



Namo tassa bhagavato arahato
sammā sambuddhassa

礼敬跋葛瓦 阿拉汉 正自觉者

觉醒啊,世人 !

Awaken, Oh World!

雷瓦达尊者

Revata Bhikkhu

西双版纳州佛教协会
西双版纳法住禅林
印行



1. 不得以任何商业方式流通本书。
2. 若您希望获得本书,以及其他佛法资料,请访问西双版纳法住禅林官方网站: www.fzcl.org.cn, 或淘宝网“正觉书坊”: theravada.taobao.com。
3. 若您希望印行流通本书,请联系 fawu@fzcl.org.cn, 我们将为您提供最新版本。

· 免费赠阅 ·



献给维护佛陀原始教法
令其历经世纪更迭
保持纯正不杂的一切僧众

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



SABBADĀNAM DHAMMADĀNAM JINĀTI

法施胜一切施

The gift of truth excels all other gifts



译者序(初版)

我是一位佛学研究者，我研读佛教经典，特别是巴利经典。我也喜欢禅修，不过只是喜欢“讨论”、“研究”禅修，花在实际禅修上的时间却是很少。原因不外乎“忙”，忙着教学、忙着研究、忙着学校行政，也忙着运动、练瑜伽，而时间就这样在种种事情的忙碌中逝去。

在因缘际会下，开始翻译雷瓦达尊者的这本书。在翻译之前，我从未听过尊者[开示]，也没看过尊者的书，不过在翻译的过程中，我深深感受到雷瓦达尊者说法的力量。

我觉得雷瓦达尊者开示的最大特色，是他会从一些很简单、很基本的概念讨论起。例如他会讨论“世人到底在做些什么？”这也是他第一篇开示的篇名。当我们认真地思考我们到底在做什么，事实上我们就是反省我们自己本身的生活、生命，同时我们也是在思考接下来的生命要如何做？在思考要如何做的时候，尊者接着就讨论什么是“善行”、“不善行”。就像尊者所说的，大部份的人会认为他们自己很清楚什么是“善行”、“不善行”，但是当进一步思索时就会发现，原先的概念可能已经不起考验了。从一位读者的角度，我个人是很喜欢尊者讨



论的题目和方式。

做为一位佛学研究者，我已读了不算少的巴利经文，而尊者开示中所引的巴利经文，其实几乎我都已读过。但是令我佩服的是在尊者的说法中，那些我曾经读过的经文像是被赋予生命般地活了起来。例如：在他第一篇的演讲《世人到底在做什么？》中，为了说明做为一个人的生命意义，首先他引用了《相应部》的《渡瀑流经》，用渡过瀑流来譬喻出离轮回的困难。接着为了进一步解释，又引用了《指甲经》，说明这辈子虽生为人，但来世仍会投生在善趣的众生，就像指甲上的尘土跟大地的尘土相比，是那么地少。接着为了再次强调人身的可贵，引用了《轭孔经》说明五百年才浮出水面一次的海龟，要穿过在海面上任意漂流木材上的孔洞，所需要的时间比投生为人的机会还大得多。而人生在世，最害怕的莫过于死亡，而害怕死亡是因为我们对来世充满不确定性。若是我们能够完全掌握这一生的行为，让它成为善行，那么对来世也就不害怕、不恐惧了，这就是尊者最后引的《无惧经》。在开示的最后，尊者再回到《渡瀑流经》做为总结。做为一位读者，我能感受到尊者借着经典的引用，一次又一次地告诉我们要好好地运用这一生可以运用的时间。对我而言，尊者的开示，除了有理性上的领悟之外，也有感性上的悸动。

这本书是尊者七场开示的结集，而这些开示有好几场都是在禅修的场合讲的。在阅读、翻译过程中，常会让我想起身处禅修道场的气氛与感受。虽然无法常常参加禅修，但是“身不能至，心向往之”。在字句中，似乎能感受尊者对禅修者高度的肯定和殷切的鼓励。感谢雷瓦达尊者的法布施，也愿这本书的读者都能拥有正见、正思惟乃至正定的喜悦。

庄国彬
于奇岩居
甲午年孟冬(2014)



序言：“觉醒啊！世人！”

由于作者想要唤醒世上长久沉睡于无明的人们，于是此书命名为“觉醒啊！世人！”

轮回找不到起点，其开端是未知且不可得知的。由于被无明所盖、被渴爱所缚，我们一直都在无尽的生死轮转中徘徊游荡。我们仍然在以自己的旧习继续徘徊游荡。除非我们能驱散导致生死相续的无明遮蔽，否则在未来没有尽头、不可思议的时间里，我们将以同样的方式持续地轮回生死。

“世间因无明而盲目”，佛陀如是说。什么是“无明”？无明是不了知实相。将错误的当成正确、将正确的当成错误是无明，也就是愚痴。的确，有些事我们还不了解，然仅若如此并非无明。

从另一方面来说，如实地了知正确的是正确、错误的是错误——这称为正见。循正见会生起正思惟，循正思惟会生起正行。

没有正见我们会走上歧路，我们会依循错误的道路，所以明辩善恶于此格外重要。多数人或许觉得这做来容易，即便是一般人也自认明白善恶区别。然而，当你读了本书的第一篇开示“世人到底在做什么？”之后，或



许就会进一步了解，多数人都只是在欺骗自己。

为了揭示何谓善、何谓不善，佛陀因此出现于世。犹如旭日东升驱逐黑暗，佛陀的出世荡涤无明。只有当佛陀出现于世，我们才能究竟了解什么是善、什么是不善。

第一篇开示的内容将唤醒长睡在无明暗室中的你——让你从善恶难分的黑暗中清醒过来。同时也将说明，为何生而为人，其身坏命终要再投生为人是极为稀有的。希望这篇文章能帮助你树立正见，明白自己正在做些什么，激励你进一步探讨什么是自己应该做的。你将会觉醒！

第二篇开示告诉你什么是“生命中真正的保护”，以及如何培育有真正保护的生命。你将会觉醒！

在无尽的轮回里，有时我们投生为人，有时我们投生为动物或天人，有时候我们也会投生为地狱或饿鬼众生。纵使我们知道人与人间，但多数人并不了解天人和他们的世界。第三篇开示将会为你介绍天界的美妙及天人的殊胜特质。这将会提醒我们保有人身的可贵，以及生而为人要如何行善来获取最大的利益。这是来自天界的启示，你将会觉醒！

作为一个人，我们历经生必然也会历经死。在生和死



之间，我们会做许多事。有时候，我们是布施者；有时候，我们是受惠者；我们有时会互赠礼物。但是有许多人不知道该布施什么？该如何布施？又或者应该布施给谁？第四篇开示的主题就是布施，它阐述我们应该怎么做。这篇内容也会说明我们可以实行的无上布施是什么？你将会觉醒！

“世间是盲目的”，这是佛陀所言。第五篇开示的主题——“死随念”，将阐明佛陀此话之涵义。世人皆会死。总有一天，我们无庸置疑的都会迈向死亡。出生的那一天，我们哭但他人在笑；死亡的那一天，他人哭时，我们也要跟着痛哭流涕吗？其实，我们不应该[如此]。这篇开示将教导我们该怎么做。你将会觉醒！

“深奥的正法”是第六篇开示的主题，它将解释什么是真正的快乐，以及如何追求真正的快乐。它指出多数人都在感官世界里追求快乐，然而真正的快乐无法从外在世界里获得；事实上，真正的快乐对多数人来说是陌生的。过度追求感官的享受与体验犹如一种折磨，真正的快乐是平静的，它是平和且无害的。真正的快乐发自于内心，通过自我了悟，透过禅修，我们能够获得真正的快乐。我们必须知道如何有次第地禅修，我们必须知道如何有系统地修习，这就是“深奥的正法”所阐述的。你将会觉醒！



了知何为善、何为不善是第一步，这会巩固我们的知见。最后一篇开示名为“我们想要做什么”就是讨论这个主题。本篇会看到有一些副标题，如“心的期望”、“把握机会做想做的事”、“敢于放弃自己生命的人”等等。在阅读完每一段的时候，你们需要深切地用心思考，惟有这样做，才能领悟更深的法义、获得正见。经由正确的知见，我们将会踏上正确的道路。通过修行，总有一天我们将觉悟真理并获得真正的快乐。在那一天，我们将觉醒，无明的遮蔽将荡然无存，一个崭新的人将会诞生。对于这样的人，我们可以说：“应该做的事都已经做了（应作已作）。”

觉醒啊！世人！

雷瓦达 比库
Revata Bhikkhu
于帕奥禅林
2006年8月



感谢函

首先要对我的亲教师——最尊贵的帕奥禅师表达敬意。由于他的引导，让我们能遵循巴利三藏与义注，履行于正道以达到最终苦的止息。

其次，我要感谢来自不同国家的许多禅修者提供了很好的建议，将我的开示编辑成书。其中多数的开示都是 2005 年在帕奥禅林所说，有些则是讲于新加坡。依学生的要求，这些开示已稍作调整，并增添了一些巴利三藏与义注，于最终汇编方付梓成册。

我要感谢一位越南的比丘尼，她无私地将开示记录成文，以利后续的编辑与出版。

在这帕奥禅林中，我也要感谢来自雪梨的 Gary Chan 先生、Moneyya 尊者、Paññāgavesaka 尊者 (Myo Tun 先生) 与缅甸帕奥禅林的 Suññātagavesaka 尊者，他们对此书的出版都提供了协助。

我要特别感谢 Suññātagavesaka 尊者。若是没有他贡献，这本书就不可能出版。

我要感谢众人的付出和努力。

雷瓦达 比库
Revata Bhikkhu
于帕奥禅林
2006 年 8 月



目 录

| | |
|--------------------|------|
| 译者序(初版) | i |
| 序言：“觉醒啊！世人！” | iv |
| 感谢函..... | viii |

开示录： 觉醒啊！世人！

| | |
|-------------------|-----|
| 一、世人到底在做什么？ | 1 |
| 二、真正安全的生命..... | 31 |
| 三、天人的三句话..... | 53 |
| 四、布施什么？ | 73 |
| 五、死随念..... | 91 |
| 六、深奥的正法..... | 115 |
| 七、我们想要做什么？ | 143 |
| 礼赞佛陀..... | 171 |



一、世人到底在做什么？^①

世人到底在做什么？你会如何回答这个问题呢？

想想看！这是一个值得我们深思的问题。我们做为“人”而生在这个世界上，只能短暂地活一段时间，然后有一天我们会捨弃这个形体而死去。我们从生到死的过程只不过转瞬即逝。时间有限，因此在这短暂的生命旅程中，我们人类究竟在用自己的生命做些什么？

这问题问来简单，但要回答可不容易。

各行各业的人们为了财富、名声、大众的称赞与羡慕，以及为了荣誉与地位而努力，他们渴求这些世俗的目标，因为获得这些目标象征着世间的成就。拥有或者已继承名利的人，代表了成功和具有影响力。他们的生活受人羡慕，因为他们选择了一种人们熟知且广受认可的生活方式。这些共享的世俗目标成了一种“共识”，人们维护着这种世俗的社会秩序。

对世俗的人来说，这样的生活安全、安稳，而且是可知的。然而，这种生活方式只会束缚他们，令他们去

^① 本篇英文标题“What are Humans Doing?”, 为尊者 2005 年 10 月 10 日于缅甸帕奥禅林，及 2005 年 11 月于新加坡双林寺所作的开示。原英文开示文字由寻空尊者(Suññatagavesaka Bhikkhu)编辑整理。



渴求、执著并强化现状。但是，也有另外一些人，精勤致力于结束这些渴求与执著。因为与一般大众的观点潮流背道而驰，这些人并不为社会大众所接受，有时甚至包括他们的家人，社会公众往往会惊异于为何心智正常之人会选择与大众意见相反的道路。

“改变”威胁“现状”，这会让不改变的人感到被遗弃。所以亲人不希望所爱的人改变，希望一切照旧，因为人们对于可被预期的行为才能觉得安心。

对于那些理解力的深度仅局限在有形世界，以肉体感官知见事物的人而言，要认识或接受他人较为深刻的转变很困难。像这样的人会认为自己的朋友或心爱的人是基于某些原因才会与自己失去联系，否则为何要捨弃原本熟悉的模式？这整个过程令他们感到困惑和威胁，也不难想像他们内心所遭受到的挫折。

我们(人类)因渴爱而出生，因渴爱而活着。我们之中大多数的人，死时也将与渴爱相伴。此即佛陀所说：“渴爱引领世界。”我们遵循“渴爱”来计划我们的行动与所求，渲染并且捍卫我们的渴爱。若有人要止息自己的渴爱，甚至只是“想要”做这样的事，许多人就会尽全力地劝阻他们。渴爱是一种导致受苦的惯行。

这就引生了一个问题：“世人到底在做什么？我们到



底在做什么？”为了知道这问题的答案，我曾思考了很久。然而，正确的答案并不是那么显著，而且它来之不易。

显然，生活中该做的事不只是谋生而已。食物、衣服、房子、钱财对我们的安全和舒适而言相当重要，但这些东西本身并不会为我们的生活带来真正的意义和目的。

我意识到人类存在的目的，并不在于累积财富或名声，我们活着也不只是为了获得大众的赞誉、羡慕、世俗地位或名字后面的高级学位头衔。理性告诉我，生命中有许多事远远比这些更有意义。虽然我认为自己明白这道理，然而在我最初思考这点时，发现自己并未真正地了解该做什么或需要去完成什么。后来我认识到：当我们终于知道自己在做什么时，我们就会开始明白自己应该要做什么。

如同其他许多人一样，我曾徒劳地试图通过传统教育找寻目的和成就，不过我很快就发现了教育的限制和界限。最后，我转向佛陀的教法去寻求我所追求的答案，因为佛陀的智慧完全通达且没有界限。当我这样做了，我才真正了解和认识到我们到底在做什么，以及我们应该要做什么。

现在让我们来看一下这两个重要的问题：

1. 我们正在做什么？



2.我们应该要做什么？

这两个问题是我今晚开示的主题，我将以巴利三藏的《相应部》、《增支部》、《法句》、《阿毗达摩》论藏和义注的相关内容为依据。身为一位比库，我的责任是尽自己所能地传承真正的佛陀的教法——此乃初善、中善、后亦善的正法。

基于这样的想法，让我先从第一个问题开始：“世人到底在做什么？”我问过不同的人，得到不同的答案。当然，他们的答案主要是基于个人的好恶。然而，我听到的都是差不多的目标，核心都是世俗物质上的成就、社会地位和安全，这种深层的欲望决定了他们的生活。为了这样的目标，大部分的人接受高等教育或技术训练，以便谋得好的工作；有了好的工作就能赚更多的钱，进一步增加财富和提高社会地位。他们认为这是在世界上出人头地的合理方式，而且相信在世俗的成就中能够找到快乐。

和你们一样，我也是人，是人类世界的一员。我很想知道我们现在到底在做什么？更确切地说，我应该怎么做？该如何做？

这些简单的问题非常深奥。为了正确解答这些问题，佛陀出现于世间。虽然佛陀早已涅槃，但他的教法从两



千五百多年前，就由出家比库们一代接一代地传承下来。最初是口传，后来才以文字记载下来。很幸运地，佛陀的教法正确无误地流传至今，且被很仔细地记录和保留，让我们得以阅读与研究。有些经文很容易了解，有些经文则不然。在此情形下，比库们的角色显然就很重要，因为他们可以经由将一篇经文与其他经文联系起来指出真实含义。

今晚我要引用的第一篇经文是来自《相应部》(Samyutta Nikāya) 中的《诸天相应》(Devatā Samyutta)。这篇经名为《渡瀑流经》(Oghatarana Sutta) (SN I 1)，Ogha 是指“瀑流”，Tarana 是“渡越”的意思。

一时，跋葛瓦^②住在沙瓦提城(Sāvatthi)揭德林给孤独园(Jetavanānāthapīṇḍikārāma)。半夜时分，有位容色殊胜的天人照亮了整座揭德园林，往佛陀而去，在见到、顶礼佛陀后站立一旁，接着提问：“尊者，请问您是如何渡越瀑流？”佛陀回答：“朋友，我既不停止也不挣扎，就这样渡过了难以横越的瀑流。”

我们来看义注中所提及这位天人的态度。当时天人心中生起这样的想法：“我知道跋葛瓦已渡越瀑流，而且也知道什么是瀑流，但我还不知道他是如何渡越的？只

^② 跋葛瓦：巴利语 bhagavā 音译，有尊师、尊敬、功德殊胜、具祥瑞者等多种含义，是巴利圣典中最常用的佛陀德号。旧译世尊。



要他告诉我渡越的方法，我会很快地了解。”这位天人对自己颇为自负。

身为一切智者的佛陀，自然知道说法的适当时间、适当对象、适当地点和适当方式，他看出了天人的骄慢，因此故意给了他一个晦涩难懂的答案。佛陀知道这位天人需要的是谦虚，因为他顽固自大，而且错认自己有智慧。佛陀了解，除非这位天人先改变自己的态度，否则他将无法领悟教法，因此有意地使他困惑以去除其骄慢。这是佛陀的慈心——真正的爱，示现了佛陀深刻的悲悯之心。

当这位天人听到佛陀的回答，他感到不安。由于无法了解其中的意义，他变得谦虚了。

于是他问了佛陀另一个问题：

“尊者，您是如何不停止也不挣扎，而渡过难以横越的瀑流？”佛陀回答说：“当我暂定不动，就会沉溺；当我用力挣扎，就会被瀑流冲走。朋友！以这样既不停止也不挣扎的方式，我渡过了难以横越的瀑流。”在听到这样的解释后，这位天人洞悉了佛陀的教义；就在当下，他成为了一位入流圣者。

虽然大部分出现在《相应部·诸天相应》中的经文都相当短，但经中的天人和梵天人都心智敏锐，可以通达真义且最终能直接体证教法。然而，尽管我们已经阅



读、也研究了这些经文，但其中较深的意义，对于我们一般人来说还是比较难以理解的。具备阿毗达摩知识的人，就会了解什么是洪流(瀑流)，但其他人可能还不知道。

当初在读这篇经文的时候，我不太了解其中的意义，在读了义注的解释之后，我才能比较了解。不过这也是知识层面上的了解，而不是直接的理解。要弄清楚经文的含义已经不容易，而要直接洞悉其真义，则又是全然不同的事。

为了帮助你们了解“我们到底在做什么？”和“我们应该怎么做？”我要和你们分享这篇经文的深层意义。

那位天人第一个问题是：“您是如何渡越瀑流？”

我们要先知道“瀑流”是什么？《阿毗达摩》提到瀑流有四种：

1. 欲瀑流 (Kāmogha)
2. 有瀑流 (Bhavogha)
3. 见瀑流 (Ditṭhogha)
4. 无明瀑流 (Avijjogha)

Ogha意思是洪水。就像自然界中巨大滚滚的洪水能够把人和动物冲到大海中，这四种瀑流也能将众生冲到轮回的大洋中 (Samsārasāgara)。



让我先解释第一个：

(一) 欲瀑流 (Kāmogha)

这是我们对于五种感官欲乐的追求和渴望：视觉的目标、听觉的目标、嗅觉的目标、味觉的目标、触觉的目标。由于追求这些，有情就受制于感官欲乐，在欲界的人道、天界和四恶道中轮回重生。

人们会不断地追求感官上的享受，并试图拥有感官的所缘。我们无法抗拒这些对象的吸引，不断地全神贯注、忙于追求五种感官上美妙的色、声、香、味、触[所缘]。我们不仅渴望、想要这些东西，且认为没有它们我们会活不下去。对许多人来说，满足感官的渴望已成为我们生活的主要目的。

在佛陀的时代，有五位国王，他们以高思叻国 (Kosala) 的巴谢那地王 (Rājā Pasenadi) 为首。这五位国王完全沉溺于感官的享受之中，此时有个问题浮现：“在所有的感官欲乐中，以什么为首？”五王之中，有人说：“视觉形体为感官欲乐之首。”有人说：“声音为首。”有人说：“气味为首。”有人说：“味道为首。”有人说：“触所缘为首。”

由于这些国王无法说服彼此，高思叻国的巴谢那地王就对他们说：“来吧！我们去拜见跋葛瓦，询问他的答



案。当跋葛瓦对我们说明后，我们应该要好好记住。”

这些国王回答：“好的，亲爱的朋友。”于是，巴谢那地王带领着四位国王去拜见佛陀。在顶礼佛陀之后，坐在一旁。坐定后，巴谢那地王就将五位国王的讨论过程说给佛陀听，然后问说：“尊者，什么是五种感官欲乐之首？”

“大王！我说在五种感官欲乐中，以最令人愉悦的东西为首。大王，对一个人来说是欣然宜人的所缘，可能对另一个人是不悦的。大王！当一个人喜欢某些色，对它全然满意，那人就不会对其他色感到更满意、更出众；对他来说，此色就是最好的、是无法超越的。”

佛陀以同样的方式解释了其他四种感官欲乐的目标。我们可以想象那些国王享受了各种感官欲乐，可是他们真的很想知道什么是所有感官欲乐之首。

不论年纪大小，我们都会沉浸用自己的感官欲乐中。为什么人们要追求财富、名声和地位？那是因为感官上的欲求与渴望。我们相信有了财富和权力，就会拥有安全和快乐的生活，而且可以满足所有欲望。

从世俗的角度而言，我们看到大部分的人，无论生死，都紧紧地抓着感官上的欲求和渴望。这些人会被“欲瀑流”冲走，他们会沉溺其中。对他们来说，“欲瀑流”



是难以横渡的。

(二) 有瀑流 (Bhavogha)

这是指对色界梵天人 (*rūpa-brahma*) 和无色界梵天人 (*arūpa-brahma*) 的欲求和渴望，也是对禅那(安止定)的执取，因为禅那的定力能够引生至梵天界。

在帕奥禅林中，许多禅修者以入出息念 (*ānāpānasati*) 培育定力。当他们藉由入出息念培育出定力时，他们可以进入到安止定，那是一种深层的定力。已经达到安止定的禅修者会循序渐进地经验到更深的禅定，也就是我们所知的初禅、二禅、三禅和四禅。

依据佛陀所言，心能专注一境者得以如实知见。所以，发展出强而有力的安止定至四禅时，禅修者就能接受指导修行四界差别，如此一来他们就能如实知见究竟实相。

当禅修者能够系统地辨析构成身体的四界，定力将会提升，而且[能体验到]身体散发光芒。持续修习，起初灰色的光就会转变成白色。最终，这光会愈来愈明亮，直到能体验全身如同一团的光。持续适当地辨析身体的四界，这看起来明亮的感知之相(禅相)会分解成为非常微小的粒子，称之为“色聚” (*rūpa-kalāpa*)。不断地修习四界差别，禅修者会在每个色聚中看到八、九或十种



色法，我们的身体就是由这八种、九种乃至十种的究竟色法所构成。

一旦禅修者能够辨析内在的四界（身体）直到知见究竟色法时，他们就能进一步辨析外在世间的四界。他们见到一切外在有生命和无生命之物都是快速生灭的色聚。至此，他们不再见到男人、女人、树木或其他习惯见到的色法（物质）形态，所见只是瞬间生灭的色聚。此时，禅修者如实知见佛陀所教导的究竟色法。

接下来，禅修者开始辨识究竟名法（心理现象）。当禅修者如是修习，他们将能如实知见由一系列心识刹那组成的心路过程，而在每一个心识刹那都伴随着心及其相应心所的生灭。这一过程发生的极其迅速。

当禅修者能够如实知见究竟色法与名法在刹那刹那间生灭时，他们常报告说：“生命确实是苦。”他们说：“我不想再有任何的投生了。”有时候我会问他们，如果此生无法灭尽苦，下一期生命希望投生到何处？他们回答说要投生到梵天界。他们相信梵天界会让他们从许多的苦中解脱，因为在色界的梵天，只有视觉和听觉，没有鼻子的嗅觉、舌头的味觉和身体的触觉。这表示对香、味、触的渴求和欲望没有了。相形之下，我们人类对于感官的享受是多么饥渴啊！



那些生起悚惧感的明智禅修者觉知到，这些与生俱来的感官感受，其本质就是问题。假如一位禅修者已经修习初禅的入定自在，可随其意欲进入初禅；如果他在临终前进入初禅，他就会投生到初禅梵天界。

“有瀑流”是对梵天界的生命和禅那（安止定）的执取。因为对色界梵天和无色界梵天生命的欲望和渴求，还有对禅那的执取，众生被“有瀑流”冲走、淹没，所以这成了难以越过的瀑流。

(三) 见瀑流 (Ditthogha)

在《长部·梵网经》中提到有六十二种错见（邪见），其中最重要的，也是我们需要先弃绝的错见是“有身见”。由于有这种错见，我们受苦，并有堕入四恶趣受苦的危险。所以我们需要其他的修习来根除此一错见——有身见。

在可以直接辨析究竟色法与名法之后，接着就要修习缘起 (paṭicca-samuppāda)。如是修习得以直接观照因果，一旦能够直接辨析因果，禅修者将得以继续修习观禅。在观禅的阶段，禅修者在刹那共生的名色法上觉察到三相：无常、苦、无我。当禅修者的观智成熟时，道智生起。至此，禅修者能现见涅槃——名色法的灭尽。

当道智生起时，烦恼就会逐步地根除。因初道成就，入流果现起，即是体证觉悟的初果，他成为入流圣者。



此刻甚深之体证与成就，让有身见、疑、戒禁取见一次根除。体证入流者的人能清楚地如实知见这些烦恼的运作。他们理解“错见”就像大大小小的执著——执取着去相信“我”、“是我”、“我的”等种种概念。他们不再视贪为“我的”，或者视瞋为“我的”。而且，他们不会再存有意欲及有意识地以身行或言语伤害自己的生命，因为这些行为能够导致投生四恶趣之一。

对大部分的人来说，“错见瀑流”是压倒性的，就像安装了程序的机器人。我们持续地沉溺在不善中，尽管内心良善的意欲倾向叫我们不要这样做。我们既非真的想要改变，也不了解需要改变的真正原因。这导致我们在四恶趣中不断重复地投生、受苦，永无止尽。

由于这种错见，无数的众生会被邪见瀑流所冲走、沉没。这对他们而言是难以渡越的。

(四) 无明瀑流 (Avijjogha)

这就是不明了四圣谛：苦、苦集、苦灭和趣向苦灭之道。辨析究竟色法和名法就是如实知见第一圣谛——苦圣谛。辨析因果就是如实知见第二圣谛——苦集圣谛。了知“不死”，也就是涅槃，这是如实知见第三圣谛——苦灭圣谛。为了能够如实知见第一、第二、第三圣谛，就需要戒学(道德的训练)、定学(专注一境的训练)和慧



学(观禅的训练)——第四圣谛,即是修习趣向苦灭之道。

如佛陀所说:

“在世俗意义上(概念法),我们看见男人、女人、狗、天人等等。但是在究竟意义上(究竟法)没有这些,只有究竟色法和究竟名法。那些已经通达究竟色法和名法的人,能如实知见事物的真实本质。他们认同佛陀的教诲,尊敬正法,礼敬僧众;正见照亮他们的生命。”

你是否问过:“为什么我们会生为男人或是女人?”我们会在周遭看到男人、女人、狗、鸡和鸟,为什么我们会生为人类,而其他有情生为狗、鸡和鸟?那是因为无明(愚痴)。为了更容易理解这一点,我会告诉你们一位禅修者的修行经验,她能洞察自己生命中由于过去世的因带来现在世的果。

她是一位受过教育的女士,住在一个大城市中。当她直接辨析今世投生的因时,看到了她前世在临终前呈现的业:那是一件善行,当时她正在供养水果给一位佛教中的比库。在那一世,她是位贫穷、没有受教育的村妇,对生活条件感到难过、不满。当她供养比库时,发愿要成为一位受教育的女人。这件事的影像(供养水果给比库并发愿要成为受教育的女人),在她临终前重新出现在脑海,好似她又重新经历了一次一样。这个愿望,一个临终时的目标(所缘),创造了她今生理想中的生活。



在她的例子中，有五种因产生了这一世的果。这些是：

- 1.无明(avijjā)：错思使得她内心创造(投射)出一个想法，错信真的存在一位住在城市中受教育的女人；
- 2.贪爱(tanhā)：对于想要成为一位受教育的女人，产生了强烈的渴求；
- 3.取(upādāna)：牢牢抱着要成为一位受教育的女人的想法，对此产生了强烈的执取；
- 4.善行(kusala sañkhāra)：供养水果给佛教比库的善思(动机)，让她造下善行；
- 5.业(kamma)：之前的行为在她濒临死亡的时刻又再重现，好像她又再供养(做)一次。实质上，这就是业。

在这个例子中，我们看到无明瀑流、邪见瀑流和欲瀑流之间的关系。无明是不了知实相，并引生了对欲望的执著。在这位女士的例子中，她渴望成为一位受教育的女人。由于无明，我们人类就曝露在许多难以预测的危险中。为了让你们更加明白，我要说一个故事。

有一次，一对夫妻带着有限的补给品准备穿过沙漠，由于行程中缺乏足够的粮食和水，他们很快就精疲力尽。幸运的是他们到了一个村子，有位好心人提供他们煮好的食物。由于太饿了，丈夫就狼吞虎咽、毫无节制地吃。



同时，这个村人也正在喂食他的狗，而且狗的食物与这对夫妻的食物是一样的。

这位丈夫在横渡沙漠的旅程中受了许多苦，由于对生活感到很不满，看到这样的景象后，就想：“做只狗还比较好。”心中这样想着，他还是不断地吃，结果他感到不适，不久就在那个村子里死去。然后他的下一生，就投生为一只狗。

由于无明(avijjā)，这位受到误导的丈夫相信狗的真实存在，因此引生了贪爱(taṇhā)；

由于贪爱(taṇhā)生起，引生了取(upādāna)；

由于取(upādāna)生起，引生了不善行(akusalasaṅkhāra，此处是指不善“思”)；

由于不善行(akusalasaṅkhāra)，引生了业(kamma)；

由于以上这些原因，这位男人就投生为狗。

那也就是我为什么说：“因为不知真理实相，我们人类就暴露在许多难以预测的危险中”。

假设有个犯人被关在一间只有一个极小窗户的局促牢房里，由于他的生活非常不舒服，当他看见一只鸟飞过窗户的时候，他或许会想：“作为一只鸟真好！”如果这样的业成为他临死那一刻的所缘，那他下一辈子就会投生为一只鸟。



由于我们不知道真理实相，我们会执著于善恶、优劣、美丑。由于无明，我们渴求存在本身，不论任何形式。对大部分的人来说，我们不会在乎存在于人界、天界或是梵天界。我们渴求存在的欲望是如此强烈，事实上，它让我们相信存在于恶趣之一，也好过全然不存在。

欲瀑流、有瀑流、邪见瀑流和无明瀑流，这些瀑流真的难以渡越。

四瀑流相互制约，彼此应援、影响，让自己强大。相生相克，是四个瀑流的相互关系。

在佛陀对天人的回答中，我们看到“停止”、“挣扎”等字眼。既然我们都知道了瀑流(洪流)的意义，你们知道佛陀所说的意义吗？

“停止”的意义是指：造作会导致投生到四恶趣的不善行。

“挣扎”的意义是指：造作会导致投生到人、天或梵天界的善行。

为了让它更清楚，我们来看看大部分人是如何过活，他们究竟在做些什么？主要从事的是“善行”还是“不善行”呢？不善行，对吧？

让我问你们另一个问题：人们真的了解“善行”和“不



“善行”的差别吗？许多人回答说：“当然！”即使是普通人也知道“善行”和“不善行”的差别。你们同意吗？

让我引用佛陀的话。有一次，有人问佛陀，当每个人都希望快乐时，为何大部份的人都不快乐？佛陀回答说：“因为嫉妒和悭吝。”

由于这些缺点，许多人只追求自己的快乐而忽略了他人的福祉，甚至有时会伤害别人。然而，以错误的方式追求快乐不会带来快乐，只会带来更大的痛苦。更糟的是，大部分的人都没有察觉到自己错了，因为他们无法分辨什么是“善”和“不善”。你们或许不同意，如果不同意，且让我们继续探究下去。

早上你们看报纸，请问报纸告诉了你们什么？晚上你们坐在客厅看电视，请问电视教给了你们什么？我并没有针对谁。但是，媒体教我们如何在自己的贪火上加油。媒体不断地轰炸我们，只传达一个永不停止的讯息：我们只要滋养、满足感官享受的同时，就会找到快乐；它也助长、美化了暴力，在追求感官满足的时候，暴力往往取代和平。简言之，报纸和电视的内容充斥着教导我们增长贪、瞋、痴的讯息。在它们强而有力的影响下，许多人被误导，走入歧途。

但出错的真的是媒体提供给我们的讯息吗？毕竟，



媒体提供的是人们想要的，以及他们认为是好的。但是，佛陀已在许多经文中指出，善与不善，并不一定是根据我们的想法界定的。

有一次，一位著名的戏班经理(*gāmaṇī*)兼演员搭拉普搭(*Talapuṭa*)去拜见佛陀。他对佛陀说，他的老师告诉他，由于演员都用虚构的故事让观众发笑，所以死后将会投生为笑天人。他请问佛陀对此的看法，佛陀让他别问这样的问题。但是，这个戏班经理接连问了三次，于是佛陀告诉他：“如果这样的业成熟，他会堕入到笑地狱，因为他将有烦恼及污染的快乐带给大家，助长了观众的贪、瞋、痴。”(SN.42.2. Tālapuṭasuttam)

如是，佛教带给人类的好处之一就是分辨善与不善的智慧。这样的“正见”对个人与他人福祉都是很重要的因素。惟有具备“正见”，才能走上“正道”。以搭拉普搭为例，听完佛陀的答复，他放弃演艺生涯，成为一位比库并且禅修。不久之后，他证得阿拉汉果(arahant)。

没有正见，我们的行动常出于无明，追逐感官欲乐、贪求名声、饮酒与赌博。这样放纵自我沉溺，就会导致受苦。另一方面，有正见的人会从事善行，诸如布施(慈善行)、持戒(道德行)、培育慈爱与悲悯，透过禅修净化内心，这将带来快乐与幸福。



在《法句》第 316 偈和第 317 偈中，佛陀说：

“不应羞而羞，应羞而不羞，
怀此邪见者，众生趋恶趣。”

“不应怖见怖，应怖不见怖，
怀此邪见者，众生趋恶趣。”

佛陀的这些话语是我们这个时代的写照。例如，许多贫穷的人以他们的贫穷为耻，许多富有的人以他们的财富为傲；相貌平凡的人以长的不够好看为耻，长相俊美亮丽的人以自身的美貌为傲。金钱财富和外貌美丑是衡量可不可耻的标准吗？当然不是。不论美丑穷富，如果是一位有德行的人，就没什么好羞耻的。如果是位没有德行的人，即使非常富有而且长得很好看，也没什么值得骄傲的。了解这点之后，你们应该时时观察自己将要做的是否是善还是不善。

希望这能帮助你们了解：“人们并不知道善与不善的区别。”

一般而言，人们会将所喜爱的看成是对的（善的），将他们不喜爱的看成是错的（不善的）。可是，善与不善不应以自身的喜好来认知；对的不可能是错的，错的也不可能是对的；善的就是善的，不善的就是不善的。个人的喜好，不会改变它们的本质。



再回到经文，这位天人的第二个问题：

“尊者，您是如何不停止也不挣扎，而渡过难以横越的瀑流？”

佛陀回答说：

“当我暂定不动，就会沉溺；当我用力挣扎就会被瀑流冲走。朋友！以这样既不停止也不挣扎的方式，我渡过了难以横越的洪流。”

“**当我暂定不动，就会沉溺**”意思是指，如果他造作不善业就会堕落到四恶趣；“**当我用力挣扎，就会被瀑流冲走。**”是指如果造作善业，他就会投生为人、天人或梵天人。以这样的方式，既不停止也不挣扎，就能渡越这难以超越的洪流。

据佛陀所说：“心原本是清净的，但由于与贪、瞋、痴、慢、嫉与慳等相关的不善心所相应，心就被染污了。”这时，所有的身行和语行皆倾向于不善。在所有不善心所中，“贪”——也就是渴爱，引领世界。这就是我看到世人为了满足自己的欲望而走上街头的原因。有些人追求更高的薪水；有些人为了报复，要求残酷及不人道的处罚；有些人支持死刑或政治改革；有些人则要求教育改革；有些人则要求有选择与执行堕胎的权利。所有这些要求都根植于感官欲望，并且希望我们个人的观点和



意见能被采纳。当然，实现所有愿望是不可能的。但是，当人们无法获得如他们所想，他们的最初反应往往是愤怒，接着变得痛苦，“瞋”在他们心中生起。相反的，若是能够获得所想要的，他们就会快乐，并为此感到骄傲。如果是别人成功，他们就会嫉妒。但如果是自己成功了，他们会怎样？他们会自大、有大头症。从早到晚，人们时时刻刻都在造作身、语、意的不善行。大家还纳闷着我们为何要如此受苦吗？

从出生到死亡，我们大部分都生活在贪、瞋、痴、慢、嫉与悭的居所之中，这样的居所对我们来说真是糟糕。虽然我们称实质上居住的房子为居所，但是，对于我们大部分人来说，真正的居所是贪、瞋、痴、慢、嫉与悭。这些主要的缺点是一出生就跟随着我们，然后困扰我们一生。不幸地，大部分的人都受困于这些系缚之中，这些缺点就成为我们真正的居所。

《法句》的义注说：“**对于那些放逸的人，四恶趣就像是他们真正的居所。**”

我们都知道，身为一位过客，我们不会在一个地方停留太久，我们的天性是回到自己的家。同样的道理，人界和天界都是我们在时机成熟时暂时游历的地方，早晚都会因与生俱来的烦恼而回到我们真正的居所，也就是在四恶趣之一。



对于我们会投生到善趣和不善趣的机率，佛陀已说得很清楚。《相应部·大品·谛相应》中说：

一时，跋葛瓦用指甲尖轻轻地挖起地上的一点尘土，然后说：“诸比库，你们认为如何？是大地的尘土比较多，还是我指甲尖上的尘土比较多？”

“尊者，大地的尘土比较多。跋葛瓦用指甲尖轻轻挖起的土是微不足道的；对大地的尘土来说，是无从比较的，指尖上的尘土连大地的一小部分都比不上。”

“如是，诸比库，死时为人，然后又重新投生为人，这样是相当少的。但是死时为人，死后投生到地狱，这样却是很多的。”

“为什么呢？诸比库，因为他们并不了解四圣谛。什么是四圣谛呢？苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、趣向苦灭之道圣谛。”

“诸比库，因此，应该努力了解：‘这是苦。’应该努力了解：‘这是苦集。’应该努力了解：‘这是苦灭。’应该努力了解：‘这是趣向苦灭之道。’”

佛陀接着说：

“如是，诸比库，死时为人，又重新投生为人或天人的众生是相当少的。但是死时为人，然后投生到地狱、畜生或鬼道的众生是相当多的。”

“如是，诸比库，死时为天人，然后投生为天人或



人的众生是相当少的。但是死时为天人，然后投生到地狱、畜生或鬼道的众生是相当多的。”

“如是，诸比库，死时在地狱，然后投生为人或天人的众生是相当少的。但是死时在地狱，然后投生到地狱、畜生或鬼道的众生是相当多的。”

“如是，诸比库，死时在畜生道，然后投生为人或天人的众生是相当少的。但是死时在畜生道，然后投生到地狱、畜生或鬼道的众生是相当多的。”

“如是，诸比库，死时在鬼道，然后投生为人或天人的众生是相当少的。但是死时在鬼道，然后投生到地狱、畜生或鬼道的众生是相当多的。”

为什么如此呢？因为众生没有见到四圣谛！因为不了解四圣谛，所以我们大部份是住在贪、瞋、痴、慢、嫉与慳的居所中。这就是投生为人和天人的众生相当少，而投生到地狱、畜生或饿鬼的众生却相当多的原因。

佛陀说：

“能够远离放逸之因的诸酒类的有情，是相当少的；但是无法远离放逸之因的诸酒类的有情，却是相当多的。”

“如是，诸比库，能够敬重父母的有情是相当少的；不敬重父母的有情是相当多的。”

“如是，诸比库，能够礼敬沙门的有情是相当少的；



不礼敬沙门的有情是相当多的。”

“如是，诸比库，能够尊敬族中长者的有情是相当少的；不尊敬族中长者的有情是相当多的。”

“如是，诸比库，能够远离杀生的有情是相当少的；无法远离杀生的有情是相当多的。”

“如是，诸比库，能够远离不与取的有情是相当少的；无法远离不取予的有情是相当多的。”

“如是，诸比库，能够远离欲邪行的有情是相当少的；无法远离欲邪行的有情是相当多的。”

“如是，诸比库，能够远离虚妄语、离间语的有情是相当少的；无法远离虚妄语、离间语的有情是相当多的。”

“如是，诸比库，能够远离粗恶语、杂秽语的有情是相当少的；无法远离粗恶语、杂秽语的有情是相当多的。”

能够行善的有情的确是相当的少，相反，绝大部分的人都在行不善。如佛陀所指出的，那些行善的人就像是指甲尖上的尘土，而行不善的人就像是大地的尘土。只有相当少的有情能够投生为人或天人。绝大部分的人就像大地的尘土一样，会投生到地狱、畜生或饿鬼界。为什么呢？由于我们在今生所造的种种不善业，打开了通往恶趣之门。

如果我们堕落到四恶趣，会发生什么事？佛陀在



《相应部·大品》的《单孔轭经》(Pathamachiggalayuga sutta)中有所解释：

“诸比库，假设有人把有一个孔的轭丢在大海洋之中，而有一只盲龟每一百年会浮出水面一次。诸比库，你们想想看，一百年才浮出海面一次的龟，刚好把它的头穿过轭中的单孔，这样的机会有多少？”

“尊者，若是这样的事真会发生的话，恐怕要经过非常多年。”

“我说，这盲龟要穿过单轭孔所花的时间，恐怕要比已落入苦界中的愚痴者重新投生为人更快一些。”

“为什么呢？因为在低下的苦界中没有法行(没有正法引导)，没有正行，没有善行，没有福德行；强者会吞噉弱者，彼此残杀、相互吞食。”

那就是为什么一旦我们堕入到恶趣，就很难再投生到人间或天界。无论我们是贫穷或富有，无论我们是俊美或丑陋，无论我们的生活水平是高等或低下，为了避免堕入地狱、畜生或饿鬼道，我们都需要行善。

即使生为人或天人比苦界好，但活着总有生、老、死、忧伤、悲戚、痛苦、烦恼、绝望，我们无法从这整个苦难中解脱。

虽知“人皆有死”，但在迎接人生最后一刻的到来时，



我们依然害怕死亡、恐惧死亡；我们悲恸，我们哀伤困惑。为了能进一步厘清，让我引用《增支部·无畏经》(Abhayasutta)来做说明。

在这篇经文中，佛陀说：

“婆罗门，的确有人害怕死亡，惧怕死亡。谁怕死亡呢？”

“有人尚未从感官欲乐中解脱，尚未从感官欲乐的渴望中解脱；尚未从对感官欲乐的追求想望与爱慕中解脱，尚未从追求感官欲乐的饥渴与狂热中解脱；尚未从感官欲乐的贪爱中解脱。然后，他身染重病。由于染上了重大的疾病，他想：‘哦！这些可爱的感官欲乐将会离我而去，而我也将离它们而去。’因此，他哀伤、呻吟、悲恸、哭泣，搥胸号哭、困惑。这样的人是害怕死亡，畏惧死亡的。”

假如我们如此死去，又怎能投生到善趣呢？

“其次，婆罗门，有人尚未从对身体的欲望中解脱，尚未从追求身体的贪欲之想望与爱慕中解脱；尚未从追求身体的贪欲之饥渴与狂热中解脱；尚未从追求身体的欲贪中解脱。然后，他身染重病。由于染上了重病，他想：‘哦！这所爱的身体将会离我而去，而我也将离它而去。’因此，他哀伤、呻吟、悲恸、哭泣、搥胸号哭、困惑。这样的人是害怕死亡，畏惧死亡的。”



假如我们如此死去，又怎能投生到善趣呢？

“其次，婆罗门，有人在这一生未做过任何好事、未曾造过善行，没有为他自己准备栖身之所，他的所作所为都是不好的、残酷的、邪恶的。然后，他身染重病。由于染上了重病，他想：‘哦！我不曾做过任何好事，不曾造过善行，不曾为自己建造栖身之所；但是，我曾造恶行、残酷行、非美德行，死后必因如是行为随业而去。’因此，他哀伤、呻吟、悲恸、哭泣，搥胸号哭、困惑。这样的人是害怕死亡，畏惧死亡的。”

假如我们如此死去，又怎能投生到善趣呢？

“其次，婆罗门，有人对正法有疑虑和疑惑，无法确定。然后他身染重病。由于染上了重病，他想：‘哦！我对正法充满疑虑和疑惑，无法确定；死后必因如是行为随业而去。’因此，他哀伤、呻吟、悲恸、哭泣、搥胸号哭、困惑。这样的人是害怕死亡，畏惧死亡的。”

“婆罗门，我说，有这四种人必定是害怕死亡，畏惧死亡。”

你认为害怕死亡、以自身为傲、完全放逸于应做之事而加入以上这四种必死之人的行列，这样好吗？对此，我们应该要谨慎思惟。所有的苦难都来自“有”^⑤。因此，

^⑤ “有”分为两种：“业有”(kammabhava)和“生有”(upapattibhava)。此处指“生有”，简言之即生存。生有包括欲有、色有、无色有。欲有即欲界的生，包括欲界天人、人、堕苦处的阿苏罗、鬼、畜生。



“有”不是一件值得称赞的好事。

这也就是为什么佛陀说：

“诸比库，就像只有一点点的粪便也会有很臭的味道。同样地，我不赞叹‘有’，即使‘有’的时间非常短暂，如弹指之间一样。”

所以，我们知道自己在做什么？我们一直处在“沉溺”和被“冲走”之中。因为“停止”而沉溺到四恶趣，因为“奋力挣扎”而被冲向人界和天界。

让我再问你们一个问题：我们需要做什么？佛陀在《渡瀑流经》中回答：

“当我暂定不动，就会沉溺；当我用力挣扎，就会被瀑流冲走。朋友！以这样既不停止也不挣扎的方式，我渡过了难以横越的瀑流。”

“以这样既不停止也不挣扎的方式，我渡过了难以横越的瀑流。”这句话是什么意思？

在义注中，“**不停止也不挣扎**”是指顺应中道。中道是指通往涅槃的道路，也就是八圣道。

和地狱众生；色有即色界的有情；无色有即无色界的有情。从阿毗达摩的角度解释，生有是指由善或不善业引生的下一世的业生诸蕴，即业生色(果报身)与果报名法。(参见玛欣德尊者所著《阿毗达摩讲要》)



听到回答后，这位天人就证得了入流果。见到真实法的天人，对佛陀无比恭敬，诵出以下这个偈颂：

“长久之后终得见，完全寂静婆罗门(佛陀)；不停止亦不挣扎，度脱世间之爱着。”

我们的菩萨和同时代的许多人(甚至当今的一些人)，经由“不停止亦不挣扎”，渡越了洪流。这些人都遵循着中道，他们都已证得涅槃。

愿我们都能遵循此道！

愿我们都能渡过难以横越的瀑流！

愿你们都证得最终的涅槃！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！



二、生命的真正保护^①

远古以来，我们人类一直在找寻庇护，以抵抗无数的危险；这些危险，威胁与吞没我们自己和我们所爱的人，同样也威胁整个社会与国家。有些危险是可见的，它们实质影响及伤害我们的身体；有些危险则神秘不可察觉，像夜晚的鬼魂、幽灵般地侵害我们一样。

人们以各种习俗与仪式来对抗这些不可知的危险。其中有些仪式多采多姿、精心设计，有些仪式也似乎能产生令人满意的结果。但是，我们不知道这些仪式的长期功效，也不知道我们生活环境何时会发生变化，因此即使是最具威力的仪式，也无法确保我们免受业的果报。

我们也同样处心积虑在自身周围设下重重保护，抵抗有形的危险与威胁。健保、寿险、警察、疫苗、健康检查、维他命、有机食品、健康饮食、核子避难所和防弹背心，这些只是一部分我们保护自己的方式，用来抵抗那些未知的危险。我们曾见到层层保镖包围着重要的

^① 本篇英文标题：“A Life of True Security”，为尊者 2005 年 10 月 16 日于缅甸毛淡棉帕奥禅林，以及 2005 年 11 月于新加坡双林寺所作的开示。原英文开示文字由牟尼行尊者(Moneyya Bhikkhu)、寻空尊者(Suññatagavesaka Bhikkhu)及悉尼的加利·陈(Gary Chan)编辑整理。



人物，或者是富人家中的警报系统和看护犬吗？国家也是一样，储备成千上百的武器弹药，有些国家甚至部署他们的武器到外层空间去。

当见到一个人被外在的安全标志符号包围着，如武装警卫和功夫高手时，往往会深刻地震撼人心。有些人甚至也会开始追求这样一场大戏，他们误以为这样会有助于得到他们所渴求的安全。

让我们问自己两个重要的问题：

1.什么是生命中真正的保护？

2.如何建立生命中真正的保护？

这两个问题就是我今晚开示的主题。我将摘选巴利经典《相应部》、《增支部》和《法句》的经文，也就是依据佛陀的教法来做今晚的开示。在我呈现事实之后，你们便可以自己得出结论。

让我们从第一个问题开始：“什么是生命中真正的保护？”

唯有当佛陀出现于世，这个问题才有了正确解答。就像黑暗因太阳升起而消失，无明因佛陀出现而不复存在。只有随着佛陀出现于世间，我们才能了解何谓“善”与“不善”。当我们此理解付诸实行，人们便可以消除自身的无明。只有那时候，我们才能真正地了知实相和



幻相(无明)、善与不善、轮回与涅槃之间的差别。

现在让我们来参考佛陀的教法。第一个引文来自《相应部·有偈品》的《高思叻相应》(Kosala Samyutta),这篇经文称为《自护经》(Attarakkhita Sutta)。

一时，当佛陀住于沙瓦提城时，高思叻国的巴谢那地王前往拜见佛陀。在顶礼佛陀后，坐在一旁，巴谢那地王问佛陀说：

“尊者，当我一人独处时，我想到：‘谁能保护自己？谁又让自己不受保护？’”

“我接着想：‘那些以身、语、意投入不善行的人确实让自己不受保护。即使有一群象军护卫，或一群骑兵护卫，或是一群车队护卫，亦或是一群步兵护卫；他们不能让自己受到保护。’”

“‘为什么呢？因为那些保护都是外在的，不是内在的。因此，他们让自己不受保护。然而，那些以身、语、意投入善行的人会保护自己，即使他们没有特种军队的护卫。’”

“‘为什么呢？因为那些保护是内在的，不是外在的。因此，他们能够保护自己。’”

佛陀认同巴谢那地王的话，说：“正是如此，大王！正是如此。”



于是再重复一次巴谢那地王的话后，佛陀说了以下偈颂：

“调伏我们的身行是善护。
调伏我们的语行是善护。
调伏我们的意行是善护。
随时随地调伏我们的身、语、意行才是善护。”

读这篇经文，我们可以知道某种程度上谁受到保护？谁不会受保护？然而，为了真正了解如何能得到自身“真正的保护”，我们需要更深刻地反省。

当我们彻底了解保护的本质时，即使我们没有外在的防护，我们也不需要害怕。为什么？还记得佛陀对巴谢那地王说的偈颂吗？

“调伏我们的身行是善护。
调伏我们的语行是善护。
调伏我们的意行是善护。
随时随地调伏我们的身、语、意行才是善护。”

这偈颂的意义是指身、语、意的善行，是自我保护的基础，即使在没有外在保护时，依然有效。事实上，当我们能够从内在防护我们自己，对于外在保护的需求就会实质地减少。

而且，我们应该思考：那些加强和集中外在保护的



人往往会变得骄傲、自大或过度自信。他们会误以为外在的保护是真正的保护，他们会变得不在意自己对待他人的行为。他们不小心说话或行事，而且不考虑他人的幸福与福祉。有此错误的行为时，他们让自己不受保护。这不是生命中真正的保护。

另一方面，就像佛陀在《自护经》中所说的，那些想要保护自己及真正安全的人，应行身、语、意的善行。

请记得以下两个重点：

1.佛陀所教导的正法并不是无法了解、无法实践。相反的，此正法能够被了解，而且是能够付诸实践的。

2.佛陀所教授的正法完全是为了人类和天人的利益。了解正法好处的人类和天人会去追寻它的意义，为了自己也为了他人。

为了确保生命受到真正的保护，佛陀教导我们身、语、意善行，保护我们免受痛苦、忧虑、恐惧、危险及投生于四恶道受苦。另一方面，身、语、意的不善行是痛苦、忧虑、恐惧、危险及投生低下苦界之因。

为何如此？为了了解身、语、意行的善与不善，我们必须分析它们的因。当我们知道它们的因，就可以开始训练自己抑制、减弱、甚至根除它们。



让我问你们几个问题：

你们现在心中有发现贪吗？你们现在心中有发现瞋吗？你们大概会回答：“没有”。

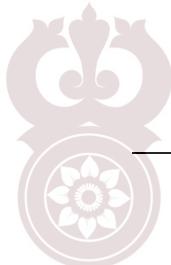
即使在费力观察、搜寻内心之后，你们可能也找不到一点不善的素质，这不代表不善的素质并不存在。它们确实存在，此时它们只是“潜伏性烦恼”（Anusaya Kilesā），静静地躺在心流之中。直到我们以道智彻底地根除它们之前，这些烦恼会生生世世地伴随着我们，让我们深陷在不断重覆投生之中。

我来解释一下：

在“死亡心”（Cuti Citta）之后，紧接着就是下一期生命的“结生心”（Patisandhi Citta）生起。

我们所说的“潜伏性烦恼”，在“死亡心”和下一个刹那的“结生心”中是潜伏着的。因此，随着“结生心”生起，贪、瞋、痴等烦恼也跟着生起，但只是“随眠烦恼”。它们以不被察觉的方式存在，等待着机会；这状态就像种子在等待机会发芽、长大，最终结果。我们知道这些潜伏性烦恼的存在，是因为一旦适当时机出现，它们就会生起。就像一旦有适当湿度时，种子就会开始发芽、成长，加上阳光的出现，就会结果。

烦恼可以分为三个阶段：



1.潜伏性阶段(随眠 Anusaya)，是当烦恼仍不活跃、潜伏在心流的底层时。

2.困扰性阶段(缠 Pariyutthāna)，这是指心开始对烦恼起执著的阶段。当关键时刻到了，烦恼接触到适当因缘，会升起到心的表层，从潜伏变成活跃的状态。

3.违犯性阶段(罪 Vītikkama)，这是指实际地造作身、语不善行(错误的行为)的阶段。

我们已谈过第一阶段，潜伏性阶段。现在我们来看一下第二阶段，困扰性阶段。当我们看到某个可爱的目标(所缘)，想要的欲望通常就会在心中生起。这时烦恼就会从潜伏转变成活跃，如同已做好准备，准备随时造作身、语的不善活动。对于以瞋、痴为根的烦恼，其基本模式也是一样。当我们看到某个讨厌的目标，厌恶就会在心中生起。同样地，当我们看到某个目标，而不知道它的本质是无常、苦、无我的话，痴就会生起。

在困扰性阶段，如果我们能保持正念的话，烦恼可以被抑制。如此一来，我们可以预防不善行产生。然而，当我们缺乏正念时，“困扰”很快地、不可避免地就会导致错误的行动，这就是违犯性阶段。

让我再进一步说明。有六种感官之门(六根门)，可以接受视觉目标、听觉目标、嗅觉目标、味觉目标、触



觉目标，以及内心目标的撞击。由于不如理作意，当接触想要的目标时，贪就会生起；同样地，由于不如理作意，当接触到不喜欢的目标时，瞋就会生起。不论是贪或瞋生起时，痴都将伴随着生起。

贪的本质是想要或欲求，它的作用是像胶水一样黏着。当对某个目标产生欲望时，贪会黏上那对象。因此，贪只是在执行它的工作，而瞋和痴也有它们各自的工作。

问题来自于“有身见”，这会让贪、瞋、痴无法跟“我”分开。

由于“有身见”，贪、瞋、痴无法跟“我”分开。因此，当贪、瞋、痴生起，我们就会认为那是“我的”贪、“我的”瞋、“我的”痴。我们一样会将“我”投向“骄傲”、“嫉妒”、“羡慕”等心态。

由于错见，将事物看成是“我”、“我的”、以及“我的我”，我们就会造作不善行。如果我们观察这些错误的行为，会发现身体和语言上的错误行为，源自于错误的意念活动其最终的结果。如果意行是善的，身行和语行也会是善的。如果意行是不善的，身行和语行也会是不善的。

缺乏正念，我们就无法觉察烦恼从潜伏期转变为困扰期，乃至发展到最后的违犯性阶段。当这过程开始发



生时，要停止它就太迟了，我们不得不承受其苦果。

在描述正精进时，佛陀劝诫我们要抑制诸不善心，培养诸善心。这教诫来自《增支部·十集 51 经》的《自心经》(Sacitta Sutta)。

在这篇经文中，佛陀说：

“诸比库，若比库不善知悉他人内心的习性，他应培育善于知悉自己内心的习性。”

这是说，若是我不善于阅读他人心思的惯性，那就应该好好地训练自己，以先了解我们自己内心的惯性。

佛陀接着说：

“就像男人或女人注重自我美化时，会透过一面明镜或一碗清水检视自己的形象。就是如此，如果他看到脸上有灰尘或污垢，就会马上试着清除它。如果没有看到尘土或污垢，就会高兴地认为：‘我多么干净，我多么幸运！’”

“诸比库，同样地，自我检视是为了精进善法。比库 应该检验自己，问自己说：‘我的心是否受缚于过于贪求他人之物？我的心是否受缚于恶念？或是受缚于昏沉睡眠？或是不安？或是多疑？或是怒？或是感官的欲望？或是疲累？或是懒惰？或是妄念？’”

简言之，[应检视]我的心是否受缚于贪、瞋、痴这



三种烦恼？

只有透过不断地自我检验，才能觉察我们的心是受缚于烦恼，还是从诸烦恼中出离。如此正念，能鼓励我们更努力于断除不善法。这是佛陀所说的教诫，时至今日，依然如同二千五百年前一样有效。

现今全世界的人们都喜爱外形的美貌。他们经常照镜子看自己的脸，找出灰尘或污垢，检查头发是否整齐，从各个方面提升自己外在的形象。在这上面花了这么多时间！可是，当诸多烦恼生起、浮上内心表层的时候，有多少人花时间检查自己的贪、瞋、痴、嫉、妒、悭、慢等烦恼？我想，确实是少得可怜。

当烦恼个别自心中生起时，能发现、觉知、辨明，然后愿意去抑制它们生起的人实为极少数。而我们其他人则是纵情于诸烦恼之中，允许它们在心中滋生蔓延。好像这样放任还不够，媒体再推波助澜的鼓吹、支持，确保我们全都沉溺于此。

到这里，让我再问你们另外一个问题；孰者较为美丽：是一张美丽的脸孔，还是一颗美丽的心？

答案不该是美丽的心吗？我们不是因为美化我们的脸所以投生为人。我们投生为人，是因为美化和清净我们的心。



既是如此，我们是否应该对努力的目标重新做时间上的分配？如果我们花更多时间去努力培育善法与灭除不善法，而少花一些时间精力于外在美和孤芳自赏，这样不是更好吗？如果不这么做，我们怎么能受到保护？记得佛陀在《自护经》中所说的吗？

“节制随处处处乃善，正念处处节制者，我说他即受保护。”

为了能够进一步说明潜伏性烦恼导致身、语的邪行，让我引用《法句·花品》第四品中维毒哒跋王子(Vidūdabha)的故事。这个故事，戏剧性地呈现了在初期阶段抑制及减少心流中不善素质的重要。

有一天巴谢那地王看到上千的比库经过大街，到给孤独长者(Anāthapiṇḍika)、小给孤独长者(Cūla Anātha piṇḍika)、维沙卡女士(Visākhā)和苏巴瓦萨(Suppavāsā)等居士的住处托钵。渴望着造就这令人称羡钦佩的善行，国王进一步请佛陀和比库们到宫中接受供养。佛陀同意他连续供养七天，国王很勤勉又仁慈地供养佛陀及比库们。

到了第七天，国王请求佛陀能够继续常态性的接受皇宫里的供养，但一直接受同一人的供养并非佛陀的惯例，因为佛陀是为众人福祉而生。不过佛陀请尊者阿难和另外五百位比库到宫中来接受国王供养。前七天，国王还是很周到地供养了尊者阿难和五百位比库。



然而，到了第八天，由于这国王太忙于国务，忘了供养尊者。到了第九天，同样的情况又发生了。到了第十天，由于供养的时间已过，所有的比库就离开了，只留下尊者一人。事实上，食物早已准备好，但是国王忘了吩咐他的仆人，不需国王在场就可以开始用餐。由于没有国王的命令，没有人敢这样做。国王后来发现僧团没吃任何他准备的食物，他觉得被冒犯，就去找佛陀抱怨。

佛陀没有责备僧团，并如实告诉国王说僧人们对他已经没有信心，所以才会离开。了解到这是他的错之后，国王希望重新取得佛陀和僧团的信心。国王认为最好的方式是他与佛陀之间能建立起牢靠的关系。巴谢那地王就想，若和释迦族淑女结婚，特别是娶一名佛陀的亲戚，这应会是一个合适的方法。所以他派了使者到释迦族招婚。释迦族担心如果不派女子嫁给国王的话，会有潜在的麻烦，因为高恩叻国比释迦族更为强大。释迦族国王马哈那马(Mahānāma)决定将刹帝利女瓦萨跋卡蒂亚(Vāsabhakhattiyā)嫁给他。瓦萨跋卡蒂亚是国王跟一位侍女(贱民)所生的漂亮女儿。巴谢那地王娶了她，不久后她即生了一个儿子，名为维毒哒跋。

当维毒哒跋王子到了七岁的时候，常常问起母亲的亲族。到了十六岁的时候，他就坚持要去拜访他外祖父国王马哈那马。最后，她的母亲瓦萨跋卡蒂亚同意让他去。因为瓦萨跋卡蒂亚知道自己的出身，以及猜想到潜在的麻烦，所以她先写了一封信给释迦族说明她很高兴



现在所处，她要求释迦族考虑到整体的幸福与和平，不要轻慢对待她的儿子。

维毒哒跋王子带着一大群随扈来到释迦族的首都咖毕叻瓦土(Kapilavatthu)。王子的释迦族亲戚热情欢迎他并献给他很多礼物。在访问行程中，王子注意到些许不寻常：没有一名亲戚礼敬他。他自己则是相当尊敬族人中所有的长者。打听之后，他发现释迦族中所有年幼的王子都没有出现。(当佛陀的亲戚知道他将要来访，他们决定不礼敬他，因为他是女奴的儿子，所以把所有比维毒哒跋太子年轻的王族都送走。)

尽管如此，维毒哒跋王子在咖毕叻瓦土停留了三天才启身回高恩叻。当他离开后，一位仆人发现有东西放在咖毕叻瓦土忘了拿，于是这仆人就回头去拿。回去后，他看到有一女仆用牛奶在洗维毒哒跋王子坐过的椅垫。这仆人好奇地问为什么要用牛奶清洗座垫，她回答说因为座垫被一位女奴的儿子坐过，这人就是维毒哒跋王子。

不久后，整件事变成公开的八卦。没多久就传到了维毒哒跋王子的耳里。由于他的自尊受伤，整件事深深影响他的心情，强烈的忿怒在他的心中生起。

因此，他发了以下的誓愿：

“现在他们用牛奶清洗我的座垫，等我成为国王后，我将用他们的血来清洗。”

如是，由于错误的语业，他对释迦族强烈的瞋恨和



厌恶紧紧地束缚住自己。在这里，我要提醒你们每个人，要仔细反思人类的本性。每个人，无论社会地位高低，尊贵或低贱，富有或贫穷，愚笨或聪明，愚痴或睿智，每个人都自视甚高，大部分的人只会想到自己的重要性。如果有人对待他们很不好，视他们于无物、轻慢对待，这会造成伤害、厌恶和忿怒；想要报复的欲望就可能在心中生起。

再回到经文：

当维毒达跋太子成为国王后，他记起所受的侮辱和曾对释迦族所发的誓言。他很快就组成庞大的军队，出发前往咖毕叻瓦土准备报仇。佛陀知道维毒达跋王马上会摧毁他的亲族，所以就坐在释迦国靠近高思叻的边境，一颗小树的阴影底下。

在通往咖毕叻瓦土的路上，维毒达跋王看到佛陀坐在一颗小树的阴影下，他问佛陀在高思叻这边有更大的树，他为何要坐在一颗小树下。佛陀回答说：

“世上所有蔽荫中，亲人的蔽荫是最好、最阴凉的。”

维毒达跋王知道佛陀想要保护释迦族人，于是撤回军队。第二次、第三次，佛陀还是阻挡。然而，在第四次的时候，佛陀知道阻挡入侵将徒劳无功，便没有再去保护他的亲族了。维毒达跋王全力攻击，残暴地杀了释



迦族人。他杀了所有人，除了那些曾和他的祖父马哈那马国王一起接待他的王子、公主。在歼灭了释迦族后，他用鲜血清洗他的座垫，如同他曾经发过的誓愿一样。

现在，我们看到了烦恼在困扰性阶段是如何转变成违犯性阶段，再演变成错误的身体行为，在这例子里是杀戮。

当人们听到这可怕的复仇杀戮时，露出悲伤和惊讶。

“当维毒哒跋王十六岁的时候，佛陀的亲戚，释迦族人累积的业还算轻微。维毒哒跋王做得太残忍，而且太过份了，不应该这样。”

当这事传到佛陀的耳中，佛陀说了这样的话：

“我的亲族在今世所做的业是非常轻微的，但不是今世的业让他们毁灭。在前世，他们曾把毒药放进水中，毒杀水中生物。那样的不善业变成了今世遭人杀害，今世的杀戮是缘于过去世所造业的果报。”

业，敞开了大门，果报现起。在《法句》中的另一组偈颂中，佛陀说：

“自己所造之恶，由己所生，由己所成；
它摧毁了愚人，如同金刚粉碎了宝石。”（161）

基于这样的理解，我们真有必要去埋怨那些曾经伤害我们、侮辱我们或是挑剔我们毛病的人吗？根据佛陀



的教导，谁要被责备？我们难道不应该为了自己过去所造的业现起，成为身心上的苦果而责备自己吗？以此为例，不管对于今生的任何人，让我们停止不明智的回应——不论此人有多么想要伤害我们，如果我们容许自己的业自然成熟，而且接受相应的果报，我们的业障就可能变得较轻，而且我们的未来也会变得比较光明。因此，我们要以笑容来迎接过去的业。

如果我们用错误的身行、语行来回应，如此行为只会增加我们的业债，这业债我们终有一天要还。因此，在行动前让我们小心地通盘反省。行善将改善未来的生命；行不善将必然导致更多的苦。有智慧、能分辨的人将会知道如何选择。

现在，让我们回到《自心经》。

“假如省察自身，一位比库知道他的心：并不是时常住于多欲，欲求他人的财物；是多住于无害思惟(无瞋)；是时常离于昏沉睡眠；是离于掉举；是离于疑惑；是没有太多瞋恨；是非常少的不善思维；是身体不过于疲累；是不懒惰及专注，比库不应满足于此。他应当更加精勤地增长这些善法，增上它们至灭尽诸染的更高境地。”

我们如何建立这些善法到增上之境呢？首先，我们要持戒(Sīla)远离杀生、偷盗、欲邪行、虚妄语、饮酒



及吸食毒品等愚行。以这样的方式来清净我们的身行、语行和保护我们自己远离不善行，这是持戒的利益。

其次，我们应净化自己的意行(内心的活动)。这主要是止禅的修习，也就是要培育深层的定力。对许多禅修者来说，特别是在这帕奥禅林中，它包含了对于禅那(Jhāna)的修习与培育。在安止定的阶段，禅修者可以持续一个、两个、三个乃至更多小时，仅仅只专注在禅修目标(业处)。其结果是，随眠烦恼无法浮现于心流表层——它们只能保持潜伏。由于它们无法到达困扰性阶段，所以就更不会进入到违犯性阶段。如是，心就会暂时地从不善心行中净化。

让我总结一下前两种训练：

藉由持戒，我们保护自己远离造作错误的身业、语业；藉由修习安止定(禅那)，我们保护自己远离造作错误的意业。然而，在我们心流的底层，仍然有烦恼处于潜伏性阶段。除非这些潜伏性烦恼已被根除，不然只要给予适当的条件，它们就会快速地浮现于心流。

想想维毒哒跋王的例子，他听到关于他的座垫被清洗之后，怒与瞋等潜伏性烦恼瞬间现起为困扰性阶段，然后马上又转变成违犯性阶段。这导致他残暴地屠杀其亲族，这行为产生了新的不善业，而且极快地付出代价。



当屠杀后，在他带领军队返回高思叻的路上，他们夜晚宿营在阿吉勒瓦帝(Aciravatī)河的河床与堤岸，维毒哒跋王和他大部分的军队——那些过去世有恶业之罪的人——他们睡在河床，当晚都被大洪水所吞没。

根据佛陀的教导：“**有两支箭追随着众生。一支是善，一支是不善。**”

这些是过去的箭。如是，当我们在今世造作不善业，这样的不善业可能会引起我们过去不善业成熟的果。因此，即使是小小的违犯(这只是助缘)，我们都可能得付出相当大的代价。相反地，当我们在今世行善，这样的善业可能会成为我们过去善业成熟的果。所以即使是小小的善业，我们都有可能收获极大的利益。

再回到我们的故事，如果维毒哒跋王有正念，而且修习如理作意，他或许就能够让怒和瞋的烦恼保持在心的底层，不致上升到心的表面，那他将不会屠杀他的亲戚。而且，他和所属的军队也不致于被洪水淹死了。

我们现在知道潜伏性烦恼是如何上升至心流成为违犯性烦恼，而且也知道如何保护我们，让转变不要发生。然而，我还没有解释要如何根除潜伏性烦恼。如果我们想要彻底断除这些烦恼，我们就要修习第三种训练：观禅(维巴沙那 Vipassanā)。



有两种基本方式可修习观禅。一是通过入出息念或是其他止禅业处培育安止定，然后进一步转修四界差别来修习观禅。另一种是为了适合那些希望以较直接的方式，去修习观禅的人，那就是直接地修习四界差别。在这方法中，我们分析构成有形身体的组成元素。当定力加深时，身体会开始发亮。持续地修习，光亮会由灰转为白，然后这光会愈来愈亮，直到全身变成犹如一块明亮发光的冰块。当我们持续分析辨别这发光冰块(禅相)中的四大，它最终会分解成非常微小的粒子，称为“色聚(*rūpa-kalāpa*)”。持续地修习之下，我们会看到每个色聚是由八种、九种或十种的色法所构成。这八种、九种或十种色法，就是我们有形身体的究竟色法。

一旦能够内在辨析四界直至究竟色法，我们就能够辨析外在的四大元素，视外在生命与无生命为“色聚”，且它快速地生灭。此时，我们不再见到男人、女人、树或其他惯于常见的具体形态，只有快速生灭的究竟色法。我们现在就是如实知见到事物真相，如同佛陀的教导一样。

接下来是分析究竟名法(心理活动的实相)。当我们修习成功，就能如实知见由一系列心识刹那组成的心路过程，而在每一个心识刹那都伴随着心及其相应心所的生灭。

在如实知见到究竟色法、名法之后，我们接着修习



“缘起”以了知因与果。一旦我们已能辨析因果，下一步就是藉由观照一切内外名色的三相：无常、苦、无我来修习观禅。当观智成熟，道智就会生起，我们会现见涅槃——名色法的止息。

随着道智的生起，烦恼将被次第性地根除。有了初道，我们会获得初果的体证，成为一位入流圣者（入圣者之流）。因为证悟了初果，有身见、疑、戒禁取见就会被根除。我们现在清楚地知见烦恼如何运作，也清楚地了知“我”、“我所”及“我的我”为错见。我们不再将“贪”视为“我的贪”，将“瞋”视为“我的瞋”。我们也不再会有意地造作能导致堕入四恶趣的错误身行和语行来伤害我们自己。

结语：

如果我们希望生命受到真正的保护，则必须修习戒 (Sīla)、定 (Samādhi)、慧 (Paññā) 三学。当我们洞察的观智成熟时，初道初果就会生起。以此圣道圣果的体证，我们保护自己免于造作无数错误的身行、语行。

现在，我问你们最后一个问题：“你们愿意花多少时间精进自己的修行？”

佛陀说：“就像一个人的头着火，他会竭尽最大的决心、努力，奋力地扑灭他头上的火。同样地，比库也应



该竭尽最大的决心、努力，奋力地根除心中的不善法。”

佛陀在这里所谈的是正精进。没有正精进，我们如何期待能达成目标呢？如果我们在今生无法达成这个目标，终有一天将会后悔，我们曾经有机会可以精进、努力，而我们错过了。

愿我们每个人都能付出更多必要的精进；愿我们唤起精进力，以停止我们的苦难。当阿拉汉道果生起时，所有的烦恼就会完全地被摧毁、根除，而轮回也将结束，只有安稳宁静。只有到那时候，我们才有“真正受到保护的生命”。

愿我们的生命都能转化成真正受到保护的生命！

愿每一个人都能体证涅槃！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！





三、天人的三句话^①

没有任何事情会无缘无故地发生，每一个结果都有它的原因。

那些能够投生为人与天人的有情，是由于过去的善行。诸如布施、持戒和禅修等诸善行，是导致投生于人间、天界的因缘；另一方面，不善行是导致投生到恶趣，如地狱、畜生界、饿鬼界的因缘。

善行会带来善果报；不善行会带来不善果报。

这也就是为什么佛陀说：

“不论正确或错误的行为都会产生同样的果报，这并不真实。正确的行为导向善趣，不正确的行为导向恶趣。”

我们现在造作的行为，创造或导致我们在未来会遇到的因缘条件。这些行为的结果决定了我们的未来。有时，我们或许希望得到投生人间或天界这样的善果，这有赖于我们的行为，而不是靠我们的愿望能够达成。

^① 本篇英文标题 “Three Sayings of Devas”，为尊者 2005 年 10 月 20 日于缅甸帕奥禅林，及 2005 年 11 月于新加坡 VMC (Visuddha Meditation Centre，伟苏达禅修中心) & Mangalāvihāra 所作的开示。英文开示文字由寻空尊者(Suññatagavesaka Bhikkhu)编辑整理。



作为人类，我们知道人世间的情形。然而，对于天界我们知道的并不多。让我们藉由两者的比较来理解它们之间的差别。

不像人类，诸天人不需要经由母亲怀胎九、十个月才出生。当他们出现在天界的那一刻起就已完全成形，有着成人的身体。

天人跟人一样，是自己过去善行的受益者。然而，天人所享受的感官欲乐远比人类殊胜；两者之间的差异太大，无法比较。我们在人间所经验到的最美妙、最华丽的色、声、香、味、触，跟天界所经验到的感官欲乐比起来，不过只是皮毛。

为了能够更好地理解这些对天界的描述，我引用《中部》的《马甘迪亚经》(Māgaṇḍiyasuttam)。

佛陀说：

“马甘迪亚，试想有居士或居士子是富有的，有着许多金钱财产，供应他享受五种感官欲乐。他享受眼睛可辨之色，这色是他所喜爱的、想要的、可爱的、可意的与欲望相关连的，和能激起渴望的色。他享受耳朵可辨之声……鼻子可辨之香；舌头可辨之味……身体可辨之触，这触是他所喜爱的、想要的、可爱的、可意的与欲望相关连的，和能激起渴望的触。在活着时身语意行善，在身坏命终后，他重生到善趣，在天界，作为三



十三天的天人之一。在那里，在欢喜园中，天女围绕，享受着天人的五种感官欲乐。马甘迪亚！你认为如何？那位在欢喜园中，天女围绕，享受着天人五种感官欲乐的年轻天人，会羡慕某一个人间的居士，或是居士子享受人间的五种感官欲乐吗？或者他会受到人间的五种感官欲乐所诱惑吗？”

“果德玛(Gotama)尊者，不会的！为什么呢？因为天界的感官欲乐比人间的感官欲乐更加超越、殊胜。”

现在，我们可以知道即使是最殊胜的人间感官欲乐，也远远比不上天界众生那些平凡和普通的感官欲乐所带来的喜悦。

此外，人的寿命跟天人的寿命比较起来相当短暂。佛陀说：

“诸比库，人间五十年只是天界的四天王天的一昼夜。他们一个月有三十个这样的昼夜，一年有十二个月。”

“诸比库，人间一百年只是天界的三十三天的一昼夜。他们一个月有三十个这样的昼夜，一年有十二个月。”

人的寿命是多么短暂啊！跟天人的寿命比较起来，我们人类的生命跨度只不过是一小片段。然而，即使天人的寿命再长，还是必然会有死亡的一天。



天人的死亡有四种原因：

- 1.寿命已尽；
- 2.过去的善业已尽；
- 3.因为忘了进食；
- 4.瞋心生起。

前面两个原因比较容易了解，后面两个则不然。让我试着再进一步解释：因为天界的感官欲乐太过美妙，有时天人会忘了进食。当他们忘了吃东西，身体将会枯竭、耗尽，严重的就会死亡。这就是天人的第三种死因——只是因为忘了吃。

第四种死亡是因为心中的瞋恨生起。有时候我们看见别人成功的时候，我们会感觉不满。这种不满的感觉具有嫉妒、愤慨、厌恶和羡慕的特性，无法因别人成功而高兴。它的作用是，无法为别人的好运或幸福感到快乐。

嫉妒和羡慕只跟瞋恨心一起生起。瞋恚、嫉妒和羡慕让我们的心灼热、疲累和耗尽。若不能察觉，这样的行为可能导致一个人的死亡。由于嫉妒、不满和对别人的成就与成功不高兴，有些天人会死亡。

现在，我们知道有四种原因可以导致天人的死亡。那么，当天人快要死亡的时候，会发生什么事呢？

让我们再来看看佛陀的教法。这来自《如是语》



(Itivuttaka)第三集的《五种预兆经》(Pañcapubbanimitta sutta)。当中，佛陀说：

“诸比库，当一位天人要在他的同伴中死去时，有五种征兆会出现：他的花鬘会枯萎、他的衣服会变脏、腋下会出汗、他身上的光会变弱、还有这天人不再喜爱他的天座。”

天人与生俱来的花鬘是非常香的，这些天界的花在天人的一生中都维持新鲜而且保持盛开。只有在一位天人接近死亡的时候，他(她)的花才会开始枯萎。

同样地，天人的衣服始终都是美丽而干净，从来都不用洗。然而，当一位天人快要死亡时，他的衣服就会开始变脏。

我们人类要忍受寒热之苦，但天人不用；我们人类需要工作，但天人不用工作；人类会流汗，但天人从不流汗。只有当天人快要死亡时，汗才会从他(她)的身上流出来。

一位天人过去的善业创造出决定他们现世天界生活条件的因缘。在过去世所造的善行愈多、愈大，天人的寿命就愈长，容貌就愈庄严，内心会更快乐，他们的名声和威力也会更广大、更出众。这都只是因为过去世的善业，众生才会投生在天界中，与诸天人为伴。



当天人想要吃东西时，美味的食物就会出现。跟人类一样，天人也会消化食物，但跟人类不同的是，天人的消化过程并不会产生排泄物，在天界是没有厕所的。他们的世界有多美妙啊！一定是非常的美丽和干净！他们的身体会发光，散发出明亮、耀眼的光。然而，当他们快要死亡的时候，他们身上的光就会慢慢地变弱、渐渐消逝。

即使在天界中人人都充满喜乐，一旦天人快要死亡的时候，他(她)就再也找不到快乐了。

那么这五种预兆总是发生在天人死亡之前吗？在《中部》义注中有这样的解释：

“在天人之中，有些天人的福德多，有些不是。当前者快要死亡时，五种预兆会出现。但是对于后者，就不会出现预兆。这是他们之间的差别。”

当福德比较小的天人快要死亡时，他的身体会消失，就像灯火熄灭一样，然后就投生到欲界的其中一趣。

再回到这篇经文。当天人观察到有这五种死亡逼近的征兆时，他们会以三种说法鼓励彼此：

“朋友，从此处前往一个好的目的地吧！到了一个目的好的地，去获取有益的收获。在获取有益的收获之后，要好好地安住！”

这时，有位比库问佛陀：“尊者，天人们说到一个好的目的地是什么意思？获取好收获的利益什么是意思？要好好地安住是什么意思？”

“诸比库，天人们所说的‘到一个好的目的地’是人间。”

因为在人间有许多机会可以行善，如布施、持戒和修习止禅(samatha)与观禅(vipassanā)等。因为这样，才说人间是一个好的目的地。

在人间是容易行布施的。为什么？布施需要有三个合适的因缘：布施之物、布施的意愿和受施者。

在人间很容易找到这三个因缘。有收入和所得，人们就有布施的方法。基于个人情况，人们可以提供或多或少、或好或不太好的些许布施。我们每个人对于布施的意愿也是很容易培养与增进的。最后，我们只要看看自己的周遭，就会发现世间充满需要帮助且值得接受布施的人。所以，我们看到人间是一个好的目的地。

天人与生俱来是接受者。由于他们的业报，他们所有想要的以及希望得到的感官所缘，都已备好等着他们。这是他们过去善行的果报已然成熟，并呈现在今世的天界中为他们服务。

他们不需要担心食物、衣服或住所。他们不需要工



作，他们无须赚钱，他们不需要煮饭，他们无须洗衣，他们不需要医生，疾病和衰老在天界都不明显。想想这有多么好！

女性天人美得令人不敢相信，一辈子看起来都是十六岁，男性天人看起来都是二十岁。他们终其一生享受着最美妙的感官欲乐，他们的世界是完全的欢乐。那里充满着无可言喻的美丽，声音、气味、味道与触觉同样也是美妙无比。如此的享乐之中，他们很容易就会忘了行善。他们生活在那是因为他们的业，他们不需要任何人提供他们任何东西，所以在天界极难找到布施的机会。但是，极难有布施的机会并不表示不能布施，他们还是可以布施。举例来说，当佛陀出现于这世间，天人会在人们每天供养给佛陀的食物中注入滋养的成份。天人也会设法以其他一些方法给予布施。

至于持戒，比库戒有两百二十七条，而一般人也鼓励持守十戒、九戒、八戒和五戒。

佛陀只允许人类受戒为比库，天人不行。因此，两百二十七条比库戒是为了人类比库的福祇、安乐和利益。那些受戒之人愿意遵守、奉行这些戒条，且乐意去持守。这些戒条是给那些受戒并服从、尊敬戒律的人还有乐于持戒的人制定的，不是为了那些不敬戒律的人准备的。只有当佛陀出现于人世间，才能带给人类两百二十七条



比库戒。这是只有我们人类能得到的稀有机会。

人类可以容易地建立起持守各种戒律的环境。但是在天界，因为有无上的感官欲乐，一般而言，天人是比较难以持戒的。

然而，有些事可能很多人不知道：在佛陀证悟之后，他首先对五位苦行僧说法，虽然其中只有一个人证悟，但却有许许多多的天人和梵天人同时证悟。因此还有许多证悟的天人现在带着圆满戒行而生活在天界之中。

比较而言，人类比天人要更容易断除在日常生活中对接触到的色、声、香、味、触等所缘的执著。如果我们愿意，我们可以找到非常多的机会来修行和持戒。

而天人们生活在美妙的天界中，有华美的感官所缘让他们分心。天人发现要克制自己实为困难，更不用说要他们放下对天界中强烈感官欲乐的执著。

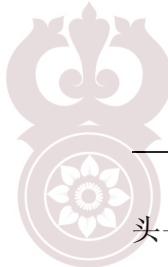
另一方面，人类通常在生活中会体验到困境和苦难。由于如此，人类会记住行善的价值。但是，一直活在充满感官欲乐生命中的天人就会忽略培育善行。

女性天人美丽的让人惊讶。她们的身体触感是如此地细腻，以至于男性天人会为她们着迷，难以远离。为了向你们解释一下她们有多漂亮，我就引用《法句》第一章里的第九个故事。



你们知道难德王子(Nanda)吗？他是与佛陀异母的弟弟。难德王子准备与一位很美丽的女性名叫国美(Janapadakalyāṇī，原意即国家的美女)结婚。在他们结婚当天，佛陀走进难德王子的家托钵。在婚礼结束后，佛陀就把钵放在难德王子的手里。然后从座位上站起来，佛陀并没有从难德王子的手中接过钵就走了。出于对佛陀的尊敬，难德王子不敢叫住佛陀，提醒佛陀说自己还拿着他的钵。王子心想“到了楼梯口，佛陀就会拿回他的钵了。”但是佛陀到了楼梯口，还是没有拿回他的钵。难德王子想：“等下了楼梯，佛陀就会拿回他的钵了。”但是佛陀下了楼梯之后，还是没有拿回钵。难德王子想：“等到了王宫的平台上，佛陀就会拿回他的钵了。”但是佛陀到了那里依然还是没有拿钵回去。

虽然难德王子非常想要回到妻子的身边，但由于他是那么地尊敬佛陀，以至于不敢开口请佛陀拿回他的钵。相反的，就算非常不愿意，他还是跟着佛陀走，心里想的全都是“佛陀会在这里拿回他的钵。”“佛陀会在那里拿回他的钵。”或是“佛陀会在前面的地方拿回他的钵。”在这个时候，王子的妻子国美收到消息说：“夫人！佛陀带着难德王子走了！”听到这消息，国美脸上带着眼泪，头发梳到一半就以最快的速度追赶难德王子，她对王子说道：“大人！请马上回来吧！”，她的话让难德王子的心



头一震。尽管如此，佛陀仍然没有拿回他的钵，他带着难德王子一路回到了寺院。在寺院，他对难德王子说：“难德！你愿意成为比库吗？”出于对佛陀的无上尊敬，难德王子不敢说：“我不想成为比库。”反而说：“是的，我愿意成为比库。”然后佛陀就授戒难德成为比库。

难德感到很不满意，所以他跟一大群比库说出他的困扰；他说：“尊敬的僧团！我觉得不满意。我现在过的是出家的梵行生活，但我不想再继续这样的梵行生活。我想放弃持守增上戒，回到层次较低的在家人生活。”

佛陀听到这件事后，便跟他说：“难德！这消息是真的吗？你跟一大群比库说：‘尊敬的僧团！我觉得不满意。我现在过的是出家的梵行生活，但我不想再继续这样的梵行生活。我想放弃持守增上戒，回到层次较低的在家人生活。’”“这是真的。尊者，”佛陀对难德说：“为什么你对目前出家的梵行生活感到不愉快？为什么不能继续你出家的梵行生活？你为什么要放弃持守增上戒，回到在家人的生活？”

“尊者，当我离开家，我的妻子国美脸上带着眼泪，头发梳到一半，对我说道：‘大人！请马上回来吧！’尊者，因为我一直想到她，所以我觉得不满意。我现在过的是出家的梵行生活，但我不能再继续这样的梵行生活。我想要放弃持守增上戒，回到层次较低的在家人生活。”



然后佛陀就握着难德的手臂，以神通力带他到天界去。在路上，佛陀向难德指示一只贪心又丑陋的母猴，它在一场火灾中失去了耳朵、鼻子和尾巴。这只猴子就坐在烧焦的树干上。

当他们到达了天界，佛陀又向难德指示了五百位非常漂亮的天女，她们都在等沙迦天帝的来临。

佛陀让难德看到这两种景象后，佛陀问他这个问题：“难德！你认为谁更美丽呢？是五百位天女，还是你的妻子国美？”

“尊者，跟五百位天女比较起来，我的妻子国美就像是一只既贪心又丑陋，在一场火灾中失去了耳朵，也没有了鼻子和尾巴的母猴。跟那些天女比较，我的妻子根本就不算什么。这五百位天女实在太漂亮了！”

这是多么令人惊讶啊！跟天女比起来，即使是号称“国家的美女”，看起来就像一只丑陋的母猴。

我们再回到止禅和观禅的修习课题。

只有当我们能远离感官欲乐和诸盖时，才能培育起定力。如你听过的，通常一位男性天人左右各有五百位天女，天界的感官欲乐是如此地美妙，所以对一般天人来说很难修习善行。因此，才会说人间是好的目的地。



这也正是我们的菩萨无论何时投生在天界，都不会选择在天界度过全部寿命的原因。因为在那裡，他无法圆满他的巴拉密。相反，作为一位菩萨，他有能力决意(a dhithāna)回到人间——一个更容易圆满修行的地方。所以当我们身为人类时，我们真的需要禅修，以便如实彻见佛法。

现在，我已解释了为什么天人说：“人间是个好的目的地。”

然而，对于那些在身为人类时已经系统且深入修习戒、定、慧的人，死后再投生天界则会加速他们的证悟。为什么呢？依据佛陀所言：在天界中有许多的法友，当他们看见你时，他们会认出你，并会提醒你要持续禅修。若是如此的话，你可以很快地了悟法。

对第二个问题的答案是：

“投生为人后，在如来所教的法与律中能够获得信念，就是天人所指的‘获取有益的收获。’”

为了跟你们分享在法与律中获得信念有多重要，让我引用《相应部》中佛陀的话。我们的佛陀说：

“信乃人之伙伴，倘若信恒存续，声誉必然降临，捨离此身时，即往生天界。”

人们会有各种不同的伙伴：老师、亲戚、朋友、妻



子、丈夫、孩子、守护者等等。他们并非我们真正的同伴，他们的陪伴都是暂时的，并不会长久。这样的同伴，在死亡时无法跟随着我们。当我们离开此身后，会伴随着我们的一个同伴叫“信”。由于信心的缘故，我们会造作善行，诸如供养(布施)、持戒和投入于禅修等。如此，名誉和声望就会来到我们的身上，而且，当我们离开这个色身后，我们将会投生到善趣。

佛陀说：“信心是一个人最好的宝藏。”

一个人累积的所有财富，如黄金、金钱、珠宝或者任何被视为有价值的人与物都被定义为宝藏。但无论是有情(有生命者)还是无情(无生命者)，都并不真正是一个人最好的宝藏。当我们死亡的时候，这一切都得遗留在身后。而对佛、法、僧、业果法则有信心，我们就会作布施、持戒和禅修等善行；知道这些善行的果报利益，是一个人最好的宝藏。因此，睿智之人会将生命的气力与所累积的资产，聪明地投资在佛、法、僧这些肥沃的福田上。若能如此，善的果报将与我们如影相随；而且在我们离开这个身体时，可以将它们一起带走。这就是为什么佛陀说：“信心是一个人最好的宝藏。”

“信心是确保修行旅程的资粮。”

每当我们开始一段旅程时，我们需要各式各样的资



粮：食物、水、车辆、旅费等等。旅程愈长，需要携带的资粮就愈多。如果我们缺乏这些资粮并且持续的话，那我们的旅程就会变得漫长且艰辛。同样地，如果我们要启程到涅槃——所有苦难止息之所在，我们就需要正确的资粮。我们随身携带它们的方式，就是要累积善行。所有的善行是根源于“信心”：相信佛、法、僧以及业果法则。如果缺乏对这些的持续信心，我们就会缺乏通往涅槃之旅的必要资粮。

让我们从另一个角度来看。当我们在教导入出息念的时候，我们看到有些禅修者进步很快，有些很慢，有些则完全没有进展。我们知道那是由于过去生的修习，使得有些禅修者进步迅速。当他们可以观察“缘起”辨析因果时，进步很快的禅修者了解到，他们曾经在过去世修习过入出息念。他们可以知道自己已经累积了资粮，才得以快速地在今世培育起定力。

同样地，当一些禅修者开始辨析究竟名色法时，有些会进行得很顺利，有些则遭遇困难，这也是因为过去的修习。他们此生携带的是一种宝藏，是他们在过去生经由信心累积的，作为涅槃旅程中的资粮。因为如此，他们可以如实知见佛法。

有些在过去世已经深入地修习过观禅的修行者，进步会很快。借着止禅和观禅的修习，他们可以很快地在



今生就见到涅槃。

我们所造作的一切善行都是因为“信心”，收集成我们正确适当的资粮。因此，佛陀说：“**信心确保修行旅程的资粮。**”

“信心是种子。”

想怎么收获，要先怎么栽种。如果我们种下了善的种子，例如布施、持戒、禅修，对佛、法、僧有信心，就会带来长寿、美貌、财富、快乐、名声和权力，不论是再次投生于人间还是在天界，都将会帮助我们知见涅槃。因此，一定要栽种对佛、法、僧的信念种子，这样才会结出涅槃的果实。

“以信心渡过瀑流。”

要渡过轮回的瀑流是很难的。虽然我们知道不可能坐船渡过这称为生死轮回的瀑流，然而带着信心，我们是可以渡越这难以渡越的瀑流。若已建立坚定的信心，人间的确是一个好的目的地。正是因为在人间，我们才可以最容易地“获取有益的收获。”若非如此，即使我们已来到好的目的地也是枉然。

当信念已被坚定地、根深蒂固地建立并且茁壮，不会被世间的沙门、婆罗门、天人、魔、梵天或任何人所摧毁，这就是天人所指的：“安住”。



当一个人以第一道果智证悟涅槃时，世上已没有人可以摧毁他的信心，也没有人再可以夺走他的智慧、令他改变。有了初道智、果智，他对佛、法、僧的信心就不会再动摇，他的信心就是“安住”的。

有个相关的故事。在佛陀的时代，有一个人叫苏唧拔他(Surambattha)。当他亲自听到如来的教法时，苏唧拔他成为了初果圣者；之后，佛陀就离开了。

过了一阵子，魔罗(Māra)决定测试苏唧拔他对佛、法、僧的信心。因此，他就化成佛陀的外貌去见苏唧拔他。

当苏唧拔他再次看到佛陀回来，他顶礼佛陀后立于一旁，等着佛陀的说话。这时，看似佛陀的魔罗就说：“苏唧拔他！我曾说过五蕴的本质是无常、苦、无我。现在注意！有些法是恒常、乐、有我。”

苏唧拔他没有被骗。他了解佛陀的本性，知道佛陀绝对不会说误导或是错误的事。而且，他已如实知见了法，即使是魔罗也无法令他改变。当苏唧拔问他：“你是魔罗吗？”魔罗承认他是。苏唧拔他就对他说：“我的信心是不可动摇的。它在我心中已扎根安住了。魔罗！即使你有千百化身，也无法改变我的信心。请离开吧！”

在此我们应该思索：苏唧拔他身为初果圣者是如何建立了对佛、法、僧不可动摇的信心。如果他是凡夫，



可能已经相信魔罗了。

初果圣者与凡夫有很大的不同。佛陀在《相应部·大品》的《圣谛相应》中说过这部《指甲经》(SN II 1 33)。其中说：

“一时，佛陀用指甲尖挖起一点地上的尘土，告诉诸比库：‘诸比库，你们认为如何？是大地的比较多，还是我指甲尖上的土比较多？’

‘尊者，大地的土比较多。跋葛瓦用指甲尖轻轻挖起的土是微不足道的。跟大地的尘土相比，无法比较，指尖上的土连大地的一小部分都算不上。’

‘诸比库，同样地，对于一位圣弟子而言，他是现观而具足见，已被摧毁和消灭的苦是非常多的，相较之下，剩下的是微不足道的。与已被摧毁、消灭前的苦相比，后者是无法比较的，连残留的碎片都不算，因为最多只有七次生死。他是如实知见：这是苦、这是苦集、这是苦灭、这是趣向苦灭之道的人。’”

入流圣者(第一种圣者)，绝对不会再投生到四恶道。但凡夫还会在四恶道中受苦。

由于不了知四圣谛，凡夫会遭遇到许多危险。其中之一是不能辨识与追随正确的老师，这也是为什么在义注中提到“凡夫会去尊敬许多不同的老师。”



然而，如果你已累积了足够的善业能区分正确与错误的老师，那就表示在过去世曾受过某人正确的教导；现在的你是受到过去世善业的驱使。这也是为什么我鼓励你们在今生要学习佛陀真正的教法，要谨慎思考某人的教导是否与佛陀真正的教法一致。大家是否知道没有任何人可以教导通往涅槃之路？要记住，惟有佛陀教导通往涅槃之路，这是他的教法，直接来自于佛陀。

在出生与死亡之间，请反省这些问题：你曾寻找过多少老师，以期从他们那里得到些什么？你对他们满意与否？你是否还在期待找到别的老师？是这样吗？你们应该知道没有一位世间的老师能让你感到满意与满足。为什么？因为你和这些老师，都被贪、瞋、痴、慢、嫉与悭等烦恼，引导到某一特定的方向。

我们都是自己烦恼的奴隶，不是主人；这些烦恼会将我们引向错误的道路。人们通常会依照想法来满足世俗的欲望和渴爱。渴爱——几乎永远在渴求些什么，是一种烦恼。例如，我们亲近某人是为了得到一些我们想要的东西；而对方欢迎我们，也是为了一些他们想要的。这样的关系并不会培育真理，也不会断除烦恼。由于这些烦恼，我们永远不会对自己满足，他们也永远不会对他们自己感到满足。人们总是基于彼此之间的期望或利益，来决定某事或某人的好与坏。这样的想法受制于不



断改变的喜好和厌恶，并且是自我驱使、自我服务，以及本质上的不诚实。

你们可能读了一些由不同老师所著的有关于禅修的书籍，而心中产生很多疑问。你们可能很难决定其中谁对谁错。要如何知道呢？一旦你已知见四圣谛，就可以很轻易地分别这些书的正确与否。

惟有当你们遇到能教导你如何断除烦恼以及现见涅槃的人，并在自己也知见涅槃之后，心才能得到圆满。一旦你们知见四圣谛，即是见到佛陀，你们也就不再需要其他的老师了。这也是为何佛陀说：

“凡是知见‘法’之人，就如同见到我。”

已经知见涅槃的人，不会再寻求其他的老师。他此后只有一位老师，也就是佛陀。因为他对佛、法、僧的信心已根深蒂固，可以说他的信心是不可动摇的。

愿你们建立对佛、法、僧不可动摇的信心！

愿你们都能体证涅槃寂静！

Sādhu！Sādhu！Sādhu！

萨度！萨度！萨度！



四、布施什么？^①

世人造作两种行为：善行和不善行。善行会有善果，而恶行会有恶果。不论善恶，总有一天，所有的行为都会产生它们的果报。因此，在行动之前，应该仔细考虑我们的行为可能产生的后果。

环顾周遭，我们看到各种差异。有些人富有，有些人贫穷；有些人俊美，有些人丑陋；有些人长寿，有些人早夭；有些人出名，有些人平庸；有些人强壮，有些人衰弱。这些特质并非随机出现，有些人健康不是因为他运气好，有些人生病也并非他运气不好。人类中所有不平等的结果是源自于动机(思)与行为(业)，每个人收获自己的业果。

有一次，有人问佛陀：“什么样的因缘让人有优劣之分——长寿或短命、美或丑、重要或轻贱、贫或富、出身高或低、愚或智。果德玛尊者，为什么人有优劣之分？”

佛陀回答：

“有情众生是自己业的所有者、业的继承者；以业

^① 本篇英文标题“Giving What?”，为尊者2005年12月4日在缅甸帕奥禅林所作的开示。英文开示文字由寻空尊者(Suññatagavesaka Bhikkhu)编辑整理。



为起源，以业为亲属，以业为归依处。使有情众生区分优与劣的是业。”

佛陀解释其中的意义——

“杀生者导致自身短命，戒除杀生者自身则会长寿。”

“伤害众生者导致自身多病，戒除伤害众生者自身则会健康。”

“表现出忿怒、瞋恨、苦痛者会变得丑陋，没有表现出如是负面情绪的人其回报是美貌。”

“对他人的收获、荣誉、受尊敬、受崇敬，心生嫉妒会失去伙伴；对他人所得到的尊荣，心生随喜的人，则享有伙伴围绕。”

“不布施沙门、婆罗门，食、衣、住、行、花鬘、香和灯会导致贫穷；布施这些必需品则导致富有。”

“不礼敬值得恭敬者的人将出身低下，而礼敬应受尊敬的人会出身高贵。”

“亲近沙门、婆罗门后，不请教像是：‘尊者，什么是善？什么是不善？怎样会受责备？怎样不受责备？什么应该培育？什么不该培育？什么样的行为会造成自己长时间的受到伤害与苦难？什么样的行为会导致自己长远的福祉与幸福？’不请教这样的问题导致愚笨，请教沙门跟婆罗门这样的问题则引生智慧。”

每个果都有自己的因，不同的因会产生不同的果。



这些我们体验到的周遭环境，都是我们之前行为的结果。外在众生不会为我们生命的因缘负责，我们过去的行为决定自己的生活。

正是透过我们自身的意与行，形塑出我们的生活。今日所行，蕴含明日之果，不仅此生，未来的生命中也将是如此。

正如熟练的艺术家有能力创作出伟大的作品；同样，一个善巧的人有能力使他未来的生活成为杰作。反之，不善巧的行为则会导致相反的结果。

我们需要正确的知识和技术来创造伟大的作品。

透过学习佛陀的教导可以获得这样的知识。《如是语》(Itivuttaka)说：

“有三种福业事(福行)。哪三种？布施、持戒、禅修(修习定)。就是这三种福业事。”

今晚我们首先讨论此三种福业事中的第一种：布施。经由布施，人们将塑造一种使生命更美好的生活方式。

佛陀说：

“如果有情众生，像我一样知道布施和分享的果报，他们就不会在布施前，先自己食用，也不会心怀自私的想法。即使是最后一口，最后一点食物，如果有人需要，



那么，在没有分享之前，他们自己也不会先吃。但因众生并非像我一样知道布施和分享的果报，他们在布施之前自己就先吃了。自私的污垢，占据了他们的心。”

因为不知道如佛陀所说的布施和分享的果报，悭吝占据了我们的心。这就是为何佛陀说：

“布施犹如一场战役，由于悭吝和疏忽，而未能布施。”

今晚我要说布施和分享的利益，这个开示基于《相应部·有偈品·天神相应》，其中有一篇《施何经》(Kimp-dadasutta)，此经名的意思就是“布施什么？”

在开始之前，让我先解释布施者与未布施者所体验的果报有何不同。这里引用一部取材自《增支部·五集》的《供养利益经》(Sumanasutta，善意经)，经中说：

一时，跋葛瓦住在沙瓦提城，揭德林给孤独园中。那时茉莉公主(sumanā)在五百位王室少女的陪伴下，坐着五百辆马车来拜见跋葛瓦。到达后，她对跋葛瓦顶礼，坐在一旁，然后说：

“佛陀！假设有两位佛陀的弟子，有着同样的‘信’，同样的‘戒’，同样的‘智’。但是其中一位是布施者，另一位不是。这两位死后，都投生到天界。佛陀！请问这两人之间的果报有何差别？”

跋葛瓦说：“茉莉！是有差别的。曾作为布施者的



天人在五个方面胜过不布施者：天人的寿命、天人的美貌、天人的快乐、天人的名声和天人的威德势。”

“佛陀！若是这两位于天界死后，再回到人间，请问重新投生为人后，两人之间仍有差别吗？”

跋葛瓦说：“茉莉！是有差别的。曾作为布施者再投生为人，将在五个方面胜过未布施的人：人的寿命、人的美貌、人的快乐、人的名声和人的威德势。”

“佛陀！若是他们两位进一步离家，成为出家人，请问他们成为僧侶后还有差别吗？”

跋葛瓦说：“茉莉！是有差别的。曾作为布施者的僧人在五个方面胜过未布施的僧人：常有人邀请他接受衣物，很少不受邀请。常有人邀请他接受食物供养，很少不受邀请。常有人邀请他接受住所，很少不受邀请。常有人邀请他接受医药，很少不受邀请。而且，跟他一起的僧人在身、语、意上常对他和善，很少有人对他不友善。他们送给他的礼物大多是让人愉快的，很少是让人不悦的。”

“佛陀！但是如果他们两位都证得了阿拉汉，是否还有差别？”

“茉莉！若是如此的话，我则说这两人的解脱没有差别！”

“真是神奇啊！佛陀，真是稀有难得啊！人确实有



很好的理由行布施、行福德，因为这些对天人、人及僧侶都有帮助。”

此外，《相应部》说：

“诸比库，在供养食物上，布施者供给五种东西予受施者。哪五种呢？”

“他给予生命、美丽、安适、气力和智慧。可是当他给予这些东西时，他也分享每一项特质，在天界或是人间都一样。”

我们的身体是由四种色法所构成：业生色、心生色、食生色与时节生色。

过去的业决定了业生色，心和时节也决定了它们各自的色法，而我们吃的食物决定食生色。食物是我们维持生命的四个因素之一，我们无法不吃东西而活。这就是为什么供养食物，事实上也就是给予生命。

食物对于我们的生存和幸福健康是非常重要的必需品，健康和人类的美貌仰赖食物的营养。如果几天没有吃东西，我们就会变得衰弱，力气消失，就算我们做一些简单的日常活动也很快就力气耗尽；我们会发现思维反应减缓、理性的能力减退，这是因为身和心之间的关系密切。

饥饿时，我们受苦；如果持续饥饿很久，就会痛苦



不堪。我们都知道这是生命的现实。反之，一旦我们进食了就会感到轻松，而且马上体验到幸福感。随着我们的力量和精力恢复了，我们又能够将生命投入到其他更有意义的事物上而非仅仅维持生存。

佛陀说：

“诸比库，有五种适时的布施。哪五种？”

“布施给客人，布施给旅人，布施给病人，在食物不易取得时布施，布施自己田地里的首次收成给具戒者。”

“诸比库，这就是五种及时布施。”

如果我们要有更好的生活，我们就须要给予这五种及时的布施。这是为什么？让我们来反思一下我们的生活经验。

我们需要有食物吃，有衣服穿，有地方住和有医药帮我们预防及治疗疾病。当我们需要这些时，我们都能够得到吗？可能有许多人不能，这是因为我们之前没有行这五种及时布施。

因此，佛陀进一步教导我们：

“诸比库，不要害怕布施、持戒、禅修这些福德事。这是表达奉献幸福，可喜、可意、可爱之事的一种方式，也就是说，这就是福德行。诸比库，我完全知道，长时间以来，我因行福德事而体验到的可喜、可意、可爱之事。”



我们要如何才能透过累积善行而获得令人满意的
结果呢？

为了思考这个问题，我们须要探讨一下具有福德之布施的真正意义。让我们先从《施何经》(Kimdadasutta)中寻找指引：

一时，佛陀住在沙瓦提城的揭德林给孤独园。在深夜，有位相貌非凡的天人去拜见佛陀，他照亮了整个揭德园林。见到佛陀后，向佛陀顶礼，然后站在一旁，请问佛陀：

“请问布施什么是布施力量？”

“请问布施什么是布施美丽？”

“请问布施什么是布施安适？”

“请问布施什么是布施视力？”

“请问谁是布施者之最？”

“请佛陀解释。”

佛陀说：

“布施食物是布施力量。”

“布施衣服是布施美丽。”

“布施车乘是布施安适。”

“布施灯火是布施视力。”

“布施居处者布施一切。”

“教授正法者布施不死。”



其中，第一个问题是：“请问布施什么是布施力量？”佛陀回答说：“**布施食物是布施力量。**”

义注解释说：如果一位强壮的人两、三天没有食物，他会如何？他连站着都会觉得辛苦。反之，如果一位衰弱的人有好的食物滋养，他很快就会恢复气力。因此佛陀说“布施食物是布施力量。”

第二个问题是：“请问布施什么是布施美丽？”佛陀回答说：“**布施衣服是布施美丽。**”

每个人都希望美丽。当今世上的先进国家，很多男人、女人定期进行美容手术，他们都希望在手术苏醒后，会拥有一张崭新而美丽的脸孔。他们天真地相信美容手术会让他们快乐。事实上，实际结果是手术后可能产生的麻烦和担心，而不是快乐。就算最高明的美容医生也无法停止我们自然衰老的过程。手术过后，他们依赖昂贵的乳霜和保养品来保养皮肤。即使如此，他们迟早要再做拉皮手术，一次又一次回到美容医生的诊所，他们变成了自己愚蠢虚荣的奴隶。结果白忙一场，只带来许多痛苦。

佛陀告诫我们瞋恨导致丑陋，无瞋导致美丽，想要美丽的人不应该生气。所以，不要跟任何人生气，你就不需要美容手术。



生气时会表现出什么行为？恶劣的言语、忿怒的表情、争论、不当的批评、不满足、埋怨、指指点点和恶意，都是愤怒的表现。如果我们想要美貌，就一定不能屈服于生气以及造成发怒的原因。这些是不善的身行和语行。为了避免犯下这些不善行，我们要善于了解自心的习性。请记住我在第二个开示“生命的真正保护”中曾引用的佛陀的教法：

“诸比库，若比库不善了知他人内心的习性，他应培育善于了知自己内心的习性。”

有个《本生经》的故事是关于此的。故事中，我们看见有位女子不善于了解自己的心。有一天，她被激怒了，她怒气冲冲地对一位独觉佛(Pacceka-buddha) 瞪了一眼，而且用恶劣的言语对他说话。这样的行为导致她变得非常非常丑陋。

在很久以前，巴拉纳西(Bārāṇasī) 的国王名叫拔咖(Baka)，他正直地统治国家。那时候，有位穷人住在巴拉纳西城的东门，他有个女儿名叫“五丑(Pañcapapa)”。据说在前世，她是穷人的女儿，当时正在揉黏土糊墙。

那时，有位独觉佛想：“我要到哪里去找黏土来让这山洞更为平滑和整洁？”他知道在巴拉纳西城可以找得到。于是，他穿上袍、拿着钵进到城里去，然后他站在



离这妇女不远的地方。此时，这妇女看着这位独觉佛，心里生气地想着：“在他邪恶的心中，既要别人布施食物，还要布施黏土。”这位独觉佛仍站着不动。最后，当这位妇女看到他还是静静地站在那里一动也不动，她改变了原本憎恶的心意，对他说：“出家人！你还没拿到黏土吧！”之后，她就给了一大块的黏土，放在他的钵内。有了这些黏土，这位独觉佛就能将山洞变得整洁。

在她的下一世，由于布施独觉佛那块黏土的因缘，她的皮肤细腻光滑。然而，由于她生气的念头，使得她手、脚、嘴巴、眼睛和鼻子都变得异常丑陋。所以在那一世，大家都叫她“五丑”。

当一位女性生气的时候，她会漂亮吗？我们都知道，当一位女性生气时，看起来是丑陋的；而且当生气的业报成熟时，她就会真的变丑。

如果我们想要美貌和其他的回报，就需要避免发怒，并且敏锐、善巧于了解自己的心念、语言和行为。我们所造作的业会为生命带来不同的果报，有些行为会有严重的果报，有些却微不足道。

假如我们不小心伤害或杀害较微小的有情，一般来说，这样行为的果报相对是较小的；但是，如果我们伤害或杀害较大的有情，其果报则变成相反的另一端。



同样地，如果我们伤害、杀害或污辱有德行的人，这样的果报与伤害、杀害或污辱没有德行的人是不同的。当我们跟有德行的人在一起，我们需要始终保持正念并留意，尤其要小心不能做任何不善的行为。像独觉佛这样的人是至上者，即使对他做出的行为相当微弱，其果报也会相当地巨大。

如果我们在一块沃土上，种植一棵果实甜美的果树，那么它就会结出香甜味美的果实；假如我们在同样的沃土上播种有苦味果实的种子，则所结果实的味道将会是苦涩的。当造作身行、语行时，我们必须时时刻刻保持善巧，正是通过这些身行、语行，我们创造出会影响与塑造我们生命的因缘条件。

再回到经文，天人的第三个问题是：“请问布施什么是布施安适？”佛陀回答说：“布施车乘是布施安适。”

在义注中解释：“车乘”是指让旅程能够成行、方便或比较舒适的工具。这可以是马或是大象等。然而，比库是不被允许接受马或大象的供养，供养比库这些东西是不适当的。但是，伞、凉鞋、手杖、旅行备用品，或其他非由人力和兽力所拉的车乘，这些都属于是适当的，可以拿来供养比库。

同样地，一个人在修补道路、搭桥、盖楼梯、安排



旅行所需的车票、船票或飞机票，也是供养车乘（这些都是让旅程能够成行、方便或比较舒适的工具）。所以，我们知道布施车乘是布施安适。

天人的第四个问题是：“请问布施什么是布施视力？”
佛陀回答说：“布施灯火是布施视力。”

即使是视力良好的人，也无法在黑暗中看见东西。然而，当布施灯火照亮黑暗时，就可以如实地看到东西。所以佛陀说：藉由布施灯火，就是布施视力给需要的人。因此，藉由布施蜡烛、火炬、电灯以及其他光源，让有需要的人们得以看见，就是在布施视力。

天人的第五个问题是：“请问谁是布施者之最？”
佛陀回答说：“能够布施居处的人是布施者之最。”

为什么？因为托钵之后，人们会觉得疲累和虚弱无力。但当他们回来后，能够喝点水、沐浴及进入一个可以稍作休息的屋子，他们会觉得安全，同时也可以恢复活力与强壮。所以，藉由布施居处，我们是布施力量。

《清净之道》说：“Rupatīti rūpam”（毁坏义，谓之色）。这意思是由于天热或天冷，我们的身体总是不断地改变。举例来说，在户外时，我们暴露在冷热之中，因为猛烈的太阳与灰尘，弄得我们蓬头垢面。然而，回到室内之后，我们可以清洗、休息及整理仪容。所以藉由



布施居处，我们是布施美丽。

此外，对于那些在外云游行走的人，被蚊虫、毒蛇、毒蝎、蜈蚣咬伤是常见的威胁，如果被咬，就有感染疟疾或其他痛苦疾病的风险。保护我们的脚不受路旁生长的尖刺伤害，也是持续要面对的问题。藉由住在屋内，就可以避免许多不同类型的危险。在屋内，我们是安全、舒适的，有地方可以读书、研究、教学，而不用担心住的地方。由此可知，藉由布施居处，事实上我们是布施安全与舒适。

同样地，当我们旅行到炎热、风沙大的地方，我们常会感到眼睛干涩、疲劳这些刺痛和不舒服的感觉。但是借着居处的保护，我们的眼睛得以休息，很快地恢复正常而且能看得清楚。因此，藉由布施居处，我们布施视力。

而且，当坐在安全的屋子或居所里修习止禅和观禅时，禅修者能够如实彻见法并现见涅槃。所以，经由布施居处，就是提供能安全、清净地修习止禅和观禅的环境；在此环境中，修习止禅与观禅，将能如实知见法并现见涅槃。

在对开示总结之前，我将引用《增支部》第九品的《韦拉摩经》(Velāmasutta)：



一时，跋葛瓦住在沙瓦提城的揭德林给孤独园。那时，给孤独长者来见跋葛瓦。到达后，他向跋葛瓦顶礼，然后坐在一旁。

跋葛瓦问他：“居士，你家里行布施吗？”

“是的，佛陀，我家行布施。但是布施的都是粗糙碎米与酸粥。”

“居士，不论一个人布施粗食还是精致的食物，若心中无布施的诚意且非亲手布施，反而如丢弃般地布施，布施时不具有业果法则的正见，那么，当布施果报成熟时，布施之人的心中将不会有享用美食、身穿华服、乘坐名车的愉悦或是五种感官的愉悦。他的儿女、妻子、奴仆、工人将不会想要听他的话，也不想理解他所说的。这是为什么呢？居士，这是过去随意行布施的果报。”

现在了解导致我们无法感到享用美食、华服之愉悦的原因了，也了解为何儿女、仆人和其他人不愿顺从我们，这就是业及其果报。

佛陀接着说：

“居士，不论一个人布施粗食还是精致的食物，如果他在布施时很恭敬，注重亲手供养，布施时不会如丢弃一般，且具有业果法则的正见，当布施果报成熟时，供养者的心会感到享受美食、华服、名车的喜悦，或是享受到五种感官的愉悦。而且他的儿女、妻子、奴仆、



工人愿意听从他的话，愿意了解、认同他的看法。这是为什么呢？居士，这就是过去行恭敬布施的果报。”

为了能够更清楚地说明布施的利益，佛陀说：

“在很久以前，有一位名叫维拉摩(Velāma)的婆罗门，他布施了非常贵重的礼物。譬如他布施了八万四千个金钵，里面装满了银子。他也布施过八万四千个银钵，里面装满了金子。他也曾布施八万四千个铜钵，里面装满了珍宝，还有布施其他非常贵重的物品。”

“居士，也许你会想：‘布施贵重礼物的维拉摩婆罗门是其他人。’然而，请不要这样想。因为就是当时那位维拉摩婆罗门，是我曾作过这样贵重的布施。”

“居士，当布施了这么贵重的礼物，没有人担待得起这样的东西，也没有人神圣到有资格接受这样的礼物。虽然维拉摩婆罗门布施了如此贵重的东西，还远不如供养一位具有正见的入流者其果报来得大。”

“虽然他布施了这么贵重的礼物，或是他布施了一百位入流者，还远不如供养一位一来者的果报来得大。”

“当布施了这么贵重的礼物，或者是供养一百位一来者，还远不如供养一位不还者的果报来得大。”

“当布施了这么贵重的礼物，或者是供养一百位不还者，还远不如供养一位阿拉汉的果报来得大。”

“当布施了这么贵重的礼物，或者是供养一百位阿



拉汉，还远不如供养一位独觉佛的果报来得大。”

“当布施了这么贵重的礼物，或者是供养一百位独觉佛，还远不如供养一位如来、阿拉汉、正自觉者的果报来得大。”

现在，我们了解如何布施的重要性与布施的果报。我想再借用佛陀在这篇经文中的总结，做为今晚开示的结语。佛陀最后的话是这整篇经文的重点：

“然而，教授正法者是布施不死之人。”

在义注中解释说：

“能够谈论正法的人，能够解释注解意义的人，能够教授巴利经典的人，能够解答关于正法疑问的人，而且能够教授禅修的人，就是能够教导趋向涅槃之路的人。因为他教导无上的教法，自己终将成就涅槃—不死。”

在《如是语》中也说：

“有两种布施——物质的布施和正法的布施，在这两种布施中，以正法的布施为上。有两种分享——物质的分享和正法的分享，在这两种分享中，以正法的分享为上。有两种资助——物质的资助和正法的资助，在这两种资助中，以正法的资助为上。”

这也是佛陀在《法句》第354偈诵中说的：

“法施胜过一切施，



觉醒啊，世人！

法味胜过一切味，
法乐胜过一切乐，
爱尽胜过一切苦。”

愿你们都能布施殊胜的礼物！
愿你们都能尝到殊胜的法味！
愿你们都能感受到殊胜的法喜！
愿你们都能灭尽所有的苦难！
愿你们都能成为不死——涅槃的布施者！

Sādhu！ Sādhu！ Sādhu！
萨度！ 萨度！ 萨度！



五、死隨念^①

“不放逸为不死之道，
放逸乃为死亡之道；
不放逸者不死，
放逸者犹如已死。”

这是佛陀在《法句》第 21 首偈颂中所说的话。为什么不放逸者不死？不放逸者做福德行——他们会慷慨布施并持戒；他们修习戒(sīla)、定(samādhi)、慧(paññā)。当禅修者成功培育定力后，他们进一步修习观禅以如实知见。当他们的观智成熟时，出世间道智和果智生起，道智次第断尽烦恼。这样的人将亲见涅槃——不死。

因此佛陀说：“不放逸为不死之道。”亦说：“不放逸者不死。”并非是他们的肉体不会变老或死亡，而是因为有了第四道智及果智(阿拉汉道智及果智)，他们不再受制于轮回。因此，不论他们的肉体是活着或是死亡，他们都不再受制于生死，故说不死。

相反，放逸者犹如已死。为什么？他们没有想过布施，也没有想过保持道德戒律或修习戒、定、慧三学。

^① 本篇英文标题“Recollection of Death”，为尊者 2005 年 12 月 18 日在缅甸帕奥禅林所作开示。英文开示文字由寻空尊者(Suññatagavesa Bhikkhu)编辑整理。



修习这些的目的是要知见四圣谛——苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、趣向苦灭之道圣谛，而且捨离对感官欲乐、有(存在)、邪见和无明的执著。因为不修习这三学，他们无法如实知见事物的本质。因为不能如实知见事物的本质，对于感官欲乐、生、邪见和无明的执著生起，而且会随着执取不断轮回、重新投生。这就是为什么佛陀说：“放逸为死亡之道”和“放逸者犹如已死”。根据义注，放逸的人无法从轮回中解脱。当他投生时，就一定会再变老、死亡。所以，如果不想一再死去，我们就不能放逸。

今晚我要谈的主题是死亡。当我们谈“死”的时候，我们也必须谈“生”。

在我开始讲“死随念”之前，我想先点出人类行为在面对生死的时候是非常奇怪的。为什么？出生时，当婴儿哭着呱呱落地时，人们在笑，他们的脸上洋溢着快乐、喜悦的表情。但当一个人寿命已尽而面临死亡时，人们会哭泣，他们的表情传达出忧戚和悲伤。这两种行为在我看来非常奇怪。婴儿出生时在哭，而人们在笑；而一个人在生命最后的弥留之际，人们却在哭。

事实上，我们应该仔细考虑将有什么样的未来在等着这个新生儿，而非只是对新生儿的出生感到快乐和喜悦。为什么？因为他来到一个充满种种苦难的世界，而



他也将受苦。就像所有人一样，新生儿在这世上注定驶向苦难而非快乐。像所有人一样，他也会成为自己与他人的诸苦之因。

这小婴儿也会经验到我们在今生所体验过的各种不同之苦——

因为出生，一定会遭受病痛；

因为出生，一定会遭受衰老；

因为出生，一定会有忧愁；

因为出生，一定会有悲戚；

因为出生，一定会有苦恼；

因为出生，一定会有恐惧；

因为出生，一定无法避免死亡。

这些都是苦的情况。而且，由于无明，他可能在此生中会累积越来越多的不善行；大部分的人，在一生中会造作非常多的不善行。果真如此，在命终之后，他会堕入四恶趣。因此，众多的例子让我们可以这样说：“出生使人受缚。”

经过反思，我们知道“出生”本身带着许多灾难和苦痛，但人们并不愿意承认。父母一辈子努力要给孩子幸福，为了孩子鞠躬尽瘁；日复一日，父母身体渐渐老去、衰弱，最终死亡。出生带来死亡，这是无法避免的。



我们的结局早已决定于起点了，没有人可以避免死亡。

这就是随着出生而来的“苦”，是源于出生的“生之苦”。对人们来说，为新生儿来到世上时感到开心是很自然的。新生虽然看似欢愉，但很大程度上只是因为人们没有看到或不知道其内涵：“生的本质是苦”。

即使知道人必有死，人们却并不想经验自身的死亡。有些人甚至认为，就算只是看到尸体也是不吉利的。因此，他们会想办法避免所有可能看到尸体的场合。我有些弟子一生中都没有见过尸体，当我教他们修习“死随念”时碰上了困难。为什么？因为修习“死随念”时需要以一具尸体做为禅修的所缘。当我指导禅修时，他们这么说：“在我的一生中，从没有看过尸体。”有些人则说：“在我的国家，看到尸体被认为是不吉祥的。”

所以，尽管死亡和出生一样都是生命的一部分，他们却并没有直接地看过尸体。因此当我教导他们“死随念”时，我得找一些尸体的照片给他们看，唯有如此，他们才能以尸体做为禅修的所缘。

相较之下，每当我看到尸体时，我却认为这是吉祥的机缘。为什么？因为它驱使我去省思自己的死亡。当我看着一具尸体时，我感觉到我正看着无法否认的真实，它让我有机会去思考这个身体真实的本质。其实，我从



年轻的时候就这样做了。每当见到尸体，它都会让我思考。当我的视线落在外表丑陋、令人不悦的尸体时，我也会看着自己的外表，并感觉它们似乎也会变成那样。我知道我的生命总会结束，也就是说——我终究会死。即使在那时，小小年纪的我就已经感到生命的渺小，一种强大的悚惧感在我心中升起。但因为我还年轻，不知该如何处理“徒劳无益”与“紧迫感”这样两种矛盾的感受。随着年纪渐长，它们成为我修行中重要的一部份。

因此，我们可以说，看到尸体其实是吉祥的机缘。事实上，对于如理作意之人，它是深入反思的机会；但是对不如理作意之人，则会丧失这机会。看见尸体是一个朝向解脱的机会。在佛陀的时代，有许多弟子因为见到尸体，修习“死随念”而能够灭尽一切苦。所以，看见一具尸体真的是我们解脱的机会。

我要跟你们分享我的个人经验，我出家的主要原因之一就是因为看见尸体。

我曾照顾过一位学生的母亲，她病了一段时间。虽然她的病情似乎渐渐好转，即将康复，但是一段时间之后，病情却急转直下，最后死去。那时候，我还没有想到自己的死亡，正专心规划着自己的人生。我那时工作赚钱、累积财富。当我这么努力地在积聚“诸多条件”来加强和改善我的生活时，并不容易去思考死亡的问题。



但是当那位母亲死亡的时候，对我而言彷彿当头棒喝，悚惧、危急的感觉在我的心中生起。

我们曾经很用心地照顾她，给她最好的药、最好的食物和住处，但是都不能挽救她；当时机成熟，她就死去了。尽管我们给了她最好的、最贵的药，且看起来她正在好转，但结果她的病情突然间急转直下，然后就去世了。她死的时候还很年轻，所以她的死令我感到十分惊讶，并让我生起悚惧、危急的感觉。

那时，我领悟到有一天自己的生命也会终止，我也会死！当然，我不知道自己什么时候会死，我会在哪里死亡，以及将如何死亡。我忖度：“我还会活多久？”我不知道！我省思：“死亡是必然的，生命是无常的，我一定会死去。我的生命将以死亡终结！但我不知道什么时候会死，以及将在哪里死去！”我思量自己堕入到四恶趣的可能性，光是这样想就让我惊悚。

我当然想要免除四恶趣之苦，接下来我心里想的都是“如何做？”我意识到，我还有时间与机会去做我需要做的事，我需要改变我的生活方式。我了解到，在我死亡之前，“现在”就要做出改变。那时候，悚惧感排山倒海而来淹没了我，它是如此强烈，让我除了禅修之外，什么都不想做，不久后我就披上了袈裟。



我的故事说明了为何看见尸体真是吉祥的机缘。它是一个闹钟，是指向解脱、远离苦的教法。假如我们如理作意去看，就会受到启发而行善，而且以决心(决意)和精勤去修习。

每当我们看见一位新生婴儿，我们知道这婴儿在出生到死亡之间，将会经验到许多可预期和无法预期的、可意和不可意的事物。虽然我们很开心见到“出生”，可是大部分的人都不想见到“死亡”。可是依照事实来看，见到尸体对于懂得省思的人确实是有好处的。

如果我们讨论死亡，我们必须一并讨论死亡的因。有些人年轻早夭，有些人长寿而终，这是为什么？佛陀在《阿毗达摩》中解释，有四种因：

- 1.有些人死是因为寿尽 (*āyukkhaya-maraṇa*)
- 2.有些人死是因为业尽 (*Kammakkhaya-maraṇa*)
- 3.有些人死是因为寿与业俱尽 (*ubhayakkhaya-maraṇa*)
- 4.有些人死是因为毁坏业 (*upacchedaka-maraṇa*)。他们是死于意外。他们还有寿命，也还有业，但是因为毁坏业，他们的生命受到毁坏而死亡。

不久前的大海啸^②造成许多人死亡，我们都还记得当

^② 大海啸：指 2004 年 12 月 26 日发生的印度洋海啸。据统计，这场灾难中，印尼、斯里兰卡、泰国、印度等国遇难人数近 30 万人。



时人们有多么惊慌恐惧。在这场天灾中，成千上万的人受伤或是被海浪卷走。直到今天，我们都还不能确切知道，究竟有多少人受到这波杀人海啸破坏性力量的影响——不论老少贫富，一视同仁。这巨大的悲剧是毁坏业的结果，这是死亡的第四种因。

每个人的死亡都可归属于这四种原因之一。有些人因寿尽而死，有些人因业尽而死，有些人因寿、业俱尽而死，有些人因毁坏业而死。

让我告诉你们一个故事，这故事出自于《相应部》(Samyutta Nikāya)。在佛陀的时代，有位天人名叫善梵(Subrahmā)，他在天界快乐地生活，有一千位天女随侍左右。故事中，有一天善梵坐在欢喜园的树下，身边有五百位天女，而另外五百位天女则爬到树上，她们一边唱歌一边将树上的花抛下来；在树下的五百位天女捡起花来，然后作成花鬘献给善梵。他身旁的天女都在很高兴地唱歌跳舞，但突然间，树上的天女们停止了唱歌，那里顿时安静了下来。出于好奇，善梵抬头往上看，他发现树上是空的。

这五百位善梵的随侍天女凭空消失了。他想知道这五百位天女究竟到哪里去了。当他用天眼观察的时候，善梵发现她们都突然死亡了，接着就投生到非常可怕的无间地狱(Avīci)。随侍在他周遭，原本快乐地唱着歌、



从树上抛着花的五百位天女突然间就死了，接着就堕入到可怕的地狱。

如你们所知，跟我们所爱的人分离是苦。其实天人也是一样，善梵感到非常伤心、难过，承受着巨大的痛苦。那时，一股强而有力的意念现前，他检视自己的寿命，发现自己与剩下的五百位天女也将再七天后死亡，然后投生到相同的地狱之中。

让我问你们一个问题：你们会怎么想？在这位年轻的天人心中，是五百位心爱的天女离他而去，或是知道七天后自己与其馀的五百位天女，很快都会投生到相同的地狱受苦。这两种悲伤，那一个会比较强烈？

当然，对他和那五百位天女来说，知道将要面对极度可怕的苦难时，那种悲伤是更为强烈的。之前他为了失去所爱之人而难过，现在是为他自己难过，他的心中生起极度的悲伤。对于自身即将落入地狱受苦，令他感到极大的惊恐，所以让他立刻生起悚惧感。

在极度恐惧之中，受到这种悚惧感的驱使，善梵去拜见佛陀，希望寻求安慰和帮助。在佛陀面前，他说出以下的偈颂：

“此心总是惊恐，
心总是不安，



对于尚未发生的问题，
还有已经发生的问题。
假如存在着解除恐惧之法，
在此询问，请向我宣说。”

天人通常是非常快乐的，但此刻善梵却焦虑不安。他的恐惧强烈且持续不断，让他说出“此心总是恐惧，此心总是不安”这句话。他想着已发生、未发生的问题——已发生的问题是随侍的天女突然死亡，且投生到令人意料之外的地狱；未发生的问题更大——不久后他将会死，且和其余的天女一起投生到地狱。受到悚惧感的驱使，他请问佛陀什么是解脱之路。

佛陀如此回答：

“除了证悟与简朴，除了节制诸感官，除了捨离一切，我何曾看见哪一个有情生命活得安全？”

佛陀教导善梵，禅修是安适之泉源。由于这位天人的悚惧感非常强烈，在听到佛陀的教导后，他和随侍的天女当下就通达佛陀的教义，证得初果成为入流圣者，他们完全脱离了四恶趣之苦。道智根除了会令他们投生到四恶趣受苦的种种烦恼，这多么好啊！

关于投生到四恶趣和投生到善趣的机会，我们应该试着做个比较。你们或许还记得，之前的开示中我引用了一篇经文。经文中佛陀问比库们，是他指甲尖上的尘



土比较多，还是大地上的尘土比较多？当然，他们的回答是大地上的尘土比较多。依据佛陀所说，就像大地上的尘土远多于指甲尖上的尘土，在命终死亡之后，堕入四恶趣的人远远多于投生到善趣的人。

轮回是无始的。在无数次的生死轮回中，我们累积了善行和不善行。很不幸地，我们大多数人在生命之中所累积的不善行多于善行。如果我们在临命终前不努力禅修，如果在还有机会准备时我们却不准备面对死亡，我们就不可能通达诸法实相。因此，我们也可能像前面那五百位天女一样，在命终之后堕入四恶趣。

善梵和他剩下的随从天女们预见到了，除非他们改变现在的生活方式，否则将投生到地狱受苦。他们心中生起悚惧感。同样地，如果我们知道七天内会命终，且将到地狱受苦，我们会改变自己的生活方式吗？我们会专心地禅修，以便摆脱这样的命运吗？

佛陀向比库们指出，趋向不死的路是修习死随念。他说：

“诸比库，正念于死亡，假如培育及增上死随念，将带来大果报、大利益——渐趋不死，最终不死。因此，诸比库，你们应当修习死随念。”

如果我们每天，每个早晨、每个黄昏、每个晚上都省思死亡，精勤就会生起，接着就会有正确的态度。



对于自己必然死亡的事实没有正念，人们就会放逸。假如人们真的接受他们迟早会离开今世的生命时，他们就会比较精勤，而且不会骄傲，也不会把自己看得那么重要。他们会更有可能变得谦虚，他们会谦逊地生活。

如果每天省思自己生命的死亡，他们也将变得温和。他们的心将会倾向于善行而非不善行，他们多半将会选择去行善。所以，藉由省思死亡，特别是省思自己的死亡，由贪、瞋、嫉妒和悭吝所造成的苦也会终止。

在《法句》中有另一个故事，佛陀提到有一年轻女子，是织工的女儿，她修习死随念，这样的修习带给她很大的果报和利益。

有一天，佛陀来到阿拉维(Ālavī)。阿拉维的人们要供养佛陀、请佛陀用餐。供养完毕，佛陀开示说：

“要修习死随念；对自己这么说：‘生命是不确定的，死亡则是必然的，我终将会死！我的生命将终结于死亡。生命是不安稳的，死亡则是确定的。死亡！死亡！仍旧是死亡！’”

据佛陀所说，那些没有修习死随念的人，当他们到了人生的最后时刻会颤抖、害怕。他们在将死之时感到困惑，常会恐惧地呼喊，就像徒手之人走在路上，意外地遇到了毒蛇而感到害怕一样。



那些修习死随念的人，在生命到了终点时则没有害怕的理由。就像坚定的人看到蛇，在仍有一段距离时，他会以棍棒挑起蛇，并将它扔掉。

如果我们在还有时间可以省思死亡——每一天，每个早晨、每个晚上，我们往后将获得令我们喜悦的大利益。因此，请修习死随念吧！

我们可以藉由回想见过的尸体来修习死随念。在帕奥禅林，我们教导入出息念来培育安止定直到四禅。教导入出息念是为修习不净观做准备，当由安止定所产生的“光”明亮且透净时，我们就会教导禅修者把曾见过最难看的同性尸体做为禅修所缘。随后，在定力之光的帮助下，禅修者被指示要清晰准确地观照尸体的形象，如同他们之前见到的那样。如此平静地专注在这尸体上，并标记它为：“可厌！可厌！(Paṭikkūla)”当心持续停留在所缘上一至两个小时，禅修者将能证得初禅。

根据《大念处经》(Mahāsatipatṭhāna sutta)义注和《清净之道》(Visuddhimagga)，为了修习死随念，必须以一具可厌的尸体重新证得初禅——也就是以外在可厌的尸体作为禅修目标，然后我们应省思：“我的身体，也同样具有死亡的本质。确实，我身将死，犹如这尸体一样，无可避免会变成这样。”



如此对我们的死亡保持心的专注以及正念，我们也将发现悚惧感(Samvega)会增长。当悚惧感出现时，可能就会看见自己的身体像一具可厌的尸体一样。意识到命根离开了想象中的身体之后，禅修者应该以下列的任一想法专注在没有命根的尸体上：

- 1.我的死是必然的，我的生命是不确定的(maraṇam me dhuvam, jīvitam me addhuvam)；
- 2.我一定会死(maraṇam me dhuvam)；
- 3.我的生命会以死亡作为结束(maraṇapariyosānam me jīvitam)；
- 4.死！死！(maraṇam, maraṇam)

不管使用何种语言，你应该选择上述其中一句。单纯地，持续专注在想象中自己那具缺少命根的尸体，直到五禅支生起。然而需要知道，这个禅修业处最多只能达到近行定。

再回到这故事。除了一名年轻女子之外，其他人听了佛陀的教法后，一如继往，仍旧受困于世间的责任。只有这位年仅十六岁的织工女儿对自己说：“佛陀的教法真是稀有难得啊！我必须修习死随念！这教法告诉我，应该要修习死随念！”之后，她除了修习死随念什么也不做，日以继夜，持续了三年。



一天，当佛陀在清晨观照世间时，他见到这位织工的女儿已经进入他的观智之网。当佛陀观察她时，仔细思量：“将会发生什么事？”佛陀觉知到：自从这位女子听我说法那天起，持续修习死随念已经三年了。我现在要去问她四个问题，她将会正确地回答这些问题，然后我会祝贺她。之后，我将说出偈颂：“世间是盲目的。”听完这偈颂她将体证，成为一位人流圣者。因为她，我的教法将会让许多人同样受益。

因此，佛陀在五百位比库的随同下，离开了揭德园林，来到了阿嘎喇瓦寺院(Aggālava)。

阿拉维的人们听到佛陀来了，就到寺院邀请佛陀应供。年轻的织工女儿也听到这个消息，心中充满了喜乐，心想：“我们的父亲、我们的家长、我们的老师，面如满月的无上果德玛尊者来了！经过了三年，我终于又可以见到佛陀；我要去见佛陀，他身体的颜色和光泽就跟金子一样；我要去听他说法，感受法喜的甜蜜。”

当她这样想的时候，她的父亲正准备要外出工作，他告诉女儿：“织布机上有件要给客人的长袍，还没有完成，我今天一定要做完。赶快帮我重新装好织布机的梭子，然后拿给我。”这年轻女孩想：“我想要去听佛陀说法，但是我的父亲又叫我工作。我应该去听佛陀说法？还是先把梭子重新装好带给父亲？”接着她又想：“如果



我没有把装好的梭子拿给父亲，他会责打我，我还是先装好梭子，然后再去聆听佛陀说法。”因此她坐下来重新装好梭子。

阿拉维的人们等待佛陀到来，然后供养佛陀。用餐结束后，人们接过佛陀的钵，等待佛陀说法。但是佛陀说：“我走了三十里路来到这里，是为了利益一位少女，但是她有事还不能来。当她找到机会来到此地时，我就会说法。”说完后，佛陀沉默不语，来听佛陀说法的人也都沉默着。(当佛陀保持沉默时，没有人或天人敢发出一点声音。)

当织工的女儿装好梭子后，她把梭子放入篮中，往她父亲的工作地点走去。在路上，她看到一道人墙，那是一大群礼敬佛陀的人正围绕着佛陀。

她站在人墙外，看着佛陀，佛陀抬起头看着她。藉由这个举动，她了解：“佛陀坐在众人的中间看着我，是要我走向前，他希望我走到他面前。”因此她把篮子放在地上，走到佛陀的面前。

(为什么佛陀会看着她？因为佛陀想到：“如果她就这样走了，她将会像一般人那样死去，她的未来会是不确定的。但如果她来到我面前，她会证悟初果，未来就是确定的，她将会投生到喜足天(Tusita)



这女孩走到佛陀面前，向佛陀顶礼后，安静的坐在礼敬佛陀的人群中。佛陀随后问了她四个问题：

1. “年轻女孩！你从哪里来？”“尊者，我不知道。”
- 2 “你要往哪里去？”“尊者，我不知道。”
3. “你不知道？”“尊者，我知道。”
4. “你真的知道？”“尊者，我不知道。”

许多人觉得这女孩的回答不妥，便说：“看看她！这位织工的女儿跟无上的佛陀随意乱说。”

“当佛陀问她：‘你从哪里来？’，她应该回答：‘我从织工的家来的。’”

“当佛陀问她：‘你要往哪里去？’，她应该回答：‘我要往织工工作的地方去。’”

但是，佛陀让众人保持安静。他继续问：“年轻女孩！当我问你：‘你从那里来？’你为什么说：‘我不知道。’？”

女孩回答：“尊者，我想你知道我是从我父亲织工的家来。所以当你问我：‘你从哪里来？’我知道这问题的涵意是：‘我是从什么样的过去世来到这里？’因此，我回答不知道。”

佛陀对这女孩说：“说得好！说得好！年轻女孩！你正确地回答了我的问题。”



佛陀祝贺她后，再问她另外一个问题：“当我问你：‘你要往哪里去？’你为什么说：‘我不知道。’？”

女孩回答：“尊者，我想你知道我是拿着梭子，要往我父亲工作的地方去。所以当你问我：‘你要往哪里去？’我知道这问题是指我将投生到何处。但是我不知道此生命终之后，我会投生到何处，因此，我回答不知道。”

佛陀再一次对她说：“说得好！说得好！年轻女孩！你正确地回答了我的问题。”

佛陀第二次祝贺她后，又问她另外一个问题：“当我问你：‘你不知道？’你为什么说：‘我知道。’？”

“尊者，我知道有一天我一定会死，因此我回答：‘我知道。’”

再一次，佛陀对她说：“说得好！说得好！年轻女孩！你正确地回答了我的问题。”

佛陀第三次祝贺她，然后问她最后一个问题：“当我问你：‘你真的知道？’你为什么说：‘我不知道。’？”

“尊者，我只知道有一天我一定会死，但我不知道是什么时候，是在晚上？还是白天？还是天才要亮的时候？因此，我回答：‘我不知道。’”

再一次，佛陀对她说：“说得好！说得好！年轻女孩！



你正确地回答了我的问题。”佛陀第四次祝贺她。如此之后，佛陀对围在身边的群众说：“你们许多人都错解她所说的话，觉得那些话冒犯了我。凡是没有慧眼之人，是盲目的；但是具慧眼者，得以如实看见。”

接着佛陀便说出以下偈颂：

“**这世间瞑育，此中仅少数人能见；仅有少数人能上升天界，就像只有很少的鸟儿能从罗网中逃脱。**”

听闻佛陀说法后，由于已经修习死随念三年，这年轻的织工女儿便证得初道与初果，成为了入流圣者。如你所听到的，虽然有许多人在场一起聆听佛陀的亲口开示，其他人仍然一如往常地受缚于世俗的责任，除了织工的女儿以外。

当佛陀再次回到阿拉维并问了四个问题，唯一真正理解问题的，是那个年轻女孩。对此我们应该作何感想？我们应该思维“巴拉密”。这位织工的女儿，在她的过去生就已曾禅修。因此，当佛陀在清晨观察世间时，她出现在佛眼中。

佛陀是为了利益她而来到阿拉维，佛陀也是为了利益她而教导死随念的修习。这年轻的织工之女十分感激这份法的教导，她非常喜欢这个法。在众多供养者中，只有她接受了这个法，并投入身心去修习。在听完佛陀



的教法后，她日以继夜地修习“死随念”三年。

今天，就在这所寺院中，我的一群学生也在修习死随念。假如他们真的重视这项禅修训练，心中就会生起悚惧感。他们知道，迟早有一天自己也会死，这样的认知会生起悚惧感，使他们精勤、随时保持正念于禅修所缘上。

即使不能透过禅那的定力有系统地修习死随念，你们也可以用下列的方式省思死亡：“今天早上我可能会死！今天我可能会死！今天晚上我可能会死！”如果每天一遍又一遍地这样省思，你们就会变得精勤、不放逸；你们会安身立命于善，不会浪费时间；假如能简单地记得死随念，你们会一直留心于自己的禅修所缘。当你们重视这项禅修训练时，悚惧感会在心中生起，当禅修导师逐步且有系统地教导大家修习止禅、观禅时，假如大家过去世曾有修学的巴拉密，加上现世强而有力的精进，一旦观智成熟，道智、果智将会生起。

现代人，尚未培育出同等于与佛陀那个时代的人所具备的深厚巴拉密。在佛陀时代，有许多人只是听闻了佛陀的教法就证得了至上的入流果、一来果、不还果，甚至是阿拉汉果。然而，现在这样的人的确是很难找得到了。老实说，这代表着不论是在家或出家，光靠听闻正法就要证得初道、初果是不可能的。今日的人们，需



要次第且有系统地修学。

当我在新加坡时，有位居士问我一个问题：“真的有必要如是次第、系统地修习吗？”他对我说：“在佛陀时代，许多人只是听闻简短的开示，就体证圣道成为圣者。他们都曾如是按部就班、次第地修习吗？真的有必要次第地修习戒学(Sīla)、定学(Samādhi)、慧学(Paññā)吗？”

答案是肯定的。我对他解释说，我们不像佛陀那个时代的人，我们是活在现代，这个年代的我们都需要脚踏实地、按部就班有系统地修习。

即使是在帕奥禅林，也曾有弟子问过我：“有必要修习色法(Rūpa)吗？除了帕奥的禅修老师以外，都没人这样教学。”问我的这一位弟子，现在就坐在座位上笑，不过他已在修习色法了。

我的答案还是肯定的。今天，若没有按部就班、有系统地跟随指导，请别期望能够现见涅槃。

有机会，我会更详细地说明这一点。我想指出的是，今天说法的主题——故事中的年轻女孩，在听闻佛陀的教法后，确实地遵循着佛陀的教导，从那天开始，她就修习死随念长达三年。当佛陀再度来到阿拉维时，是为了利益她，佛陀是为了帮助她体证而说法，并且也是为了裨益其他许多人。



如果大家是坐在活着的佛陀面前，他将会直接教导你们；假如各位已经圆满了巴拉密，佛陀会教导你们最适合的禅修业处，以便让大家快速地体证涅槃。但是各位不是坐在佛陀面前，而是坐在我的面前，我只能依循佛陀原来的教法，有系统地指导大家按部就班地修学。

当今，每天依循指导、有系统地修学尤其重要的。经由如此修习，即使各位现在无法体证涅槃，未来你们的修习必定会带来利益，而且会帮助大家证得涅槃、得见不死。

当织工之女听到佛陀所说的偈颂：“世间是盲目的”之后，她证得了“入流道”，因此成为了一位入流圣者。然后她拿起篮子，往她父亲工作的地方去。抵达时，她父亲睡着了，坐在织布机前直挺挺地睡着。他女儿没有注意到父亲睡着了，就将篮子递给他，当她放手时，篮子撞在织布机上，发出很大的噪音。她的父亲突然惊醒，不慎把梭子拉了出来，梭子的尖端就这样刺穿了女儿的胸口，她就这样命终而投生到都西答天。她的父亲看着她全身是血地躺在那里，知道她已经死了。

他万分悲伤，泪流满面地去见佛陀，在告诉佛陀事情发生的经过后，他向佛陀说：“尊者，请安慰我，抚平我的悲伤。”佛陀安慰他：“我的弟子请勿悲伤！轮回没有可知的起点，你为死去的女儿所流下的眼泪，已远超



过四大海总合之水了。”听完佛陀抚慰的话语，他的悲伤稍减，他请求佛陀允许，接受他进入僧团出家。此后这名织工精勤地修行，不久便证得了阿拉汉。由于修习死随念，他的女儿证得入流者，而他证得阿拉汉。死随念带给他们两人极大的利益，而且引领他们趣向解脱。

因此，我们每一天都应该省思死亡，并且以“死亡”为禅修业处。我们应该精勤地、有系统地修习死随念。

有一天，我们一定会死。

出生的那一天，我们在哭，但其他人笑。但是当我们死亡的那一天，其他人将会哭泣。在那一天，我们应该跟着他们一起哭泣吗？不，我们不应该。

假如我们能够精勤地修行而成为圣者，我们就不会为了生命结束而哭泣，我们将会微笑着死去。

因此——

愿你们都能修习死随念！

愿你们都能精进！

愿你们在今生都能证得涅槃，达到不死！

愿我们都能为了求得解脱而精勤修习！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！





六、深奥的正法^①

今天是 2006 年的第一天。在这一天大家打招呼时会说：“新年快乐！”。即使全世界的人都互道新年快乐，我不认为他们是真正的快乐。你们同意吗？为什么？因为大部分的人都在感官世界中寻找快乐。他们在外在世界寻找快乐，但外在世界却找不到真正的快乐。

真正的快乐是平静的，是平和且无害的，真正的快乐必须往内在寻求。经由自我的觉悟，我们才能获得真正的快乐。在外面的世界我们找不到真正的快乐。

在新年的这一天，全世界的人都会急切地制订计划，希望让生命充满快乐，还有比这更自然的事吗？不幸的是，大部分的人都认为可以透过外在的行动、获取和人际关系来获得快乐。事实上，尽管人们有各种计划并为之付出许多努力，但大多数的人对真正的快乐却很陌生。

痴迷于感官世界中追求感官目标以获得快乐，只会让人精疲力尽。这样的行为只是产生苦，不论是在新年，还是在仲夏。人们这种习惯性地追求外在的快乐，终将

^① 本篇英文标题“Profound Dhamma”，为尊者 2006 年 1 月 1 日在缅甸帕奥禅林所作的开示。英文开示文字由寻空尊者(Suññatagavesaka Bhikkhu)编辑整理。



以精疲力尽收场。当这样的情况发生时，他们不得不休息以让自己恢复力气；不幸的是，不久后他们又会重拾旧习，继续在感官的世界中追求快乐。这样的人就像饿鬼一样，永远都不能满足，总是一件接着一件事情地渴求更多。

但世人并非全然地受到世俗感官享受的诱惑，有些人他们已不再向外寻求快乐。能够在 2006 年的第一天，在这里看到你们，真好！知道你们正在追求真正的快乐，也知道你们的精进和努力对修行是有所帮助的，不只是你们，还包括其他人，这让我特别为你们感到开心。

所以，虽然互祝新年快乐不是我们缅甸的传统文化，但在 2006 年的第一天，我真心地说：“新年快乐！”你们是真正的寻求者！你们都在这里寻求真正的快乐。恭喜！

在这新年的此刻，让我们对寺院内外，两个不同世界的人们作个比较：

当世上的人们在感官世界寻求快乐，寺院里的人们在平静的世界中，在佛陀所教导的正法世界里寻求快乐。

当世人都从外在世界追求快乐时，我们往内在世界追求快乐。当世人在聆听音乐时，我们在聆听正法。

当世人在观看电视时，你们在看雷瓦达比库(本书作者)。(笑)



当世人在兴奋地唱歌、跳舞时，我们在平静地修习止禅和观禅。

在这里的生活是如此地不同，这也是我要恭喜你们的原因。在这特别的日子，我要给你们特别的开示，题目是“深奥的正法”。

在说法之前，让我先问你们几个问题——

2006 的新年是怎么来的？答案很简单，因为 2005 年已经过完了。这就是因和果的作用，没有 2005 年的结束，2006 年就不会开始。

第二个问题：我们为什么会衰老，一天一天地变老？答案是因为我们无法避免生命中必然的生起与坏灭，这些生灭让生命的每个阶段各有不同的特色。就像白天变成黑夜，一周一周累积成月，“童年”很快就变“成年”。同样地，过去的一年让给新的一年，时间不断地新旧交替，如同潮水一般，在这永不停歇的过程中，我们慢慢变老。我们老去，是由于“因果”。

第三个问题：我们要如何毕业？我们上小学、初中、高中到大学，从一个阶段到另一个阶段，我们从新的课程中，学到下一个阶段所需要的技能，直到我们毕业，用其他任何方法是不可能拿到学位的。每个果都有其因，这又是另一个因和果作用的例子。



现在我们来看看因和果，与佛法——真理的关系。

在这个特别的日子，我要跟你们讲“深奥的正法”，这个“法”是由我们的佛陀所证悟的。佛陀花了多少年才圆满他的巴拉密？我们无法用年来估算。据说他是花了四个不可数（阿僧祇）又十万大劫才圆满巴拉密，成就他的巴拉密功德。这是多么漫长啊！

[我们也]需要那么久才能毕业吗？这非常困难吗？说真的，不难！就在此生的时光中，我们就能够达到这个目标，只要我们付出足够的时间和必要的努力。

但是，被佛陀所证悟的这个法是非常深奥的，并且（成为正自觉者）是另一件事情。即使是佛陀，要圆满巴拉密和彻见法也需要难以计量的时间。

区分一般所教导的世俗教育和佛陀所教的正法教育是很重要的。很多人是放逸懈怠的，他们愿意花十五年或更多时间来取得大学学位，但不愿花太多时间禅修。在禅修这方面，他们希望一个星期、两个星期、一个月或两个月就能成功。这样合理吗？不，这并不合理！如果我们是希望禅修立即有成果并期待能够在很短的时间内成功，那我们可能需要仔细检查一下我们的动机。结果可能让我们自己觉得很颜面尽失，为什么？佛陀所彻见的法是非常深奥的，它比世俗的正规教育艰深的多，



完全不可同日而语。

在学校，我们会学一些相当难的课程。我们必须很努力、很用功才能跟上，才能从这一阶段升级到下一阶段。学校的课程真的很难，但相较于正法却是简单的。

另外，就像我曾说过的，为了能够毕业，我们必须逐阶地进步；也就是说上的课程要有连续性，一个接一个、一步一步来。没有小学的课程，学习初级中学的课程就会很难；没有学习初级中学的课程，对大多数人来说，就不可能上高中的课程；没有学习高中的课程，根本不用谈到大学课程。

所以，即使一般世俗的教育没有正法那么难，为了要学有所成，我们也是运用阶段性的、按部就班的方式，一阶段一阶段、一步一步地往前进。

佛陀所彻见的法是非常深奥的，也需要次第性地、有系统地修习。这是通达正法的唯一方法。这种系统性的修行方法必然通往觉悟；相反的，若不以此方法，则不可能证悟。

当佛陀自己达到体证时，他也是逐步地、有系统地修行。在证悟之后，他花了四十五年的时间，广泛且有系统地在许多不同的地方说法。在此，我引用一段佛陀的教示：



一时，佛陀说：“诸比库，若有人说：没有先如实知见苦圣谛、没有先如实知见苦集圣谛、没有先如实知见苦灭圣谛、没有先如实知见趣向苦灭之道圣谛，我能灭尽一切苦。这是不可能的。”

“若有人说：已先如实知见苦圣谛、已先如实知见苦集圣谛、已先如实知见苦灭圣谛、已先如实知见趣向苦灭之道圣谛，我能灭尽一切苦。这是有可能的。”

“诸比库，就像有人说：盖了高楼下面的楼层，我才可以再盖上面的楼层，这可能吗？同样地，若有人能够先如实知见苦圣谛，能够先如实知见苦集圣谛，能够先如实知见苦灭圣谛，能够先如实知见趣向苦灭之道圣谛，而说他能灭尽一切苦，这是可能的。”^②

所以，佛陀接着说：

“诸比库，应努力证悟苦圣谛，应努力证悟苦集圣谛，应努力证悟苦灭圣谛，应努力证悟趣向苦灭之道圣谛。”

我们都知道必须要证悟四圣谛：苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛，趣向苦灭之道圣谛。不能了悟四圣谛的话，不可能灭尽一切苦；如果想要灭苦，我们就必须要知见四圣谛。

要知见四圣谛，我们一定要在一位合格的导师教导下，有系统地禅修，否则不可能证悟四圣谛。你们或许

^② 《相应部大品谛相应》之《尖屋经》(Kūṭāgārasutta)。



会问：“谁是合格的导师？”佛陀是合格的导师。我们都只是佛陀的追随者，我们依照佛陀的教法教导禅修。

什么是苦圣谛？就是五取蕴。换句话说——究竟名色法是苦圣谛。

根据佛陀的教导，没有男人、女人，没有天人、梵天，只有究竟名色法。但是大家会说：“我是男人。”“我是女人。”怎么会没有男人、没有女人？

当然，从世俗的角度来说有男人与女人，可是从究竟法来说，这是不真实的。为了能理解佛陀的意思与完全了解佛陀的教法，我们必须先了悟苦圣谛，也就是说我们必须知见五取蕴，这是指我们必须通达究竟色法和名法。可是，我们要如何知见究竟色法和究竟名法？佛陀教导禅修者要培育定力。

佛陀在《相应部·大品》说：

“**诸比库，应修习定，有定力的比库能如实知见。**”

“他如实知见什么？他如实知见‘这是苦’。他如实知见‘这是苦集’。他如实知见‘这是苦灭’。他如实知见‘这是趣向苦灭之道’。”

为了能够知见第一、第二与第三个圣谛，我们必须先修习第四个圣谛，也就是八圣道。八圣道包含了三学：戒学、定学和慧学。



戒学：正语、正业、正命。

定学：正精进、正念、正定

慧学：正见、正思惟。

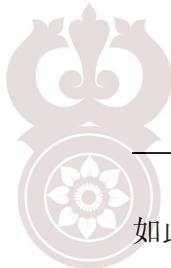
我们修习戒学以培育身行、语行的清净；我们修习定学以获得心的清净；我们修习慧学以便能从苦中解脱。

为了培育定力，我们必须修习止禅。你们知道佛陀教导了多少种止禅的业处吗？四十种。其中，有三十种可以达到安止定，剩下的十种只能达到近行定。所以，我们可以说佛陀教导四十种不同的止禅业处，是为了两种不同却相关的禅定：近行定和安止定。

正定是佛陀的“八圣道”之一。但是，什么是“正定”？在《清净之道》中解释：“‘正定’就是近行定和八种禅那(jhāna，即安止定)。”正定是非常重要的！没有定，不可能如实知见。

当我们修习定学时，必须修习一个能让我们进入近行定或安止定的禅修业处。在帕奥禅林，我们通常教导初学者修习“入出息念(ānāpānasati)”当培养出定力时，禅修者将证得甚深且强而有力的安止定。但是，有些初学的禅修者无法以入出息念培养禅定，我们就会以四界差别来教导他们。藉由四界差别，禅修者可以达到近行定。

我们一定要竭尽所能地培育近行定或安止定，唯有



如此我们才能洞见究竟实相。若没有近行定或安止定，我们无法知见究竟色法和究竟名法。简单地说，我们无法彻悟第一圣谛——苦圣谛，我们将不能如实知见。

听众之中已有许多人洞见了究竟色法和究竟名法。他们了解为了要如实知见究竟实相，培养定力是相当重要的，这些禅修者已如实知见了。也有些人还没有洞见究竟色法和究竟名法，不过他们持续地、努力地修习，以期望能达到此目标。

根据佛陀所说，这世界是由十分微小的粒子所构成。为了能够让禅修者直接知见这些微粒，佛陀教导“四界差别 (catudhātuvavatthāna) ”。

什么是四界？它们是：“地、水、火、风。”所有的有情众生和无情的物质都是由这四大元素(或称四大种，简称四大)所构成。当禅修者能够很清楚地将自己的身体从头到脚、从脚到头，一次又一次地辨析这四大，他们会经验到身体是一团四大的聚集物。这时，“我”的概念暂时消失。禅修者不再把身体看作“我”，而能正确感知身体是由四大的组合所构成。

随着定力的增长，禅修者会看到这个身体散发出灰色的光，并愈来愈亮，然后身体会变成一团光。如果禅修者继续辨析这团光中的四大，最后这光会分解成非常



小的粒子，快速生灭。能够看到这些细小的微粒(色聚)是一种深刻的体验。

然而，此时禅修者看到的最微细的色聚仍然只是世俗的概念法，他还没有看到究竟色法。在每一粒色聚中至少有八种色法，分别是地、水、火、风、色、香、味、食素。只有当禅修者能够一步一步地分析色聚的这八个成分，他们才能真正地知见究竟色法。

一旦禅修者能够从自己的身体内在辨析四大，乃至能直接知见究竟色法，即可教导他们去辨识外在的四大。当他们能够辨析房屋的四大时，他们将只见到微粒；当他们辨析树、甚至空间中的四大时，他们也只看到微粒；所有事物都一样。此时，男人、女人、树和所有其他世间的形势都不复存在。一切所见的人、事物都变成是一组微粒。这就证得了真正的智慧(观智)，这种智慧就是如实了知实质上没有男人、女人，只有究竟色法。

可是，当禅修者再次睁开眼睛的时候，他们看到什么？他们再一次看到了男人、女人，并因此受苦。为何如此？这是因为他们的烦恼。如果你们不想再看到男人、女人，那就不要张开眼睛，你们必须永远都闭着眼(笑声！)。否则，渴爱与执取将会生起，而你们就会造作新的业。



下一步，禅修者需要辨析名法的不同方面，直到知见究竟名法。当禅修者成功地如此修习，他们就能直接知见由一系列心识刹那组成的心路过程，在每一个心识禅那中伴随着心及其相应心所(伴随着心同时生起的相关心理素质)的生灭。禅修者此时将看到，如同佛陀所描述的一般(知见名法)，他们看到男人、女人并非真实存在，只见到究竟名法和究竟色法的存在。在那时，他们证悟第一圣谛——苦圣谛。

一旦禅修者如实知见了究竟名色法，他们就可以接着修习“缘起”(Paticcasamuppāda)，以亲见因果。辨析因果后，他们就能证悟第二圣谛——苦集圣谛。

禅修者修习缘起，并知见因果，接着就可以进一步修习观禅。他们现在可以辨析和审察究竟名色法的三相——无常、苦、无我，以及它们的因和果。当观智成熟时，道智会生起，他们将见到涅槃。于此，禅修者体验到名色法的止息，证悟第三圣谛——苦灭圣谛。

随着道智的生起，烦恼会被次第根除。当“初道智”生起时，接着就证得初果，成为入流圣者(Sotāpanna)。道智一生起，三种烦恼——有身见、疑和戒禁取见——就会被永远地根除。

由于修习第四圣谛，即修习八圣道或是三学，他们



就能直接知见第一、第二和第三圣谛。

当一个人修习戒学，可比喻是上小学；当一个人培养定力，就像读初级中学。请记住：一个人必须先通过初级中学，才能继续高中、大学的课程。修习观禅就像是大学的课程。依此类推，从大学毕业取得学位，就像证得涅槃。

有十六个步骤的观智修习导向涅槃。是哪十六观智？列举如下：

- 1.名色限定智 (Nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa)
- 2.缘摄受智 (paccaya-pariggaha-ñāṇa)
- 3.思惟智 (sammäsana-ñāṇa)
- 4.生灭随观智 (udayabbaya-ñāṇa)
- 5.坏灭随观智 (bhaṅga-ñāṇa)
- 6.怖畏现起智 (bhaya-ñāṇa)
- 7.过患随观智 (ādīnava-ñāṇa)
- 8.厌离随观智 (nibbidā-ñāṇa)
- 9.欲解脱智 (muñcitukamyatā-ñāṇa)
- 10.审察随观智 (paṭisaṅkhā-ñāṇa)
- 11.行捨智 (saṅkhārupekkhā-ñāṇa)
- 12.随顺智 (anuloma-ñāṇa)
- 13.种姓智 (gotrabhu-ñāṇa)
- 14.道智 (magga-ñāṇa)



15.果智 (phala-ñāṇa)

16.省察智 (paccavekkhaṇa-ñāṇa)

第一观智：名色识别智，就是观照辨析究竟名色法的智慧，即知见第一圣谛——苦圣谛。第二观智：缘摄受智，就是辨析因果的智慧，即知见第二圣谛——苦集圣谛。在突破第一观智之后，我们就可以继续修习第二观智。然而，若我们尚未证悟第一圣谛，则不可能证悟第二圣谛。这也是为什么佛陀在圆满证悟后如此宣说：

“我所证悟的法是深奥、难以看见、难以理解的，是宁静安稳的、崇高庄严的、超越理性推演的，是微妙的，唯有智者才能理解。但是当今之人爱好、欢喜、沉溺于感官欲乐，对于那些爱好、欢喜、沉溺于感官欲乐的人来说，难以见到此法；也就是说，难以见到这相互依靠、彼此制约而生起之性质——缘起。同样难见的还有：诸业行熄灭（诸行寂止）、弃绝生命轮回（离弃诸依）、摧毁贪爱（爱尽）、清凉（捨离诸恼）、涅槃。我若说法，而他人不解，这会让我疲累与困扰。”^③

你们还记得这些话吗？这是佛陀在他成为正自觉者，独自一人时心中生起的省思。那时候，他是坐在伍卢韦叻 (Uruvela) 的内兰哲拉河畔 (Nerañjarā)，一棵牧羊人的菩提树下。现在你该想起来了。

^③ 出自《律藏大品》之《梵天请求说》(Brahmayācanakathā)。



不久，佛陀心中生起这样的偈颂：

“我所证悟之法，为何而宣说？充满贪欲与瞋恨者，永远无法领悟。逆流而上之法，甚深、微妙、难以亲见。不因无明而盲目之人们，方得亲见此法。”

由于这个原因，当佛陀想到他的证悟，他的心就倾向自在生活，他不想教导正法。但是，知道佛陀心意和原因的大梵天主萨汉巴帝(Sahampati)心想：“唉！这个世界将会迷失。唉！这个世界将会毁灭，因为真理的发现者——跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者的心意倾向自在生活，不想教导正法。”

所以，大梵天主萨汉巴帝如力士般在屈伸臂顷之间，从梵天界消失，出现在佛陀面前。他将长袍拢在一肩，右膝跪地，顶礼佛陀，合掌而说：

“尊者，愿跋葛瓦教授正法！愿善至教授正法！有众生眼中仅有少许微尘，将因未听闻正法而枉度此生。若跋葛瓦教授正法，他们就能成为知法者。”

大梵天主接着说：

“过去在马葛特，在您之前曾有心不纯净之人宣扬不清净之法。请打开不死之门，让他们听闻清净者所觉悟的正法。犹如照顾看管者站在山顶上俯瞰底下的人们，智者从正法上俯视全体，无有哀伤地看着沉溺于忧戚的人们，受生与老之压迫。起来吧！英雄！战场上的胜利



者，车队的领导者，横渡此世间！教导正法吧！跋葛瓦！人们会理解的！”

当大梵天主萨汉巴帝说完之后，佛陀回答说：

“梵天！我曾想：‘我所证悟的法是深奥、难以看见、难以理解的，是宁静安稳的、崇高庄严的、超越理性推演的，是微妙的，唯有智者才能理解。但是当今之人爱好、欢喜、沉溺于感官欲乐，对于那些爱好、欢喜、沉溺于感官欲乐的人来说，难以见到此法。也就是说，难以见到此相互依靠、彼此制约而生起之性质——缘起。同样难见的还有：诸业行熄灭(诸行寂止)、弃绝生命轮回(离弃诸依)、摧毁贪爱(爱尽)、清凉(捨离诸恼)、涅槃。我若说法，而他人不解，这会让我疲累与困扰。’”

为什么佛陀的心里会生起这些想法？有几个原因。其一是因为佛陀所证悟的法是深奥的；其二是因为不止是佛陀，还有过去诸佛，在证悟正自觉之后都曾不倾向说法；还有一个原因是，当这样的反省出现在过去诸佛的心中时，大梵天一样会来请求诸佛教导正法。

同样地，当这样的反省出现在佛陀心中时，大梵天向他做出跟过去一样的要求——请佛陀教导正法。佛陀知道当时的人们尊重、礼敬大梵天，一旦人们知道是大梵天亲自请求佛陀教导正法，人们就会比较愿意打开心胸接受佛陀的教法。



于是再一次地，大梵天第二次请求佛陀：

“尊者，愿跋葛瓦教授正法！愿善至教授正法！众生中有人眼中只有少许尘垢，将因未听闻正法而枉度此生。若佛陀教授正法，他们就能成为知法者。”

然后，佛陀第二次解释为什么他倾向自在生活，而不想教导正法。但是大梵天第三次请求佛陀教导正法。这时，我们的佛陀接受了大梵天的请求。出于对众生的悲心，以佛眼观察世间，他看到众生中有些眼中只有少许微尘、有些眼中蒙上许多尘垢，有利根者、有钝根者，有些众生善良、有些众生不善良，有些易教、有些难教，有些众生生活在害怕造作不善行以及身后之世的恐惧中。就像池中的蓝色、红色、白色的莲花，有些是生在水中，长在水中，不离开水，在水中茂盛；有些是生在水中，但长在水面；有些是生在水中，在水面上方生长，不受水的污染。同样地，佛陀看见有些众生眼中只有少许微尘蒙蔽。

在上述的莲花比喻中，提到有三种人，他们分别是：

- 1.生于水中，在水面上方生长，不受水所污染的莲花。这是“敏锐知者(Ugghatitaññū)”。
- 2.生于水中，长在水面的莲花。这是“详说知者(Vipañcitaññū)”。



3.生于水中，长在水中，不离开水，在水中茂盛的莲花。这是“可引导者(Neyya)”。

在《增支部》还提到了第四种：

4.生于水中，长在水中，不离开水，死在水中的莲花。这是“文句为最者(Padaparama)”。

在这四种人中，前三种可以灭尽一切苦。

第一类敏锐知者(Ugghatitaññū)。是指有一类人只听闻简略的法义就能证悟，沙利子(Sāriputta)尊者就是个例子。他仅在听到一首四句偈后，就证得了入流果。所以现在你们仔细听，看看是不是也能证得入流果。若是如此，我会非常高兴。

“由因生诸法，如来说其因；亦说彼之灭，大沙门所说。”(Ye dhammā hetuppbabhavā, Tesam hetum tathā gatoāha. Tesañca yo nirodho, Evam vādī mahāsamo.)

沙利子尊者只听闻了“由因生诸法，如来说其因；”(Ye dhammā hetuppbabhavā, Tesam hetum tathāgato āha.)前半句，在听到“āha”之前就证悟了入流果。

我们需要了解，生活在佛陀时代的人，为什么能如此快速证悟的原因，现在的人对此争论不休。有些人甚至认为我们不一定要修行，他们幻想只要听闻正法，就能证悟更深的阶段。为了捍卫这个看法，他们举了许



多佛陀时代例子——如果那时候能，为什么现在不能？在义注中，我们找到了答案。它解释了佛陀最初的几个弟子，之所以如此快速地体悟正法的原因。这些弟子们在过去世曾累积了下列四种因：

1、通达圣典 (Pariyatti)：他们研究圣典，成为经典的通达者；

2、听闻 (Savana)：他们在过去有好几世已曾虔诚地、专心地听闻正法；

3、详审 (遍问) (Paripuccha)：他们会详细阅读、讨论经典与义注中艰难的诠释和解释；

4、过去世的努力 (Pubba yoga)：在过去诸佛的教导下，他们曾修习止禅、观禅乃至证得了行捨智 (Sañkhār upekkhā-ñāna)；

由于这四个因素，那时的人们才可以在他们的最后一生或最后若干生中，快速地证悟深奥的圣道。也由于有这四个因，才会产生：

5. 证悟 (Adhigama)：他们会证悟阿拉汉果，或是其他圣道果。

我们现在知道那些圆满了巴拉密的人——像是通达圣典、听闻、详审、过去世的努力等——才能快速地



证悟道智、果智。例如，有时候只需听闻一个偈颂之后，就能证悟。

在这几种巴拉密之中，过去世的努力很重要，因为他们过去世曾累积了止禅、观禅的修行，直到行捨智 (saṅkhārupekkhā ñāṇa)。所以，早期的弟子们，都已经相当接近道智与果智。当他们去托钵时，他们禅修；当他们返回时，他们禅修。这些早期的弟子们，已经在过去许多期生命中精进地努力修习，所以在他们轮回的最后一世，只需听闻正法就能证得涅槃。

现在，我们知道自己不属于第一种人了吧！那种只听闻简略法，就能证悟的人。

第二种“详说知者 (Vipañitaññū)”：

这是需要详细教导的一类修行者。你们还记得菩萨修习极端苦行的六年中，照顾他的五位沙门吗？当菩萨决定放弃苦行，他们就离开了。当菩萨成为正自觉的佛陀后，他找到这五位沙门对他们说法，这是佛陀的第一次说法。你们还记得这一次说法的经名吗？是《转法轮经》(Dhammacakkappavattana Sutta)。在这篇经中，佛陀给了详细的教导，由于听闻了正法，这五位沙门的其中一位，当下就证悟了入流果，他就是袞丹雅(Konḍañña)。之后，当佛陀进一步教导其他沙门时，瓦巴(Vappa)和



跋地亚(Bhaddiya)也证得了入流果。在吃了这三位已证得入流果的沙门所带回的供养食物后，佛陀继续对其馀两位沙门开示。不久，马哈那马(Mahānāma)和阿思基(Assaji)也证得了入流果。

我们知道这五比库——袞丹雅、瓦巴、跋地亚、马哈那马、阿思基就是属于这第二种“详说知者(Vipañci-taññū)”。我们中有很多人听闻过或读过《转法轮经》，我们证悟了入流果吗？如果没有，可以肯定地说我们也不算是第二种人——知广说者，即听闻详细的正法后就能证悟涅槃的人。

第三种“可引导者(Neyya)”：

这是指无法仅从听闻简略或详细教导就可以证悟的人，可是他们经由一步步、有次第地修习戒学、定学、慧学，能够了悟四圣谛和证悟涅槃的人。我相信在座有许多人是属于这一类人。

现在，我们已找不到第一种和第二种人了。然而，在我们之中还是有许多“可引导者(Neyya)”。为了证悟涅槃，所引导者需要学习巴利经典，研讨经文与义注中困难的部分及解释，然后将所学谨记在心。这样的人需结交善友，并且需要禅修——这是义注中所提到的。

结交善友非常重要。即使我们无法得到巴利经文和



义注中的知识，若在修习三学上结交能详尽指导我们的善友，即使如此也足以引导我们通往涅槃。当佛陀以佛眼观察世间时，他看见众生中有眼中少垢者与多垢者，有利根者与钝根者，有善良和不善良性格者，有易教导和难教导的众生。只有极少数众生能够看见这世界的诱惑和不善行的危险。

由于看到了这些，佛陀对大梵天说出以下偈颂：

“为其打开不死门，
让有耳者生信心，
预见困难，我本不说法，
梵天，此乃人之殊胜法。”

佛陀已打开了不死之门。我们应当把自己的信仰交给佛、法、僧。如果还存在着缺乏信心，是不可能打开不死之门的。由于缺乏对佛、法、僧的信心，有时候我们会想：“专注呼吸就能够获得禅那吗？”或者“专注呼吸就能见到光吗？”这些想法会令人困扰，让我们心中充满疑惑。当这些情况发生时，那些没有信心的人往往会产生停止修行。他们的心中有了疑惑，因而迷失在各种想法和埋怨之中，这样的疑惑会阻碍生命中将生起的利益。为此，佛陀说：

“为其打开不死门，让有耳者生信心，预见困难，我本不说法，梵天，此乃人之殊胜法。”



我们已经知道了，佛陀证悟之后本不欲说法。后来在大梵天王三次请求后，佛陀接受了他的请求。出于对众生的无量悲悯，他以佛眼观察世间，他看到了第一、第二、第三种人。我已经解释过前面三种，现在我来解释第四种人。

第四种人“文句为最者(Padaparama)”：

这种人的最高证悟是理智上对教典的理解。这样的人就算逐步地、有次第地修习戒学、定学、慧学，也听闻了简略和详细的教导，然而他们就是无法在这一世证悟四圣谛并现见涅槃。他们所有的努力都只是为了来生而准备。他们在今生所累积的将会是未来跟着他们的财富，就像涅槃之旅的资粮一样。由于如此，他们会在未来世如实知见正法。

假若我们属于第四种人，那该怎么做？如果我们是第四种人，禅修是绝对必要的。在这种情况下，尤其重要的是，在今生我们一定要尽可能地多花时间禅修。这是为了我们未来的证悟与成就。

我们现在知道在《增支部》中提到的这四种人，以及每一种人是如何证悟涅槃的。然而，在这个时代的人们，不是属于第三种“可引导者”，就是第四种“文句为最者”。(前两种人在我们这个时代已不存在。)第三



种人——可引导者，在今生修习三学可以证悟涅槃，但第四种人——文句为最者，则不行。

如果你还没有完全培育止禅和观禅，请不要难过。我们的菩萨花了四个不可数又十万大劫才圆满巴拉密，只为了证得正自觉。要用那么长的时间才能彻见四圣谛、证悟涅槃。这正法的确深奥，我们都应该要有耐心。请用时间精勤地、耐心地修习。

为何在帕奥禅林，我们要教导禅修者修习禅定？想想佛陀——他在成为正自觉者之前，在一个月圆的初夜，坐在菩提树下修习入出息念，以至于进入第四禅。当他进入第四禅后，他把心转向宿命智 (*Pubbenivāsānussati-ñāṇa*)。他忆起无数的过去世，也就是说，他的心中呈现出一世、两世、三世、四世、五世、十世、二十世、三十世、四十世、五十世、百世、千世、十万世，越过世界毁灭和形成的许多劫。佛陀记起了他过去生中的具体细节，例如：那时他名字是什么、哪个种姓、怎样的外貌、吃什么食物、经验过的喜与悲、寿命的长短及如何死亡等等。从一处死亡之后，他又见到自己投生到他处。如此的种种细节，佛陀忆起无数的过去世。他看见自己有无数次的出生和死亡。在初夜的时候，他洞见名色，他证悟了名色限定智 (*Nāmarūpa-pariccheda-ñāna*)。

在中夜时分，他将心转向天眼智 (*Dibbacakku-ñāṇa*)。



以他清净且超越凡人的天眼，看见了无数众生的死亡和出生，以及他们命运中的优劣、美丑、苦乐。他了解到众生依其行而得果报。

那些低劣的众生因为行身、语、意的不善行，毁谤圣者，具邪见，以邪见而造业；在身坏命终之后受苦，往生恶趣、险道、地狱。那些高贵众生则因为行身、语、意的善行，不谤圣者，具正见，以正见而造业；在身坏命终之后不会受苦，往生善趣、天界。

如是，佛陀以天眼看见众生的死亡和出生，众生之优劣、美丑、苦乐。他了解众生依其行而得果报。

他以天眼而了知，众生是如何死亡和出生。这种智慧，巴利语称为生死智 (*Cutūpapāta-ñāṇa*)。当佛陀专注在众生因何投生善趣或恶趣，他获得了缘摄受智 (*Paccaya-pariggha-ñāṇa*)。

在后夜的时候，佛陀紧接着证悟了第一道智与果智、第二道智与果智、第三道智与果智和第四道智与果智。道智一步一步地断除了烦恼，直至无馀，最后他获得了漏尽智 (*Āsavakkhaya-ñāṇa*)。他成了佛陀(觉者)、阿拉汉。

正如佛陀所说：

“诸比库，在我证悟之前、当我还是菩萨、没有证悟自觉时，我曾想：‘唉！这个世界陷入了苦难，有生、



有老和有死亡，还有堕入他趣后再投生。没有人知道脱离这苦难、老和死之道。何时才能找到这老死的解脱？」诸比库，那时候，我就想：‘有什么的存在，而有老死？老死缘于什么？」诸比库，那时候，经由如理作意，我领悟到：‘生存在，老死就存在。生是老死之缘。’

然后，我又想：‘生缘于什么？」经由如理作意，我领悟到‘有是生之缘。’

‘有缘于什么？」经由如理作意，我领悟到‘取是有之缘。’

‘取缘于什么？」经由如理作意，我领悟到‘爱是取之缘。’

‘爱缘于什么？」经由如理作意，我领悟到‘受是爱之缘。’

‘受缘于什么？」经由如理作意，我领悟到‘触是受之缘。’

‘触缘于什么？」经由如理作意，我领悟到‘六入是触之缘。’

‘六入缘于什么？」经由如理作意，我领悟到‘名色是六入之缘。’

‘名色缘于什么？」经由如理作意，我领悟到‘识是名色之缘。’

‘识缘于什么？」经由如理作意，我领悟到‘行是



识之缘。’

‘行缘于什么？’经由如理作意，我领悟到‘无明是行之缘。’

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

那时，我们的菩萨将心导向灭尽。

“诸比库，那时，我想‘当什么不存在，老死就不存在？当什么灭尽，老死就灭尽？’经由如理作意，我领悟到‘当生不存在，老死就不存在。当生灭尽，老死就灭尽。’

‘当有灭尽，生就灭尽。’

‘当取灭尽，有就灭尽。’

‘当爱灭尽，取就灭尽。’

‘当受灭尽，爱就灭尽。’

‘当触灭尽，受就灭尽。’

‘当六入灭尽，触就灭尽。’

‘当名色灭尽，六入就灭尽。’

‘当识灭尽，名色就灭尽。’

‘当行灭尽，识就灭尽。’

‘当无明灭尽，行就灭尽。如此，整个苦蕴灭尽。’

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



这是在后夜时分，思惟了十二因缘的相互关系后，我们的菩萨再次培育入出息念，直到第四禅。

那时，他思惟名色的本质——无常 (Anicca)、苦 (Dukkha)、无我 (Anatta)，和它们的因和果。接着，他培育思惟智 (Sammasana-ñāṇa)、生灭随观智 (Udayabbaya-ñāṇa)、坏灭随观智 (Bhaṅga-ñāṇa)、怖畏现起智 (Bhaya-ñāṇa)、过患随观智 (Ādīnava-ñāṇa)、厌离随观智 (Nibbidā-ñāṇa)、欲解脱智 (Muñcitukamyatā-ñāṇa)、审察随观智 (Paṭisaṅkhā-ñāṇa)、行捨智 (Saṅkhārupekkhā-ñāṇa)、随顺智 (Anuloma-ñāṇa)、种姓智 (Gotrabhu-ñāṇa)、道智 (Magga-ñāṇa) 和果智 (Phala-ñāṇa)。

四种道果智在他心中极为快速地逐一生起，道智一步步地根除了他的烦恼，不留残余。我们的菩萨成为佛陀、阿拉汉。那时，省察智 (Paccavekkhaṇa-ñāṇa) 在他的心中生起。

现在我们知道，即使是我们的佛陀也是要培育十六观智。培育十六观智对证悟涅槃是非常重要的。在帕奥禅林，禅修者被教导要逐步地、有次第地修习十六观智。

为了获得学位，我们都要一步一步地进入小学、中学、大学。为了证悟涅槃，让我们进入观智修习的学校吧！

愿大家都能证得观智！



觉醒啊，世人！

愿大家都能次第、系统地修习，以体证涅槃寂静！

Sādhu！ Sādhu！ Sādhu！

萨度！ 萨度！ 萨度！



七、我们想要做什么？^①

我们应该问自己两个问题：

1. 什么是我想要做的？
2. 什么是我正在做的？

当一个人有了这两个问题的答案时，他们会知道“他们想要做的”和“他们正在做的”是否一致。人们需要同时知道什么是“想要做的”和什么是“正在做的”，这样才能了解他们的作法和想法是否一致。

我们总是无时无刻地忙这忙那，有些人主要以参与世俗事务为主，其他人则是同时投入“世俗事务”和“宗教关怀”二者，还有一些人的生命志趣和目的是——从现在生存的世界中解脱。

不论我们正从事什么活动，每个人都需要知道：“正在做的”是否就是“想要做的”。某些人是“想要做的”和“正在做的”二者一致；但有些人并没有意识到他们想要的目标是否与采取的行动一致。

^① 本篇英文标题“What one wants to do”，由尊者于2006年8月18日所作的缅语文章翻译而来。原文英译者为觅慧尊者(Paññāgavesaka Bhikkhu, Mr. Myo Tun)，并由寻空尊者(Suññatagavesaka Bhikkhu)编辑整理。



我们应该试着去做我们想要做的事，还是应该努力去做我们应该完成的事？——这是另外两个需要提及的重要问题。

回答这些问题时，我们发现，为了做“想要做的事”，要先做“应该做的事”。做我们应该做的事，是圆满我们想做之事的必要条件。为了真正做到我们想要做的事，我们必须培养坚持、包容、忍耐，换句话说，我们必须训练此“心”。

心的期望

佛陀说：“Cittena niyati loko”，意思是说：“心，是诸有情生命的主导者”。佛陀也说：“不要让心引领你，要让心被你们引导。”这就是训练“心”的目的。高尚的心会引领一个人到善趣，低劣的心会引领一个人到恶趣；因此，知道我们的生命要往何处去是很重要的。然而，我们是走在意义与目标更深远的生命之路吗？此外，这是导向我们完成内心渴望的目标之路吗？一个人的目标必须时时刻刻引领其心，而不是被心来引领。

只要人们在生命中有不同的目标，对生命自然有不同的见解。可以预见，这样的差异存在于形形色色的人们当中。



以我们的目标而言，我们承认大多数的人是不同的。但是，人与人之间的差异并非我们所关注的问题。有另一群人，即便他们的目标和想法不完全相同，却是相似的。这里所提到的“相似性”，是指一种素质，不是形式上或外在形象的“相同性”——如同僧侣都穿着袈裟，至少在外观上看起来是相似的。这种视觉形态上的“相同性”并不重要，发自于出家僧众内心的共通素质才具有指标性的意义。这种基本相似的内心素质，才是出家生活最重要的目标之一。

佛陀已经提供了尊贵的教法，利益具有高尚目标并且致力于真正解脱的人。高尚是指有教养、诚实、恭敬、坚定、不压迫、仁慈、悲悯、随喜别人的成就，以及适时适度的中捨以保持内心的平衡，这些就是高尚的素质。假如出家成为比库，透过遵从佛陀的教法，其人立志追求圣果、持守戒律、全心投入修行，而且渐渐地倾向于出离，那就是一位比库的素质。这些素质才是最重要的，而非徒具出家生活的外表与形式。

种族、种姓阶级、富有与否……这些差异，在佛陀的真实教法里一点都不重要。这些人与人之间的区分，是基于歧视和狭窄的心胸，并不会带来圣洁的素质，也不会帮助我们朝向解脱的目标前进。

佛陀建立僧团，纯粹是为了那些决意在生命中透过



梵行奋斗、寻求解脱之人的福祉和利益。因此，所有种族、种姓阶级、地位和财富的分别与差异，在僧团中都必须根除。进入僧团的僧侣们充满宽容、信心并远离偏见，如是踏上旅程去往他们的终点和目的地——解脱。在僧团中，所有的比库都被尊为释迦族比库的一员，这是一种没有分别与歧视的友伴关系，只有长者为上与互相尊重而已。

在趋向解脱的路上，我们所走的道路必须一致；若道路不同，终极目标恐怕就会不同。由于知道“具一切知智”的诸佛先前已达到觉悟的目标，我们因此知道觉悟之路是存在的。这里的重点是：“觉悟之路是一致的。”以觉悟为共同目标的人，会发现彼此的觉悟之路也是一样的，这是为了要达到圣果所必须实行的一条神圣之路。

一个没有老病死等种种苦的境界是存在的（即涅槃彼岸）；一条通往涅槃彼岸的修习与道路也是存在的，在彼岸，诸苦灭尽——这就是称为“八圣道”之修习。

惟有修习与所走的道路[与八圣道]一致，才能进入涅槃；若修习和所走的道路[与八圣道]不一致，就无法证得涅槃。不经由这条修习之道，无人可证得涅槃。事实上，我们见到的那些如此修习与追随此道之人，就是在做应该做的事。



把握机会做想要做的事

所有按照此方式修习的人，总有一天会达到目标。当然，不同的人到达目标所花的时间长短各自不同。那些已经圆满巴拉密和已经到达轮回最后一世的人，将能快速达成最后目标。

我们知道，修习和圆满巴拉密才是自己真正应该做的事。因此，一定要意识到这样就是在做“应该做的”。

八圣道的修习也可说是三学的修习：戒学、定学、慧学。对有些人来说，“持守戒律”就是在做“应该做的事”。持守基础戒律，是引导我们朝向正定必要的一步，有了这一步再培育定力，进一步修习观禅、培育智慧，这个人就是持续在做应该做的事。

想要修习观禅的禅修者，就要观照有为法的三相：无常、苦、无我，只有当他培育好禅定之后才能如此修学。“定力的圆满”在这里意谓着一个人正在做应该做的事。禅修者有了定力之后，才有能力直接辨析究竟色法和名法；只有当一个人可以直接辨析究竟色法和名法，才能有效地修习观禅。只有当观智成熟后，行者才有可能体证真正的寂静境界——涅槃。如此，有次第地修习戒、定、慧三学就是一个人在“做应该做的事”，以求达到终极目标——涅槃。



要抵达此道路之终极目标，需要下强大的决心，成就最深层的期望，然后将此愿放在心中最重要的位置。当一个人受到这样的愿力驱使时，我们可以说他们是在做应该做的事。

一般而言，为了能够在社会上“生存”，人们会做应该做的事。但是，只是为了“生存”而做的“责任上”应该做的事，并不表示一个人就能够自动地做他们“想要做”的事。这是因为大部分的人还没有机会去做他们真正想做的事。

那些努力修行以追求解脱的人，也是在做“应该做”的事，他们修行是为了内心最深切的期盼——解脱此生轮回——这是应该做的事，如此才能实现内心的期望。在此情况下，做应该做的事会带来所期盼的事，我们应该如此理解。

显而易见，“来自欲求与贪婪”和“来自希望获得解脱”，这两种渴望是不一样的。

针对目标

渴望去做想要做的事，会帮助一个人选择明确的目标。好比要盖一栋巨大、雄伟的大厦之前，要先打好地基并准备所有该具备的材料。打地基并非是开始盖房子



应该做的事，还有更先前的准备作业——一个人必须先收集好所有必要的建筑材料，以实现他的目标。这些前置的准备工作，被视为“应该做的事”的开始。

那些已经圆满巴拉密的人，能够做他们想要做的事，而且能够快速地往目标前进，这么幸运的人实在不多。

当“想要做”的事比“应该做”的事更优先时，会阻碍我们做真正想要做的事。因此，我们再次看到，对我们来说做“应该要做”的事非常重要，因为如此才能实现“去做那些我们真正想要做的事”的期望。

迭瓦达德(Devadatta)“想要”成为佛陀，可是他不去圆满成为佛陀所需具备的巴拉密，反而受到“想要做”的欲望驱使，他因为放纵自己的贪欲而堕落，这是一个放任内心烦恼的例子。

敢于放弃自己生命的人

许多人为了世间利益，或是为了得到他人认可、称誉、尊重与恭敬等，便弃自己的生命于不顾。迭瓦达德就是个例子，说明有人愿意顺从心中的烦恼，而耗费自己的生命。

你是正在做心中“想要做”的？或者，只是受到名声、地位、别人的尊敬和财富驱使而做？我们想要做任



何事之前，必须很清楚地了解这两者之间有何区别。

也有许多人过度在意别人对自己的想法、看法、态度，并非依照内心真正的渴望而做事。他们渴望着被接受、被认同、被尊敬、被了解，直到死亡。可悲的是，我们之中有太多人都是这样——直到生命尽头，都屈服在别人的期望之下，这类的事在世上太常见了。

不知道自己真正的态度和期望，一个人就无法生活在真正的祥和与平静中；不知道自己真正的态度和期望，生命是没有意义的。只要一个人知道自己真正想要做的是什么，内心就无法获得平静和安稳。

寻求理解的世界

一个渴求他人理解和认同的世界，令人疲劳厌倦且充斥着苦。汲汲营营地自我推销、希望声名显赫与转眼成空的欲乐享受，使人类在徒劳无益中耗尽自己。由于这种愚痴，无数的生命耗尽，代价不斐。所有这一切皆源于无明与贪婪。

贪婪使人们变得愚昧而看不见自身的利益。人们为了满足贪婪的需求而努力，在为自身利益奋斗的错觉下孜孜不倦。这也是为什么佛陀会说：

“Luddho attam̄ na jānāti”



“**贪婪者不自知。**”

有些人努力维持内心的宁静，他们真心想过有意义的生活。这些人在生活中所想要的，是倾向于内心的平静。

然而，也有许多人虽然想要过有意义的生活，却因贪爱衍生的烦恼而无法做到。这样的人遭受极大的折磨，为什么受折磨？为什么他们的生活失去安宁与平静？他们未能意识到需要去检视和理解受折磨的因，因此他们也就无法理解生活里为何失去安宁与平静。他们需要去探究这些因。

一个人必须对自己想要做的某一件特定的事有所了解（醒觉）。过去，有些人明白这个道理，正是这个原因他们自觉地去做需要做的事。现今世上也有一些人了解这个道理；同样地，未来也会有这样的人。

异中之同

为了努力地在世上生存，人们必须找到通往自己命运的道路。基本上，多数人都是在自己的道路上跌跌撞撞地前进着，是否抵达终点仍不可知，因为生命不提供任何保证。

人皆有异，无一相同，每个人的生命旅程皆是独一无二的。然而，我们还是发现——异中有同。何以如此？



一方面，差异看来似乎广泛存在于人们无穷无尽的各种目标中；另一方面，我们的共同之处在于人性中的贪(Lobha)、瞋(Dosa)、痴(Moha)，并普遍运用在各个不同目标的旅程上。

不需教导的技能

贪、瞋、痴无需任何教导与帮助，自身就能发展、运作。这类事物有其自行发展之道。

如同精勤修习正法会将人带往正道；同样的，实践运用贪、瞋、痴则会将人带往另一条道路。一条路通往解脱，另一条路通往苦。

贪、瞋、痴是人之本性，不需正式教导其运用的技能，它们就与世俗生活紧密交织在一起，几乎成为世间的自然倾向。一旦被它们掳获，人们的生命旅程即踏上苦难之路。基于自然本性与诸烦恼的本质，大部分的人就会不断地犯错。贪、瞋、痴可以是如此地蒙蔽与迷惑人们！这也就是为什么佛陀说：

“为贪所覆盖的人不知善。”

“为瞋所遮蔽的人不知善。”

“为痴所侵浸的人不知善。”

佛陀指出，贪、瞋、痴会遮蔽一个人的视线。它们



有能力蒙蔽我们，以致于我们无法看清眼前的事物及知见自身的过错。

短暂的现实

有些生命中的唯一目的，就是能够在社会上以世俗的方式生存，他们愚蠢地相信透过无止尽地追求感官享受，就能找到人生的意义和生命的目标。我们总是喜欢、想要、贪求愉快的五种感官经验。无疑地，有令人快乐的色、声、香、味、触，这些快乐和喜悦是依赖我们的五门感官而起，是感官上的快乐和喜悦。这些感官欲乐令人们不断疯狂地追求。

享受这些快乐的欲望是如此地强烈，使得人们无法抗拒，因此可以明确地说：“这就是他们想要做的。”可悲的是，贪、瞋、痴的力量让大多数人盲目。这些烦恼进一步被社会整体价值观所强化，这样的价值观正是根植于贪、瞋、痴。

对大部分的人来说，渴望满足与享乐是再自然不过的事，自然到他们真的开始相信“满足渴望”就是“他们想要做的事”。不过，一旦认知到这个“追求的行动过程”所固有的危险，这种错误的信念往往就会改变。但对于那些继续不断地沉迷在感官享受之中的人来说，生命永远不会被满足。



这难道不是生命中应该做的事吗？

人们花了非常多的时间在寻求快乐。相较之下，这些努力所换来的享乐却是如此短暂，这是多么可怜啊！多么不值得啊！尽管如此，人们还是无悔、无愧、无怨地努力追求感官欲乐；他们甚至可能会说：“这难道不是生命中应该做的事吗？”

若观察人们寻求感官欲乐的方式，我们很快就会发现其动力来自贪、瞋、痴。有些人追求感官享受是因为贪，有些人的主要动力可能是瞋，而贪和瞋总是与痴相伴而生。贪、瞋、痴，最终都以失望和落败告终。

由于贪心生起，人们为了获得想要的东西而捱寒受暑。不顾行为的后果，他们杀害、摧毁和消灭叮咬人或其他有威胁的动物——瞋伴随着贪而生起。即使不确定能否获得想要的东西，他们还是愿意冒生命的危险与种种的困难和饥饿争斗；他们接受无明的迷惑，所以受苦。他们的苦是必然的，这是享受感官欲乐的极大代价——由于无节制的贪求感官欢愉，苦就会在此时此地当下发生。

这是贪求感官欲乐的危险。除非一个人认识到这些危险，否则人们无法知道“该做什么”。只有当一个人知见这些真相，他们才能确信什么是他们“真正想要做的事”以及什么是“真正应该做的事”。



业 债

导致人们投生到四恶趣的业，由不断追求感官享受而产生。债随业生，业债总有一天要还，这是自然法则。没有人会祈求投生到四恶趣，然而，当贪、瞋、痴驱使我们去造作不善行时，投生到四恶趣就是结果。彷彿是我们发愿投生到恶趣一样，当业成熟时，我们就被带入苦境。

有时，感官的欲乐是难以捉摸的。当人们得不到想要的，就会难过、忧戚、感伤。这就是苦，“苦”始于对感官欲乐的渴求。

苦不只是源于对感官享受的渴求，也来自于获得这些欲乐。一旦得到所追寻的欲乐，要如何保有它们呢？我们几乎马上就苦恼，担心会失去它们；因此我们担忧、烦燥，不顾一切地执取会为我们带来快乐的事。其实，这也是苦。

修习厌离，即是从烦恼及感官贪欲之苦中解脱。

感官欲乐是一大块肉

人们自相残杀、互相伤害、彼此争吵，全都因为想要占有带来感官欲乐的对象。因此，佛陀有一次比喻感官欲乐像是一大块肉。对一群十分饥饿，想从鹰嘴抢走



一大块肉的鸟来说，这块肉成了它们贪爱的目标。它们攻击这只鹰，成群地啄它的身体，想要让它放下这块肉。为了脱离这样的痛苦，鹰必须放下这美味的肉块——感官欲乐。只要感官欲乐不消失，痛苦就会蔓延；再继续咬着，鹰就会被啄死。即使没被啄死，也将奄奄一息地濒临死亡之苦。

烦恼是补药吗？

生而为人是苦。身体由五取蕴所组成，这些五取蕴就是我们人类的负担。谁承受这些负担？我们自己！只要带着感官欲乐的负担，我们就会受苦。对一个人来说，身体本身已是重担，何况还得加上人与人之间的各种关系与责任，及身外之物的持有。人们承担太多额外的负担，这巨大的负担几乎超过一个人的承受力。而像云雾般展开的烦恼，有如补药一般，帮助我们支撑这个负担，烦恼似乎催促着我们：“前进！做吧！拿着吧！”似乎背负着自己的重担仍嫌不够，还要去承担别人的烦恼。在任何情况下，这都是自讨苦吃，当然不会带来安宁与祥和。

人们认为感官欲乐是最高的欢愉，但在我们看来这是“苦”；另一方面，人们认为出离是苦，而实际上恰好相反。出离带来快乐喜悦，这是一种无可言喻的喜悦和无比的快乐填满身心的境界。实际上，它导向至



上的快乐，它是真正的快乐。

真正的平静——出离

要获得出离的安宁喜悦，要先知道何谓出离。出家成为比库，在森林中苦行，是出离的一种形式。另一种修习出离的方式，是藉由“刻意地远离”避开所有感官欲乐的陷阱。

任何人在任何时间都可以修习出离，只要他真诚地期望从苦中解脱。经由修习出离，他可以永远地驱除烦恼迷雾。

让我用下面的例子来说明——

有两棵树，一棵空无果实，另一棵果实累累。后者长了沉甸甸、成熟多汁的果实，这成熟多汁的果实就像是人们感官欲乐的目标，这样一棵树会吸引想要果实的人过来。感官欲乐之果看起来的确甜美，人们几乎愿意做任何事来得到它。他们会把果实摘光或朝果树丢棍子、石头，以便得到那些够不着的果实。没多久，这棵树就一点也不美了。当长满果实的那棵树被破坏后，相较之下，无果实的那棵树其单纯朴实之美反而更加明显了。

当一个人开始相信，空无所有的生命才是有价值的生命时，真正的安宁祥和就在眼前。这就是那些修习出



离之人的生命。

招引危险

有情众生都害怕危险。即使我们希望免于恐惧和焦虑，但是恐惧和焦虑总是伴随着感官欲乐，只要人们受感官欲乐所驱使，他们就自然受到危险的牵绊。感官欲乐就像超强磁石，会吸引来自于对手、敌人、当权者、罪犯的种种危险。只要有感官欲乐，就一定会有危险。

同样地，当有业债需要偿还时，早晚要还的。在无有间断的轮回中，众生不断地累积许多的不善业，当不善业成熟时，它可以是水面的上升或突发的大火，以及骇人的无生命物体预示死亡与毁灭——好像这无生命体是他们生命的一部份一样。这就是根植于感官欲乐，由贪爱与执取生起的苦。正因为如此，我们需要认清、辨析、根除感官欲乐的危险。

具有相同错见者之苦

虽然阶级不同，但是人们追求感官欲乐却是一样的。那是一种盲目而巨大的力量，迷惑着受到驱使而渴求它的人们。统治者之间争吵不休、婆罗门彼此挑剔相轻、有钱人相互不和等等，这是主要原因之一。

争端通常发生在具有共同利益的人之中。吊诡的是，共同利益带来的往往不是和谐而是分歧。这些分歧很快就会变成孕育挑战者、对手或敌人的温床。因共同利益而生起对他人的嫉妒、羡慕、怨恨、恶意，并导致反目成仇。这些负面情绪根植于占有与恐惧。我们因此可以看到，感官欲乐如何变成父母和子女、兄弟姐妹、朋友同事之间不和的原因。僵持不下和争吵不休可以转变为战争或搏斗，而由贪爱感官欲乐所引发的搏斗，可能导致严重的伤害甚至死亡。

人类是欲望和贪爱的奴隶，被内心的烦恼折磨。他们无法领会，自己是如何迎合那些由他们自己未经训练的心所产生的妄念。更有甚者，他们认同自己内心的各种烦恼。他们的自我将错误的信念当作真实的来接受，亦即“我自己就是贪，我自己就是瞋，我自己就是痴。”

换言之，他们相信自己与烦恼是一体的。所以，他们不是引领自己的心，而是被自己的心所引导，他们被无明操控。这就是苦。

那些已预先订位的人

在精疲力竭地追逐感官欲乐的满足中，人类身不由己，累积了大量的不善业。在未来世，为了能够付清所累积的不善业债，无疑地，他们已经预先订了位（投生



恶趣）。甚至就在今世，大部分的人已为焦虑和疲累所苦，由于对感官满足的强烈渴望而伤心流泪。

从本质认识真理

如果一个人只相信亲眼所见或亲耳所闻的，这样的人对不可见闻的来世想必将毫无准备。人们必须要能够理解那些不可见的东西，能够领悟那些不可听闻的事物。为了洞见真理（实相），人的理解必须要能够超越耳闻目视。人，不能完全停留在依赖耳闻目视之中。

我们知道，为了博取大众视听而自夸自耀是有业果的。无论如何，若仅凭关注世俗肤浅表象的非理性心态，生命的价值无法提升。业，并不会因为赏心悦目的外表和悦耳动听的音声而停止运作。可以肯定的是，生命的价值不在于跟着只是对肤浅表象和传闻感兴趣的俗世随波逐流。从另一角度来看，一个人是否能得到世间的称赞和认可无关紧要，认清真相才是最重要的。

奴役自己的人

我们看到，有些人为享受欲乐而为所欲为，这些人被自己的烦恼所奴役。他们屈从于未降服的心所生起的冲动，他们的生命是围绕烦恼而构建的。



然而，也有一些人为了从欲乐中解脱而修习出离，并经由增上戒学、增上定学、增上慧学而获得解脱。由于真心想体证禅那(jhāna)之乐、观智之乐、道智之乐、果智之乐与涅槃之乐，他们修习戒、定、慧三学。这才是是在做“应该做的”，以达成真正“想要做的”。这才是引领心，而非被心引领。这个过程本身，就是智慧的展现。

继续疲惫的旅程

烦恼将征服所有依然被烦恼染污之人。通常，女人必须面对一些女性特有的烦恼；同样，男人也必须处理一些男性特有的烦恼。因此，佛陀在《增支部》中说：

“**我不知有其他任何一色，能像女人般，令男人的心如此受缚。女人之色迷住男人的心。**”

“**同样，我不知有其他任何一色，能像男人般，令女人的心如此受缚。男人之色迷住女人的心。**”

佛陀说，声音、气味、味道和触觉也是一样。这些欲乐的追求往往使人虚弱无力，彷彿要死去一般。

只要我们依旧为生死轮回(samsara)的旅程所困，这种苦就会持续下去，解脱的唯一方法是终止轮回。为此，一个人必须永久地捨离所有渴爱和贪欲。

必须明白的是，并非色、声、香、味、触的欲乐令



我们受苦，而是对这些欲乐的贪爱令我们受苦。只要贪爱存在，我们永无止境的生命旅程将透过轮回继续下去。

感官、感受、受苦

不存在无因之果——这是佛陀的教导。佛陀从未说过有“无因之果”。如你所想，贪爱或欲求的现起导致人们去寻求与色、声、香、味、触相关的感官欲乐。

存在(有)，源自于对生命的贪爱。受孕后十一周内，眼根、耳根、鼻根和舌根开始发育。它们是色、声、香与味等感觉的接受器。不过，身根——对触觉的感知，在受孕那一刻就已形成。

这些感官是如何出现的呢？它们的根源是什么？我们需要寻找这些问题的答案。

眼根——即看见视觉目标的能力，起因于对视觉欲乐的贪爱。它是对影像的觉知，其来源是业。

同样地，耳根——即听到听觉目标的能力，起因于对听觉欲乐的贪爱。它是对声音的觉知，其来源也是业。

依此类推，馀下诸根也源自于它们相应的贪爱与业。

诸外在形式(诸色)及其表相为眼根所追逐，因业而生，源于对视觉目标的贪爱。同样地，声音为耳根所追



逐，因业而生，源于对听觉目标的贪爱。

除非人类能放弃这愚蠢的概念——相信“这是我想看的”（而不是眼根想要看的），“这是我想要听的”（而不是耳根想要听的）；否则，解脱是不可能的。

他们认为是自己想要享受视觉欲乐，实际上，他们只是屈从于对视觉目标的贪欲，以这种被误导的方式而活是可耻的。

如果我们探究五根的根本原因，它必将指向苦与痴。终其一生被感觉所奴役绝非小事，若能对此深切省思，我们会清楚地知道被感觉所奴役的生活是充满悲与苦的，折磨与苦确实是无处不在。

疲惫之因

经文中说：

“六门感官的出现，即是‘有’的开始。”

六门感官是五根加上意处(*manāyatana*)。

佛陀说：

“有情生命承受之诸苦与疲惫，皆由六门感官的形成而来。”

眼、耳、鼻、舌和身根是有情生命的“苦”与“恼”



之因，同样地“意处”也是如此。

由于根门(感觉器官)生起，所以触生起；触生起而受生起，贪爱随受生起而来。

色贪爱、声贪爱，以及其他诸贪爱皆生起。同样地，由于贪爱生起，所以取生起。于是，由强烈的执取启动，善或不善行的果报生起，它们导致“生”。缘于这一期生命，有(存有)、老、死、愁、悲、苦、忧、恼也跟着生起。

一切有(存有)、老、死、愁、悲、苦(身苦)、忧(心苦)与恼(心的彻底厌倦)的苦，皆是不如理作意与无明的结果。

敢于追逐俗成的约定

人世间充满了与慧眼无缘之人，大多数人都沉迷于感官快乐中。他们无视道德准则，理应为众人看轻和蔑视。由于眼根，他们喜于追求不同年龄层的种种美丽表相，老少皆同。

令人悲哀的现实是，这些人并没有被众人看不起或唾弃，反而在不成文的约定俗成中，他们被允许抛弃道德准则。



一个人想要做什么？

努力去满足欲乐，不能称做“一个人想要做的”。这纯粹是听命于被渴爱与贪求控制的欲望，使人顺从于他（她）的烦恼。

你到底想要做什么呢？只想纵容自己的欲望与烦恼，还是想从烦恼中解脱？这是两个需要提出的问题。

如果感官满足是你的目标，那么你真正想做的不过是屈从于烦恼贪得无厌的渴求。另一方面，假若看到纵容欲乐本身固有的危险与徒劳无益，你可能会开始渴望解脱，并且为求解脱而修行。这时可以说，你所做的正是将自己从烦恼的操控中释放出来。

从烦恼中解脱，是人类可以达成的最有意义且至高无上的目标。只有为这个有价值的目标奋斗，生命才有意义。否则，我们将被束缚于有轮，在无止尽的生死轮回中一再投生。这并非生命存在的真正意义或目的。

一个人为了服务于烦恼而受奴役，这并非“做我们想要做的”之含意，这只不过是徒劳无功地满足烦恼的欲望。相反地，我们应努力从这样的生存状态中解脱出来；唯有如此，才能说：“一个人正在做他想要做的”。



如何让心随你所愿

为了训练心能跟随我们的真正愿望，我们必须要修习三圣学：戒、定、慧。

持戒抑制烦恼欲，净化个人的身行和语行。

修定能净化意行。这是训练“心”专注于单一所缘（目标）的练习。当我们的定力到达一定的深度，将能够依我们真正的意欲来引导心。只要有定力的心稳定地专注于单一目标，意行即能保持清净。

然而，为了成就永久的心清净，则必须要修习慧（vipassanā，观禅）。在观禅阶段，需要检视名色法的无常、苦、无我三相。为了要这样做，需要以观智如实知见究竟名法和究竟色法。因此，必须体证名色识别智。

证得名色识别智之后，应通过体证缘起法，以证得缘摄受智。缘摄受智，同样需要直接亲证。

最后，经由观照究竟法的无常、苦、无我而获得观禅的智慧后，（随着观智成熟）道智与果智将次第生起。只有在那时，才能说一个人已经依照他真正的愿望而成功调伏其心。直到那时，他或她将不再继续听命于心。已证得道智与果智的人即被称为“应作已作”，即完成了应该做的。



培育心的过程

那些生命的见解局限于欲乐追求的人，他们想要做的，只是迎合烦恼的指令。从他们的观点来看，感官欲乐是美好的。这就是为什么佛陀说：“假若没有感官欲乐的满足，有情生命将不会沉迷其中；正因为有感官欲乐的满足，有情生命便沉迷其中。”

相反地，那些认知到感官欲乐的潜在危险之人，会看到感官欲乐固有之过患。因此，佛陀说：“假若欲乐没有危险，有情生命将不会对此骤然生厌；但由于欲乐有危险，有情生命会对此骤然生厌。”

当一个人彻底觉知到欲乐的危险时，他(她)要终生与欲乐为伴的愿望会渐渐消散。它缓慢地、一点一滴地消散，然后无影无踪。如是之人开始真诚地寻找捨离欲乐的途径。

这就是对心的逐渐培育，它是一个循序渐进的过程。因此佛陀说：“假若有情生命不从感官欲乐中逃脱，他们将无法从(轮回)中逃脱；但由于想逃脱感官欲乐，有情生命能从(轮回)中逃脱。”

解脱感官欲乐的明确意义与修习方法，只能在正自觉者佛陀的珍贵教法中找到。



当一位具德之人热诚的想要解脱，他(她)会投入意欲、热诚地修行。

再者，只有透过修行，他(她)才能逐步将自己从烦恼的桎梏中解脱。一旦他们坚定地走在解脱之道上，这样的人才有资格宣称：“这的确是我想要做的。”这宣言即是：“修习八支圣道，实际上就是应该做的，它导向所有贪爱的最终止息。”

换言之，通过实践八圣道，一个人将逐渐从烦恼中解脱。当所有忧虑与痛苦都止息时，即可以说应该做的已完成(应作已作)。

贪爱与智慧之间的争论

人们迟早会了解追寻感官欲乐的成就与享受，无法息灭或满足他们的饥渴与贪爱。他们常常会发现，在得到所想要的东西之后，不论所获得的是什么，满足总是短暂的。他们不得不承认，即使是仅对他们自己而言，他们所希求的目标终究不是他们真正想要的。对他们来说，这是一个珍贵的机会去探究——由寻求短暂快乐而产生的渴爱，相对于由寻求真相而生的智慧——两者之间孰是孰非。

只要对感官欲乐的追寻未曾审视，一个人就不会知



道自己真正“想要的”。一旦渴爱现起，无尽的“想要”就会随之生起。这就是苦！

那是我想要做的

甚深的满足随解脱而来。解脱，是渴爱的灭尽，有诸多渴求的人已不复存在，一个“新人”诞生了。对于他来说，“应作已作”。

愿你们都成为这样的人！

愿一切有情都能圆满他们的巴拉密，并宣告：“我想所做的就是获得解脱！”

愿一切有情都具足巴拉密与德行！

愿一切有情都修习戒定慧——解脱的前行道！

愿一切有情都能到达涅槃的彼岸！

Sādhu！Sādhu！Sādhu！

萨度！萨度！萨度！





Buddhavandanā

礼赞佛陀

Buddho Bodhāya deseti, danto yo damathāya ca;
Samathāya santo dhammam, tiṇo'va taranaya ca;
Nibbuto nibbānatthāya, tam lokasaranam name.

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

愿一切众生皆能圆满圣洁之愿。

愿一切众生幸福和快乐。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！



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，而毫不迟疑地捨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。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

注：以上内容是尊者开示前后，所诵念的巴利内容。

