





# 阿毗達摩輕鬆談

## *Abhidhamma in Daily Life*

加納卡毘旺薩尊者  
(Venerable Ashin Janakābhi Vamsa) 著  
鄔郭雷(U Ko Lay) 英譯  
王玉珠 中譯  
大越法師 審校

社團法人台灣佛陀原始正法學會 出版  
西元二〇一六年五月

## 目 錄

作者	1
英譯序	7
作者前言	14
中譯凡例	19
中譯序	20
<b>第一章 究竟法和心</b>	<b>21</b>
Citta心或心識	22
心的本質	23
好與不好的心理狀態如何交織而生	26
心可被馴服	27
為什麼心要改善	28
彌蘭達王如何訓練他的心	29
<b>第二章 心所和不善心所</b>	<b>33</b>
影響心的十四不善心所	34
一、癡	35

二、無慚	40	八、慈愛	119
三、無愧	42	九、悲、憐憫、同情	123
四、掉舉、不安、分心	44	十、隨喜	125
五、貪	45	十一、捨	126
六、邪見	58	十二／十三／十四、三個離心所：正語、正業、 正命	132
七、慢、自負	59	結論	136
八、瞋	65	<b>第四章 與善心和不善心俱生的心所</b>	139
九、嫉妒	83	一、觸	140
十、慳吝、自私	87	二、受	141
十一、惡作	90	三、想	143
十二／十三、昏沉和睡眠	94	四、思	145
十四、不確定、疑	94	五、一境性	147
結論	96	六、命根	148
<b>第三章 善心所</b>	97	七、作意	149
一、信心	98	八、尋	149
二、正念	102	九、伺	151
三/四、有慚和有愧	104	十、決意	151
五、無貪	108	十一、精進	152
六、無瞋、慈愛、寬恕、無害	110	十二、喜	157
七、無癡、慧	113		

十三、欲	158	結論	224
結論	160	<b>第七章 業：行動或行為的各種註解</b>	227
<b>第五章 性行：本質、特質、習慣行為</b>	163	什麼是業？	227
性行：本質、特質、習慣行為	164	行為者得到直接的影響	231
貪性格的人和信性格的人	165	不善業的間接後果	234
瞋性格的人和覺性格的人	165	其他的不良影響	237
性行的來源	167	相同的業，不同的結果	238
習氣：傾向，生命相續	168	充足條件，成功；不足條件，不幸。	239
<b>第六章 十福業事</b>	171	善心美德	244
一、布施	172	善心美德可以中止不善業	245
二、持戒	200	善心美德帶來成功	246
三、禪修	206	透過善心美德而健康	247
四、尊敬	211	不善諸惡	248
五、服務	212	我們可不可以改變？	249
六、迴向功德	213	不要總是依賴業	251
七、隨喜功德	214	對應的結果	252
八、聽聞佛法	217	結論	255
九、弘揚佛法	219	<b>第八章 臨死之前的心路過程</b>	257
十、培養正見	221	四種死亡之因	257

非時死的事例	261	五個感覺器官	291
最後一刻的重要性	263	詳細的五所緣 ( <i>Ārammaṇas</i> )	293
三種徵象	263	物質組合 (Matter in Combination)	297
幫助好的徵象顯示	267	業如何生效	298
結生識如何呈現	268	心如何支配色	299
兩種邪見	269	時節的影響	301
正見	269	營養的影響	301
結論	271	結論	302
<b>第九章 再生的本質</b>	<b>273</b>	<b>第十一章 生存界</b>	<b>303</b>
四種結生	273	地獄的性質	303
結生的三個條件	275	世界是如何結束	311
四種別生	278	世界如何形成	312
八種聖者	281	須彌山等等	314
業是我們真正的根源	282	人類如何開始存在	315
結論	283	天人的住所	318
<b>第十章 色——物質</b>	<b>285</b>	帝釋天如何忘記佛法	324
色的種類	286	引人深思的事	326
四大元素	288	梵天 (Brahmas) 的娛樂	331
基本和次要的物質	291	涅槃	334
		結論	338

## 作者

加納卡毘旺薩尊者  
阿嘎瑪哈班迪達  
馬哈甘達拉瑪寺院的那亞卡西亞多  
曼德拉省，阿瑪拉撲拉

緬曆一二六一年，德波端（Tabodwe，一月至二月間）的月虧十四日的（waning day）十四日星期二（西元一九〇〇年二月二十七日），這小男孩出生於薩蓋省（Sagaing Division）雪保區（Shwebo district）威特雷鎮（Wetlet Township）的塔印村（Tha-yine village），父母名為鄔若逖（U Zaw Ti）和荳甕琳（Daw Ohn Hline）。長大後成為著名的巴利經典教師，以及在曼德拉省阿瑪拉撲拉，著名的馬哈甘達拉瑪寺院的住持。

緬曆一二六六年，五歲時，他被送到當地的寺院，依照傳統的習俗，第一次加入僧團成為一個沙彌（*sāmanera*）。九年後於一二七五年，他再次受戒（為沙彌），從此終其一生作為佛弟子，為法而努力。

緬曆一二七九年（西元一九一八年），當他十八

歲還是個沙彌時，就已通過政府較高階，巴塔瑪基（*Pathamagyī*）的考試。

成年後，於緬曆一二八〇年德保（*Tabaung*二至三月間）的滿月日（西元一九一九年）受具足戒，法名鄔加納卡（*U Janaka*）。他一生中曾有三次殊勳的鉢依受戒，第二次是在緬曆一二八一年那雍（*Nayon*，五至六月間）的滿月日（西元一九二〇年），第三次是在緬曆一二八一年德保〔*Tabaung*，緬曆第十一個月的滿月日（西元一九二〇年）〕。

他的戒師（*preceptor*）注意到他曾在緬甸兩所最著名的教理（*Pariyatti*）中心學習，曼德勒（*Mandalay*）與帕寇庫（*Pakhokku*），受教於最卓越的師資門下。巴利三藏（*Pāli Canon*）、注釋書（*Commentaries*）、複注（*Sub-commentaries*）、解釋【闡論】（*exegeses*）和評注（*exposition*）等高階課程，全都從這些中心最優秀的老師處徹底研習，求學期間，在老師們的指導之下，他也得到擔任實習老師的機會。

一二八七年，他以第一名的成績通過政府的 *Pathamagyaw* 考試，並在一二八九年順利通過極為困難的 *Sakyasiha-Lectureship* 考試，且贏得 *Pariyattisāsanahita Dhammācariya* 的頭銜，這些對他來說只是如常的事。

在那個時候，他已經開始投入全職的寫書工作，這些書對他成千上萬的學生們來說，是很有用的指南和手冊，這些學生師事於他，跟隨在側直到他謝世。他也寫了許多小手冊，嘉惠那些沒有機會直接從巴利三藏（*Pāli Canon*）學習佛陀教法的居士們。

時值第二次世界大戰，緬甸沿海岸正開始受到波及，因為日本侵略東部邊境。此時的加納卡毘旺薩尊者（*Venerable Janakābhivaṃsa*）已是一位有名望的教師和著作家，他開始在曼德勒以南六英里的阿瑪拉撲拉（*Amarāpura*）自己的寺院安頓下來。那是一間名叫馬哈甘達拉瑪的古老寺院，原屬於他的導師（*mentor*），首任馬哈甘達拉瑪西亞多（*the First Mahāgandhārama Sayadaw*）所有。當他決定在那裏定居時，古老的寺院只有三間荒廢的建築物，包括他自己在內共有五位常住比丘，但他將其發展為一個生氣蓬勃的僧侶教育機構。

加納卡毘旺薩尊者於一九七七年圓寂。事實證明尊者一生，在佛學上的努力與成就，遠超過他的期望，諸如在他門下有超過五百名比丘和沙彌弟子，嚴格遵守佛陀制訂的律藏戒律（*Vinaya Rules*）並學習三藏（*Tiṭṭaka*），以及由信徒捐贈的九十七所僧侶住處獲得證實。他設法為他的所有學生提供住宿和早餐。午餐

則由學生們外出托鉢而來。他是第一批由獨立緬甸的第一任總統，授與至上大哲士（*Aggamahāpandita*）頭銜的卓越博學者（the Superior Learned One）受獎人之一員。

從一九四二到一九七七的三十五年裏，他為一般信徒，積極致力於淨化之道（the cause of purification）與正法傳播（propagation of *Sāsana*），同時進行三藏經典的教導課程，編寫教材和複注，以及宗教指南。

當第六次佛教徒（經典）結集（the Sixth Buddhist Council）於西元一九五四年五月成立時，加納卡昆旺薩尊者已經忙於各種不同委員會了：他是第六次佛典結集（*Chattha Sangiti Ovādācariya Saṅgha Nāyaka*）的顧問；*Chattha Sangiti Bhāranittharaka*第六次佛教結集（the Sixth Council）的執行委員，*Chattha Sangiti Pālipativisodhaka*巴利文本（Pāli Texts）的編輯；*Osānasodheyya-pattapāṭhaka*終校的文本讀者（Reader of Texts）。

儘管這些年來，加納卡昆旺薩尊者總是忙碌於教學，管理其快速成長的寺院建築監督，準備人數越來越多的學生的食宿安排，以及第六次結集委員會事宜，但他從來就沒有怠惰過寫書和出書的工作。

他總共寫了七十四本書。其中十一本是巴利文法書，十四本有關戒律（*Vinaya*）的書，十四本有關阿毗達摩（*Abhidhamma*）的書，八本有關經藏（*Suttanta Pitaka*）的書，以及二十四本有關一切佛教教法（Buddhist Teaching）和正法（*Sāsana*）等層面的書。在圓寂之前，他出版了其中的五十本。

從尊者成為長老的第十年，即三十歲（西元1930年）時，他開始寫書，從此持續寫作，直到一九七七年十二月二十七日他去世前五天才停筆。他很希望能幫助巴利三藏的比丘學生，輕鬆掌握佛陀的教義，包括闡釋佛典的注釋書和複注。同時尊者盡其所能傳授佛學教育，給那些無法全心投入經典學習的俗家弟子，這本通俗易懂的《阿毗達摩輕鬆談》（*Abhidhamma in Daily Life*），就是一個例子。《佛陀的最後十個月》（*The Last Ten Months of Buddha*）也是專為一般信徒福祉所寫的另外一本書。一個奇妙的巧合是，離他圓寂的前十一個月，當受人尊敬的西亞多在一九七七年十二月快要完成《長部小品》的《大般涅槃經》（*Mahāparinibbāna Sutta, Mahāvagga of Dīgha Nikāya*）的講記與其注釋書時，他開始寫《佛陀的最後十個月》。

也是在這最後的十一個月裏，加納卡昆旺薩尊者編

寫了一本自傳《輪迴的實相》(Sabhāva Samsāra)，自傳中論及他面對應付人生中的各層面，觸及他個人的痛苦掙扎、傷心悲痛、艱辛困難、懷恨嫉妒和成就喜悅的經歷，最重要的是，不管他經歷任何人生層面，他總是對一切眾生散發慈心、悲憫和思念，獻給緬甸人民最大的善意。這本自傳是在他辭世前三十天傾全力完成，除了最後一小部分是由他摯愛的弟子巴甸踏·肯都巴薩 (Bhaddanta Candobhāsa) 所補充外。

著名的佛學教義作家，巴甸踏·加納卡毘旺薩尊者，因病於緬曆一三三九年那多 (Natdaw，十一至十二月間) 的第二個月虧日 (西元一九七七年十二月二十七日) 圓寂，享年七十八歲，他的辭世是緬甸與佛陀教法的一大損失。

## 英譯序

一九九六年元月，緬甸上座部佛教組織的主席暨宗教事務部副部長 (已退休) 鄔其南特 (U Kyi Nyunt) 代表緬甸前總統鄔信林 (U Sein Lwin) 來找我。

其實鄔其南特副部長與前總統早已以他們位居要職的權宜能力，開始宣導上座部佛教的淨化與傳播工作。

鄔信林前總統對阿瑪拉撲拉的故巴甸踏·加納卡毘旺薩尊者的著作非常感興趣，尤其是尊者寫給一般信徒看的論著。他特別期望《阿毗達摩輕鬆談》(*Abhidhamma in Daily Life*) 這本書被譯成英文版。他深信這本書的英譯本，能夠把受人尊敬的作者的忠告廣泛流傳，嘉惠全人類的幸福安康。鄔信林前總統提供財務贊助與翻譯的其他必要協助，英譯本的出版事宜則由他的法友，仰光290/E U 威撒拉路的鄔朱宣 (U Chu Shein) 負責。鄔朱宣已捐贈了一座位於曼德勒的吉維塔達納 (Jivitaḍāna) 醫院給佛教僧侶，他同時也是《阿毗達摩輕鬆談》這本著作的忠實支持者。

當鄔信林前總統與鄔朱宣兩人對《阿毗達摩輕鬆談》英文翻譯達成共識後，他們聯繫負責阿瑪拉撲拉

的馬哈甘達拉瑪寺院，其五位納亞咖西亞多（*Nāyaka Sayadaw*）所組成的著作信託委員會，並告知他們英文譯本的計劃。那時信託長老們告訴他們，事實上於作者健在時，就有一位仰光大學的講師提議翻譯的工作。但作者考量到譯文是否能夠完全表達原文的精髓，而予以拒絕。

然而這次信託長老們不但沒有反對這項計劃，而且給他們全權的翻譯，但前提是，譯文一定要能夠充分展現作者的風格、措辭和語調。

該項計劃於五年前，一九九二年開始進行，原翻譯工作是由宗教事務部的退休官員卡巴耶的鄔契廷（*Kaba Aye U Chit Tin*）和鄔漢天（*U Han Htay*）擔任。鄔其南特拿出原來的翻譯稿件給我看，並代表鄔信林和鄔朱宜要求我編輯此譯本，並協助出版事宜。

鄔其南特非常清楚我對（佛教）文獻的擔憂和責任感，從一九八九年開始，我就一直在緬甸從事翻譯工作，把明貢西亞多 巴甸踏·威希踏撒拉昆旺薩尊者（*the Most Venerable Mingun Sayadaw Bhaddanta Vicittasārabhivamsa*）依據巴利經典（*Pāli Text*）《佛種姓經》（*Buddhava sa*），所寫的八本佛陀大紀事（*the Great Chronicle of Buddhas*），譯成六冊英文本。我也

在仰光卡巴耶，國立教理正法（*Pariyatti Sāsana*）大學擔任客座教授。

儘管鄔其南特瞭解我對文獻的使命感，他還是施以重任於我，不管是編輯手稿、作者簡介及前言，務必要忠於原著。這也是他對前總統鄔信林和信託於西亞多的承諾。

我不得不接受他的要求，條件是我請我的助理先仔細校對過翻譯稿，之後我再與他一起覆查，做最後的編輯校閱。我的年輕助理是已故的鄔欽茂祺（*U Khin Maung Kyi*），擁有軍事學院的英國文學碩士學位，以及芝加哥大學的新聞學碩士學位。那時我正在訓練他，接替我翻譯知名的緬甸長老，所著的有關佛教的緬甸論著。

很不幸的是，他在一次從屏烏林（*Pyin Oo Lwin*）回仰光的路上，發生了車禍而喪生。這致命的車禍打碎了我們對未來佛教文獻工作的希望與計畫。

鄔欽茂祺留下了一份完整、精心校對過的翻譯稿，但我們已經沒有機會一起討論與研商了。我別無選擇，挪出我繁忙有限的時間，把整個翻譯稿閱畢。

雖然這本著作的原譯與編輯已由各譯者初步完稿，但最後的校訂則完全由我獨自完成，所以本書如有任何

的缺失，完全是我的責任。

出版這本書的重擔，已由我的好法友鄔其南特，重落於我身上，但我很高興的是，我以做慈善、奉獻和功德的心態來完成這項任務。畢竟最尊貴的西亞多是我熟悉的尊者。

我在薩蓋（Sagaing）高中的最後一年，就不斷地聽到僅隔一河之外的塌墾窩（Tagaung Ward）有關阿瑪拉撲拉的馬哈甘達拉瑪寺院的西亞多——加納卡毘旺薩的事蹟。他曾經為引導和幫助全緬甸，正在學習三藏（Tipitaka）的沙彌和比丘等學生而出版巴利文法，以及許多經藏教本（Pitaka Texts）的複注，以便讓他們參加由國家和宗教組織所舉辦一年一次的會考。

專為一般信徒所寫的第一本書，在緬曆一二九三年（西元一九三二年）出版，那年他三十二歲，自加入僧團（the Order）已十三年了。那本書就是《三寶的特質》（*Ratanā Gon-yi*），它論及佛陀無與倫比的善德，佛陀的教導——佛法，以及佛陀的弟子——僧伽。這本書歷經了十二個版本；我仍然保存著第一版本，這是我父母所護持的一位尼師給我的禮物。我仍然記得那時她對我說：「郭雷（Ko Lay），時時刻刻細心地讀這本書，以成為虔誠的佛教徒。」

《三寶的特質》（*Ratanā Gon-yi*）是西亞多所寫，最受歡迎的三本書的第一本，是專為渴望了解佛陀的特質、佛陀的基本教義、以及將佛陀的勸誡實踐在日常生活中的在家弟子而寫。

第二本書“*Kokyint Abhidhamma*”，或《阿毗達摩輕鬆談》首次在緬曆一二九四年（西元一九三三年）出版，到一九九五年已歷經十三版。三藏由律藏（Vinaya）、經藏（Suttanta）和論藏（Abhidhamma）組成，最後一個論藏——阿毗達摩是最深奧、最難解的，因為它是有關究竟的真理。深奧的真理需要資深師資的輔導才得以深入專研，它屬於獻身奉行巴利三藏聖典研習（Pariyatti Studies）的比丘和學尼的學習領域。

然而，由於阿毗達摩構成佛陀教法的核心，每一位佛陀的忠實追隨者，應對阿毗達摩具有基本的理解，並且能夠把其重要教誡運用在日常生活的各個層面中。出於大悲心，西亞多抽出他寶貴時間的一部分，為信徒將經論教導（Suttanta teachings）與阿毗達摩論著做結合，用簡單、易懂的語言，讓他們容易運用，實踐於日常生活當中。

第三本書是《正法的未來》“*Anāgat Thāthana-ye*”，適於比丘和一般信徒，於緬曆一三一〇年（西元

一九四八年)出版，那時西亞多已是資深長老，經驗豐富並帶領一些大機構，此奠基他日後成為佛教的領袖。強烈的愛國心，充滿著將緬甸發展成為現代化國家的新奇想法，西亞多在緬甸獨立宣言的前夕寫完這本書。他概述緬甸可如何透過佛陀教法的實際應用，實現進步和繁榮，並且建議正法 (*Sāsana*) 可如何透過許多改革來維持、淨化與傳播。

當我創辦緬甸獨立後的第一所大學曼德勒大學時，我有幸能與西亞多互動頻繁。由於期望透過教育與佛教基本原理，將緬甸建設成現代化國家的相同動機和理念的鼓舞，當我從大學退休，於一九四七年到一九六三年間，曾多次造訪西亞多的寺院，與尊者討論緬甸應落實的教育與精神改革，以創造維新的緬甸風氣。

因此，當鄔其南特責成這項任務，將西亞多的書譯成英文版時，對我而言，這並不是一項全新的任務，而是啟動我與我最尊崇的作者間，曾討論過的許多議題的其中一項。

《阿毗達摩輕鬆談》已被譽為是佛陀聖教的最佳入門書，以及進一步深入瞭解阿毗達摩知識的實用指南。西亞多清晰易懂的寫作風格，讓一般讀者甚至學者們都受益良多。我希望這本英譯版，能夠提供基礎的佛陀教

法給大眾，不只是在學術知識方面，而且幫助人們在日常生活中成為善人。

有關內容、風格及辭彙的使用上，我極盡所能地忠於原著。希望我的用心，對那些想要在日常生活中遵循正道的人，有所幫助及裨益。

尊敬的作者的崇高願望：願至上的和平與幸福，能普及全世界。

鄔郭雷 (U Ko Lay) 客座教授，  
緬甸仰光卡巴耶  
國立教理正法大學

緬曆一三五九年德固 (Tagu, 三至四月間) 的滿月  
日，西元一九九七年四月二十二日

## 作者前言

*Pajā sabbā sussayantu,  
Vutthahantu sumangalā.  
Dūsentu duggatim gāmiṃ,  
Pūrentu sabbapāramiṃ.*

願一切眾生生活安詳，睡眠安穩有著甜美的夢！願吉祥與榮耀伴隨著他們醒來！願他們能夠斷除惡行，不致陷入四惡趣！願他們都能圓滿三十個波羅蜜（*Pāramis*），使心靈一步步地臻於圓熟。

綜觀現今的情況，我們發現四無量心（*Brahmavihāras*），即慈【愛】（*mettā*）、悲【憫】（*karuṇā*）、【隨】喜（*muditā*）、捨【受】（*upekkhā*）的前三種美德似乎已經不再活絡，它在人類的心靈中枯萎了。由於這種美德的中止消失，由人類【心中】所產生的【負面的】「熱」元素【例如：貪、瞋、癡等】甚至把有德之士的心靈逼近瀕臨枯竭的邊緣。

## 什麼是「熱元素」？

「熱元素」就是貪（*lobha*）、瞋（*dosa*）、自負（*māna*）、嫉妒（*issā*）和吝嗇（*macchariya*），這些負面元素使得人們彼此之間，缺乏同情或憐憫之心。「熱元素」不只在今生而且在輪迴（*samsāra*）的來生中，也會導致美德元素的枯萎。所以，人們應該在這一生努力，盡最大的能力摒除這種「熱元素」，進而尋求埋首於慈悲喜捨的冷卻元素中。慈悲喜捨即是四種崇高的【精神】生活狀態（*Brahmavihāras*）。

## 什麼是輪迴（*samsāra*）？

不要把物質世界中的生命存續誤解為輪迴（*samsāra*）。心（*citta*）與心所（*cetasikas*）和色法（*rūpa*）的相續出現，在究竟的意義（ultimate sense）上稱為輪迴。〔*sam* = 連續地；*sāra* = 去，徘徊。〕

## 什麼是人類、天人（*Devas*） 和梵天（*Brahmas*）？

心（*citta*）與心所（*cetasikas*）統稱為名法（*nāma*），也就是心（the mind）。這名法與色法即物

質元素 (the material element) 的相續出現之組合，名義上稱為人類、天人和梵天，或人、生命 (being)、我、他、她、男人、女人等等。在究竟的意義上，我們所謂的人類、天人或梵天，或其他生物，只是名法 (心) 與色法 (身) 而已。

### 為什麼有名法 (nāma) 和色法 (rūpa) 的存在？

沒有因 (causes)，名法和色法無法相續不斷的存在。身心的出現是由於目前所經驗的外緣 (the external objects) 和保存在個人生命流 (continuum) 中的過去世所造業 (kamma)。所以，要注意名法和色法的兩個根源是外緣和過去的業。

### 重要的因

身、心的兩種根源中，其中所經驗的外緣並不是那麼重要，因為外緣只作為引起各種內心 (心識) 狀態的心像 (image)。重要的是，無論認知到各種好或不好的外緣，我們都應該調伏我們的內心。

「如果內心總是良善，來生的所有名法與色法也會是良善。」即使一個人結束了此生，好的名法與色法會

再投胎為好的人類、好的天人和好的梵天。相反地，如果人的內心是邪惡的，則會投生於地獄 (niraya) 或變成餓鬼 (petas)，或有著醜惡心和身體的動物。

### 正確的態度【如理作意】 (Yoniso Manasikāra) 會產生善良的心。

只有在有正確的態度時，心才是善良的。一個人無論遇到什麼事，都能明智地深思熟慮稱為「如理作意」。現在人們往往將「如理作意」縮簡成「如理」(yoniso)。由於正確的態度，不善的心就不會出現，而只有善心會生起。即使是在最有利的情況下，不當地深思熟慮也不會助長善心的生起。因此，正確的心態是所有人類獲得善心最重要的【態度】。

是否具有正確的態度的原因，是 (一) 是否讀好書，以及 (二) 是否從智者處學習。那些讀好書與從智者處學習的人，會累積豐富的知識。如果那些因而聚積了知識的人，決意「我心將常存善念」，則不管遇到何種境況，他們往往會以正確的思維來處理事宜。

那些不讀好書也不師從智者的人，就不會有好知識的聚積，也因此他們就沒有能力啟迪自己的心，或培養良好的思維。

所以，為了人們的福祉，我寫了名為《阿毗達摩輕鬆談》的新論述，旨在幫助人們習得良好的行為。

作者的目的概要如下。

- 一、希望讀者【有所啟發】，培養正確的態度面對人生的起伏，隨時保持開闊的胸襟，以梵住【慈悲喜捨】（*Brahmavihāra*）的方式生活，實踐和諧的人生。
- 二、希望讀者隨時保持好的情緒，培養堅毅的人生態度。無論是處於成功順遂的富裕和快樂，或者是遭逢挫敗困境的貧窮和不幸，都能持正面的態度卓然而立。
- 三、希望讀者在今生能夠盡一切努力圓滿波羅蜜（*Pāramis*），例如：布施（*dāna*）、持戒（*sīla*）等等，如此，來生就能夠逐漸地提升自己【的心靈層次】直到成就涅槃。

箴言：就如我們每天照鏡子看著自己的形象，整理自己的儀容一樣，你也應每天撥一些時間，閱讀這本有關心識分析的論述，並自我覺察【引為借鏡】。

## 中譯凡例

- 一、本書翻譯以直譯為原則。基於中、英文文法之差異，某些段落為求譯文流暢，則改為意譯。
- 二、原文為巴利語，以斜體表示；若為英語，則以正體表示。
- 三、巴利文專用語之後有做解釋時，巴利文直接引用之。巴利文專用語第一次出現時，於譯文後，以“（）”附註原文。
- 四、在正文中，英文之後的括號巴利文，直接引用之。
- 五、在正文中，巴利文與英文或英文與巴利文同俱時，均以“（）”標示巴利文。
- 六、為求譯文易懂，有時兼用不同的說法。例如：object譯作「目標」或「所緣」。
- 七、專有名詞，如人名與地名等，或採通譯，或採音譯。
- 八、當原文所述有所不足或疑慮時，譯者將持用或添加一些妥當的字詞，並以【】來標示。
- 九、每章之註解，均為中譯者所添加。其他說明為原文所述。

## 中譯序

謹遵大越法師所囑翻譯此書。譯者謹以學習之心進行中譯，如有疏漏、訛誤之處，是譯者的完全責任。

在本書翻譯期間，特別感謝澳門陳永威師兄的協助分享，空大心理學老師王重陽先生及英文閱讀老師蔡志宏先生的鼓勵與指導。更要感謝慈悲教導我毗婆舍那禪修多年的大越法師。感恩所有慷慨助印、幫忙校稿、潤稿的大德們。

願以此善行，迴向所有成就此書者、我的家人、師長、親戚、朋友與法界一切眾生，願他們幸福、平安、快樂。

王玉珠 合十  
二〇一四年八月 於高雄

# 阿毗達摩輕鬆談

*Namo Tassa Bhagavato  
Arahato Sammāsambuddhassa*

皈依禮敬彼世尊，阿羅漢，正等正覺者

## 第一章 究竟法和心

### 四種究竟法

巴利語 *Paramattha* 字面意義為究竟的真相，「究竟」意指那些不變異的。（*Parama + attha =* 不變異的 + 內在本質）。四種究竟法（*Paramatthas*）是心（*citta*）、心所（*cetasikas*）、色法和唯一的絕對真實（absolute reality）——涅槃（*Nibbana*）。

### 它們是如何不變異

心所包括貪和瞋或憤怒。不論貪是在博學和德高的人心中生起，或是在惡人心中生起，或是在狗的心中

生起，貪永不會改變其貪婪的本質。不論是誰心中生起瞋，瞋也不會改變其憎恨或惡意的堅固本質。應注意的是，其他的究竟法也以相同的方式，保持其固有的內在本質。

究竟法沒有偏見或偏差，它們總是以其本質顯露出來。如同這裡所解釋的，應誠摯地理解和了知事物的在本質，從而知道他人以及自己的心理狀態。

箴言：

1. 那些真正的本質，恆常、堅固、不變的性質即是究竟法。
2. 有四種究竟法，那就是心、心所、色法和涅槃。

## Citta心或心識

### 能識知到目標的是心識

我們經常識知到目標（所緣）。這種覺知（awareness）目標的本性稱為心識。在此覺知不表示以知識或智慧理解的意思。這【僅】表示通過感官【直覺地】領會目標的能力。

六種感官所緣，六種心識形式

- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| 1. 各種影像        | = rūpārammaṇa       |
| 2. 各種聲音        | = saddārammaṇa      |
| 3. 各種氣味        | = gandhārammaṇa     |
| 4. 各種口味        | = rasārammaṇa       |
| 5. 各種觸感        | = phoṭṭhabbārammaṇa |
| 6. 所有其他可認知到的目標 | = dhammārammaṇa     |

當看見時，眼識現起。當聽到時，耳識現起。當嗅到時，鼻識現起。當嚐到時，舌識現起。當觸到時，身識現起。而當認知到這五種感官目標和所有其他可被認知到的目標時，意識現起。因此，能識知相關的所緣的能力就稱為心（citta）。

## 心的本質

根據《法句經》（Dhammapada），「心可遠行亦能獨行。心乃無形，通常隱於窟。」其中所闡述的【意義】，將詳細說明如下。

### 心可遠行

心不像人們走路一樣有身體上的移動。然而，心可從你所在的任何地方，感知到遠距離的目標，就

好像是已到了那裏一樣。舉例來說，當你人在曼德勒（Mandalay）而想到仰光（Yangon）的某事或某人時，你的心實際上並沒有到仰光，而是記起了對仰光的認識，即便你人仍在曼德勒。因為心可覺察到在遠處的目標，而說這是，「心可遠行」。

### 心可獨行

心識極迅速地生起和消失。在彈指之間，超過一兆個心識生起和消失。由於現起和消失是如此的迅速，兩個或三個心識似乎能夠同時生起並覺知到兩個或三個目標。事實上，兩個或三個心識從未同時出現。因為心識是非常快速地相繼現起，在一個心識覺知一個目標之後，另一個心識才會生起並覺知另一個目標。

當我們坐在香床，邊吃邊欣賞歌者與舞者時，我們會注意到有五種感官目標出現，那就是：影像、聲音、氣味、口味、觸感。此時心識並不是同時識知到這五種感官目標。只有在覺察到我們最喜歡的目標後，才會一個接一個地覺察其他的目標。因此，兩個或三個或許多個心識不會同時出現。心識一次只出現一個，所以說，「心可獨行」。

此外，「心可獨行」的「行」（wander）這個字在

這裡並不表示真正的「四處走動」，而是說它可以觸及遠處的目標。覺察到一個感官目標時，單一心識並不足以完全理解這個目標，它需要很多的心識連續地相繼出現。因為在一彈指間已有數十億個心識在生起和消失。因此，當一看到目標時，我們就看見了該形體；一聽到，我們就知道該聲音；或者一嗅到，我們就知道該香味，或者一接觸，我們就立刻感受到該觸覺。

### 心無形體

心沒有形體或形狀。所以，我們不能說心是白或黑、胖或瘦。它只是覺察，及純粹識知目標的能力。

### 隱於窟

眼識生起於眼根；耳識生起於耳根；鼻識生起於鼻根；舌識生起於舌根；身識生起於身根。雖然有些心識起於眼、耳、鼻等等，但大部分的心識則起於心窩處。因此，象徵性地說「隱於窟」。

簡言之，應注意到心識沒有形體；心識可認知感官目標；心識具有識知目標的特質。在認知的過程中，心識並未離開心窩處，即使是極短的距離；但它卻可認知到遠處的目標。兩個或三個心識不會同時生起。每個心

識僅一個接一個連續地相繼現起。

箴言：心識可認知感官目標；心可遠行；心可獨行；不具實體；隱於心窩處。

### 好與不好的心理狀態如何交織而生

因為心識的生起與消失非常地迅速，即使是在短暫的五分鐘內，亦可交雜著好與不好、善與不善的【心理狀態】。一大早起床，你禮敬佛陀，得到一個好的心理狀態。就在那個時候，你聽到有人約你去逛街購物，你開始有了貪婪。正如某人來找你並說了挑釁的話，你會生氣。

即便當你帶著貪欲從事買賣，如果你剛巧聯想到應慈善以對，那就是信心（*saddhā*）（相信慈善有益的結果）——有益的想法。當你生氣某人或某事時，若你剛巧想到你老師的忠告或警告，那良善的念將再次生起。

當丈夫和妻子在心懷情欲的閒聊中，他們可能會因某些誤會而生氣。當一方抱歉與提出和好時，心會變得柔軟，而情欲也會再次生起。由於心識的改變非常快速，不管好與壞的心念在什麼時候生起，你都應該小心地識別它們，並且試著培養更多有益的善心。

### 正如物質型態各不相同，心也各不相同

就像人的形體或外貌彼此不同，一個人的心也不同於他人的。就像一個沉悶、笨拙的身軀十分不同於一個活潑、生氣勃勃的身軀一樣。一顆愚鈍、無動於衷的心亦十分不同於一顆活潑、躍動的心。有些美麗可愛的人，他們的美麗與魅力勝過他人。醜陋的情形也一樣，有些醜惡的人就像餓鬼或惡魔一樣。有關良好與敏銳的心的類別，從平凡到卓越有不同的階位。同樣地，有關不好或邪惡的心理狀態，也有不同程度的邪惡、卑鄙的愚行。正如具有各等優雅體形的人中之巔，將獲得頂戴美麗和魅力的桂冠，而餓鬼與惡魔則位在不同程度的醜陋中的最底層。同樣地，有不同等級的善心種類，範圍從一般狀態到具有極銳利智慧的最高貴心靈，並且也有不同層級的不善心種類，從邪惡的、壞的、令人厭惡的類型到最最卑鄙的愚行。

### 心可被馴服

如果有人是在鄉下出生和長大，後來模仿城市風格的生活方式和時尚，並訓練自己的身心，在一兩年，他會成為時髦有格調的人，他身體的外表（*rūpa*）也會改

變，連舊識者也認不出來的。因此，如果連緩慢變異的身體都可以改善，那麼為什麼不能馴服那快速改變與容易改善的心呢？如果一個人真地想增進心的素質的話。假如一個人每天能覺察和馴服自己難駕馭的心，他會很快地成為一個值得尊敬而擁有高尚心靈的人。

## 為什麼心要改善

為什麼我們應改善我們的心，有很多的原因。我們本身最知道自己的心的弱點和癖好。雖然有些邪惡的人在世俗裡得到較高的聲望，但由於他們品性卑鄙或低劣，來生將再生於較低劣的生存地。由於這個緣故，他們應改善心的素質，使成為高尚的心。

邪惡的人會喪失自尊。他們的兄弟與姊妹，丈夫與妻子，他們所供養的比丘（*bhikkhus*）以及密友們將不會愛護、尊敬和重視他們。為避免被親友們看不起，他們應該【盡快】改善心的素質，使成為純潔、誠實和高貴。

此外，邪惡的人即使布施、持戒（*sīla*）和禪修（*bhāvanā*），人們也不會相信他們是真誠與衷心的。由於他們的邪惡，他們所造的業不會帶來裨益。因此，由於害怕得到不良後果，他們應該改善心的素質，使成

為純潔、誠實和高貴。

並且，邪惡的人不但在現世是邪惡的，而且在相續地許多來生中，邪惡的本性也會持續地佔據著。因為他們的整個身心相續流（*physical and mental continuum*）已經充滿了邪惡，對他們來說，要累積獲得充分的美德是不可能的事。因此由於害怕波羅蜜（*Pāramis*）無法成熟，他們應即刻調伏那邪惡的心。這些就是為什麼人們應該改善心的素質的原因。

## 彌蘭達王如何訓練他的心

彌蘭達（*Milinda*）王在問過那先尊者（*Venerable Nāgasena*）一些問題之後，想再繼續追問更多在佛陀的教法（*Sāsana*）上至關重要的問題。然而，他延遲了七天並且訓練自己的心獲得定力。這是一個值得高尚者仿效的好例子。

### 他如何準備自己

他一大早就起床，洗了澡，穿著染了黃色的衣服，頭髮用頭巾包起來像是剃了髮似的。換句話說，他把自己穿扮成像一位比丘，雖然他不是比丘，而在整個七天裡，嚴謹地遵守下列的八個原則：

1. 七日內我不去執行帝王的日常職責。
2. 我會約束自己遠離貪（*rāga*）。
3. 我會約束自己遠離瞋（*dosa*）。
4. 我會約束自己遠離癡（*moha*）。
5. 處理我相關的議題和朝臣時，我會謙恭與謙虛，並且約束自己遠離自負。
6. 我會小心地約束自己的言行。
7. 當看到、聽到和經驗到感官目標時，我會遏制我的感官衝動，即眼、耳等等，以避免有害的思維。
8. 我會對眾生散發慈悲。

他遵守這八個原則七天後，在第八天，他很早就起床，帶著愉快、冷靜和鎮定的態度，才去詢問那先尊者那些深奧的佛法問題。

### 良好的示範

追隨彌蘭達王的榜樣，優秀的人應時常練習約束自己的心，即使是一或兩天或只是一個早上，讓習慣生起的不善思維不再出現。經由重覆練習來約束自己的心，會使不善思維漸漸減少，而且隨著信心與智慧的開展，他們的品德會變得高貴與高尚。而那些習慣上經常出現

的不善思維，將會一連好幾天不再出現。

心導引著世界

心帶領著世界

所有眾生必須屈從於心的意志（will）

箴言：就像你在拍照之前，你會恰當地打扮自己，以便拍得一張好看的照片一樣；你應該控制自己每日一連串的思維，正如你準備到安詳的王城（Royal City of Peace）—涅槃的行程一樣。

這章心識在此結束。

## 第二章 心所和不善心所

### 心所決定心

*Cetasikas*，心所或伴隨生起的心所。在心（*Citta*）的那一章中，已經解釋過善與不善心的概念。但是，由於心的唯一功能是識知目標，心本身不具善或不善。由於心是與不同的心所俱生，心會變成善或不善，端視伴隨的心所是善或不善而定。也就是說：「伴隨心識生起的心所，可以引起心識成為善或不善。」

就像水本身沒有顏色，如果分別地加入紅的、黃的、藍的或黑色的染料之後，水就變成紅的、黃的、藍的或黑色的水。同樣地，與心識俱生的心所就像染料一樣，可以改變心的善或不善。因此，緊接著你應學習諸心所法，從而了解善或不善心。

箴言：心只能識知目標；心本身無法決定善或不善。心識變成善或不善，是基於不同的心所。

## 影響心的十四不善心所

### 不善心所

1. *Moha* = 癡
2. *Ahirika* = 無慚
3. *Anottappa* = 無愧
4. *Uddhacca* = 掉舉，不安
5. *Lobha* = 貪
6. *Ditthi* = 邪見
7. *Māna* = 慢，自負
8. *Dosa* = 瞋，生氣
9. *Issā* = 嫉妒
10. *Macchhariya* = 慳，吝嗇、自私
11. *Kukkucca* = 惡作
12. *Thina*<sup>1</sup> = 昏沉
13. *Middha*<sup>2</sup> = 睡眠
14. *Vicikicchā* = 疑，不確定

(*a + kusala* = 相反 + 善 = 不善)

1 *thina*：昏沉。心識的遲鈍。心僵硬而無法工作的狀態。

2 *midha*：睡眠。心所的遲鈍。心緊縮而無法工作的狀態。

## 一、癡

### 兩種癡

無明 (delusion) 就是癡。癡有兩種，隨眠的癡 (*anusaya - moha*) 與纏縛【煩惱】的癡 (*pariyutthāna-moha*)。隨眠 (*Anusaya*) 意為固有的傾向 (inherent tendency) 或潛伏著 (lying latent)。纏縛【煩惱】 (*Pariyutthāna*) 意為生起。所以，潛伏在眾生心中的無知稱為隨眠癡 (*anusaya - moha*)。偶爾與心識一起生起的無知稱為纏縛或生起的癡 (*pariyutthāna moha*)。

### 隨眠的癡 (*Anusaya Moha*)

就像有毒的樹會結有毒的果實，在眾生的心相續流中也一樣，有一種元素 (*dhātu*)，會覆蓋住應被了解的佛法 (*Dhamma*)。這種元素稱為隨眠的癡 (*anusaya moha*)。由於隨眠癡的覆蔽作用，凡夫 (*puthujjanas*) 無法徹知無常 (*anicca*)、苦 (*dukkha*) 和無我 (*anatta*) 三法印【的本質】；他們既無法以全面性地方式理解四聖諦 (Four Noble Truths) 也無法瞭解緣起法 (*Paticcasamuppāda*)。

凡夫有限的知識無法識別潛在的癡。現今，縱使人們透過書本學習，聲稱知道無常、苦、無我等等，這樣的認識仍然是表面的，不是清楚、透徹的完全認知。甚至當一個人成為須陀洹（*Sotāpanna*）、斯陀含（*Sakadāgāmi*）、阿那含（*Anāgāmi*）的時候，隨眠的癡也只是變的越來越弱而已。只有當一個人成為阿羅漢（*Arahantship*）時，隨眠的癡元素（*anusaya moha dhātu*）才會完全地去除。所以，在成為阿羅漢之前，即使是在做好事或行善的當下，隨眠的癡還是存在的，它只是安靜地潛藏著。

### 纏縛的癡

當癡與心一起生起時，就是不善心現起了。由於纏縛癡的覆蔽作用，一個人無法了解惡行將招致未來可能遭受的惡果。因此，即使是有學問與有德的人也無法警覺到癡的邪惡，而且當癡生起時也會為惡。在所有的惡中，這種癡是最邪惡的。在這世上，所有的邪惡和愚蠢都源於癡，癡是所有惡的主根。

### 智者難以承受的癡

名為黑瑞塔卡（*Haritaca*）時的菩薩遁世隱居，放

棄他價值八億的財產，成為一名隱士並成就卓越的超自然能力，禪那（*jhānas*）和神通〔（*abhiññās*），直接面向究竟法之智〕。在那時，由於喜馬拉雅山脈豪雨，他去了巴拉那西（*Bārānasi*），住在國王的花園裡。巴拉那西國王是他的老朋友，正在累積未來成為阿難尊者（*Venerable Ānanda*）的波羅蜜。所以，國王看到隱士時非常的敬仰，國王請隱士住在皇室花園並供養四資具，國王本人則在皇宮供養隱士早餐。

有一次，國內爆發叛亂，國王親自去平息。軍隊出發之前，他一次又一次的要求皇后不要忘了照顧隱士。皇后遵照著旨意。有一天早上，她以香味水洗澡並穿上漂亮的衣服，躺在沙發椅上等待隱士的到來。

菩薩以神通（*abhiññā*）通過空間來到皇宮的窗戶。一聽到隱士長袍的飄動聲，皇后急忙從沙發椅上起身，【由於急忙】她的衣服掉了下來。見到皇后脫去她的衣服，潛伏在他心相續流中的隨眠的癡（*anusaya moha*）現起，成為已生起纏縛的癡（*pariyutṭhāna moha*）的階段。他心中充了情慾，他握著皇后的手，就像怪物食人妖（*monster ogre*）一樣，犯下了不道德的罪。

注意：

我們應慎重地考量這個事例中，經由癡生起的愚昧。如果隱士心中沒有生起這種癡，即便國王沒有異議，他也不會犯下這種惡行。但是，在那當下，由於無明的不可抗力，隱士無法意識到他行為的惡果，會遍及今生與來生整個輪迴（*samsāra*），因而犯下了不道德的罪。他一生實修所得的禪那與神通也無法消除癡的盲目，反而被癡所壓制，禪那與神通也消失了。

但是隱士的波羅蜜已經相當成熟，他學到了一個慘痛的教訓，非常後悔自己回報於國王的【惡】行。隱士再次努力獲得了禪那和神通，他深思「因為與人住的太接近，我犯了錯」，並回到喜馬拉雅山。

### 無知並不總是癡

由於癡被解釋為無明，有些人認為，一個人不知道有學過的主題，不知道沒有去過的地方，不記得不熟識的名字等等也叫做癡。此種無知僅是缺乏知識而已，並非真正的癡。因此，它不是不善心所，僅是以前沒有察覺而缺乏認知或想（*saññā*）〔體會目標的品質〕而已。甚至阿羅漢也有此種無知，更不用說一般凡夫俗子了。

即使是智慧僅次於佛陀的舍利弗尊者（*Venerable*

*Sāriputta*），也不合宜地教過一位年輕比丘習禪。想想那位比丘正值好色的年齡，而尊者指示觀想那令人不悅的目標（例如腐爛的屍體），即不淨觀（*asubha kammaṭṭhāna*）。此禪修業處並不適合他學生的特質。雖然學生禪修了四個月，卻無法獲得最初步的禪相（*nimitta*），即定的心相。

然後他被帶去見佛陀，佛陀創造了一朵適合他特質的蓮花給他，他很高興。當佛陀又示現蓮花漸枯萎時，他感到宗教上的迫切感（*saṃvega*）。接著佛陀開示，立意使他了解無常、苦和無我的本質，他成為一位阿羅漢。在此請注意佛陀的無限智慧，並請注意即使已免除癡的舍利弗尊者，也有不知道的事。

所以，甚至舍利弗尊者也有過超越他智慧範圍內的事。因此，不知道沒學過的事，以及不知道智者所知的事不是癡。那僅是他們的知識或學習的弱點。例如：就以人的情形而言，一個人在光天化日之下，卻無法看清遠處的目標。這不是由於障礙物遮住目標使他看不見，而是由於他的視力微弱。

### 粗劣和微細的癡

無法辨別什麼是不善或道德敗壞的行為，與什麼是

善或美德的癡，是相當粗劣的癡。使你無法認知名色的無常、苦和無我的本質、四聖諦和緣起法的癡，則是相當微細的癡。那與癡俱生的心稱為「迷惑的心，愚癡的心」，一個被無明驅使的人有著不同的稱謂，如「傻瓜、愚人、啞巴、遲鈍、野蠻、愚蠢、沒有用」。

「這個世界是一片黑暗的。在這世上，只有少數人能超凡地認知到。就像只有少數鳥可脫逃羅網，鮮有人死後而昇天。」（《法句經》v.174）

在此結束有關癡的說明。

## 二、無慚

缺乏有慚稱為無慚。所有的不道德、不善行為就像糞便。無慚就像村裡的豬。糞便非常地令人作嘔，被糞便弄髒，讓人們看到是件很尷尬的事。但是對豬來說糞便是美食。豬不厭惡糞便，所以被糞便弄髒不需要尷尬。豬確實是喜歡在糞便裡邊吃邊打滾。

同樣地，諸如殺生等等的惡行（*duccaritas*）對有德者來說是極可惡的行為。即使是無意觸犯，也會被德高的人視為是可恥的行為。但是無慚是不厭惡為惡，對惡行不感到羞恥。事實上，無羞恥心的人把惡行視之為引以自豪的。

當癡生起時，會導致無慚。所以，即使是智者，受騙時也會可恥地犯錯。因此，被譽為智者的人，應該用自己的經驗來判斷話語的真實性。

### 注意黑瑞塔卡的故事

隱士黑瑞塔卡（*Haritaca*）的不善行中（請參閱前面癡的部分），無慚顯得非常的突出。隱士是一位聖潔的人，擁有一流的德行，並已成就神通（*abhiññās*）。然而隱士在皇宮的上室，皇后的隨從面前犯錯，是色慾的可恥行為。由於全然的癡和無慚，才會犯下如此卑劣和丟臉的行為。

### 所有的不善行都是可恥的

隱士的行為不但是不名譽的行為，諸如：侮辱他人、憤怒和吆喝、使用粗俗語言、自高自大與自負、以愚蠢的驕傲看不起他人、以間接方式非難他人、出於惡意嫉妒的影射態度等等的憎恨行為，也是令人厭惡和可恥的行為。因此我們應記住，所有的不善行都是可恥的。與無慚一起生起的心被稱為「無恥的心」，以此為惡者被稱為「無恥的人」。

### 三、無愧

少了道德畏懼，就是不害怕【為惡】的無愧。換句話說，無愧意為缺乏道德上的畏懼。惡行就像無遮蓋的火焰。無愧就像是飛蛾。事實上無遮蓋的火焰是非常可怕的。但是，飛蛾不認為無遮蓋的火焰很可怕，而且不顧一切地飛向它。正是那樣，惡行導致種種的苦受，所以它們實在是非常可怕。但是，無明會掩飾這些作為結果帶來的苦受，而且無愧不認為它們是可怕的。這些因素因而導致大膽地行惡。關於惡行，以下皆是即將到來的危險。

- (一) *Attānuvāda-bhaya*：受到自我譴責或鄙視，失去自尊和(一)失尊嚴的危險。這樣的人會被這些思維所壓迫：  
「雖然很多人認為我是個德高的紳士，但我很清楚我自己：我不是他們所想像的是個有德的人。我是個暗行惡的邪惡者。」 (*atta* = 自己 + *anuvāda* = 譴責，指控)
- (二) *Parānuvāda-bhaya*：會有被他人這樣責備、鄙視的危險：「你是個邪惡的人，做了不善的惡行。」 (*para* = 被他人；*anuvada* = 責備，指控)
- (三) *Daṇḍa-bhaya*：受苦和被處罰的危險，例如：因謀殺

而為人所殺；因偷竊而被擁有者打；因通姦而被殺；因各種犯罪行為而下獄。

(四) *Duggati-bhaya*：臨終之時，對自己的惡行蒙受極悔恨的危險，而且來生有可能再生於四惡趣。

藉由欺詐和狡猾，一個人也許可以避免由自己的惡行所帶來前三個危險，但是來生卻不可能免於墮入四惡趣的危險。所以惡行真的是非常可怕。但是，當無愧生起時，即使平常害怕惡行的智者，也易於犯下可怕的行為，而有任何羞恥和畏懼。

#### 注意黑瑞塔卡的故事

在此，應回顧菩薩（隱士黑瑞塔卡）的例子。事例中有許多可怕的事情。不用說，隱士蒙受了自咎和失去自尊 (*attānuvāda-bhaya*) 的危險。當壞消息：「國王的老師，隱士，對皇后做了不當的事」，在國王不在的期間傳遍了整個城鎮，隱士經歷了被他人譴責 (*parānuvāda-bhaya*) 的危險。

假如阿難前身 (*Ānanda*) 的國王，不是一位充滿波羅蜜、有德性的人，國王決不會在乎犯錯隱士的性命。要不是國王的美德，隱士必然被判死刑。由於無愧現起，隱士沒有死刑的恐懼而膽敢犯下這種不道

德的行為。這種不害怕也不顧慮的心稱為無愧的心（*anottappa-citta*）。

就像村豬不厭惡糞便，所以無羞恥心的人不會對自己的罪惡感到羞愧。正如飛蛾不怕無遮蓋的火焰，缺乏有愧（對罪的畏懼）的人無懼於行惡。（摘自《闡釋攝阿毗達摩義論疏鈔》*Vibhāvinī tīkā*）

#### 四、掉舉、不安、分心

*Uddhacca* 意為掉舉。也可稱為心的不安定狀態。就像把石頭丟入一堆灰燼中，微小的灰燼會四散飛濺一樣，心無法迅速地安定在目標上，而在目標間飛掠著，也就是注意力不集中。與掉舉（*uddhacca*）一起生起的心稱為分心（*distracted mind*）。當一個人被掉舉所駕馭時，會成為漂泊者、漂浮者、閒蕩者、一個沒有目標的人。

#### 南達長老無法專注

當年輕的王子南達（*Nanda*）即將迎娶加納葩達 珂立安妮（*Janapada Kalyāṇī*）時，佛陀把他帶到精舍並剃度他為比丘。他心煩意亂，無法專心在佛法上，他心不在焉，總是想到加納葩達 珂立安妮公主。在這個事

例中，南達王子無法專心在佛法上的心理狀態，就是掉舉的好例子。

#### 掉舉的微弱力量

掉舉即是無法堅定地專注在任何目標上。由於分心，一個人的心在目標之間游移。雖然掉舉是不善心所，具不善性質，但因為它無法有效地行惡，不具有像貪、瞋和癡一樣的力量，可以把人推入四惡趣（*apāyas*）。

#### 五、貪

*Lobha* 是貪，即渴望感官享受。但是，想要成就涅槃（*Nibbāna*），想要獲得佛法（*Dhamma*），想成為博學者，想要財富以布施給窮人，這些都不是貪。這些稱為欲（*chanda*），稍後會提到。

#### 貪的其他名字

*Lobha* 也稱為愛（*pema*）或渴愛（*taṇhā*）或貪欲（*rāga*）或集（*samudaya*）。愛，這名詞用於兒女、兄弟姐妹、夫妻、或者家庭成員、親戚等等之間的互愛。因此，*pema* 意為誠摯的愛情。這種誠摯的愛也稱為結

使 (*saṃyojana*)，意為網綁。*Saṃyojana*就像繩子一樣，把人互相綁在一起，使一個人與他人不能分開。

五種目標，即影像、聲音、氣味、口味和觸感均是感官目標。被人們所期望與珍愛，稱為妙欲 (*kāmaḡaṇa*) (*kāma* = 想望的 + *ḡaṇa* = 細繩)。

就像飢餓和口渴，當對這些可意目標的強烈欲望，超過一般的希望時，就稱為渴愛 (*taṇhā*)。一個渴望異性的人稱為「慾求若狂」。*Taṇhā*意為渴望或飢渴。這五種感官目標中，身體接觸 (性結合) 是最令人渴望的，在那時候稱為貪欲。貪欲也意為對某事物執著或依戀。就像染料牢固在染色布一樣，貪欲就是迷戀不忘一個人的貪。〔這些都不是字面意義，而是根據常見的用法分類〕。

在四聖諦的分類中，貪稱為集 (*samudaya*)。其意為苦難或受難的原因。無法去除貪的一切眾生，必須在伴隨着苦難、不斷輪迴的再生中流轉。

現在所有人類所經歷，不管是極大或微不足道的苦難，都源於這種渴愛、貪或集。所以，貪越強烈，痛苦就越嚴重，貪越少，痛苦就少。如果沒有貪，就不會有痛苦。與貪一起生起的心，稱為貪婪的心、渴望的心、好色的心或束縛的心。具有這些心的人稱為貪婪、渴

望、好色或被束縛的人。

### 貪不會減弱

如果稱為渴望或貪欲的貪，不受佛法的控制，隨其持續蔓延，貪將永遠不會減弱。就像小牛突出的角，會隨著小牛成長而越來越長一樣，而從胚胎階段開始就伴隨著人類的貪，會隨着一個人年齡的增加而增長。無法控制貪的年長者，會被責備「髮結隨著大小而下垂；愚蠢隨着年齡的增加而增長」。

### 喝鹹水

自出生開始，孩童們即開始愛自己的父母，親友等等。隨著年齡增加，他們發展出對玩伴與朋友的喜歡和感情。由於本能所制約，就像喝了鹹水一樣，他們對愛變得越來越飢渴。然後，他們又一而再地喝它，使變得越來越口渴。由於對感官享樂的渴望，他們沉迷於其中，因而無法意識到即將到來的苦難，他們快樂地飄流在愛情海中。

「愛！愛！他們愛的越多，越無法滿足，就像無法以喝鹹水來解渴一樣。愛，愛情或渴愛，卻視而不見一個人的缺陷。一個人營造愛，透過愛期待幸福。這就是

愛的方式，愛的本質。」（緬甸古詩）

### 貪如何引生四惡趣

就像最小的石礫也必沉入水中一樣，如果沒有善行支持，即使小貪也可能導致四惡趣。所以，有很多人在臨終彌留之際，由於依戀於自己的配偶、兒女或財富，死後變成了可悲的餓鬼。在佛陀時代，有位比丘由於依戀他的新袈裟，死後變成蟲子（louse）。據說，【依靠著佛法】僅七天蟲子就往生它處了。

### 如果善行支持，貪不會引生四惡趣

雖然彼此執著於愛和渴愛，但如果有善行支持，人們就不會被推入到較低的悲慘世界。舉例來說，一塊石頭會沉入水中，如果有船裝載就會浮起。因此，在佛陀本生（Jātaka）的故事中，有許多尚未擺脫渴愛和愛的人，成為親密的夥伴，【因善行故】一起圓滿波羅蜜的實例。

### 思考重點

已建立和諧關係的夫妻，不願彼此分離，他們想要一起圓滿波羅蜜與成就涅槃。有位名叫蘇米達

（*Sumittā*）的女子許願，希望能永遠和善慧菩薩（*Bodhisatta Sumedha* 後來的佛陀）在一起，後來的大迦葉（*Mahākassapa*）和後來的巴達（*Bhaddā* 吉祥）也有同樣的希望。他們在許多劫（*aeons*）中一起圓滿了波羅蜜。這些是欲（*chanda*）、希望（*wish*）（稍後會談到）的例子，或是渴愛——愛情（*taṇhā-pema*）的例子呢？這需要思考。

### 看法

事實上，故事中的人士均是善良有德者。希望與有德者結交是善欲（*kusala-chanda*），（有益的欲求）。也有很多持戒的人，實踐著波羅蜜。在巴利三藏中，於是提到：「有德之士的願望總是會實現。透過欲（*chanda*）每件事皆得成就。」所以，即使他們很可能有把彼此束縛在一起的渴愛和愛，但由於他們強烈的欲（*chanda*）（善願），菩薩等人藉由他們所做的善行，而導致【最後】成為一起圓滿波羅蜜的夥伴。

“*Ijjhati bhikkhave sīlavato cetopañidhi, visuddhattā.*”

比丘們，有德者的願望都實現了，因為那是純正的願望。《支部》（*Anguttara Nikāya*）

### 那庫拉匹塔和那庫拉瑪塔

在佛陀時代，有位富人名叫那庫拉匹塔（*Nakulapitā*），他的妻子名為那庫拉瑪塔（*Nakulamātā*）。他們已經在一起很多世了。自他們第一次向佛陀致敬後，就已成為須陀洹（預流者）。這對夫妻在許多的前世中，曾經是菩薩的父母，或是年長的叔姑與舅姨，或是叔舅與姑姨。他們都非常喜愛佛陀，就像是自己的親兒子一樣，與佛陀是如此的親近，所以他們有任何的問題都請教佛陀。有一次，這位有錢人說：「尊者（Venerable Sir），我年輕時就娶了那庫拉瑪塔為妻。自那時候開始，我想都沒有想過要對她不忠，更不用說有不忠的行為了。我總想在此生中與那庫拉瑪塔常相伴，而且無例外地在遍及整個輪迴中與她常相為伴。」

一聽到那庫拉匹塔的話，他的妻子也坦白地說：「尊者，我年輕時就嫁他，進了他家門。從那時候開始，我想都沒有想過其他任何人。我總想在此生中與他常相伴，而且無例外地遍及整個輪迴中與他常相為伴。」

佛陀說：「如果過著和諧生活的夫妻，希望來生仍

然是夫妻時，應具有相同的信心，相同的戒（*sīla*），相同的慷慨（*cāga*）以及同層次的智慧（*paññā*）。」

「丈夫有純正的信心，妻子也應有相同的信心。丈夫有純淨的道德，妻子也應有相同的道德。如果一方想要施予，另一方必須順從。如果她布施，他應該鼓勵她。如果他布施，她應該感到欣喜。他們的智慧與知識也必須相同。」

為進一步說明，引用 *Pañcavudha Pyo*（一首緬甸詩）的一節，翻譯如下：

「在人界，如果夫妻相處融洽而且願意結合一起，如果他們有相同的慷慨、道德、信仰和信心，在輪迴中他們會結合一起，就像住在天界快樂的神仙眷侶（*devas* 與 *devis*）一樣遍及整個輪迴。」

### 注意這故事

首先應考慮，已成就須陀洹的夫妻之間的愛。由於他們彼此真誠相愛，他們不曾想過背叛對方。由於他們的心靈是如此的純潔，他們互相尊敬而且不想彼此分開。在輪迴中，他們總是想要在一起。雖然想要在一起的願望是基於貪的欲望，但這些道德高尚的人的渴愛、愛情和貪會使他們緊密結合，而且他們所有的功德，會

引導他們到達一個好的目的地。

### 誑惑（欺詐、偽善，*Māyā*）

在某些例子中，渴愛——貪（*taṇhā-lobha*）也稱為誑惑。所以，在此將解釋誑惑的本質。誑惑就像一位魔術師，一位變戲法者。就像魔術師撿起一塊石頭並使觀眾相信石頭是金塊一樣，正如誑惑所為，隱瞞一個人的短處一樣。這意味人們運用誑惑，偽裝成完美無瑕，雖然他們不是完美無瑕的。

### 女人的誑惑

從前有位教授和他的學生。這位學生的妻子曾經和另一個男人做了不應該做的事。在做錯事的那天，她比以往更溫柔地侍候丈夫。但是，在沒有做錯事的日子，她待丈夫如奴隸。這位學生無法了解妻子乖異的心境。他感到困惑，就告訴教授他的經驗。該教授因此向他詳細解釋女人的本性。

注意：事例中，由於通姦的那天，她想要隱瞞罪過，於是她就偽裝對丈夫非常情深。那種狡猾、詭詐就是誑惑。在有些事例中也稱為 *taṅkhaṇupatti-ñāṇa*，即時的機智（instant wit），（*taṅkhaṇa* = 在那當下；

*uppatti-ñāṇa* = 升起的智慧）。這事例不是真正的智慧，不過是虛假的智慧或純粹的聰明而已。真正的智慧只與善事有關。

### 狡猾的妻子

有位家庭主婦常常與男僕做不該做的事。有一次她丈夫看到她親吻這位男僕。當她注意到已被發現時，她走向丈夫並且說：「親愛的，這個男人不老實。他吃掉了你的餅乾。我問他時，他否認。所以我聞了他的嘴，聞到了餅乾的味道。我們不應讓他留在我們的房子裡。」

注意：事例中，親吻男僕的行為是大不敬的事。那機靈、突如其來、示以假象和掩蓋她罪過的想法，正是誑惑。不只是女人，男人也有此種誑惑（耍花招或假裝）。

### 隱士的誑惑

以前有位住在村子裡的隱士，受到一位供養信徒的敬仰。由於害怕盜賊，那位信徒在靠近隱士的寺院的洞中，藏了一百枚金子，並說：「尊者，請保管它。」隱士說：「皈依者（Devotee），要求隱士這樣做是不合

宜的事。」

然後隱士突發奇想：「一百枚金子足以讓我過的舒適」。他挖出了金子，將金子藏在另一個靠近選定的小路的地方。第二天吃完早餐之後，隱士說：「我的供養者，我已經住在這裡很久了，變得對你有所依賴。所以我必須搬到另一個地方。」這位供養者一再地請求他不要這麼做，但他的懇求都沒有用。他所能做的就是到村莊門口向隱士道。

旅行了一段路程之後，隱士回來並且說：「虔誠的供養者，有一片你茅草屋頂的草纏在我的頭髮上。對隱士來說，拿了不是給他的東西是不妥的。」單純的供養者認為他是如此的德高，甚至更加地尊敬隱士。

不過，就在那個時候，一位在他家借宿並且非常有智慧的客人說：「你曾經要求隱士保管任何東西嗎？如果有的話，請去看看。」他照著他的話去做，卻找不著金子，所以他與那位客人一起追趕隱士，並當場抓到他。

注意：事例中，為了掩飾盜竊的行為，隱士歸還虔誠的信徒一片茅草，這種詭計多端的行為等同誑惑。從而，有些隱士或沙門甚至會運用計謀（pariyāya, māyā）詐騙，現在的信徒中也有很多的花招和欺騙。幾乎沒有

人可以信任，只有在前世行善，才有可能與誠實的人結交。

### 種種誑惑

除了故事中有關隱藏一個人的缺點以外，還有很多其他種詭計。例如：藉由粗魯地藐視，表示憤慨而假裝清白；以恐嚇原告或阿諛的方式，隱瞞一個人的罪行等等。

如此狡猾的人，常見於許多人同住的住宅、房屋中等等。如果有人晚上在不合適的地方丟了垃圾、糞便，在隔天早上他會假裝什麼事也沒有做過。如果他放屁，他會摩擦皮革塊發出類似的聲音，以誤導他人，也就是，他會讓人以為那響聲，是摩擦皮革塊所發出的聲音。所以，有許多種的誑惑。因此，老人們經常說：「一千個計謀（pariyāya），十萬個欺詐，和無限數量的詭計。需要用九袋的沙粒和九棵兒茶（cutch）樹的葉子，來計算稱為誑惑或計謀的花招數量。」

### 諂

除了誑惑之外，也應該要了解諂。當一個人假裝擁有某種特質，使他人對他稱讚不已時，此類的貪就稱為

諂。誑惑隱瞞一個人的缺點，假裝無可指責，而諂假裝擁有不存在的素質。兩者都是耍花招或欺騙的行為。

### 僧侶的諂騙

無德，但謊稱有德；沒有實行，但謊稱有良好的實踐；沒有知識，但謊稱博學，此種假裝稱為諂騙。只要他的造作沒被聰明的信徒發現，自我炫耀的諂僧侶可能會感到安全。即使信徒看穿此欺騙行為，他們也會認為「不管他欺騙或不欺騙，這都不關我們的事。」僧侶則繼續享受他諂騙的成果。

### 一般信徒的諂騙

諂騙意為謊稱有德，實則沒有；謊稱有正定（mental concentration），實則沒有；謊稱有能力，實則沒有；謊稱是大學畢業（B.A., M.A., 等等），其實不是；謊稱有錢，實則不然等等，這些是一般信徒的諂騙。

### 諂騙的邪惡

誑惑與諂比貪（一般的貪婪）更為邪惡。下列會說明這事實。佯稱有戒定慧的僧侶，會自吹自擂好像自己

是擁有真正戒定慧的有德者。由於此種矯飾的結果，他們會在輪迴中受苦。恰巧皈依於這種僧侶的凡人，不會得到智慧，對供養者來說，供養他們也不會有太多的功德。也有狡猾的人佯稱擁有戒和定，許多女孩因他們而遭到不幸。由於佯稱為紳士者有傷風化的生計和不當行為，在城鎮和村莊中有許多人過著不道德的生活。

沒有好的領導能力卻佯裝有，所謂的領導人不但浪費犧牲追隨者的生命與財產，而且也導致主權的喪失，以及最後國家本身的滅亡。有些女孩相信那些假裝富有和有名望的男人，當恰好嫁給這樣的男人時，她們的婚姻不但不會幸福和吉祥，而且會以不幸收場。

此外，如果一方或雙方以誑惑隱瞞自己的缺點，並以諂騙假裝富有，婚後不久就會被揭穿假面具。之後，他們可能還會愛那騙他們的配偶（或他們的親戚）嗎？如果他們住在一起而沒有真誠的愛，他們會快樂嗎？要成為快樂的佳偶，不僅是感官欲望，尚且有真正、真摯的愛是絕對必要的。

佛教徒之間的婚姻不是今生注定而已。如果他們生活和諧，他們會相偕到寺廟和僧院做供養和行善，而後再生的輪迴中，他們有可能享受結果帶來的好處。如果婚姻有誑惑和諂騙的嫌疑，夫婦不會願意行善，不但今

生，而且在輪迴中也無法享受善果。因此，如果人們想要一起過婚姻生活，就應該擺脫誑惑和諂騙。

因此，由於誑惑和諂詐，一個人或許多人，或甚至整個國家（如偽裝成佛陀的教派領袖的例子）或整個世界受到欺騙，它們應被歸類為非常地邪惡。無論如何，自視為有德與圓滿波羅蜜的人應該注意，不要讓不誠實與邪惡的心理狀態，在他們自身和與他們有關的人心中生起。而且他們都應力求成為純潔、聰明、積極、正直和心靈高尚的人。

## 六、邪見

錯誤的觀點和錯誤的理解稱為邪見（*ditṭhi*），也稱為錯誤的信念。邪見把不存在的看成或理解成存在，存在的看成或理解成不存在，對的看成或理解成錯的，錯的看成或理解成對的，也固執己見地把一個人的邪見視為正見，把他人的正見視為邪見。

雖然沒有，卻相信有個創世主創造了整個世界和人類。雖然沒有，卻相信人的體內有靈魂（*atta*）。這些錯誤的信念是邪見，相信不存在的為存在的。當他們實際上真的行善或行惡時，錯認善行或惡行都不會帶來後果。當人們在許多方面確實享有善報或遭受苦果時，卻

錯認為沒有業果。即使有涅槃，名色和痛苦的寂止，卻錯認為沒有涅槃。甚至在證悟涅槃之前，有著無休止的再生，卻錯認為沒有來生。此種錯誤的信念是邪見，誤信存在的為不存在的。

下列的信念是邪見，把錯的視為是真的：

為供養祭品而殺生是功德。在很冷的時候沐浴，中午正熱的時候在四堆火中烤身體，以及為了淨化煩惱障，舉止像牛狗一樣，說是很好的行為。於適當的時間，在恆河洗淨不善行也是很好的例子。

相信布施、持戒和禪修不會導致涅槃的實現是邪見，把真的視為是錯的。

同樣地，邪見有許多種。被邪見玷污的心稱為 *ditṭhicitta*，一個信奉邪見的人稱為外道（*micchāditṭhi*）。（關於其餘的心所，請注意，心和人的稱謂與伴隨的心所一致。）

## 七、慢、自負

傲慢稱為自負（*māna*）。具自負特質的人往往傲慢不遜和刻薄，不把他人放在眼裡。當他們在身分地位、財富、知識、健康等方面優於他人時，他們自視

甚高而且瞧不起他人。當他們在身分地位、財富等方面與他人平等時，他們如此推斷：「我們和別人沒有兩樣，我們也有這樣的東西」，儘管如此，他們會自命不凡而傲氣十足。當他們在地位、財富、知識、健康等方面不如他人時，他們如此推斷：「我們不必在意他們的較高地位、財富等等，我們只吃我們擁有的，我們靠自己的勞力賺錢。我們為什麼要向他人磕頭（kowitz）呢？」。雖然不如他人，他們仍然驕傲自滿。

### 常見的自負形態及如何消除它們

自負於出身或種姓稱為*jāti-māna*。現今仍有相當多的人以出身聞名。不過，他們的出身不足以成為自稱自讚的理由，認為他人是卑下的、是劣等的或低種姓。即使一個人出生貴族或具皇室血統，如果一個人對待窮人善良、有禮和溫和，一個人將格外地被愛戴和尊重。有些人可能爭論說：「熟悉會引起輕視」，確實，有些粗魯無禮的人會顯示出不尊重。如果是這樣，那是他們本身的缺點，他們會蒙受令人不悅的後果。所以，你應慎重和小心，不要自負於你的出身。

有錢人的自負稱為*dhana-māna*。時下，有很多人持

有些財產，卻極少與窮人為友。他們可能自認為非常有錢或富裕，緬甸人常言道：「一個從未看過河流的人，會認為小溪就是很大的河川。」但是，假如他們心胸開闊善待窮人，他們不是會獲得比以往更多的尊敬嗎？在危險時，他們不是甚至會得到窮人們的幫助嗎？有錢人的笑臉與溫柔的言語對窮人來說，是最有效的靈丹妙藥。

所以，由於前世所做的布施，今生所得的財富，不應成為自負的根由，這會導致來生過較低層次的生活。富有的人應力求高貴的風範，以贏得人們的信任並給予他們援助。今生的巨大財富將面臨許多的危險。即使沒有那樣的危險，也只是今生的好而已。

「國王的財富，貯藏在金宮，王室徽章完整，廷臣與侍臣圍繞，就像海面上的泡沫一樣。」

阿南塔蘇里亞部長（The Minister Anantasuriya）

受過教育的人的自負稱為*Paññā-māna*。知識是一種資產，用於教導人們什麼是合宜的和什麼是不合宜的，以及如何成為文明的文化與社會關係。不管怎樣，由於一個人的教育與學術資格而變得自負，那就實在太可惜了。教育是從他人處學得知識，並不是一項非凡的成就。任何人都可以獲得正規教育，有機會跟好老師學

習。

當我們遇到目不識丁與非常遲鈍的人時，我們不應該自負和驕傲，看不起他們，相反地，我們應該善待他們，教導他們我們已經會的。從前有一位博學、令人尊重的住持，以世俗知識與佛法經文兼具而聞名，因為在過去生中他曾以無比的耐心教導他人。所以，我們應善用我們的教育，在輪迴中利益我們自己。

### 知識獲得的兩個途徑

由於職業訓練是為了生計，這不需要進一步的解釋。然而，對於那些學習巴利三藏的比丘們，有兩條途徑可遵循。

#### 較低的途徑

以貪、瞋和自負的心態學習巴利經典，有如下的期望而學習：「當我變成博學時，我會成名；我的供養者會增加；我會得到好的施捨食物、袈裟和寺院；我會超越他人；我不需在乎任何人，我想要我就可以做到等等。」他遵循設定的途徑，完成了學業，得到利益和名聲，而且自滿地誇耀自己的知識。這種為了追求利益和炫耀而學習巴利經典的心態是邪惡的，會導致一個人投

生到悲慘的生存地。這確實是較低層次的學習途徑。經典說：「一個人寧願打盹打發時間，也不要以邪惡的意圖學習。」

#### 較高的途徑

一位比丘以這樣的期望學習巴利經典：「如果我理解了巴利經典，我會真正地瞭解佛法，我會教導他人。我會常常參看經藏（*Pitaka*）文獻的真實借鏡（*mirror*），校正、淨化和理順我的心，使變的高貴。」他學習不是為了追求利益，以及使供養者留下深刻印象。想反地，他試圖瞭解他崇高的追求。他學習的方式將引生較高的處所。這確實是較高層次的學習途徑。

有些比丘學習經典，是意圖通過指定的考試，獲得學術聲望。但是，當他們實際上成為學者時，他們會改變小氣的目標，成為高尚人士。就像水在半滿的瓶中搖晃，水滿盈時就穩定了。所以，當他們獲得足夠的知識時，他們會遵循較高層次的途徑。願所有的年輕學子們依循較高的途徑，成為博學和高尚的人士！

## 美貌的自負

美貌的自負也稱為個人容貌的我慢。由於前世沒有瞋恨，供花，把寶塔和寺院周圍打掃乾淨等等，一個人在今生得以貌美聞名。一個人很可能自豪於這種悅人的外型。

然而，反思一個人的過去，想起你曾經是如何的免於瞋恨，曾經是水、花等等的善心供養者，一個人不該在今生感到自負。一個人應努力培養善思維、和藹與高尚道德。

注意：品德高尚的人，可能會對自己已證悟涅槃而無比自豪，如果他們想要的話，他們的我慢可能會飛漲上天。某些人甚至同時具有皇室血統。在眾智者之中，一位菩薩，明智的馬鶴撒達（*Mahosadha*）聞名於世。在女眾中，有德貌兼具的烏布拉婉納（*Uppalavaṇṇā*）、肯瑪（*Khemā*）和耶輸陀羅（*Yasodharā*），她們出生高貴，財富和學識豐富，也極具美麗與魅力。

這些男、女眾不會自負於他們的智慧、階級、美德和俊美。反過來說，地位低的人自命不凡於他們的階級、知識、小財富和平凡的美，如同緬甸格言所說：

「一片灌木叢中遍佈蓖麻」，這的確是遺憾。

自負、妄自尊大、傲慢不遜的人會被他人討厭，生活空虛，在相續的輪迴中會再生於悲慘的低界。所以，你應根除自負，要像「拔去毒牙的蛇，斷角的公牛，髒 踩的門墊」一樣的謙卑，如此來生中，你的身分地位可能會越升越高。

## 八、瞋

心的憤怒或激烈稱為瞋。瞋不但粗暴而且會玷污心靈。它不但輕率和粗，而且會消沉沮喪導致自卑感，生活在害怕中，這些都屬於瞋或憎恨（惡意）的類別。

短暫的悲痛、悲哀、害怕、抑鬱、憤怒、怨恨，惡言謾罵、恐嚇他人，攻擊、計劃謀殺他人，所有這些都是瞋。

由於瞋兼具害怕與暴力，憤怒和有暴力傾向的人也易受驚嚇。要小心這種人。（暴力稱為遞增的瞋，而害怕稱為遞減的瞋。）

### 一位少女的故事

在印度，曾有位妙齡女子遭受瞋恚的惡果。這事例在此不但與闡明瞋的概念有關，而且也提醒那些習於未

經兒女們同意，新娘和新郎之間沒有愛，而迫使兒女成婚的父母親們。

事例中的少男與少女之前彼此不相識。他們的訂婚與結婚均由父母親安排。雖然少女出身良好，卻也盡職盡責地做好家務事，該少男既不賞識她的效勞，也不真誠地愛她。由於丈夫不關心她，無視她無微不至的照顧，她開始感到失望。她不快樂並經常在絕望中迷失。她的丈夫對她沒有好感，看到她陰鬱的態度愈來愈討厭她，甚而變成暴力相向。雖然不滿意丈夫的行為，但她別無選擇，持續善盡她的家庭責任。

然而，她並不是沒有生命的石頭，而是有感情活生生的人，經常試圖自殺。雖然遭受很多的失望、苦難、不幸和恐懼，她都忍受直到有了兩個小孩。但最後她不堪負荷，在丈夫外出做生意時寫了一封信給他，信是這樣寫的：

老爺，雖然奉父母之命成婚，你成為我的丈夫，我真地愛你，也想贏得你的愛。但這些都是徒勞了。我被指控欺騙、隱瞞我的缺點，我非常地失望，經常試圖訴諸自盡，但由於孩子們而自殺未成。寫完這封信後，我會在孩子們的食物下毒，並自我了結。

這位丈夫看完這封信，思及她的善意，火速地返回

家門，但只見到三具屍體了。懊悔中他也射殺了自己。（在這個事例中，瞋恚很明顯。）當有人恰巧落入這樣的情況時，一個人應力求心胸開闊，善待自己的妻子。

### 覆藏的惡

連同瞋，覆藏的惡、惱、愁、悲泣、苦、憂和絕望均是日常生活常見的缺點，也應列入學習項目。這些缺點當中，覆藏的惡意為忘恩負義或視而不見他人的施惠，這是一種瞋。一個人從童年開始，就有許多【重要的】貴人，例如：父母親、老師及好友們等等為他做了很多的善行。如果他不認為這是善行，不感謝他們，對他們忘恩負義，說：「他們沒有為我做過善行，我不需要感激他們」，如此不辨事理，這是覆藏的惡。

有些人不但無視恩人的善舉，而且恩將仇報。這種人稱為為害朋友的惡人（*mittadubbhi*）。感恩類似借款，一種延期付款。雖然你尚無法回報恩人的善舉，但你應視施惠者為你的恩人。一有回報感恩的機會，就應全心全意的去做。

**佛法：**假使你在樹下納涼，別折斷樹的粗枝或細枝。折斷樹的粗枝或細枝的人是惡者。

## 感恩的兒子

在某城鎮，曾有位少年，是工作勤勉的勞工，照顧著寡母。他的母親品行不佳，暗地裡與他人有曖昧關係。他知情的朋友同情該少年，對他洩漏了他母親的戀情。儘管如此，他說：「讓我母親快樂，不管她做了什麼，我都會照顧她。」（好兒女就像好父母一樣稀有。）

注意：在這個事例中，他母親不道德的行為是她自己的負荷。照顧母親的工作是兒子的責任。照顧這種單親，兒女們不需視照顧她是在照顧母親，相反地，兒女們應謹記，他們是在對大恩人回報感恩的舊債。因此，想要在今生或來世的輪迴中獲益的善男和善女們，應對他或她的大恩人努力回報感恩的舊債。當菩薩生為動物時，報答了大象媽媽的恩。（一隻白象照顧著被國王捕獲的盲眼大象媽媽。白象拒食抗議，告訴國王有關牠母親的事，隨即獲得釋放。）

## 惱

惱是一種瞋、惡意，愛與優秀的人比較。這種人無法容忍在道德、定、知識、財富、美麗或禮儀上超越他

們的人。所以，他拿他們做比較，說「我和他之間有什麼不同？」儘管他知道他人比他優秀，他還是這樣說。但假若他是真的誤認為，本身具有此種素質而與他人比較，則不能視為是惡意。

## 愁

愁意為悲傷（sorrow），憂受（*domanassa-vedanā*），稍後會討論到。碰到令人不愉快的事而感到不快樂的狀態稱為愁。不管悲傷什麼時候出現，憎恨也會隨之現起。所以，也應同時瞭解悲傷與憎恨。現今，悲傷經常出現在人們心中。由於親友往生、由於喪失財產、由於朋友的不幸事件，悲傷因而產生，所有這種悲傷稱為愁。

## 憂的一種

也有一種憂（*domanassa*）被誤認為是悲傷。一個人有時候會擔憂心愛的人的健康情形；擔心所愛的人逾期未歸；擔心後代子孫的許多方面。這種憂慮不是悲傷。深印在思維中的憂慮：「當我死後，他們會有麻煩」，這不是悲傷，而僅是憂。

## 你能從悲傷或憂慮獲益嗎？

上述提到的悲傷或憂慮，是很不舒服的心理狀態，它們會危害心靈，產生深切的悲傷和強烈的焦慮。它們是痛苦的壓力和影響力，一個人絕對無法從這些狀態中得到任何東西。事實上，它們只會燃燒心且傷害心靈，什麼好處也沒有。因此，明智的人會以不動搖的正念來避免極大的憂慮或悲傷，而且會事先防範以應對不利的情況發生。舉例來說，擔心孩子健康的父母，在日常生活中會注意孩子的營養攝取、旅行的方式等等。假使發生了無法避免的疾病，唯一合理的行為是去看醫生，而不是不必要的擔憂。

假如特定的行程有即將發生的危險時，父母應禁止孩子參加該旅程。假如他們必須旅行到這些地方，事先應該為他們做好預防措施。父母親應該安排一個可靠的人，負責保護他們的孩子。即使為孩子們做了這種安全措施和防備之後，如果孩子沒有聽從父母的指引，而遇到危險甚或死亡時，他們不應該悲傷和懊悔。父母儘管已做足了預防措施，仍然失去孩子，倘若他們因此而感到傷心，他們實屬不智。事實上，在這個時代，許多年輕人不願遵循長者的指導和紀律，他們當中絕大多數都

遭遇極大的危險和傷害。所以，在這種情況下感到悲傷合理和合宜嗎？老師和家長們應仔細考慮這些事實。

## 悲泣或悲慟

悲泣悲慟稱為*parideva*。這些悲泣的根源就是瞋和憂。當人們意識到即將面臨失去身分地位、公司、名聲、權力、財富等等時，大多數人會感到悲傷和不捨。他們的心緒也會整個掉到谷底，這是愁，一種憂的形式。當他們無法控制愁緒，而發出哭泣聲時，稱為悲泣。人們所謂的「悲泣之火」，事實上它不是哭泣聲，而是瞋和憂的燃燒，極端到足以引起哭泣聲的迸出。

## 哭泣有用嗎？

就像憂慮一樣，哭泣也沒有用，沒有任何的好處。突然失去親戚和所愛的人，哭泣是很自然的事，人們不應該責怪他們。即使是阿難（*Ānanda*）尊者，在佛陀進入般涅槃時，也哭了。但是，現今有很多人都大聲哭泣，顯露極度的苦惱以引起他人的憐憫。當一個人聽到憂傷與悲痛的哭泣聲時，也會感到悲傷，而且所有的喜樂都隨之退卻。

所以，看到他人大聲哭泣和受到悲痛影響時，一個

人不要隨之起舞。大聲哭泣事實上顯露出一個人缺乏自制力。因此，即使人們由於悲傷而哀泣不已，也應練習自制，試著迅速抹乾眼淚。而且人們應拿能調伏強烈憂傷和慘痛損失的智者為榜樣，來克服哀痛之情。而且人們也可藉由明智的迫切感（*samvega*），即一個人面對痛苦時的厭倦感來得到安慰。

### 菩薩如何自我安慰

在他們的某一前世，菩薩與他的配偶（未來的耶輸陀羅），拋棄巨大的財富之後，雙雙成為隱士，住在森林中。女隱士非常的討人喜歡，她爽朗的外表贏得了所有見者的尊敬和讚美。

當住在林中一段時日之後，由於必須生吃水果和施捨物，而並非她凡婦時所習於享受的美食，最終虛弱地生病了。她患了痢疾，身體非常羸弱。菩薩一路幫助她直到來到城門口。菩薩輕柔地將她扶到路旁的棚子裡休息後，進城去托鉢。當隱士托鉢還未回來之前，她就往生了。而鎮民看到躺在路旁棚子裡的屍體時，都悲嘆她的突然死亡，雖然他們與她非親非故，他們卻準備著進行葬禮。

就在那個時候，隱士菩薩托鉢回來，看到了那難以

承受突然的喪失。他只是坐在靠近妻子屍體的地方吃著早餐，而不是大聲哭泣顯示強烈的憂傷。當別人掉下眼淚和慟哭的時候，他很沉著和冷靜。吃完早餐後，隱士向他們宣說了合宜的開示，消除他們心中猛烈燃燒的悲泣之火。

### 班度拉（*Bandhula*）將軍的妻子， 瑪麗卡（*Mallikā*）

另一個令人感興趣的事例是有關班度拉將軍的妻子瑪麗卡的事。在憍薩羅（*Kosala*）國王統治期間，這對夫妻有十六對雙胞胎兒子（三十二個兒子）。這些兒子與他們的追隨者經常到皇宮做皇家聽眾。

看到他們眾多的追隨者，某些廷臣非常忌妒，捏造了故事告訴國王。他們不實地告知國王說，班度拉和他的兒子們大有可能哪天密謀背叛國王。由於國王缺乏應有的理解力和智慧，相信了讒言。之後國王命令手下計誘班度拉和他的兒子們，進入一所屋內活燒他們。因此國王的手下縱火燒房並殺了他們所有人。

第二天，瑪麗卡正要供養舍利弗尊者與他的比丘弟子時，壞消息傳來了。瑪麗卡保持鎮定，沒有露出任何的憂傷。這的確是件莫大的損失，但是她毫不悲嘆，繼

續執行她值得讚揚的善行。

注意：上面提到的兩個例子中，就隱士菩薩的情形而論，他的逆來順受一點也不足為奇，因為他在每一世中都已圓滿增上的波羅蜜。他已有足夠的道德成熟度作自我控制。但就瑪麗卡的情形而言，人們應效法她高尚的行為。她雖屬較弱勢的女性，但是卻能以手邊善行的正面思維自我控制著。雖然我們可能無法活到一百年，但在生活中，我們卻必須面對數百個問題。因此，每一個人無論如何都應努力克服痛苦、悲傷、憂傷和悲泣。例如：當面臨極大的悲傷時，一個人應如此思維：「我波羅蜜是否圓滿呢？」應視悲傷的經歷為一個人波羅蜜的考驗。

### 痛苦和憂

身苦稱為痛苦 (*dukkha*)，心苦稱為憂。每一個人都會感受到謀生上的衝擊，和其相關的艱辛。這些衝擊會引起身體的苦受或疲勞。在這世上，人們只要遭受到身苦，就會呻吟「噢！痛苦！痛苦！」。但是，經歷身苦時，心靈的痛苦是可以避免的。例如：在累積波羅蜜的每一世期間，菩薩經歷了種種身苦。作為馬赫薩達 (*Mahosadha*) 和維勝塔拉 (*Vessantara*)

時，他必須承受身體的痛苦。但是他決意從輪迴中把一切眾生解救出來。懷著大悲心與決心而成就覺悟 (*enlightenment*)，最終他解脫了心靈的痛苦。

像焦慮、沮喪、失望和絕望這類與心有關於痛苦，統稱為憂。這是一種病態，會對心造成傷害。某些人會像這樣回應：「噢！別提這個人了，我不想聽！那給我許多的痛苦。」這種痛苦通常稱為心苦，可能會或可能不會伴隨著身苦出現。在這世上，有許多人雖然富裕順遂、物質財產豐富，卻蒙受稱為憂的心痛。這證實《轉法輪經》 (*Dhammacakka Sutta*) 中所教導的苦諦 (*the truth of suffering*)，其宣告 “*Yampiccham na labhati, tampi dukkham*” —— 由於沒有得到自己希望擁有的，以及遭受自己不願意承受的痛苦 (*suffering*)。事實上這種心靈的痛苦比身體的痛更強烈更嚴重。所以，即使一個過著豪華生活的人也無法忍受精神上的痛苦。他會離開他的大豪宅，撇下所有的財產，搬到一間小木屋與他所愛的人幸福地生活。他可以忍受物質的匱乏而不是精神上的痛苦，那就是，與他所愛的人分離。

其實，有許多能克服生活中的悲傷、沮喪、憂慮或失望，以及讓自己保持快樂狀態的方法。但是，我們可以確定的是，這些使自己適應不斷變遷環境的方法，對

不是那麼聰明的人來說不容易了解。簡單地說，人們應有遠見，應預先擬定將來的計劃。而且一個人必須用心勤奮的執行計劃。但是，如果一個人很努力卻失敗而感到失望時，一個人不應該絕望。這些是由於惡業的結果。（應以更多的動力一試再試，如果一個人確實能努力奮鬥，甚至可成為正等正覺者（Fully-Enlightened One）。很重要的是，在面對人生的盛衰起伏時，一個人應堅持正直，保持沉著和冷靜。人生的盛衰起伏稱為世間法（*Lokadhammas*），共有八種。

1. *Lābha* = 利
2. *Alābha* = 衰
3. *Yasa* = 稱
4. *Ayasa* = 譏
5. *Nindā* = 毀
6. *Pasamsā* = 譽
7. *Sukha* = 樂
8. *Dukkha* = 苦

這些是生活中的四個順境和四個逆境。當你處於四個順境時，不必高興和驕傲。當你處於四個逆境時，也不必苦惱。如果你感到喜悅或苦惱，你將會漸漸煩惱，

而顛簸在世俗風暴的怒海中。那些情緒不穩定，容易患得患失的人，就是憂（*domanasa*）的受苦者。那些想要在人生的盛衰中得到心靈平靜的人，必須有一顆堅定的心。

### 利和衰

每一個人都應正派營生，以合法的手段賺取利益。無任何過失的謀生，可以積累財富，這不應成為一個人得意洋洋或自吹自擂的原因。反過來說，有些人營生時蒙受損失而變得越來越窮。在這種情形下，也沒有必要為無可挽回的事難過，相反地，你必須保持鎮定和冷靜。必須了解，就連國王也可能必須放棄他的權杖與王冠，使整個國家被奴役（*servitude*）。因此，一個人應建立起堅忍精神（*fortitude*），在人生變化無常的壓力下保持沉著冷靜。

### 稱和譏

老師、領導者和偉人們應該擁有一批追隨者。就像籬笆保護建築物一樣，追隨者通常保護他們的領導者，為他們效勞。相對地，領導者應酬謝他們的追隨者。慷慨帶來很多追隨者，追隨者應該得到應有的尊重。領導

者必須有提高追隨者生活品質的善意。對待僕人和下人要等同對待同事和朋友一樣。由此他們會提供全心的保護和良好的服務。若雖盡了善意，一個人還只有很少或沒有追隨者，這沒必要擔心。反過來說，當一個人有許多的追隨者環繞時，一個人也不該自高自大和傲慢。

聲望不但在今生而且在來世都是一種資產。偉大而崇高的任務只能靠名望很高、才能卓越的人來完成，「*Guṇavante passanti janā* ——人們敬仰那具身分地位的人。」每一個人應培養智慧、聰明才智與毅力以獲得崇高聲望。一個人不該驕傲自滿於自己的名氣，一個人也不應該由於沒名氣而感到氣餒。

### 毀和譽

喜羨慕、好忌妒與愛揭人短處者無處不在。因此，此生中很難受到稱讚，很容易受到譴責。即使這樣，一個人應依正念力求過正直的生活。不管是誰，沒有不受到指責的影響。甚至天王薩卡（*Sakka*）也被責備他所創造的公牛的糞便太柔軟。所以，常言道：「討厭只看到缺點，喜愛只看到讚美，喜歡引生信任。」在此生中，敵意充斥，吹毛求疵者比比皆是。

但是，這些指責他人的人應捫心自問「我們沒

有缺點嗎？我們毫無瑕疵嗎？」沒有人像摩睺薩達（*Mahosadha*）菩薩、毘輸安多羅（*Vessantara*）王、大迦葉（*Kassapa*）尊者、舍利弗（*Sāriputta*）尊者或阿難（*Ānanda*）尊者一樣完美無瑕。就女眾來說，阿瑪拉（*Amarā*）、金納莉（*Kinnarī*）、馬蒂（*Maddī*）及桑菩拉（*Sambulā*）這四位是完美無瑕代表性的淑女。

在某村莊有位小男孩向他父親說，有位鄰居講話結結巴巴。他支吾地說出：「噢父親！我們的鄰居…阿…阿，講…講話…有…有…有口吃。」很明顯的事實是，他自己很可能也有同樣的缺陷。

某些吹毛求疵的人會掩飾自身的缺點及隱藏自己的短處。他們明明偷竊卻假裝無辜的偽善者，就像一隻狡猾的貓。

有時人們出於羨慕和忌妒而責怪他人，但是他們通常由於羨慕和忌妒，卻又仿效他們的作風。當一位年輕人經常造訪一位年輕女孩時，流言會損害她的名譽，但這些流言實際上是希望該年輕人去拜訪她們。

這些林林總總是世俗的風氣。人生中碰到已提及的這八種變遷興衰是很自然的事。讒言受害者可能不該像捏造是非的非難者一樣受到責備。有時候，一個微不足

道的錯誤也許被誇大了。所以，最好是自身根據有愧（*ottappa*）、有慚（*hire*）來評量一個人的過失。

怕鬼的人也怕黑，當他們真的走入黑暗中時，很可能看見樹幹就大叫：「有鬼！有鬼！」由於心中常存對鬼的害怕，所以他們想像鬼正在追他們。

有些人太在意可能發生的責難，以至於害怕在自己的生活中扮演一個重要組織分子。在相應部（*Samyutta Nikāya*）中，佛陀說：「一個太害怕被批評的人就像一隻受到驚嚇的鹿，即使是最輕微的聲音也會令牠飛奔逃跑，膽小、懦弱和優柔寡斷的人就是這樣。」太害怕的人什麼也得不到。他們【的態度】只會助長批評者和找碴者【的非難】。膽小的人對挑剔者來說是現成的獵物。

反過來說，批評、評論和譴責，在某種程度上是名聲的標誌。沒有人願意談論鮮為人知的人，人們只注意有名的人。例如：樹大招風。只要你的社會地位愈爬愈高，你就愈來愈有可能面對人生的變化無常（世間法 *Lokadhammas*）。因此你不該太在乎這些，記住這樣的事情【發生】是由於你名聲和成功的標誌。

問問自己：「我要如何堅定不移呢？」只有這樣你才能夠平靜地承受不公平的譴責與虛假的評論。而且你

必須力求過著無過失的生活。

正如面對指責不應在乎一樣，面對稱讚你也應不為所動。被讚美時你也不必得意。你必須覺知到，利益是善事與善行的結果。持續滋養慈愛（*mettā*），和分享功德並祝願說：「願他人像我一樣受到讚譽！願他們像我一樣享有讚美！」

總而言之，這八種世俗的情境中，四種是可意的，四種是不可意的境況。自古以來，有情眾生在前生的前生中，造作了善行和惡行。此生中，這些善行和惡行都會結生善果和惡果，或【造成人生的】盛衰起伏。可意的和不可意的情境都是生命周期的面相。【我們應】毫不畏懼地努力抗拒人生的起起伏伏，穿過狂風暴雨，駛過輪迴的海洋，航向涅槃的平靜海岸，在那裏所有的痛苦都止息了。

例如：遠洋船舶的船長，不能總是期望他們的航行風平浪靜。他們必定會遇到風浪、湍流風和暴風雨，或者波濤駭浪，甚至可能危及他們的船隻。在這種情況之下，熟練的船長會用智慧和勤奮，引導船隻通過危險的海洋和暴風雨，下錨停靠在一個安全的避風港。

Katattā nānakammānam, iṭṭhāniṭṭhepi āgate, Yoniso  
tittham sandhāya, tareyya nāviko yathā

由於過去生中的善、惡行，所以我們會遭到可意的和不可意的兩種情況。無論發生什麼事，我們必須像船長一樣，透過信心、熱忱和技能，我們必須面對強風烈雨，克服困難和危險。我們必須不為這八種世俗境況所動，掌舵直駛，拋錨停靠在涅槃的港口。

箴言：面對八種世俗情況，對每個人來說是很自然的事。我們應試著練習培養定力與堅忍的心。

### 絕望

當一個人遇到財物損失、親人死亡、挫折或失敗時，會產生絕望（*upayasa*），那意味著極端的盛怒。一般的憤怒會導致暴力甚至殺害，而絕望會帶給你無比的焦慮不安和憤怒。心中焦慮和狂怒的火焰會燃燒人體內的血液循環。所以強烈憤怒的人易出差錯（*get lapses*）或抽搐（*get fits*），甚至失去意識。

遭逢親人死亡，人們會大聲哭泣，這是悲泣。當悲泣加劇，他不再哀號，他會抽搐（*get fits*）並失去意識。但是，絕望甚至比悲泣更強烈。愁就像熱鍋內的熱油。悲泣就像在沸騰的熱油上燃燒。絕望就像是餘油的完全燃燒和蒸發。

絕望會影響意志薄弱的人和那些太依賴他人的人。弱勢性別【女人】更容易遭受絕望。女性的身心不像男性般強壯，由於缺乏有關使心靈強化的智慧和知識，往往傾向於依賴他人。她們很容易悲傷和哭泣，這很容易影響她們纖細的身體，而發展成絕望的狀態。這將導致一個人變得虛弱（*faint*）。

甚至男性，當他們身體虛弱時，也無法承受過多的焦慮。因此，一個人需要營養的食物使身體強壯，以勇敢去面對絕望所產生的痛苦。每一個人首先應迅速地揮去愁鬱和悲泣。只有這樣才不會進一步地造成絕望的狀態。（熄滅愁鬱和悲泣的方法稍早已提過）

在此結束有必要說的瞋。

### 九、嫉妒

當一個人聽到或遇到比自己更美麗、更有錢、更有教育或更有道德的人時，往往會感到嫉妒，這種不善思維就是嫉心所（*issa*）。有很多人賞識【聽到】他人的好消息。他們會批評說：「所有鳥類都像貓頭鷹一樣美麗」，「每個灌木區都可發現這種兔子」。這些譴難和批評均由嫉妒而生。〔鄉下人會以嫉妒的心態說：「類似的椰子殼在每株椰子樹下都可找到。」〕

諺語說：「別人比你好，嫉妒就生起。遇有類似的目標就招致敵意。」嫉妒經常在同行之間因感到不如同僚而生起。特別是同階層或地位的人會受到嫉妒的影響。例如：魚醬販子通常不會對珠寶商感到或表露出嫉妒。但是，在魚醬賣家之間和珠寶商之間，只要涉及到競爭，很多人就會互相感到或表露出嫉妒。所以，就連比丘之間也會產生嫉妒。甚至某些弘法者與住持也無法免於誹謗和嫉妒。

愛嫉妒或造謠中傷的人只會毀了自己，因為會被智者譴責為無用之人。而且愛嫉妒的人在輪迴中會陷入悲慘的生存地，而被嫉妒的人一點兒也不受影響。由於嫉妒是不善心所，每個人都應該拒絕和排除它。

### 豬與翡翠洞

從前，有隻獅子在喜馬拉雅山的翡翠洞有一個窩穴，這個洞的附近住著一群豬，這群豬持續生活在對兇猛獅子的恐懼中。它們將此悲哀歸咎於洞穴的翡翠光芒。所以它們先在泥濘的湖中打滾，然後再用泥巴摩擦翡翠洞。然而，這翡翠洞卻越來越晶瑩發亮。同樣地，那些誹謗、嫉妒和貶低他人的人，事實上會得到相反的結果。他們自己只會遭遇困難，他人則反受推動而進一

步成功。

### Attukka sana 和 Paravambhana

*Attukkamsana* 意為在演講或寫作中讚美自己（*atta* = 自己 + *ukkamsana* = 提高、讚美）。*Paravambhana* 意為貶低或輕視他人（*para* = 他人 + *vambhana* = 輕視、貶低；公開譴責）。

就 *attukkamsana* 的情況而言，人們會對自己的身分地位感到我慢（得意洋洋地驕傲）和貪婪（天真地滿意）。就 *paravambhana* 的情況而論，嫉妒和瞋恚會萌芽。

### 誇耀

某些人以自負的態度宣稱自己的能力。他們會說自己是博學和精通、富有、親戚擁有高地位，自己的學術資格高等，自己優於別人等等。他們也可能會說，雖然他們現有的地位不高，但他們也曾經是社會的菁英。甚至有些和尚會說，他們是強而有力的、有尊嚴的、擁有有錢的供養者、通過許多宗教考試、很會開示和教導，可用煉金術製作金和銀等。因此，不管是真是假，許多人都喜歡做不實的陳述。無知的人也許會將這種虛飾的

言論當真，而明智的人確定不會。一個人在演講和寫作方面應以正念遠離自讚（*attukkamsana*）。

### 及時地宣告

然而，在適當的場合，你應宣告你的能力和美德，以期獲得你言辭和構想以及你忙於工作應有的尊重。否則，人們可能會由於你沒有掌握真實情況而看不起你。這不是我慢，而是適合那種場合的適時計劃。

### 責備

有些人由於缺乏正念，在印刷媒體撰寫評論或意見時，對他人大加指責。這是惡意行為，因為有人被不公平地傷害了。從另一方面來說，如果批評是必要的話，你就應該說，並且給與他人正確的資訊。按規定揭露報導惡人時，譴責和批評當然是必要的。惡人當受譴責，而且應告知民眾事實的真相，以避免發生誤會。但是，當你與一個人們評價高的大人物對抗時，要以可靠的證據和支持證物來佐證，審慎地責備和批評。

曾經有位虔誠的信徒捐贈了寺院，而且他的妻子向來對住持非常尊敬。有一天，偶然地，那位虔誠的信徒看到了住持本人在炒蛋做為晚餐。所以他告訴了妻子那

位住持的異常行為。但由於他妻子對該位住持非常有信心，所以不採信丈夫的話。她認為她丈夫失去理智。她說給鄰居們聽並嘲笑她丈夫。在就寢的時候，他重複地說了那件事，但他妻子仍然不相信他。所以他不得不收回自己的話，以免他的妻子再次宣告他瘋了。

由於不恰當的時間、環境、地點等等，一個真正的、確實的責備可能會得到他人的不良反應。因此，重要的是你的指責，要視時間和環境，同時提出證據佐證，才施加責難。但同樣重要的是，當及時的警告是必要的，而且譴責是正當的時候，【你應當】告訴你的密友和親戚，有關真正惡棍令人不快的事實，不管他們是否相信你。

### 十、慳吝、自私

嫉妒吃醋或自私是不善心所，稱為慳吝（*macchariya*）。時下，有些人不願與他人分享其所有或實踐布施（*dāna*），被誤解成是慳吝。但事實上慳吝意為希望其他人什麼也得不到。生性自私的人愛嫉妒他人，他們不想看到他人獲得財富。小氣是執著於金錢和財產，那只是貪。就慳吝的情形而論，這意味著嫉妒觀點，不希望他人晉升、有錢、有名望、美麗等等。在經

藏 (Pitaka) 中提到有五種慳吝：

- (一) *Āvāsa-macchariya*：有關房屋、住處、寺院、學校、住宿等等的慳吝。就比丘的情形而言，有些比丘不希望來訪的僧侶住在他們擁有的寺院中。但是，預防品行不好的比丘入住不等於吝嗇。自私地防止他人得到某物是吝嗇的行為。那些具有 *āvāsa-macchariya* 的比丘，會再生於異常住所，成為餓鬼 (*peta*)，或投生於地獄 (*niraya*)。
- (二) *Kula-macchariya*：有關供養者與親戚等等的慳吝。有些比丘要他們的信徒，除了他們之外不要支持其他的比丘。但是，為了防止品行不良的比丘，而詳告一個人的親友真相並不是 *kula-macchariya*，因為品行不良的比丘會污染他們的信心和道德。當一個人看到自己的親人有他人陪伴時，嫉妒 (*kula-macchariya*) 的妒火會中燒內臟，導致內出血和腹瀉。或者這樣的人來生將生活在貧窮的環境中。
- (三) 利養慳吝 (*Lābha-macchariya*)：對物質利得的吝嗇。有許多人不希望任何人成功，除了他們自己以外。這種不善思維就是利養慳吝。但是，防止品行不良的比丘獲得使用不當的必需品，以及期望品行良好

的比丘獲得生活必需品不是利養慳吝。生性利養慳吝的人會再生於污穢地獄，以吃穢物為生。

- (四) 讚美的慳吝 (*Vaṇṇa-macchariya*)：對貌美或名聲讚美的吝嗇。有這種嫉妒心態的人不希望看到他人比自己更美麗或更有名氣。這種人在輪迴的來生中會長的難看，也得不到名望。
- (五) 法的慳吝 (*Dhamma-macchariya*)：對學習、教育或知識的吝嗇。所以，不傳授他人知識或信息的人，犯了法的慳吝之過失。這種人害怕他人在學習方面優於自己，拒絕回答問題。他們不是心甘情願地教導他人。但是不教心懷惡意、濫用知識的人不是法的慳吝，因為這種人會破壞佛陀的教法。對法慳吝的人會再生為啞巴或白癡。往生後會在燃燒灰燼的地獄中受苦。

### 須考慮的要點

關於這五種慳吝，應考慮誰最容易顯出這些不好的態度。大多數依靠施捨生活的比丘和僧尼最有可能帶有這些不好的特性。凡夫也一樣，當他們不希望他人得到較好的房子或土地，當他們希望能更富有與更美麗，在權力、身分地位、知識、智慧等方面優於他人時，慳

吝就會生起。這種嫉妒就稱為慳吝。關於慳吝，受苦者是愛嫉妒的人而不是受害者。這種人暴露出自身擁有骯髒的心。當他們往生後會投生為餓鬼。所以，每一個人都應徹底地殲滅慳吝，以免墮入可悲的生存地。

## 十一、惡作

惡作 (*Kukkucca*)。做了惡行，通常會事後追悔 (*remorse*)。良心的責備是由於惡行的結果。追悔已做的惡與未做的善。所以追悔有兩種。

### 四位富有年輕人的悔恨

有個著名的短語「都-撒-那-搜」 (*Du-Sa-Na-So*) 是四個音節，各由四個有錢的小伙子所發出的音。這四位年輕人非常有錢，然而他們沒有做任何值得稱讚的行為，他們只做惡行。例如：他們違背道德戒律和從事不當性行為。因而往生後墮入銅釜地獄 (*Lohakumbhi niraya*) 六千年。當他們上浮出熱熔金屬那片刻時，他們試圖說出他們追悔已造的惡。但是，由於極大的痛苦，每個人只能發出一個音節的音。他們個別發出「都」 (*Du*)，「撒」 (*Sa*)，「那」 (*Na*) 和「搜」 (*So*)。

他們想說的是：

「在我的過去生中，我出生在富有的家庭。但我沒有遵循有價值的【生活】方式，反而從事不當性行為。」

他為自己的惡行感到強烈的自責。但他只能發出「都」 (*Du*) 的音就沉沒到地獄的大鍋底。這個人後悔沒有做過好事。

另一個想說：「痛苦的後果似乎無止境。做為人類時，我造了惡業」。但他沒能說完句子，他只說了一個字「那」 (*Na*)。這個人後悔做了惡行。

惡行的痛苦後果不會等到來生才發生，如同這四位富有的年輕人所說的「都」 (*Du*)，「撒」 (*Sa*)，「那」 (*Na*) 和「搜」 (*So*)。在現世中，為惡者也會被自身惡行的擔憂所折磨。他們會覺得自己的身體彷彿被燃燒到大汗淋漓的程度。

### 不要有悔恨的餘地

對過去的錯誤行為後悔，並不會排除你的擔憂。後悔或自責不會把你從痛苦的後果中拯救出來。這種悔恨只會發展惡作，另一種形式的不善心態。克服追悔的正確方法是避免再造惡行，下堅定的決心以避免惡行。

如果惡行不太嚴重，藉由你能克制自己的美德，你會避開其惡果，就如佛陀在《相應部大品》（*Mahāvagga Samyutta*）中所教導的。

### 努力要趁有足夠的時間

根據能力和技能，每一個人都必須得到教育、財富和價值。因為這種機會和時間只有在年輕時才有。如果一個人浪費了好時機和時間，他會變成落魄和墮落。有句俗話說：「打鐵要趁熱」。鄉下人說：「有雨當播種」。如果雨季過了，你就無法耕田和播種，所以就沒有穀物可收成。

即使知道太晚，過去並沒有實行的善，也不應感到遺憾。亡羊補牢，為時未晚也，遲來的正念勝過完全的忽視。

這是佛世期間一個劊子手的故事。他的職責是執行死刑，服務到年紀大了，無法再履行職責時，他辭去了職務。在他接近死亡時，舍利弗尊者恰巧碰到他，並向他宣說聖法（Noble Dhamma）。但是這位長者卻無法專注在佛法上，因為他做過的不善行為與所聽到的聖法之間有太多的明顯差異。

舍利弗尊者瞭解了真實情況後，問他：「你是以你

自己的意志或是以國王的命令處決死刑犯？」他回答說：「我必須執行國王的命令，我並不是出於自己的意志而殺他們」。接著舍利弗尊者說：「如果是這樣，有罪過嗎？」繼續宣說佛陀的教義。這位長者開始認為他似乎沒有犯罪，他的心變得平靜。就在聆聽佛法的當下，他達到了 *Cūlasotāpanna*（接近預流者）的階段，死後投生在天界（*Deva Loka*）。

根據佛法（*Dhamma*），事實上他和國王兩個人都因執行死刑而造業，即使他是執行國王的命令。但是舍利弗尊者為了要使他平靜，產生明白清晰的心境，以留意他的教導，使用了一個很好的策略來問問題，而這似乎使他覺得他是清白的。

注意：不可否認地這位老劊子手殺死了許多條人命。但是舍利弗尊者詢問了有幫助的問題，熄滅了惡作（*kukkucca*）。當悔恨消失，這位長者就能將心集中，專注在真正的佛法並再生於天界。人們應從這個故事學到教訓，人們不應追悔已造的惡行與未做的善行，而是不要讓新的不善業生起，並且在認識到這個事實後，開始努力行善。

## 十二／十三、昏沉和睡眠

昏沉 (*Thina*) 意為身與心的呆滯，而睡眠 (*Middha*) 意為身與心的有氣無力或遲鈍。這兩種心理因素一起生起。它們使一個人喪失熱忱與活力，引起懶惰，這可由一個人即將睡著或者聆聽開示時打瞌睡看出來。

但是，不是每一個睡意都是昏沉睡眠 (*thinamiddha*)。有時候，由於操勞過度與身體疲勞，一個人會變得很想睡。甚至阿羅漢也會感到想睡，正如植物在太陽的火熱力下凋謝和枯萎一樣。

注意，只有心和心所在各種不同活動中的呆滯、遲鈍和不活潑才被認為是昏沉睡眠。時下，那些懶惰和不願工作的人被說成是受到昏沉睡眠的影響。

## 十四、不確定、疑

疑 (*Vicikicchā*) 是對佛、法、僧的不確定和懷疑。在相信和不相信之間搖擺不定。持懷疑態度的例子是：

- (一) 有全知的佛陀嗎？
- (二) 如果一個人遵循八正道可成就涅槃嗎？
- (三) 是一位品行良好的比丘嗎？（儘管已看到品行良好的

比丘。)

- (四) 我們可以從遵守善戒中得到什麼好處？
- (五) 我們有過去世嗎？或者我們今生是由永恆的上帝所創造的嗎？
- (六) 有來生嗎？死亡是一切事物的終止嗎？
- (七) 一個人的道德和敗德能影響未來的五蘊嗎？（懷疑業）
- (八) 一個人可享有善德的結果嗎？（懷疑業果）
- (九) 由於無明 (*avijjā*) 而緣行法 (*sankhāras*)，意志行為 (*volitional actions*) 或心理形成 (*mental formations*)，是真的嗎？（懷疑緣起法則）

所以，這裡所指的懷疑，僅指對三寶等等方面的疑。

## 不是疑的懷疑

懷疑某字與句子的意思，或懷疑後續的旅程路線等等並不構成疑。即使是阿羅漢有時候也會對律藏 (*Vinaya Rules*) 的意思產生懷疑，這種舉動是否依據律藏而為。在這種情況下不是疑，這僅僅是猜測或離題的想法。只有對佛、法、僧產生懷疑才是疑

(*vicikicchā*)。

產生不確定和懷疑的時候，應詢問博學者以消除疑慮。只有那樣才會對三寶產生完全的信心與尊敬。

### 結論

這章論及會腐蝕心的不善心所 (*akusala cetasikas*)。這種不善心所出現在每個人的心識流中。我們經常聽到或看到貪、瞋、我慢等等的邪惡力量。由於不善心所，這整個世界充滿了混亂和暴行。我們自己甚至都會碰到這樣的邪惡。

憑藉我的努力，闡明這些種種會沾污心的不善心所的本質，願我能減弱我自己本身的不善心所的驅力。願我的同修與相識的人，不論年齡或地位，都能夠培養善心！願這本書的讀者能努力滋養善心，良好的態度與良好的思維。

由於我對不善心所的說明，我希望很多人會改變他們的想法（態度），把不好的轉換成好的思維。願我在來生能除去所有的不善心所、惡和不淨。願我相識的人能培養善心，在盡可能短的時間內親證涅槃。

在此結束這章不善心所 (*Akusala Cetasikas*)。

## 第三章 善心所

這章將討論善心所 (*Kusala Cetasikas*)。下列心所會使心識變善：

- |                                |         |
|--------------------------------|---------|
| 1. <i>Saddhā</i>               | = 信心，信任 |
| 2. <i>Sati</i> <sup>1</sup>    | = 念，覺知  |
| 3. <i>Hiri</i> <sup>2</sup>    | = 有慚    |
| 4. <i>Ottappa</i> <sup>3</sup> | = 有愧    |
| 5. <i>Alobha</i>               | = 無貪，慷慨 |
| 6. <i>Adosa</i>                | = 無瞋，友好 |
| 7. <i>Amoha</i>                | = 無癡，智慧 |
| 8. <i>Mettā</i>                | = 慈     |
| 9. <i>Karuṇā</i>               | = 悲     |
| 10. <i>Muditā</i>              | = 喜     |
| 11. <i>Upekkhā</i>             | = 捨     |

1 *sati*：正念。心對目標念念分明且不忘失的觀察能力。

2 *hiri*：有慚。當一個人比較出不道德行為，與選擇有道德的行為後，所產生的羞愧感覺。

3 *ottappa*：有愧。由於想到行為的後果，而畏懼智者與有教養的人會如何看待自己，因而避免不道德的行為。

- 12. *Sammāvācā* = 正語
- 13. *Sammākammanta* = 正業
- 14. *Sammā-ājīva* = 正命

這十四個善心所會提升心（mind）的純潔和良善。

## 一、信心

如果你相信什麼是邏輯，你會培養出信心（*Saddhā*）。信有兩個特質，信念和心的清晰。

### 信念

錯誤的信念排斥業與果報的事實，包括過去生與未來世、佛陀的全知——一個知道所有這些事實的人、他的教法——佛法以及他的弟子——僧伽。這種排斥是完全的不相信，與抱持懷疑態度但部分接受的疑惑（*vicikicchā*）不同。

在此，信心意為相信業與果報。信心也稱為基於對真正本質充滿信心的決定“*Saddhādhimokkha*”。它也是一種善心所。

## 心的清晰

信心的第二種特質是心的清晰。當布施、持戒或禪修時，一個人的心會充滿信心與清澈。就像宇宙之王的一顆紅寶石，放進泥濘的水中會使雜質及沉積物下沉，使水變得清澈一樣。所以，信心也能消除所有的疑惑、懷疑和其他心靈上的污染，而且去除心之不淨。這就是信心的特質。

甚至孩童和某些寵物，即使他們不明白信心的第一種特質，也會仿效他們的長輩和老師們行善。所以，他們會向佛教的三寶（*Ti-ratana*）表示敬意，布施以及提供他人服務。當這樣行善時，他們會享有第二種特質的結果，心的清晰。即使外道有時候也會有慷慨的行為表現，比如，捐款給醫院、孤兒院、老人院等等社福機構，並享有心的清晰。

請詳細的研習，行（*carita*）這章中真正的信心，在這章中會進一步地解釋信行者（*saddhā-carita*）。

## 邪信

正信包括純潔的心與相信佛法的真理。但是世上也有錯誤的信念。例如：某些寡廉鮮恥的人，為了吸引

人們捐贈，可能會宣稱佛像或佛塔發光。那些相信虛假聖物的人，以及相信自己錯誤教義的異教徒等等，並沒有具足正信。由於自己的無知、愚昧、天真或憨直，他們被誤導了，這些都被稱為是癡（*moha*），癡是不善心所（*akusala cetasika*）。

相信優秀的演說家，或相信具有優雅外表與悅人聲音，能施予妙好的魔法、咒語或配藥的僧伽和隱士的人，不是真正的信徒。這是基於強烈慾望和親密關係的癡。這種邪信在書中被歸類為是迷惑的奉獻（*muddhappassana*）。

*Yo balavatiyā saddhāya samannāgato  
avisadañāṇo, so muddhappasanno hoti na  
avecca pasanno, tathā hi avatthusamim  
pasīdati, seyyathāpi titthiyā.  
(Ekanipāta Anguttara Tīka)*

### 警告

今日的世界充滿了說謊者和騙子。在某些宗教中，有很多新特和奇異的教義。在佛教中，也有某些模仿者

創造新的教義，新的禪修方式和神秘的醫藥，以欺騙無知的信徒與天真的人。當人們給予這種說謊者和騙徒施捨物和錢財時，他們的行為是源於強烈的慾望和妄想，不是純粹的信心。因為明智的人不願意與這些騙子作對，所以他們才一天天地變得越來越普遍。

如今，女性在慈善與宗教儀式方面，經常扮演著主導的角色，而沒有考慮到這種事情是否恰當。一個人絕對不要盲目的相信。謹慎的判斷應先於信心和奉獻。所以，每個人都應努力完善自己在宗教事務方面的知識，包括女信徒。

### 信心和愛之間的混淆

現今甚至賢德之士也會把信心與愛或喜愛（*affection*）混為一談。很多信徒會尊敬具悅耳聲音及友善個性，能給予良好指導的佛法老師。如果他們尊重和榮耀他們乃是因為其良好道德行為，這是信。但如果他們變得執著於這種老師，視他們為自己的親人一樣，這是信心和愛的混合。

在喬達摩（*Gotama*）佛陀時代，如：瓦卡利（*Vakkali*）尊者和車伏闍那（*Minister Chenna*）這些弟子，不但敬仰佛陀也愛佛陀。所以，儘管他們的心中懷

有信心，但也是種繫縛（*samyojana*），而這種繫縛是不善的。

某些人透過個人的依戀接受教理和指導，這種依戀有時候可提升知識和智慧，助長波羅蜜的圓滿。如果善心所是因個人的依戀所滋長，那麼這是有益的事。

在《發趣論》（*Paṭṭhāna*）中說：

“Akusalo dhammo kusalassa dhammassa  
upanissayapaccayena paccayo.”

不善心所亦可能藉由自然親依止緣而成為  
善心所生起的助緣。

所以，即使是微小的不善依戀亦可導致善心狀態。根據這個觀點，老師和弘法的人應該以真誠和善意來教導佛法，以促進這種狀態的發展。在門徒和信徒方面，應該適當地實踐所學到的知識，從而得到有益的結果。

## 二、正念

憶念、回想或注意是正念（*mindfulness*）的定義用語，巴利文稱為*Sati*。正念有許多種形式。例如：一個人想起過去做過的善行；一個人用心傾聽，所以能記住

佛法開示。禪修時，全神貫注對目標保持清楚的覺知。這就是正念的本質。

有時你期待明天或未來能夠行善。你小心持戒（*sila*），不違背任何的戒律。你小心防止貪婪、憤怒、驕傲和無知【的念頭】生起。你記起老師的忠告。只有這種有關善事方面的正念形式才稱為正念。這種真正的正念也稱為不放逸（*appamada*）、不疏忽、警覺、警戒。所以，當比丘為信徒授戒時，總是提醒信眾以應有的正念努力地遵守戒律。給予戒律的結語時，他會如此的提醒信眾：“*Appamādena sampādettha.*”「以不放逸或精進來完成修行功德吧！」佛陀也如此教過：“*Satiñca khvāham bhikkhave sabbatthikam vadāmi*”「噢 比丘們，我宣說正念在每個行動中是必要的。」雖然可能會有信心過多的情況，但正念則永不嫌多。當佛陀即將進入般涅槃時，他說：“*Appamādena sampādettha*”「汝等經由不放逸來成就修行吧！」

## 僅憶念不是正念

當一個人記得自己的親戚；當情人們彼此渴望；當朋友們記得履行約定；當一個人想起某些珍貴的時刻等等時，所有的這種憶念都具有渴愛的性質。當一個人對

遭受過的傷害想要復仇，當一個人心懷惡毒的計劃，當一個人留心前往目的地的途中可能發生的危險，這種情況顯示是基於瞋恚（*dosa*）。前述心所的任何形式，都伴隨著渴愛和瞋恚，都不能歸類為真正的正念。

上述是「想」（*saññā*）、注意（*minding*）或尋（*vitakka*）（有目的的思想）的例子，不要將它們誤解為是正念。想和尋的性質會在下面的章節中說明。

### 三/四、有慚和有愧

對惡行感到厭惡是有慚，對惡行感到恐懼或害怕是有愧。有慚的人顯而易見地尊重自己的榮譽和尊嚴。有愧的人顯而易見地尊重自己的父母、師長和親友們。

進一步的說明如下：

當一個人思維：「我出生於好家庭。我不應縱容不善行為滋長，也不以捕魚或打獵為生計。」所以，對憑藉不當的謀生方式，他感到羞愧，以保持自己家庭和家族的名譽。

受過教育的人會如此思維：「我們是受過教育的人，我們應對為惡的不善行為感到羞恥。我們必須不殺生、不偷盜等等。」

年長者會如此思維：「我們是年長的人，應該要成熟和明智。如果我們為惡，會造成可恥的窘境。」

這三個例子說明了有慚這種善心所的卓越性，那些有慚的人會尊重自己的榮譽和尊嚴。

那些善於體諒他人的人會如此思維：「如果我為惡，我的父母、親友和師長們會因我而蒙羞。所以，我不會做任何的壞事。我會避免惡行。」這是有愧的好例子。所以，一個人是藉由對他人同理的尊重，以及堅持他十分熟悉的朋友的榮譽和尊嚴，而獲得有慚和有愧。但如果你對家人、師長們等等沒有同理尊重，缺乏有慚與有愧，你的一生中可能會做許多的惡行。

有慚和有愧保護你免於不道德的行為，制止母子逆倫和兄妹亂倫【之類的事】。因此，有慚和有愧此二法被視為是世間的偉大守護者（*Lokapāla Dhamma*），保護世間免於亂倫。所以，有慚與有愧是純淨和善的極致，也稱為「白法【純淨之法】」（*Sukka Dhamma*）。這兩個法使人類具道德自律與道德約束，人和動物才有區別。

如果缺乏有慚和有愧，人類將陷入邪惡的深淵，被迫使成為動物的狀態。現今，有許多人缺乏有慚和有愧，所以他們在穿著、吃食和行為舉止方面有傷風化。

如果這種腐敗行為持續增生擴散，世界很快就會徹底毀滅。人類在那時將淪為動物。

### 假慚和假愧

雖然有慚和有愧是善心所 (*kusala cetasika*)，也有假慚和假愧。對於為惡感到羞恥或畏懼，則離惡行 (*duccarita*) 是出於真正的有慚和真正的有愧。對於持守齋戒 (*Uposatha*)、參訪佛塔和寺院、聽聞佛法、在大眾面前演說、從事粗活 (不會對曾經失業、快要餓死感到難堪) 或男女約會等等，感到羞恥和難堪，是假慚與假愧。事實上他們是假裝和虛榮驕傲。根據阿毗達摩，它們統稱為是「渴愛」的形式。

#### 不該感到羞恥的四種情況

書中提到四種例子，是人類不該感到羞恥的事：  
(一) 不要對自己的生意【或賴以維生的工作】，感到羞恥；  
(二) 不應對在稱職的老師門下學習手藝，而感到羞恥。【如果因羞恥而不去做，如何獲得謀生技能呢？】；  
(三) 不該對吃感到羞恥。【如果不吃，人就會餓死】；  
(四) 不該對夫妻間的親密關係感到羞恥。

這些提到的這些例子都強調一點：一個人應大膽的做一些有益的事情。這些事無關道德或不道德。

其他【有關】有慚與有愧的例子，是害怕法院和法官、【未曾搭乘過公共運輸的村民】旅行時不願使用廁所、怕狗、怕鬼、害怕陌生的地方、害怕異性、畏怯長者和父母，不敢在他們面前交談等等。這些都不是真實的害怕或羞恥。事實上，他們僅僅是缺乏勇氣或信心，是一種受到憂 (*domanssa*) 驅使的不善狀態。

### 中道

上述的說明將澄清，只有真正的羞恥和害怕才是要培養的事實。對於行善，我們既不應感到羞恥也不應感到害怕。但這並不意味，一個人在任何情況下都必須魯莽和大膽。不計後果的行為會導致對長輩不敬、生氣、瞋恨和自負。道德上的勇氣和無畏應該受讚揚，而不顧一切和不敬則該受責備。

無益的大膽、不敬和徒勞的勇氣是不可取的，一個人應在行善時才大膽無畏。過度羞恥和害怕同樣不足取。有一個所有人都可遵循的中道。一個人不應無畏於應該害怕的情況，一個人應畏懼 (犯下) 不善行為【的後果】。

佛陀說過：

Abhāyitabbe bhāyanti, bhāyitabbe na bhāyare.

「多數人懼怕不應害怕的事，而且變得無懼於應害怕的事。」

## 五、無貪

不貪求是無貪（*alobha*）。不執著於事物，無貪正好與貪或想要擁有相反，貪和無貪就像火和水。貪是想要事物，但無貪一點兒也不想要任何東西，因為其本質是無貪、慷慨與慈善。在日常生活中也一樣，我們會注意到一個貪婪的人和一個知足的人的對比行為。

### 貪婪的比丘

貪婪的比丘總是追尋施捨和供養。因此，為了得到供養，他會宣說有說服力的大道理。當他得到一些時，他會非常執著於擁有，也不會出於慈悲之心而放棄執取。他甚至變得自負，看重他的收益。但他不知道，他正貶低了他自己，由於對潛在的捐贈者必須有的友善和禮貌。

### 貪婪的人

貪婪的人和貪婪的比丘沒有兩樣。他會因為貪婪，利益薰心而不擇手段的追求財富。他不會滿足於已經得

到的財富。由於貪，他總是想要聚積更多的財富。他會說：「這是我的，那是我的。我擁有這個，我擁有那個。這是我的財產。」當他往生後，他將再生於悲慘的餓鬼界。他的貪婪會將他推入惡趣。這些都是貪婪的不幸。

### 無貪的比丘

無貪的比丘對物質利得沒有執著。當他得到供養時，他不會感到自豪，他很清楚施捨和供養是來自捐贈者和祝福者的善心。即使是一般信徒也會對執取於施捨和供養感到羞愧，更不用說比丘是佛陀的弟子了。有德者從不貪心，相反地，他是慷慨、慈悲為懷的人。同樣地，無貪的比丘不會重視物質財富。

### 無貪的人

凡夫中，無貪的人營生正派、公平。他實踐正命【不從事不正當的職業】。他會盡可能的避免感官娛樂。他憐憫窮人並慷慨以待。對於施捨，他從不猶豫。這種善心巴利語稱為*muttacāgī*，意為欣然慷慨地施捨。這種有德之士甚至可捨棄王冠、財富和權力，成為虔誠的隱士，知足的居住在森林小屋中。

所以，你會看到貪與無貪之間的差異之處，就像兩個背對背往相反方向跑的人一樣。那些相信自己可能是菩薩（Bodhisattas）或具有波羅蜜的正直人士，應首先如此分析自己的心：「我是貪或無貪？」如果【覺察到】自己有貪，應該在今生就改善【提升】自己心【的素質】。如果一個人可以評定自己是無貪，仍應多做善事，因為現在擁有極好的基礎。所以，為了要成為無貪慷慨的人，每一個人都應培養正念。

## 六、無瞋、慈愛、寬恕、無害

無瞋（*Adosa*）是不粗暴或不傷害。無瞋與瞋截然相反，就像蛇與壁虎（geckos）相對的特質一樣。那些無瞋的人是有禮貌的，那些有瞋的人是野蠻的。即使他人帶著瞋心與他們講話，無瞋的人可以使自己平靜，因為他們的心是安詳的。無瞋的人不只是內心安詳，他們的臉部表情也是愉悅的，美得像銀色的月亮，而有瞋的人的臉部表情則是嚴肅冷酷。此外，悅人的談話態度，使無瞋的人看起來非常愉快，凡見過他們的人，沒有人會不喜歡他們。因此，無瞋的人與生俱來的本質是充滿恩澤（benefits）。事實上，無瞋就是慈愛（*mettā*），在這世上無處不受歡迎。〔將會很快的論及慈愛的本

質〕

## 佛陀的無貪和無瞋

菩薩曾經是波羅奈（*Bārānasī*）布拉馬達塔（*Brahmadatta*）國王的兒子。大皇后往生後，國王晉升一位年輕貌美的皇后為大皇后。當國王出兵鎮壓叛亂時，王儲馬哈帕都馬（*Mahāpaduma*），即菩薩，承擔起護衛首都的責任。當他父親，國王即將回到宮中時，為了宣布君王的歸來，王儲差遣一位隨眾與年輕的大皇后同行。在這個時候，她獨自一人，出於渴愛，她試圖引誘王子三次。但是，菩薩拒絕順從她的誘惑，羞窘了皇后，使她很生氣。所以，為了報復，她捏造了王儲馬哈帕都馬企圖調戲她的指控。國王相信了她的誣告。

事實上，皇后用她所有的詭計（*pariyāya* 和 *māyā*）把帕都馬（*Paduma*）毀了。

輕率的國王立刻下令處死他的兒子。由於王子備受人民愛戴，國王擔心人民會把他帶走。所以，國王本人親領劊子手隊伍到山頂，國王從山頂上把親生兒子推下山。但是，由於王子慈愛的力量，山的守護神營救了他。

## 《本生經》的評論

在《本生經》(Jataka)的第一部分中，當年輕的大皇后見到帕都馬(Paduma)王子時，她心中充滿了渴愛。但是王子已培育了與貪和慾望正好相反的無貪。後來，為了掩飾她的惡毒，年輕的大皇后編造了故事陷害王子。這是誑惑結合妄語(musāvāda)的運用。接著，從聽到調戲的捏造故事開始，憤怒讓國王難以承受，直到處死自己親生兒子。帕都馬王子的性格顯露出無貪、無瞋、耐心和慈愛的特質。在《本生經》中，王子是菩薩，年輕的大皇后是未來的辛歌瑪納威卡(Ciñcamānavikā)，國王則是未來的提婆達多(Devadatta)。

### 作用與反作用

王子被由山頂推下之後，被蛇王帶回住處，他在那裏住了一年。然後他回到人類世界，過著遁世者的生活。若干年後，有位獵人看到他，並向國王報告。他的父親，國王來找他，並要求他回宮，但是帕都馬王子拒絕，繼續過著隱士的生活。國王現在明白真相了，他把年輕的大皇后從山頂【生氣地】扔下。死前，她深受自

已惡行的苦難。

## 七、無癡、慧

無癡(amoha)意為智、知識、智慧。這個心所使一個人能夠驅逐遮蓋真相的癡和無知的黑幕。癡和無癡是兩種極端相悖的心所。

### 智慧

智慧有兩類，真實的與不真實的智慧。真實的智慧是知道和了解業和果報(vipaka)；知道和了解經典和佛法；(Vipassanā-ñāṇa)的智慧；道智(Magga-ñāṇa)的智慧；果智(Phala-ñāṇa)的智慧，和佛陀的一切知智。所有這些完美無瑕智慧的形式稱為智慧(paññā)。

### 虛假的智慧

一些所謂的「聰明人」精通演說、說服、說謊、欺騙和偽裝。這種聰明不是真正的智慧，是假知識或虛假的智慧(vañcana-paññā)，意為欺騙他人的知識。他們是受到渴愛支配而處在究竟不善的心理狀態。有些人擅長戰爭或製造和使用精巧的武器。此種知識只是一種

不善心所，它是【不善】尋。

然而，應注意到，愚蠢、遲鈍和智商不高的人不具虛假的智慧。只有高智力或受過教育的人，才有虛假的智慧。也就是說，藉由發趣論條件法則（the Law of Paṭṭhāṇa Condition）所教的（兩者）作為自然親依止緣（*Pakatūpanissaya Paccaya*），真正的才智是虛假智慧的一個條件。所以，有才智的人可能會遵循正確的道路，以行善（*kusala*）和持守道德行為以獲得最高的職位，正如他們也可能擅長於為惡，盡最大可能造成傷害一樣。

### 先天智慧與後天智慧

真正的智慧可分成（一）生得慧（*Jāti-paññā*）和（二）轉起慧（*Pavatti-paññā*）。生而無貪、無瞋（*adosa*）和無癡（*amoha*）的人稱為具足三根的人（*Tihetuka puggalas*）。從一出生，他們就擁有三善根。所以他們的智慧或無癡始於他們的出生，因此能很快學習和瞭解，即便是在年輕的時候，就能夠深入地思考。這種智慧是生得慧（*jāti-paññā*）。

轉起慧（*Pavatti-paññā*）意為智能和智慧，是在後

天的不同年齡階段，經由訓練和學習所得的智慧。他們會詢問問題、參加演講，以及努力累積知識。這種經由後天的努力而獲得的智慧，稱為轉起慧。不具生得慧的人可在勝任老師的教導下勤奮地學習，開展轉起慧。天生具有生得慧且後天積聚轉起慧的人，會全面成功地圓滿他們的生活。

### 如何培養生得慧

一出生就得到的智慧不只會帶來世間的順遂和利益，而且在禪修或佛法的實踐上會產生好的結果。只有具足生得慧（*Jāti-paññā*）的人可獲得覺悟（Enlightenment）或道（*Magga*）及果智（*Phala-ñāṇas*）。所以，為了來生，一個人應立即培養生得慧。要這樣做，一個人首先必須培養在今生獲得智慧的堅強意志，激發你的心去獲得智能和知識，得到這卓越的激勵之後，你必須讀好書，而且與博學的老師及睿智的賢人討論，求教於他們。這種努力會增加廣大的轉起慧，使你成為理性與有理解力的人，並且為輪轉的來生播下智慧的種子。不過，你必須不滿足於目前的成就。

為了要得到知識與智慧，在穿著與舉止方面，你必須保持慣常地優雅和整潔。不論何時，只要你行布施或

做其他的功德時，你就必須許下一個崇高的願望，說：「由於這些善行，願我獲得智力與智慧。」當你供養比丘們時，你必須如此傳送善意：「願比丘們每天能夠教導和學習佛法，圓滿智慧」。如果可能，你應建造和建立可供比丘們學習佛法的寺院，尊敬與支持有能力可提升佛陀教法的老師們。

為了支持國家的教育，如果可能，你應幫助學校、學院和這類的學術機構。你必須無保留地樂意傳授所學到的知識。由這種努力的驅使，當你還在輪迴中流連時，你會是個睿智的賢人。這是在來生幸運地享有生得慧的一些指導方針。

### 信心與智慧之間的不同

信心的本質是要滿足於布施和行善，以期在輪迴中獲得福佑。這樣的奉獻很少包含一個人對國家、民族和宗教進展的鼓舞思維。智慧以嚴謹的思維，對一個人的國家、民族和宗教開展善行，它不把個人來生的福祉置於首位，而是清楚明白善行會結生善果。因此，智慧和信心在根本上是不同的【素質】。

一個人可透過信心的眼睛，或智慧的眼睛，或者兩者兼具來檢視自己的國家緬甸。如果信心或智慧任一者

達至極端，則一個人的觀點和判斷就會存有偏見。一個人必須擁有平衡的心態，把智慧和信心綜合成最佳結果。有一種說法是：「信心過度會變成渴愛，智慧過度的結果是欺騙。」

注意：在本書中，我沒有試圖闡述平衡的方法，因為需要一篇單獨的論著來討論這個主題。

### 勸戒

噢！公民們！智慧是真抑或假，其重要性存在於人的心靈本質。正如心臟是生物體必需的器官，良好的態度是現在和未來最重要的【心態】。智慧決定目前以及來世的順境。只有智者完全瞭解布施、持戒（*sīla*）和其他波羅蜜（*Pāramis*）的利益。只有透過智慧，一個人才可能圓滿波羅蜜。

俗事中，家庭生活的幸福完全視夫妻的智慧而定。若要管理家庭與令家族興旺也一樣，智慧帶引勤勉，因此達到預期的目標。在公共集會中，只有智者會非常地受人尊重。那些不明智和未受教育的人，社會地位不會晉升到頂端，即使他們非常地富有。

富人累積財富，是因為與知識份子和專家們的技術

通力合作的結果。從最小的衝突到全球戰爭，勝利總是站在有才智、技術先進的一方。在《四法本生經》（*Catudhamma Jātaka*）中，菩薩猴子藉由聰明的策略，結果在巨大鱷魚生存的河流領域內勝出。（雖然這個策略不能說是真正的智慧，這證明，俗事中智慧能帶來勝利，這是這本《本生經》的箴言。）

在《馬何薩達本生經》（*Mahosadha Jātaka*）中，菩薩的國家受到由庫臘尼（*Cūlanī*）國王和他的大臣凱瓦塔（*Kevatta*）所率領的強大軍隊攻擊。靠著他的聰穎和機智，馬何薩達（*Mahosadha*）擊退了強大的敵人，敵人最後在混亂中逃離。

在過去，緬甸的科學和工業技術落後。所以緬甸落到帝國主義的手中，最後被帝國主義占領超過一百年。由於天然資源豐富，緬甸一直是外國人覬覦的目標，他們之中的某些人，今天充分利用其優越的技術，開採我們豐富的油產、礦產和森林。

透過堅持不懈的努力和勤奮，即使到現在某些商人和貿易業者在緬甸都做得很好。我們是外國侵略的受害者，因為我們無法即時回應時間的迫切要求。我們缺乏奮發和警惕。事實上，我們仍然「像個籃子在身旁，人在榕樹下沉沉欲睡和打鼾的侍僧【僧侶在舉行宗教儀式

時的助手】」。

噢 公民們！一個低科技和技術的國家，其民族大家庭的地位會成螺旋式地下降。愛國的教師和教育工作者們應引導人們走向正確的道路。有德的富人和比丘應助成教育和智力的改善。只有在全民這樣的努力下，我們才能夠在今生彌補缺憾（培育新一代的知識份子和知識階級），而且來生成為睿智的賢人（生得慧的擁有者）。

## 八、慈愛

沒有心所像慈愛（*mettā*）那麼獨特的。當立意祝福他人幸福、平安和進展時，這種無瞋心所（*adosa-cetasika*）稱為慈愛。所以，請注意，慈愛是真誠幫助他人幸福和成功的意願。

### 假慈愛

也有一種慈的形式存在於親戚、情人和夫妻之中。這種慈愛也對彼此構成樂於助人的希望和行為。他們說是彼此「相愛」。對於這類型的執著，他們也使用慈愛這個字。但實際上那是貪欲（*lust*）和依戀（*attachment*），稱為和家有關的情愛（*gehasita-*

*pema*)，(和家有關的情愛已經在「貪」討論過)。這不是真的或衷心的慈愛。

曾經有位信徒找他尊敬的比丘商談，詢問比丘實踐慈心修習 (*mettā-bhāvanā*) 的適當方式。那位比丘說：「從你最愛的人開始散發慈心」。由於他最愛他的妻子，所以，當晚他就在他房間外開始對她慈心修習。一段時間後，他情慾難耐而衝向她的房間。由於門被門住了，他的頭撞上了門，碰傷了頭。這種愛稱為和家有關的情愛 (*gehasita-pema*)。

### 母牛對小牛的愛

我們不能說這種形式的愛永遠無法發展成真正的慈愛，甚至母牛對小牛的愛也可引起善心 (*kusala citta*) 生起。從前，有隻母牛以真正的慈愛在餵養小牛，就在那個時候，有位獵人以矛射向母牛，由於母牛對小牛極大的慈愛，那枝矛變成軟如棕櫚葉般，無法傷害母牛。這證明了親友、夫妻和父母與兒女之間的愛可發展成真正的慈愛。

### 薩瑪瓦錡皇后的慈愛

在寇善必 (*Kosambi*) 古王國中，鄔天納

(*Utena*) 國王有三位皇后，分別名叫薩瑪瓦錡 (*Sāmāvatī*)、瑪干蒂 (*Māgaṇḍi*) 和瓦蘇拉答塔笛薇 (*Vāsuladattādevī*)。薩瑪瓦錡皇后獻身於三寶 (*Tiratana*)，而瑪干蒂則從少女時代，就對佛陀懷有惡意。她常常對薩瑪瓦錡吹毛求疵，而薩瑪瓦錡總是修習慈心以對。鄔天納國王分別地輪流造訪三位皇后的宮室，而且他非常熟練豎琴的技巧。

有一天，當輪到造訪薩瑪瓦錡的宮室時，瑪干蒂從叔叔處弄來一條毒蛇，並把毒蛇放入國王的豎琴的洞處，並在洞處置放許多的花環以防止蛇跑出來。然後瑪干蒂告訴國王，不要去薩瑪瓦錡的宮室，因為她有一個可怕的惡夢，可解析為是一個不好的預兆。但是國王不在意她的警告，逕自造訪所愛之人的宮室。瑪干蒂跟隨著國王，彷彿她非常關心他安全的樣子。

晚餐後，當國王躺在薩瑪瓦錡的長椅時，瑪干蒂偷偷地移開花環讓蛇離開洞處。充滿憤怒的蛇，發出嘶嘶聲，靠近國王。瑪干蒂假裝被嚇壞的樣子，責罵薩瑪瓦錡與她的隨從，並責備國王沒有聽從她的預警。

全然不知道瑪干蒂姊姊的陰謀，鄔天納國王非常地生氣，拿出弓和箭要射殺無辜的皇后與她的隨從。

在那時刻，薩瑪瓦錡告訴她的隨從，不要對國王和

瑪干蒂感到瞋恨或憤怒，只要對他們散發慈愛，就如同他們一直在做的那樣。她說，在這樣的時刻，除了慈心之外，沒有其他人能救得了他們。她強烈要求所有的人對國王和瑪干蒂兩人盡可能地散發慈愛的思維，以去除一切怨恨、憤怒和報復的【不善】思維。

所以，在皇后的指導下，訓練有素的隨從們對國王和瑪干蒂培養了慈心。盛怒的國王無法控制他的怒意，射出了一隻箭。由於慈愛的力量，箭迴轉朝向國王。國王立刻恢復理智，跪在薩瑪瓦錡面前乞求原諒。他明瞭了自己的輕率。

### 故事的寓意

瑪干蒂皇后羨慕和嫉妒比她美麗和受歡迎的薩瑪瓦錡皇后。她心中充滿了嫉妒和瞋恚。所以，她以誑惑密謀了惡毒的計劃。一看到蛇，鄔天納國王克制不了憤怒。當箭射出後轉回原處，國王在瞋和憂的影響下，經歷了極大的害怕。薩瑪瓦錡皇后與她的隨從們本質上是善良溫厚的，甚至對敵人散播慈心。

在這個時代，那些希望過著高尚有德生活的人，應該仿效薩瑪瓦錡皇后的態度和舉止。在面對嫉妒、羨慕和惡意時，一個人應改善自己的心靈，熄滅向他人報復

的欲望。給與向他人服務的機會，甚至向那些曾經對你心懷惡意的人這樣做。善用稱為慈愛的無價武器。慈 (*mettā*) 是水，瞋是火。水越多，就越容易撲滅火焰。因此，一個人應當試著減少自己的憤怒，對一切眾生培養慈愛。

### 九、悲、憐憫、同情

悲 (*Karuṇā*) 意為對不幸的人非常憐憫。悲心激發想要解除不幸眾生和減輕他人痛苦的願望。當一個人看到他人受苦，就會想要幫助他。如果他不這樣做，他會感到不安和擔心。這不是真正的悲心。這只是基於悲憫的憂，這種想法泰半出自好心人的心中。因此，雖然那是一種憂，但這種不善 (*akusala*) 不是大惡。事實上，這對善良、有同情心的人來說是很自然的事。

### 不真實的悲

有時候人會悲憫處於困難中的親友，並希望解除他們的困境。其實這種心所是愁，而不是真正的悲憫。真正的悲心會產生憐憫和同情，而不真實的悲心會產生擔心和焦慮。

## 有德者的心態

目睹人們受苦時，所有善心人士都會對遭受不幸的人感到憐憫 (*karuna*)。儘管如此，他們只會對親朋好友散發慈心。但是，正在圓滿十波羅蜜而真正有德的人，以及已成就波羅蜜的聖者，特別是菩薩，對所有的有情眾生懷有極大的同情心，對惡趣的危險和由於惡行墜入惡趣的惡果非常關切，就像父母憐憫自己貧窮、受苦受難的孩子一樣。他們沒有分別心地把慈愛擴及到一切有情眾生。他們可比擬為父母，一視同仁的愛著自己的孩子，即使對頑皮淘氣的孩子也一樣。

在每一世圓滿波羅蜜的期間，慈心和悲心已穩固地根植在菩薩的身心流中，並且在證得無上正等正覺的那一刻 (the time of Supreme Enlightenment) 變得完全成熟。由於這種美德，在成佛之夜，當魔羅 (*Māra*)<sup>4</sup>對佛陀施加巨大的干擾和阻礙時，喬達摩佛陀 (Gotama Buddha) 以不動搖的的慈心看著魔羅，擊敗魔羅。佛陀是以絕大的寬恕，透過不斷地對一心想毀滅他的魔羅散發慈心，而成功地擊退魔羅。以相同的方式，佛陀征

4 Mara：魔羅。從巴利語「死亡」的字衍生而來，是無明、愚癡與貪愛力量的化身，會扼殺功德的生命，是一切有為界之魔主。

服了計謀殺他的提婆達多 (Devadatta)。

當代，那些努力奮鬥想成為有德高尚的人應仿效佛陀的好例子。他們應拋開這樣的概念：「只有他人都是善的，我才會是善的。對我好，我才會以好回報。」想反地，他們應以這樣的態度回應：「雖然他們不善，但我只會以善回報。無論他們是善還是不善，我都必須對他們好。」而且應謹記在心，給予每個人真誠的慈心和悲心。

## 十、隨喜

隨喜他人的成功、幸福和順遂，稱為隨喜 (*muditā*)。在生活中，當有人得到名氣、擢升、財富、教育、身分、地位等等時，存心不良的人會經歷到羨慕、嫉妒、貪婪等等【心態】。但是，心地高尚的人看見或聽見這種事情時，會感到高興，他們會真誠地讚揚他人的成功。他們會如此推理：「噢！他們得到財富、權勢、成功和聲望，是由於他們在過去播下了善與高貴行為 (*kusala-kamma*) 的種子，所以他們現在獲得應有的結果。」這是真正的隨喜。

## 假隨喜

假隨喜意為對自己親友的幸福過度歡欣和喜悅。這種高興和隨喜相似，但實際上那是一種假的喜。這種喜極而泣，被稱為是伴隨著渴愛與貪的喜悅（*pīti-somanassa*）。但是，所有的這些喜悅、高興不能全視為是假的，因為也有可能是真正的隨喜。

## 十一、捨

（*Upekkhā*）是坦然或平等地對待一切眾生【的態度】。〔（在阿毗達摩教本中，捨（*Upekkhā*）被稱為是 *tatramajjhataṭṭā-cetasika*（中捨性心所）〕

捨不像慈【愛】，因為不涉及愛。不像悲，因為不涉及悲憫。不像隨喜，因為不涉及喜悅。也不像憤怒，因為不涉及瞋恨或怨懟。捨強調【他人的苦樂只是】其業所帶來善或惡果報的事實。捨的主題是與業共生（*kammasakā*）：一個人擁有的業是一個人擁有的財產。

但是，現在我們經常使用捨這個字，是有關淘氣孩子或學生的捨。那意味著，人們漠不關心自己孩子或學生的福祉，不管他們的行為是否好或壞。那等同完全怠

忽職責。就捨來說，【我們應以】遠離極端愛恨，無分別執著的平等心用以對待他人。捨會在一般人的心中生起。但禪那捨（*jhāna-upekkhā*）只能在精通三個前驅（fore-runners）【心所】，即慈【愛】、悲【心】和【隨】喜之後才能獲得。

## 四無量心（四梵住）

慈（*Mettā*）、悲（*karuṇā*）、喜（*muditā*）、捨（*upekkhā*）統稱為四梵住，四無量或高貴的心。〔*Brahma* = 梵天，*vihāra* = 梵住。〕那就是說：「持續對眾生散播或慈或任何一種悲、喜或捨的思維，是高尚的生活。」這樣的生活不是瞋恨、羨慕和嫉妒的燥熱生活。這是一種浸漬、滲滿四梵住的濕潤生活。

在緬甸，這些無量心通稱為浸透與充滿了梵天思想（*Brahmaso*）。但有人說 *Brahmaso* 這個字衍生自巴利文梵行（*Brahmacariya*）。

## 培養慈心

讓你的心常為慈愛所籠罩，你真的會對一切眾生產生慈心。換句話說，必須培養慈心，你的心才會充滿慈愛。

## 散發慈愛

當你直接對某人散發慈心時，將你的思維專注在那人並祝願對方：「願某人安樂」，你的慈愛會與接收端的那人連結。那時彷彿你的慈愛已到達那人的心中。所以，當你直接對某人散發慈心時，人們便會說「你對某人發送慈愛」。

### 散發慈愛的一般方法

以巴利語吟誦：

「沙北 沙達 阿維拉 哄讀，阿必呀巴加 哄讀，阿你卡 哄讀，輸乞 阿達朗 巴利哈蘭讀。」

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

這意思是：

願一切眾生沒有危險。

願一切眾生心理沒有痛苦，內心平靜。

願一切眾生身體沒有病痛，健康安好。

願一切有情眾生安樂地照顧自己。

## 有效的散發慈愛

只有當你真心希望某人或某些人幸福時，我們才可以說，已正確地散發了慈愛。如果你不專注，心不在焉死記硬背地學習，只是說：「阿維拉 哄讀」（*averā hontu*）【願他們內心沒有瞋恨】等等，那麼你不是真心誠意地散發慈愛。所以，與其用巴利文，不如以自己的母語誦念比較好，以便你真正地瞭解你所說的話意。當你散發慈愛時，應該提及某人的名字。例如：

「願我母親沒有危險和困難。願她身心都快樂。願她身體健康與願她長命百歲。」

你應當以極大的熱忱和真誠說出這些話語。這同樣地適用於你的父親、老師等等。就散發慈愛給一切有情眾生而言，你也只要以「一切有情眾生」取代「我母親」即可。

簡言之，你可以僅吟誦：「願我母親沒有危險，願她安康。」「願我父親沒有危險、願他安康。」「願我老師沒有危險，願他/她安康。」唯一重要的一點是，要真誠地希望他們得到幸福、平安和順遂。

## 如何散發悲心

悲心 (*Karuṇā-cetasika*) 意為對一切苦難眾生的悲愛。其本質是真誠地希望把他們從目前的困境拯救出來。所以，人們散播悲心，以巴利文吟誦：「都卡 母站讀」 (*Dukkhā muccantu*)，其意為「願他們解脫一切身心的痛苦」。真正的悲心是深切地希望他人沒有痛苦，生活快樂。希望「願某人早日往生」，好讓他的痛苦快點結束，這不但不是真正的悲心，而且實際上是瞋恚的惡行 (*Byāpāda-duccarita*)。

## 如何散發隨喜

*Muditā*是隨喜（利他的喜悅）他人的成功、順遂與成就。真誠地希望，他人的財富、地位、增進、快樂、名望等等不失。一個人應有意【識】地吟誦「呀他 拉達 山巴地都」 (*Yathāladdha-sampattito māvigacchantu*) 來散發隨喜，意為「願他們所得的成功或幸福不失」，而且當你看到一個人的幸福時，就散發喜悅。僅僅是誦念巴利語詞並不構成真正的隨喜。

## 如何散發捨

*Upekkhā*是沉著平靜、正見、沒有偏愛。散發捨心是反思：「人們以獨自的業做為財產，不論他們面臨好或壞的情況，都是出自於自己的業【的果報】。」

那就是說，一個人應該細思：「即使為了他的幸福，我散發慈愛給他，只要他有善業，就會幸福。儘管我對他感到同情，只要他有善業，就沒有痛苦。雖然他成功我很高興，而且不希望他失去所有，只要他有善業，就可保持這種繁榮和他的生命。因此，我不應擔心他，他有自己的業做為自己的財產。」

## 四無量心的說明

這四無量心、四梵住，有不同的投射。慈對一切眾生投射慈愛與情感。悲對苦厄者投射悲憫與同情。喜以成功者為對象，投射隨喜。捨 則視一切眾生的苦樂為業的果報，對眾生投射捨心。

所以，應注意的是，一個人不能同時對一切眾生或單獨一個人投射四無量心。當你希望有效地散發慈心的意念 (*thought-waves*) 時，你應該吟誦四句巴利文，阿維拉 哄讀……巴里哈蘭讀 (*Averā hontu...*)

*pariharantu*)，或全神貫注地以自己的母語誦念。

同樣地，你可以巴利文或自己的語言對受苦的眾生投射悲心。只說出巴利語詞，而不瞭解內容意思或者沒有真心誠意地祈望，將不會生效。當今在佛教徒之中常見敷衍、草率的儀式。因此，虔誠與忠實的信徒責無旁貸，要更加重視為新生代樹立好榜樣，讓他們可以效法學習。

## 十二／十三／十四、三個離心所：正語、正業、正命

三個離心所分別為正語、正業、正命 (*Sammāvācā*, *Sammākammanta*, *Sammā-ājīva*)，當一個人在學習三個離心所時，首先應該擁有十惡行 (*duccaritas*) 的知識。本書將不詳述十惡行。

這十種惡行可分為兩類，有關生計和無關生計。例如：殺人越貨，拿了錢而暗殺他人，或者以打獵或捕魚為生，諸如此類的事，是有關生計的惡行。由於氣憤或瞋恨而謀殺生命是無關生計的惡行 (*duccarita*)。同樣地，所有其他的惡行可分成兩類。

出庭作偽證，替不當訴訟事件說情，作為敘述者講故事和傳說等等來賺取收入，是有關生計的惡行。謊

言、言語粗魯、編造虛假的陳述等等，是無關生計的語惡行 (*vacī-duccarita*)。

### 遠離惡行

戒禁身惡行 (*kāya-duccarita*) 和語惡行 (*vacī-duccarita*) 稱為離 (*virati*)。假如你克制不說謊，即使你有機會說謊，如果不撒謊無關生計，這是正語離 (*sammāvācā-virati*)，但如果是有關生計，則是正命離 (*sammā-ājīva-virati*)。

避免殺生，即使你有機會，如果無關生計，這是正業離 (*sammākammanta-virati*)。但如果不殺生與生計有關，則是正命離 (*sammā-ājīva-virati*)。

### 不屬於遠離惡行類的其他善行

生活中也有其他善行，不具上述所提到的三個離心所的本質。它們是與這些離心所無關的善行 (*kusala*)。在不戒禁的場合說好話，吟誦遵守戒律的巴利戒條，例如：「巴那滴巴達，威辣媽尼，洗卡巴當，灑媽里亞咪！」 (*Pāṇātipātā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi*) 等等的行為可稱為正語 (*sammāvācā*)。它們形成善思 (*cetanās*)。在不是戒

禁的場合布施、皈依頂禮佛陀、聽聞佛法等等可稱為正業 (*sammākammanta*)。這種正業是善思 (*cetanās*)。傳統的職業，如貿易和商業，在無戒禁的場合可稱為正命 (*sammā-ājīva*)。但是，在所有這些情況下，由於沒有涉及戒禁，不能稱為是離心所 (*virati-cetasika*)。它們應該被稱為僅是善思 (*kusala-cetanās*)。

### 三種行為中的離

三種離各有三種實際面向，受戒離 (*samādāna-virati*)、自然離 (*sampatta-virati*) 和正斷離 (*samuccheda-virati*)。受戒離 (*samādāna-virati*) 是受了戒 (*sīla*) 之後不去做惡行。如果你得到一個機會去殺一頭牛，但你已經受了戒，不能夠殺生，於是你不敢殺，你得到受戒離 (*samādāna-virati*) 的美德。

曾經有位信徒，從一位比丘處受戒後，到田野去尋找丟失的母牛。當他沿著小丘往上走時，一條蟒蛇纏住了他的腿。

正當他想以刀子殺那條蛇時，他想起了他已經從老師處受了戒，於是他沒有傷害那條蛇。由於戒的力量，那條蛇鬆開他，溜走了。這是受戒離 (*samādāna-virati*) 的例子，由於該信徒承諾守戒，就不去做違犯

戒的事。如是這樣，在領受戒時或受戒後的戒禁等於受戒離 (*samādāna-virati*)。〔*samādāna* = 遵守戒律；*virati* = 遠離惡行〕

偶發的戒禁歸類為自然離 (*sampatta-virati*)。例如：古錫蘭 (斯里蘭卡)，有位名叫迦卡那 (Cakkana) 的凡夫奉養他生病的母親。他母親的醫生建議，兔肉可作為他母親的食療，所以他外出獵兔。他在稻田中捉到一隻小兔子，正要宰殺兔子時，他突然憐憫起這膽怯的動物，而放了兔子。回到家，他告訴生病的母親這件事情，然後鄭重地宣言：「自從我知道什麼是對，什麼是錯以來，我就沒有立意要殺任何的眾生。」基於這崇高、莊重的事實，他母親從病中康復了。在這事件中，這位凡夫之前並沒許諾遵守任何戒律過。但是，當他捉到兔子的時候，即時的同情使他不殺生。這就是自然離 (*sampatta-virati*) 的例子。〔*sampatta* = 從偶發的錯誤；*virati* = 遠離惡行〕

伴隨道心 (*Magga-citta*) 的離稱為正斷離 (*samuccheda-virati*) (對潛伏的煩惱障完全根除的離)，因為當獲得道心時，在那一刻的離，是為了完全切斷心裡的煩惱障。〔*samuccheda* = 藉由完全切斷潛伏心裡的煩惱障；*virati* = 遠離惡行〕

以這種方式，每個基本的離心所進一步的分成三子類。

## 結論

在此結束善心所這章，美德或善心所會影響我們的心。會腐蝕我們的心的邪惡或不善心所，已在第二章論過。現在我們應該深思，那種類型的心所最常出現在我們的心中。

我們都知道善心所有其相對應的不善對立法，例如：假信、假念、假慚、假愧等等。但就不善心所而言，你會注意到，並沒有其相對應的善對立法。因此，你現在應該已經了解到善與不善狀態是互相穿插，或者只單獨的不善狀態最常在我們心中生起。

現在你知道不善思維、不善心所和惡行，是【使我們】長時間不斷輪迴、生與死循環的原因了。作為人類天生具有智力與智慧，如果繼續讓邪惡或惡行多於善行，你將無法成就涅槃，無上的極樂，不管你如何祈求。

我會因此力勸大家，成為真正善良高貴的團體中的一員，具有自尊而不是假裝好人的偽君子。

至於我，我希望在所有的來生中，能夠培養高尚、

完美和純潔的心，全然沒有異門 (*pariyāya*)、誑惑和諂。願我的同修、朋友和熟識的人走在這條正道上，成為真正地善良人士。

在此結束善心所這章，善心所對心有良好的影響。

## 第四章 與善心和不善心俱生的心所

以下是常見的，與善心和不善心（心識的種類）俱生的心所：

- |                        |       |
|------------------------|-------|
| 1. <i>Phassa</i>       | = 觸   |
| 2. <i>Vedanā</i>       | = 受   |
| 3. <i>Saññā</i>        | = 想   |
| 4. <i>Cetanā</i>       | = 思   |
| 5. <i>Ekaggatā</i>     | = 一境性 |
| 6. <i>Jīvitindriya</i> | = 命根  |
| 7. <i>Manasikāra</i>   | = 作意  |
| 8. <i>Vitakka</i>      | = 尋   |
| 9. <i>Vicāra</i>       | = 伺   |
| 10. <i>Adhimokkha</i>  | = 勝解  |
| 11. <i>Vīriya</i>      | = 精進  |
| 12. <i>Pīti</i>        | = 喜   |
| 13. <i>Chanda</i>      | = 欲   |

這些全是心所，不是與善心識狀態俱生，就是與不

善心識狀態俱生。

## 一、觸

觸心所 (*Phassa-cetasika*) 是去碰，或是心和目標之間的撞擊。在此，觸不意謂身體的接觸。例如：以手或身體或兩個物體碰撞之間的接觸，而是心和目標之間的接觸。當心 (心識) 與目標撞擊時，就好像是一種真正的「接觸」。在某些情況下，這種心理接觸就如同身體接觸般是顯著與可感受到的。

容我們詳細說明：當一個有恢復自我健康能力 (*recuperating*) 的人看到一男孩正在吃檸檬時，他會大量地分泌唾液。膽小的人看到兩個人在爭吵時，會害怕而發抖。思春期的少女聽到同齡少男的聲音時，她會覺得心怦怦跳。青春期的少男也會有同樣的感受。在這些例子中，心與檸檬等接觸，所以才會產生唾液、發抖等等。這種接觸的形式是觸 (*phassa*) 的本質。

觸和以上這些善的狀態和不善狀態的目標有關，所以，觸與善心和不善心狀態兩者俱生，就像鹽會使好吃的菜和不好吃的菜都有鹹味一樣。其他的心所，例如：受 (*vedanā*)，稍後會論及，也是與善心與不善心兩者共生的心所。

觸心所亦出現在果報心 (*Vipāka-cittas*) (心識的結果類型) 和唯作心 (*Kiriyā-cittas*) (心識的作用類型)，這兩種心既不是善，也不是不善。

## 二、受

下一個心所是【感】受 (*Vedanā*)。六種感官所緣，例如：看的所有形式 (*rūpārammaṇa*) 已經在心 (*citta*) 的部分中提過了。這六種所緣的每一個可被細分為可意的所緣 (*iṭṭhārammaṇa*)、不可意的所緣 (*aniṭṭhārammaṇa*) 和適中地可意所緣 (*iṭṭhamajjhārammaṇa*)。可意或受到人們追求的感官目標，稱為可意的所緣 (*iṭṭhārammaṇa*)。〔*iṭṭha* = 可意和喜歡 + *ārammaṇa* = 所緣【或目標】〕。美麗的儀表、甜美的聲音、誘人的氣味、喜愛的味道、感官接觸、好名聲和絕佳建物都是可意所緣。

不可意、不可喜或不受到大多數人追求的感官目標，稱為不可意的所緣 (*aniṭṭhārammaṇa*)。〔*aniṭṭha* = 不可意 + *ārammaṇa* = 所緣〕。外表不佳、令人極不愉快的聲音、難忍的氣味、無味的味道、不愉快的觸覺、壞名聲和骯髒的建物都是不可意的所緣 (*aniṭṭhārammaṇa*)。不包括在或善或不善的

所緣，可意或不可意的所緣，稱為適中地可意所緣（*iṭṭhamajjhattārammaṇa*）。例如：既不是美麗也不是難看的外表，就是適中地可意所緣。

受有五種：（一）樂受（*sukha*）；（二）苦受（*dukkha*）；（三）悅受（*somanassa*）；（四）憂受（*domanassa*）；（五）捨受（*upekkhā*）。當一個人體驗到在諸感官中出現的可意所緣時，他感覺到樂受（*sukha-vedanā*）（*sukha*=快樂的+*vedanā*=感覺）。這種樂受會引發悅受（*somanassa-Vedanā* 心的愉悅）（*somanassa*=愉悅的+*Vedana*=感覺）。當【人們】享受感官娛樂的時候，例如：影像、聲音等等時，悅受會變的明顯。看到皈依尊敬的目標，例如：佛陀、佛法等等時，悅受也會變的明顯。

在不可意的所緣出現時，它引起苦受（*dukkha-vedana*）（*dukkha*=痛苦的+*vedanā*=感覺 身體的痛苦）或憂受（*domanassa-vedanā* 心的憂愁）。不同性質的苦受與瞋心所俱生，那就是愁、悲、苦、憂和惱，都已在前一章中提到。由身體接觸所產生的逸樂和痛苦，分別地稱為樂受和苦受。與眼、耳、鼻、舌和意相關連的心的愉快和痛苦，分別地稱為悅受和憂受。

在適中地可意所緣（*iṭṭhamajjhattārammaṇa*），沒

有明顯的好或不好的感覺。體驗那感覺的受，稱為捨受（*upekkhā-vedanā*）。由於受經歷或享受該體驗不明顯，所以當一個人享受或經驗該體驗時，可能會沒有察覺到體驗的存在。但是，當一個人在坐、走、去或來，經驗許多目標的時候，微細的眾多捨受就生起了。

這經驗目標的受（即一般的受），其目標可以是善的所緣也可以是不善的所緣。因此，當人們說：「他享受感官娛樂」或「他讚嘆佛法」時，這都是受的作用。

### 三、想

想是記憶、認知或標記。即使是那些缺乏才智和愚鈍的人也一樣有想，因為他們仍然可以記得一些名字或概念。當孩子們被告知：「這是你的父親，這是你的母親」時，他們把爸爸和媽媽儲存在記憶裡。當孩子們看到一架飛機時，他們會以想注記，這是一架飛機，那些是機翼，這是機身等等。當孩子們參訪陌生的城鎮時，他們會注意對他們來說是陌生的每件事。所以，對每個人來說，想以不同的方式起作用。

想提供兩個作用：當一個小孩開始知道有個人是他的父親時，在那時他開始瞭解他是他的父親。在往後的時間也一樣，能記得那個人是他的父親。所以，想提供

兩種目的。

想與慧 (*paññā*) 不同，慧僅認知什麼是善的。但是，想會記住對與錯、善與惡。由於邪想，一個人在晚上會把樹幹誤認為是鬼影，這是錯誤的認知。把錯的視為是對的，把不道德的視為是道德的人，是被邪見心所 (*diṭṭhi-cetasika*) 和想心所 (*saññā-cetasika*) 所誤導。那些弄錯的人，有很強烈的想【法】，是難以改正的。

### 想的範圍廣泛

把錯視為是對的想，會導致在無盡的輪迴中受苦。不只是邪見和渴愛，而且把錯視為是對的想，也會導致痛苦。例如：人類肯定地發現，糞便是噁心的。然而，對蛆和蟲來說，糞便是美食。另外一個例子是禿鷹，禿鷹喜愛腐蝕的死屍。

只有佛陀和阿羅漢看到一切現象的實際、真實的本質。只有如此獨立的個體 (*individuals*) 意識到所有的感官娛樂是可厭、令人嫌惡的。佛陀宣稱所有的感官娛樂是墮落和卑鄙的，卻是一般人所關切的，也使一般凡夫沉迷於其中，但聖人不追求，而且不傾向於個人自己的樂趣。聖者明確地譴責所有形式的感官娛樂。

但是許多人並不遵從佛陀的教法。大多數人熱心地

追尋不同版本的感官娛樂。由於想的錯誤認知，他們延長了自己在輪迴中的痛苦。

### 不要混淆「想」與「正念」

憶起一個人的善行是由於正念以及想。但是，真正的正念只出現在善 (*kusala*) 界。不過，也有邪想和不真實的正念。記得很多年的初戀是不善 (*akusala*)，那不是真正的正念。那只是想偽裝成正念的作用。請參考相關章節中所提到的邪念的作用。

## 四、思

思 (*Cetana*) 是心所，引領心 (*citta*) 和其他心所們與它一起生起。

詳細說明如下：當心 (*consciousness*) 識知 (*takes on*) 某種目標時，觸與目標接觸，受 (*vedanā*) 享受或體驗目標，想 (*sanna*) 對目標作個印記。其他心所，例如：稍後會提到的一境性 (*ekaggatā*)、命根 (*jīvitindriya*) 和作意個別地執行其功能，而且與心同時出現。當心 (*mind*) 識知 (*takes on*) 某目標時，好或善心所，例如：信心和正念，或不善心所，例如：貪和瞋也參與其中。

當心（consciousness）與其伴隨心所識知一個目標時，心所絕不落後於心，也必定會執行其功能。與心俱生俱滅的所有心所必須完全地識知目標，以便它們都好像是貫穿了目標。驅使心和心所結合一起朝向目標的組織力（marshalling force）正是思【心所】。

進一步地說明：因為沒有任何一個心所能落後，當心與其心所識知一個目標時，把連同心一起生起的心所視為一種組合（association）。

在這種組合中，心（*citta*）是董事長，而思心所是秘書。一個公司的秘書通常忙碌於工作，他必須催促其他成員不忽略各自的責任。同時，為了群體利益，他勤勉地履行自己的責任，這就是思心所。

因此，秘書有兩倍於其他成員的責任。同樣地，思必須努力指揮其他的狀態，心和心所，以便它們都好像是貫穿了目標。同時，思必須執行其任務。思也可比擬為是軍隊在戰場上的指揮官。

因此，如果思（意願或內在的驅策）是虛弱的，心也會是虛弱的，其他的心所也一樣。但是，當思（意願或驅策）是強有力和熱切時，心和所有其他的心所會跟著做。當心和心所是強有力和熱切時，身體也會變的靈活和積極。所以，不管是對任何的目標，思是功能至

上。

## 思是業

假設有位男人被暴徒殘忍地攻擊和殺害。在這種惡劣的行為，大多數攻擊者的毆打【其業力】是無效的，其中只有一個成員的暴徒，受到強烈意志的驅使，殘酷地不斷毆打，導致被害人的死亡，只有這個人會是謀殺的犯罪者。同樣地，當心和心所作為整體，執行諸如布施或持戒（*sila*）的善行，或者諸如殺害（*pāṇātipātā*）的不善行時，在它們之中，思是最有影響力和最有活力的心所。因而，只有思的潛力會停留在人的心相續流（mental continuum）。所以，當我們試著找出該行為真正負責的心所時，我們的判定會落在思心所本身。認定責任在思，那就是為什麼佛陀說：“*Cetanāham bhikkhave kammaṃ vadāmi.*”「比丘們，我宣稱思是業」。下列這個陳述，請注意，當思強有力時，業是強的。當思是薄弱時，業是弱的。

## 五、一境性

一境性（*Ekaggatā*）是平靜或穩定的狀態，也稱為定（*samādhi*）。當心識知目標時，需要這稱為定的一

境性的幫助，而能長時間反覆地固守目標。那就是說，一境性是維持靜止與專注在目標上，就像蠟燭的火焰在靜止的空氣中燃燒般的不動搖。

實踐禪修中，當心可長時間持續地固守在目標上時，人們會說：「獲得定了」，或「定已變強了」。當有人達到某種程度的定時，在思想、語言和行為上會獲得平靜和穩定。他會變的正直，沒有乖僻的行為舉止，在社交方面也一樣。但是，他也可能貫注縈擾於一個特定的目標。

## 六、命根

所有的心和心所統稱為名法（*nāma*）。生命力（*life force*）或名法的生命原則（*life principle*）稱為命根（*Jīvitindriya*）。由於這種生命力或原則，所有的心與心所都可積極地起作用。如果這命根不存在，心則根本無法起作用。簡言之，是命根促使心與心所根據業持續生起。在物質元素之間，也有一個稱為命根色（*rūpa-jīvitindriya*）的生命部分（*living part*）。心和身的命根因此分別地稱為名命根（*nāma-jīvitindriya*）和色命根（*rūpa-jīvitindriya*）。這兩種命根合併形成人的生命。除了這兩種命根之外，沒有永恆的靈魂或自我這種

事。根本沒有我（*atta*）。

## 七、作意

給予注意（*Giving attention*）歸類為是作意（*Manasikāra*），其作用是引某事呈現於心。但是，那並不意謂著實際將外界感官目標帶入心中。那只是由於作意的專注力，一個或另一個目標不斷地呈現於心。所以以譬喻說這是說作意把某事帶給心。

### 七遍一切心心所

從觸到作意的這七種心所，總是出現在所有類型的心【是一切心皆有】。除了這七心所之外，其他的心所，例如：信心、正念、貪、瞋等等，只會與有關相稱的目標出現。受心所主要是在感受一種感覺（*sensation*）。想心所主要是在記憶某事。當你在行善或行惡時，思是主要的心所。當你專注於某事時，一境性（*samadhi*）是主要的心所。其他的三種心所：觸、命根和作意，則不太明顯。

## 八、尋

尋是思維或計畫。三種不善尋是：（一）思維感官

娛樂的欲尋 (*Kāma-vitakka*)；(二) 與瞋恚有關的瞋尋 (*Byāpāda-vitakka*)；(三) 思維傷害或侵略他人的害尋 (*vihimsā-vitakka*)。三種善尋是(一) 思維出離的出離尋 (*Nekkhamma -vitakka*)；(二) 思維慈愛的無瞋尋 (*Abyāpāda-vitakka*)；(三) 思維悲的無害尋 (*Avihimsā-vitakka*)。

### 欲尋與出離尋

當思維與得到和享受欲樂有關，諸如外在美、甜美的聲音等等，或者當思維獲得物質財富及如何得到它們時，你有伴隨著貪的欲尋 (*Kama-vitakka*)。

但是，如果你的想法是與出離有關，想成為隱士或比丘、做慈善、守布薩 (*Uposatha*) 戒、禪修等等，這些都屬於出離尋 (*Nekkhamma -vitakka*)，因為你打算擺脫貪的掌握。

### 瞋與無瞋尋

瞋 (*Byāpāda*) 意為惡意傷害他人或殺害他人。與瞋有關的想法稱為瞋尋 (*Byāpāda-vitakka*)。與惡意正好相反，無瞋 (*adosa*) 是慈 (*mettā*)。希望他人幸福快樂和計畫幫助他人，構成了無瞋尋 (*Abyāpāda-*

*vitakka*)。

### 害與無害尋

害 (*vihimsā*) 意為惡意、瞋、迫害、傷害或折磨他人。根源於瞋，當一個人想到或計畫以任何方式壓迫或殺害或欺負【他人】時，稱為害尋 (*vihimsā-vitakka*)。反過來說，無害 (*avihimsā*) 意為悲 (*karuṇā*)，悲【的想法】與瞋相反。希望幫助他人，解除他人的痛苦是無害尋 (*Avihimsā-vitakka*)。一個人可清楚地看到害是不善，而無害是善。

因此，我們應該抑制三種不善尋的滋長，並積極促使三善尋的成長。

### 九、伺

伺 (*Vicāra*) 是心持續省察目標。雖然尋使心投向目標，尋並不長時間固守在目標上。但藉著尋把心導向目標，伺捕捉住目標，伺會鉤住目標一段時間，並且重複地省察目標，彷彿正在摩擦【考察】目標。

### 十、決意

該心所決定做某事稱為決意【勝解】 (*Adhimokkha*)。

決意做或不做一個行為，或決意善與不善之間【的抉擇】是勝解的作用（role）。這個心所決定是否行善，諸如布施、持戒（五戒或八戒等），抑或為惡，諸如殺害。相信他人的欺詐或虛假行為不是信心所的作用，那是勝解決定錯誤地相信這樣的謊言。

## 十一、精進

精進（*Vīriya*）意為努力或盡力。一個勤奮不懈的人會果斷、大膽地盡全力去實現自己的目標。缺乏精進的人懶惰、膽小，他們總是有許多的理由可搪塞。一個規避工作或是害怕承擔責任的人，以及找一個驚腳藉口，例如：太早、太晚、太冷、太熱、太滿等等，以逃避工作的人，被說成是昏沉（*sloth*）和睡眠（*torpor*）的受害者。

精進的人從不遲疑，即使面對艱難、困苦和問題時也不會躊躇。他不猶豫，甚至犧牲自己的生命去實現自己的目標。例如：作為菩薩時，當賈納卡王子（Prince Janaka）的船遇難沉毀時，王子大膽地從船上跳下，以極大的毅力游到安全區，而被一位善心的天人救起。他的船伴，在恐懼的哭泣聲及向他們傳統的神靈祈禱時，都死了。他們都被魚和鯊魚吃掉，而王子堅定不移地努

力游了七天，並在此期間持守布薩（*Uposatha*）戒。這是在面對困境時的精進和勇敢。

## 保健

精進的利益在日常生活中很明顯。有規律的散步、慢跑、適當的飲食習慣、個人衛生、營養與醫藥是良好的習慣，這些都需要精進【努力】。只有堅持和不懶惰的人，會定期地實踐給自己帶來好處的健康自律。

## 謀生

在貿易和商界，精進努力的人在各方面都優於那些不努力的人。懶惰的人在各方面總是落後。就拿緬甸的外商和貿易者的努力來說，他們起得早，整理店面，穿著得體，而且準時開店。相較之下，大多數的緬甸貿易商在那個時間仍然在睡覺。他們帶著陰沉的臉，懶洋洋的起床。難怪他們的生意經常失敗。懶惰的人怎麼可能會真的成功呢？

## 緬甸婦女的精進

研究發現，緬甸婦女在商業界高居主導的地位。商家店主女性居大多數，在市集及商店中，緬甸婦女扮演

著積極的角色。她們甚至可以所得扶持自己的小孩和支援家庭中的待業男性成員。要不是她們，緬甸的經濟將更落後。由於婦女的精進，緬甸才可能在世界上擁有這樣的地位。我們可以肯定的說，如果男人和女人都做均等的努力，緬甸將空前繁榮。

### 教育的精進

令人遺憾的是，緬甸男性在教育上的怠惰就像他們在生意上的惰性。我們發現考試成績的結果，【只有】極少數的男性比女性出色。在較高的教育上，數據顯示，男性成功的百分比相對地低。男學生中，在學術領域的表現不佳，主要是由於怠惰和懶散。儘管父母親與兄姐盡他們的能力支持他們，但是他們生活奢侈，不用心研究努力學習，以報答長輩的仁慈，缺乏精進是主要的原因。

雖然他們約在二十歲時進入學院和大學，他們被認為幾乎沒有達到一定的水準。在歷史中，我們也許記得塔賓蕭帝 (Tabin-shwe-thi) 國王、巴印農恩 (Bayinnaung) 國王和民耶考史瓦 (Min-ye-kyaw-swa) 王子，在更年輕的年齡時，就已經達到職業生涯的巔峰，因此他們現在銘刻在人民的心中。如果是這樣的話，為什麼

今天的年輕人不認為他們應該是勤勞勇敢的年輕人呢？他們應該培育勇氣和精進，像他們的祖先一樣成為英雄。

僧團中的學術水平和一般人同樣不能令人滿意。在過去，從僧團中，寺院教育培養出僧伽學者、著作等身者和稱職的佛學老師。這些博學與有智慧的比丘們一直擔當人們的教師的角色。他們中的某些人成為皇族的顧問。自即日起，只有當教育改革，符合時代的需求，僧團才能夠恢復享有聲望，並作為一般信徒的教師角色。目前沒有這樣的嘗試，所以僧團的崇高地位已徹底地暴跌，寺院甚至無法招收新生或幫手。因此，佛陀的教法 (sāsana) 本身必然會逐年式微。這種式微的原因無須在這裡推敲了。

總而言之，我們所面對，在經濟、社會、健康和教育界的不足，主要是由於缺乏精進。

佛陀成就一切知智 (Sabbaññuta-ñāṇa) 和成為正覺者 (Enlightened One) 是由於他獨一無二的精進，這是不用多說的。即使成佛之後，喬達摩佛陀 (Gotama Buddha) 也孜孜不倦地教導佛法四十五年。佛陀總是教導一切有情眾生，首先知道真理 (truth)，其次沿著正道 (true path) 實踐，這兩者均須要精進。佛陀說：

“*Vāyametheva puriso*” 「真正的人應該是勤奮不懈的」， “*Na nibbindeyya pandito*” 「智者從不偷懶」。

### 讓我們自我改革

現今，緬甸許多所謂的佛教徒愈來愈無視佛陀宣說關於精進 (*viriya*) 益處的卓越教法。反過來說，其他宗教的信徒以極大的努力來執行他們的工作，並獲得豐收享受高水準的生活。事實上，他們是遵循佛陀有關精進的建議和告誡。因而，他們成為和佛陀教法一致，擁有巨大財富和影響力的人。我們佛教徒就只是回頭看我們過去的榮耀，未能達成任何實質性的目的。我們自豪於過去歷史上的成就。我們也必須勤奮地工作，而成為先進的國家。

現在正是改變我們的生活態度，成為勤勞和勤勉最好的時候了。謹記佛陀所說過的話：“*vīriyavato kim nāma kammaṃ na sijjhati.*” 「一個精進的人，沒有什麼是不可能的。」

雖然我們強調精進的重要性，我們也應該提醒我們的讀者，我們於此是說「聰明的努力」，而不是「徒勞無功的努力」。

## 十二、喜

喜 (*Pīti*) 是喜悅或滿足的感覺。那不是娛樂的實際體驗，那只是心所的滿足，可比擬為一個口渴的人聽到或看到水之可得時的心理狀態。一看到水，他經驗到喜。實際上喝到水時，他經驗到樂受 (*sukha-vedanā*)。這就是喜的本質。

與摯愛的人見面和談話，聽音樂或聽聞佛法開示，均可經驗到喜，甚至到引起雞皮疙瘩的程度。從前有位孕婦被留在家裡，而家中其他成員都去參加塔節 (*pagoda festival*)。她感到一股強烈的驅促感，想參拜坐落在山頂上的塔。所以，她兩手手指交叉緊握，將心專注在佛陀的美德。當她這樣做時，一陣非常強的喜淹沒了她，她的身體飄浮在空間，最後到達塔的平台。

做功德時，喜也會生起，例如：捐血等等。在某些情況下，看到人們享用供養的食物時，喜會湧現。在某些情況下，喜可以非常有活力到變成伴隨著渴愛的喜悅 (*somanassa*)。在這種情況下，一個人的臉色會發光，而且身體會變的靈活和敏捷。那些有足夠精進的人，肯定的有一天會達成他們的目標。然後他們可能會回顧他們的成就和經驗過的法喜，享受成功的福佑。

我們記得當時在菩提樹下，征服了所有的煩惱障之後，全知的佛陀證悟了，坐在勝利的寶座上。他是如此的著迷於喜悅，他坐在那裏看著他的寶座七天，甚至沒有眨過眼睛。那些全神貫注於四念處（*Satipaṭṭhāna*）禪修的人也經驗了喜，這鼓舞他們持續長時間的實踐禪修。這些是有德者的崇高喜悅，熱誠的人被賦與的精進力。

### 十三、欲

真誠的希望是一種心所，稱為欲（*chanda*）。欲和貪不一樣，因為既不渴望，也不涉及成就。那僅僅是希望去做或去獲得，這明顯地存在於一切眾生中。當一個嬰兒想要媽媽時，他會以張開雙臂的姿勢表達他的希望。想要旅行、想要看、想要吃、想要接觸、想要知道、想要了解，這些全歸類為欲。

當一個人想瞭解涅槃，想成為大弟子、首席弟子、佛陀、國王、有錢人、天人、婆羅門、比丘、或隱士，布施、持戒、行善等等，所有的這些願望全屬於欲的範圍。當然，欲【願】在程度上有強弱之分。因為菩薩的願望非常強烈，他發揮勤奮努力圓滿波羅蜜，最後成就覺悟，成為如來（*Tathāgata*）。

那些沒有夢想展翅高飛的人，不會以應有的精進來努力。為了要促成一個熱切的希望，我們首先必須想到某種程度努力的有益結果。只有當有令人鼓舞的願望時，才會有驅力的鼓動去努力。這欲的第一步也稱為願（*Āsā*）。然後我們開始瞭解到，渴望無法僅僅以希望和祈禱就能實現。這最後會導致勤奮的努力，而實際上開花結果。

讓我們假設，你希望從曼德勒旅行到仰光。單有這個願望，你哪兒也去不了。你必須能夠為旅程付費用，所以，首先你必須要有一些錢。得到一些錢是精進（*vīriya*）。如果你想要証悟涅槃，或成就阿羅漢果位或成佛，你必須以熱情與活力，勤奮地履行必要的波羅蜜且達至必需的程度。

今天，社會地位已達頂端的那些人，不管他們是凡夫或聖職人員，都不是由天而降生、賦有力量和能力的人。他們是透過勤勉努力（*vīriya*）力圖實現自己願望的人。出生為人類是一個難得的機會。所以，如果你不想要改善你自己，而繼續怠惰、漠不關心和無能，你和動物就沒有多大差別。至為重要的是，你每天必須培養善願（*Āsā*）和善欲兩者，以獲得最高的回報。

“Chandavato kim nāma kamman na sijjihati?”

「對有誠摯善欲的人，一切都是可能的。」

“Āsā phalavatī sukhā。”

「一個真誠的願望，如果緊隨著熱切的努力，好結果必會帶來幸福。」

## 結論

在此結束十三個心所的說明，這些心所就像鹽一樣，可放進菜餚裏，使菜餚變的美味或清淡。這些心所與善心和不善心俱生。願這本書的讀者把欲、精進和不懈的思【或意志】培養至善道的最高程度。願我來世以道德欲（*sammā-chanda*）和精進把我的時間永遠花在了行善上。願我所有的朋友們都被賦予善思（*cetanā*）、道德欲和勤奮精進。

這些心所不是與善心俱生，就是與不善心共生，視情況而定。心所可影響心。所以，不要讓任何人生活在懶惰和健忘中。以堅強的意志鼓動自己，直到你成就涅槃。如果你心懷善欲（*kusala-chanda*），每一個善心所均可在你心中培養出來。

在此結束心所這章，這些心所可與善和不善心俱生。

## 第五章 性行：本質、特質、 習慣行為

在前面的四章中，我們已解釋了心與心所的本質。心識是善或不善不只是與我們的過去生有關，也與過去世中所累積的特性和傾向有關。那些已積累善性的人，在今世生來就享有善的心性。而那些在過去世中積累了不善特性的人，很難馴服不善心。

這是真的，藉由與智者結交，我們可以控制我們的不良偏愛，但是當我們與智者分開，以我們自己的方式為之時，我們通常屈服於累世所蓄積的壞習慣。缺少有德者陪伴時，我們會失去該有的道德，就像熔化的蟲膠（lac）離開熱的時候，就變硬了。為了把狗尾巴整直，即使你把狗尾巴放到滾筒中以油軟化十二年，一旦移開滾筒，你會發現你的努力是徒勞的。狗的尾巴依然是彎曲的，就如以前一樣。

強烈和呆板地習慣與一個人的特質相符。例如：即使你把一條狗餵養的很好，它一旦抓住一隻破舊鞋，肯定會細咬不放。或者至少狗會呼呼地嗅那隻鞋子。同樣地，有壞習慣的人在言行方面是卑鄙和低級的。甚至於

當高尚人士、智者幫助他成就高地位後，他偶爾還會暴露出他的壞特質（*carita*）或特性、習氣（*vāsanā*）。他無法擺脫他根深蒂固的習慣。所以，檢視自身的特質與其他伴隨的特性是很重要的事。你擁有什麼樣的特性或特質呢？

### 性行：本質、特質、習慣行為

性行（*Carita*）在一個人的行為模式中是主要的本質。性行有六種類型：（一）貪行者（*Rāga-carita*），貪婪、激情的人；（二）瞋行者（*Dosa-carita*），愛憤怒的人；（三）癡行者（*Moha-carita*），迷惑不解的人；（四）信行者（*Saddhā-carita*），有信心的人；（五）覺行者（*Buddhi-carita*），有智力的人；（六）尋行者（*Vitakka-carita*），沉思、深思熟慮的本質。

前三種是不好的傾向，後三種是好的傾向。一個人可以有一種或是二或三種性行的混合。

#### 如何判斷一個人的性行

通常可經由注意地看一個人的手勢和移動、生活方式、所喜歡的食物及行為模式來識別他的性格。具貪性格的人和具信性格的人顯示相同的特質。具瞋性格的人

和具覺性格的人同樣也是這樣。具癡性格的人和具尋【或思維】性格的人本質也類似著。

### 貪性格的人和信性格的人

這兩種性格的人向來親切有禮貌。他們通常乾淨、雅致、愛整潔。他們喜歡甜美、芳香和柔軟的食物。然而，這兩種性格之間有很大的差異。貪性格的人，貪得無厭，執著於五感官娛樂，是狡猾、奸詐、驕傲和貪婪的人。相反地，信性格的人比較正直和誠實，天性慷慨，樂於慈善，他或多或少是虔誠的，尊敬三寶，而且喜歡聆聽佛法開示。

箴言：貪性格的人和信性格的人都是有教養和喜歡滿足感的人。但前者是貪心、小氣、好色和狡猾的人，而後者是心胸寬大、慷慨、忠實、誠實和虔誠的人。

### 瞋性格的人和覺性格的人

這兩種類型是粗俗的，而且舉止不得體。他們通常是草率、凌亂的。這兩種類型都喜愛酸、鹹、苦或【味道】刺激性的食物。他們無法忍受令人不愉快的場面或

聲音。所以，瞋支配型的人和覺支配型的人都具有這些共同的特質，這些特質變成他們的第二天性，直到他們開始改進【才會有所改變】。

然而，他們在許多方面差別很大。瞋性格的人經常顯示出怨恨、報復、羨慕、嫉妒、誹謗、驕傲和倔強。覺性格的人與瞋性格的人截然相反。他沒有怨恨和嫉妒，而且願意聽從好的建議。他非常清楚來世，所以為了成就或波羅蜜樂意行善。

箴言：瞋支配型的人舉止粗俗、不整潔、沒有紀律，喜愛氣味刺激性的食物，對難看的視覺形式與不悅耳的聲音反應強烈。覺支配型的人沒有瞋性格者的壞處，他【隨時】準備好從智者處學習，而且通常是小心的，他有遠見和喜歡善行。

### 癡性格的人和尋性格的人

癡性格的人伴隨有無知、妄想和健忘。他通常困惑和迷糊。他無法分辨對和錯、好與壞。他無能力做自己的判斷，所以按照別人的意見在抨擊或讚美某人。由於他沒有正念和智慧，他把時間浪費在懶惰、好逸惡勞和多疑上。他是昏沉和睡眠的受害者。

就像癡性格的人一樣，尋性格的人也生活在不確定和懷疑論的方式中。他常與那些相同類型人聚集。他沉緬於無用的胡言亂語、臆測和想像中，所以變成一個無用的人，徒然地浪費自己的時間。

箴言：受癡支配的人，大體上游手好閒、困惑不安和迷妄，他無法分辨善惡與對錯，而且沒有正念和智慧。至於尋性格的人，由於懶惰，他沒有能力行使道德的行為，他閒聊掉自己寶貴的時間，實質性的事都沒做。

### 性行的來源

性行使一個人與他人有別，人們在外貌、態度、習慣和傾向上互異。為什麼？在過去生中，如果他的性行主要是受到貪婪影響的話，那麼業和果報（vipāka）會使他成為受貪支配型的人。如果過去生中，他的性行以瞋為顯著的話，那他過去生中的傾向會是瞋性格的人。如果過去生中，他的業與無知緊密相關，那現在的結果將是個受癡支配的人。如果一個人在過去喜愛智慧，並且做了有關慧（paññā）的善行，那他現在已再生為一個具覺性格的人。

同樣地，伴隨著信和尋的行為會相應地產生信性格的人與尋性格的人。因此，我們現在可了解，過去的業是現在性行的根本原因。因而我們應該實行伴隨著信與慧的功德，從而在來生得到好性行。

### 習氣：傾向，生命相續

習氣（*Vāsanā*）若屬壞的事情是煩惱障（*kilesas*）的力量，但習氣若被視為好事則稱為正欲（*sammā-chanda*）。這種習氣是所有人類心識相續【薰習】（the mind-continuum）的天性。因此，在你的過去業行中，如果你隨同養成了貪【的習性】，你的習氣現在實際上是貪婪的。如果你不在今世革除這個壞傾向，貪行或習氣也會在來生持續支配著你。瞋、癡和尋性格也會同樣繼續主導。如果你現在具有慧行（*paññā-carita*），而且如果你一有機會就盡量多培養智慧，這種傾向會固著於你，並且由於這傾向的結果，在即將到來的生存界，你會再生為有智慧【品質】的人。

事實上，那些渴求成佛的人成就佛，具慧為主要因素，而那些渴求成為上首弟子的人，則獲得「最佳無上者」（*etadagga*）的地位，如在智慧界的舍利弗尊者。這習氣是經由相續的每一生【積累】而致，因此，在這

一生中，我們應努力棄絕惡行（*duccaritas*），並發展善良高尚的行為，是非常重要的事。

那些具貪性格的人應該禪修觀照每一個令人厭惡和噁心的目標，以作為對策。其次，則是將強烈欲望的傾向逐漸地淡化，直到完全消失。至於瞋性格的人，他們應該不斷地實踐慈心修習（*mettā-bhāvanā*），慈心（*mettā*）是冷卻元素，可熄滅瞋恨的火焰。癡性格的人應該親近智者，詢問疑惑以減少無知。而且他們應規律地實踐安那般那（*Ānāpāna*）禪修。如果他們發展出多多提問的習慣，他們的知識會提升，而且無知的傾向會消失。那些已經擁有信和慧良好特性的人，應努力不斷地發展這些美德，以使他們感到愉悅和滿意這些美德。

現在我要結束對性行的討論。願所有的人透過我的介紹都獲得良好的性行。願我的同修們能革除壞的習性，並從今生和來世滋長出好的特性。願無價的慧行（*paññā-carita*）永遠地住在我的心識相續流中。而且願此信行（*saddhā-carita*）使我只奉忠致力於正直之事（the righteous）。

〔在此結束性行這一章〕

## 第六章 十福業事

在這章中你應該詳細的知道十惡行 (*duccaritas*)，也稱為不善業道 (*akusala-kammapatha*)，十善行 (*sucaritas*)，也稱為善業道 (*kusala-kammapatha*)，以及十善業 (*puññakiriya-vatthus*)。在許多的論文以及我的《三寶的特質》“*Ratanā Gonyi*”中均已提過十惡行與十善行。所以，我不會在此解釋它們，只會詳細說明十福業事 (Ten Bases of Meritorious Action)。

### 十善業

功德 (*Puñña*) 意味著淨化心靈，也就意味著善行。*Kiriya* 意味著應該做的。依處 (*vatthus*) 意味著成功和福利的基礎。因此，這些行為絕對是應該做的，因為它們是成功和福利的基礎 (稱 *maṅgalas* 或福佑)，稱為十善業 (Ten *Puññakiriya-vatthus*)。

十善業是：

1. *Dāna* = 布施
2. *Sīla* = 持戒
3. *Bhāvanā* = 禪修
4. *Apacāyana* = 尊敬
5. *Veyyāvacca* = 服務
6. *pattidāna* = 隨喜功德
7. *Pattānumodana* = 迴向功德
8. *Dhammassavana* = 聽聞佛法
9. *Dhammadesanā* = 弘揚佛法
10. *Diṭṭhijukamma* = 培養正見

### 一、布施

布施 (*dāna*) 意為給予或施捨。有兩種布施：  
(一) 思布施 (*cetanā-dāna*) 和 (二) 資具布施 (*vatthu-dāna*)。供養食物、袈裟、寺院等等稱為資具 (*vatthu*) 布施，這些慈善行為的良好意願稱為思 (*cetanā*)。不是那供養的物質事物，而是這個思在今生和來世產生了有益的結果。這種心態投射到供養，在今生和來世會產生善果。如果供養是善和高尚的，思也是一樣。

進一步解釋，在布施食物給僧伽的時候，布施者把

供養的食物及受供養的僧伽作為覺知的目標，之後一個連續的思流 (*stream of cetanā*) 會不斷地在他的心識相續流中 (*mind-continuum*) 出現。

那個思在非常快速的相續中生滅，但不完全消失。由思所引起的影響力 (*force*) 只是潛伏著，隨後會產生相對應的結果。(業的影響力如何持續潛伏在身心相續流 (*mind-body-continuum*) 中，在業的部分中會說明。)

需考慮到在彈指之間，超過一兆的心識可生起和滅去，一個人可以想像思的重要性 (*magnitude*)，當在一個布施儀式期間，它持續發生約莫三小時。

### 供養和接受者促使敏銳的思

雖然供養，諸如施捨物與供養的接受者，無法隨同捐贈者到來世以及使善舉萌芽，但它們肯定有助於促進捐助者敏銳的思【心所】。例如：特別為供養僧伽所準備的施捨食物會激勵有力的思，而供養一般施捨食物會促使稍微薄弱的思。此外，布施給值得供養的接受者會激起強烈的思。反之，布施給微不足道的接受者會激起脆弱的思。以這種方式，捐贈的供養及接收布施的人幫助提升捐贈者心中思【心所】的敏銳。

## 供養的量

隨著不同的努力，供養的多寡可能有所不同。積極努力提供大量供養，將產生強大的思。僅提供一小數量的供養，自然只需要較小的努力，而且相應的思也會相對地較少。在準備大量的供養時，前思【布施前一刻的思】（*pubba-cetanā*）相應地因而將是巨大的。所以，當大量和小量布施的思相較時，大量布施的思很顯然是較好的。在不同的情況下，由於思的持續時間不同，所以大量和小量的布施在結果上是相異的。

如果布施是莊嚴和慷慨的，思也會一樣。在布施其間，布施當下的思（*muñca-cetanā*）也會與布施成正比。做了布施之後，只要你一再地想起這個布施，後思【布施後一刻的思】（*apara-cetanā*）也會是均等比例的。這樣的心態是共同出現的。

## 慷慨布施而思貧乏

有些捐贈者遵行慣例或循例供養施捨食物、建物和袈裟。假如是這樣的話，即使布施可能是莊嚴和慷慨的，但他們的思並沒有太多，他們不會感覺被賞識地喜悅，因為他們是以很少的思來做善行。所以，單靠供養

的量和質無法確定捐助者的慷慨。當達塔葛馬倪·阿巴亞（*Duṭṭhagāmani Abhaya*）國王臨終之時，他不覺得建造大馬哈希替塔（the great *Mahāceti Pagoda*）的功德有太多的喜悅，相反地，一想到在森林中曾供養一位和尚一餐的小善德時，他感到非常快樂。由於這高貴的思，他再生於兜率天（*Tusita devas*）的天界。因此，請記住，只有思會決定你的命運，而不是你所供養的禮品的量或價值。思比你布施的慷慨大方更為重要。

## 布施類似播種

接收者是田地，布施者是農夫，  
供養是播下的種子，未來的利益是果實。

在《餓鬼的故事》“*Peta vatthu*”（巴利教本）中說「布施的接受者就像地；布施者是農夫；供養是播下的種子。稍後遍及輪迴自然產生的利益是由植物所結生的果實。」讓我們詳盡地敘述：

(一)在農業上，土壤類型的好壞決定產量。同樣地，接受者的正直和高貴決定最終獲益的本質。

- (二)正如播下的種子的生命力決定植物的生長和生產力，供養、禮品和量的純淨，是否透過正命取得，決定最終獲益的本質。
- (三)正如農夫們遵照耕作技術和努力就會豐收一樣，所以，依照與智相應、感激的喜悅和布施時的真誠努力，捐助者也會享有善果。
- (四)播種之前，農夫們必須準備好適當的耕地和犁田，以便確定有好的收穫。同樣地，給予布施之前，捐助者必需有前思（pubba-cetanā）。結果將視他們前思的強度而定。
- (五)農夫們需要為自己的田地除草和灌水，只有這樣植物才會茂盛。同樣地，捐助者需要記起自己的慈善，而且對功德感到滿意。捐助者的這個後思（apara-cetanā）決定最終獲益的本質。
- (六)如果農夫由於愚蠢地破壞芽苗及剛出芽的幼苗，他們就無法享受自己勞力的成果。同樣地，如果捐助者覺得自己不應該做了布施，而且之後後悔，由於他們微弱的後思，他們無法享受善果。
- (七)即使土地和種子都處於良好的情況，也應在合適的季節、正確的時間播種，以便獲得有益健康的作物。同樣地，一個人應在適當的時間和地點布施給貧困者。

這樣的布施會帶來最好的結果。

在餓鬼的故事中，關於布施有這樣寶貴的訓誡和指導。所以，給予布施時，正確的選擇接受者、適當的時間和地點是非常重要的。一定要以幸福的心和愉快的思布施。此外，一個人不要以獲得世俗財富的觀點來布施，因為這樣的期許帶有貪和渴望。你的思應該盡可能的純潔。

### 接受者也決定結果

在《餓鬼的故事》中曾提到，接受者就像被播種的田地。一般而言，農地有三種等級：非常肥沃、普通和貧瘠。同樣地，接受者也有不同的品位。正如沒有雜草和莠草的農地產量高，所以，如果接受者免除了貪瞋癡，則捐助者會享有更多的利益。正如富含有機肥料和化肥的農地會生產富饒的農作物，所以，當接受者具有美德和智慧時，捐助者也會自然增生善德。

### 供養僧團

巴利文 *Sāṃghika-dāna* 意為供養施捨和其他的必需品給僧團或僧團弟子。假定你捐贈一緬元給一個協會，

所有會員，不管是有錢或沒錢，對那一緬元都有權利。同樣地，如果供養一碗食物或一套袈裟給僧團，那麼，僧團的所有成員都有資格享有那些供養。你不需要繞走世界一圈去供養僧團。供養僧團的任何一員通常都會自動地等同供養僧團。所有的成員都有資格享用這種供養。他們之間是可以互為分享的。

### 如何投射一個人的善思

供養僧團在布施時，通常捐助者的心必須專注於僧團。即使你說出“*Samghassa demi*”即「我供養僧團！」，如果你心中有特定的和尚或特定的寺院，你的布施不會是給僧團的。只有當捐助者的心是真正地專注於整個僧團時，無論供養食物是給任何一位日常托鉢的比丘或僧團選定的某位比丘，都能歸類為真正的供養僧團。

### 供養施捨食物時的心態

有德的佛教徒，對佛陀懷有清淨的信心，希望正法久住以及僧團清淨與蓬勃發展，應支持僧團組織，並定期供養布施食物給僧團成員。但是，當預備好食物要供養時，信徒必須去除掉任何的執著，如：「這是我的西

亞多，這是我供養的比丘。」相反地，他必須使心傾向於整個僧團，供養時同時說出：“*Samghassa demi ! Samghassa demi !*”即「我供養這個給僧團！我供養這個給僧團！」當以這種態度來履行每日的供養時，此布施就成為真正的供養僧團。

### 招待的餐可成為僧團的供養

捐助者應到附近的寺院，向負責的主事僧（*head-monk*）提出邀約，說：「尊敬的長者，明天早上六點，我想要在我家供養施捨食物，請安排一位僧人（或兩位或三位僧眾，視情況而定）來應供。」邀約時，不應提及包括您本人，或包括主事僧。

而且，在準備明天要供養的食物時，我們的心應專注在整個僧團，而不是任何特定寺院的某位特定僧人，而且時常重複說著：「我供養這個給僧團。」

第二天早上當僧眾來享用餐食時，如果領受的僧人恰巧地位是較低階或資歷較淺，我們也不應感到屈辱或失望。此時反而應提醒自己：「這供養不是特地為他而做，這是擬定供養整個僧團的。」並且以真正的尊重與應有的熱誠來供養餐食。

如果來接受供養的事僧是主事僧本人，信徒也不應

感到得意洋洋，他應提醒自己供養並不是專為主事僧，而是為整個僧團而做，他只是其中一員。因此，當一個人能使自己的心傾向於整個僧團時，供養僧團所指定的僧人可視為是僧團的布施。

### 捐助者的善意

從前有位無德的僧人，大多數的信徒及捐助者都討厭他，但卻被僧團選派出席供養。但是捐助者並沒有失望，他將他的心專注於僧團，他恭敬地供養食物與其他的必需品給這位缺德的僧人。他對待這位無德的僧人如同對待佛陀本人一樣，當這位僧人一到達就幫他洗腳，且讓他就座於罩篷下有香味的座位。由於他的心是專注於整個僧團，他的布施被認為是僧團的布施，雖然接受者是無德的比丘。

讓我們進一步說明，請注意無德的僧人從這位捐助者所得到的尊敬，如同上述，這位缺德的比丘以為自己已找到一位忠誠的捐助者。同一天的黃昏，這位無德的比丘想對寺院做些維修工作，所以他來向他的捐助者借鋤頭。這一次，該位捐助者以不尊重的態度對待他。他以腳輕觸鋤頭，粗魯地說：「拿去！」

他的鄰居問他，為何對待這位僧人有兩種不同態

度。他回答說，早上我的尊敬是針對僧團，而不是任何一位特定的僧人。至於他黃昏的惡劣行為，他說：「作為一個獨立的個體，該僧人則不值得表示敬意或尊重。」

### 善果根據布施而如何不同

即使你供養一個、兩個或更多的比丘，如果你是以個人的觀點選擇供養，那麼布施就成為個人的供養（*puggalika-dāna*）。如果你是這樣做，即使你是供養一千個比丘，你也只是做個人的供養。除了布施是特別供養佛陀和辟支佛（*paccekabuddha*）之外，僧團的布施優於布施的所有其他形式。當我們談到僧團的布施時，阿羅漢也包括在內。就個人的布施而言，可以包括或不包括阿羅漢。所以我們可以正確地推論出，僧團的布施等同供養給最神聖的比丘，而個人的布施則需要小心地選擇領受的比丘。這可得出很邏輯性的結論，僧團的布施比個人的布施更強大且更有利。

### 直接供養佛陀

在喬達摩佛陀時代，皈依者親自向佛陀供養施捨是榮幸。但現今佛陀本人已不與我們同在了。所以，我們

必須從書本學習如何一心一意地供養佛陀。

首先，你必須準備足夠給一位比丘享用的食物，然後將食物放在佛像前。如果附近恰巧沒有佛像，你可以透過敬意，創造心裡的佛陀心像，對心像供養施捨。而後你必須親自把你的思【這個心所】奉獻給佛陀。

如此供養之後，可將施捨食物給予自願服務，保持寶塔區乾淨與整潔的法工，不管他是一般信徒或是比丘。如果臨近中午時間，持八戒的義工要做任何服務之前可食用施捨食物。

在很隆重的布施典禮時，如果一個人想要供養由佛陀帶領（led by Buddha）的僧團時，應採取相同的程序對佛陀做供養。

虔誠地向佛陀供養袈裟時，應保持相同的態度。志願服務寶塔的僧人有資格穿著這些袈裟。應該注意，在寶塔雕像或肖像前供奉的花、香料或香【支】、花束和水不應弄得一團糟。你的布施必須以整潔送出。只有這樣你才會在今生和來世得到善果。只有這樣你的來生才會清白與完美無瑕。

### 如何從遠處致敬

通常大多數的信徒在自己的家裡向佛陀致意和供

養，因為他們無法每天騰出時間去參訪佛塔和寺院。曾有爭論這是不是善行？由於我們已經知道決定的因素是善思（*cetanā*），我們可以肯定的是，巨大的效益是會實現的。如果你的思是投射到佛陀，這無疑地是善思（*kusala-cetanā*），因此沒有理由不獲得任何的善德。

一百零八劫或億萬年前，阿塔達西（*Atthadassi*）佛陀成就覺悟（Enlightenment）。有一天有位凡夫看見佛陀及他的阿羅漢弟子們以神通力（supernormal power）在空中旅行，他從遠處供養花與香。由於這單一的善行，他未曾再生於四惡趣數千年之久，並且在我們的喬達摩佛陀時代證悟阿羅漢。他當時被稱為底沙仆皆卡（*Desapūjaka*）長老。

### 前中後思

所有布施的型式都需要三類型的思，即，布施前一刻的思（*pubba-cetanā*）、布施那一刻的思（*muñca-cetanā*）和布施後一刻的思（*apara-cetanā*）。

### 前思

為布施而在採購和準備的時候，所出現的善思是前思（*pubba-cetanā*）。你的思必定沒有自負驕傲或自

私，例如：「我是這個寶塔的建造者，我是這間寺院的捐助者。」等等。當你在準備布施的時候，你和你的家人一定不要放任爭吵與不合。一旦你已經決定要進行的善行，就不要猶豫不決。在準備期間，當你感到高興和快樂的時候，接著你可以有信心地說：「純潔與真誠的前思會盈滿於我心中。」

### 中思

Muñca意為自願施捨。因此，當一個人正自願施捨或給予【過程中】所生起的思，【如】正在做供養食物，當一個人正在做供養給接受者時生起的思，以及依順序正在做捐贈，當我們說「我供養」的那一刻生起的思，稱為中思（*muñca-cetanā*）。在這中思的當下，如果一個人可以防止稍早提到的不善心態生起，或者避免執著於接受者，或者慷慨付出且不期待接受者任何的回報，則一個人可以有信心的說，自己自願施捨的思已純潔地生起。

### 後思

完成美德之後生起的第三個思，是你做了善行後享有著已實現的祝福。對這善行的實現，你充滿快樂，

並時常想起這善行且想要很快的再做。這是你後思（*Apara-cetanā*）的萌芽。

然而，之後你的思可能會被汙染了，如果你對捐贈的財物損失覺得不滿意，或者如果你曾捐贈寺院給一位住持而現在對他感到失望。然後你可能會思惟著「也許我不應該給了那布施」。如果是這樣的話，不只是破壞了你的後思，而且你會產生不滿的不善瞋心（*akusala-dosa*）。

### 警告

建造寺院、構築寶塔等等是非常大的布施。也有較少量的布施，例如：當你供養施捨物或袈裟，或當你提供食物、水等等給有需要的人時。提供很大的布施時，你可能會遇到來自你本身內在與不善心所的干擾。

因此，如果你計畫要執行很重要的布施，你不應該只是自己計畫，而且要尋求朋友或有德老師們的忠言良語。只有這樣你才能為你的布施覓得適合的接受者。做較小規模布施時，接受者的選擇並不是那麼重要，即使餵養動物也有其本身的善。行使布施時的重要因素是擁有正確的態度。只要可能就要努力實行僧團的布施。永遠不要執著於你打算捐贈的供養物。讓你的心中充

滿為此善舉而宣告對施物的完全捨棄。這種態度稱為 *muttacāgī*，即脫出或放出。*mutta* 意為不吝惜地分開，*cāgī* 即捨，意為一個人有給予的習慣。所以，所有的捐助者應謹記在心，不要執著於接受者；不要執著於奉獻之物；不要祈求或渴望人界和天界的世俗奢華；而只要祈願成就涅槃的無上福佑。這個意願會使你成為理想的捐助者。

### 善行 (*Kusala*) 的分類

在論及心所 (*cetasikas*) 的那章中，我們曾提到無貪、無瞋和無癡。這些心所稱為因 (*hetus*) 或根。就像一棵樹的根，支撐整個有機體的繁茂旺盛一樣，這些因根致使相應心和心所的成长和發展。所以善心可分為兩類：與無貪和無瞋兩因相應的二因善心 (*dvihetuka-kusala-citta*)，以及與上述提到的無貪、無瞋和無癡三種因相應的三因善心 (*tihetuka-kusala-citta*)。

#### 二因善心

當一個人以無貪和無瞋滋長善心時，他值得稱讚的心 (*meritorious mind*) 是二因善心。十種值得稱讚的行為中，正見 (*Sammādiṭṭhi*) 是相信與瞭解業和業果。這

個智慧也稱為業自性智 (*Kammasakatā-ñāṇa*)。

完全不知道業和業果，當一位未成年者或無知的人行使布施時，他覺得這樣做有一定的喜悅。但這種喜悅並沒有伴隨著業自性智 (*Kammasakatā-ñāṇa*)，所以他的善心中沒有無癡【這個心所】。只有無貪和無瞋兩個因現起。因此這種心稱為二因善心。

現今，許多佛教徒是依慣例履行布施和施捨，而毫無有關業和業果的真正知識。這種慷慨的行為是二因善心。當多聞者循例行善時，他們的善是屬於同一類別。簡單地說，做了所有的善行而沒有智慧，就稱為是二因善者 (*dvihetuka-kusala*)。

#### 三因善心

無貪、無瞋和無癡三因的善心稱為三因善心 (*tihetuka-kusala-citta*)。隨著業自性智所做的一切善行屬於這一類。現今許多受過教育的信徒是為了佛法僧以及他們的父母和具良好態度的長者的緣故而行善。由於他們的心伴隨著清楚的理解，由此在輪迴中帶來的好處，因此他們的行為變成三因善者 (*tihetuka-kusala*)。如果布施是以內觀 (*Vipassanā*) 做思維：「這些物質的東西真的是色聚 (*rūpa-kalāpas*)，而且

它們是無常、苦和無我。」不用說，這樣的心理狀態絕對是最好的三因善心。所以，做功德之前與分享所得的善德之前，長者和父母們應該教導小孩們有關業和業果，以及對無常、苦和無我本質的基本瞭解，這是必要的事。

### 上等和劣等的善

在巴利文中，殊勝 (*ukkaṭṭha*) 意為上等，而低劣 (*omaka*) 意為劣等。以二因善心和三因善心兩者來說，如果他們在前思或後思生起的當下，被善心態所圍繞，該行為是屬於殊勝的善 (*ukkaṭṭha-kusala*)。如果他們是被不善心態圍繞著，則該行為是屬於低劣的善 (*omaka-kusala*)。

當我們說被善或不善心態圍繞時，我們的意思是，只有那些與該善行有直接相關的心態。如果這些心態無關於所做的善行，我們不能說，有善或不善伴隨發生的狀態。讓我們假定有位信徒就在給予大布施之前，對債務人大發雷霆並起訴他。當然，這是瞋不善 (*dosa-akusala*)。但是，如果他的盛怒並不影響他的布施，並在行善後他感到很高興，他從忿怒中生起的瞋不善，不會對他的布施善 (*dāna-kusala*) 的質有不利的影響。

總而言之，我們有這：三因殊勝 (*Ti hetuka-ukkaṭṭha*) 意為有善行伴隨前思與後思兩者。如果這些思缺少了一個，那就成了三因低劣善 (*tihetuka omaka kusala*)。如果兩個思都缺席，此功德更加屬於三因低劣 (*tihetuka omaka*) 類。同樣地，應瞭解二因殊勝 (*dvihetuka-ukkaṭṭha*) 和二因低劣 (*dvihetuka-omaka*)。在戒律 (*sīla*) 以及其他的功德中也一樣，我們可以有同種類的前思、中思和後思，二因和三因類型，與殊勝和低劣類型，。

箴言：

- (一) 伴隨瞭解業和業果的善行是三因善。
- (二) 如果沒有這樣的理解，就成了二因善。
- (三) 如果做善行之前和之後有善心，就是殊勝善 (*ukka ha-kusala*)。
- (四) 如果做善行之前和之後有不善心，就是低劣善 (*omaka-kusala*)。

### 另一種分類方法

布施可分為三種標準：下等布施 (*Hīna-dāna*)、中等布施 (*Majjhima-dāna*) 和高等布施 (*Paṇīta-*

dāna)。這種分類是以所捐贈的供養為基礎。如果供養物不如一個人所消費的東西，就是下等布施。如果一個人捐贈的東西與一個人所使用的品質同等，就是中等布施。如果一個人的布施優於一個人所消費的東西，就是高等布施。

另一方面，布施可分為三種下等布施（*Dāsa-dāna*）、中等布施（*Sahāya-dāna*）和上等布施（*Sāmi-dāna*）。下等的布施像施予奴隸；中等的布施像給予朋友；上等的布施像獻予主人。

### 另一種方法

薄弱的欲望、努力和思（*cetanā*）會成為下等布施。平凡的欲望、努力和思會成為中等布施。有力的願望、勤勉和思會成為高等布施。

### 另一種方法

期望得到讚歎或聲望所做的布施，諸如「他是寺院或寶塔的捐造者」是下等布施。推測在未來存在的整個輪迴，具有利益所做的布施是中等布施。沒有未來利益的考量，而是以符合道德和智慧的習俗，真誠善意的布施行善是上等布施。

注意：不期望任何利益所做的布施，比那些期望未來有回報所做的布施更高貴。為他人的幸福而無私、利他的善意只屬於最高貴的人，例如：菩薩。

### 另一種方法

希望獲得世俗奢華所做的布施是下等布施，意圖逃避輪迴所做的布施是中等布施。菩薩的大布施是為了圓滿布施波羅蜜（*Dāna pārami*），希望幫助有情眾生解脫輪迴，而列為上等布施。這些是善行的不同程度，視一個人的心態而定。其他的善行，例如：持戒等等，也可發現類似的善行之不同程度。

### 布施的利益

布施的利益無需多加詳盡地陳述。餵養一隻小動物只是一次的善行，在未來的一百世會帶來（一）長壽、（二）美麗、（三）成功、（四）力量、（五）智慧。當再生於人界或天界時，由於今生的布施，而勝過其他人（beings）。

在迦葉佛（*Kassapa*）時代，有兩個和尚，彼此是好朋友。其中的一位是慷慨的捐贈者，另一位則不是。由於他們兩位都持戒，因此他倆一再生為人類和天人，

直到喬達摩佛陀的時代。在個別的每一世中，那位慷慨者在身分地位上總是優於另一位。而在他們的最後一世，他倆再生為人類，出生在憍薩羅（kosala）國王的宮廷中。那位慷慨的捐贈者成為王子，而另一位成為首相的兒子。當王子睡在帝王白色傘下的金色搖籃時，另一位則睡在木製的搖籃內。雖然最後他倆都證悟涅槃，但每一世他們享受到的利益都完全不同。

### 布施會延長輪迴嗎？

一些人錯誤的認為布施會延長輪迴。在那兩位朋友的故事中，我們已看到那位行布施者並沒有較晚證悟涅槃。所以斷言布施會延長輪迴是不合邏輯的。事實上，捐贈者不潔的心才會導致再生的循環。由於布施，一個人若貪得無厭地享受人和天人的奢華，將致使一個人徘徊在輪迴的循環中。

有些不正確地說法提到，佛陀本人必須在輪迴中努力更久的時間，因為佛陀珍惜每一世的布施。這絕對是不真實的。在我們所有人都仍在死亡和再生中漂流時，由於布施波羅蜜的功德，無數的佛陀早已成就最高的覺悟了。因此我們可以認為是我們的布施遠超過佛陀的布施的結果嗎？凡聖塔拉（Vessantara）菩薩以前所未有

的程度行使布施，僅兩世之後就覺悟成佛。所以很顯然地，布施不是輪迴中長期受苦的原因。

我們現在已經知道布施不會延長輪迴。只有當我們的心識被渴愛污染了，才會對我們起重大的影響，延長我們的輪迴。所有的菩薩只為一切知智（Sabbaññuta-nāṇa）而努力，他們必須在輪迴中徘徊，直到成就一切知智所必要的圓滿波羅蜜。他們必須累積佛陀應得的智慧。一個貼切的比喻是芒果，芒果不會變軟好吃，除非它是成熟期才摘取的。

### 兩類善行（Kusala）

不是希望逃避輪迴而是希望享受人和天人奢華所做的布施，稱為再生輪轉的善行（vaṭṭanissita-kusala）。旨在成就涅槃所做的布施，稱為中止輪轉的善行（vivaṭṭanissita-kusala）。這兩類善中，無論是布施或是持戒，若是再生輪轉的善行，將延長一個人在輪迴中的苦難。在另一方面，各種的中止輪轉之善行，將會驅使你擺脫輪迴，幫助你達成崇高的願望，也就是證悟涅槃。

## 布施如何幫助圓滿波羅蜜

慷慨的捐助者通常在自己的來生中帶有財富，而使他們可以過著舒適的生活。富裕的人（好心的人與過去生中曾做了再生輪轉善行的人）能持戒和守布薩戒。貧窮與有需要的人必須為生活掙扎，所以無法持戒。在追求教育方面也一樣，有錢人擁有教育設施。更不用說花費昂貴的學校了，即使是在免費教育的寺院學校，有錢人家的孩子很自然地受到比較多的關注。所以，當一個人在過去生中曾有布施時，比較容易獲得教育。

面對蠻橫或侮辱時，富裕的人能很容易地實踐忍耐的美德，因為他可以依其意志力與自尊忽視他們。但是，如果貧窮的人被凌辱了，就會縈擾著貧困招致不公或侮辱的複雜心態，所以他會強烈地反應。一般而言由於富人享有各界的尊重，他通常會對人們顯示出慈愛和同理心。窮人通常不被愛與不被尊重，所以他會心懷憤怒或自負驕傲，而不是慈愛和同理心。因而，布施會助長其他波羅蜜的圓滿，諸如，忍辱（*khanti*）和慈愛。

在這世上，對窮人來說保持承諾是困難的。這也一樣，布施幫助一個人變的誠實及保持承諾。沒有布施，要圓滿波羅蜜很困難。那就是為什麼每一位菩薩都首先

圓滿布施波羅蜜【的原因】。在十波羅蜜中，布施擺在第一位。我們的喬達摩菩薩始於布施而圓滿所必要的波羅蜜。至於遁世的須彌陀（*Sumedha*），他先圓滿布施波羅蜜。我們的菩薩，凡聖塔拉（*Vessantara*）國王，是在所有波羅蜜的最後階段才圓滿布施波羅蜜。

## 那些可以不需要布施的人

有一類人不需要做布施的行為。他們是卓越的禪修者，認真努力地在今生擺脫輪迴。他們全部的時間都專注在奢摩他（*samatha*）和毗婆舍那（*vipassanā*）。如果他們把時間花在布施的執行上，那只會浪費時間和努力。對他們來說，布施是不需要的，他們抱定決心要很快地獲得解脫。他們必須不分晝夜熱心地實踐禪修。從前有位來自曼德勒，總是渴望做慈善的比丘，在我們的教師馬哈甘達勇西亞多（*Mahā Gandhāyon Sayadaw*）的指導下實踐禪修。有一天早上，西亞多看到該比丘摘取花朵供養佛陀。西亞多溫和地責備這位比丘說：「在從事禪修練習期間，只要專注於你的禪修，你可以以後再供花。」

馬哈甘達勇西亞多本身則日以繼夜地專心於禪修的實踐，就在今生他決心使自己從輪迴中解脫。他是否已

達到了他的崇高目標，我無法知道。馬哈甘達勇西亞多獨自把他所有的時間都花在他的洞穴中禪修。然而，他並沒有忘記要布施。當他走出一直隱居實踐的洞穴時，他會把他擁有的供養物送給其他的比丘們。所以，當一個人從事禪修實踐期望在今生獲得覺悟時，沒有必要實行布施。但是，當一個人不是忙於禪修時，一個人絕對應該要布施，如同所有其他人應做的那樣。

### 布施的喜悅

布施行善的確是喜悅的。慷慨大方和仁慈寬厚的人對貧困者總是感到同情。其次是對一切眾生的慈悲（*mettā*）。然後你對那些已經富裕和成功的人培養出隨喜（*muditā*）的態度。於是，你的臉色發光得像滿月一般，你的外表也顯示出安靜和吉祥。

慈善的接受者會回報以慈悲和祝你幸福作為報答。捐助者越發達，接受者會為他們感到隨喜。所以，一項布施會導向梵住【心靈的崇高狀態】的開花結果。這樣子，一項莊嚴、深刻的布施，會鋪平開展慈、悲和喜【心】的道路，及進一步地禪修。

### 慷慨的人是富有的人

真正富有且沒有生活上煩惱的人並不多。貧民、貧窮和貧困的人卻相對眾多。貧窮的人必然是那些前世沒有布施功德的人。這些有錢人應滿足於今生的成功嗎？當然不是。因為他們的財富與財產無法跟隨他們到下一世。一旦他們往生，就不再是有錢人了。所以，富人應該將部分的財產留給後嗣，把其餘的部分布施行善給窮苦人家。只有這樣他們才會在來生中繼續昌盛，直到成就涅槃。格言曰：「前世慷慨的捐助者是今世的富有者，今世的慷慨者是來生的富有者。」

財富只不過是暫時的擁有，財富僅是一世、一個人生而擁有罷了。我們不應將財富視為是「我們的」，而應該是我們窮人的福利。我們應該毫不猶豫地，把我們的財富給那些真正需要的人。

### 一個富有的人就像一條河等等

有德的富人可比擬為一條河、一棵樹或雨水，如同《世間葉語》（*Lokanīti*）中所提到的。雖然河流含有大量的水，它卻一滴也不喝。河流只對他人提供好處。人們來到河中洗濯、沐浴或拿來飲用。同樣地，樹不會

吃掉本身所結的果實。水果是專為其他人而生長。雨水不但會下到湖泊和井中，而且也會下到貧瘠的平原和沙漠。

同樣地，正直的有錢人累積財富，不但為了自己使用，也幫助那些需要幫助的人。他們用自己的財富為窮人謀福利。當履行布施時，他們不但為那些已經成功、像井一樣充滿水的西亞多而做，而且也為像貧瘠平原一樣的窮人而做。

正如已經指出的，布施會提高慈、悲和喜的崇高狀態。布施使一個人具有喜形於色的快樂面容。慷慨的人今生就享有善報，來生也會被賦予興旺繁榮。我們所有的人都不應忽視布施的美德，其力量是如此的強大，足以使一切眾生快速地達到涅槃。

所以，正直的生活就意味著根據佛陀的教法，持守五戒、八戒、十戒或活命八 (*Ajivaṭṭhamaka*) 戒，沐浴及穿著乾淨的衣物，無例外地對一切眾生散發慈、悲和喜三種崇高的心理狀態，以及成就涅槃的意向，且堅定的說， “*Addhā imāya patipattiyā jarā maraṇamhā parimuccissāmi*”，即「以此布施的修習，我會超越衰敗及死亡」。這樣的正直生活將帶來滿足與快樂。你不應該長時間的套在這輪迴之流中，而布施則肯定地會驅

使你迅速地成就涅槃。

### 沒有布施我們將一事無成

一個人不要認為以上所說過的，已經涵蓋了所有布施的利益。要列舉出布施的所有利益，事實上需要一個單獨的論述。如果一個人根據一些存心不良的消息信念就摒棄布施，則友善的社交關係會停止，慈悲會消失。有錢人也不會再對貧困者慈善了。他們會培養一種漠視的態度，說「噢！讓他們死，誰在乎？」缺乏布施的人道 (*humanity*) 事實上將是極不文明。無禮粗魯的心態最後會導致野蠻行為的出現。

放棄財富、權勢與王位的榮耀之後，靠著許多捐助者的幫助和支持供養的食物等等，菩薩成就了自覺 (*Self-Enlightenment*) 成為如來 (*Tathāgata*)。而後透過富有的信徒，像給孤獨長者 (*Anāthapiṇḍika*)、毘舍佉 (*Viśākha*)、頻婆娑羅國王 (*King Bimbisāra*) 等人的護持，他才能夠教導聖法及建立聖僧團，以傳播他的教法。如果沒有這種慷慨的布施者，那就根本沒有佛陀，更不用說佛陀的教法了。如果世界上沒有布施的話，不但我們的喬達摩佛陀，而且連那數不清的過去佛陀也都無法證悟一切知智 (*Omniscience*)。所以我要

許下殷切的期望：「從現在起直到永遠，願不要有人譴責慈善的好施行為。」

要完全地列出慷慨大方、布施行善，所能獲得的福祉是不可能的。如果沒有布施，也就沒有佛陀為我們指出前往涅槃的道路了。請記住，社會上最優秀的份子、天人的奢華，全可歸因於他們的布施，窮人和貧困者就是那些不慷慨的人。如果你真心地希望解脫輪迴，就先求助於布施吧！

## 二、持戒

一般而言，「持戒比慷慨更高尚」，但一般人不會輕易地相信。然而潛伏在此的聲明下，卻有著深刻的意義。要理解這一點，需要嚴肅的論證。在這個世界上，庇護和保護他人免於不幸和痛苦是高貴的行為。提高他人的福祉和繁盛也是另一種高貴的行為。布施幫助他人成功，持戒保護他人免於不幸和痛苦。

持戒 (*Sīla*) 在此意為遵守五戒和遵從活命八 (*Ājivaṭṭhamaka-sīla*) 戒。遵守八戒和十戒將分別以不同的觀點來談。

## 布施的功能

一個人需對自己的行為負責。讓我們假設有個人，由於自己的業而過著貧困的生活，給予這位窮人援助等同於布施。就真正意義上來說，比丘不是窮人，但是他們需要四資具作為他們的生計，因此他們是有需要的人。所以供養施捨四資具給比丘也等同布施。

某些比丘和方丈持續地領受許多供養。然而，如果你供養他們仍然需要的事物，這也算是幫助有需要的人。即使你供養的是他們目前不需要的事物，但這也意味幫助仍有需要的人，因為接受者通常會將供養物送給其他有需要的比丘或一般信徒。不論你是幫助一些人或數不清的人，布施是高尚【的行為】，布施是美德。那些真正明白布施好處的人，總會覺得布施是正直的行為。

## 不殺生 (*Pāṇātipāta virati*)

至於持戒，其功能是保護其他眾生免於痛苦。五戒的第一條是不殺害一切眾生。讓我們想像一下違犯第一條戒的可怕後果。考慮不幸降臨到受害者。想像水生動物、牛、家禽等等被不遵守第一條戒的人殺害的數量。

也試著摹想猖狂的殺人最終會導致戰爭，全球將蔓延流血事件。這是一個顯而易見的事實，不應違犯第一條戒，因為這會帶給地球上的每一個居民大災難。

藉由持守不殺生戒，你拯救一個、兩個、三個和其他數不清的生物的生命。持戒確保一切眾生的安全，並增長對一切眾生的慈、悲和喜。因此，這世界將成為吉祥的住處，一切有情眾生得生活在永遠地幸福快樂中。

### 對照

既然你已經看到布施和第一條戒的慈善，你一定會相信持戒比布施更有德。我們可以用接受者領受禮物的感覺，與一個人被赦免死亡的快樂，其大小程度來做比較。後者將成千上萬倍於前者，而更令人歡欣鼓舞。同樣地，給予挨餓的人食物的快樂和赦免被判死刑的死刑犯的快樂，簡直是天差地遠。前者決無法與後者相比較。

### 不偷盜 (Adinnādāna-virati)

當人們的財物被偷或被搶時，會經歷強烈的痛苦。當一國的領土被他人大規模地入侵和征服時，執政的君主和王室與一國的國民們會感到非常痛苦。被征服的國

家會變的越來越窮，因為該國的國民不能用他們自己的土地上的自然資源。所以強劫或偷竊會造成受害者身心的痛苦和不幸。如果人們不偷，這個世上沒有這些苦惱，將大快人心。所以禁戒偷盜 (*adinnādānā-virati*) 是戒 (*sīla*)，戒讓人類免於受苦和悲痛，創造身心的祥和。

### 不邪淫 (Kāmesu-micchācāra-virti)

一般凡夫 (*puthujjana*) 通常非常喜歡感官娛樂 (*kāmaguṇa*)，特別是觸摸的樂趣與肉體上的快樂。明理的人不會分享、更不用說放棄自己的感官欲樂的來源也就是配偶。每一個男人都非常喜愛他的另一半，而且從不猶豫地保護她。他可以容忍一定程度的物質財產損失，但卻絲毫不容許妻子的不端行為。所以，禁戒不正當的性行為，意為避免對他人造成痛苦和受害。禁戒通姦或性越軌會帶給世界上的每一個人和平與平靜。

### 不說謊 (Musāvāda-virati)

那些有過被騙、被詐欺和被撒過謊的人會蒙受某種程度細微的憤怒。被騙的不良影響是顯而易見的。有些說謊者如此地精通這些勾當，他們甚至可欺騙整個國

家。現今，還有許多教派領袖傳播其信仰，自稱是絕對的真理。因此，數以百萬計的人被誤導入歧途，最後遭到無窮數的大災難。不說謊因此等同保護人們免於苦難。

即使佛教徒中碰巧也有些假冒的傳道者，沉迷於傳播錯誤的信仰。令人遺憾的是，未受教育的人對這種人有很大的信心，對他們很尊敬。這真是耐人尋味。

### 不飲酒與麻醉品 (*Surāpāna-virati*)

一個人使用了某種形式的酒精或麻醉品，當然未來生會受到壞的結果。如果他是獨飲不妨害他人，某種程度上是可容忍的。然而，大多數飲用酒精飲料者酒醉時，對違反戒律不會再猶豫。他們願意去爭、去殺、去偷、或去說謊。就像犯罪集團的主謀者，他本身不會犯下任何的刑事罪行，而是讓他的歹徒去為惡，所以，酒精或會麻醉人的飲品會引起嗜好者毫不猶豫的犯下暴行。他們不再是不情願去謀殺、強姦、縱火、盜竊等等。變成慢性酒精中毒，意味著沿著自暴自棄之道行走，造成其原生家庭的痛苦。稍後這位酒徒會造成社區裏每個人的不幸。那些不飲酒的人會使世界免於這種的不幸和悲痛。

瞭解持守五戒的好處之後，我們可以以類似的方式繼續研習正命 (*sammā-ājīva*) 的福佑。我們已經知道，五戒的持守會拯救世人免於痛苦和焦慮。現在我們已充分地理解持戒勝於布施。就這個觀點來說，所有人都應正念於持守五戒。願所有的讀者都能夠持守五戒，對一切有情眾生散發慈悲。

### 布薩戒

布薩戒 (*Uposatha-sīla*)，例如：梵行或不邪淫的高貴行為與過午不食，不是像稍早曾提到一個人持守五戒，以使他人不受害等等的戒，持守它們可使一個人的心靈高貴。一個人嚴格地遵守的這種布薩戒，稱為聖者布薩 (*Ariya-Uposatha*)。〔不同類型的布薩，要如何的遵守，已在 *Ratanā Gpn-yi* 中詳細說明。〕

領受戒律之後，那些遵守聖者布薩的人居留下來 (*dwell*) 實踐禪修，反思佛法僧的美德，或者反思自己擁有的布施和戒的美德。因此，他們會發現貪、瞋、癡、我慢與其他的不善心態越來越少在他們心中生起。他們的心一天天地變的更純潔和更高貴。因此，很明顯的，布薩戒不但是戒，而且是禪修的夥伴 (*companion*)，它也是禁戒基本五戒，從不殺生開

始。因此，很清楚的它比一般五戒的實踐更好、更高貴。

### 三、禪修

禪修 (*Bhāvanā*) 意為心的發展或培育。它是一種意業 (*manokamma*) 的形式，會淨化你的心。當你真誠地希望一切眾生的福利，並對他們散發慈悲時，就是在實踐修習慈心。首先，你在心中培養慈心，然後努力發展以使你整個人都充滿了慈心。

當慈心在你心中蓬勃繁榮時，你會對無助和可憐的人感到同理心。因此，你會對貧困者散發憐憫的思惟，這稱為修習悲心。你現在開展出希望減輕貧窮和不幸的人痛苦的強烈願望。由於你心中慈悲兩者繁盛，你會開始對富人感到隨喜。你會對富有的人感到純粹的利他的喜悅，這稱為隨喜修習。即便在日常生活中，每一個人都可以用善良的心培養這三種修習。

### 佛隨念

關於憶念佛陀的功德 (*Buddhānussati-Kammaṭṭhāna*)，你需要深刻地專注於三種特質：

(一) 過去原因的美德；(二) 結果的美德；以及

(三) 利益一切眾生的美德。

### 原因的美德

原因 (*cause*) 意為在數不清的過去生中波羅蜜的圓滿。他完成了許多功績的行為，以及以最大的精進力實行波羅蜜。他遍及輪迴循環的高貴行為，不是為了他自己，而是為了把一切眾生從輪迴的痛苦中拯救出來。例如：讓我們憶念菩薩凡聖塔拉 (*Vessantara*) 國王布施波羅蜜的履行。

大多數的人布施是為了成名以作為偉大的施主。他們甚至感到他們是受施者的捐助人，受施者應該感恩他們，如果可能的話應表示他們的感激。他們希望再生於奢華的住所。而只敷衍了事地表示期望證悟涅槃。至於凡聖塔拉國王，從他一出生後，就張開手伸向他母親，要求他母親給他一些東西去捐贈。作為一個幼兒，他一點也沒有自私的目的。他僅是熱切的渴望布施，這符合他的習氣。

相應地他把他的珠寶和衣物送給他的朋友。當他成為國王時，他建造了許多慈善亭而且每日賜宴。他的日常捐贈達數以十萬計的金錢。他喜歡看人們豐衣足食的幸福。對於這個，他沒有想獲得名聲和美好再生的私

欲。他唯一的目的是幫助他人。他深信富人的責任是照顧窮人。他想拯救窮人的願望真的很強烈。

他送出资具 (*Paccaya*) 皇家白象，造成公民群起抗議。但是凡聖塔拉國王不理會一切，只在乎成就一切知智 (*Sabbaññuta-ñāṇa*) 的願望。可能有人會說，這個目標是為了個人的利益。但達成全知意味著他得承擔更艱鉅的工作，因為他得在各種條件下旅行數千英里去教導佛法。所以獲得一切知智是服務苦難眾生，而不是實現他個人的利益。

作為凡聖塔拉國王，在他圓滿波羅蜜的最後階段，他送走他兒子、女兒和妻子。這充分證明了他對一切眾生的無私與善意。讓我們詳細說明，有相當好的妻子和卓越的兒子是奢華人界與天界中的絕頂快樂。沒有妻子和兒子，即使貴為宇宙之王也根本找不到幸福可言。但是，菩薩，凡聖塔拉國王放棄了心中的珍寶，他所愛的妻兒，將他們送走。這種無以倫比的慈善，肯定不是為了名望和財富，而是為了成就一切知智的緣故，藉由此他可以使眾生脫離痛苦。

以如此高貴和無私的目的，為了戒和忍辱 (*khanti*) 的緣故，菩薩犧牲了自己的妻子，遍及許多世的循環。他也犧牲自己的性命救了許多人，圓滿許多

不同的波羅蜜。在他許多過去生中實現的高尚行為和波羅蜜，是成為今世佛陀的原因和條件。

### 結果的美德

以這種高貴的行為及所獲得的波羅蜜，憑藉它們本身的本質，其結果肯定是好的、高尚的。所以在現世，作為佛陀，他擁有最優美高雅的外表、最高的智慧、最偉大的力量、以及最深的內觀 (*insight*)。當一個人實行佛隨念時，應該詳細地縝思佛陀的這些特質和他過去功德的結果。

### 有情眾生享有的利益

佛陀所做的高尚行為與所圓滿的波羅蜜，帶給他獨一無二的結果，最後驅使他成就一切知智。成佛之後，他並沒有滿足於他無上的成就。為了眾生的福祉和利益，他對各階層的人教導聖法有四十五年之久。即使當佛陀即將進入大般涅槃 (*Mahāparinibbāna*) 時，他還如此告誡他的弟子：

*Handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo,  
vayadhamma sankhārā,*

*appamādena sampādeṭṭha.*

比丘們，現在注意看，我勸誡你們。  
一切和合而生的事物均有衰敗和崩解的性質。  
依不放逸和正念努力奮鬥吧！

他的教導指出解脫痛苦的道路，達到輪迴輪轉（*samsāra-vaṭṭa*）的止息。因此，一個人應以深刻的虔誠，觀想佛陀生命中的三大屬性，即原因的美德、崇高結果的美德、為了有情眾生不斷累積的美德。然後你會發現你已對佛陀開展出完全的信心，你以佛為皈依處，說“*Buddho me saraṇam, aññam natthi*”即「佛是我的皈依處，沒有其他的皈依。」因此，你的虔誠及對佛充分理解的信心，將在你的心相續流中結果和繁盛。這是佛隨念修習（*Buddhānussati-bhāvanā*）的簡短說明。

所以，在你的心相續流中慈或佛隨念（*Buddhānussati*）等等的發展，通常稱為心的發展或禪修。此種修習可在日常生活中實踐。你可以從慈心修習開始或從佛隨念修習開始，你覺得怎麼好就怎麼辦。至於更慎重和持續的禪修實踐，可從各種不同的書籍中得到更完整的細節，例如：《清淨道論》（*Visuddhimagga*）。

## 四、尊敬

尊敬（*Apacāyana*）意為對那些年紀比你大，比你有道德、正直、智慧、美德等等的人表示尊敬。向長者諸如你父親、母親、叔伯、姑姨表示敬意，對值得尊敬的人讓座和讓路，低頭顯示謙恭，合掌向比丘表示敬意，依照習俗脫帽致意等等都是尊敬的象徵。不過，如果你是出於害怕或是為了某些自私的目的，向有權勢的人不情願地尊敬，這不能稱為是尊敬，因為實際上那是虛偽的。那只不過是欺騙。

### 引人深思的事

一般而言，低頭或屈膝鞠躬被認為是尊重的表現。在緬甸，有些人在看到比丘時，會放下他們攜帶的東西，並且俯伏在路上。有些人無視所著新衣會跪在滿是灰塵的路上。有些人會跪在路旁或火車站的月台上，向和尚和長者表示敬意。如果是出於真正的誠意做這些動作，則無可指責。但是在這個時代，當人們不得不奔波於忙碌的地方時，只是點頭或是幾句謙恭的話就足敷表尊重的需要。在路上或忙碌壅擠的地方遇到比丘，在外來人面前下跪和俯伏表崇敬都是不必要的。

## 五、服務

幫助或給予他人服務的善行稱為服務（*Veyyāvacca*）。我們應心甘情願地提供服務，好讓布施者感到安心自在、無憂無慮，慈善成功地達成。我們也應該幫助生病、體弱與年長者。我們應該協助拿重物的人，幫助消除父母與長輩們的沉重負擔。因而，給予他人的各種形式的志願服務（所提供的功業不是惡的）均列為善服務（*veyyāvacca-kusala*）。

如果你有善意和純正的思（意願）要提供志願服務，福益可能會大於實際的布施者。舉例來說，在佛陀的時代，有位名叫帕亞希（*Pāyāsi*）的地方長官，是一位異教徒，由於窟馬拉卡薩帕（*Kumāra Kassapa*）尊者的教導而成為佛法的信徒。這位帕亞希定期地布施和施捨。但是他並不是親自去做，而是委派一位名叫鄔他臘（*Uttarā*）的年輕小伙子施捨食物給比丘們。雖然鄔他臘是代表地方長官行事，但他全心全意的投入布施。當這位地方官和他的僕人往生時，前者再生於四大天王天（*Catumahārājikā*），六天界的最低界，後者再生於比四大天王天高的兜率天（*Tāvātimsa*）。

## 六、迴向功德

與他人分享美德或善行，稱為迴向功德（*pattidāna*）。〔*patti*：你得到了什麼；*dāna*：給予或分享〕。布施者毫無疑問地喜歡自己布施的益處。想要與他人分享所得的功德的確是慷慨的。行善之後，我們都應宣告：「所有能聽到我的人，都分享我的功德。願你們所有人獲得跟我一樣多的福益，與分享所得到的功德。」這是迴向功德，其本身是一個獨立的善行。

提醒：有些捐助者只是嘴巴說：「分享我的功德。」但並不是真心的想要這麼做。此種表面的分享並不足以稱為是迴向功德。

從前有位布施者，借了一筆錢之後，辦了一個奢侈的盛宴，邀請很多人來參加他兒子的沙彌出家典禮（*novitiation*）。來自受邀者的贊助【費用】並不如他所預期的足以支付盛宴的所有開銷。就在那個時候他心理正盤算著他還欠多少負債。旁邊的人提醒他，該做功德迴向了。由於思惟沉重債務的壓迫感，他吐露出：「我已經破產了」，非常大聲，而不是說：「分享我的功德」。

## 迴向功德不會減少你應得的事物

當你做了一件善行，並且分享了行善應有的功德時，你可能會推論以為你的功德會減少。我們必須記住功德的獲得與你的思（意願）一致。當我們以真誠的善意布施時，我們已做了一件善行，關於這一點我們已經得到行善應有的功德了。所以，當你與他人分享行善應得的功德時，由於你的寬宏大量你會獲得額外的功德。你的功德沒有理由會被減少。

功德的分享就像以一盞點燃的燈，點亮油燈一樣。第一盞油燈當然是以擦火柴點亮。但這第一盞燈可用來點亮許多其他的燈，無論還有多少燈要點亮，第一盞燈的亮度都不會減弱。所有的燈相結合的亮度將更明亮數倍。分享從戒的善業（*sīla-kusala*）和禪修的善業（*bhāvanā-kusala*）所得到的功德也是迴向功德。

## 七、隨喜功德

欣喜捐助者分享他的功德稱為隨喜功德（*Pattānumodana*）。當有人分享行善的功德時，你應該感激欣賞並讚揚「善哉」（*Sādhu*）（做的好）三次。對他人所做的善行感到高興是值得讚美的，那具有

隨喜的性質。但是要達到真正隨喜功德的美德是有些困難，依據風俗或習慣和不經意的宣告「做的好」，而沒有衷心的欣喜不是隨喜功德，僅是拘泥形式而已。而且有時候一個人對他人的善行並不是真正地感到高興。相反地，一個人甚至可能會產生羨慕與吃醋，這都是嫉妒。

## 隨喜功德的立即利益

人們通常會布施和施捨奉獻給已往生的家庭成員。如果再生於悲慘界的亡者，從來生高興地接收到功德分享，他們就會立即從他們的痛苦解脫。根據教本（*Texts*），如果功德分享是在捐贈施捨食物之後，一說「善哉」，亡者的飢餓就會立即獲得滿足。如果捐贈有衣服和袈裟，一說「善哉」，已故者就變成穿的很好。施捨奉獻給已故者，接受者應該值得施捨，這是極為重要的事。從前，喪家成員邀請了一位不道德的比丘（*dussila-bhikkhu*），提供施捨奉獻給亡者。在那個時候亡者是位餓鬼，即使功德分享了三次，亡者沒有得到他應得的。於是他叫他的親戚，「該位不道德的比丘正在剝奪我的功德分享」。因此親戚們必須對有德的比丘重新布施。只有這樣這位餓鬼才能領受到

他的功德分享，從悲慘的生存地解脫出來。（請參看 *Dakkhīnāvibhaṅga Sutta, Uparipaññāsa* 的注釋。）

上述的事件給我們一個教訓。當我們奉獻我們的布施給已往生的朋友或親戚時，我們首先必須去除我們的痛苦和悲傷，然後我們才供養食物、袈裟、雨傘、拖鞋、寺院等等給比丘。〔供養寺院是為了餓鬼能得到住所。〕對於施捨，我們必須邀請戒德最純淨的比丘，或者我們應該進行僧團布施（*Sāṃghika-dāna*），意味布施整個僧團或僧伽。布施之前，在功德分享時我們應邀請亡者出席。（如果可以他們會來。）接著我們應大聲清楚地稱呼亡者的名字，分享行善所得的功德。

### 現今的儀式

現今大多數的人，在喪親之痛後，不會在乎要選擇好的比丘。他們也不去除他們的痛苦和悲哀。他們就在墓地供養施捨甚或現金作為一種常規，只是為了逃避責備和得到別人的讚賞。然後他們分享行善應有的功德，沒有深沉地思考對死者的好處。在深為悲慟和哀傷所苦的時候，以平常心在家供養施捨比在墓地是更好的做法。但是，如果在進行時沒有悲傷和哀慟的話，在墓地进行善和施捨也會產生功德。〔對於這件事的進一步說

明，讀者可參考 “The Future of the Sasana” 〕

### 誰得到分享的功德？

變成餓鬼的死者，只有當他們出現在附近時，才可由隨喜功德獲得利益。如果他們在偏遠的叢林再生為人類、動物或餓鬼，他們就無法獲得功德分享。然而，其他死去的親人現在就在附近的餓鬼，可為這些恩賜祝福感到高興，而且可再生於其他好的生存地。所以，與死者分享功德是一件值得稱讚的行為，實際上應該保存。

### 八、聽聞佛法

聽聞佛法（*Dhammassavana*）意為聆聽正覺者（the Enlightened One）的佛法。聽聞佛法的五個利益是（一）獲取新知識；（二）更清楚地理解已知的事實；（三）解決懷疑和疑問；（四）獲取正確的信仰；及（五）通過信心和智慧的開發使心智明晰。

### 聽聞佛法的錯誤方法

為了得到五種利益的目的而聆聽佛法是真正的聽聞佛法。有些人出席佛法談論是因為他們與弘法者友好；有些是為了笑話和幽默的趣聞而來；有些是害怕被指責

太懶了；有些人是為了評估弘法者的能力而來。以這種可恥的意圖，一個人不會從聽聞佛法得到任何的好處。以前有位中國人划船過河，彼時船夫警告他，船有點漏水。那位中國人認為這個意思是水從船內滲漏入河中，所以沒有理由擔心。過了一會兒，他注意到他褲子的坐位開始濕了。他驚恐地喊叫：「這艘船沒有漏水，它甚至讓水進入！」聽聞佛法的真正目的是讓我們的邪念漸漸消失。我們應該要非常小心，以免讓更多的邪念進入到我們的心田中。

### 閱讀的好處

現在有很多書可以給我們智慧和知識。緬甸是佛教國家，書報雜誌攤陳列著數以千計的佛教專書。藉由閱讀這些書籍，你會得到聽聞佛法的相同利益。所以閱讀這些書遠比聽當代的講記更為有利。即使你不會閱讀，你可以請別人大聲地唸給你聽，這等於聽聞佛法。〔我推薦《勝者之教》（*Jinattha-pakāsani*），《佛種姓經》（*Buddhavamsa*），《五百五十篇佛陀本生故事》（*Five-hundred and Fifty Jatakas*），《艷離輪轉——庇護所（燈）》（*Samvegavatthu-dīpanī*）以及其他由著名的博學比丘所寫的專論，做為你有益的閱讀材料。〕

## 九、弘揚佛法

*Dhammadesana* 意為弘揚佛法。如果以誠意和大氣度來做，弘揚佛法勝過所有其他形式的布施。佛陀自己曾說過“*Sabbadānaṃ Dhammadānaṃ jināti.*”「佛法的禮物勝過所有其他的禮物。」要真正地達到真實的弘揚佛法的善行（*Dhammadesanā-kusala*），弘法者不可期待禮物、供養、名聲或妄自尊大。假如這樣的話，對這種物質利益的貪婪，會污染和減少從弘法所得利益的功德。然後弘法者會像愚蠢的人一般，以成百上千價值的檀香木交換一瓶陳腐的醋。

箴言：愚蠢的人以檀香木交易一些陳舊的醋，而下等的弘法者，教導無價的佛法止只為交換一些微不足道的物質利得。

### 弘法者的資格

一位適任的弘法者，是不平凡的演說家。他必須擁有清晰有力的聲音，他必須讓別人能清楚地了解他的能力。這種弘法者很難找到。雖然在牧場上有成千的牛隻，但其中只有一隻會生出完美無缺的小公牛。同樣

地，成千上萬的母親還不能生下一位偉大的弘法者，一位卓越的弘法者實在是很稀有。

### 不適當語調的短處

合格的教師應該意識到，他們過去生的善業。當吟誦佛陀所教導的聖法時，弘法者必須以明確、有氣概的聲音說話。不能故意試圖以不當的腔調、重音、聲調的頓揚或誇張的演說法，使他的聲音聽起來悅耳。

佛陀本人指出，宣揚佛法時，不當地操弄語音，使它們聽來像甜美歌聲的過患：（一）一個人變得貪愛自己的聲音；（二）聽眾會發現弘法者的聲音中有情欲的樂趣；（三）弘法者被責備像一般人那樣歌唱；（四）當盡情發揮製造甜美的聲音時，弘法者失去專心；（五）下一代比丘將仿效這種不雅的風格。時下，在許多的場合均可經驗到這些過患。年輕的比丘已經跟隨這些不當的比丘所設下的錯誤示範。虔誠的比丘很少出席由這種虛假比丘所主導的演講場合。那些出席演講的人只是敷衍地留意講道。受過教育的人雖然渴望聆聽佛法，但對出席這種粗俗弘法者的講道卻會感到羞恥。

弘法者必須擁有足夠的尊嚴，不能從無價的佛法，製造出優美的旋律，這是絕對不可以的。這是一種可恥

的演說模式。

### 弘法的簡單方式

佛法的弘揚，不單只意為在演講廳對著一大群聽眾說話而已。在兩三個人之間的純然佛法討論，也是弘揚佛法，只要弘法者不希望任何的禮物和供養。應給予信徒勸告，不論老少，凡教導學術科目、手工藝或純自然科學（innocent nature）的技術，能讓人讀出佛陀的教導，都可以說是弘揚佛法。比丘現在應該訓練自己成為好的弘法者。此外，他們應該學習公眾演講、合宜的閱讀和寫作技巧。

## 十、培養正見

有正確信念者是正直的，稱為培養正見（*diṭṭhijukamma*）。（*diṭṭhi* = 信念 + *jukamma* = 正直）。信念是一個人的觀點，它以一個人的智力為基礎。當觀點是公正或正直時，就稱為正見（*sammādiṭṭhi*）。如果信念是錯誤的，就稱為邪見（*micchādiṭṭhi*）。請深入考慮下述：

- （一）善行和惡行；
- （二）此種行為的善果和惡果；

- (三) 由於一個人的善行或惡行，【導致】今世和未來世【的不同】；
- (四) 天人 (*devas*) 和梵天 (*Brahmas*) ；
- (五) 那些實踐聖道因而成就禪那 (*jhānas*) 與神通 (*abhiññās*) 或成為阿羅漢的人。

如果深刻的思惟之後，你將發現上述的五項是真理，它們確實地存在，那麼你即擁有正見。這也稱為培養正見和業自性智 (*kammasakatā-ñāṇa*) 〔*kamma* = 業；*saka* = 一個人自己的財產；*tā* = 存在；*ñāṇa* = 了知的智慧；了知一個人做的善和惡行是自己擁有的財產，它會跟隨自己〕。

如果你全部否認或否認五項的其中一項，視它們為不是真理，它們並不確實地存在，那麼你即持有邪見。由於相信沒有業與業果，人們不認為動物是一種由於業果所再生的生物。這就是為什麼他們會無動於衷，毫不遲疑的殺害他人的性命。因為人們相信今生和未來生的存在不是業果所致，他們往往認為人類的世界是由一個「全能的存在」(Powerful Being) 所創造的。我們有佛陀生平與歷史證明的充足佐證。反之，有任何這樣一個被稱為「全能的存在」之存在證明嗎？

## 作為一個佛教徒

我們剛才所說的正確的信念也是正見。然而，我們不能說每一個擁有正見的人都是佛教徒。印度教也相信業和業果，但是他們不是佛教徒。只有那些皈依佛、法（佛陀的教法）和僧（佛陀的聖團）的人才是真正的佛教徒。一個人必須用巴利語或任何其他種語言宣告：「我以佛為皈依處，我以法為皈依處，我以僧為皈依處」。只有在皈依三寶之後，一個人才可自稱為是佛教徒。那些不完全理解三皈依 (*Tisarana-gamaṇa*) 的人，例如孩子，如果他們依循傳統獻身於三寶，則可視為是佛教徒。（進一步的細節請參考《三寶的特質》*Ratanā-Gon-yi*）

## 如何持有培養正見

正見 (*sammādiṭṭhi*) 和業自性智 (*kammasakatā-ñāṇa*) 與培養正見 (*diṭṭhijukamma*) 都是同義詞。當你獨自思惟業和業果，以及過去與未來生的時候，你已成就了培養正見。當你準備要布施和持戒的時候，需牢記諸如布施和持戒的善行，會在即將到來的來生帶來善果，你已開展了培養正見。當你實際上履行善行時，同

樣適用。善行所帶來各種形式的利益（benevolence）會因培養正見的伴隨（accompaniment）而大幅度提升。

### 四十種善行

這些善行功德不僅是當你真的做了才算，而是當你促使別人行善、向他人解釋善行的善果、對他人的功德感到欣喜時，它們同樣值得被稱為功德。我們曾討論過的十善業依處，若乘上四種因素，即（一）實際執行；（二）力勸他人；（三）解釋善行；（四）感到欣喜；我們即可得到四十種善行，稱為四十種善行的依處（forty *puññakiriya-vatthus*）。

### 結論

在這章中，我詳細地解釋了以善心和善思所做的善行。依於這個福德（*puñña*），願每一位讀者都能發展自己的意願，做出比以往更多的善行。願我所有欣喜滿足於善行的同修們，都能如願達到涅槃的最大幸福。

願我能夠堅定地站在布施、持戒和禪修的基礎上。願我能夠在引領至涅槃之道上，克服不願行善之心。願我在前往最後目標的路上，能夠開展五力（*balas*），即，信心、精進（*vīriya*）、定力（*samādhi*）、正念和

智慧。

十善業結束。

## 第七章 業：行動或行為的各種註解

### 什麼是業？

業（*Kamma*）意為行為或行動。行動有身口意三種。無論你用四肢做什麼，就是身行。比如，殺生或布施等等。

口業意為你說出的話。諸如以命令地語氣說「殺了那動物！」或「供養施捨物給比丘！」，都是口業。勸誡、撒謊、說教的其他形式全都屬於這類。意業意為出現在你心中的想法，除了身行和口說之外。諸如「我多麼希望他所有的財產都是我的！」的壞念頭是意業。憐憫、同情、同理、欣賞的喜悅、實踐禪修也是不同形式的意業。

### 該負責者

業的三種形式不會自動發生。例如：要做殺害的行為時，手抓住匕首。用匕首刺殺受害者必定有一種驅使力。同樣的驅使力使你說出某些話。當你正在睡覺

的時候，不會有意念的行為出現，儘管有許多心識不斷生起。因此，我們現在得出的結論是，必定有一種力（force），一種潛能（potency），不同於根本的心（the basic mind），而且這種力就是造成那三種行為的原因。正如每個犯罪事件總是有位肇事者，有一種潛能或是一種力推動三種形式的行為。

### 該負責的是思，思就是業

驅使三種業行的只不過是存在人類心中的思心所（*cetanā-cetasika*）。在所有的心所中，思是最忙碌和最活躍的心所。因為思促使你去做某種行為，因為思是負責造業的心所，思通常被稱為是業。〔在心所的那章中已詳細地說明了在心 and 心所中思的突出處，以及負責所有業行的思之角色。〕

### 不明顯的心識（Consciousness）

透過實際的經驗，你會發現有些心和心所是突出的，有些則不然。當你睡覺的時候，有些心不會凸顯自己，儘管心相續流是在進行中。當你清醒時也一樣，因為你沒有正念地看、聽、嗅或觸，生起的眼識、耳識等等就不那麼清楚明顯。當你心不在焉地思考這和那時，

感官目標只會不經意地來到心中。身體或口頭行為的發生是由於善或不善思的驅使。但是，當每個思的衝力（impulsive force）伴隨著心識生起時，若是弱的就沒有行為結果。此種思沒有任何衝力去完成某種行動，即速行（*javana*），這在一天當中出現相當多。

### 明顯的不善思

當你有強烈的意志要去殺人時，瞋速行心（*dosa-javana-citta*）與思也會非常強且勢不可擋。你滿腦子充滿要進行謀殺的計畫。同樣地，如果你也被感官娛樂的邪思惟淹沒，在你心中已出現強烈的貪和欲望，因此你的身體會變得激起性欲和有活力。在這樣的時刻，身口意全都意圖著惡行，你內心的思也同樣是很強大的邪惡。這些惡思非常地活潑衝動（dynamic impulses）稱為不善速行思（*akusala-javana-cetanās*），相對於正常的思惟傾向（trend of thoughts），當仔細觀察時它們是突出和相當明顯的。

### 明顯的善思

當你進行布施、持守齋戒、照顧長者、討論佛法、實踐禪修和禁戒不道德的行為時，被稱為善思（*kusala-*

*cetanās*) 的道德和美德之思非常的活躍。這善速行思 (*kusala-javana-cetanā*) 非常強有力且靈活，所以相對地，你的身口意也會變得敏捷和不斷變化。

### 在蘊的相續流中，業的滯留潛力及影響

這些突出的善或不善速行思（衝力）通稱為業。它們進入生命（being），然後消失，但是它們的力（might）、影響和性質不會消失。一旦它們埋藏在蘊的相續流（the Continuum of Aggregates）中，那就會持續影響著當前或未來。在蘊的相續流中，數不清的心識不斷地生起和消失。那些弱的（the weak）、不顯眼的心或思一點都不會留下印象，而強大、顯著的思則會在相續流中留下潛力。譬如說，一般普通父母的孩子，在父母雙亡之後，不會感到父母揮之不去的影響力，而名人父母的孩子卻會。當著名、卓越的父母往生後，他們的孩子仍然能感覺到，是【生活】在已去逝父母的強有力的影響下。

### 業力留在蘊的相續流

在植物界，我們觀察到果樹的種子有基因上的能力，能長出同類的花和果實。這種會結果實的遺傳因

子（gene）呈現在物種的每個階段，即剛出芽的幼苗、芽、生長完全的樹、果實和種子。雖然我們無法描述這種基因上的能力，但我們絕對肯定它的存在。相同地，在五蘊的相續流中，名和色連接不斷的進入生命（being）和消失，直到死心識的時刻。業力緊追不捨地跟隨，一直到死亡的時間。甚至死亡之後，業力在來生依然有影響力。這些潛伏性的業力跟隨到來生，始於妊娠的瞬間，以此類推到另一個生存地（existence）。〔在此，提及業行的力，嚴格來說意味著過去行為的動力（dynamic force），而非關任何物質上的【現象】。〕

### 行為者得到直接的影響

我們已經看到，人類相續地再生於新的生存地。由於過去世無明（*avijjā*）與渴愛所做行為的業力，驅使一個人進入下一世，新生命正是來自過去世的那一位。一個人在今生的思很快就消失，但是思的影響力，其結果會跟隨一個人的相續流，直到結果完全體現。所以一個人樂善好施，其善行的結果，會追隨一個人並提供很好的保護，如影隨形般；一個人惡行的惡果也會不斷地追隨一個人，正如運貨馬車的輪子跟隨著公牛，等候機

會產生報應。因此，我們必須意識到，一個人不端行為的惡果將直接還予行為者本人，而非別人。我們不能說：「我處在這一生，而我將過得愉快，下一世則是另一個生命將受苦。」一個人應直接對自己的過錯和惡行負責。你必須清楚明白就是你，而不是另外一個人，將蒙受你在今生所做劣跡的不良後果。

### 相同的業果 (Kamma Effect)

在《本生經》(Jātakas) 中，我們發現有兩個人一起做了某種功業，所以在他們的下一生中享有相同的結果。那些一起行善、一起持戒的人，即使不在一起做有益的事也會感到感激的喜悅，就如丈夫賺錢，妻子用那錢做慈善，他們都一起享有那善果。一起行善，兩個人可能發展出執取 (attachment)，希望擁有投趣的同伴，聽到對方說的好話，這是一種正欲 (sammā-chanda)。或者，由於對彼此更親密的感情，執取可能生起，這是一種渴愛欲 (taṇhā-chanda)。這兩種願望可能與心識俱生，或在共同功業之前或之後。當這種功德產生結果，人類往往會在未來生再次重逢，享有他們過去行為的相同善果，正欲和渴愛欲的應驗。這通常稱為「相同的業果」。

在菩薩與妻子的人生中，可以看到人們享有相同的業果。這種佳偶在崇高的努力中，彼此發誓要成為伴侶。例如：菩薩（後來的喬達摩佛陀）與耶輸陀羅 (Yasodharā)，大迦葉尊者 (Venerable Mahākassapa) 與帕達 (Bhaddā)，馬哈卡匹那 (Mahākappina) 國王與他的皇后阿娜賈 (Anojā) 等等，為了尋求波羅蜜在數不清的過去生中都曾是夥伴。與他們一起的還有舍利弗 (Sāriputta) 尊者、目犍連 (Moggallāna) 尊者、阿那律 (Anuruddha) 尊者、羅睺羅 (Rāhula) 尊者，以及讖摩比丘尼 (Theris Khemas)、蓮華色比丘尼 (Uppalavaṇṇā)、喬達密 (Gotami) (佛陀的阿姨養母，大愛道比丘尼) 和偉大的國王淨飯王 (Suddhodana)，這些人在他們的過去生中，在行善方面都曾彼此密切地合作過。

### 不善業夥伴

反過來說，也有一起為惡的同夥。當一起做了惡行，他們會與惡果一起再生。從前有一對夫妻遭遇船難，擱淺在一個島上。由於飢餓，他們一起殺了鳥吃了。他們一起在地獄受苦。在喬達摩佛陀時代，他們分別成為菩提 (Bodhi) 王子〔鄔提那 (Utena) 國王的兒

子)和他的配偶。由於在過去生中，他們曾經一起殺鳥來吃，他們兩者均不能生育，所以沒有小孩。

### 集體享受善行的好處

集體享受善行的好處可在家庭、小社區或社會中看到，其成員在過去曾集體做過好事。譬如，在斯里蘭卡巴替卡 (*Bhātika*) 國王統治期間，吃牛肉的人被罰款。那些繳不起罰金的人得做服務，充做宮殿的清潔工。在這些人之中有一位美麗的女孩，國王愛上了她。所以她被命名叫做薩瑪迪薇 (*Sāmādevī*)，留在皇宮作為國王的貼身侍女。她的親人被赦免懲罰，而且受到皇家等級般的照顧。基於一位成員的善業果，這是集體享受的一個例子。(某些人在此可能會辯稱，該群組的成員也必須有自己的善業果。但是他們過去的業只有非常微弱的影響，若沒有薩瑪迪薇的過去業的善果，將不能結果實。)

### 不善業的間接後果

有時候過去的惡行可能會間接地帶給他人惡果。在迦葉 (*Kassapa*) 佛陀時代，一位阿羅漢來到一處由方丈主持的寺院掛單。該寺院的富有布施者對來訪的阿羅

漢極為虔敬與尊重，但是方丈變得非常嫉妒。有一天，該位布施者邀請方丈和阿羅漢吃早餐，由於出自全然的嫉妒，方丈單獨赴約。他故意用他的手指尖輕敲寺院的鐘，以免喚醒阿羅漢。他甚至告訴布施者，這位客僧很喜歡睡覺，他無法叫醒他。(請注意他的話和行為中吝嗇的手勢)

儘管如此，該布施者看透方丈的心坎裡，請他帶回一碗食物給阿羅漢。出於忌妒心，方丈將食物丟在路邊。他認為如果客僧收到如此好的食物，那麼他(指客僧)會永遠地留在他的寺院。

但是該客僧是一位阿羅漢，知道方丈的心念，在他回來之前(以他的神通力)即由空中離去。當方丈找不到客僧，在那時他感到自責、焦慮和遺憾。因為他的極端自私，他對比丘做了非常不正當的行為。由於他身心蒙受了巨大的悔恨，他很快地就往生，且只能再生於地獄中。

在地獄受難之後，有五百世他再生為邪靈 (*demon*)，另外五百世為狗，在這些生存中他從來沒有得到足夠的食物。

在喬達摩佛陀的時代，他投胎在一個漁村一位貧窮婦女的子宮裡。由於他過去的惡是如此的強烈，整個村

莊的貧困加劇。而後漁村遭受過七次大火，被國王處罰了七次。

藉由一連串的刪除消去檢驗，村民最後發現，就是一個未出生孩子的家庭所帶來的厄運，於是就把這戶人家趕走。這位母親照顧小孩幾年之後遺棄了他，留下一個化緣鉢給他用。

七歲時，在乞食的時候，他遇到舍利弗尊者接納他為沙彌。在適當的時候他成為比丘，名叫羅薩卡提沙（*Losaka Tissa*）。由於他的過去生中作為方丈時奉行戒律，而後他孜孜不倦地勤練止（*samatha*）和觀（*Vipassanā*），直到成為阿羅漢。

但是，他過去錯誤行為的影響（*puissance*）是如此的強烈，即使已是一位阿羅漢了他還是必須受苦。他從未獲得足夠的托鉢食物。看到他的苦境，他的老師舍利弗尊者陪伴著他托鉢。但是陪伴著他，舍利弗尊者本人也得不到布施物，所以他必須再次單獨外出托鉢。吃完飯後，尊者請求他的布施者送一碗食物給羅薩卡提沙長老。送食物的僕人在半路上把食物吃了。當舍利弗尊者得知食物並沒有送達比丘時，他接受了一碗來自憍薩羅（*Kosala*）國王的「四甜品」（即酥油、油、蜂蜜和糖蜜混合一起），舍利弗尊者以手端著碗餵著這位阿羅

漢，以免碗消失。比丘心滿意足的吃著四甜品混合物，就在當時當地而進入般涅槃（*Parinibbāna*）。

注意：在這插曲般的事件中，一個人在迦葉（*Kassapa*）佛陀時代所做的不端行為，使他再生於漁村的時候影響了整個社區。甚至他的老師舍利弗尊者也沒有得到布施食物，因為過去世的惡行者羅薩卡提沙長老就在他身旁。這充分的證明了，違法行為的影響，在一系列的生存中不但影響了行為者，也間接地影響那些與他有往來的人。所以，每一個人都應該想想自己在輪迴中的幸福，免得他們也受到間接的不良影響，注意與邪惡的人保持距離，如果不是身體上，至少在心理上，即便他們是親戚。只有這樣一個人才可以避免惡行的不幸影響，在未來生成為有德之士。

### 其他的不良影響

在某些情況下，有些人不幸地代替行為者遭到不良後果。在這種例子中，行為者由於某些形式的保護<sup>1</sup>逃避了不道德產生的影響，但是與行為者非常親近的其他人，諸如他的父母、老師、孩子、僕人、弟子或捐助者

<sup>1</sup> 從占星學的角度來說，如果為惡者是在他的幸運星座，他不會受到邪惡的影響，惡果會被轉移到某親戚、僕人或家庭成員。

卻得代替他受苦。人們會說：「那可憐的傢伙成了業的受害者。」該為惡果負責的實際行為者，雖然逃過了自已惡行的惡果，也會對可憐的受害者感到抱歉。所以可以看到他不是完全沒有一絲痛苦。

### 相同的業，不同的結果

在這個世界上，有好的善德之士也有不好的敗德之人。讓我們假定一個好人與一個壞人做了一件同樣的小壞事。好人不會受太多的苦，因為他的善業會克服此單一不端行為。但是壞人會受到惡果的完全影響，因為他沒有善業庇護他。

例如一位有錢人的兒子與一位吸食鴉片者，晚上四處徘徊想抓一些雞。有錢人的兒子真地偷了一隻母雞，逃跑了，但是被雞的主人抓到。一看到是有錢人的兒子，雞的主人就放他走，因為他不敢指控他是小偷，他甚至向小傢伙抱歉。但是他控訴吸食鴉片者盜竊，把他送入監獄。

如果你把一碗鹽放入伊洛瓦底（Ayeyar waddy）河中，水的味道不變。同樣地，如果你犯了一個小罪惡，而你已積累了很多善業，此小惡不會造成明顯的不良影響。但是如果你把一碗鹽放入你的水壺中，水會鹹。同

樣地，如果你只積累了一些善德，等量的邪惡會抵消你的善業果。

善業和惡業會互相抵消。一個小惡一點也不妨礙大量的善業。但是如果你只有少量的善，小惡會使你的善業變為失效與無效。給那些正直之人的道德功課是，儘可能地多做善事，儘可能地累積善業。

### 充足條件，成功；不足條件，不幸。

如果條件充足而且就在當前，稱為成功（*sampatti*）。當條件不足的時候，稱為不幸（*vipatti*）。遍及整個輪迴中，在數不清的生存期間，每個有情眾生都做了許多的業，累積了無數的心理驅力（*mental impulses*）：速行心（*javana cittas*），它必定會在未來產生影響。若沒有產生結果它們是不會絕跡和消失的，直到適當的條件下，在某未來生中會生起預期的結果。輪迴中的一切眾生有四種充足的條件可導致成功，也有四種不足的條件會產生不幸。在成功的條件下，善業有機會產生善果，而在不幸的狀況中，不善業則扮演主導角色而產生壞的影響。

### 四個成就 (*Sampatti*) 條件

1. *Gati-sampatti* = 再生於好的生存地 (美好生存地)
2. *Upadhi-sampatti* = 擁有悅人的外型相貌 (悅人外貌)
3. *Kāla-sampatti* = 再生於適當的時間 (盛時投生)
4. *Payoga-sampatti* = 具有方法或工具、知識、勤勉 (善心美德)

### 四個不幸 (*Vipatti*) 條件

1. *Gati vipatti* = 再生於悲慘的生存地 (悲慘生存地)
2. *Upadhi vipatti* = 擁有不悅人的外型相貌 (醜陋外貌)
3. *Kāla vipatti* = 再生於不適當的時間 (衰時投生)
4. *Payoga vipatti* = 沒有方法或工具、知識、勤勉 (不善諸惡)

### 美好生存地

較高的生存地，諸如人界、天界和梵天界稱為美好生存地。再生於這種住處，給予他們的善業有機會去產生值得想望的結果。人類的生存地並非完全沒有痛苦，

在上面的天界和梵天界，則沒有苦難。這些好投生地 (good destination) 的人享受美好的生活與愉悅的感官目標。再生於好生存地的這些人會受到保護，不會受到他們過去不良行為所影響。而且他們過去的不善業也不會有太多的機會產生有害的影響。

雖然人類世界無法避免痛苦，它仍然是在好生存地，比起四惡趣，人界顯得更舒適。人界給予善業有機會去結成果實，有機會去避免不好的感官目標，以及遇到令人愉快的感官目標。

### 悲慘生存地

*Gati-vipatti* 意為四惡趣，即地獄、畜生界、餓鬼和阿修羅。地獄的人與餓鬼 (悲慘的鬼) 遭受極大的痛苦，而且總是飢餓。因而他們不斷地嚐受到自己惡業的惡果。他們的生活是悲慘的，不斷地曝露於過去惡業等所致的惡果中。畜生界雖不像上述的兩個住處那麼悲慘，但存在不免遭受飢餓和口渴。他們飽受風吹雨打，而且持續生活在獵人與食肉動物的恐懼中。這些苦難 (*dukkhas*) 說明了，當惡業有機會出現產生惡果時，他們多麼易受苦難。每天有許多小昆蟲被人類和車輛壓死或踩死。雖然這些小生命在過去生中也做了善業，但

這些業一點兒也無法拯救它們，因為它們是出生在較低的悲慘住處 *gati-vipatti*，當時機成熟時，自己過去的惡行將產生為惡果。

### 悅人的外貌

出生和好生存地的生命（特別是人類世界），很重要是他們也有悅人的容貌和美好的人格。如果一個人擁有悅人的外貌，即使他是出生在低階層或貧困地區，也會受到他人的幫助，在有生之年獲致希冀的成就。過去的善業會讓機會產生結果。宜人的外表是一項重要的資產。稍早提到的窮少女薩瑪迪薇變成了國王的主要的貼身侍女，正是由於她的悅人的外貌，正如辛普森夫人贏得了英國國王愛德華八世的心一樣。

人類就不用說了，至於在悲慘生存地的有些生物，例如動物，如果長得好看會受到保護、食物和庇護所。美麗的鳥、可愛的狗與色彩繽紛的魚也會被有錢人當作寵物般養在家裡。所以，長得好看與美貌，是如此的重要和有幫助。

### 醜陋的外貌

難看的動物，畸形的動物等等是屬於悲慘生存地和

醜陋外貌兩者。在這種條件下，它們過去的善業沒有機會產生善果。人類雖然在美好生存地，如果長的不好看或醜陋，亦無法享有自己善業的結果。即使是成功順遂高階層的社會人士，如果長的不好看也無法贏得讚美。好比說，美女帕哈娃蒂（*Pabhāvatī*）公主就拒絕去看或與醜男庫薩（*Kusa*）國王說話。醜陋外貌替不善業鋪路，促使產生惡果。為了贏得美女公主的好感和愛，醜男庫薩國王必須像廚子、陶工與織蓆工般地工作。如果夫婦的一方長的不好看，他或她會看起來像是一位僕人一樣，而不是配偶。這些是醜陋外貌的缺點。

### 盛時投生

輝煌的統治時代，明智的統治者稱為 *kāla-sampatti*。在睿智的攝政領導之下，他們照顧人民的社會福利，提升人民的富庶、健康和教育，善業果會適時的奏效。因此人們享有美好的生活。他們沒有憂愁和害怕，生活平靜。這種時期是盛時投生。在這種年代，那些會帶來貧窮和饑荒的往昔惡業無法產生立即的影響。在盛時投生期間，各種不善【業】都沒有機會產生作用。

## 衰時投生

無能的統治，邪惡的領導者稱為衰時投生。戰爭期間與遍及全國的騷亂也是衰時投生。在這種時期，不善業即時的產生惡果。因此人民遭受貧窮和饑荒。即使擁有善業的那些人，在這種壞時期也無法享有自己的善果。人們生活在大災難中，生病的人死於缺乏醫療照顧。這些是衰時投生的不幸。

## 善心美德

善心美德意為正念、精進（*vīriya*）和智慧（*ñāṇa*）的整合效果。在此智慧是無害的知識（*harmless knowledge*）和尋【如理作意】。精進、努力、機警、洞察力、智慧、智能和正念，皆為善心美德。在天界和梵天界，這些善心美德不是那麼的顯著。但在人類世界則至為重要。

人類沒有強力且可帶來立即影響的不善業。過去行為的力量是否產生果報，端視其善心美德而定，以及視其善心美德的程度而定。

簡言之，人們不應僅依靠過去的善業，做為自己的幸福。他們也必須依靠今生的努力。在此善心美德會引

導過去的善業流向正確的方向。當然過去所造的善業會在今生結下善果，諸如贏得獎 或者挖出一壺金子。但是這種事件非常稀有。在貿易和商界，過去善業的影響只佔繁榮發展的四分之一，其餘的四分之三是由於今生的善心美德。

## 善心美德可以中止不善業

不善業可分成兩種等級：（一）有力或主要的業；（二）微弱或次要的業。善心美德無法中止第一級之不善業之不良影響。它僅可削弱不幸至某種程度而已。例如阿闍世（*Ajātasattu*）王殺了自己的父親。因為這嚴重的弑父罪，他必定會在阿鼻（*Avīci*）地獄受苦。他的善心美德不管多有力，都無法解救他的命運。但是，由於他的悔改與皈依佛陀，他再生於小地獄（*Ussada Niraya*），所受的苦難小於他應受的罪。所以，甚至那不善重業（*Garu Akusala-kamma*）都可藉由足夠的善心美德而減輕懲罪。

因此，如果你的惡行不像阿闍世王那麼惡劣，你可以減輕或中止即將到來的惡果。如果你已做了諸如詆毀你的老師、顯示不尊重父母和長者、毀謗有德之士等諸壞事，你可藉由正念和真誠的悔改，中止即將到來的有

害後果。你可在他們面前俯身致敬，抵銷不吉的後果，或者如果他們已經往生，可在他們的墳前這樣做。你的善心美德會避開迫近的不良結果。

同樣地，微弱或次要的惡業，可經由現在較大的善業而排除。違犯次要戒律（Vinaya）規定的比丘，可遵循佛陀所制訂的悔改程序，糾正自己的弊端。所以，即使是某些中度惡業的影響，也可透過善心美德而制止。

### 善心美德帶來成功

對三寶（*Ti-ratana*）沒有信心的人，也能積累功德，因為他們在過去生中確實做了善行。他們的知識、毅力和勤奮值得稱讚。除了個人的福祉之外，他們發揮最大的努力，透過科學和高科技來保衛自己的國家。沒有人可以否認這些努力，帶來了經濟的繁榮和社會的發展（雖然有些佛教徒嚴厲地批評，他們的努力是不善的）。

來我國尋求財富和成功的這些外國人，通常非常機警、努力工作、技術熟練、智商高而且聰明。他們的專門知識遠遠地優於我們。他們以先見之明為自己的企業，選擇適當的地點和位置（*patirupa-desa*），因為他們有廣博的知識和經驗。以這麼多的善心美德，他們過

去的善業有著非常好的機會產生影響，所以他們迅速地致富。如果我們，緬甸的佛教徒公民，也遵循勤奮、成就和努力的方針，我們也會實現如他們那樣的繁榮和進步。為了我們國家的發展，連同善心美德，我們所有的人都應追求知識和經驗。

### 透過善心美德而健康

人類經由帶來身體健康的善業伴隨，以及帶來身體不健康的不善業伴隨，出生在這個世界。遵從健康紀律、個人衛生、規律的運動、足夠的休息與睡眠、適當的醫療保健，這些種種善心美德會導致身體健康。那些具有此種善心美德的人，他們過去的善業也會生效，並且提高他們的身體健康。

所以，善心美德是善業要結成好果的主要因素。由於善心美德一個人可以得到知識，嫁或娶一位相稱的伴侶，結交善友與遇到好老師，以及獲取財富與地位。它也可幫助圓滿波羅蜜，為前往涅槃鋪平道路。構成善心美德的要素中，知識是第一個要求。第二是正念，以及第三，不論我們在做什麼，【都要保持】警覺。

## 不善諸惡

遲鈍、懶惰、缺乏知識、健忘、忌妒、猜疑、性情急躁和自負驕傲，全都是不善諸惡。它們阻止成功和繁榮的路，並且幫助極大惡業產生立即的惡果。只有極少數人在生命的相續流中存在這樣的極大惡業。但較小的惡業總是存在於每一個人身上，並且潛伏著、而隨著不善諸惡的出現產生影響。

比如說，出身良好家庭的孩子，藉由接受教育、正確的生活方式、遵守五戒而過著幸福的生活，這些善行會防止往昔的惡業產生影響。如果孩子是懶惰的、沒有紀律的，而且違背五戒，他們正是在發展不善諸惡。這樣等於是促請過去的不善業生效造成立即影響。

總而言之，除了非常強的善和惡業之外，其他任何普通的業，其是否產生善或惡果，端視善心美德或不善諸惡而定。擁有善心美德的人，只有善業會成熟奏效，不善業沒有機會產生影響。在另一方面，具有不善諸惡的人，善業果將不具影響力，只有邪惡的不善業會結果。由於不善諸惡的普遍，人的生活被自己的業摧毀是很常見的事。幾乎在每一個社群都可發現這樣的例子。

## 我們可不可以改變？

在四個不幸的情況中，有些可以矯正，有些則不可以。關於我們出生存在的地方，沒有什麼我們可以做到的。這個意思是悲慘投生的不幸無法修正。但是某些不幸情況則可以改善或改正。舉例來說，如果你是出生在貧乏無知的環境，你可以搬到適宜的地方（*patirūpadesa*）。我們可以看到許多外國人，為了尋找財富搬到我國。也有些人為了同樣的目的，從上緬甸向南移到下緬甸。學者們都知道，要搬到可獲得更好教育的地方。但是，你必須擁有某些基本的條件，諸如智力和勤勉，以便在其他地方贏得成功。沒有這些條件，搬到不同的地方將是徒勞無功。

就悅人外貌或醜陋外貌的情形來說，與生俱來的身體特徵無法改變。但是你可以利用合適和相配的服裝來改善你的外表儀容。時尚服飾的影響，可在城市居民和鄉下人之間的穿著差異中看到。母親們可以用許多方法為自己的嬰兒改善骨骼結構和糾正小畸形。藉由適當的護理與方法，甚至可改善某些面部醜陋或不對稱的四肢，而嬰兒的健康可透過適當的營養和飲食，照顧得很

好。母親們的無知和粗心大意，會造成自己嬰幼兒的輕微畸形及不健康。缺乏善心美德會讓不善業留下生效的餘地。善心美德包括知識、才智和正確的努力，這些要素的結合能矯正某些缺陷。

就衰時投生的情形而論，一個人無法改變條件。只有統治者有能力這樣做。儘管如此，除了全球動盪的時間之外，一個人可以搬到有能力之領導者的地方。諸如村長、區長和住持之類的地方長官，可就地使環境改善至一定的程度。現在你能明白這三種失壞不幸的情況，即悲慘生存地、醜陋外貌和衰時投生，可改善與修正至一定程度。

最容易糾正的是加行努力（*payoga*）。如果你很懶惰，可改過自新成為勤勞的人。如果你很健忘，可自我訓練成為有警覺性的人。如果你個性急躁，可以修習耐心成為慈愛的人。如果你是自負驕傲的人，可以告誡自己不要這樣。如果你缺乏知識和教育，可從智者處學習。在非常短的時間內，你將累積知識與智慧。那些努力改過自新、糾正自己缺點的人，不但在今生獲益，而且在數不清的未來世，即輪迴中，也都受益。

## 不要總是依賴業

在這世上有四個偉大的宗教：印度教、佛教、基督教和伊斯蘭教。印度教和佛教相信業與業果。基督教和伊斯蘭教相信宇宙的創造者。在此不詳細地討論宇宙創造者的信念。對本書的讀者而言，那是顯而易見的錯誤信念。相信個人命運完全決定於過去的業或行為及其業果是一種錯誤信念，接受這種錯誤信念的那些人稱為宿作因見（*Pubbekatahetuditt̥hi*）。這是錯誤的信念，因為它宣稱一切有情眾生所經驗的所有善或惡果，僅只是過去世所造的善或惡行的結果。

所以，那些相信今生完全決定於過去業行的佛教徒，即為承信宿作因見者（*Pubbekatahetuditt̥hi*）。牢記四種成功和四種不幸，你會確信過去的善或惡業始終緊隨著你。但是，只有在不幸環境占優勢時，惡行的影響才會產生結果。而且只有在周圍環境是成功時，過去善行的影響才會對你有作用。這是正信與正確的觀點。

即使你在往昔做了惡行，如果你用心地培育善心美德，它們不會產生不良後果。如果在今生，你努力圓滿諸如布施、持戒等等的波羅蜜，你會再生於極舒適的居住地。如果你在每一生中持續的培養心美德，你將永遠

地享有美好生存地。而後，你的惡行將永遠沒有機會傷害你，直到成就涅槃。所以，不要擔心那些你看不到或想不起的過去業行。努力在今生正直地生活，改過自新，並且發展善心美德至最高的程度，如此你就能在再生的輪迴中越升越高。

## 對應的結果

善業和惡業兩者會產生類似的結果。殺過人的人在未來生的一世中將會被殺，或者將被疾病蹂躪。

〔詳細的說明請參看《三寶的特質》（*Ratanā Gon-yi*）〕

## 布施的對應結果

慷慨、救濟、慈善和善意幫助他人全都是布施。布施的結果是使施主在來世更加富有。但是，如果你未能有好的後思，那就是，如果你在布施後覺得捨不得或懊悔，你在來生將不會快樂，雖然你很有錢。即使你是個有錢人，你會以一種貧乏的方式度過你的日子。

## 一位有錢人的故事

喬達摩佛陀時代之前，有一位有錢人，曾有位辟支

佛（*Paccekabuddha*）來到他家門口托鉢。起初這位有錢人吩咐僕人供養施捨食物給這位辟支佛。之後，他覺得供養施捨食物是一種浪費，他未能擁有良好的後思，並且不快樂。

由於供養施捨食物的善舉，在喬達摩佛陀時代，這位有錢人再生為有錢人。但是，由於他拙劣的後思，他從未覺得是過著富裕的生活。他穿著粗俗便宜的衣服，只吃碎米和醋。他生活地像窮人般，他死後所有的財產都被國王沒收，因為他沒有後嗣。

教訓：應深切省思這位有錢人的例子。目前也有這種生活上不受用自己財富的吝嗇的人。他們無心享用錦衣玉食。如果他們捐錢和物資給窮人和有需要的人，那可證明他們的節儉為正當合理。但是全然的吝嗇便是邪惡的。在他們的未來生中，他們的吝嗇會以果報的方式緊跟著他們。他們將以吝嗇的財主結束自己的一生。

## 最佳者

僅記在心，富有的人應依據自己的身分地位和財富過活。他們應舒適地生活，保留部分作為遺產，而且布施做慈善。只有這樣才能說是過著有意義的人生，為今生和來世帶來利益。諦貝印（*Dipeyin*）西亞多告誡如

下：「吃下去的食物會變成排泄物；明白人死了什麼也帶不走；種植善業的許願樹；居於適宜住所，靠自己所賺來的錢食用；但同時儲存一部分作為遺產，並且布施一部分做慈善。這是有德者的方式。」

### 持戒的對應結果

遵守五戒或布薩戒會帶給一切眾生幸福。戒律也能使一個人過著安寧的生活而沒有焦慮和擔憂。戒律的善行不是讓人富有，但確定的是會帶來神安氣定。布施會在未來生帶來財富。【巴利文稱之】“*Dānato bhogavā*”。戒律會帶來健康的身體，以及內心的寧靜。【巴利文稱之】“*Sīlato sukhito*”。

### 禪修的對應結果

想要實踐業處禪法（*Kammaṭṭhana-bhāvanā*）的人，自己前往人煙稀少之處，應當安然獨居後實踐。為了獲得禪那（*jhānas*）而實踐的時候，能看破世間五欲的過患，才能夠獲得禪那；為了獲得道智（*Magga*）、果智（*Phala*）而實踐的時候，能厭離整個輪迴名色法，才能獲得道果智。

獨自實踐兩種修行方法當中，只要獲得禪那而投生

在梵天的時候，不需要尋求配偶。只以獨自安然地修習慈、悲、喜，就像是修行者（yogi）在莊麗的宮殿裡面安靜地居住般。如果獲得道智、果智的人，本身是因為厭離一切的名法、色法，所以證得涅槃的時候，別說有宮殿物質的存在，連名法、色法都不殘留。只剩下與名法、色法不相應的境界罷了！

凡想起輪迴的人，在輪迴的過程當中，乃至直到涅槃為止，大凡愛護自己的人，應當去除不善的心，而力求造善業。

### 結論

在此結束業、業的力量和業的果報這一章。由於我寫這本書的善意，願所有的讀者奉行正信，對業果有成熟的認知。願我以及我相識的人在所有未來生中獲得正直的信念，為體證涅槃努力奮鬥。

在此結束業的法則這一章。

## 第八章 臨死之前的心路過程

前面的章節已談過心識的種類（心的類型）和業執行之法則。人總是忙於這些善和不善思惟與這些善和不善行。正當汲汲營營之時，死亡輕敲他的肩膀，他就必須拋下他的財產、土地和所愛的人，永遠地與世長辭。因此，我們應該知道臨死之前那時刻的重要性，而且我們應該知道如何面對死亡的來臨。

### 四種死亡之因

死亡是由於四種原因：（一）壽命已盡；（二）【令生】業力已盡；（三）上述兩者【同時】耗盡；及（四）非時死是由於【令生】業力中斷，即中斷業（*upacchedaka kamma*）。四種死亡原因，可適當地類比為一盞油燈的火焰熄滅。其可能的原因是（一）燃料耗盡；（二）燈蕊燒盡；（三）前兩者皆耗盡；及（四）外來原因，譬如突然吹來一陣風或被某人故意吹熄。

### (一) 壽命已盡

不同的生存界有不同的壽命。在這個人間，壽命是依照當下的劫 (*ambient kappa*<sup>1</sup>) (世界週期) 而改變。如果世界週期是逐漸地正在增加，人類壽命也會不斷增加，當處在減少中的世界週期時，人的壽命會短至十年 (*as short as ten years*)。當喬達摩佛陀出現在這個世界的時候，平均最大年齡被認為是一百歲。現在大約是七十五歲。具一般業的人無法超過這個最大限制，只有那些生來承俱有力善業的人可活到超過七十五歲。他們的長壽可歸因於過去的善業以及特效藥 (*rasāyana*)。

在喬達摩佛陀的時代期間，寺院的施主大迦葉 (*Mahākassapa*) 尊者和阿難 (*Ānanda*) 尊者，以及毘舍佉 (*Visākhā*)，都活到一百二十歲，巴庫拉大長老 (*Bākula Mahāthera*) 尊者活到一百六十歲。這些人因擁有特別高貴的過去業。沒有這種善業的一般人，不會活過七十五歲的壽命。這種形式的死亡稱為「正常壽命已盡」，就像油耗盡而火焰熄滅的油燈一般，即使燈蕊

<sup>1</sup> *kappa*：劫。指世界的存在期。

仍然存在。

### (二) 由於【令生】業力已盡死亡

令生業力會支持生命，從胚胎階段開始，直到業力耗盡的那天。也有其他種業會延長主要生命的支持業 (*the principal life-supporting kamma*)，但是當這些業力耗盡時，即使正常壽命還未盡也會死。所以，如果業力在五十歲時終止，儘管正常壽命是七十五歲，那人也會死。這是類似於由於燈蕊燃盡而火焰熄滅，縱使燈內仍然有油。

### (三) 兩種因素引起的死亡

有些有情眾生的死亡，是由於壽命和業力兩者同時耗盡，就像火焰之所以熄滅是由於油和燈蕊兩者同時用盡。所以，如果有人具足業力的支持，則可活到七十五歲。上述三種死亡稱為適時死 (*kāla-maraṇa*)。

### (四) 非時死

中斷死亡 (*upacchedaka death*) 意為非時死或非自然死亡。一些有情眾生注定要活下去，因為他們的壽命和業力允許他們這樣。但是，如果往昔所造的某一個惡

業在此刻突然成熟，業的惡果會導致他們喪命於非時死。這類的死亡類似於雖然燈蕊和油仍然存有，但是火焰被一陣風吹熄，或者被某人故意吹熄。這種死亡是【壽命未盡】，由於中斷業，被強力的惡業果中止了【今生業力】，而導致死亡。

大目犍連 (*Mahā Moggallāna*) 尊者在他過去生的某一世中，殺了他母親。他的這個大惡，在他名為大目犍連的這一世中時機成熟，所以在他進入般涅槃 (*parinibbāna*) 之前，他必須遭受五百位強盜的攻擊。頻婆娑羅 (*Bimbisāra*) 王的前生中有一世，他穿鞋走在寶塔的平台上。因這惡業，被親生子在他的腳底施以傷害，蒙受傷痛而死。薩瑪娃蒂 (*Sāmāvatī*) 和她的侍從，在某一前生中，曾放火焚燒叢林草，而叢草中有位辟支佛正坐在那裏入定 (*samapatti*)。當草被燒毀的時候，灰燼四落，這時才發現他們放火燒了一位辟支佛。為了要隱藏他們的錯誤行為 (因為他們錯認為他們焚燒了辟支佛，而事實上辟支佛在入定的時候不會被燒或傷害)，他們朝著辟支佛堆積更多的木材，縱火之後離開，心想「現在他將被燒毀」。七天結束，辟支佛出定之後，他平安無事地下座離開。當那惡業得到了機會即產生結果，所以他們被焚燒致死，死於非時死。這些是

強烈的不善業導致非時死的例子。

有些非常重大的惡業可產生立即的影響。魔羅 (*Māra*<sup>2</sup>) 杜西 (*Dusi*) 朝迦葉佛 (*Kassapa Buddha*) 上首弟子的頭丟石子。阿修羅難達 (*Nanda*) 打舍利弗尊者的頭。隱士甘地瓦諦 (*Khantivādi*) 菩薩被卡拉布 (*Kalābu*) 王下令殺害。他們所有人，杜西、難達及卡拉布國王，由於自己的惡業，就在他們存在的那一世被大地 (*the earth*) 吞噬，因為他們令人髮指的行為，產生了立即的惡果。同樣地，那些對父母、長者和長官無禮或使他們蒙羞的人，必定會蒙受自己不善業的惡果，在完滿自己壽命之前死於非時死 (*akālamaraṇa*)。

## 非時死的事例

每個有情眾生的身心相續流，都伴隨著過去的不善業力。這些不善業力本身無法產生嚴厲到足以殺害那生命的效力。但是，當某個無賴不在意自己的健康和日常生活，也沒有智力和知識好好照顧自己時，這些業力將有機會帶給他危險和死亡。如果一個人在過去曾經使他人挨餓、痛苦、挨打、灼傷、淹死或飽受折磨，那麼這

---

<sup>2</sup> *Māra*: 魔、魔羅。從巴利語「死亡」的字衍生而來，是無明、愚痴與貪愛力量的化身，會扼殺功德與生命。

個人當然是會遭遇到相同的命運。那些在過去曾經給與他人非常痛苦的人，會患有諸如哮喘、癱瘓病、神經衰弱等等的慢性病，過著悲慘、不幸的生涯，隨後死於那些疾病。不注意個人的生活習慣，也會招致過去不善業的生效。先賢智者曾留下許多的格言：「生命是由遠見和智慧所維護。僅僅一瞬間災害就造成了，只要一口壞食物，人的生命就將瀕危。若愚蠢到一個老虎頻繁出現的地方，肯定會招惹危險，是運氣也無法避免的威脅。不要跳進火中，一個人的業不會使他免於被燒的。」

這些古賢聖哲話語的含意是：「每一個人都有累積過去不善的業力，如果不善業力不是太強，它們本身將得不到機會形成果報。但對那些漠不關心、漫不經心和不在乎自己生活方式的人來說，則一有機會就會形成果報。所以，如果一個人怠忽自己的生活與健康，而且缺乏遠見與預防措施照顧自己，即使是小業也會有機會形成果報，對於這樣的人，死亡就在轉角處（即使壽命與令生業力未盡）。」這是智者對下一代的勸勉。

簡單地說，這四種死亡之中，最後一類是現今常見的，因為大多數人魯莽地生活。不注意生活方式是非時死的主要原因。那些希望活到壽終正寢的人，必須以正念和知識保護自己的生命。

## 最後一刻的重要性

當一個人由於上述提及的任何一個原因瀕臨死亡的時候，很重要的是約在半小時前他有善的速行心（*javana-cittas*）。如果這些善思惟在他心中【相較於不善思惟】占優勢直到最後一口氣，臨終者會投生於善趣。如果死亡之前有不善的速行心，肯定會投生於惡趣。因此，就像最後一圈對賽馬來說非常重要一樣，對一個人來說，要往生善趣，最後時刻非常地重要。一個人產生善或不善思惟，端視呈現在他心中的徵象類別而定。

## 三種徵象

臨死之前，臨終者會看到三種徵象的其中一種，分別是：業、業相（*kamma-nimitta*）和趣相（*gati-nimitta*）。而此業是過去所造的善業、惡業或思。業相是造善行或惡行所用的工具或器械。趣相是將要出生之地或住處的徵象。

## 業如何以目標顯示

當過去的業或行為，無論是在幾分鐘前所造，或半

小時或一個小時等等之前，或許多世之前，或許多億萬年前所造，其結果有機會【成熟】在來生產生結生，這些業或行為會出現在臨終者的心中。關於過去業的呈現，如果那是善業例如布施或遵守戒律，他將可以憶起或有如於夢境或者換像一般見到這個映像。同樣地，對惡業例如殺生來說，他將憶起這個行為或者在看到行為的影像，就有如正在造作殺業一般。所以關於不善業也有兩種呈現方式。其他善業與不善業的呈現應以同樣的方式瞭解。

### 業相如何顯示

那些造作殺業的人，會看到自己造業所用的刀劍、匕首、網、棍子等等死前影像。屠夫據說會看到一大堆牛骨的預示影像。那些造了諸如偷竊、通姦等等不道德行為的人，會看到對應於自己惡行的影像。

那些做了功德的人，譬如說建造寶塔和寺院，臨死之前會看到寶塔和寺院的影像。或者他們會看到與他們建造的寶塔和寺院有關的供養物，即袈裟、鉢、花、油燈和香。那些遵守戒律和實踐禪修的人會看到念珠、清潔的衣服、禪修中心、森林靜僻處等等。那些做了其他虔誠服務的人也會看到適當的影像。

### 趣相如何顯示

瀕臨死亡時，預兆顯示出一個人的下一生。如果你即將投生於天界，會顯示天女、邸宅和花園等等，表示要投生天界。如果你即將投生為人類，會出現你未來母親胎壁的紅色。如果地獄是你的去處，那麼你會看到黑狗、地獄火，或地獄的看守者。那些會變成餓鬼的人，會看到他們將居住的地方：森林、山、河水和海岸。

### 臉部表情

臨終者的臉部表情會指出他的下一個投生。如果他的面容是明亮愉快，他確定會投生在善趣。陰暗、悲傷或嚴肅的臉指出會投生在惡趣。〔有些人會對過去感官娛樂的狂喜微笑。這種微笑不能視為是好的預兆。〕

### 以喃喃自言指示

有時候臨終者會無意識地喃喃自言或以低弱聲音說些模糊不清的話。從前有位長者，是阿羅漢索那（*Sonā*）的父親，年輕時是一位獵人，年長時剃度為比丘。當他即將往生的時候，在他的死亡徵象中，他看到黑狗向他突襲。他反覆地叫：「噢 兒子！趕走那些

狗。」

阿羅漢索那明白他父親看到了壞預兆，會投生在地獄。他立刻拿著花，並且把花攤在寶塔的台階上，他以長椅帶著瀕死的父親到寶塔來，對父親說：「噢！老和尚，請快樂愉悅啊！我已代替你供了花。」這位父親恢復知覺，全神貫注地向佛陀供花後，就再一次失去意識了。在他的死亡徵象中，他現在看到了天女，所以他喃喃而言：「噢！兒子，把座位讓給他們，你的繼母來了。」而兒子在想：「現在已顯示天界的預兆」。這位老和尚往生了，投生在天界。

### 另一種趣相

有些人臨終之時，碰巧看到自己下一個投生的實際情景。在喬達摩佛陀時代，有錢人南諦亞（*Nandiya*）的妻子瑞娃蒂（*Revata*）是一位傲慢的悍婦。她對佛陀沒有信心，而且常常詆毀比丘，她丈夫則是忠實的信徒。當他往生的時候成為天人。而當瑞娃蒂即將往生的時候，來自地獄的兩位看守先把她拖上天界，指給她看南諦亞所享受的奢華。然後，看守把她拖下到地獄，懲罰她惡劣的態度。

在佛陀時代期間，有一位虔誠的信徒名叫達密卡（*Dhammika*）皈依三寶。他帶領一群皈依者，而且過著道德的生活。當他的死期已屆的時候，臨終之時他聆聽比丘說法，看到六輛天國的馬車在上面等著載他去天界（*Deva Lokas*）。他也看到和聽到天人們爭論說，誰的馬車會載到他。隨即他往生了，兜率（*Tusita*）馬車載他到天界，成為那裏的天人。

但因為重大惡行的理由而被大地吞噬的那些人，則立刻直接感受到阿鼻（*Avici*）地獄的熱火。所以我們現在看到趣相會以種種不同的方式顯示。在我們的時代也有些臨死的人會聽到音樂和嗅到溫馨的芳香，也聽得到及聞得到附近的音樂與香味。這些趣相連同業與業相，乃是由於過去業的力量所顯示的影像。

### 幫助好的徵象顯示

當生病的人慢慢地自然死亡時，老師及親友們可幫助他，使好的徵象顯示在垂死者所見的影像中。當他們確定臨終者將回天乏術時，他們應該保持房間和周圍區域的最大潔淨，提供有香味的花供佛。在晚上整個房間應該十足明亮。他們應該告訴臨終者想像已代替他供了鮮花和蠟燭，並且請求他樂於行善。當他的心仍然能停

留在神聖的主題時，他們同時也應該吟誦《護衛經》（*Parittas Suttas*）。病人不應感到沮喪，照顧他的人不應顯出悲傷。吟誦與表示尊敬的供物，不應該在臨終前的最後一刻才做，而是應該提前幾天做。只有這樣臨終者才會好幾天沉浸在對佛陀與佛法的善思惟中，能夠聞到花的芬芳香味，聽到佛法的聲音，佛陀的話語，能夠致力於佛和佛法善行的思維中。

至此，在臨終時，他眼見光和花，聞到芬芳香味，聆聽法語，在這些徵象消失之前，死心識會生起。由於這些最後時刻的善行及善思，他必定會投生在善趣。所以，在臨終者仍然能夠把心指向目標的時候，老師與親友們有責任幫助好的徵象呈現在臨終者的心中。切記索那尊者如何幫助他父親的不祥趣相消失，以及如何讓吉祥趣相呈現。

### 結生識如何呈現

一世終結的死亡心之後，立刻生起新一世的結生心。它們彼此有關連。這兩種心識之間沒有間隔。新一世投生立即發生。剛離開人界的人立刻投生至某生存界，不管是投生到地獄或者是投生到天上。死亡之後結生心隨即出現，導致新生命、新存在的形成。

## 兩種邪見

我們必須非常小心，以免以常見（*sassata-dit̥ṭhi*）和斷見（*uccheda-dit̥ṭhi*）兩種邪見的觀點，看到死亡和投生。相信有個靈魂住在體內，而且這個靈魂會移居到另一個身體，變成另一個生命，這是常見〔*sassata* = 靈魂是永恆的 + *dit̥ṭhi* = 邪見〕。相信前生的所有名色【身心】（包括他們所認為的靈魂）在新一世中並沒有延續，而當生命終結時，前生的所有事物均徹底的消滅，而且上帝所創的新生命與過去存在的生命完全無關，是斷見〔*uccheda* = 一個生命結束時，在其生命內的身心均告毀滅；沒有存續 + *dit̥ṭhi* = 邪見〕。

## 正見

無明（*avijjā*）、渴愛和業等三個根源導致了投生下一世。當死亡臨近時，無明隱藏了下一世身心蘊的過患（*faultiness*）。渴愛現在則對那存在已產生慾望。即使出現下一世的不祥和可怕預兆，它也誤認為會獲得免於這些不善預兆的生命。所以，由於無明的遮蓋而看不到（蘊的）過患，以及由於渴愛【潛在】傾向於抓牢此新生命，業發揮了力量導致由名色構成的新生

至此，新一世中投生的那一刻，由於無明、渴愛和過去世造下的業之結果，產生了名和色。斷見者視那為「新生起的生命（由於上帝所創等等）與前生沒有任何的關連」，這是不正確的。常見者則視之為「來自前生的靈魂轉生到新的生命中」，這也不正確。即使在一世中，在一個地方生起的身心，也不會移居到另一個地方，更不用說前生的身心轉生到新生命中了。所謂的「永恆的靈魂」基本上是不存在的。

所以，我們必須非常小心，不要被這兩種邪見引導錯誤。我們必須瞭解在新一世中，身心的形成，妊娠是無明、渴愛和前生的業的結果。這是唯一的正見。當我們在山附近大叫時，我們會聽到回聲。這個回聲不是個人所發出本來的聲音，它也不是與原來的聲音無關。當一根蠟燭被第一根蠟燭的火焰點亮的時候，新火焰並不是第一根蠟燭的火焰，它也不是與第一根蠟燭的火焰無關。同樣地，新一世不是前一世的轉生，它也不是與前世無關。記住，如果過去的業是善的，今生在身心兩方面都將是好的。如果過去的業是不善的，那麼，今生也會是不好的。今生的歷程好壞藉由兩種因素足以說明：過去所造的業，以及一個人在今生的知識和勤勉。

## 結論

當我們說「一個人死亡」這並不意味著生命的最終終點，因為一個人死亡將會投生到一個新的生命。一個人是否投生在善趣是至關重要的，而產生一個善的死亡心則往往比一般人所想的還要困難。只有當一個人的疼痛是盡可能的小；疾病是盡可能的輕微；而且一個人有好朋友（在臨終之時，知道如何幫助他的朋友）時；臨死之前準備好有個好心境才是可能的。所以，如果那個人提前準備好自己的未來生，而不是等到最後一刻才來做，那會是更好且更有益。人應該過著道德的生活，並且準備好臨終的日子，以便輪迴中有好的再生，直到成就涅槃。

在此結束臨近死亡時所發生的經過。

## 第九章 再生的本質

### 再生的本質，結生 (Patisandhi)

根據第八章所提及的過程，死亡發生之後，依照那一世的業，在下一世中首次生起心、心所和色身。這些初次生起的心、心所和色身稱為結生 (*patisandhi*)，其意為在前一世終止，而有連結作用的存在 (connective occurrence)。

### 四種結生

在結生那一刻生起的心、心所和色身是由於業的結果，相應於不同的業有四種結生，即化生結生 (*Opapātika-patisandhi*)、濕生結生 (*Samsedaja-patisandhi*)、卵生結生 (*Anḍaja-patisandhi*) 和胎生結生 (*Jalābuja-patisandhi*)。

(一) 化生結生 (*Opapātika-patisandhi*)，  
自發的再生

(再生為完全成熟的生存)

天人們、梵天眾、地獄的受罪者、餓鬼與阿修羅眾（*asurakāyas*）再生為成熟的成年生命（*beings*），無須通過【胎生】胎兒與嬰幼階段。當一生起結生心、心所和色身，它們就立刻出現在自己的住處，即天國邸宅、森林、山、河流或海洋，完全發育成它們的標準尺寸。當這個現在劫（*kappa*）形成的時候，第一個人類就是以這樣的方式出生。他們突然間即持取人類型體，無需經過母體懷胎。這被稱為是化生結生（*Opapātika-patisandhi*）。

### （二）濕生結生（*Samsedaja-patisandhi*）， 或濕生再生

某些有情眾生（*sentient beings*）出生在胚胎可以附著的地方。那些具這種結生的人，必須從非常微小的尺寸開始逐漸地發育。帕都瑪娃蒂（*Padumavatī*）皇后被懷胎在一朵蓮花中，螺蘆娃蒂（*Veluvatī*）皇后被懷在竹子的中空處。誹謗佛陀的辛嘎馬拉威卡（*Ciñcamāṇavikā*）再生在羅望子樹中。大多數的昆蟲都屬於這類結生，但人類僅乃例外情況且極為少數。

### （三）卵生結生（*Aṇḍaja-patisandhi*），卵生再生

眾生，比如說鳥類，是自孕育在母體內的蛋產下後孵化，是卵生結生類。在本生經和大佛史（*chronicles*）中，我們讀到了有關某些男性人類娶雌性龍者（*Nāgas*），並藉由卵生結生繁衍了人類後代。

### （四）胎生結生（*Jalābuja-patisandhi*）， 由子宮出生（胎生）

這類結生包括人類和哺乳類動物。他們全都是由自己的母親懷胎出生。較低【界】的天人中，某些天人諸如地神（*bhummā-devas*）和樹神（*rukka-devas*）也是胎生結生（*Jalābuja-patisandhi*）。〔卵生和胎生兩種類型通稱為孕育生者（*Gabbhaseyyaka*）〕。〔*Gabbha* = 在母親子宮 + *seyyaka* = 一個人存在。〕

## 結生的三個條件

濕生結生與化生結生所誕生的生命是沒有父母親的。它們的出生僅出自自己所有的業。對於孕育而生的生命，只有在母體子宮內懷胎之後才會出生，這產生了一個問題：「妊娠是如何發生的呢？」

受孕的三個必要條件是（一）未來的母親就在最近必須要有月經；（二）性的結合；及（三）未來的孩子在他的前生中已死了。懷孕通常發生在父母之間性結合的七天或十五天內。

### 某些奇怪的事例

雖然父母之間沒有性結合，但在某些奇怪的事例中也可懷孕。蘇梵那薩馬（*Suvaṇṇasāma*）菩薩的父親在他母親的月經之後，用手掌愛撫他母親的肚臍，而後他結生在母親的子宮裏。就在肯達帕糾達（*Caṇḍapajjota*）王母親的月經過後，當一隻蜈蚣爬過她的肚子時，她感到感官的愉悅，稍後她懷孕了。在季風開始，對南方吹來的微風感到樂趣，池塘蒼鷺或麻鷺就懷孕了。在佛陀的時代，有位比丘尼吞下前夫比丘袈裟上的精液就懷孕了。一之母鹿喝下含有隱士精液的尿後，就懷孕了，且生了一個兒子，名叫伊西信嘎（*Isisinga*）的人類。這些都是非常罕有地懷孕事例。

### 清澈的羯羅藍（*Kalala*）液體

結生心及其相應的心所生起的同時也有眾多色法。此時的眾多色法則稱「羯羅藍凝滑液」（或迦邏羅，因

為*Kalala*，巴利*lala*是相疊音，中文音譯是可以考慮相同音）。其量體則記載說，好比居於北俱盧州的女子髮梢沾油後，（離開油之後）該髮梢上所殘留的油滴量體。然而這個羯羅藍凝滑液乃由過去業所形成的眾多色法，並非父母之精卵。實際上精卵是資助這個羯羅藍凝滑液而已。

### 精液和卵的支持

羯羅藍滴是由一個孩子的過去業所產生，但是父母親的精子 and 卵是懷孕發生的必要支持。這羯羅藍滴就像是種子，精液和卵則像是濕土或沼澤，過去的業就像是農夫。所以純潔的卵巢和健康的精卵是必要的，否則胎兒無法發育成健康的嬰兒。

爬行動物，特別是住在紅土洞穴中的大蜥蜴是紅色的，那些住在黑土洞穴中的大蜥蜴是黑色的。同樣地，嬰兒透過精子和卵的傳遞，遺傳了父母親的基因特徵，胎兒依賴這些作為全面的發展。所以子孫和父母之間很相似，甚至心性和性格包括智力都可傳給孩子。

這些相似性，是胎兒階段期間由於基因的轉移（物質特性的轉移，出自心所限制的時節（*utu*）或溫度）。另一個理由是，孩子在相同的家庭環境中養育，

會模仿父母的態度、心性和風格。所以，優秀有教養的孩子出生在高貴有德的家庭，而惡劣的孩子出自低微敗壞的家庭。因此，為了讓孩子成為一個卓越的人，父母雙方都需要是有德的血統。在純淨健康的精液和卵子中培養的羯羅藍滴，將生產出最優秀的子孫。

## 四種別生

### （一）惡趣無因別生（*Duggati Ahetuka Puggala*）

有些別生結生在悲慘、不幸稱為苦界（*apāya*）的住處。這種眾生稱為惡趣無因別生（*Duggati Ahetuka Puggala*<sup>1</sup>）（在悲慘界的眾生，沒有無貪、無瞋、無癡的根因伴隨著它們的結生識）。人界中也可發現無因眾生（*Ahetuka beings*），在較小的天界中也有，他們稱為善趣無因別生（*Sugati Ahetuka puggalas*）（在善界的眾生，沒有無貪、無瞋、無癡的根因，伴隨著他們的結生識）

1 因【或根】（*Hetu*）：善業和不善業的道德條件的六根，即惡行的貪、瞋、癡。善行的無貪、無瞋、無癡。無因、二因或三因：沒有或沒有伴隨著根，或二或三根。

### （二）—1.善趣無因人類（*Sugati Ahetuka Human Being*）

在這世上有一些人具有善趣無因結生心（*Sugati-Ahetuka-patisandhi-citta*）（善界眾生的結生識沒有伴隨著無貪、無瞋和無癡的根）。【由於】他們的善很弱，所以生來瞎眼、啞巴、耳聾或弱智。有些出生為無性【別】的人，有些是雙性人。

### （二）—2.善趣無因天人（*Sugati Ahetuka Deities*）

由於微弱的善行，有些以善趣無因結生心（*Sugati-Ahetuka-patisandhi-citta*）再生為天人，但不具能力且沒有高貴的住所。這些諸如地居天的地神（*bhummā-devas*）或樹神（*rukkha-deva*）等必須在較高天界的邸宅附近尋找庇護所。他們從未吃得好，必須以人們丟棄的剩飯存活。有時候，他們會嚇唬婦女和孩童，以向他們強索食物，或取悅他們以獲取食物。這些不幸的天人過著悲慘的生活，雖然他們是屬於四大天王（*Catumahārājikā*）界的天人。正如不幸的人類之中有聰明的個人一樣，天界中存在不幸的天人中也是有可能

的，他們不是二因 (*Dvihetuka*) 或三因別生 (*Tihetuka individuals*) (如下所述)。在佛陀時代，眾所皆知有些不幸的天人成就了道 (*Magga*) 和果 (*Phala*)。

### (三) 二因別生 (*Dvihetuka Individuals*)

在布施的章節中，我們已詳細地解釋了二因三因善與殊勝低劣善。有一些人由於自己的善行而再生為人類和天人。但是，由於他們造了這些功德而沒有伴隨著無癡【這個心所】，或者即使伴隨著無癡，此善行是以微弱的思所造，或者即使思是熱切的，但行善後有些後悔，在他們的結生心中僅被賦與兩種根，無貪和無瞋。所以他們變成二因別生 (*Dvihetuka Individuals*)。

上述所提到的那兩種無因別生 (*Ahetuka Puggala*) 以及這個二因別生 (*Dvihetuka Puggala*) 有非常薄弱的結生，以至於他們沒有機會成就禪那、道和果。但是，如果他們實踐禪修，他們的實修成果在未來會成為三因人的好緣由。他們將輕易地成就禪那、道和果，因為在過去已有禪修的經驗。因此，他們應確保在今生努力禪修，縱使他們無法在今生證獲禪那、道與果。

### (四) 三因別生 (*Tihetuka Individuals*)

由於三因殊勝善心 (*tihetuka- ukkaṭṭha- kusala-citta*) (在布施的章節中已解釋過)，一個人可再生於人間或天界，三因別生者聰明和智慧，如果他們努力追求可獲致他們希冀的禪那。如果他們波羅蜜具足，也可體證道與果。現今我們可以見到相當多的三因人。只因懶惰和缺乏紀律會障礙他們成為聖者 (*Ariya persons*)。因此，由於他們的結生心的差別，而有四種類型的凡夫 (*Puthujjana persons*)：惡趣無因、善趣無因、二因和三因。

## 八種聖者

三因人經由實踐禪修獲預流道 (*Sotāpatti-magga*) 時，會成為 (一) 預流 (*Sotāpatti*) 道者。同樣地，當他獲得預流果 (*Sotāpatti-phala*) 時，他會成為 (二) 預流果者。當他的成就上升的愈高，依其善德順序，他會是，

- (三) 斯陀含道者 (*Sotāpatti-magga person*)，
- (四) 斯陀含果者 (*Sotāpatti-phala person*)，
- (五) 阿那含道者 (*Anāgāmi-magga person*)，

- (六) 阿那含果者 (*Anāgāmi-phala person*)，
- (七) 阿羅漢道者 (*Arahatta-magga person*)，
- (八) 阿羅漢果者 (*Arahatta-phala person*)。

【具此】八種類型的個人稱為阿羅漢 (*Arahant*)。辟支佛與佛陀也是阿羅漢，但具有非常特殊的智慧 (*nāṇa*)。

### 業是我們真正的根源

一個人自己的行為，決定一個人的結生心以及他的命運。業決定你的未來生，不但一開始就結生相異，而且外型、出生地位、財富地位等等也不同。讓我們拿兩個人做比較。一位以聰明才智熱切地造作善行，而另一位沒有，或者雖然他做了，但不是很情願。當他們往生後投生在人間之時，前者會被富裕的母親所懷胎，且媽媽會以適當的方式照顧她的懷孕。後者會被貧窮的母親懷有，且媽媽不知道如何照顧她的懷孕。所以，即使是在妊娠期間，兩個胎兒之間所受到的照顧也有很大的差別。出生時也一樣，前者會安逸地出生，而另一位則有更多的痛苦和困難。出生之後，差異會變的越來越明顯。懸殊順次地會變的更大。有錢人的孩子很有教養，

受過教育，而貧窮的孩子會有相反的遭遇。總而言之，前者將過著富有的生活（被祖父母與所有親戚關愛），而後者將必須為自己的生存費力地奮鬥。

### 結論

正如剛剛提過的，過去所造的業，對一個人的命運，從嬰兒期就有很大的影響。知道了業果的不同，我們不應該責備只喜愛富有和有權勢的人。命運總偏袒富人。所以你應該只怪自己的無知和過去的罪行，而且盡你所能，透過善行的實踐而成為順遂與有德者。

自己不努力而一味地羨慕或嫉妒富有，是徒勞的愚行。羨慕和嫉妒只會拖累你陷入痛苦的深淵，在未來遭遇更多的苦難。願本書的所有讀者，我所有的朋友和熟識的人，從現在就開始努力，在前往涅槃的道路上獲致好的投生。

在此結束結生這章。

## 第十章 色——物質

因為稱為羯羅藍或清澈液體物質的身體，伴隨著結生識（the *patisandhi-citta*）生起，我們應該瞭解遍及一個人的一生，物質身體之生起和結束的過程。所以，這章我們計畫討論我們應該知道的物質【或色、色法、色身】。

### 色——物質

色【或色法或色身】（*Rūpa*）照字面解釋，就是變化的意思。變化原因很多，包括熱和冷。在非常寒冷的氣候，你的皮膚龜裂，色素改變，你感冒生病。在稱為世界中心（*Lokantarika*）的煉獄中，犯罪者掉落在非常冷的水中被壓死。在炎熱的氣候下，你的皮膚發炎和發紅，或你被灼傷和燙傷，或你中暑了。此外，你可能會被蚊子、害蟲、狗或蛇咬上，某些叮咬可能是致命的。飢餓和口渴也會殺了你。這些是色（物質）改變本質的例子。

## 色的種類

〔雖然全部有二十八種色，但我們只提及十九種重要的色。〕

### 四大元素

1. 地界 (*Pathavī-dhātu*)，地元素，擴展、堅硬的元素。
2. 水界 (*Āpo-dhātu*)，水元素，流動、凝聚的元素。
3. 火界 (*Tejo-dhātu*)，火元素，熱、冷的元素。
4. 風界 (*Vāyo-dhātu*)，風元素，移動、支持的元素。

### 五淨色 (*Pasāda-rūpas*)，五個器官的感知部分

5. 眼淨色 (*Cakkhu-pasāda*)，眼的感知部分。
6. 耳淨色 (*Sota-pasāda*)，耳的感知部分。
7. 鼻淨色 (*Ghāṇa-pasāda*)，鼻的感知部分。
8. 舌淨色 (*Jivhā-pasāda*)，舌的感知部分。
9. 身淨色 (*Kāya-pasāda*)，身的感知部分。

### 五所緣 (*Ārammaṇas*)

10. 色所緣 (*Rūpārammaṇa*)，視覺影像【或顏色】。

11. 聲所緣 (*Saddārammaṇa*)，聲。
12. 香所緣 (*Gandhārammaṇa*)，香。
13. 味所緣 (*Rasārammaṇa*)，味。
  - 觸所緣 (*Phoṭṭhabbārammaṇa*)，觸，可觸知的感覺。

注意：觸所緣只包含三大元素地、火和風，因為它們能夠【通過瞬間的碰觸】覺知。這就是為什麼水不被計入。

14. 女性 (*Itthibhāva*)，婦女。
15. 男性 (*Purisabhāva*) 男士。
  - 〔這兩種稱為性根色 (*bhāvarūpas*) 〕
16. 心所依處 (*Hadayavatthu*)，心識的依處或根據處。
17. 命色 (*Jīvitarūpa*)，生命的力量，物質的活力。
18. 營養或食素 (*ojā*)，營養精華，食物 (*āhāra*)。
19. 空界 (*Ākāsadhātu*)，原子間的空間。

## 四大元素

### 地界 (*Pathavī-dhātu*)

地元素也稱為堅硬元素。地是作為所有其他事物的根基支助。由於它的硬、堅固和力量而被稱為地 (*Pathavī*)。土地、大岩石、石頭、金屬塊全都是物質，這當中地界是明顯的。

### 水界 (*Āpo-dhātu*)

正如水增加灰塵或粉狀物質的凝聚力，所以水界，凝聚力的元素，會使微細粒子聚集一起。當水界明顯時，它可溶解其他的元素，使變成流體。水、尿、黏液、汗、唾液、眼淚等等，全是由水界支配的物質。

### 火界 (*Tejo-dhātu*)

正如太陽或火的熱可使濕物變乾，火元素也防止聚集物質的過多濕氣和黏性，保持最佳的乾燥。健康者的身體在夏天通常是涼爽的。這種涼爽也是火界。因此，有兩種火：暑熱火 (*uṇha-tejo*) 和寒冷火 (*sīta-tejo*)。時節 (*Utu*) 是火 (*tejo*) 的另一個名字。當身

體和周圍是微冷時，寒冷之火遍佈整個環境。當熱的時候，暑熱之火也一樣。當應該是熱的時候，如果這火界也是熱的。當應該是涼爽的時候也就涼爽，那麼我們有著益於健康的氣候。在我們體內，如果體溫之火是適中的，則我們是健康的。如果不是，我們就生病了。如果過度，我們會致死的。

所以，那些無法適應火【或溫度】的變化的人應該小心生活。他們應該避免在高溫或嚴寒【的地方】旅行，他們也應該避免吃很熱或很冷的食物。水和冰有過多寒冷之火的問題，而豔陽則有過多的暑熱之火。

### 遍熟火 (*Pācaka Tejo-dhātu*)

這種火負責消化我們所吃的食物。它起於胃的溫度。強有力的遍熟火幫助消化吃進去的食物，但如果它是虛弱的，你就無法【得到】適當地消化，而且會得胃病。為了保持健康，你需要吃鮮嫩易消化的食物。

### 風界 (*Vāyo-dhātu*)

風界是一種移動的元素。當風吹動和推動東西時風界可以被看到。這個界推動著或移動聚集的物質。我們體內有六種風：

- (一) 上行風 (*Uddhangama*)：向上移動，引起打嗝、咳嗽、打噴嚏和相關疾病的風。當我們說話的時候，這種風會不斷地向上移動，引起腸子不舒服。空腹時不應該說話。
- (二) 下行風 (*Adhogama*)：向下移動的風，引起腸子蠕動，和頻繁移動【如大小便】。
- (三) 腹內風 (*Kucchiṭṭha*)：在腹內大小腸外，移動的風。
- (四) 腹外風 (*Koṭṭhāsaya*)：在大小腸內移動的風。因為腸內的風能推下所吃的食物，所以我們所吃的任何食物，都會經由直腸排出。
- (五) 肢體循環風 (*Angamangānusārī*)：在肢體內移動的風。如果這種風不能移動自如，會產生疾病。在我們的體內有小血管，風沿著小血管移動。保持同一個姿勢太久，會妨礙風的自由移動，導致血液積聚不通。這會造成僵化與疼痛。為了預防疾病，我們應該避免持續同一姿勢太久，而且要散步運動。
- (六) 入出息風 (*Assāsapassāsa*)：我們吸入和呼出的風。也稱為安那般那 (*ānāpāna*)。

## 基本和次要的物質

四大元素地、水、火和風是基本的物質，其他的物質特性，例如稍後會提到的五個感官 (sensitivities) 是次要的，即它們是依靠四大元素。因為四大元素是基本核心特質，這些四元素的累積越大，實體就越大。無論是何種巨大的無機物，諸如地、岩石山、茫茫一片的大水面、大火和暴風雨，以及生物有機體，諸如大丈夫、偉大的天人、一條大魚和一隻大烏龜，它完全是這些四元素的大量積聚。

色法 (*Rūpas*)，例如：眼、耳，當看和聽時，其大小尺寸不會成長。舉例來說，如果你在一塊肥皂中添加更多的香水，即使肥皂的香味改善了，它的大小體積卻不會增加。同樣地，如果你減少肥皂中的香水，香味減低，但大小體積卻一樣。所以我們必須記得只有四大界 (*dhātus*) 是基本的物質。

## 五個感覺器官

收音機和電視機可接收音頻和視覺信號。同樣地，我們體內有感覺器官的感知部分，稱為淨色 (*pasāda-rūpas*)，它可接收到同步一致的感官目標。

### 眼淨色 (*Cakkhu-pasāda*) (眼的靈敏部分)

在眼睛的感知部分稱為眼淨色 (*Cakkhu-pasāda*)。這些眼淨色的感知粒子彌漫在眼睛瞳孔的中間。當稱為色所緣 (*rūpārammaṇa*) 的不同顏色和光或視覺的感官目標，被這個淨色「抓住」的時候，稱為眼識 (*cakkhu-viññāṇa*) 的心識 (consciousness) 可看到和知道其可視目標的生起。

### 耳淨色 (*Sota-pasāda*) (耳的感知部分)

耳內有一感知部位，類似一個 (手指) 環。遍及那個部位的感知粒子，稱為耳淨色 (*sota-pasāda*)。當不同的聲音 (聲所緣) (*saddārammaṇa*) 被這個耳淨色「抓住」的時候，稱為耳識 (*sota-viññāṇa*) 的心識可聽到和知道其聲音的生起。

### 鼻淨色 (*Ghāṇa-pasāda*) (鼻的感知部分)

鼻孔內許多的感知粒子，遍布在類似於山羊蹄子的地方，稱為鼻淨色 (*Ghāṇa-pasāda*)。當鼻所緣 (*gandhārammaṇa*) 被這個鼻淨色「抓住」的時候，稱為鼻識 (*sota-viññāṇa*) 的心識可嗅到和知道其氣味的

生起。

### 舌淨色 (*Jivhā-pasāda*) (舌的感知部分)

許多的感知粒子，遍布在類似蓮花瓣的舌頭上，稱為舌淨色 (*jivhā-pasāda*)。當一個人所吃的任何東西的味所緣 (*rasārammaṇa*) 被這個舌淨色「抓住」的時候，稱為舌識 (*jivhā-viññāṇa*) 的心識可知道其味覺的生起。

### 身淨色 (*Kāya-pasāda*) (觸的器官)

許多的感知粒子遍布整個身體，除了皮膚的乾燥部位以外等等，稱為身淨色 (*kāya-pasāda*)。當無論是觸到、打到或感覺到被這個身淨色「抓住」的時候，稱為身識 (*kāya-viññāṇa*) 的心識可觸到和知道其觸感的生起。

因此，體內有五種感知部位 (淨色)。

### 詳細的五所緣 (*Āramma as*)

巴利文 *ārammaṇa* 的意思是心識的出入地方 (the haunt of consciousness)。若沒有與任何一個感官目標接觸，心識是不會生起的，除非有目標，否則心

識不會生起。所以感官目標是心識的出入地方。影像 (visual form) 稱為色所緣 (*rūpārammaṇa*)，是物質。聲音是聲所緣 (*saddārammaṇa*)。香【或氣味】是香所緣 (*gandhārammaṇa*)，味道是味所緣 (*rasārammaṇa*)，以及觸感是觸所緣 (*phoṭṭhabbārammaṇa*)。這五所緣是心 (*citta*) (consciousness) 的出入地方，住所。

〔法所緣 (*Dhammārammaṇa*) 不但是由某些色組成，而且也是由所有的心、心所、涅槃和概念組成 (*paññattis*)。〕

### 妙欲 (*Kāmaguṇa*)

令人愉快的視覺、聲音、氣味、味道和觸感稱為五妙欲〔*kāma* = 令人快樂的；*guṇa* = 束縛〕。事實上，它們就是我們剛才討論過的五目標 (所緣)。女性的體態、聲音和氣味，她所準備的食物的味道，她的身體接觸，都是男人最喜歡的感官享樂。相反地對女人來說也一樣。

### 兩種性別，性根色 (*Bhāvarūpas*)

就在受孕的第一時間，眾生有一種物質 (業所造) 將他們區分為女性和男性。這些物質的粒子遍布全身。做為女性基礎的粒子稱為女性色 (*itthibhāva-rūpa*)，做為男性基礎的粒子稱為男性色 (*purisabhāva-rūpa*)。正如一棵樹的樹枝、葉子和果實的生長是根據種子，所以男性和女性的體型、器官、行為和個性分別地是依靠男性色和女性色而定。

### 心所依處 (The Heart Base)

這色法遍布和分布位在胸腔內心臟的血液中。許多類的心識，那依賴這色法生起。

### 命色 (*Jīvita-rūpa*)

正如心理狀態之中，有一種生命的力量稱為命根心所 (*Jīvitindriya cetasika*)，所以在色法之中，也有一種生命的物質力量稱為命 (*jīvita*)，它無法在心、時節 (氣候或溫度) 和營養 (*āhāra*) 所引起的色法中被找到，因為這種色法只能由業所生起。對眾生來說名命【或心理生命力】 (*nāma-jīvita*) 和色命【或物質生命

力】(rūpa-jīvita) 是十分重要的。沒有這兩種命，一個人就成了一具屍體。事實上，體內的物質特性保持清新不腐壞，是因為這個稱為命(jīvita) 的生命力存在。在屍體內的物質特性變成腐壞，是由於沒有這個命。這個命也遍布全身。

### 食素色 (The Ojā-rūpa)

煮好的米飯中有營養本質。這種營養本質稱為食素或營養(ojā)，它也稱為食物(āhāra)。在體內也有營養本質的粒子。像甜、酸、苦、鹹、辣等等稱為味(或味所緣)。食素或營養是存在於這些味道中的本質。它幫助體內新色【法】的成長。

### 空界 (The Ākāsa-dhātu)

空(Ākāsa) 意為空間(兩者之間的空隙)。色無法以單一單位出現。它們是以至少八或九個單位等等的群組出現。這種群組稱為聚(kalāpa)。兩隻鄰近的手指可以在一起，然而有一個空間隔開它們。我們的體內充滿著微小的【色】聚，但它們之間仍有空隙。這個空間被命名為空界(ākāsa-dhātu)。事實上它不是真正的在現實中存在的色。它只不過是概念(paññatti)，

當兩組色聚在一起的時候，它自動地變成明顯。

### 聚 (Kalāpa) 是如何形成的

一群人聯合起來稱為社團。在巴利文中聚(kalāpa) 意為群組。前面已說過，色(物質) 無法孤立存在。物質單位可以出現在一起，結合起來成為一個群組的存在。此種物質的群組一起生起和消失，稱為「一個聚」。

### 物質組合 (Matter in Combination)

四大元素地水火風，與色(vaṇṇa)、香(gandha)、味(rasa) 和食素(ojā) 是八種物質，它們總是共存著。一塊土也是八種物質的聚集。它有某種外觀和獨特的氣味和味道，它可被觸摸和感覺。水、風、火、熱、光等等也一樣。它們全都是八種物質的聚集。

### 聚 (Kalāpa) 的大小

每一個聚是如此的微小，以至於你無法用肉眼看到。即使是最細小的灰塵顆粒也是非常大量的聚的集合。只能用最強大的顯微鏡才能看到的細菌，是由數不

清的聚所組成，而聚是由業、心、時節和食物所形成的。所以，聚的微小是難以形容的。（可以參照阿毗達摩論文中，聚的類別和它們的名字）。

### 四個原因和條件

讓我們進一步深入四界（*dhātus*）以及業、心、時節和食物是如何造成色的。讓我們想一下泥娃娃。灰塵或泥土顆粒無法單獨製成泥娃娃，因為顆粒彼此不黏著而會被吹走。所以我們添加一些水，但泥娃娃仍然無法成型。泥娃娃接著必須在太陽下烤著。這就是工匠如何在塵土、水、風和太陽的幫助下鑄造泥娃娃的例子。

### 業如何生效

就如上述的例子，單只地界是無法形成實體（body）的。水使地潮濕，火界去除多餘的水分，風按壓將它們結合在一起。在四界的聚合中，有諸如外型、氣味、味道和營養要素等物質特性。然後，由此形成了聚的組合，並直接由過去的業形成人類的形體。

業決定了一個人的性別與特徵等等，而這些是與過去所造作的行為一致的。有些由於自己的惡行可能成為

餓鬼、動物等等。善業或不善業相對應地作用，而長成美麗或不美麗的人。惡業使一個人成為動物，但某種善業使動物變成是可愛的。相反地，善業使一個人成為人類，但惡行使他長的難看和可悲。你的人生從胎兒到死亡就是以這種方式，由過去和現在的善或惡行所安排的。

### 心如何支配色

心扮演著調控業所造色的角色。色（身體）必須遵循心的意志。心指揮身體坐、睡覺、站立或移動。當想移動的動機生起的時候，心生色（*cittaja-rūpa*）會遍布整個身體。在心生色中，風界佔主導地位，亦即比平常更活躍。所以身體變得警覺。

由風界所主導之聚的數目逐漸地增加，使能依據心的指示而移動身體。身體的移動類似電影中的影片。一個畫面顯示一個人站立著，下一個畫面顯示舉起一條腿，然後放下等等。數百個畫面的快速播放，使看起來像是一個人走在走路。

所以，當我們說「一個人走路」時，首先由心（心識）引發了色法（the units of matter）但尚未開始走，它們仍然站著。但藉由第一組色法中風界的力量，它們

變得警覺和積極。接下來，第二組色法不是在第一組的地方生起，而是在鄰近第一個地方的第二個地方生起。順此，由於稍後生起的物質群組依次地在不同的地方生起，一個眨眼，一個（人）走的樣子，就變得明顯了。

（因為在一眨眼間數百萬兆（trillions）的思想瞬間會生起，由心所引起的數百萬兆物質單位也會重覆的生起。）

有句諺語說「心年輕，外貌就年輕」。一個人心情愉快，心生色（*cittaja-rūpas*）是愉悅的。在友好氣氛的談話中，一個人的面部表情是愉悅的。但是一個人在絕望時，色身會變得相對低落。在爭論的言詞中，臉部表情會刻畫出憤怒。

當房子著火，火勢會蔓延到附近的房子。同樣地，當心生色在痛苦中，連同色身，也就是業生色（*kammaja-rūpas*）、時節生色（*utuja-rūpas*）和食生色（*āhāraja-rūpas*）也承受同樣的痛苦。所以，當一個人非常沮喪時，他的相貌看起來變得很老，當極度苦惱時，會死於心碎。總而言之，心從妊娠開始就支配著你的身體。

## 時節的影響

時節也影響著色身。在宜人的氣候條件下，人們過得快樂和健康。穿乾淨的衣服和睡乾淨的床，會引增乾淨的時生色，身體因此變得健康和快樂。因此，乾淨是身體健康的關鍵。反之亦然，穿不乾淨的衣服和睡不乾淨的床會引增不潔的時生色，身體因此變得不健康。在雨季，有利的氣候使植物茁壯成長。在乾燥炎熱的氣候，植物枯萎和凋謝。同樣地，時節（*utu*）從妊娠開始就支配著身體。植物的生長變化是氣候條件的指標。所以，我們也應該要知道，時節生色如何隨著氣候條件而改變。

## 營養的影響

在你所吃的一切食物中都有營養素（*ojā*），甚至所喝的水中也有營養素。如果你攝取營養的食物和適當的藥物，你將活得健康與長壽。不合適的食物和藥物會帶來不健康的身體。正確地選擇食物和藥物，顯然有利於身體的健康。

胎兒在母親的子宮內，接收母親所吃食物【的營養】。因此，胎兒慢慢地成長成嬰兒。所以，每一個渴

望嬰兒健康的母親，必須避免吃下會傷害她胎兒的不當食物。胎兒在子宮內，是經由臍帶吸收母親所吃食物的營養。一旦知道了營養對胎兒的影響，孕婦必須非常小心自己的飲食。

對準媽媽而言，這裏有些有用的建議。吃營養的食物，避免突然和不熟練的移動，做產檢，有規律地吃和睡。只有這樣的護理，健康的母親才能生育出健康的孩子。從妊娠早期就開始注意飲食，是每個母親的責任。

### 結論

在此結束色身這章。出於寫作本書的善行，願所有的讀者在今生，前往涅槃的道路上，都能做有利於身體健康的善行。願我所有的朋友都能保持健康，以之行善和圓滿波羅蜜，直到成就無上的幸福—涅槃。

在此結束色身的說明。

## 第十一章 生存界

眾生的居所稱為地 (*bhūmis*)。共有三十一個地 (生存界)：四個惡趣地，七個感官欲樂 (*sensuous blissful*) 界，以及二十個梵天界。

四個惡趣地是：(一) 地獄、(二) 畜生、(三) 餓鬼、(四) 阿修羅 (*Asurakāyas*)。七個感官欲樂界是人間和六天界，也就是四大王天 (*Cātumahārājikā*)、三十三天 (*Tāvātimsa*)、夜摩天 (*Yāmā*)、兜率天 (*Tusita*)、化樂天 (*Nimmānarati*) 和他化自在天 (*Paranimmitavasavatti*)。二十個梵天界中，十六個色梵天 (*Rūpa-Brahmā*) 和四個無色梵天 (*Arūpa-Brahmā*)。

### 地獄的性質

在這世上每個國家都有監獄或牢獄，監禁著違規者和罪犯們。同樣地，有不同類型的地獄，監禁那些已犯下惡行的人。這些地獄是由時節 (*utu*) 所引起的時生色 (*utuja-rūpa*) 或物質 (*matter*)，由一個人的惡業所支配。地獄的性質不同，乃依據所犯惡行的程度和嚴

重性而定。根據諸書，*Lohakumbhi* 地獄（熱熔金屬地獄）位於地殼下，接近人類居住地。

本書中，將只詳細解釋廣泛被描述的八大地獄。它們是(一)等活地獄 (*Sanjiva*)；(二)黑索地獄 (*Kālasutta*)；(三)眾合地獄 (*Saṅghāta*)；(四)號叫地獄 (*Roruva*)；(五)大號叫地獄 (*Mahāroruva*)；(六)燃燒地獄 (*Tāpana*)；(七)大燃燒地獄 (*Mahātāpana*) 和(八)無間地獄 (*Avīci*)。每個大地獄據說都被牆圍繞著，被下列五個小地獄圍繞著：(一)排泄物 (*excreta*) 地獄；(二)熱灰地獄；(三)木棉樹地獄；(四)具劍狀葉樹地獄及(五)鐵水地獄。這五個地獄稱為小地獄 (*Ussada Hell*)。

### 地獄閻羅 (Yāmā) 王

維瑪尼卡—貝塔斯 (*Vemānika-petas*) 王屬於四大天王 (*Cātumahārājikā*) 界的神 (*gods*)，稱為閻羅 (*Yāmā*) 王。閻羅王有時候享受天人的樂趣，有時候遭受惡業的苦果（就像一般的餓鬼般）。有許多的閻羅王，在地獄的四個大門內掌管有罪者的審判（即前世犯下惡行的人）。他們的責任就像人間的法官。但並不是所有來到大門口的眾生都會受到審判。

犯下重大惡業的人是明顯的罪人，會直接下地獄。

犯小不善業的人會得到閻羅王的審判，期待他們可能避免下地獄。審判的進行並不意味使其有罪，而是使他們有機會免於懲罰。閻羅王就像現代上訴法庭的法官。所以，應注意地獄閻羅王是公正和公平的帝王。〔請參看 *Devaduta Sutta, Uparipaññāsa*.〕

### 地獄的獄卒

這些地獄獄卒也屬於四大天王界的階層。他們不是食人巨妖 (*ogres*) 就是阿修羅 (*demons*)。他們通常的任務，包括把犯罪較輕的人，帶到閻羅王面前接受審判，對犯重罪的人執行殘酷的懲罰。由於地獄火是一種惡行所支配的時生色 (*utuja-rūpa*) 形式，只有罪人會被熱灼燒，獄卒不受影響。

### 閻羅王主持的審判

下列是閻羅王所進行的審判的簡短說明，這段摘自《天使經》*Devaduta Sutta*。只要罪人帶到閻羅王面前，他總是問關於五個天神的信使 (*Pañca Devadutas*)：嬰兒、老者、弱者、死人和罪犯。

閻羅王：罪人，身為人類時，你有沒有看到新生兒無助

地在他自己的排泄物中打滾？

罪人：我有，閣下。

閻羅王：如果有的話，你可曾想過：「在許多未來生中我會再生，就如同這無助的嬰兒在糞便和尿水中打滾一樣。我無法避免再生。我早就應該控制我的想法和言行，以免再次遭到像這嬰兒的境遇？」

（注意：閻羅王是以同理心問這個問題）

罪人：閣下，我根本沒注意到，因此對做善事不感興趣。

閻羅王：惡行是你自己犯下，不是你的親友、父母所為。既然你犯了輕率活命（living thoughtlessly）罪，你現在必須為你的惡行付出代價，這是慣例。

閻羅王重覆的問四次有關老者、弱者、死人和罪犯的相同問題。如果問過第五個問題之後，罪人無法想起過去的任何善行，閻羅王會試著回想在他面前的這個罪人，在行善後是否曾與他分享功德。（請考慮這個事實，人們現在行善後，會與閻羅王分享功德。）如果閻羅王記得功德，他會提醒罪人。如果經由閻羅王提醒

或者罪人自己想起此事件，他只要一想起他的功德就逃脫地獄，而且再生於天界。有許多這樣的人。一個人的功德是一個人的庇護。罪人很明顯地沒有美德增光時，閻羅王則保持沉默。只有在那個時候獄卒才會來，粗暴地帶走罪人到應得的地獄受折磨。

### 等活地獄（*Sañjīva*）

等活（*Sañjīva*）意為地獄裡的眾生一次又一次地重生。在此地獄，獄卒把罪人的身體和四肢切成碎片。但罪人不是死在那裏，因為惡業未盡，接著又復活，繼續受刑。他們會反覆地遭受可怕的痛苦。這地獄的恐怖清楚地證明了惡業的惡果是非常可怕的。

### 黑索地獄（*Kālasutta*）

黑索（*Kālasutta*）意為木匠用來測量的繩子（線帶）。在這地獄，獄卒追逐逃跑的罪人，被抓到時，身體會被測量用的繩子做標記。然後，獄卒根據標記劈砍他們的身體。罪人必須經過這種折磨很多次，直到惡業了盡。

### 眾合地獄 (Saṅghāta)

在眾合地獄 (Saṅghāta)，罪人一遍又一遍地被碾壓至死。大鐵輪碾壓罪人，罪人被埋入深及腰間，夾在九由旬 (yojanas) 厚燃燒的鐵皮中。大鐵輪來自四方來回地碾壓他們。他們反覆地遭受這種酷刑，直到惡業了盡。

### 號叫地獄 (Roruva)

羅嚕哇 (Roruva) 是罪人號叫的地獄。來自九個通風口 (openings) 的地獄火猛烈地燃燒，進入罪人的體內。罪人遭受強烈地痛苦，大聲地號叫。也稱為 *Jāla-roruva*。

### 大號叫地獄 (Mahāroruva)

這個地獄完全地吞沒在濃厚的煙霧中。除了地獄火以地獄煙霧取代之外，罪人受到如同號叫地獄所描述的痛苦。這個地獄也稱為煙霧地獄 (*Dhūma-roruvaniraya*)。

### 燃燒地獄 (Tāpana)

*Tāpana* 是燃燒地獄。罪人在此被燒得火紅棕櫚樹大小的鐵樁刺穿。

### 大燃燒地獄 (Mahātāpana)

這個地獄是更大的燃燒地獄，也稱為巴塔巴那 (*Patāpana*)。獄卒把罪人推到燃燒的鐵山頂，然後被劇烈的風暴推下山，他們只會跌落到埋在山腳下的鐵樁上。

### 無間地獄 (Avīci)

無間 (*Avīci*) 是沒有多餘空間的地獄。地獄火到處強烈地燃燒著，火焰之間沒有空隙。罪人擁擠在這地獄中，就像竹筒內的芥菜子一樣。罪人之間也沒有空間。苦難和痛苦不斷，毫無間隔。由於地獄充滿了火、罪人和極大的痛苦，所以稱為無間。 (*a* = 無 + *vīci* = 間。)

### 地獄的極大痛苦

投生在八大地獄和小地獄意味著數不清和恐怖的痛

苦。犯下不端性行為的四位富有少年必須受苦的熱熔地獄就位於靠近王舍城（*Rājagaha*）的地殼下。熱水河 *Tapodā* 源自兩個熱熔金屬（*Lohakumbhi*）地獄之間的某處。在地獄所受的痛苦太恐怖了，無法以言語描述。

佛陀自己說過：「即使我敘述地獄的痛苦已經多年了，此種描述仍未完整。在地獄所受的痛苦是無限的，超越言語所能說明。」

### 忠告

仔細考慮了地獄中令人沮喪的苦難之後，一個人應該培育善業。悔恨已犯的行為沒有用，現在正是控制自己不再為惡的時候。在過去，一位年輕比丘聆聽了《天使經》（*Devadūta Sutta*），他要求老師不用教他更多的經文，而請老師指導他練習禪修的正確方法。他勤奮地實踐禪修，成為阿羅漢。直到那個時候他才繼續他的學術研究。聆聽了這部經之後，許多人藉由實踐禪修證獲阿羅漢果位。據說過去所有的佛都教導這部經。〔請參考《三寶的特質》（*Ratanā Gon-yi*）中動物、餓鬼和阿修羅（*asurakāyas*）的簡短說明。〕

## 世界是如何結束

一切事物有一天一定會完結。這是一切事物的無常（*anicca*）本質。眾生的住處，世界也一樣，有一天必須面對破壞和淹沒。世界可能毀於火、水或風。如果這世界為火所壞，會出現兩個太陽，一個在白天出現，一個在晚上出現。河流和小溪的水會在熱氣之下枯竭。第三個太陽升起時，大江會乾涸。當第四個太陽出現的時候，連雪山（*Himavanta*）附近的七大湖也乾枯了。第五個太陽會使大海乾枯，第六個太陽吸乾一切水分。

第七個太陽出現，十萬（one hundred thousand）個世界完全燒盡。巨大的火焰上升到初禪梵天界，燒毀了所有的山，包括雪山（*Himavanta*）、須彌山（*Meru*）等等，以及山頂上的寶宮（jewel mansions）。一切物質都燒成灰。只有到那個時候世界的毀滅才完成。〔自己也可想像，世界是如何為水或風所毀壞。〕

### 多久

這個毀壞持續相當長的一段時間。【在世界之初】人類的年齡限制從十歲開始，【每過一百年增一歲】一直增到無數（*asaṅkhyeyya*）歲，然後又從無數歲【每

過一百年減一歲】一直減到十歲，這持續的期間稱為中間劫（*Antara-kappa*）。世界的燃燒持續六十四個此種中間劫。而後世界就如一棟被火燒掉的房子般，停留在這種毀滅狀態六十四個劫之久。

### 眾生避難於梵天界

世界毀滅期間，一切眾生成為梵天眾，居住於沒受到火影響的梵天界。在世界終結之前，能預知十萬（one hundred thousand）年後世界命運的天人，宣說著世界即將到來的毀滅。一聽到這個警告，一切眾生擺脫魯莽的生活方式，實踐功德。由於善業，一切眾生成就禪那，成為梵天眾。所有的眾生到達梵天界至少一次，除了那些公然宣稱決定邪見（*niyata-micchādiṭṭhi*）的人以外。〔具決定邪見的人，如果他們在地獄的刑期尚未服完，必須轉移到其他宇宙的地獄繼續受苦。〕

### 世界如何形成

世界毀滅之後，一旦時機成熟，世界生成，開始下起雨來。首先是下小雨，之後雨愈下愈大，直到雨滴大到像房子或山一樣大。整個世界淹滿了水直到梵天界。多年後，洪水退去，被火燃燒較高的天界恢復原狀。當

水位降落到人類居住的地面時，山、山丘、河川、小溪和平原開始成形。似脂柔軟的地表上殼慢慢變硬，成為固體的大地和岩石。如此形成的大地厚度為240,000由旬（*yojanas*）。

支撐著大地的水，其深度為480,000由旬。水非常寒冷，其質量（mass）像無盡的冰海洋。這巨大體積的水量可以很容易地支撐著大地，大地僅只是水量深度的一半。這水又再被風所支撐著。這風的厚度為960,000由旬。風的下面是無限的空間或虛空。

有無限的世界，蘊含大量的土地、水和空氣、人類、天人和梵天界。這些世界在組成上與我們的相同。這些數不清的世界系統一起形成無限的宇宙（*Ananta-cakkavāla*）。十萬個類似的宇宙面對相同的命運，同時面臨相同的終結與相同的恢復。宇宙間是由宇宙岩石山，像牆一樣地隔開彼此。

### 世間中間的地獄（*The Lokantarika Hell*）

三個宇宙相接的時候，會有一個空間存在著彼世間中間的地獄，在那裏，陽光照不到，月光也無法照耀，完全的黑暗支配著那裏。那些侮辱和嘲笑高尚有德人士的人，會變成餓鬼或阿修羅，在這個地獄遭受飢餓。他

們把其它罪人誤認為是食物，試圖互咬對方。當這樣做時，他們就落入冰冷的水域死亡。

## 須彌山等等

在宇宙的中心矗立著須彌山，其高度為160,000由旬。須彌山的一半沒入水中，只有上半部分是可見的。冰河希達（*Sīda*）環繞著須彌山流動。越過希達冰河是持雙山（Mount *Yugandhara*），其高度為須彌山的一半。另一條希達冰河圍繞著這個山，再越過這個河是持軸山（Mount *Īsandhara*）。同樣地，七座大山和七條河依次排列在一起。

## 大小島嶼

山的那邊，遼闊的海洋延伸到海洋的屏障（walls）為止。大海中有無數的大小島嶼。須彌山以東稱為東方大陸。同樣地，在分別的不同方向有南方大陸、西方大陸和北方大陸。

## 天界和梵天界

高度在須彌山半山腰的持雙山山頂是四大天王天（*Cātumahārājikā-devas*）界。經文（text）說，在這天

界，太陽、星星和行星是邸宅（the sun, stars and planets are the mansions）。三十三天的帝釋天（Sakka）天王住在須彌山頂的善見城（the City of Sudassana）。四個較高的天界夜摩天、兜率天、化樂天和他化自在天，坐落在太空中（situated in space），與地球無關（independent of the earth）。所有的梵天界也都坐落太空中。〔進一步地細節請參考我們的論文，“*Thingyo Bhāthātikā*” 〕

## 人類如何開始存在

人界、天界和梵天界形成之後，有些梵天界的眾生由於福盡，有些投生在較低的梵天界，有些投生在天界，有些則投生在人類世界。投生在人間的最初之人不需要父母。由於業力所成他們的再生，且立即像天人般的長大成人。劫初的人類沒有性別之分，他們既沒有雄性也沒有雌性器官。他們不需要食物【營養】就能存活。那個時候既沒有太陽也沒有月亮，他們自己的身體能放出光明。他們能在空中飛翔，就像他們做為梵天眾時一樣。

## 吃表土 (topsoil)

這些人類在虛空中飛翔的時候，碰巧發現了覆蓋在地面上光滑柔軟的表土。有位好奇的人，被其似乳似脂的外觀所吸引，嚐試了土的味道。由於是大地精華 (the essence of the earth)，他發現這表土非常美味，所以其他人也爭相仿效吃了起來。由於貪愛和貪婪，渴望美味的地味，他們全都喪失了身上的光明。天地間頓時變成一片黑暗。

## 太陽和月亮如何出現

因為早期的人類生活在黑暗中感到恐懼，由於他們尚餘的善業，稱為Suriya的太陽從東方升起，Suriya意為「勇氣」，因為太陽給了他們勇氣。太陽圓周長50由旬，其光線給了人類勇氣。太陽西下的時候，天地間又成了一片黑暗，人類又希望能獲得另一種光源。就好像知道他們的心想一樣，圓周長49由旬的月亮，出現在空中。由於月亮的出現滿足了地球居民的願望，就好像知道他們的意欲一樣出現，於是他們把意欲 (chanda) 命名為月亮 (Canda)。連同月亮，星星和行星也出現了。根據中部地方 (Majjhimadesa) 的日曆，這第一次

出現的天體與孟春 (Phagguna) (緬甸的Tabaung) 月的完全月缺 (full waning) 同時發生。(或者，天體的第一次出現發生在孟春 (Phagguna) 月的新月日 (the New Moon Day)。) 所以，人們說這世界周期的第一個月亮，在Citta (緬甸的Tagu) 月的第一天即是望月。

## 人類如何發現稻米

初期的人類以美味的表土 (大地精華) 為食。由於他們貪愛美味，這是不善的，表土逐漸地變得越來越稀薄。最後表土分解捲成小梗 (stalks)，稱為甜梗 (緬甸稱為Nwecho)。這些梗枯盡時，無外殼的稻米應運而生。把這些穀粒放進鍋內，放到稱為水晶生熱 (jotipasana) 的石板上，藉由石板的熱會自動烹煮，煮好之後石板會冷卻。

## 男眾和女眾

初期人類可以消化他們所吃的一切，因為他們的主食只有大地精華。他們所吃的一切都變成皮肉和肌腱，什麼也沒有留下。但當他們必須改變飲食以米食為主的時候，他們的身體無法消化所吃下的東西。沒有消化的物質會停留在腸內。初期人類的體內沒有排泄口用以排

泄。但是體腔內的風元素會對體內的排泄物施加壓力。所以諸如直腸和尿道的身體排泄口，必須在人類身上演化發展。其次是性根色（*bhāvarūpas*）的發展，藉由性根色確定了男眾和女眾。依照他們到達梵天界之前的性別，有些變成男人，有些變成女人。

### 婚姻

由於男人和女人相互渴望對方的身體，彼此吸引而有了性行為。智者預感性交是不善的，所以看不起他們。因擔憂會被嘲弄與被丟石頭，夫妻們必須在自己建造的小家室內做這卑鄙可恥的行為。（目前在某些地方，對新婚夫婦的房子丟石頭的這種習俗仍然持續著。）就這樣人類安頓下來。後來，犯下惡業的眾生投生為動物，因而使世界完整。

### 天人的住所

我們已研究了世界，地獄眾生的性質等等。人類的痛苦和快樂眾所皆知，不需多做解釋。在此將根據註書，簡要的描述在神妙天界中天人的奢華。

### 天上的宮殿（The Celestial Mansions）

天人所享受的奢華遠遠超過我們人類的享樂，就像一片草葉上的一滴露珠無法與一片海洋相比較一樣。三十三天的地方是廣延在須彌山頂的善見城。就面積而言，該城市本身廣達10,000由旬。難答那哇那（*Nandanavana*）花園座落在該城的東方，是一座非常美麗的公園，即使是將死的天人進入此公園，也會忘記自己的悲傷。

見到優雅的天子天女佳偶漫步於翠綠的樹下和百花齊放的植物間更增添了公園的獨特美。在公園中央有兩座湖，摩訶那那答（*Mahānandā*）和醋拉難答（*Cūlanandā*），清澈晶瑩的湖水的確是值得一看的景緻，尤其是從置放在湖泊周邊的珠寶座椅來觀看。在城市的其他三個主要方向也有類似的湖泊。

### 天子（*devas*）和天女（*devis*）

天人所住鑲有珠寶的宮殿，是由天人自己的善業所建造。所有的天子看起來好像只有二十歲，天女看起來好像只有十六歲般。他們永遠不會變老，他們只吃天食，所以他們的身體不會產生排泄物。天女們沒有月經

的陣痛。(一)享受感官娛樂的方式與人類相似，但沒有污物 (filth)，(二)天女不需懷胎，(三)孩子直接出生為成人，出現在她們的手臂或椅子上。也有沒有自己的宮殿的僕人天人。

天子如何向天女求愛，以贏得青睞或感情是一個不解之謎。他們是遵循人類的程序或方法嗎？有一個為愛情所苦，名叫潘卡西卡 (Pañcasīkha) 的天子的例子，他創作情歌並且用他非凡的豎琴伴奏唱著。他的歌是獻給天女蘇瑞亞瓦恰薩 (Suriyavacchasā)，天王提姆巴路 (Timbaru) 的漂亮女兒。

Yaṃ me atthi kataṃ puññaṃ, Arahantesu tādisu,  
Taṃ me sabbaṅgakalyāni, tayā saddhim vipaccati.

「自始至終我都是獨自一人，藉由持戒我已累積了許多美德，而且供養始終純淨沒有煩惱最值得尊敬的阿羅漢。願我累積的這些美德很快成熟，與你成為生命中不可分離的伴侶，我的愛人，我美麗的皇后。」

儘管他對她強烈愛慕，蘇瑞亞瓦恰薩只注意馬他力天人 (Deva Mātali) 的兒子西肯替 (Sikhantī)。由於潘卡西卡的效勞，所以帝釋天 (Sakka) 天王插手安排

她和潘卡西卡之間的婚姻。

有些獨居在自己宮殿的天女感到孤獨，渴望有伴侶。天人們有不同的善業，所以某些天人比其他天人更美麗，宮殿也優於其他人的。自然地也會有低等的天人，他們會對那些被賦與更有效業力的人心懷嫉妒。

所有的天界都充滿了感官娛樂，而且天人們充分地享受這些欲樂。天人當中，只有證得阿羅漢果位 (Arahantship) 和阿那含道 (Anāgāmi-magga) 的聖人因厭離欲樂而無法久住天界 (Deva Loka)。阿那含 (Anāgāmis) 將為了投生為梵天 (Brahmas) 而命終，阿羅漢則進入般涅槃 (Parinibbāna)。

所以，我們無法期望成為在天界的行者並在天界禪修，天界殊勝的感官欲樂會使我們深陷其中。只有那些在前世為人時，很努力勤練禪修的天人，或者那些適時聽到佛陀說法的人，可以在天界改善和增強自己的美德。其他的天人容易忘卻佛法，尤其當他們進入難答那哇那 (Nandanavana) 花園的大門之時。

在天界，不要說是毗婆舍那禪修，即使是要持戒也是很困難的。天女會誘惑天子，天子往往會很快地放棄戒律。想一想蛇王 (the King of Serpents) 肯匹亞 (Campeyya) 在蛇界是如何未能遵守戒律的，以及帝

釋天 (*Sakka*) 天王為了遵守布薩戒是如何必須下到人間來。由於這些不適宜的環境，所有的菩薩都是在人間履行自己十波羅蜜的圓滿。他們不會在天界生活到壽元期滿 (full term)，相反地，他們慎重地終止自己的壽命，投生為人，以實踐波羅蜜。

然而，對那些想要在天界履行功德的有德天人有一個小希望。有用來做崇敬儀式的卡拉馬尼寶塔 (*Cūlāmaṇi Pagoda*)。也有蘇達馬講堂 (*Sudhammā Lecture Hall*)。卡拉馬尼西提 (*Cūlāmaṇi Ceti*) 珍藏著菩薩的頭髮與喬達摩佛陀的右上牙 (right upper tooth)。寶塔是由堅實的翡翠所建造，高1由旬。對佛陀有強烈信心的天人夫婦，以明確的善意來到這個寶塔，供花與供養其他物品。他們致力於圓滿波羅蜜，而不是在天上的花園享受感官娛樂。

名為蘇達馬的佛法講堂，其莊嚴和華麗難以形容。整個建築物鑲嵌著閃閃發亮的寶石。生長在講堂附近的巴麗恰答卡 (*Pāricchattaka*) 樹 (緬甸叫做 *Pinle kathit*) 盛開，其香氣瀰漫著整個建築物。大廳的中央是弘法的寶座，以白色的傘遮護著。在佛法御座的一側是三十個長老天人，諸如帕家帕提 (*Pajāpati*)、瓦盧那 (*Varuṇa*) 和伊薩那 (*Īsāna*) 等人的座位。(馬嘎

(*Magha*) 青年時期善行的同伴)。鄰接的座位按力量 and 美德的次序給其他的天人坐。(在四個較高的天界也有這種蘇達馬講堂)。

在佛法的集會時間，帝釋天會吹威佳佑達拉 (*Vijayuttara*) 海螺殼，其聲音回響遍及整個善見城，該城的大小是10,000由旬。以人類的時間 (human terms) 來說，該聲音持續四個月。參加的會眾就座後，整個建築物散發出天人們的光彩。有時候梵天沙難庫瑪拉 (*Sanānkumāra Brahmā*) 會下來發表演講 (delivers discourses)。有時候帝釋天本人會說教，有時候他把發言權讓給另一位有說服力的天人。所以天人有實行善行的機會，如參拜卡拉馬尼寶塔或在天界聆聽佛法開示。但不能指望這些行為會驅使一個人達到道和果的程度。它們只足以維持有德的心識，以及減少天界的欲樂享受。

在即將到來的末法時代，對僧俗兩者來說，要完全地充滿佛法希望並不大。即使當代的人也不【若過去那般】全然正直 (no more decent)。如果我們真的害怕輪迴迫在眉睫之痛苦，我們應該從今天就開始努力，如此我們將盡可能快地成就道與果。那些希望在天界親自見到彌勒 (*Metteyya*) 菩薩，以及聆聽他的教法以獲得

覺悟的天人，這樣做機會非常渺茫。他們一旦進入難答那哇那（*Nandanavana*）花園的大門，就很容易忘記他們已做過的努力。即使他們運氣夠好親自遇到未來佛，他們也很可能陶醉在感官娛樂中。

所以，除了決心拯救有情眾生的菩薩之外，以及除了未來的上首弟子之外，為了得到解脫每個人都應該立刻開始努力。我們尊敬的老師這樣教我們：「面對危險的時候，你們應該獨自努力。但為什麼你們要愚蠢地忽略未來，在當下拖延實踐禪修呢？」

（1970年版的補充）

### 帝釋天如何忘記佛法

帝釋天（*Sakka*）是天王也是須陀洹聖者，有一次騎著他的大象伊拉哇那（*Erāvāṇa*）參訪天界的花園。在大門口他突然想到一個問題，他計畫要問佛陀。那個問題是：阿羅漢實現涅槃，所有渴望的止息，所採取的路徑是什麼？他非常清楚在花園節慶當中，他會忘記他高尚的計畫，所以他決定去拜訪佛陀。他把大象和一批隨員留在花園大門口，從那裡消失，出現在人間。

他抵達佛陀說法的地方善巴拉馬（*Pubbārāma*）寺院時，他問：「尊貴的佛陀，阿羅漢是如何克服他的渴

望、貪和執著而證悟涅槃，那渴愛的止息呢？」他請求簡短的回答，這樣他才能按時回去參加神聖的花園節慶。所以佛陀簡短的回答道：

噢！帝釋，能成為阿羅漢的比丘聆聽開示，開示裡說：「不應錯認一切法為我或我所有的。」那比丘試圖理解一切法的本質（五蘊）。瞭解一切法後，他進一步地瞭解它們全都是苦的。之後，他深刻地檢視所有的感覺都是無常的。反覆的洞見之後，他不執著於任何事物且證悟阿羅漢果位，能夠到達涅槃，所有渴愛的止息。。

簡而言之，這是佛陀給帝釋天的回答。他對這開示感到非常滿意，稱道「善哉！」（*Sādhu*）三次，就回到他天上的住所。目犍連（*Moggallāna*）尊者從室內聽到了他的讚聲。他想要知道帝釋天是否真地理解了開示，於是跟著帝釋天到三十三天查明。

帝釋天一抵達天上的花園，就加入天人的歡樂，而且更增加快樂感，他忘了他剛才才學過的佛法。看到目犍連尊者的時候，他非常尷尬。但他以應有的尊重迎接尊者，並向尊者致敬。

目犍連尊者問帝釋天有關他剛從佛陀學到的佛法。無論怎麼努力，帝釋天就是無法回憶起任何事

物。他給了一個漏洞百出的藉口，說他因為忙於天界的事務而已經忘了開示。（請參看 *Mūlapaññāsa* 的 *Cūlatanḥāsāṅkhaya Sutta*。）

### 引人深思的事

這個談論告訴我們天界的感官娛樂是如何使我們忘了高貴的佛法。即便是帝釋天，這位極具智慧和警覺的須陀洹聖者，都無法抵擋這種會使意識麻木的目標。他親自向佛陀問了問題，他親自聆聽了回答，但是他無法在幾分鐘之內憶起開示。這是受到在天界花園所經驗的感官享樂的影響。所以，應當注意下列的經驗教訓：

- (一)那些有德而且知道自己有德之人，非常有可能投生在人和天界，而不會到別的地方。在成就禪那之前，一個人無法成為梵天。在成為阿羅漢之前，一個人無法進入般涅槃。即使一個人成為了天人，請記住，就像帝釋天一樣的聖者也很容易忘記佛法。假如是這樣的話，我們也不例外。我們也可能忘記我們已累積的一切佛法。
- (二)天人們通常把時間花在享受天界的感官欲樂，易於忽略佛法。如果他們在渴愛自己的奢華時去世，他們

必定會投生在四惡趣。有一次，五百位天女正在花園裡唱歌和採花的時候往生了，她們全都投生在無間 (*Avīci*) 地獄。

- (三)再一次出生為人也不安逸。（只有滿足如下條件）成為一個有德者才是值得的：1.他必須出生在正法 (*Sāsana*) 蓬勃的時期；2.大多數的人是正直的；3.他的父母和老師必須是有德者；4.他必須出生在足夠富裕的家庭而非不幸貧困的環境。只有這些基本條件都滿足了，才值得投生為人類。
- (四)就正法的現況而論，我們發現現今有德的人非常罕見。感官娛樂氾濫，大部分的人追求無用的驕傲與財富，做更多的慈善是為了名聲，而不是為了功德，尊敬僧伽帶有虛假的驕傲和宣傳。甚至在最上流社會中，腐敗猖獗。
- (五)僧伽的皈依者和支持者不會把自己的孩子送到寺院來，所以寺院教育逐漸消失。大多數的寺院已不再有俗家學生，沒有這些學生怎麼會有沙彌 (*sāmaneras*) 呢？沒有沙彌怎麼會有精通文本的比丘呢？如果這種局面普遍存在，很快地就會有不具資格的方丈管理寺院了。大多數的比丘是以前的在家男眾，只是到了成熟的年齡才放棄世俗生活，所以不熟

悉教義和紀律規則。

(六)僧伽的支持者大多數將自己的孩子送到現代學校，學校教育的唯一目的是職業訓練。但是這種教育只是為了今生的利益而已。這種教育不提供道、果與涅槃的知識。此種學校的結果是不理解業的影響力。因此，他們不太可能相信較高的住所或較低的苦界。這樣的人具錯誤的觀點，肯定不會願意提供布施物，更不用說會對僧伽供養四資具了。

(七)未來年輕的一代將不再幸運地能從父母處繼承財富。現在的父母甚至為了要提供孩子教育必須努力工作。許多新產品以各種各樣的形式出現在市場上。孩子們長大，自己謀生，要收支平衡是困難的。或者他們可能得採取非法手段來獲取財富。在這樣的艱難時刻，人們要如何支持正法呢？

(八)比丘沒有努力嘗試修改老舊的寺院系統，以跟上時代的脈絡。他們應負責提供基本的教育以及倫理道德教義。現在情況是有利的，但是一些寺院學校沒有想出現代化的計畫。他們沒有辦法引起現代父母的興趣。受現代教育的人看不起寺院學校的系統。所以，他們會願意支持正法嗎？反思之後，我們會發現正法的衰落快來臨了。

(九)未來，大多數人不會是具有道德的善良人士。正直之人的世代是慈、悲和喜繁盛的時期。現今慈心是很稀有的（rarity）。沒有慈心就不會憐憫窮人，就不會隨喜富人。現今的世界充滿著羨慕、嫉妒、憎恨、驕傲和貪婪。高階層與低階層兩者都在培養虛榮的驕傲，精英者自負，而傷害、輕視甚至踐踏其他人。

(十)我們每天都發現新商品，以及無處不在的娛樂場所；所以貪得到了動量（momentum），就像火上添油。貪念無法滿足時，會導致強烈的憎恨，並進一步地造成暴行、謀殺和戰爭。如果現在正直的人變得稀有，未來會是什麼樣子呢？

(十一)由於正直的人越來越少，在未來好父母與好老師會變得很少。在不道德的社會中，沒有家長與教師的道德指導，未來的世代會發現自己很難成為正直的人。而後想要到天界享受那裡的感官欲樂絕非易事。即便要投生在惡行迅速發展的人間也不容易的。

(十二)我想要說1957年我在仰光火車站的經驗。我到仰光參加西馬（Sīma）的的獻供儀式。回程時，有位仰光的比丘友人送我到火車站。在等待火車的時候，我們看到當火車轉轍進入停靠車站時，人們為了爭搶位子粗魯地猛衝和推擠。我頓時明白，這是每日上演的實

況。

(ㄨ)我開始像這樣思考：「這班火車的旅程頂多持續兩天。他們擔心沒有搶到好座位，有些人用手肘粗野地推擠，就為了搶好位子。有些人付額外的費用購買預定座席，在火車上人們到處尋找值得信賴的伙伴。如果不是喜歡的座位，有些人會不高興。如果鄰座的人看起來不老實，有些人會焦慮不安。」

(ㄨ)為了只有兩天的行程，如果人們可以接受這樣的勞累的話，為什麼他們不能為更長的長途旅程——那通過許多世以到達涅槃的旅程而發揮足夠的努力呢？為什麼他們不努力獲得投生善趣，找到對的夥伴在長途旅程中陪伴他們呢？如果他們不幸地投生在四惡趣，他們會受苦一生，而且不善（*akusala*）會生生世世不斷地增加，在漫長的輪迴中，他們永遠不會得到好位子。

(ㄨ)本書的讀者應該認真地考慮這些事實，儘可能明智地使用時間，努力理解殊勝的佛法。如果你在過去生中已經累積了一些波羅蜜，你應該繼續努力減少惡行，並且強化你的波羅蜜，例如：布施和持戒。只有這樣你才會成為天界的有德天人，或者成為人間的有德之士。就像菩薩們甚至是在沒有正法的黑暗時代實行波

羅蜜，你也應該盡可能地圓滿自己的波羅蜜，以便獲得良好的習慣以及使善行得以成熟。

在此結束補述

## 梵天（**Brahmas**）的娛樂

梵天（**Brahmas**）是非常愛好和平的天眾，他們享受禪那善業（*jhāna-kusala*）的寧靜，他們之前已培育了禪那善業以到達梵天界。只有在成就禪那之後，他們才能投生為梵天。為此他們必須遠離擁擠的城市、村莊、住所、寺院，遠離社會人群和世俗的感官娛樂，孤獨地在安靜的地方禪修。梵天沒有配偶，沒有孩子。他們沒有性器官，所以不再享受妙欲（*kāma-guṇa*）的逸樂。甚至作為人類在禪修期間，他們已清楚地看到感官欲樂的過失。所以他們過著非常單純的生活，擺脫所有感官享樂的思惟。

在神妙的宮殿和花園中，所有的梵天都過著寧靜與聖潔的生活。有些享受自己的禪悅（*jhāna bliss*），而其他梵天則培育修習慈心（*mettā-bhāvanā*）散發慈悲。就像人類世界，梵天眾也有不同的階級。有梵天王

*Bramapurohitas*（指導者或顧問），及較低階級的梵天眾，他們形成一批隨員侍奉著梵天王。〔沒有梵天王的允許，較低等級的梵天眾不能隨見梵天王。〕

### 無想有情天梵天 (*Asaññasatta Brahmas*)

無想有情天的梵天 (*Asaññasatta Brahmas*) 是沒有任何心識 (consciousness) 或心 (mind) 的天人。作為人類時，他們就發現心和想的過患。他們認為因為心，才會生起各種的貪。他們也認為沒有心，生活會非常平靜。專注於心識的過患，「心是令人厭惡的。心是令人厭惡的」，他們發展出一種概念修行 (*Kammaṭṭhāna*) 稱為厭離想 (*saññāvirāga-bhāvanā*)。

他們死後投生到無想有情天界成為梵天眾，生活就像金色的雕像 (golden statues) 般，站、坐或臥都沒有心識。他們的壽命長達500劫。

### 無色界梵天 (*Arūpa Brahmas*)

無色界梵天沒有色身【身體】，他們只有心識。在人間時，他們致力於證得禪那。之後，他們專注於色身的缺點，他們認為色身是痛苦的根源。接著他們培育厭

離色的禪修 (*rūpavirāga-bhāvanā*)。他們死後投生在稱為無色界天 (*Arūpa Brahmā*) 的開放空間 (the open space) 成為無色界天人，沒有身體形式。他們以意識相續流 (continuous streams of consciousness) 住在天界許多劫。

〔那些非佛教徒們，可發現他們很難相信，這兩種類型的天人〕

### 從梵天到豬

投生在梵天界的梵天眾中，聖者梵天 (*Ariya Brahmas*) (已成就道果的聖人) 不再向下到較低界。他們將向上提升，成為阿羅漢，證悟涅槃。但對於尚未成為聖者的梵天，當他們的禪那力量竭盡時，不是向下投生在天界，就是投生在人間。但他們不會直接掉入惡趣。由於過去的業，來生他們成為二因 (*Dvihetuka*) 或三因 (*Tihetuka*) 等級的天人或凡人。從這些界，依據自己的所作所為，他們可能掉入四苦界生存地，成為動物、餓鬼或地獄的罪人。

在輪迴中，儘管一般俗人、凡夫到達梵天的最高住所，但他們卻容易掉入不好的較低界，例如：動

物世界。有句諺語說「一朝是發光的梵天，再來是不潔的豬（Hog）」。有一天你可能會從最高的梵天界有頂天（*Bhavagga*）掉到苦界。只要有推進能量，火箭、導彈或砲彈就能一飛沖天，一旦能量耗盡，就必定會再次降下。所以有情眾生也一樣，禪那能量竭盡時，必定會回到較低界。〔天頂（*Bhavagga*）是所有生存地的最高界。也稱為非想非非想處天（*nevasaññānāsaññāyatanabhūmi*）〕

結束生存界，地的部分。

## 涅槃

如果我寫了涅槃，除非我正確並詳細地描寫，否則我會遭到免除職務。但是在本書中，我沒有足夠的機會寫得那樣詳細。所以，在較早期的版本中，考慮到不寫比以膚淺的方式寫更為合適，我忽略不寫。但是從1320 M.E.開始，為了讓讀者至少得到一些有關涅槃的知識，寂靜涅槃的憶念（*Recollection of Peaceful Nibbāna*）這部分已包括在“*Thingyo Bhathatika*”這本書中。

“*Recollection of Peaceful Nibbana*”意為重複地憶起涅槃的寂靜安樂（*santi-sukha*）。人們談論不同的涅

槃。有些人錯誤地認為涅槃是特別類型的身心狀態。也有人錯誤地認為在身心內有個永恆的本質（*eternal quality*）、類似永恆的核心精髓（*the perpetual core*）。當身心達到止息的時候，那永恆的本質或永恆的核心精髓保持不變，持續存在。涅槃是真正的存在，就如那永遠的核心精髓。還有其他人錯誤地認為：「如果你不經由感官來體驗，怎麼能說涅槃是極幸福快樂的，因為在涅槃沒有身和心。」正如只有那些真正體驗過某些目標的人才能完全瞭解那些目標，同樣地，涅槃的本質，只有那些已實際體驗過的聖者才能完全瞭解。僅靠凡夫的猜測是無法瞭解涅槃的深層本質的。儘管如此，我將盡我所知，根據文本（*Texts*）和邏輯推理來引介涅槃。

所謂「涅槃」是除了心、心所、色法等三種勝義法以外的單獨一個勝義法。由於與心、心所、色法完全沒有關連，因此涅槃不會是「名、色狀態」。根據「內在」與「外在」的分類，涅槃屬於「外在」，所以不會以微細狀態存在於色身裡面。涅槃也不是由人、眾生可以能感受的境界。也不像是色、聲等五欲那樣，因此涅槃不具有「感受之樂」，但確實僅是「寂滅之樂」而已！

詳細說明：享樂過之後，快樂的感覺消失，所以必

須不斷地努力以再次獲得快樂的感覺。若只為了再次經驗那快樂，這並不值得去經歷那重新得到它的辛勞。人們因不滿意他們從那艱難中得到的幸福，所以試著去採取非法手段只為了更多的享受，這意思就像人們承擔債務一樣。遺憾的是，其結果，他們必須以四苦界的痛苦來償還幸福的債務。由於因緣和合止息的身心，它不沾染上述的慾望享樂的本質，而稱「寂滅之樂」。進一步地說明：一位很富有的人，有著塵世之樂【但此時】深沉地熟睡，當僕人們準備好塵世之樂，把他叫醒時，他一定會痛罵他的僕人。在他熟睡時，並沒有明顯的快樂，但他喜愛安靜的熟睡甚於透過享樂得來的愉悅。人們讚美沒有享樂但安穩睡眠的滿足：「啊！能夠熟睡多麼美好。」所以你可以想像「寂滅之樂」之幸福是多麼的崇高，這就是沒有身心的寂靜。

讓我們進一步地考慮阿那含和阿羅漢。他們認為身心之蘊是一種非常沉重的負擔。所以，為了擺脫身心之蘊，他們儘可能的經常進入滅盡定（*Nirodhasamāpatti*）。在那寂定（Attainment）期間完全沒有享樂或感覺，只有身心的寂止，沒有新的名色生起。這些身心的全然寂止，他們認為是極大的幸福，那就是為什麼他們要進入這個寂定中。再

者，如果我們考量無想天的眾生（Mindless Beings）和無色界的眾生（Immaterial beings）的狀態，「寂滅之樂」的寧靜會變得明顯。無想天的眾生沒有感覺或享樂，因為他們沒有心理活動，在500劫裡，他們保持寧靜沒有想。無色界的眾生沒有身體形式而只有寧靜的心識。在無色界眾生心相續流（the mental continuum）生起的心理狀態種類極少且極微細。如果他是一位阿羅漢，只有十二種心識有機會在他的心相續流生起：一個意門轉向心（*Manodvārāvajjana*），八種欲界唯作心（*Kāmāvacara Kiriya*），一種非想非非想處（*nevasaññānasaññāyatana*）的果報心（resultant consciousness），一種非想非非想處（*nevasaññānasaññāyatana*）的唯作心，和一種阿羅漢果心。因為它們每次只生起一個，當任一種心不出現的時候，所有的身心即止息。那時稱為「寂滅之樂」之涅槃本質將肯定地變得明顯。

所謂「寂滅之樂」涅槃境界並非共同所擁有的唯一的境界。各自有各自的涅槃境界。因此，有許多的聖者當色身還存在的時候，心導向於自己的涅槃境界而入「果定」。當入果定，心就在導向涅槃境界的時候其實是極為安樂的。所有長老和長老尼即將證入般涅槃之

際，往往由然欣然讚嘆「自說」(Udāna)，且極力捨下名蘊，以及色蘊。這種情形，隱隱然對名色蘊有極力貪著的凡夫造成羞愧。

塵世的無知凡人連同梵天、帝釋天和其他天人們，都傾於想望的感官目標，諸如可見目標、可聽目標等等為令人快樂的事物。聖者寂止在他們崇高的涅槃中。聖者無蹤地寂止在那涅槃，卻被這些無知的人認為是痛苦的，因為在涅槃中沒有享樂。

Sukham diṭṭhamariyebhi, sakkāyassa nirodhanam,  
Paccanīkamidaṃ hoti, sabbalokena passatam.

聖者以智慧之眼已經清楚地見之涅槃，五蘊止息之時的快樂本質。親自見到涅槃的聖者，實際上相對於為無明 (avijjā) 和貪愛所苦的塵世俗人，他們兩者就像背對背，朝相反方向而跑的人！

## 結論

### 讀者的職責

我已盡力寫了論及一般讀者在日常生活中，應該知

道的佛法方面之《阿毗達摩輕鬆談》這本書。希望讀者們負責地，從本文所獲得的有用知識，藉由發展正念、自制和認真努力，把這些取得的知識化為實務的應用中。

## 知識和實踐

知識不是實踐。只有知識是沒有用的。書本可以提供知識，但是無法替讀者實踐。有許多能讀寫的人基於實踐佛法而累積了許多有用的知識，但很少人使用這些有利於自己的知識。世界上這種人占大多數，因此要培養良好、正直之心的機會實為渺茫。

例如：現今布施行為的履行，已不是為了累積波羅蜜，而是隨順炫耀的社會趨勢，誇耀自己的成功和財富給所有人看，人們不再遵循由那高尚有德者曾做過的那樣實踐波羅蜜。事實上，許多在社會上不斷力求高陞者，明知道自己的布施將不會結善果，或者結非常小的果，但由於對普遍喝采、社會認可與認知的強烈渴望，他們淪落到無知之人所做行為的水平，即使他們知道不應該這麼做。

## 狡詐的老虎

有一個出自緬版藏經《有益的指示》(Hitopadesa) 的故事可說明我的觀點。有一隻老虎因為太老了所以捉不到獵物。有一天，它不斷地大聲喊叫說：「噢！旅行者！來拿這個金手鐲。」一位旅行者聽到了這個叫聲，所以靠近這隻老虎，問說：「金手鐲在哪裡？」

這隻年老狡詐的老虎以腳掌秀出金手鐲。該位旅行者說，他不敢靠近牠，因為牠曾經食人肉。接著年老狡詐的老虎向他講道：「在我年輕的時候，我殺了並且吃了許多人，因為我沒有那麼幸運能聽聞佛法。由於我年紀漸老，我失去了老伴和孩子。我真的感覺到迫切感(samvega)。在那時候，我剛巧碰到一位高尚之士，他教我要布施過有德的生活。從那個時候開始，我就過著嚴謹的正直生活。你沒什麼好怕的，我是無害的。你看，我甚至沒有爪和尖牙。我決定把這個金手鐲送人作為布施，而你就是那個幸運的人。到湖裡去洗澡，然後來接受我的禮物。」

這位旅行者相信了這些說服性的語言，就照著老虎的話去做。他一走入湖中就陷入沼澤中。老虎說牠會幫

助他，老虎到來後，即吃了旅行者。

出自《有益的指示》一書的這個故事，給了我們一個道德教訓，沒有道德僅有知識是無益的。受過教育且有才智但不具道德感的人，在詐欺方面具有狡猾、魅力和聰明【的特質】，比無知的人更危險，因為他們擁有計謀邪惡行為的知識。我想要忠告讀者不要滿足於純粹的知識，而是要實行自己已消化的知識，如此一來才可能成為真正地有德者。我在此結束，再次願你們所有人，有個更有德性的生活。

## 改寫的結語 (Versified Epilogue) 譯成簡單的散文

把本文做個結束，在此是一些簡短中肯的話語：在這現代化的時代，雖然有比丘和凡夫們決心努力證悟涅槃，但除非心靈本質上是純淨的，否則他們仍然離他們渴望的崇高狀態相當遙遠。

所以，想要到達我們高貴的前輩所親證涅槃的極樂平靜，從我自己開始，我所有的夥伴、親近的同事與未來的世代，都應該小心地、精確地、仔細地研習本文《阿毗達摩輕鬆談》，按照其中所說的情形全心勤奮努力，從而達到最高的頂點，成為偉大的征服者，輝煌的勝利者。

結束

迴向文

願法界一切眾生  
心裏沒有瞋恨沒有痛苦  
身體沒有病痛生活快樂  
願所有一切有情  
解脫一切身心痛苦

願出資者、成就此印書因緣者  
深植八正道、七覺支善根因緣  
閱讀者得真實法益，勤修念處  
願一切眾生，同霑法益

## 助印芳名錄

- |          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |                     |        |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|---------------------|--------|
| 釋大策      | 賴文華 | 蔡沐澄 | 張軒睿 | 孫玉清 | 陳美秀 | 黃綺媽 | 吳麗華 | 陳鳳玉 | 黃名嘉 | 蔡瑞蘭  | MBSC台北教育中心          | 亡者：    |
| 釋大惠      | 劉釋閔 | 李沿樵 | 郭政福 | 葉武賢 | 秦苡珊 | 林翠英 | 黃鈺婷 | 馬季妙 | 黃樹權 | 陳明峰  | MBSC板橋禪修中心          | 釋開智    |
| 釋善揚      | 賴俞霖 | 李宜樺 | 郭政強 | 葉宜榛 | 秦涵韻 | 周瑋鈺 | 高銀塗 | 趙家榛 | 陳素月 | 林金盆  | MBSC台中教育中心          | 釋依定    |
| 釋善獻      | 黃真妮 | 李秀麗 | 郭漫鈞 | 鄭伊雯 | 簡吉相 | 陳金倫 | 羅錦知 | 朱愛子 | 李勤潔 | 陳志維  | MBSC高雄教育中心          | 曾錦興    |
| 釋惟闡      | 賴澤涵 | 張一中 | 鄭麗雪 | 張馨予 | 林錦輝 | 鄭鴻擘 | 吳蕙如 | 彭錦煌 | 李喜鈞 | 陳亨羽  | MBSC桃園教育中心          | 徐盡妹    |
| 釋善廉      | 楊心蓓 | 楊雪蓮 | 陳昭宏 | 張修齊 | 簡嘉瑪 | 蕭玉環 | 洪金釵 | 許秀芬 | 鄧麗玲 | 林政宏  | MBSC大樹禪修中心          | 戴正凡    |
| 釋善稔      | 許素香 | 余雅玲 | 陳俐伶 | 莊夢梨 | 簡純玉 | 陳怡合 | 吳蕙如 | 彭治維 | 王秀美 | 林榮聰  | 明善寺國姓禪修中心           | 陳羅棗    |
| 釋善曦      | 張森禮 | 黃新明 | 陳慧萍 | 何智才 | 陳清旗 | 曾梓桐 | 姚佳瑩 | 彭彥欽 | 鄧禮敦 | 蔡玉鈴  | 國姓禪修中心共修會           | 蔡郭香    |
| 釋常仁      | 陳靜宜 | 陳順娣 | 黃衍龍 | 何信誼 | 李美娜 | 曾敬函 | 姚翔友 | 高澍玉 | 張凱甯 | 林明璋  | 新莊慈音共修會             | 陳建宏    |
| 釋禪賢      | 柯乃勤 | 黃竝達 | 張樂堂 | 何信慧 | 陳睿彬 | 許玉枝 | 洪宗晨 | 郭肆美 | 韓月英 | 王婷玉  | 紫雲佛堂                | 吳正雄    |
| 釋禪逸      | 楊立婷 | 黃麗娟 | 張智勇 | 莊鎮遠 | 張英莫 | 林重光 | 洪芷芸 | 林震興 | 黃英順 | 王詩惠  | 覺音精舍                | 高銘順    |
| 釋中含      | 吳鈴鈴 | 黃麗敏 | 吳秋月 | 劉貽珈 | 劉九好 | 陳景星 | 唐嘉玲 | 周經碩 | 李亦娣 | 三寶弟子 | 夢參老和尚佛友會            | 呂芳政    |
| 釋晨華      | 陳麗娟 | 謝如龍 | 鄭興隆 | 張珮珊 | 劉哲雄 | 蔡榮發 | 劉剛廷 | 廖志偉 | 黃英才 | 吳郭惠美 | 高雄常精進學佛會            | 林朝洋    |
| 釋見平      | 陳振忠 | 劉月池 | 楊正彬 | 張耀  | 劉康弘 | 彭若瑜 | 翁素真 | 林憶伶 | 呂庭葵 | 郭泓秀鸞 | 敦陽股份有限公司            | 周天明    |
| 釋善哲      | 劉麗津 | 謝佳原 | 楊適存 | 劉豆菜 | 莊桂蓮 | 吳建中 | 于淑琴 | 廖品競 | 洪錫猷 | 楊鄭麗珠 | 田璟股份有限公司            | 杜振茂    |
| 釋善學      | 陳俊介 | 謝宜倩 | 吳祝芬 | 蕭梅苓 | 劉康玄 | 陳澤祥 | 陳慶鴻 | 廖啾咪 | 康月美 | 朱蔡玉暇 | 富邦聯合會計師事務所          | 王學彥    |
| 釋善詮      | 戴湘玲 | 謝伊君 | 林鈺葵 | 邱文賜 | 張麗娥 | 徐明潭 | 徐維德 | 林澤君 | 黃麗玲 | 吳楊麗秋 | 張國洋建築師事務所           | 王丁蓉    |
| 釋法廣      | 陳港昇 | 吳萬教 | 楊子玄 | 邱鈺翔 | 郭麗惠 | 戴必成 | 陳子弘 | 林依叡 | 杜淑芳 | 蔡李淑鈴 | 伸豐香料有限公司            | 歐黃喜美   |
| U Susila | 李芷涓 | 吳王陽 | 邱玉珍 | 呂劭翊 | 呂亦璇 | 吳進照 | 王秀琴 | 林賜田 | 葉玉堂 | 呂張百合 | 新果國際有限公司            | 林王玉下   |
| 曾文正      | 陳僖徽 | 郭奇勳 | 褚重國 | 吳進照 | 蕭豫台 | 陳聲旺 | 游秀茹 | 唐素蓮 | 吳思瑩 | 彭徐勤妹 | 曾慶正結構技師事務所          | 林家歷代祖先 |
| 林淑慧      | 朱國禎 | 郭弋瑄 | 王淑婷 | 林玉蓮 | 陳阿圓 | 陳鄭勤 | 許金村 | 黃富美 | 張建台 | 周林玉秀 | 佳昇服飾行               | 周家歷代祖先 |
| 曾耀澄      | 郭娟伶 | 郭弋愷 | 吳塘興 | 吳淑玲 | 吳勇廷 | 陳培基 | 吳淑妙 | 林麗文 | 黃瑋玲 | 蕭張澎安 | 今喜早餐店               |        |
| 曾美英      | 朱桂宏 | 吳建德 | 吳淑玲 | 吳勇廷 | 陳培基 | 吳淑妙 | 陳郁翔 | 陳俊吉 | 林雪蕙 | 古張秀蓮 | OBU Perfect Co.     |        |
| 劉明欽      | 吳翰一 | 邱學胡 | 潘明壁 | 陳榮和 | 陳昱文 | 吳富祥 | 江憲昌 | 謝懷如 | 梁蕙萍 | 康素華  | PERFECT WORLD       |        |
| 劉庭均      | 邱淑宜 | 徐春暉 | 陳生財 | 林靜枝 | 陳怡如 | 黃靖諭 | 褚于婷 | 陳柔合 | 張恩溥 | 張宇承  | INVESTMENT OVERSEAS |        |
| 邱淑宜      | 徐春暉 | 陳生財 | 林靜枝 | 陳怡如 | 黃靖諭 | 褚于婷 | 褚志昇 | 張恩溥 | 何淑惠 | 饒瑞峰  | CO., LTD.           |        |
| 徐春暉      | 陳生財 | 林靜枝 | 陳怡如 | 黃靖諭 | 褚于婷 | 褚志昇 | 褚志諺 | 何淑惠 | 饒瑞峰 | 黃俊哲  |                     |        |
| 陳生財      | 林靜枝 | 陳怡如 | 黃靖諭 | 褚于婷 | 褚志昇 | 褚志諺 |     | 饒瑞峰 | 黃俊哲 | 李奇霖  |                     |        |
| 林靜枝      | 陳怡如 | 黃靖諭 | 褚于婷 | 褚志昇 | 褚志諺 |     |     | 黃俊哲 | 李奇霖 | 王鴻壽  |                     |        |
| 陳怡如      | 黃靖諭 | 褚于婷 | 褚志昇 | 褚志諺 |     |     |     | 王鴻壽 | 王釋緯 | 黃俊裕  |                     |        |
| 黃靖諭      | 褚于婷 | 褚志昇 | 褚志諺 |     |     |     |     | 王釋緯 | 黃俊裕 | 陳景鎮  |                     |        |
| 褚于婷      | 褚志昇 | 褚志諺 |     |     |     |     |     | 黃俊裕 | 陳羅斷 | 蔡文雄  |                     |        |
| 褚志昇      | 褚志諺 |     |     |     |     |     |     | 陳羅斷 | 蔡文雄 |      |                     |        |
| 褚志諺      |     |     |     |     |     |     |     | 蔡文雄 |     |      |                     |        |

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

阿毗達摩輕鬆談／  
加納卡毘旺薩尊者 (Venerable Janakabhivamsa) 著；  
鄔郭雷 (U Ko Lay) 英譯；王玉珠 中譯·釋大越 審校  
臺北市：臺灣佛陀原始正法學會，2016.05  
360 頁；15×21 公分  
譯自 *Abhidhamma in Daily Life*  
ISBN 978-986-91754-1-8 (平裝)  
1. 論著 2. 佛教修持  
222.62 105007835

## 阿毗達摩輕鬆談

### *Abhidhamma in Daily Life*

著者：加納卡毘旺薩尊者 (Venerable Janakabhivamsa)

英譯：鄔郭雷 (U Ko Lay)

中譯：王玉珠

審校：釋大越 彭治維

負責人：莊主我

出版者：社團法人台灣佛陀原始正法學會

地址：220 新北市板橋區四川路二段 243 號 8 樓 (四川大樓)

電話：+886-2-8966-6789

<http://www.mbse.org>

Email: [mbse.org@gmail.com](mailto:mbse.org@gmail.com) [mbse.df@gmail.com](mailto:mbse.df@gmail.com)

美編：磐田文化設計公司

索書處：1. 地址：台北市敦化南路一段 314 號 5 樓之 1

電話：02-2700-7028

2. 地址：高雄市大樹區井腳路 111-19 號

電話：07-6520551

戶名：社團法人台灣佛陀原始正法學會

劃撥帳號：50143241

西元 2016 年 5 月

ISBN: 978-986-91754-1-8 (平裝)

非賣品

For free distribution only

尊重出版，未經同意請勿刪節、轉載、翻印、刊登。

法的禮物，贈送結緣，歡迎索取，歡迎助印。



