

## 問 答 ( 四 )

問 4-1：菩薩<sup>1</sup>（包括彌勒菩薩 Arimetteyya bodhisatta）是凡夫（puthujjana）嗎？如果彌勒菩薩是像我們一樣的凡夫，那麼當他降生人間來成就彌勒佛時，他成佛的情況與我們的情況有何差別？

答 4-1：菩薩能成佛乃是因為他的波羅蜜已經成熟的緣故，正如我們的釋迦牟尼佛成佛之前是菩薩悉達多（Siddhattha）太子一樣。他們為了積聚波羅蜜已經修行了多生多劫，如：布施波羅蜜（dana-parami）、持戒波羅蜜（sila-parami）、慈心波羅蜜（metta-parami）與

---

<sup>1</sup> 菩薩 - 立志要成佛（圓滿正覺）的人。（P-E Dict p.491）

般若<sup>2</sup>波羅蜜 ( pabba-parami ) 等。雖然他們還有感官欲樂的享受，但是成熟的波羅蜜會驅使他們放棄世間的欲樂。每一位菩薩在最後一生中都會結婚，並且生一個兒子，這是自然的法則。因此彌勒菩薩最後一世在成佛之前也會娶妻生子。根據上座部三藏<sup>3</sup>，包括佛陀在內的所有阿羅漢，般涅槃<sup>4</sup>之後就不會再投生。般涅槃是生死輪迴的終點。

以我們的釋迦牟尼菩薩為例：在他的最後一生中，證

---

<sup>2</sup> 般若 pabba - 智慧。

<sup>3</sup> 三藏 tipitaka - 佛陀的教法收錄為三大類，稱為三藏。即：

一、經藏 sutta-pitaka - 修多羅藏。佛陀用一般的詞語解釋離苦得樂的道理；包括止觀的實修指導。

二、律藏 vinaya-pitaka - 毘尼耶藏。佛陀制定弟子應當遵守的戒條及規範，以便淨化身、口、意，提昇道德與人格。

三、論藏 abhidhamma-pitaka - 阿毗達摩藏。高深的教法；佛陀用抽象的詞語敘述世間與涅槃的究竟真理。( Ess Abh p.1 )

<sup>4</sup> 般涅槃 parinibbana - 完全的涅槃 ( 無餘涅槃 )；五蘊的完全息滅；不再有生死輪迴。( P-E Dict p.427 )

悟之前他還是一個凡夫。為什麼呢？當悉達多太子十六歲時，與耶輸陀羅 ( Yasodhara ) 公主結婚，生了一個兒子，享受幾十年的感官欲樂。他並不是左右兩邊各有五百位天女陪伴，而是被成千上萬名妃子所圍繞。這是 kamasukhallikanuyogo：感官欲樂的享受，或沉溺於欲樂。

他放棄這些欲樂之後，在鬱毗羅林 ( Uruvela forest ) 中修行了六年的苦行<sup>5</sup>。之後他放棄無益的苦行，改修中道，不久即證悟成佛。成佛之後，在第一次說法所講的《轉法輪經 Dhammacakkapavattana Sutta》當中，佛陀宣示：‘...kamesu kamasukhallikanuyogo hino, gammo, puthujjaniko, anariyo, anatthasamhito.’——「……欲樂的享受是低下的 ( hino )、卑劣的行為 ( gammo )、凡夫的行

---

<sup>5</sup> 苦行 - 折磨自己身體的修行法。( 古代印度相信如此能成就聖道，解脫痛苦。 ) 佛陀呵斥這種修行法。( P-E Dict p.22, p.297 )

為 ( puthujjaniko )、不是聖者<sup>6</sup>的行為 ( anariyo )、不能產生 ( 道、果與涅槃的 ) 利益 ( anattasamhito )。』

因此，在第一次說法中，佛陀宣示了任何享受欲樂的人都是凡夫。當他還是菩薩時，他也享受欲樂，即：在王宮中與耶輸陀羅一起過的生活。那時他也是凡夫，因為欲樂的享受乃是凡夫的行為。

並非只有我們的菩薩如此，每一位菩薩都相同。此刻在座的可能有許多菩薩，請仔細考慮這一點：在座的菩薩是凡夫還是聖人？我想你們可能已經知道答案了。

問 4-2：完成禪修課程之後，禪修者能證悟道智與果智 ( magga-bana, phala-bana ) 嗎？如果不能，原因何在？

---

<sup>6</sup> 聖者 ariya - 證悟四道、四果這八種聖位的人皆稱為聖者。( Com M Abhl .26, p.66 )

答 4-2：也許可以，這決定於他的波羅蜜。舉婆醯 ( Bahiya-Daruciriya ) 為例，他在迦葉佛的教化期中修行止觀達到行捨智 ( savkharupekkha-bana )。他修行了兩萬年，但是仍然無法證得道智與果智。原因是更早之前他從勝蓮華佛 ( Padumuttara Buddha ) 那裡得到授記<sup>7</sup>：他未來將在釋迦牟尼佛的教化期中成為速通達者 ( khippabhibba )：最快證悟阿羅漢果的人。同樣地，在釋迦牟尼佛教法中得到四無礙解智 ( patisambhida-bana ) 的其他弟子 ( savaka )，也曾在過去諸佛的教法中修行止觀達到行捨智，這是自然的法則。四無礙解智：

一、義無礙解智 ( attha-patisambhida-bana )：透視

果 ( 即：苦聖諦 ) 的觀智；

二、法無礙解智 ( dhamma-patisambhida-bana )：透

---

<sup>7</sup> 授記 - 肯定的預言。預言某人未來必然會得到的成就。

視因 ( 即 : 集聖諦 ) 的觀智 ;

三、辭無礙解智 ( nirutti-patisambhida-bana ) : 精通語文的智慧 , 尤其是精通巴利文法 ;

四、辯無礙解智 ( patibhana-patisambhida-bana ) : 了知上述三種無礙解智的觀智。

要成就這四種無礙解智有五項原因 :

一、證悟 ( adhigama ) : 今生證悟任何道果。

二、精通教理 ( pariyatti ) : 曾在過去佛的教化期中學習佛法教典。

三、聽聞 ( savana ) : 曾在過去佛的教化期中專心恭敬地聽聞佛法。

四、發問 ( paripuccha ) : 曾在過去佛的教化期中討論經典與註釋中疑難的段落和解釋。

五、先前的修行 (pubbayoga)：曾在過去佛的教化期中修行止觀，達到行捨智。

對於不曾得到過去佛授記的人，如果他們在這一期佛法中修行而沒有證悟涅槃，可能因為他們的波羅蜜還不成熟，或曾經發願要在未來彌勒佛或其他佛的教化期中解脫生死輪迴 (samsara)。例如：有兩千位普通阿羅漢比丘尼<sup>8</sup>與耶輸陀羅在同一天入般涅槃。在燃燈佛時代，她們曾發願要在釋迦牟尼佛的教化期中解脫生死輪迴。雖然要成為普通阿羅漢並不需要累積波羅蜜長達四阿僧祇與十萬大劫的時間，但由於該願，從燃燈佛到釋迦牟尼佛這段期間，她們都還一直在生死輪迴當中流轉。她們並沒有得到授記，只是發願而已。

---

<sup>8</sup> 比丘尼 - 佛教的女性出家人，遵守三百多條戒。

問 4-3：若禪修者修完課程，但還未能證悟道智與果智。

如果他的定力退失，觀智是否也會退失？死後他會不會再  
投生惡道（apaya）？

答 4-3：他有可能退墮，但是這種機會很小。如果很長一段時間不修行，他的止觀可能會慢慢變弱，然而這種善業的力量仍然潛伏存在。

講到這裡，過去在斯里蘭卡曾經有六十位比丘與沙彌<sup>9</sup>外出前往某地。路上遇到一個居士帶著木炭與半燒過的柴，他的皮膚就像木炭一樣黑。有些沙彌開玩笑說：「這是你的父親。」「那是你的叔父。」……。那個居士對他們的舉動感到失望，他放下炭與柴，禮拜大長老<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> 沙彌 samanera - 佛教的男性出家人，遵守十條戒，尚未接受比丘戒，必須跟隨比丘學習。

<sup>10</sup> 大長老 mahathera - 或譯為：大上座。受比丘戒之後經過二十個雨季或二十個雨季以上的資深比丘。



( Mahathera ) 以便請他們停留片刻。接著他說：「尊者<sup>11</sup> ( Bhante )，你認為只是穿著袈裟<sup>12</sup>就是比丘了嗎？你還沒有夠強的禪定與覺觀。以前我也是比丘，具足強而有力的禪定與神通<sup>13</sup>。」

接著他指著一棵樹，繼續說：「坐在那樣的一棵樹下，我能夠用手抓住日與月，以日月來搔我的腳。然而，因為對修行止觀善法的疏忽放逸<sup>14</sup> ( pamada )，我的禪那退失了，煩惱征服我的心，所以現在我做這樣的工作。請

---

<sup>11</sup> 尊者 Bhante - 或譯為：大德。乃是一種敬稱。

<sup>12</sup> 袈裟 - 佛教出家人所穿，染成褐或黃色的布。( P-E Dict p.212 )

<sup>13</sup> 神通 abhībba - 超過平常人的特殊能力。有五種世間的神通：  
一、如意通：能顯現各種變化，如：分身、穿牆、空飛等。  
二、天眼通：能看見遠近之物，如：看見天界、惡道眾生等。  
三、天耳通：能聽見遠近之聲，如：人間、天界等聲音。  
四、他心通：能知道別人內心的想法、念頭。  
五、宿命通：能記憶過去世所發生的事情。( Ess Abh p.166 )  
經中還提到第六種，乃是出世間的神通：漏盡通 ( 斷盡煩惱的智慧；經由修行觀禪所得。 )( Com M Abh IX.21 p.343 )

<sup>14</sup> 放逸 pamada - 疏忽、大意、懈怠、懶散。( P-E Dict p.416 )

以我為借鏡而不要放逸於止觀善法的修行，請努力不要落到我這樣的下場。」

那些比丘聽了生起對修行的迫切感 ( samvega 悚懼 )，站在原地修行止觀，並證悟了阿羅漢果。因此，有時止觀會因為放逸而暫時退失，但是它的業力仍然存在，不會壞滅。

在此，我想要為大家解釋三種人：一、菩薩；二、上首弟子 ( aggasavaka ) 與大弟子 ( mahasavaka )；三、普通弟子 ( pakatisavaka )：

在燃燈佛 ( Dipavkara Buddha ) 時，我們的菩薩具足八定 ( samapatti ) 與五神通 ( abhibba )。而且他在更遠的過去世已修行觀禪達到行捨智。那時，如果他想證悟涅槃，只需聆聽燃燈佛關於四聖諦的簡短偈頌，他就能快速地證悟阿羅漢果。但是他不想只證悟阿羅漢果，他發願未

來要成佛，於是他從燃燈佛那裡接受了成佛的授記。

在四阿僧祇<sup>15</sup> ( asavkhyeyya 無數 ) 與十萬大劫 ( kappa ) 的時間當中，即從燃燈佛到迦葉佛之間的時期，我們的菩薩曾有九生跟隨其他佛出家為比丘。每一生中他都：

- 一、背誦三藏經典；
- 二、修行四種遍淨戒<sup>16</sup>；
- 三、修行十三種頭陀行<sup>17</sup> ( dhutavga )；

---

<sup>15</sup> 阿僧祇劫 asavkhyeyya-kappa - 無數劫。阿僧祇：無數。劫：世界從生到滅所經歷的時間；極長的時間。( Con P-E p.37, 77 )

<sup>16</sup> 四種遍淨戒 catuparisuddhi-sila - 比丘的四類清淨戒：

- 一、別解脫律儀戒：謹慎遵守比丘的戒律與威儀。
- 二、根律儀戒：六根接觸六境時保持正念，不因境而生貪瞋等。
- 三、活命遍淨戒：以清淨誠實的言行取得資生物品，不行邪命。
- 四、資具依止戒：如理思惟受用衣、食、住、藥的真正目的。

( Com M Abh IX.28 p.347 )

四、長期居住於森林，修習阿蘭若行<sup>18</sup>

( arabbakavga-dhutavga );

五、修行八種定；

六、修行五神通；

七、修行觀禪達到行捨智。

這是菩薩的本性。實踐這些波羅蜜乃是為了證悟一切知智<sup>19</sup> ( sabbabbuta-bana )。但是在他的波羅蜜成熟之前，從燃燈佛時到他生為悉達多太子之間的時期，有時因為過去所做的惡業，他投生於畜生道等惡道。不過，成為比丘的世代與投生為畜生的世代相隔很遠。這是菩薩的歷

---

<sup>17</sup> 頭陀行 - 頭陀 dhuta : 意為「抖落」；抖擻精神以去除惡行及障礙。( P-E Dict p.342 ) 以極簡樸的生活方式訓練少欲、知足等德行。有十三種修行法，稱為十三頭陀支 ( dhutavga )。( 清淨道論· 第二品 )

<sup>18</sup> 阿蘭若行 - 隱居於遠離聚落的寂靜處或森林。( P-E Dict p.76 )

<sup>19</sup> 一切知智 - 無所不知的智慧。( P-E Dict p.681 ) 佛陀的智慧。

程。

舍利弗尊者與目犍連尊者這兩位上首弟子在一阿僧祇與十萬大劫之前從最勝見佛 ( Anomadassi Buddha ) 那裡得到成為上首弟子的授記，而大迦葉尊者、阿難尊者等大弟子則在十萬大劫之前從勝蓮華佛 ( Padumuttara Buddha ) 那裡得到成為大弟子的授記。但是從獲得授記到釋迦牟尼佛時這段期間，因為他們過去所做的惡業，有時他們也投生於畜生道等惡道。在釋迦牟尼佛的時期，他們成為具足四無礙解智的阿羅漢。這種阿羅漢必須曾在過去佛的時代精通止觀，達到行捨智，這是自然的法則。因此，儘管他們曾在過去很多生中修行止觀，但是有時他們也與我們的菩薩一起投生於畜生道。這是上首弟子與大弟子的歷程。

至於普通弟子，如果他們徹底地修行止觀，達到緣攝

受智或生滅隨觀智或行捨智，來世他們將不會投生於四惡道 ( apaya )。即使今生未能證得任何道果，他們可能會投生天界。關於這點，註釋中說：‘...laddhassaso laddhapatittho niyatagatiko culasotapanno nama hoti.’<sup>20</sup>— 他獲得解脫，他達到安穩處，他有絕對美好的歸宿，因此稱他為小須陀洹<sup>20</sup> ( culasotapanna )。根據佛陀在《聞隨行經 Sotanugata Sutta》中的開示，對於在人間成為小須陀洹的人，未來可能會有四種情況發生：

( 一 ) 投生於天界之後，若能思惟佛法，則他的觀智將清楚地透視佛法，他將能快速地證悟涅槃，例如沙門<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> 小須陀洹 culasotapanna - 修行觀禪達到緣攝受智的禪修者稱為小須陀洹。初果須陀洹聖者已經完全滅除邪見與懷疑；他們永遠不會再投生於四惡道，並且再投生人道不超過七次就會入涅槃。若禪修者達到名色分別智與緣攝受智，他們能暫時去除邪見與懷疑，與須陀洹類似，但還不是真正的須陀洹，稱為小須陀洹。他們來世不會投生於四惡道。( Ess Abh p.406 )

<sup>21</sup> 沙門 samana - 出家人、隱居修行者。( P-E Dict p.682 )

天子 ( Samana-devaputta )。

沙門天子是一位精進修行止觀的比丘。他在修行之時死亡，然後自然地投生於天界。他不知道自己已經死亡，投生在天界的宮殿時他仍在繼續修行。當宮殿裡的天女看見他時，她們了解他前生必定是一位比丘。所以她們放一面鏡子在他的面前，並且弄出一些聲響來引起他的注意。當他睜開眼睛看見鏡中自己的影像時，非常失望，因為他不想作天神，只想證悟涅槃。

因此，他立刻下降到人間來聽聞佛陀說法。佛陀教導有關四聖諦的法。聽完法之後，他證悟了須陀洹道智與須陀洹果智。

(二) 如果不能藉著以觀智思惟佛法而證悟涅槃，則當他聽聞有神通而到天界弘法的比丘說法時，他將能證悟涅槃。

(三) 如果沒有機會聽聞比丘說法，可能有機會聽聞說法天神 ( Dhamma-kathika-deva ) 所說的佛法，說法天神如：常童形梵天 ( Sanavkumara Brahma ) 等。那時，藉著聽聞佛法，他將能證悟涅槃。

(四) 如果沒有機會聽聞說法天神講說佛法，可能會遇到前世一起在這期佛法中修行的朋友。這些朋友會提醒他，例如說：「哦，朋友，請回想我們前世在人界作比丘時所修行的某某佛法。」那時，他可能會憶起那項佛法。若在那時候修行觀禪，他將能迅速地證悟涅槃。

這些是修行止觀禪直到成為小須陀洹的四種結果。所以就這樣的普通弟子而言，如果在今世未能證悟道果，他必然能在不久的未來世證悟涅槃。

在死亡之時，禪修者也許沒有強而有力的觀智或禪定，但是因為強而有力的止觀善業，善相會出現在他的意



門，成為臨死速行心的對象。於是，因為這種善業，他必然會投生於善處。在那一生中，他就很可能證悟涅槃。

然而，如果他能修行觀禪一直到臨死速行心 ( maranasanna-javana ) 的剎那，他將是《聞隨行經》中所提到的第一種人。如果他無法修行止觀直到臨死速行心時，正如上面解說的，他也能成為《聞隨行經》提到的第二種、第三種或第四種人。

問 4-4：完成課程的禪修者若還未能證悟涅槃，他能否得到法住智 ( dhammatthiti-bana )？如果可以，這種智慧會退失嗎？

答 4-4：禪修者能夠得到法住智 ( dhammatthiti-bana )。‘Pubbe kho Susima dhammatthitibanam paccha nibbane banam.’ — 「首先是法住智，其次是以涅槃為對象的道

智。」這是佛陀給予須師摩 ( Susima ) 的開示。須師摩是一個外道梵志<sup>22</sup> ( paribbajaka )，他到佛教中出家乃是為了要「盜法」<sup>23</sup>。但是佛陀觀察到他將在幾天內證悟涅槃，所以接納他出家。

須師摩聽到許多阿羅漢來見佛陀，並報告佛陀他們證悟阿羅漢果的情況。因此他問他們是否得到八定與五神通。他們回答說：「沒有。」「如果沒得到八定與五神通，你們如何能證悟阿羅漢果呢？」他們回答說：‘Pabbavimutta kho mayam avuso Susima.’——「哦，朋友須師摩，我們乃是慧解脫者（以純觀行來滅除煩惱，證悟阿羅漢果的人）。」須師摩不了解他們回答的含義，所以他前來拜見佛陀，並提出同樣的問題，佛陀說：‘Pubbe

---

<sup>22</sup> 梵志 - 佛教以外其他宗教的出家修行人。( P-E Dict p.430 )

<sup>23</sup> 盜法 - 學習佛法得到成就之後，不表明是從佛法中學來的，而宣稱是自己的本事。

kho Susima dhammatthitibanam paccha nibbane banam.’——「首先是法住智，其次是以涅槃為對象的道智。」

這是什麼意思呢？道智並不是八定與五神通的結果，而是觀智的結果。道智不是接在八定與五神通之後生起，而是只能接在觀智之後生起。在《須師摩經 Susima Sutta》中，所有的觀智都歸類為法住智。在這裡，法住智指的是：透視所有行法 ( savkhara-dhamma ) 無常、苦、無我本質的觀智。行法也就是名、色與它們的因緣。因此，先生起法住智，然後生起以涅槃為對象的道智。

接著，佛陀開示三輪教法<sup>24</sup> ( teparivattadhamma-desana )，正如《無我相經 Anattalakkhana Sutta》這一類經典中所開示的。說法結束時，須師摩證悟了阿羅漢果，

---

<sup>24</sup> 編者註：三輪教法指的是無常、苦、無我這三種共相。

雖然他並未先得到八定與五神通。他也是純觀行者。那時，他清楚地了解佛陀說法的含義。

如果禪修者得到法住智，那麼，即使今生未能證悟涅槃，他的觀智將不會滅失，潛在的觀禪業力仍然強而有力。若他是普通弟子，他將能在不久的來世證悟涅槃。

問 4-5：禪修者能單靠近行定來達到出世間的境界嗎？

答 4-5：可以。在近行定的階段也有明亮、閃耀與放射的光。以此光明，禪修者能夠辨識色聚、究竟色法、究竟名法與它們的因緣。然後他能逐步地繼續修行觀禪，乃至證悟道果。

問 4-6：只用剎那定 ( *khanika-samadhi* )，禪修者能否修行受念處 ( *vedananupassana-satipatthana* ) 而達到出世

間的境界？

答 4-6：在這裡我們必須給剎那定下定義，何謂剎那定？有兩種剎那定：止禪的剎那定與觀禪的剎那定。止禪有三種定，即：剎那定（預備定）、近行定與安止定。這個剎那定特別指緣取似相（如：安般似相）為對象，而生起於近行定之前的定。這是就止觀行者（samatha-yanika 止行者）而說的。

至於純觀行者（suddha-vipassana-yanika），也有另一種剎那定。純觀行者通常必須從四界分別觀開始修行。如果有系統地修行四界分別觀，當他見到色聚，並且能辨識每一色聚中的四界時，他達到近行定或剎那定。《清淨道論》說這種定是近行定；然而《清淨道論》的註釋解釋說這種定是剎那定，不是真正的近行定。由於這種剎那定的

強度與近行定相當，所以註釋隱喻式地說它是近行定。真正的近行定非常接近安止定，在它之後，安止定會隨著生起，因為它與安止定在同一個心路過程裡。

由於色聚中的四界是究竟色法，非常深奧隱微，而且色聚非常迅速地在生滅，禪修者無法深度地專注於四界，因此修行四界分別觀無法達到安止定。既然沒有安止定的心路過程生起，也就沒有真正的近行定。因此修行四界分別觀的定只是剎那定而已。

在觀禪中也有剎那定。關於這點，《清淨道論》的安般念部份有解釋。當成就安般禪那的止觀行者想要修行觀禪時，他先進入初禪。從初禪出定之後，他辨識初禪的三十四種名法，然後觀察這些禪那法（jhana-dhamma）的生滅為無常、苦、無我。他以同樣的方法修行第二禪等。

那時定力還相當強，他能專注於那些禪那法的無常、

苦、無我本質，心不會轉移到其他對象。這是剎那定，因為其對象是瞬間生滅的。

同樣地，當禪修者觀照究竟名色法與其因緣無常、苦或無我的本質時，他的心通常不會離開那個行法，他的心已沉入無常、苦、無我這三相之一裡面。這種定也稱為剎那定。在這裡你必須了解，觀禪的剎那定乃是徹底地見到究竟名色法與其因緣無常、苦、無我的本質。若還無法見到它們，如何能稱為觀禪的剎那定呢？這是不可能的。所以，如果禪修者不修行任何止禪就能清楚地見到究竟名色法及其因緣，那麼他不需要修行止禪。然而，如果無法透視它們，則他必須修行止禪中的一種，以便能夠辦到這一點。

在《蘊相應 Khandha Samyutta》與《諦相應 Sacca Samyutta》裡，佛陀也說：‘Samadhim bhikkhave bhavetha,

samahito bhikkhave bhikkhu yathabhutam pajanati.’—

「諸比丘，你們應培育定力。有夠強定力的比丘能如實地見到究竟名色法及它們的因緣。」所以你能見到五蘊及它們的因緣，能見到它們無常、苦、無我的本質，能見到它們在阿羅漢道與般涅槃時完全息滅。

因此，要了知五蘊、它們的因緣與它們的息滅，禪修者必須培育定力。同樣地，要了知四聖諦，禪修者也必須培育定力。這是在《諦相應 Sacca Samyutta》中所提到的。

如果禪修者要辨識感受，他必須注意下列的事實：  
‘Sabbam bhikkhave anabhijanam aparijanam avirajayam appajaham abhabbo dukkhakkhayaya ... (P)... Sabbabca kho bhikkhave abhijanam parijanam virajayam pajaham bhabbo dukkhakkhayaya.’— 「諸比丘，如果比丘不能以三種遍知 ( paribba ) 來了知所有的名、色及它們的因緣，他無



法證悟涅槃。唯有能以三種遍知了知它們的人才能證悟涅槃。」這段經文出自《相應部·六處品·不通解經 Apariyanana Sutta, Salayatana Vagga, Samyutta Nikaya》。

同樣地，《諦品·尖頂閣經 Kutagara Sutta, Sacca Vagga》中開示，若未能以觀智及道智了知四聖諦，則無法解脫生死輪迴 (samsara)。所以，若禪修者想要證悟涅槃，他必須以三種遍知來了知所有名、色及它們的因緣。

何謂三種遍知呢？它們是：

- 一、知遍知 ( bata-paribba )：即名色分別智 ( namarupa-pariccheda-bana ) 與緣攝受智 ( paccaya-pariggaha-bana )。它們是了知所有究竟名色及其因緣的觀智。
- 二、度遍知 ( tirana-paribba 審察遍知 )：即思惟智 ( sammasana-bana ) 與生滅隨觀智

( udayabbaya-bana )。這兩種觀智能清楚地了  
究究竟名色及其因緣無常、苦、無我的本質。

三、斷遍知 ( pahana-paribba )：即從壞滅隨觀智  
( bhavga-bana ) 至道智這些上層的觀智。

《不通解經 Aparijanana Sutta》與《尖頂閣經  
Kutagara Sutta》中的教導非常重要。因此，若禪修者想  
要從受念處開始修行觀禪，他必須遵照下列兩點：一、他  
必須已能辨識究竟色法；二、單單辨識感受是不夠的，他  
還必須觀照六門心路過程中的受及與它相應的所有名法。

為什麼呢？因為佛陀教導說：如果比丘不能以三種遍  
知來了知所有的名色及其因緣，那麼他無法證悟涅槃。所  
以，在尚未徹底辨識究竟色法之前，如果禪修者只辨識感  
受（如：苦受等），那是不夠的。這裡的「不夠」指的

是：他不能證悟涅槃。

問 4-7：佛陀是大阿羅漢，那麼佛陀與其他同樣是阿羅漢的弟子，如舍利弗尊者與目犍連尊者有什麼差別呢？

答 4-7：佛陀的阿羅漢道必定與一切知智 ( sabbabbuta-bana ) 相應，而弟子的阿羅漢道則不然。弟子的阿羅漢道與以下的智慧相應：上首弟子菩提<sup>25</sup> ( aggasavaka-bodhi )、或大弟子菩提 ( mahasavaka-bodhi )、或普通弟子菩提 ( pakatisavaka-bodhi )。它們有時與四無礙解智 ( patisambhida-bana ) 相應，有時與六神通相應；有時與三明<sup>26</sup>相應，有時純粹只是阿羅漢道而已；但絕不可能與一切知智相應。舉例而言，舍利弗與目犍連尊者的阿羅

---

<sup>25</sup> 菩提 bodhi - 證悟；智慧或道智。( P-E Dict p.490 )

<sup>26</sup> 三明 vijja - 宿命明、天眼明、漏盡明。乃是六神通之中的三項。  
( P-E Dict p.617 )

漢道不與一切知智相應。而佛陀的阿羅漢道不但與一切知智相應，並且具足其他種智慧及佛陀的所有德行。

此外，因為他們成熟的波羅蜜，諸佛都是自己證悟道、果與一切知智，不依靠任何老師的教導。但是，弟子唯有藉著從佛陀或佛陀弟子那裡聽聞關於四聖諦的法，然後才能證悟道智與果智，他們不能未經老師教導而獨自修行證果。這些是差別之處。

問 4-8：什麼是「中陰身」<sup>27</sup>（ antara-bhava 中有 ）？

答 4-8：根據上座部三藏，沒有所謂的中陰身。在一世的死亡心<sup>28</sup>（ cuti-citta ）與下一世的結生心（ patisandhi-

---

<sup>27</sup> 中陰身 - 北傳佛教所提到，在今世（前有）死亡之後與來世（後有）投生之前的中間生存狀態（中有）。

<sup>28</sup> 死亡心 cuti-citta - 在一生之中的最後一個心，其功能是執行死亡。（ Com M Abh III.8 p.124 ）

citta ) 之間，沒有任何心識剎那或中陰身這類的狀態存在。如果一個人死後將投生天界，那麼，在他今世的死亡心與天界的結生心之間沒有任何心識剎那存在，也沒有中陰身。死亡一發生之後，天界結生心立刻生起。同樣地，如果一個人死後會下地獄，那麼，在他今世的死亡心與地獄的結生心之間沒有中陰身存在，他死後直接投生到地獄去。

中陰身的觀念通常是這樣產生的：有些人死後投生在鬼道一段很短的時間，然後又投生到人道，他們會以為他們在鬼道的那段生命是中陰身。事實上，鬼道的生命並不是中陰身。實際發生的過程是這樣的：在今世的死亡心之後，鬼道的結生心生起；在鬼道的死亡心之後，又有人道的結生心生起。由於過去的惡業，他們在鬼道受了一段很短時間的苦。當那個惡業的業力竭盡之後，因為成熟的善

業，又再生起人道的結生心。

還未能透視生死輪迴真相或緣起的人，會誤解那段短暫的鬼道生命為中陰身。如果他們能以觀智徹底地辨識緣起，這種誤解就會消失。因此我建議你以自己的觀智來辨識緣起。那時，中陰身的問題將會從你的心中消失。

答 4-9：安般念的修行方法與四界分別觀相同嗎？為什麼我們必須在修行安般念之後才能修行四界分別觀？

答 4-9：這兩種修行方法不同。

如果想修行觀禪，首先你必須辨識色法（色業處）與辨識名法（名業處），其次你必須辨識它們的因緣。要辨識色法，你必須先修行四界分別觀。

佛陀教導色業處時，總是先教導四界分別觀的簡略法或詳盡法。你必須遵照佛陀的教導來修行。修行四界分別

觀之前，最好已有深厚的定力，如：安般念第四禪，因為它幫助我們清楚地透視究竟色法、究竟名法及它們的因緣。

不過，如果不想修行止禪，你也可以直接修行四界分別觀，以此培育定力與透視力。我們在上次回答問題的講座中已經討論過這一點。

問 4-10：可否請禪師用科學的方法解釋在禪修中所經驗到的光？

答 4-10：禪修時所見到的光是什麼呢？除了結生心之外，依靠心處 ( hadaya-vatthu 心所依處 ) 生起的每一個心 ( citta ) 都製造許多心生色聚。在這些心當中，止禪心 ( samatha-bhavana-citta ) 與觀禪心 ( vipassana-bhavana-citta ) 比其他心更強而有力，所以它們製造更多的心生色

聚。每一粒心生色聚含八種色法，即：地界、水界、火界、風界、顏色、香、味與食素，其中的「顏色」是明亮的。當止禪心與觀禪心愈強時，顏色就愈明亮。由於色聚同時並且相續地生起，一粒色聚的顏色與另一粒色聚的顏色緊密地一起產生，猶如電燈泡一般，於是產生了光。

再者，由止禪心與觀禪心產生的每一粒色聚中都有火界，此火界（即時節；溫度 utu）也產生許多代新的時節生色聚。這現象不僅能發生於內在，也能發生於外在。這些色聚同樣有八種色法：地界、水界、火界、風界、顏色、香、味與食素。由於止禪心與觀禪心的力量，其顏色也是非常明亮的。所以一個顏色的明亮與另一個顏色的明亮緊密地一起產生，猶如電燈泡一樣。

心生色法的光與時節生色法的光同時產生。心生的「顏色」色法只能於內在產生；而時節生的「顏色」色法



能於內在與外在產生，並且其光明向十方散佈，有時甚至能遍及整個世界或世界系 ( cakkavala )，乃至更遠。散佈的遠近決定於止禪心與觀禪心的強度：佛陀名色識別智所產生的光能散佈到一萬個世界；阿那律尊者天眼心 ( dibba-cakkhu-citta ) 所產生的光能散佈到一千個世界；其他弟子觀智所產生的光能向各個方向散佈到一由旬<sup>29</sup> ( yojana )、二由旬等等。

通常禪修者在達到生滅隨觀智時才能了解此光乃是一群色聚，而在還修行止禪時並不了解這一點，因為色聚非常微細，只修行止禪很難了解及照見它們。如果想要確實地了解，你應努力修行以達到生滅隨觀智，這將是真正科學的方法。

---

<sup>29</sup> 由旬 yojana - 古代印度測量距離的單位。一由旬相當於七英里 ( 十一公里多 )。( P-E Dict p.559 )

問 4-11：那些已能辨識身體三十二個部份的禪修者，能否睜著眼睛見到別人身體內在的三十二個部份？

答 4-11：這必須視情況而定。初學者睜著眼睛只能見到身體外在的部份而已；只有用觀智之眼才能見到內在的部份。如果你想很科學地了解此事，請用你自己的觀智來看。

然而，由於過去修行的波羅蜜，有些人能睜著眼睛看見他人內在的骨骼，例如：摩訶提舍（Maha Tissa）尊者。他精通於白骨觀，經常觀察內在的白骨為不淨，達到初禪。並且經常以此禪那為基礎修行觀禪，辨識名色、名色的因緣、名色無常、苦、無我的本質。這是他通常的修行法。

有一天他出外托鉢<sup>30</sup> ( pindapata )，從阿諾羅富羅 ( Anuradhapura ) 走到大村<sup>31</sup> ( Mahagama ) 去。在路途中他遇到一個女人，那女人發出笑聲來，想引起大長老的注意。當他聽到笑聲而看向她時，他只看到那女人的牙齒，並且取它們為對象修行白骨觀。由於之前持續的修行，他看到那女人是全副的白骨，沒見到「女人」。然後，他專注自己的骨骼而達到初禪。以初禪為基礎，他迅速地修行觀禪。於是，就在道路上以站立的姿勢，他證悟了阿羅漢果。

原來，那個女人與丈夫吵架而離開丈夫家，要回娘家。她的丈夫隨後追來，也遇見摩訶提舍大長老。於是他問大長老：「尊者，你是否看見一個女人從這條路上走

---

<sup>30</sup> 托鉢 pindapata - 比丘以鉢接受的食物。比丘依靠他人布施食物而維持生活的方式。( P-E Dict p.458 )

<sup>31</sup> 阿諾羅富羅與大村都是斯里蘭卡的地名。

去？」大長老回答說：「哦，施主（dayaka），我沒看見什麼男人或女人，我只見到一副白骨走在這條路上。」這個故事記載於《清淨道論》的說戒品。

這是一個例子。任何像摩訶提舍大長老那樣徹底修行白骨觀的禪修者，就能睜著眼睛看見別人的骨骼。