

關於卑慢（Ūnamāna）

這七種慢（māna）是對驕慢這一根本煩惱在心中顯現的各種方式的詳細分類。世親菩薩的《阿毘達摩俱舍論》對此有系統的闡述。

事實上，我對《阿毘達摩俱舍論》並不熟悉，但我對阿彌陀佛的淨土及它的修行方法感興趣。前往西方淨土的途中，我必須努力減少這七種慢（sapta mānāḥ），雖然淨土宗並沒有特別強調這一點。

根據世親菩薩的《阿毘達摩俱舍論》，有七種慢：

1. 慢（māna），2. 過慢（atimāna），3. 慢過慢（mānātimāna），
4. 我慢（asmimāna），5. 增上慢（abhimāna），6. 卑慢（Ūnamāna），以及
7. 邪慢（mithyāmāna）。

我慢（asmimāna）的定義是：

「我是」是根深柢固於心的潛在意識。這是最基本、最根本的驕慢，源自於執著於色蘊（Rūpa）、受蘊（Vedanā）、想蘊（Saṃjñā）、行蘊（Saṃskāra）和識蘊（Vijñāna）等五蘊為己。它是其他六種慢的根源。

尤其是卑慢（Ūnamāna）在我的修行中，很容易生起。

它的定義是：蘊含在卑微感中的驕慢。它是一種慢，明知他人優越，卻仍將他人與自己比較，心中卻想著：「我只是略遜一籌」。

念著“南無阿彌陀佛”，如果我覺得自己還可以，並非因為這樣想，我就能到達淨土；如果我覺得自己不夠好，那也不是因為這樣想，我就無法到達淨土。憑藉阿彌陀佛的善願，用現代的語言來說，阿彌陀佛說：「我的孩子，來吧，就如你這樣。」為了生起對阿彌陀佛名號力量的信心，我們只能完全依靠阿彌陀佛的誓願，不帶一絲一毫的自我執著。除了“南無阿彌陀佛”，放下其他一切。發願到達淨土時，沒有任何的驕慢或卑微。就如你這樣。

我們有幸接觸到阿彌陀佛的法。我們應當相信，沒有阿彌陀佛，我們無法在今生跳出輪迴之海，而必須等到三大阿僧祇劫過去之後。一切取決於阿彌陀佛名號的力量，你對阿彌陀佛四十八願的信心，以及他過去經過無數劫的修行所獲得的名號的力量，並於十劫之前就成就了。此外，你必須願意前往西方淨土，並持念阿彌陀佛的名號。基於這三個條件，你便能從輪迴中解脫，真正地從生死輪迴中解脫。

了解苦難，進一步探尋解脫之道，並將此道分享給眾生，這就是菩提心。然後念“南無阿彌陀佛”，並隨時準備前往淨土，因為一切有為法皆是無常（*Anitya*），其他的只需順其自然。讓自然自有其運行規律，事來則應，事去則無。

最後，讓我們迴向功德：

願一切眾生均分阿彌陀佛如此成就的名號功德，

願一切眾生如我們一樣發起菩提心，

願苦止息，得享安樂；

願眾生分享阿彌陀佛的功德，

一同前往淨土，

即生證得佛果。

南無阿彌陀佛！

南無阿彌陀佛！

南無阿彌陀佛！