

日常生活中的波罗密

阿姜舒净

Ācariya Sujin Boriharnwanaket



日常生活中的波罗密

阿姜舒净

Ācariya Sujin Boriharnwanaket







阿姜舒净

Ācariya Sujin Boriharnwanaket

于 1927 年出生于泰国，26 岁开始全心全意学习阿毗达摩。几年之后陆续在各机构和佛教大学讲授佛法。1977 年之后陆续多次受邀请到斯里兰卡和柬埔寨、美国及各地主持佛法会谈。

阿姜舒净收到许多荣誉肯定，如泰国皇室授予佛法荣誉徽章及联合国佛教妇女杰出奖。阿姜舒净撰写了十五本关于佛教的书籍，同时她的佛法讲座每天透过二十多个广播电台传播到泰国各地。现年已九十七岁的老师，从不婉拒各地邀请，每星期仍然主持数次的佛法讨论。

阿姜舒净强调正确发展智慧的方式，就是了解现在自然的经由六个根门所出现的法，倘若带有一个我在试图控制注意力，那么这将是一个错误的道路，因为并不了解觉知和智慧无我的本质。



序文

何为波罗蜜？什么是波罗蜜？

波罗蜜就是在日常生活中

慢慢的去培养诸善法，

去了解一切善或不善都不是我，

不是任何某个东西，就只是法。



但真的要懂这一句的深义，必须要用一生慢慢的去思考，一次又一次的去了解，一点一点的去累积直到正念觉知生起去体验涅槃，彻底的根除不善的污染抵达另一方的彼岸。

在这漫长的轮回里，能够遇到这么一位全心全意只为了了解法的真相而活，有美的行为，有坚强的毅力，锐利的智慧，竭尽全力，贡献一生去保护维护佛法，让佛陀所说的话能正确的传承下去，那就是我今生最大的贵人，如同我在这一世的再生父母，我最尊敬的舒净老师 Ācariya Sujin Boriharnwanaket。倘若没有这位老师，无比至高的对三藐三佛陀的尊敬智慧，用最真诚的心去弘扬佛法的话，即使只是文字的阶段，我也应该没有机会得听闻思考了解波罗蜜是什么。



真的未曾想过，我的人生中会获得这么荣幸，这么珍贵的机缘当此重任来翻译这一本书。能够迎来人生中去作最有意义的事。竭是仰赖“陈彦成” Vincent 师兄的慧眼以及对佛法有很大的信心。倘若没有师兄的邀请、鼓励、慈悲的指引，耐心的帮助，这一本书的翻译也不可能诞生，不会如此的顺利完成，真的非常感恩给予我这么无比珍贵的机会去累积善法，去累积了解此书的深义内容，能够在翻译的过程中学到很多很多的东西，尤其是师兄的那股温柔、细心、友善。无声无息的让我看到美好的行为榜样。

在此也非常感恩各位老师、师兄、师姐，来自不同的法友，不论是泰国、台湾、大陆、越南、印度、澳洲、柬埔寨、西班牙、缅甸、英国…等。善心的分享佛法，讨论佛法，多方协助，提供各种各样的资讯与图片。

最后，我真心祝福对此书有缘者，有福慧读此书者，能如我一样在此书中获得片刻的了解，片刻的快乐，片刻的平静，片刻的利益。直到真正的能品尝到法的味道，就是了解法的真义。因为世间最美的味道即是佛法之味。敬请诸位法友慢慢品尝，慢慢的去感受真相的滋味。倘若有任何不妥之处敬请原谅。

Pal Sawangpattanagul (黄如莲) 2024 年 7 月





泰国佛法研习与弘扬基金会于 1984 年在泰国成立，由阿姜舒净 (Ācariya Sujin Boriharnwanaket) 领导，基金会自成立以来一直由她担任主席。

佛法研习与弘扬基金会是佛陀教养的灯塔，对三藏和注释的细微深入突显出基金会的卓越。她的使命是传播佛法，并透过各种行动来实现目标。其中包括在泰国各地举办佛法讨论，与国际佛教界接触交流，以及每周为世界各地的法友提供专门的英语、印度语、越语、和中文的讲座讨论。

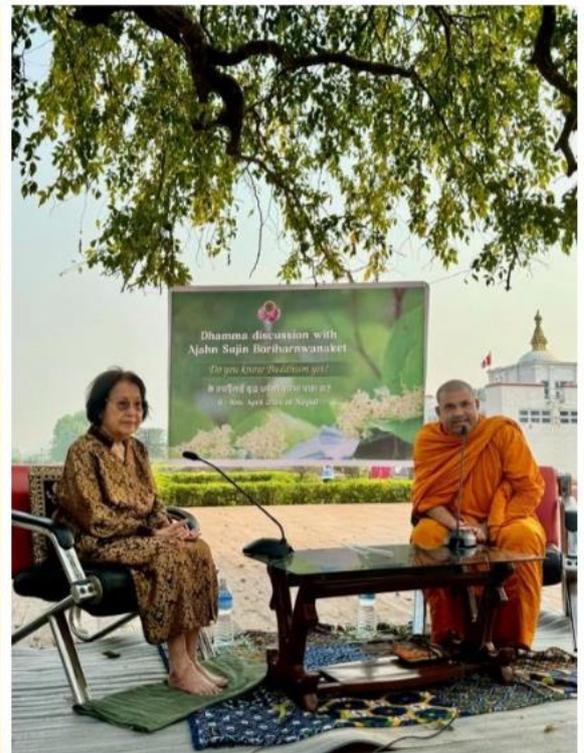
阿姜舒净的佛法研究于 1953 年在曼谷佛教协会开始。阿姜舒净在阿毗达摩和内观方面的专业 and 知识在泰国赢得了赞誉，并传到了其它的国家，特别是在斯里兰卡、越南和印度。她经常被邀请参加在那里的当地研讨会和讲座，展现出她在国际上所受到的认可。

阿姜舒净的重大贡献于 2007 年被联合国授予杰出佛教女性奖。她丰富了出家众和在家众的知识，对佛法的了解和实践已经留下了长久的影响。





(上图) 于 2000 年阿姜舒净受邀至柬埔寨佛法讨论



于 2024 年阿姜舒净受邀至尼泊尔以及印度弘扬佛法



当有人了解佛法时，那就是我的快乐。



目录

日常生活中的波罗蜜	11
十波罗蜜的特征	13
布施波罗蜜	17
持戒波罗蜜	32
出离波罗蜜	46
智慧波罗蜜	57
精进波罗蜜	78
忍耐波罗蜜	98
真实波罗蜜	139
决意波罗蜜	166
慈波罗蜜	185
舍波罗蜜	196
结语：十波罗蜜的阴暗	208



日常生活中的十波罗蜜

十波罗蜜是彻底根除一切污染的最重要条件，因为善的培养必要培养一切的善，能够成为智慧生起的因缘条件，能够循序的彻底根除烦恼污染必须要有正确的了解，哪一种善法是波罗蜜，哪一种善法不是波罗蜜。然而要非常的注重研习十波罗蜜的了解，是为了更进一步的建立智慧累积的波罗蜜。

十波罗蜜是：布施波罗蜜、持戒波罗蜜、出离波罗蜜、智慧波罗蜜、精进波罗蜜、忍耐波罗蜜、真实波罗蜜、决意波罗蜜、慈波罗蜜、舍波罗蜜。

研习十波罗蜜的目的就是为了观察自己有没有松懈了哪一种波罗蜜的培养，才能够逐渐的累积增加正确的波罗蜜，直到能成为了解四圣谛的因缘条件。倘若只想着要让觉知生起去如实的直接经验在日常生活中的所出现的法，根本没有考虑到这是需要培养波罗蜜，这样就会败于不善法，因为不善法生起的条件是多过善法的累积。

关于十波罗蜜的累积，不知道诸位要用多长久的时间来培养累积，但是，能够累积波罗蜜的每一世里，就应该尽所能的去培养累积各种波罗蜜。

十波罗蜜是与贪爱为敌，因此，波罗蜜的累积不是为了要得到善的结果，而是因为看到了各种不善的危险。培养波罗蜜是为了净化不善的污染，直到根除污染杂质才能止息轮回。因为，止息轮回是要根除一切的烦恼污染。只要还有烦恼污染，轮回就不会停止。所以，波罗蜜的培养并不是期望能在轮回里得到善的果报。

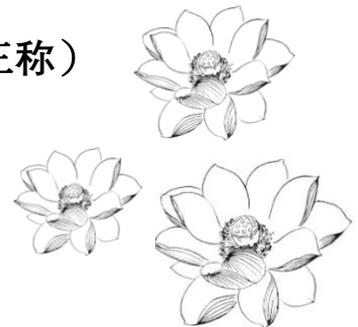


因此：

- 看到吝啬的危险而 “布施” 。
- 看到犯戒的危险而 “持戒” 。
- 看到色欲与在家的危险而有出离的习性去培养 “出离” 。
- 看到无知与怀疑的危险而修习培养 “智慧” 。
- 看到懒散的危险而培养 “精进” 。
- 看到不容忍的危险而培养 “忍耐” 。
- 看到语言与行为不诚实的危险而培养 “真实” 。
- 看到不坚定的危险而培养 “决意” 。
- 看到瞋恨的危险而培养 “慈” 。
- 看到世间法的危险而培养 “舍” 。

namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者。（三称）





十波罗蜜的特征

真谛灯 (Paramatthadīpanī) 小部经又称小尼迦耶(Aṭṭhakathā Khuddakanikayā) **行藏 (Cariyāpiṭaka)** 讲述十波罗蜜的特征，如下文所述：

布施波罗蜜 (dāna pāramī)：有捐献，是为“特相” (lakkhaṇa)。有去除对合适可以布施之物的贪爱，是为味“作用” (kicca)。不执取或者是成就了财富与被喜好的存在，是为“现起” (puccupaṭṭhāna)。有可捐之物，是为“近因” (padaṭṭhana)。

持戒波罗蜜 (sīla pāramī)：有戒绝，是为“特相”。有坚定之心去除不守戒的行为，是为味，或者是有无害无可责备的行为，是为味“作用”。有道德纯净，是为“现起”。有惭与愧，是为“近因”。

出離波羅蜜 (nekkhamma pāramī)：有脱离感官欲乐和脱离轮回存有，是为“特相”。有确认他们所涉及的不能满足，是为“作用”。有转身离开危害，是为“现起”。有急迫感，是为“近因”。

智慧波羅蜜 (paññā pāramī)：有参透法的真相，或者是无差错的穿透通达真相，是为“特相”，如精通射术者那般极为厉害的高手射出的箭。能照亮对象视野，是为味“作用”，如明亮的灯光。不迷失困惑，是为“现起”，如森林里的引路人。专注或者是四圣谛是为“近因”。

精進波羅蜜 (viriya pāramī)：有勤劳奋斗，是为“特相”。有支助强化，是为味“作用”，有不知疲倦不沉下去，是为“现起”。一个激发能量的机会或者是有急迫感，是为“近因”。



忍耐波罗蜜(khanti pāramī)：有接受，是为“特相”。忍受住有欲望想要之物或不想要之物，是为味“作用”。容忍或者是不反对，是为“现起”。如实地看见了解真相，是为“近因”。

真实波罗蜜(sacca pāramī)：不欺骗，是为“特相”。和事实一致，是为“作用”。卓越，是为“现起”。诚实，是为“近因”。

决意波罗蜜(adhiṭṭhāna pāramī)：有坚定于开悟必要条件的决心，是为“特相”。克服那些开悟必要条件的对立面，是为“作用”。有不动摇之心去完成，是为“现起”。开悟的必要条件，是为“近因”。

慈波罗蜜(mettā pāramī)：去促进他人的福祉，是为“特相”。把利益带给他人，或者是去除怨恨，是为“作用”。有仁慈，是为“现起”。看见众生可喜爱的一面，是为“近因”。

舍波罗蜜(upekkhā pāramī)：有平等中立，是为“特相”。能同等公平的去看待，是为“作用”。能平息吸引和排斥，是为“现起”。思考众生是继承各自业的结果，是为“近因”。

小尼迦耶 (Khuddakanikāya Cariyāpiṭaka) 里有很多资讯，更加详细的解释关于波罗蜜，需要知道多少细节是在于各人的条件不同。每个人都希望拥有十波罗蜜，但是要达到俱足的程度是必须慢慢的，一点一点的累积。

在聆听佛法之前，有很多的不善法生起，然而不知道，不了解什么是培养八正道。但自从聆听了佛法，就会了解什么是培养智慧，什么是培养八正。



为何明明是了解了，但是，在每一天的日常生活里，正念的生起去觉知法的特征却是很少，所以我们应该如实的去认识自己，为何正念是那么少的生起。即使是

已经知道路了，也知道那条道路就是培养智慧之道，是个能舍弃对我的执取之道，是能够体证四圣谛之道。但，为何正念却没有随着那样的了解而生起呢？这是因为每个人都拥有的不善污染，就如同生病者，必须思考如何才能治好病，成为一个健康者，能够行远路，也就是，行走八正道这条道路。

这条道路的目的地，就是能参透真谛，体证四圣谛。倘若未曾反省认识自己，仍然就只是知道有这条道路，但无力可行。然而也不知道如何才能够慢慢的康复，脱离一切的病魔，成为一个健康者。因此聆听佛法，思考佛法来了解真相，就如寻找医治病魔的良药。

未曾聆听佛法者就不会知道自己正在生病，接下来也不会去寻找良药来治病。还有，明明是寻找到佛法了，已经获得良药，也应该好好的补养身体让身体健健康康的，有足够健壮的身体去行远路，就是培养八正道，抵达目的地。

试想想那些认知路者，但是身体虚弱多病，而且要行的那条道路是很长远之路，那如何才能走到那个目的地呢。所以必须知道，倘若身体不够健康，就无法一直的走下去。能够补养心，让心健康坚强的往八正道这条路一直走下去的法，就是十波罗蜜。

因此，十波罗蜜要详细仔细的思考了解，否则，天天的听闻佛法也有可能不是波罗蜜，因为去想着只要听闻佛法就是比没有听闻好，这就表示了还不是波罗蜜，还没有决意坚定的信心去知道，听闻佛法的目的，是为了要净化，要舍弃，不善的



污染。虽然不善的污染还没有被根除，即便是慢慢的松开，慢慢的减少也是一件非常困难之事。

倘若没有足够的坚定之力，就不会有决意波罗蜜。有时候，当我们行善时，例如，布施之后透过许愿来表达决心，却不知道决心的含义指的是向善坚定不移，不动摇，才能持续的去培养智慧成为波罗蜜。

因此，如今日日的聆听佛法，必须要很清楚的去反省思考，有没有用心的聆听佛法，有没有坚定的信心，去了解，去遵循，所聆听的法而行，在每一世里，有没有竭尽全力的去遵循。目的是为了培养波罗蜜，直到能根除一切的不善污染。

Buddham saraṇam gacchāmi

Dhammam sāraṇam gacchāmi

Sangham sāraṇam gacchāmi

我皈依佛，我皈依法，我皈依僧。





布施波罗蜜

布施波罗蜜 (dāna pāramī)：捐献，是为特相 (lakkaṇa)。去除对合适可以布施之物的贪爱，是为作用 (kicca)。不执取或者是成就了财富与喜好的存在，是为现起 (puccupaṭṭhāna)。有可捐之物，是为“近因” (padaṭṭhana)。

布施：指的就是为了他人的幸福快乐，能付出舍弃有利益之物去利益他人。凡夫俗子是无法彻底完全的舍弃一切东西，因为仍然深深的执取一切感官欲乐的对象。

但是，只要有适当的时机和有利益之物可以舍弃的情况时，就应该真诚思考，要不要为了他人的幸福快乐，付出舍弃有利益之物来培养布施波罗蜜。不管是大事或小事，如果不能为了他人的利益幸福而付出，那么要舍弃被误认为是人、是某个东西的名法与色法，要舍弃对它们的贪爱执取，这是比舍弃所拥有的财物要更难的了。

因此，就应该竭尽所能的去付出，舍弃有利益之物去利益他人。为了净化一切的污染，就是放弃对一切东西的贪爱执取，以及对名法和色法的执取，它们被误认为是我，是众生，是某个东西。

所以，在日常生活中不应该忽略培养布施波罗蜜，但应该要好好的反省深思，所行的布施是不是波罗蜜。不盼望期待任何的回报，这样的给予才是真正的布施波罗蜜。倘若还想着要得到回报，例如，乞求得到财富名利，或乞求能往生在天界里，那一刻是充满着贪爱的希望，想着自己的好处，而不是为了要舍开放掉。因此，那样的给，那样的布施不是布施波罗蜜。波罗蜜是能抵达彼岸的因缘条件，是可以止息一切烦恼，净化一切的污染。



能够抵达熄灭一切烦恼的彼岸是万分的遥远，不是轻易就能抵达的。必须要真正的了解和建立波罗蜜，净化污染，帮助铲除不善的烦恼。因此，当在给的那一刻，在布施的那一刻如果还期望着回报，那就是随着不善的污染而行，而不是净化不善的污染。

除了物质布施之外，还有比物质布施更有利益的布施，那就是法布施。分享布施佛法所解释的真相，如实真实的分享正确的佛法，这对今世以及未来世的每一世都是利益。倘若仔细想想，深入思维，就会看到物布施只能帮助贫寒者一时的困难而已，并没有从根源上去解决问题。会成为贫寒者或辛苦的人，那是因为过去不善的法。只要还有不善的法，就还会有条件再出生成为贫寒者，成为辛苦的人，或是在恶趣，这一切都是源于不善的法。

帮助，就应该帮助到根源，也就是帮助他人明白源于不善法的因，所造成出生为贫寒者的真理，如实真实的分享，让他明白不管是哪一种布施，物布施或是法布施的利益。这样的去帮助他人，让他人有机会行善和了解佛法。这样的帮助会成为一切善法能慢慢发展的因缘条件，不管是布施，持戒，以及智慧的建立。

因此，慈悲者就是有慈爱悲悯的心去帮助他人了解佛法的人，就会奉献出各种各样的帮助，例如：无线电广播佛法，印刷佛法书籍，佛法讨论，等等。

还有一种布施，是“原谅布施”，让对方免于危险和害怕，避免伤害他人以及提供保护。此外，宽恕也可以被视为是布施的一个面向，给予对方免于恐惧的自由。当我们宽恕某人时，我们没有向愤怒和不愉快屈服，也没有想要报复。倘若不能原谅讨厌的人，当我们面对这讨厌的人时，任何善的培养都无法发展，都无法生起。即使是小东西也给不了，法布施的分享也给不了，也办不到，这是因为还不能原谅宽恕。



培养能体证四圣谛的智慧者，必须要知道这个心还很脆弱，多病无力。这样的心又如何能远行，走那么长远的路呢。因此，必须反省思考心的状态，是为了保养保护心，让心拥有各种波罗蜜之力。即使知道这一道路，就是四念住生起去觉知了解法的特征，但是，四念住却是很难生起，因为波罗蜜的善还没有力量，是无力的。要能体证四圣谛，必须培养有着智慧伴随的十波罗蜜。

即使是在平日里很普通的给予，也应该如实的看到无智慧的布施和有智慧的布施的差别，例如，菩萨的布施。对这件事情的思考能帮助智慧生起去了解真相，就是有真诚的心去追随菩萨的脚步，就如菩萨在每一世那般的培养十波罗蜜。有些世是培养持戒波罗蜜，有些世是培养舍离波罗蜜，但不论是哪一世的培养，都少不了十波罗蜜的培养。

在此我们就谈到关于菩萨的布施波罗蜜。

真谛灯 (Paramatthadīpanī) 小部经 (Aṭṭhakathā khuddakanikaāya) 行藏 (Cariyāpiṭaka) 杂经 (Pakiṇṇakakathā) 讲述三种布施波罗蜜 即：物布施，原谅布施，法布施。

当大菩萨将要给予身外之物时，自知该给外在之物于需要之人，即便那人没有开口要此物。但当有就给，没有就不给。当有合适之物，有利益之物就给。并不会将不想要之物，不合适之物，无利益之物给予那人。

这就是很愿意布施有益的东西去利益他人。当得知他人的需要，就会对作善事这一事很谨慎周全，心细如发。因为，当得知他人的需要时，就会生起慈爱悲悯之心去帮助他人，不须等他人开口就主动。



然而，此主动并不会带给自己困难麻烦。有些时候，想要给予但是没有能力去帮助，就会带来许多的困难麻烦。但是，菩萨有东西时就给，没有东西时就不给，当他人需要时，有的话就会给，除非是没有。

不会期待回报去给，当没有合适之物，没有利益之物时，会以自己喜爱之物，适当的去分享。

此外，不会给：兵器，武器，毒药，以及麻醉品，等等。这将会引来对他人的侵犯。即使是玩具，倘若那个玩具会引来毁害，以及引起粗心大意之物，一律不给。

此外，不会给予不舒适之物，例如，不新鲜的食物，饮料，等等。至于病者不可用之物而言，要谨慎思虑，经过反复的思考，只能给舒适有益之物和合适的分量。

倘若真的有心想要去帮助任何人，如果是生病的人，必须以悲悯之心谨慎的去思考，不只是想给就给，而是要知道对病者合不合适，对病者有没有利益。

善法是一件微细不可大意之事，不只是想要给就给，应该给就给，而是需要更多仔细的思考。例如，身为一名医生就会清楚每一位病者的病情，病者每一次该用多少药，该吃几种药，而不是想给就只是去给而已。

此外，在家众讨要时，就给适合在家众之物与在家众；出家众所讨要的，就给适合出家众之物与出家众。给与无须干扰到任何人：母亲、父亲、血亲、朋友、官人、孩子、妻子、仆人、及奴隶。

此外，了解合适有益之物，并不会给暗淡之物。



此外，给予不是为了供品，称赞；不求回报，不期望结果，除了能开悟之智慧（对于菩萨而言）。不会厌恶讨要者或者厌恶那合适有益之物。

此外，尽管对方是无礼不规矩的乞丐，辱骂者，愤怒者，仍然有信心于布施，一律以尊敬之心去支助，不会给他废弃之物。

这是对于每次给予的细节，必须要有真正温柔的心，不厌恶讨要者或者厌恶合适有益之物。也不会把废弃之物给无礼不规矩，甚至是对他愤怒辱骂的乞丐。

我们是否做的到？即接受者是不规矩，不文雅，有着不适当的态度，甚至还会辱骂布施者；或许会批评给的太少，又或许会表现出不想接受布施者所给予之物。

尽管如此，布施者仍然有一颗温柔善良的心，不厌恶，不动摇的心去给。在给的那一刻就正在净化心的不善的污染。

不是因为迷信或相信传闻而给，是因为一律只深信业和果报。他不会折磨那些索取的人，要他们向他致敬。他施舍时不会伤害别人，不让对方感到自卑痛苦而给。

此外，给并不是要欺骗或伤害他人，给就只是心是纯净不污染。不使用粗鄙语言，不皱眉头，不愁眉苦脸布施，但带有爱意、说着友善的言语，脸上带着笑容。

每当对合适有利益之物有过多贪爱，因为非常满意它的美也好，因为长期累积的执取也好，因为古老的价值而贪爱也好，菩萨知道了，立即就缓解消除那个贪爱，寻找接收人，然后将其赠送出去。

这就是能认识自己的心，是对何物有多少贪爱执取，对所贪爱之物能够舍弃还是不能够舍弃。有时认为要给，然后又不给了。但对于菩萨而言，不论对合适有利

益之物有多么深的贪爱执取，因为非常满意它的美也好，因为长期累积的执取也好，因为古老的价值而贪爱也好。菩萨知道了，立即就缓解消除那个贪爱，寻找接收人，然后将其赠送出去。

上述这些都是关于 **“物布施”**，在**真谛灯 (Paramatthadīpanī)** 小部又称**小尼迦耶 (Aṭṭhakathā khuddakanikāya)** 行藏 (*Cariyāpiṭaka*) 里，有更多详细的解释，讲述菩萨的行为，关于修行波罗蜜，直到成就了无上大菩提，成为三藐三佛陀。在此会讲述到有些记载，讲述的目的是为了更进一步仔细的去思考自己的心，为了更多更进一步的培养善。

至于**“原谅布施”**，就是给予众生保护，给予免于恐惧的自由：大王、土匪、火、水、敌人、野兽、狮子、老虎，等等，对众生所带来的危险。

至于**“法布施”**，就是，心不污染的，不颠倒的解说法，有条理的指导有益于今生、来世、乃至究竟的解脱。透过这样的经论，未入佛法者入，进入其中的人，在其中成熟。这是方法：简而言之，他谈论布施 (*dāna-kathā*)、持戒 (*sīla-kathā*)、天界 (*sakkha-kathā*)、感官享乐上的不能满足和污染烦恼，以及出离色欲之利益。

即使是人人或许都知道要布施、知道色欲的危险、以及出离色欲之利益这些事情。但，倘若没有聆听，思考佛法觉知的时候，很容易就会被不善的污染卷走。因此，倘若常常的聆听佛法，即使是曾经听过了或者是关于日常生活的事件，其实这些也会是个提醒，能去回想思考法以及更进一步的去培养累积善法。

详细来说，对于那些有志于开悟的弟子 (*sāvaka bodhiyam adhimuttacittānam*)，他给予开示，根据以下适宜的主题：皈依、戒德、守护感官、节制饮食、建立觉知。等等，透过阐述其高贵品质来建立和纯化他们 (在实现其目标的过程中)。



对正道产生兴趣者，对正确的了解正在出现的法的特征有兴趣，以及对在日常生活中培养波罗蜜之善有兴趣，是一位有心倾向于“菩提智慧”了解真相。意思就是，进入“皈依” (saraṇa)，规矩的注意持戒，守护一切感官，认知适量食物，以及常行精进法，等等。

每个生命都是如此，但对于三藐三佛陀而言，布施波罗蜜的累积是为行蕴 (saṅkhāra khandha)，是能开悟体证四圣谛 (ariya sacca)，成为三藐三佛陀的因缘条件。这就是那时的大菩萨，所累积各种布施波罗蜜的成果。

小部又称小尼迦耶 (Aṭṭhakathā khuddakanikāya) 行藏 (Cariyāpiṭaka) 杂经 (Pakiṇṇakakathā)，有更多详细的解释，如下所述：

此外，大德，当给予物质时，给予“饭”时，专注于，我愿一切众生借由此物能达成，例如，长寿，美貌，快乐，力量，智慧，等等。

给予“水”是为了止渴，就是，缓解一切众生的欲望，渴望。

给予“布料”是为了美丽的肌肤以及能够成就惭与愧的首饰。

给予“行器”是为了能成就神通，能展现神通力以及涅槃之乐。

给予“香料”是为了成就香气，就是，持戒。

给予“花和护肤品”是为了成就美丽，就是佛的威力之美。

给予“坐处”是为了成就开悟的坐处。

给予“睡处”是为了成就吉祥卧或狮子卧，就是，佛陀的睡姿。

给予“歇处”是为了成就皈依处，避风港，依靠处。



给予“灯”是为了获得慧眼。

给予“色为布施”是为了身体能发出一寻宽的光环（周围）。

给予“声音为布施”是为了成就如梵天王之声。

给予“味为布施”是为了成为诸世间可亲爱之人。

给予“碰触为布施”是为了成就优雅。

给予“药为布施”是为了，不老，不死，就是涅槃。

给予“自由于诸奴隶”是为了释放诸奴隶，就是诸烦恼污染杂质。

给予“无危害及喜爱的玩具为布施”是为了对于法的真相，欢喜。

给予“儿为布施”是为了带领如子女的诸众生成为圣人。

给予“妻为布施”是为了成为诸世间之王。

给予“金、珠、宝、琉璃、等，为布施”是为了美丽圆满之相。

给予“各种各样的首饰为布施”是为了各种完美无缺的细节。

给予“珍藏为布施”是为了体证法的真相。

给予“王位为布施”是为了成为真相之王，法中之王。

给予“园、湖、山，为布施”，是为了圆满禅，等。

给予“足为布施”是为了以脚底下的轮纹走向开悟的光芒。

给予“足为布施”是为了以脚底下的轮纹走向开悟的光芒。



给予“手为布施”是为了能伸出援手帮诸众生脱离“四海”(ogha)，这里的援手指的是“真相”(sacca dhamma)。

给予“耳与鼻为布施”是为了能获得“根”(indriya)：信根、等。

给予“眼为布施”是为了获得“佛眼”，全部之明。

给予“肉与血为布施”意愿著，为一切众生带来利益，用全部的时间，看时，听时，思考时，伺候时，等。然而，我的身体将会成为诸世界依靠之处。

给予“头，身体上最高的部位为布施”意愿著，我将会成为诸世间上最高无比者。

果，就是能体证四圣谛，“圣人的真谛”(ariya sacca dhamma)，成为三藐三佛陀，将获得所布施的一切成果。

关于给予声音为布施，是不能单独给予声音，如连根拔起的莲花，将其球茎和根部撕下来，放在手中。但，会与要布施之物一起给予，叫作给予声音为布施，（例如，给予鼓，鼓声为了利益寺院，也叫作给予声音为布施，等等...。因为，鼓的声音是用来指出时间，等等...。）

不论何时，自作或用某种的弹奏之曲礼敬三宝，例如，鼓、等等...。想着是，我以此声音为布施。自己使用或使他人使用的鼓，等等...专注于此声是我的布施。给予保护保养声音的物品，例如，油，蜂蜜，等等...，布施于诸讲法者，宣示聆听法，念诵诗经，朗诵经，讲述佛法。自作或使他人能坐靠近的讨论佛法，或者随喜赞叹之声，叫作以声音为布施。

因此，当大声的随喜赞叹，或让他人随喜赞叹，或让他人共同一起随喜赞叹。那一刻，大声赞叹者也是叫作以声音为布施，因为，影响到他人生起欢喜之心。



还有另一段话的讲述：

此外，当大德如此的给予，不是为了寻找错误，不是为了干扰他人，不是因为惧怕，内疚，懊恼，应该受贡献而给予。当有精致的物品时，不给予暗淡之物，不抬举自己，不打压他人，不期望果报，不嫌弃无地位的穷人。而是以尊敬之心去给予，以自己的手，亲手的去给予，适当时而给予，行礼后而给予，不分出来的去给予，以三时的欢喜之心而给予，（一、给予前之时，二、正在给予时，和三、给予后之时）。

给予之后，就不该烦恼。不该用不恭不敬的心态，去小看，去看不起，去鄙视接受者。应该发出可爱之词，懂得乞讨者所用的话，所用的语气，所需要之物和其它合适之物一同给予。例如，当给予食物时，也会拿布料同食物一起给予，等...。有意将布料与别的物品一起给予。此外，当给予布料时也会把饭一同给予，有意将饭与别的物品一起给予，等等...，也是同样的道理。

大菩萨的给予是无限无量的给予，然而也会把别的物品一起给予。在日常生活中，也应该如实的思考法的真相，关于自己所发生的真相，即使是这样的聆听又聆听，我们的给予必然是随着因缘条件而生，我们的给予是不可能如菩萨那般的给予。

小部又称小尼迦耶(*Aṭṭhakathā khuddakanikāya*) 行藏(*Cariyāpiṭaka*) 杂经(*Pakiṇṇakakathā*) 的讲述关于，当大菩萨有可以适当给予的东西时，但心却不想要给，那时的大菩萨会怎么想，如下文所述：

那时，当大菩萨拥有合适之物，有利益之物时，然后，那时有穷人出现，要给予之心却没有生起，没有走向给予。因此，应该能确定的就是，过去的我肯定未曾有过给予的足够累积，所以，现在的我就没有想要去给予的心。大菩萨的捐献，有



干净的手掌，愿意的、欢迎的对乞讨者舍弃利益之物。愿意的、欢迎的，去布施分享。心想着，从今往后，我将会有以极致愿意之心，欢迎之心而布施。好的，从今日起，我将布施。然而，目前一开始心所产生的第一案，不想要去给予的心，就以这样的状态，被去除，被斩断。

这就是反省思考不愿给予时的那一刻的心，就会看见，想要给予或不想要给予也是不能控制的。曾经累积常常给予者，就会很轻易的去给予，不犹疑的去给予，不会想了又想。因此，不论是谁，倘若不能很快的给予，或者犹疑要给还是不给，就会知道，一定是以前未曾累积足够的给予。

此外，当合适之物，利益之物，有的少，有缺点时，大菩萨就会用心去观察，思考。从前，因为是不喜欢给予，如今才会如此的缺条件。因此，现在，即使是要苛待自己，虽然合适之物，利益之物，少也好，坏也好，也一定给予，去成就布施。我将圆满布施波罗蜜，一直持续下去坚持到底，直到尽头。大菩萨的捐献，有干净的手掌，欢迎的，愿意的牺牲。只要有乞讨者，就会愿意去布施，去分享，有什么就给予什么。目前心所产生的第二案，就以这样的状态，被去除，被斩断。

当不想要给予的心生起时，他可能会反思。例如，认为是自己过去没有足够的累积给予。所以，从今天起就会培养建立布施的习性累积，这是其一。其二，认为会这么的缺乏物资，有的东西也有缺陷，这是因为过去没有足够的累积给予。因此，从今天起，就算是东西少，也不够好，也会去行给予。接下来的讲述：

此外，当菩萨因贪欲而生起不想给予之心，因为可惜舍不得给出合适有利益之物，就会用心去观察，看看大德的意愿就是“至高的智慧”（*sammasambodhiñāṇa*），至高无上的智慧是比任何一切世间万物都还要珍贵的不是吗。

因此，就应该给予合适有利益之物，最可喜之物，就只是为了至高无上的智慧而已，不为别的。大菩萨的捐献，有干净的手，欢迎的，愿意的牺牲。只要有乞讨



者，就会愿意的，去布施，去分享。目前在大菩萨的心所产生的第三案，就以这样的状态，被根除，被斩断。

倘若感到可惜，就会回想到，究竟是意愿着什么，是想要所可惜的东西还是想要了解真相，体证四圣谛，圣人的真谛。这样的意愿将会成为布施给予生起的因缘条件，当给予生起的时刻，那一刻就正在净化根除不给予。

接下来的讲述：

此外，大德，当给予时，那时，必定看到合适有利益之物的破散损失。定然用心去观察，一切财物的特相，有灭去，有败坏，是寻常之事。另外，因为我未曾那样的布施过，一切的财物才如此的破散。好的，我将会以合适有利益之物为布施，多也好，少也好，丰满也好。我将会成就布施波罗蜜，持续不断的坚持到底，直到尽头。大菩萨的捐献，有干净的手，欢迎的，愿意的牺牲。只要有乞讨者，就会愿意的，去布施，去分享。目前在大菩萨的心所产生的第四案，就以这样的状态，被根除，被斩断。

有些人会认为把财物给出去就没有了，但事实上财物是无常的，自然的也会败坏散去，不管是把财物给出去还是没有给出去，一切都在于那个财物的时机，当没有的时机到了，自然就没有了。有些人会感到可惜，早知如此拿去布施去分享还更好，因为当还有很多财物的时候，不舍得去分享恐怕也会没有。当时机来临时，不管是火灾、水灾、被充公，或者发生了什么灾难变故，那个人就会感到可惜，唉声叹气，早知如此，拿去给别人还更好。这件事证明了，财物的失去或灭去不是因为给出去而没有，而是因为业报。什么时候会发财，什么时候会破产，一切都是由业带来的结果。

建立波罗蜜的累积是非常困难之事，所以，必须要慢慢的培养智慧的累积。不管是哪一种波罗蜜，每个波罗蜜都不可或缺，慢慢的一直继续不断的累积。倘若真



的知道有非常多不善的污染以及还没有足够的智慧去斩断根除一切的污染，就必须慢慢地去净化，在每一世里慢慢地去培养智慧，直到能体证四圣谛成为须陀洹，就只有再出生不超过七世的轮回。

布施波罗蜜是什么？

阿比达摩注疏 - 迷惑冰消 (sammohavinodanī Aṭṭhakathā abhidhamma pitaka) 分别论 (vibhanga) 里讲述关于智慧，如下文所述：

当智慧有意图相应于布施时，如此生起的智慧叫作“智慧有意图去布施” (dānamaya pañña)。当那个人想着我想要布施就去布施了，就以那个布施为思考。智慧有意图去布施会以三个状态思考。1.布施前的意图、2.布施时的意图、3.布施后的意图。

智慧不会是不善法，不会是期望，但当智慧有意图相应去布施时，是显现出在布施时的细节，哪一刻是有智慧伴随。当智慧相应时是有智慧心所伴随心一起生起，不管那个善是布施、持戒、或是智慧的建立。四念住的内观智慧，是不会有任何的期望，而是如实正确的去了解法的真相，这才会是布施波罗蜜的智慧能生起的因缘条件。

小部又称小尼迦耶 (Aṭṭhakathā khuddakanikāya) 行藏(Cariyāpiṭaka) 如下文所述：

智慧的开始就是如理作意的去思考无常，直到成就了最终的智慧以及智慧能够知道对布施有帮助的法和没有帮助的法...等，是为智慧波罗蜜。



布施，就是舍弃有利益的东西去利益他人，在舍弃的那一刻，那一刻是无私的。因此，智慧的开始是如理作意的去思考无常。当要给任何东西的时候，有没有想过，是没有任何一样东西是恒常的。即使是如今所有的一切财物，虽然还没有给出去，但也许会先丢失不见或有败坏的一天。

因为资产财物是无常，甚至我们自己还没有布施这件事情也是无常，也许还没有布施之前就先死了呢。去思考去看到布施者与接受者的无常，善法就会生起去帮助、去利益他人。为了他人的利益而舍弃有利益之物，以正确的了解去知道一切都是无常的，那就是智慧波罗蜜。

但是，当正在给的时候，有没有这样的去思考，也只有自己才知道。有些很贫寒辛苦的人，或许会思考到一切事物都是无常的，布施前的意图就会在要给之前的那一刻生起，即使正在给的那一刻也如此的去思考着无常，甚至给了之后，仍然也会想着去思考着无常。

某些人会对某些布施心生欢喜，但并不是每一回的布施都是会产生如此的欢喜。当布施之后回想到曾经的布施，仍然感到很欢喜，这就证明了在布施之前或者正在布施的那一刻，有善的意图；但有些时刻，当回想到曾经所布施过的，也有可能是以不善的心去回想。

必须谨慎的去思考，正在回想的那一刻是以善的心还是以不善的心去回想。倘若回想那一刻的心是欢喜，想到所作所为的事是有利益的事，能帮助他人脱离灾难的痛苦，然而其他人也许不知道那个人是活在困难的状况之下，所以没有谁伸出援手帮助他。但当去帮助此人了之后又回想到所发生的事件就感到很欢喜，那一刻心生起的欢喜也是无我，没有人能命令欢喜生起或不要生起，但是，欢喜的生起是因



为有机会去帮助应该要帮助的人，而不是为了获得能去回想到曾经所作的布施之威力，这件事情显现出布施与布施波罗蜜不同的细节。

『 不观他人过；不观作不作，
但观自身行，作也与未作。 』

法句经 50





持戒波罗蜜

持戒波罗蜜(sīla pāramī)：有戒绝，是为“特相”。有坚定之心去除不守戒的行为，是为味，或者是有无害无可责备的行为，是为味“作用”。有道德纯净，是为“现起”。有惭与愧，是为“近因”。

犯戒：例如，杀生、偷盗、邪淫，不适当的性行为，...等等，是因为不善的法，即：贪、瞋、痴。应该知道正在犯错的那一刻是对他人无慈爱，没有慈爱，才会犯下那个不善的行为或者犯下各种各样不善的行为。这一切都是对色尘、声音、气味、味道、被碰触的对象有贪爱执取，误认为是我，是动物，是某个人，某个东西。

还不是初果圣人时，在日常生活中有时是能守护某些戒或有时并不能守护某些戒。须陀洹是能圆满五戒的圣人，是从此再也不会犯五戒。但是在体证四圣谛之前，还没有根除某些不善的污染之前也应该尽可能不触犯五戒，因为这能避免粗重不善的污染，直到能慢慢的建立智慧去体证四圣谛。“持戒波罗蜜”是道德，是协助能达到彼岸之器。

真谛灯 (Paramatthadīpanī) 小部经 (Aṭṭhakathā khuddakanikaāya) 行藏 (Cariyāpiṭaka) 阿吉帝菩萨发愿 1 (Akittijātaka) 如下文所述：

那时，三藐三佛陀生为隐士修行者，名为“阿吉帝” (Akitti)，吉帝菩萨以修行之威力居住在森林里，就是持戒波罗蜜之威力。持戒叫作克制，因为燃烧所生起的不善污染；或者是出离波罗蜜和精进波罗蜜之威力，这些波罗蜜都叫作克制，因为能以其力量燃烧不善污染，就是烧掉欲爱和懒散。



十波罗蜜，每个波罗蜜都是互相依靠彼此支助的因缘条件。大菩萨的某一世的修行是一名隐士，名叫作“阿吉帝”，那一世累积建立持戒波罗蜜以及其他波罗蜜，就是，出离波罗蜜、精进波罗蜜...等。

那一世生为阿吉帝隐士的大菩萨，阿吉帝隐士在一棵大树之下，建造住处，依赖那棵大树而生存。当那棵大树结果时就食用那些果子，当还没有结出果时，就用大树叶冲成茶水来饮用。接下来的时间就入禅，以禅定为乐。

阿吉帝隐士寻找树叶只是为了一日食用一次，因为大菩萨看到，倘若一日食用两次就不是克制自己，净化不善的污染。

这就是忍耐波罗蜜，因为没有随着贪爱想要食物之欲而行。

大菩萨的行为，使天人之王(沙伽天王)对这位阿吉帝隐士的行为、语言、心意是否纯净产生了怀疑好奇之心；不惜生命，只饮用大树叶冲为茶水，此克制是极艰难严厉的行为，为何行如此极艰难严厉的行为。

我们每个人应该要知道自己所作所为的目的是什么，即使是守护持戒者，也应该要知道，持戒的目的是为了什么。甚至要放掉对色法、声音、气味、味道、能碰触的感官对象的贪爱执取，也应该要知道是为了什么。不是什么目的都没有，什么都不知道，就这样的去作、去进行。

当沙伽天王看见了此景象，就产生了怀疑好奇，是什么原因让阿吉帝隐士修如此艰难严厉的行为。沙伽天王想着，难道，此阿吉帝隐士修如此艰难严厉的行为，他的意愿是为了要当诸天之王。



沙伽天王化身为婆罗门，以这样的心思去找阿吉帝隐士，倘若阿吉帝隐士的意愿是想要成就诸天王之位的话，他就会以大树叶冲为茶水给予我，倘若没有此意愿的话他就不会给。

当阿吉帝看见了婆罗门有欲望想要食物时，就拿树叶冲为茶水统统都给予了婆罗门；第二天，第三天也是如此。

这件事情显现出了那次的善行，有布施波罗蜜、持戒波罗蜜、出离波罗蜜、忍耐波罗蜜、真实波罗蜜，就只是为了开悟的智慧。全都关乎到每个波罗蜜，每个波罗蜜都是互相依靠彼此支助的因缘条件。因为阿吉帝菩萨未曾对于给予动摇过，就算接连三天完全的给出去也不动摇。这显现出阿吉帝菩萨对布施是如此的坚定不移，不被吝啬而动摇，不留恋，不贪生惜命，不以贪爱而生起一点点的留恋不舍，这就是真实波罗蜜。

实践了慈波罗蜜，因为有此习性帮助一切众生。

实践了舍波罗蜜，因为达到中立公平，不被有争议的人、行为、事件所干扰。

实践了智慧波罗蜜，生起的智慧能正确的去了解正道的知识，以及智慧成就了极为艰难严厉以净化不善污染的行为，因为知道什么法是对波罗蜜有益的，什么法是对波罗蜜无益的，舍弃无益之法，只行有益之法。

当沙伽天王知道了阿吉帝隐士令人尊敬的习性时，允许他发愿，阿吉帝隐士就是大菩萨，在阿吉帝的往生故事 (Akitti jataka) 讲述。

沙伽天王是诸天之王，抬眼望见阿吉帝隐士悠闲自在。向阿吉帝隐士问道，我的大梵，您有何意愿，在这炎热的季节里一个人住。



这就是对真诚要行至高美德的行为的人的尊敬访问，即使是沙伽天王都尊称阿吉帝隐士为大梵。

阿吉帝隐士说道：沙伽天王，出生是苦，身躯的败坏是苦，如此愚痴而亡是苦。因此，我一个人住。

沙伽天王问道：我的离家者，当您宣说如此适当之语，您是否有何愿望，我会赐那个愿望予您。

有些人会怀疑，难道愿望恩惠是能赐给的吗？事实上，愿望是表示那个人对建立善是很坚定的去行善法，成就愿望就是去实现成就那个人所决意的善法。阿吉帝隐士的愿望是十波罗蜜。

阿吉帝隐士说道：沙伽天王的诸天之王，倘若您允许我发愿，您就如此的赐愿吧。诸人贪爱所获得的孩子、妻子、资产财富之乐，即使它们没有带来伤害。然而，愿我没有对可喜之物有任何程度的贪爱，愿那个贪爱不存在于我。

这就是知道心的细微深奥，即使是对没有带来任何恼怒麻烦的东西的贪爱也不愿存有。对建立培养波罗蜜有坚定决意的人就会看到，即使是对日常生活中只带来欢喜快乐，没有带来任何的麻烦之物，不会造成任何的伤害，即使是这样，阿吉帝隐士也如此的发愿，就算是这样的贪爱，也不要存在我的生命里，这就是坚定的决意波罗蜜。

沙伽天王问道：我的离家者，如您如此说的好了，您是否有其他愿望。

阿吉帝隐士说道：沙伽天王诸天之王，倘若您允许我发愿，您就如此的赐愿吧。田、地、金、牛、马、奴隶、以及亲戚，皆败坏逝去，愿那个不满足不存在于我。



一切的资产财富会败坏失去皆因不善的果报，皆是自己曾经所造下的业带来的结果，倘若不是不善的果报，田、地、金、牛、马、奴隶、以及亲戚，就不会败坏失去。因此，当失去各种各样的财富时，那是因为不善的业带来的结果。所以，阿吉帝隐士才会说道，田、地、金、牛、马、奴隶、亲戚，因什么原因而败坏破散，愿那个危险不存在于我，指的就是不愿任何危险生起，就是任何不善的根源所产生了各种各样的败坏破散的因缘条件。

沙伽天王问道：我的离家者，您是否还有何愿望。

阿吉帝隐士说道：沙伽天王诸天之王，倘若您允许我发愿，您就如此的赐愿吧。不见到，不听到愚痴者，不与愚痴者相处互动，不会喜好与愚痴者交往交谈。

沙伽天王问道：我的离家者，为何您不喜欢愚痴者，可否告知原因，为何您所愿的是不愿见到愚痴者。

倘若亲近愚痴者就不会拥有出离波罗蜜，要了解出离波罗蜜和其它的波罗蜜是有相互关联的。我们读到：

阿吉帝隐士说道：愚痴者引见不该引见之事，勤奋不该勤奋之事。愚痴者难以引见向善，善语忠告愿他正直，他反而怨恨愤怒。愚痴者不知正确的行为规范，不见愚痴者是件好事。

显现出要去协助帮助愚痴者，是一件非常困难的事。因为要向这种人推荐善的言行，是非常难的事。您为他好而劝告，这种人他反而生气，怨恨您，能够不遇见到这种人是件好事。

沙伽天王问道：我的离家者，您是否还有何愿望。



阿吉帝隐士说道: 沙伽天王诸天之王, 倘若您允许我发愿, 您就如此的赐愿吧。
能见到智者, 聆听智者, 能与智者相处, 喜好与智者交往交谈。

沙伽天王所提问的问题, 是为了想要更清楚明白回答的原因细节, 这都是为了学习佛法者的利益。

沙伽天王问道: 我的离家者, 为何您喜好智者, 请您告知原因, 为何您所愿的是能看到智者。

阿吉帝隐士说道: 智者引见应该引见之事, 勤奋应该勤奋之事。智者易以引见向善, 忠告愿他好, 他不会怨恨。智者懂得正确的行为规范, 与智者相处是件好事。

沙伽天王问道: 您是否还有何愿望。

阿吉帝隐士说道: 沙伽天王诸天之王, 倘若您允许我发愿, 您就如此的赐愿吧。
当夜晚消失, 旭日升起。圣洁食物和持戒乞食者出现。当我给予食物时, 食物并不会耗尽, 应有尽有。给予之后也不会感到困扰懊悔。当给予时心是纯净的, 沙伽天王您就如此的赐愿吧。

沙伽天王问道: 您是否还有愿望。

阿吉帝隐士说道: 沙伽天王诸天之王, 倘若您允许我发愿, 您就如此的赐愿吧。
您再也不要回来找我, 沙伽天王您就如此的赐此愿吧。

这是阿吉帝隐士最后的意愿, 这显现出对还没有根除的不善, 所有不善法是不可粗心大意。沙伽天王很惊讶, 因为人人都想要见到天人、神仙、仙女, 甚至有些人为了能见到天人就去行善法, 建立培养清静。至于阿吉帝隐士, 最后所说的愿望就是, 沙伽天王您再也不要回来找我了, 您就这样的赐愿吧。



咖天王问道: 诸众生, 女性, 男性, 严酷修行都意愿想见到天王, 见到天王我对您是有何危险呢?

阿吉帝隐士说道: 我见到您有如此高等的神位, 您的显现充满了荣耀, 我也许会对许下的苦行誓愿粗心大意, 忘记了克制, 这就是我见到您的危险。

接下来, 沙咖天王说: 好的, 离家者, 从此以后, 我再也不会来找您了, 向隐士拜别之后就返回天界。

大菩萨的一生就居住在大树之下, 当寿命结束之后就往生在梵天界。那时的沙咖天王是后来的阿尼律陀, 阿吉帝隐士是后来的世间至高无上的三藐三佛陀。

阿吉帝隐士是一位不粗心大意者, 即使只是轻微的危险。因此, 必须反省思考, 与开始培养建立波罗蜜的人相比, 他们知道要体证四圣谛, 根除不善的污染, 是很长远的道路。倘若还是一个没有了解波罗蜜的人, 就不会对学习佛法有坚定的信心。学习佛法的目的, 就只是为了了解真相, 以真诚的心去遵循守戒, 这就是真实波罗蜜。对任何财富得失都不会起心动念, 例如, 财产、官职、荣誉、幸福、破产、地位丧失、被批评、痛苦等等, 不论是什么情况都不会被动摇, 这就是开始对行波罗蜜的善建立了坚定的信心。倘若我们知道行藏里的讲述, 关于大菩萨在每一世里所培养累积波罗蜜的行为, 与任何一个人在某一世里所培养波罗蜜的人相比, 就会看到这是非常遥远的距离。因此, 必须继续不断的培养波罗蜜, 而不是期望要怎么作, 很快就能直接经验这一刻正在生灭的名法与色法, 这的确是不可能的事, 因为必须要用很长远的时间, 慢慢的累积培养智慧。

在阿吉帝菩萨发愿(Akittijataka)的最后一段的讲述, 如下文所述:



人们可能对他（菩萨）有信心，信心很高以致于有可能从苦中解脱出来。但人们可能只是口语表达这种信心，并没有采取相应行动随法行，去跟随遵循那些智者。

因此，不单只是对各种波罗蜜，对三藐三佛陀过去每一世里所培养建立的波罗蜜产生了信仰之心，而是应该用自己的行动去遵循戒律。我们也许在话语上表达了信心，即使是以善心说出，但如果没有遵守戒律，追随法随法行，是不会完成从苦中解脱出来的目标。

我们或许可以反省思考，看到自己开始慢慢的，有波罗蜜的生起了。例如，有兴趣要聆听佛法，实践佛法。聆听佛法必须要精进，倘若没有精进也不会来这里聆听佛法，因为去听别的是更有趣，更开心。在听佛法的那一刻，不仅只是有精进，还必须要忍耐波罗蜜，就是要很有耐心。因为有些时刻也会产生了不愉悦，那一刻生起的不愉悦，是个机会能去注意到忍耐波罗蜜。那一刻必须要有忍耐，因为倘若没有忍耐，其它的波罗蜜也不可能生起，例如，持戒波罗蜜，倘若没有持戒波罗蜜，戒绝不善的言语行为，就会作出不善的行为，发出不善的言语，等等。

在这个故事中阿吉帝隐士说过，即使是他自己都不愿看见、听见、或亲近愚痴者。因此，与人相处交往是非常重要的，就如在弥兰王问经(Milinda Pañha) 这部经典里所说的关于人与人之间的相处交往，或者是与愚痴者，与有邪见的人交往打交道，就如甜美的糖水中之毒一样，变成苦涩的味道。

三藐三佛陀过去其中一世里的例子，讲述了关于与邪见者的相处。那一世的大菩萨，出生在有邪见的婆罗门家族，对迦叶佛并没有信仰尊敬的信心，如同他的父母一样的有邪见，以卑劣粗恶的言语，侮辱迦叶佛(Kassapa Buddha)。

在弥兰王问经(Milinda Pañha)，讲述了关于三藐三佛陀培养波罗蜜的累积，直到回想到某一世里，世尊生为陶工迦提加罗的朋友，名叫作“学童光护”(Jotipala)。



那一世，因为出生在无信心，无信仰的家族，对迦叶佛无尊敬的信仰之心，以卑劣粗恶的言语，侮辱迦叶佛。累积的波罗蜜就如篝火，虽有明亮的光芒，可是被水扑灭后只剩下黑炭。

在轮回里的每一世里，又有谁能知道，会有怎么样的出生。所以不应该疏忽，粗心大意，看不见与愚痴者交往相处的危险。即使是“学童光护”（Jotipala）已经累积了如此之多的波罗蜜，也会有如此重大的冒犯，以卑劣粗恶的言语，侮辱迦叶佛。因为那一世大菩萨出生在对佛陀无尊敬信仰之心的婆罗门家族。

真谛灯（Paramatthadīpanī）小部经（Aṭṭhakathā khuddakanikaāya）行藏（Cariyāpiṭaka）杂经（Pakiṇṇakakathā） 如下文所述：

此外，应该知道接下来的修行持戒波罗蜜，大德有意要用首饰为众生打扮，就是以世尊的持戒为首饰，从一开始就要先洁净自己的持戒。持戒之纯净有四种模式。

1. 净化(不善的)习性(ajjhasayavisuddhi)
2. 遵循戒律，善的行为(samadhana)
3. 不犯戒退转(avitikkamana)
4. 当犯戒时能补过修正 (patipakatikaraua)

这就是在每个人的日常生活中，对于持戒应该要反省思考。因为我们要知道自己有没有纯净的持戒。接下来另一段话的讲述：

有些人以要求自己为主要的考虑，因为有净化的习性，嫌弃恶，在内心有惭(hiri)出现，去遵循善的、净化的行为。

此外，有些人遵循善的行为是以顾及外在世界为主要的考虑，惧怕恶，在内心有愧(ottappa)出现，去遵循善的、净化的行为。



这两者都守戒，但是有些时候没有觉知，忘记善，就会守不住戒，犯戒，等。就应该忏悔，立刻回归改正。这是为了达到惭愧之圆满，如上文所述：

这就是持戒之纯净的四种模式。除此之外，还有另外一段话，讲述关于大菩萨行持戒的事情。

持戒有两种，第一种是“止持戒”（*Vārita sīla*）第二种是“作持戒”（*Cāritta sīla*）。必须知道关于菩萨对于这两种戒“止持戒”和“作持戒”的行为，如下文所述：

应该是慈爱的看待众生，甚至在梦里也不会生起怨恨。不该去触碰他人的东西，如触碰蛇(危险)，以帮助他人之乐。倘若是出家人，应该远离不净，没有性爱的纠缠，不去交谈骚扰有夫之妇。此外，在家人或是出家人，不论在何时何地，不应该对有夫之妇生起不干净的思想。当开口说话时，适当的开口，说真语，讲有利益的话，友善的语气，以及合适的时机说法，讨论佛法。不贪，不怨恨，不扭曲，伴随着深信因果的智慧（*kammasakata ñāṇa*），有坚定的信心向善，不论何时何地都有坚定的慈爱。

因为不说谎，才会为众生所信任，信赖。有可以相信的言语，是诸天人喜爱的言语。有香气的口，保持身行善事，口说真话，成就特别之相，以及能斩断不善的习性。

因为不两舌诽谤，他的随从和跟随者不会被别人的攻击所分裂。他对正法真理有着不可动摇的信念。他是一位坚定的朋友，对众生极为亲爱，就好像他们上一世就认识他了。

因为不恶口，才会受诸众生亲近喜爱，有愉快的性格，动听的声语，可赞叹的，他的声音伴随着八种美好的品质一起生起。

(坦白、清楚、悦耳、愉快，饱满、承载、深刻、洪亮但不会超越他的听众。)

因为不绮语，才会受诸众生亲近喜爱，可尊敬，可敬佩。有可信之词，适当的开口，有很大的威力与地位，能立刻的以智慧去解决问题，佛陀的一次回答，能为众生解决以各种各样的语言提出之许多的问题。

因为不贪，才会拥有欲愿的财富，获得他所需要的，被国王认可，等等。敌人无法支配控制他，“根”也不残缺，是无人能比的人。

不期望任何回报的行善，就是不期待任何善报的去培养建立善。当然，善的果报一定是随着那些所种下的善因而生，有其因必有其果。例如，口行善业，就是用真实且好听的言语说话，当开口说话时，也会顾虑到，听者会不会难受，会不会不舒服。倘若有智慧，即使是真言，但知道会给听者带来难受，也会有智慧的避免不说出那样的言语。因此，智慧使言语动听，即使没有希求任何的回报。义注 (Atthakathā) 里的讲述，如下所述：

因无恶意，他获得了令人愉悦的外表，受一切众生的尊敬。因乐于众生的福祉，自然地激发他们的信心。他的品格崇高，心怀慈爱，并获得巨大的影响力和力量。

因不邪见，会获得良友，即使是被锋利刀剑威胁砍头，也不会作恶业。不迷信，是因为看到众生有各自的业。对正法的信心已建立并根深蒂固，相信佛陀的开悟，不欢迎别的教派，如天鹅讨厌垃圾堆那般。

嫌弃邪见的心是很细微的，并不想要与各种各样的邪见和错误的见解往来相处。对佛法决意，有坚定的信心，相信佛陀的开悟，不欢迎别的教派，如天鹅讨厌垃圾堆那般。



没有道理、不讲道理的人，就会执取或者对各种各样的传闻有兴趣。即使是聆听佛法，对佛法产生了信心，但如果对佛法还没有真正坚决的信心，也有可能去相信传闻，相信没有道理之事。

接下来的义注(Aṭṭhakathā)讲述关于大菩萨的“作持戒”(Cārita Sīla)。

“作持戒”的意思是：应该作的行为。就算是没有犯戒，也应该以作持戒去反省思考大菩萨的行为，是为了更加的建立培养善。行作持戒，必须知道是如此。

大菩萨于适当时候行礼，欢迎，双手合十，向贵人礼拜。此外，时时刻刻遵守礼貌的行为，在适当的时候给予尊重的问候。当他们生病时，他会侍候他们。当他收到好话时，他对建议表示赞赏。他赞扬了高尚的品质，聆听法经之后有行萨度萨度，讲述弘扬有恩之人的美德，容忍他人的不是，他记得别人对他的帮助，为那些善法赞叹随喜，回馈自己的功德，是为了无上正等正觉的智慧。时时刻刻都不轻视一切善法，当犯错时，就会如实的看到，而且如实的告知同行所犯下的错，更加勤力的修行正法。

此外，当应该作有利益之事去利益一切众生时，勤奋，不懒惰，成为他们的好友。

此外，当众生的身上生起疾病的疼痛...等，在当时，就会适当的帮忙协助。当众生受到败坏失去的痛苦时，失去亲戚，失去财富等，也会帮忙缓解那些伤痛，使自己成为帮忙者，以(善)法压制该压制者，为了帮助脱离不善法而向善法，以(善)法称赞该称赞者。

此外，大德是掩盖自己的好，宣扬自己的错，不贪，知足，清静，不交往，忍耐，不恐惧，不慌乱，不傲慢，不动摇，不恶口，不找事，有清净的心，有清净的根，没有邪命，例如，欺骗等。适当的行为与善缘具足，看到危险，即使是很渺小



的危险，遵循所学习的戒律，精进，坚定，不顾虑身体与生命，不留恋并舍弃，并缓解对身体的在乎以及生命是很短暂，何谈到长久。放掉，缓解内心的污染，有愤怒，记恨等，是犯戒败坏的来源。不会因为某些小成就而沾沾自喜，不灰心退缩，努力有更进一步的成就。

此外，大德，是指引瞎子的领导者，为瞎子指出路。用手发出信号给聋子，让他们得到帮助，对哑巴也是如此。送拐杖，行器给与残疾者。或者是指引无信心者，让他产生信心。指引懒惰者，让他产生精进。指引忘记者，让他觉知。指引慌乱的心，获得专注。指引智慧衰败者，产生智慧。使精力只贯注在欲色者，能缓解欲色的贪欲。使精力贯注在记恨，昏沉，睡眠，掉举，恶作或追悔，以及，疑等等，能缓解。使行为不适当的欲寻者，能缓解欲寻，缓解邪寻等。知恩并对有恩者感恩，先开口，说友善之词，帮助，尊敬，表示回报，同样的回报或者更加倍的回报。

大菩萨，当朋友在危险之时，会跟随帮助朋友。大菩萨，自知以及知道朋友们平常的状态，然而与朋友们如往常那般的相处。此外，与朋友如往常的相处，是以善法脱离不善的法，使朋友有善法，不是有别的法。因为，诸菩萨跟随的去保护他人的心，就只是为了更加勤力的建立培养善法而已。因此，以这样的习性，就不该侵犯其他众生，不该吵架，不该尴尬，不该嫌弃其他众生。当那人的行为低劣时，不应该把自己放得高高在上。不应该不全然的去与他人相处，不应该过于亲近，不应该随便交往。但是，应该以合适的时机，适当的交往相处。不在别人的面前批评他们的亲爱者，或赞叹不值得之人。不与不熟悉之人肆意无顾忌。不拒绝适当的邀请，不暴露自己太多，显示自己。不接受过多的东西，但是对他人的信心随喜欢迎，以宣扬出信心的好处，信心的威力...。

作持戒是需要很仔细的谨慎思考之事，要依据那一刻的生起的正知正念的智慧。例如，与人相处这件事情，也应该全然的，毫无保留的去相处，意思是真心实意的



相处，但是，应该在合适的时机，与合适的人相处。不是过于的亲近，随便的相处，或者有时候应该抗议就该抗议，应该提醒就该提醒。有时候当朋友犯错时，就会忘记，立刻在他人面前就批评朋友的不是。但是，倘若有正知正念的智慧生起，就会先等一下，等有适当的时机，合适的机会，才会与亲爱的朋友说。所以，要真的彻底根除一切的污染，是要有多么的克制，努力的培养善法，才能真正的根除烦恼污染。

『彼耽于欲随欲流 投自结网如蜘蛛

断此缚而无著者 离一切苦而遨游』



法句经 347 偈



出离波罗蜜

出离波罗蜜(nekkhamma pāramī)：脱离感官欲乐和脱离轮回存有，是为“特相”。有确认他们所涉及的不能满足，是为“作用”。有转身离开危害，是为“现起”。有急迫感，是为“近因”。

出离波罗蜜：就是放掉感官愉悦的贪爱执取，以及错误的思惟：欲寻(kama vitaka)，瞋寻(vyapada vitakka)，害寻(vihimsa vitakka)。这可以是以出家人的身份舍离，或者是以四念住智慧的培养去舍离。智慧生起的那一刻，那一刻就是舍弃欲寻，瞋寻，害寻。那一刻就是出离波罗蜜，不去想着或不投向欲，不投向瞋，不投向害，就是不去伤害或侵犯他人，那一刻就是出离波罗蜜。

当讲到实践出离，通常只会想到出家人，也就是想到剃度出家当和尚或尼姑的人。但要了解真正出离的意义必须要考虑不同种类的思惟，“善寻”就是善的思惟，或“不善寻”就是不善的思惟。倘若是不善寻，就会去想着各种各样的感官欲望。“所缘欲”(vatthu kama)，即：色尘、声音、气味、味道、可碰触的对象，这些所缘欲都在日常生活中，叫作欲寻，是不善寻。在我们日常一天之中，有可能不去想，不想要，不欢迎，不感到愉悦，不去贪爱执取这些感官的所缘对象吗？与欲寻对立之法就是出离寻(nekkhamma vitakka)。出离欲，离开欲，不只是剃度出家才叫作出离，而是在日常生活里，有没有想过要出离这些所缘欲，出离所缘欲不代表只是剃度出家。平日有没有想过对这些色尘、声音、气味、味道、被碰触的对象等等的贪爱执取，可以减少一点吗？不必立刻就舍弃，只是减少一点，有没有呢？已经够了吗？倘若够了的话，已经太多了，真的够了，这是出离寻。



就算是没有剃度出家，但是在日常生活中，也必须去反省思考，每当想要获得那个色尘时，就是一次烦恼污染了。在声音里也是一次烦恼污染，在气味里也是一次烦恼污染，在味道里也是一次烦恼污染，在可被碰触的对象里也是一次烦恼污染，全都是烦恼欲，都是不善的污染。我们希望有更多的污染吗？倘若不懂得足够了，就不可能会有真正的出离寻。因此，都还不必去谈到剃度出家，只是在这么平凡的日子里，是否真的感到足够了。例如，自己的衣物用品够多了，就不会再去寻找，再去买。就会想到已经太多了，足够了，真的够了。这就是日常生活中的出离寻。

我们可以开始反省思考，开始观察自己，有知足吗？对自己拥有的，有满足了吗？如果再获得，又再得到的话，那个东西对他人有没有利益，倘若有助益的话，也可以去舍离，去分享帮助他人。如果是这样的话，就会成为波罗蜜，成为出离寻生起的机会，取代欲寻的生起。

因此，如果要根除不善的污染，必须在日常生活中培养波罗蜜。在大菩萨的过去世里，我们读到似乎是很普通的日常生活中的行为，但是，倘若不去仔细的思考，就不会看到那就是世尊所累积的波罗蜜。就如大菩萨的其中一世里的故事，那世的大菩萨出生为索南智者。

索南智者所行(Sonanandapandita) 小部经(Khuddaknikāya) 行藏 (Cariyā Piṭaka) 如下文所述：

那时，大菩萨在梵天界死亡了之后，就出生为一个最高贵婆罗门的孩子，非常富有的家族中。在梵增市里出生，有财产八亿。大菩萨的父母亲，给孩子取名字叫作索南。当索南会走路的时候，又有别生命在梵天界死亡，来大菩萨索南的母亲肚子里投胎，那个孩子名字叫作难陀（这一世的难陀就是最后一世的阿难）。



当父母亲看到自己的两个孩子，有如此美丽之相，就提供两个儿子学习各种各样的艺术，各种各样的知识，也希望自己的两个孩子能成家立业。但是，大菩萨索南无意愿，没有兴趣想要成家立业，他的一生只想要供养伺候父母亲，倘若父母亲离世了之后就会出家。索南的父母亲很努力的劝告，很努力的说服让他能成家立业，结婚生子。但是，大菩萨索南有坚定的决意要出离，拒绝所有的财富。大菩萨的父母亲，就把所有的财富赠给弟弟难陀。但，难陀却是这么说，索南哥哥都不愿接受这些财富，难陀也同哥哥一样要出离家中，不需要这些财富。父母亲非常惊讶，为何如此年轻的两个儿子都不想要财富，只想要舍弃这些财富，然后出离家中。当父母亲看到两个儿子如此坚定的意愿，因此父母亲就想着，我的两个儿子如此的年轻，都可以舍弃在家人的荣华富贵，出离家中，既然如此，我们身为他们的父母，就跟着两个儿子一起出离家中吧。

那时，他们就在森林中盖了间茅屋，两兄弟一起供养伺候父母亲。但是，难陀产生了一种想法：我想让父母亲先用我所找来的水果。难陀为了想要父母亲只用他的水果，就把之前寻找到的那些水果，在很早很早的清晨就供养在父母亲的跟前。当父母亲用好了水果之后，就漱口，维护持戒，不再食用任何的食物。至于索南哥哥，他会去比较远的地方，寻找适当成熟的水果，好的水果，美味的水果给父母亲。

当索南盛好新鲜美味的水果给父母亲时，父母亲对索南智者说，我们已经用过早餐了，之后就要维护持戒。因此，你带来的水果我们就不用了。但是，难陀为了能够先把水果给父母用，争先恐后，就先把今天多馀寻到的水果先收著，有时留着的水果也是烂的。

接下来，大菩萨就这样的思维：父母亲是金贵之躯，身体那么的柔弱，因此，父母亲不应该用不好的水果，坏掉的水果，不成熟的水果。难陀弟弟如此的作法，有时拿不好的水果，坏掉的水果，不够成熟的水果给父母亲，这样下去，父母亲就无



法长命。索南智者就阻止难陀的行为，说道：从今日起，当你要把水果供养给父母亲时，为了能挑选最好的水果，你就先等我回来，然后一起供养父母亲，不是只给父母亲用你的水果。

当索南智者如此的对弟弟说好了，难陀弟弟，独自想要得到供养父母亲的功德，不听哥哥的忠告。当索南智者看到难陀不听劝告，就直接跟难陀弟弟说道：难陀，你去别处住吧，这里容不下你，我会自己单独好好的照顾伺候父母亲。难陀智者，当被哥哥撵走赶出家门，就拜别大菩萨，拜别父母亲。之后，难陀智者，精进修行，获得神通力，四禅八定，并想要对索南哥哥道歉。

这就是智者，累积波罗蜜的行为。知道什么该作，什么不该作。

难陀智者看到，倘若想要获得索南哥哥的原谅，这个原谅应该是最珍贵的原谅。难陀智者想，如何才叫作最珍贵的原谅，如何才能配得上索南哥哥的原谅。难陀智者心想着要把诸天之王（沙伽天王）从梵天界请下来向哥哥道歉，又心想，如此的作法不妥当，是不应该的行为。因为我们两人是在人间，就应该请人间最尊贵之人，那就是梵增市之王，这位国王的名字叫作曼诺贾(Manoja)，是人间的王中之王，我要让这位国王，来见证我对哥哥真诚的道歉之心。

当难陀智者如此的想，就去王中之王曼诺贾国王的皇宫，向国王禀报，我会把整个州，整个世界，最珍贵的财富来献与您，让您成为人间之王，条件就只需要您能陪伴我，同我一起向我的哥哥道歉。最终，难陀智者实现了对国王的承诺，之后，国王就与他一起去索南智者的住处，向哥哥道歉。从此以后，大菩萨让难陀智者照顾伺候母亲，大菩萨本人就照顾伺候父亲，就如此的照顾父母亲的一生，直到死亡。接下来，大菩萨向诸国王说道：

欢迎的，愉悦的，智者会得到，是因为照顾伺候母亲，让母亲时时刻刻笑容满面，开心快乐。

欢迎的，愉悦的，智者会得到，是因为照顾伺候父亲，让父亲时时刻刻笑容满面，开心快乐。

在这个世界当行如此适当之法，就是，布施给予、言语慈爱、说好听的话、行有益之事，始终如一，就如连接销对车轮那般关键。倘若没有行此法，因为孩子之过，母亲就不会被孩子尊敬或供养，或者父亲也不被孩子尊敬或供养。因为智者知道行此法，照顾伺候母亲父亲之法，是好事。因此就会获得荣誉，达到伟大尊贵的身份。倘若没有如此的照顾伺候，就不叫作是供养母亲父亲。

顾名思义，父母亲如梵天王，如师，以及是诸孩儿最该尊敬的人，母亲父亲是协助众生者。因此，智者该尊敬，该谦逊，会以，饭、水、布料、睡处、各种各样的衣物、洗澡、洗脚，伺候供养母亲父亲。

诸智者随喜赞叹，照顾伺候母亲父亲者。当离开今世之后，定在天界欢乐。

出离波罗蜜，是索南智者所行最难得的其中之一十波罗蜜。尽管如此，其他的波罗蜜也是如此的难得。此外，有宣布大菩萨的威力，例如，大菩萨不挂念一切感官的所缘欲，不被欲动摇。大菩萨是极至的敬畏母亲父亲，即使是如此的照顾伺候供养母亲父亲，也不会累，不会腻，不会足够。除此之外的时间就会行禅入定。

这就是日常生活中不可或缺的精进波罗蜜，因为要去找寻美味的水果，良好的水果，来供养父母亲，必须要很有耐心，很勤奋的去寻找。因此，倘若您想要试着去观察自己的十波罗蜜，就看看自己今世的行为，因为今世的行为也是从过去世累积延续下来，不管是出生成为了什么，在哪一世里的出生，在哪里出生，都是连续不断一直的累积。



出离波罗蜜，就是，缓解，舍弃，克制对所缘欲贪爱的执取，或者是离开那个欲，出离欲。只要自觉自己是对色尘、声音、气味、味道、可碰触对象的所缘，有多么的贪爱执取，就会诚实的，慢慢的去松开，慢慢的去放掉。这就是培养建立出离波罗蜜。就算是放弃了在家人的身份，进入出家人的身份，倘若还对五个感官的所缘欲，如在家人那般一样的贪爱执取，抓紧不放。那么，出家人与在家人的区别何在？两者都是一样，没有什么差别。因此，出离波罗蜜，不只是意味着剃度出家，而是很努力，很精进的，慢慢的去松开对五个感官对象的贪爱执取，慢慢的去放掉。倘若还不是“阿那含”（第三果圣人的话），就一定还会对这些感官对象贪爱执取。所以，我们必须如实的认识自己，我们是否真的对法的真相有足够坚定的信心，真心实意的要舍弃放弃对五个感官对象的贪爱执取，坚定不移，不动摇，不改变。例如，很贪爱很喜欢所出现的色尘，各种各样的图画，很漂亮，很美，很好看。通常，当我们看到很喜欢的东西时，就会很欢迎它，很满意，很喜欢，这就是贪爱。倘若觉知和智慧缘起，了解那一刻所出现的法的真相，就会自然而然的舍弃，放掉，不寻找，不收存累积，就是有也好没有也罢，有就看，没有就不看，不会刻意的去寻找，这就是，出离。

倘若是一位很喜欢美味的人，很喜欢吃好吃的东西，吃的分量也是很多，这样的吃法是对身体有害，对心也是危险的。因为对食物美味的贪爱，就算是不饿也会吃。因此，倘若放掉对食物美味的贪爱，就会舍弃那个味道，出离味道，就是适当的饱，吃饱就够了。可以的话，连一点都不会品尝。有些人因为不想吃太多，用多了就会不舒服，就会品尝一小口。这样的行为并不是出离。如果是真正的出离，就应该重新开始练习忍耐，依据忍耐波罗蜜，去看待应该用多少的食物，吃饱就够了，能维持生命，对身体有利益就够了。

要能够真的脱离对色尘、声音、气味、味道、可碰触的对象的贪爱执取，是非常艰难之事，只是开始学习慢慢的去松开，慢慢的去放掉就已经很难，何必去谈完全的脱离。因此我们最应该作的就是保护心，让心足够坚强健康，直到各种各样的波罗蜜，支助直接经验法的因缘条件，在日常生活中直接经验法的真相能愈来愈清晰。

倘若是一位忍耐者，有些时候，碰触到热的，碰触到冷的，也会坚持(善的)忍耐。不会抱怨天气太热了，想尽办法的去寻找凉爽的水来缓解热；或者是有时候天气太冷了，想尽办法必须要冲温水。但是有些人是因为身体的问题，所以要适当的照顾自己。倘若不是身体的问题，那是各人自己对冷或热的贪爱，对碰触对象的贪爱执取。一位了解出离波罗蜜者，就会更加的忍耐，不论是热也好，冷也罢，也会忍耐，不被冷或热干扰。那一刻不单只是有忍耐波罗蜜，还有精进波罗蜜。

能够出离对色尘、声音、气味、味道、可碰触的对象的贪爱执取，并不是靠命令去作，而是智慧真的了解，才能出离对五个感官对象的贪爱执取。

小部经又称小尼迦耶 (khuddukanikayā) 闍都干耳学童问经 (Jutukanninavaka pañhaniddesa) 如下文所述：

出离，就是看见，清楚的看见，比较，思考，发展，所以能参透的行正法，行适当的法。能行不与正法为敌之法，能行有利益之法。能行法随法行，圆满一切持戒。保护一切感官，懂得衡量食物用品，所以能行精进法，正念正知。四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七觉知、八支正道、涅槃，以及达到涅槃之乐。就是抗拒(贪爱)、是依靠、是避难所、是无害、是不动摇、是不死、是出离被困住被绑住之法。因此，这叫作，看见，看见出离之乐。能够看见出离是乐，这并不容易。必须要真正的了解，必须是智慧才能看到利益，才能如实的去比较，正确的去思考，



以及要行得正确，行得适当。不以法为敌而行，行善的，行正确的，行利益的，就是要看到有利益，有益处。行法随法行，就是圆满所有的持戒，维护根，保护一切的感官，懂得衡量食物用品，知道合适的分量。行精进法成为觉醒者，就是行觉悟之法，即：正知正念、四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七觉知、八支正道等。

因此，真正的出离欲，出离五个感官的所缘欲，必须是要以四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七觉知、八支正道、涅槃，以及遵循能达到涅槃之乐的道路之法，必须要如实的看到真正的危险，必须要对培养建立智慧的累积有坚定的信心，就只为了能彻底的舍弃对欲的贪爱执取。首先，是要从聆听佛法开始，以及思考看到所聆听佛法的益处，能看到出离是乐的法，而不是有一个我满意快乐，是必须要真正的看到，对色尘、声音、气味、味道、可碰触的对象的舍弃，是有多么的平静。

每一种波罗蜜的建立都必须有智慧伴随才叫作波罗蜜，倘若还没有真正的看到不善法的危险，或者是还没有智慧能看到，去思考了解波罗蜜的利益，任何波罗蜜都无法生起。因为智慧太弱了，所以无法看到建立波罗蜜的利益。有意愿想要体证四圣谛者，不单只是建立智慧，而是必须建立各种各样的波罗蜜，因为每一种波罗蜜都是彼此支助，互相依靠的去体证四圣谛。某些人会生起怀疑，为何在日常生活里，正知正念的生起一定是需要建立波罗蜜，原因就是，因为正知正念不是那么容易时时刻刻的就能生起。

培养八支正道，就是，正念生起去觉知正在出现的那个法的特征，智慧就会慢慢的，一点一点的，去思考，去了解，直到知道无我的特征，知道名法是可以去知道的，色法什么都不知道。但是，当正知正念还没有足够的因缘条件生起，聆听佛法也好，曾经有累积过的了解培养正知正念生起的道路也好，这会成为不同层次的觉知生起的因缘条件，不只是正知正念生起。每个波罗蜜都意味着更细微的觉知。



因此，每一种波罗蜜是不可或缺念(觉知)的，然而那个念的生起是来自于在日常生活里，很自然的培养正知正念的累积。当正知正念还没有因缘条件常常的生起时，那一刻所生起的善的心，曾经所累积过的正知正念，也会成为其它不同层次的念生起去觉知的因缘条件。因此，在一天之中，即使正知正念是极少的生起，也应该去思考，别的善法是不是也是很少的生起。倘若是很少的话，就必须培养各种各样的波罗蜜，一点一点去建立正知正念，这叫作“*cira kala bhāvanā*”意思就是需要很长久的时间，持续不断的去培养建立，慢慢的、一点一点建立正知正念。即使是那些已经开始，但还没达到正知正念的程度者，这样的人也是非常的稀少。

要成就体证四圣谛，必须要培养波罗蜜。不单只是培养布施波罗蜜或持戒波罗蜜，还有出离波罗蜜也同样的必须要培养。就是，舍弃对色尘、声音、气味、味道、可碰触对象的贪爱执取。同时也要依据精进波罗蜜、忍耐波罗蜜，就是要对五个感官对象的所缘欲出离。不管是可喜的对象还是不可喜的对象，都会是个忍耐者，不被五个感官对象所动摇。

在大菩萨的某世里，大菩萨他思考，如实的看到不善法是如此之多，数不胜数，就努力的要出离所缘欲，即：色尘、声音、气味、味道、可碰触对象的贪爱执取。大菩萨努力的去思考对所缘欲的贪爱执取出离时那一刻的心。如下文所述：

义释 *Atthakathā*) 顺师摩故事 6 (*Susima Jataka 6*)

病者无法凭自己之力翻身，看护者必须用绳子稳固的绑住，是要让病者能拉住绳子翻身。然而向病者说道，您必须拉住这个绳子来翻身，在翻身的那瞬间，身体痛苦就会得到缓解而感到愉悦，即使只是一丝丝的愉悦。(病者无法凭自己之力翻身)就如，当众生因不善的污染而痛苦时，内心并无力提升转向平静之乐。



倘若，已经没有对色尘、声音、气味、味道、可碰触的对象贪爱执取了，这是真正的平静，获得平静之乐。平静，是已经舍弃对色尘、声音、气味、味道、可碰触的对象贪爱执取。但问题是，如何才能从对所缘欲的贪爱执取走向舍离放弃。就是，必须累积波罗蜜，慢慢的建立，逐渐的培养，直到真的彻底能够舍弃放掉。

这样的思维在大菩萨曾经的某世里产生过，那时，大菩萨出生为梵授王牧师的孩子，大菩萨的父亲是一位皇家牧师，这一世的大菩萨名为“顺师摩”（Susima）。同时“瓦拉纳西”的国王也诞生了一位皇子，名为梵授之子（Brahmadatta）。梵授王与皇家牧师的儿子是同日出生，两个孩子一起玩，一起长大。到了该学习的年龄，他们两位就离开“瓦拉纳西”去“塔克西拉”求学。一起学习各种各样的艺术，各种各样的知识，学习完毕之后就返回“瓦拉纳西”。梵授王就封他的儿子为太子，当梵授王驾崩后，太子即位，成为下一任的梵授王，国王就封他的好友顺师摩成为他的牧师。

有一天，梵授王坐在大象的脖子，顺师摩牧师坐在国王的身后，从左方开始绕城仪式，这仪式是意味国王给人民带来吉祥。国王的母亲就是王太后，心想，我就从此处看看我的孩儿是如何行此典礼吧。王太后站立起，走向窗户，看看国王的脸。但，当她看出去之时，满眼只看到坐在自己儿子身后的牧师。对顺师摩牧师，一见倾心。从那天起，王太后就只待在卧室里，茶饭不思。梵授王得知，就立即向他的母后请安，问候：母后您近来怎么了，为何不用膳。王太后沉默，不言不语，因为王太后有愧于心，说不出口。国王就命他的王后向他的母后请安，谈话，之后王太后就与王后说出自己的心思。当国王得知自己母后的心思，就请顺师摩牧师即位成为国王，条件是，让自己的母后成为顺师摩牧师的王后，至于他本身就担任总督之位。



过了一段时间，大菩萨对在家的生活感到惭愧，王后想尽办法挽留大菩萨，请求大菩萨不要放弃王位。大菩萨就向她说法，指出，让她看到五个感官对象所缘的愉悦和执取的危险。接下来，大菩萨，将请总督归位，之后，大菩萨就离开皇宫，出离家中，成为隐士，在森林里生活修行，成就了禅定与神通，获得最高之位，就是将能进入梵天者。这一世，大菩萨的王后和梵授王的母后，就是“罗睺罗” (Lahula) 的母亲。大菩萨的朋友梵授王，就是“阿难” (Ananda)。顺师摩伽师就是我，“如来” (Tathagata)。

这本生经故事的最后一段讲述，三藐三佛陀宣说关于过去累劫累世的故事，是指出贪爱的力量，谁都无法想像，贪爱在每一世要如何的生起也不知道。

要出离对五个感官的贪爱执取，是非常难之事。要舍弃在家人的身份，走向出家人的身份，比非常难还要更难。因为，出家人必须一心忠于戒律，遵守戒律，才能离家成为出家人。即使是这样，真的要出离对色尘、声音、气味、味道、可碰触对象的贪爱执取，是根据智慧的累积，如实的知道法的真相就是，不是动物，不是某个人，不是我。不管是贪爱、瞋恨、看见、听见、嫉妒、傲慢、自我为中心，这一切都是法，是心，心所，彼此缘起并立即灭去。但，最玄奥的就是，在现在这一刻，智慧可以参透真相，可以直接经验法的特征，可以知道法的真实本质是无我。

『当下生起的诸法 此时此刻观照』

中部 131 经贤善一夜者经





智慧波罗密

智慧波罗密(paññā pāramī)：有参透法的真相，或者是无差错的穿透通达真相，是为“特相”，如精通射术者那般极为厉害的高手射出的箭。能照亮对象视野，是为味“作用”，如明亮的灯光。不迷失困惑，是为“现起”，如森林里的引路人。专注或者是四圣谛是为“近因”。

学习佛法者肯定很清楚，即使是拥有财产、官职、荣誉、幸福，倘若没有智慧如实的了解真相，明白道理，一定会受苦。所以，如果真的能看到智慧的价值，而且有意愿培养善，就不会欲求渴望愉悦的色尘、声音、气味、味道、可碰触的对象，就只会感兴趣去培养建立智慧，直到达到智慧圆满的程度，彻底的斩断不善的污染。因此，倘若下定决心，目标就应该是要去增长智慧直到智慧圆满，达到最锋利敏锐的智慧，能够彻底的斩断根除一切的污染。

智慧，是培养四念住最重要的一个法。不管是谁，有多么优秀，有多么好的条件，倘若没有智慧逐渐的成长，没有足够锋利的智慧，没有自然而然如实的参透正在出现的法的真相，也无法彻底的根除不善的污染。因此，应该看到智慧逐渐成长的利益。培养建立四念住者，肯定会行一切波罗蜜，这将会是智慧逐渐成长的条件，直到能够体证四圣谛。

小部又称**小尼迦耶** (*Aṭṭhakathā khuddakanikāya*) **行藏** (*Cariyā piṭaka*) **优但阁耶 1** (*Yudhanjaya1*) 讲述当大菩萨生为优但阁耶王子时，关于智慧建立的开始，如下文所述：

那时，大菩萨生为优但阁王子，他是国王的大王子，也担任总督之位。优但阁耶王子日日行大布施。有一天的清晨，优但阁耶王子在公园里散步，看到在树枝



上，树叶上，草木上，和蜘蛛网上的露珠。那个露珠如珠宝那般之美，大王子他很开心的一直在公园里游玩，到午时也没有回宫，一直到了傍晚才肯回去。当他要回宫时，并没有看到早上那些露珠，就问马夫，那些露珠都去哪里了。马夫回话，当太阳升起时，露珠就会消失不见。当大王子听到这番话时，心想，这些露珠如此的生起消失，“即使是蕴”，即使是诸众生也是如此，就如这些露珠那般的消失。大王子的内心产生了急迫感，大菩萨以露珠的无常，为领导，为主，为对象，为所缘。接下来就如理作意到诸蕴的世界是很短暂不久留，第一次对众生所产生悲悯的智慧就如此的增加，也在之后常常的生起悲悯的智慧。大王子就请求他的父王母后而离宫出家。

这件事显现出不同层次的智慧。人人都会看到草木上的露珠，但是有谁能够对这样的事情会产生急迫感，把露珠与生命来相比。

当有着智慧的急迫感常常念想那个事件，例如，念想到死亡或无常，这也会成为诸波罗蜜建立的因缘条件。

在经典里讲述了关于那一世智慧的开始，在要离开王宫出家之前，大菩萨所行的大布施以及抛弃王位给予他人等，是布施波罗蜜。

谨慎小心，注意言语行为，是持戒波罗蜜。出离家中以及成就禅定，是出离波罗蜜。在那一世里，智慧开始如理作意的思考无常，直到成就了最终极的神通¹。智慧知道对布施有帮助有利益的法和没有帮助没有利益的法等，是智慧波罗蜜。

¹ “神通”：这里的神通是体证四圣谛、开悟、经验涅槃。



勤奋成就诸利益，是精进波罗蜜。

忍耐的智慧（*nāṇa khanti*）和极端的隐忍（*adhivasana khanti*）是忍耐波罗蜜。

不说谎，不食言所许的承诺，叫作真实波罗蜜。

对于一切他所从事和遵守的，有着坚定不可动摇的决心，叫作决意波罗蜜。

因慈无量，以慈心只为众生的利益着想，叫作慈波罗蜜。

以平等心对待众生的乖张行为，以舍无量而舍弃，叫作舍波罗蜜。

因此而获得十波罗蜜的建立。

培养波罗蜜必须有智慧领导，修行波罗蜜的目的是为了建立智慧，能够体证四圣谛。但是，四圣谛不是那么快就可以体证。因此，智慧的建立也必须要依靠各种各样的波罗蜜。所以，在这一世里，我们会发现，有修行过波罗蜜者与没有修行过波罗蜜者的差别。没有修行过波罗蜜者，他并不会看见培养建立智慧的价值，是一个不肯聆听佛法者。有兴趣要聆听佛法者，是长久以来就已经有修行过波罗蜜了。

对佛法无欲没有兴趣者，他看不到佛法的利益，即使是还有完完整整的佛法，他也不听，这就是还没有修行过波罗蜜的人。

已经有修行过一些智慧波罗蜜者，不管出生在什么样的地方，甚至是出生在邪见的家族，他会有兴趣要去知道真相，有善欲要去了解法的真相。

小部又称小尼迦耶（*khuddaknikāya*）宾其亚的问题（*Pingiyamahavaka pañhaniddeso*）如下文所述：



这一部经典里，讲述关于有一位婆罗门，名叫宾其亚，年纪一百二十岁，他向佛陀求法。

宾其亚请问佛陀：我是个老人，力气变弱了，皮肤不美了，眼睛不清晰，耳背听不见。我不愿在这样的过程中迷惑方向，恳请佛陀，指导正道之法，能停止再出生与衰老之正法。

佛陀向宾其亚说道：诸陶醉者，迷惑于身体，美的色法，肯定因诸色而烦恼。因为看到诸众生活在诸色里，因诸色而艰难困苦。宾其亚你看看，因此，你就不该粗心大意，把色给舍弃，是为了不再继续出生。

真正的智者，不求别的，而是求听闻佛法的真理，求听闻不迷失不迷惑之法，求听闻能参透，停止再出生与衰老之正法。虽然宾其亚的年龄已经高达一百二十岁，他想要听佛法。因为，曾经有累积过很多的智慧，所以才能如此的看到聆听佛法的利益。

曾经建立过智慧的人，知道苦的生来自于对色法的执取。因此，要灭苦，就应该舍弃对诸色法的贪爱。每个生命的苦都是来自于诸色法，不管是色尘、声音、气味、味道、可碰触的，就是因为对诸色是贪爱、是执取、是黏住、是欢迎的、所以才会苦。

“rupesu” 这个字指的就是因由“四大”，以及因由依靠四大而有的色法。诸众生肯定因由色法而有烦恼，艰难困苦，被侵害，因色而被杀、因色是条件，因色为根源。当有色有身体，诸王定会命令各种各样的惩罚，例如，用鞭子抽打、用钉子钉住、砍手、砍脚、或手脚都砍；割耳、割鼻、或耳鼻都割；把烧开非常热的锅放在头部、把头皮拨开；把脸烧黑如火炭、整个身体被烧、手被烧着火、被拨皮然后被绳子绑住拉着走；把皮拨掉如穿着树皮布那般；把铁穿过肘部与膝盖，然后用尖



利的铁钉住；把铁钩钩在嘴巴如钩鱼的嘴巴那般；用刀把肉一块一块的割下来如硬币那般一块一块的散落；把皮刮掉然后用灼热的水涂上去；让他侧睡，然后用尖利的铁从侧边的耳朵钉下去；把皮拨开然后砸向骨头、没有生命如叶子那般的捆绑住；用滚烫的油在身体上浇下去、让狗咬吃身体的肉；把很长很尖利的木棍串入身体、和用剑把头砍掉。诸众生烦恼，艰难困苦，被侵害，被他人杀死，是因色的因缘条件。因为看见、查证、思虑，智慧慢慢的发展，逐渐的建立，使诸烦恼者，艰难困苦者，慢慢的清楚。

因此，佛陀说：因为看到诸众生活在诸色里，因诸色而艰难困苦。

倘若没有色，就不会有被抽被打，但当有了色，被惩罚的结果就是被抽打，等等。

当离开了这一世时，不知道会往哪一个世界去。在别的世界里，也有可能受这样的惩罚。只要还有色，没有谁会知道这个色会发生什么。倘若还有可以去承受各种各样痛苦的根源，就是承受不善业带来的结果，色就会成为原因、条件，去承受各种各样的痛苦感受。如下文所述：

另一种状况是，当眼睛衰退、败坏、有各种各样的变化时，视力衰减，甚至消失，诸众生就会有各种不同烦恼。当眼、耳、鼻、舌、身，等；色尘、声音、气味、味道、可碰触的、家族、团体、住处、财富、官职、荣誉、享福、袈裟、托钵、衣物用品、药物药品。当衰退、败坏、有各种各样的变化，衰减，甚至消失，诸众生就会有各种不同烦恼，等。因此，叫作，因诸色而烦恼。

当宾其亚聆听佛陀宣说法完毕的那一刻，就在那一刻，宾其亚体证四圣谛成为了圣人。



即使宾其亚累积了非常多的聆听佛法的波罗蜜，也必须要有精进波罗蜜以及忍耐波罗蜜。因为智慧是慢慢累积建立的，并没有那么的容易。听闻佛法必须依靠真实波罗蜜和决意波罗蜜，不管是什么样的情况，决意坚定的聆听也不会被动摇。

通常大家都会去布施，布施者应该清楚布施是为了什么。倘若不了解体证四圣谛，培养智慧这件事情，那么就只是一般布施而已，或许还会对那个布施期盼著回报。但是，倘若布施者了解法的真相，知道没有东西，没有人，没有我，知道出生带来苦，一世接着一世。

倘若真的是如此的了解，就会看到再出生的结束就是苦的结束。不会再看，再听，再闻，再尝，再碰触，再也不用遇到各种各样的问题了。能体证四圣谛，必须要培养善，是为了根除一切不善的污染，当成就了须陀洹，将会在七世之内成就阿罗汉。

当觉知与智慧更为精细时，就会看到在每一天之中，有各种各样不善的污染。例如，眼门、耳门、鼻门、舌门、身门、意门，从早上起身到现在这一刻，一直都有。要彻彻底底，完完全全的根除不善的污染，这是非常难的事。因此，必须去培养、去建立各种各样的波罗蜜的，才能够体证四圣谛，能够彻底的根除一切的污染。

所以，能够知道到底是不是波罗蜜，也只有自己才能知道。倘若没有智慧，不知道要根除不善的污染这件事，那个人的善并不是波罗蜜。至于已经听闻过佛法了，看见不善的污染了，也要看智慧有没有足够的力量。因为，有些刚刚开始聆听佛法的人，他会说，他还不想达到涅槃，还不想只剩下七世的轮回，还想要比七世更多的再继续出生。这件事显现出了智慧还很弱。

因此，必须随着智慧的阶段顺序而发展。因为，倘若智慧还没有达到能够真正看到修行波罗蜜的益处的话，所有波罗蜜也无法发展。不管是布施波罗蜜，持戒波



罗蜜，出离波罗蜜，或其他波罗蜜等等。还有应该要注意的就是，不善的污染和在
这一世里一切的苦，就是执取名法色法，是我或是我的。真正的止息是再也没有名
法色法的生起。

小尼迦耶 (Khuddakanikāya) 义释 (Attadandasutta niddesa)15-826 ，如下文
所述：

“有心迈向涅槃者”。这一句指的是，在这个世界里，有些人布施，有些人受
戒，持戒，遵守戒律。把要用的水，要喝的水放好，扫地，叩拜佛塔，向佛塔供献
香料与花，顺左转三圈之礼。行应该行的善法，不因为去处，而行善。不因为生
起，而行善。不因为结生，而行善。不因为天界，而行善。不因为轮回，而行善。
不因为循环，而行善。是个有意愿脱离苦，有心迈向、倾向、移向涅槃。因此，并
修行一切善。如上文所述的叫作，**“有心迈向涅槃者”**。

期盼著会结束所经验的苦，或一直想着要解脱苦，只是这样并不够，必须有能
脱离苦的智慧，迈向、倾向涅槃。这都是必须依据聆听佛法，以及真正的看到不善
的危害，看到再出生的危险，就是看到名法色法的生起，以及看到修行善的益处。
因为，大多数累积的都是不善法，所以曾经累积的不善法，就是不善法生起的因缘
条件。

所以，修行波罗蜜，必须能开始知道在日常生活中的善法是非常少的事
实。然而所生起的善法，已经是波罗蜜的善了吗？从前也许是行善但并不知道善的
真相，但是自从聆听佛法之后，体证四圣谛必须依靠各种各样的波罗蜜，对善的建
立必须有智慧，有真诚和坚定不移的心，去行善，培养善。

**小部经(Aṭṭhakatha Khuddakanikāya) 义释(mahaniddesa) 讲述智慧的特相是
与无明对立**，如下文所述：



“智慧”指的是全面的知道，什么都知道，知道一切的真相，知道苦圣谛，知道这是苦，等。

苦圣谛（圣人的真相）的最深意义，并不是生命中所谓的问题，并不是生命中的苦恼，并不是失去财富、失去官职、被人批评、不快乐之苦等等。而是法生起了就立即灭去，无常。看见就立即灭去，听见就立即灭去，思考就立即灭去，愉快就立即灭去，痛苦就立即灭去，都是极度短暂的一刻。知道这是“苦”，意味着知道了生起灭去的本身就是苦。

这样的智慧叫作“根”（indriya）意味着“大”（主宰控制），因为能制伏无明。

当没有智慧生起的那一刻去了解真相，那一刻真相就是被无明压制盖住。智慧的特相与无明相反，当智慧生起的那一刻，智慧能制伏无明。

智慧的特相是光明，是亮的。智慧是全面的知道，就如四面都是墙的屋里。当夜晚时，在四面都是墙壁的屋里点灯，黑暗消失，光明显现，智慧就如那屋里亮起来的灯。

倘若那一刻，还不是真的了解真相，那一刻还不能称为明亮，只是开始知道，开始了解法而已。因为明亮是指(内观)智慧可以直接清楚的知道在意门正在出现的名法的特征，与色法有着清楚的区别，这才叫作明亮。接下来是经典里的一段讲述。

当智者坐上金交椅时，大千世界就像一盏灯照亮着。

智慧，是光亮的名法，是参透出现的法，清楚的了解法的真实本质。过去也许听闻过实相的特征，但只是在文字上的了解。智慧是可以慢慢的成长，直到发出光



亮，或者是有光亮的特相。不管在何处，大千世界的光亮都是一致的亮。意思是说，当名法生起时，智慧能参透，能清楚了解正在出现的名法。

不管是欲界的名法，或者色界的名法，或者无色界的名法，名法的特相都是一致的，就只是名法，能去知道的法，能去经验一个对象的法。因此，不管是多少大千世界，名法就是名法。当智慧生起参透法的那一刻，大千世界的光亮都是一致的，不管是哪一处的亮都是同样的亮。就是智慧可以很清楚的知道法的特征，不管法是在何处，那个法就是那个法。

当君子提着油灯进入漆黑的屋里，灯光去除黑暗，让屋里光亮起来，光亮能照射让诸色出现，智慧就是如此。当智慧生起时能去除黑暗（无明），让光照亮起来（明），智慧的光芒使四圣谛出现，智慧就是有如此的特相。

当真正在聆听佛法时，那时就是在培养智慧波罗蜜，同时也正在培养精进波罗蜜和忍耐波罗蜜，目的就只为了智慧有一天能够照亮，清楚的了解法的真实本质。

此外，就如聪明的医者使用药品时，知道对病者合适的，对病者不合适的。智慧也是如此。当智慧生起时，智慧了解善法和不善法，知道是低下或高贵，是粗劣还是精细，是黑还是白。就如舍利弗尊者所说的话：“诸长者，请看，因是全面知道的含义，所以，智慧全面知道了什么？智慧全面知道这是苦”。

此外，智慧能穿透法的真实本质，或者无丝毫摇晃的穿透通达真相为其“特相”，就如精通箭术者射出的箭。对所缘是明亮的，是为“作用”，如明亮的灯光。不迷失困惑，是为“现起”，如森林响导专家进入森林那般。

智慧，必须能够在日常生活中不断的培养建立，直到智慧能够穿透了解法的真实本质。智慧的特征是能够如实的看见一切的真相。当四念住没有生起的时刻，日子就不知不觉的一天一天的过去，哪一种不善心生起，是什么程度的贪爱，并不能



够如实的分辨这是眼门的贪爱，这是意门的贪爱，或者是这是耳门的贪爱。因此，日子一天一天的在无明中，就这样的过去。

但是，当智慧生起的那一刻，智慧能够全面的知道一切的法，不管是善的法或者是不善的法，并不需要去问谁那一刻到底是善的法还是不善的法。因为智慧本身它知道，智慧知道哪个是有利益的法，哪个是有害的法。倘若生起的法是不善的法，智慧会知道，会看到不善法的危害，也很清楚不应该让生起的不善法再继续发展。所以，当不善心已经生起了，智慧就可以清楚的看到不善心的危害。当善的心生起时，智慧也很清楚的看到善心生起的利益，应该让生起的善法再继续发展。智慧清楚的看到法的粗劣和精细，是有害的法还是有益的法。

在小部经 (*khuddaknikāya*) 义释 (*mahaniddesa*) 里的一段话，如下文所述：

“建立培养能够体证四圣谛的智慧直到成就阿罗汉，是导向涅槃的方向，即使是在梦境里也未曾去过。这是跨越长远之路，就是跨越轮回”。

所以，倘若智慧真的生起了，就会知道过去的轮回有多么无止境的长久。还有倘若智慧还没有圆满，未来很长远的轮回之路，也必须是继续的走下去。

十波罗蜜的培养不能缺少其中任何一种波罗蜜。只单独要培养某种波罗蜜是不可能舍弃所有不善的污染，因为不善的污染累积的太多太深了。倘若不了解十波罗蜜，以及不反省自己，就不叫作培养波罗蜜。

那只是一个无用的希望，盼望着能体证四圣谛，根本不知道能够体证四圣谛的条件，是必须培养善，因为善能够缓解不善。当了解怎么培养四念住了，就会有让各种各样的善法生起的因缘条件。例如，布施波罗蜜，就是能够舍弃物品去利益他人。持戒波罗蜜，就是戒绝不犯戒。



出离波罗蜜，就是能够慢慢的舍弃对色尘、声音、气味、味道、可碰触对象的贪爱执取。即使只是一点点的舍弃，也会发现是自己开始有要舍弃的想法，懂得对色尘、声音和其它感官对象，懂得知足，懂得够了。这样的话就不会产生过于不应该的执取。

智慧波罗蜜，是许多人都期盼想要得到的，但是智慧波罗蜜或者是直接经验法的智慧，不是人人都有的，必须要慢慢的培养。在日常生活中，正在看、正在听、正在闻、正在尝、正在碰触、或正在想的时候，也应该去思考一下，有没有善欲，善的兴趣要去了解那一刻正在出现的法，知道法的真实本质是什么。

能够真正看到智慧的利益者，必须依靠精进波罗蜜和忍耐波罗蜜，因为智慧的建立并不容易，需要很长的时间。闻慧只是基础，还不是能够体证四圣谛的智慧波罗蜜。真正的智慧波罗蜜是要根据了解现在正在出现的法，慢慢的培养建立起来，包括正在聆听，正在思考或者是正在“四念住²”这一刻。

小部经 (khuddaknikāya) 阿耆多学童问经 (Ajitamanavaka pañhaniddesa) 第 97，如下文所述：

“kusalo sabbadhammanam” 指的是对诸法是个智者，意思就是知道诸行无常...，诸行是苦...，诸法无我...。因为是缘于无明，行生起...。某种法自然而然的生起，某种法并自然而然的灭去。因此，对诸法是个智者。

倘若要真正的直接经验了解法，必须要详细的学习佛法才会意识到，诸行指的就是现在这一刻正在出现的法，它是无常的，生起了，立刻就灭去了。生灭的法就是苦，以及诸法是无我。还有另外一段的陈述：

² “四念住” (satipaṭṭhāna)：《一》身念住。《二》受念住。《三》心念住。《四》法念住。

此外，应该对蕴是个聪明者。五蕴³ (khandha)、界 (dhātu)、处 (āyatana)、十二因缘 (paṭiccasamuppāda)、四念住 (satipaṭṭhāna)、四正勤 (sammappadhānā)、五根 (indriya)、五力 (balā)、七觉知 (bojjhaṅgā)、四神足 (iddhipādā)，或成就、道 (magga)、果 (phala)、涅槃 (nibbāna)。因此，应该对诸法是个聪明者。

界、处、十二因缘，指的就是所生起的法，以及彼此支助，互相依靠所生起的法。四念住、四正勤、四神足、五根、五力，这些法是伴随着慢慢增长的智慧所生起的法。例如，当努力精进去了解正在出现的法的那一刻。七觉知，就是觉悟之法，体证四圣谛、道、果、涅槃。因此，应该对诸法是个聪明者。就只是这么短短阅读，一点点的听闻，还谈不上是个聪明者。还有下一段话。

，十二处，就是眼与色，耳与声，鼻与香，舌与味，身与可触，意与法，叫作诸法。比丘，舍弃十二处，不管是内六处或外六处，指的是，已斩断了根。如无茎叶的糖棕榈树那般，再也不会结果。不再出生，比丘就应该因此，因而对诸法是个聪明者。因此，才叫作对诸法是个聪明者。

不管是什么时刻都好，看到、听到、闻到、尝到、碰触到、或想到。知道处就是眼与色、耳与声、鼻与香、舌与味、身与可触、意与法的时刻。了解那一刻正在培养智慧，知道正在出现的法的真实本质的那一刻。倘若，正在听闻佛法的时刻，

³ “五蕴” (pañcakkhandhā)：即是，色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、識蕴，它们就是现在这一刹那。



也有四念住生起觉知到正在出现的法，那一刻，倘若是个已经建立智慧的人，就可以真正的看见法的生灭，就是对于十二处是个聪明者。

关于培养建立四念住，有些人好奇不解，在日常生活的各种活动中，是如何能了解出现的法的特征。只有一条路，就是，已经听过佛法并且自然的思考佛法、如理作意的人，就有条件能够觉知了解正在看的那一刻，或者了解这一刻正在出现的法的特征。四念住的那一刻，是“念”生起去觉知法的特征以及“智慧”能够了解那个法的本质并不是我，不是动物，不是某个人。倘若不用四念住这个名称，也可以改为，正在看的时候，就开始去了解眼识在看的特征。正在听的时候，就开始去了解耳识在听的特征。正在闻的时候，就开始去了解鼻识在闻的特征。正在尝的时候，就开始去了解舌识在尝的特征。正在碰触的时候，就开始去了解身识在碰触的特征。正在想的时候，就开始去了解意识在想的特征。精进波罗蜜是有智慧伴随的去勤奋努力，否则就会很勤奋努力的去作别的，而不是勤奋精进的去了解在日常生活里自然而然所出现的法。

诸法必须是一致的，例如死亡。三藐三佛陀教导死随念。世尊宣说关于死亡，有三种类型的死亡，刹那死，通俗死，以及正断死。

刹那死，就是每一刻的死。意思是说，生命只是那一刹那的心，生起一刻立即就灭去，心只持续一刻而已。我们所谓的这个人寿命很长，年纪很大，其实就是心继续不断的生起灭去。生命就只能持续一刻，比如在看的那一刻而已。正在看的这一刻，生命就是生起去看的这一刻。眼识生起去看，然后就灭了，死了，非常的短暂。耳识也是如此，生命就只是听见的那一刻而已，耳识生起去听，然后就灭了，死了。所以，刹那死就是非常短暂一刻的心的生灭。

培养建立智慧波罗蜜的死随念者，他并不会只是去念想到通俗的死亡，这样的想只有很小的帮助。想到世间所有的一切没有谁能够永久的拥有，终究还是会分别，会离开，会失去那些我们曾经执取误认为是我、或是我的东西。只是这么的了解是远远不够的。但是，倘若那个人能够了解刹那死，就是每一刻法的生灭。看，生起一刻就灭去。听，生起一刻就灭去。闻，生起一刻就灭去。尝，生起一刻就灭去。碰触，生起一刻就灭去。想，生起一刻就灭去。倘若真的能够这样的了解刹那死，如实的去了解那一刻正在出现的法的真实本质，这才是对死保持觉知。

所以，死随念是随着智慧了解而有不同层次的程度。有培养建立了解死随念的平静，以及思考了解死随念，每一刻都在死去，每一刻都在灭去的特征。

达赛那伽本身故事的义住 6 (Aṭṭhakathā Dasannaka jātaka 6) 三藐三佛陀说法，关于曾经有一位比丘有欲望想要还俗，是因为经不住前妻的诱惑，如下文所述：

那一世的大菩萨是一名大臣，名为“赛那伽” (Senaka)。目犍连尊者是一名大臣，名为“阿尤拉” (Ayura)。舍利弗尊者是国王的大臣，名为“普库萨” (Pukkusa)。那时，皇家牧师的儿子觐见拜访国王，当他看到国王的王后时，一见倾心，心生好感。之后茶饭不思，夜不能寐。当国王得知这个消息后，就应允自己的王后，赠予皇家牧师的儿子七天，到了第八天必定要恭送王后回宫，归还与国王。但，不可预料的是，皇家牧师的儿子与王后他们两个彼此相爱，他们决定要一起私奔去另外一个国家。

当国王得知皇家牧师的儿子与王后私奔时，五内俱崩，病倒卧床，内心燃烧，鲜血从腹中流出，太医们都无法治疗。大菩萨知道，其实国王并没有什么身体之病，是因为看不见王后而伤心之病。大菩萨就想出了能解决这个问题的法子。在宫



里举办一场吞剑术的表演。当国王看到一个男子能够吞下有三十三寸长度的剑，看到表演者能够吞下那么长那么锋利的剑时，

国王就向阿尤拉智者问道：“有什么事是比吞下剑更难的吗？”

阿尤拉智者说道：“能说出‘我要给出去’这一句话，是比吞下剑还要更难”。

能够放弃对色尘、声音、气味、味道、可碰触对象的贪爱执取，是极度困难的事，如果还贪爱执取，要如何说出‘我要给出去’这一句话。

国王听了阿尤拉智者说道之后，就反省思考所听闻的话，明白自己金口玉言，要把王后赠予皇家牧师的儿子，如此之难的事，我已经办到了。因如此思考，国王内心的悲伤就减轻了一点。

国王心想，这世上还有什么比说出‘我要给出去’这一句话更难的吗？思考了之后，国王就把自己所想的想法，向普库萨智者问道：“比说出‘我要给出去’这句话更难的事还有吗？”

普库萨智者说道：“当人们不守护自己曾经所说的话，不守信用时，那些曾经所说的话都作废。但是，当守护了承诺，守护承诺能够减少贪爱，所以，如此的减少贪爱，守护承诺是比吞下剑以及比说出的诺言还要更难，除了守护承诺其余都是容易，不管是说出要给的诺言还是吞下长剑。我的摩揭陀国王，请您就如此的理解吧”。

我们是否能真实，真心诚意的去对待自己所想的，或诚实的去对待自己所说出来的话。因此，当说了会给予，可是后来却又给不了，这让我们看到，当信心生起的那一刻，就会说出是会给予。但是，当说了会给，后来又反悔不给也是可能的。



所以，说出会给然后就真的给了，这是一件难以作到的事。不光只是说，而是要有真心，有诚意，有信用，能够像自己所说的那样的去作到、去实现，就是说到做到。

当国王听了这些话之后，就反省思考。想到已经说出口会把王后赠予皇家牧师的儿子，也真的把自己的王后如所说的那样赠予皇家牧师的儿子，自己已经作出世间难以办到之事了。如此的想，国王的悲伤比之前的悲伤更加减轻下来了。

当国王如此的反省自己，国王他就看到了自己的牺牲。当说出了什么，就可以按照所说的话去作，说到做到。因此，这比能吞下三十三寸之长的剑还要更难，胜过比能吞下又长又锋利的剑更大的能力。

接下来，国王想到：“没有其他人比智者赛那伽更聪明。所以，我要问他这道问题”。国王问智者赛那伽：“这世间有比能给出去的事更难的，还有吗？请您说出比这件事更难作的原因。”

当赛那伽智者要解答这道问题之前，说道：“人应该布施，不管是多也好，少也好。但是，当布施了之后，内心不烦恼，不困扰。内心不生起烦恼，困扰，是比吞下剑更难，比说出要给出去更难，以及比能给出深爱的事物还要更难。除了布施给出去了之后内心不生起烦恼，困扰，其余，都是容易之事。我的摩揭陀国王，请您如此的知晓”。

当国王听了大菩萨说道了之后，就反省自己。我已经把王后赠予皇家牧师的儿子了，然后内心却又感到悲伤，我不应该如此。倘若，王后倾心对我，就不会背弃这个地位。王后已经不倾心对我而私奔了，王后对我又有何益处呢。

当国王如此的反省思考，一切的悲伤彻底消失，如滴水从莲叶中滚落出那般。突然间，国王的腹部顿时恢复，疾病疼痛完全消失，国王心情大喜，万分高兴。



当国王要赞叹大菩萨时，国王说道：“阿尤拉智者已解决问题了，以及普库萨智者也解决问题了，至于赛那伽智者的解答是解决所有的问题。布施者，不该在布施之后而烦恼。”国王赞叹之后，内心大喜，感到无比之满意。因此，把非常多的财富赠予赛那伽智者。

佛陀解说那一世的国王（梵授王），就是因经不住前妻的诱惑有欲望想要还俗的比丘，之后成就了须陀洹。阿尤拉智者，是目犍连尊者，普库萨智者是舍利弗尊者。至于赛那伽智者，就是如来我。

在这部经中的故事里，我们看到不惋惜，不可惜的重要性。当我们留恋不舍，这表示我们还执取不放所给出去的，即使只是身外之物。事实上，没有谁能够一直的拥有谁。就只是“刹那死”，看那一刻灭了之后又生起贪爱喜欢，但是当没有看见的那一刻，就是别的时刻，是别的情境故事。

因此，善的力量与智慧的力量，必须要依靠很长久的时间来培养，巴利文叫作“cira kala bhāvanā”，指的就是，就只是为了能够如实的了解法的真相，是要非常非常久的时间，慢慢的培养，一点一点的建立起来。知道什么事是应该，什么事是不应该。知道哪一刻是善的，哪一刻是不善的。

如果还有一丝一毫的惋惜不舍，也值得去思考。当四念住已经生起，我们可以注意到我们非常执取正在出现的名法与色法，也不愿舍弃对我的执取。因此，内观智慧的建立有很多不同的渐进层次，因为要放弃名法与色法是很困难的。

在迷惑冰消 (*Sammohavinodhanī*) 义注分别论 (*Aṭṭhakathā Vibhaga*) 分别圣谛经 (*Sacca Vibhaga*) 里的一段话，如下文所述：

除了“道”以外，能领出轮回的(其它)法器并没有。即是“道”这个“法器⁴”，不能领出轮回的也没有(必能领出轮回)。因此，智者知道“道”是圣谛，意味着，真正能带出轮回的法器。

在三藏经典和义注里有明确的记载，“除了道以外，并没有其他能带领出轮回的法器。即是“道”这个法器，不能领出轮回也没有(必能领出轮回)。是很肯定明确的拒绝其他的可能性。关于“道”(magga)是领出轮回的法器，“道”不可能不能领出轮回的。所以，当正念生起去觉知法，智慧思维审查法的特征，能够很清楚的区分出名法和色法的特征，这就是能够真正的从烦恼中走出来的道路。因此，智者知道“道”(magga)是“圣谛”(sacca)。智者也知道能根除不善的污染就只有“道”是唯一的道路。

接着，我们进一步读到：

苦的原因是贪爱(Taṇhā)，没有其他来源创造苦。苦生起，不是因为有个造物主的意志力赐的。会有苦，是因为这个贪爱(taṇhā)。

诸苦，一切的苦来自于对法的执取，把法当成是我，是我的。那一刻有贪爱一起生起，对错误见解的执取，是愉快的。倘若，能够有智慧去了解法的真相并不是我，能够放松对名法与色法的执取，那并不是我的，以及可以了解法的本质特征，就会让苦缓解减轻一点。

即使是在思考的阶段，思考正在出现的法不是我，不是我的，也能稍微减轻苦。但是要消灭苦，必须要真的彻底的消灭对法的执取，消灭法是我、是我的的邪见，

⁴ “法器”：在这里指的是中道或道，此道是能带出轮回就是圣人的道路。



必须要先达到“须陀洹道心”（sotapatti-maggacitta）。倘若还没有达到就必须受深深的苦。如果贪爱执取愈深愈坚固，苦就必定愈来愈加深。

在智慧圆满达到内观智慧每个阶段的程度之前，生命就这样的随着业，以及随着行蕴的支配，也就是随着，心、心所、色法的生起。无法躲避心、心所、色法的生起。因此，每个人应该有坚定的信心深信业，对法的真相深信不疑。业是生命的因缘条件，让生命如此这样一天一天，一世一世的过去。

在智慧能生起直接经验法之前，在每一天的生命里，有苦，有乐。某些时候是激动开心，伤心，惊喜，惊吓，如愿，失望，有好事，有坏事，有生老病死。这一切都是法的特相，法的特征。并不是动物，并不是任何人，并不是我。它们的生起，法的生起，都是因为它们的因缘条件让它们生起。能去经验的法，生起就灭去，一刻接着一刻这样的生灭。

我们已经很习惯去经验不同的对象。但我们不知道在看到的这一刻，就是眼识去看。在声音出现的那一刻，是耳识在听。四念住生起去觉知了解法的真相，就是在日常生活中自然而然的生起，直到智慧慢慢的成长达到内观智慧每个阶段的程度。色蕴的生起，正念可以觉知；识蕴经由眼门、耳门、鼻门、舌门、身门、意门生起时，正念也是可以觉知。但倘若不能直接经验其他五蕴，也就是直接经验受蕴的特征、想蕴的特征、行蕴的特征，是不可能根除不善的污染的。

在日常生活中，倘若四念住没有生起，智慧不能去思考去了解各种不同的法，就不可能会放掉对我的执取。执取记忆的那一刻、贪爱的那一刻、讨厌的那一刻、好的想法、坏的想法，等等。实际上这一切都不是我，只是各种不同的法而已。聆听佛法是最有利益的事。



当我们思考检查自己的心时，例如，当听到有人去世的新闻时，就会想到自己，反省自己。除了想到过世者有很多的贪爱，喜欢绘画，喜欢音乐，喜欢漂亮的东西，喜欢各种各样的愉悦。不妨想想，自己是不是也是那样，有非常多的贪爱。同样也是对自己拥有的东西，拥有的财产，那么样的紧抓住不放。因此，应该如理作意去思考，其实这些都是出现在眼门那么短暂的看见之后立即就喜欢了。

当耳识听到好听的声音时，就立刻在那么短暂的一刻听到后就喜欢了。或者闻到芳香的气味，就立刻马上喜欢，味道，碰触也是如此。我们会看到在一天之中，即使色法的生灭是如此之快，不论色法的生灭有多么的快，贪爱执取立刻就跟上了，跟上出现的那么快的色法，立即就喜欢了。就一直这样的下去，直到智慧慢慢的建立起来。

关于充满着瞋恨的人，对这样的人，我们也应该如实的去反省自己，是否时常愤怒，时常的生气不满，或者记恨某个人。实际上并没有那个人，我们所谓的那个人，也不过只是一世里的一刻的相遇而已。相遇之后再也没有了，灭了。会去生气所谓的那个去世了或死了的人吗。反正那个人都已经不在，没有了。

只要还有那个人在，还看见那个人，也许会让你回想到曾经的生气或过去的仇恨。但，倘若能这样的去想，过不久那个人也会离开这个世界，从此再不会有这个人了。当那个人去世，我们还要去记恨，去生气吗。每一次的相遇，没有谁会知道会不会是最后一一次的相遇，最后一一次的看见。因为，倘若没有怀着这样的心思去想，有可能这是最后一一次的相遇，就不会对那个人好。但是，倘若知道这是最后一一次相遇的机会的话，心就会更温和，友善，慈爱的去相待。

“充满着无明的人”。对于这一句话，在学习佛法之前，我们不了解关于眼门、耳门、鼻门、舌门、身门和意门出现的法。但，当学习佛法之后，才知道有出现的



法要去学习。不光只是去听，只是去学习经典里的文字而已，而是学习了解现在这一刻的真相，这一刻的法是最应该去参透的圣谛真相，去体证法正在生起灭去的真相。

这样的知道是一种提醒，应该去闻慧和思慧，成为“行蕴”（这里的行蕴指的是智慧直接经验法）让四念住生起的因缘条件，去觉知这一刻正在出现的法。不大意、不忽略，勤奋努力的去行善法，因此，倘若知道自己有非常多的无明，必须要净化，这样的认知会让我们不去忽略聆听佛法的重要性，以及不忽略培养各种各样的善法。

『以取为缘而有有；以有为缘而有生，
以生为缘而有老、死、愁、悲、苦、忧、
绝望生起这是整个苦蕴的集。』

相应部 12 相应一经/缘起经





精进波罗蜜

精进波罗蜜(viriya pāramī)：有勤劳奋斗，是为“特相”。有支助强化，是为味“作用”。有不知疲倦，不沉下去，是为“现起”。一个激发能量的机会或者是有急迫感，是为“近因”。

精进：就是勤奋努力，指的就是“精进心所”。精进心所几乎是伴随着每一类的心生起，除了十六类“无根心”（ahetukacitta）是没有精进心所伴随。

只是一刻的心生起喜欢某个对象时，精进心所就生起勤奋努力的去喜欢那个对象。不管是善的心生起还是不善的心生起，那一刻的精进心所也已经伴随善心和不善心一起生起了。因此，勤奋努力应该是向真正的善而努力。因为，当不善的心生起的那一刻，精进心所也是生起的，可是这个精进心所是不善的勤奋努力。当善的心生起的那一刻，精进心所也是生起的，可是这个精进心所是执行善。向善的法而勤奋努力，就是精进波罗蜜。

精进心所生起执行精进的功能，这一切都在于精进心所它要与哪一类的心生起。精进是应该向一切善而精进，善精进的目的就是能够成为波罗蜜。倘若正念生起去觉知这一刻正在出现的法的特征，并不是我的精进，不是自我在精进，而是“正勤”（sammā-vayama）在执行正精进的功能。是精进心所生起去勤觉知、勤学习、勤注意，或者是勤奋的去知道每一刻正在出现的法的特相。不管是精进波罗蜜生起几次，正念会生起几次，精进也会很勤奋的去学习，去注意生起的法，不灰心，不气馁，即使是很难，很慢，精进也会继续不断的勤奋。

精进波罗蜜是非常重要的法，必须要与其馀的波罗蜜一起培养建立。目的就只是为了能成就抵达彼岸的因缘条件，就是抵达涅槃。就会看到，即使是布施也必须要



有精进努力。因为某些人有善意想要给予，但是嫌太麻烦所以就懒得去给，结果就没给出去。明明是有东西，有信心，有意图要给，可是倘若缺乏精进的话，能完成的布施也无法完成。因此精进是非常重要的波罗蜜，精进能够去支助其它的波罗蜜，例如布施和持戒。

精进波罗蜜支助各种各样的善法。倘若对行善懈怠或懒散，认为太麻烦，太累，太浪费时间了，那一刻就是不善，被不善的法掩盖了善法，善的法就不能生起。倘若是精进波罗蜜就会立刻行善。若自知自己是个难以行善的人，那是因为对善法懈怠懒散，就应该在这一刻就要努力。因为每一刻的生命不长，就只是一刻心的生灭而已。会是善的心或不善的心，都是取决于每一刻的心，所以不应该放掉或丢弃行善的任务。倘若还一直常常的对善的法懈怠懒散的话，就会缺乏精进波罗蜜，而且不善的法也无法减轻。只有一个办法能让不善的法减轻，那就是勤奋，不懒散，尽力的去行一切的善。

某些人也许会感到遗憾错过的机会，可惜应该行善却没有行善。因为，当时那一刻对善法是懈怠懒散的，所以应该去觉知、念想到精进波罗蜜。去培养建立精进波罗蜜，是为了逐渐的放弃一切的不善。

杂心所可以伴随善的心生起，也可以伴随不善的心生起，一共有六个杂心所，《一》寻心所(vitakka)、《二》伺心所(vicāra)、《三》胜解心所(adhimokkha)、《四》精进心所(viriya)、《五》喜心所(pīti)、《六》欲心所(chanda)。在这六杂心所里面的其中一个心所，是很重要的心所，是能够成为体证四圣谛的因缘条件的心所，也就是精进波罗蜜。因为当善的精进心所逐渐慢慢的累积，精进它将会成为精进波罗蜜，精进波罗蜜是智慧的随员，能够协助智慧体证四圣谛。



精进心所几乎时时刻刻都生起，它只是没有与十六个无根心生起而已。精进心所可以伴随善的心生起，也可以伴随不善的心生起。现在这一刻正在生起的精进是善的还是不善的？倘若是不善的它就不可能是波罗蜜。通常生起的“精进”大多数都是贪爱，精进常常与不善的心生起，长久以来一直这样的伴随不善的心生起累积。应该去看看到精进波罗蜜的益处，与其以不善的方向努力累积不善的精进，不如向善的方向而努力，为了善精进方能成为精进波罗蜜。

殊胜义注 (Atthasālinī) 法集论 (dhammasaṅgani) 里的一段话，如下文所述：

精进，勤劳是为特相；支助同时生起的法是为味（作用）；不灰心、不气馁是为现起；有急迫感或条件去努力是为近因。

有勤劳奋斗，是为“特相”。有支助强化，是为味“作用”。有不知疲倦，不沉下去，是为“现起”。一个激发能量的机会或者是有急迫感，是为“近因”。

在日常生活里，我们可以看到精进就是努力勤奋，是与懒惰相反的。但是从阿比达摩解说法的细节，关于与心一起生起的心所，即使是懒惰的那一刻也有精进心所伴随着生起。它是向懒惰那方精进，就一直这样的往懒惰那方而精进。这表明了法是非常的详细深奥，应该认真仔细的去思考，何为特相，何为味(作用)，何为现起，何为近因。

殊胜义注 (Atthasālinī) 里的一段话，有另一种的讲述关于精进的相，如下文所述：

勇者，勇敢的行为，英勇不退缩，这就是精进心所的特相。

倘若有一位是勇敢者，另一位是懦弱者。根据阿比达摩，懦弱时也有精进心所，并向懦弱那方精进，而勇敢者会明显的显现出精进的相，会很努力的去完成那件



事情，不管是有多么的危险，多么的困难。勇敢的去作、去完成那件事情，就是精进心所的特相。倘若向善那方的精进，那个精进将会达成根，就是“精进根”(viriyindriya)。当它与“信”(saddhā)、“念”(sati)、“定”(samadhi)、“慧”(paññā)其他根生起时，是正道的“正精进”(sammāvayama)，就是正确的勤奋努力学习了解正在出现的法，自然而然的如实去知道法的特征。当智慧逐渐的增加，那个精进将会成为“精进力”(viriyabala)，有力，不动摇，不管是在任何的情境也能够思考了知名法色法的特征。

在殊胜义注(Atthasālinī) 里有解释关于“精进根”(viriyindriya)，如下文所述：

勇气叫作“精进”或勇敢的行为名为“精进”。

例如，敢言正确之词，或敢当个诚实的人，不惧怕任何的麻烦、辛苦、不便，就算是失去职位变的贫穷，这就是精进的相。或某些人有足够的勇气讲出法的因与果，不害怕谁会不喜欢或误解自己所讲的原意。因为法就是法，就是真相。因此而敢当勇者，不管是在什么样的世界，凡俗世界或法门世界都会勇敢的去面对，勇敢的去作。

此外，叫作“精进”，也因为有效，有方法，就是有适当谋划去执行，也意味着是聪明。“精进”叫作“根”，因为意味着强大“增上”(adhipati)主导，能够克制懒惰。

此外，叫作“根”，因是为大(Maha)，是领导，有扶持协助的特相。

现在，精进正在生起，但倘若佛陀未曾宣说佛法，就不可能会认识精进各种各样的含义。即使是叫作“根”这个字，因是为大，是领导，有扶持协助的特相。



当善心生起时，或者是很勤奋的去作某件事情时，那一刻精进心所正在扶持协助，不气馁的要去完成所作的那件事情。

培养智慧需要精进协助支柱，此支柱是不败坏之精进，指的是对诸善法不损坏。如陈旧的老屋，能够稳固的立住是因为有柱子支撑。因此，应该知晓如此支撑的特相是为精进。

这一刻，倘若有谁在厌倦、懒惰、瞌睡、气馁，应该知道这些情景现象就如腐烂败坏的屋子，无法站立，是将要崩塌的老屋。不能立住的老屋就如不能继续的往一切善的方向进行，精进心所就如柱子支撑著老屋那般，因为有柱子的支撑，因此而不崩塌。

义注里有各种各样的譬喻，为了能够了解现在此刻正在生起的精进心所的特相。

如大军队与小军队开战，小军队败退战场，然后就向国王禀报，国王得知就派出军队与武器支援，国王的小军队有了兵力的支助，国王的小军队因支助而反攻取胜打败大军队。精进就是如此，并不会让诸相应伴随之法灰心，气馁。并会“举起”支助诸相应伴随之法。因此，所谓精进的相就是支助。

舍利弗尊者展示关于培养建立波罗蜜，是为了彻底熄灭不善的污染达成阿罗汉。

小部又称小尼迦耶(Khuddakkaniya) 义释(Mahaniddasa) 里的讲述：

就如两国，一个是土匪国，另一个是宁静国。那时，有一名军官产生了一种想法，只要这土匪国还在，宁静国就有危险。我要毁灭这土匪国，使土匪城国不成国。他穿上了盔甲，手里拿着剑进入土匪国，用剑砍断城门的柱子、墙、窗，然后开城门，填沟进入城内，把土匪国升起的旗帜取下来，烧毁土匪国。之后，返回宁静国，走上城堡，周围都是亲朋好友，享用美味食品。譬喻就是如此，“身见”(Sakaya-



Ditṭhi) 如土匪国。“涅槃” (**Nibbāna**) 如宁静国。建立智慧者就如一名军官，会想到捆绑就是身见。只要还有“身见”捆绑着时，那就没有脱离危险。

最后一段讲述，身见如土匪国，涅槃如宁静国。建立智慧者如一名军官，捆绑就是身见。只要还有身见，那就没有脱离危险。意思就是，首先必须要先根除的不善法就是身见，不再执取法是我，是我的。因此，必须知道土匪国与宁静国的差别。宁静国是清净，土匪国却是辛苦、烦躁、混乱。倘若，只要还有错误的见解，邪见执取法是我的，是人，是动物，就无法脱离混乱、烦恼、忧伤。因此，必须能看见不善的污染，以及停止诸苦需先根除有我存在的邪见。这个我就只是生灭的名法与色法。

小部又称小尼迦耶(**Khuddakanikāya**) 义释(**Niddesa**) 闍都干耳学童问经 第 389 (**Jutukannimanavaka-panhaniddesa 389**) 闍都干耳学童向三藐三佛陀问的问题，如下文所述：

听闻，世尊“勇敢”，因此叫作“勇者” (**vira**) 。

世尊“勤奋”，因此叫作“勇者” 。

世尊“英勇”，因此叫作“勇者” 。

世尊能使别人勤奋，因此叫作“勇者” 。

世尊才华横溢，因此叫作“勇者” 。

世尊勇猛、进步、不胆小、不惧怕、不惊吓、不逃避。已舍弃了瞋恨与愚痴，不再有任何一丝丝惊恐。因此，三藐三佛陀是勇猛者。



三藐三佛陀已经割舍诸恶，抛弃世间一切的不善法，超越了地狱之苦，以勤而活。陛下是精进、正勤、勇猛、稳定，听闻陛下是如此，陛下是勇猛者，因此叫作，勇者。

这就是三藐三佛陀，倘若世尊不是勇猛者的话，就不会体证四圣谛成为无上正等正觉的三藐三佛陀。因为，要能够行诸善，建立培养一切善法，必须要依靠精进。即使是培养思慧，培养思考佛法的智慧，也必须要依靠精进，依靠真正的勤奋努力。即使世尊是勇猛者，也经历了多少无量的正勤努力，直到体证四圣谛成为了三藐三佛陀。因此，诸位也应该作个勇猛者，从不善的勇猛精进，改为向善的方向勇猛精进，否则善法就无法成长。精进大都不会有任何的利益是因为在每一世里的精进，几乎都是在往不善的方向发展。倘若能够了解善精进的相，就能够累积善精进的培养，也能够显现出进步，不胆小、不惧怕、不惊吓、不逃避的相。

在日常生活中，每个人都会经历不愉悦的感受，也许是强烈的情绪，或者是很小的情绪。对某一个人产生不好的感受，对他人不满意，没有好感。倘若那一刻觉知没有生起，不自觉，不清醒，不知道那一刻是不善法，精进也没有机会从不善改向为善。就会一直这样的有不善的欲，继续对不善的法有兴趣、欢迎不善法。

对于聆听佛法培养正念觉知者，当愤怒或不高兴生起的那一刻，正念可以生起去觉知那一刻的法。但，至于能够有多深度的觉知，是取决于各人觉知的强度。

当不善心生起时，例如，瞋恨生起了，正念能够觉知到就不会生气了。但倘若那一刻还在生气的话，这表示不善的精进还很强。但倘若善精进逐渐的增加，正念会让瞋恨不满之心被松开缓解，之后或许慈爱也会生起，立刻从暗淡变成明朗，善法的特征就是明朗，不善的特征就是暗淡污染。倘若是个真心聆听佛法者，他不会懈怠，他会愿意舍弃不善。

这种精进与认为应该克制压抑愤怒的精进是不同的。它在正念正知的时刻生起。倘若正念生起觉知到愤怒，即使没有直接觉知到伴随不善心生起的精进心所，但是可以注意到是向善精进，就是在那一刻努力不要生气，这样的努力着不要生气，不只是一刻的觉知就可以想得起来作的到。能够想起来是因为有正念觉知到法，精进勤奋的去看到那个生气是不善，知道与“瞋恨”对立不相往来的法就是“慈爱”。在那一刻是有精进努力去原谅，精进勤奋的去理解人人都会犯错，甚至是我们自己也曾经有犯过这样的错，所以不应该对任何人不满或对生灭的法愤怒。是无明使我们不能放弃那件事情，所以不善法就这样继续不断的生起。

不同精进的分类，有分为成“增上” (adhipati)、 “成就或神足” (iddhipada)、 “根” (indriya)、 “力” (bala)，这些指的是精进增长的程度。当还没有达到那等的程度时，就不可能去觉知到伴随正念和智慧生起的精进，而能直接去经验精进的特征。倘若想要了解“五根”⁵ 它们会在正念觉知生起时一起生起。

我们也许曾经读过了各种经典，各种类型的法。例如：增上、四成就或四神足、它们是相同的法。当精进心所成为精进根时，那时的精进一定与信、念、定、慧一同生起，因此那一刻的精进必定是向善而精进。

不论如何，应该知道的就是，精进的增长就是从不善的精进慢慢的改变成善精进，然后就慢慢的累积逐步的走向不同程度的善精进。

⁵ “五根” (pañcakindriya)：《一》信，是信根、《二》精进，是精进根、《三》念，是念根、《四》定，是定根、《五》慧，是慧根。这些法都是贵为“大”之法。



相应部(samyuttanikāya) 小品 (maha-vagga) 应观(datthbba-sutta) 852-857 如下文所述：

瞻，比丘们，看看此五根，何为五根。乃是：信根、精进根、念根、定根、慧根。

瞻，比丘们，在何处才能看到信根。在能支助成就须陀桓的四个利器中，方可看见此信根。

当善心生起的那一刻，那一刻的善心一定有信这个心所伴随善心一起生起，但是善心也分为好几等，有不同的程度。因此，信根有增上的力量，为大，为领导。当信根执行信的功能时，那时就会真的看见信坚定的力量，信为大，为领导的特相。能够看见信的特相是在协助成就须陀桓的四法中，协助成就须陀桓的四法，就是对佛、对法、对僧、和对圣人的戒律，坚定不移。就是对圣人的智慧去了解真相的行为，智慧体证四圣谛的行为，稳健，深信，坚定，不被任何动摇。

学习佛法者，有信心去聆听佛法。但这个信心也许会被动摇，感到困惑，偏离了正确道路。倘若，没有真正的了解佛法，就没有真正的信心能够协助智慧体证圣人的道路。

在何处才能看到精进根。在四正勤中，方可看见此精进增上的力量。

精进能够达到，为大，为领导，为精进根的程度，是来至于勤奋，慢慢的努力，一点一点的累积，直到精进逐渐的增上，达到为大，为领导的状态。意思就是，《一》精进于防止未生起的恶法。《二》精进于断除已生起的恶法。《三》精进于令未生起的善法生起。《四》精进于已生起的善法不消失，不淹没；为了更增上，更丰盛，更增长，更丰满的善法。



我们可以注意到自己是刚开始很弱小的勤奋，或已经是正精进：防止还未生起的恶法，精进于断除已经生起了的恶法，精进于令还未生起的善法生起，精进于令已经生起的善法增长得更丰盛。还未生起的善法指的是，奢摩它内观智慧的建立以及道、果、涅槃。

当我们用这个词“奢摩它内观智慧”（*samathavipassana*）时。这个词的意思是，培养建立四念住。因为当四念住生起时，奢摩它和内观智慧并不分开地生起，它们一起生起同时培养。

在何处才能看到念根。在四念住中，方可见念根。

当善心生起的那一刻一定有念心所。不管是在布施的时刻，或者在戒绝各种不善行为的时刻。但是，在何处才能看到念根，意思就是在哪里才能够真的能看到念心所为，大，为领导，就是在四念住中。

在何处才能看到定根。在四禅中，方可见定根。

在何处才能看到慧根。在四圣谛中，方可见慧根。

一个阶段接着一个阶段建立的内观智慧，能了解法的真实本质，那就是慧根。但，那是还没有达到真正完成的程度，真的达到完成是完成体证四圣谛。

古代无数聆听佛法者，他们勤奋努力的去建立培养智慧，那时也有诸多的聆听者能体证四圣谛。那些古代的智者可以反省提醒自己精进。我们现代的人也应该反省自己，有没有像古代的诸智者一样。



中部经(Majjhima Nikāya) 根本五十经编(Mulapannasa) 义释(Aṭṭhakathā) 思量经(Anumana Sutta) 里的最后一段，如下文所述：

古代过去的老师们说，比丘应该反省思量，一日三次。早上就应该反省思量自己不善的污染是不是如此之多。倘若看到有，就该勤奋努力舍弃那些不善的污染；倘若没有，就知道自己是过着正确的出家生活。

中午再思量一次，下午又再思量一次。当在一日中无法反省思量三次的话，就思量二次。倘若也无法思量两次的话，就该反省思量一次。但，一次都没有反省思量的话，那是不应该。

这段话是在提醒我们去反省思考，天天所作所为的事，是作该作的事还是作不该作的事。能够这样的去反省思考所产生的善法和不善法，必须要依靠精进，接下来就会知道自己是有什么样的不善的污染。这是古代老师的提醒，让后代的我们也能够反省思考。

中部经(Majjhima Nikāya) 根本五十经编(Mulapannasa) 义释(Aṭṭhakathā) 思量经(Anumana Sutta)里 225，如下文所述：

目犍连尊者对诸比丘宣说关于柔顺(易受指导)者，让诸比丘反省思量。目犍连尊者说：诸比丘应该如此的自省思量：我是不是喜爱恶欲，是不是在恶欲的权力之下，被恶欲所支配。倘若如此的思量，如实的知道，我是个喜爱恶欲，在恶欲的权力之下，的确是被恶欲所支配，就应该精进，勤奋努力舍弃那些不善的恶法。倘若如此的思量，如实的知道，我是个不喜爱恶欲，不在恶欲的权力之下，不被恶欲所支配。如此思量的比丘，应该以此为欢喜，勤精进学习诸善法，不管是白天或夜晚。



“諸比丘應該自省思量”，這一句話我們可以看到，別人不會比自己更清楚知道自己不善的細節。因為別人是不可可能比自己更詳細清楚自己是有多少的貪愛惡慾，是不是在惡慾的權力之下被支配著。所以必須是個真誠者，真心實意的人。如果這樣的反省思考，如實的知道自己是怎麼樣的人，若真的是在惡慾之下，就應該精進勤奮努力捨棄那些最邪惡的不善法。有些人不會想要反省思考自己的不善，但是，當真的能看見利益時，就會知道善精進會往善的方向成長，這是必須要能看到自己的不善。

反省思考必須是真誠的，不偏袒自己，是個柔順者，精進勤奮的去捨棄不善法，這是精進心所的功能。

*小部*又称*小尼迦耶 (Aṭṭhakathā Khuddakanikāya)* 义释(*mahaniddesa*) *迅速经 (Tuvatakasutta-niddesa)* 讲述“精进根”，如下文所述：

在这义释的迅速经关于精进根，古师说：“心所”指的是心理的精进。也说：“心所”因此精进，没有往身体的精进，只有往心理精进而已...

精进是名法，是能够经由身而去努力，因名法才能让身有能够去精进勤奋的行为。当人们能够勤奋努力的去作某件事情时，那是因为精进心所让身体能够勤奋努力的因缘条件。

这部经典解说当人们正在行走时、不懒惰、不瞌睡，这些表面的现象看起来似乎是身体的勤奋努力，但实际上能够有身体勤奋努力的行为，那是因为心的勤奋努力，也就是，精进心所。

接下来的一段讲述：勤奋努力慢慢的增长直到达到“精进觉支的程度⁶”

“viriyarambho”指明的是精进心所。但接下来的讲述是关于“viriyarambha”这个字，虽然它的意思是精进心所，但它还有许多其他的意思，例如：业、犯戒、唯作、等。

“viriyarambha” 就是精进。这里精进的意思是，诸众生应该在这个佛教的教导里，努力、走出去、勤奋。

应该培养的精进，如下文所述：

是的，精进叫作“arambha”，因为它是勤奋努力。“viriyarambho”此文显现出的精进，就是在懒惰中走出去，努力向上，精进走向各种各样增上的位置，勤奋努力的走上去，不停不断地奋斗，稳定、坚定、持续，极力的勤奋努力。能持续不间断的继续善法。

这就是精进的状况，不管是从懒惰中走出去，走向其它增上的位置，继续不停不断地奋斗努力，稳定、坚定、持续、继续坚持下去。

另外的含义，此走出去，是为了缓解诸欲。此走向上，是为了斩断捆绑。此奋斗，是为了根除苦海。此努力，是为了抵达彼岸。此勤奋，是为了往前进。此勤劳，是为了登上更上一层楼。此坚定，是为了拔除不善的污染。持续，是为了继续不断。

⁶ “精进觉知的程度”（viriyasambojjhaṅgo）：是能体证四圣谛的觉悟之法。还有讲述关于精进各种各样的意义。

例如，“viriyarambho”和“viriyarambha”这两句巴利文有同样的意思，在这里指的就是，精进心所。



进步，就是未曾松懈的，能够继续不断地坚持到底，不管只剩下，皮、筋、和骨，也不会停止，会稳定坚定的走下去。

此外，此精进是不背弃(善)欲、不抛下责任、不跨过、不舍去，这带来的是对行善法不灰心气馁。因此，古师说：不背弃欲、不抛下责任，此文就如大众所说的，您们要在恒河边好好牵着运货的牛，就算是牛在恒河边的地面跪下，货也同样的可以顺利的运过去。比丘不抛下责任，就如不让货掉落地面沾到水，对行善法维持精进也是如此，因此，古师说，这就是维护着责任。

在思量经 (Anumana Sutta) 的义释 (Aṭṭhakathā) 里。古代老师让我们一日反省自己三次。至于某些人在一日里不能反省自己三次的话，就应该反省思考二次；倘若两次也做不到的话，就应该一天一次。但一天一次都没有反省思考，这样是不应该的。

思考这部思量经，不管是经的部分或义释部分，都显现出各个不同层次的智慧。对于有很厚重不善的污染者来说，如果又是个难以教导的人，是个不曾看见过自己的不善污染，不曾自省，不曾向别人透露出自己是有多么深的不善污染，而只会去看别人的不善污染。倘若是这样的话，就必须从聆听佛法中开始去思考不善的危险，要精进努力，勤奋的一再反省思考自己的不善，这是对难以教导的人来说。但对于柔顺者，了解佛法的道路，易以教导的人来说，当法正在出现的时候，不管是哪一种不善法生起，正念也可以立刻去觉知到那个生起的法的特征。这是另一等层次的智慧，是了解法的真实本质的道路，去深入学习法的特征。

当已经学习研究思量经 (Anumana sutta) 以及义释 (Aṭṭhakathā) 这部经典里面的内容，有没有一日三回的反省自己或一日两回，或者甚至过了好几日了，能够反省自己一小回，反省自己一次吗。倘若是个柔顺者，时常培养四念住，当不善法生



起时，不必等待时机去思考法，因为正念觉知可以立刻觉知到那一刻所生起的法，这就是培养四念住的开始。即使那一刻还不知道，还没有直接经验名法或色法，或经验无我。只需以正念觉知，如实的知道法的特征，那一刻就是一种层次的正念觉知。

在思量经里的一段话，如下文所述：

“倘若如此的思量，如此的知道，我有诸多不善法，例如有恶意与色欲，抬高自己、贬低他人，等等。即使是这样，就更应该精进努力，精进努力是为了能够舍弃那些邪恶不善法。倘若如此的思量，如此的知道，我没有那些不善法，那个比丘就应该勤奋努力修学诸善法，不管是黑夜或白昼。”

这就是自然的去学习正在出现的法，如实的去了解法的特征。可能是在平日里，某个程度的反思所生起的不善法，所犯下的不善行为，然后能够念想觉知到所犯的恶行。或是另一个程度的正念觉知，就是当法正在出现的那一刻，不管是哪种类型的法，正念可以立刻去觉知到那个正在出现的法。

修学培养正念觉知者，会不会期盼想要得到修学培养正念觉知的成果？有些人很努力的去精进，因为他认为那会快速的产生效果，结果努力到无力就放弃了。四念住的培养是不能催快的成长，因为四念住的培养必须要在日常生活中自然而然，如实的去觉知到法的特征。能够知道诸法无我，就是在日常生活中，很自然的去觉知到法的特征。倘若有期望，抱着期望去努力，尽快想要得到努力的成果，这样不是正确的培养四念住。

有一位高龄的长辈，年龄差不多 80 岁。他已经听闻了很多关于佛法的广播节目。每当他听闻佛法之后就会反省思考关于培养四念住这件事。即使这位听闻者年事已高，也未曾停止精进努力不断的聆听思考佛法。这位高龄者说，他听闻的广播节目，



那节目叫作“培养建立内观的道路”，听闻之后他很努力的去记住弘扬佛法的地址“泰国佛学研习与弘扬基金会” (Dhamma Study And Support Foundation)。这位听者他很有心，精进努力的要来基金会，他的目的就只为了要来基金会捐款。他從家中9點早上就出門，下午2點才抵達目的地的基金会。

这整个行程包括午饭和其余的时间，在这么长的时间里，能看到一位高龄者的精进。所以能够体证四圣谛或精进能够逐渐的增长，都是在日常生活中，很自然的觉知到法的特征，逐渐慢慢的建立培养，不必去刻意作什么不寻常的精进。当正在建立培养善因的那一刻，精进是不可或缺的，因为培养善法这件事是逆着不善法，不顺从欲望，逆向各种各样的舒服方便，善法才能逐渐的建立起来。

在日常生活中去正确培养四念住的人，了解法的智慧肯定逐渐增加，当智慧能逐渐增加，要去体证四圣谛的结果并不难。但是，困难的是有没有正确的因缘条件带来智慧逐渐的增加。这个正确的因是取决于，慢慢的思量，慢慢的反省，慢慢的学习，慢慢去觉知到在眼门、耳门、鼻门、舌门、身门、意门的名法与的色法的特征。在日常生活中逐渐的，慢慢的，一点一点的生起累积。虽然是很稀少的生起累积，但因为精进才会反复的思考再思考，时常思考，不断的思考。因为很清楚这是唯一能够累积直接经验名法与色法生灭的智慧。

法就在这一刻正在生起灭去，倘若不如理作意，不去觉知，不去学习，不开始去了解名法与色法的特征，就不可能有条件能直接经验法生灭的特征。因此，智慧生起的因是困难的，必须要一世接着一世继续的培养累积，直到条件成熟，智慧直接经验法的生灭在那时候并不难。

小尼迦耶(khuddaka nikāya) 本生经义注 11(Jātaka-aṭṭhakathā-ekādasakanipāta)
讲述关于一位比丘抛弃精进 samvaramahārāja-jātaka 8)，如下文所述：

那时，三藐三佛陀住在“祇园精舍” (jetavana-vihāra)，宣说关于有一位比丘，他已抛弃了精进法的故事。

有一位比丘，这位公子的父母是“舍卫城”的人，当这位公子有机缘听闻三藐三佛陀所说的法，就生起出家的信心，行戒律以及行敬拜前辈，朗诵“随顺解脱或巴帝摩卡” (pāṭimokkha)，背得滚瓜烂熟，出家五年，修习“业处” (kammaṭṭhāna)，拜别师尊与前辈，说道：有意愿居住在森林。当此比丘抵达在边疆区的一个村庄时，那里的人民都非常的敬佩此比丘的态度行为，为此比丘在村庄里建造了住处。

到了“结夏安居” (vansa)，此比丘在整个雨季里精进修习培养“业处”，但无法体证法。此比丘就回想到三藐三佛陀所说的法，听闻佛法后能了解法的人分为四类。在这四类的人，我肯定是属于第四类“文句的行者” (padaparama)，如此，我为何还要居住在森林呢。因此，此比丘他就抛弃了精进，离开了那个在边疆的村庄，返回“祇园精舍”，是为了去看三藐三佛陀无比之美的容颜，听闻无比动听的声音。

当三藐三佛陀得知此事，就向那个比丘说法。在此教中最美味之果，此果是阿罗汉果，对于懒惰者，并不会得尝此果。从前，你是个对我的教导，精进，奋斗，努力。即使你是最小的王子，是“瓦拉纳西”国王的第一百位王子。那时，你也是住在诸智者的教导里，能坐上王座当上了国王。然后，三藐三佛陀继续往下说此比丘的故事。那时，此比丘生为“桑瓦拉大王” (samvaramahārāja)，佛陀宣说关于“桑瓦拉大王”之德，以德服众。诸亲戚与人民都心悦诚服于他的道德，让他当上国王，成为“桑瓦拉大王”，即使他是他的父王所出生的第一百个孩子，在诸王兄王姐中是最小的王子。

桑瓦拉大王”与他的王兄说道：“我的王兄，我并不嫉妒那些离开家中寻找大义勇者。我以尊敬的，谦虚的心向他们的脚叩拜”。



在这里可以看到一切都不可或缺精进，即使是不嫉妒那些离开家中寻找大义者或是离家的有知识者，都应该向智慧尊敬。但是有些人反而会对有智慧的人产生嫉妒的心，这一切都是取决于累积下来的嫉妒。因此，不生起嫉妒心必须依靠善精进，勤奋努力的净化不善的污染。看见嫉妒的危险才能够舍弃嫉妒，即使是尊敬，谦虚，叩拜他们的脚，也必须要精进，勤奋努力的去净化不善的污染，净化傲慢、自我的重要、我是国王的孩子。

三藐三佛陀继续往下说，“那些离开家中者，他们欢迎寻找大义者的道德，他们并教导我行各种各样美德，教导我无嫉妒之心，欢迎的去聆听。

当我听闻离开家中寻找大义者之词了之后，并没有对他们生起一丝一毫的不敬之心，我的心对法很欢迎。

象群、马群、车群、以及人群，我未曾减少津贴和未曾减少赏赐。

我拥有英明的朝臣官员，帮忙协助，让“瓦拉纳西”食物丰盛，有清洁可饮用的水。

此外，各地富商来到吾国“瓦拉纳西”，我并关照维护那些各地的富商，我的王兄，您就如此的知道吧。

这就是能让大家心悦诚服的原因，因为“桑瓦拉大王”拥有这样的道德，以德服众，最该当上“瓦拉纳西”的国王。

三藐三佛陀宣说此故事，提醒此比丘。“看，你曾经很耐心的聆听法，为何如今不行精进法，抛弃了勤奋努力”。宣说真理结束后，此比丘获得第一果圣人成为了须陀洹。



那时的“桑瓦拉大王”是此比丘。“桑瓦拉大王的王兄就是“舍利弗尊者”。桑瓦拉大王的诸王兄王姐就是诸比丘和比丘尼尊者。那时的人民就是在此聆听佛法的诸佛教徒，至于有知识者，寻找大义的大臣是我三藐三佛陀。

那时的人民就是在佛陀在世的诸聆听佛法的佛教徒。在这里就会看到果不难，但困难。能成就任何的成果，都是来自于正确的原因，有其因必有其果。因此，倘若此刻因缘条件不俱足，要怎么强求，要快速生起什么样的成果也强求不来的。必须是继续不断的精进，必须是个真诚者，是不是如实的知道正在出现的法，有没有真正的了解法的特征，而不是只是在文字上听得懂而已。因为四念住就是正念觉知，智慧与念一起生起的那一刻，能够了解那一刻法的真相，了解那一刻出现的法的特征。继续不断地一直培养智慧，直到能够体证四圣谛的因缘条件俱足，体证四圣谛就不是难事了。这就是成果不难，但正确的原因难，培养原因必须要有耐心和精进，勤奋努力不断的坚持下去。

增支尼柯耶(āṅguttara nikāya) 精进努力经 (ātappa sutta) 第 489 三藐三佛陀宣说关于应该精进努力，如下文所述：

看，诸比丘，应该行的三种精进努力，三种是什么。《第一》精进努力是为了不让还没有生起的恶法，不善法生起。《第二》精进努力是为了让还没有生起的善法生起。《第三》精进努力隐忍在身内所生起的痛苦、强烈、辛辣、苦涩、开心不起、足以夺走生命的。

看，诸比丘，当比丘精进努力此法，《第一》精进努力是为了不让还没有生起的恶法，不善法生起。《第二》精进努力是为了让还没有生起的善法生起。《第三》精进努力隐忍在身内所生起的痛苦，强烈，辛辣，苦涩，开心不起，足以夺走生命



的。我称行此法的比丘，叫作，有精进努力，有智慧，有念，为了达到最终苦的停止。

即使是很短的一段话，但也能够提醒我们应该作，应该行的三种精进努力，这也必须建立更多的耐心去忍耐。

『若人寿百岁；不见生灭法，

不如生一日，得见生灭法。』



忍耐波罗蜜

忍耐波罗蜜(khanti pāramī)：有接受，是为“特相”。忍受住有欲望想要之物或不想要之物，是为味“作用”。容忍或者是不反对，是为“现起”。如实地看见了真相，是为“近因”。

“忍耐波罗蜜”：忍耐有很宽广的意义。因为忍耐不仅是对不愉快的感受忍耐而已，即使是愉悦的感受也必须要忍耐。我们应该对想要的对象有耐心，不去贪爱执取所出现的色尘、声音、和其他感官对象。

忍耐波罗蜜是善法，是美的法，必须是与美的心一起生起。忍耐波罗蜜不会与不善法生起，不会与贪根心生起。这里的忍耐指的是对不善法忍耐。人们可以为了想要得到什么而以不善的方式忍耐，不管多晚了也可以忍，是为了想要得到自己想要的，那一刻并不是善的忍耐。但是倘若三更半夜还没睡，是为了培养善，就是为了培养善而忍耐，这样的忍耐还可以持续吗？倘若可以，那就是忍耐波罗蜜。当天气热或冷的时候也能够去忍耐，这里的忍耐并不是要对天气热或冷而瞋恨的忍耐，而是对天气的热或冷不抱怨，不对天气的热或冷而烦躁。这时我们该去觉知那一刻心的特征是善的心还是不善的心，喜欢还是不喜欢。至于喜欢或不喜欢，这两者都是不善法，因为，倘若是喜欢就是贪，倘若是喜欢的话就是瞋，两者都不可能是波罗蜜。因此，忍耐波罗蜜的忍耐就是对那一刻生起的法有着平静伴随的忍耐。

色尘正在出现，眼识也正在看见出现的对象。色尘不是动物，不是人，不是我。倘若没有耐心去学习觉知这一刻正在出现的法的特征，又怎么会抵达彼岸涅槃呢。缺乏忍耐者是不可能抵达彼岸的，不可能体证涅槃，不可能体证四圣谛。因此，此十波罗蜜是我们的探测器，让我们能够去培养建立波罗蜜，真正的看到波罗蜜的利益，慢慢的建立起来，由弱变强。



能够了解法者，必须有耐心去思量、思考、比较。这都是为了能够正确的了解，不会往错误的道路而行。倘若没有智慧正确的了解，就不会有因缘条件让正念生起去觉知到出现的法。

Khanti 意思是忍耐。对所生起的不善法，贪爱，瞋恨而忍耐，要不然是不可能烧掉不善的污染。倘若正念觉知到法生起，忍耐波罗蜜就会慢慢的更加细致坚定。在一天之中，有非常多的不善法生起，因此必须要有耐心的去忍耐。在日常生活中的忍耐，例如，忍住，扛住，憋住。“极端的隐忍⁷”，不管是在任何的情况，环境，住所以及每一刻生起的法都能够去忍耐。例如，天气的变化，有时冷，有时热，倘若那一刻正念觉知没有生起，就只是随口说一句，哇~好热啊...，即便如此也就是不善的心了。因此，倘若正念觉知生起，就会意识到那一刻的语言行为是缺乏了忍耐。又或者是会更有耐心的对环境或情况而忍耐。

忍耐波罗蜜 (khanti pāramī) 就是当正念生起去觉知法的特征那一刻。倘若知道是不善法就是不善法，不能把不善法变成善法。这样如实的知道，就会更加忍耐，更加有耐心。曾经爱唠叨的就不唠叨了，或者是曾经的不耐烦就会知道那个不耐烦是没有任何的利益。又或者是当不满意生起的时候，就会如实的去知道那一刻的不满意是不善。这样生起的正念去觉知到法的人，是可以慢慢的，逐渐的累积忍耐波罗蜜。

忍耐波罗蜜应该在日常生活中培养，建立更多的忍耐。除了对环境或住所的忍耐，还要对人、对各种各样的性格而忍耐。有些人作事作很快，他也应该对作事慢的人容忍；或者遇到脾气性格不好的人也应该对他的不是包容、忍耐、不去唠叨批

⁷ “极端的隐忍” (adhivāsana khanti)：极度的忍耐，有非常高的忍耐，在这里意味着忍受、接受、隐忍。



评。正念会觉知到是不该去批评、责备，而是以慈善的心在合适的时机去教导，协助。因此，在每一天里，应该培养建立忍耐波罗蜜，让忍耐波罗蜜慢慢的增长。

对国际礼仪来说必须要有忍耐。例如，旅行时也会有各种各样的障碍，座位、酒店、航班、时间等。不唠叨，不责备，不抱怨，反而去体谅，主动帮忙他人，那一刻的态度人人都欢喜赞叹。不善法不是忍耐波罗蜜，不管是贪爱，瞋恨，它们都不是善的忍耐，只有美的心所才能够是忍耐。

当我们看到某个人的好，某个人的善时，不论是身、口、或意，就能知道那个人肯定是个很有耐心的人，对任何的情况都会忍耐。因为那个人的美心所已经发展了，没有动物，没有人，没有我。当善心生起的那一刻就只是美心所发展的特征，但倘若那一刻缺乏忍耐，那一刻就是不善心。即使是不说无益之事，对这件事也该仔细的思考是有益还是无益。倘若是无益的话，在那一刻就应该有忍耐的心，忍住不说出去，因为说出去的话对任何人都没有益处。这一切都是在于正念觉知，应该去观察觉知有没有发展，有没有开始培养建立起来了。

小部经 (Aṭṭhakathā khuddakanikāya) 行藏 (Cariyā piṭaka) 杂经 (Pakiṇṇaka katha)

如下文所述：

此外，忍耐是不侵犯好人的武器，因能彻底击退与美德为敌的愤怒；如能征服他人的首饰；如出离家中的正勤之力；如能熄灭愤怒之火的河水；如能指出正确方向的指南针；如能阻止“毒”，就是恶人之词的仙药；住在小心谨慎之中，是智者的平常；如同大海，因为很深奥；是能限制仇恨大海的彼岸；是能关闭恶趣四恶道的门；是能走上天界，走上梵天界的梯子；是诸高贵品质的地基；是身、口、意至上的纯净。因此，就应该如此的如理作意。



此外，忍耐是不侵犯好人的武器：意思就是，忍耐是能够破坏不善法的武器。当耐心生起时，不会有任何的不平静或心烦意乱，因为忍耐是不会侵犯好人的武器。因为有条件生起时，能彻底击退与美德为敌的愤怒，在那一刻倘若能够忍耐的话，瞋恨就不会生起，甚至是一点点不好的语气也不会生起。

如能征服他人的首饰：不论身上有多么漂亮的首饰装扮，倘若有不好的言语行为，就会很丑很难看。不愤怒或忍耐是能征服他人的首饰，不必有任何的首饰装扮，都胜过满身装扮精致的首饰。但倘若没有忍耐这个首饰，就不会有善的言语行为，也就是最漂亮的首饰。

如出离家中的正勤之力：以出离家中的力量达到平静。清静者并不会与任何人发生冲突。因此，对不善法的平静，是出离家中的正勤之力。

如能熄灭愤怒之火的河水：要生气的时候能够忍住，有忍耐波罗蜜就不会生气，那一刻忍耐波罗蜜会累积。慢慢的累积，逐渐的加强，直到成为习性，对任何的不善法也会更容易，更轻松的去忍耐。

如能指出正确方向的指南针。

如能阻止“毒”，就是恶人之词的仙药：生气的时候会容易说出伤人的言语。在说出不好的言语时，是谁的不好？就是自己。那一刻是恶法，不善的法，谁说出恶语就是恶人。因此，忍耐就是仙药，能阻止毒就是阻止恶人之词，不善的伤害言语。

住在小心谨慎之中，是智者的平常：诸位都是想要有智慧，但是要能够有智慧是必须要有极大的忍耐。例如，要有耐心，有很强大的忍耐去聆听佛法。详细仔细的反复思考法的深奥，以及思考佛法真正的利益。直到真的看见法的利益，就会随



法而行，不仅只是听而已。这是有智慧者的常态，是智者的平常。倘若真的想要有智慧的话就必须开始培养忍耐，成为忍耐者，有忍耐波罗蜜。

如同大海，因为很深奥：忍耐是真的非常深奥，因为不善法的生起胜过善法的生起。倘若正念生起去觉知到不善法的那一刻，接下来就会忍耐的对待那一刻不善的法，不管是贪爱，瞋恨，嫉妒，吝啬，或傲慢。在那一刻就会真的看到忍耐的深奥。如果是无明的话，就不可能培养建立忍耐波罗蜜。因此，忍耐波罗蜜以及正念觉知是非常的细致深奥。正念觉知的培养累积，能够对任何的不善法忍耐。

是能限制仇恨大海的彼岸。

是为关闭恶趣四恶道的门：人人都怕恶趣。倘若不想出生在恶趣，就必须忍耐的去面对不善法，忍耐避免不善的法，因为忍耐就是关闭恶趣的门。

是能走上天界，走上梵天界的梯子。

是诸高贵品质的地基。

是身、口、意至上的纯净，因此，就应该如此的如理作意：不管在任何的情况，忍耐是否会增加？倘若时常练习忍耐，时常培养忍耐，善心所也会自然的，慢慢随着忍耐增上加深。某些人比其他人更加能够忍耐，那是因为累积培养的忍耐。

此外，诸众生会在今世烦恼，是因为没有“忍耐的财富”⁸，以及会在未来世烦恼那是因为造作不善的法，这就是烦恼之因。倘若他人的苦的损害，在他有生的那一世所产生了那些苦，以及那个业的种子，就是那个所生起的苦是我自己所造下的。

⁸ “忍耐的财富” (khanti-sampatti)。



这就是欠苦的债，这就是欠债的根源。当没有任何人来损害时，我的忍耐之力又如何能生起呢。

应该透过反思进一步增强耐心：「那些缺乏耐心的人在这个世界上受苦受难，并致力于采取导致将来受苦难的行动。」并且：「虽然此苦生起是由于他人的错误行为，我的这个身体就是承受这个痛苦的领域，而且作为其种子的行动，那是我自己播下的。」并且：「这个痛苦将使我摆脱该业的债务。」并且：「如果没有作恶的人，我如何能够达到忍辱的圆满呢？」

倘若有任何人来伤害你、损害你、让你烦恼的话，与其愤怒，不如去了解，如实的去知道，这是在累积忍耐波罗蜜，让忍耐波罗蜜更加完美。

倘若现在，此人损害我，但此人曾经对我有过帮助之恩。那个损害者也是有恩者，因为那个损害是激发忍辱生起之因。诸众生就如我儿，谁会生气自己孩子所犯的错呢。

「虽然他现在是罪人，但从前他却是我的恩人。」；

「作恶者也是恩人，因为他是发展耐心的基础。」；

「一切众生，皆如我子，谁为他自己孩子的罪业而生瞋恚？」

倘若，让您生气的人是您的孩子的话，您真的舍得怨恨他吗？如果能用这样的想法去思考，就会看到事实。

我儿以恶魔性就是以愤怒向我犯下的罪，我应该去感化他所执取愤怒的那个恶性。那个苦带给我的任何损害，那个能损害我的苦的来源就是我自己。任何人在任何地方损害我，那些所损害我的法在那一刻全都灭了。如今，还要生气谁，为何要



愤怒。因为诸法无我，有谁对谁犯错呢。如此思考，就该去培养 Khantisampadā，意思就是去培养，去增强忍耐的力量。

不管是谁伤害，带来很多的麻烦，那个人的所作所为在那一刻就立即灭去了，我们就不该继续的去愤怒去生气，那些行为都已经结束了，灭了。在现在这一刻，已经不是刚才那一刻的行为了，不必再回头去想到已经过去了的行为，再继续纠缠去想的话，就会继续的愤怒下去。倘若是如理作意正确的去思考，就会发现，不管是任何人在何时何地犯下了那些损害他人的不善行为，那些不善的法也是在那一刻就已经立即灭去。

如果我们是个比没有聆听佛法或不了解佛法的人更了解佛法的话，我们为什么还要去生气那些无知者呢？既然我们都知道或了解佛法了，去生气他人是应该的吗？倘若在生气的那一刻能够思考到，此人所犯下的错误是因为此人是无知者，还要为无知者动怒生气是不该的。这样的思考会成为忍耐波罗蜜增长的因缘条件，以及不去记恨或原谅那个无知者。另外一段的讲述是：

当犯错者是个有恩的人，我们不该去生气那个有恩者。

当犯错者是个无恩的人，就应该更加特别的去怜悯那个无恩者。

我们都还有不善法，还有不善的污染，因此会生起瞋恨，不满意。但是我们该好好的去思考，所犯下错误的人，是有恩还是无恩。倘若是个对我们有恩的话，一点都不该去生气。倘若对我们是无恩的话，就更加特别的要同情他，可怜他。因为他不但没有恩反而还要犯下不善的行为，实在是太可怜了。因此，倘若生起的善心是有正念，有智慧伴随着生起，就会让忍耐慢慢的加强，逐渐的增长。

我的名利会因为愤怒而败坏。各种各样一切的敌人，例如，暗淡的肌肤，苦难的生活，等等，会是因愤怒而来临。



财物，荣誉地位，各种各样的名利，会因为愤怒而败坏损失。或者是当表现出不该、不妥的行为时，那时也因为愤怒而产生了各种各样不堪的行为，难看的脸色。因此，就会发现忍耐波罗蜜的益处，下文的讲述：

另外，叫作愤怒是因为能够作出一切没有任何利益的事，使一切的利益崩塌，是很强大的敌人。但，当有了忍耐时，就没有任何敌人。

小尼迦耶(khuddakanikāya) 行藏 (CariyāPiṭaka) 水牛王的行为(Mahisarāja Cariyā) 最后一段的讲述：

有智慧者隐忍辱骂之词：底层者辱骂之词，中层者辱骂之词，高层者辱骂之词...

倘若是个有智慧的人，是能够隐忍各种各样辱骂，一切的侮辱。不管对方是谁人，不管是任何级别的人都能够忍受。不管那人是高等级别的人，中等级别的人，或者是底等级别的人，都是同样的能够忍耐。因为对所有人的忍耐都会成为忍耐波罗蜜增长的因缘条件。

小部又称小尼迦耶 Khuddakanikāya)行藏(Cariyā Piṭaka) 义释 (Aṭṭhakathā) 达摩天王的行爲 (Dhammadevaputta Cariyā) 如下文所述：

“恶达摩天人”向“达摩天人”说道：铁斧头能够锤打银，银是无法锤打铁斧头。倘若今日恶达摩能杀掉了达摩，是为铁的我将会变成如黄金。

如是不善的法认为铁斧头能够锤打银，银无法去锤打铁斧头。恶达摩就误认为这是恶法胜过善法，就是恶达摩能够杀掉达摩。因此，有恶法的人认为恶法如铁，但却要展现出铁如黄金，这是要展现给人人看，恶法胜过善法，恶法比善法好。

当犯错的人被社会批评时，那时我们的心在想着什么呢。倘若想着齐心合力一起跟着社会去批评犯错者，火上浇油，有没有发现那一刻就如恶法是胜过善法，恶



法是比较善的法好。因为，跟着大家一起去批评那个犯错的人，火上浇油的那一时刻是恶法，不是善的法。倘若是善的法，会有慈爱，会忍住，会忍耐。与其跟着社会一起去批评他人，让瞋恨或不善的法生起累积，不如耐心的慢慢的去了解法，去培养忍耐波罗蜜。

达摩天人向恶达摩天人说道：我能忍耐您的卑劣之词。

这就是善的法，诸位也该以此为榜样。

小尼迦耶(Khuddhaka nikāya) 行藏(Cariyā Piṭaka) 杂经(Pakinnaka Katha) 如下文所述：

此外，只有智者，才能忍受他人所为，所作，所带来的损伤，等等。痴者是不能忍受他人所为，所作，所带来的损伤；这是忍耐的敌人，增加对忍耐的伤害。但，对于有智者，也能坚强稳固的忍耐那些伤害，并能增加忍耐让忍耐圆满。

这个生命中，您想成为哪一种人。例如，倘若有智慧的人，他一定能够隐忍，忍耐他人所带来的伤害。但，倘若是缺乏智慧的那一类的人，会愈来愈加深能够伤害忍耐的敌人。另外一段的讲述：

只有智者，他不会去区分，这是我的爱人，这是一般的人，这是我的敌人。智者会聪明的去利益他人，去利益一切，无论是何时何地。

诸佛法都是有利益，倘若好好的思考，就会看到三藐三佛陀对众生的大恩大德，以大悲悯的心宣说佛法，就是反复的教导宣说真理，是为了让聆听者能够去思考，能够发现佛法的利益，能够看见什么是善的法。“只有智者，他不会去区分，这是我的爱人，这是一般的人，这是我的敌人”。意思是说有智慧的人，他不会选择看待，这是我的人或者去选哪一个团队，哪一方的人。“智者会聪明的去利益他人，



去利益一切，无论是何时何地。” 这才叫作真正的聪明者，是为他人的利益着想，为他人的利益而忍耐。因为不忍耐是没有任何的用处，只会有害。

小尼迦耶 (Khuddaka nikāya) 行藏 (Cariyā Piṭaka) 义释(Aṭṭhakathā) 阿吉帝菩萨的行为 1 (Akitti Cariyā1) 如下文所述：

是的，“持戒”，诸古师叫作“燃烧”或“苦行”，巴利文叫作 *Tapas*，因为 *Tapas* 它能够燃烧因不善的污染而生起的犯戒。或者是出离波罗蜜以及精进波罗蜜的力量，诸古师也叫作“燃烧”或“苦行” (*Tapas*)。因为 *Tapas* 它能够燃烧不善的污染，它能够燃烧欲爱和懒散。

另外，诸波罗蜜是菩萨在有生之年里极端的修习培养之法。实际上应该称为是“因为以忍耐波罗蜜的力量，因为以忍耐波罗蜜的谨慎守戒，而抵达最终的真相” (*Khantipāramitānubhāvenā*)。正如三藐三佛陀所说的“忍耐是极端的燃烧或忍耐是最高苦行” (*Khantī Paramam Tapo*)。

“别解脱教诫或教诫波罗提木叉偈” (*Ovāda Pāṭimokkha*)里的第一段话说道：“忍耐是极端的燃烧或忍耐是最高苦行”，那是因为倘若缺乏了隐忍，缺乏了忍耐，所有的波罗蜜也无法继续培养，走向体证真相的道路，更不可能一直的走到能够体证四圣谛。当研读佛经时，要很谨慎的，仔细的，反复的思考经文内容的意义。就会发现，三藐三佛陀在世的时期，那时正法的修习者，那时的人，他们的行为是如何。就如“界分别经” (*Dhātuvibhaṅgasutta*)里的一个榜样例子。

中部有称中尼迦耶 (Majjhima Nikāya) 后分 (Upariṇṇāsa) 界分别经 673 (Dhātuvibhaṅga Sutta 673) 如下文所述：

听闻，那时，三藐三佛陀行走向摩揭陀国，去了王舍城。然而，佛陀走向一名陶师住处，那位陶师名为“巴嘎瓦” (*Baggava*)，向他说：

巴嘎瓦先生，倘若此事不造成您的负担，我将向您乞宿一夜。

巴嘎瓦先生说道：尊敬的先生，我根本没有什么顾虑和负担，只是其处已经有一名“出离家中者”（比丘）住了。倘若那位（比丘）允许，敬请您自便吧。

在这里就会看到三藐三佛陀的忍耐，佛陀的行走是为了利益他人，就是去宣说佛法协助有慧眼能够体证四圣谛的人。不论路途多么艰辛遥远，都会坚定走向那个地方，就是摩揭陀国。去了一个村庄，走向一名陶师的住处，向陶师乞讨，留宿一夜，即使那个地方并不舒适，也没有去寻找更舒适的地方。

界分别经的义释里的讲述：

巴嘎瓦心想，通常出家者有不同的性格，不同的习性。某些出家者喜欢共处，某些出家者喜欢独处。倘若先来的那位出家者是喜欢独处的话，他就会说，瞧，长者，您不必进来，我已经在此处了。至于后来的那位出家者，倘若他是喜欢独处的话，他也许会向先来的出家者说，请您出去，我已经向屋主得到此处了。倘若如此，我就是这两位出家者发生冲突的原因。因此，陶师才会向后来的出家者说道：“尊敬的先生，我根本没有什么顾虑和负担，只是其处已经有一名“出离家中者”（比丘）住了。倘若那位（比丘）允许，敬请您自便吧”。

界分别经 674 (Dhātuvibhāga Sutta 674) 如下文所述：

那时，有一位公子，名为“补估沙地” (Pukkusāti)，他离开家中成为出家者（比丘），以坚定的信心奉献三藐三佛陀。这位补估沙地公子，已经先住进陶师的作坊了。那时，三藐三佛陀走进陶师的作坊，走向补估沙地的住处，向补估沙地说道：比丘，倘若您方便，没有带给您心里负担，让您不方便的话，我要向您在此乞宿一夜。

补估沙地说道：长者，此作坊很宽敞，敬请长者自便，安心的休息吧。

这部界分别经里还讲述关于这位补估沙地公子，他是“塔克西拉” (Takkasilā) 的国王，他与摩竭陀国的国王“频毘娑罗或瓶沙王” (Bimbisāra) 有同样的岁数，在道德上结交，是非常好的朋友。虽然，他们俩未曾见过面，但他们俩彼此之间有非常坚固的友谊，通过两国商人的来往，瓶沙王收到补估沙地王送来最贵重无价的八块布。然后，瓶沙王把布分成了两份，一份有四块。献给三藐三佛陀四块，自己留在宫中四块。之后，瓶沙王想，倘若我要回礼，因为我是先收到贡品者，我要回的贡品应当是要更好的。我的好朋友送如此珍贵的布，我应该送什么回礼他好呢，难道我国没有更好的贡品了吗。不可能没有，因为国王是那么有福之人。然而回想起从前，当获得须陀洹果时，除了三宝之外，没有任何一物能带来欢喜。瓶沙王就有了要送“宝”为贡品的意愿给与补估沙地王。

宝通常分为两种，一是有心识的，一是没有心识的。没有心识之宝就是，金，银，等等。有心识之宝就是关乎于根(眼根等)。没有心识之宝就是首饰用品。所以，这两种宝，有心识之宝是为最珍贵。

另外，即使是心识之宝也有两种，一是畜生之宝，另一种是人类之宝。畜生之宝就是，马，象，等等。即使是生为宝，但它们是畜生，为人所用。因此，在这两种之间，人类是最珍贵之宝。

即使是人类之间也分为两种宝，一是女性之宝，一是男性之宝。在这两宝之间，即使国王皇家所出的千金女性之宝，也要服侍转轮王。因此，在这两宝之间，男性之宝是为最珍贵之宝。

即使是男性之宝也分为两种。一是在家之宝，一是出家之宝。即使是身为国王的在家之宝，国王也会很欢喜的，向刚出家一天的小和尚，双手合十，向他礼拜。因此，在这两宝之间，出家之宝是为最珍贵之宝。

即使是出家之宝也分为两种。一是“修学⁹”之宝，一是“甬修学¹⁰” (asekkha) 宝。在出家之宝中的这两种，即使是十万个的修学之宝，也比不上甬修学之宝的一分一毫。因此，在这两宝之间，只有甬修学之宝而已，才是最珍贵之宝。

即使是甬学之宝也分为两种。一是自悟之宝，一是追随之宝。在甬学之宝中的这两种，即使是十万个的甬学之宝，也比不上自悟之宝的一丝一毫。因此，在这两宝之间，只有自悟之宝，是最珍贵之宝。

即使是自悟之宝也分为两种。一是辟支之宝，“指的是辟支佛”，一是全知之宝，指的是三藐三佛陀。在自悟之宝中的这两种，即使是十万个辟支宝，也比不上自悟之宝的一丝一毫。因此，在这个轮回世间里，无论是天上地下，能及三藐三佛陀之宝的是没有。

那时的瓶沙王已经是第一果圣人“须陀洹”了。瓶沙王经过一番深思，心想，我要送给我朋友的宝，就是在这个世间上，任何东西都无法能及之宝。他就向两国

⁹ 这里的“修学” (sekka)：指的是还需要继续学习的圣人。第一果圣人称为“须陀洹” (Sotāpanna)，第二果圣人称为“斯陀含” (Sakadāgāmi)，第三果圣人称为“阿那含” (Anāgāmi)。

¹⁰ “甬修学” (asekkha)：指的是不必要有任何学习。任何善的培养都是为了要根除不善的污染。因为不善的污染已经彻底的被根除了，。甬修学指的是第四果圣人“阿罗汉” (Arahant)。



之间来往的商人问道：在塔克西拉之国，有没有这三种宝：一是佛宝，一是法宝，一是僧宝。这三宝有没有在你们所来之国出现。

商人说道：回国王的话，在那个地方，即使是他们的声音都没有听过，何来的看见呢，我的国王。

因此，瓶沙王就吩咐下去，用黄金打造出一片金片，长度四肘，宽度一拏长，和适当厚度，不薄不厚刚刚好。然后，瓶沙王大清早就起来洗漱，决意守护八戒，瓶沙王亲手把经文雕刻在金片上。雕刻，佛的恩德和修行十波罗蜜的培养；雕刻，法的恩德；雕刻，三十七道品中的各种特别的分类，四念住，八正道，等等；雕刻，僧的恩德；雕刻，小戒，中戒，大戒，等等；雕刻，安那般那念的细节，以及十六胜行。

接下来，瓶沙王的雕刻，说道：此教是三藐三佛陀所说的法，是带领众生脱离苦。倘若我的朋友，有可能的话，愿您出离家中出家吧。就此，瓶沙王把金片卷起来，用最华丽最柔细之布包装所雕刻完毕的经文，放入最坚硬的箱子。之后，把最坚硬的箱子放入金箱子里；然后，又把金箱子放入银箱子里；然后，又把银箱子放入琉璃箱子里；然后，又把琉璃箱子放入玛瑙箱子里；然后，又把玛瑙箱子放入红宝石箱子里；然后，又把红宝石箱子放入祖母绿里；然后，又把祖母绿箱子放入石英箱子里；然后，又把石英箱子放入象牙箱子里；然后，又把象牙箱子放入各种各样珠宝的箱子里；然后，又把各种各样珠宝的箱子放入竹子编织的箱子里；然后，又把竹子编织的箱子放入精致的盒子里；然后，又把精致的盒子放入纯金的盒子里；然后，又把纯金的盒子像上文所述那些箱子的材料，再重复一次的放入盒子，直到最后材料就是把各种各样的珠宝放入坚硬的木盒子。接着，又再重复用上文所述的材料，放入盒子，直到竹子编织的盒子。接着，又用布包起编织的盒子，盖印国王的印章，吩咐叮咛诸大臣，以最隆重之礼恭送此贡品。不论是象，轿子，坐处，



都是以国王之尊来布置。用香料，花，等等，来引路。在贡品经过之路都要撒满着花瓣，各种各样的香料，以及各种各样最美的乐曲之音乐恭送贡品，至于瓶沙王我也是隆重的装扮，亲自恭送此贡品直到我国的边疆。之后瓶沙王把重要的话吩咐大臣，向大臣亲下口语，当你把此贡品献给补估沙地王时，跟他说，千万不要在诸王妃面前，或大庭广众之下接受此贡品。请您在您的城堡最高之处接受此贡品。

当瓶沙王向大臣吩咐完毕之后。心想，此时，三藐三佛陀居住在那边偏僻的方向。瓶沙王就朝向那个方向，双手合十，磕头跪拜，之后返回王宫。

最珍贵的礼物就是三宝。我们在轮回中每一世的相遇，某些世有可能会是朋友，某些世也有可能是敌人，又或许某些世也有可能是母亲，父亲，亲戚朋友，兄弟姊妹。但是，能够在某些世里成为在培养佛法之路上彼此支柱的朋友，和在培养智慧了解真相的道路上有缘分帮忙弘扬佛法，那一世就是在轮回里最珍贵的一世了。能够得遇真相的那一刻，是比任何一世所得到的不管是什么东西，身份，地位，都更珍贵。

补估沙地王那方，也是以同样最隆重之礼，迎接瓶沙王的贡品。从边疆到补估沙地王的王宫，一路都是布置得很精致。当贡品运行来到塔克西拉城区时，恰好是逢守八戒之日。在城门迎接贡品的大臣接到瓶沙王的贡品和口语，然后，把接下的口语去禀报补估沙地王。当补估沙地王聆听朋友的口语之后，经过了一番深思，就吩咐下人好生接待与贡品同来的诸大臣。然后，补估沙地王亲手抬起供品走上城堡，然后，宣告大家“谁都不可以进来此地”。让侍卫好生看护门，然后，补估沙地王打开窗户，把贡品放在高处，就是国王的王床，而国王他本人身坐在低处，就是坐在地面上。把瓶沙王盖印国王的印章拆开，把包装的布拆开。循序的一层一层的拆开，看到木盒时，补估沙地王心想，叫作极大之宝，其余的宝并不会是极大之宝。该聆听之宝肯定已经在“中部之国” (majjhimadesa) 诞生了。

接下来，补估沙地王把最华丽最柔细的布揭开，他看到金片，然后，就把金片揭开。当他看到金片里所雕刻的字时，心想，这些字实在太美妙，字体整齐，有圆有方，大小均匀。心想，我要从头好好的读。如此的想，补估沙地王内心生起极为强大的欢喜，就一直这样的重复的用心观读金片里的调刻，反复的阅读关于诸佛的恩德。如来在此界诞生了...。因此，补估沙地王的九万九千个毛孔立起，欢喜到不知不觉的站立或坐落。接下来，在补估沙地王的内心有极为强大的欢喜生起。心想，我有幸得听闻如此难得的教导，即使是在几万劫都无法遇到。倘若不是因为依靠我的朋友，就无法遇到如此难得的教导。如此的想，补估沙地王再次生起欢喜，无法再继续的观读下去。他就先坐下，让欢喜先逐渐平定。接下来才又继续的思考关于诸法的恩德。此法是三藐三佛陀所说的法...。因此，补估沙地王对诸法的恩德而欢喜，又再生起极为强大的欢喜。接下来，补估沙地王又再坐下，让所生起的欢喜平静下来。再继续往下思考关于诸僧的恩德，诸僧是追随者，聆听佛法者，行善法者...。因此，补估沙地王对僧的恩德同样的生起极为强大的欢喜。

接下来，补估沙地王观读安那般那念以及十六胜行。最终，成就了四禅，接下来又成就了五禅。补估沙地王花费时间，乐在禅中，除了贴身侍卫一人，谁都无法看见国王的颜面。因此，补估沙地王就这样的乐在禅中半月。

人民在城市中心里聚会，喧哗，大喊大叫，说道：自从国王接收了瓶沙王的贡品，就再也没有欢看人民，观看诸嫔妃，不看歌舞，不管理国家，不上朝商议政治国家。国王应该把朋友送来的贡品赠予他人吧。因为，通常诸国王会竭尽全力，用贡品讨好诱惑另一国的国王。之后，就会占据他国，夺取王位。大臣忧虑，我们的国王究竟在作什么呢。

当补估沙地王听见人民的喧哗叫声，用心思考，反省自己。自问，我要维护我的王位还是维持三藐三佛陀的教法。最终，补估沙地王的决定，是要维持三藐三佛



陀的教法。把放在床头上的王剑，把剑拔出，割下头发。让贴身侍卫去市场上寻两块袈裟布和一个土钵。向三藐三佛陀祈愿，“何为世间的阿罗汉，我的剃度出家，就献与那些阿罗汉。”接着，把一块袈裟披盖上身，另一块围住下身，拿起土钵，然后，走下城堡。

人民抬头仰望着城堡，看到的也只有宫女们站在三道门前看守。当补估沙地王走下城堡，不论是门前的宫女们，或是城堡底下的人民，都认不出此人是国王。他们认为是一位尊者向国王讲道说法走出来。

他的忍耐是极端的忍耐，是抛弃王位，抛弃所有的荣华富贵，离开城堡，出离家中。除了袈裟和土钵，任何财产分文都没有。对自己曾经习惯的生活，吃穿用度，有极大的转变；直到能够遇到真相，体证四圣谛。倘若未曾有过“忍耐”的累积的话，不可能像补估沙地王这样的抛弃王位，舍弃一切。

另外一段的讲述，如下文所述：

那时的“贤子”¹¹（指的是补估沙地王）产生了这样的想法。听闻，那时，我的“父亲”（指的是佛陀），舍弃一切，剃度出家，一人独行。我对父亲，惭愧，惭愧。听闻，当父亲剃度了，不用任何行器，不用鞋，不用伞。贤子心想，我不能一人远行，所以到了某个地方，就跟随某队商人。当这位思虑周全的智者或这位贤子走在炎热的地面上，贤子的脚，满脚都是伤口，都是脓疱，就生起了痛苦的感受。

¹¹ “贤子”：（的就是过去曾经的补估沙地王）这就是三藐三佛陀与他相遇的情景。

当那队商人露营歇息时，贤子也走进路边，坐在一棵树下，并没有要按摩脚底缓解脚的疼痛。贤子，坐在树下入禅定，阿那般那第五禅，压制路途的疼痛，疲惫，和辛劳。时间就这样的在禅定中而过。

当清晨来临，太阳升起时，整理身体之后，就再跟随那队商人。到了用早餐的时间，那队商人接下了贤子的托钵，放入能咀嚼的食物，能吃的食物。那些能吃的食物，有生米，暗淡的，如石头那般硬的，有些淡，有些咸。贤子思考住处，思考食物，然后享用能吃的食物，能咀嚼的食物，如仙品那般的享用。（仙品指的是吃了就活命，不死）。总共走了一百九十二由旬，即便是走到“祈园精舍” (Jetavana-vihāra) 大门的附近，也不向谁开口问一声，世尊在何处。

有人问：为何补估沙地王不问人呢？

答案是：因为这是对世尊的尊敬，以及因为是瓶沙王贡品的力量。因为，那时瓶沙王献给贡品，就如三藐三佛陀诞生在王舍城，三藐三佛陀已经在世间诞生了。（补估沙地王因这句话就知道世尊就在王舍城，因此，他就不问世尊在何处。）即便是走到祈园精舍大门的附近，也不向谁问一声，世尊在何处。

贤子再继续走四十五“由旬”¹²，直到黄昏，太阳下山时，抵达“王舍城” (Rājagaha)，才开口问人，世尊住在何处。

当得知世尊住在“舍卫城” (Savatthi) 时，补估沙地贤子心想，我已经经过了舍卫城来到了王舍城，此时要返回王舍城不是时候。今天，我就先找个地方留宿，明天才返回王舍城去世尊的住处吧。接下来，就寻问住处。当诸出家者在夜晚时来

¹² “由旬” (yojana)：一由旬等于十六公里。



到此地，诸出家者他们会住在哪里。后来得知，当诸出家者来到此地，就留宿在陶师的作坊。

接下来，贤子，就向巴嘎瓦陶师乞宿一夜。之后，为了留宿的利益，就进入巴嘎瓦先生的作坊，静静坐下。

就在那一天，也就是补估沙地去乞宿的那一天，在破晓时，当天快要亮时，那时，三藐三佛陀观察世间，观见补估沙地王。心想，此补估沙地贤子，仅只看到他的好友送给他的经文贡品，就抛弃王位，剃度出离家中贡献与我。空脚行走一百九十二由旬抵达王舍城。倘若我不去渡他，不去见他，他就不会串通三果（指的是不会开悟体证四圣谛获得第三果成为“阿那含”），贤子只剩下居住一夜的时间，将会无依无靠的离世。倘若我去见他，他就能串通三果。我用四阿僧祇十万劫的时间修行各种各样波罗蜜，就只是为了支助众生，利益众生而已。因此，我要去支助补估沙地贤子。

清晨，世尊整理好身体了之后，就与诸比丘去舍卫城里托钵，回到寺院之后，走进住处，歇一会儿，不与诸长者讲话，舍利弗长者，目犍连长者，等。世尊拿起钵和袈裟单独的离开，当行走时并没有使用任何神通力，没有从空中飞去，也没有缩短地面路途，只用空脚而行。三藐三佛陀心想，贤子对我的惭愧，不使用任何行器，象，马，轿子，鞋子，伞。因此，我也该同贤子一样，空脚行走。三藐三佛陀掩盖住了佛相，就是，八十细微之相，发亮一丈光芒之相，以及三十二相。用寻常比丘的身份而去，如明亮之月被云遮住那般而行。只需一下午的时间就行走了四十五由旬，直到黄昏，日落时，抵达陶师的住处（那时，贤子已经先一步抵达陶师的住处）。三藐三佛陀，就以普通比丘这样的身份而去。没有以我是三藐三佛陀的身份来压制而行，走向陶师的住处，去利益贤子。



三藐三佛陀问道：比丘，倘若此事不是您的负担，我将向您在此作坊乞宿一夜。

补伽沙地说道：长者，此作坊如此的宽敞，敬请长者自便，安心休息。

世尊是无上正等正觉者，抛弃如仙界的住处。把在作坊掉落的草捡起来铺成坐处，然后，再把袈裟铺盖。坐的姿势就如坐在祇园精舍那样的姿态，还散发出一股如仙界那般的香味。

倘若您有意愿想要培养忍耐波罗蜜，就不该忘记，不管在任何的情况之下都要忍住。不管是坐位，睡处，或者是什么样的环境都好，都是要忍耐。

大德是诞生在王家贵族，贤子也出生在王家贵族。大德俱全了神通，贤子也俱足了神通。大德也好，贤子也好，他们俩同样的抛弃一切，离宫出家。大德的肌肤漂亮如金，贤子的肌肤也一样，漂亮如金。大德也好，贤子也好，他们俩同样有最高的五禅，同样是王家之子，同样是国王，同样的成就神通力，同样的抛弃王位，同样有如金的肌肤。他们俩位同样的走进陶师的作坊。因此，陶师的作坊变的极度美丽和令人喜悦。

三藐三佛陀没有生起如此之心，我是世间最思虑周全的智者。只是一个下午，就走了四十五由旬，我该入睡休息一下，缓解我疲惫，这样的心片刻都没有生起。而是，静坐下，入禅定。贤子这方也是同样的，没有生起如此的片刻之心，我空脚行走了一百九十二由旬，我该睡觉缓解疲惫一下。而是，静坐下，观呼吸，进入阿那般那四禅。

问道：三藐三佛陀来此处，是为了要支助贤子。那，为何佛陀不宣说佛法呢。

说道：不(即刻)宣说，那是因为贤子行走的疲惫还没有恢复，劳累的状况之下是不能接受佛陀宣说的法。因此，先等贤子的疲惫平静恢复。

下一段话的讲述：

三藐三佛陀出禅定后，观看贤子的手的姿态，贤子的脚的姿态，贤子的头的姿态，平静没有任何的波动，坐姿如坚固的柱子，如金佛像那般稳定，没有任何的动摇。

贤子的姿态非常的令人敬佩。任何的姿势都令人敬佩，贤子俱足令人敬佩的四种姿势。是的，有令人不敬佩的三种姿势，比丘行走时，手脚大摇大摆，手脚甩来甩去，头也摇动不定；站着时，他的身体僵硬，粗鲁；睡着时，姿势也很难看。但是，当比丘们用餐后，打扫清理干净之后，垫好坐处，手脚洗干净，坐姿端正而入定，这是美丽的姿态，令人敬佩的四种姿势。贤子如此的坐姿入阿那般那第四禅，因此，此贤子俱足四种令人敬佩的姿势。

界分别经的第 675-677 (Dhātuvibhāga Sutta 675-677) 如下文所述：

那时，三藐三佛陀向补估沙地贤子问道：比丘，您为谁出家，您的出家是献予谁，谁是您的导师，您欢喜谁所教导之法。

补估沙地贤子说道：长者，那位大德是最高贵的释迦家族之子，离开最高贵的家族，剃度出家。就是那位三藐三佛陀，他的德性芬芳。三藐三佛陀是远离不善的污染，是自悟者，是正等正觉者。俱全智慧与知识，明了世间，如教师训练该训练的人，教导该教导的人。无谁能及，无比的教师。是诸天，诸众生的导师。是觉悟者，是分析佛法者。因此，我为那位三藐三佛陀而出家，我的出家是献于世尊，世尊就是我的导师，我欢喜那位三藐三佛陀的教导之法。

三藐三佛陀问道：比丘，此时，那位三藐三佛陀在何处。



补估沙地贤子说道：长者，在北方，有一处叫作舍卫城。此时，那位三藐三佛陀正在那舍卫城。

三藐三佛陀问道：比丘，您曾见过那位三藐三佛陀吗，倘若您见到了他，您会认得他吗。

补估沙地贤子说道：长者，我未曾见过那位三藐三佛陀，即便是见了，我也认不出。

接下来，佛陀想着，这位贤子离开宫中，出家献予我。我该宣说佛法，为他展现佛法。接下来，三藐三佛陀就叫补估沙地贤子。

比丘，我要向您宣说佛法，展现佛法。您好好聆听，好好的专注，如理作意的聆听，我要说法了。

补估沙地贤子说道：好的，长者。

接下来的另一段话，是三藐三佛陀对补估沙地贤子宣说佛法。

界分别经的第 678-693 (Dhātuvibhāga Sutta 678-693) 如下文所述：

当三藐三佛陀对补估沙地贤子，循序的展现佛法。接下来，补估沙地贤子，就非常的肯定，明确的知道，我的导师，大德，如来，三藐三佛陀，来到此处了。之后，补估沙地贤子，起身，整理袈裟，把袈裟批盖上一边肩膀。然后，行跪拜之礼，把头靠在三藐三佛陀的脚背，向三藐三佛陀说道：

我的至尊，我已经冒犯您了，冒犯已经玷污了我。我这个愚昧无知，不聪明，笨蛋之人，自以为是的用长者之词来称呼您，用长者叫您三藐三佛陀。敬请三藐三



佛陀接受我的罪过，冒犯了您。敬请您原谅，为了改过，小心谨慎，继续持戒，从此不再犯。

三藐三佛陀说道：比丘，好吧，冒犯之罪已经玷污了，那个愚昧无知者，不聪明，笨蛋之人。您自认为用长者之词来称呼我，但是，您看到此罪过，立刻马上改过。我接受您的改过，原谅您的罪过。比丘，当看到所犯的罪过是为罪过，马上改过，小心谨慎，继续持戒，再也不犯，叫作圣谛戒律的成长，繁荣，发展了。

补估沙地贤子问道：我的至尊，敬请您允许我能在您的教导之下，允许我出家成为您的弟子吧。

三藐三佛陀问道：比丘，您已经具有，钵以及袈裟了吗。

补估沙地贤子说道：我的至尊，还没有具有。

三藐三佛陀说道：比丘，诸如来是无法让还没有具有钵以及袈裟，为他正式的剃度出家成为如来的弟子。

接下来，补估沙地贤子，内心深处充满了欢喜，随喜三藐三佛陀所说之词。之后，行跪拜之礼，起身离开坐处，去寻找，钵和袈裟。突然间，一条母牛冲出，夺走了补估沙地贤子的性命。那时，补估沙地贤子正在寻找钵和袈裟。

接下来，有些比丘走向三藐三佛陀的住处，双手合十，跪拜佛陀，然后，坐在该坐的一旁。坐好之后，就向三藐三佛陀提问，如下文所述：

我至高的世尊：那位名叫补估沙地的贤子，世尊去利益那位贤子。世尊向他宣说很短的法，简介教导。那位贤子，去世之后，会往何处，来生又会是如何呢。



三藐三佛陀说道：诸比丘，补估沙地贤子是智者，已成就该成就的法，已体证该体证的法。瞧，诸比丘，补估沙地贤子已“化生”（*opapātika*）为神在梵天界里；因为，他已断五下分“结”¹³（*samyojana*），他将会在梵天界里入大涅槃，不再轮回。当三藐三佛陀宣说法结束之后。诸比丘，随喜赞叹三藐三佛陀所说。

结束界分别经 10 (*Dhātuvibhāga Sutta 10*)

在界分别经的义释书里，如下文所述：

问：为何能以神通力成就钵以及袈裟，没有出现来到补估沙地的生命中呢。

答：若说补估沙地贤子的过去世未曾布施过，此话不符合，不能讲。因为此补估沙地贤子，已经行过非常多的布施，已经成就了禅定神通。因此，不该说补估沙地贤子的过去世未曾布施过。因为，以神通力成就钵与袈裟只会出现在最后一世的弟子，也就是在那一世能成就阿罗汉的弟子。至于，此补估沙地贤子，他还会再出生，还会有结生心再生起。因此，以神通力成就的钵与袈裟，没有在补估沙地贤子的生命中出现。

补估沙地贤子体证第三果成为阿那含，不是阿罗汉。另外，因为此补估沙地贤子，死时已到。

¹³ “结”（*samyojana*）：分为五下分与五上分，三果阿那含断尽五下分结，不再染著欲界的五欲。结共有十结，『（五下分）：身见、戒取、疑、贪欲、瞋恚、（五上分）：色界爱、无色界爱、掉举、慢、无明。』

接下来，他出生在梵天界的“净居天”¹⁴，只有成就五禅定的阿那含，才会出生在此处。

当补估沙地贤子将死，靠近要出生在梵天界的净居天之时，义释书里也有讲述到以下这句话：

如同大梵天神，梵天界净居天的阿那含，来到陶师作坊中坐下。

很快的，此身份就要改变。从补估沙地之身，成为梵天界净居天之神。

胜义灯(Paramatthadīpanī) 小部经又称小尼迦耶(Khuddakanikaya) 法句经长者揭(Theragatha) 如下文所述：

智慧波罗蜜是去支助实现其它的波罗蜜，例如，布施波罗蜜等。诸大菩萨，如稻米那般孕穗，杨花，成熟，循序的圆满佛陀的智慧。

智慧波罗蜜是去支助实现其它的波罗蜜，例如，布施波罗蜜等。辟支佛和诸阿罗汉也是如此。如稻米那般，并孕穗，杨花，成熟。循序的圆满辟支佛的智慧和圆满阿罗汉的智慧。

另外一段的讲述：

极端忍耐的去培养善，例如，布施等。为了辟支佛的智慧或“诸阿罗汉”弟子的智慧。叫作，“精进”(Viriya)。

¹⁴ “净句天”或“五不还天”(Suddhāvāsa)：只有成就五禅定的阿那含，才会出生在此处。因此，佛陀未曾出生在此处。



对那个瞋恨而忍。叫作，“忍耐”(Khanti)。

布施。例如，接受持戒等。以及不说偏离真相的话，不说不真的话。叫作“真实”(Sacca)。

坚定的意愿，稳固的，不动摇的，不波动的去成就利益，利益他人。叫作，“决意”(Adhitthana)。

一心只为众生的利益，以对方的利益为基础，去布施，持戒，等。叫作，“慈”(Metta)。

对一切事物，对一切众生所犯下的不是行为，以平等的心去看待。叫作，“舍”(Upekkha)。

因此，当布施，持戒，智慧的培养，或是戒，定，慧，已经建立了。各种各样的波罗蜜，例如，精进波罗蜜，等，也已经建立了。就以这样的状态，叫作“成就”。

小部经(AṭṭhakathāKhuddakanikāya) 行藏(Cariyāpiṭaka) 杂经(Pakiṇṇakakathā) 里的内容提醒关于念想到忍耐，如下文所述：

此外，只有智慧者，才能够忍住不去损害他人，等。智慧微弱者不会忍耐，不会对他人带给自己的伤害而忍。这是更增加忍耐的敌人，而不是增加忍耐，让忍耐更坚定。但有智慧者，能更成就忍耐的圆满。

倘若是个有智慧的人，不管是谁作任何对您的伤害之事，那是更让您增加忍耐的坚定，忍耐更加圆满。但倘若这些伤害发生在智慧弱的人，对智慧弱者来说，是更增加忍耐的敌人，更损伤忍耐。



增支尼柯耶 (*Aṅguttara Nikāya*) 三集(*Tikaṇipata*) 精进努力经(*ātappa sutta*) 里的一段话：

Adhivāsanāyāti，即是：为了阻止，阻止是为了要忍耐，就是为了能够忍住。

对每一种情境事物忍耐而经得起考验。能真知忍耐的耐力，就是能见证忍耐。

增支尼柯耶(*Aṅguttara nikāya*) 五集(*Pācakanipata*) 无忍耐者经 85 (*Akkhama sutta*85) 三藐三佛陀宣说：

诸比丘，具有此五法的长老比丘，并不受欢迎、喜爱、敬仰、和赞誉；并不受行善法行戒律的朋友们、比丘们尊敬。何为此五法，即是：《一》对色尘无忍耐。《二》对声音无忍耐。《三》对气味无忍耐。《四》对味道无忍耐。《五》对可碰触的无忍耐。诸比丘，具有此五法的长老比丘，并不受欢迎、喜爱、敬仰、和赞誉；并不受行善法行戒律的朋友们、比丘们尊敬。

诸比丘，具有此五法的长老比丘，受欢迎、喜爱、敬仰、和赞誉；受行善法行戒律的朋友们、比丘们尊敬。何为此五法，即是：《一》对色尘能忍耐。《二》对声音能忍耐。《三》对气味能忍耐。《四》对味道能忍耐。《五》对可碰触的能忍耐。诸比丘，具有此五法的长老比丘，受欢迎、喜爱、敬仰、和赞誉。受行善法行戒律的朋友们、比丘们尊敬。

三藐三佛陀所宣说的法不仅只是对诸比丘说而已，也是对培养建立智慧的诸众生诸佛教徒而说。让培养智慧者能够看见真相就是真相，法就是法。能够成为受他人欢迎、喜爱、敬仰、和赞誉，必须能够对色尘、声音、气味、味道、碰触而忍耐。

必须看到不能忍耐的危险。有些人并不会去反省、去思考忍耐。他们没有忍耐的累积，即使是与自己无关的事，也无法忍受他人的快乐。



增支尼柯耶(Aṅguttara nikāya) 五集(Paṭcakanipata) 慳吝经(Maccharinī Sutta)

如下文所述：

说：“慳吝住处” (āvāsamaccharinī)。就是，无法忍受，看不得别人住在那个住处，那个地方。

说：“慳吝姓氏家族” (kulamaccharinī)。就是，无法忍受，看不得别人去亲近那个姓氏家族。

说：“慳吝财富” (lābhamaccharinī)。就是，无法忍受，看不得别人有财，生财，发财。

说：“慳吝美德” (vaṇṇamaccharinī)。就是，无法忍受，看不得别人被众人欢呼赞叹他的美德。

说：“慳吝佛陀的教法” (dhammamaccharinī)。就是，无法忍受，看不得别人获得佛陀的教法，不愿意与别人分享佛法。

这部经让我们看到什么是忍耐，必须要有觉知生起往善的方向念想才能够忍耐。应当知道，在三藏经典里所谈到关于忍耐的利益和不能忍耐的危险，还有什么叫作没有忍耐。

增支尼柯耶(Aṅguttaranikāya) 五集(Paṭcakanipata) 原始的不忍耐 251 (Paṭhama akkhantisutta 251) 里，三藐三佛陀说：

诸比丘，此为不忍耐的五种罪，何为五种罪。《一》不忍耐者不被爱，并会被大多数人讨厌，不喜欢。《二》会有很多的业障。《三》会有很多的罪过。《四》会迷失的死去。《五》当死了之后，并进入恶趣，恶的方向，坠入深渊，地狱。



瞧，诸比丘，这就是不忍耐的五种罪。

这就是关于不忍耐的真相，不忍耐者不被爱，并会被大多数人讨厌，不喜欢。并会有很多的业障，因为倘若在某种的情况下不能忍耐，缺乏忍耐的话，就会产生吵架，打架，侵犯，杀害。

当碰到了不愉悦的事情就会烦躁易怒。那一刻就证明了，就可以知道那是累劫累世所累积的习性，导致常常生起不满意，不开心。因此才会产生了很多的业障，犯下很多的罪过。因为这是自己所犯下的不善，所以谁都无法惩罚你，只有自己所犯下的不善来惩罚你自己。因此，当面临死亡时，会迷失的死去。当没有忍耐那个时候，就会迷失，忘记，失去理智，不清醒而愤怒。倘若经常如此，就会导致即使是死亡即将来临，很靠近死亡心的那一刻，如果那个时候面对疼痛，或是想到不愉快的人事物，那一刻也不会忍耐。一旦没有(善的)忍耐，就一定会随着那一刻的不善法而去，因此会迷失的死去。当死了之后并进入恶趣，往恶的方向坠入深渊，地狱。这危险是比这一世的危险更为可怕的。

所以，该好好的开始磨练自己去培养耐心成为忍耐者。极端的忍辱，对环境，住处，任何的情况都是能忍耐。

忍耐，是一件非常细微的事。正在修习佛法的您也必须有非常大的忍耐，有非常大的耐心去聆听佛法，学习佛法，以及聪明的，如理作意的去思考，去了解所思考的法。不仅只是听而已，然后就以为了解了。实际上也许是错误的见解，又或许是误解了某些内容，因为佛法是非常的深奥。

因此聆听佛法必须有更大的耐心，就是能够正确的思考，直到能够看见益处以及能够更加努力的去培养善法，让善法逐渐的加强。但是，倘若只是一味地听，没有好好仔细用心的去思考，就会导致犯错，有不善的行为。



相应部(Samyutta nikāya) 小品(Maha vagga) 婆罗门第 1482-1484 (Brāhmaṇasutta1482-1484) 缘起舍卫城(Savatthīnidanam) 三藐三佛陀在这部经里的提醒是让我们知道，什么是正确的忍耐，什么是错误的忍耐。如下文所述：

三藐三佛陀说，比丘，婆罗门会宣称他们有能导向成功繁华的“行为或方式”(Udayagāmini) 来邀约你，说服你。请您过来吧，过来看，来吧，请您一大早的起床，然后，往日出的方向一直走下去，不管遇到，池塘，深渊，尖刺的树桩，屎坑，肮脏的泥坑。不论您掉进何处，就请您在那一处好好的等死吧。以这样的方式行为去作，当身体崩裂，死去，您一定进入天界。

在这部经里的义释说，行为或方式叫作 (Udayagāmini)，指的是在自己的门派宗教之下所信仰的方式或行为去作，能达到成功繁华的结果。

这部经的教导是教导忍耐，但必须要看有没有利益。倘若没有智慧伴随，没有理由，没有利益的话，在增支部(Aṅguttara Nikāya) 第十一法(Ekadasakanipata) *Dutiya ariyāvāsasutta*，第 20 题里，有讲述这几句话: Paccekasaccā，就是在某个人，某个群里，某个门派里，某个宗教的婆罗门，误认为世界是永恒，误认为世界不是永恒，就只是执取认为自己门派或自己宗教的教导是真谛、是真的，等等。

三藐三佛陀在这部婆罗门经里继续的往下说法：

瞧，诸比丘。婆罗门们所定的方式或行为，那些定下的行为都是愚痴者所作的行为，都是迷失者所作的行为。并认为那样的行为会带来厌离，能放下欲爱的执取，能熄灭，能进入平静，能有大智，能开悟，能涅槃。至于佛法的规律里，*Ariya-vinaya*: 音译为“阿离耶毗奈耶”。“阿离耶”*Ariya* 的意思是圣者。“毗奈耶”*vinaya* 的意思是能够离开邪道恶道的行为。在佛教里也有定义关于方式或行为叫作



Udyagāmini。所作的行为仅只是为了厌离，为了放下欲爱的执取，为了熄灭，为了进入平静，为了大智，为了开悟，为了涅槃。

那些婆罗门也宣称他们有能导向成功繁华的方式或行为，但是意义不同。用同样的文字，却是不同的道路。一是能够离开恶道邪道，一是离开善道正道。

三藐三佛陀宣说，诸比丘，叫作方式或行为(**Udyagāmini**)，仅只是为了厌离，为了涅槃。在“阿离耶-毗奈耶”(**Ariya- vinaya**)里，诸聆听佛法者，诸佛教徒，诸圣者，具有对，佛，法，僧很坚定的信心。并具有诸圣者所喜爱的戒，不破的戒，完美的戒，等等。都是为此而定或专注，叫作 **Udyagāmini**，方式或行为，仅只是为了厌离，为了放下欲爱的执取，为了熄灭，为了进入平静，为了大智，为了开悟，为了涅槃。

结束婆罗门经第二 (**Brāhmaṇasutta 2**)

短短的一部经，却是关于现在这一刻的真相，这一刻正在出现的法。这就是为了放下欲爱执取的道路，为了熄灭的道路，为了进入平静道路，为了大智道路，为了开悟道路，为了涅槃的道路。

小尼迦耶(**Khuddakka Nikāya**) 行藏(**Cariya Pitaka**) 杂经(**Pakinnakakatha**) 里的讲述，如下文所述：

忍耐波罗蜜被污染，那是因为认定有自己，认定有他人。

有些人的忍耐是局限的，这句话的意思是，只是有时候对有些人忍耐。或者是有时候也会比较，会拿自己去与他人比较，那一刻是不忍耐。因此，每一次的忍耐，



忍耐就会慢慢的累积增长。同样的，当不忍耐生起的时候，必须知道那一刻就是忍耐波罗蜜被污染了，那是因为认定有自己，认定有他人。

同样的道理，错误的见解，抚摸欲爱，仪式仪轨等。是诸波罗蜜的污染。

“波罗提木叉” (Patimoka)分为两种。《一》(Ovāda Pātimokkha)：是三藐三佛陀所宣说的法或核心的教导。《二》(Anā Patimokkha)：是关于比丘必须遵守的戒律。三藐三佛陀在“波罗提木叉经” (Patimoka sutta) 宣说忍耐波罗蜜的重要性，最重要最主要的有三首经诗。

第一首经诗

Khantī paramam tapo tītikka：忍耐就是能够忍辱。

Nibbānam paramam vadanti buddhā：诸佛陀说涅槃是最殊胜之法。

Na hi pabbajito parūpaghātī：伤害他人不叫作出家者。

Samaṇo hoti param viheṭṭhayanto：侵犯他人不叫作比丘。

第二首经诗

Sabbapāpassa akaraṇam：不作诸恶法。

Kusalassūpasāmpadā：只行诸善法。

Sacittapariyodapanam：净化自己的心。



Etam buddhānasāsanam : 这是诸佛陀的教导。

第三首经诗

Anūpavādo anūpaghāto : 不说坏话，不伤害。

Pāṭimokkhe ca samvaro : 注意谨慎，遵守戒律。

Mattaññutā ca bhattasmim : 懂得衡量食物。

Pantañca sayanāsanam : 寂静的睡处与坐处。

Adhicitte ca āyogo : 精进修行让心平静。

Etem buddhānasāsananti : 这是诸佛陀的教导。

在长部(*Digha Nikāya*) 小品(*Mahāvagga*) 大本经(*Mahāpadāna Sutta*) 义释里，
如下文所述：

(第一首经诗)

Khantī paramam tapo tītikka : 忍耐就是能够忍辱。

一切的善能够增长，那是因为忍耐。一切的危险在心，行为，以及言语生起。那是因为不耐，就是没有忍住。“极端的忍辱”，就是对日常生活里的环境，住处，任何的情况都能忍耐，是为极大的忍耐。

Nibbānam paramam vadanti buddhā : 诸佛陀说涅槃是最殊胜之法。

没有任何的法能及涅槃。因为其余的法是有因缘条件而起，生起立即灭去。行法的真相就是名法或色法，有因缘条件而生起灭去。所以，诸行蕴都是无意义。因



此，三藐三佛陀宣说，涅槃是最殊胜之法，最终的法，意思就是最高。因为涅槃这个法，是能够熄灭根除不善的污染，不善法再也不会生起。

***Na hi pabbajito parūpaghātī*：伤害他人不叫作出家者。**

不管是谁或任何人都好，去伤害，去干扰，去侵犯他人，那是因为缺乏了“极端的忍辱” (Adhivasana khanti)。所以，这样的人不叫作出家者。Parūpaghātī：就是损坏了戒。身为比丘，侵犯了其他任何一类的众生，叫作去伤害他人，让自己的戒律崩塌。这样的人不叫作出家者。称为出家，那是因为遵守戒。倘若哪一刻犯戒，让自己的戒崩塌，那一刻不叫作出家。

至于在家者，跟随持戒也能够消磨不善的污染。倘若您是个比较细心的人，能够仔细的反省思考自己的所作所为。行为，言语，是不是有伤害他人。即便不是谎言，也要想一想那个言语有没有伤害到他人。所以，必须真的很细心很谨慎。

此外，任何人去伤害他人，那是因为“没有极端的忍辱”。杀害其它的生命，即使是蚊虫蚂蚁，这样的人不叫作出家者。为何不叫作出家者，因为还不能舍弃污染。就如智者所说，因为能舍弃自己的污染，因此，才叫作出家者，这就是出家者的特相。

(第二首经诗)

***Sabbapāpassa*：诸恶法。**

如果知道那是不善法，不论是多么渺小的不善法，倘若能够持戒就持戒，能够舍弃就应该舍弃。

***Akaraṇam*：不让他生起。**



***Kusalassūpasāmpadā* : 只行诸善法。**

***Sacittapariyodapanam* : 净化自己的心。**

能够让自己的心纯洁清净者，指的是阿罗汉果。因此出家者应该戒绝诸恶，舍弃一切的不善法，持戒，守戒，不犯戒。培养一切善法，以善法去建立诸“奢摩他” (samatha)和诸“内观智慧” (vipassana)。以阿罗汉果成就清净的心。

***Etam buddhānasāsanam* : 这是诸佛陀的教导。**

这就是诸佛陀的教导，诸佛陀的提醒。

(第三首经诗)

***Anūpavādo anūpaghāto* : 不说坏话，不伤害。**

“不说坏话”：指的是没有用言语去伤害他人。“不伤害”：指的是不用身体去伤害他人的身体。

***Pāṭimokkhe ca samvaro* : 注意谨慎，遵守戒律。**

最终，最高，最伟大的，就是最高之戒律。还有另外一个定义就是，保护 + 脱离 = 意思就是能够保护，离开恶道。还有另外一个意思就是，保护者+能够脱离 = 意思就是任何人持戒保护戒，所守护的戒并保护持戒者脱离险境，因此，这样的戒叫作“波罗提木叉” (Pāṭimokkha)。任何人守护持戒，那个人脱离恶趣向善界。

***Mattaññutā ca bhattasmim* : 懂得衡量食物。**

能够有能力去衡量自己能够接收多少食物，能够用多少食物，能够吃多少食物。

***Pantañca sayanāsanam* : 寂静的睡处与坐处。**



须知在这一首经里对四种要素的知足,只展现出两种要素而已。

(至于四种要素即是:衣、食、住、药)

***Etem buddhānasāsananti* : 这是诸佛陀的教导。**

不用言语去伤害他人，不用身体去伤害他人。遵守戒律，守护教诫“波罗提木叉”(Pātimokkha)。懂得衡量接收，衡量食物。懂得享用寂静的睡处与坐处，那是因为成就了禅定。这是诸佛陀的教导。

忍耐这件事，大家都会想，尚若要拥有在经典里所读到、所听到的那样的忍耐，简直是太难了。因为忍耐是能够忍耐一切，不论是什么样的情况都要忍耐。当得知诸弟子的过去世的故事时，他们也是有贪爱，瞋恨，愚痴，也像大家一样有很多的不善法。但是，那时的诸弟子是有很高的智慧以及很看重忍耐的价值，看重诸善法。因此，那时的诸弟子就会很有耐心，忍辱的去培养一切善，直到能够圆满诸波罗蜜，体证四圣谛。所以，波罗蜜的结束就是圆满了诸波罗蜜。但要圆满波罗蜜之前，能够结束波罗蜜之前，必须一世又一世的坚持忍耐，继续不断的培养，叫作 *cira-kala-bhavana*，它的意思是说要用很长久的时间去培养。因此，必须要很长久的时间去培养建立智慧，是为了消灭不善的污染。当我们看见不善的污染愈多，就愈知道是要依靠非常长久的时间慢慢的培养累积善，才能够慢慢的去消磨不善的污染。继续不断地聆听佛法，继续不断地思考佛法和反省自己。因为所听所闻的佛法，是在培养累积智慧，同时也在慢慢的消磨一切不善的污染。

在这就能看到，忍耐的去培养、去建立诸波罗蜜，必定会达到圆满，成熟，就是在某一世里能够体证四圣谛。例如，三藐三佛陀的诸波罗蜜，达到圆满，成熟，在菩提伽耶的菩提树下开悟，成为了三藐三佛陀。有信心的诸佛教徒怀着尊敬的心想去“四圣之地”：佛陀诞生，开悟，弘法，入涅槃之地礼敬朝拜。这四圣之地是在轮

回里最重要的圣地。当得去佛陀圣地礼敬朝拜时，就该如理作意的去思考法。以下的讲述是关于诸弟子在过去世培养累积忍耐，是为了让我们思考，能够看到，即使是在日常生活中的寻常之事，也必须要有忍耐。

第四册(*Catukkanipata*) 迦叶愚钝本生故事 2 (*Kassapa mandiya Jataka*2) 里的讲述：

那时，三藐三佛陀住在祇园精舍向一位年迈的比丘(*Kassapa mandiya*)说法，所以才说起这个故事。

故事是这样的，在“舍卫城”(*Sāvatthī*)，有一位公子看到诸欲的危险，所以就在三藐三佛陀的门派之下出家。不久之后，就成就了阿罗汉。过后，当他的母亲去世了，这位比丘就让他父亲和他的弟弟出家，一起来住在“祇园精舍”(*Jetavana*)里。当将近守夏节时或“结夏安居”(*varsa*)时，他们三位比丘居住在一个村庄里，那个村庄很方便，很容易的就能寻到生存的四要素。当了解夏节(守夏节最后一天)，他们三位比丘就返回祇园精舍。当抵达祇园精舍的附近时，比丘哥哥就嘱咐比丘弟弟，你先让年迈的父亲比丘休息一会，休息过后你才带他进祇园精舍。至于我就先一步进入祇园精舍准备住处。

年迈的比丘走的很慢，小比丘就用自己的头去推年迈比丘的背，意味着是向前走。年迈的比丘就返回原地又重新开始走，一直这样的重复直到日落，等到两位比丘抵达祇园精舍时，天都已经黑了。至于哥哥比丘，他手上拿着一把火炬一直等待着两位比丘。当看到两位比丘就问道：为何这么迟才到呢。年迈的父亲比丘告诉他迟迟未到之因。为了等待两位比丘，导致哥哥比丘错过了去礼敬侍奉三藐三佛陀的机会。



第二天，当哥哥比丘进去礼敬侍奉三藐三佛陀时。三藐三佛陀得知哥哥比丘作天就已经达到祇园精舍，但却没有来礼敬侍奉的原因。

因此，三藐三佛陀批评那位年迈的比丘，宣说：不只是此世此时而已，即使是过去世，这位年迈的比丘，也是有如此的行为。

读到这里，您有何种看法呢。为何被批评的不是小比丘，反而是年迈的父亲比丘被批评。所以，是谁应该要忍辱。

三藐三佛陀宣说过去世的故事：那时，大菩萨出离家中为隐士，与他的父亲和他的弟弟居住在“喜玛梵塔” (Himavanta) 的森林里。这位年迈的比丘在那一世身为我的父亲。到了雨季，其他的隐士离开了“喜玛梵塔”去居住在人群之地。当到了水果成熟的季节，那些隐士就返回“喜玛梵塔”。当那些隐士离住处不远时，大菩萨就先前一步去整理住处，让父亲隐士和弟弟隐士随后才跟来。那两位隐士也有如此世的年迈比丘和小比丘同样的行为。

那时，大菩萨让两位隐士放好物品，让父亲冲凉，帮父亲洗脚，按摩脚，捶背，按摩背。放好火盆之后就去坐在虚弱父亲的身旁，向父亲问道：我的父亲，通常，年少者就如土陶容器，能在一瞬之间破裂（这句话的意思是通常年少者是处在缺乏忍耐的年纪）。一旦破裂了一次，就无法再修补。那些年少者，骂也好，批评也好，身为长辈就应当忍耐。

当大菩萨开导父亲时，说道：我的迦叶父亲，当年少者要骂也好，咒也好，打也好，那是因为还年少。有智慧的智者，会对那些年少者所作的行为有所忍耐。



当诸智者吵架时，也能快速的融和。至于诸愚痴者，如土陶容器那般的破裂，他们并不会彼此停止业障。

倘若有意愿想要熄灭不善的污染，有意愿想要体证四圣谛，有意愿想要直接经验名法与色法的生灭，就必须仔细的思考这些法的真相。为了消灭不善的污染，慢慢的能够成为有耐心的人，就是能够忍辱的人。例如：

“当诸智者吵架时，也能快速的融和。”

即使是智者之间，也许会因为某些事情发生了冲突。但他们很快就会和好了，因为他们彼此都是智者。有些人也会有这样的见解，不管是谁都好，不论是有多爱，有多恨，最终都要死。死了之后关于这一世的事情通通都会忘记，忘得一干二净。只是还没有死，还活着的过程中就会记得。重点是以智者的身份记住，还是以愚痴的身份而记。倘若是以智者的身份记住的话，即使还没有忘记所发生过的事情，也会原谅。即使是发生了某些冲突，也会快速的和好。智者会彼此宽恕，彼此包容，互相谅解，原谅对方，会继续的作朋友，会互相的协助帮忙，这是了解佛法的人。

“至于诸愚痴者，如土陶容器那般的破裂，他们并不会彼此停止业障。”

大菩萨再往下说了一段话，如下文所述：

任何人若知道自己所犯下的错误，并懂得敞开那个错误。那俩人就会更加的和谐，他们的亲近关系并不会崩裂。

必须能够自知自己所犯下的错，冒犯了他人，以及能够知错认错，展现指出自己的错误。不仅只是要知错，如果还不敢敞开自己的不是，内心就会存着怨恨，不情愿不甘心。有时偶尔回想起来，也仍然还会感到不甘心。可是倘若某人犯错了，



冒犯了他人，然而能知错认错，懂得敞开心扉那个错误，他们彼此之间就会更加和谐，更加的体谅对方，他们之间也不会产生什么问题，他们的亲近关系并不会崩塌。

下一段的讲述是：

“当任何人被他人冒犯了，自己能够融和，能够和好如初。这样的人叫作好人，是高贵者，是背负责任者，是维护任务者。”

所以必须真正的有智慧，才能够反省思考看到什么才是真正的利益。倘若是智慧低弱的人，即使是大菩萨这么说了，或者三藐三佛陀如此的教导，那个智慧低弱的人总是唱反调，不会倾向善法去行有利益的事。

当任何人被他人冒犯，就是被罪恶笼罩，被伤害。即便那些犯罪者不悔过，不道歉，自己也能够去融和，向他和好，与他保持朋友的关系，向他这么说：“请您来吧，来学经典，来听义释，时常的建立智慧，为何您要如此的疏远？”这是他慈爱的本质，高贵的人。此人是背负责任者，维护任务者。因为此人他会履行，完成朋友的责任与任务。

大菩萨如此的向自己的父亲教导，从此以后，大菩萨的父亲就善化的修习自己了。

这是那一个过去世的故事。但，到了这一世，这位年迈的比丘也同样的作出像过去世那样的行为。也就是当他的孩子用他的头来推他的背时，这位父亲就生气，没耐性，不忍耐。他就返回原地又重复的开始走，等到抵达祇园精舍时，天都已经黑了。这表示了任何人都无法控制法的生起，不管是善法的生起还是不善法的生起。有些时候是有很多因缘条件让善的法生起，有些时候也有很多因缘条件让不善的法生起。即使这位年迈的比丘在过去的某一世精进努力的修习，净化消磨不善的污染。但只要那个不善的污染还没有彻底的被根除，不善的根它仍然还在。只要有适当的



因缘条件，不善法就会立刻生起。所以才导致了这样的不善的行为生起，这都是取决于不善污染的力量。

至于一直以来都有机会聆听佛法的人，就会逐渐看到法的深奥。三藐三佛陀所说的法是很深奥，难以了解。要像诸圣人那般的能够体证四圣谛，那是非常难的事。佛法帮助我们看到在日常生活中的忍耐，善的忍耐的特性是什么样。忍耐的去听闻佛法，了解佛法是非常难的事。虽然是很难，但也是可以慢慢的去了解。就这样一点一点的累积，直到在未来的某一天，就会收到极度忍耐的成果。这个成果就是能够体证四圣谛，例如，诸圣者。

有智慧的人能够反省思考自己的生活。在自己的生命里，不论遇到什么情况，都必须要有非常的忍耐。对悲哀忧伤忍耐，对瞋恨愤怒忍耐。对在日常生活中所听到或遇到某些人不好的行为，不好的语气，不管是什么状况都能够忍辱相待。即便是生命的结束，对死亡这件事，有智慧的人会看到忍耐的重要性，就是忍耐精进努力的去学习佛法，思考佛法。必须要有真诚的心去学习，修行，随法而行。是为了继续不断地累积，这样慢慢的累积将会成就圆满波罗蜜。

『诸恶莫作；众善奉行，自净其意，是诸佛教』





真实波罗蜜

真实波罗蜜(sacca pāramī)：不欺骗，是为“特相”。和事实一致，是为“作用”。卓越，是为“现起”。诚实，是为“近因”。

真实波罗蜜：就是正直者，真心者，诚实者，以及如实的去面对法的真相。例如，真实的行为，言语，心意。因为，要能体证四圣谛，必须要真实。就是，如实的去面对所出现的真相，善就是善，不善就是不善，不论是自己的还是他人的。

倘若看到不诚实的危险，就必须慢慢的去培养诚实，让真实波罗蜜慢慢的累积成长。在经典里面有这样的譬喻，说谎言者如绿豆汤。因为当烹煮绿豆时，有些绿豆是生的，有些是熟的。当吃的时候就会咀嚼到不熟的、硬的绿豆。犹如言语般，倘若话说多了，在那些所说出的话里会有假的成分，不真的成分在话里面。又或许从头到尾都是真的，从第一个字到最后一个字，每一个字都是真的，这也是除了自己没有人会知道。倘若，能自知自己是真话比较多还是假话比较多，那些不善的法就会慢慢的消磨，渐渐的舍弃。当智慧如实的去知道善法时，就是能够看见不善法就是不善法，以及不善法的危险。那一刻就是智慧。下一个阶段的智慧就是会想要去消灭那些危险之法，让那些不善的法慢慢的减少。倘若是不善法，就不会看到不善是有害危险的法，如此，就会更加的累积不善。因此，能够体证四圣谛的人，必须是个真实者，不管是身，口，意，都必须是要真实的。

所有的不善法皆是有因缘条件俱足而生起，所以必须依靠正念生起去觉知那一刻不善法的特征；这样，在那一刻就会因此立即舍弃不善法。我们不该拖延等待去觉知现在的法的出现，而是要真实的去面对出现的法。倘若觉知出现的是不善的法，在那一刻就能立即舍弃出现的不善法。



因为有过深的不善污染，尚若不依靠十波罗蜜，就不会有能够体证四圣谛的那天，不可能成为须陀洹，只剩下不超过七世的轮回就会成为阿罗汉。即使是智慧第一的大弟子，舍利弗尊者的智慧，也必须经历了一阿僧祇十万劫很长的时间去培养十波罗蜜，就只是为了能够体证四圣谛。因为十波罗蜜的累积，当舍利弗成为须陀洹，十五天之后，舍利弗就成就了阿罗汉果，成为阿罗汉。

“真实波罗蜜”就是真心实意的去培养一切善法，为了熄灭不善的污染。倘若缺乏了真心实意的要去培养一切善，那么，不善的污染就无法熄灭。

真心实意的去培养一切善，就只是为了熄灭不善的污染。熄灭不善的污染是从真心的对待三宝开始。必须是个真心实意者，真正如实的去反省思考，自己对三宝是不是非常的尊敬，然而又是如何的去尊敬。是不是非常的有信心，又如何的有信心。有尊敬，有信心，真心真意的忠于三藐三佛陀，或只是忠于佛像。

能够知道自己对三藐三佛陀是否真心实意，那就是当你看到一尊佛像时，对所看到的佛像产生了什么样的想法。是不是真心实意的要以三宝为依靠，皈依三宝。就是有尊敬、敬佩、信心、谦虚的心去恭敬礼拜三藐三佛陀的恩德。还是当看见佛像时，祈求佛像保佑、求财求富、求名利、求官位、求各种各样的愿望。

在每一天里必须如实的去认识自己。自己是否真心实意，有没有真心的去皈依三宝，以三宝为依靠；有没有真心实意的，尊敬的，去跟随三藐三佛陀所说的法而行。三藐三佛陀已经入大涅槃了，所以佛法就是代表三藐三佛陀。对佛法真心实意者，真心的学习佛法，就是为了正确的了解佛法。学习佛法不是为了财富，不是为了供养，不是为了赞誉。而是为了正确的了解佛法。正确的了解正在出现的法，是为了消灭不善法，是为了舍弃无明。



“寺庙”是依靠的地方，支助的地方，闻法的地方，学习佛法的地方。不是任何某一位比丘的寺庙，而是三宝的寺庙。因为，源于对三宝的信心，才会有了这么多的寺庙，为依靠、为支助、为学习佛法之处。因此，为了礼敬三宝，倘若有供养维护佛法的办法，就必须谨慎的反省思考自己的所作所为是否对三宝有利益。

胜义光明 Paramatthajotikā) 小尼迦耶(Atthakatha Khuddakanikāya) 吉祥经 (Maṅgala sutta) 里，讲述关于阿难尊者对三藐三佛陀的尊敬，如下文所述：

当摩河迦叶尊者(Mahakassapa)，优婆离尊者(Upāli)，阿难尊者(Ānanda)，以及其余的共五百位阿罗汉，一起聚会在王舍城“七叶窟”(saptaparni)洞门的附近，一起在此处第一次结集。因为有某些天人看到阿难尊者，坐在法会中讲坛的高处，被有神通力的诸阿罗汉尊者围绕着。因此，天人心想，这位阿难尊者是牟尼智者。“说来，此阿难尊者他也算是“释迦”(sākiya)族人，是佛陀的亲戚，是释迦牟尼佛的继承人。即使三藐三佛陀都称他为有五种第一的地位，具有最特别令心奇迹的四种法，是受四个种类的佛教徒，欢迎，喜爱。如今，看来阿难尊者是三藐三佛陀合法的继承人，是佛陀，是智者。”

阿难尊者的心，是能够全面知晓诸天人的想法。他无法承受自己没有的，虚假的，如此巨大之德的夸赞。为了想要展现出自己的品德，自己的身份，只是三藐三佛陀的追随者，聆听者：

阿难尊者说道：“Evamme sutam ekam samayam bhagavā sāvatthiyam viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme bhagavantam...”（我是如此的听闻，那时，三藐三佛陀住在祇园精舍。是“须达多给孤独长者”，在舍卫城里请问三藐三佛陀...）

这句话是阿难尊者在 2500 多年前说下的话。如今即使是听到这一句话，“我是如此的听闻...” 也足够深深的体会到阿难尊者的想法。在那个时候的第一次结集，



他明确的展现出自己的品德，自己的身份，只是三藐三佛陀的追随者，聆听者而已。因此，阿难尊者才会说“Evamme sutam...”这句话的意思是“我是如此的听闻...”指的就是，这并不是他本人所说的话，而是三藐三佛陀所宣说的话，因为他不是三藐三佛陀。

因此，在这里我们能看到，即使是已经过了 2500 多年。但是，倘若每当看到“Evamme sutam...”（我是如此的听闻...）这一句话时，诸佛教徒的内心会生起欢喜，有再一次的机会，能够再一次重复的听闻三藐三佛陀所说的法。使听闻者再次能够念想到佛陀所说的话，不管是祇园精舍，或其它地方。

当阿难尊者如此的说“我是如此的听闻”。500 尊阿罗汉以及诸上千的天人，赞叹阿难尊者，好，好“萨度，萨度”。当时的地面发生震动，空中也有各种各样的花飘落下来，还有许多其它的奇迹出现。接下来也有诸多的天人生起急迫感，说：“那些话，我们曾经在佛陀的面前听闻过，那些话，都已经过去了，也还会再重复的生起。”

三藐三佛陀已经入大涅槃了，一起参与第一次结集的诸阿罗汉尊者也曾经听闻过那些话。即使那些话他们曾经听闻过了，那些事情他们曾经亲眼见过、经历了。可是，再也不会亲眼再见到，不会再亲身经历了。但是还能够有机会再次听闻那些话，这会成为念觉知生起的因缘条件，让听闻者能够尊敬的念想三宝。即使那些故事已经过去很久很久了，但每当听到佛法时，就会看到佛法的珍贵，也知道这是善的耳识果报。在这一世能听闻佛法，是善的果报生起，是因为过去世有累积的善业，才能再听闻到这些话。



阿难尊者安慰那些内心波动沮丧的人，因为他们再也不能看见三藐三佛陀了。佛陀所说的话就是佛法。要说佛陀已经灭了是不可，因为佛陀就是佛法，佛法就是诸位的导师。

“Evamme sutam...”（我是如此的听闻...），这句话的含义。

阿难尊者想要安慰后代的佛教徒，安慰那些感到悲伤，再也不能看见三藐三佛陀的后代的佛教徒。佛陀所说的话就是佛法。要说佛陀已经灭了是不可，因为佛陀就是佛法，佛法就是诸位的导师。我们能够知道三藐三佛陀是不是真正的导师，如果我们聆听佛法，思考佛法，正确的随法行。

当尊者说“Evam”这一个字时。叫作：展现佛法的财富，达到说法的具足。

因为必须要有展现佛法者，讲法者，才会有聆听者。倘若只有聆听者，没有讲法者，说法是不可能具足的。因此，只是“Evam”这一个字，就显现出，什么是叫作：展现佛法的财富，达到说法的具足。

当尊者说“me sutam”这一句话时。叫作：展现追随者或聆听者的财富，达到追随或聆听者的具足。

不是别的而是阿难我，指的就是成就了五种第一的阿难尊者，说出这一句话“me sutam”（我是如此的听闻）。

当尊者说“ekam samayam”这一句话时。叫作：展现时机的财富，达到时机的具足。（指的就是时机成熟能够得聆听佛法。）

一天一天过去的日子里，当没有机会聆听佛法时，那些过去的日子里没有时机（成熟）的财富。但，倘若是在聆听佛法的那个时刻，请知道，那一刻就是时机的财富。那一刻就是时机成熟，是能够聆听佛法，是最珍贵的时机。因为能够有机会聆听佛



法不是件容易之事。某些人因为有某些重要的事情就没有机会聆听佛法。因此“ekam samayam”叫作：展現時機的財富，達到時機的財富，時機成熟能夠聆聽佛法。

当尊者说“bhagavā”¹⁵ 这一句话时。叫作：指引真理的财富，达到指引的具足。

当尊者说此话“sāvattiyam viharati jetavane anāthapindikassā arāme”（三藐三佛陀住在祇园精舍，是须达多给孤独长者，在舍卫城之地。）至于“viharati”（住处或地方）这一句话，指的是达到住处的具足，就是达到居住之所的圆满。

“sāvattiyam”和“jetavane”这两句话的意义是。《一》指名“sāvattiyam”（舍卫城）这个地方。尊者正是要表示三藐三佛陀对众生的帮助。《二》指名“jetavane”（祇园精舍）这个地方。尊者正是要表示三藐三佛陀对诸比丘的帮助，等等。

胜义灯(paramatthadīpanī) 小部经(khuddakanikāya) 如是语经(itivuttaka) 一法(ekaniṣṭṭa) 贪经(lobha sutta)，讲述关于决意法，此法是关于十波罗蜜之一的决意波罗蜜。

属于波罗蜜的决意法，必须是倾向十波罗蜜的四种法，这四种法是：《一》真实(sacca)，《二》捐赠(cāga)，《三》清静(upāsama)，《四》智慧(paññā)。

¹⁵ “bhagavā”：指的是，三藐三佛陀，是导师，是指引真理者。不是寻常的普通人。



真實就是真誠的心，如實真實的去培養智慧，只是為了體證四聖諦。經典裡一段話的講述，如下文所述：

此外，第一首经（bhagavatā）这一句话，指的是决意法的具足圆满，那就是“真实”（sacca），以及决意法就是“捐赠”（cāga）。这里的决意指的是：大德真实的起誓，真实的言语，和真实的智慧。表示到关于舍弃色欲，舍弃世俗的名利，地位，财富，荣誉等等。以及舍弃五蕴，就是彻底根除一切不善的污染。

因此，倘若对“真实”和“捐赠”没有坚定的决意的话，是不可能体证四圣谛的。“捐赠”的意义不只是捐款钱财物品，而是能够舍弃色欲，舍弃对色尘，声音，气味，味道，可碰触的贪爱执取。除此之外，还要舍弃名利，地位，财富，荣誉等等。以及舍弃五蕴，就是彻底根除一切不善的污染。真正能够“捐赠”是必须舍弃一切，甚至是一切烦恼，一切不善的污染通通都要舍弃，以及必须要有“真实”。从一开始都是真诚坚定的决意，才能抵达熄灭烦恼，根除不善的污染。

如今，聆听佛法的人，了解佛法的人，知道自己还有很多不善的污染，是件很珍贵之事。这表示了，必须要依靠各种各样的波罗蜜才能够真正的了解真相，体证四圣谛。必须慢慢的培养累积各种各样的波罗蜜，直到能够慢慢的舍弃不善法。至于“阿罗汉”（arahat）这个字，指的是必须要真实的去培养建立一切善法。接下来下一段话的讲述：

第二首经（arahattā）这一句话，指的是决意法的具足圆满，那就是“清静”（upaśama）和“智慧”（paññā）。这里的决意法指的是能够清静，能够平息诸蕴(lobha)。指的是三藐三佛陀的开悟。

Upaśama 就是清静，接下来的下一句要讲述关于“真实”的重要性，如下文所述：

的确，获得决意法就是必须要有“真实”，这“真实”是三藐三佛陀身为大菩萨时培养的真实波罗蜜。成就了“神通”¹⁶ 奇迹法，以及成就了出世间法。因为三藐三佛陀以智慧修行培养各种各样的十波罗蜜，具足圆满十波罗蜜。以大慈大悲去进行决意法，就是“捐赠”，是波罗蜜的圆满。因为能舍弃，能抛弃了敌人（五蕴）。

“神通”是极重大的因，能有极重大的果。

小部经 (*khuddakanikāya*) 自说 (*udana*) 长发辘苦行者经 (*jaṭṭila sutta*) 这一部经让我们看到，没有累积正念觉知者是多么的迷失，有多么错误的见解，如下文所述：

是如此的听闻，那时，三藐三佛陀住在“格雅” (*Gayā*) 附近村庄。那时，有诸多长发辘的苦行者，在河中潜水，在河中浮水；有些潜下水底，有些浮上水面；有些打河中之水来冲洗身体，有些又在格雅河边供奉火神。在八天降雪期间，夜晚时，天气特别的寒冷。那些长发辘的苦行者心想，因这样的行为会使我们纯洁。

当三藐三佛陀看见了那些长发辘的苦行者，潜下水底，浮上水面，潜潜浮浮。某些打河中之水来冲洗身体，某些又在格雅河边供奉火神。在八天降雪期间，夜晚时，天气特别的寒冷。那些长发辘的苦行者心想，因这样的行为会使我们纯洁。

接下来，当三藐三佛陀知晓此事之后，就在那时展示佛法。说道：洁净不是因水而洁净，而是当那个人有真谛和法，那个人才是洁净，才是婆罗门。但，仍然还是有很多人在此河水中冲水洗澡。

¹⁶ “神通”：这里指的是开悟成为三藐三佛陀。正在修习法的人知道真实是最重要的。因为真实是能够体证真相之法，真实是能够体证四真谛之道。

胜义灯(*paramatthadipani*) 小部经(*khuddakanikāya*) 自说(*udana*) 长发辮苦行者经(*jaṭila sutta*) 的义释书里的解释，如下文所述：

洁净不是因为与水有关的行为而洁净，例如，潜水浮水等，不叫作众生的洁净，没有那样的洁净(恶)。以水清洁就无恶了，是不可能的事。倘若在此河冲凉洗澡，或者如上文所述的行为等就可以洁净无恶，很多人，就会一窝蜂的奔向河中冲水。例如，作恶行恶者，弑父弑母者等，以及其余的众生例如，牛，最终就连乌龟也会一窝蜂的奔向河中冲水。人与动物就会因水而洁净，以水无恶。但，没有如此的道理。为何没有如此的道理？因为，冲凉洗澡不可能是恶法之因的对立，不善法之因的敌人。倘若某物能够让另一物败坏，某物就是另一物的敌人。犹如光亮是黑暗的敌人，知识是无知识的敌人。冲水洗澡是不可能与恶法为敌，因此，就必须确认，因水而洁净恶是不可能的。为了展现真谛，洁净之因，三藐三佛陀说出了这句话

“*yamhi saccañca*”（诸真实在某个人里）。

（*Yamhi*）的意思是：在某个人里。

（*Sacca*）的意思是：言语的真实和行为的真实，还有另外以下的意思。

（*Sacca*）是：智慧的真实和究竟的真相。

（*dhammo*）意思是：法的真相就是圣道和果心。

正法会在某个了解真相的人里。某个人，指的是圣人。还有对“某个人”另外特殊的定义是，没有轮回者的阿罗汉，叫作纯净者，叫作婆罗门。因为已经彻底的根除不善的污染了。为何要把（真实）“*sacca*”和（法）“*dhamma*”分开解说。因为（真实）是有非常强大的助益，这是真的。三藐三佛陀在经典里展示了很多关于（真实）的威力，例如，真言是不亡之词；真实之味，是胜过一切的味。诸智者



说住在真实里和住在法的真相里是君子。住在真理的婆罗门，展示与真实法对立之法的危险，例如：时常说谎以及说不真实之词者，他进入地狱。

长发络苦行者经 9 (jaṭila sutta 9) 结束

培养建立真实波罗蜜，必须有智慧伴随，慢慢的累积，就只是为了体证四圣谛，了解真相。倘若我们所谓的真实是不善法的真实，还要继续守住那个不善法的真实吗，这是必须要好好谨慎的去思考。倘若能够离开那个不善法的话，就赶紧离开，离开得愈快愈好，必须小心谨慎的，勇敢的，用最快的速度离开那个不善的法。倘若还拖拖拉拉沉浸在那个不善法中，就会导致要离开那个不善法就更加的难了，或终究要离开那个不善法也迟了，来不及了。就一直这样的一世接着一世，继续不断地循环。

胜义灯(paramatthadipani) 小部经(khuddakanikāya) 如是语(ittivuttaka) 贪经(lobha sutta) 讲述关于有非常坚定的信心者，对三藐三佛陀的忠诚之心，如下文所述：

任何人住在三藐三佛陀所说的话里，具有坚定的信心。那个人的坚定信心，不论是出家者，婆罗门，天人，魔，梵天神，谁都无法夺走，这是真的。那些忠心者，即使会失去自己的生命，也不会放弃对三藐三佛陀的信心，或放弃三藐三佛陀的教导，因为有非常稳固的忠诚之心。因此，三藐三佛陀说道：何人是智者，是孝顺者，那人是最善的好友以及有非常稳固的忠诚之心。

若对别人忠心，而不是对三藐三佛陀忠心，那个忠心也许是一时半刻，又或许是长长久久，有时多有时少，有时很长有时很短。但对三藐三佛陀忠心的佛教徒，有没有发现，佛教徒的忠心是可以一直的忠心，直到死亡来临，此生结束。从早到



晚的每一天里，从小就会朗诵佛经或念经，念诵三宝经，怀念三宝之恩，直到长大。这显现出了诸位体会到三宝的恩典，真心实意的去培养智慧，是为了体证四圣谛，了解真相，利益众生，对众生有巨大的帮助，不论是动物，人或天人。

三藐三佛陀的名称会叫作“bhagavā”世尊，那是因为有人对他有非常稳固的忠心。因为世尊他寻找真相利益众生，因此这是世尊的“大悲悯”(maha karuna)。世尊谨慎的思维要不要宣说佛法，向众生展示真相，让众生也能够成就戒，成就定，成就慧的圆满。因此，世尊受到众生诚心诚意的忠心，不论是出家众还是在家众。受到忠心的供养，用一切适当之物来供养，例如，花，蜡烛，香，香料，以及其馀能够供养之物。

胜义灯(paramatthadīpanī) 小部经(khuddakanikāya) 行藏(cariyāpiṭaka) 杂经(pakiṇṇakakathā) 如下文所述：

善于谋算的聪明者，利益众生，叫作以智慧而行。

不欺骗而利益协助。接受持戒，守护戒，不与众生说偏离于真相的话等，叫作以真实而行。

就是三藐三佛陀所行之道。就是，善于谋算的聪明者，利益众生。慈爱悲悯不让贪爱生起，让贪爱逐渐的减少，指出不善法的危险以及指引培养善法之道。因此，这就是不欺骗而利益协助。接受持戒，守护戒，不与众生说偏离于真相的话，叫作以真实而行。

倘若没有真诚之心要去体证四圣谛的话，肯定会对钱财，名利，地位贪爱执取，并会被诱惑进入不能舍弃贪爱执取的道路。倘若，有人向您说，就直接去行动去作，没必要先去了解或先去学习什么；和有人向您说，您必须要先去学习，先去了解，去思考什么是正确的道理。请问，您会相信哪一个人。这也是必须要谨慎的反省思

考，应该相信谁，为什么要相信。因为那个人是个有名气，还是那个人说得有道理，能够让我们了解佛法。“真实”是能够利益协助，让诸善法生起和增长。因为是真实者，真心实意的要消磨不善的污染。当善法没有生起时，能够真实觉知到，我并没有真诚之心要去培养善法。这样的反省，也会成为让善法能够生起的因缘条件。因此，能够舍弃不善法的条件必须是个真实者，以及必须有伴随着念觉知的智慧，直接觉知了解那一刻不善法的特征，在那一刻就是舍弃那个不善法。这就是让善法能够生起的原因。

在大菩萨的日常生活中，不管培养的是哪一个方面的善法，都是很细致的。至于还没有体证四圣谛的诸位，诸位也是个正在跟随大菩萨的脚步而行。就是必须培养各个方面的波罗蜜去止息烦恼或根除不善的污染。所以该仔细的去思考大菩萨的生命。当他还没有开悟成为三藐三佛陀之时，他是真实者，真心实意的去培养善法，是为了放掉和消磨不善的污染。

胜义灯(paramatthadipani) 小部经(khuddakanikāya) 行藏(cariyāpiṭaka) 杂经(pakiṇṇakakathā) 如下文所述：

讲述关于大菩萨的“行为”¹⁷ 向众生的利益而精进。该隐忍一切，例如欢喜的事物或不欢喜的事物等。不说偏离于真相之词。不去挑选的对诸众生散发慈与悲。因任何的原因对众生而生起任何的苦，我愿承受对众生所生起的一切的苦。此外，随喜感恩诸众生所行的善法。

¹⁷ “行为” (cariya)：就是，当大菩萨在修行培养波罗蜜的行为的过程，他是有意愿想要去体证真相。所以，不论是出家众还是在家众，都应该谨慎思考大菩萨修行培养波罗蜜的行为，以那个过程为榜样(不是模仿)，直到体证四圣谛。然而必须是个真实者，真心实意的去行，去跟随大菩萨的行为。



经典这里所说的话虽短，但意义深远。当思考了解了之后，就应该去遵循。就如这一段话“向众生的利益而精进”。倘若仔细的去思考这一段话，这一段话会让念觉知生起，让我们不自私。能够去帮助别人必须要有精进努力才能够去帮助别人。倘若缺乏了精进努力是不可能去帮助别人的。这表示了要消磨不善的污染也必须要有所行善的行为，就是“向众生的利益而精进”。不管是谁走进来您的生命里，您可不可以出手相助。即使是用言语去帮助，去介绍，去忠告，去提醒有益之事。您的帮助会让他能够往善的方向发展，即使您本身会遭到小小的麻烦，您也愿意去帮助，这就是“向众生的利益而精进。”是为了别人的利益，而不是为了自己的利益。

至於這一段話“*该隐忍一切，例如欢喜的事物或不欢喜的事物等。*”当某一刻产生了满意，愉悦时，能够觉知到这个愉悦，满意，不是平常的程度，而是愉悦的强度已达到了让人沉迷，陶醉。就该有念觉知生起去觉知到“该隐忍一切，例如欢喜的事物或不欢喜的事物等。”倘若我们每个人慢慢的，一点一点的，开始学习隐忍，有一天，就会出现忍耐的特征，成为忍耐者。在任何的情况下都能忍耐，不管是他人用身体言语攻击，都能够忍耐。又或者是天气的冷或热，生活中的艰难困苦，都能够忍耐不抱怨，这就是叫作忍耐。

接下来的下一段话“*不说偏离于真相之词*”。倘若是个好人就会如实的说。倘若是个不好的人就会说偏离于真相的话，说不真的话。因此，当不说真话的那一刻，那一刻就是一种可以考验自己，测试自己到底是个好人还是坏人。

“*不去挑选的对诸众生散发慈与悲*”。大多数人，通常会以慈心去对待好的人，至于不好的人就不会以慈心去对待。这表示了还没有普遍的，不挑选的，以慈的心，以悲的心，去对待一切众生。但是，对有培养慈心的人来说就不同了，他们

可以自然而然的以慈心去对待任何一个人，不管是好的人还是坏的人。这是正确知道什么是应该的，什么是不应该的。

倘若生气，不喜欢，小看，鄙视坏的人或不好的人，那一刻是不善的心，那一刻您的心也如那位坏人一样是不善的心。因为生气，不喜欢，小看，或鄙视别人的那一刻是不善的心。因此，即使是很短暂的这么一刻的法，正念也可以觉知到法的特征，慢慢的累积，智慧能够慢慢的去知道，应该去培养的法就是善的法。

此外，该随喜感恩诸众生所行的善法”。即使是这一段话也能让我们看到，当看到任何人行善法时，心生欢喜，随喜感恩那个人所行的善法。那一刻是真心实意的为他人所行所作的善法开心恭喜，即使那个善不是我们本人亲身去作。但是，倘若看到任何人行善法却欢喜不起来，或心不生起随喜感恩，那一刻就是不善的法。

真实波罗蜜是非常重要的波罗蜜，在 **胜义灯(paramatthadīpanī) 小部经(khuddakanikāya) 行藏(cariyāpiṭaka) 杂经(pakiṇṇakakathā)** 这部经里面的一段也讲述了真实波罗蜜的重要性，如下文所述：

另外，应该去思考真实波罗蜜的俱足圆满。例如，不可能会有真实波罗蜜，因为隔绝了真实，戒等。因为，没有行对誓言适当的行为。因为，聚合一切恶法。因为，跨越真实法。因为，没有真实法的人是不可信。因为，引用不应该引用之词来传说。因为真实者是坚定的决意于一切善的法。因为，能够让了解真相的累积清净。因为，如实的了解法，行一切善法，了解真相的累积。因此而成就了菩萨的行为。

“不可能会有真实波罗蜜，因为隔绝了真实，戒等”。说不真的话，作不真的事，所以一切都是不真的。那是“因为，没有行对誓言适当的行为”。誓言指的就是坚定的决意，当说出不真的话，那一刻并没有行对誓言适当的行为。接下来的下



一段话，“**因为，聚合一切恶法。因为，跨越真实法。因为，没有真实法的人是不可信。因为，引用不应该引用之词来传说。**”这段话使我们能够看到真实波罗蜜的重要性，就是，真心实意的消磨不善的污染，以及能够看到要一直培养善法的重要，直到能够体证四圣谛。这是必须要依靠“真实”，真心实意的行善法，作个好人。不乞求任何的回报的去消磨不善的污染，只为了能如实的去了解法的真实本质。

在日常生活中，某些人也许没有仔细谨慎的去观察什么样才是好的行为。倘若您有学习到菩萨的行为的话，菩萨的行为就是榜样，就是好的行为。当佛陀还没有开悟成为三藐三佛陀之前，大菩萨生命的行为就是行善，作好人，作好事的细节。

培养建立智慧必须要与各种各样的波罗蜜一起培养，不可或缺任何一种波罗蜜。因为，每一种波罗蜜都是彼此依靠。即使是布施这件事来说，倘若缺乏了真实，没有真实，布施波罗蜜也无法实现，持戒也不可能圆满无缺的守住。因此，真实是十波罗蜜里的其中之一，真实波罗蜜是非常重要的波罗蜜，去支助其他的波罗蜜能够增长。

真谛光明 (paramatthajotika) 阿拉瓦卡经 (āḷavaka sutta)，讲述管与 “真实” (sacca) 这一字，各种各样的定义，

“真实” (sacca) 这个字有很多样的含义。例如，“语言的真实” (vacā-sacca)。“戒绝的真实” (virati-sacca)。“见解的真实” (diṭṭhi-sacca)。“婆罗门的真实” (brāhmaṇa-sacca)。“究竟的真实” (paramattha-sacca)。“圣谛的真实” (ariya-sacca)。

这让我们看到“真实”这一字是有很多的意思，看是用在什么地方，因为不同地方也许会有不同的意义。比如“见解的真实” (diṭṭhi-sacca)，在小部经典里头也有出现这么的一段话：“因为那些诸大门派的婆罗门，称说自己是聪明者，所以才对真

实有另外的说法。”所以在这里我们会看到有“见解的真实” (ditṭhi-sacca)，这里的“真实” (sacca)指的是，那些婆罗门对自己大门派的见解，认为那个见解是真实的，相信自己婆罗门门派的见解是真的。那些婆罗门就认定了，只有这个(错误)见解是真实的，其余都不是。

除此之外在“阿拉瓦卡经” (ālavaka sutta)里，还有另一字。

Saccena：人因如此而获得名誉。讲信用者，说真话者，会因“真实” (sacca) 获得名誉。三藐三佛陀，辟支佛，圣者，会因“究竟真实” (paramattha-sacca) 而获得名誉。

只有智慧才能够如实的去了解法的真相。这是要依靠聆听佛法，思考佛法，细心谨慎的思惟，以及循序的去培养不同层次的智慧。聆听佛法者，以及在这一世已经有法为依靠者，但还没有根除不善的污染。这是正在培养智慧的路上，是为了了解现在这一刻正在出现的法。在每一世的每一个世界里，必须跟随着诸菩萨所行走的路而行，那就是培养累积各种各样的波罗蜜。

有很多人说想要去“行法”修行，但实际上“行法”就是舍弃不善法，舍弃贪，舍弃瞋，舍弃痴。倘若某一刻贪爱正在生起，正确的“行法”就是，舍弃那一刻正在出现的贪爱，这就叫作“行法”。

行法不必等待时机，不必挑选时间地点。正在生气的那一刻，瞋恨生起的那一刻，若舍弃瞋恨，那就是在“行法”。嫉妒，吝啬，或任何一种不善的法正在生起的那一刻，倘若想要行法，就是舍弃生起的任何一种不善的法，这时候就是在“行法”。但是，要舍弃不善的法并不是随自己的意愿或自己的心意就能舍弃。也许会有很多人立誓或许愿，有意愿要舍弃不善的法。但当下法正在生起的那一刻，是不



可能会随着自己的意愿决定而生起的。即使是有那么多一世接着一世波罗蜜的累积的大菩萨也是如此，也会有不善法生起，那是因为还没有根除不善的污染。

大菩萨培养修行波罗蜜是为了能够体证四圣谛，就是了解四种究竟法的真相，心、心所、色、涅槃。因此，必须培养建立智慧，为了去了解真相，就是“真实法”。所以，必须要看到真相、真实的利益。法的真相是不可被改变，心的真相是什么，心所的真相是什么，色的真相是什么，不是我，不是动物，不是任何东西。那么，不是我，不是任何东西又是什么？涅槃的真相与心，心所，色不同；那么，涅槃是如何与心，心所，色而不同呢。寻找真相者，就会想要澄清真相，了解真相。寻找真相者是个看见真相的利益，会真心实意的去培养每个阶段的真相，从说真话开始。

小部经又称小尼迦耶 (aṭṭhakathā khuddakanikayā) 本生经 (jātaka) 诃梨陀故事 5 (haritajātaka 5) 如下文所述：

过去的时期，“梵授王” (brahmadatta) 在“瓦拉纳西”担任国王。（那时的梵授王是最后一世的阿难尊者。）那时的大菩萨出生在婆罗门家族，有财产八亿，有如黄金那般的肌肤。他的母亲父亲就为他取名“诃梨陀” (harita)。当诃梨陀长大后，就在“塔克西拉”修学。成就了学业之后，他就用心思考，看到母亲父亲所挣来的钱财都还在，但挣这些钱财的母亲父亲并不在了，去世了，不再有了。即使是我自己也会是如此。如此的思考，他就把所有的钱财捐献出去，离开家中，进入喜马拉雅山的森林里成为隐士。在森林中修得五神通八等至。当想要吃咸的口味，酸的口味时，隐士就离开喜马拉雅山，向瓦拉纳西寻食化缘。当他寻到宫外的四中心时，那时，梵授王一眼望见了正在宫外寻食化缘的隐士。那时梵授王的内心产生了很强大的信仰敬佩，就吩咐侍卫在王家公园里建造适合隐士的草屋以及有人侍奉关照。从此，接着十二年，隐士就一直居住在王家公园。直到有一天，国王必须要出征打



战平定边疆，要出征之前，他吩咐王妃要好好照顾隐士的食物。王妃领国王的旨意，亲自的供奉食物给与隐士。

有一天，王妃如往常一般的已经备好了要供奉的食物，但这一天隐士迟迟未来，王妃就去冲泡香水，身体围着精细的布，她吩咐宫女去开窗户，是为了让风能吹进来，王妃就躺上她的床榻，让风吹上他的身体。当隐士从空中飞过，王妃听到隐士所穿的麻布声音，就立即起身，所围着精细的布从身体滑落下。这时，恰好隐士正飞过窗户并看到了这一幕，累劫累世酝酿已久的不善，在内心深处潜藏着不善的污染，就如睡觉毒蛇的毒那般。毒素发作，毁了隐士的禅定。隐士无法保持觉醒，维护念觉知，就冲进去握住王妃的手一起行错的事，“行淫”。从那天起，就天天如此。这两者行淫的行为传遍四方，诸大臣把此事以书信向梵授王禀报。但国王并不信此事，反而，认为是诸大臣有意要伤害自己。当国王平定边疆，凯旋归来后：

向王妃提问：“你与隐士行错事，“行淫”的传闻是真的吗？”

王妃向国王回话：“是真的”。

国王不相信，即使是王妃亲口回话证实。国王就移步走向王家公园，去了隐士所局住之处，当行礼完毕之后，就坐在应该坐的一旁。

国王向隐士问道：“我的大梵，听闻诃梨陀隐士您，享用淫欲，这句话是真的吗？您依然是纯洁的吗？”

当诃梨陀隐士听到国王如此的问时，心想，倘若我向国王说我没有享用淫欲，国王一定只相信我一人。但是，在这个世界上是没有比信用更能依靠的。因为抛弃真实者，无法坐上开悟的宝座。我只该说真实的言语。



是的，杀生也好，偷盗也好，邪淫也好，饮酒也好，诸菩萨在某种情况之下，也会触碰犯戒。但妄语，说偏离真相之事，并不会出现在诸菩萨的身上。因此，诃梨陀菩萨发出真言：

说道：“回国王的话，国王是如何得听此闻，那些所听闻的事件，都是真的。我是个沉迷者，迷惘在色欲中，已行错的路。”

国王听见后说道：“敏锐紧密的智慧，会想到有利益的事，缓解所生起的欲望，缓解您的淫欲。您有着敏锐紧密的智慧有何用，您无法缓解那些所生起的邪恶想法。”

这一段话的解释：

通常药，是病人的依靠。水，是口渴者的依靠。敏锐紧密的智慧，会想到有利益的事，缓解所生起的欲望，缓解您的淫欲。您有着敏锐紧密的智慧有何用，为何您无法运用智慧来缓解那些所生起的邪恶想法。

接下来，诃梨陀隐士要解说不善污染之力。说道：“我的国王，有四类不善的污染，即是：欲、瞋、痴、迷。在这个世界，是非常强烈，非常粗鲁之力。当被这其中不善的污染缠绕时，智慧也无法生起，犹如人掉入大河。”

当国王聆听隐士说道后，就说：“我是如此的信仰敬佩诃梨陀隐士如阿罗汉，有完美的持戒，有纯净的行为，有真正的智慧，是智者。”

诃梨陀隐士听了之后又说道：“恶寻倾心于影子，执取影子是美，伴随着欲爱。即使是有智慧，即使是以隐士之法为乐，也会被恶寻侵犯。”

这段话是在提醒认为自己是有智慧的人，以及认为自己已经是安全了，也不可大意。因为即使是有智慧，有善的法为乐，但是不善的法仍然能够侵犯，即使已经有了智慧。

接下来,当国王有意想要让诃梨陀隐士有精进的心去舍弃不善的污染,就说道:
“恶欲在此身而生,生起了之后又侵害身行的美德”

那时,当大菩萨听到此话之后,念觉知生起,思考诸欲的危险。然后,大菩萨说道:“那些欲只带来黑暗,有诸多的苦,有巨烈的毒,我会去寻找诸欲的根源,并斩断恶欲以及捆绑的结。”

欲(kamma)的根源就是,“不如理作意”(ayoniso manasikara)。

诃梨陀隐士精进修行,又重获得了禅定。他看到在不合适之处居住的危害,那就是王家公园。所以,诃梨陀隐士返回喜马拉雅山的森林,远离女性,当生命结束了之后,就进入梵天界。

三藐三佛陀在“祈园精舍”(jetavana)宣说此故事的原因,是因为有一位比丘,看见一位女子装扮得很漂亮,使不善的污染发作。之后这位比丘有意想要还俗,即使是他的老师引见劝告,他也不满意。当三藐三佛陀发问时,此比丘也如实的回答,是真的。接下来,三藐三佛陀宣说。

瞧,诸比丘,不善的污染是不会愉快的,因为它去除了善与美德,只会堕入地狱。所以,那个不善的污染又如何不会让你受苦呢。

大风都能侵袭吹上须弥山,那个大风又为何不能把枯叶吹散呢。即使是伟大的纯洁者,获得五神通八禅定¹⁸,正行走在开悟的道路,因为去依靠这一类不善的污染,所以,无法维持念觉知,而且还失去了所获得的禅定。

¹⁸ “五神通”(abhiñña5):天眼通、天耳通、他心通、宿命通。

“八禅定”或“至高等”(samāpatti8):四禅定与四无色定,合称八等至。



三藐三佛陀所说的一切法，是为了让我们看到，不善的法是没有任何的利益，以及让我们看到过去所累积的不善法的力量。这一段话真的非常值得去聆听去参考。例如，这句话 **“大风都能侵袭吹上须弥山，那个大风又为何不能把枯叶吹散呢。”**

风能侵袭一切事物，即使是须弥山。还没有根除不善污染的诸位肯定不是须弥山，我们就只是枯旧的树叶而已，非常轻薄，随时随地都能被风刮走，随风飘流。不论贪爱的风，瞋恨的风，或是愚痴的风。

当三藐三佛陀说完河梨陀的故事之后，接下来，还宣说法的真相。当宣说真实法结束，有意要还俗的这位比丘成就了阿罗汉。

Sacca 就是真相、真实，真心实意的去培养一切善，是为了要建立成就波罗蜜。倘若任何的行为举止都不真实的话，所作的那件事情是不可能成功的。即使是对一切善法这件事，不论是布施，持戒，智慧的培养，也必须真实、诚实。就是对一切善的培养，不论是任何阶段的善都要真心实意，不忽视，不偏离于真相。

为了要舍弃不善法而培养波罗蜜的人，应该要看见细微的不善污染。例如，为了方便容易，随口说出一点不真的话，或许会以为那么一小点不真的言语是没有任何的危害，但这些小小不真实的言谈会累积养成习惯。

但是，倘若舍弃那些随口而说的一小点的不真实的话，对自己所讲出的话守信用，慢慢的一直累积。这样持续下去，这将会成为当您开口说不真实的话时，您会看到那一刻的危险。反过来，倘若您还自以为是，继续累积那些小小的不真的言语，还不注意、不去看见那些小小不真实言语的危险，您就不会看见那些小小的不善。然而这些小小的不善就会累积，甚至自然而然的说谎也不以为意。

一切的法是可以聆听了解的。但是，要能够真的如实看见法正在出现的那一刻，必须聆听佛法，培养闻慧思慧。当您开口说不真实的言语，即使是那么一点小小的



不真实以及不守信用，也可以觉知到那一刻是不善的法。因此，应该去培养，常常去看见那些不善的法。

在每一天的日常生活中不善的法是如此之多。因为迷失忘记善的法，所以才看不见日常生活中生起的那么多的不善法。正念和智慧没有生起去觉知和了解法的真实本质。因此，要能够如实的去觉知到正在出现的法的那一刻，必须培养四念住，慢慢的培养正念和智慧，愈来愈精细。当正念觉知到法，愈来愈加深，智慧就可以知道当不善法生起的那一刻，是哪一种类的不善。看到不善法与善法的差异，慢慢的培养累积善法，让善的法逐渐增强。

真实波罗蜜是智慧波罗蜜的随员。倘若缺乏智慧，即使很想要勤奋努力也无法成就，因为不善的污染实在太强了。因此，必须努力去了解真实是什么。真实就是真心实意的去培养一切善，不偏离真实。倘若哪一刻是偏离，那一刻也会如实的知道还没有完美。当有了觉知和智慧，去知道那一刻是错误，这会成为更加小心行为举止的因缘条件。

真实是最宝贵的真谛，是最珍贵之法。“圣谛或四圣谛” (ariyasacca)，这个真谛是能够让体证真相的人能够成为圣人。现在正在努力学习去了解法的真相者，就会精进努力去了解现在这一刻正在出现的法，以及会竭尽全力去培养累积一切善法，只为了能够去体证见证，自己所听闻所思考的佛法。

当得听闻佛法了之后，明知道现在这一刻的法在生灭，不是人，不是动物，不是任何某个东西。但是被太多的不善的污染和无明包围覆盖住，让我们无法看见法的生灭。所以，必须依靠真实波罗蜜，这个真实会让我们的身，口，意正直。真心实意的去培养每一种类的善，不论是布施，持戒，以及智慧。



否则就会被各种各样不善法的风刮走，随着各种各样的不善法而去。看到真实的价值和利益的人，他肯定会更去加去培养累积真实，让真实愈来愈加深。除了检讨自己的真实，也该去认识，去知道当三藐三佛陀还是大菩萨修行培养真实波罗蜜的时候。

小部经又称小尼迦耶(khuddakanikayā) 行藏(cariyāpiṭaka) 康哈提帕耶那行为11(kaṇhadīpāyanacariyam11)第31题，如下文所述：

还有一件事，那时，当我还是隐士时，名为“康哈提帕耶那”(kaṇhadīpāyana)，我不欢迎行善行五十馀年。没有人知晓我的心对行善行是不欢迎，我自己也不对任何人透露，我的心对行善行是不欢迎的。那时，我有一位行善行的朋友，名为“曼达帕耶”(maṇḍabya)，是威力非常强大的隐士。缘由过去世所造下的业缘，就是过去的业带来的结果，曼达帕耶”被尖利的木棍活生生的刺穿。我照顾治愈“曼达帕耶”隐士的病痛直到康复。

告别了他之后，就返回草屋我所住之处。我的一位婆罗门朋友，他带着他的妻子和他的孩子，总共三个人一同来拜访我。我与我的朋友和他的妻子一起在草屋聊天谈话，而他们的孩子在一边玩陀螺，又扔又甩，已经激怒了一条眼镜蛇。那时，那个孩子用手朝向蚁窝摸索陀螺，恰好摸到蛇的头。

当孩子的手碰到蛇的头时，那条蛇很生气，气到无法忍受，它就立刻向孩子的手咬上去。因蛇的毒素过于强烈，孩子在一瞬之间就与那条蛇一同倒在地面。“我因此而受苦，孩子父母的悲伤影响了我。”我就这样立即安抚那个孩子的母亲和父亲，使他们在痛苦忧伤中逐渐的醒过来。

在痛苦中醒来之后，我优先行无比的最真实之礼，坦诚的发言，我是个想获得善的功德的人，所以行善行。实际上我对行善行的信心，只有七天而已。

从那天之后，五十余年以来，我根本对我的行善行没有信心，我根本没有任何的意愿要行善行。依据我的坦诚，此真实的力量，愿这孩子安好，愿这孩子存活，让此毒消散。当我行真实之礼，发真实之词完毕之后。因毒素的力量而倒下的孩子，缓缓苏醒，病毒消失，他站立起来。没有任何人能及与我的真实，那就是我的真实波罗蜜。

康哈提帕耶那行为 11 (kaṇhadīpāyanacariyam11) 结束。

康哈提帕耶那的行为，在义注里解释，如下文所述：

听闻，那时的大菩萨名为“提帕那”。去找我的朋友，名为“曼达帕耶”。他被尖利的木棍刺穿，因为被他的持戒行为感动，所以我没有抛弃他。我在三个时辰里，一直靠在那个尖利的木棍。因为这缘故，我的名字叫作“康哈提帕耶”。我的身体全是黑色，那是因为我的朋友“曼达帕耶”隐士被尖利木棍刺穿所流下来的血淋在我的身上。

(问)：为何伟大的君子，在几个十万劫以来，都是有出离的习性，欢迎的行善行。但是在此时的行为，是不欢迎去行善行呢。

(答)：因为是世俗人的动摇之力。

(问)：那为何不再返回在家众的身份呢？



（答）：因为，起初是看到诸欲的危险。因为，有出离的习性所以离开家中。之后，因为没有如理作意，所以才会生起对行善行不欢迎的心。当大菩萨无法缓解对行善行不欢迎之心，也嫌弃人们的批评之词，康哈提帕耶是“唾沫狂”，指的是，很荒唐，很狡猾之人。起初是因为深信因果，相信业和业的结果，所以才抛弃了所有的财产，离开家中。已经抛弃了的财产，如果再返回去要那些已经抛弃的财产的话，恐怕自己的惭与愧会破裂崩塌。

因此，即使不愿意去行善行也必须忍住去行善。此外，叫作出离家中的善，诸智者，例如三藐三佛陀等，他们都是自然而然的生活。因此，伟大的君子，即使是因悲痛之苦而泪流满面，也会坚持的去行善行，不会舍弃善行。

有人也许会怀疑这个真实法会不会真的有效果。行真实法是善的，因此，善的结果肯定是有的。还有最重要的是当要行真实法之前，行真实法者，必须是正念觉知到真实法，智慧看到真实法的利益，看到真实法的恩，以及必须是个修行培养真实波罗蜜者。并不是遇到困难，随便一个人什么都不知道，根本不了解什么是真实法的恩，真实法的利益，就可以去行真实法。只听到倘若行真实法，真诚的说出真实的话就会得偿所愿，实际上并不是那样的。因为善法的力量取决于智慧有多强的程度去知道真实的利益，还有最重要的必须是个修行培养真实波罗蜜的人。

培养善法就是为了能够体证法的真相，体证四圣谛必须要圆满所有的波罗蜜。倘若是个培养真实波罗蜜的人，看到真实波罗蜜的利益，其余的波罗蜜也会随着加强。当有因缘条件要说出真实的话时，效果是有可能的，但不代表每个人都会有那样的结果，因为一切都是取决于累积的善法的力量。



因此，诸位该认真的反省思考，了解自己的想法是倾向哪个方向培养，所培养的善法是在哪个阶段。在过去世里，能够听闻诸三藐三佛陀所宣说的法然后思考法的人，对法的了解就会逐渐的，慢慢的建立起来，然后就会产生想要培养善的想法。

至于没有聆听佛法的人，因为没有因缘条件，想去培养善的想法都不会生起。天天只有吃喝玩乐，又或许偶尔只会有小小的善法生起。从出生到现今都不曾想过要去行善，例如，不曾帮助或为他人着想，又或许会产生错误的见解。心想，去支持帮助他人给自己找麻烦干嘛，累死了。在日常生活中所出现的这些法，让我们看到心的细微，心的各种各样所累积出的多样化。

某些人不曾想过要原谅，即使是聆听佛法了也不肯原谅。这显现了必须要有累积往善的方向去实践的因缘条件，慢慢的把歪斜的心调整拉正，纠正不正之心。开始想着学着去原谅，不去讨厌他人或看他人不顺眼。

一直在这个轮回循环的人，必须要知道自己是多么的不善。要能够舍弃不善的法以及能够斩断不善的污染，不光只是想而已，而是必须去进行培养一切善。也必须知道善法还很弱，还不够强大。善法还没有足够的力量成为正者，成为真实者。意思就是行为和思想完全一致，任何的言语，身体的行为，都是端端正正的，真实的去忠诚于善的想法。所以必须要继续培养善，不能仅仅只是想而不行动，那就是不行善。

与世俗的真相对比，世俗的真相都不是那么轻易就能知道，何况是法的真相。如此的对比，就会看到真实法的真相是非常的难懂。所有一切都是由著思想，由着心的矛盾，由著各个所累积不善的污染。因此而难以去了解所有一切的真相。

如实的去了解法的真相比了解世俗的真相更难的了。应该是一个欢迎真相的人，欢迎自己的真诚，必须修习培养身，口，意的真实。即使是很小不重要的事，



例如，讲话，预约，承诺等。这些事情或许对某些人而言是小事，但认为这些没什么大不了，不必当真，不必去作，没什么必要去实现自己曾经所想所说的话，实际上那一刻的心是什么心？

这显现了每个人的心是有多么的深奥复杂，倘若没有念伴随着智慧生起是不可能知道的，即使是很小的不善，也是过去所累积的不善而生起。不仅只是这一世，过去世的每一世，不论是出生为什么人，有什么样的生活，这些不善的污染是一世接着一世累积下来的，也会继续不断地一世接着一世的累积下去。

因此，真正培养智慧者，除了看到真实波罗蜜的利益恩德，真心实意的要了解真相，必须要诚实的去培养修正自己的身，口，意。必须要坚定决意的去培养一切善，这是下一个波罗蜜，“决意波罗蜜”。

在所见中将只有所见

在所闻中将只有所闻

在所觉中将只有所觉

在所知中将只有所知

相应部 35 相应 95 经/摩罗迦子经





决意波罗蜜

决意波罗蜜(adhiṭṭhāna pāramī)：有坚定于开悟必要条件的决心，是为“特相”。克服那些开悟必要条件的对立面，是为“作用”。有不动摇之心去完成，是为“现起”。开悟的必要条件，是为“近因”。

决意波罗蜜：就是坚决的要体证了解四圣谛。虽然这条道路，是非常长远的道路，倘若有坚定的决意，总有一天，会抵达目的地。因此，这一世的坚决之心，应该是坚决的去培养一切善，直到能够体证四圣谛。这个坚定的意愿，不管怎么样都不会改变。

决意波罗蜜并不是有坚定的意愿想要，色尘、声音、气味、味道、可碰触的对象。倘若只是沉醉迷惘在，色尘、声音、气味、味道、可碰触的对象，就会一直这样继续不断地沉迷下去，这样的坚定意愿并不是决意波罗蜜，并不能够彻底的舍弃不善的污染。

心是生灭变化的，一会儿是善，等一会儿又是不善。有时候明明是很坚决要行善的，但是，只要有不善的法生起，就那么轻易的抛下善法，很轻易的就去跟随着那个不善的法，被它牵着走。所以，必须要很稳健，很坚定的去消磨不善的污染。对善的法不怀疑。对不善的污染不动摇。有意愿想要了解真相的人，必须看到决意波罗蜜的利益。因为，倘若缺乏了此波罗蜜，也无法让诸善法生起。

在大菩萨的某一世里，显现出让我们看到那一世的大菩萨是如何建立决意波罗蜜。

胜义灯(*paramatthadīpanī*) 小部经又称小尼迦耶(*aṭṭhakathā khuddakanikāya*) 行藏(*cariyāpitaka*) 哑跛本生经(*mūgapakkhacariya*) 三藐三佛陀讲述关于他的过去世的某一世，如下文所述：

那时，当我是“迦尸”(*kāsi*)国王的孩子时。那时，我的名为“哑跛”或“木伽叭卡”(*mūgapakkha*)。但是，诸多之人也叫我“彼达”或“德弥雅”(*temiya*)。诸多之人，例如，母妃，父王等都叫我“木伽叭卡”(*mūgapakkha*)，那是因为坚定的决意要作聋哑者和跛废者。另外，因为“摩河萨”或“大菩萨”的出生带给国王和诸大臣的欣喜，产生极大的开心，喜悦，惦记等，因此，也叫作“德弥雅”(*temiya*)。(因这两个缘故，所以有两个名字。)

在这一世里，当“迦尸”(*kāsi*)国王在“瓦拉纳西”(*bārāṇasī*)治国时，迦尸王他有一万六千个嫔妃，但迦尸王的一万六千个嫔妃膝下都无子，全都无法诞下一位公主或一位王子。人们对此事都非常慌张，担忧王家没有王子继承王位。因此，就向国王说，请国王有意愿诞生王子吧。国王就命令诸嫔妃，你们有意愿诞生王子吧。诸嫔领命之后，诸嫔妃就祭献月神，向月神祈求孩子。即使是有很大的意愿，诸嫔妃也无法如愿。至于“摩达王”的女儿，“月光天女”(*candādevī*)，她是迦尸王的王妃。“月光王妃”有俱全的戒，完美的戒律。当国王向诸嫔妃下旨，让诸嫔妃有意愿诞生王子时，当月亮圆满之时，王妃就守护八戒，维持戒律。念想到自己的戒律，行真实之礼，立誓，倘若我的持戒是完美无缺，因这个真实，让我如愿有个子嗣吧。

那时，大菩萨就结生在“月光王妃”的腹中，当大菩萨诞生之时，同时在诸大臣的家中也有五百个婴儿诞生。国王有旨让那五百个婴儿作王子的玩伴，国王赐五百位乳娘以及婴儿的首饰物品给这五百个婴儿。此外，国王还命令让六十四位乳娘专程贴身伺候王子。

当王子满月时，诸乳娘就带王子来面见国王。国王就抱起王子来坐在他的大腿上。那时，有四个土匪被抓，大臣请国王下旨判刑这四名土匪。这四个其中之一土匪，被用有刺的藤条打一千下；另外一个土匪被囚牢；另外一个用尖利的棍向他的身上捅刺；另外一个用尖利的木棍刺穿他的身体。大菩萨听到自己父王的判刑，内心非常难过，非常惶恐。心想，造下如此重大的业。此业，将会走入地狱，将会带来地狱之灾。

另一天，诸乳娘伺候大菩萨入睡在“王盖”之下，（王盖就是九层白伞，此九层白伞或王盖是代表国王之尊的标记）。当大菩萨睡在王盖之下，片刻就睁开眼睛看见王盖，就自言自语，我是如何来到这个王宫呢。大菩萨想呀想呀，就回想到自己是从天界而来到此处。也回想到在天界之前的上一世是从何处来，看到自己曾经是在地狱度过。那在地狱度过之前的上一世呢，就回想起来，在下地狱之前我曾经就是在此国当国王。接下来，大菩萨心想，我不需要这个国王之位，那我又如何才能逃脱此处，脱离这个王宫土匪之窝呢。

接下来，有一位天人，在某一世里，她曾经是大菩萨的母亲。她住在王盖里，她是寻找利益者，为大菩萨的利益而寻找利益。就引见大菩萨装成哑巴者，跛废者，耳聋者，目的就是能够脱离王位。

当大菩萨聆听天人的引见了之后，就有意愿想要脱离王位。大菩萨坚定决意的在十六年间，时时刻刻行此“三法”，“三法”指的是三种行为，就是：决意的行哑、决意的行跛、决意的行聋。缘于坚定不移，决意，不动摇。从那天起大菩萨就坚决的装成哑子、跛子、聋子。母妃，父王，以及诸乳娘等，他们都产生了一种想法：通常哑子的下巴，聋子的耳朵，跛子的手脚长的都不是这样的，莫非这件事另有隐情。因此，他们就开始试验王子。首先断乳汁，一整天都不让王子用乳汁。即使王子的身体，整身苍白，也没有因为饿而哭闹。当王子的母妃看见王子的样子时，



心想，我的王儿应该饿坏了，就命令乳娘赶紧服侍王子用乳汁。诸乳娘有时服侍王子用乳汁，有时没有服侍王子用乳汁。即使一直这样的试验了一年，也没有看到王子有任何的改变。诸乳娘就产生了一种想法：通常小孩喜欢可以咀嚼的食物，喜欢饼干，喜欢水果，喜欢玩具。诸乳娘就安排此物给王子，在这五年间，一直这样的试验，也没有看到王子有任何的改变。接下来，诸乳娘产生了一种想法：通常小孩会怕火，怕发情的大象，怕蛇，怕抽剑者。我要以这些方式来试验，但不伤害到王子而试验。

大菩萨念想到地狱的危险，所以并不被此试验而动摇。因为大菩萨看到，地狱之灾是比这些还更加的可怕百倍，千倍，十万倍。诸乳娘一直这样的对王子试验，也看不出王子有任何的改变。诸乳娘又产生了一种想法：通常小孩是喜欢看娱乐的。把隔帘垂下，在乐器和大菩萨之间隔着隔帘，有海螺乐器，鼓器等。然后，在王子的耳朵边，隔着隔帘的两侧，同时一起吹出海螺声，打起鼓声，敲打出很大声的声音，但王子仍然无动于衷。

接下来的试验，就是在漆黑之处里点亮着灯光。把甘蔗汁涂上王子的肌肤之后又带王子去苍蝇非常多的地方就寝，不服侍王子沐浴等。接下来的试验，就是走进王子就寝之处，有大便，小便等。用侮辱的语气，态度，辱骂取笑，堂堂一位王子却就寝在被大便小便淹没之处。接下来，把火盆放在寝床之下燃烧，为了要试验王子。即使是使用各式各样的阴谋诡计，也看不出王子的任何变化，一直这样的轮流试验，直到王子十五岁。

当王子十六岁时，诸乳娘有一个想法，认为世人，不管跛子也好，哑子也好，聋子也好，对欢乐愉悦的事，没有不生起欢乐愉悦的。因此，就安排歌姬来试验王子，用香水沐浴服侍王子，然后为王子更衣装饰，如同天人般之美。请王子移步上

城堡，城堡中的一切都只是愉悦之事，有花朵，有香料，有花环等，布置如同天界般，让性感的身材，漂亮的女子，如同仙女般美妙的身姿，侍奉王子欢乐。

诸女子使用各式各样的美人计来诱惑王子，让王子一起来欢乐。源于大菩萨有强大的智慧，就憋著呼吸气，大菩萨有意愿的让诸美女无法触摸到他身体上的感触。当诸美女无法触摸到王子身体上任何的感触时，诸美女心想，此王子有如此僵硬之躯，定然不是人族，定然是妖族。之后，诸美女就决定离开王子的城堡。

母妃，父王，无法改变大菩萨坚决之心。不管是使用何计来试验，例如，使用十六计的大试验，以及在这十六年间一直不断的小试验。国王与王妃就向大菩萨说道：“德弥雅” (temiya) 我的宝贝。父母很清楚，你不是哑子。因为如此的嘴唇，耳朵，以及如此的脚，不是属于哑子，聋子，跛子的。儿阿，你是父母难得求来之子。儿阿，你莫要辜负父母，让父母的意愿崩塌。你必须解开诸大臣对你的批评以及这“州界世人” (jampudīpa) 对你的批评。

即便是母妃，父王，一直在王子的耳边如此的乞求。王子依旧不变，听之不闻，继续装睡听不见。接下来，国王就命令聪明的夫子，观察王子的脚，耳朵，舌头，和手臂。然后，大臣向国王禀报检查的结果。聪明的夫子说，王子的长相不是哑子，聋子，跛子的长相。王子不是真的哑，跛，聋。看样子是不祥之兆。当如此不祥之人住在此处王宫。

就会发生三种的危险，《一》生命之危。《二》王盖之危。《三》王妃之危。但是，在小王子出世的那天，为了不让主子难过。所以，那天我才预言小王子是有圆满的长相，有吉祥之相。



国王惧怕危险之灾，就命令侍卫：你们让王子睡在亡者的马车里，往后门的方向拖出去。当月光王妃得知要埋葬王子，王妃就向国王请求，恳请国王传位予王子吧。

国王说道：你的王子是不祥之人，不可传位予他。

王妃问道：我的国王，不让他一生当上国王之位，就让他当上国王之位七年吧。

国王说道：不可以。

王妃问道：那请求您让他当上国王之位六年，五年，四年，三年，二年，一年。七个月，六个月，五个月，四个月，三个月，二个月，一个月，半个月，一直请求直到，七天。

国王说道：好的，好的，就这么定吧。

月光王妃装饰打扮王子，命令侍卫在城里敲锣打鼓，宣旨，这是德弥雅的国王之位，之后请王子坐上大象的脖子，为王子抬起王盖，国王的标记。游王宫一圈之后，就回宫殿就寝，躺在为国王之位所布置的寝床上。

月光王妃一整夜都在请求。我的德弥雅王儿，你是否知道这十六年以来，母妃未曾好好入眠，夜夜为儿流泪，眼皮浮肿。为此事而担忧，母妃的心快要崩裂了。母妃知道你没有跛，哑，聋。你没有残废。你不要如此，你别让母妃无依靠。

月光王后一直的乞求王子，在每一天里，连续不断的请求，直到六天已经过去了。到了第六天国王就命令苏南达马夫，明天清晨你把王子请上亡者的马车离开王宫，把王子埋葬在坟墓地，把土填平埋葬妥善之后才离开。

月光王妃听到国王的命令。就开口说，王儿阿，国王已经下旨意，明日把你埋葬在坟墓里，明天你就要死了。

大菩萨听见了之后，内心极大欢喜。我如此的精进坚持了十六年，快要结束了。相反地，王妃此刻的心已碎，悲痛万分。

当夜晚已过，清晨到来。马夫就把亡者的车停在宫门，走进去宫里向月光王妃禀报。我的王妃，请主上别迁怒奴才，奴才是奉命行事。然后，就把王子抱上马车。王妃伤心欲绝，捶打胸膛，肝肠寸断，用全身之力，大声尖叫后昏迷过去。

大菩萨遥望着母妃，心想，倘若我不说明，我的母妃会悲痛无比。即使大菩萨的心，很想对母妃说明，却是忍住了。心想，倘若说出去，这十六年以来的努力就会徒劳无功。倘若不说，这将会是我，是母妃，是父王有益的因缘条件？。

马夫把大菩萨请上马车之后，马车走了差不多三“由旬” (yojana) 的路途之后，这山林里显现出如坟墓的景象。马夫想，就是此处，然后就把马车停在路旁。把大菩萨的首饰全都摘下来，然后用布包裹，放在一旁。抬起锄头，在不远处，开始挖坑。

接下来，当苏南达马夫正在挖坑时，大菩萨思考，这一切都是我的坚定努力。然后，就开始起身捏捏一下自己的手，捏捏一下自己的脚。知道自己还有力气，就有意愿想要下马车。下了马车之后再试着走来走去一会，意识到自己的力气足够行走一百“由旬”的路程。大菩萨握住马车后面，试图抬起，马车后如小孩玩具般飘起。大菩萨观察了一番，察觉到，倘若，这马夫要伤害我，我也有足够的力气保护自己。

接下来，是大菩萨与苏南达马夫之间的对话，显现出大菩萨没有哑的实情。大菩萨向苏南达马夫展现了法，说道：“您是依靠我的，我是国王的王子。倘若您把

我埋葬在此山林里，您就作了不该作的法。倘若有人坐在树下，就不该去斩断树枝。因为伤害友者是恶者。国王如树，我如树枝。瞧，马夫，您就如坐在树下依靠树影之人。倘若您把我埋在这山林里，您就作了不该作的法。”

马夫聆听大菩萨之后就请求大菩萨回宫，因为知道了大菩萨根本就没有哑。菩萨向马夫说出不回宫的原因和有意愿要出离家中，以及讲述大菩萨的过去世，关于地狱之危等。

即使马夫也有意愿要出离家中，因为聆听了大菩萨讲述说法以及大菩萨的行为。但，大菩萨说：瞧，马夫，您必须先把马车归还回宫，没欠任何债务之身而归来。因为出离家中的身份是属于没有债务的人，这一条，是诸隐士赞美的。之后大菩萨就让马夫回宫，如实的向国王禀报。马夫听话照做，把马车和包裹交回，面见国王，向国王禀报实情。国王得知实情之后就带着四大军队，诸嫔妃，诸宫女，诸人民去寻找大菩萨。

大菩萨以隐士的身份，坐在用木头制作出的坐处，成就了五神通八等至，坐在草屋内，乐于出离家中。

即使“迦尸”(kāsi)国王亲自来请求大菩萨继承王位，“德弥雅”(temiya)智者拒绝之后又向国王说法，讲述各式各样关于色欲是低贱的危险。国王聆听法之后，心中产生了急迫感。那时，国王，王妃，大臣，以及诸多跟随的治下和人民，当他们断命了之后，就出生在梵天界。

(最后一段话的讲述)

那时，住在王盖的天人，就是这时的“莲华色比丘尼”(Uppalavannā)。苏南达马夫就是“舍利弗尊者”(sāriputta)。母妃与父王是这时的皇家大族。诸多跟随的治下和人民是这时的诸佛教弟子。“德弥雅”(temiya)智者是我世间无上正等正觉者。



大菩萨修行培养决意波罗蜜最终的行为，此修行就是最高的行为。（指的就是决意波罗蜜的究竟波罗蜜。）

某些人培养累积决意波罗蜜，坚定决意的去培养善法的目的是为了智慧，这是非常罕见之事，因为还没有足够真正的坚定。明知善法是好的，是健康的，应该建立，应该培养，应该累积，以及应该让坚定愈来愈稳固。即使是这样，坚定也不是那么容易就能够坚定。因为诸位有太多的不善，随时都可以动摇，不坚定。倘若不善法逐渐的减少，决意波罗蜜的坚定就会愈来愈坚定。

有一位学习佛法的法友，曾经讨论他看见了生死，看见生死的循环，看见变化。这么渺小的生命却有着那么多的不善，又要有着无尽的轮回。因此，这位法友他就产生了再也不想出生的感觉，想要脱离这个轮回。这是曾经一度有因缘条件生起这样的感觉。接下来，这位法友又讨论到，他感觉到不想让四念住生起。明明是聆听佛法，了解佛法以及看到四念住的利益，却会有不想让四念住生起这样的感觉。这就是不稳定，不坚定。这还不是决意波罗蜜，因为还没有足够坚定的聆听佛法，以及坚定的培养智慧，直到能成为决意波罗蜜。

坚定的培养善法是不可大意的。在每一天里，每个人都随着在眼门、耳门、鼻门、舌门、身门出现的法而想，这也是取决于想的是什么故事。倘若，在聆听佛法的那一刻，紧接着思考所聆听的佛法，这会逐渐了解的条件。倘若，常常的聆听佛法，时常习惯的去聆听，就会更加地增加去思考佛法的机会。倘若，没有聆听佛法，就是去思考别的事。这表示了不可大意，不可小看累积的力量。即使是坚定这件事情，也要非常的小心谨慎，这就是决意波罗蜜。



法，是三藐三佛陀宣说的。对各个方面都是利益，都是帮助。所以应该认认真真的用心谨慎的去思考法。倘若真心的想要培养智慧，培养善，就必须谨慎的去了解自己的不善，否则是不可能累积真实波罗蜜和决意波罗蜜。

决意波罗蜜，就是为了要根除不善的污染而坚定决意的培养善，因为看见不善的危险。倘若没有如实的认识自己，还误以为自己已经够好了，或认为自己是比别人好。就会对自己的好，自己的善而满意，明明是根本没有多么的好，多么的善。不管是在用餐的时候，在开心的时候，或正在作任何活动的时候，事实上都是充满着不善。倘若没有如实的认识自己，就会自以为是自己很好，就没有去培养善法。就不会自觉正在被不善的法牵走而迈向不善，让不善的法愈来愈增长。

有决意波罗蜜者，就是坚决的要去培养智慧。学习佛法，行诸善法就是为了要彻底的根除不善的污染。也必须要有真实波罗蜜，就是了解真相，真心实意的对待所坚定的法。倘若缺乏真实波罗蜜就会动摇，并会败于不善法。可以看到，认识自己和培养诸善法是非常细微深奥。所以不可大意，要非常的小心谨慎。

小部经典(khuddaknikāya) 行藏(cariyapitaka) 杂经(pakinnakakatha) 讲述了关于“四种决意之法”¹⁹。

决意法一共有四种，这四种决意法是聚集所有波罗蜜之法。即是：第一种决意之法叫作“真实之决意”，是真相。对真实，对法，坚定的决意。诸位可以去验证观察自己，是否是真实者，是否有多么坚定决意的对待真相。是否真心实意坚定的

¹⁹ “决意法”(adhiṭṭhānadhamma)/ 四种决意之法即是：《一》真实之决意(saccadhiṭṭhāna)。《二》捐赠之决意(cāgādhiṭṭhāna)。《三》清静之决意(upaśamadhiṭṭhāna)。《四》智慧之决意(paññādhiṭṭhāna)。



对真实法和是否对真相是有多正直。某些人也许会察觉到自己对真实法是不大坚定。因此，就必须谨慎，仔细的去看见行为和言语不真实的危险。即使是有多么小的不善也必须要知道，当不真实的那一刻，那一刻就错过了真相，那一刻就是随着不善的污染所累积的力量而去。

倘若会注意反省自己，看到所累积的不善法的危险。因为不善污染的累积导致不善的法常常生起。这个常生起的不善法，也是可以被了解的对象，可以成为了解真相的因缘条件，这会对真相逐渐的坚定。

因为，不说谎者是个没有不善的污染者。当说出是要作，对于真实坚定者，他就会守信，他怎么说就会怎么作。倘若对不真实坚定者，即使有了想法，然后说出口了，他也不会守信。那是因为不善法之力过于强大，让不善的法生起。导致那一刻的心不正，动摇不坚定。

例如，以预约作为例子。某些人认为预约不是很重要的事，不守约，毁约也没关系。这件事显现出不善法的累积导致对语言或诺言不真诚。这一切都是因为看不见真实的言语或真相的重要性，导致无真实之心，非真心真意的要寻找真相、寻找四圣谛。要了解真实法就要守护真实的言语。

某些人，即使他只是一个小孩子，只要开口说出来了，就会如实的随自己所说的去作。当他长大了之后，他就会嫌弃不真之词，不真的言语，就是嫌弃不是圣者的言语。

守护真实之语者，即使是会失去生命，在生命之危的情况之下，无论如何他仍然会守护真实。这是“真实之决意”。

第二种的决意法是：“捐赠之决意”。舍弃不善的污染不仅只是舍弃东西去利益他人的布施而已。“捐赠” (cāgā) 就是舍弃，就是舍弃自己的利益。当舍弃东西



去利益他人了之后，也必须反省自己的行为和言语，是否是善的。否则，那纯粹只是舍弃东西去利益他人，而不是反省思考，舍弃自己不善的污染，为了利益自己就是消磨自己不善的污染。

“捐赠”舍弃不善的污染这件事情，应该去反省思考，即使是布施，布施不是为了回报。因为每一种波罗蜜都是有贪爱为敌人，为攻击者。倘若有贪爱，有感情，有牵挂或者是期盼任何的回报，那一刻是敌人在攻击，是不利培养波罗蜜。因此，应该谨慎地思考，当给的时候，应该怎么给，应该怎么布施才会是消磨不善的污染。才会是“捐赠之决意”。除了不期盼任何的回报之外，不应该以不开心，不在乎，厌弃的心去给。这就是让我们看到消磨不善的污染是非常细微深奥。当看到有人在给在布施时，内心就会为他的善行开心欢喜；又或者在不会对任何人有伤害的状况之下，原谅他人。

所以给予这件事不仅只是关于东西的事，而是应该仔细的去思考，当您是布施东西的人，给的那一刻就应该是纯净的。以不侵犯他人的心和帮助利益他人的心去布施。这就是在布施的那一刻同时也在利益自己，也在消磨舍弃不善的污染。应该以欢喜之心去布施，这就是在培养善，让善法逐渐的成长。

小部经典(khuddaknikāya) 行藏(cariyapitaka) 杂经(pakinnakakatha) 讲述关于有大欲者，有大欲要成为三藐三佛陀。

应该知道 “欲”，达到伟大的 “大欲” (chandatā)。“大欲” 的意义，如下文所述：

有人听闻，任何人能跨过诸宇宙，整片都是淹满著水。只凭自己的手臂之力，能游泳跨过抵达彼岸。那个人能够抵达成为三藐三佛陀。并不会因为极度难以抵达而气馁。反而是很满意的，我定能够抵达彼岸。他并不会对此事有一点点的皱眉。

此外，有人听闻，任何人能踏遍此宇宙，无焰无烟的火炭。只凭自己的两足，能踏步跨过抵达彼岸。那个人能够抵达成为三藐三佛陀。并不会因为极度难以抵达而气馁。反而是很满意的，我定能够抵达彼岸。他并不会对此事有一点点的皱眉。

不退缩，不会表现出即使只是一点点的不满意。即使是听闻要能够成为三藐三佛陀，必须跨过整个都是淹满着水的诸宇宙，依靠自己的手臂之力抵达彼岸。又或者那个人必须踏遍诸宇宙，不仅是这个世界而已，而是诸宇宙；遍地都是没有焰烟的火炭，用自己的双脚抵达彼岸，那个人能成为三藐三佛陀。即使是有多么的难也不气馁，反而很满意的，我坚决肯定能够跨过此火海抵达彼岸。

此外，有人听闻，任何人能穿越诸宇宙，整片都是竹林，有极密布的刺以及杂乱的藤蔓，然而，能跨过抵达彼岸。那个人能抵达成为三藐三佛陀，并不会因为极度难以抵达而气馁。反而是很满意的，我定能抵达彼岸。他并不会对此事有一点点的皱眉。

此外，有人听闻，任何人在地狱间度过了整个阿僧祇十万劫。那个人能成就三藐三佛陀。并不会因为极度难以抵达而气馁。反而是很满意的，我在此地狱度过，之后并成为三藐三佛陀。他并不会对此事有一点点的皱眉。

即使是认为难以实现，只要还有坚定的心，就会继续不断仔细地，谨慎地去累积智慧，直到条件圆满。当因缘条件俱全时，去面见三藐三佛陀。那时，才开始立誓要修行波罗蜜。

可以看到，这是一件非常十万艰难之事。有条件俱全了，才开始要修行培养波罗蜜，成为正等正觉的三藐三佛陀，开悟了解现在的法，了解在平常的日子里生起灭去的真相。逐渐的慢慢的舍弃，直到可以彻底的根除不善的污染，成为三藐三佛陀。

小部经(aṭṭhakathā khuddakanikāya) 行藏(cariyāpitaka) 杂经(pakinnakakatha) 讲述有欲要成为三藐三佛陀，这是极大的奇迹，必须要成就要成为三藐三佛陀的“八法组合”²⁰”

第一法：生为人身。倘若不是人类的话，此欲愿是无法达成。因为，有欲要成为三藐三佛陀，只会在生为人的那一世才可以达成。

第二法：性别之财。生为女性的那一世，是不能成为三藐三佛陀的，即使那一世已经生为人类。成为三藐三佛陀只会在男性达成。不可能在女性，双性人，或阴阳人达成。

第三法：根源。就是必须习性俱足。是的，叫作大欲，达成大欲的男性是已经俱足完美的习性。只有此习性的根源，除此之外的根源是不会达成大欲的。

第四法：面见佛陀。就是有一位三藐三佛陀在自己的眼前。因为要达成大欲者，必须是在三藐三佛陀的面前（不是已经入大涅槃了），门下，达成大欲。当三藐三佛陀入大涅槃了之后，即使有欲想要成为未来的三藐三佛陀，在菩提树下，在佛塔，佛像，或者在辟支佛，还是在三藐三佛陀的大弟子的门下生起大欲，大欲也无法达成。为何不能达成呢？因为没有足够精进的行为，没有足够的力量。大欲只会在三藐三佛陀的门下达成。（这表示了，倘若没有面见佛陀，即使有此欲愿的想法，那个欲愿也没有足够的力量，不可能达成大欲。）

²⁰ “八法组合” (dhammasamodhā)：《一》生为人身(manussatam)。《二》性别之财(liṅgasampatti)。《三》根源(hetu)。《四》面见佛陀(satthāradassanam)。《五》出家(pabbajja)。《六》品德(guṇasampatti)。《七》大恩惠(adhikāro)。《八》大欲(chandatā)。

第五法：出家。大欲会在三藐三佛陀的门下出家达成。并会在深信因果，深信行为举止之业的比丘或离开家中的身份而达成。并不是以在家人的身份达成。因为只有出家人才能成为大菩萨，大菩萨能获得了解真相的无上智慧；在家人并不会获得无上的智慧。因此，当立誓有大欲之时，仅能只是出家的身份。因为这样大欲的决意是来自于真正的品德。

即使是立誓的那一刻，有欲愿想要成为三藐三佛陀的那一刻，出家人和在家人这两者之间的身份，当然是出家人的身份比在家人更为坚定。因此，倘若不是出家人，那个大欲的欲愿并不会达成。

第六法：品德。成就了一切的品德，例如，神通力等。因为，想成为三藐三佛陀的欲愿，只会是获得五神通八等至者达成，没有成就此品德者并不会达成此欲愿。为何不能达成此欲愿？因为不能探究波罗蜜。伟大君子修得神通力，能够自己探究波罗蜜。因为俱全了习性之财以及神通之财。

第七法：大恩惠。就是有极大的恩惠。是的，此人已经俱全了如上文所述的品德，甚至自己的生命也能献给佛陀。那时，此人已经造就了极大的恩惠，此人能达成超凡之神通，除了这个人，任何人或谁都无法达成。就如那时的“须弥陀”(sumedha)在“燃灯佛”(dīpamkara buddha)经过的路，大菩萨用自己的身体铺路躺在没有完好的地面上，奉献给佛陀，让燃灯佛走过去。

第八法：大欲(chandatā)。就是有欲，很满意很乐意的行善法。这样的欲愿会被此人达成，就是已经俱全了如上文所述的法的人。有非常强大的欲愿，很愿意很乐意的去行善法，只为了能成就，成为三藐三佛陀的利益之法。除了此欲愿，任何人都不会达成此大欲。



必须要有非常强大的欲愿，非常的欢喜，对能成为三藐三佛陀的诸法欢喜。因此，可以看到三藐三佛陀对众生的大悲之心，所以我们才能够有机会聆听佛法。

该看到，诸善奇迹的根源之法。能让诸佛陀成为三藐三佛陀之法，是最繁荣之法，最美丽之法，无比无量之美。这是意想不到的奇迹，是不可思议之佛界，也是为众生无比无量的利益。

此外，伟大君子的成就，叫作已经进入行法之道。为了成就大智慧，并获得名称“大菩萨”，这是因为再也不会返回了。开悟，是一定之事。

因此，可以看到三藐三佛陀的大悲之心。我们不用去踏遍那么炎热的所有宇宙，或者去踏过有着那么多的刺和杂乱的藤蔓的宇宙，或者用四阿僧祇十万劫这么漫长的时间来修行培养，就能受到三藐三佛陀大悲悯的利益，无上无比的利益。我们应该看到的就是法的利益，就是三藐三佛陀所宣说的法。三藐三佛陀说法就是为了众生的利益，为了让众生能够去思考佛法，让智慧生起。慢慢的净化自己的不善，逐渐的能够舍弃不善的污染。目的就是为了众生能够了解法的真相，体证四圣谛。

倘若看到佛法的利益，了解三藐三佛陀大悲之心宣说佛法，就只是为了让聆听佛法者能够思考佛法，直到看到佛法的利益。之后就遵循佛法，随法而行，就会使心温和成为柔顺者，能够柔顺的去遵循法，行善法，慢慢的消磨，净化自己不善的污染。即使是“捐赠之决意”，都是关于舍弃不善的污染，关乎持戒的事。例如身的行为，口的行为，就是去消磨，去净化在日常生活中的言谈举止。

因为每个人都有身体，有嘴巴。但，没有谨慎地去反省思考自己的言语行为，有没有消磨净化，有没有改善，还是仍然如初，没有任何的改变，即使是聆听佛法了，也仍然没有任何的改善。要消磨，要净化，舍弃身和口不善的污染，这是持戒之事，是“世间繁荣的财富” (bhavapatti) 之根，指的就是自己的美德，行为谨慎之



美以及言语谨慎之美。可以发展有礼貌的态度，行为是个谦虚者，柔顺者。不会表现出让他人不舒服的态度，例如：不好的脸色，愤怒，或粗鄙的行为。倘若是善心生起的那一刻，言语行为的态度，都会随着那一刻的善心而改变。至于口的谨慎，注意言语，是必须舍弃戒绝不好的言语。

某些人自认为自己是个直白坦率的人，忘了直白坦率是没必要使用粗糙难听的言语。即使过去累积正直坦率，但是忘记应该要小心谨慎注意言语，忘了要消磨净化不善的污染。但是，如果哪一刻是有“正见业” (*ditṭhujukamma*) 生起，有正确的见解去知道，哪一刻是应该培养的善法，哪一刻是应该舍弃的不善法，这会成为累积美好的习惯增长的因缘条件。

对舍弃不善的污染这件事来说。“捐赠之决意” 是关乎于持戒，指的就是，身体的行为和语言的行为。必须对六个感官“心的行为”注意，是个谨慎者。要对在日常生活中的眼、耳、鼻、舌、声、意，“心的行为”，小心谨慎，保持警惕之心。当不善的心生起的那一刻和善的心生起的那一刻是不同的。当不善的心生起的那一刻，身体的行为并不美好，因为那一刻是不善的法正在执行。但倘若那一刻是善的心生起的话，态度行为就会美好。各种各样的麻烦事会出现那是因为眼识看到了之后，不警惕、不注意、不谨慎，就会是邪见和贪爱，导致了许许多多各种各样麻烦的事。这让我们看到经由眼门“心的行为”的不谨慎。

关于耳朵的不谨慎，在日常生活中会听到各种各样的事情，这是不可避免之事。但是倘若是个耳门谨慎者，就不会在乎，不会去听那些没有意义的事或去纠结不休那些所听到的。因此，我们必须认识自己，那一刻是否谨慎，也许之后会导致觉知生起去谨慎。同样的，经由鼻子的经验也是可以谨慎，就是不要沉迷，贪恋气味。不要寻找让心诱惑烦躁的味道，某些人非常的喜欢味道，就会烦恼追求美食。



倘若谨慎之心愈来愈加强，一切的烦恼就会逐渐的少去。至于身的谨慎，就是不去干涉，不打扰，不欺负，不侵犯。意的谨慎，就是不要一直纠缠的去想，沉浸在负面的想法。

有很多人也许看起来日子过得似乎是很开心快乐，但倘若那一刻可以知道那时的思考是不善的法，就会让那个人不再继续沉浸在负面的事件。例如，不再继续的去想到愤怒的事，不去嫉妒，不认为我是重要的，愿意去成为一块擦尘布。倘若真的能这样的话，在日常的每一天，就会是个谨慎者，对眼、耳、鼻、舌、身、意，“心的行为”，小心谨慎，保持警惕之心，这就是舍弃不善的污染。这就是“捐赠之决意”。

倘若没有坚决的心要舍弃不善的污染，仅只是为了他人的利益布施物品，但是忘了自己必须消磨净化不善的污染，才能够抵达根除不善污染的彼岸。因为我们没有对四种“决意法” 坚定决意。倘若看到“捐赠之决意” 利益，会有坚定的心去阻止以及消磨不善的污染；也必须清静于不善的污染，就是“清静之决意”，对于不善污染的清静很满意，这个清静就是不去与色尘、声音、气味、味道、可碰触的对象，去干涉或纠缠不清。

这将会有助于出离波罗蜜。即使不是出家人的身份，在家人也可以慢慢对色尘、声音、气味、味道、可碰触的对象、或对在家人的身份慢慢的出离。因为看到了在家的危险，看到对家庭的牵挂留恋难舍的枷锁负担。

倘若真的如实看到了，就会是看见清静的利益，之后就会对清静产生很满意很乐意的坚定。这就是“清静之决意”。能够这样坚定的对清静产生满意的心，必须要有“智慧之决意”，这是第四种“决意法”

累積智慧必須聆聽佛法，思考，討論以及查問。去瞭解什麼是善法，什麼是不善法，什麼是有害，什麼是有利益，參考業以及業的結果。當聆聽佛法時，就如實的，有道理的，去思考佛法，在每一世裡的機緣有機會得聆聽佛法。

因此，倘若我們粗心大意聆聽佛法，即使是曾經有過想要脫離這個輪迴，那也不過只是曾經一度而已，根本沒有什麼堅定。必須要培養“智慧之決意”，心的堅定才會慢慢的累積加強，直到能夠成就決意波羅蜜的圓滿，這將會成為支助智慧波羅蜜的因緣條件，為了抵達彼岸，就是，開悟體證四聖諦，經驗涅槃

生是苦、老是苦、病是苦、死是苦。

怨憎會是苦；愛別離是苦，

求不得是苦簡言之：對五蘊的執取是苦。

轉法輪經





慈波罗蜜

慈波罗蜜(mettā pāramī)：去促进他人的福祉，是为“特相”。把利益带给他人，或者是去除怨恨，是为“作用”。有仁慈，是为“现起”。看见众生可喜爱的一面，是为“近因”。

在十波罗蜜里的波罗蜜，决意波罗蜜之后就是慈波罗蜜。一心坚定决意的要培养善是为了要消磨不善的污染，这样的人是有决意波罗蜜者。是个在平常的日子里，有慈心是最平常不过了。这是一种测试自己的利器，看看自己是否真的有坚决的心要培养一切善。因此，任何人都好，倘若他是一个不生气者，以慈心生活，证明此人是个看见不生气的利益者。看到培养波罗蜜的利益，决定培养一切善是为了要消磨不善的污染。

在日常生活里，每个人都执取那些是我，或是我的生活，是我的生命。倘若您观察反省思考目前所提到的每一种波罗蜜，发现自己也培养了一点点的波罗蜜。例如，出离波罗蜜，就是当知足时，不去贪心想要得到更多的东西和物质。精进波罗蜜，就是当面对有利益的事时，不会放弃，退缩。忍耐波罗蜜，就是忍住的那一刻。真实波罗蜜，就是说到作到。决意波罗蜜，就是坚定不移的那一刻。那，慈波罗蜜呢，您是否有了吗。目前所提到的这些波罗蜜，还不足以消磨净化不善的污染。也许某些人对自己的善已经很满意了，对自己的布施、持戒、出离、智慧、精进、忍耐、真实、决意很满意。但您有没有想过要去协助他人，更多的去帮助，去付出，去利益他人。您是否没有忘了应该继续不断地去培养善，让善的法更加的发展，直到足以能发出慈爱的心去利益他人。不管那个人是谁都好，认识的或不认识的，熟悉的人还是陌生的人。我们应该好好认真的去反省思考，在我们的日常生活中到底缺乏了哪些波罗蜜，还是松懈了哪些波罗蜜。

如果您非常喜欢去帮助他人，就应该观察自己，有没有建立了其它的波罗蜜。建立其它波罗蜜的成分和去帮助他人的成分，是不是同等的多呢。倘若您建立了其它的波罗蜜比较多，但去帮助他人的培养是比较少的话，就应该好好的去反省思考，为什么会是这样。因为对自己的善行已经满意了，还是因为其它不善的污染，例如，我慢，傲慢，自以为是，自我重要。认为没什么必要要去帮助他人。又或者是顾虑，倘若我们去帮助他人，不知那个人会对我们有怎么样的感想。这样想的那一刻是善还是不善？与其去顾虑别人会对您有何感想，不如好好的反省思考，自己的善是否真的是善。不管任何人会批评或是称赞，那是他人的事，于您毫无关系。但您自己的事呢，您所认为所满意的善，真的是足够了吗。因为，培养善法这件事情，即使开悟，体证四圣谛，成就了第一果圣人，成为须陀桓都还不够。还必须继续不断的培养一切善，消磨净化不善的污染，直到成就了第四果圣人，成为阿罗汉。

因此，凡夫俗子是不应该轻视善法，认为自己的善已经足够了。因为，一切的善是还不足的，不管是行多么多的善都是不够。倘若，觉知生起，那一刻就可以知道为何不去帮助他人。因为，不善的法；因为，自私自利；因为，傲慢；又或者认为是太浪费时间，没有好处；又或者认为自己很好，已经有很多的善了，因此不想与任何人相处。那一刻这样的想法，是善还是不善？相处是为了协助或帮助，这样的相处是善的。所以，与他人相处，就是为了去帮助应该帮助的人。

您的慈心不该有限。因为，倘若有限的话，那就不叫作慈，也许是贪爱，是不善的法。倘若只是看外表的行为，慈心和贪爱的行为似乎是一样的。例如，对亲密亲近的人好，对您所尊敬的人好。看似好像是慈心，那为何不能同样的去对待别人呢。倘若，真的是慈心的话，那个心一定是普遍的平等，不管和那个人是任何的关系，亲密的，熟悉的，或陌生的。培养建立慈波罗蜜是不能限制对象，当您在挑选



人或限制对象时，就应该谨慎的去思考那一刻是善还是不善。在经典里有一句话说，“慈行，就如母亲对待自己孩子的行为。”

在表面看起来似乎母亲是对自己的孩子是慈心，养育，关爱，能够为自己的孩子付出牺牲一切。某些时候，当孩子不干净很肮脏，讨人嫌弃时，母亲也不会因此而嫌弃孩子。在这一刻母亲应该如实的去思考对孩子是慈爱还是贪爱。母亲本人应该真实的去面对自己的心，必须如实的去面对法的真相。善就是善，不善就是不善。这句佛法指的是慈的行为就如一个母亲对待自己的孩子般，但重点是必须要把贪爱取出，把母亲对孩子的呵护宠爱去除，就纯粹的只是一个母亲对待孩子的行为而已。倘若您真的能够以母亲的行为，无私情无私爱的行为去对待任何人，就是没有任何的贪爱去对待任何一个人，这才叫做慈。

某些时候也许您会看到有人对陌生人或对不熟悉亲近的人，出手相助表示友善情意。因为慈的特征，就是不限对象，不挑选对方，人人都同等。不管那个人是亲近的也好，是不亲近的也好，又或许是无任何关系的陌生人也好，都是平等的毫无差别。在平日里的一天之中，有没有去帮助过他人，有没有心怀好意的去对待他人。倘若是有好意，希望对方好的那一刻，那一刻就是慈。但倘若有人正在有苦难，有麻烦的时候。那时，您伸出援手去帮助他，让他脱离痛苦，例如，去帮助正在病痛的人，伺候照顾正在生病的人，那一刻就是悲悯，就是有悲悯心去帮助，让那个人能脱离痛苦。培养四念住是可以去知道“慈”与“瞋”不同的特征。当知道瞋恨是不善的法时，智慧看到瞋恨的卑劣可恶，瞋恨的危险，瞋恨的不善。这将会成为善法能够生起累积的因缘条件。因此，培养四念住的人，就会发现慈的生起慢慢代替瞋恨的生起。除此之外，忍耐波罗蜜也慢慢的生起，逐渐的不管是什么样的情况，也会更加的有耐心。例如，面对难吃的食物时，通常会不愉悦，不开心。但，当念



心所去觉知到那时的心是不善时，就会对当下眼前的食物知足，不会再继续烦恼或以不满意的心，另寻别的食物。

当聆听四念住之后就开始去培养四念住。那时，就会开始看到对东西物品贪爱执取的危险。尤其是，当知道出离的特征时，这里的出离不是指出家的出离，而是指在家人的日常生活中，有没有开始懂得够了，对各种各样的东西开始认为足够了。不管是眼门、耳门、鼻门、舌门、身门、意门，您就会发现，会看到自己已经有太多的东西了，一直以来都未曾想过要去给予，去分享给他人。但是，当看到对色尘、声音、气味、味道、可碰触对象的贪爱执取，就会开始懂得知足，对东西事物适当的知足，以及会想起要去捐赠舍弃那些东西和物品。最终就会意识到舍弃东西就是舍弃丢在“善堆”里，因为没有任何舍弃东西的地方能胜过舍弃在“善堆”里。舍弃东西是为了去利益他人，帮助他人，称为“善堆”。

倘若，没有正确的去培养四念住的人，不知道正在出现的法就只是名法和色法，一次一个法，一个法就只是一个特征。如果不知道的话，各种各样的善法也难以生起，也有更多的条件让不善法容易就生起。因为如实的知道正在出现的法，知道名法就是名法，不是动物，不是人，不是任何某个东西；知道色法就是色法，不是动物，不是人，不是任何某个东西。这样的如实知道，忍耐将会增长，同时其它的善法也会慢慢的累积。

有一位比丘，他曾经住在印尼。这位比丘分享关于一位印尼女士的故事。他说，女士的老公因一个小伙子的不小心开车而丧命。然而这位印尼女士并没有控诉这位年轻人，因为不想找他人麻烦。不仅如此，这位女士还提供奖学金给这位年轻人，供他读书。这样的行为真的很难得作到，但有人作到了。虽然是非常难作到，但对培养累积慈与悲的人来说是可以作到的。这位比丘说完了之后，就提问：这位印尼女士的行为是否是波罗蜜。



某些人累积很多的善，行很多的善。某些人善的累积很少，善行也是很少。每个人的累积都是不同的，有各种各样的累积。但，这是波罗蜜或不是波罗蜜，是取决于智慧。当不善法有很强的力量时，那时，要舍弃对法的执取，知道法并不是动物，不是人，不是我，不是任何某个东西，这是不可能的事。

真正的慈，就是对诸动物，人，一切众生是友善的。不管对方是谁都好，会是什么样的情况，在什么样的地方。倘若，那个人是个以慈为常，平常住在慈中，他就会很自然的，习以为常的去帮助他人，利益他人。因此，慈，是“四梵住”或“四无量” (4 brahmavihāra)。“梵住” (brahmavihāra) 的意思就是最美好的住处，梵神的住处。

小部经(aṭṭhakathā khuddakanikāya) 行藏(cariyāpitaka) 杂经(pakinnakakatha) 里的一段讲述：

另外，伟大君子的心中，达到坚定的平静并不难。有慈心者，即使对方是敌人，慈者立即住在慈中。

这就证明，谁都无法成为敌人。某些时候，也许您会感到不愉悦，对他人反感。为何这个人是个破坏您的利益，妨碍您的好事等。倘若您是个累积善的人，坚定决意要消磨净化不善的污染的话，即使对方是敌人，您也能够快速的平静，快速的能够对敌人有慈心，这对慈者来说并不是难事。不管您对谁生气，一下子就没了，就好了，就过了，很快就变成慈心，应该知道这就是培养波罗蜜。大菩萨是很容易就住在慈中，即使对方是敌人，大菩萨的心也能快速的住在慈中。接下来，您可以去观察自己看看，当您生气的时候，气有没有很快就消了。倘若是很快就能从气中变成慈，这就证明您有培养累积善，消磨净化不善的污染。



慈，是““四梵住”或“四无量²¹”」其中之一。

慈 (mettā)：就是无瞋心所，它的特征就是无瞋恨，无愤怒。悲(karunā)：就是悲心所，它的特征是不会去侵犯他人。喜(muditā)：就是喜心所，它的特征就是随喜他人受到善果报，为他人的享用善的结果而欢喜。舍(upekkhā)：就是中舍性心所，它的特征就是平等，对一切众生不会生起任何的动摇。“四梵住”或“四无量”这四个法并不是人，不是谁的，不是某个东西。慈的那一刻就是无瞋心所。悲的那一刻就是悲悯心所，有悲悯的心去关爱，去帮助正在遭难受苦的人。当他人过得好，正在快乐，有名誉，被称赞等，就会为他获得善的结果随喜欢迎，那一刻就是喜心所。当没有贪爱、瞋恨，平等心的去对待一切众生时，那一刻就是中舍性心所，也称作“舍梵住” (upekkhā-brahmavihāra)。

梵住” (brahmavihāra)例如，慈等。应该知道此法的含义就是美好以及是无危害之法。

是的，此法叫作，最美好的住处。那是因为，此法是一切众生的正行。诸梵的心是无危害。若诸精进者的心，精进努力住在四梵住法中，诸精进者就如梵天神般

的存在。因此而称为住在最美好的住处，因为，最美好的住处意味着美好的法，无量之法，无害之法。

²¹ “四梵住”或“四无量” (4brahmavihāra) 有四个法，即：《一》慈(mettā)。《二》悲(karunā)。《三》喜(muditā)。《四》舍(upekkhā)。



慈者，是不会有任意的危害。慈者，是善者，是美好的人。当对他人有慈、悲、喜、舍的那一刻，那是以正行去对待一切众生。

这四法的所在是清凉的境地。此处是无任意的危害以及苦难。叫作四梵住，那是因为这四种法，慈、悲、喜、舍是纯洁清净的道路。

梵住” (brahmavihara)称为四种那是因为洁净等。此外,诸梵住并有循序那是因为有益,有帮助协助等。诸梵住的对象所缘是无法衡量的,因此才叫作“无量”(appamanna)。

别认为能够降低一点点的愤怒，或能对某些人以慈心去对待，就自以为自己很了不起了，很不错了，很满意了。这样一点点是不够的。当您看这个世界的诸多人时，有些时刻该以慈相待，有些时刻该以悲相待，有些时刻该以喜相待，有些时刻是该以舍相待。无量，无限，不挑选对象的去相待。诸位可以去观察您自己的心是否具备了慈、悲、喜、舍，能够有更多的慈、悲、喜、舍的心去对待他人，让慈、悲、喜、舍、愈来愈加强。倘若能够培养累积，让它慢慢成长的话，这就是如梵天神般存在之方。“四梵住” (4 brahmavihāra) 是有这么样的譬喻：慈，犹如小婴儿。悲，犹如生病的孩子。喜，犹如年轻貌美的少年。舍，犹如有事业的成年人。

慈，犹如小婴儿。那是因为每个人都有好意，希望婴儿能够往好的方向成长，慢慢的，健健康康的长大成人。但实际上不仅只是对婴儿才有慈，其实应该无限制的，不挑选的。应该对每个人“视如婴儿”，这才会是真正的慈。这只是比喻，是为了显现出慈的特征，就如对待自己的孩子，当他还是个小婴儿时，呵护关心希望他能够健健康康的长大成人。您是如何的关心婴儿，就以那样的感觉去关心他人。

悲，犹如生病的孩子。那是因为生病的孩子是需要治病疗愈，能够康复脱离病痛折磨。当看到任何人生病，即使不是自己的孩子，也如自己孩子似的，竭尽全



力的去帮助他人脱离病痛。这就是悲，无限无量，意思就是不去挑选对方或限定是什么人。

喜，犹如年轻貌美的少年。那是因为母亲父亲会对自己的孩子的年轻貌美欢喜随喜，并希望孩子年轻力壮，貌美如花，开开心心。身为父母看到自己的孩子年轻漂亮的样子，随喜的心，为孩子的青春年华感到开心欢喜。

舍，犹如有事业的成年人。那是因为母亲父亲并没有任何责任要去对孩子们负责了，该作的事已作好了。再也没什么必要去为孩子操心，因为孩子都已经长大成人有事业，有自己的工作。能够放下心，有舍弃的心，放手让孩子们自然的去经营，去发展自己的事业。倘若任何人有如此的心境，证明这个人已经培养消磨净化不善的污染，以及有培养累积智慧。有智慧去知道，什么是有利益的，什么是没有利益的。

该思考的就是，为什么“慈”和“舍”会是波罗蜜。那，又为何“悲”和“喜”不是波罗蜜。若不是三藐三佛陀，并不会看到一切众生是苦。因为，生、老、病、死、无常，生起了又灭去，这样症状的现象，就是苦圣谛。这等层次的苦，除了佛陀，任何人都无法自己发现看到。因此，在日常生活里，通常看到的都是动物，是人。我们大多数看到的动物或人，虽然他们都是过得好好的，没什么痛苦，也应该在日常生活中去培养慈。因此“慈”和“舍”就是波罗蜜。

“悲”和“喜”在日常生活中没有时常的生起。因此，当看到任何人或某个动物时，大多数都是应该去培养“慈”生起。至于有培养智慧的人，即使他在某些时刻没有机会去帮助他人，他会以平等心去看待他人。不管那个人是好人，还是坏人，都能平等对待。这是舍波罗蜜。

殊胜义注(aṭṭhasalinī) 法集论(dhammasaṅgani) 里讲述四梵住的特征。如下文所述：

“慈” (mettā)：有着去帮助他人的行为，去利益他人的状态，是为“特相”。把利益带给他人、去利益他人，是为“作用”。有去除愤怒，记恨，是为“现起”。一切众生是可喜爱的，不是敌人，是为“近因”。（慈：能够平定阻止仇恨，这就是有财富。若是爱慕，牵肠挂肚，这就是无财富。）

善法与不善法是非常近似（这里是指慈爱和贪爱）。因此，必须正常的如实去知道法的特征，才可以去知道那一刻的心是善的还是不善的。

“悲” (karunā)：用行动去帮助他人脱离困苦，是为“特相”。以行动去帮忙，去除他人的苦难，是为“作用”。不去侵犯伤害他人，是为“现起”。看到他人被痛苦缠绕，无依无靠的被困在苦中，是为“近因”。（悲：能平静淡定，无暴力(vihingsa)，这就是有财富。若有悲伤，这就是无财富。）

“喜” (muditā)：随喜，为他人高兴欢喜，是为“特相”。不嫉妒，是为“作用”。去除对他人不欢喜，不欢迎，是为“现起”。看到诸众生的财富利益，是为“近因”。（喜：能够阻止不欢喜，不欢迎，这就是有财富。若是愉快开朗，乐开了花，这就是无财富。）

善心和不善心“非常的近”。当为他的成就而开心欢喜时，对他所获得财富、名利、荣誉，恭喜，欢迎，随喜。要知道，善心和不善心是非常的近。倘若太过于开心，有可能那就是贪爱，不是“喜” (muditā)。

“舍” (upekkhā)：对一切众生的心态，都是同等的，是为“特相”。对一切众生的见解，都是平等的，是为“作用”。能够平息或阻止愉悦的和不愉悦的，是为“现起”。看到一切众生都是有自己的业，是为“近因”。就是能够见解诸众生能够

快乐还是能够脱离苦难，还是由著任何人的意愿而不会衰败或失去那些财产，那是不可能的。因为除了自己的业，谁都无法维护自己的财富。（舍：能够平定阻止喜欢的或不喜欢的，这就是财富。若是以“无明为常的舍” (*aññānupekkhā*) 是为住处，这就是无财富。）

“无明为常的舍²²”，就是无明伴随的无动于衷。因为没有如实的了解法的真相，法的特征。因此，不能了解业的真相，不能了解业是让各种各样的法生起的重要因缘条件。舍的住处：这里的住处指的就是色尘、声音、气味、味道、可碰触的对象。当色尘撞击眼净色，眼识生起去看到出现的色尘之后，感觉一般般，不怎么样，没有感觉喜欢或不喜欢的，很平淡的无动于衷。别误以为这样的平淡是善心，是舍。事实上这是以“无明为常的舍”为住处。因为那一刻的无动于衷的舍，不是真正的知道法的真相，也没有根除或战胜任何不善的污染。没有聆听佛法，了解佛法，这样的平淡的舍，对法的特征是没有任何的了解，没有如实的了解法的真相。因此，那一刻是“舍梵住”最近的敌人。因为，没有任何法的了解，没有如实的了解那一刻法的前因后果。

某些人看到作坏事的人，心就很烦躁，紧接着还会产生一种想法，例如，什么时候这个人会受到应当的报应呢。突然在那一刻恰好有人提醒说，那一刻是否有慈心。您一口就回应说，我想看到业的结果，因为，知道一旦造业就会有业的结果。但是，最重要，最值得去反省思考的就是那样的想法，那一刻的心到底是什么心？是慈心，悲心，喜心，舍心，或是不善心。任何人当他遭到不善业的结果时，遭到不好的事件或不好的环境时，那时，人人都会可怜他，同情他。但是当他在造不善

²² “无明为常的舍” (*aññānupekkhā*)：即是无明、无知，因为没有如实的了解真相



业的那一刻，我们都忘记了，此刻最应该去可怜他，对他生起慈悲心。因为他将会去承受他自己所造下的不善的结果。

倘若不与他做朋友，又会有谁与他做朋友呢。有没有任何一个办法帮助他，让他能够脱离不善的想法和不善的行为。因此，倘若那个人真的有朋友，朋友就是关键，朋友能够帮助不善的心改为善心。不是冷漠忽略对方，任由他造业，然后等著瞧，何时他会遭受不善的结果。因为很清楚“每个人都是自己业的继承者”这个法则，然而却把这个法则作为借口。等到那个不善的结果真的实现了，看到他们遭难时，才生起可怜的心，未免太迟了。其实当他造不善业的那一刻，那一刻就应该对他友善，就是对他生起慈心了。友善就是慈心生起的那一刻。法的真相是无我，没有任何众生，东西，就只是生灭的法。在感官经验之后，紧接着就以不善的心或善的心，去想着各种各样的故事。善就是善，不善就是不善，以诚实的心，真心实意的去如理作意正在出现的法，将会成为培养智慧者。逐渐的，各种各样的善也会慢慢的加强。正念也会很快的去觉知到那一刻不是慈心，如实的去觉知到那一刻是不善的心。因此，慈心就会愈来愈加深，能够快速，不限制的，不挑选的，普遍的散发慈心，以朋友去对待一切众生。

诸法意先导，意主意造作。

法句经 第一品/双品中



舍波罗蜜

舍波罗蜜(upekkhā pāramī)：有平等中立，是為“特相”。能同等公平的去看待，是為“作用”。能平息吸引和排斥，是為“現起”。思考眾生是繼承各自業的結果，是為“近因”。

舍波罗蜜：叫作舍，那是因为有平等的心，中性的不偏向任何一方。不会被一切众生的异常以及尝试的事件而打扰。

倘若没有培养四念住的人，因为爱或恨而不动摇是非常难的事。当经验到任何外在的所缘时，心是不可能平静的。倘若出现的所缘是不可喜的，不管是经由眼门、耳门、鼻门、舌门、身门，接着就会伤心，难过，悲哀，不喜欢，讨厌等。因此，真正平静的人是不会因为爱或恨动摇。不会被任何人，任何情境故事所动摇，这叫作培养舍波罗蜜者。

倘若您看到有人正在杀一条蛇，某些人认为自己是生起慈悲心，可怜同情被杀的那条蛇。但实际上那一刻的心已经因为伤感而动摇了，请如实的去注意那一刻的心对杀蛇者产生如何的感受。倘若那一刻无法对杀蛇者产生慈悲心，就应该对杀蛇者产生舍心，就是对那个行为不动摇，以平等心相向，如实的去看待每个人都有自己的业。倘若有慈悲心生起，就会以慈爱悲悯的心去可怜那位正在造不善业的人。善的那一刻是不会有难受，不会感伤。也不会对行不善者，发出任何不适当的言语。因为很清楚行不善的人，他会有不善的结果。因为这样的清楚，也许就会对行不善的人产生“慈”、“悲”或“舍”。因此应该如实的了解善就是善，不善就是不善，别误认为不善就是善。倘若真的清楚，就没必要或有任何借口，用不好的行为或言语去对待行不善的人。心一旦动摇就是不善了，因此，倘若培养智慧，



就可以知道平等心的特征，是不会因为爱或因为恨而动摇，这样的培养善将会是舍波罗蜜成长的条件。

聆听佛法，思考佛法，逐渐的，详细的，去了解法的细微，法的真相，这将会让我们想要去消磨净化不善的污染。任何人都无法知道还有多久，还剩下多长远的路才能够斩断烦恼，彻底的根除不善的污染。

体证四圣谛必须要建立四念住，必须要忍耐，有耐心的去培养一切善法。不必期待何时才能够体证四圣谛，才能够了解真相。只要还有不善的法，平日里仍然还时常生起不善的法，了解真相是遥不可及。因此，最大的任务，最应该作的事就是，行一切善，培养一切善，累积一切善，仅只为了建立波罗蜜。

真谛灯 (paramatthadipani) 小部经 ((atthakathakhudakkaniḱāya) 长老偈 (tharagatha) 里，讲述各种各样波罗蜜互相依靠，彼此协助，如下文所述：

极端忍耐的去培养善法，例如，布施等。为了“辟支的智慧”（指的就是自己了解真相的智慧）或“聆听者的智慧”叫作“精进”。

能够忍受那个愤怒，叫作“忍耐”。

布施，接受持戒等。不说偏离真实，叫作“真实”。

坚决，不动摇，不妥协，坚持成就(善的)利益，叫作“决意”。

只为了众生的利益，是布施与持戒的基础等，叫作“慈”。

对众生不妥当的行为有平等心，叫作“舍”。

因此，当布施、持戒、心智的成长或是戒、定、慧已经有了，可以说各种各样的波罗蜜，例如，精进波罗蜜等，已经成就了。

培养布施必须要忍耐，要精进，有坚定的心去成就利益。除此之外，即使会用不同的词，用不同的角度来形容波罗蜜，虽然会有不同的面向，但每个波罗蜜都是有同样的意义，就是，互相依靠，彼此协助。例如这段话：

只为了众生的利益，是布施与持戒的基础等，叫作“慈”。

“慈”还有另外一个意思就是，只为了众生的利益，这就是布施与持戒的基础。也许布施者，没有反省思考自己的心。在布施的那一刻，是否是慈的心，还是因为有布施的习惯性所以才会容易布施。倘若思考到会让那样的行为生起的基本就是“慈”，或者能戒绝不好的言语行为的基本就是“慈”，那是因为您不想让他人因为您不好的言语行为而麻烦苦恼。

小部经(aṭṭhakathākhuddaknikāya) 行藏(cariyapiṭaka) 杂经(pakiṇṇakakathā) 里讲述关于各种各样的波罗蜜与各种各样不善法，是如何为敌，如下文所述：

布施是与贪、瞋、痴为敌。因为布施(波罗蜜)是有如此的品德，即是：无贪、无瞋、无痴。对合适之物，有利益之物。对接受布施者以及知道布施的结果。

这证明了，即使是布施波罗蜜也能与不善法为敌，就是与贪、瞋、痴为敌。因为在布施的那一刻是伴随着不贪图，不留恋，不执取于布施之物。倘若还对要布施之物执取不舍的话，就给不出去，就会感到可惜。或者已经想到了要给予，最后却给不出去，等下次再给吧。又或者是还没有坚定的心，还不稳固，还在动摇。明明想了要给却又不给，这一刻证明还没有与贪为敌。但，当布施的那一刻，那一刻是有着无贪，无瞋的法伴随。那一刻是对要布施的东西没有任何执取，没有任何的瞋恨。倘若有瞋恨，不喜欢对方的话，那一刻就无法给出去，那一刻就不会给。当某些人看到乞丐时，也许会生起不喜欢的心，然后就不给，因为看上去身体都没有残缺很健壮，或者看到残缺小乞丐，内心难受，不高兴那些大人何要让孩子来乞讨，



所以就不给了。这些例子显现出当善布施生起的那一刻，一定会伴随着善的品德，就是对合适之物，有利益之物是无贪的，对接受布施者是无瞋的；无痴的去知道布施的结果是来自于善行，知道行善行是为了消磨不善的污染，让它愈来愈少。

持戒是与贪、瞋、痴为敌。因为无歪邪，就是无危害。例如，身体的不善等。

出离是与三类之危的法为敌。因为戒绝了《一》诸感官之乐，“欲乐” (kāmasukha)，《二》侵犯他人，《三》去行让自己辛苦的行为。

当对五个感官的对象不执取、不贪黏、不欢迎，瞋恨会自然的减少。倘若任何人过于执取色尘、声音、气味、味道、可碰触的对象，那个人的瞋恨也会随着贪爱执取自然的增长。当不如意，得不到自己想要的色尘、声音、气味、味道、可碰触的对象时，就会愤怒。但，倘若能舍弃对色尘、声音、气味、味道、可碰触的对象的贪爱执取，能够舍弃多少贪爱执取，瞋恨自然就能减轻多少。瞋恨是让行此三类之法者产生这三种类型的结果，就是因行这三类法而生起危害。

智慧是与贪、瞋、痴为敌。因为它能让贪、瞋、痴阴沉，同样的它能让“智” (ñāṇa) 明朗不阴沉。

以下是解释关于智慧的意义。智慧是与不善的法为敌。因为智慧能让贪、瞋、痴阴沉。同样的，智慧能让“智” (ñāṇa) 明朗不阴沉。

当看了之后，如果智慧没有生起而是贪爱生起时，那一刻的贪爱没有任何的不顺，任何的阴沉，很快的就生起了，不论是眼门、耳门、鼻门、舌门、身门、意门。但倘若有智慧生起的那一刻，那一刻的智慧是能够与贪爱为敌，与贪爱对抗。因为那一刻智慧生起了，所以智慧会让贪爱阴沉，让贪爱无法生起。因此，智慧是与贪为敌，因为它能让贪、瞋、痴阴沉。同样的它能让“智” (ñāṇa) 明朗不阴沉。当智慧生起的那一刻就可以知道，可以如实的去了解正在出现的法，了解善法就是



善法，不善法就是不善法。当智慧逐步加强直到能够清楚了解法的特征的程度时，那时的智慧能让“智”明朗不阴沉，能够如实的参透法的特征，能如实的去了解法的真相。

精进是与贪、瞋、痴为敌。不松懈，不分心，不懒散，很勤奋的要了解真相。

忍耐是与贪、瞋、痴为敌。因为能忍住，能接受可喜的事物或不可喜的事物皆是空的。

每一种波罗蜜都有非常大的利益。只要慢慢的去觉知到法，这样继续不断地培养累积。倘若，在某些情况之下无法忍耐，让不耐的心生起，当想到该忍耐时紧接着能够忍住了，那一刻的忍耐将会是对可喜的事物或不可喜的事物，都能培养忍耐，累积忍耐。

真实是与贪、瞋、痴为敌。因为都是如实的，真实的面对，不论他人是帮助或是伤害。

真实者，会以真实的心，如实的去知道，什么是对的，什么是错的。不管是任何的情况，都会真心真意的去面对。

决意是与贪、瞋、痴为敌。因为笼罩了“世间法” (lokadhammā)。然而，不动摇的去遵循自己所决意的,坚定的去累积波罗蜜。

能达到真正的决意，坚定不移地去培养善。只有自己最清楚，那一刻有没有遵循自己所立下的决意，有没有真心的决意。因为心是非常容易变化，反复无常。“信” (saddhā)，信心也是非常容易变化，很轻易就被动摇。

慈是与贪、瞋、痴为敌。因为能够平静的脱离“盖” (nīvaraṇāna)。



“五盖²³”：《一》“贪欲”、《二》“瞋恚”、《三》“掉悔”、《四》“昏眠”《五》“怀疑”。慈是与贪、瞋、痴为敌，因为能够平静的脱离“盖”。必须要有智慧去知道那一刻是否是盖，否则就会误认为是慈，但实际上是贪爱，也就是“贪欲盖”。所以，必须是智慧，才能让诸善逐渐的发芽生长。

舍是与贪、瞋、痴为敌。因为能去除偏向狭隘之心，去面对可喜的事物或不可喜的事物。经常的维持住不偏向愉悦的或不愉悦的。

可以看到十波罗蜜是与不善法为敌。因此，要好好的去思考十波罗蜜的特征以及十波罗蜜的利益。

至于舍波罗蜜，它是平等心，平静不动摇。对诸动物，诸蕴，诸世间法不动摇。不管是可喜的或不可喜的，现在会痛苦都是因为动摇不坚定。但倘若对“业”(kamma)这件事情深信不疑，有坚定的信心的话，就会成为一个不被任何事物所动摇的人。

法是无我的，无人能控制，但可以慢慢的去培养累积了解。法生起了之后又灭去，这样一直的继续不断地生起灭去。形成了各种各样的每一个人，每一个生命。每个生命都有各种各样不同的业，不同的果报，以及各种各样不同的想法。

培养建立舍波罗蜜者，他并不会去在意他人的错误，他人的罪过，就是不计较犯错的人。培养建立舍波罗蜜者，是平等，不烦恼。因为知道法，了解究竟法。了解法是无我，不受控制。

²³ “五盖”(pañca nivarāṇāni)：《一》“贪欲”(kāmacchanda)、《二》“瞋恚”(byāpāda)、《三》“掉悔”(uddhacca kukkucca)、《四》“昏眠”(thīna middha)《五》“怀疑”(vicikiccha)。



真谛灯(paramatthadipani) 小部经(atthakatha khuddakkanikāya) 行藏(cariyā piṭaka) 摩诃洛玛罕萨的行为 15 (mahālomahamsa cariyā 15) 讲述舍波罗蜜，在这一世的大菩萨生为“摩诃洛玛罕智者”如下文所述：

听闻，那时的大菩萨出生在高贵富有的家族，他在“提沙巴木卡”(disāpāmokkhasa)老师的院中，成就了每一门的知识艺术。当母亲父亲去世了之后，即使亲戚请求他继承一切的财产，大菩萨意气消沉，对一切产生了紧迫感。如理作意到无常特征，身体的不净。不执取对在家人所产生的顾虑的烦恼，不善的污染。增加长久以来所累积的出离的习性，舍弃极大所堆满的财产，有意愿离开家中，想要出家。因此而继续往下思考，倘若我离开家中去出家的话，品德的荣誉并不会出现。大菩萨嫌弃财富与贡品，所以不去出家。反省自己，我已经足够。成为一个对有财和无财无任何异常，等。

大菩萨产生了要抛弃一切财产出家的想法，但是大菩萨继续不断地思考下去：

倘若我离开家中去出家的话，品德的荣誉并不会出现。这是非常值得去思考的一句话。出家者是被他人称赞是个有品德者，但是，大菩萨嫌弃因出家者的身份所获得财富与贡品。因此，大菩萨才产生此想法，即便没有出家也可以作出美好的行为让他人称赞。

成为一个对有财和无财的现象无任何异常，等，这是真正不能动摇的坚定的想法。关于这两者之间，在家和出家，以出家人的品德，出家人会获得很多的财富贡品胜过在家人。至于嫌弃财富贡品的人，他并不想贪爱执取财富贡品，他清楚他自己可以过平常的生活，即使是不出家也可以用在家的身份，无任何异常，正常的去面对财富和贡品，无任何异常。



大菩萨心想，我修此道，例如忍耐他人的言语辱骂等。超凡的，奇迹的，去修行舍波罗蜜到底。大菩萨只穿着那身衣服离开家中，是要去极至修行，净化消灭不善的污染。无力了也要展现出有力，不傻也要装傻。被他人嘲笑，用言语辱骂，像是无心的身体；走向村庄、城镇、城市，仅只居住一晚。但倘若何处有比较多的嘲笑，言语辱骂，大菩萨就会在那一处留久一些。即使穿着的那一身衣服已破烂不堪，如破旧的抹脚布，也不接受任何人所献的贡品（布），就只是盖住害羞的部位，这样一人的游走。时间就如此的过去，大菩萨行走到一个村庄，一间屋子前。

是舍的究竟波罗蜜，是非常难以达到。这一世的大菩萨，有非常多的财产，但他却不执取贪爱那些财产，一心只想修行培养舍波罗蜜，能隐忍他人的嘲笑辱骂。就仅只穿着那一身衣服离开家中，无力了也要展现出有力，意思就是说，忍耐，不气馁，不退缩。不傻也要装傻，意思就是说，不烦躁恼怒，不管任何人怎么说都不会动摇。被他人嘲笑，用言语辱骂，像是无心的身体，也不会动摇。

每个人都喜欢穿着打扮身体，喜欢被他人欢迎认可或得到他人的称赞，例如穿着好看等。但这一世的大菩萨，不论谁取笑他的穿着也奈何不了他，都动摇不了大菩萨的忍耐。倘若在任何地方比较不受欢迎，特别多的被嘲笑，语言侮辱。大菩萨就会特别的停留在那个地方久一点。时间就这样的过去，大菩萨走到了一个村庄，走到了一间屋子的前面。

此地，有调皮捣蛋的男孩，喜欢打打闹闹。某些男孩是这一家主的孩子，某些男孩是这一家主的仆人等。这些男孩行为言语无礼，骄傲，鲁莽，粗鄙，整天以这样的行为游玩。这些男孩，当看到困苦的老人时，就会把灰尘撒在老人的身上。把林投叶(野菠萝)夹在腋窝间，表现出不适当的行为，取笑老人，把老人转个头晕，之后又因那样的作弄玩耍开始大笑。

大菩萨看到了这些如此调皮捣蛋的孩子如此的玩耍，大菩萨产生修行舍波罗蜜的计划，就决意居留在此处。这些调皮捣蛋的孩子看到大菩萨，就开始作出不适当的行为。

大菩萨起身走，伪装成惧怕无法忍受的样子。那些孩子跟随着大菩萨走，大菩萨就走进坟墓境地。心想，在此处应该无人来打扰孩子们玩耍的行为。

大菩萨用骨骼作成枕头靠着睡觉。那些调皮捣蛋的孩子，跟随着大菩萨到了坟墓境地，向大菩萨作出各种各样不适当的行为。例如，喷吐唾沫口水等。玩够了就回去，来来回回，天天如此。有一天，有智者看到这些孩子的行为，就阻止他们的行为。因为知道此人是德高望重的修行者，有极大的威力，强大的燃烧(污染)，是大隐士。那些有智慧的人就以各种各样的贡品，祭拜供养大菩萨。大菩萨无动于衷，不管是调皮捣蛋的孩子还是有智慧的人，都是同样的，平等的。就如这一句经：**susāne seyyam kappemi... dayā kopo na vijjatī.**

這句話的意思是：我睡在墳墓裡，拿骨骼作為枕頭。有一群孩子，作出卑鄙，粗魯的行為。另一群人心生緊迫感，所以阻止不妥當的行為。然後心生歡喜以花、食物、以及各種各樣的東西為祭品來供養我。哪一類的人帶苦來給我，哪一類的人帶樂來給我，我都是以平等心相應，同等的心看待他們。沒有欣慰，沒有憤怒。

在摩訶洛瑪罕薩的行為 (mahālomahamsa cariyā) 注释里的讲述，如下文所述:

我睡在那个坟墓里，因为我的心是平等的，对干净的和干净的都是一样，平等。所以，才在诸骨骼堆中，拿取一个骨骼来作枕头。那些小男孩作出不适当的行为，各种各样粗鲁的行为，例如：嘲笑，辱骂，喷唾沫，吐口水，撒尿等。以及用小细草去搔痒耳朵，因为可以释意放肆，随心玩耍等。那些小孩把苦带来给我，那些有智慧的人把乐带来给我，有花、香料、食物等祭拜我。我的心都是一样的平等，

因为我的心，不论在何时、何处、何事、何人都是平等心，正常的，不会有任何异常。不会因那个人的慈善，心生起欢喜；不会因那个人的恶行，心生起愤怒。因此，我的心对诸众生是平等。

不论是谁拿花、香料、食物、各种各样的适当之物来供养，或者谁作出不适当的行为，大菩萨的心都不会被动摇，意思就是不会偏向任何一方。不会偏向供养者，可喜的那方，也不会偏向恶行者，不可喜的那一方。

那时，三藐三佛陀为了要宣说正常，无任何异常，不贪爱执取诸世间法。因为世尊累积大智慧，所以才会有对诸众生有如此的平等心，不论是有支助的还是没有支助的。三藐三佛陀在这时说出最后一句：

Sukhadukkhe tulābhūto...esā me upekkhāpāramī. 这句话的意思是：

“我是平等者。对乐与苦，有荣誉或无荣誉，是有同样的心。一切都是平等，不管是可喜的或不可喜的。这就是我的舍波罗蜜。”

舍波罗蜜：就如注释里所说的，是平等者，不欢喜，不愤怒。如平秤那般的平等，不喜亦不怒。

三藐三佛陀宣说他对众生，对世间法的平等心。这是不平凡的特征，在这一世，佛陀成就了最终的舍波罗蜜。大菩萨生为“摩诃洛玛罕萨” (mahālomahamsa) 的这一世。

在摩诃洛玛罕萨的行为的注释 (mahālomahamsa cariyā aṭṭhakathā) 里，讲述关于大菩萨的行为，如下文所述：

在这个行为里，大菩萨成就圆满了十波罗蜜，尤其是先圆满了布施波罗蜜。在自己的那一世里，捐献一切的财富，不顾虑任何一切，就算是谁会拿取自己身体去



作任何事情，是为“布施波罗蜜”。不作任何不适当的行为，任何恶行等，是为“持戒波罗蜜”。大菩萨培养累积关于身体不净的坚定记忆，不贪爱执取诸欲，不向诸欲回头，离开家中，是为“出离波罗蜜”。能够聪明的建立(善)法，培养建立有助于了解真相的法；能够辨别舍弃无利益的法，能够如实的去思考法的特征，是为“智慧波罗蜜”。能够缓解欲寻等，能够尽力的去隐忍苦，是为“精进波罗蜜”。隐忍，(极度)忍辱，是为“忍耐波罗蜜”。言语真实，真心实意的戒绝，不违背自己所接受的持戒，是为“真实波罗蜜”。专心接受持戒，对有利益的法坚定不移，不动摇，是为“决意波罗蜜”。有慈心关爱诸众生，不挑选对象，无限的慈爱，是为“慈波罗蜜”。至于大菩萨的“舍波罗蜜”就如上文所述。另外，在菩萨的行为里，大菩萨建立培养舍波罗蜜，成就了最终的圆满，因此，就呈上宣说舍波罗蜜。

另外，这里的行为宣说大菩萨的威力。例如，舍弃财富，舍弃大家族，为了要出家而离开家中。大菩萨虽然没有出家（即使不出家也可以如出家般的生活），大菩萨的不出家是不要以出家的身份，护得他人的贡品，因为嫌弃诸财富贡品和他人的敬意，以坚决之心去维护出离的恩德，乐在以心意出家。

即使不出家，那是因为嫌弃财富贡品，看到出家的身份会带来各种各样的名利，财富，贡品。因此，大菩萨不进入出家的身份，而是以出家的心意行各种各样的善法，他人会诚心诚意的尊敬那个善的行为，即便没有出家。

不贪图，喜爱平静。不顾虑自己的身体，不顾虑自己的生命，因为目标是平等心。以极端的去净化不善的污染，成就最终消磨不善的污染的行为。隐忍他人对自己作出卑劣的行为，专注消磨于不善的污染，净化不利了解法的真相的诸不善，让不益的法逐渐的减少。对诸众生都是平等，无异常的。平等对待有支助的人或没有支助的人，犹如已根除不善的污染者。不执取诸世间法，成就了最终的舍波罗蜜，(佛陀波罗蜜)是诸波罗蜜之巔。



成就了最终的舍波罗蜜，引领开悟成为佛陀，佛陀波罗蜜是诸波罗蜜之巔。

波罗蜜的培养是不可缺少任何一个波罗蜜，必须俱全十波罗蜜。真心诚意要消磨不善的污染，那就是真实波罗蜜。能够以慈爱的心去思考他人的过错。除了真实波罗蜜之外，还有决意波罗蜜坚定不移，不动摇；某些时候即使是有真诚的心，但却还动摇著，就必须要有决意波罗蜜，就是必须要有真心实意坚定不移的心去消磨不善的污染。除此之外还必须要忍耐波罗蜜，就是能够忍耐，隐忍住以及必须要有舍波罗蜜，是非常难隐忍才能够对一切众生都是平等。因此，每一个波罗蜜都必须真心实意的去培养，才能体证四圣谛，了解法的真。

一切行无常，以慧观照时，得厌离于苦，此乃清道轮。

一切行是苦，以慧观照时；得厌离于苦，此乃清道轮。

一切法无我，以慧观照时；得厌离于苦。此乃清道轮。

法句经 277 / 278 / 279 / 偈





结语：十波罗蜜的阴暗

真谛灯(paramatthadipani) 小部经 (aṭṭhakathā khuddakka nikāya) 行藏(cariyā piṭaka) 杂经 pakiṇṇakakathā) 里讲述关于十波罗蜜的昏暗，如下文所述：

什么是阴暗(污染)，就是抚摸欲爱等，是诸波罗蜜的阴暗，无任何差别的。

十波罗蜜阴暗(污染)时，就是贪爱生起的那一刻。产生欢迎、执取。无任何差别的阴暗，注释里的讲述：

有区别，就是，布施波罗蜜之阴暗，是因为限制挑选合适之物，有利益之物和挑选接受布施者。

当要布施时，某些时候会去挑选想要布施的对象和挑选要布施的东西。那个布施也许是因为“偏爱而给”(chandāgati)、“偏恨而给”(dasāgati)、“偏怕而给”(bhayāgati)、“偏迷而给”(mohāgati)。在这样的时刻的给，是布施波罗蜜的阴暗，布施波罗蜜应该无任何差别，不管是在任何情况，事物，人。但，倘若有差别，有限制，有挑选合适之物，有利益之物和要给的人，在那一刻就可以注意到布施波罗蜜的阴暗，它的特征是没有那么的纯净。这就是日常生活中的细节，在轮回里，在每一世里的细节，一直的培养累积，直到成就诸波罗蜜的圆满。

持戒波罗蜜之阴暗，那是因为限制挑选(区别)人物和时间。

某些时候只能对某些人行持戒。例如，尊敬的母亲、父亲等。当对该尊敬的人以谦卑的态度相向，那一刻谦虚的行为言语是善的持戒。但是，在某些时刻或对某些人却不能如此相向。某些持戒的行为也会限制或挑选时间，尤其是在佛节，初一十五，或是某个特别的日子，特别的时间，就会特别小心谨慎的去持戒。在自己挑



选的时间之下能够维持持戒，其他的时间却又不能维持持戒。所以，这就是持戒波罗蜜的阴暗。

出离波罗蜜之阴暗，是因为限制挑选可喜的对象或不可喜的对象。

智慧波罗蜜之阴暗，是因为限制挑选“我”，是“我的”。

“这是我的智慧”，仅只是这样就已经阴暗了。因为在那一刻执取智慧是我的。

精进波罗蜜之阴暗，是因为限制挑选带来掉举，沮丧。

忍耐波罗蜜之阴暗，是因为限制挑选自己和他人。

真实波罗蜜之阴暗，是因为限制挑选，宣称看见并没有看见的。

决意波罗蜜的阴暗，是因为限制挑选对了解真相的危害和了解真相的利益。

慈波罗蜜之阴暗，那是因为限制挑选带来困惑，什么是有利的和什么是有害的。

舍波罗蜜之阴暗，那是因为限制挑选可喜的和不可喜的。

对不可喜的时刻，有时候我们是可以舍的。但，对可喜的时刻，却又不能够舍。

从前，也许您曾经想过十波罗蜜是超凡之事，难以成就。但，倘若开始慢慢的看到佛法的利益，慢慢的去了解，慢慢的去培养累积，诸波罗蜜就会逐渐的增长。那时，就会看到，聆听佛法，学习佛法是有非常大的利益。这个利益的成果就是能够遵循佛法，随法而行。愈了解佛法的深奥，就会愈更加的去遵循实践佛法。

三藐三佛陀所宣说的法是最珍贵的宝，是无价之宝，无法衡量它的价值。例如，十二因缘法(paṭiccasamuppāda) 等。

在相应部(samyuttanikāya) 因缘品(nidānavagga) 里，三藐三佛陀宣说：

十二因缘法是深奥之法，深奥，那是因为无明，不证悟，不参透此法。诸众生犹如凌乱纠缠的纱线。

相应部的注释(sāratthapakāsinī) 相应部(samyuttanikāya) 因缘经 (nidāna sutta) 。

“诸众生犹如凌乱纠缠的纱线”，就是纺织者没有收好纱线，被老鼠咬断。所以，在此处被咬的沙线就变得凌乱，纠缠。要把纱线的头，纱线的尾整理平衡，是非常的难。诸众生对因缘的愚钝，凌乱，混杂，也是如此。无法行正因缘法。

弘扬三藐三佛陀所宣说的法是为了众生的利益，犹如把各种各样的东西，成千上万的东西放在挨家挨户的门口。就看是谁会推开门去领取摆在门口的东西，无比珍贵的财富。某些人或许都未曾想过要推开门，这都是取决于有没有看到法的珍贵，法的利益，法的恩德。看不到法的恩德，那都是因为无明。聆听佛法在每时每刻都是有利益的，就算是还无法遵循也没关系。只要继续不断地聆听佛法，思考佛法，这将会成为善法生起的因缘条件，不善的法也会慢慢的减轻。就会看到三藐三佛陀所说的法的利益，就如把佛法放在家门口，把成千上万的好东西放在挨家挨户的门口。

见到无常相；则见无我相，

当见到三相之一，则可见其它二相。

增支部 9 集 1 经 / 正觉

