

缘起

12 环

Jati (生)

Delson Armstrong

翻译: 小倍 **Isaac**

生 (Jāti)

Copyright © 2022 Delson Armstrong

Editing and layout: David Johnson
All Rights Reserved.

Imprint: Independently published

Other Books by Delson Armstrong

“A Mind Without Craving”, Netherlands, 2021

“比丘们！有这四圣谛，哪四个呢？苦圣谛、苦集圣
谛、苦灭圣谛、导向苦灭道迹圣谛。”

相应部尼柯耶 SN 56.13 (3) 《蕴经》

目录

介绍	1
缘起	2
生 (Jāti)	4
生 (Jāti) 的含义	5
宇宙重生	7
六种重生	11
定义有情众生和四种受孕方式.....	15
卵生类	20
胎生类	22
湿生类	23
化生类	24
欲界重生的普遍促进因素	25
重生在地狱 (Niraya)	27
用正精进放下地狱的诸因素	35

重生在动物界 (Tiracchānayoṇi, 又译: 畜生界)	37
用正精进放下动物的诸因素	39
重生在饿鬼界 (Petaloka)	41
用正精进放下饿鬼界的诸因素	42
重生在天界 (Devaloka)	44
用正精进放下天界的诸因素	49
重生在人界 (Manussaloka)	51
重生在人界 (Manussaloka) 的心理表现	55
重生在色界 (Rupādhātu) 和无色界 (Arupādhātu)	57
重生在梵天 (Brahmā) 界	58
重生在光音天 (Ābhassara) 领域	59
重生在遍净天 (Subhakiṇṇa) 领域	61
重生在广果天 (Vehapphala) 领域	64
重生于无色界	66

生 (Jāti)

用正精进放下色界 (Rupādhātu) 与无色界 (Arupādhātu) 的诸因素	68
圣者的重生	71
须陀洹 (Sotāpanna) 的重生	72
斯陀含 (Sakadāgāmi) 的重生	74
阿那含 (Anāgāmi) 的重生	76
量子重生与正精进放下其因	92

介绍

这本小册子的目的是帮助寻求真理的人了解**缘起**的概念。这是你在涅槃之旅中最重要的理念。佛陀使用了 *pāṭicca samuppāda* 这个词，在巴利语中是缘起的意思。当一个人认知缘起时，他就会认知他/她自己 and 世界。这是对“我是谁？”这个问题的真正答案。

这是一套由 12 本组成的小书系列——12 个环节中的每一个都有一本。这是第二本书，关于第 11 个环节生 (**Jati**)。之后，所有这些小册子将合并成一本或多本更大的书。

接下来将详细解释生 (**Jati**) 的环节。

缘起

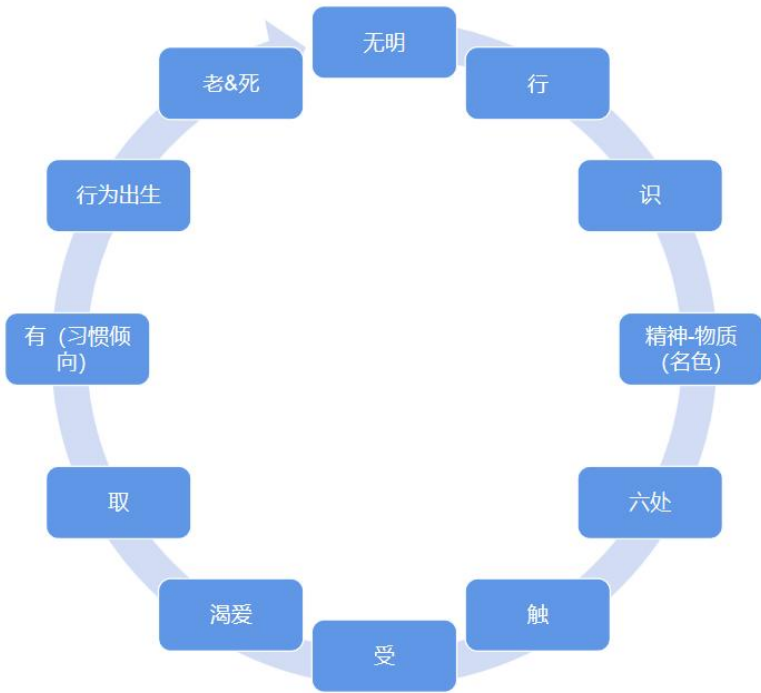
相应部尼柯耶 12.1.1

“比丘们！我将为你们教导缘起，你们要听它！你们要好好作意！我将说了。”——“是的，大德！”那些比丘回答世尊。世尊说这个：

“比丘们！而什么是缘起呢？比丘们！以无明为缘而有诸行；以行为缘而有识；以识为缘而有名色；以名色为缘而有六处；以六处为缘而有触；以触为缘而有受；以受为缘而有渴爱；以渴爱为缘而有取；以取为缘而有有；以有为缘而有生；以生为缘而老、死、愁、悲、痛、忧、绝望生成，这样是这整个苦蕴的集，比丘们！这被称为缘起。

但就以无明的无余褪去与灭而有行灭；以行灭而有识灭；以识灭而有名色灭；以名色灭而有六处灭；以六处灭而有触灭；以触灭而有受灭；以受灭而有渴爱灭；以渴爱灭而有取灭；以取灭而有有灭；以有灭而有生灭；以生灭而老、死、愁、悲、痛、忧、绝望被灭，这样是这整个苦蕴的灭。”

缘起



生 (Jāti)

Katamā ca, bhikkhave, jāti? Yā tesam tesam
sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jāti sañjāti
okkanti abhinibbatti khandhānaṃ pātubhāvo
āyatanānaṃ paṭilābho, ayaṃ vuccati, bhikkhave,
jāti.

比丘们！而什么是生呢？凡所有众生中，在每一种众生类上的生、出生、进入胎、生起、生出、诸蕴的显现、诸处的获得，比丘们！这被称为生。

——DN 22 《念住大经》 (Mahāsatiṭṭhāna
Sutta)

如果你正在阅读本文，那么你已经出生了。在更大的范围上，由于你此时此地的存在，你已经至少体验了一次出生。生 (Jāti) 是这样一词，就像缘起中的许多概念以及佛法的更大方面那样，是多方面的。与梵文一样，巴利语是一种多义语言，也就是说，这些词就像英语一样，根据上下文以及文字游戏，可以有不同的含义解释，它们散布在整个经文中。对生 (jāti) 的理解对应苦 (Dukkha) 的理解，因为通常苦 (Dukkha) 的扩展总是以生 (jāti) 开

始，它可以翻译为出生，在某些情况下可以翻译为重生。

在宇宙层面上，它意味着从一世到另一世的重生，但这绝不意味着单独一个识从一世重生到下一世，因为那是转世。转世是一个化身——灵魂、自我或识，无论怎样命名——总是体验很多身世，另一方面，用最简单的话来说，是每时每刻的识的生起与灭去。那么问题来了——这个过程如何转化为对宇宙或宏观尺度上的重生的认知？我们将详细探讨这一点，以及不同的受孕形式，受孕会产生什么样的过程，以及出现在每个重生层次上的诸蕴和六处的类型，与存在的三界，及其普遍的业力促进因素。在探索了宏观层面之后，我们将看到重生的微观或量子层面，认知每时每刻的识的生灭，以及行为出生与缘起之前环节的关系是什么，以及与业的过程，念头和行为两者模式的关系。

生 (*Jāti*) 的含义

Jāti 这个词来自梵文 *jāta*，意思是出现或出生。不幸的是，这个词被误解了，因为它代代相传，并演变成种姓制度。*Jāti* 的基本含义，用于表示一种人，

或作为一种对人进行分类的普遍方式，广义上来说，一个人被说成是婆罗门或老师或教士，刹帝利或领袖或战士，吠舍或商人，首陀罗或仆人。在这些分类之下是进一步的子分类，例如是陶工或鞋匠。普遍的共识是，如果一个人出生在一个特定行业的家庭，那么他一生都只会那样。这个概念被贱民观点进一步扭曲，有些人比其他人的更伟大更“干净”，因此工人阶级和仆人阶级比战士、国王和教士的阶级“低级”。这种等级制度在历史上是粉碎下层阶级意志的东西，因为他们的生 (jāti) ——他们的出生被指定——因此他们要承受这种出生的后果并因此受到虐待。正是这种权力结构让腐败者掌权，而不是基于精英管理。事实上，它是基于天生的权力或服从的概念。

在 DN 27 《世界开端经》中，佛陀推翻了这个看法。他将婆罗门、刹帝利、吠舍和首陀罗的四个主要分类解释为根据他们的倾向和职业选择归类的一群人。事实上，一个人根据他们的行为和选择方式产生了新的业，因此，随着地球社会的演变，这些群体基于人的内在倾向、习惯和内在执取而被区分。有些人更适合成为领导者，有些人更适合做工人，有些人更适合做行政人员、商人、战士或学者。随着社会的发展，每个人都会因渴爱而堕落，并且通过他们好的与

坏的行为，以某种方式被知道，而不是通过他们被指定出生在什么样的家庭中。通过这种方式，佛陀解释并重新定义了 *jāti* 的原始含义，并拒绝将其作为对一个人的种族、种姓、性别或外表的指定，或基于其他人对他们所谓的社会地位的看法，因此没有触不可及之人或贱民。

佛陀说还有第五个种姓，即弃绝者。有些人离开他们的家园、事业、家庭、人际关系，选择脱离社会，决定寻找离苦的方法。这第五类由前四类混合而成，不受任何职业选择或倾向的约束，只是培育导向苦灭之道。因此，很明显，生 (*jāti*) 不是将一个人在生命中的位置归为某种类型的人，而是基于先前的行为指定了他们的性格，这些行为他们在生活中达到某些类型的情况、情景，因此在更大的跨生命尺度上，一个人基于从前世产生的被渴爱结缚、基于后悔或欲望的诸行，而出生在某个存在领域。这些也被称为被结缚的诸行 (*abhisankhāras*)，这就是我们将在下一节中探讨的内容。

宇宙重生

假设你发现自己身处停电环境，你用智能手机的光找到一个火柴盒和一些蜡烛。你点燃火柴，然后点燃一根蜡烛。当火柴耗尽时，你可以使用蜡烛的火焰来点亮其余的蜡烛。火柴的火焰是否转移到蜡烛上，蜡烛火焰是否转移到另一个蜡烛火焰上？还是在每种情况下都有新的火焰？这个例子将为重生的概念提供一些清晰的看法。次生火焰与之前的火焰既不相同也不不同。火焰是一种识，它将作为热和光的诸行从此刻转移到另一刻，或者从一生转移到新的一生。现在，如果之前的火焰熄灭了，那是否意味着新的火焰也熄灭了？不，因为有新的燃料可以让它继续，那就是蜡烛本身。在这里，蜡烛是名色 (nāmarupā)，通过它，触、受、想、思和作意的过程——被我慢、渴爱和业力所结缚——提供了那些燃料。

在缘起的量子过程中，识缘于诸行而生，并将它们转移到下一个环节，在宇宙层面上发生了同样的过程，但这次是在一世和另一世之间。不是同一个识从一个时刻持续到下一个时刻，或一世到另一世，而是一个识生起然后消失，在它之后，另一组诸行让下一个识生起。生起的第一个识通过思（译者：意图）的过程将渴爱、我慢或无明从一个刹那或一世转移到下

一个，然后转移燃料——被结缚的诸行
(*abhisankhāras*) ——以供下一个识生起。

让我们举一个临终前的人的例子。也许他们被家人和朋友包围。也许在场没有人为他们提供帮助。在任何一种情况下，都会对他们的精神状态产生一些影响。内在地，他们的心开始闪回到他们生活中的不同时刻。他们回忆自己做过的美好的事情，或者对自己对别人说过的话感到后悔。他们开始看到不同众生的景象。这些众生可能是动物，他们生活中所爱或迷恋的宠物；或家人和朋友，他们后悔没有做某事并错过了他们答应参加的活动，甚至是较低级的生物，例如饿鬼(*petas*)，或其他受苦的众生，或更高级的众生，看起来像天使，散发着纯净的光。

这些众生展示了将死之人的目的地。如果他们对这些图像的反应强烈，带有渴爱、厌恶或身份认同，那么基于这些被结缚的诸行会在死亡的最后一刻生起，并且在一个识结束、五蕴瓦解时，另一个识会缘于这些诸行而生起。然后与出现在动物界和人界的基因组结合起来，或者这种识会在较低界或较高的发光色界化生产生名色 (*nāmarupā*)，或在无色界产生名法 (*nāma*) 。

因为在一生的有 (bhava) 或存在中，某些倾向的积累是不固定的，并且缘于有正念或缺乏正念的选择，这要么加强了诸行的结缚，要么削弱了它们，所以一个人的倾向将继续根据这些选择而改变。随着一个人的选择变得自动化——意味着他们没有经过太多思考或根本没有思考——以一种或另一种方式，无论它们是善的还是不善的，倾向也变得自然而然，并且有很强的确定性，一个人未来的目的地将与这些选择保持一致，无论是在此生，还是在下一个或一系列生命中。

这意味着，如果一个人决定在一贯的基础上做出不善的选择，他们将发现自己继续处于相同的处境，但又一次没有注意到他们的选择。这同样适用于始终保持善的选择的人。但我们将看到，这只会让业和苦持续循环。即使是善心状态也有到期日，它会导致变异苦，导向一个目的地，这取决于默认情况下可用的业力，除非入流，否则这可能是一种失落又沮丧的状态。这样做的动机不是为了在轮回的永恒记分牌上获得好分数，而是为了达到一种状态，记分牌不再被视为影响场上球员的东西，因为人们意识到在场上没有永远处于第一名的球员，导致有退出游戏的倾向。导向这种证悟的过程就是正道，其结果就是涅槃。导致

第一次锁定了一个人通向完全觉醒的门票，就像关闭系统那样——前三个结缚，即对拥有一个自我的信念，怀疑，和对礼仪、仪式的执着——关闭了进入较低领域的可能性。

六种重生

首先，让我们了解一些可能的重生方式，这取决于一个人的业力和选择。重生如何因选择而生起，有六种主要分类方法，在这之中有各种不同的存在界，被归为三类。这三个类别是根据名色 (nā marupā) 的精细程度来表示的。按照从低到高的精细存在状态，它们是欲界 (kāmadhātu)；色界

(rupadhātu)，仍处于物质世界，但达到更精致、会发光的层次；以及无色界 (arupādhātu)，那里没有色法 (rupā) 或物质，只有名法 (nāma) 或心在这里出现。

六种重生的分类如下。一个人出生在消极的环境中，过着不善的生活，可能导致进一步的不善状态；一个人出生在消极的环境中，但随后开始做出可能导向善的状态的善的选择；一个人出生在消极的环境中，放下一切而证得涅槃；一个人出生在积极的环境

中，但陷入可能导向不善状态的不善选择；一个人出生在积极的环境中，并继续做出可能导向进一步善的状态的善的选择；一个人出生在积极的环境中，放下一切而证得涅槃。

第一类的一个例子是，某人出生在一个无法为他们提供物质、情感和精神支持的家庭。他们不幸的贫困中长大，开始与有不良影响的人建立联系。也许他们为了赚钱而卷入暴力或贩卖毒品事件，并在这个过程中伤害自己和他人。或者，如果他们身处边缘化群体，或被侵占的国家，他们会诉诸暴力来保护自己，然后卷入战争。另一方面，如果一个人出生在这种情况下，他决定不走暴力之路，而是要提升自己。也许一个人会成为领导者，并激励他们所在社区的其他人，通过勤奋努力积累财富，并回报以提升他人。这是出生在消极环境中但选择变善的例子。在第三种情况下，一个人可能会继续取得更大的成功，但会意识到，这一生除了他们正在做的事情外还有其它。或者可能是在他们身处消极的环境中，他们离开并受到启发，由于精神上的紧迫感而去寻找内心的平静。他们走向佛法，进入正道，然后证得涅槃，那是他们入流了，成为须陀洹 (sotāpanna)，入流者。他们关

闭了出生在恶道的潜在可能，并进一步努力走向完全觉醒。

一个人出生在积极环境下，但做出不善选择的事例，可以是一个人出生在能以善的方式让他们成长的富裕家庭。但是，他们可能会摇摆着过着破戒的生活。也许他们的家庭财富或名望使他们变得傲慢又放逸，导致他们沉溺于酒精和造作不善的行为。这会在此生生起不善的境遇，如果它们持续足够长的时间，由于被结缚的诸行之力，这会导致下一世不善的重生。一个人可能出生在愉快的环境中，并善用他们的成长经历，通过慈善行为为他们的家庭和他们自己带来更多的名声，他们影响着帮助他人获得提升。他们继续走在这条路上，积累善的倾向，然后带来更好或同样善的重生。在最后一种情况下，他们的善缘帮助他们学习和研习、质疑和评估，也许他们会对生命变得好奇，感到感官享乐的空虚，由于精神上的紧迫感而探寻人生，那时他们会找到佛法，在体验涅槃后入流，然后努力走向完全觉醒，即使不是在这一生，也会在接下来的生世中实现。

所举的例子非常广泛又概括，但你必须要知道的是选择、意图和行为的力量。一个人如何看待每一种

情况，将取决于他们之前的诸行，以及它们结缚的强弱，而这又取决于他们之前的选择，是沉迷于某种形式的渴爱，还是放下对某种情况的任何自我认同，并且带着正念观察和行动。即使一个人以善的方式行事，也就是三阶方法的第二步，在善的念头、语言或行为中也会有身份认同。那三阶法门是先从不善的阶提升到善的阶，然后从善的阶提升到非善非不善，超越对它们的所有身份认同。以善的方式行动，转化为没有那么多欲贪或厌恶结缚的诸行，但仍在无明和我慢的结缚中。因此，在微观层面上，重生仍将继续——执取于善的转化，基于善的倾向的身份累积，以及善行的重生，可能导致变异苦，在未来的某个时刻可能会产生负面影响——以及宏观层面——一个人可能会获得更好的来世，但它仍然是有条件的、无常的，因此还是苦 (Dukkha) 。

只有当一个人完全放下并证得苦灭时，他不再轮回的归宿才会被锁定。即使他入流了，他仍然体验着重生，直到破除所有的结缚。一来者，斯陀含

(sakadagāmi)，是在获得完全觉醒之前会再次回到欲界的人，这意味着他们仍然要重生。不还者，阿那含 (anāgāmi)，虽然超越了欲界，处在发光的色界，但仍要体验重生，因此仍受制于我慢和自我认同

的苦 (Dukkha) 。唯一安全、确保不再重生、因此不再有苦的，是阿罗汉 (arahant) ，他已经摧毁了所有的烦恼、结缚、倾向、执取、有和重生本身，因为阿罗汉已经圆满了通往终点的正道，即从认知苦 (Dukkha) 、完全舍弃渴爱 (Taṇhā) ，从而通过培育并圆满正道 (Magga) 彻底体验苦灭 (Nirodha) 而生起的智慧。

定义有情众生和四种受孕方式

Catasso kho imā, sāriputta, yoniyo. Katamā catasso? Aṇḍajā yoni, jalābujā yoni, saṃsedajā yoni, opapātikā yoni.

舍利弗！有这些四生类，哪四种呢？卵生类、胎生类、湿生类、化生类。

——MN 12 《狮子吼大经》 (Mahāsīhanāda Sutta)

在我们认知四种主要的受孕方式之前，在它们之下有子类别，让我们了解在佛陀的教义中什么是众生，什么不是众生。这是至关重要的，因为佛陀提到众生在轮回中重生。这些众生在巴利语中被称为

satta。在 SN 23.2 《众生经》 (Satta Sutta) 中，尊者罗陀问佛陀——

“satto, satto’ti, bhante, vuccati. Kittāvatā nu kho, bhante, sattoti vuccatī”ti?”

“大德! 被称为 ‘众生、众生’，大德! 什么情形被称为 ‘众生’？”

佛陀的回答是——

Rūpe kho, rādha, yo chando yo rāgo yā nandī yā taṇhā, tatra satto, tatra visatto, tasmā sattoti vuccati. Vedanāya kho, rādha, yo chando yo rāgo yā nandī yā taṇhā, tatra satto, tatra visatto, tasmā sattoti vuccati. Saññāya kho, rādha, yo chando yo rāgo yā nandī yā taṇhā, tatra satto, tatra visatto, tasmā sattoti vuccati. Saṅkhāresu kho, rādha, yo chando yo rāgo yā nandī yā taṇhā, tatra satto, tatra visatto, tasmā sattoti vuccati. Viññāṇe kho, rādha, yo chando yo rāgo yā nandī yā taṇhā, tatra satto, tatra visatto, tasmā sattoti vuccati.

“罗陀！在色上凡意欲，凡贪，凡欢喜，凡渴爱，在那里执着者，在那里强力执着者，因此被称为‘众生’；在受上凡意欲，凡贪，凡欢喜，凡渴爱，在那里执着者，在那里强力执着者，因此被称为‘众生’；在想上凡意欲，凡贪，凡欢喜，凡渴爱，在那里执着者，在那里强力执着者，因此被称为‘众生’；在行上凡意欲，凡贪，凡欢喜，凡渴爱，在那里执着者，在那里强力执着者，因此被称为‘众生’；在识上凡意欲，凡贪，凡欢喜，凡渴爱，在那里执着者，在那里强力执着者，因此被称为‘众生’；”

为了阐明什么是有情众生，了解有情和无情这两个术语的使用背景非常重要。无情生命是那些不造业的生命体，而有情众生是有业力的众生或造业的生命体。佛陀的教导中有动物界，其中包括飞鸟、爬虫、昆虫等，但没有提到细菌、原生动物、真菌、病毒和植物以及其他不动的生命形式，如海绵、珊瑚等。虽然它们在欲界，但它们不像动物保护自己那样有知觉，或沉迷于享乐的人类或天神那样。换句话说，虽

然这些生命形式确实在生长、适应并拥有形态，但它们不会以产生业力的方式体验知觉。

就无知觉的生命形式而言，它们当然是由遗传物质组成的，但它们不会基于任何自我执取而相互作用，或任何感官意图而运作。它们的运作基于染色体预设。换句话说，它们像程序一样运行，以 DNA 的软件运行着它们的功能——以它们自己的方式生长和繁殖，超过四种受孕模式的范围（通过二元裂变、孢子、寄生生长等），仅此而已，以同样的方式，身体中的细胞被预编了某些功能，以及它们的死亡。然而，重要的是要注意佛陀和他的弟子尊重有生命力的种子、植物和树木，因为其他众生在吃和住方面都依赖它们来维持生计。回想一下，菩萨就是在菩提树的庇荫下成佛的。以佛陀和僧侣为榜样，尊重一切生命形式，无论是植物、树、菌类或动物，同时保护自己的身体免受有害细菌、病毒、原生动物和寄生虫的侵害，使身体足够健康，可以进行禅修。

另一方面，动物、人类和天神要复杂得多。他们有自我觉知、意图和强烈的求生欲望，并根据错误的自我意识行事，在一些众生上很明显，而对于另一些则没有那么多。那么问题是——如果无情生命体没有意图，因此没有业力，难道不会有人认为他们是阿罗

汉吗？这里有一个重要的区别。阿罗汉确实还有意图，但拥有清除了所有渴爱和其他结缚，他们的运作缘于意图和业力，但这种业力基于正道，他们仍然受到完全觉醒之前所产生的业力的影响。这并不意味着这些无情众生没有精神之蕴——他们有，但即使有，他们的识、受和想也非常有限，绝不会有表示思（译者：意图）的诸行。更多地是对受、想、识、思（以及对它们的渴爱，对这些认同的相关复杂程度，是知觉的一个指标，或产生业力的能力，将众生与轮回联系在一起。人们应该注意，根据《众生经》所说的众生是什么和不是什么，这意味着阿罗汉不再是众生，因为在他们的心中不再有与诸蕴相关的任何我慢、渴爱或无明。

现在，在动物界，我们看到了复杂的社会结构是如何被创造和认知的。动物具有繁衍和觅食的渴爱。可以说，它们的 DNA 对此进行了编程，人类也如此，但是，动物具有某种形式的意图——要么避免痛苦，要么追求自我快乐，即使这种自我概念充其量只是最基本的。例如，我们可以看到灵长类动物发展社会角色和社会结构，这样它们就能生存，它们非常认真地对待自己的角色，甚至为它们而战斗、杀戮。甚至某些鱼也有复杂的交配仪式。河豚就是这样一种生

物，它在海底制作精美的艺术图案来吸引配偶，展现出创造性智慧的能力。动物们知道季节，并据此制定计划，为冬天储存资源。鸟类会筑巢，并将有关飞行和捕食的信息传递给它们的幼崽。孔雀展示羽毛是为了获得配偶。雄狮会阉割另一名竞争者以示统治地位。昆虫在全世界游动，取决于对食物的渴爱和对伴侣的接受——蜜蜂、蚂蚁、黄蜂和其他昆虫，作为一个社群工作，以获得领导者和伴侣的青睐。另一方面，动物也可以对身边的众生表现出深厚的关怀和关心，无论它们是宠物，野生的，还是彼此之间，它们也能够产生巨大的同理心和痛苦。他们会很顽皮，看到一张熟悉的面孔就会欣喜若狂，甚至能够在精神层面上对其他人做出反应。例如，众所周知，他们对散发慈心或悲心的人，通过姿态和声音作为回应。简而言之，缘于概念化的诸蕴，动物具有渴爱与厌恶的情感，具有受、想、思和识。

由于有情众生的特征被定义为不仅拥有诸蕴，还具有对每一蕴相关的渴爱、身份认同和意图，让我们来看看佛陀列出的四种众生的受孕或类的方式。

卵生类

Katamā ca, sāriputta, aṇḍajā yoni? Ye kho te, sāriputta, sattā aṇḍakosaṃ abhinibbhijja jāyanti—ayaṃ vuccati, sāriputta, aṇḍajā yoni.

“而什么是卵生类呢？凡那些众生破卵壳后出生者，这被称为卵生类。”

——MN 12 《狮子吼大经》 (Mahāsīhanāda Sutta)

卵生类可以以两种不同的方式发生。在第一种情况下，一个卵子经由父亲在体内受精，由母亲产下，经过一段时间的发育，蛋由里面的生物孵化。在第二种情况下，卵由母亲产卵，在卵离开母亲后，父亲使卵受精。鸟类是在父亲使卵受精后出生的，然后母亲产卵并照顾它们。大多数爬行动物、大多数昆虫和蛛形纲动物都是以这种方式出生的，一些鱼类和所有单孔类动物，如针鼹和鸭嘴兽，也是如此。里面的生命体通过卵内的蛋黄提供的养分发育和生长，直到它长大并最终准备孵化。大多数鱼类和大多数两栖动物都是由母亲产卵，父亲在产卵后使它们受精。在这种情况下，数百个卵被释放并受精，为该物种提供更好的生存机会。当里面的生命被卵的营养物质滋养并发育

成熟时，它就可以被孵化并破壳了。受精过程是新演化的识得以驻扎的过程。在极少数情况下，会有单性生殖，卵子受精于母亲的遗传物质，因此没有父亲参与。一旦识在受精卵的新基因蓝图中稳定下来，它就会消失，随着生命会发展诸蕴和诸根来体验周围的环境，识的生起和灭去过程会继续。在整个发育过程中，每一刻识的生起和灭去，都伴随着卵内不断生长的生命形式的反应所产生的新的诸行而发生。

胎生类

Katamā ca, sāriputta, jalābujā yoni? Ye kho te, sāriputta, sattā vatthikosam abhinibbhijja jāyanti—ayam vuccati, sāriputta, jalābujā yoni.

而什么是胎生类呢？凡那些众生破胎膜后出生者，这被称为胎生类。

——MN 12 《狮子吼大经》 (Mahāsīhanāda Sutta)

大多数哺乳动物、一些两栖动物、一些昆虫、一些蜘蛛、鲨鱼和一些爬行动物，以及所有有袋动物都是在母亲的子宫里出生的。父亲使母亲的卵子受精，

当他们的遗传物质结合时，诸行传递识驻扎在那。在胎生类中，也可能出现单性生殖的情况。生命在母亲体内发育，哺乳动物由母亲通过脐带滋养，两栖动物、爬行动物和某些鱼类，则由母亲体内的卵黄滋养；就有袋动物而言，胎儿在提供热量的育儿袋中继续发育，从母亲的乳头吮吸获取更多营养。随着生命的演变，它开始长出四肢，并生长出诸蕴和诸根。在整个生长过程中，识生起又灭去的重生，随着子宫内生命的反应产生新的诸行而出现。

湿生类

Katamā ca, sārīputta, saṃsedajā yoni? Ye kho te, sārīputta, sattā pūtimacche vā jāyanti pūtikunape vā pūtikummāse vā candanikāye vā oḷigalle vā jāyanti— ayaṃ vuccati, sārīputta, saṃsedajā yoni.

而什么是湿生类呢？凡那些众生在腐鱼中出生，或在腐尸中，或在腐粥中，或在污水坑中，或在浅水坑中出生者，这被称为湿生类。

——MN 12 《狮子吼大经》 (Mahāsīhanāda Sutta)

从技术上讲，湿生的众生大多是还没有变成苍蝇的蛆虫，是从微小的卵中出现的。然而，这些卵是在潮湿的环境和腐烂又污秽的地方产下的。例如，家蝇从垃圾和粪便中出现，果蝇从发酵饮料、腐烂的食物和下水道中出现，从死水排水沟中出现，蛾蚋科从腐烂的肉中出现，蚋蠓从潮湿腐烂的有机碎片中出现。蚊子在死水或其他富含水分的地方产卵，然后从那里出现。

在这从卵中获取生命的众生，要么来自父亲在母亲体内受精，要么来自单性生殖，并且识在受孕时驻留在遗传物质中。然后他们在卵内开始生长出诸蕴和诸根，诸行继续进一步在这些有情中产生识的生起和灭去。

化生类

Katamā ca, sārīputta, opapātikā yoni? Devā, nerayikā, ekacce ca manussā, ekacce ca vinipātikā— ayam vuccati, sārīputta, opapātikā yoni.

而什么是化生胎呢？天神、堕地狱者，某些人与某些堕下界者，这被称为化生胎。

——MN 12 《狮子吼大经》 (Mahāsīhanāda Sutta)

化生是指那些出现在地狱界、饿鬼界、天界和梵天界，或无色界的众生。这种概念形式，如果可以这样称呼的话，更像是凭空出现的一个完整形态。事实上，那种生命自发地生起，缘于他们前世的诸行，这些诸行通过识被传递到他们的下一世，然后在下一领域中产生名色 (nāmarupā) 或名法时消失。简而言之，正是他们的业，由于渴爱、我慢和无明的推动，创造了另一个身体。如果一个生命处于恐惧和后悔之中，并开始看到可怕的折磨与痛苦的景象，他们就会注定堕入地狱，地狱界以及他们在此界中生成的身体，反映了那个业力。如果有情众生见到美丽的形象，受到天使的欢迎，那么善业将决定他们身体出现在天界。在接下来的章节中，我们将探讨对业力的这种认知，以及它们在欲界 (kāmadhātu)、色界 (rupādhātu) 和无色界 (arupādhātu) 中的重生的潜在促进因素。

欲界重生的普遍促进因素

为了在更深层次上理解重生，及其与业力、选择和意图的联系，看到什么样的选择和行为可以导致一

生命进入不同领域的某些重生状态是很重要的。我们必须记住，轮回 (Saṃsāra) 的燃料是由渴爱、我慢、嗔恨、无明和其他心的杂染产生的。这些杂染可以归结为三种主要的杂染或不净的心理状态——贪 (lobha)、嗔 (dosa) 以及痴 (moha)。这就是为什么必须认知虽然有感官领域的存在空间，作为基于先前的烦恼和善意选择的结果，它们也有相应的心理状态。十六种杂染是贪恋他人的财产、关系或其他品质 (abhijjha-visamalobha)，恶意和憎恶 (byāpāda)，愤怒 (krodha)，保持怨恨 (upanāha)，蔑视他人 (makkha)，竞争 (palāsa)，嫉妒 (issā)，吝啬 (macchariya)，欺骗 (māyā)，虚伪 (sātheyya)，顽固 (thamba)，容易争吵 (sārambha)，我慢 (māna)，过慢 (atimāna)，自我迷恋 (mada)，放逸 (pamāda)。布施、持五戒、练习慈悲等善的品质可以导向更好的重生，但仍然可能基于无明和我慢。这就是为什么结缚、烦恼、诸漏和潜在的倾向必须从根本上切断，以彻底根除重生。

在低于人道的领域重生，一般都是由烦恼造成的，特别是前三结。这些结缚是，对一个自我的信念 (sakkayadiṭṭi)；对佛、僧、法的怀疑

(vicikicchā) ，以及对什么是善、什么是不善的怀疑；以及认为礼仪和仪式，或只需有道德就会导向涅槃 (sīlabbata-parāmāso) 。这些结缚不会直接将人带到地狱，但可以打开通它或其低级领域的大门。它还取决于一个人不善的念头、语言和行为的强度，以及在死亡时心中出现的强烈烦恼。所有这些结合在一起，将指明生命将投生到哪个低级领域。

在人道以上重生，是因各种业中善业较多所致。例如，正如我们将要看到的，较低的天神由于某些烦恼的影响而倾向于有更多的愁苦和嫉妒，而最高的天神则从前世所做的纯粹是善的选择和行为中获益，但这些选择和行为仍然基于我慢和某种形式的感官渴爱。此外，魔罗 (Māra) 虽然是最高天堂的居民，仍有基于某些烦恼的意图。

现在，让我们逐一了解欲界的五个主要部分——地狱、畜生、饿鬼、人和天神——以及投生于这些欲界的普遍促进因素。我们将在欲界 (kāmadhātu) 各领域的最后讨论人道。讨论过每一层的重生后，我们将知道如何运用正道来放下导致每一次重生的烦恼和结缚。

重生在地狱 (Niraya)

在地狱界 (niraya) 中，有三类众生——他们是这些领域的职员阎王（不要与阎摩天神混淆），施行惩罚的人，以及因不善的选择而将要遭受惩罚的人。一个生命在死的时候，如果他们看到痛苦和恐惧的事物，他们心中充满了恐惧、愤怒和后悔，基于这些不善法的诸行会生起一个识，传递这些业行，化生产生一个具有基于不善精神的身体。他们拥有所有五蕴和六处，他们的神经系统得到增强，可以体验更大程度的痛苦。新的生命由狱卒 (nirayapālā) 陪同到的阎王那里。这种情况下，阎王不是法官。相反，根据 MN 130 《天使经》 (Devadūta Sutta)，他会问一些问题。他实际上是在问他们是否看到了无助的婴儿，有衰老迹象的老人，病人，一个在人间因恶行被有关当局处罚的人，以及一具尸体。换句话说，在人间时，所有人都会被提醒生命是无常的，以及因果形式的业力法则。然而，众生认为阎王实际上是神圣使者，首先做出否定的反应，但当阎王澄清这些使者是以有为的现实迹象形式呈现时，众生就会做出肯定的反应。在众生作出肯定回答后，阎王在每个问题点上都会说对应的五个迹象——

*ambho purisa, tassa te viññussa sato
mahallakassa na etadahosi— ahampi khomhi
jātidhammo, jātiṃ anatīto. Handāhaṃ kalyāṇaṃ
karomi kāyena vācāya manasā'ti?*

*ambho purisa, tassa te viññussa sato
mahallakassa na etadahosi— ahampi khomhi
jarādhammo, jaraṃ anatīto. Handāhaṃ kalyāṇaṃ
karomi kāyena vācāya manasā'ti?*

*ambho purisa, tassa te viññussa sato
mahallakassa na etadahosi— ahampi khomhi
byādhidhammo, byādhiṃ anatīto.*

*ambho purisa, tassa te viññussa sato
mahallakassa na etadahosi— ye kira, bho, pāpakāni
kammāni karonti te diṭṭheva dhamme evarūpā
vividhā kammakāraṇā kariyanti, kimaṅgaṃ pana
parattha. Handāhaṃ kalyāṇaṃ karomi kāyena
vācāya manasā'ti?*

*ambho purisa, tassa te viññussa sato
mahallakassa na etadahosi— ahampi khomhi
maraṇadhammo, maraṇaṃ anatīto. Handāhaṃ
kalyāṇaṃ karomi kāyena vācāya manasā'ti?*

善男子，你——一个聪明成熟的人——难道没有想过——“我也有生，我不能免于生：当然，我最好以身、语、意行善吗？”

善男子，你——一个聪明成熟的人——难道没有想过——“我也容易衰老，我不能免于衰老：当然，我最好以身、语、意行善吗？”

善男子，你——一个聪明成熟的人——难道没有想过——“我也容易生病，我不能免于生病：当然，我最好以身、语、意行善吗？”

善男子你——一个聪明成熟的人——难道从来没有想过——“作恶者，此时此地受此种种酷刑；那么，从今以后呢？当然，我最好以身、语、意行善吗？”

善男子，你——一个聪明成熟的人——难道从来没有想过——“我也会死，我不能免于死：当然，我最好以身、语、意行善吗？”

在每种情况之后，那个众生都会说他们无法做到，因为他们粗心又放逸。理解这一点的一种方法

是，虽然这些众生确实看到了这些东西，但他们没有注意它们来反省和改变他们不善的方式。最后，阎王在每种情况下都说——

*ambho purisa, pamādatāya na
kalyāṇamakāsi kāyena vācāya manasā. Taggha
tvam, ambho purisa, tathā karissanti yathā taṃ
pamattaṃ. Taṃ kho pana te etaṃ pāpakammaṃ
neva mātaraṃ kataṃ na pitarā kataṃ na bhātarā
kataṃ na bhaginiyā kataṃ na mittāmaccehi kataṃ
na ñātisālohitehi kataṃ na samaṇabrāhmaṇehi
kataṃ na devatāhi kataṃ, tayāvetam pāpakammaṃ
kataṃ, tvaññevetassa vipākaṃ paṭisaṃvedissasīti.*

善男子，你因放逸而未能以身、语、意行善。当然，他们会根据你的放逸处置你。但你这恶业，不是你的父母、兄弟姐妹、朋友、同伴、亲戚、沙门、婆罗门、诸天所造：这个恶行是你自己做的，你自己会体验到它的果报。

阎王用这句话证实，所有众生都对他们行为的影响负责，而他们的业力将决定他们在地狱中的惩罚。没有其他人会在那里继承他们的业力——他们自己将不得不承受后果。然后他什么也没说，没有做出任何判决。在此之后，狱卒将押送那个众生到他们各自在地狱的地方。每次会面后，阎摩都会为自己的状况哀叹。他是最低界的职员，同时也体验天人的业力，并希望得到完整的佛法教导。此悲叹出自 AN 3.36 《天使经》——

ye kira, bho, loke pāpakāni kammāni karonti te evarūpā vividhā kammakāraṇā karīyanti. Aho vatāhaṃ manussattaṃ labheyyaṃ, tathāgato ca loke uppajjeyya araham sammāsambuddho, tañcāhaṃ bhagavantaṃ payirupāseyyaṃ. So, ca me bhagavā dhammaṃ deseyya, tassa cāhaṃ bhagavato dhammaṃ ājāneyyaṃ'ti.

世间造恶业者，受种种酷刑。啊，愿我得到人的状态！愿世间出现如来、阿罗汉、正觉者！愿我侍奉世尊！愿世尊能教我佛法，而我能了解他的佛法！

那些被指定为阎王职位的众生有混杂的业。一方面，他们没有应受地狱界惩罚的业力，但由于他们错误地判决众生，或自取其判决者的职位而作出不公正的判决，他们来到这里。在死亡时带着遗憾和悔恨，他们的诸行将他们送往地狱界，但由于他们道德正直并以此为荣，他们成为了阎罗王，忍受着作为一名职员无聊，以及不得不迎接每一个注定要到来的受惩罚的众生的痛苦。与此同时，他们自己并没有受到这种惩罚。通过这种方式，他们展现了没有中央道德法官来实施惩罚，每个个体都得让业力自己展现出来，而不是通过自以为是的判决。

狱卒有他们自己的业要处理。他们在过去的生活中是拷问者，享受着典狱长、狱吏或某种形式的监狱雇员的角色。因虐待犯人，让犯人痛苦，死时精神极度痛苦又恐惧，他们的诸行让他们到地狱界就职。重生为狱卒的另一个原因是从事欺骗和背叛，使人们偏离业力的理念和佛陀的教导。狱卒几乎没有办法造善业，因为他们喜欢给别人造成痛苦，但如果他们有怜悯，甚至表现出一丝同情心，当然这极度罕见，那么当所有的恶业都被耗尽时，那与前世的任何善业都会帮助他们离开地狱道。

至于那些来到地狱界受苦的众生，他们主要因为恶意、仇恨、粗口导致暴力、以及普遍的不肯原谅和怀恨在心，这些行为导致他们到那里去。作为屠夫，享受杀戮的乐趣，经常给动物和人类带来痛苦和死亡，或者强奸并折磨其他生物，这些都是额外的促进因素。仇恨、愤怒、好争吵、固执、虚伪和放逸等烦恼可以将众生引向地狱界。拒绝或歪曲正见，这样过着一种让人持续觉得生命毫无意义的生活，因此对持戒、布施或感恩没有任何兴趣，可能会导致一个人堕入地狱界。拥有邪见一般会导致堕入地狱界。诽谤清净的僧人是另一个原因。

必须说明的是，对于一个可能投生地狱的有情来说，不善的意图必须是强烈的，这意味着它们以习惯倾向 (bhava, 有) 为前提——也就是说，如果这些行为是习惯性地犯下的，它们将加强某些潜在的倾向，导致逐渐增加特定重生的确定性。如果有一个众生习惯有善的意图和选择，犯下了不善的行为，如果他们做出补偿或在今生体验到这种业的影响，那么它就可以结束了。即使善业被不善业抵消，这并不意味着它会在下一世投生到恶道——诸如习惯倾向

(bhava, 有) 之类的其他因素，以及在死亡过程中出现的主要念头，都会发挥作用，以确定下一次出生

的确切位置。不善业的影响可能会在来世带来果报，而且与投生恶道相比，这种果报的程度可能显得微不足道。从广义上讲，为了阐明这一点，以某人故意伤害另一个人为例。这种行为可能不会直接导致坠入恶道，但攻击者可能会在另一世中或在今生中以某种方式体验面部疼痛，因此不必投生恶道就可以承受后果。现在，有五种特定的不善业，无疑会导致下一世投生地狱界，并阻止一个人证得入流。那就是故意杀父或杀母，杀阿罗汉，恶意出佛血，分裂僧团。

用正精进放下地狱的诸因素

仇恨是一种基本的精神不净，是重生于地狱的一个主要因素，它可以在无数情况下表现出来。愤怒、恶意、伤害的意图、辱骂和刺耳的言语、攻击他人和故意杀人也可能源于这种精神不净。在出现矛盾的情况下，必须观察自己的心态。是否有任何伤害或用可怕与辱骂性语言抨击的意图，或者是否有解决冲突并使事情达到平衡的动机？每当看到冲突生起时，这就是第一圣谛苦 (Dukkha)。对于这种情况，一个人已经在量子层面上出生了。可以看到，如果一个人继续对这种情况有身份认同，或者以恶意和仇恨使它恶化，这就是第二圣谛集 (Samudaya)。如果一个人

运用第四圣谛道 (Magga) ， 在冲突、 辩论、 争论、 误解或任何不愉快的情况， 或负面的感觉或精神体验中放下对某一观点的执着， 并放下任何恶意的意图， 一个人就会进入第三圣谛灭 (Nirodha) ， 从那些不断重生的冲突时刻释放出来。 这样做得越多， 就越容易以慈爱、 原谅和悲心取代仇恨， 并放下潜在精神不净的仇恨。 即使是轻微的恼怒和烦恼也会激起人们的仇恨， 所以重要的是要注意这种情况是否发生并使用 6 步放松法。

- 识别到苦 (Dukkha) 以任何不愉快的感受 (vedanā) ， 或以冲突、 辩论、 争论或误解的形式出现
- 将注意力从对体验的认同中释放出来， 从而放下苦集 (Samudaya)
- 放松任何因坚持观点或厌恶而产生的紧张感， 从而体验苦灭 (Nirodha)
- 如果可以的话， 重新微笑， 因为它可能并不适用于所有情况， 但至少会使心倾向于善的事物

- 回到一个更平衡又平静的心，以慈心、悲心或原谅为意图——任何适合当时情况的方法，这是对讨厌的解毒剂
- 每当心再次变得烦躁或开始漂移到愤怒和残忍的意图时重复，从而继续培养正道（Magga）

重生在动物界 (*Tiracchānayoṇi*，又译：畜生界)

生物的子宫（*Tiracchānayoṇi*），或同步运作的事物，正如它所翻译的那样，充满了很多痛苦和无助。虽然译为女性的子宫，但正如我们之前看到那样，这种出生的受孕可以通过三种方式之一发生——卵、子宫或潮湿的地方。重生为动物的主要烦恼

（*kilesa*）是无明。人生的主要目标是快乐地生活而不考虑未来，这样就有了邪见，尤其是虚无主义和享乐主义的观点，并且不相信业力的人可能会投生到这个领域。当一个人沉迷于感官的渴爱，尤其是沉迷于性、麻醉品、睡眠和食物时，他们的主要感官——触觉和味觉在死亡时变得更加敏感。

在死亡的过程中，人可能会想到它的宠物，从而变成非常执着对象，这会产生诸行延续到下一世，进入与其宠物相同物种的生命的遗传物质中。如果有

某些练习，就像过去在古印度那样，一个人的行为就像某种动物，基于这些意图的诸行将产生一个识，将他们带到一直模仿的那种动物的遗传物质中。同样，如果一个人用动物献祭，他们更有可能为习惯性地这样做而后悔，并且在死亡时，他们可能会遭受与他们杀死的动物相似的结果。沉迷于对动物残忍，一个人会通过再动物界中重生而导致相同的情况。如果一个人的心被自我迷恋、欺骗、吝啬和放逸的烦恼所困扰，他们可能会在这个领域重生为动物，不得不接受被欺骗、陷入奴役或娱乐的业。那些从事灵性修习损害人们的业力观的人，例如占星术、手相术和塔罗牌占卜的人，有可能在之后投生畜生界，因为他们不仅持有邪见，而且还引导他人远离正见。爱说闲话的人，也有往生此界的潜质。根据动物的种类，它们的某些根门可能更敏锐，例如犬科动物的鼻根和耳根，隼和鹰的眼根，以及蛇和其他爬行动物的触根，它们将拥有所有诸蕴。

一些投生到这里的生命也享受一些善业，因为他们可能会作为宠物而拥有更舒适的生活或更好的食物，人们甚至可能会像对待家人一样对待他们。在这里，动物几乎无法造善业，很可能会在这个领域反复重生，直到导致重生于此的所有业力都耗尽为止，或

者堕落到较低层次的存在领域，直到那里所有的业耗尽，然后可以投生到更高的领域。聆听佛法的动物，或佛法追随者家庭中的宠物可能会因这些社团而获得好运，甚至可能会喜欢与僧侣在一起。这可以为他们提供一个机会，以某种方式服务或帮助这些追随佛法的人，创造一些善业，以造福来世为人甚至成为天人。

用正精进放下动物的诸因素

愚痴是导向畜生道的潜在精神因素。愚痴是无明的另一个词——无法在任何时刻看到四圣谛。这衍生出骄傲、我慢、自我迷恋、嫉妒、欺骗、吝啬和放逸等烦恼。所有这些都可以通过使用正道，并通过观察无常 (Anicca)、苦 (Dukkha) 和非我 (Anatta) 体验的真实本质而被舍弃。每当一个人对一种体验有身份认同时，这是由于对存在的三相 (tilakkhaṇa) 和四圣谛的无知。当一个人睡得太多、吃得太多或沉迷于性活动时，心就会被束缚在对身体的认同中。它成为一种习惯倾向，导致一个人的心变得迟钝，注意力不集中，让它陷入麻木状态。参与闲聊和八卦会让心焦躁不安、头晕目眩，并且有一种普遍的无聊感，

让自己在结束时感到筋疲力尽。在此心无法体验到清晰的智慧和认知。

当一个人开始认同感官体验，并开始放逸地沉溺于它们，以至于冷漠，心陷入困惑和怀疑时，这就是第一圣谛苦 (Dukkha)，由第二圣谛集

(Samudaya) 带来，也就是将体验和相应的根门当成自我。如果一个人以正精进，即 6 步放松法觉察到，使用第四圣谛道 (Magga)，在那一刻体验到从怀疑和无明中解脱，这是第三圣谛灭 (Nirodha)，心变得敏锐、稳静和统合，能够清楚地看到并消除无明。简而言之，一个人

- 识别到心中充满昏沉睡眠、冷漠、懒惰、怀疑或困惑之苦 (Dukkha)
- 从不善的心理状态中释放心注意力并放下苦集 (Samudaya)
- 放松身心，从而体验苦灭 (Nirodha)
- 重新微笑，并通过产生喜悦和更多的努力来提升心灵

- 回到平衡的心境，以更多的喜悦、全然的正念和对三相 (tilakkhaṇa) 的如理作意来使自己恢复活力——从而产生喜、活力和择法觉支
- 每当心进入昏睡和放纵的状态时重复，从而继续培育正道 (Magga)

重生在饿鬼界 (Petaloka)

投生到饿鬼界 (petaloka) 是由某些烦恼和行为决定的。导致一个人进入这个领域的主要烦恼是贪婪。在过去世，众生因贪、嫉妒、吝啬、争斗、欺骗、毁谤、虚伪、自我迷恋、我慢、傲慢、固执、放逸等烦恼，并通过念头、语言和行为，习惯培育并加强基于这些容易重生到该领域的烦恼的诸行。在人间的众生，作虚假的承诺，不布施，欺骗说谎，说别人的坏话，辱骂粗口，以欺骗和背叛的方式做生意，作假见证，拿未给予的东西，以及其他类似的行为，都以一种习惯性的方式行事，因此他们总是小心翼翼，相信没有人比他们更有可能培育出适合饿鬼领域的诸行。这些诸行会生起痛苦、后悔、掉举、不适和深度渴爱的意象。临终之人可能会将饿鬼视为他们目的地的迹象，并感到极度饥饿或口渴。

死亡时，新的识传输着渴爱和烦恼的诸行，在新的领域生出饿鬼的身体。饿鬼一般看起来病恹恹，苍白，披头散发，大眼圆珠，大腹便便，长长的脖子勉强能容下一口食物，嘴巴小到头发的宽度。有些看起来像棍子、骨头一样，还有一些巨大而可怕的怪物，有着巨大的身体，头上长着嘴巴，眼睛从头上伸出来。有些饿鬼有混合的业力，这意味着他们有一半时间承受过去恶业的果报，另一半时间享受过去善业的果报。其中之一就是地狱界的阎王，这就是为什么饿鬼会称他们的领域为阎罗界。他们拥有所有五蕴和六根，并且他们的神经系统得到增强以体验极度的饥饿和口渴。他们做任何功德或造善业的可能性微乎其微，但当他们前世的亲属供养僧侣并将功德回向给他们时，他们会感到一些解脱，当导致他们来到饿鬼界的业力影响已经耗尽时，他们有可能获得更好的重生。

用正精进放下饿鬼界的诸因素

与此重生相关的精神因素是贪婪。一切使心掉举不安、贪得无厌、偷工减料而不为他人着想的渴爱，都可以产生导致投生饿鬼界的诸行。当一个人渴望别人拥有的东西，或对别人的财富感到嫉妒时，这是基

于贪的因素。每当心想要拿走未给予的东西，为获得物质财产或关系而谋害他人，诽谤他人，散布谣言，甚至撒谎和说假话，这都会导致掉举不安。这种掉举不安的盖障变成了求而不得的恶性循环，增加了一个人对食物、表达和精神愉悦的胃口。心会感到兴奋、激动、烦躁，并在一个念头到另一个念头之间徘徊，这妨碍了它变得稳静又平和。

每当心掉举不安、寻求、寻找、不满，渴望关注或渴望食物时，这就是第一圣谛苦 (Dukkha)。当心对此有身份认同并想要更多的东西时，这就是第二圣谛集 (Samudaya)。当心识别这一点并放下集时，一个人通过修行第四圣谛道 (Magga) 而体验第三圣谛灭 (Nirodha)。这样，一个人

- 识别掉举不安、吸引注意力的事、嫉妒、好胜心，或其他与存在于心中与饿鬼 (petaloka) 相关的烦恼为苦 (Dukkha)
- 从这些不善的品质中释放注意力并放下苦集 (Samudaya)
- 放松任何精神或身体上作为身份认同的紧张，并体验苦灭 (Nirodha) 的解脱

- 重新微笑以提升心并使其和谐
- 使心灵回到更稳静的状态，并唤起稳静、宁静和平舍的觉支，或随喜的感受
- 每当心再次变得不安时重复，从而持续培育正道 (Magga)

重生在天界 (Devaloka)

天界 (devaloka) 是多种多样的，居住着类人生命，但也显示出一些超凡脱俗的特征。某些烦恼以及感官渴爱和厌恶的结缚可能仍然存在于众生身上，但它们的诸行大多数将基于善的选择。这些有善的选择将基于波罗蜜 (pārami) —— 布施 (dāna)、持戒 (sīla, 译者: 道德)、出离 (nekkhamma)、智慧 (paññā)、精进 (virīya)、忍辱 (khanti)、真实 (sacca)、决意 (adhiṭṭhāna)、慈心 (mettā) 和舍心 (upekkhā)。在生命终结时，一个众生的诸行主要基于由习惯激活的、善的和持戒完美的选择，将传递新的识，这种识将驻足于化生产生的天人身体中，他发着光，外观仍然像人一样。当一个众生演变到更高的天界时，这些身体变得更加精致。他们全都拥有所有五蕴和诸根，他们的神经系统得到增强，可

以体验更强的快乐，并在一个众生投生天界时继续变得更为精致以享受天界的快乐。身体对愤怒等某些情绪很敏感，如果天神变得极度愤怒，愤怒的能量会烧毁他们的神经系统并摧毁他们的身体，导致他们死亡。天人可以通过被斩首或切成两半而被杀死，但如果他们的四肢受到伤害或被切断，他们可以生成它们。

主要拥有基于不同程度波罗蜜的善业，带有轻微的嫉妒烦恼、容易争吵、自我迷恋、傲慢、我慢和放逸，可以导致有情众生进入地居天，它存在于地球上神秘的须弥山（Sineru）周围，与人类世界平行。四大天王（Catummahārājika）的领域，以及三十三天（Tāvātimsa）天神的境界，都是地居天的一部分，在此重生取决于烦恼与善业的比例。有更大程度的烦恼会导致重生在四大天王的领域，那里也是阿修罗所在的地方。随着比值的变化，有情众生的持戒波罗蜜多于烦恼，他们将投生于三十三天。根据该众生的爱好和布施程度，他们可以重生为三十三天中的特定天神。例如，一个喜欢享受快乐的众生，具有领导才能，投身佛法，建造寺院和禅修中心，便可去往三十三界，成为此界之王帝释天（Sakka）。一般而言，凡供养出家人、供养寺院、兴建造福社会者，皆可投

生此地。这个世界目前的帝释天注定会去往净居天，成为阿那含。载着菩萨前往森林的马儿 **Kaṇḍaka**，在菩萨一进入森林就去世了，重生于三十三天。**Kaṇḍaka** 作为天人，在向佛陀学习后证得入流，之后将前往净居天，在那之后他将结束轮回 (Samsāra) 。

一个有情行为中的道德（译者：即持戒）程度越完美，他们进入天界的能力就越大，那是远远高于三十三天的领域，其中包括夜摩天 (Yama) 的领域，目前菩萨所在的兜率天 (Tusita) 的领域，或天神享受他们自己的创造物的化乐天 (Nimmānarati)，以及天神享受他人创造物的他化自在天 (Paranimita-vasavatti)。持戒并继续为有需要的人和僧侣提供食物、衣服、住所和药物，并愿意为同胞服务的众生，会再生于这些领域。生于此道的众生，供养先世诸佛，持五戒或八戒，并在他们的倾向中禅修，但尚未达到任何禅那。

那里也有是须陀洹和斯陀含的众生，他们也有能力投生到这些领域。他们中的相对大多数居住在更高的天界，其余的则居住在三十三天。由于这些众生的感官渴爱和厌恶尚未根除，他们将继续修行，以便能够通过闻法和实践来根除它们。当人界众生忆念佛、

僧、法并为之欢喜时，他们会生起善意，进一步加强善的诸行，从而重生到更高的天界。当他们死后，由于对三宝的持续喜悦，他们更倾向于投生天界。在最高领域他化自在天，由于他们前世的善业和培育佛法练习的倾向，有情生来就具有神通，并能够将它们用于各种目的。

大多数天人的倾向是善的，但也有一些会恶作剧，甚至有不善的意图。通常，天神热衷于帮助僧侣和其他众生修习正道，为此他们会继续产生善业，以维持或提升他们之后在天界中重生的地位，但大多数更会花时间沉浸在各种感官享受中。投生到天界并不能确保会继续保持善。一个众生可能会发展出基于烦恼的嗜好，并加强渴爱、我慢和无明，如果在前世、或今世作为天人时没有证得入流，就有可能投生到不幸和痛苦的恶道。

有一位天神居住在欲界最高的地方，即魔罗（Māra），他目前在享受他化自在天中快乐的时候，继续生起不善的意图。魔罗喜欢挑战最高领域的领主，并拥有自己的叛军，他在这个领域的一个地方统治着他们。一个人造了很多善业，大部分意图也是善的，但即使供养僧侣和对所有众生都很仁慈，他也

不倾向于走上精神道路，这样的人会在临终时的幻象中看到至高无上的天堂之乐，他们会面带微笑、轻松自在、毫无负担地死去。由于心中有我执、我慢、傲慢、放逸等烦恼，再加上心中渴爱的结缚被加强，诸行会被这些品质染污，所以投生至最高天界的众生，也会有逆反和傲慢的倾向。考虑到所有这些因素，投生于此的人多半会担任魔罗的职务。

现在的魔罗很享受这里的生活，但他轻视正道修行，尤其是禅那练习。他认为这样的练习是浪费时间，又像一个不吃智慧蛋糕的孩子，也不让别人吃，他周游诸领域，以懒惰和贪欲的念头，加上诸多渴爱对象，以懒惰和情欲形式出现的念头，骚扰禅修者。他甚至试图与他们争吵，并为他们没有做的事情责备他们，这一切都是为了激怒他们，从而使他们对正道失去兴趣，或培养更多基于感官的诸行，以便他们留在欲界 (*kāmadhātu*) 中。在他的恶作剧中，他甚至可能会吓到他们。但是，一个有正念并倾向于舍弃渴爱的人会认出魔罗的套路并继续修行。魔罗就像一锅沸水里的螃蟹，他们试图把寻求自由的螃蟹拉下来，使它们像其它受困者一样受苦。他要确保没有众生离开轮回。由于他的滑稽行为，在他的任期结束时，他

将殒命于一个恶道，而另一个众生将担任魔罗的职务。

用正精进放下天界的诸因素

发展、培育和完善道德因素，将导向高于人界的领域，有益于人的心境，并耕种心灵的土壤，以便为禅修做好充分的准备。换句话说，引导人进入欲界的善因无一需要舍弃。剩下的烦恼会导致杂业，例如傲慢、我慢、感官渴爱、放逸、容易争吵、嫉妒，以及任何其他可能需要根除的烦恼。这可以通过培育正道和深入练习禅那来实现。当一个人证得禅那时，任何烦恼和盖障都会被放下、不存在、不生起。然而，禅那是暂时的，虽然它可以帮助一个人加深洞见，看到心是如何运作的，但它不会让一个人结束轮回。它也是暂时的，因为虽然它确保了超越欲界的重生，但当获得相应梵天的禅那业力消退时，有可能再次进入欲界，这取决于梵身崩解时呈现的诸行。取而代之的是，当一个人达到初果并努力完全觉醒时，就可以保证在某个时候从有为世间的轮回中退出。

以一种能让人体验心从五盖中解脱的方式证得一次禅那，可以净化心境并磨去烦恼。再加上在日常生

活中运用正道，即注意可能生起烦恼的任何时候，然后舍弃它们，以进一步净化诸行，心变得成熟，可以自然生起认知和洞见。因为心变得如此纯净，达到了一个很深的清明和宁静层次，它到达了涅槃，并在这个过程中切断了堕入恶道的可能。然而，现在一个人甚至要努力放下感官的渴爱和厌恶，这样在成为阿罗汉并永远离开之前，他只剩在阿那含领域的一生。

在那之前，练习是使用 6 步放松法放下不善法，培养善法，同时放下任何我慢和对善法的身份认同。换句话说，虽然善法可能感觉很棒，但在自我认同和我慢的形式中，有一点苦 (Dukkha) 存在于其中，因此有重生的潜在可能。一个人必须放下这些倾向，并注意何时会生起培养这些善法的傲慢或骄傲。一个人必须放下的不是善法本身，而是对它们的渴爱，以及对这些状态的享受感的身份认同。一个人只是观察这些状态的生起，并放下任何将它们“获得”为自我或拥有自我的需要。如何做到这一点呢？如理作意。一个人在本质上认知善法是无常的、不值得执着的、非自我的，因此一个人以这种认知在心中观察，由此心自动地对它们没有身份认同。所以，每当身份认同感出现时，一个人

- 识别身份认同、骄傲和我慢在善的状态中呈现为苦 (Dukkha)
- 从身份认同中释放注意力，从而放下苦集 (Samudaya)
- 通过放松来柔化围绕善法的“我，我的，我是”的聚焦，并体验身份认同的止息 (Nirodha)
- 重新微笑，继续保持善的状态
- 回到善的状态，只是在每一刻观察它的生起和灭去，没有自我的介入，看到它是无常的，不值得执着的，取决于原因和条件，因此是非自我（不受个人控制）的
- 每当心的觉察力将“我”附加到善的体验时重复，从而培育正道 (Magga)

重生在人界 (Manussaloka)

如果一个人真正认知出生在人界 (manussaloka) 不可估量的价值，那么他将不会浪费哪怕一秒钟的时间来做任何事情，而不是将心倾向于培育正道。这样的礼物是重生在人界中，它可以

一个人体验完全从苦 (Dukkha) 中解脱。话虽如此，这并不是说这个领域不会带来痛苦，但前提是心允许身份认同、渴爱和无明的作用占据上风。所有轮回都是苦，因为它是有条件的，但人类的生命呈现出这些条件中最好的状态，有机会学习佛法，然后应用它并实现它的成果，也就是涅槃。佛陀在 SN56.48 《有孔之轭经第二》 (Dutiyachiggaḷayuga Sutta) 中为人身的珍贵提供了一个简洁又发自内心的比喻——

*Seyyathāpi, bhikkhave, ayam mahāpathavī
ekodakā assa. Tatra puriso ekacchiggaḷam yugam
pakkhipeyya. Tamenam puratthimo vāto
pacchimena samhareyya, pacchimo vāto
puratthimena samhareyya, uttaro vāto dakkhiṇena
samhareyya, dakkhiṇo vāto uttarena
samhareyya. Tatrassa kāṇo kacchapo. So
vassatassa vassatassa accayena sakim sakim
ummujjeyya. Tam kim maññatha, bhikkhave, api nu
kho kāṇo kacchapo vassatassa vassatassa
accayena sakim sakim ummujjanto amusmim
ekacchiggaḷe yuge gīvam paveseyyā”ti?*

*Adhiccamidaṃ, bhante, yaṃ so kāṇo kacchapo
vassasatassa vassasatassa accayena sakim̐ sakim̐
ummujjanto amusmim̐ ekacchiggaḷe yuge gīvaṃ
paveseyyā”ti.*

*Evaṃ adhiccamidaṃ, bhikkhave, yaṃ
manussattaṃ labhati. Evaṃ adhiccamidaṃ,
bhikkhave, yaṃ tathāgato loke uppajjati araham̐
sammāsambuddho. Evaṃ adhiccamidaṃ,
bhikkhave, yaṃ tathāgatappavedito dhammavinayo
loke dibbati. Tassidaṃ, bhikkhave, manussattaṃ
laddhaṃ, tathāgato loke uppanno araham̐
sammāsambuddho, tathāgatappavedito ca
dhammavinayo loke dibbati.*

“比丘们，假设这个大地变成一团水，一个人扔一个有一个孔的轆。东风会把它吹向西方；西风会把它吹向东方；北风会把它吹向南方；南风会把它吹向北方。有一只盲龟，每百年浮出水面一次。比丘们，你们怎么想，那只盲龟，每百年浮出水面一次，能将它的脖子插入那个有一个孔的轆中呢？”

“大德！这是偶然的：那只盲龟，每百年浮出水面一次，能将它的脖子插入那个有一个孔的轆中。”

“同样地，比丘们，一个人得到人的状态也是偶然的；如来、阿罗汉、正觉者在世间出现是偶然的；如来所宣说的法与律在世间照耀是偶然的。比丘们，你们已经获得了人的状态；如来、阿罗汉、正觉者在世间出现。如来所宣说的法与律在世间照耀。”

当佛陀在得到人的状态时用“偶然”一词，不应从巧合的哲学语境来理解，而应理解为人类生命稀有性的一种说明。正如 **Bhikkhu Bodhi** 在他关于这个词的使用的注释中所说，“该声明必须被视为修辞而非哲学意图。在教义层面上，这里所说的这三种现象，都是因缘而生，并非偶然。”当我们认知了人类出生的稀有性，在佛陀教导时期出生更为罕见，出生在佛陀诞生的世界体系中的星球的价值也不应被忽视。人间是一个有机会体验快乐和痛苦的地方，而痛苦刚好足以激发舍弃它的动力，因此努力持续修习正道。在较低的领域中，有巨大的痛苦和苦难，除了让不善业自行耗尽外别无他法；而在较高的领域中，快乐是无穷无尽的，满足自己的一切欲望都很容易。在天界，通常的想法是要尽情享受，而不在乎这些快乐什么时候会耗尽，正是这种对这些快乐的无明和渴爱占据着天人们，以至于无法看到苦 (Dukkha)，他

们的寿命如此漫长，以至于他们无法真正看到或认知无常。甚至很少有想拜访佛陀以获得智慧并找到轮回出路者。

当前世的诸行产生一个新的识，将它们传送到一组匹配的遗传物质时，人类领域的出生就发生了。一旦识在那驻足，子宫中的生命根据母亲经历的体验，以及自身在羊膜囊中的倾向发展出更多的诸行。然后，在九个月后，如果生命早产则时间更少，新的婴儿出现并根据前世的诸行而体验进一步的业力果报。我们之前讨论过的六种重生——不善的出生到不善的状态、不善的出生到善的状态、不善的出生到涅槃、善的出生到不善的状态、善的出生到善的状态、善的出生到涅槃——都可以在人间体验。人类领域的出生体验可以通过量子缘起过程促成的瞬间重生而一遍又一遍地发生，但它也发生在宏观层面，重生可以是一世到下一世，基于各种选择和倾向的诸行，会从一世转移到下一世，直到证得阿罗汉而终结。

重生在人界 (*Manussaloka*) 的心理表现

其他领域的心理方面也可以在人类出生的层面上体验。在这里，不同的烦恼、结缚、潜在倾向和不净

的心理状态，以及善的品质和美德，以及它们的影响，都可以在作为人的一世或多世中体验到。在心理上，人界的众生可以体验地狱般的痛苦和磨难，虽然没有地狱中那么强烈。他们的烦恼可能使他们陷入暴力和折磨的循环中，他们对表现出的悔恨、悲心或原谅视而不见。与地狱中如同星系一样的酷刑相比，人类心中极端又持续的精神折磨体验是微不足道的。

在有兽性行为的情况下，一个人可能会懒惰又麻木，行为怠惰，可能会沉迷于毒品、性和食物，并且漫无目的地四处走动，导致思维迟钝。他们受惠于他人，总的来说没有稳定的思想或稳定的生活。一颗充满懒惰、麻木和怀疑的心是动物生命体的一丁点儿体验。每当心沉迷于一种体验的物质性，即它对感官的感觉有多好，而失去意识以致变得懒惰又没有动力时，这就是一种类似于动物界的状态。

一个掉举不安、渴望得到关注、嫉妒别人成功、充满需要被关注但又得不到需求满足的人，会隐隐约约感受饿鬼的感受。那些心胸开阔、烦恼很少的人通常是仁慈、慷慨又充满喜悦的。他们体验快乐，并成为他人的积极榜样。他们天生对生活充满创造力、活力和热情。这种心理感受是微秒级的，也是天神心态体验中最细微的部分。

简而言之，人界在心理层面上提供了欲界不同领域的预演。事实上，如果人类的心发展出相应的禅那，即使是色界 (*rupādhātu*) 和无色界

(*arupādhātu*) 也可以被体验到，正如我们将在下一节中看到的那样。一般当一个人看到渴爱的燃烧升起，或看到其他盖障、结缚和烦恼阻碍了一个人的修行时，甚至会感受到入魔 (*Māra*) 的体验，一个人开始倒退并变得自满，阻碍了他们向阿罗汉的进展。

重生在色界 (Rupādhātu) 和无色界 (Arupādhātu)

光明色界 (*rupādhātu*) 是通过证得禅那而进入的，而无色界 (*arupādhātu*) 是通过证得处

(*āyatanas*) 而进入的。在经文中有一些例子，佛陀提到通过发展和培养四种梵住 (*brahmavihārā*) —— 慈心 (*mettā*)、悲心 (*karuṇana*)、喜心

(*muditā*) 以及舍心 (*upekkhā*)，也可以进入梵天领域。通过禅那的精神发展和培育，一个人在入禅那的那段时间里摆脱了任何烦恼、盖障和干扰，为了有效地处理分散他们注意力的干扰，他们用 6 步放松法，不压抑它们，而是放下它们及其对心的业力影响。当一个人在禅那或处中变得更加稳定并且得以精

通时，他们的下一世就会保证会在与特定的禅那或处相对应的领域中。某些烦恼仍然存在于色界和无色界的众生中，即我慢、傲慢和放逸。

重生在梵天 (*Brahmā*) 界

如果一个众生证得初禅，他们就注定要进入梵天。身坏时，众生自动进入正定状态，他们的心放下除了与初禅相关的所有诸行，因为在初禅中会有一些言语活动。这些诸行会生起一个进化的识，然后传递那些诸行，构建梵天的身体。如果一个众生已经进入那个禅那，但在进入那个状态时可能难以稳定心，那么他们注定会成为梵众天 (*brahmāpārisajja*)。在死亡时，这样的众生放松并微笑，并以一种稳静的心态，他们自动地倾向于初禅的因素，由此与它们相关的诸行生起一个识，这个识会驻留在梵众天

(*brahmāpārisajja*) 的名色中。如果一个众生有能力在每次禅修时都停留在初禅，并使心反复稳定在初禅中，那么在死亡时，与那熟练程度相关的诸行会生起一个识，这个识将驻留在梵辅天

(*brahmapurohita*)，大梵天 (*mahābrahmā*) 的一个大臣。

如果一个众生能够掌握禅那，达到决定心停留在初禅中的时间以及何时从初禅中退出的程度，那么在死亡时，他们的心将生起与精通相关的诸行。这些诸行会生起一个识，然后将这些诸行传递到大梵天

(mahābrahmā)，即这个领域超我梵天的名色中。在所有这三种情况下，识都会驻留在化生产生的梵天之身中。在这个领域中，所有五蕴，以及诸如眼根和耳根的各个根门都存在，但它们的形式非常微妙，以至于色界 (kāmadhātu) 的最高天神都看不见它们，他们的神经系统是为了体验巨大的快乐和舒适而搭配的。他们的身体雌雄同体，没有性器官。他们似乎有多个类似分形的图案，通过它们的身体散发出稳定的柔和光线。就好像微型星系被包含在他们的身体里一样。大梵天的身体散发出强烈的光芒，其他低等梵天的皮肤像抛光的大理石一样有一定的光泽和光彩。他们可以以他们希望的任何形式出现。除非他们在使用正精进去除邪见并建立正见后证得初果，否则在业力耗尽后，梵天很容易堕入不幸又痛苦的较低领域。

重生在光音天 (Ābhassara) 领域

光音天 (ābhassara) 领域是下一个层次的存在，在三个熟练层次之一中证得第二禅那的人将投生

为该领域的三类众生之一。如果一个有情众生已证得二禅，但每次进入二禅时都难以稳定心，在身坏时，他们的心将充满喜悦与舒适，无需任何言语活动。基于这种喜悦和舒适的诸行会生起一个新的识，它会传递这些诸行并将驻留在少光天 (**parittabha**) 众生的名色中。如果一个有情众生能够反复进入二禅，并使心稳定在那个禅那，那么在死亡时，他们基于那种熟练程度的诸行将生起一个识，传递这些诸行，并将驻留在无量光天 (**appamāṇābha**) 众生的名色中。最后，如果一个有情众生能够精通二禅，以至于他们能够确定心在二禅中停留多长时间，以及何时会从第二禅中退出，那么在死亡时，他们基于那种熟练程度的诸行将生起一个识，传递这些诸行，并将驻留在光音天 (**ābhassara**) 众生的名色中。这些众生也被称为遍净光天 (**parisuddhābha**) 。

在这三种情况下，它们都是化生生起的存在。在这个领域中，他们拥有五蕴以及视觉和听觉的根门。他们的神经系统适合体验强劲的喜乐。他们的身体像泡泡的表面一样呈彩虹色，光流从他们的身体中流出，使他们看起来像光球，像闪烁的火焰一样发光。他们彼此之间没有可区分的特征和能力，除了他们体验到不同程度的强劲喜悦。他们的神经系统适合感受

性极度兴奋的喜乐——少光天 (parittabha) 众生每时每刻都在不断体验生起又灭去的喜乐；而无量光天 (appamāṇābha) 众生体验生起又灭去的喜乐时，在一个喜乐的灭去和另一个喜乐的生起之间的时刻更快，而生起又灭去之间的时间更慢。就光音天 (ābhassara) 众生而言，他们不断地感到喜悦和幸福，没有任何可察觉的停顿间隔。

有一类低于少光天 (parittabha) 的众生，称为污染天 (saṃkiliṭṭhābha)，他们拥有一些念头和语言的迹象，借此他们会想到喜悦。他们不需要感官上的舒适，因为他们如此沉浸在喜悦中，以至于很少与任何众生互动，并继续消耗以至于最终耗尽他们最初应当重生于此的业力。这些众生很容易堕入不幸又痛苦的较低领域，因为他们沉浸在快乐中，对其他任何事物都没有兴趣，因此在此难以证得入流。在宇宙重新膨胀的时候，他们会掉到人间重新繁衍。一个光音天 (ābhassara) 众生可能会堕入梵天 (brahmā) 领域，并在那里成为一位大梵天 (mahābrahmā)。

重生在遍净天 (Subhakiṇṇa) 领域

遍净天 (subhakiṇṇa) 是光明色界中的第三个存在领域。这里也有三类众生——少净天

(parittasubha)、无量净天 (appamānasubha) 和遍净天 (subhakiṇṇa) ——它们再次对应于三禅的熟练层次。在此领域的重生取决于特定的掌握水平。若有情众生证得三禅，进入时发现心难以稳定该境界，但仍能体验到快乐、舒适、满足、安宁与完全满意，当身体死亡时，基于那个成就的诸行会自动生起一个新的识，传递这些诸行并将驻留在一个少净天 (parittasubha) 众生的名色中。当一个人有能力反复进入第三禅那时，可以以同样的方式重生于无量净天 (appamānasubha) 的层次。同样地，对于重生为遍净天 (subhakiṇṇa) 的众生，当一个人得先前已精通第三禅，以至于能确定心将停留在第三禅中的时间，以及心何时会从该禅那中出来的程度。如同前面的色界 (rupādhātu)，此界众生的名色

(nāmarupā) 拥有五蕴及视觉和听觉的根门。他们过于沉浸在快乐的感受中而无法采取任何行动，以至于会在他们的一生中耗尽这种体验。

这样的众生有一个适合那种快乐的神经系统，并且对如何体验这种快乐与光音天 (ābhassara) 众生那样会类似地中断——少净天 (parittasubha) 众生

在体验快乐时会有短暂的中断；无量净天

(appamānasubha) 众生体验到的快乐中断时刻更少，快乐持续时间更长；而遍净天 (subhakiṇṇa) 众生体验到完全不间断的快乐。与光音天

(ābhassara) 众生像闪烁的火焰一样散发着充满能量的光不同，遍净天 (subhakiṇṇa) 众生拥有一个当你用光照在它身上时，它就像金子一样闪闪发光的身体。光音天 (ābhassara) 众生如钻石般闪闪发光，而遍净天 (subhakiṇṇa) 发光时没有任何闪烁。由于他们对快乐的执着，他们没有时间做任何功德或进一步学习佛法，因此，他们没有入流的机会，当他们的业力耗尽后，他们将堕入不幸又痛苦的较低领域。只有在宇宙重新膨胀的时候，他们才会从这个领域掉落到光音天 (ābhassara) 领域，某些众生会在那里掉落到人类领域，重新在行星上繁衍生息。

重生在广果天 (*Vehapphala*) 领域

广果天 (*vehapphala*) 领域对应证得四禅。这里也有三类众生。如果有情众生证得四禅，在每次进入禅那时都难以稳定心，则基于该禅那的诸行将在死亡时自动生起新的一个识，并传递诸行以创造一个无云天 (*anabhaka*, 译者：此地为说一切有部的看法) 的名色。如果有情众生稳定地证得第四禅，使心安住在那里，没有太多的干扰，那么在死亡时，诸行将生起新的识，驻留在福生天 (*puññaphala*, 译者：此地为说一切有部的看法) 的名色身中。如果有情众生能够精通四禅，通过决意将心停留在该禅那中多长时间，以及何时从中出来，那么在死亡时，基于这种精通的诸行可以生起一个识，将自己驻留在一个广果天 (*vehapphala*) 众生的名色中。

就像在他们下面的色界 (*rupadhātu*) 居民可以表现出类人的特征，这意味着他们有显化的四肢，同时如果他们愿意的话可以转变为其他形态，广果天 (*vehapphala*) 群体也能够呈现各种形式。他们看起来像全息图，看似非固体，由平静的光形成他们的发光的身体。它们不像钻石那样闪闪发光，也不像金子那样反射光。他们都拥有五蕴和眼根、耳根，他们的

神经系统具备深度平舍的能力。在这里的每个层次之间的区别是对平舍的感知。无云天 (**anabhaka**) 众生在沉浸于平舍时经历微小的中断；福生天

(**puññaphala**) 几乎没有中断，这些中断是断断续续的；而广果天 (**vehappala**) 众生则体验到没有间隙的平稳流动的舍心。这里的众生沉浸在平舍中，但因为并非一直都乐在其中，所以他们对所有人都散发舍心。他们的烦恼很少，但仍然要处理我慢和对存在的身份认同。在他们的业力耗尽之后，他们将堕入不幸又痛苦的较低领域。

在这个领域中，还有一种有情众生，称为无想有情天 (**asaññatasatta**)。当一个有情众生在不了解佛法的情况下禅修，修习安止定到压抑盖障和识本身的地步，或者进入一种假死的状态，在他们死亡的时候，他们进入了无想有情天 (**asaññatasatta**) 的领域，在形式上与广果天 (**vehappala**) 众生相似。然而，只有色蕴的呈现，其余诸蕴被压抑，所有感官都无法运作。任何在最后压抑识之前呈现的念头，都会成为生命终结时诸行生起的动力，这将在下一世的重生中生起一个不幸又痛苦的新的识。这里没有任何办法，只有长时间的无意识状态。这个色界

(rupādhātu) 还有一个层次的存在，我们将在讨论阿那含的重生时谈到。

重生于无色界

超越色界 (rupādhātu) 是无色界 (arupādhātu)。如果一个人进入诸处 (āyatanas) 并不断地从中练习，变得执着于它们，那么在死亡时，这些诸行会生起一个识，可以传递他们所执着的相应状态的名法 (nāma) ——空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。执着于空无边处的众生，当身死时，他们的心自然而然地倾向于广阔，然后诸行产生一个识，驻留在空无边的领域。在这个领域中，会有对空无边体验的受、想和识，在此处一生的尽头，思 (译者：意图) 会生起导向下一次重生的诸行。如果一个有情众生执着于识无边处，在身体败坏时，他们的心变得敏锐，并注意到单个心识的生起和灭去，基于这种觉知的诸行会自动生起一个识，驻留在识无边的领域中。在这个领域中，会有对这种体验的受、想和识，在此处一生的尽头，思 (译者：意图) 会生起导向下一次重生的诸行。如果一个有情众生执着于无所有处，那么在死亡时，他们的心自动转向内在，就此觉察到什么都没

有，因此，基于无觉知的诸行会生起一个识，然后驻留在无所有领域的名法 (nāma) 中。在这个领域中，有对无所有体验的受、想和识，在此处一生的尽头，思 (译者：意图) 会生起导向下一次重生的诸行。如果一个有情众生不断地进入非想非非想，他们将培育基于对那个状态执着的诸行。在身体败坏时，心自动进入梦境般的状态，那里没有完整的诸行，但这并不是说不完整的诸行产生了清晰的认识 (译者：想)。心执着于体验这种状态作为“我”，唯有这种行会生起一个识，这个识驻留在非想非非想的领域的名法 (nāma) 中。这里只有受蕴、想蕴和识蕴存在，但并不完全活跃，因为只有一些诸行生起，但尚未完全形成。在此处一生的尽头，思 (译者：意图) 会生起导向下一次重生的诸行。

这是刚才提到的领域中重生的范围，但只是针对那些没有证得任何觉醒的众生。应当注意，由于特殊原因，阿那含可以存在于一切光明色界和无色界。圣者的重生范围，至少达到须陀洹层次的圣者，以及导致阿那含存在于光明色界和无色界的特殊条件，将在我们还要讨论的净居天 (suddhāvāsa) 领域的章节中讨论，那里居住者阿那含和摧毁了所有诸漏的阿罗汉。

用正精进放下色界 (*Rupādhātu*) 与无色界 (*Arupādhātu*) 的诸因素

当一个众生处于任何一个禅那时，五盖都不存在。这意味着当心沉浸在禅那时，不会有任何感官的渴爱、恶意、掉举、昏沉睡眠、以及怀疑。因此，与这些盖障相关的烦恼也不存在，但与身份认同相关的烦恼仍然存在。仍然有我慢、傲慢、自我迷恋和放逸。也就是说，如果一个众生喜欢禅那，不仅是因为它感觉良好，而且对“我”感觉良好，那么他们与禅那相关的诸行是基于我慢的。由于对相应禅那状态的渴爱，从这种我慢生起对光明色界或无色界的渴爱。在四圣谛的背景下，基于我慢的禅那是第一圣谛苦 (*Dukkha*)，享受或体验禅那的“我是”的感觉是第二圣谛集 (*Samudaya*)，放下“我是”是第三圣谛苦灭 (*Nirodha*)，用 6 步放松法做放松和智慧过程封装了第四圣谛道 (*Magga*)。

一个人如何在禅那练习中放松“我是”的感觉呢？起初，有意通过慈 (*mettā*)、悲 (*karuṇā*)、喜 (*muditā*) 或舍 (*upekkha*) 进入禅那。如果这个意图是从对“我”的微妙感受开始的，那么那个禅那就已经沾染上了我慢。相反，建议的开始方法是让心

保持开放状态几分钟，看看心是如何被一种特定的喜悦或禅那的另一个禅支或某个梵住（brahmavihārā）所吸引的。心只是观察这一点，每当注意力完全转向时，就实践 6 步放松法。这样，没有尝试，没有基于“我”的努力，只是纯粹观察，完全不卷入其中，好像有一颗禅修的觉知之心，但仅此而已——应该注意的是，一个人应该安住在这种禅修的觉知中，仅当心被干扰时才精进实践 6 步放松法，最重要的是不要将其作为自我的基础。好像禅那的禅支和体验与观察本身之间存在距离。当这种情况发生时，心不会专注于禅那，也不会认同它。以这种方式，一个人能够以类似舍利弗在 MN 111 《逐步经》（Anupada Sutta）中观察禅那的生起和灭去那样的方式观察——

Tyāssa dhammā viditā uppajjanti, viditā upatthahanti, viditā abbattham gacchanti. So evaṃ pajānāti: evaṃ kirame dhammā ahutvā sambhonti, hutvā paṭiventī'ti. So tesu dhammesu anupāyo anapāyo anissito appaṭibaddho vipparamutto visamyutto vimariyādīkatena cetasā viharati.

…他的那些法逐步地被确定，那些法生起被知道、出现已知道、灭没已知道，他这么知道：‘这些法确实是这样，不存在后出现，存在后消失。’他在那些法上以离被限制之心住于不接近、不排斥、不依止、不执着、自由、离缚。

在此，心并不试图寻找禅支，而只是不介入地观察它们。有了这种认知，人们就会看到任何可以观察到的东西都不是自我，因为自我意味着某种固有的、内在的、内在永恒的东西。然而，如果心确实将其视为自我，则应通过三相 (tilakkhaṇa) 的镜头来看待这一点。人们看到这些禅支和禅那本身是无常的，正是因为它们是由因缘生起，由某些缘所构成，即从这些缘所合和而来的观察和意图，因此不值得执着并当成自我。观察者的观察力或感觉如何呢？一个人用同样的认知来观察，并通过相互依存来认知它。由于注意力的滋养，禅修的目标稳定下来。这种注意力，作为识或识知，缘于心与禅修对象的相遇，因此这种注意力、正念和稳静，也取决于禅修和观察的意图，都是无常的，不值得执着的，因此不应该被当成自我。禅修的意图是通过一系列决意和过程产生的，每一个原因都缘于一系列先前的原因。以这样的认知来看这

个过程，只有禅修，没有禅修者。此外，在禅修过程中，可能心会滑走，将禅支或禅修过程本身视为自我，为此一个人用 6 步放松法。一个人

- 识别心与禅那或禅修对象的身份认同——这就是苦 (Dukkha)
- 将注意力从“我”的感觉上移开——这就是放下苦集 (Samudaya)
- 放松作为“我是”的我慢表现的紧张，并因此体验苦灭 (Nirodha)
- 通过对所缘的三相 (tilakkhaṇa)、禅修过程和观察者的感觉的认知，将心返回到禅修对象
- 每当心将这个过程视为自我时重复，从而培育正道 (Magga)

圣者的重生

圣者是至少已证得入流的人，正走在完全觉醒的道路上，届时重生将被摧毁。有四类圣者——入流者 (sotāpanna, 须陀洹)，一来者 (sakadāgāmī, 斯陀含)，不还者 (anāgāmī, 阿那含)，以及应供

(arahant, 阿罗汉)。在欲界 (kāmadhātu) , 须陀洹视特定条件而定最多会重生七次, 而斯陀含只有一次。阿那含不会返回欲界, 而是会再重生一次至传统上所说的净居天 (suddhāvāsa) , 尽管也有某些特殊的例外。一位阿罗汉已经完全摧毁了重生的所有燃料。为了更深入地理解这一点, 我们必须探索结缚 (samyojanā) , 将众生束缚在生 (jāti) 中轮回的十种束缚。正如我们之前为理解入流的目的所提到的, 它们是对一个自我的信念 (sakkayadiṭṭi) 、怀疑 (vicikicchā) 、相信礼仪和仪式是通向涅槃的途径 (sīlabbata-parāmāso) , 以及感官欲贪 (kamacchanda) 、恶意 (byāpāda) 、色界存在的渴爱 (rupārāgo) 、无色界存在的渴爱 (arupādhātu) 、我慢 (māna) 、掉举 (uddhacca) , 以及无明 (avijjā) 。罗列了这些结缚, 我们就可以明白它们在每一位圣者重生中的重要性了。

须陀洹 (Sotāpanna) 的重生

根据 AN 3.88 《世间法经第二》 (Dutiyasikhā Sutta) , 有三种类型的须陀洹——七还者 (sattakkhattu-parama) , 良家到良家者

(kolan̄kolo) ， 以及一种子者 (eka-bījī) 。 在这三种情况下， 他们都是须陀洹， 但不同之处仅在于他们重生欲界的次数。 作为须陀洹， 正如我们之前所讨论的， 一个人已经摧毁了前三结， 并且有四个因素导致他们入流。 这些因素是他们从正道而生的三重信心——即他们对佛、法、僧的信心。 怀着这样的信心， 那个人持守五戒——不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。

发展并培养道德 (sīla, 戒) ， 他们准备好进入定 (samādhi) ， 最终成就慧 (paññā) 。 如此， 他们体验涅槃， 破除前三结。 他们大大削弱了心中的贪、嗔、痴的精神不净， 以致残留在他们心中的这些不净与烦恼的能量， 不会重生低于人道的恶趣。 因此， 他们只会重生到人道或更高的层次。 除非满足某些条件 (我们将在阿那含的重生部分讨论) ， 否则由于他们尚未摧毁欲贪和恶意的结缚， 他们最多会受七次人身或天人之身的束缚。

在所有三类须陀洹中， 这样的众生不会犯六种业——故意杀害他们的母亲、父亲或阿罗汉， 恶意出佛身血， 分裂僧团， 或将教授另一种法的人视为他们的老师。 这是因为他们已经在心中建立了完整的正

见，所以所生起的诸行就基于那正见之中。对于七还者 (*sattakkhattu-parama*)，他们最低将从人道开始，在欲界任何领域重生最多七次，以减少并最终摧毁所有的烦恼，并达到阿罗汉的境界，在阿罗汉的境界中，重生的条件被彻底根除。对于良家到良家者 (*kolaṅkolo*) 来说，他们要投生两三次，投生为贵族家庭的一员，并体验布施和其他美德的所有果报——他们过着舒适且有利于圆满正道的生活。对于一种子者 (*eka-bījī*)，他们要重生为人一次，因为在佛陀的教化时期生而为人是实现完全觉醒的最佳可能条件。

斯陀含 (*Sakadāgāmi*) 的重生

除非他们在同一世有进一步的进展，完全摧毁重生的缘，否则如果一个人成为斯陀含 (*sakadāgāmi*)，那么他们将重生到人类领域或天人领域。那么问题来了——一来者和一种子者有什么区别呢？那就是他们渴爱和厌恶所呈现的程度。在一种子须陀洹 (*eka-bījī sotāpanna*) 的情况下，仍然有一定程度的渴爱和厌恶像是爆发一样表现出来。这是很明显的。一种子者 (*eka-bījī*) 可能仍会以导致他们自己甚至可能导致他人苦 (*Dukkha*) 的方式表

现出愤怒，但他们会立即对此感到懊悔并做出补偿以恢复平衡状态。未入流的人与一种子者 (*eka-bījī*) 之间存在着天壤之别，因为未修行者允许心在数小时、甚至数天、数月或数年内沉迷于渴爱和厌恶的念头，而一种子者 (*eka-bījī*) 会持续一个多小时甚至更短的时间。相对而言，正是他们持戒清净和对三宝的坚定信念，让一种子者 (*eka-bījī*) 意识到自己的错误并迅速恢复过来。

然而，一种子者和一来者之间的区别不仅是天壤之别——这是进化中的一次彻底的飞跃。就斯陀舍 (*sakadāgāmī*) 而言，他们肯定会体验到渴爱和厌恶，但只是在最微细的层面上，也就是说，他们会立即识别出渴爱或厌恶的生起，并能够在它以言语或行为的表达展现出来之前将其放下。从而回到更善的心灵。因此，不像最高阶的须陀洹 (*sotāpannas*) 那样沉思或执着渴爱或厌恶一个小时甚至几分钟，斯陀舍 (*sakadāgāmī*) 在放下之前只会执着它几秒钟，因为他们的正念已经发展到那种程度。斯陀舍 (*sakadāgāmī*) 的重生仅限于欲界 (*kāmadhātu*) 范围，但他们永远不会进入地狱 (*niraya*)、动物 (*tiracchānayani*) 或饿鬼 (*peta*) 的领域。缘于他们的选择，心中的诸行会生起一个识，然后导向他们

进入善人或天人的名色 (nāmarupā) ，在那里因缘成熟，他们能够体验证得阿那含甚至阿罗汉。斯陀含 (sakadāgāmī) 重生到更高的领域时，有一些特定的条件，我们将在下一节中看到。

阿那含 (Anāgāmī) 的重生

当有情众生证得阿那含 (anāgāmī) 时，已彻底断除渴爱和嗔恨的结缚。因此，这样的众生是不还者，因为他们不会回到被欲爱所束缚的世界，因此不再重生于欲界 (kāmadhātu) 。取而代之的是，他们有可能重生在净居天 (suddhāvāsa) 的领域。在 AN 7.55 《人之趣处经》 (Purisagati Sutta) 中，佛陀使用比喻描述了阿那含在下一世重生的七种可能性，但以般涅槃 (Parinibbāna) 或完全熄灭的结果为目标。前三种可能的状况都是同一过程的分类，只是以不同的方式描述。有了这样的理解，可以说阿那含实际上有五种可能。第一种可能性被称为中般涅槃者 (antarāparinibbāyī) 或在此期间涅槃的证得者。第二种可能性被称为生般涅槃者

(upahaccaparinibbāyī) 或降临时涅槃的证得者。第三者称为无行般涅槃者 (asaṅkhāraparinibbāyī) 或无需努力而达成涅槃者，第四者称为有行般涅槃者

(sasaṅkhāraparinibbāyī) 或以努力而达成涅槃者，第五者称为上流到阿迦膩吒者 (uddhamsota-akaniṭṭaha-gāmī) 或上流到色究竟天者。虽然前四种可以描述在一世的重生中证得完全觉醒的过程，因为识在一世的每时每刻都在生起灭去，加上第五种，它通常被理解为指阿那含通过两世之间的重生过程而发生的完全觉醒和熄灭。

Seyyathāpi, bhikkhave, divasaṃsantatte ayokapāle haññamāne papaṭikā nibbattivā nibbāyeyya. Seyyathāpi, bhikkhave, divasaṃsantatte ayokapāle haññamāne papaṭikā nibbattivā uppativā nibbāyeyya. Seyyathāpi, bhikkhave, divasaṃsantatte ayokapāle haññamāne papaṭikā nibbattivā uppativā anupahacca talam nibbāyeyya.

例如，当一个铁碗被加热了一天，敲击它，碎片可能会飞散而熄灭。例如，当一个铁碗被加热了一整天，敲击它，可能会有碎屑飞出，升起而熄灭。例如，当一个铁碗被加热了一整天，敲击它，碎片可能会飞出、升起，然后在落到地面之前熄灭。

——AN 7.55 《人之趣处经》 (Purisagati Sutta)

于第一种情况下证得完全熄灭者，飞散的碎片好比是诸行中生起的识。这里，在死亡时，阿那含觉知到死亡临近，并以平舍思惟放下所有身份认同、有爱和无明。一个人能够看到三相 (tilakkhaṇa)，特别是缘于思 (译者：意图) 的识的生起和灭去的非我性质 (anatta)。心变得安静，体验到缘起的诸环节而不卷入或有身份认同，因此诸行以及生起的一个新的识，都是纯净的。因为诸行或新的识中没有渴爱、我慢和无明，心变得清凉，新识消散而不再驻留在新的名色 (nāmarupā) 中。它在一世和下一世之间的间隔中熄灭，因为在身体完全败坏之前，阿那含的最后体验是看到缘起本身并体验涅槃。这会自动将心提升到阿罗汉的境界，彻底毁灭有和重生，因此潜在的下一世永远不会到来。完全熄灭，彻底无余。

*Seyyathāpi, bhikkhave, divasaṃsantatte
ayokapāle haññamāne papaṭikā nibbattitvā
uppatitvā upahacca talam nibbāyeyya.*

例如，当一个铁碗被加热了一整天，敲击它，碎片可能会飞出、升起，然后在落到地面之前熄灭。

——AN 7.55 《人之趣处经》 (Purisagati Sutta)

在第二个落地证得完全熄灭的情况下，诸行仍然被一丝我慢所玷污，且刚好有足够的燃料让新的识生起驻留在净居天有情众生的名色 (nāmarupā) 中，但当刚驻留后，涅槃出现，在看到这些环节的智慧力量影响下，下一组诸行不再有我慢，因此在证得阿罗汉果后，有情即刻消散，没有更多的燃料可燃烧。在诸蕴和诸根化生生起后，没有更多的寿行 (ayu saṅkhāra) 形式的燃料可以燃烧，新阿罗汉就在此时此地完全熄灭。

*Seyyathāpi, bhikkhave, divasaṃsantatte
ayokapāle haññamāne papaṭikā nibbattitvā
uppatitvā paritte tiṇapuñje vā kaṭṭhapuñje vā
nipateyya. Sā tattha aggimpi janeyya, dhūmampi
janeyya, aggimpi janetvā dhūmampi janetvā tameva*

*parittam̐ tiṇapuñjam̐ vā kaṭṭhapuñjam̐ vā
pariyādiyitvā anāhārā nibbāyeyya.*

例如，当一个铁碗被加热了一整天，敲击它，碎片可能会飞出，升起并落在一小堆稻草或木棍上。在那里它会生火冒烟，但是当它用完那一小堆稻草或木棍时，如果没有更多的燃料，它就会熄灭。

——AN 7.55 《人之趣处经》 (Purisagati Sutta)

在第三种无需努力而达成涅槃者的情况下，这里的过程与第二种情况类似，但因为化生生起的有情众生的名色 (nāmarupā) 有足够的五蕴燃料，如一小堆稻草或木棍，供存在的过程继续燃烧，有情众生已成为阿罗汉，在净居天的寿行 (ayu saṅkhāra) 燃料燃烧结束、五蕴败坏时，将体验到完全的熄灭。换句话说，第二种情况和第三种情况的区别在于，存在足够的寿行 (ayu saṅkhāra) 以供五蕴在后者中继续燃烧。

*Seyyathāpi, bhikkhave, divasaṃsantatte
ayokapāle haññamāne papaṭikā nibbattitvā*

*uppatitvā vipule tiṅapuñje vā kaṭṭhapuñje vā
nipateyya. Sā tattha aggimpi janeyya, dhūmampi
janeyya, aggimpi janetvā dhūmampi janetvā tameva
vipulam tiṅapuñjam vā kaṭṭhapuñjam vā
pariyādiyitvā anāhārā nibbāyeyya.*

例如，当一个铁碗被加热了一整天，敲击它，碎片可能会飞走，升起，然后落在一大堆稻草或木棍上。在那里它会生火和冒烟，但是当它用完那一大堆稻草或木棍时，如果没有更多的燃料，它就会熄灭。

——AN 7.55 《人之趣处经》 (Purisagati Sutta)

第四种以努力而达成涅槃者的情况下，阿那含在死亡时还没有完全放下我慢和无明的结缚，所以还有一些工作要做。当他们出现在净居天时，他们继续禅修练习，很快他们就熄灭了大堆的稻草或木棍，证得阿罗汉果，五蕴和寿行 (ayu saṅkhāra) 的燃料继续存在，直到他们在生命的尽头消散，将会般涅槃 (Parinibbāna) 。

*Seyyathāpi, bhikkhave, divasaṃsantatte
ayokaṇḍāle haññamāne papaṭikā nibbattivā
uppativā mahante tiṇapuñje vā kaṭṭhapuñje vā
nipateyya. Sā tattha aggimpi janeyya, dhūmampi
janeyya, aggimpi janetvā dhūmampi janetvā tameva
mahantaṃ tiṇapuñjaṃ vā kaṭṭhapuñjaṃ vā
pariyādiyivā gacchampi daheyya, dāyampi daheyya,
gacchampi dahitvā dāyampi dahitvā haritantaṃ vā
pathantaṃ vā selantaṃ vā udakantaṃ vā
ramaṇīyaṃ vā bhūmibhāgaṃ āgamma anāhārā
nibbāyeyya.*

例如，当一个铁碗被加热了一整天，敲击它，可能会有碎片飞出，升起，然后落在一大堆稻草或木棍上。在那里它会生火和冒烟，当它耗尽那一大堆稻草或木棍时，它会烧毁草木丛生处或森林，直到它到达田野边缘、道路边缘、一座石山、水边，或某块宜人的土地，然后，如果没有更多的燃料，它就会熄灭。

——AN 7.55 《人之趣处经》 (Purisagati Sutta)

让我们来看上流到色究竟天者的第五种情况。临死时，阿那含会放松并微笑，并会努力放下心中的所

有倾向。但是，由于五上分结还在，心里可能还有我慢、自恋、轻微的放逸等烦恼，还无法完全放下它们。这些结缚和烦恼就像草木丛生处或森林。基于这些结缚和烦恼的诸行会生起一个识，这个识将驻留在化生生起的净居天（*suddhāvāsa*）有情众生的名色（*nāmarupā*）中。他们睁开眼睛，发现自己身处一个拥有无量宁静和美丽的世界，现在注定要在一个或直至色究竟天（*akaniṭṭha*）的更高领域证得阿罗汉果。受我慢和无明影响的五蕴燃料继续在田野、道路、石山、水或一块令人愉快的土地的边缘燃烧——这五种较大的燃料是代表了净居天的五个存在（*bhava*，有）领域。一段时间后，依靠他们的努力和洞见，他们将证得阿罗汉果，并在净居天的生命尽头进入般涅槃（*Parinibbāna*）。

缘于身体败坏心中培育得最强的能力，某些诸行会生起受该能力影响的识，然后在净居天的五层之一处出生。如果阿那含已经培育了信力（*saddhā*），忆念三宝充满喜悦与觉知，那么他们必将前往净居天的无烦天（*aviha*）。如果他们已经培育精进（*virīya*）或能量到了他们心中发光的程度，有一颗明亮的心，那么他们就注定要进入无热天（*atappa*）。如果他们培育正念（*sati*），将放逸减

到极微，他们就注定要进入善现天 (sudassa)。如果他们培育了定 (samā dhi) 或禅修，精通了每一种禅那和处 (āyatana, 译者：指无色界)，并且在灭尽定 (nirodha-samāpatti) 中花了大量时间，那么他们就注定要进入善见天 (sudassi)。最后，如果他们对阿那含的智慧 (paññā) 或洞见已发展到最大可能的程度，他们就注定会进入色究竟天 (akaniṭṭha)。

每个净居天都很豪华，拥有各种颜色的花园和宝石般的结构。万物都有一定的亮度。因为它们是色界 (rupādhātu) 的最高点，触及无色界，所以净居天中的众生看起来是半透明的，但有可分辨的特征，显现人形又美丽。他们在这里体验到极大的快乐和舒适。他们拥有所有五蕴以及眼根、耳根。他们的神经系统具备随时体验解脱的能力，放下微细的烦恼，最终摧毁诸漏 (āsavas)，证得阿罗汉果。净居天众生并不总是坐着沉浸在禅那中，因为他们也在其他活动中培育练习，通过洞见以达到完全觉醒。他们对下面宇宙的事情不感兴趣，但他们确实也会主动地采取某些行动，在时机成熟时为下一世佛陀铺路。

现在，须陀洹 (sotāpanna) 和斯陀含 (sakadāgāmī) 可以被绑定到阿那含的状态，即使

他们在今世没有达到那个状态。有些人称这种状态为禅那不还者 (jhānānāgāmī)。通过区别一个人证得世间禅那——一个还没有入流——和一个已证得禅那的须陀洹 (sotāpanna) 或斯陀含 (sakadāgāmī)，理解这一点很重要。在我们继续之前，让我们以初禅为例，通过 AN 4.123 《差异经第一》 (Paṭhamanānākaṛaṇa Sutta) ——

Idha, bhikkhave, ekacco puggalo vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajāraṃ pītisukhaṃ paṭhamāraṃ jhānaṃ upasampajja viharati. So tadassādeti, taṃ nikāmeti, tena ca vittim āpajjati. Tattha ṭhito tadadhimutto tabbahulavihārī aparihīno kālaṃ kurumāno brahmakāyikānaṃ devānaṃ saḥabyataṃ upapajjati. Brahmakāyikānaṃ, bhikkhave, devānaṃ kappo āyuppamāṇaṃ. Tattha puthujjano yāvatāyukaṃ ṭhatvā yāvatakaṃ tesāṃ devānaṃ āyuppamāṇaṃ taṃ sabbaṃ khepetvā nirayampi gacchati tiracchānayonimpi gacchati pettivisayampi gacchati. Bhagavato pana sāvako tattha yāvatāyukaṃ ṭhatvā yāvatakaṃ tesāṃ devānaṃ āyuppamāṇaṃ taṃ

*sabbaṃ khepetvā tasmimīyeva bhava parinibbāyati.
Ayaṃ kho, bhikkhave, viśeso ayaṃ adhippayāso
idaṃ nānākaraṇaṃ sutavato ariyasāvakaśśa
assutavatā puthujjanaena, yadidaṃ gatiyā upapattiyā
sati.*

比丘们! 这里, 某人就从离欲后, 离诸不善法后, 进入后住于有寻、有伺, 离而生喜、乐的初禅, 他乐味它、欲求它, 且因它而来到幸福, 在那裡, 他是已住立者、胜解它者, 多住于它者、不衰退者, 当他死时, 往生梵众天诸天们的共住状态。比丘们! 梵众天诸天的寿命量有一劫, 在那里, 一般人存续所有寿命之所及, 度过所有那个天的寿命量之所及后, 他走到地狱、畜生界、饿鬼界, 但, 世尊的弟子存续所有寿命之所及, 度过所有那个天的寿命量之所及后, 就在那个存在处般涅槃。比丘们! 对有听闻的圣弟子与未听闻的一般人, 这是差别, 这是不同, 这是区别, 即: 有未来的目的地和重生时。

现在, 如果一个没有入流的有情众生修习禅那, 在死亡时, 他们的心将根据他们这种持续练习的诸行的性质, 自动地倾向于相应的色界 (rupādhātu)。但是, 由于他们没有建立正见, 因而没有破除前三

结，所以在下一世很容易堕落到较低的区域。记住，当一个人处于禅那中时，没有五盖，特别是没有欲贪或恶意，这也是在斯陀含 (sakadāgāmī) 中减弱并在阿那含 (anāgāmī) 中摧毁的两种结缚。如果须陀洹或斯陀含圣弟子 (ariyasāvako) 在他们的一生中以一贯的方式将他们的心倾向禅那，那么由于持续安住于禅那而加强的诸行允许心在死亡过程中自动倾向于禅那，并且由于此时五下分结都不存在于心中，他们注定要进入与该禅那相关的领域，并且不会再回到任何领域，而是在新的存在结束时证得阿罗汉果并进入般涅槃 (Parinibbāna)。这同样适用于证得前三个处 (āyatana) 的须陀洹或斯陀含，如 AN 3.116 (译者：庄春江网站为 3.117) 《不动者经》 (Āneñja Sutta) ——

Idha, bhikkhave, ekacco puggalo sabbaso rūpasaññānaṃ samatikkamā paṭighasaññānaṃ atthaṅgamā nānattasaññānaṃ amanasikārā 'ananto ākāso'ti ākāsañcāyatanaṃ upasampajja viharati. So tadassādeti taṃ nikāmeti tena ca vittirā āpajjati, tatra ṭhito tadadhimutto tabbahulavihārī aparihīno kālaṃ kurumāno ākāsañcāyatanūpagānaṃ

*devānaṃ saḥabyataṃ upapajjati.
Ākāsaṇāñcāyatanūpagānaṃ, bhikkhave, devānaṃ
vīsati kappasahassāni āyuppamāṇaṃ. Tattha
puthujjano yāvatāyukaṃ ṭhatvā yāvatakaṃ tesāṃ
devānaṃ āyuppamāṇaṃ taṃ sabbaṃ khepetvā
nirayampi gacchati tiracchānayoṇimpi gacchati
pettivisayampi gacchati. Bhagavato pana sāvako
tattha yāvatāyukaṃ ṭhatvā yāvatakaṃ tesāṃ
devānaṃ āyuppamāṇaṃ taṃ sabbaṃ khepetvā
tasmimyeva bhava parinibbāyati. Ayaṃ kho,
bhikkhave, vireso ayaṃ adhippayāso idaṃ
nānākaraṇaṃ sutavato ariyasāvakassa assutavatā
puthujanena, yadidaṃ gatiyā upapattiyā.*

比丘们！这里，某人从一切色想的超越，从有对想的灭没，从不作意种种想[而知]：‘虚空是无边的’，进入后住于虚空无边处，他乐味它、欲求它，且因它而来到幸福，在那里，他是已住立者、胜解它者，多住于它者、不衰退者，当他死时，往生已到达虚空无边处诸天们的共住状态。比丘们！已到达虚空无边处诸天的寿命量有二万劫，在那里，一般人存续所有寿命之所及，度过所有那个天的寿命量之所及后，他走到地狱、畜生界、饿鬼界，但，世尊的弟子存续所有寿命之所及，度过所有那个天的寿命量之所

及后，就在那个存在处般涅槃。比丘们！对有听闻的圣弟子与未听闻的一般人，这是差别，这是不同，这是区别，即：有未来的目的地和重生时。

对于非想非非想的状态，佛陀提到了证得此状态并在其中练习但未达到入流，以及放下五下分结者的境遇，AN 4.171 《思经》（Cetanā Sutta）——

*Idha, sāriputta, ekaccassa puggalassa
orambhāgiyāni saṃyojanāni appahīnāni honti, so
diṭṭheva dhamme nevasaññānāsaññāyatanam
upasampajja viharati. So tadassādeti, taṃ nikāmeti,
tena ca vittim āpajjati; tattha ṭhito tadadhimutto
tabbahulavihārī aparihīno kālam kurumāno
nevasaññānāsaññāyatanūpagānam devānam
sahabyatam upapajjati. So tato cuto āgāmī hoti
āgantā itthattam.*

*Idha pana, sāriputta, ekaccassa puggalassa
orambhāgiyāni saṃyojanāni pahīnāni honti, so
diṭṭheva dhamme nevasaññānāsaññāyatanam
upasampajja viharati. So tadassādeti, taṃ nikāmeti,*

*tena ca vittim āpajjati; tattha ṭhito tadadhimutto
tabbahulavihārī aparihīno kālaṃ kurumāno
nevasaññānāsaññāyatanūpagānaṃ devānaṃ
sahabyataṃ upapajjati. So tato cuto anāgāmī hoti
anāgantā itthattaṃ.*

舍利弗！这里，某人的下分结未被捨断，他当生进入后住于非想非非想处，他乐味它、欲求它，且因它而来到幸福，在那里，他是已住立者、胜解它者，多住于它者、不衰退者，当他死时，往生已到达非想非非想处诸天们的共住状态，从那里死后，他是此处[生命]状态的返回者。

舍利弗！又，这里，某人的下分结已被捨断，他当生进入后住于非想非非想处，他乐味它、欲求它，且因它而来到幸福，在那里，他是已住立者、胜解它者，多住于它者、不衰退者，当他死时，往生已到达非想非非想处诸天们的共住状态，从那里死后，他是不返回此处[生命]状态的不还者。

未入流者，可能练习掌握非想非非想处，但因未破除前三结，未证涅槃，之前也未在心中建立正见，他们必然会返回较低的区域。现在，已经断除较低结

缚的人可以是须陀洹、斯陀含或阿那含，这取决于摧毁的结缚数量。这就是说，即使是须陀洹或斯陀含，在非想非非想处练习之后，也可以成为不还者，因为他们已经摧毁了前三结，当心在死亡时自动倾向于那个处 (āyatana) 时，欲贪和恶意的结缚就不存在了。由于生前在那个状态持续练习而自动生起的诸行，在死亡时，这些诸行在最高的无色界引起重生，成为阿那含，在那里，当思 (译者：意图) 再次生起时，烦恼将被摧毁，将进入般涅槃

(Parinibbāna)。无论是在禅那领域还是在处 (āyatana) 的领域，这种自动证得完全觉醒的原因是因为所有的烦恼都被那个状态生起的智慧烧毁了，而且心断除了那个领域中所有剩余的较高结缚。

现在，对于阿罗汉来说，不会返回到任何存在状态。他们已经完全摧毁了未来重生的所有条件；因此，甚至提及阿罗汉的重生都是不明智的。正如我们在某些条件下看到的那样，阿罗汉生起于人间、净居天、色界和无色界。在天界成为阿那含者会立马离开前往净居天，因此，天界不会出现阿罗汉，除非被其它存在领域的来者造访。

量子重生与正精进放下其因

量子或微观层面的重生是缘起系列中的一个步骤，表达由此产生。在这个层面上，没有可预防性或可逆性；作为缘于先前环节的重生行为是不可逆的。这里的重生犹如放出了弓上的箭、枪里的子弹。既然已经放出了，就再也无法收回了。在这种情况下，生 (Jāti) 是无法收回的言语和行为表达。如果它缘于思 (译者：意图)、被渴爱结缚、被无明阻碍，那么它将产生某种效果，除非一个人在下一时刻使用正念来放下身份认同过程，否则心可能会在随后的时刻将其当成自我。行为的出生，如果没有结缚、不受阻碍，就不会产生进一步带来任何苦的业。苦

(Dukkha) 可能仍会由于一些外部反应，以某种情况或个人反应的形式而生起，但如果心将其视为一种无需执着的影响，那么该影响会立马展现并一点一点地消失，强度将降低到可以忽略不计的程度，最终不再存在。根据具体情况和业力，这可能会循环几次。就这样，心看到它，用三相 (tilakkhaṇa) 的视角去认知它，而从未卷入其中。

假设您正在与一位同事开会，根据他们的面部表情和行为举止，你注意到他们的心情并不好。一个人

可以选择把它视为自我，从而执取围绕它的一个想法。现在渴爱和执取开始发挥作用——前者是把它视为自我，而后者是围绕着它开始展开的心理故事。也许有一天你对他们说了些什么的念头出现了，你试着分析你对他们说的哪些话可能让他们不高兴，或者你自闭了，开始对自己感到难过，认为他们通过他们的表达所做出的判断是正确的。。

然后出现了你不应该以这种方式被对待的念头，即使实际上他们还没有说任何话来确认这种待遇方式。这是基于我慢的念头以及你目前内心框架中出现的一部分趋势。因此，你习惯性地认为这个人卑鄙的，这会影晌你对现实的看法。你的头脑说你是这里的受害者。这整个过程就是有 (bhava)。然后你的同事问你，“那你完成那个项目了吗？”然后你会误解他们的语气，将其视为自我，然后由于将问题视为自我、执取自我的视角，以及基于呈现在有

(bhava) 环节中的我慢、厌恶和无明的习惯倾向，以粗鲁的方式做出反应。你的心将其处理为——“他们在说什么？他们在嘲笑我吗？他们有什么资格问我这个？”

这一切都源于误解了他们的面部表情。在这个假设的场景中，当你将看到他们的感受 (vedanā) 视为恼怒或不安时，你选择将其认同为影响“你”的事物，你对此负有某种责任。这种身份认同就是渴爱 (taṇhā)。当你开始思考可能导致这种情况的原因是什么，并开始将有关它的各种想法概念化时，这就是执取 (upādāna)。当你变得心烦意乱时，你的精神状态现在基于这种不愉快的存在冒出潜在倾向 (anusāyas)，构成了有 (bhava)。现在你拥有了一个完全值得捍卫的自我，根据这个由有 (bhava) 构成的自我。

接下来同事的话的感受已经引起了连锁反应，因为现在由听到那些话的触而生起的诸行，缘于前一刻的有 (bhava)、执取和渴爱约，只会进一步加强渴爱、我慢和无明的结缚，生起一个已被有色眼镜识知结缚的偏见的识，从而为下一组渴爱、执取和有 (bhava) 的生起提供可能性。现在由于缺少正念，你无法停止反应。对他们说粗鲁的话的反应是行为的出生。其结果是同事以负面反应的形式出现苦 (Dukkha)。

通过这个例子，人们可以看到，在没有将你对感受 (vedanā) 的观点投射到感受上的情况下，察觉

到感受比察觉到渴爱要容易得多；看到身份认同的渴爱的生起要比看到思绪纷乱缠绕心的执取容易得多；识别这种慌乱以阻止它比识别心沉思于被同事的问题伤害的一个存在的自我要容易得多；将这种与那个瞬间存在的身份认同确认为受伤的自我，比认知缘于习惯倾向而冒泡般表达的行为出生容易得多。然而，不可能撤回缘于不善的意图的言论表达，因此一个人会以重生的形式在新的存在中承受他们行为的后果，现在同事认为你是令人厌恶的并以同样的方式做出反应。那个后果也是苦（Dukkha）。所有这一切都发生在几微秒的时间内。如果一个人能够用 6 步放松法处理在感受（vedanā）中突然出现的渴爱，就会返回一颗更平衡的心，并在仓促下结论之前先看看同事会做什么或说什么。如果不在那个环节上，一个人可以在通过执取而得出结论时用 6 步放松法；如果不在执取上，一个人可以用 6 步放松法并放下在有（bhava）的环节上受到伤害的自我观念，从那里潜在倾向开始出现行为的出生——但必须注意的是，这条道路最容易应用于感受（vedanā）的层次上，那里人们可以放下苦集（Samudaya），体验释放任何身份认同，从而体验苦灭（Nirodha）。

或许之后会进一步演绎这个场景，如果一个人不把同事的表情当成自我，而只是从那个表情中放下任何心理上的身份认同或厌恶，这样一来，人们就可以让心清净，避免对同事所说的话着色。事实上，如果一个人用 6 步放松法至让心充满慈爱、悲悯或平舍，并且只是听问题，那么他就可以以合理的方式回答，然后问同事他们过得怎么样。这个提示可能会导致同事倾诉他们对某事的感受，从而向你倾诉，如果在前一种情况下粗鲁地反应，那么这种情况就不会发生。也许他们对自己的情绪痛苦感到不舒服，正在寻找一种方式开始对话并寻求你的建议。因此，这为人们提供了一个机会，可以慷慨地表达对同事处境的共鸣、同理和慈心。

这只是一个涉及同事的场景——一个人的亲密朋友和家人呢？通常情况下，人们倾向于以某种眼光看待亲近的人，这会影响诸行去认同那个观点，从而产生被那个观点污染的识或识知，从而影响名法

(nāma) 因素。这导致心继续随波逐流，而不是使用正念或 6 步放松法的过程看到心如何将朋友或家人的观点视为自我并执取关于他们的想法，然后将这些扩散的观点凝结为某种身份。例如，在某位朋友面前，有 (bhava) 或习惯倾向会围绕一个人对自己的

看法与该朋友的关系创造一种身份，这可能是顾问或红颜知己的身份；而在另一个朋友的情况下，有

(bhava) 是某人将另一个朋友视为门徒的存在。这也适用于各种家庭成员。出于这个原因，一个人的行为出生是不同的，这取决于房间里可能有谁、场景，以及从执取到有 (bhava) 建立起来的观点。这就是为什么以正念去觉察并觉知何时生起身份认同、渴爱、无明或厌恶，并立即通过 6 步放松法的过程将其放下是很重要的原因。因此，虽然一个人无法用 6 步放松法处理生 (jāti) 本身，但可以放下并舍弃前面的环节，这样行为的出生不再基于结缚，而是基于智慧，从而防止在随后的一系列选择和时刻中进一步生起苦 (Dukkha)。因此，使用 6 步放松法的过程，一个人

- 识别渴爱、执取或有 (bhava) 的任何一个环节为苦 (Dukkha)
- 释放对他们的注意力并放下苦集 (Samudaya)
- 放松作为这些环节所展现的身心紧张，从而体验苦灭 (Nirodha)

- 根据适当情况重新微笑，并以慈、悲、喜或舍的念头提升心
- 在适当的情况下回到梵住 (brahmavihārā) 的觉知，或者在放松后回到苦灭 (Nirodha) 的体验
- 每当心漂向渴爱、执取或有 (bhava) 的环节之一时重复，从而培育正道 (Magga)

还有另一种层次的重生，它既不是微秒层级的跨越，也不是从一世到另一世，虽然它可以被视为一种跨越生生世世的模式，如果一个人要造访前世，那么在一世之内仔细深思就可以清楚地看到它。这种重生是一个人生命中类似行为和情境重复的生起和灭去。即使地点、时间和环境可能不同，出现的情境似乎也有潜在的模式——一个人可能会与志趣相投的某些类型的人交朋友，或者发现自己处于似乎遵循颜色数字结构的关系中，甚至在一个人的家庭中，一个人可能会遇到某些冲突情况，这不仅取决于引发争论的讨论主题，而且还因为在那些时刻爆发的有 (bhava) 中蕴含的行为倾向。换句话说，我们现在正在进入生 (jāti) 的近因领域，即有 (bhava)，我们将在下一章进一步探讨。这里要重点思考的一点是注意这些情

况的重生，以及在那些时候有 (bhava) 如何以类似的方式出现并引起它们。

这种重生的形式是“一遍又一遍地做同样的事情，但期待不同的结果”，这是丽塔·梅·布朗小说《猝死》中的一句话。从这句话的语境中可以理解的是，缘于有 (bhava)，或念头和行为的存在模式，一个人似乎会碰到类似的事件，例如由于相同原因而最终破裂的关系，或者一个人发现自己总是处于某些情况的相同或相似位置的地方。这些都是情境重生的例子，虽然它们没有正式归入生 (jāti) 的分类，但在我们过渡到下一章时考虑它们很重要。当一个人能够看到缘于有 (bhava) 中习惯倾向生于一种类似情境时，他就能够阻止这样的重生再次发生，从而打破相同业力的延续，而不是通过从同样的有 (bhava) 采取行为让它一直存在。通过 6 步放松法，一个人

- 识别到与苦 (Dukkha) 类似的情境模式
- 释放对它的注意力，从而放下对它的集 (Samudaya)

- 放松作为有 (bhava) 表现出的紧张，这实际上是通过习惯倾向导致类似情境的原因，然后在那一刻体验苦灭 (Nirodha)
- 重新微笑或提升心灵，使心稳静，更有正念
- 带着这种新的正念返回到放松和苦灭之心，并从那开始采取行动，从而打破对那些情境被有 (bhava)、执取和渴爱所结缚的相同反应的循环
- 每当一个人感觉到心开始进入相同的有 (bhava) 的模式时重复，从而继续培育正道 (Magga)

有了这种对情境的重生取决于有 (bhava) 的模式的认识，现在让我们在下一本有关有 (bhava) 的书中探讨缘起上一个环节。