

去尘除垢

(修订版)

帕奥禅师英语讲述

寻法比丘中译



目 录

	页
<u>中译序</u>	i
<u>第一讲：如何克服五盖</u>	1
<u>序言</u>	1
<u>一、欲欲</u>	3
<u>二、瞋恨</u>	15
<u>三、昏沉与睡眠</u>	32
<u>四、掉举与追悔</u>	39
<u>五、疑</u>	43
<u>《沙门果经》及其注释的摘要</u>	44
<u>别在还未达到目标前停止</u>	50
<u>依法而活</u>	55
<u>第二讲：四种明觉</u>	57
<u>一、有益明觉</u>	57
<u>二、适宜明觉</u>	58
<u>三、行处明觉</u>	60
<u>四、无痴明觉</u>	68
<u>第三讲：持恒于圣洁的追求</u>	71
<u>附录：有关欲乐的譬喻</u>	81
<u>摘自《中部·波达利亚经》</u>	81
<u>摘自《中部·小行事经》</u>	85



去塵除垢

帕奧禪師英語講述

尋法比丘中譯

中译序

此书《去尘除垢》收集了帕奥禅师于 1999 年 11 月间第一次来马来西亚时所给的开示。其主旨是协助初修禅者对治在禅修时常会遇到的障碍，尤其是五盖，以及修禅时应当具备的正确态度。相信此书之实用内容对于虔诚向法的佛教徒来说，当可助他们清除某些趣向涅槃的障碍，而得以更顺利脱离苦海。

在修订此书时，除了改正一些错误之外，译者也为一些不易明白之处附上脚注，以及附上两节译自《中部》有关欲乐的譬喻于附录之中，希望这对众读者有所助益。

译者谨以翻译此书来礼敬世尊、正法与圣僧伽。愿世尊善说的正法宝藏得以久住于世。

在此，译者与他敬爱的母亲、长辈、亲人、朋友、所有的读者及一切众生分享翻译此书的功德，也把此功德回向予其已故的父亲。愿他们的随喜成为他们早日获得解脱的助缘。

希望此书能够成为各位禅修者的良伴，也希望大家早证菩提。

愿正法久住于世

中译者：寻法比丘

二〇〇〇年四月廿日

重序于台湾佛教弘誓学院

如何克服五盖

序言

我们很高兴能够来这里跟大家分享佛法。在此，我应当给予你们三堂一系列的讲座，名为「如何克服五盖」。第一堂会在（三慧讲堂）这里讲，其余两堂则会在明天与后天在槟城佛学院讲。我至诚希望大家能够从这些开示当中获益。

如今我应当向你们解说如何对治成为许多禅修者大障碍的五盖。首先，我应当引用佛陀亲口所说的话，以指出为何克服五盖是很重要的。

在《增支部·五集》里，佛陀如此说：

「有五种心的污染；受到它们污染的心变得不柔软、不适业、不清澈明亮、不稳固，也不能精确地专注于断除诸漏¹。这五种污染是什么？它们是：欲欲²、瞋恨、昏沉与睡眠、掉举与追悔³、疑。

但如果心能够脱离这五种污染，它就会柔软、适业、清澈明亮、稳固，也能精确地专注于断除诸漏。对于上等根力能够证得的任何法，他都可以将心导向它，而如果诸缘具足的话，他将获得证悟的能力。」

在同一集的另一部经里，佛陀如此说：

「有五种减弱智慧的障碍、盖及心之瘤。是哪五个？」

欲欲是一个减弱智慧的障碍、盖及心之瘤。瞋恨……昏沉与睡眠……掉举与追悔……疑是减弱智慧的障碍、盖及心之瘤。

若还未克服这五个，智慧因此缺少力量的比丘是不可能知晓自己真正的利益、别人的利益，以及两者的利益；他也没有能力证悟属于殊胜成就的超凡境界，即导致证悟圣果的智见。

但若比丘已克服了这五个减弱智慧的障碍、盖及心之瘤，他就能够知晓自己真正的利益、别人的利益，以及两者的利益；他也有能力证悟属于殊胜成就的超凡境界，即导致证悟圣果的智见。」

因此，为了达到每一位佛教徒的最终目标，即解脱生死轮回，我们必须克服这

¹ 中译按：「漏」（asava）有四种，即：欲漏、有漏、（邪）见漏及无明漏。

² 中译按：「欲欲」的巴利原文是 kamacchanda，由 kama（欲乐）及 chanda（欲求）二字组合而成，其义是「对欲乐的欲求」。

³ 中译按：这五种盖当中包含了七种心所，其中有两对心所各算为一盖。《阿毗达摩论》的注疏解释说：昏沉与睡眠合为一盖，掉举与追悔合为一盖，因为它们有类似的作用、缘与对治之法。昏沉与睡眠两者都有使名法软弱无力的作用；它们都是缘于懒惰与昏昏欲睡而生起的；对治它们之法都是激起精进。掉举与追悔都有导致不宁静的作用；它们都是缘于困扰的念头而生起；对治它们之法都是培育定力。

五盖。这是因为当心受到五盖之中的任何一个控制着时，心就无法专注。而没有定力的心是软弱且无力透视究竟名色法或五蕴的。然而，当心脱离了这五盖，它就会变得专注，且能如实知见诸法。所以，只有当你克服了五盖，达到心清净时，你才能更进一步地清净自己的见。这是为何我指导禅修者先修行止禅。

如今我应当逐一地解释如何克服五盖。

[回首页](#)

一、欲欲

在《相应部》里，佛陀举了以下的譬喻来形容欲欲：

「如果有一锅加满了红、黄、蓝或橙色（染料）的水，视力正常的人照看它时也不能正确地认出及看清自己脸的倒影。同样地，当人的心受到欲欲控制、受到欲欲击败时，他不能正确地看清如何脱离已生起的欲欲。所以他不能知晓自己真正的利益、别人的利益，以及两者的利益；而即使很久以前已背熟的经文也记不起来了，更别说是还未背熟的经文。」

一般上，初修禅者的心常受欲欲困扰。为什么呢？因为他的心并不惯活于无欲乐的环境里。在他还没来修禅之前，他的心时常接触各式各样的欲乐目标，例如好看的电影、悦耳的音乐、美味的食物及快乐的社群生活。而他的心又极乐于其中。但现在并没有电影、音乐等以供取悦他的眼睛、耳朵等，因此他的心就有如一只被人从水中拿出来放在干燥地面上的鱼，痛苦地乱跳及渴望回去水中。如今，出入息就有如干燥的地面；对他那时常渴望欲乐的心来说，它实在是太枯燥无味了。在坐着时，他没有专注于气息，反而把大多数的时间花在回顾过去所享受的欲乐，或住在所期望获得的未来欲乐里。但这只是在浪费时间，根本无助于培育心。即使如此修行一辈子，他也不会再有进步。所以，为了克服这点，他应当避免导致欲欲生起的因缘，而培育有助于去除欲欲之法。在《增支部·一集》里，佛陀如此说：

「诸比丘，我不见有任何一法会像净相（美丽之相）一般如此有能力导致未生起的欲欲生起，或增长已生起的欲欲。」

对于不如理作意净相之人，若欲欲还未生起即会生起，若已生起即会增强与增长。」

「诸比丘，我不见有任何一法会像不净相（厌恶之相）一般如此有能力阻止未生起的欲欲生起，或断除已生起的欲欲。」

对于如理作意不净相之人，若欲欲还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。」

于此，不如理作意是无益的作意，是已进入邪道的作意。或者，它是视无常为常、视苦为乐、视无我为我及视不净为净的作意。如理作意则恰好与不如理作意相反，是如实地知见无常、苦、无我及不净。

在《如是语·第一学者经》里，佛陀如此说：

「诸比丘，关于诸多的内在因素当中，我不见有任何一法会像如理作意一般对还未达到圆满、而期望达到脱离束缚的至上安全处的有学圣者如此有助益。诸比丘，如理作意的比丘能断除不善法，而培育善法。」

对于有学圣者比丘，再无他法能像如理作意般有助于达到至上的目标。比丘睿智地奋斗，以达至灭尽一切苦。

再者，《念处经》的注释提及有六种法是有助于断除欲欲的，即：

- 一、学习不净观；
- 二、把自己投入于修行不净观；
- 三、守护诸根门；
- 四、饮食适量；
- 五、结交善知识；
- 六、适当的言谈。

一、学习不净观

二、把自己投入于修行不净观

关于首二项，不净观可分为两种：止禅的不净观及观禅的不净观。止禅的不净观又分为有生命体的不净观及无生命体的不净观。有生命体的不净观就是照见自己身体内在的三十二个部份，以及外在他人身体的三十二个部份等等，观察它们都是不清净、可厌恶的，如此就能去除对有情众生的贪爱。无生命体的不净观就是观察尸体的不净，先观察外在尸体的不净可厌，当定力加深，能够清楚地检查到寻、伺、喜、乐及一境性五禅支之后，再观察自己内在，省思：终有一天自己也会死亡，死后就像外在这具尸体一样可厌。定力加深时，就能见到自己的尸体。能够如此观察内外尸体的不净之后，就能观察自己所贪爱的有情众生之尸体，于是就能去除对有情众生的贪爱。然而，若要修行不净观或任何其它禅修业处，拥有由深定产生的光是必要的。

观禅的不净观是分析到究竟的色法之后，省思这些色法都与不净可厌的颜色、声音、气味等相关联；再者，身体中充满了各种虫，身体是虫的厕所、虫的医院、虫的坟场。如此观察内外的不净之后，就能去除对有情众生的贪爱。

三、守护诸根门

有一天，憍赏弥的乌提那王（King Udena）请教宾头罗巴拉多迦尊者（Venerable Pindola-Bharadvaja），问道：「巴拉多迦，怎么会这样？这些年轻、黑发、充满青春、正值生命高峰、不曾享受过欲乐的年轻比丘是依靠什么，而能够完整且圆满地修习梵行直至命终呢？」

「陛下，能知能见的阿罗汉、正等正觉者、世尊曾经说过：『来吧，诸比丘，对于任何年龄如自己的母亲的女人，当只视之为母亲；对于任何年龄如自己的姐妹的女人，当只视之为姐妹；对于任何年龄如自己的女儿的女人，当只视之为女儿。』这是为何这些年轻、黑发、充满青春、正值生命高峰、不曾享受过欲乐的年轻比丘能够完整且圆满地修习梵行直至命终。」

「巴拉多迦，但心是不稳定的。有时候他们会对他们视为母亲、姐妹及女

儿的那些女人生起贪欲之念。是否有其它原因使这些……年轻比丘能够完整且圆满地修习梵行直至命终呢？」

「陛下……世尊曾经说过：『来吧，诸比丘，当观察这从脚底以上，从头顶以下，由皮包裹的身体为充满不净。于此身中有：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、腱、骨、骨髓、肾、心脏、肝、膜、脾、肺、肠、肠间膜、胃中物、粪、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、脂膏、唾、涕、关节滑液及尿。这是为何这些……年轻比丘能够完整且圆满地修习梵行直至命终。』」

「巴拉多迦，对于那些有修身、戒、心及观智的比丘来说，这可能是容易的，但对于那些没有如此修行的比丘来说，这是很困难的。有时候，当人心想『我当视此为不净』时，却想它为美好的。是否有其它原因使这些……年轻比丘能够完整且圆满地修习梵行直至命终呢？」

「陛下……世尊曾经说过：『来吧，诸比丘，守护你的（六）根之门。当眼睛看见东西时，不要执取它的整体形相，也不要执取它的细部特征。因为对于任何不守护眼根而住的人，贪欲及忧伤等不善恶法就会侵入他的心。所以应当为了控制它而修行，守护它及达到能够控制它。当耳朵听到声音时……当鼻子闻到气味时……当舌头尝到滋味时……当身体触到物体时……当心识认知心的目标时，不要执取它的整体形相，也不要执取它的细部特征。因为对于任何不守护耳根……鼻根……舌根……身根……意根而住的人，贪欲及忧伤等不善恶法就会侵入他的心。所以应当为了控制它而修行，守护它及达到能够控制它。』这是为何这些……年轻比丘能够完整且圆满地修习梵行直至命终。』」

这是佛陀在许多部经里教导守护六根门的方法。众比丘应当如此守护他们的六根门，而女众也应当如此守护她们的六根门。

为了更进一步地指出守护六根门的重要性，我应当于此引用《增支部》的第一部经。于该经中，佛陀如此说：

「诸比丘，我不见有任何其它颜色会比女人的颜色更能导致男人的心疯狂。诸比丘，女人的颜色的确能令男人的心着迷。诸比丘，我不见有任何其它声音会比女人的声音更能导致男人的心疯狂。诸比丘，女人的声音的确能令男人的心着迷。

诸比丘，我不见有任何其它气味……味道……触觉会比女人的气味……味道……触觉更能导致男人的心疯狂。诸比丘，女人的气味……味道……触觉的确能令男人的心着迷。

诸比丘，我不见有任何其它颜色、声音、气味、味道及触觉会比男人的颜色、声音、气味、味道及触觉更能导致女人的心疯狂。诸比丘，男人的颜色、声音、气味、味道及触觉的确能令女人的心着迷。』

所以你应当很有正念地守护六根门。如果你能够时时刻刻地对自己的业处保持正念，那是最好不过的了，因为如此你就能够很好地守护自己的六根门。如果你是在修行安般念，你不应该对息感到厌倦，因为它就好像是你最好的朋友，正在帮你去除诸烦恼。所以你应该恭敬地对待它。如果你如此实行，你即是在向法致敬，而因此是虔诚的佛弟子。

于此，我应当为你们引用一部出自《相应部·小品》的经，以显示如何才能作为一位虔诚、依法而活的佛弟子。于该经中，佛陀如此说：

「诸比丘，有一次，有一只母鹰突然间飞冲而下，抓走了一只鹌鹑。诸比丘，当时，在被母鹰带走时，那鹌鹑哀哭道：『这只是我的不幸及缺少福报！（我应有此报，）因为我离开了自己寻食的范围，而侵入别人的地界。如果我今天还保持自己祖先的本行，即使这母鹰要跟我打斗，牠也根本不是我的对手。』」

『鹌鹑，那寻食的范围是什么？而你祖先的本行又是什么？』

『那是被犁车耕过的田地，一处充满泥块之地。』

诸比丘，当时那母鹰也不坚持要说自己的力量，也不愿跟鹌鹑争论自己的力量，而放开了那只鹌鹑，说道：『去吧，鹌鹑，但即使你去到那边，你也是逃不过我的！』

所以，诸比丘，那只鹌鹑就去到一块被耕过的田地，一处充满泥块之地，而站在一大泥块之上，向那母鹰挑战地说：『现在来吧，你这只老鹰！现在来吧，你这只老鹰！』

诸比丘，当时那母鹰也不坚持要说自己的力量，也不愿跟鹌鹑争论自己的力量，（只是）伸展了自己的双翼，就向那只鹌鹑飞冲下去。

然而，诸比丘，当那鹌鹑知道该母鹰已经太过接近牠时，牠即闪身躲在那泥块之下。诸比丘，当时那母鹰即迎胸撞碎在那泥块上面。

所以，诸比丘，当人离开了自己寻食的范围，而侵入别人的地界时即会如此。因此，诸比丘，你们不应离开自己寻食的范围，而侵入别人的地界。诸比丘，对于那些如此游荡之人，魔王就有机可趁。于他们当中，魔王将会找到立足处。

诸比丘，对于比丘来说，什么不是自己寻食的范围，而是别人的地界？那即是五种欲乐。是哪五种？

由眼识知、可欲、吸引人、可喜、愉悦、充满贪欲及诱惑的颜色。由耳识知……由鼻识知……由舌识知……由身识知、可欲、吸引人、可喜、愉悦、充满贪欲及诱惑的声音……气味……味道……触觉。诸比丘，对于比丘来说，这不是自己寻食的范围，而是别人的地界。

诸比丘，你们应当在自己寻食范围之内游走，保持你们祖先的本行。对于那些在自己寻食范围之内游走，保持自己祖先本行的人，魔王就无机可趁。于他们当中，魔王将找不到立足处。

诸比丘，什么是比丘自己寻食的范围？什么是他祖先的本行？那即是四念处。』

因此，如果你能够修行观禅，你就应当时时刻刻培育四念处。换言之，你应该观照内、外、过去、未来及现在名色法的特相或共相。如果你如此修行，你即是依佛陀的教导过活。如果你还是在修属于身念处的安般念，你也是在依佛陀的教导过活。

四、饮食适量

在《中部·一切漏经》里，佛陀如此说：

「他如何适量地饮食？于此，比丘在如理地思惟之后才饮食：不是为了玩乐、不是为了麻醉、不是为了魅力、不是为了装饰身体，而只是为了维持与延续这色身，为了去除身体的苦难，为了帮助修习清净的梵行，思惟：『如此我就能去除饥饿的旧苦，并且不引发过饱的新苦，我将得以继续无过且安稳舒适地存活。』」

五、结交善知识

关于结交善知识，我应当引用《相应部·小品》里的另一部经：

一时，世尊住在释迦国沙卡拉市（Sakkara）释迦族之处。当时，阿难尊者前往世尊之处，顶礼之后坐在一旁。坐在那里时，阿难尊者向世尊说：「世尊，这梵行有一半是（依靠）结交善知识、与善知识结伴、与善知识相处。」

「阿难，别这么说。阿难，别这么说。应是整个梵行都是（依靠）结交善知识、与善知识结伴、与善知识相处。阿难，对于一位以善知识为友、同伴、同处者的比丘，可预期他将会严肃地修行与培育八圣道。……通过视我为善知识，必须遭受生的诸有情得以解脱生；必须遭受老的诸有情得以解脱老；必须遭受死的诸有情得以解脱死；必须遭受愁、悲、苦、忧、恼的诸有情得以解脱它们。」

如此，阿难，当知为何整个梵行都是（依靠）结交善知识、与善知识结伴、与善知识相处。」

再者，在《如是语·第二学者经》里，佛陀如此说：

「诸比丘，关于诸多的外在外在因素当中，我不见有任何一法会像结交善知识一般对还未达到圆满、而期望达到脱离束缚的至上安全处的有学圣者如此有助益。诸比丘，与善知识为友的比丘能断除不善法及培育善法。」

当比丘结交善知识，
而且具备恭敬之心，
依其友之劝导实行，
正念与明觉地观照，
他就有可能渐次地
证得一切结之灭尽。

六、适当的言谈

在《中部·大空经》里，佛陀如此说：

「比丘如此安住时，若其心倾向于说话，他下定决心不说这些话：『这些话低劣、可厌、粗俗、卑鄙、无益、及不能导向厌离、离欲、灭尽、寂静、上等智、菩提、与涅槃；这些话是谈王、盗贼、大臣、军队、危难、战争、

食物、饮品、衣服、床、花饰、香水、亲戚、车乘、村子、城镇、都市、国家、女人、英雄、街道、井、死人、琐碎事、世界的起源、海的起源、事情是否是如此。这些话我都不说。』如是，他对这些拥有完全的明觉。

反之，他下定决心：『我当说与消除贪欲有关，有助于解脱心，能导向厌离、离欲、灭尽、寂静、上等智、菩提与涅槃的言语，那即是：少欲论、知足论、离群隐居论、远离社群论、精进事论、持戒论、定力论、智慧论、解脱论及解脱智见论。』如是，他对这些拥有完全的明觉。』

其它方法

以上是六件有助于断除欲欲的法。除了这些之外，一境性禅支、念根及念觉支也都助于克服欲欲。⁴

在此，我应当引用《相应部·小品》中的一部经，以显示应该如何培育正念：

一时，世尊住在孙霸国（Sumbha）孙霸人的舍达卡市（Sedaka）。在该处，世尊向众比丘说道：

「诸比丘，假如有一大群人聚在一起，大声喊道：『那美丽的皇后！那美丽的皇后！』而假如那皇后又极善于跳舞及唱歌，更大群的人将会聚在一起，大声喊道：『那美丽的皇后正在跳舞，正在唱歌！』

当时来了一位想活不想死、希望快乐而厌恶痛苦的男人。而人们向他说：『你这男人，看这里！这里有一个添满油至碗口的碗。你必须拿着它走在那一大群人与皇后之间。有个高举利剑的男人将会跟在你后面，无论是在哪里，只要你令那油掉了一滴出来，他就会在该地即刻斩掉你的头。』

诸比丘，你们认为怎样？那人是否会不注意那碗油，而放逸地他顾？」

「当然不会，世尊。」

「诸比丘，我已举出这个譬喻以说明其含义。而它的含义是如此：『添满油的碗』一词代表身至念。

因此，诸比丘，你们必须如此训练自己：「我们应当培育及多修身至念，以它作为管道、基础。应使它变得对我们有效、熟练，以及（令它）达到顶峰。」

为了向你们说明为何我们必须在生命当中的每一刹那都保持正念与精进，我应当引用《如是语·腐败心经》；于该经中，佛陀如此说：

「于此，诸比丘，有人拥有腐败的心。在以我的心检查他的心之后，我知道假如此人在这一刻死去，他就会有如被（恶业）载到那里般堕入地狱。那是什么缘故？这是因为他的心腐败。即是因为心的腐败，有些在这里的众生，当身体毁坏而死之后，投生到苦界、恶趣、堕处、地狱。」

在此，我应再举几个例子来说明上述的经文。假如有一位男人看到一个漂亮的女人，而心想：「啊，这女人的脸多么美丽！啊，这女人的手多么细致！」等等。而

⁴ 中译按：时常思惟欲乐的过患也能帮助镇伏欲欲。因此译者摘录佛陀在《中部》对欲乐所作的一些譬喻，把它们编于附录之中，相信这能帮助大家更认识欲乐的真实面貌。

假如他在那一刻死去，他就会堕入恶趣。同样地，如果一位女人在看到男人而生起贪念时死去，她也会堕入恶趣。无论在何时，如果有人生起贪、瞋等不善心时死去，他都肯定会堕入恶趣。你看，即使只是一个不善心也如此强大与恐怖。而我们在一天中生起的是善心比较多，还是不善心比较多呢？请想一想。而你认为自己是否肯定不会在来世投生到恶趣呢？请想一想。想必你也早已知道，提婆达多原本是拥有四禅八定及五种世间神通的比丘，但是最终还是因为恶业而堕入阿鼻地狱。而你现在是否拥有四禅八定及五种世间神通呢？

所以，为了自己的幸福，即使你无法时时刻刻都保持正念，你也应当尽自己最大的努力，尝试在一天当中的每一刹那里，无论是走着，或站着，或坐着，或躺着，都保持正念。你应当依照现在所修的业处，时常都保持正念于息，或四大，或三十二身分，或遍处，或名色法，或缘起支。如果你如此持续不断地修行，由于不断重复的力量，你的定力与正念将会变得越来越强。这就有如煮水一般。如果你在煮一锅水时只是煮了几分钟，然后就停止不煮，让它冷却。在第二次时，你也只是煮了几分钟，然后就停止不煮，让它冷却。即使你如此煮那锅水煮了一百次或一千次，那水都不可能达到沸腾点。同样地，如果你修禅只是修了几个星期或几个月，然后就回去，而没有继续修禅。第二次修禅时，你也只是修了几个星期或几个月，然后就回去，而没有继续修禅。而且，如果你只是在坐禅的时间修禅，在坐禅时间之外则忙碌其它事情，那就更糟了。即使你如此修了一辈子，你都可能会证得任何圣道、圣果。但如果你具有恭敬心且持续不断地修许多个月，或许多年，你就可能会达到目标。所以，如果你是真的为自己的幸福着想，我想你应当懂得该怎么做。

[回首页](#)

二、瞋恨

在《相应部》里，佛陀举了以下的譬喻来形容瞋恨：

「如果有一锅被烧得沸腾火滚的水，视力正常的人照看它时也不能正确地认出及看清自己脸的倒影。同样地，当人的心受到瞋恨控制、受到瞋恨击败时，他不能正确地看清如何脱离已生起的瞋恨。所以他不能知晓对自己真正的利益、对别人的利益，以及两者的利益；而即使很久以前已背熟的经文也记不起来了，更别说是还未背熟的经文。」

在《增支部·一集》里，佛陀如此说：

「诸比丘，我不见有任何一法会像丑恶相一般如此有能力导致未生起的瞋恨生起，或增长已生起的瞋恨。」

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

「诸比丘，我不见有任何一法会像慈心解脱⁵一般如此有能力阻止未生起的瞋恨生起，或断除已生起的瞋恨。」

对于如理作意慈爱之人，若瞋恨还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。」

⁵ 中译按：慈心解脱就是慈心禅那。

《增支部·五集》里《降伏瞋恨经》的开示如下：

「诸比丘，有五种降伏瞋恨的方法。当比丘心中生起瞋恨时，他必须以这五种方法来将瞋恨彻底降伏。是哪五种方法呢？

心中生起瞋恨时，他应当修行慈心观……应当修行悲心观……应当修行舍心观……应当忘掉及不思惟能引起瞋恨的目标……应当思惟每个人的业是自己的财产……他应当如此降伏瞋恨。这就是降伏瞋恨的五种方法。每当比丘心中生起瞋恨时，他必须将瞋恨彻底降伏。」

一般上，瞋恨可分为两种，即暴力性的和忧郁性的瞋恨。对于克服第一种瞋恨，培育慈爱是最佳的方法，因为它们是两个极端，是不兼容的。由于在同一个刹那里只能有一心生起，所以当慈心生起时，瞋恨心是不能生起的，反之也是如此。所以，只要你心怀慈爱，瞋恨就无法生起。如果你时常培育慈爱，久而久之它就会属于你的性格的一部份。到那时候，你就不容易生气。这是以相对的素质克服瞋恨的方法。

在此，我想要举一个例子来说明如何以上述经文中提到的「忘掉及不思惟能引起瞋恨的目标」的方法克服瞋恨。假设你在路上看到一堆很臭的粪，你是否需要把它拿起来放在袋子里，然后不停地生它的气，骂它为何那么臭，气它为何弄脏了你的衣？那当然是完全没有必要的。你只需从它的旁边走过去，理都不必理它。同样地，愚蠢的坏人就好像是一堆很臭的粪，你根本不必挂念着他，自找麻烦，损己而不利人。你应当想一想，生气是否对禅修有帮助？如果有的话你就生气吧。但这是不可能的。那么，为什么还要生气呢？

对于忧郁性的瞋恨，即包括一切的忧愁、伤心、悲泣、绝望等，你也应当如此思惟。也就是说，如果忧郁对禅修有帮助的话，你就应该忧郁。然而，忧郁不但对禅修没有帮助，而且有害。所以，为何我们要愚蠢到使自己陷入绝对有害无益的忧郁当中呢？佛陀、舍利弗尊者、目犍连尊者等阿罗汉及阿那含圣者都不会忧愁、伤心、悲泣与绝望的。为何我们不向这些智者学习呢？总之，忧愁、伤心、悲泣与绝望是弱者所做的事，是没有学习的价值的。

再者，《念处经》的注释提及有六种法是有助于断除瞋恨的，即：

- 一、学习慈心观；
- 二、投入于修行慈心观；
- 三、思惟自己是自己的业的主人及继承人；
- 四、时常做（有助于断除瞋恨的）思惟；
- 五、结交善知识；
- 六、适当的言谈。

《清净道论》的第九章很详细地解释如何克服瞋恨。由于知道其中所提及对治瞋恨的方法是很有助益的，所以我应当在此把它们提出来：

《清净道论》摘要——去除瞋恨

当他心向一位可厌者散播慈爱时，如果由于忆及那人所造的过失而生起瞋恨，他应当不断重复地以先前提及的任何一种人（即：可亲者，或极亲爱者，

或无好恶感者）为对象而进入慈心（禅那），而每次从（禅那）出定后，再向那人（可厌者）散播慈爱。

但如果在他如此努力之下，它（瞋恨）还不止息，那么：

且让他省思锯子，
及诸如此类的例子，
而不断地奋斗精进，
以便把瞋恨远远地丢弃在后。

他应当如此训诫自己：现在，你这生气的人，世尊不是如此说的吗？——「诸比丘，即使众强盗以一把有两个把手的锯子很残忍地、逐一地锯掉你的肢体，任何因此而于心中怀恨的人即是没有实行我的教法。」（《中部》i,129）而且：

以瞋报瞋回应发怒者，
则比先发怒更为糟糕；
别瞋怒地回应发怒者，
以便战胜那难胜之战。
在觉知他人的瞋怒时，
还能正念地保持平静的人，
是促进自他两者幸福之人。（《相应部》i,162）

而且：「诸比丘，有七件发生于无论是男性或女性瞋怒者的事，能使（他的）敌人感到高兴。是哪七件事？于此，诸比丘，敌人希望他的敌人如此：『让他丑陋。』为什么呢？因为敌人不会因为他的敌人美丽而感到高兴。如今，此发怒者是瞋恨的受害者，受到瞋恨控制；虽然他沐了浴，涂了油，修饰了头发与胡须，以及穿了洁白的服装，但他还是很丑，因为他是瞋恨的受害者。这是第一件发生于无论是男性或女性瞋怒者，而能使敌人感到高兴的事。再者，敌人希望他的敌人如此：『让他痛苦地躺着。』……『让他不会多财。』……『让他不会发达。』……『让他不会出名。』……『让他没有朋友。』……『让他在身体毁坏而死之后，不会投生到天界善趣。』⁶为什么如此呢？因为敌人不会因为他的敌人投生到善趣而感到高兴。如今，此发怒者是瞋恨的受害者，受到瞋恨控制；他于身、口、意造作恶业。如此地于身、口、意造作恶业，在身体毁坏而死之后，他投生到恶道、恶趣、堕处、地狱，因为他是瞋恨的受害者。」（《增支部》iv,94）以及：「我说，有如一块取自火葬台的木头，两端都被烧焦了，而中间又沾粪发臭，即不适于作为村子里的（建筑）木料，也不适于作为森林里的（建筑）木料；而此人即是如此。」（《增支部》ii,95；《如是语》90）现在，如果你生气，你就是没有实行佛陀教法的人；通过以相同的（瞋恨）回应发怒者，你比那发怒者更为糟糕，而且不能战胜难胜之战；你对自己所做的是帮助你的敌人的事；而且你将有如一块火葬台的木头一般。

若他如此努力精进时，瞋恨被镇伏了，那就很好。若不是的话，他就应回忆该人某些在忆及时能激起信心的清净且有自制之处，以消除怒气。

⁶ 《增支部》里的经文是：「让他……投生于恶趣」等等。

这是因为某人可能在身体行为方面拥有众人皆知的良好自制，能在执行巨大任务时抑制自己（的身体行为），尽管言语与内心的行为并无自制。如是，应当不理后者，而只回忆其身体行为方面的自制。

另一人则可能在言语行为方面拥有众人皆知的良好自制；他可能天生善于和气地迎接他人、善于交谈、友善、开明、言语恭敬有礼，或许还能以动听的声音开示佛法，以完美的句子详细地解释佛法，尽管他的身体与内心的行为并无自制。如是，应当不理后者，而只回忆其言语行为方面的自制。

更有另一人可能在内心行为方面拥有良好的自制，而他在礼拜佛塔等时的自制是众人皆知的。因为内心没有自制的人在顶礼佛塔，或菩提树，或老人们时，他不细心地做，而且心散乱或打瞌睡地坐在讲堂里；反之，拥有良好内心自制的人在顶礼时很细心，听法时专心聆听，把它谨记于心，而且从他的身体或言语上表现出其内心的信心。所以另一人可能在内心行为方面拥有良好的自制，尽管其身体及言语的行为并无自制。如是，应当不理后者，而回忆其内心行为方面的自制。

然而，可能又有另一人在这三方面里并没有任何一方面是有自制的。那么，即应当如此激起对该人的悲愍心：现在，虽然他在人间里四处游走，但在过了一些日子之后，他将会发现自己（已堕入）八大地狱或十六主要地狱⁷（之一）。因为怒气也能够透过悲心而消除（所以应当激起悲愍心）。

也可能有另一人在所有三方面都有良好的自制。如是，他可于那人所拥有的这三方面当中，忆起他所喜欢的其中一个，因为对这种人培育慈爱是容易的。

为了使它的意义更清楚，应当完整地引用下述出自（《增支部》）「五集」的经：「诸比丘，有五种去除瞋恨的方法；通过它们，生起于比丘（心中）的瞋恨即能完全被消除。」（《增支部·《降伏瞋恨经》 iii, 186-90）⁸

但若是如此努力之后，瞋恨还是于其（心中）生起，他即应当如此训诫自己：

如今，在他的范围里，
敌人伤了你，
为何在不属于他的范围之处，
你又伤了自己的心？

你流着眼泪离开了亲爱及帮助你的家人。
那么，为何不也舍弃你的敌人，
那为你带来伤害的瞋恨？
你所怀抱的瞋恨，
正在咬坏你守护的一切美德之根。

⁷ 「始于『等活地狱』（sabhjiva）的八大地狱。在阿鼻地狱的四个门当中，每一个都（通向）始于『火炭狱』（kukula）的四个主要地狱（《中部》 iii, 185），所以一共有十六个主要地狱。」——《大疏钞》

⁸ 中译按：见第 16 页。

有谁是像你如此愚蠢的人？

别人造恶业，
你为此而生气，
这是什么道理？
他所造的那种业，
你是否也想学习？

如果他人想要激怒你，
而以可憎之行刺激你，
为何偏要苦恼地令瞋恨生起，
而做正如他想要对你做之事？

如果你发怒，
你或许能或不能令他痛苦。
但瞋恨所带来的伤害，
却肯定当下已令你遭受痛楚。

若被瞋恨蒙蔽的敌人，
正走在趣向恶道之路，
你是否想要通过发怒，
随后跟着他们的脚步？

若因为你的生气，
敌人得以伤害你，
你应当放下瞋怒，
何必无由地受苦？

既然诸（名）法只能维持一刹那的时间，
那些造了可憎之行的诸蕴早已灭尽，
而如今你又是向什么生气？

如果另一者并不存在，
想伤人之人又伤得了谁？
你的存在是伤害之因，
如是，为何你还生他的气？

但若在如此训诫自己之下，瞋恨还是没有止息，他应当省思他和别人都是各自的业的主人。

于此，首先他应该如此省思自己：你对他生气又有什么用呢？你这瞋恨的业不是会导致你自己遭受伤害吗？因为你是自己的业的主人，自己的业的继承者，业是你的父母，业是你的亲戚，业是你的归依处；你将成为你所造的

一切业的继承者（《增支部》iii, 86）。而这并不是带引你趣向正等正觉，或辟支菩提，或声闻（弟子）菩提，或梵天或帝释天王的地位，或转轮圣王或一国之君的宝座之业，而是会令你从正法堕落，甚至成为食用残食者等，以及遭受地狱等的种种痛苦之业。在如此造作之下，你就好比一位以手拾起火炭或粪便，想要击打他人之人，却先烧伤自己或先令到自己发臭。

在如此省思自己对业的拥有性之后，他应该省思他人的：他对你生气又有什么用呢？那不是会导致他自己遭受伤害吗？因为那尊者是自己的业的主人，自己的业的继承者，（业是他的父母，业是他的亲戚，业是他的归依处；）他将成为他自己所造的一切业的继承者。而这并不是带引他趣向正等正觉，或辟支菩提，或弟子菩提，或梵天或帝释天王的地位，或转轮圣王或一国之君的宝座之业，而是会令他从正法堕落，甚至成为食用残食者等，以及遭受地狱等的种种痛苦之业。在如此造作之下，他就好比一位想要逆风把灰尘撒向他人之人，而只会弄到自己满身是灰。

因为世尊如此说：

若人冒犯了不应受到冒犯、清净无染者，该罪恶返归此愚人，如逆风扬尘。
——《法句经》偈 125

但若在他如此省思业的拥有性之下，瞋恨还是没有止息，他应当省思导师（佛陀）过去（世）的行为。

于此是省思它的方法：如今，你这已出家的人，当你的导师还是一位未觉悟的菩萨，还在四阿僧祇与十万大劫里实行诸波罗蜜时，即使他的敌人多次尝试杀害他，他都不让瞋恨腐败自己的心。例如，在《具戒本生经》（*Silavant Jataka*）里（记载），有位邪恶的大臣因为瞋恨王后，所以煽动敌王来占领（菩萨）他那三百由旬的国土。当他的朋友们想要起来保卫国家时，他不准许他们动用武器。再者，当他与一千位臣子被埋至颈项于乱葬岗的土坑里时，他也毫无一念的瞋恨。当他受到来吃死尸的土狼群之助，挖掉了泥土，而奋力保全生命之后，再通过夜叉的助力去到自己的寝室，看到他的敌人躺在自己的床上时，他也不生气，而且还待之为友，共同发誓，然后说：

勇者发愿，智者不灰心；我见自己正如我所愿。（《本生经 i, 267》）

在《忍辱主义者本生经》（*Khantivadi Jataka*）里，愚蠢的迦尸王⁹问道：「沙门，你所教的是什么？」而他回答道：「我是教忍辱的人。」当那国王（命人）以有刺的鞭鞭打他，再斩断他的双手双脚（及切掉双耳和鼻子）时，他一点也不生气（见《本生经》iii, 39）。

或许已成年的出家人会这么做并不稀奇，但在他还是（七个月大的）婴儿时也已曾经如此做。在《小护法本生经》（*Culadhammapala Jataka*）里，他的父王大威势王¹⁰（*Mahapatapa*）命人斩掉他的双手及双脚，就好像斩掉四支

⁹ 中译按：忍辱主义者就是菩萨，在被斩断手脚之后不久，他就因失血过多而死了。他这忍辱的行为是最高等的忍辱波罗蜜，即不惜牺牲生命而修行的忍辱。迦尸王即是后来的提婆达多。在杀死菩萨不久之后，他就被裂开的大地吞进地狱里。

¹⁰ 中译按：大威势王也是后来的提婆达多。有一次，当护法王子的母后，即后来的大爱道，在床上逗着七个月大的他玩时，大威势王走了进来，叫唤着皇后。但皇后却由于正玩得入神而没有响应他。大威势王因此感到很生气，心想：「我这儿子现在才七个月大，皇后就不

竹笋一般，而他的母后则如此悲泣：

「啊！护法那双以檀香沐浴的手被切断了；他是此大地的继承者。王啊！我感到窒息。」（《本生经》 iii, 181）

当时他的父王还不满意，而下令把他的头也都斩掉。然而，即使在那时候，他连一丝瞋恨都没有，因为他很坚定地下了如此的决心：「现在是抑制你自己的心的时候；护法，现在你应当对这四种人保持舍心，那即是命令人斩掉你的头的父亲、斩你的头的人、你那悲泣的母亲及你自己。」

或许已获得人身者会这么做并不稀奇，但在他生为动物时也都曾经如此做。当菩萨是六色牙象王（Chaddanta）的时候，他被毒箭射穿肚脐。即使在那时候，牠对伤害牠的猎人一点都不怀恨，不让瞋恨污染自己的心，所以说：

「中了毒箭的象心中无瞋地对猎人说：『你的目的是什么？为何你如此杀害我？你的意图是什么？』」（《本生经》 v, 51）

当那象如此说之后，（猎人）告诉牠：「尊者，是迦尸王的皇后派我来取你的象牙。」为了圆满她（皇后）的愿望，牠切断自己那对散发着六色光辉的美丽象牙给他（猎人）。¹¹

当他是大猴王时，被牠从悬崖下救上来的那位男人心想：

「跟森林里的其它动物一样，这也是人类的食物。既然如此，为何饥饿的人不杀此猴来吃？以牠的肉作为旅途的资粮，我将独自踏上旅程；以它作为我旅途的资粮，我将越渡荒野。」（《本生经》 v, 71）

当时，他就拾起一块石头猛击牠的头，但那猴王泪盈满眶地看着他，说道：

「噢，善士，请别这么做！否则，你所遭受的果报将长久地令到一切他人（感到极害怕），而不敢造作诸如今天你对我所做的事。」（《本生经》 v, 71）

但牠心中毫无瞋恨，而且不顾自身的痛苦地带引那人到达安全之地。¹²

当（菩萨）他生为普利达多龙王（Naga Buridatta）躺在蚁丘上持布萨戒（uposatha sila）¹³时，虽然牠（被捕且）被洒上有如劫末预兆之火般的咒术

理我了，等他长大了那还得了？」所以就决定立刻把儿子杀了。皇后看到亲生儿子被杀死时，很伤心地死了。由于大威势王造了很重的恶业，在杀死儿子之后，他就被裂开的大地吞进无间地狱里。

¹¹ 中译按：命人杀六色牙象王的皇后在佛陀时代时是个年轻的比丘尼。有一次，当她听佛陀说法时，见佛陀长相庄严美好，全身散发着光，所以就想自己在过去世是否曾经是他的妻子。如此想时，她先是发声笑了起来，而后又放声痛哭。她笑是因为想到当菩萨是六色牙象王时，自己是牠的象后之一，跟他曾有过亲近的关系。她哭是因为继而想到自己是象后时，因一些小事而对象王怀恨，而在供养辟支佛鲜果之后，发愿能在下一世成为皇后，以杀死该象王。不久之后，牠就绝食而死，而且果真在下一世成了皇后。随后她就怂恿国王派人杀死象王。当杀象王的猎人（后来的提婆达多）报告象王的死讯时，她才想起象王对她身为象后时的种种好处，而伤心地死了。

当佛陀看到该比丘尼又笑又哭的情况时，就基于这个因缘开示《六色牙象王本生经》。后来，那位比丘尼精进地修禅，而证得了阿罗汉果。

¹² 中译按：牠从一棵树跳到另一棵树地让自己的血滴在地上，让那迷路的人能够顺着血迹走出森林。

¹³ 中译按：布萨戒即是在布萨日时所持的八戒。根据南传的阴历，每个月分为「白分」及「黑分」两个「半月」。一个「半月」是十四天或十五天。每个半月中有两个布萨日，即：第八天及最后一天。因此每个月有四个布萨日。每个月的最后一天是月圆日。所以其算法跟农历不同。

药，然后被装进笼子里，带到整个阎浮洲（Jambudipa，印度）去玩把戏，牠对（捉牠的）那个婆罗门一点瞋恨都没有，所以说：

「当被放进笼子里，被他以手击碎时，我对阿拉巴纳没有丝毫瞋恨，以免破了自己的戒。」

当（菩萨）他生为瞻波龙王（Naga Campeyya）被捕蛇者恶待时，牠也不让瞋恨在心中生起，所以说：

「当我如法地持布萨戒时，捕蛇者把我捉到皇宫门前变把戏。无论他想到任何颜色，青色、黄色或红色，我即如其所愿而变化。我把陆地化为水，又把水化为陆地。若我在当时发怒，我可把他烧为灰烬。若我放松对心的掌握，我即会破了戒；而破戒者是无法证得至上目标的。」（《行藏》85）

当（菩萨）他生为护螺龙王（Naga Savkhapala）时，牠被十六个村民以利矛刺穿八处，更以有刺的蔓藤穿进伤口，以坚固的绳穿过鼻子，然后以棍子抬走，而牠的身体则被拖拉于地面上，遭受极大的痛苦。当时，虽然牠有能力只须以怒目相视，即可把那些村民化为灰烬，但他在张开眼睛时，甚至连一点瞋恨也不显露出来。所以说：

「阿拉拉，在十四日及十五日时，我例常地受持布萨，直到有十六个村民拿来一条绳子及一支坚固的矛。那些猎人（村民）割开我的鼻子，以绳子贯穿该孔，然后把我拖着走。虽然感到极度痛苦，我依然不让瞋恨破坏我的布萨。」（《本生经》v, 172）

他不仅只是做了这些殊胜的事，而且还做了许多其它诸如此类的事，例如记载于《养母本生经》¹⁴（Matuposaka）里的故事。由于你是正在效法你的导师，即已达到一切知、拥有于此包括天人的世界当中无比的忍辱美德的世尊，所以激起瞋念对你来说是极为不适当的。

但若由于长久以来他都惯于向瞋恨臣服，而在他如此省思导师过去（世）行为的美德之下，瞋恨还是没有止息，他应当省思诸部有关无始（轮回）的经典。于此，（经中）提到：「诸比丘，要找一个于过去不曾是你的母亲……你的父亲……你的兄弟……你的姐妹……你的儿子……你的女儿的有情是很不容易的。」（《相应部·因缘品》189-90）所以，他应当如此对该人而作思惟：此人于过去世作为我的母亲时，怀我于胎中十个月，又视我的尿、粪、唾、涕等如黄檀香木般，毫无厌恶感地帮我清除它们；她把我抱在怀里玩，养育我，以及把我背在腰上四处走。而此人（于过去）是我的父亲时，他走在羊道及崎岖的道路上经商；他冒着生命之险进入两军对峙的战场，乘船出大海，以及进行其它难做之事；基于为了抚养自己的孩子们的念头，他以种种方法赚取财富来养育我。而当此人是我的兄弟、姐妹、儿子、女儿时，他给予我各种帮助。所以，对我来说，于心中对他怀恨是不适当的。

¹⁴ 中译按：有一次菩萨出生为一只白象，长大后成了象王。为了能够妥善地照顾目盲的母亲，即后来的摩诃摩耶夫人，牠舍离了象群，把母亲带到另一座森林，独自照顾母亲。有一次牠把一个在森林里迷路了七天的人载出森林，但那人却忘恩负义，把象王的行踪报告给一位国王，即后来的阿难尊者。国王派了象师等人去捕捉牠，而牠虽然能够轻而易举地杀死象师们，却毫不反抗地让他们捉去。被捕之后，即使国王给他最美味的食物，牠也不吃。因为牠觉得若不能再事养母亲，那宁可饿死也不吃。国王受到牠的孝心感动，而终于放牠回森林。

但若如此还是不能止息该（瞋）念，他即应当如此省思慈爱的种种益处：如今，你这已出家的人，世尊不是如此说的吗？——「诸比丘，当慈心解脱受到培育、开展、多修习、作为管道、作为基础、建立、稳固及正确地实行时，即会获得十一种利益。是哪十一种利益？那人睡得舒适；舒适地醒起来；不会发恶梦；为人喜爱；为非人喜爱；诸天神守护他；火、毒及武器伤不到他；他的心容易定；他的面貌安详；死时不迷惑；若他没有证得更高的（境界），他将投生到梵天界。」（《增支部·十一集》342）如果你不停止此（瞋）念，你将得不到这些利益。

但若如此还是不能止息它，他即应当尝试分别诸界。如何呢？如今，你这已出家的人，当你对他生气时，你是对什么生气？你是对头发生气？还是体毛？或指甲？……还是对尿生气？或者，你是对头发等里的地界生气？或是水界？或是火界？还是对风界生气？或者，在由于五蕴，或十二处，或十八界（的组合）而称此尊者为某某名字（的诸法）当中，你是对色蕴生气？或是对受蕴，或想蕴，或行蕴，或识蕴生气？或者，你是对眼处生气？或是对色处生气？……或是对意处生气？或者，你是对眼界生气？或是对色界生气？或是对眼识界生气？……或者，你是对眼界，或法界，或意识界生气？当他尝试分别诸界时，其瞋恨即找不到立足处，就好像在针尖的芥子，或像在空中油漆。

但若他不能成功地分别诸界，他应当尝试送礼物。这可以是他自己送给对方礼物，或者是他接受对方的礼物。但若对方的活命并不清淨，而且其资具（是不如法获得的，所以）并不适合用，那即应该是他自己送给对方礼物。对于如此做的人，他对该人的瞋恨即会完全止息。而于对方，甚至是从过去世即缠绕着他的瞋恨也都会在那一刻止息，就好像发生在心山寺（Cittala-pabbatavihara）一位长老接受了一位钵食长老送给他一个钵的事一般。那位曾三次被他赶出住所的（钵食）长老在送钵给他时说了这些话：「尊者，这个值八两金的钵是由我那身为优婆夷的母亲送给我的，是如法得来的，请让那位优婆夷善士获得福业。」这布施的行为是多么的有效。所以说：

「布施以制伏未受制伏之人，
布施以获得一切利益；
通过给予礼物他们即会放宽，
以及向爱语低头。」

这是《清淨道论》对如何去除瞋恨的解释。但只有在证得阿那含道时瞋恨才会完全止息而不再生起。

[回首页](#) 三、昏沉与睡眠

在《相应部》里，佛陀举了以下的譬喻来形容昏沉与睡眠：

「如果有一锅长满青苔与水藻的水，视力正常的人照看它时也不能正确地认出及看清自己脸的倒影。同样地，当人的心受到昏沉与睡眠控制、受到昏沉与睡眠击败时，他不能正确地看清如何脱离已生起的昏沉与睡眠。所以他

不能知晓对自己真正的利益、对别人的利益，以及两者的利益；而即使很久以前已背熟的经文也记不起来了，更别说是还未背熟的经文。」

在《增支部·一集》里，佛陀如此说：

「诸比丘，我不见有任何一法会像倦怠、疲乏、懒惰地伸直身体、饱食后昏沉及心软弱无力一般如此有能力导致未生起的昏沉与睡眠生起，或增长已生起的昏沉与睡眠。」

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

「诸比丘，我不见有任何一法会像致力界、精勤界及不断精进界¹⁵一般如此有能力阻止未生起的昏沉与睡眠生起，或断除已生起的昏沉与睡眠。」

对于勇猛精进之人，若昏沉与睡眠还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。」

《念处经》的注释提及有六种法是有助于断除昏沉与睡眠的，即：

- 一、知道饮食过量是它的其中一个原因；
- 二、转换身体姿势；
- 三、光明想；
- 四、住在露天下；
- 五、结交善知识；
- 六、适当的言谈。

以下的这些方法也有助于克服昏沉与睡眠。

一、死随念

例如思惟：「当于今日精进修行；谁能知死亡可能会于明天就到来？」

二、洞察无常之苦

如《增支部》里所说：

「对于惯于及时勤于观照无常之苦的比丘，于他（心中）即会对懒惰、懈怠、疲乏、无精力及忽视生起强烈的悚惧感，就好像是受到杀手举剑威胁一般。」

¹⁵ 中译按：致力界（*arambhadhatu*）、精勤界（*nikkama-dhatu*）及不断精进界（*parakkamadhatu*）是精进的三个层次。致力界是初步的努力；精勤界是更进一步的努力；不断精进界是持续不断的努力，是最强的精进。

三、喜

如《相应部》里所说：

「心软弱无力时不适于培育轻安、定及舍觉支，因为软弱无力的心难于为它们所激励。」

心软弱无力时适于培育择法、精进及喜觉支，因为软弱无力的心易于为它们所激励。」

四、思惟梵行

如《清净道论》里所说：

「我必须走在诸佛、诸辟支佛、诸大弟子已走过的行道上，然而该道并不是由懒惰之人所走的。」

五、思惟导师的伟大

如《清净道论》里所说：

「全力精进是我的导师所赞叹的；他的指导是无比的，而且他对我们有很大的帮助。他由于实行自己所教之法而受到崇敬，并非是相反的。」

六、思惟遗产的伟大

如《清净道论》里所说：

「我将接受称为正法的遗产，但懒惰的人是不能接受它的。」

七、如何激发心

如《清净道论》里所说：

「如何在心需要受到激发时激发它？若人由于运用智慧缓慢，或由于没有证得轻安之乐而致使心迟钝，他即应省思八项激发（心）之事来激发它。这八项是：生、老、病、死、恶趣之苦、过去生死轮回之苦、未来生死轮回之苦及现在寻食之苦。」

八、如何克服昏沉

有一次，世尊如此向目犍连尊者说：

「目犍连，你是否感到困倦？目犍连，你是否感到困倦？」

「是的，尊者。」

「（一）若是如此，目犍连，对于任何令你感到昏沉的念头，你不作意那念头，你不应当常住于它。在这么做之下，昏沉就可能会消失。」

(二)如果在这么做之下，昏沉还不消失，你应在心中思惟你所听闻学习之法，于心中回忆它。在这么做之下，昏沉就可能会消失。

(三)如果在这么做之下，昏沉还不消失，你应当如你所听闻学习的那般，完整地背诵该法，于心中回忆它。在这么做之下，昏沉就可能会消失。

(四)如果在这么做之下，昏沉还不消失，你应当拉扯自己的耳朵，以手掌按摩自己的四肢。在这么做之下，昏沉就可能会消失。

(五)如果在这么做之下，昏沉还不消失，你应当从座位起身，以水洗脸之后，再向远处遥望，及举头望天空中的星星。在这么做之下，昏沉就可能会消失。

(六)如果在这么做之下，昏沉还不消失，你应当稳定地建立起光明想：白天时如此，黑夜时也是如此；黑夜时如此，白天时也是如此。如是，以一颗清澈无碍的心，你应当培育充满光明之心。在这么做之下，昏沉就可能会消失。

(七)如果在这么做之下，昏沉还不消失，你应当在清楚前方及后方之下，来回地走，且令诸根向内收摄，不让心向外飘荡。在这么做之下，昏沉就可能会消失。

(八)如果在这么做之下，昏沉还不消失，你可采用狮子的姿势向右躺下(休息)，把一足置于另一足之上，正念、明觉及谨记应当起身的时刻。醒来之后，你应当赶快起身，想：『我不应放纵乐于躺卧、乐于睡眠!』

目键连，你应当如此训练自己。』

九、省思五种可怕的厄难

在《增支部·五集》里，佛陀提及五种可怕的厄难：

「诸比丘，若比丘感受到这五种可怕的厄难，即足以令他精勤、热忱及心坚决地活着，以获得未曾获得之法，证得未曾证得之法，觉悟未曾觉悟之法。是哪五种厄难？」

(一)于此，诸比丘，有比丘如此思惟：『我现在年轻、是个青年人、年纪轻轻、头发乌黑、正值青春年华、正值生命的第一个阶段。但于未来总有个时候，我的身体将逃不过年老的魔掌。而受到年老击败之人不易于思惟佛陀的教法；对他来说，要住在荒野，或森林，或树林，或寂静处是不容易的。在这不可欲、不可喜、不可取的情况降临于我身上之前，且让我激起精进力以获得未曾获得之法，证得未曾证得之法，觉悟未曾觉悟之法，以便在拥有该法之后，甚至老年时我亦得以安乐地过活。』

(二)再者，诸比丘，有比丘如此思惟：『现在我无疾无病，消化功能正常，身体情况不太冷也不太热，稳定且正适于奋斗。但于未来总有个时候，我的身体将逃不过疾病的魔掌。而患病之人不易于思惟佛陀的教法；对他来说，要住在荒野，或森林，或树林，或寂静处是不容易的。在这不可欲、不可喜、不可取的情况降临于我身上之前，且让我激起精进力以获得未曾获得之法，证得未曾证得之法，觉悟未曾觉悟之法，以便在拥有该法之后，甚至患病时我亦得以安乐地过活。』

（三）再者，诸比丘，有比丘如此思惟：『现在有许多的食物，（农作物）收成良好，易于获得钵食，易于依靠乞讨得来的食物及布施品维生。但于未来总有时候会发生饥荒，（农作物）收成不好，难于获得钵食，难于依靠乞讨得来的食物及布施品维生。于饥荒时，大众都迁移至有许多食物的地方，而该地的居民必定非常繁密。在居民非常繁密之处的人不易于思惟佛陀的教法；对他来说，要住在荒野，或森林，或树林，或寂静处是不容易的。在这不可欲、不可喜、不可取的情况降临于我身上之前，且让我激起精进力以获得未曾获得之法，证得未曾证得之法，觉悟未曾觉悟之法，以便在拥有该法之后，甚至发生饥荒时我亦得以安乐地过活。』

（四）再者，诸比丘，有比丘如此思惟：『现在人民和平友善地相处，就有如水乳融合为一，相望时投以友善的眼神。但于未来总有动乱的时候，各部落居民会发起暴乱。到时市民即会乘车迁走，恐慌的民众也都逃到安全之地，而该（安全）地的居民必定非常繁密。在居民非常繁密之处的人不易于思惟佛陀的教法；对他来说，要住在荒野，或森林，或树林，或寂静处是不容易的。在这不可欲、不可喜、不可取的情况降临于我身上之前，且让我激起精进力以获得未曾获得之法，证得未曾证得之法，觉悟未曾觉悟之法，以便在拥有该法之后，甚至发生动乱时我亦得以安乐地过活。』

（五）再者，诸比丘，有比丘如此思惟：『现在比丘僧团和平友善地相处，没有任何争吵，愉快地依照统一的教法过活。然而，当僧团分裂的时候，就不易于思惟佛陀的教法；在那时候，要住在荒野，或森林，或树林，或寂静处是不容易的。在这不可欲、不可喜、不可取的情况降临于我身上之前，且让我激起精进力以获得未曾获得之法，证得未曾证得之法，觉悟未曾觉悟之法，以便在拥有该法之后，甚至僧团分裂时我亦得以安乐地过活。』

在《如是语·行经》(Itivuttaka, Cara Sutta)里，佛陀诠释何为懒惰的比丘，以及何为精进的比丘。在该经里，他说：

「诸比丘，若比丘在走着时生起了一个贪欲之念，或瞋恨之念，或伤害之念，而如果他接受它，不排斥它，不驱除它，不去掉它，也不终止它，如此缺少精进及不害怕为恶的比丘被称为恒常地懒惰与懈怠。若比丘在站立时……坐着时……躺卧时生起了一个贪欲之念，或瞋恨之念，或伤害之念，而如果他接受它，不排斥它，不驱除它，不去掉它，也不终止它，如此缺少精进及不害怕为恶的比丘被称为恒常地懒惰与懈怠。

反之，若比丘在走着时……站立时……坐着时……躺卧时生起了一个贪欲之念，或瞋恨之念，或伤害之念，如果他不接受它，而排斥它，驱除它，去掉它，且终止它，如此具备精进及害怕为恶的比丘被称为恒常地精进与坚定。

无论是行走或站立，坐着或躺卧，
任何想那邪恶及世俗之念的人，
他是在跟随邪道，贪恋虚妄之物。
这种比丘不能达到至上的涅槃。

无论是行走或站立，坐着或躺卧，
任何征服这些念头之人，

乐于去除这些念头。
这种比丘能够达到至上的涅槃。

身为比丘或比丘尼的我们是由在家信徒护持。在食用信徒供养的食物之后，却虚度此生的确是件可耻之事。所以我们必须有如佛陀所说般勇猛精进。

[回首页](#) 四、掉举与追悔

在《相应部》里，佛陀举了以下的譬喻来形容掉举与追悔：

「如果有一锅被风吹起涟漪而不断晃动的水，视力正常的人照看它时也不能正确地认出及看清自己脸的倒影。同样地，当人的心受到掉举与追悔控制、受到掉举与追悔击败时，他不能正确地看清如何脱离已生起的掉举与追悔。所以他不能知晓对自己真正的利益、对别人的利益，以及两者的利益；而即使很久以前已背熟的经文也记不起来了，更别说是还未背熟的经文。」

在《增支部·一集》里，佛陀如此说：

「诸比丘，我不见有任何一法像心不安宁般如此有能力导致未生起的掉举与追悔生起，或增长已生起的掉举与追悔。」

对于心受困扰之人，若掉举与追悔还未生起即会生起，若已生起即会增强与增长。」

「诸比丘，我不见有任何一法像心之轻安一般如此有能力阻止未生起的掉举与追悔生起，或断除已生起的掉举与追悔。」

对于心轻安之人，若掉举与追悔还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。」

《念处经》的注释提及有六种法是有助于断除掉举与追悔的，即：

- 一、知识；
- 二、发问；
- 三、了解戒律；
- 四、跟年长且对戒律等修行更有经验者相处；
- 五、结交善知识；
- 六、适当的言谈。

在解释时，该注释说：

「对于学习一、二、三、四或五部尼柯耶的意义及语法的人，掉举与追悔即会消失。这是人们如何通过「知识」克服掉举与追悔。「发问」则是：多问什么在戒律上是适当及不适当的。对于如此做的人，掉举与追悔也会消失。对于通过实际运用及掌握僧团戒律的本质而精通戒律者，这两种恶法（掉举与追悔）即会消失。这即是「了解戒律」。「与更有经验者等相处」：去拜见及与僧团中具有道德的长老交谈。通过这些拜访，掉举与追悔即会消失。「结交善知识」：跟有如戒律第一的优婆离尊者一般精通戒律者结交。在这种群体当

中，掉举与追悔即会消失。在此，「适当的言谈」是特别指讨论什么在戒律上是适当及不适当的。通过这么做，掉举与追悔即会消失。所以说这六种法有助于断除掉举与追悔，但通过这些法断除的掉举必须于未来证得阿罗汉道时才会完全根除而不再生起。另者，通过这些法断除的追悔必须于未来证得阿那含道时才会完全根除而不再生起。」

对于许多禅修者来说，掉举的确是个很大的障碍，尤其是来自大都会与城市的人。他们的心实在是很纷乱，甚至要专注一或两分钟也困难。由于自己的习惯，他们的心就像一只猴子般跳来跳去，没有一刻是宁静的。然而，即使如此想了一百年，他们将连一点进步都没有。因此，如果他们真的想要在禅修方面有进步，他们必须收摄及定下自己的心。除此之外再无他法。他们必须把一切大小杂念置之一旁，而就只做一件事，即专注于禅修业处。

在《弥醯经》(Meghiya Sutta)里，佛陀说比丘必须修行安般念以斩断纷乱的杂念。安般念如何斩断纷乱的杂念？在此，我应当举个譬喻来说明。

假设有位驯牛者捉到了一只野牛。当该驯牛者想要驯那只牛时，他会竖起一根稳固的柱子，再以一条坚韧的绳子把那只牛绑在那根柱子上。开始时，那只牛会很烦躁地走来走去。然而，由于牠被一条坚韧的绳子绑在柱子上，所以牠无法逃走，而只能不断地绕着那根柱子转。过了一些时候，由于感到疲倦，而且也已知道尝试逃走是无用的，牠将安静地坐在柱子旁边。如此，牠即已被驯服了。

于此，那野牛就好像未经训练且烦躁的心；柱子就好像出入息；坚韧的绳子就好像强而有力的正念。虽然开始时心很烦躁，但在不断地以正念把它紧系于气息之下，过了一段时间，它就会安静地停在息上。

因此，如果你的心的本性是散乱不安宁的，你就应该在每一种姿势里都持续不断地修行安般念。如果以对法至诚恭敬的心来如此修行，不久之后，你的心就会变得宁静及专注。这并不只是说说而已。从我指导禅修的经验当中，就有许多曾经无法停止纷乱思绪的禅修者，通过修行安般念而证得了禅那。而你也应该拥有自信可以办到这一点。

[回首页](#)

五、疑

在《相应部》里，佛陀举了以下的譬喻来形容疑：

「如果有一锅被搅拌得混浊的黄泥水，视力正常的人照看它时也不能正确地认出及看清自己脸的倒影。同样地，当人的心受到疑控制、受到疑击败时，他不能正确地看清如何脱离已生起的疑。所以他不能知晓对自己真正的利益、对别人的利益，以及两者的利益；而即使很久以前已背熟的经文也记不起来了，更别说是还未背熟的经文。」

在《增支部·一集》里，佛陀如此说：

「诸比丘，我不见有任何一法像不如理作意般如此有能力导致未生起的疑生起，或增长已生起的疑。」

对于不如理作意之人，若疑还未生起即会生起，若已生起即会增强与增

长。」

「诸比丘，我不见有任何一法像如理作意般如此有能力阻止未生起的疑生起，或断除已生起的疑。

对于如理作意之人，若疑还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。」

在《念处经》的注释里提及有助于断除疑的六种法当中，首三个及最后两个跟断除掉举与追悔的相同。第四个则是：对佛法僧三宝坚定不移的信心。

人们可以通过这六法去除疑，但只有于未来证得须陀洹道（第一个圣道）时才能完全根除它，令它不能再生起。

《沙门果经》及其注释的摘要

我应当先举出《长部·沙门果经》的摘要；于该经中，佛陀向阿阇世王说：

「在去除了对世间的贪欲之后，他以无贪之心安住，清净自心令之无贪。在去除了瞋恨之后，他以慈心安住，慈爱地希望一切众生幸福；他清净自心令之无瞋。在去除了昏沉与睡眠之后，他安住于光明想，拥有正念与明觉；他清净自心令之无昏沉、无睡眠。在去除了掉举与追悔之后，他轻安地安住，拥有一颗宁静的心；他清净自心令之无掉举、无追悔。在去除了疑之后，他超越疑而安住，对善法不迷惑；他清净自心令之无疑。

大王，假设有人贷款做生意，而其生意又成功，令他在还清旧债之后，还有足够剩余的钱养活妻子。他将会思惟这点，而因此感到快乐及喜悦。

再者，大王，假设有人患了疾病，病得很严重，以致他失去食欲，体力衰退。过了一些时候，他将会从病患中复原，能够再享受食物及恢复体力。他将会思惟这点，而因此感到快乐及喜悦。

再者，大王，假设有人被关在监牢里。过了一些时候，他将会安全地被释放出牢，没有损失所拥有的财物。他将会思惟这点，而因此感到快乐及喜悦。

再者，大王，假设有人是个奴隶，不得独立，必须服从他人，不能随心所欲去任何地方。过了一些时候，他将会被解放而重获自由；他不需再服从他人，而是个可以随心所欲去任何地方的自由人。他将会思惟这点，而因此感到快乐及喜悦。

再者，大王，假设有个富翁走在一条缺乏食物、危险重重的荒凉道路上。过了一些时候，他将越过该荒凉之地，而顺利地达到安全、无危险的村子。他将会思惟这点，而因此感到快乐及喜悦。

同样地，大王，当比丘见到自己还未去除这五盖时，他视该情况为欠债、患病、受囚于监牢之内、身为奴隶及荒凉的道路。

然而，当见到自己已去除这五盖时，他视该情况为无债、无病、被释放出牢、不再为奴而得自由及安全之地。

当见到自己已去除这五盖时，愉悦就会生起。当他感到愉悦时，喜就会生起。当他的心充满喜时，身体就会轻安；身体轻安时，他就会体验乐；由于乐，其心变得专注。

完全地远离欲欲及不善法，他进入且安住于初禅……第二禅……第三

禅……第四禅。」

在此，我应当举出注释对上述有关五盖的譬喻及去除了它们之境的经文的解释：

对于向别人贷款之后把它挥霍掉的人，当他们叫他还债，对他粗言恶语，绑他及打他时，他都无法保卫自己，必须忍受这一切，而其债务即是他必须忍受它们的原因。同样地，若人对他人起了欲念，以他为贪相应心的目标，当那人对他粗言恶语，绑他及打他时，他都必须忍受这一切，而其欲欲即是他必须忍受他们的原因。其中一个例子即是一家之主对女人（的贪欲）。如是，当视欲欲为债务。

有人贷款做生意而有成就。他想：「债务是障碍的根源。」因此，他还清贷款及利息，然后把贷款单撕掉。从那一刻起，没有人会再派使者或送信给他（提醒他的债务）。当见到（以前的）债主时，他可随心所欲从座位起身或坐着不动。为什么呢？因为他不再受他们牵制，不需再依靠他们。同样地，比丘想：「欲欲是障碍的根源。」因此，他培育六种法¹⁶及去除欲欲盖。当如此去除欲欲之后，他不再对外在事物执着或贪染，就好像还清债务之人在见到（以前的）债主时都不会感到害怕或惊慌。甚至是见到天界的颜色，也不会有烦恼干扰他。因此，世尊说去除了欲欲就好像是还清了债务。

对于患了胆汁病的人，如果给他蜜糖或糖等东西，他会由于自己的胆汁病而不能品尝它们的美味。他会以为它们是苦的，而把它们吐出来。同样地，对于充满瞋心之人，即使他那慈悲的戒师或导师只是轻微地训诫他，他也无法接受训诫。他会排斥他（的戒师或导师），说道：「你太过压迫我了！」然后离去。就好像患上胆汁病的人不能品尝蜜糖或糖的美味一般，受到瞋恨征服的人无法品尝佛陀教法之味，即禅那之乐等等。如是，当视瞋恨为疾病。

患上胆汁病的人以药控制该病。从那一刻起，他得以享受蜜糖或糖等东西的美味。同样地，比丘想：「瞋恨是危难的主要原因。」因此，他培育六种法及去除瞋恨盖。当如此去除瞋恨之后，他会恭敬地接受关于行为等的戒条，依照它们训练自己及喜欢它们，就好像已从胆汁病复原的人一般，能够食用蜜糖或糖等东西，享受它们的美味。因此，世尊说去除了瞋恨就好像是健康良好。

在节日时被关在监牢里的人不能见到庆典的初、中、后。如果他于隔天被释放出牢后听到「啊，昨天的庆典多么快乐！啊，有这么美妙的舞蹈及歌曲！」时，他无法回答。为什么呢？因为他自己并没有享受到该庆典。同样地，对于被昏沉与睡眠征服的比丘，当佛法开示正以各种方式进行着时，他无法明白它的初、中、后。于开示结束之后，当他听到别人称赞「啊，多么好的佛法开示！有这么好的辩论及譬喻！」时，他无法回答。为什么呢？因为他受到昏沉与睡眠征服，而无法从该佛法开示获益。如是，当视昏沉与睡眠为受囚于监牢之内。

有人在节日时被关在监牢里。（出牢后）在以后的节日里，他想：「由于自己疏忽，以前我被关在监牢里，而没得享受庆典。现在我应当谨慎。」所以他

¹⁶ 中译按：「六种法」即是《念处经》的注释所提到，有助于去除欲欲盖的六种法。对于下文所提到的「六种法」，亦应知它们是指《念处经》的注释中所提到的。

变得谨慎，以致他的敌人没有机会（使他再被关在监牢里）。在享受庆典之后，他愉快地欢呼：「啊，多么愉快的庆典！啊，多么愉快的庆典！」同样地，比丘想：「昏沉与睡眠是危难的主要原因。」因此，他培育六种法及去除昏沉与睡眠盖。当如此去除昏沉与睡眠之后，他得以享受法庆的初、中、后，而证悟阿罗汉果及四无碍解智，就好像从监牢中被释放出来的人，甚至能够享受庆典的初、中、后长达一星期。因此，世尊说去除了昏沉与睡眠就好像是被释放出牢。

对于一个奴隶，即使在节日庆典时玩乐，也可能被告知：「有某件紧急的任务要你去办。赶快去办！如果你不去，我将斩掉你的双手、双脚、双耳或鼻子！」因此他必须赶快去办（那件事），不能享受庆典的初、中、后。为什么呢？因为他必须服从他人。同样地，当不精通戒律的人，为了隐居而去到森林里时，他可能会犯了某个小罪，甚至会以为不受允许的肉¹⁷为允许的。在那时候，他必须舍弃隐居。为什么呢？因为他已被掉举与追悔征服。如是，当视掉举与追悔为作为奴隶。

通过朋友的协助，奴隶付钱给其主人，而获得了自由身。从那一刻开始，他可以随心所欲地做任何事。同样地，比丘想：「掉举与追悔是危难的主要原因。」因此，他培育六种法及去除掉举与追悔盖。当如此去除掉举与追悔之后，他得以愉快地修行出离，而掉举与追悔再也不能强硬地阻止他这么做，就好像自由人可以随心所欲地做任何事，而没有人能够强硬地阻止他这么做。因此，世尊说去除了掉举与追悔就好像是脱离奴隶的身份。

有个人走在一条荒凉的道路，知道那是盗贼打劫杀人的好机会，因此，甚至听到树枝摇动的声音或鸟叫声也都使他感到恐慌害怕，心想：「盗贼来了！」向前走（了一小段），他就停下来及转回头。他停下来的地方多过他走的地方。他几经辛苦地才到达安全之地，或者根本就到不了。同样地，若人对八件事¹⁸起疑，他将会继续怀疑：「导师是否是真正的佛陀？」而无法解决（自己的疑心），也无法充满信心地接受他。由于做不到这一点，他就不能达到圣道及圣果。因此，就好像走在荒凉的道路上的旅人，由于怀疑是否有盗贼，而不断地感到犹豫不决、惊慌及缺乏信心，为自己制造了达到安全处的障碍，同样地，由于怀疑导师是否真的是佛陀，而不断地感到犹豫不决、惊慌及缺乏信心，为自己制造了达到圣者之境的障碍。如是，当视疑为荒凉的道路。

在带了自己的财物之后，强壮的人在众随从的陪伴之下，全面武力装备地越过荒凉之地。众盗贼甚至在很远之处见到他们时即已逃走。在顺利地跨越荒野，而到达安全之地时，他将会充满喜悦。同样地，比丘想：「疑是危难的主要原因。」因此，他培育六种法及去除疑盖。当如此去除疑之后，他越渡了恶行之荒野，而到达至上的安全处，即不死的涅槃，就好像强壮的人在众随从的陪伴、全面武力装备之下，感到无畏，视众盗贼如草，顺利地越过荒野，而到达安全之地。因此，世尊说去除了疑就好像是安全之地。

¹⁷ 中译按：根据世尊所制的戒律，比丘不允许吃以下十种肉：人肉、象肉、马肉、狗肉、蛇肉、狮子肉、老虎肉、花豹肉、黑豹肉及熊肉。除此之外，比丘也不允许吃自己看到或听到被杀，或怀疑为他而杀的三不净肉，以及未煮熟的肉。除这些之外，不如法获得的肉也不可以吃。

¹⁸ 中译按：此八事即：佛、法、僧、三学、过去世、未来世、过去与未来世、缘起。

从去除欲欲至身轻安者体验乐的阶段是禅修的遍作修习（预作修习），而不是安止。但「体验乐者的心变得专注」则包括遍作定及安止定两者，因为乐是安止的原因，也是近行修习的原因，也因为初禅等安止是通过因果关系而达到的。或者，跟遍作乐一样，安止乐也是安止定的原因。

以上是注释的解释。

[回首页](#) 别在还未达到目标前停止

虽然五盖可以暂时被禅那镇压，以及被观智暂时断除，但若它们还未被道智根除，在未来它们还可能会生起。因此，你不应在还未证得任何道智之前就停止奋斗。否则，当失去禅那及观智时，各种危难就可能降临在你身上。为了显示持续不断地奋斗至证悟圣道及圣果的重要性，我应当举出记载于批注《分别论》的《迷惑冰消》里的故事：

据说，有位已断除诸漏的长老想要去大塔及大菩提树¹⁹礼拜。在一位帮他提（行李）、拥有各种定的沙弥陪同之下，他从村子去到大寺，住在「友善支」（piyavga）僧房里。当比丘僧团在晚上去向佛塔礼拜时，他并没有去礼拜。为什么呢？已断除诸漏的人对三宝非常恭敬。因此当比丘僧团礼拜回来之后，在（市民）吃晚餐的时刻，他独自出去礼拜佛塔，而没有通知沙弥。

那位沙弥心想：「为什么长老在这非常时刻独自出外？这将找出其原因。」所以他就跟在其戒师后面。由于没有转向²⁰而不知沙弥的存在，该长老从南

门进入大塔的范围之内。那位沙弥跟在他的后面也走了进去。在凝视大塔时，那位长老取佛陀为目标而进入了喜悦之境；全神专注地，他以一颗充满喜悦的心向大塔顶礼。在见到他顶礼的神态时，那位沙弥心想：「我的戒师以充满喜悦的心向大塔顶礼。如果得到花来供养（佛塔），他又会（感到）怎样呢？」

顶礼之后，那位长老起身站立，合掌高举于头上，凝视大塔。当时，沙弥咳了一声，以告知自己的存在。长老转身望着他，问道：「你于何时来到这里？」

「尊者，是在您向大塔顶礼的时候。您很喜悦地顶礼大塔。如果得到花来供养佛塔，您会觉得怎样？」

「很好，沙弥。没有其它地方像这座塔聚集了这么多的舍利子。有谁不想获得花供养这无比的纪念塔呢？」

沙弥说：「尊者，请等一下，我很快就会回来。」当时，他就进入禅那，以神通去到喜玛拉雅山，把自己的滤水器装满了鲜艳的花朵。在长老还未从塔的南门去到西门之前，他已把装满花朵的滤水器交到长老的手中，说道：「尊者，做供养吧。」

长老说道：「这些花太少了，不是吗？」

「不必怕，尊者，在省思佛陀的功德之后，把它们拿去供养。」

长老从西门的阶梯走上去，开始在上围平台供养花，把该平台都填满了花。

¹⁹ 位于锡兰的阿奴拉塔布拉（Anuradhapura）。

²⁰ 中译按：在此「转向」是指转向神通心路过程，即运用神通。

那些花掉了下来，把第二围平台填满深至膝。从该处下来之后，他在最下一围平台做供养，而那一围也都被他填满了。看到那也满了，他就下来，把花朵撒在地上，而填满了整个佛塔范围。当那也被填满时，他说：「沙弥，花还没有完。」

「尊者，把滤水器反转向下。」

长老就把它反转向下，再抖一抖，而花也就此完了。他把滤水器还给沙弥，然后右向佛塔及象墙绕三圈，在四个门之处礼拜。在回去僧房的途中，他想：「这沙弥真是神通广大。他是否能够保持他的神通？」在知道沙弥不能保持神通之后，他向沙弥说道：「沙弥，现在你真的神通广大，但在以后，当你失去这些神通时，你将喝由瞎眼织女之手所煮的稀饭。」

由于年纪轻的过失，沙弥并没有受到戒师的话激发而请教：「尊者，请为我开示一个禅修业处。」但听而不闻地走开，心想：「我的戒师到底是在说些什么鬼话？」

礼拜了大塔及大菩提树之后，长老叫沙弥帮他拿钵及外衣，在行走了一段日子之后，到达了「古跌利帝须」(Kuteleitissa)的大寺。

那沙弥没有跟随在戒师之后去托钵，而只是问：「尊者，您是去哪一个村子？」然后，当他知道其戒师已到达村口时，他拿起自己的钵，以及其戒师的钵和外衣，再从天空中飞过去，把钵及大衣交还给该长老，然后进村托钵。每一次，该长老都警告他：「沙弥，别这么做。凡夫的神通是不稳定的，在取不适当的色所缘为目标之下，它们就会即刻消失。而在失去宁静的成就之后，人们是不能坚定地继续其梵行生活的。」但那沙弥不想听到那些话，心想：「我的戒师到底是在说些什么鬼话？」而依然故我。

在(四处)礼拜诸佛塔之下，过了一段日子之后，那长老去到「古巴维那寺」(Kupavena-vihara)。当长老住在那里的时候，那沙弥还是像以往一般作为。有一天，有一个正值青春年华的美丽织女从古巴维那村出来，走进一座莲花池里，一边摘花，一边唱歌。当时，那沙弥正好飞过莲花池上空，而有如迷失的瞎眼渔夫一般，他被她的歌声迷住了。当时，他的神通即刻消失，而他即像折了翅膀的乌鸦。但由于其定的功德，他并没有直接掉落水中，而像慢慢下沉的棉花子般，轻轻地飘下，停在莲花池边。

他迅速地赶去把钵及外衣交还其戒师，然后转身赶回来。(长老心想：)「这就有如我所预见的一般，他的确已受到障碍，是不会再回来的了。」长老什么都不说，只是进村托钵。

那沙弥赶回去站在莲花池边，等那织女从水中上来。她刚见到那沙弥在空中飞过，而现在却回来站着等，所以她知道他肯定是由于自己的缘故而不再乐于梵行。她即说：「请往后退，沙弥。」他照着办了。她就从水中出来，穿好衣服之后，走到他的跟前，问道：「尊者，这是为什么？」

他说出自己的经过。她则以种种方法指出在家生活的厄难，以及梵行的利益，但她的一切努力都无法消除沙弥(对梵行)的不满。她心想：「他是为了我而失去神通，我不应现在就舍弃他。」所以她叫他在那里等。她回到家里，把一切经过告诉其双亲。他们也都来到莲花池边，以种种方法劝告沙弥，但他还是不听他们的话，所以他们说：「别以为我们是属于上等的家庭。我们只是织工。你是否能够做织布工作？」那沙弥说道：「居士，如果我成为在家人，

我将会织布或织篮子。怎么样？别连一条（在家人的）布也不舍得（给我）。」

给沙弥一条布包围下身之后，那织工把他带回家，然后把女儿嫁给他。学会织布之后，他就和众织工在大堂里做工。其它人的妻子在清晨准备好食物之后，把它带到大堂里。但他的妻子却没有直接来。当别人放下工作用餐时，他只能坐着不耐地玩弄织布机。过后，当她来时，他就骂她：「你这么久才来。」

当知道男人的心为她们所绑时，即使他是个转轮圣王，女人都会视他为奴隶。所以她如此回答：「在别人的家里，存放着火材、树叶、盐及各种东西，也有从外请来助手及佣人，但我只是独自一人。你不懂得自己家里有什么东西或没有什么东西。如果你愿意的话就吃，不愿意的话就别吃。」

他说：「你不但在下午才把食物带来，而且还以话来伤害我！」在盛怒之下，而又找不到其它东西打她，他就从织布机抽出织布棍丢她。见到它飞过来，她转了半个圆圈。那织布棍的尾端是尖的，而当她转身时，它刺进她的眼角。她即刻举起双手掩住眼，而血则从伤口流了出来。

在那时候，他忆起戒师的话，而开始放声大哭，说道：「哎呀！我的戒师即是因为这件事而说：『在未来，你将喝由瞎眼织女之手所煮的稀饭。』现在，那长老所预见的已变成事实。啊，他是多么有远见！」

于是有些人就说：「够了，朋友，别哭泣。哭泣是不能修补已破损的眼睛的。」

他说：「我不是因为这个原因而哭，而是为了（我的戒师所说的）这件事。」然后，他把一切经过都告诉他们。

从上述的故事里，我们可以看到，失去禅那及观智的确会带来厄难。所以你不应该学习这可怜的例子，而应持续不断地修行，直到证悟圣道及圣果。

[回首页](#) 依法而活

在此，我应当以《增支部·五集·依法而活经》来结束今天的开示：

有某位比丘去拜访世尊，顶礼他后坐在一旁。如此坐着时，他向世尊说：「世尊，他们说：『依法而活，依法而活！』世尊，比丘应该如何依法而活？」

「比丘，有比丘掌握了经、祇夜、义释、偈颂、自说、如是语、本生谈、稀有及方广诸法；他整天都花在掌握它们，而忽视了应当离开群众（去修禅），不投入于平静自己。比丘，该比丘称为敏锐于掌握，但并没有依法而活。

再者，有比丘如自己所闻及掌握地向其它人开示佛法，整天都在说服他人信法，而忽视了应当离开群众（去修禅），不投入于平静自己。比丘，该比丘称为敏锐于说服人，但并没有依法而活。

再者，有比丘整天都在背诵自己所闻及掌握的佛法，而忽视了应当离开群众（去修禅），不投入于平静自己。比丘，该比丘称为敏锐于背诵，但并没有依法而活。

再者，有比丘把心转向自己所闻及掌握的佛法，思惟它，省察它，整天都在思考佛法，而忽视了应当离开群众（去修禅），不投入于平静自己。比丘，该比丘称为敏锐于思考，但并没有依法而活。

然而，比丘，有比丘掌握了经、祇夜、义释、偈颂、自说、如是语、本生谈、稀有及方广诸法；但他并没有整天都花在掌握它们，没有忽视了应当离开群众（去修禅），把自己投入于平静自己。比丘，如此的比丘才是真正的依法而活之人。

如是，比丘，我已宣说了敏锐于掌握者、敏锐于说服人者、敏锐于背诵者、敏锐于思考者及依法而活者。

比丘，一位导师应出自慈悲心及为了其弟子们的幸福而对弟子们所做的事，那些我都为你而做了。比丘，这里有许多树下，有许多空广之处。比丘，你应当修禅，别懒惰，以免过后责备自己。这是我们给予你的指导。』

这是佛陀在《依法而活经》里的开示。

愿你们精进地修禅、依法而活。



[回页首](#)

[回首页](#)

四种明觉

(Sampajabba)

在《中部·算数师目连经》里，佛陀说：

「谛听，比丘，你应当具备正念与明觉。走路往返的时候必须保持完全的明觉；向前看与向旁看的时候必须保持完全的明觉；屈伸肢体的时候必须保持完全的明觉；穿着袈裟及携带大衣与钵的时候必须保持完全的明觉；吃饭、喝水、咀嚼食物与品尝味道的时候必须保持完全的明觉；大小便利的时候必须保持完全的明觉；行走、站立、坐着、入睡、醒来、言谈及沉默的时候都必须保持完全的明觉。」

于此，明觉有四种，即：一、有益明觉 (sattaka-sampajabba)；二、适宜明觉 (sappaya-sampajabba)；三、行处明觉 (gocara-sampajabba)；四、无痴明觉 (asammoha-sampajabba)。在此，我应当举出《迷惑冰消》「禅那分别」一章里对有关行走及看时的明觉的解释，对于在其它动作里的明觉则应以相同的方式理解。

[回首页](#) 一、有益明觉

于此，行走的「有益明觉」是在想要向前走的念头一生起时，就能实时选择有益处的，也即是说能够如此于有益及无益两者之间作出选择：「我这么走会怎么样？是否有益？」，而不会在那（想走的）念头一生起就即刻走。

而向前看及旁视的「有益明觉」是在「我应当看」的念头一生起时，就能实时选择有益处的，而不会在那（想看的）念头一生起就即刻看。当取难陀尊者的真实例子来理解这一点，因为世尊说：「诸比丘，如果难陀需要向东看，难陀将会如此全心投入地向东看：「在我向东看时，愿贪婪与忧愁不善恶法不会入侵我」，他于其中如此保持明觉。诸比丘，如果难陀需要向西看……向北看……向南看……向上望……向下望……向中间方向（东北、东南、西北、西南）看，难陀将会如此全心投入地向中间方向看：「在我向中间方向看时，愿贪婪与忧愁不善恶法不会入侵我」，他于其中如此保持明觉。」（《增支部》iv167）

于此，益处是从正法的角度来看，在见到佛塔、菩提树、僧团、众长老、不净等时（心）的增长，因为在见到佛塔或菩提树时取佛陀为目标……在见到僧团时取僧团为目标，而激起了喜悦，然后再观照该喜悦坏灭（的本质），他达到了阿罗汉果。在见到诸长老时，他遵照他们的指导，而在见到不净时，他取该不净为目标，培育了初禅，然后再观照该禅那坏灭（的本质），他达到了阿罗汉果。这是为何见到这些是有益的。但有些人说：「物质的增长也是有益的，因为它有助于延长梵行。」

[回首页](#) 二、适宜明觉

「适宜明觉」是在走路时能够于适合与不适合两者之间作出选择；例如：首先，

在见到佛塔时是有益的。但如果有一大群来自十至十二由旬方圆之内的人，为了进行大礼拜而前来聚合，四处游走着极尽能力把自己打扮得像是画像的男女众，他就可能对可喜所缘生起贪，或对不可喜所缘生起瞋，或由于缺少省察而生起痴，那么，他就会犯了身体的接触，或会产生对梵行的障碍，如是，那地方是不适合的。在没有上述的任何障碍之下，它则是适合的。对于见到菩提树的情况也是如此。

见到僧团是有益的。但如果大众前来参加通宵聆听弘法，而在村里建了一座大殿堂，在该处又有一大群人及上述的障碍，那么，该处是不适合的。在没有障碍之下，它则是适合的。对于见到被群众围绕着的诸长老的情况也是如此。

见到不净是有益的。而（以下）这个故事会说明其含义。据说有一位年轻的比丘和一位沙弥去取牙签。当那位沙弥离开道路而继续前走时，他看到一具不净（的尸体）；他培育起初禅，然后再以它作为（观禅的）基础，观照诸行而证得了（首）三圣果。当时，他继续站着专心修其业处，以便证悟最高的圣道。由于那位年轻的比丘见不到他，所以即呼叫：「沙弥！」那沙弥心想：「自从出家那天起，我不曾在和比丘一起时被叫过两次，所以我应当改天才培育更高的成就。」于是，他即回答道：「什么事，尊者？」「过来。」他即刻照办，然后说：「尊者，先向我刚才走的方向走过去，然后站在我刚才站的地方，面向北方看一看。」该位比丘照着办，而且也达到那位沙弥所达到之境。如是，一具不净（的尸体）为两个人带来了益处。

虽然这是有益的，但女性不净（女性尸体）是不适合男人的，而男性不净（男性尸体）是不适合女人。只有在同（性）时才适合。如是，选择适合的称为「适宜明觉」。

[回首页](#) 三、行处明觉

「行处明觉」则是不舍弃业处。所以，那些以诸蕴、诸界或诸处为业处的人，应当在行走、向前看及旁视等动作时，专心修其业处，而那些以遍处等为业处的人，则应当保持他们的业处于心中最优先的地位来进行这些动作。例如，比丘在选择有益及适合的之后，又从三十八种业处²¹（即：禅修方法）当中，选择自己的心所喜爱的业处作为行处，而在行走托钵时把它带着²²。

为了令这一点更清楚，应当明白以下四项：于此，（1）有位比丘（在托钵时把他的业处）带去（*harati*），但并没有把它带回来（*na paccaharati*）；（2）另一人没有把它带去，但把它带回来；（3）另一人没有把它带去，也没有把它带回来；（4）另一人则把它带去带回。

于此，（1）有位比丘在白天于行走及坐着时，清净自心，令之不受能产生障碍的种种事物干扰（见《中部》i273起）；在初夜时也是如此。在中夜时他睡觉。在把后夜的时间用于（修习）行禅与坐禅之后，他实行清理佛塔平台及菩提树的平台，给菩提树浇水，以及准备好饮用及清洗的水。然后他尽早完成记载于（律藏）犍度里、应对戒师与教授师等执行的一切任务。在照顾自己的身体所需之后，他进入自

²¹ 中译按：关于止禅业处，《清净道论》例举了四十个，而《迷惑冰消》则例举了三十八个。这是因为后者把光明遍和白遍归纳为一个业处，以及把虚空遍和空无边处归纳为一个业处。

²² 中译按：意即在行走托钵时专心修其所选的业处。

己的休息处，用两次或三次坐禅的时间「热身」(dve tayo pallavke usumam gahapetva)，把自己紧系于自己的业处。到了托钵的时候，他把自己的业处置于心中最优先的地位地起身。拿了自己的钵及袈裟，他从自己的休息处出来，走去佛塔平台，保持自己的业处于心中。

如果他的业处是佛随念，他即没有把它置之一边²³地直接走进佛塔平台。如果他的业处是其它，他应该停在阶梯下，将它视为拿在手中的东西般，把它置于该处。在取佛陀为目标而获得喜悦之后，再走上佛塔平台。如果该佛塔很大，他应该右向佛塔地绕它三圈，及在四个地方顶礼。如果它是小的，他应该同样地右向佛塔绕三圈，及在八个地方顶礼。在礼拜佛塔之后，当去到菩提树之处时，他应该犹如当着佛世尊面前，谦恭地顶礼菩提树。在如此顶礼佛塔及菩提树之后，他去到放下（自己的业处）之处，犹如提起留在那里的东西一般，拿起置于该处的业处。而在接近村子时，他把自己的业处置于心中最优先的地位地穿好袈裟，然后再进村托钵。

人们见到他时说：「我们的尊者来了。」而向前去迎接他，接过他的钵，让他坐在食堂里或屋子里，然后供养他粥。在帮他洗好双足之后，他们用油涂之，然后坐在他的面前等他用完粥，再发问题或听他说法。诸论师说：「即使他们没有要他开示，他都应该为了帮助众人而开示佛法。」因为没有任何佛法开示是与禅修业处无关的。所以，在把自己的业处置于心中最优先的地位地开示佛法之后，他用餐及为他们祝福。在离开时，虽然他叫他们不用跟，但他们还是跟在他的后面。在到达村口时，他叫他们回去，然后继续走。当时，先他离去而在村外用餐的众沙弥及年轻比丘见到了他，即走向前去迎接他，以及接过他的钵和袈裟。

据说古时众比丘在执行任务时并不会看（长老的）脸，不看他们是他们的戒师或教授师，而只照着到来的次序实行。他们问他：「尊者，这些人是您的什么人？他们是您的母系亲戚或父系亲戚吗？」「你们是见到了什么而如此问？」「他们对您的亲切感及恭敬。」「朋友们，对于父母亲难以做到的事，这些人都向我们做了。甚至我们的钵和袈裟都是来自他们。由于他们，我们在恐惧时期不觉得恐惧，在饥饿时刻也不觉得饥饿。没有人能像这些人如此有帮助。」而在走着时，他一直说他们的美德。这种人称为「把它带去，但并没有把它带回来」。

(2) 另一人在尽早执行上述的种种任务时，（在他的体内）生起了业生火（界）²⁴，而它放开「无执取色」(anupadinnaka)²⁵，但紧抓「执取色」(upadinnaka)，（令到）他全身冒汗，业处也不能进入轨道。所以他尽早拿了钵及袈裟，在赶快顶礼了佛塔之后，即于牛群出来的时候入村获取供养粥，然后去食堂喝它。当他只喝了两三口，业生火界即放开执取色，转而抓取无执取色。

在平息了火界的炽热之后，他就有如用了一百壶的水沐浴之人一般，（舒适地）服用（剩下的）粥，且保持自己的业处于（心中）最优先的地位。然后他洗钵、漱口。在两餐之间的时间，他到其余的地方托钵，且保持心专注于业处。然后他把自己的业处置于心中最优先的地位地用餐。回来时他也保持毫不间断地专注于该业处。这种人称为「没有把它带去，但把它带回来」。

²³ 中译按：「置之一边」即暂停修习该业处。

²⁴ 中译按：这业生火界是指消化之火，在此是形容肚子饿。

²⁵ 中译按：无执取色是非有情的色法（例如：食物），执取色则是有情的色法，于此是指自己的色法。

(3) 但有人生活放逸，把责任置之一旁不顾，破坏了（应当遵守的）任务，心受五种「心之束缚」²⁶（见《中部》i101起）紧绑地过活。他毫不理会业处地入村托钵，走着时与不良的俗家群众混在一起，而在用完餐之后，他有如一位无（德）之人般离去。这种人称为「没有把它带去，也没有把它带回来」。

(4) 对于称为「把它带去又带回」的人，当依「前往及回返的任务」（gatapaccagatavatta）理解。因为为了追求（真正的）幸福而于此教法里出家的良家子弟，在十人、二十人或五十人同住之下，达到了如此的协议：「众位朋友，你们并不是因为欠债，或恐惧，或缺少生活费才出家，而是为了解脱苦才出家。所以，在走着时，你们应当制止在走着时生起的烦恼；在站着时……在坐着时……在躺着时，你们应当制止在躺着时生起的烦恼（参见《中部》i21）。」在做了如此的协议之后，他们前往托钵。于托钵的途上，他们保持专注于业处，而他们也知道，每隔半乌沙巴，或一乌沙巴²⁷，或半加浮达，或一加浮达就有些石块。

在走着时，如果有烦恼于任何人（心中）生起，他会于该处即制止它。如果不能制止它的话，他就停下来，而跟在他后面的人也都停了下来。（在前面的）他就会如此责备自己：「这位比丘知晓在你（心中）生起的念头，这对你来说是不当的。」而通过增强其观智达到了圣界。同样地，如果他不能做到这点的话，他就坐下来，而跟在他后面的人也都坐了下来等等。再者，如果他不能达到圣界，他就镇压该烦恼，然后保持心专注于业处地继续行走。他绝不令心脱离业处地提脚。如果他如此提了脚的话，他就会转身走向原处。

这就有如住在平台的大布沙长老（Alindakavasi Mahaphussadevatthera）。据说他实行了「前往及回返的任务」十九年。在路边播种，或打谷，或做自己的工作，众人在见到该长老如此来回走时，即互相问道：「这位长老不停地走去又转回来，那是为什么？他是迷路了吗？还是他忘了什么东西？」那长老不理睬那些，只是令心紧系于业处，实行沙门的责任，而在第二十年达到了阿罗汉果。

在他证得阿罗汉果的同一天，一位住在他的行禅小道尽头的天神站在那边，从指尖发出光来。四大天王、帝释天王和娑婆世界主梵天神（Brahma Sahampati）也都到来服侍他。森林居者大帝须长老（Vanavasi Mahatissatthera）见到那光，所以隔天他就问道：「昨晚在尊者近处有光。那是什么光？」那长老为了避免正面回答，而说：「称为光的是灯光及宝石之光」等等。但在如此追问之下：「你是否隐瞒什么东西？」，他即承认，说道：「是的。」，然后讲述（所发生的事）。

这也有如住在黑藤堂的大龙长老（Kalavalli-mandapavasi Mahanagatthera）。据说当他在实行「走及停的任务」时，首先，他如此决意只修行禅与立禅七年：「我当做此为对世尊苦修的供养。」当他实行了「走及停的任务」十六年之后，他证得了阿罗汉果。由于他（决定）只有在心专注于业处之下才提脚，而如果在心脱离了业处之下提脚时，他即会转身走向原处。当走到接近村子时，他会在（从村子里看过去）还不能分辨他是一只牛或是一位出家人的地方停下，穿上外衣，以水瓶里的水洗钵，然后在嘴里含一口水。为什么呢？为了避免受到干扰而与业处脱离，即使只是向前来供养与顶礼人说句：「愿你长寿。」但如果被问及那天是什么日子，（例如）：

²⁶ 中译按：五种「心之束缚」是渴爱欲乐、渴爱身（自己的身体）、渴爱色（别人的身体）、贪睡及为了能在来世投生到某个天界而修梵行。

²⁷ 中译按：一乌沙巴（usabha）大约二百八十尺；一加浮达（gavuta）大约三公里。

「尊者，今天是什么日子？」，或有关比丘众的人数时，他就会吞下那一口水而回答。如果没有人向他问及日子等，那么，当到了离开的时刻，他就会把它吐在村口大门而去。

有如五十位在卡兰巴帝达寺（Galambatittha）入雨安居的比丘。据说他们在阿沙喜月（Asalhi）的月圆日²⁸时作了如此的协议：「且让我们不互相交谈，除非证得了阿罗汉果。」而在入村时，他们都口含一口水。当被问及有关日子等时，他们作出有如上述的反应。当人们见到该处口水（的痕迹）时，他们就知道：「今天来了一位；今天两位……」所以他们想：「为何他们不向我们说话，也不互相交谈？」（他们）又想：「如果他们不互相交谈，肯定是因为吵架了。来吧！让我们劝他们互相原谅。」去到寺院里时，他们之中没有任何人见到有两位比丘是在同一处的。当时，他们之中有位观察入微的人说：「人们吵架的地方不是这样的。（这里的）佛塔平台和菩提树平台都扫得很干净。扫把放得很整齐，饮用及清洗用的水也都准备妥当。」所以他们就在该处转身离去。而那些比丘在三个月之内都证得了阿罗汉果之后，完全清净地举行自恣²⁹（pavarana）。

如是，有如住在黑藤堂的大龙长老和在卡兰巴帝达寺入雨安居的众比丘一般，只有在心专注于业处之下才提起脚；在还没有到达村子之前，他先装一口水在嘴巴里，而在观察街道之后，他进入没有酒鬼、流氓等捣乱者，也没有凶象等的街道。行走托钵时，他不会像匆忙的人般快地走，因为根本没有钵食快餐的头陀行。而他有如一辆走在凹凸不平的地面上的水车般，稳重地行走。来到每一间屋前托钵时，他都等了一段够长的时间，足以使他分辨得出（屋主）是否有意要布施。

然后，在村里，或村外，或回到寺院里时，他坐在一处令人愉悦且适当的地方。把心投入于业处当中，他建立起厌食想，以及依照「为车轴注油，（只为了使它运转）」（参见《义释》368-9, 484；《弥陵陀问经》367）、「为伤口涂药，（只为了治好它）」（《相应部》iv177）及「孩子的肉」³⁰（《相应部》ii98）的譬喻省思，（然后）拥有「不是为了玩乐、不是为了麻醉、不是为了魅力、不是为了装饰身体」等³¹（见《中部》i10；《义释》369）八个素质地用餐。在用完餐及喝了水之后，他休息一会以去除用餐所导致的疲累。跟在用餐前一样，在用餐后、初夜及后夜里，他也只是令心专注于业处。这称为「把它带去又带回」。

对于实行称为「把它带去又带回」（harana-paccaharana）的「走及停的任务」的人，如果他有潜能（upanissaya，亲依止），他能在初段生命里证得阿罗汉果。如果他没有在初段（生命）里达到它，他会在中段（生命）里达到它。如果他没有在中段（生命）里达到它，他会在后段（生命）里达到它。如果他没有在后段（生命）里达到它，他会在临终时达到它。如果他没有在临终时达到它，他会在生为天人时

²⁸ 中译按：这是阳历七月的月圆日，也是比丘入雨季安居的前一天。

²⁹ 中译按：「自恣」是每位比丘在雨季安居结束时，请比丘僧团说出他们见到，或听到，或怀疑他在安居期间所犯的罪。

³⁰ 中译按：在《相应部·因缘品·子肉经》里，佛陀举出吃爱子之肉的譬喻，来说明摄取食物不是为了欲乐。其譬喻如下：

有夫妇两人带了爱子及少量的粮食走在荒野之中。但在还没有走出荒野时，那些食物已吃完了。夫妇两人心想：「我们宁可把爱子杀了作成肉片。通过吃孩子的肉，我们将得以越渡荒野；别让我们三人都遭遇死亡。」如此，他们吃爱子的肉只是为了越渡荒野，绝不会是为了嬉戏、欲乐、美食及长胖。

³¹ 中译按：见第 11 页。

达到它。如果他没有在生为天人时达到它，那么，当他于无佛出世的时期投生为人时，他会证得辟支佛果。如果他没有证得辟支佛果，那么，在遇到佛陀时，若他不是一位像穿树皮衣的巴喜雅长老（*Bahiya Daruciriya Thera*）般拥有迅速智慧的人，就会像舍利弗尊者一般拥有大智慧，或是像目犍连尊者一般拥有大神通，或像大迦叶尊者一般是位奉行头陀行的人，或像阿那律尊者一般拥有天眼通，或像优波离尊者一般精通戒律，或像曼达尼子富楼那尊者（*Punna Mantaniputta Thera*）一般是位教法者，或像烈瓦达尊者（*Revata Thera*）一般是位森林居者，或像阿难尊者一般博学，或像佛陀的儿子罗候罗尊者一般乐于接受教导。

而关于这四项，「把它带去又带回」的人把自己的「行处明觉」带至顶点。

[回首页](#) 四、无痴明觉

「无痴明觉」则是在向前走等方面没有愚痴。应当如此理解它：于此，在向前走或往后退时，有比丘不像盲目的普通人般想：「一个我在向前移动；向前移动由一个我产生」或「我向前移动；向前移动由我产生」，而令自己在对往前走等方面愚痴，所以他是没有如此受到愚痴蒙蔽的人。当「我（将）向前移动」的识生起时，心生风界跟那识同时生起，而产生了（身）表（*viḥatti*）。如是，这称为身体的骨架通过心的活动，产生散播至全身的风界而向前移动。

当人如此向前移动时，在（一）每一次提起他的脚时，地水二界是从³²且弱，其它两界（即：火界与风界）则是主且强。同样地，在（二）推前及（三）向旁移时也是如此。在（四）下降时，火风二界是从且弱，其它两界（即：地界与水界）则是主且强。同样地，在（五）放下及（六）踏下时也是如此。

于此，在提起时发生的色法与名法并不能维持到向前移（的阶段）。同样地，在向前移时发生的那些（色法与名法）并不能维持到向旁移（的阶段）；在向旁移时发生的那些（色法与名法）并不能维持到下降（的阶段）；在下降时发生的那些（色法与名法）并不能维持到放下（的阶段）；在放下时发生的那些（色法与名法）并不能维持到踏下（的阶段）。它们是一段段、一节节、一点点地个别产生，而且都在（它们生起的）那一处即坏灭，就有如在热锅里爆裂的芝麻一般。

于此，是哪一个人在向前移？或该向前移是属于哪一个人？在究竟界里只有诸界在走着、诸界在站着、诸界在坐着及诸界在躺着。因为在每一段里，包括色法在内，（只是）：

此一心生起，另一心坏灭³³；

如河之流水，相续生不断。

（《长部注》i193；《中部注》i261；《相应部注》iii190）

如是，「无痴明觉」是在向前走等各方面没有愚痴。

³² 中译按：「从」即不是主要的。

³³ 中译按：根据注释，「此一心生起，另一心坏灭」是指跟色法同时生起的心是一个，跟那些色法同时坏灭的心则是另一个。

一个心的寿命是一个心识刹那，而多数的色法的寿命是十七个心识刹那。因此，在一个心识刹那那里跟色法同时生起的心坏灭后，那些色法还存在。如此，在十六个心相续地生灭之后，那些色法与第十七个心同时坏灭。

以上是摘自《迷惑冰消》对四种明觉的简要解释。

因此，当你持续不断地、时时刻刻保持正念地修行安般念时，就是在修行第三种明觉：行处明觉。你必须在一切的姿势，即：行、住、坐、卧当中专注于出入息。如果能够尽你最大的努力，在一切姿势当中专注于出入息，你的定力就会进步。而你也因此更接近涅槃。在修行四界分别观，或不净观、或遍处，或慈心观等止禅业处时，你也应当如此实行。

同样地，如果能在一切姿势当中修行观禅，你的无痴明觉也会持续增强。如此，你对诸行法的厌离就会越来越强，而你的五根也会越来越成熟，直至成熟到足以令你证得阿罗汉道果，断尽了从无始轮回以来你未曾断尽的诸烦恼，证得了最终的解脱。这是每一位佛教徒应当尽全力以达到的唯一目标。

愿你们早日达到这殊胜的目标。

[回首页](#) 持恒于圣洁的追求

且让我以《增支部·加威斯经》来开始今天的开示。

有一次，世尊和一大群比丘在憍萨罗国里游方。当世尊走在大路上时，他在某处看见一大片娑罗树林。看到了那树林，他即离开大路走进林间，而在某处现出微笑。

当时，阿难尊者心想：「是什么原因令到世尊微笑？诸如来是不会无缘无故地微笑的。」所以阿难尊者即问世尊那是什么缘故。

当时世尊即说：

「阿难，这个地方在很久以前是个繁荣的城市，住满了许多人。阿难，当时迦叶佛即住在那城市附近，而加威斯是迦叶佛的在家信徒，但他并不持守戒律。

当时，由于加威斯的缘故，有五百个人受到激发而成为信徒，但他们也不持守戒律。加威斯心想：『我已经给予这五百人很大的帮助，因为我是第一个振作自己而成为信徒，但我并没有持守戒律，而他们这五百人也没有持守戒律。这只是不相上下而已，一点也没有比他们更好。来吧，我应当为更高层次而努力！』所以加威斯就去找那五百人，说：『各个善士，你们应当知道，从今天起我将持守戒律。』

阿难，当时那五百人就心想：『加威斯大德的确给予了我们很大的帮助，因为他是第一个振作自己而成为信徒的。而现在加威斯将持守戒律，为何我们不也这么办？』所以那五百位在家信徒就去找加威斯，告诉他说他们也将从那天开始持戒。

再次，加威斯心想：『这也只是不相上下而已，一点也没有比他们更好。来吧，我应当为更高层次而努力！』所以加威斯就去找那五百人，说：『各个善士，你们应当知道，从今天起我将遵从梵行，舍弃世俗人的性生活。』当时，其它人心想：『为何我们不也这么办？』所以他们也照办了。

再次，加威斯心想：『这也只是不相上下而已，一点也没有比他们更好。来吧，我应当为更高层次而努力！』所以加威斯就告诉他们，说：『各个善士，你们应当知道，从今天起我将是一餐食者，戒绝吃晚餐，舍弃非时食。』当时，其它人心想：『为何我们不也这么办？』所以他们也照办了。

过后，加威斯心想：『我已经给予这五百人很大的帮助，因为我是第一个振作自己而成为信徒，我持守戒律，而如今他们这五百人也持守戒律；我遵从了梵行，舍弃了世俗人的性生活，而如今他们也是如此；我成为了一餐食者，舍弃非时食，而如今他们也是如此。这的确只是不相上下而已，一点也没有比他们更好。来吧，我应当为更高层次而努力！』

阿难，当时加威斯居士就前往迦叶佛之处，而向他说：『世尊，请让我在世尊座下出家，请传授我具足戒！』而加威斯居士获得在迦叶佛座下出家，受了具足戒。

阿难，在受了具足戒之后，加威斯比丘离群独处、勇猛精进、决意地修行，而在不久之后即证得且安住于梵行至高无上的目标，亲自以智证悟当下即可知见之法——那即是良家子弟舍弃俗家生活而出家真正所追求的目标。当时，他宣布：『生已灭尽，梵行已立，应做皆办，再无后有。』

阿难，从那时起加威斯比丘即成了众阿罗汉之一。

阿难，当时那五百人心想：『加威斯大德的确给予了我们很大的帮助，因为他是第一个振作自己而成为信徒的。现在他已剃掉自己的头发与胡须，穿上黄色袈裟，舍弃俗家生活而出家；为何我们不也这么办？』所以，阿难，那五百位在家居士就前往迦叶佛之处，而向他说：『世尊，请让我们在世尊座下出家，请传授我们具足戒！』而那五百人获得在迦叶佛座下出家，受了具足戒。

当时，加威斯比丘心想：『我确实能够随心所欲、轻易而毫无困难地获得这至高无上的解脱之乐。这五百比丘是否也能够同样地获得此乐？』

阿难，在受了具足戒之后，那五百比丘离群独处、勇猛精进、决意地修行，而在不久之后即证得且安住于梵行至高无上的目标，亲自以智证悟当下即可知见之法——那即是良家子弟舍弃俗家生活而出家真正所追求的目标。当时，他们宣布：『生已灭尽，梵行已立，应做皆办，再无后有。』

如是，阿难，以加威斯为首的五百比丘在不断地往更高及更殊胜之法努力时，证得了至高无上的解脱。

所以，阿难，你们也应当如此训练自己：我们将不断地往更高及更殊胜之法努力，以便证得至高无上的解脱。』

如今，你们也应当听从佛陀的忠言，奋力禅修，以便达到更高层次的清静。如果你们能够轻易地在禅修当中获得很大的进展，你们不可就此感到骄傲，而在还没有达到良家子弟舍弃俗家生活出家真正所追求的目标时，即停止努力，不再前进。反之，如果你们无法轻易地在禅修当中获得很大的进展，你们也不应就此感到沮丧、

气馁。禅修者禅修的进度快慢关系到他在过去世所累积的波罗蜜、五根成熟的程度，以及今生的努力。你们应当谨记，禅修并非比赛，所以不应在你们之间作比较。认为自己的修行比别人好是我慢；认为自己的修行跟别人相等是我慢；认为自己的修行比别人差也是我慢。在禅修当中，只有自己的戒清净、心清净及见清净才是重要的。只要是真诚地尽了最大的努力修禅，你们已经是个人最快的速度向前迈进。

你们应当保持一颗不执着的心来禅修。在修行导向不执着、厌离与解脱的戒定慧三学时，如果你们是抱着一颗充满执着的心来实行，那你们是不可能证得圣洁的目标的。反之，修得更多你们就离开那目标更远。所以，你们的责任只是全心全意地，以一颗对法至诚恭敬的心来修禅，而让禅修的成果依照因果的法则自动到来。对于这一点，佛陀在《增支部》里已经描述得很清楚；他说：

「诸比丘，农夫有三项紧急的任务。是哪三项？」

在此，诸比丘，农夫必须赶快耕好农地。过后他必须赶快播下种子。过后他必须赶快把水引进农地，然后再把水源切断。这些是他的三项紧急任务。

但是，诸比丘，那农夫并没有神力或权力可以这么说：『让我的农作物在今天就长出来；在明天就结果；在后天就成熟。』这是不可能的。只有适当的时刻才能令到它们如此（成长、结果及成熟）。

同样地，比丘也有三项紧急的任务。是哪三项？那即是修行增上戒、增上心及增上慧。这些是他的三项紧急任务。

但是，那比丘并没有神力或权力可以这么说：『让我的心在今天，或在明天，或在后天就解脱诸漏，不再有任何执取。』这是不可能的。只有在他修行三学至适当的时候才能令到他的心获得解脱。

所以，诸比丘，你们必须如此训练自己：我们必须拥有极强的善欲去实行这（戒定慧）三学。你们应当如是训练自己。」

同样是在《增支部》里，佛陀说进展可分为四种，即：（一）进展辛苦、通达缓慢；（二）进展辛苦、通达迅速；（三）进展轻易、通达缓慢；（四）进展轻易、通达迅速。如果你是属于进展轻易、通达迅速的那种人，那当然是最好不过的了。但如果不幸地你是属于进展辛苦、通达缓慢的那种人，你也不应感到气馁，因为你还是有进展。比进展缓慢更糟的是不乐于禅修，因为不修禅的人根本就不会有任何进展。

除了佛陀所教的戒定慧三学之外，你们是否晓得有什么方法能够引导你们至断除生死轮回、断除一切苦？没有！因为没有修禅的话人们就不会获得智慧；这就有如佛陀在《法句经》偈二八二里所说的：

「智慧生于禅修之中，无禅修智慧即退失；

知晓此二得失之道，且实践以令慧增长。」

由于戒定慧三学是唯一趣向解脱的道路，所以你并没有任何其它的选择，而只好不断地修禅，修禅，再修禅。除了睡觉的时间之外，你必须持续不断地修禅。你应该尽力保持正念。没有任何向善的努力是白费的。如果你以正确的态度修禅一小时，你就获得了一小时的波罗蜜。如果你修了一天、一月、一年或更久，你就累积了相等于你所付出的努力的波罗蜜。只要保持正确的态度来修禅，你修得更多，心就会越来越清净，而你的烦恼也随之渐渐地退失；这就有如佛陀在《增支部》里形容的一般：

「就有如木匠或木匠的助手看到自己的斧头把柄上留着自己的手指印时，

并不会因此而知道：『今天我已经把斧头把柄磨损了这么多，昨天则磨损了这么多，另一天又磨损了这么多。』反之，只会因它已被磨损了而知道它已被磨损了。同样地，诸比丘，全心全意地在生活中投入于培育心的比丘并不会知道：『今天诸漏已减少了这么多，昨天则减少了这么多，另一天又减少了这么多。』反之，只会因它已减少了而知道它已减少了。

就有如一艘船在冬天时搁浅在岸边搁了六个月，帆索受到风吹日晒，而在雨季时被雨淋湿，重得垂了下来时，即会很容易地变弱及腐坏。同样地，诸比丘，全心全意地在生活中投入于培育心的比丘的诸结³⁴会很容易地变弱及被破坏。」

所以你不需要担心何时自己才会证悟涅槃。只要你不断朝着正确的方向前进，肯定的，在未来总有一天你会达到那圣洁的目标。况且四圣谛是最值得我们追求，以便得以知见它的。为什么呢？从以下佛陀在《相应部》里所说的话当中，你就可以明了其因何在：

「诸比丘，如果有一个人的寿命是一百年，而且他会活到一百岁，而他们向他说：『善士，来吧！他们将在早上用一百枝鎗刺你，在中午及傍晚时也是如此（各以一百枝鎗刺你）。善士，你的寿命是一百年，而且会活到一百岁，在每天受到三百枝鎗刺戮之下，一百年之后你就会彻知未曾得知的四圣谛。』

诸比丘，即使是如此，良家子弟为了获得真正有价值之法，也会心甘情愿地接受那种折磨。诸比丘，生死轮回的起点是不可得知的。第一次被鎗、剑及斧砍伤或刺伤而遭受痛苦的体验是不可得知的。然而，诸比丘，我没有说必须遭受如此的痛苦与忧愁才能知见四圣谛，反之，我说是可以愉悦地知见它们的。所以，诸比丘，为了体证『这是苦』就必须付出努力；为了体证『这是苦的因』就必须付出努力；为了体证『这是苦的止息』就必须付出努力；为了体证『这是趣向苦的止息之道』就必须付出努力。」

为了更进一步描述为何把一世人的时间都用来修行戒定慧三学是非常值得之事，我应当在此引用《相应部》里的另一部经：

一时世尊住在舍卫城附近给孤独长者的祇园精舍。当时，世尊以指甲挑起了一点泥土，说道：「诸比丘，你们认为是哪一者比较多？是我指甲上的泥土比较多，还是大地的泥土比较多？」

「世尊，这大地的泥土肯定比较多。跟大地的泥土比较起来，（世尊指甲上的）一小点泥土还不足于它的百份之一，千份之一，或十万份之一。」

「如是，诸比丘，对于一位拥有正见与觉悟的圣弟子来说，已完全被消灭的痛苦的份量比较多。跟这些已完全被消灭的痛苦比较起来，所剩下的痛苦是微不足道的，甚至不足于它们的百份之一，千份之一，或十万份之一，因为他（须陀洹圣者）最多只会再投生七次。」

³⁴ 中译按：「结」一共有十个，即：身见、疑、戒禁取见、欲欲（对欲乐的欲求）、瞋恨、色界欲（对色界生命之欲）、无色界欲（对无色界生命之欲）、我慢、掉举与无明。须陀洹道断除首三结；斯陀含道减弱欲欲及瞋恨；阿那含道进而断除它们；阿罗汉道则断除其余五结。

诸比丘，证悟法的利益是如此的巨大；获得法眼的利益是如此的巨大。」

因此，每一位禅修者都必须尽了自己最大的努力，以便能够在今世最少证得须陀洹道果。如果他成功地证得了须陀洹道果，那么他所获得的稀有人生，以及得以听闻正法的稀有机会就不会白费了。到时，他将不会再投生到四恶道，即地狱、畜生道、饿鬼道及阿修罗道。而且他肯定会在未来获得最终的解脱。

即使是为了获得世间的成就，人们也都必须努力奋斗。至于为了获得崇高的出世间成就，那应该付出多少努力呢？当然是需要更多的了。你应当记得，即使佛陀的某些大弟子也都需要非常精进地修行才能获得解脱。举例而言，拉达巴拉尊者³⁵（Ven. Rattapala）精进地修了漫长的十二年，而《中部·拉达巴拉经》还把它形容为「不久之后」。佛陀的独生子罗候罗尊者³⁶也必须奋斗了十三年才证得阿罗汉果。而我们又是谁，岂可只是修禅修了几天或几个月就感到失望？为了获得这崇高的出世间利益，我们必须付出最大的精进力；这就有如佛陀在《相应部·因缘品》里所说的：

「诸比丘，最高之法是不能透过下等的（精进）证得的，而是透过最高的（精进）才能证得最高之法。圣洁的生活是最殊胜的。现在导师已出现在你们的面前。所以，诸比丘，你们应当激起精进力，以便获得未曾获得之法、证得未曾证得之法、觉悟未曾觉悟之法。这样我们在这世间的生命才不会毫无所得，而是有成果的。同样地，即使我们所接受的衣、食、住、药（四种）必需品是微薄的，都会对施主们非常有益及有成果。为了这一点，诸比丘，你们必须如此训练自己：为了自己的利益，我必须毫不厌倦地奋斗；为了别人的利益，我必须毫不厌倦地奋斗；为了（自己与别人）两者的利益，我必须毫不厌倦地奋斗。」

因此，为了自己与别人的利益，我们必须很有毅力地坚持下去，不断地为圣洁的目标而奋斗，直到这一生的最后一口气都绝不放弃。

在此，且让我以《法句经》的一首偈来结束今天的开示：

「智者精进于禅修的一天，
好过怠惰之人无自制无慧的百年生命。」

在此，「自制」是指近行定及安止定，而「慧」则是指观智及道智。若人以近行

³⁵ 中译按：拉达巴拉尊者是世尊的八十位大弟子之一。世尊在《增支部·一集》里称他为「基于信心而出家第一」的弟子。《中部·拉达巴拉经》中述及他为了获得双亲同意他出家，而向双亲说自己只有两个可能性，即：死在当地，或获得同意出家。然后他就躺在地上绝食，也不说话。其双亲尝试劝他们这从小娇生惯养的独生子打消出家的念头，但失败了。他们再叫他的朋友们来说服他，但也失败了。七天后，他的朋友们见他快要死了，就向他双亲说：「伯父，伯母，拉达巴拉在说了『我当死于此地，或获得允许出家』之后，即躺在地上。现在，如果你们不让他出家，他就会死在这里。但如果你们允许他，在他出家之后，你们还可以见到他。而如果他不满意出家的生活，到时他不回到家里，又会去哪里呢？所以，你们就答应他出家吧！」因此，其双亲只好让他出家。

³⁶ 中译按：罗候罗尊者也是世尊的八十位大弟子之一。世尊在《增支部·一集》里称他为「乐于接受教导第一」的弟子。每个想要成为佛的大弟子之人，都必须在得到一尊佛授记之后，再累积波罗蜜长达十万大劫之久。

定或安止定为基础来修行观禅，他就会证得观智。修观禅越多，他就会看到诸行法更多的过患，而自然地对它们感到厌离。当其观智成熟时，他就会先证得须陀洹道，而从那一刻开始，就不会再堕入四恶道。若能更进一步地证得斯陀含道，他的欲欲结及瞋恨结就会被减弱。若能更进一步地证得阿那含道，在来世他将会脱离十一个欲界。若能够证得最高的圣道，即阿罗汉道，他就会解脱欲、色及无色三界，而在死时证入般涅槃。这是为何「智者精进于禅修的一天，好过怠惰之人无自制无慧的百年生命。」

愿你们过个具足戒行、明智及禅修的一生。

附录：有关欲乐的譬喻

摘自《中部·波达利亚经》

一、骨头的譬喻

有一次，佛陀向波达利亚居士（Potaliya）说：

「居士，假设有一只遭受到饥饿与软弱无力困扰的狗在一个屠夫的店外等着。当时，熟练的屠夫或其学徒就会砍了一块沾满血但无肉的骨头，把它丢给那只狗。居士，你认为怎样？那只狗是否能够通过咬那支沾满血但无肉的骨头，而去除饥饿与软弱无力？」

「不能，尊者。为什么呢？因为那支骨头只是一支沾满血但无肉的骨头。该狗最终将会感到疲累与失望。」

「同样地，居士，圣弟子如此思惟：『世尊把各种欲乐譬喻为骨头；它们带来许多的痛苦及失望，而且它们本身含有极大的危险性。』如此以智慧如实知见这一点之后，他避免依多样化生起的多样化舍，培育依专一生起的专一舍³⁷，使到对物质世间的执取毫无剩遗地止息。」

二、肉块的譬喻

「居士，假设有一只秃鹰，或乌鸦，或老鹰，捉了一块肉而飞走。那么，众秃鹰、乌鸦及老鹰就会飞过去啄牠与抓牠。居士，你认为怎样？如果那只秃鹰，或乌鸦，或老鹰不赶快放开那块肉，那牠不是会因此而遭受死亡或致命的痛苦吗？」

「会的，尊者。」

「同样地，居士，圣弟子如此思惟：『世尊把各种欲乐譬喻为肉块；它们带来许多的痛苦及失望，而且它们本身含有极大的危险性。』如此以智慧如实知见……使到对物质世间的执取毫无剩遗地止息。」

三、草制火炬的譬喻

「居士，假设有个男人拿着一把点燃的草制火炬逆风而行。居士，你认为怎样？如果那个男人不赶快放开那把燃烧的草制火炬，那火炬不是会烧其手，或臂，或身体的其它部份，令他遭受死亡或致命的痛苦吗？」

「会的，尊者。」

³⁷ 根据《中部注》，「多样化舍」是关于五欲的舍；「专一舍」是第四禅之舍。

「同样地，居士，圣弟子如此思惟：『世尊把各种欲乐譬喻为草制火炬；它们带来许多的痛苦及失望，而且它们本身含有极大的危险性。』如此以智慧如实知见……使到对物质世间的执取毫无剩遗地止息。」

四、炽热火炭坑的譬喻

「居士，假设有一个深度高过人的火炭坑，里面填满了无火无烟的炽热火炭。此时，来了一个想活不想死，要快乐不要痛苦的男人，而有两个强壮的男人捉住他的双臂，把他拖到该火炭坑边。居士，你认为怎样？那男人是否会奋力挣扎地扭动身体？」

「会的，尊者。为什么呢？因为该男人知道，如果他掉入该火炭坑，他就会因此遭受死亡或致命的痛苦。」

「同样地，居士，圣弟子如此思惟：『世尊把各种欲乐譬喻为火炭坑；它们带来许多的痛苦及失望，而且它们本身含有极大的危险性。』如此以智慧如实知见……使到对物质世间的执取毫无剩遗地止息。」

五、梦的譬喻

「居士，假设有个男人梦到美丽的公园、小树林、草地和水池，而在醒过来时，不再见到它们。同样地，居士，圣弟子如此思惟：『世尊把各种欲乐譬喻为梦；它们带来许多的痛苦及失望，而且它们本身含有极大的危险性。』如此以智慧如实知见……使到对物质世间的执取毫无剩遗地止息。」

六、借来之物的譬喻

「居士，假设有个男人向别人借了一辆华丽的马车和宝石耳环。在那些借来之物围绕之下，他去到市场。在见到他时，众人说：『朋友，那是一个富翁！富人即是如此享受他们的财富。』而无论在何时，当物主们见到他时，就会取回他们的东西。居士，你认为怎样？那是否足以令该男人感到沮丧？」

「是的，尊者。为什么呢？因为物主们已拿回了他们的东西。」

「同样地，居士，圣弟子如此思惟：『世尊把各种欲乐譬喻为借来之物；它们带来许多的痛苦及失望，而且它们本身含有极大的危险性。』如此以智慧如实知见……使到对物质世间的执取毫无剩遗地止息。」

七、果树的譬喻

「居士，假设离某个村子或城镇不远之处有座茂密的小树林，在里面有一棵树长满了水果，但连一粒都没有掉到地上。其时，有个正需要水果、正在寻找水果、正在四处寻找水果男人到来，走进该树林，见到了那棵长满水果的树。当时他想：『这棵树长满了水果，但连一粒都没有掉到地上。我懂得爬树，所以就让我爬上这

棵树，随我所欲地吃多少水果，然后再装满我的袋子。』而他就那么办。其时，来了第二个正需要水果、正在寻找水果、正在四处寻找水果、且手带把斧头的男人，他也走进该树林，见到了那棵长满水果的树。当时他想：『这棵树长满了水果，但连一粒都没有掉到地上。我不懂得爬树，所以就让我把这棵树从根部砍倒下来，随我所欲地吃多少水果，然后再装满我的袋子。』而他就那么办。居士，你认为怎样？如果那已爬上树的第一个男人不赶快下来，当该树倒下来时，他不是会断手、脚或身体的其它部份，而遭受死亡或致命的痛苦吗？」

「会的，尊者。」

「同样地，居士，圣弟子如此思惟：『世尊把各种欲乐譬喻为果树；它们带来许多的痛苦及失望，而且它们本身含有极大的危险性。』如此以智慧如实知见……使到对物质世间的执取毫无剩遗地止息。」

摘自《中部·小行事经》

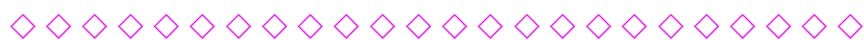
有一次，当佛陀住在舍卫城附近的祇园精舍时，他向众比丘解释四种行事的方式：一、现在快乐，未来痛苦；二、现在痛苦，未来也痛苦；三、现在痛苦，未来快乐；四、现在快乐，未来也快乐。在此摘录了佛陀对「现在快乐，未来痛苦」的行事方式的解释。于该经中，佛陀说：

「诸比丘，假设在热季的最后一个月时，有一个玛卢瓦藤豆荚爆开，而有一粒蔓藤的种子掉在一棵娑罗树下。其时，住在该树的树神害怕、不安且恐慌，但该树神的朋友、同伴及亲戚们——花园的神；公园的神；树神；住在药树、草及森林大树的众神——都前来聚会，安慰他道：『别害怕，贤友，别害怕。或许会有只孔雀来吞食掉该玛卢瓦藤的种子，或者会有只野兽来吃掉它，或者森林之火会烧掉它，或者樵夫会带走它，或者白蚂蚁会吃掉它，或者它根本没有生长能力。』但并没有孔雀来吞食掉该种子，没有野兽来吃掉它，没有森林之火烧掉它，没有樵夫带走它，没有白蚂蚁吃掉它，而且它还真的有生长能力。当受到雨云的雨水滋润时，该种子就应时发芽。该玛卢瓦藤柔软有毛的嫩藤就会缠绕着那棵娑罗树。其时，住在该娑罗树的树神想：『我的朋友、同伴及亲戚们……前来聚会时，是见到该玛卢瓦藤的种子会带来什么未来的怖畏，而安慰我？此玛卢瓦藤柔软有毛的嫩藤之触觉是多么地令人愉悦！』随后，该藤缠着那棵娑罗树，在其上形成一个华盖，于其四周形成垂帘包围着它，以及破裂该树的主干。到那时候，住在该娑罗树的树神才醒悟：『这就是他们于该玛卢瓦藤的种子中见到的未来之怖畏。由于该玛卢瓦藤的种子，我现在正遭受着痛苦、烦恼及刺穿的感受。』

同样地，诸比丘，有某些沙门与婆罗门的教理及见解是如此：『欲乐是没有危险的。』他们享受各种欲乐，跟束着发髻的女出家人一起享乐。他们说：『那些沙门与婆罗门在说舍弃欲乐和形容对欲乐的透彻了解时，他们是见到欲乐有什么未来之怖畏？此女出家人柔嫩之手臂的触觉是多么地令人愉悦！』所以，他们享受各种欲乐，而在如此行事之下，当身体毁坏而死之后，他们投生到苦界、恶趣、堕处，甚至是地狱。在该地，他们遭受痛苦、烦恼及刺穿的感受。他们说：『那些沙门与婆罗门在说舍弃欲乐和形容对欲乐的透彻了解时，就是见到这未来之怖畏。即是因为欲乐、

缘于欲乐，我们现在正遭受着痛苦、烦恼及刺穿的感受。』

这就是称为现在快乐，而于未来成熟时痛苦的行事方式。』



去尘除垢

帕奥禅师英语讲述

寻法比丘中译

法雨道场

606 台湾·嘉义县中埔乡同仁村柚仔宅 50 之 6 号

Dhammavassarama

No. 50 - 6, You-Tze-Zhai, Tong-Ren Village,

Zhong-Pu , Chiayi 606, Taiwan

Tel: (886)(5) 253-0029 (白天); Fax: 203-0813

E-mail: newrain@ms22.hinet.net

网址: <http://www.tt034.org.tw/newrain>

本书版存缅甸帕奥禅师。只要不增添删减，任何人皆可重印。

结缘品 For Free Distribution

