

即席問答篇

問 1：請問禪師，一般而言禪那（jhana）可分成幾種？

答 1：禪那有兩種：世間禪（lokiya-jhana）與出世間禪（lokuttara-jhana）。

世間禪乃是我們已經解釋過的初禪、第二禪、第三禪與第四禪及四無色界禪。

至於出世間禪，當你修行觀禪達到行捨智時，你覺照名與色、因與果的無常，或苦，或無我，同時也加強辨識禪那法的三相。當你覺照初禪法的無常，或苦，或無我本質時，如果在那時證悟涅槃，則那個道智與果智稱為初禪道智與初禪果智。為什麼稱它們為初禪呢？因為那個道智與果智中具有五禪支。這是出世間禪。

如果你在覺照第二禪禪那法的無常、苦或無我本質之時證悟涅槃，則那個道智與果智稱為出世間的第二禪道智與第二禪果智，因為它們具有三種禪支：喜、樂與一境性，沒有尋與伺。

在覺照第三禪禪那法的無常、苦或無我本質時，你也能證悟涅槃。那時你的道智與果智稱為出世間的第三禪道智與果智，因為它們具有樂與一境性兩種禪支。

在覺照第四禪或無色界禪禪那法的無常、苦或無我本質時，你也能證悟涅槃。那時你的道智與果智稱為出世間的第四禪道智與果智，因為它們具有捨與一境性兩種禪支。

這些是止觀行者的情況。

至於未曾達到禪那的純觀行者，他們無法覺照禪那法為無常、苦、無我，只能覺照色法及欲界名法的無常、

苦、無我。實際作為觀禪對象的色法是十八種真實色。欲界的名法指的是眼、耳、鼻、舌、身、意六門心路過程。

純觀行者可以透過覺照這些名法或色法的無常、苦、無我本質而證悟涅槃。那時他們的道智與果智也稱為出世間的初禪道智與果智。為什麼呢？因為它們具有五禪支：尋、伺、喜、樂、一境性。

問 2：禪修者應當如何做才能去除散亂（妄想）與昏沉（瞌睡）呢？

答 2：要去除散亂，我們必須只專注於業處的對象，例如安般念對象（氣息），而不應注意其他對象，不應談話，不應想念其他事情。在行、住、坐、臥，一舉一動當中，你都必須經常練習只注意安般念對象。這是很好的方法。

要去除昏沉睡眠，有七種方法。你記得大目犍連尊者

嗎？他是佛陀的第二上首弟子。他在陽曆一月或二月的月圓日證悟初果須陀洹，並且當天在佛陀的座下出家。但是他並未與佛陀住在一起，而是前往一處森林裡精進修行。

他徹夜不眠地精進修行七天。到了第七天，他感覺非常疲倦，乃至於禪坐時有昏沉瞌睡的情況發生。當時佛陀放射光明，並來到大目犍連尊者的地方，為他講說《居眠經 Pacalayamana Sutta》。

在《居眠經》中，佛陀教導七種去除昏沉睡眠的方法：當你專注於某一種業處（如：安般念）時，若昏沉睡眠的現象發生，你應暫時停止專注那種業處，而改專注其他種業處，如：佛隨念、慈心觀等。若如此做了仍不能去除昏沉，你應思惟曾經牢記的教法（pariyatti-dhamma）。若仍不能去除昏沉，你應完整地背誦曾經牢記的教法。若仍不能去除昏沉，你應用力拉扯耳朵，並按摩四肢。若仍

不能去除昏沉，你應去洗臉、朝不同的方向遠眺、以及仰望星空。若仍不能去除昏沉，你應作光明想 (alokasabba)。若仍不能去除昏沉，你應來回行走以便去除昏沉。

當佛陀教導光明想時，由於過去生的波羅蜜，大目犍連尊者證得了神通。對於有充分波羅蜜的人，當他們證悟道智與果智時，神通也會自然產生，不需要嘗試去獲得神通。佛陀教導他進入光明定 (aloka-jhana-samapatti)，然後運用神通力，尤其是天眼通 (dibbacakkhu-abhibbana)。當他那樣嘗試時，極明亮的光生起了。接著佛陀指示他下定決心 (adhitthana) 使明亮的光持續整天整夜，那時就能去除昏沉。這是最好的方法。

但是，如果你嘗試這七種方法之後仍然無法去除昏沉，佛陀指示另一種方法：你應當小睡片刻。休息幾分鐘

後再起來繼續修行。

問 3：禪修者如何選擇最適合自己修行的法門呢？

答 3：這只能靠你自己抉擇，我們無法確定地說那種法門最適合你。註釋中提到可以依照個人的性格（carita 性行）來決定修行法門；但是這仍然相當困難，因為大部份人具有很多種性格：許多貪愛、許多瞋恨、許多妄想……，很難決定他們究竟屬於那一種性格。最好是你親自研究各種業處，自己選擇修行法門。

我觀察過許多禪修者，通常他們曾經在過去生修行四界分別觀或安般念。如果禪修者曾徹底地修行安般念達到禪那的階段，那麼安般念對他們而言是非常容易的。但是，如果過去生他們只修行安般念到某種程度，尚未達到禪那，或未曾見到禪相，那麼他們的波羅蜜還不成熟，今

生再修行安般念時必須非常努力地修行。

如果禪修者曾在過去生中修行四界分別觀，達到色業處 (rupa-kammatthana) 的階段，那麼今生他們很容易就能學習與修行四界分別觀。但是，如果他們只是曾經修行，尚未達到色業處的階段，那麼今生修行時同樣很辛苦，必須非常努力。

對於初學者而言，我也教導其他業處，如：遍禪 (kasina-kammatthana)，但是他們很難達到強而有力的禪定。然而，如果修成安般念或四界分別觀之後才轉修其他止禪法門，通常他們能輕易地成就所有止禪業處。

問 4：有人說：事實上五蘊不是苦，對五蘊的貪愛才是真正的苦。可否請禪師簡要地解釋這點？

答 4：它們都是苦諦 (dukkha-sacca)。在《轉法輪經

Dhammacakkavattana Sutta》中佛陀說：‘Savkhittena pabcupadanakkhandha dukkha.’——「簡言之，五取蘊是苦。」。為什麼呢？因為五取蘊一直遭受生滅的壓迫。如此，我們能說它們是樂嗎？貪愛是名蘊，當然也一直遭受生滅的壓迫，所以也是苦。

問 5：當我們散播慈愛給某個人時，對方能否得到任何利益？

答 5：我們只能說：也許他的心能夠改變。除此之外，我們無法確定地說他能得到怎樣的利益。

以下是經典中所記載慈愛改變他人之心的一個事例。

攬耶末羅 (Roja-malla) 是阿難尊者的朋友。有一次，佛陀領著眾比丘前往拘尸那羅城 (Kusinara)。拘尸那羅城的末羅族人 (Malla) 知道此消息後，大家通過一項約

定：不出來迎接佛陀的人將被罰款五百錢。當末羅族人出來迎接佛陀時，攬耶末羅也在其中。阿難尊者見到他也和大家一起迎接佛陀，感到很高興；但一問之下才知道他對佛、法、僧根本毫無信心，只是因為怕被罰款才勉強隨大家行動。因此到達僧寺之後，阿難尊者即請求佛陀設法使攬耶末羅對佛法生起信心。佛陀經常散播慈愛給一切眾生，所以他的慈心觀非常有力。阿難尊者請求之後，佛陀就散播慈愛給攬耶末羅，然後起座，進入居處。

那時，攬耶末羅承受到佛陀的慈愛，於是他的心改變了。他來到僧寺迫切地尋找佛陀，就好像小牛尋找牠的母親一般。拜見佛陀之後，佛陀為他說法。聽法後他即證得初果須陀洹。他的心完全改變了，因此能證得初果。

另一個例子是那羅幾力 (Nalagiri) 大象。當那羅幾力大象遇見佛陀時，牠處在爛醉與暴怒的狀態，正要攻

擊佛陀。當時佛陀散播慈愛給牠，令到牠的心立即改變了，而且還禮敬佛陀。

在這兩個例子之中，一個證得初果，另一個禮敬佛陀，我們可以說這是他們所得到的利益。

然而，如果作為接受慈愛之人的心不改變，我們就無法說他能得到任何利益，就像提婆達多（Devadatta）的例子。雖然佛陀也散播慈愛給提婆達多，但提婆達多還是嘗試殺害佛陀，破壞和合僧團，造下了許多惡業。

當提婆達多將要墮入地獄時，佛陀同樣散播慈愛給一切眾生，可是佛陀無法使他免除墮入地獄的厄運。從佛陀時代乃至現今，有許多人死後因為自己的惡業而墮落四惡道受苦，但是我們卻無法藉著散播慈愛來拯救他們，那麼我們如何能說這對他們有利益呢？

所以，慈心觀的利益特別只限於禪修者自身而已。

問 6：禪修者能否以感恩心來達到禪那？

答 6：單是感恩並不能達到禪那；感恩心只是知道別人的恩惠而已。但在知道別人恩惠的同時，如果能有系統地修行慈心觀，散播慈愛給對方，那麼他能夠達到禪那。

問 7：禪修者如何才能選擇來世投生的地方？

答 7：造成投生的業是在臨終時成熟的業。更準確地說，它必須在一生當中最後的速行心剎那，即臨死速行（maranasanna-javana）的時刻成熟。它決定人死後投生到善道或惡道。如果臨死速行心是善的，則他將投生於善道；如果它是不善的，則他將投生於四惡道之一。也可把造成投生的業分為兩種，即：欲界業（kamavacarakamma）及廣大業（mahaggata-kamma）。

欲界業的範圍很廣，包括：布施 (dana)、持戒 (sila)、在安止定之前的止禪修行 (samatha-bhavana)、觀智 (vipassana-bana) 及所有惡業 (akusala-kamma)。

廣大業指色界禪業 (rupavacara-jhana-kamma) 與無色界禪業 (arupavacara-jhana-kamma)，總共為八種定 (samapatti) 之業。

在這些業當中，廣大業是強而有力的，能防止不善的臨死速行心生起。如果一直到死亡之時禪那都還能維持穩定不退，則此禪那能使人投生於梵天界。但是如果死亡之前禪那下跌，那麼它無法造成梵天界的投生，例如提婆達多的禪那。

另一種強而有力的業是觀智。它能夠在臨死時防止不善速行心生起，能令到禪修者投生於善道。所以若想投生

善道，你應努力於達到禪那，乃至具備觀智。

比這兩者更好的是道智 (magga-bana) 與果智 (phala-bana)，因為它們確保已證得道果的聖人永遠不墮入惡道，且能依照自己的意願與業而投生善道。這是最好的方法，最好的人壽保險。

其他善業則比較不可靠。

問 8：為什麼唯有達到慈心觀、悲心觀、喜心觀第三禪之後，禪修者才能達到捨心觀的第四禪？

答 8：由於捨心觀沒有初禪、第二禪、第三禪，只有第四禪，所以它必須獲得慈心觀、悲心觀、喜心觀的初禪、第二禪、第三禪的支持，然後才能達到其第四禪。其他業處的初禪、第二禪、第三禪不能支持捨心觀第四禪。為什麼呢？因為對象不同的緣故。例如安般禪那以安般似相為對

象，地遍禪那以地遍似相為對象，但是捨心觀採取眾生為對象。而慈、悲、喜這三梵住也同樣採取眾生為對象，所以只有它們能夠支持捨心觀的第四禪。

問 9：為什麼修行慈心觀、悲心觀、喜心觀只能達到第三禪，不能達到第四禪？

答 9：每一種第四禪都是中性的，都與捨受（upekkhavedana）相應。捨心觀的態度是中性的，因為它省思每個人的業屬於他自己，依照自己所造的業而承受快樂或痛苦。所以修行捨心觀能夠達到第四禪。

然而，慈心觀接近情感的作用，懷著願其他眾生得到安樂等願望。悲心觀的態度是願其他眾生免除痛苦。喜心觀接近歡喜（pahasa），對別人的成功抱著強烈的歡喜心。這三者的態度都不是中性平等的捨（upekkha）。

慈心禪、悲心禪及喜心禪的受是悅受 (somanassa-vedana) 或稱為樂受 (sukha-vedana)，不可能是捨受。因此修行它們不能證得第四禪，只能達到第三禪。

問 10：何謂有分 (bhavavga) ？

答 10：西方的學者將有分翻譯為下意識心，事實上它不是下意識心。根據《阿毗達摩》，我們稱它有分「識」，因此它仍然是意識，並非下意識。許多禪修者落入有分時說他們一無所知，因為有分識不認知現在的對象，而認知前世臨死時的對象。那對象可能是業、或業相、或趣相。通常唯有修行到緣起時，禪修者才能瞭解這種情況。

根據《阿毗達摩》，簡單地說有兩種心：一種是心路過程心，另一種是離心路過程心。

總共有六門心路過程。當你看見顏色、聽到聲音、嗅

到氣味、嚐到滋味、觸到物體及思考或修行時，就會各別產生眼門、耳門、鼻門、舌門、身門及意門心路過程的作用。

離心路過程心 (vithimutta-citta) 則有三種，即：結生心 (patisandhi-citta)、有分心 (bhavavga-citta 即有分識) 與死亡心 (cuti-citta)。

一期生命當中最初的一個有分心稱為結生心，最後一個有分心稱為死亡心。有分心又翻譯為「生命相續流」(life continuum)。為什麼呢？因為它是生命的主要成份。在結生心與死亡心之間，當無任何心路過程生起時，有分心都會生起，以便心流不會中斷，而保存了生命。

如果想更清楚地了解，你應當從實際修行中去體驗它們。

問 11：要證悟涅槃必須修行觀禪。但是為何有些人在修行止禪時，會誤解止禪中的境界是涅槃呢？

答 11：因為他們缺乏常識，不徹底地瞭解什麼是觀禪，而認為觀禪只是察覺每一種身心現象。他們不了解究竟名法 (paramattha-nama)、究竟色法 (paramattha-rupa)。通常他們缺乏《阿毗達摩》方面的知識，還未真正了解七清淨與十六觀智。這是問題的所在。

問 12：在尚未修行其他業處達到第四禪之前，禪修者能否直接修行佛隨念 (Buddhanussati-bhavana) ？

答 12：可以，但不易達到近行定。舉例而言，請在內心專注地憶念以下這段稱述佛陀功德的巴利文：‘Itipi so bhagava araham sammāsambuddho vijjācarana-sampanno sugato lokavidu anuttaro purisadammasarathi sattha

devamanussanam buddho bhagavati.’——「世尊的確是阿羅漢、正等正覺者、明行足、善逝、了知世間者、堪受教之人的無上調御者、天人師、佛陀、世尊。」你能專注你的心嗎？通常心會四處遊散。因為我們不曾見過佛陀，只能憑藉想像來思惟佛陀的功德。

現在我們都有呼吸，也能清楚地感受到呼吸，然而是否每個人都能完全地專注於呼吸呢？這是當下存在的對象，不是想像的對象。就某些初學者而言，對當下存在的對象尚且無法完全地專注，更何況要專注於單憑想像的對象（佛陀的功德）。

我們未曾見過佛陀，只是從書本或師長那裡得知佛陀具足無比清淨的戒、定、慧。那麼，請以佛陀的清淨戒、定、慧為對象來專注憶念。你能否專注於佛陀的清淨戒、定、慧呢？事實上這是很難的。若沒有其他禪定的幫助，

要憶念佛陀的功德實在不容易，因為我們只能依靠想像而已。

不過，你仍然可以依照自己的意願來嘗試，只是要達到近行定不容易而已。所以，通常我們教導禪修者以其他禪那業處 (jhana-kammatthana) 為基礎來修行佛隨念。

問 13：為什麼修行佛隨念只能達到近行定 (upacarasamadhi)，不能達到安止定 (appana-samadhi) ？

答 13：因為佛陀的功德非常深奧，它們不是世俗諦，而是究竟法。透視究竟法的定無法強而有力，因此修行佛隨念不能達到禪那，只能達到近行定而已。

你可以實際地修行佛隨念，嘗試看能否達到禪那。你自己能夠明白。

問 14：在佛陀的時代，佛陀教導不淨觀之後，有許多比丘自殺。現在如果我們修行不淨觀 (asubha-bhavana)，是否也會產生同樣的後果呢？

答 14：那些比丘之所以會自殺，乃是因為過去所做惡業已經成熟的緣故。佛陀見到那些比丘將在十五天內死亡，死後將墮入地獄。所以佛陀教導他們不淨觀的修行方法，使他們不再畏懼死亡。他們修行不淨觀，觀察身體的不淨可厭，因此不再執著於自己的身體。雖然他們自殺，但是因為已經修成不淨觀，能在不執著身體的情況下死亡，所以死後投生於天界。正因為這個理由，佛陀特別教導他們不淨觀。

現在如果禪修者修行不淨觀，並不會造成自殺的結果。佛陀教導：‘Asubha bhavetabba ragassa pahanaya.’

——「要止息貪欲，應當修行不淨觀。」不淨觀能暫時止息貪欲。例如婆耆舍大長老 (Vavgisa Mahathera)，由於入村托鉢時看見許多可愛的對象，使得內心生起貪欲 (raga)。他請教阿難尊者如何止息這些貪欲。阿難尊者教導他修行不淨觀，憶念身體的三十二個部份為不淨可厭，他如法修行之後止息了貪欲。根據《耆利摩難經 Girimananda Sutta》，這種憶念身體三十二部份為不淨的修行法稱為有生命體的不淨觀 (savibbanaka-asubha 有識不淨觀)。

因此，佛陀教導修行不淨觀乃是為了止息貪欲。它只是暫時的修行法門而已，不需要修行一個月、兩個月、三個月、一年、兩年等那麼長的時間。所以，修行不淨觀不會導致自殺。

問 15：四界分別觀屬於止禪或屬於觀禪？

答 15：四界分別觀是止禪的修法，也是觀禪的修法。如果有系統地修行四界分別觀，禪修者將見到淨色（透明的物質）。在破除密集之前，淨色看起來像冰塊。至此階段是止禪。

接著，當禪修者注意淨色中的空間（akasa）時，他們將見到淨色粉碎成色聚（微粒）。如果能分析那些色聚裡的四界，此階段也是止禪，但也是觀禪的開始，是禪觀的「幼稚園」階段。所以四界分別觀是止禪，也是觀禪。

問 16：已達到第四禪的禪修者修行四界分別觀，與未達到禪那的禪修者修行四界分別觀，兩者所得到的結果是否相同？

答 16：結果相同。但是對於有充分定力的禪修者，如：達到安般念第四禪的禪修者，當他們分析色聚、辨識究竟色法、究竟名法時，很容易就能得到清晰的了解。為什麼呢？因為專注的心能如實地透視究竟色法、究竟名法、以及它們的因緣。然而，這是針對部份禪修者而說的，不是針對所有禪修者。

在《須師摩經 Susima Sutta》中，我們可以看到許多純觀行阿羅漢，他們不修行禪那，直接有系統地從四界分別觀開始修行，然後修行觀禪達到阿羅漢果。根據《因緣經 Nidana Sutta》(相應部·相應-1-297-298 Samyutta Nikaya-Sam-1-297-298)的註釋，這些純觀行阿羅漢修行四界分別觀之後直接轉修觀禪，理由是想要快速地證悟涅槃。他們認為修行止禪達到禪那會延遲證悟的時間，因此他們只修行四界分別觀作為培育定力的法門。由於他們具

有證悟阿羅漢果的充分波羅蜜，所以，雖然未達到禪那，他們對名色法的觀智仍然非常清晰。

問 17：一個人證悟初果須陀洹 (sotapanna) 或二果斯陀含 (sakadagami) 之後，能否在未來世成為辟支佛 (paccekabuddha) 或聲聞弟子 (savaka) ？

答 17：只能成為聲聞弟子而已。須陀洹或斯陀含能成就阿那含或阿羅漢，但不能成為辟支佛，因為必須以二阿僧祇與十萬大劫的時間積聚波羅蜜才能成為辟支佛；而須陀洹最多只會再投生七次而已。

在《小部·犀牛經 Khaggavisana Sutta, Khuddaka Nikaya》中，佛陀講到二十四尊辟支佛。辟支佛只在沒有佛出世教化的時期才會出現。在佛陀的教化期中只能有聲聞弟子，沒有辟支佛。

當菩薩悉達多太子誕生時，還有一尊辟支佛存在世間，名叫摩當伽 (Matavga)。那時天神歡喜踴躍，互相傳告說：「菩薩誕生了！」辟支佛摩當伽聽到這消息之後，立刻就進入般涅槃。這是因為在佛陀的教化期中不應有任何辟支佛在世。

如果禪修者在釋迦牟尼佛的教化期中修行未能證悟涅槃、道、果，但具有證悟辟支佛覺智 (paccekabodhibana) 的波羅蜜，則他們將在未來成就辟支佛，而不是在這期教法中證悟。例如有名的提婆達多將在未來一萬劫之後成就辟支佛，他的著名弟子阿闍世王也將在未來成為辟支佛。

問 18：經中談到不能有兩尊佛同時出現於世間。關於辟支佛呢？能否有兩尊辟支佛同時出現於世？

答 18：可以。正等正覺¹ (sammāsambuddha) 的佛不能同時出現，但是可以有許多辟支佛同時出現於世間。

例如：紅蓮王后 (Paduma-devī) 的五百個兒子都成就辟支佛。那時我們的菩薩投生為六色牙巨象，牠以各種水果供養那五百尊辟支佛；這在許多《本生經 Jataka》的故事中都提到。至於兩尊佛不能同時出現乃是巴利聖典《阿毗達摩分別論 Abhidhamma Vibhanga》中所提到的。

問 19：辟支佛是否永遠為辟支佛？或者有一天他們會投生人道來成佛或成為阿羅漢？

答 19：辟支佛就是辟支佛；辟支佛那期生命是他們的最

¹ 正等正覺 sammāsambuddha - 獨自證悟正覺並且能以所證真理教導弟子。辟支佛雖然也獨自達到覺悟，但無法教導弟子所證真理。

後一生。辟支佛也是阿羅漢，是獨立的阿羅漢²或小佛。他們不依靠任何老師的教導就能獨自證悟四聖諦，但是無法教導別人四聖諦。為什麼呢？因為他們不精通世俗諦，不擅於為究竟法取名，如：觸（ phassa ）、受（ vedana ）等等。由於他們無法教導弟子四聖諦，所以稱為小佛。

問 20：當禪修者辨識名法時，是否即已具有他心通？

答 20：觀禪的領域與神通的領域是不同的。辨識外在的名法有兩種方式：一種是觀禪，另一種是他心通（ cetopariya-bana ）。他心通指的是：能知道別人內心意念的能力。具備這種神通能夠很容易地知道別人的心。然而觀智無法辨識：「這是男人，那是女人……」，只能整體

² 獨立的阿羅漢 - 聲聞弟子必須聽聞佛陀或佛陀弟子說法，才能證悟阿羅漢果；而辟支佛不依靠任何人的教導，即能獨自證悟阿羅漢果，所以稱為獨立的阿羅漢（獨覺）。

而非個別地辨識外在的名色法，所以觀智不能知道別人的心。

問 21：若禪修者不辨識色界禪那名法 (rupavacara-jhana-nama-dhamma) 與無色界禪那名法 (arupavacara-jhana-nama-dhamma)，是否能證悟阿羅漢果？

答 21：不辨識色界與無色界禪那名法，禪修者仍然能證悟阿羅漢果。唯有達到禪那的人才能辨識禪那名法。由於純觀行者 (suddhavi-passana-yanika) 沒有禪那，所以不能辨識禪那名法。但他們能辨識究竟色法及欲界的名法，如此就足以證悟阿羅漢果。

問 22：如果禪修者達到近行定，但未達到安止定，那麼當他辨識名法時，他辨識的是色界名法 (rupavacara-

nama-dhamma) 還是欲界名法 (kamavacara-nama-dhamma) ?

答 22 : 欲界名法而已 , 因為在禪那之前的所有止禪修行都是欲界法 (kamavacara-dhamma) 。

例如 : 修行安般念時 , 若禪修者有系統地勤修 , 他將能見到安般似相 (anapana-patibhaga-nimitta) 。見到似相最初階段的定是遍作定 (parikamma-samadhi) , 是欲界法。當定力愈來愈強 , 達到緊接在禪那之前的階段 , 那個定稱為近行定 (upacara-samadhi) , 也是欲界法。

安般念的欲界定與禪那定 (安止定) 有什麼差別呢 ? 雖然它們同樣以安般似相為對象 , 但是它們的強度不同 : 在一個心路過程中 , 近行定只能生起七次 ; 而安止定則能持續生起無數次。修行到名業處時你就能辨識這種差別。

問 23：當禪修者辨識色界或無色界禪那法時，他處在安止定之中或之外呢？

答 23：不是處在安止定，也不是處在近行定，而是觀禪的剎那定（khanika-samadhi）。禪修者從禪那中出來之後，才能辨識禪那法。

以安般念為例，近行定及安止定都只能以安般似相為對象，無法像觀智那樣以禪那法為對象。因此在安止定中不能修行觀禪。

問 24：當禪修者辨識禪支時，這些禪支是現在的名法還是過去的名法？

答 24：它們已經息滅，是過去的名法。因為在一個心識剎那中不能有兩個心同時生起。舉個譬喻來說：你不能這

一根手指的尖端來接觸它本身，但是你可以用另一根手指來接觸它。這根手指好比是已過去的禪那法，另一根手指好比是觀智。這是它們之間的關係。

若要辨識禪支，禪修者必須同時辨識對象與意門 (manodvara)。舉安般念為例，它的對象指的是安般似相，意門指的是有分心 (bhavaṅga)。

當沒有任何心路過程生起時，有分心即生起；當心路過程生起時，有分心即消失。在禪那法生起之前，有分心能存在；禪那法生起時，有分心即消失。當辨識禪那法的觀智生起時，禪那法即消失。觀智能辨識在它之前的禪那法，因為它同時辨識對象與意門³。禪修者從禪那出來之

³ 心能辨識對象，但心本身也能成為被辨識的對象。然而心不能作為它自己的對象，因為辨識者不能辨識自己。但是在同樣的心流裡，後面的心能辨識前面的心。(Com M Abh III.16 p.136) 因此若禪修者能同時辨識意門及對象，他即能辨識已過去的禪那法。

後先辨識有分心。當禪那的對象（如：安般似相）出現在有分意門時，他就能很輕易地辨識到禪支。

問 25：禪修者修行止禪之後，能否預先知道自己死亡的時間？能否延長自己的壽命？

答 25：預先知道死亡時間是天眼通（dibbacakkhu-abhibbana）的領域。在天眼通當中有三支，其中一支稱為未來分智（anagatamsa-bana），能夠預知未來的事情。如果你精進修行並得到天眼通，那麼你就能預先知道自己什麼時候會死亡。然而，如果你只修行觀禪，那麼你只能知道大概的時間而已。

修行止禪不可能延長禪修者的壽命，因為壽命決定於個人的業。

問 26：以作為老師的立場而言，當佛陀無法教導弟子達到與自己同樣高超的境界，他難道不會感到失望嗎？

答 26：佛陀已經完全滅除憂傷，因此不會感到失望；那只是你的想像而已。佛陀完全了解一切眾生的境界，他只幫助眾生完成他們自己的波羅蜜而已。

佛陀教導達到寂滅的方法，因為達到滅苦的境界非常重要。正如一切糞便都是可厭的，同樣地，一切生命都是可厭的，所以佛陀不稱讚任何生命。

當眾生達到生死輪迴的盡頭（亦即達到涅槃）之後，一切都是相同的，不再有彼此之間的差異，因為涅槃是一切有為法（savkhara-dhamma 行法）的止息。那時沒有佛陀，也沒有弟子。

問 27：在進入滅盡定（nirodha-samapatti）之前必須先立

定四項決心 (adhitthana)。如果禪修者忘了立定第一項決心 (何時將出定)，那麼他是否會死在滅盡定當中，或者他仍然能夠出定？

答 27：在進入滅盡定之前，這些聖者們會經常思惟自己的壽命，這是他們的本性。若無正念，他們什麼也不能做。

假設他們的壽命將在七天內結束，那麼他們會下定決心在七天之內 (壽命結束之前) 從滅盡定出來，不會在滅盡定當中死亡。滅盡定是所有名法與心生色法的停止；而死亡心 (cuti-citta) 是最後一個有分心，是執行死亡的心。滅盡定和死亡心不能同時發生。

問 28：目犍連尊者過去生造了什麼樣的惡業，導致他必須遭受那麼多世悲慘的果報？

答 28：在過去某一生中，他曾經為了妻子的緣故，企圖殺害自己的雙親。在那一次，他將雙親打得幾乎死去，但結果雙親未死。

就在那次事件當中，有許多不善思（akusala-cetana）生起。一秒鐘裡有幾萬億個不善思產生。假設他以一小時的時間企圖殺害雙親，那麼就有數不盡的不善思生起。每一個不善思能產生一個惡報。於是這許多強而有力的不善思相續地產生地獄中的惡報，所以他有很長的一段時間在地獄中受苦。

受過地獄的惡報之後，剩餘較弱的不善思相續地在人道中結成惡報，所以他受到許多世痛苦的果報。

問 29：禪修者能否在四禪八定的某一定之中或之外與天神（deva）或梵天（brahma）溝通？

答 29：不能。如果想與他們溝通，你必須具備如意通（iddhividha-abhibbana 神變通）。

問 30：純觀行者以生滅隨觀智（udayabbaya-bana）能觀察到未來多少世呢？

答 30：在生滅隨觀智的階段，佛陀教導兩種透視緣起的方法。我想舉出其中的一部份作為例子來說明：

‘Avijjasamudaya rupasamudayo’：因為無明生起，所以色生起。‘Tanhasamudaya rupasamudayo’：因為愛生起，所以色生起。‘Kammasamudaya rupasamudayo’：因為業力生起，所以色生起；接著你應透視那些色的生起階段。然後是‘aharasamudaya rupasamudayo’：因為食物生

起，所以色生起。總共是五種生起智⁴ (samudaya-bana)。

然後，佛陀教導五種息滅智⁵ (vaya-bana)：
‘Avijjanirodha rupanirodho, tanhanirodha rupanirodho, kammanirodha rupanirodho, aharanirodha rupanirodho, viparinamalakkhanam.」：因為無明息滅，所以色息滅；因為愛息滅，所以色息滅；因為業力息滅，所以色息滅；因為食物息滅，所以色息滅，這些是變易之相。

這種息滅不是暫時的息滅，而是完全的息滅。完全的息滅何時才發生呢？因與果的完全息滅分別在悟阿羅漢道與般涅槃時業生。

如果禪修者確定將在今世證悟阿羅漢道，那麼他的未

⁴ 五種生起智 - 由前面四種 (因為無明、愛、業力、食物的生起而生起) 再加上色的生起階段，總共是五種。

⁵ 五種息滅智 - 由前面四種 (因為無明、愛、業力、食物的息滅而息滅) 再加上色的息滅階段，總共是五種。

來只到今世而已。如果他將在未來的某一世證悟阿羅漢道，那麼他必須一直辨識到那一世為止。他必須辨識到：因為無明、愛、取、行、業力這五種因完全息滅，所以五蘊也將完全息滅。這五種因將在他證悟阿羅漢道時完全息滅；至於果報五蘊則將在他入般涅槃時完全息滅。這兩種息滅是完全的息滅，我們稱之為無生之滅（anuppadanirodha），即不會再生起的息滅。

禪修者應透視到這兩種息滅，因此純觀行者必須辨識未來的名色，一直到這個階段。

問 31：禪修者必須辨識未來世直到證悟阿羅漢道與般涅槃之時。在這中間的未來世裡，他的修行情況是已經確定的還是仍然會改變的呢？

答 31：《阿毗達摩》有七部書，其中一部名為《雙論

Yamaka 》。在該論中佛陀說到有兩種最後有者 (pacchimabhavika)，即：到了最後一生的人。其中一種是真正的最後有者，另一種不是真正的最後有者。

所謂真正的最後有者乃是確定已證悟阿羅漢果的人，如：舍利弗尊者、目犍連尊者等。他們確實已經在當生證悟阿羅漢，不會再改變。而另一種最後有者是會再改變的，例如：有名的阿闍世王 (Ajatasattu)。他是頻婆娑羅王 (Bimbisara) 的兒子，有足夠的波羅蜜，能在聽聞《沙門果經 Samabbaphala Sutta》之後證悟須陀洹道果。然而，因為他殺害了父親，造下了極重的惡業，使到他無法證悟須陀洹道果。這種人稱為不是真正的最後有者。

所以，對於某些禪修者而言，他們確定將在未來某一世證悟阿羅漢果。但是對於某些禪修者而言則不一定，情況還可能會改變。

我們現在需要辨識未來的情況。為什麼呢？乃是為了厭離未來世的名色（ nama-rupa ），這是厭離隨觀智（ nibbida-bana ）。如果這種觀智成熟，禪修者能在今生證悟阿羅漢道果。如果這種觀智尚未成熟，他可能在未來某一生才證悟阿羅漢道果，那麼情況也許還會改變，就像阿闍世王的例子。

問 32：既然世俗諦（ sammuti-sacca ）以概念法（ pabbatti ）為基礎而建立，那麼它是否也是一種邪見（ micchaditthi ）？

答 32：我們稱這種見解為世間通稱我論（ loka-samabbattavada ），有時也稱為薩迦耶見（ sakkaya-ditthi 身見）。這種我論（ attavada ）是微弱的，但是卻很有影響力。為什麼呢？因為如果不能除去這種見解，則無法見到

究竟名色 (paramattha-namarupa)，即無法獲得名色分別智 (namarupa-pariccheda-bana)，而且也不能了解名色的因緣，即不能獲得緣攝受智 (paccaya-pariggaha-bana)。

名色分別智與緣攝受智是觀禪的基礎觀智，是觀禪的開始階段。若開始的階段都還無法修行成功，則無法修行真正的觀禪；不修行觀禪則無法證悟涅槃，無法脫離四惡道，無法脫離三十一界。因此我們必須去除薩迦耶見。

但是，有時為了制定戒律或講解止禪法門，佛陀也教導世俗諦。當佛陀教導戒律 (sila) 時，他必須使用世俗諦，他不可能如此教導：「你不應殺害名色。」他必須教導說：「你不應殺害其他眾生。」他不會教導說：「你應當恭敬名色。」而會教導說：「你應當恭敬父母親。」。他不會說：「名色，請到這裡來。」而會說：「比丘，請到這裡

來。」

再者，地遍似相、安般似相等都只是概念法、世俗諦。如果想修成禪定，你必須專注於這些世俗諦。若有系統地專注於安般似相，你將能達到第四禪。但是，若以究竟名色作為止禪對象，則你無法達到禪那。因此有時為了講解止禪法門，佛陀也教導世俗諦。

有時佛陀為了保護世間而教導世俗諦。根據《阿毗達摩》，如果分析佛陀、父親、母親、兒子、女兒，我們只見到名色而已。一切都是名色，這是究竟諦（paramattha-sacca 勝義諦；真諦）。但是如果不能分辨：「這是父親」、「這是母親」、「這是女兒」、「這是兒子」……那麼將有許多問題產生，人們會互相做出錯誤的行為來。若他們那樣做，則會造許多惡業。佛陀對一切眾生有無限的慈悲，因此為了保護世間的緣故，有時佛陀也教導世俗諦。

單靠世俗諦不能證悟涅槃；如果想證悟涅槃，你還必須了知究竟諦。你應透視究竟名色及它們的因緣，然後透視究竟名色及其因緣無常、苦、無我的本質，這樣的觀智才能使禪修者證悟涅槃。所以佛陀教導究竟諦與世俗諦兩者。

