



朝向快乐之道

善戒法师 著



二〇一四年六月





目 录

- | | |
|-----------|---------|
| ◆序文 | 1-3 |
| ◆感恩词 | 4-9 |
| ◆对治烦恼 | 11-36 |
| ◆受念处 | 37-58 |
| ◆幸福快乐的泉源 | 59-92 |
| ◆刹那至刹那之修行 | 93-108 |
| ◆慈爱禅 | 109-142 |
| ◆常见问题 | 143-153 |
| ◆其它 | 154-164 |



序 言

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

礼敬彼跋格瓦、阿拉汉、正自觉者

佛陀所揭示的一切法都是为了指引众生知苦（苦谛）、去除苦的来源（集谛），培育正道（道谛），进而解脱痛苦（灭谛）。尚未解脱之前，人们何等多愁善感，郁郁寡欢，只因饱受烦恼的折腾。慈悲的佛陀应用他的智慧为我们指出一条他自己走过的解脱的康庄大道——八圣道，也是朝向真正幸福快乐之道。千里之行始于足下，只要我们提起脚步，一步一步地往前走，肯定会到达道路的尽头。

此书含有四个章节：《对治烦恼》、《受念处》、《幸福快乐的泉源》和《刹那至刹那之修行》。除了《幸福快



● 朝向快乐之道

乐的泉源》和《刹那至刹那之修行》译自本人的英文书，其他二章都摘录自本人在美国和马来西亚的开示。经过佛友誊写后，本人再删改、增添。若仍然偏向口语，是本人能力有限，深感抱歉。

在排版上《对治烦恼》名列前茅，因为它开宗明义地道出了人类的痛苦源于内心的烦恼。《对治烦恼》阐述了烦恼的种类、层次和其对治法，人们需先认识烦恼对心的束缚，才愿意应用各种善巧的方法对治它，直到烦恼彻底被灭尽，达到真正的解脱。

第二章《受念处》是重要的修行法门，因为它可以防止未生的烦恼，尤其是贪爱——轮回的根本之生起。依据《念处经》佛陀详细地引导人们应用正念正知，不断去觉知感受的生起，更要观照受为无常、苦和无我以放下对乐受的眷恋，苦受的排斥，直到“无所依而住”。

篇幅较长的《幸福快乐的泉源》让人们体悟感官欲乐虽让人满足，却充满过患。真正的快乐源于与他人分享自己拥有的（布施）、不伤害他人（持戒）、播送慈心予他人和放下对身心的执著。这些快乐从粗到细是有道次第的。最后一章《刹那至刹那之修行》教导人们如何在生活中运用正念和智慧，从六根和六尘接触的那一个刹那，按照法的不同层面来观照身心生起的种种现象，以便如实了知它



们的虚幻，进而放下执著。

由于此书综合了不同时间不同主题的开始，在结构上未必贯彻始终。虽然内容偶尔会重叠。每一个章节都有其独特的重点。

本人诚恳地冀望此书能为佛弟子提供一些修行指南，不管日常生活中经验的是快乐或痛苦，在刹那至刹那之修行中应用正念正知成功地对治烦恼，同时积极行善，成为自己或他人幸福快乐的泉源，且让清澈的泉水涓涓地沁人心脾，洗涤内心的污垢，让心回归纯净，以使自己的生命日臻平静、祥和，每时每刻都能过着自在的生活。

对于所有帮助誊稿、翻译、排版、校对、修正此书者，本人真心地向他们静默的耕耘表示无限的谢意，希望他们的努力能结出“法”的果实。

愿一切众生幸福快乐。

善戒 12/18/2013 槟城



感恩词

（一）来自美国的学生

敬爱的老师：

很欢喜能够连续三周聆听您的教导，学习佛法，受益匪浅，感触良多。我终于明白为什么说佛法殊胜，佛法僧值得世人礼敬供养，见僧如见佛，见僧如见法。在跟随您的修行过程中，我对佛法的信念更加坚定。所以特别想写信给您表达深深的感谢，同时也写些修行体会。

关于慈悲心的理解，我认为师父是非常有慈悲心的！很多事情都看得出来师父体谅学生，爱护学生；非常无私地将自己的修行经验分享给学生。

师父的很多教诲对我来讲很震撼，如同利剑斩断三千烦恼丝，又如金刚锄将根深蒂固的旧习妄念连根拔除。此次禅三后半段，我非常的痛苦，不敢面对，提不起力，真是有地狱之苦的体会。这个时候我才知道勇敢跟坚强的究



竟含义。回到家中，我想起师父讲过的“见苦是苦”，“苦只是现象”，“苦也是无我的”，“苦”竟立即消失无踪影，原来解脱的感觉是如此酣畅淋漓。“重生”，现在我真的有重获新生的感觉。而我知道这全归功于佛法僧，特别感谢恩师。很庆幸自己能够遇到师父，一位真正的修行人，一位真正的大德高僧。从您身上我更学习了何谓“坚韧不拔”，“傲骨、清风”。

在修习的过程中，不仅是修习戒定慧，同时也培养了自己的慈悲心。开始在练习 mettā 在的时候，我升起的悲心更多些，因为世人的快乐还是重在欲乐，而贪却是痛苦的本源。后来我才明白让世人快乐，不仅在对峙自己的嗔心，也是对峙众生的嗔心，并非对贪。所以现在我散播慈爱给众生时能很快提起。因为读了师父赠的“《佛陀的九种德行》”一书，所以平日也常念及佛陀的功德，观想佛陀的种种殊胜庄严，更是心生崇敬，激励自己更精进学习佛法。我也渐渐明了四护卫禅对修行人的利益。

明明我是个理科生，不善文采，羞于表达。现在却思如泉涌，出口成章，真是不可思议。如有不当，还请师父批评指正。

祝师父健康快乐！



（二）来自新加坡的学生

我在5年多前第一次接触师父，那是她来净名佛学社（新加坡）教导阿毗达摩。当时的我修习佛法已经快6年，打了4年坐，烦恼、忧伤、恐惧、内疚……不善念，常常相伴，活得很痛苦很不开心。一天内心忽然有感佛法好像不是这样的，佛说的法应该是让人活得快乐自在才对，因为佛说离苦得乐嘛！那为什么我越修越难过？

2010、12、13年师父都再来净名宏法，那3年的开示我每场都会去听（降服我们的内心敌人、快乐之源泉、智慧之光、目犍连对魔王的谴责、真真假假、修行的道路——毒蛇经、四念处之修行），那时候我也拿了一些师父在其他道场开示的CD回家听。

从师父的开示、教导中，我自己也很精进学习，我真的领悟很多，才知道自己所学的很多只是表层，没法更深入一层，比如：观身，我不会观到这色身是四大组成（地、水、火、风）；观心，也不会观到心一直在欺骗我，它的心念生起灭去是这么快却跟随着意念、环境在开心和伤悲中旋转。不知道一切都是无常会变化、是苦、是无我，只是因缘相聚而现。又如要成为一个真实的修行者，在慈心经里佛陀告诉我们要如何证得安祥寂静的境界，应如是修：能干、真诚、正直、随顺、温和、谦虚……不为智者所呵责。



师父也善用不同经典的记载和自身的经历来勉励我们。从中也常提醒自己要注意自身修养这品德。

（三）来自马来西亚学生

2012年，在我生命中的低潮，我遇见了我的恩师——善戒法师。当时，我的健康与精神状态都不太好，请假休学回国养身子。记得当时师父在 Nalanda 佛教会有个一天禅修营，我为了敷衍外子三番四次、苦口婆心的劝告，终于去报名参加了。相信这一切是前世修来的福报，促成了我今生得以拜谒恩师并成为其门下弟子的因缘。

屈指一算，我参加过少说也有三位禅师所指导的禅修营，也许是自身悟性粗浅，时机尚未成熟，我一直都无缘投入，更不用说领略或掌握禅师所传授的禅坐技巧；往往总是浅尝辄止，事后便不了了之。可是，当天第一次仰见师父的慈容，我内心有股莫名似曾相识的熟悉与感动，对师父有着说不出的崇敬。师父那仅仅一天的禅修指导，更把当时病殃殃的我全面征服了，我豁然开朗，犹如醍醐灌顶、茅塞顿开！后来，只要在国内一有师父指导的禅修营，我都不容自己错过。我还自告奋勇、毛遂自荐，想尽办法要求当师父的 Kappiya（净人）。有缘目睹亲近善知识，感染师父的慈悲和正能量，这是何等殊胜的吉祥与福



● 朝向快乐之道

报啊！

因为师父，我接触了禅修，也正在积极精进地去学习，以体悟禅修所带来的好处。禅修最终的目的是永得寂静乐，脱离娑婆世界的轮回之苦。以前，愚昧无知的自己总误以为“禅”就是闭上双眼静坐养神，其实不然。打坐修禅，修的是心净、气静、意诚。记得师父开示时说，“坐亦禅，行亦禅，一切动静都不离禅”。身心收摄得好，觉知每一个当下，一个人的修养气质就会很自然地在日常的行、住、坐、卧中散发显露出来。我当时第一次目睹师父时，就是被师父身上所散发着庄严又从容的威仪深深吸引，敬仰不已。那是内在禅、静、和，一心不乱最崇高的体现，是无一不受人们拜服的“清风”与“傲骨”。

因为师父，我学习了如何把慈爱散播于众生的慈心禅（*Metta Meditation*）；观呼吸，以殊胜、无染、乐住而产生定、慧的止禅（*Ānāpānasati*）；摄心觉知，观照无我、无常、苦，洞察了知事物真实相的观禅（*Vipassanā*）。从师父的教导与阐释当中，如：观四大、五蕴、六根、缘起法（*Paṭicca Samuppāda*）、四念处经（*Satipatṭhāna Sutta*）……我受益匪浅，无一不当头一棒；我深深感恩，自己何能何德有缘拜听名师弘扬正法，句句润泽心田，让我学习铲除烦恼与痛苦，并有智慧勇敢地去面对生命。



最重要的是，师父一贯独特、踏实且精湛的教学方法，深深地吸引了我。师父讲经说法时，都会以通俗易懂的语言去阐释深邃的道理与智慧。此外，师父更擅于引经据典，适当的时候给众弟子介绍佛陀说过的经藏。这对渴望修习禅修、听闻佛法的初学者来说犹如天降甘露，初学者不仅能快速地把握佛陀的教诫，也能引起他们对那浩瀚无际、扛鼎之作的佛教经藏感兴趣。

承蒙恩师的谆谆教诲、智慧仁爱，把我从一个迷惑、抑郁的情绪中释放出来，走出了人生的波折与考验。以佛法为师，以恩师指导的禅修为我修习的功课，重新整顿身、心、灵。一年后，我健康大好，心智幡然成长，重新背起理想的背包复学，继续深造。

师恩浩荡，唯有踏实认真学佛，持戒内省，精进不断，履行正法，才能报答恩师的恩德。我虔敬祈愿，祝祷恩师寿而康，吉祥万安，继而护持弘扬佛法，为众生指引光明之道！

敬叩懿安！





对治烦恼

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

礼敬彼跋格瓦、阿拉汉、正自觉者

第 11 页 — 第 36 页





对治违犯的烦恼——持戒

对治上升的烦恼——正定与智慧

根除潜伏性的烦恼——体证圣道

一、引言

“比库们！一切都在燃烧！是什么在燃烧呢？眼在燃烧、色在燃烧、眼识在燃烧、眼触在燃烧、眼触生受，若苦，若乐，若不苦不乐在燃烧。它是如何点燃起来呢？我宣示它是由贪欲、嗔恚、愚痴、生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼而点燃起来。” 《一切都在燃烧经》(Ādittasuttaṃ, Saṃyuttanikāyo 4.3.6)

有烦恼，就有燃烧的时刻，片刻无法休息。要免除被燃烧，就要去除烦恼。

二、何谓烦恼？

什么是烦恼？烦恼，巴利语是 kilesa。主要的烦恼包括贪、嗔、痴、我慢、邪见、疑、忌妒、吝啬等。我们称这些心所为烦恼是因为它们使心污染。从烦恼生起的那一刻开始，我们的心就被折腾得不安宁。例如，当心里生起贪时，我们便会患得患失，心思不宁，想尽办法去满足生



● 朝向快乐之道

起的贪念。当嗔的烦恼生起时，我们便会暴躁不安，面红耳赤，想要攻击他人以发泄心头大恨。当痴的烦恼生起时，我们显得懵懵懂懂，迷惑不堪。当妒嫉他人的成就时，心也会郁郁寡欢，快乐不起来。这就是为何说当种种烦恼在心中生起时，当下的心就被糟蹋而得不到快乐。烦恼一生起，我们就变得面目可憎，好比一个人不慎跌入粪池，然后从粪池里走出来的刹那，他是多么的臭气熏天，任谁都不想靠近此人！

烦恼是痛苦的根源亦是轮回之根本，要认清楚！

三、三个层次的烦恼

烦恼可分成三个层次：

1. 违犯的烦恼

此种烦恼是通过身和口造作的，它违犯了有情众生的利益，如杀生、偷盗、邪淫、妄语、恶口、两舌等。违犯的烦恼是最表层的烦恼，也是最粗糙的烦恼，巴利语称为 *vītikkaṃakilesa*。



2. 缠缚或上升的烦恼

缠缚的烦恼是第二层次的烦恼，巴利语称为 *pariyuṭṭhānakilesa*，意即浮上心头或缠缚着心的上升的烦恼。

3. 潜伏的烦恼

最深层的烦恼是潜伏性的，它静默地潜伏在我们的心里。没有遇到适当的时机，这种烦恼就不会浮现出来。比如说，在听闻佛法时，内心有没有嗔？没有！为什么内心没有嗔？因为没有受到外在不可喜的六所缘 (*visaya*, 境) 的刺激。当可喜或不可喜的六所缘，即色、声、香、味、触、法撞击我们的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意之际，潜伏性的烦恼就会波动而浮上心头。巴利语称潜伏性的烦恼为 *anusayakilesa*。

简言之，烦恼共分为三个层次：第一种是违犯的烦恼；第二为上升的烦恼，第三则是潜伏性的烦恼。在这三种烦恼中，违犯的烦恼过患最大，因为它伤害了别人也伤害自己。违犯的烦恼源于上升的烦恼，而上升的烦恼源于潜伏性的烦恼。因此，彻底根除潜伏性的烦恼才是究竟的。在还未能彻底根除潜伏性的烦恼前，我们应该先对治违犯的烦恼。



四、如何对治违犯的烦恼？

违犯的烦恼会带来巨大的痛苦，我们要了解它方能对治它。此种烦恼是通过身和口造作的。身体可能会造的三种恶业有杀生、偷盗和邪淫；嘴巴可能会造的口业有四种——恶口、妄语、绮语和两舌。这是我们每天可能会犯的七种不善业。什么方法可对治违犯的烦恼？持戒。我们持五戒、八戒和十戒。若持不杀生戒，我们就对治了杀生的身业；若持不偷盗戒或不邪淫戒，我们就对治了身体所可能造下的偷盗或邪淫的业；若持不妄语戒，我们就对治了打妄语的口业。守持五戒就会禁止身与口去造业。我们持戒时也应该要记住两个原则：

第一，我们要以爱自己的态度来持戒。怎样说爱自己呢？如果不持戒就会造下杀生、偷盗等诸恶业。业一旦造了就会留下业力，不管是重业还是轻业，业力潜伏在生命流里，时机成熟之际便会萌芽，继而招惹恶业的苦果，例如杀生业招感短命。一般而言，短命还算幸运，杀生的业力严重的话会导致我们堕入四恶道——饿鬼、阿苏罗、畜生和地狱。因此，我们要时常思惟恶报的痛苦，以借此精进修行。我们不希望自己堕入四恶道里受苦，也不希望短命或体弱多病，更不希望面对自身的财富被盗取或被充公等不必要的困扰，这就是一种爱自身的表现。天底下的众



生一般都很爱自己，为了爱自己，我们应该受持五戒。

第二，我们以爱别人的立场来持戒。假设有一天，你可爱的十三岁女儿哀哭着回家说她被人强奸了，身为父母的你们，心中会有什么感受？必定是咬牙切齿且痛心疾首。或者当我们回家看到家中的财物被打劫了，此时，痛恨与恐慌肯定会涌上心头。想一想，当自身含辛茹苦赚来的钱财被抢劫时，心中便会感到万分痛恨与恐慌。如果我们去夺取别人的财物，他人也一样会感到痛恨，这叫做感同身受或推己及人。自身会有的痛苦与恐慌，他人也肯定会有。基于同理心，我们发展出慈悲心，我们因而不杀、不偷、不邪淫、不抢也不骗。记得我在美国教禅时，一位西方尼师向我哭诉她幼年曾被父亲性侵犯的惨痛回忆。经过岁月辗转，却无法抹掉她内心的伤痕。我惟有拥抱她，来表达我无限的怜悯和满怀的悲情。一个以自我利益为中心的人，往往带给别人很深远的伤害。所以我们持戒是希望一切众生不会因为我们的贪爱及嗔恨而遭受痛苦。

基于爱自己和爱别人（慈悲）的两个原则，我们应该持守五戒。一个常常持戒的人，内心是光明磊落，不畏缩，无恐惧，因为他不偷、不抢、不盗和不骗，因为不伤害众生，所以无论身在何处，他的心地永远光明、轻松自在。这真的很难得，因为大多数的众生，内心皆充斥着无明的



● 朝向快乐之道

恐惧。一个持戒的人，在临终之际，若他回顾自己一生持戒严谨（不杀生、不偷盗、不邪淫等），他的心中就会感到坦坦荡荡，快乐无比，如此带着与善业相应的快乐和健全的心往生，肯定出生天界或人界。我们须知，在临终的那一刻，与其靠他人来助念不如靠自己的善业来得牢靠。

其实要出生为人是极为困难的。我们可以比较一下，这个世界是海洋多还是陆地广？海洋多！是海洋的生物多还是陆地上的人类多？当然是海洋的生物多。单单一个海洋里的鱼类总数就多过人类。陆地上的爬行走兽如蚂蚁、蛇、象；天上的飞禽如麻雀、燕子等各种鸟类，其数目也胜过人类的数量。当我们研究了整个地球的生物后，便可知晓人身难得的道理。虽然如此，大多数的众生目光浅短，他们的眼睛总是往“钱”看，为了钱他们可以造作种种身与口的不善业。持戒清静不但可以帮我们对治违犯的烦恼，还可以带来五种利益：

1. 财富增长
2. 声名远播
3. 自信心强，死亡平静
4. 生于善道



5. 帮助定的提升

五、如何对治上升的烦恼？

上升的烦恼就是浮上心头的烦恼。举个例子说，有些男人看到穿着打扮性感的女郎时，潜伏在男人内心深处的爱欲会马上上升而令他们受不了。如果这些男人承受不住异性的诱惑他们就会受到欲望的驱使而犯下身与口的恶业。这个例子说明了爱欲仅仅潜伏在心中，当眼根触及迷人的色所缘时，潜伏的贪欲就会涌上心头，顿时变成上升的烦恼。如果此时不把爱欲克制的话，它就会演变成违犯的烦恼。

以此例子，我们不难理解烦恼的演变过程：沉睡般的潜伏性烦恼可以演变成浮上心头的上升的烦恼，再变成身口造作的违犯的烦恼。修行最重要的时刻就是能在烦恼上升的那一刻清楚地觉知到，并及时克制烦恼，好像紧踩刹车器一样。如何踩刹车器？修定与修慧。



● 朝向快乐之道

◎ 如何修定

修定的业处一共有四十种。有一些业处是特别对治某一些烦恼。比较广用的有以下几种：

入出息念 (ānāpānassati)

入出息念是对治妄念的。如果一个人有诸多的妄念，心很容易散乱，最好是修入出息念。入出息念的修法就是把正念安置于鼻下的呼吸。心，长时间集中于一个目标上，即在呼吸间，散乱的心便得以很快地平息下来。

白骨想 (atthika-saññā)

观白骨之不清净可以对治爱欲。举个现实生活中的案例，有一位官员曾向我诉说他时常面对欲念上升的挑战，尤其是每次光顾理发店，看到那些穿着超短裙子的理发女郎在他面前晃来晃去时，他的爱欲马上生起！这位官员毫不讳言地跟我说：“我们男人是很好色的，我们承受不住异性的诱惑。”不过，他说他还是很努力的念“阿弥陀佛，阿弥陀佛”来克制生起的欲望，虽然不是一件容易的事，但除了这样做，他不知如何是好。我便教导他运用白骨想的方法，把那些理发女郎视为一具具的白骨在他的面前晃来晃去，不过平常要先练习。两年后，那名官员又再与我



碰面，他说道：“师父，您教我的绝招太好了，真受用！现在我都不必默念“阿弥陀佛”了，当我看到那些女郎时就如同看见一具具的白骨，真的好管用。”他如获至宝。这说明白骨想能有效地对治爱欲。

男人很容易被女人吸引；同样，女人也容易被男人吸引；尤其是那些已婚的男女，为了避免婚外情，应当自我约束。当男女之爱欲在心中纠缠时，我们可以利用白骨想调伏克制它。我们可以观想对方是一具不可爱的白骨，不可以把对方想象得有多么英俊或漂亮。如果我们把对方想象得多么英俊、漂亮且诱人时，心中的爱欲一定会延伸至全身，继而触动身体敏感的部位。把对方想象成一具可憎又讨厌的白骨才不会勾起心中的爱欲。只有可爱的东西才可能引发心中的爱欲。

三十二身分之不净修习 (asubha-bhāvanā)

另外一种克制心中爱欲的方法是观身体三十二身分的不净。我们必需了解整个躯体是由三十二个部分所组成的：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肉、筋、骨、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、肠、肠间膜、胃中物、粪便、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪液、油脂、唾液、鼻涕、关节滑液和尿液。把身体分解为三十二



● 朝向快乐之道

个部分并观每一个部分为不净的。问一问，头发可爱吗？留头发的人一定会回答可爱的，否则怎么会把头发留到现在？如果说头发可爱，那就拔一根头发，然后把它放入粥里吃下去，要不要？牙齿可爱吗？那不妨拔一颗蛀牙放在书桌上，稍作研究。除此之外，身体的脂肪、尿液、粪便也是令人恶心的。

当把这些包装在身躯内的种种身分集合起来时，它显得很漂亮；若把每个部位分解后，它一点都不漂亮了。如此观照可以克制对自身和对异性肉体的执取。在家人可以爱他们的配偶，但不鼓励对配偶过于执著。能爱是幸福，过份的执著只会带来痛苦，尤其是当另一方有了外遇，痛苦就会加剧。如果发现自己过于执著配偶的肉体，可以尝试观对方不净的三十二身分。

食厌想

贪爱美食也是一种烦恼。一般人看到摆在桌上的佳肴美食，心中就会萌起贪念，想品尝它。由于贪念，我们狼吞虎咽地大吃起来，吃得过多，就想办法减肥。要对治贪爱佳肴美食的烦恼，我们应把食物放进嘴巴里咀嚼，吞下之前把它吐出来放在盘中观察，然后再把它咽下去。看一看，我们要不要继续吃？当然不要！连我们自己吐出来的，



都不敢吃。其实，我们只是一时被食物的色、香与味给迷住罢了，并没有真正看到食物的实相。

四梵住之修习

当嗔生起时，我们应该如何处理？比如说，你和一个朋友正在茶馆内品茶。这个朋友谗言说你的另一个好友在你的背后说你是多么吝啬、自私又坏心眼。你的心本来舒畅愉悦地在品尝普洱茶，突然听到这番挑拨离间的话，潜伏在心底深处的嗔立即冒上心头。嗔冒了上来该怎么办？如果你无法克制，就会怒气冲冲地去找对方算账，也不理会对方的解释而破口大骂。这时，你的友人会感到莫名其妙，你怎么突然跑过来斥骂他。你愈骂愈起劲，无端端被冒犯的好友，无明火随之升起后也不甘示弱地以牙还牙。于是，两个人互相谩骂，最后打起架来而弄得两败俱伤，从此丧失一段珍贵的友情。因此，嗔生起而不去克制它，所带来的后果真是不堪设想。那要如何克制嗔？在四十种修定的业处里，四梵住——慈悲喜捨，为嗔的对治法：

1. 慈梵住

慈梵住是修慈心，祝愿他人快乐、安康。你或许会很好奇，对方毁谤了你，你却要散播慈心给他。你觉得自己没有这么伟大。其实，修行是和自身的烦恼作战而非与



● 朝向快乐之道

他人争斗。对方毁谤我们那是对方造的恶业。如果你因他造的业而生了气，你自己就造了意业；与他打斗，你自己就造了身业，多划不来！对方的心向善，我们没有必要与对方相应而一起向善。

一位不愿被嗔恨折磨的修行者，会用慈爱来转化生起的嗔，祈愿对方快乐幸福，祈愿对方远离无明和嗔恨。当我们持续传送慈爱给对方，嗔就会被镇压，定力也渐渐地被培育起来，我们就可以享受传送慈爱所带来的快乐。修行就是修心。通过慈爱克制心中的嗔，可以避免伤人害己。

2. 悲梵住

悲梵住是修悲心，祝愿苦难的众生远离苦难。我举本身的经验为例子。有一次，当我被无理的毁谤，我把不舒服的感觉放在一边，开始播送慈心于毁谤我的人。当慈心大量的从内心涌现，我感到非常快乐。然后再思惟毁谤我的人的内心，一定也是很痛苦，因为只有心中有恨，我们才会恶口相对。于是，我便从慈心转入悲心，内心不断地祈愿对方远离被无明和嗔恨煎熬的痛苦，祈愿他远离因毁谤而招来的苦报。我的悲心就在思惟他的痛苦时，一层一层地被引发出来。同样的，看到动物被残忍虐待时，悲心会让我们同感身受，即刻想解除它们的痛苦，于是我们会



劝谏对方不要虐待动物，并祝愿被虐待的动物远离苦难。悲的对象是苦难的众生，一个有悲心的人，不忍见他人受苦，看到众生受苦，心中便生起一股强烈欲帮助或救济众生的悲心。慈悲可以帮助一个人变得勇敢，坚强与无畏。可是，如果我们已经伸出了援手但还拔除不了对方的苦，我们就要修捨心，告诉自己已尽心尽力了，如果还帮不到对方，那就应该放下，不必一直念念不忘，让自己的泪水止不住地流淌。

3. 喜梵住

喜梵住是修喜心，随喜他人的成就。举个例子，你上班时听到同事升级的消息，而你自己本身的表现与努力却没有受到任何重视，心中生起的第一个感受是什么？妒嫉。一般人都会生起妒嫉心，试问有多少人能够随喜别人的成就呢？众生一般都是以自我为中心，认为自己替公司尽心尽力，却只有对方被升级而没有自己的份儿，心中当然会忿忿不平，因而生起愤怒和妒嫉。妒嫉是不善心，每造下一个恶业都会遗留业力，无论是身、口或心所造的，业力一旦成熟就得承受果报。什么是妒嫉的果报？严重的会堕落于四恶道，如果某人因为某件善事而得以投生为人，那其妒嫉的性格会使他成为一个没有影响力的人。世间人不都是在追求权力、财富和快乐家庭的吗？如果你成了一个



● 朝向快乐之道

没有影响力的人，所说的话谁都听不进去，那就活得真没意思了。

如果不想承受这种果报，我们就得去掉妒嫉心。妒嫉心一生起时就告诉自己，这只会带给自身苦报而已，过后尝试转化它。如何转化？那就是随喜对方的成就，恭贺对方靠实力升级，恭喜对方步步高升。

这看似简单的事情，一般人却碍于内心的烦恼太重、犹如堆积如山的垃圾，所以不能随时随地随喜。就算是随喜，心也是酸溜溜的，没有一点真诚的喜悦。从这一点，我们可以证明众生皆是以自我为中心，不能够轻易随喜他人的成就。众生把自己放在高位子，其他人都处于下方。当别人超越自己时，就无法忍受、也没有办法服输，因为“我慢”被刺伤了，这些我执皆是痛苦的来源。当别人在某方面有所表现或成就时，为何不随喜对方的功德，给予赞叹——“萨度！萨度！萨度！”（巴利：Sādhu! Sādhu! Sādhu!）呢？如此既不花钱又能获得一份随喜之功德，岂不是两全其美吗？看见别人比我们长得帅或漂亮，那就随喜对方，称赞对方前世修了诸多善业，种下不嗔恨之善因，今世方能长得如此庄严。同样的道理，如果他人比我们聪明，必有一定的缘由，一切有因必有果。常随喜，心就不会与嗔恨相应，当下便能制造更多善业，带来诸多功德。



4. 捨梵住

捨梵住是修平等心，了知业是众生的遗产。当我们被无理的毁谤或欺凌，通过如理作意，我们接受这是我们过去世造下的恶业，现在果报已成熟，坦然接受而不起嗔恨。反之，如果我们坚持认为自己的痛苦是对方造成的，嗔恨便有如森林之火，不断蔓延出去，不但燃烧自己，还殃及别人。

慈是祈愿一切众生平安快乐；悲是祈愿一切众生远离苦难；随喜是祈愿一切众生的成就继续增长不消失。本身的心意虽然如此，倘若我们散播慈，悲与喜的对象，有朝一日倾家荡产，亦或许我们自己的财富也在瞬间化为乌有，我们也不应该难过，而要借此思惟“业是众生的主人，是众生的遗产”来锻炼捨心。

慈悲喜捨是修定的方法，可以克制是上升的烦恼。

◎如何修慧

我们也可利用智慧来对治上升的烦恼。何谓智慧？智慧、正见、择法、观智，都属于同一个意思。智慧在此并非一般世俗的智慧：既不是读书考试得第一的智慧，也不



● 朝向快乐之道

是升级或挣大钱的智慧,而是能够洞彻了知四圣谛的智慧,了知一切行法都是无常、苦和无我的智慧。

何谓四圣谛?苦集灭道。什么是苦谛?生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得的苦。简言之,五取蕴是苦。生老病死等这些苦,我们都不难在生活中体验到。不管什么族群,什么宗教——基督教、回教、佛教等,都要经历生老病死,这是每个众生都避不开的。苦圣谛的最后一句——五取蕴是苦,就是苦圣谛中最值得探讨的真理。

五取蕴是苦圣諦

什么是五蕴?色、受、想、行、识。五蕴两个字中间又多了一个“取”字,是指执取这个色、受、想、行、识为“我”,或者“我的”之意。我们这个人身是由两个部分所组成的。一个是身体(色),另一个则是精神(名)。身体即色蕴——由地、水、火与风组成;精神方面则可分成四个部分:

第一个是受蕴。我们心中所感受的,即有乐受、苦受、不苦不乐受。第二个是想蕴。“想”的功能就是做标记,即把看到、听到、嗅到、尝到、触到与想到的储存在记忆里,以便将来能认知。在这无始漫长的轮回中,“想”一直把六根触到的都标志为永恒的、快乐的,并把它视为



是我的。这是因为未受训练的心所标志的都是观念，而观念所呈现出来的都是稳固和永恒的。错误的标志变成了颠倒想。第三个是行蕴。“行”包含了贪、嗔与痴，是造业的动力。意愿是行蕴的首领，心中萌起了意愿，才会引发与贪、嗔、痴相应的身口业。第四个是识蕴。识蕴共有六种：眼识，眼睛看到的；耳识，耳朵听到的；鼻识，鼻子嗅到的；舌识，舌头尝到的；身识，身躯触及的，还有意识，意念想到的。

身体是色蕴，受、想、行、识组成名蕴。换言之，生命就是由这五蕴——色、受、想、行、识所组成的。这五蕴无时无刻不处于生灭当中，也是受因缘法所支配的。这个人身，你、我、他、纯粹就只是观念而已。执取这个生灭无常的五蕴为我、我的、我的自我，这便是痛苦的根源，所以说五取蕴是苦。举个例子说，当我们听到某人在毁谤我们时，这个不可爱的声音一撞击耳根，心中会生起苦受，由苦受带动嗔恨。佛陀说一切有为法皆为因缘生法，声音被听进耳里，苦受才会生起。之后，毁谤之声消失了，没有人在骂我们了，之前所感受的苦受与嗔恨还是存在，那是为什么？我们需要思考这个问题。

缘起法则阐释——此生故彼生，此灭故彼灭。当毁谤之声触及耳根，苦受就会生起。当毁谤之声不再触及耳根



● 朝向快乐之道

时，苦受理应跟着消失，可是为何心中还是那么苦？这是因为我们执著于苦受为“我”、“我的”，同时把苦受视为永恒的。这是凡夫对苦受的一般反应。

凡夫在面对苦受时，犹如把苦受刻在坚硬的岩石上，刻上的字可以历久不变，到了下一世再投生为人身而重回此地时，突然发现这是自己在前世所遗留的字迹（仇恨）。这就是说，前世刻下来的痛苦和嗔恨还残留在心中，凡夫的反应就是这样。反观禅修者，会把心中的苦受或嗔恨写在沙滩上，当海浪拍打沙滩时，会把心头恨给冲走、淹没。这时，恨不再残留任何蛛丝马迹在心中，那不是挺好的吗？如何做到这一点？观无常。

无常观

当乐受或苦受生起时，我们要观它为无常。如果不做如此的观照，被毁谤后所生起的苦受会延伸为嗔恨；一旦转为嗔恨时，我们会造业。禅修者在观照嗔恨为无常时就如同把情绪写在沙滩上，等到海浪冲上岸时，字迹即刻被淹没，情绪的生起与消失只占很短暂的时间。

你或许会质问，当愤怒生起时，我们观无常，果真会体验到它的生灭吗？再举个例子，一个美国行者，当我指导她观照愤怒无常时，她虽心存疑惑，不过她还是照着



做，果然在观照愤怒无常时，愤怒便逐渐消失。她觉得不可思议，这么容易便战胜内心的烦恼。她决定在寝室内贴满“无常” (anicca) 的字眼，把它当成必念的“咒语”。由此可见，只要我们战胜一次内心的烦恼，信心会因而倍增，这是极为重要的。

有时，我们的心会被迷人的六所缘给纠缠与束缚，比如说被一个漂亮的女人或金钱诱惑，心就在那一刻生起了爱，因此成了女人和财富的奴隶。如果我们不觉察它，不观爱为无常的，爱就会越来越强烈而变成取 (upādāna)，取是更加强烈的爱。为了要取得就会去造业，造了业就会招引果报。果报若在临终时成熟，便会产生新的生命，有生就有老、病、死，愁、悲、苦、忧、恼，再次生起了整堆的苦蕴。

如果我们不让爱延伸到取，甚至延伸到生老病死的话，我们就得在爱生起时，用智慧观照爱为无常，直到爱灭去。犹如一盏一直在燃烧的油灯，如果不给它加入燃料，灯燃烧到尽头自然会灭掉。爱生起时观它为无常就像是那盏油灯得不到新的燃料，火（爱）便会慢慢地熄灭。如果不观爱为无常，而让爱继续萌芽茁壮，就等于再给油灯添加燃料，那盏油灯的火就会一直燃烧，永远都无法熄灭。要熄灭火（爱），就不要再添加燃料。若不再加入燃料，火烧



● 朝向快乐之道

到尽头自然会熄灭，火熄灭就是解脱自在了。

这需要在生活中不断修持，不要期待去禅修营才开始修行，如果我们生活中没有修持，只期待在禅修营中灭掉所有的贪嗔痴，那是不可能的。在日常生活中，当觉察到心中生起了贪嗔痴，我们就要马上观无常来灭掉它们。如此不断修学，贪嗔痴就会越来越薄。

一位圣者不管处在任何环境中，顺境也好逆境也罢，内心永远平静。凡夫的心境却如波涛大浪、此起彼落，快乐时就捧腹大笑，痛苦时就捶胸顿足，无法控制自己，这种情形就像个疯子。我们不要成为疯子，也不应该是个疯子，所以就得时时观一切现象为无常来调伏这颗骚动的心，以体证佛陀所说的“一颗经过驯服的心能够带来快乐”。

执著是集圣諦

佛陀说一切的痛苦源于执著，执著越强痛苦越深。举个例子，我们阅报时，读到了中国唐山（1976年7月）大地震死了24万多条性命，这时心中会有什么感受？我们都觉得罹难者很可怜，这是悲心的表现。第二天，我们发现其中一个亡者原来是我们的朋友，此刻的心情会是怎样的？很难过。再过几天，我们又发现其中一个亡者竟然是我们的亲人，那时的心情又会有何反应？伤心欲绝、嚎



啣大哭。

从刚开始的怜悯、难过到最后的痛苦悲哀，为什么三个不同人的死亡会带给我们不同的感受？这表示对于不执著的人，他们的死亡不会给我们带来很大的冲击；对某人稍有稍微执著的，他们的离去就会给我们多一点的冲击；对某人的执著越强，悲哀或痛苦就越深刻，不是吗？从这个角度来分析，我们可以体悟一切痛苦的根源都来自执著。佛陀说：从亲爱生忧愁，从亲爱生恐怖。如果我们不想体验痛苦，就要学习不过份执取世间的任何人、事与物，这是唯一的途径。物换星移，潮涨潮退，自然界都在默默地传播无常的真理，只是我们不懂得解读。

每一个人都会面对死亡，没有任何保险可以保障我们的孩子免于死亡，或避免我们的亲眷比我们提早离开人世，若悲剧真的发生了，身为父母或眷属的一定会很痛苦。我有一位信徒住在美国，当我们第一次相遇，她看起来神采飞扬，意气风发。第二年，我们再度见面，这一次她显得目光无神，憔悴不堪，简直苍老了十年。我看了很震撼，才知道她二十多岁的孩子，从美国中部飞到西海岸，跳海自尽。孩子的死亡夺走了她的快乐，把她推进黑暗的日子里。我陪了她一段时间，听她倾诉内心的痛苦。这就是生死无常，既然知道爱别离的痛苦会在某一天来临，我们



● 朝向快乐之道

何不事先准备妥当？怎么准备？学习放下对他们强烈的执著。在三十一界的轮回中，每一个人都只是过客，孩子、父母、太太或先生皆有他们各自的业，他们随业而来，随业而去。业才是他们的主人。业报的智慧让我们了解到所有的生命均非我们所能掌控的，明白了这个道理才可能放下强烈的执著。

在生活中，如果我们在某时某刻深感痛苦，更重要的是要去寻找是何因造成这样的痛苦，不要只想着要如何去对治果（痛苦），只要灭掉了因，果（痛苦）就会消失。佛陀是个高明的医生，佛陀说：“你生病了！”，然后告诉我们病因。佛陀说生命的种种苦：生老病死苦，求不得苦，爱别离苦，五取蕴之苦都是来自贪爱或执著。贪爱或执著是苦集圣谛。

灭苦的道圣谛

慈悲的佛陀指示一条道路给我们，好让我们可以灭掉痛苦的因，那就是八圣道——正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。八圣道是循序渐进的训练。八圣道分为世间八圣道与出世间八圣道。世间八圣道的修习相等于戒定慧的修习可以对治上升的烦恼。



六、如何根除潜伏性的烦恼？

为了不让烦恼上升变成违犯的烦恼，我们就得把它的导火线——潜伏性的烦恼釜底抽薪地给根除，这是要通过证悟出世间八圣道来体证四个圣道位——入流道、一来道、不来道与阿拉汉道。入流道可永恒地根除身见、疑与戒禁取见；一来道可根除较粗的欲与嗔；不来道完全根除系缚有情于欲界的贪欲与嗔恨；阿拉汉道根除对色界与无色界生命的贪欲、痴、掉举与慢。

圣者凭着八圣道的修持以达致成熟的智慧后体悟四圣谛，当出世间八圣道彻底展开后，所有的潜伏性的烦恼就会被灭掉。圣者因而证悟灭谛，灭谛就是涅槃——痛苦的止息。当潜伏性的烦恼彻底被根除后，就算是很可爱的色所缘撞击眼根时，贪不会生起；当不可爱的声音撞击耳根时，嗔不会生起。圣者之所以解脱自在，就是这个原理。

七、结语

一言以蔽之，违犯的，上升的与潜伏性的烦恼分别有不同的对治方法。对治违犯的烦恼要持戒；对治上升的烦恼，应用正定与智慧；根除潜伏性的烦恼，须体证圣道。只要我们勤修戒定慧，解脱生命所带来的痛苦是指日可待的。



● 朝向快乐之道

Tumhehi kiccamātappaṃ, akkhātāro tathāgatā;

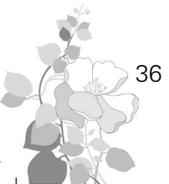
Paṭipannā pamokkhanti, jhāyino mārabandhanā.

汝当自努力，

如来唯说者；

勤修戒定慧，

解脱魔系缚。(Dhp.276)



受念处

(vedanānupassanā)

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

礼敬彼跋格瓦、阿拉汉、正自觉者

第 37 页 — 第 58 页



诸比丘！此是使众生清静，
超越愁悲，灭除苦忧，成就正道，
体证涅槃之唯一道路，此即四
念处。

《念处经》



一、引言

佛陀在《念处经》如此开示：“诸比库！此是使众生清静，超越愁悲，灭除苦忧，成就正道，体证涅槃之唯一道路，此即四念处。”

受念处是四念处的修行之一，它在灭苦的途径中是非常重要的。这是因为在缘起的流转中，它带动了轮回的根本——贪爱，“缘于受，爱生起”，由贪爱而造作各种各样的业，最后导致生命的不断延续。因此，不管心中生起何种受，佛陀教导我们应用正念纯粹觉知，继而随观它们的生灭法，以便能中止由受衍生的各种激情和高亢情绪，让心进入平静及祥和的状态。

佛陀先陈述普遍的三种受——乐受、苦受与不苦不乐受，佛陀再把这三种受分为三种有爱染 (sāmisā) 和三种无爱染 (nirāmisā) 的受。

有爱染的乐受是指与感官欲望相应，导致烦恼生起的乐受。



● 朝向快乐之道

有爱染的乐受：与异性肉体上的接触、观赏激情电影、听喜爱的音乐、品尝美食、回想孩子的成就或自己事业的成功等。

有爱染的苦受：当事情不如意——被贬职、夫妻不和、失恋、考试落第、失业、遭受背叛、生病、生意失败、亲人死亡、禅坐时身体的疼痛。

有爱染的不苦不乐受：思绪纷飞或心中生起疑惑。

无爱染的乐受是灵性上，不与感官欲望相应的乐受。

无爱染的乐受：无私地向他人伸出援手、读经、散播慈爱于他人、修止的近行定与安止定等。

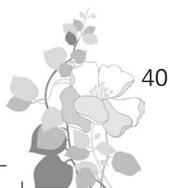
无爱染的苦受：修行上无进展、随观无常与苦等等。

无爱染的不苦不乐受：修观之行捨智，修止之四禅等。

二、佛陀在《受念处》的开示

《受念处》之原文：

复次，诸比库！比库如何安住于受，随观感受？



在此，诸比库！比库在经验乐受时，了知：我正在经验乐受；在经验苦受时，了知：我正在经验苦受；在经验不苦不乐受时，了知：我正在经验不苦不乐受。

感到有爱染的乐受时，了知：我正经历有爱染的乐受；感到有爱染的苦受时，了知：我正经历有爱染的苦受；感到有爱染的不苦不乐受时，了知：我正经历有爱染的不苦不乐受。

感到无爱染的乐受时，了知：我正经历无爱染的乐受；感到无爱染的苦受时，了知：我正经历无爱染的苦受；感到无爱染的不苦不乐受时，了知：我正经历无爱染的不苦不乐受。

如是，比库安住于受，观照内受；安住于受，观照外受；安住于受，观照内外受。

安住于受，随观生法；安住于受，随观灭法；安住于受，随观生灭法。

于是“有受”之念现起，直到生起更强的正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。



三、受念处之修行

比库如何安住于受，随观感受？

在此，诸比库！比库经验乐受时，了知：我经验乐受；经验苦受时，了知：我经验苦受；经验不苦不乐受时，了知：我经验不苦不乐受。

在《受相应》中，佛陀把受的特质比喻为从不同方向吹来的风。风儿或者有时是冷的，有时是热的，有时是潮湿的，有时带有灰尘。同样的，从身体生起各种各样的受——乐的、苦的和 not 苦不乐受。不管哪一种受，佛陀要我们了知。

“一般的知道受”与“正念的了知受”有何分别？了知 (pajānāti)：含有单纯注意正在生起的受，而不对它们做出主观的反应——排斥或执取。它远离评断、偏差、或偏爱。心念保持中立，“如实”单纯观察、了知、并“如实”接受“受”的本然。我们举乐受为例子，当乐受生起时，有正念的人纯粹了知乐受的生起，而不抓取乐受，不因乐受的生起而延伸至贪爱。反之，一般无正念的人感到乐受时，便得意洋洋，心猿意马，马上抓取乐受而导致贪爱跟随乐受生起。



想要去抓住带给我们乐受的那个目标，是贪的反应，也是没有正念的人的反应。在生活中，如此重复地反应即成日常的惯性反应。对于乐受的生起，我们的惯性反应不但想马上抓取它，得到它，同时也习惯地把乐受当作是“我”。但是在受念处对于“受”，佛陀如此教导：“比库在经验乐受时了知：我正在经验乐受”。这表示正念纯粹知道乐受就是乐受，却不因乐受而延伸至贪爱和有身见。

在经验苦受时，正念纯粹知道苦受就是苦受，却不因苦受而延伸至烦躁或嗔恨。多年前，我在伦敦的机场，刚好热浪侵袭伦敦，在飞机还未起飞时，机舱里的机客们都热得烦躁地打着扇，我亦不例外。突然，我对自己的举动感到非常惭愧，我身为修行人，对热浪的侵袭，竟然和普通人一样反应，完全没有正念！我当下提起正念，觉知热纯粹为热。就在此时，我只感到身体的热，但我的心却不为所动，完全不受热浪的影响。这就是“比库在经验苦受时了知：我正在经验苦受”

要彻底了解受，我们要依受的特相、作用和现起来了解它。



四、受的特相、作用与现起

受的特相是纯粹感受或体验。

例如在禅修时，我们的定力有进展，受（乐受）便纯粹感受定力带来的喜悦；或者我们生病了，受（苦受）便纯粹感受身体的不舒服；或者眼睛看到陌生人时，受（不苦不乐受）便纯粹感受中立的感觉。

受的作用是感受或体验目标的可喜、不可喜与中立之处。

受的目标有六种，即来自六所缘 (visaya, 境) 的色、声、香、味、触和法。这六所缘都有它可喜、不可喜与中立之处。比如说，巧克力可喜之处就是甜、美味。当我们在品尝巧克力时，我们可以感受到它的甜美；然而一般人并不知道，其实在那一刻“乐受”本身在扮演它的作用——感受巧克力的可喜之处——甜美。由于没有如实知见乐受本身在感受巧克力的可喜之处，我们错把乐受所感受到的当作是“我”在感受巧克力的可喜之处。只要把乐受当作是“我”，我们便是掉入了“有身见”的陷阱里面。

再举一个例子，一个男人的眼睛看到了一个漂亮的女人，他觉得很舒畅很舒服，那个时候是乐受在感受眼根所



触到色所缘的可喜之处——漂亮的女人。如果那个时候他无法觉知是乐受在扮演它的作用——感受这个漂亮的色所缘的可喜之处，他就会一直把乐受的体验当作是“我”而掉入“有身见”的陷阱里面。

苦受又是如何感受目标的不可喜之处？比如说，有人毁谤我们，当毁谤的声音撞击我们的耳根时，心中马上生起了苦受。此时如果我们不能了知是苦受在感受毁谤声音的不可喜之处，我们就会错误地认为这苦受是“我”。当我们错误地认为苦受是“我”，是“我”在体验痛苦，由于此错误地认知与强烈地执取，我们便无法摆脱苦。就算苦受逐渐消失了，只要我们再次想起这个经验的时候，苦受又会再生起。为什么？这是因为当我们执取苦受为我、我的，记忆就会深深地烙印在心流里。为了防止错误地认知与执取，我们必须不断地如此观照：是苦受在感受毁谤声音的不可喜之处，苦受不是我。

如理思惟有助于我们当下去掉“有身见”，我们的痛苦也会跟着“有身见”的消失而得到舒缓。痛苦会一直延续下去是因为我们不断执取痛苦为“我的”。一切有为法皆是无常，痛苦也是有为法，生起又灭去，若我们握紧痛苦不放，痛苦也只好与我们常相伴。痛苦看似外来的因素——别人的毁谤所造成；它的根源却来自自己的贪爱、



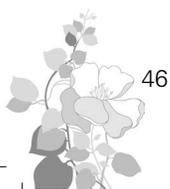
● 朝向快乐之道

嗔恨和无明。佛陀说：“敌人可能伤害我们，但一颗被贪、嗔、痴误导的心带给自己更大的伤害。”了解产生痛苦的根源后，我们便能除掉它的根源，解脱痛苦。这就是佛法可以帮助我们解脱的原因，也是佛法的珍贵之处。

乐受的作用是感受目标的可喜之处，苦受的作用是感受目标的不可喜之处，不苦不乐受是感受目标的中立之处。一般人比较能体验到乐受和苦受，然而我们要如何知道当下生起的是不苦不乐受？经典上说明，如果当下没有苦受也没有乐受，那就是不苦不乐受了，因为受就是这三种。当我们觉得不乐也不苦，那就是正在经验不苦不乐受，我们可以由此来推断不苦不乐受。正因为它如此微细，没有这么容易被察觉，所以我们体验到不苦不乐受时，还以为自己没有感受。当我们以为自己没有感受时，其实已掉入无明或愚痴中了。

受的现起是什么？以上述的例子加以解说：

乐受的现起：当男人的眼睛看到了漂亮的女人时，其乐受随之生起。乐受的作用是体验到这漂亮的女人的可爱之处，它的现起令整个身心舒畅愉悦，就像在夏天喝了一杯冰水一样，让人想高呼“多舒畅呀！”，这便是身体



呈现的乐受。乐受可分为身体的与心灵的，心灵的乐受比较难觉察，可以通过身体的乐受来了知乐受的生起。

苦受的现起：当毁谤的声音撞击我们的耳根时，苦受随之生起，它的现起令身心枯萎，就像冬天枯萎的树木，了无生气。又像被泼了一盆热水般，身心即刻萎缩。那个时候，我们就要了知苦受已经生起。如果苦受生起时，我们没有办法当下观照它，它就会延伸到嗔恨，让我们全身都不舒服、不自在。当嗔恨生起时，我们又观照不到生起的嗔恨，结果会怎么样呢？我们可以想象自己生气的时候，会采取什么行动？我们会骂人，严重的话还会打人，因为嗔恨需要管道发泄。嗔恨如蛇毒般很快蔓延到全身，让身体颤抖，面儿发红，心灵萎缩。若不能在当下克制它，许多人就觉得需要把它发泄出来。我们要靠什么发泄？靠嘴巴或者靠行动来发泄。发泄过后可能对自己所造的不善业深感后悔。这就是没有或不能观照自己的受或自己的心的结果。

所以认知受的特相、作用与现起有助于我们了知受的生起。这就是佛陀所说的“比库经验乐受时，了知：我经验乐受；经验苦受时，了知：我经验苦受；经验不苦不乐受时，了知：我经验不苦不乐受”。



感受有爱染的乐受时，了知：我正经历有爱染的乐受；

有爱染的乐受是指与感官欲望相应的乐受。有爱染的乐受从何时生起？六所缘撞击六根的当下。如果可喜的六所缘撞击六根时，有爱染的乐受就在当下生起了。例如，称赞的声音听在我们的耳朵我们便感到飘飘然，我们当下就生起了有爱染的乐受。不但如此，我们还生起执著，希望他人能继续赞美我们。这时我们要如实了知：我正在经历有爱染的乐受。

感受有爱染的苦受时，了知：我正经历有爱染的苦受；

一个男人为了得到让他快乐的女人，他会千方百计想办法得到她，但不能如愿以偿时，有爱染的苦受就会在他的心中生起。如果他那时能了知“我正经历有爱染的苦受”，并了解那纯粹是苦受的生起，而苦受本身并不是永恒的、是非我的，这样他就不会深受痛苦的煎熬了。可惜的是，当痛苦生起时，它的确难熬，我们往往深陷其中，不能自拔。有的男人承受不了痛苦的煎熬，甚至反应激烈地想：“我既然得不到她，我也不让别人得到她”，他可能就杀了她，然后自杀，造成难以挽回的悲剧。为了摆脱苦，有的人也会藉由毒品、酒精来麻醉自己。我曾经读过一则故事，叙述一位男士结婚不久，父母就双双死于癌症，然后



哥哥又因为意外死亡。他顿时陷入巨大的痛苦中，不知道如何用正确的方法摆脱痛苦，他唯有酗酒嫖妓，直到他太太提出离婚的要求，他才如梦初醒。这就是不懂得观照苦受的人所可能造成的严重后果。

感受有爱染的不苦不乐受时，了知：我正经历有爱染的不苦不乐受。

当我们的思绪纷飞或心处在昏庸的状态之下，便可能感受有爱染的不苦不乐受。妄念和昏庸都是不善法，所以他们是有爱染。

感受无爱染的乐受时，了知：我正经历无爱染的乐受。

无爱染的乐受是偏向灵性的，不与感官的欲望相应。例如，听佛经时的喜悦、忆念佛陀的德行时的喜悦或者进入近行定，或安止定——初禅、二禅、三禅的定境中所感受到的乐受。因为“禅那”是没有爱染的，是远离五根接触五所缘时所生起的欲乐享受。它纯粹是一种心灵上的快乐和满足。这种乐受在修行的进展上很重要，因为佛陀说由乐生定，由定生慧。它也可以让我们的心安住在修行上，不会老是盼望感官的享受。只是当我们感受无爱染的乐受时，我们也必须了知这纯粹是一种无爱染的乐受，而不把此乐受当作我或执著于此乐受。



感到无爱染的苦受时，了知：我正经历无爱染的苦受

同样的，当我们感受到无爱染的苦受时，我们也应该了知：我正在经历无爱染的苦受。无爱染的苦受也是一种灵性上的苦受，不与感官欲望相应。在古代，有一位叫马哈西瓦（Mahāsīva）的大长老，他精通经藏，教出许多圣者学生，但他自己却是一位凡夫。经过他的学生的点拨，他决定放下教学任务，前往丛林密集禅修。长老自信能在几天内成就阿拉汉，可是日复一日，仍然无所成就。长老没有脸回去见他的学生，他又继续努力禅修。一年、七年、十年、二十年、三十年，三十年过去了，他仍然还没证到他要的阿拉汉道果。他越想越难过，就在树底下哭了起来，这就是一种无爱染的苦受。

我们有时候在修定的过程中，听到人家说看到明亮的光或进入了初禅，自己却无所成就，心中顿感失落，这也是无爱染的苦受。此时，如果我们不懂得观照苦受纯粹是苦受，并不是“我的”苦受，我们肯定会越想越难过，也可能会像马哈西瓦长老一样哭了起来。当马哈西瓦长老在树底下哭得很难过时，刚好树上住了一位树神。他想助长老一臂之力，于是化身为人，在另一棵树下也跟着哭了起来。马哈西瓦长老听到哭声。觉得很奇怪，便走过去问道：“你为什么哭得这么难过？”树神就说：“因为我认为哭



就能成为阿拉汉。”马哈西瓦长老一听便觉得很惭愧，马上提起精进力，再努力修行，当下成就了阿拉汉道果。长老花了三十年时间才成就阿拉汉道果，在这漫长的三十年中，他可以说是经历了无数无爱染的苦受。

感到无爱染的不苦不乐受时，了知：我正经历无爱染的不苦不乐受。

当行者进入四禅时会有两个禅支——捨和一境性。四禅里的捨禅支就是无爱染的不苦不乐受。初禅、二禅、三禅是无爱染的乐受。当纯观行者 (suddhavi-passanāyānika) 经历不同的观智而到达行捨智时，他也感到了无爱染的不苦不乐受。行者要如实了知。

如是，比库安住于受，观照内受；安住于受，观照外受；安住于受，观照内外受。

比库的心就安住于自己的受——乐受、苦受和不苦不乐受；他观照自己的受后，也要观照外在的别人的乐受、苦受和不苦不乐受，要如何观照别人的感受？要用推理的，你经验到的乐受，苦受与不苦不乐受，别人也是一样，从你自己的体验再推理到别人。然后才交替重复观照内外受，智慧才会敏锐。如此，通过观照内受，他了知存在的只是“受”，没有“我”；通过观照外受，他了知存在



的只是“受”，没有“他人”。如此才能去除对内外受的执取，他将渐渐地觉察到一个完全由法所构成的世界。

五、随观受的生死法

安住于受，随观生法；安住于受，随观灭法。安住于受，随观生灭法。

随观生法 (samudaya) 是观照所观事物的集起与其集起的因缘，随观灭法 (vaya) 是观照所观事物的坏灭与其坏灭的因缘。简之，这是指观照受的（一）生；（二）灭；（三）生、灭；（四）受生灭的因缘。

当六根接触六所缘，会生起某种受，把心安住于受，应用正念观照它的生起、生起、生起。这是随观生法，随观‘生’法可对治断见。在正念的观照之下，受的无常本质将会显现。当受灭去，观照它的灭去、灭去、灭去。这是随观灭法，随观灭法可对治常见。

Dvayanissito khvāyaṃ, kaccāna, loko yebhuyyena
atthitañceva natthitañca. Lokasamudayaṃ kho, kaccāna,
yathābhūtaṃ sammappaññāya passato yā loke natthitā,
sā na hoti. Lokanirodhaṃ kho, kaccāna, yathābhūtaṃ



sammappaññāya passato yā loke atthitā, sā na hoti.

《相应部·蕴品·第8经 阐那经 (Channasuttaṃ) 》，佛陀说：“咖吒那 (Kaccāna)！这世间多数依于两者：实有的观念，与虚无的观念。咖吒那！以正确之慧如实见世间集起者 (生)，对世间没有虚无的观念 (断见)；咖吒那！以正确之慧如实见世间坏灭者，对世间没有实有的观念 (常见)。”

常见与断见是世间人常坚持的邪见，如实体验刹那生灭者去除这两种邪见。

随观生灭法之后，我们也要追究受生起的因缘。受的生起有两种条件：近因和根本因。不管是乐受，还是苦受，还是不苦不乐受，它们的近因都是触。一共有六触——眼触，耳触，鼻触，舌触，身触，意触。每一种触可衍生三种受：眼触到可喜的色所缘所生起的乐受，眼触到不可喜的色所缘所生起的苦受，眼触到可喜与不可喜的色所缘所生起的不苦不乐受。所以缘于眼触生起三种受。同样的，耳触到可喜的声音所生起的乐受，耳触到不可喜的声音所生起的苦受，耳触到可喜与不可喜的声音所生起的不苦不乐受，缘于耳触生起三种受；鼻嗅到可喜的味道所生起的乐受，鼻嗅到不可喜的味道所生起的苦受，鼻嗅到可喜



● 朝向快乐之道

与不可喜的味道所生起的不苦不乐受；舌头触到可喜的食物所生起的乐受，舌头触到不可喜的食物所生起的苦受，舌头触到可喜与不可喜的食物所生起的不苦不乐受；身体触到可喜的物体所生起的乐受，身体触到不可喜的物体所生起的苦受，身体触到可喜与不可喜的物体所生起的不苦不乐受；心意想到可喜念头所生起的乐受，心意想到不可喜念头所生起的苦受，心意想到可喜与不可喜的念头所生起的不苦不乐受。这是缘于六触，各种受生起的近因。若是缘于可意的眼触而生起了乐受，应该如是观照：眼触是因，乐受是果。

若能观照到“受”的生起是缘于触，就能了知“受”纯粹是因缘法。当眼根不再接触色所缘，触便灭，触灭时，受也跟着灭，行者经验到触与受的无常。触与受都是因缘法，因缘法怎么可能是永恒的呢？我们追究因缘法后，仍要继续观照任何生起的受为无常、无常、无常……，因为果是受因的牵制，若因（触）是无常的，果（受）怎么可能是恒常的呢？如此，我们可以通过“分析反省”经验到受生灭的因缘。这是随观因缘灭法。

受生起的根本因是无明、爱、取、行与业有。因为过去世的无明——不了知生命的痛苦，导致我们贪爱与执取它，为了满足贪爱，我们造业；业导致新生命出生，缘于



新的生命，生起眼、耳、鼻、舌、身与意——六根；缘于六根，生起六种触；缘于触，生起各种各样的受。这是随观因缘生法。

“此生故彼生；此灭故彼灭。”当证到阿拉汉道时，就能彻底灭去无明、爱、取、行和业。当无明灭去的时候，受跟着灭；当爱灭去的时候，受跟着灭；当取灭去的时候，受跟着灭；当行和业灭去的时候，受跟着灭。这是随观因缘灭。没有证到阿拉汉道时，因为因——无明、爱、业还存在，所以生命一直延续，受也一直生起。

若能了知受为因缘生灭法，我们就不会把“受”当成是一个我、我所(我的)，或是一个众生。如此，我们就有机会去掉我(相)、人(相)、众生(相)的概念。当观智未趋成熟时，我们未能真正经验受的迅速生灭；反之，如果我们习惯性地如实观照，正念一旦加强，智慧会越来越敏锐，我们就能体验到不管是乐受还是苦受迅速地生灭，行者不再觉察到“受”，呈现在他的智慧里的只是生灭法。

很多年前，我前往斯里兰卡欲护持我老师的修行。那儿的艰苦环境使到我孱弱的身体不堪负荷，我感觉非常的痛苦，在走投无路之下，我只有直接观照不断生起的苦受，直到我经验到苦受的迅速生灭——生了又灭，灭了又生，



● 朝向快乐之道

没有间断。最后，智慧透视的只是生灭法，不再见‘受’。

“Sabbe saṅkhārā aniccā ” ti, yadā paññāya passati;

Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā. (Dhp.
277)

一切行无常，以慧观照时，

得厌离于苦，此乃清净道。（法句 277）

生灭法具有很强烈的压迫性，行者会感到一种很无奈和悚惧，被生灭压迫、苦的感觉。这就是佛陀所宣示的“无常故苦”。只有通过实际的修行体验，我们才能了解被无常压迫是苦的主因。苦有一种逼迫性，是一种煎熬，是不圆满的。体验被无常压迫的苦之后，我们这时就可以接着观苦（苦随观）了。我们平常观苦，只是观念上的观照而已，并不是真正的体验。

当行者体验到一切生起的现象皆是苦的，他体验到只有‘不生’才是安全的，因为‘生起’终归趋向‘坏灭’。‘不生’就不会死亡。行者会把心朝向‘不生不灭’——涅槃的境界。此刻，任何的生命，不管是人类，天人或梵天人，呈现在行者的心中都是苦的现象。当行者能观到无常、观到苦时，便能同时体验到无我。无常、苦、无我是



一体的，见其一，便能知其二。无常和苦的现象显示没有一个可操控的自我，我们接着可以观无我（无我随观）。能如此观照了知，就是安住于受，随观生灭法。

简言之，我们先观受的生法，接着是观受的灭法，最后观照受的生灭二法和受生灭的因缘，一直不间断地重复观照，智慧才会圆满、成熟。随观就是一直重复地观照。

六、受非我

于是“有受”之念现起，直到生起更强的正念与觉照

于是，行者不断地以正念安住在“有受”的存在，直到生起更强的正念与觉照——只知道“有受”的存在，并没有一个在体验受的“我”。

我们应该如何观照生起的受才不会执取种种的受为我？我们要以第三者的态度，冷眼平和地观照自己的乐受、苦受，或不苦不乐受，而不被卷入其中。视它们为外客，没有“我”在其中。依旧顽强的“我见”会习惯性的对任何乐受和苦受强烈的加以反应，如果愚痴误导我们，不自觉的紧紧抓取受为我，可以采用的对治方法就是：去除个人化或是不与其相应，就是当感受生起时，在心中不断的



● 朝向快乐之道

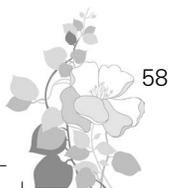
重复了知它只是“单纯的受”而已。一直重复地练习，当正念持续不断的知道 只有受存在，我们的正念与觉照会加深至知道没有一个在体验受的“我”。

无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

如实了知内受非“我”，外受非“他”，行者的心不会因为“受”而生起“有身见”和“贪爱”。行者解脱了两种主要的束缚。他无所依而住，所以不再贪着世间任何事物为我、我所(我的)。由于心无所依附，新的色、受、想、行、识——五蕴就不再生起，当五蕴不生起，跟五蕴俱生的痛苦也跟着消失。

诸比库！此即比库安住于受，随观感受。

这就是受念处的修行方法。

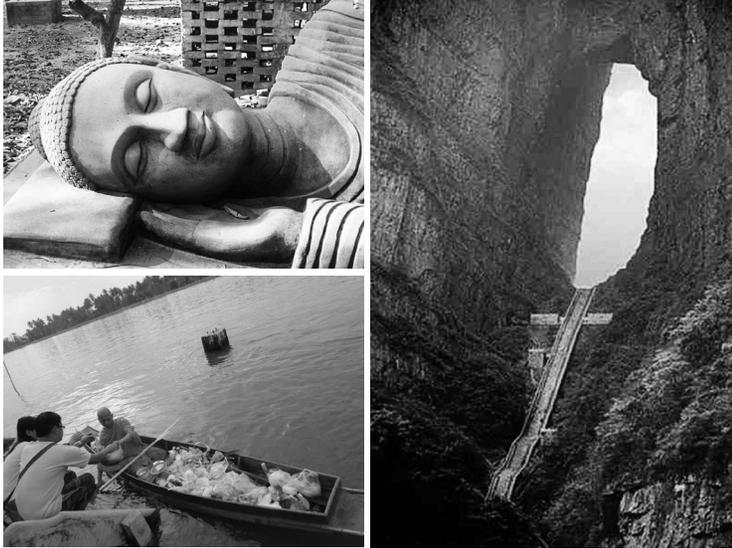


幸福快乐的泉源

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

礼敬彼跋格瓦、阿拉汉、正自觉者

第 59 页 — 第 92 页



- 
- 1、布施
 - 2、不伤害他人
 - 3、播送慈心
 - 4、放下对身心的执著

——幸福快乐的泉源

一、引言

所有的众生，都想得到快乐、追求幸福，不要痛苦。令人惋惜的是大多数人都会认为幸福快乐来自外在的追求。当六根与六所缘 (visaya, 境) 接触时，我们的心识就会不自觉地抓取来自颜色、声音、气味、味道、触觉和想法所产生的舒服愉悦的感受。

我们的眼睛不断寻求令人感到舒适、惬意的景象：花
时间看电影、购物；男人寻找美丽的女人，女人打扮自己来吸引男人。我们的耳朵不断寻求悦耳动听的声音、音乐和赞美声。我们的鼻子不断寻求芳香迷人的气味。我们的舌头不断寻求可口宜人的食品——佳肴、美酒，甚至毒品。我们的饮食已经不再只是为了维持体力，而演变成要满足无止尽的欲望。暴饮暴食后再努力瘦身。品尝小酌却变成酗酒上瘾。我们的身体不断寻求柔软的触感，这包括喜爱舒适的床褥、穿柔软的衣服和与心爱的人有肉体之间的愉悦接触。我们的心沉迷于许多诸如此类的幻想中，不是对未来充满无穷的期待，就是沉溺于过去甜蜜的回忆里。



● 朝向快乐之道

由于我们错误地以为快乐是来自六根接触六所缘时所产生的愉悦感受，所以不知道真正的幸福与快乐是必须要往内心寻找的。当我们误以为外在的六所缘可以带来幸福、快乐和满足时，我们的行为与语言都会朝向这错误的想法前进，不停去追求六所缘所带来的美好感受，而忘却了沉迷于其中的危险，越是沉溺于世间欲乐，越是难舍。当六所缘撞击六根产生愉悦的感受时，由于心中欢喜此种乐受，便生起了强烈的渴爱。从此以后，走路、吃饭、睡觉老是惦念着那引起乐受的目标。众生就是如此执著乐受带来的刺激，继而眷恋，难以释怀。

举个例子，有时我们的身体长了疮，会引起难受的瘙痒而想要去搔痒。我们都知道，越是搔痒，它越是恶化。然而，我们却无法控制自己不去搔痒。为何我们不理睬伤口会恶化而继续搔痒呢？因为在搔痒伤口时，在某个程度上确实可以得到满足，这种满足感让我们忘记伤口会恶化的后果。我们追求的是当下短暂的满足和快感，并不重视其后果。一般的世俗享乐皆是如此，的确能带来当下的满足和愉快，但却不能低估世俗享乐可能带来的危险与伤害。佛陀曾比喻，世俗享乐有如手持熊熊燃烧的火炬，逆着风奔跑而灼伤了自己，只有放下那把燃烧的火炬，我们才能避免受伤害。

当然，合情合理的享受并没有错，但必须要有所节制。



比方说，蚂蚁喜欢如蜂蜜般甜蜜的东西。蚂蚁一旦寻找到蜂蜜的那一刻，自然会进入蜂蜜瓶中啜食。如果蚂蚁只是啜食适量的蜂蜜来得到对食物的满足，这的确是无可厚非。然而，当蚂蚁无法满足这甜蜜的诱惑，而不停一啜再啜时，最终只会死在瓶子里。对一个不懂节制的人，世俗享乐具有潜在的危险性：每当对欲乐的渴望增强时，我们的身心会因而恼乱，情绪激动，并感到困惑，心好像被奴役一样，会想尽办法去满足心中的欲望，我们因此随着欲望不断地造业。要明白幸福快乐的一个重点就是六根感官的享乐并不会带给我们长久的快乐与幸福。追求欲望的同时，身心会受到煎熬，顿时失去内心的祥和与宁静。

Mattāsukhapariccāgā, passe ce vipulaṃ sukhaṃ;

Caje mattāsukhaṃ dhīro, sampassaṃ vipulaṃ sukhaṃ.

(Dhp. 290)

若弃于小乐，得见于大乐。

智者弃小乐，当见于大乐。

——法句 290

然而什么方法引导我们朝向真正的幸福与快乐？幸福快乐可从不同的作业获得，如布施、持戒、散播慈心于一切众生和智慧的培育。与他人分享我们所拥有的——就是



● 朝向快乐之道

布施。不伤害别人——就是持戒。播送慈心能对治嗔恨，让人充满欢喜。培育智慧可以让我们如实知见身心之真相，进而放下对身心的执著。所以它是最深刻微妙的快乐。方法如下：

二、与他人分享我们所拥有的

根据佛陀的教诲，布施是慈善事业。不论我们拥有什么——金钱、学问、美言善语、关怀或鼓舞，我们都要及时布施或与迫切所需的人分享。佛陀说：

Evañce, bhikkhave, sattā jāneyyūṃ dānaṣṇvibhāgassa vipākam yathāhaṃ jānāmi, na adatvā bhuñjeyyūṃ, na ca nesam maccheramalaṃ cittaṃ pariyādāya tiṭṭheyya. Yopi nesam assa carimo ālopo carimaṃ kabaḷam, tatopi na asaṃvibhajitvā bhuñjeyyūṃ, sace nesam paṭiggāhakā assu.

“诸比丘，如果众生知道，如我所了悟的，给与和分享的果报，他们不会没有布施就吃，也不会有一丝毫的私欲遮盖他们的心，即使那是他们最后的一口食物”（《如是语·26》。）

布施一顿饭对我们来说微不足道，但对饥饿的人却如天降甘霖。当看到其他人因我们的布施而受惠（得到快乐）



时，我们也会同沾喜乐。正如我与他人分享佛法时，看到信徒从佛法中受益而得以舒解痛苦，我也深感快乐。这是法施。大多数从事慈善事业的人，都会感觉到布施是件快乐的事，所谓施者比受者有福。布施带来的另一种快乐，是源于不执著我们本身的财物。

众所周知，当生命即将结束时，我们不得不放下一切——大房子、汽车、钱财，我们带不走身上的一分一毫。离开这个世界时，我们又能带走什么呢？只有善业与不善业而已。

当面对死亡，大多数人都会感到恐慌和困惑，无法捨下一生辛劳所赚来的财物。这种执著于财物的心态非常不利于投生善趣。我们在世时，若能经常行善布施，临死之际，回忆起自己布施的善业，幸福和慰藉就会在当下浮现，这种喜悦有助我们往生天界；若在生时捨不得与他人分享，只会累积吝啬的业力。自然的，临终时此业力将牵引我们投生恶趣。既然知晓临终执著于财物的危险，为何不在我们还活着时，与他人分享一些我们所拥有的一切，既可以从中得到快乐，又可以藉此来修炼我们对财物的捨心？将布施与捨心培养成习惯性的行为，我们便可以无时无刻不享有快乐。

通过培育慷慨解囊之心，我们当下除了可以获得两种



● 朝向快乐之道

快乐：与他人分享财物和不执著本身财物所带来的快乐，同时我们还可以获得另外五种果报：

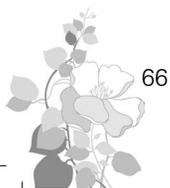
1. 让人感到亲切和受人喜爱
2. 被人赞美
3. 声名远播
4. 不会乖离做为在家人的任务
5. 财富丰收

不过这些快乐还是属于比较粗劣的幸福与快乐。

三、不伤害他人

另一种更微妙的快乐是不伤害他人。人们常因肢体动作和言行举止而互相伤害；肉体的伤害可能来自殴打或杀害他人，甚至包括杀害动物以满足我们的口欲。有的通过谎言、严厉的叱责和恶毒的流言蜚语打击一段和谐的关系，这就是用言语伤害他人的方式。

我们必须克制自己并确保不伤害他人，持守五戒，以道德修养来克制自身的行为：



第一：为了尊重生命，培育慈悲心，我们持不杀生戒。

第二：为了尊重他人的财物，伸张社会正义，我们持不偷盗戒。

第三：为了尊重他人的性权益，遏制强奸行为，预防性欲泛滥，我们持不邪淫戒。

第四：为了尊重事实，成为真相的代言人，我们持不妄语戒。

第五：为了避免酒后误事我们持不饮酒戒（不服用麻醉心智的药物）。

饮酒并不一定是不健康的，但是当一个人没有节制酒精和药品的服用量时，他便会失去清晰的头脑而让心灵失控。神智不清的人可能做出糊涂的事情。有不少信徒说，当她们的丈夫不饮酒时，他们是没有问题的好男人；一旦喝醉了，他们就会开始如疯子般对妻子拳打脚踢并恶言相向，甚至攻击自己的儿女。因此，我们要自我约束，避免饮酒，保持清晰的思路，以免做出许多毫无意义的事情，既伤人又害己。自我约束不但可以培育对他人的慈心，还可以让人理解因果的自然法则，何乐而不为。

不杀生乃源于对他人的怜悯之心，因为所有的众生都有存活的权利。打个比喻，有个晚上，当我们走在大街上，



● 朝向快乐之道

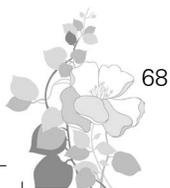
突然出现一个手持利刀的抢匪对准我们的脖子，威胁着我们，要割断我们喉咙时，我们会有什么反应？害怕。为什么害怕？害怕被伤害或被杀害。为何我们会被杀害的恐惧笼罩呢？因为每一个人都热爱生命并想要努力活下去。这就是求生的本能。一切众生，包括飞禽走兽，都爱自身的性命，不想被杀害。佛陀说爱惜自身性命的人，不应该伤害其他的众生。推己及人，我们应培育对他人的慈心，将心比心，避免在肢体和言语上做出任何伤害他人的行为。

明白因果报应的法则是杀生的第二个原因。因果报应法则提到“种瓜得瓜，种豆得豆”的道理。因果法则阐明只要有意愿的行动就会有果报，好比我们抛出了一粒球，球会从墙上反弹回到我们的身上。

佛 陀 说：Cetanāhaṃ, bhikkhave, kammaṃ vadāmi. Cetaṃyitvā kammaṃ karotiṃ kāyena vācāya manasā. “诸比库，我说思即是业。因思而造作身、语、意之业。” (A.6.63)

思心所(cetanā)，意志、动机，会留下业的潜能，潜伏在我们的心流当中，称为业力。当业力碰上了适当的条件，业报便会成熟，我们必须为之偿还果报。

例如，当想杀害其他众生的“思（动机）”生起时，我们便会采取行动。当此业成熟时，我们会因此而短命。



君不见英年早逝者比比皆是，这都是他们以前杀害他人的业力所招引的果报。所谓如是因如是果，凡事都有前因后果。如果希望能够在世界上多生活几年，那我们就要持守不杀生戒。反之，若我们不伤害他人，我们将会受到因果法则的保护。

持戒是属于内在而非外在的保护。佛陀曾经这样描述此二类保护的区别：当国王与大臣们外出时都会受到保镖的保护，这是外在的保护，无法提供实际的保障。但是如果自我克制，不以身与口伤害他人，即使没有保镖保护我们，我们还是获得自身的善业所提供的保护。这种自我约束而获得的保护，属于内在的保护。相比之下，此类的保护比保镖保护我们来得更为重要。真善美的德行会产生护卫的磁场来保护我们，让我们无论走到何处都无所畏惧。若我们常常保持纯洁的品德而不在身与口上伤害其他的众生，自己被伤害的机会也会随之减少。我们自然而然会变得快乐又不畏惧。（《相应部·有偈品·高思勒相应·第5经 自护经 (Attarakkhitassuttaṃ)》）

无畏是一种快乐，它使心灵轻安、勇敢、自在和无牵无挂。即使是面对危险和死亡，我们仍然对生命充满信心。对持戒清净的人来说，死亡只不过是换一副躯体，移民到另一个更富裕的国家，畏从何来？因此，我们的生命就变



● 朝向快乐之道

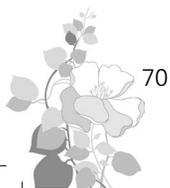
得快乐、祥和。这就是所谓的第二种的幸福，它源自于内在的信心，以不用肢体和言行举止伤害众生来作为基础。但人非圣贤，孰能无过，即使我们曾伤害过众生，我们也要原谅自己，从现在开始克制自己也不会太迟。

四、播送慈心

现在，让我们探讨第三种快乐，它源于不在心理意识上伤害他人。我们可能不会用肢体和语言伤害别人，但在心理上我们却希望对方受到伤害。当这不善的思惟浮现的刹那，思绪便开始失去祥和与快乐，我们该如何处理这种心理的危害？培育慈爱或修习慈心。慈是无条件的爱，是博爱，是简单地、无所求地希望众生皆快乐。

修习慈心时，我们散发慈心给他人并衷心地希望别人健康、快乐、祥和、无敌意，远离所有烦恼和痛苦。慈心的思惟会带来许多良好的磁场和能量，对本身和他人都会产生积极的影响。慈心给我们带来健康，并能促进人际关系，也可以重建与冤家的相互关系。

修慈的练习是先把慈爱送给自己。这对一些美国人而言是极为困难的，因为他们的内心存在无数的自我仇恨，



这件事牵动了我的悲心。所以我想了一个善巧的方法，就是让他们从饲养的宠物开始播送慈爱。美国人都很喜欢宠物，那份对宠物的爱甚至超乎对人的爱。有一天，我询问一个饲养很多宠物的美国人：“为什么你喜欢饲养这么多的宠物呢？”她回答说：“当我生气时，至少它们从不会和我争论啊！”我回答说：“那就从你的宠物开始吧，若是成功了，你才把这份慈爱传送给自已。”

首先，想想自己能在这个世界中遇到佛法是多么幸运，先尽量让自己满足、快乐起来，常常在心中默念：“愿我健康快乐，远离所有精神和肉体上的痛苦。”持续不断给自己祝愿，直到心灵觉得祥和与喜悦。尝试回忆生命里头经历过的欢乐时光，继续加油直到成功为止。

接下来，让我们全心全意地把慈心播送给我们尊敬的老师，忆想他们为我们所做的一切，让欣喜和快乐的感觉源源不断的洋溢心头。之后，再对我们友爱的朋友散播慈心，然后才对一个和我们毫无关系的人或中立的人散播慈心。我们对每个人，无论是尊敬的老师、朋友或中立之人，反复祝愿同样的慈心，直到心灵快乐起来。最后，我们把慈心传送给我们的怨敌，但是请不要立即选择我们最讨厌的人。如果我们不能原谅他人曾在我们身上造成的伤害，由于慈心还未充分开展，对怨敌的慈心修习，最终可能导



● 朝向快乐之道

致痛苦收场，甚至会演变成想给对方一个狠狠的重击。

我们应该明智地选择一个只让我们有稍微不高兴的人来散播慈心，一旦成功再换另外一个让我们不喜欢多一点的人，最后才选择我们最讨厌的人。如果在这世界上我们没有敌人，那是一种福气，也就不必传送慈心给怨敌。虽然我们不会对任何人有任何仇恨，但是有些人偏偏不喜欢我们，如佛陀视一切众生如亲子，但偏偏迭瓦达德(Devadatta, 旧译：提婆达多)不喜欢他。那些不喜欢我们的人，也可被视为我们的敌人。将慈心散播予敌人，总有一天，当你看见他们时，他们会开始对你微笑、问候或送礼。到时候，你会察觉到一种丰足的快乐涌上心头，你的慈心已经软化了他对你的怨恨。不要以为这是一个天方夜谭的奇迹，这的确是很管用的。让笔者与你分享本身的经验吧。

很多年前，我身在马来西亚，与同梵行的出家和在家女众共同居住在一个屋檐下。无知的在家女众经常毫不客气的、粗野的，也没有任何明显的理由对我们粗言恶语，我们尽量容忍她的无知，可是情况并未改善。那时我开始对她的举止感觉不妥，所以觉得应该做些事情来改善此情况。记得佛陀曾说过：



Na hi verena verāni, sammantīdha kudācanaṃ;

Averena ca sammanti, esa dhammo sanantano.(Dhp.5)

愤怒不能止息愤怒，唯有慈爱才能止息愤怒。这是永恒的真理。(法句-5)

于是，就决定给她散播慈心。

我清楚地牢记住她的相貌，反复散发了半个小时的善念给她，愿她健康快乐并远离所有的愤怒。后来，当我回到自己的房里时，另外一个出家同梵行者告诉我，那个年轻的在家女众给我们二人准备了两份礼物。哇，真让人惊喜！确实是出乎我的意料。她把礼物送了给我们并恭敬地顶礼三拜。从那天起，她变得很亲切，并且与我们和睦相处直到我们离开。这就见证了慈心的力量！

慈爱的思想本身拥有极大的力量。慈爱之心所散发的磁场，可以软化对方僵硬的心。我们必须对它充满信心，而好好修习。如果我们有很多的敌人，就更应该要加倍努力去修习散播慈心，这有助于提高我们的人际关系。如果您是一家大公司的老板，要确保生产力，尝试对您的员工传去慈爱，特别是那些不爱服从指示的员工，可能会获得意外的惊喜。



● 朝向快乐之道

一旦熟练了慈心，我们可以直接把慈心传送给那些伤害和虐待我们的人。在这个世界上，即使是佛陀，也无法避免遭受毁谤与陷害。这就是世间的八法（八风）——痛苦和快乐、称赞和谴责、获益和损失、美誉和诽谤。通过不断的训练来提升慈心，我们可以掌握主动权，主动对我们生气的人传递耐心与慈心，与对方和睦共处。如果我们用愤怒回应他们，这就像试图拾起烫手的火球来攻击对方，反而先灼伤了自己。通过慈心，我们希望对方安祥快乐，远离精神的折磨与痛苦。那些会说出不好话语来伤害我们的人，本身已经处于劣势的心理状态。他为了说出辱骂的话语，必定先有愤怒，若没有愤怒，也不会说出恶劣的言语，他无形中已经成为愤怒的受害者了。表面上我们被他责骂，但实际上他的心理却先受到自己的怨恨所折磨。如果我们不和对方的愤怒相应，对方就已经被其愤怒所打败。根据因果法则，愤怒已经使对方失去了心里的快乐。了解这一点之后，我们可以将散播慈心的精神提升为恻隐之心。怨敌虽可能在肉体或言语上伤害我们，但不能伤害我们的心灵。慈心使到没有人能够伤害我们的心灵，这是人生的一大幸福。我们会更加无所畏惧，拥抱慈悲，无论走到何处，大家都会喜欢我们，因为我们深爱大众，我们也不再受到寂寞的侵袭，这便是第三类的幸福与快乐。



五、放下对身心的执著

放下对身心的执著是最难以实践的。相比之下，前三者就比较容易实践。但是它却是最微细的幸福和快乐。终极的快乐是源于放下对自身的肉体（色蕴）和精神（名蕴）上的执著。

●色蕴

每个人都会执著于自身的躯体。因此，当身体不适或生病时，我们会沮丧、不快乐。这种心态会产生负面的磁场或能量，使我们的健康每况愈下。为何我们的心会随着身体的不适而痛苦呢？其因在于我们深深地依恋着自己的身躯。对阿拉汉而言，他们不再执取肉体，无论身体产生任何变化，他们也无动于衷，正如伍巴些那尊者 (Upasena Vangantaputta)，当毒蛇咬伤他时，他显得无动于衷，安然地要求弟子在他的肉体还未溃散瓦解时，抬到外面去。当沙利子尊者 (Sāriputta，旧译：舍利弗) 问他为何濒临死亡还能神态自如，他回答因为长期以来他不把身体当是“我”的。一般人生病时会感到肉体 and 精神的疼痛，这是因为我们执著于自己的身体为“我的”和“我自己”。如此的执著源于我们没有确实地看清身体的真相。“身体”只是概念，依胜义谛来说，身体是由四大组成的。我们可



● 朝向快乐之道

以通过修习四界差别来达到此目的。四大包括地大、水大、火大和风大。

● 地大

地大指的并非土壤本身，而是带着有关土地的特性。地大具有六大特性：硬、粗、重、柔、滑、轻。我们可以感觉到地大遍布全身。比方说，当我们触摸骨头时，会感觉到坚硬；触摸皮肤时，会觉得柔软；大力摩擦身体时，会感觉粗糙。这都是地大的特性：软与硬、粗与滑、轻与重都是相对的。

● 水大

水大有流动的特性，眼泪、唾液、尿、汗和血液，都具有流动的特性。水大亦有黏结的特性，这使得体内的器官以及四肢能够黏结一起而不至于分散。由于水大黏结的特性，物体可以呈现不同的形状，如圆的、四方的、长方的等。

● 火大

火大有热和冷相对的特性。当它是热的时候，呈现出来的是热的特性；它不太热的时候，它就带着冷的特性。身体之火大包括身体之热气、消化之火，以及使头发变成



灰白之火。身体之火强胜的人以及容易生气的人，都比较容易衰老，因为火大消耗过多的热量，使得头发、皮肤趋向成熟。

●风大

风大有支持及推动的特性。支持力可以让我们挺身而出和直立，不致于倒下。风大的推动力可以让我们移动、弯曲，或伸展四肢；任何的移动、震动或推动力皆属于风大。吸气、呼气、身体内的上下风、打嗝等都是风大的特性。

想修行四界差别的行者应该先熟习四大的十二种特性，然后扫描身体，从头部延伸至脚底，一遍又一遍地运用智慧仔细地观察四大（地、水、火、风）所呈现出来的十二种特性。当四大的特性清楚地呈现时，停止扫描，把身体当作一个整体来观照——地、水、火、风，地、水、火、风，一直重复观照，直到行者不再感觉到身体，而只感觉到四大而已。如果持继地专注观照四大，就会看见四大发出的光芒。再从这光里去识别四大，行者就能觉察到整个身体有如透明的冰块，若能透视其中的空隙，必会觉察到组成身体的微小色聚。这时，行者可能会观察到色聚的生灭实相。这些色聚生生灭灭，处在变化不定的状态里。它是无常短暂的，转瞬即逝。想一想无常、变化、生灭和



● 朝向快乐之道

分崩离析的色聚，会给我们带来快乐吗？那是不可能的。我们无法控制这些色聚变化的过程，更无法停止它们的生灭，因为这是物质的本性。如果我们固执地依恋这个变化的身躯，最终感应的也只是一堆的生灭法，那就是执著于痛苦。无常，是不圆满的，不圆满的就是苦啊！了解色法的真实本质能让我们放下执著的心。

面对生灭法，在别无选择时只能放下执著。既然我们无法执取这个虚幻的身体，心中自然会放下它，不再依恋它。一旦放下，无论身体起任何的变化，生病、衰老或是面对死亡，我们便不会郁闷无奈或有精神上的痛苦。这就是另一种幸福快乐，那是源于放下对身体的执著。

接下来，我们一起来探讨不执著于心识所带来的快乐，心识可以分为四大名蕴：

1. 受蕴
2. 想蕴
3. 行蕴
4. 识蕴



● 受蕴

受蕴包含乐受、苦受和不苦不乐受。我们喜欢愉悦的感受，而嫌弃不愉快的感受，并对中性的感受不加以理会。一般上，我们都使用此模式来度过我们的岁月。感受只是心理因素，不是自我。感受从何处来？来自六根对六所缘的接触：

1. 眼根：如果眼睛接触舒适惬意的目标，愉快的感受顿然生起，我们会执著于此感受，希望它得以延续。太过依赖这舒适愉悦的感受，渴望的反应便会随即形成。如果眼根触及的是不喜欢的目标，心中便会产生不愉快的感受并想远离它。这就激发了潜在的烦恼——愤怒。如果眼根所触及的是中性的目标，中性的感受就会浮现。

2. 耳根：当赞美的声音触及耳根时，由于那是非常动听的声音，心中马上会生起愉快的感受，这愉快的感受甚至会让我们在梦里微笑。当我们与他人见面时，我们希望对方能多加赞美自己几句。只要愉快的感受生起，心念便会开始攀缘，渴望，并执取。这种反应是自然的心理状态，属于惯性反应。这就是佛陀在缘起法中提到的：受缘爱 (vedanāpaccayā taṇhā)。

3. 鼻根：如果鼻根接触芳香的气味，心中会产生愉快



● 朝向快乐之道

的感受，宜人的感受让身心舒畅。如果鼻根接触的是臭味，不愉快的感受随即生起。

4. 舌根：当舌头触及好吃的味道时，愉快的感受就出现。比方说，一块巧克力触及舌头之际，那是多么愉快的享受。如此的感受令我们伸出手，想要多尝一片。伸手想多拿一片，象征着对欲望的渴求，不想放手便是执著。

5. 身根：当人体接触柔软的材质或所喜爱的人，舒适的感受应运而生。

6. 意根：当心灵接触梦想的目标和愉快的想法时，愉悦的感受就会生起。

从呱呱落地至今，我们的六根对六所缘的接触，早已产生无数丰富的愉悦感受。那些经历过的愉悦感受，现在到底还存在吗？还是早已消失无踪了呢？

大家肯定会回答说，都已不复存在了，残留的只是记忆。这表明所有感受都是无常。虽然如此，每当我们遇到愉快的感受，总是希望它能永远停留，总是忘记它是短暂的，会消失的。另一方面，每当我们遇到不愉快的感受，总是排斥它，希望它快点消失，由此可见，我们不去接受事情的实相，只想要事情以我们想要的方式发生。如此的



惯性反应不断强化“自我”——身见。虽然我们多么希望愉快的心情可以持续下去，不愉快的情绪可以立即消失，但感受总是永远不听我们指使。因缘具足时，感受即刻出现。因缘灭去时，感受也会跟着逝去。当我们了解到所有感受的出现都是短暂得如梦幻泡影，如雾亦如电，而非我们可控制的，也不是属于自我的时候，我们就不执取愉快或不愉快的感受，并将其视如空中的过眼烟云，而获得真正的快乐。

●想蕴

“想”的特相是对事物做出标记，以便再次感知同样的事物时能够识别它。例如，第一次看到一只鸟，“想”会告诉我们：鸟儿有一对翅膀，可以在天空中飞翔。于是“想”做了一个记号或注释，储存在记忆里——鸟儿有两只翅膀。下一回再看见鸟儿时，这个“想”便能立即认出长着两只翅膀的便是鸟儿。因此，“想”有两种功能，一是感知事物的特征，二是能够通过其特征再次认识事物的存在。

由于我们的智慧尚未通过禅定获得充分的发展，从小到大总以为所看到的、听到的、闻到的、尝到的和触到的，都是永恒的、快乐的和属于自我的。我们打从出娘胎就会



● 朝向快乐之道

开始哭着嚷着要吃东西，当舌头尝到母乳的那一刻，便会生起十分愉快的感受。“想”便标志食物会给我们带来愉快的感受，然后“想”便会把“乐受”标志存在记忆库中。当婴儿重复被喂食时，烙印在脑海中的愉快经验会告诉“想”——这种愉悦的感受是永恒的。即便长大后，我们还是贪爱食物，因为我们的记忆展现出来的是食物所带来愉悦的感受，而这愉快的感受在记忆中是永恒的。

除此之外，当肉眼看见我们亲爱的父母，耳朵听见父母甜美的声音，身体感觉到母亲温柔的触摸时，我们的“想”标记的是“哦，很不错啊”。所看、所听、所闻、所尝和所触，皆被“想”误认为是快乐永恒的。我们还错误地以为有一个自我或有一个永恒的“我”来标志和认定事物。这就是巴利语所谓的 *saññā-vipallāsa*——颠倒想，意味颠倒想或违反真理的想法。这种错误判断的想法在我们的意识里根深蒂固地存留着。

当一切现象与我们的想法不一致时，我们扭曲的见解，即颠倒想会让我们产生挫折感，因为长久以来所标志和所认知的事物与真理竟然是截然不同的。生命经验中的转折、变迁和无常，让我们不断重新建立对许多事物的新认知。万法因缘生，许多事物的变化并非按照我们的意愿，而是遵循因缘法则。



如果我们遵循因缘法则标志和认知一切事物，当事物起了变化时，我们才不会感到痛苦。按照真理认识事物的真相，在任何情况之下都无法动摇我们对事情的理解。看见事物的真相意味着这个世界上所有事物的组成都在不断变化之中，有所改变亦有所破坏。不断的反复生灭，是痛苦的，是难受的，是压迫的，是无我的。因此，要对幸福快乐的泉源重新定位必须矫正错误的认知——永恒的，快乐的，有“自我”的想法。对事物的认知若能与真理相应才是真正快乐的泉源。要如何做到这一点？我们必须不断观照无常和因缘法，直到这种认知能够深深烙印在意识当中。

●行蕴

“行”有构成的条件，它的功能在于累积业力。其特点是组成并累积所有的心理活动，如欲望、愤怒、嫉妒、贪婪、恐惧、悔恨、信念、喜悦、慈悲、正念、智慧、专注等等。这些仅仅是心理状态（心所），由因缘而生，发挥其功能后，便会消灭。

举个例子，当人们快乐地听闻佛法时，佛法会令人产生愉快的感受，满心法喜。就在这一刻，喜悦的心所会影响身心，让我们感觉轻安。这仅仅是喜悦的心理因素正在



● 朝向快乐之道

发挥其功效。喜悦不应该被看作是自我，是我的，或是我自己。如果我们无端端接收到恶劣的言语，喜悦之心就会随之停止，因为因缘已经改变了。同时，处在休眠状态中的愤怒，会在天时地利人和之际浮上心面，因为其产生愤怒的条件已经具足了。因此，当应运而生的喜悦或愤怒的条件出现时，随之而来的则是喜怒。这证明了所有的心法皆随着缘起法操作。如果能根据因果关系来看待所有的事物，而非实体的“自我”或“灵魂”所操控，那就是朝向幸福快乐的生活之关键。

● 识蕴

识蕴在四大名蕴的顺序中排行最后，它具有对事物的觉知的特性。识蕴可归纳为六：

1. 眼识：看到颜色；
2. 耳识：听到声音；
3. 鼻识：闻到气味；
4. 舌识：尝到味道；
5. 身识：触到物体；
6. 意识：觉知心理的活动。



一眨眼，数以万计的意识以惊人的速度出现和消失。由于意识快速地生灭，一般人没有办法真正体验到意识连续不断地生起与消失，而认为意识是整体的，而没有办法区分眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识的生起是个别的，一个接着一个，以其特有的方式呈现。

打个譬喻，当我们一边观赏电视，一边吃薯条，观看、品尝、嗅闻和聆听就在同一时间发生，我们会错误地认为这是同一个意识在观赏、品尝、嗅闻和聆听，并且把看、听、闻和尝的意识当作是一个不变的“自我”。因此，佛陀把意识视为一个魔术师，弄假成真地欺骗着我们。

色、受、想、行与识——五蕴，组成了观念上的“我”。缘于五蕴，身见和贪爱生起。贪爱五蕴，一旦五蕴变化，我们就有痛苦。如何修行来摆脱对身心或五蕴的执著？我们必须以正念和正知来对治。

正念

正念是面对目标而不逃避，也不具有判断、偏差、偏见、偏执和偏爱的心理状况。正念是纯粹如实观察、认识、允许并接受在当下所发生的任何现象，既不增加装饰或否定减损。



● 朝向快乐之道

正念里存有兩個心理因素：認知和接受。比如說，當憤怒涌現在心頭之際，正念不但認知“憤怒在心中生起”，也同時接受它。不要試圖撇開任何的不悅或執著於任何愉快的念頭。以這樣的方式來應對心理的各種狀態，我們就不會感到痛苦。認知并接受憤怒，也能讓智慧有機會了知憤怒是無常和無自我的。

智慧

智慧的作用是透視和了知事物的真實本質。依據真理而言，事物的真相是無常、苦、無我的。

應用智慧來觀照身心生起的現象需經過幾個階段。首先，不要認同從身心浮現出來的任何現象為一個“自我”。例如，當不愉快的生理感受生起時，我們不應執取這種不愉快的感受為我的，應該如理作意：“不愉快的感受並非是我，我的，我的自我。”如果不這樣作意，我們內心潛伏性的煩惱——身見，將會認同它為“我”，即“是我的感受壞透了。”不愉快的感受本身已是難以忍受，再加上把不愉快的感受錯誤地視為“我”，我們就會加劇痛苦，成為苦上加苦。另一方面，如果我們認定愉快的感受為“我”，當愉快的感受消失了，我們將承受因變化而失去的痛苦。這是由變化而帶來的痛苦 (vipariṇāma-dukkha)。



因此，要让自己从痛苦中解脱，就不能执取任何生起的现象为“我”。

让智慧开展的下一步是继续审察感受，如果感受不是我，不是属于我，不是我的自我，那感受又是什么？感受的作用有体验目标可喜与不可喜的一面。比方说，巧克力蛋糕的可喜之面，就是它可口的美味。当舌头尝到巧克力之际，愉快的感受会产生，是因为“受”品尝了好吃的巧克力的味道。虽然如此，这并不是“我”在感觉那甜美的味道，而是乐受在扮演它的作用——乐受尝到了可口的巧克力的味道。通过这种方式来审察“受”的作用，我们可以去除“我”相。

我们可以再进一步审察“受”生起的因缘。当舌头的知觉触到巧克力之际，愉快的感受便会生起。在舌头还未尝到巧克力蛋糕之前，是不会有愉快的感受。只有在接触的瞬间，愉快的感受才会产生。我们随之明白了一点：“哦，原来感受是依靠因缘生起的。”佛陀的教法是要我们审察事情的前因和后果，所以称之为因缘法。同样的，眼睛看见我们所爱的人，愉快的感觉顿然生起；眼睛看到我们所厌恶的，不愉快的感受就会产生。愉快或不愉快的感受从何来？我们如此审察因缘法后，就会发现所有的感受源于六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）与六所缘（色、



● 朝向快乐之道

声、香、味、触、法)的接触。这时,我们将会更肯定这六根之触是因,受是果,它们仅仅是因缘法而已。

依靠因缘生灭的现象,不能说是“我”或“我的”。如果感受是我的,感受消失时,同时“我”也应该一起灭亡,但“我”仍然存在。因此,我们再次肯定,一切现象的生起都是“因缘生,因缘灭”,只是前因和后果的连接。接触是前因,接触也是不断地在变化。那么,它形成的感受(果)又岂能恒常呢?所以受也是不断地在变化。不断变化的就是无常。带领我们探讨和开启智慧的关键就是观照无常。

任何现象的生灭都是无常,我们应该不断如实观照它。观照无常有四个目的:

1. 要摒除阻止我们看到事物的真相的恒常颠倒想。之前,我们谈到,纵然我们已体验到无数的感受的变化,但恒常的颠倒想还是根深蒂固的,因为我们没有时时观照无常。观照无常能屏除“常想”。

2. 要调整心识与事物的真相一致。宇宙中的一切法,都不断地在变化,当我们的思惟和真理(变化)一致时,宇宙真理——无常将会迅速地彰显出来。



3. 要切断欲望。如果我们一直认为六所缘与六根接触后所生起的六种受及六种识是快乐的、永恒的，那是在滋长自己的欲望。有了欲望，就会追求欲乐，最后堕入欲望的火坑里，我们就不得不受苦。观无常就能切断当下生起的欲望。

4. 要训练意识放下。如果意识能经常如此系念无常，慢慢地我们就会对世间的欲望淡薄，不会那么冲动、执著。既然我们不能掌握任何现象，最明智的做法就是让我们放下所有的执著。意识若不去执著于愉快的感受，当愉快的感受消失时，我们就不会感到失望或痛苦，因为我们已经知道愉快的感受是无常的。能对世间无常变化保持平常心，这种对万事皆能处之泰然不为所动的心态，便是莫大的快乐。

如果我们真的能以这种方法修习，就会发现幸福快乐会逐渐地增长。我们清楚地知道当下的心是符合无常的真理，也与真理相应。这样，我们就可以很容易放下对五蕴的执著。佛陀说，五取蕴即苦 (pañcupādānakkhandhā dukkhā)(《大念处经》)。我们必须彻底明白这个真理。五蕴就是我们的身心，我们通过错误的观点和贪欲的渴求来执著于它。我们错误地认为五蕴皆是“我”和“我的”，以致引起强烈的欲望和执著。



● 朝向快乐之道

佛陀说，欲望和执著是痛苦的原由，也是四圣谛里谈及的第二圣谛，意谓苦集圣谛。为了摆脱痛苦，我们必须对治它的根源（因）——欲望和执著。通过如实知见一切现像如梦幻泡影，转瞬即逝，我们就能放下，不再执取。

当我们越来越熟悉并能观照每一次的经验为无常时，我们就会真正体验到生灭都发生在一瞬间。当此观智——生灭随观清楚地呈现时，智慧就会告诉我们所有不断变化的又毁坏的现象都不安全又充满过患。变化无常的事物是不可能带来幸福快乐或令人满意的，它只有苦。佛陀说：

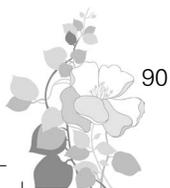
“无常 (anicca) 和苦 (dukkha) 的现象，不应该被视为自我 (atta)。”

无常与苦的现象是无法控制的，无法控制的是无我 (anatta)，而非自我。

当专注力、正念和智慧变得更成熟时，无论身心涌现什么现象，智慧只看见。

Dukkhameva uppajjamānaṃ uppajjati, dukkhaṃ
nirujjhamānaṃ nirujjhatīti

“凡是生起皆是苦的生起，凡是灭去皆是苦的灭去。”



《相应部·蕴品·第8经 阐那经 (Channasuttaṃ)》,

无所谓“自我”生灭，行者去掉了“我”相，同时领悟了“只有苦存在，无有受苦者”的实相。

佛陀云：

Aniccā vata saṅkhārā,

uppādavayadhammino;

Uppajjitvā nirujjhanti,

tesaṃ vūpasamo sukho

诸行无常，

是生灭法；

生灭灭已，

寂灭为乐。

(《长部·小品·第3经·大般涅槃经》)

反复观照无常、苦和无我，心识不再错误地认为五蕴会带来真正的快乐，而开始厌离五蕴，也愿意放下对五蕴的执取。当心识不再执取任何事物时，心就不受束缚，



● 朝向快乐之道

若心不受束缚，我们就自在了，这就是自由之心。所谓“若无闲事挂心头，便是人间好时节”，修行是刹那至刹那的解脱，也是在我们的日常生活中可以亲身体验到的幸福与快乐。

六、结语

简言之，布施不只是为了他人的需要而分享我们所拥有的，同时为了去除自己对钱财的执著，若以智慧、慈悲、感恩和尊重的态度去实践，我们必定满怀欢喜。我们不难发现佛陀所制定的戒律皆告诉我们“莫作一切恶，具足于诸善 (Sabbapāpassa akaraṇaṃ, kusalassa upasampadā. Dhṃ.183)”——持戒和布施不但可以提升我们的素养或德行，还可以保障我们在轮回的旅程上一帆风顺。散播慈心不但可以柔化身心，而且可以广结善缘，事事如意吉祥，这不是人人梦寐以求的吗？以正念与智慧让自己从所有的纠缠与束缚中解脱出来，并放下对身心的执著就是我们最终要达到的真正的幸福与快乐。无论身心带来什么样的痛苦、悲伤、恐惧、执著和快乐，都给我们提供宝贵的机会去体验苦、无常和无我的真理，逐步地修行以渐悟。综合上面所述就是幸福快乐的泉源。

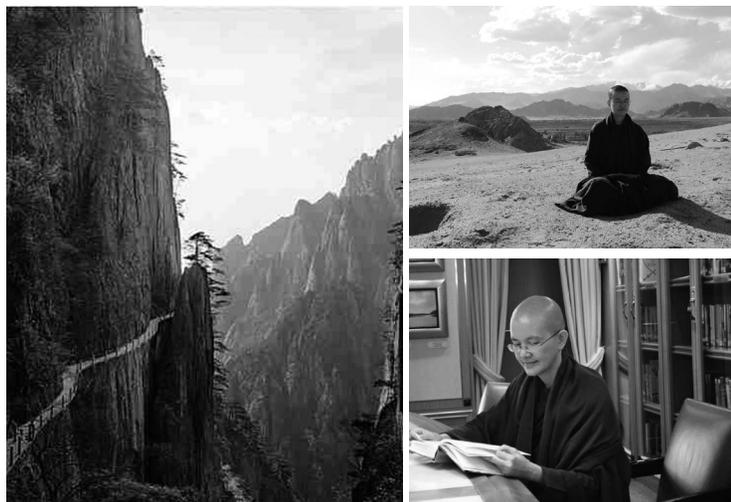


刹那至刹那之修行

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

礼敬彼跋格瓦、阿拉汉、正自觉者

第 93 页—第 108 页





无论是谁，在六根和六尘接触中思忖观照
无常，强烈的厌离感就会在感官和外尘接触
时牢固地建立起来。

一、引言

“Seyyathāpi, bhikkhave, mahāsamuddo ekaraso loṇaraso; evamevaṃ kho, bhikkhave, ayaṃ dhammavinayo ekaraso, vimuttirasō.”

“诸比库，又犹如大海唯有一味，即咸味。同样地，诸比库，此法、律唯有一味，即解脱味。”（增支部 .8.19）

佛陀视世间如梦幻泡影，若是执著，即堕苦海。因此，佛陀指出一条正道，让我们能够看清内外世间虚幻的真相。遵循正道，正见得以提升，即能从中解脱。此正道就是修观、修维巴沙那 (vipassanā)。在我们达到一定程度的定力之后，便可朝向修观的觉知之路前进。我们该如何修观呢？正念与智慧可说是修观最关键的两个心理条件。

二、正念

正念是正面接触并如实观察所欲观察的对象，同时保持不忘失此念的一种心理状态。正念必须远离评断、偏差，



● 朝向快乐之道

或偏爱。心念保持中立，如实单纯地观察、了知，并开放地接受当下瞬间所生起的任何现象，不加以任何修饰或减损。比方说，当生气时，知道愤怒正来袭。只要纯粹观察它，知悉它的存在，它的持续和它的离去。运用相同的方法来观察其他情绪和身体所有的变化，即一种正念的修习。若无正念，未驯服的心就会对合意的对象有所执取，对不合意的对象则产生厌恶，对中立的对象生起了无明。这样的反应会干扰身与心的祥和，内在的安乐也将不复存在。此类反应会造成意业不断累积并增长烦恼，我们如果随顺烦恼付诸于行动和语言，这将会带给我们和他人更多苦恼。正念好比车辆的刹车系统。想一想，开着一部没有刹车器的车辆，车祸终将难以避免。

正念能够让心念得以受控，免于做出习惯性的反应，它容许当下所生起的任何现象。正念也含有接受的意思，接受意味着如实接受所有的现象，而没有给以任何形式的评断。偏差的评断将扭曲事实所呈现出来的真相。比方说，当一个人对自己反复犯错的行为感到恼火之际，如果他不在当下使用正念去接受事实，反而容易产生懊恼，继而变成自我嗔恨，这是一种有害的心理反应；如果他冷静地接受其仅仅是一个单纯的心理因素（心所）的事实，而不去论断或做出强迫性的反应，他就可以免于陷入自我怨憎的



苦恼状态。

正念是客观且不受情绪牵扯地去接受心中生起的任何现象，而不接受则因实际发生和自己所欲求的结果有所不同，因而在心中形成冲突。因此，正念实际上包含认知和接受两个层面。正念能减缓心念妄想的频繁活动，从而使智慧得以直接现观转瞬即逝的现象的本质。

三、智慧

智慧能够祛除无明。无明相等于黑暗，蒙蔽了身心现象中无常、苦和无我三个普遍的性质。为了祛除无明，我们必须了解执取身心的过程。对执取身心的状态采用正确的观察和探讨正是修观的主要内涵。

我们的身心是我见和贪爱所抓取的主要对象。我们为何会执取身心？因为我们还没法看到其背后隐藏的过失和其天生固有的危险。比方说，一个稚子因着迷于灿烂的烟火，而孳生强烈的欲望，这将引发其好奇去抓住火焰，最后反倒灼伤自己；然而，小孩如果能发现烟火的危险，学会不被烟火迷惑，不去抓住它，小孩就会远离危险。在生活中，当我们还未能了解执取身心所带来的危害之前，我



● 朝向快乐之道

们通常都会以扭曲的模式去认知身心。我们误认身心为永恒的、快乐的、可满足的、可以掌控的，因而逐渐发展成贪爱。

除非觉知的智慧能够从心中生起，从而勘破身心的无常、不圆满、苦和无我的本质，否则贪着身心的危险仍旧存在。觉知的智慧一旦成功开展，身心的本质将会如实显现。唯有直接的经验到和看到执取身心所带来的潜在的危险，我们才会想要捨离痛苦的真正根源——贪爱。

六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）接触六所缘（visaya, 境）（色、身、香、味、触、法）之时，正是修观的开始。六根与所缘之间的接触形成许多心理现象。因此，在六根与六所缘接触的那一刹那，观察审视心念的反应是至关重要的，毕竟心念的产生比其他的反应来得更早更快。肢体和言语行动也都必须听从心念的指挥。当六根接触六所缘时所生起的是负面的心理反应，痛苦即生。审视心念，如如不动，心理的煎熬与痛苦将即刻灭去。

放下对身体的执取，相对来说比放下对心念的执取来得容易。出生死亡或成长衰老，我们很容易看见诸如此类的事情发生在我们的色身上，却很难看见心念的变化。由于大部分的众生都无法体验到因心念迁流变化所生的苦，



他们难以对心念的反应产生厌离。为何如此？这是因为长久以来，心念总是被错误地认知为属于我的，或代表我自己。基于这个原因，我们必须反复审视心念，以了知心念纯粹是依赖因缘生灭的。我们可能会好奇地问：“到底是谁在观察我们自己的心识？”答案是：根本没有人。心识是不断生起，然后灭去的，在心识相续的过程中，每个后起的心识都能察觉出前面一个心识的生起和灭去，我们因此了知心念并不是一个固定的实体，而仅仅是聚集许多不断改变因素的一个组合体。想要得到解脱的智慧，我们在平时的禅修练习过程中，就应该以正念来观察自己的身体、感受、意识和心理状态。

四、基本禅修法要 (RADICAL)

RADICAL 在英文中意为“基本、根本”。这个英文缩写词有次序地结合了七个禅修法要。我们若能在禅修时或生活的每一个刹那练习，便很容易记住这个禅修方法的重要心法。

RECOGNIZE IT 认识它

当各种现象，如愤怒、喜悦、贪婪、热恼、迷惘、紧



● 朝向快乐之道

张、害怕、昏沉、痛苦、快乐、忧虑、追悔等，在心中生起时，如实了知它的存在。当下接受它本来如是的面目，纯粹是心理所呈现的种种现象而已。

ACCEPT IT 接受它

接受各种现象如实的本质。越想反抗任何不愉快的感受，越会激发潜藏的愤怒。因此，不要抗拒。越想执取任何愉悦的感受，越会激发潜藏的贪婪发作。因此，不要执取。越想要改变当下的状况，越会造成混乱和不安。因此，不要幻想它会成为我们要的状态。平等地接受各种现象如是（实）所呈现的面目，学习轻松自在地呼吸，因为我们根本不需要转变成其他的样子才能得到解脱。

DEPERSONALIZE IT 不认同为“我”

由于我见仍然顽强地潜藏在心流中，我们会习惯性地对任何身心所生起的现象强烈地执取它们为“我”或“我的”。

如果愚痴使我们不自觉地紧紧执取生起的情绪和身体的痛苦的感受为“我”或“我所有”，我们可以采用的对治方法就是：拒绝与其相应合一。不认同它们为我，或者视这些身心现象与我无关。执取错误的我见，只会引起更



多痛苦。打个比方，当感到悲伤时，我们如果认定悲伤是我或我所拥有的，就难以摆脱悲伤。事实上，由于执取悲伤为我，因缘和合的悲伤反而加剧。要是说悲伤等于我，这是无法成立的，因为悲伤很快会消失得无影无踪。果真如此，“我”应该也会随着悲伤的消散而不复存在才对。

所有的感受皆是无常的，若误认感受为永恒的，就会招来更多痛苦的愚痴与妄见。当我们认为感受为“我”，反而是“冻结”感受，其生灭迁流的真实状态将会受到干扰或中断。因此，由于对感受的执取和认同为“我”，感受似乎持续得更久，更加真实。当智慧显现时，我们便会了解感受是“不真实”的。在生起的那一瞬间的感受的确真实，但稍纵即逝，不在心中留下任何痕迹。

想要祛除我见，就得在心中视重复出现的感受为“不是我”、“不是我的”、“也不属于我自己”，而只是“单纯的感受”而已。学习心平气和地看待那些心理状态。任何心中生起的现象，皆视其为外客，为第三者，为虚幻，没有我在其中。如此，我们才可以不受情绪感受所纠缠。从心理学的角度来看，这样观察心念的方法，可以使我们腾出一些后退的空间来抽离，进而可以和本来就不属于我们的情绪感受分开，如此便能从忧悲恐惧中解脱出来。实际上，任何身心的现象都是刹那生起，产生作用，接着



● 朝向快乐之道

自然地消失。

INVESTIGATE IT 探讨抉择它

探讨抉择是智慧心所，虽说它是七菩提分的要素之一，但在修观中却有很大程度上受到忽略。为了解决这个问题，我们不妨问问自己：“如果当下的任何现象既不属于我也不是我的，那它究竟是什么，又从何而来？”

有时，探讨抉择的现象的近因和根源是恰当合适的。例如，当耳根接触辱骂的言语时，不愉快的感受应时而生。在认识和接受这种不愉快的感受之后，要避免自己不自觉地掉入和我见挂勾的陷阱圈套中。要用与我无关的角度去探讨抉择它是源自何方。不愉快的感受之所以会产生是因为耳根接触了粗言恶语。耳根接触声音所缘是前因，不愉快的感受为其后果。这仅仅是单纯的因果关系，因缘俱足时自然相互联系或影响。粗暴言语的冲击一旦停止，耳根就不再接触到声音，不愉快的感受也会随着停止。虽然如此，即使耳根不再接触刺耳的粗言恶语，大部分人仍然陷入不愉快的感受之中。原由何在？这是因为人们错误地把不愉快的感受和“我”结合，执著于感受是“我”或是“我的”。也因为如此，记忆反复撞击心识（而非来自声音的耳识）的力量更大也更久。唯有追溯痛苦的前因后果，才



能釜底抽薪地解除痛苦。我们需知在“因果”的支配之下，没有任何一样事物是属于自我的。

CONTEMPLATE IMPERMANENCE 思惟无常

时时在心念上留心标志六根接触了六所缘所产生的任何现象为无常的，一遍又一遍地观照它那不停的变化、迁流和灭逝，并且要持续不断注意它。

为何要思惟无常？思惟无常可带来五种利益：（1）可放下根深蒂固对事物恒久不变的谬见，因为它将阻碍我们看见法尔如是的真相。（2）可调和心识认知和实际现象的差距。佛陀一再指出世间诸行无常，如实生灭。若是没有留心观照不断生灭的现象，无常的特性并不容易显现。虽然无常是千真万确的事实，但唯有通过注意观察无常才能真正体会无常，心识才可能与现实调和，真理方能显现。（3）可避免贪爱的生起。贪爱总是把所看见的、听闻的、嗅到的、品尝的、触摸的、感觉的、理解的、思考的和加工组装的任何现象，视为愉悦的、合意的与永恒的。缘于贪爱而生起执取，缘于执取而生起业有；缘于业有而生起生、老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼，继而生起纯大苦聚，这也正是十二缘起的流转。缘起流转的断灭，在于有次第并有系统地观照六所缘、六根、六触（眼触、耳触、



● 朝向快乐之道

鼻触、舌触、身触、意触)和经由六触而产生的六种愉快的感受的无常。乐受一旦消逝,贪爱就止息。若能如此修行,心识就能时时刻刻处在无贪爱的状态中。(4)可训练心识放下对任何流逝的事物的执著。“无常”此字能够教导潜意识放下执著,这是因为心识并不擅于抓取刹那生起又旋即离散的事物。(5)可培养对五蕴和六触的厌离心。正如佛陀说:“无论是谁,在六根和六所缘接触中思惟观照无常,强烈的厌离感就会在感官和所缘接触时牢固地建立起来。这就是其结果啊。”

如果不断思惟观照无常,就会看到所有生灭的现象都在非常迅速的瞬间发生,尤其是不断生灭的现象让人感到恐怖、压迫和不安。诸行现象不断生灭,显现出巨大的危险,毫无安全感可言。此时我们才能体会佛陀著名的开示:

Dukkhamēva uppajjamānaṃ uppajjati, dukkhaṃ
nirujjhamānaṃ nirujjhatīti

“凡是生起皆是苦的生起,凡是灭去皆是苦的灭去。”

《相应部·蕴品·第8经 阐那经 (Channasuttaṃ)》,

当我们看到所有世间诸行的形成皆是危险时,便不再迷惑也不会对任何行法感兴趣。非但如此,心会倾向安住



于非生灭和止息的状态里。该止息灭尽的境界被视为祥和、喜悦、解脱、安稳，或称之为涅槃。

除非行法无常的本质能够如实展现出来，要不然就会被相续密集 (santati ghana) 之流所蒙蔽，而认为相续的过程是稳定、持久、满意和属于我的；可是，当相续密集之流被打断时，心念可以清楚地觉受到所有的现象都是处在连续不断的生灭当中，不断即生即灭的体会让人感到受逼迫的痛苦，现象本质的不圆满也就越加明显。不断被生灭压迫的状态，正是痛苦的一大特征。无常和令人痛苦的行法，都不能被视为有个永恒的我，我们完全无法掌控与操纵所有现象的变化。因此，有了这种认知，我们更能进一步体会到无我。

ALLOW IT TO BE 允许它就是它

切记！一切所生只是“因缘生法”。由于因缘本身是无常的，因缘生的现象亦如是。无须尝试改变生起之现象，它会随缘变化。

LET IT GO 放下它

在意识上标志着“放下！放下！”并尝试不执著于任何事物，不管是愉快的或是不愉快的感受。容许任何现象



● 朝向快乐之道

以其如是（实）的方式出现，接受其自然如是的状态，然后任其自然地消失。现象生住异灭的状态是不能被阻断的。若不能如实接受这些自然现象，痛苦便近在咫尺。只要意识不执取，新的生命便不会在未来形成。

既然任何现象的生起、变换或流失都是无常的，我们为何不视一切现象如空中飘逝的云，河中流逝的水般，只是观察而不执取？抓取世间的现象只会滋长新的生命。只要生命持续生起，苦痛便会紧紧相随。

我们熟练于刹那至刹那之间的如实观照后，便可以用不同的角度去看待身心——是无常的、会败坏的、是崩解的、是压迫的、是痛苦的，如病、如痈、如癌、如箭、如杀手高举的利刃，是苦恼的、会破灭的、是陌生的、是虚幻的、无可依靠的和不属于我的——如实观照便可进一步把智慧提升到成熟的境界。

五、结语

修行即生活，生活即修行。基本禅修法要 (RADICAL) 涵盖了正念和智慧的运用，清晰地告诉我们修行并不高深莫测，而是多么简单，也是生活的根本。这些禅修法要直



接了当地指引我们在生活中的每一个刹那都得保持警觉的心，才能如实面对生活中的各种心理现象。简言之，念力越强大，越容易看清实相；慧力越强大，越容易放下烦恼。

六根接触六所缘所生起的感受、情爱、憎恨等烦恼，到最后的放下，是来自如实观照它们为无常、苦和无我。如是的见解为正见，如是的思惟为正思惟，如是的努力了知为正精进，如是的不忘失为正念，如是的专注为正定，再加上充分净化的言语(正语)、行为(正业)和生计(正命)，我们展开了八支圣道(aṭṭhaṅgika ariyamagga, 八圣道分)。

如实了知本来如是的真实现象，体认无常确实无常、痛苦确实痛苦、因缘确实因缘、无我确实无我，我们便不会纠缠、执取或坚信任何事物为我、我所(我的)。当不再把世间任何事物认定为我，或者我所时，我们对世间的得失变迁和成败都能一概保持中捨心。

只要锲而不舍、持之以恒地修学，当观智成熟时，心智自然会达到完全的觉知，心灵便可以从执取中解脱出来，生活在快乐祥和之中就不再是遥不可及的事了。

Yato yato sammāsati, khandhānaṃ udayabbayaṃ;

Labhatī pītipāmojjaṃ, amataṃ taṃ vijānataṃ.

(Dhp. 374)



● 朝向快乐之道

每当观照五蕴的生灭时，他获得喜乐。

对于智者来说，这即是朝向涅槃之道。

法句 -374



慈爱禅

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

礼敬彼跋格瓦、阿拉汉、正自觉者

第 109 页—第 142 页





愿一切众生无敌意，无危险；无精神上的
痛苦；无身体上的痛苦；愿他们平安快乐。



一、引言

在《增支部》，佛陀说：“任何人若能够修习慈爱禅，就算是一弹指的须臾，就是实践我教的法。”这表示慈爱禅是佛弟子不可或缺的修行，因为它不但可以带给我们快乐，而且让他人欢喜，塑造一个快乐的世界。

二、慈爱的意义

在我们练习慈爱禅之前，我们应该先明白慈爱的意义。在巴利文里，慈爱称为“mettā”，意为柔和，就好像满月一般。Mettā 还包含着友善的意思，就像好友一般。mettā 一般上指无条件、纯洁、普及的爱——一种对众生没有分别的爱。Mettā 是善意的祝愿，希望对方平安快乐。从慈爱禅的练习，我们会生起一个真诚的祝愿，不但希望自己快乐，也希望别人快乐。在祝愿别人健康快乐的同时，我们自己将会先得到利益，因为当下我们就会感到快乐与平和。

无论在任何时间，慈爱地对待任何人可以带来很大的



● 朝向快乐之道

利益，即使是当我们和一个容易生气的人相处时，我们也能和对方同时受益。如果我们和一个脾气暴躁的人生活或工作，在他的暴力思想和行为下，我们将感到恐惧与不安。如果这时我们可以对此人散发慈爱，我们将发现慈爱的宁静与平和不仅可以安定我们的心灵，也会安定此人暴躁的心，使他变得比较容易相处。因此在慈爱的保护伞下生活或工作，可以让我们保持宁静与祥和。

三、慈爱的精神

慈爱是一种纯洁的爱的展现。我们真诚地祝愿对方“健康快乐，没有危险、疾病与灾难，没有精神上和生理上的痛苦”。我们的祝愿是温暖的、无条件的、真诚的。每一份祝愿都是利益对方的。大多数的人发现祝愿朋友健康快乐比较容易，但要祝愿自己不喜欢的人，尤其是敌人却非常的困难。因为这种慈爱是出自于私心和以自我为中心，所以被自己的喜恶所杂染了。我们所认知的“好朋友”一旦反过来伤害我们，那所谓的“慈爱”就如着火的羽毛，转眼成为灰烬，所以真正的慈爱应该是没有分别心，平等地对待每一个众生，就如佛陀平等地对待一切众生。

慈爱如舒缓的药膏，是清凉，愉悦和充满喜乐的。当我们练习慈爱禅时，我们的心将感到清凉和喜悦，不会被



恐惧或担忧所灼伤。有慈爱的人可常保存宽容心。无论别人如何待你，你都能包容，因为你对他们的爱是无条件的。这种爱永远都不会变成失望或怨恨，你只有帮助别人的心，没有伤害人的冲动。你只为别人的利益着想，当别人得到利益时，你也会感到快乐。

慈爱不会控制或压抑人。只要你一想控制人，你就会落入自我中心或渐渐被污染的爱所取代。慈爱是单纯的让对方自由自在，没有丝毫想控制他们的欲望。它是远离纠缠，是一种具有独立性的精神作用。

当我们真心地祝愿一切众生健康快乐时，这种善念让我们没有任何心机伤害他人。在巴利文里，这种心称为“mano-kamma mettā”，意为“慈爱之意业”。语言和行为都是心念的展现。当我们心中充满慈爱时，我们不会口出恶言去伤害其他众生；反之，我们的言语将会是柔和的，对众生有益的。这在巴利文里称为“vaci-kamma mettā”，意为“慈爱之语业”。同时，我们的行为也将会是仁慈的，对众生有帮助的，也不会带给他们任何伤害。这在巴利文里称为“kaya-kamma mettā”，意为“慈爱之身业”。通过慈爱，我们圆满了戒行，持戒的精神就是立足于爱自己及爱别人的基础上。

如此练习就不会有任何众生因我们而受到伤害。当众



● 朝向快乐之道

生没有痛苦时，我们就会得到真实的快乐；因此，慈爱是戒行的近因，也是戒行的实践，而戒行的完成是其果。一个没有慈爱的人，处处为自己着想，为了私利，容易生起伤害他人之心，由不好的企图衍生出杀、盗、淫、妄等恶行，连累自己也殃及他人。

四、慈爱的敌人

慈爱有近敌和远敌两种敌人。

慈爱的近敌是执著。执著会在我们不注意时，混淆在慈爱里，让人误以为它就是爱，所以称它为近敌。有一位比丘自述他每次还未去托钵时，都会播送慈爱于附近的人民，当他第一次去托钵时，得到很多食物。他深信慈爱的力量，便加紧播送慈爱于他们，但是第二天，他得到的食物反而更少，原来他的慈爱已经掺杂了贪欲，不净的心让慈爱失去应有的力量。

当贪欲隐藏在慈爱里时，内心突然会被渴望燃烧。渴望是一个很好的演员，它会让我们误以为它也是慈爱。当贪欲与渴望侵占了我们的心时，我们将会有强烈的占有欲，进而倾向于控制他人，心逐渐远离了慈爱的精神。

在散发慈爱时，我们可以时常检测自己的心念，看看



自己的慈爱是否杂染着贪爱还是无条件的慈爱？由于贪爱很容易与慈爱混淆，所以我们一开始应避免把慈爱散发给太亲近的人，如伴侣或儿女。散发慈爱给太亲近的人，很容易在不知不觉中产生执著。在论书里提到过，曾有一位居士，在一开始就散发慈爱给他的妻子，到最后竟产生了强烈的爱欲，想找妻子寻欢！

慈爱的远敌是嗔恚。虽说嗔恚是慈爱的远敌，但它直接对立慈爱。要培育慈爱的人，必先思维嗔恚的过患。嗔恚的过患如下：

一、会犯身口意之恶业

当一个人的心被嗔恚占满时，他会失去原有善良的本性及理智。由于嗔恚具有毁坏性，需要管道来发泄，因此，发怒者会迁怒于他人，他可能会恶口骂人或毒打他人，严重的会杀害他人。

二、人际关系不佳

时常发怒的人到处树敌，没有人愿意跟他做朋友。

三、难以安眠

他甚至会时常做恶梦，因为嗔行者的心时时处在烦躁不安中，所以影响睡眠。睡眠不足的人，工作效率跟着降低。



四、易遭危险 / 伤害身体

当一个人发怒时，嗔恨的心会产生不良的磁场，不但充塞自己的身体危害健康，同时散播出去，招引其他邪气与之相应，因此他很容易遭受到他人或非人的侵犯或攻击。记得十多年前，有一次我与同修发生一些口角，带着不满的心情我走向寺院的后门，也许是我身上散发出的愤怒磁场，使得卧在寺院后门的流浪狗以为我要攻击它，它先向我猛扑过来，在措手不及之下，我摔了一跤，那流浪狗也惊惶地逃跑了。是我散发出的愤怒磁场招惹了它，不是它的错。

当一个人的心被仇恨占满时，他将很难散发慈爱给任何人，包括他自己。慈爱是祥和的平静的、宽容的；反之，敌意或嗔恚是灼烧的、苛刻的、对抗的、无情的，是具有破坏性的欲望。有嗔恚的存在，慈爱就荡然无存。嗔恚是慈爱禅的强大敌人。一个性格刚烈的人，也是很难散发慈爱的。佛陀常鼓励被嗔恚奴役的人练习慈爱禅，但这种人在练习时需要有特别的技巧和训练。

五、慈爱的力量

慈爱可以让施者和受者都获益。在西方国家里，有许



多科学实验证实慈爱和善念所带来的双赢功效。

有一项脑部研究发现，善念会带给脑部正面的影响。当一个人存着善念，如慈悲、容忍或智慧，这些善念会改变脑神经并带给脑部正面的能量，确保一个人精神状态的健康。一些近期的心理研究也认为慈爱禅对人的生理和心理的健康都有影响。一份史丹佛大学的研究报告指出，短短七分钟的慈爱禅训练，就能加强修习者的人际关系。此外，还有其他研究证明，对长期背痛的病患，慈爱禅能够减轻他们的疼痛和愤怒。在北卡大学教堂山的研究员芭芭拉·法得力森也指出，慈爱禅可以帮助提高正面的情绪和对生命的幸福感，进而建立良好的人际关系。

神经科学家理查德·戴维森 (Richard J. Davidson) 曾对练习慈爱禅超过一万个小时的人测量脑电波。他在研究里发现，在练习慈爱禅时，或之后，练习者脑里的伽玛波之间的和谐特别强。即使没在练习慈爱禅的时候，慈爱禅的练习者，无论是在家或出家人，他们的脑电波也和没有练习的人有所不同。这个研究显示，练习慈爱禅的人在禅修时，他们在脑部的颞顶交界处，岛叶皮质和扁桃腺都比一般人的活跃，这也增强了从另一个角度观察事情的能力。同时，自主神经系统也会因禅修而有所改变，所以禅修者的心跳也会放慢。这些研究证明了一个人在练习慈爱禅时，他的扁桃腺会得到适当的调整。此外，也有研究发现练习



● 朝向快乐之道

慈爱禅能降低练习者对突变悲伤的反应,进而降低忧郁症、心脏病和糖尿病。能改变多少则依据练习时间的长短而有所不同。练习时间越长,脑波的改变也越明显。基于这些好处,西方人愈来愈重视禅修。

慈爱的心念会产生好的磁波,而这种磁波是可以传送到远方。现今,我们也有许多例子能够证明隔空治疗的疗效;同样,经过慈爱禅训练所生起的心念,也可以传送到远方,无论对方身在何处,都能够接收到我们的祝愿。

论典《阿毗达摩》提到,人的心识会产生地、水、火、风四大元素,而火元素又可以再生其他四大元素。这四大元素结合颜色、气味、味道和养分,成为纯八法聚或色聚(kalāpa)。慈爱的心念所产生的火元素是可以在体内和体外产生新的色聚,而这些色聚将成为正面的能量,从我们身体传播到远方,给对方正面的能量。当对方对我们的善意有好的反应时,我们等于间接地帮助了对方,让对方的身心能够处于健康的状态。这些色聚能传播的距离取决于传播者念力的深浅。当一个人的慈爱很强大时,这股善的力量也能软化别人的敌意。在佛世时,提婆达多曾驱使一头醉象冲向佛陀,企图杀害佛陀。当时的阿难挡在佛陀的前面想保护佛陀,但佛陀告诉阿难,这头醉象是无法伤害到他的。此时,佛陀散发慈爱给醉象,当醉象冲到佛陀的面前时,竟突然跪了下来,仿佛给佛陀顶礼。



在此，我愿和大家分享自己的经验。一晚，已是半夜，我被剧烈的疼痛惊醒，后来发现是被爬满了身上的细小的黑蚁所咬的缘故。我试图轻轻地把它们一只一只地移走。没想到，我越想把它们移走，它们越紧抓住不放。我束手无策，不知如何是好。我的皮肤都开始红肿了，后来灵光一闪，我决定散发慈爱给它们。于是，我便坐起来，试图忘记它们带给我的疼痛，接着，我很欢喜的散发慈爱给它们，祝愿它们健康快乐……

神奇的是，在短短的时间内，大部分的黑蚁就停止咬我了。我慈爱的心念很明显地缓和了它们的攻击性。虽然还有一两只黑蚁比较后知后觉，继续咬着我，但我的心依旧对它们充满了慈爱，所以只感觉到被咬，却没有疼痛的感觉。最后，所有的黑蚁也觉得过意不去，皆停止咬我。从这事件以后，我和黑蚁们成了朋友，彼此和平共处，一同分享空间。我感谢它们让我上了一堂宝贵的课。

这个奇妙的经验在我心中留下深刻的印象。当我们的心思不再停留于自己的痛苦里，而对伤害我们的人散播慈爱时，生理上的痛苦将令我们难以觉察。当我还未决定散播慈爱给那些小蚂蚁时，因为被咬的疼痛让我略感恼怒。在散播慈爱的过程中，身体的痛已无法干扰到我。由此可见，慈爱可以治疗伤痛是肯定的。当我们忘记自己被伤害，心中只怀着对别人的慈爱时，我们的内心将是祥和与泰然



● 朝向快乐之道

自若的，忘我的境界使心灵无所畏惧，充满勇气。因此，忍受别人对我们的伤害而不起嗔恨不是天方夜谭。这也是为什么菩萨在行菩萨道时，能够忍受手脚被砍的痛苦，而不生嗔恨。大众部《金刚波若波罗密经》提到：“若复有人，知一切法无我，得成于忍。”无我的心灵所产生的力量是无可限量的。我们都具备这股力量，只要我们懂得忘掉自我。

另外一个经验，我的一位信徒因为工作上的压力，夜夜难以入眠，结果精神萎靡，生命力低落。我除了指导他修习慈爱禅，也播送慈爱给他。第二天，他的情况马上改善，接下去的日子里，他都睡得很安稳。

在慈爱的保护下，当人生遇到逆境时，我们也比较不会抱怨或归咎于他人，因为慈心的本质是希望他人快乐。如果我们习惯把自己的痛苦归咎于他人，那嗔恚和愚痴之火将不断燃烧自己和他人。这只会不断加深自己的惯性反应，等到习性很深时，要改变就难上加难了。智者清楚明白自己的痛苦与快乐是出自内心的修持，外在因素只是助缘。

大部分的亚洲佛教徒都知道慈爱的力量，所以他们经常请出家人为他们祝福，使得出家人忙于应付，没有时间修行。有修为的出家人的慈爱力量也的确比较强大。从这



点我们可以清楚地看出，善念可以带给自己和他人力量。当一个人忧郁时，如果能对自己散播慈爱，再散发慈爱给他人，那对病症将有很大的帮助。可惜，许多人对自己的信心不够，而减少了被治愈的力量。想要培育慈爱，但对慈爱本身没有信心，是导致慈爱无力量的因素。因此，在慈爱禅的练习中，稳固的信心是很重要的。

六、练习慈爱所应具备的条件

是不是所有人都可以培育慈爱禅？如在《慈经》(Mettā Sutta)里所描述的，一个欲培养慈爱的人，是需要具备好的特质——有能力，正直、非常正直，好调教、柔软、谦虚、知足、少俗务、善护诸根、明辨、而且不粗鲁。拥有这些好特质的人，在练习慈爱时将得心应手。

一、有能力

有能力是指自立、自我负责，不轻易依赖别人。依赖性显示自己缺乏信心，一个对自己都没有信心的人如何能爱别人？有能力也包含健康的身体及勤勉，如此他才能修习慈爱禅。



二、正直 / 非常正直

佛陀指出，欲培育慈爱的人不仅要正直，而且还要非常正直，这表示正直是非常重要的品德。正直的人对自己和他人都很坦诚，他不掩饰自己的缺点，也会很诚恳地指出别人的缺点，因为他的心容不下虚伪。他只讲真实语，不会为了讨好别人和私利而去奉承，因此，他讲的语言很有力量，深深获得他人的信任与敬仰。不正直的人的慈爱岂会真实？

三、好调教

好调教意味此人能够服从老师的指导，并不顽固。不好调教的人刚愎自用，师长好意指出他的缺点，他便马上为自己辩护。或者师长的教导听在他耳里，犹如水被倒进破洞的水缸，马上流失。

四、柔软

柔软使得慈心禅容易成功。心地柔软的人容易体谅他人的过失，就像怀里抱着甜睡的小孩的妈妈一般，充满着温情柔意。他 / 她的言辞举止温文有礼，讨人喜欢。

五、谦虚

谦虚是智者的品德，因为智者已看透自我的虚幻。与



谦虚的人相处，如沐春风，丝毫没有压力。傲慢的人往往自以为是，而且好表现，不懂得收敛和尊重别人。这样的人岂能真正地去爱别人。谦虚的人懂得尊重师长或上司，对同修也会爱护。

六、知足

佛陀说：“知足是最大的财富。”知足就是满足于自己拥有的，是一种无贪的表现。知足的人容易快乐，对自己缺乏的不会抱怨。不知足的人时常计划得到他想得到的东西，得到后，他又想获得更多。这样的人，得到和得不到时，他都充满掉举忧虑，如何定下心来修习慈心禅？

七、少俗务

一个人若忙于追逐外物，表示他的精神生活是空虚的，因为忙字的写法就是心亡。多俗务让人精神紧张，无法放松定下心。这会障碍慈爱的修持。

八、善护诸根

当六根——眼、耳、鼻、舌、身与意接触到可喜或不可喜的六尘——色、声、香、味、触与法时，心意就会像海浪一般，汹涌澎湃，如此散乱及大幅度起伏的心不适合定的修习。因此，我们要保护诸根，以免烦恼入侵，障碍修行。



● 朝向快乐之道

九、明辨

明辨意味着一个人不但了解慈爱禅带来的利益，也同时明了修行的整个过程，这样才能推动他精进用功，并在适当的时刻调整自己。

十、不粗鲁

粗鲁表示心性不柔软，因此待人接物的身业与语业也不温和。例如，与出家人在一起时，他大声地尖叫或高谈阔论，比手划脚。时时照顾自己的心可以改善粗鲁的性格。

慈爱一旦培育起来，这些良好的特质也将伴随慈爱而加强。

七、练习慈爱的方法

练习慈爱有两种方式。一种是不以禅那定为目标，另一种是以修达禅那定为目标。

不以禅那定为目标

如果一个人培育慈爱，但不以禅那定为目的，那练习慈爱禅时可以把所有众生当成一体来祝愿。为了让慈爱容易生起，我们先思维所有众生都曾经是我们的亲属。佛陀



说：“在这漫长的轮回里，我们找不到一位众生不曾经是我们的亲属。”我们都喜爱我们的亲属，把一切众生当做我们以往的亲属，不断重复地祝愿他们平安、快乐、祥和。在任何时间、地点都可以祝愿，无论在走路时或在做家务的时候。祝愿的句子不要太长，让慈爱自然流露，充满内心。对初学者，这可能有些困难，因为他们的专注力还不够，对方法也不够熟练，所以保持短短的祝愿的句子是很重要的。随着经验的累积，练习者可以加上以下的句子：

1. 愿一切众生没有怨敌危难
2. 愿一切众生没有精神的痛苦
3. 愿一切众生没有身体的痛苦
4. 愿一切众生快快乐乐地过日子

当我们在心里和言语上说着“一切众生”时，我们的心念也要向着一切众生。一切众生的影像有没有在脑海里浮现并不重要，但重要的是心念有没有向着一切众生。如果我们坚持脑海里要浮现众生的影像，那会很费力。刚开始，我们的专注力还很薄弱时，如果太强求影像在脑海里浮现，反而会让心中的慈爱消失，所以我们应该只注意心念的指向。当诵念“祝愿一切众生平安、快乐、祥和”时，我们也需要确定祝愿是真诚的、坚固的。一个练习慈爱的



● 朝向快乐之道

人，应该把自己想成一个母亲对待她的独子一般。

“祝愿一切众生平安、快乐、祥和”是希望一切众生免除精神的痛苦，如担心、忧伤、愤怒、忧郁、嫉妒等。反复念诵祝愿的字句，不过得避免机械化的自动重复，要诚心诚意地让慈爱从内心散发出来。如果心因反复念诵字句而渐渐感到疲惫，那可以不再念诵字句，只要用心去感受慈爱。如果我们感觉到困难，或心中充满了愤怒、担忧、焦虑和妄念，那应该提高念诵祝愿的精进力，这样慈爱才能压倒恶念，让练习更加顺利。

以修达禅那定为目标

如果一个人想要经由修习慈爱禅进入深定，达到禅那，那他必须依照以下的步骤来练习。首先，他可以散发慈爱给自己大约二十到三十分钟。散发慈爱给自己并不能得到禅那定。为什么要先散发慈爱给自己呢？因为只有快乐的人才能以真诚的慈爱对待他人。想象一个愁眉苦脸的人，满脑子忧愁，他心里还能装得下给别人的慈爱吗？他自己都不能好好地爱自己。一个快乐的人充满着正面的想法，也看得到别人的优点。因此，先散发慈爱给自己，直到心念很快乐、平静。只有这样才能明白快乐对一个人是多么的珍贵。之后，再把慈爱散播给他人，祝愿世上的每个人都像自己一样快乐。



为了让心中的慈爱容易生起，我们应先选择一位令我们尊敬的人，此人必须是同性的，而且仍然活在人间，然后散发慈爱给他。此人可以是我们的老师或喜爱的朋友。想想这个人的美德，从内心真诚的祝愿：“愿他平安、快乐、祥和”。如果能回忆对方给自己的恩惠，从内心引发真诚的感恩心，那将更容易对对方生起慈爱。

传统上，我们用以下四句来练习慈爱：

1. 愿你没有敌意和危险。
2. 愿你没有精神上的痛苦。
3. 愿你没有生理上的痛苦。
4. 愿你善自珍重，平安快乐。

对初学者，选择以上任何一句最适合的来祝愿就足够了。例如，“愿你善自珍重，平安快乐”，在心里观想着这位尊敬的人，重复地念诵这个句子，上百遍，上千遍，真诚地祝愿此人。如果只是重复地念诵句子而没有真诚的慈爱，那也是枉然的。一开始念诵“愿你平安、快乐”时，对方的影像在我们的脑海里还不清楚。如果从内心持续地散发慈爱，专注力会增强，那位我们尊敬的人的影像将会在脑海里越来越清晰，直到看见对方的笑脸。他的微笑会增强你的喜悦，而你的专注力也会因为这个喜悦而加深，



● 朝向快乐之道

慈爱的心也会变得更平稳。当心变得快乐，专注力加深时，心念和对方的影像会因定力而变得明亮。如果持续稳定地散发慈爱给对方一至二个小时，将有助于让我们进入禅定。

慈爱禅定也会产生光。在修行时，我们会越来越平和，心念也会沉浸在给对方的慈爱里。如此，练习者将从慈爱禅中达到禅定。修习慈爱禅可以达到三禅，但无法达到四禅。为什么？这是因为在四禅中，只有两个禅支，即舍禅支和一境性禅支，乐禅支已被去除了。而慈爱禅是和乐禅支息息相关的，快乐是慈爱禅的最终目标，所以修习慈爱禅是无法达到四禅的境界。

在散发慈爱给尊敬的人而达到禅定后，我们可以将慈爱转给另一位尊敬的人，让慈爱更强大。然后，再转慈爱给第二类的人——中立的人，即不喜欢也不讨厌的人。把他的影像放在心中，对他散发慈爱，“愿他平安、快乐。”或者，也可以说出他的名字，如“愿杰克平安、快乐”，持续的散发慈爱给他一至二个小时，直到达到初禅。

练习慈爱禅最后的一类人是敌人。敌人不仅仅是自己不喜欢的人，也包括不喜欢自己的人。散发慈爱给自己、尊敬的人和中立的人是比较容易的，但要散发慈爱给敌人是一个很大的挑战。正因如此，把这类的人留在最后，等已经有了一些散发慈爱的技巧之后才来练习比较适当。有



练习者曾经如此叙述：“当散播慈爱予敌人时，我反而更生气，真想给他一拳！”。还有一个练习者说，“我很担心我的敌人真的会得到平安、快乐！”由此可见，散发慈爱给敌人真不是个简单的事啊！

为了避免练习后反而更生气，我们练习时需要有技巧。首先，先选择不是那么令我们讨厌的敌人，因为我们的慈爱还是有条件的，不是无私的，没有必要挑战自己一开始就散发慈爱给我们最恨的敌人。先选择不太讨厌的敌人可以让我们知道自己心念需要加强到什么程度。

如果能成功地散发慈爱给比较不令我们讨厌的敌人，那就可以把慈爱转移给比较令我们讨厌的敌人了。如果因为生起恨意而无法继续散发慈爱，我们就应该把此人搁在一边，回到散发慈爱给我们尊敬的人，直到心变得快乐和专注。当专注力产生并加强后，散发慈爱给令我们讨厌的人就会比较容易。如果还是失败，我们应该培育对他的悲心与舍心——思维他是自己的业的继承者，他得承受自己造的善业与恶业。我若对他起嗔恚，我自己便造了不善的业。一旦能成功的把慈爱散发给比较令我们讨厌的人，那就可以试着把慈爱转移给我们最恨的敌人。其实，我们最大的敌人是自己的嗔恚。如果我们心中没有嗔恚，怎会有敌人呢？



● 朝向快乐之道

如果我们没有敌人，那我们很幸运，也就不需要绞尽脑汁寻找怨敌来修炼慈爱禅。即使我们爱世上所有的人，但某些人也可能为了私利而讨厌我们。像佛陀一般，他对众生只有爱，然而提婆达多就是为了私利不喜欢佛陀。提婆达多对佛陀而言可以说是敌人，因此，我们也可以选择不喜欢我们的人作为练习的对象。慈爱禅的练习将改善我们和敌人之间的关系。至于慈爱禅能否产生效果，信心是关键。只要不断散发慈爱给不喜欢我们的人们，我们一定可以软化他们的心。

如果能够顺利地散发慈爱给敌人，无论是令我们稍微厌恶的敌人还是令我们十分嗔恨的敌人，你还是需要不断对这四类的人做练习，直到我们破除了界限，达到无分别的慈爱，对每一个人的慈爱都是平等的为止。

总而言之，我们需要平等地散发慈爱给以下四类的人：

1. 自己
2. 尊敬的人或可爱的人
3. 中立的人
4. 敌人

如果能顺利地散发慈爱给这四类的人，接下来的任务



就是破除界限，也就是说，对这四类的人的慈爱是相同的，无有分别。如果给自己的慈爱比给他人多，或是给某类人的慈爱比另一类人的还多，那界限还是存在的。如果觉得散发慈爱给自己和尊敬的人，比散发慈爱给中立的人还容易，那界限还是存在的。如果可以轻易地散发慈爱给自己，尊敬的人和中立的人，但不容易散发慈爱给敌人，那界限还是存在的。为了破除界限，我们要不断散发慈爱给自己、尊敬的人、中立的人和敌人，一而再，再而三地练习，直到我们散发给每一类人的慈爱是平等的，那界限就自然会破除。

在注释里提到一个比喻，例如这四类的人同时在船上遇到海盗，海盗要杀死其中一类人，我们会选择谁呢？自己，尊敬的人，中立的人，还是敌人？如果我们选择牺牲自己去救别人，那是悲心，不是慈心，因为我们对自己没有慈爱。如果我们选择敌人，或觉得敌人理应被牺牲，那我们的慈爱还是被分别心所染。正确的答案是没有人应该被牺牲。不管我们选择任何一类人就是还有分别心。我们对这四类人的慈爱还不平等。清楚地知道自己的慈爱还不平等，所以要不断练习去改进它。这样，我们的慈爱才可以达到无条件的，无分别的纯净。

我们也可以做以下慈爱的练习，以培养无分别的慈爱：



● 朝向快乐之道

愿我平安、快乐、祥和。

愿我尊敬的人也平安、快乐、祥和。

愿我平安、快乐、祥和。

愿和我中立的人也平安、快乐、祥和。

愿我平安、快乐、祥和。

愿我的敌人也平安、快乐、祥和。

愿我平安、快乐、祥和。

愿我尊敬的人，中立的人，敌人也平安、快乐、祥和。

以上所叙述的是传统的慈爱禅练习的方法。在此，我想建议大家尝试另一种方法。在我教学的经验中，我发觉有许多人，尤其是西方人，他们都有强烈的自我憎恨，所以很难散发慈爱给自己。为了克服这个困难，可以把“我”分别想成身和心，而身体是由四大元素所形成的。在祝愿自己的身体健康时，可以默念：“愿此身的四大元素健康、平衡。”在默念时，也可以用意识把自己的身体从头到脚反复扫描几遍。用意识对身体扫描是健康的来源，因为气功学提到“意到气到”，意识可以带动气，气随着意识在全身流动，使全身充满能量。经过二十至三十分钟后，把注意力转向心脏之处，开始散发慈爱给自己的心灵，微笑



地祝愿“愿此心快乐、安详、满足”。祝愿的词句也可以因你当下的情况而更改。不断重复地祝愿，直到你感觉快乐与安详为止。许多学生觉得这个方法可以去掉对自我的嗔恨或执著，慈爱也较容易生起。

同样的道理，我们也可以把尊敬的人、中立的人和敌人分为身和心，然后再分别地祝愿他们平安、快乐。如果把入划分为元素来散发慈爱，慈爱的近敌——执著就不会趁我们散发慈爱给可爱的人时候，侵蚀我们的心。同时，慈爱的远敌——嗔恚也不会趁我们散发慈爱给敌人时，来摧毁我们未训练的心。此外，这方法也是在提醒我们，只有身的四大元素和心元素的存在，没有人相，众生相，我相或他相。

八、练习慈爱的利益

慈爱禅在持续的训练下能带来的十一种利益：

1. 睡时安乐
2. 醒来安乐
3. 不见恶梦

对现代人来说，睡时和醒来安乐似乎已经成为一种奢



● 朝向快乐之道

侈。有许多人还需仰仗安眠药才能睡个好觉。修习慈爱禅让心喜悦与平静，所以能够帮助人睡时安乐，醒来时也安乐，没有恶梦，这可让我们日日精神充沛。精神充沛表示身心健康，这是美好生活的保障。

4. 为他人所喜爱

当我们散发慈爱给所有众生时，心中会生起一股友善和纯正的能量，这种能量能够传送至远方，他人能够感应到，所以他人也自然会喜爱你。有慈爱的人，笑容可掬，温和有礼，让人喜爱。

5. 为非人所喜爱

在佛陀时代，有一位时常修习慈爱禅的长老名叫卫沙卡（Visakha），他在每一处居住了四个月便转换另一处。有一次他来到一座森林，他决定在这四个月里只修习慈爱禅，他时常把慈爱播送给这座森林的众生，由于长老的慈爱的力量，每一位居住在此的众生都觉得安详与快乐，大家生活在和谐之中。四个月过后，在经行时，长老决定明日离开再前往另一座森林。就在此时，长老听到哭泣的声音，他惊讶地问：是谁在哭泣呀？一位树神告诉他，自从长老来到此森林，由于长老的慈心，每位树神都活得很安详，没有往日的争斗。如今长老要离开了，他恐怕所有的树神又恢复往日你争我斗的现象，所以伤心的哭起来。为



了树神的快乐，长老结果继续住下去。每一次他要离去，树神们都伤心哭泣，长老只好一住再住，直到他在此处证人般涅槃。

6. 为天神拥护

天神们会拥护具有慈爱的人。因此，慈爱禅又称为护卫禅，也就是通过练习慈爱禅来保护自己。

7. 火、刀兵、毒所不能害

在散发慈爱时，修习者是不容易被刀兵所伤的，因为慈爱形成了一张保护网，刀兵就无法穿过。许多故事叙述在佛世时，人们如何在慈爱的保护下免于刀兵的灾难。其中一个故事是讲述憍赏弥国乌提那王的两位妻子。其中一位妻子善玛瓦蒂，是一位虔诚的佛弟子，而另一位妻子玛干地亚，却对佛陀和善玛瓦蒂心存恶意。有一次，玛干地亚为了陷害善玛瓦蒂，向乌提那王谎称善玛瓦蒂计划杀害他。乌提那王听信谗言，即拿起弓箭欲射杀善玛瓦蒂。善玛瓦蒂看到乌提那王将要射杀她，即时进入慈爱禅定，把慈爱传播予他。当箭要射到善玛瓦蒂时，都突然纷纷落地，无法碰触到她。

8. 轻易入定

在练习慈爱禅时，修习者会感受到无比的快乐。佛陀



● 朝向快乐之道

说，快乐是禅定的近因，因此，修习者的心因为快乐很容易安定下来，直到达到第三禅。

9. 面容光润

当一个人心存慈爱，他的面容将会明亮、安详。这是因为慈心会产生明亮的色聚。这些色聚具有八个元素，而其中的一个元素——颜色，会转变成很明亮，所以修习者的面容也会显得光润。这是一种天然美，不需要人工彩妆来修饰容貌。

10. 命终不昏昧

如果在命终能够不昏昧，那将是很大的福报。大部分的人在面对死亡时，都会感到迷茫、恐惧和困惑。将要离开自己熟悉又执著的身体、亲爱的儿女、伴侣，以及一生努力所累积的财富，多半的人都会感到依依不舍和恐惧。在世时，我们已经惯于享受房子、财富、亲人所带来的舒适。即使在世时要放弃他们都是十分困难的事，在面对死亡时，由于强烈的执著，对它们更是难分难舍。如果一个人在临命终时能保持慈爱而不昏昧，他肯定可以往生人道或天道，这是很大的福报。身为佛教徒，我们修行不单单为这一生，而是希望来世也能安乐。

11. 生得梵天界



慈爱禅属于定禅，通过慈爱禅所培育起的定力可以成为智慧禅的基础，通过智慧禅的修习，修行者可以体证四道四果——须陀洹道果、斯陀含道果、阿那含道果、与阿拉汉道果。如果在此生达不到此四道果，修行者只要在临终时维持禅那定，就可以出生于梵天界。

九、慈爱经的起缘

慈经在南传佛教里是十分受欢迎的。佛陀首次广说慈经是教导五百位比丘如何在森林中修行。这群比丘在某个雨季里选择了一片大森林准备度过三个月的精进禅修。这片森林很安静，竹林茂盛，还有浓密的树遮阳避雨。这森林离附近的村庄也不太远，非常方便比丘们乞食。附近的村民们知道了比丘们的意愿，很高兴的建盖了五百个茅屋，让比丘们安心地修行。住进茅屋后，比丘们也十分精进地修习内观禅。

由于这群比丘都是三学（戒、定、慧）具足的比丘，森林里的树神们感到害怕而离开住处，带着他们的孩子在森林里到处游荡，希望避开比丘们。时间久了，树神们厌恶了到处游荡的生活，希望这群比丘能赶快离开，好让他们尽早回到以前的生活。为了赶走比丘们，他们发出恐怖的噪音和难闻的气味。因此，比丘们感到恐惧，禅定也无



● 朝向快乐之道

法持续。有些比丘开始发烧、身体疼痛和昏眩，无法继续禅修。最后，他们只好回到佛陀的住处，向佛陀禀告此事。

这群比丘希望佛陀替他们另找修行的地点，但是佛陀明白这群比丘的忧虑后，仍劝他们回到原来的森林。佛陀告诉他们，他们当初去森林时，没有带着需要的武器，所以遇到许多的困难。这次，佛陀将给他们一个有力的武器防身，那就是慈经。在不敢忤逆佛陀的意愿下，这群比丘带着慈经回到了原来的森林。

没想到，由于慈爱的功德，这群比丘再也没有听到恐怖的声音或看到可怕的影像了。那些原先充满敌意的树神们也因感染到比丘们的慈爱，再也不恐吓或攻击他们，反而对比丘们生起敬仰心，不但欢迎他们，还对他们十分尊重。树神们甚至护持比丘们，让他们能平静地禅修。慈爱无疑的是一股强大的善力，是一个可以依赖的保护伞。

其实，这群比丘是以慈爱禅做为他们修习内观禅的基础。因为他们能够安心地修行，所以在雨季结束之前，他们都舍弃了所有的染著，证得阿拉汉果。佛陀有所预知，所以让他们回到这片森林。当这些比丘反观此事时，他们明白了自己修习内观禅时没有具备能够保护他们的慈爱禅。经过佛陀的教诲，他们先修行慈爱禅再修行内观禅，这样他们才能没有危险，在身心上都不受干扰。最终，他



们都证得阿拉汉果。

十、《慈经》原文

这是想要证得彻悟寂静涅槃、善于有益修行的人应该做的事：他必须有能力、正直、非常正直、易受教、柔软、不自大、知足、易护持、少事务、生活简朴、诸根寂静、拥有成熟的智慧、不无礼、不贪着在家众。只要是智者会指责的事，他连最微小的过错也不犯且让他如此思惟：

“愿一切众生快乐、平安。愿他们内心快乐。”

无论是任何存在的众生，会颤抖的或不会颤抖的皆毫无遗漏，长的或大的或中等的，短的或小的或粗圆的，见到的或没见到的，住在远方的或近处的，已生的或还寻求再生的——愿一切众生快乐。”且让人不欺骗别人，也不在任何地方轻视别人。且让他们不会以嗔怒与厌恶来互相希望对方痛苦。正如母亲会牺牲自己的生命来保护她的独生子，且对一切众生培育无量的爱心。且让他把无量的爱心散播到整个世界——上方、下方与周围——无障碍、无仇敌、无怨敌。站立、行走、坐着或躺卧——只要他不昏沉——且让他培育此念。这就是他们在此所说的梵住。

不执持邪见，拥有戒行，具足智见，及已经去除对欲



● 朝向快乐之道

乐的贪爱之后，他肯定不会再投胎。

十一、《慈经念诵》

愿我无敌意，无危险，愿我无精神的痛苦，愿我无身体的痛苦，愿我保持快乐。

愿我的父母亲，我的导师，亲戚和朋友，我的同修，无敌意，无危险，无精神的痛苦，无身体的痛苦，愿他们保持快乐。

愿在这寺庙的所有修禅者，无敌意，无危险，无精神的痛苦，无身体的痛苦，愿他们保持快乐。

愿在这寺庙的比丘，比丘尼，男教徒，女教徒，无敌意，无危险，无精神的痛苦，无身体的痛苦，愿他们保持快乐。

愿我们的护法神，在这寺庙的，在这住所的，在这范围的，愿所有的护法神，无敌意，无危险，无精神的痛苦，无身体的痛苦，愿他们保持快乐。

愿一切众生，一切活着的众生，一切有形体的众生，一切有人相的众生，一切有身躯的众生，所有雌性的，所有雄性的，所有圣者，所有非圣者，所有天神，所有人类，



所有苦道中的众生，无敌意，无危险，无精神的痛苦，无身体的痛苦，愿它们保持快乐。

愿一切众生脱离痛苦，愿它们不失去依正当途径所获取的一切，愿它们依照个人所造的因果而受生。在东方的，在西方的，在北方的，在南方的，在东南方的，在西北方的，在东北方的，在西南方的，在下方的，在上方的。

愿一切众生，一切活着的众生，一切有形体的众生，一切有人相的众生，一切有身躯的众生，所有雌性的，所有雄性的，所有圣者，所有非圣者，所有天神，所有人类，所有苦道中的众生，愿它们无敌意，无危险，无精神的痛苦，无身体的痛苦，愿它们保持快乐。

愿一切众生脱离痛苦，愿它们不失去依正当途径所获取的一切，愿它们依照个人所造的因果而受生。

上至最高的天众，下至苦道中的众生，在三界的众生，所有在陆地上生存的众生，愿它们无精神的痛苦，无敌意，愿它们无身体的痛苦，无危险。

上至最高的天众，下至苦道中的众生，在三界的众生，所有在水中生存的众生，愿它们无精神的痛苦，无敌意，愿它们无身体的痛苦，无危险。

上至最高的天众，下至苦道中的众生，在三界的众生，



● 朝向快乐之道

所有在空中生存的众生，愿它们无精神的痛苦，无敌意，
愿它们无身体的痛苦，无危险。



常见问题

第 143 页—第 153 页



问答（一）

问：法师，我的心好像猴子似的跳个不停，总是不能安静下来打坐。正因如此我决定不再打坐。我想可能我打坐的因缘还未成熟。

答：心的本质是不安静的。我们必须学会接受它。也正因为这一点，人们需要以应对的方法来让心静下来。根据大智慧大慈悲正等正觉的世尊的教导，此方法就是禅修。打坐时，您可以先采用慈心禅作为开始。慈心禅让心灵快乐。喜能生定。一个人持戒也能使心灵快乐，从而使其心平静。

问答（二）

问：安般念 - 出入息时哪一部位是我应该明觉的？

答：应该把注意力保持在鼻孔下方，或在脸部前面，清晰明觉吸气与呼气。注意力不要跟随着呼吸到头部，或下至腹部丹田。把注意力放在鼻孔下的出入息就可以



了。

问答（三）

问：如何对抗昏沉？

答：对付昏沉有很多方法。你必须找出昏沉的原因。例如，不要进食后马上打坐，或者在太疲累的状况下禅修等。这些做法都是很容易被昏沉压倒的。对付昏沉，这里有一些方法可以帮助大家：

- 打开你的眼睛，望着灯光有助于唤醒昏沉的心。
- 感念佛陀的话语，暂时撇开业处让头脑更加警觉。
- 扫描全身上下也会使头脑更警觉。
- 拉耳朵能极有效地激发你大脑的灵活度。耳朵有多处神经线是连接到大脑的。
- 您也可以站禅。因为担心自己会往前面的人倒下，因此您会变得特别谨慎。

我也想与大家分享我自己保持清醒的方法。这是比较困难的，但很有效。当我注意到昏沉的那一刻，我只正视着它们，它们就立刻消失了。然而，这种方法需要敏锐的



● 朝向快乐之道

正念。大多数人都无法意识到昏沉的初出现，因为昏沉的初出现是极其细微的。当他们感到昏沉的时候，它已经获得了相当的征服力——身体开始摇晃、头不自主地往下垂。在这个时候，应用我这个方法就已经太晚了。如果你的正念是敏锐的，并清楚知道任何脑海中正在发生的事情，在你明觉昏沉冒起的那一刻，它们就会消失。

问答（四）

问：在出现妄念的时候，我们应否标签此妄念？

答：对于初学者来说，是需要的。例如，标签一切妄念纯粹是妄念。对于有经验的禅修者，可没有那个必要。对于他们，标签速度太慢，不如他们敏锐的正念来得快。当他们觉察到妄念的生起时，妄念已经消失了，所以标签对他们来说是不必要的。

问答（五）

问：一个人如何克服忧虑和怀疑？（来自法师和禅修学生之间的对话）

我每天持续打坐两个小时的第 29 天的早上，尽管身



心是绝对平静，内心却升起疑惑，不明白自己为什么会这样。您告诉过我要把困扰自己的事情写下。但是，最困扰我的垢染就是疑惑。即使我已经打坐了28天，我经常担心自己会失败。

答：你正在对未发生的事情担忧。我认为担心只是一种错觉，因为未发生的不一定会发生。为什么要耗尽你的精力去担忧呢？当出现忧虑时，知道它并立即把你的注意力转移到呼吸上，这样你的心便不会再担心自己会失败。沉迷于担忧使得忧虑持续。当你对还没有发生的事忧虑时，你就不是活在当下，这会令你不快乐。

问：自我能力的怀疑已经成为我生活中无法甩开的困扰。我已经尽量地放下，并尝试去信任自己。明白自己剩下的寿命不长。我很想让自己活得平安和喜乐一点，具体一点就是希望活在当下。对于这点，我愿意付出所有的努力。

答：如果你想活在当下，你必须学会对内心升起的想法有所警觉，尤其是忧虑和怀疑。要明白疑惑只是一种心理现象，而不是一个“我”。疑惑是虚幻的。只有你不把它当作是“自己”和“我的”时，它就无法成为真实。由于你执着地牢抓着它为“自己”，心灵便会受污染并起不良反应。如果你习惯性地对每件事物都起同样的不良反应，



● 朝向快乐之道

它将会成为你的第二个天性。

问：但是，跟我对任何事物都起怀疑心一样，我不信任自己的进步。我只相信坏事，不过又很害怕失去好的事物。我知道失去是必然的，因为一切都是无常的，但我似乎总觉得痛苦是永久的。

答：我可以看到你的思维倾向或思维模式。当你只想到负面的时候，你赞同并认可它，这肯定会让你负面的思绪得逞，你就诠释了你所想的。你必须得学会改变你的想法，只有你才可以改变自己的生活方式。我相信你可以做到这一点。别让你的负面思维把幸福带走，与你擦肩而过。你觉得痛苦是永久的，因为你执取痛苦并把它当成是“我自己”。请把痛苦看作是纯粹的痛苦，它只是一种现象，一种心态，而不是自我。当痛苦生起时，你应该不断地如此作意：痛苦纯粹是痛苦，痛苦不是自我。

问：每当我想起师父您的勇气和无畏时，这对我消除恐惧很有帮助。

答：可以这么说，我的勇气来自我从不担心那些还未发生的事情。

问：如果您有任何其他建议，譬如更改止禅的业处，或者其它有助于灭疑的禅修法门，请您多指教。



答：除了止禅，请修习正念正知。你需要注意疑惑的生起。当它生起时，你可以选择转移目标——忽略它（不要沉迷于它，如果你沉迷其中，你会把它化为真实）或观照它为无常，不是我自己。（详细做法，请到我的网站，阅读“刹那刹那之修行”。）

问：我觉得禅修营改变了我的生活，我的丈夫也表示同意 ...

答：对啊，你是可以做到的，不是吗？这应该足以让你感到自信，也对佛法产生信心。

问：……然而，我很怀疑能否持续（我的意思是，每天两小时打坐）。这就是为什么我把这问题写下。对于疑惑的障碍，我需要帮助。

答：如果你对佛陀浩瀚无边、智慧仁爱的教诲有所认知，这会助你消除疑虑。或者如果你对我的教学有信心，请到我的网站，听我的开示。这样一定会让你快乐及长信心。愿你快乐，并远离忧虑和疑惑。

问答（六）

问：打坐时看见光或禅相是否自然？



● 朝向快乐之道

答：当得到定力时，出现光或禅相是很自然的。

问答（七）

问：何谓禅相？禅相是从何而来？

答：大部分依靠心所依处生起的心都会产生呼吸，而真正的安那般那禅相就是来自呼吸。不过，并非每一个心都能产生禅相。只有深度专注的心才能产生禅相。因此，安那般那禅相的出现是根源于深度专注之心的结果。

「在禅修中所体验的禅相或光到底是什么？」

在禅修时体验的光不是魔术。有关这一点，我记得在美国加州谈论过一次。美国的观众还以为我在说着魔术表演。佛陀曾回忆当他还是一位菩萨，自己是如何感知光的。

（MN：111）

每一个依靠心所依处生起的心都会产生许多『心生色』（cittaja-kalāpas）或『色聚』（kalāpas）。在每一个色聚中都有八不离色（地界、水界、火界、风界、颜色、香、味及食素），没有五欲之乐的「止禅心识」与「观禅心识」都能在体内产生许多的「心生色聚」。由于定的缘故，这些色聚的颜色非常明亮，只要止禅心识与观禅心识愈强而有



力，颜色就愈明亮。并且因为很多心生色聚会同时地生起，所以一粒色聚的颜色与另一粒色聚的颜色会紧邻着同时生起，就像一长串灯泡，而光就如此的在体内出现了。

再者，在每一粒由止禅心识与观禅心识所产生的心生色聚中都有火界，此火界也能产生许多代的新色聚，称为『时节生色』(utuja-kalāpas)。这不但在体内会发生，体外也会产生时节生色。而时节生色聚所产生的光不但会在体内生起并扩散至体外。所以，禅修者在观呼吸时，体验到位于鼻端或人中的禅相或光，这就是那些明亮的时节生色聚。而随着止禅心识与观禅心识的力量，时节生色聚的光可以散播至远方，即使在一个漆黑的房间，禅修者也会觉得很明亮。时节生色聚的光可以散播十方以至全世界，全赖于深厚的定力。

问答（八）

问：有没有在家众持八戒？

答：来禅修营修行的在家众都必须持八戒。然而，一些在家众就算在工作过着正常生活时，也严格持守八戒。



问答（九）

问：我们应该听从自己的脑，或者自己的心？

答：你应该听从佛陀的教导。

问答（十）

问：我对自己鼻子的结构非常气馁。我能更好地利用腹部感觉气息。我亦没有办法把注意力放在脸的前方。有时候，我甚至把注意力放在自己的心跳。我该怎么办？

答：如果你注意心跳，你很快就会觉得累，那你就不能发展到深定中。你不能感受到的气息不打紧，只要你知道自己在呼吸就可以了。然而，对于那些感觉不到气息流动的人，修出入息法，是比较困难的，他们可能难以取得良好的进展。如果此方法让你进展困难，就尝试另一种方法。清净道论提及许多其他方法。例如，慈心禅让心灵快乐，快乐则生定。慈心禅也可以产生光。我刚刚在美国指导五天禅修营，两天修慈心禅三天修安般念。到了第三天，我的一个学生通过慈心禅产生了强光，得到良好的定力。自那以后，他虽然只在早晨修慈心禅，光仍然与他同在。所以你也可以用慈心禅开发定力。如果安般念对你来说很困难，千万别气馁。相反地，去尝试另一类型的止禅方法。



问答（十一）

问：我听说过很多有关禅修的负面效果。也因如此，当我打坐时我的担忧和恐惧不停出现。我该如何处理呢？

答：如果你在一位有经验的老师的指导下打坐，你不会有任何的负面效果。但是，如果你不明白正确的方法就独自打坐，你可能会遇到一些特殊的禅修境界而产生恐惧。如果您需要指导，请报名参加禅修营。



● 朝向快乐之道

建设正勤乐住禅林

(Appamāda Vihārī Meditation Center)



阿帕玛达禅修中心占地大约一英亩，位于槟城浮罗山背 (Balik Pulau)，建筑工程正在进行当中，预测将在 2014 年年底落成。



禅修中心将包括：

- (一) 一栋两层多元用途的建筑物包含办公室、会议室、厨房、饭厅和寮房。
- (二) 两层式禅堂：楼上一—禅堂；楼下一—禅修员的寮房。
- (三) 老师寮房兼会面室

我们殷切地征求您的善款来成就这项佛教事业。有意捐助者，请将善款直接存入以下的银行账户并电邮我们您的姓名、地址、联络电话和数额至sayalaysusilaretreat@gmail.com.

账户名称：Appamada Vihari Meditation Center

账户号码：3177-97-4731

银行名称：Public Bank Berhad

银行代码：PBBEMYKL

银行代码：正勤乐住禅林建筑基金



回 向 文

Sabbadānam Dhammadānam Jinati

在一切施之中，法施最为殊胜

愿将此善行回向于已故的母亲邓金枝女士

愿她往生善道，早日脱离生死轮回

Ciraṃ Tiṭṭhatu Saddhammo

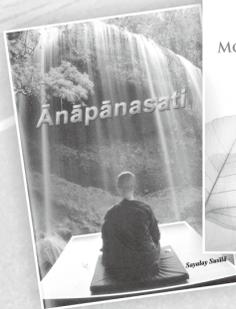
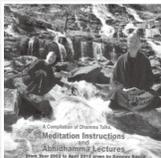
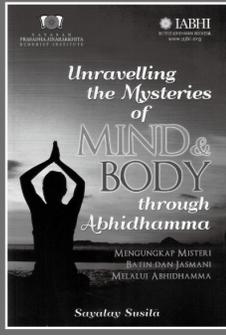
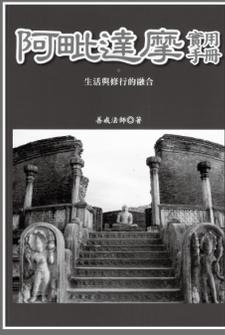
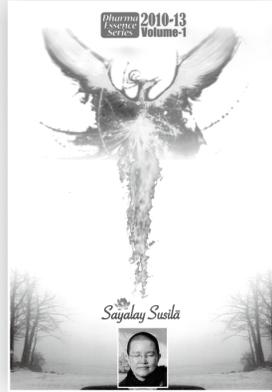
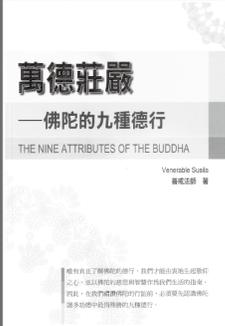
愿正法久住

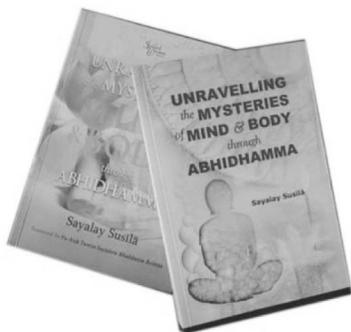
Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！



善戒法師已出版之書籍





UNRAVELLING THE MYSTERIES OF MIND & BODY
THROUGH ABHIDHAMMA

揭开身心之奥秘（英语版）

首次印刷：2005年；数量：1000本；页面：265页

第二次印刷：2006年；数量：1000本

修订版：2012年；数量：1000本；页面：391页



佛陀的九种德行（华语版）

首次印刷：2003年；数量：1000本；页面：86页

第二次印刷：2004年；数量：1000本；页面：118页

第三次印刷：2004年；数量：1000本；页面：86页



● 朝向快乐之道



佛陀的九种德行 ((台湾出版)
(华语版)

修订版：2011年；数量：3000
本；页面：92页



揭开生命的真相 (华语版)

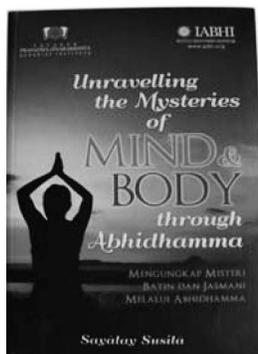
首次印刷：2012年
数量：1000本；页面：237页



阿毗达摩实用手册 (台湾出版)
(华语版)

首次印刷：2012年
数量：1000本；页面：367页
第二次印刷：2012年
数量：1000本





UNRAVELLING THE MYSTERIES
OF MIND & BODY THROUGH
ABHIDHAMMA

揭开身心之奥秘(印度尼西亚出版)
(印度尼西亚语版)

首次出版:2002年;数量:1000本;
页面:401页



ANAPANASATI

安般念(小手册)(英语版)

首次出版:2012年;数量:1000本;
页面:56页

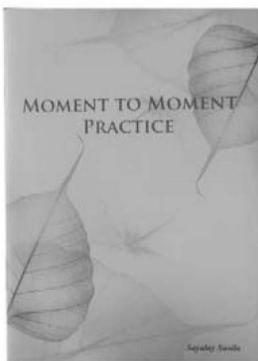


安般念(小手册)(华语版)

首次出版:2012年;数量:1000本;
页面:39页



● 朝向快乐之道



MOMENT TO MOMENT PRACTICE
刹那刹那的修行 (小手册) (英语版)
首次出版：2012年；数量：2000本
页面：31页



DHAMMA ESSENCE SERIES
佛法精粹选集 - 第一集 (英语版)
首次出版：2013年；数量：500本；
页面：20页



DHAMMA ESSENCE SERIES
佛法精粹选集 - 第一集 (华语版)
首次出版：2013年；数量：1000本；
页面：28页

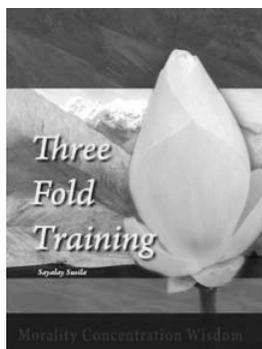




THE PATH TO HAPPINESS

朝向快乐之道 (英语版)

首次出版：2013年；数量：1000
本；页面：176页



THREEFOLD TRAINING
(BOOKLET)

三学 (小手册) (英语版)

首次出版：2014年；数量：2000
本；页面：52页



METTA MEDITATION (BOOKLET)

慈爱禅 (小手册) (华语版)

首次出版：2014年；数量：2000
本；页面：48页



● 朝向快乐之道

《朝向快乐之道》

善戒法师，2014年，版权所有

出版社：槟城正勤乐住出版社 (Appamāda Vihārī Publication, Penang)

地址：12-2-7 Jalan Bukit Ria, Seaview Garden, 11100 Batu Ferringhi, Penang, Malaysia.

网址：www.sayalaysusila.net

电邮：sayalaysusilaretreat@gmail.com

保留所有权利

这本刊物是非卖品且免费流通。如有意重印或助印，请联络出版社征求准许。

为了让法宝得到崇高的尊重，倘若你不再需要此刊物，请务必将它流通，好让更多人受益。倘若你有意赞助出版善戒法师丛书，请联络 sayalaysusilaretreat@gmail.com

2,000 本 (08. 2014)

马来西亚·槟城·印刷

版面设计：琳达·饶 若宇



