

問 答 (五)

問 5-1：八定 (samapatti) 可以支持禪修者達到名色分別智，使禪修者能照見名色的微細生滅，從而厭離這些名色，乃至證得道智 (maggabana)。除此之外，八定是否還有其他的利益呢？

答 5-1：修行禪定有五種利益：

一、現世的安樂住處 (dīttadhamma-sukha-vihāra 現法樂住)：在今世享受禪那的快樂。這特別指純觀行阿羅漢 (suddha-vipassana-yanika-arahant) 而言。比丘的責任是學習教理 (pariyatti)，修行觀禪以證悟四道四果。純觀行阿羅漢已經完成這些任務，不再有工作可做。他們修行禪定只是為了獲得禪樂 (jhāna-sukha)，而沒有其他作

用。這是禪定的第一種利益。

二、觀禪的利益 (vipassana-nisamsa)：禪那能支持禪修者得到觀禪的結果。由於禪定，禪修者能清楚地照見究竟名色及它們的因緣，以及它們兩者的無常、苦、無我本質。當禪修者徹底地修行觀禪，尤其是達到行捨智 (savkharupekkha-bana) 或道智 (maggabana) 與果智 (phalabana) 時，通常禪那名法也穩定了。禪那法使觀智清晰、分明、強而有力；而強有力的觀智能滅除障礙止禪的煩惱，保護禪那，不使退落。

再說，當禪修者長時間修行觀禪之後，會感覺疲勞。疲勞發生時，他應長時間安住於某一禪那中，如此疲勞將會消失。當他的心恢復活力之後，可以再回來修行觀禪。這是禪定的第二種利益。

三、神通的利益 (abhibba-nisamsa)：若人想要擁有

世間的神通，如：宿命通 (pubbenivasanusatti-abhibba)、天眼通 (dibbacakkhu)、天耳通 (dibba-sota)、他心通 (paracitta-vijanana)、如意通 (iddhividha)：能在空中飛行、在水上行走等等，他可以通過十四種方式來開展十遍禪與八定來達到目的。這是禪定的第三種利益。

四、增上生的利益 (bhavavisesavaha-nisamsa)：若有人想投生到梵天界，他必須修行禪那，如：十遍禪、安般念禪、慈心禪。然後，他必須將禪那維持到死亡的剎那，這樣才能如願投生。這是禪定的第四種利益。

五、寂滅的利益 (nirodha-nisamsa)：成就滅盡定 (nirodha-samapatti) 的利益。只有具備八定的阿那含 (anagami) 及阿羅漢才能進入滅盡定。滅盡定指的是：心 (citta)、心所 (cetasika) 與心生色法 (cittaja-rupa) 的暫時停止。這裡的「暫時」意指：最久七天。這決定於

他們進入滅盡定之前所下的決心與意願 (adhitthana)。

除了睡眠的時間以外，阿那含與阿羅漢整天、整夜、多天、多月、多年不停地見到名色及其因緣的生滅，或只見到壞滅。所以，有時他們不想再見到這些壞滅現象 (bhavga-dhamma)，但是般涅槃的時間還未到，因為他們的壽命尚未結束。於是，為了停止看見這些壞滅現象，他們進入滅盡定。

為什麼他們不停地見到這些壞滅的現象呢？他們已經滅除與禪支對立的五蓋，因此有極深的定力。專注的心能如實地照見究竟法 (paramattha-dhamma)，所以他們一直見到壞滅的現象，即見到究竟名色法的本質。然而進入滅盡定時——譬如說七天的時間——他們見不到壞滅的現象，因為所有能認知壞滅現象的心與心所都已停止。

若想進入滅盡定，首先必須進入初禪。從初禪出定之

後，必須辨識初禪名法為無常、苦或無我。然後以同樣方法修行第二禪乃至識無邊處禪 (vibbanancayatana-jhana)。接著進入無所有處禪 (akibcabbayatana-jhana)。從無所有處禪出定之後，他們必須發四個願：

- 一、入定某一段特定時間之後，將從滅盡定出來，例如：七天；
- 二、當佛陀要見他們時，將從滅盡定出來；
- 三、當僧團要見他們時，將從滅盡定出來；
- 四、他們的日常用品不會因任何狀況而損壞，例如：
火災¹。

之後，他們進入非想非非想處禪 (nevasabbanasabbayatana-jhana)。進入非想非非想處定只有一或二

¹ 入滅盡定者受到定力的保護，任何災害都不能傷害他們的身體，因此不必為保護身體而發願，只須為保護日用品而發願。

個心識剎那之後，他們就進入滅盡定，依所預定的時間住在定中，例如：七天。在定中他們見不到任何事物，因為所有的心與心所都已停止。這是禪定的第五種利益。

誠然，八定能幫助辨識名色及其因緣，但是八定本身也是名法。因此，若禪修者已辨識包括八定在內的名色及其因緣之無常、苦、無我，達到行捨智 (savkharupekkha-bana)，他可以將辨識的範圍限定於八定其中之一的禪那法，這是「雙修」(yuganaddha) 止禪與觀禪，猶如用兩頭牛來拉一輛車。這是證悟道果與涅槃的另一種助緣。

問 5-2：用理論來覺知無常、苦、無我，與用禪定來辨識究竟法 (paramattha-dhamma)，這兩種方法中那一種比較容易及快速證悟涅槃？

答 5-2：什麼是無常？無常就是五蘊（aniccanti pabcakkhandha）。在許多註釋中提到這個定義。什麼是五蘊？五蘊是：色蘊、受蘊、想蘊、行蘊與識蘊。色蘊乃是二十八種色；受、想與行蘊乃是五十二種心所；識蘊乃是八十九種心（citta）。而二十八種色是色，五十二種心所與八十九種心是名，因此五蘊就是名色。五蘊及其因緣乃是觀禪的對象。若禪修者能清楚地見到五蘊，則他能修行觀禪，覺知無常、苦、無我，不成問題。但是若還未能見到五蘊，禪修者如何能修行觀禪，覺知無常、苦、無我呢？如果未見到五蘊就嘗試覺知，則他的觀禪只是背誦式的觀禪而已，不是真正的觀禪。唯有修行真正的觀禪才能證悟道智與果智。

因此，佛陀在《大念處經 Mahasatipatthana Sutta》中教導說：要證悟涅槃只有一條路（ekayana），沒有其他

的路。那條路是什麼呢？佛陀說首先要修行禪定，因為專注的心能夠透視究竟名色法與它們的因緣，以及它們兩者無常、苦、無我的本質。

至於能否快速證悟涅槃，則取決於個人的波羅蜜。例如，舍利弗尊者精進修行兩星期而證悟阿羅漢道果；目犍連尊者只精進修行七天就證悟阿羅漢道果；而婆醯只是聽聞簡短的開示：「Ditthe ditthamattam...」——「看時只有看……」就證悟阿羅漢道果。證悟阿羅漢道果的速度決定於他們的波羅蜜：舍利弗尊者與目犍連尊者以一阿僧祇（*asavkhyeyya*）與十萬大劫（*kappa*）的時間積聚他們的波羅蜜，而婆醯只以十萬大劫的時間積聚他的波羅蜜。但是，舍利弗與目犍連尊者的阿羅漢道與上首弟子的覺智（*aggasavaka-bodhi-bana*）相應，而婆醯的阿羅漢道只與大弟子的覺智（*mahasavaka-bodhi-bana*）相應；上首

弟子的覺智高過大弟子的覺智。因此，證悟阿羅漢道果的速度決定於他們的波羅蜜，而不在於他們的願望，因為證悟涅槃的路只有一條。

問 5-3：生死輪迴 (samsara) 無始無終，而眾生無量無邊，所以曾經作過我們母親的眾生也是無量無邊。我們如何藉著思惟一切眾生都曾作我們的母親來修行慈心觀呢？我們能否藉著思惟一切眾生都曾作我們的母親來達到慈心禪 (metta-jhana) ？

答 5-3：慈心觀並不牽涉過去與未來，它只涉及現在而以。因此，如果散播慈愛給已過世的人，我們將無法達到禪那。在無盡的生死輪迴當中，可能沒有一個眾生不曾作過我們的父親或母親，但是慈心觀與無盡的生死輪迴並不相關。

在《慈愛經 Metta Sutta》中，佛陀說：「Mata yatha niyamputtamayusa ekaputtamanurakkhe; evampi sabba-bhutesu, manasam bhavaye aparimanam」——猶如只有一個兒子的母親會以完全的慈愛來保護這個獨生子，即使犧牲她自己的生命也在所不惜。因此，比丘應以母親的態度來散播慈愛給一切眾生。這是佛陀的教導。只有散播慈愛給現在的對象才能產生慈心禪，過去或未來的對象不行。不需要考慮這位曾作我們的母親、那位曾作我們的父親，只要以「願此人健康快樂」的意念來散播慈愛，就能產生禪那。單靠思惟眾生曾作我們母親的態度並不足以產生禪那。

問 5-4：

(以下這些問題一起回答)

一、在佛陀的時代有菩薩嗎？如果有，他是否證悟任何道

果，或者他只是一個凡夫？

二、為什麼聖者 (ariya) 無法成為菩薩？

三、聲聞²弟子 (savaka) 能改變心意作菩薩嗎？若不能，原因何在？

四、若遵循禪師的教導而修行，禪修者能夠證悟須陀洹道果 (sotapatti-maggabana and sotapatti-phalabana)。禪修者能否因為行菩薩道的誓願而不證入道果呢？

答 5-4：在證悟道果之前，禪修者可以改變心意。證悟道果之後就無法再改變心意，因為根據佛陀在許多經中的開示，「道」是一種「正性決定」(sammatta-niyama 固定法) 的法則。此固定的法則說：須陀洹道 (sotapatti-

² 聲聞 savaka - 弟子；聽聞佛陀或佛陀弟子說法而修行的人。

magga) 能產生須陀洹果 (sotapatti-phala)。須陀洹能成為斯陀含 (sakadagami)，但不能退為凡夫。斯陀含能成為阿那含 (anagami)，但不能退為須陀洹或凡夫。阿那含能成為阿羅漢，但不能退為斯陀含、須陀洹或凡夫。阿羅漢死後進入般涅槃，不會再退為較低的聖人、凡夫或其他境界，阿羅漢果是生死輪迴的終點。這是正性決定 (sammatta-niyama) 的法則。關於阿羅漢，佛陀開示過許多次：「Ayamantima jati natthidani puna bhavati」——「這是最後一生，不會再有來生。」

這是指在證悟任何一種道果之後，他不能改作菩薩。

再者，在得到佛陀或阿羅漢的授記之後，他不能再改變自己的心願。《清淨道論》提到一位改變心願的大長老。該大長老精通四念處。他修行止觀達到行捨智，而且從來不會做出沒有正念的行為或言語。在他臨死的時候，

大眾群集來見他，因為他們認為大長老將入般涅槃。事實上大長老還是一個凡夫。他想見彌勒佛，想在彌勒佛的教化期中證悟阿羅漢果。弟子報告他說：大眾群集，因為他們認為大長老將入般涅槃。於是大長老說：「哦，我曾經希望能見彌勒佛，但是既然大眾群集，等著看我般涅槃，那麼給我一個機會修行吧。」然後他再度修行觀禪。由於他已經改變心意，所以他很迅速地證悟阿羅漢果。

佛陀在世時，除了彌勒菩薩之外，經典上沒有提到佛陀給予其他菩薩授記。當時，彌勒菩薩是一位名叫阿逸多 (Ajita) 的比丘。但是三藏中並未提到彌勒佛之後何時有佛再出現於世間，所以我們無法說在佛陀的時代有多少位菩薩。

問 5-5：有否可能同時修行解脫道 (vimuttimaggā) 與菩

薩道？若有，是什麼方法？

答 5-5：解脫 (vimutti) 指的是脫離煩惱或生死輪迴。因此，當菩薩證悟成佛，在般涅槃之後他得以脫離生死輪迴。如果你努力修行，並且證得阿羅漢果，在般涅槃之後你也能以弟子的身份脫離生死輪迴。

然而，一個人不可能同時成為佛陀以及弟子，他必須選擇其中的一者。無論如何，這兩者在證悟阿羅漢果之後都得以解脫生死輪迴。證悟阿羅漢果的道路是通向解脫的最後道路 (vimuttimaggā 解脫道)。

問 5-6：禪師所教導的修行方法只適用於解脫道，或者也適用於菩薩道？

答 5-6：適用於兩種道。在上次的問答中，我解說釋迦牟尼

尼佛過去世行菩薩道時，曾經有九世出家為比丘。如果我們觀察他在那九世中的修行，可以發現主要的是三學：戒行 (sila)、禪定 (samadhi) 與智慧 (pabba)。菩薩能修行八定、五神通，以及修行觀禪達到行捨智。

現在你也是正以戒行為基礎在修行止觀。當你修行三學達到行捨智時，可以選擇兩條路的其中一條：若你想得到解脫，可以選擇前進到涅槃；若你想作菩薩，可以選擇菩薩道，沒有什麼問題。

問 5-7：在阿羅漢般涅槃之前，是否所有的善惡業都會成熟？

答 5-7：不是所有的。已經成熟的那些善惡業會產生果報，那些尚未成熟的善惡業則不能產生任何果報，它們是無效業 (ahosi-kamma)：不能結成果報的業。例如：目犍

連尊者在過去某一生中所做的惡業，在他般涅槃之前成熟而產生惡報。在過去某一生，他企圖殺害目盲的雙親，但雙親未死。由於此惡業，他在地獄中受了成千上萬年的痛苦。脫離地獄之後，在大約兩百生當中，每一生他的頭顱都被他人打碎而死。在最後這一生也是同樣，他全身的每一根骨頭都被打碎，包括頭骨在內。為什麼呢？因為那個惡業已經成熟。除了已經成熟的業之外，其他的惡業與善業都不能產生任何果報，而只有業的名字罷了。

問 5-8：佛陀證悟成道之後是否曾說過：「一切眾生本來都有如來的智慧與德相」這句話？

答 5-8：現在你承認釋迦牟尼佛已經證悟成佛。你應思惟他的如來德相是否存在一切眾生身中，尤其是你自己。你是否擁有如來德相之中的任何一項呢？

問 5-9：阿羅漢對自己五蘊的空觀 (subbata) 與對外在非生物的空觀是否一樣？涅槃與進入空境是否相同？

答 5-9：對自己五蘊的空觀與對外在非生物的空觀是一樣的。

涅槃得到空 (subbata) 的這個名字，乃是因為道的緣故。如果禪修者通過覺照各種行法 (savkhara-dhamma) 為無我而證悟涅槃，則他的道智稱為空解脫 (subbata-vimokkha)。由於達到涅槃的道稱為空解脫，所以涅槃這個對象也稱為空。這裡空解脫是指：藉著透視諸行無我的本質而從煩惱中脫離出來。

問 5-10：所有的經都是由佛陀一人所說的嗎？

答 5-10：三藏中大部份的經是佛陀所說的，有些經則是

大弟子所說，如：舍利弗尊者、摩訶迦旃延尊者與阿難尊者。不過，弟子所說的經與佛陀所說的經具有同樣的意思。這點在某些經中是很明顯的，當時佛陀會說：「善哉 (sadhu).....」來認可那部經，例如：《摩訶迦旃延賢善一夜經 Mahakaccayana Bhaddekaratta Sutta》。

問 5-11：既然我們無法在定中見到佛陀，我們能否以神通力見到佛陀，並與佛陀討論佛法？

答 5-11：不能。神通當中有一種稱為宿命通 (pubbenivasanussati)。如果禪修者具備這種神通，並且曾在過去生中見過佛陀，他只能照著過去的經驗那樣見到佛陀，而不是新的經驗。如果他曾在過去生中討論佛法，那麼也只有舊的問答，不可能有新的問答。這就是宿命通。