

佛陀大弟子的证悟录

法增比丘 (Bhikkhu Dhammavaro)

一. 密行第一羅睺羅的证悟

[小羅睺羅經](Cula-Rahulovada Sutta) 法增譯

一時, 佛在給孤獨園。

數千天神圍繞在安陀園, 因為知道世尊要教導羅睺羅, 他意念成熟, 世尊能教他斷除殘餘的煩惱。

於是佛去舍衛城乞食, 食竟, 對羅睺羅說: “拿你的坐具(尼師壇 Nissidana)到安陀園來。”

羅睺羅答道: “是的, 世尊!”

佛到了樹下, 鋪好坐具坐下, 然後對羅睺羅說: “羅睺羅! 眼是常或無常?”

“無常, 世尊!”

“無常是苦或是樂?”

“苦, 世尊!”

“你認為如何, 無常, 是苦聚和變異之法, 是我的, 是我, 是我自己嗎?”

“不是, 世尊!”

“你認為如何, 色相是常或無常?”

“無常, 世尊!”

“無常是苦或是樂?”

“苦, 世尊!”

“你認為如何, 無常, 是苦聚和變異之法, 是我的, 是我, 是我自己嗎?”

“不是, 世尊!”

“你認為如何, 眼識, 眼觸是常或無常?”

“無常，世尊!”

“無常是苦或是樂?”

“苦，世尊!”

“你認為如何，無常，是苦聚和變異之法，是我的，是我，是我自己嗎?”

“不是，世尊!”

“你認為如何，(由於眼及境)生起者，緣於觸，受，想，行，識是常或無常?”

“無常，世尊!”

“無常是苦或是樂?”

“苦，世尊!”

“你認為如何，無常，是苦聚和變異之法，是我的，是我，是我自己嗎?”

“不是，世尊!”

“你認為如何，耳...聲，鼻...香，舌...味，身...觸，意...法，緣於觸，受，想，行，識是常或無常?”

“無常，世尊!”

“無常是苦或是樂?”

“苦，世尊!”

“你認為如何，無常，是苦聚和變異之法，是我的，是我，是我自己嗎?”

“不是，世尊!”

“聖弟子，羅睺羅!見此，生厭，於眼，色，眼識，眼觸，緣於觸，受，想，行，識生厭。

於耳，聲，耳識，耳觸，緣於觸，受，想，行，識生厭。

於鼻，香，鼻識，鼻觸，緣於觸，受，想，行，識生厭。

於舌，味，舌識，舌觸，緣於觸，受，想，行，識生厭。

於身，觸，身識，身觸，緣於觸，受，想，行，識生厭。

於意, 法, 意識, 意觸, 緣於觸, 受, 想, 行, 識生厭。”

“若行者生厭, 欲滅, 欲滅已, 心解脫, 心解脫已, 解脫知、見, 生已盡, 梵行已立, 所作已辦, 自知不受後有。”

“羅睺羅聞已, 歡喜踴躍, 得淨, 心解脫, 數千天神, 得法眼淨, 知, 生法者皆具滅法。”

於是尊者羅睺羅成阿羅漢。

二. 善調心意二十億耳 (Sona) 的证悟

二十亿耳(首楼那 Sona Kutikanna)比丘是摩诃迦旃延的剃度弟子, 他来见佛后为世尊所度化。因他脚底有毛, 皮肤细薄, 经行时常流血, 世尊允许他穿一层底的鞋子, 但他没有穿, 他说他舍了八十车的金锭和七象扈从, 由家到非家, 如今怎能贪着一层底的鞋子!

二十亿耳在阿盘提(Avanti)随尊者摩诃迦旃延出家一年后, 因摩诃迦旃延等了三年才能召集十位比丘授具足戒, 因而在二十亿耳请求去见佛时, 摩诃迦旃延托他带口信与佛, 世尊知道后应允修改五条比丘戒: (1) 在边地(非佛教地, 僧众少), 若集合五位比丘便可授具足戒。(2) 在边地可穿着有多层底的鞋子。(3) 在边地——即摩揭陀国(印度恒河中游)外, 可以时常沐浴。(4) 在边地可使用皮革制的垫子。(5) 若有人送衣或布, 储存的时间应从手接受时算起。([律藏][大品]V. 13)

二十亿耳来舍卫国见佛时尚未开悟, 他曾想我是富家子, 大可舍比丘戒还俗做在家居士, 常行布施供养僧团, 亦是修行。世尊知道他求证果心切, 用功过度。就在他动念后佛以神通知他所念, 便告一比丘, 去呼沙门二十亿耳来。用善調琴絃的比喻來教导他。

[杂阿含 254 经]

「如是我闻, 一时, 佛住王舍城迦兰陀竹园。
尔时, 尊者二十亿耳住耆闍崛山, 常精勤修习菩提分法。
时, 尊者二十亿耳独静禅思, 而作是念, 於世尊弟子精勤声闻中, 我在其数。然我今日未尽诸漏, 我是名族姓子, 多饶财宝, 我今宁可还受五欲, 广行施作福。
尔时, 世尊知二十亿耳心之所念, 告一比丘, 汝等今往二十亿耳所, 告言: 世尊呼汝。
是一比丘受佛教已, 往诣二十亿耳所, 语言: 世尊呼汝。
二十亿耳闻彼比丘称大师命, 即诣世尊所, 稽首礼足, 退住一面。

尔时，世尊告二十亿耳：汝实独静禅思作是念，世尊精勤修学声闻中，我在其数，而今未得漏尽解脱，我是名族姓子，又多钱财，我宁可还俗，受五欲乐，广施作福耶？

时，二十亿耳作是念，世尊已知我心，惊怖毛竖。白佛言：实尔，世尊！

佛告二十亿耳：我今问汝，随意答我，二十亿耳，汝在俗时，善弹琴不？

答言：如是，世尊！

復问：於意云何，汝弹琴时，若急其絃，得作微妙和雅音不？

答言：不也，世尊！

復问：云何，若缓其絃，寧发微妙和雅音不？

答言：不也，世尊！

復问：云何善调琴絃，不缓不急，然后发妙和雅音不？

答言：如是，世尊！

佛告二十亿耳：精进太急，增其掉悔。精进太缓，令人懈怠。是故汝当平等修习摄受，莫著、莫放逸、莫取相。

时，尊者二十亿耳闻佛所说，欢喜随喜，作礼而去。

时，尊者二十亿耳常念世尊说弹琴譬，独静禅思，如上所说，乃至漏尽心得解脱，成阿罗汉。……」

三. : 护根第一的难陀(Nanda)

佛说：「若族姓子，族姓女，从佛闻法，得净信心，如是修学；见在家和合欲乐之过，烦恼结缚，乐居空闲，出家学道，不乐在家，处于非家，欲一向清净，尽其形寿，纯一满净，鲜白梵行，我当剃除发须，着袈裟衣，正信非家，出家学道，作是思惟已，即便放舍钱财，亲属，剃除须发，着袈裟衣，正信非家，出家学道，正其身行，护口四过，正命清净，习贤圣戒，守诸根门，护心正念。

眼见色时，不取形相，若于眼根住不律仪，世间贪忧。恶不善法常漏于心，而今于眼起正律仪，耳、鼻、舌、身、意起正律仪，亦复如是。彼以贤圣戒律成就，善摄根门，来往，周旋，顾视，屈伸，坐卧，眠觉(醒)，语默，住智正智(知)。彼成就如此圣戒，守护根门，正智正念，寂静远离，空处树下，闲房独坐，正身正念，系心安住，断世贪忧，离贪欲，净除贪欲；断世瞋恚，睡眠、掉悔、疑盖、离瞋恚，睡眠、掉悔、疑盖、净除瞋恚，睡眠、掉悔、疑盖。」([杂阿含 636 经])

此经中提到照顾根门，离五盖；即贪欲盖、瞋恚盖、睡眠盖、掉悔盖与疑盖。这五盖会使根门接触外头境界时产生烦恼，故通过修习安般念，培养止禅的禅支，以及修观都有帮助，使心在平常的生活中如前进、回返、看前、顾后、屈、伸、着衣、持钵、饮食、咀嚼、尝味、大、小便、行、住、坐、卧、睡、醒、语、默时都能维持正念与定力，免除五盖的影响。

难陀(Nanda)尊者的例子就是这样。难陀还是王子时，当时在迦毗罗卫国，正在他娶公主为妃的那一个好日子，佛陀來向他托钵，他捧了佛钵去厨房拿食物时，佛陀转身向住的精舍走去，难陀装好食物後，见到佛陀走回，只好捧着

佛鉢跟上去，他的妃子问他去那兒，难陀答说去佛精舍後就回來。到了精舍，难陀服侍佛陀吃完，洗鉢收好，佛以神力，令难陀见到佛身的莊严相貌，然後问难陀你要出家吗？难陀结结巴巴的说是，然後就鬢髮落地，身披袈裟，做了比丘。

难陀在不情愿的情况下出家做了比丘，出家后因为常常思念他的妃子，心常为贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔和疑盖所缠，不守护根门，也不修行。佛对他说明人修习二法终无厌足，这二法是淫欲及饮酒。当念舍此二法，善修梵行后必得无漏。佛对他说：「盖屋不密，天雨则漏，人不惟行，漏淫怒痴。盖屋善密，天雨不漏，人能惟行，无淫怒痴。」（[法句经]）。

难陀不乐修梵行，欲舍道回家，佛陀知道难陀的波罗蜜就要成熟，因此就运用神通带他去天界走走，难陀说他不会飞，佛陀说那没关系，就以手执住他的领，然後在天空上飞行着。途中他们飞过一块森林地，看到一只耳、鼻、尾被火烧的老母猴坐在一块烧焦的树头上，佛问难陀这母猴与他的王妃比较如何？难陀回答那母猴太丑了。他们继续飞到忉利天时，难陀看到了五百位粉红色脚的缥缈仙女，她们实在是太美了！佛再问难陀这些仙女与他的王妃比较又如何？难陀回答说王妃现在比起来就像老母猴一般。这五百位无有夫主的天女倡伎作乐，自相娱乐，他们说将来难陀会成为他们的夫主，难陀听了心花怒放，他答应佛陀马上就要回去修行。

佛陀再说我带你到另一个地方看看，於是佛陀以右手执难陀臂至阿毘地狱(Avici)，那里有一个大镬，釜空无人，炉还未点火，有一个狱卒在那打瞌睡，难陀问狱卒谁入此镬，狱卒答他说：「释迦文佛弟子名曰难陀，彼于如来所净修梵行，身坏命终，生善处天上，于彼寿千岁，(与诸天女)快自娱乐。复于彼终，生此阿毘地狱中，此空镬者即是其室。」难陀不喜修行，爱淫怒痴，死後以做比丘的功德，生在忉利天宫，做五百仙女的夫君，在天宫逍遥快乐千歲之後，功德耗尽，墮落在地狱，这火鍋就是等他來受用的。难陀听了臉青冷汗夾流，衣毛皆竖，當場向佛忏悔他不修梵行的罪行。(故事见[增壹阿含·惭愧品七经])

难陀於是说：「人生不足贵，天寿尽亦丧，地狱痛酸苦，唯有涅槃乐！」於是佛告难陀：「当修二法。云何为二法？所谓止与观也。复当更修二法。云何为二法？生死不可乐，知涅槃为乐，是谓二法。复当更修二法。云何为二法？所谓智与辩也。」

回到精舍后难陀开始认真的照佛陀的开示修行，但是其它比丘知道难陀是为了要得到仙女而修行，因此就讥笑他，他就更加精进修行守护根门，不久就证了阿罗汉果。佛称赞难陀是护根第一的弟子，由此可知止与观二法须要兼修。

四：精進经行证果的阿难陀(Ananda)

经行是南传佛教常教的修定方法，户内经行虽也行，但户内杂物太多，还有其他的人与事物易生分心。户外林下空气清凉，选择一条直线约二十到三十步的平坦地面，除去杂枝和树叶，要能清楚看得到小径，来回经行。让心平静安祥，缓缓地走，不论以右或左脚先起步，维持不变，转回原行路时以四或六步(左右合计)完成它，若右脚先开步，右脚先右转；若左脚先开步，左脚先左转。走的时候眼睛看前方约一公尺至一公尺半处，不间断地注意足底接触地面的感觉。经行因为速度非常的缓慢，需要有很强的正念，不然若是跌倒将会受伤。经行可以达到三禅的境界。

经行法初阶应先起念‘我要行’或‘行走’，念三次才开始走，若以右足先行，应先念‘右足’三次才走，‘左足’，‘停止’，‘站立’，‘转弯’等也一样。

经行法二阶是延續从初阶進入，脚步缓慢以後，改为每一步念‘提起’，‘放下’。其他步骤如‘行走’，‘停止’，‘站立’，‘转弯’皆同。

经行法三阶是延續从二阶進入，脚步更加缓慢以後，改为每一步念‘提起’，‘向前’，‘放下’。其他步骤如‘行走’，‘停止’，‘站立’，‘转弯’皆同。

经行法四阶是延續从三阶進入，脚步更加缓慢以後，改为每一步念‘提起’，‘上升’，‘向前’，‘放下’，‘触压’。其他步骤如‘行走’，‘停止’，‘站立’，‘转弯’皆同。

经行法的观照分为以下几个层次：

(1) 观照我是五蕴，是名色法；念是想，和触受屬於名法；身与动作是色法，是四大组合。

(2) 观照名色法无常；色法的步行一直在生灭，故是无常；名法的想念与脚步的触受也一直在变易，故是无常。

(3) 观照名色法是苦；变易的名色法是苦。

(4) 观照名色法无我，若名色法无常，一直在变易，是苦，故是无我。

(5) 观照的成果是远离(vivekanissita)对五蕴的执取，这是心念处的‘定心’和‘心离贪’。

(6) 观照的成果是离贪(virāganissita)於五蕴的执取，这是心念处的‘有上心’‘心离贪’和‘心离痴’。

(7) 观照的成果是灭尽(nirodhanissita)对五蕴的执取，这是心念处的‘心解脱’。

阿难陀(Ananda)服侍佛陀二十五年，佛陀涅槃时还只是须陀洹果圣人，因为他为佛陀及僧团服务，犧牲很多年的时间，无法自己精進。

[大般涅槃经]中记载佛陀臨终时对僧众称赞阿难陀说：「诸比丘！过去世的世尊、阿罗汉、正等觉者有优秀和忠诚的比丘侍者，就如服侍我的阿难陀！」

未來世的世尊、阿罗汉、正等觉者也会有优秀和忠诚的比丘侍者，就如服侍我的阿难陀！

诸比丘！阿难陀能幹、明智；善於掌握时候讓比丘众進诣如來；善於掌握时候讓比丘尼众進诣如來；善於掌握时候讓优婆塞与优婆夷众進诣如來；善於掌握时候讓国王与大臣众進诣如來；善於掌握时候讓外师与徒众等進诣如來。

诸比丘！阿难陀有四种不寻常的特质，是那四种呢？若比丘众來见阿难陀，他们感到欢喜；阿难陀为他们说法；闻法後他们感到欢喜；阿难陀若不说话，他们感到失望。同样的，若比丘尼众、优婆塞与优婆夷众來见阿难陀，他们感到欢喜；阿难陀为他们说法；闻法後他们感到欢喜；阿难陀若不说话，他们感到失望。

诸比丘！转轮圣王有四种不寻常的特质，是那四种呢？若贵族众來见转轮圣王，他们感到欢喜；转轮圣王为他们说话；听完话後他们感到欢喜；转轮圣王若不说话，他们感到失望；婆罗门众、在家众、梵行者众也如是....

诸比丘！同样的，於阿难陀，你可找到这四种不寻常的特质。」

阿难陀在佛涅槃後以三个月的时间，精進经行，並配合观照，在证悟前夜，他就是以经行法，整夜经行然后再修观，到天亮时，他感到疲倦，走回草寮，坐在床上，慢慢躺下时，头还未触及枕头，他的七觉支波罗蜜已臻圆满，而从初果直证阿罗汉。观照走路的过程，只是一系列的名色法在生灭而已，并没有一个“人”在走，这些名色法都是无常、苦、无我。

阿难陀的例子说明不用靜坐，纯靠平常生活中持戒清淨，常作观照无常、苦、无我而达到解脱。

法增比丘，台北。

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@hotmail.com

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/> 中华南传上座部佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法

<http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 学习南传佛法