# 佛陀的道路

BY NINA VAN GORKOM

# 目錄


前言 3

第一章：介紹導讀 5

第二章：苦的真相 15

第三章：無我的真相 23

第四章：心 34

第五章：行為及其結果 44

第六章：良好的行為和善的生命 55

第七章：心智發展和冥想 69

第八章：八正道 81

譯者註:

這本書的翻譯是因為一個研討會的起心動念，Ajhan Sujin 老師和原作者 Nina 已年過九十，從泰國以及荷蘭遠來台灣分享討論佛法，在此感謝她們的智慧與善念。匆促翻譯中的任何疏失與原作者 Nina 本人以及佛法研習與弘揚基金會(www.dhammahome.com)無關。任何建議或問題，歡迎聯絡譯者陳先生: yenvinnyc@yahoo.com； Line ID: apple0910859919

# 前言

什麼是佛法呢？佛法和大部份人想的並不一樣。大部份的人認為這是一個東方的宗教，充滿了儀式和儀軌，傳授那些會帶來神秘經驗的冥想。佛法事實上是非常實際的，佛陀教導那些所有真實的實相，在我們生命中所有真實的心理現象和物質現象。藉由研讀佛陀的教導，我們學著去檢視我們不同的心理狀態，變化非常快速的心理狀態。一個人會看到自已的錯誤和一些不好的習慣，甚至是那些很細微的，不容易被注意到的。我們學著分辨什麼是良善的，怎麼建立善的行為、言語和思維。 佛陀教導生命和死亡，教導那些根據因緣條件升起的真實現象和它們的無常；他指出受苦和生命不可能滿足的真相就存在這些現象裡。他解釋了一個人的真實本質: 就只是一些元素，升起立刻滅去，而元素裡並沒有一個真實存在的我。佛陀教導八正道，如果能正確的建立，會直接瞭解生命現象的真實本質。透過這直接體驗的智慧，污染雜質最終可以被根除。

在這本書中我試著去解釋佛陀教導的重要基本內容和一些細節。學細節有什麼用呢？佛陀的教導是非常的細微和精深，所以是需要進入細節的。如果一個人並不知道實相的各個面向，那我們可能會在閱讀佛陀的經典時解讀錯誤，我們會過度簡化對這些經典的看法。要去瞭解這個教導的複雜是需要耐心的，以避免只是表面上的瞭解。錯誤的解讀會帶來錯誤的練習，結果就是錯誤的道路，而不是去正確的瞭解我們自身和周圍現象的本質。八正道的建立，就是對實相的本質能建立直接的瞭解。當這個建立先在理智上正確的瞭解，那佛陀教導的真相就可以在我們自已的經驗中去驗證。雖然理論上的瞭解是這條道路的基礎，但它本身還是不足以瞭解整個教導的深奧。我們應該要知道這是需要很多時間和耐性，來瞭解什麼是正道以及如何開始正確的建立它。

什麼是南傳佛教經典的起源呢？ 這些經典可以追朔到佛陀時期，大約是 2500 年前。在佛陀逝世後，第一次集結很快就在王舍城召開，佛陀所有的教導被進行了檢驗並仔細詳查，成為他們的正統教義。在佛陀的傑出弟子大迦葉尊者的領導下，那些達到完美並根除無明的五百位阿羅漢記住並朗誦了所有的律藏、經藏和論藏。第二次集結於一個世紀後在吠舍離舉行。這次集結是必須的，因為比丘的規則被錯誤的解釋。第三次集結是在公元前 268 年在巴特那舉行。在這次集結，三藏經典終於開始以它原始的巴利文被節錄成文字。在這之前，佛陀的教導都是透過口頭背誦一代一代傳下來的。 大約公元前 89 年，所有的教導在斯里蘭卡被忠誠堅定的以巴利文紀錄成冊。在本書中，我使用了一些巴利文的名詞，它們可以對那些想要加深認識佛教的人有幫助。

我要深深感謝 Ms.Sujin Boriharnwanaket 女士，在佛教教義的瞭解給了我很大的幫助，特別是在日常生活的應用。我也希望向“佛法研習與弘揚基金會”、出版商 Alan Weller 和我的丈夫表達衷心的感謝。如果沒有他們的幫助，這本書的寫作和印刷將不可能實現。

最後，我想提供英語文本中引用的信息來源。我主要引用了 the Dialogues of the Buddha（佛陀的對話）, the Middle Length Sayings (Majjhima Nikaya MN 中部), the Kindred Sayings (Sanyutta Nikaya SN 相應部）and the Gradual Sayings (Anguttara Nikaya AN 增支部）。我也引用了 Path of Purification（清淨道論），這本佛教百科全書是在公元五世紀由覺音尊者所編寫。以上這些只是我使用的部分文本，他們都可以在巴利聖典協會找到： the Pali Text Society, 73 Lime Walk, Headington, Oxford OX3 7AD, England.

這本書只是開始介紹佛教的教義。 我希望我能鼓勵讀者自己探索經文，以加深自己的瞭解。

Nina van Gorkom

# 第一章 介紹導讀

我們為什麼會在這一世？我們為什麼必須要受苦？一直以來人類構思了各種哲學系統，要來解釋人類存在的理由，也對受苦這個問題尋求解答。宗教也試著對這個受苦的問題要給出答案，比如教導人們應該對神有全能的信心，根據他的戒律來生活；如此就可以在死亡後在天堂享受永恆的快樂。佛陀對於受苦的問題給了一個獨特的解答，他指出這個受苦的原因是存在於人自已心裡面的，也就是自已的惡習和污染雜質，並不是外在的情境。

佛陀解釋只有對自已的心，還有生命中的現象，有足夠深的瞭解，才能夠導致這個受苦的停止。我們在相應部經典中(Kindred Sayings I, Chapter III, Kosala, Part 3, §3, The World)讀到佛陀跟國王波斯匿王(King Pasenadi)有一段對話，國王請示佛陀：

**有多少樣的事情，世尊，在這世界上帶來了煩惱、苦難、和壓力？**

**先生，有三件事在本質上必然如此，哪三件呢？貪、嗔、和痴帶來了煩惱、苦難、和壓力。**

外在的環境發生時已不能被改變，但面對起伏興衰的內在態度是可以被改變的。智慧是可以被建立起來，終究可以完全的根除貪嗔痴。這個智慧並不是透過推想來瞭解生命的真相，它是經由對生命現象的直接體驗，經驗他們本來的特質來直接建立的，包括一個人自已心裡的狀態。這條道路是佛陀所教導的，但它是需要時間來瞭解如何建立智慧。

佛陀並不是一個神，也不是一個救贖的人，他也不是只要人們跟隨著他，而不用去質問或提問到底他教的真相是什麼。他教導我們瞭

解真相的這條道路，但人們必須要自己去檢驗建立這條道路。我們在經典中(Dialogues of the Buddha, II, 16, the Book of the Great Decease)讀到佛陀和阿難的一個對話，佛陀對阿難說：

> **因此，成為你自己的一個島嶼，你自己的避難所，不從外在尋求避難所；這教導就是你的島嶼，這教導就是你的避難所，不去尋找別的避難所。**

佛陀解釋了，在建立正道的時候，我們是我們自己的避難所。

佛陀發現了這條真相的道路，是由他自己，沒有靠任何一個老師的幫忙。然而他並不是唯一的佛陀，在無數世之前也是有其他的佛陀，他們也是靠自己發現了這條八正道，他們也教導了其他人。我們這時所知道的喬達摩佛(釋迦牟尼佛)，原名悉達多(Siddhattha)。喬達摩(Gotama)是他的家族姓。他出生在西元前六世紀的印度北部藍毗尼（Lumbini，現尼泊爾境內）。他的父親淨飯王(Suddhodana)是當時釋迦族(Sakyas)的國王，他的母親是摩耶皇后(Queen Maya)。悉達多太子長大後娶了公主耶輸陀羅(Princess Yasodhara)，他們過著非常奢華享受的生活。

然而有一天當他的車夫駕車載著他去皇宮外的公園遊玩時，他親眼看到了苦難。我們在佛陀的對話(the Dialogues of the Buddha II, 14, The Sublime Story)中讀到，佛陀講述了一個前佛陀，毗婆尸佛 **(Buddha Vipassī)** 的故事，並解釋說所有註定成為覺悟者的菩薩都會有這樣的經歷。某天毗婆尸太子和他的車夫，離開皇宮來到公園，他在公園看見了一位老人，太子問了車夫他所看到的老人是什麼意思? 車夫解釋說: 這個人變老了，而且所有眾生都會變老。接著他們又遇到一位生病的人，車夫解釋說: 所有的眾生一定會受到病痛的折磨。後來他們又看見一具屍體，車夫解釋: 這具屍體已經結束他的日子了。我們讀到:

**當時的毗婆尸太子看到這個屍體，便問: 好車夫，他的日子結束了是什麼意思?**

**車夫解釋：我的主人，無論是母親、父親還是其他親屬都不會再見到他，他也不會再見到他們。**

**太子問：那我也會死亡嗎？我沒有超越死亡管轄的範圍嗎？無論是國王、皇后還是其他親屬都不會再見到我，我也不會再見到他們嗎?**

**車夫回答：是的，我的主人，你、我都是。我們都一定會死亡，我們並沒有超越死亡。將會有一天，國王、皇后及任何親友，再也看不到你或是你再也看不到他們。**

**那麼，好車夫，今天在這個公園就夠了，從這裡帶我回去我的房間吧。馬車夫回答道：是的，我的主人。他們就直接回到皇宮。**

**喬達摩佛對比丘們繼續說道：當時的那位毗婆尸太子，回到房間後很憂鬱悲傷的坐著，沉思著這個出生的生命，其實是很悲傷遺憾的；因為出生後就走向衰敗，生病與死亡。就像是今天所顯示的。**

這位毗婆尸太子，在看過老人、病人、和屍體之後，遇到了一位隱士。他問車夫，身為一個隱士的意義是什麼? 車夫解釋: 隱士是全然的在精神生活裡，過平靜的生活，在良善被稱讚的舉止裡，對眾生不傷害以及是慈愛的。這位毗婆尸太子決定離開塵世生活，成為一位隱士。

喬達摩佛在他還是悉達多太子時，也經歷了和毗婆尸太子一樣的遭遇。他也決定出家去找尋苦難問題的解答。他首先練習了非常極端

的苦行，但是他看到這並不是一條通往真相的道路，他就停止了這樣的苦行禁食。在他要開悟的那一天，他喝了牧養女蘇嘉塔(Sujata)供養他的一碗乳糜，使得體力逐漸恢復。接著他坐在菩提樹下開悟了，他穿透瞭解了四聖諦: 苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦和苦滅道跡聖諦，簡稱為苦諦、集諦、滅諦和道諦 (苦集滅道)。在他 35 歲開悟之後的 45 年之中，他把這條正道教導給其他人，80 歲那年在庫西納拉(kusinara)過世，不再輪迴。

佛陀的教導被保存下來，分為經藏，論藏和律藏。這些用巴利文所記載下來的經典，是南傳上座部佛教的傳承。在南傳佛教之後，開始有大乘佛教的建立。這兩個宗教對於佛陀的教導有些是一樣的，但在體證四聖諦上的練習是不一樣的。南傳上座部佛教(Theravada)分佈於泰國，緬甸，斯里蘭卡，寮國，柬埔寨等。大乘佛教分佈於中國，日本，韓國。

佛陀在開悟的時候，瞭解苦的原因是貪，他看見貪的止息，苦才能止息。佛陀所教導的和一般人在生活中追求的是相反對立的。一般人都想得到愉快的經驗,因此都希望能繼續保有能感到愉快的對象。佛陀在開悟時有那麼一刻是沒有想要去教導他穿透瞭解的四聖諦。他知道這個真相，正法，對於那些沈浸在感官享樂的人，是非常難瞭解的。

我們在經典(the Middle Length Sayings I, number 26, The Ariyan Quest)裡面讀到，佛陀說:

**經歷那麼多的磨練努力，已經贏得挑戰知道這真相，**
**足夠了！為什麼要解釋法呢？**
**那些被貪瞋痴吞噬的人，正法是沒辦法被瞭解的；**
**對抗著洪水潮流，正法的深奧，微妙，精巧，難以被看清。**
**在無明黑暗的覆蓋下，那些貪愛的奴隸是看不到的。**

接著，我們讀到有一位天人(Brahma Sahampati)，懇請佛陀傳授真理。佛陀用他覺醒的眼睛審查世界，他看到有不同性情傾向的人，其中一些沒有能力接受他的教導，有一些人能够被教導。我們讀到佛陀用池塘裡不同種類的蓮花來譬喻：

> **即使在藍蓮花的池塘裡，或紅蓮花的池塘裡，或白蓮花的池塘裡，會有一些紅色和藍色和白色的蓮花出生在水中，在水中生長，沒有升到水面之上，而是完全沉浸在水面下茂盛的成長；一些藍色或紅色或白色的蓮花出生在水中，在水中生長，並成長到達水面；一些藍色或紅色或白色的蓮花出生在水中，在水中生長，並且成長升起站在水面上，沒有被水汙染；我也是如此，比丘們，用覺醒的眼睛來觀察世界，看到有些人眼中只有少許灰塵，有些眼中含有很多的灰塵，有的具有敏銳的才能，有的是遲鈍的，有良好的性格，或不良好的性格，溫順的，頑固的，很少人能看到不善的危險和能夠超出這世界以外的範疇。**

出於慈悲，佛陀決定教導佛法。他的教學“ 逆流而上 ”。法的內容深奧，只有深入完整研究並仔細考慮才能真正瞭解。一般而言，人們期待佛教教義中的其它東西。他們相信佛陀教導了一種冥想的方法，以冥想來達到寧靜，甚至是神秘的出竅等非凡體驗。可以瞭解的是，人們尋找可以從充滿緊張和煩惱的生活中逃避的方式。然而，不尋常的經驗無法為自己的問題提供真正的解決方案。認為佛法的目標是透過集中注意力來達到神秘的體驗，這是錯誤的佛教觀念。佛陀的道路與脫離塵事的神秘主義毫無關係，這是非常具體的事實。

我們應該要去瞭解那些所有真實的，包括我們在日常生活中自然出現的缺點和惡習。我們必須瞭解我們自己，當我們笑，當我們哭，當我們貪婪或生氣時，我們必須知道我們所有不同的情緒。生活中的所有煩惱都是由我們的雜染造成的。只有透過智慧的發展，雜染

才可以被徹底根除。智慧，覺知和眼識等實相在佛教的教義中一再被強調。

有些人覺得，為了發展建立智慧，他應該從日常生活中隱退下來，靜靜地坐在安靜的環境中。似乎是當一個人單獨時，沒有憤怒或厭惡，就比較容易分析瞭解自己的心理狀態。然而，在這樣的時刻，必然會貪愛執著於保持安靜，而當有貪愛時，就不會有智慧的發展。我們讀到經文的內容裡有關於那些可以專注於冥想主題而培養平靜的人。他們知道不善的危險，知道善的價值，他們知道如何獲得平靜，這是一種良善的心理狀態。然而，平靜並不能根除污染的根，只是暫時的壓制。佛陀教導發展智慧的道路，最終全面徹底根除一切不純淨的根源。為了達到這目標，除了在生活中自然的發展智慧，沒有其他的方式。

污染是如此根深蒂固，因此不可能很快就能根除。佛陀在當他還是一位菩薩時，歷經了無數的生命累積智慧，只有在他最後一世覺悟時，所有的污染才被消除了。我們怎麼可能在短時間內就能達到最終目標？

佛陀教導如何消滅一切雜染，儀式或聖禮不會消除雜染。消除它們的方式是一種內在的方式，也就是瞭解(慧)一個人自己的所有心理和物質現象。佛陀非常精確地教導了什麼是雜染，它們與一般所謂的“ 罪惡 ”不完全相同。罪惡通常指的是邪惡的行為，邪惡的言論或邪惡的思想，具有高度的不純淨。根據佛教教義，雜染包括所有程度的不純淨，甚至是很微小的程度。即使輕微的污染也是無益的，而不是有益的。不健康(不善，巴利文 akusala)就是沒有幫助，無益的，包括所有程度的雜染。如果從罪的角度來看，人就不會明白對生命現象的無知是不好的，是有害的，因為它使人看不到真相。或者一個人不會明白，即使是微小的貪愛，也是不健康的，甚至是有害的，因為它會累積增加，因此會更容易一再的出現，增加強度。

佛陀坐在菩提樹下覺悟時，體證到四聖諦：苦的真相，苦的原因，苦的止息，以及導致終結苦的道路。關於苦的真相，這不僅僅是身心疼痛折磨造成的痛苦，苦的真相與所有生命現象有關，因為這些現象是無常的。它們快速升起然後立即消失滅去，因此它們不能成為我們倚靠的避難所。在這個意義上的苦，是所有的生命現象本質就是不能夠被倚靠，所以不能真的滿足。只有當物質現象和心理現象的出現和消失滅去能夠被直接體驗時，才能開始穿透苦的真相。

苦起源的真相原因是渴望。從這個意義上來說，渴望指的不僅是強烈的貪愛或貪婪，還包括許多不明顯的貪愛程度。人們渴望愉悅的色彩，聲音，氣味，味道和有形物體，這些都可以通過感官體驗到。渴望延續生命，死亡後，一次又一次地出生輪迴繼續。不僅現在有這一世的生命，也有過去世的生命，還有未來世的生命。稍後章我會繼續討論這個問題。只要有無知和貪愛，就有出生和死亡一直循環的條件。通過智慧瞭解，可以從輪迴中解脫出來。當不再存有生命繼續再出生的條件時，也不會有老年，疾病和死亡，也就是所有苦的結束。

第三聖諦，即苦的停止，是涅槃。佛陀在他覺悟時經歷了涅槃。很難瞭解什麼是涅槃,涅槃不是天堂也不是某個享受永恆幸福的地方。根據佛教記載，存在著不同的天界，在那裡人們可以因過去的善事而死後出生在那裡，但在這樣的天界裡的生命並不是永恆的；在這樣的天界當壽命結束後，會在其它地方再出生，並沒有結束痛苦。只要沒有真正體驗涅槃，涅槃只能是推測的對象。當對所有生命現象的因緣條件和生滅有充分的瞭解時，就可以體驗涅槃。因緣和合的生命現象是無常，不令人滿足或是痛苦的。涅槃它不會生起與消失，因此它沒有苦的特質，這是痛苦的結束。涅槃是真實的，它是一個可以被經驗的實相，但當我們還沒有對所有生滅的實相有充分的瞭解時，我們還不能知道它。涅槃不是上帝，也不是一個人。

由於有些表達涅槃的詞語是負面的，如再出生的結束，因此有人認為佛教是在傳播消極的生活態度。然而，事實並非如此，必需瞭解輪迴是痛苦的，涅槃是痛苦的結束。涅槃是沒有雜染煩惱的自由，因為雜染是所有不快樂的原因，涅槃可以被視為最高目標。我們讀到 (Kindred Sayings on Sense, Part IV, Chapter 38, §1, Nibbāna)一位流浪者(Rose apple eater)，來看佛陀的弟子舍利弗 Sāriputta，並請問舍利弗是什麼是涅槃。 舍利弗回答：

**貪愛的摧毀，仇恨的摧毀，無明的摧毀，朋友，稱做涅槃。**

“ 滅絕 ”、“ 免於慾望枷鎖的自由 ”是涅槃這個詞的含義。涅槃意味不再對存在有所執取，因此是未來所有的生，老，病，死的解脫，是對所有苦難的解脫。佛陀在他覺悟時經驗了無生滅的涅槃。他過世後，生命繼續受苦的條件也已完全滅絕。當佛陀還活著的時候，人們問他在他去世後會發生什麼。他說，這是屬於無法解釋回答的問題，只是推測性的，並不會導向目標的達成。佛陀的逝去不能被稱為生命的毀滅，也不是在特別的地方再出生。如果有再生，他不會達到所有痛苦的結束。

第四個聖諦，即導致苦難終結的方式，就是佛陀教導的八正道。我將在本書後面更廣泛地討論八正道。八正道的建立是對日常生活中所有物質現象和心理現象的瞭解。漸漸地，這些現象可以被確認為無常，痛苦和 非我/無我。佛陀教導，在究竟實相裡沒有我，被認為的一個人僅是心理現象和物質現象的暫時”組合”，快速的生滅。佛陀的無我教導是深奧和難以瞭解的，這個真相的發現是獨一無二的，不能在其他哲學體系或宗教中找到。我將在本書後面章節討論。只要仍然執著於自我的概念，邪見就不能根除。必須首先逐漸消除有我的錯誤觀點，然後才能逐步消除其他雜染。

有許多比丘，比丘尼和在家眾建立了真相的道路並實現了目標，他們各自有自己不同的情況。八正道的發展，並不意味著人們應該試圖立即從所有愉快的對象和存在中脫離出來。應該瞭解所有實相，包括貪愛本身，只要有貪愛的因緣條件，貪愛就會生起。智慧的發展不能被強迫加速，它必須以一種自然的方式來進行。只有這樣才能逐漸瞭解而捨離。當一個人是在家眾，享受著生活中所有愉快的事情，但是對實相的瞭解也可以被建立。守著戒律的比丘過著不同的生活，但這並不意味著他已經沒有貪愛的對象。他也應該自然地發展智慧，並瞭解自己的雜染。

佛陀正道的發展是非常緩慢的，這是一個艱難和很漫長的路。在獲得覺悟之前，可能需要很多世的生命。由於正道的發展非常艱難，因此可能會懷疑是否要開始這條路。 瞭解生活中的所有現象，包括我們自己的心理狀態，是很複雜的，消除雜染似乎是不可能的事。期望很快有結果是沒有用的，但開始審查瞭解我們的生命究竟是什麼：無常的現象，因而不可能令人滿意，這是真的會有益處的。當我們開始佛陀正道之路的時候，我們開始看到我們許多的錯誤和惡習，不僅是粗糙的，還有可能不是那麼明顯的細微的錯誤。在學習佛教教義之前，表現出慷慨行為時的自私動機可能被忽視了。當一個人行為的深層，根本的，不純的動機被瞭解時，那不是一種收益嗎？不能期望佛陀的教導很快就一定要發生突然的性格變化，但不善的可以被瞭解是不善的，善的可以被瞭解是善的。這樣，我們的行為，言論和思想就會更真實，更真誠。不善的危險以及良善的益處將越來越明顯的被看清楚。

佛教教導一切真實的事物，並且可以在日常生活中體驗到。他講授關於眼識和耳識，關於所有可以通過感官根門體驗到的。他教導說，通過感官體驗到的會產生貪愛，厭惡和無知。我們對日常生活中發生的現象，大部分時間都是無知的。然而，即使我們只是開始瞭解，我們也可以驗證佛陀教導的真相。每個人都能看到，聽到，也有貪

愛，瞋恨，慷慨，慈愛。沒有必要把對每個人都適用的真相標籤為“ 佛教 ”。當我們開始驗證佛陀所教的內容時，會逐漸消除我們對自己和世界的無知。

我們在相應部讀到 (Kindred Sayings on Sense，The Third Fifty，Chapter I，§111，Understanding）：

> **因為不瞭解，不讓自己捨離，不放棄眼睛，就沒有能力摧毀痛苦。因為不瞭解 ..... 耳朵 ..... 鼻子 ..... 舌頭 ..... 身體 ..... 心 ..... 就沒有能力摧毀痛苦。**
>
> **但透過瞭解， 讓自己捨離，放棄眼睛 ..... 鼻子 ..... 舌頭 ..... 身體 ..... 心 ..... 就有能力摧毀痛苦。**

在繼續的經文中，我們讀到，為了消除痛苦，必須瞭解顏色，聲音，氣味，味道，有形物體和心理狀態。這是導致痛苦結束的方式。為了我們的福利和幸福，佛陀傳法，佛陀教導我們什麼是實相。

# 第二章　苦的真相

老年，疾病和死亡是不可避免的。死亡讓親愛的人分離是天天在發生的，現在就有可能。我們在經集 (Sutta-Nipata, III, 8, The Arrow, verses 574-582 )讀到:

**不明確和未知的，是那受制於死亡的生命長度。生命是困難和短暫的，注定會痛苦，沒有辦法讓那些出生的人不會死。到了晚年，就有死亡，這是生命的自然過程。 就像成熟的水果，會一直有著墜落的危險。同樣的，對於出生和注定會死亡的人來說，總會有著對死亡的恐懼。正如陶匠製作的容器，最終都會破碎結束一樣，死亡就是生命的破裂。**

**年輕人，老人，愚者和智者，都被死亡的力量阻擋下來，不再繼續，最終都要死亡。在那些被死亡解決，流逝出生到別的世界的人中，父親不能留住他的兒子，親屬也留不住他們的關係。看！當親戚正在注視並哭泣時，一個接著一個，每個人就像牛一樣被帶去屠殺。**

以這種方式，世界受到死亡和衰敗的折磨。但是，當瞭解到真實世界的本質時，智者不會感到悲傷。

佛陀安慰那些曾經失去親愛的人，向他們解釋所有生命現象的無常。我們在評論中(the Psalms of the Sisters Therigatha, Canto X, LXIII)讀到一個名叫 Kisa-gotami 的女人，她因為失去她兒子的悲痛而完全不知所措。 她抱著他的屍體挨家挨戶地尋找能夠使他恢復氣息的藥物。佛陀對她說：“ 去吧，進入城鎮裡，去從來沒有人死亡的家裡帶回一些芥末種子。“ 她沒有找到任何沒有喪親的家庭，然後她意識到一切都是無常的。她去拜見佛陀，佛陀說：

**對那些心心念念都圍繞集中在他的孩子和物品的人，死亡就像一場巨大的洪水在夜晚來到村莊，沖走了熟睡中的村莊。**

佛陀有教新的東西嗎？我們都知道必定有死亡和分離，生命中的一切都是無常的。當一個人遭受損失時，只是想著無常並不是很有幫助。佛陀教導說，心理狀態一刻接著一刻都在變化，身體的物質單位也是一刻接著一刻正在崩解。他教導智慧的發展，就是直接經驗心理現象和物質現象的升起和滅去。 Kisa-gotami 並不僅僅思考人生的無常，她通過直接經驗而體會心理現象和物質現象的瞬間崩解滅去。這改變了她的人生觀，她能夠從深深的悲痛中恢復過來。

每一個升起的心理狀態，在一瞬間都會滅去。有一刻我們可能會對某人說話很友善，但下一刻這種友好消失了，我們可能覺得惱怒生氣，甚至可能會大喊大叫。就好像我們在下一刻是完全不同的人格。其實這是真的。帶著友善的時刻已經滅去，升起的憤怒是一種不同的心理狀態。眼識，耳識或思考(心識)都是不同時刻的意識，它們出現然後立即滅去。它們都是因為有著因緣條件而出現和滅去。例如眼識，它升起的因緣條件中有眼睛和顏色，由於這些因緣條件不會一直持續，因此升起的眼識也不會一直持續。每個因為因緣條件而升起的實相都必須滅去。因為在意識滅去的那一刻，立即隨之而來的是一個新的意識，所以似乎有一個持續存在的心。事實上，我們的生命是一系列不斷出現和滅去的意識，一刻接著一刻。身體的物質現象也是不斷出現和滅去。我們知道身體是受制於衰敗的，有衰老和死亡，但這還不是能夠直接經驗物質瞬間滅去的智慧。我們並沒有注意到它們出現後就消失了，因為有新的身體物質現象取代了已經滅去的身體物質現象。我們可以注意到身體有時會發熱，有時候會冷，有時會變得柔軟，有時會變硬，這表示身體現象會有變化。並且所謂死的身體也是有物質現象不斷升起和滅去。當我們微笑或哭泣，當我們憤怒地舉手或伸出手來給予分享時，由於不同的心理狀態會出現不同的身體物質現象。由於因緣條件，身體物質現象和

外面的物質現象因此升起，但是都必須滅去。科學也教導物質現象的瞬間變化，但是佛陀教導的目標是完全不同的，目標是捨離一切現象。看到無常的“ 智慧之眼 ”不同於觀察最小物質單位變化的顯微鏡。直接經驗到瞬時無常現象的智慧，最終能帶來捨離。

我們的生活可以用河流的流動來比喻。一條河似乎保持了它的樣子，但事實上，當河流流動時， 沒有一滴水是保持不變的。同樣的，我們所謂的“ 人 ”似乎也保持其模樣，但實際上僅僅是不斷生滅變化的心理現象和物質現象。這些現象由於其適當的條件而升起，然後消失滅去。我們可以注意到人們有不同的性格，但所謂“ 性格 ”是過去所造成現在的現象。由於生命是連續的一系列意識，過去會影響現在的時刻，而現在會影響未來的時刻。過去有善和不善的時刻，成為今天善和不善的因緣條件。今天有智慧的那一刻會累積起來，成為未來慧升起的因緣條件，因此慧可以發展。

我們認為生命從出生到死亡是一段很長的時間。如果考慮到每個實相的瞬間升起和滅去，可以說每時每刻都有生死。眼識升起，但它不會持續，它會立即滅去。在別的時刻可能有耳識升起，但也不會持續。思考每一刻也都在變化，常常在思考著不同的事物。可以注意到，一次只能思考一件事，不能超過一件事。似乎思考是持續的，但事實上是不同時刻的意識非常迅速地一個接著一個。感受會改變，這一刻有愉快的感覺，那一刻有不愉快的感覺，另一刻又有一種中性的感覺。佛陀教導我們，無常的就會帶來痛苦，巴利文 **dukkha**。身體疼痛和事物的變化而導致的心理痛苦是明顯的苦。但是，苦的真相不止於此。苦的真理適用於所有無常的物質現象和心理狀態。它們不能令人滿意，因為它們出現之後，僅僅存在於極短的瞬間，然後完全消失滅去。苦的完整真相是深奧而不容易瞭解的。

我們讀到相應部 (the Kindred Sayings V, Maha-vagga, Book XII, Kindred Sayings about the Truths, Chapter 2, §1)，佛陀，在他覺醒之後，當他停

留在瓦拉納西（Varanasi）附近的伊斯帕達那(Isipatana)的鹿野苑時，對五比丘傳法。他向他們解釋四聖諦：苦的真相，苦的原因，苦的止息，以及導致終結苦的道路。我們讀到關於苦聖諦**(dukkha)**：生是苦、老是苦、死亡是苦、怨憎會是苦、愛別離是苦、求不得是苦。總之，這執取的五蘊是苦。

五蘊（khandhas）是我們生命中的物質現象和心理現象。它們是: 一種物質現象: 色蘊，以及四種心理現象: 受蘊，想蘊，行蘊（包括所有善和不善的特質）和識蘊。所有因為因緣和合生滅的實相都屬於這五蘊。眼識是苦，不能滿足，因為它出現並且必須消失滅去。顏色是苦，愉快的感覺是苦，既使善的心理狀態也是苦，因為它們都是無常的，必須消失滅去，不能倚靠，不可能滿足。

理論上我們可以瞭解所有經歷的事物都是無常的，因此不能令人滿意。然而，苦的真理不能僅僅通過理論上的瞭解(聞慧)來實現。可以思考生活中實相的無常(思慧)，但直接體驗(習慧)一刻接著一刻實相的崩解是非常困難的。通過八正道的發展，最終可以直接瞭解生命現象的無常和苦的性質。

所有現象都是無常的。應該精準瞭解”所有”是什麼意思，否則就無法瞭解無常和苦。在經典中( Kindred Sayings IV, Kindred Sayings on Sense, First Fifty, Chapter 3, §23, The All)，佛陀對比丘說:

> **比丘們，我將教你們什麼是 ”全部”，你們聽嗎。**
> **比丘們，什麼是 ”全部”？ 它是眼睛和可見物體，耳朵和聲音，鼻子和氣味，舌頭和味道，身體和可觸摸感知的，心和心理狀態。這些，比丘們，叫做 ”全部”。**
>
> **比丘們，如果有人說：“ 我拒絕接受這個 ”全部” 的定義，我會宣佈什麼才是 ”全部”；這僅僅是他的意見，當他被提問時，他**

**沒有能力好好解釋他的誇口時，他會進一步變得更糟。為什麼會這樣？因為，比丘們，這超出了他的能力範圍 (不能分辨實相和想像)。**

從這個經典我們可以看到佛陀的教學是非常具體的，它是關於日常生活的各個實相：

眼識透過眼睛看到色塵；
耳識透過耳朵聽到聲音；
鼻識透過鼻子聞到氣味；
舌識透過舌頭嚐到味道；
身識透過身體感官體驗；
心識透過心來經驗所緣。

當有人第一次接觸佛教教義時，這人可能會驚訝於佛陀一次又一次地講述實相，像是眼識和耳識。“ 全部 ”必須被瞭解。一般來說，人們對心理現象和物質現象有著很深的無知，容易沉浸於他看到或聽到之後的想像，從來沒有注意到眼識或耳識。眼識和耳識既不屬於善也不屬於不善，但是在看到和聽到之後，各種雜染必然會出現。所有不同的實相都應該被徹底瞭解，以便消除對他們的無明幻想。

瞭解實相有不同的程度。對實相及其無常的思考是理論上的瞭解，但這還不是對實相有直接的認識。然而，理論上的瞭解是直接經驗日常生活中實相的基礎。

當我們研讀佛經時，我們會去學習瞭解實相。佛的教導分成三個部分或“ 籃子 ”： 律藏，經藏和論藏 (阿毗達摩或‘較高’的教誨)。律藏是出家眾“紀律的書”。經藏是佛陀在不同的地方為不同的人的傳法。阿毗達摩是對所有心理現象和物質現象以及它們彼此之間的關係的詳細闡述。雖然這三部分的教導在形式上有所不同，但他們都指出

了相同的目標: 通過直接體驗真理來消滅雜染。當人們研究阿毗達摩對不同實相的詳細解釋時，不應該忘記目標: 直接經驗現在正在出現的實相。經藏裡也有阿毗達摩，關於上面引用的“全部”的經文就是一個例子。沒有對阿毗達摩有基本的研究，就不容易瞭解經藏裡的深層含義。阿毗達摩的領域是浩瀚的，我們無法完全掌握整個內容。然而，當人們開始研究它時，至少在一定程度上，會發現它對瞭解我們的生命有極大的幫助。有些人對阿毗達摩的真實性有懷疑，他們懷疑這是否是佛陀的教導。當人們研究阿毗達摩時，會能夠驗證阿毗達摩所教導的實相。阿毗達摩解釋眼識，可見的物體，各種感官和非物質實相，善的品質，以及不善的污染。不同經文的分類是一體的，它們都是佛陀的教導。

我們在經典(Kindred Sayings IV, Kindred Sayings on Sense, Second Fifty, Chapter I, §53, Ignorance)讀到關於無明的根除，我們讀到佛陀與一個比丘在這個主題的談話：

> **“ 要如何知道，世尊，要如何看到無明消失而且知識升起呢？“**
>
> **“ 他知道也看到眼睛是無常的，比丘，無明消失而且知識升起。他知道也看到色塵是無常的 …… 眼識 …… 眼睛接觸…… 由於眼睛接觸而產生的愉快，不愉快或中性感覺的無常，比丘，無明消失而且知識升起。“**

同樣的對於耳朵，鼻子，舌頭，身體和心的教導也是如此。所有這些實相都必須進行瞭解才能知道它們實際的樣子。

在眼識不久之後就會貪愛所看到的東西，但大多數時候都不瞭解這些現象。即使沒有任何令人愉快的感覺，但貪愛執著仍然存在。我們一再的對眼識，色塵，耳識，和聲音有所貪愛，貪愛那些所有可以被經驗到的。我們不會希望沒有眼睛或耳朵，這表示存在著貪愛

執著。我們希望繼續看到，聽到並體驗所有通過感官呈現的物體。被看到的和通過其他感官所經驗到的東西會立即消失滅去，但我們錯誤地認為這些東西是持續的，至少是持續一會兒。由於我們的錯覺，我們繼續執著。當我們沒有得到我們想要的東西時，當我們失去對我們親愛的人或我們擁有的東西時，我們會感到傷心，甚至絕望；這是貪愛帶來的厭惡或悲傷。當我們沒有得到我們喜歡的，就會有不喜歡的感覺。所有這些心理狀態都是日常生活的實相，它們出現時可以被瞭解而不是壓制或試圖改變它們，才能逐漸分辨出它們不同的特徵。

每種實相都有不同的特徵。例如，當我們在親友的陪伴下，我們可以注意到會有不同的狀態。有些時刻是貪愛，是因為我們親愛的人的陪伴，貪戀自己愉快的感覺。或許我們以為我們想著其他人的幸福，但我們可能只是貪戀我們自己的幸福。也會有其它的時刻，我們是真誠地關心別人的利益和幸福，我們不是只想著我們自己。貪戀和無私的善良有不同的特點，當他們出現時，他們的差異可以逐漸被瞭解。分析一個人的心理狀態似乎很複雜，我們依然可以享受生活中所有愉快的事情，並同時建立對出現的實相有更多的瞭解，無論是貪愛執著，無私善良或是慷慨。

當一個人開始去瞭解生命中不同的現象，可能會發現自己有大量的無知。認識到這一點是有益的，因為這是智慧的開始。目前我們還不能精準地知道什麼時刻看到，什麼時刻升起貪愛。實相生滅很快，它們的升起和消失滅去並沒有被瞭解。所有生滅的實相，都是痛苦和不可能滿足的，我們對這個事實的真相無知。無知和執著是輪迴再出生受苦的條件，繼續著生老病死的循環。

掌握苦的真相是困難的，但是我們可以開始對生命中出現的現象建立更多的瞭解。佛陀傳法，以便人們可以瞭解所有的實相。“法”這個字有不同的含義，但是在最廣泛的意義，法是一切真實的，它

有其自身的特徵。眼識是法，貪戀是法，憤怒是法，他們是每個人都可以體驗的實相。我們可以在書裡閱讀關於眼識，貪戀或憤怒，但是當這些實相發生時，我們可以學習區分它們不同的特徵。實相的知識可以通過研究阿毗達摩獲得，但應該運用這些知識，以便最終能夠直接經驗實相。我們充滿了貪愛，憤怒，貪婪，自負，嫉妒和煩惱，但所有這些實相的瞭解都能夠被發展。例如，如果厭惡被壓制下來，而不是在它出現時去知道它的特徵，那麼它升起的條件就不會被知道，不知道它升起的因緣條件是貪愛。如果不瞭解什麼是善的，什麼是不善的，那麼善的品質就不能發展。智慧可以在看到，聽到和其它感官經驗後出現的貪愛時刻之間發展。所有的實相都是有它們自己的因緣條件而生起的。

對實相直接經驗的發展是導致苦能結束的道路。這條道路的發展非常緩慢，需要很長的時間。出現的實相的特徵必須被徹底瞭解，這樣才可以逐漸看出它們各自升起的因緣條件。因為因緣條件而出現的實相必須消失滅去，它們是無常，不能倚靠的。它們的瞬間滅去只有在智慧發展的後期階段才能被真正經驗瞭解。最終我們可以體會到，所有出現和滅去的實相都是苦的這個事實。人們對苦聖諦的真相有不同程度的瞭解，當一個人開悟時，他已經瞭解了苦的真理，苦的原因，苦的止息以及導致苦停止的道路。他已經瞭解了四聖諦，瞭解了真相。

# 第三章　無我的真相

所有的生命現象都是無常**(anicca)**，是苦**(dukkha)**。眼識，顏色，耳識，聲音，感覺，憤怒，貪婪或慷慨，它們升起都是因為各自的因緣條件，然後立即消失滅去。並沒有存在一個我可以導致這些現象的產生或對它們施加控制。無常和苦的實相是無我的**(anattā)**。

我們在經典(Kindred Sayings IV, Kindred Sayings on Sense, First Fifty, Chapter 1, §1, impermanent, the personal)讀到，佛陀對比丘說：

> **眼睛，比丘，是無常的。那些無常的，是苦。那些苦的，從中找不到我。那些是虛空找不到我的，它不是我的；我不是它；它不是我。這就是如何以完全的洞察力來看待它究竟是什麼。**
>
> **耳朵是無常的 ..... 鼻子是無常的 ..... 舌頭是無常的 ..... 身體是無常的 ..... 心是無常的。那些無常的，是苦。那些苦的，從中找不到我。那些是虛空找不到我的，它不是我的；我不是它；它不是我。這就是如何以完全的洞察力來看待它究竟是什麼。**

接著我們讀到透過洞悉的智慧，所有對感官和心的貪執可以被根除，因此再也沒有輪迴的條件。在接下來的經典紀錄中，關於顏色，聲音，氣味，味道，有形物體和思維對象也是如此。他們是無常的，苦，無我。

無我的真相是佛法的根本核心要素。這個真理只有來自佛陀的教導，在佛教教義之外是找不到的。那些第一次接觸佛教無我的人可能會感到震驚，甚至會退縮。他們會想，沒有其他人，沒有自我的世界將會是什麼。我們不是和別人住在一起嗎？很難掌握無我的真相及其在日常生活中的意義。

在語言中稱之為“ 人 ”或“ 自我 ”的，事實上僅是物質現象和心理現象的暫時組合，它們相互依賴。它們是: 一種物質現象: 色蘊，以及四種心理現象: 受蘊，想蘊，行蘊（包括所有善和不善的特質）和識蘊。五蘊處於不斷變化的過程中，形成和崩解。沒有持續的東西，沒有永恆的東西，沒有什麼是不變的。

五蘊升起立即滅去，不再回來。現在的五蘊與過去的五蘊不同，但受到過去五蘊的影響，並且是未來五蘊的因緣條件。我們在經典(the Dialogues of the Buddha I, number IX, Potthapada Sutta) 讀到佛陀對在家眾 Citta 解釋關於人格的三種狀態: 過去，現在和未來。它們是不同的，但過去因緣現在，現在因緣未來。我們讀到佛陀用比喻的方式解釋了這一點：

> **就像牛奶來自乳牛，牛奶然後形成凝乳，凝乳然後奶油，奶油然後酥油，酥油然後乳酪；但是當它是牛奶時，它不叫凝乳，奶油，酥油，或者乳酪；當它是凝乳時，它也不會是其他名稱。**
>
> **就這樣，Citta，當三種人格狀態中的任何一種發生時，它都不會被稱作另一個。這些，Citta，只不過是世界上常用的名稱和表達方式。而這些如來的確也使用，但不會被他們誤導。**

這樣或那樣稱呼的人實際上是五蘊。人們有不同的性格。事實上，在所謂的人身上沒有任何靜止的東西。現在的人格不同於過去的人格，但它起源於過去的人格。我們讀到(the commentary to the Debates to the Kathavatthu, Chapter I, the Person, 33, 34):

> **鑑於身體和心理的五蘊，習慣上稱呼這樣或那樣的一個名字。因此，通過這種傳統一般大眾的語言，慣例表達:“ 有這麼一個人 ”。佛陀使用兩種話語，即表面實相和究竟實相。那些涉及到一個人，一個天人，一個梵天，是表面實相的話語；而那些無常，苦，無**

**我，五蘊，元素，根門等，是究竟實相話語。 一般來說，究竟實相的討論對初學者太艱困。因此佛陀首先使用大眾話語教導，然後使用對終極意義的論述。**

**覺悟者(佛陀)，這最好的闡釋者，說了兩種語言來表達真理，即傳統大眾話語和究竟實相話語，沒有第三種。**

**一般社會大眾的話語在傳統意義上是真實的。究竟實相的論述也是真實的，也就是它們真實本質的特徵。**

在研究佛教教義之前，我們只知道傳統表面的真相: 人與動物，人的世界，自我的世界。佛教教義讓我們瞭解到真正的究竟真理：只有無常的心理現象和物質現象。

無我是真相，這是深奧和難以參透的。在佛經和評論中有比喻的方式來解釋。覺音尊者(Buddhaghosa)在他的偉大的注釋書籍“清淨道論”（Visuddhimagga）中，引用佛經的比喻說明了無我的真理。清淨道論依據經典和古老的注釋，對佛學有全面詳細的闡述，是寫在公元五世紀。覺音尊者解釋說，當一個人認為身和心是一個整體，就會執著於人的概念。而當這個“ 整體 ”被瞭解只是快速變動的不同元素時，就能放掉“ 自我 ”的概念：

我們在清淨道論（XVIII，25,26）中讀到：

**與零件組裝一樣，**
**“ 戰車 ” 一詞是被接受使用的。**
**所以，當蘊(khandhas)出現時，**
**“ 一個生命個體存在 ”便成了共同使用的說法。**

經典中還有其它的比喻：“ 就像木頭和藤蔓，草和泥土所圍起來的空間一樣，‘房子’這個詞也是如此使用；當一個空間被骨骼，肌腱，肌膚和皮膚所包覆時，就出現了 ’肉體’這個詞(Middle Length Sayings I, number 28)”。

繼續在清淨道論（XVIII，28），我們讀到:

**因此在幾百部經典中，只有心理和物質被闡釋，而不是一個存在的個體，不是一個人。因此，正如車軸，車輪，車架，桿子等組成零件以某種方式排列時，就會出現“ 戰車 ”這個常見單純的詞語，但最終意義上，每個零件拆開一個一個檢查時，並沒有車輛；就像當房子的組成部分,如籬笆等被以某種方式放置組合，以便它們可以圍起一個空間時，就成為常用的“ 房子 ”這個單純的詞語。但從根本上說，沒有房子。所以一樣的道理，當有五蘊時 (色受想行識)，就有 ”一個存在的個體”，“一個人” 這種常見的詞語。但從最終意義上講，當每個組成部分被檢視時，並沒有一個個體存在的基礎；從根本上說，只有心理 - 物質。以這種方式看到的見識被稱為正確的見識 (正見)。**

如果，生命可以被瞭解為只是一瞬間的存在，那麼瞭解無我的真相，就會變得不那麼困難。在經典中(the Maha-Niddesa number 6, Decay) 佛陀解釋說，生命是極短暫的，從終極意義上講，它只是和一刻的意識一樣長。每一刻出現的意識都立即完全滅去，由不同的下一個意識接續。

在“清淨道論”（XX，72）中引用了注釋經典(Maha – Niddesa)解釋有關五蘊的無常：

**並沒有倉庫來存放崩解的(五蘊)，也沒有未來(五蘊)的庫存；天生的平衡就像是在針尖上的種子。**

**在他們一出生，失衡崩解就註定了；**
**目前正在衰敗的，與過去沒有混在一起。**
**他們不知從那裡來，崩解滅去後，也不知去那裡；**
**閃閃發光，如同天空中的閃電。**

我們根深蒂固地認為存在著一個自我，是我在協調感官和思維所有不同的經驗，一個能夠同時看到，聽到並思考所有事物的自我。但實際上一刻只有一個意識在經驗一個對象。這一刻的生命可能是眼識升起，另一刻的生命或許是耳識，或許是思考。我們生活中的每一個時刻，都是因為因緣條件而產生的，存在的時間很短，然後就會滅去。眼識出現需要依賴眼睛，顏色和其他因素。眼識生起來很快就會滅去，但是接下來還有其他的時刻再次升起眼識，這讓我們錯誤地認為眼識是持續的。然而，這一刻的眼識，與剛剛滅去的眼識不同。此時出現的顏色與剛剛滅去的顏色不同，怎麼會有一個自我能控制眼識或其它任何實相？仁慈和憤怒等實相因為自身的因緣條件出現，沒有自我可以控制他們。我們希望善意地講話，但是當有憤怒的條件時，憤怒就會出現。我們可能會告訴自己要保持沉默，但在我們意識到之前，已經說出了憤怒的話。過去的憤怒會累積，這就是它隨時可能出現的原因。憤怒不屬於一個人，但它是一個實相，所有的實相都不是我。

我們習慣於用實相來認同自己，比如憤怒，慷慨，眼識或思考等。但可以學習瞭解它們只是由於因緣條件而產生的實相，不是我的，找不到我。我們習慣於認同自己的身體，但身體是由快速改變的物質現象組成，這些現象是由於他們自己的因緣條件而產生的。身體現象無法控制，無法預防阻擋老化，疾病和死亡。實相來來去去非常迅速，它們可以用閃電來比喻。人們不能對閃電行使任何權力，當它被注意到就消逝了。就像是這樣，一個人不能真的控制心理和生理現象。

事物的外在表象會誤導我們，真正存在的東西只是無法控制生滅的瞬間實相。我們在法句經(Buddhist Legends II, Book IV, Story 2)的評論中讀到了一位比丘無法達到開悟，他決定拜訪佛陀，在途中他看到海市蜃樓。我們讀到他對自己說：“在炎熱的季節裡看到的這個海市蜃樓，即使它對於那些遠處的人來說顯得那麼真實，但是在更靠近時它就消失了。“我們讀到他對這個海市蜃樓進行了深思。由於旅途疲倦，他在河中(Aciravati)沐浴，然後坐在附近的瀑布:

**當他坐在那裡觀看，因為水撞擊岩石的力量很大，產生巨大的泡沫，然後又破掉。他自言自語地說：“ 就像這樣，存在產生了，它也是如此立即滅去。“ 然後他繼續沉思。**

**佛陀，坐在他芬芳的房間裡，看見了這位長老並說：“ 比丘，像是這樣，這存在像是泡沫或海市蜃樓。它生成了，並且立即滅去。當佛陀說完時，佛陀宣讀了以下:**

**“ 誰知道這個身體就像泡沫一樣，誰清楚地認識到它是海市蜃樓的本質，這樣的人將折斷魔王鑲著花朵的尖箭和將會去到死神看不到他的地方。“**

我們讀到在佛陀宣讀完的時候，這位比丘達到了完美的解脫狀態。魔王代表一切的邪惡，他是死亡的國王。已經根除了一切污染的人不會再出生，不再有他的老年，疾病和死亡。因此，“ 死亡之王 ”在這世之後不會再見到他了。

生命就像海市蜃樓，我們一次又一次地被事物的外觀欺騙。我們相信我們所經歷的可以持續，至少是一段時間，而且有一個自我在經歷事物，一個持續的自我。我們把我們錯誤的看法認為是真實的，我們對真相的看法是扭曲的。透過對出現的不同實相，一次一個去瞭解，我們扭曲的觀點可以逐漸得到糾正。

我們很難去接受無論出現了什麼事情，它們都是無法控制的，它們是因為自身的條件發生的。人們通常希望控制自己的生命，掌握自己的命運。但是，即使只是在理論層面上也可以去瞭解，控制一個人的生命是不可能的。一個人無法控制自己的身體，一個人無法控制不同時刻所出現的意識。例如，當品嚐美味的甜點時，在嚐過後立即貪愛它的美味。舌識的生起需要舌根，味道和其他條件；對美味的貪愛會升起，是由於貪愛自身的條件。意識在不同時刻如此迅速地接替，似乎它們可以同時發生，如果沒有精確的瞭解，它們就不能被區分開來。實際上，一個時刻只有生起一個意識。我再舉一個例子，不同時刻的意識，是因各自的條件而產生。有人送我一個巨大的泰迪熊，我把它放在椅子上。有一次，當我在黃昏經過它時，恐懼發生了，直到我意識到這只是一隻泰迪熊。因為可見物體(色塵)撞擊到眼睛，眼識升起經驗了色彩，然後，在知道有泰迪熊之前，有許多其它的意識時刻已經升起滅去。在知道它是無害的物體之前，可能會出現恐懼。當後來意識認定只是一件玩具時，恐懼消失了。這個例子說明了不同時刻出現的意識有它們不同的條件，它們每個都因為自己的條件和特定的順序而出現。它們生滅很快，沒有時間來控制它們。沒有持續不滅的心，沒有靈魂存在，只是不同時刻迅速生滅變化的意識。

對於無我這個真相的意義，一定會有不可避免的問題出現。人們通常會對自由意志的存在有疑問，如果沒有自我，只有現象出現和滅去，那麼是否存在自由的意志？自由意志和自我控制不是人類生命的基本要素嗎？無我的真理似乎意味著一個人的整個生命都是由因緣條件決定的，甚至是注定的。答案是，自由意志的前提是有一個持續存在的人可以對他的意志施展權力。但由於沒有“自我”，僅僅是由於條件而產生的無常現象，所以沒有獨立於條件外的自由意志。行動的意願可能在某個時刻是善的，在另一個時刻是不善的。心裡有憤怒的時候，會有不善的意圖，可以激起憤怒的言語。心裡有慷慨的時候，有善的意圖，可以引起慷慨的行為。會做出特定的事情，

是因為條件不同而升起善或不善的意圖，因此會出現不同的決定，但沒有存在一個人在決定要這樣做。

“決定”要做的事情，取决於過去善和不善的累積，教育，以及在一起相處的朋友。我們可能會認為，今天的行為，言論和思想是由於過去的善和不善的累積，我們是這些累積條件下無助的受害者。如果一切都確定了，什麼是生命的意義？只要緊抓自我的這個概念，就會被奴役，沒有自由。當智慧被開展到可以消除 ’我’ 的這個錯誤概念時，才能真正變得自由。同樣的，智慧的發展也是有條件的，它和以前的累積有關: 透過和可以正確解釋佛法的人在一起，或對佛教教義的正確研習。無論我們如何思考或做什麼，都是因為生命中一個精密複雜的因緣條件在運作。阿毗達摩的第七本書 (發趣論)，處理解釋所有心理和生理現象的不同條件，幫助人們瞭解這些條件。即使解脫也是取決於條件。對真實世界的瞭解越多，就越能放棄對自我的重視，放下自我的錯誤概念。最終所有的污染都可以通過正確的瞭解來消除，這不是所謂最高的自由嗎？

為了能夠瞭解無我的真理，必須要能區分在表面實相和究竟實相裡什麼才是真的，什麼是想像的概念，很不容易清楚地知道其中的差異，稍後會再次處理這個問題。從最終意義上，眼識，耳識，色彩，聲音或思維是真實的，它們各有各的特點，可以直接被經驗。例如眼識，具有和耳識不同的特性。這些特徵不會改變，它們對每個人都是一樣的。眼識總是看，耳識總是聽，不管怎麼去命名。概念，如人，世界，動物，是傳統表面實相，但它們在究竟意義上並不真實。思考人或動物等概念並不一定是不善的，我們可能以一種善的方式或以一種不善的方式來思考它們。然而，如果我們把概念當成是真的，我們是欺幻了自己。學習「實相」和「概念」的區別是非常重要的，否則不可能發展佛陀的道路。

只要智慧尚未瞭解物質現象和心理現象只是瞬間快速生滅，就不可能看到事物的真實情況。我們相信眼識持續一段時間，看到的東西也持續；我們的世界似乎充滿了人，我們相信我們真的看到了他們。事實上，眼識沒有持續一段時間，被看到的東西也沒有。當我們“看到”人時，這與觀看正在快速變化的屏幕上的投影圖像相同。我們“看到”一個人或一件東西的形象，但外觀是誤導性的。真相是，一刻升起滅去，接著下一刻升起滅去；有眼識，認知，分類，定義和思考的各種過程。看起來我們似乎看到一個整體，一個人，實際上這是心識在想，是根據眼識經驗了那些可看見的色塵在構想。

佛陀教導所有可以被直接經驗的一切實相，以便讓人們瞭解它們，瞭解它們是無常，苦，無我。眼識是實相，但它不是我，耳識是實相，但它不是我，思維是實相，但它不是我。

一個可能出現的問題是：如果人們不存在，那麼發展仁慈的意義是什麼，對改善世界有什麼意義？答案是，瞭解真相並不會阻礙和人們有善意的相處，或冷漠於改善世界的狀況。佛教不傳播消極的態度，相反的，它以更無私良善的態度來工作。我們通常以一種不善的方式來思考人: 抱怨，厭惡和妄想。我們緊緊抓住自己和其他人的形象，我們有一個他們應該怎麼對待我們的形象，當別人不符合我們期望時，我們感到失望生氣。緊緊抓住形象造成了許多的污染，如自負、嫉妒、貪婪或佔有慾。佛教教義幫助我們學會以正確的方式去思考人，也就是說，沒有死守的假象。當我們與人交往並與他們交談時，可以發展對實相的瞭解，並沒有一個持續的人或自我，只是轉瞬即逝的現象。但這並不意味著人們必須迴避社會的任務。佛陀關心別人，他是為了所有眾生的福祉傳法，但他並沒有錯誤地認為有一個自我。他是一個善良，耐心和同情的榜樣。他拜訪了生病的比丘並照顧他們，他教導佛法四十五年，他展現了對其他人的善良和同情。即使當人瞭解到無我的真理時，人們仍然可以想到生

命，但是不會以抱怨和自私的思維來思考，而是更頻繁地以善心思考。這就是為了自己和他人的利益。

在短暫的物質現象和心理現象的組合中，找不到持續的物質或自我可以讓我們稱之為人。外面也沒有“更高的自我”。有些人認為死後我們可以融入“更高的自我”，“合一”或宇宙，這不是佛陀的教導。即使涅槃也是無我。所有因緣條件的生命現象都是無常的，苦，無我。不生滅的涅槃，不具有無常和苦的特徵，但它有無我的特徵。

我們在法句經（277-279）中讀到：

**一切行無常，以慧觀照時，得厭離於苦。此乃清淨道。**

**一切行是苦，以慧觀照時，得厭離於苦。此乃清淨道。**

**一切法無我，以慧觀照時，得厭離於苦。此乃清淨道。**

文中指出，所有的法(實相)都是無我的。涅槃沒有生，也沒有滅，它是真實的，它也是法。因此，當法句經說一切法都是無我，也是包括涅槃在內。

八正道的發展實際上是對究竟實相瞭解的發展：眼識，顏色，耳識，聲音等所有可以被直接經驗到的東西。讀者可能會發現讀經文時，這些一次又一次地出現，有些單調。然而，究竟實相學習的目的是要消除自我的這個概念。在可以消除其他污染之前，必須首先根除自我的概念。當所謂一個人被瞭解只是五蘊，僅僅只是元素，是因為因緣條件瞬間升起和滅去，對人生起伏的貪愛和厭惡就會降低，比如讚美和責備，得到和失去，這些在我們的生命中扮演著如此重要的角色。我們在“大象足跡的比喻”(Middle Length Sayings I,

number 28) 讀到，舍利弗(Sāriputta)對比丘解釋說，身體不應被視為“ 我 ”，“ 我的 ”或“ 我是 ”。我們讀到：

> **尊敬的比丘，如果有人言語虐待，辱罵，騷擾，惱怒這個比丘，他領悟：“ 這在我身上出現的痛苦感覺先是因為耳朵感官有聲音撞擊，它有一個原因，它不是沒有原因。原因是什麼？感官有撞擊是原因。“ 他看到感官撞擊是無常的，他看到感受 ..... 想(蘊)..... 心識活動是無常的，他看到意識是無常的。他感到欣喜，高興，平靜從容，並且安之若素。**

我們傾向於當對方以不愉快的方式發言時去責怪他，而不是重新認識到只有聲音撞擊在耳朵上，只是元素撞擊元素。只要緊抓自我的這個概念，就不能知道這只是單純的元素。這部經文明確指出，瞭解無我的真理是有益的。建立對實相的瞭解，才能逐漸經驗無我的真相。

# 第四章 心

在接觸佛教之前，我們或許會認為有一個不變的我或靈魂(attā)是人格的核心和本質，認為是我或靈魂在思考，在決策和規劃生命的過程，是一個我或靈魂在輪迴。佛陀教導無我**(anattā)**的真相，所有真實存在的實相裡，不論是心裡的或物質的，都找不到我或一個靈魂。這個真理不容易真正瞭解。為了瞭解佛陀的教導，有必要對心有更詳細的瞭解。

心這個詞有些誤導，因為它與西方哲學的特定概念有關，它通常只與思維有關。根據佛學，心是那個去經驗或認知的。因此，我更喜歡使用這個巴利文: citta；citta 源於 cinteti，意識到或思考。心，citta，就是去認知或經驗一個對象。所有心理活動都是由許多不同時刻的心執行，而不是只由一個心執行。Citta 是意識，它們是無常的，它們正在相繼出現並消失滅去，一個接續著一個。

我們的生命是一個意識接續著一個意識，如果沒有心，我們就不會活著；我們無法思考，讀書，學習，行動或說話。當我們走路或當我們伸出手去握住某件東西時，心就是決定我們動作的首要因素。是意識感知外面的世界，如果沒有意識，什麼都不會出現。外面的世界通過眼睛，耳朵，鼻子，舌頭，身體和心(根門)出現。我們想著被看到的，被聽到的或體會到的什麼。不只是有思考的心識，還有眼識，耳識或通過其他感官去經驗對象的意識在交替接續出現。當我們碰到硬或軟的東西時，是身識通過身體感官經驗有形的物體，接著心識會思考被碰觸的東西，判斷是桌子或椅子。

在我們研究佛教教義之前，我們並沒有將心看作是可以去看或去聽的實相。佛陀教導說，眼識也是心。有各種各樣的意識，每個意識都經驗一個對象。眼識，能經驗一個可見物體或顏色。眼識通過眼

睛經驗到可見物體，眼睛是眼識經驗可見物體的”根門”。耳識通過耳朵這個” 根門”經驗聲音。眼識和耳識是完全不同的心，它們升起需要不同的條件。意識通過眼睛，耳朵，鼻子，舌頭，身體和心(根門)來經驗物體。在研究佛教教義之前，我們並沒有注意到是心(citta)通過眼睛看到可見物體，或者心(citta)通過耳朵經驗聲音。心(citta)，可見物體，聲音和感官根門是佛陀教導的究竟實相。

有人可能會懷疑知道這些細節的用處，很重要的是要更全面地瞭解一直正在發生的生命現象。當我們認為這些是持續不變，而且它們是我，或者是屬於我的，我們就不知道真相，以為我們可以控制它們。佛陀教導它們是無常的，苦和無我的。這些特徵不是抽象的，它們涉及眼識，眼睛，可見物體，以及所有現在正在出現和消失滅去的現象。真相就在這一刻。瞭解這些現象的真相，只能逐漸發展。事實上，只有心理現象和物質現象。只要它們還不能被區分，就不可能對它們有精確直接的瞭解 。

眼識是一種心理現象，它經驗一個客體。它依賴於眼睛，眼睛是物質，眼睛不能經驗，但它具有接受顏色的特質，所以眼識可以通過眼睛經驗顏色。顏色或可見物體也是一種物質現象，它無法經驗任何東西。眼識，耳識和其他感官經驗取決於因緣條件。如果沒有感官根門，那麼不可能經驗到不同的感官對象，那個我們稱之為“ 外面的世界 ”也就不會出現。當我們睡得很熟，沒有夢時，世界就不會出現。我們不知道我們的父母或朋友是誰，我們不知道我們住在哪裡。當我們醒來時，我們周圍的世界再次出現。因此我們可以知道，感官對象在對應的感官上的撞擊，是我們經驗周圍世界的條件。心可以去看，去聽和經驗其他感官對象，而這些經驗是心識接著思考人與事物世界的條件。我們通常專注沉浸於關於我們周圍的人和事，我們並沒有瞭解到這是心識在思考。如果沒有顏色，聲音和其他感官對象的實相以及通過適當的根門去經驗它們的意識，就不會有“ 自我 ”，人或財產這些表面實相。

一次只有一個心在經驗一個對象，似乎看到和聽到可以同時發生，但事實上並非如此。眼識和耳識經驗不同的物體，並依賴於不同的根門。眼識，耳識和思考是在不同時刻的不同意識。我們可以注意到，眼識不是耳識，它們是不同的經驗。如果它們同時發生，我們將無法知道它們是不同的。心非常迅速地升起滅去，逝去的心立即被下一個心接續。眼識，耳識或思考似乎可以持續一段時間，但實際上它們只存在於極短的時間。

心可以看到，聽到，通過其他感官去經驗對象並思考這些對象。眼識，耳識，鼻識，舌識，和身識既沒有喜歡也沒有討厭它經驗的對象,它們不會以善或不善的方式作出反應。這些類型的心不是kusala，善的，也不是 akusala，不善的。然而，在它們消失滅去不久，就有一些心會以不善的方式或以一種善的方式對通過感官經驗到的物體作出反應。因此，有善心，不善心，和既不是善也不是不善的心。一次又一次有眼識或耳識升起，並對經驗的對象升起了善或不善的心。當心思考時，會有善的心或不善的心。心會引起好的或壞的行為和言論，當我們給予一份禮物時，是有善心引起我們的奉獻。當我們講嚴厲的話時，會有不善的心，帶著憤怒的不善心促使我們講出刺耳的話。

善和不善的累積會造成不同的性情傾向。累積的趨勢就像微生物細菌一樣，它們處於休眠狀態，但它們可能隨時出現。在這方面，西方心理學使用潛意識的術語，指的是那些通常不為人所知，但會在夢中表現出來的部分。潛意識是誤導的，它隱含著某種靜止的東西。實際上累積的趨勢不是靜態的，它們是不停地改變，他們是未來善心或不善心出現的條件。今日出現的善心或不善心都是未來善心或不善心出現的一個條件。每一個心都會滅去，但是由於下一個心無任何間隔地接續，累積的過程會一直繼續。

善心和不善心有不同類型。瞭解更多是很重要的，這樣才能瞭解我們自己在行動和言論中對待他人的方式，以及我們對愉快和不愉快事件的反應。它是引起善行和惡行的首要因素。我們在(the Middle Length Sayings II, number 78, Discourse to Samauamaueika)讀到，佛陀對木匠(Pancakaoga)解釋不善心和善心：

> **哪些，木匠，是不健康的道德習慣？不健康的身體行為，不健康的言論，還有邪惡的生活方式。這些，木匠，都被稱為是不健康的道德習慣。而木匠，這些不健康的道德習慣是如何產生的？他們的來源也被討論，應該要回答，起源是在心**(citta)**。心是多樣的，是哪種心？是帶有貪愛，厭惡，和無知的心，不健康的道德習慣是源於這些心。**

佛陀也說，健康的道德習慣也是源於心，沒有貪愛，沒有厭惡，沒有無知的心。因此，所有邪惡都源自不善心，而所有的美德都源自善心。

不善心可以被描述為一種不健康的心理狀態: 沒有道德，應受指責，只有缺點，無利可圖，會有不愉快的結果。善心可以被描述為一種健康的心理狀態: 美德，完美，有利可圖，擁有愉快的結果。

我們在上面引用的經文中讀到，心是多方面的，各種各樣的。具有貪愛的不善心與慷慨的善心有很大的不同。什麼是貪愛和慷慨？他們是心還是他們是其他類型的實相？他們是心理素質(心所)，是陪伴心的心理因素。貪愛是一種不善的心理素質，一種污染，而慷慨是一種有益的心理素質。陪伴心的心理因素可以激發行為或言語，例如，貪愛，憤怒，慷慨或慈悲。一次只有一個心，但心一定會有心理因素伴隨著，這讓心是如此多樣不同。貪婪，厭惡，憤怒，嫉妒或自負都可能是伴隨著不善心的心理因素。慷慨，慈愛，同情或智

慧是伴隨善心的美的心理因素。心理因素以各種組合與心一起出現並消失滅去。

第一本阿毗達摩書的解說(the Expositor I, Part II, Chapter I, 67)使用了一個國王和他的隨從的比喻: 正如國王出來時不會沒有他的隨從一樣，心並不是單獨升起，而是伴隨著一些心理因素。可以說心是首席，領袖，並且由心理因素幫助心去經驗對象。以慷慨為例，心是經驗認識對象的首領，而慷慨幫助心良善地思考。帶著嫉妒去思考的心也是經驗對象的首領，但嫉妒協助心以不善的方式思考。

不善的心理因素中有三種被稱為“ 根 ”，即貪愛，憎恨和無知。伴隨善心的心理因素也有三個根：不貪愛，不憎恨和智慧。“ 根 ”這個詞在佛教教義中被使用，是因為它是對心的堅定支持，正如樹的根是對樹的堅定支持，提供汁液，為其增長的必要。與不善心相關的貪愛，憎恨和無知的不善根源有許多強弱程度，它們可能粗糙或微細。貪愛可以非常強大，它可以引起偷竊或撒謊等不良行為，但也可能具有更微細的程度，這種程度的貪愛並不會引起任何行為。貪愛可以是期待愉快，願望，喜歡，渴望，放縱，佔有欲或貪婪。即使我們希望其他人喜歡我們，或當我們希望有一個好名聲時，也是有根植於貪愛的不善心。例如，當我們給別人送禮時，有慷慨之心，但也可能有希望得到回報禮物的時刻，這種期望是來自貪愛的動機。不善與通常所說的罪不同。不促發壞行為的微細貪愛也是不善，它們無益，有害。他們時刻累積，因此貪愛會不斷增強。貪愛執取是根深蒂固的，知道我們根深蒂固的貪愛是很重要的。情感是一種在社會上不被視為有害的貪愛形式，一個人對父母，親戚，孩子或朋友感到親密，不想分離。我們應該瞭解，如果是貪愛時，實際上是抱住自己愉快的感覺，緊抓來自所愛的人的陪伴。當有人為鍾愛的人的死去哀悼時，貪愛執著一定會帶來深深的悲傷。貪愛執取造成害怕失去，厭惡和悲傷。我們在(Kindred Sayings IV, Part VIII, Kindred

Sayings about Headmen, §11)中讀到，佛陀在住在 Uruvelakappa 時，向酋長 Bhadragaka 解釋說，貪愛是苦的原因。我們讀到 Bhadragaka 說：

> **“ 太好了，世尊！特別的是，世尊的說法有多好：’無論我受到什麼苦，都是因為那些根植於慾望的東西。慾望確實是苦的根源。 ’**
>
> **現在，世尊，我的孩子，Ciravasi 是他的名字，他住在遠處的小屋。在起床的時候，世尊，我會找一個人，對他說：’去吧，去查詢打聽 Ciravasi ’。 然後，世尊，直到那人回來前，我一直都處在一個焦灼狀態，擔心害怕 Ciravasi 會不會生病了。“**
>
> **“ 現在，你認為，酋長，如果你的孩子 Ciravasi 被殺害或監禁或有損失或被責怪，是否悲傷，憂愁，苦惱，痛哭與絕望會降臨到你呢？“**
>
> **“ 世尊，如果那些發生在我的孩子 Ciravasi 身上，我怎麼會沒有悲傷，憂愁，苦惱，痛哭與絕望呢？ “**
>
> **“ 但是，酋長，你必須如此來看待它：' 任何我受到的苦，是所有那些根植於慾望的東西，都是與慾望結合在一起。慾望確實是苦的根源。 '“**

只要尚未達到完美的狀態，就不可能沒有貪愛。我們不能強迫自己不要執取，但是知道這時候有貪愛，或這時候有平靜捨離，這是有幫助的。當我們喜歡風景，享受購物或與朋友交談時，或者甚至當我們為了取一杯水而起床時，都會有貪愛。貪愛可能伴隨著愉快的感覺或者中性(沒有愉快或不愉快)的感覺。當有中性的感覺時，仍然會有貪愛，但我們可能不會注意到。

憎恨/厭惡是另一個不善的根源。厭惡不喜歡它經驗的對象，而貪愛喜歡它經驗的對象。厭惡不能與貪愛同時發生。厭惡有許多強弱程度，可能導致不滿，挫折，失望，沮喪，悲傷，恐懼，絕望，嫌惡，怨恨，易怒或煩躁。不愉快的感覺總是與這個不善的根源一起。當甚至有一絲不安的感覺時，就會帶有厭惡的根源。當我們嫉妒或吝嗇的時候，心是根植於憎恨厭惡。在嫉妒的情況下，人們不喜歡別人享受愉快的事情，希望是自己得到。在吝嗇時，人們不想分享自己擁有的。強大的厭惡也可以造成苛刻的講話或粗暴殘酷的行為。

另一個不善的根源是無知。這與傳統語言中的無知是不同的。在佛教中無知具有特定的意義：它是對善 kusala 和不善 akusala，對無我的真理，對四聖諦，簡言之，就是對究竟實相的無知。有很多程度的無知，無知是萬惡之源。每當有根植於貪愛的心和根植於厭惡的心，一定也同時有無知的伴隨。當聽到悅耳的聲音時，貪愛可能會出現，然後也會有無知。當人們聽到刺耳的聲音時，厭惡可能會升起，然後也是有無知。無知不知道真相，它不知道貪愛和厭惡是不善的。無知就像是黑暗或是瞎了。當有無知的時刻，實相的真實本質被覆蓋了，不會被知道。

非貪愛，非厭惡和智慧的三個善根也有許多強弱程度。非貪愛可以是無私，慷慨，捨棄或冷靜。每個善心都植根於非貪愛。無論什麼時候有善心，那一刻都不會有貪愛，憎恨，和無知。有各種不同的善心，它可以是慈愛，忍耐，平靜或智慧。慈愛的對象是各種生命，而忍耐或耐力可以與情況和事物有關。當溫度過高或過低時，通常會不喜歡，當忍耐的好處被看到時，人們不會受到溫度的干擾，不會抱怨。智慧是善的第三根，但每個善心不一定有智慧伴隨升起。智慧是善心可以經常出現的一個條件。佛教中的智慧是對實相的瞭解，有很多層次，它可以是對實相的理論認識或對實相的直接瞭解。智慧可以瞭解善是善，不善是不善，善惡行為及其後果，無我的真

理，還有四聖諦。高度的智慧可以逐漸發展建立，能直接瞭解實相，最終可以根除污染。

當有善心時，心裡不會有貪愛，厭惡或無知。什麼類型的心會生起取決於過去善和不善的累積。常在一起相處的好朋友或壞朋友也是善或不善產生的重要條件，當與一位有智慧的朋友在一起時，會經常出現善的情況。由於累積的污染，出現的不善心比善心更多，但通常不會注意到。正如我們在洗手之前，我們沒有注意到手上的污垢一樣，在對實相的瞭解有一定的發展之前，我們還不會知道污染的程度有多深。

心通過感官和心門去經驗愉快或不愉快的物體。當一個愉快對象被經驗時，貪愛可能會出現，當遇到不愉快的對象時，可能會產生厭惡。我們自然而然會喜歡愉快的東西，而不愉快的東西會不喜歡。似乎我們是被我們經驗的對象支配。有對象去經驗是心生起的條件之一，但反應是善或不善，這是取決於過去善惡的累積。經過眼識，耳識或其他感官經驗對象之後，會有“不明智的關注(ayoniso manasikāra) ”或“明智的關注(yoniso manasikāra) ”。當對物體有不明智的關注時，會出現不善心，當對物體有明智的注意時，就會出現善心。當有一個愉快的對象時，可能會有貪愛，在這種情況下，是不明智的關注。例如，我們可能為了自己享受，而不願意與他人分享。而當有明智的關注時，我們傾向於與其他人分享，就有慷慨的善心。

當有不愉快的經驗時，就會產生厭惡感，因此是不明智的關注。例如，其他人可能會對我們說難聽的話，而且大多數時候我們不喜歡這樣的言論，我們甚至會責怪那個人發表苛刻的言論。但是，厭惡並不一定會出現，當人們瞭解那個說話嚴厲的人自己是不快樂時，可能會有同情心，而不是憤怒或厭惡他。當有明智的關注的時候 即使不舒服，也可以忍耐和有耐心。

瞭解更多有關不同類型的心是有幫助的: 善心，不善心和無記心(既不是善也不是不善)。當對不善和善無知時，不善的危險和善的好處就看不到了。我們渴望愉快的對象，我們不喜歡不愉快的對象。通過佛教教義，人們知道，無論出現什麼，都取決於條件。有時候有愉快經驗的條件，有時候有不愉快經驗的條件，没有人能够控制現在甚麼經驗生起出現。令人愉快的物體不能持續，因此抱住不放它們只會導致挫折和悲傷。一次又一次，經由眼睛，耳朵，鼻子，舌頭，身體和心(門)所經歷的物體，心裡反應出現了貪愛，厭惡和無知。奴役我們的對象出現然後立即消失。當這種無知逐漸被瞭解時，就會發展對生命實相的瞭解。人們會明白，由於感官經驗而產生的無數不善心，是以前沒有注意到的。當更清楚地看到善和不善的不同特徵時，就會有發展非貪愛，非厭惡和智慧根源的條件。這些是善心的根源，能棄絕不善行為和執行健康的行為和言論。

有很多種心，所有的心都有一個共同點，就是他們去經驗一個物體，但是不同的心會伴隨著不同的心理因素去經驗不同的物體。眼識總是只能經驗可見物體，耳識總是只能經驗聲音，但對所緣的反應和對它們的想法因人而異。例如，當別人說出苛刻的話時，在聽到聲音之後就會思考話語的含義，思考說話的人，思考傳統的概念。每個人都活在自己的思維世界裡，我們不僅對所經驗的對象會產生想法，也會有行動和言論的反應。在我們沒有做善事，或者沒有建立智慧時，那時我們的身，語，意是不善的。心決定我們的行為，心在經典中被稱為“ 世界的先驅領導者 ”。我們讀到(the Kindred Sayings I, Sagatha-vagga, Chapter I, The Devas, Part 7, §2, Citta)下面的詩句：

**那麼世界是靠甚麼在領導的呢？ 是什麼，這個世界被它帶著走？**
**是什麼，在所有一切之上，迫使一切都在它統治之下？**

**是心，心是世界的主導，通過心，世界被帶著走，**
**心，在所有一切之上，迫使一切都在它統治之下。**

為了瞭解我們和他人生命的本質，瞭解什麼是心是至關重要的。為了更瞭解什麼是心，必須知道傳統真理和究竟真理之間的差異。傳統真理是我們研究佛教教義之前就熟悉的: 人，桌子，動物等。究竟真理是只有心理實相和物質實相。心是心理實相，它們能去經驗某些對象。但是物質實相，例如感官以及外面的物質，它們甚麼都不知道，不能去經驗。心可以經驗任何現象，心只存在了一個非常短暫的時刻，然後消失滅去。實相有各自的特徵，當它出現時可以被直接經驗，而不需要思考它。通過理論上的瞭解，我們不會真的知道心是什麼，只有在現在這個時刻對心的出現建立了直接的瞭解，無論是眼識，耳識，還是思考，我們才能真正知道心是什麼。當更清楚地看到心的多樣性及其升起的各種條件時，無我的真相將逐漸得到更好的體驗瞭解。一個人將有動力去尋求消除他生命裡的迷惑誤解，去根除錯誤的自我觀念，根除一切形式的貪愛，厭惡和無知，也就是根除所有問題的來源。

# 第五章 行為及其結果

有許多類型的心，它們可以是善，不善，或者既不是善也不是不善。眼識或耳識等既不是善也不是不善，但是在它們生起和滅去之後不久，就會有一些心對所經驗的對象做出反應，並且它們以一種善的方式或者不善的方式作出反應。常見的是植根於貪愛，厭惡或無知的不善心，而不是植根於非貪愛和非厭惡的善心，或是植根於智慧的更高的善心。不善心可以引起邪惡行為，善心可以引起好的行為。我們讀了經典中(the Gradual Sayings V, Book of the Tens, Ch.17, §8, Due to greed, hatred and delusion) 佛陀對僧人說:

> **比丘們，我聲明，殺生有三個面向，它的動機是貪婪，仇恨和無知。拿走沒有被允許的.... 不當的性行為.... 謊言.... 分化的言語.... 惡劣的言語.... 無益的喋喋不休.... 貪求.... 惡意.... 和錯誤的觀點有三個面向，它的動機是貪婪，仇恨和無知。**
>
> **因此，比丘們，貪婪是因果行為鏈的源頭，仇恨是因果行為鏈的源頭，無知是因果行為鏈的源頭。通過摧毀貪婪，仇恨和無知來破壞因果關係的鎖鏈。**

我們讀到“ 因果關係 ”，巴利語 **kamma**，業力，意思是行動或行為。一件好事會帶來愉快的結果，一件壞事會帶來不愉快的結果。我們自己行為的結果遲早會來到我們這裡，這是行為和結果的規律，沒有人能改變這個法則的運作。佛陀關於業力和結果的教導難以真正掌握，它不是一個強迫必須接受的教條。理論上可以瞭解業力和結果，但通過理論上的瞭解，這個規律不能完全瞭解。只有通過直接經驗我們生命中的物質現象和心理現象，才可以更清楚地看到產生結果的業力條件。因此，當我們開始思考佛陀的教學時，不應該期望因果關係的運作可以很快被充分瞭解。

過去做過的事情可以在之後產生結果，可以將業比作一棵果樹的種子，後來結出果子。一個不好的行為，比如殺人，會產生不愉快的結果，如疾病或疼痛。一件好事，例如慷慨的行為，可以產生愉快的結果，如經驗到美麗的事物。當我們想到行為及其結果時，我們通常會想到這行為對別人的影響。為了瞭解業的規律法則及其結果，我們不應該從傳統情況來考慮，而是應該瞭解心和它們伴隨的心理因素以及物質現象，這些實相升起並立即消失滅去。我們無法從表面上確定他人是否在行善業，我們可能會看到有人分享東西，但這不一定是慷慨的善行。捐贈可能是出於自私的動機，然後給予的行為就不是善業。善的意圖或不善的意圖才是決定是否真的是善的業行或是不善的業行。善業 kusala kamma 和不善業 akusala kamma 可以用於德行和惡行的意義上，但是當我們更精確的時候，kamma 就是心裡的意圖或意願，是言語和行為的動機。當我們談到善業和不善業的不同類型時，我們應該記住，業力是意圖，是一個心理因素。業力是伴隨著心的一種心理因素，它與心一起出現並消失滅去。

過去的行為怎麼能在之後產生結果？業，也就是做善行或惡行時所伴隨心的意圖，與心一起消失滅去。然而，由於每個心被下一個心繼承，所以業可以一刻一刻累積。它的動態力量是持續的，當條件成熟時它可以產生結果，這就是我們在上面引用的經文中讀到的因果行為鏈。同樣的經文提到了通過身體，言語和思想進行的不善業，並不是每個不善心都有足夠的強度能夠產生不善的結果。當有一個愉快的景像或聲音時，可能有貪愛的不善心，但強度不一定能產生未來的結果。然而，執愛也可以是強烈的，如對別人財產佔有的慾望。當人們打算剝奪屬於他人的東西時，這不善心具有產生不善果報的強度。善的業包括不去從事惡行，美好的行為如慷慨，健康的心智發展如佛法的研究，可以培養對實相認識的智慧。

幸福和痛苦的時刻，在我們的生命中是交替出現的。愉快的物體和不愉快的物體通過感官的經驗不是偶然發生的，是有原因的，因果

業報就是原因。我們在經典(the Gradual Sayings IV, Book of the Eights, Chapter I, §5, Worldly Failings)中讀到，佛陀對比丘說:

**比丘們，有八個世俗的情況糾纏著這個世界；世界上的心念圍繞這八個世俗的條件展開，是甚麼呢？**

**得與失，貴與賤，讚美與責備，舒服與痛苦。**

**比丘們，這八個世俗條件使世界陷入困境，世界圍繞著這八個世俗的情況打轉。**

**得失，貴賤，讚美與責備，舒服與痛苦；**
**這些都是無常狀態，受到必須改變的支配。**
**認識到這些的智者，警覺的，認清這些變化的事物；**
**他的心思不再動搖，他的心理也不再煩惱。**
**盲從與敵意走了，像漂走的煙，不在了。**
**他知道目標，他已真正知道了沒有汙點，沒有憂傷的狀態。**
**他已經超越離開這些了。**

達到完美狀態的人對生命的起伏感到平等平靜，他從因果法則的鎖鏈中解脫出來，不再繼續輪迴。只要一個人充滿貪愛，厭惡和無知，就會尋找愉快的事物和避免不愉快的事物。然而，令人愉快和不愉快的經驗不屬於任何一個人的權力控制，這取決於業產生的結果。有一天會有收穫，隔天可能會有損失；有一天有讚美，第二天卻被責備；有時我們很健康，有時我們會患上疾病和痛苦。通過感官經驗愉快或不愉快的事物不是神的獎勵或懲罰，通過感官經驗愉快和不愉快的事物的原因在於我們自己: 是業。一次又一次地看到和聽到令人愉快或不愉快的物體，眼識和耳識是善業或不善業的結果，這些結果出現一會兒然後就會滅去。當我們在定義想著所看到，聽到，或者想到的對象的性質時，業報結果的時刻已經滅去。

思考時不是果報，當有思考時會有善心或不善心，但大多是不善心。為了瞭解業及其結果，我們必須非常精確。通過感官看到，聽到，嗅到，品嚐以及有形物體的經驗都是業力的結果。我們對經驗到的物體有善或不善的反應，這不是業報，而是善心或不善心。善心或不善心可以被稱為生命的活動面，因為它們可以引領出良好的行為或敗壞的行為，將在未來導致適當的結果。果報的心可以被稱為生命的被動方，無論我們喜不喜歡，我們都必須得到結果。

不同的心是由於不同的因緣條件而升起，它不受到控制。有時候，我們自己似乎可以主導愉快的事物的享受。但是，享受愉快必須有適當的條件，享受也不會如我們希望的可以一直持續。我們可以通過打開音響享受愉快的音樂，但業報是耳識升起的重要原因，不是有一個我在決定讓耳識升起。可能也要看我們是否負擔得起好的音響，人們有可能生活在貧困中，無法負擔得起音響。如果一個人出生在一個貧窮的家庭，並且生活在不舒服的環境中，那是因為業力果報。如果一個人出生在一個富裕的家庭，能夠過上舒適的生活，那麼這也是因為業力果報。

為了瞭解在愉快的環境中誕生或是進入不愉快的環境是業力的結果，我們必須回到出生時的第一個時刻。在我們生命的第一個心，這是再出生意識。這心的升起必須有一個原因，原因是過去的業。出生就是過去業的結果，我們不能選擇我們的父母，也不能選擇我們的性別和出生地。生命的第一個時刻被稱為再出生連結意識，因為不僅有現在的生命，還有過去生命的累積。難以瞭解的是，過去的業產生了這一世。但是，我們可以注意到人們出生在不同的環境情況下，具有不同的身體特徵和不同的心理能力。這不是偶然發生的，這些差異是因為不同的業導致的。在經典(“Discourse on the Lesser Analysis of Deeds” Middle Length Sayings III, number 135)，我們讀到恕巴(Subha)請教佛陀：

**“ 現在，世尊，究竟是什麼原因，低下和卓越會發生在人類身上呢？因為，世尊，人們有的壽命短，有的壽命長；有的疾病多，有的疾病少；有的醜，有的美麗；有的重要性低，有的重要性高；有些窮，有些富；有些出生低，有些出生高；有智慧薄弱的人，有充滿智慧的人。“**

**佛陀回答恕巴(Subha)：“ 行為是自己的，年輕的婆羅門，眾生是自己行為的繼承人。行為是基石，行為是親人，行為是仲裁者。行為區分眾生，也就是說，低下和卓越。“**

有些人生於有戰爭和飢荒的國家，有些人則是在和平與繁榮的國家。這不是偶然發生的。業，在過去完成的業行就是原因。如果業是出生的原因，那麼父母的角色是什麼？父母也是孩子出生的條件，但他們不是唯一的條件。在生命的第一個時刻，生命就是再出生的意識。新的生命包括心理現象和物質現象。在生命的第一個時刻出現的物質現象也必須有一個原因: 業力是原因。因此，在生命的第一時刻，心理現象和物質現象都是業的結果。業不是物質現象起源的唯一因素，共有四個因素: 業，心，溫度和營養。在生命的第一時刻，業產生了身體物質現象之後，其他因素也產生了身體物質現象。比如溫度的因素，為了成長發展，子宮中的新生命必須有適當的溫度。當母親攝取食物時，營養在身體中傳送，然後營養也在子宮內產生身體物質現象。心也是我們生命中身體物質現象出現的條件原因。如果沒有心，我們不能活下去，我們不能移動，我們不能進行任何活動。如果我們記住產生身體物質現象的四個因素，即業，心，溫度和營養，它將幫助我們瞭解身體不屬於自我。我們稱之為“ 我的身體 ”的是由於不同的條件出現的身體現象，然後消失滅去。

在生命的第一時刻以及整個生命中，業都會產生身體物質現象。它產生眼睛，耳朵，鼻子，舌頭和身體感官，這些感官是意識去經驗的媒介。屬於業報的意識有: 眼識，耳識，鼻識，舌識和身識。因此，

業力除了在生命的第一刻產生結果，也在生命的過程中，通過感官去經驗愉快和不愉快的結果。

業可以導致生命出生在不幸或快樂的地方。除了人類存在的界面之外，還有其他存在的界面。在不幸的地方出生是不善業的結果，在快樂的界面裡誕生是善業的結果。例如，地獄界面和動物世界是不幸的界面。人類界面和天上界面是快樂的界面。有些人可能會覺得地獄界面和天上界面的存在是神話般的。應該要記住，傳統用語被用來描述不同程度的不愉快和愉快的業報。在地獄出生是一種不幸的再出生，因為在這樣的界面上會經驗激烈的痛苦。在天界的誕生是一種快樂的再出生，因為在這樣的界面中，有經驗愉快物體的條件。地獄或天界的生命並不會永遠持續下去，再次會有再出生，再出生的地方也是因為業。誕生為人類是善業的結果，但在生命過程中，通過感官經驗愉快和不愉快物體的條件，這也取決於產生它們的是善業或不善業。

可能會發生有人以不誠實的手段獲得財富，生活在奢侈中。糟糕的行為怎麼會有令人愉快的結果？我們不可能知道過去的哪些行為在甚麼時候會產生其相應的結果。罪犯也可以得到愉快的經驗，但這是由於過去善行造成的。壞事會產生不愉快的結果，但是什麼時候不知道。在過去許多的生命中，做了善良的行為和不善的行為，我們不知道什麼時候，某個業時機成熟而產生結果。一件好事或一件壞事在其生命中可能不會產生結果，但它可能會在下一次生命中或甚至在無數生命過去之後產生結果。在經典中說，當業成熟時，它的果實被經驗了。我們在法句經(Dhammapada)中讀到（第 119 和 120 節）：

**只要惡業還未成熟，惡人還是看到快樂； 然而當惡業成熟時，惡人就會看到惡報。**

**只要善業還未成熟，善人還是看到痛苦； 然而當善業成熟時，善人就會看到善報。**

不善業或善業需要其他條件才能產生適當的結果。出生的時代或出生的地點對於不善業或善業的結果可能會是有利或不利的條件。例如，當一個人生在戰爭時期時，不善業結果的條件更多，善業結果的條件更少。有時當具有非常強大的反作用業力時，可以防止特定的業報產生結果。例如，當某人很富有並且過得舒適時，對他而言，由善業造成的結果令人愉快。但是，他可能會突然失去財富，被迫生活在悲慘的情況下。他的損失是由不善業引起的，它已經成熟，可以產生不愉快的結果。這是一個例子，表明不同種類的業在我們生命中運作的方式是非常複雜的。

一次又一次，通過感官經驗愉快和不愉快的物體，並且在這種經驗之後存在善心或不善心的反應，但更常見的是不善心。很可能是貪愛愉快的對象或厭惡不愉快的對象。在我們的生命中喜歡和不喜歡一直交替著。貪愛和厭惡有很多程度，並不總是能有引起邪惡行為的力度。貪愛和厭惡出現然後滅去，但這些污穢的條件累積起來，以致它們可能再次出現，強度更高。有不同類型的原因條件在我們的生命中運作。業是一種條件，它能以再出生的形式產生結果，或者在生命過程中，以感官上愉快或不愉快的經驗產生結果。污染是另一種條件，它本身是污染再次出現的條件。由於可能會出現愉快和不愉快的業報，這些結果如此強烈，以致它們激起了貪嗔惡行。因此，業報的結果可以造成污染的累積，加深的污染又更容易引起不善業，從而產生不善的結果。這個過程就像一個不斷轉動的車輪，而且輪迴因為污染的累積變得越來越危險。

佛陀教導過去的生命，現在的生命和未來的生命，出生和死亡的輪迴，這是很難把握瞭解的。如果我們能夠看到從最終意義上來說，生命是一瞬間的生起滅去，我們可以對這個教學有更多的瞭解。我

們習慣於以傳統的方式來思考人，故事和情況，生命和死亡。在傳統意義上，生命開始於受孕的那個時刻，並在死亡的那一刻結束。但在最終意義上，每個時刻都有一個生死。已經滅去的心會影響下一個心，每個時刻都必須有一個心，沒有一刻是沒有心的。心在現在的生命中相繼生滅。當壽命終結時，最後一個心(cuti citta)即執行死亡的意識會升起滅去，但下一個心會繼承接續它。接續的心是新生命的第一個心，即再出生意識。理論上可以瞭解死亡和再出生，但是所有的疑慮只有通過對心理現象和物質現象的直接瞭解才能消除。如果直接瞭解此時出現的心的因緣條件，就可以消除有關再出生的疑問。就像現在，這一時刻的心，被下一個心所接續，這個生命的最後也是，一個心將會承續，也就是再出生意識。

在生與死的周期中，在輪迴中是苦 **dukkha**。為什麼我們必須承受過去世行為的不愉快結果？在過去生命中，那是另一個人，與現在不同。但為什麼我們應該得到另一個人過去所做的事的結果呢？過去的行為是由另一個生命犯下的，那個生命是我們的來源。這的確是無奈的，許多世之前生命所犯下惡行的不愉快結果，現在被迫接收。這是業力及其結果的法則，無論我們喜歡與否，它現在都在運作。現在生命中的人與過去的生命不一樣，但是過去所累積的一切，善業和不善業，污染和良好的品質，所有的累積都在不時地進行著，並且它們形成了所謂的現在的人格。清淨道論（XVII，167）解釋：

> **隨著連續性的流動，既沒有自身本體，也沒有其他的存在。因為如果連續性流動中存在絕對的本體，牛奶就不會形成凝乳。然而，如果存在絕對的其他，那麼凝乳就不會來自牛奶。因此，不應該認為有絕對的本體也不應該認為有絕對的其他存在。**

再出生意識並沒有從過去的生命轉移到今生，而是全新的。然而，其產生的條件源於過去。清淨道論（XVII 166）用比喻來說明這一點。迴音與聲音不一樣，但它起源於聲音。印在蠟上的印記與印章本身

不一樣，但是來自印章。這些比喻澄清了現在的生命與過去的生命不同，但它受到過去的條件限制。但並沒有一個自我在輪迴或轉世。

再出生的人是由五種群體”組成”的，稱為五蘊 khandhas，是升起和滅去的物質現象和心理現象。從一個時刻到另一個時刻，從生命的最後時刻到新生命的第一刻，沒有永恆不變的物質。我們在經文中讀到了佛陀和他的門徒的前世。這些故事是關於佛陀前世的生命，在他還是一個菩薩時，持續累積智慧和所有其他的優秀品質，稱為“波羅蜜 ”。有智慧和其他波羅蜜的累積，但並沒有一個自我在累積這些。只有五蘊升起和滅去。由於無數生命中的每一個生命都由下一個生命繼承下來，所以從一個生命到下一個生命都會進行累積接續。

人們可以談論不同生命的演變過程嗎？是從動物到人類生命，再到天界的生命嗎？再出生的界面並沒有特定的順序，不一定是從低等界面到高等界面。再次出生取決於產生它的業。善業可以導致在天界出生，之後可能是不善業的成熟而在地獄中再出生。只有獲得開悟的人一定會出生在人界或之上。當一個人達到完美的狀態時，所有的污染都已被消滅，因此沒有再次出生的因緣條件。這意味著苦，不滿足的結束。

佛陀在他成就完美狀態的夜晚，參透了生死輪迴的原因以及從這個輪迴中解脫出來的條件。產生再出生的業是構成生死循環現象的整個條件鏈中的一部分。這輪迴就像是一個相互依存的惡性循環，形成了十二個環節，其中第一個環節是無知，最後一個是死亡，這被稱為“ 十二緣起 ”。“ 十二緣起 ”是佛陀重要的教導。無知是生死輪迴的第一個原因，只要無知還沒有被消除，那麼執行再出生的業仍然有存在的條件。再次出生時，心理現象和物質現象升起，通過感官和心門去經驗。由於經驗了不同的對象而產生了不同的感受，感受接著造成渴望。由於渴望，執取升起，產生行為業力，成為再次出生的條件。只要有出生就有老年和死亡，因此苦沒有結束。這是

關於“十二緣起/十二因緣 ”的教導，它顯示了因為過去的生命造成現在的生命，現在的生命也是未來生命現象的條件。

無知是十二因緣的第一個因素，但並沒有這個循環的第一個起源。清淨道論（XIX，20）解釋道：

**沒有一個行為的人，**
**或有一個誰在收割行為的結果；**
**就只是現象流動著，**
**除此之外沒有其他觀點是正確的。**
**所以，業和結果，**
**因果法則維持輪迴循環，**
**如同種子和樹輪流接續，**
**沒有第一個開始可以被顯示。**

推測輪迴的開始是沒有用的。佛陀教導，當智慧消滅了無知時，就沒有造業的條件，因此沒有再次出生的條件。通過智慧，可以逆轉十二緣起的惡性循環，這意味著循環的結束，苦的結束。阿毗達摩的第一本書(the Expositor I, Part I, Chapter I, 44)的評註，用類比的方式解釋了導致循環的持續和導致循環結束的條件：

**“ 導致持續累積 ”是那些注定生死循環的狀態，就像一個石匠在牆上一層一層地疊高磚塊，圍起來出不去。“ 導致摧毀潰散 ”是那些摧毀那個生死循環的狀態，就像一個人不斷的移除石匠所疊高的磚塊。**

當智慧發展到達開悟的程度時，不再有我存在的錯誤觀念，就會出現“ 摧毀潰散 ”，即去除了在輪迴循環中的條件。

關於十二緣起的教導解釋了我們為什麼會在這一生中，為什麼我們不得不面臨老年，疾病和死亡。它解釋了我們生命的因緣條件，那些我們稱之為身體和心的持續生滅。我們可能基本上知道身體和心理都依賴於某些原因條件，但通過佛法的研究，我們會知道更多細節，以及從出生到死亡他們是如何運作。是業從生命的第一個時刻，並且在整個生命過程中產生現象。除了業，心，溫度和營養也會產生物質現象。整個生命過程都會持續產生感官，是作為經驗愉快或不愉快業報的必要的條件。我們是業的繼承人，生命中有失去，痛苦和其他逆境是不可避免的。過去有很多業，做了就回不去。當時機恰當的時候，會產生適當的結果。對因果關係的無知導致對不愉快經歷的厭惡和挫折，這意味著更多的痛苦。瞭解受苦的原因 並不意味著立即消除悲傷和憂鬱。然而，瞭解的智慧可以幫助人們不被絕望痛苦壓倒，更多的瞭解意味著更少的痛苦。佛陀不僅教導生命是苦，苦的原因，他也教導苦的止息，和發展可以消除無知和所有污染的智慧道路。

# 第六章 良好的行為和善的生命

**諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，這是諸佛所教**（法句經，183）。

所有的宗教信仰都鼓勵人們戒除邪惡，行善事，過有益的生活。佛教與其他教義有什麼不同？善的就是善的，不善的就是不善的，無論是誰執行它，不管他是信奉哪一種宗教。然而，佛教與其他教義不同之處，在於它解釋了善的根源: 執行各種善行的是不同的心。佛陀詳細解釋了所有不同的心，和一起伴隨的心理因素及其產生的條件。他幫助人們瞭解善和不善的特點。通過這種方式可以觀察在日常生命中出現的各種的心，不同程度的善和不善可從自己的經驗去瞭解。當我們想到給予或幫助之類的善行時，我們通常會考慮外表的情況，我們會想到行事的人。然而，事物的外觀可能會引起誤解。善取決於心的意圖，不管看起來是不是善的表現。我們只能瞭解自己，有必要知道什麼時候是善心，什麼時候是不善心。

行善不只是慷慨分享的行為,也包括良好的道德行為以及心智發展。瞭解各種不同行善的更多細節是非常重要的。在佛教教義中，善可以分為三種，即慷慨，道德行為和心智發展。學習思考這些教導本身就是善在日常生命中能發展的一個條件。

慷慨行為是善的三種分類中的第一個,但贈送物品並不一定是善業。可能會有真誠慷慨的時刻，但很可能會與不善心交替出現。我們可能會期待一些東西來回報我們的禮物,然後有根植於貪愛的不善心。或者我們可能會覺得我們送的禮物太貴了，我們可能會對此感到不捨或遺憾，然後就有根植於厭惡的不善心吝嗇。收到我們禮物的人可能不會感激，因此我們可能會感到煩惱或傷心。我們傾向於關注我們的行為對他人的影響，為了發展什麼是善的，不應該專注於他人對我們善行的反應，而是研究引起各種行為的不同時刻的心。慷

慨來自善心，它不依賴於其他人的感恩。當一個人真正想發展善的意圖，就不會被其他人的反應干擾。或許會有人質疑，一直持續關注自己的心難道不是一個自私的態度嗎？ 相反的，當一個人開始認識到善心和不善心的時刻，這代表智慧的成長，也能因此發展出更多益善，這對自己和周圍的人都是有益的。我們已經累積了無數的污染，而我們善心的產生是非常罕見的。當有慷慨的時刻就不會有吝嗇，也不會緊緊抓住自己的財產。善的發展能促進社會和諧。

慷慨是一種內在的實相，它與善心一起出現。即使沒有機會向他人提供物質的東西，也可以建立其他慷慨的方式。欣賞感激別人的善行可以用言語同意和讚美來表達。我在泰國學到這種慷慨的方式，人們低頭雙手合十，說:“ anumodana ”，這是巴利文，感恩和滿足的意思。通過這種方式，他們表達了對別人善行的感激。在這樣的時刻，心是純淨的，沒有嫉妒或吝嗇。人們不僅在財產方面，在讚美的話語方面也可能會很小氣，對別人的善行真心表達欣賞是一種方法來消除吝嗇。當人們學習這種方式時，就會以一種善的方式來談論他人。我們傾向於談論其他人的不善，但是當我們對善行的益處有信心時，我們會改變我們的習慣，我們可以學習以善的方式說話。

慷慨的另一種方式是給別人機會欣賞自己的一個善行。這不是驕傲嗎？當一個人試圖打動別人時，就會有不善心。但是，如果有人真誠地想影響他人擁有善心，那麼這種慷慨的方式被稱為“功德的延伸”。這取決於是否有發心這種善。延伸功德並不意味著其他人可以收到我們善業的結果，每個人都只會收到他自己的業報。延伸功德意味著因為我們的善行幫助他人升起善心。通過這種方式，我們也可以幫助其他界面的眾生，只要他們能夠注意到我們的好行為並能夠欣賞它們。在佛教國家，用言語和舉止對過世的人表達善行的奉獻是一種很好的習俗。當布施食物或長袍給僧人，在僧人唱誦祝福的話時將水倒在手上，通過這種方式來表達一個人將自己的善行奉獻給其他眾生的意願。

慷慨還有好幾個面向，放棄殺人，撒謊和其他邪惡行為也可被視為一種慷慨。避免傷害時，也算是給予了一份禮物，讓他們有機會生活在安全裡。例如，當我們放棄殺昆蟲時，我們給予了生命的禮物。給予的另一個面向是寬恕別人的錯誤行為。當別人對我們說侮辱性話語時，我們可能會感到厭惡和自尊受損。當我們想到“ 他為什麼這樣對我 ”， 我們想到了“ 他 ”和 “ 我 ”，然後就有了優劣高低的比較。不僅當我們認為自己比別人高等時，當我們認為自己低於別人時，就會有傲氣或自卑，傲氣或自卑會阻擋我們寬恕。當我們固執而自傲的時候，心是苛刻僵硬的，不留情的。當我們看到善的益處時，我們可以原諒。那時候，心是溫和柔軟的，沒有仇恨或自負，甚至會希望另一個人快樂。對於這種慷慨的方式，人們不必只是尋求物質的給予，慷慨可以不必拖延到未來。知道原諒是一種慷慨的行為，可以讓我們更容易去原諒。

另一種慷慨，是對法的解釋。當一個人解釋佛陀的教導給別人，是幫助他們發展對生命真相的正確瞭解。這是導致消除苦難的道路，因此法 Dhamma 的禮物是最高的禮物。

不僅慷慨，良好的道德行為也是一種善的方式。這是善的三種分類的第二個。道德行為有很多方面，放棄邪惡行為以及通過身體和言語進行的良善行為都是。只要我們不傷害任何人，我們可能會相信我們正在過著善的生活。但是，我們應該瞭解甚麼是真的善心或是不善心。然後我們可能會發現我們充滿了污染。佛陀詳細講述了伴隨著心的所有那些不善和善的心理因素，例如貪愛或慈愛。他解釋了不善和善的所有不同程度。有必要知道引起我們行為和言論的是善心或不善心，因為行為和言語的外觀可能會有誤導。我們可能會以愉快的方式發言，但我們可能會是以自私的動機這樣做，例如為了得到一個好處或者為了被喜歡，我們可能會奉承某一個人，那麼這樣並不是善的言論，而是由貪愛驅動的言論。我們必須知道我們的貪愛、厭惡、嫉妒和自負，我們必須知道我們所有的污染。

放棄惡行是良好的道德行為。通過身體行動有三種不善行為：殺人、偷竊和不當的性行為。有四種不善的言語的行為：說謊、誹謗分化、粗魯苛刻和虛度無用的談話。關於殺生，這是殺害任何生物，包括昆蟲，另外交代或命令其他人去殺害也是這種類型的不善業。這是否意味著佛教徒應該是素食主義者？佛陀並沒有教人禁止吃肉。比丘們必須接受在家眾提供給他們的食物。佛陀向比丘解釋說，除非他們看到，聽到或懷疑動物是因為他們而死，否則他們可以吃肉。

我們讀到(Book of Discipline Vinaya IV, Maha-vagga VI, on Medicines, 237)，將軍西哈聽了佛陀的教導開悟之後，他提供了食物給佛陀和比丘，食物裡有肉。有一個教派(Nigauihas)主張吃肉是錯誤的。我們讀到用飯之後佛陀向比丘解釋說：

> **“ 比丘們，不應該食用刻意為你宰殺的肉。誰這麼做，就是錯誤的行為。我允許你們，比丘，魚和肉在三個方面是純潔的：如果他們沒有被看到，聽到，懷疑（為了比丘而殺）。”**

這個答案可能並不令人滿意。有人可能想知道是否因為購買肉類而間接鼓勵了屠宰動物。如果根本沒有屠殺，沒有暴力，這將是一件好事。然而，這個世界並不是一個烏托邦，存在著屠宰動物並出售肉類的活動，在這種情況下購買肉類並沒有行使暴力的意圖。當一個人殺生時，會有瞋恨的不善心，殺生是一種暴力行為。當一個人吃肉時，可能會貪愛或不喜歡它，但並沒有對活著的生命採取傷害的暴力行為。

守戒(觀察戒律)也包括在良好的道德行為。當一個人遵守戒律時，已經決心訓練自己戒除不善。和尚，新的出家人和尼姑有不同的戒律，也有適用在家眾的戒律。目前，尼姑的僧團已經不存在了，雖然我們在佛教國家仍然可以看到離棄世俗生活的女性，並且試圖以尼姑的身份生活。我們將會看到，比丘有義務遵守許多規則。在家眾有

五戒，但在特殊場合，他們可以承擔八條戒律。戒律不是以十誡的形式措辭，禁止人們犯下不善業，它們是人們可以用來訓練的原則，目標是減少不善。

在家眾可以遵守(觀察)的五戒是良好道德行為的基礎。當他們有決心時，會訓練自己戒除以下不良行為: 殺生，偷竊，不當性行為，撒謊和服用含酒精飲料等毒物。當一個人處在容易犯下邪惡行為的環境下，但因為善心升起而放棄它時，就是有良好的道德行為。

摒棄誹謗，粗魯的言論和閒談並不屬於普通人的五戒。然而，放棄它們是善業。我們可能處於將要說出邪惡的話，但是當我們有善心來摒棄誹謗時，就是良好的道德行為。當別人責罵我們時，我們可能會去迴避交談。然而，如果我們帶著厭惡保持沉默，這就不是良好的道德行為。我們必須審視心以瞭解是否真的有良好的行為舉止。放棄無用的閒談不容易，大多數時候，我們會閒聊閒談，比如美味的食物，天氣好好或者去那裡玩。我們可能認為這樣的對話沒有不好，因為我們不會傷害別人。通過佛教教義，我們學習檢視引發這種對話的心。我們可以發現，我們主要是帶著貪愛在討論愉快的事情，並以這種方式累積更多的貪愛。我們不必避免這樣的對話，但瞭解引起我們講話的心的本質是有益的。當善心升起時，即使是在談論愉快貪愛的主題時，也會善待他人並考慮其他人的福祉。只有達到完美狀態的人才沒有因緣條件進行閒談。他已經根除了各種不善，包括非常微細程度的不善。

為了謀生而經由身體或言語作壞事是錯誤的生計。當一個人放棄不正當的謀生方式時，就有正確的生計。一個人可能被誘惑去撒謊以獲得生意上一個更大的利潤，如果他放棄這種謊話，那麼他就有正確的生計。

在任何情況下都能完美遵守戒律很難。人們需要更多的努力來避免殺生，但如果一個人對善的益處有信心，就會尋找其他方法來解決問題並避免殺生，就可以逐漸訓練自己遵守戒律。人們通常不會傾向於殺死昆蟲，但是當一個人的房子充滿跳蚤時，可能會想要殺死他們。殺死他們似乎是方便而簡單的方法。人們需要更努力避免殺生，但如果一個人對善有信心，他會尋找其他途徑來解決問題並避免殺生。但是，只有那些已經獲得開悟的人永遠不會違背五戒，甚至不會為了他們的生命違背五戒。正確認識我們生命真相的發展能導致道德行為的完善。

尊重那些值得尊重的人也包括在良好的道德行為中。在佛教國家，尊重父母，老師，長者，比丘和新的出家人是一種傳統。感激他們良好的素質，感謝他們的智慧指導以及過去給予的協助。我們看到在家眾雙手合十並鞠躬，或者跪下來用前額接觸地板，當一個人沒有住在佛教國家時，可能會想知道為什麼人們以這種卑微的方式尊重僧人。這些比丘已經放棄世俗，過著捨離的生活。即使他們不完美，他們也可以提醒我們那些已經達到完美的人。在佛教國家，也可以看到人們在佛像前俯身。這不是偶像崇拜或向佛陀祈禱的方式，因為他不在天堂或其他地方，他已經完全去世了，不再出生。但人們可以記住佛的美德，他的智慧，慈悲和純潔，並以手勢或語音表達對他的尊重。這取決於每個人表示尊重的方式。一個人可能出於自私的動機而表示對某人的尊重，例如對於偏袒厚愛的渴望，但在這種情況下，這是不善心。當一個人以真誠的態度表示尊重或禮貌時，它就是善心。在這樣的時刻，沒有任何貪愛或驕傲。

另一種包含在良好道德行為中的善行，是通過言語和行為來幫助其他人。為了瞭解是否有真的善，我們必須檢視我們的心。人們可能因為自私的動機或感到勉強來幫助人，那不是善行。無私的善意幫助才是良好的道德行為，在這樣的時刻有捨離不貪。我們容易懶惰並貪愛舒適，但為了幫助某個人，我們必須放棄自己的舒適，為善

行做出努力。當善心出現，我們能夠想到別人的福利。當他們談論他們的問題時，傾聽也是幫助他們的一種方式。

在佛教經文中，包括本生經（佛陀過去生命的故事），有許多在社會關係中鼓勵善意和仁愛的實際指導方針。國王有正義與悲憫的統治國家的指導方針，這些都可以在政府服務中應用。我們在經書 (“Kutadanta Sutta” Dialogues of the Buddha I, sutta 5) 讀到，佛陀告訴婆羅門 kutadanta 關於有一個國王想要舉辦一個大型的獻祭，並詢問婆羅門國師的建議。國師向國王建議不要去舉行傷害生命的獻祭。他對國王說，國王可以改善經濟狀況，而不是懲罰劫掠的盜匪，這種方式在抑制犯罪方面會更有效。國王應該為農民提供糧食的種子，向貿易商提供資金，為政府服務的人提供工資和食物，緊張局勢將得到解決，結束混亂。國王聽從國師的建議，給予豐富的物資。佛陀也對 kutadanta 解釋，奉獻不僅是捐贈物質，它也可以是心理的，也就是對佛，法和僧有信心，發展智慧導致完美。

在經書 (“Sigalovada sutta”，Dialogues of the Buddha III, sutta 31)談到在家眾的社會道德。佛陀向西格拉解釋，在父母與子女，教師和學生，丈夫和妻子，僱主和僱員，在家眾和出家眾之間的關係應該要有愛和善意。佛陀告誡西格拉不良道德行為和邪惡友誼的一切後果的危險。一個糟糕的朋友會挪用朋友的財物，僅是嘴上講講和討好奉承。一位好朋友會給出很好的建議，同情並在朋友不幸時不會放棄他，他甚至願意為他的朋友犧牲自己的生命。一個好朋友是為了他朋友的心智福利。我們讀到：

**他防止你做惡，**
**他鼓勵你做好事，**
**他告訴你那些你不瞭解的事情，**
**他指出通向光明的路。**

善意和寬容的佛教教義可以在今天的世界中被應用，在社區，在國家和國際的層面，包括開發合作。如果一個人發展了對不同善心和不善心的瞭解，就可以更有效地應用這些原則。這種瞭解會避免我們把不善以為是善的。有必要瞭解我們行動和說話的自私動機，瞭解我們的許多污染。否則，我們的行為和言論將不會是真誠的。

對於在家眾來說，在所有情況下都要遵守(觀察)良好的道德行為很難。他可能會發現自己處於很難放棄不善業的狀況，比如說謊。有些人會傾向於出家，離開家庭生活，以便更好地遵守良好的道德行為。但有良好道德品行的在家眾和有良好道德品行的出家人。出家人的道德行為是一種更高層次的要求，他過著非暴力和少許物質就能滿足的生活。他放棄了世俗的生活，以便完全致力於佛法的學習和實踐，並將其傳授給在家眾。

我們在阿毗達摩(Book of Analysis，the Second Book of the Abhidhamma, 12, Analysis of Absorption)中讀到一位僧人的生活：

> **在這裡，一個比丘居住在基本戒律的約束和控制之下，建立了適當的行為和一個合適的化緣場所；在最輕微的缺點中看到危險，在遵守戒律中來訓練自己，守衛感官的根門，知道正確份量的食物；在夜晚的第一個階段(傍晚六點到九點)，在夜間的最後一個階段(清晨三點到六點)中，精勤建立覺知，以發展穿透開悟的各個階段。**

比丘的目標是通過發展智慧來達到完美，消除一切汙染。比丘有義務遵守 272 條訓練規則。除此之外，還有許多其他規則可以幫助他實現目標，這些包含在律藏中，是僧侶的紀律經書。我們讀到，每當一個僧人不遵守紀律的原則時，佛陀就制定一條規則來幫助他。佛教戒律**(Vinaya)**不應該與智慧發展分開，特別是對心理現象和物質現象瞭解的發展。否則，只會在表面遵守規則，不會淨化心。一個

人怎麼能夠 ”在最輕微的錯誤中看到危險”，如果他沒有正確瞭解他生命中的實相，包括各種不同善和不善心的升起呢?

僧人的任務是發展對佛法的瞭解，並向他人解釋佛法。他的任務是保存佛陀的教導。社會工作不是和尚的任務，這是在家眾的任務。紀律守則，從佛陀大約兩千五百年前，到今天仍然有效。在佛陀去世後不久，第一次集結在佛陀的弟子大迦葉尊者的領導下，在王舍城舉行。經典紀錄(the Illustrator of Ultimate Meaning，commentary to the“Good Omen Discourse”of the“Minor Readings”, of the Khuddaka Nikaya): 五百個已達到完美解脫的阿羅漢要背誦佛陀的所有教導。我們讀到，當大迦葉尊者詢問先排練哪部分時，比丘們回答說:

> **戒律(Vinaya)是佛陀教導的生命，只要戒律持續下去，佛法就會持續下去，因此讓我們先排練戒律。**

比丘應該以少少的願望訓練自己。他被允許使用四種必需品: 長袍，食物，住宿和藥品。但那些不是他的個人財產，它們屬於僧團。他依靠在家眾提供這些必需品，他應該滿足於他收到的任何東西。這些必需品是比丘的生計，他應該訓練自己在生活中的純淨。

普通民眾對出家僧人的道德操守有更多地瞭解是非常重要的。比丘和一般民眾有不同的生活方式，但民眾可以從戒律的學習中受益，並在日常生命中運用適合於自己狀況的一些規則。規則也可以幫助在家眾看到“最輕微錯誤的危險”，當他身為在家人而處於和出家人相似的情境時，也可以仔細檢視他的心。僧人和民眾都可以在行動和言論以及思想中，訓練自己的良好道德行為。例如我們在律藏(II, Suttavibhaoga, Expiation XVI)讀到，有比丘佔據了最好的睡覺地方，這些地方之前是被分配給長老。佛陀因此制定了一條規則，聲明這種行為是冒犯的。這樣的事件可以提醒我們不要只顧自己在房間，公車或火車上有最佳的位置。有人可能會認為人有權利去獲得最好的

地方，但這是自負的。人們可以發現，在這樣自負的時刻，沒有什麼仁慈和同情，是不善心。當我們在律藏讀到關於僧人們在日常生活中，各種他可能忽視的道德行為的情況，我們也可以提醒自己，這可以幫助我們認識我們根深蒂固的錯誤和惡習。

比丘應該記住，使用長袍，食物，住宿和醫藥這四項必需品，是為了他能致力於發展對實相的瞭解。比丘不該暗示想要什麼樣的食物，他不應該通過囤積食物或長袍來執取必需品。比丘不應該試圖以不正當手段獲得這四項必需品，比如假裝在智慧的發展上比實際上的層次更高。他可能會因為虛偽而拒絕禮物，這樣民眾就會相信他是一個慾望很少的人，然後更加豐富地布施給他。僧人可能會試圖運用他的舉止來打動別人。清淨道論（I，70）提到：

> **這裡有人有邪惡的願望，他成為慾望的獵物，他渴望被人敬仰，（思考）“ 因此人們會敬仰我 ”，他鎮靜地行走，鎮靜地躺下，他沉思地走著，沉思地站著，沉思地坐著，沉思地躺下；他走路似乎是專注集中，站著，坐下，躺下也彷彿是專注集中；而且他會在公共場所沉思冥想。**

清淨道論解釋，對必需品的渴望可以引起不善的言語。我們閱讀清淨道論（I，72）關於不同種類的不善言論：

> **從各方面常作抬舉之說為「極舉說」。「隨愛語」，為不論是否契合於理或契合於法，只是說些令人喜愛的話。「諂諛」是卑下的行動，說話時總是把自己放得極低的地位。「豆湯語」，意為像豆湯一樣，譬如煮過的綠豆，有些是不可能煮熟的，其餘的則熟了，同樣的，他說的話，有一部分是真的，其餘的卻是虛妄的，這樣的人稱為豆湯者，他的狀態就像豆湯一樣** (葉均譯)

不僅比丘，也有民眾在他們的舉止和言論中是不真誠的，是為了獲得想要的東西。我們應該檢查我們講話狀態是否是“ 豆湯語 ”。我們可能會在某種程度上說出什麼是真的，並且在某種程度上說的不是真的。我們可能認為“豆湯語 ”沒有壞處，但是我們在這個時刻累積了撒謊的傾向。

比丘應該根據必需品來訓練自己。他應該沒有貪婪地使用它們，並且明智地反思它們的使用。我們在清淨道論（I，85）中讀到了使用化緣食物(almsfood)的情況：

> **明智地思考著，他使用化緣的食物既不是為了娛樂也不是為了陶醉，不是為了聰明也不是為了裝飾，而僅僅是為了這個身體的耐力和延續，為了結束飢餓的不適和幫助生命的純淨。**

食物會成為貪愛的對象，也可能成為厭惡的對象。如果一個人明智地反映食物的使用，那就是善心。一個人享受美味的食物是很自然的，但如果人們記得食物就像是一種對身體的藥物，那麼人們就不會傾向於暴飲暴食，吃太多是懶惰的原因之一。這是僧人的職責去明智地使用必需品，但普通民眾也可以明智的考慮他們在日常生活中所使用的東西。

出家人不應該沉溺於睡眠，也不該和人們聚在一起閒聊。我們在經典(the Gradual Sayings V, Book of the Tens, Chapter VII, §9, Topics of talk)讀到，有次當佛陀住在舍衛城的給孤獨園，有些比丘沉迷於閒聊，談論國王，強盜，大臣，食物，親屬，村莊和其他無用的話題。佛陀問他們在談論什麼，然後說明這種閒散無用的談話對他們來說是不適當的。他指出，比丘應該參與的話題有十個：

> **談論少慾，知足，隱居，單獨，精進，美德，專注，洞察力，解脫，通過知道了和看到了而解脫。**

找出哪種類型的心引起交談，對於在家眾來說也是有益的。雖然一個人還不能立刻改變習慣，瞭解不同類型的心引起的行動和言論是很有幫助的。

出家人應該在他的一切行為和言語中訓練自己的純淨。有四種關於僧人道德行為的淨化：戒律的限制，感官根門的守衛，關於他的生活的美德，關於他的必需品的美德。有關“感官根門的守衛”，我們在經典(the Middle Length Sayings I, Sutta 27, The Lesser Discourse on the Simile of the Elephant’s Footprint)讀到：

> **經由眼睛看到了顏色，經由耳朵聽到了聲音，經由鼻子聞到了氣味，經由舌頭嘗到了味道，經由身體經驗到可觸知的，經由心門經驗到了對象，他沒有被一般的外表所吸引，也沒有被細節所迷住。他努力避開邪惡的攻擊。沒有守衛的感官根門，貪婪和沮喪將會主導。所以他守衛著感官，制止著感官。**

當人們瞭解色塵，聲音和其他實相是無常時，人們就不那麼貪愛迷戀了。從這個意義上說，我們必須瞭解“ 守衛 ”和“ 制止 ”這兩個詞。需要通過智慧瞭解，才會有“感官根門的守衛”。

正如我們在這章一開始法句經讀到，佛陀的教導是戒絕邪惡，建立善和淨化心。通過心智發展，可以淨化心，消除污染不善。心智發展是善的三種分類中的第三種。對於心智發展來說，瞭解的智慧是必要的，而第一種善，慷慨和第二種善，良好道德行為，可以在沒有智慧的情況下進行。一個人表現出慷慨的行為，避免邪惡或幫助別人，可能是因為累積的習慣而自然而然的這樣做，既使是沒有瞭解他自己的意圖。 但對正在出現的心有正確瞭解，可以發展更高層次的善。通過正確瞭解不同的心，人們會發現自己的缺點，即使是最輕微的錯誤，這也意謂著妄想減少了。會發現只要是沒有善的時候，我們的行為，言語和思想其實是不善的，這是很有益的瞭解。

我們在經典(the Gradual Sayings Book of the Twos, Chapter 2, §7)中讀到了關於行為和忽略的行為。我們讀到一位婆羅門請問佛陀為什麼有人出生在地獄。佛陀解釋說，這是由於行為和忽略的行為。佛陀說：

**“ 現在有這樣的關連，婆羅門，某一個人犯了不道德的行為，和忽略了道德行為；同樣的，在言論和思想也是。因此，婆羅門，它是由於行為和忽略的行為，所以出生在地獄。“**

我們讀到佛陀然後解釋說，通過良善的行為和不去做不善業，生命會在天堂再出生，這提醒我們不要忽視有益的行為。當善被遺漏時，它會在以後引起遺憾和擔心。當善的目的是減少污染時，會有更多的動機來戒除不善，發展善和淨化心靈。當對心及其伴隨的心理因素有更多的瞭解時，對善的益處的信心會增加。當直接認識到無我的真理時，人們會清楚地看到由於因緣條件產生的善心，沒有一個人或自我來執行它，那麼善將會更純粹，道德行為將會更長久。然而，對無我真理的瞭解是一個漸進發展的過程，在短時間內不可能實現。無我真理的瞭解是直接經驗心理現象和物質現象的無常。

自私，嫉妒，吝嗇，憤怒，自負和其他煩惱擾亂我們的生活。這種污染促使我們採取錯誤的行動和錯誤的言論。這樣我們就會傷害自己和他人。如果我們按照佛陀所教導的那樣，按照仁愛，同情，寬容和溫柔的原則訓練自己生命，那對我們自己和社會是有好處的。在善的那一刻，心是純潔的，沒有污染: 沒有貪愛，沒有厭惡或仇恨，也沒有無知。我們在法句經（3-5 節）中讀到：

**“ 他虐待我，他毆打我，他擊敗了我，他搶劫了我 ”，**
**那些懷有這樣想法的人，他的仇恨並未得到平息。**

**“ 他虐待我，他毆打我，他打敗了我，他搶劫了我 ”，**
**那些沒有這樣想法的人，他的仇恨得到了平息。**

**在這個世界上，仇恨永遠不會因仇恨而停止;**
**只有愛，他們才會停止。這是一個古老的原則。**

除非有最終導致根除污染的智慧，否則我們無法實現這樣的高尚目標。但是，我們可以開始應用我們現在能夠做到的善行。在慷慨，道德品行和心智發展三種分類中所包含的各種善，都是為了我們自己以及其他人的福祉。

# 第七章　心智發展和冥想

心智發展是善的三種分類中的第三種。心智發展包括平靜專注以及洞察智慧的發展。慷慨和良好的道德行為可以在不瞭解心是善或不善的情況下進行。然而，對於心智發展，智慧是必需要的。我們將會看到，心智發展有不同的瞭解(智慧)程度。

對佛法的研讀和分享解釋佛法都屬於心智發展。當人們傾聽佛法的解釋並閱讀經文時，人們會學習什麼是善，什麼是不善，業力及其結果，以及發展善的方式。我們學習知道實相是無常，苦，和無我。為了發展對佛法的深入瞭解，人們不僅應該傾聽，還應該認真考慮聽到的並驗證他們。分享解釋真相對分享者和聽眾都可以受益，因為都可以提醒他們需要在自己的生命中驗證法的真相。對佛法的研究是心智(平靜以及智慧)發展的基礎。

奢摩他(巴利文 samatha)和內觀(巴利文 vipassanā)有不同的目標和不同的發展方式。對於這兩種訓練(冥想)來說，對目標和發展方式的正確瞭解是必定要有的。在奢摩他的訓練中，人們通過專注於沉思主題來發展平靜，以暫時擺脫感官對象和與他們緊密相連的貪愛。內觀是直接發展生命中正在發生的實相的瞭解。內觀的目標是消除錯誤觀點和所有其他污染。內觀智慧不是只對心理現象和物質現象的理論認識，而是能直接經驗實相的特徵。

關於“ 冥想(meditation) ”這個詞有很多誤解。有些人想要冥想但不知道甚麼是冥想，它的對象是什麼，目標是什麼。冥想可能被視為逃避壓力，擺脫日常生活問題的一種方式。一個人認為，當他坐在一個安靜的地方，專注於一個物體時，可以感到放鬆和沒有焦慮。但放鬆不是心智發展的目標。

至於寧靜的冥想，這是平靜的發展。正確瞭解平靜是至關重要的。真正的平靜是善的，它不受污染。正如之前解釋的，不善心可以植根於三個不善的根源：貪愛，厭惡和無知。這些根有很多程度，它們可以是粗糙的或更微細的。善心一定伴隨著非貪愛和非厭惡，有些善可能有智慧伴隨。為了正確的瞭解心的特質，應該在日常生命中檢查瞭解它們。否則，人們可能會把不善當成是善的。一般認為，如果沒有厭惡，沒有煩惱，就是平靜。但是，人們應該知道，當沒有厭惡時，不一定是善心。對安靜的感覺可能有一種微妙愉悅的貪愛，貪愛是不善，不是真正的平靜。平靜是伴隨每個善心生起時的心理因素之一。例如，當有慷慨行為時，當道德行為良好時，也有平靜伴隨。在這樣的時刻，沒有任何貪愛，厭惡和無知，心是純淨的。然而，善心的時刻是非常少出現的，很快他們已經滅去，然後不善心出現。由於平靜伴隨的善心很少出現，因此平靜的特徵可能並不明顯。奢摩他的目標是用冥想的主題來發展平靜。只有當正確瞭解不善心和善心之間的差異時，才能夠真正發展平靜。

在佛陀時代之前，就有智者看到了執取感官對象的危險。他們能夠高度發展平靜，甚至達到禪定的程度。禪定不是催眠或恍惚的狀態。在禪定的時刻，只有冥想的主題被經驗，並且不會出現眼識或耳識等感官經驗。具有禪定能力的心是一種更高層面的意識，高於感官享樂的意識層面。在禪定的時刻有一種高度的平靜專注，不會沉溺迷失於感官享樂的對象，並且污染暫時被抑制。有不同階段的禪定，每個後續階段都有更高的平靜專注程度。但是，禪定不能根除污染。禪定的時刻消失後，再次會有看到，聽到和其他感官經驗的印象，污染會再次升起出現。即使沒有累積發展高度平靜的傾向和技能，知道一些常識也是有用的。這將有助於消除對平靜冥想和洞察力冥想的誤解。它會幫助人們看到這兩種心智發展之間的區別。

對於平靜的冥想來說，深入瞭解平靜的特點以及通過合適的冥想主題發展平靜的方式是非常重要的。清淨道論第四章至第十二章描述

了四十個可以發展平靜冥想的主題。冥想的主題包括了圓盤(kasinas)，憶想佛陀的優秀品質，正法，開悟的聖僧，屍體，死亡，慈愛，以及呼吸等。冥想不一定會帶來平靜，只有對平靜有正確的瞭解和發展的方式，平靜才能成長。況且，它也取決於哪個冥想主題是適合他開發平靜的對象。一般認為，平靜是通過集中注意力來發展的。但是，應該要知道，有正確的專注和錯誤的專注。專注是伴隨每個心的心理因素。正如之前解釋的那樣，每次都會出現一個心，但每個心都一定會伴隨著心理因素，每個心理因素都會發揮各自的功能去幫助心去經驗對象。每個心一次只能經驗一個物體，這是因為"專注"這個心理因素具有聚焦於該對象的功能。因此專注可以是善，不善或是無記(沒有善或不善)。當專注伴隨不善心時，這是錯誤的專注。如果一個人非常努力地要控制注意力，可能會產生貪愛執著，或者由於疲倦可能會產生厭惡，在這樣的時刻並沒有平靜。如果對平靜有正確的瞭解和發展的方式，那麼在沒有必要集中注意力去自然專注的情況下，可以有正確(善)的注意力。必須強調的是要先有正確的瞭解，而不是專注。

一般認為覺知呼吸是簡單的，但這是一種誤解；它是最複雜的主題之一。如果一個人在沒有正確瞭解這個主題的情況下專注於呼吸，那麼就會是細微的執取而不是平靜。呼吸是一種由心造成的身體現象。它表現為硬度，柔軟度，冷熱或壓力。那些想要發展並已經累積了發展條件的人必須覺知到氣息接觸鼻尖或上唇。然而，呼吸非常微妙，是最難正確覺知的(正念，不是只注意到)。清淨道論（VIII，208）指出：

> **因為當其他冥想主題在每一個更高階段都變得更清晰時，這一個(呼吸)不會；事實上，當他繼續發展它時，它在每個更高階段都變得更加微妙，甚至不再顯現。**

我們進一步閱讀（VIII，211）：

> **但這種呼吸的覺知是困難的，難以發展的，只有佛陀，辟支佛(一個沉默的佛，是一個自己發現了真理，但卻沒有累積到最高卓越品質，可以向別人傳授真理的程度)，和佛的兒子可以。這不是一個平凡的主題，也不是一般平凡人可以發展的。隨著對它的覺知持續增加，它變得更加平和，更加微妙。這時需要強大的覺知和智慧。**

“ 佛 ”的兒子就是佛陀的弟子，那些已經累積了偉大的智慧和優異品質的人。因此，這個主題不適合每個人。

我們貪執於呼吸，因為我們的生命依賴它。當我們的生命即將結束時，呼吸就停止。當這個主題以正確的方式發展時，必須知道什麼時候是貪愛或平靜；必須知道什麼時候有不善心和善心。否則，不可能對這個問題開始發展真正的平靜。很難知道呼吸的特徵，人們可能很容易地把不是呼吸的當成是呼吸，例如注意力隨著腹部的起伏不是覺知呼吸。有些人為了放鬆而做呼吸練習。當專注在呼吸時，不會在同一時間想到憂慮的事，然後通常會感到放鬆。這不是覺知呼吸，它暫時解脫了壓力。正確覺知呼吸是非常困難的，如果一個人以錯誤的方式發展，錯誤的去專注，就沒有善的發展。為了發展正確覺知呼吸，必須過著僻靜隱士的生活，許多條件必須因緣俱足。

一個人是否為了發展奢摩他冥想而必須過著一個隱士的生活？平靜有不同的程度，如果累積了培養高度平靜的傾向和能力，甚至是禪定的程度，幽靜的生命的確是有利於達到它的條件之一。然而，如清淨道論所述，只有極少數人可以達到禪定。即使人們沒有意願發展高度的平靜，日常生命中也可能有平靜的時刻。有些禪修主題，如慈愛的發展，可以成為日常生命中平靜的一個條件。有些人認為，為了發展這個主題，必須獨自一人，而且必須專注在愛心的散播上。

愛心的發展條件不是專注而是正確的瞭解。當和別人在一起時，慈愛可以而且應該得到發展。必須清楚地區別無私的慈愛和自私的感情，慈愛的時刻之後可能會接著貪愛的時刻。正確瞭解一個人不同的心對於這個慈愛的發展是不可或缺的，如同其他所有冥想主題的發展。清淨道論（IX，2）解釋說，為了發展慈愛，人們應該瞭解惡意的危險和耐心的好處。它指出，人無法放棄他看不見的危險並獲得他並不珍惜的益處。因此正確的瞭解再次被強調。

我們可能不喜歡某人，我們可能會對他的行為感到不耐煩。當我們看到不善思想的弊端和危險時，這能成為善意思想的條件。這個人可能不會友善地對待我們，但我們仍然可以不會升起厭惡或敵意。真正的友誼不是靠別人的行為，真正的友誼是出於善心。當我們感到孤獨，我們想念朋友的陪伴。我們應該檢查自己的心，心中有慈愛嗎？這種觀點可以改變我們與周遭人的關係，因為我們的態度可能會變得不那麼自私。慈愛可以延伸到任何人，也可以延伸到我們不認識的人，例如我們在街上迎面經過的人。我們傾向於偏心，我們只想對我們喜歡的人友善，但這是一種自私的態度。當有真正的慈愛時，會有公平性。我們對人通常是不善心，植根於貪愛或厭惡。然而，當我們學習到什麼是慈愛時，會有善升起的條件，然後有平靜伴隨。當有合適的條件時，平靜自然會產生。當一個人非常努力地想要專注在慈愛的思想，就會有貪愛而不是真正的平靜，平靜必須是在善的狀態。因此，這不是發展慈愛的方法。

並非所有的冥想主題都適合每個人。敗壞階段的屍體是一個沉思的題材，但對於某些人來說，這樣的題材可能會引起反感而不是平靜。對死亡的冥想是一種可以在日常生命中幫助平靜的主題。我們一次又一次面對死亡，我們可以正確思考生命的無常，而不是悲傷。我們可以想起，即使在這個時候，我們的身體也正在衰敗，這是由物質現象構成的，這些元素會出現然後消失。在最終意義上，死亡與此時發生的並無不同。

在發展內觀智慧之前，是否有必要先建立奢摩他？有些人認為，當心平靜的時候，發展內觀會更容易。應該記住，奢摩他的冥想和內觀冥想有不同的目標和不同的發展方式。奢摩他的冥想的目的是免於看到，聽到和其它的感官經驗，以便壓制對感官對象引起的貪愛。內觀冥想是直接瞭解日常生命的所有實相的智慧發展：眼識，耳識和其他感官經驗，感官對象以及由此產生的污染。通過這種方式，可以徹底根除我的概念和所有其他污染的錯誤觀點。平靜的建立不應被視為洞察力發展的必要準備。佛陀並沒有就平靜的冥想設定任何規則作為發展智慧的要求。每個人習性傾向是不同的，建立奢摩他取決於一個人是否有累積的因緣條件。在佛陀的時候，有人累積建立平靜，甚至到達禪定程度。然而，為了獲得開悟，他們仍然需要逐步發展內觀智慧，直接瞭解實相。他們也必須對所成就的禪定心有正確的瞭解，禪定心也是無我，不是我的。佛陀時代有很多人沒有先發展高度的平靜而達到開悟。

前面提到，平靜的冥想可以壓制污染，但即使達到了禪定也無法根除汙染。當有適當條件時，不善心會再次出現。在內觀智慧的發展過程中，任何出現的實相，無論是愉快還是不愉快，善或不善都是可以被瞭解的對象。污染應該被正確的瞭解: 所有實相都不是自我(諸法無我)。只要污染仍然被視為“ 我的 ”，它們就無法被根除。內觀洞察力的發展不排除平靜，智慧發展的平靜也有其因緣條件。一旦逐步消除污染，就會更加平靜。當污染徹底根除後，不會再有任何不善的干擾，這是最高的平靜。

內觀智慧的發展，是對實相，對我們生命中心理現象和物質現象的直接瞭解。在佛陀時代之前，人們可以有平靜的建立。佛陀成佛之前，禪定是最高程度的善，然而智慧洞察力的發展只能由佛陀教導。他教導無常，苦，和無我。所謂的人或自我只是心理現象(巴利文 nāma)和物質現象(巴利文 rūpa)的暫時”組合”，它們升起立即滅去。通過洞察力智慧的發展，可以直接經驗真相和在開悟時根除污染。

然而，當實相的瞭解只是理論上的，無常，苦和無我的真相還沒有真正把握住: 仍然是在個人，自我，和世界的概念裡。正如在第三章中解釋的那樣，有兩種真理: 傳統真理和究竟真理。傳統的真理是人和我們周圍事物的世界，房屋，樹木和汽車的世界，我們一直都很熟悉，並不需要一個佛陀的教導。當我們研究佛陀的教導，我們是在學習瞭解究竟真理。最終的實相是只有心及其伴隨的心理因素，和物質現象。涅槃也是一個最終的實相，只有在達到開悟時才能經驗到。眼識是一種實相，它通過眼睛感官去經驗可見物體。眼識只能在有眼睛感官支持和可見物體出現接觸時才能升起。耳識和其他感官經驗也是如此。一次只有一個心在經驗一個對象。在眼識，耳識和其他感官經驗之後有善心或不善心的反應。可能會出現具有慷慨的善心，或具有貪愛，厭惡或吝嗇的不善心。所有這些實相都是由於它們自己的條件而產生的。沒有一個我在控制這些實相或導致它們的升起，它們升起然後馬上消失滅去。由於無知，我們並沒有瞭解實相的真實本質，無常的本質，苦和無我。無知遮掩了事實真相。洞察力是對實相的直接瞭解，可以消除無知和錯誤觀點。直接瞭解實相與只是理論上知道有很大的不同，但理論認知是直接瞭解的基礎。

智慧直接瞭解的對象是最終的真理，而不是傳統的真理。傳統真理的思考對象是概念。例如，在眼識之後我們看到一個人或一個物體的形狀和形體。這不是看到，而是構想的概念。在究竟實相裡，一個概念並不是真實的，是被想像的。每個實相都有自己的特點，這些特點是不變的，當它出現時可以直接被經驗到。眼識是實相，它有自己的特點，這對每個人都是真實的，它的名字可以改變，但其特點不會改變。憤怒是一個終極的實相，它有自己的特點，每個人都能經驗到。為了能夠發展對實相的直接瞭解，必須瞭解實相和概念之間的差異。人們不可避免會思考概念，因為心識思考本身也是由於自身因緣條件而產生的實相，因此，思考也可以成為被直接經驗瞭解的對象。每一個實相都能成為被直接瞭解的對象。由於概念

在終極意義上並不真實，並且沒有可以被直接經驗的特徵，它們不是可以被直接經驗的對象。

如何發展直接瞭解的智慧？必須對當前出現的實相有覺知，以便能夠直接瞭解它。有很多層次的覺知。覺知是伴隨著每個善心的心理因素，它的特色是留意或沒忘記甚麼是善的。當有覺知時，善的機會不會被疏忽或因為懶惰而浪費。覺知可以防止一個人犯下不良的惡習，它就像一個“ 警衛 ”。慷慨時有覺知，良好的道德行為時有覺知，發展平靜時有覺知。在平靜的發展中，有冥想主題的覺知，所以平靜可以發展。當建立洞察力時，覺知的對象是真實的心理現象或物質現象。這最高層次的覺知稱為正念，直接瞭解的智慧可以逐漸發展。因此，當正念和智慧發展時，洞察瞭解出現的實相的機會不會被浪費。

正念和智慧有不同的職責，它們是不同的心理因素，每個心理因素都有不同的功能。當他們隨著善心出現在內觀洞察力的發展中，正念不會忘記目前通過六個根門之一出現的實相，但它不具備瞭解實相的功能。智慧可以瞭解實相的真實性質，但在一開始時還不能很清楚的瞭解，它只是學習和研究當下出現的實相的特徵。它發展很慢，有很多程度的智慧。正念的時刻如此之短，它立即消失。一開始，正念和智慧仍然很弱，因此不能確定它們的特徵。

正念在智慧的建立過程中，是一次覺知到一個實相，無論是心理現象還是物質現象。它意識到實相，而不是人或事物這樣的概念。整天都會觸摸到不同的東西，比如椅子，盤子，杯子，坐墊。通常想的是概念，人們定義了他們碰觸的事物，知道他們的用途。然而，當人們學習實相並且有正念的條件時，心可以經驗到一個實相，例如通過身體出現的硬度或柔軟度。在那個時候，可以開始正確瞭解這個實相: 它可以被瞭解它只是一個物質實相，一個元素，一種因緣條件而產生的元素。人們可以觸摸一塊珍貴的瓷器，但可以記住，

被觸碰經驗到的是硬度，是土元素，而不是瓷器。土元素是具有自身特點的究竟實相。當有正念時，就沒有貪愛。當正念滅去後，可能會帶有貪愛想著那件珍貴的陶瓷器。貪愛是真實的，它可以是正念經驗的對象。為了發展對實相的瞭解，重要的是要知道什麼時候經驗的對象是一個概念，什麼時候是一個實相。

心理現象和物質現象一直在生滅。通過身體，軟硬和冷熱可以被經驗。他們有自己的特點，當正念出現時，可以直接覺知到它們。可以驗證硬度只是一個物質元素，無論是身體還是外面的物體。直接瞭解實相將逐漸離棄“我的身體”和“我的思想”的觀念，放掉自我存在的錯誤觀念。耳識經由耳根經驗聲音，人們通常關注聲音的來源或品質，例如是人的聲音或是音樂。在這樣的時刻，人們正在思考概念。當有正念升起時，它可以意識到聲音的特徵，這是一種可以被聽到的物質現象；它只是暫時的，然後就會滅去。聲音不屬於任何人，它只是一個元素，無我。知道這個有幫助嗎？這是智慧的累積，可以停止悲傷，是最珍貴的時刻。人們可以享受生命中愉快的事物，但在之間可以發展對實相的瞭解。聲音是真實的，耳識是真實的，音樂的樂趣是真實的，它們都是真實的，它們可以被瞭解是無常的，和無我的。

一次只能通過一個感官根門經驗不同的物體。耳識經由耳根經驗聲音，眼識經由眼睛經驗可見物體或顏色。耳識不能看，眼識不能聽，一次只有一個心在經驗。真相是並沒有一個我在看或在聽；是眼識在看，耳識在聽。通過智慧洞察力的發展，人們可以驗證沒有一個我在協調眼識，耳識和所有其他經驗。在終極意義上，生命是心經驗對象的那一刻。當我們想到一個人或一個事物時，我們有一個“整體”的形象，那時的對象就是一個概念。然而，在正念的時刻，對象是實相，被經驗的對象是通過六個根門之一出現的實相。

心理現象(名法 nāma)知道或經驗某種事物，而物質現象(色法 rūpa)什麼都不知道。瞭解這兩種現象之間的區別是非常重要的。我們傾向於將身體和心理現象視為一個“ 整體 ”，是一個人或自我。當我們一次只覺知到一個實相時，我們就會發現，只有不同的心理因素和物質因素升起並消失。當聲音出現時，可能會有耳識去經驗聲音，聲音和耳識具有不同的特徵，聲音不能去經驗，耳識可以，經驗到的是聲音。當可見物體(顏色，色塵)出現時，會有眼識去經驗它。顏色不能去經驗任何事物，眼識可以，經驗到的是可見對象。當有正念時，它只知道一個物體，無論是物質實相還是心理實相。每個心只經驗一個對象，因此當正念伴隨著心升起時，它一次只能覺知一個實相。區分耳識和聲音，眼識和可見物體是非常困難的。只有當洞察力，對實相的直接瞭解已經形成時，物質實相和心理實相才能相互區分。只要對心理與物質之間的區別存在混淆，仍然會有一個“ 整體 ”的形像或概念。當沒有精確的直接瞭解一次只有一個實相，那麼它的生滅和它的無常性質還不能被瞭解。

沒有一個我可以選擇覺知的對象，或者可以主導對這個或那個對象升起正念。正念是無我的，它是由於自己的因緣條件而產生的。無法預知正念會覺知到的對象是心理實相還是物質實相。正念的特徵不能通過理論知識來瞭解，只有當正念出現時，人們才能知道它是什麼。當有條件成熟時就會生起。正確的因緣條件是: 聽正法，來自正確瞭解法的人的解釋，學習和思考正法。實相的理論知識和思考所學的知識是發展直接經驗實相的必要基礎。如果一個人對正念的產生有所期望，如果一個人試圖專注於實相，或者試圖去觀察它，那麼就會有一個我能主導正念培養的錯誤想法(邪見)，這是正念產生的相反道路。

剛開始，一定會把注意到以為是正念。當一個人注意到“ 這是貪愛 ”，並不是直接認識出實相的特性。仍然有“我的”貪愛的概念。如果一個實相通過六個根門之一出現時，會有一個對其特徵進行瞭解或研究

的時刻，那就是開始瞭解它的真實本質，無我的本質。即使是一個非常短暫的正念也是很有益的，因為通過這種方式可以累積正念和智慧。然後，他們有可能在之後再次出現，直接瞭解的智慧可以成長。對實相的直接瞭解只能逐漸發展。有不同的智慧階段，這些階段的實現，瞭解必須變得非常敏銳。第一階段的內觀智慧可以清楚地區分心理實相(名法 nāma)與物質實相(色法 rūpa)之間的差異。正如前面解釋的，這很難，因為人們往往會混淆眼識和可見物體，耳識和聲音等實相。只有在後來的階段才能夠洞察實相生起滅去，實相的無常。

所有日常生命的實相，包括污染煩惱，都可以是被直接瞭解的對象。當它們被瞭解為只是它們時(無我 **anattā**)，污染最終可以根除。如果一個人試圖為智慧創造因緣條件，或者為了有更多的覺知而試圖去抑制煩惱，那是貪執在主導，這是不正確的方法。人們應該自然地瞭解日常生命中產生的所有實相情況。

洞察力的發展，也就是對實相的直接瞭解的發展是非常複雜的，不會很快能有成果。如果需要超過一世才能達到目標，是否還值得開始發展？開始發展是有益的，智慧可以累積。理論上的瞭解並不能消除通過感官經驗造成的錯覺，必然會產生貪愛，厭惡和無知。如果至少有一個直接瞭解的開始，我們就能夠驗證我們的生命其實是通過六個根門中的其中一個去經驗對象的一刻。當有眼識時，其特徵可以被瞭解，可以瞭解這只是由於因緣條件，而不是個人或自我要求它產生的。它看到了通過眼睛出現的可見物體，可以瞭解可見物體只是一種通過眼睛的物質實相，沒有人或事物在顏色裡。通過六個根門出現的所有實相都可以被瞭解為無我。通過直接瞭解實相，可以消除對他們的錯誤觀點。

我們在經典(the Kindred Sayings IV, Kindred Sayings on Sense, Third Fifty, Chapter 5, §152, Is there a Method?)中讀到，佛陀向比丘講述通過直接經驗實現是結束苦的方法：

**“ 據此，比丘，比丘用眼睛看見了可見的物體，他認知到有慾望，惡意和幻想的存在，因此：’我有慾望，惡意和幻想’，或者認知到這些的不存在：'我沒有貪婪，惡意和幻想’。**

**現在，對於它們是否存在或不存在，我問，這認知是經由信仰，傾向，傳聞，方法論證，對原因的思考，或來自愉快的推論？“**

**“ 當然不是，世尊。“**

**“ 這些狀態不是通過智慧的眼睛來看到瞭解的嗎？“**
**“ 當然是，世尊。“**

**“ 然後，比丘們， 撇開信仰，傾向， ..... 愉快的推論之外，這是一種方式，一個比丘可以確認洞見的智慧，因此：**

**'我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有。'“**

然後我們讀到，關於通過 耳朵，鼻子，舌頭，身體和心門的經驗，也是這樣說的。建立對所有實相認識的發展，瞭解美好的以及染污的雜質，是導致煩惱消滅的方式，再次出生的結束，苦的結束。

# 第八章　八正道

八正道的建立發展能帶領完成佛陀教誨的目標：苦的結束。正如在第 2 章解釋，佛陀教導四聖諦: 苦的真相，苦的原因(貪)，苦的止息(涅盤)，以及導致終結苦的道路(八正道)。我們閱讀了轉法輪經 (the Kindred Sayings V, The Great Chapter, Book XII, Kindred Sayings about the Truths, chapter II, §1)，佛陀住在鹿野苑時，對五比丘開示:

**比丘們，這兩個極端不應該被一個離棄世俗生活的人遵循。哪兩個呢？對感官享樂的沉溺，是低下的行為，沒有利益的俗世之路;（另一方面）苦行，這是痛苦的，不值得的和沒有利益的。**

**避免這兩個極端，如來已經穿透了這中道的知識，帶來先見，帶來智慧，從而導致平靜，超自然力，開悟，涅槃。**

**什麼，比丘，帶來先見， .....，開悟，涅槃？**

**的確，正是這高貴的八正道，即：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。**

當對日常生命中出現的任何實相有直接的認識和正確的瞭解時，那時刻就沒有貪愛享樂或自我苦行，是一條在中間的路，那就是正道。當直接瞭解實相的智慧能逐步發展時，就可以消除對自我的錯誤看法。那麼很清楚的是，所謂的我，實際上只是一種心理現象和物質現象，它們升起然後立即消失。當由於因緣條件而出現的實相被直接清楚瞭解為無常，苦和無我時，開悟就能夠實現。在那一刻，涅槃被經驗。涅槃是沒有因緣條件的實相，不會出現也不會滅去的實相。覺悟有四個階段，在這些階段，各種污染被逐漸根除。首先，必需根除有我存在的錯誤觀點，因為其他污染只要是被認為是我的，

就無法消除。當達到開悟的第四階段，也就是最後階段時，所有的污染都被消滅了，完美的狀態是“ 阿羅漢 ”。他已經徹底根除了無知和一切形式的束縛，不再有污染傾向。無知和執取是一次又一次再次出生受苦的條件，當根除無知和執取時，生死循環結束，於是苦的結束。

八正道的發展能導致苦的停止。為了瞭解八正道是什麼，上面引用的經文中所列舉的八個路徑因素必須進行更仔細的思考。它們是伴隨心的心理因素。正如之前解釋的那樣，一次出現一個心，但伴隨著好幾個心理因素，每個心理因素協助心去經驗認知一個對象時，都會發揮各自的功能。心理因素可能是不善，善，不是善或不善。當八正道在發展時，作為正道路徑因素的心理因素，執行自身的特定功能，以達到目標: 消除污染。從一開始就應該記住，沒有自我，沒有人開發道路，只是心和伴隨著發展正道的心理因素。正如我們在經文中所讀到的那樣。八正道因素如下：

正確的瞭解(正見)
正確的思惟(正思惟)
正確的言語(正語)
正確的行動(正業)
正確的生計(正命)
正確的努力(正精進)
正確的覺知(正念)
正確的專注(正定)

正確的瞭解是八正道的首要因素。什麼是八正道的正確瞭解？有很多層次和瞭解程度。對佛陀的教導可以有理論上的瞭解。然而，正見並不是只對實相的理論瞭解。當正確瞭解發展時，它是對日常生命中出現的物質現象和心理現象的真實本質的直接瞭解。然而，當正確的瞭解開始發展時，它不能立即很清楚的直接瞭解，日常生命

中出現的心理現象和物質現象都要反覆研究。正如在第七章中解釋的那樣，直接瞭解的對象不是概念而是究竟實相。眼識，可見物體，耳識，聲音，貪愛或慷慨的特徵都可以通過正確瞭解來驗證。這樣他們可以進一步被瞭解都具有無我的特徵。當產生正確瞭解的條件出現時，就會檢視通過六個根門之一出現的實相有甚麼特徵。正確的瞭解隨著心升起然後一起立即滅去，但它是會累積起來的，增加它再次出現的條件。這樣，瞭解的智慧就可以發展：它發展了，但沒有人在開發它。正確的瞭解可以參透無常，苦與無我的特徵，最終可以體證四聖諦。

正確的思維是另一個八正道因素。正確的思維與傳統意義上的思維不同。傳統上當我們用思考這個詞時，我們指的是思考一個概念，一個事件或一個故事。從根本上來說，思惟是伴隨許多不同類型的心的一種心理因素，儘管不是所有類型。思惟“接觸”或“敲擊”心去經驗的對象，並以這種方式協助心去認知該對象。思維與它所伴隨的心經驗相同的對象，可以是一個概念，也可以是一個實相，也就是一個心理現象或一個物質現象。思惟只會在與心一起的極短時間內產生，然後隨著心一起滅去。思惟可以是不善，善或者是無記。當它是不善時，它是錯誤的思想，當它是善時，是健康良善地思考。正確思惟跟隨正確瞭解一起出現。正確思惟的對象是實相，現在正在出現的實相。一開始會懷疑現在出現的實相是一種物質實相，如可見的物體，還是一種心理實相，比如眼識。當正確的瞭解才剛開始發展時，還沒有對實相之間的差異有準確瞭解。正確思維的作用是“觸及”現在出現的實相，以便智慧去正確瞭解它的特徵。通過這種方式，可以開發出對該對象的瞭解，直到心理實相的特徵與物質實相之間不再出現混淆。正確的思惟有助於正確的瞭解參透實相的本質：無常的本質，苦和無我。因此，我們看到正確思維對於智慧的發展至關重要。

八正道因素裡有三個因素是關於道德行為: 正確的言論，正確的行為和正確的生命。他們有避免錯誤言論，錯誤行為和錯誤生命的功能。錯誤生命就是為了生計而犯下的錯誤。當有因緣條件去放棄這些不善業時，這些因素就會發揮放棄的作用。他們一次出現一個，當拋棄了諸如殺人等錯誤行為的那一刻，不會在同一時刻拋棄錯誤言論，因為一個時刻只有一個意圖。正見的發展將有助於道德行為，但只有在開悟後，良好的道德行為才會持續。已經達到覺悟第一階段的人沒有條件來執行較重的不善業，不會再次出生在不愉快的界面。因此，正確的瞭解實相能直接表現在日常生命中的道德行為。正如我們所看到的那樣，根據特定的情況，一次只出現這三個心理因素的其中一個。但是，在開悟的時刻，所有三種道德因素都一起出現。因為他們在那個時候執行根除言論，行動和生計不當行為的功能，使它們不再出現。正如之前解釋的，染污在開悟的不同階段逐漸根除，只有在第四階段的這個最後階段才能根除所有的不善。

正確的努力是另一個正道因素。努力是可以與善心，不善心或無記心一起升起的心理因素，它的功能是支持和加強心力。當努力或能量是善時，它是勇氣和毅力的條件。當有正見時，努力就是正確的努力，堅持不懈地研究現在出現的實相，無論是心理現象還是物質現象。努力和耐心對於正確瞭解的發展是必不可少的。在許多世，必須一遍又一遍地認識到心理現象和物質現象，以便正確的瞭解實相，知道它們是無常，苦和無我。當我們聽到努力這個詞的時候，我們可能會有一個自我的概念，是我在努力發展正見。努力也是無我的，它是幫助正確瞭解的心理因素。當正念覺知實相，正見去瞭解其本質的時候，那個時刻也有正精進在履行其功能。它不會因為一個人的願望而出現，它生起是需要因緣條件，必須有正見一同升起。

正念是八正道的另一個因素。正如在第七章中解釋的那樣，有很多層次的覺知。每個善心都有覺知，覺知的功能是去記得，不忘記什

麼是善的。通過閱讀和思考可以獲得實相理論上的瞭解，人們可以以正確的方式思考生命現象是無常的和無我的。但是，為了直接經驗真相，必須留意當前出現的實相。正念的時刻非常短暫，它立即消失。但是，在那一刻正見(智慧)就可以探究出現實相的特點，這樣瞭解就會逐漸深入發展。正見與正念一起出現，但它們各有不同的功能。正念是警覺的，留意的，或覺知出現的實相，但它並沒有探究其性質的功能。探究出現實相的真實本質是正見(智慧)的功能 。

正確的專注是八正道的另一個因素。專注是伴隨每個心的心理因素。心一次只能經歷一個對象，專注這個心理因素的功能是專注在一個對象上。專注可以伴隨善心，不善心和無記心。正確的專注是良善的專注。專注有多種種類和程度。正如我們在第七章所看到的那樣，在寧靜的冥想中有正確的專注，當平靜發展到達禪定的程度時，有很高度的專注力在冥想的主題上。這時沒有感官經驗，如眼識或耳識，污染暫時被制服。在對實相的直接瞭解的發展中也會有正確的專注，正定跟隨著正見，它專注於目前出現的實相，幫助正見去瞭解正在經驗的對象。沒有必要刻意努力專注於心理現象和物質現象。如果一個人試圖努力專注，就執著在“ 我的專注力 ”，這是不善的，不善就不會有正確瞭解的發展。當正念和正見生起時，就同時有了正定專注在當時出現的實相上。

有人認為，應該首先發展道德(戒)，然後發展專注力之後(定)，才是建立正確瞭解(慧)。然而，各種各樣的善心，無論是慷慨，良好的道德行為或平靜，都可以與正確的瞭解一起發展。在善的發展中，沒有特別的順序。善心是無我。當讀經文的時候，會讀到專注發展到達了禪定的階段，但這並不意味著所有人都應該建立禪定。正如在第 7 章解釋，這取決於個人累積的條件，他是否能發展與否。佛陀鼓勵那些能夠禪定的人去覺知實相，以便瞭解禪定心也是無我。教導中每個主題都有很多面向，在讀經文時必須考慮到這些方面。否則，人們會錯誤的閱讀經文。佛陀的教誨是含蓄而深奧，不容易掌

握。我們讀到 佛陀對比丘們說(the Kindred Sayings V, The Great Chapter, Kindred Sayings about the Truths, chapter II, §. 9, Illustration)：

> **比丘，真相聖諦已經被我指出來：這是苦，這是苦的原因，這是苦的止息，這是導致終結苦的道路。其中有無數的面向和意義的變化。無數的方式來說明這個崇高的真理，這是導致苦停止的做法。因此，比丘必須努力實現驗證：這是苦，這是苦的原因，這是苦的止息，這是導致終結苦的道路。**

八正道必須在日常生命中發展。人們應該瞭解一切實相，包括雜染，是因為它們自己的條件而出現。一個人不能改變生起的實相，實相是無我的。如果沒有正確地瞭解正念和正見的對象，對智慧的發展是必然會出現誤解的。因此，我想就這些問題強調幾點。有人認為，安靜的地方更有利於智慧的發展。他們應該檢視自己，以找出哪些類型的心引起他們的思維。如果在家人希望以比丘的身份生活，以便有更多的機會發展智慧，那麼他們可能是由於慾望所引導的。成為僧人或是身為一位在家人是因為因緣條件，累積的習性傾向。比丘和在家人都可以在自己的生活中發展智慧。然後，會逐漸明白自己累積的習性傾向。八正道的發展就是對所有實相的正確的瞭解，它們升起的因緣條件，包括貪愛，厭惡等汙染。為了提醒人們實相是正念和正見瞭解的對象，佛陀教導了四念住。這四類對象包含所有心理現象和日常生命中的物質現象，這些實相是正念和正見瞭解的對象。它們是：對身體的沉思，包括所有的物質現象，感覺的沉思，心的沉思和法的沉思，這裡，法包含了前三種正念對象中未包括的所有實相。在這種情況下的沉思並不意味去想著實相，而是正念與正見一起升起的直接經驗(sati sampajañña)。我們在四念住經讀到(Middle Length Sayings I, 10)：佛陀，當他住在庫魯人居住地時對比丘說：

**這是唯一的路，比丘，為了心的淨化，對悲傷和悔恨的克服，對痛苦和悲傷的摧毀，為達到正確的道路，為體證涅槃，也就是，正念運用的四種對象。**

關於八正道以及四念住的教導都是發展對日常生活中實相的正確瞭解，但它們各自表現出不同的面向。八正道的教導說明了對於智慧的發展，除了正見本身之外，還有其它因素是履行其功能以達成目標: 根除染污。在解釋正念的四種應用對象方面，佛陀鼓勵人們在日常生活的任何情況下都可以覺知。在心的沉思這章，首先就提到帶有貪愛的心，這可以提醒我們不要拒絕不善作為正念的對象。佛陀解釋說，無論是走路，站立，坐著還是躺著，無論做什麼事，都能留意覺知實相。那些發展寧靜的冥想，並獲得平靜，甚至禪定的程度，可以也必須要覺知實相。佛陀表明，沒有一個實相不能成為正念和正見的對象。當一個人對所出現的任何實相有正確的瞭解時，並不需要考慮四念住或是八正道。

佛陀對於實相的正確瞭解的教導是深奧的，要懂正見和正念是不容易的。所以，我想對日常生命中出現的正念對象作進一步的解釋。有些人認為正念是正在意識到自己在做什麼。如果一個人意識到自己在做什麼，比如閱讀或行走，那麼就會想到概念，不會瞭解實相。有一個閱讀者或在走路的人的想法。無論在做什麼，都有心理現象和物質現象正在生滅，對它們的瞭解可以建立。例如，當一個人在看電視時，就會想著正在演出的故事。但是，不僅有思考，還有眼識，可見的物體，耳識，聲音，感覺或記憶。大多數時候我們都忘記實相，在想著概念。然而，在思考的時刻之間，可以有正念覺知通過六個根門中的實相，它可能是心理實相，也可能是物質實相。不同實相的特徵可以被逐漸瞭解。當我們讀一本書時，我們會想到這些文字和故事的意義，但也有些時刻只有看到那個可見的。因為記憶，我們知道我們讀到的文字的意義。記憶是一個與心一起出現的心理因素，它不是自我。記憶也可以被瞭解。眼識和思考似乎同

時發生，但它們是不同的心，有不同的特徵。無論是在看，聽，閱讀，還是思考文字的意義，都可以探究不同實相的特徵。當瞭解這一點後，我們會發現，日常生命中永遠不會缺乏覺知的對象(實相)。有六個根門，有六根對應可以經驗到的對象，還有經驗這些對象的意識以及心理因素。這就是我們的生命。

智慧的發展非常緩慢，它必須在無數世的生命中成長，才能充分瞭解出現的所有實相。在正確瞭解的發展過程中有幾個階段的洞察力(內觀智慧 vipassanā nana)。即使僅僅是洞察力的第一階段也很難達成。在這個階段，心理實相和物質實相的不同特徵可以明顯地被區分開來。在洞察力的每個更高階段，瞭解會變得更加敏銳。瞭解的對象是一樣的: 出現的心理實相和物質實相，但對它們的瞭解會變得更加清晰。當因緣條件生滅的實相已經完全被清楚地瞭解為無常，苦和無我，就會有涅槃的經驗，涅槃是唯一沒有生滅的實相。經驗涅槃的心是個“出世間”的心，出世間界面比世間感官享樂界面或禪定的界面更高。在開悟的時刻，所有八正道因素都一起伴隨著出世間心。隨後在覺悟的四個階段根除污染。經驗涅槃的出世間心出現後，立即消失滅去。

當人們讀到“覺悟”和“出世間”時，人們可能想像它們是神秘的東西，不會在日常生活中發生。然而，正確的瞭解可以在日常生活中增加，當它已經發展到可以覺悟的程度，出世間心可以在日常生命中出現並經驗涅槃。甚至在不善心之後不久也可能覺悟，如果智慧已經參透了這個不善心的真實性質。我們讀到(the Psalms of the Sisters Therigatha, Canto I, 1) 有一個女人在廚房裡獲得開悟。當她注意到咖哩被烤焦時，她覺知瞭解到實相無常的特徵，然後獲得了開悟。日常生活中的事件可以提醒我們實相的真實性。如果智慧不能在日常生活中發展，那不是真正的瞭解。我們讀到，人們在佛陀的時代可以很快開悟，甚至當他們只是聽到幾句話。我們可能想知道他們如

何能夠如此迅速地開悟,他們在無數生命中累積了開悟的正確條件，並且當時機成熟時，出世間心就會出現。

從開始到全然充分瞭解是一個無限長的過程。這就是為什麼需要許多不同的條件因素才能達到目標。對教導的研究，對它們的思考，對八正道發展的瞭解，是正念和直接瞭解實相的條件。但是，除了這些條件之外，還有其他一些必不可少的條件。無知，執著和其他的煩惱都根深蒂固，難以消除。因此，為了達到這個目標，必須和正見一起發展累積各種善: 波羅蜜。 佛陀在無數的生命中發展各種波羅蜜，這是達到成佛的必要條件。而且他的門徒在他們能夠達到開悟之前，也已經一世接著一世建立了他們的波羅蜜。

由於波羅蜜(完美)的累積對於開發八正道至關重要，所以我想解釋這些完美是什麼。
十個完美如下：
慷慨
道德行為
放棄，捨離
智慧
能量，努力
忍耐
真實性
決心
慈愛
平等心

佛陀在他還是菩薩的時候,發展了所有這些波羅蜜到達最高的程度。對於那些以消除煩惱為目標的人來說，所有這些完善都是實現這一目標的必要條件，它們都不應該被忽視。

首先，我想說明他在某世身為一個苦行僧 Akitti 時，發展波羅蜜的故事。我們讀到(the Basket of Conduct Cariya-piiaka, I, Conduct of Akitti)，佛陀談到慷慨波羅蜜在那一世時的累積。薩卡，忉利天的天王來到他面前，偽裝成一位婆羅門，要求施捨食物。Akitti 只吃沒有油或鹽的樹葉，但他全心全意地把它們全送給薩卡，沒有留下食物。我們讀到：

**第二次和第三次他走到我身邊。沒有移動，沒有執著，我像之前一樣把食物全送給了他。**

**由於這個慷慨的原因，我的身軀沒有黯淡，伴隨著熱心和快樂，我愉快地度過了那一天。**

**如果是一個月或兩個月，如果是一個值得的接受者，沒有移動，毫不畏縮，我會給予他最好的禮物。**

**當我給了他禮物，我沒有想要名或利。為的是無所不知的智慧，我做了這些事。**

Akitti 為了累積未來成佛的條件，執行了這一個慷慨的行為。評論書(Paramatthadipani)對於這段文字指出，Akitti 在給他禮物時，同時累積了全部十個波羅蜜。

發展慷慨波羅蜜是為了減少對財產貪執的束縛。我們貪愛物質的東西是因為我們想要“自我”快樂。如果我們不能學會給予物質的東西，我們怎麼可能擺脫自我的概念？ Akitti 也通過行動和言論累積了良好的道德行為，他幫助婆羅門，給他食物。他累積了放棄波羅蜜，放棄捨離不僅僅是對家庭生命，各種各樣的善是放棄的形式，放棄對自我的執著，放棄自己的舒適。當他三天沒有食物時，Akitti 放棄了自己的舒適。Akitti 累積了智慧的波羅蜜。智慧的波羅蜜不只是對

八正道的正確瞭解，它包含了各層次的智慧。即使當菩薩是一個動物時，也在累積智慧波羅蜜。他知道不善是不善，善是善，他知道達到佛陀的正確條件。當他把食物交給婆羅門時，就有能量或勇氣，這對每種善心都是不可或缺的。能量強化了善心，以便可以進行良好的行為。他有耐心，他很高興忍受三天的飢餓並且如果有機會，可以有更長一段時間來放棄他的食物，那麼他將會齋戒更長的時間，甚至是一兩個月。他還累積了真實的完美波羅蜜。真實有幾個方面，不僅是言語中的真實，還有行動和思想上的誠意，善必須被知道是善，不善必須被知道是不善。一個人不應該欺騙自己的錯誤和惡習，甚至當他們是更加微細時。應該知道當一個人以自私的動機給予禮物時，可能會把不善當成善。Akitti 真誠地給予和不期望自己有任何好處。真誠的波羅蜜是發展正確瞭解不可或缺的。一個人必須真實地看待他瞭解及未瞭解的東西，否則就不會有任何進展。這位菩薩也累積了決心，堅定不移地發展所有的完善波羅蜜，直到他達到目標。他的慈愛，他關心婆羅門而不是自己的福利。平等心，即使他三天沒有食物，他也沒有厭惡飢餓，他對生命的榮枯不關心。正確瞭解業和業報是平等心的條件。

這例子說明，當一項善行被執行時，波羅蜜(完美)可以累積。正如我們所看到的，有十種被稱為完美波羅蜜的好品質。良好的品質並不總是波羅蜜，只有在行善的目的是減少煩惱並最終消滅汙染時，它們才是波羅蜜。十波羅蜜的累積和發展實相的正確瞭解，這是佛陀的教導，應該應用在日常生活中。可能正念沒有升起，但是有許多機會累積其他種類的完善。知道各種程度的善可以有助於實現目標是令人鼓舞的。即使在我們幫助別人，給予他們良好的建議，或者在他們處於困境時安慰他們，這些也是積極行善的機會，可以減少自私和其他煩惱。

對於一般人來說，導致開悟的八正道的發展似乎是遙不可及的。在達到目標之前還有很長的路要走。當人們看到佛陀的教導可以得到

驗證和應用在自己的生命，將會對佛陀的教導更有信心。智慧的發展 只能是漸進的，就像學習外語等新技能必須非常漸進一樣。耐心波羅蜜對於發展實相的正確瞭解是不可或缺的。瞭解八正道因素，各個執行自己的功能，這幫助我們看到並不是自我，並沒有一個我在發展正確的瞭解。我們不必為了智慧的發展採取特定的生活方式。當其他條件（包括波羅蜜）俱足時，瞭解可以更深入。對未來的漫長道路不應該感到灰心，至少可以由六個根門中的一個自然開始瞭解現在出現的實相。

佛陀教導了發展美好良善的條件，以及消滅汙染的條件。在發展佛陀的道路時，人們將會知道自己對實相的無知，自己的自私等煩惱。從自私焦慮到愉悅捨離的智慧，從無知到深入瞭解的轉變是巨大的。這種改變怎麼會在短時間內發生？這是一個漫長的過程。此外，佛陀和他的弟子為了充分瞭解四聖諦和不再生死循環，必須走很長的路。我們閱讀了經典(Kindred Sayings V, Kindred Sayings about the Truths, chapter III, §1, Knowledge)中，當佛陀在弗栗恃國對比丘說：

> **比丘們，因為不瞭解，因為沒有穿透瞭解四聖諦，我們流浪在這漫長的輪迴中，無論是你，還是我。這四個真理聖諦是什麼？**
>
> **因為不瞭解，因為沒有穿透瞭解這四聖諦: 苦，苦的原因，苦的停止，苦停止的道路。我們在這漫長的輪迴中流浪，你和我都是。**
>
> **但是，現在，比丘，苦的真理被瞭解了，參透了；同樣的，苦的原因，苦的停止，苦停止的道路被瞭解了，參透了。連根拔起的是慾望的存在，摧毀的是再出生的鎖鏈，不會再有受苦。**

# Pali Glossary 巴利語彙

akusala：不善的
anattā：無我
anumodana：感恩；感謝他人的善行
arahat：阿羅漢；完全解脫不再出生輪迴
Buddha：自己開悟瞭知真相，沒有老師的幫忙
citta：心，意識，能認知經驗對象的一種實相
dhamma：實相(不是想像的概念)
dukkha： 苦，生滅的實相不能滿足
jhāna：經由平靜建立的高度專注禪定
kamma：業，意圖
khandha：蘊，分類成五蘊: 色受想行識
kusala：善的
lokuttara citta：出世間心，經驗涅盤
nāma：心理實相；因為條件生滅而生滅的實相和不生不滅的涅槃
nibbāna：不生不滅的實相，貪嗔癡的毀滅，苦的結束
rūpa：物質實相，甚麼都不知道
samatha：奢摩他，平靜的建立
satipaṭṭhāna：四念住，經由正念對實相建立直接的瞭解
sīla：戒，道德
Tipitaka：三藏經典，佛陀教導的三個分類
vipassanā：內觀，智慧的建立