开示结束前，我将引用《增支部·九集》的《韦喇马经》（*Velāmasutta*）⁵⁵。

⁵⁵ 《韦喇马经》：译自 A. 9. 20。

一时，世尊住在沙瓦提城揭德林给孤独园。当时，给孤独长者来到世尊之处。来到之后，礼敬世尊，然后坐在一边。世尊对坐在一边的给孤独长者如此说：

“家主，你在家中作布施吗？”

“尊者，我在家中作布施。那是粗糙的碎米饭伴酸粥。”

“家主，不论所作之布施是粗糙的或是胜妙的，若不恭敬布施、随意布施、非亲手布施、如丢弃般布施、无业果之正见布施，当此布施之果报成熟时，其心将不会受用美味的食物，其心将不会受用漂亮的衣服，其心将不会受用华美的车乘，其心将不会受用五欲之功德。他的儿子、妻子⁵⁶、奴隶、仆人与工人将不恭听、不倾听、不用心理解[他所说]。那是什么原因呢？家主，这是已作不恭敬之业的果报。”

现在我们知道不大享受美食、华服的一个原因，也知道为什么儿子、妻子、仆人与其他人不愿服从。这就是业及其果报。

佛陀接着说：

“家主，不论所作之布施是粗糙的或是胜妙的，若恭敬布施、用心布施、亲手布施、非丢弃般布施、具业果之

⁵⁶ 此处按尊者修改后的英文内容翻译，英文原文“one's daughter”修改为“one's wife”，巴利原文是“dārāṭī”，dārā的意思是妻子。以下同。

正见布施，当此布施之果报成熟时，其心将受用美味的食物，其心将受用漂亮的衣服，其心将受用华美的车乘，其心将受用五欲之功德。他的儿子、妻子、奴隶、仆人与工人将恭听、倾听、用心理解[他所说]。那是什么原因呢？家主，这是已作恭敬之业的果报。”

为了更清晰地说明如何作有利益的布施，佛陀说：

“家主，从前，有位名叫韦喇马的婆罗门。他如此作布施、大布施。他施与八万四千个装满银的金钵；他施与八万四千个装满金的银钵；他施与八万四千个装满金货的铜钵……”

（婆罗门韦喇马还布施了）许多其他的贵重物品。（佛陀接着说：）

“家主，你也许如此认为：‘当时的婆罗门韦喇马是别人，他作那布施、大布施。’家主，不要这么想，因为我是当时的婆罗门韦喇马。我作那布施、大布施。又，家主，在该布施中，没有谁值得供养，没有谁能净化布施。

“家主，尽管婆罗门韦喇马作布施、大布施，若他供食给一位见具足者⁵⁷，由此[而得的]大果报更超越。

⁵⁷ 见具足者：指入流者（Sotāopanna，须陀洹）。

“家主，尽管婆罗门韦喇马作布施、大布施，或者供食给一百位见具足者，若他供食给一位一来者〔Sakadāgāmī，斯陀含〕，由此〔而得的〕大果报更超越。

“家主，尽管婆罗门韦喇马作布施、大布施，或者供食给一百位一来者，若他供食给一位不来者〔Anāgāmī，阿那含〕，由此〔而得的〕大果报更超越。

“家主，尽管婆罗门韦喇马作布施、大布施，或者供食给一百位不来者，若他供食给一位阿拉汉〔Arahant，阿罗汉〕，由此〔而得的〕大果报更超越。

“家主，尽管婆罗门韦喇马作布施、大布施，或者供食给一百位阿拉汉，若他供食给一位独觉佛〔Pacceka Buddha，辟支佛〕，由此〔而得的〕大果报更超越。

“家主，尽管婆罗门韦喇马作布施、大布施，或者供食给一百位独觉佛，若他供食给如来、阿拉汉、正自觉者，由此〔而得的〕大果报更超越。”

教导法者给予不死

现在我们了解如何（有智慧地）布施的重要性以及布施的一些果报。我想借用佛陀在经中的结束语作为今晚开示的结语。《施何经》的最后一句，也即是此教导之顶峰：

“教导法者给予不死。”

义注中这样解释：

给予法的开示、讲说义注的含义、教授巴利圣典、回答法的问题与教导禅修的人，即教导导至涅槃之道者，是布施不死者。因作此至上的教导，他自己最终将能成就涅槃、不死。

在《如是语》中也说到：

“有如是两种布施：财布施与法布施。于此两种布施中，法布施最上。有如是两种分享：财分享与法分享。于此两种分享中，法分享最上。有如是两种支助：财支助与法支助。于此两种支助中，法支助最上。”

这就是为什么佛陀在《法句》〔Dhammapada, 《法句经》〕中说：

“Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti,
sabbarasaṃ dhammaraso jināti;
sabbaratiṃ dhammarati jināti,
taṇhakkhayo sabbadukkhaṃ jinātī”ti.

**“法施胜一切施，
法味胜一切味，
法乐胜一切乐，
爱尽胜一切苦。”**

愿你们都能作最上施！

愿你们都能品最上味！

愿你们都能乐于最上乐！

愿你们都能解脱一切苦！

愿你们都成为布施不死涅槃的人！

萨度！萨度！萨度！



死随念⁵⁸

生与死⁵⁹

“不放逸为不死路，
放逸乃死亡之道。
不放逸的人不死，
放逸者犹如已死。”⁶⁰

这是《法句》中佛陀的教导。为什么那些不放逸者不死？不放逸者做福德事，他们慷慨布施并持戒。他们修习戒（sīla）、定（samādhi）、慧（paññā）。当禅修者成功培育定力后，他们进一步修习观禅（vipassanā，毗婆舍那），以如实知见。当他们的观智成熟，出世间道智与果智将生起。诸道智次第地无余断除烦恼，他们将见到涅槃——不死。因此，佛陀说“不放逸为不死路”“不放逸的人不死”。这并非说他们不会衰老或死亡，而是由于第四个道智（阿拉汉道智）与果智，他们将不再投生。故，不论色身是存

⁵⁸* 译自乌·雷瓦达尊者（Venerable U Revata）的英文开示“*Recollection of Death*”。尊者曾在2005年12月18日于缅甸毛淡棉的帕奥禅林作此开示。

开示文字由寻空尊者（Bhikkhu Suññātagavesaka）英文编辑。

⁵⁹ 灰色底色的小标题是中译时添加的，以方便读者。

⁶⁰ 《法句》第21偈

活还是死亡，由于他们不再受制于生死，因此被认为不死。

相反，那些放逸者则犹如已死。为什么？因为他们不考虑布施，也不打算持戒与修习戒定慧三学。修习的目的是知见四圣谛——苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛与导至苦灭之道圣谛，以及舍离对欲乐、有（存在）、邪见和无明的执著。若不修习三学，他们将无法如实知见。由于不能如实知见，对欲乐、有、邪见和无明的执著生起，并随之一再投生。因此，佛陀说**“放逸乃死亡之道”“放逸者犹如已死”**。根据义注，放逸者无法从生死轮回中解脱。当再生时，他必定会衰老与死亡。所以，如果你不想一再死亡，就不要放逸。

今晚，我将要谈论的主题是“死”。每当谈及“死”，也须论及“生”。在开始讲如何修习念死之前，我想指出人们在面对生与死的时候，他们的行为的确非常古怪。为什么？出生时，当孩子呱呱落地，人们微笑，脸上洋溢着幸福快乐；但死亡时，当一个人临终的时刻到来，人们哭泣，脸上满是悲伤痛苦。这两种行为给我留下非常奇怪的印象：当一个人哭着出生时，人们笑；但当一个人即将离去时，人们哭。

事实上，除了只是为新生儿快乐欢笑之外，我们也应该认真思考等待孩子的将是什么。为什么？因为来到这个充满苦的世间，他也将受苦。如同所有人一样，刚降生的婴儿正走向痛苦，而非快乐；如同所有人一样，他也将为

自己与他人带来许多苦。

那幼小的婴儿也将经历许许多多不同的苦，跟我们自己今生所遭遇的一样。他既然出生，就要经受病苦；他既然出生，就要经受衰老；他既然出生，就要经受担忧；他既然出生，就要经受悲伤；他既然出生，就要经受痛苦；他既然出生，就要经受恐惧；他既然出生，就会难逃死亡。这些都是让人伤心的状况。

此外，由于无明，他将继续在生命期中累积越来越多的不善行。大多数人都在一生中积聚大量的不善业，如此，在死时他可能堕入四恶趣的其中一个。于是，我们可以理由充足地说“出生令人困于束缚”。

基于省思，我们会看到生带来许多苦与痛，只是人们不愿意承认而已。父母亲倾尽一生为儿女提供福乐，为了孩子疲于奔命。他们的身体日渐衰老、虚弱。终有一天，他们会去世。出生导向死亡，无一例外。我们的开始已注定了我们的结局，没有人能逃脱死亡。

这就是与生俱来的苦。这就是源自于生的苦。为婴儿的降生欢喜，这是人们感情的自然流露，然而，出生令人开心，很大程度只是由于人们看不到或者不承认那潜藏其中固有的苦。

见到尸体是吉祥的事

虽然知道人总有一死，但是人们仍不愿意经历自己的死亡。有些人甚至认为仅仅看到一具尸体就是不祥的，因而尽量避免所有这类场合。我有的学生在今生居然从未见过尸体。当教导他们修习死随念时，我碰上了难题。为什么？为了修习死随念，他们要取一具尸体为禅修所缘。当我给予指示后，他们怎么说？“我这辈子都没见过尸体。”有些说：“在我的国家，见到尸体被认为是不祥的。”所以，即使死亡如出生一样都是生命重要的一部分，他们并没有亲眼见到尸体的经历。于是，教他们修习死随念时，我只好找尸体的照片给他们看。这样，他们才能取尸体为禅修目标。

相反，每当看见尸体，我都认为那是一个吉祥的时刻。为什么？它促使我省思自己的死亡。看到一具尸体，我感觉自己正面对无法否认的事实。它给我机会去思惟色身的真相。还是小男孩的时候，我就有这样的体会。看见尸体使我思考！每当看见尸体那令人厌恶的丑陋肤色，我也会看看自己的皮肤，感到它似乎也在产生变化。我知道自己的生命将会终结，我也会死。即便在那年少的岁月里，我已感到生命的空洞无用。一种压迫性的悚惧感生起。但由于太小，我并不知道如何去处理这两种矛盾的感受——生命的无意义与悚惧。当我长大后，它们成为我禅修的重要

部分。

因此，我们可以说见到尸体确实是一件吉祥的事。实际上，对于那些能如理作意的人来说，这是一个深入省思的机会；而对于那些不能如理作意的人来说，却是一种失落。见到尸体是解脱的机会。在佛陀时代，他的许多弟子由于见到尸体而修习念死，并因此得以作苦之终结。

所以，见到尸体的确是我们解脱的机会。

我想与你们所有人分享我的经历。见到一具尸体是导致我出家的重要原因之一。我一个学生的母亲病了很长时间。我是其中一个照顾她的人。当她看上去一天天好转、似乎快要康复的时候，不久却病情恶化，最后去世了。在那之前，我并没有想到自己的死亡。我正全心投入于建立自己的人生，工作挣钱、累积财富。当我正努力工作以积聚“资粮”来提升改善自己的生活时，要想到自身的死亡，那不是件容易的事情。然而，她的去世是警钟，悚惧感在我心中生起。

我们对她的照顾无微不至，为她提供最好的药品、良好的食物与舒适的住处，但没有任何东西可以挽救她。当她的时间到了，她去世了。虽然我们给她最有效、最昂贵的药，而她看起来也在好转，最后她的状况却出乎意料地恶化，然后她死了。那时她还年轻。她的死让我深深震惊，悚惧感油然而生。

我明白到有一天自己的生命也将终结，我同样会死。

当然，我并不知道自己将在何时死，在何处死和怎么死。我想知道：“我还能活多久？”我不知道。我省思：“死亡是必然的。生命是不确定的。我必定会死。我的生命将以死亡结束。但我不知道我将在何时何处死亡。”我想到自己可能会堕入四恶趣之一，仅仅这个念头已经让我恐惧不已。我可以肯定自己想要从四恶道之苦中解脱。于是，“怎样做”这个问题占据了我的心。我意识到，在还有时间和机会去做自己该做的事时，我需要改变生活的方式。我明白现在就要改变，在死之前。当时，盈满于心的悚惧感令我不堪重负。它是那么的强烈，除了禅修，我什么都不想做。不久，我就披上了袈裟。

这个亲身经历的故事说明为什么见到尸体确实是一件幸运的事。它是唤醒我们的钟声，指向解脱与离苦的教导。如果能如理作意，这将策励我们去做正确的事情，并以决意和精进修行。

死亡的原因

每当见到初生的婴儿，我们都知道从生到死他（她）将会遭遇许多人、事、物，预料之中的或意想不到的、称心如意的或令人不快的。尽管我们乐于看到生命的诞生，大多数人却并不愿意面对死亡。然而，事实上，见到尸体对那些于此认真反思的人是有益的。

既然要讨论死，我们也须谈谈死的原因。为什么有些人英年早逝，有些人衰老而死？佛陀在阿毗达摩中作了解释，死的原因有四个：

1. 寿尽死 (āyukkhaya-maraṇa)：寿元⁶¹终尽而死；
2. 业尽死 (kammakkhaya-maraṇa)⁶²：令生业业力耗尽而死；
3. 两者皆尽死 (ubhayakkhaya-maraṇa)：寿命与令生业业力两者同时耗尽而死；
4. 毁坏〔业〕死 (upacchedaka-maraṇa)⁶³：因毁坏业而死。他们也许死于意外。寿元未到，福报未尽，但由于毁坏业，他们的生命被中断而死。

我们都记得，当不久前的大海啸⁶⁴令许多人丧生时，

⁶¹ 寿元：当时的人寿。比如现在的人均寿命是大概 75 岁。

⁶² 业尽死：也称为福尽死 (puññakkhayena-maraṇa)，即一个人的福报消尽而死。

⁶³ 毁坏〔业〕死：也称为非时死 (akālamaraṇa)，又作“横死”。前面三种寿尽死、业尽死和两者皆尽死称为“适时死”(kālamaraṇa)，属于正常的死亡。

如果把生命比喻成一盏燃烧着的灯火，当它的灯芯耗尽，火即熄灭，就如寿尽死；灯油耗尽，火也熄灭，就如业尽死；灯油和灯芯同时烧尽，火也熄灭，就如两者皆尽死；突然吹来一阵风把灯火吹灭，就如毁坏业死。

（引用自玛欣德尊者讲述的《阿毗达摩讲要》（下）P142-143）

⁶⁴ 大海啸：指 2004 年 12 月 26 日发生的印度洋海啸。这场突如其来的灾难给印尼、斯里兰卡、泰国、印度、马尔代夫等国造成巨大的人员伤亡和财产损失。据 2005 年 1 月统计，遇难者总人数近 30 万。

人们是那么的震惊与恐惧。成千上万的人在那次自然灾害中受伤或被卷走。时至今日，我们仍不确定到底有多少人因那“杀人浪”的毁坏力——不论老幼贫富，均一视同仁——而受到影响。那是一个巨大的悲剧，毁坏业的结果，死因的第四种。

每个人的死因都可归结为这四种之一：有些因寿命终尽而死，有些因令生业业力耗尽而死，有些因两者皆尽而死，还有些因毁坏业而死。

天神苏拔马的故事

我想给你们讲个来自《相应部》的故事。在佛陀时代，有位天神叫苏拔马（Subrahmā），他与一千位天女在天界快乐地生活。故事讲到，在欢喜园（Nandana，难陀园）中，苏拔马由五百位天女簇拥着坐在树下。还有五百名天女爬到树上，边唱着歌，边把树上的鲜花撒落下来。那些在树下的天女则将花朵收集起来，为苏拔马编织花鬘。他的同伴们都在快乐地载歌载舞。

可是突然间，树上的天女停止了唱歌，周围一片寂静。苏拔马不知道发生了什么事情，他抬头一看树上空了。五百位女伴就这样消失无踪。

苏拔马想知道她们去哪儿了，当用天眼找寻的时候，他发现她们已突然死亡，并立刻投生到无间地狱（Avīci

niraya, 阿鼻地狱)——一个异常可怖的地狱。他的五百位女伴正欢喜地唱着歌、从树上撒落鲜花, 却骤然死去并堕入那令人毛骨悚然的去处。

大家知道, 与心爱的人别离是苦, 对于天人来说也是如此。苏拔马悲痛欲绝, 他心如刀绞、痛苦万分。但那时, 他恢复了正念。检查自己的寿行, 他发现自己与余下的五百位天女将在七天内死去, 并投生到同一个地狱。

让我问你们一个问题: 你们认为怎样? 对于年轻的天神, 哪种痛苦更强烈, 与那五百位心爱的天女分离时所生起的痛苦, 还是当他发现自己与余下的五百位伴侣也将很快在同一个地狱受苦时所生起的痛苦?

可以肯定, 当看到自己与其他伴侣也将面临可怕的折磨时, 他心中所生起的痛苦更强烈。先前, 他为自己所爱的人离去伤心; 现在, 他为自己悲哀。他心中激起猛烈的苦受。对在地狱中受苦的恐惧是如此刻骨可怖, 这顿时唤起了他的紧迫感。

受此推动, 苏拔马在极度担忧中去见佛陀, 请求安慰与帮助。在佛陀面前, 他诵出如下的偈子:

**“此心常惊惧,
此意总不安,
对于未生与
已生之问题。**

**若有离怖畏，
被询问，
请向我宣说。”⁶⁵**

虽然天人通常很快乐，苏拔马现在却感到焦虑害怕。那种恐惧渗人且持续，以至他诵出这样的句子“**此心常惊惧，此意总不安……**”。他担忧的是已发生与未发生的问题。在此，已发生的问题是指他那五百女伴的突然死亡与让人震惊的去处；未发生的问题则更棘手——他自己死期将至并会与其他女伴一同堕入地狱。被悚惧感所策励，他请求佛陀为他指出解脱之路。

佛陀的回答是：

**“于觉悟与苦行而非他处⁶⁶，
于防护诸根门而非他处，
于舍离一切而非他处，
我见有情之安稳。”**

佛陀教导苏拔马禅修是安乐的泉源。天神的悚惧感是那么的强烈，在听到佛陀的回答后，他与他的同伴们洞见佛陀教导的深义，当下证得入流果，成为初果圣者。道智根除了会令他们在任何恶趣中受苦的烦恼，他们已完全解

⁶⁵ 译自《相应部·有偈品》的《苏拔马经》(Subrahmasutta)，S. 1. 98。

⁶⁶ 苦行在此指修习头陀行 (Dhutaṅga)。〔在《清净道论·说头陀支品》中讲到：〕这是以少欲知足等德而净化戒。

脱四恶道之苦。那是多么的美好！

在此，我们都要思量投生于四恶道的机会与投生于善趣的机会孰大孰小。你们也许记得，在前面的开示中，我曾经引用过一篇经。在经中，佛陀问比库们说，哪一个更多，他放于指端的少量泥土还是大地的泥土。比库们的回答当然是大地的泥土。根据佛陀所说，就如大地的泥土比他指端的泥土更多，身坏命终之时，堕入四恶道的人远比投生善趣的人多得多。

生死轮回的起点是无法察知的。我们已在无数生命期中累积了大量的不善行与善行。不幸的是，在生命期中，大多数人积累的恶行多于善行。如果在死前不禅修，在还有时间的时候不为死亡作准备，我们将不能如实洞见法，那么，在死时我们也将如那五百天女一般堕入四恶趣的其中一道。

苏拔马与余下的同伴天女预见到若不改变生活方式，他们将在地狱中受苦。悚惧感在他们心中生起。同样，如果我们知道自己将在七天内死去并堕入地狱遭受煎熬，我们也会改变自己的生活方式，专注于禅修以摆脱这样的命运吗？

以忆念死亡为业处，佛陀为比库们指出一条不死之道。他说：

“诸比库，随念死亡，若培育与修习，能带来大果报

与大利益：它汇入不死⁶⁷，它以不死为终点。因此，诸比丘，应培育念死。”

如果每天省思死亡，每个早上、每个傍晚、每个夜晚都如此忆念，我们将不会放逸，正确的态度也会随之而来。

若不能正念于自己必定死亡，人们会变得放逸懈怠。如果人们能真正接受自己这期生命迟早会结束，他们会更有正念，而不至那么傲慢自大、自负满满。他们很可能会变得谦恭，过谦逊的生活。

若能每天省思自己的死亡，他们会变得柔软，其心将倾向于善行而非不善行。他们通常会选择做善行。由此我们看到，来自贪、瞋、妒与悭的苦可以通过念死来解决，特别是省思自身的死亡。

织工之女的故事

在《法句》的另一个故事中，佛陀讲到一位少女，一名织工的女儿，培育念死。此修习为她带来大果报与大利益。

一天，世尊前往阿喇维（Ālavī）。阿喇维的人们邀请佛陀用餐并供养钵食。饭后，佛陀开示说：

“应修习念死，告诉自己‘我的生命是不确定的。我

⁶⁷ 汇入不死：意指死亡消失后，不死会到来。

的死亡是确定的。我必定会死。我的生命将以死终结。生命是不可靠的。死亡是必然的。死！死！死！’”

根据佛陀所说，那些没有修习念死的人在临终时刻会颤抖与畏惧。他们在困惑中死去，并常常害怕地尖叫，正如一个没有手杖的人在路上意外地遇到一条蛇而恐惧袭来的感受。那些修习念死的人在临终时没有理由感到害怕。就如一个坚定的人看见一条蛇，即便还有相当距离，以手杖挑起那蛇并将它扔掉。如果我们在还有时间修习的时候省思死亡，每天、每晨、每夜去做，将获得大利益，日后我们也将为此而欢喜。所以，请修习念死。

死随念可以通过忆念我们曾见过的一具尸体来培育。在帕奥禅林，我们教导入出息念以培育直至第四禅的安止定，并以此作为修习不净的前行。当安止定生起的光清澈明亮时，我们教导禅修者取他们见过的最可厌的同性尸体为禅修所缘。在禅那之光的支助下，他们被教导看清那具尸体，就如他们之前所见的一模一样。禅修者平静地将心专注于尸体，并作意它为“厌恶、厌恶”（*patikkūla*）。

当心能持续专注于所缘一个或两个小时，应可成就初禅。

依据《大念处经》（*Mahāsatipaṭṭhānasutta*）与《清净之道》（*Visuddhimagga*, 《清净道论》）的义注，为了修习死随念，我们须以对尸体的厌恶再次建立初禅，然后，以

此外在的尸体为禅修业处，我们应省思：“我此身也必然会死。的确，它将如这具尸体般死亡。它无法避免这样的结局。”通过保持心专注于忆念我们自己必死，我们会发现悚惧感也随之生起。藉此悚惧感，我们可以看到自己的身体取代了那可厌的尸体。然后，察知自己身体的形象处于命根断绝的状态，禅修者应专注于命根断绝，并思惟以下的其中之一：

1. **我的死亡是必然的，我的生命是不确定的** (maraṇaṃ me dhavaṃ, jivitaṃ me adhavaṃ)；
2. **我必定会死** (maraṇaṃ me bhavissati)；
3. **我的生命将以死亡终结** (maraṇapariyosanaṃ me jivitaṃ)；
4. **死，死** (maraṇaṃ, maraṇaṃ)。

我们应选择一种并以任何语言作意。只是持续专注于该命根已断绝的自身尸体的形象，直到禅支生起。不过，大家要注意，依此禅修业处我们只能证得近行定。

让我们回到故事来。除了一位少女，所有那些听闻佛陀开示的人依旧埋头于世俗事务。只有那年仅 16 岁的织工之女对自己说：“佛陀的开示真是太好了！修习死随念是必要的。我应修习……”此后三年，她只是日夜修习死随念。

有一天，当佛陀在黎明时分观察世间，他觉察到那位

年轻的织工之女进入他的智网。看见她时，佛陀在心中思量：“将会发生什么呢？”他发现：“自从那天听闻我对法的开示后，三年来这名少女一直在修习死随念。现在我将前往该处，向她提四个问题。对于每个问题，她都将给出正确的答案。我将赞扬她，并诵出以下的偈颂：‘这个世间是盲的。’在偈颂结束时，她将成为初果圣者。由于她，我的开示也将对许多人有利益。”于是世尊，与随行的五百比丘，离开揭德林，顺次到达阿嘎喇瓦（Aggālava）寺。

当阿喇维的人听说佛陀来了，他们前往寺院并邀请佛陀接受供养。年轻的织工之女也听说佛陀来了，心中充满喜悦，她想：“我们的父亲，我们的尊师，我们的导师，那位面如满月，具有一切知智的果德玛（Gotama，乔达摩）佛陀来了。”她思惟：“现在，三年来第一次，我可以去见佛陀。他有金子般的肤色与光芒。现在我可以去听他说法——那含藏一切善妙的法。”

她正想着，她的父亲要去工场，对她说：“女儿啊，织机上有件客人的衣服，还有一段没有织完，今天我必须完成。快点把梭子装满给我送过来。”少女想：“我想去听佛陀说法，但父亲又给我交待了工作。我应该先去听法，还是先装满梭子拿给父亲呢？”然后她又冒出这样的念头：“如果不把梭子拿给父亲，他会打我。我还是先把梭子装满送给他，再去听佛陀开示。”她于是在凳子上坐下，给织梭打线。

阿喇维的人们侍奉佛陀并供养了食物。用餐后，他们接过佛陀的钵，站在那儿等候佛陀开示。但佛陀只是说：“我走三十由旬⁶⁸的路来是为了一位少女，不过她还没有机会出现。待她到来，我将说法。”语毕，佛陀保持静默。那些前来听法的人也保持安静（当佛陀沉默的时候，没有人或天神胆敢发出任何声音）。

织工的女儿把梭子装满后，放入梭篮，动身前往父亲的工场。途中，她在围绕世尊的信众外围停下来，注视着佛陀。佛陀抬起头，看着她。看到佛陀注视着自己，她明白：“坐于人群中的佛陀，以注视表明他想要我走上前去。他唯一的目的是希望我走到他的面前。”于是，她把梭篮放在地上，走到佛陀面前。

（佛陀为什么注视着她呢？他心中生起这样的念头：“如果这少女走了，她将以凡夫的身份死去，她的未来是不确定的。但如果她走过来，她将能成就初道与初果，她的未来是确定的，她将投生为喜足天（Tusita，兜率天）的天神。”）

走近并礼敬佛陀后，少女静静地坐在围绕世尊的信众中。这时，佛陀向她提出了四个问题：

1. “姑娘，你从哪儿来？”

“我不知道，尊者。”

⁶⁸ 由旬 (yojana): 长度单位，一由旬约七英里，即 11.2 公里。

2. “你将去哪儿？”

“我不知道，尊者。”

3. “你不知道吗？”

“我知道，尊者。”

4. “你真的知道吗？”

“我不知道，尊者。”

许多人生气地说：“看看她，这织工的女儿随意地回答正自觉者的问话。

“当他问她：‘你从哪儿来？’她应该回答：‘从织工的家来。’

“当他问她：‘你将去哪儿？’她应该回答：‘去织工的工场。’”

佛陀让众人安静下来。

他继续问她：“姑娘，当我问你‘你从哪儿来’，你为什么说‘我不知道’？”

她回答：“尊者，您自己知道我从父亲，织工的家中来。所以当您问我‘你从哪儿来’，我明白您的意思是‘我从怎样的过去生来到这儿’，因此我回答‘我不知道’。”

佛陀说：“姑娘，说得好，说得好！你已正确地回答我的问题。”

佛陀赞扬她，然后向她提出另一个问题：“当我问你‘你将去哪儿’，你为什么说‘我不知道’？”

她回答：“尊者，您自己知道我手里拿着梭篮，正往

父亲的工场去。所以当您问我‘你将去哪儿’，我明白您的意思是‘我将投生于何处’。但我不知道此生死后我将投生到哪里，因此我回答‘我不知道’。”

佛陀再次表扬她，并向她提出下一个问题：“当我问你‘你不知道吗’，你为什么说‘我知道’？”

“尊者，我确实知道总有一天我必定会死，所以，我可以回应说‘我知道’。”

佛陀再次对她说：“姑娘，说得好，说得好！你已正确地回答我的问题。”

佛陀第三次表扬她，并向她提出最后一个问题：“当我问你‘你真的知道吗’，你为什么对我说‘我不知道’？”

“尊者，我只知道我必定会死。但并不知道我何时将死，在夜晚、白天还是早晨，因此我说‘我不知道’。”

佛陀又对她说：“姑娘，说得好，说得好！你已正确地回答我的问题。”

佛陀第四次表扬她。然后，佛陀对会众说：“你们这么多人没听懂她所说的话，你们觉得被冒犯了。不具慧眼的人是瞎子，而那些拥有慧眼的人才能见。”如此说完，他诵出以下的偈颂：

**“这个世间是盲的，
此处他处几乎无人能见。
极少往生天界，**

如鸟逃离罗网。”⁶⁹

在开示结束时，年轻的织工之女证得第一道智与果智。藉由修习死随念三年，她成为了入流者。

你们都已听到，即便许多人听闻了佛陀（在此）的初次开示，他们全都——除了这位少女——依然埋首于世俗事务，照常看顾生意。当佛陀重返阿喇维，并提出那四个问题的时候，能听懂也只有这位少女。

我们该想到什么呢？我们应思惟巴拉密。这位织工之女曾在她的过去生禅修，因此，当佛陀于黎明时分观察世间时，她出现在佛陀的视线中。

为了她，佛陀前往阿喇维；为了她，佛陀教导修习“死随念”。年轻的织工之女对佛陀的教导非常重视，也十分喜欢。在听众中，只有她领受了教法并按此修习。此后，她日夜修习死随念三年之久。

现在，就在这个寺院中，我的一些学生有意修习死随念。如果真能重视这种修行，他们心中将会生起悚惧感。他们知道总有一天，或早或迟，自己也会死去。这种了解带来迫切感，他们不再放逸，并持续努力专注于他们的禅修业处。

即使不能通过入禅而系统地修习死随念⁷⁰，你们都可

⁶⁹ 《法句》第 174 偈

⁷⁰ **通过入禅而系统地修习死随念**：依《清净道论》，“死随念”只能证得近行定。尊者如此说，是因为在实修过程中，通常会先教

以如此省思死亡：“今晨我可能会死，今天我可能会死，今晚我可能会死。”若能每天这样一再省思，你将不会放逸，并能安住于善法。你将不会浪费自己的时间。只需记住思惟死亡，你就会时刻对禅修所缘保持觉知。当强化此修习，你将会生起悚惧感。那么，在导师系统地教导你次第修习止禅与观禅时，如果你过去的巴拉密与现在的精进都足够强的话，当观智成熟，道智与果智将生起。

当代人的巴拉密并没有佛陀时代那么强大。那时，有许多人只是通过听闻佛陀说法即能超凡入圣，成为入流者、一来者、不来者或者阿拉汉。现在，那样的人已难觅踪影。事实上，当今的僧俗二众都无法只通过听闻佛法而成就道智与果智。如今人们必须系统次第地修行。

在新加坡的时候，一位居士问我：“这样系统地修习确实必要吗？”他跟我说，“在佛陀时代，许多人只是听闻简短的佛法开示就成为圣者。他们有这样系统次第地修习吗？系统修习戒定慧必要吗？”答案是“是的”。我向他解释说，我们跟佛陀时代的人不同，生于这个时代，我们需要脚踏实地，系统地修习。

甚至在帕奥，一些学生也问我：“必须辨识色法吗？”

导学生修习入出息念以培育直至第四禅的安止定，在此禅那之光的支助下再修习不净，以不净业处证得初禅后，然后修习死随念（详细叙述见 P127-128），故此处“入禅”是指通过修习入出息念和不净入禅，而非修习死随念入禅。

除了帕奥的导师之外，并没有其他人教导这种方法。”那个问我的人现在在笑，他正在修习色业处。

回答同样是“是的”。当今的时代，请不要指望没有通过系统次第的修行就能见到涅槃。有机会，我会对此作更详细的解说。

为明确这个开示的目的，我想指出故事中的那位少女在听闻佛陀的教导之后，她确实按照指示去做。从那天开始的随后三年，她一直修习念死。为了她，后来佛陀回到阿喇维。佛陀作此开示就是为了她能证悟以及许多人的利益。

当你能亲见一位活着的佛陀，他会直接教导你。如果你已经圆满了巴拉密，佛陀将教导最适合你根性的禅修业处，以便你能快速地证悟涅槃。但如今，你们无法亲见佛陀，你们面对的是我。我只能根据佛陀原本的教法系统次第地教导禅修。现在，依照指示每天系统地修行是非常重要的。如此修习，即使你现在还不能证悟涅槃，在未来将会受益，这将支助你成就涅槃，见到不死。

听完佛陀诵出的偈子“**这个世间是盲的……**”后，织女的女儿证得初道，成为一位入流圣者。

于是，她拿起梭篮，继续向父亲的工场走去。当她到达的时候，父亲尽管仍笔直地坐在织机旁，却已睡着了。她并没有注意到父亲睡了，只是把梭篮递给他，当时，篮子撞到织机的尖端，咔嗒一声掉下来，发出巨大的响声。

父亲顿时惊醒，意外地拉动了织梭，梭尖击中女儿的胸部。她当场死去，随即投生为喜足天的天神。父亲看着她躺在那儿，浑身是血。他知道她死了。

他悲痛欲绝，眼里含着泪，前去见佛陀并告诉他所发生的惨剧。他恳求世尊：“尊者，请安慰我，止息我的痛苦。”佛陀安慰他说：“我的弟子莫伤悲，于无法察知其起点的生死轮回中，你为女儿之死所流的泪，比四大洋的海水还多。”听到这些话，他感到舒服些，痛苦减轻了。他请求佛陀接受他成为僧团的一员，允许他出家。织工精进修行，不久即证得阿拉汉果。

由于修习死随念，他的女儿证得入流果，而他成为了阿拉汉。死随念为他们两者皆带来大利益，导向他们的解脱。

因此，我们应每天省思与修习念死。我们应精勤地系统修习死随念。

笑迎死亡

总有一天，我们必定会死。

出生的那天，我们哭而他人笑。

但在我们死去的那天，人们将哭泣。

在那天，我们要不要加入哭泣的行列？不要！

如果精进禅修，成为圣者，我们将不会在离开人世时

哭泣，我们将微笑着死去。

所以，

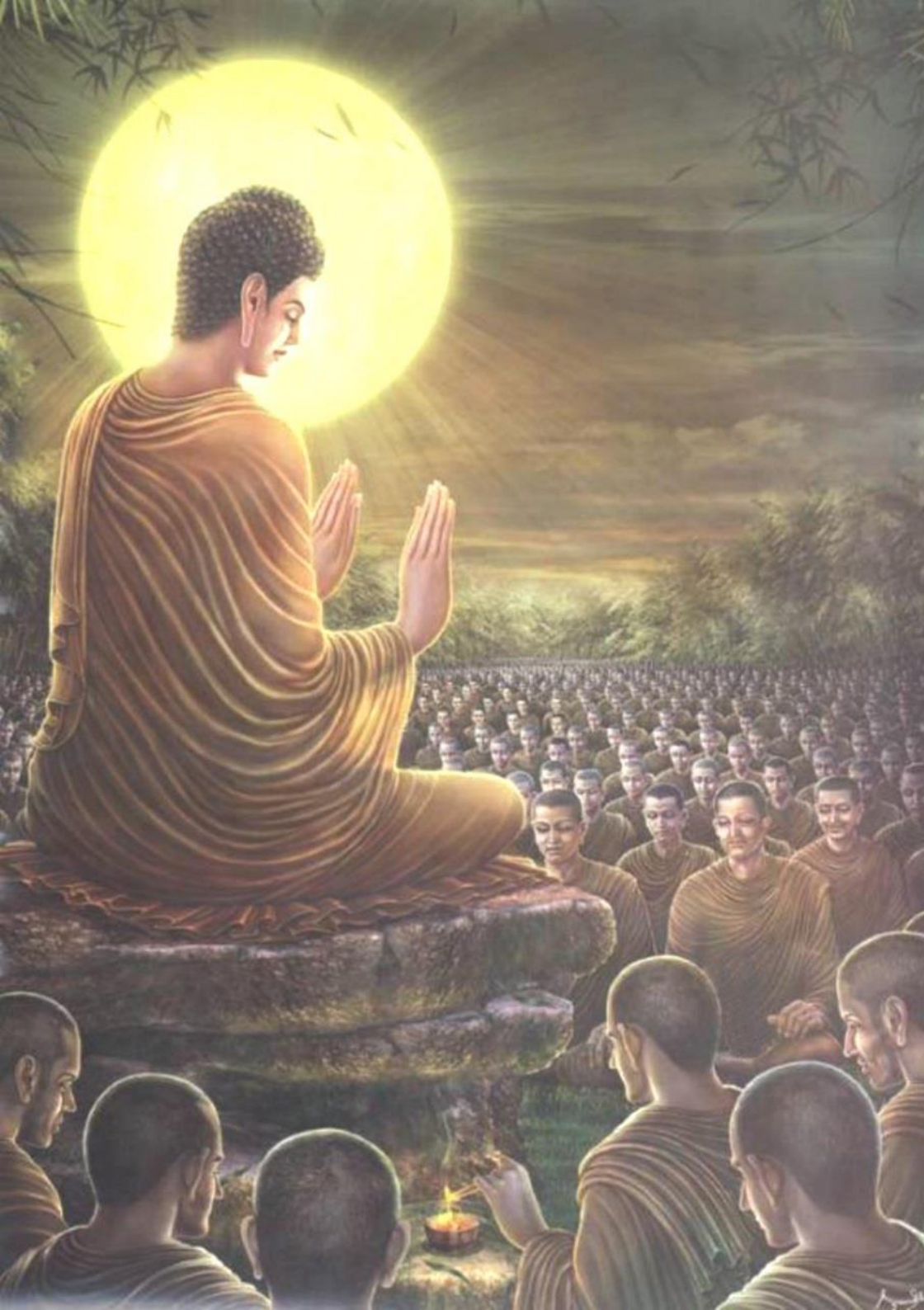
愿你们都能修习死随念！

愿你们都能不放逸！

愿你们都能证悟涅槃、不死，就在今生！

愿我们都能精勤迈向解脱！

萨度！萨度！萨度！



深妙的法⁷¹

新年快乐⁷²

今天是 2006 年的第一天——新年。在这一天，人们以“新年快乐”互相问候。即使全世界的人都彼此祝福“新年快乐”，我仍感到他们并不真正地快乐。你们同意吗？为什么？因为大多数人在向外在的感官世界寻找快乐，但真正的快乐并不存在于外在的世界。真正的快乐是平静的、寂静无害的，它是通过自身的觉悟而获得的内在快乐，这无法在外部世界找到。

在每年的第一天，全世界的人都热切地在做计划，希望生活充满喜乐。这是最正常不过的事。很不幸，绝大多数人认为快乐可以通过外在的行为、追求或者关系来达成。事实却是，尽管有诸多计划与努力，大多数人对真正的快乐仍颇为陌生。在欲界，过度追求感官目标以获得快乐让人精疲力竭。这带来苦（*dukkha*），不论是在新年还是炎夏。在对外部快乐的惯常追寻中，人们最终确令自己精力

⁷¹* 译自乌·雷瓦达尊者（*Venerable U Revata*）的英文开示“*Profound Dhamma*”。尊者曾在 2006 年 1 月 1 日于缅甸的帕奥禅林作此开示。

开示文字由寻空尊者（*Bhikkhu Su ñātagavesaka*）英文编辑。
⁷² 灰色底色的小标题是中译时添加的，以方便读者。

耗尽。那时，他们只好休息以消除疲劳。不幸的是，不久他们又重拾旧习，再次在感官世界中寻求快乐。这样的人就如饿鬼，从不满足，总是对这对那渴望更多。

然而，有些人却对世间的欲求全然不动，他们已不再向外寻求快乐。2006年的新年，能在这儿见到你们真好！看到你们在追寻真正的快乐，而且你们的努力与修行对自己以及其他许多有情皆有助益，我真为你们开心。所以，尽管以“新年快乐”来互相问候不是我们缅甸的传统，在2006年的第一天，我还是衷心地祝福你们每个人“新年快乐”。你们是寻真者！你们都在此追寻真正的快乐。祝贺你们！

在此新年之际，我们来比较一下在这个寺院中的人与世间的人之间的差别。

当世人在感官世界追求快乐时，寺院的人们正在平静的世界中寻求快乐，那是佛陀所揭示的法的世界；

当世人在外部世界追求快乐时，我们都在寻求内在的快乐；

当世人在听音乐时，我们在听闻佛法；

当世人在看电视时，你们在看雷瓦达尊者（众笑！）；

当世人正载歌载舞、兴奋不已时，我们在平静地修习止禅与观禅；

这里的生活是如此不同。这就是为什么我要祝贺你们所有人！

三个关于因果运作的提问

在这特别的一天，我将作一个不同寻常的开示，题目是“深妙的法”。开示前，我先来问你们几个问题。

〔第一个问题：〕2006年的新年是怎么来的？

答案很简单：因为前一年2005年已经结束。这就是因果的运作。没有2005结束，2006无法开始。

第二个问题：我们为什么会衰老，一天天愈来愈老？

因为我们无从逃脱生灭的必然性，生起与逝去两者令我们生命的不同阶段有所区别并各具特征。就如白昼过去黑夜降临，数周累积而成数月，童年很快进入成年。同样，过去的一年让路给新的一年，结尾与开端相续不断如潮起潮落。

在这个无止境的过程中，我们变老、衰老。这依因果而发生。

第三个问题：我们是怎样毕业的？

我们上小学、初中、高中、大专或大学。我们从一个层次跨入另一个层次，如此获得技能以进入更高的层次，直到最终毕业为止。若要通过任何其他方法获得学位、成为一名毕业生是不可能的。每一个果都有它的因。这是因果运作的另一个例子。

法的因与果

现在让我们来看看与法——真谛——相关的因与果。

在这个特别的日子，我将开示“深妙的法”——由我们的佛陀所证悟的法。

佛陀用了多少年来圆满他的巴拉密 (pāramī, 波罗蜜)? 我们无法用年来计算, 据说他用了四个不可数与十万大劫来圆满他的巴拉密。多么的漫长啊! (我们也) 需要那么长的时间才能 (从世俗教育中) 毕业吗? 那非常困难吗? 事实上, 并不很难。如果投入足够的时间并付出必要的努力, 在今生我们就能够达到那个目标。然而, 我们佛陀所觉悟的法是非常深奥的, 这 (与世俗教育) 完全是两回事。即便佛陀, 要圆满他的巴拉密并透彻了知法, 也需要不可数/不可计量的时间才能完成。

世间有情所给予的普通教育与佛陀所教导的法是不同的, 明了此分别非常重要。许多人是放逸懈怠的, 他们情愿用十五年或更长的时间来取得一个大学学位, 却不想多花些时间来禅修。他们希望能在一周、两周、一个月或者两个月就禅修成功。这合理吗? 显而易见, 这并不合理! 如果我们想禅修马上有成果, 希望短时间内就成功, 请务必认真反省自己的动机, 结果我们很可能会感到羞愧万分。为什么? 因为我们的佛陀所洞见的法是极其深奥的, 它艰深得多, 与世俗的正规教育截然不同。

在学校里，我们所学习的课程越来越难。我们不得不努力用功以跟上进度，才能一级级往上走。学校的课程的确困难，但无法相比，它们却是容易的。而且，正如我所说过的，为了毕业我们需要系统地推进。也就是说连续不断地上学，一个接一个，一步跟一步。如果没有读小学，初中的课程不好学；如果没有念初中，大多数人都无法进行高中的学习；如果没有上高中，（要接受）大学教育根本不可能。所以，即便正规的世俗教育不像佛法那么难，为了学有所成我们仍需以系统的方式展开，层层推进，循序渐进。

如实知见四圣谛是解脱的唯一之路

由佛陀所洞见的法是极其深妙的，它也需要系统次第地修习。系统地修习必将导向觉悟，这是彻知法的唯一之路，别无他途。当佛陀自己证悟菩提的时候，他同样是通过系统次第的修行达到的。在觉悟之后的 45 年间，他广泛地教导，并常常在许多不同的地方给予开示。我将引用佛陀的其中一个开示⁷³。

有一次，佛陀说：

⁷³ 译自《重阁经》(Kūṭāgārasutta)，来自《相应部·小品·谛相应》(S. 5. 1114)。

“诸比库，若有任何人这样说：‘没有如实彻悟苦圣谛、没有如实彻悟苦集圣谛、没有如实彻悟苦灭圣谛、没有如实彻悟导至苦灭之道圣谛，我将完全作苦之终结（sammā dukkhassantaṃ karissāmī）。’无有此事。⁷⁴”

[……中略……]

“诸比库，若有任何人这样说：‘在如实彻悟苦圣谛后、在如实彻悟苦集圣谛后、在如实彻悟苦灭圣谛后、在如实彻悟导至苦灭之道圣谛后，我将完全作苦之终结。’乃有此事。

“正如，诸比库，若有任何人这样说：‘建起一间重阁的下层后，我将建立它的上层。’乃有此事。同样，诸比库，若有任何人这样说：‘在如实彻悟苦圣谛后、在如实彻悟苦集圣谛后、在如实彻悟苦灭圣谛后、在如实彻悟导至苦灭之道圣谛后，我将完全作苦之终结。’乃有此事。”

佛陀接着说：

“于此，诸比库，应作努力[以了知]‘此是苦’，应作努力[以了知]‘此是苦集’，应作努力[以了知]‘此是苦灭’，应作努力[以了知]‘此是导至苦灭之道’。”

我们都知道我们须彻悟四圣谛：苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛与导至苦灭之道圣谛。

⁷⁴ 无有此事：意即“那是不可能的”。按巴利直译为“无有是处”（netam ṭhānaṃ vijjati）。

若没有彻悟四圣谛是不可能完全作苦之终结的。如果希望离苦，我们必须知见四圣谛。为了知见四圣谛，我们须在合格导师的指导下，系统地修行。否则，要洞见四圣谛是不可能的。你也许会问：谁是合格的导师呢？佛陀。我们只是佛陀的追随者，依据佛陀的教义来教导禅修。

什么是苦圣谛？五取蕴⁷⁵。换言之，（世间的）究竟名色法即是苦圣谛⁷⁶。

依据佛陀的教导，没有男人、女人，没有天人、梵天人，只有究竟名色法。我们说“我是男人”“我是女人”，而为什么又没有男人、没有女人呢？对于世俗谛来说，当然是有男人和女人的，但从究竟意义上说，这是不真实的。为了理解佛陀的意思并完全领悟这个教导，我们须了知苦圣谛，即知见五取蕴。这意味着我们需要彻见究竟名法与色法。如何知见究竟名色法呢？佛陀教导禅修者应培育定力。在《相应部·小品》⁷⁷中，佛陀说：

⁷⁵ **五取蕴**：即色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴和识取蕴。色蕴为色法，其他四种蕴为名法。

⁷⁶ **（世间的）究竟名色法即是苦圣谛**：严格地说，出世间名法不属于取蕴，即不属于苦圣谛。出世间名法即四种圣道心和四种圣果心，因为它们已完全超越了执取的范围，或者说它们不能成为执取的目标。一切色法都属于世间法，并不存在出世间色法。《阿毗达摩概要精解》说：“于此，一切色是一种，因为它们都是：无因（无根）、有缘、有漏、有为、世间、属于欲界、无所缘、非当断。”

⁷⁷ 《定经》（Samādhisutta）：译自 S. 5. 1071。

“诸比库，应修习定，拥有定力的比库，能如实知见。

“如实知见什么呢？他如实知见‘此是苦’，如实知见‘此是苦集’，如实知见‘此是苦灭’，如实知见‘此是导至苦灭之道’。”

为了知见第一、第二与第三圣谛，我们须修习第四圣谛，即八支圣道（ariya atṭhaṅgika magga，导向圣谛的八支道，亦称做“八正道”）。八圣道包括三学：戒学（sīla）、定学（samādhi）与慧学（paññā）。

戒学：正语、正业、正命

定学：正精进、正念、正定

慧学：正见、正思惟

我们通过修习戒学以培育清净的身行和语行，修习定学以获得心清净，修习慧学以解脱苦。

为了培育定力，我们须修习止禅。你们知道佛陀教导了多少种止禅业处吗？四十种。其中，三十种可以证得安止定；余下的十种只能导向近行定。因此，我们可以说佛陀教导了四十种不同的止禅业处，以培育两种不同却相关的定力：安止定与近行定。

正定是佛陀（所教导）的八圣道之一。但什么是“正定”呢？《清净道论》（Visuddhimagga）这样解释：正定是近行定与八种禅那（jhāna，即安止定）。正定非常重要，没有定力，就无法如实知见。

当修习定学时，我们须以能证得近行定或安止定的任何一个禅修业处来修行。在帕奥禅修中心，我们通常教导大多数初学者“入出息念”（Ānāpānasati，安般念）。当定力提升时，他们将证得深且强的安止定。但是，有些初学者无法透过入出息念培育定力，教导他们四界差别则是另一种选择。以四界差别可证得近行定。

我们须竭尽所能获得近行定或安止定，以洞见究竟实相。若无近行定或安止定，我们将不能见到究竟名色法。简而言之，我们将不能彻悟第一圣谛——苦圣谛。我们将不能如实知见。

听众中的许多人已了知究竟名法与色法，他们已如实见到究竟谛。他们明白要如实知见究竟真相，培育定力十分重要。也有许多人尚未了知究竟名色法，尽管如此，他们仍继续认真修行以达到那个目标。

根据佛陀所说，整个世间由十分微小的粒子组成。为了让禅修者亲见这些微粒，佛陀教导禅修业处“四界差别”。什么是四界？它们是地、水、火、风。一切有情与非有情皆由此四界组成。当禅修者能在全身反复清楚地辨识四界，从头到脚，从脚到头，他们将体验到自己的身体就是一团四界。这时，“我”的观念将暂时消失。禅修者将不再把身体看作“我”，而能正确地觉知身体为一组四界。随着定力的提升，（他们会觉知到）身体渐渐开始发出灰色的光，并变得越来越亮。之后，身体将变成一团光。如果禅

修者继续辨识光中的四界，最后光会破碎成非常微小并快速生灭的粒子。这是一种深刻的体验。但此时，禅修者仍只是见到世俗谛的色法中最小的概念法，尚未见到究竟色法。在每颗微粒中，至少有八种色法，分别是地、水、火、风，以及色、香、味与食素。只有当禅修者能一一辨识微粒中的这八种色法，他们才是真正知见究竟色法。

当能够辨识内部的、在其体内的四界至直接知见究竟真相后，禅修者会接到指示转而辨识外在的四界。当能看到建筑物的四界时，他们只见到微粒而已。当辨识树木、乃至虚空的四界时，他们同样也只看到微粒。所有东西都变得一样。此时，男人、女人、树木和所有其他世俗的概念不再存在。所见的一切物与人都变成了一组微粒。这是真正的智慧，这是知道确实没有男人、没有女人的智慧。只有究竟色法。但当禅修者睁开眼睛，他们将看到什么？他们将再次见到男人和女人，并为所见而受苦。为什么会这样？因为他们（还没有根除）烦恼。如果你不想看见男人与女人，请不要再睁开眼睛。你必须一直闭着眼睛（众笑！），否则执著、渴爱与执取会生起，你将再造新业。

下一步，禅修者将辨识各种名法直至究竟实相。若成功辨识，他们将能直接知见生起的心路，这包含一系列心识刹那，以及每个心识刹那中生起的心与相应心所。⁷⁸禅

⁷⁸ 此处按尊者修改后的英文内容翻译，即“*When they are successful in this practice they directly know and see the arising of mental*

修者于是能如佛陀所描述的那样知见名法。他们看到男人与女人确实不存在，只有究竟名色法而已。那时，他们彻知第一圣谛——苦圣谛。

一旦禅修者知见究竟名色法后，他们继续修习“缘起”（*paṭiccasamuppāda*）以亲见因果。体证因果后，他们将彻悟第二圣谛——苦集圣谛。

已修习缘起并亲见因果的禅修者将进一步修习观禅（*vipassanā*，毗婆舍那）。他们将能体证与审察究竟名色法及其因果的本质：无常、苦、无我三相。当观智成熟，道智将生起，他们见到涅槃——名色法的灭尽。他们彻悟第三圣谛——苦灭圣谛。

伴随诸道智的生起，他们的烦恼被次第断除。当初道生起，他们证得觉悟的第一果，成为入流者（*Sotāpanna*，须陀洹），当下即永久断除三种烦恼：有身见、疑与戒禁取见。

由于修习第四圣谛，即八圣道或三学，他们得以直接知见第一、第二与第三圣谛。

修习戒学可比作读小学；培育定力好比上初中。请记住只有初中毕业才能继续学习高中和大学的课程。修习观

process which consists of a series of mind moments, with the presence of consciousness and its associated mental factors in each mind moment.”

禅就像念高中和大学。依此类推，取得学位、从大学毕业就如证悟涅槃。

有十六种导向涅槃的观智。哪十六种观智呢？它们是：

1. 名色识别智（Nāmarūpaparicchedañāṇa）；
2. 缘摄受智（Paccayapariggahañāṇa，缘觉智）；
3. 思惟智（Sammāsanañāṇa）；
4. 生灭智（Udayabbayañāṇa）；
5. 坏灭智（Bhaṅgañāṇa）；
6. 怖畏智（Bhayañāṇa）；
7. 过患智（Ādīnavañāṇa）；
8. 厌离智（Nibbidañāṇa）；
9. 欲解脱智（Muñcitukamyatāñāṇa）；
10. 审察智（Paṭisaṅkhāñāṇa）；
11. 行舍智（Saṅkhārupekkhāñāṇa）；
12. 随顺智（Anulomañāṇa）；
13. 种姓智（Gotrabhuñāṇa）；
14. 道智（Maggañāṇa）；
15. 果智（Phalañāṇa）；
16. 省察智（Paccavekkhaṇañāṇa）。

第一种观智，名色识别智是知见第一圣谛——苦圣谛。第二种观智，缘摄受智是知见第二圣谛——苦集圣谛。证得第一种观智后，我们可以进一步修习第二种观智。然而，

如果我们还未了知第一圣谛，而要体证甚深的第二圣谛是不可能的。

梵天请求佛陀说法

因此，在佛陀获得正自觉后，他宣称⁷⁹：

“我所证悟之法，深奥、难见、难解、寂静、殊胜、超越推论、微妙、为智者所体验。而当今之人欢喜、喜乐、愉悦于爱著。那些欢喜、喜乐、愉悦于爱著之人难见此缘性（idappaccayatā）、缘起（paṭiccasamuppāda）。同样难见的是诸行的寂止（sabbasaṅkhārasamatha）、诸依⁸⁰的舍离（sabbūpadhipaṭinissagga）、爱尽（taṇhākkhaya）、离染（virāga）、灭（nirodha）、涅槃（nibbāna）。我若说法，而他人不解，将使我感到疲累与困扰。”

你们还记得这些话吗？在佛陀证悟正自觉后，当远离独坐之时，他心中生起如是思惟。那时，他住在伍卢韦喇（Uruvela，优楼频螺，乌卢频螺）的尼兰迦拉（Nerañjarā）河畔，牧羊人的菩提树下。现在你们该想起来了吧。

⁷⁹ 《梵天请求说》(Brahmayācanakathā)：译自《律藏·小品》(Mv. 1. 5)。（参考《亲近释迦牟尼佛》（髻智比丘著 释见谛 牟志京中译）P59-60）。

⁸⁰ 依（upadhi）：意指依著（渴爱烦恼），存在的基础，再生的基质。

之后，世尊自然诵出如下未曾听闻的偈子：

“我所证[法]难领悟，为何今日要宣说。

被贪瞋所打败者，永远不能了知法。

逆流而上甚微妙，深奥难见[之正法]，

无明黑暗所覆者，贪欲染著不得见。”

世尊如此想，其心倾向于少事务，不欲说法。

那时，梵天萨汉巴帝〔Sahampati，娑婆主〕[觉知]世尊的心念，他思惟：“唉，此世间将毁灭！唉，此世间将败坏！因为如来、阿拉汉、正自觉者的心倾向于少事务，不欲说法。”

当时，梵天萨汉巴帝在如力士屈伸手臂之须臾，从梵天界消失，现于世尊之前。他偏袒一肩，右膝着地，合掌恭敬地向世尊说：“尊者，愿世尊说法！愿善至说法！众生有眼中只少许尘垢者，将未闻正法而枉度此生。〔若世尊说法，〕他们将成为了知法者。”

梵天萨汉巴帝如此说完，又继续说：

“曾于马嘎塔现前，垢者所思不净法，
愿打开不死之门，令闻无垢所觉法。⁸¹

犹如站于山顶峰，可见低处诸众生，

无忧普眼之圣者，遍查一切于法巅。

人类陷溺忧苦中，并受生老之压迫。

⁸¹ 曾于马嘎塔现前，垢者所思不净法，愿打开不死之门，令闻无垢所觉法：引用自《亲近释迦牟尼佛》P60。

英雄、战场之胜者，又如商队之向导，
无债巡游于世间。愿请世尊为说法，
能悟入者应有人。⁸²”

如此说后，世尊对梵天萨汉巴帝这样说：“梵天，我有此想法：‘我所证悟之法，深奥、难见、难解、寂静、殊胜、超越推论、微妙、为智者所体验。而当今之人欢喜、喜乐、愉悦于爱著。那些欢喜、喜乐、愉悦于爱著之人难见此缘性、缘起。同样难见的是诸行的寂止、诸依的舍离、爱尽、离、灭、涅槃。我若说法，而他人不解，将使我感到疲累与困扰。’”

为什么佛陀会生起这些想法呢？有几个原因：一个是由于佛陀所洞见的法甚深；另外，不仅仅我们的佛陀，所有过去诸佛在证悟正自觉后也倾向于不欲说法；再者，当此念头在过去诸佛心中生起时，大梵天也会向每位佛陀作出相同的请求——请世尊说法。同样，当这个想法在我们的佛陀心中生起时，大梵天萨汉巴帝向他作出相同的“说法”请求。佛陀了解当时的人崇拜与尊奉大梵天，他知道一旦他们发现大梵天亲自请求他为大众说法，他们将会接受教导并愿意听法。

⁸² 愿请世尊为说法，能悟入者应有人：引用自《亲近释迦牟尼佛》P60。

第二次，梵天萨汉巴帝对世尊如此说：“尊者，愿世尊说法！愿善至说法！众生有眼中只少许尘垢者，将未闻正法而枉度此生。〔若世尊说法，〕他们将成为为了知法者。”

然后佛陀第二次解释他为什么倾向于少事务，而不欲说法。

于是大梵天第三次请求佛陀说法。

当时，世尊接受了大梵天的请求，出于对众生的悲悯，以佛眼观察世间。世尊以佛眼观察世间，见众生中，有眼中只少许尘垢者与眼中多尘垢者，利根者与钝根者，善行相者与恶行相者，易教化者与难教化者。有些人见他界与罪过之怖畏而住，而其他人不见他界与罪过之怖畏而住。犹如在青莲花池、红莲花池或白莲花池中，有一些青莲花、红莲花或白莲花，生于水中，长于水中，没长出水面，在水中养育；有一些青莲花、红莲花或白莲花，生于水中，长于水中，高及水面而立；有一些青莲花、红莲花或白莲花，生于水中，长于水中，高出水面而立，不染著于水。同样，世尊以佛眼观察世间，见众生中，有眼中只少许尘垢者……

四种人

在莲花的譬喻中提到三种人。他们就如：

1. 莲花生于水中，当高及水面时，长出水面，不为水所染污：这是指“略开知者”（uggaṭitaññū）。

2. 莲花生于水中，高及水面：这是指“广演知者”（vipacitaññū）。

3. 莲花生于水中，长于水中，没长出水面，在水中养育：这是指“所引导者”（neyya）。

在《增支部》中还提到第四种人。他就如：

4. 莲花生于水中，长于水中，尚未长出水面，而死于水中：这是指“文句为最者”（padaparama）。在这四种人中，前面三种可〔于今生〕作苦之终结。

第一种人：略开知者

第一种人：略开知者，即仅通过听闻简略开示便可证悟的人。沙利子（Sariputta，舍利弗）尊者就是略开知者。只是听了一首短短的四句偈，他即成为初果圣者。所以现在请听，看看你自己是否也能证得初果。如果可以，我将非常高兴。

“Ye dhammā hetuppabhavā;
Tesaṃ hetuṃ tathāgato āha,
Tesañca yo nirodho;
Evaṃ vādī mahāsamaṇo.”

〔“由因生诸法，如来说其因，
以及彼之灭，此大沙门说。”〕

沙利子尊者听到“Ye dhammā hetuppabhavā; Tesam hetum tathāgato āha”这两句，在“āha”之前，就证得入流果。

我们需了解生于佛世的人能快速证悟的原因。当今之人为此争论不休。有些甚至认为修行是不必要的，他们幻想现在人们仍然可以只通过听闻佛法开示而获得深入的证悟。为了支持自己的观点，他们列举出佛陀时代的许多例子。如果当时可以，现在为什么不行？我们可以在义注中找到答案。义注中解释说由于以下原因佛陀最初的跟随者能迅速洞见法。在过去许多生中，他们已经累积了四种因：

1) 精通圣典 (pariyatti)

他们学习并精通法的经典。

2) 听闻 (savaṇa)

在过往的许多期生命中，他们用心并恭敬地听闻法的开示。

3) 遍问 (paripuccha)

他们仔细探究并讨论经典与义注中难解的段落和注释。

4) 过去的修行 (pubbayoga)

在过去诸佛的教化时期，他们致力于止观修行，直至证得行舍智。

由于以上四个原因，当时的人们才能在他们的最后一生或最后若干世中，快速获得深入的证悟。因为这四个原因，如下的果发生：

5) 证悟 (adhigama)

证得阿拉汉道果，或任何其他道果。

现在我们知道那些圆满了巴拉密的人，比如精通教理、闻法、遍问与过去的修行，将能够迅速证得道智和果智，有时甚至只在听闻一首非常简短的偈颂之后。在所有的巴拉密中，“过去的修行”最重要。由于过去积累了止观修行直到行舍智，那些早期的弟子本已非常接近道智与果智。前去托钵时，他们修行；返回时，他们也修行。那些早期的弟子在他们过去的许多生中已经累积了先前的努力，所以，在他们的最后一生，只是听闻佛法已足以让他们证悟涅槃。

现在我们知道自己不是第一种人，或者那些能仅通过听闻简略开示即得深入证悟的人了吧。

第二种人：广演知者

第二种人：广演知者，即需接受详细教导的人。记得之前在菩萨修习极端苦行的六年中照顾他的五位沙门吗？

想起来了么？在菩萨放弃苦行时，他们离开了他。当菩萨成为正自觉佛陀，他找到那五位沙门为他们说法。这是佛陀的第一次开示。记得开示的名字么？《转法轮经》

（*Dhammacakkappavattanasutta*）。在经中，佛陀作了详细的讲解。闻法之时，五沙门中的一位，袞丹雅（*Koṇḍañña*，憍陈如）尊者即证得入流果。当佛陀继续开示教导其他沙门时，瓦巴（*Vappa*）尊者与跋地亚（*Bhaddiya*，跋提）尊者也成为初果圣者。食用了由三位入流者——袞丹雅尊者、瓦巴尊者和跋地亚尊者——托回的钵食后，佛陀继续为余下的两位沙门讲法。不久，马哈那马（*Mahānāma*，摩诃那摩）尊者和阿沙基（*Assaji*，阿说示）尊者也证得了入流果。现在我们知道袞丹雅、瓦巴、跋地亚、马哈那马与阿沙基尊者属于第二种人——广演知者。

我们有许多人也曾听闻或读过《转法轮经》，我们证得初果了么？如果没有，我们可以有把握地断定自己不是第二种人——广演知者，那些只是通过听闻详细解说的佛法即可证悟涅槃的人。

第三种人：所引导者

第三种人：所引导者，即不能通过仅仅听闻简略或详细教导证悟的人，然而透过系统次第地修习“戒定慧”三学，他们能了知四圣谛并证悟涅槃。我相信听众中有许多

属于第三种人。当今第一种人和第二种人已不存在，但是在我们中有很多所引导者。要成就涅槃，所引导者需要学习巴利经典，讨论经典与义注中的疑难段落与解释，以及将所学牢记于心；他们应结交一位或多位善友，并需要禅修。这些是在义注中提到的。

结交善友非常重要。即使不能从巴利经典与义注中获取知识，如果我们结交那些能引导自己透彻修习三学的善友，这就足以带我们到达涅槃。

当佛陀以佛眼观察世间，他见众生有眼中只少许尘垢者与多尘垢者，利根者与钝根者，善行相者与恶行相者，易教化者与难教化者。他们中很少有人见他界与罪过之怖畏而住。

如此见后，他以偈颂回答梵天萨汉巴帝：

“不死之门已打开，
彼具耳者起信心。
预知困难不说法，
梵天，此乃人之殊胜法！”

佛陀已打开不死之门。我们须寄信于佛法僧，如果仍缺乏信，不死之门是无法打开的。由于对佛法僧之信不足，我们有时可能会想：“只是专注于呼吸真的能证得禅那吗？仅仅专注于入出息真的能见到光吗？”这些想法会带来困扰并令我们的心充满疑惑。如此，那些无信之人往往会停

止禅修。他们变得疑惑重重，并很快陷入思虑且诸多抱怨。这种疑虑极具渗透性，它将令他们在生命中无法获得利益。因此，佛陀说：

**“彼具耳者起信心。
预知困难不说法，
梵天，此乃人之殊胜法！”**

我们已经知道佛陀觉悟后，不欲说法。最终，被请求三次后，我们的佛陀接受了大梵天的恳求。出于对众生无限的悲悯，他以佛眼观察世间，他见到第一种、第二种和第三种人。我已经给你们讲解了这三种人。现在我来讲第四种人。

第四种人：文句为最者

第四种人：文句为最者，即其最高成就为对法之经典的知性理解。即使这些人系统次第地修习戒、定、慧，并听闻简略或详说的教导，他们仍不能在今生了知四圣谛并见到涅槃。他们所有的努力都是为了将来的证悟与成就，今生的积累是跟随他们的财富，是他们涅槃之旅的资粮。因此，他们将于未来生如实知见佛法。

若我们属于第四种人，怎么办？如果我们是第四种人，禅修（仍然）是必不可少的。在这种情况下，今生竭尽所能地禅修尤其重要。这是为了我们将来的证悟与成就。

现在，我们了解到《增支部》中提及的四种人，以及他们如何证悟涅槃。当今这个时代，人们若非第三种人——所引导者，就是第四种人——文句为最者（前面两种人在我们这个时代已不存在）。尽管第三种人，所引导者能通过修习三学证悟涅槃，而第四种人，文句为最者则不能。

若你还未能完全地培育止观修行，请不要感到难过。为了证得正自觉，菩萨历经四个不可数和十万大劫来圆满他的巴拉密。他用了那么漫长的时间来觉悟四圣谛以成就涅槃。这是极其深奥的法。我们必须忍耐。请投入时间精勤耐心地修行。

菩萨证悟佛果

为什么教导帕奥禅修中心的禅修者培育定力呢？我们以佛陀本身为例，证悟正自觉前，在菩提树下那月圆日的初夜时分，〔菩萨〕修习入出息念直至第四禅。在成就第四禅后，他把心导向于宿住随念智（Pubbenivāsānusati-ñāṇa）。他忆起他的无量过去生，即他记得并清楚地看见前一世、两世、三世、四世、五世，十世、二十世、三十世、四十世、五十世，百世、千世、十万世……，跨越世界的许多成坏劫。菩萨回忆起他过去生的具体细节，比如，那时他有如是名、如是种姓、如是相貌、如是食、如是苦乐受、如是寿限与如是死亡。他看到自己从该处寿尽，投

生他处。如此具足各个面向与细节，菩萨忆起他无尽的过去生。他见到自己无数次地生而死、死而生。在证得正自觉当晚的初夜时分，他彻见名色，证得名色识别智。

在那晚的中夜时分，他把心导向于有情死生智（*Dibbacakkhuñāṇa*，天眼智）。以其清净且超越常人的天眼，他见无数有情死去又再生，有劣胜，有美丑，于其所生之趣或乐或苦。他明了有情各随其业而流转。低劣的众生，造作身语意的恶行、诽谤圣者、持有邪见、以邪见造业，身坏命终后将受苦，投生于苦界、恶趣、堕处、地狱。殊胜的众生，造作身语意的善行、不谤圣者、持有正见、以正见造业，身坏命终后将不会受苦，投生于善趣、天界。如此，以其天眼，菩萨见有情死去又再生，有劣胜，有美丑，于其所生之趣或乐或苦。他明了有情各随其业而流转。他以天眼证知有情如何生死流转的智慧，这种智慧巴利称为 *Cutupapātañāṇa*，即生死智。当专注于众生因何投生于善趣与恶道，菩萨证得缘摄受智。

在当晚的后夜时分，他依次证得第一种道智与果智、第二种道智与果智、第三种道智与果智以及第四种道智与果智。烦恼被诸道智次第地无余断除。他最终证得漏尽智（*Āsavakkhayañāṇa*），成为佛陀、阿拉汉。

这些是佛陀的话：

“诸比库，在觉悟之前，当还是未成正自觉的菩萨时，我思惟：‘唉，这个世间已陷入苦恼，有生、老，有死、堕于他界再生。无人知道出离此苦及老与死之道。何时才能找到苦及老与死的解脱[之法]？’

“诸比库，于是我思惟：‘缘于什么，老与死生起？什么缘老死？’诸比库，经由如理作意，我领悟到：‘缘于生，老与死生起。生缘老死。’

“我思惟：‘什么缘生？’经由如理作意，我领悟到：‘有缘生。’[缘于有，生生起。]

‘什么缘有？’经由如理作意，我领悟到：‘取缘有。’[缘于取，有生起。]

‘什么缘取？’经由如理作意，我领悟到：‘爱缘取。’[缘于爱，取生起。]

‘什么缘爱？’经由如理作意，我领悟到：‘受缘爱。’[缘于受，爱生起。]

‘什么缘受？’经由如理作意，我领悟到：‘触缘受。’[缘于触，受生起。]

‘什么缘触？’经由如理作意，我领悟到：‘六处缘触。’[缘于六处，触生起。]

‘什么缘六处？’经由如理作意，我领悟到：‘名色缘六处。’[缘于名色，六处生起。]

‘什么缘名色？’经由如理作意，我领悟到：‘识缘名色。’[缘于识，名色生起。]

‘什么缘识？’经由如理作意，我领悟到：‘行缘识。’
[缘于行，识生起。]

‘什么缘行？’经由如理作意，我领悟到：‘无明缘行。’ [缘于无明，行生起。]

‘缘起，缘起。’诸比库，于前所未闻之法，我生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。’”

然后，我们的菩萨将其如理的作意导向于灭。

“诸比库，我思惟：‘由于没有什么而没有老与死？什么灭则老与死灭？’

“诸比库，经由如理作意，我领悟到：‘没有生就没有老与死。生灭则老与死灭。’

‘有灭则生灭。’

‘取灭则有灭。’

‘爱灭则取灭。’

‘受灭则爱灭。’

‘触灭则受灭。’

‘六处灭则触灭。’

‘名色灭则六处灭。’

‘识灭则名色灭。’

‘行灭则识灭。’

‘无明灭则行灭。如此，这整个苦蕴灭尽。’

‘灭尽，灭尽。’ 诸比库，于前所未闻之法，我生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。”

那是当晚的后夜时分，省察十二缘起支的因果关系之后，我们的菩萨再次培育入出息念直到第四禅。他随观名色及其因果无常、苦、无我的本质。他证得思惟智、生灭智、坏灭智、怖畏智、过患智、厌离智、欲解脱智、审察智、行舍智、随顺智与种姓智，然后四种道智与果智依次快速生起。诸道智次第地将其烦恼无余断除。我们的菩萨成为佛陀、阿拉汉。之后，省察智生起。

现在我们知道即使是我们的菩萨也培育了十六种观智，无一遗漏。

培育十六种观智对证悟涅槃必不可少。

在此，帕奥禅修中心，禅修者接受指导系统次第地修习十六种观智。

为了获得某一学位，我们都要读小学、初中、高中、大专和大学，按部就班。

为了证悟涅槃，让我们上观智的学校，循序渐进。

愿你们都证得观智！愿你们都系统次第地修行，以证悟涅槃、寂静！

萨度！萨度！萨度！



一个人想要做些什么⁸³

要思考的几个问题……

一个人需问自己两个问题：

1. 我想要做什么？
2. 我正在做什么？

当一个人知道这两个问题的答案，他们会明白了自己想要做的和正在做的是否一致。

人们需要知道他们想要做什么以及他们正在做什么，从而了解自己的行为与意愿是否相符。

我们每个人总在忙这忙那，有些俗务缠身，其他则更多地兼顾世事与信仰两者。还有些人，他们生命中的首要关注与目标是从“有”⁸⁴解脱。不管从事何种行为，每个人都清楚，到底我们是不是在做自己想要做的。有些人知道，而其他入却尚未意识到他们的行为是否与想望的目标一致。

⁸³* 原文为乌·雷瓦达尊者 (Venerable U Revata) 2005 年 10 月出版的缅文文章。由觅慧比库 (Bhikkhu Paññāgavesaka) (Mr. Myo Tun) 翻译为英文，名为“*What One Wants to Do*”，英文编辑寻空比库 (Bhikkhu Suññātagavesaka)。

⁸⁴ 有：详见脚注 16。

我们应努力去做想要做的，还是努力去做应当做的呢？这是另外两个重要的问题。在回答的时候会发现，为了做自己想要做的，我们必须先做自己应该做的，后者是前者的先决条件。我们要培育持恒、宽容与忍耐，换言之，要调伏自己的心，以便能去做真正想要做的。

心的希求

佛陀曾说：“Cittena nīyati loko.”这句话的意思是“**心引领一切有情**”。另一次，佛陀说：“**莫让心来引导你，要让心由你引导。**”这就是调伏心的目的。高尚的心将有情领向善趣，低劣的心把有情带往堕处。因此，要知道自己正朝向哪儿非常重要。我们正朝向更具深远意义与目标的生命吗？这是导向我们所渴盼目标的道路吗？一个人的目标须时刻指引他（她）的心，而非由心来指引。

只要人们生命中的追求不同，人生观自然就有差别。可以想见这样的差异广泛存在，跨越不同的社群。对我们而言，我们承认绝大多数人是不同的，但他们的区别不是我们所关心的问题。另有些人，他们的目标与见地相仿，若非完全相同的话。在此，共性是指其本质上的相似性，而非（存在于）相关外形或其他外在表现的共通之处。比如，比库披着袈裟，从外部来说，至少在外表上，他们全都看来大体相同。这种可见的共性无关紧要，其内心深处

所焕发的共有素质才具价值。这正是出家生活的首要目标之一。

佛陀的至上教法是利益那些有圣洁目标并追求真正解脱的人的。圣洁是指已调伏、诚实、恭敬、坚忍、不压迫、慈爱、悲悯、随喜他人的成就与在应中舍时保持平衡，这些都是圣洁的素质。若出家为比丘后，听从佛陀的教导，他立志超凡入圣；他培育戒，全心投入，渐渐更倾向于出离：这就是比丘的素质。这才是精髓，而非仅仅获取出家的形式与外表。

种族、地位、财产与富足程度的差异于佛法的真义毫不重要。这种人与人之间的区别源于偏见和狭隘，它们既不能带给我们内心的圣洁，也不能帮助我们在朝向解脱的路上前进。

佛陀建立僧团纯粹是为了利益那些决意藉由梵行生活迈向解脱的人。因此，在僧团中一切基于种族、地位、身材与财富的不平等和差异性都必然被根绝。那些宽容具信、放下偏见而出家的人已踏上以解脱为目标和终点的旅途。在僧团中，所有的比丘都与释迦族的比丘一样得到同等的尊重。在这种同修关系中，瓦萨（戒腊）大者为尊与互敬取代了不歧视、无差别。

我们需要踏循同样的道路以迈向涅槃。若道路不同，最终的目标是不可能一致的。

数位一切知的佛陀已达到觉悟的目标，因此我们知道

通向觉悟的道路是存在的。其与众不同之处是导向觉悟的道路或途径只有一条。那些以觉悟为共同目标的人，会发现他们走上了同一条觉悟之路——为了达到圣洁的目标而必须践行的圣道。

有一种法，于此老、病、死之苦以及所有其他种种苦都不存在。也有通往那诸苦完全灭尽的涅槃彼岸的修行与道路，此即“修习八圣道”。唯有道与修行一致，才可达涅槃；若道与修行不一致，不可达涅槃；若不依此道修行，无人可体证涅槃。我们认为，作此修习与追随此道即是一个人在做他应该做的。

获得机会去做想要做的

所有那些依此修行的人终有一天——或迟或早——必将达到目标。当然，各人实现目标所需的时间长短不一。那些已经圆满巴拉密（pāramī，波罗蜜）的人和已经到达其轮回最后一生的人将能快速地成就最终目标。我们领悟到培育与圆满巴拉密确实是在做自己所应做的。因此，意识到要做我们所应做的非常重要。

修习八圣道也可以说是修习戒（sīla）、定（samādhi）、慧（paññā）。对于一些人，仅努力持戒即意味着他们在做该做的。持守基本戒是朝向正定的必要准备。通过持戒，然后培育定力，以进一步修习观禅、培育智慧，他（她）

即一直在做应做的。

只有在培育定力后，才能修习观禅，那时禅修者将要观照有为法的三相——无常（anicca）、苦（dukkha）和无我（anatta）。在此，圆满定力就是在做应做的。藉由定力的支助，禅修者终能亲见究竟色法与名法。当能辨识究竟名色法，他将能更有效率地修习观禅。只有当观智成熟时，他才能证悟真正的寂静、涅槃。因此，系统地修习戒定慧即是“在做应做的”，以达到最终目标——涅槃。

决意要达成自己至深的愿望，并将此强大决意置于心的首位，这是到达最终目标的唯一之路。当一个人为其决意所策励而行，他们即是在做自己应做的。

一般而言，人们正在做他们应做的以便在社会中求生存。但仅仅为了“生存”而做他们需要做的，并不意味着他们自然而然就能做自己想要做的。这是因为大多数人还不曾有机会去做他们真正想要做的。

那些为了解脱而修行的人也在做他们需要做的。他们修行是为了达成从“有”解脱的深切愿望。这正是在做应做的以实现其愿望。在这种情况下，做应做的才能带来所愿想的。我们应如此理解。

显而易见，欲求与贪婪所引发的“渴望”和想要解脱而带来的“渴望”是不同的。

朝向目标

渴望去做想要做的让一个人得以选取并树立清晰的追求和目标。这就如打好地基，以及完成所有需做之事，以便能建起并入住一幢宏大精制的楼房。虽然打造基础还算不上真正开始做所应做的事，但必需的准备总要先行。一个人须将所有必要的建筑材料先收集好，才能实现目标。这些准备工作应被看作是做所应做的开始。那些已经圆满了所需巴拉密的人能够去做他们想要做的，并得以快速向目标迈进。不过，运气那么好的人实在不多。

若优先选取了一个人想要做的，而不是先做应做的，这将阻碍我们去做真正想做的。因此，我们再次看到为了满足自己实施真正想做之事的愿望，我们必须先做应做的。

迭瓦达答（Devadatta，提婆达多）想成为佛陀，但他只是被想要做的强烈欲望所驱使，而非圆满成佛所需的巴拉密。他由于放纵自己的贪欲而堕落。这就是让心的烦恼放任自流的例子。

那些敢于葬送自己性命的人

为了世间的利得或他人的认可、赞扬、尊重和恭敬，许多人置性命于不顾。迭瓦达答就是这样的例子，由于跟随并依照烦恼的指示而行，他葬送了自己的生命。

你是在做内心真正想要做的，还是被尊重、名誉、赞

扬、恭敬、名声与财富所推动呢？当想做任何事时，我们需明了这两者的区别。

有些人并不关心自己的真实愿望，却极为关注他人的态度、看法和观点。他们至死都渴望着得到认可、尊重和理解。可悲的是，我们中有太多的人直到生命的尽头都还在为他人的期望而活。这种情况在世间实在太常见。

对自己的真实心态与愿望一无所知，一个人要安住于真正的平静和寂静是不可能的。若不了解自己的真实心态与愿望，生命将毫无价值。只要一个人还不知道自己真正想要做的，将无法实现心的平静与安稳。

寻求理解的世间

渴望得到他人理解与认可的世间充满苦且令人疲倦。为了出人头地、声名显赫与转瞬即逝的世间享受，人们不懈地自我推销，徒劳无功却令自己疲惫不堪。因这愚昧，无数生命被葬送，代价惨重。所有这些都是由于无明与贪。

贪婪令人们变得蒙昧无知，看不到自己的利益所在。在努力满足贪的需要时，他们还错以为在为自己的利益而奋斗。因此，佛陀说：“**由于贪，他不知道什么对自身有益。**”（Luddho atthaṃ na jānāti.）

有些人在努力保持内心的平静。他们确实想过有意义的生活。这些人在生命中想要的也往往是那些会带来心灵

平静的事物。然而，也有许多其他人，由于贪的烦恼，他们虽然想过有价值的人生却做不到。那些人遭受巨大的煎熬。为什么他们受折磨？为什么他们的生活缺少宁静？因为他们未能意识到省察了解自己受苦的原因的需要，他们不懂得为何自己的生活欠缺平静。他们需要探究缘由。

一个人须意识到自己想要做某件特定的事。过去，有人明了此理，他们为此而自觉地去做所需要做的。当今同样；将来亦然。

差异中之共性

为努力在世间过活，人们不得不寻求出路以实现各自的目标。基本上，大多数人只是磕磕碰碰、摸索前行，能否到达目的地还是未知数。（对此）生命并不提供担保。

人们各不相同，没有两个人是一样的。每个人的生命之旅也都独一无二。但是，我们发现差异中仍有共同之处。为什么？“不同”在于范围广泛、看似变化无穷的人类目标；而其“共性”则是贪、瞋、痴，这些我们在朝向不同目标的旅途中所惯用的素质。

无师自通的技能

贪瞋痴三者是无师自通的，无需任何老师的帮助或指引，它们自会成长、运作，塑造自己。它们随其所欲而行

事。

修习法者所投入的努力与行动指向一方；而实践贪瞋痴者所付出的有几分类似的努力与行动却指向另一方。前者通往自由，后者导向痛苦。虽然，无人被授以〔应用〕贪瞋痴的正规技能，但作为人们的内在目标，这些根本特性与世俗生活紧密地交织在一起，看似它们自身几乎就是一种世俗的禀赋、才能。因此，在贪瞋痴的掌控中，人们穿越人生旅途之时，也就踏上了苦难之路。由于这些烦恼的本性与特质，大多数人会接连不断地犯错。贪瞋痴极具蒙蔽性和迷惑性！这就是为什么佛陀说：

“他被贪所覆，不知何为善。

他被瞋所包，不知何为善。

他被痴所没，不知何为善。”

佛陀宣称贪瞋痴阻挡了我们的视线，它们具有蒙蔽我们的力量，以至于我们甚至不能意识到近在眼前的问题，也无法知见自身的过失。

短寿的现实

有些人生命的唯一目标只不过是社会中求生存，过世俗的生活。他们愚昧地认为自己能通过永无休止地追逐欲乐而找到生命的意义与目的。人类往往喜欢、想要并渴望藉由五种感官得来的快乐体验。毋庸置疑，可喜的色、

声、香、味与触都是存在的。这些依赖于我们的五种感官而生起的喜乐是感官的喜乐，它们正是人们永无止尽的疯狂追求。

人们完全无法抗拒要享受这些欲乐的强烈愿求，可以准确地说“这就是他们想要做的”。可悲的是，贪瞋痴的力量使大多数人变得盲目。（同时，）这些烦恼又被整个社会的价值观——根植于贪瞋痴的价值观——所进一步强化。渴望满足与贪求欲乐对大多数人来说都是最自然不过的，以至于实际上他们开始相信满足自己的渴望确是“他们想要做的”。一旦他们能认识到这种追求的潜在危险，此错信通常会改变。但对那些继续沉醉于感官欲乐的人来说，活得再长都不够。

这难道不是生命中该做的吗？

人们投入那么多的时间去追求快乐，然而所有努力换来的片刻享乐与前者相比实在是微不足道。太可怜！太不值得！尽管如此，他们还是不倦地追求欲乐，无惭、无悔。他们甚至可能会问：“这难道不是生命中该做的吗？”

如果研究一下人们追求欲乐的方式，我们将很快发现来自贪瞋痴的动力。有些人出于贪而追寻快乐；其他人则以瞋为主要动力。贪瞋一贯与痴相伴而生。此三者总在失望和落败时登峰造极。

随着贪的生起，人类〔宁愿〕挨冷受热也要获得自己想要的。他们消灭、碾碎乃至灭绝那些叮咬或威胁到自己的生物，丝毫不顾及自己的行为所带来的后果。（这时，）瞋伴随着贪。即便对能否获得想要的毫无把握，他们还是甘愿冒着生命危险，与困难和饥饿作斗争。他们接受无明（avijjā）的欺骗，并因而受苦。他们的苦是注定的。这就是沉迷于欲乐的高昂代价；这就是被失控的渴爱——对欲乐的渴爱——吞噬的结果。这种情况此时此地就存在。

这些都是欲乐的过患。除非一个人意识到这些危险，否则他不会知道什么是该做的。只有当一个人知见这真相，他才会对自己真正想要做的以及真正需要做的确信不疑。

业债

对欲乐的追求令导向投生于四恶道之业猛增。随业而来的是债，我们要在来日偿还自己的业债，这是自然规律。没有人会祈愿投生于四恶道之一。尽管如此，当贪瞋痴驱使我们做出不善行，投生于恶趣就是结果，正如我们实际上这样祈愿一般。当该业成熟时，我们将被送进苦界。

有时候，欲乐是难以捉摸的。所求不得时，人们会难过。他们哀叹、痛苦，这是苦。在此，苦始于对欲乐的渴望。

痛苦不仅来自对欲乐的渴爱，也缘于获得。一旦得到

所追寻的快乐，如何才能长久保有呢？我们几乎马上陷入患失的困扰，我们担忧、焦虑，绝望地紧握着那些我们认为令自己快乐的东西。这也是苦。

从欲乐之痛苦与苦恼中解脱，即是修习出离。

欲乐犹如大肉块

人们自相残杀、互相伤害、彼此争吵，都是因为想要占有欲乐的对象。因此，有一次佛陀将欲乐比作一大块肉。对于试图从鹰嘴中抢夺肉块的饥饿鸟群来说，那一大块肉成了它们渴爱的目标。它们成群地攻击那只鹰，啄食它的身体，试图令它舍弃那块肉。所以，为了离苦，一个人须彻底舍离那块肉——欲乐。只要不抛弃欲乐，苦就会得胜。（正如，）若叼着肉不放，鹰会被啄食至死，倘能不死，也至少会饱受垂死之苦。

烦恼是补剂吗？

生而为人是苦。我们的身体由五取蕴组成。这些蕴是我们人类的负担。谁承受负担？我们自己。只要承受着欲乐的负担，我们就会受苦。单单身体已是重负，再要承担对各种关系的责任，以及拥有和维护财物的责任，要承受的额外负担太多，这几乎超越一个人的能力。然而，烦恼却如延展的阴云般出现，充当补剂来帮助支撑那重负。它

们似乎在鼓励我们：“前进！干吧！拿上吧！”仿佛仅仅承担一个人自己的负荷还不够，它们看来还想怂恿我们去把别人的烦恼也扛上。无论如何，这是自讨苦吃，绝不会带来平静与安宁。

人们视感官享受为最上乐，我们看到的却是苦；另一方面，人们视出离为苦，而事实恰恰相反。出离带来快乐。那是一种充满喜乐的状态。实际上，出离是导向至乐之路。它是真正的快乐。

真正的平静——出离

要获得出离之乐，一个人须了解何谓出离。出家为比丘，在森林中过苦行生活是一种出离；通过刻意远离所有感官快乐的陷阱而修习出离是另一种。只要真心希望离苦，任何人都可随时修习出离。藉此，一个人终将彻底驱除烦恼的迷雾。

我将以下面的例子来作〔进一步〕解释：

有两棵树，一棵空无果实，一棵果实累累。后者那沉甸甸、成熟多汁的果实就是人类的欲乐目标。这样的树会招引那些渴望其果实的人。的确，欲乐之果看着实在漂亮，人们几乎愿意付出任何代价来获得。他们会把树摘得光光，无情地朝它扔棍子、砸石头，好把那些够不着的果子打下来。很快，那棵树就再无美丽可言。

然而，在那棵果实累累的树被毁后，无果之树简单的美却变得更显而易见。当一个人开始相信一无所有的生命是有价值的人生，真正的平静便即将到来。这就是修习出离的生活。

招引危险

所有生命体都惧怕危险。尽管我们都希望免于恐惧与焦虑，但它们是欲乐的同伴，只要人们仍被欲乐驱使，就自然与过患相连。欲乐犹如一块强力磁铁，吸引来自对手、敌人、暴君与罪犯的种种危险。

只要有欲乐，就有过患。同样，只要有未偿还的业债要支付，迟早你会收到那些账单。在从不间断的生死轮回中，有情持续累积那么多的不善业。当他们的恶业成熟时，诸如水体上升、突然起火与〔其他〕骇人的物质现象可能会发生，威胁到生命，乃至带来毁灭，犹如那些无生命的物质实际上也是活生生的一般。这是根植于欲乐的爱执所导致的痛苦。因此，欲乐的过患须被确定、辨明并彻底根除。

拥有相同错见者之苦

无论阶层高低，人们对欲乐的追求都一样。那是一种盲目的力量，令那些被欲乐驱使的人仿佛受到催眠般（不

能自己)。为什么统治者彼此反目，婆罗门相互挑剔，有钱人相互抱怨，如此等等，这就是重要原因之一。

争端通常发生于那些自身利益相同的人中。令人不解的是，共同的利益往往带来争端而非和谐，它们可以很快成为孕育挑战者、对手乃至敌人的温床。由于相同的私利而互相妒忌、嫉妒、怨恨和心怀恶意，以至彼此反目成敌，这种不良状态源于悭吝和恐惧。由此，我们可以看到欲乐如何成为父母与孩子之间、兄弟姊妹之间、朋友之间和同事之间不和的原因。基于对欲乐的渴求，争论与吵闹可能升级为打斗，打斗可能造成重伤，甚至因此丧命。

人类是贪欲与渴爱的奴隶，被内心的烦恼所折磨。他们看不到自己如何去迎合自己那尚未调伏的心的种种要求。再者，他们认同自己的烦恼，并大言不惭地把错信当成真理：“我自己就是贪，我自己就是瞋，我自己就是痴。”换言之，他们认为自己与自己的烦恼根本就是一体的。这种人是被自己的心所引领，而非引领自己的心。他们任由无明摆布。这就是苦。

那些已作预订的人

在对欲乐疲惫不堪的追逐中，人类忘乎所以，累积了大量的不善业。为了在来世付清所有积累下来的不善业债，

毫无疑问，〔人们未来的去处〕已提前订好并预留⁸⁵。甚至在今生，大多数人就已饱受焦虑与疲乏的煎熬。我们中的许多人也曾因对欲乐的强烈渴求而流下伤心的眼泪。

认知真理——最本质之处

如果一个人只能看见可见的、听到可听的，那么他（她）对不可见且不可闻的来世将毫无准备。人类必需能看见不可见的，识知听不到的。一个人的觉知能力须超越耳闻目见，而不能停留在纯粹依赖所见所闻的状态，如此才能洞见真相。

我们知道扩张权势以吸引眼球、吸引耳朵是有〔不善〕业果的。无论如何，只关心世俗的出头露面是一种肤浅的非理性心理，生命的价值并不能藉此提升。业并不会仅因悦目的外表和顺耳的声音而停止运作。可以肯定，对于只关注浅薄的外观和传闻的世间，生命的价值在于不可随波逐流。一个人能否得到世人的称赞与认可无关紧要，认识真相才至关重要。

那些奴役自己的人

我们看到，有些人只为享受欲乐便为所欲为。他们被

⁸⁵ 此处是指：由于累积了大量的不善业，未来世将堕入恶道几乎是必然的，这就犹如未来的去处已在今生预订好了一般。

自己的烦恼所奴役，而屈从于尚未调伏的心的冲动。他们的生命是围绕烦恼构建的。然而，也有些人为了从欲乐中解脱而修习出离，并藉由修习戒定慧三学而获得解脱。出于想要获得禅定（jhāna）、观（慧）、道、果与涅槃之乐的真实愿望，一个人投入于戒定慧的修行，这才是在做应做的以达成真正想要的。这才是引领心，而非被心引领。这个过程本身就是智慧的展现。

继续令人疲累旅程

烦恼压倒那些被它们所污染的人。通常，女人不得不面对一些专门挑战女性的烦恼；同样，男人也不得不面对一些专门挑战男性的烦恼。

对此，在《增支部》中佛陀说：

“我不知有其他任何一种色，能像女人般，令男人的心如此受缚。女人之色迷住男人的心。”

“同样，我不知有其他任何一种色，能像男人般，令女人的心如此受缚。男人之色迷住女人的心。”

佛陀说，对于声音、香味、味道和触觉亦是如此。

对这些欲乐的追求往往使人虚弱无力，仿佛死过去一般。只要有情依旧为生死轮回的旅程所困，这种苦就会持续下去。解脱的唯一方法是终止轮回。为此，一个人须永久地舍离所有渴爱和贪欲。

必须明了，并非色、声、香、味、触的欲乐令我们受苦，乃是对色、声、香、味、触之欲乐的渴爱令我们受苦。只要渴爱存在，我们那穿越轮回永无止尽的旅途将不会停止。

欲乐、根门与苦

不存在无因之果，这是佛陀的教导。佛陀从未说过有无因之果。如你所料，渴爱或欲求的现前导致一个人去寻求与色、声、香、味、触的感官相关的快乐。

存在源于对生命的渴爱。受孕后十一周内眼根、耳根、鼻根和舌根开始发育。它们是色、声、香与味的感觉体。不过，感知触的身根在受孕一刻就已形成。

这些根门是如何出现的呢？它们的根源是什么？我们需要寻找这些问题的答案。

眼根，即看见可见物的能力，因对视觉快感的渴爱而生。它觉知色，其因是业。

同样，耳根，即听到声音的能力，因对听觉快感的渴爱而生。它觉知声，其因也是业。

如此类推，余下诸根也源于与其相应的渴爱与业。

有形之物和外表为眼根所追逐，因业而生，来自对感知可见物的渴爱。同样，声音为耳根所追逐，因业而生，来自对感知声音的渴爱。

除非人类能放弃那愚蠢的想法和信念，以为“这是我要看的”（而不是眼根想要看的），“这是我要听的”（而不是耳根想要听的），否则，解脱是不可能的。

他们认为是他们自己想要享受色的快乐。实际上，他们只是屈从于对可见目标的贪欲。以这种被误导的方式生活是可耻的。

若要探究五根的根本原因，这将指向苦与痴。终其一生被感官所奴役绝非小事。如能对此深深省思，我们将会清楚地认识到被感官所奴役的生活充满悲参与苦痛。存在的折磨与煎熬确实无处不在。

疲累之因

经文中说：“六门感官的出现即是有的开始。”六门感官（六处）是五门加上意处（manāyatana）。佛陀说：“**由于六门感官的形成，有情遭受极大的痛苦并疲累不堪。**”

眼、耳、鼻、舌和身门是有情痛苦与苦恼之因。对于意处也是如此。

缘于诸处，触生起；缘于触，受生起；缘于受，爱生起——对色的渴爱、对声的渴爱以及对所有其他（所缘）的渴爱生起。同样，缘于爱，取生起。于是，由强烈的执取启动，善行或恶行的果报生起。它们带来再生。缘于生，则有（存在）、老、死、愁、悲、苦、忧与恼生起。

一切有、老、死、愁、悲、苦（身苦）、忧（心苦）与恼（心的疲累）的痛苦都是不如理作意与无明的结果。

敢于认同不成文的约定

人间充满了未能开启慧眼的人，大多数人都沉迷于欲乐。他们无视道德准则，为许多人所轻看和蔑视。由于眼根，他们喜爱种种美貌与外表，不拘年龄，老少皆宜。让人悲哀的现实是，这些人并没有被大多数人看低或唾弃，依不成文的约定，他们得到允许放弃道德的准则。

一个人想要做什么

努力去获得感官的满足不能称做“一个人想要做的”。这只不过是向欲望妥协，受渴爱与贪欲控制的欲望令人对自己的烦恼奴颜婢膝。

你到底想要做什么呢？只想沉迷于自己的渴求与烦恼，还是要从烦恼中解脱？这是需要思考的两个问题。

如果感官满足是你的目标，那么你真正想做的不过是屈从于烦恼贪得无厌的渴求。反之，若看到纵情于欲乐所固有的过患与无益，你可能会开始向往解脱，并为此修行。这时，可以说你所做的正是将自己从烦恼的操控中释放出来。

从烦恼中解脱是人类可以达成的最宝贵的至高目标。

只有为此有价值的目标奋斗，生命才具意义。否则，有情将被束缚于有轮（*the wheel of becoming*），在无止尽的生死轮回中一再投生。这并非存在的真正意义或目的。

为了侍奉自己的烦恼而受奴役并非“做一个人想要做的”的含义。这不过是徒劳无功地满足烦恼的愿望。相反，一个人应努力脱离这样的生命。唯有如此，才能说“一个人正在做他想要做的”。

如何让心随你所愿

为了调伏一个人的心去追随他真正的愿望，他须修习三种圣洁的素质：戒、定、慧。

藉由持戒抑制烦恼的欲求，净化其身行与语行。

藉由修定净化其意行。这是训练心专注于单一所缘的练习。当定力达到某个水平，一个人将能够依其真正的愿望来引导自心。只要有定力的心稳定地专注于单一的目标，意行即能保持清净。

然而，为了成就永久的心清净，一个人须修习观禅。在观禅阶段，他需观照心物合成体的无常、苦、无我三相。因而，此前他需先通过观照来辨识心与物质的究竟实相，也就是必须先证得名色识别智。

证得名色识别智之后，应通过体证缘起而证得缘摄受智。这种智慧同样需要被亲证。

最后，经由观照究竟法的无常、苦、无我而获得观慧后，(当观智成熟,)诸道智与果智将次第生起。只有那时，才能说一个人已经依照他真正的愿望成功地调伏了心。直到那时，心才无法再发号施令，让他(她)唯命是从。已证得诸道智与果智的人即被称为“应作已作”⁸⁶。

心的发展阶段

对那些生命观仅限于追求欲乐的人，他们想要做的只是迎合烦恼的指令。从他们的角度看，感官享受是美好的。这就是为什么佛陀说：“**若无欲乐的满足，有情将不会迷恋于此；但由于有欲乐的满足，有情迷恋于此。**”

相反，那些认识到欲乐潜在危险的人看到其过患。因此，佛陀说：“**若欲乐无过患，有情将不会对其生厌；但由于欲乐的过患，有情会对其生厌。**”

当一个人彻底认识到欲乐的危险时，他(她)要与欲乐终生相伴的愿望渐渐远去，那愿望缓慢却坚定地在消散，直至无影无踪。这样的人正开始真诚地找寻舍离欲乐的方式或途径。这就是心循序渐进的发展过程，阶段性地发生(改变)。因此，佛陀说：“**若无欲乐的舍离，有情将不能从中逃脱；但由于有欲乐的舍离，有情能从中逃脱。**”

⁸⁶ “应作已作”：阿拉汉(即已依次证得四种道智与果智者)已无余地永久断除了所有烦恼，故亦被称做“应作已作”。

唯有在正自觉者佛陀的珍贵教法中，才能找到从欲乐中解脱的清晰方法与修行。

只有当一位具德之人强烈地渴望解脱，他（她）将乐意作热忱的修行。再者，只有透过修行，他（她）才能逐步将自己从烦恼的桎梏中解放出来。一旦他们坚定地走在解脱道上，这样的人才有资格宣称：“这确是我想要做的。”这宣言即是：修习八圣道实际上就是应做的，它导向所有渴爱的最终止息。换言之，藉由履践八圣道，一个人将逐渐从烦恼中解脱。当所有忧虑与痛苦都止息时，即可以说所应作的已完成。

渴爱与智慧之间的争论

人们迟早会意识到获得并享用所追求的欲乐无法止息或者说满足他们的饥渴与渴爱。他们常常会发现，在得到他们认为自己想要的东西之后，不论所获得的是什么，满足总是短暂的。他们不得不承认，即使是仅向自己承认，他们所希求的对象终非他们真正所想要的。这是一个珍贵的机会，他们于是得以探究：寻求一时之快而产生的渴爱与求真而得的智慧孰是孰非。只要仍未省察对欲乐的追寻，一个人就不会知道自己真正“想要的”（是什么）。一旦渴爱现起，无尽的“想要”之流就会随之生起。这就是苦。

那就是我想要做的

随解脱而来的是深刻的知足。解脱没有渴爱。诸多渴求的那个人已不复存在。一个新人“诞生”了。对于他来说，“应作已作”。

愿你们都成为那样的人！

愿一切有情都能圆满他们的巴拉密，并宣告：“我想要做的就是获得解脱！”

愿一切有情都具足巴拉密与德行！

愿一切有情都修习戒定慧——解脱的必备条件！

愿一切有情都能到达涅槃的彼岸！

萨度！萨度！萨度！

参考资料（英文版）

1. 《清净之道》（*The Path of Purification*）智髻比库英译
2. 《中部》（*Majjhimanikāya*）巴利圣典及义注
3. 《中部》（*Majjhimanikāya*）智髻比库与菩提比库英译，第二版，智慧出版社
4. 《如是语》（*Itivuttaka*）巴利圣典及义注
5. 《如是语》（*Itivuttaka*）和《自说》（*Udāna*）
John D. Ireland 英译
6. 《长部》（*Dīghanikāya*）巴利圣典
7. 《长部》（*Dīghanikāya*）Maurice Walshe 英译，智慧出版社
8. 《律藏·小品》（*Vinayaṭṭakā Mahāvagga*）巴利圣典
9. 《大佛史》（缅甸版）维基塔萨拉必旺萨尊者（*Bhaddanta Vicittasārābhivaṃsa*，明昆三藏持者西亚多）编著

觉醒吧，世界！

参考资料（中译本）

1. Chatṭha Saṅgāyana Tipitaka Version 4.0, Vipassanā Research Institute.
2. 《南传大藏经》 元亨寺版
3. 《汉译巴利三藏》 庄春江译
4. 《清净道论》 觉音尊者著 叶均居士译
5. 《清净道论》 觉音尊者著 叶均居士译 果儒修订 (2011)
6. “The Workings Of Karma”(2nd Rev. Edition) by The Pa-Auk Tawya Sayadaw
7. 《施何经》，觅寂尊者 (Ven. Santagavesaka) 中译，2013
8. 《阿毗达摩讲要》 玛欣德尊者讲述
9. 《上座部佛教修学入门》 玛欣德尊者编译
10. 《中国上座部佛教专有名词巴利音译规范表》 玛欣德尊者编写
11. 《亲近释迦牟尼佛》 髻智比丘著 释见谛 牟志京中译
12. “巴利三藏电子词典”〔简称 PCED, 版本 1.9.4.0〕软件制作者: alobha 无嗔
13. 《现代汉语规范词典》第 2 版 李行建主编 外语教学与研究出版社/语文出版社 2010.6
14. 《牛津现代高级英汉双解辞典》 第三版

若人活百岁，破戒无定力；
不如活一日，持戒修禅定。
若人活百岁，无慧无定力；
不如活一日，具慧修禅定。
若人活百岁，怠惰不精进；
不如活一日，励力行精进。
若人活百岁，不见生灭法；
不如活一日，得见生灭法。

——《法句》第110-113偈