

問 答 (七)

問 7-1：想 (sabba) 與想蘊 (sabba-khandha) 之間，受 (vedana) 與受蘊 (vedana-khandha) 之間有何差別？

答 7-1：十一種想合稱為想蘊。十一種受合稱為受蘊。那十一種呢？過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝、近、遠。關於它們的解釋，請參考《相應部· 蘊品· 蘊經 Khandha Sutta, Khandha Vagga, Samyutta Nikaya》。

問 7-2：記憶、推理與創造屬於那一種心所？它們是五蘊的一部份，然而何以說它們是苦呢？

答 7-2：何謂記憶？如果你記得，或能辨識過去、現在與未來的究竟名色 (paramattha-namarupa) 以及它們的因

緣，並能辨識它們為無常、苦與無我，這是正念，是與觀智相應的念。這個念與三十三種名法相應。它們合起來是四種名蘊 (nama-khandha)。記得佛、法、僧以及過去所做的善行也是正念。回憶過去的行為時若產生善法，則該回憶是正念。但若是產生不善法，則該回憶不是正念，而是與不善法相應的不善想 (akusala-sabba)，它們也屬於四種名蘊。

善與不善的名蘊都是無常的，因為它們一生起之後就立即消滅。它們遭受相續不斷的生滅，所以它們是苦的。

問 7-3：「緣取對象」屬於那一種心所？

答 7-3：所有的心 (citta) 與心所 (cetasika) 都能緣取對象，若沒有對象則它們無法生起。若沒有對象

(arammana) 則主體 (arammanika) 不能產生。主體 (arammanika) 指的是：能緣取對象的現象或法。換句話說，就是能認知對象的法。如果沒有對象可被它們認知，則這些認知對象的法不會生起。不同組合的心與心所緣取不同的對象。總共有八十九種心 (citta) 與五十二種心所 (cetasika)，它們都緣取自己個別的對象。例如：道果的心與心所緣取涅槃為對象；安般禪那的心與心所緣取安般似相為對象；地遍禪那的心與心所緣取地遍似相為對象；而欲界心 (kamavacara-citta) 則緣取善或惡、好或壞的不同對象。如果要詳細地了解，你必須研讀《阿毗達摩 Abhidhamma》。更精確地說，你應研讀《攝阿毗達摩義論 Abhidhammattha-Savgaha》的所緣 (Arammana) 部份。

問 7-4：為僧團工作會影響自己的修行嗎？這是否因人而異？禪修者能否不受影響，而在工作之後能夠達到某種程度的定力？

答 7-4：佛陀在許多經中呵責有下列行為的比丘：

- 一、Kammaramata：耽樂於工作；
- 二、Bhassaramata：耽樂於談話；
- 三、Niddaramata：耽樂於睡眠；
- 四、Savghanikaramata：耽樂於友伴；
- 五、Indriyesu aguttadvarata：不守護諸根門¹；
- 六、Bhojane amattabbuta：飲食不知節制；
- 七、Jagariye ananuyutta：不警覺地努力修行止觀；

¹ 守護諸根門 - 當六根（六門）接觸六境（六塵）時，運用正念守護自心，不使心因為可愛的對象而生起貪著，或因可厭的對象而生起憎惡。（Com M Abh IX.28 p.348）

八、Kusita or kosajja：怠惰於止觀的修行。

因此，如果必須為僧團或為自己做某些工作，你應儘快將它做完，然後以平靜的心回到你的修行。如果過度耽樂於工作，它將成為修行的障礙。這種耽樂不能產生良好的定力，因為對修行對象強而有力的正念無法因那樣的耽樂而獲得。

問 7-5：若有人懷著邪惡的動機來求達到禪那，則達到禪那對他是否有任何利益？例如：若他將僧團的錢移來自己花用，而且不認為那種行為是錯誤的。當這種人達到第四禪時，他的心或見解會改變嗎？

答 7-5：這件事你必須將在家居士與比丘的情況分開來看。若他是比丘，違犯戒律則會障礙他證得禪那。例如：

若他將僧團的錢移來作為自己私人之用，則很難達到禪那，除非他改正這項罪過（apatti）。這意味著：他必須拿與所用掉金錢同等價值的日用品來賠償僧團，然後必須對僧團或另一位比丘懺悔犯戒的罪過（apattidesana）。改正過錯之後，如果努力修行止觀，則他能證得禪那與道果。如果不改正過錯，而他真的達到禪那，那麼可能他不是真正的比丘，所以那項犯戒事實上並不是犯戒。

如果是在家居士，則情況不同。對在家人而言，戒清淨只是就禪修期間而言。儘管他們在禪修之前是邪惡的，如果在禪修當中他們能清淨自己的戒行，那麼還是能達到禪那。例如《法句經 Dhammapada》的註釋中提到久壽多羅（Khujjuttara）的故事：她是優填王（King Udena）王后差摩婆帝（Queen Samavati）的婢女。優填王每天給她八錢為王后買花，但久壽多羅每天將四錢放進自己的口

袋，只用其餘的四錢買花。有一天，佛陀領著僧眾到賣花者家中接受飲食供養，久壽多羅幫忙賣花者供養飲食。飯後佛陀開示佛法時，久壽多羅邊聽邊修禪而成就初果須陀洹 (sotapanna)。那天，她不再將四錢放進自己的口袋，而以全部八錢買花²。當她將花獻給差摩婆帝王后時，王后很訝異，因為花多出來了。那時，久壽多羅向王后承認過錯。

再者，請思惟盎崛摩羅 (Avgulimala) 尊者的例子：他是出名的殺人魔頭。但是出家修行之後，他清淨自己的戒行，並且精進修行，所以能證得阿羅漢果。也請考慮這項事實：在生死輪迴中，每個人都做過善事與惡事；沒有不曾做過惡事的人。如果必須清淨了所有的過去惡業才能證悟道果，那麼就絕不會有人證悟道果。事實上，只

² 證悟初果須陀洹的人就永遠不會再故意違犯五戒。

要在今世沒有造下五種無間業³ (anantariya-kamma) 的任何一者，而且在修行之時有清淨的戒行，那麼從前的惡行不能障礙他們達到禪那。

五無間業是：

- 一、殺害自己的母親；
- 二、殺害自己的父親；
- 三、殺害阿羅漢；
- 四、惡意地使佛陀流血；
- 五、造成僧團分裂。

如果今生做過這五種惡業中的任何一種，則今生無法證得禪那、道與果。例如：阿闍世王 (King Ajatasattu)。阿闍世王原本有足夠的波羅蜜，能在聽聞《沙門果經

³ 編者註：這五種業稱為「無間業」(立即業)，因為它們必定會在今世成熟，並且造成來世投生到地獄。

Samabbaphala Sutta》之後證得初果須陀洹。但是因為他殺害父親頻婆娑羅王 (King Bimbisara)，這項惡業障礙他證得聖位 (ariya)。

你問：達到禪那之後，他們的心或見解是否會改變？禪那可以長時間去除五蓋。這裡的長時間指的是：如果他們進入禪那一小時，則在那一小時內五蓋不會生起。但是當他們從禪那中出來之後，五蓋還是會由於不如理作意而再度生起。所以無法確定地說達到禪那之後他的心是否會改變，我們只能說當他處在禪那之中時五蓋不會生起。

也有例外的情況，如大龍大長老 (Mahanaga Mahathera)。他是法施阿羅漢 (Dhammadinna arahant) 的老師，並且已經修行止觀超過六十年以上，但是他還是一個凡夫 (puthujjana)。雖然他還是一個凡夫，但是因為強而有力的止觀禪修，在那六十年當中沒有煩惱生起，因

此他以為自己已證得阿羅漢果位。但是法施阿羅漢知道老師還是凡夫，所以他間接地使老師了解自己還是凡夫。當大龍大長老發現自己還是凡夫時，他再度修行觀禪，並且在幾分鐘之內就證得阿羅漢果。然而這是極罕見的特例。

你也應記住另一件事：這位大長老已精通教理（pariyatti）與禪修（patipatti），而且是指導禪修的老師（kammattthanacariya 業處阿奢梨⁴），許多阿羅漢都是他的弟子，如：法施尊者。雖然他精通止觀，但是有時因為禪修經驗的相似處，他也會產生誤解。所以，如果你自認為：「我已經證得初禪.....」，你應當以多日乃至多月的時間，徹底地檢查自己的禪修經驗。為什麼呢？如果是真正的禪那與真正的觀禪，那麼它們能帶給你很大的利益，因為它們能幫助你證得真正的涅槃；涅槃是上座部佛教的

⁴ 阿奢梨 acariya - 教授師；指導老師。（P-E Dict p.96）

「淨土」⁵。然而，若是虛假的禪那與虛假的觀禪，則不能產生這種利益。你想得到真實的利益還是虛假的利益呢？你應當問自己這個問題。

所以，我想建議你不要急著對別人說：「我已經證得初禪……」，因為可能有人不相信你。你的體驗可能是真實的，也可能如大龍大長老那般是虛假的。你必須覺察這個問題。

問 7-6：色聚與究竟色之間有何差別？

答 7-6：色聚指的是由究竟色法組成的微粒。如果禪修者能夠分析這些色聚，他將能見到究竟色。在每一粒色聚中至少有八種究竟色：地界、水界、火界、風界、顏色、

⁵ 上座部佛教的「淨土」 - 這只是一種隱喻，因為上座部佛教中並未提到任何淨土；涅槃也不是一個地方。

香、味與食素。某些色聚中有九種究竟色，那就是加上命根色 (jivita-rupa)。某些色聚中有十種究竟色，那就是再加上性根色 (bhava-rupa) 或淨色 (pasada-rupa)。

⁶色聚不是究竟色，不是觀智的對象。如果藉著觀察迅速生滅的色聚為無常、苦、無我來修行觀禪，那是虛假不真的觀禪。存在每一粒色聚裡的究竟色才是觀智的對象。所以當你見到色聚時，你應分析它們，藉著透視其中的究竟色來修行觀禪。

某些禪修者見到微粒 (色聚) 時無法分析它們⁷，而只是藉著觀察那些微粒的生滅來修行無常、苦、無我。根據佛陀教導的《阿毗達摩》，那些微粒只是概念法 (pabbatti) 而已；概念法不是觀智的對象。如果他們那

⁶ 以下四段回答依照開示的錄音帶補入。

⁷ 他們不了解那些微粒乃是究竟色法的聚集 (色聚)。

樣修行，漸漸地那些微粒會消失，只剩下白色透明的物體。於是他們專注於那白色透明的物體，認為那就是色法的息滅。他們不了解如果注意白色透明體的空間 (akasa)，他們將能再度見到微粒。為什麼他們不了解呢？因為他們並未有系統地修行四界分別觀，他們也許只以一界或幾界作為對象來修行。然而由於他們的波羅蜜，所以他們能見到微粒。但是他們無法分析每一顆微粒裡的四界。然後，當那些微粒消失，只剩下白色透明體時，他們也不知道應當注意白色透明體中的空間，因此他們誤以為那是色法的息滅。

專注於那白色透明體時，有時他們的心落入有分 (bhavaṅga) 當中，而以為那就是名法的息滅。於是誤以為他們已達到名色法息滅的涅槃。事實上他們連觀禪的開始階段——名色分別智——都還未達到。

因此在修行觀禪之時，你也應記住這項事實。

問 7-7：當禪修者能辨識色聚與究竟色之後，他的心（citta）與見（ditṭhi）會改變嗎？

答 7-7：當他以觀智見到每粒色聚中的究竟色時，他的心與見已暫時改變，因為觀智能暫時地去除邪見與其他煩惱。證得聖道（ariyamagga）之後，他才能逐步完全地滅除邪見與其他煩惱。

問 7-8：禪定如何使心清淨？禪定能去除那些煩惱？

答 7-8：禪定與五蓋正好互相對立。近行定與安止定能長時間去除五蓋。如此，禪定的心是已被淨化的心，所以禪定稱為心清淨（citta-visuddhi）。

問 7-9：觀禪如何使見清淨？觀禪能去除那些煩惱？

答 7-9：在透視究竟名色、它們的因緣與它們無常、苦、無我的本質之前，禪修者會有錯誤的見解或想法，像：

「這是男人、女人、母親、父親、自己……」。但是，當他清楚地透視它們時，這種錯誤的見解會暫時消失。為什麼呢？因為他見到只有究竟名色與因緣。他也見到它們一生起之後就立即消滅的無常本質；見到它們總是遭受不斷生滅壓迫的苦本質；見到名色與因緣當中沒有自我的無我本質。這就是觀智，也就是正見。正見能去除邪見，也能去除伴隨邪見而生的煩惱，如：貪愛與驕慢。當禪修者修行觀禪時，他具有正見；但是當他停止修行時，由於不如理作意的緣故，邪見會再度生起。於是他會再度認為：

「這是男人、女人、母親、父親、自己……」而相應的煩惱如：貪愛、驕慢、瞋怒等，會依靠邪見再度產生。不

過，當他再度修行觀禪，邪見又會消失。所以，觀智只能暫時去除邪見與其他煩惱。但是，如果達到道與果，他的道智將能逐步地完全滅除邪見與其他煩惱。

問 7-10：心 (citta) 與見 (ditthi) 之間有什麼差別？

答 7-10：心指的是心識；但是在心清淨中，它特別指近行定心與安止禪心。見指的是邪見，是一種心所，它和四種與邪見相應且以貪為根的不善心同時生起。

邪見中的一種是我想 (atta-sabba)。有兩種我想：一種是認為有男人、女人、父親、母親等。這是基於傳統承襲的邪見，我們稱它為「世間通稱我論」 (loka-samabba-attavada)。另一種是認為有一個不可破壞的自我 (atta) 存在之見，稱為「我見」 (atta-ditthi)。此外，還有認為不可破壞的我是由造物者 (parama-atta 最勝

我) 所創造的想法 , 這也是一種邪見 , 也稱為「我見」
(*atta-ditthi*) 。

在三十一界⁸當中沒有自我存在 , 只有無常、苦、無我的名色與它們的因緣 ; 在三十一界之外也沒有自我存在。因此觀智 (亦即觀禪正見 *vipassana-samma-ditthi*) 能暫時地破壞包括我見在內的邪見 ; 而道智 (亦即道正見 *maggā-samma-ditthi*) 能完全地滅除邪見。至此我們已提到三種見 : 一、邪見 ; 二、觀禪正見 : 世間 (*lokiya*)

⁸ 三十一界 - 眾生所處的三十一個生存空間。從最低到最高的次第為 : 地獄、畜生、餓鬼、阿修羅 (四惡道) 、人、四王天、忉利天、夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天 (欲界七善道 ; 人道之上的六層天稱為欲界六天) 、梵眾天、梵輔天、大梵天 (初禪的三層天) 、少光天、無量光天、光音天 (第二禪的三層天) 、少淨天、無量淨天、遍淨天 (第三禪的三層天) 、廣果天、無想天、無煩天、無熱天、善現天、善見天、色究竟天 (第四禪的七層天 ; 其中後面的五層天稱為淨居天 , 只有三果阿那含與四果阿羅漢居住。色界共有十六層天) 、空無邊處天、識無邊處天、無所有處天、非想非非想處天 (無色界四層天) 。 (*Ess Abh p.181*)

的正見；三、道正見：出世間 (lokuttara) 的正見。

在《梵網經 Brahmajala Sutta》中討論到所有六十二種邪見都從我見衍生。我見也稱為身見 (sakkaya-ditthi 薩迦耶見；個體常住見)。身 (sakkaya 薩迦耶；個體) 指的是五蘊；身見指的是將五蘊認定為我的一種邪見。而正見也有許多種——「禪那正見」，即：與禪支相應的禪那智慧；「名色攝受正見」 (namarupa-pariggaha-samma-ditthi)，即：透視究竟名色的觀智；「業果正見」 (kammassakata-samma-ditthi)，即：辨識因緣的智慧 (paccaya-pariggaha-bana 緣攝受智)；「觀禪正見」，即：透視名色及其因緣無常、苦、無我本質的觀智；「道正見」與「果正見」，即：以涅槃為對象的道智與界智。所有這些正見都稱為四聖諦的正見 (catusacca-samma-ditthi)。

問 7-11：禪修者如何在日常生活中以及在修行止觀當中練習如理作意 (yoniso-manasikara) ？

答 7-11：最好的如理作意是觀禪。如果能修行達到觀禪的階段，你就能真正了解最好的如理作意。若能在日常生活中修行觀禪，它將產生善果，如：透視涅槃的道與果。但是，如果你尚未達到觀禪的階段，則你應思惟一切行法都是無常的 (sabbe savaṅkhaṇa anicca 諸行無常)。這也是如理作意，但是它的力量很弱，只是「第二手」(間接) 的如理作意。

你也能修行四梵住 (brahmavihāra)，尤其是捨梵住，它是上等的如理作意，因為修行捨梵住是知見業的法則為：「sabbe satta kammaṣaka」——「一切眾生以業為他們自己的所有物。」有時你也應思惟不如理作意所產生

的惡果：由於不如理作意，許多會產生四惡道（apaya）種種苦報的不善業一連串地生起。如此了解即是如理作意。你應在每天的生活中練習它。

問 7-12：作意（manasikara）與修行七覺支（bojjhavga）有何差別？

答 7-12：七覺支通常是一組三十四個名法之首，而作意則是其中的一個名法。有時這三十四個名法稱為觀智，因為第三十四個名法就是觀智（pabba 般若），它是這些名法當中的最主要因素。

在此，你應了解三種作意：

一、作為緣取對象基本原因的作意（arammana-patipadaka-manasikara）；

二、作為心路過程基本原因的作意（vithi-

patipadaka- manasikara);

三、作為速行基本原因的作意 (javana-patipadaka-
manasikara)。

(一)、作為緣取對象基本原因的作意指的是作意心
所。它的作用是使對象在禪修者的心中清楚顯現。

(二)、作為心路過程基本原因的作意是五門心路過
程 (pabcadvara-vithi) 中的五門轉向心 (pabca-
dvaravajjana)。其作用是令五門心路過程能夠緣取它們
個別的對象而生起。

(三)、作為速行基本原因的作意是意門心路過程
(manodvara-vithi) 中的意門轉向心 (mano-
dvaravajjana)，以及五門心路過程中的確定心
(votthapana)。這個作意可以是如理作意或不如理作

意，而速行心 (javana) 則依靠它產生。如果它是如理作意，則對於凡夫與有學⁹ (sekkha 初道至四道) 而言，速行心是善的；但是對阿羅漢而言，速行心只是唯作¹⁰的 (kiriya 作用性的)。當它是不如理作意時，速行心則是不善的；對阿羅漢而言，這種情況不可能發生。

¹¹修行七覺支時，作為速行基本原因的作意很重要。在每一個速行剎那中有三十四個名法，作意心所 (manasikara-cetasika) 就是其中的一個。因此，我想在此舉例說明：若你有系統地修行安般念，則安般似相會生起，那時有七覺支存在：其中，明記安般似相不使忘失的

⁹ 有學 sekkha - 尚未達到圓滿，還需要學習的人；指須陀洹道到阿羅漢道這些聖者。證得阿羅漢果的人稱為無學 (asekkha)，因為他們已經完成該做的事，不需要再學習。(P-E Dict p.393)

¹⁰ 唯作 kiriya - 這種心只執行它們的作用，不形成業力，故不會產生果報。它們既非業因，也非業之果。(Com M Abhl .10 p.44)

¹¹ 以下四段回答根據開示的錄音帶補入。

正念是念覺支 (sati-sambojjhavga)。那時你必須注意安般似相；若沒有注意 (作意)，則對安般似相的正念不能生起。那個注意是作為速行基本原因的作意 (javana-patipadaka-manasikara)；此時它是如理作意。

透視安般似相的智慧是擇法覺支 (dhammavicaya-sambojjhavga)。為什麼稱為「透視」呢？在修行安般念的開始階段，你無法見到安般似相。如果持續地逐步修行，當定力成熟時，你就能見到安般似相，因此我們說你透視安般似相。這是擇法覺支。

為了清楚知道安般似相而做的努力是精進覺支 (viriya-sambojjhavga)；對安般似相的愉悅是喜覺支 (piti-sambojjhavga)；專注安般似相時心與心所的平靜是輕安覺支 (passaddhi-sambojjhavga)；對安般似相的一心專注是定覺支 (samadhi-sambojjhavga)；對安般似相

的平等中性是捨覺支。因此當你專注安般似相時有七覺支存在。

現在你正注意聽我的開示，不注意安般似相，因此對安般似相的七覺支就不存在。所以在你修行七覺支時，作意是非常重要的。

問 7-13：能否請禪師解釋學程圖表¹²？如果依照這種系統修行，是否必須修行三十種以上的業處？如此做有什麼利益呢？

答 7-13：我對圖表沒有興趣。有一位對圖表很有興趣的學校老師畫了一張圖表；這裡的圖表乃是根據那一張畫成的。對於想修行多種止禪法門的人，我才教導他們多種法門。如果他們不想修行所有法門，而只想修行一種，如：

¹² 學程圖表 - 請參見本書後面。

安般念，那麼我只教導一種止禪法門。當他們擁有禪那為基礎時，我教他們直接轉修觀禪，然後有系統地逐步修行上去。修行止觀的過程中，有時障礙會生起，如：貪欲 (raga)、瞋恨 (dosa)、散亂 (vitakka) 等。這些將干擾你的禪定與觀禪。下列的修行法門是去除這些障礙的最佳武器，即佛陀在《彌醯經 Meghiya Sutta》當中指導的方法：‘Asubha bhavetabba ragassa pahanaya, metta bhavetabba byapadassa pahanaya, anapanassati bhavetabba vitakkupacchedaya.’ — — 「要去除貪欲 (raga)，應當修行不淨觀 (asubha-bhavana)；要去除瞋恨 (dosa)，應當修行慈心觀 (metta-bhavana)；要截斷散亂妄想 (vitakka)，應當修行安般念。」

再者，專一的心能如實地透視究竟法。在禪定的修行中，八定是非常高超與有力的，因此對於想徹底修行八定

的人，我們也教導十遍禪。如果想徹底了解圖表，你應修行止觀達到道智與果智；那時你才能完全了解這張圖表。

為什麼我對圖表沒有興趣呢？因為在一頁紙裡不足以表達整個體系。我用了三千六百頁以上的緬甸文¹³來解說這整個禪修體系：一頁是不夠的。

問 7-14：憤恨的心能否產生許多代的時節生八法聚（*utuja-ojattthamaka-kalapa*），並使眼睛怒光四射呢？

答 7-14：除了結生心（*patisandhi-citta*）之外，所有依靠心所依處（*hadaya-vatthu*）生起的心都能製造心生色聚（*cittaja-kalapa*）；這些色聚當中都有顏色（*vanna*）。如果該心是止禪心或與觀智相應的觀禪心，則其顏色會特別

¹³ 三千六百頁以上的解說 - 帕奧禪師以緬甸文詳細解釋《阿毗達摩》，闡述三藏經典中佛陀所教導的修行體系。此鉅著取名為《趣向涅槃之道 *Nibbanagaminipatipada*》，已印成五大冊。

明亮。這是巴利聖典、註釋與再註釋中所討論到的；然而當中並未提到由憤恨心製造的心生色法也能產生光。

問 7-15：辨識名色的心也包含在名色當中嗎？它是否包含於智慧之中？

答 7-15：在觀禪的所有階段中，你都能辨識到這種心，尤其是在壞滅隨觀智 (bhavga-bana) 的階段。正如《清淨道論》中提到的：‘Natabca banabca ubhopi vipassati.’
——「我們必須對所知 (nata) 與能知 (bana) 二者修行觀禪。」「所知」指的是五蘊及它們的因緣，是必須被觀智認知的對象。而「能知」指的是觀智，它能認知五蘊及其因緣 (亦即行法 savkhara-dhamma) 無常、苦、無我的本質。在此，觀智是智慧，是觀禪正見，它與三十三或三十二個名法同時生起；於是總共有三十四或三十三個名

法。它們是名法，因為它們會趨向對象——行法的無常、苦、無我本質。

為什麼必須辨識觀智本身為無常、苦、無我呢？因為有些禪修者會問到或想到：觀智本身是常或無常、樂或苦、我或無我呢？為了解決這個問題，你必須辨識觀禪心路過程本身為無常、苦、無我，尤其是以觀智為首，存在每一速行剎那中的三十四個名法。再者，有些禪修者可能會執著他們的觀智，會因為能持續清楚地修行觀禪而感到驕傲。為了去除這些煩惱，你必須辨識觀智或觀禪心路過程為無常、苦、無我。

問 7-16：如何克服因長時間修行或獨住森林所產生的乏味與厭煩心？這種心是否為不善法？

答 7-16：這種心稱為懈怠 (kosajja)，而且通常是與貪或

瞋等相應的微弱不善法。這種心由於不如理作意而產生。

如果禪修者能改變不如理作意，而以如理作意取代之，那麼他的修行將能成功。為了克服懈怠心，有時你應憶念我們的釋迦牟尼菩薩能成佛乃是因為堅忍不拔的毅力；你也應憶念那些精進修行、歷經重大艱難而終於得以成就阿羅漢果的故事。若不經過奮鬥，沒有人能得到卓越的成就。尤其在修行的過程中，堅忍是必需的條件，如理作意也非常重要：你應照見行法無常、苦、無我的本質。若如此修行，終有一天你會成功的。

問 7-17：可否請禪師舉例說明不與無明（avijja）、愛（tanha）、取（upadana）相應的願望？

答 7-17：在造作善業時，如果你能修行觀禪，並且能辨識那些善業無常、苦、無我的本質，那麼無明、愛、取將

不會生起。如果不能修行觀禪，則你應發以下這個願望：

‘Idam me pubbam nibbanassa paccayo hotu.’——「願此善業成為證悟涅槃的助緣。」

問 7-18：如果五蘊是無我的，那麼是誰在開示佛法呢？

換句話說，如果五蘊是無我的，則沒有禪師在開示佛法。

因此五蘊與我之間是否有關係呢？

答 7-18：有兩種真理：一、俗諦 (sammuti-sacca 世俗認定的真理)；二、真諦 (paramattha-sacca 究竟勝義的真理)。

你必須清楚地分辨這兩種真理：依照俗諦而言，有佛陀、有禪師、有父親、有母親……；但是依照真諦而言，沒有佛陀、沒有禪師、沒有父親、沒有母親……。若有夠強的觀智，你就能透視到這點。如果用觀智來觀察佛陀，

則你將見到究竟的名色或五蘊，它們是無常、苦、無我的，沒有一個我存在。同樣地，如果用觀智來觀察禪師、或父親、或母親……，你也只能見到究竟名色或五蘊，它們也是無常、苦、無我的，沒有一個我存在。換句話說，沒有佛陀、禪師、父親、母親……。這些五蘊與其因緣稱為行法，所以行法在開示行法，有時也開示涅槃，完全沒有我存在。所以我們不能說「是否有關係」。

舉例而言，如果有人問你：「兔子頭上的角是長的還是短的？」你要如何回答呢？或者有人問你：「烏龜身上的毛是黑的還是白的？」你要如何回答呢？如果你說兔子的角是長的，那意味著你承認兔子有角；如果你說兔子的角是短的，那同樣意味著你承認兔子有角。再者，如果你說烏龜的毛是黑的，那意味著你承認烏龜有毛；如果你說烏龜的毛是白的，那同樣意味著你承認烏龜有毛。同理，

如果「我」根本不存在，我們無法講說「我」與五蘊之間的關係；即使佛陀也不回答這類的問題。為什麼呢？如果佛陀說五蘊與我有關係，那意味著佛陀承認有我；如果佛陀說五蘊與我沒有關係，那同樣意味著佛陀承認有我。這就是為什麼佛陀不回答這一類問題的原因。所以，我想建議你修行到觀禪的階段，那時你就能去除這種我見。

問 7-19：佛陀曾教導比丘蛇咒，誦唸蛇咒與慈心觀是否相同？唸咒是不是一種被引進佛教的婆羅門教傳統？

答 7-19：什麼是咒？什麼是蛇咒？我不知道咒是不是從印度教傳下來的。但是在上座部三藏中有一部守護經（paritta-sutta）稱為《蘊守護經 Khandha Paritta》；佛陀教導這部守護經讓比丘們每天誦唸。有一條戒（vinaya）提到：如果比丘或比丘尼每天不誦唸這部守護經一遍，則

他或她違犯一項輕罪。佛陀在世時，曾經有一位居住在森林的比丘因為被毒蛇咬而死亡。為了這件事，佛陀教導這部《蘊守護經》。這部經的目的與慈心觀相似，在經中提到散播慈愛給不同種類蛇或龍的方法，並且也稱念三寶、佛陀與阿羅漢的功德。今晚我將誦唸這部守護經。它非常靈驗。你也可以稱它為蛇咒，名字並不重要，可以隨你喜歡而給它任何一種名字。在緬甸，有些比丘為那些被毒蛇咬傷的人唸這部經，結果很有效。當他們唸誦了許多遍，接著讓受害者喝下守護水之後，毒就慢慢地從受害者身上消退；通常他們都能痊癒。佛陀教導這部經乃是為了避免比丘被毒蛇咬傷。如果比丘恭敬地誦唸這部經，並且散播慈愛給一切眾生，包括蛇類在內，他將不會發生危險。如果他持守戒律的話，他將不會受到傷害。