

雙想經 MN19

這是我所聽見的：有一次，世尊住在舍衛城的祇樹給孤獨園。

在那裏，世尊對比丘說：“比丘們。”比丘回答世尊：“大德。”

世尊說：“比丘們，當我還是菩薩，未得正覺的時候，我心想：‘讓我把思想分成兩類吧。’於是我把貪欲的思想、瞋恚的思想、惡意的思想分成一類，把離棄貪欲的思想、不瞋恚的思想、善意的思想分成另一類。

“比丘們，當我勤奮、熱切、堅定時，若生起貪欲思想的話，我知道自己生起了貪欲思想，這會為自己帶來傷害，會為他人帶來傷害，會為自己和他人雙方帶來傷害，會阻隔智慧，會產生障礙，不能達至涅槃。當我想到貪欲的思想會為自己帶來傷害時，它便平息了；當我想到貪欲的思想會為他人帶來傷害時，它便平息了；當我想到貪欲的思想會為自己和他人雙方帶來傷害時，它便平息了；當我想到貪欲的思想會阻隔智慧、會產生障礙、不能達至涅槃時，它便平息了。不論貪欲的思想在什麼時候生起，我都捨棄它，驅除它，終止它。

“比丘們，當我勤奮、熱切、堅定時，若生起瞋恚思想的話……。

“比丘們，當我勤奮、熱切、堅定時，若生起惡意的思想的話，我知道自己生起了惡意的思想，這會為自己帶來傷害，會為他人帶來傷害，會為自己和他人雙方帶來傷害，會阻隔智慧，會產生障礙，不能達至涅槃。當我想到惡意的思想會為自己帶來傷害時，它便平息了；當我想到惡意的思想會為他人帶來傷害時，它便平息了；當我想到惡意的思想會為自己和他人雙方帶來傷害時，它便平息了；當我想到惡意的思想會阻隔智慧、會產生障礙、不能達至涅槃時，它便平息了。不論惡意的思想在什麼時候生起，我都捨棄它，驅除它，終止它。

“比丘們，如果一位比丘經常沉溺在思想、思考一些事物的話，他的內心會傾向那些事物。如果一位比丘經常沉溺在貪欲的思想里，思想及思考有關貪欲的事物，捨棄離貪欲思想的話，他的內心會傾向貪欲。如果一位比丘經常沉溺在瞋恚的思想里，思想及思考有關瞋恚的事物，捨棄離瞋恚思想的話，他的內心會傾向瞋恚。如果一位比丘經常沉溺在惡意的思想里，思想及思考有關惡意的事物，捨棄離惡意思想的話，他的內心會傾向惡意。

“比丘們，就如如在雨季最後一個月，秋收的時候，牧牛人看守牛隻時，要用棒杖不停來打牛，阻止、阻隔、阻截牛隻闖進農田。這是什麼原因呢？因為牧牛人知道，如果讓牛隻闖進農田破壞農作物的話，以此為因緣，自己會受到鞭打、收綁、賠錢、責罵等懲罰。比丘們，同樣地，我知道不善法的過患、退墮、染污，知道善法的出離、利益、清淨。

“比丘們，當我勤奮、熱切、堅定時，若生起出離貪欲思想的話，我知道自己生起了出離貪欲的思想，這不會為自己帶來傷害，不會為他人帶來傷害，不會為自己和他人雙方帶來傷害，會令智慧增長，不產生障礙，會導至涅槃。

“比丘們，如果我整夜沉溺在這樣的思想里，如果我整日沉溺在這樣的思想里，如果我整夜及整日沉溺在這樣的思想里，當中并無任何損害。但由於我長時

間沉溺在這樣的思想里，身體開始疲倦；當身體疲倦時，內心便受到擾亂；當內心受到擾亂時，內心便遠離定。比丘們，這時我把心導向內裏，使心平伏，安住一境，使心專注。為何這樣做呢？因為不想內心受到擾亂。

“比丘們，當我勤奮、熱切、堅定時，若生起不瞋恚的思想的話……。

“比丘們，當我勤奮、熱切、堅定時，若生起善意的思想的話，我知道自己生起了善意的思想，這不會為自己帶來傷害，不會為他人帶來傷害，不會為自己和他人雙方帶來傷害，會令智慧增長，不產生障礙，會導至涅槃。

“比丘們，如果我整夜沉溺在這樣的思想里，如果我整日沉溺在這樣的思想里，如果我整夜及整日沉溺在這樣的思想里，當中並無任何損害。但由於我長時間沉溺在這樣的思想里，身體開始疲倦；當身體疲倦時，內心便受到擾亂；當內心受到擾亂時，內心便遠離定。比丘們，這時我把心導向內裏，使心平伏，安住一境，使心專注。為何這樣做呢？因為不想內心受到擾亂。

“比丘們，如果一位比丘經常沉溺在思想、思考一些事物的話，他的內心會傾向那些事物。如果一位比丘經常沉溺在離貪欲的思想里，思想及思考有關離貪欲的事物，捨棄貪欲思想的話，他的內心會傾向離貪欲。如果一位比丘經常沉溺在不瞋恚的思想里，思想及思考有關捨棄瞋恚的事物，捨棄瞋恚思想的話，他的內心會傾向不瞋恚。如果一位比丘經常沉溺在善意的思想里，思想及思考有關善意的善事物，捨棄惡意思想的話，他的內心會傾向善意。

“比丘們，就如如在夏季最後一個月，所有穀物都收集在村落裏，牧牛人在樹下或在空曠的地方看守牛隻時，只須知道那些牛隻在哪里便可以了。比丘們，同樣地，我那時只須知道這些心法便可以了。

“比丘們，持久的精進力在我內裏生起、無間斷的正念建立起來；身體安定而沒有騷動；內心專注安於一境。

“比丘們，我內心離開了五欲、離開了不善法，有尋、有伺，有由離開五欲和不善法所生起的喜和樂；我進入了初禪。

“我平息了的思想和觀，內裏平伏、內心安住一境，沒有尋、沒有伺，有由定所生起的喜和樂；我進入了二禪。

“我保持捨心，對喜沒有貪著，有念和的思想知，通過身體來體會樂——聖者說：‘這人有捨，有念，安住在樂之中。’——我進入了三禪。

“我滅除了苦和樂，喜和惱在之前已經平息，沒有苦、沒有樂，有捨、念、清淨；我進入了四禪。

“比丘們，當我的內心有定、清淨、明晰、沒有斑點、沒有污染、柔軟、受駕馭、安住、不動搖時，把心導向宿命智。我能憶起過去無數生的事情——不論一生、兩生、三生、百生、千生、百千生，不論無數的成劫、無數的壞劫、無數的成壞劫——在那一生之中是什麼姓名，什麼種族，什麼種姓，吃什麼食物，體會什麼苦與樂，壽命有多長，死後又投生到另一生；而在另一生之中又是什麼姓名，

什麼種族，什麼種姓，吃什麼食物，體會什麼苦與樂，壽命有多長，死後又再投生到另一生。我能憶起過去無數生的生活方式和生活細節。比丘們，我在初夜時分得到第一種明。由於我勤奮、熱切、堅定，所以驅除了無明，生起了明；驅除了黑暗，生起了光明。

“比丘們，當我的內心有定、清淨、明晰、沒有斑點、沒有污染、柔軟、受駕馭、安住、不動搖時，把心導向眾生生死智。我以清淨及超於常人的天眼，看見眾生怎樣死後再次投生；知道不同的業使眾生在上等或下等、高種姓或低種姓、善趣或惡趣的地方投生——這些眾生由於具有身不善行、口不善行、意不善行，責難聖者，懷有邪見，做出由邪見所驅動的業，因此在身壞命終之後投生在惡趣、地獄之中；那些眾生由於具有身善行、口善行、意善行，稱讚聖者，懷有正見，做出由正見所驅動的業，因此在身壞命終之後投生在善趣、天界之中。比丘們，我在中夜時分得到第二種明。由於我勤奮、熱切、堅定，所以驅除了無明，生起了明；驅除了黑暗，生起了光明。

“比丘們，當我的內心有定、清淨、明晰、沒有斑點、沒有污染、柔軟、受駕馭、安住、不動搖時，把心導向漏盡智。我以究竟智，如實知道什麼是苦，如實知道什麼是苦集，如實知道什麼是苦滅，如實知道什麼是苦滅之道；我以究竟智，如實知道什麼是漏，如實知道什麼是漏集，如實知道什麼是漏滅，如實知道什麼是漏滅之道。當我有了以上的知見時，心便從欲漏、有漏、無明漏之中解脫出來。在得到解脫時會帶來一種解脫智，我以究竟智知道：生已經盡除，梵行已經達成，應要做的已經做完，沒有下一生。比丘們，我在後夜時分得到第三種明。由於我勤奮、熱切、堅定，所以驅除了無明，生起了明；驅除了黑暗，生起了光明。

“比丘們，就如如在森林裏有一大片沼澤地帶，有一大群鹿在沼澤地帶附近生活。有一個希望傷害、損害、危害鹿群的人，他封閉了安穩、安全、通往喜悅之處的道路，開闢一條通往沼澤地帶的歧路，在沼澤地帶設置誘捕物和陷阱。過了一些時候，這群鹿將會遭遇不幸，逐漸消失。

“比丘們，有一個希望鹿群得到益處、利益、安穩的人，他開闢一條安穩、安全、通往喜悅之處的道路，封閉了通往沼澤地帶的歧路，清除了沼澤地帶的誘捕物和陷阱。過了一些時候，這群鹿將會得到繁衍，逐漸增長。

“比丘們，我作出這個比喻是爲了帶出這個義理：一大片沼澤地帶好比貪欲，鹿群好比眾生，希望傷害、損害、危害鹿群的人好比邪惡者魔羅，歧路好比八邪道邪見、邪思維、邪語、邪業、邪命、邪精進、邪念、邪定，誘捕物好比享受貪欲，陷阱好比無明；希望鹿群得到益處、利益、安穩的人好比如來·阿羅漢·等正的思想，安穩、安全、通往喜悅之處的道路好比八正道正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

“比丘們，我已經開闢了一條安穩、安全、通往喜悅之處的道路，封閉了歧路，清除了誘捕物和陷阱。比丘們，任何一位導師都應該爲他弟子的利益著想，都應該悲憫他的弟子；而我對你們所說的就是出於悲憫。比丘們，這裏有樹，這裏有靜室，修習禪定吧。不要放逸，不要過後因放逸而後悔。這是我對你們的教導。”

世尊說了以上的話後，比丘對世尊的說話心感高興，滿懷歡喜。