

# 問答類編

## 克服困難

問 1：前來禪修營之前，在身心方面需做些什麼準備？

答 1：在家裡的時候，你必須經常修禪，例如早上坐禪一小時，晚上睡前再坐禪一小時，以便在身心方面都能習慣於坐禪。如果有一些世俗的事需要辦，你應該在禪修營之前或之後辦。如果在禪修的時候一直想著那些事，你就無法全心全意地修禪，也無法培育深厚的定力。在禪修營期間，你必須暫時把它們置之一旁。應該珍惜且善用這難得的禪修機會，以累積強而有力的禪修波羅蜜。

問 2<sup>45</sup>：一個平日為工作、事業、家庭瑣碎事、婚姻生活而忙碌的人，來此禪修營會獲得成就嗎？

佛陀有說過婚姻生活會對禪修有什麼影響嗎？已婚的人是否也能夠修禪修得好？如果能夠的話，他是怎麼辦到的？

從禪修營回到日常工作崗位時，一切生活的節奏是要快的，不像禪修營裡一切是那麼的慢與靜；所以要如何才能夠在工作時保持那平靜與安詳的心？

成就了初禪乃至第四禪的五自在之後，如果生活放逸，例如吃、喝、玩、樂、看戲、唱歌、跳舞樣樣做，或平日工作很忙碌，或身體生病虛弱，但每天都有保持禪定的訓練，這樣的話禪定是否也會退失呢？為什麼？

---

<sup>45</sup> 這裡包括了由四個人提出的問題。由於它們有關聯，所以一起回答。

答 2：在佛陀時代，在舍衛城有七千萬個市民，其中五千萬個是佛陀的在家聖弟子。在王舍城也有大約五千萬個在家聖弟子<sup>46</sup>。每天早上他們都準備食物供養僧團。午餐後，在家女弟子去寺院聽經與修禪，然後在黃昏時回家。在家男弟子則在黃昏時去寺院聽經與修禪，直到隔天清晨才回家。他們即是如此盡力地修行佛法，所以在佛陀時代有許多的在家聖弟子。

如果要成為一個真正具有信心的佛弟子，你們應該向他們學習，因為只有聖弟子才對佛陀擁有不可動搖的信心。你們不應該嘗試成為現代的在家佛弟子。你們知道什麼是現代的在家佛弟子嗎？他們在一星期當中只有幾小時是忠實的佛弟子，尤其是在星期日供僧與聽經的時候。但

---

<sup>46</sup> 根據記載是如此，但不知這是指當初某一時刻的數目或佛陀教化四十五年期間總合起來的在家聖弟子數目。

在多數時候，他們卻是電視、音樂、電影、報紙、購物、談天等的忠實弟子。請告訴我，你們要做哪一類的忠實弟子？

要同時享受欲樂及保持深厚的定力是不可能的事，因為對欲樂的貪欲是阻礙定力的五蓋之一。如果真的要成就或保持禪定的話，就必須捨棄對欲樂的貪欲。不要以自己的煩惱作為沒有時間修行的藉口。事實上這對你們來說是有害的，因為你們的惡業不會接受這種藉口，而可能在下一世把你們拖到惡道裡。你們想不想去惡道呢？

如果要在禪修方面有成就的話，你們應該長時間修禪。三幾個星期的禪修時間是非常短的，你們不應期望會獲得什麼大成就。我明白你們在家人很忙，也有許多問題。既然你們這麼多人在世俗的生活當中面對這麼多的困難，就讓我給你們一個建議——出家吧！

問 3：如果在家人也能夠證悟涅槃，為什麼佛陀還要成立比丘及比丘尼僧團？

答 3：在家人的生活非常忙碌，有許多的責任。他必須工作及照顧妻子兒女等等。在這種情況之下，即使要善於持守清淨的五戒也不容易，更別說是培育深厚的定力及敏銳的觀智以便證悟涅槃。佛陀時代的在家人擁有足夠的波羅蜜，所以能夠證悟涅槃，但是現在的在家眾就不容易證悟涅槃了。因此佛陀成立比丘與比丘尼僧團，以便那些有心想全意地投入於修行佛法的人，可以離俗出家來修行。

成立比丘與比丘尼僧團的另一個用意是為了保存佛陀傳下來的三個層次教法，即教理、實修及體證。要完全精通佛教聖典並不是一件容易的事。在眾多在家居士當中，

只有少數幾位能夠學習一部份的聖典，然而有許多比丘能夠精通聖典。只要佛教聖典還存在，未來的人就能夠依照它們來培育定力及觀智，乃至證悟涅槃。

問 4：我感覺似乎很多禪修者都有強烈的我慢心，是否學禪容易使人增長我慢心？該如何降伏這種自認為坐得比別人好而生起的我慢心？

答 4：定力及觀智只能暫時鎮伏我慢，只有阿羅漢道智才能根除我慢。因此，只要一位禪修者還沒有證悟阿羅漢道智，他就還有我慢。如果你真的想要降伏我慢，就應該精進地修行直到證悟阿羅漢道智。

問 5：禪師開示中曾提及：禪修本身只有利益、沒有危險，有危險的是禪修後生起的驕慢和執取。請問禪師：禪修者

要如何獨自覺察是否生起了驕慢和執取，以及如何令其不生？

答 5：如果他能夠修行名業處的話，就能很容易地覺察是否生起了驕慢和執取。即使還沒有修到名業處，也不難覺察是否生起了驕慢和執取，因為那是很明顯的。舉例而言，假如有個已證得禪那的禪修者瞧不起那些還沒有證得禪那的人，那就是生起了驕慢心。只要生起了想比較誰厲害的心，例如「他好過我；我好過他；他跟我不相上下」，那也就是生起了驕慢心。

在巴利聖典中有一則關於驕慢的故事：有一次阿那律尊者問舍利弗尊者說：「我能夠以一個天眼神通心照見一千個世界，但為何還不能獲得解脫？」舍利弗尊者答道：「當你說『我能夠以一個天眼神通心照見一千個世界』時，那

就是驕慢。當你說『為何還不能獲得解脫』的時候，那就是掉舉。」聽了舍利弗尊者的回答之後，阿那律尊者終於明白驕慢及掉舉是他趣向解脫的障礙。

為了去除驕慢及執取，能夠修行觀禪的禪修者應當觀照一切名色法為無常、苦、無我。由於觀智透視該三相的力量，他就能夠漸漸地去除對諸行的常想、樂想及我想，而減弱了驕慢及執取。當他通過修行觀禪證得阿羅漢道時，該聖道就會完全根除一切煩惱，令其永遠不再生起。

對於還沒有修到觀禪的人，他們可以通過如理思惟降伏驕慢及執取，可以思惟：「驕慢及執取對我們有害無益，會導致我們下一世投生到四惡道裡去，所以千萬別驕傲及執取，以免害了自己。」或「在究竟上，世上無一物值得我們感到驕傲及去執取，那為何還要驕傲及執取？」等等。通過如理思惟，我們會看到驕傲及執取的危險性而捨棄它



們。

問 6：如何在擁有諸多內外障礙的禪修過程中仍然屢敗屢戰，毫不放棄？

答 6：你必須對佛、法、僧有堅定的信心。你必須相信佛陀所說的生死輪迴是事實。即使在這一生中你造了許多的善業，但是只要還沒有證悟涅槃，你就必須不斷地生死輪迴，遭受生、老、病、死等痛苦。而且只要你所造的惡業在任何一世臨終時成熟，你就會墮入惡道，甚至是墮入地獄，遭受極端恐怖的痛苦。

在《中部·愚人智者經》裡，佛陀向諸比丘說：

「造身語意惡行的愚人在身體分解而死之後，即會墮入惡道、苦趣，甚至是墮入地獄。」

如果要正確地形容某件事為『這是人們完全不希望、不願與不要的』，那即是地獄。而地獄可怕的程度強得難以用任何譬喻完整地形容。」

說到這裡時，有位比丘問世尊道：「世尊是否可以給個譬喻？」

世尊答道：「可以的，比丘。諸比丘，假設有些人捉到了強盜，把他帶至國王面前，說：『陛下，這裡有個強盜。請陛下指示要給他什麼懲罰。』國王就說道：『你們在早上時用鎗刺戳他一百下。』於是那些人就在早上用鎗刺戳他一百下。然而，在中午時，國王問：『那個人怎麼樣了？』——『陛下，他還活著。』當時國王就說：『你們在中午時再用鎗刺戳他一百下。』那些人就在中午用鎗刺戳他一百下。然而，在傍晚時，國王問：『那個人怎麼樣了？』——『陛下，他還活著。』當時國王就說：『你們在傍晚時再用

鎗刺戳他一百下。』那些人就在傍晚用鎗刺戳他一百下。

諸比丘，你們認為怎樣？那人是否會由於被鎗刺戳三百下而感到痛苦？」

「世尊，別說是三百下，即使那人只是被人用鎗刺戳一下，他也會感到痛苦。」

當時，世尊拾起一塊有如他手掌一般大小的石頭，問諸比丘道：「諸比丘，你們認為怎樣？是由如來拾起、與他手掌一般大小的石頭比較大，還是作為眾山之王的喜瑪拉雅山比較大？」

「世尊，由世尊拾起、與他手掌一般大小的石頭和作為眾山之王的喜瑪拉雅山比較起來是微不足道的。它甚至算不上是（喜瑪拉雅山的）一部份；那是完全比不上的。」

「同樣地，諸比丘，那人被鎗刺戳三百下而感到的痛苦和地獄裡的痛苦比較起來是微不足道的。它甚至算不上

是（地獄之苦的）一部份；那是完全比不上的。

在地獄裡，獄卒以燒得火紅的鐵叉刺穿他的一隻手，又以燒得火紅的鐵叉刺穿另一隻手，以燒得火紅的鐵叉刺穿一隻腳，又以燒得火紅的鐵叉刺穿另一隻腳，再以燒得火紅的鐵叉刺穿他的肚子。當時他感到痛苦、巨大的痛苦、極劇烈之苦。然而，只要他惡業的果報還未耗盡，他是不會死的。

過後，獄卒把他丟在地上，以斧頭剝削他。當時他感到痛苦、巨大的痛苦、極劇烈之苦。然而，只要他惡業的果報還未耗盡，他是不會死的。

過後，獄卒把他頭下腳上地倒置，以平斧剝削他。當時他感到痛苦、巨大的痛苦、極劇烈之苦。然而，只要他惡業的果報還未耗盡，他是不會死的。

過後，獄卒把他套在一輛馬車，再於烈火燃燒的地上

把他拖來拖去。當時他感到痛苦、巨大的痛苦、極劇烈之苦。然而，只要他惡業的果報還未耗盡，他是不會死的。

過後，獄卒驅趕他在烈火焚燒的火炭山爬上爬下。當時他感到痛苦、巨大的痛苦、極劇烈之苦。然而，只要他惡業的果報還未耗盡，他是不會死的。

過後，獄卒把他頭下腳上捉起來，丟進烈火焚燒到火熱的金屬鍋裡。他就在沸熱的漩渦裡被煮著。當他被如此煮著時，有時他被捲上來，有時他被捲下去，有時他被橫著捲來捲去。當時他感到痛苦、巨大的痛苦、極劇烈之苦。然而，只要他惡業的果報還未耗盡，他是不會死的。

過後，獄卒把他丟進大地獄裡。於此，諸比丘，關於大地獄：

它有四角與四門，每面各有一道門，

四周牆壁以鐵作，蓋著一個鐵屋頂，  
地上也是以鐵造，其中烈火熊熊燒，  
一百由旬是其長，處處遍滿是烈火。

諸比丘，我能夠以許多種方法向你們形容地獄。而地獄的痛苦及可怕的程度強得難以用任何譬喻完整地形容。」

在此我想要問你們，如果你們點著一支打火機，用火燒自己一隻手指一分鐘，你會感到怎麼樣？是不是很痛苦？現在你們再想一想，在地獄裡長期全身被火燒或在金屬鍋裡被煮的滋味又如何？佛陀在經中所說的話並不是想要嚇我們，而只是說明事實，以便我們生起強烈的欲望想要避免陷入那些悲慘之境。

如果我們對佛陀所說的話有信心，就會產生強烈的善欲要修行，以便解脫生死輪迴之苦。這種善欲即是四種「成

就之因」( 神足 ) 之中的「欲成就之因」。為什麼稱之為成就之因？因為它能夠為我們排除萬難，激起最上等的精進力來修行，不達到解脫的目的絕不停止。而這種不畏懼困難的精進力則是另一種成就之因，即「精進成就之因」。除了這兩種之外，我們也應該培育另外兩種成就之因，即「心成就之因」及「觀成就之因」。「心成就之因」是心極度喜愛且投入於佛法。「觀成就之因」則是智慧，例如思惟地獄之苦等的智慧。如果要能夠屢敗屢戰、絕不放棄禪修的話，你們就必須具備對佛法僧堅定不移的信心，以及四種成就之因。

在《中部·愚人智者經》裡，佛陀舉出一個例子來形容墮入惡道的愚人必須在惡道裡受苦多久。他問諸比丘道：

「假設有人把一個有個洞的軛丟進大海洋裡，而東風

把它吹向西、西風把它吹向東、北風把它吹向南、南風把它吹向北。又假設有隻瞎眼的海龜在每一世紀之末升上海面一次。諸比丘，你們認為怎樣？那隻瞎眼的海龜是否能夠把牠的頭穿過那個輓的洞？」

「世尊，在經過很長的時間之後，牠可能辦到這一點。」

「諸比丘，我說那隻瞎眼海龜要把牠的頭穿過那個輓的洞所花的時間，比愚人在墮入惡道之後，再要投生到人間的時間來得短。為什麼呢？因為在惡道並無法可修、無善可修、無善可造、無福可造。在惡道裡盛行的是互相殘殺及弱肉強食。」

從佛陀所舉的盲龜譬喻裡，可知一旦墮入惡道之後，再要獲得人身所需經歷的時間是長久得難以想像的。在此，讓我再問大家一個問題：如果放逸不修行，隨意地享



受欲樂幾十年，卻要換來上萬上億年的痛苦是值得的嗎？

讓我說一個故事來說明那是非常愚蠢的事。

在迦葉佛時代有四個朋友都是富商的兒子。有一天，他們互相討論應該做什麼事。其中一人說：「我們家中有許多的財富。我們應該怎麼用它？如今偉大且慈悲的佛陀四處遊方，我們是否應該佈施、行善與持戒？」但是沒有人同意這個建議。另一人說：「讓我們喝酒及吃美味的肉。這將是有益的生活方式。」最後有一人說：「朋友們，我們只有一件事做。沒有女人會拒絕跟給她錢的人相好。所以讓我們送錢給其他人的妻子，跟她們通姦。」聽了這項建議，他們每人都連聲讚好。

從那個時候起的兩萬年之中，他們不斷地送錢給許多漂亮的女人，跟她們通姦。死後他們都墮入阿鼻地獄，在其地遭受極端的痛苦長達兩尊佛之間的時間。在那裡死

後，由於他們的惡業還未消除，他們投生到有六十由旬大的鐵鍋地獄裡。往下沉三萬年之後，他們達到鍋底，然後再往上浮三萬年，他們達到了鍋口。他們每人都想要說一首偈，但都只能說出一個音節，即「都」( du )、「沙」( sa )、「那」( na )、「娑」( so )，然後一轉身又往下沉。

當時，波斯匿王 ( Pasenadi ) 由於正嘗試殺死一個男人以奪取他那美麗的妻子而睡不著覺，而在半夜裡聽到那四聲恐怖的聲音。他很害怕自己會遭遇災禍。在妻子瑪麗佳皇后 ( Mallika ) 建議之下，他去見佛陀，問那些聲音是代表什麼。

佛陀就向他解釋那四個人的因果，然後誦出他們原本想要說的四首偈子：

以往我們邪惡地過活，

擁有的我們不給別人，

雖然擁有許多的財富，

卻沒為自己建立依處。

我們在此地獄被煮著，

至今已過了整六萬年，

這痛苦幾時才會完呢？

那是不會有結束的，

怎麼可能會結束呢？

盼呀望呀不見終期，

皆因你我都造了惡。

當我離開了此處，

投生到人間裡時，

我一定會行佈施，

善持戒律多行善。

他們四人遇到了迦葉佛的教化期，但卻不懂得珍惜，而在墮入地獄時才來後悔，但已經太遲了。如今也有許多人獲得難得的人身，而且遇到極難遇到的佛法，但多數都不會珍惜，還是沉迷於享受欲樂。大家是否想要學習那些愚蠢的人呢？

如果大家不想錯失極難遇到的佛法，也不想投生到地獄遭受痛苦，大家就應該培育堅強的信心。大家必須相信，如果依照佛陀所教導的方法修行戒定慧的話，就能夠證悟須陀洹道果，永遠不再墮入四惡道。而且如果證悟了阿羅漢道果，就不會再生死輪迴。以這樣的信心作為基礎，大家應該激起強而有力的善欲與精進，憑著堅忍不拔的毅力，努力修行，直到證悟阿羅漢道果為止。

祝大家早日證悟阿羅漢果。

問 7：習性是否是造業？

答 7：好習慣是善業，壞習慣則是惡業，但阿羅漢的習慣則屬於唯作，不是善業，也不是惡業。

問 8：好的習性是善業，壞的則是惡業，那麼老虎捕食弱小的動物豈非不斷地造惡業，永受惡報，少有翻身投生善道的機會？

答 8：是的。這是為什麼佛陀在《愚人智者經》裡說：「在惡道並無法可修、無善可修、無善可造、無福可造。在惡道裡盛行的是互相殘殺及弱肉強食。」

所以《法句經註》說地獄是愚人真正的家。當愚人在大地獄裡受了很久的苦之後，他們會投生到小地獄裡。在

那裡受了很久的苦之後，他們會投生到另一個小地獄裡。

如此在地獄裡受了很久的苦之後，他們會投生到餓鬼道。

又在那裡受了很久的苦之後，他們會投生到畜生道。在畜生道裡，他們互相殘殺，造了許多惡業，死後又墮入地獄裡。如此週而復始許多次之後，他們得以投生為人。但由於壞習慣，他們又再造下許多惡業，死後又墮入地獄裡。所以我們可以稱愚人為地獄的常住者。

只有住在地獄很長的時間之後，他們才來人間一下子，過後再回到地獄裡。這是為何佛陀說人身難得。然而，許多人都不珍惜所獲得的人身。他們放逸地過活，隨心所欲地盡情享受各種欲樂。他們跟他們的愛人同居、勾引別人的妻子或丈夫、為了較高的生活水準而墮胎、叫人殺許多雞和豬來為他們辦婚宴、用非法的手段賺錢，以及造下許多其他的惡業。只有在投生到惡道裡時，他們才後悔之

前沒有善用作為人時的生命，但那已經太遲了。

問 9：禪修者是不是必須一生保持莊嚴及嚴肅的態度？經典上不是記載有時佛陀也會表現輕鬆與幽默的嗎？

答 9：雖然佛陀很嚴肅，但卻溫和與慈悲。佛陀從不開玩笑，而只是說實話。

有一次，佛陀向諸比丘說了以下的本生故事：

在很久以前，有一個商人名叫卡巴塔 ( Kappata )。他有一隻驢子，每天都幫他拉裝滿陶器的貨車七由旬之遠。有一次，卡巴塔跟他那隻拉裝滿陶器的貨車的驢子去到達卡斯拉 ( Takkasila )。當他正忙著送貨時，他讓該驢子自由走動。當該驢子在一條水溝邊遊走時，牠看到一隻母驢，而即刻走向前去。母驢向牠友善地問候，然後說：「你從哪

裡來？」「波羅奈城。」「來做什麼？」「做生意。」「你拉的貨物有多少？」「一大車的陶器。」「你拉一大車的陶器走多遠？」「七由旬。」「在你所到的各處，是否有其他驢子為你按摩腳及背？」「沒有。」「若是如此，你的生活必定很苦。」

由於母驢的話，牠變得很不滿。在送完貨物之後，商人回到驢子之處，向牠說道：「來，我們走吧。」「你自己走；我不走。」該商人不斷地用溫言勸牠走，但牠還是不願意走。因此他就罵牠。最後他想：「我有個辦法可以使到牠走。」而說出以下的偈：

「我將為你做一枝棒，擁有十六吋長的刺；

我將把你切成碎片。知道嗎？驢子。」

驢子聽後說：「若是如此，我知道應該怎麼對付你。」



然後牠說出以下的偈子：

「你說你將為我做一枝棒，擁有十六吋長的刺；

好！若是如此，我將以前腳穩立於地，

用後腳踢掉你的牙齒。知道嗎？卡巴塔。」

聽了牠的回答之後，該商人心想：「是什麼原因令到牠這麼說？」他向四處看，最終看到那隻母驢。他想：「啊！

一定是這隻母驢教牠的。我將向牠說：『我將送你一隻像牠那樣的母驢做妻子。』以異性為誘，我將令到牠肯走。」

因此他就說出以下的偈子：

「我將送你一隻面如珍珠母、

擁有一切美貌的母驢做妻子。

知道嗎？驢子。」

聽了這些話之後，該驢子感到很高興，而以以下的偈

子回答：

「你說你將送我一隻面如珍珠母、

擁有一切美貌的母驢做妻子。

若是如此，卡巴塔，

至今我每天走七由旬的路，

今後我將每天走十四由旬。」

卡巴塔說：「好，那就走吧！」說後就帶該驢子回到貨車之處。

過了幾天，該驢子就問他：「你不是說要送我一個妻子的嗎？」商人答道：「是的，我的確是那麼說，我不會毀約的。我將送你一個妻子。但是我只提供你一份食物。它可能夠也可能不夠你和你的妻子兩個吃，但那應是你自己解決的事。當你們兩個一起生活之後，你們就會生小驢子。」

我給你的一份食物可能夠也可能不夠你和你的妻子及兒女們吃，但那應是你自己解決的事。」聽了商人這些話之後，驢子的欲念就消失了。

說完這個故事之後，佛陀說該商人就是他自己，雄驢就是難陀尊者，母驢則是難陀尊者以前的未婚妻國美王妃。

你可能會說佛陀講了一個蠻幽默的故事。但他並不是開玩笑，而只是說出事實罷了。

問 10：在很多佛陀的本生故事裡，都有著人類可以跟動物互相溝通的情況，例如禪師所講的商人與驢子的故事。是否以前的人都擁有可以跟動物談話的能力？如果是的話，請問是用什麼方法？是以語言還是以意念來溝通？為什麼現在的人卻沒有這種能力？

答 10：有一些本生故事裡很清楚地記載有些動物能夠講人話，因為牠們在不久前的過去世裡是人。在其他的本生故事裡，佛陀把動物的思想以語言來表達，因為他知道那些動物在想什麼。

問 11：如果一個人平時會莫名其妙地產生某些念頭而感到恐懼不安，這是不是業果？它不但干擾我平日的生活，也干擾我修禪。我曾嘗試不理會它，但是沒有效。我應該如何克服它？

答 11：我們不能說那肯定是你的惡業，因為它可能是如此，也可能是因為你不如理作意而造成的。如果要克服它，你應該把不如理作意轉為如理作意。

問 12：一位還未證得禪那與觀智的禪修者應該如何對治他

的邪見、惡念及不善心所呢？

答 12：他應該正念地專注於他的禪修目標，例如出入息或四大。除此之外，他也可以如理地思惟，例如思惟生、老、病、死、四惡道、生死輪迴之苦等等。他也可以思惟佛法。當他這麼做時，就能防止還沒有生起的邪見與惡念生起，以及去除已生起的邪見與惡念。

問 13：如果一個初學禪者從小就悲觀，對自己缺乏信心，認為自己無法成功，對於這樣的人，我們應該如何開導他？

答 13：這種人是不容易開導的。你可以試試向他說法，以便激起他對佛法僧的信心。只是一般上他是不會很有信心地聽聞佛法。若他能夠繼續修禪就會很好，因為如果他在禪修方面有進步的話，他就會對佛法產生信心，也會生起

自信心。

## 戒學釋疑

問 14：我本來想要出家修學戒定慧，尤其是學習帕奧禪法，但是我看到一些持戒清淨的人不好好修行，卻愛搬弄是非、批判性很強，我內心很難過也很怕。為何持戒清淨卻不能更包容、更慈悲地對待其他人呢？

答 14：你不應該理會及受到其他人的煩惱影響；你應當記得即使是佛陀也會遭受批評與誣告。當某人對你或其他人批評或搬弄是非時，那是他個人的惡業，你不應以相同的態度對待他。

問 15：一位自認持戒嚴謹清淨的人，一直在談論是非、專挑別人的缺點、瞋恨心很強、妒忌心又很重，這種人的行

為符合佛陀的教法嗎？修禪會有障礙嗎？

答 15：這種人的行為不符合佛陀的教法，而且修禪對他來說會困難。在《清淨道論》裡有如下的記載：

在古時候，有一次，有一位長老和一位年輕比丘入某個村子托鉢。來到第一間家時，他們各獲得一勺子的熱粥。當時長老因胃生風很痛，因此他想：「這粥對我有益，我應該在它還未冷卻之前喝。」居士們就拿了一張木凳到門外。長老坐了下來喝粥，年輕比丘看了感到厭惡而說：「這老人被他的飢餓擊敗了，竟然做出他應該感到羞恥的事。」長老托完鉢回到寺院時問年輕比丘道：「朋友，在這教法中你有什麼立足處嗎？」「有的，尊者，我是須陀洹。」「朋友，那麼你就不必再為證悟更高的聖道努力了，因為你冒犯了漏盡者。」當時該位年輕比丘即刻向長老請求原諒，而去

除了由於冒犯聖者導致不能證悟更高聖道的障礙。

如果有人批評聖者又不道歉，他就不能在那一世證悟任何道果；若果位較低的聖者批評果位較高的聖者又不道歉，他就不能在那一世證悟任何較高層次的道果。可見批評任何人都是不好的，因為你無法知道該人是不是聖者。

問 16：上次禪師說若對聖者造惡，其果報相當嚴重。為什麼以同樣的惡行對待聖者與凡夫所獲得的果報會有差別？

答 16：因為聖者的戒定慧是非常高尚的，而凡夫的戒定慧則是下等的，有些甚至沒有戒定慧。

問 17：如果冒犯了聖者，但沒有因緣或沒有勇氣向對方道歉，而只是心生歉意，或只是對佛像懺悔，這樣還會障礙道業嗎？



答 17：是的，還是會障礙道業。如果那位聖者還活著，他應該親自向他本人道歉。如果那位聖者已經死了，他應該去他的墳墓前或遺骨前道歉。

問 18：手捉金錢的出家人能否證得初果？

答 18：根據上座部的教法，如果真正的比丘接受金錢的話就不能證得須陀洹道果。有些接受金錢的比丘們說他們證得了須陀洹道果，如果他們是真正的比丘的話，那是不可能的。關於這點，我想要解釋上座部的戒律。一個人要成為真正的比丘必須具備以下五項條件：

第一項是「有效之事」( vatthusampatti )：這是指戒子必須沒有導致他失效的因素。他必須不曾弑父、不曾弑母、不曾殺阿羅漢、不曾惡意地傷害佛陀的身體、不曾導致僧

團分裂、不曾跟比丘尼或沙彌尼行淫、沒有頑固的邪見、最少二十歲等等。

第二項條件是「有效之僧團」( parisasampatti )：若是在印度之外受具足戒，包括戒師在內，在傳戒時必須有最少五位真正的比丘做羯磨；若是在印度之內則需要最少十位。如果其中的某些比丘曾經犯了波羅夷罪，或者是以前受戒時不如法，致使真正的人數不夠，那麼傳戒的羯磨就失效。

第三項條件是「有效之結界」( simasampatti )：若界是無效的，例如有電線、水管等把布薩堂和界外的建築屋連接起來，那麼傳戒的羯磨就失效。再者，參加羯磨的眾比丘之間的距離不可超過兩個半腕尺。

第四項條件是「有效之動議」( battisampatti )：其中一位比丘必須宣讀動議來通知其他比丘有關戒子請求受具足

戒及誰是他的戒師。在動議之後必須再宣讀羯磨三遍。如果宣讀動議及羯磨時的次序不正確或不完整，那麼傳戒的羯磨就失效。

第五項條件是「有效之羯磨」( kammavacasampatti )：必須以正確的語法來宣讀羯磨。若用錯語法，則傳戒的羯磨就失效，而戒子就不能成為真正的比丘。

在具足這五項條件之下，該羯磨就是有效的，而戒子就成為了一位真正的比丘。如果一位捉持金錢的真正比丘修行止觀禪，他不能證得須陀洹道果。如果一位捉持金錢的比丘真的證得了須陀洹道果，那麼他肯定不是真正的比丘。

如今在上座部佛教的比丘尼及沙彌尼傳承已經斷了，所以我們不必討論有關她們的情形。現在我們只有「戒女」，或許可以稱她們為尼師。由於她們也穿著袈裟，許多

大長老認為她們應該持守十戒，不可捉持金錢。然而她們可以依照自己的意願接受金錢。

問 19：禪師曾講到一位樹神因為比丘們在他的樹下大便而殺死他們。請問樹神殺出家人會有惡報嗎？他會不會下地獄？

答 19：是的，那是惡業，會有惡報。如果那惡業在他臨命終時成熟，他就可能墮下地獄。

《律藏．經分別》裡記載，有好些阿拉威城 ( Alavi ) 的比丘砍樹來修理住所。有一次，有某一位阿拉威城的比丘去到一棵樹下，想要砍它。當時，住在那棵樹的女神向他說：「尊者，請別為了您自己的住所而砍倒我的住所。」

然而該比丘並不理會她，依然把那棵樹砍倒，而且還砍傷了該女神的兒子的手臂。當時，那位女神想：「我是否

應該現在就把這個比丘殺死。但這麼做對我來說是不適當的。或許我應該把這件事稟報佛陀。」因此，她就去見佛陀，並且告訴佛陀有關那件事。

佛陀向她說：「很好，女神，妳沒有殺死那位比丘。如果妳今天殺死了他，妳就造了許多的惡業。在某個地方有一棵樹，妳就去住在那裡吧。」

過後，大眾輕視且批評阿拉威城比丘砍樹的作為，因此佛陀為比丘及比丘尼制了一條戒，那就是：傷害草木即犯了波逸提罪（*pacittiya*）。

問 20：請問禪師，對於持守一日的八戒，怎樣才算是正確的時間？有些人從晚上七點持到隔天晚上七點，在這之前與之後都吃晚餐，看起來就像是只持七戒而已。於非時，什麼食物可吃及不可吃？麥片、牛奶、美祿、好力克、黃

豆水、番薯湯、咖啡、三合一咖啡等是否允許喝？如何才算高及大的床？

答 20：並沒有七戒這一回事，你要的話可持八戒，不然就只持五戒。持守八戒正確的時間是從早上到隔天黎明。從晚上七點持八戒到隔天晚上七點是比較低級的修行。雖然給孤獨長者有一個工人從傍晚開始持半天的八戒，但是他在那天的中午開始就沒有吃東西，甚至最終餓死了也不肯吃。

關於過午不食這條戒，在家人與比丘所持的是一樣的。在非時可以服用三種藥，即：一日果汁、七天藥及終生藥。一日果汁包括多數的果汁，但必須過濾、沒有渣滓、沒有加熱過。有一些果汁是不允許的，例如椰水、西瓜水、蜜瓜水等。七日藥只有五種，即：酥油、黃油、油、蜂蜜

及糖。終生藥包括所有一般上人們不拿來當食物吃的樹根、樹皮、樹葉等。但是這三種藥只有在有病時才可以在非時服用，例如飢餓時。麥片、牛奶、美祿、好力克、黃豆水、番薯湯、可可、巧克力、乳酪及三合一咖啡是不允許在非時服用的。根據斯里蘭卡及泰國佛教傳承，黑咖啡是許可的。

高床是指其於橫木之下的腳部高過佛陀的八指長。根據註釋，該許可的高度最高是二十七英吋，但有一些傳承則認為最高是十三英吋。大床並不是指大張的床，而是指其床墊裡有棉花、毛製的床墊厚過四指寬或用有圖畫的毛製床單等等。

問 21：受五戒或八戒之後，若犯邪淫或淫等戒，要如何懺悔？未來可否再受五戒、八戒或出家戒？若修行是否能夠

證得禪那與道果？

答 21：他不需要懺悔，而只需要重新受戒。他可以出家為沙彌或比丘，也能夠證得禪那及阿羅漢果，就好像在出家前殺了許多人的指蔓，在成為比丘之後仍然能夠證得阿羅漢果。

問 22：犯四根本戒之一的比丘，成居士後，可否受五戒、八戒等？若修行是否能夠證得禪那與道果？

答 22：他可以受五戒或八戒，若修行的話也能夠證得禪那與道果。

問 23：已經犯了波羅夷罪的比丘是否可以受戒為沙彌？

答 23：若他在犯了波羅夷罪之後即刻透露該罪，他就可以



受戒為沙彌。但若他覆藏該罪一段時間，並且參與誦戒等，他就不能受戒為沙彌。

問 24：若比丘或比丘尼犯了僧殘罪之後，對一位比丘或比丘尼透露該罪，但還未實行摩那埵及出罪。若修行是否能夠證得禪那與道果？

答 24：不能。但若他（她）已經開始實行別住或摩那埵，他就能夠證得禪那與道果。

問 25：若比丘或比丘尼犯了僧殘罪之後，對一位比丘或比丘尼透露該罪，但還未實行摩那埵及出罪就還俗。這種人是否可受五戒與八戒？若修行是否能夠證得禪那與道果？

答 25：他（她）可以受五戒或八戒，若修行的話也能夠證得禪那與道果。但若他重新受戒，之前所犯的僧殘罪依然

有效，所以他必須實行別住或摩那埤兩者，或者若不曾覆藏該罪的話則只實行摩那埤。

問 26：造了五逆罪之一者，是否可受五戒與八戒？

答 26：可以。阿闍世王就是一個好例子，他在犯了弑父罪之後才成為虔誠的佛教徒及持守五戒。

問 27：禪師慈悲為我解除疑慮及不安好嗎？有時在禪修時想起在過去曾經造下的罪業，而無法專注於業處。我不知該如何是好。甚至會認為我這罪大惡極的凡夫無藥可救，與止觀禪修無緣。請問禪師我仍然可以修止觀嗎？是否還能證悟道果及涅槃？該如何去除我內心的這個結？

答 27：若不曾造過五逆罪之一，你就還可以在今世成就禪修。

在《相應部註》裡有一則有關彌拉戛（Milaka）的故事。彌拉戛是一個獵人，有一天當他在森林裡打獵的時候，因感到口渴，所以就去一間寺院找水喝。去到樹下的水缸前，他看到它們全都是空空沒水的。當時有一位大長老在寺院的庭院裡掃地，所以他就走上前向該大長老說：「比丘，你吃別人供養給你的食物，但你非常懶惰，竟然不把水缸裝水。」聽了這些話，那大長老感到很奇怪，因為他在掃地之前，已經把水缸裝滿了水。他走到那些水缸前，看到它們都裝滿了水。那時候，他即刻想起舍利弗尊者的弟子羅刹戛提舍尊者（Losakatissa）的故事。

在迦葉佛時代，羅刹戛提舍很生氣地把某位施主供養給一位阿羅漢的食物倒掉。由於該惡業，他死後投生到地獄裡。脫離地獄之後，他投生到某個漁村裡一個漁夫妻子的胎裡。在他入胎的那一刻開始，整個村子裡的所有漁夫

都捕不到魚。當他七歲大時，他的母親把他趕走了。舍利弗尊者看到了這個窮男孩，就把他收為沙彌。由於擁有足夠的波羅蜜，不久之後羅剎戛提舍尊者就成為了一位阿羅漢。然而他不曾獲得足夠的食物吃。托鉢時，信徒所供養的食物一掉入他的鉢中就自動消失了。

有一天，舍利弗尊者知道羅剎戛提舍尊者會在當天般涅槃，而想要讓他在般涅槃前能夠吃飽一餐。所以在托得食物之後，他就把食物送回寺院給他。然而那些食物一放進羅剎戛提舍尊者的鉢裡就消失了。所以舍利弗尊者再出去托鉢，而獲得了用蜂蜜、糖、麻油及奶油製成的藥食。回到寺院時，他用手捉住自己的鉢不放，以免該藥食又消失了。如此，他讓羅剎戛提舍尊者從他的鉢取食，吃了一生中唯一吃得飽的一餐。吃完不久之後，羅剎戛提舍尊者就般涅槃了。

看到那些水缸都裝滿著水，那位大長老就即刻想起羅剎戛提舍尊者的故事，因此他就用手捉著水缸讓彌拉戛喝水。看到這現象，彌拉戛心中生起了恐懼感，所以就在該位大長老座下出家為沙彌。在修禪時，他看到以前他殺死的動物及自己所用的武器之影像，因此不能專心修禪。

當他告訴戒師說想要還俗時，該大長老就叫他撿一些含有許多水份的烏頓巴樂木，把它們放在一塊大理石上堆成一堆，然後點火燒材。然而無論該沙彌怎麼努力都燒不著那些木材。當時，大長老運用神通從地獄裡取來了一點火給沙彌看，再把該火放到木材堆上，即刻把整堆的木材化為灰燼。他向沙彌說：「如果你還俗的話，該地獄之火就是你的去處。如果你不想要投生到那個地獄裡，你就必須精進地修行止觀。」由於害怕地獄之火，沙彌不敢再想要還俗了。他製了一條麻繩，把它綁在自己的頭，然後把雙

膝以下浸在一缸水裡，精進地修禪。有時他甚至整夜都在行禪。他如此精進地修行止禪與觀禪，而證得了阿那含道果。

因此，如果你也精進地修禪，你也可以證得禪那及道果。

問 28：白衣居士是否只能證得阿那含果？若要證得阿羅漢果需要具備什麼條件來繼續修學？證得了阿羅漢果的居士可否接受出家眾頂禮？

答 28：在家人也能夠證悟阿羅漢果。例如佛陀的父親淨飯王就是以在家人的身份證悟阿羅漢果。然而證悟了阿羅漢果的在家人必須在證悟阿羅漢道果當天就出家，不然他就肯定會在當天般涅槃。

問 29：凡夫比丘是否需要頂禮已證得阿羅漢果的沙彌？

答 29：不。阿羅漢沙彌應該頂禮凡夫比丘，因為比丘擁有增上戒（*adhisīla*）。

## 定學釋疑

### 安般念

問 30：對一個初學安般念的學員來說，適當的環境、地點、位置、身體的姿勢是不是都很重要？這些外在條件是否會影響初學者心的平靜、內攝？

答 30：是的，適當的環境與姿勢對於禪修者培育定力而言是很重要的。不適當的外在條件會影響禪修者心的平靜與內攝。在吵鬧的環境中培育定力比在安靜的環境中困難。

至於姿勢，一般而言，坐姿是最適合禪修的姿勢。

問 31：怎樣的環境、空間較適合初學者用功？

答 31：佛陀在經中指出森林、樹下或空地是適合禪修的環境。雖然大家現在既不是處在森林裡，也不是在樹下，而且有許多禪修者擠在一起，但是如果大家能夠不在意其他人的存在，將所有的雜務拋在一邊，一心只注意自己禪修的目標，那麼，這裡對大家而言就像是空地一般。更何況大眾共修能夠幫助你激發精進心，使你的禪修進步得更快。

問 32：為何在一個比較清淨、安寧的地方心很容易收攝，但在較有噪音的環境就未能達到真正的內攝？這是定力未足之故嗎？在有噪音的空間裡要如何調伏自己的心？

答 32：由於在清淨、安寧的地方禪修時，禪修者多數的時



間能夠專注於自己的禪修目標，只有少數的時間注意其他目標，所以他的心很容易收攝。由於在有噪音的環境裡禪修時，多數的時間禪修者的心受到噪音等各種目標的干擾，只有少數的時間注意自己的禪修目標，所以他未能達到真正的內攝。他之所以無法收攝自己的心乃是因為定力弱的緣故。對於有充分定力的人，例如佛陀及他的多數聖弟子，他們不會受到噪音的干擾，能夠在任何地方都自在地進入安止定。如果要在有噪音的地方調伏自己的心，你要做的就是不去理會噪音，而一心只專注於禪修的目標。當你受到噪音干擾時，不要感到失望，因為「有志者事竟成」，如果能以上述所說的方法有耐心地一再練習，你就會逐漸進步。最後，即使在最吵鬧的地方你都能夠使自己的心平靜不動。

著名的維部大師 ( Webu Sayadaw ) 說：你應當去到一

個不生起聽覺的地方。如何才能去到那樣的地方呢？要找到完全寧靜的地方是很困難的。即使在森林裡也是充滿了各種聲音，如野獸、群鳥、昆蟲等的叫聲與風吹樹動的聲音。去到完全寧靜之處的方法就是完全地專注於你的禪修目標。心住在安止定當中時，你就聽不到任何聲音，因此我們說你已經去到一個不生起聽覺的地方。根據《阿毗達摩藏》，在一個剎那裡不能有兩個心同時生起。因此，當你毫不間斷地專注於禪修的目標時，你不會知道其他的任何目標，更何況是聽到聲音。

問 33：我們本身是安般念的初學者。雖然有禪師的書可參閱，然而有些朋友認為閱讀不能徹底地掌握，堅持要求我們給予指導，在這種情況之下，我們應該怎麼做？

答 33：向一位導師學習對他們來說會比較好。

問 34：禪師很強調以四界分別觀及安般念為入門，是不是佛陀在教導不同類型的眾生時也是如此教導？

答 34：能依照個別禪修者的性格指導最恰當的禪修業處是屬於佛陀的範圍，因為只有佛陀才擁有了知眾生潛在傾向的智慧 ( asāyaṇusāya-bhāna )。由於我沒有那種智慧，因此一般上我都教禪修者從最普遍的禪修業處入門。如果你認為有佛陀所教的其他業處最適合你，你可以選修該業處，這不成問題。

問 35：如果靜坐三、五年或更長的時間什麼禪相 ( 成績 ) 都沒有，要如何是好？

答 35：在這種情況下，禪修者應當先檢查自己是否在賢能的老師指導下，依照正確的方法有系統地修行，以及是否

很有興趣地每天精進修行。如果他已經那麼做了，卻仍然沒有進步，那麼他可以改修其他業處：也就是從《清淨道論》的四十種業處中選出一種，然後精進地修行一個月以上，試看結果如何。如果還是毫無進步，那麼就再選另一種業處，精進地修行至少一個月看看。如果還是沒有進步，就再換另一種業處……。如此嘗試直到發現適當的業處，然後他應當持續地修行那業處，直到成功。

問 36：靜坐是否會變笨嗎？

答 36：靜坐不會使人變笨。可以從喬達摩佛陀本身的典範上清楚地了解這一點。在即將證悟成道的那一天晚上，他在菩提樹下精進地靜坐修行，然後證悟聖果。如果靜坐會使人變笨的話，他就不可能證悟。

問 37：請問我如何能夠知道所修習的安般念是在進步中？

我又如何才能知道我正朝向正確的方向邁進呢？

答 37：當你能夠一心專注於氣息時，你所修習的安般念就是在進步中。當遍作相、取相及似相次第地生起，而你又能夠一心專注於它們時，你所修習的安般念就是在進步中。當你能夠次第地證得初禪、第二禪、第三禪及第四禪時，你所修習的安般念就是在進步中。當你能夠辨識氣息中的四大，直到看見色聚且能分析其中的究竟色法時，你所修習的安般念就是在進步中。當你能夠辨識產生氣息的名法時，你所修習的安般念就是在進步中。當你如此進步時，你就是正在朝向正確的方向邁進。

問 38：我修安般念時，雖然不曾見過好像白雲的禪相，但臉時常被像是不透明的陽光照著，能持續一到兩小時。至

今已經一個月了，但還見不到似相。為何不能進步？請問是否用錯方法？

答 38：因為你的五根很弱。

問 39：要如何才能持久地專注於鼻孔周圍的氣息呢？

答 39：你應該在行、住、坐、臥四種姿勢裡都持續不斷地修禪，以便培育持續不斷的正念與正定。

問 40：對一個初學者而言，當光出現在禪修中時是否不要理會？如果完全不理會，光會不會失去而不再出現呢？依照老師的指示不理會這些光之後，心境開始不定而無法再安定下心來學習，耳朵反而去注意一些無謂的聲音，信心也開始動搖而想放棄學習下去。請問這些是否就是業障或魔障？

答 40：那不是業障或魔障。當光開始出現時，一般上它是不穩定的，因為你的定力還不穩定。當你的定力強時，它就出現；當你的定力弱時，它就消失。你失去它是因為你的定力弱。現在你不能再次見到光是因為你感到失望。在修行安般念時，你不應該期望任何東西，而應只是一心專注於氣息。當你的定力堅強與穩定時，光就會一直存在。

問 41：修行安般念，見到禪相之後入禪。請問入禪之後是否就能知道過去世的一些事情，例如生在何國，是何許人等？

答 41：不能，因為那是屬於宿命通的範圍。

通過安般禪那之助，你能夠輕易地成就四界分別觀，然後更進一步地修行色業處及名業處。然後你可以觀你在

過去世的名色法，以尋找無明、愛、取、行、業這五個產生你這一世的過去因。所以在安般禪那的幫助下，你可以培育觀智，照見過去世的名色法，但是不能觀到名稱概念，例如你的名字、你出生地的名字等等。

問 42：是否可以用安般似相作為光明遍或白遍的目標來修行？

答 42：不可以，因為在巴利聖典及註疏裡並沒有這麼教。

問 43：在修行安般念時，我們是否可以在行禪時觀腳步的提起、推前及放下？

答 43：最好是只專注於你的氣息。然而如果你想要在行禪時有系統地觀全身的四大，那也是可以的。但是如果你以非正統的方法來修行就不太好。



問 44：《大念處經》中的安般念修法有四個階段，但在其他經論中甚至有十六個階段的修行，這兩者之間有何差異？

答 44：這兩種方式基本上是沒有差異的。在《大念處經》中佛陀教導修行安般念的四個階段，那只是修行止禪達到禪那的階段。接著的「他安住於觀照內在的身為身……」等經文才是觀禪的階段。在其他經如《中部》的《安般念經》( Anapanasati Sutta ) 中，佛陀教導十六個階段，包括了止禪與觀禪。這十六個階段分成四組，每組有四個階段。第一組是身念處，第二組是受念處，第三組是心念處，第四組是法念處。第一組只涉及止禪，第二、三組皆可用止禪與觀禪來解釋，第四組則只涉及觀禪。分別解釋如下：

第一組的四個階段：( 一 ) 長息、( 二 ) 短息、( 三 ) 全

息、( 四 ) 微息。若能有系統地如此修行，定力提昇時你就會見到呼吸變成禪相，乃至變成似相。當你一心融入似相時，就是入了安止定。於是你能夠有系統地證得初禪乃至第四禪，這與《大念處經》中安般念的四個階段相同。達到第四禪之後進一步應當如何修行呢？若是根據《安般念經》，你應當修行下一組的四個階段，從受念處開始修行觀禪。若是根據《大念處經》，我們已經解釋過「如此，他安住於觀照內在的身為身……」這段經文，你應當觀照三種身：( 1 ) 呼吸身：呼吸裡的究竟色法。( 2 ) 所生身：業生色、心生色、時節生色與食生色這四類色法。換句話說就是所有二十八種色法，它們也稱為色身。( 3 ) 名身：究竟名法，包含受、想、行、識這四種名蘊，禪那名法也包括在其中。能夠照見內外的這三種身之後，你應當觀照它們的因緣生滅與剎那生滅。進一步應當提昇你的觀智達到行

捨智。更進一步聖道智與聖果智就會以涅槃為目標而生起。大家應當記住這些修行步驟。

第二組的四個階段：(一)「他如此訓練：『我應當覺知喜而吸氣；我應當覺知喜而呼氣。』」如何能覺知喜而呼吸呢？你應當進入安般初禪。初禪中的五個禪支包括喜在內，因此安住在初禪時就是覺知喜而呼吸。從初禪出定並且檢查五禪支之後，你應當進入第二禪。第二禪有三個禪支，包括喜在內。那時你也是覺知喜而呼吸。這是止禪的情況。

在轉修觀禪時，你應當先入安般初禪。出定之後就觀照初禪裡包括喜在內的三十四個名法為無常、苦、無我。如此觀照之時，你的觀智裡也有喜這項名法。舉個譬喻而言，當你見到一位好朋友對你微笑時，你也會對他微笑。同樣的道理，由於觀智的目標（初禪的三十四個名法）裡

有喜，所以觀智裡也會有喜。如此觀照之時你就是覺知喜而呼吸。然後應當進入第二禪。出定後觀照第二禪裡包括喜在內的三十二個名法為無常、苦、無我。那時你的觀智裡也有喜，你也是覺知喜而呼吸。

(二)「他如此訓練：『我應當覺知樂而吸氣；我應當覺知樂而呼氣。』」就止禪的情況而言，由於樂存在於初禪、第二禪與第三禪，所以當你安住於這三種禪那當中的任何一種時，你就是覺知樂而呼吸。

轉修觀禪時，從這三種禪那的任何一種出定之後，你應當觀照禪那名法為無常、苦、無我。那時由於禪那名法裡包含樂，所以你的觀智裡也有樂，因此可以說你是覺知樂而呼吸。

(三)「他如此訓練：『我應當覺知心行而吸氣；我應當覺知心行而呼氣。』」當你安住於任何一種安般禪那時，

你都可以體驗到心行，特別是個別禪那的禪支：初禪有五個禪支、第二禪有三個禪支、第三禪有二個禪支、第四禪有二個禪支。那時你就是覺知心行而呼吸。

轉修觀禪時，你可以逐一地進入各個安般禪那，出定後觀照各個禪那的名法為無常、苦、無我。如此觀照時，你能夠體驗到心行：初禪的三十四個名法、第二禪的三十二個名法、第三禪的三十一個名法、第四禪的三十一個名法。這時可以說你是覺知心行而呼吸。

為什麼佛陀在這個階段教導心行( citta-savkhara )呢？

什麼是心行？在某部經中提到：‘sabba ca vedana ca cittasavkharo.’——「想與受是心行。」因此在觀照那些禪那名法時，你必須特別注重在觀照想與受，尤其是受。就是由於這個緣故，所以此階段稱為受念處。

( 四 ) 「他如此訓練：『我應當平靜心行而吸氣；我應

當平靜心行而呼氣。』」當你以安般似相為目標而進入初禪、第二禪、第三禪、第四禪，那時就可以說你是平靜心行而呼吸。為什麼呢？因為在初禪裡的心行比在近行定裡的更平靜，在第二禪裡的心行比在初禪裡的更平靜，在第三禪裡的心行比在第二禪裡的更平靜，在第四禪裡的心行又比在第三禪裡的更平靜。所入的禪那愈高時，心行就愈平靜。因此當你有系統地如此修行時，就是平靜心行而呼吸。

轉修觀禪時，你必須有系統地觀照初禪名法、第二禪名法、第三禪名法與第四禪名法為無常、苦、無我。當你觀照初禪名法為無常、苦、無我時，你的觀智是很平靜的。當你以同樣的方式觀照第二禪的名法時，你的觀智會更平靜。同理，以同樣的方式觀照第三禪與第四禪的名法時，你的觀智會愈來愈平靜。如此修行時，你就是平靜心行而

呼吸。

在此階段，你同樣應當特別注重在觀照受，所以此階段也是受念處的階段。

《安般念經》中第二組的這四個階段談到必須觀照初禪、第二禪、第三禪、第四禪的名法。這些名法即包含在《大念處經》中「他安住於觀照內在的身為身……」所講到必須觀照三種身當中的名身這一組裡，因此這兩部經所講的方法其實是一樣的。

第三組的四個階段：(一)「他如此訓練：『我應當覺知心而吸氣；我應當覺知心而呼氣。』」就止禪的方式而言，你必須先進入安般念的初禪、第二禪、第三禪、第四禪。從個別的禪那出定後應著重在觀照心，如此即是覺知心而呼吸。

轉修觀禪時，你還是必須專注安般似相而進入初禪。

出定後就觀照初禪的三十四個名法為無常、苦、無我，而特別著重在觀照心（識）。對第二禪、第三禪、第四禪也以同樣的方法修行。如此觀照時，你就是覺知心而呼吸。

（二）「他如此訓練：『我應當令心喜悅而吸氣；我應當令心喜悅而呼氣。』」你應當專注安般似相而進入初禪。出定之後檢查初禪的五禪支，其中包括喜禪支。你會發現由於喜禪支的緣故，所以你的心變得喜悅。如此，當你入在初禪中時就是令心喜悅而呼吸。在第二禪裡的情況也是一樣。這是就止禪的情況而言。

轉修觀禪時，你必須在從安般初禪出定後觀照包括喜心所在內的初禪名法為無常、苦、無我。從第二禪出定後也應如此觀照。那時你的觀智裡也有喜心所，它能使你的心喜悅。如此觀照時就是令心喜悅而呼吸。

（三）「他如此訓練：『我應當令心專注而吸氣；我應



當令心專注而呼氣。』」你應當以安般似相為目標而進入初禪、第二禪、第三禪、第四禪。這些禪那中都有一境性這個禪支，一境性就是定。安住在這些禪那中時，你的心只專注於安般似相，那時就是令心專注而呼吸。這是止禪的情況。

轉修觀禪時，從這些禪那出定後你應當觀照各個禪那的名法為無常、苦、無我。那樣觀照時，你的心會專注於禪那名法的無常、苦、無我三相，那就是令心專注而呼吸。

(四)「他如此訓練：『我應當令心解脫而吸氣；我應當令心解脫而呼氣。』」你應當專注於安般似相而入初禪。在初禪裡你的心從五蓋解脫出來，那時就是令心解脫五蓋而呼吸。接著應當專注安般似相而進入第二禪，那時你的心從尋與伺解脫出來，因此你就是令心解脫尋與伺而呼吸。接著應當專注安般似相而進入第三禪，那時你的心從

喜解脫出來，所以是令心解脫喜而呼吸。然後應當專注安般似相而進入第四禪，那時你的心從樂解脫出來，這就是令心解脫樂而呼吸。這是止禪的情況。

轉修觀禪時，你應當專注於安般似相而進入初禪。出定之後觀照初禪名法為無常、苦、無我。當你能以觀智清楚地照見這三項本質時，你的心就從常想、樂想、我想中解脫出來。同樣地，也應當觀照第二禪、第三禪、第四禪的名法為無常、苦、無我，以便令心解脫常想、樂想、我想而呼吸。

這一組的四個階段都注重在觀照心，所以稱這一組為心念處。然而，不能只觀照心而已，注重在觀照心的同時也必須觀照與心相應生起的其他心所。

在《大念處經》的安般念一節裡，當你觀照三種身（呼吸身、色身與名身）時，即是在觀照究竟名色法。《安般念

經》在這裡講到的禪那名法都包括在究竟名色法之內，因此這兩部經所教導的方法基本上是相同的。

第四組的四個階段：(一)「他如此訓練：『我應當觀無常而吸氣；我應當觀無常而呼氣。』」在這一組當中佛陀只談論觀禪而已。在這裡我們必須分辨四種情況：(1) 無常 (anicca)：五蘊就是無常。為什麼？因為它們一直在壞滅。(2) 無常性 (aniccata)：五蘊的無常本質。(3) 無常隨觀 (aniccanupassana)：照見五蘊無常本質的觀智。(4) 觀無常者 (aniccanupassī)：照見五蘊無常本質的禪修者。若要見到這四種情況，首先你必須照見五蘊，然後必須觀照五蘊無常的本質。

在《大念處經》中，當禪修者證到第四禪之後，佛陀教導說：「他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。」那就是要觀

照內在與外在的五蘊。這和《安般念經》在這裡談到要觀照五蘊是同樣的道理。

(二)「他如此訓練：『我應當觀離貪而吸氣；我應當觀離貪而呼氣。』」在這裡有兩種離，即滅離( *khayaviraga* )與究竟離( *accantaviraga* )。滅離就是藉著觀照壞滅而暫時捨離五蘊；究竟離就是永遠地捨離五蘊，亦即涅槃。首先你必須有系統地觀照五蘊的生滅為無常、苦、無我。觀智強時就只注重在觀照五蘊的壞滅為無常、苦、無我，那時你就是在觀照滅離五蘊而呼吸。觀智成熟時，你會證悟涅槃。那時你就能體會到涅槃是究竟離，因為涅槃中完全沒有五蘊。所以當你安住於取涅槃為目標的果定中時，就是在觀照究竟離五蘊而呼吸。

(三)「他如此訓練：『我應當觀滅而吸氣；我應當觀滅而呼氣。』」在這裡有兩種滅：剎那滅( *khananirodha* )

與究竟滅 ( accantanirodha ) 剎那滅是指五蘊的剎那壞滅；究竟滅是指五蘊的完全滅盡，亦即涅槃。如果能有系統地觀照五蘊的生滅為無常、苦、無我，觀智強時，你會只見到五蘊的剎那壞滅，此觀智能暫時去除煩惱，那時你就是觀五蘊剎那滅而呼吸。證悟涅槃之後，當你安住於果定時，由於在涅槃中五蘊完全滅盡，因此你就是在觀五蘊究竟滅而呼吸。

( 四 ) 「他如此訓練：『我應當觀捨而吸氣；我應當觀捨而呼氣。』」在這裡有兩種捨：棄捨 ( vassagga patinissagga ) 與入捨 ( pakkhandana patinissagga )。什麼是棄捨呢？你必須有系統地觀照五蘊為無常、苦、無我以達到壞滅隨觀智。觀智成熟時，你的無常隨觀能棄捨驕慢，苦隨觀能棄捨貪愛，無我隨觀能棄捨邪見。那時你就是在觀棄捨煩惱而呼吸。此觀智不只能棄捨依五蘊而生起的煩

惱，而且能令你的心趣向涅槃（五蘊與煩惱的完全息滅），因此你的觀智既是一種棄捨，也是一種入捨。終有一天你會證悟涅槃，那時你的道智會滅除煩惱。煩惱被徹底滅除時，你就是在觀棄捨煩惱而呼吸。同時你的道智能夠直接地體驗涅槃，所以也可以說你是在觀趣入涅槃而呼吸。

上述總共有十六個階段，每一階段裡都有吸氣與呼氣，因此就有十六種吸氣與十六種呼氣，合起來是三十二種。這就是佛陀教導我們為了證悟涅槃而呼吸的方法。現在我們每天裡的每一刻都在呼吸，我們應當問自己是否依照佛陀教導的方法在呼吸。如果能依照佛陀的教導而呼吸，終有一天你會證悟阿羅漢果，那時你的一切煩惱都被滅盡。般涅槃之後，一切五蘊與一切苦都被滅盡。因此請大家依照佛陀的教導來呼吸。

結論是：《大念處經》的安般念一節所教導的方法與《安

般念經》所教導十六階段的方法是相同的，只是佛陀根據聞法者根性的不同而以不同的方式解釋而已。

## 四護衛禪

問 45：請問禪師《清淨道論》並無說明修佛隨念要觀佛像，為何指導時卻教禪修者需先觀佛像呢？

答 45：在《旗幡經》( Dhajagga Sutta ) 裡，佛陀說：「在遭遇厄難時，應當只想起我，然後憶念：世尊的確是阿羅漢、正等正覺者、明行足、善逝、世間解、無上調御者、天人師、佛陀、世尊。」( Mameva tasmim samaye anussareyyatha: Itipi so bhagava araham sammāsambuddho vijjācarana sampanno sugato lokavidu anuttaro purisadammasarathī sattha devamanussanam buddho bhagava'ti. ) 因此在開始修行佛隨念時，必須先觀佛像，不然我們怎麼能夠知道阿羅

漢等特質是誰的呢？佛陀時代的人當然可以觀佛陀真正的相貌，但現在佛陀已入滅了，所以我們只能觀佛像，以代表佛陀。無論如何，我們只是在開始的階段觀佛像，而隨後當我們專注地隨念佛陀的特質時，即使該佛像消失了，也沒有什麼關係。

問 46：禪師是否可以詳細地解釋還沒有達到近行定及安止定的初學禪者如何修行佛隨念及死隨念？

答 46：在此我只能夠簡要地解釋它們。如果你要知道詳細的修法，請參考《清淨道論》。初學禪者只能通過想像來修行佛隨念。首先他必須看一尊佛像，把它當作是真實的佛陀。然後在心中想像該佛像。之後他必須選佛陀各種特質當中的一個，例如「阿羅漢」。「阿羅漢」有五項定義，他可以任選其中之一，例如：佛陀堪受一切人、天神及梵天



神頂禮，因為他擁有無上的戒定慧。然後他必須一心專注於該特質，直到證得近行定。然而佛陀的特質是非常深奧的，因此初學禪者不容易成就佛隨念。

初學禪者也只能通過想像來修行死隨念。首先他必須想像自己未來的屍體，然後取跟死亡心同時滅盡的命根為目標，再以「我必定會死亡」這樣的心念來專注於它來培育定力。然而初學禪者也不容易成就死隨念，因為他無法真正地看到自己的命根滅盡。

另一個比較容易的方法是先修行安般念或遍禪達第四禪或修行四界分別觀達到近行定，再以該定力為基礎來修行佛隨念或死隨念。

問 47：如果只修行佛隨念能證悟涅槃嗎？

答 47：不能。然而以佛隨念的近行定作為基礎，你可以修

行四界分別觀以看到色聚，然後分析究竟色法、分析究竟名法、辨識名色法的因，再觀照名色法及它們的因為無常、苦、無我。如此修行觀禪你就能夠證悟涅槃。

問 48：是否需要相當的禪定才能修行四護衛禪？

答 48：這會比較好，但並不是必要條件。

問 49：未證得禪那的初學禪者如何修行慈心禪？

答 49：他應該先想像一個他敬愛且又與他同性的人的笑容，然後以下列四個方式向他散播慈愛：「願此善者沒有仇敵；願此善者沒有內心的痛苦；願此善者沒有身體上的痛苦；願此善者愉快地自珍自重。」如此散播慈愛四至五遍之後，他應該選其中自己最喜歡的方式，持續不斷地向該人散播慈愛，且心專注於該人的笑容。他必須如此修行許

多個星期、許多月或許多年，直到證得禪那。之後他應該照我在之前的開示中所說的方法修行。然而要證得慈心禪那對他來說並不容易，因為一般上他所選的對象的影象並不穩定，時常會消失。

問 50：有人說沒有捨心第四禪的人修慈心觀會生起愛染，這種說法正確嗎？

答 50：這是錯誤的說法。如果他以正確的方法修行慈心觀，愛染就不會生起。而且若人要證得捨心第四禪，他就必須先已證得慈心、悲心及喜心的第三禪。

問 51：修行慈心觀是否會引發一個人發心修行菩薩道？

答 51：這視禪修者自己的意願而定。如果他想要修行菩薩道，那是可以的，或者若他想要成為聖弟子，他也可以成

為聖弟子，就好像須菩提尊者、優陀羅、莎瑪瓦蒂皇后及古入達拉。

問 52：證得慈心禪的禪修者在出定之後，是否真的有慈愛心？

答 52：如果他保持慈愛心就會有近行定的慈愛。然而，如果他對任何目標不如理作意就會失去慈愛。

問 53：我聽有些禪修者說在靜坐中有人來向他要求迴向功德，這是幻覺嗎？修慈心觀迴向給他們有效嗎？如果有效，他們是否在過去世和我們有關係？

答 53：可能是幻覺，也可能是真實的。修行慈心觀並不是在迴向功德。如果你要把功德迴向給他們，你應該做某件善事，例如佈施、持戒、修禪，然後說：「我把這項功德與

你們分享」或「我把這項功德平等地與一切眾生分享」。在生死輪迴裡，沒有任何眾生不會是我們的親戚。

問 54：修行慈心觀時能看見天神、地獄等眾生，此能力與天眼通有何不同？

答 54：天眼通比慈心觀更強而有力。雖然兩者都能產生光明，但是比較起來，天眼通的光明比慈心禪的光明更強。修行慈心觀的人只能部份地見到天神、地獄等眾生而已；具有天眼通的人則能透徹地見到那些眾生，並且能清楚地了知造成他們投生在那裡的業。

問 55：修行身至念一定要全部修完才能證悟嗎？（比如修完安般念後，修行四界分別觀，然後四威儀等等）這樣排列說法是佛陀所訂下的嗎？若一定要修完，那麼在現今社

會又如何修墳場觀？

答 55：要證悟涅槃不一定需要修完身至念業處裡的所有法門。佛陀以這樣的排列說法只是為了解釋教法而已，而不是指在實際修行時必須依照如此的固定次第。在你修行墳場觀的時候，不需要修全部九種墳場觀，只需要觀照以前你所見過的任何一種屍體為不淨，以此來培育定力即可。如果你從來沒有見過人類的屍體，那麼也可以觀照動物的屍體，乃至觀照報章雜誌上所刊登照片裡的屍體。

## 其他止禪

問 56：白遍和光明遍有什麼共同與不同的地方？這兩者能夠達到第幾禪？

答 56：它們取不同的目標。白遍取白色為目標，光明遍則

取日光、月光、燭光或其他光為目標。然而，當你證得它們的第四禪時，它們就差不多是一樣的，因為白遍的目標在那時候變成透明的白光。修行這兩種遍禪都能夠達到第四禪。

問 57：初學者在以三十二身為修止禪業處時，因為沒有智慧之光的幫助，那是否意味著他在觀照三十二身分時只是假想式或概念式地觀？請詳細解釋這種修法。謝謝！

答 57：是的，他只能通過想像來修行。無論是通過想像或直接地照見三十二身分，它們都只是概念法。如果你要知道初學者的詳細修行方法，你可以讀《清淨道論》。

問 58：定力與正念是否一定需要在緩慢的動作中才會出現，而不會在快速的動作中出現？

答 58：這因人而異。有些禪修者只能夠在緩慢的動作中保持正定與正念，但是有些禪修者在正常或快速的動作中也能保持正定與正念。

問 59：是否能夠通過用唸珠來唸咒而達到近行定或禪那？

答 59：在上座部佛教裡並沒有唸咒的止禪修法。有一位緬甸大長老告訴我，咒語是源自婆羅門教、基督教及回教。在上座部佛教裡也沒有用唸珠的禪修法門，所以我們不能說是否能夠通過用唸珠來唸咒而達到近行定或禪那。

問 60：靜坐中生起的妄念是否是一種業？如果是的話，那麼靜坐並不代表只造善業，也有可能會造惡業，是嗎？

答 60：這有視那是什麼念頭而定。如果你如理作意地想，例如你想要在明天供僧，那麼它即是善的。但是如果你不



如理作意地想，例如你想要享受欲樂，那麼它即是惡的。

問 61：導致我們不能證得禪那的強烈五蓋是不是業障或魔障？

答 61：業障就是惡業。五蓋只是在你心中生起的不善法而已，不是魔障。

問 62：修成四禪八定之後是否可能造成來世投生於無想天（asabbasatta deva 無想有情天）？

答 62：這依照你自己的意願而定。如果想要投生到無想天，從第四禪出定之後你必須修行一種特殊的方法，稱為「離名行」（namaviraga bhavana），意即厭離名法的修行方法。修行此法的人從第四禪出定後就不斷作意‘dhi nama, dhi nama’——「名法是可厭的，名法是可厭的」。為

什麼他們會那麼想呢？因為他們觀察到無論他人如何對待屍體，屍體都不會感到苦或樂。人之所以會有痛苦或快樂都是由於名法的緣故；如果沒有名法，就不會感受到苦樂。他們想要脫離名法，因而修習「離名行」。修行成功之後，如果臨死時這個業現起，來世他們就會投生到無想天。

如果你只是修行四禪八定，沒有修習這種的「離名行」，你就不可能投生到無想天，因此不需要害怕。

在佛陀的教法中，如果你成就四禪八定，你就能依照自己的意願而選擇來世要投生到那一界。這樣的知識是外道所沒有的。舉淨飯王（King Suddhodana）的國師阿私陀隱士（Asitaisi）為例，他成就四禪八定，於是他認為來世他必定會投生在非想非非想天，因為他的觀念是只有最高的禪那能夠產生果報，沒有其他的選擇。這就是為什麼當他見到我們的菩薩悉達多太子時就傷心流淚的緣故。他想

到自己不久將死，死後投生非想非非想天，也就見不到悉達多太子成佛，因此感到很傷心。

## 慧學釋疑

### 八聖道分

問 63：八聖道分是前行道，不是合行道？什麼是前行道？為何八聖道分不是合行道？八聖道分不是含出世間法的嗎？

答 63：前行道是在聖道還未生起之前的行道，即在道智之前生起的所有觀智。八聖道分的確包含了世間及出世間兩者，但我想你是誤解了我的話，因為我說的是「四念處是前行道」，而非「八聖道分是前行道」。

當《大念處經》中提及四念處為道路時，正見等其他

七聖道分也都已包括在內，但這裡所指的八聖道分是指世間的八聖道分而已。這是很容易理解的，因為出世間的八聖道分緣取的對象是涅槃，是不能緣取色、受、心及各種法為對象的。況且每一個道心都只出現一次而已，不可能持續地出現七天至七年之久，但佛陀在這部經中說，若比丘精進地修行四念處七天乃至七年，就能夠證悟阿羅漢道果或阿那含道果。從這兩點來理解，我們能很容易地明白四念處只是屬於前行道。

問 64：念根、念覺支及正念三者之間有何差別？聽說八聖道分的正念是指四念處，這是正確的嗎？

答 64：它們都是一樣的，擁有不同的名稱是因為佛陀透過不同的角度來解釋念心所。

八聖道分有世間及出世間之分；四念處之念是屬於世

間的正念。

問 65：慧根能知見似相，擇法覺支也能知見似相，這兩者之間有何差異？

答 65：慧根和擇法覺支是一樣的，都是正見，是慧心所。

為了避免你誤解它們只能緣取似相為對象，我應當解釋各種不同的正見。正見可以分為：禪那正見、觀禪正見、道正見及果正見。

一般上，禪那正見所緣取的對象是屬於概念的似相。然而有些禪那正見也能緣取究竟法為對象，例如：識無邊處禪的正見即緣取空無邊處禪心為對象，而非想非非想處禪的正見則緣取無所有處禪心為對象。但禪那正見是很低層次的正見。

觀禪正見包括了：

- 一、觀照苦諦的正見，即觀究竟名色法的正見。
- 二、觀照集諦的正見，即觀照諸因及果之間緣起關係的正見。此正見亦稱為自業正見，即知見自己的業是屬於自己的財產的智慧。
- 三、世間的道正見。這即是觀照諸行法，即名色法及其因為無常、苦、無我的正見。此正見也觀照在未來證得阿羅漢道時，一切煩惱滅盡，以及觀照在未來證入般涅槃時，一切五蘊滅盡，因此這種正見也包括了觀照世間滅諦的觀禪正見。
- 四、觀照世間道諦的正見，即觀照含有世間正見、正思惟、正精進、正念、正定的能觀之心的正見。

出世間道正見則緣取永恆之滅 ( accanta nirodha )，即涅槃為對象。

果正見是與緣取涅槃為對象的果心相應的慧心所。

## 緣起

問 66：三月二十一日禪師開示時提到：禪修者修未來緣起法時，需觀察未來何世一切名色諸行滅盡，也就是了知何世必得證阿羅漢果及入無餘涅槃，那麼是否所有的禪修者至此階段皆可觀察到這點？

答 66：是的。因為在隨後修行生滅隨觀智的階段，每個禪修者都必須觀照諸行法的兩種生滅，即：剎那生滅( *khanato udayabbaya* ) 及因緣生滅 ( *paccayato udayabbaya* )。

關於觀照因緣生滅，我應以色法為例來為大家解釋。

首先依照緣起第五法來辨識色法的因緣生，看向過去，照見在你前世臨死那一刻引起今世業生色法的過去五因。你

將見到：

一、無明生起造成業生色法生起。

二、愛生起造成業生色法生起。

三、取生起造成業生色法生起。

四、行生起造成業生色法生起。

五、業有生起造成業生色法生起。

然後你必須照見心生色法、時節生色法與食生色法的

因緣生：

六、心造成心生色法的生起。

七、時節造成時節生色法的生起。

八、食物造成食生色法的生起。

能夠照見名色法的因緣生之後，接著應照見其因緣

滅。以色法為例，依據緣起第五法來照見色法的因緣滅，



看向未來，直到你證悟阿羅漢果的那一世。當你證悟阿羅漢道果時，所有的煩惱都息滅了；你也能照見在那一世結束時，所有的行法都息滅了。這是直接照見你的般涅槃，那時不再有新的名法或色法生起。你見到：

一、無明息滅造成業生色法息滅。

二、愛息滅造成業生色法息滅。

三、取息滅造成業生色法息滅。

四、行息滅造成業生色法息滅。

五、業有息滅造成業生色法息滅。

然後你必須照見心生色法、時節生色法與食生色法的因緣滅：

六、心息滅造成心生色法息滅。

七、時節息滅造成時節生色法息滅。

## 八、食物息滅造成食生色法息滅。

然後你必須把因緣生及因緣滅兩者組合起來，觀照因緣生滅。

如果你沒有觀到自己斷除一切煩惱、證悟阿羅漢果的最後一世，就無法觀照因緣滅及因緣生滅，只能觀到因緣生而已。因此能夠觀到自己的最後一世是必要的。

問 67：在禪師的開示裡，禪師說禪修者達到某個觀智時，就能夠看到他在未來何時會證悟阿羅漢道果的準確時間。這是否意味著幾時悟阿羅漢果位是命中注定的？若是如此，在見到自己在未來何時會證悟阿羅漢道果之後，即使是更加勇猛精進修禪及其他善行也無法令其波羅蜜更快速成熟而證悟阿羅漢果位，對嗎？

答 67：七部《阿毗達摩論》當中的《雙論》( Yamaka ) 記載佛陀說有兩種「最後有者」( pacchimabhavika )，即：到了最後一生的人。其中一種是肯定的最後有者，另一種是不肯定的最後有者。

所謂肯定的最後有者乃是確定會在那一世證悟阿羅漢果的人，如舍利弗尊者、目犍連尊者、兩家尊者 ( Bakkula Thera )、僧吉帝尊者 ( Savkicca Thera )。

當兩家尊者還是嬰兒時，他的褓姆在一個吉日帶他去河裡洗澡，卻不小心弄到他掉入河中，被河流沖走了。有一隻魚把他吞下去，然後游到波羅奈城。在那裡，該魚被一位漁夫捕獲，賣給一任富翁的妻子。看到該魚時，她感到很有興趣，想要自己煮，就親手把該魚的肚子剖開，而看到魚的肚子有個猶如金像的嬰兒。不孕的她感到很高興，心想：「我終於得到了一個兒子。」兩家尊者能夠被魚

吞了之後依然活著是因為他在那一生必定會證悟阿羅漢道智的緣故。

關於僧吉帝尊者，當他還在母胎裡時，母親就死了。人們就把她的屍體放在火葬堆上火葬並用叉刺她。那嬰兒被叉刺傷了眼角而哭了起來。那些人想嬰兒必定還活著，所以就把屍體抬下來，剖開其腹部。他們把嬰兒交給他祖母養育。七歲時他出家為沙彌，證悟了阿羅漢道果及四無礙解智。僧吉帝尊者能夠在母親死後依然在胎中不死也是因為他在那一生必定會證悟阿羅漢道智的緣故。

另一種「最後有者」是會再改變的，例如大財長者子（Mahadhanasetthiputta）。有一次，佛陀看見一對年老的乞丐夫婦，就露出微笑，因此阿難尊者就請問佛陀為什麼微笑。佛陀告訴他說：那對乞丐夫婦當中，丈夫名叫大財長者子。如果他們在早年時修行佛法，丈夫將會證悟阿羅

漢果，妻子會證悟阿那含道果；如果在中年時修行佛法，丈夫會證悟阿那含道果，妻子會證悟斯陀含道果；如果在晚年初期修行佛法，丈夫會證悟斯陀含道果，妻子會證悟須陀洹道果。但是他們卻一直蹉跎到淪落為乞丐，現在已經太老也太虛弱而不能修行佛法，他們錯過了修行佛法的時機，也就無法證得任何道果。

另一個類似的例子是阿闍世王 ( King Ajatasattu )。他原本具備了足夠的善根，能夠在聽聞佛陀開示《沙門果經》 ( Sammabbaphala Sutta ) 時證得須陀洹道果，然而他卻沒有證得道果，因為他不能在殺害自己的父親之前就先遇到佛陀。

根據列迪長老的解釋，大財長者子夫婦與阿闍世王具備證悟的潛能是因為擁有足夠強的智慧種子，但是由於缺乏足夠強的善行種子，他們不能在適當的時機遇到佛陀，

而錯失了解脫生死輪迴的機會。

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。因此禪修者需要觀照未來世的名色法為無常、苦、無我，以培育厭離它們的厭離隨觀智。當這種觀智越強時，禪修者就能越早證悟阿羅漢道果，甚至就在今生。例如有些禪修者在修行緣起時觀到自己還會有四至五個未來世，但在修行觀禪一段日子之後，則見到自己未來只有一兩世，因此對於這種人，未來還是會隨著因緣而改變的。

問 68：對於一位欲成為普通阿羅漢的人，若觀察未來五至十世或以上，尚未見到最後一世，其主要原由為何？

答 68：其中一個可能性是他在過去佛時代曾經得到授記，

已肯定他在多久之後才會證悟，且所需的時間比你所說的還要長。另一個可能性是，雖然他未曾被授記，但卻發願在未來的佛陀時代證悟涅槃。舉例而言，有兩千位普通阿羅漢比丘尼與耶輸陀羅在同一天入般涅槃。那是因為在燃燈佛時代，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。所以，如果該禪修者曾經發願在未來佛的教化期裡證悟涅槃，他就可能還需要輪迴許多世。

問 69：若觀察而得知未來幾世後可得證無學果，是否也需同等地觀察過去幾世，如觀未來十世，也觀過去十世？

答 69：在《相應部．緣經》( Samyutta Nikaya, Paccaya Sutta )

裡，佛陀說我們必須觀照過去五蘊的因；註解《分別論》的《迷惑冰消》也說比丘應該觀照在過去世及未來世裡都只有各種因果的存在，所以觀照過去世五蘊的因緣是必要的，但並沒有指定必須觀照多少世。

需要觀照過去世五蘊之因緣的原因有幾個，例如去除對過去世的疑、去除對過去世五蘊的執著、尋找在過去世裡所累積的善行及智慧種子。為了最後一個原因，我教禪修者觀在過去哪一世裡曾經累積能令他證悟涅槃的智慧種子，而需要觀多少世則因人而異。

問 70：禪師經常提到供花給佛像，發願成為比丘或比丘尼的例子。然而，如果供花者發願證悟涅槃，難道那也是無明與貪愛嗎？



答 70：發願要證悟涅槃是善欲（ sammachanda 正欲 ），不是無明與貪愛。然而，只要你還未證悟阿羅漢果，那樣的善欲仍然可能造成你繼續輪迴。例如，在你供花給佛像時只發願要證悟涅槃，那時你的善業並沒有被無明、愛、取所圍繞，但是這三種煩惱仍然以潛伏性的形態存在你的名色相續流裡。如果那個善業的業力在你臨死時成熟，業（ 供花給佛像的行為 ） 業相（ 佛像或花 ） 與趣相（ 來世投生處的相 ） 這三種目標當中的一種會出現在你的心中，那時無明、愛、取這三種煩惱也會在你的心中生起。為什麼呢？因為既然你還未證悟阿羅漢果，死後就還不能進入涅槃，而是必定要投生到某一處去。那時你的內心會有某一種傾向生起——傾向於做人、比丘、比丘尼、天神等。此傾向生起時，你的內心就有無明、愛、取生起。例如你傾向於做天神，錯知有天神存在是無明，執著天神的生命是愛，一

再重複的愛稱為取。由於有無明、愛、取生起，你的善業才能造成來世的結生。

問 71：《長部．大因緣經》裡提到的「識緣名色，名色緣識」作何解釋？

答 71：在緣起法當中，佛陀教導說「識緣名色，名色緣識」。

「識緣名色」意謂：由於識生起，所以名色生起。這裡的

「識」是指心，「名」是指心所，「色」只是指心生色而言。

由於心生起，所以心所生起；由於心生起，所以心生色生起。因此說「由於識生起，所以名色生起。」（識緣名色）

當你能照見心生色時，就能清楚地了知這一點。

接著，「名色緣識」意謂：由於名色生起，所以識生起。

這裡的「名」是指心所，「色」是指依處色而非指心生色。

就五蘊世間的有情而言，如果沒有依處色，識就不能生起，

所以依處色是識的因。心與心所是互為因果的，如果沒有心所，識（心）就不能生起，所以心所也是識的因。在依照因果關係來觀照五蘊時，你必須照見四種名蘊之間的因果關係。佛陀在《發趣論》中談到受、想、行、識這四種名蘊是互為因果的。當講到其中一個為因時，其餘的三個就是果；當講到其中的兩個為因時，其餘的兩個就是果；當講到其中的三個為因時，其餘的一個就是果。如果沒有名（心所；即受、想、行這三蘊）的話，識蘊就不能生起。因此名色都是識的因，這就是「由於名色生起，所以識生起」（名色緣識）的意義。

問 72：段食、觸食、思食及識食這四個與名色法有何關係？  
修行緣起法時如何觀此四食？

答 72：在這裡我要舉例來說明。佛陀開示說：‘Sabbe satta

ahara-tthitika.’——「一切眾生依靠食。」這裡所謂的「食」是指「因」而言，而不是指食物。「四食」就是四種因。段食( Kabalivkarahara )是指四類色法，即業生色、心生色、時節生色與食生色。在此佛陀強調在這四類色法中的食素，它是五蘊界眾生賴以存在的主因之一。然而食素不能單獨生起，因此與它俱生的其他色法也都包括在段食之內。另一項理由是，四類色法中的業生色裡包含六處（眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色、心所依處色）。就五蘊界的眾生而言，名法必須依靠這些依處才能生起，因此這些依處也是一種因。

其次，關於觸食( phasssahara )、思食( cetanahara )與識食( vibbanahara )。這裡的「思」是指「行」而言，「識」專指「業識」而言，「觸」是指與思和識相應的觸心所。這三種食所代表的就是行與業。在你觀照過去世的因

時，假設觀照到以花供養佛像，你應當照見那時的究竟名色法。如果當時你以歡喜心與了解因果的清明之心供養，那麼供花時意門心路過程的每一個速行心中就有三十四個名法。在這些名法當中，觸心所即稱為觸食，它的作用是令心與目標接觸。如果沒有觸，你就見不到目標（如花、佛像等），所以觸食是一種因。接著是思食，思也稱為行或業。由於有思的力量，所以才會造成果報。思愈強，果報就愈強；思愈弱，果報也愈弱，所以思食也是一種因。第四種食是識食，這裡的識是指業識。它也是一種因，因為如果沒有識，思就無法生起，這是由於心所必須與心（識）同時生起的緣故。這四種食一生起之後就立即壞滅，但是它們的業力會存留在名色相續流當中，而造成未來的果報。行與業必須依靠依處才能生起，因此依處（段食）也是一種因。

此外還需要其他的助緣，即無明、愛、取；這三項煩惱存在另一個心路過程裡。在《食經》( Ahara Sutta ) 中佛陀開示說：「四種食由於什麼法而生起呢？」「由於愛的緣故，所以四種食生起……」一再生起的愛就是取，有愛與取的時候就有無明。由於無明、愛、取生起，所以四種食才會生起。你必須如此觀照它們的因果關係。

能夠如此觀照之後，應當觀照今世結生心時的五蘊，然後再觀照前世臨死時現起的業力，交替地觀照這兩者，以便確定它們之間的因果關係。你可能在前世發願下一世成為比丘或比丘尼。錯知有比丘、比丘尼真實存在是無明；貪愛比丘、比丘尼的五蘊是愛；一再發生的愛就是取。由於有無明、愛、取這三種煩惱，所以你會造作行或業。行的業力成熟時就會產生今世結生時的五蘊。當你如此一再觀照因果關係時，就能了解四種食能夠造成結生時的五蘊。

另一種觀照的方法是：你也可以先觀照現在的四種食，即四種因。例如現在你發願來生要成為比丘或比丘尼。由於這個願，你會修積善行。那善行裡就包含了觸食、思食與識食，即觸、思與識這三種因。而它們都必須依靠依處才能生起，依處就是段食，所以總共有四種食。這四種食是如何產生的？佛陀開示說：「由於愛生起，所以四種食生起。」愛是因，四種食是果。一再生起的愛就是取。因此，由於取生起，所以四種食生起。然後你應當觀照：由於受生起，所以愛生起；受是因，愛是果。由於觸生起，所以受生起；觸是因，受是果。由於六處生起，所以觸生起；六處是因，觸是果。由於名色生起，所以六處生起；名色是因，六處是果。由於識生起，所以名色生起；識是因，名色是果。由於行生起，所以識生起；行是因，識是果。由於無明生起，所以行生起；無明是因，行是果。你

可以如此逆著觀照因果關係，這稱為逆緣起法 ( patiloma paticcasamuppada )。

## 證悟涅槃

問 73：《須師摩經》( Susima Sutta ) 中提到的「我等已知生死已盡，梵行已立……」及「先得法住智，後得涅槃智」是否如禪師於三月二十一日所開示的相同，如禪修者觀察未來何世可證無學果也就是該經所說的「我等已知( 何世 ) 生死已盡，且已得( 何世可證得無學果的 ) 法住智，及( 未來何世必得證無學果的 ) 後得涅槃智」？

答 73：我想你是誤解了《須師摩經》，也誤解了我的話。《須師摩經》裡所說的「我知生已滅盡、梵行已立、應做的已做、不需再努力」是諸阿羅漢宣佈自己已證悟阿羅漢果的



話，只修到緣起的人怎麼可以也這麼宣佈？

須師摩聽到許多阿羅漢來見佛陀，向佛陀報告他們證悟阿羅漢果的情況。因此他問那些阿羅漢是否證得了八定與五神通。那些阿羅漢回答說：「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？」那些阿羅漢回答說：「Pabbavimutta kho mayam avuso Susima」——「朋友須師摩，我們乃是慧解脫者。」須師摩不了解他們回答的含義，所以前往拜見佛陀並提出同樣的問題，佛陀說：

「Pubbe kho Susima dhammatthitibanam paccha nibbane banam.」——「先是法住智，後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；所以道智只能接在觀智之後生起，而不是接在八定與五神通之後生起。在《須師摩經》中，所有的觀智都歸類為法住智。法住智的「法」是指諸行法及其

無常、苦、無我三相；「住」意指「立足於」；「智」即指智慧。所以法住智指的是：立足於諸行法無常、苦、無我三相的觀智。

問 74：根據禪師開示，要達到觀禪必須具備強而有力的定力，但須師摩經裡的阿羅漢們卻未有止禪，可否請禪師對慧解脫作個解析？

答 74：慧解脫就是沒有證得任何禪那、只是通過修行純觀禪而證得解脫，但這並不表示不需要依靠強而有力的定力就能夠證得慧解脫。欲證得慧解脫者必須修行四界分別觀，照見自己全身地、水、火、風四大之相，即：硬、粗、重、軟、滑、輕、流、黏、熱、冷、支持及推動。他必須觀到自己全身變得透明且散發很強的光明，當他繼續觀那透明體的四大或照見它當中的空間時，就會看到許許多多

極迅速生滅的色聚，即微小粒子。這時候，他已獲得力量相等於近行定的剎那定。依靠這強而有力的剎那定，他更進一步地分析全身六門及四十二身分各種色聚裡的究竟色法。然後他必須根據心路過程分析究竟名法。在分析內外名色法之後，他必須更進一步地觀照其因緣，此後再觀照名色法及其因之無常、苦、無我三相，直至證悟阿羅漢道果。

證悟慧解脫的純觀行者和證悟雙解脫的止行者之間的主要差別只是在於前者沒有通過修行止禪證得禪那，但在修行觀禪方面，基本上這兩者的修行方法是相同的。

問 75：修行至行捨智，且具初禪以上的禪修者，多數而言是否此世可證涅槃呢？證初果等者死後是否多數會投生色界天呢？

答 75：是的，他們多數能在今世即證悟涅槃，如果不能則多數能在下一世證悟涅槃。

至於聖者死後是否會投生到色界天，那要視他們證得了多少個聖道果、是否有證得禪那及想要投生到哪一界的意願而定。對於諸阿羅漢，已不會再有來生，所以當然不會投生到色界天。阿那含則死後必定會投生到色界天或無色界天；他們多數都投生到淨居天，但也可以依照自己的意願投生到比較低層次的色界天，例如世界主梵天神（Sahampati Brahma）即是投生到初禪天的阿那含。對於斯陀含及須陀洹，如果他們曾經證得禪那，且能在臨死時證入自己所喜歡的禪那，他們就能投生到與該禪那相符的色界天。至於未曾證得任何禪那的斯陀含及須陀洹則只能投生到欲界成為天神或人。

問 76：在禪師的《如實知見》一書中，禪師說有通向涅槃的三門。在十二月十三日的開示裡，禪師說內外地觀照三十二身分的不淨能夠導向涅槃。如果禪修者已成功觀照諸行法的生滅及觀照它們為無我，他是否可以不觀身為不淨即可證悟涅槃？如果是的話，觀照屬於另一門的色遍是否也能導向涅槃？

答 76：是的，他能夠。通向涅槃的三門是指以身體部份為基礎的止禪業處。你能夠通過專注於三十二身分的不淨證得初禪，或通過專注於它們其中任何一個的顏色證得色遍的第四禪，或通過專注於它們的四大證得近行定。這些禪那與近行定都能產生明亮的智慧之光。以該光的助力，你能夠修行觀禪，觀照究竟名色法、它們的因、以及究竟名色法與它們的因的無常、苦、無我三相，以證悟涅槃。你

可以修行不同的止禪，但觀禪永遠都是一樣的。

問 77：是否只有通過禪修才能證悟涅槃、獲得解脫？

答 77：人可以分為四種，即：敏知者 ( ugghatitabbu )、廣演知者 ( vipabcittabbu )、所引導者 ( neyya )、文句為最者 ( padaparama )。敏知者只是通過聽聞一首短偈即能夠證悟涅槃。舍利弗尊者與目犍連尊者就是這一種人。廣演知者只是通過聽聞較長的開示即能夠證悟涅槃，例如憍陳如尊者在聽聞《轉法輪經》之後即成為須陀洹。在現今的時代這兩種人都不存在了。所引導者必須有系統地修禪才能證悟涅槃。多數的禪修者都屬於這一種人。文句為最者是無論多麼精進修行也不可能在這一世證得禪那或道果的人。即使你是這種人，你也必須精進地修行來累積波羅蜜，以便能夠在來世證悟涅槃。

問 78：修行者必須斷哪些煩惱才能證初果？證入初果時需要老師印證或是能夠自知？

答 78：根據某些經的說法，修行者必須斷身見、疑及相信儀式能淨化心的戒禁取見。根據另一些經的說法，他必須斷五種煩惱，即剛說過的三種及嫉和慳。如果他精通經教，他就可能知道自己是須陀洹。但是如果他並不精通的話，他就未必會知道，例如佛陀的親戚大名居士（Mahanama）就不知道自己斷除了些什麼煩惱。

問 79：「我」是概念；「願望」是概念；禪那、天神、梵天神、惡道及其他一切世間與出世間的事物都是概念。在生死輪迴裡，只有概念在追求概念。涅槃是否也是概念？如果不是的話，「我」這個概念如何證悟不屬於概念的涅槃？

「我」這個概念如何在般涅槃時證悟非概念法？從概念的角度來看，是否可以說諸佛及諸阿羅漢將在涅槃裡會面，而且知道他們之間在生死輪迴期間的關係？他們在涅槃裡做什麼？

答 79：你應該分辨概念及究竟法兩者。人類、天神及梵天神都是概念，因為在究竟的角度來看，他們都只是究竟名色法而已。

究竟法有四種，即：色法、心、心所及涅槃。願望及禪那都只是心及心所，不是概念。世間法包括究竟法及概念法，然而四道、四果及涅槃這所有九種出世間法都是究竟法。四道及四果是由心及心所組成。取涅槃為目標的就是它們，不是人這種概念法。

在般涅槃時，諸佛及諸阿羅漢的五蘊就已經完全滅



盡，因此他們不可能在涅槃裡會面。

問 80：有一些經裡，佛陀說在般涅槃之後會有一種心存在，那是什麼心？

答 80：上座部的巴利聖典與註疏裡並沒有這種記載，但是則很清楚地說到在般涅槃之後，包括一切心在內的五蘊都完全滅盡。

問 81：據說涅槃是常、樂、我的，這是否正確？

答 81：不正確。雖然涅槃是恆常且寂樂的，但它是無我的。

在《法句經》裡，佛陀說：「諸行無常；無行是苦；諸法無我。」( Sabbe saṅkhara anicca; sabbe saṅkhara dukkha; sabbe dhamma anatta. ) 諸行包括一切色法、心及心所，而諸法除了包括諸行之外，還包括涅槃及概念法。你要特別

注意，佛陀不只是說諸行無我，而是說諸法無我。因此，諸行是無常、苦、無我，然而涅槃則是常、樂、無我。

問 82：根據《長部．梵網經》，禪修者在經驗了某些禪修經驗的過程中，產生了六十二種邪見之一。請問禪師：假使有系統地修行止禪乃至十六觀智，是否就能遠離六十二邪見之網？或者仍需有好的老師指導才能避免？六十二邪見之中有哪些是修此禪法的禪修者容易墮入的？

答 82：若他真的證得了所有的十六觀智，他就不可能會再有任何邪見。

問 83：每一種宗教都有它終極的目標，譬如印度教的梵我合一、基督教的天堂永生，這些都是一種常見。我們佛教的終極是涅槃，請問這是常見？或是斷見？或是非常非斷

見？若人不了解其涵義，為何還以它為修行的終極目標？

答 83：佛教既不教導常見，也不教導斷見，而是教導屬於中道的正見。常見與斷見兩者都認為有一個自我存在，這是佛教所不接受的。佛陀一向以來都是教導說整個三十一界裡只有無常、苦、無我的諸行法，也教導說有因則有果，無因則無果。

你應該分清楚涅槃 ( Nibbana )、煩惱般涅槃<sup>47</sup> ( Kilesa Parinibbana ) 及五蘊般涅槃 ( Khandha Parinibbana ) 這三者。四道智及四果智緣取又名為「無為涅槃」( Asavkhata Nibbana ) 的涅槃為目標。當禪修者證得緣取無為涅槃為目標的阿羅漢道智時，他的一切煩惱完全滅盡，這煩惱般涅槃又名為有餘涅槃 ( Saupadisesa Nibbana )，因為雖然阿

---

<sup>47</sup> 巴利文 Nibbana ( 音譯為「涅槃」) 的涵義是「滅盡」, Parinibbana ( 音譯為「般涅槃」) 的涵義則是「完全滅盡」。

羅漢已經根除了煩惱，但還是有五蘊存在。由於一切煩惱完全滅盡，當阿羅漢證入般涅槃時，一切五蘊都完全滅盡，這五蘊般涅槃又名為無餘涅槃( Anupadisesa Nibbana )。阿羅漢道智及其目標無為涅槃是因，煩惱般涅槃及五蘊般涅槃兩者則是果。五蘊般涅槃是依照因果法則發生，這是與認為不需要阿羅漢道智及其目標無為涅槃這些因就能夠完全滅盡的斷見完全不同的。

問 84：如何直接從初禪證悟道果？

答 84：這是不可能的。

問 85：為何四無色界的眾生不能證得須陀洹道？

答 85：佛陀的聲聞弟子必須具備兩項條件才能證得須陀洹道，即聽聞他人說法( paratoghosa 他人之音 )及如理作意。

如理作意即是作意諸行為無常、苦、無我、不淨。關於聽聞他人說法這項條件，即使智慧非常敏銳的舍利弗尊者也必須在聽聞阿說示尊者誦了一首短偈之後才能證得須陀洹道。四無色界的有情沒有耳朵可聽聞他人說法，因此他們是不可能證得須陀洹道的。

問 86：禪師教導先辨識全身四界的十二個特相，以達到近行定，然後就直接修觀禪，以圓滿七清淨的最後五個清淨，然後才能證悟涅槃。現代也有一種修法，說是源自佛陀的教法，從觀受入門，相同地全身去觀受，直接內觀受為無常；強調當下內觀即可，也不須辨識究竟名色法。不曉得這種修法能獲得禪定與涅槃嗎？符合《大念處經》的修習嗎？請禪師指示。

答 86：大家正在聽《大念處經》的開示，應該自己來判斷

該修法是否符合《大念處經》的修習。

在《六處相應·一切品·不通解經》裡，佛陀說：‘Sabbam bhikkhave anabhijanam aparijanam avirajayam appajham abhabbo dukkhakkhayaya ...(P)... Sabbabca kho bhikkhave abhijanam parijanam virajayam pajham bhabbo dukkhakkhayaya.’ ( Salayatana Samyutta, Sabbavagga, Aparijanana Sutta ) —「諸比丘，於一切不知解、不通解、不離欲、不捨棄者，則不得滅苦……諸比丘，於此一切知解、通解、離欲、捨棄者，則善能滅苦。」

該經的註釋更進一步地解釋其內容是指「三遍知」：Iti imasmim sutte tissopi paribba kathita honti. ‘Abhijanana’ti hi vacanena bataparibba kathita, ‘parijana’ti vacanena, tiranaparibba, ‘virajayam pajhana’ti dvihi pahanaparibbati.—「此經中所講的是三遍知。『知解』一詞是指『所知遍知』( bata paribba )，『通解』一詞是指『審察遍知』( tirana paribba ，亦作度遍知)，『離欲』與『捨棄』二者則指『斷遍知』( pahana paribba )。 」

關於「一切」這一詞，《大疏鈔》( Mahatika ) 中提到：Tavhi anavasesato paribbeyyam ekamsati virajitabbam. —「必須先透徹地與毫無遺漏地辨識這作為觀禪目標的五取蘊。」是哪些五取蘊？即過去、現在、未來、內在、外在、粗、細、低劣、優勝、遠及近十一種五取蘊。因此唯有以三遍知透徹地了解一切屬於五取蘊的名色法之後，我們才能夠斷除對名色法的貪愛而滅苦。

在《長部·大因緣經》(Mahanidana Sutta)裡，佛陀說：‘Gambhiro cayam Ananda paticcasamuppado gambhiravabhaso ca. Etassacananda dhammassa ananubodha appativedha evamayam paja tantakulakajata gulaganthikajata mubjapabbajabhuta apayam duggati, vinipatam samsaram nativattati.’—「阿難，這緣起的確深奧，也顯得深奧。由於未能以隨覺智與通達智透徹地知見緣起，以及證悟道果智，有情被纏住在生死輪迴裡，就好像一團打結的線，或像織巢鳥的巢，或像找不到頭尾的草

製擦腳布，而且他們也無法脫離惡趣輪迴。」

在此，隨覺智與通達智就是三遍知。根據這經文的教示，論師們說：Banasina samadhipavarasilayam sunisitena bhavacakkamapadaletva, asanivicakkamiva niccanimmathanam. Samsarabhayamatito, na koci supinantarepyatthi. (Vism XVII, 344)——「除非能用以最勝定石磨利的智劍，砍斷具有不斷毀滅性的有輪（指緣起輪），否則無人能解脫輪迴之怖畏，雖於夢間亦不能。」

根據這些經論的指示：

（一）禪修者必須先個別地辨識組成五取蘊的一切名色法。個別地辨識一切色法的智慧名為「色分別智」（rupa pariccheda bana）；個別地辨識一切名法的智慧名為「名分別智」（nama pariccheda bana）；辨識名法與色法為兩種個別組合的智慧名為「名色分別智」（namarupa pariccheda bana）。在此階段了解到「無人、無有情及無我的存在，



只有色法與名法而已」的智慧名為「名色差別智」  
( namarupa vavatthana bana )。

在辨識一切名色法時，若禪修者還未證得禪那，可省略與禪那有關的名色法；若已證得禪那，即應觀照它們。

( 二 ) 他必須正確地、如實地知見名色法的因，這智慧是「緣攝受智」( paccaya pariggaha bana )。

由於名色分別智與緣攝受智能夠清楚地、明顯地及正確地知見作為觀禪目標的諸行法，所以此二智亦名為「所知遍知」( bata paribba )。

( 三 ) 在觀禪的階段，即從「思惟智」( sammasana bana ) 開始，他必須徹見一切色法、名法及其因之無常、苦與無我三相。

於諸觀智當中，「思惟智」和「生滅隨觀智」的作用是審察與辨識一切名色法及其諸因之無常、苦與無我三相。

所以此二智亦稱為「審察遍知」( tirana paribba )。

從「壞滅隨觀智」( bhavga bana ) 開始的觀智只看到一切名色法及其因的壞滅，以及這些行法的無常、苦與無我三相。由於應斷的煩惱於此暫時受到觀智斷除，所以它們亦名為「斷遍知」( pahana paribba )。

只有在如此觀照一切名色法之後，禪修者才可能證悟聖道。

關於觀照「當下剎那」這一詞，我要稍微解釋。我們是不可能觀到自己在這一剎那生起的心。為什麼呢？因為在一個心識剎那裡，只有一個心生起，而它不能取自己為目標，但是能取另一個心為目標。這就好像我們無法用一隻手指尖碰它自己，但能夠用它來碰另一隻手指尖，所以一般人所說的「觀照當下的心」其實是指觀照剛剛過去的心，並不是觀照正在生起的心。

經中所說的「觀照當下」是指在修到生滅隨觀智成熟時，禪修者能夠很準確地照見過去、現在與未來三世名色法的生、住、滅三時，這即是觀照「當下剎那」。舉例而言，某一個名法在你前世的某個時候生、住、滅，而你也能夠很準確地觀到它在那一剎那生、住、滅，那麼你就是在觀照「當下剎那」。

希望這些解釋能幫你解除疑惑。

## 觀禪

問 87：關於四界分別觀，禪師著重於辨識十二特相為起步。其實在修行的過程中，最明顯的是感受。為什麼禪師卻不叫我們觀受呢？

答 87：單只是觀受是不足以令你證悟涅槃的，你必須也觀

照與它相應的名法。有許多名法是生起於六門心路過程之中。如果你要觀照名法，就必須如實地觀照六門心路過程中每一個心識剎那中的所有名法。你現在可以試試看就知道自己是否能夠觀到心路過程中的名法。

純觀行者必須從四界分別觀入門，所以我們教想要修純觀行道的人先修四界分別觀，能夠看到色聚時就修行色業處，辨識各種究竟色法。在透徹地辨識了各種究竟色法之後，名法就會很明顯地呈現於其觀智，因此只有在這時候才教他們修行名業處，辨識受及其各種相應名法。

問 88：在開示裡，禪師說注意痛會阻礙培育定力。然而有一種修法，即在痛時可以觀痛，觀照整個過程的痛為無常、苦、無我便能得智慧。這樣的修法行得通嗎？

答 88：在修行止禪培育定力的階段，禪修者應該只是一心

專注於止禪的目標，如此才能培育深厚的定力。痛是與身門心路過程之中的不善果報身識相應的苦受，在該心識剎那裡，一共有八個名法同時生滅，即除了身識與苦受之外，還有觸、想、思、命根、作意及一境性。在身門心路過程之中，除了身識剎那之外，還有其他好幾個心識剎那。如果要觀的話，你應該觀當中每一個心識剎那的所有名法，不應只是觀照苦受而已。

問 89：五蘊都是苦的，如果有一個口渴的人喝可口可樂，那是苦還是樂？

答 89：根據佛陀的教法，那也是苦的。如果你能夠觀它為苦，你或許能夠證得須陀洹道果。在佛陀時代，有一位比丘患了耳疾，耳朵裡生滿了膿，因此雖然已經修行觀禪直到行捨智，但卻不能證得任何聖道、聖果。有一天，佛陀

叫他去摩羯陀田托鉢，所以他就去那裡托鉢，而從一個農夫之處獲得了適宜的食物。之後，他去到一間小屋子用餐。就在那時候，他耳朵裡的膿流了出來，而痛苦也減輕了許多。雖然如此，他還是在用餐時觀照五蘊為無常及苦，因為五蘊一生起就壞滅，而且不斷地受到生滅逼迫。通過如此觀照，他證得了須陀洹道果。

為什麼五蘊是苦的呢？如果五蘊是常的，在生起之後能夠持續地存在，而不會壞滅，那我們才能說它們是樂的。但它們一生起就壞滅，如此我們怎麼能夠說它們是樂的呢？例如你有一個兒子，但他一出生就死了，你能夠說那是快樂的嗎？同樣的道理，在喝可口可樂時，你也應該觀照其四大，如此就會看到組成它的色聚，再進一步觀到究竟色法。因此你所認為的「喝可口可樂」，其實只是究竟色法流進五蘊裡而已。可口可樂的究竟色法是無常的，喝它

之人的五蘊也是無常的，因為它們一生起就壞滅；由於它們不斷地受到生滅逼迫，所以是苦的；由於它們沒有恆常不變的實質，所以是無我的。如果你能夠如此觀照，或許你也能夠像那位在用餐時觀照無常、苦、無我而證得須陀洹道果的比丘一樣，也證得了聖道果。

問 90：如果止禪修不上，而想要改修觀禪，應當從何修起？

答 90：沒有先修成任何禪那而直接修行觀禪的禪修者稱為純觀行者或乾觀行者。他們必須先修行四界分別觀。四界分別觀是所有純觀行者都必定要先修行的基本法門。修行四界分別觀得到強而穩固的定力之後，在那定力的協助之下，他們就能見到名為色聚的這種物質微粒。進一步分析色聚直到透視究竟色法時，他們就破除了色法的密集。然後必須同時觀照名法的依處與目標，如此來清楚地照見善

與不善的名法。接著必須觀照名色法的因緣，然後觀照名色法及其因緣為無常、苦、無我。如此，當他們的觀智成熟時，就能證悟涅槃。這是純觀行者修行過程的簡要解釋。

問 91：何謂有分心？是不是指有分別的心？

答 91：有分心可以翻譯為「生命相續流」。它是一種不活躍的心，而且是維持一生當中心流相續的主要因素。因為有分心的緣故，所以一期生命中的心流才不會有間斷。每當有任何心路過程生起時，有分心會暫時停止生起；一旦心路過程結束之時，有分心就會再相續不斷地生起。例如在你熟睡無夢時，沒有任何心路過程生起，那時只是有分心在相續地生起許許多多次而已。如果這些有分心也不生起的話，你就死亡了，因為心流一停止時，死亡就會發生。過去有學者將有分心翻譯為「無意識」或「下意識」，事實



上有分心是一種意識，只是它不取現在的目標，而是取前一世臨死速行心所取的過去目標。

問 92：當一個禪修者在無人之處獨自修禪時，他如何向外或向內外觀身為身？

答 92：通過強而有力、明亮的智慧之光的幫助，他能夠觀到外在的身，即使它離他很遠。但是如果他的智慧之光很弱，他就無法這麼觀照。

問 93：禪修者如何觀照外在的受？

答 93：他只是整體地觀照外在的受，不必分辨該受是屬於誰的。如果你真的想要了解如何觀照外在的受，你應該在實修上了解它，這樣會比較好。

問 94：如果有人對世間物欲、情、食、樂等都能淡泊無欲，唯歡喜自然、種花、植草，那還要修觀照外身嗎？

答 94：歡喜自然、種花、植草也是一種執著。只要你的道智、果智還未在你的意門心路過程中生起，你的煩惱就還會一直潛伏在你的心流中。只要還有潛伏的煩惱存在，一旦遇到惡因緣時，你還是會生起煩惱，就像大龍長老的故事一樣。佛陀在《大念處經》的每一節裡都教導要觀照內在與外在的五蘊。註釋裡也解釋說，單是觀照內在的五蘊不足以使你證悟涅槃，所以你還是要觀照外身。

問 95：《中部》裡所提到地、水、火、風、空、識這六界中的空與識是指名色法的那一個部份？

答 95：在《中部》的《大象跡喻經》( Mahahatthipadopama

Sutta ) 《大教誡羅候羅經》( Maharahulovada Sutta ) 與《界分別經》( Dhatuvibhanga Sutta ) 中都提到這六界。空界是指空間而言，它是一種非真實色法。然而，這裡藉著談到「空界」而將所有的所造色都包含在內。

識屬於名法，它可分成七界，即眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界、身識界、眼界及意識界。在此藉著談到「識界」而將所有的心與心所都包含在內。

地界、水界、火界、風界這四大種色加上空界所代表的所造色即涵蓋所有的究竟色法，識界則涵蓋所有的究竟名法，因此這裡的六界事實上就是名色，亦即五蘊。

## 禪修教授

問 96：禪師說從外表無法了知已證果的聖者，那麼我們如

何選擇好的指導老師？

答 96：你應該具備一些《阿毗達摩藏》的知識，然後詳細地研究《清淨道論》。無論一位導師是聖者或是凡夫，只要他所教的是根據《阿毗達摩藏》及《清淨道論》，那麼其教法是正確的，而他就是一位好的導師。檳城佛學院印了好多的《清淨道論》來免費贈送，大家應該都拿一本回去讀。

問 97：有人說他們已經修完了，這是什麼涵意？

答 97：那是指根據他們的報告，他們能夠透徹地修行止禪及觀禪，但是這並不表示他們是聖者。有些禪修者報告他們真實的禪修體驗，但是有些則做虛假的報告。

問 98：當師父們回去緬甸之後，在我需要禪修上的指導時應該如何尋求協助？

答 98：你應該去緬甸帕奧禪林。

問 99：如果只依照禪師的著作及《清淨道論》裡的禪修指導來獨自修行是否能夠證悟涅槃？

答 99：可以。

問 100：禪師於十二月廿七日回答問題時說依照禪師所著的書及《清淨道論》修行也能夠證悟涅槃，那麼禪師又何必叫人家去帕奧禪林呢？又何必老遠跑來檳城教導禪修？以後我們只根據禪師所著的書修學，不用再去小參了，可以嗎？

答 100：如果他能夠正確與透徹地了解我的書及《清淨道論》，那麼他就可以自修，然而許多人都不能正確與透徹地

了解它們，在修禪時又面對許多問題，所以最好是向一位精通禪法的導師學習。

問 101：什麼是合格禪師的資格？

答 101：作為禪師的應該本身的修行好、精通三藏及善於教禪。最高等的資格當然是佛陀的智慧，但那是在我們的範圍之外。由於佛陀與諸大弟子如今已不復存在，所以你能夠要求的最好禪師是精通三藏的阿羅漢；第二好的是那含聖者；第三好的是斯陀含聖者；第四好的是須陀洹聖者。如果你找不到聖者作為你的導師，你可以找一位精通三藏或至少精通兩三部尼柯耶的人來教你。

事實上要符合一個好禪師的資格是不容易的，因為那需要經過許多年的努力修行與學習。有些人自己修得好，但卻不善於教禪。你們之中就有很多人講得一口好華語，

然而是否你們全部都能有效地教我華語呢？同樣的道理，有一些禪師並不善於教禪。他們沒有恰當地檢查禪修者的體驗，導致那些禪修者不能獲得真正的觀智，有些甚至感到很迷惑。

問 102：既然絕大多數的外國禪修者修到某個階段就離開帕奧禪林，不願接受禪師的嚴格檢查與訓練，以致他們所教的禪法令人質疑，可否請禪師慈悲，多派遣幾位經過嚴格訓練的緬甸禪師到國外教禪，以便更多人能夠得到正確的指導？

答 102：雖然我叫那些外國禪修者留在帕奧繼續學習，但是他們並不肯留下來，而想要快點開始教禪，認為沒有受到訓練也不要緊。如此我又怎麼能夠幫到他們呢？或許我應該接受你的建議。

問 103：有些教禪的比丘據說是聖者，但卻不尊重戒律。他們的行為使得許多人懷疑他們的禪法。請問禪師，這是他們的修行有問題，還是他們的禪法有問題？

答 103：在《增支部》( Aṅguttara Nikaya )裡，佛陀說：「對於我為眾弟子所制的戒，我的聖弟子寧可捨棄性命也絕不違犯。」( Yam maya savakanam sikkhapadam pabbattam tam mama savaka jīvitahetupi natikkamanti. ) 因此，若他們是真正的聖者的話，他們寧可捨棄性命也絕不會刻意犯任何罪。再者，聖者對佛、法、僧及三學擁有不受動搖的信心。因此，若他們是真正的聖者的話，他們就會對戒律擁有完全的信心，因為戒律是屬於戒學之法，而且是佛陀親自制定的。所以你可以肯定地說他們不是聖者。



問 104：修完觀禪課程之後還須如何用功才能證得聖道果？

答 104：他只需繼續觀照究竟名色法及其因為無常、苦、無我。

## 波羅蜜

問 105：能夠來參加這次的禪修營是否就證明禪修者在累世中已經種下了禪修的波羅蜜？

答 105：我們不能這麼說，雖然他們多數都有波羅蜜。無論是否曾在過去世累積波羅蜜，他們都必須精進地修禪。如果他們有足夠的波羅蜜，在精進地修禪之下，他們就可能證悟道果。如果沒有波羅蜜，他們也應該精進地修禪以

累積波羅蜜。

問 106：放生、印經書、慰問病人等善行是波羅蜜嗎？

答 106：如果那些經書的內容是真正的佛法，而且他印經書時發願證悟涅槃，那麼它就是佈施波羅蜜，能夠成為他證悟涅槃的助緣。但是如果他印經書是為了獲得世俗的成就，例如事業成功及投生到天界，那麼它只是福業而已，並不是波羅蜜。簡而言之，如果要累積波羅蜜，他就必須在行善時發願證悟涅槃或解脫生死輪迴。

問 107：每位修行者都須經多生多世累積足夠的波羅蜜才能證悟。但是若他投生惡趣，或投生人道但卻忘了繼續修行或沒有因緣聽聞佛法，那麼他之前所累積的波羅蜜是否會退失？他應修到什麼程度才不會忘失在每一生每一世中

繼續修行？

答 107：你在過去世所累積的波羅蜜並不會消失，即使那是在一萬個大劫之前所累積的。當你證悟須陀洹道時，你就不會忘失在每一生每一世中繼續修行。

問 108：禪師很強調波羅蜜——「有足夠的波羅蜜才能證悟道果」。到底我們現在要怎樣才能培育這證悟的波羅蜜？

答 108：若要積聚證悟的波羅蜜，你必須以想要證悟涅槃的心來培育智慧種子與善行種子，這兩類種子稱為波羅蜜。要培育智慧種子，你必須觀照究竟名色法，接著觀照名色法的因，然後觀照因果的名色法都是無常、苦、無我。這三個層次當中的任何一個都可作為幫助你證悟涅槃的強力智慧種子。要培育善行種子，你必須實行布施、持戒與

修行止禪這些善業。這些善業可以引導你投生在善趣，提供你禪修的適當條件，以及帶給你遇到諸佛或佛弟子的大好機會。在善行種子的支助之下，你應當依照佛陀的教導而修行觀禪，藉此來進一步培育智慧種子。當你的波羅蜜成熟時，就能夠證悟聖道與聖果。

問 109：如何才算是波羅蜜成熟？

答 109：當你證悟聖道時。

## 其他問題

問 110：俱盧國的現今地點於何處？

答 110：根據一些學者考證，俱盧國的現今地點即是印度的首都新德里。

問 111：如果比丘穿著涼爽、容易洗、容易乾、有助於禪修的高品質袈裟，他是否還是在修行適宜正知？

答 111：是的。

問 112：如何發現自己在學佛上有問題？

答 112：必須細心地研究佛陀的教法，尤其是《中部》與《長部》的經典。再者，也必須研究註釋，尤其是《清淨道論》與《攝阿毗達摩義論》。然後就能發現自己對佛陀教法的了解是否有問題。

問 113：做一個和尚如何平衡經、律、論三藏的學習？

答 113：他必須在一位精通教理與禪修的導師指導下學習。

問 114：有位修行者說他坐禪時觀對面一座山，突然觀到一條龍飛過來，飛入自己身體內，就這樣至今身體內有了這條龍！時常有意或無意地暗示自己有異於常人，因為那條龍已經被降伏在體內了。這種事可能發生在禪修者身上嗎？他需要負什麼因果嗎？

答 114：可能他是在做夢吧。

問 115：還未達到禪定的佛教徒適合開示或分享佛法嗎？

答 115：可以，如果他教的是真正的佛法的話。大家是否還記得之前我所說過的摩訶尸婆大長老 ( Mahasiva Mahathera )？當他還是一個凡夫時，他就教了許多比丘修禪，而且其中的六萬個弟子都證得了阿羅漢果。

問 116：註釋把如理作意定義為視無常為無常、視苦為苦、

視無我為無我、視不淨為不淨。這是否表示那些無法觀照諸行法為無常、苦、無我、不淨的人就完全沒有如理作意？如果還是有的話，他們是如何運用如理作意的呢？

答 116：視諸行法為無常、苦、無我、不淨是觀禪的如理作意，這是高層次的如理作意。也有一些較低層次的如理作意，例如佈施、持戒與止禪的如理作意。相信業力果報也擁有如理作意。

問 117：梵天神是否有男也有女？

答 117：一切梵天神都是沒有性別的，因為他們沒有性根色，然而他們擁有男性的外表。

問 118：為什麼有些人死了，而且身體已經冰冷，但過了數小時卻又復活？

答 118：根據佛陀的教法，當一個人的命根、業生火及心識停止時，他就死亡。只要這三個因素還存在，即使他的身體已經冰冷，他還是活著。若人真正已經死亡，他就不可能復活。

問 119：非想非非想處的眾生是否會直接投生到惡道裡？

答 119：不會。如果他們能夠保持他們的非想非非想處禪，直到臨終剎那，他們就會投生到同一界裡。如果不能的話，在非想非非想處禪之前的近行定將會成熟，而令他們投生到欲界善趣，即欲界天或人間。他們不可能直接投生到惡道、色界天或較低層次的無色界天。

問 120：人因何得男身或女身？



答 120：如果他造善業，例如佈施、持戒、修行止禪或觀禪，然後發願得男身或女身，而且該善業在他臨命終時成熟，那麼他就能夠如自己的意願獲得男身或女身。

若人犯了邪淫，而且該惡業在他臨命終時成熟，那麼他就會投生到地獄裡遭受苦果。脫離地獄再次投生到人間時，他就會投生為女性。

問 121：是否達到初禪以上的禪修者的意識在入定時可以自由地到欲界天或地獄去？可以停留多久？

答 121：那是不可能的。如果要去欲界天或地獄，你應該出家( 因為比較有時間 )，然後以十四個方法修行十遍八定來調御心，以培育神變通 ( 如意通 )。

問 122：佛陀的用品是否都是舍利子？

答 122：佛陀的用品稱為「用品聖物」( paribhogacetiya )。

問 123：是否有大塊及不同顏色的舍利子？

答 123：舍利子的大小有三種，即大小如一粒綠豆、半粒米或一粒芥子。顏色也有三種，即象牙色、珍珠色及金色。

問 124：不知內裡是否有舍利子的舍利塔是否值得禮拜？

答 124：即使其中沒有舍利子，但只要憶念著佛陀的特質地禮拜它，也能獲得莫大的利益。反之，即使其中真的有舍利子，但若你心散亂地禮拜它，就不能獲得大利益。

問 125：在禪坐面對昏沉或掉舉時，可能每次都需要採用不同的對治法才有效。請問禪師要如何才能掌握及隨時能善用有效的對治法？

答 125：如果要克服昏沉，你應學習佛陀教目犍連尊者克服昏沉的八個方法，關於這點在之前的開示已經講過了。

如果要克服掉舉，你應培育深厚的定力。

問 126：有一段時間佛陀只吃馬糧，這是佛陀的業障嗎？

答 126：是的，因為在其中一個過去世，菩薩辱罵僧團，說他們不可以吃飯，而應該吃生麥。

問 127：在佛陀時代，有很多阿羅漢被牛撞死，這是他們的業障嗎？還是他們太專注於經行而沒有注意到牛向他們衝過來，又或是他們見到了但不讓路給牛過？

答 127：我想在佛陀時代並沒有很多阿羅漢被牛撞死，雖然在《法句經註》及《中部註》裡記載婆醯（Bahiya Daruciriya）、布古沙帝王（King Pukkusati）、癲瘋病患蘇

巴普陀 ( Suppabuddha ) 及劊子手銅牙 ( Tambadaṭṭhika ) 四人被一隻受到母夜叉附身的牛撞死。婆醯是阿羅漢；布古沙帝王是阿那含聖者；蘇巴普陀是須陀洹聖者；銅牙則是擁有觀智的凡夫。

在其中一個過去世，他們四人都是富商的兒子，而該母夜叉則是一個美麗的妓女。有一天，他們和她一同到公園裡取樂。夜晚來臨時，他們決定採取如此的行動，說道：

「在這裡只有我們而無他人。我們把給那個女人的一千個錢幣搶回來，也搶掉她所有的金飾，殺死她之後再離去。」

那位妓女聽到他們的話，心想：「這些無恥的傢伙在和我取樂之後想要殺死我。我將會以牙還牙。」因此當他們在殺她時，她發願：「願我變成母夜叉來殺死他們。」由於那四人的惡業及她的願，因此在後來世他們被她殺死了。

問 128：聖者是否能夠觀到其他聖者證悟了什麼道果？

答 128：聖者必須擁有他心通才能觀到其他聖者證悟了什麼道果，但是他只能夠觀到與他自己所證悟的道果同等或較低的道果，不能觀到較高層次的道果。