

# 《负担经》讲记

马哈希大师 著

中译 陈永威

## 目录

《负担经》讲记.....	1
前言.....	3
有关此讲记.....	3
《负担经讲记》第一部份 <sup>[1]</sup> .....	5
介绍.....	5
佛陀每日的工作.....	5
真正的负担—五蕴.....	8
蕴的负担是沉重的.....	9
蕴及取蕴.....	10
四种执取.....	10
执取以四种方式显现：.....	10
（一）欲取（ <i>kāmupādāna</i> ）.....	11
（二）见取（ <i>ditṭhūpādāna</i> ）.....	11
（三）戒禁取（ <i>sīlabbatupādāna</i> ）.....	11
（四）我语取（ <i>attavādupādāna</i> ）.....	11
执取怎样生起.....	12
执取「我」的概念.....	13
去除「自我」（ <i>Atta</i> ）.....	14
自我（ <i>Atta</i> ）可以透过标记消除.....	14
负担有多重？.....	16
骨头鬼.....	17
血肉鬼.....	18
多种饿鬼.....	19
累积财富的众女鬼.....	20
背负这重担.....	20
世间娱乐好像能够减轻此负担.....	21

觉察负担的沉重.....	22
谁背着此负担? .....	22
金刚比丘尼对魔罗提问的回覆.....	24
补特伽罗（众生）只是一个名字.....	24
概念法及究竟法.....	24
供养的净化.....	26
对个人的供养.....	27
对个人的供养所累积的利益.....	27
对僧团的供养.....	28
在布施行为中不自然的虚伪毗婆舍那.....	30
世俗言语.....	31
《负担经讲记》第二部份 <sup>[71][72]</sup> .....	32
接受这负担.....	32
渴爱是对感官目标的渴求.....	32
瞻波龙王.....	33
乌巴里王后.....	34
三种渴爱.....	36
欲爱.....	37
有爱.....	40
无有爱.....	41
抛下负担.....	43
透过毗婆舍那抛下负担.....	44
须陀洹已解除负担.....	47
在更高的阶智进一步解除负担.....	48
以四圣谛看待此负担.....	49
总结.....	53

## 前言

自从尊敬的最高大哲士（*Agga-mahā-pandita*）马哈希大师于 1949 年 11 月从其家乡雪布谢昆村（*Seikkhun, Shwebo*）来到佛法禅修中心（*Sāsana Yeiktha Meditation Centre*），他一直引导着一批又一批禅修者修行智慧禅法。他也栽培了众多僧人成为禅修导师。作为佛陀纯正的弟子，他在履行这份神圣的工作时，亦定期讲经。他所讲的全部经典，必定严格地依随佛陀的相关教导。每一个讲记都是各具特色，而且与现代接轨。

这一部以《负担经》（*Bhāra Sutta*）为题的讲记就像一朵优美的花串合了佛陀的教法。内文的措辞用字，以及结构均是现代的。马哈希大师的文笔风格，可望在将来继续保持独特。

此讲记，原文为缅文，经由乌天发（*U Htin Fatt* 或 *Maung Htin*<sup>1</sup>）翻译为英语。译者是缅甸众多新闻从业员之中，其中一位优秀的作家。

### 有关此讲记

有一次，据说为了回应一个问题，关于一位僧人应具备甚么特质才能当上「说法者」（*Dhammakathika*），佛陀回答说如果一位僧人能够劝导别人在戒律上不顺从其肉身的自我，并且能指导他们去除感官欲乐，则可称为说法者。按佛陀所说，一个世间人如果精勤地修行解脱自身于感官的渴爱，他便可以成为比丘（*bhikkhu*）。

如同其他经典，《负担经》有其独立的教授重点。佛陀于舍卫城的祇园精舍逗留期间，在四众前开讲此教法，说明执取五蕴犹如一个沉重的「负担」。然后，他反覆讲述「蕴」（意即聚合）的组成部分。佛陀指出一个人只是五蕴的聚合。在此经中，佛陀对于法（*Dhamma*）概要地说明如下。

所有人及动物都是由相互关连的心理和物质现象（名法（*nāma*）及色法（*rūpa*））组成。名法和色法时刻在变动，犹如漩涡的活动一般，就算是连续两个刹那，它们都不会维持同一个相貌。色法（物质）本身是缺乏任何感觉或感情的。名法（心理现象）之所以被称为名法是因为其趋向于感官对象的倾向。色法，即物质身体，是不断地变迁的，这是无常的特质。「名法」这个词汇包括识（*viññāna*）、受（*vedanā*）、想（*saññā*）及行（*sankhārā*）。

有关五蕴，第一个是色蕴（*rūpa*），即形态、形状或物质——包括感觉器官的物质身体。第二是受蕴（*vedanā*），包括所有苦、乐、不苦不乐的感受。第三是

想蕴（saññā），包括所有的观念或识别，不论它们是感官的或心理的。它是对于感官刺激的反应，可以描述为“带着识别的觉知”。第四是行蕴（sankhārā），表示及包括所有心理及物质的倾向——这是心识里面的元素或成份，所有善及不善的意念活动或特质，它们被过去的业力（kamma）所推动着。它们全部都不是自我。它们不断地生起然后灭去。因此所有成分都是无常的。第五种蕴是识蕴（viññāna），如其他蕴一样是转眼即逝及趋向败坏的。这是对识蕴的最好说明。它也是处于一个迁变的状态。按照佛陀的教导，识蕴是没有自我或实体的。识蕴由六个感官组成，分别是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、及意识。

全部五蕴在因果法则的支配下都是无常（anicca）、苦（dukkha）、无我（anatta）的。没有所谓自我这桩事情。当这种认知变得成熟及圆满，证得的人将超凡入圣。

在《负担经》讲记的第二部份，说明五蕴的负担是怎样被接受，以及怎样抛下或丢弃此负担。

过去所积集的无形业力，在物质宇宙的进程中孕育而制造出众生。生生死死，死死生生，相续地连接起一个人的生命，而构成佛教所谓的轮回（samsāra）：生命的循环。在不断的生死循环之中，五蕴总是发生着。取蕴（upādānakkhandhā）自然地带来贪、嗔、痴。为了根除这些欲念及消灭渴爱（tanhā）的感受，这里有一条出路。换言之，要解除造成各类痛苦的负担，佛陀教导了我们四圣谛及展示导向苦灭的八正道。

基本而言，六根是名色（身体及心理现象）无可避免的结果。生命存在着各种各样的烦恼、悲伤及痛苦。从生命诞生到结束，负担都是沉重的。因此，为了移除及放轻负担，以停止整个五取蕴之苦，佛法教导我们应当修习毗婆舍那禅法（vipassanā），并起码证取须陀洹果，这样最终将可以导致究竟解脱于轮回的至高境地。

愿一切众生悉皆快乐。

敏瑞（Min Swe）

秘书

佛法弘扬协会（Buddha sāsanā Nuggaha Organization）

1980年10月

# 《负担经讲记》第一部份<sup>[1]</sup>

马哈希大师讲于缅历一三二八年光明节（Tazaungmon）的满月日

1966年11月28日

今天，我将简要地讲解《相应部·蕴品》（Khandhavagga, Samyuttanikāya）的《负担经》（Bhāra Sutta）。我在很久以前曾经讲解此经。那次的听众大概现在已经忘记了。但是如果我再次宣讲，他们的记忆应该会恢复起来。那些从来没有听说此经的，将会很庆幸能够听到这一次新的讲记。

## 介绍

佛陀进入大般涅槃（mahāparinibbāna）后四个月，摩诃迦叶尊者（Mahākassapa）及五百比丘在王舍城附近的毘婆罗（Vebhāra）召开第一次佛典结集（sanghāyana）。在结集进行期间，摩诃迦叶询问阿难尊者，佛陀在哪儿讲说《负担经》。然后阿难回覆说：“如是我闻……”（Evam me sutam）并诵出以下的言句：<sup>[3]</sup>

ekaṃ samayaṃ bhagavā sāvatthiyaṃ

viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme.

一时，佛在波斯匿王憍萨罗国舍卫城祇树给孤独园。

舍卫城（Sāvattihī）是迦尸及憍萨罗国（Kāsi and Kosalā）的首都，由憍萨罗国的波斯匿王所管治。某些日子，佛陀住在王舍城的竹林精舍（Veluvana）或该城附近的鹞峰山（Gijjhakuta）。而在其他日子，佛陀会住在毗舍离（Vesālī）、憍赏弥（Kosambī）、阿罗毗国（ālavī）、或迦毗罗卫城（Kapilavatthu）。他不时迁到别的地方逗留是因为希望向容易受教的人（veneyya）讲授佛法。

当佛陀住在祇树给孤独园时，为了引起集合在跟前的比丘注意，佛陀说道：“诸比丘！”

## 佛陀每日的工作

在这里，让我稍微离题，逐一地告诉各位佛陀每天进行的，分为五段时间的日常义务。

1) 第一段时间是上午的义务（**purebhata kicca**），佛陀在黎明至早餐结束之间进行的义务。在黎明时分，侍者供养他水及牙刷。他会刷牙及洗脸，然后独处直至托钵的时间到来，<sup>[4]</sup>那时他会穿上黄色僧衣并踏出精舍。一般而言，他会像其他平常僧人那样出外行走。某些时候他会在逗留的期间使用神通。注疏上记载，犹如一阵清风，像扫帚那样轻摆，他于路上不留痕迹。天上遍洒露水抚平道上的尘盆。他行走时花朵散落，障碍及坑洞会随其状况自然消失，使道路平坦。每当他踏出一步，莲花生起如垫子一般。

当他进入城市的大门，青、黄、赤、白、粉红及虹光，这六种颜色的光芒从其身上散发出来。象、马、鸟等兽作出众多和雅的音声，各种音乐不鼓而自鸣。这些都是神变。

某些人只会在佛陀显现神变，以神人般的姿态出现时才对佛陀生起信心。这种信心引导他们走向解脱人生痛苦之道。为了他们的利益所以佛陀才使用神通（**patihāriya**）。人类的本质是广泛地不同的。某些人喜欢简单和平常的佛法（**dhamma**）。而某些人则喜欢带有神异色彩的教法，<sup>[5]</sup>展现着神奇的现象。我知道有一位沉迷于不平常事物的在家女众。

有一次，她礼敬一幅佛像并说道：“希望佛陀降临并安坐于我的头顶，全身穿着金色的袍子，手持镶满钻石的钵，并带着一支嵌入各种宝石的拐杖。”听到此祈愿后，她的哥哥斥责道：“你真的过分苛求和挑剔。佛陀需要为了取悦你而变现无尽的神迹吗？如果我是佛陀，我肯定不会理会你的要求！”

一位西方的女士曾经告诉我，她觉得因为纪念佛陀而使用花饰、纸、塑胶、金薄及宝石等制品来礼拜佛塔及佛像是多余的。她说：“如果佛陀仍然在世，他肯定会拒绝这样的礼拜行为。”这显示不同人在想法上的差异。我觉得因为佛陀希望随顺那些沉溺于神异现象的众生所以才会使用神通。

当地的居民见到这些神异现象后，他们便立即知道佛陀正前往他们居住的街道或房舍托钵。他们穿着整齐，并以花蔓和香油向佛陀致敬。<sup>[6]</sup>此后，他们宴请与佛陀同行的一些比丘，按照他们托钵的数量并供养食物。

受食过后，佛陀按照大众的根性传授一部份人三皈依，另外一些人则更授予五戒。有的大众甚至证得须陀洹（**sotāpanna**）、斯陀含（**sagadāgāmi**）、阿那含（**anāgāmi**）及阿罗汉果（**arahat**）。

开示完毕后，佛陀返回精舍。他在礼堂稍作休息，等候比丘们托钵归来。当知道

所有人已经回来并完成用膳，他会返到“香舍”（**Gandhakuti**，佛陀的房间），完成上午的义务。

2) 第二时间，是佛陀在用膳之后（**pacchābhatta kicca**）的日常义务。当他准备进入香舍，他会洗足。然后站立，作出这样的劝戒：

“比丘们！应当警觉；精勤努力。生于佛世甚难；能得人身甚难；圆满无缺甚难；出家学道甚难；闻正法机会亦甚难。”<sup>[7]</sup>

佛陀出现于这个世间之后，他的教法仍然流行，因此我们是在佛陀教法（**Buddhā sāsana**）时期的庇荫之下。这个机会是难遇的。获得此机会的人们应自警觉，努力精勤圆满戒（**silā**）、定（**samādhi**）和慧（**paññā**）。佛陀提到等至（**samāpatti**，三摩鉢底）。这需要说明一下。能够住在一个适合修行佛法，趣向道及果；能够拥有良好的个性；能够对三宝生起强烈的信仰；能够生在和平及繁盛之世；能够有营养丰富的食物；能够健康强壮修习佛法. . . . . 全部这些条件在证得「等至」前均必须要圆满。

在劝戒提醒比丘五种稀有甚难后，佛陀按照欲学习禅法的人的根性，指导他们禅修的业处（**kammaṭṭhāna**）。在接受了这些业处指导后，比丘们返回森林，并在树下或其他适合的掩蔽处禅修。

佛陀返回香舍，如果他有需要，可以右胁尚卧稍为休息。休息过后，他起来以心眼审察世间，<sup>[8]</sup>并以「上下根力智」（**indriya paropariyatta ñāna**）洞悉众生的上下根性发展，及使用「意向随眠智」（**asayānusaya ñāna**）观察众生的倾向和意欲。这两种智慧是一般所知的“佛眼”。他观看世间审察那些众生根器成熟能够解脱于人生的痛苦。如果这种被称为容易受教的人（**veneyya**）前往佛陀的处所，佛陀会等待他的到来；但当这类人在一个很远的地方，佛陀会使用神通前往该处。这类义务是在第二段时间，即午后进行。

在第三段时间，乡民从佛陀经过托钵的街道及房舍蜂拥至佛陀的精舍，他们穿上最好的衣服，带着花饰及散发着香气。如果佛陀在王舍城（**Rājagaha**），他们会前往竹林精舍；在毗舍离（**Vesāli**），他们会前往大林精舍；若在舍卫城，则到东园精舍（**Pubbārāma**）。（在佛陀讲授《负担经》的时间，他们前往祇树给孤独园）。当他们成百上千地集合，佛陀一般会进入「法堂」（**Dhammasāla**），讲授适合的经法。身体没有不适或残缺的比丘们，必定会出席听经法会，与那些前往听经的在家人聚集一会。<sup>[9]</sup>

这些比丘出家的目的是为了证得阿罗汉道（**arahatta magga**），消除所有轮回（**samsāra**）的忧悲苦恼。如此，他们以热心及诚意倾听佛陀的教导。比丘尼同

样地也前来与会。因此在会的大众，分为四众，出家的比丘、比丘尼、及在家的优婆塞和优婆夷。一般佛陀会以比丘为尊，经常首先呼召他们。

这次负担经的法会，佛陀也如上述那样呼召诸比丘，而后者恭敬地回应：“世尊！”佛陀然后开始讲经，在法会圆满后，四众弟子敬礼导师，各归其所。

3) 初夜的日常义务（*Purimayāma kicca*）意思是傍晚进行的义务。佛陀如有需要，会在此时洗浴，并于香舍内的讲台独处安坐。比丘们然后请他解释一些宗教上的困难问题，或进一步指示禅修的功课，或者教学。他会一直回应他们的问题大概到晚上十点。

4) 跟着是中夜的义务（*majjhimayāma kicca*）开始。在晚上，数以万计世界的天人及梵天觐见佛陀询问佛法。<sup>[10]</sup>这些答问的内容收录在《相应部·有偈品》。这样持续约几个小时，经过午夜直至凌晨两点左右。

5) 后夜造作的义务（*pacchimayāma kicca*）大概是三个小时。第一个小时，佛陀在走廊来回行走，作为身体的保健。第二个小时是他睡觉的唯一一个小时。他在第三个小时起来，然后审视世间并以智慧观照一切，正如在午后的义务那般，观看有否任何人的解脱已经成熟。

可以看到，佛陀实际上并没有时间留给世间的事情。他恒常地从事这五项义务。他可能是在进行晚间的义务时宣说此《负担经》；但由于他照顾到出家在家的四众，我倾向认为他是在下午讲授此经。大家一定要谨记，虽然四众均在场，主要的听众导向是给予出家比丘们，因为开始的时候，佛说：“比丘们！”。因此有以下的经文：

“*bhārañca vo, bhikkhave, desessāmi bhārahārañca  
bhārādānañca bhāranikkhepanañca. Taṃ suṇātha.*”

诸比丘！我为汝等说：重担、担者、<sup>[11]</sup>取担、舍担，且谛听。

佛陀付嘱比丘们注意聆听他宣讲有关于重担、担者、取担和舍担的教法。佛陀要求人们「谛听」是值得留意的。一个人如果不用心倾听，他是不会获得任何利益的。只有那些注心于教法的人，才可以获得圣道及果的智慧。以下将逐一解释这四个词汇的意思。<sup>ii</sup>

## 真正的负担—五蕴

当弟子们承诺将谛听佛法后，佛陀使用以下的提问开始讲经的主题：



Katamo ca, bhikkhave, bhāro? Pañcupādānakkhandhā tissa vacanīyaṃ.

诸比丘！以何为重担耶！应名为五取蕴。

在日常的生活中，我们可能遇到在码头的装卸工人或火车站的搬运工人，搬运沉重的货物从一处到别处。<sup>[12]</sup>某些货物因为过于沉重，需要使用吊车协助搬运。在缅甸一个常见的景象是工人背着一袋一袋的米。一个强壮的男人可以背着它，在肩膀担上一段颇长的时间。这个颇长的时间，实际上只有几分钟。他不可能维持几个小时，更不用说几天。如果他要永远背在肩膀上，他将会因挤压过度而死。当他抛下它的时候是多么的轻松！他立刻感到欣兴，最后的工作终于完结了。

但这仅仅是一个人所担载的一般货物。哪么「蕴」(khandhā) 这个负担呢？这个被称为身体的五蕴身心现象呢？当我们系着于五蕴，便有「五取蕴」(upādānakkhandhā)。这是一个巨大的负担。

### 蕴的负担是沉重的

我想告诉大家的是「蕴」这个负担，比起任何其他人们日常所担载搬运的物品都要沉重。每一众生都忙着维持身体的安康，需要每天喂饲它以保持健康。某些人不只需要保持自身的健康，还需要维护他人的安康，这不仅是一段期间，而是整个人生。<sup>[13]</sup>现生已如此，事实上我们所有人在无尽的轮回中均携带着生存这个负担。我们不能够把它从肩膀上稍微放下片刻。

这样的话，什么是五取蕴的重担？以下是佛陀教导何为五取蕴的说明：

Katame pañca? Rūpupādānakkhandho, vedanupādānakkhandho, saññupādānakkhandho, saṅkhārupādānakkhandho, viññāṇupādānakkhandho; ayaṃ vuccati, bhikkhave, bhāro”.

以何为五耶？谓色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。

诸比丘！此名为重担。

色取蕴 (rūpupādānakkhandha)：对于物质身体取着的蕴；受取蕴 (vedanupādānakkhandho)：对于感受取着的蕴；想取蕴 (saññupādānakkhandho)：对于想法取着的蕴；行取蕴 (saṅkhārupādānakkhandho)：对于意志活动取着的蕴；识取蕴 (viññāṇupādānakkhandho)：对于心识取着的蕴。比丘们，这就是五蕴。

我在禅修中心，<sup>[14]</sup>经常反覆地讲授这五取蕴，因为就本质而言，世间存在的所有现象只有五蕴。因此我将概要地重述此教法。

## 蕴及取蕴

蕴 (khandhā) 的意思是类别或积聚。所有过去、现在及未来的现象均归类为蕴。当一个现象生起，色法 (rūpa) 或物质现象便涉入其中。该物质曾经在过去存在。它现在仍然存在。它会继续在未来存在。它于我们的内与外存在。它可能是粗或细的。它可能是高质量 (胜) 或低质量 (劣)。它可能是近或远。所有这些物质均可归类为色法，而我们称之为「色蕴」 (rūpakkhandhā)，物质的积聚，这是构成我们叫作身体的物质元素及组成物的聚合。当我们同样地归类感受、想法、意志活动及心识，它们则分别称为受蕴 (vedanakkhandhā)、想蕴

(saññakkhandhā)、行蕴 (saṅkhārakkhandhā)、及识蕴 (viññāṇakkhandhā)。这五个类别合起来统称为「蕴」。有的人可能认为单独而言，色法不能称为蕴，因为这个词汇是一个集合词，代表所有五个类别。<sup>[15]</sup>然而，事实上各类别的蕴均可以各自地称为蕴。因此，物质是蕴、感受是蕴、想法是蕴、意志活动是蕴，以及心识是蕴。但是有一个法 (dhamma) 不可以使用这里订定的方式归类，它就是涅槃 (nibbāna)，这是唯一的。它没有过去、现在及未来，没有时间性。

取 (upādāna) 是执着或执取，因渴爱 (tanhā) 及邪见 (diṭṭhi) 而炽然。它意味着高度的执取。之所以称「取蕴」 (upādānakkhandhā) 是因为他们形成执取的对象。在证取「道」 (magga) 和「果」 (phala) 之时，出世间心 (lokuttara citta) 产生。出世间心有八种。这八种出世间心连同附属于「道」和「果」的心所法也称为「蕴」，但它们不会被看成是「取蕴」。五蕴里面，色蕴是属于物质的，其余四蕴，受、想、行和识属于名蕴 (nāmakkhanda)。取蕴涵盖所有对五蕴的执取。在这部《负担经》里，由于我们集中讨论「负担」<sup>[16]</sup>，我们只应谈及世间的现象 (lokiya)，而排除出世间的现象 (lokuttara)；因此，色法和名法将被讨论。然而，必须注意这里强调的蕴是「取蕴」。

## 四种执取

执取以四种方式显现：

1. 欲取 (Kāmapādāna)
2. 见取 (diṭṭhūpādāna)
3. 戒禁取 (sīlabbatupādāna)
4. 我语取 (attavādūpādāna)

### （一）欲取（**kāmuṇāḁāna**）

当我们与感官对象接触，快乐的感受便生起。因为这些感受，一种希望享受它们的欲望于我们内心生起。然后我们会取着它们。我们的执取可以与内或外所引发的感受有关。男女之间的渴求，这是两性之间的关联。这是一种强烈执取的例子。我们对于现在接触到的快乐感受，以及将来希望接触到的感受产生渴求。我们渴望得到难得的事物[17]；当我们得到难得之物，便无法与之分离。这是对「欲有」（**kāmaḁava**）的执取。但我们的欲望不止这样。它们还更包括名蕴和色蕴。当我们执取它们时，我们便产生对「色有」（**rūpaḁavā**）及「无色有」（**arūpaḁava**）的执取。这样也是「欲取」。

### （二）见取（**diṭṭhūṇāḁāna**）。

一般而言，我们对于各种观念会感兴趣。因此我们常常会对于这个或那个观念，产生不同程度或类型的执取。在此，我们特别关注错误的观念或信仰。有的错误观念是关于戒律及自我的存在。在这初步的阶段，我暂时不谈论它们，因为在稍后将会分别阐述。不管是善或不善，认为没有因果业报（**kamma**）的见解，觉得造业没有果报及没有后世，均属于「见取」的类别。

### （三）戒禁取（**sīlabbatupaḁāna**）。

对于宗教仪式的执取，而不能导致轮回的止息及体证涅槃，就是「戒禁取」。「戒禁取」意思是进行不符合清净道的宗教仪式。[18]这包括牛的修行法及狗的修行法，认为学习牛和狗的行为可以让人解脱痛苦；其他类似的见解是敬拜像牛或狗等动物，或礼拜天神、帝释、梵天或类似的天帝及大师，认为这样可以解脱人的忧苦。相信透过在恒河沐浴或以动物作为牺牲祭品便可以赎罪的信仰均是「戒禁取」的例子。简要言之，所有缺乏「八正道」的宗教仪式及修行，皆不可以视为导向解脱痛苦的善业。

### （四）我语取（**attavāḁupaḁāna**）。

世上有许多关于生命始源的理论。有的相信身体内存在一块活的物质，当这块物质存在，人便存在，它死的时候，人也死。这种想法是「断见」（**ucchedadiṭṭhi**），意思是死后一切存在皆结束。这是虚无主义。另一种观念是「常见」（**sasatadiṭṭhi**），认为有一个不坏的自我（**atta**）或真我，死后亦永远存在，它会转往另一个身体。这是永恒主义。

最后，对四种执取的分析可以归类为「渴爱」（**tanhā**）及「邪见」（**diṭṭhi**）[19]。「欲取」属于「渴爱」，余下三种执取属于「邪见」。前者是基于感官对象，后者是基于错误观念。

## 执取怎样生起

因为有感觉器官（根），对感官对象（尘）的执取便生起。若感官敏锐，对象便清晰地显现。当眼睛看清楚一个视物、当鼻子嗅到香味、当舌头尝到美味、当身体感受柔软，快乐的感受便生起；这种执取不仅是对自己的身体生起，还包括他人的身体。我们被自身好的外表所吸引，同样也被他人的外表所吸引。我们满足于自己的肢体，屈、伸、坐、站等等。因为这种对于自身物质身体的执取，我们便生起这个观念。“这是我；这是我的；这是我的丈夫；这是我的妻子；这是我的儿子等等。”这是我们对于色法（物质）的执取所催使的，因此称为「欲取」（kāmuṭpādāna）。

由于感觉器官和感官对象的接触，感受生起，产生执取。所有这些感受，不论是快乐或痛苦，均从身体发出，<sup>[20]</sup>那个享受或不享受这些感受的人会认为：“我在感受；我在听；我在看。”当他感到良好，他说：“我很好。”当他病了，他说：“我不太好。”当他感到不舒服，他说：“我很苦”或“我觉得苦（dukkha）”。当他遇到糟糕的情况，他说：“我很困难；我在危机当中；我很伤心；我很失意。”他觉得所有这些状况，都是关于“我”或“自我”的。换言之，他认为所有经验到的都是他自己，如此，他确立了“我”或“自我”。这是怎样对「感受」（vedāna）的执取生起，以及如何将感受认作是自我。

对「想」（sañña）的执取基本也是同样的方式。当一个人感知一个对象，他觉得是他在感知。因此他说：“我感知它；我标记它；我记忆它；我可以从心里想起它。”这是一个人如何执取「想」，将它确立为“我”或“自我”。

行（saṅkhāra）（或「意志」）决定我们的身心行为。虽然我们所有的行为都是意志的条件所控，一个人会认为他才是造作行为者。因此他说：“我在坐；我在站；我在思维；我在猜测；我在发怒；我被它吸引；我不信；我愚蠢；我聪明；我相信；我有悲心。”显示他把所有这些心里现象视为“自我”。<sup>[21]</sup>这是如何对「行」产生执取。

当一个人看到一个对象，他立刻认知它。他会说：“我认识它。”因此，“我”的观念生起。他说：“我看到它；我听到它；我尝到它；我嗅到它；我触碰它；我认识它。”因此他把自己等同于“真我”或“自我”。这是如何对「心识」（viññāṇa）产生执取。

upādāna 是「执取」；执取的目标对象是「取蕴」（upādānakkhandhā）。“这是我；这是我所有”的观念属于「取蕴」。当一个人进入一家商店，看到各类衣服及鞋子，一个想穿着它们的欲念在心里生起。然后他幻象自己穿着它们。在那

一刻他以为自己拥有它们。渴爱（*tanhā*）于他生起。那一刻当他想着自己拥有所渴求的东西并感到快乐，我们必须知道这是「渴爱」正在产生。所以「渴爱」会强化「执取」。

「色蕴」是从头到脚指的整个物质身体。执取与身体的任何一个部份都有关。只要你们拉某人的头发，他立刻会反抗说：“不要拉我的头发，而且会因为头发被拉扯表示感到冒犯。因为他认为那是属于他的。”他如此地想着：“这头发是我的。<sup>[22]</sup>他代表我。”所有形成其身体的物质都是他的。这是对色蕴（物质）的执取。

### 执取「我」的概念

那些从来没有禅修经验的人，不解名法（*nāma*）及色法（*rūpa*）的性质，认为这个人身是真实存在的实体并称之为「我」（*atta*）或自我。就算是那些曾经修习毗婆舍那禅法（*vipassanā*）的人，也有许多不能够辨别名法和色法。他们因此认为，有一个活着的物质或灵魂住在肉体里面。这是对于「我」的执取。他不能够与它分离。纵使是已经知道名法和色法是无常的人，我们必须承认，虽然他们明了所谓自我是对名色法的拟人化而造成。如果发现他们有类似与「我」分离的状况，这种分离并不是从亲身的确信而建立的，而是从因为接受传统教法所生起的。这是常识，而不是显示名色法实相的毗婆舍那（内观）。

如果一位禅修者能够修习毗婆舍那，这一个能够揭示身心现象的真实生灭性质的禅法，自我便无法出现。不过，<sup>[23]</sup>如果他不能证得圣道，自我还是会重现。自我的概念只会在证得须陀洹道（*sotāpatti*；翻译为「入流」，即「初果」）时才能够彻底消除。

有一种说法指如果一个人想要修习禅法，他必须要除去我的概念。我不认为这是可行的。如果自我的概念已经去除，那么那个人已经成为了须陀洹。因此，这种说法等同于说一个人可以不透过毗婆舍那禅法而成为须陀洹。但事实上，只有透过毗婆舍那，才能够超脱自我。佛经说明，唯有透过辨别名法和色法的真实性（实相）才能够达至「见清淨」。执取自我是不符合「法」（*dhamma*）的。我坚持这种不符是不会有在真正敬奉佛陀教法之间流行。佛教徒没有这种不符，那么毗婆舍那禅法便可以落实修习了。

在佛陀的时代，对于自我的概念有强烈见解的人们亲近佛陀，聆听他说的法。当他们听到佛法之后，便完全解脱于我见并得证「道」与「果」。显示他们并不是在亲近佛陀之前已舍弃我见。<sup>[24]</sup>当他们听到「法」，在那时候他们才证见法的智慧光芒并证「道」。

## 去除「自我」 (Atta)

已经学到了一些关于名法、色法、无常、苦及无我等根本教义的人，应当修习毗婆舍那禅法。这包括按照「念住」 (satipaṭṭhana) 有关确立觉知的方法教导，标记六根门所显现的变化不停的名法和色法。标记眼睛所见到的现象；标记耳朵所听到的现象；标记鼻子所嗅到的现象；标记舌头所尝到的现象；标记身体所接触的现象；标记意识所思维的现象；随着你们所取得的进度深浅，你们将会知悉一切被知悉的现象。

当一个禅修者修习「念住」 (觉知)，其专注力将会强化，他的心会被净化。然后他将能够分辨名法，即那个能知的心识，以及色法，所知的物质身体。接着他会证悟并没有所谓真我或自我这个东西。反覆的标记将引导他趣向了解名法和色法因果缘起关系的智慧。最后，自我的概念将会彻底被破坏<sup>[25]</sup>。在修习「念住」之前，他可能会猜想自我是否曾经在过去存在、是否于现在存在及是否在未来存在。在修习毗婆舍那后，所有这类怀疑将会解决，因为现象的真实性得到明了。

当禅修者继续标记，他可能会发现所知的感官对象以及能知的心识一起消失。它们全部都是无常的。它们自生自灭。凡是无常的皆是苦。没有事情是实在的。那么，还有甚么可以执取为「我」或「我的」？所有现象均是浮动的，当下生起，当下灭去。透过观照这些现象，一个人便能够确信地去除自我。

## 自我 (Atta) 可以透过标记消除

某些人可能认为仅仅标记名色法的生灭是不足够的。他们比较喜欢更详细地推想名色法或现象是甚么。这些推论并不是透过实际修行而亲身获得的智慧，只是道听涂说或书本知识。这种知识是推想，不是直观。我们在此并不着重推想而是内观智慧，它只可以透过实际修持而获得。<sup>[26]</sup>当你亲身观察人们进出一个大门，你将会察觉他们的离去及到来；你不需要依靠别人的二手资料才知道他们进出大门。同样地，如果你自己观察和标记六根门，眼门、耳门等等，你将会实际地看到名法和色法是怎样生起和灭去的，不用靠之于推考忆想。

用另一个例子。放一个镜子在路旁。所有行人及车辆的真实相貌将会在镜子里面反映出来。如果你观看及标记他们，你将会如实地看到他们。同样地，如果你以觉知观看及标记六根门所出现的一切现象，你将会察觉感官对象生起（它们都没有心识），而能知心（拥有心识的主体）持续地识知这些生起的现象。然后能知

与所知两者消失。接着这个过程更新。禅修者将会证知名法和色法现象生起和灭去。心识和物质身体究竟是不永恒的。它们是无常的、是苦的及是没有实体的。

当你标记名法和色法的操作，你将会知道它们的真实性。在知道它们的真实性后，<sup>[27]</sup>还有甚么需要推想或考虑的呢？因此，不依靠实际标记名法和色法的生起灭去，而单靠推想它们并不是事物的真实性。当你面对面地见到它们，还会争辩它们的存在吗？如果一个人仅仅反覆读诵「生起」、「灭去」，没有标记整个实在的发生过程，这是没有意思的。透过这种推想或读诵所取得的智慧并不是发自内里，仅是从书本所得的二手资料。

因此，毗婆舍那禅法的精髓是亲身标记所有生起的现象。若你反思它们，专注力是不会确立的。没有专注力，你不能够获得心清净。当你推想及思考名色法的哲学，如果你与真理相符，这是很好；但如果你被错误的见解所误导，你将会迷失。譬如说，你可能推考「无常」为「常」，或者「无实体」为「有实体」；这样的话，「我见」便会产生。

我会建议初学毗婆舍那的禅修者，在现象生起的时候标记它们。当一个人行走，他提起脚，推移它并放下它。标记每一个提起、推移和放下脚的过程。初学者也许不能够在最初分辨每一个过程。<sup>[28]</sup>但后来当专注力增强，他不仅会能够标记每一个过程，还有认知它的心。当他提起脚，所提起的脚是心识所标记的对象（所缘）。当他的禅定（samādhi）或专注力变强，他将会清楚察觉这些所知的对象是一回事，而标记的能知心是另一回事。所知的对象是色法，而能知的主体是心识。同样地，当他屈伸他的脚，他将会证知「弯曲」是一个现象，而「知道」（脚弯曲）是另一个现象。如此，名法可以清楚地与色法分别。每一个他做的动作，他将能够辨识「移动」的现象与「知道」的现象是截然不同的。因此，整个生存的概念，是依靠能知的名法及所知的色法。这里没有实体，没有个体，没有存在的实质。名法和色法于极短的时间出现然后消失，接着在下一刻再次出现。这种体悟是「名色分别智」（nāmarūpa-paricchedañāṇa），辨别色法和名法的智慧。

有的人可能问，单凭获得此智慧能否达致自我的舍弃。我早前曾经谈论到这一点。纵然一位禅修者感到确信无常、<sup>[29]</sup>苦和无我的真理，如果他在证得圣道之前中断了禅修，自我的执取还是可能生起的。执取的消失只会在「名色分别智」以上的一连串智慧得到确立后，当「道智」成熟才发生。

较早前我谈到与五蕴相关的，建基于渴爱和邪见的执取。我们执取看到的物质，是因为那个视物令人愉快，催使我们产生对自我的执取。这是对「色蕴」的执取。同样地我们执取「受蕴」、「想蕴」、「行蕴」和「识蕴」。把执取的原理应用在所有现象发生的根门，我们将会达致一个结论，就是所有名法和色法构成「取蕴」（upādānakkhandhā），为我们带来一个沉重的负担。

## 负担有多重？

小心地想清楚，你将体会到这个负担有多么的重。当一个人在其母亲的子宫内成长，属于他的五蕴必需要受到照顾。母亲给予他一切所需的保护，让他可以安全地出生，获得良好发展并长大成人。她需要在日常的生活事务处处小心，<sup>[30]</sup>她的饮食以及睡眠等等。如果母亲恰巧是一位佛教徒，她会为准备出生的孩子作诸善业。

最后孩子出生，他不能够自己照顾自己。由母亲及其他年长的人照顾。他需要母亲喂哺母乳、洗澡、清洁和穿衣。也需要人携带才可以从一个地方到另一个地方。照顾和扶养这一个小小的五蕴负担，便需要最少两三个人了。顺带一提，让我告诉你们儿女从小到大被父母及亲友养育及栽培，到底亏欠了她们多少的恩惠。不懂得感恩的一代说他们的出生，是因为父母的不自制。这是多么邪恶的想法喔！这个生存负担的真正起因并不是父母，而是业力（kamma）。业力因为心里的烦恼（kilesā）之火而炽然，因此才会在这个人世间产生了五蕴的重担。父母的因素只是附带的。如果人没有父母，那些深种恶业和烦恼的人，将会步入四恶道中。

当一个人年纪长大，他需要照顾自己，每天吃两三顿饭。如果他喜欢好的食物，他需要特别努力去获得它。他需要把自己弄干净、<sup>[31]</sup>自己沐浴、清洁厕所、穿着衣服等。要保持身体健康，他需要每天运动：坐、站、屈、伸、行走等等。每一样都是自己做。当他感到热，他会使自己凉爽，如果觉得冷，他会使自己温暖。他需要很小心地让自己身体健康。走路时确保不会绊倒。旅游时确保不会遇到危险。虽然处处小心，他有时候可能会病倒，需要接受治疗。照料其五蕴（身心现象）的安康是一个巨大的负担。

一个众生最大的负担就是为自己谋生。就人类而言，有些人需要从十二、十三岁开始工作干活，因为这个理由，他们需要受到教育。一些人只能够得到小学的教育，因此他们仅仅能够当佣人。那些得到良好教育的人较为占优，能够受雇于较高的职位；但他们需要从早到晚不间断地工作。

过去生曾造作善业的人，再投生此世之后并不感到有负担。一个很有福报的人，从小就被父母喂养、为他穿衣及在长大后给予最好的教育<sup>[32]</sup>。纵然他成人了，他们还继续给予他一切支持，让他成为一个有地位的人，可以满足其欲望及需求。这一个有福的人可能不知道生命的负担到底有多重。

那些过去生中善业不足的人是永远不能体会富裕的。作为儿童，他们只知道飢饿，不能够吃它们喜欢吃的东西，或穿着他们想穿着的衣服。到他们长大了，他们只



能仅仅保着自己的身心。有的连每天所需要吃的饭的份额也不够。有的需要很早起来桩米。有的没有米，要从邻居赊借度日。如果你们想更清楚知道这种生活，到贫民窟亲身实地调查便明了。

缅甸是一个土地肥沃的国家，所以环境不至于像某些国家那样不能种植稻米。谷物可以储存，并在有需要的时候派发。由于人类的文明，长久以来食物的问题并不大，但在动物世界，寻找食物是一个大问题。对草食动物而言，当青草和蔬菜数量丰富，一般不会有甚么困难，但在水源缺乏和寸草不生之地，可怜的动物在寻找食物方面是一个沉重的负担<sup>[33]</sup>。对肉食动物而言，情况则不同。牠们捕猎较弱的动物，杀死牠们作为食物。在林野的世界，弱肉强食的法则当道，生命实在是可悲的。强者永远只想到杀害弱者，这是不善的。一只动物企图杀害其他动物，牠本身就可能被杀。牠死亡的时候是怀着不善的心（*akusala citta*），这是为嗔恨所缠缚的邪恶之心，促使牠在来生堕进恶道里头。由于牠的死亡充满不善的嗔恨和敌意的心念，牠那有可能会求生较美好的世间呢？肯定的，牠会被拉进恶道里面。因此佛陀说，当一个众生投生到畜生界，以后将会很难再次转生到人界。这些全部都显示在觅食时，五蕴和合的众生所背负的沉重负担。

我们看到勉强维持生活是一个沉重的负担。有一些善良的人修习「正命」。他们从事农业或贸易，或从事商业管理或行政，一般而言，这些工作都被视为不会伤害到别人的正当职业。这类人不会在此生他世遇到痛苦（*dukkha*），生命的负担也不会太过沉重。然而，<sup>[34]</sup>一个人应当惧怕以不诚实和不公平的手法营生。希望赚快钱的懒惰机会主义者，他们对于透过肮脏手法夺取别人财物是不知羞耻的。为了自己自私的目标，他们不悉杀害生命、偷盗或欺诈。当诚实的人以血汗换取每天几块钱的薪金，盗贼却以欺诈或类似的手法骗取每天几百及几千元。他们不会对于谋杀、抢劫、掠夺、盗窃、欺诈或盗用以获得财富而感到迟疑。这是透过犯罪手法赚取一个人的生活。罪行是不会在此时此刻受到报应，而是在日后。恶业会产生恶果，摩诃目犍连（*Moggallāna*）所述的有关于其他空间鬼神之事可以证明。

## 骨头鬼

在佛陀的时代，摩诃目犍连尊者和勒叉那尊者（*Lakkhana*）在王舍城北面的鹫峰山。有一天，两人一起到城中托钵。在路途上，较年长的目犍连尊者，透过天眼看到一只全身以骨头组成的饿鬼。该饿鬼因为乌鸦、鸢及秃鹰群起啖食黏在他骨架上的肉和内脏，所以很痛苦地大叫大喊。<sup>[35]</sup>就目犍连尊者而言，因为他已经灭除所有业力和烦恼，所以他在未来绝对不会像这只饿鬼一般堕在鬼道。想到这一点令目犍连尊者充满庆喜，并展露了微笑。在悦愉中的阿罗汉永远不会出声

大笑的：除非有一个非常足够的理由，他们一般不会微笑。勒叉那尊者目睹此现象之后，询问这位耆旧长老为何会微笑。长老告诉他，应当在大家集合在佛陀面前的时候询问这个问题。

托钵过后，两位比丘前往佛陀所在的精舍。然后年轻的比丘再次询问长老微笑的因由。目犍连尊者回答说：“当我们从山上下来，我见到一只饿鬼在天上奔跑，被一群乌鸦、鸢及秃鹰啖食黏在他骨架上的肉和内脏。他很大声地痛哭。目睹此事后，我自忖道，怎么会有这样的一种生物。”

听到这番话后，佛陀介入他们的对话，解释这只饿鬼的存在。“比丘们！我的弟子已得智慧之眼。真的没错，他们曾见这种生物，让事实证明他们的存在。过去久远之前，在菩提树下成等正觉的时候，我也目睹他们。<sup>[36]</sup>但我并没有告诉你们关于此事；因为可能会有不信者怀疑此一事实。他们的疑惑会产生不善法（*akusala dhamma*），为他们带来不善的果报。因此我不曾就此说过任何的话。事实上，目犍连尊者所遇到的饿鬼，在其前世的某一生曾是屠夫。因为这个不善法，他堕进地狱数百万年。其恶业果报的余韵仍然存在并继续惩罚他。所以他于现生成为一只全身骨头的饿鬼。”

佛陀提到智慧之眼。由此可以推断，一般人是不可能见到这类生物的。只有透过证得神通智慧（*abhiññā*）的圣者才可以看到他们。今日的科学不能证明他们的存在。但缺乏科学证明并不表示可以确定他们不存在。

佛陀不提及他所见到的饿鬼的任何事，恐怕怀疑者产生恶念，这是值得注意的。这些念头会导致不善业。因此只有目犍连尊者有这种地位，为饿鬼的真实存在提供支持证明。他让其弟子们知道此事。因缺乏物质证据而产生的批评和争论会引起疑惑，<sup>[37]</sup>这样只会造作导向恶道的不善法。

关于此个案，我想强调的是这只饿鬼作为屠夫，曾杀害众多头牛只，只为了供给这个五蕴所成的身体食物和皮衣。然而，他需要为此而付出代价，于地狱受数百万年的苦。纵然他从此痛苦中解放，他仍然被一群乌鸦、鸢及秃鹰所折腾，这是由于其恶业的余势仍然在影响他。其五蕴的负担有多沉重可想而知。

## 血肉鬼

又一次，目犍连尊者遇到一只饿鬼，全身都是血肉。他也是被一群乌鸦、鸢及秃鹰所折腾，啖食他的身体。他四处奔走痛哭。勒叉那尊者再次于佛陀的面前，询问长老关于此事，他重覆解释说饿鬼界的存在，就如同早前的个案一般。佛陀说这一只血肉鬼在过去某一生中，曾经是王舍城的一位屠夫。因此他堕入地狱数百

万年，脱离地狱后，他投生为饿鬼并继续被乌鸦<sup>[38]</sup>、鸢及秃鹰所折腾，这些痛苦皆因其恶业的余势未尽之故。

有的人可能问，为甚么这两只饿鬼会不同？一只是骨头，另一只是血肉。他们所作的恶业皆相同，但他们的命运却有一些差别；到底是为甚么？当死亡（cuti）的心识生起，与一个人一生所作的善恶业相关的「业相」（kamma nimitta）会在正在死亡的人的「心门」显现。（一个普通人可能解释这个现象为那位正在死亡的人所见的一个征兆。）第一位屠夫所见到的「业相」与第二位所见的并不相同。他们的恶业无疑是相似，但他们所见的「业相」并不同。或许前者所见只是一堆骨头，因为他习惯从动物的肉中抽取骨头，并将它们堆砌起来。这堆骨头可能在其临终时显现在他的心门。所以当他再投生为一只饿鬼时全身皆是骨头。至于第二位屠夫的情况，他可能习惯收集已经除去骨头的肉块，因为在死亡之际看见这种「业相」，所以死后投生成全身为血肉的饿鬼。

## 多种饿鬼

目犍连尊者在不同时地遇到了不同类型的饿鬼。有一只是碎肉饿鬼，佛陀说这只鬼的过去生曾是猎鹰者。<sup>[39]</sup>还有的是无皮血浆鬼，过去是屠宰山羊和绵羊的屠夫。接着是毛发鬼，他的毛发长得好像短剑，并在身体摆动刺伤他。业的变化是很奇怪的，这些短剑不能被视为妖怪所造的，它们是由「恶业」所产生。乌鸦、鸢及秃鹰折腾这些饿鬼也是恶业的结果。或许也可以将这些短剑和恶鸟推想为魅影，它们的显现只不过是為了惩罚作恶者。

目犍连尊者亦见到一只饿鬼，身体伸出像矛状的毛发。它们会飘到空中，像雨一般掉下来。其过去生曾经是一名猎人。又有一只饿鬼，身体长着像箭一般的毛发。其过去生曾以箭虐待犯人。

他也遇见一只患有阴囊水肿的饿鬼，它的阴囊水肿已发展成如水壶般大。其前生是一名经常收受贿赂的奸狡法官。他无法掩饰其羞愧处，负着这沉重的器官，<sup>[40]</sup>为了躲避乌鸦、鸢及秃鹰攻击而逃命。

又有一只女饿鬼，其前生曾犯邪淫。她的身体没有皮肤的保护。另一只女饿鬼则是非常丑陋。她曾是一名神棍（nat-kadaw，缅甸本土侍奉神明者），倡导邪见。还有其他男的或女的饿鬼，往昔曾为出家人，违反戒律及造作不如法的事，因此他们的袍衣在燃烧，所处的寺院也在燃烧。

所有这些众生均堕进饿鬼道中，因为当他们得人身的时候，为了自己的身心五蕴，造作不法的行为。因此，我们说身体的负担是非常沉重的。其他还有许多类似的

饿鬼故事；但我只会再多说一个关于女饿鬼的事，她们的前生以透过邪恶的手段谋生。

### 累积财富的众女鬼

在佛陀的时代，四名住在王舍城的女士从事米、油、奶油、蜂蜜等的买卖，她们利用假的秤及量度标准，以不公平的手法做生意。她们死后转生为饿鬼，住在城外护城河，而她们仍然在世的丈夫则重婚，享受着她们留下的财富。有一晚，她们聚在一起，<sup>[41]</sup>回想着过去的所作所为，对此刻所受的苦感到忧伤。她们的悲泣连一般市民也听到，他们认为这些不悦的声音是某种不祥之兆。为了避邪，他们向佛陀及其弟子供奉饮食，并诉说导致他们恐惧的原因。佛陀安慰他们说：“各位居士！你们所听到的不祥声音不会对你们构成任何危险。这些声音是来自四只忧愁的女饿鬼，她们因为过去生的恶业而感得这样的果报。她们对于这种命运感到悲叹，在过去得人身时，她们以不法手段积累财富，但在死后所有不法之财却被其他人所享用，现在只有在饿鬼道里面受苦。”

由此证明，该四名女饿鬼在过去为人时以不诚实手段积累财富，以滋养她们累赘的「五蕴」。死后却无法实现享乐的目的。真沉重啊！的确，这身体的负担。

### 背负这重担

这个五蕴所聚合的身体是一个沉重的负担。当我们给它食物及衣服，我们便是背负着这个负担。这也是表示我们成为「色蕴」（物质现象）的奴隶。<sup>[42]</sup>吃饱及穿暖了以后，我们一定想在身心的层面见到身体是健康和快乐的。这也就是成为「受蕴」的奴隶。同样的，我们一定想见到这个身体享受好看的和好听的东西。这与「心识」有关。因此，我们是在侍候「识蕴」。这三个负担是颇为明显的。「色蕴」会说：“好好的给我食物。给我想吃的东西；不然，我将会弄病或弄衰自己。或者甚至于使自己死亡！”然后我们便需要尝试侍奉它。接着「受蕴」亦说：“给我快乐的感受；不然，我会使自己疼痛或忧伤。甚至于使自己死亡！”然后我们便追求快乐的感受以符合它的要求。接着「识蕴」又说：“给我好看的，给我好听的。我想要舒适的感官对象。给我寻找它们，不然我会使自己不高兴及不愉快。甚至于使自己死亡！”然后我们便应该依循它的命令。这三种「蕴」都好像不断地在威胁我们。因此我们很无奈地不能违抗它们的要求；这种顺从对我们来说是一个很大的负担。

「行蕴」<sup>[43]</sup>，意志活动的聚合是另一个负担。生活要求我们满足每天的需要和渴求，为了要满足需求，我们便需要活动。必须要全天候工作。这一个人类活动的循环是透过渴求所促使的意志所带动的。这些活动每天都苛求我们，如果不满

足它们的需求，困难甚至死亡便接踵而来。当人类无法满足渴求，于是便犯罪。「行蕴」给予我们的负担是多么的重啊！因为我们不能够好好的挑起这个担子，所以变得没有道德，作恶并换来一生的罪名。犯罪行为多数都是我们没有好好管理「行蕴」这个负担而引致的。罪犯死后，他们会堕入地狱，或转生为饿鬼或畜生。纵然他们再生为人，他们的恶行仍然会如影随形并惩罚他们。他们可能短寿、恒为病苦之所煎熬、贫穷下贱、肌渴所逼、孤苦无依、常处危难险阻之地。

「想蕴」也是一个巨大的负担，因为有「想」，所以你们可以训练记忆力，保存知识及智慧，<sup>[44]</sup>从而分别善恶，除去内心中由不悦的感官对象所产生的不善念。如果不能满足内心对于可悦感官对象的要求，它只会作恶，对任何人都不是好事情。后悔及焦虑会因为我们不能好好地挑起「想蕴」这个负担而产生。

因为这些种种的理由，佛说「五蕴」是一个沉重的负担。我们带着此「五蕴」重担，不仅是一阵子，不是一分钟、一小时、一日、一年、一生、一个世界的成坏（一大劫）或一阿僧祇劫。我们在轮回的洪流里面一直带着这个重担。它是无穷尽的，没有开始，也不知道何时终结。要停止它，只可以透过彻底消除烦恼，证入「阿罗汉道」，即是圣者之道。纵然成为阿罗汉，在他证取（无余）涅槃之前，还必须要忍受此负担。

因此，阿罗汉会如是思惟：

“Kīva ciraṃ nu kho ayaṃ dukkhabhāro vahitabbo'ti ”（Vism Mahāṭīka）

“我们还需要背着此招致痛苦的五蕴重担多久？”《清净道论大钞》<sup>[45]</sup>

就算是一位阿罗汉，也需要照料其五蕴身体。譬如出外托钵受食以滋养身躯、沐浴洗澡以洁净它、大小便利维持体内的净洁。他需要每天透过行住坐卧四种威仪（iriyaṃpatha）以照料身体的健康。定时睡眠以补养精神。这些都是他的负担。

## 世间娱乐好像能够减轻此负担

凡夫（puthujjana）沉迷于渴爱（taṇhā），因此他们认为整个五蕴身心现象并不是难以负担。对他们而言，这个负担是很轻的。当我们说它是沉重，他们可能认为我们在贬低它，因为他们觉得「蕴」让他们可以享受生命。可以看到美丽的景象、听到甜蜜的声音、吃到百味的食物、嗅到芬芳的香味、触到悦意的感觉，以及认知美好的东西。受到「渴爱」的影响，生命被视为无可责难的。因为沉醉于愉快的感官对象，一个人便觉得负担是很轻的。

如果一个男人很爱他的妻子，纵然邻居发现这位妻子的一些过错，他还是会充耳不闻。因为就他所知道，他的妻子一直对他很好，<sup>[46]</sup>她的行为可以说是无可挑

剔。因此他不相信其他人所说的关于她的过错。同样的，一个渴求满足五蕴的人，是不会接受它是沉重负担的批评。

## 觉察负担的沉重

当一个人年纪大了，不能随自己意愿地走动，不能够肆意地吃他喜欢吃的食物，不能够按照他的需要而有足够的睡眠，以及不能够满足他个人的欲望，他便会确信他的「蕴」是沉重的。当他病倒了，他会更坚定地相信；当他和眷属们遇到各样的挑战与磨难，他对于此沉重负担的觉悟便圆满。

一位阿罗汉已经除灭了欲望，所以他再没有必要观照这个负担。看透负担的智慧很自然地向他呈现。让我重复那个很爱妻子的男人的故事。最初他想着其妻子是无可挑剔的。接着他发现她不忠及密谋侵害他，当他觉悟到真实的情况，他不需要由其他人来警告他将会大祸临头。类似地，一位阿罗汉不需要被他人警告他带着的负担有多重，他只需要思惟还需要带着它多久。<sup>[47]</sup>

搬运工人所背的货物无疑是非常重，但他只带着它一阵子。当他感到货物过重会伤及背部，他会立刻掉下它并感到释然。但是，我们却要生生世世背着此「五蕴」负担，在轮回中毫不间断。要从我们的肩膀上拿下它，只有当我们消除所有烦恼成为阿罗汉，在证入（无余）涅槃后才能够彻底地做到。因此，佛陀说最重的负担便是「五取蕴」。

## 谁背着此负担？

“Katamo ca bhikkhave bhārahāro? Puggalotissa vacanīyaṃ. Yvāyaṃ āyasmā evaṃ nāmo evaṃ gotto; ayaṃ vuccati, bhikkhave, bhārahāro.”

“诸比丘！以何为担者耶？应名为士夫（补特迦罗），有如是名，如是姓，是具寿。诸比丘，此名为担者。”

这段文字所指的担运者（即「担者」）是补特迦罗（puggala），即一位「众生」，他的名字可以是「帝萨」（Tissa）或「达他」（Datta），是来自「堪哈亚那」（Kanhāyana）或「瓦查亚那」（Vacchāyana）的族裔<sup>iii</sup>。对缅甸人来说，他就好像名叫「茂彪」（Maung Phyu）<sup>[48]</sup>或「玛飘」（Ma Phyu），「茂辛」（Maung Sein）或「玛辛」（Ma Sein）。像「大迦叶波」（Mahākassapa）、「堪哈亚那」和「宫丹那」（Kondañña），这些都是姓氏。在缅甸人的家庭，很少有姓氏。

佛陀的话使用了“āyasmā”，一般是指「僧人」，但佛陀在这里表示所有众生，包括在家人甚至饿鬼，因为他们全部都背着五蕴的负担。一般言之，所有个人都背着这个负担。

因为五蕴被推定为负担，而众生则是担运者，问题是两者是否分开的。那些相信有「自我」的人，推想佛陀承认「补特迦罗」（众生）、「有情」（*satta*）及「自我」（*atta*），因此认为「众生」是一，而「五蕴」是二，两者是分开的。这一个推论显示他们对于「自我」的执取。佛陀的教导是关于「无我」（*anatta*）的，犹如日光般明晰。如果佛陀的教法是讲「自我」，那么便与在他之前的思想潮流无别，这样的话，佛教根本没有必要成立。在佛教以外，有的人相信「五蕴」构成了「自我」。另一种思想则认为「五蕴」不是「自我」，「自我」是以另外的一种物质个体存在于别的地方<sup>iv</sup>。然而，<sup>[49]</sup>佛教是否定「自我」的存在，不论它是否与「五蕴」分开。不过，为了迁就世俗的惯例，佛陀会使用「众生」或「有情」。也有的情况，他使用「我」（*atta*）和「他」（*para*）的文法涵义，分辨个别的東西。譬如说，“Attā hi attano nātho, ko hi nātho paro siyā”（人只能以自己作依怙，焉有他人能作依怙。），这里的「自己」（我）并不是指本体上的「自我」，只是表示世俗名称上的「我」。还有别的有关「自我」的使用例子，是用作代名词，例如“Attānameva pathamam, patirūpe nivesaye”（让他首先确立甚么是正确的）。也有其他的用法，譬如“atta sarana”（以我皈依）及“anaññā sarana”（除了自己没有可以皈依的），“atta”和“anaññā”都是用作代名词。

按佛陀所说，人分四类：一、自利不利他；二、自利兼利他；三、不自利不利他；四、不自利但利他；当中采用了“attahita”（自利）和“parahita”（利他）的字眼。在此所使用的“atta”不是指本体的「自我」，只是世俗名称上的「自我」。<sup>[50]</sup>

语法上的涵义引申了误会，因此邪见生起。在《论事》（*Kathāvatthu*）及《相应部·蕴品·阿那律经》均说明这一点。

“阿那律！你认为怎样：色是众生吗？”

“不，色不是众生，世尊。”

“那么受、想、识是众生吗？”

“不，世尊。它们不是众生。”

这个对答说明了没有东西能够被称为个体或众生，不论是与五蕴相关与否。在此经典，佛陀明确地声明，他的教法是关于「苦」（*dukkha*），以及解脱于从五蕴所生的「苦」，他不教导有永恒的「补特迦罗」（众生）、「有情」或「自我」。

## 金刚比丘尼对魔罗提问的回覆

魔罗问：“谁创造众生？创造主在哪儿？

生物从何生起？他在哪里消失？”

对于这些问题，已经是阿罗汉的长老比丘尼金刚回覆如下：

“魔罗，你认为甚么才是一位众生？你认为怎样才是或不是邪见？一般人认为的所谓众生<sup>[51]</sup>，只是一堆不停变化的「五蕴」，亦称作「行」（有为法）。你不能够在诸行之中找到众生。

我现在给你一个例子。当车轮、车轴及其他附件组合，该组成物被称为「车子」。同样地，当「五蕴」色、受、想、行及识聚合一起，这个组成物被称为「众生」。

事实上，并没有所谓众生，只有诸苦的生、住与灭。除了诸苦，并没有任何东西存在；除了诸苦的消逝，再没有其他了。”

当我们说某人出生，这里所指的某人并不是众生，而是指「五蕴」所固有的苦。说某人住世，也不是在说一个众生，而是一堆苦。同样地，所谓灭去，也是一堆「五蕴」所固有的苦。因此，当《负担经》说担运者带着这个负担，是一个众生，这句话仅是为了随顺世俗的使用法。「众生」这个词汇意思是五蕴，但这并不是说「五蕴」外有一个众生。<sup>[52]</sup>

## 补特伽罗（众生）只是一个名字

当一个物件被认识（被给予名字），这是概念法（*paññatta*）。「众生」仅是作为词汇使用。它只是一个名称。为了让事物得到明了，我们需要回到「概念」的使用上。如果我们说「蕴」这个负担是被「蕴」所担载，就会变得很难以理解，很少人会明白它所表达的意思。

## 概念法及究竟法

在佛陀的教法里面，有两种指导的方法，分别是究竟法的教示（*paramattha desanā*）和概念法的教示（*paññatta desanā*）。众生（*puggala*）、有情（*satta*）、男人、女人、国王、智者、天人（*deva*）、凡人（*manusa*）等等，这些全部都



是俗谛 (samuti sacca) 或概念法。无常 (anicca)、苦 (dukkha)、无我 (anatta)、蕴 (khandha)、处 (āyatana)、界 (dhatu)、谛 (sacca)、念住 (satipaṭṭhāna) 等等，全都是究竟法 (或称为「真实法」)。有的人可以透过以概念法的指导而见到佛法之光，也有人透过究竟法而觉悟的。一名懂得多种语言的教授，对着英国、印度及缅甸的学生，<sup>[53]</sup>能够分别以英语、印地语及缅语讲授课堂内容。佛陀大致也一样，采取我刚才所说的两种方法进行教导。

这里有八个原因，解释为甚么佛陀使用世俗名称，以及使用概念法进行教导：(一) 阐述惭 (hiri) 及愧 (ottappa)，阻止造恶；(二) 显示众生他们所拥有的只有「业」；(三) 描述众生所作的突出行为；(四) 解释极重恶业的无间断性和无可补偿性；(五) 劝勉修习「梵住」(Brahmavihāra)，对一切众生散播善意；(六) 揭示宿命智 (pubbenivāsañāṇa) 的本质；(七) 解释施清净 (dakkhiṇāvisuddhi) 及(八) 遵从当时的语言规范。

(一) 如果我们说「蕴」感到惭愧，这个词的意思便很难被人理解；但如果我们说某个女孩感到惭愧，那么每一个人都会明白这句话的意思。所以，当佛陀想要强调对惭愧的培养以防止作恶，他使用平常的说法。

(二) 如果我们说「蕴」只有「业」为其所有，这句话的意思也会变得迷糊。<sup>[54]</sup>但如果我们说众生造作善业或恶业而导致善果或恶果<sup>v</sup>，因此这些业是他们自己所有的，那么该众生的业便可以被明了。为了说明「业」这个词，佛陀使用当时语言中使用的名称。

(三) 如果我们说「蕴」建造房子或寺院，意思将会不清楚。但如果我们说给孤独长者 (Anāthapiṇḍika) 建造了祇桓精舍，以名字提及他，那么意思便会很清楚明白。因此，佛陀使用众生的名字。

(四) 如果「蕴」杀害其父母，没有人将会明了这是甚么意思。但如果我们说儿子杀害母亲或阿闍世王 (Ajātasattu) 杀害其父频婆娑罗 (Bimbisāra)。恶业在其临命终时将抓住这些弑父杀母者。这种恶业被称为无法补偿，其性质是最重的恶业，称为无间业 (ānantarika)，其果报是无有止息的。为了解释这一类佛法，佛陀使用了常用语言。

阿闍世王因为杀害其父而被无间业所缠缚。纵然他有机会听到佛陀的教法，他无法于佛法中觉醒。<sup>[55]</sup>杀害父亲成为了他证道的障碍，因此被视为「道难」

(maggantarāya)，证「道」的障碍。他于死后直堕恶道，于铜锅地狱 (Lohakumbhī) 受苦，失去上升天界的机会。所以他亦被视为「天难」(saggantarāya)，升天的障碍。

（五）如果我们说「蕴」祝愿其他「蕴」长寿和快乐，一般人可能不明白这是甚么意思。因此我们会说僧人及在家人祝愿其他僧人及在家人快乐，解脱人生种种苦恼。佛陀教导他的弟子们修习「四梵住」（**Brahmāvihāra**），即练习慈、悲、喜及舍的素质。确立这四项练习被称为「梵住」。佛陀在教授这类禅法的时候是使用概念法的教示（**paññatta desanā**）。在此，有些不明了佛陀教学手法的人，以为究竟法的教示（**paramattha desanā**）是比较好的，因此，他们把善念散播给「蕴」而不是众生。这里必须要谨记，在修习「梵住」的时候不只是使用普遍性的词汇，像「一切众生」（**sabbe satta**）；当中也使用特定的词汇，如「所有雄性」（**sabbe purisa**）或「所有雌性」（**sabba itthiyo**）等等。在传送慈爱给他人的时候，禅修者需要引导心识投向被祝福者，视他们为众生，而不是投向他们的名法（心理现象）或色法（物质现象）。名色法不是概念，<sup>[56]</sup>它们呈现时就好像砖块和石头；如果这样做，怎样可以推动人向无生命的东西散播慈爱呢？所以，通常当我们修习梵住的时候，必须识别心识所投向的对象是众生。

（六）如果我们说外在的「蕴」可以忆起他们的过去，没有人会明白这是甚么意思。因此我们说佛陀忆起这个，或某阿罗汉忆起那个。当佛陀使用宿命智，讲述过去发生的事情，他使用概念法的教示。

（七）如果我们说供养「蕴」，意思便显得模糊。一个「蕴」给另一个「蕴」食物。一个「蕴」给另一个「蕴」袈裟。「蕴」怎样给予及接受事物呢？哪一组色法可以得到布施的利益，哪一组没有利益？哪一组是善及哪一组是恶呢？如果使用这些离开概念的思惟，混淆必定发生。因此佛陀在提及施者与受施者的时候使用「众生」。

## 供养的净化

在此，让我告诉诸位有关供养的净化，分为如下四类：<sup>[57]</sup>

- （a） 当一个持戒的人给予不持戒的人供养，施者能得利益。此供养是清净的。
- （b） 当一个不持戒的人给予持戒的人供养，从受施者的角度而言，此供养仍然是清净的。因此施者同样能得利益，而且利益更大。
- （c） 当施者和受施者均不持戒（无道德），此供养是不清净的；这个布施行为没有效用。纵然施者希望回向其善行给饿鬼分享，这些饿鬼亦无法接收它，不能够从饿鬼道中解脱。
- （d） 当施者和受施者均持戒，此供养是清净的，而且从这类布施所累积的利益是最高等的。

供养可以再详细分为「对个人的供养」和「对僧团的供养」。

## 对个人的供养

按照十四类可以布施的个人对像，可以分为十四类供养，分别是：<sup>[58]</sup>

1. 佛陀；
2. 辟支佛（或缘觉）；
3. 阿罗汉；
4. 阿罗汉向；
5. 阿那含（不还）；
6. 阿那含向；
7. 斯陀含（一来）；
8. 斯陀含向；
9. 须陀洹（入流）；
10. 须陀洹向（就此，所有信奉佛教的人都可以被视为努力趣向须陀洹的人；所以在这个类别，包括所有刚开始皈依佛法僧的人，乃至将证入圣道者。这是按照注疏所说。）；
11. 证得神通（*abhiññā*）的人，纵使他生在佛陀教法时期之外；
12. 有道德的人（持戒者），纵使他生在佛陀教法时期之外；
13. 无道德的人（不持戒者）；
14. 动物<sup>[59]</sup>

## 对个人的供养所累积的利益

- i. 供养动物能累积百倍利益；
- ii. 供养不持戒者能累积千倍利益；
- iii. 供养持戒者，纵使他们生在佛陀教法时期之外，可于千生获得千倍利益；
- iv. 供养证得神通（*abhiññā*）的人，纵使他们生在佛陀教法时期之外，可于十兆生中获得利益。
- v. 供养有潜在能力证得须陀洹果的人，能于无量世中获得利益。这些供养可以按照受施者的等级而分类，所得的利益按照等级增长。譬如说，供养受持五戒者，比较供养只受三皈依者获得更大的利益。

以下的受施者是按照他们所生起的利益等级排列：

1. 受持八关斋戒的人；
2. 受持十戒的人；<sup>[60]</sup>

3. 修习奢摩他（禅定）的人；
4. 修习毗婆舍那（慧观）的人；
5. 持戒的在家人；
6. 持戒的出家人；
7. 精勤及系统地修习奢摩他及毗婆舍那的出家人；
8. 证得毗婆舍那智的人，按照其所证得之阶位不等；
9. 趣向须陀洹果的人，如此类推。

理论而言，如果一个人供养一位踏进圣道的禅修者将会获得最高的利益。但由于证入圣道的一刻是非常短促，要特别在那一刻作出供养以获得最高的利益是不可行的。然而，可以透过供养「善的凡夫」（*kalyāṇa puthujana*）获取最高的利益；这位「善的凡夫」是指证得第九个毗婆舍那阶智——「行舍智」

（*sankhārupekkhāṇa*）的人，达到这一阶智的人，对于世间所有事物已确立平等心。

- vi. 至 xiv. 从供养须陀洹、斯陀含、阿那含和阿罗汉所获得的巨大利益可想而知。<sup>[61]</sup>此利益可以长达「阿僧祇劫」（*asaṅkheyya*，在数字后加上14个零）。

## 对僧团的供养

供养在僧团的佛陀和众僧人称为对僧团的布施（*sanghika dāna*），分为七类：

1. 按照僧团戒律所许的内容，集体地供养食物及其他资具给佛陀和出家二众，所累积的利益是最高等的。
2. 其次是在佛陀入大般涅槃（*mahāparinibbāna*）后，对出家二众作出的供养。在这里，僧团的意思是指所有出家的男女二众来到供养的场地，不论是否受到邀请。
3. 第三是给予男性出家众的供养。时至今日，施主一般习惯延请一个寺院里面所有的男性僧众受食。这种善行属于这一类别。
4. 第四是供养女性出家众。今日这类供养已经不再可能，因为僧团已经没有女性僧人（比丘尼及沙弥尼）。<sup>[62]</sup>
5. 第五是施主透过邀请，供养来自不同寺院的特定数目的出家二众。基于第四项的理由，这类供养现在也已经不可能。
6. 第六是施主透过邀请，供养特定数目的男性出家众。当前流行的做法是施主觐见寺院的住持，邀请特定数目的男性出家众前往其家中接受供养，由于受邀的僧人代表着整个僧团，这样施主便能够直接表示其敬意。

在这类布施里面，施主并没有对任何个别的僧人或多个僧人存在个人的目的，而是对着整个僧团。寺院的住持会按照僧腊高低或抽签而委派僧人。在这些僧众之中，可能会有某些人是施主不想敬仰的。虽然如此，作为整个僧团的代表，他必须向他们所有人表示敬意。当一个人对佛像供养花和灯，该佛像只是作为导引供养者对佛陀的敬意。事实上<sup>[63]</sup>，他的心不在于佛像而是佛陀。佛像只是一个导引他的心投向佛陀的物件。同样地，前往施主家中接受供养的僧众只是代表，他们把施主的心导引至在世的佛陀弟子，这些弟子才是施主真正在供养的对象。出席接受供养的僧众仅是作为一个表征，让施主明了他是对组织成为僧团的佛陀弟子们作出施舍。因为这个重点，使得对「僧团的布施」产生甚大的利益。

关于使用这类供养，按照戒律所容许，只有就近的僧人可以使用它们。当一位布施者供养食物给正在托钵的僧人时说：“*Sanghassa demi*”（我供养给僧团），这是对「僧团的布施」，因为供养是打算给全体僧众的。然而，如果接受供养的僧人说：“*Mayham papunāti*”（它已经到我的手里），这食物便变成他所有，他可以自己使用。不过，就这种权利是有一种说法的。当你供灯给佛像，你所供养的实际上是过去世的佛陀。你的善行所散发的光芒照耀四方，无所不遍。但你向佛像所供养的蜡烛所散发的光芒，只能够照到附近的范围<sup>[64]</sup>。如果这位僧人把他在托钵所得的食物带回寺院，让寺院的所有僧众均能获得分享，那么按照律藏（*vinaya*，或称「毗奈耶」）的看法，此供养是对僧团的布施。这样的话，对施者与受施者均是很好的。一个人应当知道最有效地布施的方法，这是很重要的。

7. 第七是施主透过邀请，供养特定数目的女性出家众。女性出家人的主事者一般会决定谁接受这个邀请。如早前所说的理由，这类供养现在已经不可能。

有关于对「僧团的布施」，佛陀曾经说：

阿难陀！我不曾说供养个人的布施较供养僧团的布施能给予施主更大的利益。

注疏曾说明，按照律藏，供养一位被委派代表整个僧团受食的凡夫僧，所累积的利益大于单独供养一位圣者食物，即使他是阿罗汉。给僧团的供养永远是最高的。

在佛陀想强调供养僧团的圣洁时，他是以概念法教导的<sup>[65]</sup>，并提到受施者的名字。至今，我们已谈到四种供养的净化、十四种对个人的供养及七种对僧团的供养。谈论这些题目的时候，不会使用「究竟法的教示」，因此这里从来没有提到「蕴」或「处」。只谈论到众生。在进行供养的行为时，这是施者与受施者值得注意的一点。

## 在布施行为中不自然的虚伪毗婆舍那<sup>vii</sup>

我强调这一点只是为了提醒各位，在布施中不自然的虚伪毗婆舍那修法是不适当的。某些人可能会认为这样会更好，譬如在做善事时同时修习毗婆舍那（慧观）。因此在供养的时候使用一下的方式：

“我，只是一堆「蕴」，由名、色法组成，今所供养的众生，也是一堆「蕴」，这些物品（供品）亦是一堆「蕴」，是无常、苦、无我的。”<sup>viii</sup>

这种方式并不符合佛陀的教导，是不一致的。造作布施是为了其中所引申的利益（功德）之故。它并不是为了修习毗婆舍那。如果一个人的心识倾向于毗婆舍那，那么并没有必要去供养食物。<sup>[66]</sup>他只需要独处闲静修习毗婆舍那，当其专注力增强，这样便可以为他带来最大的受益。他可以从中获得「毗婆舍那善业」

（vipassanā kusala），从毗婆舍那所引申的利益。正规的禅修练习，与仅仅在布施时才修一两分钟的毗婆舍那，是存在着天渊之别的。布施的造作之所以重要，是让一个人累积「布施的善业」（dāna kusala），即是从供养所引申的利益，以真诚心的态度施舍。这是为甚么我们常常劝告施主要对他们的善行感到欣庆。如果施主思惟受施者的高尚品德，或思惟所施舍的物品很有用和适当，那么该布施行为所获得的利益将会倍增。这种思惟能够导引更大的欣庆感，因此施主将享受所获得的累积利益。如果他思惟受施者的「蕴」（身心现象）并体验它们的真实本质，他将不能够分别受施者是「有道德」还是「没有道德」，是「圣洁」还是「堕落」，因为观察「蕴」所得的特质全部都不是概念。再来，如果他思惟所施舍的物品的「蕴」，以及体验它们的真实本质，那么所有他所施与的就变得没有价值，犹如石头和砂砾，施主还有甚么可以欣庆的呢？施主无法对其「布施的善业」感到欢欣，布施便徒劳了。<sup>[67]</sup>

有的人可能争论说，毗婆舍那禅法较布施更为高尚，潜心修习它比较施舍物品更为有利益。确实这说法是合理的。一旦所有关于布施事情方面的担忧消失，那么将会有更多时间专注于禅修。事实上，修习布施并不是为了练习毗婆舍那禅法，而是从布施中增长利益。如果是这样，那么施主便应当思惟其施舍的行为，对此事感到欣庆，最终获得其利益的积累。

因此，当佛陀想教导其弟子及信众有关供养的净化，他会采用「概念法的教示」，使用众生的名称。

（八）现在我们回到第八个原因，解释为甚么佛陀使用「概念法的教示」。有谁能给佛陀更清楚所有存在物都只是名色法的生灭现象，以及所有因缘聚合的事物都是变幻无常？在适当的场合，他是这样教导。不过他不曾拒绝使用世俗语言。譬如说父母、子女、男女<sup>[68]</sup>、天神、僧人等等词汇，这些都在日常用语中使用，

佛陀也是使用当时人们所讲的语言。

## 世俗言语

总而言之，「众生」的概念（*puggala paññātti*）是世俗的语言。当我们说一个人是众生、人、女人或男人，我们是符合实际，因为所有人都接受这种描述。一般社会的普遍意见所规范的事实，是「世俗谛」（*sammutisacca*）。换言之，这是人类世俗语言所接受的事实，因此这不是错误的。因为不舍弃世俗的规定，佛陀在《负担经》中，说明担运者是一个众生。

作一个总括，沉重的负担是「五蕴」，而我们视之为「我」或「我的」，担载着此负担的是众生，他是由五蕴所组成。

不过，注意不应该构想五蕴为一个与众生分开的个体。这在之前已经详细解说。

某些人可能不同意五蕴是负担及担运者的主张。这样的话，可以把负担视为渴求快乐及健康的五蕴，而担运者则是不断被劳役以体验到该种快乐及健康的五蕴。  
[69]

现在这个负担及担运者已经被辨识，唯一剩下要深思的就是怎样去除它。这将会是我下一课的主题，现在时间到了，我们必须结束。

希望所有谛听《负担经》讲记的人，能够对沉重地压迫我们的五蕴产生厌离感，标记五蕴在六根门的生灭现象，透过这样的标记或修习毗婆舍那，最终达致涅槃，舍弃一切负担。<sup>[70]</sup>

## 《负担经讲记》第二部份<sup>[71][72]</sup>

这是讲记的第二部份，是延续我在两星期前所讲的内容。上次我谈到「取蕴」是负担，而众生则是背着此负担的担运者。换言之，名法和色法（身、心现象）是负担，而我们每一个人都是担运者。我们每一天侍奉我们的五蕴身体，清洁它、装扮它、饲养它、娱乐它、教育它等等。我们不断地将注意力投放在它的健康。到了现在，我希望各位都相信这个负担有多重。

### 接受这负担

现在，为什么人们明明知道它是非常沉重却背着它呢？谁促使他们背着它呢？如果深入思考，便足以知道并没有人促使任何人背着它。这是他自己本人按照自己的甜蜜意愿背着它的。那些相信创造论的人，可能会说「神」让他背着它。如果是这样，那些贫穷的、患病的、残缺的、盲的、聋的以及被压迫的人<sup>[73]</sup>，便有许多理由可以与造物主争辩了。按照佛陀的教导，没有人把负担加诸于我们身上。这是众生自己喜欢去接受它。

诸比丘！以何为取担耶？当来有渴爱而喜贪俱行，乐着于彼彼，是谓欲爱、有爱、非有爱者。诸比丘！以此名为取担。

“Katamañca , bhikkhave, bhārādānaṃ? Yāyaṃ taṇhā  
ponobhavikā nandīrāgasahagatā tatratatrābhinandinī,  
seyyathidaṃ – kāmataṇhā, bhavataṇhā, vibhavataṇhā. Idaṃ  
vuccati, bhikkhave, bhārādānaṃ.

### 渴爱是对感官目标的渴求

「渴爱」（taṇhā）是渴望或欲求。它就好像饥饿与口渴。它渴望愉快、有益及美丽的东西。但它永远不会感到满足，总是渴求它们。如果看到一个让人愉快的东西，它会欲求看到下一个。它喜欢听到甜美的音乐、嗅到芬芳的香气、尝到各式的美味、感受怡人的触受、忆想美好的对象。它从不满足于所有迎合感官的对象，永远都处于巨大的渴求，消耗着一切。



当心识住在一个可意的对象上，它发展为渴爱，希望拥有它。这种渴爱接受这个被我们称为身体的「五蕴」<sup>[74]</sup>。对感官对象的取着是「执取」（*upādāna*），它努力地使欲求得到实现。这产生「善业」及「不善业」。在一个人濒临命终的时候，业（*kamma*）、「业相」（*kamma nimitta*）及「趣相」（*gati nimitta*）三者之一会出现，当它出现时，渴爱及执取生起，当一个人以这么强烈的执取死亡，结生识（*patisandhi-citta*）及新的蕴随之产生。<sup>x</sup>可以见到，全部眼、耳、鼻、舌、身、意，这六种感官（六处）均涉及制造渴爱或执取。培育渴爱即等于接受身体的负担。因为渴爱，执取便得到激发，我们描述它为「执取的业」（*upādāna kamma*），它引致新的「蕴」生起。因此，我们说渴爱会制造人死后新的存在或「有」（*bhava*）。关于「有」的体性，请参阅我的《缘起讲记》（*Discourse on Paṭiccasamuppāda*）中的第二部分，我使用了颇多的篇幅说明它。

「渴爱」会毫不分别地吸进它所接触到的感官对象，如同染色的化学物会黏住被染的物料上。它把自己附着在它们上面，不论这种取着是适当与否。它会迷恋所有看见的、听到的<sup>[75]</sup>、嗅到的、尝到的或想象到的。因此经典描述这犹如对物件感到欣喜。它永远不会对这种享受感到厌倦。站在那些在人生中获得崇高身份的人的角度看来，我们可以推知，上等的众生不会爱好下等众生的生活。他们对于那种生活条件会感到无趣或厌烦。不过，如果当他们变得穷困潦倒，他们对于新生活还是能够寻找到快乐。从人界的角度来看，一个人可能会觉得虫子或蛇的身体是很恶心或让人讨厌的。他们会有一个很强烈的想法认为，如果一个人投生在虫子或蛇是很污秽可厌的。但是，当业力趋使一个人投生为虫子或蛇，他会觉得活在动物世界是很有乐趣的。这就是「渴爱」的所作所为，它会在任何地方寻找快乐和悦愉。因此佛陀也曾经描述它为一种倾向，着迷于任何感官对象，不论它们出现在那里。在瞻波龙王及乌巴里王后的故事中，可以证明。

## 瞻波龙王

有一次，菩萨（即释迦牟尼佛的过去生）投生为一名穷人，住在瞻波河的河畔。那时候的鸯迦（*Anga*）国王和摩竭陀（*Magadha*）国王举行了一场盛宴，祭祀住在瞻波河底的瞻波龙王。<sup>[76]</sup>所有市民都前来参与节日盛会。龙王是众龙之王。他与随行的侍从化为人身，出现于大众之中。

那位穷人菩萨，看到龙王及其侍从的荣誉。因此他行布施，并发愿在来世投生为一条龙。如其所愿，他后来转生为龙。当他看见自己的身体，他感到很厌恶。他想着：“我为人时所造的善行应该是带来好的果报，让我可以转生到天界才是，到四天王天、忉利天、夜摩天、兜率天、化乐天及他化自在天等六欲天。但这不会发生，因为我发愿转生为龙。我错了！我情愿死也不想继续做龙。”然后，他想自杀。

不过，当时一位名叫苏摩娜（Sumanā）的龙女在其旁边。她示意一班龙族的艺伎娱乐这位名字也是瞻波的新任龙王，也即是那位菩萨。所有的龙，化成人身，美丽非常，以歌舞伎乐娱乐着龙王。此时，这位新的瞻波龙王，眼见现前的景象<sup>[77]</sup>，想着他的世界就如同天界般一样好，对于这种新生活他感到欢喜踊跃。他与那些娱乐他的龙女混在一起了。

有一段时间他遗忘了自己最初是怎样讨厌龙的生活。不过，作为一位菩萨，他后来感觉到需要了悟自己的实际处境。他想出一个脱离这一世为龙而再次为人的方法。他发现对他来说，唯一的办法就是修习波罗密（资粮），譬如说造作布施和持戒等的善行。于是他化成人身，到人界进行这些事。

这个故事告诉我们，「渴爱」可以对任何情况和地方着迷。由人的角度来看，可以推知菩萨可能会对转生为龙感到厌恶，因为龙的身躯一般都是令人讨厌的。不过，当他被龙女们娱乐的时候，他改变了态度，并对其新生活感到欢欣。这是「渴爱」的所作所为，促使他接受新生为龙的沉重「五蕴」。

## 乌巴里王后

很久以前，阿萨迦王（King Assaka）在迦尸国的华氏城执掌王位。那时候，他的王后是乌巴里（Upari）。传统上，国王会挑选全国最美丽的女人作为他的王后，<sup>[78]</sup>因此，不用多说也知道王后是一位绝色美人。国王对她溺爱非常，不幸的是，王后芳华早逝。按照宫廷的说法，她的死被描述为“生到天界”，但事实上她没有到达那儿，而是投生为一只甲虫。

国王感到万分悲痛。他以芝麻油保存她的躯体在一个玻璃灵柩里，并藏在自己的床下。他拒绝进食，每天以泪洗脸。他的士臣纷纷安慰及提醒他无常的法则，人皆必死；但他依然悲恸饮泣整整七日，眼目不离其至爱的遗体。

那个时候，我们的菩萨生为一位拥有着神通（*abhiñña*）的瑜伽士（*yogi*）。有一天，他（以神通）审视世间<sup>x</sup>，他看到这位悲伤的国王，知道在世上只有他能够解救他的痛苦，于是他到访了国王的花园，在那里他遇到了一位婆罗门侍者。他询问他有关于国王的事情。当他知道国王有多么的伤痛，他建议侍者请国王来找他，他会把王后的命运揭露出来。于是，婆罗门侍者急忙到宫中告诉他的主人<sup>[79]</sup>：“陛下！花园里来了一位有神力的瑜伽士，他具有天眼，能够告诉您王后现在转生为甚么及展示她的所处之地。求您拜访他吧。”

国王听到后欢喜不已，立刻命令准备马车前往花园，抵达后，他向瑜伽士表示敬意。然后他问道：“你是否可以告诉我王后所在之处呢？”

“是的。”瑜伽士回答说。“王后生前因为其美貌而十分妄自尊大，终日只培育

着傲慢，忘掉了造作布施等等的善行，也不持戒<sup>xi</sup>。所以死后堕落为一只甲虫，现在居住于此花园的南边。"

傲慢是与财富、家庭关系、教育、身份及外貌有关联的。当一个人充满着傲慢，他会忘记对别人有善意和尊敬，以及服务别人培养功德。佛陀在《小业分别经》（*Cula Kamma Vibhanga Sutta*）中说，傲慢经常会使充满它的人堕落。如果一个人怀着谦悲，他能够在下一生升格为贵族。在乌巴里王后的个案，我们可以推想到她的傲慢，可能导致她不尊敬那些应该要尊敬的人，因为这个不正当的举止使她转生为低下的甲虫。<sup>[80]</sup>

国王听到之后，他表示不能够相信。因此瑜伽士说他会招那只甲虫出现在国王面前，并与他对话。

运用着神通，这位瑜伽士召唤了那只甲虫。那时候有一对甲虫从粪堆里头飞出来，一只雄性和一只雌性。瑜伽士在国王面前展示牠们，说道：“国王！请看看那只追随着一只雄性甲虫的雌性甲虫，她就是您过世的王后喔。她现在已经舍弃您，只喜欢她现在的伴侣了。请您仔细看看，她总是伴随着她的丈夫，无论他往哪儿去。”

听罢后，国王并没有为其所动。那些不相信业力法则、报应及缘起法的人，是不能够接受一位人间的王后，会在死后堕落为一只如此低下的甲虫。纵使在佛陀教化的时代，某些人们会认为，一旦投生为人，你将不会再投生到低于人界的世界。在佛陀的教化时代以外，许多人都抱着与现代异教徒类似的见解。根据佛陀的教导，只要一个人还没有证得圣人（*ariyā*）的境界<sup>[81]</sup>，生到善道的众生仍可能退堕至四恶趣。就算是天王也不管用。一个人死后的投生模式要视乎他在临终时的心识处于怎样的状态。如果一个人的心识在命终时是投向善法（*kusala dhamma*），一个人可能会转生为一个人或天人，不论他是卑贱与否。反之亦然。有一个关于帝须尊者的故事，他在临命终时，因为心识执着于他所穿着的红色僧袍，导致他于来世转生为寄生在其僧袍的虱子。另一个故事是一只青蛙，由于命终时听到佛陀的教法，所以后来转生到忉利天成为天人。但由于国王从来没有听过这些典故，所以他无法相信瑜伽士所说的话。

所以，瑜伽士需要安排那只雌性甲虫说出自己的身世。透过其神通，他确保以下的对话得以进行，并同时让国王及在场人士明了。

瑜伽士：我来问你，雌性甲虫。你过去生是甚么？

雌性甲虫：我是乌巴里，阿萨迦王的妻子。

瑜伽士：你现在爱的是阿萨迦王还是现在的丈夫，那只甲虫？<sup>[82]</sup>

雌性甲虫：当我为人时，我很高兴能够与之前的丈夫阿萨迦王一起，我经常和他在此花园享受着人生的快乐。但现在我已经转生到甲虫的世界了，阿萨迦王和现

在的我没有关系了。

按照注疏所说，她进一步补充说：

“在这一生，我甚至希望可以割破阿萨迦王的颈静脉，让我能够用他的血来为我亲爱的现任丈夫洗脚。”

这位前任王后是否太过无情了呢？这可能是因为她想讨好现在的甲虫丈夫。不过，现在很多个案都与这个故事类似。当一个家庭破裂了，妻子与第一任丈夫离婚，然后嫁给另一位丈夫。在这种情况下，妻子都会爱护现任的丈夫，而不会为她过去的伴侣作任何考虑。

以下是注疏中关于雌性甲虫回覆的版本：

“我在身为王后时曾经爱慕阿萨迦王，我经常到这个花园的南边慢步，作为一位被受国王宠爱的王后，我享受着人生的荣华富贵。但是这一生，身为甲虫所带来的苦与乐远远超过我的过去世。<sup>[83]</sup>因此我深爱着我现在的丈夫，纵然他是一只地下的甲虫，我爱他仍远多于那国王。”

听到雌性甲虫刻薄的说话，阿萨迦王十分痛心。他想着：“我十分的敬爱她，当她死后，我甚至寸步不离守着她的尸首，但现在她居然对我如此的冷酷无情。”因此，他下令侍者丢弃她的尸体。后来，他挑选了另一位美丽的宫女成为王后。在劝告国王后，瑜伽士回到喜马拉雅山。

乌巴里王后在世时，万万想不到也不可能不厌恶投生在一只甲虫的胎中；但是当「业力」运作，她转生为甲虫并对于其「蕴」感到高兴，她还认为那快乐远较阿萨迦王时为高。这是为甚么经文说「渴爱」在任何地方及情况运作并感到高兴。

狗觉得做狗很开心，做猪、鸡或虫的也是这么想。在我们的人世间，发生很多例子，在高位的人突然间降为贫穷。他们不但忍受着「业力」所给予他们的新环境，而且对此感到欢欣。<sup>[84]</sup>对于新的命运感到开心，某些背逆父母走上歧途的年轻人会选择劣等的生活方式，纵使他们的父母恳求，他们仍然拒绝返回以往的环境，对于新的环境，他们已完全着迷了。这都是因为「渴爱」的诡计。

### 三种渴爱

「渴爱」有三种，分别是对感官快乐的渴求——欲爱（kāmatāṇha）；对「有」（bhava，即「存在」）相关的感官快乐的渴求——有爱（bhavataṇha）；对「无有」（vibhava，即「非存在」）相关的感官快乐的渴求——无有爱（vibhavataṇha）。<sup>xii</sup>这些渴爱接受及认可称为「蕴」的身体。

## 欲爱

「欲爱」是渴求能产生感官快乐的对象。这些对象可以来自我们自身或其他人。当愉悦及美丽的东西吸引着我们，我们一定要立刻认识到，我们已经产生了对这些东西的渴求。美丽的感官对象不仅是指愉悦及美丽的首要对象。当我们谈到一位美丽女子或英俊男子，我们不仅是指那位拥有美丽外表的女子或男子，而且还包括他们的装扮和饰物，例如衣着等等。因此，当我们说渴求已经产生<sup>[85]</sup>，我们不单是指视物及声音的乐趣，而且还包括与它们一起的附带物。同样地我们可以说对好的香味、味道、触感及想象产生渴求。当我们欲求成为人类、天人、男、女等等，我们的欲求是与感官快乐相关，它们发生在六根门所出现的感官对象。「渴爱」的产生是由于「无明」（avijja），它遮盖着现象的真实性，显示与真理相违背的一切，因此引生邪见的出现。由于它遮蔽着真理，邪见于是被受接纳。就这样，它把「无常」显示为「常」，「苦」显示为「乐」，「无实体」显示为「有实体」。因此，「无我」（anatta）被错认为「有我」。同样地，不善及丑陋被错认为善及美。当妄想引起渴爱，「执取」（upādāna）便生起；因为这个执取，我们尽所能地满足欲求；而当我们很努力地满足我们的欲求，「业」及「行」便开始运作。他们制造新的「蕴」。因此，此生完毕后我们再转生到一个新的「蕴」，全部都是由妄想引发的渴爱的力量。最后我们只留下了「蕴」这个负担要背负。<sup>[86]</sup>

## 未被满足的欲望

我们经常想要最好的，但我们很少能够得到。一个众生希望成为一个人或神；但他可能无法成为他所希求的，由于「业力」他反而可能会掉进四恶趣或者饿鬼道里面。或者他会转生为畜生，成为一头水牛、公牛、一只鸡或一条虫。生命就像买彩票一样。每一个人都投注他的金钱买彩票，希望能够赢得头等奖。但只有最幸运的人能够拿到。其它可能获得二奖或三奖。大多数的人只能拿到安慰奖。最不幸的人则落空而回。不是每个人都能够赢得头奖。同样地不是每个众生都可以成为人或神。那些拥有善业的可能投生到比较高的生命界。但善业只能够透过修习布施、持戒及禅定获得。那些无法造作这些善法的众生，是不能够转生到人界或天界的；他们一般会堕进恶道，像饿鬼道或畜生道。所有新的「蕴」都是源于「渴爱」，它沉迷于快乐的对象；因此，这被称为「取担者」，即接受负担的人。<sup>[87]</sup>

每次我们接受一个可意的感官目标，我们都是在接受「蕴」的沉重负担。在接受过后，我们需要背负着它，用四十年、五十年或者一百年的生命侍奉它，其中的艰辛与悲苦无以言喻。如果我们过去觉悟到这一点，我们会以厌恶心去看待对可意目标的执取。事实上，如果我们很早就知道，此执取会让我们转生到畜生的世

界，承受着畜生「蕴」的负担，甚至转生到饿鬼的世界，承受着饿鬼「蕴」的负担，我们就会感到怖畏不已。更早前，我已经告诉你们饱受痛苦的饿鬼，曾因为过去随顺他们的欲求所犯下的恶行而受报。如果我们事先知道这些欲求会最终导致我们堕落地狱，我们会更加惊怖惶惧。

阿闍世王因为怀着巨大的欲念，希望享受国王的荣华富贵。他因此杀了他的父亲。此恶业的果报，促使他堕进恶道，在铜锅地狱（Lohakumbhī）中受苦，过去已经有四位富人的儿子因为贪欲而在死后投生到这个地狱。为人时他们犯下奸淫，以金钱勾引一些有夫之妇与他们偷欢。铜锅地狱是一个极巨大的锅。<sup>[88]</sup>四个罪人被里面沸腾的溶铁烹煮，时而降到锅底，时而升至水面，循环往复。他们每一个人需要三万年的时间沉到锅底，另需要三万年升至水面。因此，在六万年后的某一刻，他们四个人得以在溶铁大海的水面上片刻相逢，可惜当他们想说一些描述自身苦况及悲痛的话时，每一个人只能够发出一个音节便再次沉下去了。他们所说的音节，被记录下来分别是“啞、啞、哪、哆”<sup>xiii</sup>。

头一个说“啞”的人，他的意思是说当他为人时，他没有修习布施和持戒，一生都在造恶。在他开口想说话时，他已经被拉下去了。

第二个一开口说“啞”的人，他是想说他已经在地狱六万年了，不知何时才可以被释放。像头一个人那样，他才开口发了一个音节便被拉下去了。

第三个仅仅能够发出一声“哪”的人。他是想说他与其伙伴无法看到痛苦的尽头，因为他们在生前除了恶业，甚么都没做。<sup>[89]</sup>

最后叫出“哆”便沉下去的人，是想表示自己的后悔，他想承诺一旦能够被释放离开地狱，他会作布施和持戒以获得功德。

## 忏悔

他们无疑都感到后悔。但此时才后悔已经是没用了，因为所犯的恶业已经产生了果报。因此，佛陀永远嘱咐我们要把握时间修习正念。

诸比丘！将此铭记于心，应当警觉，不要在犯下恶行后才感到后悔。

我曾经反覆就此告诫你们。

的确，我们必定要警觉。一个人必定不能够忘记。当一个人耽着于欲乐，他会失去正念。因此佛陀告诫我们不要渴望它们。当你们衰老或临近死亡，或当你们堕落至畜生或饿鬼道等恶道，才后悔没有在为人身体健壮时修习佛法，这已经太迟了。后悔已经没用，因为在上述所讲的情况<sup>[90]</sup>，你们将不能够做任何事情补救。现在你们能够有机会修习毗婆舍那禅法，应当立刻修习。

每一个在家人或出家人应当认真地思量佛陀的话及遵从他的教诫。我们现在享受着人生，但能维持多久？将幼年和老年排除，我们侍奉这个「蕴」大约有四、五十年。如果在这一段时间，我们的人生没有善业的支持，那么只会累积恶业并由它们导引我们至四恶趣。那四位在沉下锅底之前大叫“嘟、啉、哪、哆”的富家子弟，在地狱的一生里面，受了很多千年的痛苦。恶业，是可以导致我们遭遇与他们一样的命运。记得之前我曾经告诉你们那些饿鬼的命运，那些仍然在恶道或饿鬼道受苦的众生，他们随顺其「蕴」的意愿，忘掉了修习布施和持戒。如果在此生中，我们没有修习佛法，证得「道智」及「果智」，顺从世俗的欲求，谁能够保证我们死后不会堕进恶道里面？现在是获得佛陀教法利益的机会，<sup>[91]</sup>因为佛陀的教法（*sāsanā*）仍然繁盛。把握此机遇修习布施、持戒及禅修（*bhāvanā*），特别是毗婆舍那。有关于此，一位德高望重的大师（*Sayādaw*）曾经编写以下的偈语：

“*Nāhaṃ dāso bhato tuyhaṃ; nāhaṃ posemi dāni taṃ; tvameva posento dukkhaṃ; patto vaṭṭe anappakaṃ.*”

喔，此躯体！我不是你的奴隶，亦非你的仆人。在获得佛陀教法的利益后，我再也不能够滋长或养育你了。

在佛陀时代，当他的教法还未普及，人们按照他们所受到的教育，滋长及养育他们的身体。但当佛陀指出，这些「蕴」组成的身体对他们而言是一个负担、此负担是非常的沉重、这些「蕴」永远不会满足于任何他们所喂养的营养、在危难的时候永远不能依赖「蕴」的救援，因为它们是无常的、而养育它们只会在轮回中受着恶道无可言喻的悲苦，人们听到这些教法后会停止随顺他们的意愿和渴求，并把心转向佛法的修习。为什么他们会停止呢？第二首偈语给予了答案：

我已经养育你了，但我却在无尽的轮回里面，饱受着一轮又一轮无以言喻的悲苦。<sup>[92]</sup>

我们一直随顺着身体的意愿和渴求。当我们被要求行走，我们行走；当我们被要求说话，我们说话；当我们被要求为它们寻找食物，我们为它们寻找食物。就这样，我们成为身体的仆人。或许为仆人时，我们可能很尽责及称职地完成工作。虽然造作这些事情是使人疲倦的，但这不会产生恶业。所以这可能没有什么问题。但如果在侍奉我们的身体时，我们造作了恶业，譬如透过不诚实手段赚取生活，我们便遭殃了。无可避免我们会在无尽的轮回里面，饱受着一轮又一轮的苦，可能堕在地狱、饿鬼、或畜生道。举例说，我们可能只利用了人生的光阴造作杀、盗、淫、妄。或许我们会中伤别人，或肆意不实地诽谤他人，只是为了从矛盾争论中谋取利益。这些全部都是不善业，为堕进恶道铺路。那些肆情造恶的众生，虽然也有可能投生到人界或天界<sup>[93]</sup>，但他们必定会遭逢不幸，即使是投生到他们所喜欢的世界。

## 智者及禅修者所看见的苦

迄今所描述的悲苦，都是与平常人所经验到的相关。对于智者及禅修者，纵然是人、天人及梵天所享受的明显快乐，也会看待为「苦」（*dukkha*）。在这个人世间，纵然一个人觉得他是蛮开心，他事实上是担负着他的「蕴」，需要耗费整个生命喂哺和滋养它。这本身就是悲苦。当他生病时，这会更加的明显。一个与他毫无关系的人不会帮忙照顾他。当然他可以请一位护士照顾，并支付她看护费；但我们需要质疑，纵使他不断支付她相当多的金钱，她是否能够每日长时间地照顾他呢？

当我们谈到天人的生活，我们很难肯定地说，因为我们从未见过祂们。但就算祂们享受着欲界的生活，祂们也会有需要满足感官欲求的「苦」。天王被誉为拥有众多女性侍从，但祂不能够在任何时候都满足她们的需求和欲望。当欲望没有得到满足，悲苦也会降临到天人身上。<sup>[94]</sup>

梵天并不居住在欲界，但祂们也会有意志活动——「行」（*sankhārā*）的麻烦，因为祂们在背负着祂们「蕴」的负担时，永远忙着花时间在思惟这个或那个。智者及禅修者认为这类事情是「苦」。如果一个人整天坐着甚么事都不做，一个人会感到疲倦。如果一个人坐着用一个月的时间反覆沉思，一个人可能会觉得很悲惨。我们对于这些以数百年或数千年，坐着只管沉思的梵天应该怎么说呢？应知道这种沉思可以历劫不衰！这就是「行苦」（*sankhārā dukkha*）……这就是放纵于心理活动的悲苦。当一个梵天死亡，祂会重新投生到人的世界，等着让他承受人间痛苦的种种。情况不理想的话，就算是梵天也可能转生为畜生或饿鬼，如果情况真的糟透，甚至可能转生于地狱。所以从智者或禅修者的角度，梵天的生存状态是不值得羡慕的，因为祂还是需要承受「五蕴」的冲击，从之而产生「苦」。因此在临入般涅槃前，阿罗汉经常会思惟：

*Kīva ciraṃ nu kho ayaṃ dukkhabhāro vahitabbo'ti* <sup>[95]</sup>

我还需要背负此引发诸苦的五蕴重担多久呢？（清净道论大疏钞）

## 有爱

在解释「欲爱」（*kāmatanḥa*）后，我们现在讲到「有爱」（*bhavatanḥa*）。世间人对于生命抱着两种错误的见解。一个是「常见」（*sassata-ditṭhi*），另一个是「断见」（*uccheda-ditṭhi*）。

「有爱」，即对生存的渴求，它是与「常见」一起出现，这种见解设定快乐是不



能被破坏的，一个生命体会持续至永远，不会死亡。身体的物质部份可能会出现腐化或被破坏，但精神的部份会常存，从一个身体转到另一个身体，产生一个新的个体。宇宙可以被破坏，但灵魂或生命体会继续活着。它是常的，是永恒不灭的。在佛教的教导以外，这种见解是最为流行的。某些持有这种见解的人，假设一个人死后，按照神的意愿，他可能会上天堂永远活着不死，或者是被贬到地狱，永远受苦。其他人可能会相信，按照一个人的「业力」运作，他的灵魂会从一个身体移居到另一个而重生。另一种人相信生命是事先已被安排及注定的，<sup>[96]</sup>按照这种预设永恒继续下去。

简言之，相信生命体的永恒，是「常见」。在这种观念下，生命就好像一只鸟，因为本来栖身的树木衰老倒下，从一棵树飞到另一棵树栖身。当物质身体死亡，生命体会搬出，移居另一个新身体。

在「有爱」的影响及常见的支持下，一个人会满足于想着「我」(atta) 永远都会逗留。他觉得现在所存在的是他自己，很有信心的他现在所享受的也可以在许多的来生享受着。因此他执取所有看到的、听到的、嗅到的、尝到的、触到的和想到的，这执取在整个生命中变得愈来愈强。他不仅对于现生中所经验的感官对象感到喜悦，还对那些他希望在日后经验到的也感到喜悦。他想现在就享受生命并渴求在下一生继续享受着它。作为人时因为曾享受快乐的人生，所以他想更超越，希望能够如神一般快乐。因此欲求便增长。有些人会希望在所有（现在未来）的生命中都能够成为男性，而其他希望成为女性。所有这些渴望都是「有爱」所造作。渴求那些已经执取的感官对象，<sup>[97]</sup>表示接纳「蕴」这个负担。因此，「有爱」是渴求感官快乐，抱着相信生命体是永恒的观念。

## 无有爱

简单言之，「断见」(uccheda-ditṭhi) 是相信没有后世，所有东西在死后消失。这是阿耆多翅舍钦婆罗 (Ajita Kesakambala, 后称「阿耆多」) 的教法，在佛陀的时代曾经流行。他的教法如下：

一个人是由地、水、火、风的主要元素构成。他命终时，地大还归地。水还归水。火还归火。风还归风。所有感官，眼、耳、鼻、舌、身、意根全部归空。若人死时，无论是愚人或智者，其身皆悉坏败及消灭。死后一切皆无。

在身体内存在时，地大的元素以僵硬或柔软的模式展现；但当身体死亡时，它离开身体，与外在的地大元素融合。换言之，亡者身体的地大元素转为地的物质 (pathavī rūpa)，让树木及花草生长。如此类推，<sup>[98]</sup>亡者身体的水大元素呈现为水物质的湿性及液态。

阿耆多的断灭论不承认心识的存在。视觉、听觉等所有感官都是物质的条件组合。因此当他们谈及这些感官的时候，是采用「根」(indriya)，即感觉器官。所以，当一个人死亡的时候，他的物质会消失断灭。他的感觉器官会在虚空中消逝。无论是谁死亡，不论是贤人或愚人，他的存在会被「切断」或消灭。当一位愚人死亡，他不会有再生，因此他不需要为他的恶业(akusala dhamma)感到任何后悔不安，同样地贤人也不会被他的善业(kusala dhamma)影响。

这就是阿耆多思想的概要。他的学说对喜欢作恶，讨厌为善的人甚为吸引。因为他推想死后再无生命，不过，我们仍可以驳斥他死前是有生命的。如果是这样，我们可以进一步问：“死前的生命是甚么？”按照阿耆多和弟子们的推理原则，答案将会是「自我」(atta)或「有情」(satta)。虽然对四大元素有一套见解，但这种看法却表示着「自我」或「有情」存在。这很简单清楚地显示对自我的执取。那些持有断灭见的人，<sup>[99]</sup>规定一个人不应该浪费时间为来生(因为不会来临)做善事，但尽情让自己享受现世之乐，一个人唯一拥有的一生。

从这种没有存在的见解，所产生的渴爱是「无有爱」(vibhavataṇha)，它宣扬在快乐结束前尽情享受，因为所有事会在死后消逝。无用多说，这种理念对于喜欢作恶的人十分吸引，使人们远离道德及其他善行。因为死后甚么都没有了，所以就没有需要作善。那些迷恋这种见解的人，不喜欢生命持续不断再生以及善恶业报如影随形的观念。如果死后没有新生命，所有他们曾作的恶业都会随着生命的结束而了结，他们不用再为任何结果负责，无论其好坏。他们相信实际所造的恶业会随着死后消失，他们的想法真的天真无邪。「无有爱」永远会满足于断灭的观念。一个持有此见解的人永远渴望无拘束地犯罪，以享受所有生活的快乐。这种对现生快乐的接受，相等于接受来生将会生起的「蕴」。这一生所累积的恶行是临命终的人所执取的「恶业」(akusala kamma)<sup>[100]</sup>，由于这些「业」的作用，新的「蕴」会生起。只要渴爱维持着，新生命是不可避免的，尽管是抱着断灭的见解。医疗建议说病人不应该进食任何不适合身体的食物；但病人不能够制止自己，吃了不能够吃的东西。结果是他的病情转坏。他甚至可能死亡。一个被「断见」所恼乱的人，就犹如病人一般。虽然他不相信有后世，但因为他强烈渴求快乐的对象，导致他「再生」，不论他的哲学理念为何。他的新生难以让他有好的环境，因为他过去从来没有作任何的善业。每一个恶行会产生恶果。(这甚至可以提出，每一个恶行会有对等的恶的反应。)他的哲理一直不顾对别人的伤害，只顾满足一己的私欲。为救自己的命害死他人，他如此地思惟。他对自己伤害别人的行为没有后悔心。他这样专门培养恶业，在以后的轮回不会有任何希望，只会堕落至低下及可悲的生命中。

重温一遍，「无有爱」是一生中对感官对象的渴求，并相信没有来世。被这种渴爱恼乱的人，全无禁制地放纵于喜乐，他所认为的快乐的观念是，<sup>[101]</sup>由于所有事物在死后都会消逝，一个人不用去理会他一生中所作的善恶行为。

现在让我重温早前所讲的内容：

以何为重担耶！「蕴」为重担。

以何为担者耶？由蕴所构成之补特伽罗（众生）为担者。

以何为取担耶？渴爱为取担。

## 抛下负担

现在我应该讲述怎样可以抛下此重担，这是本经最重要的部份。

有关怎样抛下此负担，佛陀说：

**Katamañca, bhikkhave, bhāranikkhepanaṃ? Yo tassāyeva  
taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.  
Idaṃ vuccati, bhikkhave, bhāranikkhepana'nti**

诸比丘！以何为舍担耶？即前之渴爱，无余之离灭、弃舍、定弃、解脱、无执着是。诸比丘！以此名为舍担。<sup>[102]</sup>

一旦「渴爱」被驱除，这个重担便会从一个人的肩膀卸下。要驱除渴爱，可以透过内观禅修相关的观智及体证圣道。「渴爱」会因为这种观智而减退，犹如黑暗被熄灭，在无因的情况下，「蕴」将没有办法生起。

阿罗汉道（**arahatta-magga**），能够完全消灭各种渴爱。阿那含道

（**anāgāmi-magga**，不还道），能消灭对感官快乐的渴求或贪欲（**kāmarāga**）。因为再没有那种渴爱，阿那含圣者已解除「欲有」，所以他不会再投生为人或欲界天人，也不用背负他们所担载的五蕴。斯陀含道（**Sakadāgāmi-magga**，一来道）能消除大部分贪欲，因此他只需要再经过两世便可以完全抛下负担。须陀洹道（**Sotāpanna-magga**，预流道）可以消除「身见」（**sakkāyaditthi**，萨迦耶见）及「疑惑」（**vicikicchā**）。这两个结使（**samyojana**）与渴爱大致相同。一旦这些结使被移除，便没有机会让恶道的「蕴」生起。所以一位须陀洹圣者永远不会堕进地狱。他已准备在及后的七世内抛下此负担。<sup>[103]</sup>

为了阐述须陀洹获得免离五蕴所生之苦的利益，佛陀以沙作为譬喻。他抓了一些沙放在手指甲上，展示给比丘们并询问：“我指甲上的沙和地上的沙，那一个数量比较多？”比丘们回答指他手指上的沙远少于地上的沙。他告诫比丘们，在没有证得须陀洹之前的禅修者所生起的苦是不可数的，正如地上的沙；在证得「道」及「果」后，他在最后七世所余下的苦，相比他在此以前所受是微不足道的。他以此勉励弟子们奋力趋向体证四圣谛。

## 透过毗婆舍那抛下负担

迄今为止，我已经说明可以透过四种圣道（ariyamagga）抛下负担。但要进入圣道，一个人必定要获取毗婆舍那智。选择要抛下负担的人必定要努力取得此智慧。

当你们不觉知所见、听、嗅、尝、触、想的事物，你们将无法知道这些感官对象的真实性。<sup>[104]</sup>你们对于这些现象的了解只是表面的，因此并不正确。你们会把无常的现象认为是常，苦的认为是乐，无我的认为是我。这是说，你们将无法证知无常、苦和无我。不知道所有事物是虚妄的是「无明」（avijjā），亦即无知或妄想。是妄想诱使我们黏着可意的现象，正如我们执着于我们的物质身体。这是渴爱的本质，每次当渴爱出现，我们便要接受那沉重的「蕴」负担。因为渴爱，执取（upādāna）生起，而执取会推动「业」（kamma）和「行」（sankhāra），因此一个新的「蕴」便生起存在。

当一个人在某一刻忽略修习毗婆舍那，没有标记感官对象，渴爱便会萌生。他可能与视觉或听觉之中生起，或者他会潜伏一段时间等待适合的环境来临。这是为甚么我们必定要抓住心识接触感官对象的那一刻，因为如果我们做不到，妄想连同渴爱便会占上风。这样的情况下，我们便要接纳新的「蕴」，需要造作它所指示的事。因此我们必定要透过在任何看到或听到一个现象的时候，标记「名法」和「色法」的生起和灭去<sup>[105]</sup>，拒绝让它出现的机会。当我们如此标记这些现象，我们的专注力便得到良好发展和茁壮，从而让我们能够了解现象的真实性。然后我们会明了能知的名法与所知的色法是各自独立的。名法在灭去之后快速地再次生起，生起之后亦快速地谢灭，色法也如是。两者都是处于不断变化的状态。当你留意到这一点，你将会了悟没有事物是永恒的，全部都是瞬间转变的，因此，所有现象都受制于「无常」。事物生起然后逝去，这是不值得快乐的事，我们不会视之为乐，因此是「苦」。所有事物按照它们的规律而发生，自我无法控制或主宰它们。这是「无我」（无主宰）。体悟名法和色法是无常、苦和无我表示获得「明」（vijjā）的智慧。这代表觉悟。因此我们说毗婆舍那禅帮助我们增长智慧之光，驱除妄想。在这个阶段，我们能够消除可意的东西是值得渴爱的错误观念。在标记心中呈现的视物和声音的那一刻，我们便能够驱除渴爱。当我们如此标记<sup>[106]</sup>，渴爱或欲求没有机会可以生起。纵然日后我们尝试回忆所见到或所听到的，也不能够再感受到它。因此我们说那个禅修者在一念中完全地脱离「渴爱」。在那一念中，当「善法」（kusala dhamma）确立，渴爱不能够生起。这表示透过毗婆舍那所获得的善法，在每一刻有力的标记下，现在及以后所可能生起的「渴爱」得到驱除。

当我们每次标记名色法现象的生灭并驱除渴爱，这表示抛下「蕴」的负担。因为

这种标记使我们觉悟到无常、苦、无我的实相，正是这种智慧促使我们抛下负担。

当一个人标记腹部的起和伏，身体坐、站、弯曲或伸展的活动，这是向内观察自己。当一个人一个阶段接着一个阶段，了知所有这些身体活动的实际发展，那么对可意感受的渴求便无法生起。但是如果一个人不能够抓着现象的真实性，那么这个人会误以为腹部的起和伏是「我」的腹部。<sup>[107]</sup>认为“这是我的腹部”究竟只是一个妄想。由于这个妄想，一个人会觉得“凡是我的都是可意的。”这导致一个人永远为着所有他认为是自己的东西而做事。接着，「业」和「行」被诱发出来。因为这两种推动的因素，新的「蕴」生起。它们来自于什么？它们来自于渴爱的诡计。当一个人忘失名色法的生起和灭去，一个人会觉得「我的腹部在运作」的观念是很好的。一旦这个观念生起，渴爱便得到发展。当一个人观照名色法的现象，它便会消失，所以我们说驱除渴爱表示抛下负担。

有时候，当你在禅修标记腹部起伏现象的时候，你会不经意地思考。这种思考导致一种必然的意图或欲求。譬如说，当你在思考一个对象，你可能会突然间想做一些事情，或者想拥有某些东西。不管你了知这些意图与否，只要你在思考它们时感到快乐便什么都不在乎。这些思考所产生的快乐，甚至会使正在观察腹部起伏的禅修者，不喜欢要标记思考现象的教导。<sup>[108]</sup>但实际的修行是应当标记你的心的运作。因为如果你们忘失对思考的标记，你可能会养成对它的执取，认为这是你在思考的观念是快乐的。这是自我的观念怎样插进来。一旦被这个观念占有，你只会为「自我」的利益而努力。然后「业」和「行」会被诱发，而它们将会推动新的「蕴」生起。所以，当你在某个时候忘失标记在思考什么，你便会接纳新的「蕴」出现。

一位观察自己正在思考甚么的禅修者，将觉知他的思考并不是自我（atta），它只是一个自然出现的现象。当他标记“思考、思考”，思考的活动便会消失。当他标记“想要、想要”或“欲求、欲求”，他想要的意图与欲求将会消失。然后他将会了知这些想法、意图与欲求，在过去都不曾有，它们现在才出现，接着它们又会消失。他直接地感知这些事实，不用刻意努力去了知它们。他不再对想法、意图与欲求感到悦乐，与它们已分离<sup>[109]</sup>，不再认为它们是其自我的产物。这表示着渴爱的消灭；当渴爱不再存在，从它所生的「蕴」也随之消失。因此，当你在任何时候标记你的思想，你都是在抛掉负担。现在当我讲关于「坏灭随观智」（bhangañāṇa）的内容后，这将会更为清楚明白。

一位证得「坏灭随观智」的禅修者会发现所观的色法与能观的名法在生起之后，彼此立刻坏灭。当他标记腹部的升起，那升起的腹部连同标记的心在他观察期间坏灭。它们从来没有维持不变。它们的影像不能够被看到。它们无法呈现出来。它们的存在转瞬即逝。它们是无常的。因此，在这种状态下，任何人都没有理由把「蕴」当成是“我的身体”、把腹部当成是“我的腹部”或者把心当成是“我的心”，并且对之感到愉快。因此，渴爱便不能够获得发展。当「渴爱」不能生

起，「执取」、「业」或「行」也不能生起。当他标记所有其他现象，例如腹部的沉降、身体的弯曲或伸展，他会感觉到所知的色法及能观的名法，成双地坏灭，没有丝毫的形态及实质痕迹<sup>[110]</sup>。它们全部都是极为短暂的。因此，这些现象不能够被感知为“我的腹部、我的手、我的脚或我的身体”。渴爱已经被灭除。随着它的灭除，「执取」、「业」和「行」不能够运作。随着它们活动的终结，「蕴」无法生起。这样负担便被抛掉。

接着，是标记「受」的练习。禅修期间，你可能会觉得累、或热、或痛。标记所有这些感受。当你正在标记名色法生起灭去的现象，你会发现这些感受会成双地消失。专注于你身体某一部分所感到的热。一般人会认为这种热力持续地发生。但当你按照毗婆舍那禅法标记热的感受，你会发现此热力是一连串的热受出现，此刻出现、此刻消失、此刻又出现、此刻再消失。感受链之间存在间隙。对于一位毗婆舍那禅修者，每一个间隙是明显可知的，而对于一个普通人来说，整个感受链是持续没有间隙的。这不仅应用在产生感受的感官对象上，那个观察它们的心识也是如此的。在某一刻心识认知那个感受，然后这个认知消失。接着另一刻到来<sup>[111]</sup>，后继的心识生起并认知新出现的感受，然后这个认知也如同之前那样消失。这种情况无止境地持续，只要这感受还在维持。

被观察的热感受并不是「我」。那个标记热的感受的心识也不是「我」。不是「我」的东西并不值得为之欣喜。一旦这种想法生起，渴爱不再存在。随着渴爱的终止，渴爱及它的附属物——「执取」、「业」和「行」终止运作。缺乏运作的活动，新的「蕴」无法生起。因此，当你每次标记生起的感受，你都是在抛掉负担。这是就「乐受」而说，注意同样的标记也应当套用在「苦受」及「不苦不乐受」上。当你修习标记该现象，你将会发现感受并不是（单一地）持续出现，而是它们的各个部分反覆地生起和灭去，一直到它们终止。在有关热的例子当中，热的感受可以分为多个部分，一刻接着一刻。当一个人标记「苦受」（*dukkha vedanā*）、「乐受」（*sūkhā vedanā*）及「不苦不乐受」（*upekkhā vedanā*），他可以脱离永恒的「我」、快乐的「我」或痛苦的「我」的观念。这种脱离可以终止「执取」、「业」和「行」及「蕴」<sup>[112]</sup>，最终使负担从一个人的肩膀卸下来。随着「蕴」的终止，老、病及死不能够生起。佛陀谈到这个题目时，说一旦禅修者放下了他的负担，他将会避开死亡。

**Yathā pubbuḷakaṃ passe, yathā passe marīcikaṃ. Evaṃ lokaṃ  
avekkhantaṃ, maccurājā na passati.**

若人能有如看待水泡，或看待海市蜃楼般，来看待这世界（即五蕴），  
那么，死亡之王就看不到他了。《法句经第一七〇偈》

一个水泡在形成之后不久便破灭。海市蜃楼所构成的逼真影象，在近距离的观察下会消失。两者绝对都没有实体。这是常识。当我们知道它们的真实性质，我们也会知道现象的真实性质。透过观察「蕴」的坏灭，当一位禅修者获得专注的智

慧，他将会发现所知的对象及能知的心识，全都是处于变化的状态，此刻出现，此刻消逝。它们都是昙花一现的。它们之中没有一个实质或本体可以命名为「我」（或「我的」）。它们表示的只有生灭的过程。<sup>[113]</sup>死亡无法找到具有这种觉悟的人。在修习毗婆舍那禅法的那一刻他已经解脱于死亡。当他持续地修习，他获得阿罗汉道（**arahatta magga**），他将会永远脱离于死亡。

偈颂内所说死亡不能够找到禅修者的譬喻，与《负担经》所讲的内容相应，当「渴爱」没有机会生起，一个人便能够从肩膀卸下此负担。因此，死亡是经过拟人化，表示能够激起怖畏。在那一个特别的时刻，禅修者消除「无明」、「渴爱」、「执取」、「业」和「行」，他已经在那一刻放下他的负担。

### 须陀洹已解除负担

随着毗婆舍那智慧的逐渐成熟与圆满，并导致须陀洹道（**sotāpanna magga**）的体证，禅修者能够在精神上体悟到涅槃（**nibbāna**），「名法」、「色法」及「行」在这里全部都被熄灭。在观察中的处行法（**āyatana saṅkhāra**）及毗婆舍那行法（**vipassanā saṅkhāra**）全部终止，他能够确切地体会到平静的感受，进入涅槃<sup>xiv</sup>。当所有现象停息，便是绝对平静（**absolute peace**）。他解脱于将身心视为「自我」或「有情」的我见。<sup>[114]</sup>那个会看的、听的、嗅的、尝的、触的或想的，只是名色蕴的构成。弯曲、伸展或移动表示这些蕴的活动。所有身口意的行为都是源自于这些蕴。在没有禅修之前，禅修者会想所有活动及行为构成了他自己，因此他可能会说：“是我在看。我在看、我在听。”他把所有的身心现象当作是一个活的实体，居住在他那里。现在他透过须陀洹道智获得觉悟，他了悟到所有看的、听的等等全部都是名色法生灭的展现，自我的见解消失。这描述了消除「身见」（**sakkāyaditthi**）的过程。

在「身见」消除的那一刻，智慧浮现；禅修者驱除所有对佛法僧三宝及戒定慧三学（**sikkhā**）的疑惑。在这里，为着简洁，我会将三学置于一旁；但各位必须谨记，一旦禅修者已经确立皈依于三宝，这很自然地代表他已经对三学培养信心。在修证「道」和「果」的时候<sup>[115]</sup>，戒定慧是无比重要的。僧伽（**sangha**）是修习三学的人<sup>xv</sup>。

随着疑惑及身见的消除，内心的烦恼也被移除。这包括贪嗔痴和其他烦恼，没有证得须陀洹的人，因为这些烦恼而需要不断再生，超过七世。

任何人完全或一时无法修习毗婆舍那，将无法证得「道」，因此他需要承受着恶业带来的结果，在恶道中受苦。如果他是小须陀洹（**cula sotāpanna**），他或许可以避过在第二生堕进地狱；但在他的第三生，他仍然需要承受轮回的循环，不停反覆转生为天人或人。如果他在任何一生修习毗婆舍那，有机会从佛陀的教法

中获取利益，他可以在往后几生的短时间里证得「道」和「果」，纵使他在此生已错失了机会。这表示他的再生已经有限。这是相对没有禅修的人而言，一位修习毗婆舍那的禅修者所获得的好处。妄想和渴爱阻止世间人削减他们在轮回中的投生次数。佛陀曾说：

anamataggoyam, bhikkhave, saṃsāro. Pubbā koṭi na paññāyati  
avijjānīvaraṇānaṃ sattānaṃ taṇhāsaṃyojanānaṃ sandhāvataṃ  
saṃsaratam.

比丘们！轮回是无始的，无明所盖、渴爱所系之众生的流转、轮回，起始点是不被了知的。《相应部》

有关视觉、听觉等由「蕴」所组成的身心现象的一般知识，并不是真正的智慧。它是「无明」（avijjā）或妄想。它制造了一个假象，让人以为看到的及听到的都是永恒的。它欺骗我们相信一个对象是善、好和美。它误导我们进入自我的观念，使我们认为“这是我，这是他，这是一个众生。”它遮盖「蕴」的真实性质，因此我们被引导以为一个对象是可意或良好的，对它产生执取。这是渴爱怎样与无明合谋运作。这如同一条系链，被系着的牛只能够跟随链所允许的长度移动，不能够超越它的限制。类似地，众生被渴爱所系缚，他们环绕着它，无法脱离。他们一次又一次地转生成为各种各样的「蕴」或形态，没完没了。由于他们无法脱离「蕴」，他们无法脱离「轮回」。事实上，他们无法想到脱离。因此，「蕴」一次又一次地生起，数之不尽的轮回，无法知道是什么时候开始的。这种情况会继续下去，直至他们体证「须陀洹道」。在体证这个「道」之后<sup>[117]</sup>，一个人可以推知新的「蕴」最多只能继续七生，此后再没有「存在」了。永恒的寂静最终会被确立。这是如何把负担卸下。

在巴利文《义释》（Niddesa），曾提到以下的内容：

透过「须陀洹道」，善与不善业的累积终止，随着此终结，所有本来在没有证「道」之前，应该在轮回当中随时生起的「名法」和「色法」，将会在七生后灭尽和消除。

如同经过药物治愈的疾病，道的体证（「须陀洹道」犹如药物）将能拯救他免于无尽的转生，不然他是需要承受的。现在他将会逃离无尽的轮回，并且将不会再生超过七世，此后将再没有转生。这展示了负担是怎样被「道智」驱去和移除。

### 在更高的阶智进一步解除负担

随着体证「斯陀含道」（sakadāgāmi magga，一来道），禅修者将能够在下一次的「有」（bhava，或「存在」）终结时抛掉负担，<sup>[118]</sup>因为他只会再存在一



次。然而，「阿那含」(anāgāmi)能够在其最后一次的「存在」解除结生(patisandhi, 即「转生」)，这可以是色界天或无色界天。在这里，虽然是还有一次「存在」，但不能说必定只有一次结生(patisandhi)，因为在色界天，他可能在五净居天(suddhāvāsa)结生最多五次。在无色界天有四层天，因此他可能在这四层天结生四次。这种诠释亦能够应用在关联到「斯陀含」和「须陀洹」的解释。它们是关于「存在」的世界，而不是关于结生。这在《根本钞》(Mula Tikā)中有解释，而且是有学识的人才可以讨论的议题。<sup>xvi</sup>

随着体证「阿罗汉道智」(arahatta magga)，阿罗汉在其般涅槃(parinibbāna)后不会再「有」，所有「蕴」已经完全灭尽。这一类的般涅槃，被称为无余涅槃(anupādisesa-nibbāna)，意思是没有任何余下的东西(即「蕴」)。

因此，佛陀说：

Yo tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo  
mutti anālayo. Idamaṃ vuccati, bhikkhave, bhāranikkhepana”nti.

即前之渴爱，无余之离灭、弃舍、定弃、解脱、无执着是。诸比丘！  
以此名为舍担（去除五取蕴）。<sup>[119]</sup>

故此，渴爱的灭除表示抛下负担(即「舍担」)。如果一个人无法在看、听、嗅、尝、触或想的时候，标记出现在六根门的感官对象，渴爱连同无明会立刻占取上风。允许它生起表示接受那个负担。当一个人标记在六根门所生起的现象，一个人便能够熟悉无常、苦和无我的真实性，这种对无常、苦和无我的智慧可以在一刻中驱除渴爱。因此在每一刻标记现象，即表示瞬间地抛下负担。当一个人证得「四圣道」(ariya magga)的智慧，他便灭除渴爱。因此如果你真诚地希望舍弃这个负担，你必定要修习毗婆舍那禅法，它可以导向证得「道」。

### 以四圣谛看待此负担

《负担经》的经文部份(长行)到此已经解释完毕。现在让我们把此法应用在四圣谛上。「五取蕴」构成「苦谛」(dukkha sacca)。早前已经说明，背负着「蕴」的重担的人是一个众生，而众生只是一个名字(唯名)。<sup>[120]</sup>从究竟真谛的角度而言，他并没有实体。考虑到这一方面，「众生」不在四圣谛的范畴内。换言之，在此的论述，众生是不算在内。渴爱是招致苦的原因。接受这一事实，我们来到「集谛」(samudaya saccā)。我已经告诉你们灭除渴爱的方法，这是「灭谛」(nirodha saccā)。但是，在《负担经》之中，引向苦灭之道的「道谛」(magga saccā)并没有提及。然而，如果佛陀教导我们灭苦的智慧，我们一定能够推知引向苦灭之道的修习，它已包括在「灭谛」内。所以，在我的论述当中，我特别提及毗婆舍那禅法及四圣道。因此，请注意以下内容：

负担表示「五取蕴」。它显示「苦谛」。

接受负担的人是「渴爱」。它显示「集谛」。

抛下负担表示「渴爱」的灭除。它显示「灭谛」。<sup>[121]</sup>

毗婆舍那禅法及四圣道是灭除「渴爱」的方法。它们显示「道谛」。

## 重点回顾

为了总结《负担经》的经文，佛陀宣说偈颂（gāthā）辅助听众记忆。在经典集结时记录下来。世尊作为天人师，为着利益大众经常说示真理，在说毕此经后，他以两首偈颂总结教导的内容。现在我首先诵出第一首偈颂：

Bhārā have pañcakkhandhā, bhārahāro ca puggalo;  
Bhārādānaṃ dukhaṃ loke, bhāranikkhepanaṃ sukhaṃ.

重担是五蕴。担者名士夫。世间取担苦。舍担为安乐。

的确，五蕴的负担是沉重的（重担）。背着它的人（担者）是众生（他也是一堆五蕴）。在世间，接受五蕴（取担）是可悲的。抛掉负担（舍担）的人是安乐的（应用毗婆舍那智慧禅及圣者之道）。<sup>[122]</sup>

负担的重量每日都可以被担者体会到，因为他每天都要忙着侍奉身体食物以及打扮梳洗。对于业力比较差的人，这是更为明显。病人及老人也会感受到身体的沉重。那些在饿鬼道和地狱道的人所受的更苦。他们的苦是最高程度的，然而他们却无法脱离。动物也不比较好，食物是牠们恒久的问题。牠们面对着各种的危险，毫无保护。为了保住身心性命，不被捕掠者杀害猎食，牠们需要逃跑及隐藏。鸡、鸭、猪、羊等等遇到任何危险时都会感到恐惧及担忧。纵使尝试保护自己，牠们总会被猎食。牠们没有救世主。小牛的情况更让人怜悯，牠们在健壮时为着主人工作，风雨不改，但最后的日子却是在屠宰场被杀。因为牠们的身体（蕴），牠们需要受苦。如果牠们没有身体，牠们不会被杀或吃掉。就算是人，我们也是弱肉强食，适者生存。更何况是可怜的动物呢？

关于偈颂提到，众生（puggala，或译「补特伽罗」或「士夫」）的意思，这个字是概念法的教示（paññatta desanā）<sup>[123]</sup>，因为在究竟法的教示（paramattha desanā）里面并没有所谓众生。我们在传统用语的规范上，会以委婉方式描述「五蕴」，说一个人是众生、男人、女人等等。它们没有别的，就只是名称而已。以究竟法而言，众生并不存在；是「蕴」承受着负担的重量。纵使是照顾身体或维持健康，其作用也只是背着此负担。

接受负担是苦，而驱除它则是有益于快乐。当我们无法在禅修中标记看、听等现象，渴爱便会生起。它在看或听的时候生起，或者它会潜伏一段时间，在禅修者后来的反思中生起。不论是怎样的方式生起，它会带来「执取」、「业」及「行」，

它们会制造新的「蕴」。然后引致苦。当我们标记看、听、嗅、尝、触或想各自生起时的现象，我们将会体悟到它们的真实性质，有了这种体悟，我们能够消除渴爱以及它的支持者「无明」。在取得「圣道」时，这种消除会让「执取」、「业」及「行」再没有机会运作；因此当「蕴」没有了，痛苦终结，确立真正的乐。因此，在灭除渴爱后抛下负担，表示获得真正的快乐。<sup>[124]</sup>

现在来到第二首偈颂，请大家一起跟着读一遍<sup>xvii</sup>：

**Nikkhipitvā garuṃ bhāraṃ, aññaṃ bhāraṃ anādiya;  
Samūlaṃ taṇhamabbuyha, nicchāto parinibbuto”ti.**

已舍重担者。不再取重担。根绝渴爱者。无欲般涅槃。

这首偈颂是指阿罗汉圣者。不过，纵使是一位阿罗汉，在进入「般涅槃」（或死亡）前，他仍需要背着此负担。他仍需要照顾身体、沐浴、喂养、清洁等，所有这些事情只会在他死后才可结束。因此阿罗汉在「般涅槃」前常常会思惟，并说“我还需要背着此重担多久？”对于他们来说，死亡是解脱于负担。但受着「渴爱」煎熬的世间人，会视之为一个悲惨的时刻。

事实上，就算是阿难陀尊者，也在佛陀进入「大般涅槃」（mahāparinibbāna）前哭泣。同样地，女弟子们在佛陀姨母摩诃波闍波提比丘尼（Mahāpajāpati Gotamī）的「般涅槃」前夕哭泣不止，她反过来需要安慰她的弟子们说：“我的女儿们，不要哭泣！般涅槃不是悲伤的时刻。这是值得喜悦的时刻（hāsakālo）。”的确，阿罗汉的死亡（入灭）是喜悦的时刻！<sup>[125]</sup>

正如早前所提及内容，由于「业」、「业相」及「趣相」所现的感官对象，新的「蕴」负担产生。这是对负担的接受，这种接受会导致一次又一次的「存在」，没完没了。因为担载者接受一个负担，他便需要接受下一个负担，如此类推，数不尽的负担背负在他左右两边的肩膀上。担载者尚有喘息的机会，但一般而言，世间人连一秒的休息机会也无。纵使是须陀洹，他也有连续七世的时间无法休息，期间他们虽然尝试，但未能成功解脱于渴爱。同样地，斯陀含连续两世无法休息，而阿那含还有一世需留在色界或无色界。一位阿那含可能要忍受四到五次的转生，视乎在那些界有多少重天。至于已永远了断渴爱的阿罗汉，一旦证得「般涅槃」，他们便彻底脱离「蕴」的再生。由于渴爱已经完全消失，他驱去了本来会强加在他身上的新负担。

渴爱就像饥饿一样，是无法满足的。世间人被它控制。就算是须陀洹、斯陀含、阿那含和阿罗汉也不能够完全脱离它。他们像世间人一样<sup>[126]</sup>，会在临终时对「业」、「业相」及「趣相」引发的感官对象产生执取。因为这些执取，新的「蕴」生起。而阿罗汉则已透过「阿罗汉道」这个武器，消除渴爱。他拔除了它的根。它的根是甚么呢？就是「无明」，妄想。事实上，「无明」是所有苦的根。它迷惑众生，

让他们对其存在了无所知。因此，拔除它是很重要的。如果一个人在禅修时，无法标记看、听等现象，他便会把它们当成是一个众生、个体、男人、女人等等，而对众生、个体、男人、女人的渴爱亦会生起。「无明」是渴爱的始因；因此仅仅断除渴爱是不足够的。它的根本或基础必定要戳破及破坏。不然，它会在机会来临时偷偷的把头伸出来。有一些具有神通的禅修者，因为无明的苏醒而失去了神通。

在《优相本生谭》(Mudulakkhana Jātaka)中，我们的菩萨(即释迦牟尼佛前生)投生为一位拥有神通的禅修者，他远离欲贪(kāma rāga)。但由于他并未获得「道智」，渴爱没有从根本拔除，当他看到优相王后的美貌后，渴爱出现刺激他的欲贪。他立刻失去了他所有的神通。此前<sup>[127]</sup>，他能够飞越翔空前往王宫；但在失去神通后，他需要走路回去自己的住处。此事证明他只是远离欲爱(kāma taṇhā)，并没有根除它。当一个可意的景象出现，它会击溃他的心。

另一个类似的故事发生在佛历四百年左右，当时杜塔轧玛尼(Duṭṭhagāmaṇi)正管治锡兰(现在的为斯里兰卡)，有一位年长比丘以为自己证得阿罗汉果，并断除了渴爱。有一天，一位真正的阿罗汉比丘——法施(Dhammadinna)<sup>xviii</sup>造访他并询问他成为阿罗汉有多久。他告诉法施比丘自己已经证阿罗汉果六十年。他真实地相信这是事实，因为他从来没有发现渴爱的出现。但法施知道他并没有证果，也就是说，他没有真正消除渴爱。然后，他问他能否运用神通。在获得他的正面回答后，法施要求他变现一个莲花池，里头有一朵大莲花，花中有一位美女正在跳舞。如其请求，他变了有美女跳舞的莲花池。接着，法施比丘要求这位所谓的阿罗汉，用眼睛看着自己变的美女。他按照指示看着，突然间他发现欲贪的冲动。<sup>[128]</sup>然后他意会到并承认他所求证的阿罗汉果并没有成就。因此，他请法施比丘开示他修习佛法的正确方法，根除渴爱和无明，让他成为一位真正的阿罗汉。那时候，他只能暂时断除渴爱，犹如一个水壶撞击长满苔藓的水池时，可以推开水面的苔藓，但拿走水壶之后，它们又再聚合起来。无明的根除，只有在「阿罗汉道」时才可以证得。如此根除后，纵然是有血有肉的真正美女在跳舞，禅修者也绝不会被污染，何况是幻现的呢。当对存在的渴爱彻底地消除，新的名法和色法不能生起。没有「蕴」，所有的苦结束。我作了一首偈颂，让大众能够记得我所说的重点：

若根除渴爱，欲求得消除。

旧负担已去，新担不能生。

安稳涅槃乐，随之得成就。

当渴爱连同无明被消除，欲求将会彻底地消失。当旧的身体或「蕴」被驱除，<sup>[129]</sup>担载新身体的负担将会被移除。接着，悲苦终结，涅槃寂灭得以成就。

## 总结

现在，《负担经》的讲解已经完毕，只需要总结。你已经明了，五蕴假定自己为众生，它是一个巨大的负担，而我们在轮回的循环中一直承载着此负担。按照四圣谛的教义，此负担表示「苦圣谛」。你也了悟到，只要你享受视物、声音等感官对象所带来的快乐，你便是接受此负担，它的本身是苦。你享受它们是因为忘掉了标记它们，不知道它们的真实性。当你对它们的无知愈多，你对它们的渴爱愈大。接受负担的渴爱，是所有烦恼的原因。确认到渴爱是苦因，表示你明了「集圣谛」（导致苦的原因）。你也体悟到消除渴爱表示放下负担，这是「灭圣谛」（苦的灭尽）。无明导致对看、听等现象性质的无知，而你在禅修标记的过程中没有体会到。无明是渴爱的根源<sup>[130]</sup>，因此当你尝试驱除渴爱，无明必须要移除。这一点你也已经知道，当无明被消除，「明」的智慧（vijjā ñāṇa）便生起。正如光明替代黑暗。这你也明白了。获得智慧后，你来到「灭圣谛」的阶段，当你持续禅修，你的毗婆舍那智慧将会发展，而你将会证得四圣道及体悟「道圣谛」，即导向苦灭的圣洁之道。

如果我们享受视物、声音等感官对象所带来的快乐，渴爱便会发展，一旦发展它便等于接受那沉重的负担。这一点你也已经明了。渴爱被培养是因为我们没有认清现象的真实性质。正是这种无知接受那负担。因此渴爱是所有烦恼的根，我们说它是苦的因。你也清楚这一点。如果渴爱被驱除，我们便能够从痛苦中解脱；这表示我们证得苦的灭尽（灭圣谛）。无明是渴爱的根源，因此它必须要被驱除。当我们忘掉觉照感官对象，它便会生起。如果我们在禅修时，标记现象的生起和灭去，智慧会得到发展。<sup>[131]</sup>有了智慧的光芒，无明消失，如黑暗被驱除。没有它，渴爱蕴的负担不能生起，因此我们不用再生和担载它。当我们发展标记感官对象的习惯，毗婆舍那禅会得到培养，接着将会证得四圣道。

在四圣道里面，如果你证得「须陀洹道」，你（最多）只有七次转生之苦，此后所有「蕴」消失。在某程度上这可以减轻负担，但是，如果你喜欢继续修习毗婆舍那禅，进一步减轻负担，其实你应当这么做，你可以证得「斯陀含道」，所有「蕴」的负担会在两次「存在」后舍掉。如果你继续圆满自己的波罗密（pāramī），你将会到达「阿那含道」，在色界或无色界「存在」后，所有负担都能够舍掉。接着「苦圣谛」，即所有「五蕴」会消失，达致寂灭。

在这里重复佛陀所说的话，一旦渴爱被根除，渴爱不能生起，证得寂灭。如果你真的希望舍掉负担，证得寂灭，使所有苦终结<sup>[132]</sup>，你必须要修习我在此所教导的内容。

我现在以早前所说的格言内容总结：

沉重的负担是甚么？「蕴」是沉重的负担。

谁载着负担？由「蕴」所成的众生，载着此负担。

谁接受此沉重的负担？渴爱接受此沉重的负担。

抛下负担是甚么意思？灭除渴爱是抛下此负担。

五蕴的负担是很沉重的。

那名背载着此负担的众生以其名字为人所知（概念的教法）。

接受负担是苦，驱除它是有利于快乐。

当渴爱从根本被拔除，爱欲不能生起。

旧的负担已舍掉，新的负担不能再起。

接着他证入涅槃，究竟寂灭的境界。

希望你们在听完这部《负担经》的讲解之后，能够了悟「五蕴」在你们的肉体不停地生起和灭去，它们是一个巨大的负担；你们对视物、声音等感官对象的渴爱表示接受新的「蕴」的负担，让它得以生起；这是所有苦的原因；驱除它能达致寂灭；透过修习毗婆舍那禅法，便能够证得寂灭。最后，我至诚地祈愿你们所有人，透过毗婆舍那智及所踏上的道路，能够在不久的未来证得涅槃。

善哉！善哉！善哉！

---

<sup>i</sup> 在缅文中，「U」（音近似乌）及「Maung」（音近似茅）分别是对男性长辈及后辈的称呼，一般放在名字的前面，缅甸人没有家族姓氏，只有名字，男性出家人名称前面必定使用「U」。女性则用「Daw」（音近似逗）及「Ma」（音近似嘛）。

<sup>ii</sup> 此句按照缅文本，删除英译的补充文字。英译本此处作：「In prefacing his discourse, his emphasis lay on how to throw down the burden much to one's relief and joy.」中文意思是：「在开始说法时，他强调怎样舍去负担，使一个人释怀及欢欣的重要。」这是缅文本所无。

<sup>iii</sup> 文中的意思类似中国的「张三」或「李四」，表示印度常见的人物姓氏。

<sup>iv</sup> 即「诸蕴是我」及「诸蕴非我」两种思想。

<sup>v</sup> 此段根据缅文本修正英译本的内容，英译此处作：「the former being concerned with abstract knowledge while the latter with ordinary or conventional knowledge appealing to perception by which objects are known by their names. When we discuss about anicca, impermanence, dukkha, property of primary substances, sacca, truth, satipatthana, establishment of mindfulness, and ayatana, sense-spheres, we are concerned with abstract subjects. When we talk about men, women, devas, brahmins, etc., we are concerned with everyday subjects that one mentions by name.」中译意思是：「前者是关于抽象的知识，后者则是关于于平常或世俗的知识，这是指感官注意到事物，透过其名称而认识它们。当我们讨论无常、苦、谛、念住及处，我们所着重的是抽象的主题。当我们谈到男人、女人、天神、梵天等等，我们是着重于日常的主题，人

们透过名称谈论它们。」由于英译本提及的「抽象知识」，是缅文本所无，而且应属于概念法的范畴，例如一般哲学及艺术概念便属于这一类，因此中译不采纳。

<sup>vi</sup> 此段根据缅文本修正英译本的内容，英译此处作：「**But when we say that individuals commit good or evil deeds which result in good or evil kmmas.**」中译是：「但如果我们说众生犯善行或恶行而产生善业或恶业。」行为（**deeds**）及业（**kamma**）意思是相通的。因此，中译根据缅本修正为造作善业或恶业而导致善果或恶果。

<sup>vii</sup> 按缅本增入「不自然」这个形容词。

<sup>viii</sup> 这里所提到的方式，是指观察（一）施者、（二）受施者及（三）布施物品的究竟法是无常、苦及无我。

<sup>ix</sup> 此段落按缅本作出更正，英译本作：「**As one nears death these actions appear as kamma nimitas, signs associated with good or evil actions done in the past, which point up to kamma gati, destiny guided by such actions. As the individuals cling to these signs, a new khandha arises after the death by dint of that clinging.**」中译意思是：「在一个人濒临命终的时候，这些业显现为「业相」（**kamma nimitta**），这是与过去所作的善或恶业相关的征兆，它会进一步显现为「业趣」（**kamma gati**），这些业引导着命运。当众生系着这些征兆，一个新的蕴会由于此系着的力量而在死后生起。」由于英译本当中将「**gati nimitta**」误作「**kamma gati**」，并加入一些增补内容，因此中译没有采纳。

<sup>x</sup> 英译本此处加入：「**One day he surveyed the world to see whom he could liberate from human miseries by enlightening him with the dhamma.**」中译为：「有一天，他审视世间，观看谁可以透过佛法来得到觉悟，并从人生的苦恼中解脱。」缅文本没有「谁可以透过佛法．．．解脱」等字句，故中译删去。

<sup>xi</sup> 英译本此处为「**Sabbath**」（即斋戒日），缅文本只写「持戒」，故此按缅文本修正。

<sup>xii</sup> 英译本此处作：「**bhavatanha, craving for sensual pleasures associated with the view of eternalism and vibhavatanha, craving for sensual pleasures associated with the view of nihilism.**」中译意思是：「与永恒主义相关的感官快乐的渴求——有爱（**bhavataṇha**）；对虚无主义相关的感官快乐的渴求——无有爱（**vibhavataṇha**）。」缅文本并没有英译的意译说明，故从略。

<sup>xiii</sup> 缅文译音为「**du、tha、na、tho**」。

<sup>xiv</sup> 此句按缅文本补入及修改。

<sup>xv</sup> 此句依缅文修正，英译误作「**three dhamma**」（三法）。

<sup>xvi</sup> 中译者曾就此段落的内容询问一位法阿闍黎（**Dhammacariya**），他解释说当中提到的「结生」（**patisandhi**）是指「结生识」，英译一般称为 **rebirth consciousness**（转生识），这是一个众生转生时生起的第一个心识，一般而言，一个众生的一生只会生起一次结生识，此后都只是与它同类的「有分识」（**bhavanga citta**）生起。然而，在此处所说的「阿那含」，即只剩下一次存在的不还圣者，按《根本钞》（**Mula Tikā**）的说法，在他的最后一「有」（**bhava**），即最后一次存在（**existence**）的时候，是能够出现多于一次「结生」。如果他投生到色界的五不还天（即「净居天」），他最多能够「结生」五次；如果他投生至无色界天，则最多能够「结生」四次。这与一般认为一生只有一次结生的观念不甚相符，由于马哈希尊者明白此观点可能令一些人难以理解，所以末后说此议题需要有学识的人方可讨论。此段落根据缅文本将巴利词语补入及修正。

---

<sup>xvii</sup> 此句依缅文本补入。

<sup>xviii</sup> 英译本此处翻译为「**female yogi**」(女性禅修者)，但缅文本则记载为男性的「比丘」。或许英译误以为那是佛在世时期的「法施比丘尼」，但因此个案发生于佛后四百年的斯里兰卡，今依缅文本更正。