

## 生天之论（五）

### 一、慈悲心与爱染心的差别

有人说：「医生在帮助病人，解除病人苦恼的时候，病人的冤亲债主会找上医生。」这是谬论。因为医生是善心救病人，怎么会有冤亲债主找上医生？

如果依这种说法，那么佛陀救度众生，众生的业与冤亲债主不是会找上佛陀，让佛陀苦恼吗？这是世间的颠倒邪见。

所以对一切众生起慈心，是我们能够做的，而且也是让我们往生到色界天的因缘。母亲爱孩子是什么心？以世俗的说法叫做爱心，而这个爱心里包括了两种心，一个是爱染心，一个是慈悲心。

为什么叫爱染心？爱染心就是当孩子不听话时，我会生气。孩子如果离开我身边到外地去求学、做生意、交异性朋友或是命终时，会伤心难过。

而慈悲心是孩子在受苦的时候，希望能够代替他受苦，希望孩子能够快乐。

当我们了解以后，就知道爱染心应该要舍弃，慈悲心应该要保留，这一件事情非常

重要。因为慈悲心会让我们生到梵天，而爱染心会让我们堕落三恶道。

例一：有一个母亲抱着一个孩子，手上又牵了一个小孩，当她过河时，不小心滑倒，两个小孩被水冲走，母亲为了救小孩，也跟着被水冲走，三个人不幸溺毙。

这个母亲虽是意外死亡，但是并没有堕入恶道，因为她临终时的慈悲心，让她往生到色界天。

例二：我们常看到很多感人的事情，是值得赞叹的。媒体报道，有一间房子发生火灾，父母亲都不在家，只有阿嬷与小孙子在房子里。

阿嬷为了保护孙子，用身体将孙子包住，宁可自己被烧死，也不要孙子被火烧到。而阿嬷终究还是无法逃离火场，这时阿嬷的心是慈悲心，所以她往生后，一定会往生色界天。

例三：在 SARS 期间，医生与护士承受了极大的压力，本来医生与护士是人们所敬重的，但是因为 SARS，大家对他们避之唯恐不及。甚至有许多医生与护士的家属，都不让他们到医院去照顾病人，这是一种颠倒心。

因为医护人员照顾病人是一种慈悲心的展现，家属应该多予鼓励。

如果医护人员在SARS期间去帮助病人，并因而染病身亡，他们往生后，绝对是往生天上，甚至是梵天。

就像经典中所说，母亲为了救孩子，因为她的慈悲心让她往生梵天。

所以人人应该都有慈悲心，那么才会有更祥和、安稳的社会。

例四：在佛世的时候有一位婆句梵天，他的寿命很长，他看到七十二个梵天死了，他都还活着，结果就生起邪见，认为自己是常恒不变，不会坏灭，不会再轮回到欲界，也不会再有生死，就生起傲慢心。

佛陀知道他起邪见，就到梵天去对他说：「你不应起邪见，认为自己是常恒不变，不再生死轮回。」

婆句梵天说：「自从成为大梵天主以来，已经有七十二个梵天神天寿已尽，轮回到他方世界去，而我到现在却还活着啊！」

佛陀说：「你认为你的寿命很长，其实你再过多久就会命终了。」

婆句梵天就说：「世尊，我是以何因缘得生梵天，且寿命胜过其他梵天？」

佛陀说：「你生梵天的因缘有三个：

1、你有一世是一位有修行的仙人，当时恒河中有恶龙兴风作浪，想要毒害船上的人，你以神通力救了这些人，让他们得以安全，免于恐惧丧命。

2、有一个村庄遭到盗贼抢夺财物，迫害村民，你当时也是一位有神通的修行者，你用神通力帮助村民击退盗匪，让他们保全财物、性命，得以安稳的生活。

3、有一群修行人在旷野中行走时，饥饿困苦没有食物，你当时也是有神通，以慈心送食物让他们免于饥饿，得以继续安心修行。

所以是因为你过去世累积了诸多慈悲喜舍的善业，才得生梵天且长寿。「婆旬梵天听完后，对佛陀由衷的信服，佛陀确实知晓他成为梵天的因缘，佛陀的威光确实远胜于大梵天王，能掩蔽其他梵天的光芒，无远弗届，所以只有佛陀有资格称为正遍知。」

这时世尊知道婆旬梵天已心意谦卑，便为他说法，令大梵王心生法喜，随后便运用神足通回到祇洹精舍。

所以生到色界天的因缘，其实也不是很困难，平常多行慈心，就能累积生天的因缘，这是我们要把握的。

二、如何观三十二身分？

有一个女众看到一位很庄严的出家众来托钵，心生爱染心，就对比丘说：「我家里财富很多，我很喜欢你，你不要出家了，跟我在一起，你就可以享用这些财富了。」

那位比丘是辟支佛，见到那个女众生起颠倒想，就说：「你喜欢我哪里？」

女众讲：「我喜欢你的眼睛、眉毛、鼻子、嘴巴、皮肤，我全都喜欢。」

辟支佛就说：「好！你仔细看看，你所爱的是什么？」

辟支佛有神通，就把自己的眼睛，拿一颗出来，对那个女众说：「你喜欢吗？」

这个给妳！」眼睛拿出来，血淋淋的，放在眼眶里面很美，一拿出来一点都不美，可见平常看到的是错觉，误认它是美的。

这时那个女众的爱欲心、淫欲心就熄灭了。此时她才知道，这位出家人是个圣人，赶快求哀忏悔：「尊者！对不起！不应对你起欲爱心，求你接受我的忏悔。」

辟支佛说：「这不是妳的错，是我宿世以来的罪业，所感召的业报。贪欲会让人在欲界里生死轮回，受无量苦。我教妳可以离开欲界，甚至生到色界天，乃至能够解脱，不再生死轮回受苦。」

辟支佛教此女如实观察，从头至足，观见种种不净充满，知见色、受、想、行、识皆是无常、苦、空、无我，舍弃对五蕴的执取，降伏贪爱的心，再修四无量心，命终生色界天。

我们可以参考练习观察：调妥坐姿后，

（发、毛），首先将心放在头发，再放到眉毛↓睫毛↓胡须↓

身体其他地方的毛↓脚毛，从上到下。

（发、毛、爪），再观：脚趾甲、手指甲。

（发、毛、爪、齿），再观：牙齿。

（发、毛、爪、齿、皮）再观人中的皮肤↓头顶的皮肤↓后脑勺的皮肤↓

背后的皮肤↓臀部↓大腿↓小腿↓脚底又回到大腿上来，又回到上半身，

到两手，又回来，然后到人中的皮肤。

（发、毛、爪、齿、皮、肉），再观皮肤里面的肉：从头部一直下来，到脸↓

身上↓脚底。

（发、毛、爪、齿、皮、肉、腱），再观肌腱：从小腿↓大腿↓臀部↓腰↓

背部 ↓ 脊椎 ↓ 颈椎。

（发、毛、爪、齿、皮、肉、腱、骨），再观骨头：从头颅骨一直下来，到颈部的骨 ↓ 颈椎 ↓ 肩胛骨 ↓ 胸部 ↓ 脊椎 ↓ 臀部 ↓ 大腿 ↓ 小腿 ↓ 脚底。

（发、毛、爪、齿、皮、肉、腱、骨、髓），再观脊椎的「髓」。

（发、毛、爪、齿、皮、肉、腱、骨、髓、肾）再观腰后的「肾」。

再观心脏，心 ↓ 肝 ↓ 脾 ↓ 肺 ↓ 肋膜 ↓ 肠 ↓ 肠与肠之间的「肠间膜」，

再观吃进胃中的「胃中物」。

再观肠里的粪便，「粪」。

再观「脑」，脑里的脑浆。

这是三十二身分，二十个地大：发、毛、爪、齿、皮、肉、腱、骨、髓、肾、心、肝、脾、肺、肋膜、肠、肠间膜、胃中物、粪、脑。

再观察思惟：头发不清净。

头发几天没洗，是臭的，不可爱。

眉毛、睫毛不清净、不可爱，都是臭的。

脚指甲、手指甲，也是臭的，不清净的。

牙齿没刷时，或是取下来后，更是臭的，也不清净。

身体没洗时，皮肤是脏的，臭的，不清净。

如果皮肤破一个伤口，里面的肉也是不清净的，可见皮肤内的肉是不清净的。

所以你会贪爱它吗？当然不会爱了。

再观（水大）有水分的地方，真相如何？

胆汁、胃酸（痰），化脓时，不可爱。

（胆汁、痰、脓、血），血液不可爱。

「汗」可爱吗？又黏又臭，不可爱。

「脂肪」、「脂膏」，不可爱。

眼「泪」，不可爱。

鼻「涕」、「唾」液，不可爱。

（胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、脂膏、泪、涕、唾），

「关节滑液」、「尿」，也是不可爱。

发、毛、爪、齿、皮、肉、腱、骨、髓、肾、心、肝、脾、肺、肋膜、肠、肠间膜、胃中物、粪、脑，这二十个属于地大。

胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、脂膏、泪、涕、唾、关节滑液、尿，这十二个属于水大。加起来三十二个，称为三十二身分。

一个一个分解后，个别观察思惟，无一可爱！

如实正观后，发现都是不清净的，欲贪就熄灭了。

再修慈心观，修慈悲喜舍，一切众生的身体也是这三十二身分，没有一样是清淨的。所以当生厌离，离欲，爱尽，心解脱，慧解脱。

所以我们也可练习如此观察思惟。

如果没有佛出世的时候，要修四无量心，有佛住世时，要进一步修四圣谛。

佛陀有一世名善眼大师，教弟子们修四无量心。弟子们依教修行，有的修到安止定，有的修到近行定。修到安止定的，就生到大梵天，梵辅天、梵众天。

善眼大师想：「弟子们生到这么殊胜的天，我要加功用行，为师的不能懈怠。」所以再加功用行，当他命终的时候，生到光音天，后来发菩提心，成就阿耨多罗三

藐三菩提，就是释迦牟尼佛。所以生天的功德非常大。

### 三、如何修食厌想？

食物是维持身体、生命不可或缺的，但是刚刚好就好，只要能够维持身体运作就可以了。如果吃的过量造成身体肥胖，不但行动不方便，更容易生病。

所以修食厌想可以帮助我们远离贪吃的欲望。

食厌想并不是厌食症，它会帮助我们吃得刚刚好，不会过多，对食物的欲望会越来越淡薄。而且只要肯下功夫，从食厌想的修法里也可以得定。

应当如何作观？拿到食物时，观想为了三餐，每天须忍受老板的责骂、同事的嫉妒、客户的刁难，不论刮风、下雨、严寒、酷暑都无法休息。

花那么多的时间与体力，只为了有一口饭吃，这食物一点都不可爱。

如果多吃一点，就要多受一些苦，且吃太多变胖还要花钱去减肥，真是不划算。所以吃的刚好就好，能维持身体的活动就可以了。

在缅甸看到当地的人吃东西，是把饭菜拿在手中，捏搓成一团以后才放到嘴里，人的手上都有手汗，和着食物捏成一团，看了以后都不敢吃，但身体须要食物维持，

所以只能吃一些，不敢多吃。

因此食物要放入口中时先观，嘴里的唾液是不清淨的，如果吐三口唾液在手上，你敢吃下去吗？但是为了维持身体还是要吃，观想食物与不清淨的唾液混在一起，还敢多吃吗？

再观食物吞进肚子以后，进入胃里面，这时要观想，我们每天要刷牙、洗脸、洗澡，如果几天没洗，身体就发臭，但是我们身体里面，譬如胃，从来没有洗过，那不是臭的？生病呕吐时，吐出来的东西是不是很臭？证明身体里面是不清淨的，

那还要贪爱吗？

再观食物经过胃消化后，一部分经过肠子吸收，透过血液传到身体；

一部分透过肾脏、肛门排出去，那排出来的大小便，是不是很臭？那还要多吃吗？

所以食物只要能维持身体运作就好了，要把握时间修行，为熄灭烦恼、利益众生，广修善业，累积生天的因缘，赶紧把握时间努力修行，这是我们应该做的。

修食厌想后，没有贪欲，没有瞋恚、愚痴，更没有什么值得骄傲的。

这时心安住，身轻安，得定后，命终可以生到梵天或光音天。

所以生天之论可以让我们离开三恶道及人间的苦，我们应当珍惜生天的方法，及生天的因，以后就有生天的果报，还可以趣向解脱，成佛，这是一个很重要的重点。

四、欲界的过患

树叶如果枯黄了会随风飘下来，并不是直直的落下，如果飘到河面就被水流走了，如果落到火堆就被火烧掉了，所以落叶自己无法作主，要掉落何方，一点保障都没有。欲界的众生心是不定的，就如飘落的枯叶，碰到善的因缘就造善业，遇到恶的因缘就造恶业，一点保障都没有。

如果想要生天、解脱，心就要系念着佛、法、僧三宝，要持戒清净，修慈心观、三十二分身、不净观、食厌想，熄灭欲界的欲爱，没有欲爱以后就无瞋。

对三宝有信心，心就很稳定，不会随着境界漂流。

就如同一颗珠子，掉落时直直落下，命中目标。

我们确信现在所修的，命终绝对可以生天，所以是有保障的。

世尊慈悲为免众生轮回受苦，为我们讲施论、戒论、生天之论、欲不净法、漏为大患、出离为要；苦、集、灭、道，要我们解脱乃至成佛。

我们应当感恩佛陀，依教奉行，努力修行，培养定力，这样离苦就有保障。

例：有一个大国的国王，他心想：「保卫国土要有武力、军事、战备，那战车、步兵、大象都有了，只有缺马。」

于是去买了一些资质优良的马，准备战争时用。

马买回来后交给驯马师训练，战马要直走，打仗时才能往前冲，于是训练一、两年以后，马很忠实，将军上马后，它就知道怎么走。

可是几年过去了都无战事。

国王心想：「前线无战事，马不能白养，要让它们有所生产，士兵须要喝豆浆，就让马磨豆浆好了。」

于是交代驯马师，训练马磨豆浆。

磨豆浆要推石磨，绕着圆圈走，马原本是训练成直走的，所以无法绕圆圈，只好将马的眼睛蒙起来，拖着走。走久了以后，马也会走圆圈了。

几年以后邻国来侵略，国王很有自信，我的军备都是最好的，必可打胜战。两军对待时，将军上马要往前冲，结果马却在原地绕圈圈，所以不战而败。

这就如同我们的心，追逐五欲六尘，东绕西绕，无法安住。没有系念三宝、不持戒、不修慈心观、不净观、食厌想，临终时会去哪里？一点保障都没有，很危险。

所以平常就须将心安住在三宝中，布施、持戒，精进修行，修慈心观、不净观、食厌想，培养定力，战胜烦恼，必能直趋涅槃。

# 离苦得乐的妙法 (四)

出 版 者 / 释大势

编 辑 / 妙有菩提园 法宝编辑组

通 讯 处 / 中华民国台湾 540 南投市八卦路 292 巷 26 号

电 话 / 886-49-2291838

传 真 / 886-49-2291848

法宝结缘专线 / 886-933-523972 陈居士 886-912-743038 林居士

网 址 / [www.deerbridge.idv.tw](http://www.deerbridge.idv.tw)

E - m a i l / [nothing.mail@msa.hinet.net](mailto:nothing.mail@msa.hinet.net)

新加坡网址 / [www.mypty.sg](http://www.mypty.sg)

简体版流通处 / No.15 Lorong 29 Geylang #02-01

PTH Bldg ( 彭氏大厦 ) Singapore 388069

普轩居士 (65) 97657881 净觉居士 (65) 97879508

中 国 / 山西省太原市小店区亲贤北街 94 号

宇智写字楼七室 如居士 (86) 03517043682

出 版 日 期 / 2011 年 3 月初版



结缘品

免费结缘，欢迎随喜护持助印，  
利益大众，功德无量。

本园一切法宝、免费结缘、绝无托人义卖募款，敬请明察。