

菩提資糧問答一

問1-1：請問禪師：無我與空是否在層次上有所不同？

答1-1：在法句經（Dhammapada）中，佛陀開示說：「一切法無我（sabbe dhamma anatta）」，這裡的一切法指的是有為法與無為法。有為法包括所有的名色法，而無為法就是涅槃。當禪修者修行觀禪，體驗名色或五蘊為無常、苦、無我時，他才開始了解什麼是無我。當他證悟道智與果智時，他就會進一步了解到涅槃也是無我的。

至於空，它的意義比較廣泛。例如：在《中部·小空經Culasubbata Sutta, Majjhima Nikaya》中，佛陀說：當比丘居住在森林時，他對森林的想是空去大象、牛、驢、金、銀、男人女人的集會的。當比丘修行地遍時，他對地的想是空去森林的。當比丘修行空無邊處定時，他對無邊虛空的想是空去地想的。至於其它更高的無色界定，可以用同樣的方式來理解它們的空。當比丘修行觀禪時，他的想是空去常、樂和我的。當比丘證悟涅槃時，他就見到了真正的空，因為涅槃空去名與色，空去常與我，空去貪、瞋與癡。

問1-2：在《如實知見》一書中（第170頁）禪師曾提到：

「舍利弗與目犍連尊者的阿羅漢道與上首弟子的覺智相應，而婆醯的阿羅漢道只與大弟子的覺智相應；上首弟子的覺智高過大弟子的覺智。」除了積聚波羅蜜所需時間的長短之外，還有其他因素造成他們之間的差異嗎？為何同樣是阿羅漢卻有如此的差距？

答1-2：就證悟阿羅漢果這個方面來說，他們都是相同的。然而，正如佛陀在《中部·個別經 Anupada Sutta, Majjhima Nikaya》中所說的：舍利弗尊者具有高超的智慧、廣大的智慧、可喜的智慧、快速的智慧、敏銳的智慧和通達的智慧。他能夠用數千種方式來理解和解說佛陀所開示的一首簡短偈誦。他能夠詳盡地了解每一種名法及每一種色法。他甚至能計算同一時刻降落在整個印度的兩滴數目。就智慧而論，在佛陀的弟子當中，沒有人比得上舍利弗尊者。

至於目犍連尊者，他在佛陀的弟子當中神通第一。婆醯則是最快證悟阿羅漢果的人。佛陀也是阿羅漢，但是他能以他的一切知智（sabbabbutabana）來了知所有他想知道的事情；一切知智是只有佛陀才具備的智慧。

問1-3：一般認為人死後還有一個靈魂，是永恒不死的，這是常見。佛陀要我們捨離常見和斷見，採取中道。如何才能採取中道呢？而我們承認人如果沒有解脫的話，還要繼續在六道中輪迴，就表示還有一個靈魂的自我，這不就是常見嗎？

在漢譯的《雜阿含經》裡談到八聖道分可依世間與出世間的內容加以說明。可否請禪師略為解釋？其凡聖

之間的效益又如何呢？

答1-3：中道就是八聖道分。世間的八聖道分包含在證悟聖道之前的戒、定、慧三學裡；而出世間的八聖道分就是四種聖道（ariya-magga）。

在世間的八聖道分當中，正語、正業和正命屬於戒學。正精進、正念和正定屬於定學，所以當你修行止禪時，就是在培育這三項聖道分。正見和正思惟屬於慧學。

八聖道分的第一項就是正見。什麼是正見呢？正見就是正確地了解苦諦、集諦、滅諦和道諦。

什麼是苦諦呢？五取蘊就是苦諦。當你修行色業處與名業處時，就能夠以觀智來見到你和其他一切眾生都只是由名色或只是由五蘊所構成的，根本沒有所謂的「我」存在。在這個階段，你了解到什麼是苦諦，並且能以這種正見來暫時去除身見（sakkayaditthi 薩迦耶見）。

觀照名色之後，你可以進一步修行緣起，緣起就是集諦。你能夠見到一組過去因造成一組現在果。過去因只是名色而已，現在果也只是名色而已，因此，只是名色造成名色而已。當過去的因在生滅時，它們不會想著：「藉著我們的生起，讓某某果報生起吧。」現在的果也不會想著：「假使某某因生起的話，我們就要生起。」因果只是依據固定的自然法則而生滅，因不需要作任何努力來使果生起；當因發生之後，果也不需要作任何努力就能夠生起。當因緣條件成熟時，由於因的發生，就造成果的生起。因是無常、苦、無我的；果也是無常、苦、無我的。過去沒有我，現在也沒有我。所以無我的法則與生死輪迴兩者之間並沒有衝突。

當你修行緣起時，必須觀照到從過去到未來的名色相續流。若你能如此正確地修行，就是暫時去除了斷見（*uccheda-ditthi*）。你必須修行到能夠照見所有的名色當下生起，當下就滅盡。若你能如此正確地修行，就是暫時去除了常見（*sassata-ditthi*）。你必須能夠照見所有的名色法都是由它們自己的因緣所造成的。若你能如此正確地修行，就是暫時去除了無因見（*ahetuka-ditthi*）。你必須能夠照見諸因緣產生它們各自的果報。若你能如此正確地修行，就是暫時去除了無作用見（*akiriya-ditthi*）。因此，這種緣起的正見不但能去除我們對過去、現在、未來三世的疑惑，而且能去除種種邪見。

然後，你就能進一步修行真正的觀禪，照見名色及它們的因緣為無常、苦、無我。如此修行時，你能夠暫時去除煩惱，這是世間的滅諦。與觀禪心同時生起的心所當中，智慧心所就是正見；尋心所就是正思惟；精進心所就是正精進；念心所就是正念；一境性心所就是正定。再者，在禪修時你必須持戒清淨，所以你也具備正語、正業與正命。這些是世間的道諦。

當你修行到生滅隨觀智時，就能夠見到未來證悟阿羅漢果及般涅槃的情形。例如：你也許會見到下一世你將在二十歲時證悟阿羅漢果，在六十歲時證入般涅槃。如此，你就能見到在你二十歲證悟阿羅漢果時，所有的煩惱全部滅盡，並且能見到在你六十歲證入般涅槃時，所有的名色也都滅盡。這種滅盡也是世俗的滅諦。

當你證悟了以涅槃為對象的道智時，所有八聖道分都存在道心之中：領悟涅槃是正見；將心投入涅槃是正

思惟；憶念涅槃是正念；努力領悟涅槃是正精進；一心專注於涅槃是正定；正語、正業、正命這三項聖道分則執行持戒的作用，聖者即使在夢中也不會違犯五戒之中的任何一戒，這些是出世間的八聖道分。證悟須陀洹道之後，最多再經過七番生死就能證得最後的解脫，這是出世間八聖道分的效益；而世間八聖道分的效益就是能導向證悟出世間的八聖道分。

問1-4：一般人燒銀紙給亡者，這是不是屬於迷信呢？

答1-4：南傳佛教沒有這樣的習俗。然而，我們可以用亡者的名義來做善事，例如佈施等，將功德迴向給亡者。如果亡者投生作能夠分享別人功德的那一類餓鬼，知道有人迴向功德給他，而且能生起隨喜功德的心，則他就能得到那項功德的利益，而得以轉生到善道。可是，如果亡者投生作其他類餓鬼、或投生到地獄道、畜生道、人道、阿修羅道等處，則無法分享別人迴向給他的功德。

問1-5：樂於獨處者可能會被認為不合群，如此，獨處與合群應當如何兼顧呢？

答1-5：群體生活對禪修不但沒有幫助，而且是修行禪定與觀智的一大障礙。在證悟任何道果之前，你應當獨處，努力修行，千萬不要糾纏在群體生活中。有些人可能會看到你好的一面，認為你是真正遵循佛陀教導而生活、努力修行佛法的比丘或比丘尼；另外有些人則可能會誤解你是個不合群的人。至於別人如何看待你，這是你無

法作主的事情，因為你不可能使一切人都認為你是個好人；更何況別人的看法對你並不重要，你不會因為別人對你的看法而證悟成聖人或墮入地獄。如果你想要在人群中交際往來，最好是先證悟阿羅漢果之後再作此打算；若無法證悟阿羅漢果，至少也應先證悟須陀洹道果。然而，如果你不了解如何修行才能證悟道果，那麼，你應當跟隨賢能的導師學習，在他的指導下修行，一直到證悟道果。

問1-6：依大空經中的開示，比丘應當遠離群聚，寂靜獨處，如此比較容易成就道業。那麼，大眾共修是否就不容易得力？又，比丘尼是否適合離群獨處自修呢？

答1-6：有三種獨住，即：身獨住（*kaya-viveka*）、心獨住（*citta-viveka*）與寂靜獨住（*upadhi-viveka*）。

如果你捨離世俗生活，居住在隱居的處所，你就是做到了身獨住；但是，若你的心仍然貪著於世俗生活及感官享受，那就不是真正的獨住，因為你不具備心獨住，你的身獨住只是徒具形式而已。相反地，如果你生活在人群之中，而能不貪著於你的親友群體及感官享受，你就是獨住，就好像佛陀敘述他自己的情況一樣。然而，如果你的心不夠堅定，仍然會受到別人及感官對象所影響，那麼你最好身心都獨住。

在這裡，我要舉個例子來說明，以便你能有更清楚的了解。在《吉祥經 *Mavgala Sutta*》中，佛陀勸告我們要與智者交往，而遠離愚者。然而，「與智者交往」這句話所指的並不只是接近智者而且與他朝夕相處而已，

它還表示必須從智者那裡學習與獲取智慧。「遠離患者」這句話並非指一定不能和愚癡的人在一起，若是為了勸告他、引導他走上正途，還是可以與患者相處，這麼做並不違背《吉祥經》中的教導。一個明顯的例子就是：佛陀逗留在優樓頻螺園（Uruvela Grove），和一群持有邪見的拜火教外道相處，以便幫助他們放棄邪道。同樣地，你還是能夠在與別人共處的同時，也保持獨住的狀態。因此，共修並不違背獨住的原則，只有在你的喜歡修行「說話禪」的時候才會有問題。

另外要考慮的一點是：你是否已經明瞭趨向證悟阿羅漢果的修行途徑？如果你已經明瞭，那麼你可以獨住自修，不成問題。然而，如果你還不明瞭，那麼你應當依靠能指導你證悟的導師。這就是佛陀在《大空經》中提到群居的一個好處。

有一次，阿難尊者告訴佛陀說：比丘的梵行能否成就有一半的因素決定於善知識。但是佛陀告訴他：比丘的梵行能否成就完全決定於善知識。這裡的善知識指的是能引導你證悟阿羅漢果的人。因此，如果你希望自己達到解脫，也希望幫助別人達到解脫，跟隨善知識學習是非常重要的。

問1-7：「禪宗」頓悟法門能達到「明心見性」，大開圓解。又有人說：不依禪修也能證悟此明心見性。對於此疑，若不依禪修，而能頓悟「明心見性」法門，能否請禪師釋疑？

答1-7：我不了解北傳佛法，因此我不知道你所謂的「頓

悟」指的是什麼？

不過，我想為你解說南傳的教法。根據南傳佛法，人可分為四種：

- 一、敏知者（*ugghatitabbu*）——聽聞佛法的簡短開示就能證悟的人。
- 二、廣演知者（*vipacitabbu*）——聽聞佛法的詳細解說才能證悟的人。
- 三、所引導者（*neyya*）——單靠聽聞佛法還無法證悟，必須精進修行佛法才能證悟的人。
- 四、文字為最者（*padaparama*）——在這一生中，無論如何精進都無法證悟的人。

現在，前兩種人已經不存在於世間了，只剩下後兩種人。第三種人（所引導者）必須有系統地修行止禪與觀禪，才能夠證悟：在他培育起強而有力的禪定之後，必須照見所有的色法，然後照見所有的名法，這是明心的初步階段。當他進一步修行緣起時，就更深入地明了心的自性。當他修行觀禪時，他的領悟又更深入了一層。當他證悟阿羅漢果時，就是達到了明心的巔峰。

問1-8：可否請禪師開示如何行禪？例如：行走時以那一種速度最好——慢速、中速、或快速？在行禪時，我們應當「想」什麼呢？再者，可否請禪師給我這個初學者一些方針，以便能培育更深的定力？

答1-8：有四種明覺（*sampajana*）：

- 一、有義明覺（*sattaka sampajana*）——清楚地了

解什麼是有利益的，什麼是沒有利益的。

- 二、適宜明覺（sappaya sampajana）——清楚地了解什麼是適當的，什麼是不適當的。
- 三、行處明覺（gocara sampajana）——清楚地了解處在一切姿勢當中所用的修行方法。
- 四、不迷惑明覺（asammoha sampajana）——以觀智清楚地了解究竟的名色法。這就是觀禪。

前兩種明覺不是禪修，第四種明覺就是觀禪，因此，如果你修行止禪，就是在修行第三種明覺，你必須在一切的姿勢，即：行、住、坐、臥當中專注於禪修的法門。如果能夠盡你最大的努力，在一切姿勢當中專注於禪修的法門，你的定力就會進步。

《清淨道論》中提到有助於提昇定覺支的十一件事：

- 一、保持潔淨——意思是你應當保持你的身體、指甲、衣服等清潔；
- 二、善巧於相——意思是你應當善巧於了知所修行法門的預備相、取相及似相。例如：安般念的禪相、地遍的禪相等；
- 三、平衡五根；
- 四、有時候抑制心——意思是當你的擇法覺支、精進覺支和喜覺支太強時，你應當抑制你的心，並且著重於開展輕安覺支、定覺支和捨覺支；
- 五、有時候策勵心——意思是當你的輕安覺支、定覺支和捨覺支太強時，你應當策勵你的心，並且著重於開展擇法覺支、精進覺支和喜覺支；
- 六、藉著信心及悚懼智來激勵無精打采的心；

- 七、以平等捨心來看待因果報應的事件；
- 八、避免與散亂者來往；
- 九、常與有禪定者來往；
- 十、思惟禪定與解脫的利益；
- 十一、使心傾向於修行禪定。

因此，你可以實行上述這些方法來提昇你的定力。

問1-9：釋迦牟尼佛曾為諸阿羅漢授記：經過幾劫後，將在何地成佛。但是阿羅漢因煩惱已斷，不再受後有，等這期壽命窮盡時，就進入般涅槃。是否會因佛陀的授記而下生人間等，因為他的心中沒有煩惱、愛著的緣故，能夠施捨身心財物給與眾生。等到諸波羅蜜成熟時，再經由菩薩而成佛。若不是的話，將如何解說呢？

答1-9：在南傳佛教裡，沒有阿羅漢得到佛陀授記能夠在未來成佛的記載。

有一段很有名的話，是許多阿羅漢在證悟阿羅漢果時對佛陀報告的話：

「我生已盡，梵行已立，當作已辦，不須更作。」

從這句話中，我們就能清楚地了解阿羅漢死後不會再投生。佛陀死後也同樣不會再投生。否則，他們所說的話就的虛假的，他們就是說謊話。但是，佛陀與阿羅漢是不可能說謊話的，他們說出這段話，乃是因為他們已經徹底滅除了包括對生命執著的一切煩惱，已經摧毀了會造成未來生死的所有業力，他們不再生死輪迴，這是固定的法則。因此，根據南傳佛教，包括佛陀在內的

所有阿羅漢都不會再投生。

問1-10：請示禪師下列問題：

1. 在禪師所教授的業處當中，是否有教導斷食法以配合禪修？
2. 斷食對禪修有何益處或過患？
3. 在上座部的經典中是否有記載有那些佛陀的聲聞弟子因斷食而證悟道果？
4. 有位法師目前正在斷食，據說她預備斷食到這次禪修營結束。但不知這種長期的斷食對身心是否會造成任何影響？

答1-10：就在佛陀成道後所說的第一部經當中，佛陀開示說有兩個極端：一個是沉迷於感官享樂，另一個是自我折磨的苦行。這是兩條錯誤的道路。沉迷於感官享樂不是證悟涅槃的路，這是一種卑下的行為，稱作 **kamasukhallikanuyoga** (沉迷欲樂)，這種行為是低賤的、是村夫的行為、凡夫的行為、不是聖人的行為、沒有真實的利益。再者，為了避免心中煩惱生起而藉著種種方法來折磨自己，如：將身體暴露於火堆前、暴曬於烈日下、持續地舉著手等等，這些也都不是通向涅槃之道，這是另一種卑下的行為，稱作 **attakilamathanuyoga** (自我折磨的苦行)，這種行為也是沒有真實利益的，而斷食就是屬於這種行為，這不是佛陀所稱讚的行為。

佛陀經常勸告我們修行中道，不要偏於上述這兩種極端。在律藏當中，佛陀制定了一條戒：比丘、比丘尼必須如理地省察取用鉢食的正確目的：「我取用這些食物不是為了像小孩那般地玩樂；不是為了著迷於身體的強

壯；不是為了使身體美觀；不是為了使膚色光潔。我取用這些食物只是為了維持身體的活力；為了避免飢餓的苦惱；為了幫助修習梵行。」

這是你對食物應當抱持的正確態度，佛陀也是抱持這樣的態度。在佛陀開悟證果之前，他修行六年的苦行，其中一項苦行就是每天只吃一粒飯。後來，他了解到這是沒有利益的，所以他放棄苦行，開始正常地攝取食物，因而得以恢復體力。捨棄感官享樂與無益苦行這兩種極端之後，他修行中道，不久即成就了圓滿正覺。