

*Namo tassa bhagavato arahato
sammā sambuddhassa*

礼敬彼世尊 阿拉汉 正自觉者

诸佛所教之真谛

THE TRUTH TAUGHT BY ALL THE BUDDHAS

雷瓦达 比库
Bhikkhu Revata

弟子们 中译与促成

2017 年 6 月

献给维护佛陀原始教法
令其历经世纪更迭
保持纯正不杂的一切僧众

*Dedicated to all the Sangha
who have sustained the
original teachings of the Buddha
and kept them unadulterated
over the centuries.*

所有布施中，法施最殊胜

SABBADĀNAṃ DHAMMADĀNAṃ JINĀTI

The gift of truth excels all other gifts

· 免费赠阅 ·

只要不擅自更改或曲解作者之教义，
则无须经过作者之同意而重印本书。

缩略语表

本书的巴利圣典底本来自巴利三藏电子词典(简称 PCED), 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 Tipiṭaka*)。本书所附出处, 多使用缩略语。所涉文献的缩略语列出如下:

- DN = Dīgha Nikāya (长部)
MN = Majjhima Nikāya (中部)
SN = Saṃyutta Nikāya (相应部)
AN = Aṅguttara Nikāya (增支部)
Sn = Suttanipāta (经集)
Ja = Jātaka (本生)
Mil = Milindapañha (弥林达问经)

例如:

- DN.I.9(DN 9) = 《长部·戒蕴品·第 9 经》或《长部·第 9 经》
- MN.III.4.6(MN136) = 《中部·后五十经·第 4 品·第 6 经》或《中部·第 136 经》
- SN.II.4.2.3(SN 15.13) = 《相应部·因缘品·第 4 相应·第 2 品·第 3 经》或《相应部·第 15 相应·第 13 经》
- AN.V.1.4.1(AN 5.31) = 《增支部·五集·第一五十经·第 4 品·第 1 经》或《增支部·五集·第 31 经》
- SN.I.3 = 《经集·第 1 品·第 3 经》
- Ja.XIII.480 = 《本生·十三集·第 480 本生》
- Mil.III.7.16 = 《弥林达问经·第 3 弥林达问·第 7 品·第 16 问》

原序

在证得无上正自觉后，佛陀耗尽余生，用了四十五年的时间，四处弘化他所亲证的真谛——法。

佛陀所体证和教导的法，至今仍然得以听闻。此法甚深且深远，它包括了世俗谛和究竟谛。整个世间无一谛理不含括在此二谛之中。在佛陀教导的世俗谛和究竟谛以外，已不再有其他真理。佛陀所教导的彻底地解释了一切。

能够接触到佛陀所教导的世俗谛和究竟谛，是极为珍贵的机会。学习和研究佛法固然非常有益，可是，当佛法能被实际修习时，佛陀教法的甚深本质才显得极为清晰。这两种谛能让我们从一切苦中解脱。

听闻和阅读佛陀所教导的二谛并不足以令人解脱。知识是有益和必要的，可是，自身亲见才是达到离苦的唯一道路。

折磨我们的心和导致我们受苦的烦恼，根植于无明。烦恼当中，最主要的是渴爱，它是苦之因。单凭心中有愿并不能止息渴爱，我们需要的是如实知见诸法的实相——如实智见(yathābhūta-ñāṇa-dassana)，基本上这意味着要如实了知与照见究竟谛。尽管一切诸佛想要强调也更希望只是教导究竟谛，当他们向世人演说甚深之法时，却从来没有摒弃世俗谛，只为了要帮助我们理解究竟谛。本书解释了何谓世俗谛和究竟谛。当一个人真正知见究竟谛，无明被灭除时，他成为真正的智者。当一个人证得诸法的智与见时，渴爱息灭，苦息灭，他体证佛陀亲证的法，他证得涅槃。

什么是需要去修习和体证的，在本书中已作出了解释。

雷瓦达 比库

Bhikkhu Revata

缅甸嘿迺 帕奥禅林

2016 年 11 月 28 日

致 谢

首先,我想对我的戒师——最尊敬的帕奥西亚多(Pa-Auk Tawya Sayadaw),以及维护佛陀原始教法数世纪以来不改其原貌的所有僧众,表达我心中的感谢。

其次,我要感谢戴维(Dave),清玉和 JJ,他们对本书的完成有莫大的帮助。

我还要特别感谢戴维,由于他的努力,这本书才能应运而生。

我也要感谢新加坡帕奥禅修中心出版本书及我许多其他的英文书籍。

对所有人的努力,我再次表达心中的谢意!

这本书汇集了我在 2015 年十二月访问台湾期间,所作的同一主题的佛法开示。第二部分的佛法问答,是从开示后进行的问答精心挑细出来。

雷瓦达 比库
Bhikkhu Revata

泰国安东
帕奥国际禅修中心
2016 年 10 月 17 日

目 录

世俗谛与究竟谛	1
世俗谛	3
概念	5
世俗谛相对而随机.....	6
世俗谛的重要性	7
传达甚深之法的工具	9
佛陀行难行之事	11
业及其果报	13
片面见解的危险	17
带有疤痕的禅修者	21
智者和愚人	23
阿吉帝菩萨的愿	26
敬奉可敬者	31
居住适宜处	34
辨认正确和错误的教法	36
依法不依人	39
往昔曾修福	42
挖掘水井的譬喻	44
自立正志愿	45
永无休止的欲乐追求	46
生活的艺术	48
究竟谛	51
给寻求出离欲乐过患与危险的人	53
四种究竟法	54
究竟谛甚深而普遍.....	56
色法	57
二十八种色法	57

色法以生起之源分类	59
四界	59
八不离色	61
六种依处的色法	63
六门	66
前五处门的所缘	67
声音色法	68
性根色	70
空界	71
表色	72
变化色	72
相色	72
总结二十八种色法	73
四组色法以生起之源分类	74
阿毗达摩显示佛陀了知一切	84
树木是有生命的吗?	85
六处门中的色聚种类	88
两种观行者	90
四界差别	92
法和非法	97
辨识色法	100
名法	103
名法的起源	103
眼门心路	107
透过辨识依处和所缘辨识名法	109
义注的重要性	112
眼门心路中的名法	116
其他五门心路和意门心路	121
心路的速度	124

如实知见名色法	125
辨识外在色法	127
没有有情，只有色法	128
名业处	129
善与不善心路中的名法	129
一个现代电脑的比喻	137
辨识第二圣谛	138
一个忆念过去生的例子	140
辨识缘起	143
观禅	144
观的所缘	144
十六观智	145
证得道智与果智	148
此岸和彼岸	149
涅槃	149
精选问答篇	151
发愿及功德回向	215
礼赞佛陀	216
雷瓦达尊者简介	219

开示录

诸佛所教之真谛

世俗谛与究竟谛

一切诸佛教导了多少种真谛呢？现今这个贤劫的佛陀和往昔无数大劫的诸位佛陀，就只教导了两种真谛。在整个世间，除了这两者之外，别无其他真谛了。世间一切万物皆属于这两种真谛之一。若想知道如何生活、如何死亡以及如何究竟灭苦，我们有必要了解这两种真谛。一切诸佛所教导的两种真谛是：世俗谛和究竟谛(*paramatthasacca*，也译作胜义谛)。

这对你来说也许是一个新的观念。你一定对四圣谛熟悉，其实，我们可以把四圣谛归类为究竟谛，因为它们在任何时刻、一切境况下都真实不虚。反之，世俗谛是人们达成共识后表示同意并共同持守的事实。因此，它会改变，而且在某种程度上它是相对的——它并不在任何时、任何处真实。究竟谛则与共识无关，无论得到任何人的同意或甚至得到公认与否，它都是事实真相。

举个例子，人们一致认同把某一种形体命名为“男人”，另一种形体命名为“公牛”，他们也同意把另一种形体命名为“马”。如果有人指向一匹马且说“那是马”，从世俗角度而言，这种说法是正确的。同样的，假如一个人宣称有男

诸佛所教之真谛

人和女人，天神和梵天，父亲和母亲等等的存在，由于一般的共识，这种见解是正确的。然而，宣称没有男人或女人，没有父亲或母亲，没有儿子或女儿，没有马或者树木，也是正确的。因为根据佛陀所教导的究竟谛，这种说法真实无疑。所以，两种说法皆正确属实。从世俗观点来说，前者是事实；从究竟角度而言，后者也是事实。

尽管一切诸佛想要强调也更希望只是教导究竟谛，当他们向世人演说甚深之法时，却从来没有摒弃世俗谛。在究竟谛的层次上，没有男人，没有女人，没有天神，没有梵天，没有父亲，也没有母亲。但是，在维持社会秩序和种种关系的常规上，不适合应用究竟谛。只是听闻有关究竟谛的教导，人们也许会抱持错误见解而不遵守社会的规范。如果一个人只是接受究竟的观点，他可以犯下所有可能发生的过错——更确切地说，他认为将不会有错的可能性，也不会有过失，因为完全没有男人或女人，父亲或母亲，或是任何人在承受个人所作行为的后果；也将不会有任何人做善行，因为没有有情在造作，累积善业或避开恶行也变得没有意义了。如果佛陀教导的只是究竟谛，人们将不会遵受社会规范，世间将会发生许多不可喜的事情。

世俗諦

概念

无论如何，在究竟意义上，世俗谛并不存在。要了解这点为何，我们有必要了解何谓概念。概念的巴利字是“paññatti”。在阿毗达摩中，佛陀教导了两类概念：第一类是“意义概念”(atthapaññatti)，这是透过一种特定的名称表明含义，或者透过名字或词汇表明意义；第二类是“名字概念”(nāmapaññatti)，这是传达一种特定意义或观念，或者表明一种指定事物的名字或词汇。¹

名字概念也可被称为“声音概念”(saddapaññatti)。Sadda 的意思是“声音”或“嗓音”。当说出“男人”这个词时，我们的嗓子发出这种特有的声音或是一连串的声音。这个词的声音表达了概念。当然，声音是无形，不可见的，可是如果将“男人”这个词写下来，它就可见可读了，它的概念便以有形的方式表达出来；这也是声音概念。所以，透过声音概念能把概念表达出来。

至于意义概念，是指发出“男人”这个词的声音，使听者了解所要表达的意思。当听到“男人”这个词，我们便了解它的含义，不会持有一个女人、一棵树或其他事物的想法，对于写下的文字也是如此。意义概念是指所理解的含义。因此，透过声音概念和意义概念，概念被表达出来而得到理解，其意

¹ 参阅菩提比库的 *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*，第 325-328 页。中译本见《阿毗达摩概要精解·第八章：缘之概要·概念之分析》。也参考《清净之道·第八章》英译本(*Path of Purification*)，第 233-235 页，脚注 11。

义也得以传达。

所以，意义概念是概念所传达的意义，而名字概念是传达该意义的名字或符号。例如，有一定的面貌和特征的四条腿的毛皮家畜，是“狗”这个专有名词的意义概念所表达的意思；“狗”的名称和观念，是相对应的名字概念。

世俗谛相对而随机

概念即是世俗谛。概念在更大程度上是随机和相对的，它不于一切时、一切处真实。无论我们称太阳为“太阳”，月亮为“月亮”，或是反过来命名，都不那么重要，只要是有一贯的用词和得到共同的理解即可。事物的名称是随机而定的。由于大家已一致认同，我们能够按这种方式运用词汇来传达意思。说“这是一棵树”或者“那是一只狗”，尽管是真实，但这种说法的真实价值，只是在于它得到了共识。它是世俗谛，不是普遍性或绝对性的真相。

事物的形态改变后，给予它的名称也随之改变，这可以更进一步地说明世俗名相的相对和随机的本质。举例来说，当我们把一棵树砍下来，把它锯成一些块状的东西，它的外相就改变了。即使木板和树是由同样的元素组合组成，我们不再称它为“树”而称它为“木板”，因为这些元素不再拥有树而只有木板的外相。接着，如果我们把木板塑造成一张桌子的形状，我们便把那个新的外相称为“桌子”而不是“树”或者“木板”。因此，当事物从一种形态转变成另一种形态时，我们不再以先前的名字称呼它。所谓：“当所缘被瓦解，或以智辨别而被分解至其组成部分时，原来所缘之想(标签或名称)已不再适用(Yasmiṃ bhinne, buddhiyā vā avayavavinibbhoge

kate na tamsaññā)。”²

不只是在外相上的改变，当某些事物被分解至其组成部分时，也是依循同样的原则。试想想由许多部分组成的人体。假设一位医科学生或者验尸官在解剖人体，然后把它的各个部分放在桌子上。我们会见到头发、眼睛、牙齿、肺、肝、胃、肾等等。我们会称这些身体的部分为男人、女人或人体吗？不，它不再是这些了。我们现在只见到身体的部分——头发、眼睛、牙齿、肺、肝、胃、肾等等。

如果我们把一辆汽车的各种零件拆散成引擎、方向盘、刹车器、底盘等，我们便不再套用“汽车”这个名字在这些零件上。再说一遍，当事物从一种形态转变成另一种形态时，我们不会再以先前的名字称呼它。之前视为真实的——“这是身体”“这是汽车”——已经不再真实；因此，之前的说法纯粹是世俗谛。同样的，如果我们以观智去分析，也会见到世俗谛并不真正存在。稍后在书中将会解释这一点。

世俗谛的重要性

纵然世俗谛在究竟意义上并不存在，我们也不应该断定它不怎么重要。反之，我们需要认识到，它是极为重要的。就举布施作为例子说明。行布施需要有四个条件：布施者、受施者、布施的物品、布施的意念。在这四个条件中，前三者是世俗谛或概念。布施的意念是究竟谛，代表个人的意志，也即是思(cetanā)，这是五十二个心所之一。因此，没有世俗谛，我们就不能行布施。在四个必要条件中，有三个是世俗谛。所以，

² DN.I.9(DN.9):《波他巴达经》(Poṭṭhapādasuttam)的复注

即使只是为了成就布施之行，世俗谛也不可或缺。

此外，试想想，我们之所以会去行布施，是因为了解它所带来的利益。透过行布施，我们可以投生到天界或人界这些善趣。天人和天界，人类和人界，这些都是世俗谛，都是概念。所以，再次强调，没有世俗谛，我们就没有办法或没有机会去行布施。因为没有世俗谛，就没有天人，没有人类或任何造善业的果报。因此，佛陀教导了世俗谛和究竟谛两者。

你用“母亲”这个名相来指定一个把你生下，抚养你长大的人。她是你的母亲，你和她的关系与其他女人不同，你不能以对待其他女人的方式来对待自己的母亲。同样的，你的父亲是你的父亲，你不能以对待其他男人的方式来对待自己的父亲。对待你的兄弟姐妹和出家人也是如此。你和这些人物是以特有的方式来维持彼此之间的关系，跟不是自己的兄弟姐妹或僧尼的其他人有所不同。尽管这些关系只是世俗谛，但并不消减它们的真实性或重要性。如果在这些情况下我们没有尊重世俗谛，那就是不善法。由此可见，世俗谛其实非常重要。当人们不尊重世俗谛时，世间就会被诸多不善法所困扰。

缅甸的大金塔受到虔诚佛教徒的恭敬。它供奉着四位过去佛的舍利以及他们的生活资具。虔诚的佛教徒怀着恭敬心，赤着脚，以适当的穿着去参访佛塔。在那里，他们的行为表现都充满着虔诚恭敬的态度。他们要求来拜访佛塔的非佛教徒也做同样的事情。有些外教徒曾经批评这种虔诚恭敬的行为，他们甚至说：“佛教徒在礼拜一堆砖头。”但是大金塔被称为佛塔，也确实是一座佛塔，它不再纯粹是“一堆砖头”。反之，它是值得受到礼敬的对象。同样的，当某些东西被指定为一座禅堂时，身在禅堂里的人就以一种特定的方式令自己循规蹈

矩，而不像身在其他礼堂或是大会堂那样。没有对世俗谛表示应有的尊重，不善行为就会生起。这是世俗谛的重要性。

在《新嘎喇经》³中，佛陀讲解了父母、儿女以及各种社会人士的义务。如果我们身为一位父亲，就必须履行父亲的责任；身为母亲的亦然。如果我们扮演儿女的角色，就一定得尽儿女的本分。否则，我们就不能和谐共住，人类社会也就无法运作。佛陀运用世俗谛作出这些教导。

传达甚深之法的工具

当然，佛陀也作出了许多其他的教导，尤其重要的是，教导趣向究竟灭苦之道。另外，佛陀也教导如何圆满巴拉密成为一位一切知佛陀、独觉佛、上首弟子、大弟子和普通阿拉汉弟子。佛陀更是一再地讲解何谓善与不善。在作出所有这些教导时，佛陀运用了世俗名相和世俗谛。可见世俗谛是多么的重要！没有它，我们根本无法领受和理解佛陀的教法，也不会有解脱的机会。

此外，世俗谛的重要性，不只是在于领受佛法，也在于它有表达究竟谛的可行性。我们可以从独觉佛不能说(究竟)法的实例中，很清楚地理解这一点。独觉佛只在正自觉者(Sammāsambuddha)一切知佛陀没有出世的时期，才出现于世间。与正自觉者一样，独觉佛也是自觉者，他们都是无师自通而获证菩提。

可是，当正自觉者证得第四道智时，这个道智与一切知

³ 《新嘎喇经》(Sīṅgālasuttam)或《教诫希嘎喇经》(Sīgālovādasuttam) [DN.III.8(DN.31)]

诸佛所教之真谛

智相应；独觉佛的第四道智则不与一切知智相应。正自觉者的一切知智，令他能够运用世俗谛以言词来讲解法之本性。听闻了一切知佛陀以世俗谛言词的解说，我们才能遵循教法去修行以证得涅槃，我们也就可以用同样的方式，把教法教授给他人以达到同样的目标。可是，即使一位独觉佛已经洞见甚深之法，由于欠缺了一切知智，他无法运用世俗谛以言词来讲解甚深法之本性。

根据义注的解释，独觉佛的觉悟犹如一个哑巴的梦境。⁴ 哑巴无法说出他所作的梦，独觉佛就像是如此。基于这个原因，当一位独觉佛出现在世间时，他不能以言词来表达他已洞见的究竟法(Paramattha Dhamma)之本性，我们也就不能领受教法为证悟涅槃而修行。我们没有机会听闻到以世俗名相讲解的法之真实本性。所以，趣向涅槃之道无法在独觉佛出世时现起。

因此，世俗谛不可或缺的重要性已颇为清楚。一切知佛陀运用了世俗谛，为我们传达法之本性。除非听闻到以世俗谛言词的解说，否则我们就没有机会如此闻法以令我们理解并且跟着修行。佛陀成为正自觉者后，于四十五年期间，他运用

⁴ 见《犀牛角经》(Khaggavisāṇasuttam) [Sn.I.3]之义注：

“诸佛自己觉悟，也令他人觉悟。独觉佛自己觉悟，但没有令他人觉悟：他们只是通达义味(attharasa)而不是法味(dhammarasa)。因为他们没有能力将出世间法概念化并教导之，他们对法的体证犹如一个哑巴见到梦，或者居住森林者品尝到城市里的咖喱味道。”

(Buddhā sayaṇca bujjhanti, pare ca bodhenti. Paccekabuddhā sayameva bujjhanti, na pare bodhenti. Attharasameva paṭivijjhanti, na dhammarasaṃ. Na hi te lokuttaradhammaṃ paññattiṃ āropetvā desetum sakkonti, mūgena diṭṭhasupino viya vanacarakena nagare sāyitabyañjanaraso viya ca nesam dhammābhisamayo hoti.)

了世俗谛演说佛法。所有的一切知佛陀，都是运用世俗名相使人们理解甚深之法。这些言词本身是世俗谛，透过它们，众生才能接触到佛法。所以，世俗谛是极为重要的。

佛陀行难行之事

《弥林达问经》⁵是一本涵义甚深的书，每一位佛教徒都应该去阅读。书中有一处⁶提到，弥林达王向龙军大长老提出了一个问题：“尊者，什么是佛陀在他生命中曾做的极难做的事？”

龙军大长老回应说：“是的，佛陀做了一件极难做的事。在还没有告诉你之前，让我先问你一个问题。在南赡部洲(Jambudīpa, 古印度)有五条大河，即恒(Gaṅgā)河、亚牟那(Yamunā)河、阿吉拉瓦帝(Aciravatī)河、萨拉菩(Sarabhū)河和玛希(Mahī)河。它们流入大海洋，五条河流的水都混合在大海洋中。所以，弥林达王，假设有人用手掌舀起大海洋某些分量的水并用舌头去舔尝，他是否有可能辨别出‘这是来自恒河的水’‘这是来自亚牟那河的水’‘这是来自阿吉拉瓦帝河的水’‘这是来自萨拉菩河的水’或者‘这是来自玛希河的水’？有可能吗？”

弥林达王回答：“这是非常艰难的任务。”(我们可以说这是不可能达成的任务。)

⁵ 《弥林达问经》(Milindapañhāpāṭi)在缅甸的《小部》经典中有着独特的地位，其中详细叙述了一位名为龙军(Nāgasena)的阿拉汉比丘与大夏的印度希腊国王，弥林达王之间深妙且具吸引力的佛法讨论。

⁶ 《非色法差别难行之问》(Arūpadhammavavatthānadukkarapañho) [Mil.III.7.16]

龙军大长老对弥林达王说：“佛陀完成了比这更艰难的任务。”

在我们的心脏里，有一堆血在某处聚集着。如果我们把手掌作成勾子之状，在那手心的空间里，可以装载某些分量的液体。这大约就是在我们心脏某处聚集着的那堆血液的分量。在心脏那小空间里聚集着的极少量血液中，佛陀甚至能够辨别出现在那里的心和许多个别不同的相应心所，并为它们命名。他能够辨识依靠心脏里的心所依处而生起的名法说：“这是识，这是触，这是受，这是想，这是思，这是一境性，这是命根，这是作意。”如此，佛陀总共辨识了有时三十四个名法，有时三十五个名法，各种心的组合和五十二个心所。佛陀也能够辨别善与不善名法并且为之命名。这种成就比辨别五大河流的水艰难得多。

辨识在我们心脏里聚集的血液中所生起之名法，比辨别聚集在大海洋的五大河流之水还要困难。独觉佛是自行觉悟的，他们只是领悟了法之本性，但却不能将他们所洞见之法以言词来表达或教导他人。对于我们来说，如果不曾获得机会听闻到“这是识，这是触，这是受，这是想，这是思，这是一境性，这是命根，这是作意”，我们自己有能力了解这样的实相吗？所以，再次强调，当一位独觉佛出现世间时，他没有能力令他人如他自己一样觉悟，因为他不能以言词来解说法之本性。

透过引证这段弥林达王和龙军大长老的对话，有些禅修导师说，是不可能辨别名法的。然而，龙军大长老并没有说不可能辨别名法，只是很难做得到。正如佛陀所说：“诸比丘，

培育定力。具有定力者能如实知见四圣谛。”⁷四圣谛就是苦、苦之集、苦之灭、导至苦灭之道。苦是指生老病死苦、爱别离苦、怨憎会苦和求不得苦。

虽然如此，这些只是一般的苦；要能体证佛法，还需要再深入。所以在《转法轮经》中，佛陀也说：“简而言之，五取蕴是苦”。⁸什么是五取蕴？色蕴、受蕴、想蕴、行蕴和识蕴。五取蕴和究竟名色法是一体，是同样的。因此我们可以把佛陀的话如此意译：“具有定力者能知见苦，即究竟名色法。”究竟名法就包括了识、触、受、想、思、一境性、命根、作意和许多其他心所。佛陀保证具有定力者能知见这些究竟名法。辨识这些法，是可以做到的。超过十三年时间，我曾经教导了(缅甸)本地和外国禅修者，如何去辨别和分析在心脏堆集的血液中依其生起的究竟名法。任何希望辨识这些法的人，首先需要培育定力。

业及其果报

先将究竟谛暂搁一旁。说有男人，有女人，有天人，有梵天，有人界，有天界，有梵天界，从世俗意义而言，这是真实的。如果我们不接受世俗谛，我们将不会接受人类生命的存在和人界，或者天人和天界；对于梵天人和梵天界也是如此。

⁷ 《定经》(Samādhisuttam) [SN.V.12.1.1(SN.56.1)]，其巴利原句：
Samādhim, bhikkhave, bhāvētha. Samāhito, bhikkhave, bhikkhu
yathābhūtaṃ pajānāti.

⁸ 《转法轮经》(Dhammacakkapavattanasuttam) [SN.V.12.2.1(SN 56.11)]，
其巴利原句：Saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

同样的，也有四恶道⁹，这些是由于有情众生所累积的恶业而导致的投生之处。

有过去世，有现在世，也有未来世；有业及其果报；有业的运作。有出生低劣的有情，也有出生高贵的有情；有美丽和丑陋的；有明智也有愚蠢的。如果你同意这些说法，你就是接受世俗谛。那么，如果有人类，就会有导致人类出生之因；如果有天人，就会有导致投生天界之因。

只有佛陀才能发现投生人界、天界和梵天界之因。没有佛陀，我们不能准确的知道投生善趣之因。佛陀亲自证知投生善趣之因有三种：布施、持戒和禅修。

善业，如布施和持戒，可以成为投生人界和天界之因。我们造这些业时是否有强烈意志(思)、智慧、喜悦和其他心所，会使业的潜力和果报有所差异。我们或许会执着人界或天界的生命，如果在临终时刻出现这样的善业，依于善业的种类以及对某些特定生命界的执着程度，我们将会投生到人界或天界。可是，这类善业不能导致我们投生梵天界。如果佛陀没有在这个时期出世，我们将无法知道投生梵天界之因。

梵天界包括了初禅天、第二禅天、第三禅天和第四禅天。初禅天的梵天众一生大部分时间都进入初禅；假如有能力，有时他们会修习更高的禅那。第二禅天的梵天众用一生大部分的时间进入第二禅；假如有能力，他们也会修习更高的禅那。对于第三和第四禅天也是如此。

想要投生到其中一个梵天界的有情，一定要证得相关的

⁹ 四恶道是指地狱、畜生道、鬼道和阿苏罗(Asura，阿修罗)道。

禅那，而且必须熟习该禅那。若他们能进入并维持在禅那中直至临终时刻，他们会在死亡后投生到相应的梵天界。他们是以完整的色身出现在那里，不需进入母胎结生。如果你训练自己的心，修习入出息念、遍业处、慈心业处或者其他导入禅那的业处，并且能熟习四种色界禅那中的任何一个禅那，同时能维持在禅那中直至临终时刻，这是可以实现的。

假如我们不接受世俗谛，我们就不会承认人类的存在和人界，也同样不能接受天人的存在和天界。不接受人界和天界的存在，我们就不能接受投生到更高善趣之因，我们也就不会找机会透过行布施、持戒和禅修来累积善业。

目前数十亿人生活在这地球上，但事实上，没有两个人完全一模一样。有些很有吸引力，有些没有吸引力；有些很有智慧，有些却很愚蠢；有些出身高贵，有些出身低贱。所有这些差异都是来自不同因的结果。有不同的因，所以就有不同的果。如果是上帝导致这些差异的发生，我说这样的上帝是没有慈心的。每个人都希望貌美、有智慧和出身高贵，但却不是每个人如此；所以，如果是上帝创造了丑陋、愚蠢和出身低贱，那么那位上帝是没有慈心的。据说，这同样的上帝已经创造了动物，即陆地、水里和空中的生物给人类作为食物食用。如此的上帝没有慈心；鼓吹杀害动物供人食用是很危险的教导，也是很深的邪思惟。无论如何，并不是某些上帝创造了我们，而是我们自己的业。

佛陀的核心教义是业果法则。佛教徒就是相信业果法则的人。如果你想要了解投生四恶道、人界、天界或梵天界之因，你可以透过禅修，亲自直接知见那些因。佛陀说：“我已经说出我所亲见之法。自我成佛之日直至证入般涅槃期间，我所说

一切法皆是如实，非不如实。”¹⁰在其他地方，佛陀说：“我不说你们不能修的法，我只说你们能修的法。”¹¹佛陀教导他的弟子们禅修以洞见业果法则，所以我们知道这是可以做到的。因此，我们教导禅修者知见业果法则。

你行布施、持戒和禅修，期望有更好的未来世，因为你相信业及其果报。业果法则是真实的。有一天，如果你已经培育起定力，你将直接知见业及其果报。正如佛陀所说的：“具有定力者能如实知见诸法。”一定要能亲自洞见导致这期生命生起之因。唯有在那时，由于亲证的智慧而非理论上的知识，你对佛法僧和业果法则的信心才能根深蒂固地建立起来。这是我们必须朝向的目标，这是一定要走的下一步，不要满足于你目前的立足点。

试想想你目前的立足点是什么：你相信业果法则，但是你的信心并非不可动摇，它还会动摇。这是因为你只是透过接受你导师的教导而了解业果法则，不是透过亲身体证而了解。因此，我们都有责任去建立起不动摇的信心。建立不动摇的信心是你自己的责任——不是其他人，不是你的导师，甚至不是佛陀的责任。然而，在你努力知见这些法的过程中，你的导师有责任指导你，假如你愿意接受指导的话。

¹⁰ 《世间经》(Lokasuttam)[AN.IV.1.3.3 (AN 4.23)]:

“诸比丘，如来证得无上正自觉当晚，乃至般涅槃于无余涅槃界当晚，在这期间，如来所说、所谈、所阐述的，一切皆是如实，非不如实；故名为‘如来’。”

¹¹ 《诤事品》(Adhikaraṇavaggo) [AN.II.2.9(AN 2.19)]

片面见解的危险

片面的见解是危险的。在佛陀时代，有一些能够证得天眼通的出家沙门。

有些沙门，以天眼见到一个人在之前曾经作恶，死后堕入地狱，所以他们建立了一种理论：恶人趣向地狱。然而，某些其他沙门，见到某人曾经作恶，死后却投生天界，所以他们作下结论：恶人趣向天堂。还有其他沙门，偶然见到某个人曾经行善，死后即投生天界，他们便建立理论而断定：善人趣向天堂。然后，有些其他沙门，见到某个人曾经行善，死后却投生地狱，他们就设定一种理论并教导他人：善人趣向地狱。由于每位导师是根据本身的天眼所见而建立起这些理论，他们都强烈地执持自己的见为真实，其他人的见为非真实。¹²

这些沙门不是佛陀的弟子，他们是在佛陀教法以外修行的人。他们没有在佛陀座下修行。每一位导师都坚持着自己本身源自片面见解的观点；尤其是那些执持着“恶人趣向天堂”和“善人趣向地狱”这两种见解的导师，会为他们自己和别人带来很大的危险。抱持这些见的人不会了解作恶行的危险和造善业的利益。因此，他们会活在迷惑中，因而倾向于从事恶行，给自己和他人，现在和未来带来痛苦。

佛陀阐述这一点是为了厘清为何一些看来邪恶的人却投生天界，看来良善的人则投生地狱。善人是有可能投生地狱的，但不是因为他们做过的善业。同样的，恶人也会投生天界，但不是因为他们的恶业。那些纯粹只是证得神通的人不了解个

¹² 《大业分别经》(Mahākammavibhaṅgasuttaṃ)[MN.III.4.6(MN 136)]

诸佛所教之真谛

中原因。他们欠缺了对业及其果报的圆满智慧，这只是拥有如来十力¹³ 和一切知智的佛陀的范畴。欠缺这种智慧和观照能力的人，也欠缺唯有佛陀才能教导的观智，因此，他们没有能力辨识投生善趣和恶趣之因。他们只是偶然见到某个在行善的人，然后见到那人死后投生地狱，便定下一种理论：善人趣向地狱。他们又见到某个作恶的人，死后竟然投生天界，因此他们下定论说：恶人趣向天堂。他们不了解真正的原因，可是佛陀却能解释这一点。

除了已经完全断除所有烦恼的人之外，没有人永远有智慧，也没有人永远是愚痴的。有时我们做出愚蠢和无知的行为，有时我们做出很明智的事情。并不是因为生而为人，我们就成为智者或愚人；是因为能够掌控烦恼，所以我们成为智者；相反的，是因为不能掌控烦恼，所以我们成为愚人。这完全是我们自己的责任，所以，没有必要去责怪任何人。反之，我们应该教诫自己，我们应该掌控自己的烦恼，不是责怪或教诫他人。我们可以给他人建议，可是不需要给任何人任何命令。挑剔自己或他人的过失，不是让自己进步的方法；自我纠正，是自我提升的方式。给予建议使他人增长智慧和行持善法，是帮助别人提升的管道。所以，我们应该成为彼此的善友，没有必要去抱怨任何人。

一些已经证得神通的人，看到某个人献出时间行布施、持戒和禅修却投生地狱，于是就建立一种理论：善人趣向地狱。由于没有真实的智慧，他们无法解释这一点。然而，佛陀解释说，有时我们能够掌控烦恼而作出许多善行，在其他时

¹³ 《大狮子吼经》(Mahāsīhanādasuttam) [MN.I.2.2(MN 12)]

候，我们无法掌控烦恼而造下许多不善行。如果因而造下的恶业足够强大以致在临终时刻产生它的果报，我们将会投生地狱或者四恶道其中一道；虽然我们作过善行，临终时刻成熟和出现的是曾经造下的恶行。同样的，尽管我们曾经犯下恶行，假如善业在临终时刻产生它的果报，我们也会投生到更高的生命界。无论如何，根据佛陀的教法，虽然在生命中曾经造下的善行和恶行也许不在临终时刻成熟，但当因缘具足时，它们也还是会在其他时候产生它们的果报。

纯粹证得神通的人没有如此的见解。他们没有能力辨识究竟名色法，因而没有能力辨识临终者在临终时刻出现的业；是这个业决定了所投生的生命界。他们只是见到某个人从外在表现出来的行为，而不是他以究竟名法形式生起的心。不是纯粹证得神通的人，只有佛陀能圆满了知业果法则。即使一个人已经证得神通，如果他只拥有片面的见解，还不懂得如何以正确的方式运用该神通，他的教导将会非常危险。所以，我们不能依靠一个已经证得神通但却没有真实智慧的人。

举一个显然是善人但却投生不幸之处的例子来说明，那与高萨拉(Kosala，拘萨罗)的巴谢那地(Pasenadi，波斯匿)王的皇后玛莉伽(Mallikā，茉莉)有关。玛莉伽皇后曾经累积很多善业。她去亲近佛陀，听闻佛法，行布施和持戒。可是，有一天她欺骗了国王。过后她对自己的欺骗行为感到内疚，那个业就在她临终时刻出现。巴谢那地王在他的皇后去世后拜访佛陀，想请示佛陀有关玛莉伽皇后的投生去处。

佛陀清楚了解玛莉伽皇后死后堕入地狱，所以便运用神通阻止巴谢那地王提出他的问题。巴谢那地王在七天的时间内无法向佛陀提出问题。每当他去见佛陀时，总是把事情给忘

了。唯有在第七天过去之后，佛陀才让巴谢那地王提出他的问题，因为佛陀知道，七天之后，玛莉咖皇后堕入地狱的时间已经结束，接着她会投生天界，这是由于她造的善业很多，恶业很少之故。

虽然总体来说，玛莉咖皇后是一位善人，她所以堕入地狱，是因为曾经造下的恶业在临终时刻产生它的果报，并不是因为善行使她投生地狱。但无论如何，她的善业使她在之后马上投生天界。所以，你不必担心自己曾经造过的善业会白费，因为它将在适当的时候带来它的成果。

佛陀并不强调人，而是强调业果法则。在阐述这个法则时，佛陀教导“善有善报，恶有恶报”。¹⁴善业带来善果报，

¹⁴ 《无此事巴利》(Aṭṭhānapāli) [AN.I.15.284-295]:

“诸比库，无有此事，绝不可能，若身恶行……语恶行……意恶行会产生可爱、可喜、可意的果报者，无有此事！诸比库，乃有此事，若身恶行……语恶行……意恶行会产生不可爱、不可喜、不可意的果报者，乃有此事。”(284-286)

“诸比库，无有此事，绝不可能，若身善行……语善行……意善行会产生不可爱、不可喜、不可意的果报者，无有此事！诸比库，乃有此事，若身善行……语善行……意善行会产生可爱、可喜、可意的果报者，乃有此事。”(287-289)

“诸比库，无有此事，绝不可能，若具足身恶行……语恶行……意恶行者，以此因此缘，身坏命终后能投生善趣、天界者，无有此事！诸比库，乃有此事，若具足身恶行……语恶行……意恶行者，以此因此缘，身坏命终后会投生苦界、恶趣、堕处、地狱，乃有此事。”(290-292)

“诸比库，无有此事，绝不可能，若具足身善行……语善行……意善行者，以此因此缘，身坏命终后会投生苦界、恶趣、堕处、地狱者，无有此事！诸比库，若具足身善行……语善行……意善行者，以此因

恶业带来恶果报。这是真实不虚，毫无例外的。玛莉咖皇后的例子，显示了我们需要了解因果关系，包括善与不善两者。

带有疤痕的禅修者

举另一个说明业果法则的实例，那是与一位能够辨识过去世的禅修者有关。这位禅修者在出生时，头上就有个疤痕，这并不是在他出世时带来，不是出生后导致，也不是因为任何伤口造成的，个中原因令人费解。如果没有机会依据佛陀的教法修行，就没有可能让他领悟和了解造成那疤痕的原因。

这位禅修者能很好地禅修并培育起定力至证得第四禅，接着，他也能够辨识究竟名色法，即第一圣谛——苦圣谛，之后，导师给他指导以知见第二圣谛——苦集圣谛，于是他便开始辨识自己的过去世。他能够辨识昨天的名色、前天的名色、五天前的名色、十天前的名色，一个月前、一年前、五年前等等，直至在他母亲胎里的名色。

这种成就看来似乎不太可能，尤其是因为很多人都没有能力辨识甚至是一分钟前的名色法。对于不具备定力去知见第一圣谛即究竟名色法的人而言，这是不可能的。如果没有这种能力，无论是多么接近现在或是很久以前的过去名色，他们都无法去辨识。具有定力者才能辨识遥远的过去名色。禅修者必须往前辨识至他们在母胎里的阶段，因为那是他们今生名色开始的阶段，这一生的苦圣谛就是在这里开始。

头上带有疤痕的这位禅修者，就那样去进行辨识。他见到了自己在母胎中生命开始之时的究竟名色法。他审查直至到

此缘，身坏命终后会投生善趣、天界者，乃有此事。”。(293-295)

达三个相互跟随的至关重要阶段，这三个阶段是：前世临终时刻(临死速行心)，那一世的死亡心，以及，今生在母胎中的初始阶段(结生心)。结生心紧随在死亡心之后，它们之间没有丝毫间隔。虽然是横跨今生和前生连续两期生命，但它们却彼此贴近。接着，导师指导他去辨识今生的结生名色生起之因，这个因就出现在前生临终的时刻。这是佛陀教导我们如何进行审查的方法。

当他尝试辨识过去生以照见临终时刻所出现的所缘时，他就感觉呼吸困难。每当往前辨识到这个阶段时，他总是有这个感觉。最初，他无法理解造成呼吸困难的原因。导师指导他在这阶段前后来回辨识以寻找原因。最后他了解到，在临终时，他是处于溺毙的状态。知道自己是溺水而死之后，导师指示他再进一步往前辨识，检查其中的原因。他见到人们把他装进一个袋子里，然后投入水中。过后他接到指示要再往前辨识，于是，他见到自己被逮捕和被许多人折磨，当时他的头部也被砍伤，这就是导致他在今生带着疤痕出世的原因。这一切发生在他身上，只因为在那过去生，他是一个贼。

尽管曾经是一个贼而且死状悲惨恐怖，他却能投生善趣成为人类。这看来也许是不可思议的事——一个声名狼藉的贼，被追赶，被逮捕，被折磨，最后在反抗时被淹死，我们或许会理所当然地认为，这样的人必然投生恶趣。具有神通而没有正确知见的人也许会以此为例而下定论：恶人趣向善趣。可是，这位禅修者有能力辨识到，他的心在临终时刻所出现的所缘，是供养食物给一位比库。并不是他其中一个恶行以投生善趣的形式产生果报，而是他在那一生曾经做过的一项善行，在临终时刻成熟，产生了它的果报。无可否认，之所以他在过去

生作下偷盗的恶行，是因为不能控制自己的烦恼，可是他在生命中至少曾经做过一次供养比库的善行。那个善业在临终时刻产生果报，因此这一生他投生为一个男人。由于在其他过去生他曾经习禅，所以这一生他能修得很好。如果不能掌控自己的烦恼，我们会变得愚痴，这点大家应该清楚了。因此，我们都必须掌控自己的烦恼。

一位被折磨、被淹死而极度痛苦的有情，能在临终时刻出现善所缘，这是很幸运的。一般而言，这样的人在临终时刻能出现善所缘，是非常困难的事。我们不能肯定临终时我们的心会倾向到什么地方，又或者有什么足够强大的所缘会在那时出现，如果是不幸的话，我们的经历就会像玛莉咖皇后一样。

因此，我们需要有某种程度的把握，要懂得如何在临终时刻作意善所缘。我们必须在事前作好准备，不应该听天由命或者交由自己的运气来决定善或不善所缘在临终时出现。反之，我们应该依靠自己的正念，自己的精进，自己的善欲和自己的良善特质。我们都需要在事前准备好这一切。

世俗谛是我们所有人在日常生活中行使和应用的真理。佛陀也运用同样的世俗谛和世俗名相说法。有时佛陀利用世俗名相引导我们如何过世间的生活；在其他时候，佛陀运用世俗名相引进究竟谛给我们教导。

智者和愚人

我们可以引述《吉祥经》¹⁵作为例子。这部经的第一首偈诵如下：

¹⁵ 《小诵·第5经》：《吉祥经》(Maṅgalasuttaṃ)

Asevanā ca bālānaṃ, paṇḍitānañca sevanā;
Pūjā ca pūjanīyānaṃ, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

不亲近愚人，应亲近智者，
敬奉可敬者，此为最吉祥。

在此，佛陀谈到智者(paṇḍita)和愚人(bāla)。词汇本身是世俗名相，“智者”和“愚人”的定义是世俗谛，该词所指的含义也是世俗谛。

当听到“男人”一词，我们马上就了解它的意思。如果把它写下来，我们可以阅读，也能够立刻了解它的意思。听闻和阅读两者是声音概念或名字概念，了解它的意思是意义概念。我们可以查阅佛陀所作的解释，以便确定自己了解佛陀说的“智者”和“愚人”的含义。佛陀说，要知道谁是愚人，可以透过这三件事——身行恶、语行恶和意行恶；要知道谁是智者，可以透过三件事——身行善、语行善和意行善。¹⁶ 让我在这里重说一遍，并不是因为生而为人，我们就成为智者或愚人；是因为能够掌控自己的烦恼，所以我们成为智者。反之，是因为不能掌控自己的烦恼，所以我们成为愚人。所以，我们可以成为智者，也可以成为愚人。

因此，我们一定要训练自己的心去控制自己的烦恼，让烦恼在我们的掌控之下。即使我们的心仍然未得到净化，也不应该按照烦恼的指示去行事和说话。我们一定要掌控着烦恼所给的指示，这是重要的。我们都一定要如此训练，以便能饶益自己和避免堕入四恶道。这是我们可以做的事情；假如有正念，并非不可能。

¹⁶ 《相经》(Lakkhaṇasuttaṃ) [AN.III.1.1.2 (AN 3.2)]

佛陀说：“一切危险与伤害皆由愚人引起，非由智者。”¹⁷每当烦恼失控时，我们就会为自己和他人带来伤害和危险。因此，当我们听到“愚人”这个词，不需要望向远方，其实是应该从近处看。我们不应该允许自己成为愚人。真正的进步来自对自己诚实，所以了解自己是重要的。如果我们望向远方去看别人，指着某个人说：“那个人很愚痴，我很有智慧”，这会产生问题。反之，我们必须培育起诚实的素质。我们一定要了解自己是誰。有时我们很有智慧，可是有时我们也很愚痴。

根据佛陀的教法，我们应该提起浓厚兴趣做自我教诫，更甚于对他人的教诫。¹⁸ 我们可以给他人建议，但不需要给任何人命令。我们本身还在不断学习，所以需要经常得到教诫的，没有它，我们就无法进步。对自我的兴趣就是对自我教诫的兴趣，这也是十分重要。一直保持着对自我教诫的兴趣，可以让人成长，不是迈向衰老。现在这个时代，很多人都只是迈向衰老——愚人迈向衰老，智者则向上成长。

义注如此解释愚人的意思：“呼吸只是为了生存的人是愚人。没有以智慧作为先导，他们呼吸只是为了生存(*Bālānanti balanti assasantīti bālā, assasitapassasitamattena jīvanti, na paññājīvitena ādhippāyo*)。”¹⁹ 它再继续解释，那些“以智慧作为先导”的人，在智慧的引导下过活的人，懂得如何为自己的现生和来世带来利益，懂得如何为他人的现生和来世带来利益，懂得如何为自他两者的现生和来世带来利益

¹⁷ 《怖畏经》(*Bhaya sutta*) [AN.III.1.1.1(AN 3.1)]

¹⁸ (译注)《法句·第50偈》：

不观他人过，不观作不作，但观自身行，已作与未作。

¹⁹ 《吉祥经》的义注

(Paṇḍitānanti paṇḍantīti paṇḍitā, sandiṭṭhikasamparāyikesu atthesu nānagatiyā gacchantīti adhippāyo)。这是在义注中智者的含义。

再次重申佛陀所说的：“一切危险与伤害皆由愚人引起，非由智者。”犹如一间着火的茅屋，即便是一间小茅屋在着火，最后它能把整座城市烧毁。同样的，如果一个愚痴人出现在某个地方，这种人能摧毁一切。所有伤害与危险都是愚人而不是智者所造成。

四恶道的大门为愚人敞开。因此，应该记住出现在《法句》义注里的一句话：“对于放逸者而言，四恶道有如他们自己的家。”²⁰ 每当不能控制烦恼时，我们当下就是放逸的。如果想要成为智者，我们一定要掌控自己的烦恼。为了做到这一点，我们一定要有正念，不要放逸。

阿吉帝菩萨的愿

由于了解亲近愚人的危险，菩萨在他其中一个过去生发了一个愿。在那一生，他的名字是阿吉帝(Akitti)。他非常富裕，可是最后他舍弃了一切有情和非有情，出离世间。过后他进行了严厉艰难的修行。当时，诸天之王(沙伽天王)想了解为什么他在一个岛上进行那么严厉的修行，于是便化身为人，来到菩萨面前。经过一段长时间的交谈后，沙伽天王请菩萨发一个愿。菩萨说出了以下的话：

Bālaṃ na passe na suṇe, na ca bālena saṃvase;

²⁰ 《法句·第1偈》义注：《护眼长老事》(Cakkhupālattheravatthu)，其巴利原句：Pamattassa ca nāma cattāro apāyā sakagehasadisā。

Bālenallāpa sallāpaṃ, na kare na ca rocaye.

愿我不遇到愚人，愿我不听到愚人所说，

愿我不和愚人交往。

如果必须和愚人交谈，愿我不以和他交谈为乐，

愿我不随顺他的意见。²¹

可以说，遇到愚人是一件令人不快的事，但是，我们迟早都会遇到愚人或者和他交谈。有时，我们还乐于和愚人交谈，甚至是随顺愚人所说。这是很倒霉的。这种事情之所以发生在我们身上，是因为过去没有在生活中发相反的愿。所以，从今天开始，我们一定要发愿不遇到愚人，不和愚人交谈，不以和愚人交谈为乐，不随顺他的意见。

沙伽天王回应问道：“愚人对你做了什么事？为什么你发愿不遇到愚人？”菩萨回答说：

Anayaṃ nayati dummedho, adhurāyaṃ niyuñjati;
Dunnayo seyyaso hoti, sammā vutto pakuppati;
Vinayaṃ so na jānāti, sādhu tassa adassanaṃ.

愚人引导我们走向歧途；愚人从事不适当的行为；

愚人极度以作恶行为乐；愚人对所说善语极愤怒；

愚人不知戒，不见他真好。

由于愚人不知道德规范，所以他们不遵守社会的条例，也不持守出家人的戒律。

对于“愚人引导我们走向歧途”这句话，应该作进一步的探讨。这意味着，在这一生不要成为愚人，不要成为误导他

²¹ 《阿吉帝本生》(Akittijātakam) [Ja.XIII.480]

人的人。比方说，这世上有些人坚持着他们的上帝所告诉他们的：“如果不相信我，他们就是魔；你一定要替我把他们给杀掉。如果你这样做，你就会投生天堂。”这就是愚人在引导人们走向歧途。正如佛陀所说的：“一切伤害与危险皆由愚人引起，非由智者。”很多人也这样教导他们上帝所说的话：“我创造了所有这些动物给你们食用。这样做不是不善行。”有些甚至相信，为了得到食物而杀害动物是善行，因为可以让它们从畜生道中解放出来。这也是一种愚人引导他人走向歧途的方式。

有很多人声称是佛教导师，以他们的教法利益众生，可是事实上，他们却引导他人走向错误的修行道路而为众生带来伤害。举个例子来说：八支圣道是导向苦灭之道，任何想要究竟灭苦的人必须完整的修习八支圣道，这是唯一的道路。要成为普通的弟子、大弟子、上首弟子，都需要修习八支圣道。甚至是想成就佛果的人，需要以至少四个不可数与十万大劫时间圆满巴拉密，然后他们还是需要修习八支圣道，别无其他道路了。我们应当细心留意，修习八支圣道是指修习所有八个道支——正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念和正定。可是，现今有些在教导说不必培育正定这个道支。他们坚称，没有培育定力可以究竟灭苦，证悟涅槃。有些导师以这种方式引导佛教徒。可是，佛陀说：“诸比库，培育定力。具有定力者能如实知见四圣谛。”

说“不必有定力”是与佛陀的教法相对立的，这样的“导师”引导他人走向歧途。没有定力，趣向涅槃之道就成了“七支圣道”。教导他人修习七支圣道是愚人引导他人走向歧途的一个实例。

如果没有培育起定力，就不能证得正见。没有正见，就只剩下“六支圣道”。

如果认为培育定力是不必要的，就不会修习正念，结果只剩下“五支圣道”。

作为累积功德的善行，正思惟是指三种善思惟：出离思惟、无瞋思惟、无害思惟；²² 可是要在出世间的层次，即证悟道果的必要层次上将它培育起来，就需要修定。定本身是由正思惟所支持，正思惟也即是寻(vitakka)心所。²³ 寻只是将心投向所缘，可是在修定的同时培育寻，它就成了禅支。因此，如果一个人没有培育定力，他就不能进一步培育正思惟这个道支。在那种情况下，就剩下“四支圣道”而已。同样的，如果没有培育定力，也不能进一步培育起正精进，那就只是修习“三支圣道”了。

没有定力，就只剩下最后三个道支——正语、正业和正命，这些只是戒学，我们是不能纯粹持戒就得以证悟涅槃的。

因此，如果有人表示愿意教导我们而说：“不必培育定力。没有定力能如实知见诸法”，很清楚地，这样的导师并没有引导我们走向正道。所以，阿吉帝菩萨发下了这样的愿。

我们自己也曾经遇见愚人，听愚人所说，乐于和他交谈，

²² 《大四十经》(Mahācattārisakasuttaṃ) [MN.III.2.7(MN 117)]

²³ 《殊胜义(法集义注)·心生章·欲界善词句划分·法总说分·不论何法注》(内观研究所-179，巴利圣典协会版-134)：

“寻，作为禅支而言是寻；作为道支而言是正思惟。”

(Vitakko jhānaṅgāni patvā vitakko hotīti vutto, maggaṅgāni patvā sammāsāṅkappoti.)

诸佛所教之真谛

随顺他的意见。身为导师的我们必须确保不引导自己的弟子误入歧途。

谈了与愚人有关的愿之后，菩萨接着继续说出相对的愿：

Dhīraṃ passe suṇe dhīraṃ, dhīrena saha saṃvase;
Dhīrenallāpasallāpaṃ, taṃ kare tañca rocaṇe.

愿我遇到智者，愿我听闻智者，

愿我和智者交往。

愿我和智者交谈，喜悦智者的言谈，

愿我听随智者的指示。

不容易找到一位智者，也不容易得到听智者说话的机会。更甚者，只有佛陀是智者。除了佛陀之外，没有其他人是真正有智慧的；有智慧的导师们也只不过是佛陀的代表。如果佛陀没有建立僧团，我们现在也不能听到智者的言教。虽然，因为佛陀而导师们似乎看来有智慧，但其实他们并不是智者。除非导师们维护着佛陀的教法，依据佛陀所教的去教导他人，否则，他们就是愚人而非智者。想要成为智者而非愚人的导师，一定要维护着佛陀的教法；他们必须遵循佛陀的话，依据佛陀曾作的教导去教他们的弟子。

菩萨说出他有关智者的愿之后，沙伽天王问他：“智者做了什么事？为什么你希望见到智者呢？”菩萨回答：

Nayaṃ nayati medhāvī, adhurāyaṃ na yuñjati;
Sunayo seyyaso hoti, sammā vutto na kuppati;
Vinayaṃ so pajānāti, sādhu tena samāgamo.

智者引导我们趣向正道；智者不从事不当的行为；

智者极度以作善行为乐；智者对所说善语甚欢喜；

智者了知戒，亲近他真好。

敬奉可敬者

现在，我们将会谈《吉祥经》第一首偈诵里的第三个，也就是最后的吉祥事：敬奉(pūjā)可敬者(pūjanīyānaṃ)。

诸佛是最可敬者，因为他们没有瑕疵，具足一切德行，圆满，具有一切知智。其次是独觉佛和圣者。即便只是以一种俭朴的方式，或者只是以少许的供养敬奉他们，也能为个人带来长久的福利与快乐。花匠苏玛那(Sumana)和玛莉伽是其中的两个例子，为我们说明了如何以微小姿态敬奉和恭敬佛陀，即能带来广大利益。

一位名叫苏玛那的花匠，每天早上都必须供应茉莉花给王舍城的宾比萨拉(Bimbisāra，频婆娑罗)王。有一天，当他带着茉莉花去皇宫时，在路上他看到佛陀进入镇里托钵。佛陀庄严的色身被光环围绕着，当时也有许多比库随行。目睹佛陀辉煌灿烂的光彩，苏玛那生起一股很强的心愿要供养茉莉花给佛陀。在那里，就在当时，他作出决意：即便国王会把他驱逐出境或将他处死，当天他也不会把花献给国王。因此，他将那些茉莉花抛向佛陀的两旁、背后和头顶，让大量的茉莉花洒落在佛陀身上。

苏玛那抛到佛陀头顶上的花，形成了华盖悬挂在空中，其他抛到背后和两旁的花则形成花墙。这些花就保持着这种状态，随佛陀移动而移动，随佛陀停止而停止。佛陀就在华盖之下，被花墙围绕着，并且身上发出六色光芒的情景中，一直前进。有一大群人跟随着佛陀，当时王舍城里里外外的数千人民都从他们家中出来向佛陀礼敬，而苏玛那则全身遍满喜悦。

花匠苏玛那的妻子去到国王面前说，当天她丈夫没有供

应花给国王，与她无关。国王本身是一位入流者，对于苏玛那献花供养佛陀一事感到甚为欢喜。他出来看那伟大的奇观，并向佛陀礼敬。国王也趁机供养钵食给佛陀及其弟子们。用完钵食后，佛陀回去寺院，国王就跟着佛陀走了一段路。回到皇宫之后，宾比萨拉王派人去召唤苏玛那，并且送给他八头大象、八匹马、八个男奴、八个女奴、八套华丽首饰、八千钱币、八个少女和让他挑选八个村落。

回到寺院后，当佛陀进入香孤邸(*Gandhakuṭi*)时，那些花都自行掉落。阿难尊者请问佛陀，苏玛那当天所作善行会带来什么利益。佛陀回答说，由于苏玛那不顾自身性命地供养佛陀，在接下来的十万大劫，他将不会堕入四恶道，最后会成为独觉佛。当晚，佛陀开示完毕后，佛陀诵出以下偈诵：²⁴

若作业后不追悔，满心欢喜且愉悦，
欣然受用其果报，所作彼业为善行。

苏玛那的例子告诉我们，即使只是以俭朴的方式敬奉佛陀，也能为我们带来往后长远的福利与快乐。

我们将会谈另一个与玛莉咖有关的例子。²⁵玛莉咖皇后原来是一位贫穷的卖花女。有一天她带着一些准备食用的米粥去到一座花园。在那里，她看见佛陀在托钵。她生起极大信心，很自然就满心喜悦的将全部米粥倒入佛陀的钵中，之后再向佛陀礼敬。过后，佛陀现出微笑并且告诉阿难尊者，由于玛莉咖

²⁴ 《法句·第68偈》：

Tañca kammaṃ kataṃ sādhu, yaṃ katvā nānutappati;
Yassa patīto sumano, vipākaṃ paṭisevati.

²⁵ 《米粥食团本生》(*Kummāsapiṇḍijātakaṃ*) [Ja.VII.2.415]的义注

的供养，她当天就会成为巴谢那地王的皇后。

巴谢那地王与未生怨王进行一场战争后，骑着马回到沙瓦提城。由于他战败而归，因此很不高兴。另一方面，由于供养所生的喜悦，玛莉伽当时就在花园里唱歌。巴谢那地王听到她的歌声，就去接近她。和她交谈后，发现她还未婚。他们相处了一阵子，她令国王得到身心的纾解。之后，国王得到她父母的同意后，便迎娶她，就在当天把她立为皇后。玛莉伽满心欢喜的供养及对佛陀的礼敬，成了现生受业，即她所作善业的果报马上于当生成熟。

这些例子显示了，即使只是以一种俭朴的方式敬奉诸佛，也会为我们带来长久的福利与快乐。应该以同样方式理解敬奉独觉佛和圣弟子所得的福利与快乐。比起供养财物给可敬奉者更有利益的是，透过修习佛法给予他们真正的敬奉。因此，在家人行三皈依和持戒——平日持五戒，布萨日持八戒——是对佛陀真正的敬奉。出家人圆满四种遍净戒，即巴帝摩卡律仪戒、根律仪戒、活命遍净戒和资具依止戒，就是真正的敬奉佛陀。

正如佛陀在古西那拉(Kusināra, 拘尸那罗)入般涅槃前对阿难尊者说的：²⁶

“阿难，沙喇双树已在非时满开鲜花，缤纷散落在如来身上，撒满和覆盖如来色身以敬奉如来。天界的曼陀罗花从虚空落下，天界的檀香粉末从虚空落下，撒满和覆盖如来色身以敬奉如来。天乐和歌声从虚空传来以敬奉如来。但甚至是如此，还不是对如来的恭敬、敬重、尊敬、敬奉和崇敬。

²⁶ 《大般涅槃经》(Mahāparinibbānasuttam) [DN.II.3(DN 16)]

诸佛所教之真谛

其实，阿难，若比丘、比丘尼、近事男、近事女能以法随法行道，正当行道，随法行而住，即是最上的敬奉来恭敬、敬重、尊敬、敬奉和崇敬如来。因此，你们应当如此训练自己：‘我们将以法随法行道，正当行道，随法行而住。’

因此，我们给予佛陀最高的敬奉，就是精进和正确地依佛陀教导而修习佛法，依据法与律过梵行生活。我们可以按同样的方式去理解应该如何正确地敬奉独觉佛和圣弟子。

此外，对于在家人而言，弟妹应该敬奉他们的兄姐，孩子应该敬奉他们的父母。所有这些敬奉行为会带来善果报，其中包括长寿和其他利益，所以它们是吉祥的。同样的，佛陀讲解了“尊敬父母，沙门和婆罗门，以及族长”将会带来“长寿和相貌庄严”。²⁷

总结这偈诵中所教的三种吉祥：不亲近愚人，应亲近智者，敬奉可敬者，此为最吉祥。

这就是一些例子说明，佛陀如何运用世俗谛名相来教导我们，如何向只是运用世俗名相和只是了解世俗谛的人们说法。愚人、智者和可敬者都是世俗谛。佛陀运用世俗名相教导住在俗世的人，跟他们解释要如何生活，如何提升他们自己，如何善巧地行进于生死轮回中而不是漫无目的地在那里徘徊。

居住适宜处

在第一首偈诵之后，佛陀诵出《吉祥经》以下的偈诵：

Patirūpadesavāso ca, pubbe ca katapuññatā;
Attasammāpaṇidhi ca, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

²⁷ 《转轮王经》(Cakkavattisuttam) [DN.III.3(DN 26)]

居住适宜处，往昔曾修福，
自立正志愿，此为最吉祥。

义注解释了偈诵的含义²⁸：“适宜处”是指可以见到四众，即比库、比库尼、近事男和近事女之踪迹的地方。换言之，该处有维护佛陀教法的人，在那里可以行布施和做各种福业事。导师的九分教(*navāṅgaṃ satthu sāsanaṃ*)²⁹也在那里照耀和兴盛蓬勃。该处可以让善人有机会造善业，如布施、持戒、禅修、修习止观以证得九种出世间法。这是我们应该居住的地方，这就称为适宜处。

如果我们还住在没有比库、比库尼、近事男、近事女的地方，我们需要设法改变，让自己居住处有这些人的踪迹，一定要可以找到对佛法僧具备信心，能够护持佛陀教法的人。唯有如此，它才能成为适宜处。否则，我们将没有机会听闻佛法，就有如住在荒野一样。

四众是世俗谛。假如住在有这些人的踪迹的地方，你就很有福报。如果能住在可以有机会行布施、持戒和听闻佛陀真正教法的适宜处，你也是福报很好。在这样的地方，我们有机

²⁸ 义注原句：patirūpadesavāso nāma yattha catasso parisā vicaranti, dānādīni puññakiriyavattḥūni vattanti, navaṅgaṃ satthu sāsanaṃ dibbati, tattha nivāso sattānaṃ puññakiriyāya paccayattā maṅgalanti vuccati.

²⁹ 导师的九分教是：契经(*suttaṃ*)、应诵(*geyyaṃ*)、记说(*veyyākaraṇaṃ*，解说)、偈诵(*gāthāṃ*)、自说(*udānaṃ*)、如是语(*itivuttakaṃ*)、本生(*jātakāṃ*)、未曾有法(*abbhutaḍḍhammaṃ*)和智解(*vedallaṃ*，问答)。这是早期把佛陀的一代教法分成九类的其中一种分类法，目前以五部分类的方式取而代之。其中可参考《第二云经》(*Dutiyaṅgaḷāhakaṃ*) [AN.IV.3.1.2(AN 4.102)]。

会听闻佛法，听闻佛陀曾经教导的世俗谛和究竟谛。

九种出世间法是四种道智、四种果智以及涅槃。如果没有人可以教导趣向涅槃之道，这九种出世间法就不会存在。无论在哪里，如果导师们没有教导佛陀的教法，不可能有任何人证得四道与四果。甚至是在一个佛陀教法兴盛蓬勃的地方，也有很多导师在教导不同的修行方法。所以，大家要谨慎，不是所有所谓的“教法”都是正确的。询问和检查某个教法是否真的是佛陀的真正教法，是每位行者个人的责任。

辨认真确和错误的教法

佛陀证入般涅槃之前，弟子们请示佛陀该如何辨认真确和错误的教法。佛陀这样讲解：“假设，有一位比库在说法，然后说：‘我教导你们的法，是我亲自从佛陀那里听闻而来’。纵然他这样说，请不要急着接受他所说，也不要急着舍弃它。把他的教法与我在经、律和阿毗达摩中的教法相比较。唯有当你见到那是依据我曾经教导的，你应该接受他的教导。如果那不是依据我曾经教导的，请舍弃它。”³⁰因此，我们需要检查到底一位导师对我们所说的是不是正法。这是个人的责任。

在佛陀所举的例子中，一位比库在说“我教导你们的法，是我亲自从佛陀那里听闻而来”。如果他说的是事实，那么那位比库就是亲自遇见佛陀的人。然而，佛陀却说，即使在这种情况下，也不要立刻接受他的话。现今没有人能声称曾经遇见佛陀，所以，如果有人不以恭敬心教导佛法，这样的导师

³⁰ 《大般涅槃经》(Mahāparinibbānasuttaṃ) [DN.II.3(DN 16)]

也许会以错误方式引导他人。

我们一定要尊重法，一定要尊重佛陀，也一定要尊重我们自己。如果我们不尊重自己，就会随心所欲去做事。我们一定要自量。趣向涅槃之道的教法出现，是由于一切知佛陀的出现，我们是没有任何知智的，所以不能只是随心所欲的去说法。如果我们不教导一切知者的教法，那就不是在饶益自己和他人，反而是在摧毁自他。因此，要把这个忠告永远铭记在心。

许多导师在没有怀着恶意的情形下，教导佛法时不臻圆满，或者说，他们在某些方面的教导不正确。换言之，有许多导师没有教导佛陀传授给我们的完美无暇之法。我们应该考虑到，这些导师是根据自身有限的的能力在教导，而且他们也许甚至没有觉察到自己所教的并不符合佛陀所教的。

无论如何，我们也许还是能够从这些导师身上学到一些东西。我们应该学习，可是，我们一定也得懂得分辨是否要继续在他们的指导下学习教理和修行。虽然他们不能依据佛陀教法去教导，而且是根据他们有限的理解能力讲解和诠释佛陀的言教，他们还是提供了我们禅修的机会。假如没有恶意，他们就没有作下任何不善行。主要考量的是，如果追随着他们，我们就不能达到目标；他们只能带我们沿此道而行，仅此而已。我们之所以被接引到这些导师跟前，也许是因为他们的名声。因为他们受到大众包括出家人的敬仰，所以我们跟他们学习。因为他们，我们对禅修产生兴趣而开始修行。因为有了这个机会，过后获得了另一个机会时，我们就可以和前者相比较。最终我们发现到，自己过去所学所修的，是以导师的传统而不是佛陀的教法为依据。无论如何，回想自己因为以前的导师使我们对禅修产生兴趣，我们还是应该感恩的。

我曾经在生活中经历这些事情。当我是在家人时，我也曾经练习禅修。那时，我以为所有的比丘都在教导佛陀所教的法，所以我相信他们。作为在家人，我们想要的是成功、富裕和显要的地位，我们的目标是欲乐目标，求法只不过是短暂的追求，并不是优先考虑的事。我们没有办法区别何谓正确和错误，只是在有限的境况下学习导师所教的。因此，我不知道自己所修的是正确还是错误。当心中生起悚惧感时，我才决定选择过出家生活。那时，我出家的目的是要究竟灭苦。于是，我的目标完全改变了。我不再想要寻找得到名利的方法；反之，我的目标是寻找解脱的道路。因此，我必须了解什么是佛陀真正的教导。在那时，我才有机会研究佛陀的教法，因此可以把它们和之前所修的作出比较。最后我了解到什么是正确，什么是错误的。我很幸运。

如果不在僧团之中，不容易了解正确和错误教法以及正确和错误修行的微细差异。只有当我们进入僧团，才能够更深入了解佛法。因此，我的劝告是，深入学习佛陀教法，为你自己负起责任。你应该为自己的善益负起责任。

在很大程度上，我们受到自己出生环境的影响。如果生在美国，我可能会是基督教徒；如果生在伊拉克，我也许就会是回教徒；如果生在台湾，我几乎能肯定会是一位北传比丘。由于生在缅甸，我成为一位上座部佛教的比丘。这是我们需要了解的一点，不必去抱怨自己出生的环境。长大以后，我们就有足够的智力，凭着自己的努力去了解什么是真理。这是我们的责任。

我有许多弟子来自许多不同的国家，美国、德国、加拿大、日本。他们有些是在身为基督教徒的背景下长大，因为他

们出生在基督教徒的环境。可是成年以后，他们有了思想的自由，凭着自身的才智，他们去学习这样或那样的。最后，在佛陀的教法中，他们找到自己的理想，因而选择了自己的道路。因此，重要的是，不要跟随传统，而是跟随佛陀真正的教法。事实就是如此。

依法不依人

在佛陀给予弟子们忠告的例子中，那位自称教导“法”的是一位比丘，同时也自称曾经从佛陀口中听受教导。然而，作为实相的体现或源头，人和法本身是有差别的。这两者之中，佛陀更重视法。可是，在实际情况下，人们一般上比较重视人。如果听到如此这般的一位导师很出名，他们便去亲近那个人。他们被那名望和声誉所吸引，在他们眼中，那就是好的。这是他们了解的层面；就大多数人而言，这是世界的趋势。但在另一方面，我们必须让自己有所提升。

形成这种局面的原因是，人们在开始时并不知道法，也没有见到法；他们首先见到的是人。如果一位导师有名望，有很多同伴和追随者，人们也想追随他们。这是普遍发生的现象。假如我们所亲近的导师，很有名望也有很多追随者，固然相当合情理也是好的，但是，我们必须以尊重的态度去观察和了解，到底这位导师的教导是否以佛陀教法为依据。如果是符合佛陀教法的，那么是的，我们一定要遵循——但即便如此，我们所遵循的应该不是人而是法。如果遇到与佛陀教法有冲突的，我们一定要坦然的承认这个事实。我们一定要勇敢地接受法，也一定要勇敢地舍弃非法。这是佛陀的忠告。

然而，我们需要有正确的心态。我们从小就有很多老师，

诸佛所教之真谛

他们教了我们很多善法。他们教我们如何行布施、持戒和禅修，他们曾经给我们灌输了许多善法。可是无论如何，解脱是一条趣向涅槃之道，这并不是每个人都能教的。有些导师强调佛陀教法中的教理(pariyatti)知识，所以他们从教理中获得了大量的知识，可是却对实际修行没有太多认识。若我们向这些导师学习，他们可能就根据本身的理解能力去讲解；这是无可厚非的，我们没有理由纯粹因为他们不一定有足够善巧而批评他们。当发现有必要在这种情况下“舍弃非法”时，不应该怀着瞋怒之心，只是抱着如理作意的态度去处理。这是重要的。由于他们所拥有的一切良善素质，我们应该亲近他们，可是，对于他们无能为力的一面，我们也应该懂得撤退。唯有如此做，才会有正面的思惟和正确的心态，既不伤害自己，也不伤害他人。

有关这点，我们应该学习沙利子(Sāriputta，舍利弗)尊者和马哈摩嘎喇那(Mahāmoggallāna，目犍连)尊者的榜样。这两位尊者都不是以佛陀为他们的启蒙老师，他们首先是跟一位著名的导师修行，可是在听闻到佛陀的教法时，他们成了圣者。他们很正确地抱着以下的想法：“我们感恩自己的导师。我们一定要执行善友应执行的义务。”我们都一定要成为自己的父母亲、兄弟姐妹、跟随者以及导师们的善友。

当沙利子尊者和马哈摩嘎喇那尊者决定要在佛陀座下修行时，他们想起之前的导师，山吒亚悲喇他子(Saṅjaya Belatthiputta)，因而商议：“我们的导师很有智慧，我们应该让他认识佛陀的正法。”之后他们便来到前任导师面前说：“导师，一切知佛陀已经出世，他正在演说正法，很多人在他引导下获得了证悟。导师，您也应该亲近他，在他座下修行。”

可是，山吒亚悲喇他子却回答：“所有智者会去亲近佛陀，愚人将会来我这里。不必担心。”他们就此完成了身为弟子的义务。我们一定要做我们所需要的；最后是由我们的师长和父母来决定，我们无法干预了。我们所需要的，是成为他们，也成为所有与我们相遇的人的善友。

在这世间，愚人的数量是超过智者的；因此，山吒亚悲喇他子说：“你们不必担心。世界上有很多愚人，他们会来我这里。”在此能清楚看到，有时要放弃对不是很有价值的事物的执着，也非常困难；是因为我们的烦恼，由烦恼引起的好恶对我们起着极大的影响。

很幸运的，从小我就是一位很好的观察者。当遇到和我同龄以及年龄比我大很多的人时，我发现，不是所有老年人都是有智慧或通情达理的。我也发现，即使是少年人，尽管年纪小小，有时也很有智慧和通情达理。最后我了解到，智慧并不取决于年龄。因此，我从来无法纯粹因为一个人的年尊辈长或名声远播就生起信心；反之，我需要花一些时间去评估那个人。所以，我是幸运的。如果你想要，你也可以这么做。

因此，我的劝告是：依靠法，不要依靠人。无论导师是谁，也不要依靠导师而是依靠法。法是可靠的，但人会改变；法从来不会改变。一个人可以毒害他人，可是法绝对不会毒害任何人。所以，依法不要依人。如果你遇到一位教授法的人，你暂时可以依靠他，这是最好的。可是，如果你看到那个人改变了，你就需要小心；你需要成为好的观察者。法和人需要区分开来。

往昔曾修福

我们正在引述的偈诵其中有一句“往昔曾修福”，义注中解释了它的意思：“‘往昔曾修福’是指曾经在过去生对诸佛、诸独觉佛或诸漏尽者行善业。这也是一种吉祥 (Pubbe katapuññatā nāma atītajātiyaṃ buddhapacceka buddhakhīṇāsava ārabha upacitakusalatā, sāpi maṅgalaṃ)。”我们之所以对佛法僧有信心，是由于曾经累积了与诸佛、诸独觉佛和诸佛弟子相关的善业。基于这样的原因，我们在今生对佛法僧有信心。我们的信心是与过去累积的善业有关；没有这种过去业的支助，不可能有如此的信心。因为在过去曾经累积善业，我们便有机会投生在相信佛法僧的母亲胎中。也因为这样的原因，我们有机会投生到佛陀教法存在的地方。就是如此，我们成为对佛法僧有信心的人。我们对三宝的信心是与“往昔曾修福”有关。

我们每个人肯定都想遇到忠心的人，忠心的朋友，想要有这样的人出现在我们的生命中。在寻找这样的一个人时，往往我们会向外寻找。我们寻找自身以外的另一个人，可是，连我们本身也很难说是对自己忠心的人。如果我们甚至不能对自己忠心，期望另一个人要对我们忠心，是不合情理的。

无论如何，有一样东西——不是人，而是某个像人一样的——对我们真的是永远忠心，那就是我们的业。我们的业很忠心。如果你曾经累积善业，它很忠心；如果你曾经累积恶业，它也很忠心。它们绝对不会产生不相称或不可靠的果报。善业永远产生善果报，恶业永远产生恶果报，它们在产生个别果报时，是永远忠心的。在继续踏上你的生命旅程时，请仔细考量到底自己想和忠心的善业还是忠心的恶业在一起，选择就在于

你自己。

业很忠心。如果你受到很多人的称赞，请乐于接受它。你的忠心朋友——业，正在产生它的果报。如果你被很多人批评或指责，请乐于接受它，因为这也是你的忠心朋友在产生它的果报，没有其他人在造作。你的业忠心耿耿。

我们在过去曾经累积的业，就是如此地引导着我们去决定要走向哪一条道路。再想一想我那些来自很多不同国家的许多弟子：他们的业导致他们投生到没有佛陀教法的地方，可是他们在过去生曾经累积与佛陀教法相关的善业，所以在成年后，他们饥渴于法、渴望于法。这是他们的业，他们的忠心朋友所带来的。也因此他们无法住在自己出生的地方，业驱使他们前往能找到佛陀教法的地方。所以，业真的是忠心耿耿。

如果一个人喜爱闻法，那是因为“往昔曾修福”，这个人有这种业的支助。佛陀说，如果我们看到某种成果，主要的因来自过去，现在的因只是助缘。

想一想，其实世界上有很多人都想致富。有很多人期望得到财富并因此而付出很多努力，但并不是全部都成了富人。假设有两个人处于类似的情况，两者都因为想成为富人而做一些事情。第一位作出很多努力以朝向那个目标，但是第二位付出更多；结果第一位成为富人，第二位却失败了。原因是，如果欠缺或没有足够的主因，也就是过去业(比如布施)，无论现在付出多少努力，也不可能变得富裕。需要有来自过去的主因。可是，即便有足够的过去因，假如我们现在没有付出努力，就没有现在缘的支助，那也是不能实现目标。一定要有过去的主因和现在的助缘。

禅修也是依循同样的原则。有些人在短时间内能培育起定力，而其他则不能，纵然他们付出了很多的精进力。他们都在努力，然而，因为与禅修有关的过去业薄弱，有些人也许不能很快见到成果，亦或完全见不到成果。由此可知，证得禅那与我们过去累积的业有很大关系，虽然我们还是需要现在的助缘。即便我们累积了足够的过去业，甚至曾经在过去修习禅那，如果现在没有修行也是不可能证得禅那。因此，过去的主因和现在的助缘一定要结合，唯有如此才见到我们想见到的成果。所以佛陀说，过去的业是主因，现在的努力是助缘。

挖掘水井的譬喻

根据我的教禅经验，修禅培育定力犹如挖掘一口水井。如果你在离开河流或大海很远的地方挖掘水井，你就必须挖得很深；可是如果你在河流附近挖井，很快就会有水涌上来。在接近的过去世就已经成就止禅业处的禅修者，当他们在禅修时，就像是在河流附近挖掘水井一样，成果会很快到来。如果止禅上的成就是发生在比较遥远的过去，例如过去第四世或第五世，那么他们是曾经修得很好但又不是那么接近现在世，所以他们需要付出多一点时间。

因此，还没有见到预期成果的人，不应该作出错误判断而下定论说自己没有足够的巴拉密。如果你感觉自己的禅修进度不能如你所愿，可能你只是曾经在比较遥远的过去世修行，所以就只需要挖深一点而已。这是很实际的评估方式。我有一些弟子只在短时间内就能成就他们的业处，有些在几天内成就，其他的在一个月內，还有一些在两个月內，也有一些用了一年时间，其他的甚至花了四年时间。他们都有很强的决意，

我尊重他们。我从不挑剔弟子们的过失，无论他们付出多少努力，我都给予他们扶助，因为我们需要忍耐直至时机成熟为止。因此，请提起正念，下定决心继续踏上旅程——我们最重要的旅程，法的旅程。

如果从今生的角度看自己的过去世，那是我们的过去。如果从来世的角度看今生，那么今生将成为我们的过去世。因此，今生我们一定要更多的从事善行，这就成为来世的“往昔曾修福”了。今生是我们真正可以做到一些事情的生命期。如果你还没有透过定力辨识过去世，你无法知道自己的过去，但是你肯定是能在今生做一些事的，所以当下就竭尽你所能去努力吧。

筹办禅修营不是一件容易的事，所以筹办单位有机会累积很多善业，法工们也得到很好的机会累积善业。为了想要禅修的学员的利益着想，他们进行筹备，给予协助，也做了很多护持工作。如果我们从未来的角度看现在，我们就看到自己目前所做的一切——我们正在累积善业，那就是“往昔曾修福”了。请对此心生欢喜。

自立正志愿

在我们引述的偈诵中所提的最后一个最高吉祥——“自立正志愿” (attasammāpaṇidhi)，也是非常重要的因素。义注³¹中解释，之前没有戒行的人，透过开始建立戒行而现在能提升

³¹ 义注原句：Attasammāpaṇidhi nāma idhekacco attānaṃ dussīlaṃ sīle patiṭṭhāpeti, assaddhaṃ saddhāsampadāya patiṭṭhāpeti, macchariṃ cāgasampadāya patiṭṭhāpeti. Ayaṃ vuccati “attasammāpaṇidhī”ti, eso ca maṅgalaṃ.

自己。换句话说，那些在过去没有持戒的人，开始持戒。那些对佛法僧和业及其果报没有信心的人，开始设法培育起这样的信心；那些吝啬的人，开始能施舍。这是将自己建立在正确志愿上的方式。

这种行为上的改变是与“往昔曾修福”有关。如果我们将自己建立在正确的志愿上，我们就有机会作更多善行。如果我们有机会累积越来越多善业，就仿佛是和我们的忠心朋友——不是忠心的坏人，而是忠心的好朋友——约定在未来相遇。如果没有将自己建立在正确的志愿上，一个人就会造下很多不善行，把它们堆积起来后，未来就会有坏的忠心朋友了。愿你能够跟好的、善的忠心朋友在一起，继续踏上你未来的旅程！

永无休止的欲乐追求

我们回到世俗谛的课题。很多人没有见到五欲享受的过患与危险，反之，他们见到的是五欲享受的快乐，所以他们一生又一生、永无休止地游荡在生死轮回中。这是佛陀之所以教导世俗谛的原因，了解这一点对我们有很大的帮助。对于这些人，是有必要运用世俗谛跟他们讲解如何生活，如何谋生，以及如何让他们自己走向正确的方向。

非常少数人能觉察到欲乐的过患与危险。相反的，世人不断在追求五欲，只因为见到它所带来的快乐。甚至佛陀本身也观察到，并不是五欲中没有快乐，的确是有的，所以人们才会去追求五欲。³²

³² 《第二乐味经》(Dutiyaassādasuttaṃ) [AN.III.3.1.3(AN 3.106)]

世间各种欲乐正在吸引我们的心，我们非常享受五欲的快乐。如果佛陀没有出世，我们将只有追逐五欲享受，对道德规范没有丝毫的顾念。我们也就永无休止、毫不自制地追求欲乐。然而，当佛陀出世时，他阐述了何谓善和善果报，何谓不善和不善果报。因为佛陀的出世，我们才知道有人类、天人和梵天人，有人类居住的生存地、天人居住的生存地、梵天人居住的生存地，也有地狱众生居住的地狱。因为佛陀的出世，我们有机会知道四恶道的存在。

四恶道其中一道是畜生道。当然，即便佛陀没有出世，人们肯定也意识到动物的存在，因为在我们周遭就见到很多动物，可是我们不会知道它们和我们之间的关系。至今，有很多人甚至抱持着错误的知见，他们认为动物是为我们而创造，供我们食用的。由于佛陀的出世，我们可以在这方面获得正确的知见。动物是我们本身生命的一部分。假如你能辨识你的过去世，最终你会知道，自己曾经很不幸地在某些过去世投生为动物，因为你在整个生死轮回中曾经投生到许多不同的生命界。

³³ 除了梵天界的净居天³⁴，没有任何的生命界是我们在过去

³³ 《为数三十经》(Timsamattasuttaṃ) [SN.II.4.2.3(SN 15.13)]:

“诸比丘，长久以来，你们曾经出生为牛，当作为牛……水牛……绵羊……山羊……鹿……鸡……猪之时，你们被截断头颅所流的血，比四大海洋里的水还要多。”

(Dīgharattaṃ vo, bhikkhave, gunnaṃ satthaṃ gobhūtā- naṃ... mahimsānaṃ satthaṃ mahimsabhūtānaṃ... urabbhānaṃ satthaṃ urabbhabhūtānaṃ... ajānaṃ satthaṃ ajabhūtānaṃ... migānaṃ satthaṃ migabhūtānaṃ... kukkuṭānaṃ satthaṃ kukkuṭabhūtānaṃ... sūkarānaṃ satthaṃ sūkarabhūtānaṃ... sīsacchinnānaṃ lohitāṃ passannaṃ paggharitaṃ, na tveva catūsu mahāsamuddesu udakam.)

³⁴ 净居天(Suddhāvāsā)是第四禅天的五个最高梵天界。只有三果和阿拉

不曾投生的。唯有佛陀，由于他的出世，能让我们醒悟到这方面的真相。如果佛陀没有出世，我们将是彻底、完全的盲目，因为佛陀曾说：“此世界盲瞑。”³⁵

我其中一位弟子能够很深入地辨识他的过去世。当他最后知悉自己的过去世时，他感到非常遗憾，因为他曾经侵犯一位戒行很清净的女子。当那个不善业在他临终时刻成熟，一股很猛烈的火出现在心中时，他就直接堕入地狱了。由此可知，是有地狱的，也有堕入地狱之因，例如邪淫。无论如何，唯有当佛陀出世时，我们才能了解业及其果报。

生活的艺术

有些人抱持这样一种见解：我们的寿命只不过是摇篮与坟墓之间的时间。他们说，一切以死亡告终，所以，在生与死之间应该随心所欲地尽情享受。很多人持有这种恐怖的见解。恰恰相反，生活其实是一门艺术。

正是因为佛陀的教法，我们才了解如何生活，即便如此，我们也只能片面或某种程度上了解如何生活。如果佛陀没有出世，我们根本不会真正知道如何正确地过活，那将会是一个以盲引盲的世界。如果佛陀没有出世，我们也会对业的运作盲目

汉圣者才会居住在这里。在别处成就第三道果的圣者会投生到这里。之后，除了净居天之外，他们不会再投生到其他生存地，直至证得阿拉汉果为止。

³⁵ 《法句·第 174 偈》：

此世界盲瞑，能得见者少。如鸟脱罗网，鲜有升天者。

(*Andhabhūto ayam loke, tanukettha vipassati;*

Sakuṇo jālamuttova, appo saggāya gacchati.)

无知。我们成为自己受苦之因，只因为我们的盲目——对真谛的盲目。生活其实是一门艺术，但唯有应用从佛陀教法中所得的知识，我们的生活才能成为一门艺术。在认识佛法后，我们调整自己的生活方式，我们巧妙地调节自己的生活方式，我们尝试活出一门艺术，我们尝试让生活成为一门艺术。

我们之所以能获得这样的智慧，是因为听闻了佛陀的教法，这是以我们能理解的世俗谛所流传下来的教法。世俗谛教导我们如何生活；世俗谛教导我们如何提升；世俗谛教导我们如何为死亡作准备；世俗谛教导我们如何展望美好的未来世，以及如何不做令我们在四恶道受苦的事情；世俗谛教导我们如何和谐共住；世俗谛教导我们如何发展一个国家以及如何互相尊重。世俗谛教导我们什么是每一个人的责任。世俗谛是多么的重要！

世界上各个宗教运用的只是一种真谛——世俗谛，但这并不意味着他们了解真谛。他们运用世俗名相给他们的跟随者传达信息和教法。即使是那样，他们教导的世俗谛也未达到佛陀所教导的世俗谛层次。他们使用世俗名相在他们的教法中，混杂着善与不善在其中。因此，他们的教法不圆满，因为他们不能见到超越肉眼范围以外的现象，他们的教法只限于他们能看见和能想象的。由于没有能力超越这些极限以及缺乏究竟谛的真实智慧，世上的宗教导师是盲目的，他们反倒误导了他们的跟随者。这是非常危险的。

然而，佛陀的教法之所以圆满，正是因为佛陀有究竟谛的智慧——超越肉眼所见的智慧，超越凡夫之见的智慧，非常深细的智慧。究竟谛的智慧使佛陀的教法圆满，没有瑕疵，无懈可击。佛陀的教法是初善、中善、后善的。因此，我们非常

诸佛所教之真谛

有福报，也应该付出一切努力去维护佛陀的教法。我们应该只把原来传递给我们的这个教法再传递给别人，这是我们所有人应有的责任。我们一定要携手合作一起完成这项责任。

究竟諦

给寻求出离欲乐过患与危险的人

对于还不想究竟灭苦，又想尽量在生活上远离痛苦的人，世俗谛层次的佛陀教法对他们很有帮助。因为他们还见到五欲享受的快乐，想继续流转在生死轮回中；但他们仍然可以从佛陀教导的世俗谛中，获得甚深的利益。

无论如何，还是有些人是真心诚意想究竟灭苦的，因为他们见到大多数人见不到的欲乐危险。世俗谛对于这些人来说并不足够。任何真正见到欲乐过患与危险的人会直接离家、出家。不能出离在家生活的原因，无非就是没有意识到欲乐所潜藏的危险。我们的菩萨在二十九岁出家，当时他之所以离开皇宫，是因为见到欲乐享受所潜藏的过患与危险，虽然自小他就已经生活在极致的欲乐享受中。现今可获得的欲乐，无法和菩萨那时所享受的相比。可是，他去往那最后一生是注定成就佛果的，因此，当时机成熟时，他没有办法再留在皇宫，所以最后他出家了。唯有当我们见到欲乐所潜藏的危险与过患时，才会有出家的推动力。

沙利子尊者和马哈摩嘎喇那尊者在年轻时出家，也是同样的情况。年少时，他们都在享受和追求五欲，因为见到五欲享受的快乐。可是，后来他们见到了欲乐所潜藏的过患与危险，所以决定出家。就是这样，当人们见到欲乐享受所潜藏的过患与危险时，就会竭力寻求脱离这种危险的方法。

尽管如此，如果佛陀没有出现在世间，脱离这种危险的方法将不会出现。佛陀教导了究竟谛，令人们脱离这种危险。还见到五欲享受之乐的人，必须按照他们透过听闻世俗谛所得到的知识去修习和实践；可是，见到欲乐过患与危险的人，会怀着远离

一切苦的善欲，致力于证得解脱。为了超脱这一切危险，他们将会寻求脱离的方法，也就是透过听闻究竟谛让他们能够跟着修行。最后，他们将会知道和见到出离一切苦的道路。为了这个原因，佛陀教导了第二种真谛——究竟谛。

四种究竟法

有四种究竟谛或究竟法——心(citta)、心所(cetasika)、色(rūpa)和涅槃(nibbāna)。心不会单独生起，它是与相应的心所共同生起。例如，当一个人带着喜悦和智慧听闻佛法开示时，善的名法(精神现象)会生起。在这情况中，总共有三十四个名法³⁶，因为心与三十三个相应心所共同生起。当在听法时，这些心与其相应心所非常非常快速地生起。它们重复不断生起的力量非常强大，如果这个业在一个人临终时出现，这个人肯定会投生天界或人界。

闻法时没有愉悦感受，生起的名法将会是三十三个，因为缺少了喜(pīti)心所。如果听法时不能理解，那时就没有慧根心所，心所的数量将会是三十二个。就这样，名法的数量会根据一个人在累积某些业时所生起的心理状态而有所不同。如果他那时的心了解和相信业果法则，那么他的心就与智慧相应；如果是欢喜的，心就与喜相应。慧根与喜两者都生起时，总共会有三十四个名法。这种与智相应的名法，比起与智不相应的名法来得殊

³⁶ (译注) 三十四个名法分别是：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、身轻安、心轻安、身轻快性、心轻快性、身柔软性、心柔软性、身适业性、心适业性、身练达性、心练达性、身正直性、心正直性、慧根。

胜，尤其是从所产生的果报而言。

心不能单独生起，它与相应心所共同生起。名法是依靠它的依处而生起——眼识依靠眼依处，耳识依靠耳依处，等等。名法能够缘取所缘，它倾向于识知它的所缘。可是，色法却没有这种能力，它不能缘取任何所缘。只有名法可以缘取所缘并倾向于识知该所缘。

假如一位禅修者在一间很安静的房间里禅修，过后有人来敲房门，耳识即会生起，因为耳识是名法，它倾向于缘取它的所缘；这是心的本质。如果禅修者嗅到房间里的香或是花的香味，鼻识会生起。这也是心的本质：它倾向于缘取它个别的所缘。当一个人坐下来吃东西，把食物放进嘴巴时，他会品尝到食物的味道，因为舌识生起并倾向于它的所缘。这是名法的本质。然后，当他在想：“这个好吃”“那个很甜”“这个很酸”“这个食物的味道比那个好”，所有这些评价都是由心而生。而色法不能做这些事情。

我们人类有五蕴，在此处，名法是依靠色法而生起的。天人也有五蕴，所以他们的名法也是依靠色法而生起。动物的名法依靠它们的色法而生起，因为它们也有五取蕴。对于地狱众生和色界梵天人同是如此。对于一切拥有五蕴的有情，名法是依靠色法而生起的。可是，无色界梵天人只有四种名蕴，所以他们名法的生起并不依靠色法。他们的名法可以在没有色法作为依处的情况下生起。除了佛陀，这位可以见到超越肉眼范围以外之现象的圣者，没有人能够见到这一切。

究竟谛甚深而普遍

无论如何，如果佛陀没有出世，是没有可能了知如此深奥之法的。这不是世俗谛而是究竟谛的范畴。听闻此法是难得的机会，因为一位佛陀能出现在这世间是非常稀有的，听闻佛法和修习佛法也同样稀有难得，更加稀有难得的是洞见法的机会。现在我们有这个机会闻法和修行，因为我们已经生而为人，同时佛陀的教法也正在兴盛蓬勃。我们尤其幸运的是遇到了帕奥西亚多(Pa-Auk Sayadaw)，他将整个生命奉献出来，让这个深邃之道再度出现。很多人不懂得如何依据佛陀的教法教导众生，它几乎消失了。当代的导师们，绝大部分已经创出新的教法和新的传承，因为原始之道极其深邃以致导师们有时不能正确地理解它。不要错过这个宝贵的机会。

重要的一点，请铭记在心，真理是会被错误理解或误会的，因为它微细且难以理解。我们人类也会有强烈的倾向要去抗拒某些真实的现象，只因为它和我们个人的倾向和偏好不吻合。人们本身所视为真实的，反倒决定了他们如何思惟、谈话和行事。由于整个世界——比方说，各国之间——对于何谓正确思惟、正确言谈和正确行为的看法大不相同，同样的，对于何谓真实的看法，也显然不同。这是因为人们经常是凭着自己的喜好和厌恶来决定某些现象是否真实。简言之，对大多数人来说，偏好决定了何谓真实，其结果是，人们一般上并不真正了知真理。

然而，佛陀教导了究竟谛——于一切时、一切处、一切有情，无论是对地狱众生、畜生、人类或天人而言，皆是真实的实相；它也适用于非有情物质。这种真理是不可否认的。身为佛陀的弟子，我们一定要放下自己的好恶，选择真正的真理。当有

因缘时，我们一定要把这个真理传授给他人，无论他们有什么偏好。如此我们就是佛陀忠心的弟子，也维护着他的教法——让一切众生趣向解脱的唯一道路。

佛陀教导的究竟谛具有普遍性，世俗谛则不然。较早之前曾经举例说明这点，当事物从一种形态转变成另一种形态时，事物的名称也会改变——一棵树可以被锯成木板，再做成桌子；粘土形成了砖块，进而可以用来建造一座禅堂；木头可以被加工成为木炭，当被燃烧时就成了灰烬。因此，当某些事物从一种形态转变成另一种形态时，它在世俗谛方面的名称也会改变。它并非永远真实，当转变成某种特定形态时，它就改变了。

由此可知，世俗谛只是在某种程度上真实，当它从一种形态转变成另一种形态时，就不真实了。它并非永远真实；它不具有普遍性。世俗谛会改变，究竟谛则不是如此。虽然事物的形态改变，名称也改变，在每一种形态中所存在的究竟法都是一样的；从究竟谛的角度而言，并没有改变。与世俗谛不同，究竟谛是不会改变的。

色法

二十八种色法

佛陀教导了一共二十八种色法。首先是四大元素(四界)，这是非所造的完成色。然后是二十四种所造色，可进而再分成十四种完成所造色和十种非完成所造色。四大元素是地水火风。完成所造色包括了眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色和身净色；它们的所缘是颜色、声音、气味和味道；食素、命根和心色；男性根色和女性根色。十种非完成所造色是空界、身表、语表、色轻快性、色柔软性、色适业性、色积聚、色相续、色老性和色无常性。完成色和非完成

色，也被称为真实色和非真实色。

二十八种究竟色法

四种完成色(nipphanna-rūpa)

四大种(mahābhūta)	
1.地界(pathavīdhātu)	3.火界(tejodhātu)
2.水界(āpodhātu)	4.风界(vāyodhātu)



二十四所造色(upādāya-rūpa)

十四种完成所造色(nipphanna-upādāya-rūpa)		
净色 (pasādarūpa) 1.眼净色(cakkhupasāda) 2.耳净色(sotapasāda) 3.鼻净色(ghānapasāda) 4.舌净色(jivhāpasāda) 5.身净色(kāyapasāda)	境色 (gocararūpa) 1.颜色(vaṇṇa) 2.声音(sadda) 3.气味(gandha) 4.味道(rasa) [5.触(photoṭṭhabba) = 地、火、风]	1.食素(ojā) 1.命根(jīvitindriya) 1.心色(hadaya-rūpa) 性根色 (bhāvarūpa) 1.男性根色 (purisabhāvarūpa) 2.女性根色 (itthībhāvarūpa)
十种非完成色(anipphanna-rūpa)		
限制色 (pariccheddarūpa) 1.空界(ākāsadhātu) 表色 (viññattirūpa) 1.身表(kāyaviññatti) 2.语表(vacīviññatti)	变化色 (vikārarūpa) 1.色轻快性 (rūpassa lahutā) 2.色柔软性 (rūpassa mudutā) 3.色适业性(rūpassa kammaññatā)	相色 (lakkhaṇarūpa) 1.色积聚 (rūpassa upacaya) 2.色相续 (rūpassa santati) 3.色老性 (rūpassa jaratā) 4.色无常性 (rūpassa aniccatā)

二十八种色法可以被分类为：

1. 四大种(mahābhūta)；
2. 二十四种源自四大的所造色(upādāya-rūpa)。

或者：

1. 十八种完成色(nipphanna-upādāya-rūpa)；
2. 十种非完成色(anipphanna-rūpa)。

色法以生起之源分类

我们也可以把所有的色法，按照它们产生的方式分成四类，即业生色法、心生色法、时节生色法和食生色法。这四类色法组成了人体。所以这个色身是由四类色法组成：业生、心生、时节生和食生的色法。稍后我们会再详尽说明这些根据起源而分的四类色法。现在我们先看看二十八种色法。

四界

这世间的每一个有情和非有情，都有四界(*catasso dhātuyo*)或四大种(*cattāri mahābhūtāni*)——地水火风。四界是每一种可被察知物质的基本构成要素，无论是人类、树木、建筑物、高山等等。

人们见到树为树，可是如果去分析一棵树，会发现到地界。当碰触树木能感觉它的坚硬时，就可以确定树木有地界的存在。地界支持其他俱生的三界，一棵树没有地界，其他界就不能共同存在。有了地界的支持，水界、火界和风界才能够存在。地界也支持其他俱生的色法。所以，树木能呈现为一种固体的状态是由于地界的缘故。

如果树木被砍下来，磨成非常细小的粉末，就称它们为“树粒子”，我们需要用水界把它们再黏合成一个固体的状态。水界有黏结和流动的特相，它使很多“树粒子”黏在一起，成为一棵结实的树木。这就像把水添加在面粉上，面粉粒子即黏合成为面团一样。

如果碰触那棵树，有时会感觉到热或冷，这表示树木有火

界的存在。火界指的是温度，因此它包括了热和冷。冷使东西变硬，热则使之变软。

每天清晨起床之后，我会拿起一颗花粉，这是一种保健品，它的胶囊是用米浆做成。按照戒律，在明相出现之前，我不能吃下那个胶囊，所以必须把花粉从胶囊中倒出来。有时清晨很冷，胶囊太硬，不容易打开，我需要把它放在暖气炉前使它暖热。当它变软后，我就可以从胶囊中倒出花粉。由此可见，热使东西暖和，使它们柔软而有弹性。所以有热冷特相的火界会使东西改变。

同样的，即使是一棵树的木头，如果用手去按它，会感觉有点弹性，有点软，这是因为火界使它变软。有时，由于周围的空气很冷，会感觉到木头很坚硬。同样的，当一棵树转变成为木板时，在树木中所存在的诸界，也能在一块木板的硬、软、热和冷之中察知同样的诸界。木板所以能保持着它的形状，是因为水界把它黏在一起。

剩下要谈的是风界。事实上，一棵树能够挺立是由于风界的存在，风界有推动和支持的特相。一个人可以坐着，因为风界在推动和支持身体以维持着坐姿。甚至躺在床上，也是由于风界的关系。但要再次声明，不只有风界，所有四界都存在并且互相扶助。

在每一种物质形态中，包括有情和非有情，所有四界都是俱生的。这是真实的，在每一刹那，每种形态都是如此，即便它的形态有所改变。因此，这就是究竟谛(或究竟法)。

小孩经常会玩吹气球的游戏。没有风界的支持，气球就不能维持着它的形状。把空气吹入气球时，空气把气球的内壁向外推，它就会从一个没有形状而软沓的东西，转变成为一个圆形而有

某种坚固性的东西。这例子清楚说明风界是如何的推动和支持。

风界也引起动作的产生。比方说，吸气时，我们的胸部会膨胀，向外推动，然后收缩。我们所感觉到的任何振动、转动和压力，也是由于风界的缘故。当感觉全身充满着一股很强的气流时，这也是由于风界的缘故。这种情况发生在常练武功的人身上。如果那股气太强，会妨碍一个人的禅修，所以，在这种情况下，需要适度减缓。再次强调，那股气之所以生起，只是因为风界的存在。

四界是基本的物质元素；它们是俱生、不可分离的。每一种物质，从极微小的粒子至最庞大的物体，都是由这四界所组成。每一种物质，无论那是什么形态，都是由四界所组成。这四界就这样形成了树木、木材、桌子、木炭和灰烬。所有四界在一切时候都俱生于每一个物体中，虽然形态会有所改变。

八不离色

除了四界以外，还有另外四种色法，也存在于所有的物质中，它们就是颜色、气味、味道和食素。前三种是大家熟悉和容易理解的。在一切物质中，这每一种色法都和俱生的四界相关：所见到的颜色是四界的颜色，所嗅到的气味是四界的气味，所尝到的味道是四界的味道。食素是导致某些状况发生的要素或物质。简言之，食素是一种营养，它供给最基本的养分以维持生命和帮助成长。可是，虽然食素的本质是导致某些状况发生，它带来的结果并非永远有利，例如在毒药中的食素就带来了伤害。

通过根部吸收上来的水分，树木和植物从中得到营养。更精确地说，水和溶解矿物里的食素使它们得到营养。为了提供可

以维持健康和生命以及促进发育的必要养分, 我们应该吃营养丰富的食物。所有天然食物都富有营养, 加工食品则缺乏营养。为了健康和强壮, 应该避免食用任何加工食品。若分析有营养的天然食物和加工食品两者, 我们可以见到两者都含有食素。之所以它们对个人健康所起的作用以及带来的影响有所差异, 是由于两类食物中的食素有着不同的品质。

就像地水火风四界俱生于每一种物质中一样, 颜色、气味、味道、食素这四种色法也是存在于每一种物质形态中, 无论那是树木、桌子、建筑物、番茄、木瓜、毒药或是水, 每一样东西, 除了四界之外, 还有色、香、味和食素。如果能够以定力之光, 对水进行究竟分析, 除了四界以外, 还可以辨识到颜色、气味、味道和食素。同样的, 在番茄、木瓜、任何蔬菜或水果, 甚至是毒药里, 都能辨识到这些色法。因此, 所有这八种色法被称为“不离色”(avinibbhoga rūpa, 无可分离的色法)。即使形态有所改变, 例如从树木转变为木板再成为建筑物, 它们都存在于每一种物质之中。所有八不离色永远存在于每一种物质形态中。它们是俱生的, 共同生灭于一种称为色聚(rūpa kalāpa)的组合里。在巴利语中, “色聚”意即色法的组合。

这些色法的组合或色聚有很多种类。每一粒色聚可以被视为一粒次原子微粒。它们非常小——非常非常的细小。它们一直都在非常非常迅速地生起和灭去。想要见到涅槃, 究竟灭苦和证得解脱的人, 一定要见到这些不断极速生灭的色聚, 以及见到存在于个别色聚中的究竟色法。我们稍后将会讨论, 具有定力者如何能够辨识这些法。

六种依处的色法

之前曾经讲解过，人类拥有名色法或五蕴，人类的名法依靠色法而生起。这种色法被称为依处，它是支持名法生起的色法。五种感官意识或称五识，以它们个别的净色为依处。所以，眼识依靠眼净色而生起，耳识依靠耳净色而生起，鼻识依靠鼻净色而生起，舌识依靠舌净色而生起，身识依靠身净色而生起。

眼识是名法，它的依处是眼净色。有些瞎眼的人之所以看不见，是因为没有眼净色，因而眼识不能生起。视觉的生起，是因为可见所缘的颜色撞击眼净色而眼识生起；听觉的生起，也是因为声音撞击耳净色而耳识生起。当然，在黑暗中是不可能看到的，所以，光也是眼识生起的一个必要条件。另一个条件是作意。只有当眼净色、颜色所缘、光和作意四个条件具足时，眼识才会生起。

眼净色是能够接受颜色所缘撞击的净色。唯有依靠眼净色，眼识才能生起。因此，佛陀说，名法是依靠色法而生起。这种法只有佛陀才能教导，佛陀拥有超越肉眼所及的智与见。在世界上任何有名声、有威望的大学中，我们都无法学习到这些法，这些大学能教导的是一些能见能听的，不是超越肉眼范围以外的事物。

我们之所以能听到，是因为耳净色，是因为声音撞击耳净色。如果我们用塞子紧紧塞住耳朵，就听不到了。佛陀说，要让听觉生起，一定要有声音、耳净色、空间和作意。唯有当这四个条件具足时，耳识才能生起。只有佛陀能教导如此详尽的实相。

能体验到可喜和不可喜的气味，是因为鼻净色的缘故。要让嗅觉生起，一定要有气味、鼻净色和作意。除此之外，或许你

不曾意识到嗅觉还需要风这个媒介。唯有当这四个条件具足时，鼻识才会生起。

当我们在吃东西时，透过味觉，可以体验到各种可喜或不可喜的味道。我们觉得食物好吃或不好吃是由于舌净色的缘故。味觉不只需要舌净色，也需要具有特定味道的食物的存在。此外，如果一个人的嘴巴完全是干的，他就不能体验到味道，所以一定要有液体作为我们能感觉味道的其中一个因缘。因此，有关味觉也要有四个条件：舌净色、味所缘、水或液体、作意。唯有当这四个条件具足时，舌识才能生起。

触觉的生起是因为身净色，也必须要有触所缘。除此之外，必须要有地界的硬和作意。因此，身识生起也要有四个条件：身净色、触所缘、硬和作意。之所以具体指明硬，是因为无论触所缘有多柔软，它还是有某种程度的坚硬性。如果我说，风有硬的特相，你认同吗？想一想，风在吹动时会产生一种身体可感觉到的压力，这就是风中硬的特相。水也同样有硬的特相。如果一个人很用力拍打池塘的水面，会有相当强的触觉。同样的，正在燃烧的火也有硬的特相。当一个人用手使劲击打火的时候，可以感觉到硬。因此，可触知的任何东西都以地水火风四界为其基本元素，其中，地、火、风是触所缘。

身净色遍布全身。当我们用一根羽毛打在脸上或手臂时，可以感受到触觉，因为在身体的这两个部位中有身净色。鼻子会有触觉。还有，当我们把棉花棒放进耳朵时，也会感受到触觉。在舌头和眼睛里也同样有触觉。所有这些身体上的触觉生起都是因为身净色遍布全身的缘故。

当五种感觉器官的每一感官所特有的净色，如眼净色、耳

净色等，在因缘具足之下，被某个相应感官的所缘撞击时，个别的感官意识会生起。

之前曾经讲解过，根据佛陀的教法，在心脏里有一个很小的地方，大约勺子状手心内的空洞般大小。有一堆血液聚集这里，可以辨识到在这里有很多种色法，其中一种是心色(hadaya rūpa)。回忆和思惟是依靠心色而生起的。事实上，除了五识，即眼识、耳识、鼻识、舌识和身识之外，所有其他心识都是依靠心色而生起。心色是六种依处——眼依处，耳依处，鼻依处，舌依处，身依处和心所依处——中的最后一个依处。³⁷ 总有一天，如果你培育起定力，你就能够辨识到这些色法。

除了身净色，只有在个别的感官才能找到以上所述的净色和心色——只能在眼睛里找到眼净色，只能在耳朵里找到耳净色，只能在鼻子里找到鼻净色，只能在舌头里找到舌净色，只能

³⁷ 译注：佛陀教导了六处和六依处。在英文中，处(āyatana)和依处(vatthu)都被一些译者译为“base”。六处是指眼处、耳处、鼻处、舌处、身处和意处。六依处则是指眼依处、耳依处、鼻依处、舌依处、身依处和心所依处。从究竟法角度而言，前五处和五依处同是指五净色。但是第六处是意处，那是心，也即是名法。而第六依处则是心所依处，那是指心脏里堆积的那堆血中的色法。当然，意处也是依靠这心所依处而生起。由于这里重点在谈支持名法生起的色法，所以将“six sense bases”译为六种依处。根据《清静之道》，禅修者需要按照四十二身分、十八界、十二处等来分析色法。五净色和心色存在于眼耳鼻舌身和心脏这六种感官中，但是由于究竟法不会单独生起，都是以组合的形式出现，同时也需要在其他各类色聚的支助下，才能进行它的作用，因此，当禅修者辨识六处或六依处色时，他们会同时辨识六种感官里各类色聚中的色法。所以，比如当我们说眼处、眼根、眼门、眼处门或眼依处时，有时只是指眼净色，有时是指世俗所称的眼睛，有时则是包括了存在于眼睛里以眼净色为主的所有各种究竟色法；应以同样方式理解其他五处。

在心脏的血液里找到心色。另一方面，身净色则遍布全身，它使我们在全身能感受触觉。当有人在拉我们的耳朵时，我们感觉到拉扯，这是因为耳朵有身净色，耳朵里的身净色被触所缘撞击，使我们产生拉扯的感觉。

因此，前面四种感官，各有两种净色——它个别的净色以及身净色。眼睛有眼净色和身净色，耳朵有耳净色和身净色，鼻子有鼻净色和身净色，舌头有舌净色和身净色；身体只有身净色。在心脏里，则有心色和身净色。大体来说，所有人类都有这些色法。

六门

与六处有关的另一个名相是“六门”。“门”这个字意味着心与它的所缘相互作用或互动的通道。

对于前五处而言，每一处的门与其相应的净色是一致的。因此，眼门是眼净色，耳门是耳净色，鼻门是鼻净色，舌门是舌净色，身门是身净色。现在你应该认识到，前五处个别的净色能够作为依处和门。

因此，眼净色是眼识与其相应心所生起的依处，也是使可见所缘的颜色透过它作为门，与眼门心路的名法接触。

眼净色是眼依处也是眼门。同样的，耳净色是耳依处也是耳门，鼻净色是鼻依处也是鼻门，舌净色是舌依处也是舌门，以及身净色是身依处也是身门。

意处(第六处)是心。心色就是心所依处(第六依处)，是名法生起的依处；但是，意门(第六门)则是有分心，也被称为生命相续流。有分是明亮的，它依靠心所依处而生起。当一个人在思惟

曾经听闻的(比如佛法开示)时,这种思惟会在意门生起。思惟和回忆与意门有关。我们在生活中曾经体验和接触的每一种所缘——所见、所听、所嗅、所尝、所碰触的所缘——都能透过意门回忆起来。

五种感官所缘(色声香味触)中的任何一种所缘撞击相应的处(门)时,它也同时撞击意门。颜色所缘同时撞击眼净色(眼门)和有分(意门)。声所缘同时撞击耳门和意门,香所缘同时撞击鼻门和意门,味所缘同时撞击舌门和意门,触所缘同时撞击身门和意门。每一个感官所缘同时撞击两个门。

为了更清楚地了解这一点,以听很响亮重低音音乐经验为例。声音撞击一个人的耳净色,也同时撞击意门或有分。因此,那个人除了听到音乐之外,也很明显的感觉到心脏一带的振动。以个人的定力,你可以直接知见这一点。

前五处门的所缘

有必要进一步解释前五处门及其所缘。可以注意到,在二十八种究竟色法中,列出了五种净色,但却只有四种感官所缘:颜色、声音、气味和味道。身净色或身识的所缘是触所缘。身净色可以感觉到的是地界、火界和风界,或者更确切地说,身净色被这些界的特相,如硬、粗、重、软、滑、轻、热、冷、推动和支持所撞击。这些触所缘已经被纳入四界中的三界。水界并不是身净色的所缘,因为水界的特相(流动和黏结)并不可触知。一个人感觉到水,其实是感知到其他三界的特相;水界的特相——流动和黏结——只是心的所缘。

声音色法

试回想，八不离色是地界、水界、火界、风界、颜色、气味、味道和食素，声音并不包含在其中。在各处门的诸多不同色法中，也找不到声音这种色法。然而，在二十八种色法中，声音却被列为真实色法。

声音的确是真实的，但并不同于其他如火界或食素的真实色法。前面曾经谈过，地界的其中一个特相是硬。只有当色聚与色聚之间的硬互相撞击时，才能产生声音，因而那些色聚包含了八不离色再加声音，成了含有九种色法的“声九法聚”。因此，我们之所以能听到自己呼吸声，是因为在呼吸过程中的有关色聚之硬在互相撞击而产生了声音。由此可知，声音是真实色法。一旦得定，你就有能力辨识呼吸时所涉及的色聚，也就能够亲见这一点了。

言语也是以类似的情况发生。想说话的心念会产生很多心生色扩散至全身；但是，当禅修者在辨识说话声音的生起时，他们须着重于观察主要散布于声带周围的心生色聚，然后特别注意那些色聚中的地界。禅修者也需要辨识声带中业生色聚地界的硬。由想说话之心念产生的心生色之地界，与声带业生色之地界互相撞击时，即产生了说话的声音。

由于语音的产生是依靠声带中的业生色，所以嗓音的素质就是个人过去业的果报。一个人的嗓音会因为个人的业而显现一种特有素质，所以，透过听嗓音可以在某种程度上了解一个人的巴拉密。因此，我们应该省察和深思，我们的境遇是多么地依赖自己的业，甚至是到达这种程度——若曾经累积善业，将会有好嗓子。这可以在自己本身和所遇的人身上发现到。有时，有些人

的嗓子令你很想去听；有时，某些人的嗓子使你不想要听。这来自他们个别的过去业。在过去没有说虚妄语，没有说粗恶语，没有攀谈杂秽语或离间语的人，会有令人愉悦的嗓音，人们想要听到如此的嗓音，听这个人说话。因此，你需要在这一生改变你的业。

做弘法工作时，我们需要观察他人，尤其是他们与别人谈话及交谈的方式。我们需要评估人们听了某人的言谈后所生起的感受以及对他的看法。这是非常重要的。有关这点，佛陀说：“具大福德者拥有人人爱听的可意言谈 (Mahāpuññā nāma manāpakathā honti)。”³⁸ 佛陀是圆满的，是具大福德者，所以，任何听他说话的人都高度赞美，都喜爱他的言谈。佛陀的嗓子像梵天的嗓子，非常悦耳、非常优雅。若能听到佛陀的声音，你必定会很欢喜。因此，由于我们的言谈和自己过去业有关，为了做好弘法工作，我们必须要有大福德，否则人们不会想听我们的。同样的，如果我们想了解某位导师是否有好的巴拉密和善业，我们可以观察人们听那位导师说话时是否感到欢喜，是否想要去听，或者是否准备去听。这些情况取决于那位导师所累积的业。一位导师有高尚的社会身份，崇高的世俗地位、教育水平和学位并不真正重要。当我们让某个人做弘法工作时，需要小心观察这些情况。也许你不曾听其他人谈过这一点，我只是把我所理解的跟大家分享。

尽管如此，拥有很多福德并不一定表示一个人会有令人愉悦的嗓音；也不是只有好嗓子的人会有很多福德。有些人或许没

³⁸ 见《善意经》(Sumanasuttam) [AN.V.1.4.1(AN 5.31)]以及《大传记经》(Mahāpadānasuttam) [DN.II.1(DN 14)]的义注。

有好嗓子，但还是有很多福德，因为他懂得如何说话和措辞以致人们想听他说话。肯定有这样的人——他人想听他说话，不是因为他的好嗓子，只是因为他所说的话令人感到欢喜。另一方面，尽管是拥有好嗓子，如果一个人说话时随心所欲，任凭己意，不顾及他人，他会难以获得发言机会，别人不想听他的。

你需要训练让自己懂得如何说话，因为这是一种累积巴拉密的方式，以便将来拥有好嗓子和好的巴拉密。最重要的是，我们需要说“应该”说而不是“想要”说的话；在说我们应该说的话时，我们需要选用适当词句，需要判断时间和地点是否适合，听我们说话的人是否愿意听以及能否受益。

佛陀彻底了知一切，所以他的言谈永远是恰当的。至于我们这些不圆满的人，就需要细心考虑这些问题——要对谁说，何时该说，何时不说；要用什么词句，不用什么词句。我们需要在这些方面多训练。恰当的言谈，需要来自本身的正念以及对谈话对象的慈心。说善语可以让我们圆满巴拉密。如果你说你应该说的话，你可以只是透过和别人谈话就一次性圆满所有十种巴拉密。我在其他地方曾经详细讲解这一点。³⁹

性根色

有一种色法并不是每个人类都相同的，那就是性根色(bhāva rūpa)。之所以不是每个人都相同是因为，尽管所有人类都有性根色，但男性只有男性根色，女性则只有女性根色。性根色是业

³⁹ 见雷瓦达尊者所著的 *A Journey of Self-Discovery* 中的“*How to Fulfil Pāramī in Daily Life*”。中译版为《自我探索的旅程·如何在日常生活中圆满巴拉密》。

生色法；一个人会投生为男人或者女人，与个人的业有关。男性特征的显现，是由于业生男性根色的存在；女性特征的显现，是由于业生女性根色的存在。性根色导致男性和女性之间的差异——有不同的脸相、发声的音域、身材和体力、四肢的外形，个别的说话、行动和走路方式等等。当我们看到一个人从远处走来，即使还不知道那个人是谁，我们也可以说出那是男性或女性。性根色决定了一个人的性别。

最后一点是，如同身净色，性根色也是遍布全身。男性根色遍布男性的整个色身；女性根色则遍布女性全身。因此，眼净色、身净色和性根色存在于眼睛；耳净色、身净色和性根色可在耳朵里找到。对于鼻子和舌头也是一样。男性各感官中当然就有男性根色，女性的则有女性根色。个别的性根色存在于身体所有部位。例如，眼睛里有性根色，当我们看着男人的眼睛和看着女人的眼睛时，感觉上会有所不同，这是由于他们眼睛里所存在的男性根色和女性根色的缘故。

空界

空界 (ākāśadhātu) 属于二十八种色法中的限定色 (paricchedarūpa) 类别。它的作用是成为一种界限；它是色聚与色聚之间的空间。假如我们把一些鸡蛋放进一个碗或篮子里，我们看到鸡蛋与鸡蛋之间的空间；同样的，诸色聚之间也有空间。当看到空间时，也会看到色聚。基于这个原因，佛陀教导了空界，以便帮助禅修者辨识色聚。当我们稍后讨论四界差别的业处时，会更详尽的说明这一点。空界是非真实色法，所以不是观 (vipassanā, 维巴沙那) 的所缘。

表色

除了空界以外，二十八种色法的另一个类别是表色(viññattirūpa)。表色有两种：身表和语表。身表可以被视为一种色法性质的沟通方式，例如眼睛的动作、一个手势或点头。它是非真实色法，因此也不是观的所缘，我们并不能够透过注意自己的身表而随观无常、苦、无我。第二种表色是语表，这是透过嘴巴的动作以产生言谈，使他人了解个人的意念。因此，两种表色是身体和嘴巴的特别动作，用以表达一个人的想法或意念，或者通过身表和语表，让别人可以明白个人的意念。

变化色

另一类别是变化色(vikārarūpa)，也属于非真实色法，依靠真实色法而出现。包括三种：色轻快性(rūpassa lahutā)、色柔软性(rūpassa mudutā)、色适业性(rūpassa kammaññatā)。

一个人可以移动自己的手是因为它的轻快性；当手在动时，色法的轻快性正在发生它的作用。也可以说，在身体内的色法有轻快性。当我们健康的时候，可以随意移动。那时，所有三种变化色都存在：有色轻快性、色柔软性和色适业性。反之，当我们生病时，甚至要举起手也很难，感觉非常沉重。那时，这些元素就不存在了，没有轻快性、柔软性和适业性。

相色

剩下的四种非真实色法被归类为相色(lakkhaṇarūpa)。包括：色积聚(rūpassa upacaya)、色相续(rūpassa santati)、色老性(rūpassa jaratā)、色无常性(rūpassa aniccatā)。

色积聚和色相续都是色法的起源、生起或出生。它们的差别是：色积聚是色相续流首次生起，正开始进行或建立；色相续则是色相续流接着重复地或继续地发生。例如，结生时的身十法聚、性根十法聚和心色十法聚首次生起，即是色之积聚，而那些同样的色聚在整期生命中接着生起，就是色之相续。色老性是色法的逐渐毁坏或老化。色无常性指每一种色法坏灭的刹那。每一种色法生起后，它就灭去，那个坏灭即是无常。色无常性就是坏灭的本质。

从以上所述，我们可以了解到色法的三个阶段：生、住、灭。色积聚和色相续两者是指生起的阶段，色老性是指住立的阶段，色无常性是指坏灭的阶段。

总结二十八种色法

总共有十种非完成色或非真实色法，再加上十八种完成色或真实色法，一共是二十八种色法。虽然非完成色不是观的所缘，但佛陀教导我们要辨识所有二十八种色法以证得第一观智。对于发愿修习佛陀教法的人而言，拥有这二十八种色法的智慧是很重要的。解脱是透过观智而达成，十六观智中的第一观智是名色识别智(nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa)。如果一个人成功地辨识二十八种色法，他就已经证得了半个第一观智——色识别智。

佛陀在阿毗达摩中教授了这个法。所以，不接受阿毗达摩的人，甚至连第一观智也不能够证得。拒绝阿毗达摩的人是在羞辱佛陀的一切知智。唯独佛陀有能力教导阿毗达摩，因为唯独他拥有一切知智。

在经典中，佛陀根据听者的倾向，从各个不同的方面解说

了许多不同的法。他选择适当的词句以契合听者的根机。可是，在阿毗达摩中，佛陀没有作这种分别。阿毗达摩的教法，普遍涵盖了万事万物的真相，无论那是人类或动物，有情众生或非有情物质。佛陀在阿毗达摩中教授了究竟谛。阿毗达摩不像经典那样强调人，它强调的是在整个世间永远都真实的实相。

四组色法以生起之源分类

先前已提过，色法可以根据它的生起之源分成四组。色法可以来自业、心、气温(时节)或火界、以及营养(食素)，这些色法相应地被称为业生色，心生色，时节生色和食生色。这四组色法组成了人的色身。

业生色

业生色包括三种遍布全身的色聚(身十法聚、性根十法聚和命根九法聚)以及除了身处的其他五处特有的色聚(眼十法聚、耳十法聚、鼻十法聚、舌十法聚和心色十法聚)。

所有业生色聚，除了地、水、火、风、色、香、味、食素的八不离色，都会有命根色作为第九种色法。命根九法聚就只是由这九种色法组成，它拥有命根作为第九种色法。

有些色聚被称为十法聚，因为那些色聚有十种色法。性根十法聚有男性根色或女性根色作为第十种色法。心色十法聚有心色作为第十种色法，而在五处特有的色聚，拥有个别的净色作为第十种色法——眼十法聚有眼净色为第十种色法，耳十法聚有耳净色作为第十种色法等等。

这些业生色聚不是源自心、食素或火界，而是直接和我们过去的业有关。因此，有必要了解人类在结生刹那所生起的色

法，因为这些色法是直接和我们过去业有关的业生色。

胎中的结生与发展

要了解这一点，引述《因达咖经》⁴⁰非常有帮助。佛陀在那里解释了有情在他们的母亲胎中结生和妊娠期间的发展过程：

如是我闻：一时，世尊住在王舍城因达山的山顶，因达咖亚卡(yakkha，夜叉)的住处。当时，因达咖亚卡来到世尊之处，然后以偈诵对世尊说：

诸佛说色非灵魂，如何获得此色身？

何来骨头和肝脏？如何投生于胎中？

佛陀用以下的偈诵回答：

Paṭhamam kalalam hoti, kalalā hoti abbudaṃ;
 Abbudā jāyate pesi, pesi nibbattatī ghano;
 Ghanā pasākhā jāyanti, kesā lomā nakhāpi ca.

它的意思是：

首先有卵黄；庖来自卵黄；

肉片由庖生；肉片生坚肉；

坚肉长手足、发、毛和指甲。⁴¹

在母胎的初始阶段被称为卵黄阶段。有三种业生色在此阶段生起。卵黄非常小，大约是沾在由三缕羊毛⁴²组成之线端上的

⁴⁰ 《因达咖经》(Indakasuttaṃ) [SN.I.10.1(SN 10.1)]

⁴¹ (译注) 各阶段胚胎的巴利与其他中译分别是：卵黄(kalala，羯罗蓝，凝滑，杂秽)；庖(abbuda，颈部昙，胞)；肉片(pesi，闭尸，血肉，凝结)；坚肉(ghana，键南，凝厚，硬肉)。

⁴² (译注) 根据《清静之道》的《大复注》(Mahāṭīkā)(节 629)，这里的羊毛

油滴般大小。⁴³当禅修者辨识过去世时，需要回到这一生最初始的卵黄阶段以辨识所生起的色法。胚胎的第一周仍处于卵黄阶段。

在第二周，胚胎从卵黄转入疱的阶段。医学告诉我们，第二周的胚胎有如罂粟籽般大小。义注中说，疱的颜色是洗过肉类的水的颜色。

疱产生了肉片，这是胚胎第三周的状态。肉片基本上没有形状，它像已经熔化的锡，呈粉红色。科学家说，在这第三周的胚胎有如芝麻籽般大小，它像蝌蚪多过像人类，而且它成长迅速。循环系统开始成形，心脏开始跳动。⁴⁴

发展到第四周时，坚肉从肉片中长出来。义注中解释，坚肉的形状如鸡蛋，但并不是同样大小。现代医学告诉我们，在第四周，鼻子、嘴巴和耳朵开始成形，肠和脑开始发展。胚胎有如扁豆般大小。

到了第五周，肢体从坚肉中发展出来。在义注中，佛陀如此解释，“出现五个疱——未成熟的手臂、腿和头”。医学专家说，第五周胚胎的大小是前一周的双倍，它有如蓝莓般大小。它还有尾巴，但很快就会消失。看来像浆的小手小脚，从发展中的手臂和腿长出来。

佛陀早在两千六百多年前，就这样叙述了人类胚胎的发展过程。佛陀说，在第五周会出现五个疱——未成熟的手臂、腿和

(jātiṇṇā)是指由雪山的善种羊生下的刚出世一天的小羊的毛。

⁴³ 见《因达咖经》的义注

⁴⁴ 出处: www.babycenter.com.

头。现代医学也说，在第五周，看来像桨的小手小脚，从发展中的手臂和腿长出来。

我们佩服科学家和医生们在这些领域上的能力。现今，他们可以用高科技的仪器取得超声波扫描图等，很清楚地知道人类胎儿的发展。他们帮助我们了解世俗谛。

佛陀早在两千六百多年前叙述了人类从结生——到胚胎——再到胎儿的发展过程，远在有令人敬佩之仪器的现代科学出现之前，而且远超现代科学所知道的。只有佛陀能够教导我们，在结生刹那，卵黄阶段(母胎的初始阶段)中有多少种色法生起，也只有佛陀能够教导我们要如何修行以便能亲自辨识这些法。

从究竟观点而言，人类在卵黄阶段有三类色聚。在《阿毗达摩概要》(Abhidhammatthasaṅgaho)⁴⁵中说，当结生心生起，也就是在卵黄阶段时，有三类十法聚生起，即心色十法聚、身十法聚和性根十法聚。男人有男性根色，女人则有女性根色。因此，在这结生刹那，已经确定了一个人是男性或女性。在这一点上，现代科学与佛陀的看法是一致的。

可是，根据胚胎学，在第十五周也就是经过几乎四个月的成长之后，才可以肯定说胎儿是男或是女。而且，只有使用实验室的测试和仪器，他们才能做到这点。一切知佛陀教导，透过定力，从结生刹那或卵黄阶段起，就能辨别是男是女。你可以培育

⁴⁵ 《阿毗达摩概要·第六章》“色法之概要·色法转起的次第”：

“对于胎生的有情，(在结生时)有身、性根与心所依处三种十法聚生起。”
(Gabbhaseyyakasattānaṃ pana kāyabhāvavatthudasakasāṅkhātāni tīṇi dasakāni pātubhavanti.)

诸佛所教之真谛

起定力，再辨识究竟名色法，以便能够从究竟角度辨识这些法。透过定力和观智，你可以亲自辨识过去的名色法，一直往前逆推至自己母亲胎中的最开始阶段。

医学告诉我们，在第三周，循环系统开始成形，心脏开始跳动。可是，即使心脏在第一周的卵黄阶段还未成形，名法已经在那时生起。心色是心所依处，是名法的依处。在人类生命的结生时，结生心是依靠心色而生起。名色法就在这个阶段开始。因此，生命是在卵黄阶段开始，这也就是为什么，不管是在哪一个怀孕阶段，堕胎就是杀生。

卵黄在生命开始时非常小。即使有三种色聚生起，并不是只有一粒身十法聚、性根十法聚或心色十法聚，它们生起的数量很庞大。无论如何，卵黄是非常非常小的。

再者，《阿毗达摩概要》说：“此后，在生命期里，则会渐次生起眼十法聚等。”⁴⁶眼十法聚、耳十法聚、鼻十法聚和舌十法聚渐次生起。科学家说，在第四周的胚胎阶段，鼻子、嘴巴和耳朵开始成形。无论如何，结生时是没有任何眼十法聚、耳十法聚、鼻十法聚或舌十法聚生起的。在此，可以用芒果种子作为例子：我们在芒果种子里找不到真正已经生长的树和果实，可是却有那种潜能可以让它们生长；尽管如此，树和果实只有在适当的时间和因缘具足时才能生长。同样的，在胎里的最初始阶段，只有三种色聚出现；唯有在适当的时间和因缘具足时，其他种类的色聚才在之后生起。

所以，我们这里的每一个人，今生的色法就在结生的刹那

⁴⁶ 同上。其原句是：Tato param pavattikāle kamena cakkhudasakādīni ca pātubhavanti.

开始，它们是业生色，包括了身十法聚、心色十法聚和性根十法聚。假如佛陀没有出现在世间，肯定没有人能了知这一点。

心生色

心生色聚由至少八种不离色所组成。⁴⁷走路的动作可以用来说明心生色如何组成身体的一部分。当要走路的心念生起时，它产生了以风界为最显著的心生色，它们扩散至全身。风界有支持和推动的特相，所以它以这样的方式推动双脚让身体向前移动。当要写字的心念生起时，以风界为最显著的心生色生起；它们扩散至全身包括手。由于风界有支持和推动的特相，那些心生色移动手和手指，令手能写字。同样的，当想要垂直而坐的心念生起时，会产生以风界为最显著的心生色；这些心生色会扩散至全身，它们之中的风界帮助身体保持着垂直的坐姿。心生色是重要的，如果没有它们，就不可能走路、写字或坐着等等。

我经常告诉大家，我们正在教导禅修者们实际地透过亲身经验了知这一切。在培育起定力后，我们教导他们如何知见究竟法。为此他们需要修习四界差别，使他们有能力照见全身的极微色聚。

当处于一种有定力的状态时，如果禅修者弯动手指，并同时观察有分或意门，会见到想动手指的心念，也见到由那个意欲所产生的许多色聚。他会很清楚地见到许多色聚扩散至全身，包括正在弯动的手指。在那时，他会了解到，这个动作的发生是因为想动手指的心念产生了心生色。进一步分析时，能够见到那些

⁴⁷ 最普遍的心生色聚包含了八不离色。此外，心生色聚还可以包含身表、语表、声音或者三种变化色(色轻快性、色柔软性和色适业性)，或者结合其中一种表色和三种变化色。

心生色的风界是最显著的；犹如风可以带动物体一样，显著的风界在带动手指的所有色法，导致手指的弯动。⁴⁸

当我们还活着时，没有一刻名法是不生起的。只有在证得灭尽定(nirodha-samāpatti)之时例外，当时的心识和心路于一个预先决意的时段灭尽，这只有三果不来圣者和阿拉汉圣者才能证得。除此之外，当我们活着时，心一直都是活跃的，意欲也不断的生起。在清醒的时候，没有一刻不生起某些意欲或其他。

甚至在睡眠时，心的活动也会以作梦的形式发生。可是，当我们进入非常熟睡的状态时就不会作梦，因为我们当时已完全落入有分心的状态。在那时，心不能识知任何现在所缘，也不会有梦。有分心缘取的所缘，是我们前世临终时刻生起的所缘。这个所缘就是在前世濒临死亡，死亡心未生起之前的临死心路之所缘。因此，我们前世的临死心路，这一生开始时的结生心(paṭisandhi citta)，有分心，以及这一生结束时将会生起的死亡心，全都缘取同一个所缘。

在整个生命期中，没有一刻没有心识。每一个心识都在缘取一个所缘。五识只能缘取现在所缘；意门心路的心识则可以缘取过去、现在、未来或无时间的所缘。今天，我们之所以能够认识有分心和它的所缘，是因为一切知佛陀已经出现在世间并且给我们教导这些法。那些坚持认为有分心不能缘取任何所缘的人，他们之所以会生起那种想法，是因为他们的盲目——正如佛陀所

⁴⁸ 弯动是因为一个长系列不同的心生色聚，在不同的地方生起。弯曲手指时生起的心生色聚，不同于伸直手指时生起的心生色聚。每一粒色聚会同一个地方生起和灭去。每一颗新的色聚又在别的地方生起和灭去。

说的：“此世界盲瞑。”⁴⁹因此，即使是在我们熟睡之时，心生色也会生起。在我们生命期中，除了眼识、耳识、鼻识、舌识和身识这五识，所有其他名法都会产生心生色。

心生色对色身的影响

心生色对我们色身的影响是值得关注的。在很多案例中，人们被诊断患上癌症的前几个月或几个星期，他们的心是不健康的。在患上癌症前，他们极为忧伤、压抑、思绪紊乱。他们怀着非常不健康的心理状态，持续了一段长时间，可能甚至有好几个月。如此不健康的心理状态是引生许多疾病的根源，所以，如果想要健康，你需要一颗健康的心。

这是非常实际的，当一个人感到忧伤时，会对他的色身造成影响。这个人没有精力，也不想工作，甚至坐在椅子上也有困难。这种能量低微的状态，是因为心不健康、心不快乐的缘故。这产生了对身心有害的心生色扩散至全身，导致身体每一个部位都受到负面影响。在这种情况下，从世俗和科学观点而言，身体充满了坏细胞。不健康的心产生有害的心生色，对身体造成很负面的影响。

因此，如果想要健康，你需要保持心的健康，不要允许不快乐进来，避免让悲伤的情绪影响自己的心。我们应该一直设法培育起一颗健康的心，这是令身心快乐和健康之道。这非常重要。

相对的，当一个人非常快乐时，身体会很轻盈，可以做任何想做的事情，身体也有弹性。当他后来感到非常伤心时，色身就改变了。差别就是在于好和坏的色法。就是如此，当禅修者进

⁴⁹ 《法句·第174偈》

入禅那时，他们不会有疼痛的感觉，他们的身心都体验到非常愉悦的感受，安详和宁静。大多数时候，他们感觉自己似乎完全没有色身。

禅那心能产生非常殊胜的色法，并且扩散至全身，使身体有如棉花般，非常轻盈，非常柔软。有些禅修者在定中时，感觉自己像飞起来或者身体飘浮在空中，这就是心生色的作用。这就是为什么有人说，一位修得好的禅修者会比较健康。的确，如果我们每天几乎全日都在禅修，殊胜的心生色会扩散至全身以致色身也跟着改变，因为这种殊胜的色法渗透了全身。这种效果也许不能治愈疾病，但它肯定有帮助。

因此，培育定力是非常好的。你目前在理论上对心生色有所了解，但愿有一天你能够从实修中了解它。记得，拥有健康或不健康的身体，其中一个原因是来自你的心。我们都需要培育起一颗健康的心。无论是在禅修以外，或在禅修中，或在日常生活中，不要允许你的心变得不健康。没有人可以令你不快乐，除非是你允许他们这么做，是你允许自己变得不快乐的。培育越来越多的善行，避免任何的不善法，你会在大多数时候感觉欢喜和平静。

心生色聚会扩散至全身的每一处门。心生色聚是其中存在于眼睛、耳朵、鼻子、舌头和身体的色聚。在这每一处门中，都有心生色聚。因此，在眼睛里有眼十法聚、身十法聚、性根十法聚和心生色聚。

当一个人的心处于正常或瞋怒状态，他的眼睛是有所不同的。瞋怒的存在与否使眼睛呈现不同的状态，因为心生色扩散至眼睛而使它们改变。瞋怒之心造成瞋怒之眼，也造成身体的颤

抖。由此可知，心生色对身体造成很大的影响。

时节生色

时节生色聚遍布身体每一部分。它是由所有色聚，无论是业生、心生、食生或时节生色聚中的火界所产生。所有色聚共同有着从地界直至食素的八不离色。无论是有情或非有情，每一种物质形态都有至少这八种色法，不会少于这些。因此，每一种色聚都有火界，那火界可以产生新的色聚。由于这些新的色聚是由火界或气温(时节)所产生，所以被称为时节生色聚。因此，不同种类的色聚，无论是眼十法聚、身十法聚、性根十法聚、命根九法聚、心生色聚、时节生色聚或食生色聚中的火界，都可以产生时节生色。

应该感恩时节生色和它的来源，即每一种色聚中的火界。我们之所以身体健康，是因为我们有体温。没有热能，生活将会很难过，尤其对住在寒冷地带的人而言。温热使身体有弹性，也使我们能够随自己的需要而移动；气候寒冷时，是很难动的。我们的身体需要保暖。还有，之前曾经谈过早晨天气寒冷时我是如何在暖气炉前使花粉保健品暖热。因此，时节生色和火界有其重要性。

食生色

有关食生色，你可能会以为是指我们所吃下的食物。这是可以理解的，因为大家都知道，我们是透过吃下食物而以某种方式得到营养，否则就不能活很久了。如果一位具有定力者注意着一盘食物时，所见的那些食物就只是许多色聚，别无其他。这些是时节生色，不是食生色；所以无论我们为得到营养而吃下的食物是肉类、蔬菜、米饭或等等，都不是食生色，而是时节生色。

吃下食物会到达胃部。沿着胃的内壁会有消化液，它由非明净的业生色聚所组成。其实这些色聚被称为命根九法聚，但我们就简单的称它们为“消化液色聚”。在这些色聚里的火界很强盛，所以它能支助刚吃下的食物(即时节生色聚)中的食素。食素本身不能产生其他色聚，只有在命根九法聚中的火界的支助下，刚吃下的食物的食素才能产生食生色聚，再扩散至全身。因此，这是存在于眼耳鼻舌身五处中的另一类色法。因此，一个几天没有进食的人和在同一段时间定时进食的人，他们的眼睛看来不同。一个人之所以身体强壮和健康，是因为这些营养。具有定力者有能力分析和照见这一切。我所讲解和教导的是一致的，因为这实际可修，不纯粹是理论。禅修者必须先学习理论，之后在实际修行中进行分析。

“消化液色聚”正确的名称是“命根九法聚”，它们不只存在于胃壁，也遍布整个身体。由于命根九法聚的火界很强盛，它不只在胃里，也能在全身进行消化和吸收的作用。眼睛和皮肤之所以能够吸纳眼药水和护肤膏中的治疗性物质，是因为命根九法聚。没有命根九法聚，眼睛和皮肤将不能吸收眼药水或药膏中的有益物质。

阿毗达摩显示佛陀了知一切

所有这些法都在阿毗达摩中作出了解释。如果佛陀没有出现在世间，我们没有人能够知道或了解它们，因为只有在阿毗达摩中，才解释了有关有情和非有情的实相。

有些不幸的人在拒绝、否定和排斥阿毗达摩。不要听从他们的，他们的教导有危险。反之，请致力培育起学习阿毗达摩的爱好。

其实，是因为阿毗达摩，我们才意识到佛陀是一切知者。阿毗达摩并非普通人能阐述和教导的。它的详细阐述和教导只是源于一切知智，因为它甚深微妙。它只是拥有超越肉眼之见而且具备一切知智的佛陀的范畴。甚至是一位独觉佛也无法用言词来表达究竟谛之本性，尽管事实上他已经亲自洞见之。要阐述阿毗达摩的真理，是在普通弟子、大弟子、上首弟子，甚至是独觉佛的能力之上的，只有正自觉者才有能力用言词来教导。

因此，我们都应该对阿毗达摩提起浓厚兴趣。它的教法对我们并不陌生；在更大程度上，它对我们每一个人都是迫切地适用和直接地相关，因为只有阿毗达摩中涵盖的实相，才能具足有关我们自己和其他有情及非有情的甚深智慧。只是为了证得第一观智，名色识别智，它所阐述的实相也是至关重要。没有阿毗达摩中有关究竟名色法的解释，就没有人能证得第一观智。为得实际的证悟，阿毗达摩非常重要。

树木是有生命的吗？

科学研究认为植物和树木是生物，因为它们显示了一定的特性，如呼吸、生长、繁殖和分泌。植物和树木是有生命的物体，但是它们是有生命的有情众生吗？

在佛陀时代的古印度，有人相信树木中有灵魂，不允许任何人把它们砍下来。然而，尽管比如人类拥有业生色、心生色、时节生色和食生色，植物和树木则欠缺了这四种中的三种，它们只是含有八不离色的时节生色。⁵⁰ 即使植物能生长和繁殖，根

⁵⁰ 植物和树木因此有至少八种究竟色法，从地界到食素。可能会有第九种色法，也即是声音。当色聚与色聚之间的地界之硬互相撞击时即产生了

据佛陀的教法，它们也不能被视为有情众生，因为它们没有名法(精神现象)也没有业生色。⁵¹

这与佛陀时代的人所经常持有的看法截然不同；这再次说明，如果佛陀没有出现在世间，我们将不能了解何谓真实，何谓不真实。一旦培育起定力并系统地修习色业处和名业处，特别是在修习色业处时，你就有机会去分析树木是否有业生色等等。那时，你便有能力自行确定树木是不是有生命的有情众生。

为了了解为什么一棵树会生长和长大，我们需要了解时节生色的产生过程。如前所述，全部色聚都有火界，无论它们是业生色、心生色、时节生色或食生色。举业生的眼十法聚为例。在眼十法聚中会有火界，这火界可以产生新的色聚，它被称为时节生色聚。在这新的时节生色聚中，也有火界，这火界可以产生另一粒新的时节生色聚。在这第二代的时节生色聚中又有火界，可以再产生另一粒时节生色聚。就是如此，源自业生色聚的火界能产生大约五至六代的时节生色。之后，第五或第六代的时节生色不能再产生新的色聚。依于它的来源和火界的力量，时节生色也许会产生许多代新的时节生色。

可是，树木只有时节生色。这些时节生色的火界产生许多代新的时节生色。就是这样，时节生色一代又一代的生起，但它们也是会灭去。无论如何，那些灭去的色聚会被新生的色聚取

声音，导致声九法聚生起。不像八不离色，声音只是有可能发生，它不一定出现。

⁵¹ 更明确地说，要归类为有情众生，必须有至少色命根(jīvitindriya rūpa)或名命根(jīvitindriya cetasika)心所，或者两者。色命根只维持着业生色，意味着只是在业生色聚才找到它们。另一方面，名命根则维持着名相续流。因此，在戒律中，杀生行为被定义为，切断两种命根或其中之一。

代。当具足了土壤、水分和阳光这些有利的助缘时，它们的火界支助新色聚的生起；于是新生色聚的数量会远远超过灭去的旧色聚。因而，源自种子的火界，使树木越长越高大。可是，有一天某些生产过程会停止，坏灭的将远超过生起的，树木最后便枯死了。

就像树木一样，一切无生命的物质是由火界而生起，由火界维持着。例如，在石头、金属、矿物和硬木里的火界非常强而有力，能够产生很多、很多代的色法。这样的物质可以维持一段时间，因为它们火界的力量强大。反之，比如软木、幼嫩的植物、肉类和水果中的火界非常微弱，所以相对比较少代的色法会生起，物质也很快瓦解。物质之所以瓦解，是因为火界不再产生新的色法，反而只是在耗损它本身，导致了物质的腐烂、断裂和毁灭。

当物质被火所耗损，例如当木材在燃烧时，外在物质(冲击木材的火焰)中的火界支助内在物质(木材)中的火界时，极大量的火界会爆发出来，意味着当时火界变得显著，而因此物质被耗损。

类似的过程也发生在人类色身中。我们一天天地迈向老年。我们从婴儿和小孩开始成长，过后成为具有吸引力的年轻人，再度过中年时期，直至，如果我们还活着，我们发觉自己成了弯腰皮皱的老头子和老妇人。当我们年少时，生起的色聚数量远超过那些灭去的色聚。我们成熟以后，随着年月的消逝，会有较少的色聚生起，直至最后平衡点转移，新生的色聚不再能取代灭去的色聚。这是逐渐发生的；老化的过程和老年的开始并不明显。之后，日复一日，年复一年，灭去的色聚逐步在数量上超越生起的。随着每天时光的消逝，坏灭的现象渐渐超越取代的现象，

所以，我们的容貌改变，皮肤的纹理也改变。这是自然法则。

还有，许多较为年老的人会发现，他们吃的水果，已经不像当初他们年轻时吃的水果那么甜，那么好吃。其实并不真的如此，当年纪越来越大时，舌净色的数量会越来越少，所以味觉也就逐渐的比以前迟钝。因此，不要责怪水果只因它不如你记忆中的那么甜，也不要责怪你女儿不如你像她那个年龄时饭煮得那么香。怪你自己老了吧！就是这样，当我们迈向老年时，随着时光的消逝，一切都会改变。

六处门中的色聚种类

我们已经认识在六处门出现的几类色聚。身处有六类——身十法聚、性根十法聚、命根九法聚、心生八法聚、时节生八法聚和食生八法聚。其他处门有七类色聚，因为除了六类在身处出现的色聚以外，还有它们个别的感官十法聚(例如眼十法聚)。我们也可以用不同的方式来表达这一点，那就是计算每一类色聚中个别的色法——地界，颜色，命根，以及其他——因此可以发现身处有五十三种色法，其他五处则有六十三种色法。

眼处的六十三种色法

种类	眼十法聚 cakkhu- dasaka- kalāpa	身十法聚 kāya- dasaka- kalāpa	性根十法聚 bhāva- dasaka- kalāpa	命根九法聚 jīvita- navaka- kalāpa	心生八法聚 cittaja- aṭṭhaka- kalāpa	时节生八法聚 utuja- aṭṭhaka- kalāpa	食生八法聚 āhāraja- aṭṭhaka- kalāpa
生因	业	业	业	业	心	时节	食
性质	明净色	明净色	非明净色	非明净色	非明净色	非明净色	非明净色
究竟色法	1 地界(pathavīdhātu)	√	√	√	√	√	√
	2 水界(āpodhātu)	√	√	√	√	√	√
	3 火界(tejodhātu)	√	√	√	√	√	√
	4 风界(vāyodhātu)	√	√	√	√	√	√
	5 颜色(vaṇṇa)	√	√	√	√	√	√
	6 香味(gandha)	√	√	√	√	√	√
	7 味道(rasa)	√	√	√	√	√	√
	8 食素(ojā)	√	√	√	√	√	√
	9 命根色 jīvītindriya	√	√	√			
	10 眼净色 cakkhu-pasāda	身净色 kāya-pasāda	性根色 bhāva-rūpa				

注：1.对于耳/鼻/舌处，眼换成耳/鼻/舌；2.身处有 53 色法。

两种观行者

若能依据佛陀的教法修行，我们将会有能力知见如佛陀所教的究竟色法。简言之，为证得真正的究竟谛智见，我们需要修习佛陀所教导的观禅。自从佛陀时代以来就有两种行者，即纯观行者和止观行者，两者都可以打开通往涅槃的大门。有些人想成为纯观行者以打开通往涅槃的大门，其他的人则想成为止观行者以打开通往涅槃的大门。这两种方法都是可行的。

我们有必要了解这两种行者在趣向涅槃之道上的共通与差异之处。对两者来说，趣向涅槃之道是一样的；它包括了三学——戒学、定学和慧学。对两种行者而言，在这一点上没有差异。想要成为止观行者的人需要先培育起安止定，这和第二学——定学有关。当佛陀教导定学时，佛陀教导四十种止业处，其中三十种可以导向安止定，其余十种则只能最多导向近行定。由于止观行者必须先证得安止定，他们需要修习三十种业处中的其中一种以证得安止定，入出息念是其中之一。假如修习入出息念，你能够证得初禅、第二禅、第三禅和第四禅。证得第四禅之后，就可以准备前进修第三学（慧学），那是观的训练。

当佛陀教导观禅时，他只教导两种业处——色业处和名业处。教授色业处时，佛陀教导了四界差别。义注中说，当佛陀教导观禅时，他教导了两种业处，即色业处和名业处 (Duvidhañhi kammaṭṭhānaṃ rūpakammaṭṭhānañca arūpakammaṭṭhānañca)。义注中也说，当佛陀教导色业处时，他教导以简略法和详尽法修习四界差别 (Tattha bhagavā

rūpakammaṭṭhānaṃ kathento saṅkhepamanasikāravasena vā
vitthāramanasikāravasena vā catudhātuvavatthānaṃ kathesi)。⁵²

四界差别可以用作修观，它也是四十种止业处之一。佛陀教导四界差别为色业处，这是修观的起点。作为止业处，四界差别是导向证得近行定的十种业处之一。

当止观行者想要继续前进修观时，他们先修习入出息念直至第四禅。过后，如果他们想要以色业处开始他们的观禅，下一步他们一定要系统地修习佛陀所教的四界差别。这是止观行者修习的方法。培育起安止定之后，他们以四界差别，即辨识色法开始修观。

相对的，纯观行者没有培育起安止定，所以他们是直接修观的。他们必须以色业处作为观禅的起点，为此他们需要修习四界差别。

当开始修观时，已经有安止定和没有安止定的禅修者，其修习方法是共通的，两者都以四界差别开始观的修习。差别在于，一者有安止定，另一者没有。共通之处是，两者都以修习四界差别为色业处，作为观禅的开始。

定力越强，洞见力越好。因此，我们会尽可能鼓励禅修者培育入出息念的安止定。如果从安止定继续前进，他们接下来的洞见力会更深。这个不是执著禅那的问题，其实我们是见到了它的利益。无论如何，如果禅修者在培育安止定时面对困难，我们会考虑选择教导他们直接修习四界差别，让他们可以成为纯观行者而开始修观。

⁵² 见《中部根本五十经》的《念处经》有关《受随观》(vedanānupassanā)部分的义注(Satipaṭṭhānasuttavaṇṇanā)。

四界差别

现在重述四界的特相。地界有六种特相：硬、粗、重、软、滑和轻。水界有两种特相：流动和黏结。火界也有两种特相：热和冷。最后，风界也是有两种特相：推动和支持。总共有十二个特相是禅修者需要系统地辨识的。

当我们教导四界差别时，我们教导禅修者从比较容易辨识的特相开始，接着再继续辨识比较困难的。之后，再改换成佛陀教导的次序，即刚刚列举出来的：地、水、火、风。这是佛陀教导的次序。我不会在这里讲解修习四界差别的细节，当你实际修习时再解释会更有利益。

如果禅修者系统地辨识四界，将会见到个人的定力在提升。当定力提升时，[禅修者感觉]身体消失了，所见到的只是一个四界的体块，不再见到脸、手或脚。在这时候，有心想会消失。这意味着禅修者已经在某种程度上证得正见。

如果禅修者继续在那四界的体块里辨识这十二个特相，定力将进一步提升，身体会散发光芒——从灰色的光开始，它逐渐变白，直至最后全身成为一个光亮的体块。那光亮的体块其实只是由许多色聚聚集而成。在它还没有粉碎成细小的色聚前，禅修者会见到它们是一组聚合；因为每一粒色聚都有颜色，所以它们看来是一个光亮的体块。

禅修者需要继续辨识那个光亮体块里的四界，以便将它粉碎成极微的色聚。如果他持续辨识那个光亮体块里的四界，最后它会粉碎成非常小的微粒——色聚。在尝试将光亮体块粉碎成非常小的色聚时，有些禅修者可能会遇到困难，在那种情况下，导师会指导他们去注意空界。空界的作用是

作为一种界限，它是色聚与色聚之间的空间。当禅修者见到空界时，光亮的体块即分解，之后就会见到非常细小的色聚。

佛陀说，这整个世界是由极微的色聚组成。当光亮的体块分解而见到色聚后，如果禅修者正和许多其他人一起禅修，他可以辨识坐在附近或远处的人的四界，他将见到每个人就只是色聚。他不再见到男人、女人或其他任何事物，一切都变得一样——只是极微的色聚一直在非常迅速地生起和灭去。若去辨识地板、自己坐的坐垫、佛像或任何其他所缘，一切都变成极微的色聚。一切皆如是。

禅修者所见的一切，无论高山、树木、花朵、有情或是非有情，都变得一样——只是不断生灭的色聚，别无其他。当这种情况发生时，我们就会同意佛陀所说的，停止和佛陀争论或怀疑佛陀。有时我们会倾向于要和佛陀争论：这里我们见到男人，这里我们见到女人，为什么佛陀说没有男人、没有女人呢？有啊！为什么佛陀说男人和女人并不真的存在，只有究竟法？有时我们会这样想。无论如何，证得正定和观智的人可亲自照见没有男人、没有女人、没有树木、没有高山、没有佛像；反之，只有非常小的色聚。当见到这一点时，人们就会和佛陀持相同见解了。

这些不是我所说的话，是佛陀自己亲口所说：“我不与世间争；只是世间与我争。”⁵³世人敢于和佛陀争论只因世人的盲目。唯有当人们达到真实的知见时，他们就不再敢和佛

⁵³ 《花经》(Pupphasuttam) [SN.III.1.10.2(SN 22.94)]:

“诸比丘，我不与世间争，只是世间与我争。说法语者不与世间任何人争。”
(Nāham, bhikkhave, lokena vivadāmi, lokova mayā vivadati. na, bhikkhave, dhammavādi kenaci lokasmiṃ vivadati.)

陀争论了。佛陀能了知超越肉眼所及之现象。如果你培育起定力，然后系统地修习四界差别，你将能知见佛陀的教导。

无论如何，这些色聚还不是究竟色法。它们仍然只是最小的概念，它们是色聚——色法的组合。究竟色法是组成每一粒色聚的色法，它们包括地、水、火、风、色、香、味、食素、命根和净色等等。为了了解究竟色法，禅修者需要在个别的色聚中分析这些色法。

譬如，以我曾经叙述的方式辨识眼睛里的色法，禅修者将会发现时节生色聚、食生色聚和心生色聚，只有八种究竟色法直至食素，它们是八法聚。⁵⁴可是，眼十法聚有十种色法。禅修者需要一一地辨识它们。他们也需要辨识身十法聚和性根十法聚里的十种究竟色法，因为它们是眼睛里七类色聚中的两类。

正如佛陀所说：“诸比库，培育定力。具有定力者能如实知见诸法。”培育起定力后，你就有能力辨识在眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体和心脏里的这些色法。⁵⁵ 根据每一处

⁵⁴ 除了八法聚以外，也可以有其他种类的色聚。例如，色轻快性等十一法聚(lahutādekādasaka kalāpa) 包括了八不离色加上轻快性、柔软性和适业性的三种非真实色法。在身体舒适、天气晴朗、身体健康，等等情况下，它们只是偶尔生起。另一种非八法聚是时节生声九法聚，这个曾经在上面提过的。它也是同样只在某些情况下才生起。除了这两种还有其他的。

⁵⁵ 在此，心脏作为感觉器官只是从世俗角度而言。在世俗观点上，心色十法聚就在心室中一堆血聚集的一个小地方里生起和灭去。有分(意门)依靠这些心色十法聚中的心色而生起。可是当禅修者修色业处辨识色法时，他们必须忽视世俗观点而从究竟观点上练习。他们不会以注意心脏作为开始。反之，禅修者首先被教导去辨识有分意

门所出现的色聚种类，禅修者需要去辨识它们，也要辨识存在于色聚中的究竟色法。以这种方式证得的究竟法智慧，远胜世俗智慧殊胜。虽然科学家以许多方式分析物质现象而作出结论，例如，水的方程式是 H_2O （一氧化二氢），并含有许多不同种类的矿物质；可是，他们研究的水和矿物质，从究竟观点而言，就只是八种究竟色法。这是更加深奥的智慧。

我们见到许多有情和非有情，有我们喜欢和不喜欢的，有美和不美的，有干净和不净的。见到这不同类的有情和非有情，我们在不同时间里经历着喜欢和厌恶，钟爱和怨恨，想要和不要。有时我们接受，有时我们否认和对抗。所有这些不同的感受令我们受苦，它们之所以生起，是因为我们见到一切所见的都是“不同”的事物。见到实相，意味着见到的一切有情和非有情，所存在的一切数不尽的事物，都成为“一体”。无论我们所见所知的，毫无例外，只是这样——以色聚的形式一直在迅速生灭。因此，我们不再混淆，无论所喜欢或厌恶的，所钟爱或怨恨的，一切都是一样，我们的见开始变得清晰。这是可以证得的。

换句话说，我们开始领悟到，色身的真实本质就是以色聚形式一直在生灭的究竟色法。由于它们不停地迅速生灭，是无常的，所以不值得也不可能执著它们。就此，一个人可以去除执著。任何一直生灭的都蒙受苦。它之所以生起只是

门，然后注意在有分下方生灭的色聚。当他们动其中一根手指时，在有分里可以见到想动手指的心念。由于有分的生起是依靠心色，所以动手指的意欲也是依靠心色而生起。由于这个意欲是在有分里生起，禅修者将能够辨识到众多色聚中显著的心色十法聚。他们也需要辨识在有分下方生灭的其他种类之色聚。

由于它的因，生起之后它就灭去。生起之前，它没有在一个地方等着生起；灭去之后，它也没有在一个地方堆积起来。它生起是依于它的因，而后灭去也是自然法则。没有人能叫它生起或不要生起，也没有人能叫它灭去或不要灭去，它不受任何人控制，因此，它是无我的。有着这样的知见，一个人将走上究竟灭苦之道，因为他了解了实相。

此法甚深，这是超越肉眼所能见的。这是新视见，深奥的视见。这是可以透过系统地禅修而证得的，这是给那些想要证得解脱的人，这是给那些想要去除疑惑和混淆的人，这是让自己免于堕入四恶道的途径。愿你能够在有生之年投入修习这甚深之道！

现今，有很多教导观禅的导师在教导许多不同的“法门”。我们当中有许多人，包括我本身在内，曾经在过去修观。可是，我们没有人被教导以四界差别作为修观的开始。

从上面所说的已能清楚地了解，如果一个人是止观行者，他需要培育安止定，然后以四界差别，即色业处开始继续前进修观。如果一个人没有培育起安止定而想成为纯观行者，他必须直接修观；对于这种行者，佛陀也教导应该以修习四界差别为色业处，作为观禅的起点。

如果一个人想要打开通往涅槃的大门，去除烦恼这个苦之因并获得解脱，他就必须追随佛陀而不是任何别的导师。人们不应该追随没有教导佛陀教法的导师；反之，一定要修习法。我们一定要依靠法而不是人，因为人会改变、不可靠。

之前我们谈过，佛陀曾经举出一个例子，一个出家人声称自己在教导从佛陀那里亲耳听闻的法，对此佛陀也作出这

样的忠告：不要急着接受或拒绝某种教法；相反的，将之与佛陀在律、经和论(阿毗达摩)中的教法相比较。如果发现是符合佛陀所教的，应该接受它；如果是与佛陀所教的有冲突，就应该舍弃它。我们一定要勇敢地追随佛陀真正的教法。

当遇到一些导师教导的观禅与佛陀教导的方法不同时，我们不应批评他们本人；反之，应归咎于人的天性。这些导师在遵循著名大师而不是佛陀的话。由于世界上绝大部分的人都在做同样的事情，他们也就遵循名声响亮的导师，没有将他们的教法与佛陀的教法相比较。这些导师也如此给他们的弟子指导。

当你知道了佛陀所教导的，你就应当为自己的善益而行动，不需要批评他人。批评和抱怨是不善；选择正道才是善。争辩是不善；静静地跟随佛陀的话语才是善。

如果别人没准备要听，但却尝试跟他们讲，那是没有意义的。给予是针对那些愿意接受而非不愿接受的人，我们只可以将礼物给予那些能接纳它的人。佛陀本身也只是说法给准备要听的人，这是我们应该效仿之处。坚持要给，以及强调自己的个人欲望而给，都不是智者的行为表现。反之，我们应该观察他人是否愿意听，如果有人愿意听，我们就应该为他们讲解。应当尽可能避免争论和抱怨，在生活中的每一方面都应该这样做，以便能够培养善行和避免不善行。

法和非法

在这课题上，佛陀说：⁵⁶

⁵⁶ 《非法品》(Adhammavaggo) [AN.I.11.140(AN 1.140)]

“诸比库，若有比库把非法说为非法，诸比库，那些比库之所行，为众人之利，为众人之乐，为众人、诸天与人之利益、福利、快乐。诸比库，那些比库能生多福，他们使此正法住立。”

佛陀继续说：

“诸比库，若有比库把法说为法，诸比库，那些比库之所行，为众人之利，为众人之乐，为众人、诸天与人之利益、福利、快乐。诸比库，那些比库能生多福，他们使此正法住立。”

佛陀也讲解了相反的一面：⁵⁷

“诸比库，若有比库把非法说为法，诸比库，那些比库之所行，使众人不利，使众人不乐，使众人、诸天与人无益、不利、痛苦。诸比库，那些比库滋生许多非福，他们使此正法隐没。”

同样的，佛陀说：

“诸比库，若有比库把法说为非法，诸比库，那些比库之所行，使众人不利，使众人不乐，使众人、诸天与人无益、不利、痛苦。诸比库，那些比库滋生许多非福，他们使此正法隐没。”

因此，无论我们是出家人或在家人，假如我们有意愿、有因缘做弘法工作，真正的法是我们应该弘扬和教授给他人的。这是我们的责任，是为了饶益自己、饶益他人，包括后

⁵⁷ 《第二放逸等品》(Dutiyaṇṇaḍḍhapaṇṇāsaṇṇa) [AN.I.10.130(AN 1.130)]

代。

就是如此，如果一个人想成为纯观行者，就需要以四界差别作为开始，这是法。我不能教导想修观的人不以四界差别开始，因为这将是非法。这会摧毁很多人，不利于很多人，我会因而累积很多不善业，也会令佛陀的教法消失。因此，我们大家都有责任维护佛陀真正的教法。佛陀真正的教法很伟大，可是如果我们没有维护它，很快它就会消失、隐没了。

正法的课题也和定的问题相关。正如佛陀所说的：“诸比丘，培育定力。具有定力者能如实知见四圣谛。”从相反的一面来说，没有定力者就不能如实知见四圣谛。

现今有许多导师说，不需要定力也可以证悟涅槃。这不是法。如果追随说这些话的导师，你会发现自己和愚人为伴。正如阿吉帝菩萨所说的：“愿我不遇到愚人，愿我不听到愚人说，愿我不和愚人交往。如果我必须和愚人交谈，愿我不以和他交谈为乐，愿我不随顺他的意见。”请回想，在回答沙伽天王提出的问题时，他说：“愚人引导他人走向歧途。”换言之，愚人教授他人非法。否认定力必要性的导师，就是阿吉帝希望远离的一种愚人。如果遵循这些导师的教导，就没有机会如实知见正法。这会为许多人带来不利。

我遇见很多曾经在其他传承下禅修的人。我不是在批评或谴责，只是在说事实。他们有好的巴拉密，只有当听到佛陀真正教法时，他们才有机会修习止禅，才看到自己能够培育起定力，之后可以进一步修习以如实知见法。在还没有听闻佛陀真正教法之前，他们没有这样的机会。他们非常幸运，虽然之前并没有修习佛陀所教导的，他们的业使他们能够听

闻到佛陀真正的教法，而因此可以培育起定力。他们能够依循佛陀教导的方法继续前进，并且能够如实知见法。

所以，一个人如果没有修习佛陀教导的方法，他就没有机会培育定力，无论他有多强的巴拉密，也会失去这一切。就是如此，非法为许多人带来不利。

辨识色法

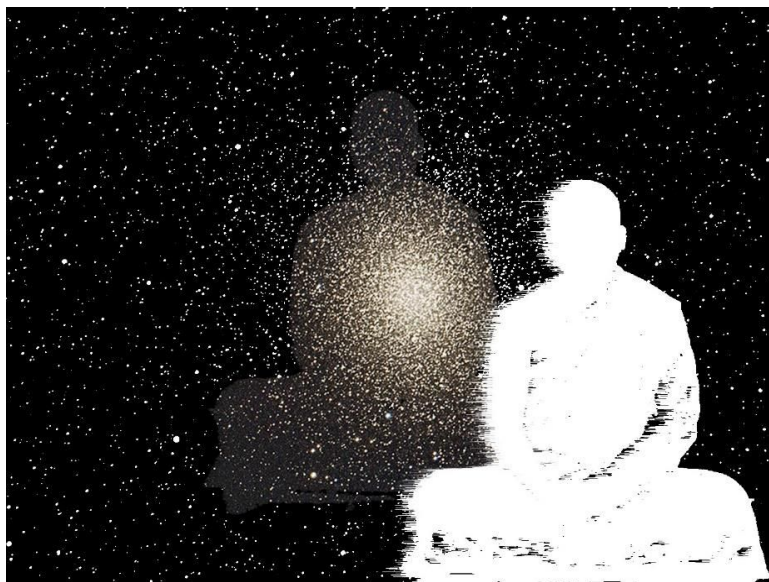
相较于修观时以定力为基础辨识究竟名色法可能达到的微细观察，我们现在区分实相与非实相的水平相当粗糙。修色业处时，禅修者在辨识究竟色法之前，他们最初辨识的所缘是色聚。它们是极度细小的粒子——无法想象的小。唯有已经以观智见到它们的人，才了解它们的真面目。无论如何，一两个比喻也许足够让人理解，至少能让你对观行者在未辨识究竟色法前致力于观察的色聚有个概念。

有一个比喻是和旧式的电视机有关。这是在高清晰度的数码显示器通用之前，人们曾用过的那种电视机。打开电视机时，需要一点时间让讯号进来以显示图像；那时，屏幕上会充满着成千上万非常细小而闪烁的小点。最后讯号进来了，电视机才显示真正的图像。可是，首先出现的点，数量很多，很细小，也会闪烁；虽然它们是那么的小，还是相当明显可见。

色聚就像这些点一样，数量很多，很细小，也一直在生灭。可是，色聚比那些点小很多倍，而且不能以肉眼见到它们。如果能对这些点多作一些想象，色聚是更加小的，然后再想象一个人的体形完全是由很大量如此极微小点所组成，

你就会大致了解具有定力的禅修者在辨识色法时所见的。

另一个比喻是圆珠笔的笔尖。这个甚至比电视屏幕上的那些点更小。色聚是非常细小的亚原子微粒。那些有能力见到它们的人，如果选择去做，他们可以辨识圆珠笔笔尖的四界。即使笔尖很小，他们还是会见到大量的色聚。这些并不能被肉眼所见。



你可以想象自己的身体，就是由如此极细小和一直迅速在生灭的色聚所组成。假如辨识坐在附近或远处的人的四界，你见到的他们不再是男人或女人，而只是一大组细小的色聚一直在迅速生灭。如果观察自己的眼睛，不会见到眼睛，而只是不断急速生灭的色聚。无论观察身体的哪一个部位，每个部位乃至整个身体都是一样的。内在，外在，有情和非有情——一切皆如是，就只是细小色聚一直迅速生灭。它们

还不是究竟色法，它们只是最小的概念法。

当我们成功地在自己的身体见到这些色聚时，下一步是辨别明净色聚和非明净色聚。在还没有能够辨识个别色聚中的究竟法之前，是需要这么做的。例如，在眼睛里，眼十法聚和身十法聚是明净色聚；眼睛里其余五类色聚——性根十法聚、命根九法聚、心生色聚、时节生色聚和食生色聚——都是非明净色聚。

地水火风四界存在于每一粒色聚中。我们须分析诸界，辨识它们的特相。地界有六个特相：硬、粗、重、软、滑、轻；水界有两个特相：流动和黏结；火界有热和冷的特相；风界则有推动和支持的特相。总共有十二个特相，须在明净以及非明净两类色聚中去辨识它们。

由于色聚在迅速生灭，禅修者起初会觉得难以辨识它们。为解决这个问题，他们需要忽视它的坏灭，而只是着重于观察色聚本身，唯有如此才能辨识它们。一定要反复地辨识，因为色聚极度细小。

在明净和非明净色聚中辨识十二特相后，须继续辨识颜色、气味、味道和食素。行者会见到那些色聚的各种颜色。成功辨识气味和味道的禅修者，都没有报告说他们经验到香味或美味(全身的色聚多是不可喜的气味和味道)。食素就像蛋黄，可在每一粒色聚的中央见到它。

辨识明净的色聚后，须进一步辨别遍布每个处门的身十法聚，以及正在分析的处门的感官十法聚。以眼处门为例：必须先取那里的一粒明净色聚，然后分辨那是眼十法聚或身十法聚。专注着一粒明净色聚，接着观察附近一团色聚的颜

色是否撞击这粒色聚。如果颜色撞击它，就可以确定它是眼十法聚。这样辨识使我们清楚地了解，只因为颜色所缘撞击眼净色才导致眼识生起，不必牵涉到神或创世主，只是因和果而已。

随后再以类似的步骤，确定一粒色聚是否身十法聚，不同的只是这次须观察一粒很贴近的色聚之硬的特相，注意它是否撞击正在缘取的明净色聚；如果硬撞击那粒明净色聚，就可以确定那是身十法聚。有必要反复进行这个辨识的过程。

另一方面，心色十法聚是非明净色聚。可以透过辨识有分或意门而分辨出来，因为有分是依靠心色而生起的。心色十法聚就好比是一个手电筒，假设手电筒的筒身是浅灰色的，如果将它打开，亮光会从手电筒的上端散发出来；手电筒的筒身有如心色十法聚，而来自它的亮光是分。在辨识心色十法聚时，会见到类似的现象。

当一个人看着一个所缘时，所缘的影像会撞击他的眼净色。同时，相同的影像也会撞击有分，意味着它出现在有分。同样的，当听到声音时，声音撞击耳净色以及有分。它就是如此同时撞击两个门。对于嗅、尝和触的过程也是如此。

名法

名法的起源

科学家坚持名法(精神现象)是在大脑中生起。他们的书都在写着有关人脑和精神现象如何工作、大脑如何运作，以及它怎样控制我们的生活。他们详尽地描述大脑如何给予身

体指示以进行各种任务，也解释了脑部的不同区域如何拥有个别的功能。虽然我们佩服科学家们，可是即使作了大量的研究，他们却没有了知一切的智慧。科学研究及其方法论产生了伟大的知识库，没有他们，这些知识是超越我们能力所及的。尽管如此，还有很多事物是在科学研究所及的范围以外，其中之一就是名法的生起之源。没有一切知佛陀的教导，无人能了知名法的起源。

根据佛陀的教导，名法的起源不在大脑。事实上，大脑没有一丝一毫名法的痕迹。科学家听到有人说这样的话，也许会甚为惊愕。无论如何，当能亲自透过观智去了解究竟名法时，就会清楚了解名法并不在脑部生起。这只不过是一种事实，可以从实际经验中获得证实。我们让禅修者自己去检查到底名法是否在大脑生起。经过培育定力后，他们清楚知道大脑完全没有名法。在那里，他们见到的只是非常小的色聚一直迅速在生灭。脑部只是由非常细小的色聚所组成，没有名法的痕迹。

科学家之所以作出那样的结论，是因为他们从世俗观点看待事物。以那种方式，他们无法达到究竟实相的层次，所以他们说名法在大脑中生起。假如他们有兴趣真正了解名法在什么地方生起，他们也可以做到，那就是透过禅修，透过他们的观智直接了知，而不是依靠任何外在仪器。可是如果他们没有巴拉密，那对他们来说也会有困难；而且，如果他们感觉不得不依靠外在仪器，那也是不可能做到的。只有定力，才能令真实智慧生起。

即使没有强大的定力，也没有因此产生的可以从究竟角度了知事物的能力，然而对于名法在什么地方生起，至少还

是可以有某种程度的了解。要做到这一点，不需要做任何事，只是去省思我们从出生以来以及接下来有生之年的日常生活经验；没有一天我们不曾体验快乐、悲伤、骄傲、嫉妒、恐惧等等的感觉，这些感觉显然是名法而不是色法。此外，我们是在心脏而不是在大脑体验到这些感觉的。当喜悦生起时，它会影响心脏一带，快乐是在心脏里感觉到的。同样的，当一个人感到伤心时，他会在自己的心脏体验到伤心的感觉。

即使没有究竟谛知识，我们每天的经验也已经有迹象表明，名法是在心脏生起。它生起之源是心脏不是大脑。

这里应该谈谈善的感受与不善的感受，因为虽然是同样的感受，但在某些时候它是善的，但在另一些时候则是不善的。例如，有两种快乐——善之乐和不善之乐，一个人不只是在做某些善法时感到快乐，当在做某些不善法时也可能感到快乐。我们需要辨别与善业相应的快乐，以及与不善业相应的快乐；两者都与快乐相应，所以一个人会感到快乐。然而，与布施和闻法等善行相应的快乐是善的，因为引生它的行为能产生善业，这是善之乐；反之，从听音乐等不善法而导致的不善业，即使能令一个人快乐，那也是不善之乐。佛陀在其中一场开示中讲解了这一点：

“有两种快乐：应当寻求和应当远离的……为什么我对快乐作出这样的宣说？我是这么理解快乐的：当我观察到，在寻求如此的快乐时，不善法增长、善法退减，那种快乐即应当远离；当我观察到，在寻求如此的快乐时，不善法退减、善法增长，那种快乐应当寻求。”⁵⁸

⁵⁸ 《沙伽问经》(Sakkapañhasuttam) [DN.II.8(DN 21)]

因此，基于平常的经验，我们都能感觉到名法是在心脏生起的。可是这种直觉始终不如实际见到心路。每当一个人感觉快乐或不快乐时，心路一个接一个地非常迅速地生起。它们大多数都是以心色为依处。要见到心路，需要培育定力和辨识究竟色法，因为五蕴地(pañcavokāra bhūmi)有情的名法是依靠色法而生起的。因此首先需要彻底辨识究竟色法；唯有如此才能辨识究竟名法，因为所有名法都是依靠色法而生起的。

这种甚深的观照能力需要有精进力。我们拥有六根，它们都向外无止尽地寻找欲乐。从小我们已经研究和学习了很多东西，外在事物也引起了我们很多的兴趣。我们已经花费了大量的时间、金钱和精力——无穷的精力，因为我们在这个方向的所有精力决不会达到尽头，永远还需要更多。通过这种追求绝对不会了知真理，无论作出多大的努力，都会以筋疲力竭而告终。

与其如此继续下去，我们不如改变方向，在这个色身内寻求真理。向内而不是向外寻找，将你的注意力朝向内而不是朝向外，那是很好的。改变方向，注意你自己的色身而不是外在的事物。这种寻求不需要金钱，只需要谋求自身幸福和自身利益的善欲。

人类于外在世界寻求快乐，但却徒劳无益，外在世界并没有真正的快乐；真正的快乐蕴藏在内，无法在任何其他地方找到它。如果你一直往外看，想在五欲世界中寻求快乐，那是没有机会见到真理的。唯有当你了知真理时，才能证得真正的快乐。

透过观察每一天的感觉，我们可以了解到名法不是在大脑而是在心中生起。名法是以心路的形式生起。前面我举了听到响亮声音的例子，我们的耳朵听到声音，同时也在心脏感觉到它，因为声音同时撞击了耳门和意门(即有分)。这是一种定法。

在六处的前五处中，都是这样发生的：当所缘撞击任何处门时，它同时撞击意门。因此，每一种感官所缘会撞击两个门，它真正发生的情况就是如此。从听到响亮声音的实例中最容易觉察到这点。不难观察到，重低音线的响亮声不只撞击一个人的耳门，也导致胸部心脏一带区域的振动，我们可以感觉到它同时撞击耳朵和有分。

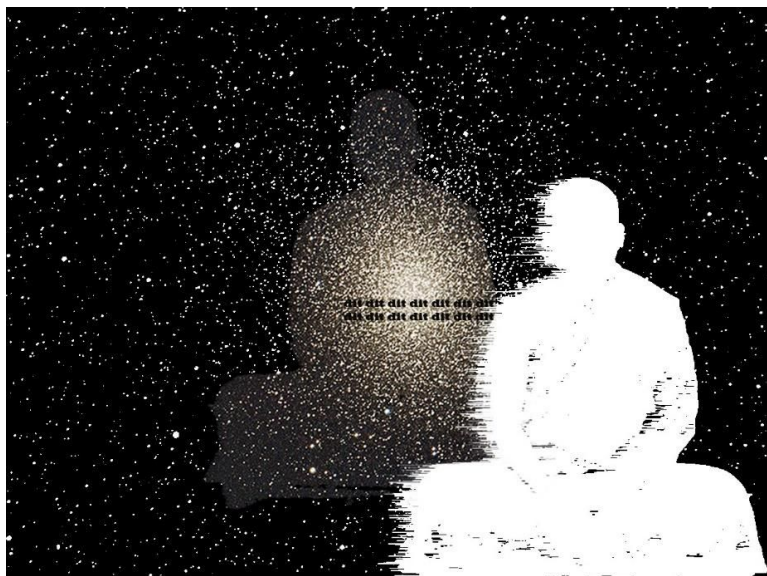
眼门心路

当视觉发生时，一条心路中会有七种心生起：五门转向、眼识、领受、推度、确定、速行和彼所缘。在眼门心路中，速行会生起七次，彼所缘则生起两次。于是，眼门心路总共有十四个心识刹那，这只是一个例子。所缘的强度和种类等因素差异，会使心识的数量有所不同。

这些心识刹那非常快速、连续不断地一个紧随着另一个。还没有培育起定力以辨识究竟色法的人无法观察到它们。可是禅修者经常报告他们的体验说，无非就像很快速的一系列细微的“嘀”逐一地生起——一个“嘀”代表一个心识刹那，一条五门心路总共是十四个“嘀”——嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀，它们生灭得非常非常快速。如果要尽力发出这“嘀嘀嘀……”的声音以示范它的过程，确实会非常疲累而且最终也不可能做到；但是如果以观智亲见，将不

会感到疲累。观智非常胜任这些事情，人力则无法胜任。

第十四个心识刹那之后，心即沉入有分(生命相续流)。有分缘取前世临死的所缘。接着，有分中断，意门心路随之生起，它包括了三种心：意门转向，速行和彼所缘。速行生起七次，而彼所缘两次。因此，生命相续流中断后，随之生起的是意门心路的十个心识刹那。总的来说，眼门心路以十四个心识刹那生起，然后心沉入有分，有分中断后，十个心识刹那的意门心路随即生起。



每当一个颜色所缘撞击眼门时，十四个心识刹那的眼门心路只是生起一次。眼门心路之后，心沉入有分，有分中断后，有十个心识刹那的意门心路随后生起许多次——眼门心路、有分、意门心路、有分、意门心路、有分……，意门心路随后生起很多很多次。由于名法非常迅速地生灭，在看一

个所缘的短时间内，所缘的颜色就撞击眼门许多次了。随着每一次的撞击，正如上述的，会有一个眼门心路发生，再接着生起很多意门心路。纯粹瞥见一个可见所缘就牵涉了大量的眼门和意门心路。

透过辨识依处和所缘辨识名法

在佛陀的教法中，除了佛陀以外，沙利子尊者拥有最高的智慧。佛陀在《逐一经》⁵⁹里列举了沙利子尊者的特质，该经叙述了有关沙利子尊者具有逐一辨识名法的能力。然而，他的这种能力并非源自他殊胜的智慧。义注解释了他有这种能力的真正原因。⁶⁰沙利子尊者有能力逐一辨识名法，不只是因为他拥有殊胜智慧，主要是因为他能同时辨识依处(vatthu)和所缘(ārammaṇa)。每一个修观的行者都需要这么做。当我们注意着一个颜色所缘时，它撞击眼净色和有分。眼净色是依处，颜色所缘当然就是所缘；有分或意门依靠心所依处也即是心色而生起。如果一个人可以辨识依处和所缘两者，他就有能力辨识名法。

如果还没有辨识究竟色法，就不能同时辨识依处和所缘。当我们注意到天空的蓝色，或者草和树的绿色，每个人都同意说“我们见到颜色”，可是颜色也就是一团色聚的颜色。当敲钟时，每个人都同意说“我们听到声音”，可是声音也就是色聚与色聚之间的硬(属于地界)在互相撞击时产生

⁵⁹ 《逐一经》(Anupadasuttaṃ) [MN.III.2.1(MN 111)]

⁶⁰ 《逐一经》的义注：vatthārammaṇānaṃ pariggahitatāya. Therena hi vatthu ceva ārammaṇaṇca pariggahitaṃ, tenassa tesāṃ dhammānaṃ uppādaṃ āvajjantassa uppādo pākaṭo hoti.

的声音。一个人可以看见外在的颜色和听见外在的声音，但只是这么做并不能彻见究竟谛，他的心还只是停留在觉察世俗谛的层次。唯有分析究竟色法后，才能了知颜色和声音的来源。除非见到究竟色法，否则就不可能辨识依处和所缘。

现时，甚至是在佛教徒占绝大多数的国家，也会有很多博学的佛教学者坚持认为，没有可能辨识到色聚、心路、依处和所缘。他们并不是在说虚妄语，若从他们的角度来看，他们认为所坚持的是对的。站在他们的立场来说，不可能有这种辨识能力。他们的这种见解迅速扩散，因为他们紧紧抱持着由著名导师和传承所引进的某些观念，认为领悟四圣谛不需要定力。像这样的导师未能鼓励他们的弟子培育定力，过患就在于此。他们继续用自己的译释取代了第一圣谛和第二圣谛，而因此没有教佛陀所教的。在这种情况下，确实不可能辨识到究竟谛。

为了能如实照见四圣谛，一定要重视佛陀的教诫：“诸比丘，培育定力。具有定力者能如实知见四圣谛。”第一圣谛是究竟名色法。究竟色法有二十八种，其中十八种是真实色法，它们也是观的所缘。名法以心路的形式生起，其中包含许多心识刹那并且在非常迅速地生灭。

沙利子尊者能够逐一辨识名法，因为他可以同时辨识依处和所缘。本身没有定力，也因而不鼓励他人培育定力的人，是没有能力辨识组成极微色聚的究竟色法的；他们也就不能辨识所缘和依处。因此，对他们来说是不可能了知心路的。由此，站在他们的立场而言，他们所说的属实，但这并不真正真实。当我们考虑何谓真实与非真实时，我们需要了解他们所持有的立场，不应被他们的结论和世俗学位所影响。

学者有智性上的理解能力和教理知识，可是他们还有很多怀疑。那不是他们的过失。佛陀说，法不能只是透过纯粹推论而理解的。⁶¹ 已经培育起亲证之智的人，才能完全领会法。无论一个人作出多少的学习、审查、思惟和推论，都不能以这些方式达到究竟的真相。究竟谛超越肉眼所及的范围。对于从来没有见过的事物，我们是无法想象的，更何况是去思惟和推论。这些法超越人类智力所及的范围。反之，证悟需要亲证之智，亲证之智则需要定力。具有定力的心能产生非常强有力的光——智慧之光，它照亮了实相，让我们能够见到它们。

因此，我们需要了解一个人的立场，也需要谨慎看待我们所追随的人。我们需要慎重地遵循佛陀的言教，遵循佛陀教导的方法。要达到我们的目标，这是唯一的道路。

在列举沙利子尊者的特质时，佛陀说：

“诸比库，沙利子是智者；诸比库，沙利子是大慧者；诸比库，沙利子是广慧者；诸比库，沙利子是悦慧者；诸比库，沙利子是速慧者；诸比库，沙利子是利慧者；诸比库，沙利子是决慧者。”

根据义注的解释，沙利子尊者能够逐一辨识究竟名法，不只是因为他是大慧者，不只是因为他是广慧者等等；主要

⁶¹ 《圣寻经》(Pāsarāsisuttam) [MN.I.3.6(MN 26)]以及其他：

“诸比库，我生起这样的念：‘我所证悟此法甚深、难见、难解、寂静、殊胜、超越推论、微妙、由智者所体验’。”

(Tassa mayham, bhikkhave, etadahosi — ‘adhigato kho myāyaṃ dhammo gambhīro duddaso duranubodho santo paṇīto atakkāvacaro nipuṇo paṇḍitavedanīyo.’)

是因为他能够同时辨识依处和所缘。他之所以能辨识究竟名法，不应该只是归因于他的大智慧，主要也是因为他有同时辨识依处与所缘两者的能力。

义注的重要性

我们之所以能够教导禅修者如何辨识究竟名法，是因为义注中的注解。这些注解非常重要。

在西方国家，人们一般都不接受义注。在泰国也有两派：一派接受义注，另一派不能接受。论师们了解佛陀的本意，所以他们能够很好地解释佛陀的教法；只是因为他们的注解，我们才知道如何修行。不接受义注的人，教导他们的弟子说：义注不是佛陀的教法。

坦白说，如果你去阅读佛陀教法的英译本，你将无法找到如何修行的详尽指示。这样简略的指示只适合给真正遇见佛陀的人。因为佛陀是一切知者，所以他了解对弟子们要教什么，如何教，以及教到什么程度。由于拥有一切知智，佛陀了解要教导他们到什么程度。

可是论师们知道，后代的人，就像我们这个时代的人，不会正确地理解佛陀所说的，因此他们写下义注留给后人，而不是为了给他们那个时代的人。

在佛陀时代，有些人亲近佛陀并直接听到佛法，但他们并不了解。因为听众太多，那些听不懂的人也无法一向佛陀请示，所以他们就去见沙利子尊者、马哈伽沙巴(Mahākassapa，大迦叶)尊者以及其他大长老，询问佛陀教导的真正涵义。那些尊者就会很详尽地解释，所以他们的解释

和很多没有直接记录在五部经藏里的佛陀的解释，就一代一代的流传下来，成了义注的基本内容，这也就是最早的口传的传承。

这些义注以及律、经和论(阿毗达摩)，在马哈伽沙巴尊者主导的第一次圣典结集中，由阿难尊者和伍巴离(Upāli, 优波离)尊者，在其他四百九十七位阿拉汉大长老面前背诵下来。在第二次跟第三次结集时，三藏及义注又被再次背诵出来。第三次结集之后，由玛兴德阿拉汉带到斯里兰卡时，仍是一个口传的传承。这些口传的义注随后在斯里兰卡被书写下来，因为明眼之人意识到后人没有足够的能力背诵。所以口传的义注就这样用新哈勒(Sinhalese, 僧伽罗)文写了下来。在五世纪时，佛音(Buddhaghosa, 觉音)尊者搜集且编辑统一了最早的义注，并将其译成巴利文，即佛陀最早使用的语言——马嘎底语。这些义注，加上其他义注和复注论师的文献，就一代代地被流传到今天，因而完整地保存了佛陀的真正教法。

我们之所以知道如何教导，是因为义注中的注解。要照见究竟名法，我们需要知见以一系列心识刹那生起的心路，连同每个心识刹那中存在的心以及所有相应心所。佛陀在《中部》的《逐一经》⁶²中提到初禅的名法——寻、伺、喜、乐、一境性；触、受、想、思和心；欲、胜解、精进、念、舍和作意。当这些名法生起时，沙利子尊者逐一地辨识它们。为什么沙利子尊者能够分析每一个名法呢？这并没有在巴利经典中作出解释，只是在这部经的义注中才能见到它的注解。

⁶² 《逐一经》(Anupadasuttaṃ) [MN.III.2.1(MN 111)]

并不只是因为沙利子尊者拥有大智慧，所以他能够辨识每一个名法；主要是因为他同时辨识了依处和所缘，所以他能够在名法生起时逐一辨识它们。

跟随义注中的注解，我们也教导禅修者首先同时辨识依处和所缘。于是，他们便可以见到以一系列心识刹那生起的心路，而且也可以分析每一个心识刹那中的心以及所有相应心所。

因此，论师关注到后人也许会误以为沙利子尊者之所以能逐一辨识究竟名法，是因为他拥有很伟大的智慧、锐利的智慧、敏捷的智慧、广阔的和抉择性的智慧。如果我们随意发挥自己的想法时，我们本身就会作出这样的结论。

沙利子尊者的修证成就的确是极为崇高的——太崇高以致于我们觉得这不是我们能力所及。要辨识色聚、依处和所缘等，即使不是不可能，看起来也会令人胆怯和艰难。实际上，只是在培育定力的最初阶段需要花费一些时间，之后，具有定力者可以逐步地辨识究竟色法和究竟名法。这是佛陀所保证的：“具有定力者能如实知见诸法。”具有定力，就有能力如实知见法。这定力非常殊胜。

因此，你应该花一段时间，耐心地、精勤地培育定力。培育起定力后，你就具备了深刻洞察(实相)的能力，并能够在导师的指导下循序渐进。若没有导师，禅修者将不能够(懂得)观照；没有导师，那是不可能的。这是很深的实相，禅修者需要导师给予次第性的指导。

有一个关于命根九法聚的例子，可以说明义注对理解和教导法有多么至关重要。命根九法聚是眼处七类色聚中的其

中一类，很多年以前，当帕奥西亚多开始教导究竟色法时，他教导眼处只有六类色聚，因为他没有把命根九法聚包括在内。他如此做是由于他没有找到有关义注引文，因为曾经有一次他读到：命根九法聚遍布全身。那引文出处覆藏了好多年，在那段期间，他避免教导眼处有七类色聚，而只是教导六类。

直到最近，才几年前，他终于在精通电脑的弟子比库们的协助下，偶然发现了那段引文。现今的电脑科技，使得搜寻庞大的巴利圣典、义注和复注的资料，相对之前变得比较容易。不久之前，寻找某些参考资料需要用上很多个小时在一大堆书中仔细搜寻；但是现在可以把整部三藏和义注下载到电脑，只是需要打字从文献中搜寻引文。找到了搜寻已久的出处后，从此西亚多就满怀信心地教导：命根九法聚存在于每一处门，因为它遍布全身。这个例子说明，义注是多么的有价值，参考义注是多么的不可或缺。

说一个题外话，帕奥西亚多所需要的引文如下所述：

“Sakala sarīreeva, daṭṭhabbanti”。⁶³ “Sakala”的意思是“全部”，“sarīra”的意思是“身体”。因此，命根九法聚遍布全身，可以帮助吸收涂抹在身上任何部位的营养素。⁶⁴命根九法聚有吸收与消化食物的作用。有关它遍布全身的事实也隐含在《清净之道》中。⁶⁵此外，禅修者可以实际地辨识业生色

⁶³ 来自雷迪西亚多(Leḍī Sayadaw)的《究竟灯论》(Paramatthadīpanī)。

⁶⁴ 《清净之道》第20章，703节：

“涂抹于身上之食物(养分)也产生色法。”

(Sarīre makkhitāhāropi rūpaṃ samuṭṭhāpeti.)

⁶⁵ 在《清净之道》第18章谈及于四十二身分中辨识色法的部分中提到，

(如眼十法聚)等的食素，在食生色的食素以及命根九法聚火界的支助之下，这将会产生新的食生色。这可以实际地于所有六处门中辨识。因此，命根九法聚存在于六处门中。

眼门心路中的名法

我们再回到名法的课题。已经洞见究竟名色法的人，可以去听一场佛法开示，在心有定力之后，当讲师的声音撞击他的耳门时，他就可以辨识到它们的名法是以“嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀”的形式逐一、快速地生灭很多很多次。同样的，当比库们和禅修者在听闻佛陀阐述佛法和修行方法时，有些人可以在佛陀说法的当下跟着修习；在听法的同时他们也在禅修。就是如此，当佛陀在演说佛法时，有些人能够证得道智与果智。他们之所以有这种能力，是因为他们的定力，也因为他们能够辨识依处和所缘。如果现代的人有这种修证，他们也能够做到这点。

这种修证使一个人有能力亲见眼识如何依靠眼净色而生起，这是眼门心路中的第二个心识刹那。它的前一个心即第一个心识刹那的五门转向，是依靠心色而生起。眼识之后，第三个心识刹那是领受；第四个是推度；第五个是确定。然

当以地界和水界为最显著的三十二身分变得明显时，以火界或风界为最显著的另外十个身分也将会变得明显。以火界为最显著的四个部分(体温之火、发烧之火、成熟或老化之火、消化之火)是散布于整个身体的。以风界为最显著的六个部分，除了入出息(只有声九法聚)，其余的五个部分(上升风、下降风、肠内风、腹内肠外风、肢体内之风)也共同出现于整个色身。除了入出息，这九个部分都有三十三种色法，包括命根九法聚。因此，命根九法聚遍布全身，而且可在所有六处门中找到它们。

后是七个速行生起，随后是两个彼所缘。从第三个心识刹那到两个彼所缘之前，总共有十二个心识刹那，它们都是依靠心所依处即心色而生起的。

生命相续流也是依靠心色而生起。生命相续流中断后生起的意门心路中的心识刹那——意门转向、七个速行和两个彼所缘——也同样是依靠心色而生起。总共有十个心识刹那个别依靠心色而生起。

在眼识这个心识刹那中有七个相应心所：触、受、想、思、一境性、命根和作意。这七个心所是遍一切心心所，它们与每一种心相应。犹如每一粒色聚至少有八种究竟色法(八不离色)，同样的，每个心识刹那也是有一个心和至少这七个遍一切心心所。应该强调的是，这是最低限度的数量，每个心识刹那至少有八种名法。因此，在善的眼门心路的情况下，第一个心识刹那(五门转向)有十一个名法；第二个心识刹那(眼识)有八个名法；第三个心识刹那(领受)有十一个名法；第四个心识刹那(推度)有十一或十二个名法；第五个心识刹那(确定)有十二个名法；速行有三十二、三十三或三十四个名法。彼所缘的名法数量也同样会有所不同。沙利子尊者逐一辨识全部这些名法，因为他能辨识依处和所缘。当一个人能够辨识依处和所缘时，他就有能力逐一地辨识这些法。我们需要辨识所有这些法。

这样的观照能力确实甚深微妙，但对于具有定力者是可以做到的。没有任何一间世界著名的大学能够教导这些法，除了“佛陀教法的大学”。有一天这个世间将会被火、被风或被水所摧毁，从现在直至世间毁灭那天，科学家也没有可能了知这些法，因为无人能依靠外在仪器了知它们，只是具

诸佛所教之真谛

有定力之心才能了知。你们需要把它们学起来，你可以透过自己的色身学习到这些法，这是可以往内渗透彻见的。

有一天我们都需要舍弃这个色身。总有一天我们将会死去，我们的至亲不会把我们的身体收藏起来，而是会尽快地处理掉我们的尸体。这个身体本身没有用处，只是不净的色身。如果我们过着像世界上大多数人所过的生活，我们自身的生命的终点就是如此而已。然而，我们还是可以善用这个色身。如果一个人能够透过这个无用和不净的色身挖掘出佛法，将证明这个色身是非常有价值的。这是这个色身唯一有用之处。

取颜色所缘的眼门善速行心路

	眼门心路								意门心路		
依处	心脏 63 色	眼睛 63 色	心脏 63 色					心脏 63 色	心脏 63 色		
心	五门 转向	眼识	领受	推度	确定	速行 (7x)	彼所缘 (2x)	有分流 (生命相续流)	意门 转向	速行 (7x)	彼所缘 (2x)
所缘	颜色所缘							前世临终所缘	颜色所缘		
名法 数量	11	8	11	11/12	12	34/33/33/32	34/33/33/32 或 11/12	34/33	12	34/33/ 33/32	34/33/33/32 或 11/12
相关 名法	心 + 七遍一切心所 (= 8)										
	寻 + 伺 + 胜解 = 11	 8	寻 + 伺 + 胜解 = 11	① 寻 + 伺 + 胜解 = 11 ② 寻 + 伺 + 胜解 + 喜 = 12	寻 + 伺 + 胜解 + 精进 = 12	① 六杂心所 + 十九遍一切 美心心所 + 慧根 = 34 ② 34-喜 = 33 ③ 34-慧根 = 33 ④ 34-喜-慧根 = 32	① 与速度行同 (34/33/33/32) ② 与推度行同 (11/12)	同速行中 ①(34) 或 ②(33)	同眼门心路的确定	同眼门心路的速行	同眼门心路的彼所缘

取颜色所缘的眼门不善(贪见)速行心路

	眼门心路								意门心路		
依处	心脏 63 色	眼睛 63 色	心脏 63 色					心脏 63 色	心脏 63 色		
心	五门 转向	眼识	领受	推度	确定	速行 (7x)	彼所缘 (2x)	有分流 (生命相续流)	意门 转向	速行 (7x)	彼所缘 (2x)
所缘	颜色所缘							前世临终所缘	颜色所缘		
名法 数量	11	8	11	11/12	12	19/20/21/22	34/33/33/32 或 11/12	34/33	12	19/20/ 21/22	34/33/33/32 或 11/12
相关 名法	心 + 七遍一切心心所 (= 8)										
	寻 + 伺 + 胜解 = 11	== 8	寻 + 伺 + 胜解 = 11	① 寻 + 伺 + 胜解 = 11 ② 寻 + 伺 + 胜解 + 喜 = 12	寻 + 伺 + 胜解 + 精进 = 12	④ [悦俱有行贪见] 19 + 昏沉 + 睡眠 = 21 ⑤ [悦俱有行贪见] 20 + 昏沉 + 睡眠 = 22 ② [舍俱无行贪见] 20 - 喜 = 19 ① [悦俱无行贪见] 六杂心所 + 四遍一切不善心心所 + 贪 + 见 = 20	① 与上表中善速行同 (34/33/33/32) ② 与推度同 (11/12)	同上表善速行中 ① (34) 或 ② (33)	同眼门心路的确定	同眼门心路的速行	同眼门心路的彼所缘

其他五门心路和意门心路

前面所述观照与眼门有关的名法，若能以同样方式观察在其他处门发生的名法，就可以善用自己的色身了。当听到声音时，可以辨识声音同时撞击耳门和有分，接着耳门心路和许多意门心路会生起。在这方面，所发生的过程和眼门的一样，只是以耳识取代眼识的生起。

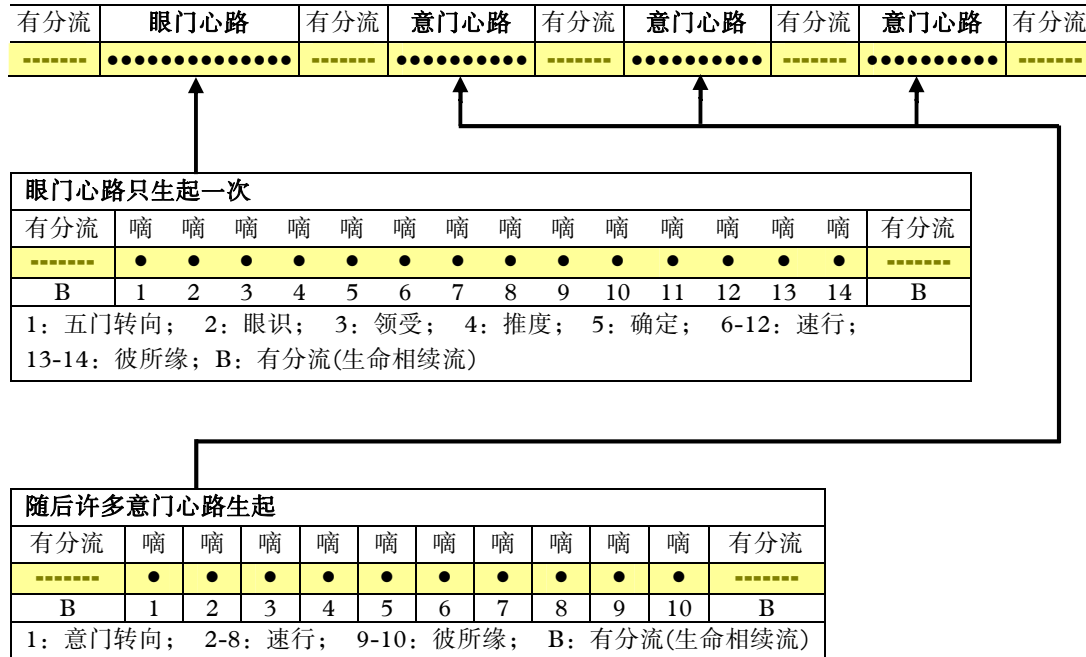
同样的，当气味同时撞击鼻门和意门时，鼻识及其相应心所于鼻门心路中生起，鼻门心路后，还有许多意门心路紧随着。当味道同时撞击舌门和意门时，舌识及其相应心所于舌门心路中生起，舌门心路后，也是生起很多次意门心路。

有一个比喻也许可以帮助了解心路。假设你独在一间安静的房间里，过后有人来敲房门。当听到敲门声时，你去开门，开门就有如五门转向；你开门是因为听到敲门的声音。我们可以将这比喻用在眼门心路的例子上。当颜色撞击眼净色和有分时，五门转向心生起，这就像听到敲门声而去开门；开门之后，你见到某个人，那时眼识生起；过后，你去听或“领受”那个人所说的话，这是领受心；接下来你对他人所说的作出审查推测，这是推度心；推度之后，你可以确定地说“这是这个”，这是确定心；之后，你邀请访客进来并奉上茶和咖啡，这些是速行心；最后有两个彼所缘，就有如当你还没有和访客说再见前与他共度最后一刻一样。这是真正发生在心识刹那中的：打开，看见，领受，推度，确定，享受，然后“拜拜！”。这个过程就是如此发生。

之后，紧随着生起许多的意门心路，它们生灭得非常迅

速。嘀——这个生起，然后它灭去。第二个心识刹那生起——嘀——然后灭去。第二个心识刹那灭去之后，第三个心识刹那生起。过后那个灭去，第四个心识刹那生起。所有这些心识刹那生灭得非常非常快速。每当见到任何所缘，这个过程就会生起。每当听到声音，这个过程也会生起。生灭发生得非常迅速。可以检查意门一带并注意到“嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀.....”。当见到某些事物时，可以注意到“嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀.....”。当嗅到某些气味时，“嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀.....”。当尝到某些味道时，“嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀.....”。当碰触到某些东西时，“嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀.....”。不仅止于五种官能生起时可观察到这些心路。假设一个人坐在一个地方，闭上眼睛，想念着一个远在他方的人，那时，没有眼门、耳门、鼻门、舌门或身门心路，只有意门心路。在那种情况下，许多意门心路重复地发生。每个意门心路中有十个心识刹那。所以，发生十个心识刹那后，然后沉入有分，有分中断后，再接着另外十个心识刹那，然后再沉入有分——嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀.....嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀——当正在想念一个人的时候，都是在生起这样的过程。

禅修者所辨识的颜色所缘组心路



心路的速度

心路的速度对心的注意力会有所影响。例如，当一个人在听佛法开示时，他有时看着讲师，有时看着别的东西；有时他在听法，有时他的心四处飘荡。在看这看那时，眼门心路和意门心路会生起。在听法时，耳门心路和意门心路会发生。有时他的心在看和听这两件事情上交替生起。由始至终，眼门心路和意门心路在生起，耳门心路和意门心路也在生起。

禅修时，你也许可以在大多数时候注意呼吸，但还是有杂念为背景。在这种情况下，会有超过一种心路生起。

取念头为所缘时，心路会生起，那是意门心路。取入出息为所缘时，意门心路也会生起。两者都是意门心路，但是有不同的所缘。

如果回忆起过去和过去的活动，即生起了意门心路，然后记起要专注呼吸，所以又把专注力转移回来。几个呼吸之后，执著不允许你专注呼吸，所以最后又再回想过去，然后再次回到呼吸上。你的注意力交替于两个所缘，正如在听佛法开示时一样。禅修时，有以入出息为所缘的意门心路生起，还有以过去为所缘的意门心路也在生起。

最后，我以在家人坐在电视机前边吃边喝为例子。他们听到电视机的声音，看到屏幕上的影像，可是他们也在吃东西。观看屏幕时，眼门心路和意门心路会生起。他们听到电视机的声音，所以耳门心路和意门心路会生起。由于他们边吃边喝，舌门心路和意门心路也会生起。然而，这些心路并非全部同时生起。在任何一个时间点，只有一种心路生起。

心在任何一个刹那都只是缘取一个所缘。因此，在一个时刻，只有一种心路生起和缘取一个所缘。不久之后，就有不同的心路在缘取另一个所缘。然后另一个，又再另一个，等等。心不只在两个而是在几个所缘上，非常迅速地轮流交替。它发生得极度快速，以致让我们看来像是同时在体验许多所缘。

从这些日常的经验中，我们应该深思，名法是多么的快速，心路是多么的快速。这是名法的本质。当你能知见心路时，你就会实际地了解它们有多快。每当所缘不同，对应生起的心路也就不同；每当所缘改变，心路也就改变。这是心的定法。每当某个所缘撞击某个处门，特定的心路将会生起，紧随着的是意门心路。如果没有专注在五感官所缘其中之一，而是想着过去的经验或者明天要做的事情，所发生的心路就是意门心路。

如实知见名色法

有能力观察心路是很重要的。正如在辨识色法时，禅修者能见到全身只不过是微小的色聚，辨识名法时也是一样，只是见到心路的生灭。究竟色法也是一直在迅速生灭。于是不再见到男人，也不再见到女人，只是见到究竟名色法一直在非常非常迅速地生灭。

如此的知见能够减少一个人的执著——首先是对自己，然后是对自己所爱的人。一切有情和非有情只是一直在迅速生灭的名色法。如果辨识自己的过去世，只会见到名色的生灭，内在和外在也全都一样在生灭。同样的，在辨识未来世时，也只是见到名色的生灭。

如此，禅修者的见解会一天天的增长，智慧也一天天的成熟，最后会获得破除苦而得自在的力量。自在的第一个刹那到来，是在观智成熟而生起初道与初果之时。初道智去除三种结缚而使一个人成为圣者。从那时起，他就不可能再堕入四恶道了。

只有透过照见如此的实相，才可能达到这种修证成就；由于一切只是在生灭，就会生起想远离这个苦的意愿。无论如何，如果没有见到这些实相，是不会有强烈意愿想远离它们的。了知与照见实相极为重要。最重要的步骤是得定。如果已经培育起定力，就能知见它们。佛陀已经作出保证。

当以佛陀所教导的方式知见究竟名色法时，你就可以在具备定力的情况下，从究竟谛的角度审查名色法。你可以闭上眼睛，观察声音同时撞击耳门和意门。当你注意有分时，可以观察到耳门心路和重复生起许多次的意门心路——嘀嘀嘀嘀嘀嘀.....你可以觉察到自己全身只是细小色聚一直在生灭，也可以觉察到所有这些心识刹那——嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀嘀.....——时时刻刻都在迅速生灭。你所见到的其他人也都是是一样的。

如果想要，你可以辨识一分钟前的名色法，或五分钟前的、一天前的、两天前的、一个星期前的、一个月前的，你都可以辨识到它们，你有能力这么做。更甚者，你可以往过去辨识直到母胎中，因为虽然我们所造的业已经结束也灭去了，但它却留下了潜力或业力。所以，我们是可以往前辨识过去的。很实际地，你会发现到自己能够做到这点。

这种辨识能力意味着一个人具有辨识第二圣谛的能力。

第一圣谛是究竟名色法，第二圣谛是第一圣谛集起之因。人们现世之苦的起点是在母胎中的卵黄阶段，当究竟名色法首次生起之时——这一生的结生之时。对于人类，这是今生苦的初始阶段，苦的起点。因此，为了了知苦之因，你需要辨识自己的过去世。在〔过去世的〕临终时刻会有某个业的出现(成熟)；你必须知道与见到它。唯有如此你才会知见到第二圣谛，因为你会了解业果法则，了解善有善报、恶有恶报。

就是如此，我们教导禅修者辨识不只一个过去世，而是至少五个过去世。唯有如此他们才能了解善业和恶业的果报，因为他们见到自己在某些过去生曾经是动物，或者生活非常富足，又或者极度贫穷，他们见到了生命的起落不定。唯有知见究竟名色法的人，才能获得如此的智与见；对于不能知见者，这是在他们能力范围以外的。因此，你需要定力。

具备知见第二圣谛的能力之前，需要辨识第一圣谛——究竟名色法，也需要辨识内在和外在的名色法。现在已经讲解过如何作内观。外观面积有所不同，为了能够观照过去，需要有修外观的善巧。

辨识外在色法

之前曾经谈过，眼门有七类色聚，即眼十法聚、身十法聚、性根十法聚、心生八法聚、食生八法聚、时节生八法聚和命根九法聚。禅修者需要辨识外在的所有七类色聚。对于耳门、鼻门、舌门、身门、意门(的依处色)，也是同样进行辨识。需要反复辨识所有内在的色法，然后再辨识外在的色法。

假设你是一位止观行者，你会先培育起入出息念的定力，然后修习四界差别，再进行内外观的过程。你将见到整个身体只是非常细小的色聚，不再是一个结实的身体。你所见到的身体任何一个部位，无论是眼门或其他部位，都只是非常细小的色聚。由于佛陀已经指导我们要作内外观⁶⁶，你可以辨识自己眼门里所有各种不同的色法，然后也辨识坐在附近的人的眼门色法。当辨识坐在附近或是远处的人的四界时，你所见到的他们都会只是色聚。一切都消失了，一切所见都是非常细小的色聚。如果辨识周围空间的四界，所见到的也只是色聚。如果辨识地板的四界，不见其他，只有色聚。一切人、事、物变得一样了。

你需要从近处开始，再继续向越来越远处去辨识，直至最后能辨识整个世间。无论是什么地方或是什么东西，到处所见到的就只是色聚。无论是有情或非有情，一切皆如是。这就是了知实相。所有无可计数的有情和非有情只是非常小的色聚。当见到这一点时，你就会清楚了解到只有迅速生灭的色聚，别无其他。

没有有情，只有色法

完成了色业处之后，导师会指导你用以下的方式进行辨识。培育起定力后，无论是在走着、站着、躺着或坐着都闭上眼睛，你会见到自己全身只是一直在生灭的极小色聚。无论是往内或往外观照，就只见到这些。佛陀说，在那时省察并思惟：没有男人，没有女人，没有天人，没有梵天，没有

⁶⁶ 见其中的《无我相经》(Anattalakkhaṇasuttaṃ) [SN.III.1.6.7(SN 22.59)]

永恒的灵魂，没有永恒的实体，只有色。应该如此观照：“这是色……这是色……；色法……色法……”之后，你会认同佛陀所说的，没有形形色色的有情众生，只有究竟色法。

名业处

接下来需要继续修名业处以知见究竟名法。已经辨识所有内外究竟色法后，在辨识究竟名法时，应先培育定力，然后辨识所缘和依处。为了能够辨识眼门心路和意门心路，需要辨识眼净色和有分，然后注意颜色所缘，也就是注意一团色聚的颜色，当颜色撞击眼净色和有分时，眼门心路和意门心路便生起。意门心路会生起很多很多次。

善与不善心路中的名法

如上所述，心路只有善或是不善两种。在我们的生活中，不善心路会比善心路多很多，它们之间的差别就在于速行心。善心路的速行是由心与其相应心所构成的善名法所组成。相反的，如果不善名法在它的速行中生起，那个心路就是不善的。

在善的心路中，如果七个速行的生起是带有喜悦和智慧的名法，名法总共会有三十四个。⁶⁷ 如果善速行的生起不带有喜悦但具有智慧，或者没有智慧但带有喜悦，那将是三十三个名法。如果没有喜悦也没有智慧则是三十二个名法。每当一个人在日常生活中处于善心时，这些速行就会生起。

假如一个人在听佛法开示时，他感觉欢喜也很能理解说

⁶⁷ 再参考之前的“取颜色所缘的眼门善速行心路”图表。

法内容，那么三十四个名法就会生起，因为喜悦和智慧都存在。可能有人欢喜于听法，但不能清楚理解所说的内容，在这种情况下，他带有喜悦但没有智慧，所以名法总共是三十三个。也许有人能很好的理解法义，但却没有悦受生起，那也会是三十三个名法。一个人可能无法很好地理解法义，也没有悦受，但由于主题是佛法，善心会生起，那就只有三十二个名法生起，因为喜悦和智慧两者皆不存在。

这些是日常发生的事情。每当在日常生活中经验善心状态时，心就是如此运作。当一个人特别造下某些业，因为知道那是善的，他感到非常欢喜，也显现出对业果法则的了解，那个业就是悦俱智相应，总共会有三十四个名法。如果一个人抱着舍受造下同样的业，那就是有智慧但没有喜悦，名法的数量将会是三十三个。如果一个人欢喜地造善业，但对业果法则没有信心或没有正确理解，那时会有喜悦但没有智慧，也是三十三个名法。最后，如果有一个业，虽然是善的，但在做的时候只是由于职责所在而没有其他的，那么喜悦和智慧都不存在，就只有三十二个名法生起。

当一个人见到非常漂亮的女人，或者非常英俊的男士，他想：“噢，非常非常有魅力啊！”这时不善名法已经生起，因为它是贪根心；当在吃美味食物时，他想：“很美味，真好！”根植于贪的不善名法已经生起；在听音乐时想：“多么美妙啊！”根植于贪的不善名法也生起了。反之，见到很丑陋的人时，根植于瞋的不善名法会生起；如果不喜欢自己所吃的食物，感到讨厌，同样是不善名法生起。如果在想：“我的儿子很好看啊！”这也是不善；“我的寺院真庄严”——不善；“我有很多学生”——不善；“我所供养的比

他们的更好”——不善。这些名法都是不善的，因为它们是贪根心。

就是如此，在我们的生活中不善心路在数量上是超越善心路的。然而，当我们知见了究竟名色法，以及它们是如何一直在迅速生灭时，就可以随观它们为“无常”；由于它们一直在生灭，它们本身就是苦，可以随观它们为“苦”；它们生起后就灭去，没有人能叫它们不要生起，也没有人能叫它们不要灭去，它们不受任何人的控制，所以是“无我”的。唯有如此观照时，善名法才会生起。

不善名法可以分为三组：贪根、瞋根和痴根。在这每一类不善名法中，心和一组特定的相应心所共同生起，这些不同组合的名法一起运作，造下各种不善业。所有这三组不善心，永远都与七个遍一切心心所和四个遍一切不善心心所相应。

七个遍一切心心所生起于所有的心，无论是善心、不善心、唯作心或果报心。这些心所是：触、受、想、思、一境性、命根和作意。四个遍一切不善心心所和所有不善心一起生起，它们包括了痴、无惭、无愧和掉举。这十一个心所永远存在于所有不善名法中。

此外，有六个杂心所，它们有时会与某些心相应生起，有时则不会。杂心所分别是寻、伺、喜、欲、胜解和精进。

有两种不善名法根植于痴。第一种是以掉举为特性，它与四个杂心所——寻、伺、精进和胜解相应，而不与喜和欲这两个杂心所相应；第二种是以怀疑为特性，它与三个杂心所——寻、伺和精进相应，而不与喜、欲和胜解这三个杂心

诸佛所教之真谛

所相应。因此，在任何的痴根不善名法中，包括心，永远会有十六个名法。

痴根心生起时的名法		
心		1
心 所	七遍一切心心所	7
	六杂心所，除去喜，胜解和欲	3
	四遍一切不善心心所	4
	其中一个：胜解 或 疑	1
名法总数		16

不善名法也可以分为有行或无行两种。在此需要作出一些解释。完全出于个人的决定，没有受到任何人的怂恿或鼓励而作出某些行为，被称为“无行”。相反的，受到他人的敦促，本身并不真的有兴趣去做的，被称为“有行”。例如，你的朋友坚持认为某一部影片非常好，叫你一起去看，虽然你本身没有兴趣，但还是去了。这种行为并不是无行，而是有行的，因此不会像无行的行为那么强大。它和昏沉与睡眠心所相应生起。这两个心所皆存在于每一种有行不善名法中，它们不会在无行不善名法中出现。

根植于瞋的不善名法可以是有行或无行。此外，有一组四个的瞋根心所，即瞋、嫉妒、悭吝和追悔；在这四个心所之中，瞋永远存在(于瞋根心)，它单独生起，或者是与三个瞋根心所其中之一共同生起。纯粹生起瞋怒的情绪，就只有瞋心所；对于他人的成就或目标的实现，感到心烦意乱或生气时，瞋和嫉妒心所会共同生起。当他人得到自己所拥有的，比如住所、亲属的支持、物质的利益、称赞、或法⁶⁸，因而感

⁶⁸ 《悭吝经》(Maccharinīsuttam) [AN.V.3.2.5(AN 5.115)]

到不满时，瞋和慳吝心所即一同生起。如果一个人犯了错，他感到后悔，瞋和追悔两个心所会一同生起。因此，可以只是瞋独自生起，或者是瞋与其他三个心所其中之一共同生起。再者，由于瞋根名法只是与忧受相应，喜心所即永远不会存在，所以只有其余五个杂心所会与瞋根名法相应生起。

因此，在不善瞋根速行里共同生起的名法，最低限度是十八个名法，包括一个心，七个遍一切心心所，五个杂心所(喜除外)，四个遍一切不善心心所，瞋单独生起，以及没有昏沉和睡眠(属无行心)。最多则是二十一个名法，即以上的十八个，加上与瞋一同生起的嫉、慳或追悔心所，还有在有行情况下的昏沉与睡眠。瞋根不善心的组合，会根据有行或无行而有所变化，导致瞋根名法数量可以在十八到二十一之间。

瞋根心生起时的名法		
心		1
心 所	七遍一切心心所	7
	六杂心所，除去喜	5
	四遍一切不善心心所	4
	瞋	1
	没有或有其中一个： 嫉，慳，或追悔	0 或 1
	无行或有行	0 或 2
名法总数		18-21

在贪根不善名法中，喜可以存在或不存在。例如，当一个人很喜欢某些东西而感到很快乐，那时根植于贪的不善名法与喜一同生起。因此，不善之乐是完全可能发生的。然而，如果一个人贪爱某些东西，但不带有悦受，那时就没有喜。因此，在贪根不善名法中，当喜存在时，所有六个杂心所即

诸佛所教之真谛

生起，但是如果喜不存在，就只有五个杂心所。在所有贪根名法中，贪心所永远都会存在。它可以单独生起，或者与邪见或骄傲共同生起。一个人对某些东西的贪爱，可以是纯贪，或者是受到邪见如有身见的影响(当时，贪和邪见心所一同生起)，或者是带着一种傲慢的感觉(当时，贪和慢心所两者都存在)。

此外，贪根的不善心可以是有行或无行的。因此，一个无行的贪根心路，永远至少有十八个名法，即一个心、七个遍一切心心所、四个遍一切不善心心所、五个杂心所(因为没有喜)、以及贪；如果喜、邪见或慢存在，就有十九个名法；如果喜和其中的邪见或者慢一同存在，则有二十个名法。加上昏沉与睡眠，一个有行的贪根心路永远至少有二十个名法，如果有喜或邪见或慢的存在是二十一，如果喜加上邪见或慢一同存在则是二十二。

贪根心生起时的名法		
心		1
心 所	七遍一切心心所	7
	六杂心所，除去喜	5
	没有或有喜	0 或 1
	四遍一切不善心心所	4
	贪	1
	没有或有其中一个： 见，或慢	0 或 1
	无行或有行	0 或 2
名法总数		18-22

请注意，(诸不善心路之中)喜只是发生于贪根心，即便如此它也不是永远都存在。瞋根心的心所中不会有喜。一个人不可能会很快乐地生气或者很生气地快乐，也绝不会很快

乐地感到嫉妒或悭吝。同样的，痴根心路也是在没有喜心所的情况下发生。换句话说，快乐也许会与贪俱生，但是它不会与瞋、嫉妒、悭吝、追悔或者疑俱生。

佛陀是多么的伟大！佛陀为我们指出，在瞋怒中绝对没有任何喜悦，当我们受到怀疑的折磨时也不会感到快乐。这些就是在阿毗达摩里所讲解的实相。

于此可以清楚看到，阿毗达摩并不是在讲解一些和我们少许关系或完全不相干的事情。阿毗达摩讲解的正是发生在我们身上的事情。基于这个原因，这是需要去了解的最重要知识。人类都想要了解很多外在的事物。我们从小就已经学习了很多外在的事物，但是我们却不了解自己。如果想要了解自己，你就需要学习阿毗达摩。它告诉我们，到底我们是谁，我们是什么。有时我们并不知道何谓善，何谓不善，我们无知于这一点只因为欠缺了阿毗达摩的智慧。

五十二个心所(cetasika)

十三通一切(aññasamāna)			
<u>七遍一切心(sabba-citta-sādhāraṇa)</u>		<u>六杂(pakinnaka)</u>	
1.触(phassa)	5.一境性(ekaggatā)	1.寻(vitakka)	4.精进(vīriya)
2.受(vedanā)	6.命根(jīvitindriya)	2.伺(vicāra)	5.喜(pīti)
3.想(saññā)	7.作意(manasikāra)	3.胜解	6.欲(chanda)
4.思(cetanā)		(adhimokkha)	
十四不善心所(akusala cetasika)			
<u>四遍一切不善(sabbākusalā-sādhāraṇa)</u>		<u>四瞋根(dosa-mūla)</u>	
1.痴(moha)		1.瞋(dosa)	
2.无惭(ahirika)		2.嫉(issā)	
3.无愧(anottappa)		3.慳(macchariya)	
4.掉举(uddhacca)		4.追悔(kukkucca)	
<u>三贪根(lobha-mūla)</u>		<u>二有行(sasankhārika)</u>	
1.贪(lobha)		1.昏沉(thina)	
2.见(diṭṭhi)		2.睡眠(middha)	
3.慢(māna)		<u>痴根(moha-mūla)</u>	
		1.疑(vicikicchā)	
二十五美心所(sobhaṇa cetasika)			
<u>十九遍一切美心(sobhaṇa-sādhāraṇa)</u>			
1.信(saddhā)		10.身轻快性(kāyalahutā)	
2.念(sati)		11.心轻快性(cittalahutā)	
3.惭(hiri)		12.身柔软性(kāyamudutā)	
4.愧(ottappa)		13.心柔软性(cittamudutā)	
5.无贪(alobha)		14.身适业性(kāyakammaññatā)	
6.无瞋(adosa)		15.心适业性(cittakammaññatā)	
7.中舍性(tatramajjhataṭṭā)		16.身练达性(kāyapāguññatā)	
8.身轻安(kāyapassaddhi)		17.心练达性(cittapāguññatā)	
9.心轻安(cittapassaddhi)		18.身正直性(kāyujukatā)	
		19.心正直性(cittujukatā)	
<u>三离(virati)</u>		<u>二无量(appamaññā)</u>	
1.正语(sammā-vācā)		1.悲悯(karuṇā)	
2.正业(sammā-kammanta)		2.随喜(muditā)	
3.正命(sammā-ājīva)		<u>无痴(amoha)</u>	
		1.慧根	
		(paññindriya)	

一个现代电脑的比喻

每个人都知道电脑是由硬件和软件所组成。只有硬件，它们是不会运作的；它们需要软件才能操作。硬件就好比是身体，软件好比是心。软件能给硬件指示去做一些事情。如果希望电脑的硬件能操作顺利，就需要有好的软件；同样的，因为心告诉身体要做些什么，我们需要有好的“心的软件”。人们都在搜寻好的电脑软件，但很少也几乎没有去搜寻好的“心的软件”。为了了解自己的心，你需要了解阿毗达摩，唯有如此才能写出好的“心的软件”。越加训练自己的心，你的“心的软件”越能引导身体去做正确而不是错误的事情。

很多人对电脑的认识很多——主板、中央处理器、硬盘驱动器，等等。学电脑科技的人需要学习很多东西，也需要学习软件。在阿毗达摩中，佛陀很仔细地解释了我们的硬件——身体的组成，以及我们的软件——心的运作。与电脑系统相比之下，你应该对人类系统引发更多的兴趣。

培育起定力后，禅修者辨识究竟色法。辨识究竟色法后，再辨识究竟名法，名法是以心路——眼门心路、意门心路、耳门心路、意门心路等等——的形式生起和灭去。这一切可以是善的或是不善的。需要先辨识内在的究竟名法，过后是外在的名法。然后将辨识范围从近处扩大到远处，直至最后扩大至整个世间。所见的每一处，都只是善与不善心路两者在生灭。就是如此，禅修者见到了究竟名色法的生灭。

下一步，佛陀指导我们，站在某个地方，培育定力，然后闭着眼睛开始向前走。无论去到哪里，都会有声音，它撞

击我们的耳门和意门，耳门心路和意门心路会生起。我们的眼睛闭着，但是见到自己全身只是很小的色聚非常迅速地生灭。当声音撞击耳门和意门时，可以见到心路非常迅速地生灭。于是，我们不再见到自己的身体，只是见到究竟名色法一直非常迅速地生灭。如果走上一个小时，就只见到这些而已；如果去注意外在有情，除了这些，就不再见到任何别的。佛陀指导我们，在那时，要省察：没有男人，没有女人，没有天人，没有梵天，没有永恒的实体，没有永恒的灵魂，只有究竟名色法。我们开始了解佛陀要表达的意思了。我们和佛陀一致认同没有这些万事万物的存在，有的只是究竟名色法。

辨识第二圣谛

此刻，对第一圣谛的洞察已足以让禅修者继续辨识第二圣谛。他们可以准备辨识自己的过去世了。

要做到这点，禅修者须先闭上眼睛，培育起定力，然后辨识究竟名色法。接着辨识一分钟前的名色，然后十分钟前的名色、这个傍晚的名色、这个下午的名色、午餐时生起的名色、托钵时生起的名色、今早生起的名色、昨天的名色、前天的名色，一星期前、一个月前、五个月前、一年前、两三年前、五年前、十年前的名色。如果禅修者是三十岁，就如此往前辨识至三十年前。这时已非常接近他住在母胎里的日子。

如此往前辨识，禅修者会见到自己年纪越来越小的影像。但不应该停留在影像上，而是必须辨识影像的四界，那时只是见到色聚和有分。他只见到名色同时迅速地生灭，也

发现到大多数时候都是不善名法在生起。从究竟观点上，他已清楚了解什么是善与不善，当看到那些名法大多数都是不善时，一种悚惧感会生起。

但他还是需要逐渐再往前辨识，直至母胎里未出世前的胎儿阶段。用名色的方法，继续逐渐逆推，一直到初始的阶段，卵黄阶段，那里只有三种色聚，即身十法聚、心色十法聚和性根十法聚，男的是男性根色，女的则是女性根色。以这种方式，禅修者会见到这三种色聚在自己的母亲胎中开始生起，见到自己的结生刹那。

回想至卵黄阶段，那只有沾在一条由三缕羊毛组成之线端上的油滴般大小，是不可能以肉眼见到的。然而，如果以智慧去观照，就会见到很多很多的色聚，它只含有三种色聚，可是数量却很庞大。

在结生时，在卵黄阶段，名法和三类色法一同生起。这个名法被称为结生心。所以，它其实是有生命的有情众生。因此，我们的生命其实就在结生的刹那便开始了。

现代医学告诉我们，在第三个星期，循环系统开始成形，心脏也开始跳动，但是从究竟观点而言，名法在结生刹那就开始了。能出生为人类，一个人的结生心肯定是善的。

有些人的结生心甚至是与喜悦和智慧相应，他们是以无贪、无瞋和无痴的三因结生；无痴也被称为慧根(*paññindriya*)。他们被称为三因结生者；假如他们付出努力，假如他们付出足够的时间禅修，他们可以证得禅那和道果智。如果一个人出生时不与智相应，他就是二因结生者，他不能够证得禅那，也不能在今生证得道果智。在这种情形下，

他这一生的努力将是为了在未来世证得道果智。因此，不会有白费的努力；在禅修上的每一分努力都是会开花结果的。

如果一个人出生时是与喜和智相应，则名法的数量总共是三十四个；没有喜悦但是与智相应即是三十三；没有智慧但具有喜悦也是三十三；没有智慧也没有喜悦则是三十二。

前生的死亡心和卵黄阶段之间是没有间隔的，虽然是过去世和现在世。如果禅修者能往前辨识直至这个初始阶段，他就非常接近自己的过去世了。然后，为了知道今生名色生起之因，他需要再慢慢往前一点去辨识。那时，他会回到死亡心生起之前的心，到达临终的时刻。有时禅修者可能会逆推得远了一些，在任何情况下，他都需要一直前后来回辨识。绝大多数禅修者会见到自己的尸体。

导师会指导禅修者去辨识他们所见的尸体，它将会变成非常小的色聚一直在迅速生灭。然后再指导他们去辨识五处和心脏里的究竟色法，辨识心脏主要是观察心所依处，因为有分是依靠它而生起的。当禅修者能够辨识心所依处和有分意门时，导师再指导他们去查看临终时刻出现的所缘，那也就是最后一个心路的所缘，一个人出生时就是带着这个所缘。对于我们这些已经出生为人类的，我们临终的所缘必定是善的。即使你还没有能力辨识自己前生临终时刻的业，也可以肯定那必是善业。

一个忆念过去生的例子

有一位禅修者接受导师指导后，在以这种方式去辨识过去世时，她见到临终时刻出现在有分的业。她见到的是一个

女子在供养水果给一位比丘。当然，这是善的临终所缘。她见到两个人：比丘和女子，但她不肯定到底她在过去生是比丘还是女人。这是重要的一点：不能单凭见到影像就确定的，但能够透过辨识究竟名色法而确定。因此，导师指导那位禅修者去辨识比丘的名色，以及正在供养水果的女子的名色。

当她辨识那位比丘的名色时，没有见到比丘的名色和她的名色有所连结。就像一个人不能知道其他人的想法和感受，但自己却知道自己的想法和感受，他人也只知道他们自己的想法和感受。同样的，在辨识的过程中，当你遇到自己过去的名色时，你也会感觉到在意门上有所连结。

当她见到比丘的名色和她自己的名色没有任何连结时，导师指导她再去辨识正在做供养的女子的名色。于是，她见到那位女子和她自己的名色是有所连结的。那女子所生起的感受，她也在意门里感受到。那女子感觉快乐，她也感觉快乐；那女子感到难过，她也感到难过。唯有如此她才能肯定地下结论，她在过去生就是那位女子。

接下来，导师指示她去检查那女子的背景。她发现那女子是一位非常贫穷，没有受教育的村妇，她也不是很满意于自己的生活状况。过后导师再指示她去检查，在供养水果给比丘时她所发的愿。她辨识到那女子发了以下的愿：“由于这个供养，愿我投生为受过教育的城市女子。”我们很多人都曾经发下类似的愿。

在此，有必要了解五个因。从究竟的观点而言，没有受过教育的城市女子，只有究竟名色法。认为有城市、女子和教育的真实存在是愚痴和无明。这种想法根植于贪，它是贪

见名法(lobha-ditṭhi nāma, 根植于贪并与邪见相应的名法)。如果这种认知生起时具有喜悦, 在速行里就有二十个名法; 没有喜, 则是十九个名法。

对一位受过教育的城市女子的生活方式生起渴爱也是根植于贪。在这种情况下, 速行里的名法数量也是具有喜则二十, 无喜则十九。

渴爱是强烈的, 但却不如努力设法得到自己所渴爱的那么激烈, 后者就是在执取而不只是渴爱了。执取更强烈, 比渴爱更激烈, 她执取那种生活。带着这种执取, 速行里的名法数量就会是: 有喜则二十, 无喜则十九。无明、爱和取组成了烦恼轮转。这当然是不善业。

然而, 她做了供养而因此造下善业。肯定的是, 她所作的供养, 是在她生命中某个较早的时期, 而并不是在临终时刻所作, 但是那个善业已经完成也因此结束了。在留下业力的同时, 它灭去了。

其实, 无论是作善行或不善行, 一旦完成之后, 它就灭去, 可是却留下了业力。只要一个人还没有断除无明和渴爱, 他所造下的善行与不善行永远会留下业力。由于如此, 足够强大的业可以在临终时刻重现。而上述禅修者的这个业本身是善的, 它之所以重现乃是因为业力。业和业力组成了业轮转。

因此, 我们在此见到五个因: 无明、爱、取、善业(行)和业力。这些是母胎里的名色生起之因。你需要见到这个因果关系。

这位禅修者的经验是其中一个例子，说明了我们是如何教导禅修者辨识至少五个过去世以亲自明了业果法则。佛教徒相信业果法则，但若对业果法则的信心只是建立在纯粹听闻的基础上，那是不够强大的。唯有当你知见业及其果报，以及业果怎样与自己的过去世相关，你最终会了解：“善有善报，恶有恶报。”

辨识缘起

这位禅修者辨识了她过去的愿之后，她需要辨识因果关系；也即是，由于这个生起，所以那个生起。她需要多次地辨识因果关系。行者在此辨识的是业及其果报之间的因果关系，他们需要一生接一生地如此辨识。

因果就是缘起：

Iti imasmiṃ sati idaṃ hoti, imassuppādā idaṃ uppajjati, yadidaṃ – avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ, viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ...

此有故彼有，此生故彼生，也即是：无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六处.....⁶⁹

我们需要辨识这些法而不只是念诵经文。佛陀也以相反的逆序缘起教导同样的缘起支：

imasmiṃ asati idaṃ na hoti, imassa nirodhā idaṃ nirujjhati, yadidaṃ – avijjānirodhā saṅkhāranirodho, saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho, viññāṇanirodhā nāmarūpanirodho, nāmarūpanirodhā saḷāyatananirodho...

⁶⁹ 《大爱经》(Mahātaṇhāsāṅkhasuttaṃ) [MN.I.4.8(MN 38)]

此无故彼无，此灭故彼灭，也即是：无明灭则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六处灭……

这是缘灭。有一天，无明将会灭尽，爱将会灭尽，取将会灭尽。由于无明、爱和取灭尽，所有的业停止运作，它们不再是善或不善。那时，一个人就成为一名阿拉汉了。禅修者需要辨明何时能够证得无明、爱、取之灭尽，这与未来世有关。辨识过去世和未来世是有必要的。

观禅

观的所缘

我们需要清楚什么是观的所缘。根据佛陀的教法，观的所缘是第一圣谛和第二圣谛。⁷⁰一个人若还没有彻知第一圣谛和第二圣谛，他就会缺少修观的所缘。

为了能够在学校参加年终大考，我们需要熟记和读很多书以作好准备。我们很多人在过去修观的方式就好比没有任何准备就去应考一样。我们进入禅堂，坐下，盘起双腿，保持身体和头部的端正，闭上眼睛，开始观无常、苦、无我——都是在事前完全不了解或没有作任何准备的情况下做出这一切。实际上并没有任何所缘让我们去观照。

⁷⁰ 《分别经》(Vibhaṅgasuttam) [SN.V.1.1.8(SN 45.8)]的义注：

“第一圣谛和第二圣谛是轮回之因，第三圣谛和第四圣谛是轮回灭尽之因。修观业处必须辨明第一和第二圣谛，而不是第三或第四圣谛。”

(Tattha purimāni dve saccāni vaṭṭam, pacchimāni vivaṭṭam. Tēsu bhikkhuno vaṭṭe kammaṭṭhānābhiniveso hoti, vivaṭṭe natthi abhiniveso.)

为了准备修观，需要了知第一圣谛(一直迅速生灭的究竟名色法)，以及第二圣谛(一直在迅速生灭的因及其果)。唯有以这样的智慧才能去参加观的“年终大考”。从今天开始，不要再只是去坐在那里，要先作好准备。

无论如何，只有在了知第一和第二圣谛之后才能修观。这是真正的维巴沙那(vipassanā)——观。这是佛陀教导的方法。佛陀教导我们随观无常、苦、无我；照见究竟名法，究竟色法，及它们的因果；随观十一组法——过去、未来、现在、内在、外在、粗、细、低劣、殊胜、远和近的。粗和细、低劣和殊胜、远和近已经包括在随观内在、外在、过去、现在和未来之中，所以最重要的是辨识这五组的善与不善名法。如果还没有辨识自己的过去世，就没有所缘观照过去；同样的，除非已经辨识外在的名色，否则就会欠缺外观的所缘。因此，以这些方式去辨识，就是为修观作必要的准备。

十六观智

修观的目的是证得十六观智。第一观智是名色限定智(Nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa)，较常被译为名色识别智或名色分别智。第二观智是缘摄受智(Paccaya-pariggaha-ñāṇa)。

前两个观智与前两种圣谛有关。如果已经成功辨识究竟名色法，就是知见了第一圣谛而因此证得第一观智；没有辨识究竟名色法，就不能证得第一观智。没有知见究竟名色法，也不可能知见第二圣谛。除非已了知究竟名色法，否则就没有能力辨识过去的名色；在这种情况下，也就不能到达母胎里初始的阶段，或者检查是谁在过去生造了某种业，或者确定临终时刻出现的所缘。同样的，如果已经辨识业及其果报，

也即是第二圣谛，就证得了缘摄受智——第二个观智。以这两种修证，禅修者即可以准备开始修观。

第三观智是思惟智(Sammasana-ñāṇa)，这意味着要照见究竟名色法的生起和灭去。为证得这个智慧，行者须一再地随观内、外、过去、现在、未来五组法为无常、苦和无我。在辨识这些组别里的究竟名法时，应该观照善与不善这两种心路。

透过辨识六处色法，内、外、过去、现在、未来的色法，禅修者从随观色法的生灭开始。他会观察到，由于色法在生灭，它是无常的；由于它一直遭受生灭(的逼迫)，因此它是苦的；还有，由于它是根据因缘而生灭，没有人能够叫它生起或不生起，灭去或不灭去，它不受任何人的控制，因此它是无我的。他需要反复练习随观每一种相。

然后，继续以同样的方式随观名法的三相，观照内、外、过去、现在、未来的善与不善名法，一门接一门的心路这样去观照。

接着，需要继续同时观照名色。每一个心识刹那都有它的依处和所缘，这两者是色法；每一个心识刹那都有心与心所，这两者是名法。以此方式，可以同时见到名色。从五组的善与不善名色中，观察它们的迅速生灭，再随观它们为无常、苦和无我。思惟智还有很多其他所缘，要解释这些最好是当你在一位导师指导下禅修之时。

第四个观智是生灭智(Udayabbaya-ñāṇa)，首先着重于观照行法的生起——由于这个生起，所以那个生起。然后着重于观照行法的坏灭——由于这个灭去，所以那个灭去。之后

是生灭两者——由于这个生起，所以那个生起；由于这个灭去，所以那个灭去。接着需要随观因及其果的无常、苦和无我。

第五个观智是坏灭智(**Bhaṅga-ñāṇa**)。主要是以观照坏灭为重点，所以在那时可以不注意生起，因为在这一刻的观智已经变得更加成熟了。透过只是专注在坏灭上，观智会越来越成熟。观察五组的善与不善法持续不断地坏灭，以致名色随时看来皆是如此。在坐着、站着、走着和躺着的四威仪中，保持如理作意地观察坏灭，这种观察会导致第六观智——怖畏智(**Bhaya-ñāṇa**)生起。见到一切行法持续不断地坏灭，怖畏感会生起，怖畏感让观智更进一步成熟。这种怖畏不是根植于瞋的畏惧感，而是类似一种(修行上的)迫切感或悚惧感，它是由于有所领会而生起，是与智慧相应的。

继续随观五组的善与不善法的无常、苦和无我，最后，第七个观智——过患智(**Ādīnava-ñāṇa**)会生起。持续辨识一切行法不断地生灭导致禅修者见到它们的危险。当时的观智已经更加成熟了。以同样的方式继续观照，将会证得厌离智(**Nibbidā-ñāṇa**)，这是第八个观智。过后，第九个观智，欲解脱智(**Muñcitu-kamyatā-ñāṇa**)将会生起，因为已开始深深地、迫切地希望从有为法中解脱。那时，禅修者会很想得到解脱。

没有所有这些观智的支持，一个人如何可以解脱？一旦见到一切行法都在持续不断地坏灭，于是便见到了它们所隐藏的危险而生起怖畏感，直至最后想要从中解脱。于是，心力变得很强大，法驱使一个人朝向解脱的方向。

继续以上述的方法修习直至审察智(**Paṭisaṅkhā-ñāṇa**)生

起。在此，各种不同的省思会生起，例如：“这些法持续不断在坏灭。”最后禅修者领会到，如果有如此生灭的法，或者一直坏灭的法，也必定有一种境界是没有有为法生起或灭去的。他想要证得那种境界。没有见到[有为法的生灭]，无法想象也不会省思到有一种没有有为法生灭的境界。见到后，才能领会到：如果有生灭，就会有不生灭的境界。这时，禅修者开始付出更大的精进力，直至最后证得第十一个观智。

这是行舍智(Saṅkhārupekkhā-ñāṇa)。一旦证得第十一个观智，就没有怖畏感了，心变得非常锐利，也能够如实地接受一切。这种智慧非常强而有力。为了能够达到此观智，需要一步步地循序渐进。首先，见到行法的过患和危险；然后生起怖畏而不想见到它们；最后，心变得非常强而有力，非常殊胜，因为对行法能保持中舍而证得了行舍智。以这种心的状态，禅修者可以安住在所缘上。这是非常接近道智的智慧。

证得道智与果智

当观智成熟时，禅修者继续证得第十二个观智——随顺智(Anuloma-ñāṇa)。在这一阶段之前的所缘，是不断生灭的有为法。当第十三个观智——种姓智(Gotrabhu-ñāṇa)生起时，禅修者首次缘取涅槃为所缘，当时没有生起也没有坏灭；那种体验与之前所曾经体验的一切完全不同。种姓智准备让人进入圣流。随后紧接着的是道智(Magga-ñāṇa)。道智的证得，使一个人从凡夫转变成为圣者。道智只生起一次，紧接着的是果智(Phala-ñāṇa)。道智与果智两者都缘取涅槃为所缘。

第十六个观智是省察智(Paccavekkhaṇa-ñāṇa)。不是每一位行者都会生起这种智慧。它包括了省察已经去除了多少烦恼以及还剩下多少烦恼。省察智的生起取决于行者是否通达圣教；如果不通达圣教，它也许不会生起。这没有关系，重要的是证得不生不灭的涅槃。

此岸和彼岸

有四种究竟法——心、心所、色和涅槃。在四种究竟法之中，涅槃是无为法，心、心所和色是有为法。如果想证悟涅槃，就需要彻底了知三种有为的究竟法。除非能领会并亲自体验它们的迅速生灭，否则，无法领会或体验涅槃。唯有在体验到它们持续不断地坏灭时，才会迫切地希望从有为法中解脱。唯有在那时，欲解脱智才会随着生起。没有这种智慧，一个人不能证悟涅槃。

有为法在此岸，无为法——涅槃是彼岸。当证得道智与果智时，就可以跨越两岸。每当想修观时，就留在有为法的此岸；每当见到有为法持续不断的坏灭，感到厌倦而想休息时，可以跨过涅槃的彼岸。只要将心倾向于体验涅槃，就可以随时体验涅槃。这是非常、非常、非常好的！

涅槃

欲乐的享受需要金钱和精力。然而，一切五欲的快乐都是稍纵即逝的，并不真实。享受几分钟或几个小时之后，人们就会对它感觉乏味。烦恼在要求新的和不同的东西。于是，人们出外赚钱，只为了寻求一些新的欲乐。就是如此，欲乐的追求花费越来越多金钱。反之，当证得道智与果智时，就

诸佛所教之真谛

可以随时在车子里、飞机上、大树下、茅棚内、洞穴中或空旷处体验涅槃。不需要付出金钱，就可以随心所欲地体验真正快乐。我们无法以任何价格购买到这样的快乐，它是真正无价的。那真的是非常、非常、非常、非常好！

佛陀运用世俗谛演说佛法。佛陀运用世俗名相向我们讲解如何了解究竟谛。

依于世俗谛，愿你能修行以知见究竟谛！

了知究竟谛后，愿你在今生证得道智与果智！

愿你就在今生能随心所欲地随处、随时体验涅槃！

萨度！萨度！萨度！

精选问答篇

问题索引

与死亡和临终相关的问题	155
临死经验，昏迷和协助临终者	155
临终时刻	162
突然死亡是好是坏？	163
死亡后应该致力于趣向何处？	165
死亡心和临终时刻	166
死亡时，是名法还是色法先灭？	167
死亡时心之灭没	167
与业相关的问题	168
为死亡作准备和四种业	168
业力储藏在那里？	174
不善行绝对没有利益	175
有关业之运作的问题	176
阿毗达摩	178
名法的运作	178
“想”的作用及它与记忆的关系	180
从佛法和科学的观点看待物质的本质	182
禅相是心生色吗？	184
生死轮回和无我	185
中风和注意我们的食物(酵素因素)	186
有关禅修	189
刹那定、近行定、安止定	189
近行定的五禅支和五自在	190
经行	190
睁眼或闭眼见外在色聚？	191
能见到自己子宫内的胎儿吗？	192

诸佛所教之真谛

重视实修	192
教理学习和实际修行	192
向佛陀提出要求	194
耽搁自身修行直至投生天界	195
在日常生活中运用佛法	196
面对批评我们的人	196
如何正确地做好自己的工作?	199
慈爱	200
散播慈爱给亡者	200
有关谋生	202
股票交易是一种赌博吗?	202
以邪命所得的利润做善行	204
达喇补达经	205
有关授记	208
为什么正自觉者可以教导，而独觉佛却不能?	208
为什么女人不能接受授记?	209
回向功德	210
回向功德的利益	210

与死亡和临终相关的问题

临死经验，昏迷和协助临终者

问：弟子在十年前曾经有濒临死亡的经验。那一次，它没有时空限制，很清楚地看到他人在做急救，努力让弟子苏醒过来。弟子可以突破很多时空，到不同的世界不同的空间去了解很多的事情。之后醒来，没有记忆也不会讲话。想请教尊者，是什么导致濒临死亡的经验？当时的心起什么作用？是什么导致醒来后的状态起那么大的变化，醒来后的心又是起着什么作用？

答：你并没有真正死亡，所以不能说到底你是否真的处于濒临死亡的时刻。唯一可以肯定的是，你的业仍然是活跃的，因为你的寿命还能延续下去，因此你没有死。

当人们看到一个人不能动或没有反应，有时他们会以为那个人即将死亡。那个人很可能是落入有分——有分心生起很多次。落入有分的人不能觉知或接触到现在所缘。人们看到昏迷的人，就以为他没有知觉，因为他们见不到任何反应。

从究竟观点而言，只要一个人没有处于有分(熟睡)的状态，以心路形式生起的名法会一直在生灭，缘取不同的所缘。一个昏迷的人并不是一直处于落入有分的状态；每当他不在有分时，心路会不断生起灭去，缘取不同的所缘。当声音撞击昏迷病人的耳净色时，耳门心路会生起，所以病人知道别人在说什么，只是由于身体的某些损伤而不能作出反应。

这个知识对于面对昏迷病者的人很有帮助。如果病者是

一位佛教徒，对佛法僧具有信心，可以在他(她)身边念诵经文或一些法句，甚至可以播放录音。虽然从我们外人的角度来看，昏迷病者没有知觉、听不到或者即将死亡，事实上，他们还活着，有知觉也能听到，只是他们不能作出反应。对于你所叙述的经验，我不能说你是否处于昏迷状态。也许你可以觉知到周遭发生的事，但却说不出话来。那并不一定是临终的时刻，也许是一种你无法给任何人反应的状态。

身与心是互相依靠的，所以其中一个的运作会受到另一个是否能很好的运作所影响。当一个人中风时，他(她)的身体就不能正常地运作，即使只是一个部位因中风而受损。由于名法是依靠色法而生起，色法的运作不正常就会影响到心的运作。因为身体受损，心也会有所障碍。如果身体受损的部位康复了，心也就康复，那个人的身心都能够再度正常运作。

几年前我的身体曾经一度变得虚弱，当时感觉呼吸困难，连说话能力也受到影响。色身的问题也影响了我的心。有时想要说某些话但却说不出来，不能像以前能做到的那样。这些障碍都是由于色身不能正常运作的缘故。当我们生病时，心经常也不能正常的运作。后来，当身体所有部位都操作得很好时，心智功能也就恢复正常了。

问：其实弟子的确是能知道当时发生的事，他们在决定是否要拔掉维系生命的管子和是否要乘飞机送弟子回家。

答：在病者周围的人不能完全理解病人的体验，除非他们能从究竟观点了解心的运作。从我们出生以来就有眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色和心所依处色。甚至

当我们没有缘取任何色所缘、声所缘、香所缘、味所缘、触所缘时，我们的心还是一直在运作。虽然昏迷病者不能有所反应，声音还是能撞击耳净色，即耳门，导致耳门心路和意门心路生起。因此，病人还是能够听到别人所说的话，只是因为身体的状况而不能作出反应。

所以，对于处在这种情形的人，不要作出不当的关怀。如果他们是佛教徒，若有可能，就作出一些安排让他们可以听佛法；当他们去世时，如果能够缘取佛法为所缘，会为他们带来利益。不要以世俗的观点去想：“反正他们没有反应又不能做什么，他们也是什么都听不到的。”不要错误地那样认为。如果你那样想，你就没有机会帮助他们了。

为了病人的利益着想，请记住病人的福利，不要做任何令人不快的事情。攀谈不善语是不适当的，因为病人也许会听到，听到不善语会导致病人生起不善心。如果病人以这种心的状态逝世，那是很令人遗憾的一件事。在这个时刻，我们应该要谨慎。尤其重要的是，在生命垂危的人面前要保持安静，不应该干扰他们。应该设法帮助他们，以适合他们而且是他们可以理解的方式来帮助他们。提醒病人在生活中所曾经累积的善业。无论是佛教徒或非佛教徒，每个人都曾经累积善业，我们应该提醒他们这点。如果他们是佛教徒，我们应该令他们忆念佛法，让他们听闻佛法。这是我们应该在他们临终一刻帮助他们的方式。如果我们痛哭和伤心，那会造成大问题的。

问：我想分享我曾经几次昏迷的经验，在此提出也许会有好处。以前我认为自己是好的佛弟子，但遇到这样的昏迷状态的时候，我才知道原来我不是一个好的佛弟子，因为那

时我没有办法提起正念。即使那时候周围有人给我说话，为我念诵，可是我没有办法听懂。我只听到有很多声音，可是没有办法理解声音所含的意义。

经过那一次的遭遇后，我就决定努力去修行，希望将来再出现这样的状态时，能够有帮助。不幸几年后又再次遇到这样的昏迷状态。由于之前在努力修行，这时候，正念有所提升，人们所说都能听到，也能听懂，虽然看不见身边的人。

有一点想特别提出的是，自己虽然躺在床上，却能通过听音声的频率，感觉身边的人是紧张或是伤心。如果他们很紧张，他们的声音是不稳定的；如果他们很伤心，他们的语调会沙哑。我能够感觉和理解这一切，但却不能有所反应。这是当自己有某种程度的正念时才会发生的。

另一点是：诵经或播放佛法开示等是很好的，可是，如果这位病者对这些不熟悉，他(她)需要花很长的时间去理解它。反之，自己的家人和朋友的声音是我们很熟悉的，他们在我们心中留下很深刻的印象。当听到这些熟悉的声音，甚至是只有一个字也很快就引起我们的注意。他们的声音和别人的不同。

当我被很多人围绕时曾经有这种体验。有些人是自己很熟悉的，有些只是普通朋友，当很多人同时在说话时，我的注意力会被熟悉的声音如家人和好朋友的的声音所吸引。

答：正如佛陀所说的：“对于放逸者而言，四恶道有如他们自己的家。”⁷¹ 无论我们提供什么样的扶助，那只是外

⁷¹ 《法句·第1偈》义注：《护眼长老事》(Cakkhupālattheravatthu)

在的扶助。如果我们没有正念，没有在事前训练自己的心，有时连帮助自己也无能为力。我们应该致力于帮助自己。外在的扶助是不能确定的事。

无论如何，我们应该竭尽所能扶别人一把。如果无法反应的病人知道他们正在听的是佛法，即使不了解所听的，善心还是会生起。如果临死心路是善的，对于紧接下来的投生过程会带来意义深远的有利结果。因此，我们应该努力，也应该做好事前的准备功夫。否则，会有危险。

问：当我父亲患上癌症时，我有类似的经验。当他被注射吗啡以舒缓他的痛苦时，我会念诵他熟悉的巴塔纳(Paṭṭhāna，发趣法之二十四缘)，尝试让他平静下来。我亲眼见到也用心感觉到，那可以使他安心。

答：因为她分享了她父亲的经验，我也想分享我父亲的经验。本来是不想谈的，现在我会谈这一点。当我过第三个瓦萨(vassa，戒腊)的比库生活时，我父亲去世了。由于我选择了出家的生活，父亲经常会到帕奥禅林来拜访我。他是一位很仁慈的父亲。我鼓励他来禅修，他答应说那一年的十二月会来。就在那年的十二月十九日，他来了，但不是来禅修，而是他的身体被埋葬在帕奥禅林。他知道他答应要到来的那个月份自己会死亡吗？他不知道。正如佛陀所说的：

“雨季我住此，冬夏亦住此，
此为愚夫想，而不觉危险。”⁷²

⁷² 《法句·第286偈》：

Idha vassaṃ vasissāmi, idha hemantagimhisu;
Iti bālo vicinteti, antarāyaṃ na bujjhati.

我们计划着要去什么地方，要做什么，怎样让自己快乐，怎样让自己享受。可是我们从来没有想过：自己什么时候会死，会怎样死，在哪里死，或者因什么疾病而死亡。由于我父亲怕热，他答应会在十二月份到来，因那时帕奥的气候较冷。结果是他来到帕奥，让我们将他的尸体埋葬在那里的坟场。我会告诉你们，在他还没有逝世之前我怎样给他扶助。

我父亲因身体左侧中风被送进医院。俗家亲人通知我，并来接我去医院看他。我有两位姐姐，六位兄弟，我们一共有九兄弟姐妹，都是成人。他们都有自己的家庭，而且是在不同的省份和不同的城市工作。他们听到消息后都来看我父亲。

每当我的兄弟和姐姐来到并进入病房时，他们都会看到我的哥哥在看护我父亲，他把父亲照顾得很好。有任何人进来，我哥哥会告诉父亲：“爸，现在你的女儿某某来了。”我父亲睁开眼睛看后，再次闭上眼睛。之后，另一位兄弟到来，“爸，现在你的儿子某某来看你了。”我父亲睁开眼睛看着他，又再闭上双眼。这是他当时的反应。当我进入房间时，我哥哥告诉我父亲：“爸，尊者在这里。”他马上提起他的右手，但他提不起左手，尽管他很努力地去做。我哥哥就帮助他合掌向我致敬。从他的眼神中，我见到他的期望。出家人可以给予扶助的方式和在家人有所不同。之后，我便坐在他身边为他诵经。

他的情况一天天地恶化。最后，我注意到他没有办法作出反应了，他已无法睁开眼睛或说话。我决定把父亲送回家，因为在家里我们可以随意作一切必要的安排，在他临终的一刻给他帮助。我们很快就准备好了一切。当时有一位护士和

两位比库——我自己和另一位比库。我让姐姐为父亲准备一间安静的空房间，然后让全家人包括兄弟和姐姐都出去，不要留在房间里，只剩下护士和我们两位比库。陪伴我的那位比库是比我资深的上座比库。在医院时，他和我一起诵经；可是在房间里，有一位护士在场，当我父亲濒临死亡时，他却完全没有念诵。幸运的是，我可以单独念诵。以响亮、悦耳的声音，我诵出《大礼敬》(Mahānamakkāra)、《慈爱经》(Mettāsuttam)、《吉祥经》(Maṅgalasuttam)和《宝经》(Ratanasuttam)。我父亲没有反应，但我相信他能够听到。当时除了我的声音就没有其他了。当我在念诵《宝经》时，他去世了。在他死亡心生起之前，他再次举起双手合掌，就像他在医院里所做的动作那样。过后，他就去世了。

我把有关情形告诉所有兄弟和姐姐。我的大姐有两个儿子，她听到我父亲死亡的状况时感到非常欢喜，她说她希望两个儿子可以成为比库。为什么？因为她希望他们在她去世时能够帮助她。

我父亲中风当天被送进医院，到了第七天便去世了。那时，我每天到医院去为他诵经。临终一刻是非常重要的，我们必须知道在那时要怎样给予帮助，那些在帮助临终者的朋友、亲戚和亲人需要知道怎样给予扶助。在那时候，我们应该使房间安静，不应该让临终者听到不可喜的事情，安排让他们听到与善业有关的可喜事情，这是重要的一点。

任何想要协助临终者的人，不应该以悲伤的语气说话。不感到悲伤或者不以悲伤语气说话的确很难做到，可是濒临死亡的人很容易感觉到那份悲伤而为此感到痛苦。有一个人必须安排好一切。不要让家人在场，应该只是有能力给予扶

助的人在场，这是重要的一点。

愿你在这一生懂得如何扶助濒临死亡的人！

临终时刻

问：北传佛教有念佛名号的修行方法，上座部佛教也有佛随念。在我们死亡的时候，怎样能够运用佛随念或念佛号呢？

还有，现代的人经常是送到医院去进行抢救的。死亡之前，往往他们不是在昏迷状态中，就是在镇静状态中，以镇静剂纾缓他们的痛苦。当我去作大肠内视时也有类似的经验：他们让我吸入麻醉剂后，我便失去知觉半小时。在这种情况下，我们要怎样忆念佛陀的功德或念佛号以在死亡的那一刻保持正念正知呢？

北传佛教有一种临终助念的行持，帮助临终者保持正念。我上一次生病时是念菩萨名号来克服自己的恐惧感。所以要怎样以六随念——佛随念、法随念、僧随念、戒随念、舍随念和天随念——帮助病者和临终者以令他们生起善心呢？

答：关键是临终时大多数病人都病得很重，当时他们只是处于痛苦中，思绪紊乱，作意善所缘对他们来说是很难的。关键就在这里。所以，为了能够以平静的心面对自己的临终一刻，我们需要事前训练自己的心，修习如佛随念或入出息念这些禅修业处。重要的是要能够在临终时作意善所缘。假如做得到，那就很好；要不然，就会是问题了。基于这样的原因，我们需要在事前修行。当我们突然面临重病或死亡时，

是不可能马上专注在善所缘上的。

问：举个例子来说，如果我落入昏迷的状态，需要做什么样的事前准备功夫帮助自己提起正念，以便在死亡前昏迷时可以使临终心路缘取善所缘呢？

答：我想昏迷病人很难为他们自己做些什么。尽管如此，一位昏迷者或其他病患临终时，如果一些对心之运作有所了解的人能够为他们诵经，让他们听到善法，那是好的。诵经的人必须是对佛法僧有信心的人。

突然死亡是好是坏？

问：如果有人在运动或吃东西时，突然心脏病爆发而死亡，大多数人都会认为他的死亡是好事，因为他不需要在临终前遭受长期的痛苦。可是，如果他还没有准备好在这个时候去世，那种死亡真的是好事吗？

答：我们不能根据死亡的方式而作出任何确切的结论。之前，我讲过一位禅修者的故事，他遭受折磨，头上被砍了一刀，然后被扔进水里，那时他呼吸困难并溺毙而死。⁷³ 这种死亡，一般来说是非常不幸的，人们也倾向于说他不会投生善趣。但很侥幸的，他最后的心路(临死心路)的所缘是供养水果给一位比丘的业。

这种运气未必容易发生，但也并非不可能。我们死亡的方式不一定能表明我们的投生去处，决定的因素在于临终时刻所出现的所缘。例如，跳舞不是一种善的活动，当一个人

⁷³ 见前面的“带有疤痕的禅修者”。

在跳舞时，所生起之心的状态大多数是激动性的执著。这是贪根心，它可以成为堕入四恶道之因。跳舞不是善的，如果因执著身体而驱使一个人去做运动，那种运动也不会是善的。做运动时也许会抱着这种想法：“我要让自己身体强壮，我要使自己身体健美”。以这种心的状态逝世的人不能投生善趣。吃东西也同样会伴随着一种贪心，一种对欲乐执著的心。

幸运的是，心的速度非常快，它可以很快速地从一個所缘转换注意力去另一个所缘。临死所缘决定了一个人的未来趣向，由于临终者会体验到一些善心或不善心的状态，我们不能只是根据他死亡的方式而肯定地说他会投生到那里。他的业将会决定他的投生去处。

因此，我们应该付出很大的努力经常累积善的惯行业。佛教国家的许多在家信徒都有念“Buddha(布塔，佛)，Dhamma(昙玛，法)，Saṅgha(桑喀，僧)”的习惯。如果发生任何事情，他们就会念“Buddha(布塔)，Dhamma(昙玛)，Saṅgha(桑喀)”。它成了一种习惯性反应，这三个字也是他们的日常用词。你也可以忆念佛陀的功德，这样念“阿拉汉(arahaṃ).....阿拉汉(arahaṃ).....”这种业也许会足够强大以致在临终时出现，虽然未必肯定如此。

无论你的选择是什么，都应该善用每一个机会投入修习殊胜的佛法，这是你真正的依靠处。所有其他的业是远远不能肯定的。你应该热诚地精勤努力以在这一生领悟佛法。愿你投入在修行中，能在这这一生知见殊胜的佛法！

死亡后应该致力于趣向何处？

问：说到要为自己的死亡作准备，请问哪一个投生去处是最可喜的呢？即使在天界，五种死亡的预兆会出现，天人还是会从那里堕入地狱。即使是在天界，看来也难以得到解脱。

答：首先，如果你想要选择投生的去处，你就必须修行直至成为一位入流者(Sotāpanna)，初果圣者，因为只有入流者才可以选择他们未来世的去处。所有凡夫的未来世是不能肯定的，他们就有如从树上掉下来的落叶。吹大风时，树叶会掉落，没有人能说它们将会掉落到哪里。凡夫的死亡也同样是不确定的。

有一天，佛陀和他的许多弟子走在一起，当时，佛陀用他的指尖抓起一点泥土，然后问他的弟子们：“诸比丘，哪一个比较多，是我指尖上的泥土还是大地的泥土？”

佛陀的问题是很清楚的，甚至是小孩也能正确地回答。

比丘们说：“佛陀以指尖抓起的泥土无法和大地比较。”

佛陀继续说：“同样的，当人类死亡后，多数会堕入恶道，只有少数会再投生为人以及天人。当天人死亡后，多数会堕入恶道，只有少数会再投生为天人或人类。当动物死亡后，多数会再次堕入恶道，只有少数会投生为人类或天人。”⁷⁴

如果我们是凡夫，我们的生命就是不确定的。任何出现在临终时刻的业决定了我们未来的趣向，我们需要作好准备

⁷⁴ 《人死地狱经》(Manussacutinirayasuttam) [SN.V.12.11.1-6(SN 56.102-107)]等

面对自己的临终一刻。重要的是以平静的心面对它。当一个人生病时，会觉得很快乐，不能保持心的宁静，对自己的境遇感到不满而起很多挣扎。我们相当熟悉这种心的状态，但我们需要培育起和惯有心态相反的心态。

除非是经过训练，否则我们会陷入自己所熟悉的心态。我们〔让心〕参与所发生的一切不可喜现象，结果感到非常痛苦；但如果体验到可喜现象，我们又再快乐起来。这是我们在生活中所做的，对我们的遭遇所生起的反应和回应。

我们必须是一切情况下保持心的宁静，这意味着对可喜和不可喜所缘培育起中舍之心。需要花一段时间进行这样的训练，舍心是不会马上现起的。

死亡心和临终时刻

问：根据我的理解，临死所缘会决定一个人的投生去处。前世死亡心的这个临死所缘是这一生的结生心、有分心和死亡心的所缘。在那样的情况下，如果同样的所缘出现在死亡心，那表示一个人将会由于同样的业而投生在同一个地方。那看来就是如此无止境地继续下去——如果最后死亡心的所缘永远是一样的话，一个人将会由于同样的业永远投生在同一个地方。

答：死亡心(cuti citta)和临死心路之心是不同的。的确，在一期生命中，结生心、有分心和死亡心的所缘相同。死亡心是发生在某个生命期最后一个刹那的心识。死亡心之前有一个最后的心路，被称为临死心路。产生果报的业并不是出现在死亡心的刹那。只有出现在某个生命期的临死心路的业

才会决定下一生。

死亡时，是名法还是色法先灭？

问：死亡的过程是什么？当一个人死亡时，色法和名法两者同时灭去吗？当死亡心生起时，身体也灭去吗？或者其中一个比另一个提前灭去？

答：当一个人死亡时，名法灭没，心不再运作。当名法停止运作时，一个人就死了。在那时，业生色灭尽，然后食生色也灭尽，因为不能再受用食物。

对于心生色之灭有两种见解：一者认为，死亡心生起时，心生色仍然生起；另一者则认为，死亡心及其相应心所太弱以致它们无法产生心生色。

当你有能力修到那个程度时，你可以自行确定，死亡心生起时，心生色是否仍然生起。一具尸体只是由时节生色所组成。可是如果以智慧去注意尸体的四界和分析它们，会见到许多明净色聚。时节生色是非明净色聚；很多业生色是明净色聚。如果进一步去检查，就会见到来自尸体内的虫的明净业生色。它们正在吃[那具尸体]，它们是会生起业生色的有情众生，这是可以用观智去辨识的。

死亡时心之灭没

问：当一个人死亡时，是六种根识同时灭去吗？或者它们是依循某种次序，逐一灭去？

答：有情的死亡，有时是因为寿元已尽；有时可能是因为一场意外而突然死亡。对于后者而言，很清楚是没有心识

灭没的次序。当一个人死亡时，体温会逐渐消失直至最后不再有热能而身体变冷，这是一个临终者的状况。也不再有名法，心不再运作；有分，意门也停止操作。在那时，这个人就死了。我们无法谈论到底是哪一个根识先灭或者哪一个根门先灭。死亡有很多原因，死亡的方式也大不相同——有些在一场意外中很快就丧命，而其他的则受苦一段长时间后才与世长辞。死亡的情况都不一样。

如佛陀所给予的指导，我们教禅修者透过观照命根的断绝而忆念死亡。用最简单的话来说，命根的断绝就是有分的停止。这是我们修习死随念(maraṇānussati)的方法。

与业相关的问题

为死亡作准备和四种业

问：在上座部的传统，一个人临终时刻的正确修行方法是什么？在濒临死亡的时刻，遭受剧烈痛苦的人有可能禅修吗？

答：让我来分享佛陀教法之美，用一个句子就可总结起来：“即使你面临身苦，我会教你不要有心苦。”⁷⁵ 这表达了佛陀教法的精华。我们都必须训练直至达到那个阶段。即使遭受身体的痛苦，也不必影响自己的心。如果身苦影响了心，是会让人陷入困境的。没有其他方法可以有效地处理痛苦，只有佛陀所教导的方法。我们培育起定力后，必须辨识究竟名色法；之后，错误之想的面具才可以被拆下，邪见和

⁷⁵ 《那古喇父经》(Nakulapitusuttam) [SN.III.1.1.1(SN 22.1)]

“我想”才能逐渐被灭除，直至最后完全被断除。唯有在那时，我们才能把身和心分开。具备这种能力时，即使我们感觉身苦，[心]也不会参与它。你将能够站在外面的角度看着它，就像它是发生在别人身上那样，痛苦无法影响你的心。你必须训练直至达到那个阶段，否则是会有危险的。

如果一个人已经证得初道与初果，有身见(sakkāya-diṭṭhi)、疑和戒禁取见也就完全被断除无余。这表示邪见——如认为这个身体为“我的身体”，感受为“我的感受”，想为“我的想”，识为“我的识”，行为“我的行”等等——已经完全被断除。于是，不管生起了什么感受，都不再抓取任何发生在色身上的事。证得初道与初果的人，已经建立起不会给他带来严重心灵创伤的心智。去除有身见后，他不再违犯任何不善的重业，也不再堕入四恶道中的任何一道。这是一个重要的阶段和重要的证智。

还没有证得道果智的人需要深思：你正在禅修，现在也还健康或者至少有足够体力禅修；至少你目前有心力，也有念力。尽管你还健康，有体力，有心力和念力，禅修时要能专注在所缘上还是有困难。虽然你不知道自己何时死、如何死、抱着何种疾病而死，然而你知道总有一天自己很可能会病重，变得很虚弱，处在死亡的边缘。那时你没有体力，也没有心力或精力，只是遭受身体的痛苦和内心的悲痛。于是，你很难保持正念——远远比现在困难，也不太可能把注意力导向善的所缘。如果你谨慎地思惟这些问题，你将会了解，现在就是为你自己作准备的适当时机了。没有事先作准备，就只好听天由命了。如果有足够的运气，临终时刻能出现善业，那就很好；如果很不幸，恶业出现了，当然就很不利了。

在那时，你没有选择，就只能接受一切发生在自己身上的事。

在佛陀的教法中，临死的人就好比是正在溺水的人，两者都不顾一切的在向他人求救。如果有一位救世主出现，他们会是多么的高兴！溺水的人只是想着要救自己，他们会紧张地抓取，拼命地紧握住哪怕是一块漂浮而过的木头，甚至是一个人或是一只狗的尸体；他们不顾一切地想救自己的命，不会去做任何分别。同样的，一个临死的人在临终时刻，没有力气去拒绝坏的或者去寻求好的，他们抓住任何出现在心中的所缘。因此，你必须事先作好准备。你必须深思，如果没有提前为自己作好准备，你的命运将会是如何。

有四种业可以出现在临终的时刻：重业(garuka kamma)、惯行业(āciṇṇa kamma)、临死业(āsanna kamma)和已作业(katattā kamma)。

不善的重业包括了五种：杀父、杀母、杀阿拉汉、恶意出佛身血、分裂僧团。这五种重业肯定会在临终时刻产生果报。对于曾经造下任何一种重业的人，甚至是佛陀也无法救他或免除他堕入大地狱之苦。这是无可逃脱的命运。如果不想堕入大地狱，就不应该造下这些重业。

除了不善的重业，还有善的重业。我们应该尽可能累积善的重业，因为它肯定可以在死亡时产生它的果报。举个例子说，如果一个人可以修习入出息念至证得初禅、第二禅、第三禅和第四禅，而且如果能熟习任何一个禅那直至临终时刻，去世后即会投生梵天界。这是善的重业。我们必须依靠自己的精进、念力、定力和智慧。

惯行业是习惯性地经常甚至是定时累积的业。如果经常

念佛陀的功德，就是在累积很好和很强大的惯行业。在没有重业的情况下，惯行业可以产生它的果报，因为已经习惯性和持续性的积累这些业。你应该致力于在自己的生活中累积如此的良善惯行业。

行布施是我们应该尝试习惯性去做的另一种善业。我们也许不认为可以每天行布施，但是如果能了解所必要的条件，也是可以使布施成为日常习惯的。行布施必须有四个条件：布施的物品、受施者、布施的意念、布施者。如果这四个条件具足，行布施可以成为一个人的惯行业。佛陀，一切知者，曾经讲解过布施给佛陀、僧团、独觉佛、圣者、具德者、无德者和动物所带来的利益。⁷⁶ 在用餐后洗餐具时，甚至可以把从盘子里倒出来的残余羹饭和碎屑布施给正在等待的细小生物。如果一天吃三餐，就有机会一天布施三次。请意识到这一点。每当你在洗碗碟时，生起布施食物给正在下面等待的细小生物的善思，接着才冲洗餐具，让水带着残余羹饭和碎屑流下去给它们。你必须要有这种善思，并回想佛陀所说的：“我说，甚至是如此的行为也会有利益。”⁷⁷ 佛陀也说：“若有情如我所知的了知布施的利益，没有人会不先行布施而进食。”⁷⁸

⁷⁶ 《布施分别经》(Dakkhīṇāvibhaṅgasuttaṃ) [MN.III.4.12(MN 142)]

⁷⁷ 《瓦察族经》(Vacchagottasuttaṃ) [AN.III.2.6.7(AN 3.57)]:

“当一个人把洗器皿的水倒进废弃泥堆或污水坑而想：‘愿这里的有情以这维持它们的生命！’我说，甚至如此，他也能获得功德。当布施给人类时，[所得的功德]更加多。然而，我说，布施给具戒者比恶戒者有更大果报。还有，[最值得应供者是]已经断除五支(五盖)和具足五支(戒、定、慧、解脱、解脱智见)者。”

⁷⁸ 《如是语·第 26 经》:《布施经》(Dānasuttaṃ)

在一些国家如缅甸的虔诚佛教徒中，根据比库僧团一代又一代传承下来的教导，他们有每天供养食物给佛陀的传统行持。在这些地方，他们从小就开始听到这些教导。每当虔诚的家庭主妇煮食，她们就会准备一些食物供养给佛陀。她们也会供水、蜡烛和花，她们每天都做这些事情。可是男众对这些事情就没有太大兴趣，那也许就是为什么天界天女的数量会远远超过天子。

每天可以做的另一件事情是持戒。在家信徒每天早晨可以在起床洗漱后，进入佛堂受持五戒。如果能每天这样做是最好的。保持每天定时禅修也是一种惯行业。禅修和持五戒比布施来得殊胜，做这些事情不需要金钱，也不需要受施者，所需要的是饶益自己的良善意念。这是比较好的业，你可以在日常生活中让它成为一种习惯。

早晨和傍晚的课诵是典型寺院和禅修中心日常生活的特色，你也可以在家里进行。念诵和背诵可以辅助我们体证佛法，因为它是一种令人忆念佛陀教法的方式。例如念诵《许多生》、《缘起》等，使我们记得生命只是在生死轮回中无止尽的流转，记得因果以及业的运作，还有佛陀在证得正自觉后的言偈中的教法。我们念诵的经文，叙述了如何可以令我们终止许多生以至达到苦的止息，它们讲述的是趣向涅槃之道。如果你能够实际修习每天念诵的内容，是可以体证佛法的。这是一种圆满巴拉密的方式。请养成诵经的习惯。如果每天诵经，把经文背起来，就不需要再看着书本念诵，也可以记得这些甚深的教法。让诵经成为你的惯行业。

我们必须给自己带来快乐，不能指望他人令我们快乐。令自己快乐最可靠的方法是帮助别人。这意味着根据个人的

能力，以一颗清净的心，抱着帮助其他有情甚至是动物的目的去做事情。如果你打定主意每天要帮助别人，这将成为你的惯行业，这是你可以满怀信心去依靠的业。如果一个人没有累积任何重业，而且能在有生之年每天累积这样的惯行业，它很可能会足够强大以致在临终时刻产生它的果报。因此，通过累积善的惯行业，你能成为一个善人。

第三种可以出现在临终时刻的业是临死业。在佛教国家，当一个人濒临死亡时，比丘僧团会被邀请去诵经，帮助临终者。当时，除了佛法之外，临终者听不到其他声音。如果临死的人在临终时刻可以把心倾注于佛法，他们会投生善趣。因此，在一个人死亡的过程中，保持宁静和安静的气氛非常重要。家人和朋友应该小心不要在临终者面前哭泣和嚎啕，而是尽力为他们的至亲作一些妥善的安排。即使你的父母亲不是佛教徒，他们肯定曾经在生活中累积了一些善业；尤其是，如果他们是有某些宗教信仰的，因为没有任何宗教的虔诚教徒不曾在生活中行布施。所以，如果他们濒临死亡时，应该提醒他们曾经做过的好事、他们的善业。这是帮助临终者的另一种方式。

最后一个已是作业，也就是曾经在今生或过去世造下的业。当其他三种业(重业、惯行业和临死业)不存在或者不能在临终时刻生起时，已作业会出现而导致投生。有时，偶然地，在毫无准备或期待的情况下，你遇见某些需要帮助的人，你也竭尽所能去帮助他们。比起刻意造下的业，你可能对这样的偶然事件赋予更大的价值，因为你并不永远重视甚至是自己所做的一项很突出的表现，反而在不假思索之下作出的善行却做得那么认真、诚恳和欢喜。此外，由于庸俗的人心，

人们经常做一些好事要让别人认识他和他的善行，而因此没有以清净的心去做；可是，没有事先准备而造下的业并没有人知道，而因此能以单纯、诚恳和很清净的心去做，虽然是尽自己能力去做而已。这样的业也能产生果报。无论如何，为了饶益自己和饶益他人，我们需要累积所有这四种业。

业力储藏在那里？

问：禅修者可以忆念起接近的和久远的过去名色，一直回到结生刹那和他们的过去生。像这样的过去业和业力的资料是储存在宇宙的什么地方？在电脑科学领域中，所有的数据都转成二进制码储存在硬盘里。有关我们的业和名色的资料储存在哪里，又是怎样储存的呢？

答：一颗芒果的种子有发芽和生长的潜力。在一颗芒果种子里有一种潜力可以长成有树根、树干、树枝和芒果的芒果树。没有人在芒果种子里见到这些东西，然而每个人知道这些东西作为一种潜力存在于种子里头。当土壤、水、温度和阳光等因缘具足时，芒果种子发芽生长成为一棵树和结成果实。没有适当的因缘，这些都不会发生，芒果种子就只保留为一颗种子。

同样的，业力是潜伏的，见不到它在那里。它作为一种潜力存在着。没有适当因缘它就保持中性或无效，不会产生任何结果。它并不存在于生、住或灭的任何阶段，它潜伏着并保持睡眠状态直至适当的因缘支持它的现起。我们无法指出它存在于什么地方，犹如我们无法指出树木和果实就在芒果种子里一样。尽管如此，我们领会到有一种潜力的存在。对于我们来说也是如此，甚至在十万大劫以前造过的某种

业，也能潜伏在心流里，一直跟随着我们。如果有适当的因缘，那个业甚至可以在这一生临终时刻产生果报。

可以理解这个现象的一种熟悉状况是，在日常经验中，一些很久以前已经不存在于自己意识的思惟和记忆中的事情，我们还可以回忆起来；在因缘具足下，很久以前已经忘怀的记忆可以再浮现。让我来给一个例子。

当我还是一位年轻比丘时，一位男居士在午餐时间来拜访我。用完餐后，我自己把水倒入一个杯子里。坐在一旁等我的那位居士，看着我把水倒入杯子再喝下去，之后我开始和他谈起他的生活经历。除了其他事情以外，他还告诉我，当我把水倒入杯子再喝下去的时候，令他回忆起很久以前他是怎样用类似的杯子来喝酒。

就是如此，当因缘具足时，我们能回忆起来。记忆没有储存在任何地方，它只不过是在因缘具足时回想起来，以致一些我们也许不再记得的事情会立刻浮现。同样的，如果和某种善或不善业相关的因缘存在时，它可以在我们临终时刻出现。所以，我们有越多的不善之想，所面临的危险就越多。

不善行绝对没有利益

问：我认识一个喜欢养宠物的人，他有一只巨蜥，每天必须用活蟋蟀来喂养这只蜥蜴。这个人认为这是食物链，大吃小，是自然的现象。我要怎样教他不要杀生呢？他犯下的是什么业？

答：在《法句》中，佛陀说：“纵然是抱着利益他人的

意念，也绝对不要作出不善行。”⁷⁹ 用小昆虫喂养自己的宠物，是为了自己宠物的利益而摧毁另一个有情的生命。这是不善行，这是杀生。根据佛陀所说的，我们绝对不应该为了自己的儿女、妻子、丈夫或任何其他亲戚的利益而作下不善行。不善业从来不会带来善果报。

业是忠心耿耿的，它的果报完全忠于原来所作。如果一个人想要在将来得到善果报，就必须累积善业。累积越多善业越好，造越多不善业受越多苦。我想说的是，苦的生起是出自不愿受苦的欲望。你可以去反省，在生活中曾经做过的许多不善行，就是出自不愿受苦的欲望，这些不善行不只有灭除你的痛苦，反而实际上已经导致你受更多的苦。愿你绝对不要出自不愿受苦的欲望而造下苦之因！

有关业之运作的问题

问：我知道业如影随形，是我们的忠心朋友。我也知道业不会错乱，也不会自动消失，业会像滚雪球一样越滚越大。然而，对于以下这三点我不是很清楚：

（一）有人说，如果生了一个孝顺的孩子，这孩子是来还债的；另一方面，如果生了一个叛逆的孩子，这孩子是来讨债的。这是真的吗？

⁷⁹ 《法句·第84偈》：

不因自因他，而作诸恶行，不求子、求财、及谋国作恶。

不欲以非法，求自己繁荣。彼实具戒者，具慧持法者。

(Na attahetu na parassa hetu, na puttamicche na dhanam na raṭṭham;
Na iccheyya adhammena samiddhimattano, sa sīlavā paññavā
dhammiko siyā.)

(二) 我听说，如果一个女人嫁给一个男人，她的丈夫不要工作，而且会打妻子和孩子，原因是那个女人在过去欠了他，现在是来还债给他的。这符合佛陀教导的业果法则吗？

(三) 在教导业果法则时，佛陀教导我们必须亲证法，我们必须自依止法依止。是否除了依靠自身的努力，有时我们需要依靠其他来源如天神的介入呢？

答：没有任何事情会毫无原因而发生。有过去因，也有现在因。同样的，谈到业，我们需要考虑到两种业——过去业和现在业。如果我们现在看到某些结果，它的主因是在过去，也就是过去的业。助缘是现在因或者现在的业。大致上，我们应该有这种见解。

根据佛陀的教法，身体有苦受(*kāyika dukkha*)和乐受(*kāyika sukha*)。身体的苦受和乐受是过去业的果报。事实上，通过五种根门所体验的一切，无论是可喜或不可喜的，是由过去业引生。

举例来说，某一个人很少或者从来没有见过不可喜的景象，而只是见到可喜的景象。这是因为过去的业。另一个人则经常见到不可喜的景象，这也是因为过去的业。如果某个人被虐待或被折磨，他或她逃跑以避免身体的苦受。有时跑去另外一个人身边，不幸地再次遭遇同样的状况。然后再次逃跑，又再遭遇同样情形。在这样的例子中，我们可以了解，这完全是因为过去的业。

我们无法改变过去的业，但是能够也必须改变自己现在的业。我们必须注重自己的精进和智慧，不应该完全交给自己的业，任它结果。我们一定要有令自己提升的意欲

(chanda)，依靠自己的智慧和精进力。当面对困苦或困难时，我们就耸耸肩说：“就是那样子的。那只是我的业，我不能做些什么。”这样的态度表现了精进、智慧和意欲的欠缺。没有智慧，没有意欲，没有付出必要的精进力去克服困难，是不可能克服它的。

我们一定要透过现在的精进、智慧和强大意愿，提供善缘，努力改进目前的境遇。有愿就有道可循。绝对不要无奈地接受，只归咎于自己过去的业。我们是能够以自己现在的精进、智慧和意欲作出改变的。我们也不应该依赖于天神的介入或帮助。唯有当我们能依靠自己的精进力，自身戒行的清静，再加上过去善业的成熟，才有可能接受到天神的帮助。

阿毗达摩

名法的运作

问：在北传传统里，有一个著名的句子：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”过去心、现在心和未来心是什么意思呢？具体来说，这里的心是指心(citta)和心所(cetasika)吗？

答：根据佛陀的教法，有四种究竟法：心、心所、色和涅槃。心和相应心所是究竟名法，色是究竟色法，连同涅槃，总共有四种究竟法。

我们从世俗角度认识的心(mind)，包含了“心”(citta)及其相应心所(cetasika)。听闻佛法时，我们会生起善的名法。如果我们有定力，就可以辨识自己生起了多少个名法。一般

而言，如果名法是与悦受和智慧相应的，总共就会有三十四个名法。“心”不会单独生起。是和相应心所同时生起的。它们缘取同样的所缘，同时灭去，依靠同样的依处而生起。它们是一起运作的。当谈到心(mind)时，我们需要有这样的了解。

再说一遍，听闻佛法时，我们的速行心识刹那中生起了三十四个名法，其中一个就是“心”(citta)。之所以我们可以知道讲师所说的，就是因为“心”。

有一个相应心所是“触”(phassa)。即讲师的声音接触耳净色，没有“触”就不可能听到。没有“触”不可能有认识的结果，“触”导致“心”能够认识(或知道)。

如果听时感到欢喜，另一个相应心所，乐“受”(vedanā)也在运作。“想”(saññā)在标记所听的，它致使将来能够再记起来。

当我们在听时，是有意要听的，那就是“思”(cetanā，意图或意志)组织其相应心所朝向所缘。

另一个相应心所是“一境性”(ekaggatā)，一心专注于一个所缘。留意听讲时，这个心所即会现起。

另一个是“胜解”(adhimokkha)，它使我们能够决定或确定这个是这个，那个是那个。这是由“胜解”所作。

“想”在标记事物。例如，“想”标记一张纸巾为白色，胜解决定它为白色。“想”只是标记而不能做决定，只是“胜解”在做决定。但没有“想”的支助，“胜解”也不可能做决定。由于努力地去听，“精进”(virīya)生起。因为要去听，

“欲”(chanda)生起。于是, [再加上其他心所] 名法总共会有三十四个。

至于说到过去、现在或未来, 如果你了解这些名法, 就可以辨识过去的名法、现在的名法、未来的名法, 还有内在的、外在的、远的、近的、粗的、细的、低劣的、殊胜的名法。正如佛陀所教的: “无论是过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜, 还是远、近(atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhataṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā)”⁸⁰。不只是过去、现在和未来的名法, 佛陀教导我们需要去分析十一组——过去(atīta)、未来(anāgata)、现在(paccuppanna)、内(ajjhata)、外(bahiddhā)、粗(oḷārika)、细(sukhuma)、低劣(hīna)、殊胜(paṇīta)、远(dūra)、近(santika)——的名法和色法。总共必须辨识十一组究竟名色法, 以便能见到它们一直都在生灭。

佛陀之所以教导我们去辨识这些组别, 是因为我们对于无论是过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远或近的事物都会执着。假如见到它们都在生灭, 就无法再执著了。之后, 当观智成熟时, 即可以去除执著和苦之因——烦恼。

“想”的作用及它与记忆的关系

问: “想”的标记作用是否是指记录, 或者是类似将经验编码储存入记忆中? “胜解”是不是起相反作用, 类似解码? 我想请问这样诠释是否正确。在忆念过去, 尤其是过去

⁸⁰ 《无我相经》(Anattalakkhaṇasuttaṃ)[SN.III.1.6.7(SN 22.59)]

世时，“想”的角色是什么呢？

答：“想”的特相是标记所缘的特征，它的作用只是做一个记号或者标记所缘。它标记这个颜色为黑色，它标记一个所缘为某某所缘。它做标记，这个标记只是标记，没有其他作用。决定是由“胜解”所作，它决定这是黑色，它决定这是某某所缘。根据“胜解”的决定，“想”做标记；“想”没有做决定的作用或能力。只有“胜解”能做决定。“想”只能标记，“想”不能感受或做任何决定。

有很多其他相应心所在一同运作。“精进”作出努力去认识那是什么，“受”在感受，“想”做标记，“心”（或识）在认识或知道，“思”发动所有相应心所朝向所缘。除了受、想和识，所有其他心所被称为行，它会因我们的善与不善思而有所不同。想是想蕴，它的作用是做标记。想蕴令我们能够记得。由于想蕴而回忆起来时，“受”会对它产生感受。对于回忆起来的过去经验，我们会有同样的感受。“想”不会感受，是“受”在感受。它们并没有在任何地方堆积或等待着说：“我将会回忆”或者“我将会感受。”

当我们在作出某些行为时，所有这四种名蕴（受、想、行、识）是在共同运作和互相扶助的。当一种行为结束后就灭去了，但却留下业力，留下一一种潜力——业的力量。行为造作虽已结束灭去，但不会不留下业力的。它潜伏着，作为一种潜在倾向，作为一种潜力。由于想蕴潜伏在那种潜力中，我们可以回忆起一生中曾经做过的许多事情，即使是在许多年前发生的。所有四种名蕴在共同运作，但只是想蕴在帮助我们回忆。

如果我们能够辨识究竟名色法，就有能力知见我们所有过去的业，因为它们已经留下了一种潜在倾向，一种潜力。这种潜力有多强大或者多明显，是与我们曾经造的业和经验的事件有关。根据这个潜力的相对强度或明显度，四种名蕴的运作也会有所不同。我们记不住太多不是很重大，或者没有什么兴趣，又或者是无意去做的事情。

可是当禅修者辨识最近或者很久以前的名色时，他们很讶异地报告说，很多所缘再次现起。他们能忆念起自己以为已经忘记的事情，对此他们感到非常惊讶。他们所辨识的过去，无法以现在的意识去想象。他们能再次见到所有的行为造作和名法，但还是有很多事件是他们无法觉察到的。这是所有四种名蕴的工作，不单只是想蕴。

知见自己的过去生和过去的业所发生的情形也是一样的。它们灭去并留下业的力量从而成为一种潜力，但还是能再次知见它们，正如我们能回忆起很多年前做过的事情一样。

从佛法和科学的观点看待物质的本质

问：佛陀教导所有色法是由四界或者八不离色所组成。科学家说所有物质是由原子所组成，进而原子是由质子、中子和电子所组成。这两种理论看来完全不同，也甚至可能有冲突。两者是否可能都正确，或者，两者可以融合在一起吗？

答：很久以前，古希腊人抱着一种观念，原子是最小的物质单位，不可再进一步分解。到了十九世纪末，二十世纪初，科学家具备了一种能力可以把原子分裂为电子、质子和中子，这些被称为亚原子微粒。

在佛陀的教法中，物质是以细小微粒的形式生起，每一颗微粒有至少八种色法。我们假设这些微粒比原子还要小，所以我们称它们为亚原子微粒。

科学家必须用精细的仪器把原子分裂成为质子、中子和电子，而他们只是在大约一个世纪前才成功做到这点。佛陀在两千六百年以前阐述他的教法，没有实验室的研究，没有利用任何外在仪器或者强有力的显微镜，他已经达到究竟实相的层次。佛陀以他的定力能够更加仔细地辨别事物。科学家能够建立理论但他们不能亲见，除了质子、中子和电子的亚原子微粒以外，他们见到的是波动的现象。在每一粒亚原子微粒(也被称为色聚，*rūpa kalāpa*)之中，佛陀却已经辨别出八种究竟色法：地界、水界、火界、风界、颜色、气味、味道和食素。

尽管科学家说，每一个水分子是由两个氢原子和一个氧原子(H_2O)所组成，佛陀却说，水是时节生色法。如果我们去分析水，就会见到它是由很多的微小的亚原子微粒或色聚所组成。我们可以再进一步分析每一粒色聚而发现到八种究竟色法。科学家说水有两个氢原子和一个氧原子，佛陀说每一粒色聚的八种成分构成了水。

即使是以高科技的仪器和他们已经累积超过千年的所有知识，他们也还没有能够达到究竟实相的层次。久远以前，佛陀在没有利用仪器的情况下，就已经达到更深入的实相。科学研究还没有达到佛陀的分析可达到的深层智慧。对于所有在我指导下修行的禅修者，我正在教导他们这些。科学家似乎是正在证实佛陀比他们更早以前就知道的真相；但是，尽管付出很多的努力，他们仍然未能达到佛陀已经达到的层

次，因为他们还在利用外在的仪器。定力产生非常强而有力的光，那个光被称为智慧之光，它比最强大的显微镜强而有力得多，显微镜无法与智慧之光比较。智慧之光照耀身心以致禅修者能够照见至究竟的实相。科学家了解的是世俗谛，不是究竟谛。

佛陀说：“此世界盲瞑。”⁸¹ 人们用健全的眼睛看东西，但他们看见的只是世俗谛；他们对究竟谛是盲目的。这是佛陀所教导我们的。佛陀并没有说只有他才能知见究竟谛。佛陀说我们也能够知见，但我们需要定力。只有培育起定力后，你才可以体证这些实相。那就像是拥有一个强有力的显微镜一样。可是，强有力的显微镜不能令你见到究竟谛，定力却可以照耀，令你见到究竟谛，于是你便不再盲目。

禅相是心生色吗？

问：光或者禅相是来自呼吸或者是心？遍业处的所缘，入出息念出现的光，不净业处和死随念的所缘，它们都是心生色吗？

答：不论是谁在禅修，不论是用什么所缘，若定力已经培育起来，具有定力的心就会产生光。

入出息念的所缘是入息和出息；入出息是由心而生。我们呼吸是因为有呼吸的意欲。你可以做这个试验，屏住你的呼吸看发生什么事——想呼吸的意欲会生起。这是因为心。

如果你修四界差别，再注意鼻孔内的气息——换句话

⁸¹ 《法句·第174偈》

说，如果你去注意自己的呼吸——你会见到很多色聚。这些是由八不离色所组成的心生色。你也会见到由八不离色再加上声音而组成的心生声九法聚。因此，你会注意到，呼吸时会有呼吸声。以个人的定力，可以见到每一粒色聚的颜色，当你见到一群聚集起来的色聚时，你就见到光。

鼻孔内有心生色和时节生色，鼻孔外还有许多时节生色。当见到时节生色连同它们的颜色聚集起来时，你就见到一片光。鼻孔外的是时节生色，鼻孔内的是心生色和时节生色。心生色不能扩散到体外，但是时节生色能。最后，鼻孔内的心生色和时节生色里有火界，火界可以产生时节生色，这些也有颜色并聚集起来成为一片光。在鼻孔内，不只有心生色，也有时节生色。

生死轮回和无我

问：佛陀谈生死轮回，也谈无我。如果没有我，那是谁在生死轮回中流转呢？

答：这个问题有两个部分，一部分是与世俗谛有关，另一部分则与究竟谛有关。

从世俗角度而言，我们在生死轮回中漫游；从究竟意义而言，没有人在生死轮回中漫游。从世俗观点而言，有有情众生一而再，再而三地投生。

从究竟观点而言，那只是因和果——此有故彼有。这意味着一切有情是有为法，他们是无我(anatta)，没有我(atta)的。只有对已经体证佛法的人，这才是显而易见的；还没有亲自洞见的人则仍然会有怀疑。没有佛法的体证，一个人会

有强烈的自我意识，甚至是傲慢心。最好是这么说，我们骄傲是因为我们有傲慢心，可是傲慢与“我”有关；有很强的“我”的人非常自高自大，有比较少“我”的人，慢心不会那么强。

中风和注意我们的食物(酵素因素)

问：身净色的作用是令我们感受到触觉。自从我中风以来，我身体的右侧除了疼痛，就没有其他感觉。我一直感觉像被针刺或被蚂蚁咬。为什么我身体左侧和右侧的身净色功能会有那么大的差别呢？有可能改变这一点吗？

还有，我不能分辨冷和热，当别人碰我时我感觉不到，虽然有时可以，只因为它引起了更剧烈的疼痛。此外，中风损害了很多其他的神经，例如我的视力。当别人在走路或坐着时，我见到的他们是歪斜的，即使事实并非如此。我花了很长时间去学习正确地理解我所看到的。这跟眼净色有关系吗？中风之前，我能够说很多不同的语言，也会游泳，但现在已失去所有这些能力了。为什么会这样呢？

答：我们必须从两种观点了解身体的功能：一是世俗的观点，另一个是究竟的观点。之前我所解释的是究竟色法以及它们个别的作用。眼净色能接受颜色所缘的撞击；耳净色能接受声音的撞击；鼻净色能接受气味的撞击；舌净色能接受味道的撞击；身净色接受触所缘的撞击。我们的身体是由所有这些色法组成。

从科学家的观点，或者从世俗的观点，走路的发生是因为脑通过神经传送信号到脚的肌肉而因此产生动作。从究竟

观点而言，我们走路是因为想走的意欲产生了心生色扩散至全身。这些心生色中最显著的风界有推动的特相，所以它使身体向前移动。医学专家和科学家有不同的解释。你必须懂得分辨世俗观点和究竟观点。除非你了解究竟观点，否则不可能究竟灭苦。这种见解和世俗观点不同。这个差别是一个重点。

当身体所有部位和谐地共同运作时，一个人就是健康的。这是世俗观点。如果身体所有的部位不能和谐地共同运作——例如，如果身体某个部分已经受损——一个人就不健康了。

人们遭受的很多疾病是由退化所引起。有时你听到老年人投诉说，我们现在吃的水果没有当初他们年轻时吃的水果那么甜。但现在的水果其实是很甜的，所以过失不在于水果，在于老年人的净色。当我们年老时，舌净色的数量会比较少，所以味觉不像年轻时那么敏锐。同样的，由于退化作用而患上某种疾病时，我们的身净色不会像以前那么敏锐，可能在某些部位大量减少了身净色。某些疾病也许会改变全身的净色。

当我患上严重的骨关节炎时，我去看一位骨科专家，他开了氨基葡萄糖(glucosamine)的药方。我问医生需要服用多长时间，他告诉我需要终生服用。然后他还为我说了一些法：“尊者，年老了，疾病会跟着到来，请接受它。”

我只服用了氨基葡萄糖七个月时间，因为从那时起，我开始对如何帮助自己和维持自身健康产生兴趣。我最后了解到要如何解决自己的问题。我开始喝蔬菜汁，水果汁，食用

天然食品而不是加工食品，因为加工食品没有酵素，所以无论一个人吃多少的加工食品，都会缺乏酵素。我鼓励你们去读 *The Enzyme Factor* (酵素因素, 中译本可见刘涤昭所译的《不生病的生活》) 这本书，是由一位来自美国的专家所写，他发现了维持个人健康的新方法。如果你跟着他的建议去做，也许你会比较健康。

当我还年轻时，就遭遇退化的问题，这是不应该受那种苦的年龄。尽管自己的状况如此，通过改变吃东西的方式，我能够改善自己的健康状况。这就是为什么我谈到食生色，连同心生色，它是非常重要的。我们患上不同的疾病是因为所吃下的食物。如果你想要维持或改善你的健康，你需要改变吃的方式以及所吃的食物。几乎这一切都在那本书中讲解到。

我停止用氨基葡萄糖是因为它的副作用，也因为不能带来完全治愈的效果。它是帮助了我能够进行日常的工作，但还是大不如前。我成了一个很老的人，不能走得很快而必须慢慢走，上下楼梯时必须非常小心。这种小心翼翼是和我们健康时所能做到的非常不同，所以我决定寻找自然的方法。

我们必须依靠自己已经获得的知识，必须解决根本的问题。有时我们可以直接与症状抗争，但就绝大部分而言，还是必须解决根本的问题。发问者所提出的困境是出自根本的问题。如果当初还健康时有正确的知识，知道如何维持健康，这种问题就不会发生。如果我们疏忽于自己所吃的以及吃的方式，就会受很多苦。那本书解释了我们正在犯的错，它就像是一场革命。如果你去读那本书，你会见到我们之前的知识有多大的过错。因为它，我已经完全改变了自己的习惯。

有关禅修

刹那定、近行定、安止定

问：近行定、安止定和刹那定这三种定有什么差别呢？那一种定最适合修观？

答：对于第二学——定学，佛陀教导了四十种止业处。有三十种可以导向安止定，而其余的十种只导向近行定。导向证得安止定的其中一些业处是入出息念、十遍、十不净和四梵住。

修习入出息念时，未证得安止定前会先证得近行定。近行定非常接近安止定。

如果修习只导向近行定的十种业处之一的四界差别，能证得近行定而不是安止定。近行定不如安止定强。定力越强，洞见力越好，所以禅修者受鼓励培育安止定。只有当他们无法培育起安止定时，我们才考虑教导他们修习只能培育至近行定的业处。

止观行者会先培育安止定，接着他们继续修观。修观前，他们先进入初禅，从初禅出定后，照见初禅禅那法的生灭，他们反复随观无常、苦、无我许多次。请注意，禅修者先是进入初禅，然后从初禅出定，所以此时没有安止定，也没有近行定了，取而代之的是刹那定(khaṇika samādhi)。这是在《清净之道》中的解说。⁸² 它非常强而有力，完全不像现在导师

⁸² 《入出息念论》(Ānāpānassatikathā)《清净之道·第一册·第8章》：“令心等持”——(1)以初禅等令心等持等置于所缘之中；(2)或者既于彼等诸禅入定而出定之后，他观与禅相应的心是可灭的可衰坏的，

们教导的刹那定，他们把那个名相解释成专注呼吸十五或二十分钟后的心平静状态。这不是《清净之道》里所解释的，而是他们根据自己的偏好所诠释出来。

纯观行者没有培育安止定，他们以四界差别开始修观。佛陀教导四界差别为四十种止业处之一，也教导四界差别为观禅的起点。通过四界差别能证得近行定，然后把物质粉碎成非常小的色聚。禅修者必须分析存在于这些色聚的究竟色法。做好准备后，他们必须继续修观，照见究竟色法的生灭，随观无常、苦和无我。在那时，他们不在近行定而是在刹那定中。那是非常强而有力的。

近行定的五禅支和五自在

问：对于修习四界差别的人，是否如安止定一样也有五禅支生起，也需要练习近行定的五自在？

答：近行定也有五禅支。如果想要，也可以辨识它们，但是没有必要修习五自在。禅修者被指导只是修习禅那的五自在。对于修习四界差别者而言，最重要的是去修习和掌握它。

经行

问：我们应该如何经行？

答：正在培育定力的人需要在四威仪中着重于他们的禅

当他在观的刹那，由于通达(无常等)相，生起了刹那的心一境性(刹那定)。

(摘录自叶均所译的《清净道论》)

修业处。无论是在走着、站着、躺着或者坐着，他们应该着重于专注他们的禅修业处。如果你正在修入出息念，你需要培育心一境性，一心专注在一个所缘即入出息上。换句话说，你需要在行、住、坐、卧中都专注在呼吸上。唯有如此，你才能够培育起心一境性，你会对所缘更熟悉而且更善于专注所缘。

修习四界差别的人应该在经行时专注在四界的特相上。无论如何，走路时不容易辨识所有特相，所以尽可能辨识即可。当定力已经培育起来，有能力辨识究竟名法、究竟色法和它们的因果时，你可以准备继续修观。那么你在经行时就会有不同的所缘，你会见到究竟名色法及它们的因果不断地迅速生灭，进而再随观无常、苦和无我。

睁眼或闭眼见外在色聚？

问：当禅修者观外在的身体并把他们分解成色聚时，是睁开眼睛还是闭上眼睛去辨识的呢？所辨识的影像是否由心所造，而不是普通眼识所看到的影像？如果眼睛睁开，怎么能够辨识呢？

答：辨识色聚是智慧而不是眼睛的工作。眼睛是不能进行色聚辨识的。

培育起定力后，下一步你需要成就四界差别的业处，辨识身体四界的特相。当定力提升时，你会把身体分解成非常细小的色聚。接着你需要分析存在于五处门和心脏里各类不同色聚的究竟法。当你能够彻底辨识每一处门所有不同类的色聚后，你可以准备修外观，辨识坐在你前面或后面的人。佛陀教导普通弟子修外观时，只是整体性地向外辨识而不是

诸佛所教之真谛

辨识个人；然后当你注意四界时，你见到四处都只是细小的色聚。这是因为你的定力，也因为你已经依据佛陀教法有系统地修行的缘故。这不是可以用眼睛去看的。

在系统性的修习中，禅修者修习止业处、色业处，然后名业处，再修缘起和最后修观。当他们的观智成熟时，即使睁开眼睛，也可以见到色聚在生灭。他们是以慧眼见到色聚，而不是以肉眼。见到色聚是定力带来的成果，如果禅修者刻意睁开眼睛去看它们，色聚会消失，因为它们是心的所缘，不是眼睛的所缘。

能见到自己子宫内的胎儿吗？

问：如果有足够的定力，我们能够见到自己内在的器官甚至是心脏的跳动。一位孕妇是否可以运用她的定力，像超声波检查那样观看她子宫内胎儿的成长呢？

答：佛陀说：“具有定力者能如实知见诸法。”禅修者培育起入出息念定力至第四禅后，我们接下来教导他们辨识三十二身分。禅修者所能见到的，会根据个别的定力而有所不同。有很深定力、很明亮和强有力之光的禅修者，很清楚地见到身体所有部位。定力不那么强的人则不会看得那么清楚。一位孕妇必须有很深的定力才能够见到她的子宫。如果定力很强，她就有能力做到这点。

重视实修

教理学习和实际修行

问：看来学习《阿毗达摩》再去实际修行要花几年时间。

我想请问，教理学习怎样和实际修行相关，它们怎样可以相辅相成？

答：我有很多教学经验，如今已教导外国人接近十四年了。他们大多数都对阿毗达摩有很少的认识，可是却能培育起定力，那是因为他们的巴拉密。正如佛陀所说的：“具有定力者能如实知见诸法。”教理学习和实际修行并驾齐驱，那是最好的方式。

如果你有时间预先学习，你应该这么做；可是，当我的学生们正在培育定力时，我也教导他们一些他们所需要了解的。他们每天来作禅修报告，我给他们业处指导，其中就包括了讲解和学习如何专注以及如何训练自己的心等等。这就是学习。之后学生们回去禅修，把他们所学的进行实际地修习。一旦他们已经培育起定力，我教导他们如何洞见究竟色法。我必须先解释如何做，这也是一种学习。之后他们必须以个人定力为基础去练习以便获得亲证智慧。接下来的是洞见究竟名法。

我所有弟子就是这样经过训练而达到比学者更深层的智慧。学者没有亲证的智慧，修行者有亲证之智。然后，当他们去读书时，就能进入更深一层的智慧。学者还是会怀疑到底是否真的可能知见究竟名色法。对于缘起，也即是知见第二圣谛，佛陀教法中已作出了很深入的解释，但学者们甚至对缘起有所怀疑。行者去除了这些疑惑。我们教导学生们去实修，讲解如何亲自洞见教法。因此，当教理学习和实际修行一同进行时，是最好的。尽管如此，如果在还没有到一些地方去修行前，你有时间先学习教理，那也是好。

向佛陀提出要求

问：既然佛陀已经证入般涅槃，如果我们向佛陀提出要求或者向他求助，是否意味着我们的请求不会有所反应？

答：不要向佛陀要求些什么，佛陀不会给你的。佛陀不是救世主。佛陀说：

汝当自努力，如来唯说者。

修禅行道者，解脱魔系缚。⁸³

绝对不要向佛陀要求些什么。从根本的基础到殊胜的修证，佛陀已经指引我们要如何生活，如何死亡以及如何究竟灭苦。

我们皈依佛法僧，念：“我皈依佛(Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi)；我皈依法(Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi)；我皈依僧(Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi)。”我们皈依并不是因为要佛陀解救我们，佛陀不是救世主。皈依佛，意味着我们会遵循佛陀所教的去行持；归依法，意味着我们会遵循佛陀所教的佛法去行持；皈依僧，意味着我们会遵循僧伽所教给我们的去行持。

好的指引非常难得。得到好的指引后，你必须依靠自己。如果你没有跟着所教导的去做，或者没有按自己所知道的去实修，没有其他人可以帮你。发愿就表示设定了一个目的地，一个目标。菩萨发愿要成佛，然而，即使他已经发愿，若没

⁸³ 《法句·第 276 偈》：

Tumhehi kiccamātappaṃ, akkhātāro tathāgatā;
Paṭipannā pamokkhanti, jhāyino mārabandhanā.

有圆满一切资粮，他也是不能成佛的。发愿是必要和重要的，但是必须随后有所行动。没有行动，就没有事情会发生。当你听闻到佛法，你也许感到非常欢喜而希望能体证它；但是如果你只是无所事事地闲坐着，你是不可能有所体证的。

耽搁自身修行直至投生天界

问：有人告诉我，他现在不想修行，要等到投生天界时，才在那里禅修。

答：对于因为布施和持戒的支助力量而投生天界的人而言，这种事情不可能发生。他们投生天界的原因是布施和持戒，而不是禅修。他们没有在这一生禅修，所以他们也不能在那里禅修。这种天界有情的心并不倾向于禅修。不幸的，他们反而是倾向于天界欲乐的享受。他们会变得很放逸，死亡之后，也许又再堕入四恶道。要小心！

然而，假设有人在人间禅修，在知见究竟名色法的生灭，辨识它们的因果，随观无常、苦和无我之后，他们以究竟名色法的生灭为临死的所缘；有这种业的支助而投生天界的有情，肯定是不放逸的，他们会在天界遇到法友，他们的法友会提醒他们：“朋友，不要忘记你曾经修行。”他们会再度在那里禅修。身为人类修习止观业处之后，如果你想要再出生的话，投生到天界或梵天界是好的。我鼓励你们这么做。然而，如果你投生天界只是因为做了布施和持戒，那就不容易在那里修行，因为天界的欲乐享受非常优胜以致你将会忘记修行而变得相当放逸。

在日常生活中运用佛法

面对批评我们的人

问：当我被周遭的人误解、批评、责骂和挑剔我的过失时，我应该怎么办？

答：你认为如何？你是否应该和经常抱怨你、指责你、挑剔你过失的人在一起呢？你应该亲近这种人吗？一直抱怨别人、指责别人和指出他人的过失，我们能给他人带来利益吗？这种方式是不可能为他们带来好处的。

佛陀教导初善、中善、后亦善的佛法，饶益了许多人。即使与他人分享这么好的佛法，佛陀也必定以尊重的态度去教导他们。甚至佛陀在教诫一个人时，也是以尊重的态度去做，而不是以不尊重的态度。

如果你想要饶益他人，即使他们正在做一些非常糟糕的事情，绝对不要指出他们的缺点或责备他们。你应该等待适当的时机说出来，并选择合适的话语，这将令他们乐于去倾听。否则，如果他们缺乏智慧和如理作意，我们会摧毁他们。

我从来没有遇过喜欢被谴责的人。即使我们想要指出他们的弱点和过失，也不应该以责备他们的方式去做，而是以合理的方式去解释，他们才会倾向于作出改变。如果有人的行为举止表现不端并做出伤害性的举动，我会建议他停止那样做，为的是不要摧毁他自己和别人。如果一个人不够智慧，他会损人害己。

我需要从一个不同的观点将这个建议与另一个相平衡，

以使你们能够令自身获得更多一分的成熟。我们不能期望永远只是遇到懂得如何给建议和如何饶益他人的智者。世界上有胜利者也有失败者，败者的作风和胜者的作风完全不同。很多人的行为表现很像败者，不像胜者，因此，我们会遇到没有智慧的人和不善于饶益自他的人。在生活中我们会经历指责多于称赞，所以我们应该如何应对称赞和指责呢？

我们一定要懂得如何向胜者和败者学习。胜者教导我们什么是要去做的，而败者教导我们什么是不要去做的。如果我们不懂得如何学习，当面对败者时，我们会陷入困境。胜者做他们应该做的，而不是想要做的；他们说应该说的，而不是想要说的。抱怨和指责是我们在生活中想要做的事；这是我们心的倾向；如果我们这么做，我们就绝对不会是胜者，我们就绝对不会是一个在生活上有所成就的人。我们必须做胜者和成功人士做的事。我们不应该随心所欲地说话和行动，而应该依循正语和正业的原则。这样的行持对于过较为快乐的生活是重要的。

我们应该了解，有时智者想做的和他们该做的是一体的，他们想做的就是他们该做的。在这种情况下，他们可以做想做和该做的，因为两者是一致的。当他们所想要的并不适当，他们就只是做该做的。这是重要的一点，这是训练我们自己和扶助他人的唯一方法，那么我们想做的就和该做的变成一样了。尽可能让我们的重点放在该做的事情上，那样至少我们会没有过失。

未成佛之前，菩萨用了四个不可数和十万大劫时间圆满巴拉密，做他适宜做的事而不是他想要做的事。成为一切知佛陀之后，为了众生的利益，他能够做他想做的事，因为他

想做的和他适宜做的已经成为一体。佛陀的榜样教导我们，我们想做的是最不重要的考虑点；反之，我们需要做该做的事。

我们喜欢称赞，不喜欢指责。这是我们的天性，无论老少皆是如此。没有人喜欢被指责，可是每个人喜欢被称赞。如果有人投诉或者指责我们时，我们必须深思要采用什么方法。否则我们不能解决在生活中应付所遇到的愚人时所产生的许多问题。事实上，有时我们也是愚人。当有人称赞我们时，虽然我们自然就会心生欢喜，但是被称赞不能帮助我们成长和成熟。我们在成长和成熟，是当他人指责和批评而我们能够放下忿恨之时，我们甚至应该迎接批评和指责。这是我们可以生活中实践的。就是如此，对于称赞和指责我们的人，我们都应感恩。当我们正在迈向涅槃的目标时，在整条道路上，我们需要圆满巴拉密，其中一个巴拉密是忍耐。如果没有人投诉我们，如果没有人指责我们，如果没有人挑剔我们的过失，我们就没有机会修习忍耐。我们的批评者和诋毁者给了我们修习忍耐的机会。

当受到谴责和批评时，我们需要反省自己是否该被批评，是否做了一些坏事，自己是对还是错。当受到谴责时，我们可以利用这个机会检查自己。如果自己错了，务必要更谨慎。如果知道自己没有做错事，就不需要太在意他人的投诉。如果批评我们的人是有正确心态的，我们就不需要担心他们会一直以粗恶态度对待我们，因为有正确心态的人对于他们所作出的批评是很慎重的，他们也不会急着去挑剔他人的过失。

也许我们应该回避不断挑剔他人过失和批评别人的人。

另一方面，我们应该亲近等待时机说话和以尊重态度指出我们过失的人。以尊重态度指出某人过失是很好的。我们应该亲近这样的人，而不是亲近无缘无故指责、投诉和挑剔过失的人。这样的人只是在纵容自己做想做的事，这是危险的事情。愿你们懂得如何从好和不好之中学习！愿你们从今日起，懂得如何饶益自己和他人！

如何正确地做好自己的工作？

问：当我们要执行日常任务时，心会变得散乱。怎样在自己的工作中和执行任务时保持正念和培育定力呢？在这些情况下，怎样避免烦恼浮现心中和坚持自己的禅修训练？

答：如果一个人没有在自己日常的工作和活动中保持正念，不善心会生起。甚至是在禅修营中为他人服务时，这种事情也会发生。做法务时要有正念，抱着圆满巴拉密的善思去承担任务。请记住，为他人的修行而服务是稀有难得的机会。

无论你在做什么，如果有适当的因缘能够专注在呼吸上，你就应该保持正念在呼吸上。心不能同时知道两件事或者两个所缘，所以你可以训练心让它保持正念在某一个特定所缘上。你应该训练它专注在善所缘上。同样的，你只可以在某一个时刻做一件事情，有两个选择——应该做的和不应该做的——你永远只能选择其中一个。我们所有人都有这两个选择，我们都需要训练自己只是做我们应该做的。

有一个修行方法可以帮助我们，那就是忆念佛陀的九种功德。即使只是忆念第一个功德也足够了。佛陀是阿拉汉，

一位没有烦恼的人。请想想，因为没有烦恼，佛陀是多么的令人敬仰。因为受到烦恼的牵引，我们做出不应该做的事，烦恼导致我们受苦。我们的烦恼是每一个不善思惟、不善言语和不善行为背后的原因。持续不断地思惟：“阿拉汉”。如果你正在煮饭——“阿拉汉”，如果你正在扫地——“阿拉汉”，这是非常好的。如果你的朋友问你：“嘿，你在做什么啊？”你只是回答：“我正在煮饭”，然后继续——“阿拉汉”。我们都应该如此去训练。

慈爱

散播慈爱给亡者

问：《清净之道》叙述了一位比库散播慈爱给他的导师一段长时间但却未能证得禅那，之后才得知他的导师已经逝世。如果我们慈心的所缘已经逝世，为什么不能成就我们的慈心修习呢？

答：在教导慈心业处时，佛陀指导我们要注意散播慈爱给活人，而不是亡者。佛陀也指导我们散播慈爱要以禅那为基础。禅修者证得第四禅后，我们教导他们白遍直至证得第四禅，之后我们才教导禅修者修习四梵住。要做到这点，首先他们需要散播慈爱给自己几分钟，之后他们需把作意朝向一位敬爱的对象。男性一定要把心导向敬爱的男性，女性则是敬爱的女性。在两种情况中，都必须是活人而不是已经死亡的人。唯有如此才能证得禅那。

像佛陀那样的慈爱是非常强而有力的，所以能影响接受它的对象。其他人的慈心效果则取决于他们的慈心和定力有

多强。无论如何，即使普通的禅修者散播慈爱给他们的怨敌或者讨厌的人，如果他们真正培育起这种慈心，敌人会一天天的有所改变。改变的发生不大是因为慈心本身，而是因为敌人觉察到散播慈爱者的改变；注意到散播慈爱者的改变，敌人也就改变。

这种效果是源自一个人的心智开展。我们不能肯定说我们的慈心已传到散播慈爱的对象，但可以肯定的是，慈心业处的修习令我们能够证得禅那，也让我们有机会培育善业。在散播慈爱时，最好不要抱着太多期盼或者在意对方是否接受得到。如果我们慈心的对象说：“我没有接受到什么”，你会很苦。做好你的本分，不需顾虑对方。散播慈爱是你的事，不是他们的事。

我自己的方法是，也许你赞同或不赞同，如果我们想散播慈爱给人但不肯定他们是否还活着，我们应该把心导向他们活着的时刻。我们可以把作意导向他们面带笑容做事情的身影。以这种方式散播慈爱给他们是可以的，我们不去注意当下的状况。我们不能肯定知道他们身在何处，是在此生或他生，我们只注意自己记得的过去影像，以这种方式散播慈爱是可能证得禅那的。如果这样散播慈爱不能证得禅那，是由于其他因素所致。无论如何，如果我们意识到一个人已经去世，就不应该散播慈爱给他(她)，因为如果我们知道那个人已经去世，是不能证得禅那的。

有关佛陀教导不要散播慈爱给已经死亡的人，请想想佛陀也教导我们散播慈爱时祝愿：“愿一切有情远离危难。愿一切有情远离精神上的痛苦。愿一切有情远离身体上的痛苦。愿一切有情平安快乐。”我们可以稍微改变词句把慈爱

散播给一个特定的对象：“愿他远离危难……”如果一个人已经结束了这一生，是不可能祝愿他(她)远离危难，远离精神上、身体上的痛苦以及平安快乐的。

有关谋生

股票交易是一种赌博吗？

问：玩股票和在股票市场买卖股票是否被视为一种赌博？那属于正命吗？

答：这很类似做买卖。人们可以通过做买卖以正当的方式谋生。有卖，也就会有买。有不同种类的商店，买卖是店主们在做的事。买者和卖者都想要得到盈利，他们期盼得到盈利。通过买卖他们在谋求生计，并希望能从中得到盈利。通过买卖和期盼盈利是没有错的，肯定没有人卖东西时不比成本高的价格再卖出去。

佛陀没有说过不应该提高卖价。如果不这样做，买卖就没有利益了。价格的提高不应该太过分，否则就不是正命，那是非理贪或邪贪(visamalobha)。价格必须公道。顾客其实是卖者的恩人，他们为卖者带来利益，卖者应该对顾客要有慈心而因此必须设定一个公道的价格，这是正命。如果一个人以过度的贪欲谋求生计，是潜藏着一种危险的。

无论如何，股票交易并不完全和商店的买卖相同。股票交易所得的盈利是取决于一个人的预测能力。需要应用个人的理解能力、善巧和推理能力以便作出聪明的预测。如果一个人很愚笨，我想他将会很穷。我对股票交易不是很熟悉，

现在我才听到有关这回事。人们对于做这种交易很感兴趣，我听说有些在从事这种交易的人变得非常富有，但我并不真正知道他们是怎么做的，到今天我才对它有一点认识。

很难说股票交易是一种赌博，它牵涉了很多因素。要决定它是否赌博必须考虑到一个人的动机。无论在做什么生意，一个人的立场是最重要的考虑点。生意本身不能笼统的被视为一种赌博或者不是赌博。这取决于一个人的立场——他的动机，他如何看待和理解自己所做的生意。如果太过贪心，自身会受到伤害。这类预测需要很多精力、经验和聪明才智，这和个人在这个领域的经验有关。如果他的心是诚实的，我认为是没有问题的。如果太过贪心，他就会受到伤害。即使一个人的生意看来是属于正命，如果他不能驾驭自己的动机，不能把自己的生意管理好，就会有伤害和危险。因此，到底它是否赌博，有点难说。

虽然我在这方面没有实际的经验，但我突然生起了另一个想法。股票交易者是在股票价格低的时候买进，价格高时卖出，这是他们获得盈利的方式。如果是那样的话，就和个人的业有关。这种生意非常取决于个人的业。如果有过去业的支助，一个人会变得富裕；如果有毁坏业出现，他会变得很穷。毁坏业出现的意思是，虽然预测价格会升高，实际上它变得更低(而导致他亏损)。尽管从这种生意获得盈利是依个人的业而定，他并没有存心提高或减低价格和价值。他根据时空因缘，旁观时势的发展；如果是这样，那就不是赌博。正如佛陀所说：“诸比库，我说，思即是业(cetanāham,

bhikkhave, kammaṃ vadāmi)。”⁸⁴

这是重要的一点。譬如，分享佛法是最殊胜的布施，法施胜一切施；⁸⁵ 但是如果一位比丘说法是为了名闻利养，那就是邪命。看来是好的事情并不一定永远如此，这是取决于个人的动机。因此，我不想针对这个问题作下最后的判断，绝大部分是依个人的动机而定。

以邪命所得的利润做善行

问：以饲养牲畜谋生是佛陀所禁止的。如果从任何种类的邪命得到的收入用来做善行如布施，这种善行能为那个人带来利益吗？

答：如果一切知佛陀没有出现在世间，我们就会作出不同的判断，这将是非常危险的。我们本身不能见到超越肉眼所及的事物，只有佛陀能够无限量地看得很清楚、很深入。没有任何事物是佛陀的一切知智不能彻见的。任何他想知道的，他都能知道。⁸⁶ 佛陀在开示中谈到财富的获取和使用。⁸⁷

⁸⁴ 《抉择经》(Nibbedhikasuttaṃ) [AN.VI.2.6.9(AN 6.63)]

⁸⁵ 《法句·第 354 偈》：

法施胜一切施，法味胜一切味，法乐胜一切乐，爱尽胜一切苦。
(Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti, sabbarasaṃ dhammaraso jināti;
Sabbaratīṃ dhammaratī jināti, taṇhakkhayaṃ sabbadukkhaṃ jināti.)

⁸⁶ 《对瓦察说三明经》(Tevijjavacchasuttaṃ) [MN.II.3.1(MN 71)]的义注：
“实是以一切知智转向已而了知。”

(Sabbaññutaññāṇena hi āvajjitvā pajānāti.)

⁸⁷ 《行欲者经》(Kāmaabhogīsuttaṃ) [AN.X.2.5.1 (AN10.91)]和《拉西亚经》(Rāsiyasuttaṃ) [SN.IV.8.12(SN 42.12)]

假设，某一个人以邪命谋生，也从来没有做过任何善业；除了从事邪命以外，他造的就只是不善业。他以错误的方式使用他的盈利和收入，追求欲乐，享受欲乐，不知道如何饶益自己。另一个人同样也是通过邪命谋生而得到很多收入，可是他利用那些收入做了很多布施。尽管他的邪命是不善业，他却因为很多的布施行为而累积善业。他的不善业会带来不善果报，可是他的善业将会带来善果报。

第一个人完全不值得赞叹或表彰，因为邪命生活和未作任何福行，他当受谴责。虽然第二个人因为他的邪命而当受谴责，但是因为布施，他值得赞叹。如果第二个人的心在行布施时倾向于苦的灭尽，布施善行将会成为他解脱的助缘。

布施是带来富足之因。即使人们从事邪命而因此累积恶业，但由于过去的善业，却使他们变得富裕。他们体验到的善果报是由于过去善业的成熟。然而，无论是邪命或正命，我们能得到成功，也是有赖于我们的现在业、技巧的掌握以及所付出的努力。没有这三者的支助，成功将不会到来。

达喇补达经

问：从事舞者、歌手或演员的职业是如法的吗？

答：在佛陀的教法里就有这个答案，那是在《达喇补达经》里：⁸⁸

一时，世尊住在王舍城竹林精舍的喂松鼠处。当时，达喇补达，一位歌舞戏艺者的班主来到世尊之处，向世尊礼敬

⁸⁸ 《达喇补达经》(Tālapuṭasuttam) [SN.IV.8.2(SN 42.2)]

后，即坐在一旁，然后对世尊说：“尊者，我曾经听在导师传承里的前辈歌舞戏艺者说：‘如果一位歌舞戏艺者在剧场或戏台中，以真实和虚妄给人们娱乐和欢笑，他在身坏命终后会投生到喜笑天人群众中。’世尊对此怎么说呢？”

佛陀回答说：“好了，班主，由它吧！不要问我这个问题！”

歌舞戏艺者班主，达喇补达第二次和第三次重复问他的问题。在经中继续说出佛陀的答案：

“班主，我已经叫你不要问了。但你还是坚持，我将会给你答案。在剧场或戏台中，为了当中尚未远离欲贪，被欲贪系缚的有情，歌舞戏艺者以引起激情之事给他们娱乐，激起他们更强的欲贪。

“在剧场和戏台中，为了当中尚未远离瞋恨，被瞋恨系缚的有情，歌舞戏艺者以引起恼怒之事给他们娱乐，激起他们更强的瞋恨。

“在剧场和戏台中，为了当中尚未远离愚痴，被愚痴系缚的有情，歌舞戏艺者以引起迷惑之事给他们娱乐，激起他们更强的愚痴。

“因此，他自己陶醉放逸，也令他人陶醉放逸，他在身坏命终后会投生到‘喜笑地狱’。可是如果他抱持着这种见：‘如果一位歌舞戏艺者在剧场或戏台中，以真实和虚妄给人们娱乐和欢笑，他在身坏命终后会投生到喜笑天人群众中。’这是他自己的邪见。对于持邪见者，我说，有两个去处：地狱或畜生道。”

当说到这里时，歌舞戏艺者班主，达喇补达便痛哭流泪。所以世尊说：

“班主，我已经叫你不要问我了。”

班主达喇补达说：“尊者，我痛哭不是因为世尊对我所说，只是因为长久以来我被在导师传承里的前辈歌舞戏艺者所瞒骗、蒙骗和欺骗而这样说：‘你会投生到喜笑天人群众中。’”

班主达喇补达说：“奇哉！尊者，奇哉！尊者。世尊以种种方便开示法，犹如倒者令起，覆者令显，为迷者指示道路，在黑暗中持来灯光，使有眼者得见诸色。我皈依世尊、法和比库僧。尊者，愿我得以在世尊座下出家；愿我得以达上⁸⁹。”

歌舞戏艺者班主，达喇补达在世尊座下即得出家、达上。很快，他达上不久之后……达喇补达尊者成了其中一名阿拉汉。

我们应该摒弃对歌舞表演者和演艺人员的幻象而学习达喇补达的榜样，精勤努力使自己成为一名阿拉汉。

⁸⁹ (译注) 达上：为巴利语 *upasampadā* 的直译，有 *upa*(上)+ *sampadā*(达到，获得)组成，意为达到上位，即达到成为上位的比库身分。(《巴利语汇解》)

有关授记

为什么正自觉者可以教导，而独觉佛却不能？

问：正自觉者有什么样的修行使他能够以世俗谛表达究竟谛，而独觉佛却做不到？

答：有三种正自觉者：精进者(viriyadhika)、信者(saddhadhika)和慧者(paññādhika)。根据他们个别的愿力和倾向，他们圆满巴拉密所需要花的时间不同。以精进为其要素的正自觉者，需要以十六个不可数与十万大劫时间圆满巴拉密；一位以信心为其要素的正自觉者，需要以八个不可数与十万大劫时间圆满巴拉密；一位以智慧为其要素的正自觉者，需要以四个不可数与十万大劫时间圆满巴拉密。我们的佛陀是智慧行者。一位独觉佛以两个不可数与十万大劫时间圆满巴拉密。每一类型的佛陀所需要花的时间因个别的愿而有所不同。虽然正自觉者和独觉佛都是自行觉悟之佛，一切知佛陀的证悟是与一切知智相应，而独觉佛的证悟却不然。正如他们圆满巴拉密所需的时间有所差异，同样的，他们因而所得的修行证智、见解和智慧也有很大差别。

每一位想成为正自觉者的菩萨必须具备八种要素才能获得授记，而一位未来独觉佛不需要获得授记。两者肯定都会在上述的期限圆满巴拉密后成就佛果。当一位正自觉者证得佛果时，他的第四道智是与一切知智相应，而在独觉佛的情况中并非如此。由于一位正自觉者拥有一切知智，他有能力以语言词汇来说法。独觉佛缺乏了一切知智，没有这样的能力。

为什么女人不能接受授记？

问：为什么佛陀只是为男人授记？女人不能接受授记，是否因为他们的业比较重？

答：获得授记需要有八种要素：⁹⁰

1. 是一个人；
2. 是一个真正的男人；
3. 已经圆满所有必要条件足以证得阿拉汉果；

（当我们的菩萨，善慧隐士遇见燃灯佛时，如果他想要，他能够在听了简短法义后证得阿拉汉果；然而，他在那时舍弃了这个证悟机会。虽然他已经圆满所有条件足以证得阿拉汉果，为了我们，他舍弃那个机会。因此，请善用这个机会。）

4. 遇见一位活着的佛陀；
5. 是一位相信业果法则的出家沙门；
6. 已经证得禅那和神通；
7. 为了佛陀的福利而准备牺牲自己的性命；

（善慧拜倒在地上，把自己的身体当作一道桥，让燃灯佛和他所有弟子走过去，当时有四十万位阿拉汉随行。如果他们都从善慧隐士的身上踏过去，他是不能活命的。他了解那一点，可是他准备为了佛陀的福利牺牲自己的性命。善慧隐士清楚了知这一点，但他还是毫不犹豫，勇敢地让自己作好准备侍奉佛陀。如果一个人发愿成佛，他必须作好准备做同样的事情。）

8. 拥有成就佛果的热切善愿。

⁹⁰ 《大佛史》(*The Great Chronicle of the Buddhas*) 第五章：授记(新加坡英文版，第 36 页)。中译版可见《南传菩萨道》。

(即使整个宇宙布满了炽热燃烧的煤炭和竖立的锐利刀矛，为了成就佛果，他会毫不迟疑的走过去。)

了解到善慧隐士具备了这八种特质，燃灯佛走向他，站在他拜倒在地上的头前。佛陀修习未来分智，一种预见未来的神通，确定这位隐士是否会在将来成佛。燃灯佛见到，以四个不可数与十万大劫的时间圆满巴拉密之后，善慧隐士将会成佛。因此就在当天为他授记。

任何想成为菩萨的人，必须圆满所有这些条件以及必须遇见一位活着的佛陀。

如果一个人想成为一位将来成佛的菩萨，他从活着的佛陀接受授记时，必须是一位男人。然而，这只是八个条件之一，还有七个其他条件比成为男人的条件更重要。如果你还不是男人，就不应该指望获得授记。一定要尝试先成为男人；然后必须圆满其他七种素质。唯有如此，佛陀才能以他的未来分智观照未来，确定你是否必定成佛。如果见到一个人必将成佛，佛陀就会给予授记。佛陀不是凭着本身的意愿给予授记，而是取决于那个人的素质。

无论我对佛陀教法的了解有多少，都无法和一切知佛陀所了解的相比，所以我不是应该被问这个问题的人。一切知佛陀说，一定要是男人，没有人可以让你上诉去改变这一点。

回向功德

回向功德的利益

问：根据上座部的教法，当人们死亡，在结生心生起时

他们即投生到新一期的生命。当我们回向功德给亡者时，除了安慰仍然活着的亲戚之外，是否有任何作用或利益呢？

答：首先，为了从他人的功德回向中获得利益，我们必须要知道他人已经造下一项善行而我们随喜它。

死亡心之后，结生心马上生起，它们之间没有间隔，这是佛陀所教导的。这也是有一天也许你可以透过知见业果法则，即佛陀的核心教义时能得以亲见的。那时你才会亲自了知结生心是在死亡心之后立刻生起，它们之间没有间隔。

佛陀教导说，没有任何中有(antarābhava)——处于中间的生命。当一个人逝世后再投生到人间，而我们却在回向功德给他们，他们是不能随喜的，因为他们已经在母亲胎中。他们不能随喜是因为他们不知道我们在回向功德给他们。如果他们已经投生到天界，随着他们的业在享受所有各类的天界欲乐，并且已经把我们给忘记了，他们也是不能随喜我们的功德回向。投生畜生道或地狱的有情也是不可能随喜，他们正在那里由于自身的恶业而受苦。投生到梵天界的有情，由于他们对禅那的熟习，也不能随喜我们的功德回向。

因此，投生到上述任何生命界的有情，将不会意识到他们在世的亲戚已作的善举，更何况是随喜那些善举。没有随喜，当他们的亲戚回向功德给他们时，他们将不能获得任何利益。即使他们碰巧意识到那些善行而且随喜，他们得到的利益也只不过是能够累积善业，别无其他。在这些生命界的有情并不能够因随喜他人所作的功德回向而后经历生命的提升，甚至是投生到更好的生存地。

无论如何，根据佛陀的教法，当我们的一些至亲和亲戚

去世时，临死生起的不善所缘可能导致他们投生成为他施活命鬼(paradattūpajīvī peta)，这是依靠他人施舍而活命的一种鬼界众生。他们正在等待着随喜我们为他们作的功德回向。当他们能够这样随喜时，他们的鬼界生命状态能够得到提升，也甚至可能可以更进一步地投生到更高的生存地。虽然他们的家人不能肯定他们投生到哪里，家人还是有义务回向功德给他们。

剩下的问题是：如果我们的至亲没有投生到那特定的鬼界，回向功德有什么利益呢？我们应该记得佛陀的教导，生死轮回的起点不可知也无法能知。⁹¹ 即使我们来自这一生的亲戚不在那里，我们来自过去世的亲戚也许就在等待我们回向功德给他们。⁹² 即使你完全没有亲戚在那里，回向功德也能令自己获益，因为你获得造善业的机会。⁹³ 因此，回向功德给亡者是好的。

有十种福业事(dasapuññakiriyavatthu)，其中一种是回向功德，另一种是随喜他人的功德回向。虽然我们自己能够行布施，还有很多其他人无法做到。如果我们回向功德时，附近了解布施功德的其他有情，可以透过随喜而说“萨度！萨

⁹¹ 《草薪经》(Tīṇakaṭṭhasuttaṃ) [SN.II.4.1.1(SN15.1)]; 《杖经》(Daṇḍa-suttaṃ) [SN.II.4.1.9(SN 15.9)]以及《皮带束缚经》(Gaddulabaddha-suttaṃ) [SN.III.1.10.7(SN 22.99)]:

“诸比丘，这生死轮回的开始无可察知。有情为无明所障碍，为渴爱所系缚，不了知前际，流转轮回。”

(Anamataggoyam bhikkhave, saṃsāro. Pubbā koṭi na paññāyati avijjā-nīvaraṇānaṃ sattānaṃ taṇhāsaṃyojanānaṃ sandhāvataṃ saṃsarataṃ.)

⁹² 《生闻经》或《膝闻经》(Jāṇussoṇisuttaṃ) [AN.X.4.2.11(AN 10.177)]

⁹³ 《回向给亡者问》(Pubbapetādisapañho) [Mil.V.3.4]

度！萨度！”而参与我们的善业。虽然他们不能自己行布施，当听到他人的善业而随喜时，他们也获得机会造善业。回向功德是一种善业，随喜他人的善业也是另一种善业。

这就像有许多人手持蜡烛在一间黑暗房间里，可是只有其中一位手上拿着一根点燃了蜡烛，那单一的蜡烛照亮了黑暗，明亮和发光。这就有如一个有能力做布施的人，其他没有点燃蜡烛的就有如没有这种能力的人。他们走向持有点燃了蜡烛的人说：“朋友，让我们以你蜡烛的火焰来点燃我们的蜡烛。”他们就好比随喜他人善业的人。当他们也点燃他们的蜡烛，那个地方的光明变得更亮更晃耀，然而，第一根蜡烛一点都没有失去它本身的火光。这就是我们可以共同累积善业的方式。那是多么的好啊！

发愿及功德回向

我们透过布施、持戒、禅修已经累积了许多善业，但是，没有一种果报比证悟涅槃更殊胜。所以，你们在这次禅修营累积的善行，应该要导向证悟涅槃，其他的修证与成就都没有涅槃的重要。也许因为累积的巴拉密尚未具足，在你们追寻佛法的这一生中可能无法立刻灭苦，但是如果你发愿证悟涅槃，你将会投生善趣。若能如此，你在往后的生生世世都会有灭苦之愿，你将会一生又一生地精进不放逸。所以，发愿灭苦，对我们的生命来说是一种殊胜的愿。现在让我们一起发愿和回向：

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.
Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.
Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi;
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

愿我此功德，导向断尽一切烦恼！
愿我此功德，成为证悟涅槃的助缘！
愿以此功德，与一切众生分享，
愿一切众生，平等获得此功德！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
萨度！萨度！萨度！

Buddhavandanā

礼赞佛陀

Buddho Bodhāya deseti, danto yo damathāya ca;
Samathāya santo dhammaṃ, tiṇṇo'va taraṇaya ca;
Nibbuto nibbānatthāya, taṃ lokasaraṇaṃ name.

佛陀、觉者、三界之归依处、阿拉汉(龙)，当他已经自觉了悟四圣谛后，他愿令其他可得觉悟者，如他自己一样觉悟；当他已经调伏六根后，他愿令其他可受调伏者，如他自己一样得调伏；当他已经证得寂静(涅槃)后，他愿令其他可证寂静者，如他自己一样得证寂静；当他已经渡越轮回苦海至彼岸后，他愿令其他可渡彼岸者，如他自己一样得渡彼岸；当他已经熄灭四个阶段的烦恼之火后，他愿令其他可灭烦恼者，如他自己一样熄灭烦恼之火。出于悲悯之心，他向人、天开示殊胜庄严之法四十五年。我以谦卑恭敬的身、口、意，向他——佛陀、龙、三界之归依处合掌礼敬。

愿一切众生皆能圆满圣洁之愿！

愿一切众生幸福和快乐！

Hitvā kāme pabbajjimsu
Santo gambhiracintakā
Te tumepya anusikkhāvo
Pabbajitā supesalā

现在和过去大劫的远古时候，那些肯定会成为佛陀、独觉佛和圣者的善人，他们已经深深地省察到生命的真相，而毫不迟疑地舍弃一切作为大多数人欲爱目标，以及容易带来危害的有情和非有情所属物。见到那些所属物潜伏着的过患，他们选择出离、独处、过出家生活，以便精勤与热诚地修习戒、定和观慧。

愿现在来到这一期生命以及具足出离巴拉密的善人，跟随古代伟人的足迹，并且，毫不迟疑地将心建立在戒清净上而出家。愿这些善人独处，过出家生活，以及能够精勤与热诚地修习戒、定和观慧。

愿一切众生皆在这一期生命中知见佛法！

愿一切众生皆得离苦！

雷瓦达尊者简介

- 于 1971 年 出生于缅甸的毛淡棉市(Mawlamyine)。
- 于 1994 年 尊者从仰光大学毕业取得学士学位，接下来的五年，尊者独自从事电脑科技方面的教学。
- 于 1999 年 在戒师也就是最尊敬的乌·阿钦纳，帕奥西亚多(The Most Venerable U Ācinna, the Pa-Auk Sayadaw)座下，出家达上成为上座部比丘。尊者研读巴利三藏及诸义注；擅长缅甸语、英语和泰语。于最尊敬的帕奥西亚多、乌·吉达拉西亚多(Sayadaw U Cittara)、乌·西拉西亚多(Sayadaw U Sīla)，三位导师的指导下，尊者致力于禅修。
- 于 2002 年 开始指导当地与外籍的禅修者，包括了出家众与在家居士两者；现今是帕奥西亚多的助理老师。尊者负责教导当地与外来的禅修者，并负责培训合格的修学者以便于往后能指导他人禅修。身为一位杰出的禅修者与业处导师，尊者弘化于缅甸与海外。尊者指导过的禅修营遍及中国、印尼、拉脱维亚、马来西亚、新加坡、南韩、台湾、泰国、美国和越南。

尊者以其母语写成了四部书，其中的三部著作是与最尊敬的帕奥西亚多合著。诚如本书，尊者其他的教导与开示，以英中文付梓收编于：《觉醒吧！世界》(*Awaken, O World!*) [2006]、《内部弟子》(*The Disciple Within*) [2008]、《负担的承受者》(*Bearers of the Burden*) [2011]、《主观与期待》(*Expectation Derived from One's Own Point of View*) [2015]、

《自我探索的旅程》 (*A Journey of Self-Discovery*) [2015]。尊者的英文开示已被译为：韩文、印尼文、泰文、越文与中文。

其他的教导：像是电子书、语音档或是影像录影，皆收录于网址：www.revata-bhikkhu.org。

中文版编校说明

本书乃依据 Sayalay Karuṇā 提供的中文译稿并经其校对。在润稿和排版过程中，没有尼师日以继夜的协助，不可能这么快见到这本法宝。Sayalay 跟随雷瓦达导师学习已十年之久，并一直担任外国人的口译，因她的翻译经验，也让此书充满法味。在此，也对刘晓鹏贤友给予的各种帮助一并致谢！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！



结 缘 品

弘扬正法，惠益众生
增上戒、定、慧三学
免费结缘、助印网站
www.sadhu3.com

南传佛教微信平台



诸佛所教之真谛

The Truth Taught by All the Buddhas

英文著者：雷瓦达 比库 Bhikkhu Revata

网 址：www.revata-bhikkhu.org

中 译：Sayalay Karuṇā

辅助校对：宋燕、汪远、和峰

编辑排版：张子鑫

封面设计：杜沛远