

何去何從

奧智達比丘 原著
禪行編譯組 編譯

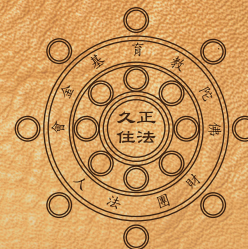
業·死亡·轉生 南傳生死書

CH154-02
何去何從
南傳生死書

奧智達比丘 原著
禪行編譯組 編譯

佛陀教育基金會 印贈

從這本書中，我們可了解到
身心的作用、業的作用
死亡的過程、轉生的原理
善終的技巧、往生善趣的方法



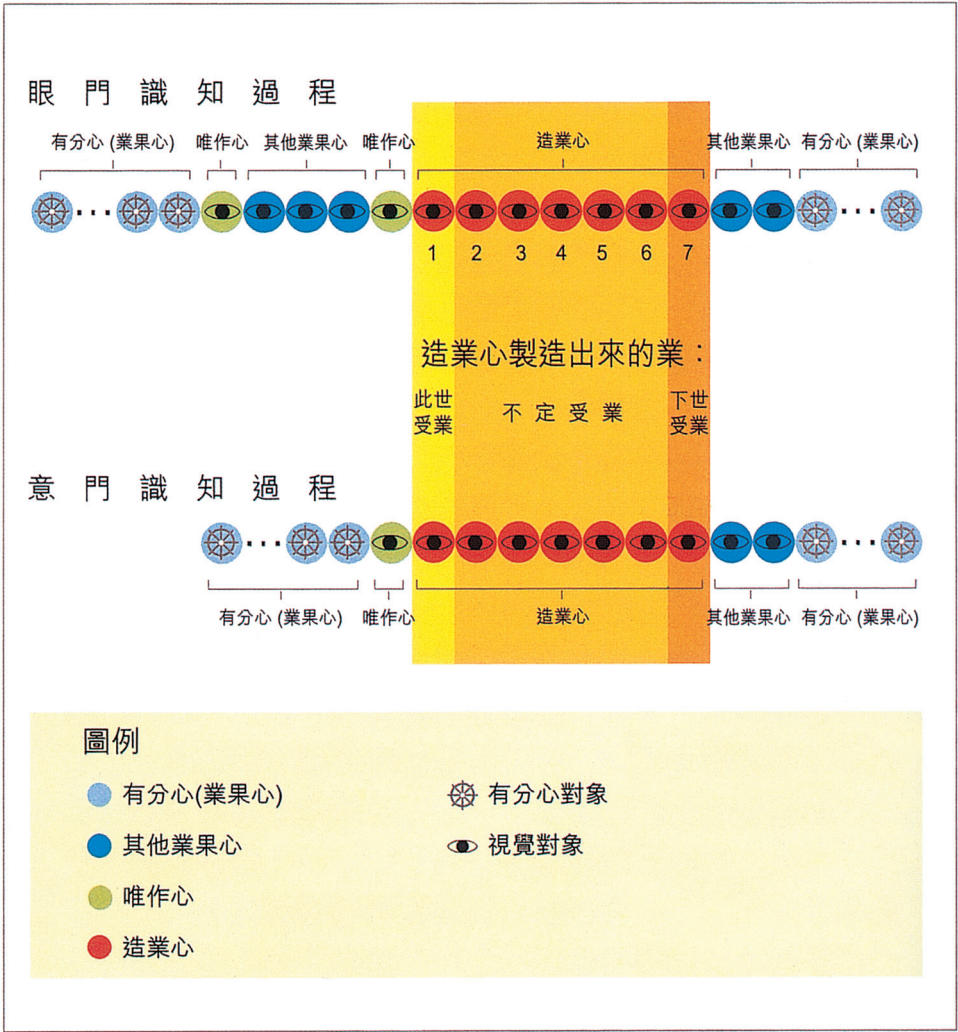
財團法人佛陀教育基金會 印贈
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
※經書法寶，敬請尊重珍惜，勿任意棄置※
本會經書法寶，免費贈送結緣，嚴禁販售！絕無募款，敬請明察！
This book is strictly for free distribution; it is not to be sold.

Printed in Taiwan
CH154-02

佛陀教育基金會 印贈



圖一 識知過程



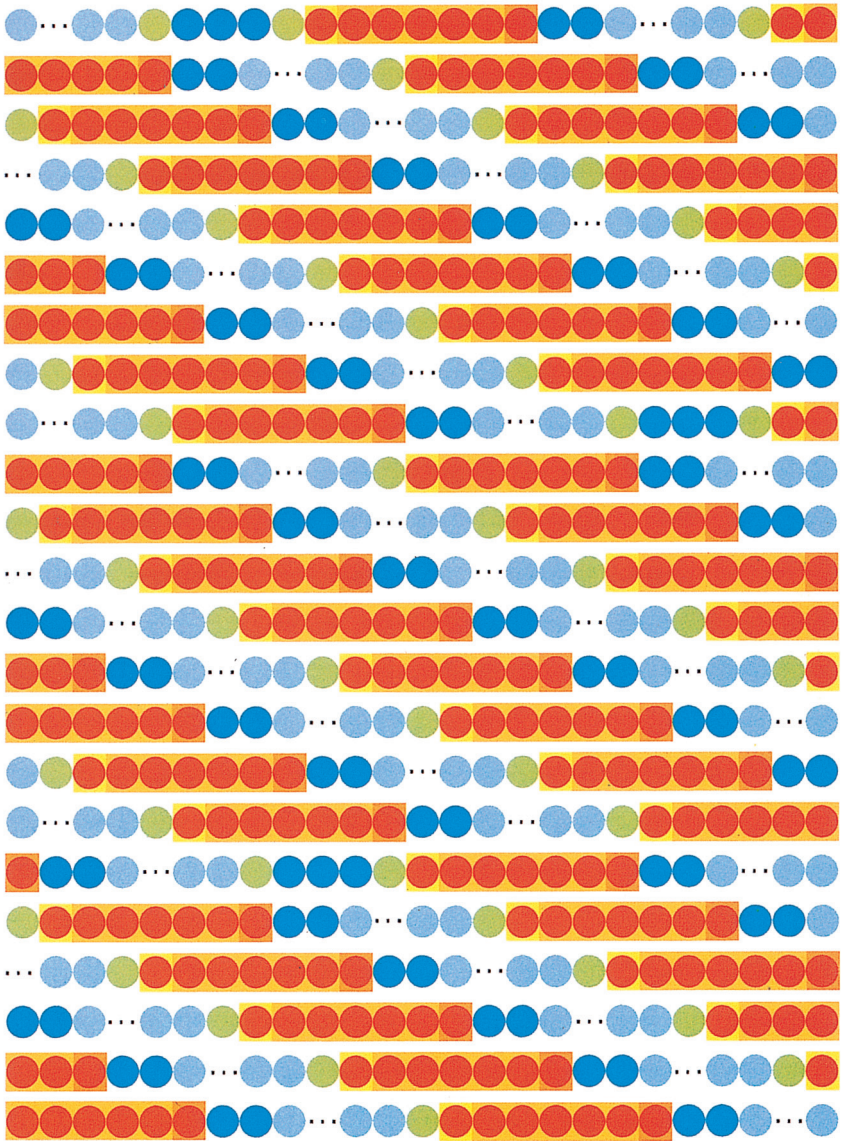
圖例

- 有分心(業果心)
- 其他業果心
- 唯作心
- 造業心

- ⊗ 有分心對象
- 👁 視覺對象

圖二

在一秒鐘的極細份時間內所製造出的業

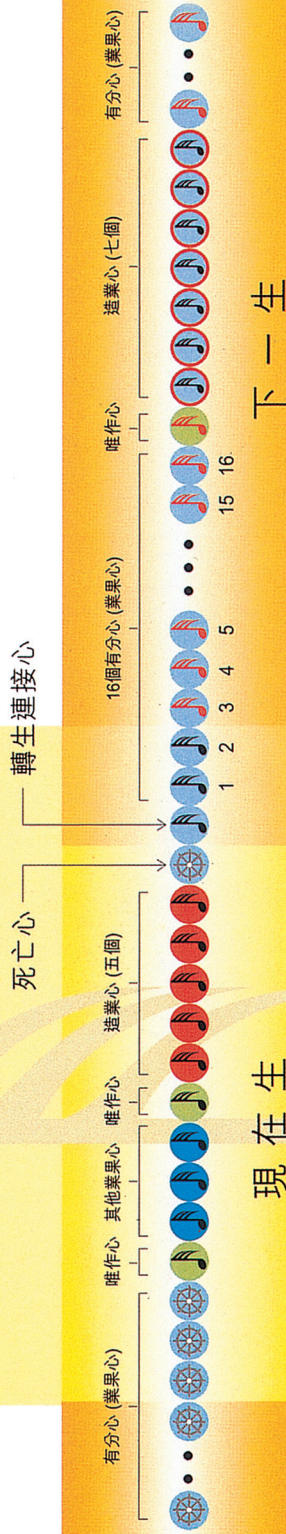


圖例

圖例跟圖一的相同，唯是在此圖中有分心的對象(⊗)和所有其他心的對象(◉)都不顯示於圖內。

圖三

死亡——轉生識知過程



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

聽覺對象的存在期(十七個心識剎那)

註釋：

上圖是一個典型的轉生識知過程，其中出現的趣相是一個當下的聽覺對象(例如天國音樂)。若是其他對象，其過程將會是不一樣的。要注意的是，這個聽覺對象的存在期為十七個心識剎那，它在此生最後識知階段中的十四個心和下一生首三個心期間，是一個當下對象；從下一生的第三個有心開始，它便成為一個過去了的對象。

圖例

- 有分心(業果心)
- 其他業果心
- 唯作心
- 造業心
- 對象為轉生心的造業心
- ⊗ 現在生中的有分心對象
- ♪ 當下聽覺對象
- ♪ 過去聽覺對象

何去何從

— 業 · 死亡 · 轉生

Dying To Live

The Role of Kamma in Dying and Rebirth

〔馬〕奧智達比丘 著

Aggacitta Bhikkhu

佛陀教育基金會 印贈

Dedicated, with deep gratitude, metta and respect, to the translator's Pali teacher, Ven. Dr. Anuruddha Kakkapalliya from Sri Lanka. Without Venerable's strenuous effort of teaching and guidance, it would be hard to know the Lord Buddha's genuine original teachings directly.

謹以此書獻給譯者的巴利語老師——來自斯里蘭卡的阿耨樓陀尊者，並致以深摯的感激、慈愛及敬意。幸得尊者老師悉心教導，否則難有機會直接讀到佛陀世尊的真正原始教示。

也獻給譯者的父母、兄妹及其眷屬。

And to the translator's parents, brothers and sister and their families.

目錄

中譯序	一	一、一、能生業	四十八
謝辭	十五	一、二、支持業	四十八
序	二十三	一、三、阻礙業	四十九
前言	二十七	一、四、搗毀業	五十
轉生的不確定性	二十七	二、依成熟次序	五十二
隨機中的次序	二十九	三、依成熟時間	五十二
		三、一、此世受業	五十二
		三、二、下世受業	五十二
		三、三、不定受業	五十二
		三、四、廢止業	五十三
第一章 身心現象	三十一	四、依成熟境地	五十三
心識現象	三十一	四、一、不善業	五十四
行動門與識知門	三十六	四、二、慾界善業	五十七
識知過程	三十七	四、三、色界善業	六十
物質現象	四十	四、四、無色界的善業	六十
第二章 甚麼是業	四十五		
業的本質	四十五		
業的分類	四十六		
一、依作用方式	四十八		

第三章 垂死及轉生的過程…………… 六十三

死亡的原因…………… 六十三

垂死的感知…………… 六十四

死亡與轉生…………… 六十六

第四章 轉生業的成熟次序…………… 六十九

重業…………… 六十九

臨終業…………… 七十一

前獵人之死…………… 七十二

民眾劊子手…………… 七十三

變成跳蚤的比丘…………… 七十六

末利王后的不當行為…………… 七十七

埃立克葉那迦王…………… 八十

慣行業…………… 八十七

投生成天人的比丘…………… 八十八

屠夫純陀…………… 九十一

優婆塞達彌卡…………… 九十二

一位盡責與有愛心的母親之死…………… 九十四

後備業…………… 九十五

轉生到兜率陀天的跳蚤…………… 九十六

末利王后的個案…………… 九十七

一罐米…………… 九十七

第五章 善終事例…………… 一〇一

善終建議…………… 一〇二

善終事例…………… 一〇四

結論…………… 一一九

附錄：善終輔導…………… 一二三

家中成員重病時要做的事項…………… 一二三

作者資料…………… 一三三

中譯附錄：《護經》…………… 一三五

中譯後記…………… 一四一

中譯序

死後往何處去？何來有這一生？何種因素以及這些因素如何操控著我們的命運？業、死亡、轉生，這都是一些人們不確定、感疑惑、無把握、不了解的問題，很多人甚至對這些問題不感興趣，抱持著一種逃避的態度。無論如何，人總是難免一死。即使是不相信有業、不相信有轉生，要能不悲哀、不懊悔、不恐懼、不抗拒地走完這一生，便須要對垂死的過程有所認知。

人們對未來的不確定，相信是始於人類思想的開始。古時人們因為想對不確定的未來能有一些掌控，於是他們會拿些龜甲來占卜。祭師會先把龜甲弄熱，由於熱脹冷縮的緣故，龜甲便會爆出聲音，並現出一道道大大小小的裂縫，仿似是神靈在「說話」一樣。然後，祭師便根據這些「天啟」而作出吉凶的預測和解釋，並以「文字」把問卜與啟示的內容和含意，刻於該片龜甲和一些獸骨上，以作記錄。這些文字便被後人稱為「甲骨文」，標識著自古以來，人們對未來的一份關心和憂慮。

然而，時至今天，儘管物質的方便與學術的研究均十分完善和發達，現代人仍無法把握自己的命運。由於這一份自古以來的不確定，各種不同形式的宗教信仰，於是便於不同的歷史時代和文化中發展起來，彼此都嘗試就這些有關生死和未來禍福的問題而作出回應。他們都往外求，以安撫徬徨的人心，提供無助的人們外向的依靠。

二千六百多年前(流傳下來的佛曆是以佛陀入滅那一年起計算，若我們要提及他出生或證悟的時間，應要在佛曆年之上，再推前八十年等等)，古印度迦毗羅衛國釋迦族的悉達多·喬答摩太子，為要解決生死的大問題，為要永久脫離苦魔死神的掣肘，甘願離棄一切世間榮華享樂，孤身尋道，獨力探索。他不單純地相信別人的話，他不依靠外向的信仰，他不祈求外力的加持，他不屈服於傳統的信念，他不以淨信來解決問題，他決心要親自找到真相、親身體驗真理。他精進不懈、意志堅定、不屈不朽，藉著禪定的修習，以一顆平靜、清淨、柔軟、堅穩、有力、警覺、敏銳的心來開展內在的智慧。他以智慧驅除了對過去、未來的疑惑，明白到為何有這一生(宿命通)，知道人們死後會往何處去(天眼通)；他以智慧如實地觀看著潛藏的染漏，並認識到四種事實：這是苦，這是苦的升起，這是苦的止息，這是導致苦止息的方法。他同樣也認識到染漏的這四種事實，他

看到無常、苦、無我的真相。終於，他達到目的了，他認識到生死輪迴的現象，他明瞭到業果的效應，他掌握了因緣的道理，他知道滅苦的方法，他體驗到貪欲的徹底止息，並安住於最大的平靜。因為這些智慧，他的一切染漏盡滅(漏盡通)，他終獲究竟的解脫，得到至高無上的快樂，他很清楚知道「我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有」。自此，他便成為一位佛陀——覺者了。(看《中部·薩遮迦大經》(MN, Mahāsaccaka Sutta)。)

據《法句經注釋》(Dhammapada Athakathā)所說，太子在證悟後，隨即說了一首偈，這首偈被稱為「覺者第一語」(Paihama-Buddhavacana)。後來由於弟子阿難(Ānanda)問及，他便再次說一遍。現且讓我們來看看他所說的話，隨喜他的喜悅：

輪迴誕生非一次，
Anekajātisansāraṃ

漂泊流浪徒無功，
Sandhāvissam anibbisam

尋尋覓覓造屋者。
Gahakāraṃ gavesanto

重複出生真是苦。
Dukkha jāti punappunam

造屋者啊！你被看見了！

Gahakāraka dīṭhosi

從此不能再造屋。

Puna gehaṃ na kāhasi

所有椽子已盡毀，

Sabbā te phāsukā bhaggā

你的頂樑也斷碎。

Gahakūṭiṃ visankhitam

心已去到無行境，

Visankhāragatam cittam

已抵貪欲的止息。

Tañhānam khayam' ajjhagā

《小部·法句經》第一五三、一五四偈

所謂「屋」，即在輪迴中不斷一世又一世出現的生命；而「造屋者」便是指生死輪迴的原因；「椽子」又作「檁條」（據此卷註疏書的解釋說，「椽子」是比喻雜染，「頂樑」則是比喻無明）；「行」是行蘊，「無行境」便是指「不會做業的狀態」。在達到「無行的狀態」和「貪欲的止息」後，佛陀明白到，「貪欲」正是「造屋者」，正是輪迴的根本原因，不斷造出一期又一期的生命，並因而帶出無盡的苦楚。

在生死輪迴過程中，業、死亡、轉生的現象，便是本書的內容。通過對本書的理

解，我們便會意識到，假若我們不精進修習，我們將會繼續無了期地漂泊流浪於輪迴中，受著無盡痛苦的煎熬。因此，從現在一刻開始，我們要為我們的永久福祉而努力，即使不能如佛陀一樣，在今生截停「造屋者」，我們仍要精進不懈，寄望下一生，為下一生的可能成就來製造充份條件，以衝出因緣業果的羅網，彼此達至貪欲的止息。

本書及翻譯

本書原版主書目為 "Dying To Live"，副書目為 "The Role of Kamma in Dying and Rebirth" (在死亡和轉生時業所扮演的角色)。主書目有雙關意義：原義是「渴望求生」，即「渴望求生而渴望得要死」；字面義則可作「為生而死」。但無論怎樣，兩者的根本意義都是相同——不但表示出「生」與「死」的兩個人生過程，還反映出「渴愛」、「欲望」為生死輪迴的原動力，為造業的主因。

本書首三章是理論部份，乃是《阿毗達摩》部份內容的淺白闡述。《阿毗達摩》乃

是佛教三藏中的第三藏，即被稱為「論藏」的典籍。《阿毗達摩》主要是環繞身心現象來作分析和說明。

在三藏典籍的藏外注疏書中，有一本有關《阿毗達摩》的很重要的注疏書，名為“Abhidhammatha Sangaha”，其作者是阿耨樓陀尊者(ven. Anuruddha)，他的年代和籍貫都不詳，學者普遍認為他大約是十一世紀時的錫蘭人，也有人認為他是印度人。此書被所有上座部佛教國家認為是《阿毗達摩》最重要的入門書、最好的一本指導手冊。這書的中譯本有已故的現代大陸學者葉均先生早年出家，法號「了參比丘」直接譯自巴利語的《攝阿毗達摩義論》。在近代，已故的斯里蘭卡那拉達長老(Narada)曾把阿耨樓陀尊者的《攝阿毗達摩義論》。在近代，已故的斯里蘭卡那拉達長老(Narada)曾把阿耨樓陀尊者這本巴利語著作翻譯並註釋成英語版，名為“A Manual of Abhidhamma”。此外，斯里蘭卡美裔菩提比丘(Bhikkhu Bodhi)得到緬甸的《阿毗達摩》專家烏烈瓦達達摩長老(U Rewata Dhamma)幫助，又把那拉達長老的翻譯本修訂擴充，編成另一本書，名為“A Comprehensive Manual of Abhidhamma”，其中譯有尋法比丘的《阿毗達摩概要精解》。本書的理論部份便是取材自菩提比丘的“A Comprehensive Manual of Abhidhamma”，因此，本書前三章亦可看作是《阿毗達摩》的精簡介紹。

本書餘下兩章均是有關業的故事。對於那些故事，部份讀者讀起來或許會不太相信，但信與否並不重要，最重要的反而是，那些故事個案在本書作者的善巧利用下，能夠很清楚地展示出各種不同業力的作用，使我們明白到業力如何運作，從而促使我們能作出對策。

在這兩章的每一個故事中，均附有畫功深湛、描繪細緻、生動漂亮的鉛筆畫，增添了本書的趣味性。記起一次吾師阿耨樓陀尊者在巴利語課堂上，講解《小部·譬喻經》(KN, *Apadāna*) 中摩訶波闍波提長老尼(悉達多養母)的一首詩偈時，講述到詩的美妙處，便是把詩人純潔高雅的細膩情感和意境，以文字精心巧妙地表達出來，然後讓讀者各自在心內生起共鳴、同感。同樣地，我們也想純以文字，讓讀者自行在心中以個別的想象思慧來發揮，各自構作出每個故事的意象，所以嘗試不採用原書的圖畫，望眾原作者見諒。原書中第一章和第三章附隨的彩圖，製作精美仔細，解釋清楚具體，唯其表達形式過於婉轉繁複，所以我們做了少許改動，嘗試使其表達得直接些和簡單些，只望一般讀者更容易看懂，在此也請眾原作者見諒。此外，更為了減省印刷成本，那些彩圖均被安放於書末，讀者請自行參考。

雖然本書的主題是「在死亡和轉生時業所扮演的角色」，而且篇幅不多，但我們覺得本書有很重要的意義：

- 一、它使我們明白到業力的原理和作用，這在中國的佛教傳統中是鮮為人知的；
- 二、它精簡清晰地介紹出《阿毗達摩》的基本原理——身心的現象；
- 三、它明白地展示出上座部佛教的「一般生死觀」；
- 四、它的內容是以內觀禪行者的角度而非以純學術研究的角度來演譯；
- 五、它促使我們因對業力的瞭解而生起一種對不善行的怖畏感；
- 六、它令我們能勇敢面對死亡但卻不輕視之；
- 七、它給我們一些很實際的善終建議，讓我們能助己助人；
- 八、它鼓勵我們，不要因為禪修過程中的沉悶感而氣餒、沮喪、放棄；
- 九、它鞭策我們要精進，為我們的修行助推一把力。

本書的翻譯主要是參考自菩提比丘與那拉達長老的英譯原文，並間或追查巴利語原文，整本書譯出後又跟尋法比丘的中譯本比讀，務求使其意思更準確、譯文更流暢易讀。為使本書更能與較多的群眾接觸，更能適合現代中國人閱讀，我們作了少許改動：

(一)把原文一些學術味道很濃的章題，改用較吸引的名目；(二)把佛教術語以較淺易明白的詞語來代替；(三)於意思不太明晰的地方稍加譯註。此外，我們還附加了一篇有關《護經》的資料。

《阿毗達摩》的理論對一般人來說是頗為複雜，不易理解的，而且，一般人以英語來闡述其內容時，其表達方式往往會過於繁複累贅，因此，譯者在此採用了意譯方法來翻譯；但「意譯」並不代表天馬行空，隨意發揮。在不影響其原來意思及譯文流暢度的情況下，譯者亦盡可能「直譯」，唯是完全避免「硬譯」或「死譯」。因此，原文中英語人慣用的、結構較複雜累贅兼冗長的句子，在經過文法分析、句子分析(sentence analysis)和文義分析後，都被打散，在不失其原意之下，轉換成符合我們習慣的、精簡的、一般人也能理解的漢語句式表達出來。

巴利語 *kamma* (羯磨) 一字，有時是指「行為」，即「業」，而有時是指「由行為而產生的後果潛力」，即「業力」，但譯者一蓋譯作「業」，不作細分，因從文義中已可清楚看出，那是指「過去的行為」還是指「業力」，況且「業」這個字在一向的用法

中，已包含了這兩個意義。

我們一般說的「心」(mind)，在《阿毗達摩》的分析之下，都從一種稍為持久的「心態」、「心情」、「態度」或「意向」等等的意思，被還原為一道由一個個稍縱即逝、無間斷地一個取代一個的「個體」所組成的行列。這種被形象化為「一個個」的、轉瞬即逝的「個體」，便是巴利語稱之為 *citta* (質多) 的「心」。為了避免混淆一般被稱作「心」(mind) 的一系列心流與終極意義下一個個的「心」(*citta*)，當兩者同在文中一起出現時，我們把前者稱為與「意識」義相近的「心識」，而後者則依舊稱為「心」。然而，從終極實相中退回世俗層面時，"mind" 仍然是「心」。事實上，讀者從文義中應可清楚分辨出，所說的「心」是指世俗心還是實相心。

「有情」是一佛教術語，意思是指「有感情意識的」，或「有感覺或知覺的」，英語一般稱作 "sentient being" 或簡作 "being"，那是包括人、動物、天人(即神)、精靈、鬼怪，以及在地獄中受苦的生命等等，但據說是不包括植物的。然而，教外的讀者們或許未能領會到「有情」的實際意思，而一般人更不懂甚麼叫「存有」，所以我們在此把

"being" 譯作「生命體」。

本書引用的巴利語詞彙，除與英語詞彙共列或一般用的專有詞外，均以斜體字顯示。【】內是譯者註釋，其他括號內的註釋均屬於作者。本書原文可在網上找到，其網址為：http://www.geocities.com/ekchew_geo/dying2live.htm。此外，亦可在馬來西亞 Sukhi Hotu 書店找到。

翻譯並不是一門簡單的學問，更非一件隨便兒戲的工作，要能把翻譯工作做得好，須要具備多方面的相關條件，也要有嚴謹認真的態度，絕不能魯莽輕率行事。儘管譯者曾參考過不同的翻譯理論和指導書籍，而且吾師在教授巴利語課程時亦一併教導翻譯的技巧，倘若本書有任何錯漏失準，請多包涵見諒，並望能指正。

致謝

本書的中譯版得以完成，是要感謝以下各方好友賢士。

「香港內觀智慧禪中心」(Hong Kong Satipañhāna Centre)的主席黃耀光師兄在早年惠賜本書予譯者。尤記起當時我們以及王斌師兄等一起參加一個為期六天的《阿毗達摩》研修營，經過師父的詳細解說，譯者開始對《阿毗達摩》有一較深入的理解和領悟，於隨後讀起這本書來倍覺輕鬆，並促成這本譯版的誕生。在譯稿完成後，黃耀光師兄及王斌師兄兩位更積極樂意應邀在百忙中抽空替譯者審閱譯稿，提供意見。王斌師兄尤其擅長他的理性分析思考，他幾乎想嘗試攻破譯稿內容的每一處地方，絲毫不苟且，但他對人的態度卻是很謙卑友善，他這一份對事不對人的認真態度，實在值得稱讚和學習。他倆的意見都很寶貴，並對譯者很有鼓舞作用。

本書是得到作者奧智達比丘(Aggacitta Bhikkhu)的允許翻譯出版作免費流通的，這要感謝馬來西亞太平(Taiping) Sāsānārakḥa Buddhist Sanctuary的Kumāra尊者幫忙聯絡其師奧智達尊者。經過Kumāra尊者的統籌，以及SBS眾法友對本譯文初稿的初步評鑑，奧智達尊者終於允許我們出版這個中譯本，由此可看到他們的嚴謹和細心。馬來西亞的法友們，在南傳佛教方面浸淫日久，於多語言方面的掌握亦很熟練，更是翻譯工作上的前輩，雖然在慣用語方面與我們的稍有差異，然而她們對本書初稿的意見甚有建設性，

譯者尤其感謝她們。

此外，早在製作《炎夏飄雪》(Snow In The Summer)時已開始默默幫忙的法友，亦不辭勞苦，不時對本書譯稿提供意見及作出很重要的鼓勵和支持。還有元朗「**佛教明慧服務中心**」(Buddhist Wisdom Service Centre)的會友阿 Paul 師兄更樂意於工餘中幫忙排版和設計，也提供寶貴的意見。在此也要感謝李德昌先生提供書面照片，以及李德根老師為本書封面題寫甲骨文。最後，感謝「**聞思修佛法中心**」一眾法友的支持、意見和鼓勵。

修行並非一天兩天，或一年兩年的事，很多很有成就的大師，都要用上大半生的時間來成就，願這本譯作能對信心不定的禪行者起到激勵和鞭策的作用，願本書結集的直接和間接參與者能有速證的機會。

禪行編譯組

零二年十月

序於香港紅磡海旁

電郵：jhayanaacara@yahoo.com.hk，歡迎提供意見及分享心得。

何去何從

十四

謝辭

一九九八年十月三日，我在砂勞越(Sarawak)古晉(Kuching)的「佛法中心」(Buddha Dhamma Centre (BDC))有一場題為〈在死亡和轉生時業所扮演的角色〉的公開佛法講座〔註〕。當我正在準備這次講座的內容時，我接到我姐姐 Dolly Leong 的緊急電話通知，說我年老的母親入住了「檳城醫學專家中心」(Penang Medical Specialist Centre)，並暗示母親想見我。由於那時是臨近雨季安居末，我答允她若家裏很急需要我回來的話，我便會立刻返回檳城；否則只有等到雨季安居完吧。

〔註〕：講座的錄音帶可在 Sukki Hou 找到。

結果，業註定我能在雨季安居完才立刻返回檳城，去看望我躺臥在床的母親，我因而能在砂勞越逗留的四年期間內，作出在古晉的第一次，及唯一一次的公開講座。我回去後一個月，母親便逝去。

參照以上所提到圍繞著那次講座的事件，以及該次講座的巧合主題(即是這本小書的

前言、第三章、第四章)，我決定最好是加插第一、二兩章和第五章拉斯特拉普尊者博士的親身故事來詳加解說，並將所有內容出版作免費流通，這樣，我家人和我自己便能把我們的一份功德，迴向給我們逝去的母親，不管她現正身在何方。

我十分感激在馬來西亞各地，幫助籌備那場原先的講座，以及後來幫助製作這本書的眾多各方人士。首先，要感謝在砂勞越的信眾。Tan Guan Soon 君為「法」服務的熱情承諾是無匹的。在九八年的雨季安居期間，他定時來供養午餐，在其中一次，他送給我達摩難陀博士尊者(Ven Dr K Sri Dhammananda)最近在砂勞越「古晉佛教協會」(Kuching Buddhist Society (KBS))舉行，題為〈業與轉生〉的開示擇要。「總尊」(Chief Reverend)(一般人對他的稱呼)因為講座時間不夠，沒完成他的講座內容，因此，我覺得有股衝勁在推動我，要繼續他所帶出的主題，接上續集。隨後，Tan Guan Soon 君義務負責 KBS 和 BDC 之間的聯絡工作，給我安排講座。KBS 的 Wong Teck Hua 君則欣然提供他的個人電腦設備，這樣我便能使用〈第六結集〉光碟的檔案，翻查在巴利註疏書中的故事。這隻內觀研究中心(Vipassana Research Institutes)的〈Dhammagiri 之第六結集〉(Version 1.0)光碟，則是 Goh Poay Hoon 君慈悲寄給我的。

BDC 的主席 Wung Wei Kee 君，他不僅僅只是我在砂勞越逗留期間的主要支持者。事實上，他本是一位成功的生意人，而且，在超越個別傳統的精神修行領域方面，他的知識和體驗遠比我多，他實在是一位名符其實的「真理追尋者」，不僅是在世間上的，也是屬於這世間的；他的慷慨大方、謙遜、耐心、無條件的愛心和仁心，均給我留下不能磨滅的印象，以致我常把他當做我過去的老師中，最不經意、最不露鋒芒的一位。他聽到我準備這次佛法講座需要些甚麼，便迅即從他那藏書豐富的圖書館，揀選大量書籍寄來給我參考，那都是有關臨終經驗、垂死、死亡、生命之後、追溯催眠術(regression hypnosis)等的奇異案例，以及其他有關的題目。

BDC 的 Wendy Francis 君和 Leu Fong Yuen 君亦能搜羅到其他我所需要的書籍，特別是 The Comprehensive Manual of Abhidhamma, Sayadaw U Sīlānanda 的 Lecture Notes and Diagrams on the Abhidhammathasangaha 和 Francis Story 的 Rebirth as Doctrine and Experience。前兩本書都幫到我構作出這本書的基本架構，後一本書則提供了大量有資訊性、觸發思考的，有關小孩自然記起他們前世的記錄個案。

我亦感激古晉 Tze Yin Orthodox Buddhist Society 的主席 Ng Song Hee 君。他很誠懇地邀請我在他那個面積廣大、風景醉人的果園，度過一九九八年的雨季安居。一個令人心醉的池塘，中央座立著一座迷人的八角形涼亭，池中一簇簇粉紅與白色的蓮花在盛放著——這是從他那間舒適的、傢具完備的禪修寮舍俯瞰下來所見的全景。講座的準備工作——閱讀、禪修、撰稿、排演，就在這間寮舍內完成。

我在砂勞越有四年時間，幾乎在所有這四年期間內，無論我身在何處，Wung Wei Kee 女士都經常懷著慈憫心，供應均衡的、有營養和美味的餐食，即使我獨自住在離她家七十五里遠的森林中。

在西馬來西亞，我一定要感謝 Balik Pulau Hilltop 隱所的僧眾：阿姜 Mahañano 尊者仁慈地允許 Tejadhanna 尊者在他不在的時候使用他茅篷內的個人電腦設備，因此 Tejadhanna 尊者能欣然地輸入大部份的內容，並很有耐心幫助我設計第一章與第三章中的彩圖；還有 Ah Huat (Chang Keng Hai) 和他的家人，隱所便是座落於他們那個可愛的、妥善打理的果園內，感謝他們虔誠和有效率地服務當中常住僧眾的需要，更提供盡

可能的適意和支援，讓他們研讀(包括書寫)和修習法。

至於在八打零(Petaling Jaya)，則要多得 Hor Tuck Loon 君、Chan Lai Fun 君、Low Weng Kuan 君、Eng Lai Hiang 君與 Rebecca Tam 君。在一九九九年頭當我在雪蘭莪州(Selangor)正在準備和修訂這本書的草稿時，他們不但提供大量研究物料、營養、健康、住宿和其他服務等的支援，還替我做較早期版本的校對，並作出很多有建設性的建議。

我在三月回到檳城後，一位不願顯露名字的祝福者，交給我屬於 Lim Lay Hoon 君的拉斯特拉普尊者博士的著作 *The Five Visions and Beckonings of Future Life*，這偶然地給我提供了第五章中的資料。她開心地鍵入那份著作中經整理過的抽錄，以及前言、謝辭和最後草稿的其他部份，然後把資料抄寫上磁碟。在八打零 Sukhi Hou 的 Hor Tuck Loon 君則負責這本書的版面編排和設計。此外，更感謝 Ng Ai Lin 君和 Chuah Ghee Hin 君給第三和四章畫插圖，以及 Toya 君給封面的繪圖著色。

在五月尾回到雪蘭莪州時，為要完成草稿的細節和封面設計，Chuah Aik Sam 君，Low Weng Kuan 君，Eng Lai Hiang 君，Yap Yau Chong 君，Hor Tuck Loon 君，Chan Lai Fun 君以及 Teo 家等給我安排了一處隔絕但舒適的地方逗留。接著，Selangor Buddhist Vipassana Meditation Society 的 Wong Wai Cheong 博士伉儷邀請我住進其位於 Kuala Kubu Bharu 的新隱所 Bodhirama Estate，我便是於此參考編輯者給我的建議來修改。在八打零 Buddhist Wisdom Centre 的主席 Lee Lee Kim 君很仁慈，他借給我他的手提電腦設施，而義務的僧侍(比丘的服務者) How Eng Keong 君和 Lee Theng San 君，更教導我如何使用該設施。

九九年在太平(Taiping)的雨季安居期間，Taiping Insight Meditation Society 的成員和眾友提供了巨大的支援，使我能在我的手提電腦中完成最後的修改。他們的努力是很值得讚揚的，因為我的寺院只能徒步而到，或以輕型電單車、四驅車到達，而且亦沒有公共水電設施。我特別感激協會的主席 Goh Keat Soon 君以及 Ng Kian Chong 君、Ker Seong Ngo 君，Lim Lay Hoon 君和 Tan Bee Chun 君提供運輸和電腦設施。Lim Loon Yeow 君的資訊科技專業知識和協助於電腦上改錯；還有仁愛的 Ooi Eng Huat 君，我的

寺院便是於他所擁有的 Khemarama (喜悅港) 果園內建成。

這本書中很多阿毗達摩的解釋都是一字不漏從 *A Comprehensive Manual of Abhidhamma* (Kandy: Buddhist Publication Society, 1993) 【譯按：中譯有尋法比丘的《阿毗達摩概要精解》中引述的。然而，有很多地方的用詞和所用術語都是經過簡化，其排列次序亦更改過，還加插解釋，以讓讀者大眾讀得輕鬆些²¹。我感謝 BPS 允許引述其出版書籍的內容，並希望他們會以我於此所持的態度，來接受我對其原文的修改。

我感謝 Saddhamma Foundation 允許我使用西亞多烏班迪達 (Sayadaw U Pandita) 的 *In This Very Life* (Kandy: Buddhist Publication Society, 1993) 中的抽錄。在第四章中的〈投生天界的比丘〉，便是我把原文翻譯後作過少許修改的。

我亦很感謝印度菩提伽耶 International Meditation Centre 的拉斯特拉普大長老尊者博士仁慈地同意我們把他極有趣味的親身敘述抽選整理，收錄在最後的一章中，也感謝我姐姐 Leong Liew Geok 把手稿從頭編輯到尾，儘管她的事務安排極緊湊。

這本小書亦將會有華語譯本出現，這要感謝 Leu Fong Yuen 君和眾友的樂意努力。因為這樣，這本書能讓較熟識大乘觀點的讀者，都有機會認識到正統上座部對死亡後所發生的事的解釋。

最後我定要記載低，我對出版人、贊助人、印刷者，以及所有以不同方式幫忙的人深摯的感謝，感謝他們使這本免費刊物得以成事。

序

不同的民眾對死亡後所發生的事，都有不同的觀點和信念。儘管所有佛教學派都一致認為，由於有情眾生仍是受縛於輪迴 (*samsara*)，所以死亡只是標識著生命的終結和開始，然而不是所有學派對臨終和轉生的實際過程，都有共同的觀點、評述以及解釋的。

藏傳(金剛乘)和漢傳(大乘)佛教徒都相信，在死後，死者的靈魂會經過一段中介時期(藏語為 *bardo*，華語為「中陰」)，這段時間可能會持續至最長四十九日，期間靈魂會經歷到一連串非世間的、超常的經驗，包括在每星期末的「小死」，最後才轉生到另一個生命領域。與此成對比，是為最原始、最真確、把喬答摩佛陀的教示流傳至今的正統上座部佛教則堅稱，轉生是在死亡後立刻發生的。

若說學派間的這一個分別，是在於表面上的多於實際上的，這並不會是太過幼稚；因為若我們把中陰期間的存在體【譯按：中陰身】看作是另一次轉生的生命體，那麼，儘管上座部仍可能會質疑那種每週一次的「小死」與四十九天的期限，然而，這便可以很融洽

地調解到彼此在學說上的不一致。可是，這本小書的目的並不是要去臆測這種信仰的根據和可信性，它反而是要根據正統上座部的學說，勾劃出一幅有關業、死亡與轉生的全面畫像，藉以闡述業，以及在死亡與轉生的過程中，業所扮演的那種經常不可預測的角色，使我們能善用這些理解來達到以下的目的：

- 幫助臨終的親人和朋友，好讓他們能安詳地離去，並有好的轉生；
- 以先見(foresight)和洞見(insight)來面對死亡，因而能對我們的未來命運有較大的掌控；
- 激勵我們持續以善的方式來行持，特別是藉著修習布施、德行(持戒)、禪定，由此而增加轉生善趣以及快速證悟的機會。

為了使讀者徹底理解一個人在臨終將要轉生時，在微觀的角度下身心所要發生的事情，第一章首先介紹出《阿毗達摩》的基本概念，並附以彩圖。

鑑於業是與《阿毗達摩》的原理緊密聯繫著的，而且我們所討論的主題便是它多個特定的角色之一，所以第二章是專用來解釋業的本質和它的不同面貌，並依據四種不同的分析方法來作分類。

正要在臨終者身上產生轉生作用的業，有各種可能的呈現方式。第三章的開始，便是要給讀者縱覽死亡的原因和這些業的呈現方式，繼而以第一章中所介紹的《阿毗達摩》基本原理作為基礎，配以彩圖，以微觀式的描述，來呈獻出一個實際的死亡和轉生的過程。

那些對《阿毗達摩》方法不太欣賞或沒多大喜好的讀者，肯定會喜歡最後兩章，因為這兩章的格調轉變了，而且是這本小書的主要部份。第四章討論特定種類的業發揮轉生功能的次序，更以多個有趣的故事來解釋，並加插鉛筆畫，其中大部份故事都是從註疏書中抽錄出，也有幾個現代的故事。

最後，第五章在結束前，給這本小書總結出一些善終的建議，並收錄了一個戲劇性的真實故事，此故事乃來自一位年青僧人，對一個臨終佛教徒所經歷到的變化境相的親身觀察和巧妙操控。

何去何從

二十六

前言

轉生的不確定性

一個人如何死，是會決定他的未來命運的。我們可以說，通常一個人怎樣死，大都是依他過去如何生活而定。雖然如此，一個努力想過一段虔誠和有道德生活的普通人，會轉生到一處可喜的生命領域，或者一個殺人兇手，會轉生到某一個悲慘界去，這些都不是有一定的。

合乎道德的阿育王為佛教所做的事，在歷史上是無與爭鋒的，然而他死後卻轉生為一條蛇。一位比丘（即佛教僧人）在迦葉佛（註）的正法時代裏，獨自在森林禪修了大約二萬年，雖然他作出了持久堅忍的努力，但他不僅沒達到證悟，而且還轉生為一條叫「埃立克帕特那迦王」的「那迦」，還活得超過我們喬答摩世尊的壽命。一個民眾劊子手，在五十五年的服役後，正在他退休的那天，向舍利弗尊者供養食物，並聆聽開示，其後不久卻在意外中死去，佛陀被問到他死後的命運，佛陀說，他已轉生到兜率陀天去了。

【註】：在我們的「跋地劫」(Bhaddakappa)中，記載有五位佛陀出現於世：拘樓孫佛(Kakusandha)、拘那含佛(Konagamana)、迦葉佛(Kassapa)、喬答摩佛(Gotama)和彌勒佛(Meteyya)。在迦葉佛的時代，人的平均壽命是二萬年。

【譯按】：「跋地」(Bhadā)指「吉祥」；「劫(波)」(kappa)指世界的存在期】

如前述的例子所示，在死亡和轉生中，業的角色可以是那麼的不可預知，以致以或然率和可能性來描述【譯註】，比以確定性來描述更為合適。那麼我們可以說，一個努力想過一段虔誠和有道德生活的普通人，轉生到一處可喜的生命領域的或然率是高的，但我們不能把他或她轉生到一處不可喜的存在界的可能性抹殺掉。同樣地，我們可以說，一個兇徒轉生到悲慘界的或然率很高，可是他或她轉生到天界去的可能性是不能完全摒除的。

【譯註】：「或然率」(probabilities)，指事情發生的機會，即「有可能但不一定」，可能性是確定的，只是會不會發生而已。「可能性」(possibilities)，指事情有否發生的可能，即「可能發生」與「不可能發生」均不確定。

隨機中的次序

這種不可預知性的原因，是因為一個人在一生中所做的行為或業，是極端變化不定的。然而，不管這些業顯然是變化不定、具有不可預知的特性，不同種類的業仍是被一條不變的、深奧的法則掌管著其成熟次序，以導致轉生。死亡前具決定性的心識剎那雖然只是幾個，卻是會決定將會有一次擁有天界妙樂(cestial bliss)或人間苦樂的未來世，或將會是一次在悲慘界的痛苦生命。若能清晰地理解到這條深奧的法則，對任何相信它的人來說，都會是極寶貴的。這樣，假若情況許可的話，他或她便會更容易在自己的未來命運上，行使出一些掌控，並且亦能幫助臨終的親人和朋友，為他們提供有助益的處境，讓他們能轉生到善界去。

何去何從

第一章 身心現象

在瀕死及轉生時，業所扮演的角色，是被一條深奧的法則操控著。在討論到這條深奧的法則之前，我們先要熟識一些《阿毗達摩》的基本概念。《阿毗達摩》乃是上座部佛教「三藏」中的第三藏【譯註】，它基本上是以一套全面系統化了的佛陀教示作為基礎，對心識、物質，以及對這兩者之間有相互關連的作用而作出的一種分析，並結合著哲學、心理學與倫理學，形成一個獨特出眾的合成體。

【譯註】：「藏」(piaka)的意思是「籃子」，因為早期的三藏經典是書寫在貝葉上，這些貝葉均被裝載於三組籃子內。

心識現象

根據《阿毗達摩》所述，心識(mind)是以一道連續的心流呈現，那是由一系列個別的「識知」【註】活動連續不斷一個接一個組成。這些個別的識知活動，就被稱作「心」(citta)。一個「心」乃是由「識」(consciousness)本身及一組叫「心所」(cetasika)的「心識因素」(mental

factors)所組成的一個複合單元【譯註】。「識」是對對象的一種基本覺知 (Basic awareness)，而「心識因素」在識知的行動中，亦有較專門的工作。以一杯有顏色的水來作比喻：在玻璃杯中有顏色的水可比作一個心，原先清純的水是識，把水著色的各種不同染料便是心識因素。每一個心都是一個獨立的識的活動，它有自己的覺知對象；但不是所有對象被心感知後都能被記得的。例如，很多夢都不可能被回憶起，一個人在清醒的生活中做過或說過的很多東西，亦不可能被回想起。心有很多不同種類，每一種都是以其善惡質素、功能，與獨有的心所組合而互有分別。要能了解這本小書的內容，我們只須知道，心是可以很概括地分為「造業心」、「業果心」與「唯作心」，便已足夠。

【註】"cognition" 與 "cognitive" 都是從 "cognize" 這個字而來的，"cognize" 是一個相當不普通、相當誇飾的字，它在《阿毗達摩》中，被用作一個專門術語，代表「感知著一個對象」、「覺知著一個對象」的很簡單和基本的行動。我曾試過用一些簡單的單字來表達這種意義，但最後仍是要放棄，因為幾個普通的動詞，如「知道」(know)、「感知」(perceive)、「覺知」(be aware of)等所引生出的名詞和形容詞都不足以適當地表達其含意。【譯按：英語 recognize 一字，直譯是「再識知」，意思是「認知到那是已經認識的」，這便是由 re(再)和 cognize(識知)所組成。但從這裏的文義來看，cognize 是指一種簡單的「知道」，並不同於牽涉較複雜的認知活動的「認知」，所以譯作「識知」】

【譯註】：換句話說，「識」與不同的「心識因素」一併生起，是為一個「心」。「識」即古譯的「心王」，而「心識因素」即古譯的「心所」，巴利語 cetasika 的意思便是「屬於心的」。心王是主；心所從屬於心王，為心王所有，

為心王而工作。因此，若心王沒有心所，便不能成事——識是不能單獨生起，一定至少有七個心識因素伴著生起（即「七遍一切心所」，北傳唯識哲學則說只有「五遍行心所」）。

「造業心」(kammic citas) 是那些有造業能力的心。在本質上，它們要不是善的便是不善的。出現於任何一個造業心中的意願心所【譯註】便是「業」。儘管意願跟其所屬的心同時生起，同時消逝，然而它所製造出的業能並不會消散，直至這些能量發揮作用，或在某些情況下變成廢止為止。

【譯註】：「意願」(cetana, volition)，或譯作「意向」、「意志」，是七遍一切心所之一，古譯作「思」。據《阿毗達摩概要精解》所說，意願的功能是組織起有關的心所來對對象起行動。

「業果心」(resultant citas)【譯註】乃是造業心的結果。因此，它們是沒有造業的潛力。

【譯註】：「業果心」，有譯作「果報心」，但譯者認為其重點是在於「結果」、「後果」，而非強調「報應」，所以把它譯作「業所生成的結果」的意思。

「唯作心」(functional citas) 既不是造業心的結果，也沒有造業的能力。

《阿毗達摩》中所用的「時間尺度」是以「心識剎那」(cittakkhana)為基礎。一個心識剎那便是一個心的生存期。根據註疏家所述，心是那麼的倏忽，以致在閃電一閃或眼睛一眨所需的時間內，已有數十億個心識剎那連續一個緊接一個地生滅。每一個心識剎那又包括有三個次剎那：生、住、滅。在一個心識剎那的時間內，一個心生起，繼而執行其剎那間的功能，然後便消滅，並決定緊接著的下一個心。這樣，藉著一系列的心識剎那，識流便有如洪流中的水一樣，無間斷地接續著。

在個別的生命中，為了保持這種心流的連續性，每當沒有主動的識知過程【譯註一】發生時，一種叫「有分心」(bhavaṅga)的業果心，便會在生命中每一個剎那間生起，然後消逝。這種心在無夢熟睡時最為明顯，但在清醒的生活中，它亦在主動的識知過程之間瞬刻地出現無數次。Bhava的意思是「生命」，āṅga是指「因素」【譯註二】；因此 bhavaṅga 有時被譯作「生命延續」(life-continuum)或「次意識」(sub-consciousness)，因為它的覺知對象通常都不能被記得起。

【譯註一】：「主動」(active)，這裏並非指還有另一種「被動」(passive)的識知過程，只是指識知過程的主動性，那是

相對於有分心的被動性而說，又可譯作「活躍」和「不活躍」。「識知過程」，巴利語為 *citavīthi*。其中 *citta* (心) 的作用為「識知」；*vīthi* 本意是「街道」、「路徑」，因此英譯作 *cognitive process* (識知過程)。又有譯作「心路過程」的。

【譯註二】：*Bhava* 的本來意義是「存在」，古譯「有」，*anga* 是「因素」，古譯作「分」，因此，*bhavaṅga* (有分) 即是指「賴以」存在的因素」。

在個別的生命裏，第一個心稱作「轉生連接心」(*rebirth-linking citta*)【譯註】，而最後的一個心則叫作「死亡心」(*death citta*)。這兩種心與有分心同類，都是屬於業果心，三者的覺知對象都是相同的。轉生連接心又可再分為三類：(一)三根的——無貪(*alobha*)、無瞋(*adosa*)與無癡(*amoha*)等三種善心所都存在；(二)兩根的——只有無貪與無瞋；(三)無根的——三者都不存在。一個生命體出生時，只有其轉生連接心是三根的，才能證得禪那 (*jhāna*，禪修的專注狀態)、道 (*maggā*)與果 (*phala*)。

【譯註】：「轉生連接心」(*paṭisaṅghi citta*)、*sandhi* 是指「連接」，*paṭi* 是字首，有「回轉」的意思，整個詞是指「轉生心」。有譯作「結生心」。

行動門與識知門

「門」(*dvāra*) 這個詞在《阿毗達摩》裏，是引指心識與客觀世界相互作用所要經過的媒介。有三種「行動門」：身、語、意；這都是心識與世界起作用所要經過的途徑，業便是由此被製造出來（參看第二章，第四·一、四·二節）。此外，六種「識知門」是：眼、耳、鼻、舌、身、意等六根門。在識知過程中生起的心，便是通過六種識知門的其中一種來感知其對象，而對象亦會通過識知門來進入心的範圍中。屬於一個眼門識知過程中的心，就是以眼內的敏感物質【譯註】作為門來識知可見形相的。至於其他感覺器官跟其各自的識知過程和對象的關係，其情況也一樣。然而，與前五門不同，意門是精神性而非物質性的，意門即是「有分心」。當意門識知過程要識知其對象時，屬於該個識知過程的心，只是通過有分心來接觸該對象，而並不依靠任何甚麼當前的物質性感官機能。

【譯註】：敏感物質 (*sensitive matter*)，巴利語是 *pasādarūpa*，直譯「淨色」。

識知過程

當一個對象衝擊著根門時，有分心被截停止，一個要識知該對象的主動識知過程便隨即生起。在識知過程一完結後，有分心立刻再次生起，並持續一段不定的時間，直至下一個識知過程生起為止。圖一只顯示出「很多可能的排列組合的其中」兩個完整的識知過程，一個在眼門內，另一個在意門內。雖然在實際情況下，心是沒有形狀或顏色，更不佔空間，但為了方便解釋，此處每一個心都以有顏色的圓圈表示，其內還配以一個有關對象的符號。被夾於有分心之間的心，是以各種不同的方式來處理在各自根門內所捕捉到的對象。至於牽涉於這個識知過程內的業果心與唯作心，它們各自有其特定的功能，但我不會在此作詳細描述。鑑於討論的焦點是在業的角色上，所以我會把我的解釋集中於七個造業心上【譯註】；這七個造業心，在普通生命體(ordinary beings)所經歷到的每一個識知過程中，都是必需的。

【譯註】：這七個造業心被稱為「速行心」(javana citta)。

一個對象在根門內被捕捉到，並隨即被一個唯作心處理過後（在意門識知過程中，對象是被一個唯作心處理；若這是發生於其他五根門的識知過程中，對象卻將會被唯作心和業果心來處理），七個造業心便以各種不同的方式對它作出回應——或是善的或是不善的。在這七個造業心中，每一個都有意願心所伴隨著，意願心所與造業心一同生起，然後一同消散。可是，由每一個意願心所的心識刹那製造出來的業能，都有不同的潛伏期，而這潛伏期的長短則是依其出處的次序而有所不同：

- 意願在第一個造業心內製造出來的業的潛能，是在七個造業心中最弱的，並形成「此世受業」(immediately effective kamma)。這種業會在現生中發揮出適當的效應，不然的話，便會變成廢止；

- 意願在第七個造業心內製造出來的業的潛能，在這一列造業心中是為次弱的，並形成「下世受業」(subsequently effective kamma)，這種業會在緊接的下一生中生出適當的果實，要不然，便會變成無效；

• 意願在第二到第六個造業心內製造出來的業的潛能，形成「不定受業」[indefinitely effective kamma]。這種業會從下一個第二生開始(即在下一生之後的一生)，直至這個生命體從輪迴中完全解脫為止，在任何容許的情況下，發揮出適當的效應。即使是阿羅漢們(解脫的人)或佛陀們，都不能從這種業的效應中幸免，例如目犍連尊者，雖然擁有一身神通，仍不能逃過被一幫暴徒屠殺，並被斬開一件件的厄運，因為在過去的一世中，他曾兇殘地把他瞎眼的雙親毒打謀殺掉。

【譯按】：譯者把原文上述三點的次序調換了。原文的次序是依造業心的次序：第一個造業心(此世受業)，第二至第六個(不定受業)，第七個(下世受業)。由於以上文字的重點是放於業能的潛伏期上，為了易於理解其中的潛伏次序，所以譯者把其次序調了一調，變成依業果的成熟次序來排列。

為了讓大家清楚，在一秒鐘的極細份時間內能製造出多少業的潛能，圖二展示出發生在眼門與意門中一連串連續不斷的識知過程。以下是該圖的簡單解釋：眼門識知過程停止後，視覺對象的記憶出現於意門的範圍內，引發出很多連串的其他意門識知過程。通過這些意門識知過程，對象被認識、被概念化、被想及，以及也許以說話或身行來起作用。這些隨之而起的意門識知過程，其數目會依據不同的情況而有所變化，並不一定

依照圖中所示的模樣。要了解清楚這些過程，見菩提比丘(Bhikkhu Bodhi)編著的 *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, Kandy: BPS, 1993, 頁 163-165。【譯按：中譯的有尋法比丘譯的《阿毗達摩概要精解》】

物質現象

《阿毗達摩》把物質現象分成「初等元素」與「次等元素」兩類。初等元素被稱為「四大元素」(*mahabhūta* 大元素)，包括地、水、火、風——各自代表著一些獨特的物質質素，那就是軟性／硬性、流動性／黏聚性、涼性／熱性，與移動性／壓力性等。次等元素是從四大要素衍生出來，或是依附於它們，例如：顏色、聲音、氣味、味道、性素【譯註一】、養素，以及在感覺器官中記錄光、顏色、聲音、氣味、味道，與身體感覺的敏感物質。四大要素是物質的基本成分，是互不分離的。它們跟其他衍生元素結合，藉著各種不同的組合方式，形成各種極細小的基本粒子，稱為「色聚」【譯註二】。從終極的角度來

看，所有有生命與無生命的物質現象，都是由這些色聚構成。事實上，四大要素及四種衍生物——顏色、氣味、味道、營養——總是聚合在一起，並存在於所有從最簡單至最複雜的「物質性物體」(material objects)中。最基本的色聚便只是由此八種元素組成，而最複雜的則包含有總共十八種元素。每一個色聚的生存期都是十七個心識剎那。【譯註二】

【譯註一】：「性素」，巴利語 *bhavarupa*，有譯作「性根色」。

【譯註二】：「色聚」(*kalapa*)，原意是「一束」、「一紮」等義。

【譯註三】：這即是說，一個「物質剎那」等於十七個「心識剎那」。

色聚由四種方式生成：業、心、氣候(火元素)【譯註】與營養。業在每一個心識剎那中，都會產生色聚——由轉生連接心的「生次剎那」開始，直至在死亡心之前倒數的第十七個心識剎那為止。

【譯註】：「氣候」，廣泛指「時節氣候」，意思是「季節氣候和溫度的變化」。菩提比丘和本書作者都用「溫度」(temperature) 這詞，那拉達長老(Narada)則用「季節狀況」(seasonal conditions)，而巴利原文是 *utu*，其意思是「季節」(season)，「氣候」(climate)。雖然這些寒暑變化最終都是由溫度——火元素造成，但擁有直接影響力的應是冷熱、晴

陰、乾濕、風雨等等的因素。

除了轉生心與根門心這兩種業果心之外，慾界中的所有其他造業心、業果心及唯作心都會產生色聚。由於在轉生那一剎那，所生成的物質是生自於業，而且轉生心對新的一生還未熟悉(*new to*)，所以轉生心並不會產生心生物質。

轉生時，存在於「業生色聚」中的「內火元素」，與「外火元素」結合〔註〕，開始產生有機的「氣候生色聚」。此後在一生中，所有四種原因而生的色聚中的火元素，都會製造有機的氣候生色聚。

〔註〕：在這一節中，「內」是指「屬於在生命體內的業生色聚、心生色聚、氣候生色聚、養素生色聚的」；「外」則是指「生命體外，屬於在四周環境或外來物質內從四因而生的色聚的」。

內養素被外養素支持著，從被嚙下時開始，便產生色聚〔譯註〕。養素被有身孕的母親攝取後，先滲透到胚胎的身體內，然後在孩子身上製做出物質。即使是塗在身上的養素，都被認為是能製做出物質的。從其他三因而生的內色聚中的養素，亦能產生色聚。

一天中所攝取的養素能支持身體最久至七天。

【譯註】：這一句是菩提比丘書中第六章第十三節的助讀說明。原文是 "The internal nutritive essence, supported by the external, produces material phenomena at the moment of presence starting from the time it is swallowed" (本書作者把它簡化作 "The internal nutriment, supported by the external, produces kalapas starting from the time it is swallowed")。其中 "supported by the external" 這一片語的意思不太明確。譯者認為，這是指「被外養素支持」，而整句的意思是「體外的食物被嚥下時，其中的養素(外養素)與體內的養素(內養素)相結合，並產生出新的色聚。」理由有五：(一)、上文有述，內、外的分別，是指同一類東西在生命體內和外的分別；(二)、在產生物質的四種原因中，業與心是屬於「內裏」的，而氣候和養素則是「外界」的，所以氣候和養素兩者的作用模式應是相似；(三)、上文也有述，內外元素相結合而產生色聚；(四)、原文第十三節的巴利原文均沒提及內外養素，只是說「養素在嚥下時開始即產生養素生物質」，這暗示編者所述的「內外」應是指同一類東西；(五)、這是英語的一般表達方式。

總括地說，若對在這一章所述的《阿毗達摩》基本原理先有一點認識，這會有助我們理解在隨後章節中所述的業的運作，以及一個人在臨死並將要轉生時，心與身所發生的事情。

何去何從

四十四

第二章 甚麼是業

要能更清晰地理解在臨終與轉生時業所扮演的角色，是需要對業的本質以及它的各個面貌作出一個整體性的介紹。由於業的論題是既深奧且複雜，我在此採用了一種較學術性的方法來闡述，希望不會給一般讀者帶來一種望洋興歎、躊躇卻步的感覺。無論如何，倘若以下的討論太枯燥、太專門或太悶的話，這一章可暫時擱在一邊，隨後才回來翻看。

業的本質

「業」這個字的字面意思是指「行動」(action)或「作為」(deed)，但在佛陀的教示中，那是專指「帶有意願的行動」(volitional action)。從一個專門角度來說，業是指善或不善的「意願」(cetana)，而意願正是負責一個行動的因素。因此，佛陀說：「比丘們！我稱之為業的正是意願；因為心裏生起了意願，一個人便藉著身體、語言，或心意來作出行動。」

【譯註】除了佛陀或阿羅漢外，其他生命所有帶有意願的行動都會做成業。如上一章提到，雖然意願與其所依附的心一併生起與消逝，但是它所製造出的業的潛力，在發揮出其應有的效應或變成廢止前都不會消失。佛陀們與阿羅漢們只要仍有他們的身心存在，他們都必定要承受過去的業所帶出的果報，直至他們入滅為止。

【譯註】：見《增支部·六集·小品·第九經》(AN, Chakka Nipāta, Maha Vagga, 9.Nibbedhika Sutta)(6:63)。

在運作上，「業的法則」(Kammānīyāma)是自足的，這確保到具有意願的作為，會依據其善惡質素(ethical quality)而產生效應，正如種子必然會依據其品種長出相應的果實一樣。業的直接生成物是業果心。當業遇到令其產生結果的適當條件時，業果心便會生起。在生物的有機身體內，業亦會產生一種叫「業生物質」的不同種類的物質，這在前一章中已很簡單地解釋過。

業的分類

業可以以四種不同的方法來分析，因而可分為四個類別，每個類別都有四項，算起來共有十六種業。表一總括出這些業的類別，以下是其詳細解釋。

表一：四支業的綜覽

依作用方式	依成熟次序	依成熟時間	依成熟境地
能生業 支持業 阻礙業 搗毀業	重業 臨終業 慣行業 後備業	此世受業 下世受業 不定受業 廢止業	不善業 慾界善業 色界善業 無色界善業

一、依作用方式

不同的業執行不同的功能(*Kicca*)，這裏提出了四種。於不同的狀況下，任何業都能執行這些功能中任何一種或數種。

一·一、能生業 (*Productive (janaka) kamma*)

在轉生連接的一刻中以及在一整生中，善或不善的意願都能產生出業果心及業生物質；這些意願便是能生業。在開始懷孕的一刻，能生業即產生出轉生連接心與業生物質，新生命的物質身體便是由這些業生物質構成。在一生中，它產生出其他的業果心與業生物質，比如感覺器官，性素及「心所依處」(識的座處，跟解剖學上所稱的「心臟」有別)。只有已成為「完滿業道」(看本章第四節)的業，才能執行產生轉生連接的功能；然而，所有善與不善的業都能在一生中產生業果，沒有例外。

一·二、支持業 (*Supportive (upatthambhaka) kamma*)

這是一種沒機會產生出自己業果的業【譯按：即沒機會成為能生業】，但當別的業在行使生產業果功能時，它卻起著支持作用。它或是使那業在一段更長的時間中都能無阻礙地產

生其愉悅或苦痛的業果，或增強由另一個業所產生的業果。舉例說，一個生命體藉著善業的能生功能而轉生為人，支持業可能會幫助延長其壽命，確保健康與不缺生活所需。當一個不善業發揮其能生功能，引致一種痛苦的疾病時，其他的不善業可能會阻止藥物有效地發揮作用，藉此把病況拖延，這亦是一種支持的方式。當一個生命體經由不善業的能生力量轉生成動物，支持業可能會為更多的不善業提供方便，以使之成熟，因而產生出苦痛的業果，而且，它亦可能把壽命延長，因而不善的果報會持續很久。

一·三、阻礙業 (Obstructive (*upapīlaka*) kamma)

阻礙業亦是一種不能產生自己業果的業，但它卻阻礙並頓挫其他的業，抵抗它們的效力，或縮短它們愉悅或苦痛業果的持續時間。即使一個能生業在種下時很強，但一個直接對抗它的阻礙業，可能會使它在產生業果時變弱。舉例說，一個會導致轉生到高等存在界的善業，可能會被一個阻礙業所阻，以致只導致轉生到較低的存在界。一個會導致轉生到上流社會的業，結果可能會導致轉生到低下階層；會導致生成美貌的業，結果可能會生成不漂亮的面容等等。相反地，一個會導致轉生到大地獄去的不善業，可能會被一個善的阻礙業所抵抗，而只導致轉生到小地獄或餓鬼(死去的人)界。

一生中可以有許多阻礙業運作的例子。在人間，這種業會阻礙善業所產生的善報，為不善業的成熟提供方便，因此而導致痛苦，和引致產業、財富、家庭，或朋友的散失。在低下界中，阻礙業可能會抵抗不善的轉生業，因而引出一些自在快樂的時刻。

一·四、搗毀業 (Destructive (*upaghāṇaka*) kamma)

搗毀業可以是善或不善的，它能取代另一個較弱的業，阻止它成熟，並取而代之產生出自己的業果。舉例說，某個生命體轉生為人，由於他或她的能生業，原本註定有一段長的壽命，但一個搗毀業可能會生起，引致早死。在死亡的時刻，由於邪惡業的力量，悲慘界的徵相可能會首先出現，表示將會有不好的轉生，但那時候若有一個善業出現，便可能會把惡業驅趕走，並引出善界的徵相出現，然後轉而導致轉生到天界。「趣相」的解釋，見第三章〈垂死的感知〉。在另一方面，一個惡業可能會突然生起，截斷一個善業的能生潛力，導致轉生到悲慘界去。根據雷迪西亞多 (Uceti Sayadaw，一位緬甸的著名阿毗達摩大師，生於 1846，卒於 1923) 所說，搗毀業亦負責中止任何五種感官機能之一，如眼、耳等等，而引致失明或失聽、性別變異等等。

在《阿毗達摩義廣釋》(《攝阿毗達摩義論》的疏解【譯註】)中說到，能生業與搗毀業的區別，是在於能生業產生自己的業果時，毋須中止其他業的業果；而搗毀業則首先中止其他業的業果，然後才產生出自己的業果。可是，《阿毗達摩義廣釋》內所提及的其他老師，則認為搗毀業是完全不產生其業果的；它只是完全中止其他業的業果，因而讓「第三業」有機會成熟。

【譯註】：根據巴利傳統，「三藏」被稱為「正典」(Pāli canon)，即「巴利」一詞的原義；解釋「三藏」內容中不太明晰的地方的書稱為「註釋」(aṭṭhakathā, commentary)；解釋「註釋」內容中不太明晰的地方的書稱為「疏解」或「疏鈔」(ṭīkā, sub-commentary)。《阿毗達摩義廣釋》(Abhidhammatha Vibhāṅgi Tīkā)乃是一部十二世紀時的著作；《攝阿毗達摩義論》(Abhidhammatha-saṅgaha)即是本書前三章的間接根據。

雷迪西亞多舉出了一個故意殺生的例子，說明一種業如何行使這四種功能。當一人殺害另一人，只要殺害業沒機會成熟【譯按：沒機會行使生產業果功能(能生作用)】，它便行使其他三種功能之一：它可能支持其他不善業成熟【譯按：支持作用】；或阻礙其他善業成熟【譯按：阻礙作用】；或完全中止善業的能力【譯按：搗毀作用】。但當殺害業獲得機會成熟，那麼每一個牽涉在這行動中的意願，都有一次導致轉生到悲慘界的力量；此後，這樣的意願便再

沒有另外的力量來產生轉生連接的功能了。然而，這樣的業不單止能在一生中產生業報，還可以繼續行使其他三種功能，即使是在十萬劫之後或更久遠的未來。（看第一章有關「業的潛能」的解釋。）

二、依成熟次序

這一節是有關業在擔當導致轉生的角色中，不同的業的先後次序。鑑於這是本書的主要主題，這些內容我們留待在第四章來詳述。

三、依成熟時間

- 三·一、此世受業 (Immediately effective (*dīṭṭhadhammavedanīya*) kamma)
- 三·二、下世受業 (Subsequently effective (*upapajjavedanīya*) kamma)
- 三·三、不定受業 (Indefinitely effective (*aparāpariyavedanīya*) kamma)

以上的三種業已於前一章中解釋過。

三·四、廢止業 (Defunct (*ahosi*) kamma)

這個詞並不代表有另一種特別種類的業，只是指那些雖然應會在今生或下一生中成熟，但卻沒遇上任何條件使之成熟的業。在阿羅漢們與佛陀們的案例中，所有他們於過去種下，在未來生中將會成熟的業，都會隨著他們的入滅而變成廢止。

四、依成熟境地

根據上座部佛教典籍所說，「成熟境地」在此是指四種存在界：

- 悲慘界；
- 感官快樂界；
- 幼細物質界【譯按：色界】；
- 非物質界【譯按：無色界】。

儘管悲慘界與感官快樂界在此是分開的兩界，但兩者實際上只是「慾界」的細分。

四·一、不善業 (Unwholesome kamma)

任何存在界的生命體都能製造不善業，唯是在色界及無色界的「梵天」們（無性別的天人），乃至在任何界的「阿那含」（不還者）與「阿羅漢」，都是不會犯下任何與貪慾或憤怒相應的不善業的。一般來說，不善業是有潛力導致轉生到悲慘界；但於一生中，它會根據境況，在慾界或色界的任何地方發揮效應。

根據業一般做所通過的門來分類，可分出十種不善的「業道」【譯註】（見表二）。

【譯註】：「業道」，是巴利語 *kammapatha* 的直譯。*kamma* 是「業」，即「行動」，*patha* 則是「道路」，所以英譯作 *course of action*。「業道」的意思是指「做業方式」(*ways of action; means of action*)，主要是指十善業及十不善業中的行為。

表二、十不善業道

不善的業道	門	身	語	意
殺 盜 邪淫	妄語 造謠誹謗【譯註一】 惡言 綺語【譯註二】	貪心 惡意 邪見		

【譯註一】：即兩舌。

【譯註二】：指「輕浮沒用的交談」。

這裏採用了「一般做」這個詞語，因為比如殺與盜等行動，雖然亦可以以言語來做，即是以命令來做，但一般是以身來做，所以這些行動仍被看作是身業。同樣，儘管比如妄語等等的行動亦可能以身體來做，即是以書寫或手勢等方式來做，它們仍被看作是語業，因為它們執行的主要媒介是語門。

前七種行為是有意願來引發努力，以完成該行動的。無論行動完成與否，這種意願都是一種不善業，但假使其行動完成了，並達到其目的（例如：受害者死亡、別人財物被挪用等等），這樣，它便成為一種「完滿業道」(full course of action)。完滿業道的特點，便是有潛力執行導致轉生的功能。

後三種行為通常只發生於心內，而沒有蓄意以身體或言語表達出來。「貪心」(abhiṣa) 是指想得到別人財物的願望。縱使對別人財物的貪心生起了，除非它激起一個人的欲念去奪取那些財物，否則它還不算是一個完滿業道。

「惡意」(vyāpāda) 是瞋恨心所。在它生起時，若同時帶出一個望另一生命體遇到傷害與苦難的願望，那麼它便成為一個完滿業道。至於「邪見」(micchādiṭṭhi)，若一個邪見是認為，在多種否定善惡和否定行動有報應的斷見當中，有其中一種是正確時，這個邪見便成為一個完滿業道。在「經藏」中經常提到的三種這樣的見解便是：

- 「斷見」(nāstika-diṭṭhi)——否認人死後會以任何形式生存，因而否定行為的道德意義；

• 「無作見」(akiriya-ditthi)——聲稱行為是不會產生果報，因而不承認行為之間有道德差異；

• 「無因見」(ahetuka-ditthi)——說生命體的雜染與清淨都是無因也無緣，生命體之所以受污染與被淨化都是隨機的、命定的或有需要的。

在終極意義下，不善業是可以等同於與貪、瞋、癡相應的十二種不善造業心內的意願。〔註〕

〔註〕：這些不善心的詳細羅列，見菩提比丘，pp.32-40。

四·二、慾界善業

任何一個存在界中的生命體(佛陀與阿羅漢除外)都可做出慾界善業。這種業有潛力導致轉生到感官快樂界，但在一生中，它可以依據境況，在慾界或色界任何地方發揮作用。

依行動門來分類，可有十種善業道：三種身的是棄絕三種不善的身體行為；四種語

的是戒除四種不善的言語行為；二種意的是無貪、無惡意及正見(見表三)。

表三、十善業道

門		身	語	意
善的業道		戒除： 一、殺生 二、偷盜 三、邪淫	四、妄語	八、無貪(慷慨) 九、無惡意(慈愛) 十、正見
			五、造謠誹謗 六、惡言 七、綺語	

相似地，慾界善業可有三支或十支。三支即：

布施、德行【譯按：持戒】、禪修；

十支是十種功德行為的基礎 (dasapuññakiriyavathu)【譯按：十善業】：

- (一) 布施、(二) 德行、(三) 禪修、(四) 尊敬、(五) 服務、(六) 功德迴向、
- (七) 隨喜他人功德、(八) 聽「法」、(九) 教「法」、(十) 糾正自己的見解(見表四)。

表四、功德行為的基礎

三支	布施	持戒	禪修
十支	一、布施 二、功德迴向 三、隨喜他人功德	四、德行 五、尊敬 六、服務	七、禪修 八、聽「法」 九、教「法」 十、糾正自己的見解

在十善業道中可看到慾界善業被動的一面，在其中「戒除」擔當著主要角色；而它主動的一面可被分為三支及十支的「功德行為基礎」(puññakiriyavathu)。

然而，在終極意義下，依據與無執(或布施)、無瞋(或慈愛)和無癡(或智慧)相應的慾界造業心的意願，那是八支的。(註)

〔註〕：這些心的詳細羅列，見菩提比丘，pp.43-48。

四·三、色界善業 (Wholesome kamma of the fine-material-sphere)

色界善業純粹是心意行動。這是指已達到定的狀態，並且是以禪支的區別來分成五個層次的禪定。〔註〕每個禪那善心都是有潛力依自己的層次，來導致轉生到對應的色界去。

〔註〕：這五種色界禪那心的詳細羅列，見菩提比丘，pp.36-39。【譯按：這即是指由初禪至四禪的四禪定。在「經藏」中，一般是把「尋」與「伺」當作為一個層次，所以縱使有五禪支，但卻只分成四個層次；然而《阿毗達摩》則把這兩禪支分開，所以分成五個層次】

四·四、無色界的善業 (Wholesome kamma of the immaterial-sphere)

無色界的善業亦是一樣，純粹是心意行動。這是指已達到定的狀態，並且是以禪修對象的差異來分成四個層次的禪定。〔註〕無色界禪那善心所產生的業果，只是其對應的業果心而已。這些業果心在其所屬的無色界中，只執行三種功能：轉生、有分【譯按：延續生命】、死亡。

〔註〕：這四種無色界禪那心的詳細羅列，見菩提比丘，pp.62-63。【譯按：這四個層次是：空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定】

在這章中，業的本質與它的一些不同面貌都討論過了，而在前一章裏，於正常的識知過程中所製造出的業的潛力，我們也談過。從這兩章的闡釋中，我們可得出以下的結論：

- 身和語的行動（在執行之前、之後，或在其間），是有無數的識知過程伴隨著的；
- 在每一組識知過程中（意門或五根門的），都有七個造業心；
- 在這些造業心中，依其生起的次序而定，每一個心的意願都能製造出此世受業、不定受業，與下世受業；
- 只有成為完滿業道的業才有潛力來導致轉生，但它亦可以發揮阻礙、支持或搗毀等功能；其他的業只能行使後三種功能；
- 在眾多種善或不善的意願中，只有其中「一個」所製造出的業力，能產生一次的轉生，並且會維持該段生命；

● 所有有情生命體都是處於一種無間斷、錯綜複雜的造業功能的交互作用中，經歷著他們過去善與不善業的果報；與此同時，他們（除了阿羅漢與佛陀外）在清醒的生活中（這即是說，在主動的識知時刻中），都持續製造出新的善與不善業。

牽涉在死亡與轉生的過程中的業力(kammic forces)，就是這樣充滿互動性和複雜的。

第三章 垂死及轉生的過程

死亡的原因

現在讓我們來看看，《阿毗達摩》對死亡及轉生有些甚麼解說。死亡是因為以下的一種原因造成：

- 壽數終結
- 能生業力量終結
- 兩者皆終結
- 一種搗毀業介入

詳細地說，某些生存領域是有特定生命期限的，例如，天國的領域。當一個天人 (deva) 的壽命達到該個生存界的壽數極限，即使支持祂生命的能生業力量還未消耗盡，祂還是要死去。在人間，這可以理解成，在很大年紀時因自然而死亡。可是，當支持生命的業力耗盡，即使正常的壽數仍未終結，仍是會造成死亡的。

若壽數與能生業兩者同時終結，此時亦會造成死亡。即使正常的壽數仍未終結，一個強勁的搗毀業亦能提早把支持生命的業力中止，從而引致死亡。這樣的例子便是暴斃

【譯註】或因病而死。

【譯註】：暴斃 (violent death)，又作「橫死」，即非因年老或生病而死，而是因意外、被謀殺而死。

垂死的感知

在垂死者的情況中，正要決定如何轉生的業，會通過任何一個六根門以下列四種方式之一來呈現：

- 「業」【譯按：過去的行動】：那是一種導致轉生到下一生的業，即在同一生中較早前做過的善行或惡行。舉例說，一個傾向於精神修養的善心人可能會回憶起曾捐助老人院、不買盜版電腦軟件，或在密集禪修營中修習禪定等行為；在另一方面，一個無恥之徒可能會回想起他或她為了要承繼某些財產而計劃怎樣去殺害一個親人、回想起盜用受託管的僧伽(佛教僧團)基金，或回想起跟鄰居配偶通姦等；

●「業相」〔譯按：代表過去行動的相〕：那是一種跟正要決定轉生的善業或惡業相應的感官對象或影像，或一件利用來進行該行動的器具。舉例說，一個虔誠的人可能會看見僧人或佛塔的影像，一個醫生可能會看見聽診器的影像，一個屠夫可能會聽到被屠宰豬隻的哀號，一個社會工作者可能會感覺到觸摸著曾受他或她施予援手的可憐小孩，一個承建商可能會看到用來欺騙其僱主的短鋼棒影像等；

●「趣相」〔譯按：代表未來轉生地的相〕：那是垂死者正要轉生到的領域的象徵。舉例說，一個趣向天界轉生的人可能會聽到天國的音樂，一個趣向動物王國的人可能會看見森林或田野，一個趣向地獄的人可能會感覺到烈火的熾熱，一個趣向野鬼界的人可能會看到有鬼靈到來要帶他或她走。

●除了這三種呈現方式外，還有這一種情況：導致轉生到下一世的業，並不以以前做過的事情的記憶影像出現，而是在意門出現，彷彿那是正正在死亡前的一刻做一樣。舉例說，垂死的人可能會感到好像她是真實地跟丈夫爭吵一樣，儘管那次爭吵是發生在很多年之前。

死亡與轉生

此後，識流注守著如此呈現的對象，繼續流動，主要趣向於該生命體要轉生去的境界。

然後，或是在一個識知過程結束時，或是在有分心消滅時，死亡心隨即生起並終止。在這個生命終結的過程中，造業心由於力弱的緣固，只出現五個心識刹那而已【譯按：通常為七個】。這個過程缺少了原本能生業的能力，但卻充當著渠道的功能，讓承擔轉生功能的過去業發揮作用。

在死亡時，由死亡心之前第十七個心的「住次剎那」開始，業生色聚即不再生起。在此之前已生起的業生色聚，只會延續至死亡心，然後便與死亡心一併終止。接著，心生色聚與養素生色聚亦告終止。然後，身體剩下一堆「從氣候而生的無生命物質現象」【譯按：即氣候(溫度)生色聚】，並這樣持續，直至屍體化為灰塵。

緊隨著死亡心消滅，轉生連接心生起，新的一生命便開始【譯註一】。前一生最後識知

過程的對象，於是便成為新生命第一個心所執取的對象。新生的轉生連接心乃是由業產生出來的業果心，而這個產生轉生連接心的業，便是決定著在死亡前最後的、也是具決定性的心識剎那間，呈現於心識前的對象的。【譯註二】

【譯註一】：原文這一句的字面義直譯是「緊隨著死亡心的消滅，轉生連接心在新的一生中生起(… there arises in a new existence the rebirth-linking citta,…)。」若這樣直譯，會很易使人誤解成「在轉生連接心生起時，新的一生命早已存在」。

【譯註二】：這即是說，在臨終時，導致轉生的能生業發揮作用，產生業相、趣相等等的被認知對象，並呈現於最後的心識前，被最後一個識知過程捕捉到(參考菩提比丘，第三章，助讀十七，138頁，第三段)。由於最後識知過程力弱的緣故，只持續了五個速行心(造業心)，於是不能發揮原來的造業能力，只讓那個能生業持續其作用。繼而，新生的轉生連接心便執取了這個在最後識知過程中所生起的對象，而成為其對象(參考菩提比丘，第五章，助讀三十七)，也成為這一新生的有分心和其最後的死亡心所執取的對象(參考菩提比丘，第五章，助讀三十五及第四十一節)。

產生轉生心的業，在產生出轉生心時，亦同時產生出一些色聚，這些色聚繼而產生出更多由內火元素和內養素而生的色聚，然後，這些色聚與外火元素與外養素相結合，連鎖反應便是這樣子開始起來。其時，在轉生心之後生起的心亦開始產生色聚，所有這

些最後都導致生成一堆錯綜複雜、生起又消逝的色聚團，這堆色聚團便是為一個胎兒，或是一個「自發而生」【譯按：化生】的新生命的身體（地獄、靈鬼、天人、或梵天）。

緊隨著轉生連接心的是十六個有分心【譯按：十六個有分心加轉生心即為一個物質剎那】，然後一個意門識知過程便發生。在這個識知過程中，七個造業心發展出對新的一生的執取。這些心把轉生心看作為對象。當這個過程完結時，有分心再次生起並消滅，若沒有識知過程介入，有分心便這樣持續生起消滅生起消滅。正是這樣，從誕生至死亡，又從死亡至新的誕生，識流都在繼續流動，「有如一輛兩輪木頭車的輪子般地滾動著。」（看圖二）

這是根據《阿毗達摩》原理而作，對死亡與轉生的一個微觀看法。縱使不完全明白在這個過渡過程中所牽涉到的心與色聚的發生次序，讀者可不用擔心，因為以上的解釋只是要澄清上座部的主張，表明上座部是認為轉生是立刻發生於死亡之後的；對於理解以後章節中所討論到的善終原理來說，這些解釋不是必需的。

第四章 轉生業的成熟次序

在死亡前幾個具決定性的剎那中，是有一定的法則，掌管著某幾類業在心識中呈現的次序的。我認為，對一個人來說，若能明白這條法則，那會是更有意義、更有用處。我們在一生中所做的業，都是極端千變萬化：哪種業能最先決定轉生？

根據《阿毗達摩》所述，各種業在發揮轉生作用的次序中，重業是最優先的，然後依次是臨終業，慣行業與後備業。

重業

重業乃是一種有很強道德價值的業，其他的業實在不可能取代它的轉生決定作用。在不善的一面來說，重業的意思是指，由以下一種原因所產生出的業的潛力：

- 惡意製造僧團分裂；
- 使佛陀身體受損傷；

- 殺害阿羅漢；
- 弑母；
- 弑父；【譯註】
- 一種否認道德基礎的牢固邪見（見第二章，第四·一節）。

【譯註】：這前五種被稱為「無間業」(anantariya kamma)。anantariya的意思是「沒有間斷」、「立刻緊接」；而「無間業」的原意乃指「沒有間隔，立刻在這一生後產生果報的行為」。

在善的一面，重業的意思是指，證得禪那並能把禪那保持著，直至死亡。在死亡後，該業便會依據所證得的禪那層次，導致轉生到相應的梵天界去。假若一個人在一個為期兩週的禪期中證得禪那，然後回到外面世界去，但沒把禪那保持著，那麼，這種禪那的得證，並沒資格作為在死亡時的重業。又假使一個人證得了禪那，但其後卻犯了上述其中一種無間罪，其善業便會被惡行所銷毀掉，而這惡行更會導致轉生到悲慘界去。舉例說，提婆達多因為使佛陀受到損傷，還致使僧團分裂，他因而失去了他的神通力，並轉生到地獄去。

可是假若某人首先犯了其中一種無間罪，其後他或她便不可能證得禪那、道或果了，因為惡業會製造出一種無法衝破的障礙。正是這樣，阿奢世王在聆聽佛陀開示《沙門果經》時，本已具備了所有證得預流果(*sotāpatti*，須陀洹果/初果)的條件，但因為他曾殺死他父親頻婆娑羅王，因此他便不能證得道與果。

然而，佛陀預言提婆達多與阿奢世兩者，在償還了他們的業債後，都能在未來的某一生中，得到證悟而成僻支佛(獨處的覺者)。

臨終業

接著有優先次序的是臨終業，那是一種在死亡前不久，即正在最後一個識知過程之前，被記起或被造出的強力的業。假若一個品性差劣的人，正於死亡前回憶起曾做過的善行，或於此時做出一個善行，此人便可能會得到一次幸運的轉生。以下是一些例子。

前獵人之死

這個故事發生於上座部佛教全盛時的斯里蘭卡，當時被認為仍有很多阿羅漢存在。有一位這樣的阿羅漢，他是一位「泰拉(Thera)」，即上座僧(長老)。他父親是一個獵人，後來在晚年捨棄世俗，加入僧團。這位前獵人在臨終時，變得精神錯亂。他的臉扭曲著，展露出一片恐慌，就仿佛是在嘗試擋開一個看不見的敵人一樣。

「有甚麼不妥呀，父親？」長老尊者問。

「一隻黑狗！一隻兇猛的黑狗正襲擊我！」他父親激動地回答。

長老尊者知道，這是他父親以前不善的謀生方式製造出這景象來。他立刻叫他的沙彌眾去收集些鮮花來，並整齊地擺放於寺院內佛塔的圍基旁。然後，他們把長老尊者的父親，連病床一起抬到佛塔近旁。

「看，父親，」長老尊者指著佛塔的花說，「我們代表你以花來供塔呀。高興吧！父

親。」

他父親張開眼睛，微笑於歡欣的感激中。然後，再閉起雙眼，神情鎮靜平和地，呼吸著他最後的一口氣。

這個故事教給了我們所有人寶貴的一課。假若長老尊者沒有介入，只是站在那裏，消極地看著他父親於恐懼中死去，他父親便會轉生到悲慘界去。可是，正因為他介入得既及時又靈巧，就在他父親臨死前的最後一刻，他給他父親製造了一個決定性的機會，來產生出一種善的心識狀態——一種根植於布施(*alobha*，無貪)，並伴以欣喜的善的心識狀態——這就有足夠力量引生出一次好的轉生了。

民眾劊子手

另一個例子，便是在開始時提到的民眾劊子手的故事。故事主角在被國王委任為

民眾劊子手之前，曾是一名強盜，也是個殺人兇手。經過五十五年的服務，就在退役那一天，他穿著最好的衣服，準備了喜愛的食物，並正要享用大餐時，剛從禪定中出來的舍利弗尊者，站在他家門口，托著鉢等待供養。劊子手心想，真是碰巧，舍利弗尊者竟然在一個這樣的吉祥時日到來。因此，他便邀請舍利弗尊者進來，把他喜愛的食物供奉給尊者，並站於一旁，為這位正在進食的長老搨扇子。餐用完畢後，舍利弗尊者為他說法。可是他不能專心聆聽，因為他老是回憶起所有被他行刑過的人。

舍利弗尊者注意到這情況，於是便問道：「你為甚麼不留心聽？」

他把原因告訴尊者。舍利弗尊者心想：「我應哄哄他。」然後便問：

「你是否出於自己的抉擇而做，或者是有人吩咐你去做？」

「尊者，是國王吩咐我去做的。」他回答。

「那麼，優婆塞啊（在家信徒），假若是這樣的話，那是不善的嗎？」

這個前劊子手是一個腦筋遲鈍的傢伙，在聽到長老的問題後，他感到安慰，並說：「不，那不是不善的。這樣，尊者，請繼續你的開示。」此時，因為他的良心重復安寧，他可以專心聽法了。事實上，當他聽著開示時，他發展出內觀智，直至「行捨智」(sankhāruppekkhāṇā)，只是尚未達到證悟的第一階段。

開示完後，他陪送舍利弗尊者到外面沿著街道走，但在回來時，卻被一隻牛以角刺抵而死。當比丘們聽到他的死訊，他們問佛陀他轉生到哪裏去。佛陀回答，由於他在聽舍利弗尊者的開示時所證得的內觀智，他已轉生到兜率陀天了。

【譯按】：參考《法句經註釋》(Dhammapada-anthakathā)第一百偈的註釋故事。

在另一方面，假若一個好人，老是想著以前做過的惡行，或正在臨死前做出一件惡行，此人便可能會遭受到一次不愉快的轉生。這裏是《法句經註釋》中的三個例子。

變成跳蚤的比丘

在佛世時，一位叫提舍(Tissa)的比丘得到一件很纖巧美麗的袍衣。他很珍愛這件袍衣。他把袍衣放在曬衣繩上，心想：「我明天會穿著它。」然而，當晚他死於消化不良，並轉生為一隻跳蚤，蟄藏於他那件簇新的袍衣的摺縫內。在火葬後，僧團集合起來，要把他的擁有物分派掉。那隻跳蚤憤憤不平，狂亂地在袍衣內跑來跑去，大喊：「這些比丘掠奪我的物資呀！」

佛陀以天耳聽到了，便叫阿難尊者把袍衣推遲七天才分發。第八天，在袍衣分發後，比丘們想知道延遲分發的原因。

佛陀說：「由於提舍對他的新袍衣有執著，他轉生成一隻跳蚤。假如你們當時馬上分發那些袍衣，牠的狂亂會導致牠轉生到地獄去。然而，在第七天後，牠死了，並轉生到兜率陀天去。因此我在第八天才容許你們分發那件袍衣。」

【譯按】：參考《法句經註釋》第二百四十偈的註釋故事。

在這故事中，提舍尊者戒律的行持是完美的。他唯一的不當行為只是對他自己的合法物資懷有一種強烈的執著。但因為這種思想是根植於執著 (Yobha, 貪)，所以最終都是不善的。又因為這份執著持續至死亡前，於是便有足夠力量導致轉生到悲慘的境界去，雖然只是生存一段短暫的時間。

有一種普遍的想法，認為在死時對自己已有生命或無生命的財物有很強執著的人，會轉生成鬼靈或動物，經常出沒於他們的財物處，或附近的地方。

末利王后的不當行為

末利王后(Queen Mallikā)是憍薩羅國波斯匿王的正室王后。一天，她與一隻愛犬在浴室中。當她彎下身，沖洗她的小腿時，她的愛犬開始對她做出一些情慾挑逗，但她卻沒抗拒。事實上，她站在那裏，享受著那種肉體的接觸。國王在王宮上的窗口望下來，見到了一切，在她上回來時，向她辱罵：「滾蛋，你這壞蛋！你怎能做出這

「種事來？」

「陛下，我做了些甚麼？」

「跟一隻狗行淫！」

「沒有呀，陛下。」

「是我親眼看見的。我不相信你。滾蛋，你這壞蛋！」

「大王啊！無論誰在那浴室內，從這口窗望去，都會一個變做兩個。陛下，如果你不相信我，你走進那浴室，我會從這口窗來看著你。」

波斯匿王的性格是易受情感影響的，聽了她所說，便真的走進浴室去。末利王后站在窗前望著，然後尖喊：「哎唷！愚昧的大王啊！甚麼樣啊？竟然跟一隻母山羊行淫！」

「沒有呀，親愛的，我沒有這樣做呀！」

「是我親眼看見的。我不相信你。」末利王后堅稱。

然後國王心想：「唔，也許她畢竟還是對的。很可能只是一種視象錯覺而已。」

被迷惑了的國王受騙了。可是在末利王后的內心中，充斥著一份懊悔。她想：「國王由於愚昧而被我欺騙了。我做了邪惡的事，還誹謗他。連佛陀世尊、他的首要弟子、他的大弟子，都會知道我這種惡行。噢，我所做出的業確是嚴重啊！」

末利王后是一位很虔誠及很慷慨的淑女，這是眾所周知的。國王給以佛陀世尊為首的僧團作「無敵布施」(asadisadāna)時，她是國王的伙伴，當中的花費總值達到十四億「喀哈班那 (kahāpana)」(古代印度錢幣)。給佛陀用的白色陽傘、座位、鉢承及腳凳等，都是以珠寶及珍貴金屬製造，都是無價的。末利王后在死時，竟忘了所有這些偉大極的布施，反而回想起那次的憾事，沉浸於懊悔中，因而轉生到阿鼻地獄去。

國王非常鐘情於末利，王后的死實在使他極度悲痛。王后火葬後，國王走去佛陀處，想問佛陀，他那虔誠的王后轉生到哪裏去，但佛陀使他忘記他前來拜訪的目的。當回到王宮裏，國王奇怪為甚麼他沒有問他的問題，因此翌日他又回去拜訪佛陀。一連七天，每次他到來時，佛陀都使他忘記他的問題。在阿鼻地獄中受了七天苦後，末利轉生到兜率陀天。在第八天，佛陀親自去到王宮托鉢。這次國王抓緊機會，問佛陀有關末利的命運。聽到她已轉生到兜率陀天去，國王才安心下來，並感到很高興。

【譯按】：參考《法句經註釋》第一百五十一偈的註釋故事。

埃立克葉那迦王

埃立克葉那迦王【譯註】在〈前言〉中已提到，這裏是整個故事內容。埃立克葉那迦王在迦葉佛的教法時期【譯按：正法時期】是一名比丘。一天，這位年青比丘乘艇沿著恆河漂游，其時他把手伸出，抓住一條稱為「埃立克帕特」(erakapatta)的草葉。「埃

立克](*śraka*)是那種草的名稱，「帕特」(*patra*)是指「葉」。儘管那艘艇正很快地往前移動，他抓著那片草葉不放。自然地，那片草葉斷開為二。根據《毗奈耶》【譯按：僧人的戒律規條】所述，有意地損毀植物是一項輕罪。可是他想：「嗯，只是很小的事罷了。」於是他打算向另一名比丘懺悔他的罪過。

【譯註】：「那迦」(*nāga*)，古譯作「龍」，又作「龍象」。「那迦」有多重意思：(一)、蛇，尤指天界的蛇神，這種蛇神可善可惡，並擁有神變力；(二)、象，尤指一種強壯有力而威猛的象，代表力量和耐力，因而常被用作形容佛陀及阿羅漢；(三)、一種樹。「那迦」若作「蛇」解時，其模樣與一般的蛇無異，沒有角、鬚、爪等，不如中華民族傳說中的「龍」一樣，因此這裏不跟傳統將之譯作「龍」。

讓我在此把話題岔開少少。一個僧人的戒行跟在家人的一樣。假如一個在家人有意地違犯了一條戒，要復還戒行清淨，他所要做的便是下一個決心，即刻或其後開始，不再違犯那條戒。可是對一名比丘來說，這並不是那麼簡單。在犯下了一項「毗奈耶」的罪行後，如果那是一項輕罪，一定要向另一名比丘懺悔贖罪；或是如果是一項重罪，那麼便須要經過一次正式的僧團會議而接受一段暫時的處罰時期；又或假如是一項「波羅夷罪」(*pārājika* 敗北罪行)【譯註】，那便要被逐出僧團。只有經歷過所需的程序，他的

戒行才會被認為是再度清淨。此外，戒行清淨被認為是禪修成效的先決條件。

【譯註】：「波羅夷罪」(Defeat offence)，這是二百二十七條比丘戒中最嚴重的戒條，共有四條，犯了其中一條便必定被逐出僧團還俗，於此生中不能重獲比丘身份。

可是，這位折斷草葉的比丘認為這種行動很瑣碎，用不著要為這罪行贖罪而操心。他一定是完全忘記了這項過失，因為他此後在森林裏禪修了二萬年！然而，儘管他作出了如此的毅力，他還是沒有得到證悟。真的，當他死時，他感到仿似那片草葉正勒著他。現在他實在想為他的罪行懺悔，然而四周都沒有比丘。

「噢，我的戒行不清淨啊！」他哀怨道。

就在那一刻，他死了，並轉生成一條那迦王，名為「埃立克葉那迦王」。牠一見到自己新的身體，便又再充滿懊悔。「儘管我禪修了這麼多年，現在卻轉生成一隻無根的、吃青蛙的品種。噢，悲慘中的悲慘啊！」

那迦的壽命很長，埃立克葉那迦王更活至超過我們喬達摩世尊的壽命〔註〕。牠聽聞

有另一位「正等覺者」已經出現，於是便來到這位正等覺者處。牠向我們的喬達摩世尊禮敬，並哀怨著牠不幸的轉生原因。佛陀然後作出一次開示，並以以下的偈頌作為開示的總結（現可在《法句經》中找到）：

〔註〕：根據《長部註釋》〈大本經〉一章所說，在迦葉佛「般涅槃」後，由於不斷的道德敗壞，人類的壽數由二萬年逐漸縮減到十年。此時人類了解到道德的重要，並改進了道德標準，人類的壽數於是便從最低階段逐漸加長，直至最後重獲最長的期限，即「阿僧祇劫」(asankhyeyakappa，不可算數的一劫)。然後，道德標準又再度開始淪落，結果人類的壽數最終遞減至最少的十年。就在這一個淪落期間，正當平均壽數為一百年時，我們的喬答摩世尊出現，成為在我們的「跋地劫」(Bhaddakappa)中的第四個佛陀。

「稀有的是生而為人

艱苦的是人的一身

艱難的是能聽聞法

罕見的是有佛出世。」

在經會完結時，八萬四千個眾生得到證悟。那迦王本來亦可證得預流果，無奈他卻是一隻動物（由一個無根的轉生連接心所生）。

【譯按】：參考《法句經註釋》第一百八十二偈的註釋故事。

我認為這是一個很促人思考的故事。在他二萬年的禪修期間，這個比丘是在修習安止禪（奢摩他）或內觀禪（毗婆奢那），或兩者俱修？他曾否達到近分定或剎那定，即使是很短暫的時間？他曾否記起他的罪過？他證不到禪那、道與果的原因是甚麼？是否因為不具備足夠的「波羅蜜」【譯註】，或是因為他的比丘戒行並非絕對清淨？這個故事是否為耆年上座們所創造，用以給比丘們灌輸一種怖畏感，以使他們在遵守戒律方面或許變得較能謹慎，從而維持僧伽的統一，並把教法期延長？很有可能我們永不會知道這些問題的答案。

【譯註】：「波羅蜜」(parami)，或作「波羅蜜多」(paramita)，原義指「圓滿」、「完美」、「最高狀態」，引指由做善行而累積下來，對解脫有決定性幫助的功德之圓滿，一般要積聚多世。上座部說有十波羅蜜，北傳也有在其六波羅蜜多之上再加上另外四支，而成為十波羅蜜多，但彼此的內容不同。「波羅蜜」這概念多見於註疏書中，也於幾部相信為較後的典籍中出現，如《譬喻經》、《佛種性經》、《所行藏經》和《毗奈耶·附隨》，但在早期的典籍中未見出現，即使在《經集·彼岸道品》中出現的“*paramin*”，意思只是指一般的「完美」義，並沒有甚麼特別含意。

無論如何，正典上與註疏上有關「毗奈耶」的典籍中都明確地說到，有意違犯佛陀的制度，即「毗奈耶」律則，是會妨礙證悟禪那、道與果的，而且，亦會阻礙轉生到一處可喜的存在界 (*sagamokkhānaṃ antarāyaṃ karonti antarāyikā... Sañcicca āpamaṃ āpattyo anāvitikkamanantarāyikā nāma...*)。在《毗奈耶》藏的第五冊，《附隨》(*Parivāra*)中，亦有一段說：

戒律是為了抑制，抑制是為了遠離懊悔，
遠離懊悔是為了歡欣，歡欣是為了喜，
喜是為了輕安，輕安是為了愉悅，
愉悅是為了定，定是為了如實知見，
如實知見是為了去惑，
去惑是為了離棄情感，離棄情感是為了解脫，
解脫是為了解脫知見，解脫知見是為了徹底解縛，不留執取。

在《彌醯經》【譯註】中，佛陀建議，一個波羅蜜仍未成熟以證開悟的比丘，有幾樣東

西應該要培養，其中一樣便是：

【譯註】：見《小部·自說經·彌醯品·彌醯經》(KN, *Udana, Meghiya Vagga, Meghiya Sutta*)

這裏一個比丘是有德行的。他依據「波羅提木叉」(Pāṭimokkha)(僧團律儀準則)的約制來抑制，在行為與所依【譯註】上均完美，並這樣地安住著；他在最輕微的過錯中都看到危險，因此他正確地守持修學上的戒律，如此地修學著。

【譯註】：「所依」(resort)，指出家人生活的依靠，尤指衣、食、住、藥四資具方面。

這段勸誡在巴利正典中經常出現，甚至也出現於「阿毗達摩藏」裏。然而，現實卻與典籍中眾多的指示記載相反，即使一個隨便的觀察者也很容易看出，今天出家穿袍的禪修老師與修習者，本應是「在行為與所依方面等等均是完美」，卻可能不完全符合德行的典範(根據《毗奈耶》標準)。一個人如何去協調這種在理論與實踐間顯而易見的相不符合之處？

不同的人有不同的非標準。有些僧人是無畏與敢作敢為的，他們不會那麼容易被他們的是非觀念所左右。在禪修期間，他們可能不會被戒行不完美的罪咎感纏擾。在另一方面，有些僧人本性是小心與敏感的，他們很容易會被最輕微的過失弄得煩躁不安。當這樣的僧人在臨死時，較會有可能為了他們還未懺悔的犯戒罪行而心懷悔恨。

總結這些，當沒有重業，但卻做出了一個有力的臨終業時，這個臨終業通常會承擔起導致轉生的角色。這並不表示一個人可逃避在他一生中所做過的其他善與惡行的果報。當它們遇到適合的條件時，這些業亦會產生出它們應有的業果的。

慣行業

在沒有重業與臨終業的情況下，慣行業通常會承擔導致轉生的功能。慣行業是一個人習慣做的行為。以下是典籍中的幾個例子。

投生成天人的比丘

有一次，一個年青人在聽了佛陀的一次開示後，認為離開家庭，過著無家的捨離生活，對「法」的完全實踐會有更大的助益。他於是捨棄世俗，出家為僧。經過必須的五年依止老師後，他已掌握了毗奈耶，而且在禪修上亦能自主。然後，他獨自退隱到森林中去。由於熱衷要成為阿羅漢，他極端奮力地修行。為了把自己盡可能多的時間致力於禪修，他完全不躺下來休息，也很少進食。唉！他弄壞他的健康了。氣體積存於他的胃內，引致肚脹及如刀割般的痛楚。然而，這位比丘一意孤行地持續他的修行，並沒有調整他的習慣。痛楚遂逐漸加劇，直至一天，在行禪期間，痛楚把他的生命終斷了。

這位比丘瞬即轉生到三十三天 (*Tavatimsa*，三十三位天神的天界)。突然間，仿似從夢中甦醒一樣，他醒過來，身上穿著金色的華麗衣服，站於一座閃爍燦爛的庭樓門闌前。一千個天女從這天宮飛奔出來歡迎她們等待已久的主人。

身處於一片充滿歡樂的喧嘩聲中，我們這位可憐的勇士，還沒意識到已經死掉並已轉生了。這位新天人以為所有這些天宮女孩子，只是些來他的隱所拜訪的在家信眾，於是他把視線轉向地下，莊重地拉起那金色服裝的一角，想把肩膊遮蓋。從這些舉動中，天女們猜到他的情況，便喊道：

「你現正在天國啦！現在不是禪修的時候，現在是嬉戲作樂的時候。來吧，我們來跳舞！」

我們的勇士幾乎聽不到她們的話，因為他是修習感官抑制的。最後，一些天女走進庭樓裏，把一面全身大鏡抬出來。他被嚇呆了，他看到自己不再是僧人！在整個天界裏都是沒有一處足夠寧靜的地方來修行。他墮入圈套了。

在一片驚慌沮喪中，他想：「在我捨棄世俗時，我想要的只是最高的妙樂，那便是阿羅漢果。而現在我的情況，就像是一個拳師，為要得到一枚金的獎章而參加比賽，結果卻只得到一棵生菜一樣。」

這位前比丘甚至不敢踏進這座庭樓的門闈內。他知道面對著這些遠遠地強烈過我們人間慾樂的悅樂，他的心力不會持久。突然間，他明白到，一個天人是有能力到人世間佛陀正在遊化的地方去拜訪佛陀的。於是他立即飛到佛陀處，他的千個伴侶也一起跟隨著。他把苦況告訴了佛陀，佛陀於是便給他作出十分簡明的禪修指示。那位天人聽取了佛陀所說的要點，便立刻成為一位「須陀洹」。儘管那些指示是指向最終的阿羅漢果，這位比丘天人並沒有獲取最高證悟的潛力，他的波羅蜜只是夠把他送到預流果去而已。

在這個故事裏，內觀禪修正是導致這位比丘轉生到三十三天的慣行業。由於他甚至覺察不到他已死掉並已轉生，因此，過去業、業相，或趣相這三種情況都不太可能曾在臨死前最後的幾個心識剎那中呈現。第四種情況似是最有可能，因為那業仿似正在臨死前的一刻做著。這可從以下這點事實中看到：這位新天人雖然身處於他的天女隨從眾中被狂歡式地歡迎著，但他仍正在修習感官抑制。這個故事是一個好好的例子，指出假若一個人在修習內觀禪時死亡，那將會給下一生快速證悟建下了一個很強且堅固可靠的基礎。

屠夫純陀

在佛世時，住有一位非常殘忍、非常鐵石心腸的屠夫，他的名字叫純陀(Cunda)，他以折磨的方法來屠宰豬隻。純陀幹這一行已很多年了，而且入行以來，一直未做過一件有功德的事。在他死前，他幾天都處於劇痛與極大的痛苦中，以致如豬一般地以低又粗的咕嚕叫聲與長的尖銳聲在號叫，還以四肢在地上四處匍匐。他受盡痛苦後，在第七天死去。

一些比丘幾天來都聽到從純陀的屋內傳出豬隻的咕嚕叫聲與號叫聲，以為一定是有更多豬隻被他忙著屠宰。他們都說，他是一個十分殘忍、十分邪惡、毫無慈心悲心的人。

佛陀聽到比丘們的評論，便說：「比丘們，純陀不是在宰豬。他過去的惡業趕上來了。由於他在死前要受的大痛苦所致，他咕嚕地叫，又吱嘎地叫，行為變得有如一隻正在受著折磨的豬一樣。今天他死了，轉生到地獄去。」

【譯按】：參考《法句經註釋》第十五偈的註釋故事。

優婆塞達彌卡

從前，在舍衛城住著一位在家佛教徒，他的名字叫達彌卡(Dhammika)，他很有德行，也很喜歡做公益慈善的事。他除了定時地，也在特別的日子中，慷慨供養僧團食物與所需品。事實上，他是舍衛城中眾多有德行的在家佛教徒的領袖。達彌卡有很多兒女，所有這些孩子都正如他們的父親一樣，都是有德行與熱心公益的。就在達彌卡病得很重，躺臥在病床上時，他要求僧人們坐在他床邊，唸誦《念處經》給他聽。比丘們開始唸誦：「比丘們！這是帶引眾生至清淨的唯一道路……」

在那時候，六輛全副裝飾著的兩輪馬車從六處不同的天界到來。在這些馬車上的天人全都喧喊著：

「我們會把你接到我們的天界去！我們會把你接到我們的天界去！轉生到我們的天界享樂去吧！」

達彌卡想聽經，不願被打岔，因此他告訴那些天人道：「等等！」

然而，比丘們以為達彌卡是對他們說，於是便停止唸誦。達彌卡的孩子們看到父親這般不尋常的舉動，便開始哭喊。那些比丘覺得自己的處境很尷尬，於是便起身離開，回到寺院去。一會兒過後，似乎失去了知覺的達彌卡甦醒過來，並問他的孩子們為何在哭喊，僧人們又去了哪裏。

聽過孩子們的答覆後，達彌卡說：「我不是對尊者們說的，我是對在馬車上的天人而說。」

「甚麼馬車？我們沒有看到任何馬車。」孩子們說。

「我造的花環在哪裏？哪一處天界是充滿喜樂的？」達彌卡問。

「兜率陀天。那裏是所有菩薩（未來佛）及佛陀父母的住處，是充滿喜樂的呀，父親。」

「那麼，把這個花環向上拋出，說：『讓這掛在從兜率陀天來的馬車上吧！』」

孩子們依著做，他們只看到花環掛在半空中，因為他們感知不到馬車的存在。

然後達彌卡說：「你們看，那花環掛在從兜率陀天來的馬車上。我要去那裏了，不用為我擔憂，只要發願想在上面跟我團聚便是了，而且，要如我一樣，繼續做事。」說完了後，他便死去，轉生到那輛馬車上，成為一個天人。

【譯按】：參考《法句經註釋》第十六偈的註釋故事。

這是一個垂死的人感知到趣相的例子，其他平常人是感知不到那些趣相的。

一位盡責與有愛心的母親之死

我聽說過以下的一樁事。一位當代的禪修老師，曾在一位老婦的病床邊。當時老婦的呼吸與心跳都停止了，一位醫生正嘗試替她做心胸按摩，以使她能復醒過來。就在那時，那位禪修老師看到一輛天國的車輛到來，那輛車並不是羅馬式的兩輪馬車，而是一輛四輪馬車，看起來像是屬於伊利沙伯女王一世時代的。但奇怪的是，駕駛者竟然是穿著古代中國的皇族服式的。

禪修老師告訴醫生：「太遲了，馬車已來了。」也對老婦說：「放下吧！不要緊執著這個世界的任何事物了。」

自然地，老婦的孩子與床邊的親人都開始哭號。這是十分要不得的，因為這樣只會加強她對所愛的人的執著，可能會妨礙她轉生到一處可喜的領域去。幸好在這個個案中沒有發生這回事。

不久，另一輛較大的馬車到來。而當時的情況似是，由於有一位受尊敬的僧人在此，天人們都覺得不好意思把老婦帶走，因而，禪修老師被迫要離開房間。之後不久，根據禪修老師所說，老婦離去了，但卻坐上較小的馬車上。後來在查問之下，禪修老師發現這位老婦人原來是一位非常盡責與有愛心的母親。當時有可能是慣行業導致她轉生到天國去的。

後備業

最後，在沒有重業、臨終業與慣行業的情況下，後備業扮演著一個導致轉生的角

色。「後備」(reserve) 這個詞在此處實際是巴利語 *katanta* 的文義翻譯【譯按：依上文下理的】，巴利語 *katanta* 的字面意義為「因為已做或曾做」。這類業事實上是指在現在這一生，除了重業、臨終業、慣行業以外所做過的所有行為，再包括在前生所做過的其他行為。以下有幾個例子。

轉生到兜率陀天的跳蚤

由於提舍尊者對他新袍衣的強烈執著，他轉生成一隻跳蚤七天，這可看作為臨終業如何導致轉生的一個例子。在跳蚤為期七天的生命期中，是沒有機會做任何善的重業、臨終業或慣行業，以導致有一次好的轉生的。然而在七天之後，跳蚤死去，還轉生到兜率陀天。到底是甚麼種類的業負責這次幸福的轉生？提舍尊者是一個有德行的比丘，在戒律上毫無瑕疵。由於他不善的臨終業阻撓的緣故，當臨終時，他持比丘戒的善的慣行業沒有機會成熟。可是現在，支持跳蚤生命的這種不善的臨終業終結，提舍尊者善的慣行業便成為跳蚤的善的後備業，負責把牠轉生到兜率陀天去。

末利王后的個案

同樣地，由於末利王后不善的臨終業的緣故，她轉生到阿鼻地獄七天。在這臨終業終結時，她過去的善業，即此時那個地獄生命的後備業，便有機會成熟。換句話說，那個地獄生命在阿鼻地獄沒有機會去做任何善的重業、臨終業或慣行業。可是，他的後備業，即是在末利王后的那一生所做的善行，導致他轉生到兜率陀天去。

一 罐米

以下是另一個例子，那是發生在緬甸的一件真人真事。由於我忘記了當中人物的名字，我在此採用了些虛構的名字。

高奴與高泥都是當小販的，他們從一條村步行至另一條村，販賣檳榔與包檳榔的葉。一天，高泥的米已吃完了，他便向高奴借了一罐米。可是，他永遠沒機會償還那罐米給他的朋友，因為他被毒蛇咬傷，就在當天晚上死去。

數年之後，有兩位心情紛亂的父母伴隨著一個小男孩，來到高奴的屋處，那是在離他們住的市鎮很遠的一條村落中。這是這個小男孩第一次來到高奴的家與他的村落處，然而，正是他把他的父母帶到這裏來。

「喂！阿奴！你不認得我嗎？」在看到高奴的一刻，男孩大叫。高奴實在感到忿怒，被一個小孩如此粗魯無禮地稱呼，很感到被侮辱。「阿甚麼」是一種非常親密的稱謂，那只應被一個較年長的親密朋友稱呼的。高奴睜大雙眼，正要把他痛揍一頓，男孩的父母連忙阻止。

「高奴，請原諒我們。請耐心聽聽他有些甚麼話要說。」

「哪！」男孩說：「拿回你罐米啦。嘿，受了這麼多的苦！你知嘛，我死後，轉生到你家中為一隻鬥雞。我替你贏了好幾次比賽，但在最後一場輸了。那時我傷得很重，已是半死。可是，你實在很生氣，在一股盛怒下，把我擲在地上。我躺在地上，正要死去時，你的一隻母牛向我走來，嗅嗅我，像是同情我。然後我死去，投到牠的

胎肚中。後來牠生下了我，於是我便成為一隻牛犢，住在你的牛棚裏。後來，你決定要屠宰我，要我的肉。正當你把我的腳緊壓著，開始屠宰我時，我父母經過，看到這情景。我母親說：『真殘忍。若那是我的小牛，我才不會屠宰牠：：』

高奴原先的忿怒都變成了一種畏懼，接著當他聽到男孩的故事時，畏懼又變成了悲傷。然後他突然大哭，並哭喊著：「我永不再殺生了！我永不再殺生了！」

這個故事是說明後備業如何導致轉生的另一個例子。生為鬥雞與牛犢，那是沒機會去做善行的。生為人是善業的結果。因此，我們可以肯定，牛犢的後備業，那很可能是在高泥的那一生中所做的善業，是直接負責導致牠轉生於一個較為富裕的家庭成為小孩的。

譯者補充：

在《阿毗達摩概要精解》中，尋法比丘引述出一個對上述四種業的譬喻。該譬喻頗精彩，也很貼切，普遍被人引用。譯者曾在周斯夫·葛斯汀(Joseph Goldstein)的*The Experience of Insight*一書中讀到，多年前也曾聽到譯者馬來西亞的禪修師父在講授《阿毗達摩》時引用到。現簡述如下：

依成熟次序而分別的四種轉生業，就仿似是在牧場牛欄裏的牛群一樣。當早上放牧時間一到，欄閘打開後，第一隻衝出牛欄的牛，便是特別強壯的一隻，牠在衝出來時，把其他牛隻都推到兩旁去(重業)；若沒有特別強壯的牛，那麼最先走出來的，便是站於最近欄閘處的一隻(臨死業)；若沒有牛站在欄閘最近處，先走出來的，便是每天都習慣先走出來的一隻(慣行業)；若沒有一隻慣性牛，那麼，第一隻走出來的便是任何一隻了(後備業)。

第五章 善終事例

我希望我所說的故事，都是既有教導性，也有趣味的。現在，我先總結我所提到的，然後再提出一些實際的善終建議來作結論。

我在開始時首先說到，在死亡及轉生時業所扮演的角色，可以是不可預知的，那是因為一個人在一生中所做過的行為是極之不同、多種多樣的緣故。雖然如此，仍是一條定律掌控著某些種類的業的成熟次序，以導致轉生的。然後，在介紹過一些《阿毗達摩》的基本原理及討論過業的各個不同面貌之後，我又指出了《阿毗達摩》如何看待死亡的四種原因、在垂死時業發揮轉生作用的四種展現方式，最後還說到四種能產生轉生功效的業的成熟次序，並列舉了一些例子來說明這四種業的作用。

到此為止我們學到些甚麼呢？而所學到的，又怎樣幫助我們直接面對死亡，並對未來的命運作出一點操控？我們怎樣利用這些知識來幫助垂死的親友能得善終，轉生善趣？這些都是應要仔細考慮的問題。我有一些淺陋的建議，希望這些建議能對你起到啟

發作用，使你得出更多靈巧的想法。

善終建議

在斯里蘭卡，古時人們認識到和覺知到臨終業的力量，從而流傳下來一種習俗，這種習俗已在先前提到的兩個故事中所透露：

- 達彌卡優婆塞的故事——當達彌卡在病床上時，他要求僧人們唸誦《念處經》。
- 長老尊者的故事——長老尊者靈活巧妙地給他父親提供有助益的處境，以讓他在最後的一刻能做善行，從而把他父親所見的可怕趣相轉變過來。

這種習俗的原則頗顯著：

- 提醒臨終者在一生中早前所做過的功德善行。一個人可利用一本專用的筆記簿，把自己所做過的重大功德善行的時間和類別記錄下來。當臨終時，某人可把當中的條目向他讀出來。
- 提供臨終者做善行的機會，例如：聆聽巴利語唱誦，若他聽得懂或喜歡聽的話；或聆

聽「法」的開示；或如長老尊者的故事一樣，代表他以花來做供奉；又或鼓勵他在心內如唸咒語般持續默唸三皈依；或甚至鼓勵他不分心地修習他最熟識的禪修方法。這裏只是幾個例子，也許你可以想出更多有創意的方法。

- 說服及幫助臨終者放下所有深愛的人和財物，而且不要對所做過的任何事懷有悔憾或懊悔。應告知臨終者深愛的人，不要為這個終結在病床邊號哭，也不要哀悼，因為這可能會加強臨終者的執著與／或悲傷。在提舍尊者變成跳蚤的故事、比丘轉生成那迦王的故事，以及末利王后轉生到阿鼻地獄的故事中，我們已看到臨死的執著和懊悔的「致命」後果了。

還有很多其他方法可以幫助到一個臨終者平靜地離去（書後的附錄對如何幫助臨終者有更仔細的建議）。跟這主題有關的書籍也出版了很多，其中我覺得很有趣也很有啟蒙味的一本便是《最後的禮物——了解臨終者的特別覺知、需要和溝通》（*Final Gift - Understanding the Special Awareness, Needs and Communications of the Dying*, by Maggie Callana and Patricia Kelly, New York: Bantam, 1997）

善終事例

這裏所敘述的是拉斯特拉普(Rastrapa)大長老尊者博士親身經歷的一次很使人感興趣的事件，從中我們可以看到以上所說到的原理一次值得讚揚的實際應用，那是在事件發生後的二十年，即在一九七七年才首次發表出版的〔註〕，事件發生當時正值是尊者出家後的第五年。那時，尊者被要求去到一位垂死先生的床邊。這位先生名叫周多利(Abinash Chandra Chowdury)，五十六歲，是一位以虔誠見稱的佛教徒。以下是一段整理過的片段，抽錄自大長老尊者的親自敘述：

〔註〕：詳細內容請看 "The Five Visions and Beckonings of Future Life" (Calcutta: Shri A B Das Gupta and SMT A R Das Gupta, 1977)。

當我到達他家裏時，發覺那裏擠滿了他的親人朋友。那時是下午八時半左右。由於那裏圍繞著的人全都很焦慮，整間屋都被一片沉靜籠罩著。我開始唱誦一些經篇，當我唱誦完時，我聽到周多利先生微弱地、斷續地，但卻是很虔誠地唸：

「佛……法……僧……無常……苦……無我……慈……悲……喜……捨……」

我觀察到他的狀況急轉直下。我把手放在他右前臂上，問道：「你覺得怎樣呀？」

「是時候要離開這世界了。尊者，我沒希望再生存下去。」他回答。

「可是，優婆塞呀，你才五十六歲，」我說，並嘗試安慰他，「在你的生命中，你是不可能這麼早便去的。一生都奉獻給德行，既是你同村伙伴們的激勵泉源，這樣的生命是不可以這麼早便中止的……。你現在想領受五戒及聽一些經篇嗎？」

「好的，尊者。」他回答。

我傳授五戒，並誦唸了一些經篇，他很虔誠地聽著。我暫停了一會，因為從我來到他床邊時，他一直都是閉合著雙眼，我於是便好奇，想知道有否任何景象出現於他眼前。我不斷地，每隔短暫的時間便問他，有否看到任何景象；每次他都告訴我，沒有看到任何景象。

在大约晚上十一時三十分，他喃喃地說了些東西。我們都勉強聽得出，他是在述說著一個在菩提伽耶菩提樹下的景象，那便是喬答摩證得圓滿覺悟的地方。這或許是他到過那裏的記憶罷了。然後我問他：「那裏有些甚麼人或物嗎？」

「有的，尊者！」他喊道。「我（剛去世）的父母都在此。他們正向著在菩提樹下的『伐闍羅薩曩(Vajrasana)』【譯按：梵語】（喬答摩在得到證悟時所坐的金剛座）獻花。」他複述了兩次。

「優婆塞，問問他們想不想受持五戒。」

「想呀，尊者。他們已在等著，雙手正合著『安吒里(anjali)』【譯按：梵語巴利語同，即合十】的手勢（即雙掌放合在一起，手指向上指）。」

在授予五戒後，我再次問他，他的父母想不想聽一些經篇。我得到肯定的答覆後，便唸誦《慈經》(Karaniya Metta Sutta)。事情的轉變使我感到震顫，我相信其他在場看到這事件的人都一樣感到很刺激，因為對他們來說，這是前所未有的。

然後我清楚到，父母出現的景象是表示他將會投生回人間〔註〕，而且那將會是在一個較上層的社會，因為菩提樹亦出現於景象中。可是我覺得，一個如他一樣虔誠的人，是應該轉生到一個較高層次的存在界的；因此，我繼續問他有否看到其他景象。一會兒後，我發覺到他有所轉變。他的心意似乎變得庸俗化，他要求他的親人免除他的債務。那時是凌晨一時四十分。我此時問他，有沒有看到任何其他景象。

〔註〕：恕我冒昧，我在這點上不同意拉斯特拉普尊者博士的看法。我認為這景象是意味著即將要轉生到靈鬼界去，他已逝去的父母很可能便是轉生到這地方去。

「我看到長長的毛髮！」他微弱地喊道。

「你看到有眼睛嗎？」我問道。

「不，看不到，」他回答，「因為從頭到腳都被深色的毛髮覆蓋著。」

我沒法知道這隻鬼怪是意味著些甚麼，但我覺得，若這位先生在此時死去，他便會轉生到某個低下的存在界。（在其後當我向那尼沙拉(Nanissara)大上座尊者及另一位有

學識的僧人斯勒蘭卡拉(Silankara)大上座尊者(當時孟加拉僧團(Bangladesh Sangharaja Bhikkhu Mahasabha)的僧王)查清這景象的意思時，他們倆都認為，若那位垂死先生在此時死去，他可能會去到「卑多(peta)」(鬼界)。因此，為了驅走這隻鬼怪，我開始唸誦些有驅趕功效的經篇，直至我問他鬼怪消失了否。此時，他喊說消失了。

然而，他的世俗執著似乎持續著。接著，他要他的親人把他床下的一將床墊拿出來，那是他想留下給當時還是身在遠方印度加爾各答的獨子的。他不想那張床墊跟孟加拉 Chitagong 這裏的佛教徒的習俗般，隨他死後的身體一起火化掉。然後，他再次陷入一種極度疲憊的狀態中。

「優婆塞，你現在見到些甚麼？」我問道。

「尊者，我看到兩隻白鴿。」他回答。

我立刻明白到，這景象是表示他在死後可能轉生到動物世界去。那時是凌晨二時正。我不想他轉生到低下的動物界去，所以我又再開始唸誦些經篇。

當我唸完幾篇後，我便問他：「你還看到一些景象嗎？」

「沒有，尊者。」他答道。

然後我再繼續唸些經篇。過了一會，我再問他幾次，有否看到一些其他景象。最後他喊道：

「我看到一輛天國的兩輪馬車向著我來！」

我雖然知道，沒有東西能阻礙到從天國來的馬車，但出於對天人的敬重，我仍然要求圍繞在他床邊的親人讓開一條路給它到來。

然後我問他：「那輛馬車離你有多遠？」

他做了個手勢，表示已在床邊了。」

「你看到有誰在馬車上嗎？」我問道。

「有，」他點著頭道：「天國的男人和女人。」

我告訴他：「問問他們想不想領受五界。」因為我曾在經中讀過，天人不單止服從和尊重僧人，而且還是虔誠的信眾。藉著他的傳達，我知道天人表示同意，這樣我便給他們傳授五戒。然後我再通過他，問他們想不想聽《慈經》(Karaṇīya Metta Sutta)。他們亦想，我於是便把《慈經》唸一遍。然後我問他們想不想聽《吉祥經》(Maṅgala Sutta)，他們也喜歡，我於是又唸誦了一遍。可是，當我再問他們想不想聽《寶經》(Ratana Sutta)時，那位垂死的先生揮了揮手，示意他們不想聽這部經。〔註〕

〔註〕：也許那些天人恐怕若唸起此經來，他們便要讓開給其他想來聽此經的強大天人。《寶經》是依據佛陀、教法、僧團三寶的美德，為聽者的福祉而作出的真理宣說。傳統認為阿難尊者在佛陀要求下，一整夜重複唸誦這篇偈誦化的經，以把在毗舍離的一次飢荒中引起一場瘟疫的惡靈驅趕走。當時有很多天人都聚集起來聆聽唸誦，沒那麼強大的天人都要讓開給較強大的天人到來聆聽。因此，惡靈都被迫四處逃竄。〔譯按：上述括號內的一段是抽錄自原書的〈詞彙〉(Glossary)。又有關《寶經》的故事，詳可參考《法句經註釋》第二百九十偈的註釋故事。有關上述三部經及其他《護經》的資料，請參考本書中譯附錄〕

「他們想你回到你的『毘訶羅(vihāra)』(寺院)去。」他告訴我。我這時明白到，那些天

人是不耐煩了，要接他到天國去，但我想向祂們求情，以延長他在人間的壽命。

因此我告訴周多利先生：「聽著，優婆塞。告訴祂們回去，因為現在仍不是你死的時候。你才五十六歲。祂們準是弄錯了，才會來要把你接到天上去。我本人以及所有在這裏的其他人會把我們的功德迴向給祂們。我們懇請祂們讓你活下去，來作交換。」

在此之後，大約停頓了十分鐘，那位垂死先生的姿勢似是表示出，那些天人正處於一種沉思的神情；但最後他說：「祂們不同意你的建議。祂們想你回到你的『毘訶羅』去。」

那一刻，他的親人都變得極為憂傷，想我留下來，直到他的最後一刻來臨為止。他們害怕當我不在時，一些不好的鬼怪可能會出現，把他帶到較低下的境界去。依然地，那些天人堅持要我離開。他的親人明白到不能再把我留下來，其中一人向我招手，示意我走到另一房間去。我裝著要離開這所房子的樣子，但卻溜進另一房間，

並在那裏等著他逝去，往生到「提婆洛伽 (devaloka)」【譯按：天人的世界】去。

過了一會，他喊道：「尊者正坐在另一房間內。那些天人想他亦都離開那房間，回到他的『毘訶羅』去！」

我覺得很好笑，於是不作理會，仍逗留下去。突然間，我聽到他激動地喃喃叫著：「不要綁我，不要拉我！」他這樣重複了數次。

我再也不能匿藏了，我趕到他床邊，問道：「甚麼事？」

「一些青白臉的鬼怪正想把我拉著跟牠們走。」他答道。

我明白到，若果他在此時死去，他便會去到地獄界。因此我再開始誦唸一些經篇，然後停了一停，問他道：「那些鬼怪仍在嗎？」

「沒了，」他說，「他們都走了。」

那時，漫漫長夜幾乎過去，一線線黎明的曙光在東方的天空上明顯可見。那些天人仍在祂們的馬車上等著，這是在問過那位垂死先生後得悉到的。我再次通過周多利先生，要求那些天人離開，以換取在場每一個人奉獻出所獲取到的功德，包括我的。所有人都歡呼起來，表示贊同。從那位垂死者處我得悉到，這次那些天人都生起了憐愍心，動身離去。

「你仍看到些景象嗎？」我問道。

「有，」他回答，「我的父母仍徘徊於菩提樹下。」

這意味著人界對他的拉力十分強，他可能會轉生到這世間來。（註）我再次建議我們所有人都把我們所積聚的功德，奉獻給他死去了的父母，以使祂們如那些天人一樣地離去，作為交換條件。從那位垂死先生的表示可知，似乎是他父親願意，但他母親卻不願。我很不快，並表達出我對他母親不妥協的不滿。

〔註〕：見前〔註〕。

「這怎可以呢？」我說。「現在，你告訴你父母，由於那些天人都已同意我的請求，若你父母不這樣做，這是不適當的。在你父母來說，這種行為會使你父母受損害的。」

經過我數次這樣抗議後，終於得到希望的結果。我從他處得悉到，他父母最終都離開了。

現在，所有曾出現於那位垂死先生面前的景象都消失了，他的轉變明顯可見。他深呼吸了一下，顯示出生氣勃勃的跡象。一些親人拿著一盞燈走近他身邊，想看清楚他的起色。他喊道：「不用再擔心了！我不會死去。」

看到那位垂死先生重獲新生，一陣喜悅與紓解的浪潮，橫掃過我們所有人。這種事是前所未有的，現在竟以萬花筒的方式顯露著，我們全都目瞪口呆。這時是早上五時，每個在場的人都渡過了一個不眠的晚上，但實在奇怪，竟然沒有人表現出疲憊的跡象，這事件實在是極吸引，實在使人震顫。我於此時告辭，回到我的昆訶羅去。

然而，我們對死亡的勝利卻是短暫的。在大約上午十時半，周多利先生的妹夫前來通知我，在大約過了五小時的明顯起色後，他又再度陷於完全的疲憊中，他的終結似乎要來臨了。我們倆都急趕到他的家去，那裏擠滿了一群群好奇的村民，他們都因為聽到那晚的戲劇性事件而來。

我坐到他床邊來，問道：「你現在覺得怎樣？」

「我不能再活多久了。」他喘著氣道。

我給他說了些鼓勵的話，並敦促他回憶起在一生中做過的好事。偶爾間我問他有任何景象出現。每一次的答覆都是「沒有。」

那時是上午十一時二十分，他一位親人知道僧人一天中最後吃飯時間快要過去，便著我先退出去吃飯。我較為激切地告訴他，我在這個地步是不可能離開周多利先生的，即使是去用餐也不能。這情景在所有的圍觀者中漾起了一陣感動的微波，因為他們都極想看看事情將會怎樣顯露。

我再次問那位垂死先生：「你看到任何景象嗎？」

「看到，」他說：「祂們又來了……在馬車上的天人。」

就在我堅持要留在他床邊，不退出去用我當天最後的一餐時，天人就在此時出現，這激起了我的好奇，還持續了很久。後來，我向那尼沙拉與斯勒蘭卡拉兩位大上座尊者查清楚這事件，他倆都告訴我，那些天人想等我離開去用餐，以能在我不在場的情況下，把那位垂死先生帶走，祂們一定是等了很久；但當祂們發覺到我決意要留下來時，他們終於顯現，要把他帶走。

「尊者，那些天人哀求你回到你的毘訶羅去。」那垂死先生說。「他們堅持要你回到你的毘訶羅去。」

「為甚麼？」我問自己。祂們遲疑著，是否因為祂們曾在我處領受了五戒，及在我處聽了些經篇，因受了這些恩惠而不便在我面前把那位垂死的人帶走？後來我向兩位大上座尊者陳述這事件，他們都確認我這個解釋是合理的。

由於我感到他的死亡已逼近，我於是要他告訴那些天人：「祂們可以在我面前把你帶走，我並不反對祂們這樣做，我許可你懷著最大的高興離我們而去。」

我這樣做是因為他將要到天人的領域去，那是他的功德致使他有資格去的，那更是我所真摯希望的。接著我叫他哥哥、妻子與女兒向他作最後的話別，他們都高興地做。

舞台此時已換了幕，佈置出讓他往下一個世界去的背景。這時他的臉容很是愉快，充滿著福樂。他向我們道別，說出他最後的話：「我現在要走了。」

然後，我把手放在他的胸膛上。我感覺到仍然很溫暖。就我所知，這位垂死先生仍是清醒的，似乎自己在喃喃唸著他一生中常唸的虔敬句子。然後，他很費力地提起右手，以一種似是要伸手拿東西的方式向外移出。我沒法看出他想要些甚麼，直至群眾中有人提說：「尊者，他或許想觸摸你雙腳，正如他昨晚做的一樣。」

我挪出右腳，以使與他伸出的手相接觸。從他臉上的表情可看到，他似乎因為這接

觸而生起了很大的滿足。他折回骼臂，以該隻手觸摸前額，然後把手臂直放於身邊。我感到他胸膛的暖意漸漸減弱，在一或兩分鐘內，他的身體突然間猛抽了一下，在變得止寂無生氣前，仍有一次最後的喘氣。當他的胸膛變得完全涼凍後，我把手撤回，向四周打量一遍。沒人哭泣，也沒有一處傳出任何哀悼的聲音，每一個人都很冷靜地坐著或站立著。這是一次對一個垂死者適當的、最後的道別，完全遵照著我對信眾說法時給出的指示一樣。

在以上的陳述中我們可以看到，那位垂死先生所感知到的景象是依著他的心識狀態而轉變的。當他的心有宗教的意向時，有助益的景象便會出現，比如菩提樹、天國馬車等；而沒有助益的景象，比如那隻多毛的怪物、黑色鴿子，以及那些嚇人的邪魔等，當他的意念轉向世俗化或是煩亂時便會被感知到。另一點可看到，唸誦經篇可把他的世俗思念驅趕走，繼而那些不吉利的鬼怪也消失掉，而受持五戒更引致天人出現，直到最後鋪設出一條給那位垂死先生通往天界轉生的道路。期間雖然發生過一些阻礙，但憑著拉斯特拉普比丘尊者悲憫的和善巧的介入，值得讚揚地，那些阻礙都被克服到。

結論

為了善終而應作的準備，除了要盡量多做善業，以增加有好的轉生機會之外，也許最應做的便是修習內觀禪，因為它能幫助一個人放下每一樣事情——所有執著、恐懼、悔憾、忿怒、憎厭等。假使提舍尊者在臨終的一刻前，能以「內觀念住」觀注【譯註】到他的執著，倘若末利王后在要逝去的前一刻，能以「毗婆奢那念住」觀注到她的懊悔，他倆都毋須受到一星期的痛苦煎熬，並能一直往生天界去，就如那位比丘一直禪修，修到天人的國土去一樣。再者，假如在死亡前的最後幾個具決定性的心識剎那，是用來就無常、苦、無我這三方面來觀察身體和心識現象，那麼，下一生的轉生連接心和有分心的對象都會是一個內觀對象。這意思是，下一生的生命將會是三根的和具足快速證悟的能力。

【譯註】：「觀注」(note)，即「觀察注意」，是內觀禪的一種常用技巧，與「標名」(label)、「承認」(acknowledge)、「記錄」(register)等義相近(不同老師有不同的稱法)，其意思是指一種對對象的清晰覺察或覺知。

願我們所有人都努力過著一段虔誠的、有德行的和有禪行的生活，由此而增加轉生善趣的或然率【譯按：機會】，以及能鞏固有快速證悟的可能性。

譯按：

譯者一次在泰國於禪修的寺院內，找到幾本有拉斯特拉普大長老尊者博士親筆簽名，送給該寺院師父的著作，當中可找到有關尊者的簡介，摘錄如下：

拉斯特拉普大長老尊者博士(Ven. Dr. Rastrapal Mahathera)於一九三零年四月誕生於孟加拉(當時仍是未分裂時的印度)Chittagong 一條村落的一個佛教家庭。八歲時母親去世。年幼時受祖母熏陶，對佛教活動、八關齋戒、禪修等均熱衷。求學時期學業成績斐然。學業完成後，於一九五三年隨 Prajnananda Mahathera 尊者出家，深入研讀巴利三藏。因為尊者當時修讀博士學位要攢寫的論文是與禪修有關，所以其時他不斷於國內外追隨禪修老師努力修學，有 Anagarika Munindra, Sri S.N. Goenka, Srimati Nambala Barua (Dipa-Ma), Mahasi Sayadaw, Sayadaw U Pandita, Sayadaw U Sundara 等等。在這段密集禪修期之前，尊者已是十分欣賞馬哈希西亞多有關內觀禪修的著作。

大長老尊者的著作包括有：

- 一、An Exposition of Kamma and Rebirth
- 二、The Glory of Buddhagaya
- 三、Nalanda and Rajgir
- 四、Khudda Sikkha (Pali)
- 五、The Five Visions and Beckonings of Future Life
- 六、Peace Through Vipassana Meditation
- 七、The Conception of Gods in the Pali Tipitaka
- 八、Pali Studies in Bengal
- 九、Vipassanacariya Mrs. Nanibala Barua (Dipa-ma)
- 十、A Guide to the Mind Purification (Vipassana)

出版者：Maha Bodhi Book Agency, India

何去何從

一一一
一一一
一一一

附錄：善終輔導

感謝 Koperasi Buddhisme Malaysia Berhad (Malaysian Buddhist Co-operative Society Limited) 允許我們重印以下的內容，這是抽錄編改自一本免費的書《適當的佛教葬禮指引》(A Guide to Proper Buddhist Funeral, Petaling Jaya: KBMB, 1999, pp.1-5)。

家中成員重病時要做的事項

一、克服我們自己的驚慌與執著

幫助一個臨終者的最好方法，便是鼓勵他持有一個正面的、平靜的心。這是指，去除令人困擾的情緒，比如恐懼、忿怒、執著、沮喪等等。要能幫助到別人達至這樣的心境，首先我們得從自己的心境做起，即減除我們自己的恐懼等等的情緒。若我們自己已被與死亡有關的情緒困擾著，那便會很難幫助到別人去克服他們的情緒的。

若臨終者是我們深愛的人，最好是學習放開對他們的執著。執著他們會使到我們的心與他們的心皆被擾亂。因此，最好是要冷靜平和，並樂意聆聽他們所說的任何東西。要和靄、敏感，並要支持他們，但要嘗試避免有強烈的情緒反應。

二、應鼓勵臨終者亦去接受死亡是一種自然與不可避免的現象，我們所有人依循我們的業而來，也必定要依循我們的業而去。

Sabbe sattā maraṇi ca, marīṇsu ca marissare.

Tathevāhaṇi marissāmi; natthi me ettha saṃsayo.

所有生命體都肯定會死，在過去總是會死，在未來也總是會死。

同樣地，我都會死；我對此是沒有疑惑的。（佚名）

三、應經常鼓勵他去回想所做過的善行，並讓他清楚到，這些善行會引致轉生善界，還會在下一生支持他；這樣，好讓他得以安心。

*Kammassakomhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammaṭṭisaraṇo. Yam
kammaṃ karissāmi kalyāṇaṃ vā pāpakam vā. Tassa dāyādo bhavissāmi.*

我是我行為的主人，我是我行為的承繼人；我從我的行為而來，我被我的行為所束縛，我以我的行為為皈依處。無論我做些甚麼行為，好或壞的，我都會是它的承繼人。

《增支部·五集·蓋障品·第七經》及《增支部·十集·責罵品·第八經》

(AN, *Pañcaka Nipāta*, 6. *Nīvaraṇa Vagga*, 7. *Abhiñhapaccavekkhiabbaṭhāna Sutta*; AN, *Dasaka Nipāta*, 5. *Akkosa Vagga*, 8. *Pabbajita Abhiñha Sutta*)

四、家人可以讓臨終者安心，叫他不用擔心他們，叫他應該保持心境冷靜平和，以及告訴他若時候到來，他可安心離去。

五、以他的名義來作布施或做其他的功德善行，並把功德與他分享。可能的話，使他親身參與該項功德行動，不然便應通知他有關其事，使他欣然接受。

Idha nandati, pecca nandati. Katapuñño ubhayattha nandati.

Puññam me katanti nandati; bhīyo nandati sugatim gato.

他此生歡欣，他來生歡欣。行善者今生後世皆歡欣。

想到「我做了善事」，他便歡欣。還有，生到善界後，他便會更歡欣。

《小部·法句經》第十八偈》

六、假如臨終者對佛陀的教法有信仰，那麼可刻意把一尊小佛像、小觀音像，或他所信仰的其他菩薩的細小塑像放在他床邊，以作為「觀想對象」（即恆常使人想起其代表的高貴素質之物）。

七、可安排僧人或在家人唱誦些適當的《護經》(parita，有保護作用的偈誦)【譯按：參考中譯附錄】，以使臨終者以及他的家人得到安慰。

八、應鼓勵他皈依佛陀、佛法和僧團。可邀請些僧人來接受早餐或午餐供養，亦可為他準備些僧人日常需要的東西，當作禮物來供奉僧團。

九、如果臨終者一向都有修習禪定，便要提醒他念住(mindfulness)的重要性。鼓勵他恆常觀注(more)事件的生起和消散，即是思想、記憶、情緒、境相，以及不同感官所接收到的感知等的生滅。

家主啊，是這樣的，是這樣的，你的身體是多病的、沾污穢的、被重負著的。家主啊，一個帶著這個身體到處去的人，聲稱即使有一刻是健康，他除了是愚昧之外，又會是甚麼呢？因此，家主啊，你應如是教導自己：「儘管我的身體病了，然而我的心是不會病的。」家主啊，你應如是教導自己。《相應部·蘊篇·蘊相應·拿古拉父品·拿古拉父經》(22.1.1) (SN, *Khandha Vagga, Khandha Samyutta, 1. Nakulapitiu Vagga, 1. Nakulapitiu Sutta*)

十、可邀請些修習禪定的法友來向臨終者發放慈心，以減輕他的痛苦。若沒有這些法友，你亦可自己來。首先，以一個舒適的姿勢坐著，將慈心向自己發放，然後發放向病者。你可在心內默唸這些句語：「願你安好、快樂。願你去除痛苦。願你身心健康。願你住於平靜。」感覺平靜的慈心自你心中，把病者的心籠罩著，並滲透進其內。感覺由

慈心而來的震動，把病者的身體籠罩著。

十一、幫助一個非佛教徒

如果臨終者屬於別的宗教，或是對佛法沒多大信仰，那便依循他的宗教信仰與實踐來鼓勵他生起信仰、鼓勵他祈禱、鼓勵他生起正面的思緒等等。不要嘗試把自己的信仰強加於他身上，以改變他的信仰，因為這可能會在臨終者的心內引起混淆、引起些令人困擾的情緒，或引起些負面思緒的。

假如那人沒有宗教信仰，又似是開明的，你便可嘗試說說些「法」，例如，慈愛與悲憫、無常真理、四聖諦等等。你可嘗試談談佛陀、皈依三寶等等，但要靈敏些：不要太激進，否則那人可能會反感。假如那人對宗教或精神修養的事項沒興趣，設法談些能使他去除忿怒、執著、恐懼等等的說話，使他持有一個正面的、平靜的心境。

註釋：

很多人都害怕死亡，因為他們對未來感到迷惘。如果一個人未入聖者【譯註】之列，仍是有機會轉生到悲慘界去的（地獄界、餓鬼界、動物界）。

【譯註】：聖者 (arīya)，指已體驗到涅槃的人，即已證了四種聖果之一的人。「四聖果」是須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果。在阿羅漢果位前之聖者的特點是：不會墮進悲慘界；不會作出惡業；心向涅槃，不會退轉；將於有限時間內「進入」涅槃等等。

儘管我們不想轉生到悲慘界去，但可能有些過去所做過的行為，會促使我們轉生到那些存在界去。若我們想到悲慘界便感到憎厭和恐懼，這是沒用的，可是，在這個決定性的時刻中，若然悲慘界的念頭能提醒我們要培養善業而不應作惡業，這樣，有關悲慘界的思緒還是有用的。

在《相應部》(5.11.6.4)中，我們找到佛陀忠告大名(Mahānāma)【譯按：古譯作「摩訶男」】，一個病了的、有智慧的在家信眾，如何可被另一個有智慧的在家信眾所訓誡：

大名！一個病了的謹慎的(初果)在家弟子……應被另一個謹慎的在家弟子，以四種合適的保證訓誡如下：

「親愛的先生，在你對佛陀不動的忠誠中取得安適，說：他是世尊、阿羅漢、正等覺者……。親愛的先生，在你對「法」不動的忠誠中取得安適……。親愛的先生，在你對僧團不動的忠誠中取得安適……。親愛的先生，在你所持有的，聖者親敬的美德中取得安適……。大名！一個病了的謹慎在家弟子……應被另一個謹慎的在家弟子，以此四種安適的保證訓誡。」

然後，假設他很思念他的父母，那麼應如是跟他說：

【譯按】：原書這裏中文翻譯可補充如下：「……，那麼應如是跟他說：『你是否很思念你的父母？』」

假如他說：「我很思念我的父母」，另一人應答道：「可是，親愛的先生，你一定會死的。無論你很想見你的父母與否，你都是會死的。把你對你父母的思念拋棄掉，這對你會是好的。」

……很思念孩子；……很思念人的五種感官慾樂；很思念天國的歡樂……等等。

【譯按】：經文在此是說：

可問：思念妻兒？若答：思念妻兒。

應訓：無論你怎樣思念妻兒，你都是會死的，放下吧！

可問：渴望人的五種感官慾樂？若答：渴望人的五種感官慾樂。

應訓：天界的感官慾樂是更好的，拋棄這個，把心堅定於四大天王天吧！

若答：已把心堅定於四大天王天。

應訓：三十三天人天是更好的，拋棄這個，把心堅定於三十三天人天吧！

若答：已把心堅定於三十三天人天。

應訓：閻摩天是更好的，拋棄這個，把心堅定於閻摩天吧！

若答：已把心堅定於閻摩天。

應訓：兜率陀天是更好的，拋棄這個，把心堅定於兜率陀天吧！

若答：已把心堅定於兜率陀天。

……

應訓：梵天界是更好的，拋棄這個，把心堅定於梵天界吧！

然後，假如那病者的想法已是如此的堅定【譯按：堅定於梵天界】，讓另一人說：「我的朋友，即使是梵天界，都是無常、不持久、囚禁於『身』中（被「我」所支配）。朋友，假如你把你的心提升至超越了梵天界，並把心堅定於這「身聚」（五蘊，即物質、感

受、記憶、心識因素、識)的止息」上，這對你會是好的。

又假如那病者說他已這樣做了，大名，那麼我會宣說，如是斷言的在家弟子，跟心已毫無諸漏的比丘，兩者之間是沒有分別的；這即是說，兩者的解脫是沒有分別的。

【譯按】：看《相應部·大篇·須沱洹果相應·善慧品·病者經》(SN, 5. Mahā Vagga, 11. Soṭṭapatti Saṃyutta, 6. Sappañña Vagga, 4. Gilāna Sutta)

作者資料

奧智達比丘(Bhikkhu Aggacita)二十四歲時於一九七八年的衛塞節(Vesākha)【譯註】在檳城的「馬來西亞佛教禪修中心」(Malaysian Buddhist Meditation Centre)於中心創辦人 Phra Khru Dhammabarnchanvud 座下出家為沙彌。其後在一九七九年年末時在緬甸仰光 Mahasi Thathana Yeiktha 的主要西亞多們座下受具足戒，當時他的戒師便是馬哈希西亞多尊者(Venerable Mahasi Sayadaw U Sobhana)。

【譯註】：「衛塞節」，又譯作「維莎迦節」、「吠舍佉節」，或作「敬佛節」，為南傳佛教的一個極重要的節日，乃是在同一天記念喬答摩誕生、成道、入滅的日子。Vesākha 是大約於西曆的五月左右，本是指印度梵曆的「二月」。

自他出家後，除了自己研讀和修習「法」外，還跟隨西亞多烏班迪達(Sayadaw U Pandita)、Lampang Sayadaw U Dhammananda、Yan Kin Forest Sayadaw U Tissara 與帕奧西亞多(Pha Auk Forest Sayadaw U Acinna)研讀和修習，他當時在自修時更在東南亞的多處大森林中過著超過十年的森林獨居生活。

比丘尊者基本上是一位「法」的實踐者，以下的以修行為主的著作是他所寫、翻譯，或編的：《持守五戒的重要》(The Importance of Keeping the Five Precepts)；《止息的體驗與證悟的觀念》(Cessation Experiences and the Notion of Enlightenment)；《止息的童話》(Tales of Cessation)；《法療》(Dhamma Therapy)；《就在這一生》(In this Very Life)；《炎夏的雨滴》(Raindrops in Hot Summer)。

譯按：

奧智達比丘尊者受具戒後，於緬甸和泰國修學達十五年之久。回到馬來西亞五年後，有感於時下馬來西亞南傳佛教僧團的質素參差，於是便籌建了一個專門訓練合格僧人的中心(Sāsanārakkha Buddhist Sanctuary)。詳情可查閱網址：<http://www.sasanarakkha.org>

中譯附錄：《護經》

《護經》(Parita)在南傳佛教是頗受重視的。在上座部佛教國家中，不僅僧侶們早晚誦唸，很多在家佛教徒亦會每天誦唸，即使是禪修老師，亦間或鼓勵禪修者誦唸，以確保在禪修時不受邪靈干擾。北傳佛教特別注重諷誦經文及咒語的傳統習慣，大抵是起源於原始佛教對《護經》的重視。有一點是一般人所忽視的，儘管《護經》通常是要來誦唸，但有些亦是指導修行的，在這些經中每每都有修行的指示。

在《長部·阿吒囊胝經》的最後一段中，佛陀說：

比丘們，學習「阿吒囊胝」保護偈吧！掌握「阿吒囊胝」保護偈吧！把「阿吒囊胝」保護偈牢記於心吧！對比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷的防衛、保護、平安、自在生活來說，「阿吒囊胝」保護偈是有助益的。

《阿吒囊胝經》是記述四大天王一次與眾多的夜叉、乾闥婆、鳩槃荼、那迦【註】隨從來到世尊處。北天王毘沙門告訴世尊，說有些夜叉是信仰世尊的，但大部份很有力量

的夜叉則不信仰世尊，因為世尊主張戒絕殺、盜、邪淫、妄語、酒，但祂們卻不喜歡這樣做。四眾弟子會住於森林處，而這些很有力量但無信仰的夜叉，部份亦是住在那些地方。為了讓四眾弟子能安心居住，毘沙門給世尊唸了一些偈，讓世尊教弟子學習，以不受這些邪靈侵擾傷害。這些偈頌便是「阿吒囊胝」保護偈了。這樣便開始了誦唸經篇以作保護和得利益的傳統。《阿吒囊胝經》的古漢譯版本為單行本的《佛說毘沙門天王經》，唯內容跟巴利正本有頗顯著的差別；《長阿含》中則缺此經。

【註】：夜叉(yakha)，一種精靈，據說是臣屬於北天王。乾闥婆(sandhaba)，天界樂師。鳩槃荼(kumbhanda)，又作鳩盤拏，意為甕形鬼、冬瓜鬼，亦是精靈鬼怪類，狀似水壺或葫蘆(kumbha 乃指水壺；anda 一般指卵)，據說是臣屬於南天王。那迦(Naga)，天界蛇神。資料雖沒指出乾闥婆與那迦是否分別臣屬於東天王和西天王，但不妨推而想之。

據緬甸的 Sayadaw U Silānanda 解釋，Parita 的意思是「保護誦經者和聽經者免受危險、災害的經」。隨著時間過去，除了這篇《阿吒囊胝經》外，其他經篇亦被加入唸誦的經篇之列，在《(小部·)彌難陀王所問經》以及覺音的註疏書中都有提及到這些經篇。

Sayadaw U Silānanda 列舉出十一篇上座部佛教國家的寺院每天都唸誦的《護經》如

下。據他說，在緬甸這十一篇《護經》被稱為「大護經」(The Great Paritta)，不是因為這些是長篇經，而可能是因為這些經假如唸誦及聆聽得正確，會產生大威神力的緣故。這些《護經》除了有一般的保護作用外，更有各自的特殊作用：

- 一、《慈經》(Metā Sutta)*——以慈心發放給所有眾生，化解暴戾、敵意、瞋怒。
- 二、《吉祥經》(Maṅgala Sutta)*——祝福和吉祥。
- 三、《寶經》(Ratana Sutta)——解除由疾病、惡靈或飢荒而帶來的危難。
- 四、《蘊經》(Khandha Sutta)*——保護不受蛇及其他生物襲擊。
- 五、《孔雀經》(Mora Sutta)——保護不被陷阱、圈套、囚禁所害，並帶來安全。
- 六、《鵲鶉經》(Vaiṭṭa Sutta)——保護不受火災損害。
- 七、《旗幟經》(Dhajaṅga Sutta)*——保護遠離恐懼、怖畏、抖慄。
- 八、《阿吒囊胝經》(Aṭṭāṇḍiya Sutta)——保護不受惡靈侵害，並得健康和快樂。
- 九、《央掘摩羅經》(Aṅgulimāla Sutta)——保護產婦順利生下孩子。
- 十、《覺支經》(Bojjhaṅga Sutta)*——保護不受疾病、身體不適所困擾。

十一、《早上經》(*Pubbanha Sutta*)——保護不受凶兆等東西打擾，並得快樂。
(有*者為兼具有修行指示的經篇。)

出處：

- 一——三：《小部·小誦》(*Khuddakapāṭha*)、《小部·經集》(*Sutta Nipāta*)。
- 四：《增支部·四集》、《小部·本生經》(*Jataka*)、《毗奈耶·小品》(*Culla Vagga*)
- 五：《小部·本生經》
- 六：《小部·所行藏經》(*Cariyā Piṭaka*)
- 七：《相應部》
- 八：《長部》
- 九：《中部》
- 十：《相應部》
- 十一：後人編撰

資料主要參考自 "PARITTA PĀLI & PROTECTIVE VERSES: A Collection of Eleven
Protective Suttas: An English Translation", Sayadaw U Sīlānanda, Inward Path Publisher, Penang
Malaysia, 1995

何去何從

中譯後記

漫天風雨，驚濤駭浪，遙雷趕迅電，衣衫遍濕透。

沒有瞋怒、沒有激憤；

風雨過後，一切轉歸舊寂靜。

陽光燦爛，和風輕拂，白雲伴我行，身心盡舒泰。

沒有興奮、沒有得意；

夕陽落下，帶著餘暉返家鄉。

*

*

*

*

*

苦是無處不存在，樂是無常不可留。意戀識執無常樂，欲念縈纏心動蕩。
莫謂欲求終有飽，舊去新來無饜足。一切欲行不圓滿，換來苦痛又一生。

身心現象

本年初在仰光瑞奧明寺，曾間接聽到瑞奧明西亞多(Shwe Oo Min Sayadaw)的一段禪修指示：

「把你的心放於太陽神經叢處。不要集中於一個對象上。只是覺知著正在發生甚麼事。如果你聽到些甚麼，只要知道『正在聽』——如果你知道你正在聽的是些甚麼聲音，那便不是禪修。只有當有兩個心在時，那才是禪修。若只有一個心，『我』便永遠都存在。對象並不是『法』，『法』是那個正在覺知的心(知道的心)。你毋須跟隨對象，辨清它、知道它。這些東西，『覺知』自己會去做。即使那個人睡著了，『法』是不會睡的。即使你在垂死時，你因耗盡力量而窒息，窒息只是窒息，『知道它』是跟窒息分離開的。」

瑞奧明西亞多是馬哈希西亞多(Mahasi Sayadaw)的弟子，但他的禪法卻是以觀心為主。據說他潛修多年，後來才出來弘法，緬甸人都認為他已達究竟目標。譯者曾獲摯友致贈他的一張照片，照片中八十多歲的他身裁高瘦筆直，密密被暗赤赭褐色的粗布袍衣

包覆著，雖目光凝聚於下前方、心神內斂，枯瘦但平靜的面容間，仍自然地流露出聖者那種令人感親切的慈祥，眼神中仍滲透出解脫者那種使人安慰的悲憫。正是他的這一份深沉的平靜和內斂的深思，深深把譯者吸引至仰光來尋訪他的足跡，拜學於其門下。

從以上的一段指示及老師的指導中，便可知這種「螳螂捕蟬，黃雀在後」式觀心技巧的高妙之處。當我們看心看得緊密，便會體驗到不同層次的心——「覺知的心」自己在照顧著外境，「看見的心」卻在背後冷眼遙望一切現象，甚至是行住坐臥，時刻都是看見的心在靜觀覺知的心。這種真相便跟《阿毗達摩》理論相一致：「心亦是一種意的對象(法所緣)；雖然心能識知對象，但心本身亦能成為對象。正在覺知的心不能成為自己的對象，因為識知者不能識知自己本身；但在某道心流裡的一個心，不僅能識知其他眾生的心，還能夠識知在同一道心流裡先前的心。」(見《阿毗達摩概要精解》一二二頁，或英語版 p.136)

「身體只是一團不斷生滅的粒子聚，這是這個世界的一種自然現象；心識亦是一串連續生滅的能量作用，也是這個世界的一種自然現象。無論身心怎樣呈現、怎樣變化，都

只是一種自然現象。憑著熱誠、恆心、毅力、堅忍和洞察力，我們將會看到身心的的確確是一種無自性、不斷生生滅滅的自然現象，一種很強烈的能知與所知的分離感亦將會被體驗到，只覺身體、身體的感覺、心中的感受，乃至心識等等不再是「我的」，只是一種被覺知的、跟覺知的心(覺知作用)分離的獨立現象，捨離由此而生。瑞奧明西亞多也有說過：「『毅力、堅忍、悲憫』會把你帶到涅槃去。」

學者一般都認為《阿毗達摩》理論太繁瑣沉悶，更認定由於要花很多時間來研究它，以致當時的部派僧團同普羅大眾脫了節，從而引起大眾的不滿。譯者想起在初習禪時(南傳內觀禪)，有緣遇上二位從馬來西亞來的前輩師兄，他十分稱讚《阿毗達摩》，說其理論對身心現象分析得極之精彩透徹，尤其是分析心識方面，但要能欣賞到其精妙處，一定要在禪修上下功夫，打穩基礎，對身心現象的實相有點體驗，否則便很難理解到其所說，更遑論欣賞。從那時起，譯者便開始對《阿毗達摩》生起了一份仰慕感，並緊記著那位已故前輩師兄的指示，心懷感激之情。

那拉達大長老在 "A Manual of Abhidhamma" 的序中說，「在膚淺之士眼中，《阿

毗達摩》必定是有如槁木死灰般，十分枯燥乏味。「對充分理解佛陀的話語和體驗涅槃來說，《阿毗達摩》無疑是極之有幫助的，因為它展示出一條開啟實相大門的鑰匙。它以那些已明白了和已體驗了的人的經驗為根據，是涉及實相和梵行的實際方式的。若對《阿毗達摩》不瞭解，一個人有時會發覺很難理解佛陀一些深奧教示的真實意義。在發展內觀(毗婆闍那)上，《阿毗達摩》肯定是十分有用的。」

業

記得馬哈希西亞多在其著作 "On the Nature of Nibbana" 《涅槃的性質》中有說：

「今時今日，一些對法有錯誤理解的人，宣教他們的邪見，說：『那些想止息所有苦，不想再輪迴的人不應修習布施、持戒和禪定，因為所有這些善行都是來自於被無明、貪愛、執取這些雜染所支配的行動。而這些行動又帶來「轉生識」、名(心)、色、六入、觸、受等等，就正因為這樣，所以做善行是無用的。』這種思想使那些

智慧低的人心裏產生偏差。那些人聽取了這種教示後，便停止做善行，不習布施、持戒和發展慈心，到最後，甚至不到佛塔寺院來做虔誠的活動。聽說，他們還後悔做過那些善行，如供養等！對這些偏差者來說，所有做善業而種下的功德都會隨風飄散，但惡業肯定會積聚起來，其避無可避的結果，將會把他們送進地獄去。他們不會有能力抵抗貪欲，因此，每當他們想盡力來滿足他們的欲望時，他們便會毫不猶疑地去想、說和做惡行。當他們無法滿足到他們的欲望時，瞋怒便生起，這時，他們亦很難有能力來抑制他們的瞋怒。……正是因為老師的邪見，學生便走歪了。佛陀在《吉祥經》中有一句話，便是針對這樣的誤人老師而說：『要避開無知的愚人。』(p.31)』

……

「你們不應逃避，認為『如果你甚麼都不做，便不會有業力，因此而不會有業果。』這是可能，但卻不切實際。某些人錯誤理解經文，他們說：『所有精勤都是導致痛苦。不精勤便是止息，即是涅槃。布施供養、持戒、修禪都是多餘不必要，心保持不活躍便是涅槃之道。』在一九五二年，當我來到仰光，我從收音機中聽到這些教

示，那些在法的修習中無心發揮的人，聽到這些教示或許會開心。這些教示是跟佛陀所教的相違。：：沒積集善行，是永遠沒法預防惡行的。(p.59)：：不修善，惡行便盛行了。(p.61)」

這些善行與惡行便是所謂的「業」。善行做得多，由下一刻開始的將來，總會感召到好的條件(緣)出現，想做惡行的意念也不會那麼容易生起。當我們不做善行，而我們的心也不夠堅強來抗拒惡念(貪慾、瞋怒)，於是我們便會多做惡業。善業與惡業便是這樣製造出來，並積聚起，待緣而引生出其樂或苦果。這是我們要時常警惕自己的。

然而，放眼環視開去，可發覺「在這個業的世界下，一切人都是無辜的，包括作者和受者，因為彼此都是或多或少地被過去的業所影響著，彼此都擺脫不了縱橫交錯的業網的籠罩。」若我們能把這種態度應用於彼此的交往間，把怨恨、瞋厭放下，我們將能感受到一種無比的輕鬆和喜悅，世間也會漸趨平靜安樂。

死亡

一次，在阿姜查(Ajahn Chah)一位西方弟子的著作中，讀到一段頗發人深省的話，那是引述自阿姜查的大弟子的話，其大意是說：

「老年人的確是有別於年青人的。一個老年人昨天感到痛楚、感到疲累，他今天一樣有那些感覺，而且，他知道明天他也是那些感覺。他看見家鄉，他知道路的盡頭已接近，因此甚麼事情都沒關係了。可是對一個年青人來說，甚麼事情都仍是重要、仍是要緊的。」

這位西方弟子於是便明白到，為何這麼多他跟他們生活過的老僧，都是這麼努力地修行。

死亡不是可怕，而是迫切，問題只是如何死去，有否充份的準備。不一定要轉生到甚麼地方或甚麼世界去，只要在死亡時有念住，下一生無論生到甚麼地方去，都是三根的，都有覺悟的可能。

有些人說，人死時，其靈魂離開身體後，會回望著自己的遺體和在場的人。譯者認

為，正如本書作者所說，那是新的生命體；要不然，便可能是那個人並沒有真正死亡，五蘊還沒分解。那麼，這種「靈魂外遊」又是甚麼緣故呢？

記起在瑞奧明寺禪修時，一次在向老師面談報告，說到臥禪的一次奇特體驗。一位法國同修聽後，便順帶提到睡覺時「靈魂」離開身驅的現象，其他同修亦和應著。老師說，曾有一個越南來的禪者，他在禪定中竟從緬甸跑回越南的家去，看著父親，並用手摸摸父親。老師評論說，「並不是因為有甚麼靈魂離開了身驅，那是心的力量所致。心的能力是很大的，在不離開這個五蘊聚的情況下，可以在老遠的地方發揮作用，給人一種離開身驅的錯覺。」因此，相信那只是一種錯覺，心識其實仍在五蘊的不斷生滅組合中，只是心的注意力完全轉移到外面去而已。

轉生

雖說「轉生」，卻沒有一個主體在轉生。一個生命體死了，整段生命便即完結、終

止。可是，由於過去行為的影響力還存在，由一個接一個、生滅不斷的心組成的心識流，不會頓時中止；過去行為並以一種業能的方式，來發揮其影響作用。於是，另一個全新的生命體便被塑造出來，而這個新的生命體在其一整生中，仍是被那些業力所影響著。新的生命體承繼著上一生的業果，在新的環境、新的姿態、新的模樣和習性之下，重複著生命中的苦，不斷一生又一生地延續下去。

在《帕拉阿姜曼尊者——普里達多長老》(The Venerable Phra Acharn Mun Bhuridatta Thera)一書中，在〈往昔的決心〉(Former Resolutions)一節裏(p.12)，提到阿姜掃(Acham Sao)從前發願要成為僻支佛，但在他早期的修行裏，每當他加強精進力時，這個決意便會介入(step in)，阻擋(check)他在覺悟道上的進展。他發覺到這樣的決心變成了他今生證悟苦止息的障礙，於是決定把它放棄掉，自此便穩定地有較快速的進步，直至達到最終解脫為止。而阿姜曼尊者亦曾下決心要成為佛陀，同樣地，在他早期的修行中，每當他加強精進力時，總是很容出現一種猶疑，為了支持他過去的弘願而不讓他進步。後來他不願忍受數不盡的苦楚，於是把多劫的生死輪迴放棄了，他因而亦得以順利地進步。(此書

中譯有曾銀湖的《尊者阿迦曼傳》

佛陀在入滅前對最後一位弟子須跋陀(*Subhadda*)說，只要有人「修習八正道」(*sammā vihareyyumī*)，字面義為正確地生活，然依其上文看，那是指修習八正道，這世上便不愁沒有阿羅漢(見《長部·大般涅槃經》)。若我們學習八正道，修習八正道，也把它存下去，那麼，阿羅漢便會不斷出現，那便不怕世人沒人來渡了。

在《小部·長老偈》中，我們又可找到佛陀的一位弟子，悉沃克長老(*Sivakathera*)兩首同樣極灑脫，充滿解脫喜樂的偈頌：

「住於」無常的小屋，
Aniccāni gahakāni

到處重複又重複，
Tattha tattha punappunam

尋尋覓覓造屋者。
Gahakāraṅgaṃ gavesanto

重複出生真是苦。
Dukkhā jāti punappunam

造屋者啊！你被看見了！
Gahakāraṅga diiḥosi

從此不能再造屋。

Puna geham na kāhasi

所有椽子已盡毀，

Sabbā te phāsukā bhaggā

你的棟樑亦斷裂。

Thuṇṇikā ca vidalīā

心已做到無限制，

Vimariyādikatam cittam

並將寂滅於此生。

Idheva vidhamissatīti

《小部·長老偈》第一八三、一八四偈

譯者

零二年七月至九月

構思於泰國暖武里省 (Nonthaburi)

何去何從——南傳生死書功德主名錄

委印文號：107256

二八、〇〇〇元：往生者葉森、往生者葉蘇麗梅、葉明珠、釋心庭。」

願以此功德迴向所有成佛功德法，悉以迴向諸群生，願令一切皆清淨，到佛莊嚴之彼岸；

願以此功德迴向再迴向、迴向往生者葉森、往生者葉蘇麗梅往生極樂。

以上共計新台幣：二八、〇〇〇元，恭印一、〇〇〇本。

回向：天下和順，日月清明，風雨以時，災厲不起，國豐民安，兵戈無用，

崇德興仁，務修禮讓，國無盜賊，無有冤枉，強不凌弱，各得其所。

祝願法界一切有情，所有六道四生，宿世冤親，現世業債，咸憑法力，悉得解脫。

祝願現生者增福延壽，發菩提心，常隨佛學，勤修精進，利濟群生。

祝願已故者往生淨土，同出苦輪，共登覺岸。

附記：本會接受善信委託，代印經書、佛像，其必要之費用，均經本會審慎評估；若有結餘，均續作本會之印（購）經書及運費，為施主廣積陰德，歡迎十方大德善加利用。

普為出資及讀誦受持
輾轉流通者回向偈曰

願以此功德
消除宿現業
增長諸福慧
圓成勝善根
所有刀兵劫
及與饑饉等
悉皆盡滅除
人各習禮讓
讀誦受持人
輾轉流通者
現眷咸安樂
先亡獲超昇
風雨常調順
人民悉康寧
法界諸含識
同證無上道

佛曆二五六二年／西元二〇一八年七月

恭印：一〇〇〇本

流水號：15970
書號：CH154-02

何去何從——南傳生死書

發行人：簡豐文

出版者：財團法人佛陀教育基金會

地址：100 台北市杭州南路一段五十五號十一樓

網址：www.budaedu.org

E-mail：budaedu@budaedu.org

電話：(02) 2395-1198

傳真：(02) 2399-1341-5

劃撥戶名：財團法人佛陀教育基金會

郵局劃撥帳號：〇七六九九七七九

銀行名稱：台灣銀行城中分行（請於電匯或轉帳後告知本會用途）

銀行帳號：〇四五〇〇四五九七五〇三

本會經書免費結緣之請取方式如下：

(一) 親臨本會三樓講堂。(二) 利用傳真：(02) 23965959

(三) 撥打電話：(02) 23951198 分機：11、12

(四) 網址：<http://www.budaedu.org/books/>。(五) 寫信指定：本會法寶流通股。

為提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書；儘量少用電話，多利用文字方式請取，並請詳寫經書名稱、冊數及收件人姓名、地址、電話、郵遞區號，以減少本會之處理時間；若大量申請，請註明用途，且避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤。

◎本會經書，歡迎翻印（請勿增刪），贈送流通，功德無量。

◎本會交通：

※捷運：善導寺站5號出口，至杭州南路右轉，過兩個紅綠燈。

※公車站牌：審計部站→212、299、232、205、276、605、257、262

台北商業技術學院→253、297、237 仁愛路二段→253、297 開南商工→208

仁愛路、杭州南路(紹興街)口→630、270、263、245、621、651、37、261

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號

