

佛法精粹选集

(二)

善戒法师



诸比丘、正是由于不了知、不彻见四圣谛、因此你我一直在此长久的轮回中流转、徘徊。

目录

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 04 回归你自己的属地 | 38 让人厌倦的欲望 |
| 08 轮回的过患
《中部50经》 | 40 缘起 |
| 12 根修習經
《中部152經》 | 46 你是否善巧地处理你的苦受? |
| 14 无畏经 | 48 宁愿执取身为我、
不愿执取心为我 |
| 18 世间八风
《增支部8:6》 | 52 克制嗔恨 |
| 22 从黑暗到光明
《增支部4.85》 | 54 供所有人常省思之五法 |
| 26 刹那至刹那的修行 | 56 负担经 |
| 32 七种圣财
《增支部7:7》 | 58 阿罗汉般涅槃后去了哪儿? |
| 36 生死何差! | 62 萨迦耶见 |
| | 64 切勿信汝意 |
| | 66 为何要观照无常? |

68 三项任务

70 不要被你的心欺骗

72 让心成熟，以得解脱

76 开展慈心

80 悲心的治疗力量





回归你自己的属地

森林里居住着许多猴子。猎人在路上布下捕捉猴子的粘胶陷阱。那些不愚蠢、不贪婪的猴子、看见粘胶就远远地回避、但那些愚蠢、贪婪的猴子走近粘胶后、就会用手去抓、以致被黏在那里。

它想：“我要挣脱我的手”、便用另一只手去抓、另一只手又被黏在那里。

它想：“我要挣脱双手”、便用脚去抓、脚一样被黏在那里。

它想：“我要挣脱双手与脚”、再用另一只脚去抓、又被黏在那里。

他又想：“我要挣脱双手与双脚”、这次用嘴、更被牢牢地黏在那里。

于是、那只猴子身上五处都被牢牢黏住、躺在那里尖叫。它已遭遇不幸和灾难、猎人可以对它为所欲为。《相应部 47.7》

作为修行人、当我们离开自己的属地而误入了他人的属地时、我们也会如同猴子一样遭遇不幸和灾难、恶魔将会侵袭我们。

哪些不是我们该专注的领域、而是外人的范围呢？

五种感官欲望

能被眼识知、令人渴望的、可爱的、可意的、诱人的色；

能被耳识知……的声音；

能被鼻识知……的气味；

能被舌识知……的味道；

能被身识知、令人渴望的、可爱的、可意的、诱人的触。

为了避免恶魔的侵袭、我们应该在自己的心念范围或自己的领域内活动。

什么才是我们自己的领域呢？

四念处

身念处、受念处、心念处和法念处

通过身念处、如实看到身体是由地、水、火、风四大元素组成的、我们能逐渐放下“自我”的观念。受能引致贪爱、通过受念处、如实看到所有的受因无常变化而是苦的、我们就能控制贪爱。通过心念处、如实看到心的各种状态是没有“自我”的、从而理解它们虚幻的本质、不被欺骗而盲目地作出冲动的反应。通过法念处、如实看到所有的现象是无常的、我们放下我慢。

回归你自己的属地、你将因此受到保护。





轮回的过患

一天、佛陀的左上首弟子——神通第一的目犍连尊者在行禅时、感觉到肚子不舒服、于是用神通观照看到天子魔走进了他的肚子里。

当天子魔从他的肚子出来时、目犍连尊者便对天子魔说：“当拘楼孙佛 (Kakusandha Buddha) 在世时、我也是魔王、名叫都西、你是我的侄儿。那时、众多品德良好的比丘已证悟阿罗汉道、我无法追踪他们的来去。我化身为婆罗门、怂恿在家人谩骂、诽谤、攻击品德良好的比丘、希望引起他们的憎恨、当他们的心生起烦恼时、我就有机可乘。”

“那时、佛陀教导比丘们散播慈、悲、喜、舍（四梵住）予远近一切众生以对治生起的憎恨。我见计不得逞、便想出另一个更恶毒的方法——鼓励大众供养、礼敬和尊崇比丘们、希望他们因为丰富的供养而从此放逸、松散、继而放弃修行、那我就有机可乘。”

“不过、善巧的佛陀当下教导比丘们修习：

- （一）身不净观——克制对此色身被尊崇时生起的慢心；
- （二）食厌想——克制对丰富食物的贪爱享受；
- （三）厌离一切世间想——克制对世间的执着；
- （四）无常想——克制对种种供养与礼敬的执取和我慢。

我因此又失败了。

“第二天早上、当佛陀带领他的上首弟子希杜拉托钵时、我化身为一个孩童、拾起石头猛力丢向希杜拉。希杜拉头破血流却仍然无动于衷、头也不回地紧跟随佛陀、而我却因此恶业掉入大地狱、变成人身鱼头的众生、受尽惩罚、承受无穷的痛苦。”

目犍连尊者劝诫说：

“魔王、我劝你不要为难比丘。从未有火焰自动焚烧行恶者、唯有行恶者通过自身的恶行被火焚烧、自取灭亡。”

【延伸思维】

目犍连尊者过去世许愿要成为佛陀的上首弟子、为了帮助佛陀转动法轮、经历了一阿僧祇劫和十万大劫。然而、在宏愿达成前、目犍连尊者竟然成为天子魔、因对付佛陀门下的圣弟子而下地狱。这个故事说明了轮回的过患。在轮回中、我们时而行善、时而造恶、心念的变动疾如闪电、难以预测。就算我们曾许下宏愿、若过去世的恶业成熟、也必须偿还苦报。为此、我们不可不常思维轮回的过患而激起精进的心。

魔是一种障碍、可分为五种：

- 一、烦恼魔——障碍智慧；
- 二、蕴魔——色、受、想、行、识五蕴是众生执取的对象、因执取而带来痛苦；
- 三、业魔——善恶业使众生一再轮回、有轮回就有老病死；
- 四、死魔——众生不喜欢死亡；
- 五、天子魔——阻止修行者证到阿罗汉。

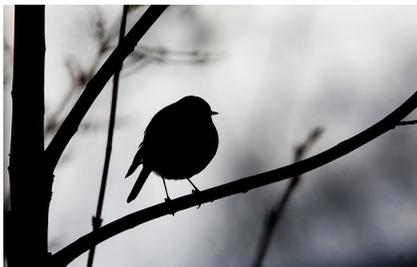
《中部50》





根修习经

修习者	感受	修习进展
1. 一般弟子	当根门接触到根境、就会生起可意受、不可意受和可意不可意受（中性）。	1. 他标记这个感受是受制约的、粗劣的、而且是依因缘而生的、直到心中生起中舍。
2. 学者 (预流果、一来果、不还果)		2. 他觉得无论何种感受、不管是可意的、不可意的、或是可意不可意的都是痛苦的、令人羞愧与厌恶的。他视它们为修行路上的障碍与阻挠、就好像被火伤过的小孩会畏惧“火”般、智者对世俗感到厌离。这种厌恶感是朝向觉悟的强有力的因素。
3. 根成就圣者 (阿罗汉)		3. 不管他经历何种感受、他无有执取。他完全中舍、依正念正知而住。



对于凡夫、不管他经历的是可意的受、不可意的受、或可意不可意的受、因为心呆滞、他不知道它们是依因缘而生、易遭受坏灭和变化。于是潜伏于他的烦恼——贪、嗔、痴马上浮现、并导致他造不善业、因而相应地受到痛苦煎熬。

感官的印象是如此稍纵即逝、它们是如此快速地生灭、就如同落在垂叶上的雨珠、迅速滑逝；就像一滴落在已加热一整天的铁板上的水、会很快蒸发并消失——是我们抓取它们为‘我’或‘我的’、才使得它们看似恒长。

《中部152》

无畏经



一切众生都害怕死亡、有哪些人对死亡不害怕、不感到战栗的？

佛陀：“有人对死亡害怕、感到战栗的、但是也有人对死亡不害怕、不感到战栗的。”

有四种人对死亡害怕、感到战栗：

1. 对那些还未远离贪爱、未远离情欲、未远离渴望者、当他触到某种严重的病苦、他这么想：“我所执著的爱欲将舍弃我了、我将舍弃我所执著的爱欲了。”他悲伤、悲泣、捶胸号哭、内心迷乱。这是对死亡害怕、感到战栗的人。
2. 对那些还未远离对身体的贪爱和渴望者、当他触到某种严重的病苦、他这么想：“我所贪爱的身体将舍弃我了、我将舍弃我所贪爱的身体了。”他悲伤、悲泣、捶胸号哭、内心迷乱。这是对死亡害怕、感到战栗的人。
3. 对那些不作好的、不作善的、作恶的、作凶暴的、作罪垢者、当他触到某种严重的病苦、他这么想：“我不作好的、不作善的、作恶的、作凶暴的、作罪垢的、所有不作好的、不作善的、作恶的、作凶暴的、死后将去恶趣。”他悲伤、悲泣、捶胸号哭、内心迷乱。这是对死亡害怕、感到战栗的人。
4. 那些在正法上是困惑者、疑惑者、当他触到某种严重的病苦、他这么想：“我在正法上是困惑者、疑惑者。”他悲伤、悲泣、捶胸号哭、内心迷乱。这是对死亡害怕、感到战栗的人。

哪些人对死亡不害怕、不感到战栗呢？

1. 对那些已经远离贪爱、已经远离情欲、渴望者；
2. 对那些已经远离对身体的贪爱和渴望者；
3. 对那些不作恶的、不作凶暴的、作好的、作善者；
4. 对那些在正法上是不困惑、不疑惑者。
当他触到某种严重的病苦、他不悲伤、不悲泣、不号哭、内心不迷乱。这四种人对死亡不害怕、不感到战栗。

《增支部 4:184》



世间八风



“比丘、这世间八风是相互纠结、循环不断的”
何为八风？

八风即是利（成功获利）、衰（损失衰败）、誉（功德美誉）、毁（毁谤中伤）、讥（讥笑谩骂）、称（歌颂赞美）、乐（称心快乐）、苦（痛苦困难）。

“一般凡夫、会遭受此八风；世尊的修行弟子亦会遭受此八风。那么、这两者间有何不同之处？”

“当「利」现前时、一般凡夫并不懂得向内观照：

「利」已生起。它是无常、痛苦、并会随时改变的。他无法如实了知「利」的变化实相。同样的、当其他七风（衰、誉、毁、讥、称、乐、苦）生起时、他也无法如实了知它们的变化实相。他的心就随着八风浮沉。”

“他欢迎八风中的四顺境、即是利、誉、称、乐、抗拒八风中的四逆境、即是衰、毁、讥、苦。由于他的心不断地周旋辗转于欢迎与抗拒之间、故他无法从愁、悲、苦、忧或恼中解脱。因此、他无法超脱于生死流转。”

“当「利」现前时、佛弟子懂得向内观照：

“「利」已生起。它是无常、痛苦、并会随时改变的。”

他如实了知「利」的变化实相。

同样的、当其他七风（衰、誉、毁、讥、称、乐、苦）生起时、他也能如实了知它们的变化实相。

他的心并不会随着八风浮沉。”

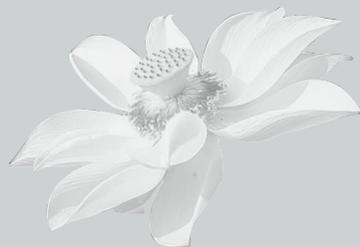
“他不会欢迎八风中的四顺境、即是利、誉、称、乐、或抗拒八风中的四逆境、即是衰、毁、讥、苦。由于他的心并不周旋辗转于欢迎与抗拒之间、故他得以从愁、悲、苦、忧或恼中解脱。因此、他得以超脱于生死流转。”

“智者、时时不忘省思世间八风之无常变幻。他的心不会被合乎心意的事物而动摇、迷惑、亦不会对不合乎心意的事物而感到厌恶、抗拒。他的心坚定不移、不生苦恼、静寂清澄、安稳处乐。这是最高的吉祥。” 《增支部8:6》

世间唯一不变的真理即是变（无常）、让「无常观」成为你永恒的皈依。——善戒法师



从黑暗到光明



“比丘们、这世间存在有四种人。哪四种？在黑暗中并驶向黑暗的人；在黑暗中、却驶向光明的人；在光明中、却驶向黑暗的人；在光明中并驶向光明的人。”

一、一个人在黑暗中通往黑暗

在这种情况下、某人出生于贫贱的家庭、家人悲惨可怜、家里缺少食物难于维持生计。此外、他不讨人喜爱、自身粗鄙、丑陋、多病、佝偻、瘸腿、甚至瘫痪、没有食物、衣服或住处。他从事身、语和意为恶的工作。如此、当身体败坏、死亡之后、他将往生于一个不幸的目的地。

二、一个人在黑暗中、却朝向光明

在这种情况下、某人出生于贫贱的家庭……没有住处。他从事身、语、意为善的工作。如此、当身体败坏、死亡之后、他将往生于一个幸福的目的地——天堂般的世界。

三、一个人在光明中、但通往黑暗

在这种情况下、某人出生于高贵的家庭、一个富有的贵族或婆罗门家庭、或者富有的家庭、拥有巨额财富。此人虽然英俊、漂亮、迷人、拥有最美丽的外形、但是从事身、语和意为恶的工作。如此、当身体败坏、死亡之后、他将往生于一个不幸的目的地。

四、一个人在光明中并朝向光明

在这种情况下、某人出生于一个高贵的家庭、拥有巨额财富。他从事身、语、意为善的工作。如此、当身体败坏、死亡之后、他将往生于一个幸福的目的地——天堂般的世界。

是什么样的因缘条件导致众生出生于贫贱或富裕的家庭？导致众生多病或健康、丑陋或英俊呢？

众生是他们业的主人、是他们业的继承人、业是他们的皈依处。是业使众生有了高低贵贱之分。

慷慨大方带来财富；残忍暴虐招致疾病；慈爱心善导向美貌。

《增支部4.85》



刹那至刹那的修行



一颗未受定与慧训练之心、当六根接触可喜的六尘时、易生起贪爱；接触不可喜的六尘时、易生起憎恨。此两种反应都是在造业、我们该如何断除追逐所爱、排斥所憎的习气枷锁呢？

通过修习内观，运用正念与智慧。

正念是觉知当下生起的目标而不忘失。它保持中立、不做反应、远离批判、成见、偏见和喜好。正念包含两件事：认知和接受。每时每刻、正念认知任何此身心生起的现象、并冷静地接受它而不起反应。当嗔怒现前则认知嗔怒现前、当嗔怒离开则认知嗔怒离开；当贪欲现前则认知贪欲现

前、当贪欲离开则认知贪欲离开。

接受是接受其所现前之所现。如其所现、不黏着也不排斥它。正念如同汽车的煞车系统、保护心念、防止它发生意外、以免所造之业会伤及自己与他人。

智慧去除无明、通达身心生起的一切现象为无常、不圆满及无我。此身心容易让人产生执著、从执著而衍生痛苦。身心的无常、不圆满及无我的真相一旦被彻底了知、此人将断除对身心的迷恋、于执著中解脱、也相等于从痛苦中解脱。

持续保持正念与警醒能让智慧看到身心不断变化的本质。只有观到身心一直为生灭所压迫、我们才能明了它们的不圆满性（苦）。任何生灭变化与苦、不能被视为有一个永恒的“我”（无我）。

此一身心的“无我”性是经由缘起法而了知的。要了知“无我”、必须了知因果。例如、眼触的生起、眼受随之生起、在此、触是因、受是果。



想要了知身心含藏的痛苦、则需观察身心的变化。内观的目标是我们的身心（名色）、也就是五蕴。在作观时、我们有时观身体的觉受、有时则观心的觉受。身为色蕴、受想行识为名蕴。一切所生只是“因缘生法”。因为因缘本身是无常的、因缘生的现象亦如是。无须尝试改变生起之现象、它会随性变化。

无论是观身或心、可以运用此相同的修行纲要：

1. 认知它（RECOGNIZE IT）是指认知生起的现象如嗔、贪、喜、昏沉、悔、忧、惧、乐等。
2. 接受它（ACCEPT IT）是接受它的本然。不要抗拒它、因为那会引起潜伏于心中的嗔；不要黏着它、那会引起潜伏于心中的贪；不要造作它（添加自己的意见或想法）、那会引起潜伏于心中的妄想及浮躁。接受它就是接受它的本然。
3. 不认同它（DIS-IDENTIFY FROM IT）是不要认同现象为“我”、“我的”或是“我的自我”。它们只是名色法的作用。不认同它就如以第三者来观别人的觉受、观照生起的现象为陌生和空无自我。

4. 审察它 (INVESTIGATE IT) 有时可以审察它的因、如当痛苦生起时、可以审察苦缘自何处？苦多半是因为一时执著的结果。苦与执著都不是“我”、“我的”或是“我的自我”。



5. 观照无常 (CONTEMPLATE IMPERMANENCE) 是指吾人作意一切生起的现象是无常、变化、灭去、并一直连续地作意它。作意无常有几个用意：一、去除常想；二、以

便观之心与变化的实相协调；三、截止贪的增生；四、训练潜意识“放下”、因为心不善于执著于变化的现象。若不观照无常、则现象仍被其相续密集所掩盖、并导致生起颠倒的常想。只有照见了无常、现象的不圆满及无我的本质才能变得清晰。

6. 允许它就是它 (ALLOW IT TO BE) 切记！一切所生只是“因缘生法”。因为因缘本身是无常的、因缘生的现象亦如是。无须尝试改变生起之现象、它会随性变化。
7. 放下它 (LET IT GO) 不要执著于任何现象、这样心识就不会有所依附。如观空中流云任其来去。观照无常、心会逐渐放下。当你已熟知刹那至刹那的修行步骤、应加强观照此五蕴为无常、不圆满、如病、毒瘤、疼痛、折磨、另类、亦为消融、空、非我、非我所的。如此、你可由执著中解脱、获得自由。

七种圣财



国王的总领大臣乌伽对世尊说：“大德、米伽拉罗哈尼亚是那样的富有、他的财富是那样的珍稀、真让人感到惊讶和震撼。”

佛陀说道：

“乌伽、那他的财富是什么呢？
他最珍贵的财宝是什么呢？”

“大德、他有成千上万的金条、更不用说他的银子了。”

“乌伽、这是财宝。我并没有说这不是财宝。这些财宝会遭遇大火、洪水、国王、盗贼和有仇恨的继承人所破坏、但是还有七种财宝不会遭遇大火、洪水、国王、盗贼和有仇恨的继承人破坏。哪七种呢？”



1. 信念之财

此人坚信如来的功德：“诚然、彼世尊即是阿罗汉、正觉者、明行具足、善逝、世间解、无上调御丈夫、天人师、佛陀、世尊。”

2. 美德之财

此人持戒、不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒及不使用会导致疏忽大意的麻醉品。

3. 良知之财

此人对身、口、意的恶行感到羞愧。

4. 畏果之财

此人对身、口、意恶行的后果感到害怕。

5. 听闻之财

此人已经多闻佛法、并受持他所听闻的。任何教法，如果一开始是令人敬仰的、中间是令人敬仰的、结束时也是令人敬仰的、并且在它们所表达的主旨思想中宣说全面和纯粹的梵行生活：这样的教法他已经多次听闻、受持、讨论、累积、用心验证、并从各方面深入了解。

6. 布施之财

此人已清除了悭吝的污垢、慷慨大方、广做布施、热衷于慈善事业、对他人有求必应、对施舍财物感到欢喜。

7. 智慧之财

此人有敏锐的洞察力、能观照现象的生灭——高尚、深刻、导向痛苦的终止。

无论何人、男人或者女人、拥有了这些财宝、便拥有了这世界上没有人或天神可以超越的最珍贵的财宝。



生死何差！



众生欢喜出生、憎恨死亡；
生时大事庆祝、死时大事哀悼。

生死相差几何！生朝向死、死朝向重生。在漫长的轮回中、生了又死、死了又生、循环不已；又不是第一次出生、第一次死亡、何必为出生庆祝、为死亡流泪呢？

由于众生的心流里潜伏的无明烦恼蒙蔽了智慧、浑心迷迷糊糊、无法看清生死的实相。

活着是为了什么？奔波、劳碌、繁忙、为那死后带不走的钱财、地位和名利折腰？众生或许认为那脆弱的钱财、地位、名利可以给他们提供安全感、满足他们的虚荣心？当这种人的肉体濒近死亡时、想必会留下很多的遗恨和迷惑吧！

噫！既然知道了这精简易懂又真实不虚的道理、为何总是为情所困、为物所累，对它们难以割舍呢？

生命中有太多令人执著的人与事，而叫人不得不畏惧分手与失去、憎恨那迷茫的死亡。

为何不与法共住、追求心灵的恬静、淡泊与解脱？

生死皆自在、看破生死的人、随顺那不可知、不可见的因缘变化。生死对他而言、或许是“一觉醒来、换了样貌，发现人在他乡”。

当肉体死亡时、切勿让精神也随之凋零，死而不亡啊！



让人厌倦的欲望

只有看清情欲和自我的虚幻、
后放下执取、才是真解脱。

习惯在凌晨静坐养心。今早静坐完毕觉得有饿意。看着自己喜爱的食物、心里却没有任何食欲。进食的当下、也感觉不到往昔对美食的贪欲、心中只觉得厌倦。

虽然世尊言道、“民以食为天”、但此时此刻却深刻感受到进食的累赘。顿时明了、原来欲望也是变化无常、非永恒的。当生理需求浮现时、许多人马上采取行动以满足他们的欲望。若能“稍安勿躁”、观察当下生起的欲望、就能了知欲望的变化性。不过、人们大多选择纵情追求五官的享受、贪图新鲜刺激、纸醉金迷、浑浑噩噩、无

法看透情欲带来的过患、更无法透视欲望迅速的变化。

心是变化无常的、就算是自己喜爱、执取的人、事、境也会在一瞬间变化、让人愿意放下、摆脱情欲的束缚、只身浪迹天涯、无牵无挂、逍遥自在。

世上有多少人能看这一点？又有多少人愿意放下？

我们时常把眼看到的、耳听到的、鼻嗅到的、舌尝到的、身触到的和心想到的当做快乐的、从快乐想增殖到永恒想、再从“快乐想”和“永恒想”增殖到“我想”而引生各种妄心和情欲。心智就如此被蒙蔽了、深陷情欲和我执之网而不自知。

佛陀说：“比丘们！凡过去、现在、将来任何沙门若认为在此世间中凡是可爱的、令人满意的为永恒的、乐的、我、无病、安稳、他们滋养渴爱；因滋养渴爱、他们滋养苦、我说他们不得解脱苦。” 《相应部 12.66》

缘起



“我从何而来？又将往何处去？”
历经无数的生死、这是人类一直所困惑的问题。

在这里，“我”是一个世俗谛、是人人都是可以接受的一种说法。佛陀阐述了他重新发现的缘起教义、从而解答了这个困惑。

缘起是关于因果条件的教义——说明世俗所谓的“个人”是如何在轮回中生死流转的因缘、以及通过断灭其因缘条件、使痛苦止息。

缘起的准则

缘起包含了相互影响的十二支：

缘于无明、行生起、

缘于行、识生起、

缘于识、名色生起、

缘于名色、六处生起、

缘于六处、触生起、

缘于触、受生起、缘于受、爱生起、缘于爱、取生起、缘于取、有生起、缘于有、生生起、缘于生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼生起。

如是乃至全部苦之集生起（dukkha）。

这十二支只是名（精神）和色（物质）的组合、并不是一个永恒的自我。

无明是指不彻知四圣谛：苦谛、集谛、灭谛、道谛。

由于对四圣谛的无明无知、我们造作身、口、意三种业、从而引生结生识。当生命产生时、名和色生起。

缘于名色六处升起、即眼耳鼻舌身意处。

缘于六处、六触即眼耳鼻舌身意触生起。

缘于每种触、三种受生起、即乐受、苦受和不苦不乐受。

受刺激并引发贪爱、缘于受、爱生起。

贪爱又分为三种类型：

欲爱——对令人愉悦的、美丽的、快乐的感官事物的渴望。

有爱——贪爱生存并错误地认为有一个不朽的灵魂、从一世漂泊到另一世。

无有爱——与断见相应的贪爱（相信众生死后终归寂灭、没有新生也没有业力带来的果报）。

贪爱是苦的来源。它的近因是受。为了有效地阻止贪爱的生起、观照受为无常、为不间断的生灭、为苦、为疔疮、为飞镖、为不安全、非自我。对任何受、仅仅用出离和不执取的态度如实地接受它。

佛陀说：

“比丘！凡过去、现在、未来任何沙门或婆罗门如果认为在此世间中可爱的、令人满意的为常的、乐的、我、无病、安稳、他们则滋养渴爱；因滋养渴爱、他们滋养了苦、我说：他们不得解脱苦。”（《相应部12.66》）

缘于爱、取生起——那些贪爱于感官享乐的人会逐渐看到他们的贪爱发展成很强烈的感官执取、以致无法放下。

缘于取、有生起——‘有’是指造成再生的善与不善之业行。缘于有、生生起、当那业在死亡的时刻成熟、它会产生未来的生命。“生”的意思是众生在任何一界新显现的蕴。准确地说、它既不是“相同的自我”也不是另一个人的重生。此类名词如、“人”、“自我”、“女人”、“男人”、“个体”、“我”、“你”仅仅是为了清楚和方便而使用的世俗表达方式。任何的生只不过是名和色。它们的本质是迅速的升起和消逝。把‘名’和‘色’当着“我”、“自我”、或“我的”、如同是说我们在每一瞬间都历经死亡和重生。

缘于生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼生起。如是、全部苦之集（dukkha）生起。苦就像一个车轮、只要无明和贪爱这两个根本原因还存在、名和色就会不断地生起。

无明被置于缘起之链的第一位、因为它是根本、就像一位有影响力的国王、统领着其他所有缘起支。贪爱就像听命于国王的首席大臣。

从胜义谛来说、缘起是无尽的生起、消逝、再生起、再消逝的轮回过程。没有一个缘起支、可以被称为“我”或“自我”。

持续不断的生起和消逝的过程—不是别的、只是痛苦的重复。似是而非地、因为没有人经历此痛苦、故说：“唯有苦、却无受苦者。”不见行为的造作者、无人曾收获他的果实、空的现象循环不断。这就是正见。

佛陀说：

“阿难、由于对缘起法的不理解、不彻知、这世界便有如纠缠的线团、如鸟巢、如一片错综复杂的芦苇、不能超越苦界、恶趣、以及轮回的痛苦。”

《长部15》





你是否善巧地处理你的苦受？

当我们经历身体的痛苦时、我们习惯性的反应是迫切地排斥它、想摆脱它、因为那是令人不愉快的感受。然而、真正令我们不愉快的根本原因不在于身体的痛苦本身、而在于我们潜伏的恒常和自我的颠倒想。我们总是认为、痛苦的感觉是恒常不变的、痛苦是属于一个自我的。于是我们忧愁、悲伤、哭泣、变得心烦意乱。因为这样的颠倒想、我们无形中同时承受了两种苦受——身体的和心理的、这种体会犹如我们被两把飞镖一个再接一个地击中。

由于不知道解脱苦受的正确方法、很多人沉迷于感官享受、如毒品、性、酒精等、希望藉此摆脱痛苦的感受。在

体验感官的享受之时、他们感觉愉悦和刺激、并很快沉迷其中、潜伏的贪爱也因此被激活。而贪爱的本质就是永不满足、因而他们变得越来越穷奢极侈、无法自拔。

一个好的禅修者、在经历身体痛苦的感受时、他不屈服于厌恶和邪见的习惯性反应。他反复观照“痛苦的感受只是痛苦的感受”、“痛苦的感受是无常的、是变化的”、“是因缘法、没有一个自我”。如实看到感受有如泡沫、迅速地形成并瓦解、他不执著它们。没有了执著、他不再焦躁不安。没有了不安、他摆脱了悲伤、悔恨、忧愁和绝望。他只体会到一种苦受——身体的、而不是心理的、他只是被一把飞镖击中。

由于知道解脱苦受的正确方法、他不追求感官的享受、因而潜伏的贪爱不会被激活。

你想免于被两把飞镖击中吗？

请明智地如理观照：

痛苦的感受只是痛苦的感受、是无常、是因缘法、没有一个“我”。

宁愿执取身为我、 不愿执取心为我



有一次、世尊住在舍卫城只树林给孤独园。

“比丘们！未受佛法教导的一般人或能在这四大之身上厌弃、离染、解脱、那是什么原因呢？比丘们！因为这四大之身的成长与衰老；拿起与舍弃被看得见、因此、在那里、未受教导的一般人或能厌弃、离染、解脱。

然而、比丘们！对那被这样称为心、意、识的、在那里、未受教导的一般人不能厌弃、离染、解脱、那是什么原因呢？比丘们！因为长久以来、未受教导的一般人染着、执取心为“我的、我、我的自我”。因此、在那里、他们不能

厌弃、离染、解脱。

比丘们！宁愿未受教导的一般人执取这四大身为我、而不是这个心、那是什么原因呢？比丘们！因为四大身一年的住立、二年、三年、四年、五年、十年、二十年、三十年、四十年、五十年、一百年、或更久的住立被看得见、而比丘们！那被这样称为心、意、识的、日以继夜依一个生起、依另一个被灭。

比丘们！犹如在山边树林漫游的猴子抓着树枝、放掉那枝后又抓住另一枝、再放掉后又抓住另一枝。同样的、比丘们！那被这样称为心、意、识的、日以继夜依一个生起、依另一个被灭。

在那里、比丘们！已受教导的圣弟子这样善如理作意缘起：『像这样、当这个存在了、则有那个；以这个的生起、则那个生起；当这个不存在了、则没有那个；以这个的灭、则那个被灭（此有故彼有、此生故彼生；此无故彼无、此灭故彼灭）即：以无明为缘而有行；以行为缘而有识；以识为缘而有名色；以名色为缘而有六处；以六处为缘而有触；以触为缘而有受；以受为缘而有爱；以爱为缘而有取；以取为缘而有有；以有为缘而有生；以生为缘而有老、死、

愁、悲、苦、忧、恼生起。这样是这整个苦蕴的集起。』

但以无明的彻底灭去而行灭；以行灭而识灭；以识灭而名色灭；以名色灭而六处灭；以六处灭而触灭；以触灭而受灭、以受灭而爱灭；以爱灭而取灭；以取灭而有灭；以有灭而生灭；以生灭而死、愁、悲、苦、忧、恼灭。这样是这整个苦蕴的灭去。

比丘们！当这么如实知见时、已受教导的圣弟子在色上生起厌离、在受上生起厌离、在想上生起厌离、在行上生起厌离、在识上生起厌离；因为厌离而离染、经由离染而解脱、当解脱时、有“这是解脱”之智、他了知：“此生已尽、梵行已完成、应该作的已作、今后不再有来生。”







克制嗔恨

在嗔念生起时、人应该即刻加以克制、以免伤人伤己。克制嗔恨的方法有五个。哪五个呢？即在任何嗔念生起时：

- 第一、他应培育慈爱心；
- 第二、他应培育悲悯心；
- 第三、他应培育舍心（舍弃一切而无所执着的心）；
- 第四、他应转移注意力、将让他起嗔恨的事情忘却；
- 第五、他应当思维业是自己的主人、他应如此想：

“业是自己的主人、业是自己的亲属、业是自己的依归。一个人造了业、善业或恶业、都会成为那善业或恶业的继承人。”

应用这五个方法、就可以将嗔念去除。



供所有人常省思之五法

有这五法应该常常被女子或男子或在家者或出家者省思、哪五个呢？

1. 我有衰老的本性、我未跨越衰老。
2. 我有患病的本性、我未跨越病患。
3. 我有死的本性、我未跨越死亡。
4. 我会与一切所爱的、合意的人与物分离、别离。
5. 我是自己业的主人、是业的继承者、由业力而生、是业的眷属者、业的所依者、凡我造作的业、不管善或恶、我将成为其继承者。

这五法应该常常被女子或男子或在家者或出家者省察。

— 《增支部5:57》



负担经



于舍卫城。

世尊说：「比丘们！我将教导你们负担、荷负担者、拿起负担、以及放下负担、你们要仔细地听！」

比丘们！什么是负担？应该回答：『五取蕴。』哪五个呢？即：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。

比丘们！这被称为负担。

比丘们！什么是荷负担者？应该回答：『个人。』这样名、这样姓的这样一位尊者、比丘们！这被称为荷负担者。

比丘们！什么是拿起负担？是这导致再生、伴随喜与贪、处处耽享、即：对欲望的渴爱、对有（存在）的渴爱、对不存在的渴爱。比丘们！这被称为拿起负担。

比丘们！什么是放下负担？就是那渴爱的无余褪去与灭尽、舍离、弃绝、解脱、放开、比丘们！这被称为放下负担。」

这就是世尊所说、世尊又更进一步这么说：

「五蕴确实是负担、人是荷负担者、
世间之苦是拿起负担、放下负担为安乐。
放下负担后、不再取另一个负担、
根除渴爱后、无饥渴地达到最后的涅槃。」

《相应部22:22》





阿罗汉般涅槃后去了哪儿？

无余依涅槃界是阿罗汉此生了结以后的描述、以火焰尽、余烬已冷作为象征、来自感官的一切输入冷却下来、不再觉知各种苦乐的感受、他或她从时空存在的最细微的苦与局限中获得了解脱。这后一个层次是不可描述的、即便从存在与非存在角度也不可能、因为言辞只适用于有限事物。

《中部72经》婆蹉火经如是记载：

游行者婆蹉氏：

“乔达摩先生！这样心解脱的比丘、再生于何处呢？”

“婆蹉！‘再生’不适用。”

“那么、乔达摩先生！不再生吗？”

“婆磋！‘不再生’不适用。”

“那么、乔达摩先生！再生且不再生吗？”

“婆磋！‘再生且不再生’不适用。”

“那么、乔达摩先生！既非再生也非不再生吗？”

“婆磋！‘既非再生也非不再生’不适用。”

“乔达摩先生！在这里、我陷入了无知；在这里、我陷入了迷乱、先前我与乔达摩先生谈话而有的些许净信、现在都消失了。”

“婆磋！这足以使你无知、这足以使你迷乱、婆磋！此法是甚深的、难见的、难觉的、寂静的、胜妙的、超越推论的、微妙的、被贤智者所体验的、你以不同的见解、不同的信仰、不同的喜好、不同的修行、不同的师承、是难了知的。

那样的话、婆磋！就这情况我要反问你、就依你认为妥当的来回答。婆磋！你怎么想：如果火在你前面燃烧、你会知道：‘这火在我前面燃烧’吗？”

“乔达摩先生！如果火在我前面燃烧、我会知道：‘这火在我前面燃烧。’”

“又、婆磋！如果这么问你：‘这在你前面燃烧的火、是缘于什么而燃烧的呢？’婆磋！当被这么问时、你应该怎么回答？”

“乔达摩先生！如果这么问我：‘这在你前面燃烧的火、是缘于什么而燃烧的呢？’乔达摩先生！当被这么问时、我会这么答：‘这在我前面燃烧的火、缘于草和木材燃料而燃烧。’”



“如果火在你前面熄灭了、你会知道：‘这在我前面的火熄灭了’吗？”

“乔达摩先生！如果我前面的火熄灭了、我会知道：‘我前面的火熄灭了。’”

“又、婆磋！如果这么问你：‘这在你前面熄灭了的火、之后往哪个方向走了呢？或东、或南、或西、或北呢？’婆磋！当被这么问时、你应该怎么回答？”

“乔达摩先生！那不适用；乔达摩先生！这火缘草和木材燃料而燃烧、它的耗尽、又没有其他燃料可补充、没了燃料、那只名为熄灭了。”

“同样的、婆磋！当凡以色、受、想、行、识来称呼如来时、能称呼如来的色、受、想、行、识已被舍断、根已被切断、就像无根的棕榈树、成为非有、为未来不生之物、婆磋！从色、受、想、行、识的灭尽而解脱的如来是甚深的、不可量的、难被深入了解的、犹如大海。因此‘再生’不适用、‘不再生’不适用、‘再生且不再生’不适用、‘既非再生也非不再生’不适用。”



萨迦耶见



萨迦耶见 (sakkayadiṭṭhi 有身见) 是对五蕴持有错误的见解、共有二十种萨迦耶见。

我们先看对色法的萨迦耶见。

色蕴中有四种萨迦耶见：

一、他们将色认定为“我”：色与“我”是相同的；“我”就是色、色就是“我”。

注释以譬喻来解释说：蜡烛的光与蜡烛的火是相同的；光就是火、火就是光。同样的、相信有“我”的人认

为“我”就是色、色就是“我”；色与“我”是相同的。

二、“我”有色：在这里、他们认为受蕴、想蕴、行蕴及识蕴为“我”、这四种名法拥有色法。

三、色在“我”之中：他们认定名法为“我”、而色法存在名法之中。

四、“我”在色之中：他们认定名法为“我”、而这个“我”存在于色法之中。

注释以譬喻解释说：盒子里有红宝石、红宝石存在盒子之中。同理、色法好比是盒子、“我”（名法）好比是红宝石；“我”存在色法之中。

其他四个名蕴——受蕴、想蕴、行蕴及识蕴、以此类推。每一个名蕴都有四种萨迦耶见，加起来共有二十种萨迦耶见。

萨迦耶见是将我们“投入恶趣”的罪魁祸首。只要萨迦耶见没有永久地从我们的心识之流中、被连根拔起、我们的生命就有很大几率会趋向于在四恶趣中重生。

切勿信汝意



生活里、我们的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意无时无刻不在接触六尘——色、声、香、味、触、法。没有正念防护的心、在六根接触到六尘的每一个当下、不断生起贪、嗔、痴的反应。我们沉迷于这些反应、并把它们当做是真实和恒常的。

通过时间的流逝、透彻地审查自己的内心、就会发现这些我们认为真实和恒常的心念、包括我们的想法、情爱、苦受、乐受、执着、喜恶、见解、其实一直都在变化。

当正念——不断努力去觉知自己的心念——提升、便会加强审查心念迅速变化的能力、这是通过不断提升正念而达到的一种智慧。

智慧一旦了知一切心念如梦境、如幻影、如水泡、是变化无常的、心就会减少贪、嗔、痴的冲动反应、不会再被这些念头或反映所骗、而视它们如天空飘过的云朵——纯粹知道但不执取。

这是一种心的解脱自在。

切勿信汝意、
汝意不可信。
至证阿罗汉、
方可信汝意。



为何要观照无常？

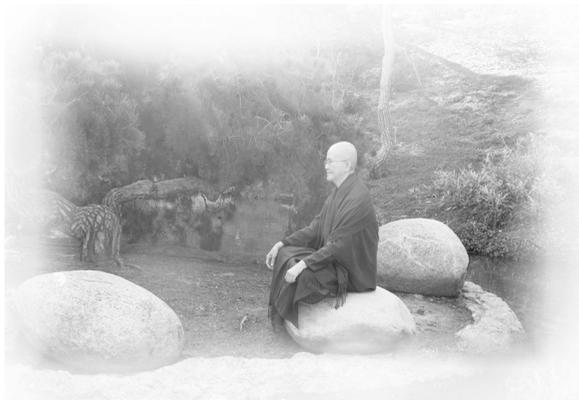
当我们的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意接触到可喜的六尘——色、声、香、味、触、法时、心若黏着于愉悦的感受、我们便无法摆脱贪爱——痛苦的根源。

世尊如是说：“比丘们！犹如缘于油、与缘于灯芯、油灯才能燃烧、在那里、男子能经常灌注油、调整灯芯、比丘们！这样、以那油为支撑、以它补给燃料、那油灯就能长久地燃烧。同样的、比丘们！当在会被结缚的法上住于随观乐味（满足）时、则渴爱增长；以渴爱为缘而有取、以取为缘而有生、以生为缘而有老病死……这是这整个苦蕴的集起。”

观照无常是不要让渴爱增长、是让渴爱熄灭。

“比丘们！犹如缘于油、与缘于灯芯、油灯才能燃烧、在那里、男子不能经常灌注油、调整灯芯、比丘们！这样、当先前的燃料耗尽了、又不增加其他燃料、无燃料、那油灯就会熄灭了。同样的、比丘们！当在会被结缚的法上住于随观过患（无常）时、则渴爱灭；以渴爱灭而取灭、以取灭而有灭、以有灭而生灭、以生灭而老病死灭……这是这整个苦蕴的灭尽。”

——《相应部12:54》





三项任务

农夫有三项需要急切完成的任务。哪三项呢？

尽快耕田、尽快播种、尽快灌溉。

可是、他并没有神通或权力说：“让我的农作物今天发芽、明天出穗、后天成熟吧。”

因为这是不行的！发芽、出穗、成熟、这只在时限已到时才能办得到。

同样的、比丘也有三项需要急切完成的任务。哪三项呢？

修习更高层的德行、修行更高层的定、修行更高层的智慧。

可是他并没有神通或权力说：“让我在今天、明天或后天脱离污垢吧。”

因为这是不行的！脱离污垢、这只在修习时限已到时才能办得到。

所以你应如此训练自己：“我要认真恳切地修习这三项任务。”

不要被你的心欺骗



当念头或者情绪在心中生起的时候、如果你立刻相信它们是真实的、那你已被你的心反复欺骗了。为什么这么说？因为念头和情绪都没有一个永恒实体、它们的本质是不断地生灭。但是当我们相信它们是真实和永恒的、并且属于“自我”的时候、它们就常驻不走、并扰乱内心的平静。

进一步说、如果那些念头与不善的心理状态相关、例如贪婪、嫉妒、愤怒、焦虑、害怕、悲伤等、我们的心会因为执取于这些想法为真实、并且属于“自我”而备受折磨煎熬、难于摆脱痛苦。

事实上、心是在编造着它自己的故事、而这故事都围绕着自我主义。然后、心再对这自造的故事（也可以说是幻相）起种种反应、这些种种反应是让我们不快乐的原因。在此情形下、痛苦不正是自我制造的吗？

当我们持续地执取念头为“我”或“我的”、我们进一步强化了念头的真实性和坚固性。

若我们能应用正念去觉照每一个生起的念头和情绪的本来面目——“念头即是念头”、“情绪即是情绪”、让念头和情绪和“自我”分离、并且了知它们是依因缘所生、也会依因缘而灭、是没有实质的、我们的心就不会依本能的惯性反应去感知它们为真实永恒的、或执取它们为“我的”或“自我”。如此念头或情绪也就逐渐失去了力量去困扰或欺骗我们的心。

视念头或情绪如飘过天空的云朵、不让它们在心中留下任何痕迹。

如果我们能够不断地洞见念头空和虚幻的本质、我们便不会再认为生起的念头或情绪为真实、或属于一个自我、而一次次地受到欺骗。



让心成熟，以得解脱

我们的修行时常停滞不前、被困在原地。

佛陀说：“五种法能让未成熟的心成熟、以得解脱。
哪五种方法能够让我们走向解脱呢？”
《增支部9.3》

一、他有一位充满智慧的朋友、一位良好的同伴。当心未成熟、这是第一个能让心成熟的条件。

二、他是持戒者、品德优良、受持波羅提木叉戒、能于最微细的过失中看到危险、他具足正行与行处。他受持学处戒后认真学习。

当心解脱未成熟、这是第二个能让心解脱成熟的条件。

三、他容易接触到有益的谈论、适于心智的开放、导向绝对的厌离、离欲、止息、平静、深入的见地、彻底的觉悟和解脱、如：谈论少欲、谈论知足、谈论独居、谈论远离（于他人）、谈论激发精进力、谈论戒学、谈论定学、谈论慧学、谈论解脱、谈论对解脱的知见。

这是第三个能让心解脱成熟的条件。

四、他精进、努力放弃不善的事、知道它们是阻挡修行进步的障碍、他渴望并努力寻求善的事。他的努力刚毅坚定、毫无动摇。

这是第四个能让心解脱成熟的条件。

五、他睿智、具有慧根、能如实透彻地看到行法不断地生灭、导向苦的彻底灭尽。

这是第五个能让心解脱成熟的条件。

“当比丘有善友、善同伴、这应该可以被预期：他必将是持戒者、……当比丘有善友、善同伴、这应该可以被预期：他必是睿智、具有慧根，……能导向苦的彻底灭尽。”

佛陀：“在这五法上住立后、应该更进一步修习四法：

1. 应该为舍断贪欲而修习不净、
2. 应该为舍断嗔恨而修习慈心、
3. 应该为断绝妄念而修习入出息念、
4. 应该为根除‘我是’之慢而修习无常想。当一个人了知无常、便会确立‘无我’想、当一个人了知‘无我’、便根除了‘我是’之慢、当证入涅槃。”

我们应该时常检查我们的修行、确保这五个条件都具足、以引导我们走向解脱。



开展慈心



慈 (mettā) 意为柔和、友善。一般上、慈指无条件、纯洁、普及的爱——一种对众生没有分别的爱。慈心是善意的祝愿、希望自己快乐、也希望别人快乐。

慈心会产生好的磁波、给自己和对方正面的能量。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。慈心的力量也能软化别人的敌意。佛在世时、提婆达多尊者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、它的敌意已经被软化、竟突然跪了下来、仿佛给佛陀顶礼。

愿你平安无危险
愿你没有身体的痛苦
愿你没有心灵的痛苦
愿你生活快乐



我愿和大家分享自己的一个小经验。一晚、已是半夜、我被剧烈的疼痛惊醒、后来发现原来身上爬满了细小的黑蚁、是被他们所咬的缘故。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、我很欢喜地散发慈爱给它们、祝愿它们健康快乐……

神奇的是、在短短的时间内、大部分的黑蚁都开始停止咬我了。我的慈心很明显地缓和了它们的攻击性。虽然还有一两只黑蚁好像比较后知后觉、继续咬着我、但此刻我却没有任何疼痛的感觉、因为我的心对它们充满了慈爱。最后、所有的黑蚁仿佛也觉得过意不去、都停止咬我了。从这以后、所有的黑蚁都只是在桌子和地板爬行、不再爬到我身上。我和它们一同分享空间、彼此和平共处。

这个奇妙的经验在我心中留下深刻的印象。当我们的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、生理上的痛苦会变得难以觉察。当我还未决定散播慈爱给那些小蚂蚁时、被咬的疼痛让我略感恼怒。但在散播慈爱的过程中、身体的痛已无法干扰到我。由此可见、慈心不但

能化解恼怒、还可以治疗伤痛。我感谢它们给我上了一堂宝贵的课。

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《金刚般若波罗密经》提到：“若复有人、知一切法无我、得成于忍。”





悲心的治疗力量

悲心一旦生起、会破除以自我为中心的执着。

一切众生皆希求离苦得乐。矛盾的是、通达幸福快乐的其中一个有力的方法、却是要去关心他人的苦难。

想要帮助众生解脱苦难的心念称为悲（karuna）。悲有三种层次：

- （一）初步只是一种想帮助别人的心念；
- （二）进一步会付诸行动帮助需要帮助的人；
- （三）最高层次的悲、是要具有洞悉自我和被帮助的对象也是生灭法、并非真实存在的观智。

人们认为只要为自己的利益而努力、不伤害别人就够了。虽然这样没错、但这不是通达幸福快乐的圆满做法。我们通常误信内在有一个实我——我们存在的中心——自我。我们对“自我”百般呵护、无止境地满足它的需求。如此珍惜自我的心态实际上会耗损身心的健康。

美国有一位心理学家的研究发现、过分珍视自我与身体健康的破坏有着密切关系。常迷恋执着於“我”、“我所”导致早死、高血压以及心脏病。

相反的、我的亲身小经历却证明了悲心可以产生治疗的作用、增进身心的健康。两年前、我远赴喜马拉雅山时、因为高山症、头痛得厉害。我用尽所有办法都无法去除头疼。最后、我把自身的痛苦放在一边、从内心深处激起对他人的悲心。我诚恳地祝祷：“愿所有众生远离我现在所承受的苦痛。”神奇的是、不到几分钟、我的头疼痊愈了。悲心创造了一股快速的治疗力量。这只是我众多体验的其中之一。

众生多活于恐惧当中、这是由于对“自我”执着的结果。悲心一旦生起、会破除以自我为中心的执着、让人变得勇敢、坚强、无畏。

放下以自我为中心的心态、敞开狭窄的心胸、多多关怀他人、您将会体验到内心极大的力量。









愿一切众生平安、
幸福、健康、快乐。



©善戒法师2016年, 版权所有。
本书为非卖品, 免费赠阅。

如有意重印或助印此书, 请向出版单位征求准许。
同时, 为了让法宝得到崇高的尊重, 若你不再需要此书, 务请让它继续流通, 以便更多人受益。

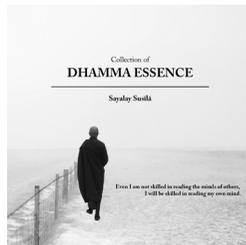
书名: 佛法精粹选集(二)
作者: 善戒法师

出版及发行: Appamada Vihari Meditation Center Penang
网址: www.sayalaysusila.net
邮址: appamadavihari@gmail.com
面子书: - Appamada Vihari Meditation Center
- Sayalay Susila Dhammatalks



版次: 2016年09月(1,000本)
印刷: 马来西亚。槟城。

善戒法师近著：



《佛法精粹选集》助印芳名

Karen Yap Chong Tai	300
Chee Kay Kiam Family	200
Tan Eng Seng	100
Mr & Mrs Mok Juay Puan	100
巫佩芳合家	100
黄协兰	100
巫振耀	100
谢月娟	100
Beh Phek Chang	100
Chia Mui Chuan	100
Kam Ying Foong	100
Mok Swee Hock	50
Constance Mok	50
Lynne Tan Poh Ling	50
Chen Wee Tong	20

Chen Zi Xin	20
Chen Zi Yee	20
Chen Zi Le	20
Saw Bok Boon	20



