

阿毗达摩轻松谈

Abhidhamma in
Daily Life

加纳卡阿毗旺萨尊者(Venerable Janakābhivamsa) 著

英译：邬郭雷(U Ko Lay)

中译：王玉珠

校阅：大越法师

Ñamo tassa bhagavato arahato

sammā sambuddhassa

礼敬彼世尊 阿拉汉 正自觉者

阿毗达摩轻松谈

Abhidhamma in Daily Life

加纳卡阿毗旺萨尊者

(Venerable Ashin Janakābhivamsa)

【 著 】

英译：邬郭雷 (U Ko Lay)

中译：王玉珠

审校：大越法师

简体版推荐序^①

《阿毗达摩轻松谈》(Abhidhamma in Daily Life)，是缅甸近代知名的马哈甘达勇西亚多，加纳卡阿毗旺萨尊者(Ashin Janakābhivamsa)所著。此书因其行文简洁练达、阐述深入浅出，在缅甸被誉为佛法的最佳入门读物之一。书中对阿毗达摩的基础要义概括简明、抒情晓畅，使得看似复杂的众多概念名相条理清晰且易于理解掌握，因此尤其适合初涉教理的一般读者阅读。

本书的中文版(繁体版)由王玉珠女士翻译，并最初由台湾佛陀原始正法学会(MBSC)出版。MBSC是台湾释大越法师所创办的国际禅修中心，致力于正念培育的身心平衡与疗愈，及根除烦恼的究竟利益。在此，对原译者将此法宝翻译成中文表示感谢，并对 MBSC 概允及支持简体中文版的印行深表感谢和感恩。随喜赞叹他们的法施功德！

最后，也对参与简体版编校及助印的一众贤友表示感谢，感恩他们的奉献和付出。并愿贤友们参与此法布施的殊胜功德，成为大家证悟涅槃的助缘！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度! 萨度! 萨度!

简体版编校小组

2017年10月

^① 说明：此版为电子书，电子书页码及部分版式与实体印刷版略有不同。

中译序(繁体版)

谨遵大越法师所嘱翻译此书。译者谨以学习之心进行中译，如有疏漏、讹误之处，是译者的完全责任。

在本书翻译期间，特别感谢澳门陈永威师兄的协助分享，空大心理学老师王重阳先生及英文阅读老师蔡志宏先生的鼓励与指导。更要感谢慈悲教导我毗婆舍那禅修多年的大越法师。感恩所有慷慨助印、帮忙校稿、润稿的大德们。

愿以此善行，回向所有成就此书者、我的家人、师长、亲戚、朋友与法界一切众生，愿他们幸福、平安、快乐。

王玉珠合十
2014年8月于高雄

中译及简体版校对凡例

1. 本书翻译以直译为原则。基于中、英文文法之差异，某些段落为求译文流畅，则改为意译。
2. 对某些特定或专用词汇的翻译，在脚注中注明其英文原文，以帮助读者确认或理解。
3. 巴利专用语之后有解释时，直接引用巴利文；巴利语专用词汇第一次出现时，于译文后以“（）”附注巴利原文。
5. 正文中，有些巴利文与英文或英文与巴利文同俱时，均以“（）”标示。
6. 为求译文易懂，有时兼用不同的说法。例如：object 译作“目标”或“所缘”。
7. 专有名词，如人名与地名等，或采通译，或采音译。
8. 当原文所述有所不足或疑虑时，译校者将采用或添加一些适当的字词以补足意思，并以“〔 〕”来标示。
9. 每章之脚注除非特别注明否则均为中译及简体编校时添加，正文中凡以“【 】”标注的说明，或部分在章节末尾的以“（）”所作的注释说明，均为原著中作者所写。

目 录

关于作者.....	i
英译序.....	vi
作者前言.....	xii
什么是“热元素”？	xii
什么是轮回？	xiii
什么是人类、天人和梵天？	xiii
为什么有名法和色法的存在？	xiii
重要的因.....	xiv
正确的态度(如理作意)会产生善良的心	xiv
阿毗达摩轻松谈.....	1
第一章 究竟法和心.....	3
Paramattha: 究竟法.....	3
Citta: 心或心识.....	4
心的本质.....	4
为什么心要改善.....	8
第二章 心所和不善心所.....	11
心所决定心.....	11
影响心的十四不善心所.....	11
一、痴.....	12
二、无惭.....	16

三、无愧.....	17
四、掉举(不安或散乱)	19
五、贪.....	20
六、邪见.....	30
七、慢(自负)	31
八、瞋.....	35
九、嫉.....	49
十、悭(吝啬、自私)	52
十一、恶作.....	54
十二/十三、昏沉和睡眠.....	57
十四、疑.....	58
结论.....	59
第三章 善心所.....	60
一、信(信心、信仰)	61
二、正念.....	64
三/四、惭和愧	65
五、无贪.....	68
六、无瞋(慈爱、宽恕、无害)	70
七、无痴=慧.....	72
八、慈爱.....	77
九、悲(怜悯、同情)	79
十、随喜.....	81
十一、舍.....	82

十二/十三/十四、三个离心所：正语、正业、正命	86
结论.....	89
第四章 与善心和不善心俱生的心所.....	90
一、触.....	90
二、受.....	91
三、想.....	93
四、思.....	95
五、一境性.....	97
六、命根.....	97
七、作意.....	98
八、寻.....	99
九、伺.....	100
十、胜解(决意).....	100
十一、精进.....	101
十二、喜.....	104
十三、欲.....	105
结论.....	107
第五章 性行：本质、特质、习惯行为	108
性行：本质、特质、习惯行为	109
贪行者和信行者	109
瞋行者和觉行者	110
痴行者和寻行者	111
性行的来源.....	111

习气：倾向，生命相续	112
第六章 十福业事	114
十福业事.....	114
一、布施.....	115
二、持戒.....	135
三、禅修.....	140
四、尊敬.....	143
五、服务.....	144
六、回向功德.....	145
七、随喜功德.....	146
八、听闻佛法.....	148
九、弘扬佛法.....	150
十、正直己见.....	152
结论.....	154
第七章 业：行动或行为的各种注解	155
什么是业？	155
行为者得到直接的影响	158
不善业的间接后果	160
其他的不良影响	162
相同的业，不同的结果	163
条件充足，成就；条件不足，失坏	164
我们能否改变？	171
不要总是依赖业.....	172

类似的结果.....	173
结论.....	176
第八章 临死之前的心路过程.....	177
四种死亡之因.....	177
最后一刻的重要性.....	181
三种征相.....	182
帮助好的征相显示.....	185
结生识如何呈现.....	185
两种邪见.....	186
正见.....	186
结论.....	187
第九章 再生的本质.....	189
再生的本质，结生.....	189
四种结生.....	189
结生的三个条件.....	190
四种生类.....	192
八种圣者.....	195
业是我们真正的根源.....	195
结论.....	196
第十章 色——物质.....	197
色——物质.....	197
色的种类.....	197

四大元素.....	199
五种感觉器官.....	201
五所缘.....	203
两种性别，性根色.....	204
心所依处色.....	204
命根色.....	204
食素色.....	205
空界.....	205
色法如何由业而生.....	206
心如何支配色.....	207
时节的影响.....	209
营养的影响.....	209
结论.....	210
第十一章 生存界.....	211
地狱的性质.....	211
世界如何结束.....	216
人类如何开始存在.....	220
天人的住所.....	222
梵天的愉悦.....	232
涅槃.....	234
结论.....	238
以简短随笔补充改写的结语.....	240
发愿与功德回向.....	241

关于作者

加纳卡阿毗旺萨尊者

阿嘎马哈班迪达

马哈甘达拉玛寺院的那亚卡西亚多

曼德拉省，阿玛拉扑拉^①

缅历 1261 年，德波端^② 的 14 日星期二(公元 1900 年 2 月 27 日)，这小男孩出生于萨盖省(Sagaing Division)雪保区(Shwebo district)威特雷镇(Wetlet Township)的塔印村(Tha-yine village)，父母名为邬若逃(U Zaw Ti)和豆瓮琳(Daw Ohn Hline)。长大后他成为著名的巴利经典教师，以及在曼德拉省阿玛拉扑拉，著名的马哈甘达拉玛寺院的住持。

缅历 1266 年，五岁时，他被送到当地的寺院，依照传统的习俗，第一次加入僧团成为一个沙弥(sāmaṇera)^③。九年后于 1275 年，他再次受戒(为沙弥)，从此终其一生作为佛弟子，为法而努力。

缅历 1279 年(公元 1918 年)，当他十八岁还是个沙弥时，就

^① 此处均为有关作者的称谓介绍；加纳卡阿毗旺萨(Janakābhivaṃsa)为作者法名，其中的阿毗旺萨(abhivaṃsa)为一种荣誉头衔；阿嘎马哈班迪达(Aggamahāpaṇḍita)亦为作者所获的荣誉头衔之一，意为“至上大哲士”；那亚卡西亚多(Nāyaka Sayadaw)，意为具导师资格的长老；最后一行，为作者所在寺院的省份地名。

^② 德波端：Tabodwe，缅历第十一个月，对应公历的一至二月间。

^③ 沙弥：sāmaṇera，又译沙马内拉，指尚未受具足戒(达上)成为比丘(比丘)的上座部出家僧人。

已通过政府较高阶的巴塔玛基(Pathamagi)^④的考试。

成年后，于缅历 1280 年(公元 1919 年)德保^⑤的满月日受具足戒，法名邬·加纳卡(U Janaka)。他一生中曾有三次殊勋的钵依受戒，第二次是在缅历 1281 年(公元 1920 年)那雍^⑥的满月日，第三次是在缅历 1281 年德保(即公元 1921 年的二至三月间)的满月日。

他的戒师^⑦注意到他曾在缅甸两所最著名的教理(Pariyatti)中心学习，曼德勒(Mandalay)与帕寇库(Pakhokku)，受教于最卓越的师资门下。巴利圣典(Pāli Canon)、注疏、复注、经注和义论^⑧等高阶课程，全都从这些中心最优秀的老师处彻底研习，求学期间，在老师们的指导之下，他也得到担任实习老师的机会。

1287 年，他以第一名的成绩通过政府的 Pathamagyaw 考试^⑨，并在 1289 年顺利通过极为困难的 Sakyasiha-Lectureship^⑩

④ 巴塔玛基(Pathamagi)：由缅甸政府举办的“高级巴利会考”。

⑤ 德保：Tabaung，缅历第十二个月，对应公历的二月至三月间。

⑥ 那雍：Nayon，缅历第三个月，对应公历的五月至六月间。

⑦ 戒师：英文“preceptor”，对应巴利语为“upajjhāya”，又译作亲教师。特指出家为沙弥(沙马内拉)，或沙弥受具足戒(亦称为“达上”)成为比丘(比库)时的出家授戒师。

⑧ 此处：注释书- Commentaries，复注- Sub-commentaries，经注- exegeses，义论- exposition。

⑨ Pathamagyaw：在缅甸政府举办的 Pathamagi——高级巴利语及教理考试中获得第一名者，称为 Pathamagyaw。

⑩ Sakyasiha-Lectureship：Sakya，释迦族的；siha，狮子；Lectureship 为英文，意为“讲师职位”。

考试，且赢得 Pariyatti Sāsanahita Dhammācariya (教理益教法师) 的头衔，这些对他来说只是寻常的事。

在那个时候，他已经开始投入全职的写书工作，这些书对他成千上万的学生们来说，是很有用的指南和手册，这些学生师事于他，跟随在侧，直到他逝世。他也写了许多小手册，嘉惠那些没有机会直接从巴利圣典 (Pāli Canon) 学习佛陀教法的居士们。

时值第二次世界大战，缅甸沿海岸正开始受到波及，因为日本侵略东部边境。此时的加纳卡阿毗旺萨尊者 (Venerable Janakābhivamsa) 已是一位有名望的教师和著作家，他开始在曼德勒以南六英里的阿玛拉扑拉 (Amarāpura) 自己的寺院安顿下来。那是一间名叫马哈甘达拉玛的古老寺院，原属于他的导师——首任马哈甘达拉玛西亚多 (the First Mahāgandhārama Sayadaw) 所有。当他决定在那里定居时，古老的寺院只有三间荒废的建筑物，包括他自己在内共有五位常住比丘，但他将其发展为一个生气蓬勃的僧侣教育机构。

加纳卡阿毗旺萨尊者于 1977 年圆寂。事实证明，尊者一生在佛学上的努力与成就，远超过他的期望，诸如在他门下有超过五百名比丘和沙弥弟子严格遵守佛陀制订的律藏戒律并学习三藏 (Tipiṭaka)，以及由信徒捐赠的九十七所僧侣住处获得证实。他设法为他的所有学生提供住宿和早餐。午餐则由学生们外出托钵而来。他是第一批由独立缅甸的第一任总统，授予至上大哲士 (Aggamahāpaṇḍita) 头衔的卓越博学者 (the Superior Learned One) 获奖人员之一。

从 1942 到 1977 的三十五年里，他以积极的热情持续致力于正法的净化和传播，指导进行三藏经典的课程教导，编写教材和复注以及适合一般在家信徒的宗教指南。

当第六次佛教经典结集大会 (the Sixth Buddhist Council) 于公元 1954 年 5 月成立时，加纳卡阿毗旺萨尊者已经忙于各种不同委员会了：他是第六次经典结集的顾问 (Chaṭṭha Sangiti Ovādācariya Saṅgha Nāyaka)；第六次经典结集的执行委员 (Chaṭṭha Sangiti Bhāranittharaka)；第六次经典结集巴利三藏的编辑 (Chaṭṭha Sangiti Pālipativisodhaka)；并负责贝叶经最终文本的校读 (Osānasodheyya-pattapāṭhaka)。

尽管这些年来，加纳卡阿毗旺萨尊者总是忙碌于教学，管理其快速成长的寺院建筑监督，准备人数越来越多的学生食宿安排，以及第六次结集委员会事宜，但他从来就没有怠惰过写书和出书的工作。

他总共写了七十四本书。其中十一本是巴利文法书，十四本有关戒律 (Vinaya) 的书，十四本有关阿毗达摩 (Abhidhamma) 的书，八本有关经藏 (Suttanta Piṭaka) 的书，以及二十四本其他有关佛教教育和正法 (Sāsana) 各方面主题的书。在圆寂之前，他出版了其中的五十本。

从尊者成为长老的第十年，即三十岁 (公元 1930 年) 时，他开始写书，从此持续写作，直到 1977 年 12 月 27 日他去世前五天才停笔。他 very 希望能帮助巴利三藏的比丘学生，轻松掌握佛陀的教义，包括阐释佛典的注释书和复注。同时尊者尽其所能传授佛学教育，给那些无法全心投入经典学习的俗家弟子，

这本通俗易懂的《阿毗达摩轻松谈》(Abhidhamma in Daily Life)，就是一个例子。《佛陀的最后十个月》(The Last Ten Months of Buddha)也是专为一般在家信徒福祉所写的另外一本书。一个奇妙的巧合是，离他圆寂的前十一个月，当受人尊敬的西亚多在1977年12月快要完成《长部大品》的《大般涅槃经》(Mahāparinibbāna Sutta, Mahāvagga of Dīgha Nikāya)的讲记与其注释书时，他开始写《佛陀的最后十个月》。

也是在这最后的十一个月里，加纳卡阿毗旺萨尊者编写了一本自传《轮回的实相》(Sabhāva Saṃsāra)，自传中论及他面对应付人生中的各层面，触及他个人的痛苦挣扎、伤心悲痛、艰辛困难、怀恨嫉妒和成就喜悦的经历，最重要的是，不管他经历任何人生层面，他总是对一切众生散发慈心、悲悯和思念，献给缅甸人民最大的善意。这本自传是在他辞世前十三天倾尽全力完成，除了最后一小部分是由他挚爱的弟子巴甸踏·肯都巴萨(Bhaddanta Candobhāsa)^①所补充外。

杰出的佛学教义作家，巴甸踏·加纳卡阿毗旺萨尊者，因病于缅历1339年那多^②的第二个月亏日(公元1997年12月27日)圆寂，享年七十八岁，他的辞世是缅甸与佛陀教法的一大损失。

① 巴甸踏，为巴利语 Bhaddanta 的音译，用于出家众名字前面表示敬语的称谓，意为：尊贵的、可尊敬的。

② 那多：Natdaw，缅历第九个月，相当于公历十一至十二月间。

英译序

1996年元月，缅甸上座部佛教组织的主席暨宗教事务部副部长（已退休）邬其南特（U Kyi Nyunt）代表缅甸前总统邬信林（U Sein Lwin）来找我。

其实邬其南特副部长与前总统早已以他们位居要职的权宜能力，开始宣导上座部佛教的净化与传播工作。

邬信林前总统对阿玛拉扑拉已故的巴甸踏·加纳卡阿毗旺萨尊者的著作非常感兴趣，尤其是尊者写给一般在家信徒看的论著。他特别期望《阿毗达摩轻松谈》（*Abhidhamma in Daily Life*）这本书能译成英文版。他深信这本书的英译本，能够把受人尊敬的作者的忠告广泛流传，嘉惠全人类的幸福安康。邬信林前总统提供财务赞助与翻译的其他必要协助，英译本的出版事宜则由他的法友，位于仰光 290/E U 威撒拉路的邬朱宣（U Chu Shein）负责。邬朱宣已捐赠了一座位于曼德勒的吉维塔达纳（*Jīvitadāna*）医院给佛教僧侣，他同时也是《阿毗达摩轻松谈》这本著作的忠实支持者。

当邬信林前总统与邬朱宣两人对《阿毗达摩轻松谈》英文翻译达成共识后，他们联系负责阿玛拉扑拉的马哈甘达拉玛寺院，其五位纳亚咖西亚多（*Nāyaka Sayadaw*）^①所组成的著作信托委员会，并告知他们英文译本的计划。那时信托老人们告诉

^① *Nāyaka Sayadaw*：sayadaw 为缅文，音译为西亚多，“老师”的意思。在缅甸，“西亚多”是对出家长老的尊称；*Nāyaka* 为巴利语，“导师”之意。纳亚咖西亚多，即是对具备导师资格长老的尊称。

他们，事实上于作者健在时，就有一位仰光大学的讲师提议翻译的工作。但作者考量到译文是否能够完全表达原文的精髓，而予以拒绝。

然而这次信托长老们不但没有反对这项计划，而且授予他们全权翻译，但前提是，译文一定要能够充分展现作者的风格、措辞和语调。

该项计划于五年前，1992年开始进行，原翻译工作是由宗教事务部的退休官员卡巴耶的邬契廷(Kaba Aye U Chit Tin)和邬汉天(U Han Htay)担任。邬其南特拿出原来的翻译稿件给我看，并代表邬信林和邬朱宣要求我编辑此译本，并协助出版事宜。

邬其南特非常清楚我对(佛教)文献的担忧和责任感，从1989年开始，我就一直在缅甸从事翻译工作，把明贡西亚多巴甸踏·威希踏撒拉阿毗旺萨尊者(the Most Venerable Mingun Sayadaw Bhaddanta Vicittasārabhivaṃsa)依据巴利经典^②《佛种姓经》(Buddhavaṃsa)，所写的八本《佛陀大纪事》(the Great Chronicle of Buddhas)，译成六册英文本。我也在仰光卡巴耶，国立教理正法(Pariyatti Sāsana)大学担任客座教授。

尽管邬其南特了解我对文献的使命感，他还是施以重任于我，不管是编辑手稿、作者简介及前言，务必要忠于原著。这也是他对前总统邬信林和信托于西亚多的承诺。

我不得不接受他的要求，条件是我请我的助理先仔细校对过翻译稿，之后我再与他一起复查，做最后的编辑校阅。我的

^② 巴利经典：Pāli Text。

年轻助理是已故的邬钦茂祺(U Khin Maung Kyi)，拥有军事学院的英国文学硕士学位，以及芝加哥大学的新闻学硕士学位。那时我正在训练他，接替我翻译知名的缅甸长老所著的有关佛教的缅甸文论著。

很不幸的是，他在一次从屏乌林(Pyin Oo Lwin)回仰光的路上，发生了车祸而丧生。这致命的车祸打碎了我们对未来佛教文献工作的希望与计划。

邬钦茂祺留下了一份完整的、精心校对过的翻译稿，但我们已经没有机会一起讨论与研商了。我别无选择，挪出我繁忙有限的时间，把整个翻译稿阅毕。

虽然这本著作的原译与编辑已由各译者初步完稿，但最后的校订则完全由我独自完成，所以本书如有任何的缺失，完全是我的责任。

出版这本书的重担，已由我的好法友邬其南特，重落于我身上，但我很高兴的是，我以做慈善、奉献和功德的心态来完成这项任务。毕竟最尊贵的西亚多是我熟悉的尊者。

我在萨盖(Sagaing)高中的最后一年，就不断地听到仅隔一河之外的塌娜窝(Tagang Ward)有关阿玛拉扑拉的马哈甘达拉玛寺院的西亚多——加纳卡阿毗旺萨的事迹。他曾经为引导和帮助全缅甸正在学习三藏(Tipiṭaka)的沙弥和比丘等学生而出版巴利文法书，以及许多三藏经典^③的复注，以便让他们参加由国家和宗教组织所举办一年一次的会考。

^③ 三藏经典：Piṭaka Texts。

专为一般在家信徒所写的第一本书，在缅历 1293 年(公元 1932 年)出版，那年他三十二岁，自加入僧团^④已十三年了。那本书就是《三宝的特质》(Ratanā Gon-yi)，它论及佛陀无与伦比的善德，佛陀的教导——佛法，以及佛陀的弟子——僧伽。这本书历经了十二个版本；我仍然保存着第一版本，这是我父母所护持的一位尼师给我的礼物。我仍然记得那时她对我说：“郭雷(Ko Lay)，时时刻刻细心地读这本书，以成为虔诚的佛教徒。”

《三宝的特质》(Ratanā Gon-yi)是西亚多所写，最受欢迎的三本书的第一本，是专为渴望了解佛陀的特质、佛陀的基本教义、以及将佛陀的劝诫在日常生活中实践的在家弟子而写。

第二本书“Kokyint Abhidhamma”或《阿毗达摩轻松谈》，于缅历 1294 年(公元 1933 年)首次出版，到 1995 年已历经十三版。三藏由律藏(Vinaya)、经藏(Suttanta)和论藏(Abhidhamma)组成，最后一个论藏——阿毗达摩是最深奥、最难解的，因为它是有关究竟的真理。深奥的真理需要资深师资的辅导才能得以深入专研，它属于献身奉行巴利三藏圣典研习^⑤的比丘和学尼的学习领域。

然而，由于阿毗达摩构成佛陀教法的核心，每一位佛陀的忠实追随者，应对阿毗达摩具有基本的理解，并且能够把其重要教诫运用在日常生活的各个层面中。出于大悲心，西亚多抽

^④ 此处“加入僧团已十三年”，是从尊者受具足戒(或称“达上”)成为比丘(比库)开始计算的。

^⑤ 此处，“圣典研习”的原文是“the Pariyatti Studies”。

出他宝贵时间的一部分，为信徒将经文教义^⑥与阿毗达摩论著做结合，用简单、易懂的语言，让他们容易运用，以实践于日常生活当中。

第三本书是《正法的未来》“Anāgata Thāthana-ye”，既是写给比丘也适合在家人，于缅历 1310 年(公元 1948 年)出版。那时西亚多已是资深长老，经验丰富并带领一家旨在培养佛教未来领袖的大型机构。强烈的爱国心，充满着将缅甸发展成为现代化国家的新奇想法，西亚多在缅甸独立宣言的前夕写完这本书。他概述缅甸可如何透过佛陀教法的实际应用，实现进步和繁荣，并且建议正法(Sāsana)可如何透过许多改革来维持、净化与传播。

当我创办缅甸独立后的第一所大学曼德勒大学时，我有幸能与西亚多互动频繁。由于期望透过教育与佛教基本原理，将缅甸建设成现代化国家的相同动机和理念的鼓舞，当我从大学退休，于 1947 年到 1963 年间，曾多次造访西亚多的寺院，与尊者讨论缅甸应落实的教育与精神改革，以创造维新的缅甸风气。

因此，当邬其南特责成这项任务，将西亚多的书译成英文版时，对我而言，这并不是是一项全新的任务，而是启动我与我最尊崇的作者间，曾讨论过的许多议题的其中一项。

《阿毗达摩轻松谈》已被誉为是佛陀圣教的最佳入门书，以及进一步深入了解阿毗达摩知识的实用指南。西亚多清晰易懂的写作风格，让一般读者甚至学者们都受益良多。我希望这

^⑥ 经文教义：Suttanta teachings。

本英译版，能够提供基础的佛陀教法给大众，不只是在学术知识方面，而且帮助人们在日常生活中成为善人。

有关内容、风格及辞汇的使用上，我极尽所能地忠于原著。希望我的用心，对那些想要在日常生活中遵循正道的人，有所帮助及裨益。

尊敬的作者的崇高愿望：愿至上的和平与幸福，能普及全世界。

邬郭雷(U Ko Lay)客座教授
缅甸仰光卡巴耶
国立教理正法大学
缅历 1359 年，德国^⑦ 满月日
公元 1997 年 4 月 22 日

^⑦ 德国：Tagu，缅历第一个月，对应于公历三月至四月间。

作者前言

Pajā sabbā sussayantu,
Vutthahantu sumaṅgalā.
Dūsentu duggatiṃ gāmiṃ,
Pūrentu sabbapāramiṃ.

愿一切众生生活安详，睡眠安稳有着甜美的梦！

愿吉祥与荣耀伴随着他们醒来！

愿他们能够断除恶行，不致陷入四恶趣！

愿他们都能圆满三十个波罗蜜(pāramī)，

使心灵一步步地臻于圆熟。

综观现今的情况，我们发现四无量心(brahmavihāra)，即慈〔爱〕(mettā)、悲〔悯〕(karuṇā)、〔随〕喜(muditā)、舍〔心〕(upekkhā)的前三种美德似乎已经不再活络，它在人类的心灵中枯萎了。由于这种美德的中止消失，由人类〔心中〕所产生的〔负面的〕“热元素”^①〔例如：贪、瞋、痴等〕甚至把有德之士的心灵逼近濒临枯竭的边缘。

什么是“热元素”？

“热元素”就是贪(lobha)、瞋(dosa)、自负(māna)、嫉妒(issā)和吝啬(macchariya)，这些负面元素使得人们彼此之间，缺乏同情或怜悯之心。“热元素”不只在今生而且在轮回

^① “热元素”：英文为“heat element”，即“热恼”（烦恼之意）。

(saṃsāra)的来生中，也会导致美德元素的枯萎。所以，人们应该在这一生努力，尽最大的能力摒除这种“热元素”，进而寻求埋首于慈悲喜舍的清涼元素中。慈悲喜舍即是四种崇高的〔精神〕生活状态(brahmavihāra，梵住)。

什么是轮回？

不要把物质世界中的生命存续误解为轮回(saṃsāra)。心(citta)与心所(cetasika)和色法(rūpa)的相续出现，在究竟意义^②上称为轮回。(saṃ = 连续地；sāra = 去，徘徊。)

什么是人类、天人和梵天？

心(citta)与心所(cetasika)统称为名法(nāma)，也就是心^③。这名法与色法(即物质元素^④)的相续出现之组合，名义上称为人类、天人和梵天，或人、有情、我、他、她、男人、女人等等。在究竟意义上，我们所谓的人类、天人(deva)或梵天(brahma)，或其他生物，只是名法(心)与色法(身)而已。

为什么有名法和色法的存在？

没有因，名法(nāma)和色法(rūpa)无法相续不断地存在。身心的出现是由于目前所经验的外缘^⑤和保存在个人生命相

^② 究竟意义：英文原文为“ultimate sense”，即从究竟法的角度而言。

^③ 心：英文原文为“the mind”。

^④ 物质元素：the material element。

^⑤ 外缘：the external objects。

续流^⑥中的过去世所造业(kamma)。所以，要注意名法和色法的两个根源是外缘和过去的业。

重要的因

身、心的两种根源中，其中所经验的外缘并不是那么重要，因为外缘只是作为引起各种内在心识(意识)状态的映像。重要的是，无论认知到各种好或不好的外缘，我们都应该调伏我们的内心。

“如果内心总是良善，来生的所有名法与色法也会是良善。”即使一个人结束了此生，好的名法与色法会再投胎为好的人类、好的天人和好的梵天。相反地，如果人的内心是邪恶的，则会投生于地狱(niraya)或变成饿鬼(peta)，或有着丑恶心和身体的动物。

正确的态度(如理作意^⑦)会产生善良的心

只有在有正确的态度时，心才是善良的。一个人无论遇到什么事，都能明智地深思熟虑称为“如理作意”。现在人们往往将“如理作意”缩简成“如理”(yoniso)。由于正确的态度，不善的心就不会出现，而只有善心会生起。即使是在最有利的情况下，不当地深思熟虑也不会助长善心的生起。因此，正确的心态是所有人类获得善心最重要的〔因素〕。

是否具有正确态度的原因是：(一)是否读好书，以及(二)

^⑥ 生命相续流：one's continuum。

^⑦ 如理作意：巴利为 yoniso manasikāra。

是否从智者处学习。那些读好书与从智者处学习的人，会累积丰富的知识。如果那些因而聚积了知识的人，决意“我心将常存善念”，则不管遇到何种境况，他们往往会以正确的思维来处理事宜。

那些不读好书也不师从智者的人，就不会有好知识的聚积，也因此他们就没有能力启迪自己的心，或培养良好的思维。

所以，为了人们的福祉，我写了名为《阿毗达摩轻松谈》的新论述，旨在帮助人们习得良好的行为。

• 作者的目的概要如下：

一、希望读者〔有所启发〕，培养正确的态度面对人生的起伏，随时保持开阔的胸襟，以梵住〔慈悲喜舍〕(brahmavihāra)的方式生活，实践和谐的人生。

二、希望读者随时保持好的情绪，培养坚毅的人生态度。无论是处于成功顺遂的富裕和快乐，或者是遭逢挫败困境的贫穷和不幸，都能持正面的态度卓然而立。

三、希望读者在今生能够尽一切努力圆满波罗蜜(pāramī)，例如：布施(dāna)、持戒(sīla)等等，如此，来生就能够逐渐地提升自己〔的心灵层次〕直到成就涅槃。

◇ 箴言：

就如我们每天照镜子，看着自己的形象整理自己的仪容一样，你也应每天拨一些时间，阅读这本有关心识分析的论述，并自我觉察。

Namo tassa bhagavato arahato
sammā sambuddhassa
礼敬彼世尊 阿拉汉 正自觉者

阿毗达摩轻松谈^①

Abhidhamma in Daily Life

^① 阿毗达摩：巴利语 *abhidhamma* 的音译，字面意思为“殊胜的、上等的法”（*abhi*：殊胜的、上等的、卓越的；*dhamma*：法）。此处，阿毗达摩指巴利三藏（律藏、经藏、论藏）中的《论藏》，它是从究竟谛的角度对佛陀教法予以精确、系统地进行分类及诠释。南传上座部佛教的《论藏》一共有七部，称为上座部七论：《法集》（*Dhammasaṅgaṇī*）、《分别》（*Vibhaṅga*）、《界论》（*Dhātukathā*）、《人施設》（*Puggalapaññatti*）、《论事》（*Kathāvatthu*）、《双论》（*Yamaka*）和《发趣论》（*Paṭṭāna*）。

第一章 究竟法和心

Paramattha：究竟法

• 四种究竟法

巴利语 paramattha 字面意思为究竟的真相，“究竟”意指那些不变异的。(parama + attha = 不变异的 + 内在本质)。四种究竟法(paramattha)是：心(citta)、心所(cetasika)、色法(rūpa)和唯一的绝对真实^①——涅槃(nibbāna)。

• 它们是如何不变异

心所包括贪和瞋或愤怒。不论贪是在博学 and 德高的人心中生起，或是在恶人心中生起，或是在狗的心中生起，贪永不会改变其贪婪的本质。不论是谁心中生起瞋，瞋也不会改变其憎恨或恶意的坚固本质。应注意的是，其他的究竟法也以相同的方式，保持其固有的内在本质。

究竟法没有偏见或偏差，它们总是以其本质显露出来。如同这里所解释的，应诚挚地理解和了知事物的内在本质，从而知道他人以及自己的心理状态。

◇ 箴言：

1. 那些真正的本质，恒常、坚固、不变的性质即是究竟法；
2. 有四种究竟法，那就是心、心所、色法和涅槃。

^① 绝对真实：absolute reality。

Citta: 心或心识

• 能识知到目标的是心识

我们经常识知到目标(所缘)。这种觉知^②目标的本性称为心识。在此觉知不表示以知识或智慧理解的意思。这〔仅〕表示通过感官〔直觉地〕领会目标的能力。

六种感官所缘，六种心识形式：

- 1.各种影像 = rūpārammaṇa
- 2.各种声音 = saddārammaṇa
- 3.各种气味 = gandhārammaṇa
- 4.各种口味 = rasārammaṇa
- 5.各种触感 = phoṭṭhabbārammaṇa
- 6.所有其他可认知到的目标 = dhammārammaṇa

当看见时，眼识现起；当听到时，耳识现起；当嗅到时，鼻识现起；当尝到时，舌识现起；当触到时，身识现起；而当认知到这五种感官目标和所有其他可被认知到的目标时，意识现起。因此，能识知相关的所缘的能力就称为心(citta)。

心的本质

根据《法句经》(Dhammapada)，“心可远行亦只独行。心乃无形，常隐于窟。”其中所阐述的〔意义〕，将详细说明如下。

^② 觉知：awareness。

- 心可远行

心不像人们走路一样有身体上的移动。然而，心可从你所在的任何地方，感知到远距离的目标，就好像是已到了那里一样。举例来说，当你人在曼德勒(Mandalay)而想到仰光(Yangon)的某事或某人时，你的心实际上并没有到仰光，而是记起了对仰光的认识，即便你人仍在曼德勒。因为心可觉察到在远处的目标，而说这是：“心可远行”。

- 心只独行

心识极迅速地生起和消失。在弹指之间，超过一兆个心识生起和消失。由于现起和消失是如此的迅速，两个或三个心识似乎能够同时生起并觉知到两个或三个目标。事实上，两个或三个心识从未同时出现。因为心识是非常快速地相继现起，在一个心识觉知一个目标之后，另一个心识才会生起并觉知另一个目标。

当我们坐在香床，边吃边欣赏歌者与舞者时，我们会注意到有五种感官目标出现，那就是：影像、声音、气味、口味、触感。此时心识并不是同时识知到这五种感官目标。只有在觉察到我们最喜欢的目标后，才会一个接一个地觉察其他的目标。因此，两个或三个或许多个心识不会同时出现。心识一次只出现一个，所以说“心只独行”。

此外，“心只独行”的“行”这个字，在这里并不表示真正的“四处走动”，而是说它可以触及远处的目标。觉察到一个感官目标时，单一心识并不足以完全理解这个目标，它需要很多的心识连续地相继出现。因为在一弹指间已有数十亿个心

识在生起和消失。因此，当一看到目标时，我们就看见了该形体；一听到，我们就知道该声音；或者一嗅到，我们就知道该香味，或者一接触，我们就立刻感受到该触觉。

• 心无形体

心没有形体或形状。所以，我们不能说心是白或黑、胖或瘦。它只是觉察，及纯粹识知目标的能力。

• 隐于窟

眼识生起于眼根；耳识生起于耳根；鼻识生起于鼻根；舌识生起于舌根；身识生起于身根。虽然有些心识起于眼、耳、鼻等等，但大部分的心识则起于心室处。因此，象征性地说“隐于窟”。

简言之，应注意到心识没有形体；心识可认知感官目标；心识具有识知目标的特质。在认知的过程中，心识并未离开心窟处，即使是极短的距离；但它却可认知到远处的目标。两个或三个心识不会同时生起，每个心识仅一个接一个连续地相继现起。

◇ 箴言：

心识可认知感官目标；心可远行；心只独行；不具实体；隐于心室。

• 好与不好的心理状态如何交织而生

因为心识的生起与消失非常地迅速，即使是在短暂的五分钟内，亦可交杂着好与不好、善与不善的〔心理状态〕。一大早起床，你礼敬佛陀，得到一个好的心理状态。就在那个时候，

你听到有人约你去逛街购物，你开始有了贪婪。正如某人来找你并说了挑衅的话，你会生气。

即便当你带着贪欲从事买卖，如果你恰巧联想到布施，那就是一种有信心(saddhā，对布施的有益结果有信心)的良善想法。当你生气某人或某事时，若你恰巧想到你老师的忠告或警告，那良善的念将再次生起。

当丈夫和妻子在心怀情欲的闲聊中，他们可能会因某些误会而生气。当一方抱歉与提出和好时，心会变得柔软，而情欲也会再次生起。由于心识的改变非常快速，不管好与坏的心念在什么时候生起，你都应该小心地识别它们，并且试着培养更多有益的善心。

• 正如物质的形态各不相同，心也各不相同

就像人的形体或外貌彼此不同，一个人的心也不同于他人的。就像一个沉闷、笨拙的身躯十分不同于一个活耀、生气勃勃的身躯一样。一颗愚钝、无动于衷的心亦十分不同于一颗活泼、跃动的心。有些美丽可爱的人，他们的美丽与魅力胜过他人。丑陋的情形也一样，有些丑恶的人就像饿鬼或恶魔一样。有关良好与敏锐的心的类别，从平凡到卓越有不同的阶位。同样的，有关不好或邪恶的心理状态，也有不同程度的邪恶、卑鄙的愚行。正如具有各等优雅体形的人中之巅，将获得顶戴美丽和魅力的桂冠，而饿鬼与恶魔则位在不同程度的丑陋中的最底层。同样的，有不同等级的善心种类，范围从一般状态到具有极锐利智慧的最高贵心灵，并且也有不同层级的不善心种类，从邪恶的、坏的、令人厌恶的类型到最最卑鄙的愚行。

• 心可被驯服

如果有人乡下出生和长大，后来模仿城市风格的生活方式和时尚，并训练自己的身心，在一两年，他会成为时髦有格调的人，他身体的外表(rūpa)也会改变，连旧识者也认不出来的。因此，如果连缓慢变异的身体都可以改善，那么为什么不能驯服那快速改变与容易改善的心呢？如果一个人真地想增进心的素质的话。假如一个人每天能觉察和驯服自己难驾驭的心，他会很快地成为一个值得尊敬而拥有高尚心灵的人。

为什么心要改善

为什么我们应改善我们的心，有很多的原因。我们本身最知道自己的心的弱点和癖好。虽然有些邪恶的人在世俗里得到较高的声望，但由于他们品性卑鄙或低劣，来生将再生于较低劣的生存地。由于这个缘故，他们应改善心的素质，使成为高尚的心。

邪恶的人会丧失自尊。他们的兄弟与姊妹，丈夫与妻子，他们所供养的比丘(bhikkhū)以及密友们将不会爱护、尊敬和重视他们。为避免被亲友们看不起，他们应该〔尽快〕改善心的素质，使之变得纯洁、诚实和高贵。

此外，邪恶的人即使布施、持戒(sīla)和禅修(bhāvanā)，人们也不会相信他们是真诚与衷心的。由于他们的邪恶，他们所造的业不会带来裨益。因此，由于害怕得到不良后果，他们应该改善心的素质，使成为纯洁、诚实和高贵。

并且，邪恶的人不但在现世是邪恶的，而且在相续的许多来生中，邪恶的本性也会持续地占据着他。因为他们的整个身心相续流^③已经充满了邪恶，对他们来说，要累积获得充分的美德是不可能的事。因此，由于害怕波罗蜜(pāramī, 巴拉密)无法成熟，他们应即刻调伏那邪恶的心。这些就是为什么人们应该改善心的素质的原因。

• 弥兰达王如何训练他的心

弥兰达(Milinda)王在问过那先尊者(Venerable Nāgasena)一些问题之后，想再继续追问更多在佛陀的教法(sāsana)上至关重要的问题。然而，他延迟了七天并且先训练自己的心获得定力。这是一个值得高尚者仿效的好例子。

他如何准备自己

他一大早就起床，洗了澡，穿着染黄的衣服，头发用头巾包起来像是剃了发似的。换句话说，他把自己穿扮成像一位比丘，虽然他不是比丘。而在整个七天里，他严谨地遵守下列的八个原则：

1. 七日内我不去执行帝王的日常职责；
2. 我会约束自己远离贪(rāga)；
3. 我会约束自己远离瞋(dosa)；
4. 我会约束自己远离痴(moha)；
5. 处理我相关的议题和朝臣时，我会谦恭与谦虚，并且约束自己远离自负；
6. 我会小心地约束自己的言行；

^③ 身心相续流：physical and mental continuum。

7. 当看到、听到和经验到感官目标时，我会遏制我的感官冲动，即眼、耳等等，以避免有害的心念；

8. 我会对众生散播慈爱。

他遵守这八个原则七天后，在第八天，他很早就起床，带着愉快、冷静和镇定的态度，才去询问那先尊者那些深奥的佛法问题。

• 良好的示范

追随弥兰达王的榜样，优秀的人应时常练习约束自己的心，即使是一或两天或只是一个早上，让习惯生起的不善念头不再出现。经由重复练习来约束自己的心，会使不善心念渐渐减少，而且随着信心与智慧的开展，他们的品德会变得高贵与高尚。而那些习惯上经常出现的不善心念，将会一连好几天不再出现。

心导引着世界，

心带领着世界，

所有众生必须屈从于心的意志。

◇ 箴言：

就像在拍照之前你会恰当地打扮自己，以便拍得一张好看的照片一样；你应该控制自己日常一连串的心念，正如你准备到安详的王城(Royal City of Peace)——涅槃的行程一样。

这章心识在此结束。

第二章 心所和不善心所

心所决定心

Cetasika 心所或伴随生起的心所。在心(citta)的那一章中，已经解释过善与不善心的概念。但是，由于心的唯一功能是识知目标，心本身不具善或不善。由于心是与不同的心所俱生，心会变成善或不善，端视伴随的心所是善或不善而定。也就是说：“伴随心识生起的心所，可以引起心识成为善或不善。”

就像水本身没有颜色，如果分别地加入红的、黄的、蓝的或黑色的染料之后，水就变成红的、黄的、蓝的或黑色的水。同样的，与心识俱生的心所就像染料一样，可以改变心的善或不善。因此，紧接着你应学习诸心所法，从而了解善或不善心。

◇ 箴言：

心只能识知目标；心本身无法决定善或不善。心识变成善或不善，是基于不同的心所。

影响心的十四不善心所

• 不善心所

- | | |
|--------------|------|
| 1. Moha | = 痴 |
| 2. Ahirika | = 无惭 |
| 3. Anottappa | = 无愧 |
| 4. Uddhacca | = 掉举 |
| 5. Lobha | = 贪 |

- | | |
|-------------------------|------|
| 6. Diṭṭhi | = 邪见 |
| 7. Māna | = 慢 |
| 8. Dosa | = 瞋 |
| 9. Issā | = 嫉 |
| 10. Macchariya | = 慳 |
| 11. Kukkucca | = 恶作 |
| 12. Thīna ^① | = 昏沉 |
| 13. Middha ^② | = 睡眠 |
| 14. Vicikicchā | = 疑 |
- (a + kusala = 相反 + 善 = 不善)

一、痴

• 两种痴

无明就是痴(moha)。痴有两种，随眠的痴(anusaya-moha)与缠缚的痴(pariyutṭhāna-moha)。随眠(anusaya)意为固有的倾向或潜伏着^③，缠缚(pariyutṭhāna)意为生起。所以，潜伏在众生心中的无知称为随眠痴(anusaya-moha)；偶尔与心识一起生起的无知称为缠缚或生起的痴(pariyutṭhāna moha)。

(一)随眠的痴(Anusaya Moha)

就像有毒的树会结有毒的果实，在众生的心相续流中也一样，有一种元素(dhātu)，会覆盖住应被了解的佛法(dhamma)。

① thina: 昏沉。心识的迟钝。心僵硬而无法工作的状态。

② middha: 睡眠。心所的迟钝。心紧缩而无法工作的状态。

③ 固有的倾向或潜伏着: inherent tendency、lying latent。

这种元素称为睡眠的痴(anusaya moha)。由于睡眠痴的覆蔽作用，凡夫(puthujjana)无法彻知无常(anicca)、苦(dukkha)和无我(anatta)三相〔的本质〕；他们既无法以全面性的方式理解四圣谛，也无法了解缘起法(paṭiccasamuppāda)。

凡夫有限的知识无法识别潜在的痴。现今，纵使人们透过书本学习，声称知道无常、苦、无我等等，这样的认识仍然是表面的，不是清楚、透彻的完全认知。甚至当一个人成为须陀洹(Sotāpanna)、斯陀含(Sakadāgāmi)、阿那含(Anāgāmi)的时候，睡眠的痴也只是变的越来越弱而已。只有当一个人成为阿罗汉(Arahant, 阿拉汉)时，睡眠的痴元素(anusaya moha dhātu)才会完全地被去除。所以，在成为阿罗汉之前，即使是在做好事或行善的当下，睡眠的痴还是存在的，它只是安静地潜藏着。

(二) 缠缚的痴(Pariyuṭṭhāna Moha)

当痴与心一起生起时，就是不善心现起了。由于缠缚痴的覆蔽作用，一个人无法了解恶行将招致未来可能遭受的恶果。因此，即使是有学问与有德的人也无法警觉到痴的邪恶，而且当痴生起时也会为恶。在所有的恶中，这种痴是最邪恶的。在这世上，所有的邪恶和愚蠢都源于痴，痴是所有恶的主根。

• 智者难以承受的痴

名为黑瑞塔卡(Haritaca)时的菩萨遁世隐居，放弃他价值八亿的财产，成为一名隐士并成就卓越的超自然能力——禅那(jhāna)和神通(abhiññā)。在那时，由于喜马拉雅山脉豪雨，他去了巴拉那西(Bārānasi)，住在国王的花园里。巴拉那西国王是他的老朋友，正在累积未来成为阿难尊者(Venerable

Ānanda)的波罗蜜。所以，国王看到隐士时非常地敬仰，国王请隐士住在皇室花园并供养四资具，国王本人则在皇宫供养隐士早餐。

有一次，国内爆发叛乱，国王亲自去平息。军队出发之前，他一次又一次地要求皇后不要忘了照顾隐士。皇后遵照着旨意。有一天早上，她以有香芬的水沐浴并穿上漂亮的衣服，躺在沙发椅上等待隐士的到来。

菩萨以神通(abhiññā)穿过空间来到皇宫的窗户。一听到隐士长袍的飘动声，皇后急忙从沙发椅上起身，〔由于急忙〕她的衣服掉了下来。见到裸露的皇后，潜伏在隐士心相续流中睡眠的痴(anusaya moha)，生起成为下一阶段的缠缚的痴(pariyutthāna moha)。他心中充满了情欲，握住皇后的手，就像怪物食人妖一样，犯下了不道德的罪。

【说明】

我们应慎重地考量这个事例中，经由痴生起的愚昧。如果隐士心中没有生起这种痴，即便国王没有异议，他也不会犯下这种恶行。但是，在那当下，由于无明的不可抗力，隐士无法意识到他行为的恶果，会遍及今生与来生整个轮回(saṃsāra)，因而犯下了不道德的罪。他一生实修所得的禅那与神通也无法消除痴的盲目，反而被痴所压制，禅那与神通也消失了。

但是隐士的波罗蜜已经相当成熟，他学到了一个惨痛的教训，非常后悔自己回报于国王的〔恶〕行。隐士再次努力获得了禅那和神通，他深思“因为与人住的太接近，我犯了错”，并回到喜马拉雅山。

- 无知并不总是痴

由于痴被解释为无明，有些人认为，一个人不知道没有学过的主题，不知道没有去过的地方，不记得不熟识的名字等等也叫做痴。此种无知仅是缺乏知识而已，并非真正的痴。因此，它不是不善心所，仅是以前没有察觉而缺乏认知或想 (saññā)〔体会目标的品质〕而已。甚至阿罗汉也有此种无知，更不用说一般凡夫俗子了。

即使是智慧仅次于佛陀的舍利弗尊者 (Sāriputta, 又译作沙利子)，也不合宜地教过一位年轻比丘习禅。想想那位比丘正值好色的年龄，而尊者指示他观想那令人不悦的目标 (例如腐烂的尸体)，即不净观 (asubha kammaṭṭhāna)。此禅修业处并不适合他学生的特质。虽然学生禅修了四个月，却无法获得最初步的禅相 (nimitta)，即定的心相。

然后他被带去见佛陀，佛陀创造了一朵适合他特质的莲花给他，他很高兴。当佛陀又示现莲花渐枯萎时，他感受到悚惧感 (saṃvega)。接着佛陀开示，立意使他了解无常、苦和无我的本质，他成为一位阿罗汉。在此请注意佛陀的无限智慧，并注意即使已免除痴的舍利弗尊者，也有不知道的事。

所以，甚至舍利弗尊者也有超越他智慧范围内的事。因此，不知道没学过的事，以及不知道智者所知的事并不是痴，那仅是他们的知识或学习的弱点。例如：就以人的情形而言，一个人在光天化日之下，却无法看清远处的目标。这不是由于障碍物遮住目标使他看不见，而是由于他的视力微弱。

• 粗劣和微细的痴

无法辨别什么是不善或道德败坏的行为与什么是善或美德的这种痴，是相当粗劣的痴。使你无法认知名色的无常、苦和无我的本质以及四圣谛和缘起法的痴，则是相当微细的痴。那与痴俱生的心称为“迷惑的心，愚痴的心”，一个被无明驱使的人有着不同的称谓，如“傻瓜、愚人、哑巴、迟钝、野蛮、愚蠢、没有用”。

“这个世界是黑暗的，在此中能(以观智)洞察之人很少。就像只有少数的鸟可脱逃罗网，鲜有人死后能去到天界(与涅槃)。”(《法句经》v.174)

二、无惭

缺乏有惭称为无惭(ahirika)。所有的不道德、不善行为就像粪便，无惭就像村里的猪。粪便非常地令人作呕，被粪便弄脏，让人们看到是件很尴尬的事。但是对猪来说粪便是美食。猪不厌恶粪便，所以被粪便弄脏不需要尴尬。猪确实是喜欢在粪便里边吃边打滚。

同样的，诸如杀生等等的恶行(duccarita)对有德者来说是极可恶的行为。即使是无意触犯，也会被德高的人视为是可耻的行为。但是无惭是不厌恶为恶，对恶行不感到羞耻。事实上，无羞耻心的人把恶行视之为引以自豪的。

当痴生起时，会导致无惭。所以，即使是智者，受骗时也会可耻地犯错。因此，被誉为智者的人，应该用自己的经验来

判断话语的真实性。

【说明】

隐士黑瑞塔卡(Haritaca)的不善行中(请参阅前面痴的部分)，无惭显得非常的突出。隐士是一位圣洁的人，拥有一流的德行，并已成就神通(abhiññā)。然而，隐士却屈从于欲望，在皇宫内室当着皇后随从们的面犯下可耻的行为。正是由于全然的痴和无惭，才做出如此卑劣和丢脸的行为。

• 所有的不善行都是可耻的

不仅隐士那样的行为是不名誉的，而且诸如侮辱他人、愤怒和吆喝、使用粗俗语言、自高自大与自负、以愚蠢的骄傲看不起他人、以间接方式非难他人、出于恶意嫉妒的影射态度等等的憎恨行为，也是令人厌恶和可耻的。因此我们应记住，所有的不善行都是可耻的。与无惭一起生起的心被称为“无耻的心”，以此为恶者被称为“无耻的人”。

三、无愧

少了道德畏惧，就是不害怕〔为恶〕的无愧(anottappa)。换句话说，无愧意为缺乏道德上的畏惧。恶行就像无遮盖的火焰，无愧就像是飞蛾；事实上无遮盖的火焰是非常可怕的，但是，飞蛾不认为无遮盖的火焰很可怕，而且不顾一切地飞向它。正是如此，恶行导致种种的苦受，所以它们实在是非常可怕。但是，无明会掩饰这些作为结果带来的苦受，而且无愧不认为它们是可怕的。这些因素因而导致大胆地行恶。

关于恶行，以下皆是即将到来的危险——

(一) Attānuvāda-bhaya

受到自我谴责或鄙视，失去自尊和丧失尊严的危险。这样的人会被这些思维所压迫：“虽然很多人认为我是个德高的绅士，但我很清楚我自己：我不是他们所想象的是个有德的人。我是个暗中进行恶的邪恶者。”(atta = 自己； anuvāda = 谴责，指控。)

(二) Parānuvāda-bhaya

会有被他人这样责备、鄙视的危险：“你是个邪恶的人，做了不善的恶行。”(para = 被他人； anuvada = 责备，指控。)

(三) Daṇḍa-bhaya

受苦和被处罚的危险，例如：因谋杀而为人所杀；因偷窃而被拥有者打；因通奸而被杀；因各种犯罪行为而下狱。

(四) Duggati-bhaya

临终之时，对自己的恶行蒙受极悔恨的危险，而且来生有可能再生于四恶趣。

藉由欺诈和狡猾，一个人也许可以避免由自己的恶行所带来前三个危险，但是来生却不可能免于堕入四恶趣的危险。所以恶行真的是非常可怕。但是，当无愧生起时，即使平常害怕恶行的智者，也易于犯下可怕的行为，而没有任何羞耻和畏惧。

【说明】

在此，应回顾菩萨(隐士黑瑞塔卡)的例子。事例中有许多可怕的事情。不用说，隐士蒙受了自咎和失去自尊

(attḍānuvāda-bhaya) 的危险。当坏消息：“国王的老师，隐士，对皇后做了不当的事”，在国王不在期间传遍了整个城镇，隐士经历了被他人谴责(parānuvāda-bhaya) 的危险。

假如阿难(Ānanda)前身的国王，不是一位充满波罗蜜、有德性的人，国王决不会在乎犯错隐士的性命。要不是国王的美德，隐士必然被判死刑。由于无愧现起，隐士没有对死刑的畏惧而胆敢犯下这种不道德的行为。这种不害怕也不顾虑的心称为无愧的心(anottappa-citta)。

“就像村猪不厌恶粪便，所以无羞耻心的人不会对自己的罪恶感到羞愧。正如飞蛾不怕无遮盖的火焰，缺乏有愧(对罪的畏惧)的人无惧于行恶。”(摘自《阐释摄阿毗达摩义论疏钞》，Vibhāvinī Ṭīkā。)

四、掉举(不安或散乱)

Uddhacca 意为掉举，也可称为心的不安定状态。就像把石头丢入一堆灰烬中，微小的灰烬会四散飞溅一样，心无法迅速地安定在目标上，而在目标间飞掠着，也就是注意力不集中。与掉举(uddhacca)一起生起的心称为散乱的心^④。当一个人被掉举所驾驭时，会成为漂泊者、漂浮者、闲荡者、一个没有目标的人。

• 南达长老无法专注

当年轻的王子南达(Nanda)即将迎娶加纳葩达·珂立安妮

^④ 散乱的心：distracted mind。

(Janapada Kalyāṇī)时，佛陀把他带到精舍并剃度他为比丘。他心烦意乱，无法专心在佛法上；他心不在焉，总是想到加纳葩达·珂立安妮公主。在这个事例中，南达王子无法专心在佛法上的心理状态，就是掉举的好例子。

• 掉举的微弱力量

掉举即是无法坚定地专注在任何目标上。由于心的散乱，一个人的心在目标之间游移。虽然掉举是不善心所，具不善性质，但因为它无法有效地行恶，不具有像贪、瞋和痴一样的力量可以把人推入四恶趣(apāya)。

五、贪

Lobha 是贪，即渴望感官享受。但是，想要成就涅槃(nibbāna)，想要获得佛法(dhamma)，想成为博学者，想要财富以布施给穷人，这些都不是贪。这些称为欲(chanda)，稍后会提到。

• 贪的其他名字

Lobha 也称为情爱(pema)或渴爱(taṇhā)或贪欲(rāga)或集(samudaya)。Pema(情爱)这个词，用于儿女、兄弟姐妹、夫妻或者家庭成员、亲戚等等之间的互爱。因此，pema 意为诚挚的爱情。这种诚挚的情爱也称为结缚(samyojana，又译系缚)，意为捆绑。Samyojana 就像绳子一样，把人们互相绑在一起，使一个人与他人不能分开。

五种目标，即影像、声音、气味、口味和触感均是感官目

标,被人们所期望与珍爱,称为妙欲(kāmaguṇa,即感官欲乐)。(kāma=可意的+guṇa=细绳)

就像饥饿和口渴,当对这些可意目标的强烈欲望,超过一般的希望时,就称为渴爱(taṇhā)。一个渴望异性的人称为“欲求若狂”。Taṇhā意为渴望或饥渴。这五种感官目标中,身体接触(性结合)是最令人渴望的,在那时候称为贪欲。贪欲也意为对某事物执著或依恋。就像染料牢固系着于染色的布一样,贪欲就是迷恋不忘一个人的贪。(上述这些名称都不是按字面意义,而是根据常见的用法分类。)

在四圣谛的分类中,贪称为集(samudaya)。其意为苦难或受难的原因。无法去除贪的一切众生,必须在伴随着苦难、不断轮回的再生中流转。

现在所有人类所经历的,不管是极大或微不足道的苦难,都源于这种渴爱、贪或集。所以,贪越强烈,痛苦就越严重;贪越少,痛苦就少;如果没有贪,就不会有痛苦。与贪一起生起的心,称为贪婪的心、渴望的心、好色的心或束缚的心。具有这些心的人称为贪婪、渴望、好色或被束缚的人。

• 贪不会减弱

如果称为渴望或贪欲的贪,不受佛法的控制,随其持续蔓延,贪将永远不会减弱。就像小牛突出的角,会随着小牛成长而越来越长一样,而从胚胎阶段开始就伴随着人类的贪,会随着一个人年龄的增加而增长。无法控制贪的年长者,会被责备“发结随着大小而下垂;愚蠢伴着年龄的增加而增长”。

喝咸水

自出生开始，孩童们即开始爱自己的父母、亲友等等。随着年龄增加，他们发展出对玩伴与朋友的喜爱和感情。由于本能所制约，就像喝了咸水一样，他们对爱变得越来越饥渴。然后，他们又一而再地喝它，并且变得越来越口渴。由于对感官欲乐的渴望，他们沉迷于其中，因而无法意识到即将到来的苦难，他们欢快地在爱情海的漩涡中打旋。

“爱！爱！他们爱得越多，越无法满足，就像无法以喝咸水来解渴一样。爱，爱情或渴爱，却视而不见一个人的缺陷。一个人营造爱，透过爱期待幸福。这就是爱的方式，爱的本质。”
(一首缅甸古诗)

• 贪如何引生四恶趣

就像最小的石砾也必沉入水中一样，如果没有善行支持，即使小贪也可能导致四恶趣。所以，有很多人在临终弥留之际，由于依恋于自己的配偶、儿女或财富，死后变成了可悲的饿鬼。在佛陀时代，有位比丘由于依恋他的新袈裟，死后变成虱子。据说，〔依靠着前世修习佛法的善业〕仅七天后虱子就往生它处了。

• 如果善行支持，贪不会引生四恶趣

虽然彼此执著于情爱(pema)和渴爱(taṇhā)，但如果有善行支持，人们就不会被推入到较低的悲惨世界。举例来说，一块石头会沉入水中，如果有船装载就会浮起。因此，在佛陀本生(Jātaka)的故事中，有许多尚未摆脱渴爱和情爱的人们成为亲密的伙伴，一起圆满波罗蜜的实例。

思考重点

一对已建立起和谐关系的夫妻，不愿彼此分离，他们想要一起圆满波罗蜜与成就涅槃。有位名叫苏米达(Sumittā)的女子许愿，希望能永远和善慧菩萨(Bodhisatta Sumedha，后来的佛陀)在一起；后来的大迦叶(Mahākassapa)和巴达(Bhaddā，吉祥)也有同样的愿望。他们在许多劫(kappa)中一起圆满了波罗蜜。这些是属于欲(chanda)、希望(稍后会谈到)，还是属于渴爱——情爱(tanhā-pema)的例子呢？这需要深思。

• 结论

事实上，故事中的人士均是善良有德者。希望与有德者结交是善欲(kusala-chanda，有益的欲求)。也有很多持戒的人，实践着波罗蜜。在巴利三藏中，如此提到：“有德之士的愿望总是会实现。透过欲(chanda)每件事皆得成就。”所以，即使他们很可能有把彼此束缚在一起的渴爱 and 情爱，但由于他们强烈的欲(chanda，善愿)，菩萨等人藉由他们所做的善行，而导致〔后来世〕成为一起圆满波罗蜜的伙伴。

“Ijjhati bhikkhave silavato cetopañidhi, visuddhattā.”

“比丘们，有德者的愿望都实现了，因为那是纯正的愿望。”
(《增支部》，Āṅguttara Nikāya)

• 那库拉匹塔和那库拉玛塔

在佛陀时代，有位富人名叫那库拉匹塔(Nakulapitā)，他的妻子名为那库拉玛塔(Nakulamātā)。他们已经在一起很多世了。自他们第一次向佛陀致敬后，就已成为须陀洹(预流者)。这对夫妻在许多的前世中，曾经是菩萨的父母，或是年长的伯

父与姑母，或是叔叔与姨母。他们都非常喜爱佛陀，就像是自己的亲儿子一样，与佛陀是如此的亲近，所以他们有任何的问题都请教佛陀。有一次，这位有钱人说：“尊者，我年轻时就娶了那库拉玛塔为妻。自那时候开始，我想都没有想过要对她不忠，更不用说有不忠的行为了。我总想在此生中与那库拉玛塔常相伴，而且无例外地在遍及整个轮回中与她常相为伴。”

一听到那库拉匹塔的话，他的妻子也坦白地说：“尊者，我年轻时就嫁他，进了他家门。从那时候开始，我想都没有想过其他任何人。我总想在此生中与他常相伴，而且无例外地遍及整个轮回中与他常相为伴。”

佛陀说：

“如果过着和谐生活的夫妻，希望来生仍然是夫妻时，应具有相同的信心，相同的戒(sīla)，相同的慷慨(cāga)以及同层次的智慧(paññā)。”

“丈夫有纯正的信心，妻子也应有相同的信心。丈夫有纯净的道德，妻子也应有相同的道德。如果一方想要施予，另一方必须顺从。如果她布施，他应该鼓励她。如果他布施，她应该感到欣喜。他们的智慧与知识也必须相同。”

为进一步说明，于此引用 Pañcavudha Pyo(一首缅甸诗)的一节，翻译如下：

“在人界，如果夫妻相处融洽而且愿意结合在一起，如果他们具有相同的慷慨、道德、信仰和信心，在轮回中他们会结合在一起，就像住在天界快乐的神仙眷侣(deva and devī)一样遍及整

个轮回。”

【说明】

在这个故事中，首先应考虑已成就须陀洹的夫妻之间的爱。由于他们彼此真诚相爱，他们不曾想过背叛对方。由于他们的心灵是如此的纯洁，他们互相尊敬而且不想彼此分开。在轮回中，他们总是想要在一起。虽然想要在一起的愿望是基于贪的欲望，但这些道德高尚的人的渴爱、爱情和贪会使他们紧密结合，而且他们所有的功德，会引导他们到达一个好的目的地。

• 诳惑

在某些例子中，渴爱-贪(taṇhā-lobha)也称为诳惑(māyā, 欺诈、伪善)。所以，在此将解释诳惑的本质。诳惑就像一位魔术师，一位变戏法者。就像魔术师捡起一块石头并使观众相信石头是金块一样，正如诳惑所为，隐瞒一个人的短处一样。这意味人们运用诳惑，伪装成完美无瑕，虽然他们不是完美无瑕的。

女人的诳惑

从前有位教授和他的学生。这位学生的妻子曾经和另一个男人做了不应该做的事。在做错事的那天，她比以往更温柔地侍候丈夫。但是，在没有做错事的日子，她待丈夫如奴隶。这位学生无法了解妻子乖异的心境。他感到困惑，就告诉教授他的经验。该教授因此向他详细解释女人的本性。

【说明】

此事例中，由于通奸的那天她想要隐瞒罪过，于是她就伪装对丈夫非常情深。那种狡猾、诡诈就是诳惑。在有些事例中

也称为 taṅkhaṇaṃ-uppatti-ñāṇa，即时的机智 (taṅkhaṇaṃ=在那当下；uppatti-ñāṇa=升起的智慧)。这事例不是真正的智慧，不过是虚假的智慧或纯粹的聪明而已。真正的智慧只与善事有关。

狡猾的妻子

有位家庭主妇常常与男仆做不该做的事。有一次她丈夫看到她亲吻这位男仆。当她注意到已被发现时，她走向丈夫并且说：“亲爱的，这个男人不老实。他吃掉了你的饼干。我问他时，他否认。所以我闻了他的嘴，闻到了饼干的味道。我们不应让他留在我们的房子里。”

【说明】

在此事例中，亲吻男仆的行为是大不敬的事。那机灵、突如其来、示以假象和掩盖她罪过的想法，正是诳惑。不只是女人，男人也有此种诳惑(耍花招或假装)。

隐士的诳惑

以前有位住在村子里的隐士，受到一位供养信徒的敬仰。由于害怕盗贼，那位信徒在靠近隐士的寺院的洞中，藏了一百枚金子，并说：“尊者，请保管它。”隐士说：“信徒，要求隐士这样做是不合宜的事。”

然后隐士突发奇想：“一百枚金子足以让我过的舒适”。他挖出了金子，将金子藏在另一个靠近选定的小路的地方。第二天吃完早餐之后，隐士说：“我的供养者，我已经住在这里很久了，变得对你有所依赖。所以我必须搬到另一个地方。”这位供养者一再地请求他不要这么做，但他的恳求都没有用。他所能做的就是村庄门口向隐士道别。

旅行了一段路程之后，隐士回来并且说：“虔诚的供养者，有一片你茅草屋顶的草缠在我的头发上。对隐士来说，拿了不是给他的东西是不妥的。”单纯的供养者认为他是如此的德高，甚至更加地尊敬隐士。

不过，就在那个时候，一位在他家借宿并且非常有智慧的客人说：“你曾经要求隐士保管任何东西吗？如果有的话，请去看看。”他照着他的话去做，却找不着金子，所以他与那位客人一起追赶隐士，并当场抓到他。

【说明】

此事例中，为了掩饰盗窃的行为，隐士归还虔诚的信徒一片茅草，这种诡计多端的行为等同诳惑。从而，有些隐士或沙门甚至会运用计谋 (pariyāya, māyā) 诈骗，现在的信徒中也有很多的花招和欺骗。几乎没有人可以信任，只有在前世行善，才有可能与诚实的人结交。

种种诳惑

除了故事中有关隐藏一个人的缺点以外，还有很多其他种诡计。例如：藉由粗鲁地藐视，表示愤慨而假装清白；以恐吓原告或阿谀的方式，隐瞒一个人的罪行等等。

如此狡猾的人，常见于许多人同住的住宅、房屋中等等。如果有人晚上在不合适的地方丢了垃圾、粪便，在隔天早上他会假装什么事也没有做过。如果他放屁，他会摩擦皮革块发出类似的声音，以误导他人，也就是，他会让人以为那响声，是摩擦皮革块所发出的声音。所以，有许多种的诳惑。因此，老人们经常说：“一千个计谋 (pariyāya)，十万个欺诈，和无限

数量的诡计。需要用九袋的沙粒和九棵儿茶树^⑤的叶子，来计算称为诳惑或计谋的花招数量。”

• 谄

除了诳惑之外，也应该要了解谄。当一个人假装拥有某种特质，使他人对他称赞不已时，此类的贪就称为谄。诳惑隐瞒一个人的缺点，假装无可指责，而谄假装拥有不存在的素质。两者都是耍花招或欺骗的行为。

僧侣的谄骗

无德，但谎称有德；没有实行，但谎称有良好的实践；没有知识，但谎称博学，此种假装称为谄骗。只要他的造作没被聪明的信徒发现，自我炫耀的谄僧侣可能会感到安全。即使信徒看穿此欺骗行为，他们也会认为“不管他欺骗或不欺骗，这都不关我们的事。”僧侣则继续享受他谄骗的成果。

一般信徒的谄骗

谄骗意为谎称有德，实则没有；谎称有定力^⑥，实则没有；谎称有能力，实则没有；谎称是大学毕业(B.A,M.A.,等等)，其实不是；谎称有钱，实则不然等等，这些是一般信徒的谄骗。

• 谄骗的邪恶

诳惑与谄比贪(一般的贪婪)更为邪恶。以下会说明这事实。佯称有戒定慧的僧侣，会自吹自擂好像自己是拥有真正戒定慧的有德者。由于此种矫饰的结果，他们会在轮回中受苦。恰巧

^⑤ 儿茶树：cutch。

^⑥ 定力：mental concentration。

皈依于这种僧侣的凡人，不会得到智慧，对供养者来说，供养他们也不会有太多的功德。也有狡猾的人佯称拥有戒和定，许多女孩因他们而遭到不幸。由于所谓的绅士们有伤风化的生计和不当行为，在城镇和村庄中有许多人过着不道德的生活。

没有好的领导能力却佯装有，所谓的领导人不但浪费牺牲追随者的生命与财产，而且也导致主权的丧失，以及最后国家本身的灭亡。有些女孩相信那些假装富有和有名望的男人，当恰好嫁给这样的男人时，她们的婚姻不但不会幸福和吉祥，而且会以不幸收场。

此外，如果一方或双方以诳惑隐瞒自己的缺点，并以谄骗假装富有，婚后不久就会被揭穿假面具。之后，他们可能还会爱那骗他们的配偶(或他们的亲戚)吗？如果他们住在一起而没有真诚的爱，他们会快乐吗？一对夫妇要成为快乐的伴侣，不能仅靠情欲，真正诚挚的爱是至关重要的。

佛教徒之间的婚姻不是今生注定而已。如果他们生活和谐，他们会相偕到寺庙和僧院做供养和行善，而后再生的轮回中，他们有可能享受结果带来的好处。如果婚姻有诳惑和谄骗的嫌疑，夫妇不会愿意行善，不但今生，而且在轮回中也无法享受善果。因此，如果人们想要一起过婚姻生活，就应该摆脱诳惑和谄骗。

因此，由于诳惑和谄诈，一个人或许多人，甚至整个国家(如伪装成佛陀的教派领袖的例子)或整个世界受到欺骗，它们应被归类为非常地邪恶。无论如何，自视为有德与圆满波罗蜜的人应该注意，不要让不诚实与邪恶的心理状态，在他们自身

和与他们有关的人心中生起。而且他们都应力求成为纯洁、聪明、积极、正直和心灵高尚的人。

六、邪见

错误的观点或理解称为邪见 (*diṭṭhi*)^⑦，也称为错误的信念 (错见)。邪见把不存在的看成或理解成存在，存在的看成或理解成不存在；把对的看成或理解成错的，错的看成或理解成对的；也固执己见地把一个人的邪见视为正见，把他人的正见视为邪见。

虽然没有，却相信有个创世主创造了整个世界和人类；虽然没有，却相信人的体内有灵魂 (*atta*)。这些错误的信念是邪见，相信不存在的为存在的。当他们实际上真的行善或行恶时，错认善行或恶行都不会带来后果。当人们在许多方面确实享有善报或遭受苦果时，却错认为没有业果。即使有涅槃，名色和痛苦的寂止，却错认为没有涅槃。甚至在证悟涅槃之前，有着无休止的再生，却错认为没有来生。此种错误的信念是邪见，误信存在的为不存在的。

下列的这些信念把错的视为是真的，它们属于邪见——为供养祭品而杀生是功德；在很冷的时候沐浴，中午正热的时候在四堆火中烤身体；以及为了净化烦恼障，举止像牛狗一样，

⑦ 巴利语 *diṭṭhi*，意思是“见”，即观点、思想、学说、见解、信仰等。一般来说，如果前面加上 *sammā*，称为正见 (*sammādiṭṭhi*)；如果没有加 *sammā*，是指邪见 (*micchādiṭṭhi*)。这里的“邪”，并非邪恶之意，而是错误的意义，因此邪见并非指邪恶的观点，而是指错见。

说是很好的行为；于适当的时间，在恒河洗净不善行也是很好的例子。

相信布施、持戒和禅修不会导致涅槃的实现也是邪见，这是把真的视为是错的。

与此类似，邪见有许多种。被邪见玷污的心称为 *ditṭhicitta* (俱邪见心)，一个信奉邪见的人称为邪见者 (*micchāditṭhika*)、异教徒(即外道)。(至于其余的心所，请注意对心和人的称谓是如何与伴随的心所相一致的。)

七、慢(自负)

傲慢称为慢(*māna*)或自负。具自负特质的人往往傲慢不逊和刻薄，不把他人放在眼里。当他们在身份地位、财富、知识、健康等方面优于他人时，他们自视甚高而且瞧不起他人。当他们在身份地位、财富等方面与他人平等时，他们如此推断：“我们和别人没有两样，我们也有这样的东西”，尽管如此，他们会自命不凡而傲气十足。当他们在地位、财富、知识、健康等方面不如他人时，他们如此推断：“我们不必在意他们的较高地位、财富等等，我们只吃我们拥有的，我们靠自己的劳力赚钱。我们为什么要向他人磕头呢？”。虽然不如他人，他们仍然骄傲自满。

• 常见的自负形态及如何消除他们

(一) 自负于出身或种姓称为 *jāti-māna*。

现今仍有相当多的人以出身闻名。不过，他们的出身不足

以成为理由去自负、自夸，或认为他人是卑下的、劣等的或低种姓。尽管一个人出生于贵族或具皇室血统，如果这个人对待穷人善良、有礼和温和，他将格外地被爱戴和尊重。有些人可能争论说：“熟悉会引起轻视”，确实，有些粗鲁无礼的人会显示出不尊重。如果是这样，那是他们本身的缺点，他们会蒙受令人不悦的后果。所以，你应慎重和小心，不要自负于你的出身。

(二)有钱人的自负称为 *dhana-māna*。

时下，有很多人持有些财产，却极少与穷人为友。他们可能自认为非常有钱或富裕，缅甸人常言道：“一个从未看过河流的人，会认为小溪就是很大的河川。”但是，假如他们心胸开阔善待穷人，他们不是会获得比以往更多的尊敬吗？在危险时，他们不是甚至会得到穷人们的帮助吗？有钱人的笑脸与温柔的话语对穷人来说，是最有效的灵丹妙药。

所以，由于前世所做的布施而在今生得到的财富，不应成为自负的根由，这会导致来生过较低层次的生活。富有的人应力求高贵的风范，以赢得人们的信任并给予他们援助。今生的巨大财富会面临许多的危险，即使没有这些危险，它也只是对今生有用而已。

“国王的财富，贮藏在金宫，王室徽章完整，廷臣与侍臣围绕，就像海面上的泡沫一样。”

——阿南塔苏里亚部长 (The Minister Anantasuriya)

(三)受过教育的人的自负称为 *paññā-māna*。

知识是一种资产，用于教导人们什么是合宜的和什么是不

合宜的，以及如何使文化与社会关系变得文明。不管怎样，由于一个人的教育与学术资格而变得自负，那就实在太可惜了。教育是从他人处学得知识，这并不是是一项非凡的成就。如果有机会跟好老师学习，任何人都可以获得正规教育。

当我们遇到目不识丁与非常迟钝的人时，我们不应该自负和骄傲，看不起他们。相反地，我们应该善待他们，教导他们我们已经会的。从前有一位博学、令人尊重的住持，以世俗知识与佛法经文兼具而闻名，因为在过去生中他曾以无比的耐心教导他人。所以，我们应善用我们的教育，在轮回中利益我们自己。

• 知识获得的两个途径

由于职业训练是为了生计，这不需要进一步的解释。然而，对于那些学习巴利三藏的比丘们，有两条途径可遵循。

较低的途径

以贪、瞋和自负的心态学习巴利经典，抱如下的期望而学习：“当我变成博学时，我会成名；我的供养者会增加；我会得到好的施舍食物、袈裟和寺院；我会超越他人；我不需在乎任何人，我想要我就可以做到等等。”他遵循设定的途径，完成了学业，得到利益和名声，而且自满地夸耀自己的知识。这种为了追求利益和炫耀而学习巴利经典的心态是邪恶的，会导致一个人〔未来〕投生到悲惨的生存地。这确实是较低层次的学习途径。经典说：“一个人宁愿打盹打发时间，也不要以邪恶的意图学习。”

较高的途径

一位比丘以这样的期望学习巴利经典：“如果我理解了巴利经典，我会真正地了解佛法，我会教导他人。我可以始终对照三藏(Pitaka)文献为借镜，校正、净化和理顺我的心，使之变的高贵。”他的学习不是为了追求利益，以及使供养者留下深刻印象；相反，他依照自己崇高的追求而努力学习。他这样的学习方式将引生至更高的处所。这确实是较高层次的学习途径。

有些比丘学习经典，是意图通过指定的考试，获得学术声望。但是，当他们实际上成为学者时，他们会改变小气的目标，成为高尚人士。就像水在半满的瓶中摇晃，水满盈时就稳定了。所以，当他们获得足够的知识时，他们会遵循较高层次的途径。愿所有的年轻学子们依循较高的途径，成为博学和高尚的人士！

• 美貌的自负

美貌的自负也称为个人容貌的我慢。由于前世没有瞋恨，供养鲜花，把宝塔和寺院周围打扫干净等等，一个人在今生得以貌美闻名。一个人很可能自豪于这种悦人的外型。

然而，反思一个人的过去，想起你曾经是如何地免于瞋恨，曾经是水、花等等的善心供养者，一个人不该在今生感到自负。一个人应努力培养善思维、和蔼与高尚的道德。

【说明】

那些已证悟涅槃的具德者，他们本可以为自己感到自豪，如果他们想要的话，他们的自负大可以升到天一样高。某些人甚至同时具有皇室血统。在众智者之中，一位菩萨，明智的马

鹤撒达(Mahosadha)闻名于世。在女众中，有德貌兼具的乌布拉婉纳(Uppalavaṇṇā)、肯玛(Khemā)和耶输陀罗(Yasodharā)，她们出生高贵，财富和学识丰富，也极具美丽与魅力。

这样的男女众不会自负于他们的智慧、阶级、美德和俊美。反过来说，身份低劣之人自命不凡于他们的阶级、知识、小财富和平凡的美，如同缅甸格言所说：“一片灌木丛中遍布蓖麻”，这的确是一种耻辱。

自负、妄自尊大、傲慢不逊的人会被他人讨厌，生活空虚，在相续的轮回中会再生于悲惨的低界。所以，你应根除自负，如同“拔去毒牙的蛇，断角的公牛，脏脚踩的门垫”一样谦卑。如此，在来生中，你的身份地位可能会越升越高。

八、瞋

心的愤怒或粗暴称为瞋(dosa)。瞋不但粗暴而且会染污心。它不但轻率和粗鲁，而且会消沉沮丧导致自卑感，生活在害怕中，这些都属于瞋或憎恨(恶意)的类别。

简言之，悲痛、悲哀、害怕、抑郁、愤怒、怨恨，恶言谩骂、恐吓他人，攻击、计划谋杀他人，所有这些都是瞋。

由于瞋兼具害怕与暴力，愤怒和有暴力倾向的人也易受惊吓。要小心这种人。(暴力称为递增的瞋，而害怕称为递减的瞋。)

• 一位少女的故事

在印度，曾有位妙龄女子遭受瞋恚的恶果。这事例在此不但与阐明瞋的概念有关，而且也提醒那些习于未经儿女们同意，新娘和新郎之间没有爱，而迫使儿女成婚的父母亲们。

事例中的少男与少女之前彼此不相识。他们的订婚与结婚均由父母亲安排。虽然少女出身良好，却也尽职尽责地做好家务事，该少男既不赏识她的效劳，也不真诚地爱她。由于丈夫不关心她，无视她无微不至的照顾，她开始感到失望。她不快乐并经常在绝望中迷失。她的丈夫对她没有好感，看到她阴郁的态度愈来愈讨厌她，甚而变成暴力相向。虽然不满意丈夫的行为，但她别无选择，持续善尽她的家庭责任。

然而，她并不是没有生命的石头，而是有感情活生生的人，经常试图自杀。虽然遭受很多的失望、苦难、不幸和恐惧，她都忍受直到有了两个小孩。但最后她不堪负荷，在丈夫外出做生意时写了一封信给他，信是这样写的：

“老爷，虽然奉父母之命成婚，你成为我的丈夫，我真地爱你，也想赢得你的爱。但这些都是徒劳了。我被指控欺骗、隐瞒我的缺点，我非常地失望，经常试图诉诸自尽，但由于孩子们而自杀未成。写完这封信后，我会在孩子们的食物下毒，并自我了结。”

这位丈夫看完这封信，思及她的善意，火速地返回家门，但只见到三具尸体。懊悔中他也射杀了自己。（在这个事例中，瞋恚很明显。）当有人恰巧落入这样的情况时，一个人应力求心胸开阔，善待自己的妻子。

• 伪善(覆藏的恶)

连同瞋，伪善(makkha)、怨恨(palāsa)、愁(soka)、悲(parideva)、苦(dukkha)、忧(domanassa)和恼(upāyāsa)，这些对世俗生活而言都很常见，也应被仔细考虑。

这当中，伪善(makkha)意为忘恩负义或对他人的施惠视而不见，这是一种瞋。一个人从童年开始，就有许多〔重要的〕贵人，例如：父母亲、老师及好友们等等为他做了很多的善行。如果不认为这是善行，不感谢他们，对他们忘恩负义，说：“他们没有为我做过善行，我不需要感激他们”，如此不辨事理，这是伪善。

有些人不但无视恩人的善举，而且恩将仇报。这种人称为出卖朋友的人(mittadubbhi)。感恩类似借款，一种延期付款。虽然你尚无法回报恩人的善举，但你应视施惠者为你的恩人。一有回报感恩的机会，就应全心全意的去做。

法义(Dhamma)：

假使你在树下纳凉，别折断树的粗枝或细枝；折断树的粗枝或细枝的人是恶者。

感恩的儿子

在某城镇曾有位少年，是工作勤勉的劳工，照顾着寡母。他的母亲品行不佳，暗地里与他人有暧昧关系。他知情的朋友同情该少年，对他泄漏了他母亲的恋情。尽管如此，他说：“让我母亲快乐，不管她做了什么，我都会照顾她。”(好儿女就像好父母一样稀有。)

【说明】

在这个事例中，他母亲不道德的行为是她自己的负荷。照顾母亲的工作是儿子的责任。照顾这种单亲，儿女们不需视照顾她是在照顾母亲；相反，儿女们应谨记，他们是在对大恩人回报感恩的旧债。因此，想要在今生或来世的轮回中获益的善男和善女们，应对他或她的大恩人努力回报感恩的旧债。当菩萨生为动物时，报答了大象妈妈的恩。（一只白象照顾着被国王捕获的盲眼大象妈妈。白象拒食抗议，告诉国王有关它母亲的事，随即获得释放。）

• 怨恨

怨恨 (palāsa) 是一种瞋、恶意，爱与优秀的人比较。这种人无法容忍在道德、定力、知识、财富、美丽或礼仪上超越他们的人。所以，他拿他们做比较，说“他跟我有什么不同？”尽管知道他人比他优秀，他还是这样说。但假若他是真的误认为本身具有此种素质而与他人比较，则不能视为是恶意。

• 愁

愁 (soka)，意味着悲伤，属于忧受 (domanassa-vedanā)，稍后会讨论到。碰到令人不愉快的事而感到不快乐的状态称为愁。不管悲伤什么时候出现，憎恨也会随之现起。所以，也应同时了解悲伤与憎恨。现今，悲伤经常出现在人们心中。由于亲友往生，由于丧失财产，由于朋友的不幸事件，悲伤因而产生，所有这一类悲伤就称为愁。

某一种忧(精神痛苦)

也有一种忧 (domanassa) 被误认为是悲伤。一个人有时候

会担心心爱之人的健康情形；担心所爱的人逾期未归；担心后代子孙的许多方面。这种忧虑不是悲伤。深印在思考中的焦虑：“当我死后，他们会有麻烦”，这不是悲伤，而仅是忧。

你能从悲伤或忧虑获益吗？

上述提到的悲伤或忧虑，是很不舒服的心理状态，它们会危害心灵，产生深切的悲伤和强烈的焦虑。它们是痛苦的压力和影响力，一个人绝对无法从这些状态中得到任何东西。事实上，它们只会燃烧心且伤害心灵，什么好处也没有。因此，明智的人会以不动摇的正念来避免极大的忧虑或悲伤，而且会事先防范以应对不利的情况发生。

举例来说，担心孩子健康的父母，在日常生活中会注意孩子的营养摄取、旅行的方式等等。假使发生了无法避免的疾病，唯一合理的行为是去看医生，而不是不必要的担忧。

假如特定的行程有即将发生的危险时，父母应禁止孩子参加该旅程。假如他们必须旅行到这些地方，事先应该为他们做好预防措施。父母亲应该安排一个可靠的人，负责保护他们的孩子。即使为孩子们做了这种安全措施和防备之后，如果孩子没有听从父母的指引，而遇到危险甚或死亡时，他们不应该悲伤和懊悔。父母尽管已做足了预防措施，仍然失去孩子，倘若他们因此而感到伤心，他们实属不智。事实上，在这个时代，许多年轻人不愿遵循长者的指导和纪律，他们当中绝大多数都遭遇极大的危险和伤害。所以，在这种情况下感到悲伤合理与合宜吗？老师和家长们应仔细考虑这些事实。

• 悲(悲泣或悲恸)

悲泣或悲恸称为悲(parideva)。这些悲恸的根源就是瞋(dosa)和忧(domanassa, 精神痛苦)。当人们意识到即将面临失去身份地位、公司、名声、权力、财富等等时,大多数人会感到悲伤和痛苦。他们也会觉得失落,这是愁(soka),一种忧受。当他们无法控制愁绪而放声哭泣时,称为悲(parideva)——悲恸。人们所谓的“悲恸之火”,事实上并不是哭泣之声,而是瞋和忧的燃烧,极端到足以引起哭泣声的迸出。

哭泣有用吗?

就像忧虑一样,哭泣也没有用,没有任何的好处。突然失去亲戚和所爱的人,哭泣是很自然的事,人们不应该责怪他们。即使是阿难(Ānanda)尊者,在佛陀进入般涅槃时,也哭了。但是,现今有很多人都大声哭泣,显露极度的苦恼以引起他人的怜悯。当一个人听到忧伤与悲痛的哭泣声时,也会感到悲伤,而且所有的喜乐都随之消退。

所以,看到他人大声哭泣和受到悲痛影响时,一个人不要随之起舞。大声哭泣事实上显露出一个人缺乏自制力。因此,即使人们由于悲伤而哀泣不已,也应练习自制,试着迅速抹干眼泪。而且人们应以能调伏强烈忧伤和惨痛损失的智者为榜样,来克服哀痛之情。此外人们也可藉由明智的悚惧感(samvega),即一个人面对痛苦时的厌离感而得到安慰。

菩萨如何自我安慰

在他们的某一前世,菩萨与他的配偶(未来的耶输陀罗),抛弃巨大的财富之后,双双成为隐士,住在森林中。女隐士非常

的讨人喜欢，她爽朗的外表赢得了所有见者的尊敬和赞美。

当住在林中一段时日之后，由于必须生吃水果和施舍物，而并非她在作为在家信徒时所习于享受的美食，她最终虚弱地生病了。她患了痢疾，身体非常羸弱。菩萨一路帮助她直到来到城门口。菩萨轻柔地将她扶到路旁的棚子里休息后，进城去托钵。当隐士托钵还未回来之前，她就往生了。而镇民看到躺在路旁棚子里的尸体时，都悲叹她的突然死亡，虽然他们与她非亲非故，他们却准备着进行葬礼。

就在那个时候，隐士菩萨托钵回来，目睹了这巨大而突然的变故。他只是坐在靠近妻子尸体的地方吃着早餐，而不是大声哭泣显示强烈的忧伤。当别人掉下眼泪和恸哭的时候，他很沉着和冷静。吃完早餐后，隐士向人们宣说了合宜的开示，熄灭他们心中猛烈燃烧的悲恸之火。

班度拉将军的妻子，玛丽卡

另一个令人感兴趣的事例是有关班度拉 (Bandhula) 将军的妻子玛丽卡 (Mallikā) 的事。在憍萨罗 (Kosala) 国王统治期间，这对夫妻有十六对双胞胎儿子 (三十二个儿子)。这些儿子与他们的追随者经常到皇宫做皇家听众〔聆听佛法开示〕。

看到他们众多的追随者，某些廷臣非常忌妒，捏造了故事告诉国王。他们不实地告知国王说，班度拉和他的儿子们大有可能哪天密谋背叛国王。由于国王缺乏应有的理解力和智慧，相信了谗言。之后，国王命令手下设计诱骗班度拉和他的儿子们进入一所屋子，并点火活烧他们。于是，国王的手下纵火烧房并杀了他们所有人。

第二天，玛丽卡正要供养舍利弗尊者与他的比丘弟子时，坏消息传来了。玛丽卡保持镇定，没有露出任何的忧伤。这的确是件莫大的损失，但是她毫不悲叹，继续执行她值得赞扬的善行。

【说明】

上面提到的两个例子中，就隐士菩萨的情形而论，他的逆来顺受一点也不足为奇，因为他在每一世中都已圆满增上的波罗蜜。他已有足够的道德成熟度作自我控制。但就玛丽卡的情形而言，人们应效法她高尚的行为。她虽属较弱势的女性，但是却能以手边善行的正面思维自我控制着。虽然我们可能无法活到一百年，但在生活中，我们却必须面对数百个问题。因此，每一个人无论如何都应努力克服痛苦、悲伤、忧伤和悲泣。例如：当面临极大的悲伤时，一个人应如此思维：“我的波罗蜜是否圆满呢？”应视悲伤的经历为一个人波罗蜜的考验。

• 痛苦和忧

身苦称为痛苦(dukkha)，心苦称为忧(domanassa)。每一个人都会感受到谋生上的冲击，以及与其相关的艰辛。这些冲击会引起身体的苦受或疲劳。在这世上，人们只要遭受到身苦，就会呻吟“噢！痛苦！痛苦！”。但是，经历身苦时，心灵的痛苦是可以避免的。例如：在累积波罗蜜的每一世期间，菩萨经历了种种身苦。作为马赫萨达(Mahosadha)和维胜塔拉(Vessantara)时，他必须承受身体的痛苦。但是他决意从轮回中把一切众生解救出来。怀着大悲心与决心以达到觉悟，最终他解脱了心灵的痛苦。

像焦虑、沮丧、失望和绝望这类与心有关的痛苦，统称为忧。这是一种病态，会对心造成伤害。某些人会像这样回应：“噢！别提这个人了，我不想听！那给我许多的痛苦。”这种痛苦通常称为心苦，可能会或可能不会伴随着身苦出现。在这世上，有许多人虽然富裕顺遂、物质财产丰富，却蒙受称为忧的精神痛苦(心苦)。这揭示了《转法轮经》(Dhammacakkappavattana Sutta)中所教导的苦的真相(苦圣谛)，经中开示：“yam’p’icchaṃ na labhati, taṃ’pi dukkhaṃ”——由于没有得到自己希望拥有的(求不得)，以及遭受自己不愿意承受的(怨憎会)，苦生起。

事实上，这种心灵的痛苦比身体的痛更强烈更严重。所以，即使一个过着豪华生活的人也无法忍受精神上的痛苦。他宁愿离开他的豪宅，撇下所有的财产，搬到一间小木屋，只为与他所爱的人幸福地生活。他可以忍受物质的匮乏，但却不能承受那种与他所爱的人分离的精神上的痛苦。

其实，有许多能克服生活中的悲伤、沮丧、忧虑或失望，以及让自己保持快乐状态的方法。但是，我们可以确定的是，这些使自己适应不断变迁环境的方法，对不是那么聪明的人来说并不容易了解。简单地说，人们应有远见，应预先拟定将来的计划。而且一个人必须用心勤奋地执行计划。然而，即使出现尽管你很努力结果却是失败和令人失望时，你也不应该绝望。这些是由于恶业的结果。(应以更多的精力一试再试，如果一个人确实能努力奋斗，甚至可成为正等正觉者(Fully-Enlightened One)。很重要的一点是，在面对人生的盛衰起伏时，一个人应坚持正直，保持沉着和冷静。

人生的盛衰起伏称为世间法 (lokadhamma)，共有八种：

1. Lābha = 利
2. Alābha = 衰
3. Yasa = 称
4. Ayasa = 讥
5. Nindā = 毁
6. Paṣaṃsā = 誉
7. Sukha = 乐
8. Dukkha = 苦

这些是生活中的四种顺境和四种逆境。当你处于四种顺境时，不必高兴和骄傲；当你处于四种逆境时，也不必苦恼。如果你感到喜悦或苦恼，你将会渐渐烦恼，而颠簸在世俗风暴的怒海中。那些情绪不稳定、容易患得患失的人，就是忧 (domanasa) 的受苦者。那些想要在人生的盛衰中得到心灵平静的人，必须有一颗坚定的心。

利和衰

每一个人都应正派营生，以合法的手段赚取利益。无任何过失的谋生，可以积累财富，这不应成为一个人得意洋洋或自吹自擂的原因。反过来说，有些人营生时蒙受损失而变得越来越穷。在这种情形下，也没有必要为无可挽回的事难过；相反，你必须保持镇定和冷静。必须了解，就连国王也可能必须放弃他的权杖与王冠，使整个国家被奴役。因此，一个人应建立起不屈不挠的精神，在人生变化无常的压力下保持沉着冷静。

称和讥

老师、领导者和伟人们应该拥有一批追随者。就像篱笆保护建筑物一样，追随者通常保护他们的领导者，为他们效劳。相对地，领导者应酬谢他们的追随者。慷慨带来很多追随者，追随者应该得到应有的尊重。领导者必须有提高追随者生活品质的善意。对待仆人和下人要等同对待同事和朋友一样。由此他们会提供全心的保护和良好的服务。若虽尽了善意，一个人还只有很少或没有追随者，这没必要担心。反过来说，当一个人有许多的追随者环绕时，他也不该自高自大和傲慢。

声望不但在今生而且在来世都是一种资产。伟大而崇高的任务只能靠名望很高、才能卓越的人来完成，“Gūṇavante passanti janā”——“人们敬仰那具身份地位的人。”每一个人都应培养智慧、聪明才智与毅力以获得崇高声望。一个人不该骄傲自满于自己的名气，也不应该因为没名气而感到气馁。

毁和誉

喜羡慕、好忌妒与爱揭人短处者无处不在。因此，此生中很难受到称赞，而很容易受到谴责。即使这样，一个人应依正念力求过正直的生活。没有人是不受指责的。甚至天王萨卡(Sakka，帝释天王)也被责备他所创造的公牛的粪便太柔软。所以，常言道：“讨厌只看到缺点，喜爱只看到赞美，喜欢引生信任。”在此生中，敌意充斥，吹毛求疵者比比皆是。

但是，这些指责他人的人应扪心自问“我们没有缺点吗？我们毫无瑕疵吗？”没有人像摩睺萨达(Mahosadha)菩萨、毗输安多罗(Vessantara)王、大迦叶(Kassapa)尊者、舍利弗

(Sāriputta)尊者或阿难(Ānanda)尊者一样完美无瑕。就女众来说,阿玛拉(Amarā)、金纳莉(Kinnarī)、马蒂(Maddī)及桑菩拉(Sambulā)这四位是完美无瑕淑女的代表。

在某村庄有位小男孩向他父亲说,有位邻居讲话结结巴巴。他支吾地说出:“噢父亲!我们的邻居...阿...阿,讲...讲话...有...有...有口吃。”很明显的事实是,他自己很可能也有同样的缺陷。

某些吹毛求疵的人会掩饰自身的缺点及隐藏自己的短处。他们明明偷窃却假装无辜的伪善者,就像一只狡猾的猫。

有时人们出于羡慕和忌妒而责怪他人,但是他们通常由于羡慕和忌妒,却又仿效他人的作风。当一位年轻人经常造访一位年轻女孩时,流言会损害她的名誉,但这些散播流言者实际上是希望该年轻人去拜访她们。

这些林林总总是世俗的风气。人生中碰到已提及的这八种兴衰变迁是很自然的事。谣言的受害者可能不该受到那些非难者所做出的指责。有时候,一个微不足道的错误也许被夸大了。所以,最好是自身根据是否有道德羞耻感——即惭(hiri)和愧(ottappa)来评量一个人的过失。

怕鬼的人也怕黑,当他们真的走入黑暗中时,很可能看见树干就大叫:“有鬼!有鬼!”由于心中常存对鬼的害怕,所以他们想象鬼正在追他们。

有些人太在意可能发生的责难,以至于害怕在自己的生活中担负起主导的角色。在相应部(Saṃyutta Nikāya)中,佛陀说:

“一个太害怕被批评的人就像一只受到惊吓的鹿，即使是最轻微的声音也会令它飞奔逃跑，胆小、懦弱和优柔寡断的人就是这样。”太害怕的人什么也得不到。他们〔的态度〕只会助长批评者和找碴者〔的非难〕。胆小的人对挑剔者来说是现成的猎物。

反过来说，批评、评论和谴责，在某种程度上是名声的标志。没有人愿意谈论鲜为人知的人，人们只注意有名的人，所谓树大招风。只要你的社会地位愈爬愈高，你就愈来愈有可能面对这世间八法。因此你不该太在乎这些，记住这样的事情〔发生〕正是你名声和成功的标志。

问问自己：“我有多么坚定不移呢？”只有这样你才能够平静地承受不公平的谴责与虚假的评论。而且你必须力求过着无过失的生活。

正如面对指责不应在乎一样，面对称赞你也应不为所动。被赞美时你不必得意。你必须觉知到，利益是善事与善行的结果。持续培育慈爱(mettā)和分享功德，并祝愿说：“愿他人像我一样受到赞誉！愿他们像我一样享有赞美！”

总而言之，这八种世俗的情境中，四种是可意的，四种是不可意的境况。自古以来，有情众生在数不清的前世中造作了善行和恶行，这些善行和恶行都会结生善果和恶果，在此生中〔造成人生的〕盛衰起伏。可意的和不可意的情境都是生命周期的面相。〔我们应〕毫不畏惧地努力抗拒人生的起起伏伏，穿过狂风暴雨，驶过轮回的海洋，航向涅槃的平静海岸，在那里所有的痛苦都将止息。

例如远洋船舶的船长，不能总是期望他们的航行风平浪静。他们必定会遇到风浪、湍流风和暴风雨，或者波涛骇浪，甚至可能危及他们的船只。在这种情况下，熟练的船长会用智慧和勤奋，引导船只通过危险的海洋和暴风雨，下锚停靠在一个安全的避风港。

Katattā nānākammanāṃ, iṭṭhāniṭṭhepi āgate, Yoniso titthaṃ sandhāya, tareyya nāviko yathā. (由于过去生中的善、恶行，所以我们会遭到可意的和不可意的两种情况。无论发生什么事，我们必须像船长一样，透过信心、热忱和技能，我们必须面对强风烈雨，克服困难和危险。)

我们必须不为这八种世俗境况所动，掌舵直驶，抛锚停靠在涅槃的港口。

◇ 箴言：

面对八种世俗情况，对每个人来说是很自然的事。我们应试着练习培养定力与坚忍的心。

• 恼(绝望)

当一个人遇到财物损失、亲人死亡、挫折或失败时，会产生恼(upāyāsa)，那意味着极端的愤怒。一般的愤怒会导致暴力甚至杀害，而绝望会带给你无比的焦虑不安和愤怒。心中焦虑和狂怒的火焰会燃烧人体内的血液循环。所以强烈愤怒的人易失控或抽搐(痉挛)，甚至失去意识。

遭逢亲人死亡，人们会大声哭泣，这是悲泣。当悲泣加剧，他不再哀号，他会抽搐(痉挛)并失去意识。但是，绝望甚至比悲泣更强烈。愁就像热锅内的热油；悲泣就像在沸腾的热油上

燃烧；绝望就像是余油的完全燃烧和蒸发。

绝望会影响意志薄弱的人和那些太依赖他人的人。弱势性别〔女人〕更容易遭受绝望。女性的身心不像男性般强壮，由于缺乏有关使心灵强化的智慧和知识，往往倾向于依赖他人。她们很容易悲伤和哭泣，这很容易影响她们纤细的身体，而发展成绝望的状态。这将导致一个人变得虚弱。

甚至男性，当他们身体虚弱时，也无法承受过多的焦虑。因此，一个人需要营养的食物使身体强壮，以勇敢去面对绝望所产生的痛苦。每一个人首先应迅速地挥去愁郁和悲泣。只有这样才不会进一步地造成绝望的状态。（熄灭愁郁和悲泣的方法稍早已提过。）

九、嫉

当一个人听到或遇到比自己更美丽、更有钱、更有教育或更有道德的人时，往往会感到嫉妒，这种不善思维就是嫉心所（issā）。有很多人赏识〔关于〕他人的好消息。他们会批评说：“所有鸟类都像猫头鹰一样美丽”“每个灌木区都可发现这种兔子”。这些责难和批评均由嫉妒而生。那些落入嫉妒心态的人会说：类似的椰子壳在每株椰子树下都可找到〔意即，这没什么了不起〕。

谚语说：“别人比你好，嫉妒就生起。同行是冤家。”嫉妒经常在同行之间因感到不如同僚而生起。特别是同阶层或地位的人会受到嫉妒的影响。例如：鱼酱贩子通常不会对珠宝商感到或表露出嫉妒。但是，在鱼酱卖家之间和珠宝商之间，只

要涉及到竞争，很多人就会互相感到或表露出嫉妒。所以，就连比丘之间也会产生嫉妒。甚至某些弘法者与住持也无法免于诽谤和嫉妒。

爱嫉妒且造谣中伤他人的人只会毁了自己，因为会被智者谴责为无用之人。而且爱嫉妒的人在轮回中会陷入悲惨的生存地，而被嫉妒的人一点儿也不受影响。由于嫉妒是不善心所，每个人都应该拒绝和排除它。

• 猪与翡翠洞

从前，有只狮子在喜马拉雅山的翡翠洞有一个窝穴，这个洞的附近住着一群猪，这群猪持续生活在对凶猛狮子的恐惧中。它们将此悲哀归咎于洞穴的翡翠光芒。所以它们先在泥泞的湖中打滚，然后再用泥巴摩擦翡翠洞。然而，这翡翠洞却越来越晶莹发亮。同样的，那些诽谤、嫉妒和贬低他人的人，事实上会得到相反的结果。他们自己只会遭遇困难，他人则反受推动而进一步成功。

• 自我赞颂和轻视他人

巴利语 *attukkaṃsana*，意为在演讲或写作中赞美自己 (*atta* = 自己 + *ukkaṃsana* = 提高、赞美)；*paravambhana* 意为贬低或轻视他人 (*para* = 他人 + *vambhana* = 轻视、贬低；公开谴责)。

就自我赞颂 (*attukkaṃsana*) 的情况而言，人们会对自己的身份地位感到我慢 (得意洋洋地骄傲) 和贪婪 (幼稚的满足)。就轻视他人 (*paravambhana*) 的情况而论，嫉妒和瞋恚会萌芽。

夸耀

某些人以自负的态度宣称自己的能力。他们会说自己博学、老成和富有，亲戚位居高位，自己的学术资格高，自己优于别人等等。他们也可能会说，虽然他们现在的地位不高，但他们也曾经是社会的菁英。甚至有些出家人会说，他们是强而有力的、有尊严的、拥有有钱的供养者、通过许多宗教考试、很会开示和教导，可用炼金术制作金和银等。因此，不管是真是假，许多人都喜欢做不实的陈述。无知的人也许会将这种虚饰的言论当真，而明智的人确定不会。一个人在演讲和写作方面应以正念远离自我夸耀(attukkamsana)。

及时地宣告

然而，在适当的场合，你应宣告你的能力和美德，以期获得你所专注的工作、你的言辞和构想应得的尊重。否则，人们可能会由于不了解真实情况而看不起你。这不是我慢，而是适合那种场合的适时计划。

责备

有些人由于缺乏正念，在印刷媒体撰写评论或意见时，对他人大加指责。这是恶意行为，因为有人被不公平地伤害了。从另一方面来说，如果批评是必要的话，你就应该说，并且给与他人正确的资讯。按规定揭露报导恶人时，谴责和批评当然是必要的。恶人当受谴责，而且应告知民众事实的真相，以避免发生误会。但是，当你与一个人们评价高的大人物对抗时，要以可靠的证据和支持证物来佐证，审慎地责备和批评。

曾经有位虔诚的信徒捐赠了寺院，而且他的妻子向来对住

持非常尊敬。有一天，偶然地，那位虔诚的信徒看到了住持本人在炒蛋做为晚餐。所以他告诉了妻子那位住持的异常行为。但由于他妻子对该位住持非常有信心，所以不采信丈夫的话。她认为她丈夫失去理智。她说给邻居们听并嘲笑她丈夫。在就寝的时候，他重复地说了那件事，但他妻子仍然不相信他。所以他不得不收回自己的话，以免他的妻子再次宣告他疯了。

由于不恰当的时间、环境、地点等等，一件事实真相可能会得到他人的糟糕反应。因此，这一点很重要，当你提出指责时要视时间和环境，并伴以证据佐证。但同样重要的是，当及时的警告是必要的，而且谴责是正当的时候，〔你应当〕告诉你的密友和亲戚，有关真正恶棍令人不快的事实，不管他们是否相信你。

十、慳(吝嗇、自私)

嫉妒吃醋或自私是不善心所，称为慳吝(macchariya)。时下，有些人不愿与他人分享其所有或实践布施(dāna)，被误解成是慳吝。但事实上慳吝意为希望其他人什么也得不到。生性自私的人爱嫉妒他人，他们不想看到他人获得财富。小气是执著于金钱和财产，那只是贪。就慳吝的情形而论，这意味着嫉妒观点，不希望他人晋升、有钱、有名望、美丽等等。

在经藏(Pitaka)中提到有五种慳吝——

(一)居所慳吝(Āvāsa-macchariya)

有关房屋、住处、寺院、学校、住宿等等的慳吝。就比丘的情形而言，有些比丘不希望来访的僧侣住在他们拥有的寺院

中。但是，预防品行不好的比丘入住不等于吝啬。自私地防止他人得到某物是吝啬的行为。那些具有 āvāsa-macchariya 的比丘，会再生于异常住所，成为饿鬼 (peta)，或投生于地狱 (niraya)。

(二) 随从悭吝 (Kula-macchariya)

有关供养者与亲戚等等的悭吝。有些比丘要他们的信徒，除了他们之外不要支持其他的比丘。但是，为了防止品行不良的比丘，而详告一个人的亲友真相并不是 kula-macchariya，因为品行不良的比丘会污染他们的信心和道德。当一个人看到自己的亲人有他人陪伴时，嫉妒 (kula-macchariya) 的妒火会中烧内脏，导致内出血和腹泻。或者这样的人来生将生活在贫穷的环境中。

(三) 利养悭吝 (Lābha-macchariya)

对物质利得的吝啬。有许多人不希望任何人成功，除了他们自己以外。这种不善思维就是利养悭吝。但是，防止品行不良的比丘获得使用不当的必需品，以及期望品行良好的比丘获得生活必需品不是利养悭吝。生性利养悭吝的人会再生于污秽地狱，以吃秽物为生。

(四) 赞美的悭吝 (Vaṇṇa-macchariya)

对貌美或名声赞美的吝啬。有这种嫉妒心态的人不希望看到他人比自己更美丽或更有名气。这种人在轮回的来生中会长的难看，也得不到名望。

(五) 法的悭吝 (Dhamma-macchariya)

对学习、教育或知识的吝啬。所以，不传授他人知识或信息的人，犯了法的悭吝之过失。这种人害怕他人在学习方面优

于自己，拒绝回答问题。他们不是心甘情愿地教导他人。但是不教心怀恶意、滥用知识的人不是法的悭吝，因为这种人会破坏佛陀的教法。对法悭吝的人会再生为哑巴或白痴。往生后会在燃烧灰烬的地狱中受苦。

• 须考虑的要点

关于这五种悭吝，应考虑谁最容易显出这些不好的态度。大多数依靠施舍生活的比丘和僧尼最有可能带有这些不好的特性。凡夫也一样，当他们不希望他人得到较好的房子或土地，当他们希望能更富有与更美丽，在权力、身份地位、知识、智慧等等方面优于他人时，悭吝就会生起。这种嫉妒就称为悭吝。关于悭吝，受苦的是爱嫉妒的人而不是受害者。这种人暴露出自身拥有污秽的心。当他们往生后会投生为饿鬼。所以，每一个人都应彻底地消灭悭吝，以免堕入可悲的生存地。

十一、恶作

恶作(kukkucca)。做了恶行，通常会事后追悔。良心的责备是由于恶行的结果，对已做的恶与未做的善追悔。所以追悔有两种。

• 四位富有年轻人的悔恨

有个著名的短语“都-撒-那-搜”(Du-Sa-Na-So)是四个音节，各由四个有钱的小伙子所发出的音。这四位年轻人非常有钱，然而他们没有做任何值得称赞的行为，他们只做恶行。例如：他们违背道德戒律和从事不当性行为。因而往生后堕入铜

釜地狱(Lohakumbhī niraya)六千年。当他们上浮出金属熔液那短暂片刻时，他们试图说出他们对已造的恶的后悔。但是，由于极大的痛苦，每个人只能发出一个音节的音。他们个别发出“都”(Du)，“撒”(Sa)，“那”(Na)和“搜”(So)。

他们其中之一想说的是：“在我的过去生中，我出生在富有的家庭。但我没有遵循有价值的〔生活〕方式，反而从事不当性行为。”

他为自己的恶行感到强烈的自责。但他只能发出“都”(Du)的音就沉没到地狱的大锅底。这个人后悔没有做过好事。

他们另一个想说：“恶行的后果似乎无止境。做为人类时，我造了恶业”。但他没能说完句子，他只说了一个字“那”(Na)。这个人后悔做了恶行。

同样地，第三个人只发出“那”(Na)，最后一位只发出“搜”(So)。

恶行的痛苦后果不一定会等到来生才发生，如同上面例子中的四位富有的年轻人。在现世中，为恶者也会被自身恶行的担忧所折磨。他们会觉得自己的身体仿佛被燃烧到大汗淋漓的程度。

• 不要有悔恨的余地

对过去的错误行为后悔，并不会排除你的担忧。后悔或自责不会把你从痛苦的后果中拯救出来。这种悔恨只会发展为恶作，另一种形式的不善心态。克服追悔的正确方法是避免再造恶行，下坚定的决心以避免恶行。如果恶行不太严重，藉由你

能克制自己的美德,你会避开其恶果,就如佛陀在《相应部小品》(Mahāvagga Saṃyutta)中所教导的。

• 努力要趁有足够的时间

根据能力和技巧,每一个人都必需获取教育、财富和价值。要获取这些,只有在年轻时才有〔充分的〕机会和时间。如果一个人浪费了好时机和时光,他会变得落魄和堕落。有句俗话说:“打铁要趁热。”乡下人说:“有雨当播种。”如果雨季过了,你就无法耕田和播种,因此就没有谷物可收成。

对过去并没有实行的善,即使知道的太晚,也不应感到遗憾。亡羊补牢,为时未晚也,迟来的正念胜过完全的忽视。

有一个佛陀时代的刽子手的故事。他的职责是执行死刑,他一直为国王服务直到年纪大了,无法再履行职责时,他辞去了职务。在他接近死亡时,舍利弗尊者恰巧碰到他,并向他宣说圣法(Noble Dhamma)。但是这位长者却无法专注在佛法上,因为他对过去行刑的行为充满了懊悔。

舍利弗尊者了解了真实情况后,问他:“你是以你自己的意志或是以国王的命令处决死刑犯?”他回答说:“我必须执行国王的命令,我并不是出于自己的意志而杀他们”。接着舍利弗尊者说:“如果是这样,你认为你有罪责吗?”并继续宣说佛陀的教义。这位长者开始认为他似乎没有犯罪,他的心再次变得平静。就在聆听佛法的当下,他达到了 Cūlasotāpanna(接近预流者)的阶段,死后投生到天界(Deva Loka)。

(根据佛法,事实上他和国王两个人都因执行死刑而造业,

即使他是执行国王的命令。但是舍利弗尊者为了要使他平静，产生明白清晰的心境，以留意他的教导，使用了一个很好的策略来问问题，而这似乎使他觉得他是清白的。)

【说明】

不可否认地，这位老刽子手杀死了许多条人命。但是舍利弗尊者询问了有帮助的问题，熄灭了恶作(kukkucca)。当悔恨消失，这位长者就能将心集中，专注在真正的佛法并再生于天界。人们应从这个故事学到教训，人们不应追悔已造的恶行与未做的善行，而是不要让新的不善业生起，并且在认识到这个事实后，开始努力行善。

十二/十三、昏沉和睡眠

昏沉(thina)^⑧意为身与心的呆滞，而睡眠(middha)^⑨意为身与心的有气无力或迟钝。这两种心理因素一起生起。它们使一个人丧失热忱与活力，引起懒惰，这可由一个人即将睡着或者聆听开示时打瞌睡看出来。

但是，不是每一个睡意都是昏沉睡眠(thina-middha)。有时候，由于操劳过度与身体疲劳，一个人会变得很想睡。甚至阿罗汉也会感到想睡，正如植物在太阳的灼热下凋谢和枯萎一样。

只有当心 and 心所在各种不同活动中变得的呆滞、迟钝和不活泼才被认为是昏沉睡眠。时下，那些懒惰和不愿工作的人被

^⑧ thina: 昏沉。心识的迟钝。心僵硬而无法工作的状态。

^⑨ middha: 睡眠。心所的迟钝。心紧缩而无法工作的状态。

说成是受到昏沉睡眠的影响。

十四、疑

疑(vicikicchā)，是对佛、法、僧的不确定或怀疑，在相信和不相信之间犹豫不定。持怀疑态度的例子是：

(一)有全知的佛陀吗？

(二)如果一个人遵循八正道可成就涅槃吗？

(三)他是一位品行良好的比丘吗？(尽管已看到品行良好的比丘。)

(四)我们可以从遵守善戒中得到什么好处？

(五)我们有过去世吗？或者我们今生是由永恒的上帝所创造的吗？

(六)有来生吗？死亡是一切事物的终止吗？

(七)一个人的道德和败德能影响未来的五蕴吗？(怀疑业)

(八)一个人可享有善德的结果吗？(怀疑业果)

(九)由于无明(avijjā)而缘行法(saṅkhāras)，意志行为(volitional actions)或心理形成(mental formations)，是真的吗？(怀疑缘起法则)

所以，这里所指的怀疑，仅指对三宝方面的疑。

• 不是疑的疑惑

疑惑某字与句子的意思，或疑惑后续的旅程路线等等并不构成疑。即使是阿罗汉有时候也会对律藏(Vinaya Rules)的意思产生疑惑，怀疑某一种举动是否依据律藏而为。在这种情况下

下不是疑，这仅仅是一种揣测或推论的想法。只有对佛、法、僧产生怀疑才是疑(vicikicchā)。

产生不确定和疑惑的时候，应询问博学者以消除疑虑。只有那样才会对三宝产生完全的信心与尊敬。

结论

这章论及会腐蚀心的不善心所(akusala cetasika)。这些不善心所出现在每个人的心识流中。我们经常听到或看到贪、瞋、我慢等等的邪恶力量。由于不善心所，这整个世界充满了混乱和暴行。甚至我们自己都会邂逅这样的邪恶。

凭借我的努力，阐明这些种种会沾污心的不善心所的本质，愿我能减弱我自己本身的不善心所的驱力。愿我的同修与相识的人，不论年龄或地位，都能够培育善心！愿这本书的读者能努力滋养善心、良好的态度与善的思维。

由于我对不善心所の説明，我希望很多人会改变他们的想法(态度)，把不好的转换成好的。愿我在来生能除去所有的不善心所、恶与不净。愿我相识的人能培育善心，在尽可能短的时间内亲证涅槃。

在此结束这章不善心所(akusala cetasika)。

第三章 善心所

这章将讨论善心所(kusala cetasika)。下列心所会使心识变善：

- | | |
|-------------------------|---------|
| 1. Saddhā | = 信 |
| 2. Sati ^① | = 念 |
| 3. Hirī ^② | = 惭 |
| 4. Ottappa ^③ | = 愧 |
| 5. Alobha | = 无贪 |
| 6. Adosa | = 无瞋 |
| 7. Amoha | = 无痴(慧) |
| 8. Mettā ^④ | = 慈 |
| 9. Karuṇā | = 悲 |
| 10. Muditā | = 喜 |
| 11. Upekkhā | = 舍 |
| 12. Sammāvācā | = 正语 |
| 13. Sammākamanta | = 正业 |
| 14. Sammā-ājīva | = 正命 |

这十四个善心所会提升心的纯洁和良善。

① sati：正念。心对目标念念分明且不忘失的观察能力。

② hirī：惭。当一个人比较出不道德行为，与选择有道德的行为后，所产生的羞愧感觉。

③ ottappa：愧。由于想到行为的后果，而畏惧智者与有教养的人会如何看待自己，因而避免不道德的行为。

④ mettā：慈。根据《阿毗达摩》，“慈”本身并非一种单独的心所，而是属于无瞋(adosa)心所，具体见后文关于“慈爱”的部分。

一、信(信心、信仰)

如果你相信什么是合乎逻辑的，你就会〔对此〕培养出信心(saddhā)。信有两个特质，信念和心的清晰。

• 信念

错误的信念排斥业与果报的真相，包括过去世与未来世、佛陀的全知——一个知道所有这些真相的人、他的教法——佛法以及他的弟子——僧伽。这种排斥是完全的不相信，与抱持怀疑态度但部分接受的疑惑(vicikicchā)不同。

在此，信心意味着相信业果法则。信也称为“信心胜解”(saddhādhimokkha)^⑤——基于充分信心的决定。因此，只有对那些真实本质的事物有信心，才叫做真正的信(saddhā)。它也是一种善心所。

• 心的清晰

信的第二种特质是心的清晰。当布施、持戒或禅修时，一个人的心会充满信心与清澈。就像宇宙之王的一颗红宝石，放进泥泞的水中会使杂质及沉积物下沉，使水变得清澈一样。所以，信心也能消除所有的疑惑、怀疑和其他心灵上的污染，而且去除心之不净。这就是信心的特质。

甚至孩童和某些宠物，即使他们不明白信心的第一种特质，也会仿效他们的长辈和老师行善。所以，他们会向佛教的三

^⑤ saddhādhimokkha：由 saddhā + adhimokkha 组成，adhimokkha 为另一种心所(胜解)，具体见后面第四章相应内容。

宝(Ti-ratana)表示敬意，布施以及提供他人服务。当这样行善时，他们会享有第二种特质的结果——心的清晰。即使外道有时候也会有慷慨的行为表现，比如，捐款给医院、孤儿院、老人院等等社福机构，并享有心的清晰。

【说明】

请详细研习“行(carita)”这一章中真正的信心，在这一章中会进一步地解释信行者(saddhā-carita)。

• 邪信

正信包括纯洁的心与相信佛法的真理。但是世上也有错误的信念。例如：某些寡廉鲜耻的人，为了吸引人们捐赠，可能会宣称佛像或佛塔发光。那些相信虚假圣物的人，以及相信自己错误教义的异教徒等等，并没有具足正信。由于自己的无知、愚昧、天真或憨直，他们被误导了，这些都被称为是痴(moha)，痴是不善心所(akusala cetasika)。

相信优秀的演说家，或相信具有优雅外表与悦人声音，能施予妙好的魔法、咒语或配药的僧伽和隐士的人，不是真正的信徒。这是基于强烈欲望和亲密关系的痴。这种邪信在书中被归类为是愚昧的信仰(muddhappasana)。

Yo balavatiyā saddhāya samannāgato avisadañāṇo, so muddhappasanno hoti, na aveccapasanno. Tathā hi avatthusmiṃ pasīdati, seyyathāpi titthiyasāvaka. (Ekanipāta Aṅguttara Tīka)

【警告】

今日的世界充满了说谎者和骗子。在某些宗教中，有很多

新特和奇异的教义。在佛教中，也有某些模仿者创造新的教义，新的禅修方式和神秘的医药，以欺骗无知的信徒与天真的人。当人们给予这种说谎者和骗徒施舍物和钱财时，他们的行为是源于强烈的欲望和妄想，不是纯粹的信心。因为明智的人不愿意与这些骗子作对，所以他们才一天天地变得越来越普遍。

如今，女性在慈善与宗教仪式方面，经常扮演着主导的角色，而没有考虑到这种事情是否恰当。一个人绝对不要盲目地相信。谨慎地判断应先于信心和奉献。所以，每个人都应努力完善自己在宗教事务方面的知识，包括女信徒。

• 信心和爱之间的混淆

现今甚至贤德之士也会把信心与爱或喜爱混为一谈。很多信徒会尊敬具悦耳声音及友善个性，能给予良好指导的佛法老师。如果人们尊重崇敬他们乃是因为其良好道德行为，这是信。但如果他们变得执著于这样的老师，视他们为自己的亲人一样，这是信心和爱的混合。

在乔达摩 (Gotama) 佛陀时代，如瓦卡利 (Vakkali) 尊者和车夫闍那 (Chenna) 这些弟子，不但敬仰佛陀也爱佛陀。所以，尽管他们的心中怀有信心，但也是一种系缚 (saṃyojana)，而这种系缚是不善的。

某些人透过个人的依恋接受教理和指导，这种依恋有时候可提升知识和智慧，助长波罗蜜的圆满。如果善心所是因个人的依恋所滋长，那么这是有益的事。

在《发趣论》(Paṭṭhāna) 中说：

“Akusalo dhammo kusalassa dhammassa upanissayapaccayaena paccayo.”

“不善心所亦可能藉由自然亲依止缘而成为善心所生起的助缘。”

因此，甚至是微小的不善依恋也可能导致善心状态。鉴于此，老师和弘法的人应该以真诚和善意来教导佛法，以促进这种状态的发展。在弟子和信徒方面，应该适当地实践所学到的知识，从而得到有益的结果。

二、正念

忆念、记起或注意是正念^⑥的定义用语，巴利语为 *sati*。正念有许多种形式。例如：一个人想起过去做过的善行；一个人用心倾听，所以能记住佛法开示；禅修时，全神贯注对目标保持清楚的觉知。这就是正念的本质。

有时你期待明天或未来能够行善；你小心持戒 (*sīla*)，不违背任何戒律；你小心防止贪婪、愤怒、骄傲和无知〔的念头〕生起；你记起老师的忠告。只有这种有关善的事物方面的正念形式才称为正念。这种真正的正念也称为不放逸 (*appamāda*)、不疏忽、警觉、警醒。所以，当比丘为信徒授戒时，总是提醒信众以应有的正念努力地遵守戒律。给予戒律的结语时，他会如此地提醒信众：“*Appamādena sampādeṭha.*”“以不放逸而成就吧！”佛陀也如此教过：“*Satiñca khvāhaṃ bhikkhave sabbatthikaṃ vadāmi*”“噢！比丘们，我宣说正念在每个行动中

^⑥ 正念，英文一般用“mindfulness”表示。

是必要的。”虽然可能会有信心过多的情况，但正念则永不嫌多。当佛陀即将进入般涅槃时，他说：“Appamādena sampādeṭṭha”
“以不放逸而成就吧！”

• 仅忆念不是正念

当一个人记得自己的亲戚；当情人们彼此渴望；当朋友们记得履行约定；当一个人想起某些珍贵的时刻等等时，所有的这些忆念都具有渴爱的性质。当一个人对遭受过的伤害想要复仇；当一个人心怀恶毒的计划；当一个人留心前往目的地的途中可能发生的危险，这些情况显示是基于瞋恚 (dosa)。前述这些心山的任何形式，都伴随着渴爱和瞋恚，都不能归类为真正的正念。

上述只是“想” (saññā)、注意或寻 (vitakka) (有目的的想) 的例子，不要将它们误解为是正念。想和寻的性质会在下面的章节中说明。

三/四、惭和愧

对恶行感到厌恶是惭 (hiri)，对恶行感到恐惧或害怕是愧 (ottappa)。有惭的人显而易见地尊重自己的荣誉和尊严。有愧的人显而易见地尊重自己的父母、师长和亲友们。

进一步说明如下——

当一个人思维：“我出生于好家庭。我不应纵容不善行为滋长，也不以捕鱼或打猎为生计。”所以，对凭借不当的谋生方式，他感到羞愧，以保持自己家庭和家族的名誉。

受过教育的人会如此思维：“我们是受过教育的人，我们应对为恶的不善行为感到羞耻。我们必须不杀生、不偷盗等等。”

年长者会如此思维：“我们是年长的人，应该要成熟和明智。如果我们为恶，会造成可耻的窘境。”

这三个例子说明了惭这种善心所的卓越性，那些有惭的人会尊重自己的荣誉和尊严。

那些善于体谅他人的人会如此思维：“如果我为恶，我的父母、亲友和师长们会因我而蒙羞。所以，我不会做任何坏事。我会避免恶行。”这是有愧的好例子。所以，一个人是藉由对他人同理的尊重，以及维护与他亲密的熟人的荣誉和尊严，而获得惭和愧。但如果你对家人、师长们等等没有同理尊重，缺乏惭与愧，你的一生中可能会做出许多恶行。

惭和愧保护你免于不道德的行为，制止母子逆伦和兄妹乱伦〔之类的事〕。因此，惭和愧此二法被视为是世间法的伟大守护者(Lokapāla Dhamma)，保护世间免于道德沦丧。所以，惭与愧是纯净和善的极致，也称为“白法”(Sukka Dhamma)。这两个法使人类具道德自律与道德约束，从而人和动物才有所区别。

如果缺乏惭和愧，人类将陷入邪恶的深渊，堕落成为动物的状态。现今，有许多人缺乏惭和愧，所以他们在穿着、饮食和行为举止方面有伤风化。如果这种腐败行为持续增生扩散，这世界很快就会彻底毁灭。那时人类将沦为动物。

• 虚假的惭和愧

虽然惭和愧是善心所(kusala cetasika)，也有假惭和假愧。对于为恶感到羞耻或畏惧，则离恶行(duccarita)是出于真正的惭和真正的愧。对于持守布萨戒(Uposatha)^⑦、参访佛塔和寺院、听闻佛法、在大众面前演说、从事粗活(不会对曾经失业、快要饿死感到难堪)或男女约会等等，感到羞耻和难堪，这些是假惭与假愧。事实上他们是假装和虚荣骄傲。根据阿毗达摩，它们统称为是“渴爱(taṇhā)”的形式。

• 不该感到羞耻的四种情况

典籍中提到四种例子，是人们不该感到羞耻的事：

(一)不要对自己的生意〔或赖以维生的工作〕感到羞耻；

(二)不应对在称职的老师门下学习手艺而感到羞耻；〔如果因羞耻而不去做，如何获得谋生技能呢？〕

(三)不该对吃感到羞耻；〔如果不吃，人就会饿死。〕

(四)不该对夫妻间的亲密关系感到羞耻。

这些提到的例子都强调一点：一个人应大胆地做一些有益的事情。这些事无关道德或不道德。

其他〔有关〕惭与愧的例子，是害怕法院和法官、〔未曾搭乘过公共运输的村民〕旅行时不愿使用厕所、怕狗、怕鬼、害怕陌生的地方、害怕异性、畏惧长者和父母，不敢在他们面前交谈等等。这些都不是真实的害怕或羞耻。事实上，他们仅

^⑦ Uposatha: 音译为伍波萨他，在此指在家居士于“伍波萨他日”(斋日)受持的八戒，称为“具足八支(条)的伍波萨他戒法”。

仅是缺乏勇气或信心，是一种受到忧 (domanassa) 驱使的不善状态。

• 中道

上述的说明将澄清这样的事实，即只有〔对不道德行为的〕真正的羞耻和害怕才是需要培养的。对于行善，我们既不应感到羞耻也不应感到害怕。但这并不意味着，一个人在任何情况下都一定要鲁莽和大胆。不计后果的行为会导致对长辈不敬、生气、瞋恨和自负。道德上的勇气和无畏应该受到赞扬，而不顾一切和不敬则应该受到责备。

无益的大胆、不敬和徒劳的勇气是不可取的，一个人应在行善时才大胆无畏。过度羞耻和害怕同样不足取。存在一条所有人都可遵循的中道。一个人不应无畏于应该害怕的情况，而应畏惧(犯下)不善行为〔的后果〕。

佛陀说过：

“Abhāyitabbe bhāyanti, bhāyitabbe na bhāyare.”

“多数人惧怕不应害怕的事，而且变得无惧于应害怕的事。”

五、无贪

不贪求是无贪 (alobha)。它不执著于事物，且正好与贪或想要拥有相反，贪和无贪就像火和水。贪是想要事物，但无贪一点儿也不想要任何东西，因为其本质是无贪、慷慨与施舍。在日常生活中，我们也会注意到一个贪婪的人和一个人知足的人的行为行成鲜明对比。

• 贪婪的比丘

贪婪的比丘总是追寻施舍和供养。因此，为了得到供养，他会鼓吹有说服力的大道理。当他得到一些〔供养〕时，他会非常执著于拥有，也不会出于恻隐之心而放弃执取。他甚至变得自负，看重他的收益。但他不知道，经由不得不对潜在捐赠者友善和礼貌，他正贬低了他自己。

• 贪婪的人

贪婪的人和贪婪的比丘没有两样。他会因为贪婪，利益熏心而不择手段地追求财富。他不会满足于已经得到的财富。由于贪，他总是想要聚积更多的财富。他会说：“这是我的，那是我的。我拥有这个，我拥有那个。这是我的财产。”当他往生后，他将再生于悲惨的饿鬼界。他的贪婪会将他推入恶趣。这些都是贪婪的不幸。

• 无贪的比丘

无贪的比丘对物质利得没有执著。当他得到供养时，他不会感到自豪，他很清楚施舍和供养是来自捐赠者和祝福者的善心。即使是一般信徒也会对执取于施舍和供养感到羞愧，更不用说作为佛陀弟子的比丘了。有德者从不贪心，相反，他是慷慨、慈悲为怀的人。同样，无贪的比丘不会重视物质财富。

• 无贪的人

世俗的在家人当中，无贪之人只以正派、公平的方式营生。他实践正命〔不从事不正当的职业〕。他会尽可能避免感官欲乐。他怜悯穷人并慷慨以待。对于施舍，他从不犹豫。这种善

心巴利语称为 *muttacāgī*，意为欣然慷慨地施舍。这种有德之士甚至可舍弃王冠、财富和权力，成为虔诚的隐士，知足地居住在森林小屋中。

所以，你会看到贪与无贪之间的差异之处，就像两个背对背往相反方向奔跑的人一样。那些相信自己可能是菩萨 (*Bodhisatta*) 或具有波罗蜜的正直人士，应首先如此分析自己的心：“我是贪或无贪？”如果〔觉察到〕自己有贪，应该在今生就改善自己的心〔的素质〕。如果一个人可以评定自己是无贪，仍应多做善事，因为现在拥有极好的基础。所以，为了要成为无贪慷慨之人，每一个人都应培养正念。

六、无瞋(慈爱、宽恕、无害)

无瞋 (*adosa*) 是不粗暴或不伤害。无瞋与瞋截然相反，就像蛇与壁虎相对的特质一样。那些无瞋的人是有礼貌的，那些有瞋的人是野蛮的。即使他人带着瞋心与他们讲话，无瞋的人也可以使自己平静，因为他们的心是安详的。无瞋的人不只是内心安详，他们的脸部表情也是愉悦的，美得像银色的月亮，而有瞋之人的脸部表情则严肃冷酷。此外，悦人的谈话态度，使无瞋之人看起来非常愉快，凡见过他们的人，没有人会不喜欢他们。因此，无瞋之人与生俱来的本质是充满恩泽。事实上，无瞋就是慈爱 (*mettā*)，在这世上无处不受欢迎。〔很快将会论及慈爱的本质。〕

• 菩萨的无贪和无瞋

菩萨曾经是波罗奈 (*Bārāṇasī*) 布拉马达塔 (*Brahmadatta*) 国

王的儿子。皇后往生后，国王晋升一位年轻貌美的皇妃为皇后。当国王出兵镇压叛乱时，王储马哈帕都马 (Mahāpaduma)，即菩萨，承担起护卫首都的责任。当他父皇即将回到宫中时，为了宣布君王的归来，王储前来拜见皇后。这时她正独自一人，出于欲望，她三次试图引诱王子。但是，菩萨拒绝了她的诱惑，皇后恼羞成怒。于是，出于报复，她捏造了王储马哈帕都马企图调戏她的指控。国王相信了她的诬告。

实际上，皇后用尽她所有的权谋和欺骗 (pariyāya and māyā) 去诋毁帕都马 (Paduma)。

轻率的国王立刻下令处死他的儿子。由于王子备受人民爱戴，国王担心人民会把他带走。所以，国王本人亲领刽子手队伍到山顶，国王从山顶上把亲生儿子推下山。但是，由于王子慈爱的力量，山的守护神营救了他。

• 《本生经》的评论

在《本生经》(Jātaka)的第一部分中，当年轻的皇后见到帕都马 (Paduma) 王子时，她被渴爱所征服。但是王子已培育了与贪和欲望正好相反的无贪。后来，为了掩饰她的不道德，年轻的皇后编造了故事陷害王子。这是诬惑结合妄语 (musāvāda) 的运用。接着，从听到调戏的捏造故事开始，愤怒让国王难以承受，直到处死自己的亲生儿子。帕都马王子的性格显露出无贪、无瞋、耐心和慈爱的特质。在《本生经》中，王子是菩萨，年轻的皇后是未来的辛歌玛纳威卡 (Ciñcamānavikā，又译金咤女)，国王则是未来的提婆达多 (Devadatta)。

• 作用与反作用

王子被从山顶推下之后，被蛇王带回住处，他在那里住了一年。然后他回到人类世界，过着遁世者的生活。若干年后，有位猎人看到他，并向国王报告。他的父王来找他，并要求他回宫，但是帕都马王子拒绝了，继续过着隐士的生活。国王现在明白了真相，他把年轻的皇后从山顶扔下去。死前，她因为自己的恶行而遭受巨大的痛苦。

七、无痴=慧

无痴(amoha)意为智识、知识、智慧。这个心所使一个人能够驱散遮盖真相的痴与黑暗无明。痴和无痴是两种极端相悖的心所。

• 智慧

智慧(paññā)有两类，真实的与不真实的智慧。真实的智慧是了知业(kamma)和果(vipāka)；了知圣典和佛法；观智(vipassanā-ñāṇa)；道智(magga-ñāṇa)；果智(phala-ñāṇa)和佛陀的一切知智。所有这些形式的圆满知识称为智慧(paññā)。

• 虚假的智慧

一些所谓的“聪明人”精通演讲、说服、说谎、欺骗和伪装。这种聪明不是真正的智慧，它们是假的知识或虚假的智慧(vañcana-paññā)，意为欺骗他人的知识。他们是受到渴爱支配而处在究竟不善的心理状态。有些人擅长战争艺术或制造使用尖端武器。此种知识只是属于一类不善心的因素，它是〔不善的〕寻心所。

然而，应注意到，愚蠢、迟钝和智力不高的人不具虚假的智慧。只有高智力或受过教育的人，才有虚假的智慧。也就是说，藉由发趣论条件法则 (the Law of Paṭṭhāṇa Condition) 所教的(两者)作为自然亲依止缘 (pakatūpanissayapaccaya)，真正的才智是虚假智慧的一个条件。所以，有才智的人可能会遵循正确的道路，以行善 (kusala) 和持守道德行为以获得最高的职位，正如他们也可能擅长于为恶，尽最大可能造成伤害一样。

• 先天智慧与后天智慧

真正的智慧可分成(一)生得慧 (jāti-paññā) 和(二)转起慧 (pavatti-paññā)。生而无贪、无瞋 (adosa) 和无痴 (amoha)[®] 的人称为三因结生者 (tihetuka puggala)。从一出生，他们就拥有此三善根。所以他们的智慧或无痴始于他们的出生，因此能很快地学习和理解〔事物〕，即便是在年少时，就能够深入地思考。这种智慧是生得慧 (jāti-paññā)。

转起慧 (pavatti-paññā) 意为智能和智慧，是在后天的不同年龄阶段，经由训练和学习所习得的智慧。他们会询问问题、参加讲座，以及努力累积知识。这种经由后天的努力而获得的智慧，称为转起慧。不具生得慧的人可在胜任老师的教导下勤奋地学习，开展转起慧。天生具有生得慧且后天积聚转起慧的人，会全面成功地圆满他们的生活。

• 如何培养生得慧

一出生就得到的智慧不只会带来世间的顺遂和利益，而且

[®] 指新一期生命的结生心名法中包含有无贪、无瞋、无痴三种心所。

在禅修或佛法的实践上会产生好的结果。只有具足生得慧 (jāti-paññā) 的人才可能证悟道智 (magga-ñāṇa) 及果智 (phala-ñāṇa)。所以，为了来生，一个人应立即培养生得慧。要这样做，一个人首先必须培养在今生获得智慧的坚强意志，激发你的心去获得智能和知识。在得到这崇高意愿的鼓舞之后，你必须读好书，而且与博学的老师及睿智的贤者讨论，求教于他们。这种努力会增加广大的转起慧，使你成为理性与有理解力的人，并且为轮转的来生播下智慧的种子。不过，你必须不满足于目前的成就。

为了要得到知识与智慧，在穿着与举止方面，你必须习惯性地保持优雅和整洁。不论何时，只要你行布施或做其他的功德时，你就必须许下一个崇高的愿望，说：“由于这些善行，愿我获得智力与智慧。”当你供养比丘们时，你必须如此传送善意：“愿比丘们每天能够教导和学习佛法，圆满智慧”。如果可能，你应建造和建立可供比丘们学习佛法的寺院，尊敬并支持有能力可提升佛陀教法的老师们。

为了支持国家的教育，如果可能，你应帮助学校、学院和这类的学术机构。你必须无保留地乐意传授所学到的知识。由这种努力的驱使，当你还在轮回中流转时，你会是个睿智的贤者。这是如何在来生幸运地享有生得慧的一些指导方针。

• 信心与智慧之间的不同

信心 (saddhā) 的本质是要满足于布施和行善，以期在轮回中获得福佑。这样的奉献很少包含一个人对国家、民族和宗教进步的鼓舞思想。智慧 (paññā) 以严谨的思考，对一个人的国

家、民族和宗教开展善行，它不把个人来生的福祉置于首位，而是清楚明白善行会结生善果。因此，智慧和信心在根本上是不同的〔素质〕。

一个人，既可透过信心的眼睛或智慧的眼睛，或者两者兼具来检视自己的国家缅甸。如果信心或智慧任一者达至极端，则一个人的观点和判断就会存有偏见。一个人必须拥有平衡的心态，把智慧和信心综合成最佳结果。有一种说法是：“信心过度会变成渴爱，智慧过度的结果是欺骗。”

【说明】

在本书中，我没有试图阐述平衡的方法，因为需要一篇单独的论著来讨论这个主题。

• 劝诫

噢！公民们！智慧是真抑或假，重要的在于一个人的内心本质。正如心脏是生物体必需的器官，良好的态度是现在和未来最重要的〔心态〕。智慧决定目前以及来世的顺境。只有智者完全了解布施、持戒(sīla)和其他波罗蜜(pāramī)的利益。只有透过智慧，一个人才可能圆满波罗蜜。

俗事中，家庭生活的幸福完全视夫妻的智慧而定。若要管理家庭与令家族兴旺也一样，智慧引领勤勉，因此达到预期的目标。在公共集会中，只有智者会非常受人尊重。那些不明智和未受教育的人，社会地位不会晋升到顶层，即使他们非常富有。

在当今世界，知识是主导的力量。富人累积财富，是因为与知识份子和专家们的技术通力合作的结果。从最小的冲突到

全球战争，胜利总是站在有才智、技术先进的一方。在《四法本生经》(Catudhamma Jātaka)中，菩萨猴子藉由聪明的策略，结果在巨大鳄鱼生存的河流领域内胜出。(尽管这个策略不能说是真正的智慧，它证明了在世俗事务中智慧能带来胜利，这是这部《本生经》故事的寓意。)

在《马何萨达本生经》(Mahosadha Jātaka)中，菩萨的国家受到由库腊尼(Cūlanī)国王和他的大臣凯瓦塔(Kevatta)所率领的强大军队攻击。靠着他的聪颖和机智，马何萨达(Mahosadha)击退了强大的敌人，敌人最后在混乱中逃离。

在过去，缅甸的科学和工业技术落后。所以缅甸落到帝国主义的手中，最后被帝国主义占领超过一百年。由于天然资源丰富，缅甸一直是外国人觊觎的目标，他们之中的某些人，今天充分利用其优越的技术，开采我们丰富的油产、矿产和森林。

透过坚持不懈的努力和勤奋，即使到现在某些国外的商人和贸易业者在缅甸都做得很好。我们是外国侵略的受害者，因为我们未能及时响应时代的迫切要求。我们缺乏奋发和警惕。事实上，我们仍然像个“篮子在身旁，人在榕树下沉沉欲睡和打鼾的侍僧〔僧侣在举行宗教仪式时的助手〕”。

噢，公民们！一个低科技和技术的国家，其民族大家庭的地位会成螺旋式的下降。爱国的教师和教育工作者们应引导人们走向正确的道路。有德的富人和比丘应助成教育和智力的改善。只有在全民这样的努力下，我们才能够在今生弥补缺憾(培育新一代的知识份子和知识阶级)，而且来生成为睿智的贤者(生得慧的拥有者)。

八、慈爱

并没有一个单独的心所像作为慈爱(mettā)。当立意祝福他人幸福、平安和进步时，这时的无瞋心所(adosa-cetasika)被称为慈爱。所以，请注意，慈爱是真诚帮助他人幸福和成功的意愿。

• 假慈爱

也有一种慈的形式存在于亲戚、情人和夫妻之中。这种慈爱也对彼此构成乐于助人的希望和行为。他们说是彼此“相爱”。对于这类型的执著，他们也使用慈爱这个字。但实际上那是贪欲和依恋，称为俗家之爱(gehasita-pema)，(关于俗家之爱已经在“贪”一节讨论过)。这不是真正的或衷心的慈爱。

曾经有位信徒找他尊敬的比丘商谈，询问比丘修习慈心(mettā-bhāvanā)的适当方式。那位比丘说：“从你最爱的人开始散发慈心”。由于他最爱他的妻子，所以，当晚他就在她房间外开始对她修习慈心。一段时间后，他情欲难耐而冲向她的房间。由于门被挡住了，他撞上了门，碰伤了头。这种爱称为俗家之爱(gehasita-pema)。

• 母牛对小牛的爱

我们不能说这种形式的爱永远无法发展成真正的慈爱，甚至母牛对小牛的爱也可引起善心(kusala citta)生起。从前，有只母牛怀着真正的慈爱在喂养小牛时，有位猎人以矛射向母牛，由于母牛对小牛极大的慈爱，那枝矛变成软如棕榈叶般，无法伤害母牛。这证明了亲友、夫妻和父母与子女之间的爱可发展成真正的慈爱。

• 萨玛瓦梯皇后的慈爱

在憍赏弥(Kosambī)古王国中，邬天纳(Utena)国王有三位皇后，分别名叫萨玛瓦梯(Sāmāvātī)、玛干蒂(Māgaṇḍī)和瓦苏拉答塔笛薇(Vāsuladattādevī)。萨玛瓦梯皇后献身于三宝(Ti-ratana)，而玛干蒂则从少女时代，就对佛陀怀有恶意。她常常对萨玛瓦梯吹毛求疵，而萨玛瓦梯总是修习慈心以对。邬天纳国王分别轮流造访三位皇后的宫室，而且他非常熟练竖琴的技巧。

有一天，当轮到造访萨玛瓦梯的宫室时，玛干蒂从叔叔处弄来一条毒蛇，并把毒蛇放入国王的竖琴的洞里，并在洞口放置许多的花环以防止蛇跑出来。然后玛干蒂告诉国王，不要去萨玛瓦梯的宫室，因为她有一个可怕的恶梦，可解析为是一个不好的预兆。但是国王不在意她的警告，径自造访所爱之人的宫室。玛干蒂跟随着国王，好像她非常关心他安全的样子。

晚餐后，当国王躺在萨玛瓦梯的长椅时，玛干蒂偷偷地移开花环让蛇从洞里爬出。充满愤怒的毒蛇发出嘶嘶声，靠近国王。玛干蒂假装被吓坏的样子，责骂萨玛瓦梯与她的随从，并责备国王没有听从她的预警。

全然不知道玛干蒂阴险的计谋，邬天纳国王非常生气，拿出弓和箭要射杀无辜的萨玛瓦梯皇后与她的随从。

在那时刻，萨玛瓦梯告诉她的随从，不要对国王和玛干蒂感到瞋恨或愤怒，只要对他们散发慈爱，就如同她们一直在做的那样。她说，在这样的时刻，除了慈心之外没有其他人能救得了她们。她强烈要求所有的人对国王和玛干蒂两人尽可能地

散发慈爱，以去除一切怨恨、愤怒和报复的〔不善〕思维。

于是，在皇后的指导下，训练有素的随从们对国王和玛干蒂培育慈心。盛怒的国王无法控制他的怒意，射出了一只箭。由于慈爱的力量，箭反弹折回朝向国王。国王立刻恢复了理智，跪在萨玛瓦梯面前乞求原谅。他现在意识到了自己的轻率。

• 故事的寓意

玛干蒂皇后羡慕和嫉妒比她美丽和受欢迎的萨玛瓦梯皇后。她心中充满了嫉妒和瞋恚。所以，她以诳惑密谋了恶毒的计划。一看到蛇，邬天纳国王克制不了愤怒。当箭射出后折回原处，国王在瞋和忧的影响下，经历了极大的害怕。萨玛瓦梯皇后与她的随从们本质上是善良温厚的，甚至对敌人散播慈心。

在这个时代，那些希望过着高尚有德生活的人，应该仿效萨玛瓦梯皇后的态度和举止。在面对嫉妒、羡慕和恶意时，一个人应改善自己的心灵，熄灭向他人报复的欲望。给与向他人服务的机会，甚至向那些曾经对你心怀恶意的人这样做。善用称为慈爱的无价武器。慈 (mettā) 是水，瞋是火；水越多，就越容易扑灭火焰。因此，一个人应当试着减少自己的愤怒，对一切众生培育慈爱。

九、悲(怜悯、同情)

悲 (karuṇā) 意为对不幸的人非常怜悯。悲心激发想要解除不幸众生和减轻他人痛苦的愿望。当一个人看到他人受苦，就会想要帮助他们。如果他不这样做，他会感到不安和担心。这

不是真正的悲心。这只是基于悲悯的忧 (domanassa)，这种想法多半出自好心人的心中。因此，虽然那是一种忧，但这种不善 (akusala) 不是大恶。事实上，这对善良、有同情心的人来说是很自然的事。

• 不真实的悲

有时候人会悲悯处于困难中的亲友，并希望解除他们的困境。其实这种心所是愁 (soka)，而不是真正的悲悯。真正的悲心会产生怜悯和同情，而不真实的悲心会产生担心和焦虑。

• 有德者的心态

目睹人们受苦时，所有善心人士都会对遭受不幸的人感到怜悯 (karuṇā)。然而，他们通常只会对亲朋好友散发慈心。但是，正在圆满十波罗蜜的真正有德之人，已成就波罗蜜的圣者，特别是菩萨，对所有的有情众生怀有极大的同情心，极其关切他们可能坠入恶趣的危险，以及由于他们的恶行可能招致的不良后果，就像父母怜悯自己贫穷、受苦受难的孩子一样。他们没有分别心地把慈爱扩及到一切有情众生。他们可比拟为父母，一视同仁地爱着自己的孩子，即使对顽皮淘气的孩子也一样。

在每一世圆满波罗蜜的期间，慈心和悲心已稳固地根植在菩萨的身心流中，并且在证得无上正等正觉的那一刻^⑨ 变得完全成熟。由于这种美德，在成佛之夜，当魔罗 (Māra)^⑩ 对佛陀施加巨大的干扰和阻碍时，乔达摩佛陀 (Gotama Buddha) 以不

^⑨ 英文原文：the time of Supreme Enlightenment。

^⑩ Mara：魔罗。从巴利语“死亡”的字衍生而来，是无明、愚痴与贪爱力量的化身，会扼杀功德的生命，是一切有为界之魔主。

动摇的的慈心看着魔罗，击败魔罗。佛陀是以绝大的宽恕，透过不断地对一心想毁灭他的魔罗散发慈心，而成功地击退魔罗。以相同的方式，佛陀征服了计谋杀害他的提婆达多 (Devadatta)。

当代，那些努力奋斗想成为有德高尚的人应仿效菩萨的良好示范。他们应抛开这样的观念：“只有别人是好人时，我才会是一个好人。对我好，我才会以好回报。”相反地，他们应以这样的态度回应：“虽然他们不善，但我只会以善回报。无论他们是善还是不善，我都必须对他们好。”而且应谨记在心，给予每个人真诚的慈心和悲心。

十、随喜

对他人的成功、幸福和顺遂感到可意和欣喜，称为随喜 (muditā)。在生活中，当有人得到名气、擢升、财富、学历、身份、地位等等时，存心不良的人会经历到羡慕、嫉妒、贪婪等等〔心态〕。但是，心地高尚的人看见或听见这种事情时，会感到高兴，他们会真诚地赞扬他人的成功。他们会如此推理：“噢！他们得到财富、权势、成功和声望，是由于他们在过去播下了善业 (kusala-kamma)——良好与高贵行为的种子，所以他们现在获得应有的结果。”这是真正的随喜。

• 假随喜

假随喜意为对自己亲友的幸福过度欢欣和喜悦。这种高兴和随喜相似，但实际上那是一种假的喜。这种喜极而泣，被称为是伴随着渴爱与贪的喜悦 (pīti-somanassa)。但是，所有的这些喜悦、高兴不能全视为是假的，因为也有可能是真正的随喜。

十一、舍

舍(upekkhā)，是坦然或平等地对待一切众生〔的态度〕。在阿毗达摩的文本中，舍(upekkhā)被称为是tatramajjhataṭṭā-cetasika(中舍性心所)。

舍不像慈〔爱〕，因为不涉及爱；不像悲，因为不涉及悲悯；不像随喜，因为不涉及喜悦；也不像愤怒，因为不涉及瞋恨或怨怼。舍强调〔他人的苦乐只是〕其业所带来善或恶果报的事实。舍的主题是“业是自己的”(kammassakā)：一个人拥有的业是他自己的财产。

但是，现在我们经常使用“舍”这个字，是涉及淘气孩子或学生的舍。那意味着，人们漠不关心自己孩子或学生的福祉，不管他们的行为是否好或坏。那等同完全怠忽职责。就舍来说，〔我们应以〕远离极端爱恨，无分别执著的平等心用以对待他人。舍能够在一般人的心中生起，但禅那舍(jhāna-upekkhā)只能在精通前三种〔定〕作为先驱，即证得慈、悲和喜心〔的三禅〕之后才能获得。

• 四无量心(四梵住)

慈(mettā)、悲(karuṇā)、喜(muditā)、舍(upekkhā)统称为四梵住(brahmavihāra)或四无量心。(brahma = 梵天, vihāra = 住)那就是说：“持续对众生散播或慈或悲、喜、舍的任何一种思维，是高尚的生活。”这样的生活不是瞋恨、羡慕和嫉妒的燥热生活。这是一种充盈着四梵住滋润的生活。

在缅甸，这些无量心通称为“Brahmaso”（富于且充满梵

天思想)。但有些人说“Brahmaso”这个字衍生自巴利文“Brahmacariya”（梵行）。

- **培育慈心**

保持你的心常被慈爱所占据，你将真的开发出对一切众生的慈心。换句话说，必须培养慈心，你的心才会充满慈爱。

- **散发慈爱**

当你直接对某人散发慈心时，将你的思维专注在那人〔的形象〕并祝愿对方：“愿某人安乐”，你的慈心会与接收端的那人连结。那时仿佛你的慈爱已到达那人的心中。所以，当你直接对某人散发慈心时，如今人们便会说你“传送慈爱给某人”。

- **散发慈爱的一般方法**

以巴利语念诵：

“Sabbe sattā averā hontu, Abyāpajjā hontu, Anīghā hontu, Sukhī attānaṃ pariharantu.”

“沙北 沙达 阿维拉哄读，阿必呀巴加 哄读，阿你卡 哄读，输乞阿达朗 巴利哈兰读。”

这意思是：

愿一切众生没有危险；

愿一切众生心理没有痛苦，内心平静；

愿一切众生身体没有病痛，健康安好；

愿一切有情众生安乐地照顾好自己。

• 有效地散播慈爱

只有当你真心希望某人或某些人幸福时，我们才可以说已正确地散播了慈爱。如果你不专注，心不在焉死记硬背地学习，只是念：“阿维拉 哄读”（averā hontu）等等，那么你不是真心诚意地散播慈爱。所以，与其用巴利文，不如以自己的母语诵念比较好，以便你真正地理解你所念诵的含意。当你散播慈爱时，应该提及某人的名字。例如：

“愿我母亲没有危险和困难，愿她身心都快乐，愿她身体健康与愿她长命百岁。”

你应当以极大的热忱和真诚说出这些话语。这同样适用于你的父亲、老师等等。就散播慈爱给一切有情众生而言，你也只要以“一切有情众生”取代“我母亲”即可。

简言之，你可以仅念诵：“愿我母亲没有危险，愿她安康。”“愿我父亲没有危险、愿他安康。”“愿我老师没有危险，愿他/她安康。”唯一重要的一点是，要真诚地希望他们得到幸福、平安和顺遂。

• 如何散发悲心

悲心（karuṇā-cetasika）意为对一切苦难众生的怜悯。其本质是真诚地希望把他们从目前的困境中拯救出来。所以，人们散播悲心，以巴利文念诵：“都卡 母站读”（dukkhā muccantu），其意为“愿他们解脱一切身心的痛苦”。真正的悲心是深切地希望他人没有痛苦，生活快乐。希望“愿某人早日往生”，好让他的痛苦快点结束，这不但不是真正的悲心，而且实际上是

瞋恚的恶行 (byāpāda-duccarita)。

• 如何散发随喜

Muditā 是随喜 (利他的喜悦) 他人的成功、顺遂与成就。真诚地希望他人的财富、地位、增进、快乐、名望等等不失去。一个人应有意〔识〕地念诵“呀他 拉达 山巴地都 马维嘎禅读” (Yathāladḍha-sampattito māvigacchantu) 来散发随喜，意为“愿他们所得的成功或幸福不失去”，而且当你看到一个人的幸福时，就散发喜悦。仅仅是诵念巴利语词并不构成真正的随喜。

• 如何散发舍心

Upekkhā 是沉着平静、正见、没有偏爱。散发舍心是反思：“人们以各自的业做为财产，不论他们面临好或坏的情况，都是出自于自己的业〔的果报〕。”

那就是说，一个人应该细思：“即使为了他的幸福，我散发慈爱给他，只要他有善业，就会幸福。尽管我对他感到同情，只要他有善业，就没有痛苦。虽然他成功我很高兴，而且不希望他失去所有，只要他有善业，就可保持这种繁荣和他的生命。因此，我不应担心他，他有自己的业做为自己的财产。”

【说明】

这四无量心、四梵住，有不同的投射。慈对一切众生投射慈爱与情感。悲对苦厄者投射悲悯与同情。喜以成功者为对象，投射随喜。舍则视一切众生的苦乐为业的果报，对众生投射舍心。

所以，应注意的是，一个人不能同时对一切众生或单独一个人投射四无量心。当你希望有效地散发慈心的意念时，你应

该念诵四句巴利文“阿维拉 哄读……巴里哈兰读”(Averā hontu...pariharantu)，或全神贯注地以自己的母语诵念。

同样的，你可以巴利文或自己的语言对受苦的众生投射悲心。只说出巴利语词，而不了解内容意思或者没有真心诚意地祈望，将不会生效。当今在佛教徒之中常见敷衍、草率的仪式。因此，虔诚与忠实的信徒责无旁贷，要更加重视为新生代树立好榜样，让他们可以效法学习。

十二/十三/十四、三个离心所：正语、正业、正命

三个离心所分别为正语、正业、正命 (sammāvācā, sammākammanta, sammā-ājīva)，当一个人在学习三个离心所时，首先应该拥有十恶行 (duccarita) 的知识。本书将不详述十恶行。

这十种恶行可分为两类，有关生计和无关生计。例如：杀人越货，拿了钱而暗杀他人，或者以打猎或捕鱼为生，诸如此类的事，是有关生计的恶行。由于气愤或瞋恨而谋杀生命是无关生计的恶行 (duccarita)。同样的，所有其他的恶行也可分成两类。

出庭作伪证，替不当诉讼事件说情，作为叙述者讲述不实的传言和无稽之谈来赚取收入等等，是有关生计的恶行。谎言、言语粗鲁、编造虚假的陈述等等，是无关生计的语恶行 (vacī-duccarita)。

• 远离恶行

禁戒身恶行 (kāya-duccarita) 和语恶行 (vacī-duccarita) 称为

离(virati)。假如即使你有机会说谎，而你克制不说谎且无关生计，这是正语离(sammāvācā-virati)；但如果是有关生计，则是正命离(sammā-ājīva-virati)。

避免杀生，即使你有机会，如果无关生计，这是正业离(sammākammanta-virati)。但如果不杀生与生计有关，则是正命离(sammā-ājīva-virati)。

• 不属于远离恶行类的其他善行

生活中也有其他善行，不具备上述所提到的三个离心所的本质，它们是与这些离心所无关的善行(kusala)。在没有禁戒的场合说善语，念诵遵守戒律的巴利戒条，例如：“巴那滴巴达，威拉玛尼，希卡巴当，洒妈地亚咪！”(Pāṇātipātā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi)等等的行为可称为正语(sammāvācā)。它们形成善思(cetanā)。在没有禁戒的场合布施、皈依顶礼佛陀、听闻佛法等等可称为正业(sammākammanta)。这种正业是善思(cetanā)。传统的职业，如贸易和商业，在无禁戒的场合可称为正命(sammā-ājīva)。但是，在所有这些情况下，由于没有涉及禁戒，不能称为是离心所(virati-cetasika)。它们应该被称为仅是善思(kusala-cetanā)。

• 三种行为中的离

三种离各有三种实际面向，受戒离(samādāna-virati)、自然离(sampatta-virati)和正断离(samuccheda-virati)。受戒离是受了戒(sīla)之后不去做恶行。如果你得到一个机会去杀一头牛，但你已经受了戒，不能够杀生，于是你不敢杀，你得到受戒离的美德。

曾经有位信徒，从一位比丘处受戒后，到田野去寻找丢失的母牛。当他沿着小丘往上走时，一条蟒蛇缠住了他的腿。正当他想以刀子杀那条蛇时，他想起了他已经从老师处受了戒，于是他没有伤害那条蛇。由于戒的力量，那条蛇松开他，溜走了。这是受戒离的例子，由于该信徒承诺守戒，就不去做违犯戒的事。若是这样，在受戒时或受戒后的禁戒等于受戒离。〔samādāna = 遵守戒律；virati = 远离恶行。〕

偶发的禁戒归类为自然离(sampatta-virati)。例如：古锡兰(斯里兰卡)，有位名叫迦卡那(Cakkana)的凡夫奉养他生病的母亲。他母亲的医生建议，兔肉可作为他母亲的食疗，所以他外出猎兔。他在稻田中捉到一只小兔子，正要宰杀兔子时，他突然怜悯起这胆怯的动物而放了兔子。回到家，他告诉生病的母亲这件事情，然后郑重地宣言：“自从我知道什么是对，什么是错以来，我就没有立意要杀任何的众生。”基于这崇高、庄重的事实，他母亲从病中康复了。在这事件中，这位凡夫之前并没许诺过遵守任何戒律。但是，当他捉到兔子的时候，即时的同情使他不杀生。这就是自然离的例子。〔sampatta = 已到达，已完成；virati = 远离恶行。〕

伴同道心(maggacitta)的离称为正断离(samuccheda-virati)(对潜伏的烦恼障完全根除的离)。因为当获得道心时，在那一刻的离，是为了完全切断心里的烦恼障。(samuccheda = 正断，即永远舍断烦恼；virati = 远离恶行)

以这种方式，每个基本的离心所进一步分成三个子类。

结论

美德或善心所会影响我们的心。会腐蚀我们心的邪恶或不善心所，已在第二章论过。现在我们应该深思，哪种类型的心所最常出现在我们的心中。

我们都知道善心所有其相应的不善对立法，例如：假信、假念、假惭、假愧等等。但就不善心所而言，你会注意到，并没有其相应的善对立法。因此，你现在应该已经了解到善与不善状态是互相穿插，或者仅只单独的不善状态最常在我们心中生起。

现在你知道不善思维、不善心所和恶行，是〔使我们〕长时间不断轮回、生死循环的原因了。作为人类，天生具有智力与智慧，如果继续让邪恶或恶行多于善行，你将无法成就涅槃——无上的极乐，不管你如何祈求。

我会因此力劝大家，要成为真正善良高贵的团体中具有自尊的一员，而不是假装好人的伪君子。

至于我，我希望在所有的来生中，能够培养高尚、完美和纯洁的心，全然没有诡诈 (pariyāya)^①、诳惑 (māyā) 和谄骗 (sātheyya)。愿我的同修、朋友和熟识的人走在这条正道上，成为真正地善良人士。

在此结束善心所这章，善心所以对心有良好的影响。

^① pariyāya: 原意为异门，法门，教说，理由，方便等。此处按上下文意，有耍手段、权谋，玩弄阴谋诡计的含义，故意译为“诡诈”。

第四章 与善心和不善心俱生的心所

以下是常见的与善心和不善心(心识的种类)俱生的心所:

1. Phassa = 触
2. Vedanā = 受
3. Saññā = 想
4. Cetanā = 思
5. Ekaggatā = 一境性
6. Jvīvitindriya = 命根(名命根)
7. Manasikāra = 作意
8. Vitakka = 寻
9. Vicāra = 伺
10. Adhimokkha = 胜解
11. Vīriya = 精进
12. Pīti = 喜
13. Chanda = 欲

这些全是心所，不是与善心识状态俱生，就是与不善心识状态俱生。

一、触

触心所(phassa-cetasika)是去碰,或是心和目标之间的撞击。在此,触不意谓物质上的接触,诸如以手或身体触碰,或两个物体之间的碰撞;而是心和目标(ārammaṇa, 又称所缘)之间的接触,尽管心是一种无形的状态。当心(心识)与目标相遇时,

就好像是一种真正的“接触”。在某些情况下，这种心理接触就如同身体接触一般是显著与可感受到的。

容我们详细说明：当一个正在调养康复的人看到一男孩正在吃柠檬时，他会大量地分泌唾液；胆小的人看到两个人在争吵时，会害怕而发抖；青春期的少女听到同龄少男的声音时，她会觉得心怦怦跳，青春期的少男也会有同样的感受。在这些例子中，心与柠檬等接触，所以才会产生唾液、发抖等等反应。这种接触的形式是触(phassa)的本质。

触和以上这些善和不善状态的目标有关，所以，触与善心和不善心状态两者俱生，就像盐会使好吃的菜和不好吃的菜都有咸味一样。其他的心所，例如：受(vedanā)，稍后会论及，也是与善心与不善心两者共生的心所。

【说明】

触心所亦出现在果报心(vipāka-citta)(心识的结果类型)和唯作心(kiriya-citta)(心识的作用类型)，这两种心既非善也非不善。

二、受

下一个心所是〔感〕受(vedanā)。有六种感官所缘，如色所缘(rūpārammaṇa，各种影像目标)等已经在心(citta)的章节部分提过了。这六种所缘的每一个都可被细分为可意所缘(iṭṭhārammaṇa)、不可意所缘(aniṭṭhārammaṇa)和适中可意所缘(iṭṭhamajjhātārammaṇa)。可意或受到人们追求的感官目标，称为可意所缘(iṭṭhārammaṇa)。(iṭṭha = 可意和喜欢 + ārammaṇa =

所缘(或目标)]。美丽的仪表、甜美的声音、诱人的气味、可口的味道、感官接触、好名声和优秀的建筑都是可意所缘。

不可意、不可喜或不受到大多数人追求的感官目标,称为不可意所缘(aniṭṭhārammaṇa)。[anitṭha = 不可意 + ārammaṇa = 所缘]。外表不佳、令人极不愉快的声音、难忍的气味、寡淡的味道、不愉快的触觉、坏名声和肮脏的建筑都是不可意所缘(aniṭṭhārammaṇa)。那些外在中性的,既不好也不坏的——不包括在可意或不可意的所缘,称为适中可意所缘(iṭṭhamajjhātārammaṇa)。例如:既不是美丽也不是难看的外表,就是适中可意所缘。

受有五种:

- (一) 乐受(sukha-vedanā);
- (二) 苦受(dukkha-vedanā);
- (三) 悦受(somanassa-vedanā);
- (四) 忧受(domanassa-vedanā);
- (五) 舍受(upekkhā-vedanā)。

当一个人体验到在诸感官中出现的可意所缘时,他感觉到乐受(sukha-vedanā) (sukha = 快乐的 + vedanā = 感觉)。这种乐受会引发悦受(somanassa-vedanā, 心的愉悦) (somanassa = 愉悦的 + vedanā = 感觉)。当[人们]享受感官欲乐的时候,例如影像、声音等等时,悦受会变的明显。当看到或经验到虔诚崇敬的目标,例如佛陀、佛法等等时,悦受也会变的明显。

在不可意所缘出现时,它引起苦受(dukkha-vedanā) (dukkha = 痛苦的 + vedanā = 感觉身体的痛苦)

或忧受(*domanassa-vedanā*, 心的苦受)。不同性质的苦受与瞋心所俱生,那就是愁、悲、苦、忧和恼,都已在前一章中提到。由身体接触所产生的快乐和痛苦,分别地称为乐受和苦受;与眼、耳、鼻、舌和意相关连的心的愉快和痛苦,分别地称为悦受和忧受。

在适中可意所缘(*iṭṭhamajjhattārammaṇa*),没有明显的好或不好的感觉。体验那感觉的受,称为舍受(*upekkhā-vedanā*)。由于受的经历或享受该体验不明显,所以当一个人享受或经验该体验(指舍受)时,可能会没有察觉到体验的存在。但是,当一个人在坐、走、去或来,经验许多目标的时候,众多微细的舍受就生起了。

这经验目标的受(即一般的受),其目标可以是善的所缘也可以是不善的所缘。因此,当人们说:“他享受感官欲乐”或“他赞叹佛法”时,这都是受的作用。

三、想

想(*saññā*)是记忆、认知或标记。即使是那些缺乏才智和愚钝的人也一样有想,因为他们仍然可以记得一些名字或概念。当孩子们被告知:“这是你的父亲,这是你的母亲”时,他们把爸爸和妈妈储存在记忆里。当孩子们看到一架飞机时,他们会以想注记,这是一架飞机,那些是机翼,这是机身等等。当孩子们参访陌生的城镇时,他们会注意对他们来说是陌生的每件事。所以,对每个人来说,想以不同的方式运作。

想提供两个作用:当一个小孩开始知道有个人是他的父亲

时，在那时他开始了解他是他的父亲〔标记的作用〕；在往后的时间也一样，能记得那个人是他的父亲〔记起所标记的目标〕。所以，想服务两种目的。

想与慧 (pañña) 不同，慧仅认知什么是善的。但是，想会记住对与错、善与恶。由于邪想，一个人在晚上会把树干误认为是鬼影，这是错误的认知。把错的视为是对的，把不道德的视为是道德的人，是被邪见心所 (ditṭhi-cetasika) 和想心所 (sañña-cetasika) 所误导。那些弄错的人，有很强烈的想，是难以改正的。

• 想的范围广泛

把错视为是对的想，会导致在无尽的轮回中受苦。不只是邪见和渴爱，而且把错视为是对的想，也会导致痛苦。例如：人类肯定地发现，粪便是恶心的。然而，对蛆和虫来说，粪便是美食。另外一个例子是秃鹰，秃鹰喜爱腐烂的死尸。

只有佛陀和阿罗汉看到一切现象的实际、真实的本质。只有这样的个体才意识到所有的感官欲乐是可厌与令人憎恶的。佛陀宣称所有的感官欲乐是堕落和卑鄙的，却是一般人所关切的，也使一般凡夫沉迷于其中；但圣人不会追求它，而且不倾向于个人自己的乐趣。圣者明确地谴责所有形式的感官欲乐。

但是许多人并不遵从佛陀的教法。大多数人热心地追寻不同版本的感官欲乐。由于想的错误认知，他们延长了自己在轮回中的痛苦。

- 不要混淆“想”与“正念”

忆起一个人的善行是由于正念以及想。但是，真正的正念只出现在善(kusala)的范围。不过，也有邪想和不真实的正念。记得很多年前的初恋是不善(akusala)，那不是真正的正念。那只是想伪装成正念的作用。请参考相关章节中所提到的邪念的作用。

四、思

思心所(cetanā)，作用是引领心(citta)和其他众心所与它一起生起。

详细说明如下——

当心识知某种目标时，触与目标接触，受(vedanā)享受或体验目标，想(saññā)对目标作个印记。其他心所，例如稍后会提到的一境性(ekaggatā)、命根(jīvitindriya)和作意个别地执行其功能，而且与心同时出现。当心识知目标时，善心所例如信心和正念，或不善心所例如贪和瞋，也参与其中。

当心与其伴随的心所识知一个目标时，心所绝不落后于心，也必定会执行其功能。与心俱生俱灭的所有心所必须完全地识知目标，以便它们都好像是贯穿了目标。驱使心和心所结合在一起朝向目标的组织力^①正是思〔心所〕。

进一步的说明——

^① 组织力：英文原文为 marshalling force。

因为没有任何一个心所能落后，当心与其心所识知一个目标时，把连同心及一起生起的心所视为一种组合(名聚)。

在这种组合中，心(citta)是董事长，而思心所是秘书。一个公司的秘书通常忙碌于工作，他必须催促其他成员不忽略各自的责任。同时，为了群体利益，他勤勉地履行自己的责任，这就是思心所。

因此，秘书有两倍于其他成员的责任。同样的，思必须努力指挥其他的状态——心和心所，以便它们都好像是贯穿了目标。同时，思必须执行自己的功能。思也可比拟为是军队在战场上的指挥官。

所以，如果思(意愿或内在的驱策)是虚弱的，心也会是虚弱的，其他的心所也一样。但是，当思(意愿或驱策)是强有力和热切时，心和所有其他的心所会跟着做。当心和心所是强有力和热切时，身体也会变的灵活和积极。所以，不管是对任何目标，思在功能上是最重要的。

• 思即是业

假设有位男子被暴徒残忍地攻击和杀害。在这种恶劣的行为中，大多数攻击者的殴打并非致命的，只有暴徒中的一个成员，受到强烈意志的驱使，残酷地不断殴打而造成被害人的死亡。因此只有这个人会是谋杀的主犯。同样的，当心和心所作为整体，执行诸如布施或持戒(sīla)的善行，或者诸如杀生(pāṇātipātā)的不善行时，在它们之中思是最有影响力和最有活

力的心所。因而，只有思的潜力会停留在人的心相续流^②。所以，当我们试着找出该行为真正负责的心所时，我们的判定会落在思心所本身，认定责任在思。

那就是为什么佛陀说：

“Cetanāhaṃ bhikkhave kammaṃ vadāmi.”

“诸比丘，我说思即是业”。

请注意下列这个陈述：当思强有力时，业是强的。当思薄弱时，业是弱的。

五、一境性

一境性 (ekaggatā) 是平静或稳定的状态，也称为定 (samādhi)。当心识知目标时，需要这称为定的一境性的帮助，而能长时间反复地固守目标。那就是说，一境性是维持静止与专注在目标上，就像蜡烛的火焰在静止的空气中燃烧般的不动摇。

禅修训练中，当心可长时间持续地固守在目标上时，人们会说：“获得定了”，或“定已变强了”。当有人达到某种程度的定时，在思想、语言和行为上会获得平静和稳定。他会变的正直，没有乖僻的行为举止，在社交方面也一样。但是，一境性也可以是仅仅全神贯注地萦绕于一个特定的所缘 (感官目标)。

六、命根

所有的心和心所统称为名法 (nāma)。名法的生命力或生存

^② 心相续流：mental continuum。

的根源^③称为命根(jīvitindriya)。由于这种生命力或根源，所有的心与心所都可积极地起作用。如果这命根不存在，心则根本无法起作用。简言之，是命根促使心与心所根据业持续生起。在色法中，也有一个称为命根色(rūpa-jīvitindriya)的活跃部分^④。心和身的命根因此分别地称为名命根(nāma-jīvitindriya)和色命根(rūpa-jīvitindriya)。这两种命根组合而成人的生命。除了这两种命根之外，并没有永恒的灵魂或自我这种事。根本没有我(atta)。

七、作意

给予注意归类为作意(manasikāra)，其作用是引某事呈现于心。但是，那并不意味着实际将外界感官目标带入心中。那只是由于作意的专注力，一个或另一个目标不断地呈现于心。因此打比方来说，就说这是作意把某事带给心。

• 七遍一切心心所

从触到作意的这七种心所，总是出现在所有类型的心〔是一切心皆有〕。除了这七个心所之外，其他的心所如信心、正念、贪、瞋等等，只会出现于相关适宜的目标。

受心所主要是在感受一种感觉；想心所主要是在记忆某事；当你在行善或行恶时，思是主导的心所；当你专注于某事时，一境性(ekaggatā)是主要的心所。其他的三种心所：触、命根和作意，则不太明显。

^③ 此处英文原文：life force or life principle of name.

^④ “活跃部分”：living part.

八、寻

寻(vitakka)^⑤是思维或计划。

三种不善寻是：

- (一) 思维感官欲乐的欲寻(kāma-vitakka)；
- (二) 与瞋恚有关的瞋寻(byāpāda-vitakka)；
- (三) 思维伤害或侵略他人的害寻(vihiṃsā-vitakka)。

三种善寻是：

- (一) 思维出离的出离寻(nekkhamma-vitakka)；
- (二) 思维慈爱的无瞋寻(abyāpāda-vitakka)；
- (三) 思维悲的无害寻(avihiṃsā-vitakka)。

• 欲寻与出离寻

当思维与得到和享受欲乐有关，诸如外在美、甜美的声音等等，或者当思维获得物质财富及如何得到它们时，你有伴随着贪的欲寻(kāma-vitakka)。

但是，如果你的想法是与出离有关，想成为隐士或比丘、做慈善、守布萨(Uposatha)戒、禅修等等，这些都属于出离寻(nekkhamma-vitakka)，因为你打算摆脱贪的掌握。

• 瞋寻与无瞋寻

瞋(byāpāda)意为恶意伤害他人或杀害他人。与瞋有关的想法称为瞋寻(byāpāda-vitakka)。与恶意正好相反，无瞋(adosa)

^⑤ 寻：Thinking or initial application of the mind on the object. (心对目标的思维，或心对目标的初始应用。)

是慈(mettā)。希望他人幸福快乐和计划帮助他人，构成了无瞋寻(abyāpāda-vitakka)。

• 害寻与无害寻

害(vihimsā)意为恶意、瞋、迫害、伤害或折磨他人。根源于瞋，当一个人想到或计划以任何方式压迫或杀害或欺负〔他人〕时，称为害寻(vihimsā-vitakka)。反过来说，无害(avihimsā)意为悲(karuṇā)，悲〔的特性〕与瞋相反。希望帮助他人，解除他人的痛苦是无害寻(avihimsā-vitakka)。一个人可清楚地看到害是不善，而无害是善。

因此，我们应该抑制三种不善寻的滋长，并积极促使三种善寻成长。

九、伺

伺(vicāra)是心持续省察目标。虽然寻使心投向目标，寻并不长时间固守在目标上。但借着寻把心导向目标，伺捕捉住目标，使目标维持停留一段时间，并且重复地省察目标，仿佛正在摩擦〔审察〕目标。

十、胜解(决意)

决定做某事的心所称为胜解〔决意〕(adhimokkha)。决定做或不做一个行为，或在善与不善之间做决定〔抉择〕是胜解的作用。^⑥这个心所决定是行诸如布施、持戒(五戒或八戒)等善行，

^⑥ “胜解的特点是确定目标，使心摆脱摇摆的状态，作出‘就是这个’”

抑或诸如杀生等恶行。相信他人的欺诈或虚假行为不是信心所的作用，那是胜解决定错误地〔选择〕相信这样的谎言。

十一、精进

精进(viriya)意为努力或尽力。一个勤奋不懈的人会果断、大胆地尽全力去实现自己的目标。缺乏精进的人则懒惰、胆小，他们总是有许多的理由可搪塞。一个规避工作或是害怕承担责任的人，以及找一个蹩脚的借口，例如太早、太晚、太冷、太热、太满等等，以逃避工作的人，被说成是怠惰(属于昏沉心所：thīna)和麻木(属于睡眠心所：middha)的受害者。这两种心所与精进截然相反。

精进的人从不迟疑，即使面对艰难困苦和问题时也不会踌躇。他豪不犹豫，甚至牺牲自己的生命去实现自己的目标。例如：作为菩萨时，当贾纳卡王子(Prince Janaka)的船遇难沉没时，王子大胆地从船上跳下水，以极大的毅力游到安全区，而被一位善心的天人救起。他的船上同伴，都在恐惧的哭泣声及向他们传统神灵的祈祷中死去。他们被鱼和鲨鱼吃掉，而王子坚定不移地努力游了七天，并在此期间持守布萨(Uposatha)戒。这是在面对困境时的精进和勇敢。

• 保健

精进的利益在日常生活中很明显。有规律的散步、慢跑，保持适当的饮食习惯、个人卫生、营养与医药是良好的习惯，

的结论。它的作用是不犹豫。现起是决定，好比石柱般不动摇地决定所缘。”(摘自玛欣德尊者《阿毗达摩讲要》)

这些都需要精进〔努力〕。只有坚持和不懒惰的人，才会定期地实践给自己带来好处的健康自律。

- **谋生**

在贸易和商界，精进努力的人在各方面都优于那些不努力的人。懒惰的人在各方面总是落后。就拿缅甸的国外贸易商的努力来说，他们起得早，整理店面，穿着得体，而且准时开店。相较之下，大多数的缅甸贸易商在那个时间仍然在睡觉。他们带着阴沉的脸，懒洋洋地起床。难怪他们的生意经常失败。懒惰的人怎么可能会真的成功呢？

- **缅甸妇女的精进**

研究发现，缅甸妇女在商业界高居主导地位。商家店主女性居大多数，在市集及商店中，缅甸妇女扮演着积极的角色。她们甚至能以所得扶持自己的小孩和支援家庭中的待业男性成员。要不是她们，缅甸的经济将更落后。由于妇女的精进，缅甸才可能在世界上拥有这样的地位。我们可以肯定地说，如果男人和女人都做同样的努力，缅甸将空前繁荣。

- **教育的精进**

令人遗憾的是，缅甸男性在教育上的怠惰就像他们在生意上的惰性一样。我们发现考试成绩的结果，〔只有〕极少数的男性比女性出色。在较高等的教育上，数据显示男性成功的百分比相对较低。男学生中，在学术领域的表现不佳，主要是由于怠惰和懒散。尽管父母亲与兄弟姐妹尽自己的能力支持他们，但是他们生活奢侈，不用心研究努力学习以报答长辈亲戚的仁

慈，缺乏精进是主要的原因。

虽然大约在二十岁时进入学院和大学，但他们被认为几乎没有达到一定的水准。在历史上，我们也许记得塔宾萧帝 (Tabin-shwe-thi) 国王、巴印农恩 (Bayin-naung) 国王和民耶考史瓦 (Min-ye-kyaw-swa) 王子，在非常年轻时就已经达到职业生涯的巅峰，因此他们现在铭刻在人民的心中。如果是这样的话，为什么今天的年轻人不能成为一个他们本该成为的勤劳勇敢的年轻人呢？他们应该培育勇气 and 精进，像他们的祖先一样成为英雄。

僧团中的学术水平和一般居士一样不能令人满意。在过去，从僧团的寺院教育中培养出僧伽学者、博学的写作者和称职的佛法老师。这些博学与有智慧的比丘们一直担当人们教师的角色，他们中的某些人成为皇族的顾问。自今日起，只有当教育改革符合时代的需求，僧团才能够恢复享有声望，并作为一般信徒的教师角色。目前没有这样的尝试，所以僧团的崇高地位已大幅跌落，寺院甚至无法招收新生或帮手。因此，佛陀的教法 (Sāsana) 本身必然会逐年式微。这种衰落的原因无须在这里推敲了。

总而言之，我们所面对的，在经济、社会、健康和教育界的不足，主要是由于缺乏精进。

佛陀成就一切知智 (Sabbaññuta-ñāṇa) 和成为正觉者 (Enlightened One) 是由于他独一无二的精进，这是不用多说的。即使成佛之后，乔达摩佛陀 (Gotama Buddha) 也孜孜不倦地教导佛法四十五年。佛陀总是教导一切有情众生，首先要了知真

相，其次沿着正道实践，这两者均须要精进。佛陀说：“Vāyametheva puriso”“真正的人应该是勤奋不懈的”，“Nanibbindeyya paṇḍito”“智者从不怠惰”。

• 让我们自我改革

现今，缅甸许多所谓的佛教徒愈来愈无视佛陀宣说的关于精进(viriya)利益的卓越教法。反过来说，其他宗教的信徒以极大的努力来执行他们的工作，并获得丰收，享受高水准的生活。事实上，他们是遵循佛陀有关精进的建议和告诫。因而，他们成为和佛陀教法一致，拥有巨大财富和影响力的人。我们佛教徒就只是回头看我们过去的荣耀，未能达成任何实质性的目的。我们自豪于过去历史上的成就。我们也必须勤奋地工作，而成为先进的国家。

现在正是改变我们的生活态度，成为勤劳与勤勉的最好时候了。请谨记佛陀所说过的话：“vīriyavato kiṃ nāma kammaṃ na sijjhati.”“一个精进的人，没有什么是不可能〔实现〕的。”

虽然我们强调精进的重要性，我们也应该提醒我们的读者，我们于此是说“智慧的努力”〔正精进〕，而不是“徒劳无功的努力”。

十二、喜

喜(pīti)是喜悦或满足的感觉。那不是欲乐的实际体验，那只是心所的满足，可比拟为一个口渴的人听到或看到可用之水时的心理状态。一看到水，他经验到喜。实际上喝到水时，他

经验到的则是乐受(sukha-vedanā)。这是喜的本质。

与挚爱的人见面和谈话，听音乐或听闻佛法开示，均可经验到喜，甚至达到引起鸡皮疙瘩的程度。从前有位孕妇被留在家里，而家中其他成员都去参加敬塔节^⑦。她感到一股强烈的驱动，想参拜坐落在山顶上的塔。所以，她两手交叉紧握，将心专注在佛陀的美德。当她这样做时，一阵非常强的喜淹没了她，她的身体飘浮在空中最后到达塔的平台。

做功德时，喜也会生起，例如献血等等。在某些情况下，看到人们享用供养的食物时，喜会涌现；在某些情况下，喜可以非常有活力以至于变成伴随着渴爱的喜悦(somanassa)。在这种情况下，一个人的脸色会发光，而且身体会变的灵活和敏捷。那些有足够精进的人，肯定有一天会达成他们的目标。然后他们可以回顾他们的成就并体验到法喜，享受成功的福佑。

我们可能记得当时在菩提树下，征服了所有的烦恼障之后，全知的佛陀证悟了，坐在胜利的宝座上。他是如此地着迷于喜悦，他坐在那里看着他的宝座七天，甚至没有眨过眼睛。那些全神贯注于念处(satipaṭṭhāna)禅修的人也经验了喜，这鼓舞他们持续长时间地实践禅修。这是善良与热诚之人以精进而被赋予的崇高喜悦。

十三、欲

真诚的愿望是一种心所，称为欲(chanda)。欲和贪不一样，

^⑦ 敬塔节: pagoda festival。

因为既不渴望也不涉及成就。那仅仅是希望去做或去获得，这明显地存在于一切众生中。当一个婴儿想要妈妈时，他会以张开双臂的姿势表达他的愿望。想要旅行、想要看、想要吃、想要接触、想要知道、想要了解，这些全归类为欲。

当一个人想要证悟涅槃，发愿成为大弟子、首席弟子、佛陀、国王、有钱人、天人、婆罗门、比丘、或隐士，想要去布施、持戒、行善等等，所有的这些愿望全属于欲的范围。当然，欲〔愿〕在程度上有薄弱和有力的不同。因为菩萨的愿望非常强烈，他发挥勤奋努力圆满波罗蜜，最后成就觉悟，成为如来 (Tathāgata)。

那些没有展翅高飞梦想的人，不会以应有的精进来努力。为了要促成一个热切的愿望，我们首先必须想到某种程度努力的有益结果。只有当有了这样的动机时，才会有推动力去激发你的努力。这欲的第一步也称为愿 (āsā)。然后我们开始了解到，渴望无法仅仅以希望和祈祷就能实现。这最后会导向勤奋的努力，从而实际上开花结果。

让我们假设，你想要从曼德勒旅行到仰光。单有这个愿望，你哪儿也去不了。你必须能够为旅程付费用，所以，首先你必须要有钱；得到一些钱是精进 (vīriya)。如果你想要证悟涅槃，或成就阿罗汉果位或成佛，你必须以热情与活力，勤奋地圆满必要的波罗蜜且达至必需的程度。

今天，社会地位已达顶层的那些人，不管他们是凡夫或圣职人员，都不是从天而降的被赋予力量和能力的天人。他们是透过精进力图实现自己愿望的人。出生为人类是一个难得的机

会。所以，如果你不想要改善你自己，而继续怠惰、漠不关心和无能，你和动物就没有多大差别。以深切的愿望，你可以发现在此生成功的关键，也能找到达至涅槃的正确道路。至为重要的是，你每天必须培养善愿(āsā)和善欲(chanda)两者，以获得最高的回报。

“Chandavato kiṃ nāma kammaṃ na sijjhati.”

“对有诚挚善欲的人，一切都是可能的。”

“Āsā phalavatī sukhā.”

“一个真诚的愿望，如果紧随着热切的努力，好结果必会带来幸福。”

结论

在此结束十三个心所的说明，这些心所就像盐一样，可放进菜肴里，使菜肴变的美味或清淡。这些心所与善心和不善心俱生。愿这本书的读者把欲、精进和不懈的思〔或意志〕培养至善道的最高程度。愿我来世以正欲(sammā-chanda)和精进把我的时间永远花在行善上。愿我所有的朋友们都被赋予善思(cetanā)、正欲和勤奋精进。

这些心所不是与善心俱生，就是与不善心共生，视情况而定。心所可影响心。所以，不要让任何人生活在懒惰和健忘中。以坚强的意志鼓动自己，直到你成就涅槃。如果你心怀善欲(kusala-chanda)，每一个善心所均可在你心中培养出来。

在此结束心所这章，这些心所可与善和不善心俱生。

第五章 性行：本质、特质、习惯行为

在前面四章中，我们已解释了心与心所的本质。心识的善或不善不只与我们的今生有关，也与过去世中所累积的特性和倾向有关。那些已积累善性的人，在今世生来就享有善的心性。而那些在过去世中积累了不善特性的人，则很难驯服不善心。

这是真的，藉由与智者结交，我们可以控制我们的不良偏爱，但是当我们与智者分开，以我们自己的方式行事时，我们通常屈服于累世所蓄积的坏习惯。缺少有德者陪伴时，我们会失去该有的道德，就像熔化的虫胶离开热源就会变硬。为了把狗尾巴拉直，即使你把狗尾巴放到圆筒中以油软化十二年，一旦移开圆筒，你会发现你的努力是徒劳的。狗尾巴依然是弯曲的，就如以前一样。

一个人的习惯强烈而严格地与他的特质相符。例如：即使你把一条狗喂养的很好，它一旦抓住一只穿破的旧鞋，肯定会紧咬不放。或者至少狗会呼呼地嗅那只鞋子。同样的，有坏习惯的人在言行方面是卑鄙和低级的；甚至于当高尚人士、智者帮助他成就高位之后，他偶尔还会暴露出他的恶劣性行(carita)或品性习气(vāsanā)。他无法摆脱他根深蒂固的习惯。所以，检视自身的性行与其他伴随的特性是很重要的事。你拥有什么样的习气或性行呢？

性行：本质、特质、习惯行为

性行(carita)是指在一个人的行为模式中的主要本质(本性)。性行有六种类型：

- (一)贪行者(Rāga-carita)，贪婪、激情的人；
- (二)瞋行者(Dosa-carita)，爱愤怒的人；
- (三)痴行者(Moha-carita)，迷惑不解的人；
- (四)信行者(Saddhā-carita)，有信心的人；
- (五)觉行者(Buddhi-carita)，有智力的人；
- (六)寻行者(Vitakka-carita)，沉思、深思熟虑的本质。

前三种是不好的倾向，后三种是好的倾向。一个人可以有一种或是二或三种性行的混合。

• 如何判断一个人的性行

通常可经由注意看一个人的手势和动作、生活方式、所喜欢的食物及行为模式来识别他的性行。贪行者和信行者显示相同的特质；瞋行者和觉行者同样也是这样；痴行者和寻行者本质也是类似。

贪行者和信行者

这两种性格的人向来亲切有礼貌。他们通常干净、雅致、爱整洁；他们喜欢甜美、芳香和柔软的食物。然而，这两种性格之间有很大的差异。贪性行的人，贪得无厌，执著于感官欲乐，是狡猾、奸诈、骄傲和贪婪的人。相反，信性行的人比较

正直和诚实，天性慷慨，乐于慈善，他或多或少是虔诚的，尊敬三宝，而且喜欢聆听佛法开示。

◇ 箴言：

贪行者和信行者都是有教养和喜欢享受之人。但前者是贪心、小气、好色和狡猾的人，而后者是心胸宽大、慷慨、忠实、诚实和虔诚的人。

瞋行者和觉行者

这两种类型是粗俗的，而且举止不得体。他们通常是草率、凌乱的。这两种类型都喜爱酸、咸、苦或刺激性的食物。他们无法忍受令人不愉快的场面或声音。所以，瞋支配型的人和觉支配型的人都具有这些共同的特质，这些特质变成他们的第二天性，直到他们开始改进〔才会有所改变〕。

然而，他们在许多方面差别很大。瞋性行的人经常显示出怨恨、报复、羡慕、嫉妒、诽谤、骄傲和倔强。觉性行的人与瞋性行的人截然相反，他没有怨恨和嫉妒，而且愿意听从好的建议，他非常清楚有来世，所以乐意为了成就或波罗蜜而行善。

◇ 箴言：

瞋支配型的人举止粗俗、不整洁、没有纪律，喜爱气味刺激性的食物，对难看的视觉形式与不悦耳的声音反应强烈。觉支配型的人没有瞋性格者的坏处，他〔随时〕准备好从智者处学习，而且通常是细心的，他有远见和喜欢善行。

痴行者和寻行者

痴性行的人伴随有无知、妄想和健忘。他通常困惑和迷糊；他无法分辨对和错、好与坏；他无能力做自己的判断，所以按照别人的意见在抨击或赞美某人。由于他没有正念和智慧，他把时间浪费在懒惰、好逸恶劳和多疑上。他是昏沉和睡眠的受害者。

就像痴性行的人一样，寻性行的人也生活在不稳定和怀疑论的方式中。他常与那些相同类型人聚集。他沉缅于无用的胡言乱语、臆测和想象中，所以变成一个无用的人，徒然地浪费自己的时间。

◇ 箴言：

受痴支配的人，大体上游手好闲、困惑不安和迷妄，他无法分辨善恶与对错，而且没有正念和智慧。至于寻性行的人，由于懒惰，他没有能力实行道德的行为，他闲聊掉自己宝贵的时间，实质性的事都没做。

性行的来源

性行使一个人与他人有别，令人们在外貌、态度、习惯和倾向上互异。为什么？在过去生中，如果他的行为主要是受到贪婪影响的话，那么业和果报(vipāka)会使他成为受贪支配型的人(贪行者)。如果过去生中，他的行为中以瞋最为显著的话，那他今生的倾向将会是瞋性行的人。如果过去生中，他的业与无知紧密相关，那现在的结果将是个受痴支配的人。如果一个

人在过去喜爱智慧，并且做了有关慧 (pañña) 的善行，那他的现在世已再生为一个觉性行的人。

同样的，伴随着信和寻的行为会相应地产生信行者与寻行者。因此，我们现在可了解，过去的业是现在性行的根本原因。因而我们应该实行伴随着信与慧的功德，以便在来生得到好的性行。

习气：倾向，生命相续

习气 (vāsanā) 若属坏的事情是烦恼 (kilesa) 的力量，但习气若被视为好事则称为正欲 (sammā-chanda)。习气是所有人类心相续流中的天性。因此，在你的过去业行中，如果你随同养成了贪〔的习性〕，你的习气现在实际上是贪婪的。如果你不在今世革除这个坏倾向，贪行或习气也会在来生持续支配着你。瞋、痴和寻性行也会同样继续主导。如果你现在具有慧行 (pañña-carita)，而且如果你一有机会就尽量多培养智慧，这种倾向会固著于你，并且由于这倾向的结果，在即将到来的生存界，你会再生为有智慧〔品质〕的人。

事实上，那些立志成佛并成就为佛陀之人，具慧是主要因素；而那些发愿成为上首弟子的人，则获得“上首弟子” (etadagga) 的地位，如智慧第一的舍利弗尊者。这习气是经由相续的每一生〔积累〕而致。因此，在这一生中，我们应努力弃绝恶行 (duccarita)，并发展善良高尚的行为，这是非常重要的事。

那些具贪性行的人应该禅修观照每一个令人厌恶和恶心

的目标〔修习不净观〕，以作为对治。于是，强烈欲望的倾向就只会逐渐地淡化，直到完全消失。至于瞋性格的人，他们应该不断地实践慈心修习(mettā-bhāvanā)。慈心(mettā)是清凉的元素，可熄灭瞋恨的火焰。痴性行的人应该亲近智者，询问疑惑以减少无知。而且他们应有规律地实践安那般那(ānāpāna, 入出息念)禅修。如果他们发展出多多提问的习惯，他们的知识会提升，而无知的倾向会消失。那些已经拥有信和慧良好品性的人，应努力不断地发展这些美德，以使他们对这些美德感到愉悦和满意。

现在我要结束对性行的讨论。愿所有的人透过我的介绍都获得良好的性行。愿我的同修们能革除坏的习性，并从今生和来世滋长出好的品性。愿无价的慧行(paññā-carita)永远地住在我的心相续流中。而且愿此信行(saddhā-carita)使我只奉忠致力于正直之事。

在此结束性行这一章。

第六章 十福业事

在这章中你应该详细地知道十恶行(*dasa duccharita*)，也称为不善业道(*akusala-kamma*patha)^①；十善行(*dasa sucarita*)，也称为善业道(*kusala-kamma*patha)^②；以及十福业事(*dasa puññakiriya-vatthu*)。在许多的论文以及我的《三宝的特质》(*Ratanā Gonyi*)书中均已提过十恶行与十善行。所以，我不会在此解释它们，只会详细说明十种福业事。

十福业事

功德(*puñña*)意味着净化心灵，也就意味着善行；*kiriya*意味着应该做的；依处(*vatthu*)意味着成功和福利的基础。因此，这些行为绝对是应该做的，因为它们是成功和福利(吉祥或福佑)的基础，所以称为十福业事(*dasa puññakiriya-vatthu*)。

十种福业事：

- | | |
|----------------------|--------|
| 1. <i>Dāna</i> | = 布施 |
| 2. <i>Sīla</i> | = 持戒 |
| 3. <i>Bhāvanā</i> | = 禅修 |
| 4. <i>Apacāyana</i> | = 恭敬 |
| 5. <i>Veyyāvacca</i> | = 服务 |
| 6. <i>Pattidāna</i> | = 随喜功德 |

① 十不善业道(*dasa akusala-kamma*pathā)：杀生、不与取、欲邪行、虚妄语、离间语、粗恶语、杂秽语、贪婪、瞋怒与邪见。

② 十善业道(*dasa kusala-kamma*pathā)：离杀生、离不与取、离欲邪行、离虚妄语、离离间语、离粗恶语、离杂秽语、不贪婪、不瞋怒与正见。

7. Pattānumodanā = 回向功德
 8. Dhammassavana = 听闻佛法
 9. Dhammadesanā = 弘扬佛法
 10. Diṭṭhijukamma = 正直己见

一、布施

布施 (dāna) 意为给予或施舍。有两种布施：思布施 (cetanā-dāna) 和资具布施 (vatthu-dāna)。供养物品、袈裟、寺院等等称为资具布施；在这些慈善行为中的良好意愿称为思布施。不是那供养的物质事物，而是这个思在今生和来世产生了有益的结果。这种心态投射到供养〔行为上〕，会在今生和来世产生善果。如果供养〔之举〕是善和高尚的，思也是一样。

进一步的解释：在布施食物给僧伽的时候，布施者把供养的食物及受供养的僧伽作为觉知的目标，之后一个连续的思流^③会不断地在他的心识相续流中出现。

那个思在非常快速的相续中生灭，但〔其影响力〕并没有完全消失。由思所引起的业力只是潜伏着，随后会产生相对应的结果。（业的影响力如何持续潜伏在身心相续流中，在业的部分中会说明。）

需考虑到在弹指之间，超过一兆的心识可生起和灭去，一个人可以想象思的数量级〔有多大〕，当在一个布施仪式期间，它持续发生约莫三小时。

^③ 思流：stream of cetanā。

• 供养和接受者提升思的敏锐

虽然诸如施食这样的布施物，以及供养的接受者，无法随同施主到来世并带来恩惠，但它们肯定有助于提升施主思〔心所〕的敏锐。例如：特别为供养僧伽所准备的施食会激励有力的思，而供养一般施食只会激起有点薄弱的思。此外，布施给值得供养的接受者会激起强烈的思；反之，布施给微不足道的接受者只会激起脆弱的思。以这种方式，布施的供养及接收这施舍的人，有助于提升施主心中思〔心所〕的敏锐。

• 供养的量

随着不同的努力，供养的多寡可能有所不同。积极努力提供大量供养，将产生强大的思；仅提供一些少量的供养，自然只需要较小的努力，因而相应的思也会相对较弱。在准备大量的供养时，前思 (pubba-cetanā)〔即布施前一刻的思〕相应也将是巨大的。所以，比较一下大量布施和少量布施的思，很显然大量布施的思更为殊胜。在不同的情况下，由于思的持续时间不同，因此大量布施和少量布施在结果上是相异的。

如果布施是庄严和慷慨的，思也会一样。在布施期间，布施当下的思 (muñca-cetanā) 也会与布施成正比。做了布施之后，只要你一再地想起这个布施，后思 (apara-cetanā)〔布施后一刻的思〕也会是等比例的。这是常见的心状态。

• 慷慨布施而思贫乏

有些布施者遵行惯例或敷衍地供养施食、建筑物和袈裟。假如是这样的话，即使布施可能是庄严和慷慨的，但他们的思并没有太多，他们不会感觉被感激的喜悦，因为他们是以很少

的思来做善行。所以，单靠供养的量和质无法确定布施者的慷慨。当达塔葛马倪·阿巴亚(Duṭṭhagāmaṇi Abhaya)国王临终之时，他不觉得建造大马哈希替塔(Mahāceti Pagoda)的功德有太多的喜悦；相反，一想到曾在森林中供养一餐给一位僧人的小善德时，他感到非常快乐。由于这高贵的思，他再生于兜率天(Tusita)的天界。因此，请记住，只有思会决定你的命运，而不是你所供养的赠品的量或价值。思比你慷慨的施舍更为重要。

• 布施类似播种

接收者是田地，布施者是农夫，
供养是播下的种子，未来的利益是果实。

在《饿鬼事》(Petavatthu) (巴利三藏)中说：“布施的接受者就像土地；布施者是农夫；供养是播下的种子。稍后产生的遍及轮回的利益是由植物所结生的果实。”

让我们详尽地叙述：

(一)在农业上，土壤类型的好坏决定产量。同样的，接受者的正直和高贵决定最终获益的性质。

(二)正如播下的种子，其生命力决定植物的生长和生产力；供养品、赠与之物的纯净，它们是否透过正命获得，以及它们的数量，决定最终获益的性质。

(三)正如农夫们遵照耕作技术和努力就会丰收一样，依照智力水平、感激的喜悦和他们布施时的真诚努力，布施者也如此享有善果。

(四)播种之前，农夫们必须准备好适当地耕地和犁田，以便确定有好的收获。同样的，给予布施之前，布施者必需有前

思(pubba-cetanā)。结果将视他们前思的强度而定。

(五)农夫们需要为自己的田地除草和灌水，只有这样作物才会茂盛。同样的，捐助者需要记起自己的慈善，而且对功德感到满意。捐助者的这个后思(apara-cetanā)决定最终获益的性质。

(六)如果农夫由于愚蠢地破坏芽苗及刚出芽的幼苗，他们就无法享受自己劳力的成果。同样的，如果捐助者觉得自己不应该做布施，而且布施之后感到后悔，由于他们微弱的后思，他们无法享受善果。

(七)即使土地和种子都处于良好的情况，也应在合适的季节、正确的时间播种，以便获得有益健康的作物。同样的，一个人应在适当的时间和地点布施给贫困或资具匮乏者。这样的布施会带来最好的结果。

在《饿鬼事》(Petavatthu)中，关于布施有这样宝贵的训诫和指导。所以，给予布施时，正确地选择接受者、适当的时间和地点是非常重要的。一定要以充满喜悦的心和愉快的思布施。此外，一个人不要以获得世俗财富的观点来布施，因为这样的期许带有贪和渴望。你的思应该尽可能的纯洁。

• 接受者也决定结果

在《饿鬼事》中曾提到，接受者就像被播种的田地。一般而言，农地有三种等级：非常肥沃、普通和贫瘠。同样的，接受者也有不同的品位。正如没有杂草和野草的农地产量高，也是如此，如果接受者没有了贪瞋痴，则布施者会享有更多的利益。正如富含有机肥料和化肥的农地会生产富饶的农作物，当接受者具有美德和智慧时，布施者自然也会收获善德。

- 僧伽施

巴利语 Sāṅghika-dāna (僧伽施) 意为供养施舍和其他的必需品给僧团或僧团弟子。假定你捐赠一缗元给一个协会，所有会员，不管是有钱或没钱，对那一缗元都有权利。同样的，如果供养一碗食物或一套袈裟给僧团，那么，僧团的所有成员都有资格享有那些供养。你不需要绕走世界一圈去供养僧团。供养僧团的任何一员通常都会自动地等同于供养僧团，所有的成员都有资格享用这种供养，他们之间是可以互为分享的。

- 如何表达一个人的善意

在提供僧伽施时，布施者的心意必须指向僧团。即使你说出“Saṅghassa demi”即“我供养僧团”，如果你心中有特定的僧人或特定的寺院，你的布施就不会是僧伽施。只有当布施者的心意是真正地指向整个僧团时，供养食物给任何一位日常托钵的比丘或僧团选定的某位比丘，才能归类为真正的僧伽施。

- 供养施舍食物时的心态

那些对佛陀怀有极大信心，希望佛陀的教法久住，并能持续涌现良好而忠实奉行教法的僧团以维持正法的清净与繁荣的有德信徒，应支持僧团组织，并定期供养布施食物给僧团成员。但是，当预备好食物要供养时，信徒必须去除掉任何的执著，如：“这是我的西亚多，这是我供养的比丘。”相反地，他必须使心倾向于整个僧团，供养并同时说出：“Saṅghassa demi! Saṅghassa demi!”即“我供养这个给僧团！我供养这个给僧团！”当以这种态度来履行每日的供养时，此布施就成为真正的僧伽施。

• 邀请供餐可成为僧伽施

布施者去到附近的寺院，应如此向负责的主事僧^④提出邀请：“尊者，明天早上六点，我想要在我家供养施食，请慈悲安排一位僧人(或两位或三位僧众，视情况而定)来应供。”邀请时，施主不应这样提及〔邀请对象〕：“包括您本人”，或“包括主事僧”。

而且，在准备次日要供养的食物时，我们的心应指向整个僧团，而不是任何特定寺院的某位特定僧人，而且时常重复说着：“我供养这个给僧团。”(Saṅghassa demi)

当僧众第二天早上来享用餐食时，如果领受的僧人恰巧地位是较低阶或资历较浅，我们也不应感到屈辱或失望。此时反而应提醒自己：“这供养不是特地为他而做，这是拟定供养整个僧团的。”并且以真正的尊重与应有的热诚来供养餐食。

如果来接受供养的事僧是主事僧本人，信徒也不应感到得意洋洋，他应提醒自己供养并不是专为主事僧，而是为整个僧团而做，他只是其中一员。因此，当一个人能使自己的心倾向于整个僧团时，供养僧团所指定的僧人可视为是僧伽施。

• 布施者的善意

从前有位无德的僧人，大多数的信徒及施主都讨厌他，但却被僧团选派出席供养。但是布施者并没有失望，他将自己的心保持倾向于僧团，他恭敬地供养食物与其他的必需品给这位不良的僧人。他对待这位无德的僧人如同对待佛陀本人一样，

^④ 主事僧：head-monk。

当这位僧人一到达就帮他洗脚，且让他就座于罩篷下有香味的座位。由于他的心是倾向于整个僧团，他的布施被认为是僧伽施，虽然接受者是无德的比丘。

让我们进一步说明。如上所述，留意到从这位布施者所得到的尊敬，这位无德的比丘以为自己已找到一位忠诚的施主。同一天的黄昏，这位无德的比丘想对寺院做些维修工作，所以他来向他的施主借锄头。这一次，该施主以不尊重的态度对待他，他以脚轻触锄头，粗鲁地说：“拿去！”

他的邻居问他，为何对待这位僧人有两种不同态度。他回答说，早上我的尊敬是针对僧团，而不是任何一位特定的僧人。至于黄昏的恶劣行为，他说：“作为一个独立的个体，该僧人则不值得表示敬意或尊重。”

• 善果如何根据布施而不同

即使你供养资具给一两个或更多的比丘，如果你是就个人而选择他们，那么布施就成为个人施 (puggalika-dāna)。如果你这样做，即便你是供养一千位比丘，你也只是在做个人施。除非布施是特别供养佛陀和辟支佛 (paccekabuddha)，僧伽施应优于所有其他形式的布施。当我们谈到僧伽施时，阿罗汉也包括在内。就个人施而言，可以包括或不包括阿罗汉。因此我们可以安全地推断，僧伽施等同于供养给最神圣的比丘，而个人施则需要小心地选择领受的比丘。这可得出非常符合逻辑的结论，僧伽施比个人施更强大且更有利。

• 直接供养佛陀

在乔达摩佛陀时代，皈依者有幸能亲自向佛陀供养施舍。但现今佛陀本人已不与我们同在了。所以，我们必须从经藏中学习如何虔诚地供养佛陀。

首先，你必须准备足够给一位比丘享用的食物，然后将食物放在佛像前。如果附近恰巧没有佛像，你可以透过敬意，在心里创造(想像出)一尊佛像，并对这佛像进行供养。而后你必须亲自把你的思〔做供养的思心所〕奉献给佛陀。

如此供养之后，可将施舍食物给予自愿服务、保持宝塔区干净与整洁的法工，不管他是一般信徒或是比丘。如果临近日中时间，持八戒的义工要做任何服务之前可食用施舍食物。

在很隆重的布施典礼时，如果一个人想要供养由佛陀带领的僧团时，应采取相同的程序对佛陀做供养。

虔诚地向佛陀供养袈裟时，应保持相同的态度。志愿服务宝塔的僧人有资格穿着这些袈裟。应该注意，在宝塔雕像或肖像前供奉的花、香料或香〔支〕、花束和水不应弄得一团糟。你的布施必须干净整洁，只有这样你才会在今生和来世得到善果，只有这样你的来生才会洁净与无瑕。

• 如何从远处致敬

通常大多数的信徒在自己的家里向佛陀致意和供养，因为他们无法每天腾出时间去参访佛塔和寺院。曾有争论这是不是善行？由于我们已经知道决定的因素是善思(cetanā)，我们可以肯定的是，那将实现巨大的利益。如果你的思是投射于佛陀，

这无疑善思 (kusala-cetanā)，因此没有理由不获得任何的善德。

一百零八劫或亿万年前，阿塔达西佛 (Atthadassī) 成就正等正觉。有一天有位凡夫看见佛陀及他的阿罗汉弟子们以神通力在空中旅行，他从远处供养了花与香。由于这单一的善行，他未曾再生于四恶趣数千年之久，并且在我们的乔达摩佛陀时代证悟阿罗汉。他当时被称为底沙仆皆卡 (Desapūjaka) 长老。

• 前、中、后思

所有形式的布施都需要三种类型的思，即布施那一刻之前的思 (pubba-cetanā)、布施那一刻的思 (muñca-cetanā) 和布施那一刻之后的思 (apara-cetanā)。

(一) 前思：为布施而在采购和准备的时候，所出现的善思是前思 (pubba-cetanā)。你的思必须没有自负骄傲或自私，诸如：“我是这个宝塔的建造者，我是这间寺院的捐助者”等等。当你在准备布施的时候，你和你的家人一定不要放任争吵与不合。一旦你已经决定要进行的善行，就不要犹豫不决。在准备期间，当你感到高兴和快乐的时候，那么你可以确信纯洁与真诚的前思将会占据主导。

(二) 中思：muñca 意为舍弃或解放。因此，当一个人在施舍或给予时生起的思——在进行食物供养时，在布施给接受者时，以及在吩咐做布施时，当说出“我供养”的那一刻生起的思，称为中思 (muñca-cetanā)。在这个“中思”的当下，如果一个人可以防止稍早提到的不善心的状态生起，或者避免执著于接受者，或者慷慨付出而不期待接受者任何的回报，则一个人可以有信心的说，自己自愿施舍的思已纯洁地生起。

(三)后思：这第三种思在完成美德之后生起，是因为你已做的善行成就而享受的喜乐。对这善行的实现，你充满快乐，时常想起这善行并希望很快再去做。这是你后思 (apara-cetanā) 的发展。

然而，之后你的思可能会被污染了，如果你对布施的财物损失觉得不满意，或者你曾布施寺院给一位住持而现在对他感到失望。然后你可能会思惟着“也许我不应该给予那项布施”。如果是这样的话，不只是破坏了你的后思，而且你会产生不满——一种不善瞋心 (akusala-dosa)。

• 警告

建造寺院、构筑宝塔等等是非常大的布施。也有较少量的布施，例如：当你供养资具或袈裟，或当你提供食物、水等等给有需要的人时。提供很大的布施时，你可能会遇到来自你本身内在与〔外部〕恶意群体的干扰。

因此，如果你计划要执行很重要的布施，你不应该只是自己计划，而且要寻求朋友或有德老师们的建议忠告，只有这样你才能为你的布施觅得适合的接受者。做较小规模布施时，接受者的选择并不是那么重要，即使喂养动物也有其本身的善。行布施的重要因素是拥有正确的态度。只要可能就要努力实行僧伽施。永远不要执著于你打算布施的供养物，让你的心中充满对那些你已经设定为施舍之物的完全舍弃。这种态度称为 *muttacāgī*，即脱出或放出。*mutta* 意为不吝惜地分开，*cāgī* 即舍，意为一个人有给予的习惯。因此，所有的布施者应谨记在心，不要执著于接受者；不要执著于奉献之物；不要祈求或渴

望人界和天界的世俗奢华；而只要祈愿成就涅槃的无上福佑。这个意愿会使你成为理想的布施者。

• 善行的分类

在论及心所(cetasika)的那章中，我们曾提到无贪、无瞋和无痴。这些心所称为因(hetu)或根。就像一棵树的根，支撑整个有机体的繁茂旺盛一样，这些因或根致使相应心和心所的成长和发展。所以善心可分为两类：与无贪和无瞋两种因相应的二因善心(dvihetuka-kusala-citta)，以及与上述提到的无贪、无瞋和无痴三种因相应的三因善心(tihetuka-kusala-citta)。

二因善心

当一个人以无贪和无瞋培育善心时，他值得称赞的心是二因善心。在十种值得称赞的行为中，正见(sammādit̥ṭhi)是相信与了解业果法则。这个智慧也称为业自性智(kammasakatā-nāṇa)。

当一位完全不知道业果法则的未成年者或无知的人行布施时，他觉得这样做有一定的喜悦。但这种喜悦并没有伴随着业自性智(kammasakatā-nāṇa)，所以他的善心中没有无痴[心所]，而只有无贪和无瞋两个因现起。因此这种心称为二因善心。

现今，许多佛教徒是依惯例履行布施和施舍，而毫无有关业果法则的真正知识。这种慷慨的行为是二因善心。当多闻者敷衍地行善时，他们的善是同属于这一类别。简单地说，所有不具智慧而做的善行，就称为是二因善者(dvihetuka-kusala)。

三因善心

具有无贪、无瞋和无痴三因的善心称为三因善心 (tihetuka-kusala-citta)。随着业自性智所做的一切善行属于这一类。现今许多受过教育的信徒是为了佛法僧以及他们的父母和具良好态度的长者的缘故而行善。由于他们的心伴随着清楚的理解，由此在轮回中带来的利益，因此他们的行为变成三因善 (tihetuka-kusala)。如果布施时以观智 (vipassanā) 如此思维：

“这些物质的东西真的是色聚 (rūpa-kalāpa)，而且它们是无常、苦和无我。”不用说，这样的心理状态绝对是最好的三因善心。所以，做功德与分享功德之前，长者和父母们应该教导年轻一代有关业和业果，以及对无常、苦和无我本质的基本了解，这是必要的事。

• 殊胜和低劣的善

在巴利文中，殊胜 (ukkaṭṭha) 意为上等的，而低劣 (omaka) 意为劣等的。以二因善心和三因善心两者来说，如果它们在前思或后思生起的当下，被善心所围绕，该行为是属于殊胜的善 (ukkaṭṭha-kusala)；如果它们是被不善心围绕着，则该行为是属于低劣的善 (omaka-kusala)。

当我们说被善或不善心态围绕时，我们的意思只是指那些与该善行直接相关的心态。如果这些心态无关于所做的善行，我们不能说是有善或不善的伴随。让我们假定有位信徒就在给予大布施之前，对一位债务人大发雷霆并起诉他。当然，这是瞋之不善 (dosa-akusala)。但是，如果他的盛怒并不影响他的布施，并在行善后他感到很高兴，他从忿怒中生起的瞋不善，不

会对他的布施善(dāna-kusala)的品质有不利的影响。

总而言之，我们已了解：三因殊胜(tihetuka-ukkaṭṭha)意为善行有前思与后思两者伴随；如果这些思缺少了一个，那就成了三因低劣善(tihetuka omaka kusala)；如果两个思都缺席，此功德更加属于三因低劣(tihetuka omaka)类。同样的，应了解二因殊胜(dvihetuka-ukkaṭṭha)和二因低劣(dvihetuka-omaka)。在戒律(sīla)以及其他的功德中也一样，我们可以有同样种类的前思、中思和后思，二因和三因类型，以及殊胜和低劣类型。

◇ 箴言：

(一)伴随了解业和业果的善行是三因善；

(二)如果没有这样的理解，就成了二因善；

(三)如果做善行之前和之后有善心，就是殊胜善(ukkaṭṭha-kusala)；

(四)如果做善行之前和之后有不善心，就是低劣善(omaka-kusala)。

• 另一种分类：下等、中等、上等布施

布施可分为三种标准：下等布施(hīna-dāna)、中等布施(majjhima-dāna)和上等布施(pañīta-dāna)。这种分类是以所布施的供养物为基础。

如果一个人的供养物不如他所消费的东西，是下等布施；如果一个人布施的东西与自己所使用的品质同等，就是中等布施；如果一个人的布施优于其所消费的东西，就是上等布施。

下等、中等、上等布施又可分为另外三种：dāsa-dāna、

sahāya-dāna、sāmi-dāna。下等布施被称为 dāsa-dāna，意为布施低等阶级的奴隶；中等布施叫做 saḥāya-dāna，像给予中等阶层的朋友；上等布施 (paṇīta-dāna) 称为 sāmi-dāna，像献予上等阶层的主人。

此外，薄弱的欲望、努力和思 (cetanā) 会造成下等布施；平凡的欲望、努力和思会造成中等布施；有力的愿望、勤勉和思会成为上等布施。

另一种〔分类〕方式：期望得到赞叹或声望所做的布施，诸如“他是寺院或宝塔的捐造者”是下等布施；推测着在整个轮回的未来世具有多少利益，如此行布施是中等布施；没有未来利益的考量，而是以符合道德习俗的真诚善意和智慧所行的布施是上等布施。

【说明】

不期望任何利益所做的布施，比那些期望未来有回报所做的布施更高贵。为他人的幸福而无私、利他的善意只属于最高贵的人，例如菩萨。

还有一种分法：希望获得世俗奢华所做的布施是下等布施；意图逃避轮回所做的布施是中等布施；菩萨的大布施是为了圆满布施波罗蜜 (dāna pāramī)，希望帮助有情众生解脱轮回，而列为上等布施。这些是善行的不同程度，视一个人的心态而定。

【说明】

其他的善行例如持戒等，也可发现类似的善行之不同程度的区分。

• 布施的利益

布施的利益无需多加详述。喂养一只小动物只是一次的善行，在未来的一百世会带来(一)长寿、(二)美丽、(三)成功、(四)力量、(五)智慧。当再生于人界或天界时，一个人会由于今生的布施，而胜过其他人。

在迦叶佛(Kassapa)时代，有两位僧人，彼此是好朋友。其中的一位是慷慨的布施者，另一位则不是。由于他们两位都持戒，因此他俩一再投生为人类和天人，直到乔达摩佛陀的时代。在个别的每一世中，那位慷慨者在身份地位上总是优于另一位。而在他们的最后一世，他俩再次投生为人，出生在憍萨罗(Kosala)国王的宫廷中。那位慷慨的布施者成为王子，而另一位成为大臣的儿子。当王子睡在帝王白色伞下的金色摇篮时，另一位则睡在木制的摇篮内。虽然最后他俩都证悟涅槃，但每一世他们享受到的利益则完全不同。

• 布施会延长轮回吗？

一些人错误地认为布施会延长轮回。在那两位朋友的故事中，我们已看到那位行布施者并没有较晚证悟涅槃，所以断言布施会延长轮回是不合逻辑的。事实上，布施者不洁的心才会导致轮回。一个人若贪得无厌地享受由布施而来的人类和天人的奢华，将致使一个人徘徊在轮回的循环中。

有些不正确的说法提到，菩萨自己不得不在轮回中努力更久的时间，因为菩萨在每一世都珍视布施。这绝对是不真实的。当我们所有人都仍在死亡和再生中漂流时，由于布施波罗蜜的功德，无数的菩萨早已成就了最高的觉悟(成佛)。因此我们可

以认为是我们的布施远远超过菩萨所布施的结果吗？凡圣塔拉(Vessantara)菩萨以前所未有的程度行使布施,仅两世之后就觉悟成佛。所以很显然地,布施不是长期在轮回中受苦的原因。

我们现在已经知道布施不会延长轮回。只有当我们的心识被渴爱污染了,才会对我们起重大的影响并延长我们的轮回。所有的菩萨只为一切知智(sabbāññuta-ñāṇa)而努力,他们必须在轮回中徘徊,直到圆满了成就一切知智所必要的波罗蜜。他们必须累积佛陀应得的智慧。一个贴切的比喻是芒果,芒果不会变软好吃,除非它已成熟。

• 两类善行

一项善行如果不是希望从轮回中解脱,而是希望享受人天的奢华,这称为再生轮转的善行(vatṭaniṣṣita-kusala)。旨在成就涅槃所做的善行,称为脱离轮转的善行(vivattaniṣṣita-kusala)。这两类善行中,无论是布施或是持戒,若是再生轮转的善行,将延长一个人在轮回中的苦难;另一方面,各种的脱离轮转之善行,将会驱使你摆脱轮回,帮助你达成崇高的愿望,也就是证悟涅槃。

• 布施如何帮助圆满波罗蜜

慷慨的布施者通常在自己未来的生命中被赋予财富,而使他们可以过着舒适的生活。富裕的人(他们在过去生中是善心之人并曾做过再生轮转之善行)能遵守戒律和守持布萨戒;贫穷与生活艰困之人,则不得不为生活挣扎所以无法持戒。在追求教育方面也一样,有钱人拥有各种设施,更不用说花费昂贵的学校了,即使是在免费教育的寺院学校,有钱人家的孩子很

自然地受到比较多的关注。所以，当一个人在过去生中曾有布施时，比较容易获得教育。

面对傲慢无礼或侮辱时，富裕的人能很容易地实践忍耐的美德，因为他可以依其意志力与自尊忽视他们。但是，如果贫穷的人被凌辱了，就会困扰于贫困招致不公或侮辱的复杂心态，所以他会强烈地反应。一般而言，由于富人享有各界的尊重，他通常会对人们显示出慈爱和同理心；穷人通常不被爱与不被尊重，所以他会心怀愤怒或自负骄傲，而不是慈爱和同理心。因而，布施会助长其他波罗蜜的圆满，诸如忍耐(khantī)和慈爱(mettā)。

在这世上，对穷人来说保持承诺是困难的。这〔道理〕也一样，布施帮助一个人变得诚实及保持承诺。没有布施，要圆满波罗蜜很困难，那就是为什么每一位菩萨都首先圆满布施波罗蜜。在十波罗蜜中，布施摆在第一位。我们的乔达摩佛陀始于布施而圆满所必要的波罗蜜。至于遁世的须弥陀(Sumedha, 善慧)^⑤，他首先圆满布施波罗蜜。我们的菩萨，凡圣塔拉(Vessantara)国王，是在所有波罗蜜的最后阶段才圆满了布施波罗蜜。

• 那些可以不需要布施的人

有一类人不需要做布施的行为。他们是卓越的禅修者，认真努力地在今生摆脱轮回。他们全部的时间都专注在奢摩他

^⑤ 须弥陀(又译善慧)，是佛陀某一前世生为菩萨时的名字，那一世，菩萨被燃灯佛授记为未来佛(乔达摩佛)。

(samatha)和毗婆舍那(vipassanā)^⑥。如果他们把时间花在布施的执行上，那只会浪费时间和精力。对他们来说，布施是不需要的，他们抱定决心要很快地获得解脱。他们必须不分昼夜热心地实践禅修。从前有位来自曼德勒，总是渴望做慈善的比丘，在我们的教师马哈甘达勇西亚多(Mahā Gandhāyon Sayadaw)^⑦的指导下实践禅修。有一天早上，西亚多看到该比丘摘取花朵供养佛陀，西亚多温和地责备这位比丘说：“在从事禅修练习期间，只要专注于你的禅修，你可以以后再供花。”

马哈甘达勇西亚多本身则日以继夜地专心于禅修的实践，他决心就在今生使自己从轮回中解脱。他是否已达到了他的崇高目标，我无法知道。马哈甘达勇西亚多独自把他所有的时间都花在他的洞穴中禅修。然而，他并没有忘记要布施。当他走出一一直隐居修习的洞穴时，他会把他拥有的供养物送给其他比丘们。所以，当一个人从事禅修实践期望在今生获得觉悟时，没有必要实行布施。但是，当一个人不是忙于禅修时，他绝对应该要布施，如同所有其他人应做的那样。

• 布施的喜悦

布施行善的确是喜悦的。慷慨大方和仁慈宽厚的人对贫困者总是感到同情，其次是对一切众生的慈悲(mettā)，然后你对那些已经富裕和成功的人培养出随喜(muditā)的态度。于是，

^⑥ 奢摩他(samatha)和毗婆舍那(vipassanā)，即止禅和观禅。

^⑦ 此处的马哈甘达勇，并非指本书作者 Ashin Janakābhivamsa，应是指作者所在寺院(Maha Gandhayon monastery)的前任主持。在缅甸，人们习惯上以寺院名作为对该寺主持长老的尊称。本书作者生前作为该寺主持时，亦被尊称为马哈甘达勇西亚多(Maha Gandhayon Sayadaw)。

你的脸如满月一般容光焕发，你的外表也显示出平静祥和。

慈善的接受者会回报以慈悲并祝福你。布施者越是发达，接受者就会对他们发展出更强大的随喜。所以，一项布施会导向梵住 (bṛāhmavihāra, 心灵的崇高状态) 的开花结果。就这样，一项庄严、意义深刻的布施，会铺平开展慈、悲和喜〔心〕的道路，并进一步导向禅修 (bhāvanā)。

• 慷慨的人是富有之人

真正富有且没有生活上烦恼的人并不多，可怜、穷苦和贫困之人却相对众多。贫穷之人必然是那些前世没有布施功德的人。而那些富裕之人应满足于今生的成功吗？当然不是，因为他们的财富与财产无法跟随他们到下一世。一旦他们往生，就不再是有钱人了。所以，富人应该将部分的财产留给后嗣，把其余的部分布施行善给穷苦人家，只有这样他们才会在来生中继续昌盛，直到成就涅槃。格言曰“前世慷慨的布施者是今世的富有者，今世的慷慨者是来生的富有者。”

财富只不过是暂时的拥有，财富仅仅只是一世——一期生命拥有罢了。我们不应将财富视为是“我们的”，而应该是“我们的，用于穷人的福利。”我们应该毫不犹豫地，把我们的财富给那些真正需要的人。

• 一个富有的人就像一条河

有德的富人可比拟为一条河、一棵树或雨水，如同《世间策》(Lokaṇīti)中所提到的。虽然河流含有大量的水，它却一滴也不喝，河流只对他人提供好处。人们来到河中洗濯、沐浴或拿来饮用。同样，树不会吃掉本身所结的果实；水果是专为

其他人而生长；雨水不但会下到湖泊和井中，而且也会下到贫瘠的平原和沙漠。

同理，正直的有钱人累积财富，不但是为了自己使用，也为帮助那些需要帮助的人。他们用自己的财富为穷人谋福利。当履行布施时，他们不但为那些已经成功、像井一样充满水的西亚多而做，而且也像贫瘠平原一样的穷人而做。

正如已经指出的，布施会提高慈、悲和喜的崇高状态，布施使一个人具有容光焕发的快乐面容。慷慨的人今生就享有善报，来生也会被赋予兴旺繁荣。我们所有的人都不应忽视布施的美德，其力量是如此的强大，足以促进有情众生去往涅槃。

正直的生活就意味着根据佛陀的教法，持守五戒、八戒、十戒或活命八戒(Ājīvaṭṭhamaka，以正命方式谋生而持守的八条戒)，沐浴及穿着干净的衣物，无例外地对一切众生散发慈、悲和喜心，并以成就涅槃的坚定意愿说，“Addhā imāya patipattiyā jarā maraṇamhā parimuccissāmi”，即“以此布施的修习，我必定解脱老、病与死”。这样的正直生活将带来满足与快乐。一个人应发愿要证悟涅槃——那将是一切苦的彻底止息。你没有理由继续徘徊在这无尽的轮回之中，而布施则肯定会驱使你迅速地成就涅槃。

• 没有布施我们将一事无成

一个人不要认为以上所说的，已经涵盖了所有布施的利益。要列举出布施的所有利益，事实上需要一个单独的论述。如果一个人根据一些恶意方面的信念就摒弃布施，则友善的社交关系会停止，慈悲会消失；有钱人也不会再对贫困者仁慈了，他

们会培养一种漠视的态度，说“噢！让他们死，谁在乎？”缺乏布施的人道事实上将是极不文明的。无礼粗鲁的心态最后会导致野蛮行为的出现。

放弃财富、权势与王位的荣耀之后，靠着许多布施者的帮助、支持和供养食物等等，菩萨成就了正自觉成为如来（Tathāgata）。而后他才能够富有的信徒，像给孤独长者（Anāthapiṇḍika）、毘舍佉（Visākhā）、频婆娑罗王（Bimbisāra）等人的护持下，教导圣法及建立圣僧团，以传播他的教法。如果没有这种慷慨的布施者，那就根本没有佛陀，更不用说佛陀的教法了。如果世界上没有布施的话，不但我们的乔达摩佛陀，而且连那数不清的过去佛也都无法证悟一切知智。所以我要许下如此的殷切期望：“从现在起直到永远，愿不要有人谴责和忽视仁慈的布施之举。”

要完全列出慷慨大方、布施行善所能获得的福祉是不可能的。如果没有布施，也就没有佛陀为我们指出的前往涅槃之道了。请记住，社会上精英份子、奢华的天人，〔他们享受的福报〕全可归因于他们〔前世〕的布施，穷人和贫困者就是那些不慷慨的人。如果你真心地希望解脱轮回，就先求助于布施吧！

二、持戒

一般而言，“持戒比慷慨更高尚”。但一般人不会轻易地信服，然而这个声明却隐含着深刻的意义。要理解这一点，需要严肃的论证。在这个世界上，庇护和保护他人免于不幸和痛苦是高贵的行为，提高他人的福祉和繁盛也是另一种高贵的行

为。布施帮助他人成功，持戒则保护他人免于不幸和痛苦。

【说明】

持戒 (sīla) 在此意为遵守五戒和遵从活命八 (Ājivaṭṭhamaka-sīla) 戒。遵守八戒和十戒将分别以不同的观点来谈。

• 布施的功能

一个人需对自己的行为负责。让我们假设有个人，由于自己的业而过着贫困的生活，给予这位穷人援助等同于布施。就真正意义上来说，比丘不是穷人，但是他们需要四资具作为他们的生计，因此他们是需要的人，所以供养施舍四资具给比丘也等同于布施。

某些比丘和方丈持续地领受许多供养。然而，如果你供养他们仍然需要的物品，这也算是帮助有需要的人。即使你供养的是他们目前不需要的物品，但这也意味帮助仍有需要的人，因为接受者通常会将供养物送给其他有需要的比丘或一般信徒。不论你只是帮助少数一些人还是数不清的人，布施是高尚〔的行为〕，布施是美德。那些真正明白布施好处的人，总会觉得布施是正直的行为。

• 不杀生 (Pāṇātipāta virati)

至于持戒，其功能是保护其他众生免于痛苦。五戒的第一条是不杀害一切众生。让我们想象一下违犯第一条戒的可怕后果——考虑不幸降临到受害者，想象水生动物、牛、家禽等等被不遵守第一条戒的人杀害的数量，也试着设想猖狂的杀人最

终会导致战争，全球将蔓延流血事件。这是一个显而易见的事实，不应违犯第一条戒，因为这会带给地球上每一个居民大灾难。

藉由持守不杀生戒，你拯救一个、两个、三个和其他数不清的生物的生命。持戒确保一切众生的安全，并增长对一切众生的慈、悲和喜。如此，这世界将成为吉祥的住处，一切有情众生得以永远地生活在幸福快乐之中。

对照

既然你已经看到布施和第一条戒的恩惠，你会确信持戒比布施更有德。我们可以用一位接受者领受赠予之物的快乐感觉，与一个人被赦免死亡所感受的快乐的程度相比较。无疑后者将成千上万倍于前者，而更令人欢欣鼓舞。同样的方式，一位挨饿之人被给予食物的快乐和死囚被赦免死刑的快乐相比，简直是天壤之别，前者决无法与后者相比较。

• 不偷盗 (Adinnādāna-virati)

当人们的财物被偷或被抢时，会经历强烈的痛苦。当一国的领土被他人大规模地入侵和征服时，执政的君主和王室与该国的国民们会感到非常痛苦；被征服的国家会变的越来越穷，因为该国的国民不能享用他们自己领土上的自然资源。因此抢劫或偷窃会造成受害者身心的痛苦和不幸。如果人们不偷盗，这个世上就不会有这些苦恼，将大快人心。所以离偷盗 (adinnādānā-virati) 是一种戒 (sīla)，该戒让人类免于受苦和悲痛，创造身心的祥和。

- **不邪淫** (Kāmesu-micchācāra-virati)

一般凡夫 (puthujjana) 通常十分喜欢感官欲乐 (kāmaguṇa), 特别是触摸或肉体上的快乐。明理的人不会分享, 更不用说是放弃自己感官欲乐的来源也就是配偶。每一个男人都非常依恋他的另一半, 而且从不犹豫地保护她。他可以容忍一定程度的物质财产损失, 但却丝毫不容许妻子的不端行为。所以, 禁戒不正当的性行为, 意为避免对他人造成痛苦和受害。禁戒通奸或性越轨, 会给生活在这个世界的每一个人带来和平与宁静。

- **不说谎** (Musāvāda-virati)

那些有过被欺诈哄骗和被撒过谎的人, 多少会蒙受一些愤怒。被骗的不良影响是显而易见的。有些说谎者如此地精通这些勾当, 他们甚至可欺骗整个国家。现今, 还有许多教派领袖传播其信仰, 自称是绝对的真理; 因此, 数以百万计的人被误导走入歧途, 最后遭到无穷的灾难。因此, 不说谎相当于保护人们免于受苦。

【说明】

即使在佛教徒中偶尔也有些假冒的传道者, 他们沉迷于传播错误的信仰。令人遗憾的是, 那些未受教育的人常对这种人有很大的信心, 对他们很尊敬。这真是耐人寻味。

- **不饮用酒与麻醉品** (Surāpāna-virati)

一个人使用了某种的酒精或麻醉品, 在未来生理所当然会遭受坏的结果。如果他是独饮不妨害他人, 某种程度上尚可容忍; 然而, 大多数饮用酒精饮料者酒醉时, 对违反戒律不会再犹豫, 他们愿意去争、去杀、去偷或去说谎。就像犯罪集团的

主谋者，他本身不会犯下任何的刑事罪行，而是让他手下的歹徒去为恶；所以，酒精或会麻醉人的饮品会引起嗜好者毫不犹豫地犯下暴行，他们不再是不情愿地去谋杀、强奸、纵火、盗窃等等。变成慢性酒精中毒，意味着沿着自暴自弃之道行走，造成其原生家庭的痛苦。稍后这位酒徒会造成社区里每个人的不幸。那些不饮酒的人会使世界免于这种种的不幸和悲痛。

了解持守五戒的好处之后，以同样的方式我们可以继续研习正命(sammā-ājīva)的福佑。我们已经知道，五戒的持守会拯救世人免于痛苦和焦虑，现在我们也充分理解了持戒胜于布施。就这个观点来说，所有人都应正念于持守五戒。愿所有的读者都能够持守五戒，对一切有情众生散发慈悲。

• 布萨戒

在斋日持守布萨戒(Uposatha-sīla)，即在五戒基础之外也遵守梵行(不淫)的高贵行为以及过午不食等。如稍早曾提到的，一个人持守五戒以使他人不受伤害等等，持守布萨戒则意在净化一个人的心灵使之高贵。因此，遵守这种布萨戒被称为圣者布萨(Ariya-Uposatha)。(不同类型的布萨以及要如何遵守，已在Ratanā Gpn-yi 一书中详细说明。)

领受戒律之后，那些遵守圣者布萨的人应维持实践禅修，专注于思惟佛、法、僧的美德^⑧，或者思惟自己拥有的布施和持戒的美德^⑨。因此，他们会发现贪、瞋、痴、慢与其他的不善心越来越少在他们心中生起，他们的心一天天变得更纯洁高

^⑧ 此处是指练习实践“佛随念”、“法随念”、“僧随念”的禅修方法。

^⑨ 这两种思惟，即“戒随念”、“舍随念”禅修业处。

贵。因此，受持布萨戒并辅以禅修，比只持守一般的五戒更值得的称赞。

三、禅修

禅修 (bhāvanā) 意为心的发展或培育。它是一种意业 (manokamma) 的形式，会净化你的心。当你真诚地为一切众生的福利祝福，并对他们散发慈爱时，就是在修习慈心 (mettā-bhāvanā)。首先，你在心中培育慈心，然后努力发展它使你整个人都充满慈心。

当慈心在你心中蓬勃繁荣时，你会对无助和可怜的人感到同情。因此，你会对贫困者散发怜悯之心，你现在发展出希望减轻贫穷和不幸之人痛苦的强烈愿望，这称为修习悲心 (karuṇā-bhāvanā)。由于你心中慈悲两者繁盛，你会开始对富足之人感到随喜。你会对富有的人感到纯粹的利他的喜悦，这称为喜心修习 (muditā-bhāvanā)。即便在日常生活中，每一个人都可以用善良的心培养这三种修习。

• 佛随念

关于忆念佛陀的功德 (Buddhānussati-Kammaṭṭhāna)，你需要深刻地专注于三种特质：(一) 过去因的美德；(二) 果报的美德；以及(三) 利益一切众生的美德。

过去因的美德

因，意为在数不清的过去生中波罗蜜的圆满。他完成了许多功德行为，并以最大的精进力实践波罗蜜。他遍及无始轮回

的高贵行为，不是为了他自己，而是为了把一切众生从轮回的痛苦中拯救出来。例如，让我们忆念菩萨凡圣塔拉(Vessantara)国王布施波罗蜜的成就。

大多数的人布施是为了作为伟大的施主而成名，他们甚至觉得他们是受施者的恩人，如果可能的话受施者应该感恩并表示他们的感激；他们希望再生于奢华的住所，而只敷衍了事地表示期望证悟涅槃。至于凡圣塔拉国王，从他一出生后，就张开手伸向他母亲，要求他母亲给他一些东西去布施；即使作为一个幼儿，他也一点没有自私的目的。他仅是热切地渴望布施，这符合他的习气。

他把他的珠宝和衣物相应送给他的朋友。当他成为国王时，他建造了许多慈善亭而且每日施以筵席，他的日常施舍达数以十万计的金钱。他欣喜于看到人们丰衣足食的幸福。对此，他没有想获得名声和美好再生的私欲，他唯一的目的是帮助他人。他深信富人的责任是照顾穷人，他想拯救穷人的愿望真的很强烈。

他将皇家白象作为资具(paccaya)布施出去，引起百姓群起抗议。但是凡圣塔拉国王不理睬这一切，只为了成就一切知智(Sabbaññuta-ñāṇa)的愿望。可能有人会说，这个目标是为了个人的利益。但成就一切知智意味着他得承担更艰巨的工作，因为他得在各种条件下旅行数千英里去教导佛法。所以获得一切知智是为了服务苦难众生，而不是实现他个人的利益。

在他作为凡圣塔拉国王圆满波罗蜜的最后阶段，他把他的儿子、女儿和皇后布施出去。这充分证明他对一切众生的无私与善意。让我们详细说明，有相当好的妻子和卓越的子女是奢

华之地——人界与天界中的绝顶快乐；没有妻子和儿女，即使贵为宇宙之王也根本找不到幸福可言。但是，菩萨，凡斯塔拉国王放弃了心中的珍宝——他所爱的妻儿，将他们布施出去。这种无以伦比的施舍，肯定不是为了名望和财富，而是为了成就一切知智的缘故，藉此他可以使众生脱离痛苦。

以如此高贵和无私的目的，为了戒和忍耐(khantī)的缘故，菩萨在多世的轮回中曾牺牲自己的生命。他也曾以自己的性命为代价拯救过许多其他人的生命，以圆满各种波罗蜜。这些在他过去生中实现的高尚行为和波罗蜜，是导致他今世成为佛陀的因和条件。

果报的美德

以这种高贵的行为及所获得的波罗蜜，凭借它们本身的性质，其果报肯定是好的、高尚的。所以在现世，作为佛陀，他拥有最优美高雅的外表、最高的智慧、最伟大的力量以及最深的观智^⑩。当一个人修习佛随念时，他应该详细缜思佛陀的这些特质以及过去功德的果报。

有情众生享有的利益

佛陀所做的高尚行为与所圆满的波罗蜜，带给他独一无二的果报，最后推动他成就一切知智。成佛之后，他并没有满足于他无上的成就。为了众生的福祉和利益，他对各阶层的人教导圣法达四十五年之久。即使当佛陀即将进入大般涅槃(Mahāparinibbāna)时，他还如此告诫他的弟子：

“Handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo,

^⑩ 观智：insight。

vayadhamma sankhārā, appamādena sampādetha.”

“诸比丘，现在注意谛听，我劝诫你们：

诸行法皆是灭法，应以不放逸而成就！”

他的教导指出解脱痛苦的道路，达到轮回轮转 (saṃsāra-vaṭṭa) 的止息。因此，一个人应以深刻的虔诚，思惟佛陀生命中三种伟大的属性，即因的美德、崇高果报的美德、为了有情众生不断累积的美德。然后你会发现你对佛陀发展出完全的信心，你以佛为皈依处，说“Buddho me saraṇaṃ, aññaṃ natthi”即“佛是我的皈依处，我没有其他的皈依。”因此，你的虔诚及对佛充分理解的信心，将在你的心相续流中结果和繁盛。这是修习佛随念 (Buddhānussati-bhāvanā) 的简短说明。

如此，在你的心相续流中慈心或佛随念 (Buddhānussati) 等等的发展，通常称为心的发展或禅修。此种修习可在日常生活中实践。你可以从慈心修习开始或从佛随念修习开始，你觉得怎么好就怎么办。至于更慎重和持续地禅修实践，可从各种不同的书籍中得到更完整的细节，例如《清净道论》(Visuddhimagga)。

四、恭敬

恭敬 (apacāyana)，意为对那些年纪比你大，比你更具道德、正直、智慧、美德等等的人表示尊敬。向长者诸如你的父亲、母亲、叔伯、阿姨等表示敬意，对值得尊敬的人让座和让路，低头显示谦恭，合掌向比丘表示敬意，依照习俗脱帽致意等等，都是恭敬的象征。不过，如果你是出于害怕或是为了某些自私

的目的，向有权势的人不情愿地表示尊重，这不能称为恭敬，因为实际上那是虚伪的，那只不过是欺骗。

• 引人深思的事

一般而言，低头或屈膝鞠躬被认为是尊重的表现。在缅甸，有些人在看到比丘时，会放下他们携带的东西，并且俯伏在路上；有些人无视所着新衣会跪在满是灰尘的路上；有些人会跪在路旁或火车站的月台上，向僧人和长者表示敬意。如果是出于真正的诚意做这些动作，则无可指责。但是在这个时代，当人们不得不奔波于忙碌的地方时，只是点头或是几句谦恭的话就足以满足恭敬的需要。在路上或忙碌拥挤的地方，当着外国人的面，对遇到的比丘以下跪和俯伏表示崇敬都是不必要的。

五、服务

帮助或给予他人服务的善行称为服务 (veyyāvacca)。我们应心甘情愿地提供服务，好让布施者感到安心自在、没有顾虑以及布施已成功完成。我们也应该帮助生病、体弱与年长者。我们应该协助拿重物的人，帮助移除父母与长辈们的沉重负担。因而，给予他人的各种形式的志愿服务(所提供的行动不是恶的)均列为善服务 (veyyāvacca-kusala)。

如果你有善意和纯正的思(意愿)要提供志愿服务，其利益可能会大于实际的布施者。举例来说，在佛陀的时代，有位名叫帕亚希 (Pāyāsi) 的地方长官，他是一位异教徒，由于窟马拉卡萨帕 (Kumāra Kassapa) 尊者的教导而成为佛法的信徒。这位帕亚希定期地布施和施舍，但是他并不是亲自去做，而是委派

一位名叫邬他腊(Uttarā)的年轻小伙子施舍食物给比丘们。虽然邬他腊是代表地方长官行事，但他全心全意地投入布施。当这位地方官和他的仆人往生时，前者再生于四大天王天(Cātumahārājikā)，六种欲界天的最低界，后者再生于比四大天王天高的忉利天(Tāvātimsa，又称三十三天)。

六、回向功德

与他人分享美德或善行，称为回向功德(pattidāna)。(patti: 你得到了什么；dāna: 给予或分享)。毫无疑问，布施者欣喜于自己布施的利益；因此想要与他人分享所得的功德的确是慷慨的。我们所有人都应在行善之后，如此宣告：“所有能听到我的人，都分享我的功德。愿你们所有人获得跟我一样多的利益。”并分享所得到的功德。这就是回向功德，其本身就是一个独立的善行。

【提醒】

有些捐助者只是嘴巴说：“分享我的功德。”但并不是真心的想要这么做。此种表面的分享并不足以称为是回向功德。

从前有位布施者，借了一笔钱之后，办了一个奢侈的盛宴，邀请很多人来参加他儿子的沙弥出家仪式。来自受邀者的赞助〔费用〕并不如他所预期的足以支付盛宴的所有开销。就在那个时候他心理正盘算着他还欠多少负债，旁边的人提醒他，该做功德回向了。由于被沉重债务的想法所压迫，他非常大声地脱口而出：“我已经破产了”，而不是说出：“分享我的功德”。

• 回向功德不会减少你应得的

当你做了一件善行，并且分享所获得的功德时，你可能会误以为自己的功德会减少。我们必须记住功德的获得与你的思（意愿）一致。当我们以真诚的善意布施时，我们已做了一件善行，为此我们已经得到行善应有的功德了。所以，当你与他人分享行善所得的功德时，由于你的慷慨大方你会获得额外的功德。你的功德没有理由会被减少。

功德的分享就像以一盏点燃的灯，去点亮其他油灯一样。第一盏油灯当然是以擦火柴点亮，但这第一盏灯可用来点亮许多其他的灯；无论还有多少灯要被点亮，第一盏灯的亮度都不会减弱。所有的灯合起来的光明将光亮许多倍。分享持戒善业（sīla-kusala）和禅修善业（bhāvanā-kusala）所得到的功德也是回向功德。

七、随喜功德

当布施者分享他的功德时对此感到欣喜，这称为随喜功德（pattānumodana）。当有人分享行善的功德时，你应该感激欣赏并称赞“萨度”（Sādhu）（善哉）三次。对他人所做的善行感到高兴是值得赞美的，那具有随喜的性质。但是要达到真正随喜功德的美德多少有些困难，只是依据风俗或习惯和不经意地宣告“善哉”，而没有衷心的欣喜不是随喜功德，仅是拘泥形式而已。而且有时候一个人对他人的善行并不是真正地感到高兴。相反地，一个人甚至可能会产生羡慕与嫉妒，这实际上是“嫉”心所（issā）。

• 随喜功德的即时利益

人们通常会将布施和施舍〔的功德〕回向给已往生的家庭成员。如果再生于悲惨之地的先亡，在下一期生命中接收到功德分享并感到随喜，他们就会立即从痛苦中解脱^①。根据经典，如果功德分享是在布施施舍食物之后，当一说“萨度”，亡者的饥饿就会立即得以平息；如果布施衣服和袈裟，一说“萨度”，已故者就变成穿得很好。将布施功德回向给已故者，受施者应该值得施舍，这是极为重要的事。从前，丧家成员邀请了一位不道德的比丘（dussīla-bhikkhu，破戒比丘），提供施舍并回向给亡者。在那个时候亡者是位饿鬼，即使功德分享了三次，亡者仍没有得到他应得的。于是他对他的亲戚号叫说：“这个破戒的比丘正在剥夺我的分享功德！”因此亲戚们只得对有德的比丘重新布施。直到那时，这位饿鬼才能领受到分享给他的功德，从悲惨的生存地解脱出来。（请参看 Dakkhināvibhaṅga Sutta, Uparipaṇṇāsa 的注释。）

上述的事件给我们一个教训。当我们奉献我们的布施给已往生的朋友或亲戚时，我们首先必须去除我们的痛苦和悲伤，然后我们才供养食物、袈裟、雨伞、拖鞋、寺院等等给比丘。（供养寺院是为了饿鬼能得到住所。）

对于布施，我们必须邀请戒德最纯净的比丘，或者我们应该进行僧伽施（Sāṃghika-dāna），意味着布施整个僧团或僧伽。布施之前，我们应邀请亡者并在功德分享时出席。（如果可以

^①根据经典及注疏，严格地说，只有投生为某一类的“饿鬼”（他施活命鬼），才有可能接收到他前世亲人回向给他的功德利益。

他们会来。)接着我们应大声清楚地称呼亡者的名字,分享行善所得的功德。

• 现今的仪式

现今大多数的人,在丧亲之痛后,不会在乎要选择好的比丘,他们也不去除他们的痛苦和悲哀。他们就在墓地供养物品甚或现金给比丘并作为一种常规,这只是为了逃避责备和得到别人的赞扬。然后他们分享行善应有的功德,而没有深思对死者的利益。在深为悲恸和哀伤所苦的时候,以平常心在家供养施舍是比在墓地更好的做法。但是,如果在进行时没有悲伤和哀恸的话,在墓地行善和施舍也会产生功德。(对此的进一步说明,读者可参考“The Future of the Sasana”一书。)

• 谁得到分享的功德?

变成饿鬼的死者,只有当他们出现在附近时,才可由随喜功德获得利益。如果他们在偏远的丛林再生为人类、动物或饿鬼,他们就无法获得功德分享。然而,其他〔前世〕死去的亲人若现在是饿鬼且就在附近,可为这些恩赐祝福感到高兴,而且可再生于别的善趣生存地。所以,与死者分享功德是一件值得称赞的行为,实际上应该保持。

八、听闻佛法

听闻佛法(dhammassavana)意为聆听佛陀的教法。听闻佛法的五个利益是(一)获取新知识;(二)更清楚地理解已知的事实;(三)解决怀疑和疑问;(四)获取正确的信仰;及(五)通过

信心和智慧的开发使心智明晰。

• 听闻佛法的错误方式

以得到五种利益为目的而聆听佛法是真正的听闻佛法。有些人出席佛法谈论是因为他们与弘法者关系友好；有些是为了笑话和幽默的趣闻而来；有些是害怕被指责太懒惰；有些人是为了评估弘法者的能力而来。以这种种可耻的意图，一个人不会从听闻佛法得到任何的好处。

从前有位中国人划船过河，彼时船夫警告他，船有点漏水。那位中国人认为这个意思是水从船内渗漏入河中，所以没有理由担心。过了一会儿，他注意到他裤子的坐位开始湿了。他惊恐地喊叫：“这艘船没有在〔向外〕漏水，它甚至在进水！”听闻佛法的真正目的是让我们的邪念渐渐消失。我们应该要非常小心，以免让更多的邪念进入到我们的心田中。

• 阅读的好处

现在有很多书可以给我们智慧和知识。缅甸是佛教国家，书报杂志摊陈列着数以千计的佛教专著。藉由阅读这些书籍，你会得到听闻佛法的相同利益。所以阅读这些书远比听当代的演说更为有利。即使你不识字，你也可以请别人大声地念给你听，这等于听闻佛法。（我推荐《胜者之教》(Jinatta-pakāsani)，《佛种姓经》(Buddhavaṃsa)，《五百五十篇佛陀本生故事》(Five-hundred and Fifty Jatakas)，《厌离轮转——庇护所(灯)》(Saṃvegavatthu-dīpanī) 以及其他由著名的博学比丘所写的专著，做为你有益的阅读材料。)

九、弘扬佛法

Dhammadesanā 意为弘扬佛法。如果是以虔诚和慷慨之心来弘扬佛法，这胜过所有其他形式的布施。佛陀自己曾说过：

“Sabbadānaṃ Dhammadānaṃ jināti.”

“法施胜于一切施。”

要确实达到真正的弘扬佛法之善(Dhammadesanā-kusala)，弘法者不可期待礼物、供养、名声或妄自尊大。假如这样的话，此种对物质利益的贪婪会污染和减少从弘法所得的功德利益。然后弘法者会像愚人一般，以成百上千价值的檀香木交换一瓶陈腐的醋。

◇ 箴言：

愚蠢的人以檀香木交易一些陈旧的醋。而下等的弘法者，教导无价的佛法只为交换一些微不足道的物质利得。

• 弘法者的资格

一位适任的弘法者，是非凡的演说家。他必须拥有清晰有力的声音，他必须有让别人能清楚地了解他的能力。这种弘法者不容易找到。虽然在牧场上有成千的牛只，但其中只有一只会生出完美无缺的小公牛。同样的，即使成千上万的母亲也未能生下一位伟大的弘法者〔意指佛陀〕，一位卓越的弘法者实在是稀有。

• 不适当语调的短处

合格的教师应该意识到他们过去生的善业，当念诵佛陀所

教导的圣法时，弘法者必须以清晰和雄壮气概的声音演说。他不能蓄意试图以不当的腔调、重音、声调抑扬或夸张的演说，以使他的声音听起来悦耳。

佛陀本人指出，宣扬佛法时，不当地操弄语音，使它们听起来像甜美歌声的过患：

- (一) 一个人变得贪爱自己的声音；
- (二) 听众会发现弘法者的声音中有贪欲的乐趣；
- (三) 弘法者被责备像一般人那样歌唱；
- (四) 当尽情发挥制造甜美的声音时，弘法者失去专心；
- (五) 下一代比丘将仿效这种不雅的风格。

时下，在许多场合均可经验到这些过患。年轻的比丘已经跟随这些不当的法师所设立的错误示范。虔诚的比丘很少出席由这种虚假法师所主导的演讲场合，那些出席演讲的人只是敷衍地假装留意开示。受过教育的人虽然渴望聆听佛法，但对出席这种庸俗弘法者的开示却会感到羞耻。

当务之急，弘法者必须足够庄重得体，而不应使〔演说的〕旋律偏离无价的佛法，这是绝对不可以的。这是一种可耻的演说模式。

• 弘法的简单方式

佛法的弘扬，不单只意为在演讲礼堂对着一大群听众说话而已。在两三个人之间的关于佛法的单纯讨论，也是弘扬佛法，只要弘法者没有希求任何的礼物和供养。给予信徒劝告，不论老少；教导学术科目、手工技艺或纯自然科学的技术；诵读出佛陀的教导，都可以说是弘扬佛法。当今，比丘应该训练自己

成为好的弘法者；此外，他们应该学习公众演讲、合宜的阅读和写作技巧。

十、正直己见

有正确信念者是正直的，称为正直己见 (*diṭṭhijukamma*)^②。
(*diṭṭhi* = 信念 + *ujukamma* = 正直)。信念是一个人的观点，它以一个人的智力为基础。当观点是公正或正直时，就称为正见 (*sammādiṭṭhi*)。如果信念是错误的，就称为邪见 (*micchādiṭṭhi*)。请深入考虑下述：

- (一) 善行和恶行；
- (二) 此种行为的善果和恶果；
- (三) 一个人今生和来世〔的好坏〕应归于其善行或恶行；
- (四) 天人 (*deva*) 和梵天 (*brahmā*) ；
- (五) 那些实践圣道并成就禅那 (*jhāna*) 与神通 (*abhiññā*) 或成为阿罗汉的人。

如果深刻思惟之后，你发现上述的五项是事实，它们确实地存在，那么你即拥有正见。这也称为培养正见和业自性智 (*kammasakatā-ñāṇa*) (*kamma* = 业；*saka* = 一个人自己的财产；*tā* = 存在；*ñāṇa* = 了知的智慧。了知一个人做的善和恶行是自己拥有的财产，它会跟随自己)。

如果你全部否认或否认五项中的一项，视它们为不真实，认为它们并不确实地存在，那么你即持有邪见。由于相信没有

^②巴利语 *diṭṭhijukamma*，直译为：见正直业。

业与业果，人们不认为动物是一种由于业果所再生的有情。这就是为什么他们会无动于衷，毫不迟疑地杀害其他有情的生命。由于人们认为今生和未来生的存在并非是由业果所致，因此他们倾向于认为人类的世界是由一个“造物主”（主或上帝）所创造的。我们有佛陀生平与历史证明的充足佐证；反之，有任何这样一个“造物主”存在的证明吗？

• 作为一个佛教徒

我们刚才所说的正确的信念也是正见。然而，我们不能说每一个拥有正见的人都是佛教徒。印度教也相信业和业果，但是他们不是佛教徒。只有那些皈依佛、法（佛陀的教法）和僧（佛陀的圣僧团）的人才是真正的佛教徒。一个人必须用巴利语或任何其他种语言宣告：“我以佛为皈依处，我以法为皈依处，我以僧为皈依处”。只有在皈依三宝之后，一个人才可自称为是佛教徒。那些不完全理解三皈依（Tisarana-gamaṇa）的人，例如孩子，如果他们依循传统献身于三宝，则可视为是佛教徒。（进一步的细节请参考《三宝的特质》Ratanā-Gon-yi。）

• 如何具备正直己见

正见（sammādiṭṭhi）和业自性智（kammassakatā-nāṇa）与正直己见（diṭṭhijukamma）都是同义词。当你独自思惟业和业果，以及过去与未来生的时候，你已成就了正直己见。当你准备要布施和持戒的时候，需牢记诸如布施和持戒的善行，会在即将到来的来生带来善果，你已开展了正直己见。当你实际上履行善行时，也同样适用。所有形式的善行，其善德利益会因正直己见的伴随而大幅度提升。

• 四十种善行

这些善行不仅是当你实际履行时才算功德，而是当你促使别人行善、向他人解释善行的善果、对他人的功德感到欣喜时，它们也应被称为功德。我们曾讨论过的十福业事，若乘上四种因素，即(一)实际执行、(二)力劝他人、(三)解释善行、(四)感到欣喜，我们即可得到四十种善行，称为四十种福业事 (puññakiriya-vatthu)。

结论

在这章中，我详细地解释了以善心和善思所做的善行。依于这个福德 (puñña)，愿每一位读者都能发展自己的意愿，做出比以往更多的善行。愿我所有的同修都欢喜地沉浸于诸善行之中，以达到那至上的幸福——涅槃。

愿我能够坚定地站在布施、持戒和禅修的基础上。愿我能够在导向涅槃之道上，克服不愿行善之心。愿我在前往最后目标的路上，能够发展五力 (bala)，即：信 (saddhā)、精进 (viriya)、定 (samādhi)、念 (sati) 和慧 (paññā)。

在此结束十福业事这一章。

第七章 业：行动或行为的各种注解

什么是业？

业(kamma)意为行为或行动。行为有身、口、意三种。无论你用肢体做什么，就是身行；比如，杀生或布施等等。

口业意为你说出的话。诸如以命令地语气说：“杀了那动物！”或“供养资具给比丘！”都是口业。劝诫、撒谎、说教的其他形式全都属于这类。

意业意为除了身行和口说之外，出现在你心中的想法。诸如“我多么希望他所有的财产都是我的！”这类邪恶念头即是意业。怜悯、同情、悲悯、欣赏的喜悦、实践禅修也是不同形式的意业。

• 应该负责之人

业的三种形式不会自动发生。例如，要做杀害的行为时，手抓住匕首。用匕首刺杀受害者必定有一种驱使力，同样的驱使力使你说出某些话。当你正在睡觉的时候，不会有意念行为的出现，尽管有许多心识不断生起。因此，我们现在得出的结论是，必定有一种力，一种潜能，不同于基本的心识；而且这种力就是造成那三种行为的原因。正如每个犯罪事件中总是存在一位肇事者，也有一种潜能或是一种力推动三种形式的行为。

• 该负责的是思，思就是业

驱使三种业行的只不过是存在于人类心中的思心所

(cetanā-cetasika)。在所有的心所中，思是最忙碌和最活跃的心所。因为思促使你去做某种行为，因为思是负责造业的心所，因此思通常被称为是业。(在心所的那章中已详细地说明了在心心和心所中思的突出处，以及负责所有业行的思之角色。)

• 不明显的心识

透过实际的经验，你会发现有些心和心所是突出的，有些则不然。当你睡觉的时候，有些心不会凸显自己，尽管心相续流是在进行中。当你清醒时也一样，因为你没有正念地看、听、嗅或触，生起的眼识、耳识等等就不那么清楚明显。当你心不在焉地思考这和那时，感官目标只会不经意地来到心中。身体或口头行为的发生是由于善或不善思的驱使。但是，当伴随着心识生起的每个思的力量比较弱时，就不会产生行为结果。这种思——即速行(javana)，没有任何推动力去完成某一行动，这在一天当中多数会出现。

• 明显的不善思

当你有强烈的意志要去杀人时，瞋速行心(dosa-javana-citta)与思也会非常强而势不可挡，你满脑子充斥着要进行谋杀的计划。同样的，如果你也被感官欲乐的邪思惟淹没，在你心中出现强烈的贪和欲望，因此你的身体会变得亢奋和活跃。在这样的时刻，身口意全都专注于恶行，你内心思的邪恶也非常强而有力。这些推动力非常活跃的邪思称为不善速行思(akusala-javana-cetanā)，当仔细观察时，相对于正常状态的心它们非常突出和显著。

- **明显的善思**

当你行布施、持守斋戒、照顾长者、讨论佛法、实践禅修和禁戒不道德的行为时，被称为善思(kusala-cetanā)的道德和美德之思非常活跃。这善速行思(kusala-javana-cetanā)非常强而有力和灵活，因此你的身口意也会相应变得积极和有活力。

- **在蕴的相续流中，业的滞留潜力及影响**

这些突出的善或不善速行思(推动力)通称为业。它们进入生命〔之流〕然后消失，但是它们的力、影响和属性不会消失。一旦它们埋藏在蕴的相续流^①中，那就会持续影响着当前或未来。在蕴的相续流中，数不清的心识不断地生起和灭去。那些弱的、不显眼的心或思完全不会留下印迹，而强大、显著的思则会在相续流中留下它们的潜力。譬如说，一般普通父母的孩子，在父母双亡之后，不会感到父母挥之不去的影响力，而名人父母的孩子却会；当著名、卓越的父母过世后，他们的孩子仍然能感觉到，是〔生活〕在已逝去父母的强有力的影响之下。

- **业力在蕴相续流中延续**

在植物界，我们观察到果树的种子有基因上的能力，能长出同类的花和果实。这种会结果实的遗传因子呈现在物种的每个阶段——幼苗、芽、生长完全的树、果实和种子等。虽然我们无法描述这种基因上的能力，但我们绝对肯定它的存在。类似地，在五蕴的相续流中，名和色连续不断地进入生命并消失，直到死心识生起的那一刻。业力紧紧相随，一直到死亡时刻；甚至死亡之后，业力在来生依然有影响力。这些潜伏性的业力

^① 蕴的相续流：the Continuum of Aggregates。

跟随到来生，始于妊娠的瞬间，以此类推到另一个生存地。

【说明】

在此所提及的业行的力，严格来说意思是过去行为的动力，而非任何物质。

行为者得到直接的影响

我们已经看到，人类相续地再生于新的生存地。由于过去世以无明 (avijjā) 与渴爱 (taṇhā) 所做行为的业力，驱使一个人进入下一世，新生命不是别的任何人而正是来自过去世的生命。一个人在今生的思很快就消失，但是思的影响力，其效力会跟随他的相续流，直到结果完全体现。所以一个人乐善好施，其善行的效力，会如影随形般追随着他并提供很好的保护；一个人恶行的恶果也会不断地追随一个人，正如货车的轮子会跟随着拉车的牛〔的足蹄〕，等候机会产生报应。因此，我们必须意识到，一个人不端行为的恶果将直接给予行为者本人，而非别人。我们不能说：“我活在这一生，因此我将享用它，在下一世的另一个生命将受苦。”一个人要对自己的过错和恶行直接负责。你必须清楚明白就是你，而不是另外一个生命，将蒙受你在今生所做劣迹的不良后果。

• 相同的业果

在《本生经》(Jātaka)中，我们发现有两个一起做了某种功业，所以在他们的下一生中享有相同的结果。那些一起布施、一起持戒的人，即使不在一起做善行时也会〔彼此〕感到欣赏快乐；就如丈夫赚钱，妻子用那钱做慈善，他们都一起享

有那善果。一起行善的两个人，可能发展出执取——希望彼此享受伙伴关系和听到对方赞扬的话，这是一种正欲 (sammā-chanda)；或者，由于希望对彼此有更亲密的感情，执取可能生起，这是一种不善的希望——渴爱欲 (taṇhā-chanda)。这两种愿望可能与心识俱生，在共同的功德行为之前或之后。当这种功德产生结果，有情众生往往会在未来生再次重逢，实现其正欲和渴爱欲，享有他们过去行为的相同善果。这通常称为“相同的业果”。

在菩萨与妻子的许多生中，可以看到享有相同业果的人们；这种佳偶在崇高的努力中，彼此发誓要成为伴侣。例如：菩萨（后来的乔达摩佛陀）与耶输陀罗 (Yasodharā)，大迦叶尊者 (Mahākassapa) 与帕达 (Bhaddā)，马哈卡匹那 (Mahākappina) 国王与他的皇后阿娜贾 (Anojā) 等等，为了积累波罗蜜在数不清的过去生中都曾是伙伴。与他们一起的还有舍利弗尊者 (Sāriputta)、目犍连尊者 (Moggallāna)、阿那律尊者 (Anuruddha)、罗睺罗尊者 (Rāhula)，以及讫摩比丘尼 (Therī Khemā)、莲华色比丘尼 (Uppalavaṇṇā)、乔达密 (Gotamī)（佛陀的阿姨养母，大爱道比丘尼）和伟大的国王净饭王 (Suddhodana)，这些人在他们的过去生中，在行善方面都曾彼此密切地合作过。

• 不善业伙伴

反过来说，也有一起为恶的同伙。当一起做了恶行，他们会与恶果一起再生。从前有一对夫妻遭遇船难，搁浅在一个岛上。由于饥饿，他们一起杀了鸟来吃；后来他们一起在地狱受苦。在乔达摩佛陀时代，他们分别成为菩提 (Bodhi) 王子〔邬

提那(Utena)国王的儿子〕和他的配偶。由于在过去生中，他们曾经一起杀鸟来吃，因此他们两者〔那一世〕均不能生育，所以没有小孩。

• 集体享受善行的好处

集体享受善行的好处可在家庭、社区或社会中看到，其成员在过去曾集体做过好事。譬如，在斯里兰卡巴替卡(Bhātika)国王统治期间，吃牛肉的人被罚款；那些缴不起罚金的人得做服务，充做宫殿的清洁工。在这些人之中有一位美丽的女孩，国王爱上了她。所以她被命名叫做萨玛迪薇(Sāmādevī)，留在皇宫作为国王的贴身侍女。她的亲人被赦免惩罚，而且受到皇家等级般的照顾。这是基于一位成员的善业果，而集体享受其利益的一个例子。(某些人在此可能会辩称，该群组的成员也必须有自己的善业果。但是他们过去的业只有非常微弱的影响，若没有萨玛迪薇的过去业的善果，他们的业将不能结果。)

不善业的间接后果

有时候过去的恶行可能会间接地带给他人恶果。在迦叶佛(Kassapa)时代，一位阿罗汉来到一处由方丈主持的寺院挂单。该寺院的富有布施者对来访的阿罗汉极为虔敬与尊重，但是方丈变得非常嫉妒。有一天，该位布施者邀请方丈和阿罗汉吃早餐，完全出于嫉妒，方丈单独赴约。他故意用他的指尖轻敲寺院的钟，以免唤醒阿罗汉。他甚至告诉布施者，这位客僧很喜欢睡觉，他无法叫醒他。(请注意他的话和行为中吝啬的迹象。)

尽管如此，该布施者看穿了方丈的想法，请他带回一碗食物给阿罗汉。出于忌妒心，方丈将食物丢在路边。他认为如果客僧收到如此好的食物，那么他(指客僧)会永远地留在他的寺院。

但是该客僧是一位阿罗汉，知道方丈的心念，在他回来之前(以他的神通力)即由空中离去。当方丈找不到客僧，在那时他感到自责、焦虑和遗憾。因为他的极端自私，他对比丘做了非常不正当的行为。由于他身心蒙受了巨大的悔恨，他很快就往生，且只能再生于地狱中。

在地狱受难之后，有五百世他再生为饿鬼，另外五百世为狗，在这些生命中他从来没有得到足够的食物。

在乔达摩佛陀的时代，他投胎在一个渔村一位贫穷妇女的子宫里。由于他过去的恶是如此的强烈，〔由于他的投生〕整个村庄的贫困加剧；而后渔村遭受过七次大火，被国王处罚了七次。

藉由一连串的选择排查，村民最后发现，正是由这个未出生孩子的家庭带来所有的厄运，于是就把这户人家赶走。这位母亲照顾小孩几年之后也遗弃了他，只留给他一个化缘的钵。

在他七岁时，在一次乞食的时候，他遇到舍利弗尊者，尊者接纳他为沙弥。其后他成为比丘，名叫罗萨卡提沙(Losaka Tissa)。由于他的过去生中作为方丈时曾奉行戒律，而后他孜孜不倦地勤修止(samatha)和观(vipassanā)，直到成为阿罗汉。

但是，他过去错误行为的影响是如此的强烈，即使已是一位阿罗汉了他还是必须受苦，他从未获得足够的托钵食物。看到他的苦境，他的老师舍利弗尊者陪伴着他托钵。但是当陪伴

着他时，舍利弗尊者本人也得不到施食，所以他必须再次单独外出托钵。吃完饭后，舍利弗尊者请求他的布施者送一碗食物给罗萨卡提沙长老，结果送食物的仆人在半路上把食物吃了。当舍利弗尊者得知食物并没有送达比丘时，他接受了一碗来自憍萨罗(Kosala)国王的“四甜品”（即酥油、油、蜂蜜和糖蜜混合一起），舍利弗尊者以手端着碗喂着这位阿罗汉，以免食物消失。这位比丘心满意足地吃着四甜品混合物，接着就在当时当地而进入般涅槃(Parinibbāna)。

【说明】

在这插曲般的事件中，一个人在迦叶佛(Kassapa)时代所做的不端行为，使他再生于渔村的时候影响了整个社区。甚至他的老师舍利弗尊者也没有得到布施食物，因为过去世的恶行者罗萨卡提沙长老就在他身旁。这充分证明了恶劣行为的影响，在一系列的生命中不但影响了行为者，也间接地影响那些与他有往来的人。所以，每一个人都应该想想自己在轮回中的幸福，免得他们也受到间接的不良影响，注意与邪恶的人保持距离，如果不是身体上，至少在心理上，即便他们是亲戚。只有这样，一个人才可以避免恶行的不幸影响，在未来生成为有德之士。

其他的不良影响

在某些情况下，有些人不幸地代替行为者遭到不良后果。在这种例子中，行为者由于某些形式的保护^②逃避了不道德产

^② 原著注释：以占星学的观点来说，如果为恶者是在他的幸运星座，他不会受到邪恶的影响，恶果会被转移到某亲戚、仆人或家庭成员。

生的影响，但是与行为者非常亲近的他人，诸如他的父母、老师、孩子、仆人、弟子或布施者却得代替他受苦。人们会说：“那可怜的家伙成了业的受害者。”该为恶果负责的实际行为者，虽然逃过了自己恶行的恶果，也会对可怜的受害者感到抱歉。所以可以看到他不是完全没有一丝痛苦。

相同的业，不同的结果

在这个世界上，有好的善德之士也有不好的败德之人。让我们假定一个好人与一个坏人做了一件同样的小坏事。好人不会受太多的苦，因为他的善业会对此单一不端行为〔的结果〕施加影响；但是坏人会受到恶果的完全影响，因为他没有善业庇护他。

例如一位有钱人的儿子与一位吸食鸦片者，晚上四处徘徊想抓一些鸡。有钱人的儿子真的偷了一只母鸡，逃跑了，但是被鸡的主人抓到。一看到是有钱人的儿子，鸡的主人就放他走，因为他不敢指控他是小偷，他甚至向小家伙抱歉。但是他会控诉吸食鸦片者盗窃，并把他送进监狱。

如果你把一碗盐放入伊洛瓦底(Ayeyar waddy)河中，水的味道不会改变；同样的，如果你犯了一个小罪恶，而你已积累了很多善业，此小恶不会造成明显的不良影响。但是如果你把一碗盐放入你的水壶中，壶中的水会变咸；同样的，如果你只积累了很少一些善业功德，相应数量的恶行〔其不善果报〕会抵消你的善业果。

善业和恶业〔其果报〕会互相抵消。一个小恶〔的果报〕

一点也不妨碍大量的善业〔果报〕。但是如果你只有少量的善，小恶会使你的善业〔果报〕变为失效与无效。给那些正直之人的道德功课是，尽可能地多做善事，尽可能地累积善业。

条件充足，成就；条件不足，失坏

如果条件充足而且就在当前，称为成就 (sampatti)；当条件不足的时候，称为失坏 (vipatti)。在遍及整个轮回数不清的生存期间，每个有情众生都做了许多的业，累积了无数的心理驱力：速行心 (javana citta)，它必定会在未来产生影响。若尚未产生结果它们是不会绝迹和消失的，直到适当的条件下，在某未来生中会生起预期的结果。对于轮回中的一切众生，有四种充足的条件可导致成就，也有四种不足的条件会产生失坏。在成就的条件下，善业有机会产生善果，而在失坏的状况中，不善业则扮演主导角色而产生坏的影响。

• 四种成就：

1. Gati-sampatti (趣成就) = 再生于好的生存地；
2. Upadhi-sampatti (所依成就) = 拥有悦人的外形相貌；
3. Kāla-sampatti (时成就) = 再生于适当的时间；
4. Payoga-sampatti (努力成就) = 具有方法或工具、知识、勤勉。

• 四种失坏：

1. Gati vipatti (趣失坏) = 再生于悲惨的生存地；
2. Upadhi vipatti (所依失坏) = 拥有不悦人的外形相貌；
3. Kāla vipatti (时失坏) = 再生于不适当的时间；

4. Payoga vipatti (努力失坏) = 没有方法或工具、知识、勤勉。

- **趣成就**

较高的生存地，诸如人界、天界和梵天界称为趣成就 (Gati-sampatti)。再生于这种住处，令他们的善业有机会产生满意的结果。人类的生存地并非完全没有痛苦，在上面的天界和梵天界，则仅有少许的苦难。投生于这些好的去处的众生享受美好的生活与愉悦的感官目标。此类众生，再生于好的生存地，会受到保护并免于他们过去不良行为的影响。他们过去的不善业将不会有太多的机会产生其不幸的结果。

虽然人类世界无法避免痛苦，它仍然是趣成就 (好的生存地)，因为相比起四恶趣，人界远为舒适。人界会给予机会使善业结成果实，有机会去避免不好的感官目标以及遇到令人愉快的感官目标。

- **趣失坏**

Gati-vipatti (趣失坏) 意味着〔投生〕四恶趣，即地狱、畜生界、饿鬼和阿修罗。地狱众生与饿鬼 (悲惨的鬼) 总是遭受极大的痛苦和饥饿，因而他们不断地遭受到自己恶业的恶果。由于充满了为所有过去〔不善〕行为承担不善果报的机会，他们的生活始终痛苦不堪。畜生界虽不像上述的两个住处那么悲惨，但众生不免遭受饥饿和口渴；它们饱受风吹雨打，而且持续生活在猎人与捕食者的恐惧中。这些苦难 (dukkha) 说明了，当恶业有机会出现产生恶果时，此类众生多么易于受苦。每天有許多小昆虫被人类和车辆压死或踩死，虽然这些小生命在过去生中也做了善业，但这些业一点儿也无法拯救它们，因为它们是

出生在较低的悲惨住处，即趣失坏(gati-vipatti)；当时机成熟时，它们过去的恶行将产生恶果。

• 所依成就

出生在好的生存地的生命(特别是人类世界)，很重要的是他们也拥有所依成就(upadhi-sampatti)——悦人的容貌和美好的人格。如果一个人拥有悦人的外貌，即使他是出生在低级阶层或贫困地区，也会受到他人的帮助，在有生之年获致希冀的成就。过去的善业会得到机会从而产生结果。宜人的外表是一项重要的资产，稍早提到的穷少女萨玛迪薇变成了国王主要的贴身侍女，正是由于她那悦人的外貌，正如辛普森夫人赢得了英国国王爱德华八世的心一样。

人类就不用说了，至于在悲惨生存地的有些生物例如动物，如果长得好看会受到保护、食物和庇护所。美丽的鸟、可爱的狗与色彩缤纷的鱼也会被有钱人当作宠物养在家里。所以，长得好看与美貌，是如此的重要和有帮助。

• 所依失坏

丑陋的动物，畸形的动物等等是属于趣失坏(gati-vipatti)和所依失坏(upadhi vipatti)两者。在这种条件下，它们过去的善业没有机会产生善果。人类虽然在美好生存地，如果长的不好看或丑陋，亦可能无法享有自己善业的结果。即使是社会高层的成功人士，如果长的不好看也无法赢得赞美。例如，美女帕哈娃蒂(Pabhāvati)公主就拒绝去看或与丑男库萨(Kusa)国王说话。丑陋外貌替不善业铺路，促使产生恶果。为了赢得美女公主的好感和爱，丑男库萨国王必须像厨子、陶工与织席工

般地工作。如果夫妇一方长的不好看，他或她会看起来像是一位仆人一样，而不是配偶。这些是丑陋外貌的缺点。

• 时成就

〔拥有〕高贵、贤明统治者的朝代称为时成就 (kāla-sampatti)。在睿智的统治者领导之下，他们照顾人民的社会福利，提升人民的富庶、健康和教育，善业果会适时地奏效，因此人们享有美好的生活。他们没有忧愁和害怕，生活平静。这种时期是时成就。在这种年代，那些会带来贫穷和饥荒的往昔恶行无法立即产生果报。在时成就期间，各种形式的不善〔业〕没有机会产生作用。

• 时失坏

无能、邪恶的领导者统治的时代称为时失坏 (kāla vipatti)。战争时代与遍及全国的骚乱也属于时失坏。在这种时期，不善业适时产生恶果，因此人民遭受贫穷和饥荒。即使拥有善业的那些人，在这种坏时期也无法享有自己的善果。人们生活在大灾难中，生病的人死于缺乏医疗照顾。这些是时失坏的不幸。

• 努力成就

努力成就 (payoga-sampatti)，意为正念 (sati)、精进 (vīriya) 和智慧 (ñāna) 的综合作用。在此，智慧是无害的知识以及寻〔如理作意〕。精进、努力、机警、洞察力、智慧、智能和正念，皆为努力成就。在天界和梵天界，努力成就不是那么显著，但在人类世界则至为重要。

人类没有强力且可带来立即影响的不善业。过去行为的力

量是否产生果报，端视其善心美德而定，以及视其努力成就的程度而定。

简言之，人们不应仅依靠过去的善业，做为自己的幸福。他们也必须依靠今生的努力。在此，努力成就会引导过去的善业流向正确的方向。当然，过去所造的某些善业会在今生结下善果，诸如赢得奖券或者挖出一罐金子，但是这种事件非常稀有。在贸易和商界，过去善业的影响只占繁荣发展的四分之一，其余的四分之三是由于今生的努力成就。

努力成就可以中止不善业

不善业可分成两种等级：(一)有力或主要的业；(二)微弱或次要的业。努力成就无法中止第一级不善业之不良影响，它仅可削弱其不幸至某种程度而已。例如阿阇世(Ajātasattu)王杀了自己的父亲；因为这严重的弑父罪，他必定会在阿鼻(Avīci)地狱受苦。他的努力成就不管多有力，都无法解救他的命运。但是，由于他的悔改与皈依佛陀，他再生于小地狱(Ussada Niraya)，所受的苦难小于他应受的罪。所以，甚至那不善重业(garu akusala-kamma)都可藉由足够的努力成就而减轻罪罚。

因此，如果你的恶行不像阿阇世王那么恶劣，你可以减轻或中止即将到来的恶果。如果你已做了诸如诋毁你的老师、显示不尊重父母和长者、毁谤有德之士等诸恶行，你可藉由正念和真诚忏悔，中止即将到来的有害后果；你可在他们面前俯身致敬，使不良的恶果无效；如果他们已经往生，可在他们的坟前这样做。你的努力成就就会避开即将迫近的恶果。

同样，微弱或次要的恶业，可经由当下较大的善业而消除。

违犯次要戒律(vinaya)规定的比丘，可遵循佛陀所制订的悔罪程序，纠正自己的弊端。所以，即使是某些中度恶业的影响，也可透过努力成就而制止。

努力成就带来成功

对三宝(Ti-ratana)没有信心的人，也会因为他们在过去生中所做的善行而积累功德。他们的知识、毅力和勤奋值得称赞。除了个人的福祉之外，他们发挥最大的努力，透过科学和高科技来保卫自己的国家。没有人可以否认，这些努力带来了经济的繁荣和社会的发展(虽然有些佛教徒严厉地批评，他们的努力是不善的)。

来我国寻求财富和成功的这些外国人，通常非常机警、努力工作、技术熟练、有头脑而且聪明。他们的专业知识远远地优于我们，他们以先见之明为自己的企业选择适当的地点和位置，因为他们有广博的知识和经验。以这么多的努力成就，他们过去的善业有着非常好的机会产生影响，所以他们迅速地致富。如果我们，缅甸的佛教徒公民，也遵循勤奋、成就和努力的方针，我们也会实现如他们那样的繁荣和进步。为了我们国家的发展，连同努力成就，我们所有的人都应追求知识和经验。

透过努力成就而健康

人类出生在这个世界上，伴随着会带来健康的善业以及会带来不健康的不善业。遵从健康纪律、个人卫生、规律的运动、足够的休息与睡眠、适当的医疗保健，所有这些努力成就会导致身体健康。那些具有此种努力成就的人，他们过去的善业也会生效，并且增强他们的身体健康。

所以，努力成就是善业要结成善果的主要因素。由于努力成就，一个人可以得到知识，嫁或娶一位相称的伴侣，结交善友与遇到好老师，以及获取财富与地位。它也能帮助圆满波罗蜜，为前往涅槃铺平道路。构成努力成就的要素中，知识是第一个要求；第二是正念；以及第三，不论我们在做什么，〔都要保持〕警觉。

• 努力失坏

迟钝、懒惰、缺乏知识、健忘、忌妒、猜疑、性情急躁和自负骄傲，全都是努力失坏 (payoga vipatti)。它们阻碍通往成功和繁荣之路，并对极大恶业敞开大门使之可以立即产生恶果。虽然这类极大恶业只存在于极少数人的新相续流中，但较小的恶业总是存在于每一个人身上，等着努力失坏的出现而产生影响。

比如说，出身良好家庭的孩子，藉由接受教育、正确的生活方式、遵守五戒而过着幸福的生活，这些善行会防止往昔的恶业产生影响。如果孩子是懒惰的、没有纪律的，追随错误的生活方式并违背五戒，他们就是在发展努力失坏。这样等于是促请过去的不善业产生效果。

总而言之，除了非常强的善恶业之外，其他任何普通的业，其是否产生善或恶果，端视努力成就或努力失坏而定。拥有努力成就的人，只有善业会成熟奏效，不善业没有机会产生影响；另一方面，具有努力失坏的人，善业果将不具影响力，只有邪恶的不善业会结果。由于努力失坏的普遍，人们的生活被自己的不善业摧毁司空见惯，几乎在每一个社群都可发现这样的例子。

我们能否改变？

在四种失坏的情况中，有些可以矫正，有些则不可以。关于我们出生的生存地，我们没有什么可以做的，这意味着趣失坏无法修正。但是某些失坏条件则可以改善或改正。举例来说，如果你是出生在贫乏无知的环境，你可以搬到适宜的地方（patirūpa-desa）。我们可以看到许多外国人，为了寻找财富搬到我国；也有些人为了同样的目的，从上缅甸向南移到下缅甸。求学之人人都知道，要搬到可获得更好教育的地方。但是，你必须拥有某些基本的条件，诸如智力和勤勉，以便在其他地方赢得成功；没有这些条件，搬到不同的地方将徒劳无功。

就所依成就或所依失坏的情形来说，与生俱来的身体特征无法改变；但是你可以利用合适和相配的服装来改善你的外表仪容。时尚服饰的影响，可在城市居民和乡下人之间的穿着差异中看到。母亲们可以用许多方法为自己的婴儿改善骨骼结构和矫正较轻的畸形。藉由适当的护理与方法，甚至可改善某些面部丑陋或不对称的四肢，而婴儿的健康可透过适当的喂养和饮食而照顾得很好。母亲们的无知和粗心大意，会造成自己婴幼儿的轻微畸形及不健康。缺乏努力成就会让不善业留下生效的余地。努力成就包括知识、才智和正确的努力，这些要素的结合能矫正某些缺陷。

就时失坏的情形而论，一个人无法改变条件；只有统治者有能力这样做。尽管如此，除了全球动荡的时期之外，一个人可以搬到有能干的领导者的地方；诸如村长、区长和住持之类的地方长官，可就地使环境改善至一定的程度。现在你能明白

这三种失坏不幸的情况，即趣失坏、所以失坏和时失坏，可改善与修正至一定程度。

最容易纠正的是加行努力 (payoga)。如果你很懒惰，可改过自新成为勤劳的人；如果你很健忘，可自我训练成为有警觉性的人；如果你个性急躁，可以修习耐心成为慈爱的人；如果你是自负骄傲的人，可以告诫自己不要这样；如果你缺乏知识和教育，可从智者处学习，在非常短的时间内，你将累积知识与智慧。那些努力改过自新、纠正自己缺点的人，不但在今生获益，而且在数不清的未来世，即轮回中也都受益。

不要总是依赖业

在这世上有四种伟大的宗教：印度教、佛教、基督教和伊斯兰教。印度教和佛教相信业与业果，基督教和伊斯兰教相信宇宙的创造者。在此不详细地讨论宇宙创造者的信念，对本书的读者而言，那是显而易见的错误信念。而那些相信个人命运完全决定于过去的业或行为及其业果的人们，也是在接受一种错误的信念，称为宿作因见 (pubbekatahetudiṭṭhi)。这是错误的信念，因为它宣称一切有情众生所经验的所有善或恶果，仅只是过去世所造的善或恶行的结果。

因此，那些相信今生完全决定于过去业行的佛教徒，即为接受宿作因见者。牢记四种成就和四种失坏，你就能够积极面对那始终追逐着你的过去善或恶业的结果。但是，只有在不幸环境占优势时，恶行的影响才会产生结果；而且只有在周围环境是成功时，过去善行的影响才会对你有作用。这是正信与正

确的观点。

即使你在往昔做了恶行，如果你用心地培育努力成就，它们不会产生不良后果。如果在今生，你努力圆满诸如布施、持戒等等的波罗蜜，你会再生于极舒适的居住地。如果你在每一生中持续地培养努力成就，你将永远地享有趣成就(投生善的生存地)；而后，你的恶行将永远没有机会伤害你，直到成就涅槃。因此，不要去担心那些你看不到或想不起的过去业行。努力在今生正直地生活，改过自新，并且发展努力成就至最高的程度，如此你就能在再生的轮回中越升越高。

类似的结果

善业和恶业两者都会产生交互与类似的结果。杀过的人在未生的一世中将会被杀，或者充满病痛的侵扰。

(详细的说明请参看《三宝的特质》Ratanā Gon-yi。)

• 布施的类似结果

慷慨、救济、慈善和善意帮助他人全都是布施。布施的结果是使施主在来世更加富有。但是，如果你未能有善的后思(apara-cetanā)，也即是说，如果你在布施后觉得舍不得或懊悔，在来生尽管你很有钱但你将不会快乐。即使你是个有钱人，你会以一种贫乏的方式度过你的日子。

• 一位有钱人的故事

乔达摩佛陀时代之前，有一个有钱人，曾有位辟支佛(Pacceka-buddha)来到他家门口托钵。起初这位有钱人吩咐仆人

供养施食给这位辟支佛；之后，他觉得供养施食是一种浪费，他未能拥有善的后思并且不快乐。

由于供养施食的善举，在乔达摩佛陀时代，这位有钱人再生为富人。但是，由于他拙劣的后思，他从未觉得是过着富裕的生活；他穿着粗俗便宜的衣服，只吃碎米和醋；他生活得像穷人一般，死后所有的财产都被国王没收，因为他没有后嗣。

【说明】

教训：应深切省思这位有钱人的例子。当今也有这种吝啬之人，他们在生活上不去享用自己的财富，他们无心受用锦衣玉食。如果他们捐钱和物资给穷人和有需要的人，那可证明他们的节俭为正当合理；但若是全然的吝啬便是邪恶的。在他们的未来生中，他们的吝啬会以果报的方式紧跟着他们，他们将作为吝啬的财主结束自己的一生。

• 最好的方式

谨记在心，富有的人应依据自己的身份地位和财富过活。他们应舒适地生活，保留部分作为遗产，而且布施做慈善。只有这样才能说是过着有意义的人生，为今生和来世带来利益。谛贝印(Dipeyin)西亚多如此告诫：“吃下去的食物会变成排泄物；明白人死了什么也带不走；种植善业的许愿树；居于适宜住所，靠自己所赚来的钱食用；但同时储存一部分作为遗产，并且布施一部分做慈善。这是有德者的方式。”

• 持戒的类似结果

遵守五戒或布萨戒会带给一切众生幸福。戒律也能使一个

人过着安宁的生活而没有焦虑和担忧。戒律的善行不是让人富有，但确实会带来内心的宁静。

“Dānato bhogavā.”

“布施会在未来生带来财富。”

“Sīlato sukhito”

“戒律会带来健康的身体，以及内心的宁静。”

• 禅修的类似结果

想要实践业处禅修(kammatṭhāna-bhāvanā)的人，应当独自前往偏僻的森林道场，安然独处。当你实践禅修，你将证得禅那(jhāna)，只有那时当你才能最清楚地看到感官欲乐的过患；当你为了获得道智(Magga)、果智(Phala)而禅修时，你必须更进一步，发展对这个贯穿于整个生死轮回的名色聚合(身心)的厌离。

当你实践禅修并证得禅那时，〔死后〕你将能够投生于梵天界^③，在那里你将不再需要寻求异性配偶，你将独自安然地生活在慈、悲、喜之中，你将居住在宏伟的天宫之中，如同一位高贵而宁静的修行者(yogi)。但是，如果是已经获得道智与果智的人，他不再执著诸如天宫之类的事物，而且也不再执著自己的名和色，因为他本身就厌离一切的名、色。然后，他将证得所有苦的止息——至上快乐的涅槃。涅槃状态，是所有的名法和色法、所有的烦恼、所有的存在的完全止息，只剩下与名法、色法不相应的终极境界罢了！

^③ 依据《阿毗达摩》，严格地说只有当禅修者在临终时维持在禅那中死去，死后将依其禅那的层次投生相应的梵天界。

因此，每一种的善行(布施、持戒、禅修等等)会以同样的方式产生相应的结果，所有形式的善业都会带来有益的结果。所以，如果你有证悟涅槃的崇高目标，你必须首先去除所有的不善心；然后，你必须通过尽可能多地实践善行，铺平沿着轮回〔抵达涅槃〕的崇高道路。

结论

在此结束业、业力和业的果报这一章。以我写这本书的善意，愿所有的读者奉行正信，对业果有完备的认知。愿我以及我相识的人在所有未来生中获得正直的信念，并为体证涅槃努力奋斗。

在此结束业的法则这一章。

第八章 临死之前的心路过程

前面的章节已谈过心识的种类(心的类型)和业执行之法。人总是忙于这些善和不善思惟与这些善和不善行。正当汲汲营营之时，死亡轻敲他的肩膀，他就必须抛下他的财富、土地和所爱的人，永远地与世长辞。因此，我们应该知道临死之前那时刻的重要性，而且我们应该知道如何面对死亡的来临。

四种死亡之因

死亡是由于四种原因：(一)寿命已尽；(二)〔令生〕业力已尽；(三)上述两者〔同时〕耗尽；(四)非时死是由于〔令生〕业力中断，即中断业(upacchedaka kamma，又译毁坏业)。

四种死亡原因，可适当地类比为—盏油灯的火焰熄灭。其可能的原因是：(一)燃料耗尽；(二)灯蕊烧尽；(三)前两者皆耗尽；(四)外来原因，譬如突然吹来一阵风或被某人故意吹熄。

(一)寿命已尽。

不同的生存界有不同的寿命。在这个人间，寿命是依照此轮围世界的劫(ambient kappa^①，世界周期)而改变。如果世界周期正在逐渐增加，人类寿命也会不断增加；当处在减少中的世界周期时，人的寿命会缩短直至十年。当乔达摩佛陀出现在这个世界的时候，平均最大年龄被认为是一百岁，现在大约是七十五岁。具一般业的人无法超过这个最大限制，只有那些生

^① kappa：劫。指世界的存在期。

来承俱有力善业的人可活到超过七十五岁。他们的长寿可归因于过去的善业以及特效药(rasāyana)。

在乔达摩佛陀的时代期间，大迦叶(Mahākassapa)尊者和阿难(Ānanda)尊者，以及寺院的施主毘舍佉(Visākḥā, 维沙卡)，都活到一百二十岁；巴库拉大长老(Bākula Mahāthera)活到一百六十岁。这些人因拥有特别高贵的过去业。现在，没有这种善业的一般人不会活过七十五岁的寿命。这种形式的死亡称为“寿终正寝”，就像油耗尽而火焰熄灭的油灯一般，即使灯蕊仍然存在。

(二) 由于〔今生〕业力已尽死亡。

导致生命出生的今生业，其业力会支持该生命，从胚胎阶段开始，直到业力耗尽的那天。也有其他种类的业会增强最主要的生命支持业^②，但是当这些业力耗尽时，即使正常寿命还未尽也会死。所以，如果业力在五十岁时终止，尽管正常寿命是七十五岁，那人也会死。这类似于由于灯蕊燃尽而火焰熄灭，纵使灯内仍然有油。

(三) 两种因素引起的死亡。

有些有情众生的死亡，是由于寿命和业力两者同时耗尽，就像火焰之所以熄灭是由于油和灯蕊两者同时用尽。所以，如果有人具足业力的支持，则可活到七十五岁。

上述三种死亡称为适时死(kāla-maraṇa)。

^② which enhance the principal life-supporting kamma.

(四) 非时死。

由中断业 (upacchedaka kamma) 导致的死亡是非时死 (akāla-maraṇa) 或非自然死亡。一些有情众生注定要活下去，因为他们的寿命和业力允许他们这样。但是，如果往昔所造的某一个恶业在此刻突然成熟，业的恶果会导致他们丧命于非时死。这类死亡类似于虽然灯蕊和油仍然存在，但是火焰被一阵风吹熄，或者被某人故意吹熄。这种死亡是由于中断业，被强力的恶的业果中止了〔令生业力〕，而导致死亡。

大目犍连 (Mahā Moggallāna) 尊者在他过去生的某一世中，杀了他母亲^③。他的这个大恶，在他名为大目犍连的这一世中时机成熟，所以在他进入般涅槃 (parinibbāna) 之前，他必须遭受五百位强盗的攻击。频婆娑罗 (Bimbisāra) 王的前生中有一世，他穿鞋走在宝塔的平台上。因这恶业，被亲生子在他的脚底施以伤害，蒙受伤痛而死。萨玛娃蒂 (Sāmāvati) 和她的侍从，在某一前世中曾放火焚烧灌木草丛，而草丛中有位辟支佛正坐在那里入灭尽定 (samapatti)。当草被烧毁，灰烬四落时，这时她们才发现放火烧了一位辟支佛。为了要掩盖她们的错误行为 (因为她们错认为焚烧了辟支佛，而事实上辟支佛在入灭尽定的时候不会被烧或伤害)，她们朝着辟支佛堆积更多的木材，纵火之后离开，心想“现在他将被烧毁”。七天结束，辟支佛出定之后，他平安无事地下座离开。当那恶业得到了机会即产生果报，所以她们被焚烧致死，死于非时死。这些是强烈的不善业导致非时死的例子。

^③ 另一种说法是，他试图杀害自己瞎眼的父母，但最后一刻放弃了而并未真的杀死他们；尽管如此，这仍是造下了大恶。

有些非常重大的恶业可产生立即的影响。魔罗(Māra^④)杜西(Dusi)朝迦叶佛(Kassapa Buddha)上首弟子的头丢石子；阿修罗难达(Nanda)打舍利弗尊者的头；隐士甘地瓦谛(Khantivādi)菩萨被卡拉布(Kalābu)王下令杀害。他们所有人，杜西、难达及卡拉布国王，由于自己的恶业，就在他们存在的那一世即被大地吞噬(堕入地狱)。因为他们令人发指的行为，产生了立即的恶果。同样的，那些对父母、长者和长官无礼或使他们蒙羞的人，必定会蒙受自己不善业的恶果，在完满自己寿命之前死于非时死。

• 非时死的事例

每个有情众生的身心相续流，都伴随着过去的不善业力。这些不善业力本身无法产生严厉到足以杀害那生命的效力。但是，当某个无赖不在意自己的健康和日常生活，也没有智力和知识好好照顾自己时，这些业力将有机会带给他危险和死亡。如果一个人在过去曾经使他人挨饿、痛苦、挨打、灼伤、淹死或饱受折磨，那么这个人当然是会遭遇到相同的命运。那些在过去曾经折磨他人的人，会患有诸如哮喘、麻疯病、神经衰弱等等的慢性病，过着悲惨、不幸的生活，随后死于那些疾病。不注意个人的生活习惯，也会招致过去不善业的生效。

先贤智者曾留下许多的格言：“生命是由远见和智慧所维护。仅仅一瞬间灾害就造成了，只要一口坏食物，人的生命就将濒危。若愚蠢到一个老虎频繁出现的地方，肯定会招惹危险，

^④ Māra：魔、魔罗。从巴利语“死亡”的字衍生而来，是无明、愚痴与贪爱力量的化身，会扼杀功德与生命。

是运气也无法避免的威胁。不要跳进火中，一个人的业不会使他免于被烧的。”

这些古贤圣哲话语的含意是：“每一个人都有累积过去不善的业力，如果不善业力不是太强，它们本身将得不到机会形成果报。但对那些漠不关心、漫不经心和不在乎自己生活方式的人来说，则一有机会就会形成果报。所以，如果一个人怠忽自己的生活与健康，对照顾自己缺乏远见和预防措施，即使是小业也会有机会形成果报，对于这样的人，死亡就在转角处（即使寿命与令生业力未尽）。”这是智者对下一代的劝勉。

简单地说，这四种死亡之中，最后一类是现今常见的，因为大多数人鲁莽地生活。不注意生活方式是非时死的主要原因。那些希望活到寿终正寝的人，必须以正念和知识保护自己的生命。

最后一刻的重要性

当一个人由于上述提及的任何一个原因濒临死亡的时候，很重要的是在〔临终〕之前约半小时他要有善的速行心(javana-citta)。如果这些善思惟在他心中〔相较于不善思惟〕占优势直到最后一口气，临终者会投生于善趣。如果死亡之前有不善的速行心，则肯定会投生于恶趣。因此，就像最后一圈对赛马来说非常重要一样，对一个人来说，要往生善趣，最后时刻非常重要。一个人产生善或不善思惟，端视呈现在他心中的征相类别而定。

三种征相

临死之前，临终者会看到三种征相的其中一种，分别是：业(kamma)、业相(kamma-nimitta)和趣相(gati-nimitta)。此处，业是过去所造的善恶业或思；业相是造善行或恶行所用的工具或器械；趣相是将要出生之地或住处的影像。

• 业如何以目标显示

当过去的业或行为，无论是在几分钟前所造，或半小时或一个小时之前，或许多世之前，或许多亿万年前所造，其结果有机会〔成熟〕在来生导致结生，这些业或行为会出现在临终者的心中。关于过去业的呈现，如果那是善业例如布施或持守戒律，他将可以忆起或有如于梦境或者幻相一般见到这个影像，或体验到仿佛正在布施或持戒。同样的，对恶业例如杀生来说，他将忆起这个行为，或者看到行为的影像就有如正在造作杀业一般。所以关于不善业也有两种呈现方式。其他善业与不善业的呈现应以同样的方式了解。

• 业相如何显示

那些造作杀业的人，会看到自己造业所用的刀剑、匕首、网、棍子等等临终影像。屠夫据说会看到一大堆牛骨的预示影像。那些造了诸如偷窃、通奸等等不道德行为的人，会看到对应于自己恶行的影像。

那些做了功德的人，譬如说建造宝塔和寺院，临死之前会看到宝塔和寺院的影像。或者他们会看到与他们建造的宝塔和寺院有关的供养物，即袈裟、钵、花、油灯和香。那些持守戒

律和实践禅修的人会看到念珠、清洁的衣服、禅修中心、森林静僻处等等。那些做了其他虔诚服务的人也会看到适当的影像。

• 趣相如何显示

濒临死亡时，预兆显示出一个人的下一生。如果你即将投生于天界，会显示天女、宫殿和花园等等，表示要投生天界。如果你即将投生为人类，会出现你未来母亲胎壁的红色。如果地狱是你的去处，那么你会看到黑狗、地狱火，或地狱的看守者。那些会变成饿鬼的人，会看到他们将居住的地方：森林、山、河水和海岸。

脸部表情

临终者的脸部表情会指示他的下一个投生。如果他的面容是明亮愉快的，他肯定会投生在善趣。阴暗、悲伤或严肃的脸指示会投生在恶趣。（有些人会对过去沉迷的感官欲乐微笑。这种微笑不能视为是好的预兆。）

以喃喃自语指示

有时候临终者会无意识地喃喃自语或以低弱声音说些模糊不清的话。从前有位长者，是阿罗汉索那(Sonā)的父亲，年轻时是一位猎人，年长时剃度为比丘。当他即将往生的时候，在他的死亡趣相中，他看到黑狗向他突袭。他反复地叫：“噢儿子！赶走那些狗。”

阿罗汉索那明白他父亲看到了不好的预兆，会投生在地狱。他立刻拿着鲜花并且把花铺展在宝塔的台阶上，他以长椅带着濒死的父亲来到宝塔前，对父亲说：“我已代表您向佛陀供了

花。父亲，请礼敬佛陀！”于是这位父亲恭敬合掌并向佛塔致敬。那时，在他临终前的死亡征相中，他看到了天女并喃喃而言：“噢！儿子，把座位让给她们，你的继母来了。”阿罗汉索那于是知道他的父亲将投生天界。

• 另一种趣相

有些人临终之时，碰巧看到自己下一个投生的实际情景。在乔达摩佛陀时代，有钱人南谛亚(Nandiya)的妻子瑞娃蒂(Revatī)是一位傲慢的悍妇。她对佛陀没有信心，而且常常诋毁比丘，她丈夫则是忠实的信徒，当他往生的时候成为天人。而当瑞娃蒂即将往生的时候，来自地狱的两位看守先把她拖上天界，指给她看南谛亚所享受的奢华。然后，看守把她拖下到地狱，惩罚她恶劣的态度。

在佛陀时代，有一位名叫达密卡(Dhammika)的虔诚信徒皈依三宝。他带领着一群皈依者，并过着道德的生活。当他的死期将近，临终之时他聆听比丘说法，看到六辆天国的马车在上面等着载他去天界(deva loka)；他也看到和听到天人们争论说，谁的马车会载到他。随即他往生了，兜率天(Tusita)的马车载他到天界，成为那里的天人。

但因为重大恶行的缘故而被大地吞噬的那些人，则当下立即感受到阿鼻(Avīci)地狱的热火。由此，我们现在看到趣相会以种种不同的方式显示。在我们的时代也有些临死的人会听到音乐和嗅到温馨的芳香，也被〔逝者〕周边的那些人听到和闻到。这些趣相连同业与业相，乃是由于过去业的力量所显示的影像。

帮助好的征相显示

当生病的人慢慢地自然死亡时，老师及亲友们可帮助他，使好的征相显示在垂死者所见的影像中。当他们确定临终者将回天乏术时，他们应该保持房间和周围区域的最大程度的洁净，提供有香味的花供佛。在晚上整个房间应该灯光明亮。他们应该告诉临终者想像以他的名义供奉了鲜花和蜡烛，并让他对此善行感到欢喜。当他的神智仍然能驻留在至善的主题时，他们也应该同时念诵《护卫经》(Paritta Sutta)。病人不应感到沮丧，照顾他的人不应显出悲伤。念诵与表示恭敬的供品，不应该在临终前的最后一刻才做，而是应该提前几天做。只有这样临终者才会好几天沉浸在对佛陀与佛法的善思惟中，他能够闻到花的芬芳香味，听到佛法的声音以及佛陀的言教。

至此，在临终时刻，他眼见光和花，闻到芬芳香味，聆听法语，在这些征相消失之前，死心会生起。由于这些最后时刻的善行及善思，他必定会投生在善趣。所以，在临终者仍然能够控制心并指向善的目标时，老师与亲友们有责任提供帮助使好的征相呈现在他的心中。切记索那尊者如何帮助他父亲使不祥趣相消失，以及如何让吉祥趣相呈现。

结生识如何呈现

一世终结的死亡心之后，立刻生起新一世的结生心。它们彼此有关连。这两种心识之间没有间隔，新一世投生立即发生。刚离开人界的人立刻投生至某生存界，不管是投生到地狱或者是天上。死亡之后结生心随即出现，导致新生命、新存在的形成。

两种邪见

我们必须非常小心，以免以常见 (sassata-diṭṭhi) 和断见 (uccheda-diṭṭhi) 这两种邪见看待死亡和投生。相信有个灵魂住在体内，而且这个灵魂会移居到一个新的身体，变成另一个生命，这是常见 (sassata = 灵魂是永恒的 + diṭṭhi = 邪见)。

相信前世的所有名色〔身心〕(包括他们所认为的灵魂) 在新一世中并没有延续，而当生命终结时前世的所有事物均彻底地消灭，而且上帝所创的新生命与过去存在的生命完全无关，这是断见 (uccheda = 一个生命结束时，在其生命内的身心均告毁灭，没有存续 + diṭṭhi = 邪见)。

正见

无明 (avijjā)、渴爱 (taṇhā) 和业 (kamma) 等三个根源导致了众生投生下一世。当死亡临近时，无明掩盖了下一世身心五蕴的过患。渴爱现在则对那存在已产生欲望。即使出现下一世的不祥和可怕预兆，它也误认为会获得免于这些不善预兆的生命。因此，由于无明的遮盖而看不到(五蕴的)过患，以及由于渴爱〔潜在〕倾向于抓牢此新生命。在那新一期生命中，由于业力，导致名色的最初结生——称为再生。

至此，新一世中投生的那一刻，由于无明、渴爱和过去世造下的业之结果，产生了名和色。断见者视那为“新生起的生命(由于上帝所创等等)与前世没有任何的关连”，这是不正确的。常见者则视之为“来自前世的灵魂转生到新的生命中”，

这也不正确。即使是在前一世中，在一个地方生起的身心，也不会移居到另一个地方，更不用说前世的身心转生到新生命中了。名与色一生起之后即立刻灭去。所谓的“永恒的灵魂”根本而言是不存在的。

所以，我们必须非常小心，不要被这两种邪见所误导。我们必须了解，在新一世中经由受孕形成身心(名色)，这是无明、渴爱和前世的业的结果。这是唯一的正见。当我们在山的附近大叫时，我们会听到回声。这个回声不是个人本来所发出的声音，它也不是与原来的声音无关。当一根蜡烛被第一根蜡烛的火焰点亮的时候，新火焰并不是第一根蜡烛的火焰，它也不是与第一根蜡烛的火焰无关。同样的，新一世不是前一世的转生，它也不是与前世无关。记住，如果过去的业是善的，今生在身心两方面都将是好的。如果过去的业是不善的，那么，今生也会是不好的。今生的历程好坏藉由两种因素足以说明：过去所造的业，以及一个人在今生的知识和努力。

结论

当我们说“一个人死亡”，这并不意味着生命的最后终点，因为一个人死亡后将会投生于新的一期生命。一个人是否投生在善趣是至关重要的，而产生一个善的死亡心则往往比一般人所想的还要困难。只有当一个人的疼痛是尽可能的小；疾病是尽可能的轻微；而且一个人有善友(在临终之时知道如何帮助他的朋友)时，临死之前准备好有个好心境才是可能的。所以，如果那个人提前为自己的未来生做好准备，而不是等到最后一

刻才来做，那会是更好且更有利益的。一个人应该过着道德的生活，并且为死亡之日做好准备，以便轮回中有好的再生直到成就涅槃。

在此结束临近死亡时所发生的经过。

第九章 再生的本质

再生的本质，结生

根据第八章所提及的过程，死亡发生之后，依照一个人的业，心、心所和色法在下一世初次生起。这些心、心所和色法初次(在母亲子宫中受孕)生起就称为结生(ṭisandhi)，其意为在前一世生命终止后〔名色〕“相续发生”^①。

四种结生

在结生那一刻生起的心、心所和色法是由于业的结果，相应于不同的业有四种结生，即化生结生(opapātika-ṭisandhi)、湿生结生(saṃsedaja-ṭisandhi)、卵生结生(aṇḍaja-ṭisandhi)和胎生结生(jalābuja-ṭisandhi)。

(一)化生结生，自发的再生(再生为完全成熟的生存)

天人(deva)、梵天(brahmā)、地狱的受罪者、饿鬼(ṭeta)与阿修罗众(asurakāya)再生为成熟的成年生命，无须经过胎儿与婴幼儿阶段。当一结生——心、心所和色法生起，他们就立刻出现在自己的住处，即天宫、森林、山、河流或海洋处，完全发育成他们〔成年人〕的正常尺寸。当现在这个劫(kappa)形成的时候，第一个人类就是以这样的方式出生。他们突然间即获得人类形体，无需经过母体怀胎。这被称为是化生结生

^① 相续发生：connective occurrence。

(opapātika-paṭisandhi)。

(二) 湿生结生

某些有情众生出生在胚胎可以附着的地方。那些具这种结生的人，必须从非常微小的尺寸开始逐渐地发育。帕都玛娃蒂 (Padumavatī) 皇后被怀胎在一朵莲花中；韦芦娃蒂 (Veluvatī) 皇后被怀在竹子的中空处；诽谤佛陀的辛嘎马拉威卡 (Ciñcamāṇavikā, 金咤女) 再生在罗望子树中。大多数的昆虫都属于这类结生，但人类仅有极少数例外情况属这一类。

(三) 卵生结生

众生，比如说鸟类，自孕育在母体内的蛋产下后孵化，是卵生结生类。在本生经和大佛史中，我们读到了有关某些男性人类娶雌性龙者 (nāga) 并藉由卵生结生繁衍了人类后代。

(四) 胎生结生

这类结生包括人类和哺乳类动物。他们全都是由自己的母亲〔子宫〕怀胎出生。较低〔界〕的某些天人中，诸如地神 (bhumma-deva) 和树神 (rukka-deva) 也是胎生结生。卵生和胎生两种类型通称为孕育生者 (gabbhaseyyaka)。^②

结生的三个条件

湿生结生与化生结生所诞生的生命是没有父母亲的。它们的出生仅出自于自己所有的业。对于孕育而生的生命，只有在

^② gabbhaseyyaka: 母胎，子宫。gabbha = 母胎，胎儿；seyyaka = 躺卧者，卧者。

母体子宫内怀胎之后才会出生，这产生了一个问题：“妊娠是如何发生的呢？”

受孕的三个必要条件是：(一)未来的母亲就在最近必须要有月经；(二)性的结合；(三)未来的孩子在他的前世〔恰好在那时〕死亡。怀孕通常发生在父母之间性结合的七天或十五天内。

• 某些奇怪的事例

虽然父母之间没有性结合，但在某些奇怪的事例中也可怀孕。苏梵那萨马(Suvaṇṇasāma)菩萨的父亲在他母亲的月经之后，用手掌爱抚他母亲的肚脐，而后他结生在母亲的子宫里。就在肯达帕纠达(Caṇḍapajjota)王母亲的月经过后，当一只蜈蚣爬过她的肚子时，她享受到感官的愉悦，稍后她怀孕了。在季风开始的时候，池塘苍鹭或麻鹭对南方吹来的微风感到愉快，就怀孕了。在佛陀的时代，有位比丘吞下前夫比丘袈裟上的精液就怀孕了。一只母鹿喝下含有隐士精液的尿后，就怀孕了，且生了一个儿子，名叫伊西信嘎(Isisinga)的人类。这些都是非常罕有的怀孕事例。

• 清澈的羯罗蓝

随着结生心和相伴的心所会生起微细的色法。这些色法称为“羯罗蓝”(kalala, 卵黄)^③，是一种清澈的液体。根据记载说，其体量大小好比居于北俱卢州的女子发梢沾油后，(离开油之后)该发梢上所残留的油滴大小。然而这个羯罗蓝滴(胎儿

^③ 或音译为迦罗罗，因为 kalala，巴利 lala 是相叠音，中文音译也可以考虑相同音。

形成的最初阶段)乃是由过去业所形成的众多色法，并非父母之精卵。实际上精卵只是资助这个羯罗蓝而已。

• 精液和卵的支持

羯罗蓝滴是由一个孩子的过去业所产生，但是父母亲的精子 and 卵是怀孕发生的必要支持。这羯罗蓝滴就像是种子，精液和卵则像是湿土或沼泽，过去的业就像是农夫。所以纯洁的卵巢和健康的精卵是必要的，否则胎儿无法发育成健康的婴儿。

爬行动物，特别是住在红土洞穴中的大蜥蜴是红色的，那些住在黑土洞穴中的大蜥蜴是黑色的。同样的，婴儿透过精子和卵的传递，遗传了父母亲的基因特征，胎儿依赖这些作全面的发展。所以子孙和父母之间很相似，甚至心性和性格包括智力都可遗传给孩子。

这些相似性，是胎儿阶段期间由于基因的转移(物质特性的转移，源于心生色法所产生的时节生色(utu)或火界)。另一个原因是，孩子在相同的家庭环境中养育，会模仿父母的态度、心性和风格。所以，优秀有教养的孩子出生在高贵有德的家庭，而恶劣的孩子出自低微败坏的家庭。因此，为了让孩子成为一个卓越的人，父母双方都需要是有德的血统。在纯净健康的精液和卵子中培养的羯罗蓝滴，将产生最优秀的子孙。

四种生类

(一) 恶趣无因生类

有些生类(个体)结生在称为苦界(apāya)的悲惨、不幸的

住处。这种生类称为恶趣无因生类(duggati ahetuka puggala)——在悲惨苦界的众生，没有无贪、无瞋、无痴的根因伴随着他们的结生识)。

人界中也可发现无因生类，在较低的天界中也有，他们称为善趣无因生类(sugati ahetuka puggala)——在善界的众生，他们的结生识中没有伴随着无贪、无瞋、无痴的根。

【说明】

因（或根）(hetu)：作为善业和不善业道德条件的六根，即恶行的贪、瞋、痴；善行的无贪、无瞋、无痴。无因、二因或三因：没有或没有伴随着相应根，或二或三根。

(二)善趣无因生类

1.人类：在这世上有一些人具有善趣无因结生心(sugati-ahetuka-patisandhi-citta)（善界众生的结生识没有伴随着无贪、无瞋和无痴的根）。〔由于〕他们的善很弱，所以生来瞎眼、哑巴、耳聋或弱智。有些出生为无性〔别〕的人，有些是双性人。

2.天人：由于微弱的善行，一些有情以善趣无因结生心再生为天人，但不具能力且没有高贵的住所。这些诸如地居天的地神(bhummā-deva)或树神(rukkha-deva)等必须在较高天界的天宫附近寻找庇护所。他们从未吃得好，必须以人们丢弃的剩饭存活。有时候，他们会吓唬妇女和孩童，以向他们强索食物，或取悦他们以获取食物。这些不幸的天人过着悲惨的生活，虽然他们是属于四大天王(Catumahārājikā)界的天人。正如不幸的人类之中有聪明的个人一样，这些不幸的天人中也可能有不

是无因而是二因(dvihetuka)或三因(tihetuka)结生(如下所述)。在佛陀时代,众所皆知有些不幸的天人也成就了道(magga)和果(phala)。

(三)二因生类

在布施的章节中,我们已详细解释了二因、三因善与殊胜、低劣善。有一些人由于自己的善行而再生为人类和天人。但是,由于他们造了这些功德而没有伴随着无痴〔这个心所〕,或者即使伴随着无痴,此善行是以微弱的思所造,或者即使思是热切的,但行善后有些后悔,在他们的结生心中仅被赋予两种根,无贪和无瞋。所以他们变成二因生类(dvihetuka puggala)。

上述所提到的那两种无因生类(ahetuka puggala)以及这个二因生类有非常薄弱的结生,以至于他们〔在这一世〕没有机会成就禅那、道和果。但是,如果他们实践禅修,他们的实修成果在未来世会成为三因生人的善因,那时他们将轻易地成就禅那、道和果,因为在过去已有禅修的经验。因此,他们应确保在今生努力禅修,纵使他们无法在今生证获禅那、道与果。

(四)三因生类

由于三因殊胜善心(tihetuka-ukkat̃ṭha-kusala-citta)(在布施的章节中已解释过),一个人可再生于人间或天界。三因生者(tihetuka puggala)聪明且智慧,如果他们努力追求将可获致他们希冀的禅那。如果他们波罗蜜具足,也可体证道与果。现今我们可以见到相当多的三因生人,只有懒惰和缺乏纪律会障碍他们成为圣者(ariya)。

因此,由于结生心(paṭisandhi-citta)的差别,而有四种类型的

凡夫(puthujjana)：恶趣无因、善趣无因、二因和三因。

八种圣者

三因生人经由实践禅修获预流道(Sotāpatti-magga)时，会成为(一)预流(Sotāpatti)道者。

同样的，当他获得预流果(Sotāpatti-phala)时，他会成为(二)预流果者。

当他的成就上升的愈高，依其善德顺序，他会是：

- (三) 斯陀含道者(Sotāpatti-magga Puggala)；
- (四) 斯陀含果者(Sotāpatti-phala Puggala)；
- (五) 阿那含道者(Anāgāmi-magga Puggala)；
- (六) 阿那含果者(Anāgāmi-phala Puggala)；
- (七) 阿罗汉道者(Arahatta-magga Puggala)；
- (八) 阿罗汉果者(Arahatta-phala Puggala)。

第八种类型的个体称为阿罗汉(Arahant, 阿拉汉)。辟支佛与佛陀也是阿罗汉，但具有非常特殊的智慧(nāṇa)。

业是我们真正的根源

一个人自己的行为，决定了一个人的结生心以及他的命运。业决定你的来生，不但一开始就结生相异，而且外形、出身地位、财富状况等等也不同。让我们拿两个人做比较，一位以聪明才智热切地造作善行，而另一位没有，或者虽然他做了但不是很情愿。当他们往生后投生在人间之时，前者会被富裕的母

亲所怀胎，且妈妈会以适当的方式照顾她的怀孕。后者会被贫穷的母亲怀有，且妈妈不知道如何照顾她的怀孕。所以，即使是在妊娠期间，两个胎儿之间所受到的照顾也有很大的差别。出生时也一样，前者会安逸地出生，而另一位则有更多的痛苦和困难。出生之后，差异会变的越来越明显。悬殊顺次地会变得更大。有钱人的孩子很有教养，受过教育，而贫穷的孩子会有相反的遭遇。总而言之，前者将过着富有的生活(被祖父母与所有亲戚关爱)，而后者将必须为自己的生存费力地奋斗。

结论

正如刚刚提过的，过去所造的业，对一个人的命运，从婴儿期就有很大的影响。知道了业果的不同，我们不应该责备人们只喜爱富人和权贵之人。命运总偏袒富人。所以你应该只归咎于自己的无知和过去的不良行为，而且尽你所能，透过善行的实践而成为顺遂与有德者。

自己不努力而一味地羡慕或嫉妒富有者，是徒劳的愚行。羡慕和嫉妒只会拖累你陷入痛苦的深渊，在未来遭遇更多的苦难。愿本书的所有读者，我所有的朋友和熟识的人，从现在开始努力，在前往涅槃的道路上获致好的投生。

在此结束结生这章。

第十章 色——物质

既然这个物质身体(色身)——称为羯罗蓝(kalala)或凝滑的清澈液体,伴随着结生心(paṭisandhi-citta)而生起,我们应该了解贯穿人一生的色身之生灭过程。所以,这章我们计划讨论我们应当知道的色法〔或物质〕。

色——物质

色(rūpa, 物质), 照字面解释, 就是变化的意思。^① 变化原因很多, 包括热和冷。在非常寒冷的气候下, 你的皮肤龟裂、色素改变, 你会感冒生病。在称为 Lokantarika(位于世界之间)的一组炼狱中, 行恶者掉落在非常冷的水中被压死。在炎热的气候下, 你的皮肤发炎和发红, 你被灼射烫伤, 或你会中暑。此外, 你可能会被蚊子、害虫、狗或蛇咬上, 某些叮咬可能是致命的。饥饿和口渴也会杀了你。这些是色(物质)变化本质的例子。

色的种类

(虽然全部有二十八种色, 但我们只提及十九种重要的色。)

• 四大元素:

1. 地界(paṭhavī-dhātu): 地元素, 扩展、坚硬的元素
2. 水界(āpo-dhātu): 水元素, 流动、凝聚(黏结)的元素

^① 巴利语 rūpa, 其字根为“rup”, 含有变异、毁坏的意思。

3. 火界 (tejo-dhātu)：火元素，热、冷的元素
4. 风界 (vāyo-dhātu)，风元素，移动、支持的元素

• **五净色 (pasāda-rūpa)：五种感官的感知部分**

5. 眼净色 (cakkhu-pasāda)：眼的感知部分
6. 耳净色 (sota-pasāda)：耳的感知部分
7. 鼻净色 (ghāṇa-pasāda)：鼻的感知部分
8. 舌净色 (jivhā-pasāda)：舌的感知部分
9. 身净色 (kāya-pasāda)：身的感知部分

• **五种所缘 (ārammaṇa)：**

10. 色所缘 (rūpārammaṇa)：视觉影像〔或颜色〕
11. 声所缘 (saddārammaṇa)：声
12. 香所缘 (gandhārammaṇa)：香(气味)
13. 味所缘 (rasārammaṇa)：味(味道)
- 触所缘 (phoṭṭhabbārammaṇa)：触，可触知的感觉

注意：触所缘并非〔某种单一〕色法，而是包含了三大元素——地、火、风，因为它们能够〔通过触碰〕被觉知。这就是为什么它不被计入〔色法种类〕。

14. 女性 (itthibhāva)：妇女
 15. 男性 (purisabhāva)：男士
- 这两种称为性根色 (bhāvarūpa)

16. 心所依处 (hadayavatthu)：心识的依处或根据处
17. 命色 (jīvitarūpa)：生命的力量，物质的活力
18. 营养或食素 (ojā)：营养精华，食物 (āhāra)
19. 空界 (ākāsadhātu)：色聚间的空间

四大元素

- **地界**(pathavī-dhātu)

地元素也称为坚硬元素。地是作为所有其他事物的根基支助。由于它的硬、坚固和力量而被称为地(pathavī)。土地、大岩石、石头、金属块全都是物质，这当中地界是明显的。

- **水界**(āpo-dhātu)

正如水增加灰尘或粉状物质的凝聚力，水界也如此，作为凝聚元素，会使微细粒子聚集一起。当水界明显时，它可溶解其他的元素，使变成流体。水、尿、粘液、汗、唾液、眼泪等等，全是由水界支配的物质。

- **火界**(tejo-dhātu)

正如太阳或火的热可使湿物变干，火元素也防止聚集物质的过多湿气和粘性，保持最适宜的干燥。健康者的身体在夏天通常是凉爽的，这种凉爽也是火界。因此，有两种火：暑热火(uṇha-tejo)和寒冷火(sīta-tejo)。时节(utu)是火(tejo)的另一个名字。当感觉身体和周围凉爽时，寒冷之火遍布整个环境；当热的时候，暑热之火也是一样〔遍布〕。如果在〔天气〕应当热的时候，这火界也是热的；〔天气〕应当凉爽的时候火界也是清凉的，那么我们就有着益于健康的气候。在我们体内，如果体温之火是适中的，则我们是健康的；如果不是，我们就会生病；如果过度，我们可能致死。

所以，那些无法适应火〔或温度〕的变化的人生活中应该小心。他们应该避免在高温或严寒〔的地方〕旅行，他们也应

该避免吃很热或很冷的食物。水和冰有过多寒冷之火的问题，而艳阳则有过多的暑热之火。

遍熟火 (pācaka tejo-dhātu)

这种火负责消化我们所吃的食物，它起于胃部下方。强有力的遍熟火帮助消化吃进去的食物，但如果它是虚弱的，你就不能适当地消化，而且会得胃病。为了保持健康，你需要吃鲜嫩易消化的食物。

• 风界 (vāyo-dhātu)

风界是一种移动的元素。当风吹动和推动东西时可以观察到风界。这个界推动或移动其他聚集的物质。我们体内有六种风：

(一) 上行风 (uddhaṅgama)：向上移动的风，它引起打嗝、咳嗽、打喷嚏和相关疾病。当我们说话的时候，这种风会不断地向上移动，引起肠胃不舒服。空腹时不应该说话。

(二) 下行风 (adhogama)：向下移动的风，引起肠子蠕动和频繁移动〔如大小便〕。

(三) 腹内风 (kucchiṭṭha)：在腹内大小肠外移动的风。

(四) 肠内风 (koṭṭhāsaya)：在大小肠内移动的风。因为肠内的风能推下所吃的食物，所以我们所吃的任何食物，都会经由直肠排出。

(五) 肢体循环风 (aṅgamaṅgānusārī)：在肢体内移动的风。如果这种风不能移动自如，会产生疾病。在我们的体内有毛细血管，风沿着毛细血管移动。保持同一个姿势太久，会妨碍风的自由移动，导致血液积聚不通。这会造成僵化与疼痛。为了

预防疾病,我们应该避免持续同一姿势太久,而且要散步运动。

(六)入出息风(assāsapassāsa):我们吸入和呼出的风。也称为安那般那(ānāpāna,入出息)。

• 基本和次级的物质

四大元素地、水、火和风是基本的物质,其他的物质特性,例如稍后会提到的五种感官则是次级的,即它们依赖于基本元素(四大)。②由于四大元素是〔物质〕基本核心特质,因此这四大元素积聚得越大,〔物质的〕实体就越大。无论是何种巨大的非生物体,诸如大地、石山、广阔的水面、大火和暴风雨,以及生物有机体诸如高大的男子、伟岸的天人、一条大鱼和一只大乌龟,就只是这四大元素的大量积聚。

诸如眼、耳、影像和声音这类色法(rūpa),其大小尺寸则不会〔随积聚而〕扩展〔变大〕。举例来说,如果你在一块肥皂中添加更多的香氛,即使肥皂的香味改善了,它的大小体积却不会增加。同样的,如果你减少肥皂中的香氛,香味会减低,但大小体积却一样。所以我们应当记住,只有四大界(dhātu)是基本的物质。

五种感觉器官

收音机和电视机可接收音频和视觉信号。同样,我们体内有感觉器官的感知部分,称为净色(pasāda-rūpa),它可接收到

② 依据经典,色法可以分为两大类:四大种(cattāri mahābhūtāni)即四界;四大种所造色(catunam mahābhūta upādāya rūpa),即基于四大而次生的其余二十四种究竟色法。

相应的感官目标。

- **眼净色(眼的敏感部分)**

眼睛里的感知部分称为眼净色(cakkhu-pasāda)。这些眼净色的感知粒子(色聚)弥漫在眼睛瞳孔的中间。当称为色所缘(rūpārammaṇa)的各种颜色和光,或视觉的感官目标,被这个净色“抓住”的时候,称为眼识(cakkhu-viññāṇa)的心识可看到并识知可视目标的现起。

- **耳净色(耳的感知部分)**

耳内有一感知部位,状似一个指环。遍及那个部位的感知粒子(色聚),称为耳净色(sota-pasāda)。当不同的声音——声所缘(saddārammaṇa)被这个耳净色“抓住”的时候,称为耳识(sota-viññāṇa)的心识可听到和识知其声音的现起。

- **鼻净色(鼻的感知部分)**

鼻孔内许多的感知粒子(色聚),在一处状似山羊蹄的地方,称为鼻净色(ghāṇa-pasāda)。当香所缘(gandhārammaṇa, 气味所缘)被这个鼻净色“抓住”的时候,称为鼻识(sota-viññāṇa)的心识可嗅到并识知其气味的现起。

- **舌净色(舌的感知部分)**

许多的感知粒子(色聚),遍布在状似莲花瓣的舌头上,称为舌净色(jivhā-pasāda)。当一个人所吃的任何东西的味所缘(rasārammaṇa)被这个舌净色“抓住”的时候,称为舌识(jivhā-viññāṇa)的心识可识知其味觉的现起。

- 身净色(触的器官)

许多的感知粒子(色聚)遍布除了干燥皮肤以外的整个身体等,称为身净色(kāya-pasāda)。当无论是触到、撞击或感觉到被这个身净色“抓住”的时候,称为身识(kāya-viññāṇa)的心识可触到和识知其触感的现起。

如此,体内有五种感知部位(净色)。

五所缘

- 所缘(ārammaṇa)

巴利语 ārammaṇa(所缘)的意思是心识出没〔或栖息〕之地。若没有与任何一个感官目标接触,心识是不会生起的;除非有目标,否则心识不会生起。所以感官目标是心识出没之地。其中,影像或视觉形态称为色所缘(rūpārammaṇa),是物质;声音是声所缘(saddārammaṇa);香〔或气味〕是香所缘(gandhārammaṇa);味道是味所缘(rasārammaṇa),以及触觉是触所缘(photoṭṭhabbārammaṇa)。这五所缘是心(citta)出没的地方,或栖息之所。

【说明】

法所缘(Dhammārammaṇa)不但是由某些色法组成,而且也是由所有的心、心所、涅槃和概念组成(paññatti)。

- 妙欲(kāmaguṇa, 感官欲乐)

令人愉快的视觉形象、声音、气味、味道和触感称为五妙欲(kāma = 令人快乐的; guṇa = 束缚)。事实上,它们就是我们

刚才讨论过的五种目标(所缘)。女性的体态、声音和气味，她所准备的食物的味道，她的身体触感，都是男人最喜欢的感官享乐。反过来说对女人也是一样。

两种性别，性根色 (bhāva-rūpa)

就在受孕的第一时间，众生有一种物质(业所造)将他们区分为女性和男性。这些物质的粒子(色聚)遍布全身。做为女性基础的粒子称为女性色(itthibhāva-rūpa)，做为男性基础的粒子称为男性色(purisabhāva-rūpa)。正如一棵树的树枝、叶子和果实的生长是根据种子，所以男性和女性的体型、〔性〕器官、行为和个性分别依靠男性根色和女性根色而定。

心所依处色 (hadaya-vatthu-rūpa)

这种〔物质属性的^③〕色法渗透分布在位于胸腔心脏内的血液中。许多类的心识，都依赖这色法生起。

【说明】

我们把“hadaya”翻译为“心”，但这并非是指解剖学上心脏器官的定义。

命根色 (jīvita-rūpa)

正如心理状态之中，有一种生命的力量称为命根心所(jīvitindriya cetasika)；在色法之中，同样也有一种有活力的物

^③ 物质属性：material property。

质力量称为命根(jīvita)，它无法在心(citta)、时节(utu)和食素(āhāra)所引起的色法中被找到，因为这种色法只能由业所生起。对众生来说名命根〔或心理生命力〕(nāma-jīvita)和色命根〔或物质生命力〕(rūpa-jīvita)是十分重要的。没有这两种命〔根〕，一个人就成了一具尸体。事实上，体内的物质特性保持清新不腐坏，是因为这个称为命(jīvita)的生命力存在。在尸体内的物质特性变成腐坏，是由于没有这个命〔根〕。这个命〔根色〕也遍布全身。

食素色(ojā-rūpa)

煮好的米饭中有营养精华。这种营养精华称为食素或营养(ojā)，它也称为食物(āhāra)。在人体内也有营养精华粒子，像甜、酸、苦、咸、辣等等称为味(或味所缘)。食素或营养是存在于这些味道中的精华。它帮助体内新色〔法〕的成长。

空界(ākāsa-dhātu)

空(ākāsa)意为空间(两者之间的空隙)。色法(物质)无法以单一单位存在。它们是以至少八或九个或更多单位的群组出现。这种群组称为聚(kalāpa)^④。两只邻近的手指可以挨在一起，然而存在一个空间隔开它们。我们的体内充满着微小的〔色〕聚，但它们之间仍有空隙。这个空间被命名为空界(ākāsa-dhātu)。事实上它不是真正的在现实中存在的色(非真实色)，它只不过是概念(paññatti)。当两组色聚在一起的时候，它自动地变得明显。

^④ 色法的群组称为“色聚”(rūpakalāpa)，名法的群组称为“名聚”(nāmakalāpa)。

• 聚是如何形成的

一群人联合起来称为社团。在巴利语中，聚(kalāpa)意为群组。前面已说过，色法(物质)无法孤立存在。物质单位可以出现在一起，结合起来成为一个群组而存在。此种物质的群组一起生起和消失，称为“一组色聚”。

• 色法组合

四大元素地水火风，与色(vaṇṇa)、香(gandha)、味(rasa)和食素(ojā)是八种色法，它们总是共存着^⑤。一块土也是八种色法的聚集，它有某种外观和独特的气味与味道，它可被触摸和感觉。水、风、火、热、光等等也一样。它们全都是八种色法的聚集。

• 聚的大小

每一组色聚是如此的微小，以至于你无法用肉眼看到。即使是最细小的灰尘颗粒也是非常大量的色聚的集合。只能用最强大的显微镜才能看到的细菌，是由数不清的色聚所组成，而色聚是由业、心、时节和食素所生成的。因此，色聚的微小是难以形容的。(可以参照阿毗达摩论文中，聚的类别和它们的名称)。

色法如何由业而生

• 四个原因和条件

让我们进一步探究四界(dhātu)的性质，以及业、心、时节和食素是如何生成色的。让我们想一下泥娃娃，灰尘或泥土颗

^⑤ 即任何一种物质(色聚)中，都至少包含这八种色法，称为“八不离色”。

粒无法单独制成泥娃娃，因为颗粒彼此不粘着而会被吹走。所以我们添加一些水，但泥娃娃仍然无法成型。泥娃娃接着必须在太阳下烘晒。这就是工匠如何在尘土、水、风和太阳的帮助下塑造泥娃娃的例子。

• 业如何生效

就如上述的例子，单只有地界是无法形成〔泥娃娃〕实体的。水使地(即泥土)潮湿，火界去除多余的水分，风将它们按压捏合在一起。在四界的聚合中，有诸如外型、气味、味道和营养要素等物质特性。然后，由此形成了色聚的组合，并直接由过去的业形成人类的形体。

业决定了一个人的性别与特征等等，而这些是与过去所造作的行为相一致的。有些有情由于自己的恶行可能成为饿鬼、动物等等。善业或不善业会相应地作用使一个人长得美丽或丑陋。恶业使一个人成为动物，但某种善业使该动物变成是可爱的；相反地，善业使一个人成为人类，但恶行使他长的难看和生活凄惨。你的人生从胎儿到死亡就是以这种方式，由过去和现在的善或恶行所安排。

由业造成的色法，称为“业生色”(kammaja-rūpa)。

心如何支配色

心扮演着调控业所造色的角色。色(身体)必须遵循心的意志。心指挥身体坐、睡觉、站立或移动。当想移动的动机生起的时候，心生色(cittaja-rūpa)会遍布整个身体。在心生色中，

风界占主导地位，亦即比平常更活跃。所以身体变得警觉。

由风界所主导之色聚的数目逐渐地增加，使得身体能依据心的指示而移动。身体的移动类似电影中的胶片。一个画面显示一个人站立着，下一个画面显示举起一条腿，然后放下等等。数百个画面的快速连续播放，使一个人看起来像是在走路。

类似地，当我们说“一个人走路”时，首先由心(心识)引生出的一组色法尚未开始走，它们仍然站着；但藉由第一组色法中风界的力量，它们变得警觉和活跃；接下来，第二组色法不是在第一组的地方生起，而是在邻近第一组的第二个地方生起；顺次地，由于稍后生起的色法群组依次地在不同的地方生起，眨眼之间，一个(人)行走的样子就变得明显了。(因为在一眨眼间数万亿的心识瞬间会生起，由心识所引生的数万亿色法单位也会重复地生起。)

有句谚语说“心年轻，外貌就年轻”。一个人心情愉快，心生色(cittaja-rūpa)就会是愉悦的。在友好气氛的谈话中，一个人的面部表情是愉悦的；但是一个人在绝望时，色身会变得相对低落；在争吵的对话中，脸部表情会刻画出愤怒。

当房子着火，火势会蔓延到附近的房子。同样的，当心生色在痛苦中，连同色身，也就是业生色(kammaja-rūpa)、时节生色(utuja-rūpa)和食生色(āhāraja-rūpa)也承受同样的痛苦。所以，当一个人非常沮丧时，他的相貌看起来变得很老，当极度苦恼时，甚至会死于心碎。总而言之，心从妊娠开始就支配着你的身体。

时节的影响

时节也影响着色身。在宜人的气候条件下，人们过得快乐和健康。穿干净的衣服和睡干净的床，会引发干净的时节生色增长，身体因此变得健康和快乐。因此，洁净对良好的健康很关键。反之亦然，穿不干净的衣服和睡不干净的床会引发不洁的时节生色增长，身体因此变的不健康。在雨季，有利的气候使植物茁壮生长；在干燥炎热的气候，植物枯萎和凋谢。同样的，时节(utu)从妊娠开始就支配着身体。植物的生长变化是气候条件的指标。所以，我们也应该要知道，时节生色如何随着气候条件而改变。

营养的影响

在你所吃的一切食物中都有食素(ojā, 营养)，甚至所喝的水中也有食素。如果你摄取营养的食物和适当的药物，你将活得健康与长寿。不合适食物和药物会带来不健康的身体。正确地选择食物和药物，显然有利于身体的健康。

胎儿在母亲的子宫内，吸收母亲所吃食物〔的营养〕。因此，胎儿慢慢地长成婴儿。所以，每一个渴望婴儿健康的母亲，必须避免吃下会伤害她胎儿的不当食物。胎儿在子宫内，是由脐带吸收母亲所吃食物的营养。一旦知道了营养对胎儿的影响，孕妇必须非常小心自己的饮食。

对准妈妈而言，这里有些有用的建议：吃营养的食物，避免突然和不熟练的移动，做产检，有规律地吃和睡。只有这样

的护理，健康的母亲才能生育出健康的孩子。从妊娠早期就开始注意饮食，是每个母亲的责任。

结论

在此结束色法这章。以此写作本书的善行，愿所有的读者在今生前往涅槃的道路上，都能做有利于身体健康的善行。愿我所有的朋友都能保持健康，以之行善和圆满波罗蜜，直到成就无上的幸福——涅槃。

在此结束色法的说明。

第十一章 生存界

众生的居所称为地(bhūmi)。共有三十一个地(生存界)：四个恶趣地，七个感官欲乐界，以及二十个梵天界。

四个恶趣地是：(一)地狱(niraya)、(二)畜生(tiracchānayani)、(三)鬼(peta)、(四)阿修罗(asurakāya)。

七个感官欲乐界是人间和六个天界(欲界天)，也就是四大王天(Cātumahārājikā)、三十三天(Tāvātimsa)、夜摩天(Yāma)、兜率天(Tusita)、化乐天(Nimmānarati)和他化自在天(Paranimmitavasavatti)。

二十个梵天界中，十六个色界梵天(Rūpa-Brahmā)和四个无色界梵天(Arūpa-Brahmā)。

地狱的性质

在这世上每个国家都有监狱或牢狱，监禁着违规者和罪犯们。同样的，有不同类型的地狱，监禁那些已犯下恶行的人。这些地狱属于由时节(utu)所引生的时节生色(utuja-rūpa)或物质，由一个人的恶业所支配。地狱的性质不同，乃依据所犯恶行的程度和严重性而定。根据诸书，Lohakumbhi 地狱(铜釜地狱)位于地壳下，接近人类居住地。

本书中，只详细解释被广泛描述的八大地狱。它们是：

- (1) 等活地狱(Sañjīva)；
- (2) 黑索地狱(Kālasutta)；

- (3) 众合地狱 (Saṅghāta) ;
- (4) 号叫地狱 (Roruva) ;
- (5) 大号叫地狱 (Mahāroruva) ;
- (6) 燃烧地狱 (Tāpana) ;
- (7) 大燃烧地狱 (Mahātāpana) ;
- (8) 无间地狱 (Avīci, 阿鼻地狱)。

据说，每个大地狱都被墙包围着，并被下列五个小地狱围绕：(1) 排泄物地狱，(2) 热灰地狱，(3) 木棉树地狱，(4) 具剑状叶树地狱及(5) 铁水地狱。这五个地狱称为小地狱 (Ussadaniraya)。

• 地狱阎罗王

维玛尼卡贝塔 (Vemānikapeta) 王属于四大天王 (Cātumahārājikā) 界的神，称为阎罗王 (Yama)。阎罗王有时候享受天人的乐趣，有时候遭受恶业的苦果 (就像一般的饿鬼般)。有许多的阎罗王，在地狱的四个大门内掌管有罪者 (即前世犯下恶行的人) 的审判。他们的责任就像人间的法官，但并不是所有来到大门口的众生都会受到审判。

犯下重大恶业的人是明显的罪人，会直接下地狱。犯下较小不善业的人会得到阎罗王的审判，以期他们能免于下地狱。进行审判并不意味着使其有罪，而是使他们有机会免于惩罚。阎罗王就像现代上诉法庭的法官。所以，应注意地狱阎罗王是公正和公平的帝王。(请参看 Devaduta Sutta, Uparipañña.)

- 地狱的狱卒

这些地狱的狱卒也属于四大天王界的阶层，他们不是食人魔就是阿修罗。他们通常的任务，包括把所犯罪责较轻的人，带到阎罗王面前接受审判，对犯下重罪的人执行残酷的惩罚。由于地狱之火是一种恶行所支配的时节生色 (utuja-rūpa) 形式，只有罪人会被热灼烧，狱卒不受影响。

- 阎罗王主持的审判

下列是阎罗王所进行的审判的简短说明，这段摘自《天使经》(Devaduta Sutta)。

只要罪人被带到阎罗王面前，他总是问有关于五个天神的信使 (Pañca Deva Dūta)：婴儿、老者、弱者、死人和罪犯。

阎罗王：“罪人，身为人类时，你有没有看到新生儿无助地在他自己的排泄物中打滚？”

罪人：“我有，阁下。”

阎罗王：“如果有的话，你可曾想过：‘在许多未来生中我会再生，就如同这无助的婴儿在粪便和尿水中打滚一样。我无法避免再生。我早就应该控制我的想法和言行，以免再次遭到像这婴儿的境遇？’”（注意：阎罗王是以同情心问这个问题）

罪人：“阁下，我根本没注意到，因此对做善事不感兴趣。”

阎罗王：“恶行是你自己犯下，不是你的亲友、父母所为。既然你犯了轻率活命罪，你现在必须为你的恶行付出代价，这是惯例。”

阎罗王重复地问四次有关老者、弱者、死人和罪犯的相同

问题。如果问过第五个问题之后，罪人无法想起过去的任何善行，阎罗王会试着回想在他面前的这个罪人，在行善后是否曾与他分享功德。(请考虑这个事实，人们现在行善后，会与阎罗王分享功德。)如果阎罗王能记起功德，他会提醒罪人。如果经由阎罗王提醒或者罪人自己想起此事件，他只要一想起他的功德就能逃脱地狱，而且再生于天界，有许多这样的人。一个人的功德是一个人的庇护。当罪人很明显地没有美德功业值得赞扬时，阎罗王会保持沉默；只有在那个时候狱卒才会来，并粗暴地带走罪人到应得的地狱遭受折磨。

(1) 等活地狱

等活(Saṅjīva)意为地狱里的众生一次又一次地重生。在此地狱，狱卒把罪人的身体和四肢切成碎片；但罪人不是死在那里，因为恶业未尽，他接着又复活，继续受刑。他们会反复地遭受可怕痛苦。这地狱的恐怖清楚地证明了恶业的恶果是非常可怕的。

(2) 黑索地狱

黑索(Kālasutta)意为木匠用来测量的绳子(线带)。在这地狱，狱卒追逐逃跑的罪人，当被抓到时，他的身体会被测量用的绳子做标记。然后，狱卒根据标记劈砍他们的身体。罪人必须经过这种折磨很多次，直到恶业了尽。

(3) 众合地狱

在众合地狱(Saṅghāta)，罪人一遍又一遍地被碾压至死。罪人被埋在深及腰间、厚达九由旬(yojana)^①的燃烧的铁板中，

^① 由旬(yojana)：古代印度的长度单位，约合七英里(11.2公里)。

由大铁轮碾压罪人。大铁轮从四面八方来回地碾压他们，他们反复地遭受这种酷刑，直到恶业了尽。

(4) 号叫地狱

罗噜哇 (Roruva) 是罪人号叫的地狱。来自九个通风口的地狱之火猛烈地燃烧，进入罪人的体内。罪人遭受强烈地痛苦，大声地号叫。也称为 Jāla-roruva。

(5) 大号叫地狱

大号叫地狱 (Mahāroruva) 完全地吞没在浓厚的烟雾中。除了地狱之火被地狱烟雾取代外，罪人受到如同号叫地狱所描述的痛苦。这个地狱也称为烟雾地狱 (Dhūma-roruva-niraya)。

(6) 燃烧地狱

Tāpana 是燃烧地狱。罪人在此被烧得火红的棕榈树大小的铁矛穿刺。

(7) 大燃烧地狱

这个地狱是更大的燃烧地狱 (Mahātāpana)，也称为巴塔巴那 (Patāpana)。狱卒把罪人推到燃烧的铁山顶，然后被剧烈的风暴推下山，他们只会跌落到埋在山脚下的铁矛上。

(8) 无间地狱

无间 (Avīci, 阿鼻) 是没有多余空间的地狱。地狱之火到处强烈地燃烧着，火焰之间没有空隙。罪人拥挤在这地狱中，就像竹筒内的芥菜子一样。罪人之间也没有空间，苦难和痛苦不断，毫无间隔。由于地狱充满了火、罪人和极大的痛苦，所以称为无间。(a = 无 + vīci = 间。)

• 地狱的极大痛苦

投生在八大地狱和小地狱意味着数不清且令人恐怖的极大痛苦。〔经典中记载〕犯下不端性行为的四位富有少年，不得不在其中受苦的铜釜(Lohakumbhī)地狱，就位于靠近王舍城(Rājagaha)的地壳下。附近的热水河 Tapodā 就源自两个铜釜地狱之间的某处。在地狱所受的痛苦太恐怖了，无法以言语描述。

佛陀自己说过：“即使我已叙述地狱的痛苦许多年，此种描述仍未完整。在地狱所受的痛苦是无限的，超越言语所能说明。”

• 忠告

仔细考虑了地狱中令人沮丧的苦难之后，一个人应该培育善业。悔恨已犯的行为没有用，现在正是控制自己不再为恶的时候。在过去，一位年轻比丘聆听了《天使经》(Devadūta Sutta)，他要求老师不用教他更多的经文，而请老师指导他练习禅修的正确方法。他勤奋地实践禅修，成为阿罗汉。直到那个时候他才继续他的佛法学术研究。聆听了这部经之后，许多人藉由实践禅修证得阿罗汉果位。据说过去所有的佛都教导这部经。(请参考《三宝的特质》(Ratanā Gon-yi)一书中动物、饿鬼和阿修罗(asurakāya)的简短说明。)

世界如何结束

所有事物终有一天必定会完结，这是一切事物的无常(anicca)本质。众生的住处——世界也一样，有一天必定面临毁坏和湮没。世界可能毁于火、水或风。如果这世界为火所坏，

先会出现两个太阳，一个在白天出现，一个在晚上出现。河流和小溪的水会在热气之下枯竭。第三个太阳升起时，大江会干涸。当第四个太阳出现的时候，连雪山(Himavanta)附近的七大湖也干枯了。第五个太阳会使大海干枯，第六个太阳吸干一切水分。

当第七个太阳出现，十万个世界会完全烧尽。巨大的火焰上升到梵天界的初禅天，烧毁所有的山，包括雪山(Himavanta)、须弥山(Meru)等等，以及〔须弥山〕山顶上的宝宫。一切物质都烧成灰烬。只有到那个时候世界的毁灭才完成。(自己也可想象，世界是如何为水或风所毁坏。)

• 何时以及多久

这个毁坏会持续相当长的一段时间。〔在世界之初〕人类的年龄限制从十岁开始，〔每过一百年增一岁〕一直增到无数(asankhyeya)岁，然后又从无数岁〔每过一百年减一岁〕一直减到十岁，这持续的期间称为中间劫(antara-kappa)。世界的燃烧持续六十四个此种中间劫。而后世界就如一栋被火烧掉的房子般，停留在这种毁灭状态再次达六十四个劫之久。

• 众生避难于梵天界

世界毁灭期间，一切众生成为梵天众，居住于未受到火影响的梵天界。在世界终结之前，能预知十万年后世界命运的天人，会宣说世界即将到来的毁灭。一听到这个警告，所有众生会摆脱鲁莽的生活方式，实践功德。由于善业，一切众生成就禅那，并投生成为梵天众。所有的众生到达梵天界至少一次，除了那些公然宣称决定邪见(niyata-micchāditt̥hi)的人以外。

(具决定邪见的人，如果他们在地狱的刑期尚未服完，必须转移到其他宇宙的地狱继续受苦。)

• 世界如何形成

世界毁灭之后，一旦时机成熟，世界生成的雨，开始下起来。首先是下小雨，之后雨愈下愈大，直到雨滴大到像房子或山一样大。整个世界被水淹没直到梵天界。多年后，洪水退去，被火燃烧较高的天界恢复原状。当水位降落到人类居住的地面时，山、丘陵、峡谷、河流、小溪和平原开始成形。似脂柔软的地表上壳慢慢变硬，成为固体的大地和岩石。如此形成的大地厚度为 240,000 由旬(yojana)。

支撑着大地的水，其深度为 480,000 由旬。水非常寒冷，其质量像无尽的冰海洋。这巨大体积的水量可以很容易地支撑着大地，大地仅只是水量深度的一半。这水又再被风所支撑着。这风的厚度为 960,000 由旬。风的下面是无限的空间或虚空。

有无数的世界系统，蕴含大量的土地、水和空气、人类、天人和梵天界。这些世界系统在组成上与我们的相同。这些数不清的世界系统一起形成巨大的宇宙(Ananta-cakkavāḷa, 轮围世界)。十万个类似的宇宙(轮围世界)面对相同的命运，同时面临相同的终结与恢复。宇宙之间是由宇宙岩石山(轮围山)，像墙一样地隔开彼此。

• 世界间地狱

当三个宇宙(轮围世界)相接的时候，〔彼此间〕会有一个空间，其中存在着世界间地狱(Lokantarika Hell)，在那里阳光

照不到，月光也无法照耀，完全的黑暗支配着那里。那些侮辱和嘲笑高尚有德之士的人，会变成饿鬼 (peta) 或阿修罗 (asurakāya)，在这个地狱遭受饥饿。在完全的黑暗中，他们依附在这个世界的墙上，把其他罪人误认为是食物，试图互咬对方。当这样做时，他们就落入冰冷的水域死亡。

• 须弥山

在宇宙 (轮围世界) 的中心矗立着须弥山，其高度为 160,000 由旬。须弥山的一半没入水中，只有上半部分是可见的。冰河希达 (Sīdā) 环绕着须弥山流动。越过希达冰河是持双山 (Yugandhara)，其高度为须弥山的一半。另一条希达冰河围绕着这个山，再越过这个河是持轴山 (Īsandhara)。以同样的方式，七座大山和七条河依次排列在一起。

• 大小岛屿

群山的那边，辽阔的海洋延伸到宇宙的屏障之墙为止。大海中有无数的大小岛屿。须弥山以东称为东方大陆。同样的，分别在不同方向的有南方大陆、西方大陆和北方大陆。

• 天界和梵天界

在高度是须弥山一半的持双山山顶，是四大天王天 (Cātumahārājikā-deva) 界。经文说，太阳、星星和行星是这个天界中的宅邸。三十三天的帝释天 (Sakka) 天王住在须弥山顶的善见城 (the City of Sudassana)。四个较高的天界——夜摩天、兜率天、化乐天和他化自在天，位于虚空中，独立于地球〔所在空间〕之外。所有的梵天界也都位于虚空之中。(进一步的

细节请参考我们的论文，“Thingyo Bhāthātikā”。)

人类如何开始存在

人界、天界和梵天界形成之后，有些梵天界的众生由于福尽，有些投生在较低的梵天界，有些投生在天界，有些则投生在人类世界。投生在人间的最初之人不需要父母。由于业力他们再生，且立即像天人般的长大成人。劫初的人类没有性别之分，他们既没有雄性也没有雌性器官；他们不需要食物〔营养〕就能存活。那个时候既没有太阳也没有月亮，他们自己的身体能放出光明。他们能在空中飞翔，就像他们做为梵天众时一样。

• 吃地表土

这些人类在虚空中飞翔的时候，偶然发现了覆盖在地面上光滑柔软的表土。有位好奇的人，被其似乳似脂的外观所吸引，品尝了这表土的味道。由于是大地的精华，他发现这表土非常美味，于是其他人也一个个仿效吃了起来。由于渴爱和贪婪，渴望这美味的地表土，他们全都丧失了身上的光明。天地间顿时变成一片黑暗。

• 太阳和月亮如何出现

随着早期的人类生活在黑暗中感到恐惧，由于他们尚余的善业，称为 Suriya 的太阳从东方升起，“Suriya”意为“勇气”，因为太阳给了他们勇气。太阳圆周长 50 由旬，其光线给了人类勇气。太阳西下的时候，天地间又成了一片黑暗，人类又希望能获得另一种光源。与他们的强烈愿望一致，圆周长 49 由

旬的月亮出现在空中。由于月亮的出现满足了地球居民的愿望，就如同知道他们的意欲一样出现，于是他们把“意欲”（chanda）命名为“月亮”（Canda）。连同月亮，星星和行星也出现了。根据中部地方（Majjhimadesa）^②的日历，这天体的第一次出现正值孟春月（Phagguṇa）——缅甸德保月（Tabaung）^③的完全月缺日。（或者，天体的第一次出现发生在孟春的新月日。）所以，人们说这世界周期的第一个月亮，在Citta月（缅甸的得固月）^④第一天开始月盈。

• 人类如何发现稻米

初期的人类以美味的表土（大地精华）为食。由于他们贪爱美味，这是不善的，表土逐渐地变得越来越稀薄。最后表土分解卷成小梗，称为甜梗（缅甸称为Nwecho）。这些梗枯尽时，无外壳的稻米应运而生。把这些谷物装进罐内，放到称为Jotipāsāṇa的石板上，藉由石板的热会自动烹煮，煮好之后石板会冷却。

• 男众和女众

初期人类可以消化他们所吃的一切，因为他们的主食只是大地精华。他们所吃的一切都变成皮肉和肌腱，什么也没有留下。但当他们必须改变饮食以稻米为主的时候，他们的身体无法消化所有吃下的东西，没有消化的物质会停留在肠内。初期

^② 中部地方：巴利语Majjhimadesa，指古代印度恒河流域的“中国”地区（这里的中国，是指当时印度的中部国度，而非现在字面意思的“中国”）。

^③ 德保月（Tabaung）：缅甸月份之一，相当于公历二至三月间。

^④ 得固月（Tagu）：缅甸月份之一，相当于公历三至四月间。

人类的体内没有排泄口用以排泄，但是体腔内的风元素会对体内的排泄物施加压力。于是诸如直肠和尿道的身体排泄口，不得不在人类身上演化发展。其次是性根色 (bhāvarūpa) 的发展，藉由性根色确定了男众和女众。依照他们到达梵天界之前的性别，有些变成男人，有些变成女人。

• 婚姻

由于男人和女人相互渴望对方的身体，彼此吸引而有了性行为。智者预感性行为是不善的，所以看不起他们。因担忧会被嘲弄与被丢石头，夫妻们必须在自己建造的小家室内做这卑鄙可耻的行为。(目前在某些地方，对新婚夫妇的房子丢石头的这种习俗仍然持续着。)就这样人类安顿下来。后来，犯下恶业的众生投生为动物，因而使世界完整。

天人的住所

我们已研究了世界，地狱众生的性质等等。人类的痛苦和快乐众所皆知，不需多做解释。在此将根据注释书，简要地描述在神妙天界中天人的奢华。

• 天上的宫殿

天人所享受的奢华远远超过我们人类的享乐，就像一片草叶上的一滴露珠无法与一片海洋相比较一样。在三十三天的须弥山顶，蔓延分布着善见城。就面积而言，该城市本身广达 10,000 由旬。难答那哇那 (Nandanavana) 花园座落在该城的东方，是一座非常美丽的公园，即使是将死的天人进入此公园，也会忘记自己的悲伤。

见到优雅的天子天女佳偶漫步于翠绿的树下和百花齐放的植物间，更增添了公园的独特美。在公园中央有两座湖，摩河那那答 (Mahānandā) 和醋拉难答 (Cūlanandā)，清澈晶莹的湖水的确是值得一看的景致，尤其是从放置在湖泊周边的珠宝座椅来观看。在城市的其他三个主要方向也有类似的湖泊。

• 天子和天女

天人 (deva) 所住镶有珠宝的宫殿，是由天人自己的善业所创造。所有的天子看起来好像只有二十岁，天女 (devī) 看起来好像只有十六岁般。他们永远不会变老，他们只吃天食，所以他们的身体不会产生排泄物。

天女们没有月经的阵痛；她们享受感官欲乐的方式与人类相似，但没有污秽之物；天女不会怀胎；后代直接出生为成人，出现在她们的手臂或睡椅上。也有一些天人是仆佣，他们没有自己的宫殿。

天子如何向天女求爱，以赢得青睐或感情是一个不解之谜。他们是遵循人类的程序或方法吗？有一个为爱情所苦，名叫潘卡西卡 (Pañcasikha) 的天子的例子，他创作情歌并且用他非凡的竖琴伴奏唱着。他的歌是献给天女苏瑞亚瓦恰萨 (Suriyavacchāsā)，天王提姆巴路 (Timbaru) 的漂亮女儿。

“Yaṃ me atthi kataṃ puññaṃ, Arahantesu tādisu,

Taṃ me sabbaṅgakalyāni, tayā saddhiṃ vipaccati.”

“自始至终我都是独自一人，藉由持戒我已累积了许多美德，而且供养始终纯净没有烦恼最值得尊敬的阿罗汉。愿我累积的这些美德很快成熟，与你成为生命中不可分离的伴侣，我

的爱人，我美丽的皇后。”

尽管他对她强烈爱慕，苏瑞亚瓦恰萨只在意马他力天人 (Deva Mātali) 的儿子西肯替 (Sikhantī) 天子。由于潘卡西卡的效劳，所以帝释天王 (Sakka) 插手安排她和潘卡西卡之间的婚姻。

有些独居在自己宫殿的天女感到孤独，渴望有伴侣。天人们有不同的善业，所以某些天人比其他天人更美丽，宫殿也优于其他人的。自然地也会有低等的天人，他们会对那些被赋与更有效业力的人心怀嫉妒。

所有的天界都充满了感官欲乐，而且天人们充分地享受这些欲乐。天人当中，只有证得阿罗汉 (Arahant) 果位和阿那含道 (Anāgāmi-magga) 的圣人因厌离欲乐而无法久住天界 (Deva Loka)。阿那含 (Anāgāmi) 将为了投生为梵天 (Brahma) 而命终。阿罗汉则进入般涅槃 (Parinibbāna)。

所以，我们不能期望在天界成为行者并在天界禅修，天界殊胜的感官欲乐会使我们深陷其中。只有那些在前世为人时，很努力勤练禅修的天人，或者那些适时听到佛陀说法的人，可以在天界改善和增强自己的美德。其他的天人容易忘却佛法，尤其当他们进入难答那哇那 (Nandanavana) 花园的大门之时。

在天界，不要说是毗婆舍那 (vipassanā, 观禅) 禅修，即使是要持戒也是很困难的。天女会诱惑天子，天子往往会很快地放弃戒律。想一想龙王肯匹亚 (Campeyya) 在龙界是如何未能遵守戒律的，以及帝释天王 (Sakka) 为了遵守布萨戒是如何必须下到人间来。由于这些不适宜的环境，所有的菩萨都是在人间

履行自己十波罗蜜直到圆满。他们不会在天界生活到寿元期满，相反地，他们慎重地终止自己的生命，投生为人以实践波罗蜜。

然而，对那些想要在天界履行功德的有德天人，仍然有一个小希望：有用来做礼拜仪式的卡拉马尼宝塔 (Cūlāmaṇi Pagoda)；也有苏达马讲堂 (Sudhammā Lecture Hall)。卡拉马尼西提 (Cūlāmaṇi Ceti) 珍藏着菩萨的头发与乔达摩佛陀的右上齿；宝塔是由坚实的翡翠所建造，高 1 由旬。对佛陀有强烈信心的天人夫妇，以清净的善意来到这个宝塔，供花与供养其他物品。他们致力于圆满波罗蜜，而不是在天界的花园享受感官欲乐。

名为苏达马的佛法讲堂，其庄严和华丽难以形容。整个建筑物镶嵌着闪闪发亮的宝石。生长在讲堂附近的巴丽恰答卡 (Pāricchattaka) 树 (缅甸叫做 Pinle kathit) 盛开，其香气弥漫着整个建筑物。大厅的中央是弘法的宝座，以白色的伞遮护着。在佛法御座的一侧是三十个天人长老，诸如帕家帕提 (Pajāpati)、瓦卢那 (Varuṇa) 和伊萨那 (Īsāna) 等人^⑤ 的座位。相邻的座位按力量 and 美德的次序给其他的天人坐。(在四个较高的天界也有这种苏达马讲堂)。

在佛法的集会时间，帝释天会吹起威佳佑达拉 (Vijayuttara) 海螺壳，其声音回响遍及整个善见城，该城的大小是 10,000 由旬。以人类的时间来说，该声音持续四个月。参加的会众就座后，整个建筑物散发出天人们的光彩。有时候梵天沙难库玛

^⑤ 这些长老是马嘎 (Magha)——帝释天王 (Sakka) 前世投生为人时的名字，青年时期善行的同伴。

拉(Sanañkumāra Brahmā)会下来给予开示。有时候帝释天本人会说教传法，有时候他把发言权让给另一位有说服力的天人。所以天人有实行善行的机会，如参拜卡拉马尼宝塔或在天界聆听佛法开示。但不能指望这些行为会驱使一个人达到道和果的程度。它们只足以维持有德的心识，以及减少天界的欲乐享受。

在即将到来的末法时代，对僧俗二众来说，〔生命〕要完全地充满佛法希望并不大。甚至当代的人也不再〔如过去那般〕全然正派。如果我们真的害怕迫在眉睫的轮回之苦，我们应该从今天就开始努力，如此我们将尽可能快地成就道与果。那些希望在天界亲自见到弥勒(Metteyya)菩萨，并聆听他的教法以获得觉悟的天人，这样做的机会非常渺茫。他们一旦进入难答那哇那(Nandanavana)花园的大门，就很容易忘记他们已做过的努力。即使他们运气够好亲自遇到未来佛，他们也很可能陶醉在感官欲乐中。

所以，除了决心拯救有情众生的菩萨以及未来的上首弟子之外，为了得到解脱，每个人都应该立刻开始努力。我们尊敬的老师这样教导我们：“面对危险的时候，你们每一个人可能都会各自奋斗。但为什么你们要愚蠢地忽略未来，在当下拖延实践禅修呢？”

(1970年版的补充：)

• 帝释天如何忘记佛法

帝释天(Sakka)是天王也是须陀洹圣者，有一次他骑着他的大象伊拉哇那(Eravana)参访天界的花园。在大门口他突然想到一个问题，他计划要去问佛陀。那个问题是：阿罗汉证悟涅

槃——所有渴爱的止息——所采取的路径是什么？他非常清楚在花园节庆当中，他会忘记他高尚的计划，所以他决定立即去拜访佛陀。他把大象和一批随从留在花园大门口，并从那里消失，出现在人间。

他抵达佛陀说法的地方菩巴拉马(Pubbārāma)寺院时，他问：“尊贵的佛陀，阿罗汉是如何克服他的渴求、贪爱和执著而证悟涅槃——那渴爱的止息呢？”他请求简短的回答，这样他才能按时回去参加非凡的花园节庆。所以佛陀简短地答道：

“噢！帝释，能成为阿罗汉的比丘聆听开示，开示里说：‘不应错认一切法为我或我所有的。’那比丘试图理解一切法的本质(五蕴)。了知一切法后，他进一步地了知它们全都是苦的。之后，他观照所有的感觉都是无常的。如此反复观照之后，他不再执著于任何事物且证悟阿罗汉果位，并能够自如地到达涅槃——所有渴爱的止息。”

这就是佛陀给帝释天王的简短回答。他对这开示感到非常满意，称赞道“萨度！”(Sādhu)三次，就回到他天上的住所。目犍连(Moggallāna)尊者在室中听到了称赞声，他想要知道帝释天是否真正地理解了开示，于是跟着帝释天到三十三天查明。

帝释天一抵达天上的花园，就加入天人的欢乐，而且更增添了快乐氛围，他很快忘了他刚才才学过的佛法。看到目犍连尊者的时候，他非常尴尬。但他以应有的尊重迎接尊者，并向尊者致敬。

目犍连尊者问帝释天有关他刚从佛陀那里学到的佛法。无

论怎么努力，帝释天就是无法回忆起任何事物。他给了一个漏洞百出的借口，说他因为忙于天界的事务而已经忘了开示。（请参看 *Mūlapañāsa* 的 *Cūlatanḥāsāṅkhaya Sutta*。）

• 引人深思的事

这个故事告诉我们天界的感官欲乐是如何使我们忘了高贵的佛法。即便是帝释天，这位极具智慧和警觉的须陀洹圣者，都无法抵挡这种会使意识麻木的目标。他亲自向佛陀问了问题，也亲耳聆听了回答，但是他无法在几分钟之内忆起开示。这是受到在天界花园所经验的感官欲乐的影响。所以，应当注意下列的经验教训：

（一）那些有德而且知道自己有德之人，非常有可能投生在人和天界，而不会到别的地方。在成就禅那之前，一个人无法成为梵天。在成为阿罗汉之前，一个人无法进入般涅槃。即使一个人成为了天人，请记住，就像帝释天一样的圣者也很容易忘记佛法。假如是这样的话，我们也不例外。我们也可能忘记我们已累积的一切佛法。

（二）天人们通常把时间花在享受天界的感官欲乐，易于忽略佛法。如果他们在渴爱自己的奢华时去世，他们必定会投生在四恶趣。有一次，五百位天女正在花园里唱歌和采花的时候往生了，她们全都投生在了无间 (*Avīci*) 地狱。

（三）再一次出生为人也不安逸。（只有满足如下条件）成为一个有德者才是值得的：1.他必须出生在正法 (*sāsana*) 蓬勃的时期；2.大多数的人是正直的；3.他的父母和老师必须是有德者；4.他必须出生在足够富裕的家庭而非不幸贫困的环境。只有这些

基本条件都满足了，才值得投生为人类。

(四)就正法的现况而论，我们发现现今有德之人非常罕见。感官欲乐泛滥，大部分的人追求无用的骄傲与财富，做更多的慈善是为了名声，而不是为了功德，尊敬僧伽带有虚假的骄傲和宣传。甚至在最上流社会中，腐败猖獗。

(五)僧伽的皈依者和支持者不会把自己的孩子送到寺院来，所以寺院教育逐渐消失。大多数的寺院已不再有俗家学生，没有这些学生怎么会有沙弥(sāmaṇera)呢？没有沙弥怎么会有精通三藏的比丘呢？如果这种局面普遍存在，很快地就会有不具资格的方丈管理寺院了。大多数的比丘是以前的在家男众，只是到了成熟的年龄才放弃世俗生活，所以不熟悉教义和戒律规则。

(六)僧伽的支持者大多数将自己的孩子送到现代学校，学校教育的唯一目的是职业训练。但是这种教育只是为了今生的利益而已，这种教育不提供道、果与涅槃的知识。此种学校的结果是不理解业的影响力。因此，他们不太可能相信存在较高的生存地或较低的苦界。这样的人具错误的观点，肯定不会愿意提供布施物，更不用说会对僧伽供养四资具了。

(七)未来年轻的一代将不再幸运地能从父母处继承财富。现在的父母甚至为了要提供孩子教育而必须努力工作。许多新产品以各种各样的形式出现在市场上。孩子们长大，自己谋生，要收支平衡是困难的。或者他们可能得采取非法手段来获取财富。在这样的艰难时刻，人们要如何支持正法呢？

(八)比丘没有努力尝试改变老旧的寺院系统，以跟上时代的脉络。他们应负责提供基本的教育以及伦理道德教义。现在情况是有利的，但是一些寺院学校没有想出现代化的计划，他们没有办法引起现代父母的兴趣。受现代教育的人看不起寺院学校的系统。所以，他们会愿意支持正法吗？反思之后，我们会发现正法的衰落快来临了。

(九)未来，大多数人不会是具有道德的善良人士。正直之人的世代是慈、悲和喜繁盛的时期。现今慈心非常稀缺。没有慈心人们就不会怜悯穷人，也不会随喜富人。现今的世界充满着羡慕、嫉妒、憎恨、骄傲和贪婪。高阶层与低阶层两者都在培养虚荣的骄傲，精英者自负，而伤害、轻视甚至践踏其他人。

(十)我们每天都发现新商品，以及无处不在的娱乐场所；所以贪得到了动力，犹如火上添油。贪念无法满足时，会导致强烈的憎恨，并进一步地造成暴行、谋杀和战争。如果现在正直的人变得稀有，未来会是什么样子呢？

(十一)由于正直的人越来越少，在未来好父母与好老师会变得很少。在不道德的社会中，没有家长与教师的道德指导，未来的世代会发现自己很难成为正直的人，而后想要到天界享受那里的感官欲乐绝非易事，即便要投生在恶行发展迅速的人间也不容易。

(十二)我想要说 1957 年我在仰光火车站的经验。我到仰光参加西马(Sīmā, 戒堂、结界)的献供仪式。回程时，有位仰光的比丘友人送我到火车站。在等待火车的时候，我们看到当火车转轨进入停靠车站时，人们为了争抢位子粗鲁地猛冲和推

挤。我顿时明白，这是每日上演的实况。

(十三)我开始像这样思考：“这班火车的旅程顶多持续两天。他们担心没有抢到好座位，有些人用手肘粗野地推挤，就为了抢到好位子。有些人付额外的费用购买预定座席，在火车上人们到处寻找值得信赖的伙伴。如果不是喜欢的座位，有些人会不高兴。如果邻座的人看起来不老实，有些人会焦虑不安。”

(十四)为了只有两天的行程，如果人们可以接受这样的劳累的话，为什么他们不能为更长的长途旅程——那通过许多世以到达涅槃的旅程而发挥足够的努力呢？为什么他们不努力获得投生善趣，找到对的伙伴在长途旅程中陪伴他们呢？如果他们不幸地投生在四恶趣，他们会受苦一生，而且不善(akusala)会生生世世不断地增加，在漫长的轮回中，他们永远不会得到好位子。

(十五)本书的读者应该认真地考虑这些事实，尽可能明智地使用时间，努力理解殊胜的佛法。如果你在过去生中已经累积了一些波罗蜜，你应该继续努力减少恶行，并且强化你的波罗蜜，例如布施和持戒。只有这样你才会成为天界的有德天人，或者成为人间的有德之士。就像菩萨们甚至是在没有正法的黑暗时代仍实行波罗蜜，你也应该尽可能地圆满自己的波罗蜜，以便获得良好的习惯以及使善行得以成熟。

在此结束补述。

梵天的愉悦

梵天(Brahma)是非常爱好和平的天众,他们享受禅那善业(jhāna-kusala)的宁静,他们之前已培育了禅那善业以到达梵天界。只有在成就禅那之后,他们才能投生为梵天。为此他们必须远离拥挤的城市、村庄、住所、寺院,远离社会人群和世俗的感官欲乐,孤独地在安静的地方禅修。梵天没有配偶,没有孩子。他们没有性器官,所以不再享受妙欲(kāma-guṇa)的逸乐。甚至作为人类在禅修期间,他们已清楚地看到感官欲乐的过失。所以他们过着非常纯净的生活,摆脱了所有感官欲乐的思惟。

在神妙的宫殿和花园中,所有的梵天都过着宁静与圣洁的生活。有些享受自己的禅悦,而其他梵天则培育修习慈心(mettā-bhāvanā)散发慈爱。就像人类世界,梵天众也有不同的阶级。有梵天王 Bramapurohita(指导者或顾问),及较低阶的梵天众,他们形成一批随员侍奉着梵天王。(没有梵天王的允许,较低等级的梵天众不能随意去见梵天王。)

• 无想有情天梵天

无想有情天的梵天(Asaññasatta Brahma)是没有任何心识或心的天人。作为人类时,他们就发现心和想的过患。他们认为,正因为心,才会生起各种的贪。他们也认为如果没有心,生活会非常平静。当专注于心识的过患:“心是令人厌恶的、心是令人厌恶的”,他们发展出一种禅修业处(kammaṭṭhāna)称为厌离想(saññāvirāga-bhāvanā)。

他们死后投生到无想有情天界成为梵天众，就像金色雕像般活着，站、坐或卧都没有心识。他们的寿命长达 500 劫。

• 无色界梵天

无色界梵天(Arūpa Brahma)没有色身〔身体〕，他们只有心识。在人间时，他们致力于证得禅那。之后，他们专注于色身的缺点，他们认为色身是痛苦的根源。接着他们培育厌离色的禅修(rūpavirāga-bhāvanā)。他们死后投生在称为无色界天(Arūpa Brahmā)的虚空成为无色界天人，没有身体形式。他们以意识相续流住在天界许多劫。

(那些非佛教徒们，会发现他们很难相信有这两种类型的天人存在。)

• 从梵天到猪

投生在梵天界的梵天众中，圣者梵天(Ariya Brahma)（已成就圣道果的梵天人）不会再向下〔投生〕到较低界；他们将向上提升，直至成为阿罗汉，证悟涅槃。但对于尚未成为圣者的梵天，当他们的禅那力量竭尽时，将只能向下投生在天界或是投生在人间，但他们不会直接堕入恶趣。由于过去的业，来生他们成为二因(dvihetuka)或三因(tihetuka)类的天人或凡人。从这些界，依据自己的所作所为，他们可能掉入四苦界(apāya)生存地，成为动物、饿鬼或地狱的罪人。

在轮回中，普通俗人、凡夫，即便他们到达了最高生存地梵天，但却容易掉入不好的较低生存界，例如动物世界。有句谚语说，“一朝是发光的梵天，再来却是不洁的猪。”有一天

你可能会从最高的梵天界——有顶天(Bhavagga)堕入苦界。只要有推进能量，火箭、导弹或炮弹就能一飞冲天，一旦能量耗尽，就必定会再次坠落。所以有情众生也一样，禅那能量竭尽时，必定会回到较低界。

【说明】

有顶天(Bhavagga)是所有生存地的最高界。也称为非想非非想处天(nevasaññā-nasaññā yatanabhūmi)。

结束生存界(地)的部分。

涅槃

要充分解释涅槃(Nibbāna)，那需要一篇完整的论文。既然在此没有足够的空间来呈现这一重要主题，本书中我将仅提供几个提示。考虑到不写比以肤浅的方式写更为合适，因此在较早期的版本中对此主题我忽略不写。但是从1320 M.E.(缅甸1320年，公元1959年)，本书的第二十版开始，为了让读者至少得到一些有关涅槃的知识，我从另一本书“Thingyo Bhathatika”中抽取了《忆念寂静涅槃》(Recollection of Peaceful of Nibbāna)这部分章节，包含在了本书中。

• 忆念寂静涅槃

“Recollection of Peaceful of Nibbana”(upasama-anusati)，意为重复地忆起涅槃的寂静安乐(santi-sukha)。人们谈论不同的涅槃，有些人错误地认为涅槃是特别类型的身心状态。也有人错误地认为在身心内有一种恒久的特性，像是永恒的核

心；当身心达到止息的时候，那恒久的特性或永恒的核心则保留下来继续存在，涅槃就如同那永远的核心般存在着。还有其他人错误地认为：“既然在涅槃中没有身和心，你就无法经由感官来体验和享受，那怎么能说涅槃是极幸福快乐的？”

正如只有那些真正体验过某些目标的人才能完全了解那些目标，同样，涅槃的本质只有那些已实际体证的圣者才能完全了解。凡夫仅靠猜测是无法了解涅槃的深层本质的。尽管如此，我将尽我所知，根据经典和逻辑推理来介绍涅槃。

所谓“涅槃”，是除了心、心所、色法等三种胜义谛 (paramattha sacca, 究竟法) 以外的单独一个胜义谛。既然它与以名色为条件 (nāma-rūpa-saṅkhārā) 的身心完全没有关联，因此涅槃不会是一种特殊的名色形态。根据“内在”与“外在”的分类，涅槃属于“外在”，所以它不会以微细状态存在于色身里面。涅槃也没有什么可以感觉到的感受 (vedanā)，因为不能被感觉到，因此它也不像色、声等五欲那样是一种目标 (ārammaṇa)。因此，涅槃不具有“感受之乐” (vedayita sukha)，涅槃的至上乐仅是“寂灭之乐” (santi sukha)！

让我们详细说明一下。“感受之乐” (vedayita sukha) 在享受过后，快乐的感觉很快消失，所以必须一次又一次不断努力以再次获得它。若只为了再次得到它，重新再去经历那种辛劳并不值得。人们因不满意他们从那艰难中得到的幸福，因此为了更好的享受而求助于不如法的手段，这就如同举债一般。遗憾的是，其结果，他们必须以四恶趣 (apāya) 的痛苦来偿还这种幸福的债务。

而“寂灭之乐” (santi sukha) 是宁静的至上乐。由于以名色为条件的身心的止息，它不会被上述的欲望享乐所染污，因此它是平静的。我们进一步假设：一位天生喜好世俗之乐富人正在熟睡中，当仆人们准备好世俗娱乐并叫醒他时，他一定会责骂他的仆人。在他熟睡时，并没有明显的快乐享受，但他喜爱安宁的熟睡甚于透过享乐得来的愉悦。人们赞美没有享乐但安宁睡眠的满足：“啊！能够熟睡多么美好。”所以你可以想象“寂灭之乐”的幸福是多么崇高，这就是没有身心的平静。

让我们更进一步考虑阿那含和阿罗汉。他们认为身心之蕴是一种非常沉重的负担。所以，为了摆脱身心之蕴，他们尽可能地经常进入灭尽定 (nirodhasamāpatti)。在达到那定境期间完全没有享乐或感觉，只有身心的寂止，没有新的名色生起。这些身心的全然寂止，他们认为是极大的幸福，那就是为什么他们要进入这个定境中。再者，如果我们考量无想天众生和无色界众生的状态，“寂灭之乐”的宁静会变得明显。无想天的众生没有感觉或享乐，因为他们没有心理活动，在 500 劫里，他们保持宁静而没有想。无色界的众生没有身体形式而只有宁静的心识，在无色界众生心相续流生起的心理状态种类极少且极微细。如果他是一位阿罗汉，只有十二种心识有机会在他的心相续流生起：一个意门转向心 (manodvāravajjana)，八种欲界唯作心 (kāmvācara kiriyā)，一种非想非非想处 (nevasaññānāsaññāyatana) 的果报心，一种非想非非想处的唯作心，和一种阿罗汉果心。因为它们每次只生起一个，当任一种心识不再生起的时候，所有的身心即止息。那时称为“寂灭之乐”的涅槃本质将肯定地变得明显。

所谓“寂灭之乐”的涅槃，并非为所有众生共同拥有的一个唯一的境界，每一个生命个体会有各自的涅槃界。因此，有许多的圣者当色身还存在的时候，将心导向于自己的涅槃境界而入“果定”。据说，他们的心趋向于涅槃境界的时候是极为安乐的。所有长老和长老尼在即将证入般涅槃、舍弃身心名色之际，往往由衷欣然地发出赞叹——“自说”（udāna）^⑥。这种情形，足以令我们这些一直贪着于身心名色的凡夫感到羞愧！

Sadevakassa lokassa, ete vo sukhasammatā;

Yattha cete nirujjhanti, taṃ tesam dukkhasammatam.

尘世的无知凡人连同梵天、帝释天和其他天人们，都倾向于向往可意的感官目标，诸如视觉目标、听觉目标等等为令人快乐的事物。圣者寂止在他们崇高的涅槃中。圣者寂灭于涅槃不留任何踪迹，而这些无知之人却因为在涅槃中没有享乐而认为那是痛苦的。

Sukhaṃ diṭṭhamariyebhi, sakkāyassa nirodhanam,

Paccanīkamidaṃ hoti, sabbalokena passatam.

圣者以智慧之眼已经清楚地见到涅槃——五蕴止息之时的快乐本质。亲自见到涅槃的圣者，实际上相对于为无明（avijjā）和贪爱所苦的尘世俗人，他们两者就像背对背朝相反方向奔跑之人！

^⑥ 这些“自说”见《小部》的《长老偈、长老尼偈》。

结论

• 读者的职责

我已尽力写了《阿毗达摩轻松谈》这本书，论及一般读者在日常生活中应该知道的佛法方面。希望读者们负责地，从本文所获得的有用知识，藉由发展正念、自制和认真努力，把这些取得的知识化为实务的应用。

• 知识和实践

知识不是实践，只有知识是没有用的。书本可以提供知识，但是无法替读者实践。有许多受过教育的人收集了许多关于佛法实践的有用知识，但却很少人去使用这些有利于自己的知识。世界上这种人占大多数，因此要培养良好、正直之心的机会实为渺茫。

例如：现今布施行为的履行，已不是为了累积波罗蜜，而是随顺炫耀的社会趋势，夸耀自己的成功和财富给所有人看，人们不再遵循由那高尚有德者曾做过的那样实践波罗蜜。事实上，许多在社会上不断力求高升者，明知道自己的布施将不会结善果，或者结非常小的果，但由于对普遍喝采、社会认可与认知的强烈渴望，他们沦落到无知之人所做行为的水平，即使他们知道不应该这么做。

• 狡诈的老虎

有一个出自缅版藏经《有益的指示》(Hitopadesa)的故事可说明我的观点。有一只老虎因为太老了所以捉不到猎物。有一天，它不断地大声喊叫说：“噢！旅行者！来拿这个金手镯。”

一位旅行者听到了这个叫声，所以靠近这只老虎，问说：“金手镯在哪里？”

这只年老狡诈的老虎以脚掌秀出金手镯。该位旅行者说，他不敢靠近它，因为它曾经吃人。接着年老狡诈的老虎向他讲道：“在我年轻的时候，我吃了许多人，因为我没有那么幸运能听闻佛法。由于我年纪渐老，我失去了老伴和孩子。我真的感到悚惧感(samvega)。在那时候，我刚巧碰到一位高尚之士，他教我要布施过有德的生活。从那个时候开始，我就过着严谨的正直生活。你没什么好怕的，我是无害的。你看，我甚至没有爪和尖牙。我决定把这个金手镯送人作为布施，而你就是那个幸运的人。到湖里去洗个澡，然后来接受我的礼物。”

这位旅行者相信了这些劝服的言语，就照着老虎的话去做。他一走入湖中就陷入沼泽。老虎说着它会帮助他，走上来并吃掉了旅行者。

出自《有益的指示》一书的这个故事，给了我们一个道德教训——没有道德仅有知识是无益的。受过教育且有才智，但不具道德感的人，在欺诈方面具有狡猾、魅力和聪明[的特质]，他们比无知之人更危险，因为他们拥有计谋邪恶行为的知识。我想要忠告读者不要满足于纯粹的知识，而是要实践自己已消化的知识，如此一来才可能成为真正的有德者。我在此结束，再次愿你们所有人，有着更有德性的生活。

以简短随笔补充改写的结语

把本文做个结束，在此是一些简短中肯的话语：在这现代化的时代，虽然有比丘和凡夫们决心努力证悟涅槃，但除非心灵本质上是纯净的，否则他们仍然离他们渴望的崇高状态相当遥远。

所以，想要到达我们高贵的前辈所亲证的涅槃的极乐平静，从我自己开始，我所有的伙伴、亲近的同事与未来的世代，都应该小心地、精确地、仔细地研习本文“阿毗达摩轻松谈”，按照其中所说的情形全心勤奋努力，从而达到最高的顶点，成为伟大的征服者，辉煌的胜利者。

结束。

发愿与功德回向

愿法界一切众生：
心里没有瞋恨没有痛苦，
身体没有病痛生活快乐。

愿所有一切有情：
解脱一切身心痛苦。

愿出资者、成就此印书因缘者，
深植八正道、七觉知善根因缘，
阅读者得真实法益，勤修念处。
愿一切众生同沾法益！

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.
Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.
Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi,
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

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！

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



阿毗达摩轻松谈

Abhidhamma in Daily Life

作者：加纳卡阿毗旺萨尊
(Venerable Janakābhivāṃsa)

英 译：邬郭雷 (U Ko Lay)

繁体中译：王玉珠

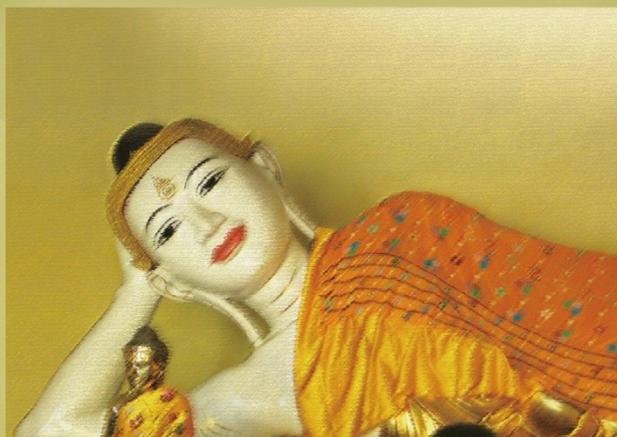
繁体校阅：大越法师

简体版：2017年10月

校对成员：王燕、Sammāsati、赵强、
丁保龙、左旋、和风、汪远

Abhidhamma in Daily Life

阿毗达摩轻松谈



此书在缅甸被誉为
佛陀圣教的最佳入门书，
以及进一步了解
阿毗达摩知识的实用指南。
它提供了大众生活中除恶修善的准则，
且助益于学术基础的认知。
最重要的是，经由你的实践
帮助自己成为不中第二支毒箭的善人。