



开示录
负担的承受者

在一个机构或者一家公司工作的人，都被称为职员。换句话说，所谓职员，是指在一个机构或一家公司承受负担之人。在缅语中，“wun-htan”（职员）这个词的原义是“扛担子”或“扛担子的人”。在英语中，所指的是为一个机构、一家公司或者一个政府部门服务的人。以粗俗的一面来表达时，我们 also 可以说这些人是“仆人”。一般上，那些受政府雇用的人，经常都被称为“公仆”。

环顾四周，我们会看到各种不同机构的职员，例如：公司职员、医务人员、销售人员和教职员。公司职员承受公司的负担；而医务人员则承受医院的负担。销售人员承受他们企业的销售负担；而教职员则承受他们学院的负担。所有的职员都需要花时间去履行他们的日常任务。如此，他们背负着责任、肩挑着重担。但是下班之后，他们就可



以轻松了，他们有一段时间可以暂时卸下负担。这种卸下负担的自在，是全世界所有职员每天皆可获得的，我们可以说，他们已享有暂时的自由。

在经济发达的国家，物资运送有赖于机动化的交通工具和起重机，但在经济落后的国家，大都还是以人力运送。在码头、机场和火车站，我们可以经常看到搬运工人将物资从一个地方运送到另一个地方。当一艘货船停泊在码头时，工人们被雇用来搬运船货，这是他们谋求生计的方式。实际上，一个强壮的男子肩扛超负荷的物件只可以坚持一小段时间，至多也就几分钟。由于负荷沉重，他无法支撑几个小时，更何况是几天。由于工作十分吃力，搬运工人们扛起物件后，会尽快地把它们放在特定的地方。于是，他们得释重负，欣慰地舒一口气。

再艰巨和疲累的任务，再沉重的负荷，人们都有机会摆脱它们。人们可以在某些时段摆脱这些责任，或者是负担。

所有的职员，不管他在什么机构、何等部门任职，都可以在工作日结束时，以及在工作日的某些时段，从这些负担中释放自己。然而，人们在生死轮回中无止境地承受着的一个非常沉重的负担，却束手无策、无从摆脱。



我们大家都有必要知道那是什么样的负担，究竟是谁在承受着那负担。这就是今天我要为你们作这场涵义甚深之开示的原因。这是为了让大家知道：

- 究竟大家在承受着的是什么负担，
- 如何减轻这负担，
- 如何让大家免除某一部分的负担，以及
- 如何卸下它以便获得完全的解脱。

让我来引述佛陀在经中的教导。这是来自《相应部·蕴篇》(*Khandhavagga, Samyutta Nikāya*) 的一部经，名为《负担经》¹。

佛陀说：

“诸比库²，我将会为你们说：负担、负担的承受者、负担的抓取和负担的卸下。谛听之。”

负担

佛陀问：

“诸比库，什么是负担呢？”

¹ S.III.I.iii.1 ‘Bhāra Suttam’

《相应部·蕴篇·蕴相应·负担品·负担经》

² (译注) 比库：巴利语 *bhikkhu* 的音译。



你们知道什么是负担吗？

“应当说：是五取蕴。”

“以何为五呢？”

佛陀接着回答：

“色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴和识取蕴。这称为负担。”

现在，大家知道真正的负担是什么了。可是，你们知道为什么五蕴被称为负担吗？称它们为负担，恰当吗？你们是否觉得，称五蕴为“负担”很极端？当你们获知五蕴是如何运作，并且在生死轮回中是怎样无止境地折磨我们时，你们肯定会认同佛陀有关五取蕴的教导，包括将五取蕴称为“负担”。

色蕴

我们说：我们需要食物、住所、衣服和药物。但是，我们在努力去获取的这一切，真正是“我们”在需要，抑或，别有它者在需要，而我们只是在供应所需给它而已？你们认为如何？我们正在满足的是谁的需要？我们正在供应的是谁的需要？“我们”的需要，或者别有它者的需要？你们的答



案会是什么？让我用更简单的方式问你们：谁需要食物？谁需要住所？谁需要衣服？谁需要药物？

让我用另一种方式来讲解，以便令大家更容易理解这些问题。这都跟我们日常生活中的主要活动相关，别无其他。

根据佛陀的教法，在究竟义上，并没有男人、没有女人、没有天神、没有梵天、没有畜生、没有饿鬼以及没有地狱众生，只有五取蕴而已。也就是刚才所提过的五蕴。让我再引述佛陀的教导：

**“色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴
和识取蕴。这称为负担。”**

我们说：我们需要食物，我们需要住所，我们需要衣服和药物。我再次问你们：我们在努力去获得的这一切，究竟是“我们”在需要，抑或，别有它者在需要，而我们只是在供应所需给它而已？

我们大多数人一生都在忙碌。我们为了什么而忙碌呢？我们忙着寻找食物、住所、衣服和药物。从早到晚，为了它们，我们都在忙着打拼，并认为它们是“我们”的需要。其实，它们并不是“我们”的需要，而是别有它者的需要，我们只是在供应所需给它而已。



让我再问你们几个问题。请仔细地想一想：

假如我们没有这个身体，我们需要食物吗？

假如我们没有这个身体，我们需要衣服吗？

假如我们没有这个身体，我们需要住所吗？

假如我们没有这个身体，我们需要药物吗？

假如我们没有这个身体，我们不需要它们。

因此，这一切都是身体的需要，而并非真正是“我们”的需要。由于拥有这个身体，我们必须满足它的需要。因此，我们可以说，全世界的人都只是奴隶——身体的奴隶而已。要意识到这一点！我们并非在满足“我们”的需要，而是在满足身体的需要。我们都是奴隶。总之，这就是我们目前正在谈的色蕴(*rūpakkhandhā*)。

色蕴是指一组色法或色法的组合。这色蕴每天都向我们提出大量的要求。它要求吃的、住的地方、穿的衣服以及维持健康的药物。

色蕴说：“喂我美味的食物，我渴望得到它，我非常享受于它。”

它说：“给我美丽的衣服，我喜欢穿上它们。如果我穿上极华丽的服装，我将是多么地美丽大方。”



“给我建造一座宏伟的住所，或者为我把它买下来。如果我能够住在那里，我将是多么地快乐。”

色蕴也说：“给我好的药物。我要健康、我要长寿、我还要活跃和强壮。让我的皮肤涂抹上优良品质的抗老化膏，我要看上去年轻和健康。”

全世界的人都在忙着努力地提供这些东西给他们自己和他们的家属。他们相信那是他们的需要。其实，那只是色蕴的需要而已。

佛陀说：“这个世间因无明而盲目”³。几乎全世界的人都用健全的眼睛看东西。然而，他们以肉眼所看见的只是世俗谛，而不是究竟谛。因此，他们确实可以被视为盲目——对究竟谛的盲目。依于世俗谛，有男人、女人、天神和梵天。然而，在究竟义上，只有究竟名色法而已。换句话说，只有五蕴而已。

根据《阿毗达摩》(*Abhidhamma*) 里的教导，整个世间，无论是有情，或非有情，都是由非常细小的微粒即色聚(*rūpa kalāpa*)组成。这些非常微细的色

³ DhPA.XIII.7 ‘*Pesakāradhītā Vatthu*’
《法句注·世间品·纺织女事》



聚，时时刻刻都在极迅速地生起和灭去，肉眼是见不到它们的。它们只能够被具有定力的心所见。

因此，佛陀说：

“诸比库，应修习定！拥有定力的比库能如实地知见。”⁴

当他们培育起定力后，他们将能知见什么呢？他们将能知见苦、苦集、苦灭以及导至苦灭之道。即是说，他们将能够知见四圣谛。所有无法如实知见四圣谛的人都是盲目的。所以，佛陀说：“这个世间因无明而盲目”。我们都已被无明蒙蔽了真相。

佛陀所说的无明(*avijjā*)是什么意思呢？佛陀所说的无明，并非指不知道这样，不知道那样，而是指不了知真相。推定错误的为正确、正确的为错误，即是无明。换句话说，不了知四圣谛，即不了知苦、苦集、苦灭以及导至苦灭之道，就是佛陀所说的无明。

受蕴

偶尔，我们说：“我很快乐”，我很伤心”或者“我没有感觉。”这是我们表达感受的方式。当

⁴ S.V.XII.i.1 ‘Samādhi Suttaṃ’

《相应部·大篇·谛相应·三摩地品·三摩地经》



我们快乐时，我们的感受是愉悦的(乐受)；当我们伤心时，我们的感受是不愉悦的(苦受)；当我们感觉不苦不乐时，我们的感受是中性的(舍受)。感受只有这三种：乐受、苦受和舍受。事实上，并不是“我们”在感受，而是受蕴(*vedanakkhandā*)在感受。受蕴的作用是体验所缘的情感素质或“滋味”。感受无时不在，当没有乐受或苦受时，那就是舍受。我们都想要时时刻刻拥有乐受，它似乎成了我们生命中的主要目标。当知，那只是受蕴在感受所缘的“滋味”，并不是“我们”在感受。

想蕴

想蕴(*saññakkhandā*)也在执行它自己的任务。它“认知”或“辨认”所缘，并且作“标记”，以便能够再次认得该所缘。它把所经验到的事物，标记为黑、白、好、坏、美、丑、对或错。“想”是“记忆”的原因，它将过去与现在的经验连贯起来。我们记得如何使用不同的东西，例如：如何用叉、刀或汤匙进食。我们记得如何开水龙头、如何写字以及当我们走在街上时，如何辨识路途。我们理所当然地以为是“我们”记得这一切。当知，那只是“想”在记忆而已。若忆起好的事情，我们感到快乐，我们拥有乐受。若忆起坏的事情，我们感



到不快乐，我们拥有苦受。这正是两种蕴，想蕴与受蕴在共同运作。

由于这些蕴的缘故，我们如此哭叫：“他辱骂我”，“他虐待我”，“他打败我”或者“他偷我的东西。”我们感到非常伤心、非常愤怒或者非常不开心。有时候我们流下辛酸之泪，有时候我们甚至想着要报复。“想”即是这些苦的原因。我们拥有善的记忆和不善的记忆。哪一种记忆比较多，不善的或者是善的？善的记忆是善“想”，不善的记忆是不善“想”⁵。在我们的生命中，不善“想”肯定远远多过善的，它们无休止地在折磨我们。我们有越多不善的记忆，就得受越多的苦。如果我们想拥有善的记忆，就应当尽力选择过简朴的生活。

佛陀说：“*Pāpasmīm ramatī mano*”⁶。这是什么意思呢？“心喜于恶。”当我们不在行善时，心将会倾向于不善思惟。佛陀为我们揭示了之所以拥有诸多不善记忆并随之在心中留下坏印象的原因。

⁵ (译注)这是根据雷瓦达尊者后来补充的说明。善“想”(*kusalasañña*)令善心生起，不善“想”(*akusalasañña*)则令不善心生起。

⁶ DhP.IX.1 ‘*Pāpavagga*’ / *Dhammapada*, Verse 116
《法句·恶品》偈 1 / 《法句》偈 116



我将告诉你们一件事情以说明“想”是如何运作的。

有一次，当我在帕奥禅林自己的孤邸⁷用午餐时，有一位在家男众来拜访我。那天，我正好在用某一个水杯喝水，那位男众一直目不转睛地注视着那个杯子，当时我没有察觉到。之后待他告诉我时，我才知道。我问他为何如此，他说：“尊者，看见那个水杯，我忆起过去我曾经用类似的水杯做过的事，我用它来喝酒。”现在你们可以了解，

“想”是如何将过去与现在的经验连贯起来的。当他看见一个类似自己用过的水杯，便忆起自己用它曾做过的事。通过回忆，他再一次领受过去所造不善行的苦。

每当我们在作善行如禅修时，昔日不善行的回忆将会成为我们修行的障碍。回忆越多，我们就越苦。所以佛陀说：“‘想’是苦。”⁸“想”是“记忆”的原因。假如我们认为是“我们在回忆”，我们将会为此而受苦。然而，假如我们不涉入到那个

⁷ (译注) 孤邸：巴利语 *kuti* 的音译。意为小屋，小房，寮房，茅屋。

⁸ S.III.I.ii.2 ‘Dukkha Suttam’

《相应部·蕴篇·蕴相应·无常品·苦经》



“想”或者回忆之中，并理解到，缘于“想”，回忆才生起，我们将会感到释然。

正如刚才所说，我们拥有善和不善的记忆，然而，不善的记忆尤其多。经常，不善的记忆使很多人难以入眠。夜间，我们静悄悄地在心中向他人作出报复。有时候，我们愤怒地在自己的心中吵架与争论。大量宝贵的时间和精力，都耗费在重复不断地回忆他人曾经如何恶待自己，有时甚至会影响到履行日常责任。而那个人却很可能已经完全把事情给忘记了。因此，佛陀说：“‘想’是苦。”拥有越多不善的记忆，我们越苦。这就是负担——真正的负担。

让我用另一种方式来说明这一点。如果我们要拥有善“想”，从而有善的记忆，我们需要改善生活方式。我们需要选择简朴且健康的生活。目前我们生活在一个错综复杂的世界里，事实上，这个世界非常复杂，而且也越来越复杂。如果我们想要活得有所值，那就得在生活方式中作出改变。如果我们想要有更好的生命，那就需要在生活方式中寻求进步。如果我们想要快乐，那就应当致力于使生活更加简朴和良善。



越是发达的国家，那里的生活就越具逼迫性和复杂性。住在发达国家意味着什么？为什么一个国家被视为发达呢？原因之一就是，各式各样的欲乐享受充斥其中，轻易可得。在发达国家中，许多复杂的事情之所以会发生，就是因为有太多的欲乐目标可供紧抓和执取。假如我们不想要太多不善的记忆，就应当选择住在比较简朴的地方：在家人住在乡村，而出家人隐居森林。对出家人来说，森林里没有繁杂的现象。若能独住山林，我们就可以过上真正简朴的生活。我现在和许多弟子共处，必须处理很多问题。你们认为如何？哪一种生活方式比较好，独居或者和大众共住？独居比较好。想一想，若我们只戴一个手镯，不会发出声音。若我们戴上两个或更多，将会“卿、卿”作响。那是杂音，是一种干扰。我们应当珍惜简朴生活带来的利益，我们应当选择远离、独居的生活。

从另一个角度来看，那些见到心路过程中究竟名法的人，可以见到每一个心识剎那中生起的“想”。这些“想”非常、非常迅速地在生起和灭去。想蕴时时刻刻都在生灭，这就是无常。若我们能够见到每一个心识剎那中的想蕴在生灭时，就可以从想蕴所生之苦中获得一丝的释然。



识蕴和行蕴

接下来，我们将会谈识蕴和行蕴。识蕴 (*viññāṇakkhandhā*) 识知目标，它是认识目标的首领。

行蕴 (*saṅkhārakkhandhā*) 使我们造作善行与不善行。*Cetanā* (“行”的别名)，英文经常把它翻译为“volition”(意志) 或 “intention”(意图、动机)。在中文则被译成“思”。当我们即将采取无论是善或不善的行动时，显然是有“思”(意志/动机)的。那时的“思”非常强烈。我们应该记着，当我们造作善业或不善业时，其实是善或不善的意志——“思”在触发那行为。这个“思”将在之后产生相应的果报。因此，不善业 (*akusala kamma*) 和善业 (*kusala kamma*)，其实就是不善“思” (*akusala cetanā*) 和善“思” (*kusala cetanā*)。吃、听、嗅、尝、碰触欲乐所缘，思惟好和不好的事情，走路、跑步、喊叫、争吵、杀生、偷盗、邪淫、说虚妄语、服用毒品和饮酒，控诉、埋怨、指责、背后中伤他人、责备以及帮助他人，等等，所有这些，都是行蕴所采取的行动，亦即由善或不善“思”所触发。

要知道“思” (*cetanā*) 如何决定一个行动，且让我们以助人行动为例。当一个人帮助他人时，其意愿是要支助他人，那是利他的。相对地，另一个人



也是给予别人帮助，其意图却是要得到他人的喜爱或称赞，那是自私的。二者都是助人的行动，然而，前者来自利他之“思”，后者则来自自私之“思”。现在，你们应该能够更清楚地理解行蕴的作用了。依于“思”，外相上看起来相同的助人行动，则有善与不善之别。由此而知，是行蕴在生活中造作善行和不善行，并不是“我们”在造作。

现在，大家更加了解五蕴究竟是如何执行它们各自的作用了。

色蕴说：“好好地喂我。给我喜欢吃的。不然，我将会病倒或者变得衰弱。或者，我甚至会死！”这么一来，我们就得尝试满足它的要求。

由于拥有色蕴，我们就会感到热或冷。当色蕴热时，我们就必须使它凉快。当它冷时，我们就必须给它温暖。当它饥饿时，我们就必须给它食物。当它口渴时，我们就必须给它喝水。因为这个色蕴，我们所肩负的任务是多么沉重啊！若我们不提供它的所需，它说：“我将会病倒或者变得衰弱。或者，我甚至会死。”由于受制于它的威胁，我们就得努力地讨好它。

当我们用美味的食物喂养色蕴时，乐受生起。究竟是谁在感受呢？“受蕴”在感受，那是它的作



用。它在进行它的工作。不是“我们”在感受。源于我们所具有的“有身见”(*sakkāya ditṭhi*)，使我们认为是“我们”在感受。

何谓“有身见”呢？佛陀讲解了人们对五蕴抱持着“我”之种种错见。例如：我们也许会想象“我”就是其中一蕴，“我”拥有其中一蕴，五蕴就在“我”之内，或者“我”就在其中一蕴之内。这些基本的错见就是“有身见”。

由于有身见，我们错误地理解而说：“‘我’感到快乐。”由于有身见，色蕴和“我”变得不可分离。因此，当色蕴想要某些东西时，我们以为是“我们”想要。

同样的情况也会发生在受、想等其他诸蕴之中。正是由于这种错见，即见一切为“我”、“我的”，导致我们在无止境的生死轮回中，过去已经、当下正在以及未来还会继续永无休止地为五蕴服役。

接下来，受蕴说：“再次给我愉悦的感受，否则，我将会感到失望、难受或者懊悔。或者，我甚至会导致死亡！”因此，我们追求愉悦的感受以提供受蕴所需。我们还以为那是“我们”的需要。



从出生到死亡，全世界的人都在非常忙碌地追求欲乐。人们的目标几乎都是相同的。他们要有愉悦的感受以及能够享受欲乐。我们服从于受蕴的要求而过活。当我们感到难过、忧虑、内疚、恐惧、羞耻、骄傲、嫉妒或悭吝时，我们实际上正在经历着苦受。我们不想要它们，可是无论如何，我们却不能抱怨。既然心中还存有贪、瞋、痴的根，不可喜的苦受必定会在我们的日常生活中接踵而至。

在欲乐享受中，人们不能知足。他们不了解知足的意义。佛陀说：“*Santuṭhi paramam dhanam*”⁹。这是什么意思呢？“知足是最上的财富。”真的吗？晓得知足的意义并实践它的人拥有平静的心。要求越多，受苦越多；要求越少，受苦越少；如果没有要求，那就没有苦。这个由佛陀指出的真相，我们应当知道它的意义。由于不了知这一点，不可喜的感受往往都是其结果。每时每刻，人们都在要求某些东西。人们总是闹着：“我需要这个。”

“我要那个。”“我不喜欢他们的决定。”“他们很不合理。”“为什么他们这样做？”“他们不知道他们不应该那样做吗？”“不要过来，我不想见到你。”“政府的政策可真差劲！”“我们要争取

⁹ DhP.XV.6 ‘*Sukhavagga*’ / *Dhammapada*, Verse 204
《法句·乐品》偈 6 / 《法句》偈 204



堕胎的权力！” “我们需要更多自由。” “这个教育体系可真差劲！” “立刻改掉它！” “我们要加薪。” “你们全部人都太懒惰了！” 我们认为这些都是人们在宣泄情绪，事实上，只是受蕴在执行其任务而已。我们错误地相信那是“我们”在感受。其实，是我们听命于受蕴直接的号令，来提供它想要有的感受。我们随时作好准备，整装待发。可是，我们实际上只是被受蕴支配而已。要了知真相是多么地困难！因为不了知真相，我们使自己变成奴隶，还以为自己是主人。因为这个受蕴，我们所承受的负担是多么地沉重啊？！若我们不提供它的所需，它说：“我会变得不快乐或者消沉。或者，我甚至会导致死亡。” 由于畏惧于它，我们被逼试着去讨好它。

然后，识蕴说：“我知道美好的味道和愉悦的感受。给我多一点。为我把它们都找来。否则，我会使自己不快乐。最后，我甚至会导致死亡！” 由于错见，我们跟着它的吩咐去做，还以为是在满足我们自己的需要。

想蕴也说：“我记得色蕴和受蕴所体验过的味道和乐受。它们非常好。我在想着它们。我记得它们。” 这是想蕴在驱使色蕴和受蕴进一步去体验它们曾经体验过的味道和感受。



主人或奴隶？

因为顺从于它们无休止的要求，我们就去获取它们需求的东西。为了满足五蕴的需求，我们已经做了、也继续在做许多事情，包括善与不善两者。这些就是行蕴的作为。当我们得到它们所要的，我们就说：“我是自己生命的主人。”事实上，我们只是在满足五蕴的需求而已。我们只是奴隶——五蕴的奴隶。

若我们不了知这个深奥的事实真相，何时何日我们能摆脱“奴隶”的命运，无从得知。当我们知晓自己是正在如何过活，以及正在为了什么而活，也即是作为五蕴的奴隶时，我们将会对自己的生命感到羞愧。有些人也许甚至会感到震撼、苦恼和忧伤。我们将会恍然醒悟：当我们用一贯的方式来满足五蕴的需求时，那只不过是像奴隶般时刻服侍五蕴而已，根本不可能被视为是自己生命的主人。

现在，我们知道了五蕴是如何运作、又是如何时时刻刻地指挥着我们。五蕴在共同发挥作用。而我们总是在服从它们。由于有身见，五蕴和“我”不可分离。我们错误地以为它们的要求就是“我们”的需要，而其实那只是在满足五蕴的需要而已。



五蕴在折磨我们。它们是沉重且具逼迫性的负担。我们承受诸蕴(*khandhā*)之负担不仅是短暂时问，不只是一分钟、一小时、一天、一年、一生或者甚至是一个大劫！远远不止！从无始的生命轮回以来，我们已经一直在承受着这个负担。若我们还继续利用自己的生命作如此一贯同样的事情，实在无法可知它将何时得以终结。因此，五蕴确实是一个重担，除非我们有能力放下它，否则，它的的确确是我们正在以及将会继续承受的极重负担。

现在，你们知道什么是负担了。

负担的承受者

佛陀接着问：

“谁是负担的承受者呢？”

“应当说：是一个个体，有如是名，与如是种姓的这位尊者。这称为负担的承受者。”

谁是负担的承受者呢？

“我们”是负担的承受者。“你们”是负担的承受者。约翰先生是负担的承受者。玛丽小姐是负担的承受者。



正如我在较早前提过，在我们四周所见到的公司职员、销售人员以及医务人员，即使他们正在为自己的机构工作，他们还是可以有机会在工作日当中暂时卸下他们的负担。无论他们所执行的任务有多么艰难与令人感到疲累，无论他们所运载的负荷有多么沉重，摆脱这些责任或负担还是有可能的，即使只是暂时而已。

然而，那些替一个叫五蕴“机构”服役的人员，却没有机会卸下他们的负担，哪怕只是一分钟。不仅现在世如此，而于过去世已经如此，以及在未来世将会在生死轮回中无数期的生命里也一直如此。

承受者的目 标与道路

我们是如何承受负担的呢？

这取决于我们生命中的目标。在生活中，有目标以及导向那目标的道路。让我们来仔细观察，究竟是谁设立目标以及谁铺设道路？我们以为是我们自己，其实不然，是五蕴在设立目标、铺设道路。哪些蕴在设立目标以及哪些蕴在铺设道路呢？

1. 色蕴设立它的目标，说：“我喜欢美味食物。我需要精致、美丽的服装。让我住在好



的住所。照顾我。我要幸福和快乐。”

2. 受蕴也设立它的目标，说：“我要透过六个根门来体验愉悦的感受。将它们奉上给我”。
3. 想蕴也设立它的目标，说：“我记得那个。我要再次得到它。”“我非常想念他。让我再次见到他。”“他们侮辱我。他们谩骂我。他们虐待我。他们偷我的东西。我忘记不了。我原谅不了。有一天我会报复。”通过忆起色蕴和受蕴所体验过的事物，想蕴设立它的目标。
4. 识蕴也透过识知这些美好的味道和愉悦的感受来设立它的目标。它说：“给我多一点。为我把它们找来。要不然，我会使自己不快乐。最后，我甚至会导致死亡！”
5. 唯有行蕴在铺设导向目标的道路。依于贪或无贪、瞋或无瞋、痴或无痴、骄慢或谦虚、嫉妒或仁厚、悭吝或慷慨、怀疑或信心，从而铺设了种种不同的道路。

五蕴在共同发挥作用。我们温顺地听命于五蕴，从来不敢违背指令。



你们认为如何？在生命中哪一个比较重要，道路还是目标？

是道路。然而，大多数人不对道路作太多考虑只是想着目标。我们很少关注，也经常没有警觉到，自己所踏上的究竟是正确的还是错误的道路。我们极为关注的是——达到目标。

实际上，我们必须踏上正确的道路来达到正确的目标。若我们踏上了错误的道路，可以料想，或许在有生之年，我们都会充满着内疚和懊悔。假如我们相信，在生命中，金钱、财富等等物质上的享受比提升心灵素质更重要，我们将会受苦。我们将会为了世俗的利益，如：被认可、受赞扬、得名声和财富等，而贬低了自己生命的价值。我们将会成为物质主义者。名誉和财富一向备受青睐。各阶层人士都在追逐它们。多少人为了获取它们而不择手段。

假如我们怀着瞋心去作某事，这就意味着我们选择瞋恨作为达到目标的道路。假如我们以贪婪、嫉妒、悭吝或骄慢的心采取行动，我们就已经选择了那些烦恼作为导向我们目标的道路。这些是不正确的道路。若我们以慷慨(无贪)、慈爱(无瞋)、智慧(无痴)来采取行动，我们就走在正确的道路、适当的道路上了。



为了进一步说明这一点，让我们来看一位只顾目标而不顾道路的自私人。他住在王舍城(*Rājagaha*)，离竹林精舍不远的一个村落。他的名字叫准德(*Cunda*)¹⁰。他是一位猪农及屠夫，以养猪和杀猪维生。他用白米作交换来向村民买小猪，交易却不公平。他使村民在紧急需要又没有其他选择的情况下，必须同意他所提出的条件。他使自己看起来就像是一个有同情心的人，雪中送炭。村民甚至认为要感谢他。人们也许描述他为一个聪明的商人，可是，实际上，他很狡猾、不公正。他选择谋生的方式是不正确的。贪是他所选择的道路。他欺骗了村民。

此外，他在家里的后院将小猪喂养得很好。可是，他这样做并不是出于慈心，只是被谋大盈利的欲望所推动而已。他要更大只的猪。当它们完全长大时，他就屠杀它们以便贩卖其肉。如此，他其实是令自己的负担越来越沉重而已。

更糟糕的是，你们无法想象他对那些猪的残酷无情。他屠宰它们的方式极度残忍，完全是无情的。为了要杀一头猪，他会将它紧紧地绑在一根柱

¹⁰ DhPA.I.10 ‘*Cundasūkarika Vatthu*’
《法句注·双品·屠猪者准德事》



子上，然后用一根四方棍棒，猛烈地击打它全身使它的肉肿胀，以便看起来更肥嫩。那头猪会发出长声尖叫，在极度痛苦中呼噜哼声。淮德，真的是非常、非常残酷无情。

有三种情况是我们生命中必然有的。它们是：

1. 乐味：这是指当某些事情进行得顺利时，感觉愉悦的状态。
2. 危机：这是指当某些事情进行得不顺利时，生起苦受的状态。
3. 出离：这是指摆脱危机。

自我主义者与利他主义者

世界上也有两种人：

1. 自我主义者：这种人的人生观是自私自利。
2. 利他主义者：这种人的人生观是无私利他。

自我主义者主要是对他个己的欲望和利益有兴趣，很少或者完全不关心他人的利益。这种人被认为是自私自利或自我中心。另一方面，利他主义者比较关注他人的福祉，不追求私利。

自私自利与无私利他这两种人，在寻求乐味、面对危机以及摆脱危机的方式上，完全不同。同



时，他们在设法解决生活问题的模式上亦大相径庭。

我将告诉你们一则故事，讲述两位利他主义者如何寻求乐味、面对危机以及摆脱危机。

很久以前，有一位年轻男子，名为毕巴离咖沙巴 (*Pippali Kassapa*)¹¹，为令母亲高兴而与跋达卡毕喇尼 (*Bhaddā Kāpilānī*) 结婚。这对年轻富足的夫妻过了许多年快乐和安逸的生活。当毕巴离的双亲还在世时，他们无需料理家族的产业。然而，当他双亲去世后，他们必须掌管大家族的庄园及农田。

有一天，当毕巴离咖沙巴在巡察其中一个农场时，焕然，他似乎以新的眼睛看见以前他经常看到的现象。在过去，就像一句谚语所说的：“他有眼，但却看不见。”他现在注意到，当他的工人在犁田时，很多小鸟聚集着，热切地啄食在犁沟中的蠕虫。这一个景象，对农夫是那么平常，但却令他感到震惊。这一幕，强而有力地敲醒了他。原来，为他带来财富的农田生产，是与许多有情的痛苦和死亡有密切关联的。他的生计的维持是以泥土里不

¹¹ ApA.I.iii.3 *Buddhavagga, Mahā Kassapa-therāpadāna Vannanā*
《长老传记注·佛陀品·马哈咖沙巴(大迦叶)长老传记注》



计其数的蠕虫和其他小生物的死亡为代价的。想到此，他就问其中一位劳工：“谁将会承担这些业的后果呢？”“您自己，主人。”是他的答案。

被业果法则的领悟所震惊的他，如此省思：“倘若我必须承受那些所有杀生行为的负担，这一切财富对我又有何用呢？我最好把它们全都交给跋达，出家过沙门生活去。”

当时，大概是在相同的时间，他的妻子在家中也有类似的经验。她也是重新以更深入的见解，目睹她以前经常看到的现象。从他们的田地里收来的芝麻籽被撒开来，以便在太阳底下晒干。乌鸦和其他小鸟在吃那些被芝麻籽所吸引来的昆虫。当跋达问她的仆人谁将必须为那些有情的横死背负道德责任时，她被告知那些业的责任是她的。这时她想：

“倘若我将必须背负起导致这些死亡的负担，即使是一千期生命，我也将无法从轮回苦海中探出头来。一旦毕巴离回来，我将把一切交给他，然后离开，过沙门生活。”

当他们见面并说出心中话时，发现彼此的想法是一致的。于是，他们披带起从市集买来的淡黄色衣和陶钵，然后彼此互为剃发，决定成为云游的沙



门。他们作出宣言：“我们舍离出家，奉献予世间的阿拉汉！”

他们把钵挂在肩上，趁着家里的仆人不注意时离开庄园邸宅。然而，当他们走到属于庄园的村落时，那些劳工及其家属见到他们。得知主人都出家了，他们跪倒在两位沙门的脚下，悲哀地哭泣呼喊：“噢，亲爱和圣洁的主人啊！为什么您们要让我们成为无助的孤儿呢？”

“由于看到了整个欲界、色界、无色界的生命犹如一间火宅，我们出离俗家成为无家者。”言毕，毕巴离咖沙巴让那些农奴获得自由。他和跋达继续步上旅程，离开那些仍然在背后流泪悲伤的村民。

现在，我们已经知道，两位无私的人如何以智慧和利他的方式寻求乐味、面对危机和摆脱危机。让我们再来省思自私自利的人，准德，如何企图寻求乐味、面对危机和摆脱危机。

准德的性情非常邪恶、贪婪和自私。他只关心他自己、他的欲望与利益而已。他尝试摆脱危机的方式非常可怕：为了摆脱那些正在受苦、垂死的猪所发出的响亮极苦尖叫声之干扰，他强行撑开猪的上下颌，并且把一根木头插入它的口中，然后再将



沸水倒入猪的喉咙。滚烫的沸水将流过猪的内脏，松开里面的粪便，恶臭的粪便最后透过肛门排出。整个残酷的过程为垂死的猪带来极度的痛苦。只要还有一点点粪便留在那头猪的腹内，排出来的水将是污染和混浊的。一旦腹部干净后，排出的水将是清澈的。准德便如此持续地倒入沸水，直到排出的水清澈为止。

他也将沸水倒在猪的背部以便使猪皮脱落。最后，他用长而尖锐的刀砍下猪头，再宰割其尸，用以贩卖和自己食用。

五十五年里，他都以这样的方式谋生。期间，他从来没有作过任何福业。虽然佛陀经常住在附近的寺院，但准德却从来没有供养过乃至一小把花朵或者一调羹饭，来表达对佛陀的恭敬。

现在你们知道了，自我中心和损人利己的准德，如何以完全自私的方式寻求乐味，对随之产生的危机，他又是怎样用极端残酷的手段来摆脱。为了达到五蕴的要求，他选择了自私自利的道路。

有一天，残忍的准德患上了疾病，而且当他还活着时，阿鼻地狱之火就已出现在他面前。在极大痛苦中，他开始像一头猪那样长声尖叫，呼噜哼声。同时，他用双手和双膝从房前到屋后不断地爬



行。他的家人尝试制伏他并且用东西塞住他的嘴巴。但是，任何人要阻止一个人过去所造的业产生果报是不可能的。他继续来回地爬行，长声尖叫，呼噜哼声，如此持续了整整七天。他就像过去他所屠宰的猪那样处于极度的痛苦中。可见，在他还没有死亡之前，就已经像处在地狱一般痛苦了。到了第七天，准德便去世并投生到阿鼻地狱。他所选择的道路是不正确及邪恶的，此路直接把他导入阿鼻地狱。

假使导向目标的道路是错误的，就不能适切地达到目标。准德的目标是要获得财富和享有奢侈的食物，包括猪肉。而他所选择达到目标的道路，却是每天残酷无情地杀猪，这使他失去了一切。他的行蕴选择的道路，是被贪所支配、被残酷所推动。故而此路引导他直接朝向阿鼻地狱。如此，准德，五蕴的承受者，令自己接下来的负担更加沉重。

透过毕巴离咖沙巴和跋达卡毕喇尼，以及准德的故事，相信我已经清楚地说明自私和无私的人是如何以不同的方式来寻求乐味、面对危机和摆脱危机。他们解决生命问题的努力方式也是不同的。自私自利的人只关心自己，不管他人，而无私的人同时会适当地体恤他人的需要和心愿。



一个人选择财富作为目标，并且透过诚实、无害和其他德行来圆满心愿，这无可厚非。更何况他能乐善好施、具慈爱心以及持好五戒。这就是走一条好的道路上了。此路能够引领他欢喜地达到目标。可是，一个人在选择了财富或者纯粹以生存为目标后，若以一条极不正确的道路来达到它，他将会失去一切，甚至会像准德那样，以堕入极苦之地而告终。

你们应当选择哪一条道路呢？

邪恶之道，不乐之果

让我告诉你们更多有关负担承受者的故事。

有一次，在王舍城外的一条壕沟附近，传来一阵由四只鬼¹²发出的响亮、悲痛之哭喊声。她们大声哀号着说：“当我们活着时，我们以如法和不如法的方式挣钱。我们所累积的一切财富，如今正在被他人享用。我们却因为不如法的谋生方式，现在投生为饿鬼受苦。”这里，我们需要知道她们为何投生鬼趣。

¹² PvpA.IV.14 *Mahāvaggo, Bhogasamharana Peti Vatthu Vannanā* 《饿鬼事注·大品·蓄财鬼事注》



在佛陀时代，王舍城有四个女人从事米、油、牛油（生酥油）、蜂蜜以及其他杂货的买卖。她们使用不当的手段，吃秤两、偷尺寸，死后，便投生为王舍城外一条壕沟附近的饿鬼。为了提供五蕴的需要，她们选择了错误的道路而致使她们朝向鬼趣。为了满足五蕴的需求，她们服从五蕴的指示，进而使自己成为奴隶。正是因为成了五蕴的奴隶，她们必须受苦。

她们去世后，她们的丈夫便再娶新妻。也许你们当中有些人也会面对类似的局面。这些丈夫如今正快乐地享受他们的前妻所赚取和累积的财富。看见如此，她们对自己过去的不善行深深地感到懊悔。如今，她们为自己目前的命运悲痛地放声哀号。

活在人世时，她们极欲享受富裕、舒适的物质生活，在五蕴的要求下，她们以欺诈斤两尺寸从事买卖的错误方式来达到目标。虽然这种不正当的手段令她们累积了很多财富。但是现在，她们必须以投生饿鬼的方式来承受更加沉重的五蕴负担。

我们都不想投生为畜生、地狱众生、或者饿鬼，我们不希望有这样的生命，可是我们必须接受



自己盲从五蕴而产生的后果。既已决定踏上道路，对其结果，我们得负全责。

现在，我们大家都了解了五蕴带给我们的影响和后果。这五蕴确实是负担。它们是我们的主人。我们是它们的奴隶。由于有身见，我们一直受制于它们。在整个生死轮回中，我们每个人都曾经陷在有身见的迷惘之中，直至现在，我们仍然持续地被它迷惑。

只要我们还不能摆脱有身见，我们就不能完全脱离五蕴。诚然，在成为圣者(*ariyā*)之前，我们还不能完全断除有身见，但是通过培育正确的知见，我们可以逐渐断除它。从正知见衍生正思惟，从正思惟衍生正确的行为。以正确的知见，我们可以正确掌控我们的生命之舟，令其驶向快乐的码头。在现生和来世，我们将会成为具有高尚品德的有情。总有一天，我们将会到达彼岸——涅槃。

我们必须谨慎看待自己承受负担的方式。即使我们不可能完全摆脱这负担，可是，只要我们知道如何以善巧的方式承受负荷，至少，我们能够为现在和未来塑造更好的生活方式，使我们能够提起和承受比较轻的新负担。



相对地，假如我们不知道如何以善巧的方式承受负担，我们将不能够于现在和未来塑造更好的生活方式。更糟糕的是，我们将会抓取更沉重的新负担。

接下来，让我告诉你们在咖沙巴佛(*Kassapa Buddha*, 迦叶佛)时期一些比库、比库尼(*bhikkhunī*, 比丘尼)、在学尼(*sikkhamāna*, 式叉摩那)、沙马内拉(*sāmañera*, 沙弥)和沙马内莉(*sāmañeri*, 沙弥尼)的故事。他们不明智地选择世俗的名闻、利养和成就为目标。

有一次，马哈摩嘎喇那(*Mahā Moggallāna*, 摩诃目犍连)尊者和腊卡那(*Lakkhana*)尊者从鹫峰山(*Gijjhakūṭa*)下来。当他们到了某一个地方，马哈摩嘎喇那尊者现出微笑。腊卡那尊者问：“尊者，您为何现出微笑呢？”

马哈摩嘎喇那尊者回答：“现在不是问这个问题的时候。当我们见到世尊时，再问我这个问题吧。”

当他们回到王舍城的精舍，腊卡那尊者在佛陀面前再次问他同样的问题。马哈摩嘎喇那尊者说：

“当我从鹫峰山下来时，我看到一位比库在空中穿行。他的袈裟在燃烧，他的钵在燃烧，他的腰带在燃烧，以及他的身



体也在燃烧。他不停地发出痛苦的泣叫声。”

他见到一个有比库外相的鬼¹³。看见这个众生，他现出微笑。

佛陀接着说：

“在过去，我也见过那位比库，但是我没有说出来。假如我说出来，其他人也将不会相信我。若他们不相信我，那将会为他们带来长久的伤害与痛苦。”

因此，出于悲悯弟子和信众们，佛陀对他所看到的景象保持沉默。藉此，我希望你们会去深思什么该说，什么不该说，何时该说，何时不该说，在何处该说以及在何处不该说，即使我们实际上知道或见到的是事实。

根据佛陀的教导，纵然有些事情对自己和他人而言都是真实的，但是若还不是恰当的时间和地点，我们就不应该说出来。除非是对他人有益时，我们才说。否则，那甚至还可能会带来伤害。

¹³ S.II.VIII.i.1 ‘*Atṭhi Suttam*’ & S.II.VIII.ii.7 ‘*Pāpa Bhikkhu Suttam*’

《相应部·因缘篇·腊卡那相应·第一品·白骨经》 &
《相应部·因缘篇·腊卡那相应·第二品·恶比库经》



在其他时候，马哈摩嘎喇那尊者也见到有着比库尼、在学尼、沙马内拉和沙马内莉外相的鬼¹⁴。但是他只有在佛陀面前才讲出来。

由于有马哈摩嘎喇那尊者作证，佛陀便讲解了有关那些鬼的事。

他们是咖沙巴佛教化时期的恶徒。在咖沙巴佛时期，那些比库、比库尼、在学尼、沙马内拉和沙马内莉没有守护戒行而过活。在顺从五蕴的要求之下，他们企图寻求利养、崇敬和名誉。他们是五蕴的奴隶。他们设定的生命目标是为了获得世间的成就。为了世俗的利养，他们丧失了清净的梵行生活。通过不善行和恶劣的行为，他们享受着信施一心为具德者所作的供养。他们恣意享用在家人依于信心为具德者所供养的钵食。由于这些恶行，他们堕入地狱，千年万载，长夜受苦。当他们在地狱寿尽之后，因其残余的业报，他们再投生到鬼界。

在此，让我再问你们几个问题。甚么是在家人的目标：成功还是解脱？肯定的，是成功而非解脱。那么，出家人的目标应该是什么呢？应该是解

¹⁴ S.II.VIII.ii.8-11 ‘Pāpa Bhikkhunī Suttam’ – ‘Pāpa Sāmanerī Suttam’

《相应部·因缘篇·腊卡那相应·第二品·恶比库尼经 - 恶沙马内莉经》



脱而非成功。倘若出家人选择了一个带来利养、崇敬和名誉的目标，那么他们是为了错误的目标来出家。由于他们的目标错误，他们的道路也是错误的。

所以，佛陀说：

“诸比库，利养、崇敬和名誉是极为可怕的……。譬如有一只甲虫，是食粪者。它(的嘴里)充塞着粪，(肚子里)充满着粪，在它面前还有一大粪堆。”¹⁵

你们认为如何？是否很有可能，它会就此轻视其他的甲虫而想：“我是食粪者，我(的嘴里)充塞着粪，(肚子里)充满着粪，以及在我面前还有一大粪堆”？是的，佛陀说它会。

佛陀接着说：

“同样地，诸比库，在这里有一位比库，他的心被利养、崇敬和名誉所制伏和眩惑。清晨时，他穿着好之后，带着衣钵进入村镇托钵。在那儿，他尽情地吃。他也受邀接受第二天的钵食供养，他的钵食

¹⁵ S.II.VI.i.1 ‘Dāruṇa Suttam’ & S.II.VI.i.5 ‘Mīlhaka Suttam’

《相应部·因缘篇·利养崇敬相应·第一品·可怖经 & 粪甲虫经》
(结合两部经)。



很丰富。当他回到寺院后，他在一群比库面前炫耀：‘我已经尽情地吃了，我也受邀接受明天的钵食供养，我的钵食很丰富。我是衣、钵食、坐卧处和医药资具丰裕之人。其他比库只有很少的福德和威势，他们不像我那样获得大量的衣、钵食、坐卧处和医药资具。’如此，由于他的心被利养、崇敬和名誉所制伏和眩惑，他轻视其他良善比库。这将会为这愚人带来长久的伤害与痛苦。所以，利养、崇敬和名誉是极为可怕的……。因此，诸比库，你们应当如此训练自己：‘我们将舍弃已经生起的利养、崇敬和名誉，而且将不让已经生起的利养、崇敬和名誉持续地迷惑我们的心。’你们应当如此训练自己。”

在另一个场合中，佛陀也如此说：

“有一位比库，我以心了知其心：
‘这位尊者不会故意说虚妄语，即使是为了获得一个装满银粉的金钵。’但是，不久之后，我见到他时，他的心已经被利养、崇敬和名誉制伏和眩惑，故意说虚妄



语了。诸比库，利养、崇敬和名誉是极为可怕的……你们应当如此训练自己。”¹⁶

如今，在许多佛教国家，很多比库企图达到利养、崇敬和名誉这些目标。对他们来说，这就是成功。因此，身为比库，他们已经设立了错误的目标。由于他们的目标错误，他们的道路也是错误的。这将会为这些无知的比库带来长久的伤害与痛苦。

假如我们选择了一条错误的道路，那么，到了下一尊佛的教化时期，未来的佛陀和上首弟子将会看到我们处在如同马哈摩嘎喇那尊者从鹫峰山下来时所看到的痛苦众生一样的恶趣。你们还记得尊者的话吗？他看到那些比库、比库尼、在学尼、沙马内拉和沙马内莉鬼在空中穿行。他们穿着在燃烧的袈裟和腰带，捧着在燃烧的钵，身体一直在燃烧，不停地发出极度痛苦的泣叫声。

请小心，不要选择错误的道路，它肯定会带来长久的伤害和痛苦。要警觉莫放逸，以免屈服于五蕴不当的要求。

¹⁶ S.II.VI.ii.1 ‘Suvaṇṇapāti Suttam’

《相应部·因缘篇·利养崇敬相应·第二品·金钵经》



让我再告诉你们另一位顺从五蕴要求，企图追求利养、崇敬和名誉的人。从佛陀时代直至现在，他是一位臭名昭著，所有佛教徒都熟悉的比库。你们知道我指的是谁吗？那就是迭瓦达答(*Devadatta*，提婆达多)尊者。他非常以自我为中心，只顾自己不顾他人。他是一个追求私利的人，非常自私。他的所作所为完全立足于他自己的利益。由于自我，他的个人价值和妄自尊大的意识极其强大，这种意识在利养、崇敬和名誉的驱动下得到了极端的膨胀，最终导致他堕入阿鼻地狱受极大的伤害与痛苦。甚至到现在，他仍然在那儿遭受巨大的痛苦。所有自我主义者将必定受到苦运的折磨。确实，我们需要小心地省察我们在追寻的是什么，以及我们走在哪一条道路上。

迭瓦达答所选择的目标是错误的。由于目标错误，他的道路也是错误。那条路引导他直接堕入阿鼻地狱。迭瓦达答，五蕴的承受者，由于选择了错误的目标和道路，令他背负起更加沉重的负担

你们将会选取哪一条道路呢？是准德所选择的道路吗？或者是在王舍城，以吃秤两、偷尺寸不正当手段，来从事米、油、生酥油、蜂蜜等买卖的四个女人之道路？或者是在咖沙巴佛教化时期那些恶劣的比库、比库尼、在学尼、沙马内拉和沙马内莉



的道路？又或者是迭瓦达答为追求私利而选择的道路？请务必要非常、非常谨慎地省思一番！

生命之舵

讲解了什么是负担以及谁是负担的承受者之后，佛陀再继续为我们开示什么是负担的抓取：

“此爱导致再有，由喜乐与贪染伴随着，在在处处皆寻乐……”

换句话说，此爱抓取了负担。

佛陀所说的“此爱”是什么呢？

在探讨爱(*tanhā*，渴爱)如何导致再有(来生)之前，我将略为解说：即使我们已经选择了正确的道路，我们也应当知道如何恰当地走在这条道路上。

简而言之，我们必须体悟业果法则，亦即了悟因与果的自然法则。这是佛陀的主要教法之一。应如何体悟业果法则呢？为了要彻底地体悟它，我们必须修习佛陀所教导的缘起法(*paticcasamuppāda*)。这意味着我们必须知见我们的过去世，知见过去世的无明、爱、取、行、善及不善业，如何在新一期生命产生其果报。没有这种体悟，我们将不能恰当地走在自己已经选择的道路上。



让我给你们一个譬喻。为了要划动一艘船，并且沿着正确的方向前进，我们必须在船上装置船舵。同样，要划动或驾驶一艘“生命”之船，我们也需要在船上装置一个船舵。那个船舵就是对业果法则的体悟。没有这种体悟，我们的生命之旅就如同没有导航工具的舟航。相反，我们一旦体悟了业果法则，就如同舟航上装置了船舵，我们便可以安全地驾驶着我们的“生命”之舟，沿着正确的航线顺利前进。最终到达彼岸，最快乐的港口——涅槃。

由于无明，由于不了知真相，这个世间是盲目的。人们到处漫游、毫无明确方向，犹如在夜里走进漆黑的森林。为了不踩到尖刺、不踢到石头和树桩，人们需要一把炯烈的火炬。若欲穿行暗道，必持火光为引。通过观照自己的过去世来体悟业果法则，就是在黑暗的世界中点燃一把炯烈火炬。这种体悟将会帮助一个人将生命之舟驶向安全的目的地。

负担的抓取

到目前为止，我相信你们已经对负担和负担的承受者有充分的了解了。让我们再继续学习：渴爱——负担的抓取，究竟如何导致新一期生命的生起。为



了方便理解，我将告诉你们在缅甸帕奥禅林一位禅修者修习缘起的经验。

这位禅修者在观照过去世的过程中，他发现过去有一生他是一位非常贫困的村女。有一天，这位村女在佛塔前供养饮用水和野花。当时她发愿说：“愿以此供养的功德，让我投生为一位富翁。”

根据佛陀的教导，最后出现在临死之心的所缘(目标)将负责引生下一期新的生命型态。如果所缘是善的，它会在善趣产生果报；如果所缘是不善的，它将会在恶趣产生果报。

很幸运，出现在那位女孩临死之心的善所缘，是她在佛塔作供养的影像以及她所发的愿。结果，她投生为一位非常富裕的男人。由于她渴望过富翁的生活，她抓取了新的负担。她抓取了人类，一位富翁的负担。所以，佛陀说是此爱导致负担的抓取，新一轮五蕴的组合。

他过着富裕的生活，也经常救济穷人。他生活安逸而知足。然而，他必定不能永远活着。在临终前，他躺在床上，听到儿女们为了他的遗产而争执。他感到非常难过，最后怀着瞋恨(*dosa*)而逝世。

我想，我们可以很有把握地说，在你们当中或许有一些人也会遭受类似的命运。父母亲都非常疼



爱他们的儿女，他们大都把自己的孩子当成宝贝。然而，人心是易变的。孩子也是人，人类会因为无明和渴爱而作出愚痴的行为。我们在这位富翁的孩子们身上看到了这一点。

令这位富翁深深地感到难过的是，儿女们竟然在父亲临终一刻，为了遗产而起争执。这是非常震惊的。他们轻率的恶劣行为，令父亲感到极大的震惊和失望。他怀恨而终。结果，他必须承受更沉重的负担——动物的五蕴身。他投生为一条蛇。他必须承受作为一条蛇的负担，其近因就是他对自己儿女的失望。倘使我们临终时对自己的儿女产生执着，我们也将会堕入四恶道之一。执着是一种烦恼。

世人死状百态：有些英年早逝、有些寿终正寝、有些死于癌症、有些殉教而亡、有些在贫困生活中逝世、有些在富裕生活中死亡。无论我们是以什么状态逝世，临死之心的所缘将会决定我们的下一生。

从出生到死亡之间，我们多数都住在贪、瞋、痴、慢、嫉、悭等等的“家”中。这些“家”确实是对我们有害的。即使我们是住在叫做“家”的屋子里，大多数人其实都住在贪、瞋、痴、慢、嫉、悭这些真正的“家”中。从一出生，这些根本的烦



恼就紧紧地跟随着我们，我们一生都受到它们的困扰。很不幸，我们大多数人都被它们逮着了。它们确实成了我们真正的家。《法句注》说：

“对于放逸的人，四恶道就像他们永久的家。”¹⁷

我们都应该知道，人们通常不会长久居住在作客的地方，很自然的，大家都会回家。同样地，人间和天界是我们暂时到访的地方。唯有当善业成熟时，我们才会住在那里。迟早，由于烦恼的缘故，我们又必须回到真正的家——四恶道某个地方。

你们刚才已经听到了，那位富翁再次回到他真正的家——畜生道。身为一条蛇，它住在森林里。它最喜欢吃的猎物是兔子。一生中大多数时候，它都是以猎取兔子作为食物。作为一条蛇，它对兔子肉的执着是那么地强烈，以致当它临死的时候，兔子的影像出现在它心中。结果，在下一期生命，它投生为一只兔子。

让我问你们一些问题：你们喜欢吃炸鸡吗？喜欢喝鸡汤吗？我相信你们大多数人都喜欢。有没有可能纯粹因为执着于鸡肉而投生为一只鸡呢？是

¹⁷ DhPA.I.1 ‘Cakkhupālatthera Vatthu’
《法句注·双品·护眼长老事》



的，有可能！假如你们喜欢牛肉，你们也有可能会投生为一头牛。通常，哪一种执着比较强，你们对蔬菜的执着，还是对肉类的执着？对肉类执着的可能性比较大，不是吗？

由于无明，我们贪爱于生命本身，不管那是什么生命。无论那是在梵天界、天界、人间或者甚至是四恶道的生命，对我们大多数人来说，都无所谓。我们对于生存的欲望是如此地强烈，以致于即使是生到恶趣，也会认为比完全不存在好。

让我们再回到那位禅修者的过去世。现在，它投生为一只兔子，也是住在森林里。有一天，它被一位猎人抓住并把它带回家。猎人怜爱那只兔子，将它收留在家且妥善喂养。对它来说，这是很幸运的。在家里，它有机会听到猎人的女儿每天虔诚地诵经。虽然，兔子很喜欢听诵经，但总的来说，它被关在一间屋子里是不快乐的。森林栖息之动物的本性，就是渴望住在森林里。由于沮丧和忧郁，那只兔子患病且消瘦。最后，它死了。

就在它将要死亡之前，它看见一位黑皮肤、印度人脸孔的老翁经过那间屋子。由于无明，它马上执取于他。庆幸的是，出现在临死之心的所缘，是每次它听到诵经时生起的愉悦感受。那种善的感受



导致它在下一世投生为人类。它投生为一个有着印度人脸孔和肤色的男人。

在临终时，若我们满怀悲伤和忧虑地想起自己的孩子，我们就不能够投生为人类，或者任何其他善趣。想要投生到天界或人间，我们临死之心的所缘，必须是善的。虽然那只兔子执取于印度人脸孔的男人，但它临死之心的所缘，却是每次它听到诵经时所生起的愉悦感受。这是善的所缘。

据诸义注的解说，一个垂死的凡夫就像是一个溺水的人。当一个人在溺水时，他极度渴望有人或有东西来救他。那时他将会伸出手去抓住任何漂浮而过的东西，即便那是一具尸体，他也不会有抗拒它的意识或力量。在这种情况下，他将会为了宝贵的生命而死抱不放地执取于它，无论那是什么。他唯一的目的就是要救自己的命。

同样地，一位垂死的凡夫，在临终时刻看见的所缘，无论是善或者不善，他都会死心塌地紧紧地抓住。即使那是一个不善的所缘，他也不会有抗拒它的意识或力量。为什么他会如此紧抓住它呢？是因为对生存的渴爱，他要在离开旧的生命之后，获得一个新的生命。现在你们看到渴爱是如何支持新生命的生起。就这样，我们都已被渴爱所奴役了。



处处皆寻乐

佛陀说：“此爱，处处皆寻乐。”

此渴爱如何处处寻乐呢？

让我再问你们几个问题。你们认为如何？一只狗会享受它的生命吗？肯定的，它会。猴子呢？肯定的，它们也都会。没有人，也没有任何有情不会。为了让你们更理解这一点，我将会讲解究竟渴爱如何于生命中处处寻乐。

在很久以前，有一位阿沙咖(*Assaka*)王¹⁸，在位于咖西(*Kāsi*)国的巴嗒厘子(*Pātaliputta*)城。他的皇后，伍巴利(*Upari*)是他极亲爱的人。她极其漂亮而优雅，是最美的人，国王非常爱她。不幸的是，她很年轻就去世了。对于她的死，国王满怀忧伤并且变得极度消沉。传统上，对于一位国王或者皇后的驾崩，在我们的缅甸语言中会叙述为他或她“去了天堂”。然而，在这个例子中，伍巴利皇后去世后却未能去到那里。

与心爱的人别离即是苦。爱得越切，苦得越深。皇后的去世，对国王来说，是一件极其伤心的

¹⁸ JA.II.Dukanipāta.207 ‘*Assaka-jātaka Vāññanā*’

《本生注(二)·二集(207)·阿沙咖本生注》



事。情不自胜，他将她的尸体涂上香油作防腐处理，然后放进一副玻璃棺椁中，安置在他的床底下。他拒绝进食且极度悲痛地日夜号泣，他甚至无法履行他的朝政义务。虽然他的双亲和大臣们百般地劝慰他，提醒他死亡和无常的自然法则，但无济于事。他沉浸在悲痛中，一直凝视着心爱的皇后，那具被涂油防腐的尸体。

当时，我们的菩萨是一位具备神通力的隐士，他住在喜马拉雅山脚下。有一天，他审视世间，找寻着可以接受佛法点化，从而于疾苦中解脱的人。他以天眼看见那沉浸在极度悲伤中的国王。隐士知道除了他自己，世界上没有人可以将国王从哀愁中解救出来，于是他便去拜访那位国王。在御花园里，他遇到一位婆罗门侍者，他向侍者询问有关国王的情况。当他被告知国王有多么沮丧时，他告诉婆罗门，如果国王来见他，他将会让国王看到已故的皇后在哪里。婆罗门急忙回到皇宫告诉国王：

“陛下，在御花园来了一位具有神通的隐士，他可以告诉您已故皇后的去向，并且让您看到她的现状。请去拜访他。”

国王得知可以再见到伍巴利而感到非常高兴，他即刻坐上马车赶到御花园。到达之后，他向隐士



作出适当的敬礼，然后问：“您真的可以告诉我去世不久的皇后在哪里吗？”

“是的，”隐士，我们的菩萨说。“你的皇后，生前对自己的美貌极其自负，没完没了地以打扮自己来度过时光，她无视作供养和持戒这些善行。因此，当她去世后，她回到这个花园，投生为一只低贱的粪甲虫。”

根据佛陀的教导，一个骄傲的女人或男人，不顶礼应当受到顶礼的人；不起迎应当受到起迎的人；不让座给应当受到让座的人；不让路给应当受到让路的人；不恭敬、不尊重、不崇敬、不礼敬应当受到恭敬、受到尊重、受到崇敬、受到礼敬的人，那么他或她，在身坏命终后，将会投生到恶趣、地狱。¹⁹

可是，如果在身坏命终后，没有投生到恶趣、地狱，而是再回到人间，则无论那个人生在何处，他或她将会出身低贱。这就是导向出身低贱之道。当一个人以顽固自大的态度待人处世时，将会导致出身低贱。

谁应当受到恭敬、尊重、崇敬和礼敬呢？

¹⁹ M.III.iv.5 ‘Cūla Kamma Vibhaṅga Suttam’

《中部·后五十经·分别品·小业分别经》/《中部》135 经



是长辈和长者。首要的是佛陀、独觉佛和圣弟子。对于在家人，长辈和长者包括他(她)的母亲和父亲、沙门和婆罗门、以及族长。²⁰

当国王听到隐士说，刚去世的皇后已经投生为粪甲虫时，他说：“我不相信！”可以说，这种反应用于任何人来说都是正常的。我们只是想要听到我们所爱的人已经投生到善趣，而不是恶趣。因此，菩萨说：“那么我将会让你见到她并且令她说话。”

“请令她说话！”国王热切地要求。

菩萨发出指令：“让两只正在忙着滚动一团牛粪的(粪甲虫)前来见国王！”于是，它们便出现在国王面前。菩萨指着其中一只甲虫对国王说：“噢，国王！这是你刚去世的伍巴利皇后。她刚刚跟着她的粪甲虫丈夫从这堆牛粪中出来。看看吧！”

“什么！我的皇后，伍巴利是一只粪甲虫？我不相信！”国王叫喊着。

国王仍然不能信服。不相信业果法则的人，无法接受一个出身高贵而美丽的人类，竟然在下一期

²⁰ D.III.3 ‘Cakka Vatti Sīha Nāda Suttam’

《长部·巴提咖品·转轮王狮子吼经》



生命堕落得那么低贱，成为一只粪甲虫。即使到现在，当佛陀的教法还甚为普遍的时代，仍然有人抱着这样的信念：一旦成为人类，就不会投生到比人界更低劣的生存地。在佛陀的教法以外，有更多人会抱持着此等邪见。

根据佛陀的教法，只要一个人还没有证得入流圣者(*Sotāpanna*)之境，他就有可能从高尚的生存地堕入四恶道，即使他是一位天界之王也不例外。一个人死后的投生状态，取决于他在临死时刻有多强的正念，以及所出现在临死之心的所缘。在临终时，假如一个人的心朝向善，他也许会投生为人类或天神；假如在那时他的心朝向不善，或者出现在临死之心的所缘是不善的，他将会投生到四恶道的其中一道。

你们认为如何？当一个人临终时，是否容易将心导向善呢？莫说临终时，在平时的修行中，是否容易将自己的心导向如入出息这样的善所缘上呢？容易吗？

即使现在我们还健康、强壮和有念力，很多人都不能将心导向自己的禅修业处。临终时刻，我们是没有力气的，我们也许病得很重，我们没有念



力。那么我们如何将自己的心导向善呢？请谨慎思之！

佛陀在许多开示中作了以下的譬喻：

佛陀以他的指尖抓起一点泥土，问：“诸比库，哪些比较多，我以指尖抓起的泥土，还是大地的泥土？”

比库们回答：“尊者，世尊以指尖抓起的泥土是微不足道的，根本无法与大地的泥土相比较。”

佛陀解释说，同样地，当人类去世后，投生为人类或天神的很少，而堕入四恶道的则很多。²¹

人类都要享受欲乐。佛陀说：

“诸比库，倘若在色中无乐味，众生将不会迷恋它。但是，因为在色中有乐味，众生会迷恋它。”²²

佛陀又继续如此说：

²¹ S.V.XII.xi.1-6 ‘Manussa Cuti Niraya Suttam’ – ‘Manussa Cuti Deva Nirayādi Suttam’

《相应部·大篇·谛相应·五趣重复系列品·人死后(1-6)经》

²² S.III.I.iii.7 ‘Tatiya Assāda Suttam’

《相应部·蕴篇·蕴相应·负担品·乐味(3)经》



“倘若在色中无危机，众生将不会厌离它。但是，因为在色中有危机，众生会厌离它。”

无论享受的欲乐有多少或者有多长久，人心总是不会满足的。如果我们在享受欲乐，我们就会变得放逸。此外，在追求欲乐的过程中，我们累积了许多不善业，其将成为身坏命终后于恶道受苦的原因。在欲乐享受中，潜伏着这些过患与危机。

如果我们知道如何享受欲乐，我们也应该知道如何享受临终时刻。我们如何享受我们的临终时刻呢？没有作好准备，那是不可能做到的。在我们的日常生活中，我们需要安排时间表，坚持不懈地训练我们的心。我们应当训练自己将心导向善的所缘。比方，没有人会忘记每天刷牙洗脸，那是我们的日常茶饭事，那是一种习惯。然而，几乎没有记得每天至少应该禅修一次。通过持续地训练心并且养成这种习惯，我们可以在临终时将心导向善。随之，我们也许会投生为人类或天神。在临终时，若我们的心朝向不善，我们将会投生到四恶道的其中一道。

然而，从未听闻过这种道理的国王不能相信隐士的话。因此，菩萨必须运用他的神通力使那只雌性粪甲虫开口说话，叙述自己。



“噢，国王！我将会令她说话。”菩萨说。

“尊者，请！”国王热切地回应。

菩萨给予雌性粪甲虫说话的能力。“伍巴利！”菩萨叫她。

“什么事，尊者？”她以人语问。

“你的前生名叫什么？”菩萨问她。

“尊者，我名叫伍巴利，阿沙咖王的皇后。”
她回答。

“现在你爱的是谁：阿沙咖王，还是你现任的粪甲虫丈夫？”

“尊者，在我前生身为人类时，我和我以前的丈夫——国王住在一起，我们曾经在这座花园里享受五欲的快乐。现在，我的记忆已经被再生所削弱而变得模糊不清。如今，我在这个粪甲虫的世界，过着新的生活。阿沙咖王现在跟我没有任何关系了。”她进一步说：“假如可能的话，我甚至想现在就杀了阿沙咖王，用他喉咙中流出的血，涂抹我粪甲虫丈夫的脚！”

她在国王的一大批随从之中说出这番话。接着她用人声唱出这样的偈诵：



“我曾经与阿沙咖大王，我亲爱的丈夫，
相亲相爱地在这花园里散步；
而如今新愁与新欢已令旧的消逝，
现在远比阿沙咖更亲爱的，是我的甲虫。”

当阿沙咖王听到这里，他深深地感到羞耻、内疚和懊悔，他马上下令将皇后的尸体从他的床下搬离。然后国王向菩萨礼敬并且回到皇宫。很快的，他另立皇后，并且尽自己的本分、快乐地统理他的国家。

渴爱

国王欺骗了他自己。同样地，我们都在欺骗自己。我们使自己成为渴爱的奴隶。为了满足渴爱的需求，国王紧抓住对伍巴利皇后的思念。当皇后的死亡来临时，他失去了她，他感到震惊和失落，他放不下对她的执着或渴爱。的确，只要对他人存有丝毫的期望，人们就会露出渴爱或执着的迹象。可是，当长相厮守的梦想，因为死亡或其他形式的分离而破碎时，人们迟早会调整自己，过单身生活或者另寻伴侣。我们现在看到，当菩萨揭露真相后，国王便重新调整他的生活。当国王发现刚去世的皇后已将他弃之如敝屣后，他就以新皇后取而代之。



我们也看到，在男女之间是没有真爱的，只有执着而已。所以，我刚才说：“国王欺骗了他自己。同样地，我们都在欺骗自己。我们使自己成为渴爱的奴隶。”

当一个人去世，结生就紧接着发生。在死亡心与下一生的第一个心(即结生心)之间，是没有任何间隔的。结生将会发生在梵天界、天界、人间或者四恶道之一。不同于人类的是，天神不需要母亲怀胎九月或十月。当他们出生在天界的刹那，就已经是健全的成人色身了。

紧接着死亡心之后，结生已经在另一个地方发生了。留下的后人却还在悲伤、哭泣和哀悼。要意识到这一点！去世的人已经忘了我们，并在另一个地方快乐地享受欲乐。

这一点，我们刚刚见到了。当伍巴利作皇后时，她享受过皇后的生活；当她投生为一只雌性粪甲虫时，她也享受那生活。假如一个人投生为一头猪、一条狗、一头牛、一只粪甲虫、一只猴子、一条鱼或任何其他的生命，他也将会享受那一种生活。你们接受这一点吗？因此，一直想念、哀悼已经去世且于瞬间投生他处的人，是枉然无意义的。



那只是在折磨自己，在浪费时间而已。亡者早已乐于他们的新生命了。

所以，佛陀说：“此爱，处处皆寻乐。”就是这个渴爱，耽乐于此处、彼处。它自己可以马上作出调整来适应新的生存地，乃至新的伴侣。

因此，我们现在可以知道和见到，此渴爱如何处处寻乐了。



负担的卸下

让我进入这场开示的最后一部分。

佛陀说：

“诸比库，我将会为你们说：负担、负担的承受者、负担的抓取和负担的卸下。谛听之。”

前面我已经讲解过负担、负担的承受者和负担的抓取，现在我将继续讲解“负担的卸下”。如何才能够卸下负担呢？我们必须知道！

佛陀问：

“诸比库，什么是负担的卸下呢？”

“那种爱的无余出离、灭、舍离、舍弃、从中解脱、无执着。这称为负担的卸下。”

我们如何才能够令渴爱灭尽呢？令渴爱灭尽就是令苦止息。换句话说，我们如何才能够令苦止息呢？

佛陀所彻见的法极其深奥。要彻见这深奥的佛法，就必需有系统、有次第地修行，这是彻见佛法的唯一道路。有系统性的修行管道是证悟的必然之



道。除此以外，是不可能获得证悟的。佛陀也是由此管道，经过系统性、次第性地修行，最终能够完全依靠自力而证得正觉。佛陀在证悟后的四十五年中，广泛教导，四处弘化。这里，我将引述佛陀在其中一场开示，《尖顶阁经》²³中的教导。

四圣谛

一时，佛陀说：

“诸比库，若有人如此说：‘没有如实地彻知苦圣谛，没有如实地彻知苦集圣谛，没有如实地彻知苦灭圣谛，没有如实地彻知导至苦灭之道圣谛，我将完全地止息苦’——那是不可能的。

若有人如此说：‘在如实地彻知苦圣谛、如实地彻知苦集圣谛、如实地彻知苦灭圣谛以及如实地彻知导至苦灭之道圣谛后，我将完全地止息苦’——那是有可能的。

正如，诸比库，若有人如此说：
‘建起一所尖顶阁的下层后，我将建造它的上层。’”

²³ S.V.XII.v.4 ‘Kūṭāgāra Suttam’

《相应部·大篇·谛相应·悬崖品·尖顶阁经》



有可能吗？是的，有可能。然后佛陀说：

“同样地，若有人如此说：‘在如实地彻知苦圣谛、如实地彻知苦集圣谛、如实地彻知苦灭圣谛以及如实地彻知导至苦灭之道圣谛后，我将完全地止息苦’——那是有可能的。”

佛陀继续说：

“诸比库，应当致力于了知：‘此是苦’。应当致力于了知：‘此是苦集’。应当致力于了知：‘此是苦灭’。应当致力于了知：‘此是导至苦灭之道’。”

我们都知道我们必须彻见四圣谛：苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、导至苦灭之道圣谛。没有彻知四圣谛是不可能彻底止息苦的。假如我们想要灭苦，就必须知见四圣谛。要知见四圣谛，就必须在一位合格的导师指导下有系统地禅修。否则，那是不可能彻见四圣谛的。你们或许会问：“谁是合格的导师呢？”佛陀是合格的导师，我们只是佛陀的弟子而已。我们根据佛陀的教义而指导禅修。

根据《尖顶阁经》里的教示，只有在彻知苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、导至苦灭之道圣谛后，我们才有可能止息苦。



什么是苦圣谛呢？在另一部经，《蕴经》²⁴里，佛陀给予以下的答案：

“应当说：是五取蕴。”

在《负担经》里，佛陀说：

“什么是负担呢？应当说：是五取蕴。”

假如我们将以上的经文相比较，我们可以看到用词不同，但其实涵义相同。如果我们以另一种方式将五蕴分类，可以把它们归纳为究竟色法和究竟名法两大类：色取蕴是究竟色法，另外四种取蕴是究竟名法。

因此，为了要止息苦，我们必须先彻知第一圣谛——苦圣谛。换句话说，我们必须知见五取蕴。我们必须知见负担。我们必须知见究竟名色法。

根据佛陀的教导，没有男人、没有女人、没有天神、没有梵天，只有究竟名色法而已。但我们仍然会说：“我是男人”，“我是女人”。究竟，没有男人、没有女人又怎么说呢？从世俗的角度而言，有男人和女人；可是，在究竟意义上，这是不真实的。为了领会佛陀的意思以及彻底明了这一点，

²⁴ S.V.XII.ii.3 ‘Khandha Suttam’

《相应部·大篇·谛相应·转法轮品·蕴经》



我们必须彻知苦圣谛。那即是说，我们必须知见五取蕴。这也意味着我们必须彻见究竟名色法。可是，我们如何才能够知见究竟名色法呢？

佛陀教导禅修者要修习定。在《相应部·大篇》(*Mahāvagga, Samyutta Nikāya*)里，佛陀说：

“诸比库，应修习定！拥有定力的比
库能如实地知见。

他如实地知见什么呢？他如实地知
见：‘此是苦’。他如实地知见：‘此是
苦集’。他如实地知见：‘此是苦灭’。
他如实地知见：‘此是导至苦灭之道’。”

三学

要知见第一、第二和第三圣谛，我们必须培育和修习第四圣谛，也即是八支圣道。八支圣道包含在戒、定和慧三学里。

戒(<i>sīla</i>)	定(<i>saṃādhi</i>)	慧(<i>paññā</i>)
正语	正精进	正见
正业	正念	正思惟
正命	正定	



我们修习戒学，以便净化身业和语业。通过定学，我们能够获得心清净。我们修观(慧学)，以使自己从苦中解脱。

为了要培育定力，我们必须修止禅。你们知道佛陀教导了多少种止禅业处吗？四十种。在这四十种业处之中，三十种可以证得安止定，而其余的十种只能证得近行定²⁵。因此，我们可以说，佛陀教导四十种不同的止禅业处，以让我们培育两种不同但相关联的定力：安止定和近行定。

正定是佛陀所教导，是完整的八支圣道中其中一支。什么是正定呢？《清净道论》(*Visuddhimagga*)解释：正定(心清净)是近行定和八种定或者禅那(*jhāna*)²⁶。八种定也是指八种安止定。正定是极为重要的。没有正定，就不可能如实地彻见诸法。

当我们修习定学时，为了证得近行定或安止定，我们必须以四十种业处之中的任何一种来修习。在帕奥禅林，我们通常教导初学者入出息念(*ānāpānasati*)。当他们的定力培育起来后，他们可

²⁵ Vsm.I.iii.47 (p.108) ‘*Cattālisa Kamma-thāna Vannanā*’

《清净道论(一)·说取业处品·四十业处注》节 47，页 108

²⁶ Vsm.II.xviii.662 (p.220) ‘*Nāma Rūpa Pariggaha Kathā*’

《清净道论(二)·说见清净品·名色摄受论》节 662，页 220



以证得极深邃且强而有力的安止定。然而，有些初学者没有能力通过入出息念培育定力，我们便教导他们四界分别观作为另一个选择。通过修习四界分别观，禅修者可以证得近行定。

为了彻见究竟法，我们必须尽自己最大的能力培育起近行定或安止定。没有近行定或安止定，我们就不能见到究竟名色法。简而言之，这意味着我们将不能彻知第一圣谛——苦圣谛。我们将没有能力如实地知见诸法。

在帕奥禅林，有很多禅修者已经能够洞察究竟名色法。他们了解培育定力对如实地知见究竟法的重要性。这些禅修者已经如实地知见法。也有很多禅修者还没有洞察究竟名色法的。虽然如此，他们仍然继续认真地朝向这目标修行。

根据佛陀的教法，整个世界是由非常细小的微粒(色聚)组成的。为了让禅修者直接知见这些色聚，佛陀便教导四界分别观。什么是四界呢？它们是：地、水、火、风。一切有情和非有情的现象都是由这四界所组成。当禅修者可以清晰地，从头到脚、从脚到头，重复不断地在他们的全身辨识这四界，他们将体验到自己的身体为一个由四界组成的体块。这时，“我”想会暂时消失，禅修者不再视身



体为一个“我”，而能够正确地觉察到身体只是一个四界的组合。当他们的定力再提升时，身体会渐渐地散发出灰色的光，而且会变得越来越亮。然后，身体会变成一块光团。若禅修者继续辨识那块光团中的四界，最后，它将粉碎成极为细小且迅速生灭的色聚。

见到这些色聚是一种深邃的体验。但是，禅修者也只是见到世俗概念中物质的最微细概念而已，他或她仍然还没有见到究竟色法。在每一颗色聚里，至少有八种色法。这八种色法是：由四大所造的颜色、气味、味道和食素，以及四大种：地、水、火、风。唯有当禅修者可以在每一颗色聚里，一个接一个地分析这八种色法，他们才开始真正能够如实地知见究竟色法。根据佛陀在《阿毗达摩》里的教导，总共有二十八种色法。在帕奥禅林，我们通常教导禅修者依据六处门和四十二身分辨识色法。

一旦禅修者能够辨识自己身体内在的四界，一直到究竟法的直接知见，他们就进一步地辨识外在的究竟色法。当他们能够辨识非有情的物质，例如建筑物的四界时，他们也只看到色聚而已。当他们辨识树木，甚至是空间时，同样地，他们只是看到色聚而已。一切皆如是。此时，男人、女人、树木



以及其他物质概念已不复存在。每一样东西和每一个人都只是一组组的色聚而已。当禅修者有能力辨识这些色聚里的究竟色法时，这将导致他们体悟真实的智慧。这就是了知真的没有男人或者女人，只有究竟色法而已的智慧。

然而，当禅修者再度张开他们的眼睛时，他们看见什么呢？他们再次见到男人和女人，并且为见到他们而受苦。为什么禅修者会受苦呢？那是因为他们的烦恼。因此，若你们不想见到男人和女人，就不要张开你们的眼睛。你们必须时时刻刻闭上眼睛。否则，执着、渴爱与执取将会生起，你们也将为此再造新的业。所以，从现在起，你们将会时时刻刻闭上眼睛吗？（一笑）

禅修者的下一步，是要知见依靠心所依处色而生起的究竟名法。当他们能够成功地修习这个业处时，他们会直接知见心路过程的生起，亦即知见一系列心识刹那，连同每一个心识刹那的心以及所有相应的心所。共有六种心路过程，即：眼门心路过程、耳门心路过程、鼻门心路过程、舌门心路过程、身门心路过程和意门心路过程。我们教导禅修者辨识这些心路过程里的究竟名法，包括内观和外观。由此，禅修者即见到佛陀所描述的诸法了。他



们了解到男人和女人确实不存在，只有究竟名色法的存在而已。

当禅修者能够依据佛陀所指导，从不同的层面分析究竟名色法时，他们即可知见第一圣谛——苦圣谛，或称之为“负担”。²⁷

一旦禅修者知见究竟名色法后，他们进一步修习缘起，以便直接知见名色法的起因，也即是苦的集起之因。换句话说，禅修者须要知见因果。

难道你们不会好奇地想知道过去世自己是什么吗？你们从哪里来？你们将会往哪里去？你们不想知道自己从哪里来吗？你们不想知道自己会往哪里去吗？我们现在投生为人类是由于善业所致。至少这一点你们应该知道。

佛陀说：“没有任何事情会毫无原因而发生。”在此生，我们不断地在累积善业与不善业，这些业也许会在未来产生果报。如此，我们依据自己的业，继续我们的旅途。佛陀的主要教法是业果法则。了解这个法则对我们来说，是极其重要的。

²⁷ 有关知见四圣谛的实修细节，请参阅帕奥禅师的著作，如《业的运作》和《如实知见》。（译注：《业的运作》（*The Workings of Kamma*），目前尚未有中译版。）



我们称自己为佛教徒。何谓佛教徒呢？佛教徒是相信三宝及因果法则的人。可是，几乎所有的凡夫都对因果法则有着不同程度的怀疑。真的有过去(世)、现在(世)和未来(世)吗？真的是善有善报、恶有恶报吗？

为了去除这些疑惑，所有的禅修者都必须从究竟义的角度，观照他们的过去世和未来世，以了知业及其果报。也即是说，他们必须辨识过去五取蕴和未来五取蕴的因与果。这意味着，禅修者必须辨识过去、现在、未来五取蕴的因果关系。当他们已经照见了因果，他们即可知见第二圣谛——苦集圣谛。

根据《负担经》里的开示，知见第二圣谛就是知见渴爱，知见因果，知见此抓取负担的渴爱。

解脱

已经修习缘起和直接辨识因果关系的禅修者，他们便进一步修习维巴沙那(*vipassanā*，观)。现在，他们已经有能力辨识无常、苦、无我三相：

1. 名色法及其因果，一生起即灭去：这是无常相(*anicca lakkhana*)。
2. 名色法及其因果，遭到不断的生灭：这是苦



相(*dukkha lakkhana*)。

3. 名色法，因具有无常相及苦相，所以没有稳定或不坏灭的实体：这是无我相(*anatta lakkhana*)。

就此，他们重复地随观过去、现在、未来、内在、外在的名色法及其因果之本质。

当他们的观智成熟时，道智就会生起。他们见到涅槃了！届时，名色法灭尽，他们知见第三圣谛——苦灭圣谛。

由于道智生起，他们的烦恼逐步地被断除。依于初道的成就，他们得证初果成为入流者(*Sotāpanna*)。一旦证得初道初果，有身见、疑和戒禁取见三种烦恼就永远被断除了。²⁸

然而，五蕴组合仍然是负担。入流者还有五蕴，所以，他们仍然在承受着一个负担。虽然如此，他们已经断除了有身见、疑和戒禁取见这三种烦恼，因而，他们将永远不再投生四恶道。他们已经从承受畜生、饿鬼或地狱众生这些新生命的负担中获得完全解脱。

²⁸ VsM.II.xxii.830(p.323) ‘Pāhatabba Dhamma Pahāna Kathā’

《清净道论(二)·说智见清净品·断那应断的诸法论》节 830，页 323



当我们把人类和动物的负担作比较时，我们看到很大的区别。通常，人类比动物有着更高的智力。人类知道如何行善、如何避免不善行及如何采取正当的行动。动物则不知道。人类有希望改进生命，但动物改进生命的希望渺茫。人类可以安排自己的生活方式，通过行善来为自己创造更光明的未来。他们可以修习戒、定、慧三学。动物却不会如此。动物只懂得三件事：交配、睡和吃，如此而已。这世间有很多人也只是知道这三件事而已。假如他们只是知道这三件事情，他们和动物的差别会很大吗？实际上，他们可以被称为类似动物的人类。这类人必将承受更沉重的新负担。

现在，我们继续来谈卸下负担的话题。

在证得入流道果之后，禅修者可以继续修习观禅，即随观名色法以及其因果的无常、苦、无我三相。当他们的观智成熟时，他们以削弱贪、瞋和痴的一来道智(*Sakadāgāmi Maggañāṇa*)证悟涅槃。

一而再地深入观照，当观智再度成熟时，他们以不来道智(*Anāgāmi Maggañāṇa*)证悟涅槃。这个道智完全断除瞋恚和欲贪。

再下来，他们以完全断除其余烦恼，如慢、痴、掉举、昏沉与睡眠的阿拉汉道智(*Arahatta*



Maggañāṇa)证悟涅槃。他们成了阿拉汉(*Arahant*, 阿罗汉)圣者, 由此一切烦恼断尽无余, 完全从渴爱中获得解脱。

既得解脱, 深邃的知足感随之而起。解脱就是没有渴爱。不再是一个“要这个”、“要那个”的人。一个全新的人诞生了。对于这个人, “应作已作”。对于这个人, “应放下已放下”。他不再抓取任何新的负担。他已经成功地卸下他的负担。

愿你们成为这样的人。

愿一切众生皆修习戒、定、慧作为解脱资粮。

愿一切众生皆能够成功地卸下他们的负担。

愿一切众生皆能到达涅槃彼岸。

愿一切众生皆得圆满巴拉密而能够宣告: “应放下已放下。”

在此, 让我们以佛陀开示《负担经》结束时所诵出的偈诵作为结尾:

*Bhārā have pañcakkhandhā,
bhārahāro ca puggalo;
Bhāradānam dukkham loke,
bhāramikkhepanam sukham.*



负担确实就是五蕴，
负担承受者是个体；
抓取世间负担即苦，
卸除此负担即是乐。

Sādhu!Sādhu!Sādhu!
萨度！萨度！萨度！

Bhikkhu Revata

雷瓦达比库
缅甸帕奥禅林
2012年8月7日

译自：Bearers of The Burden (Second Revised Edition)
《负担的承受者》英文修订版

为法尽一份绵力的弟子们 敬译与促成
缅甸帕奥禅林
2012年10月5日



负担的承受者



略语表

(用于本书的参考资料出处)²⁹

Ap.	<i>Apadāna. Pāli</i>	《长老传记》
ApA.	<i>Apadāna. Atṭhakathā</i>	《长老传记注》
S.	<i>Samyutta Nikāya</i>	《相应部》
DhP.	<i>Dhamma.Pada</i>	《法句》
DhPA.	<i>Dhamma.Pada. Atṭhakathā</i>	《法句注》
D.	<i>Digha Nikāya.Pāli</i>	《长部》
J.	<i>Jātaka.Pāli</i>	《本生》
JA.	<i>Jātaka. Atṭhakathā</i>	《本生注》
M.	<i>Majjhima Nikāya.Pāli</i>	《中部》
Pvp.	<i>Peta Vatthu.Pāli</i>	《饿鬼事》
PvpA.	<i>Peta Vatthu. Atṭhakathā</i>	《饿鬼事注》
VsM.	<i>Visuddhi.Magga</i>	《清净道论》

²⁹ 有关参考资料出处的细节和例子，请参考下一页。



参考资料出处

参考资料的出处是依据巴利原典的规格分类：³⁰

Nikāya. Vagga. Saṃyutta. Vagga. Sutta

部 篇 相应 品 经

例子：

S.III.I.iii.1				
S.	III.	I.	iii.	1
<i>Saṃyutta Nikāya</i> 相应部	<i>Khandha Vagga Pāli</i> 蕴篇	<i>Khandha Saṃyutta</i> 蕴相应	<i>Bhāra Vaggo</i> 负担品	<i>Bhāra Suttam</i> 负担经

VsM.II.xxii		
VsM.	II.	xxii.
<i>Visuddhi Magga</i> 清净道论	册	品

³⁰ 所有参考资料的出处都是依据印度，Dhamma Giri 的“内观研究所”出版的 *Chattha Saṅgāyana Tipiṭaka 4.0* (缅甸第六次结集三藏第四版)。



Buddhavandanā

礼赞佛陀

*Buddho Bodhāya deseti, danto yo damathāya ca;
Samathāya santo dhammam, tiṇṇo'va taranaya ca;
Nibbuto nibbānatthāya, tam lokasaraṇam name*

佛陀、觉者、三界之归依处、阿拉汉(龙)，他已经自觉了悟四圣谛，也愿令其他可得觉悟者，如他自己一样觉悟；他已经调伏六根，也愿令其他可受调伏者，如他自己一样得调伏；他已经证得寂静(涅槃)，也愿令其他可证寂静者，如他自己一样得证寂静；他已经渡越轮回苦海至彼岸，也愿令其他可渡彼岸者，如他自己一样得渡彼岸；他已经熄灭四个阶段的烦恼之火，也愿令其他可灭烦恼者，如他自己一样熄灭烦恼之火；出于悲悯之心，他向人、天开示殊胜庄严之法四十五年。我以谦卑恭敬的身、口、意向他，佛陀、龙、三界之归依处合掌礼敬。

愿一切众生皆能圆满圣洁之愿。

愿一切众生幸福和快乐。



Hitvā kāme pabbajjim̄su
Santo gambhiracintakā
Te tumepya anusikkhāvo
Pabbajitā supesalā

现在和过去大劫的远古时候，那些肯定会成为佛陀、独觉佛和圣者的善人，他们已经深深地省察到生命的真相，而毫不迟疑地舍弃一切作为大多数人欲爱目标及容易带来危害的有情和非有情所属物。见到那些所属物潜伏着的过患，他们选择出离，独处，过出家生活，以便精勤与热诚地修习戒、定和观慧。

愿现在来到这一期生命以及具足出离巴拉密的善人，跟随古代伟人的足迹，并且毫不迟疑地将心建立在戒清净上而出家。愿这些善人独处，过出家生活，以及能够精勤与热诚地修习戒、定和观慧。

愿一切众生皆在这一期生命中知见佛法。

愿一切众生皆得离苦。