Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

礼敬世尊、阿罗汉、圆满自觉者

观察缘起

如何灭除痛苦

佛法开示与问答

帕奥禅师 开示

简体版校印说明

本次简体版的校印，是以《观察缘起》原书为底本，同时考虑到单独成书篇幅过少，因此在后面添加了《如何灭除痛苦》及《佛法开示与问答汇编》两个独立篇章。

依据《观察缘起》原书，帕奥禅师的缅文开示首先由净法比丘等(Bhikkhu Dhammasubho & others)翻译为英文，其后由释开弘比丘(Bhikkhu Shi Kai Hong)于 1998 年 12 月间编译为中文(繁体版)。在此，也特别向尊敬的帕奥西亚多及编译者致敬并感谢，感恩他们延续、弘扬佛陀的教法。

后附的第二篇《如何灭除痛苦》，以及第三篇《佛法开示与问答汇编》，则是帕奥禅师在其他场所的开示辑录。其中的问答汇编实际上又包含了至少两个不同时期或场合的开示与问答的汇集，这些问答汇集的具体编译者及出处不详，但这些开示与问答于网络上多有转载。

参与本次简体版重校与编辑任务的法布施小组成员包括：当当(韩旺)、兰茶(QQ: 823358374)、如理作意(赵强)、真实(宋燕)、L2er(汪远)、张子鑫、范燕、和峰诸位贤友，愿此法布施的善业功德成为他们断尽一切烦恼、证悟涅槃的助缘。

萨度！萨度！萨度！

目 录

观察缘起 1
观察缘起 3
观察缘起的方法 11
观察过去生的名色 18
第一位禅修者的报告 20
播好种子——明种子及行种子 28
观察他的未来生 29
第二位禅修者的报告 32
观察随眠：烦恼轮转的一分 34
行爱俱善业之果报 39
观察缘起的四个要点 48
观察名色 61
证得缘摄受智 69

如何灭除痛苦 71
如何灭除痛苦 73
四圣谛 77
安般念 85
两种禅定 101
两种行者 107
观禅的第一个阶段 115
观禅的第二个阶段 119
观禅的第三个阶段 129
了知四圣谛 133

佛法开示与问答汇编 135
一、克服障碍(1-20) 137
二、戒学释疑(21-48) 167
三、定学释疑(49-92) 185
四、慧学释疑(93-150) 223
五、学佛群疑(151-176) 277
六、其他问答(177-247) 299
七、即席问答(248-300) 359

观察缘起

帕奥禅师 开示

缅译英：净法比丘等（Bhikkhu Dhammasubho & others）

英译中：释开弘比丘（Bhikkhu Shi Kai Hong）

观察缘起

在这阶段，色法已经以业生色、心生色、时节生色及食生色的方式观察。关于业生色，产生业生色之业于什么时候发生呢？《无碍解道》第五十页说：

“Purimakammabhavasmiṃ moho avijjā, āyūhanā saṅkhārā, nikanti taṇhā, upagamanaṃ upādānaṃ, cetanā bhavo. Ime pañca dhammā purimakammabhavasmiṃ idha paṭisandhiyā paccayā.” ——“**于以前的业有的痴为无明，努力为行，欲求为爱，接近为取，思为有，这些于以前的业有的五法是今生结生的诸缘。**”[1]

依注释，诠释 purimakammabhavasmiṃ（于以前的业有）为 purime kammabhave, atītajātiyaṃ kammabhave kariyamāneti attho（关于以前的业有，意思应作过去生的业有）。

因此，依《无碍解道》，缘于过去生的无明、爱、取、行及业，结生识于今生生起。能产生结生识五蕴之诸缘——无明、爱、取、行及业，尤其是人类的，于什

[1] Pts,vol.1,52；VM,579；简(简体《清净道论》)，540；繁(繁体《清净道论》)，下册 237。

么时候生起呢？准确地说为“过去生”(atīta jāti)。现在的名色是由于现在的无明、爱、取、行及业所产生的吗？不！这些原因在过去生生起，它们是过去五蕴的一部分。因此，如果禅修者不观察过去的五蕴，他能够观察到属于过去五蕴一部分的无明、爱、取、行及业吗？

反过来说，如果禅修者能够观察过去生的无明、爱、取、行及业，由于它们是过去五蕴的一部分，它们摄入于过去五蕴。禅修者被指示观察现在果是由过去因而生起；未来果由现在因；较远的未来果由较近的未来因而生起的关系。

“Atītepi paccayā ceva paccayasamuppannadhammā ca anāgatepi etarahipi paccayā ceva paccayasamuppanna-dhammā ca.” —— “**过去只有缘及缘生法，未来与现在也只有缘及缘生法**。”

禅修者被指示观察三世，即过去、现在与未来之间的因果关系。如果观察过去，只有因与果；如果观察现在，只有因与果；如果观察未来，也只有因与果。

因此，为了能够了解属于过去五蕴一部分的诸过去因，禅修者必须观察过去的五蕴。同样的，为了能够了解属于未来五蕴一部分的诸未来因，禅修者必须观察未来的五蕴。如果禅修者欲观察较近的过去果，即由较远的过去诸因所产生的五蕴，他必须观察过去的五蕴。如果他想观察未来果，即由诸现在因所产生的未来五蕴，

那么他必须观察未来的五蕴。

进一步，如昨晚的开示[2]所说，禅修者应如何依《中部后五十经注》（Uparipaṇṇāsa-aṭṭhakathā）及Bhaddekarattasuttavaṇṇanā修习以去除对五蕴的见与爱呢？有说到：人被见与爱所征服，是由于他没有毗婆舍那[3]智；人不被见与爱所征服，是由于他生起了对五蕴的毗婆舍那智。

"Vipassanāya bhāvena taṇhādiṭṭhīhi nākaḍḍhiyati." ——"**透过毗婆舍那的修习而不被爱见牵去**。"

因为毗婆舍那智生起，人不被见与爱牵去。因此，为了不生起对现在五蕴的见与爱，他必须精进尝试获得现在五蕴的毗婆舍那智。如果他不想生起对过去五蕴的见与爱，他应该做什么？他应该于过去五蕴修毗婆舍那。如果他不想生起对未来五蕴的见与爱，他应该于未来五蕴修毗婆舍那。

佛陀在《大缘经》(Mahānidānasuttaṃ) 中说："Gambhīro cāyaṃ, ānanda, paṭiccasamuppādo gambhīrāvabhāso ca. Etassa, ānanda, dhammassa ananubodhā appaṭivedhā evamayaṃ pajā tantākulakajātā kulagaṇṭhikajātā muñja-pabbajabhūtā apāyaṃ duggatiṃ vinipātaṃ saṃsāraṃ nātivattati." ——"**阿难！此缘起法甚深，有甚深相。阿**

[2] *Light of Wisdom*, Chapter7, Discerning Mental Factors – Namadhamma.

[3] "毗婆舍那"：Vipassanā，又音译为"维巴沙那"，即观智。

难！因不随觉、不通达此法，有情如丝缕缠结；如织巢鸟的巢；如文邪草；如灯心草。故不能出离恶生、恶趣、地狱及轮回。”

佛陀说这部经，是因为有一天下午，阿难尊者来请教佛陀。为什么阿难尊者来问缘起法呢？因为那一天中午，阿难尊者以四种方式对缘起修毗婆舍那：

（一）顺观。观察“缘于无明故行生起，缘于行故识生起……”。

（二）逆观。与上相反。

（三）从中间至开端。

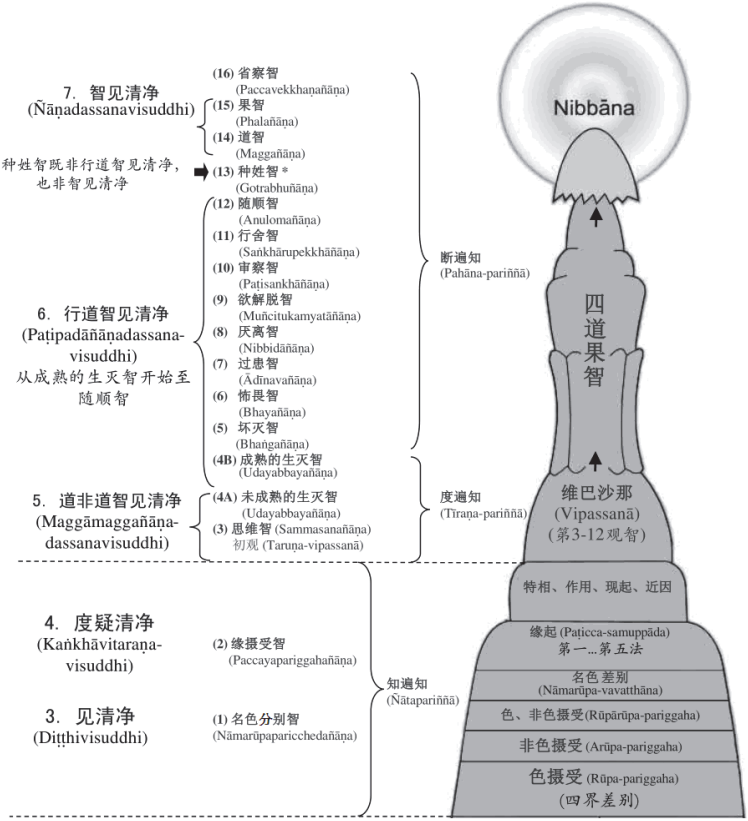
（四）从中间至末端。

这样，缘起在他的内观变得非常清楚。

为了要聆听更好的开示，阿难尊者来到佛陀前，请教缘起法。以这样的目的，阿难尊者白佛言：“尊者！虽然说缘起甚深，但是以我的智慧，却觉得很容易、清楚。”佛陀告诉阿难尊者：“不应这么说，不应这么说！”于是佛陀教示如上所引之法，即：有情由于不能随觉(anubodha)及通达(paṭivedha)缘起法，而被卷入轮回，如丝缕缠结；如织巢鸟的巢；如文邪草(muñja)；如灯心草(pabbaja)[4]。有情这样地流转于轮回中。他们无法

[4] 这两种草，可编织而作为擦脚布用，用久之后，即成为破烂及纠缠不清。那时，便分不清何处是开端，何处是末端。

脱离恶趣及轮回。



在这例子中，随觉智(anubodha ñāṇa)即知遍知(ñāta pariññā)。如果随觉智与通达智(paṭivedha ñāṇa)二者结合，即是知遍知、度遍知及断遍知(ñāta pariññā, tīraṇa pariññā, pahāna pariññā)。名色分别智(nāmarūpa-pariccheda ñāṇa)与缘摄受智(paccayapariggaha ñāṇa)可称为知遍知。能够以相、味、现起及足处观察所有的缘

起支称为名色分别智。如你能够观察到三世的关连，你即可以觉悟因果关系，即由诸因产生果，果又产生诸因。这种了解因与果的智慧称为缘摄受智。名色分别智与缘摄受智即称为知遍知。它们获得这样的名称，是因为能透彻地观察到观禅所有必要的所缘。在知遍知之后是度遍知，亦即思惟智（sammasana ñāṇa）与生灭智（udayabbaya ñāṇa）。断遍知是从坏灭智（bhaṅga ñāṇa）以上的各种观智。

思惟智与生灭智为度遍知，因为能够在具有观察、审虑及确定诸缘起支的无常、苦、无我相的能力之后，透彻地觉悟缘起。坏灭智以上的观智称为断遍知，因为在修习这些观智的时候，透彻地只观照十二缘起支之灭后，再轮流观照它们的三相，而暂时断除个别的烦恼。这是三种世间遍知（lokiya pariññā）。

于出世间遍知（lokuttara pariññā），当圣道智以涅槃为所缘时，禅修者知无为涅槃，这是所缘通达（ārammaṇa paṭivedha）。禅修者知四圣谛，这是无痴通达（asammoha paṭivedha）。知苦圣谛、集圣谛、道圣谛及灭圣谛的作用已完成（kicca siddhi）。这表示当须陀洹圣道知见无为涅槃时，这圣道完全断除了覆蔽如实知四圣谛的痴。因此接下来，禅修者能够容易地观察到四圣谛。为什么？因为他已经断除了能够覆蔽如实知四圣谛的痴，所以接下来，（如实）知的作用自动地操作。

它(圣道)也可以称为知遍知，因为知四圣谛的作用已成就，及因为可以分别知苦圣谛与集圣谛。这圣道法也依作用成就而称为知遍知。

这圣道也断除覆蔽苦圣谛与集圣谛的无常、苦及无我相的痴。因此，每当禅修者再次观察称为集圣谛的缘起，及称为苦圣谛的名法与色法时，无常、苦及无我相明显地显现。因此，也依作用成就而称之度遍知。

主要的，这圣道也称为断遍知，因为它完全断除相关层次的烦恼。它也被作为相关层次的无为涅槃，因此称之为断遍知。佛陀教示由于缺少透过三种世间及出世间遍知而彻底觉悟缘起的智慧，有情无法脱离轮回。

关于这道理，注释说："Ñāṇāsinā samādhipavarasilāyaṃ sunisitena, Bhavacakkamapadāletvā, asanivicakkamiva niccanimmathanaṃ; Saṃsārabhayamatīto, na koci supinantarepyatthi. "（Vism, XVII, 314）——"**甚至在殊胜的定石上磨利了的智剑亦难击破有轮；如雷电之轮而常摧碎于人的轮回的怖畏，即使在梦中也没有谁能超越。**"[5]

[5] VM,585; 简,545; 繁,下册 245。
简体版校对者注：关于此巴利偈诵，还有其他的译文可供参考，如《智慧之光》《正念之道》《突破止观》等，这三本书的译文如下："除非能用最胜定石磨利的智剑，斩断具有不断毁灭性的有轮（指缘起轮），否则无人能解脱轮回之怖畏，虽于梦间亦不能。"

缘起是一直有如雷电般地压迫有情的实相，这是拥有无穷尽老病(死)的实相。缘起的转动，令有情于轮回中老，于轮回中病，于轮回中死。义注强烈地提到如不以依定石磨利之慧剑切断压迫有情的缘起，即使在梦中，也没有任何人能脱离轮回。这见于《清净道论(缅文版)》第二册二二〇页。同样也见于 Sammohavinodanī 注释中的“缘起分别” (Paṭiccasamuppādavibhaṅgo)之末，对“有轮论”(Bhava-cakka Kathā)所作的注释，因此有必要观察缘起。观察缘起不能不观察过去及未来五蕴。佛陀教示若不知缘起，没有任何人能够脱离轮回。在注释中也提到这点。

观察缘起的方法

那么，如何观察过去及未来诸因呢？关于这点，佛陀教导四种观察缘起的方法：

（一）顺观。缘于无明故行生起；缘于行故识生起；……乃至老死忧悲苦恼。

（二）逆观。与上相反，假设有一未来生。什么是来生老死之因呢？那是生，缘有故有生；……乃至缘无明故有行这样的逆次序。

（三）从中间至末端（未来）。

（四）从中间至开端（过去）。

这是全部四种方法。另一种方法述于注释：

（五）“Atīte hetavo pañca, idāni phalapañcakaṃ; Idāni hetavo pañca, āyatiṃ phalapañcakanti.”（Vism, XVII, 291）——“**过去有五因，今世有五果；今世有五因，未来有五果。**”[6]

这述于《清净道论》第二册第二一四页，也同样述于 Sammohavinodanī。这偈颂与《无碍解道》一致。依这方法，是把因与果分组，这样便有五种方法。禅修者

[6] VM,579; 简,540; 繁,下册 237。

可以选择这些方法中的任何一种方法以观察缘起，这里的大多数禅修者观察从中间至开端(过去)。

举个例子，有人在森林中寻找藤，首先见到藤的根，他切断藤的根部，开始从根削到上端，当他削完之后切断，取他所需至满足。如是，佛陀教导从无明至生老死来观察缘起。另外，有人寻找藤，首先见到藤的上端，他从上端开始慢慢削至根部，切断而取用之。如是，佛陀教导以逆的次序，从生老死至无明来观察缘起。另有一人寻找藤，首先见到藤的中部，他从中部削至根部之后，切断而取用之。如是，另一种观察缘起的方法是从中间至开端(过去)。另一个人也是首先见到藤的中部，不过，他从中部削至上端，切断而取用之。如是，有从中间至末端(未来)的观察方法。禅修者可以依其中的一种方法来禅修。[7]

我们取从中间开始观察的方法来说明。关于这方法，有现在业轮转作为来生生命之因的教法。依这教法，我们发愿未来欲证得涅槃，每次行善业时，皆发欲证得涅槃的愿。肯定有不需要等到来生便能证得涅槃之可能，无论如何，如还未得涅槃，还会有一些较小的愿望，诸如："愿我生为人，愿我生为天人，愿我生为梵天"等等。在行了某一善业之后发这些愿，观察这些业，即趋

[7] 参考 VM,523f; 简,489; 繁,下册 153。

向轮回之因。

如果在禅那之后发愿，那么你所进入的禅那也摄入业轮转。假如你在禅那之后发愿——欲来生转生为梵天，那么对梵天错误的认知是无明。在真实法中，没有实在的“男人、女人、有情、天人、梵天”的存在。如果他们不存在，那真正存在的是什么？它们只是一堆色法、一堆名法，及一堆组合在一起的名色。如果知道只是一堆色法、一堆名法及一堆组合在一起的名色，那是正确的。如果知道只是一堆因与果，那也正确，因为这些名色从各自的因而生起。因与果皆是无常——生起又消灭；皆苦——为生灭所持续地逼迫；皆无我——没有灵魂且没有不可破坏的实体。因此，知道这些色法、名法、因与果是无常、苦及无我是正确的。如果他不了解这些，而了解与之相反的，那么这知解便可说是错误的。

《清净道论》第二册第一五七页说到无明之定义，这是一个容易让禅修者明白的定义：“Paramatthato avijjamānesu itthipurisādīsu javati, vijjamānesupi khandhādīsu na javatīti avijjā.” ——“**奔走于第一义不存在的男、女等之中，而不奔走于第一义存在的蕴等之中，故为无明。**”[8]

心取在第一义谛中不存在的诸所缘，如男人、女人、

[8] VM,527; 简,491; 繁,下册 157。

有情、天人及梵天，真正存在于第一义谛中的色法、名法、因及果没在心中生起。这表示不如实知第一义谛中的色法、名法、因及果，不如实知无常、苦及无我，存有着男人、女人、有情、天人及梵天的错误见解，而这于第一义谛中不存在的错误见解是什么呢？即无明。

回顾上面的例子，某人在出禅定之后，发愿生为梵天，那禅定可能是初禅、第二禅、第三禅、第四禅或任何无色界定，所发的愿可能是“愿我生为梵天”。对梵天错误的认知是无明，执着生为梵天是爱，执取生为梵天是取。这三法是凡夫贪见组中的一部分。如果有喜，则有二十名法；如果无喜，则只有十九名法。如果迫切地发愿，则不包含昏沉睡眠(thīna middha)；如果平淡地，或不迫切地发愿，则可能包含昏沉睡眠。生起意门转向及七速行心，彼所缘可能生起，也可能不生起。因此意门速行心路可能多次生起：意门转向、七速行及二彼所缘。这称为烦恼轮转(kilesa vaṭṭa)。他为三法(无明、爱及取)所围绕而聚集。聚集什么？进入禅那(的业)。这禅那是什么？它是行。禅那心、心所(禅那名法)是什么？它们是行法，一生起便消灭。它们也是无常，它们只有在把能产生未来梵天(五)蕴的力量或潜力传达至下一个名色过程之后才会消灭。这力量或潜能称为什么？即业。总共有五因成为一组：无明、爱、取、行及业，禅修者必须观察这五因。

在这例子中，在进入禅那之后，发个欲生梵天的愿。观察发愿欲生梵天之无明、爱及取；观察在这禅那名法中有多少名法；观察这些禅那名法消失后所留下的力量或潜能。之后，观察“为什么有(bhava)生起？由于取的缘故”，取是执取来生生为梵天；“为何取生起？因为爱；为何爱生起？因为受，取未来生的梵天名色为所缘而生起的受；为何受生起？因为触；为何触生起？因为六入；等等……”。以逆的方式观察。

如此逆观察名法至最初阶段的羯罗蓝(kalala rūpa)[9]。在那个阶段，有三种色，即身十法聚、心所依处十法聚及性根十法聚，或者说有三十种色。关于他的名法，如果含有智(ñāṇa)及喜(pīti)则有三十四名法。这些色法是色蕴，而这些名法是名蕴。如果把名法分为四组，那么便有四名蕴。所有的色与名成为五蕴。这样观察时，由于是以逆的方式观察过去名色，有时候禅修者小时候的影像会出现。假如这影像出现，观察及分析那影像的四界，渐渐地，主要观察有分意界及朝过去观察名色。这是发愿生为梵天的例子。

如果禅修者不希望生为梵天，而于塔前供养花及灯，希望或发愿来生生为比丘，那么对“比丘”错误的认知是无明，执着生为比丘是爱，执取之是取。被无明、

[9] Kalala, 羯罗蓝，卵黄，凝滑。指初受胎后七日间。

爱及取所环绕而于塔前供养花及灯。供养花及油灯的善心是行，行灭后所留下来的力量或潜能是业。一共有五因，即无明、爱、取、行及业。禅修者成功观察这五因之后，必须逆观察名色至最初阶段的羯罗蓝，如以上所说。

姑且说在禅修前，在塔前供养花或油灯，并发愿（在未证涅槃前）成为比丘或比丘尼、人类、天人或任何所希望的众生。只有在发了愿之后，辨明在自身生起的诸名法。禅修时，培育定力之后，内外观察现在的名色。接着把光照向在塔前发愿的影像，作为一个外所缘。如果影像出现，转而观察影像的四界，分析其名色。整体地观察六处门及四十二身分中的色法，特别是有系统地观察心所依处的五十四种色。如是能够观察到心所依处，将见到有分意界。向前及向后地观察有分意界，供养花及油灯的速行心路的心、心所将在两个有分意界之间生起。当它们生起，检查这速行心路的心、心所是否确定是在发愿时生起的心路。假如能够检查，禅修者将知道是对或错，如果正确，不就表示已经能够观察到最近的过去了吗？是的！

（发愿时的）无明、爱及取生起为意门转向、七速行，如果彼所缘生起，则有二彼所缘。意门转向有十二名法；如果包含喜，速行有贪见组中的二十名法；彼所缘也有二十名法。这意门速行心路是名法；速行心路依之生起

的心所依处是色法；全身的六处门及四十二身分是色法。所以有二法，即色法及名法。

供养花及油灯的心、心所生起为意门转向、七速行，如果有彼所缘则有二彼所缘。意门转向有十二名法；假如有喜及智速行则有三十四名法，这智是自业正见（kammassakatā sammādiṭṭhi），即对业报的信解，如果高兴及喜悦地造此善业，那么即包含喜，共三十四名法；彼所缘可能生起。这意门速行心路是名法；速行心路所依之生起的色法、六处门及全身的四十二身分是色法。所有一切是色法及名法。如果能够观察到最近的过去名色，进一步渐渐地往过去观名色，如昨天的名色、前天的名色、上个月的名色、两个月前的名色、一年前的名色、两年前的名色等等，观察名色至最初阶段的羯罗蓝。

观察过去生的名色

在这阶段，有些禅修者承认在禅修课程开始时，虽然他们有意愿要禅修，但是仍旧有许多疑惑。无论如何，当能够如上所说那样地观察时，他们见到他们(影像)逐渐变年轻，便相信了。这是说，目前成年的禅修者，当他观察过去的名色时，他年少时的心性再度呈现，他便接受过去是可以观察到的。他继续观察小时候的名色至在母胎时，及至最初结胎阶段的羯罗蓝的名色。能够观察到这最初结胎的羯罗蓝之后，如果他以欲知这名色从何处来的欲愿，用光照向彼方(过去)，通常他可发现产生这名色的因。

可是，有些禅修者可能卡在这个阶段。虽然他用光照向彼方，但是没发现什么，他们说："光无法穿过去。"如果这样的话，再次有步骤地培育定，当定力强时再去照。如果一再尝试而仍然失败，则一再地内观、外观名法及色法。这种情况是可能发生的，因为开始观察名色的阶段，名色不清楚。这里是更详细地往过去观察，内观、外观察名法及色法。

在过去生的死心与今生结生识之间没有心识刹那，

如果能观察今生结生的名色，那么就可以观察到过去生死时的名色。进一步只观察为名色而已。这样观察，通常临终时非常靠近死心的影像会很清楚地出现，呈现在有分意界，产生今生生命的业所缘、业相或趣相将出现。如果临终的影像出现，观察它的四界。当它变成色聚时，分析它，观察心所依处及分析其色法。如果在那里观察不到业生色，则往过去一些观察。如果能够分析死亡的前一刻，那么可以观察心所依处。如果能够观察心所依处，那么将发现以心所依处为所依的主人有分意界。当禅修者已经发现有分意界之后，他该做什么呢？他将发现其中一个相(业所缘、业相或趣相)由于能产生果报的业力的缘故，在临死速行或该速行之前一刻生起。

第一位禅修者的报告

为了更好的理解这个阶段，将说明两位禅修者的报告。

有一位禅修者被指示观察他的第一过去生。今生他是位男人。第一过去生所聚集的业不一定产生今生的果报。在第二过去生中，他是一位出家人，在那一生中他修习禅观，他所修的禅法是四界分别观、三十二身分、骨观及白遍，禅修之后，他发愿生在人间快乐之处。当今生这位男士观察他第一过去生，他第二过去生禅修的业所缘出现——禅修的善速行心路心、心所在临死速行时生起。不过那时，总共生起了四种善速行心路：

（一）四界分别观的善速行心路；

（二）三十二身分的善速行心路；

（三）骨观的善速行心路；

（四）白遍的善速行心路。

因此，他被指示观察到底是哪一种业真正的产生果报，他观察到临死速行的所缘是修四界分别观之业。

关于修四界分别观之业，生起如是以四界为所缘的意门速行心路：意门转向、七速行，及可能有的彼所缘。

意门转向有十二名法。速行彻知四界，这是知四界自相的大善速行心(mahā kusala javana citta)，如果有智与喜，则有三十四名法，这位禅修者有三十四名法。由于这位禅修者有三十四名法，因此包含喜。这业产生今生的生命，这业间隔了一世，前生所造的业并没有产生今生的生命，而是第二过去生所造业产生今生的生命。因此，业所缘可以隔多生而生起，这也在教典中提到，有提到供养花而九十一劫不堕入阿鼻地狱的事情。如果业种在肥沃的土地，而那业又很强的话，那么它可以产生果报于多生多世。

当禅修者聚集这业时，他发愿能够以人身禅修直到证涅槃。当他发这样的愿，对“人”错误的认知是无明，执着于人的生命是爱，执取之是取。在这组无明、爱及取的意门转向有十二名法，速行有属于贪见组的二十名法，没有彼所缘。这心路过程是烦恼轮转。为这烦恼轮转所围绕，他修四界分别观。其他禅法不产生果报，而只是四界分别观产生果报。禅修的善心有三十四名法，这些名法是行。当行法消失而留于名色过程中的力量或潜能是业。总共有五因：无明、爱、取、行及业。禅修者观察到这些法之后，应该做什么呢？当他发现业(潜能)，那么便观察彼方(过去)和此方(现在)——因与果，把业和结生的羯罗蓝的三十种业生色关连起来。如何观察呢？观察它们之间是否有关系。假设见到两个人坐在

一起，你过去问他们之间有什么关系。见到两个人是一回事，询问是另外一回事。询问两人之间的关系就如观察因与果的关系。

过去的名色已经观察了，如何了解呢？

（一）称为无明、爱与取的名，和它们依之而生起的心所依处色，这二者是名色。

（二）称为行和业的名，与它们依之而生起的心所依处色，这二者是名色。它们是过去生名色的一部分。换言之，它们是过去生五蕴的一部分。

在这阶段，已经了解到过去名色与今生结生的羯罗蓝阶段的名色。因此过去因是在过去生生起的名色或五蕴。无论如何，它们不是过去生所有的五蕴，它们只是过去生五蕴中的一部分。最初结生阶段也有色法与名法，或五蕴。因此只有在能够观察过去五蕴后，禅修者才能够进一步观察它们如何连接到现在五蕴。假如你还未曾见到那两个人，就要观察他们之间的关系，这是很困难的。禅修者必须首先修习以见到两个人。只有见到他们之后，才能进一步询问或知道他们之间的关系。

在这阶段，有一点禅修者应该好好了解。到目前为止，禅修者已经能够有系统地观察六根和四十二身分的色法，即业生色、心生色、时节生色及食生色。

因此对于已经了解以上这些法的禅修者，心生色由

于心而持续地生起；心是因，心生色是果。了解了这些，如果他观察彼方的业力(kamma satti)，接着观察此方结生最初阶段的羯罗蓝的三十种色法。一次又一次地观察过去，观察现在，禅修者将了解名色是否因为那业力而生起，如同心生色是由于心而持续地生起，禅修者自己了解业生色由于业力而持续地生起。他如是观察而了解那业产生这果报。

不过，也有不产生果报的业。关于这点，这位禅修者在他第二过去生中聚集修三十二身分业处的业。他也聚集修骨业处的业，如果他修骨业处直到证入禅那，那么这禅那不会产生人的生命，而是在禅那之前生起的近行定的大善速行能产生欲界的生命，如人的生命。他也修白遍直到第三禅，这第三禅不会产生人的生命，无论如何，在禅那之前生起的遍作定与近行定的善速行则具有产生人的生命的能力。由于所有这些业具有能产生人的生命的能力，禅修者被指示观察修三十二身分的欲界善速行心、心所的因果关系；观察修骨业处的遍作定与近行定的欲界善速行心、心所的因果关系；观察修白遍的遍作定与近行定的欲界善速行心、心所的因果关系。这样逐一观察之后，禅修者发现修三十二身分的业没有产生果报，修骨业处的业也没有产生果报，修白遍的业也没产生果报。了解到这些之后，最后当他一再观察修四界分别观的业，他发现这修四界分别观的业产生了今

生生命的果报。

这样了解之后，他应该做什么呢？以慧眼观察由于无明、爱、取、行及业的因，结生最初阶段羯罗蓝的色法持续生起。此后以慧眼观察：

由于无明，色生起；无明是因，色蕴是果。

由于爱，色生起；爱是因，色蕴是果。

由于取，色生起；取是因，色蕴是果。

由于行，色生起；行是因，色蕴是果。

由于业，色生起；业是因，色蕴是果。

这是观察因果关系的方法。结生五蕴的其他蕴(受蕴、想蕴、行蕴、识蕴)，也可以用同样的方法来观察。能够观察结生五蕴后，禅修者可以依照五蕴的方法，观察每一刹那在眼门心路、耳门心路、鼻门心路、舌门心路、身门心路及意门心路生起的名法之因果。

无论如何，只有在诸心路之中的异熟名法及业生色，由于过去生的无明、爱、取、行及业而生起。而唯作心、善速行及不善速行，不由于业而生起，所以没有必要观察它们与过去生的关系，只需要观察它们与现在因的关系。举眼门心路为例子，生起五门转向、眼识、领受、推度、确定、七速行及二彼所缘。五门转向是唯作心，他也不关系到过去因；确定也是唯作心，他也不关系到过去因；善或不善的速行也不关系到过去因。在这心路中有关系到过去因的异熟心、心所是眼识、领受、

推度及彼所缘；五门转向、确定及速行关系到现在诸因，如所依(vatthu)、所缘、触等。

以上所述的方法，即把因归为一组，把果归为另一组来观察因与果的关系是依注释的指示。这指示与《无碍解道》所说一致："Atīte hetavo pañca, idāni phalapañcakaṃ; Idāni hetavo pañca, āyatiṃ phalapañcakanti." —— "**过去有五因，现在有五果；现在有五因，未来有五果**。"

把因与果加以分组以便易于观察，这是缘起第五法。在寻找藤的譬喻中，佛陀教导四种方法，加上这《无碍解道》所述的方法，总共有五种方法。《清净道论》也说到观察三轮转，即烦恼轮转、业轮转及异熟轮转，这观察法与第五法无多大差别。

在这阶段，禅修者必须观察所有六根，连接过去因与现在果的关系，在这之后，进一步的教导是："Atītepi paccayā ceva paccayasamuppannadhammā ca."—— "**过去只有缘及缘生法**。"

当观察过去时，他了解到过去只有因与果。要了解这些，有必要观察第二过去生，因为由于第二过去生的诸因，产生第一过去生的果。我们是否能够说这样就足够了？这并不足够，如果可能，观察更多的过去生会更好。为什么更好？

（一）当有情见到他们如何以何种桨划船，如何被浪(轮回中的世间法)冲击，他不是就会失望吗？他们将失望，慢心也会减低，他会常常被警惕心(saṃvega)所警策。这是一个原因。

（二）另一个原因是，如果禅修者能观察多生，他对轮回的厌倦将逐渐成熟。这厌离智(nibbidā ñāṇa)的成熟对观智是一个强大的助缘，这是证得道智、果智的强大支助。因此，禅修者应该尝试令厌智成熟。有了这样的目的，则观察许多生是较好的。

当这禅修者被指示观察过去，在他第二过去生中，他是一位僧人，修习四界分别观、三十二身分、骨业处及白遍。他发愿生为快乐的人，对“人”错误的认知是无明，对生为人的执着是爱，执取之是取。被这三法所围绕，他聚集行。当他观察产生第一过去生的因时，他发现到它也是由修四界分别观的业力所形成，这修四界分别观的业力也产生今生的生命。

当禅修者观察他的第三过去生，他观察到他是一位老人。他被指示观察何种相于临终时出现，他发现供养一位沙弥食物的业所缘出现于老人的有分意界。接着他被指示观察供养食物的影像之四界，再分析那些名色。当观察于两个有分意界之间生起的心路之心、心所时，他被指示观察那时候发愿之无明、爱及取。那时的愿是希望像那位沙弥一样，生为出家人。对“出家人”错误的

认知是无明，执着生为出家人是爱，执取之是取。被这三法围绕，他做什么呢？他供养食物，这是行及业。善心、心所是行，当它们灭了，所留下的力量或潜能是业。总共完成了五因：无明、爱、取、行及业。由于五因已具足，他于第二过去生中成为僧人。

他观察到他第四过去生是一位男人。在那生中，他于佛像前供养花并发愿生为男人。对“男人”错误的认知是无明，执着于生为男人是爱，执取之是取。被这三法围绕，他聚于佛像前供养花的善思，这善思是行，它消失后所留下的力量或潜能是业。总共有五因：无明、爱、取、行及业。当观察他那一生中曾造什么业时，他发现他也曾修四界分别观直到色聚的阶段，但是，他无法进入分析色聚的阶段。之后他也曾修习三十二身分、骨业处及白遍，他可以证入白遍第三禅。以这样的方法，他可以在建立定之后，观察色法时见到色聚，但是他还是无法分析色聚，因此未到达真实法。无论如何，由于他已修习四界分别观，他已经种下好的明种子。

播好种子——明种子及行种子

雷迪禅师在他的著作 *Pāramī Dīpanī* 中说到两种声闻波罗蜜智(sāvakapāramī ñāṇa)的重要因素：Adhikāro ca chandatā adhikāra kusala，即聚集好的行种子及好的明种子，以证得道果涅槃，这些不是导向轮回的善。在诸多回向于涅槃的善之中，布施、持戒及修定是属于“行种子”；从四界直到名色、因果及观智则属于“明种子”。行种子的功能是促使某人得遇良师、好的父母及朋友，教导他佛法以证得涅槃。当遇到他们，能接受他们的教导则是明种子的功能。雷迪禅师提到，在诸多种子之中，如果某人修习四界分别观，将有亲依止力(upanissaya satti)以助证得道果涅槃。哪一种种子是最好的？如果证得观智(vipassanā ñāṇa)，这是最好的。不然，第二好的种子是缘摄受智。Pāramī puññā sambhāra 波罗蜜即聚集以涅槃为目的，称为行种子的布施、持戒及修定和称为明种子的修观禅。有说到只有在某人拥有了这些波罗蜜种子后，他才能证得道果涅槃，在许多教法中也提到波罗蜜是需要的。

观察他的未来生

观察了过去之后，以上所说的这位禅修者观察未来。他发了什么愿？造了何种善？他在寺庙里的塔前供养油灯之后，发愿生为出家人。对“出家人”错误的认知是无明，执着生为出家人是爱，执取之是取。被这三法围绕，他聚集善行及业，即于塔前供养油灯。善思组是行，当它灭去所留下的力量或潜能是业。总共有五因，即无明、爱、取、行及业。当被指示精确地观察无明、爱及取，其意门转向有十二名法，速行有二十名法。在行组，他能够精确地观察到意门转向有十二名法及速行有三十四名法。在坐禅中，他观察了真正在塔前供养油灯时所发的愿。当被指示把因与果关连起来，他能够观察到供养油灯之业与未来五蕴之关系。

接着，他观察是否有下一个未来生，为什么他被指示观察下一个未来生呢？关于“生灭”(udayabbaya)的详细部分，佛陀教导：“Avijjāsamudayā rūpasamudayo, avijjānirodhā rūpanirodho.” —— “**由于无明生起，色生起；由于无明灭，色灭**。”

色法何时灭？在无明灭的阶段色法即灭。《清净道论》的大疏(mahātīka)第二册第 421 页说：“Avijjānirodhā

rūpanirodhoti aggamaggañāṇena avijjāya anuppāda nirodhato anāgatassa rūpassa anuppādanirodho hoti paccayābhāve abhāvato.”

在“念住教示”(satipaṭṭhāna desana)的“灭法随观”(vayadhammānupassī)的阶段，要观察“由于无明灭，色灭”等等。依据观智的次第，这种观法摄于详尽的生灭智。一如禅修者观察“由于无明生起，色生起”，如是禅修者观察“由于无明灭，色灭”。这灭意味着如果某人的无明灭，那么一切烦恼灭。一切烦恼何时灭？当某人证得阿罗汉道智时。那么是否可以说如果某人在今生未证得阿罗汉道智，那么他将于未来生证得？是的。当证得阿罗汉道智的那一生结束时，色法完全灭，它们的灭是灭而永不再生起，因为若没有因，则不会有果。

有两种色法的灭、两种名法的灭。持续的生起又消灭称为刹那灭(khaṇika nirodha)。虽然它们生起及消灭，但是如果因不灭，那么它们将再次生起又消灭，这是持续的生灭之特性，这种刹那灭称为生灭(uppāda nirodha)。“生灭”指还会有生起之灭。上面所提到的灭不是刹那灭，它是无生灭(anuppāda nirodha)，无生灭指灭而不再生起之灭。对于一位证入般涅槃而灭寂(parinibbāna cuti)的禅修者来说，名色将不再生起。如果能够观察到涅槃而又未证得涅槃，那么不就表示它在未来吗？因此，难道我们不能了解到佛陀在四念处中教导观察未来的教法吗？我们可以了解它。

以上所说发愿来生生为出家人的禅修者，他观察到将在第二未来生生为出家人时断绝轮回。能够如是观察之后，禅修者必须有系统地依手册观察详细的生灭，即由于无明生起，色生起；由于无明灭，色灭。详细的观法，配合手册内的表格来教导。如果你想要有实际的体验，那么你应该修习。

第二位禅修者的报告

另一位禅修者的经验将提出来，以更好地了解观察缘起的方法。

这一生中她是一位女人。当她观察前生及分析那一生的名色，她是一位男人。前生作为男人时，他做了些什么？他的父母尝试为他安排婚事，他口头上答应他的父母以取悦他们，而事实上他并不愿意结婚。当他见到她时，很快的就要娶她了，不想结婚的意愿变得更强，因此有一天他骑着一匹马，不考虑后果地逃跑了。由于他精于经商，他在某地方做某些生意而富有起来。当他富有了，他想住在一个地方禅修。后来如何呢？在一个地方禅修时，他的心还是执着他的生意，他的心无法平静地禅修。虽然他坐下修禅，他无法精进地禅修，因为他的心跑到他的生意，所以后来他回家了。这样的情况使他无法禅修。这是她的前世。

在那一生，他曾到大金塔一游，并向塔顶礼，他供养油灯于塔前，并发愿成为一位能禅修的人。当他五十五岁时，即将去世，病苦逼迫着他。当她今生尝试观察那一生的临死速行，她见到他的心一方面执着于财富，

另一方面他为无法禅修而不乐。在临终时，在大金塔供养油灯时发愿成为能禅修的人之影像呈现出来，这业所缘出现于临死速行，就有如他又再次于大金塔前供养油灯一样。由于他因他的生意而无法禅修，所以如果他再投生为男人，他将需要再去工作而同样的没有禅修的机会，因此他的心倾向于生为女人较好。

当他发愿时，并没有分别成为男人或女人，而只是希望能够禅修而已。当这业所缘在临死速行呈现，发生了什么呢？他的心倾向于生为女人。为什么？因为“男人需要工作而没有时间禅修，不如成为女人”，他这么想。接着当他精确地观察对女人错误的认知之名法，他发现有十九名法，没有喜。虽然有心生为女人，但是并不热切希望，只是倾向于生为女人以便有机会禅修。

观察随眠：烦恼轮转的一分

在解释上，通常烦恼轮转(kilesavaṭṭa)即无明、爱及取，它们先生起，然后业轮转(即行与业)生起，之后异熟轮转才生起，这三种轮转持续地流转。如果禅修者不及时于异熟轮转修毗婆舍那，那么因为异熟轮转的缘故，烦恼轮转将再次生起；依于这烦恼轮转，业轮转再次生起；由于业轮转，异熟轮转再次生起。如是循环不已。关于这点，佛陀在《相应部·因缘品·思经》(Cetanāsuttaṃ)中教示："No ce, bhikkhave, ceteti no ce pakappeti, atha ce anuseti, ārammaṇametaṃ hoti viññāṇassa ṭhitiyā." ——"**诸比丘！若无思量，无企划，然有随念。此成为识住之所缘。**"

虽然无思生于痛苦的轮回，而修集行及业，即善行或不善行；也没有以爱、见、思成为男、女、人、天；但是如果随眠界(anusaya dhātu)还未去除，佛陀说这便是烦恼轮转。

如以上的教法，对于这位禅修者，在他供奉油灯于塔的业中，包含了欲有能够修禅的生活之无明、爱及取，并没有明确想成为女人的愿望。在那时候，存在着倾向

于生为女人的潜在力量，如果因缘成熟的话，由于有这种力量，倾向于生为女人的心生起，这力量称为随眠(anusaya)。但是，如同业，这力量很难被觉知。在观察因果的阶段，把随眠当作烦恼轮转来观察。观察以知晓在轮回中随眠作为烦恼轮转，即无明、爱及取，而存在。

在那一生，他小时候曾经出家当沙弥，那时他的父母还在世。他修过四界禅法，而且也修不净业处并证得初禅。因为这禅修的力量或效果，后来不愿意结婚。他十五岁时还俗，当他大约二十到二十五岁时，他的父母为他安排结婚，那时候他逃离家庭而必须工作，在他五十五岁临终时，他倾向于生为女人。

我们无法确定地说一生中造了多少业，将产生果的业会在死心显现。有些禅修者能生起三或四个业所缘，在我们上面的第一个例子里，生起了三或四个业所缘，如果这样，则观察它们全部的因果关系，看看它是否产生果。不过，在目前的例子，只有一个业所缘，即供奉油灯于塔，在临死速行(maraṇāsanna javana)中出现。

当她观察她的第二过去生，他是天人。他(天人)常被许多仙女及四位男天人围绕着，他的身体比其他天人更加光明，没见到他在禅修。不过，在那一生中，他执取人类的生活，虽然并没有明确地在塔前供奉花及灯时发愿(在天界还可以这么做)。不必要发愿，因为心的倾向已足够。他于天界死后，即生为人。所以当他观察，

果然如此，因为曾经生起倾向人类生活的心，对人类的生活之执取生起。对“人”错误的理解即无明；染着人类生活是爱；执取之是取；供奉花与灯于塔之善法即行；行法灭后所留下的潜在力量即业。总共有五因：无明、爱、取、行及业，她能够观察这五因与前一生作为人的五蕴异熟之关系。

观察第三过去生，她是一位出家人。他开始修四界，他以光观察三十二身分，接下来修骨观，他也修白遍至第四禅，他进一步分析名色至见真实法。他在那一生中已经能够名色名色(nāmarūpa pariccheda)，有许多像她这样的禅修者。

当指示她观察第四过去生，她观察到她是一位老人。在他八十岁时，他每天供养食物于托钵者，并发愿成为出家人。他与年老的妻子一起生活，他们似乎并不富有。由于他的愿望，他在来生(这位女性禅修者的第三过去生)成为出家人。

当她观察第五过去生，她是一位妇女。她供奉花于塔，发愿生为男人。对男人错误的理解是无明；染着于男人的生活是爱；执取之是取；善思的一组法，即供奉花于塔是行；行消失后，留下于名色过程的力量是业。总共有五因——无明、爱、取、行及业。

根据对诸禅修者的研究，很少有男人发愿成为女

人，不过有时候还是会发生，例如以上所说的禅修者。为什么一位男人倾向于生为女人呢？如果禅修者靠近女人生(即靠近是女人的过去生)，那么有时会生起想成为女人的愿望。如果禅修者是一位女人，而她靠近男人生(即靠近是男人的过去生)，那么想成为男人的愿望可能会生起。这两种愿望是好的愿望吗？不是好的。

佛陀在《相应部·妇女相应》(Mātugāmasaṃyuttaṃ)里教示：**“不能克服欲生为女人的愿望的妇女无法脱离生为女人；不能克服欲生为男人的愿望的男人无法脱离生为男人。”**

这位禅修者在她的第五过去生并没有想成为女人的愿望，她免离生为女人吗？是的。不过，她有想成为男人的愿望，她能够免离生为男人吗？不！她不能。所以，请非常小心这点。在轮回中，我们在聚集这样的业。假如心稍为变一点点，整个名色的过程也跟着改变，它们主要是依在聚集业时便已包含在内的无明、爱及取而改变。

如果以想成为动物的愿聚集业，而那业是不善业，情况岂不更糟糕？因此，要小心无明、爱及取比较好。从对诸禅修者所做的研究，他们的宿习态度跟随着他们。当指示他们观有分，详细地分析名色后发现，许多禅修者前世的态度与今生的态度几乎相同。例如，若观察某人过去是瞋行者，他会观察到许多过去瞋的习性，

那力量跟随至今生，而他可能在今生成为一位瞋行者；同样的，一位过去生是贪行者，如果聚集贪俱的业，若这些业成熟，成为果报，那么他将成为一位贪行者。为什么？因为果报视什么与业俱而定，如果聚集由爱俱的业，执着财产，当业成熟，产生果时，对财产的执着会变得很强。

行爱俱善业之果报

例如百万富翁若提迦(Jotika)的例子：一时，有两兄弟，他们的父亲是一位富翁。当供养甘蔗时，哥哥希望得涅槃，弟弟则希望得三种乐报：人、天及涅槃。受供养者是同样的一位辟支佛，供养物也一样——每人供养一枝甘蔗，但供养甘蔗时发愿的心、心所及所俱有的无明、爱、取不一样。由于哥哥只希望获得涅槃，当他出生在可以证得涅槃的生命时，他能够舍诸财物，于佛教中出家，证得阿罗汉。至于弟弟，在未来生中则成为百万富翁若提迦。

发了与爱俱之愿，希望获得快乐的人、天，他能够免离生为人、天吗？不！他无法免离。哪一个比较好，能免离与不能免离？能免离的哥哥在毗婆尸佛的教化中证得阿罗汉。痛苦是否止息了？是的，止息了。

由于若提迦富翁在过去曾发愿欲得人、天及涅槃(三乐报)，他需要经过九十一劫以上，即从毗婆尸佛时代至释迦佛的时代，在每一劫之中，不断生生死死，所聚集的骨头就像方广山(Vepulla)那么高。若提迦必须经过九十一座山的骨头，他必须面对堆积成九十一座山的

尸骨，因为他聚集了爱俱的业，执取快乐的人、天报。这样好吗？不好！因此与无明、爱及取俱而聚集的业是不好的。

对于这位禅修者，当她观察她的第六过去生，她是一位国王。在那一生，皇后先去世了。由于执着皇后，国王在临终时如何呢？他的心只有执着皇后。曾经有一次国王与皇后一起供养僧团食物，他发了一个希望生生世世都遇见皇后的愿。对他能够遇见她的“生命”的错误认知是无明；染着于那一生命是爱；执取之是取；与这无明、爱及取俱，他聚集供养食物的善思之行；当这些善思灭了，即留下业的潜能或力量于名色的过程中，将于未来产生果，这力量即业。全部完成了五个因：无明、爱、取、行及业。在死时，这业呈现于国王的临死速行(maraṇāsanna javana)。由于这业，他投生哪里去？如上所说(第五过去生)，他生为一位女人。

在这例子中，他只是希望遇到并与皇后生活在一起，他并没有发愿生为女人，为什么他得到女人身呢？当指示她作更准确的观察时，她了解到在临死速行时，心非常执着于皇后，因此在那时候皇后的所缘于心中生起。另外，供养食物的业也生起。在业生起的时候，皇后的所缘生起，这所缘成为令心倾向于生为女人的桥梁，在看到女人的所缘时，心不自觉的倾向于生为女人。因此，由于这不自觉的倾向，国王于第五过去生出生为

女人。这例子中，并没有真正想成为女人的愿望，只有心的倾向。这倾向在聚集业时并没有发生，只有在业所缘于临死时出现，这倾向才出现。因此，在观察因果中，知道那倾向已经作为随眠界(anusaya dhātu)而存在。依她(禅修者)的报告，人应该让自己的心不受控制吗？不！不应该。即使在聚集善业，也不应该让心不受控制。

当观察第七过去生，她是一头皇家的白象。这白象必须以背载着国王，去国王想去的地方。它的心倾向于国王的生活。有一次，它摘了一朵莲花，供奉于一佛像，它以这供奉发愿生为国王。一头大象怎么可能做这些事及发愿呢？因为它靠近生为人(前一世是人)。如果不是靠近生为人，以及没有智慧的话，这样的心是不容易生起的。根据对诸禅修者所作的研究，许多过去生曾经是动物的禅修者，他们的动物生活并不快乐，知道了从何种生命而生为动物，它们希望生为人。这头白象以供奉莲花于佛像，希望能够生为人，成为国王。对国王错误的认识是无明；染着生为国王是爱；执取之是取；与这三法，无明、爱及取，聚集供奉莲花于佛像的善思，这是行；善思消失后，留下的潜力是业。在临终时，于临死速行出现的是供奉莲花于佛像的所缘。所以，当这业产生果时，便知道愿望是如何实现的。所供奉之物只是一枝莲花，但是这却有能力令它成为国王。我们可以低估业吗？“kusalesu dhammesu cittuppādassāpi bahūpakā-

rataṃ”在《中部首五十经》，佛陀说即使只是思惟善法，也会有许多利益。

那位禅修者继续观察她的第八过去生。当她观察为什么她成为大象，她发现到在第八过去世，她是一位住在森林里的山地土族。他常常带着箭，只穿着腰布，他以射猎、烧烤兽肉维持生活。至于他的业，有一天当他在寻找野兽时，见到不远处有一头白象，他跟随着白象，后来跟失了，从那天开始，他在寻找野兽时，他常常记着寻找那白象。在他临终时，他所杀、所吃过的野兽的相显现出来，这是不善相。他见到一堆他所杀的兽肉，另外他一直在寻找的白象的影相也呈现出来，他在这两种相呈现时，突然间便去世了。当他在寻找白象而无法寻获时，他起了瞋心。因此，无法寻获白象而生起瞋心是一种业，杀死很多野兽是另外一种业，有两种业。当观察以准确地知道到底哪一种业产生果报后，发现是无法寻获白象而起瞋心的业产生了果报。

你曾经生气吗？我们必须考虑生气会带来什么果报。由于白象的影相于死心生起，生为大象的倾向生起，它（瞋）成为桥梁，瞋不善思（dosa akusala cetanā）带他转世为大象。依这经验，生命似乎在循环，假如某人曾经是猎人，那他可能会转世为动物，不是吗？如果某人（现在）是猎人，那么未来他可能被其他人杀害。关于这只大象，由于它最近的前一生是人，因此虽然它不能说话，

它还是有智慧的，依于这智慧，它再次的转世为人。当她这样观察后，她了解到因与果的关系。

在这例子，由于心倾向于生为大象，对大象错误的认识是无明；染着生为大象是爱；执取之是取；而瞋不善思组是令产生果报的行、业。在这(例子)，有稍为倾向于大象所缘于死心出现。不过，有时候并没有倾向于生命，而只有造恶业而已，在造业时，也许并没有想转世为动物或到地狱去的意愿，不过没有什么力量可以阻止恶业令生于畜牲、恶鬼或地狱。有对恶业的执着，这执着即是无明、爱及取，成为烦恼轮转。这不是染着生为畜牲、恶鬼或地狱的烦恼，无论如何，这是染着恶业的无明、爱及取，作为投生为这种生命的因。

对于这禅修者，当她观察所有八生的因果时，她发现由于她在第三过去生曾经是出家人，而他(出家人)能够观过去五生的因果(她的第四至第八过去生)，这位女性禅修者自她第三过去生便已证得名色分别智及缘摄受智，可以说她是一位具有很好波罗蜜的人。

观察过去生之后，她被指导观察未来生。虽然今生她是一位女性，不过她以供奉灯于塔前而发愿未来生作一位出家人。她观察名色——从现在的名色至未来的名色，以知这业在其临终时是否会生起。当她观察在临死速行的有分意界时，这供奉灯的业呈现出来，这业将产生果报。如是她能够观察到未来作为出家人的五蕴与现

在因之间的因果关系。她进一步观察以知道是否会有再下一生，她发现她将能够于来生作出家人的时候，完全停止轮回。她可以观察到由于无明、爱、取、行及业已灭，名色消灭，在死心之后不再生起。

在轮回中不知道我们将转世成为什么，往哪条路去，将投生到哪个地方，这不是很可怕吗？这是可怕的、无可奈何的，人还是要踏上这条路，因为轮回还没有停止。现在有什么方法可以知道将往何处去吗？有。依这方法，佛陀教导具戒者将可满足他未来的愿望，“Tañca kho sīlavato vadāmi no dussīlassa.” —— “**我说那是具戒者，非是恶戒者**。”具戒能够满其心愿，无戒者则不能。

一个人在遇见了富有的刹帝利、富有的婆罗门或富有的居士之后，会生起“死后转世为他们朋友或眷属是较好的”之倾向。诸如此类的想生起，他对这些意愿做什么呢？“So taṃ cittaṃ dahati, taṃ cittaṃ adhiṭṭhāti, taṃ cittaṃ bhāveti.” 他一而再地发展及确定这些想，以我们现代的语言说“他在发愿”，这样做之后发生什么事呢？“Kāyassa bhedā paraṃ maraṇā khattiyamahāsālānaṃ vā brāhmaṇamahāsālānaṃ vā gahapatimahāsālānaṃ vā sahabyataṃ upapajjati.” —— “**他去世之后，他转世为富有的刹帝利，或富有的婆罗门，或富有的居士的朋友或眷属**。”怎么样的人会变成这样？“Tañca kho sīlavato vadāmi, no dussīlassa. Ijjhati, bhikkhave, sīlavato

cetopaṇidhi visuddhattā.” 佛陀说那些具戒者可以这样，不具戒者则不能。

对于那些具戒者或戒清净者，由于这样的因素，他所有的愿望都能实现。同样的，佛陀准确地教导如果人在行善业之后发愿成为四天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、化乐天或他化自在天的天人，若那业产生果报，那么他能生到他所愿求的天界去。不过这只限于具戒者，不具戒者则不能。因此，如果他依于戒的基础，行善业，他能得到他所欲得的生命吗？是的，他能。不过假如他以布施为基础，他的心变得柔软，进而修四梵住禅，即慈、悲、喜，舍，而发愿希望生到梵天，他将能够生到梵天去。但是，得到那些生命好吗？那不是最好的。不过假如有人希望，他将能够获得那些生命。为什么不是最好的？因为还不能脱离生、老、病、死、忧、悲、苦、恼，他将无法脱离这些苦。因此佛陀提醒、警诫我们行善应该有回向涅槃的目的。佛陀劝告我们具有“依离轮转之善”(vivaṭṭanissita kusala)，而不要有“依轮转之善” (vaṭṭanissita kusala)，即表示行善时应该有为了证得涅槃的欲愿。

如果这样，为什么观察未来？观察过去生是为了去除执着过去多生的因果；观察未来则是为了去除对未来生的执着。有时候当人们处于恶劣的环境，他们不是会染着美好的过去吗？他们会这样染着。有时候当人们处

于恶劣的环境，他们不是会希求比现在更美好的来生吗？他们会这样希求。由于顾念过去以及期望未来，所以需观察三世——观察过去五蕴是无常、苦、无我；现在五蕴是无常、苦、无我；未来五蕴是无常、苦、无我。以证得无常随观智、苦随观智及无我随观智。以这样的方法观察，如果禅修者持续见到过去、现在、未来五蕴的无常、苦、无我的过患，他将对过去、现在、未来五蕴感到厌倦。同样的，由于观察外五蕴，他也会厌倦外五蕴。

他也观察外无情的行所缘。观察及分析金、银、农场、土地、房屋、建筑物等，它们变成色聚。分析这些色聚，它们是时节生色。如果有声，则有九法聚；如果无声，则只有八法聚。禅修者必须修毗婆舍那以知它们的三相，即无常、苦及无我。如是修习，将见到无情行法的过患，即无常、苦、无我，他将厌倦这些行法。为了要令厌离智成熟，禅修者被指示观察过去、现在及未来三世。对于那些只对现在修毗婆舍那的禅修者来说，他是否有可能对过去生及未来生生起厌倦？不太容易 。

成功以这样的方法观察缘起之后，禅修者进而被指示在这缘摄受的阶段以第一法观察因与果。如果禅修者有欲愿，也可教导他以其余的方法观察缘起。

或许有人会问：观察因与果之间的关系有什么利益

呢?

到目前的阶段，已证得两种智，即名色分别智及缘摄受智。名色分别智具有去除身见(sakkāya diṭṭhi)的能力。这身见是相信并执着有真实存在的男人、女人、人、有情、天人、梵天。身见能被去除，因为禅修者能够内外观察到三十一界中无男人、女人、人、有情、天人、梵天。对于能够观察未来五蕴者，对未来五蕴的身见也得以去除。名色分别智是能破除过来、现在及未来三世的身见的武器。但是，名色分别智并不能完全彻底去除它，它只是暂时地去除身见而已——彼分断(tadaṅga)。能够彻底去除它的武器是道智。无论如何，道智不会无缘无故生起，它就像一座塔顶部的金伞盖一样，只有在毗婆舍那智像塔身以近依止力(upanissaya satti)一阶段一阶段地支持它时才会生起。

观察缘起的四个要点

在缘摄受智的阶段观察因与果能去除什么呢？我见(atta diṭṭhi)，即“我”、“灵魂”的邪见及疑，会被去除。在那时候，十六种疑，如“有过去吗？有未来吗？有因果的关系吗？”等将被去除。不单单去除这些，也能知晓关于观察缘起的四个要点，即一性(ekatta)、异性(nānatta)、无加行(abyāpāra)及法如性(evaṃdhammatā)。

一、一性(ekatta)

何谓一性？

“Tattha avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇanti evaṃ bījassa aṅkurādibhāvena rukkha-bhāvappatti viya santānānupacchedo ekattanayo nāma.” ——“**此中，‘无明缘行，行缘识’。如由种子的发芽等的状态成为树木的状态，相续不断，名为‘一性’。**”[10]

由于无明，行生起；由于行，识生起；由于识，名色生起；由于名色，六入生起……。果从因生；由于果，

[10] VM,585; 简,544; 繁,下册 244。

因再次生起；由于因，果又生起。这是一个连续不间断的名色过程，因果关系的轮转称为不间断的连续过程。如果禅修者发现这一不间断的连续过程，表示他知道一性。例如，首先下种，然后种子膨胀，接着发芽，慢慢长出叶子，此后才有树干和分枝等，它逐渐地成长直到成为一棵树。我们能否说从种子到树的过程是一个不间断的连续过程？是的，我们能这么说。同样的，当观察有情的名色过程，有过去的无明，由于过去的行，生起今世的结生识；由于识，名色生起；由于名色，六入生起……。果从因生，由于果，因再次生起。如果观察一直有关连的因果过程，将会见到一个不间断的连续过程。

换言之，当观察过去的禅修者观察有分意界时，他将见到不断生灭，没有间断的连续过程，那是只有一个连续过程而不是只有一个心。更容易了解的是，比如当蚂蚁爬向一个地方，你将见到一条线的蚂蚁，而不是一只蚂蚁；同样的，生灭的名色过程也只是一个相续。

有时候，当禅修者观察过去时，会发现过去的三或四人。那么，就逐一观察每一人的四界，观察之后，他将了解哪一个过去的人的名色过程与他的名色过程是连贯的。他清楚地发现哪一个名色连续过程与他自己的名色连续过程是同一条线的；当他观察其他人的四界及分析其名色，那名色与他自己的名色之间没有连接或关

连。所以，个人的连续过程与他人的连续过程是否相同？不同。个人的连续过程是一个过程；他人的是另一个过程。在一个依因果的关系轮转的连续过程中，是否有任何暂停或停止？不，它是一个连续的过程。了解到这些称为了解一性。

“Yaṃ sammā passanto hetuphalasambandhena santānassa anupacchedāvabodhato ucchedadiṭṭhiṃ pajahati.” ——“**正见者，由于觉悟因果的连结相续不断，舍断见。**”

对于已经很好地了解一性的禅修者，由于他知道名色的过程是因果关系的不断生起，他是否具有去除断见（uccheda diṭṭhi）的能力，即认为死后一无所有的邪见呢？他有。对于已经能够观察过去生发生的因果，以及未来生的因果，即由于过去的无明、爱、取、行及业，产生现在的名色；由于现在的无明、爱、取、行及业，产生未来的名色，他是否会接受死后一无所有的断见呢？他将不会接受。

“Micchā passanto hetuphalasambandhena pavattamānassa santānānupacchedassa ekattagahaṇato sassatadiṭṭhiṃ upādiyati.” ——“**邪见者，由于执因果的连结相续不断为一性，取常见。**”

如果有人对无有间断的因果过程产生错误的理解，

执持一性(ekatta gahaṇa)[11]，那么他可能会有常见(sassata diṭṭhi)。他如何产生常见呢？“Ekattaggahaṇatoti hetu-phalānaṃ bhedaṃ anupadhāretvā hetuṃ, phalañca abhinnaṃ katvā ubhinnaṃ ekabhāvassa abhedassa gahaṇena. ‘Tadeva viññāṇaṃ sandhāvati saṃsaratī’ti ādinā sassatadiṭṭhiṃ upādiyati.” 他可能错误地认为只有一个名色——同样的名色在生；同样的名色在老；同样的名色在死；同样的名色投生他界。他执取这认为一切是同样的名色的见解；他不了解到名色的生灭性质；他认为只有一个名色而不了解到它的生灭。

“Hetuphalānaṃ bhedaṃ anupadhāretvā hetuṃ, phalañca abhinnaṃ katvā.” —— “**他不曾考虑过因果的消灭，他认为是一而不分别因果。**”

他可能会认为只是这识从彼生到此生；从此生到彼生。由于这原因，在了解一性的阶段，有必要观察以能够了解生灭的过程。如果只是见到一系列的过程而没见到生灭，那将是错的。因此，如果正确地了解一性，他将可以去除断见；如果不正确地了解，将生起常见，将会认为“过去生是我”、“未来生将是我”、“只是我在轮回，从过去到未来”。

[11] 校对者注：“执持”原文为“认是”。gahaṇa，有“捉，把持，执持”的意思。

二、异性（nānatta）

“Avijjādīnaṃ pana yathāsakaṃ lakkhaṇavavatthānaṃ nānattanayo nāma.” —— “**无明等各自的自相为‘异性’。**”

缘起支如无明、行、识、名色、六入、触受等，观察这些缘起支的相、现起、味及近因，称为异性。因此，在这缘起的阶段以这四种方式观察是必要的。

“Yaṃ sammā passanto navanavānaṃ uppādadassanato sassatadiṭṭhiṃ pajahati.” —— “**正见者，由于见常常有新的生起故，断除常见。**”

由于禅修者能够观察每个新的生起，他能去除常见。常见是认为有一不坏、永恒存在的实体之邪见。以异性的方法观察名色的连续，只有生与灭。是否有一个存在不坏的灵魂？没有。由于名色之中没有灵魂，因此除了名色之外别无任何其他东西。如果分析三十一界，也只有名色而已，三十一界之中，除了名色之外，别无其他任何东西。假使在名色中寻找一个不坏的灵魂实体，终不可得。所以，已了解到名色连续不断生灭的禅修者，具有能去除常见的能力，即认为名色是永恒的邪见。

“Micchā passanto ekasantānapatitassa bhinna-santānasseva nānattaggahaṇato ucchedadiṭṭhiṃ upādiyati.” —— “**邪见者，于似乎是破坏的相续之一相续，执为异**

性，故取断见。”

名色是一个连续的生起，如果误以为它们是多个不同连续的生起，那么他可能会执取断见。举下面的例子以帮助了解。很久以前，有位作家写了许多书，且说第一本及第二本书。当他出版第一本书，人们欢喜并接受这本书。接着他出版第二本书，这两本书的内容有所矛盾。后来第一本书再版，因为许多读者非常喜欢它。因为它们的内容有所矛盾，他在第一本书的再版写了一个序。他如何写呢？序中有一点与我们目前的主题有关而值得注意，他说第一本书的作者的意见是作者过去的名色连续过程，而不是作者现在的名色连续过程的意见。他不是把一个名色的连续分为两个名色的连续吗？这样分法有何后果？断见生起，不是吗？这意味着当他出生时是一个人，死时是另外一个人。亦即今生这个人快乐，来生另外一个人受苦，他们之间没有关连，这是断见。因此，如果是一个连续过程，有必要接受是一个连续过程，也有必要了解到在一个连续过程中的无常、苦及无我相。如果连续过程是一个的话，某人接受为一个，那么可说他已经了解一性。如果某人能够观察在一个连续过程中的名色的连续生灭，那么可说他已经了解异性。连续过程只有一，但名或色只有一吗？不，它只是表示连续过程是一个连续过程。

三、无加行(abyāpāra)

“Avijjāya ‘saṅkhārā mayā uppādetabbā’, saṅkhārānaṃ vā ‘viññāṇaṃ amhehī’ti evamādibyāpārābhāvo ‘abyāpāranayo’ nāma.” —— “**无有‘于无明，行必须由我令生起；于行，识必须由我令生起；……’如是等之加行为‘无加行’。**”

无明是否有任何如“我将令行法生起”之努力呢？没有这样的努力。同样的，也没有行的努力令识生起，如“我将令识生起”。从另一个角度来说，也没有从行的努力如“如果无明生起，我们将生起”。对识而言，也没有努力如“如果行生起，我们将生起”。因与果二者都没有任何努力，如果某人了解这种努力的不存在，可说他已了解到无加行。在这观察因果关系的阶段，有必要能够这样观察。

“Yaṃ sammā passanto kārakassa abhāvāvabodhato attadiṭṭhiṃ pajahati.” —— “**正见者，因为觉悟无有作者，断除我见。**”

对因来说，没有令果生起的努力；对果来说，当因生起时，没有令因随果生起的努力。如果确实地了解，那是没有加行(byāpāra)的存在，为什么？“‘Nirīhā nijjīvā dhammamattā’ti passanto.”无明、爱、取、行及业诸因只是真实法的法性，识、名色、六入、触及受等诸果也只

是真实法的法性。因不用精进以令果生起；而当因生起时，果不需要精进于生起。因与果二者之中都没有灵魂我(jīva atta)。如是真实地了解，由于他已彻底了解并没有创造者、我(atta)的存在，他具有去除我见(atta diṭṭhi)的能力。parama atta 指创造的我，而 jīva atta 指被创造的我，这两种我皆不存在。因此，如果某人真实地了解无加行，没有这两种我，只有因与果真实法的法性，那么这样的了解无加行具有去除我见的能力。

"Micchā passanto yo asatipi byāpāre avijjādīnaṃ sabhāvaniyamasiddho hetubhāvo, tassa aggahaṇato akiriya-diṭṭhiṃ upādiyati." ——"**邪见者，由于不觉知无明的因性是由其自性而作为决定的法则，故执取无作见**。"

如果不好好地了解无加行，无作见(akiriya diṭṭhi)可能会生起。无明不具有令行法生起的努力。如果某人对这努力的无，产生错误的见解，会起怎样错误的了解呢？"Sasambhāraggino uddhamukhatā, sasambhāravāyuno tiriyagamana."如果一座建筑物被大火所烧，烟会往上或往下呢？它往上升，这是自然的法则，吹起强风也是自然法则。如是，无明因与行果的运作依据自然法则，能令此因生的力量是自然存在的，具有这力量者称为因。拥有无作邪见的人可能不承认有这些因。"'Kassaci kattuno abhāvā na kāci kiriyā phalapabandhinī'ti."如果他误以为由于没作者，所有的行为都与果报无关，那么他

就落入无作邪见。这表示由于在因中没有能令果(例如行)生起的努力，便产生因与果之间没有关系的见解，而不接受果从因生的法则，反过来接受一切现象无因而生，那么他即倾向于无作见。

说因没有令果生起的努力是正确的。那么或许有人会问：为什么“由于无明，行生起”。答案是只有当因(即无明)生起时，果(即行)将生起；当因(无明)灭，果(行)也就灭。或者说，如果因(即无明、爱、取、行及业)生起，那么果(即识、名色、六入、触及受)将生起；当因(无明、爱、取、行及业)灭，则果(识、名色、六入、触及受)也将全部灭。能以更广的方式禅修至生灭智阶段的禅修者将了解这些。在那阶段，要观察“由于无明生起，色生起；由于无明灭，色灭”。无明、爱、取、行及业何时灭？它们将在未来他证得阿罗汉道时灭。当观察到在般涅槃灭寂(parinibbāna cuti)时，无明、爱、取、行及业灭而不再生起时，那么禅修者能够观察名色的灭而不再生起。如果他清楚地了解因生起故果生起，及当因完全灭则果也完全灭，他便接受无明、爱、取、行及业是因，能产生识、名色、六入、触及受的果，虽然在胜义法中没有努力。

如果他不这么认为，而认为因果之间没有关系，每一个生起是自发的，那么他可能执取无作见。因此如果某人了解无加行，他能去除我见。反过来说，如果他不

是很好地了解无加行，那么会生起什么见解呢？无作见将生起。在缘摄受智的阶段，观察缘起的禅修者需要好好地了解无加行。如果禅修者未曾观察因果的关系、缘起，那他就没有去除我见及无作见的能力。

四、法如性（evaṃdhammatā）

“Avijjādīhi pana kāraṇehi saṅkhārādīnaṃyeva sambhavo, khīrādīhi dadhiādīnaṃ viya, na aññesanti ayaṃ ‘evaṃdhammatānayo’ nāma.” —— “**只由无明等因而生起行等，如从牛乳等而成酪等，不由其他而成，是为‘法如性’。**”

如果由无明产生果，那么这果是行。由于无明，行生起；由于行，识生起；由于识，名色生起；等等，依次生起。换言之，把因果分组，如果无明、爱、取、行及业诸因生起，识、名色、六入、触及受诸果将生起。没有产生其他果之法性（dhammatā）。Khīrādīhi dadhiādīnaṃ viya. 例如酪酥等从发酵的牛奶来，除了酪酥等之外，不会变成其他东西。同样的，无明、爱、取、行及业诸因只产生识、名色、六入、触及受诸果而已。亦即如果你以缘起第一法来观察，那么你观察“如果无明生起则行将生起；如果行生起则识将生起；如果识生起则名色将生起……”，只有因与果。如果你了解到这些，那么你已了解到法如性。

了解法如性有什么利益呢？

“Yaṃ sammā passanto paccayānurūpato phalāva-bodhato ahetukadiṭṭhiñca akiriyadiṭṭhiñca pajahati” —— “**正见者，由于觉悟随顺缘而有果，故断无因见及无作见。**”

已经彻底了解由于无明、爱、取、行及业诸因，产生识、名色、六入、触及受诸果的禅修者，能够去除二种否定业报的邪见：

（一）无因见(ahetuka diṭṭhi)：执着于没有因的邪见；

（二）无作见(akiriya diṭṭhi)：执着于凡所作皆非作(所作无果报)。

因此去除无因见及无作见的良好武器是观察依法性生起的因果关系，即“由于无明，行生起；由于行，识生起”。它具有去除那两种邪见的能力。那些未观察缘起的人不具有去除这两种邪见的能力。因此观察因果关系、缘起是去除多种邪见的最好武器。

“Micchā passanto paccayānurūpaṃ phalappavattiṃ aggahetvā yato kutoci yassa kassaci asambhavaggahaṇato ahetukadiṭṭhiñceva niyatavādañca upādiyatīti.” —— “**邪见者，由于不觉悟随顺缘而起果，以为可从任何事物生起任何事物，取无因见及决定论。**”

如果某人错误地了解，不接受法如性，将会如何呢？奶酪从牛乳而来，这是自然的，它不从水来；油从

芝麻来，不从沙来，这也是自然的。但是他无法接受这自然法则，他不能接受每一果报的生起从其各自的因来，他接受错误的。如果他不接受果从其因来，将会怎么样呢？

“Yadi aññasmā aññassuppatti siyā, vālikato telassa, ucchuto khīrassa kasmā uppatti na siyā, tasmā na koci kassaci hetu atthīti ahetukadiṭṭhiṃ.”

他落入无因见，认为没有因。

“Avijjamānepi hetumhi niyatatāya tilagāvīsukka-soṇitādīhi telakhīrasarīrādīni pavattantīti niyativādañca upādiyatīti viññātabbaṃ yathārahaṃ.”

由于因对他来说不清楚，他执着“决定论”(niyata vāda)，认为一切本自存在。

例如从芝麻得油，从牛得乳，从父母交合得此色身，他认为这只是自然而已，果不是从因生。他执取决定论邪见。这种现象会发生，如果他不好好地了解法如性。何谓法如性？如“由于无明，行生起”，如果某法因无明而生起，那它必是其果——行；不会由于无明而产生其他果。这是依据缘起第一法。若依第五法，如果由于无明、爱、取、行及业诸因所产生的果则只有识、名色、六入、触及受，不会产生其他果。这因与果的自然法性，即法如性(evaṃdhammatā)。只有在某人很好地了解法如性时，才会有能力去除无因见及决定论。

观察缘起的禅修者，如他正确及透彻地了解一性、异性、无加行及法如性，那么将具有能去除许多种邪见的能力。如果某人很好地了解一性，将能去除断见，否则常见将生起；如果某人很好地了解异性，将能去除常见，否则断见会生起；如果某人很好地了解无加行，可以去除我见(atta diṭṭhi)，否则无作见将生起；如果某人很好了解法如性，能去除无因见及无作见，否则无因见、决定论或决定见将生起。因此未曾观察缘起中的因果关系，他们无法具有去除这些邪见的能力。佛陀在《大缘经》(Mahānidānasuttaṃ)中教导如果某人不透彻地以两种智了解因果关系、缘起，即随觉智(anubodha ñāṇa)和通达智(paṭivedha ñāṇa)，他将无从脱离轮回。注释也提到，如果不以智慧剑斩断因果关系、缘起，没有任何人，即使在梦中，能够脱离轮回。所以，欲脱离轮回的禅修者应做什么呢？他应该以随觉智及通达智透彻地了解因果关系、缘起。

观察名色

何谓随觉智？Mahā Gandhayoong Sayadawgi 依疏(Tīkā)来解释。觉知这两种智，即名色分别智及缘摄受智一或二次还不算成就。只有能够一而再地多次观察，那么这二智才成就。这二智是连接的智，如果说到相、味、现起、近因，则较易于了解。现在已经证得名色分别智及缘摄受智，接着你应该做什么呢？接着你转修毗婆舍那，如思惟智及生灭智。如上所说，这两种智是随觉智，所以这样还不够。《清净道论(缅文版)》第二册第 222 页说："Lakkhaṇarasādivasena pariggahetabbā." 意思是说以相、味、现起及近因的方法观察名及色。这也同样述于《相应部》的注释。

关于这指示，写《摄阿毗达磨义论》的阿耨楼陀在该书的"业处"章说："Lakkhaṇarasapaccupaṭṭhāna-padaṭṭhānavasena nāmarūpa pariggaho diṭṭhivisuddhi nāma."——"**以相、味、现起及近因观察名色是见清净。**"

因此我们必须以相、味、现起、近因来观察名色。在这寺院，禅修者只有当他证得缘摄受智时，才被指示以相、味、现起及近因来观察缘起。为什么？如以一石

打二鸟，如果他还未彻底了解因果关系、缘起，有些相、味、现起及近因很难观察清楚。

以眼净色为例子。眼净色的自相是：

“Rūpābhighātārahabhūtappasādalakkhaṇaṃ daṭṭhu kāmatānidānakammasamuṭṭhānabhūtappasādalakkhaṇaṃ vā cakkhu”（VM, XIV, 37）——“‘**眼’，以应与色接触的种净为相，或以欲见因缘的业等起的种净为相**。”[12]

关于眼净色的相，这里说到两点：

第一、“Rūpābhighātārahabhūtappasādalakkhaṇaṃ”——“**以应与色接触的种净为相**”。

这令四界明净者，其相是对色所缘的撞击敏感。依这说法，当观察眼中的四界，在这阶段已经能够见到色聚，观察眼里的一粒净色聚的四界，并分析它。一方面在分析之后注意净色聚，另一方面取一粒或一群色聚的颜色作为所缘。色所缘的颜色会撞击净色聚，这被撞的净色聚即称为眼净色聚。由于是四界的明净对色所缘的撞击敏感，禅修者应能够观察存在于色聚的四界。他也必须能够观察到明净的性质，他也必须能够观察到净色聚被其附近一粒色聚的颜色撞击。只有当禅修者能够如是观察，他才能正确了解到眼净色的自相。这是一点。

第二、“Daṭṭhukāmatānidānakammasamuṭṭhānabhūta-

[12] VM,444; 简,409; 繁,下册 13。

ppasādalakkhaṇaṃ”——“**以欲见因缘的业等起的种净为相**”。

有以欲见色所缘的欲愿而聚集的业。这欲见色所缘是什么？它是色爱(rūpa taṇhā)，即执着于色所缘。依据文献，执着身体的某部分相同于执着整个身体，例如：某人以欲生为人类的心造一善业。对人类错误的认知是无明；执着于人类的生命是爱；执取之是取。在这无明、爱与取中，如果他执着人类的整个生命或整个身体，与执着人身的一部分是相同的。因此，眼净色不是人的生命或人身的一部分吗？说执着人身的眼净色，与执着整个人身是相同的。他有执着于见色所缘，他已聚集想见色所缘的业，这业基于色爱。爱不会无无明而生起，如果有无明与爱，取也会生起。被无明、爱及取所围绕的业是行组，它由某人自己聚集。因此说，四界的净色由业而产生[13]。

依以上的说法，(眼净色的自相)是以被无明、爱及取所围绕，想见色所缘而聚集的业产生的四界的净色聚。对于无法有系统地观察由这过去的无明、爱、取、行及业所产生的四界的禅修者，他无法很好地了解这说法的意思。只有当他观察因果关系、缘起时，他将依他自己的智慧而善解；如果他不能够观察因果关系、缘起，

[13] 校对者注：此句原译文为“有这么的说到四界的净色，这样由业而产生。”

要透过智慧来了解是不容易的。因此，只有在观察四界之后，才进一步观察它们的净色。有“行”及依爱而聚集的“业”，这爱如色爱，包含声爱、香爱、味爱、触爱及法爱。有说到由这行及业所产生的四界的净色，具有明净的性质，称为眼净色。这两种说法只有在观察缘起之后，才能被观察及很好地了解。

因此，关于这里的修习，一石二鸟的成语在上面被引用。在这寺院，禅修者只有在缘摄受智之后，以相、味、现起及近因观察名与色。不过并不是每个人都如此，某些禅修者无法观察到过去因，他无法转向缘摄受智的阶段。由于他无法转修，他被指示尽其所能观察相、味、现起及近因。在这样的情况下，最多他只能观察眼净色二种相的第一种相，即净色对色所缘的撞击敏感，必须暂时放弃第二种相。观察了那相之后，他接着被指示观察其余的相、味、现起及近因，这与其他的名色相同，亦即任何有关过去因的相、味、现起及近因的观察，他都得放弃。他被指示观察不关系到过去因的相、味、现起及近因。这样观察之后，他被指示再次观察名色，因为许多禅修者同意，在以相、味、现起及近因观察名色之后观察名色，与不以相、味、现起及近因观察名色二者之中，前者的智比较清楚。因此无法观察过去因或对观察过去因有困难的禅修者，被指示以相、味、现起及近因来观察名色，以令他的智更清楚。如果禅修者能够

容易地观察过去因，他将只被指示在观察三世的因果关系、缘起之后，以相、味、现起及近因观察名色。

以下举其中一色法，即地界，作为以相、味、现起及近因的方法来观察的例子：

（一）相(Kakkhaḷattalakkhaṇā pathavīdhātu)：

硬是地界的相。依《法聚论》(Dhammasaṅgaṇī)，地界的相有硬、软、粗、滑、重及轻。

（二）味(Patiṭṭhānarasā)：

作用是俱生色的立足处。例如，我们观察眼十法聚时，有十种色。其中的地成为其余九种色(同一粒色聚中)的立足处。只有当禅修者见到其余的九种色，他才能了解这地的作用。见不到色聚，无法分析它，是无法了解这种作用的。

（三）现起(Sampaṭicchanapaccupaṭṭhānā)：

它具有接受(眼十法聚)其余九种色为现起。现起是现起于禅修者的智前。它如何现于禅修者的智呢？它以接受同一色聚中的九种色法而现于禅修者的智。因此如果某人未见到其余九色法，就无法观察到这现起。想要观察相、味、现起及近因的禅修者，需要有能力在见到色聚之后分析它。如果是心生八法聚的色聚，除了地之外，有七法。如果是命根九法聚，除了地之外，有八法，

地的功能是其余八法的建立处或立足处，它的现起是接受禅修者所观察到的其余八法。

（四）近因（Avasesadhātuttayapadaṭṭhānā）：

近因是其余三界。一粒色聚中的水、火、风三界不支持另一粒色聚中的任何界。同一粒色聚中的四界互相支持，某一界支持其余三界，其余三界支持一界，二界支持其余二界。没有它们支持另一粒色聚的诸界的自然法则。要了解近因，有必要分析色聚。

由于注释中记载了以相、味、现起及近因观察名色的精确指示，因此有必要能够好好地见到色聚而到达真实法的阶段，以便能够以相、味、现起及近因来观察。所以禅修者必须以相、味、现起及近因内外观察六根的名色，即眼五十四法、耳五十四法、鼻五十四法、舌五十四法、身四十四法及心五十四法。这样观察之后，再观察非真实色。如是以内外观察真实色及非真实色之后，禅修者应该观察名法。

在以相、味、现起及近因的方式观察名色的阶段，如果透过处门（āyatana dvāra）观察名法，智将更清楚。例如眼门心路的五门转向有十一名法。以观察识开始，接着逐一观察触、受、想、思、一境性、命根、作意、寻、伺及胜解。这样以相、味、现起及近因逐一观察它们的十一名法。以相、味、现起及近因观察每一心刹那

在六根的色法及名法之后，如果禅修者有能力，他以同样的方式，依相、味、现起及近因观察过去及未来的会更好。只有在这样观察过去、现在及未来三世的名色之后，禅修者对三世名色的智才会变得更清楚。之后，禅修者应该再次只观察色法，接着只是名法，然后分别名色及差别名色。修习这四种观法以证得名色差别智。

（在之前观察名法的时候，禅修者观察过去因之前，他无法观察诸心路之间生起的有分识。在目前这个阶段，由于禅修者已经见到过去因，以及已经能够观察有分识生起之因，正确及很好地去除每一种密集，他应该观察在两个心路之间俱生起的有分识及有分名法。）

成功以这四种方法内外观察今生，禅修者必须详细地只整体观察色法。从他曾观察最远的过去生，如果是五个过去生，便从第五过去生开始，如果是十个过去生，便从第十过去生开始。在每一个过去生，只观察那一过去生从结生识至死心的色法。接着今生从结生识到死心。如果有未来生，以同样的方式观察未来的色法，从结生识到死心。如果有一个未来生，则观察一个未来生，如果有二个未来生则观察二个未来生。如是只整体详细观察色法，从过去生至今生，从今生至未来生，能观察多少生便观察多少生。

也整体地观察名法，尤其是有分意界。首先观察在有分意界的结生名法。观察结生名法之后，逐一以智观

察及分析在两个有分意界之间的心路，以整体地去除它们的密集。以这样的方法，禅修者只观察名法，逐一从过去生至今生，再从今生至最后的未来生。接着差别内外的名色，如是修习之后，名色差别智即告圆满。

证得缘摄受智

已证得这智的禅修者必须进一步再次观察因果缘起。由于比较容易，禅修者被指示先以第五法观察。已成功观察第五法的禅修者，如果他转而修第一法则将容易。对《阿毗达摩论》不熟习的禅修者，如果他被指示修第一法，他会感到混乱。因此在这寺院，首先指示禅修者修第五法，再转修第一法。无论如何，有些禅修者可能不同，如何不同呢？依他们的过去因缘而定。有些禅修者在过去生比较喜欢第五法，因此这些禅修者今生喜欢观察第五法，他们可能对第一法感到混乱。对于某些禅修者，如果他过去生曾修第一法，那么当教导他们第一法时，他会喜欢。这样的情况会发生，这是有情的性行，他们的喜好依性行而定。许多禅修者当他被指示第五法时，他们很快就了解。由于这缘故，第五法肯定会被教导。在这之后，如果禅修者能很好地观察第一法，他可以容易地学习缘起的其余三法。禅修者也必须以第五法从过去生逐一观察至未来生，这是为什么这里教导二种方法。首先，禅修者主要被指示观察内在的名色连续过程来观察因果关系。不过，当他到达这阶段，由于他将进入毗婆舍那(vipassanā，观)，他必须不单单观察

内在的，而也应该整体地观察外在的。

在观察外在的缘起的阶段，整体观察名色，因为外在的是同样的。这缘摄受智并不能够由某人观察另外一人的所有因果关系、缘起。在观察外在的阶段，由于名色分别智的阶段并不观察别人外在的名法的连续生起过程，整体地观察，因为一切是外在的。准确地知道他人的名色，尤其是他人的名法，是属于他心通(para citta abhiññā)的范围。准确地知道外在的因果关系、缘起是随业趣智(yathā kammupaga ñāṇa)的范围，即天眼通的一部分，如果禅修者有这种神通力，他能准确地知道他人的因果关系、缘起，因为天眼通的力量，如佛陀所说：yathākammupage satte pajānāti, 等等，这是能详细地知道有情依各自的业投生诸趣。所以，毗婆舍那智具有整体观察的力量而已。逐一观察过去及未来多生之后，他证得缘摄受智。

如何灭除痛苦

帕奥禅师 开示

如何灭除痛苦

你想脱离痛苦吗？如果想离苦，请聆听《谛相应·重阁经》（Saccasaṃyuttaṃ, Kūṭāgārasuttaṃ）：

“诸比丘，若有人如此说：‘不必如实地彻见苦圣谛，不必如实地彻见苦集圣谛，不必如实地彻见苦灭圣谛，不必如实地彻见导致苦灭的道圣谛，我就能究竟离苦。’——这是不可能的。

“诸比丘，就像有人如此说：‘不需要建筑楼房的下层，我就能建筑上层。’这是不可能的。同样地，若有人如此说：‘不必如实地彻见苦圣谛，不必如实地彻见苦集圣谛，不必如实地彻见苦灭圣谛，不必如实地彻见导致苦灭的道圣谛，我就能究竟离苦。’——这是不可能的。

“然而，诸比丘，若有人如此说：‘如实地彻见苦圣谛，如实地彻见苦集圣谛，如实地彻见苦灭圣谛，如实地彻见导致苦灭的道圣谛之后，我就能究竟离苦。’——这是可能的。

“诸比丘，就像有人如此说：‘建筑了楼房的下层之后，我就要建筑上层。’这是可能的。同样地，若有人如此说：‘如实地彻见苦圣谛，如实地彻见苦集圣谛，如实

地彻见苦灭圣谛，如实地彻见导致苦灭的道圣谛之后，我就能究竟离苦。’—— 这是可能的。

“因此，诸比丘，应当精勤于了知：‘这是苦’；应当精勤于了知：‘这是苦的原因’；应当精勤于了知：‘这是苦的息灭’；应当精勤于了知：‘这是导致苦灭之道’。”

如果想解脱生死轮回，了知四圣谛是很重要的。佛陀在《相应部·边际村经》(Saṃyuttanikāya, Koṭigāma-vaggo)中很清楚地指出这一点：

一时，世尊住在跋耆族的边际村。那时世尊如此对诸比丘说：“诸比丘，正是由于不了知、不彻见四圣谛，因此你我一直在此长久的轮回中流转、徘徊。是哪四项(圣谛)呢？

“诸比丘，正是由于不了知、不彻见苦圣谛，因此你我一直在此长久的轮回中流转、徘徊；正是由于不了知、不彻见苦集圣谛，因此你我一直在此长久的轮回中流转、徘徊；正是由于不了知、不彻见苦灭圣谛，因此你我一直在此长久的轮回中流转、徘徊；正是由于不了知、不彻见导致苦灭的道圣谛，因此你我一直在此长久的轮回中流转、徘徊。

“诸比丘，那苦圣谛已经被了知与彻见；那苦集圣谛已经被了知与彻见；那苦灭圣谛已经被了知与彻见；那导致苦灭的道圣谛已经被了知与彻见；对于存在的贪

爱(有爱)已经被切断，通向存在的渠道已经被毁灭，已经不会再有来生。”

这是世尊所开示的话。如此开示之后，善逝大师又如此说：

“由于不如实彻见四圣谛，
我等长久地流转种种生；
今圣谛已见，有渠已切断，
苦根已断除，更不复再生。”

四圣谛

一、苦圣谛

什么是苦圣谛？在《转法轮经》里，佛陀以简要的方式如此解释苦圣谛：“**简单地说，五取蕴是苦。**”五取蕴是观智的目标。

什么是五取蕴呢？它们就是色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴及识取蕴。

什么是色取蕴呢？在《相应部·蕴品·蕴经》(Saṃyuttanikāya，Khandhavaggapāḷi，Khandhasuttaṃ)中，佛陀开示说：“Yaṃ kiñci, bhikkhave, rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ … pe … yaṃ dūre santike vā sāsavaṃ upādāniyaṃ, ayaṃ vuccati rūpupādānakkhandho.” —— **无论是过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或殊胜的、远的或近的，只要是会成为执取之目标的色法都称为色取蕴。**

佛陀以同样的方式解释受取蕴、想取蕴、行取蕴及识取蕴。因此大家应当了解，不只是现在的五取蕴是苦谛法而已，过去的、现在的、未来的、内在的、外在的、

粗的、细的、低劣的、殊胜的、远的与近的五取蕴也都是苦谛法。

为什么这些五蕴会成为执取的目标呢？众生的身心是由五蕴所构成的。由于无明的缘故，凡夫视色法为“我”、“我的”或“我的自我”，如此即产生了对色法的贪爱与执取。对于受、想、行、识的贪爱与执取也是如此。因此，对尚未如实地知见诸法的凡夫而言，这些五蕴都是执取的目标。事实上，除了出世间名法以外，其余的蕴都是取蕴。

不了知四圣谛就无法证悟涅槃，而苦谛正是四圣谛的第一项，它包括上述的十一种五取蕴。如果想要证悟涅槃、解脱生死轮回，就必须了知这些五取蕴。

二、苦集圣谛

什么是苦集圣谛？在《转法轮经》里，佛陀教导说贪爱是集谛，在《相应部·因缘品》(Saṃyuttanikāya,Nidāna vaggo)里，佛陀教导说缘起也是集谛。因此无明(avijjā)、爱(taṇhā)、取(upādāna)、行(saṅkhāra)与业(kamma)[14]都是集谛。简单地说，一切不善业及能造成投生的善业都是集谛。

[14] 中译按：业是缘起支中的“有”，即“业有”。

在《分别论·谛分别》(Saccavibhaṅga)中，佛陀以五种方式来解释集谛：

(一) 贪爱(taṇhā)是集谛；

(二) 十种烦恼(贪、瞋、痴、骄慢、邪见、疑、昏沉、掉举、无惭、无愧)是集谛；

(三) 一切不善法是集谛；

(四) 一切不善法及能造成投生的三善根(无贪、无瞋、无痴)是集谛；

(五) 一切不善法与能造成投生的善法，或一切不善业与能造成投生的善业都是集谛。

苦谛法与集谛法是观智的目标。因此，如果大家要修习观禅以便灭除痛苦，就必须先致力于彻知它们。

三、苦灭圣谛

什么是苦灭圣谛？在《转法轮经》里，佛陀教导说贪爱的灭尽无余是灭谛；而在其他某些经中，佛陀教导说苦谛的灭尽无余是灭谛。为什么有这两种不同的解释呢？事实上它们是指同一件事。由于贪爱灭尽无余，或者说由于无明、爱、取、行、业灭尽无余，所以五蕴(苦谛)就会灭尽无余。果灭是因为因灭；由于因灭，所以果灭。这两种解释法中，一种是依照因灭来解释，另一种是依照果灭来解释，而事实上都是指相同的道理。这就是为什么佛陀有时说贪爱的灭尽无余是灭谛，有时说

五蕴的灭尽无余是灭谛。

事实上，涅槃就是灭谛。上述两种灭是依靠取涅槃为目标的圣道智而产生。四种圣道智取涅槃为目标，它们逐阶地将烦恼灭尽无余。由于烦恼灭尽无余，所以般涅槃之后没有业能够再产生任何蕴，因此五蕴也就灭尽无余。但是有些弟子很难了解涅槃，是故佛陀教导说两种灭当中任何一种都是灭谛。有时涅槃被称为“无为界”(asaṅkhata dhātu)，因此涅槃(无为)是因，两种灭是果。因此涅槃可以被视为因或果。

灭谛可以是因，也可以是果。烦恼的灭尽无余称为“烦恼般涅槃”(kilesa parinibbāna)；五蕴的灭尽无余称为“蕴般涅槃”(khandha parinibbāna)。

再者，烦恼的灭尽无余也称为“有余涅槃”(saupādisesa nibbāna)，意即虽然烦恼已经灭尽无余，但是还有五蕴残余；五蕴的灭尽无余也称为“无余涅槃”(anupādisesa nibbāna)，也就是说五蕴完全灭尽。

举例而言，佛陀的烦恼灭尽无余发生于他证悟成佛之时。在菩提伽耶(Gayā)，他的四种圣道智取无为界(涅槃)为目标，逐阶地将一切烦恼灭尽无余；四十五年之后，他在拘尸那罗(Kusinārā)大般涅槃，那时他的五蕴完全灭尽无余。

涅槃是无为界，是出世间四圣道、四圣果的目标(所

缘)。然而在证悟涅槃之前，禅修者修行观禅时必须取两种灭作为修观的目标——即烦恼的灭尽无余及五蕴的灭尽无余。了知这些目标的观智称为“生灭智”(Udayavayañāṇa)。

四、导致苦灭的道圣谛

什么是导致苦灭的道圣谛？那就是八圣道分。有时称八圣道分为道谛(maggasacca)，但是在《转法轮经》里，佛陀称它为“导致苦灭的道圣谛”(dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasacca)，这两种名称涵义相同。

八圣道分有两种，即世间的与出世间的。如果要达到出世间的八圣道分，大家首先必须培育世间的八圣道分。每一个圣道的出世间八圣道分都只能够在每一个人的心流之中生起一次而已，因此它本身是不能被培育的。世间的八圣道分则依个人的修行逐渐地培育起来。

就世间的八圣道分而言，在你修行观禅时，有五项圣道分同时存在。举例而言，如果你已经能照见五蕴及它们的因，进一步应当观照这些行法的无常、苦、无我三相。苦谛法与集谛法都称为行法。借着透视它们生灭的本质，你了知它们为无常；借着透视它们受到生灭逼迫的本质，你了知它们为苦；借着透视它们没有恒常自我的本质，你了知它们为无我。如此观照时，了知这些

行法无常、苦、无我三相的智慧是正见；将心投入这些行法及其无常、苦、无我三相的是正思惟(正见与正思惟经常同时存在)；为了照见行法无常、苦、无我三相而付出的努力是正精进；对行法的无常、苦、无我三相明记不忘是正念；专注于行法的无常、苦、无我三相是正定。因此当禅修者修行观禅时，上述这五项圣道分都同时存在。

正语、正业、正命这三项圣道分属于戒学。在修行止禅与观禅之前，你已经先持守戒律，即具备了正语、正业与正命。如此总共有八项圣道分。然而，就世间道而言，戒学的三项圣道分不会和其余的五项圣道分或观智同时生起，意即它们不会存在于同一个心识刹那或同一个心路过程里。

修行观禅到了最后，当禅修者证悟涅槃时，八项圣道分都存在他的心中，那是出世间的八圣道分。了知涅槃的是正见；将心投入涅槃的是正思惟；为了要了知涅槃而付出的努力是正精进；对涅槃明记不忘是正念；专注于涅槃是正定；能造成邪语、邪业与邪命的烦恼都被道智灭除了，因此正语、正业与正命也都与道智同时存在。如此，当禅修者证悟涅槃时，八项圣道分同时都具足。

五、如何修行以了悟四圣谛

要如何修行才能了悟四圣谛呢？

请聆听出自《谛相应·三摩地经》(Saccasaṃyuttaṃ, Samādhisuttaṃ. S3.363)的这段经文：

“诸比丘，应当培育定力。有定力的比丘能如实地了知诸法。

“他如实地了知什么？他如实地了知：‘这是苦’；他如实地了知：‘这是苦的原因’；他如实地了知：‘这是苦的息灭’；他如实地了知：‘这是导致苦灭之道’。

“诸比丘，应当培育定力。有定力的比丘能如实地了知诸法。

“是故，诸比丘，应当精勤于了知：‘这是苦’；应当精勤于了知：‘这是苦的原因’；应当精勤于了知：‘这是苦的息灭’；应当精勤于了知：‘这是导致苦灭之道’。”

因此，如果要了悟四圣谛，首先必须培育定力。用以培育定力的止禅法门有四十种之多，你可以任选其中一种。在此我要先解释安般念，然后解释如何修行以了悟四圣谛。

安般念

我将依据《大念处经》(Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ)来解释安般念的修行方法。在那部经中，佛陀开示说：

“诸比丘，比丘如何安住于观身为身呢？在此，诸比丘，比丘前往森林、树下或闲静处，盘腿而坐，保持身体正直，安立正念于自己面前的呼吸。他正念地吸气；正念地呼气。吸气长的时候，他了知：‘我吸气长’；呼气长的时候，他了知：‘我呼气长’。吸气短的时候，他了知：‘我吸气短’；呼气短的时候，他了知：‘我呼气短’。他如此训练：‘我应当觉知(气息的)全身而吸气’；他如此训练：‘我应当觉知(气息的)全身而呼气’。他如此训练：‘我应当平静(气息的)身行而吸气’；他如此训练：‘我应当平静(气息的)身行而呼气’。

“就像善巧的车床师或他的学徒，当他做长弯的时候，他了知：‘我做长弯’；当他做短弯的时候，他了知：‘我做短弯’。同样地，当比丘吸气长的时候，他了知：‘我吸气长’；呼气长的时候，他了知：‘我呼气长’。吸气短的时候，他了知：‘我吸气短’；呼气短的时候，他了知：‘我呼气短’。他如此训练：‘我应当觉知(气息的)全身而

吸气'；他如此训练：'我应当觉知(气息的)全身而呼气'。他如此训练：'我应当平静(气息的)身行而吸气'；他如此训练：'我应当平静(气息的)身行而呼气'。"

这是佛陀就安般念修行方法所作的开示。这段开示主要是教导证得禅那的方法。经文中**"在此"**这两个字是指在佛陀的教法中。这两个字排除了佛教以外的宗教，因为其他宗教不像佛教这样彻底地教导安般念的修行方法。这样的方法只能在佛教里找到。经上也说：**"在此有(真实的)沙门；其他教法里没有沙门。"**(M 1.92)

一、适当处所

佛陀在**"比丘前往森林、树下或闲静处"**这句经文里指出禅修者培育正念的适当处所。

一般而言，在尚未开始修行之前，禅修者的心已经长时间住在声、色等欲乐目标，不喜欢进入禅修的道路，因为他的心不习惯活在没有欲乐的环境里。它就像野生的小牛一样，如果它来拉车，它会跑到道路之外去。之前，他的心时常接触及取乐于各种欲乐目标，例如好看的电影、悦耳的音乐、美味的食物及快乐的社群生活。但现在并没有电影、音乐等来取悦他的眼睛、耳朵等，因此他的心有如一只鱼被人从水中拿出来放在干燥地面上一般，痛苦地乱跳及渴望回去水中。呼吸对他那渴

望欲乐的心来说，就有如干燥的地面一般，实在太枯燥无味了。于是在禅坐时他不专注于气息，反而将大部分时间用于回顾过去所享受的欲乐，或想象未来将获得的欲乐。然而，这只是在浪费时间，根本无助于心的培育。即使他如此修行一辈子，其禅修也不会有丝毫进展。

野生小牛的譬喻

为了克服这坏习惯，他必须不断地将散乱的心引导回来，尽量长久地专注于呼吸，以培育专注呼吸的新习惯。这就像牧牛者想驯伏喝野生母牛奶长大的小野牛时所做的事。他带领那头小牛离开母牛，将它绑在一根牢固深埋的柱子上。小牛会跳来跳去，想要逃脱。但是当它发现无法跑掉的时候，就会依靠那根柱子而蹲伏或躺卧。同样地，禅修者想要驯伏长时间沉迷于声、色等目标的难调之心。他引导心离开声、色等目标，进入森林、树下或闲静处，用正念之绳将心绑在呼吸这个念处目标上。他的心也会跳来跳去，当它得不到长期惯取的目标，并且发现无法挣脱正念之绳而跑掉时，最后它会依靠那个目标而以近行定或安止定坐下或躺卧。

因此古代的论师说：

“就像想要驯服野生小牛的人，
会将它绑在牢固深埋的木桩；
同样地禅修者应将自己的心，

牢牢地绑在其禅修的目标上。”(DA 2.353)

因此这样的处所变得适合禅修者。所以说：“这说明什么样的处所适合禅修者培育念。”

如果不远离聚落，则很难成就安般念法门，因为对禅定来说，声音好比是尖刺一样。相反地，在聚落以外的地方，禅修者很容易就能掌握这个禅修的法门。因此世尊指出适合禅修的处所，而说：**“前往森林、树下或闲静处。”**

一个善于选择建筑地点的大师看了一块适合建筑城镇之地，从各方面详细考虑之后，他建议说：“就在这里建立城镇。”城镇建设完成之后，他受到皇家高度的推崇。同样地，佛陀从各方面详细考虑适合禅修者修行的处所之后，他建议：“就在这里修行此业处。”当禅修者循序渐进地证得阿罗汉果之后，他就以这样的话来表达对佛陀的感谢与赞叹：“世尊确实是无上正觉者！”如此，世尊受到高度的推崇。

豹的譬喻

比丘好比是豹，像豹一样，比丘独自住在森林里，克服贪爱等障碍，达成目标。

正如一头豹王躲藏在森林、草丛、灌木丛或山林里，捕捉水牛、麋鹿、山猪及其他野兽。同样地，比丘致力

于禅修，逐一地证悟四道与四果。因此古代的论师说：

“正如豹埋伏山林，捕捉野兽，
正觉者之子亦然，洞察敏锐；
进入于山林之中，精勤修行，
在那里证悟圣果，殊胜至上。”

因此世尊指出适合禅修的处所，而说：**“前往森林、树下或闲静处。”**

虽然现在大家所住的地方不是森林，也不是树下，而且有许多禅修者住在一起，但是如果你能够不在意其他人的存在，放下一切万缘，而只觉知自己禅修的目标，那么这里对你而言就像是闲静处一样。更何况大众共修有助于激发精进心，而促使禅修得到更快速的进展。

二、正念地吸气，正念地呼气

“保持身体正直”是指保持背部的每一节脊椎骨端正，节节平正地相接，身直腰正。佛陀建议这样的坐姿，因为这是最稳定与舒服的姿势，有助于保持心平静与提高警觉性。

什么是**“安立正念于自己面前的呼吸”**？它是指：将心引导到禅修应当专注的目标，并且将心固定在那里。举例而言，如果你修行安般念，就应当将正念安住在呼吸。如果你修行四界分别观，就应当将正念安住在四界

(四大)的特相。你应该专注于禅修的目标,而不是家人。

“他正念地吸气,正念地呼气”是指他在呼吸的时候不舍弃正念。正念是很重要的。正念的意思是明记不忘。如果你能明记经过鼻孔周围或人中的呼吸,持续不忘失,正念和定力就会愈来愈强。当定力提升到相当程度的时候,你会见到禅相。如果能持续稳固地专注于禅相,你就能证得初禅乃至第四禅。

三、长息与短息

如何才能**“正念地吸气,正念地呼气”**呢?佛陀教导说:**“吸气长的时候,他了知:‘我吸气长’;呼气长的时候,他了知:‘我呼气长’。”**

(一)他以一段长时间吸进长的气息。

(二)他以一段长时间呼出长的气息。

(三)他以一段长时间吸进与呼出长的气息。当他吸气与呼气都经历一段长时间时,他心中生起了强烈的意愿(chanda,欲)。意愿对禅修来说是很重要的。

(四)透过意愿,他以一段长时间吸进比之前更加微细的气息。

(五)透过意愿,他以一段长时间呼出比之前更加微细的气息。

(六)透过意愿,他以一段长时间吸进与呼出比之

前更加微细的气息。当他透过意愿以一段长时间吸进与呼出比之前更加微细的气息，他心中生起喜悦(pīti)。

（七）透过喜悦，他以一段长时间吸进比之前更加微细的气息。

（八）透过喜悦，他以一段长时间呼出比之前更加微细的气息。

（九）透过喜悦，他以一段长时间吸进与呼出比之前更加微细的气息。

如果要达到更深的定力，在禅修中有喜悦是很重要的。如果你在禅修当中不曾体验喜悦，你的定力就不能够提升。在什么时候喜悦才会生起？如果你已经去除烦躁和散乱的心，而且能够完全地专注于整道微息的长气息，你的定力就会提升。当你的定力提升时，喜悦就会在你的心中生起。

当比丘透过喜悦以一段长时间吸进与呼出比之前更加微细的气息，其心移离长的入息与出息，而中舍地转向专注于禅相。

对于短的气息的解释也是如此。气息会有时短有时长，这是自然的。

“吸气短的时候，他了知：‘我吸气短’；呼气短的时候，他了知：‘我呼气短’。”

四、气息的全身

关于以下的经文：

“他如此训练：‘我应当觉知(气息的)全身而吸气’；他如此训练：‘我应当觉知(气息的)全身而呼气’。”

意思是他以如此的想法训练自己：“吸气的时候，我应当知道、明了整个吸气过程里开始、中间、结尾的气息；呼气的时候，我应当知道、明了整个呼气过程里开始、中间、结尾的气息。”如此，他以清明的心知道、明了吸呼的全息。

在这里，大家不要误解说觉知全息的时候要默念“开始、中间、结尾”。事实上，只需要知道经过同一点上的呼吸从头到尾的气息就够了。

有些比丘微细且稀薄的入息或出息只有开始阶段明显，中间与结尾则不明显，他只能清楚地觉知与专注于开始的气息，而不能觉知与专注于中间与结尾的气息；另一位比丘只有中间的气息明显，开始与结尾的气息则不明显；第三位比丘只有结尾的气息明显，开始与中间的气息则不明显，因此他只能专注于结尾的气息；第四位比丘的开始、中间与结尾这三个阶段的气息都明显，没有任何困难。为了指出修行此法门应当依循第四位比丘的例子，所以佛陀说：**“他如此训练：‘我应当觉**

知(气息的)全身而吸气'；他如此训练：'我应当觉知(气息的)全身而呼气'。"

由于修行此法门最初的方法除了吸气与呼气之外，不需要再做其他事情，所以说："**吸气长的时候，他了知：'我吸气长'；呼气长的时候，他了知：'我呼气长'。吸气短的时候，他了知：'我吸气短'；呼气短的时候，他了知：'我呼气短'。**"然后他必须致力于提起更清楚的觉知等，所以说："**我应当觉知(气息的)全身而吸气；我应当觉知(气息的)全身而呼气。**"

清楚地了知呼吸是慧学；专注于呼吸是定学；约束自己的心，不使烦恼生起是戒学。在呼吸当中应当致力于实践此三学。

五、微息

关于以下的经文：

"他如此训练：'我应当平静(气息的)身行而吸气'；他如此训练：'我应当平静(气息的)身行而呼气'。"

意思就是他心里想："我呼吸时应当存着使气息平静、平稳、安宁、安详的动机"。他如此训练自己。

在这里，我们必须了解粗显、微细与平静这三种情况：还没有致力于禅修的时候，比丘的身心是纷扰的、

粗显的，呼吸的气息也是粗显的、不平静的，只借着鼻孔吸呼还不够用，必须也经由嘴巴来吸呼。然而，当他调御自己的身心之后，身心变得宁静、安稳，呼吸也就变得微细，他甚至会怀疑自己是否还在呼吸。

就好像一个人刚从山上跑下来，放下顶在头上的重物，直挺地站立着的时候，他的呼吸是粗显的，经由鼻孔呼吸还不够用，必须还要透过嘴巴来呼吸。然而，当他去除了疲劳、沐浴、喝水、用湿布盖胸、坐在荫凉处休息的时候，他的呼吸就变得微细，他甚至不清楚自己是否还在呼吸。这个人是用来比喻禅修之后呼吸变得很微细的比丘，意思是他难以分辨自己是否还在呼吸。这是什么原因呢？因为在尚未开始禅修之时，他不曾去觉知、专注、反省或思惟将粗显的气息平静下来的问题，一旦开始禅修之后，他就会注意到这个问题。禅修时的气息比尚未禅修时的更微细，所以古代的论师说：**“在扰动的身心中，气息是粗显的；在平静的身心中，气息是微细的。”**(Vs 2.17)

他如何以**“我应当平静(气息的)身行而吸气；我应当平静(气息的)身行而呼气”**这样的想法来训练自己呢？什么是气息的身行(kāyasaṅkhāra)？与呼吸本身相关或系属于呼吸的事物称为气息的身行。他训练自己使气息的身行镇定、平稳与宁静，以如此的思惟来训练自己：“借着在身体向前弯、侧弯、各方向弯及后弯的时

候，使气息的身行平静下来，以及借着在身体移动、颤抖、震动、摇动的时候，使气息的身行平静下来，我应当如此平静气息的身行而呼吸。在身体不向前弯、侧弯、各方向弯及后弯的时候，不移动、不颤抖、不震动、不摇动的时候，我应当借着这些安详、微细的身体活动，平静气息的身行而呼吸。”

到这里，我已经解释了以安般念来培育定力的四个阶段，即专注于：1.长息；2.短息；3.全息；4.微息。

六、合而为一

大家应当了解有可能三个阶段合而为一，例如同时专注于长息、全息与微息。这是指当你呼吸的时间长而且气息微细时，你应当在同一点上觉知经过那里的从头到尾的微细长息(即微细长息的全息)。如果呼吸还未变微细，你可以存着希望呼吸变微细的动机来持续地专注。如此，当你的定力提升时，呼吸就会变得微细。那时你必须以想要了知长息、全息与微息的强烈意愿来专注于经过同一点上从头到尾的气息。如果能如此修行，你就可能成功地证得禅那。

有时也可能短息、全息与微息这三个阶段合而为一。因此，当呼吸长而且微细时，你应当同时专注于长息、全息与微息。当呼吸短而且微细时，你应当同时专

注于短息、全息与微息。如果能以够强大的意愿与喜悦如此修行，你的定力将会提升。定力提升时，呼吸也会变得愈来愈微细。那时，不要因为呼吸变得不清楚而感到失望，心想："噢，我的气息不清楚！"因为这会令你感到焦虑不安，导致你的定力衰退。事实上，呼吸愈来愈微细是非常好的现象。为什么呢？因为如果那时候禅相出现，而且你的心自动地专注于禅相，你不会受到呼吸干扰。但是如果那时候的呼吸还很粗的话，你的心会一下子注意在呼吸，一下子注意在禅相，你的心拥有两个目标。拥有两个目标的心无法专注，你的定力无法进一步提升。所以，当呼吸变得愈来愈微细时，你应当感到欢喜。

但是不要故意使呼吸变长、变短或变微细。若是如此控制呼吸，你的精进觉支与择法觉支会过强，定力就会渐渐衰退。应当照着呼吸自然的状态去专注它。定力提升时，呼吸有时会变长，有时会变短。无论呼吸长或短，你只需要专注于每一次呼吸从头到尾的气息。当定力更好的时候，你可以存着希望呼吸变微细的动机，继续专注于全息。当呼吸自然地变微细时，无论呼吸长或短，你都应当持续地专注于微细呼吸的全息。

如果每一次静坐时你都能持续地专注于微细呼吸的全息一、二小时以上，你的定力就已经相当好。这是个关键的时刻，你必须特别谨慎地持续修行，停止一切

的妄想与交谈，在行、住、坐、卧等一切时刻都必须保持正念，一心只专注于呼吸，不去理会其他目标。

七、禅相与光

如果能在每一次静坐时都持续专注于微细的呼吸一小时以上，如此持续至少三天，通常禅相就会出现。对有些禅修者而言，光在禅相之前出现；对有些禅修者而言，禅相在光之前出现。无论哪一种先出现，禅修者都必须分辨禅相与光之间的差别。

禅相与光不同，就像太阳与阳光不同一样。

光可以出现在你身体乃至周围的任何部位、任何方向。除了结生心以外，所有依靠心所依处而生起的心都能产生许多物质微粒，称为心生色聚。如果分析它们，就可以透视到每一粒色聚里至少含有八种色法，即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素(营养素)。如果是定力强的心产生的色聚，其中的颜色会很明亮，其光明会出现在你全身的各处。

再者，这些色聚里的火界能产生许多时节生色聚。时节生色聚不只会散布在身体内，而且也会散布到身体外。它们里面的颜色也是明亮的。它们散布的远近决定于定力的强弱。定力很强时，光明就能散布得很远；定力比较不强时，光明则只能散布几吋而已。心生色聚只

能散布在身体内，时节生色聚则不只会散布在身体内，而且也会散布到身体外。光明就是来自这些出现在身体四周的心生色聚与时节生色聚里颜色的明亮。

然而，你不应该去注意那些光明，应该只专注于呼吸。那时呼吸通常很微细。为了觉知微细的呼吸，你必须持续与适度的精进，对微细的呼吸铭记不忘，并且清楚地了知它。如果能如此修行，你的定力就会继续提升，安般禅相也会出现在你鼻孔的出口处。

八、什么是安般禅相

什么是安般禅相呢？当你的定力够强时，呼吸就会转变成禅相。呼吸是由心所生。如果你辨识气息的四界，你就会见到许多的色聚，如果你分析它们，就会见到每一粒色聚里至少含有九种色法，即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、声音。当定力强时，色聚里的颜色会很明亮。正如前面解释过的，这些色聚里的火界能产生许多时节生色聚，它们里面的颜色也是明亮的。由于呼吸里有数不尽的色聚，一粒色聚里颜色的明亮与其他色聚里颜色的明亮结合在一起，如此产生的光明就是禅相。

开始时的禅相通常是不稳定的，那时还不要注意禅相，应当只专注于呼吸。当你专注于呼吸的定力愈来愈

深、愈来愈稳定时，禅相就会愈来愈稳定。刚出现的禅相通常是灰色的。定力提升时，灰色禅相会转变成白色，然后再变成光亮透明的似相(paṭibhāga nimitta)。禅相会随着禅修者的心或想而改变：有时禅相是长形的；有时是圆形的；有时是红色的；有时是黄色的；等等。

你不应去注意禅相的颜色、形状或外观，否则它会继续改变，你的定力也会衰减，因而无法达到禅那。应当一心只专注于呼吸，直到呼吸与禅相结合为一，而且你的心自动地专注于禅相，那时就要专注于禅相，而不要再注意呼吸。如果有时注意禅相，有时注意呼吸，你的定力就会逐渐减退。

你也不应注意呼吸或禅相里四大的特相，即硬、粗、重与软、滑、轻，流动与黏结，热与冷，支持与推动。如果去注意它们，就变成在修行四界分别观，而不是修行安般念了。你也不应观呼吸或禅相为无常、苦或无我，这些是共相。为什么不应如此观呢？因为观禅的目标是行法，即究竟名色法及其因；呼吸与禅相并不是究竟法，它们都还是密集(概念法)，因此不是观禅的目标。如果你观它们为无常、苦或无我，你既不是在修行安般念，也不是在修行观禅。

如果你的禅相是白色的，而你又能持续地专注于它，它就会越来越白，接着越来越明亮，犹如天上的明星一般。那时你的心会自动沉入似相之中。如果你的心

沉入似相之中，完全不动摇一段长久的时间，这时候的定力称为安止，也称为禅那。就初学者而言，这是非常重要的阶段。对于其他颜色的安般似相也是如此。

两种禅定

有两种禅定：近行定与安止定。安止定是心持续不断地完全沉入于目标之中，例如安般似相。在这时候，有分心不会在觉知该(禅修)目标的心之间生起。禅支已经强至足以维持心不间断地紧系于目标。在近行定的时候，心开始沉入目标之中越来越久，但这些时段有时会因为有分心生起而间断。在此，由于五禅支还不够强，心还不能够不受干扰地安止(于目标之中)。

注释以譬喻来解释这一点：譬如一个王后怀了将来能成为转轮圣王的胎儿，她可以时时用肉眼看见自己子宫内的胎儿，那时她会非常谨慎恭敬地保护着胎儿，以免胎死腹中。同样的道理，禅修者必须以非常谨慎恭敬的心来守护自己的禅相。由于懒惰、迷糊与健忘的心不可能使人达到高度的修行成就，所以他应当保持热诚、正知与正念，在行、住、坐、卧当中都专注于禅相，例如在经行(行禅)的时候，他应当先站在经行处的起点，专注于呼吸。当禅相与呼吸结合并且他的心自动专注于禅相时，他应当一心专注于禅相，专注到定力很强的时候，才开始起步慢慢地走，走的时候仍然一心只专注于禅相。

能够在任何姿势中都一心专注于禅相是心力的作用。大家都有这样的心力，请精进修行，你一定能成功的。在开始的阶段，安止的时间通常不久，这时你不应气馁，而应当一再地努力。如果能付出持续有力的精进，保持清明的正知与敏锐的正念，你就能维持长时间融入于禅相之中，那时你应当多练习长时间住在安止定中，而不要经常检查禅支，否则你的定力会逐渐减退。

一、审察禅支

你的安止定必须深而且稳定，能够持续达到一小时、二小时、三小时等，愈久愈好。若能在每一次静坐时都持续入在安止定中一小时以上，如此连续至少三天之后，你就可以开始检查禅支。检查禅支之前必须先进入深且强的安止定中一小时以上，出定之后就注意心脏里面，观察在那里依靠心所依处色而生起的有分心。

开始时，多数禅修者不了解有分心与禅相的差别。当他们在心脏里见到与出现在鼻孔出口处一样的禅相时，他们以为那就是有分心，事实上那不是有分心，有分心[15]就像心脏里的镜子一样。

[15] 有分心是名法，不是色法。“有分心像镜子一样”乃是指有分心所产生色聚的明亮情况像镜子一样。当似相在如此的明镜中出现时即可检查禅支。以此法检查能确定地了知是否已曾入禅那。

在《增支部·弹指之顷章》(Aṅguttaranikāya, Accharāsaṅghātavaggo）里说："Pabhassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ." ——"**诸比丘，有分心是明亮的。**"

明亮的光从有分心发出来。虽然有分心能产生明亮的光，但是有分心本身是心，而不是光。有分心能产生许多心生色聚，这些色聚里的颜色是明亮的。这些心生色聚里的火界能产生许多时节生色聚，它们里面的颜色也是明亮的。明亮的程度是根据与有分心相应的慧力。慧力愈强，光也就愈明亮。因此，如果产生有分心的业力是观智的业的话，其慧力将会非常的强大，光也将会非常明亮有力。因此有分心是一回事，光明是另一回事。

检查有分心时，每次只能检查几秒钟而已。如果检查的时间达到两三分钟那么久的话，你可能会感到心脏疼痛，你的定力也会减退。因此，在每一次检查时，无论是否检查到有分心，几秒钟之后就必须再回来专注于鼻孔出口处的安般似相。必须专注到产生强而有力的安止，安般似相也必须非常明亮，然后又可以再度检查有分心。如此来回地检查几次之后，你也许就能检查到有分心。然后还是要回来专注于安般似相，专注到强而有力的安止生起，而且似相非常明亮时，就再去注意有分心。那时你会见到安般似相出现在有分心之中，正如镜子里可以显现出你的影像一样，有分心的明镜中可以显现出安般似相。那时你就可以开始检查五禅支，即寻、

伺、喜、乐、一境性。

寻是将心投入似相的心理现象；伺是保持心持续地投入在似相中的心理现象；喜是对似相的欢喜；乐是对似相的快乐感受；一境性是对似相的一心专注(心与似相合而为一)。刚开始检查五禅支时，每次只检查一个禅支，从寻开始。清楚地检查到寻之后，又必须回来专注于安般似相，直到产生强而有力的安止，然后可以在有分心的地方检查伺。以同样的过程逐一地检查喜、乐与一境性。能够逐一地检查五禅支之后，就试着同时检查五禅支。成功之后，就要练习五自在。

二、五自在

简单地说，五自在包括：能在你想入定的时候迅速地入定；想住在定中多久就能持续地住定多久，例如一小时、二小时、三小时等等；能在你预定要出定的时间自在地出定；想检查禅支的时候就能清楚地检查，这包括两项自在，即自在地将心流转向禅支与自在地审察禅支。以意门转向心审察禅支称为转向自在，以同一个心路过程里的速行心审察禅支则称为省察自在，这是它们的唯一差别。能够修成五自在之后，才可以逐步地修行第二禅、第三禅与第四禅。

当你入在初禅里的时候，呼吸变得很微细；入在第

二禅里的时候，呼吸变得更微细；在第三禅中，呼吸又更微细；当你入在第四禅中的时候，呼吸完全停止。

我询问过许多禅修者，让他们比较各种禅那的优劣。多数禅修者说：第二禅比初禅更殊胜，第三禅比第二禅更殊胜，第四禅则是这四种禅那当中最殊胜的。

能进入这些禅那是由于心力的缘故，每个人都有这样的心力。大家应当在佛陀的教法中精进修行，如果你付出够强的精进，没有什么事是不能达成的(Vīriyavato kiṃ nāma kammaṃ na sijjhati)。提起这样的心力，持续地努力修行，那么大家必定都能如愿地达到第四禅。

成就第四禅之后，如果转修十遍、四梵住等止禅法门，你很容易就能修成它们。此外你也可以以安般念第四禅作为基础，转修观禅。

两种行者

以安般禅那为基础而转修观禅者有两种：

（一）呼吸行者(assāsapassāsa kammika，入出息行者)；

（二）禅那行者(jhāna kammika)。

然而，如此的翻译并不精确。以下我要进一步解释这两种人的修行方法。

在止禅中有四十种业处(修行法门)，而在观禅中只有两种业处，即色业处(rūpakammaṭṭhāna)与名业处(nāmakammaṭṭhāna)。色业处以色法(物质现象)作为观照的目标；名业处以名法(精神现象)作为观照的目标。色业处也称为色摄受(rūpapariggaha)；名业处也称为非色摄受(arūpapariggaha)，在此，非色是指名法而言。禅修者修成安般第四禅之后，如果先观照色法，他便是呼吸行者。如果想先修行名业处，他应当先观照禅支，因此称他为禅那行者。

一、呼吸行者

呼吸行者应当再度修行安般念，达到第四禅。从第四禅出定之后，逐一地观察呼吸里四界的十二特相，即硬、粗、重、软、滑、轻、流动、黏结、热、冷、支持、推动。观察纯熟之后，就将这十二特相分为四组，即硬、粗、重、软、滑、轻是地界；流动与黏结是水界；热与冷时是火界；支持与推动是风界。他应该有系统地专注于呼吸里的四界。若能这样有系统地专注，就能见到许多色聚。进一步分析色聚时，就能透视到每一粒色聚里至少有九种色法，即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素与声音，这九种色法称为呼吸身(assāsapassāsa kāya)。

观照了呼吸身之后，他应当如此思惟："呼吸身依靠什么而生起呢？"他发现呼吸身依靠依处而生起。依处是什么呢？根据《阿毗达摩藏》，依处有六种，即眼处、耳处、鼻处、舌处、身处与心所依处。然而，根据经上的教导，依处是指所生身而言。所生身包括四类色法：

（一）业生色：由业力所产生的色法；

（二）心生色：由心产生的色法；

（三）时节生色：由火界产生的色法；

（四）食生色：由食素产生的色法。

为什么经与论所教导的方法不同呢？因为经是教导实际修行的方法，而论是显示精确的含义。例如，如果有系统地对眼睛修行四界分别观，你就能见到色聚。分析色聚之后，就能辨别眼睛里的六种色聚，眼十法聚是其中的一种。如果分析一粒眼十法聚，你可以透视到其中的十种色法，即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、命根及眼净色。在这十种色法当中，只有眼净色才是真正的眼处，其他九种色法不是眼处。虽然如此，但是它们与眼处同时生起，成为一粒色聚。必须能分析眼十法聚里的所有十种色法，才能破除组合密集，见到眼处(眼净色)。因此，根据经教，依处是所生身，因为你必须观照与眼净色同在一粒色聚中的所有俱生色法，而不只是观照眼净色而已。关于耳处、鼻处、舌处、身处与心所依处也应以同样的道理去了解。

眼十法聚不能单独生起。有系统地对眼睛修行四界分别观时你就可以见到其他种色聚。当你用手碰触眼睛的时候，眼睛可以感受到手所给予的触觉，由此可知眼睛里必定有身十法聚存在，因为身识唯有依靠身净色(身处)才能生起。眼睛里也有性根十法聚，由于其中的性根色，才让你能很容易地知道“这是男人”或“这是女人”。眼十法聚、身十法聚与性根十法聚是由过去世的业力所产生的，称为业生色。想眨眼的时候就能眨眼，由此可知眼睛里也含有心生色法(心生八法聚)。每一粒

色聚里都有火界，多数的火界能产生许多代的新色聚，这些是时节生色。每一粒色聚里都有食素，在食生食素的帮助之下，多数的食素能产生新色聚，这些是食生色。眼睛里有上面提到的这六种色聚。分析它们时就能见到包含在它们之中的五十四种色法。你必须透视这五十四种色法，以便破除密集。

然后必须以同样的方法照见六门与四十二身分的色法。在四十二身分的多数身分里有业生、心生、时节生、食生这四类色法，因此那些身分也是所生身。

二十八种色法

注释中解释说："所生身是由四大种色及四大所造的色法所构成的。"这是什么意思呢？在每一粒色聚里都有地、水、火、风这四大种色（即四界），也有颜色、香、味、食素等四大所造成的色法。事实上，色法有二十八种，即四大种色加二十四种所造色。二十四种所造色是：

五种净色（pasādarūpa）：

眼净色（cakkhupasāda）；
耳净色（sotapasāda）；
鼻净色（ghānapasāda）；
舌净色（jivhāpasāda）；
身净色（kāyapasāda）。

四种境色（gocararūpa）：

颜色（vaṇṇa）；
声（sadda）；
香（gandha）；
味（rasa）。

食素（ojā）。

命根色（jīvitindriya）。

心色（hadayavatthu）。

两种性根色（bhāvarūpa）：
女根色（itthī indriya）；
男根色（purisa indriya）。

十种非真实色：
空界（ākāsadhātu）；
身表（kāyaviññatti）；
语表（vacīviññatti）；
色轻快性（rūpassa lahutā）；
色柔软性（rūpassa mudutā）；
色适业性（rūpassa kammaññatā）；
色积集（rūpassa upacaya）；
色相续（rūpassa santati）；
色老性（rūpassa jaratā）；
色无常性（rūpassa aniccatā）。

你必须分析所有种类的色法。

只观照色法为无常、苦、无我并不足以证悟涅槃，还必须观照名法为无常、苦、无我。观照名法的时候，

禅那名法是最佳的观照起点。观照禅那名法之后应当观照欲界的名法，包括六门心路过程心与离心路过程心的所有名法。所以注释里说：接着，他观照触等五项名法(nāma)，即触、受、想、思、识。在这五项名法当中，受是受蕴，想是想蕴，触与思是行蕴，识是识蕴。这是四种名蕴，前面谈到的二十八种色法是色蕴，总共是五蕴。关于这五蕴中的行蕴，注释只提到触与思这两种名法，因为它们是行蕴中最显著的。提到这两项名法时，行蕴里其他的名法也都包括在内了。这就好像在皇家出巡的行列里，提到国王的时候，他的随从人员也都包括在内了。

观照了名法与色法之后，接着他观照名色法的因，见到过去世所造的无明、爱、取、行、业这五项主因。过去世的这五种因造成今世投生时的五取蕴。他观照因果之间的关系，这就是缘起法。于是他下了一个结论：名法与色法都只是缘及缘生之法，除此之外没有人或众生存在。因此他超越了疑惑。

已经超越疑惑的禅修者观照名色法及其因为无常、苦、无我。如此就能逐步地提升智慧，乃至证悟阿罗汉果。这种禅修者称为呼吸行者。

二、禅那行者

接着我要解释第二种禅修者——禅那行者。

这种禅修者出定后先观照禅支。由于之前以安般念修行止禅时他已经检查过禅支，所以当他转修观禅时观照禅支是很容易的。然后他必须观照与禅支同时生起的其他名法。包括禅支在内的所有这些名法称为禅那法。观照禅那法之后，他应当如此思惟："这些禅那法依靠什么而生起呢？"于是他见到它们依靠心所依处而生起。根据经的解释，心所依处是所生身，包含了前面提过的业生、心生、时节生与食生那四类色法。

在这里，禅那法是名法，所生身是色法。如此观照之后，他探究名色法的因，依照无明、爱、取等缘起法来观照。于是他下了一个结论：名法与色法都只是缘及缘生之法，除此之外没有人或众生存在。因此他超越了疑惑。

已经超越疑惑的禅修者观察名色法及其因为无常、苦、无我。如此就能逐步地提升智慧，直到证悟阿罗汉果。这种禅修者称为禅那行者。

如果明白了上面所解释的内容，你就能了解以下经文中佛陀所作的开示。在《大念处经》当中，佛陀教导以安般禅那为基础而修行观禅的方法如下：

“如此，他安住于观照内在的身为身，安住于观照外在的身为身，或安住于观照内在与外在的身为身。”

这是修成安般念达到第四禅的禅修者转修观禅的开始阶段。什么是“身”呢？根据巴利圣典《无碍解道》，身有三种，即呼吸身、所生身与名身。这些在前面已经解释过，相信大家已经明白了。

观禅的第一个阶段

前面已经谈过观照色法的方法，现在我要解释观照名法的方法。

一、观照名法的方法

如果想观照安般初禅的名法，首先你必须先入安般初禅。出定之后应当观察有分心(意门)。然后当安般似相在有分心中出现时，应当观察五禅支。修行止禅的时候，你已曾观察过五禅支，所以这对你而言是很容易的。然而，在这里你必须见到刹那刹那间都有五禅支生起，因此你见到无数次的五禅支。能清楚地见到五禅支之后，你可以选择由触、受与识这三种名法当中的一种开始观察。

假设选择由识开始观察，那么你应当在每一刹那中都观察到识生起："识，识，识……"，如此生起无数次。如果观察不到，那么你应当再入安般初禅。出定后观察有分心。当安般似相在有分心中出现时，你应当观察识刹那刹那生起无数次。能观察到识之后，应当再加上触，意即在每一刹那中同时观察识与触这两种名法。能观察

到两种名法之后，再加上受，即在每一刹那中同时观察识、触、受这三种名法……如此逐渐增加到能够在每一刹那中同时观察到三十四种名法。这三十四种名法是什么呢？它们是：识、触、受、想、思、一境性、命根、作意、寻、伺、胜解、精进、喜、欲、信、念、惭、愧、无贪、无瞋、中舍性、身轻安、心轻安、身轻快性、心轻快性、身柔软性、心柔软性、身适业性、心适业性、身练达性、心练达性、身正直性、心正直性及慧根。

二、观照内外身

在前面谈过的三种身当中，呼吸身与所生身都属于色身。因此可以说身有两种，即色身与名身。为什么称它们为身呢？因为它们无法单独生起，必须成群地生起，所以称它们为身。请注意在此所说的“身”是指究竟色身和究竟名身。

你必须观照这些身为身。然而，只观照内在自己的身为身并不足以证悟涅槃，还必须观照外在他人的身为身。为什么呢？因为你不只对内在自己的身有渴爱、骄慢与邪见，对外在他人的身也有渴爱、骄慢与邪见。为了去除对外在对象的渴爱、骄慢、邪见等烦恼，你必须也观照外在的身为身。

例如你可能会因为自己的儿子、丈夫或妻子的成就

而感到非常骄傲。要去除这样的骄慢，你必须观照外在的这些身为无常；要去除对外在身的渴爱，你必须观照它们为苦；要去除认为有“我的儿子”、“我的丈夫”、“我的妻子”这样的邪见，你必须观照外在的身为无我。

为什么说外在的身是无常、苦、无我的呢？如果以观智来照见它们，你只会见到究竟名色法而已。它们一生起后就立即坏灭，所以是无常的；它们一直受到生灭的逼迫，所以是苦的；在它们之中没有能让你称为“我的儿子”、“我的丈夫”、“我的妻子”这样永远不变的自我存在，所以它们是无我的。

如此观照时你就能去除骄慢、渴爱与邪见这三种执着，因此佛陀教导说：

“如此，他安住于观照内在的身为身，安住于观照外在的身为身，或安住于观照内在与外在的身为身。”

为什么佛陀给与这样的指导呢？它的用意是：就初学者而言，只用一次静坐的时间观照内在的身为身是不够的，必须以几天甚至几个月的时间来观照。然后他必须观照外在的身为身，这也需要花费几天的时间来观照。如此观照之后，他必须在一次静坐的时间里，交替地观照内在与外在的身为身。观照一、二次是不够的，必须一再重复地观照。唯有如此观照才能降伏骄慢、渴爱与邪见等烦恼。

三、修行名色分别的四个步骤

根据观智的次第，这只是第一种观智（名色分别智）而已。这是见清净的开始阶段，是观禅的基础。此智慧分为四个阶段：

（一）色摄受智（rūpa pariggaha ñāṇa）：观照色法的智慧；

（二）非色摄受智（arūpa pariggaha ñāṇa）：观照名法的智慧；

（三）色非色摄受智（rūpārūpa pariggaha ñāṇa）：同时观照色法与名法的智慧；

（四）名色差别智或名色分别智（nāmarūpa vavatthāna ñāṇa，nāmarūpa pariccheda ñāṇa）：同时分辨名色法，及分辨在名色法中没有人、我、众生存在，纯粹只有名色法而已。

因此，在这个阶段你必须依下列这四个步骤来修行：

（一）观照内在与外在的色法；

（二）观照内在与外在的名法；

（三）于内在与外在都同时观照名法与色法二者；

（四）分辨内在与外在的名色法中都没有人、我、众生存在。

这是《大念处经》中所提到观禅的第一个阶段。

观禅的第二个阶段

接着佛陀开示观禅的第二个阶段如下：

“他安住于观照身的生起现象，安住于观照身的坏灭现象，或安住于观照身的生起与坏灭现象。”

这段经文中包含了三种观智，即：

（一）缘摄受智(paccayapariggaha ñāṇa)：观照因果关系的智慧；

（二）思惟智(sammasana ñāṇa)：观照行法的无常、苦、无我三相的智慧；

（三）生灭随观智(udayabbaya ñāṇa)：观照行法的生灭为无常、苦、无我的智慧。

一、两种生灭

行法的生灭有两种，即：

（一）因缘生灭(paccayato udayabbaya)；

（二）刹那生灭(khaṇato udayabbaya)。

因缘生灭又分为两部分，即因缘生与因缘灭。由于因缘生起，所以五取蕴生起，这是因缘生；由于因缘完

全坏灭，所以五蕴完全坏灭，这是因缘灭。

五蕴与名色是同义词。二十八种色法是色蕴。名法中的受是受蕴，想是想蕴，五十种心所是行蕴，六种识是识蕴。色蕴是色法，而受蕴、想蕴、行蕴与识蕴是名法，因此五蕴就是名色。

如何观照五蕴或名色的因缘生呢？这是《大念处经》中佛陀教导观禅的第二个阶段。你必须循序渐进，不能跳级。必须先修行第一个阶段，即：

（一）观照内外的色法；

（二）观照内外的名法；

（三）观照内外的名色法；

（四）分辨内外的名色法没有人、我、众生。

如此观照之后，才能修行第二个阶段。

二、观照名色法的因缘生

如何观照名色法的因缘生呢？观照内外的名色法之后应当观照离你现在最近的过去名色法，例如在禅坐开始之前的名色法。在禅坐之前，请用蜡烛或清水来供佛，然后发愿在未来世成为比丘。开始禅坐后，请观察供佛和发愿成为比丘时的心路过程。这些是最近的过去名法，它们是业轮转和烦恼轮转。它们依靠各自的依处而生起，依处则是色法。应当像观照外在的名色法那样

来观照过去的名色法。能观照离现在最近的过去名色法之后，就再往稍远一些的过去观照。如此紧密地逐渐观照过去的名色法，一直观照到今世投生时的第一个刹那——结生心的时候。

能观照结生心的名色法之后，再往过去观照，就能见到前一世临死时的名色法，那时有三种目标当中的一种出现在你心中，这三种目标就是：

（一）业：造业的行为；

（二）业相：该行为的相；

（三）趣相：下一世投生处的相。

我要举例来说明：

有一个禅修者观照前世临死时的名色法，他见到一个人以蜡烛供养佛像这样的业相。这时他观照供养蜡烛那个人的名色法。如何观照呢？他对那个人的影像有系统地修行四界分别观。见到色聚之后就分析那些色聚，直到照见色聚里的究竟色法，然后特别注意观照心脏里的五十四种色法，尤其是心所依处色，因为每个意门心路过程心都依靠心所依处色而生起。这么做的时候，他见到了有分心，也就是意门。在有分心当中会有不同的目标出现，那时他应当前后来回地观照那些有分心。为什么呢？因为心路过程会出现在有分心之间，如此一再来回地观照时就能观察到那些心路过程。结果他见到前世那个人在供养蜡烛给佛像之前发愿来世要成为修行

的比丘。供养蜡烛时生起的是意门心路过程。每一个心路过程有一个意门转向心和七个速行心。意门转向心有十二个名法，即识、触、受、想、思、一境性、命根、作意、寻、伺、胜解及精进。每个速行心有三十四个名法，即识、触、受、想、思、一境性、命根、作意、寻、伺、胜解、精进、喜、欲、信、念、惭、愧、无贪、无瞋、中舍性、身轻安、心轻安、身轻快性、心轻快性、身柔软性、心柔软性、身适业性、心适业性、身练达性、心练达性、身正直性、心正直性及慧根。速行心的三十四个名法称为行，在这些名法当中，思心所是最主要的，思就是业。这些名法生起之后就立即坏灭，因为它们是无常的。然而，它们在他的名色相续流中留下了业力。根据《发趣论》(Paṭṭhāna)的业缘(kammapaccaya)章，业力称为业。

然后他再观照发愿来世成为比丘时的心路过程。那也是一种意门心路过程。每一个心路过程有一个意门转向心和七个速行心。其中的意门转向心有之前说过的十二个名法。每个速行心则有二十个名法，即识、触、受、想、思、一境性、命根、作意、寻、伺、胜解、精进、喜、欲、痴、无惭、无愧、掉举、贪及邪见。在速行心的二十个名法当中，无明、爱、取这三项名法最为显著。什么是无明？根据佛陀的教导，我们的身体与心只是究竟名色法而已。如果我们了知它们为名色法，那是正确

的，是观智，也就是正见。但是如果我们视它们为男人、女人、比丘或比丘尼，那是错误的，这称为无明或痴。缘于无明，他发愿成为禅修的比丘，这是爱。他执着禅修比丘的生命，这就是取。无明、爱、取这三项称为烦恼轮转(kilesavaṭṭa)[16]，造成生死轮回的烦恼。

因此总共有五种过去因，即无明、爱、取、行、业。

然后他必须观照今世投生时结生心的五蕴。结生心时有三十种色法，分别存在三种色聚当中，即身十法聚、性根十法聚与心色十法聚，它们各含有十种色法。

他反复地观照这三十种色法和无明、爱、取、行、业这五种过去因，尤其注重观照业力，检查这些色法是否由该业力所产生。他这样反复地观照，看到前世临死时成熟的业力产生今世结生时的三十种业生色法。这是一个禅修者的实修例子。

如果这样修行，就能够很容易地了解在过去世所造的业力产生今世结生刹那的色蕴。如何观察这种因果关系呢？在这个阶段，多数禅修者已能观察到依靠心所依处而生起的心能产生许多心生色聚，能观察到心与心生色法之间的因果关系。正如心产生心生色法的情况，同样地，业力能产生业生色法。他应当如此检查前世临死

[16] 缘起法中有三种轮转，烦恼轮转与业轮转(kammavaṭṭa)能造成果轮转(vipākavaṭṭa)，即识、名色、六处、触、受。

时的业力与今世结生时的业生色法之间是否有因果关系。确定见到业力产生业生色法之后，应当进一步观照：由于前世的无明、爱、取、行、业生起，所以今世结生时的业生色法生起。

接着也必须观照前世的业力与今世结生时的名法之间的因果关系。然后必须观照前世的业力与今世这一生中所有果报五蕴之间的因果关系，尤其着重于六门心路过程。如果能观照由于前世的无明、爱、取、行、业生起，所以今世的色蕴等生起；前世的无明、爱、取、行、业是因，今世的色蕴等是果。这是观照行法的因缘生，如此观照的智慧是缘摄受智或因缘生智见(paccayato udaya ñāṇadassana)。因缘生智见意即见到现象(或法)的因缘生的智慧。

三、观照坏灭法

教导观照行法的因缘生后，接着佛陀开示说**“安住于观照身的坏灭现象”**，意思是：他必须观照由于五种因缘完全坏灭，所以五蕴完全坏灭。这是因缘灭智见(paccayato vaya ñāṇadassana)。

造成轮回的五种主因(无明、爱、取、行、业)何时才会完全坏灭呢？根据佛陀的教导，烦恼及能造成未来世果报的业力会在你证悟阿罗汉道时完全坏灭，因此在

般涅槃之后就不再有任何果报产生[17]。阿罗汉道将会把这五种因灭尽无余。由于这五种因灭尽无余，般涅槃后五蕴也将会灭尽无余。你应该尝试观照这种灭尽，因为佛陀在《大念处经》里指导说：**“他安住于观照身的坏灭现象”**。你应该记得，在这里“身”(kāya)是指色身(rūpakāya)和名身(nāmakāya)。

现在你还不是阿罗汉。你会在什么时候证悟阿罗汉道呢？是现在还是未来呢？当然是未来。多久的未来呢？如果你具备充分的波罗蜜，而且持续精进地修行，你就可能在今生证悟阿罗汉道。即使在今生证悟，然而从刹那生灭的角度来看，那时对现在而言也称为未来，因为现在你还是凡夫。如果你将在来生证悟阿罗汉道，那么来生也是你的未来。在你证悟阿罗汉道的那个未来时候，无明、爱、取、行、业[18]这五种因会完全坏灭。由于这五种因完全坏灭，所以般涅槃时五蕴完全坏灭。你必须照见到那两种坏灭。这种观智称为因缘灭智见(paccayato vaya ñāṇadassana)，即能照见因与果完全坏灭的智慧。

如果想以观智直接了知因果关系，你就必须先能观

[17] 将要成熟而会在最后一生里结成果报的业力不会被阿罗汉道所灭，除此以外的一切业力都被阿罗汉道灭尽。正因为如此，包括佛陀在内的一切阿罗汉在般涅槃之前都还会受到过去所造善恶业的果报。

[18] 应当了解这里的“业”是指会造成未来世果报的业力。

照过去、现在与未来的名色法，否则就无法见到因与果的完全坏灭。讲到这里，你还会认为佛陀在《大念处经》当中只教导观照现在的名色法而已吗？如果了解佛陀的教导，你就不会那样想。过去、现在、未来的名色法都必须观照，因为它们都是观智的目标。如果不观照过去、现在、未来的名色法，你就无法了知缘起法及观照因果的生灭为无常、苦、无我，那么也就无法脱离生死轮回，因为佛陀在《大因缘经》(Mahānidānasuttaṃ)里是这么说的。

四、观照生起与坏灭

接着佛陀开示说：**“或安住于观照身的生起与坏灭现象”**。这句经文的意思是：你必须观照因缘生灭以及刹那生灭这两者。如何观照呢？你应当观照：由于五种因生起，所以五蕴生起；由于五种因完全坏灭，所以五蕴完全坏灭。这是因缘生灭智(paccayato udayabbaya ñāṇa)。然后应当观照五种因一生起后就立即坏灭，所以它们是无常的；五蕴也是一生起后就立即坏灭，所以五蕴也是无常的。这是刹那生灭智(khaṇato udayabbaya ñāṇa)。在这个阶段，你必须培育这两种智见。

如果能观照因果为无常、苦、无我，在你还未能清楚地见到每一刹那的生灭之前，那时的观智称为思惟智。在你能够清楚地见到每一刹那的生灭之后，那时的

观智称为生灭随观智。

注释的解释

现在我要举出注释对呼吸的因缘生灭所作的解释。由于这是安般念的部分，注释也只针对呼吸的因缘生灭来解释。

关于**“他安住于观照身的生起现象”**这句经文，就像依靠铁匠风箱的外壳、风箱的喷口及适当的劳力，空气才能进出风箱。同样地，依靠所生身、鼻孔及比丘的心，呼吸身才能进出鼻孔。所生身等是呼吸身生起的因缘。如此观照就是安住于观照呼吸身的生起现象。

注释的这段解释可能不大容易了解，我要再加以说明。当你有系统地对呼吸修行四界分别观之后，就能见到色聚。分析色聚之后就能见到九种究竟色法。为什么这九种究竟色法能够生起呢？如果你的身体毁灭了，还能有呼吸存在吗？不能，没有身体就没有呼吸。如果分析这个身体，你可以见到业生、心生、时节生与食生这四类色法，它们称为所生身。由于所生身的存在，呼吸身才能生起，因此所生身是呼吸身生起的一项因素。再者，如果没有心，呼吸身就无法生起，因此心也是呼吸身生起的一项因素。此外，鼻孔也是呼吸身生起的一项因素。所生身好比是风箱的外壳，鼻孔好比是风箱的喷口，心好比是适当的劳力。由于所生身、鼻孔与心生起，

呼吸才能生起，它们是呼吸的因。在这些因当中，心是最重要的。但是心是依靠所生身而生起，所以所生身也自然地是一个因。这是呼吸的因果关系。

然而，只观照呼吸身的因果关系是不够的，必须也观照五蕴的因果关系，即过去第一世临死时成熟的无明、爱、取、行、业这五种因造成现在世的五蕴，过去第二世临死时成熟的五种因造成过去第一世的五蕴，然后一直往更远的过去观照下去。同样地，现在世临死时成熟的五种因造成未来第一世的五蕴，然后一直往更远的未来观照下去。必须如此观照过去、现在、未来的因果关系。

注释接着解释呼吸身的坏灭现象。关于**“安住于观照身的坏灭现象”**这句经文，当风箱的外壳被拆除、风箱的喷口破裂或缺乏适当的劳力时，空气就无法进出。同样地，当所生身毁坏、鼻孔破损或心停止作用时，呼吸身就无法进出。因此，由于所生身、鼻孔与心的坏灭，呼吸身也就坏灭。

然后你也必须观照：由于未来无明、爱、取、行、业这五种因完全坏灭，所以未来五蕴也将完全坏灭。这样观照就是安住于观照身的坏灭现象或因缘灭。你也应当观照身的生起与坏灭现象，意即观照因缘生灭与刹那生灭这两者。

观禅的第三个阶段

接着佛陀开示观禅的第三个阶段如下：

“或者他建立起‘有身’[19]的正念只为了更高的智慧与正念。”

关于这一段经文，禅修者透过谨慎的观察而建立起正念。他思惟：“有身存在，也就是只有名色法存在，但是没有众生、没有人、没有男人、没有女人、没有自我、没有属于自我之物、没有我、没有我所有、没有他人、也没有属于他人之物。”

它的意思是什么？这段经文是指从坏灭随观智到行舍智这些上层的观智。如果依照前面谈过的方法来修行生灭随观智，当观智变得利而且深的时候，他应当只专注于观照名色法的坏灭。渐渐地，他甚至见不到色聚，而纯粹只见到究竟名色法，并且他不见名色法的生起，而只见到它们的坏灭。那时他见到只有“纯粹的”名色身存在，不见有众生、人、男人、女人、我、属于我所有

[19] “有身”是指由于强而有力的观智，禅修者只见到“纯粹的”名色身——究竟名色法，丝毫不见色聚等概念法，这是坏灭随观智以上这些观智的特征。也因为如此，这时开始才被认为是纯粹的观禅。

之物、他人、属于他人之物。

“或者他建立起‘有身’的正念只为了更高的智慧与正念。”

“**只为了**”是指目的。它在说明：建立正念不是为了其他的目的。那么是为了什么目的呢？只是为了“**更高的智慧与正念**”。意思是指：只是为了愈来愈广大、深远的智慧与正念。也就是说为了增长正知与正念。

当禅修者只见到名色法的坏灭，并且观照它们的坏灭为无常、苦、无我，他的观智就会渐渐成熟。观智成熟时，五根也会成熟，那时他就能证悟取涅槃为目标的道智与果智。持续地修行，最后他就能证悟阿罗汉果。佛陀解释阿罗汉的境界如下：

“他独立地安住，不执着世间的任何事物。”

“**他独立地安住**”是指：他不依靠邪见、渴爱及无明来安住。“**不执着世间的任何事物**”是指：不认定色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴为“这是我”、“这是我的”或“这是我的自我”。为什么呢？因为他的道智完全灭除了渴爱及邪见。

以上是修行安般念一直到证悟阿罗汉果的简要解释。如果能如此有系统地修行，并且有足够波罗蜜的话，你也可能在今生证悟涅槃。

接着佛陀为安般念这一节作结论说：

“诸比丘，这就是比丘安住于观身为身的方法。”

了知四圣谛

在安般念这一节当中，观察呼吸的正念及正念的目标(五取蕴)是苦谛。无明、爱、取、行、业这五种过去因是集谛。苦谛与集谛这两者都不生起是灭谛，这是指涅槃，也就是出世间的灭谛。在培育生灭随观智时，你可以观照到由于五种因完全坏灭所以般涅槃时五蕴完全坏灭，(因灭与果灭)这两种灭也称为灭谛，然而它们只是世间的灭谛而已。当你以道智与果智证悟涅槃时，你才了知出世间的灭谛(涅槃)。你应当分辨这两种灭谛。

了知苦谛、舍弃集谛、以灭谛为目标的圣道是道谛。在这里也必须分辨世间的道智与出世间的道智。世间道智能见到五蕴，这是了知苦谛的观智；它也能见到苦的因，这是了知集谛的观智；它也能见到由于五种因完全灭尽所以般涅槃时五蕴完全灭尽，这是了知灭谛的观智。世间道智是指观智而言，也就是正见。正思惟、正精进、正念与正定这四项因素会与观智同时生起。在修行之前，你必须先持戒，那就是具备了正语、正业与正命这三项因素。因此总共是八圣道分，这是世间的八圣道分。

禅修者有时必须观照观智本身也是无常、苦、无我，那时他了知世间的道谛。因此世间道智能了知世间的四圣谛。

出世间八圣道分与圣道智、圣果智同时生起，它们都以涅槃作为目标。那时，正见了知涅槃，正思惟将心投入涅槃，正念对涅槃明记不忘，正精进努力于了知涅槃，正定专注于涅槃，正语、正业、正命这三项也同时存在。这是出世间的八圣道分。为什么在禅修者证悟涅槃的时候，正语、正业、正命这三项也同时存在呢？因为圣道智灭除了能造成邪语、邪业、邪命的烦恼。

如此精勤地修行四圣谛之后，就能灭除痛苦，达到寂静。这是致力于修行安般念的比丘的解脱之道。

对于采用其他止禅业处来作基础，进而修习观禅的方法，也应以同样的方式来理解。

因此，为了灭除痛苦，我们必须了知四圣谛。为了了知四圣谛，我们必须依照佛陀的教导，有系统地修习止禅与观禅。

愿大家都能够尽早了知四圣谛，灭除痛苦！

佛法开示与问答汇编

帕奥禅师 开示

一、克服障碍(1-20)

问 1：前来禅修营之前，在身心方面需做些什么准备？

答 1：在家里的时候，你必须经常修禅，例如早上坐禅一小时，晚上睡前再坐禅一小时，以便在身心方面都能习惯于坐禅。如果有一些世俗的事需要办，你应该在禅修营之前或之后办。如果在禅修的时候一直想着那些事，你就无法全心全意地修禅，也无法培育深厚的定力。在禅修营期间，你必须暂时把它们置之一旁。应该珍惜且善用这难得的禅修机会，以累积强而有力的禅修波罗蜜。

问 2：一个平日为工作、事业、家庭琐碎事、婚姻生活而忙碌的人，来此禅修营会获得成就吗？

佛陀有说过婚姻生活会对禅修有什么影响吗？已婚的人是否也能够修禅修得好？如果能够的话，他是怎么办到的？从禅修营回到日常工作岗位时，一切生活的节奏是要快的，不像禅修营里一切是那么的慢与静。所以要如何才能够在工作时保持那平静与安详的心？

成就了初禅乃至第四禅的五自在之后，如果生活放逸，例如吃、喝、玩、乐、看戏、唱歌、跳舞，样样做，或平日工作很忙碌，或身体生病虚弱，但每天都有保持禅定的训练，这样的话，禅定是否也会退失呢？为什么？

答 2：在佛陀时代，在舍卫城有七千万个市民，其中五千万个是佛陀的在家圣弟子。在王舍城也有大约五千万个在家圣弟子。每天早上他们都准备食物供养僧团。午餐后，在家女弟子去寺院听经与修禅，然后在黄昏时回家。在家男弟子则在黄昏时去寺院听经与修禅，直到隔天清晨才回家。他们即是如此尽力地修行佛法，所以在佛陀时代有许多的在家圣弟子。

如果要成为一个真正具有信心的佛弟子，你们应该向他们学习，因为只有圣弟子才对佛陀拥有不可动摇的信心。你们不应该尝试成为现代的在家佛弟子。你们知道什么是现代的在家佛弟子吗？他们在一星期当中只有几小时是忠实的佛弟子，尤其是在星期日供僧与听经的时候。但在多数时候，他们却是电视、音乐、电影、报纸、购物、谈天等的忠实弟子。请告诉我，你们要做哪一类的忠实弟子？

要同时享受欲乐及保持深厚的定力是不可能的事，因为对欲乐的贪欲是阻碍定力的五盖之一。如果真的想要成就或保持禅定的话，就必须舍弃对欲乐的贪欲。不

要以自己的烦恼作为没有时间修行的借口，事实上，这对你们来说是有害的，因为你们的恶业不会接受这种借口，而可能在下一世把你们拖到恶道里。你们想不想去恶道呢？

如果要在禅修方面有成就的话，你们应该长时间修禅。几个星期的禅修时间是非常短的，你们不应期望会获得什么大成就。我明白你们在家人很忙，也有许多问题。既然你们这么多人在世俗的生活当中面对这么多的困难，就让我给你们一个建议——出家吧！

问 3：如果在家人也能够证悟涅槃，为什么佛陀还要成立比丘及比丘尼僧团？

答 3：在家人的生活非常忙碌，有许多的责任，他必须工作及照顾妻子儿女等等。在这种情况之下，即使要善于持守清净的五戒也不容易，更别说是培育深厚的定力及敏锐的观智以便证悟涅槃。佛陀时代的在家人拥有足够的波罗蜜，所以能够证悟涅槃，但是现在的在家众就不容易证悟涅槃了。因此，佛陀成立比丘与比丘尼僧团，以便那些有心想要全心全意地投入于修行佛法的人可以离俗出家来修行。

成立比丘与比丘尼僧团的另一个用意是为了保存佛陀传下来的三个层次教法：即教理、实修及体证。要完全精通佛教圣典并不是一件容易的事，在众多在家居

士当中，只有少数几位能够学习一部分的圣典，然而有许多比丘能够精通圣典。只要佛教圣典还存在，未来的人就能够依照它们来培育定力及观智，乃至证悟涅槃。

问 4：我感觉似乎很多禅修者都有强烈的我慢心，是否学禅容易使人增长我慢心？该如何降伏这种自认为坐得比别人好而生起的我慢心？

答 4：定力及观智只能暂时镇伏我慢，只有阿罗汉道智才能根除我慢。因此，只要一位禅修者还没有证悟阿罗汉道智，他就还有我慢。如果你真的想要降伏我慢，就应该精进地修行直到证悟阿罗汉道智。

问 5：禅师开示中曾提及：禅修本身只有利益、没有危险，有危险的是禅修后生起的骄慢和执取。请问禅师：禅修者要如何独自觉察是否生起了骄慢和执取，以及如何令其不生？

答 5：如果他能够修行名业处的话，就能很容易地觉察是否生起了骄慢和执取。即使还没有修到名业处，也不难觉察是否生起了骄慢和执取，因为那是很明显的。举例而言，假如有个已证得禅那的禅修者瞧不起那些还没有证得禅那的人，那就是生起了骄慢心。只要生起了想比较谁厉害的心，例如“他好过我；我好过他；他跟我不相上下”，那也就是生起了骄慢心。

在巴利圣典中有一则关于骄慢的故事：有一次阿那律尊者问舍利弗尊者说："我能够以一个天眼神通心照见一千个世界，但为何还不能获得解脱？"舍利弗尊者答道："当你说'我能够以一个天眼神通心照见一千个世界'时，那就是骄慢；当你说'为何还不能获得解脱'的时候，那就是掉举。"听了舍利弗尊者的回答之后，阿那律尊者终于明白骄慢及掉举是他趣向解脱的障碍。

为了去除骄慢及执取，能够修行观禅的禅修者应当观照一切名色法为无常、苦、无我。由于观智透视该三相的力量，他就能够渐渐地去除对诸行的常想、乐想及我想，而减弱了骄慢及执取。当他通过修行观禅证得阿罗汉道时，该圣道就会完全根除一切烦恼，令其永远不再生起。

对于还没有修到观禅的人，他们可以通过如理思惟降伏骄慢及执取，可以思惟："骄慢及执取对我们有害无益，会导致我们下一世投生到四恶道里去，所以千万别骄傲及执取，以免害了自己。"或"在究竟上，世上无一物值得我们感到骄傲及去执取，那为何还要骄傲及执取？"等等。通过如理思惟，我们会看到骄傲及执取的危险性而舍弃它们。

问 6：如何在拥有诸多内外障碍的禅修过程中仍然屡败屡战，毫不放弃？

答 6：你必须对佛、法、僧有坚定的信心，你必须相信佛陀所说的生死轮回是事实。即使在这一生中你造了许多的善业，但是只要还没有证悟涅槃，你就必须不断地生死轮回，遭受生、老、病、死等痛苦。而且只要你所造的恶业在任何一世临终时成熟，你就会堕入恶道，甚至是堕入地狱，遭受极端恐怖的痛苦。

在《中部·愚人智者经》里，佛陀向诸比丘说：

“造身语意恶行的愚人在身体分解而死之后，即会堕入恶道、苦趣，甚至是堕入地狱。

“如果要正确地形容某件事为‘这是人们完全不希望、不愿与不要的’，那即是地狱。而地狱可怕的程度强得难以用任何譬喻完整地形容。”

说到这里时，有位比丘问世尊道：“世尊是否可以给个譬喻？”

世尊答道：“可以的，比丘。诸比丘，假设有些人捉到了强盗，把他带至国王面前，说：‘陛下，这里有个强盗。请陛下指示要给他什么惩罚。’国王就说道：‘你们在早上时用枪刺戳他一百下。’于是那些人就在早上用枪刺戳他一百下。然后，在中午时，国王问：‘那个人怎么样了？’‘陛下，他还活着。’当时国王就说：‘你们在中午时再用枪刺戳他一百下。’那些人就在中午用枪刺戳他一百下。然后，在傍晚时，国王问：‘那个人怎么样了？’

‘陛下，他还活着。’当时国王就说：‘你们再用枪刺戳他一百下。’那些人就在傍晚用枪刺戳他一百下。诸比丘，你们认为怎样？那人是否会由于被枪刺戳三百下而感到痛苦？”

“世尊，别说是三百下，即使那人只是被人用枪刺戳一下，他也会感到痛苦。”

当时，世尊拾起一块有如他手掌一般大小的石头，问诸比丘道：“诸比丘，你们认为怎样？是由如来拾起、与他手掌一般大小的石头比较大，还是作为众山之王的喜玛拉雅山比较大？”

“世尊，由世尊拾起、与手掌一般大小的石头和作为众山之王的喜玛拉雅山比较起来是微不足道的，它甚至算不上是(喜玛拉雅山的)一部分，那是完全比不上的。”

“同样地，诸比丘，那人被枪刺戳三百下而感到的痛苦和地狱里的痛苦比较起来是微不足道的，它甚至算不上是(地狱之苦的)一部分，那是完全比不上的。

“在地狱里，狱卒以烧得火红的铁叉刺穿他的一只手，又以烧得火红的铁叉刺穿另一只手，以烧得火红的铁叉刺穿一只脚，又以烧得火红的铁叉刺穿另一只脚，再以烧得火红的铁叉刺穿他的肚子。当时他感到痛苦、巨大的痛苦、极剧烈之苦。然而，只要他恶业的果报还

未耗尽，他是不会死的。

“过后，狱卒把他丢在地上，以斧头削他。当时他感到痛苦、巨大的痛苦、极剧烈之苦。然而，只要他恶业的果报还未耗尽，他是不会死的。

“过后，狱卒把他头下脚上地倒置，以平斧剥削他。当时他感到痛苦、巨大的痛苦、极剧烈之苦。然而，只要他恶业的果报还未耗尽，他是不会死的。

“过后，狱卒把他套在一辆马车，再于烈火燃烧的地上把他拖来拖去。当时他感到痛苦、巨大的痛苦、极剧烈之苦。然而，只要他恶业的果报还未耗尽，他是不会死的。

“过后，狱卒驱赶他在烈火焚烧的火炭山爬上爬下。当时他感到痛苦、巨大的痛苦、极剧烈之苦。然而，只要他恶业的果报还未耗尽，他是不会死的。

“过后，狱卒把他头下脚上捉起来，丢进烈火焚烧到火热的金属锅里，他就在沸热的漩涡里被煮着，当他被如此煮着时，有时他被卷上来，有时他被卷下去，有时他被横着卷来卷去。当时他感到痛苦、巨大的痛苦、极剧烈之苦。然而，只要他恶业的果报还未耗尽，他是不会死的。

“过后，狱卒把他丢进大地狱里。于此，诸比丘，关于大地狱：

它有四角与四门，每面各有一道门，
四周墙壁以铁作，盖着一个铁屋顶，
地上也是以铁造，其中烈火熊熊烧，
一百由旬是其长，处处遍满是烈火。

“诸比丘，我能够以许多种方法向你们形容地狱，而地狱的痛苦及可怕的程度强得难以用任何譬喻完整地形容。”

在此我想要问你们：如果你们点着一支打火机，用火烧自己一只手指一分钟，你会感到怎么样？是不是很痛苦？现在你们再想一想，在地狱里长期全身被火烧或在金属锅里被煮的滋味又如何？佛陀在经中所说的话并不是想要吓我们，而只是说明事实，以便我们生起强烈的欲望想要避免陷入那些悲惨之境。

如果我们对佛陀所说的话有信心，就会产生强烈的善欲要修行，以便解脱生死轮回之苦。这种善欲即是四种“成就之因”(神足)之中的“欲成就之因”。为什么称之为成就之因？因为它能够为我们排除万难，激起最上等的精进力来修行，不达到解脱的目的绝不停止。而这种不畏惧困难的精进力则是另一种成就之因，即“精进成就之因”。除了这两种之外，我们也应该培育另外两种成就之因，即“心成就之因”及“观成就之因”。“心成就之因”是心极度喜爱且投入于佛法。“观成就之因”则是智慧，例如思惟地狱之苦等的智慧。如果要能够屡败屡战、

绝不放弃禅修的话，你们就必须具备对佛法僧坚定不移的信心，以及四种成就之因。

在《中部·愚人智者经》里，佛陀举出一个例子来形容堕入恶道的愚人必须在恶道里受苦多久。他问诸比丘道：

“假设有人把一个有个洞的轭丢进大海洋里，而东风把它吹向西，西风把它吹向东，北风把它吹向南，南风把它吹向北。又假设有只瞎眼的海龟在每一百年之末升上海面一次。诸比丘，你们认为怎样？那只瞎眼的海龟是否能够把它的头穿过那个轭的洞？”

“世尊，在经过很长的时间之后，它可能办到这一点。”

“诸比丘，我说那只瞎眼海龟要把它的头穿过那个轭的洞所花的时间，比愚人在堕入恶道之后，再要投生到人间的时间来得短。为什么呢？因为在恶道并无法可修、无善可修、无善可造、无福可造，在恶道里盛行的是互相残杀及弱肉强食。”

从佛陀所举的盲龟譬喻里，可知一旦堕入恶道之后，再要获得人身所需经历的时间是长久得难以想象的。在此，让我再问大家一个问题：如果放逸不修行，随意地享受欲乐几十年，却要换来上万上亿年的痛苦是值得的吗？让我用一个故事来说明那是非常愚蠢的事：

在迦叶佛时代有四个朋友都是富商的儿子。有一天，他们互相讨论应该做什么事。其中一人说："我们家中有许多的财富，我们应该怎么用它？如今伟大且慈悲的佛陀四处游方，我们是否应该布施、行善与持戒？"但是没有人同意这个建议。另一人说："让我们喝酒及吃美味的肉，这将是有益的生活方式。"最后有一人说："朋友们，我们只有一件事做，没有女人会拒绝跟给她钱的人相好，所以让我们送钱给其他人的妻子，跟她们通奸。"听了这项建议，他们每人都连声赞好。

从那个时候起的两万年之中，他们不断地送钱给许多漂亮的女人，跟她们通奸。死后他们都堕入阿鼻地狱，在其地遭受极端的痛苦，长达两尊佛之间的时间。在那里死后，由于他们的恶业还未消除，他们投生到有六十由旬大的铁锅地狱里，往下沉三万年之后，他们达到锅底，然后再往上浮三万年，他们达到了锅口，他们每人都想要说一首偈，但都只能说出一个音节，即"都"、"沙"、"那"、"娑"，然后一转身又往下沉。

当时，波斯匿王由于正尝试杀死一个男人以夺取他那美丽的妻子而睡不着觉，而在半夜里听到那四声恐怖的声音。他很害怕自己会遭遇灾祸，在妻子玛丽佳皇后建议之下，他去见佛陀，问那些声音是代表什么。

佛陀就向他解释那四个人的因果，然后诵出他们原本想要说的四首偈子：

以往我们邪恶地过活，
拥有的我们不给别人，
虽然拥有许多的财富，
却没为自已建立依处。
我们在此地狱被煮着，
至今已过了整六万年，
这痛苦几时才会完呢？
那是不会有结束的，
怎么可能会结束呢？
盼呀望呀不见终期，
皆因你我都造了恶。
当我离开了此处，
投生到人间里时，
我一定会行布施，
善持戒律多行善。

他们四人遇到了迦叶佛的教化期，但却不懂得珍惜，而在堕入地狱时才来后悔，但已经太迟了。如今也有许多人获得难得的人身，而且遇到极难遇到的佛法，但多数都不会珍惜，还是沉迷于享受欲乐。大家是否想要学习那些愚蠢的人呢？

如果大家不想错失极难遇到的佛法，也不想投生到地狱遭受痛苦，大家就应该培育坚强的信心。大家必须相信，如果依照佛陀所教导的方法修行戒定慧的话，就

能够证悟须陀洹道果，永远不再堕入四恶道。而且如果证悟了阿罗汉道果，就不会再生死轮回。以这样的信心作为基础，大家应该激起强而有力的善欲与精进，凭着坚韧不拔的毅力，努力修行，直到证悟阿罗汉道果为止。

祝大家早日证悟阿罗汉果。

问 7：习性是否是造业？

答 7：好习惯是善业，坏习惯则是恶业。但阿罗汉的习惯则属于唯作，不是善业，也不是恶业。

问 8：好的习性是善业，坏的则是恶业，那么老虎捕食弱小的动物岂非不断地造恶业，永受恶报，少有翻身投生善道的机会？

答 8：是的。因此，佛陀在《愚人智者经》里说："在恶道并无法可修、无善可修、无善可造、无福可造。在恶道里盛行的是互相残杀及弱肉强食。"

《法句经注》说地狱是愚人真正的家。当愚人在大地狱里受了很久的苦之后，他们会投生到小地狱里。在那里受了很久的苦之后，他们会投生到另一个小地狱里。如此在地狱里受了很久的苦之后，他们会投生到饿鬼道。又在那里受了很久的苦之后，他们会投生到畜生道。在畜生道里，他们互相残杀，造了许多恶业，死后又堕入地狱里。如此周而复始许多次之后，他们得以投

生为人。但由于坏习惯，他们又再造下许多恶业，死后又堕入地狱里。所以我们可以称愚人为地狱的常住者。

只有住在地狱很长的时间之后，他们才来人间一下子，过后再回到地狱里。因此，佛陀说人身难得。然而，许多人都不珍惜所获得的人身。他们放逸地过活，随心所欲地尽情享受各种欲乐。他们跟他们的爱人同居，勾引别人的妻子或丈夫，为了较高的生活水平而堕胎，叫人杀许多鸡和猪来为他们办婚宴，用非法的手段赚钱，以及造下许多其他的恶业。只有在投生到恶道里时，他们才后悔之前没有善用作为人时的生命，但那已经太迟了。

问 9：禅修者是不是必须一生保持庄严及严肃的态度？经典上不是记载有时佛陀也会表现轻松与幽默的吗？

答 9：虽然佛陀很严肃，但却温和与慈悲。佛陀从不开玩笑，而只是说实话。

有一次，佛陀向诸比丘说了以下的本生故事：

在很久以前，有一个商人名叫卡巴塔。他有一只驴子，每天都帮他拉装满陶器的货车七由旬之远。有一次，卡巴塔跟他那只拉装满陶器的货车的驴子去到达卡斯拉。当他正忙着送货时，他让该驴子自由走动。当该驴子在一条水沟边游走时，它看到一只母驴，而即刻走向

前去。母驴向它友善地问候，然后说："你从哪里来？""波罗奈城。""来做什么？""做生意。""你拉的货物有多少？""一大车的陶器。""你拉一大车的陶器走多远？""七由旬。""在你所到的各处，是否有其他驴子为你按摩脚及背？""没有。""若是如此，你的生活必定很苦。"

由于母驴的话，它变得很不满。在送完货物之后，商人回到驴子之处，向它说道："来，我们走吧。""你自己走，我不走。"该商人不断地用温言劝它走，但它还是不愿意走。因此他就骂它，最后他想："我有个办法可以使它走。"而说出以下的偈：

"我将为你做一枝棒，拥有十六吋长的刺；我将把你切成碎片。知道吗？驴子。"

驴子听后说："若是如此，我知道应该怎么对付你。"然后它说出以下的偈子：

"你说你将为我做一枝棒，拥有十六吋长的刺；好！若是如此，我将以前脚稳立于地，用后脚踢掉你的牙齿。知道吗？卡巴塔。"

听了它的回答之后，该商人心想："是什么原因令它这么说？"他向四处看，最终看到那只母驴。他想："啊！一定是这只母驴教它的。我将向它说：'我将送你一只像它那样的母驴做妻子。'以异性为诱，我将令它肯

走。”因此他就说出以下的偈子：

“我将送你一只面如珍珠母、拥有一切美貌的母驴做妻子。知道吗？驴子。”

听了这些话之后，该驴子感到很高兴，而以以下的偈子回答：“你说你将送我一只面如珍珠母、拥有一切美貌的母驴做妻子。若是如此，卡巴塔，至今我每天走七由旬的路，今后我将每天走十四由旬。”

卡巴塔说：“好，那就走吧！”说后就带该驴子回到货车之处。

过了几天，该驴子就问他：“你不是说要送我一个妻子的吗？”商人答道：“是的，我的确是那么说，我不会毁约的，我将送你一个妻子。但是我只提供你一份食物，它可能够也可能不够你和你的妻子两个吃，但那应是你自己解决的事。当你们两个一起生活之后，你们就会生小驴子，我给你的一份食物可能够也可能不够你和你的妻子及儿女们吃，但那应是你自己解决的事。”听了商人这些话之后，驴子的欲念就消失了。

说完这个故事之后，佛陀说该商人就是他自己，雄驴就是难陀尊者，母驴则是难陀尊者以前的未婚妻国美王妃。

你可能会说佛陀讲了一个蛮幽默的故事。但他并不是开玩笑，而只是说出事实罢了。

问 10：在很多佛陀的本生故事里，都有着人类可以跟动物互相沟通的情况，例如禅师所讲的商人与驴子的故事。是否以前的人都拥有可以跟动物谈话的能力？如果是的话，请问是用什么方法？是以语言还是以意念来沟通？为什么现在的人却没有这种能力？

答 10：有一些本生故事里很清楚地记载有些动物能够讲人话，因为它们在不久前的过去世里是人。在其他的本生故事里，佛陀把动物的思想以语言来表达，因为他知道那些动物在想什么。

问 11：如果一个人平时会莫名其妙地产生某些念头而感到恐惧不安，这是不是业果？它不但干扰我平日的生活，也干扰我修禅。我曾尝试不理会它，但是没有效。我应该如何克服它？

答 11：我们不能说那肯定是你的恶业，因为它可能是如此，也可能是因为你不如理作意而造成的。如果要克服它，你应该把不如理作意转为如理作意。

问 12：一位还未证得禅那与观智的禅修者应该如何对治他的邪见、恶念及不善心所呢？

答 12：他应该正念地专注于他的禅修目标，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、四恶道、生死轮回之苦等等，他也

可以思惟佛法。当他这么做时，就能防止还没有生起的邪见与恶念生起，以及去除已生起的邪见与恶念。

问 13：如果一个初学禅者从小就悲观，对自己缺乏信心，认为自己无法成功，对于这样的人，我们应该如何开导他？

答 13：这种人是不容易开导的。你可以试试向他说法，以便激起他对佛法僧的信心，只是一般上他是不会很有信心地听闻佛法。若他能够继续修禅就会很好，因为如果他在禅修方面有进步的话，他就会对佛法产生信心，也会生起自信心。

问 14：感谢昨天发的“安般念简介”。我很认真地去了解它并且感受它，所以今天进步很快，更加专注，更加有正念，更加有信心。但是前几天静坐时一刹那间忘记自己身体的存在，只专注到息经过接触点，被此不曾有过的感受吓了一跳。助理老师告知这是好的，不要怕。今天再有两次，比上次更长几分钟，心里非常宁静，眼前只有太阳般的金色光芒，只专注觉知息经过接触点。旁边师兄一个很大声的咳嗽，我却吓得跳起来，好像静坐时打香板，被打的人没感觉，旁边的人却吓得跳起来。当自己专注在觉知息时，为什么会被大一点的音声吓到？连走路时专注于觉知息也会被转弯的师兄吓一跳。我不是一个胆小的人，但今天为什么被吓好几次？我该

怎么做?

答 14: 单纯只觉知息而忘记身体的存在是很好的禅修经验，很重要的是要继续如此修行。当禅修者的定力开始进步时，自然会对噪音敏感，因为声音对禅定而言犹如尖刺一般。你应当尽可能不去理会声音及其他一切对象，一心只专注于气息，当你的定力深且强时，就不会再受到这些境界干扰。

容易被声音或影像惊吓是由于对它们不如理作意的缘故。你不自觉地作意它们为某种可怕之境，因此惊吓等不善法就会生起。这种现象之所以发生，与你过去的生活经验有关，并非每位禅修者都有如此的经历。你应该做的就是经常保持如理作意，就现在而言，就是只注意自己禅修的目标——气息。

问 15: 我是初学，以前很少有机会静坐。怎样的姿势能令我越坐越久，而不是几天下来就越坐越想爬起来，因为酸、痛、麻而起心动念，想离开座位?

答 15: 在密集禅修刚开始的阶段，几乎每个人都难免有酸、痛、麻的问题。如果能有耐心，坚忍不拔地继续修行，渐渐就会适应，种种不舒服感受会消失，而且能坐得愈来愈久。

适当的坐姿因人而异：对于身材高瘦的人，结双跏趺坐通常是很容易的；对于身材矮胖的人，单盘坐或两

脚并排平放而坐通常比较适当。你必须自己尝试及抉择哪一种坐姿最舒适、耐久。

有一项重要的须知是：应当保持身体骨架平衡，不要经常歪向某一侧。例如，这次静坐右脚在前，左脚在后，下次静坐则两脚的位置对调，如此调整坐姿以保持左右平衡。

问 16：实在受不了时，我可否起来走走？但是如果我离开了，静坐时间会进步吗？

答 16：坐得受不了时，可以起来站着，继续专注于气息。静坐的时间不适宜用来行禅。静坐时间是否会延长决定于你精勤与毅力的程度，如果你有规律地时常静坐，通常你就能愈坐愈久。

问 17：请问如何解脱病苦？如何对治病痛？请禅师慈悲开示。

答 17：在佛陀的时代，有一天罗塔比丘问佛陀说："世尊，什么是病？"佛陀回答说："五蕴就是病。"因此，只要还有五蕴存在，就必定还有病苦。例如，四大当中任何一大过度强盛时，就有病痛产生。四大不调可能是由于业力、心理、时节或食物所造成。在这四种原因当中，我们只能设法改善心理、时节与食物，无法改变业力。由于五蕴就是病，因此解脱五蕴就解脱了病苦。如

果想要解脱五蕴，就必须精勤修行直到证悟涅槃。涅槃里没有五蕴，没有病，没有苦。

对治病痛的方法是：取用适当的食物与药物；居住于气候温和的安静处所；很重要的是要培育增上心，即止禅心、观禅心、道心与果心，这些是强而有力的心，有助于减轻病痛，乃至去除病痛。

举例而言，我们的佛陀在般涅槃之前十个月时得了非常剧烈的背痛。他修行七色观法与七非色观法这两类观禅，然后进入阿罗汉果定。由于他的观禅强而有力，所以他的阿罗汉果定也是强而有力。从阿罗汉果定出定之后，他发愿说："从今日起到般涅槃日为止，愿此病不再发作。"他每天都必须如此修行与发愿，来防止该病痛生起。

因此，若要对治病痛，你应当效法佛陀，培育与禅定、观智、圣道智、圣果智相应的增上心。

问 18：为什么吃得饱饱、睡得饱饱，上殿一样昏沉得很厉害，晚上一样肚子饿？

答 18：昏沉困倦可以由身体的因素或心理的因素所造成。

就身体的因素而言，四大不平衡会造成昏沉。当地大或水大过度强盛时，你会感到昏昏欲睡，因为这两大

都有沉重的本质；相反地，当火大或风大过度强盛时，你会失眠、睡不着。我们身体的四大一直在变化当中，不能期待它们永远处在平衡与和谐的状态，尤其当我们换到一个新环境或新的生活型态时。然而，这种不调现象通常是暂时的，身体会自己调整过来。为了避免在静坐时睡着，用餐后你可以小睡片刻。

就心理的因素而言，当你的心活力不充沛时，就容易受到昏沉、睡眠、烦恼的侵袭而感到困倦。对治这种昏沉睡眠的方法是激发修行的精进心与浓厚兴趣。你可以思惟生、老、病、死之苦，四恶道之苦，过去世与未来世轮回之苦及现在世寻求食物之苦，如此能激起应当及时修行的警惕心(悚惧)。然后可以思惟修行佛法所带来的大利益，如获得当下的安乐住处、未来的投生善趣与究竟解脱一切痛苦，如此思惟能激起修行的精进心与浓厚兴趣。当你的定力愈来愈深时，渐渐就能克服昏沉睡眠烦恼。

也可以运用对治昏沉的七种方法：当你专注于某一种业处(如安般念)时，若昏沉睡眠的现象发生，你可以暂时停止专注那种业处，而改专注其他种业处，如佛随念、慈心观等。若如此做了仍不能去除昏沉，你应思惟曾经牢记的教法。若仍不能去除昏沉，你应完整地背诵曾经牢记的教法。若仍不能去除昏沉，你应用力拉扯耳朵，并按摩四肢。若仍不能去除昏沉，你应去洗脸，朝

不同的方向远眺，以及仰望星空。若仍不能去除昏沉，你应作光明想。若仍不能去除昏沉，你应来回地行禅以便去除昏沉。渐渐地，你的定力会愈来愈深，也就能克服昏沉。

饥饿是由于身体内消化之火强盛的缘故。另一种可能性是你还不习惯于不吃晚餐的生活。渐渐习惯这种生活之后，你就会觉得不吃晚餐也没什么大碍。

问 19：为何有些禅修者修到阿达…阿达…(俗语，意即异常、呆滞)？我们如何防止及它的初步症状是什么？这种人应该停止禅修吗？

答 19：可能由于过去世业力的缘故，所以他们变得呆滞、迟钝，特别是当他们的结生心与有分心刹那中没有智慧心所时，或虽然有智慧心所但是力量很薄弱时。他们应当依照正确的方法，尽可能地继续修行止禅与观禅。虽然他们可能无法在今生证得禅那与道果，但是他们今生的精进修行将使他们能够在未来生修行成功，证得圣果。

另一种可能性是他们并没有正确地依照佛陀所教导的方法来修行。因为不了解应当时时保持正念于禅修的目标，所以他们可能会任由自己的心四处漂荡，由于不守护自己的心，有时就会产生问题。避免发生问题的方法就是要依照正确的方法修行，若能有良师指导则又

更好。

还有另一种可能性是他们并不是真的精神异常，但是由于他们一心一意精勤地在修行，不了解禅修的人从他们迟钝的外表下判断，就误以为他们精神不正常。能够放下一切忧虑、一心专精禅修是值得鼓励的事情。即使佛陀本人也是赞叹保持圣默然，禁止比丘谈论无用的闲言闲语。误解这种禅修者的那些人应当研究禅修的道理，并且亲身实际地修行，不应该单看外表就遽下结论。

问 20：如何突破障碍？

答 20：一般而言，障碍可归纳为五种，即所谓的“五盖”。五盖就是：欲贪、瞋恨、昏沉与睡眠、掉举与追悔、怀疑。由于它们阻碍禅修的进步，所以称它们为盖。如果能克服五盖，禅修者就能稳定地进步，乃至成功。克服五盖对禅修者而言非常重要，因此我想多加解释。

五盖的远因是在长久的生死轮回中累积的无数烦恼，这些烦恼以潜伏的形态含藏于众生的名色相续流当中。五盖的近因是不如理作意。因此，克服五盖的彻底方法就是完全地灭除一切烦恼，包括潜伏性的烦恼在内。克服五盖的暂时性方法就是运用如理作意。在此，不如理作意是指不适当的、方向错误的注意；或者是指视无常为常、视苦为乐、视无我为我、视不净为净的作意。如理作意则正好相反，乃是适当的、方向正确的注

意；或者是视无常为无常、视苦为苦、视无我为无我、视不净为不净的作意。

关于欲贪盖，佛陀在《增支部·一法集》里如此说：

“诸比丘，我不见有任何一法会像净相(美丽之相)那样有能力导致未生起的欲贪生起，或增长已生起的欲贪。对于不如理作意净相之人，若欲贪还未生起即会生起，若已生起即会增强与增长。”

“诸比丘，我不见有任何一法会像不净相(厌恶之相)那样有能力阻止未生起的欲贪生起，或断除已生起的欲贪。对于如理作意不净相之人，若欲贪还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。”

因此，想要克服欲贪盖的人不应继续将人、事、物看成是美丽的，而要思惟它们为不净。不净观可以大略地分为两种，即有生命体的不净观及无生命体的不净观。有生命体的不净观是指观察身体的三十二个部分，即头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨头、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、肠、肠间膜、胃中物、粪便、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪液、皮脂、唾液、鼻涕、关节滑液、尿液。无生命体的不净观是专注于尸体的各种不净相。尸体的十种不净相是：膨胀相、青瘀相、脓烂相、断坏相、食残相、散乱相、斩斫离散相、血涂相、虫聚相、骸骨相。这些

是克服欲贪盖的方法。

关于瞋恨盖，佛陀如此开示：

“诸比丘，我不见有任何一法会像丑恶相那样有能力导致未生起的瞋恨生起，或增长已生起的瞋恨。对于不如理作意丑恶相之人，若瞋恨还未生起即会生起，若已生起即会增强与增长。”

“诸比丘，我不见有任何一法会像慈心解脱那样有能力阻止未生起的瞋恨生起，或断除已生起的瞋恨。对于如理作意慈爱之人，若瞋恨还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。”

因此，若要克服瞋恨盖，就不应继续注意引起你瞋恨之对象的丑恶相，而应当修行慈心观。必须有系统地散播无私的慈爱给你自己、你所喜爱者、你既不喜爱也不厌恶者、你所厌恶者，乃至最后遍满慈爱给一切众生。你也应当学习宽恕他人，因为佛陀告诉我们，在无始的生死轮回中没有一个众生不曾作过我们的父母与亲人。这些是克服瞋恨盖的方法。

关于昏沉睡眠盖，佛陀开示说：

“诸比丘，我不见有任何一法会像倦怠、疲乏、懒惰地伸直身体、饱食后昏沉及心软弱无力那样有能力导致未生起的昏沉与睡眠生起，或增长已生起的昏沉与睡眠。对于心软弱无力之人，若昏沉与睡眠还未生起即会

生起，若已生起即会增强与增长。”

“诸比丘，我不见有任何一法会像致力界、精勤界及不断精进界那样有能力阻止未生起的昏沉与睡眠生起，或断除已生起的昏沉与睡眠。对于勇猛精进之人，若昏沉与睡眠还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。”

因此，若要克服昏沉与睡眠，就不应继续注意身心的懒散与倦怠状态，而应提振精神，精进地禅修。正是透过精勤不懈的努力，所以菩萨才能成佛。我们应当效法这种精进的榜样。也可以思惟生、老、病、死之苦、四恶道之苦、过去与未来轮回之苦等，以激发应当精进修行的警惕心(悚惧感)。当然，适度的睡眠、适量的食物及适当的禅修姿势对于克服昏沉与睡眠而言也都是很重要的。这些是克服昏沉睡眠盖的方法。

关于掉举追悔盖，佛陀开示说：

“诸比丘，我不见有任何一法会像心不安宁那样有能力导致未生起的掉举与追悔生起，或增长已生起的掉举与追悔。对于心受到困扰之人，若掉举与追悔还未生起即会生起，若已生起即会增强与增长。”

“诸比丘，我不见有任何一法会像心之轻安那样有能力阻止未生起的掉举与追悔生起，或断除已生起的掉举与追悔。对于心轻安之人，若掉举与追悔还未生起即

不会生起，若已生起即会被断除。”

因此，若要克服掉举追悔盖，就不应去理会心的不宁静状态，而应当以平和、冷静、不动摇、轻安的心专注于禅修的目标。如果能在行、住、坐、卧当中都以正念与耐心如此练习，定力就会愈来愈强，而能克服掉举与追悔。这就是克服掉举追悔盖的方法。

关于怀疑盖，佛陀开示说：

“诸比丘，我不见有任何一法会像不如理作意那样有能力导致未生起的怀疑生起，或增长已生起的怀疑。对于不如理作意之人，若怀疑还未生起即会生起，若已生起即会增强与增长。”

“诸比丘，我不见有任何一法会像如理作意那样有能力阻止未生起的怀疑生起，或断除已生起的怀疑。对于如理作意之人，若怀疑还未生起即不会生起，若已生起即会被断除。”

因此，若要克服怀疑盖，就应当经常保持如理作意，思惟一切有为法为无常、苦、无我。他也应当经常思惟佛、法、僧三宝的殊胜特质，在良师的指导下谨慎地研究佛陀的教法，并且依照佛法而实际地修行止禅与观禅。这些就是克服怀疑盖的方法。

佛陀教导许多克服五盖的方法，上述只是举出当中的一些例子而已。若想更深入地了解，请研读三藏圣典

及参考《去尘除垢》一书。当禅修者经由修行止禅而达到禅那，或经由修行观禅而获得观智时，他暂时地克服了五盖；当他证得须陀洹果时，就永远地克服了怀疑盖；当他证得阿那含果时，就永远地克服了欲贪盖与瞋恨盖；当他证得阿罗汉果时，就永远地克服了昏沉睡眠盖与掉举追悔盖。这就是彻底突破障碍的方法。

二、戒学释疑(21-48)

问 21：我本来想要出家修学戒定慧，尤其是学习帕奥禅法，但是我看到一些持戒清净的人不好好修行，却爱搬弄是非、批判性很强，我内心很难过也很怕。为何持戒清净却不能更包容、更慈悲地对待其他人呢？

答 21：你不应该理会及受到其他人的烦恼影响；你应当记得即使是佛陀也会遭受批评与诬告。当某人对你或其他人批评或搬弄是非时，那是他个人的恶业，你不应以相同的态度对待他。

问 22：一位自认持戒严谨清净的人，一直在谈论是非、专挑别人的缺点、瞋恨心很强、妒忌心又很重，这种人的行为符合佛陀的教法吗？修禅会有障碍吗？

答 22：这种人的行为不符合佛陀的教法，而且修禅对他来说会困难。在《清净道论》里有如下的记载：

在古时候，有一次，有一位长老和一位年轻比丘进入某个村子托钵。来到第一家时，他们各获得一勺子的热粥。当时长老因胃生风很痛，因此他想："这粥对我有益，我应该在它还未冷却之前喝了。"居士们就拿了

一张木凳到门外，长老坐了下来喝粥，年轻比丘见了感到厌恶，说："这老人被他的饥饿击败了，竟然做出他应该感到羞耻的事。"长老托完钵回到寺院时问年轻比丘道："朋友，在这教法中你有什么立足处吗？""有的，尊者，我是须陀洹。""朋友，那么你就不必再为证悟更高的圣道努力了，因为你冒犯了漏尽者。"当时该位年轻比丘即刻向长老请求原谅，而去除了由于冒犯圣者导致不能证悟更高圣道的障碍。

如果有人批评圣者又不道歉，他就不能在那一世证悟任何道果；若果位较低的圣者批评果位较高的圣者又不道歉，他就不能在那一世证悟任何较高层次的道果。可见批评任何人都是不好的，因为你无法知道该人是不是圣者。

问 23：上次禅师说若对圣者造恶，其果报相当严重。为什么以同样的恶行对待圣者与凡夫所获得的果报会有差别？

答 23：因为圣者的戒定慧是非常高尚的，而凡夫的戒定慧则是下等的，有些甚至没有戒定慧。

问 24：如果冒犯了圣者，但没有因缘或没有勇气向对方道歉，而只是心生歉意，或只是对佛像忏悔，这样还会障碍道业吗？

答 24：是的，还是会障碍道业。如果那位圣者还活着，他应该亲自向他本人道歉。如果那位圣者已经死了，他应该去他的坟墓前或遗骨前道歉。

问 25：手捉金钱的出家人能否证得初果？

答 25：根据上座部的教法，如果真正的比丘接受金钱的话就不能证得须陀洹道果。有些接受金钱的比丘们说他们证得了须陀洹道果，如果他们是真正的比丘的话，那是不可能的。关于这点，我想要解释上座部的戒律，一个人要成为真正的比丘必须具备以下五项条件：

第一项是“有效之事”：这是指戒子必须没有导致他失效的因素。他必须不曾弑父、不曾弑母、不曾杀阿罗汉、不曾恶意地伤害佛陀的身体、不曾导致僧团分裂、不曾跟比丘尼或沙弥尼行淫、没有顽固的邪见、最少二十岁等等。

第二项条件是“有效之僧团”：若是在印度之外受具足戒，包括戒师在内，在传戒时必须有最少五位真正的比丘做羯磨；若是在印度之内则需要最少十位。如果其中的某些比丘曾经犯了波罗夷罪，或者是以前受戒时不如法，致使真正的人数不够，那么传戒的羯磨就失效。

第三项条件是“有效之结界”：若界是无效的，例如有电线、水管等把布萨堂和界外的建筑物连接起来，那么传戒的羯磨就失效。再者，参加羯磨的众比丘之间的

距离不可超过两个半腕尺。

第四项条件是“有效之动议”：其中一位比丘必须宣读动议来通知其他比丘有关戒子请求受具足戒及谁是他的戒师。在动议之后必须再宣读羯磨三遍。如果宣读动议及羯磨时的次序不正确或不完整，那么传戒的羯磨就失效。

第五项条件是“有效之羯磨”：必须以正确的语法来宣读羯磨。若用错语法，则传戒的羯磨就失效，而戒子就不能成为真正的比丘。

在具足这五项条件之下，该羯磨就是有效的，而戒子就成为了一位真正的比丘。

如果一位捉持金钱的真正比丘修行止观禅，他不能证得须陀洹道果。如果一位捉持金钱的比丘真的证得了须陀洹道果，那么他肯定不是真正的比丘。

如今在上座部佛教的比丘尼及沙弥尼传承已经断了，所以我们不必讨论有关她们的情形。现在我们只有“戒女”，或许可以称她们为尼师。由于她们也穿着袈裟，许多大长老认为她们应该持守十戒，不可捉持金钱。然而她们可以依照自己的意愿接受金钱。

问 26：禅师曾讲到一位树神因为比丘们在他的树下大便而杀死他们。请问树神杀出家人会有恶报吗？他会

不会下地狱？

答 26：是的，那是恶业，会有恶报。如果那恶业在他临命终时成熟，他就可能堕下地狱。

《律藏·经分别》里记载，有一些阿拉威城的比丘砍树来修理住所。有一次，有某一位阿拉威城的比丘去到一棵树下，想要砍它。当时，住在那棵树上的女神向他说："尊者，请别为了您自己的住所而砍倒我的住所。"

然而该比丘并不理会她，依然把那棵树砍倒，而且还砍伤了该女神的儿子的手臂。当时，那位女神想："我是否应该现在就把这个比丘杀死？但这么做对我来说是不适当的，或许我应该把这件事禀报佛陀。"因此，她就去见佛陀，并且告诉佛陀有关那件事。

佛陀向她说："很好，女神，你没有杀死那位比丘。如果你今天杀死了他，你就造了许多的恶业。在某个地方有一棵树，你就去住在那里吧。"

过后，大众轻视且批评阿拉威城比丘砍树的作为。因此佛陀为比丘及比丘尼制了一条戒，那就是：伤害草木即犯了波逸提罪。

问 27：请问禅师，对于持守一日的八戒，怎样才算是正确的时间？有些人从晚上七点持到隔天晚上七点，在这之前与之后都吃晚餐，看起来就像是只持七戒而

已。于非时，什么食物可吃及不可吃？麦片、牛奶、美禄、好力克、黄豆水、番薯汤、咖啡、三合一咖啡等是否允许喝？如何才算是高及大的床？

答 27：并没有七戒这一回事，你要的话可持八戒，不然就只持五戒。持守八戒正确的时间是从早上到隔天黎明。从晚上七点持八戒到隔天晚上七点是比较低级的修行。虽然给孤独长者有一个工人从傍晚开始持半天的八戒，但是他在那天的中午开始就没有吃东西，甚至最终饿死了也不肯吃。

关于过午不食这条戒，在家人与比丘所持的是一样的。在非时可以服用三种药，即：一日果汁、七天药及终生药。一日果汁包括多数的果汁，但必须过滤、没有渣滓、没有加热过。有一些果汁是不允许的，例如椰水、西瓜水、蜜瓜水等。七日药只有五种，即：酥油、黄油、油、蜂蜜及糖。终生药包括所有一般上人们不拿来当食物吃的树根、树皮、树叶等。但是这三种药只有在有病时才可以在非时服用，例如饥饿时。麦片、牛奶、美禄、好力克、黄豆水、番薯汤、可可、巧克力、奶酪及三合一咖啡是不允许在非时服用的。根据斯里兰卡及泰国佛教传承，黑咖啡是许可的。

高床是指其于横木之下的脚部高过佛陀的八指长。根据注释，该许可的高度最高是二十七英吋，但有一些传承则认为最高是十三英吋。大床并不是指大张的床，

而是指其床垫里有棉花、毛制的床垫厚过四指宽或使用有图画的毛制床单等等。

问 28：受五戒或八戒之后，若犯邪淫或淫等戒，要如何忏悔？未来可否再受五戒、八戒或出家戒？若修行是否能够证得禅那与道果？

答 28：他不需要忏悔，而只需要重新受戒。他可以出家为沙弥或比丘，也能够证得禅那及阿罗汉果，就好像在出家前杀了许多人的指蔓，在成为比丘之后仍然能够证得阿罗汉果。

问 29：犯四根本戒之一的比丘，成居士后，可否受五戒、八戒等？若修行是否能够证得禅那与道果？

答 29：他可以受五戒或八戒，若修行的话也能够证得禅那与道果。

问 30：已经犯了波罗夷罪的比丘是否可以受戒为沙弥？

答 30：若他在犯了波罗夷罪之后即刻透露该罪，他就可以受戒为沙弥。但若他覆藏该罪一段时间，并且参与诵戒等，他就不能受戒为沙弥。

问 31：若比丘或比丘尼犯了僧残罪之后，对一位比丘或比丘尼透露该罪，但还未实行摩那埵及出罪。若修

行是否能够证得禅那与道果？

答 31：不能。但若他(她)已经开始实行别住或摩那埵，他就能够证得禅那与道果。

问 32：若比丘或比丘尼犯了僧残罪之后，对一位比丘或比丘尼透露该罪，但还未实行摩那埵及出罪就还俗。这种人是否可受五戒与八戒？若修行是否能够证得禅那与道果？

答 32：他(她)可以受五戒或八戒，若修行的话也能够证得禅那与道果。但若他重新受戒，之前所犯的僧残罪依然有效，所以他必须实行别住或摩那埵两者，或者若不曾覆藏该罪的话则只实行摩那埵。

问 33：造了五逆罪之一者，是否可受五戒与八戒？

答 33：可以。阿阇世王就是一个好例子，他在犯了弑父罪之后才成为虔诚的佛教徒及持守五戒。

问 34：禅师慈悲为我解除疑虑及不安好吗？有时在禅修时想起在过去曾经造下的罪业，而无法专注于业处。我不知该如何是好。甚至会认为我这罪大恶极的凡夫无药可救，与止观禅修无缘。请问禅师我仍然可以修止观吗？是否还能证悟道果及涅槃？该如何去除我内心的这个结？

答 34：若不曾造过五逆罪之一，你就还可以在今世成就禅修。

在《相应部注》里有一则有关弥拉戛的故事。弥拉戛是一个猎人，有一天当他在森林里打猎的时候，因感到口渴，所以就去一间寺院找水喝。去到树下的水缸前，他看到它们全都是空空没水的。当时有一位大长老在寺院的庭院里扫地，所以他就走上前向该大长老说："比丘，你吃别人供养给你的食物，但你非常懒惰，竟然不把水缸装水。"听了这些话，那大长老感到很奇怪，因为他在扫地之前，已经把水缸装满了水。他走到那些水缸前，看到它们都装满了水。那时候，他即刻想起舍利弗尊者的弟子罗刹戛提舍尊者的故事。

在迦叶佛时代，罗刹戛提舍很生气地把某位施主供养给一位阿罗汉的食物倒掉。由于该恶业，他死后投生到地狱里。脱离地狱之后，他投生到某个渔村里一个渔夫妻子的胎里。在他入胎的那一刻开始，整个村子里的所有渔夫都捕不到鱼。当他七岁大时，他的母亲把他赶走了。舍利弗尊者看到了这个穷男孩，就把他收为沙弥。由于拥有足够的波罗蜜，不久之后罗刹戛提舍尊者就成为了一位阿罗汉。然而他不曾获得足够的食物吃。托钵时，信徒所供养的食物一掉入他的钵中就自动消失了。

有一天，舍利弗尊者知道罗刹戛提舍尊者会在当天般涅槃，而想要让他在般涅槃前能够吃饱一餐。所以在

托得食物之后，他就把食物送回寺院给他，然而那些食物一放进罗刹戛提舍尊者的钵里就消失了。所以舍利弗尊者再出去托钵，而获得了用蜂蜜、糖、麻油及奶油制成的药食。回到寺院时，他用手捉住自己的钵不放，以免该药食又消失了。如此，他让罗刹戛提舍尊者从他的钵取食，吃了一生中唯一吃得饱的一餐。吃完不久之后，罗刹戛提舍尊者就般涅槃了。

看到那些水缸都装满着水，那位大长老就即刻想起罗刹戛提舍尊者的故事，因此他就用手捉着水缸让弥拉戛喝水。看到这现象，弥拉戛心中生起了悚惧感，所以就在该位大长老座下出家为沙弥。在修禅时，他看到以前他杀死的动物及自己所用的武器之影像，因此不能专心修禅。

当他告诉戒师说想要还俗时，该大长老就叫他捡一些含有许多水份的乌顿巴乐木，把它们放在一块大理石上堆成一堆，然后点火烧木材。然而无论该沙弥怎么努力都烧不着那些木材。当时，大长老运用神通从地狱里取来了一点火给沙弥看，再把该火放到木材堆上，即刻把整堆的木材化为灰烬。他向沙弥说："如果你还俗的话，该地狱之火就是你的去处。如果你不想要投生到那个地狱里，你就必须精进地修行止观。"由于害怕地狱之火，沙弥不敢再想要还俗了。他制了一条麻绳，把它绑在自己的头，然后把双膝以下浸在一缸水里，精进地

修禅。有时他甚至整夜都在行禅。他如此精进地修行止禅与观禅，而证得了阿那含道果。

因此，如果你也精进地修禅，你也可以证得禅那及道果。

问 35：白衣居士是否只能证得阿那含果？若要证得阿罗汉果需要具备什么条件来继续修学？证得了阿罗汉果的居士可否接受出家众顶礼？

答 35：在家人也能够证悟阿罗汉果。例如佛陀的父亲净饭王就是以在家人的身份证悟阿罗汉果。然而证悟了阿罗汉果的在家人必须在证悟阿罗汉道果当天就出家，不然他就肯定会在当天般涅槃。

问 36：凡夫比丘是否需要顶礼已证得阿罗汉果的沙弥？

答 36：不。阿罗汉沙弥应该顶礼凡夫比丘，因为比丘拥有增上戒。

问 37：如果把有虫的水倒入土中是否违犯杀戒？

答 37：如果虫因此而死，则倒水的人违犯杀戒。事实上不应将有虫的水倒入土中，而应倒入适当的容器中、池塘中或河流中。

问 38：告诉别人船上有活鱼可以买是否算是助杀

(罪过)?

答 38: 这决定于告诉者的动机:如果他的动机是要别人买了活鱼之后拿去放生,则是一种善行;然而,如果他的动机是要别人买了之后杀来吃,则是助杀的行为。

问 39: 比丘在山中砍有主的竹子是否犯戒?若是,犯什么戒?如何忏悔?

答 39: 如果比丘没有偷盗的心,例如他以为竹子是无主物,那么他不犯偷盗戒,而犯伤害植物的波逸提罪。然而,一旦知道那竹子是有主物之后,他应当设法赔偿物主的损失。如果他决定不赔偿,就犯了偷盗罪。

如果比丘一开始就知道那竹子属于别人所有,没有得到主人的同意就去砍竹子,那么除了上述的波逸提罪之外,他还犯了偷盗罪。此偷盗罪的严重程度决定于他所砍竹子的价值:如果所砍的竹子价值古印度一钱或一钱以下,则犯突吉罗罪;如果该价值在一钱至五钱之间,则犯偷兰遮罪;如果那些竹子价值五钱或五钱以上,则犯波罗夷罪。

如果所违犯的是偷兰遮、波逸提或突吉罗罪,他应当对另一位比丘忏悔所犯之罪,此外还必须设法赔偿物主的损失。如果所违犯的是波罗夷罪,他就丧失了比丘的身份,波罗夷罪是无法忏悔的。

问 40：比丘犯了波罗夷戒就自动失去比丘资格，可否再出家呢？

答 40：今生他不能再受戒为比丘。然而，如果他立刻承认所犯的戒并且脱下袈裟，那么他可以再受戒成为沙弥。如果他覆藏所犯的戒，维持原来的形象，冒充为比丘，那么他甚至没有资格再受沙弥戒。

问 41：在家人犯五戒是否可以出家？

答 41：通常是可以的，除非他所犯的是非常严重的过失，例如杀父、杀母、杀阿罗汉、淫污比丘尼等。符合受戒资格的居士在求受比丘戒之前必须先受沙弥十戒。

问 42：出家要有哪些条件？

答 42：想出家成为比丘的人必须具有想要解脱生死轮回的愿望。此外他还必须符合下列的条件：他不曾杀父、杀母、杀阿罗汉、以恶意使活着的佛陀身上流血、分裂和合的僧团、淫污比丘尼或沙弥尼；他不能执着不信因果的坚固邪见；他必须是自由身分与奉公守法的人，不是囚犯、奴隶，也不是强盗等犯法之人；他必须不欠人债务，没有政府公职在身，并且没有麻风病、痈、疹、结核病、癫痫这些难治的疾病；他的年龄至少达到二十岁而且父母同意他出家；他必须具备三衣一钵；他

不是黄门(没有生殖器官或生殖器官异常的人)、双性人或贼住者(曾经冒充比丘或沙弥的人)；他不是犯边罪者(曾经出家为比丘并且违犯波罗夷罪的人)或归外道者(原本在佛教中出家，然后归依外道，之后再回到佛教来请求出家者)；他必须没有畸形或残缺，不盲、不聋、不哑。

问 43：佛陀为何要托钵乞食呢？

答 43：事实上佛陀可以不必托钵乞食，但是他为了使众生获得利益，因此还是托钵乞食。此外，佛陀为了显示圣者们的模范，所以托钵乞食。托钵乞食是四圣种当中的一种。四圣种意思是沙门应当对饮食、衣服、住所、医药这四种资生用具感到知足。托钵是对食物知足的很好方式：沙门不期望将能得到何种食物，而是必须满足于他人布施的任何食物。托钵也能降伏骄慢：比丘了知自己生活上的四种资具都必须仰赖他人布施，因此自己没有什么能引以为傲的，所以托钵有助于心的锻练。

问 44：出家后如果父母生活有问题，是否应该回去照顾？

答 44：佛陀允许比丘照顾自己的父母。比丘可以将托钵所得到的食物及自己所拥有的其他日常用品分给父母，以此方式来照顾父母，而不需要舍戒还俗。

问 45：逃漏税和因帮助逃漏税而获得利益是否都违犯偷盗戒？违犯在家五戒应如何忏悔，并再次受持？

答 45：根据《律藏》，逃漏税和帮助他人逃漏税是二十五种偷盗行为当中的一种，无论是对出家人或在家人而言，那样做都是违犯偷盗戒。若比丘偷盗的物品价值一个大钱(相当于五个小钱)或以上，则违犯波罗夷罪，丧失了比丘的资格。

在家人若犯了五戒，就失去了五戒，因此不需要作法忏悔。然而，他应当下定决心不再违犯五戒。他可以在沙弥、比丘或佛像前再度求受五戒，并且谨慎地持守。

问 46：请示禅师，您上次开示盗戒，能否请禅师进一步解释盗“五钱”？若以现今的价值，盗多少钱就算盗“五钱”？若以美金为计算单位，盗多少美金以上就犯波罗夷重罪？

答 46：现今很难确定地指出古印度的“五钱”相当于多少美金。注释提到在古印度的币制中，一个卡哈巴那(货币的一种)相当于四个巴陀(古译为大钱)；一个巴陀相当于五个摩沙迦(古译为钱或小钱)。根据《金刚觉疏》等复注，卡哈巴那与巴陀都是由金、银与黄铜混合制成的；但是我们无法得知这三种成份的正确比例。至于重量，依照缅甸传统的计算法，我们使用一种名为“瑞迹西”的种子来称量重量。金店就是以“瑞迹西”种子来称黄

金的重量。“瑞迹西”种子有大与小两种：小的“瑞迹西”种子比米粒稍大；大的“瑞迹西”种子比小的重两倍。一个摩沙迦(钱或小钱)的重量相当于四颗大的“瑞迹西”种子或八颗小的“瑞迹西”种子的重量。这种称量法据说是从古印度流传下来的。

无论如何，最好是不要违犯任何程度的偷盗戒。古代的长老们建议我们将别人的物品看成像毒蛇一般。除非物主同意我们将他的物品拿起来观看，否则我们甚至不会故意去碰触别人的物品。谨慎小心地持戒是值得的，因为如此能避免受到追悔的困扰。

问 47：从事养生蛋鸡职业是正命、正业吗？

答 47：如果他们只是基于慈悲，没有任何企图地布施食物给鸡吃，也不将它们的蛋拿去卖，则是好的行为。然而，如果他们将蛋拿去卖，则不是正命，也不是正业，因为有时那些鸡蛋中还是有生命存在，尽管这种机率很小。

问 48：在家居士对出家众应注意那些礼节？

答 48：在家居士应当尊敬出家众，聆听出家众讲说佛法，供养出家众四类资具及依照所学习的佛法来修行。所谓“依佛法修行”是指在家居士至少应当持守五戒，并且应当修行止禅与观禅。

在《长部·巴提迦经》里提到：在家居士应当将财富分成四份：将其中的一份储蓄起来，以备不时之需；以两份来从事自己的事业；以剩下的一份用于日常生活所需。他从这第四份当中取出一部分来供养资具给出家人。

三、定学释疑(49-92)

问 49:对一个初学安般念的学员来说,适当的环境、地点、位置、身体的姿势是不是都很重要?这些外在条件是否会影响初学者心的平静、内摄?

答 49:是的,适当的环境与姿势对于禅修者培育定力而言是很重要的,不适当的外在条件会影响禅修者心的平静与内摄,在吵闹的环境中培育定力比在安静的环境中困难。至于姿势,一般而言,坐姿是最适合禅修的姿势。

问 50:怎样的环境、空间较适合初学者用功?

答 50:佛陀在经中指出森林、树下或空地是适合禅修的环境。虽然大家现在既不是处在森林里,也不是在树下,而且有许多禅修者挤在一起,但是如果大家能够不在意其他人的存在,将所有的杂务抛在一边,一心只注意自己禅修的目标,那么,这里对大家而言就像是空地一般。更何况大众共修能够帮助你激发精进心,使你的禅修进步得更快。

问 51：为何在一个比较清净、安宁的地方心很容易收摄，但在较有噪音的环境就未能达到真正的内摄？这是定力未足之故吗？在有噪音的空间里要如何调伏自己的心？

答 51：由于在清净、安宁的地方禅修时，禅修者多数的时间能够专注于自己的禅修目标，只有少数的时间注意其他目标，所以他的心很容易收摄。由于在有噪音的环境里禅修时，多数的时间禅修者的心受到噪音等各种目标的干扰，只有少数的时间注意自己的禅修目标，所以他未能达到真正的内摄。他之所以无法收摄自己的心乃是因为定力弱的缘故。对于有充分定力的人，例如佛陀及他的多数圣弟子，他们不会受到噪音的干扰，能够在任何地方都自在地进入安止定。如果要在有噪音的地方调伏自己的心，你要做的就是不去理会噪音，而一心只专注于禅修的目标。当你受到噪音干扰时，不要感到失望，因为“有志者事竟成”，如果能以上述所说的方法有耐心地一再练习，你就会逐渐进步，最后，即使在最吵闹的地方你都能够使自己的心平静不动。

著名的维部大师说：你应当去到一个不生起听觉的地方。如何才能去到那样的地方呢？要找到完全宁静的地方是很困难的。即使在森林里也是充满了各种声音，如野兽、群鸟、昆虫等的叫声与风吹树动的声音。去到完全宁静之处的方法就是完全地专注于你的禅修目标。

心住在安止定当中时，你就听不到任何声音，因此我们说你已经去到一个不生起听觉的地方。根据《阿毗达摩藏》，在一个刹那里不能有两个心同时生起。因此，当你毫不间断地专注于禅修的目标时，你不会知道其他的任何目标，更何况是听到声音。

问 52：我们本身是安般念的初学者。虽然有禅师的书可参阅，然而有些朋友认为阅读不能彻底地掌握，坚持要求我们给予指导，在这种情况之下，我们应该怎么做？

答 52：向一位导师学习对他们来说会比较好。

问 53：禅师很强调以四界分别观及安般念为入门，是不是佛陀在教导不同类型的众生时也是如此教导？

答 53：能依照个别禅修者的性格指导最恰当的禅修业处是属于佛陀的范围，因为只有佛陀才拥有了知众生潜在倾向的智慧。由于我没有那种智慧，因此一般上我都教禅修者从最普遍的禅修业处入门。如果你认为有佛陀所教的其他业处最适合你，你可以选修该业处，这不成问题。

问 54：如果静坐三、五年或更长的时间什么禅相(成绩)都没有，要如何是好？

答 54：在这种情况下，禅修者应当先检查自己是否

在贤能的老师指导下，依照正确的方法有系统地修行，以及是否很有兴趣地每天精进修行。如果他已经那么做了，却仍然没有进步，那么他可以改修其他业处，也就是从《清净道论》的四十种业处中选出一种，然后精进地修行一个月以上，试看结果如何。如果还是毫无进步，那么就再选另一种业处，精进地修行至少一个月看看。如果还是没有进步，就再换另一种业处……。如此尝试直到发现适当的业处，然后他应当持续地修行那业处，直到成功。

问 55：静坐是否会变笨吗？

答 55：静坐不会使人变笨。可以从乔达摩佛陀本身的典范上清楚地了解这一点。在即将证悟成道的那一天晚上，他在菩提树下精进地静坐修行，然后证悟圣果。如果静坐会使人变笨的话，他就不可能证悟。

问 56：请问我如何能够知道所修习的安般念是在进步中？我又如何才能知道我正朝向正确的方向迈进呢？

答 56：当你能够一心专注于气息时，你所修习的安般念就是在进步中；当遍作相、取相及似相次第地生起，而你又能够一心专注于它们时，你所修习的安般念就是在进步中；当你能够次第地证得初禅、第二禅、第三禅及第四禅时，你所修习的安般念就是在进步中；当你能

够辨识气息中的四大，直到看见色聚且能分析其中的究竟色法时，你所修习的安般念就是在进步中；当你能够辨识产生气息的名法时，你所修习的安般念就是在进步中。

当你如此进步时，你就是正在朝向正确的方向迈进。

问 57：我修安般念时，虽然不曾见过好像白云的禅相，但脸时常被像是不透明的阳光照着，能持续一到两小时。至今已经一个月了，但还见不到似相。为何不能进步？请问是否用错方法？

答 57：因为你的五根很弱。

问 58：要如何才能持久地专注于鼻孔周围的气息呢？

答 58：你应该在行、住、坐、卧四种姿势里都持续不断地修禅，以便培育持续不断的正念与正定。

问 59：对一个初学者而言，当光出现在禅修中时是否不要理会？如果完全不理会，光会不会失去而不再出现呢？依照老师的指示不理会这些光之后，心境开始不定而无法再安定下心来学习，耳朵反而去注意一些无谓的声音，信心也开始动摇而想放弃学习下去。请问这些是否就是业障或魔障？

答 59：那不是业障或魔障。当光开始出现时，一般上它是不稳定的，因为你的定力还不稳定。当你的定力强时，它就出现；当你的定力弱时，它就消失。你失去它是因为你的定力弱。现在你不能再次见到光是因为你感到失望。在修行安般念时，你不应该期望任何东西，而应只是一心专注于气息。当你的定力坚强与稳定时，光就会一直存在。

问 60：修行安般念，见到禅相之后入禅。请问入禅之后是否就能知道过去世的一些事情，例如生在何国，是何许人等？

答 60：不能，因为那是属于宿命通的范围。

通过安般禅那之助，你能够轻易地成就四界分别观，然后更进一步地修行色业处及名业处。然后你可以观你在过去世的名色法，以寻找无明、爱、取、行、业这五个产生你这一世的过去因。所以在安般禅那的帮助下，你可以培育观智，照见过去世的名色法，但是不能观到名称概念，例如你的名字、你出生地的名字等等。

问 61：是否可以用安般似相作为光明遍或白遍的目标来修行？

答 61：不可以，因为在巴利圣典及注疏里并没有这么教。

问 62：在修行安般念时，我们是否可以在行禅时观脚步的提起、推前及放下？

答 62：最好是只专注于你的气息。然而如果你想要在行禅时有系统地观全身的四大，那也是可以的。但是如果你以非正统的方法来修行就不太好。

问 63：《大念处经》中的安般念修法有四个阶段，但在其他经论中甚至有十六个阶段的修行，这两者之间有何差异？

答 63：这两种方式基本上是没有差异的。在《大念处经》中佛陀教导修行安般念的四个阶段，那只是修行止禅达到禅那的阶段。接着的“他安住于观照内在的身为身……”等经文才是观禅的阶段。在其他经如《中部》的《安般念经》中，佛陀教导十六个阶段，包括了止禅与观禅。这十六个阶段分成四组，每组有四个阶段。第一组是身念处，第二组是受念处，第三组是心念处，第四组是法念处。第一组只涉及止禅，第二、三组皆可用止禅与观禅来解释，第四组则只涉及观禅。分别解释如下：

第一组的四个阶段：

（一）长息；

（二）短息；

（三）全息；

（四）微息。

若能有系统地如此修行，定力提升时你就会见到呼吸变成禅相，乃至变成似相。当你一心融入似相时，就是入了安止定。于是你能够有系统地证得初禅乃至第四禅，这与《大念处经》中安般念的四个阶段相同。达到第四禅之后进一步应当如何修行呢？若是根据《安般念经》，你应当修行下一组的四个阶段，从受念处开始修行观禅。若是根据《大念处经》，我们已经解释过“如此，他安住于观照内在的身为身……”这段经文，你应当观照三种身：

1.呼吸身：呼吸里的究竟色法。

2.所生身：业生色、心生色、时节生色与食生色这四类色法。换句话说就是所有二十八种色法，它们也称为色身。

3.名身：究竟名法，包含受、想、行、识这四种名蕴，禅那名法也包括在其中。

能够照见内外的这三种身之后，你应当观照它们的因缘生灭与刹那生灭。进一步应当提升你的观智达到行舍智。更进一步，圣道智与圣果智就会以涅槃为目标而生起。大家应当记住这些修行步骤。

第二组的四个阶段：

（一）“他如此训练：‘我应当觉知喜而吸气；我应当觉知喜而呼气。’”如何能觉知喜而呼吸呢？你应当进入

安般初禅。初禅中的五个禅支包括喜在内，因此安住在初禅时就是觉知喜而呼吸。从初禅出定并且检查五禅支之后，你应当进入第二禅。第二禅有三个禅支，包括喜在内。那时你也是觉知喜而呼吸。这是止禅的情况。

在转修观禅时，你应当先入安般初禅，出定之后就观照初禅里包括喜在内的三十四个名法为无常、苦、无我。如此观照之时，你的观智里也有喜这项名法。举个譬喻而言，当你见到一位好朋友对你微笑时，你也会对他微笑。同样的道理，由于观智的目标(初禅的三十四个名法)里有喜，所以观智里也会有喜，如此观照之时你就是觉知喜而呼吸。然后应当进入第二禅，出定后观照第二禅里包括喜在内的三十二个名法为无常、苦、无我。那时你的观智里也有喜，你也是觉知喜而呼吸。

(二)“他如此训练：‘我应当觉知乐而吸气；我应当觉知乐而呼气。’”就止禅的情况而言，由于乐存在于初禅、第二禅与第三禅，所以当你安住于这三种禅那当中的任何一种时，你就是觉知乐而呼吸。

转修观禅时，从这三种禅那的任何一种出定之后，你应当观照禅那名法为无常、苦、无我。那时由于禅那名法里包含乐，所以你的观智里也有乐，因此可以说你是觉知乐而呼吸。

(三)“他如此训练：‘我应当觉知心行而吸气；我应

当觉知心行而呼气。'"当你安住于任何一种安般禅那时，你都可以体验到心行，特别是个别禅那的禅支：初禅有五个禅支、第二禅有三个禅支、第三禅有二个禅支、第四禅有二个禅支。那时你就是觉知心行而呼吸。

转修观禅时，你可以逐一地进入各个安般禅那，出定后观照各个禅那的名法为无常、苦、无我。如此观照时，你能够体验到心行：初禅的三十四个名法、第二禅的三十二个名法、第三禅的三十一个名法、第四禅的三十一个名法。这时可以说你是觉知心行而呼吸。

为什么佛陀在这个阶段教导心行呢？什么是心行？在某部经中提到"想与受是心行。"因此在观照那些禅那名法时，你必须特别注重在观照想与受，尤其是受。就是由于这个缘故，所以此阶段称为受念处。

(四)"他如此训练：'我应当平静心行而吸气；我应当平静心行而呼气。'"当你以安般似相为目标而进入初禅、第二禅、第三禅、第四禅，那时就可以说你是平静心行而呼吸。为什么呢？因为在初禅里的心行比在近行定里的更平静，在第二禅里的心行比在初禅里的更平静，在第三禅里的心行比在第二禅里的更平静，在第四禅里的心行又比在第三禅里的更平静。所入的禅那愈高时，心行就愈平静。因此当你有系统地如此修行时，就是平静心行而呼吸。

转修观禅时，你必须有系统地观照初禅名法、第二禅名法、第三禅名法与第四禅名法为无常、苦、无我。当你观照初禅名法为无常、苦、无我时，你的观智是很平静的。当你以同样的方式观照第二禅的名法时，你的观智会更平静。同理，以同样的方式观照第三禅与第四禅的名法时，你的观智会愈来愈平静。如此修行时，你就是平静心行而呼吸。

在此阶段，你同样应当特别注重在观照受，所以此阶段也是受念处的阶段。

《安般念经》中第二组的这四个阶段谈到必须观照初禅、第二禅、第三禅、第四禅的名法。这些名法即包含在《大念处经》中“他安住于观照内在的身为身……”所讲到必须观照三种身当中的名身这一组里。因此,这两部经所讲的方法其实是一样的。

第三组的四个阶段：

(一)“他如此训练：‘我应当觉知心而吸气；我应当觉知心而呼气。’”就止禅的方式而言，你必须先进入安般念的初禅、第二禅、第三禅、第四禅。从个别的禅那出定后应着重在观照心，如此即是觉知心而呼吸。

转修观禅时，你还是必须专注安般似相而进入初禅，出定后就观照初禅的三十四个名法为无常、苦、无我，而特别着重在观照心(识)。对第二禅、第三禅、第

四禅也以同样的方法修行。如此观照时，你就是觉知心而呼吸。

（二）“他如此训练：‘我应当令心喜悦而吸气；我应当令心喜悦而呼气。’”你应当专注安般似相而进入初禅，出定之后检查初禅的五禅支，其中包括喜禅支。你会发现由于喜禅支的缘故，所以你的心变得喜悦。如此，当你入在初禅中时就是令心喜悦而呼吸。在第二禅里的情况也是一样。这是就止禅的情况而言。

转修观禅时，你必须在从安般初禅出定后观照包括喜心所在内的初禅名法为无常、苦、无我。从第二禅出定后也应如此观照。那时你的观智里也有喜心所，它能使你的心喜悦。如此观照时就是令心喜悦而呼吸。

（三）“他如此训练：‘我应当令心专注而吸气；我应当令心专注而呼气。’”你应当以安般似相为目标而进入初禅、第二禅、第三禅、第四禅。这些禅那中都有一境性这个禅支，一境性就是定。安住在这些禅那中时，你的心只专注于安般似相，那时就是令心专注而呼吸。这是止禅的情况。

转修观禅时，从这些禅那出定后，你应当观照各个禅那的名法为无常、苦、无我。那样观照时，你的心会专注于禅那名法的无常、苦、无我三相，那就是令心专注而呼吸。

(四)“他如此训练：‘我应当令心解脱而吸气；我应当令心解脱而呼气。’”你应当专注于安般似相而入初禅。在初禅里你的心从五盖解脱出来，那时就是令心解脱五盖而呼吸。接着应当专注安般似相而进入第二禅，那时你的心从寻与伺解脱出来，因此你就是令心解脱寻与伺而呼吸。接着应当专注安般似相而进入第三禅，那时你的心从喜解脱出来，所以是令心解脱喜而呼吸。然后应当专注安般似相而进入第四禅，那时你的心从乐解脱出来，这就是令心解脱乐而呼吸。这是止禅的情况。

转修观禅时，你应当专注于安般似相而进入初禅，出定之后观照初禅名法为无常、苦、无我。当你能以观智清楚地照见这三项本质时，你的心就从常想、乐想、我想中解脱出来。同样地，也应当观照第二禅、第三禅、第四禅的名法为无常、苦、无我，以便令心解脱常想、乐想、我想而呼吸。

这一组的四个阶段都注重在观照心，所以称这一组为心念处。然而，不能只观照心而已，注重在观照心的同时也必须观照与心相应生起的其他心所。

在《大念处经》的安般念一节里，当你观照三种身(呼吸身、色身与名身)时，即是在观照究竟名色法。《安般念经》在这里讲到的禅那名法都包括在究竟名色法之内，因此这两部经所教导的方法基本上是相同的。

第四组的四个阶段：

(一)“他如此训练：‘我应当观无常而吸气；我应当观无常而呼气。’”在这一组当中佛陀只谈论观禅而已。在这里我们必须分辨四种情况：

1.无常：五蕴就是无常。为什么？因为它们一直在坏灭。

2.无常性：五蕴的无常本质。

3.无常随观：照见五蕴无常本质的观智。

4.观无常者：照见五蕴无常本质的禅修者。

若要见到这四种情况，首先你必须照见五蕴，然后必须观照五蕴无常的本质。

在《大念处经》中，当禅修者证到第四禅之后，佛陀教导说：“他安住于观照内在的身为身、安住于观照外在的身为身或安住于观照内在与外在的身为身。”那就是要观照内在与外在的五蕴。这和《安般念经》在这里谈到要观照五蕴是同样的道理。

(二)“他如此训练：‘我应当观离贪而吸气；我应当观离贪而呼气。’”在这里有两种离，即灭离与究竟离。灭离就是借着观照坏灭而暂时舍离五蕴；究竟离就是永远地舍离五蕴，亦即涅槃。首先你必须有系统地观照五蕴的生灭为无常、苦、无我。观智强时就只注重在观照五蕴的坏灭为无常、苦、无我，那时你就是在观照灭离五蕴而呼吸。观智成熟时，你会证悟涅槃。那时你就能

体会到涅槃是究竟离，因为涅槃中完全没有五蕴。所以当你安住于取涅槃为目标的果定中时，就是在观照究竟离五蕴而呼吸。

(三)“他如此训练：‘我应当观灭而吸气；我应当观灭而呼气。’”在这里有两种灭：刹那灭与究竟灭。刹那灭是指五蕴的刹那坏灭；究竟灭是指五蕴的完全灭尽，亦即涅槃。如果能有系统地观照五蕴的生灭为无常、苦、无我，观智强时，你会只见到五蕴的刹那坏灭，此观智能暂时去除烦恼，那时你就是观五蕴刹那灭而呼吸。证悟涅槃之后，当你安住于果定时，由于在涅槃中五蕴完全灭尽，因此你就是在观五蕴究竟灭而呼吸。

(四)“他如此训练：‘我应当观舍而吸气；我应当观舍而呼气。’”在这里有两种舍：弃舍与入舍。什么是弃舍呢？你必须有系统地观照五蕴为无常、苦、无我以达到坏灭随观智。观智成熟时，你的无常随观能弃舍骄慢，苦随观能弃舍贪爱，无我随观能弃舍邪见。那时你就是在观弃舍烦恼而呼吸。此观智不只能弃舍依五蕴而生起的烦恼，而且能令你的心趣向涅槃(五蕴与烦恼的完全息灭)，因此你的观智既是一种弃舍，也是一种入舍。终有一天你会证悟涅槃，那时你的道智会灭除烦恼。烦恼被彻底灭除时，你就是在观弃舍烦恼而呼吸。同时你的道智能够直接地体验涅槃，所以也可以说你是在观趣入涅槃而呼吸。

上述总共有十六个阶段，每一阶段里都有吸气与呼气，因此就有十六种吸气与十六种呼气，合起来是三十二种。这就是佛陀教导我们为了证悟涅槃而呼吸的方法。现在我们每天里的每一刻都在呼吸，我们应当问自己是否依照佛陀教导的方法在呼吸。如果能依照佛陀的教导而呼吸，终有一天你会证悟阿罗汉果，那时你的一切烦恼都被灭尽。般涅槃之后，一切五蕴与一切苦都被灭尽。因此请大家依照佛陀的教导来呼吸。

结论是：《大念处经》的安般念一节所教导的方法与《安般念经》所教导十六阶段的方法是相同的，只是佛陀根据闻法者根性的不同而以不同的方式解释而已。

问 64：请问禅师《清净道论》并无说明修佛随念要观佛像，为何指导时却教禅修者需先观佛像呢？

答 64：在《旗幡经》里，佛陀说："在遭遇厄难时，应当只想起我，然后忆念：世尊的确是阿罗汉、正等正觉者、明行足、善逝、世间解、无上调御者、天人师、佛陀、世尊。"因此在开始修行佛随念时，必须先观佛像，不然我们怎么能够知道阿罗汉等特质是谁的呢？佛陀时代的人当然可以观佛陀真正的相貌，但现在佛陀已入灭了，所以我们只能观佛像，以代表佛陀。无论如何，我们只是在开始的阶段观佛像，而随后当我们专注地随念佛陀的特质时，即使该佛像消失了，也没有什么关系。

问 65：禅师是否可以详细地解释还没有达到近行定及安止定的初学禅者如何修行佛随念及死随念？

答 65：在此我只能够简要地解释它们。如果你要知道详细的修法，请参考《清净道论》。初学禅者只能通过想象来修行佛随念。首先他必须看一尊佛像，把它当作是真实的佛陀。然后在心中想象该佛像。之后他必须选佛陀各种特质当中的一个，例如“阿罗汉”。“阿罗汉”有五项定义，他可以任选其中之一，例如：佛陀堪受一切人、天神及梵天神顶礼，因为他拥有无上的戒定慧。然后他必须一心专注于该特质，直到证得近行定。然而佛陀的特质是非常深奥的，因此初学禅者不容易成就佛随念。

初学禅者也只能通过想象来修行死随念。首先他必须想象自己未来的尸体，然后取跟死亡心同时灭尽的命根为目标，再以“我必定会死亡”这样的心念来专注于它来培育定力。然而初学禅者也不容易成就死随念，因为他无法真正地看到自己的命根灭尽。

另一个比较容易的方法是先修行安般念或遍禅达第四禅或修行四界分别观达到近行定，再以该定力为基础来修行佛随念或死随念。

问 66：如果只修行佛随念能证悟涅槃吗？

答 66：不能。然而以佛随念的近行定作为基础，你

可以修行四界分别观以看到色聚，然后分析究竟色法，分析究竟名法，辨识名色法的因，再观照名色法及它们的因为无常、苦、无我。如此修行观禅你就能够证悟涅槃。

问 67：是否需要相当的禅定才能修行四护卫禅？

答 67：这会比较好，但并不是必要条件。

问 68：未证得禅那的初学禅者如何修行慈心禅？

答 68：他应该先想象一位他敬爱且又与他同性的人的笑容，然后以下列四个方式向他散播慈爱："愿此善者没有仇敌；愿此善者没有内心的痛苦；愿此善者没有身体上的痛苦；愿此善者愉快地自珍自重。"如此散播慈爱四至五遍之后，他应该选其中自己最喜欢的方式，持续不断地向该人散播慈爱，且心专注于该人的笑容。他必须如此修行许多个星期、许多月或许多年，直到证得禅那。之后他应该照我在之前的开示中所说的方法修行。然而要证得慈心禅那对他来说并不容易，因为一般上他所选的对象的影像并不稳定，时常会消失。

问 69：有人说没有舍心第四禅的人修慈心观会生起爱染，这种说法正确吗？

答 69：这是错误的说法。如果他以正确的方法修行慈心观，爱染就不会生起。而且若人要证得舍心第四禅，

他就必须先已证得慈心、悲心及喜心的第三禅。

问 70：修行慈心观是否会引发一个人发心修行菩萨道？

答 70：这视禅修者自己的意愿而定。如果他想要修行菩萨道，那是可以的；或者若他想要成为圣弟子，他也可以成为圣弟子，就好像须菩提尊者、优陀罗、莎玛瓦蒂皇后及古入达拉。

问 71：证得慈心禅的禅修者在出定之后，是否真的有慈爱心？

答 71：如果他保持慈爱心就会有近行定的慈爱。然而，如果他对任何目标不如理作意就会失去慈爱。

问 72：我听有些禅修者说在静坐中有人来向他要求回向功德，这是幻觉吗？修慈心观回向给他们有效吗？如果有效，他们是否在过去世和我们有关系？

答 72：可能是幻觉，也可能是真实的。修行慈心观并不是在回向功德。如果你要把功德回向给他们，你应该做某件善事，例如布施、持戒、修禅，然后说："我把这项功德与你们分享"或"我把这项功德平等地与一切众生分享"。在生死轮回里，没有任何众生不曾是我们的亲戚。

问 73：修行慈心观时能看见天神、地狱等众生，此能力与天眼通有何不同？

答 73：天眼通比慈心观更强而有力。虽然两者都能产生光明，但是比较起来，天眼通的光明比慈心禅的光明更强。修行慈心观的人只能部分地见到天神、地狱等众生而已；具有天眼通的人则能透彻地见到那些众生，并且能清楚地了知造成他们投生在那里的业。

问 74：修行身至念一定要全部修完才能证悟吗？(比如修完安般念后，修行四界分别观，然后四威仪等等)这样排列说法是佛陀所订下的吗？若一定要修完，那么在现今社会又如何修坟场观？

答 74：要证悟涅槃不一定需要修完身至念业处里的所有法门。佛陀以这样的排列说法只是为了解释教法而已，而不是指在实际修行时必须依照如此的固定次第。在你修行坟场观的时候，不需要修全部九种坟场观，只需要观照以前你所见过的任何一种尸体为不净，以此来培育定力即可。如果你从来没有见过人类的尸体，那么也可以观照动物的尸体，乃至观照报章杂志上所刊登照片里的尸体。

问 75：白遍和光明遍有什么共同与不同的地方？这两者能够达到第几禅？

答 75：它们取不同的目标。白遍取白色为目标，光明遍则取日光、月光、烛光或其他光为目标。然而，当你证得它们的第四禅时，它们就差不多是一样的，因为白遍的目标在那时候变成透明的白光。修行这两种遍禅都能够达到第四禅。

问 76：初学者在以三十二身分为修止禅业处时，因为没有智慧之光的帮助，那是否意味着他在观照三十二身分时只是假想式或概念式地观？请详细解释这种修法。谢谢！

答 76：是的，他只能通过想象来修行。无论是通过想象或直接地照见三十二身分，它们都只是概念法。如果你想要知道初学者的详细修行方法，你可以读《清净道论》。

问 77：定力与正念是否一定需要在缓慢的动作中才会出现，而不会在快速的动作中出现？

答 77：这因人而异。有些禅修者只能够在缓慢的动作中保持正定与正念，但是有些禅修者在正常或快速的动作中也能保持正定与正念。

问 78：是否能够通过用念珠来念咒而达到近行定或禅那？

答 78：在上座部佛教里并没有念咒的止禅修法。有

一位缅甸大长老告诉我，咒语是源自婆罗门教、基督教及回教。在上座部佛教里也没有用念珠的禅修法门，所以我们不能说是否能够通过用念珠来念咒而达到近行定或禅那。

问 79：静坐中生起的妄念是否是一种业？如果是的话，那么静坐并不代表只造善业，也有可能会造恶业，是吗？

答 79：这有视那是什么念头而定。如果你如理作意地想，例如你想要在明天供僧，那么它即是善的。但是如果你不如理作意地想，例如你想要享受欲乐，那么它即是恶的。

问 80：导致我们不能证得禅那的强烈五盖是不是业障或魔障？

答 80：业障就是恶业。五盖只是在你心中生起的不善法而已，不是魔障。

问 81：修成四禅八定之后是否可能造成来世投生于无想天(无想有情天)？

答 81：这依照你自己的意愿而定。如果想要投生到无想天，从第四禅出定之后你必须修行一种特殊的方法，称为“离名行”，意即厌离名法的修行方法。修行此法的人从第四禅出定后就不断作意：“名法是可厌的，

名法是可厌的”。为什么他们会那么想呢？因为他们观察到无论他人如何对待尸体，尸体都不会感到苦或乐。人之所以会有痛苦或快乐都是由于名法的缘故；如果没有名法，就不会感受到苦乐。他们想要脱离名法，因而修习“离名行”。修行成功之后，如果临死时这个业现起，来世他们就会投生到无想天。

如果你只是修行四禅八定，没有修习这种的“离名行”，你就不可能投生到无想天，因此不需要害怕。

在佛陀的教法中，如果你成就四禅八定，你就能依照自己的意愿而选择来世要投生到哪一界。这样的知识是外道所没有的。举净饭王的国师阿私陀隐士为例，他成就四禅八定，于是他认为来世他必定会投生在非想非非想天，因为他的观念是只有最高的禅那能够产生果报，没有其他的选择。这就是为什么当他见到我们的菩萨悉达多太子时就伤心流泪的缘故。他想到自己不久将死，死后投生非想非非想天，也就见不到悉达多太子成佛，因此感到很伤心。

问 82：鼻孔出口处与上嘴唇间的气息，及这气息的感受，及这气息的感觉，及这气息与皮肤的触觉，此四者有何关系？有何不同？为何只应以气息当作目标？

答 82：气息是成群的色法。如果你有系统地对自己的气息修行四界分别观，就会发现气息是由许多物质微

粒所构成的。这些物质微粒称为色聚。

感受与感觉是同样的东西，都是指受而言，受是一种心所。触觉实际上就是身识，身识是一种心。

心与心所是名法，而气息是色法，这是它们之间的差别。

出现于鼻孔出口处与上唇之间的气息是修行安般念者的专注目标；感受、感觉与触觉则不是修行安般念的目标。这必须分辨清楚。

如果能一心只专注于气息，就能培育定力，定力深时禅相就会出现，若能稳固持久地专注于禅相，就能证得禅那。

如果专注于感受、感觉与触觉，则无法产生强得足以使禅相生起的定力，于是也就无法证得禅那。

这就是为何只能以气息为所缘目标的理由。

问 83：有何方法拣别正在专注于嘴唇上方、鼻人中方位的息，或者只是专注唇上方、鼻人中位上的触点？有时候这两者容易混用，如何避免？

答 83：触点是你的皮肤，它是静态的。气息是接触那皮肤的空气，它在触点的上方进进出出，是动态的。应当如此拣别它们。

为了能有更清楚的理解，在此引用一个比喻：假使地上有一段木头，有一个人用锯子锯那段木头。木头被锯子锯到的部分好比是嘴唇上方或人中的触点，它是静态的；前后来回移动的锯齿好比是进进出出的气息，它是动态的；正锯在木头上的锯齿好比是正在经过触点的气息，它也是动态的；正如那人只注意于正锯在木头上的锯齿，不去注意已经通过木头的锯齿，同样地，禅修者只注意正在经过触点上方的气息，不跟随气息进入鼻孔内或向外远去。应当如此分辨气息与触点的差别。每当你混淆时，请思惟这个比喻的含意。

问 84：当慢跑或爬山时用嘴巴呼吸，这时应专注于哪里的气息？

答 84：就修行安般念而言，禅修者内心专注的目标是经过鼻孔出口处与上唇之间的气息。注释中并没有提到经过嘴巴的气息也能作安般念的目标。因此，当禅修者用嘴巴呼吸并且无法在上述的接触部位里察觉气息时，应当继续将心保持于接触部位，在那里等待气息，如果有充分的正念与耐心，终究能察觉非常微细的气息。

问 85：是否每一位禅修者都必须从安般念开始修行，而不能从其他禅修业处开始？修行四界分别观是否能培育深厚与稳固的定力？修行四界分别观而成功的

禅修者人数有多少？

答 85：并非每一位禅修者都必须从安般念开始修行。禅修者可以选择《清净道论》所提到四十种止禅业处当中的任何一种开始修行。佛陀教导不同的法门乃是针对不同根器的禅修者。举例而言：佛陀针对散乱心强的禅修者而教导安般念的修行法门；四界分别观则适合智慧利的禅修者；慈心观是针对瞋心强的人；不净观适合于贪心强的人。然而，根据我们的经验，多数禅修者能够从安般念或四界分别观下手而达到成功，原因是他们在过去生中曾经修行这两种法门或其中一种。

无疑地，修行四界分别观确定能培育深厚与稳固的定力。四界分别观是佛陀亲自教导的业处，如果你对佛陀有坚定的信心，你就应当对四界分别观有坚定的信心。

修行四界分别观时，首先要观察四界的十二种特相，即硬、粗、重、软、滑、轻、流动、黏结、热、冷、支持、推动。熟练这十二种特相之后，就将它们分成地、水、火、风四组。此时应当整体地专注于你全身的四界，如此培育定力。定力增强时，你会发现身体转变成白色，那时应当专注于那白色体的四界。定力更强时，白色体会转变成透明体，犹如冰块或玻璃一般，那时应当专注于那透明体的四界。当你的定力变得深厚而且稳定时，透明体会放射出明亮耀眼的光芒，当明亮的光芒持续半

小时左右时，你可以开始观察身体的三十二个部分。在四界分别观深厚与稳固定力的帮助之下，你能清楚地照见自己身体及外在众生身体的三十二身分。

接着你可以专注于个别身分的颜色来修行色遍达到第四禅，然后可以借着移除色遍禅相而修行空无边处定，进而逐步地修行，乃至达到非想非非想处定。你也能轻易地修成其他种止禅业处，然后修行观禅，证得各阶段的观智。

另一种禅修路线是：在四界分别观明亮光芒的帮助之下，你可以直接观照色法，开始修行观禅。因此，禅修者能够从四界分别观开始，直到修成止禅与观禅。

如此了解修行四界分别观的利益是很有帮助的，尤其对于修行安般念困难重重的禅修者而言更是如此。

修行四界分别观而成功的禅修者有不计其数之多，我们无法确定地说修行安般念而成功的人数比较多，或是修行四界分别观而成功的人数比较多。无论如何，为了你自身的利益，我们建议你对佛陀所教导的每一种禅修法门都有坚定的信心，并且遵循正确的方法来修行。

问 86：请禅师慈悲开示：四无量心——慈、悲、喜、舍的涵意？如何才能做得到？又何谓慈观？

答 86：根据《清净道论》，“慈”是指希望众生得到

幸福安乐，慈心观是瞋恨心重的人借以达到清净的法门；“悲”是指希望众生脱离痛苦，悲心观是伤害心重的人借以达到清净的法门；“喜”是指对众生的成功感到欢喜，喜心观是嫌恶心重的人借以达到清净的法门（“嫌恶”意即不喜欢见到别人成功）；“舍”是指对众生平等中立的态度，舍心观是贪爱心重的人借以达到清净的法门。

慈、悲、喜、舍称为四无量心，因为它们都以无量的众生作为修行的对象。这四种心都必须遍满到宇宙的一切有情，而不是只对一人或某一区域内的众生散播而已，这就是它们称为无量心的理由。

慈观或慈心观就是对众生培育慈爱的禅修法门，它是四无量心当中的第一种。想要修行四无量心的人应当先修行慈心观，然后才逐一地修行悲心观、喜心观与舍心观。

开始修行慈心观时，先以下列这四种心愿对你自己培育慈爱：“愿我没有怨敌、愿我没有心理的痛苦、愿我没有身体的痛苦、愿我愉快地自珍自重。”

当你的心变得柔和、安详时，就对一位与你相同性别而且是你所敬爱的人培育慈爱，先回忆他或她微笑的面容或全身，然后以下列四种心愿的一种散播慈爱：“愿此善人没有怨敌、愿此善人没有心理的痛苦、愿此善人

没有身体的痛苦、愿此善人愉快地自珍自重。”对他或她培育强而有力的慈爱，直到你证得慈心初禅、第二禅、第三禅。接着以其他三种心愿一一地对他或她培育慈爱，每一种都达到慈心第三禅。

以同样的方式，对大约十位与你同性而且是你所敬爱的人、十位你所喜爱的人、十位你对他们没有爱憎差别的人、十位你所厌恶的人一一地培育慈爱。

对他们每一人修行都能达到慈心第三禅之后，就要破除四类人之间的界限。这四类人就是：一、你自己；二、你所喜爱的人(包括你所敬爱的人在内)；三、你既不喜爱也不厌恶的人；四、你所厌恶的人。首先以短暂的时间对自己散播慈爱，然后对一位你所喜爱者，然后一位你既不喜爱也不厌恶者，然后一位你所厌恶者，对后三类人都必须达到慈心第三禅。第二圈也是以同样的方式，但是改换另一位喜爱者、另一位无爱憎差别者、另一位厌恶者。第三圈又再改换另一位……如此不断地对四类人培育慈爱，最后你会破除人际之间的界限，意即你对这四类人的慈爱达到完全平等，毫无差别。

破除界限之后，你就能以各种方式对一切众生遍满慈爱。从一个小范围里的众生开始，逐渐扩大到整个宇宙，然后对十方的众生遍满慈爱。

修行慈心观成功之后，你可以运用同样的步骤来修

行悲心观、喜心观与舍心观。这只是扼要的介绍，详细的说明请参阅《清净道论》《智慧之光》《如实知见》，或者当你的禅修达到这个阶段时，我会教你如何有系统地修行四无量心。

问 87：从来此到昨天，每天晚上都没睡好，夜里多梦，害怕去睡觉，因为睡了比没睡更累。上殿又昏沉，喝咖啡提神好辛苦。功课进步又退步，很难稳定。初学不懂这也可以发问。助理老师慈悲告知用慈心观，夜里好睡。看书又是初禅、二禅、三禅观。若是初学完全没上禅，怎么用慈心观？

答 87：佛陀在《增支部》中开示修行慈心观的十一种利益如下：

“诸比丘，当慈心解脱被培育、开展、勤习、驾御、奠基、建立、稳固与正确地修行时，可望得到十一种利益。哪十一种利益呢？安稳地入睡；安稳地醒来；不作恶梦；为人所爱；为非人所爱；天神守护；不被火、毒药与武器所伤害；心容易得定；相貌安详；临终不迷惑；若未能证得更高的成就，他将投生梵天界。”

然而，只有在精通《无碍解道》所记载的五百二十八种遍满慈爱的方法之后，才能充分地得到这十一项利益。如果还未达到慈心禅那的阶段，则只能获得部分与有限的利益而已。对于已有禅那及还未有禅那这两类禅

修者而言，修行慈心观的次第都是一样的，但是修行的程度则因禅修者的意愿而有差别。例如，以四种方式对自己散播慈爱几分钟之后，就散播慈爱给一位与自己相同性别而且是自己所敬爱的人。如果禅修者的目的只是要让心情平静下来，那么当禅修者的心变得宁静、柔和、安详时，就可以换到另一位敬爱者。然而，如果禅修者的目标是要证得慈心禅那，那么他必须持续地对那人培育慈爱，直到使定力提升到慈心第三禅，然后才可以换到另一位敬爱者。如此逐一地对十位与自己同性的敬爱者培育慈爱，然后逐一地对与自己同性的十位亲爱者、十位无爱憎差别者、十位厌恶者培育慈爱。

然后应当破除人际之间的界限(未达到禅那者只能达到某种程度的效果，不能真正破除人际的界限)：禅修者借着不断地对自己、喜爱者(包括敬爱者在内)、无爱憎差别者、厌恶者培育慈爱，直到对他们的慈爱达到平等。然后对逐渐扩大的范围里的各类众生遍满慈爱，即一切有情、一切有命者、一切生物、一切个人、一切个体、一切女性、一切男性、一切圣者、一切非圣者、一切天神、一切人类、一切恶道众生，直到对无边宇宙的无量众生遍满慈爱。

然后逐一方向地对十方的众生遍满慈爱。达到慈心禅那的人能够彻底地修行这些方法，清楚地照见这些对象，并且对他们培育强而有力的慈爱，使定力提升到第

三禅。然而，对于尚未达到禅那的禅修者而言，只能借着想象与善愿来修行。尽管如此，如此修行时他还是在积累善业，能使他得到安详的心情，有助于去除焦虑，得到安稳的睡眠。

问 88：请问在禅修中，什么样的状况下称为堕入有分心？

答 88：当禅修者达到近行定的阶段，而又不能维持定力时，特别容易察觉堕入有分心的现象。那时他可能会感到心里一片空白或者有片刻的时间心中一无所知。那是因为在那片刻的时间里没有心路过程生起，只有有分心相续不断地生灭。有分心在两个心路过程之间生起许多次，它缘取前世临死速行心的目标为目标，那是过去的目标，不是现在的目标，除非已经修行到缘起法，否则禅修者无法觉知那个过去目标，由于不能察觉那个目标，所以禅修者觉得自己一无所知。这种现象称为堕入有分心，它既不是心不起念，也不是涅槃。

根据佛陀所教导的《阿毗达摩藏》，在每一个心路过程之后通常都会有有分心生起。佛陀的心路过程之间有两个有分心生起；舍利弗尊者的心路过程之间有十六个有分心生起；其他人的心路过程之间则有数不尽的有分心生起。尽管经常有这么多的有分心在生灭，我们通常无法察觉它们。只有在心比较宁静与专注时，尤其是

在近行定的阶段，才能清楚地觉察到有分心持续生起的现象，亦即所谓堕入有分心。

当你经验到堕入有分心的情况时，既不需要欢喜，也不需要沮丧，因为这只是禅修过程中的一种自然现象而已，你要做的只是继续将心保持于禅修的目标。当你达到安止定的阶段时，你的禅支就强得足以长时间维持定力，中间都不会堕入有分心。

问 89：请问睡眠中与定中有何不同？

答 89：当一个人熟睡无梦时，他的有分心(生命相续流)相续不断地生灭。就人类而言，有分心刹那中的名法是欲界名法。当一个人作梦时，则是微弱的欲界意门心路过程生起作用。在定中的情况则不同，是色界或无色界的名法相续地生起。定中的色、无色界名法比梦中的欲界名法更高超殊胜。定中的心能够深深地认取禅那的目标。有分心则取前世临死速行心的目标为目标，它无法像定心那样深深地认取目标。梦中的微弱欲界意门心路过程则松散地取欲界的目标。这些是它们之间的差别。

问 90：何谓禅思？坐禅时需要禅思吗？可否举例说明？

答 90：禅思的巴利文是一个动词，有两个含意：一

个含意是烧毁烦恼；另一个含意是透视禅修目标或深深地将心固定于禅修目标(以便烧毁烦恼)。它的名词是禅那。禅那可分为两大类，即世间禅那与出世间禅那。世间禅那又可分为两种，即止禅禅那与观禅禅那。这是禅那的广义解释。出世间禅那能够永远地去除烦恼；世间禅那则只能暂时地去除烦恼。这两种去除烦恼的情况都称为烧毁烦恼。因此禅修时你需要运用禅思深深地将心固定于禅修目标，以期达到禅那。我将举例说明：

当禅修者修行止禅而进入初禅时，他的名法当中有五个禅支(寻、伺、喜、乐、一境性)存在。这五个禅支称为止禅禅那，它们能长时间地制止烦恼生起，如一小时、二小时、一天、二天等。当禅修者修行观禅，观照行法为无常、苦、无我时，他的观智通常与五个禅支相伴生起。这五个禅支称为观禅禅那，它们也能长时间地制止烦恼生起。大龙大长老就是一个很好的例子，他的止禅禅那与观禅禅那制止了烦恼，并且保持烦恼不生起长达六十年之久。

当禅修者的观智成熟时，就能以道智与果智体证涅槃。如果他在观照欲界法或初禅法为无常、苦或无我时体证涅槃，那么他的圣道名法中有五个禅支存在。然而，如果他在观照第二禅法为无常、苦或无我时体证涅槃，则他的道智与三个禅支(喜、乐、一境性)相伴生起。这些禅支能彻底无余地烧毁某些烦恼。当禅修者证得阿罗

汉道时，与阿罗汉道智同时生起的禅支能彻底无余地烧毁其余的一切烦恼。这些禅支都是出世间禅那。

因此，修行止禅与观禅时都需要运用“禅思”——将心深深地固定于禅修的目标，以期烧毁烦恼。持续如此地修行，达到相当程度时，止行者就可能成就止禅禅那与观禅禅那，观行者就可能成就观禅禅那。然后当他们的五根力量够强及达到平衡时，就能成就出世间禅那而证得圣果。

问 91：请禅师详细说明为何在禅定中不能检查禅支与修观。何谓定外修观？出定后检查禅支是否就是定外修观？

答 91：有三种定，即刹那定、近行定、安止定(或禅那定)。这三种定的定力深度比较起来，安止定比近行定更深，近行定又比刹那定更深。只有从近行定或安止定出来之后才能检查禅支或修行观禅，这是因为目标不同的缘故：禅支不能作为近行定与安止定的目标；修行观禅时所专注的目标也不是近行定与安止定的目标。

当禅修者修行止禅，例如修行安般念时，他的近行定与安止定的目标是安般似相，而不是禅支，专注于禅支无法使人达到近行定与安止定。禅修者在一心融入于安般似相一段很长久的时间之后，当他开始要检查禅支时，他已经从近行定与安止定出来了，那时他的定力只

是刹那定而已。这就是不能在近行定与安止定中检查禅支的理由。

当禅修者修行观禅时，他所专注的目标是究竟名色法及它们的无常、苦、无我本质。专注于这些目标只是刹那定，不是近行定或安止定，因为这些目标不断地生生灭灭，专注于这些目标无法使人达到近行定与安止定。这就是不能在近行定与安止定中修行观禅的理由。

“定外修观”意即从近行定或安止定出来之后，照见究竟名色法及观照它们为无常、苦、无我。这是在止禅禅那之外观照，然而那时还是有刹那定，该刹那定称为观禅禅那。之前先入的近行定或安止定是禅修者清晰地照见观禅目标的强力助缘。如此，止禅禅那能帮助观禅禅那。

观禅意即观照行法为无常、苦、无我。因此若禅修者只是检查禅支，则不算是在修行观禅。若要修行观禅，除了照见禅支之外，还要依照心路过程而照见同在禅那中的其他所有名法。例如：在初禅中通常有三十四个名法，禅修者必须清楚地照见它们，这是见清净的开始阶段，也是观禅的基础。然后禅修者应当观照它们为无常、苦、无我。

问 92：禅修营中所教的法门是否只能摒除外缘，一心修之？可否于日常生活中修持？若可能，应如何做才

能保持不退呢?

答 92：禅修营中所教的法门可以在日常生活中修持。能够摒除外缘，一心禅修当然是最好；但是如果没有那样的条件时，禅修者就必须在日常生活中修持。

能否在日常生活中保持禅修不退决定于个人的专注与精勤。有些人尽管平时事务繁忙，但是修行时能放下一切的挂碍，一心专注于修行，这种人能够保持修行不退。但是有些人无法完全放下挂碍，也就无法一心专注，他们必须有耐心地精勤修行，一而再地不断努力。通常，如果他们每天都抽空禅修，几年之后，会逐渐精通于禅修的要领，那时他们就能在日常生活中保持修行不退。

在佛陀的时代，女人通常在白天的时候到寺院去听法与禅修，男人则在晚间的时候去寺院。由于他们如此精勤地闻法与禅修，所以他们的修行能够保持不退。这就是他们多数都证得圣果的缘故。例如，根据注疏，俱卢国几乎所有人民都证得圣果，即使在做煮饭、织布等工作时，他们还是一直在修行。

若要保持修行不退，每天至少应当抽出一到二小时的时间来专心禅修。在那一、二小时里，应当尽量抛开一切的忧虑、回忆与计划，一心专注于禅修的业处。还应当注意运用正确的禅修方法，以免浪费时间。渐渐地

就能排除掉举、昏沉等障碍，专注于业处的时间也会愈来愈长，然后就能保持修行不退。

四、慧学释疑(93-150)

问 93：何谓名法与色法？是所谓心法与色法，或十二缘起之名色一支的名法与色法？又此二色法相同吗？

答 93：有关名法与色法的知识是很深广的，详细解释起来需要很长的时间，若想要清楚地了解它们，你必须彻底地研究《阿毗达摩藏》。在此，我只能简要地回答而已。

名法(精神现象)包括心与心所。心有八十九种，包括：善心、不善心、果报心与唯作心。心所有五十二种，包括：通一切心的心所，如触、受、想、思、作意、精进等；不善的心所，如愚痴、瞋恨、贪欲、邪见等；美的心所，如信、念、无贪、无瞋、慧根等。

色法(物质现象)有二十八种，包括四大种色及二十四种所造色，如颜色、气味、食素等。它们可以依照来源而分成四类，即业生色、心生色、时节生色与食生色。

至于十二缘起当中的名色这一支，根据经教的方法，这里的“名”是指果报心与其相应心所而已，不包括

善心、不善心、唯作心与它们的相应心所。这里的“色”主要是指业生色及由果报心产生的心生色。然而，无可避免地，时节生色与食生色也都包括在内，因为这两种色法分别由上述两种色法里的火界(tejodhātu)与食素所产生。因此，这里的“色”也包含四类色法。

所以，色法与十二缘起当中名色一支的色是相同的。

问 94：五蕴的定义为何?

答 94：五蕴就是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴及识蕴。

色是物质；受是感受；想是内心烙下印象；行包括许多附属的心理现象(心所)；识就是心。色蕴是十一类物质的集合，即包括过去的、未来的与现在的、内在的与外在的、粗的与细的、低劣的与殊胜的、远的与近的色法。同样的道理，受蕴是十一类感受的集合；想蕴是十一类内心印象的集合；行蕴是十一类心所的集合；识蕴是十一类心识的集合。

另一种分类法是：二十八种色法是色蕴，其中包括四大种色与二十四种所造色；六种感受是受蕴，即对颜色、声音、气味、滋味、触觉及心理目标的感受，或者乐受、苦受与舍受是受蕴；六种内心印象是想蕴，即对颜色、声音、气味、滋味、触觉及心理目标的印象；除了受与想之外的五十种心所是行蕴；六种心识是识蕴，

即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识及意识。

这只是简单的介绍，若想深入地了解五蕴，你应当在良师的指导之下详尽地研学《阿毗达摩藏》，并且透过实际修行止观去照见它们。

问 95：今生贫穷、多病的果报跟过去世有关吗？如果有，是不是宿命论，或是常见？

答 95：对于这件事，你必须分辨人道生活与天道、地狱道生活的差别。天道与地狱道称为业果生活地，意即该道的众生透过业力的果报而得到其生活。人道则称为精进果生活地，意即人道的众生透过精进的结果而得到其生活。由于过去世业力的缘故，天道与地狱道的众生不需要付出任何努力，自然就得到快乐或痛苦的生活。人道的众生则不同，他们的生活不只与过去世的业力有关，也受到今世的努力与智慧影响。因此，业力、努力与智慧是决定人生幸福的三项因素。

就以你所提到的贫富问题为例，如果一个人有发财的善业力成熟，并且付出足够的努力与运用智慧，他能够变成大富翁并且享用自己的财富。

然而，如果一个人只是有发财的善业力成熟，但是不付出努力，也不运用智慧，那么即使得到了大量的财富，他也无法保有，终究会失去财富而变得贫穷落魄。生在佛陀时代的大富长者子就是很好的例子，他与妻子

都各得到多达八亿元的遗产，然而，后来他们失去了所有的财富而变成乞丐。除此之外，尽管他有足够的善业力，能支持他在那一世就证得阿罗汉果，但是由于他不付出努力与运用智慧来修行佛法，所以他一直到死亡都还只是一个可怜的凡夫。

如果一个人没有致富的善业力成熟，但是付出努力与运用智慧去赚钱，他无法变成富翁，但是仍然能享有某种程度的舒适生活。由此可知，努力与智慧比业力更重要。

有一个关于三条鱼的故事，能给予我们更清楚的了解：

从前，有个渔夫在恒河捉到三条鱼。这三条鱼当中，一条相信努力，一条相信业力，另一条相信智慧。相信努力的那条鱼认为自己单靠努力就能逃脱，因此它一再地奋力跳跃，企图挣脱渔网。渔夫被它激怒了，就用划船的桨狠狠地打它，把它打死了。相信业力的那条鱼认为如果自己有逃脱厄运的善业力，该业力会自动地产生果报，因此它静静地躺在甲板上，等待好运自动来临，一点也不想付出任何努力。第三条鱼相信智慧，它认为自己能采取理智的行动而逃脱，因此它一直观察周遭的情况，留意适合采取行动的时机。渔夫将船划向岸边，当船接近岸边时，他一脚跨上岸，另一脚还留在船上，那时他无意中让渔网打开了一道缝隙，那条相信智慧的

鱼把握这稍纵即逝的良机，迅速地从那道缝隙中跳出渔网，落入水中，并且立刻游回恒河去。

由这个故事的启示，我们可以了解智慧是这三项因素当中最重要的。

至于生病，有四项可能的因素，即业力、心理、时节(火界)与食物。因此并不是所有疾病都由业力造成。

佛教是分辨道理的，教导人有因才有果，没有因就没有果。如此的因果正见既不是宿命论，也不是常见。

如果你相信自己的命运已经完全注定，无法改变，那么你就是宿命论者。根据佛陀的教导，当一个业力成熟而且即将结成果报时，那业力的果报是决定的、无法改变的；但是当一个业力尚未成熟时，它的果报是尚未决定的、可以改变的。摩诃目犍连尊者就是一个明显的例子：在他般涅槃之前，他在过去某一生中企图杀害父母的恶业力成熟了，因此他被痛打到全身的每一块骨头都粉碎。即使他已经证得阿罗汉果，仍然无法改变这种恶报。然而，由于他已经断尽一切烦恼，所以除了当生已经成熟的那些业力之外，其他所有的业力都不能产生果报，般涅槃之后他就解脱了生死轮回。

如果你相信你的前世和今世是同一个人，意即同样的那个人从前世生到今世来，或者你相信有一个灵魂从一世投生到另一世，那么你就是有常见。根据佛陀的教

导，没有灵魂或自我存在。你的前世是由刹那生灭的名色法构成的，你的今世也是由刹那生灭的名色法构成的，它们是不同的，没有一个不变的“你”或“人”存在。然而，过去世累积的业力产生今世的五取蕴，它们之间有因果关系，而不是完全不相关的。

因此，佛教既不是宿命论，也不是常见。

问 96：请问禅师，修完止禅与观禅的修行者应该再修习其他法门或重复练习止禅与观禅？若是重复，他应该先从哪个阶段复习？或可以随心所欲，想复习哪个阶段都可以？或有一定的原则？请禅师慈悲开示。

答 96：根据佛陀的教导，只有在证得阿罗汉果之时，观禅才算修完；在你成为阿罗汉之前，都必须继续修行止禅与观禅。《相应部·七处善经》中说：每一位阿罗汉都经常将心安住于三种修行法当中的一种，即依照十八界、十二处或缘起而观照行法为无常、苦或无我。注释称这三种修行法为“经常住处”。此外，阿罗汉也修行止禅与观禅，以受用禅那中的安乐住处与果定中的涅槃乐。若阿罗汉想入灭尽定，他必须循着一定的次第修行止禅与观禅。

有些禅修者已经练习了观禅的所有重要课程，因而声称自己已经修完观禅。其实那样说是不正确的。他们必须一再重复地修行止禅与观禅，并且以圣典中的教理

谨慎地检查自己的禅修体验。通常需要花费许多年的时间如此复习与检查，才能确定自己的情况，因此向别人炫耀自己的禅修成果是不恰当的。一般而言，有两种复习观禅的方法：一种是从生灭随观智开始复习；另一种是从自己还观照得还不够清晰的阶段开始复习。复习时很重要的原则是必须依照佛陀所教导的止禅与观禅的修法正确地实行。

问 97：何谓法眼净？什么是初果？

答 97：在《转法轮经》及其他某些经中，法眼净是指须陀洹道而言；在另外一些经中，法眼净是指阿那含道而言。

须陀洹是证悟涅槃的四类圣者当中的第一类。“须陀”意为“流”，即指圣者之流；“阿洹那”意为“进入”。因此须陀洹的意思是入流，即进入圣者之流的人。

问 98：如果自己感到自己的贪爱、瞋恚与痴迷都消灭了，那他是否可以宣称自己是阿罗汉？或者如何自行验证？

答 98：我们必须了解烦恼有三个层次，即：

1.潜伏性的烦恼：潜藏在名色相续流当中，没有在心中显现出来的烦恼；

2.困扰性的烦恼：浮现在心中、造成困扰的烦恼；

3.违犯性的烦恼：促使人造作不善的身业或语业的烦恼。

阿罗汉必须完全灭除这三层次的烦恼。就凡夫而言，当心中没有烦恼生起时，他可能会感到自己的烦恼都消灭了。然而，那种境界可能只是因为困扰性的烦恼与违犯性的烦恼暂时被强有力的观智或禅那降伏而已，实际上他还未证得圣道智，还有潜伏性的烦恼存在。只要还有潜伏性的烦恼存在，遇到诱发的因缘时，困扰性的烦恼与违犯性的烦恼可能再度生起。

大龙大长老就是一个很有名的例子，他是法施阿罗汉的老师，已经修行止禅与观禅超过六十年以上，然而他还是一个凡夫。虽然他还是一个凡夫，但是由于强而有力的止观禅修力量，所以在长达六十年的时间里他的心中都没有烦恼生起，而且他持戒非常清净、严谨。由于这些缘故，他认为自己已经证得阿罗汉果。

有一天，他的学生法施阿罗汉坐在自己的日间住处，心里想："我们住在伍加瓦里卡的老师大龙大长老是否已证得最究竟的沙门果位呢？"于是他照见到他的老师还是一个凡夫，而且知道若他的老师不了解这项事实的话，那么他一直到死亡都还只是一个凡夫。于是他以神通力飞到老师的日间住处，顶礼老师并且执行对老师的义务之后，他坐在一旁。大龙大长老问说："法施贤友，你为什么忽然来到这里？"法施阿罗汉回答说：

“尊者，我想来问一些问题。”大长老说：“问吧，贤友，我会尽自己所知道的来回答你。”于是法施阿罗汉问了一千个问题，大龙大长老毫不迟疑地回答了每一个问题。

法施阿罗汉称赞老师说：“尊者，您的智慧真是敏锐。您在什么时候达到如此的境界？”大长老回答说：“六十年以前。”法施阿罗汉问说：“尊者，您修行禅定吗？”大长老回答说：“贤友，禅定并不困难。”法施阿罗汉说：“尊者，那么就请您变出一头大象来吧。”大长老就变出一头全身纯白色的大象。法施阿罗汉又说：“尊者，现在就让那头大白象两耳向外伸张，尾巴直竖，长鼻伸入口中，发出惊天动地的怒吼声，向您直冲过来吧。”大长老照着他所说的一一地变现了。然而，当他看到那头凶猛的大白象朝着自己飞奔过来的恐怖景象时，他跳了起来，拔腿就跑。法施阿罗汉伸手捉住老师的袈裟边缘，说：“尊者，诸漏已尽的人还会胆怯吗？”

这时大长老才了解自己还只是一个凡夫，他跪了下来，说：“法施贤友，请帮助我。”法施阿罗汉说：“尊者，不要担心，我正是为了要帮助你才来的。”于是他为老师讲解一种禅修业处。大长老领受了业处之后，向行禅的道路走去，当他走到第三步时，就证得了阿罗汉果。

因此，向别人声称自己的成就是不好的，因为你很可能会像大龙大长老那样高估了自己。你最好能依照佛

陀的教导谨慎地检查自己。例如：

须陀洹圣者完全灭除了身见、怀疑、嫉妒、悭吝与戒禁取见；他对佛、法、僧三宝具足不可动摇的信心；他持戒清净，宁可牺牲自己的生命，也绝不愿故意犯戒，即使是在梦中亦然，有时他会无意中在身、口、意方面犯过错，但是他会坦白地认错，绝不会隐瞒自己的过失；由于他已经透彻地了知缘起及行法的无常、苦、无我本质，因此他彻底地灭除了认为有灵魂或自我的邪见(无知的人误认为有两种我，即至上我与生命我。至上我是指造物主；生命我是指由一生转世到下一生的我或死后断灭的我。须陀洹圣者断除了这两种我见。)因此，如果你有时会生起犯戒的心或怀疑三宝，或相信名色法是你或你所有，或者你相信有创造世界的造物者，那么你就不可能已证悟须陀洹果，更不用说阿罗汉果。

斯陀含圣者将贪、瞋、痴的力量减弱。

阿那含圣者灭除了瞋恚与欲界的贪爱，因此他不会再生气、忧愁或害怕，也不会对感官享乐有任何执着——即使是在家人，当他证悟阿那含果之后，他自然就放弃金、银、钱、宝等物。因此，如果你还会生气、忧愁或害怕，或者你还接受金钱等，你就不可能已证得阿那含果；当你的六根接触到可爱的色、声、香、味、触、法这六尘时，如果还有丝毫的爱着生起，你就不可能已证得阿那含果；当你的六根接触到可厌的六尘时，如果

还有丝毫的恼怒生起，你也不可能已证得阿那含果。

阿罗汉已经完全灭除了其余的一切烦恼，包括骄慢、掉举、无明、昏沉与睡眠在内。他对生命没有丝毫的留恋；他的诸根安详宁静，了无瑕疵；他经常照见行法的无常、苦、无我本质，唯有在他注意概念法时，才会知道“这是男人、女人、父亲、儿子……”。因此，如果你还贪爱自己的生命或对自己的成就感到骄傲，你就不可能已证得阿罗汉果；如果你不具足持续不断地经常照见行法为无常、苦、无我的强有力正念，你就不可能已证得阿罗汉果。

以上所说的只是自我检验的一些例子而已，你应当在良师的指导之下，详尽地研究上座部圣典，以便彻底地了解如何验证自己的禅修体验。

问 99：何谓正念？有正念之时必有正知吗？

答 99：有四种正念，即：

1.身念处：对身忆持不忘；

2.受念处：对受忆持不忘；

3.心念处：对心忆持不忘；

4.法念处：对法忆持不忘。

因此正念就是将心安住于身、受、心、法这四种目标，对它们铭记不忘失。

正念的特相(或相)是沉入目标，犹如石头沉入池中一般，而不会像漂浮在水面上的空心葫芦一样。正念将自己本身与相应的名法沉入禅修的目标。当你修行安般念时，你的正念必须沉入气息中。

正念的作用(或味)是不忘记禅修的目标，它持续不断地将心保持于目标。

正念的现状(或现起)是守护着心或守护着禅修目标，使烦恼无隙可入，因此与正念相应的心理状态不会受到烦恼压制。正念的另一种现状是使注意力与目标正面相对。

正念的近因(或足处)是对禅修目标强而稳固的想或四念处。

有四种正知，即：

1.有益正知：了解一项行动是否有善法之利益的智慧；

2.适宜正知：了解一项行动是否适合做的智慧；

3.行处正知：经常专注于修行止禅的智慧，四十种止禅业处都包括在内；

4.不痴正知：了知究竟名色法、名色法之因缘及它们无常、苦、无我三相的智慧，这包括所有的观禅。

正念通常与正知同时生起。正知就是智慧或观智。当禅修者的正念与正知都强而有力时，修行止禅与观禅

就容易成功。

在禅修的过程中，正念强的时候，定力就会强。当正念与定力强的时候，正知也会强。相反地，正念弱的时候，定力就会弱。当正念与定力弱的时候，正知就无法生起。这就是为何佛陀在《谛相应·三摩地经》中开示说：

“诸比丘，你们应当培育定力。有定力的比丘能如实地了知诸法。”

由此可知，定力是正知(智慧)生起的直接因素。然而，没有正念的话定力就无法生起。这就是为何当正念与定力弱的时候正知就无法生起的理由。

问 100：如何成为一个好的禅修者？

答 100：要成为一个好的禅修者，最重要的是要立定正确的禅修目标。如果禅修的目标正确，你的禅修态度也就正确，如此就能一直走在正道上，不会被误导而走入歧途。那么，禅修的正确目标是什么呢？佛陀在亲自授人比丘戒的许多场合里清楚地宣示了禅修的目标。他说：

“善来，比丘。法已善说，坚持梵行以究竟离苦。”

因此，究竟离苦就是你禅修的正确目标。要达到此目标，你必须灭除一切烦恼，因为烦恼是苦的原因。有

十种烦恼，即贪欲、瞋恨、愚痴、傲慢、邪见、怀疑、昏沉、散乱、无惭、无愧。你必须谨记在心：你的任务就是要将这些烦恼彻底灭除。

然而，在你的禅修力量还不够强之前，至少你应当努力避免受到这些烦恼控制。要灭除一切烦恼就必须修习戒、定、慧三学。不过，在禅修的路上有许多陷阱与岔路，如果不小心谨慎，你可能会由于修行上的部分成就而落入烦恼的陷阱及走上歧途。这就是佛陀之所以开示《小心材譬喻经》的缘故。他开示说：

“在此，某个族姓之人基于信心，舍离家居生活而出家，心里想：‘我遭受生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼之害，我是苦的受难者、牺牲者。这一切众苦的终点必定能被了知。’如此出家之后，他得到供养、恭敬与名望。他乐于那供养、恭敬与名望，而且认为目标已经达成。由于这个缘故，他如此地赞美自己与轻视别人：‘我拥有供养、恭敬与名望，而其他那些比丘则默默无闻、微不足道。’所以他不激发修行的意愿，也不付出精进以求达到比供养、恭敬与名望更高超与殊胜的其他境界，他退缩与懈怠。我说这个人就像需要心材而找到一棵具有心材的耸立大树，却忽略大树的心材、边材、内树皮与外树皮而砍下树枝与树叶，认为它们就是心材而带走的人。如此，无论此人将它们用在哪一种必须用心材来做的工作上，他的目标都将无法达成。”

这是《小心材譬喻经》当中提到的第一种禅修者，由于他对供养、恭敬与名望感到骄傲自满，所以他落入烦恼的陷阱而走上歧途，因而无法达到禅修的真正目标。

接着佛陀开示第二种禅修者如下：

“他得到供养、恭敬与名望。他不乐于那供养、恭敬与名望，他的目标尚未达成。他不因此而赞美自己与轻视别人，而是激发修行的意愿，付出精进以求达到比供养、恭敬与名望更高超与殊胜的其他境界，既不退缩也不懈怠，于是他得到戒行的成就。他乐于那戒行的成就而且认为目标已经达成。由于这个缘故，他如此地赞美自己与轻视别人：‘我持戒清净，品行良好，而其他那些比丘则持戒不清净，品行恶劣。’所以他不激发修行的意愿，也不付出精进以求达到比戒行的成就更高超与殊胜的其他境界，他退缩与懈怠。”

佛陀说这种禅修者就像将外树皮误认为是心材的人。由于他对戒行的成就感到骄傲自满，所以他落入烦恼的陷阱与走上歧途，因而无法达到禅修的真正目标。

接着佛陀开示第三种禅修者如下：

“他得到供养、恭敬与名望。他不乐于那供养、恭敬与名望，他的目标尚未达成……他得到戒行的成就。他乐于那戒行的成就，但是目标尚未达成。他不因此而

赞美自己与轻视别人，而是激发修行的意愿，付出精进以求达到比戒行的成就更高超与殊胜的其他境界，既不退缩也不懈怠，于是他得到定力的成就。他乐于那定力的成就，而且认为目标已经达成。由于这个缘故，他如此地赞美自己与轻视别人：‘我能够专注，心力集中，而其他那些比丘则不能专注，心神涣散。’所以他不激发修行的意愿，也不付出精进以求达到比定力的成就更高超与殊胜的其他境界，他退缩与懈怠。”

佛陀说这种禅修者就像将内树皮误认为是心材的人。由于他对定力的成就感到骄傲自满，所以他落入烦恼的陷阱而走上歧途，因而无法达到禅修的真正目标。接着佛陀开示第四种禅修者如下：

“他得到供养、恭敬与名望。他不乐于那供养、恭敬与名望，他的目标尚未达成……他得到戒行的成就。他乐于那戒行的成就，但是目标尚未达成……他得到定力的成就。他乐于那定力的成就，但是目标尚未达成。他不因此而赞美自己与轻视别人，而是激发修行的意愿，付出精进以求达到比定力的成就更高超与殊胜的其他境界，既不退缩也不懈怠，于是他成就知见。他乐于那知见，而且认为目标已经达成。由于这个缘故，他如此地赞美自己与轻视别人：‘我具有知见地生活，而其他那些比丘则没有知见地生活。’所以他不激发修行的意愿，也不付出精进以求达到比知见更高超与殊胜的其他

境界，他退缩与懈怠。”

佛陀说这种禅修者就像将边材误认为是心材的人。由于他对知见的成就感到骄傲自满，所以他落入烦恼的陷阱，因而无法达到禅修的真正目标。注释解释说：这里所说的“知见”是指天眼通而言，即能见到平常人无法看见的微妙色法的能力。

然后佛陀开示第五种禅修者如下：

“他得到供养、恭敬与名望。他不乐于那供养、恭敬与名望，他的目标尚未达成……他得到戒行的成就。他乐于那戒行的成就，但是目标尚未达成……他得到定力的成就。他乐于那定力的成就，但是目标尚未达成……他成就知见。他乐于那知见，但是目标尚未达成。他不因此而赞美自己与轻视别人，而是激发修行的意愿，付出精进以求达到比知见更高超与殊胜的其他境界，既不退缩也不懈怠。”

这种禅修者不因为上述的种种成就而感到骄傲自满，他不落入烦恼的陷阱，一直走在正道之上，继续有系统地修行止禅与观禅。最后他达到禅修的真正目标，因此经上说：

“借着以智能来彻见，他灭除了诸漏。”

“诸漏”是“诸烦恼”的同义词。这句经文的意思是：他以阿罗汉道智彻底地灭除了一切烦恼。佛陀如此地描

述这种禅修者：

“我说这个人好比是需要心材，找寻心材，四处寻求心材，而找到一棵具有心材的耸立大树，只砍下大树的心材，知道它是心材而带走的人。如此，无论此人将它用在哪一种必须用心材来做的工作上，他的目标都能达成。”

然后佛陀以这段话来总结他的开示：

“所以，此梵行生活不以供养、恭敬与名望作为它的利益；不以戒行的成就作为它的利益；不以定力的成就作为它的利益；不以知见作为它的利益；而是以此不可动摇的心解脱作为它的目标、心材与终点。”

注释解释说：所谓“不可动摇的心解脱”是指阿罗汉果而言。阿罗汉果是上面所说阿罗汉道智的结果。

因此，如果你真诚地效法本经所说第五种禅修者，终有一天你也能灭除一切烦恼，成就此不可动摇的心解脱，究竟脱离一切苦。这就是成为好的禅修者之方法。

问 101：女众修行最大的障碍是什么？

答 101：在修行上各人有各人不同的障碍。我们无法说哪些障碍单是女众才有，男众没有。不论男众或女众，都有智慧利的人。因此在佛陀的弟子当中，不但男众方面有上首弟子，女众方面也有上首弟子。不论你是

男人或女人，都必须精勤修行以克服欲贪、瞋恨、昏沉与睡眠、掉举与追悔、怀疑这五盖，你的禅修才能有成就。

问 102：初果圣人只剩七次人天往返。如果这七世都不用功，能解脱吗？

答 102：由于初果圣者已经以须陀洹道智透彻地了知四圣谛，因此他们不可能不精进修行。

问 103：纯毗婆舍那法能修到阿罗汉吗？

答 103：是的，如果正确地依照佛陀所教导的方法而修行的话，纯毗婆舍那法也能修到阿罗汉。这种阿罗汉称为纯观行阿罗汉，通常他们必须从四界分别观开始修行。

问 104：八圣道分是前行道，不是合行道？什么是前行道？为何八圣道分不是合行道？八圣道分不是含出世间法的吗？

答 104：前行道是在圣道还未生起之前的行道，即在道智之前生起的所有观智。八圣道分的确包含了世间及出世间两者，但我想你是误解了我的话，因为我说的是“四念处是前行道”，而非“八圣道分是前行道”。

当《大念处经》中提及四念处为道路时，正见等其

他七圣道分也都已包括在内，但这里所指的八圣道分是指世间的八圣道分而已。这是很容易理解的，因为出世间的八圣道分缘取的对像是涅槃，是不能缘取色、受、心及各种有为法为对象的。况且每一个道心都只出现一次而已，不可能持续地出现七天至七年之久，但佛陀在这部经中说，若比丘精进地修行四念处七天乃至七年，就能够证悟阿罗汉道果或阿那含道果。从这两点来理解，我们能很容易地明白四念处只是属于前行道。

问 105：念根、念觉支及正念三者之间有何差别？听说八圣道分的正念是指四念处，这是正确的吗？

答 105：它们都是一样的，拥有不同的名称是因为佛陀透过不同的角度来解释念心所。

八圣道分有世间及出世间之分，四念处之念是属于世间的正念。

问 106：慧根能知见似相，择法觉支也能知见似相，这两者之间有何差异？

答 106：慧根和择法觉支是一样的，都是正见，是慧心所。

为了避免你误解它们只能缘取似相为对象，我应当解释各种不同的正见。正见可以分为：禅那正见、观禅正见、道正见及果正见。

一般上，禅那正见所缘取的对象是属于概念的似相。然而有些禅那正见也能缘取究竟法为对象，例如：识无边处禅的正见即缘取空无边处禅心为对象，而非想非非想处禅的正见则缘取无所有处禅心为对象。但禅那正见是很低层次的正见。

观禅正见包括了：

1.观照苦谛的正见，即观究竟名色法的正见。

2.观照集谛的正见，即观照诸因及果之间缘起关系的正见。此正见亦称为自业正见，即知见自己的业是属于自己的财产的智慧。

3.世间的道正见。这即是观照诸行法(即名色法)及其因为无常、苦、无我的正见。此正见也观照在未来证得阿罗汉道时一切烦恼灭尽，以及观照在未来证入般涅槃时一切五蕴灭尽，因此这种正见也包括了观照世间灭谛的观禅正见。

4.观照世间道谛的正见，即观照含有世间正见、正思惟、正精进、正念、正定的能观之心的正见。

出世间道正见则缘取永恒之灭(即涅槃)为对象。

果正见是与缘取涅槃为对象的果心相应的慧心所。

问 107：三月二十一日禅师开示时提到：禅修者修未来缘起法时，需观察未来何世一切名色诸行灭尽，也就是了知何世必得证阿罗汉果及入无余涅槃，那么是否

所有的禅修者至此阶段皆可观察到这点？

答 107：是的。因为在随后修行生灭随观智的阶段，每个禅修者都必须观照诸行法的两种生灭，即：刹那生灭及因缘生灭。

关于观照因缘生灭，我应以色法为例来为大家解释。首先依照缘起第五法来辨识色法的因缘生，看向过去，照见在你前世临死那一刻引起今世业生色法的过去五因。你将见到：

1.无明生起造成业生色法生起；

2.爱生起造成业生色法生起；

3.取生起造成业生色法生起；

4.行生起造成业生色法生起；

5.业有生起造成业生色法生起。

然后你必须照见心生色法、时节生色法与食生色法的因缘生：

6.心造成心生色法的生起；

7.时节造成时节生色法的生起；

8.食物造成食生色法的生起。

能够照见名色法的因缘生之后，接着应照见其因缘灭。以色法为例，依据缘起第五法来照见色法的因缘灭，看向未来，直到你证悟阿罗汉果的那一世。当你证悟阿罗汉道果时，所有的烦恼都息灭了；你也能照见在那一

世结束时，所有的行法都息灭了。这是直接照见你的般涅槃，那时不再有新的名法或色法生起。你见到：

1.无明息灭造成业生色法息灭；

2.爱息灭造成业生色法息灭；

3.取息灭造成业生色法息灭；

4.行息灭造成业生色法息灭；

5.业有息灭造成业生色法息灭。

然后你必须照见心生色法、时节生色法与食生色法的因缘灭：

6.心息灭造成心生色法息灭；

7.时节息灭造成时节生色法息灭；

8.食物息灭造成食生色法息灭。

然后你必须把因缘生及因缘灭两者组合起来，观照因缘生灭。

如果你没有观到自己断除一切烦恼、证悟阿罗汉果的最后一世，就无法观照因缘灭及因缘生灭，只能观到因缘生而已。因此能够观到自己的最后一世是必要的。

问 108：在禅师的开示里，禅师说禅修者达到某个观智时，就能够看到他在未来何时会证悟阿罗汉道果的准确时间。这是否意味着几时悟阿罗汉果位是命中注定的？若是如此，在见到自己在未来何时会证悟阿罗汉道果之后，即使是更加勇猛精进修禅及其他善行也无法令

其波罗蜜更快速成熟而证悟阿罗汉果位，对吗？

答 108：七部《阿毗达摩论》当中的《双论》记载，佛陀说有两种“最后有者”，即：到了最后一生的人。其中一种是肯定的最后有者，另一种是不肯定的最后有者。

所谓肯定的最后有者乃是确定会在那一世证悟阿罗汉果的人，如舍利弗尊者、目犍连尊者、两家尊者、僧吉帝尊者。

当两家尊者还是婴儿时，他的保姆在一个吉日带他去河里洗澡，却不小心弄到他掉入河中，被河流冲走了。有一只鱼把他吞下去，然后游到波罗奈城，在那里，该鱼被一位渔夫捕获，卖给一位富翁的妻子。看到该鱼时，她感到很有兴趣，想要自己煮，就亲手把该鱼的肚子剖开，而看到鱼的肚子里有个犹如金像的婴儿，不孕的她感到很高兴，心想：“我终于得到了一个儿子。”两家尊者能够被鱼吞了之后依然活着是因为他在那一生必定会证悟阿罗汉道智的缘故。

关于僧吉帝尊者，当他还在母胎里时，母亲就死了。人们就把她的尸体放在火葬堆上火葬并用叉刺她，那婴儿被叉刺伤了眼角而哭了起来。那些人想婴儿必定还活着，所以就把尸体抬下来，剖开其腹部，他们把婴儿交给他祖母养育。七岁时他出家为沙弥，证悟了阿罗汉道

果及四无碍解智。僧吉帝尊者能够在母亲死后依然在胎中不死也是因为他在那一生必定会证悟阿罗汉道智的缘故。

另一种“最后有者”是会再改变的，例如大财长者子。有一次，佛陀看见一对年老的乞丐夫妇，就露出微笑，因此阿难尊者就请问佛陀为什么微笑。佛陀告诉他说：那对乞丐夫妇当中，丈夫名叫大财长者子。如果他们在早年时修行佛法，丈夫将会证悟阿罗汉果，妻子会证悟阿那含道果；如果在中年时修行佛法，丈夫会证悟阿那含道果，妻子会证悟斯陀含道果；如果在晚年初期修行佛法，丈夫会证悟斯陀含道果，妻子会证悟须陀洹道果。但是他们却一直蹉跎到沦落为乞丐，现在已经太老也太虚弱而不能修行佛法，他们错过了修行佛法的时机，也就无法证得任何道果。

另一个类似的例子是阿阇世王。他原本具备了足够的善根，能够在听闻佛陀开示《沙门果经》时证得须陀洹道果，然而他却没有证得道果，因为他不能在杀害自己的父亲之前就先遇到佛陀。

根据雷迪长老的解释，大财长者子夫妇与阿阇世王具备证悟的潜能是因为拥有足够强的智慧种子，但是由于缺乏足够强的善行种子，他们不能在适当的时机遇到佛陀，而错失了解脱生死轮回的机会。

所以，对于某些禅修者而言，他们确定将在未来某一世证悟阿罗汉果，但是对于某些禅修者而言则不一定，情况还可能会改变。因此禅修者需要观照未来世的名色法为无常、苦、无我，以培育厌离它们的厌离随观智。当这种观智越强时，禅修者就能越早证悟阿罗汉道果，甚至就在今生。例如，有些禅修者在修行缘起时观到自己还会有四至五个未来世，但在修行观禅一段日子之后，则见到自己未来只有一两世，因此对于这种人，未来还是会随着因缘而改变的。

问 109：对于一位欲成为普通阿罗汉的人，若观察未来五至十世或以上，尚未见到最后一世，其主要原由为何？

答 109：其中一个可能性是：他在过去佛时代曾经得到授记，已肯定他在多久之后才会证悟，且所需的时间比你所说的还要长。

另一个可能性是：虽然他未曾被授记，但却发愿在未来的佛陀时代证悟涅槃。举例而言，有两千位普通阿罗汉比丘尼与耶输陀罗在同一天入般涅槃。那是因为在燃灯佛时代，她们曾发愿要在释迦牟尼佛的教化期中解脱生死轮回。虽然要成为普通阿罗汉并不需要累积波罗蜜长达四阿僧祇与十万大劫的时间，但由于该愿，从燃灯佛到释迦牟尼佛这段期间，她们都还一直在生死轮回

当中流转。她们并没有得到授记，只是发愿而已。所以，如果该禅修者曾经发愿在未来佛的教化期里证悟涅槃，他就可能还需要轮回许多世。

问 110：若观察而得知未来几世后可得证无学果，是否也需同等地观察过去几世，如观未来十世，也观过去十世？

答 110：在《相应部·缘经》里，佛陀说我们必须观照过去五蕴的因；批注《分别论》的《迷惑冰消》也说比丘应该观照在过去世及未来世里都只有各种因果的存在。所以观照过去世五蕴的因缘是必要的，但并没有指定必须观照多少世。

需要观照过去世五蕴之因缘的原因有几个，例如：去除对过去世的疑；去除对过去世五蕴的执着；寻找在过去世里所累积的善行及智慧种子。为了最后一个原因，我教禅修者观在过去哪一世里曾经累积能令他证悟涅槃的智慧种子。而需要观多少世，则因人而异。

问 111：禅师经常提到供花给佛像，发愿成为比丘或比丘尼的例子。然而，如果供花者发愿证悟涅槃，难道那也是无明与贪爱吗？

答 111：发愿要证悟涅槃是善欲(正欲)，不是无明与贪爱。然而，只要你还未证悟阿罗汉果，那样的善欲

仍然可能造成你继续轮回。例如，在你供花给佛像时只发愿要证悟涅槃，那时你的善业并没有被无明、爱、取所围绕，但是这三种烦恼仍然以潜伏性的形态存在你的名色相续流里。如果那个善业在你临死时成熟，业(供花给佛像的行为)、业相(佛像或花)与趣相(来世投生处的相)这三种目标当中的一种会出现在你的心中，那时无明、爱、取这三种烦恼也会在你的心中生起。为什么呢？因为既然你还未证悟阿罗汉果，死后就还不能进入涅槃，而是必定要投生到某一处去。那时你的内心会有某一种倾向生起——倾向于做人、比丘、比丘尼、天神等。此倾向生起时，你的内心就有无明、爱、取生起。例如，你倾向于做天神，错知有天神存在是无明，执着天神的生命是爱，一再重复的爱称为取。由于有无明、爱、取生起，你的善业才能造成来世的结生。

问 112：《长部·大因缘经》里提到的“识缘名色，名色缘识”，作何解释？

答 112：在缘起法当中，佛陀教导说“识缘名色，名色缘识”。“识缘名色”意谓：由于识生起，所以名色生起。这里的“识”是指心，“名”是指心所，“色”只是指心生色而言。由于心生起，所以心所生起；由于心生起，所以心生色生起。因此说“由于识生起，所以名色生起。”(识缘名色)当你能照见心生色时，就能清楚地了知这一点。

接着，“名色缘识”意谓：由于名色生起，所以识生起。这里的“名”是指心所，“色”是指依处色而非指心生色。就五蕴世间的有情而言，如果没有依处色，识就不能生起，所以依处色是识的因。心与心所是互为因果的，如果没有心所，识(心)就不能生起，所以心所也是识的因。在依照因果关系来观照五蕴时，你必须照见四种名蕴之间的因果关系。佛陀在《发趣论》中谈到受、想、行、识这四种名蕴是互为因果的。当讲到其中一个为因时，其余的三个就是果；当讲到其中的两个为因时，其余的两个就是果；当讲到其中的三个为因时，其余的一个就是果。如果没有名(心所，即受、想、行这三蕴)的话，识蕴就不能生起。因此名色都是识的因，这就是“由于名色生起，所以识生起”(名色缘识)的意义。

问 113：段食、触食、思食及识食这四个与名色法有何关系？修行缘起法时如何观此四食？

答 113：在这里我要举例来说明。佛陀开示说：

“一切众生依靠食。”

这里所谓的“食”是指因而言，而不是指食物。四食就是四种因。段食是指四类色法，即业生色、心生色、时节生色与食生色。在此佛陀强调在这四类色法中的食素，它是五蕴界众生赖以存在的主因之一。然而食素不能单独生起，因此与它俱生的其他色法也都包括在段食

之内。另一项理由是，四类色法中的业生色里包含六处(眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色、心所依处色)。就五蕴界的众生而言，名法必须依靠这些依处才能生起，因此这些依处也是一种因。

其次，关于触食、思食与识食。这里的“思”是指行而言，“识”专指业识而言，“触”是指与思和识相应的触心所。这三种食所代表的就是行与业。在你观照过去世的因时，假设观照到以花供养佛像，你应当照见那时的究竟名色法。如果当时你以欢喜心与了解因果的清明之心供养，那么供花时意门心路过程的每一个速行心中就有三十四个名法。在这些名法当中，触心所即称为触食，它的作用是令心与目标接触。如果没有触，你就见不到目标(如花、佛像等)，所以触食是一种因。接着是思食，思也称为行或业。由于有思的力量，所以才会造成果报。思愈强，果报就愈强；思愈弱，果报也愈弱，所以思食也是一种因。第四种食是识食，这里的识是指业识。它也是一种因，因为如果没有识，思就无法生起，这是由于心所必须与心(识)同时生起的缘故。这四种食一生起之后就立即坏灭，但是它们的业力会存留在名色相续流当中，而造成未来的果报。行与业必须依靠依处才能生起，因此依处(段食)也是一种因。

此外，还需要其他的助缘，即无明、爱、取，这三项烦恼存在另一个心路过程里。在《食经》中佛陀开示

说："四种食由于什么法而生起呢？""由于爱的缘故，所以四种食生起……"一再生起的爱就是取，有爱与取的时候就有无明。由于无明、爱、取生起，所以四种食才会生起。你必须如此观照它们的因果关系。

能够如此观照之后，应当观照今世结生心时的五蕴，然后再观照前世临死时现起的业力，交替地观照这两者，以便确定它们之间的因果关系。你可能在前世发愿下一世成为比丘或比丘尼。错知有比丘、比丘尼真实存在是无明；贪爱比丘、比丘尼的五蕴是爱；一再发生的爱就是取。由于有无明、爱、取这三种烦恼，所以你会造作行或业。行的业力成熟时就会产生今世结生时的五蕴。当你如此一再观照因果关系时，就能了解四种食能够造成结生时的五蕴。

另一种观照的方法是：你也可以先观照现在的四种食，即四种因。例如，现在你发愿来生要成为比丘或比丘尼。由于这个愿，你会修积善行。那善行里就包含了触食、思食与识食，即触、思与识这三种因。而它们都必须依靠依处才能生起，依处就是段食，所以总共有四种食。这四种食是如何产生的？佛陀开示说："由于爱生起，所以四种食生起。"爱是因，四种食是果。一再生起的爱就是取。因此，由于取生起，所以四种食生起。然后你应当观照：

·由于受生起，所以爱生起，受是因，爱是果；

· 由于触生起，所以受生起，触是因，受是果；

· 由于六处生起，所以触生起，六处是因，触是果；

· 由于名色生起，所以六处生起，名色是因，六处是果；

· 由于识生起，所以名色生起，识是因，名色是果；

· 由于行生起，所以识生起，行是因，识是果；

· 由于无明生起，所以行生起，无明是因，行是果。

你可以如此逆着观照因果关系，这称为逆缘起法。

问 114：《须师摩经》中提到的“我等已知生死已尽，梵行已立……”及“先得法住智，后得涅槃智”是否如禅师于三月二十一日所开示的相同，如禅修者观察未来何世可证无学果也就是该经所说的“我等已知(何世)生死已尽，且已得(何世可证得无学果的)法住智，及(未来何世必得证无学果的)后得涅槃智？

答 114：我想你是误解了《须师摩经》，也误解了我的话。《须师摩经》里所说的“我知生已灭尽、梵行已立、应做的已做、不需再努力”是诸阿罗汉宣布自己已证悟阿罗汉果的话，只修到缘起的人怎么可以也这么宣布？

须师摩听到许多阿罗汉来见佛陀，向佛陀报告他们证悟阿罗汉果的情况。因此他问那些阿罗汉是否证得了八定与五神通。那些阿罗汉回答说：“没有。”“如果没

得到八定与五神通，你们如何能证悟阿罗汉果呢？”那些阿罗汉回答说：“朋友须师摩，我们乃是慧解脱者。”须师摩不了解他们回答的含义，所以前往拜见佛陀并提出同样的问题，佛陀说：“先是法住智，后是以涅槃为对象的道智。”

这是什么意思呢？道智并不是八定与五神通的结果，而是观智的结果。所以道智只能接在观智之后生起，而不是接在八定与五神通之后生起。在《须师摩经》中，所有的观智都归类为法住智。法住智的“法”是指诸行法及其无常、苦、无我三相；“住”意指“立足于”；“智”即指智慧。所以法住智指的是立足于诸行法无常、苦、无我三相的观智。

问 115：根据禅师开示，要达到观禅必须具备强而有力的定力，但《须师摩经》里的阿罗汉们却未有止禅，可否请禅师对慧解脱作个解析？

答 115：慧解脱就是没有证得任何禅那，只是通过修行纯观禅而证得解脱。但这并不表示不需要依靠强而有力的定力就能够证得慧解脱。欲证得慧解脱者必须修行四界分别观，照见自己全身地、水、火、风四大之相，即：硬、粗、重、软、滑、轻、流、黏、热、冷、支持及推动。他必须观到自己全身变得透明且散发很强的光明，当他继续观那透明体的四大或照见它当中的空间

时，就会看到许许多多极迅速生灭的色聚，即微小粒子。这时候，他已获得力量相等于近行定的刹那定。依靠这强而有力的刹那定，他更进一步地分析全身六门及四十二身分各种色聚里的究竟色法。然后他必须根据心路过程分析究竟名法。在分析内外名色法之后，他必须更进一步地观照其因缘，此后再观照名色法及其因之无常、苦、无我三相，直至证悟阿罗汉道果。

证悟慧解脱的纯观行者和证悟俱解脱的止行者之间的主要差别只是在于前者没有通过修行止禅证得禅那，但在修行观禅方面，基本上这两者的修行方法是相同的。

问 116：修行至行舍智，且具初禅以上的禅修者，多数而言是否此世可证涅槃呢？证初果等者死后是否多数会投生色界天呢？

答 116：是的，他们多数能在今世即证悟涅槃，如果不能，则多数能在下一世证悟涅槃。

至于圣者死后是否会投生到色界天，那要视他们证得了多少个圣道果，是否有证得禅那，及想要投生到哪一界的意愿而定。对于诸阿罗汉，已不会再有来生，所以当然不会投生到色界天。阿那含则死后必定会投生到色界天或无色界天，他们多数都投生到净居天，但也可以依照自己的意愿投生到比较低层次的色界天，例如世

界主梵天神即是投生到初禅天的阿那含。对于斯陀含及须陀洹，如果他们曾经证得禅那，且能在临死时证入自己所喜欢的禅那，他们就能投生到与该禅那相符的色界天。至于未曾证得任何禅那的斯陀含及须陀洹则只能投生到欲界成为天神或人。

问 117：在禅师的《如实知见》一书中，禅师说有通向涅槃的三门。在十二月十三日的开示里，禅师说内外地观照三十二身分的不净能够导向涅槃。如果禅修者已成功观照诸行法的生灭及观照它们为无我，他是否可以不观身为不净即可证悟涅槃？如果是的话，观照属于另一门的色遍是否也能导向涅槃？

答 117：是的，他能够。

通向涅槃的三门是指以身体部分为基础的止禅业处。你能够通过专注于三十二身分的不净证得初禅，或通过专注于它们其中任何一个的颜色证得色遍的第四禅，或通过专注于它们的四大证得近行定。这些禅那与近行定都能产生明亮的智慧之光。以该光的助力，你能够修行观禅，观照究竟名色法、它们的因，以及究竟名色法与它们的因的无常、苦、无我三相，以证悟涅槃。你可以修行不同的止禅，但观禅永远都是一样的。

问 118：是否只有通过禅修才能证悟涅槃、获得解脱？

答 118：人可以分为四种，即：敏知者、广演知者、所引导者、文句为最者。敏知者只是通过听闻一首短偈即能够证悟涅槃。舍利弗尊者与目犍连尊者就是这一种人。广演知者只是通过听闻较长的开示即能够证悟涅槃，例如憍陈如尊者在听闻《转法轮经》之后即成为须陀洹。在现今的时代这两种人都不存在了。所引导者必须有系统地修禅才能证悟涅槃，多数的禅修者都属于这一种人。文句为最者是无论多么精进修行也不可能在这一世证得禅那或道果的人，即使你是这种人，你也必须精进地修行来累积波罗蜜，以便能够在来世证悟涅槃。

问 119：修行者必须断哪些烦恼才能证初果？证入初果时需要老师印证或是能够自知？

答 119：根据某些经的说法，修行者必须断身见、疑及相信仪式能净化心的戒禁取见。根据另一些经的说法，他必须断五种烦恼，即刚说过的三种及嫉和悭。如果他精通经教，他就可能知道自己是须陀洹。但是如果他并不精通的话，他就未必会知道，例如佛陀的亲戚大名居士就不知道自己断除了哪些烦恼。

问 120：“我”是概念；“愿望”是概念；禅那、天神、梵天神、恶道及其他一切世间与出世间的事物都是概念。在生死轮回里，只有概念在追求概念。涅槃是否也是概念？如果不是的话，“我”这个概念如何证悟不属于

概念的涅槃？“我”这个概念如何在般涅槃时证悟非概念法？从概念的角度来看，是否可以说诸佛及诸阿罗汉将在涅槃里会面，而且知道他们之间在生死轮回期间的关系？他们在涅槃里做什么？

答 120：你应该分辨概念及究竟法两者。人类、天神及梵天神都是概念，因为在究竟的角度来看，他们都只是究竟名色法而已。

究竟法有四种，即：色法、心、心所及涅槃。

愿望及禅那都只是心及心所，不是概念。世间法包括究竟法及概念法，然而四道、四果及涅槃这所有九种出世间法都是究竟法。四道及四果是由心及心所组成，取涅槃为目标的就是它们，不是人这种概念法。

在般涅槃时，诸佛及诸阿罗汉的五蕴就已经完全灭尽，因此他们不可能在涅槃里会面。

问 121：有一些经里，佛陀说在般涅槃之后会有一种心存在，那是什么心？

答 121：上座部的巴利圣典与注疏里并没有这种记载，但是则很清楚地说到在般涅槃之后，包括一切心在内的五蕴都完全灭尽。

问 122：据说涅槃是常、乐、我的，这是否正确？

答 122：不正确。虽然涅槃是恒常且寂乐的，但它是无我的。

在《法句经》里，佛陀说："诸行无常；诸行是苦；诸法无我。"诸行包括一切色法、心及心所；而诸法除了包括诸行之外，还包括涅槃及概念法。你要特别注意：佛陀不只是说诸行无我，而是说诸法无我。

因此，诸行是无常、苦、无我，然而涅槃则是常、乐、无我。

问 123：根据《长部·梵网经》，禅修者在经验了某些禅修经验的过程中，产生了六十二种邪见之一。请问禅师：假使有系统地修行止禅乃至十六观智，是否就能远离六十二邪见之网？或者仍需有好的老师指导才能避免？六十二邪见之中有哪些是修此禅法的禅修者容易堕入的？

答 123：若他真的证得了所有的十六观智，他就不可能会再有任何邪见。

问 124：每一种宗教都有它终极的目标，譬如印度教的梵我合一、基督教的天堂永生，这些都是一种常见。我们佛教的终极是涅槃，请问这是常见？或是断见？或是非常非断见？若人不了解其涵义，为何还以它为修行的终极目标？

答 124：佛教既不教导常见，也不教导断见，而是教导属于中道的正见。常见与断见两者都认为有一个自我存在，这是佛教所不接受的。佛陀一向以来都是教导说整个三十一界里只有无常、苦、无我的诸行法，也教导说有因则有果，无因则无果。

你应该分清楚涅槃、烦恼般涅槃及五蕴般涅槃这三者。四道智及四果智缘取又名为“无为涅槃”的涅槃为目标。当禅修者证得缘取无为涅槃为目标的阿罗汉道智时，他的一切烦恼完全灭尽，这烦恼般涅槃又名为有余涅槃，因为虽然阿罗汉已经根除了烦恼，但还是有五蕴存在。由于一切烦恼完全灭尽，当阿罗汉证入般涅槃时，一切五蕴都完全灭尽，这五蕴般涅槃又名为无余涅槃。阿罗汉道智及其目标——无为涅槃是因，烦恼般涅槃及五蕴般涅槃两者则是果。五蕴般涅槃是依照因果法则发生，这是与认为不需要阿罗汉道智及其目标——无为涅槃这些因就能够完全灭尽的断见完全不同的。

问 125：如何直接从初禅证悟道果？

答 125：这是不可能的。

问 126：为何四无色界的众生不能证得须陀洹道？

答 126：佛陀的声闻弟子必须具备两项条件才能证得须陀洹道，即听闻他人说法(他人之音)及如理作意。

如理作意即是作意诸行为无常、苦、无我、不净。关于听闻他人说法这项条件，即使智慧非常敏锐的舍利弗尊者也必须在听闻阿说示尊者诵了一首短偈之后才能证得须陀洹道。四无色界的有情没有耳朵可听闻他人说法，因此他们是不可能证得须陀洹道的。

问 127：禅师教导先辨识全身四界的十二个特相，以达到近行定，然后就直接修观禅，以圆满七清净的最后五个清净，然后才能证悟涅槃。现代也有一种修法，说是源自佛陀的教法，从观受入门，相同地全身去观受，直接内观受为无常；强调当下内观即可，也不须辨识究竟名色法。不晓得这种修法能获得禅定与涅槃吗？符合《大念处经》的修习吗？请禅师指示。

答 127：大家正在听《大念处经》的开示，应该自己来判断该修法是否符合《大念处经》的修习。

在《六处相应·一切品不通解经》里，佛陀说："诸比丘，于一切不知解、不通解、不离欲、不舍弃者，则不得灭苦……诸比丘，于此一切知解、通解、离欲、舍弃者，则善能灭苦。"

该经的注释更进一步地解释其内容："此经中所讲的是三遍知。'知解'一词是指所知遍知，'通解'一词是指审察遍知（亦作度遍知），'离欲'与'舍弃'二者则指断遍知。"

关于“一切”这一词，《大疏钞》中提到：“必须先透彻地与毫无遗漏地辨识这作为观禅目标的五取蕴。”是哪些五取蕴？即过去、现在、未来、内在、外在、粗、细、低劣、优胜、远及近十一种五取蕴。因此，唯有以三遍知透彻地了解一切属于五取蕴的名色法之后，我们才能够断除对名色法的贪爱而灭苦。

在《长部·大因缘经》里，佛陀说：“阿难，这缘起的确深奥，也显得深奥。由于未能以随觉智与通达智透彻地知见缘起，以及证悟道果智，有情被缠住在生死轮回里，就好像一团打结的线，或像织巢鸟的巢，或像找不到头尾的草制擦脚布，而且他们也无法脱离恶趣轮回。”

在此，随觉智与通达智就是三遍知。根据这经文的教示，论师们说：“除非能用以最胜定石磨利的智剑，砍断具有不断毁灭性的有轮(指缘起轮)，否则无人能解脱轮回之怖畏，虽于梦间亦不能。”

根据这些经论的指示：

1.禅修者必须先个别地辨识组成五取蕴的一切名色法。个别地辨识一切色法的智慧名为“色分别智”；个别地辨识一切名法的智慧名为“名分别智”；辨识名法与色法为两种个别组合的智慧名为“名色分别智”。在此阶段了解到“无人、无有情及无我的存在，只有色法与名法

而已”的智慧名为“名色差别智”。

在辨识一切名色法时，若禅修者还未证得禅那，可省略与禅那有关的名色法；若已证得禅那，即应观照它们。

2.他必须正确地、如实地知见名色法的因。这智慧是“缘摄受智”。

由于名色分别智与缘摄受智能够清楚地、明显地及正确地知见作为观禅目标的诸行法，所以此二智亦名为“所知遍知”。

3.在观禅的阶段，即从“思惟智”开始，他必须彻见一切色法、名法及其因之无常、苦与无我三相。

于诸观智当中，“思惟智”和“生灭随观智”的作用是审察与辨识一切名色法及其诸因之无常、苦与无我三相。所以此二智亦称为“审察遍知”。

从“坏灭随观智”开始的观智只看到一切名色法及其因的坏灭，以及这些行法的无常、苦与无我三相。由于应断的烦恼于此暂时受到观智断除，所以它们亦名为“断遍知”。

只有在如此观照一切名色法之后，禅修者才可能证悟圣道。

关于观照“当下刹那”这一词，我要稍微解释。我们

是不可能观到自己在这一刹那生起的心。为什么呢？因为在一个心识刹那里，只有一个心生起，而它不能取自己为目标，但是能取另一个心为目标。这就好像我们无法用一只手指尖碰它自己，但能够用它来碰另一只手指尖，所以一般人所说的“观照当下的心”其实是指观照刚刚过去的心，并不是观照正在生起的心。

经中所说的“观照当下”是指在修到生灭随观智成熟时，禅修者能够很准确地照见过去、现在与未来三世名色法的生、住、灭三时，这即是观照“当下刹那”。举例而言，某一个名法在你前世的某个时候生、住、灭，而你也能够很准确地观到它在那一刹那生、住、灭，那么你就是在观照“当下刹那”。

希望这些解释能帮你解除疑惑。

问 128：关于四界分别观，禅师着重于辨识十二特相为起步。其实在修行的过程中，最明显的是感受。为什么禅师却不叫我们观受呢？

答 128：单只是观受是不足以令你证悟涅槃的，你必须也观照与它相应的名法。有许多名法是生起于六门心路过程之中。如果你要观照名法，就必须如实地观照六门心路过程中每一个心识刹那中的所有名法。你现在可以试试看就知道自己是否能够观到心路过程中的名法。

纯观行者必须从四界分别观入门，所以我们教想要修纯观行道的人先修四界分别观，能够看到色聚时就修行色业处，辨识各种究竟色法。在透彻地辨识了各种究竟色法之后，名法就会很明显地呈现于其观智。因此，只有在这时候才教他们修行名业处，辨识受及其各种相应名法。

问 129：在开示里，禅师说注意痛会阻碍培育定力。然而有一种修法，即在痛时可以观痛，观照整个过程的痛为无常、苦、无我便能得智慧。这样的修法行得通吗？

答 129：在修行止禅培育定力的阶段，禅修者应该只是一心专注于止禅的目标，如此才能培育深厚的定力。痛是与身门心路过程之中的不善果报身识相应的苦受，在该心识刹那里，一共有八个名法同时生灭，即除了身识与苦受之外，还有触、想、思、命根、作意及一境性。在身门心路过程之中，除了身识刹那之外，还有其他好几个心识刹那。如果要观的话，你应该观当中每一个心识刹那的所有名法，不应只是观照苦受而已。

问 130：五蕴都是苦的，如果有一个口渴的人喝可口可乐，那是苦还是乐？

答 130：根据佛陀的教法，那也是苦的。如果你能够观它为苦，你或许能够证得须陀洹道果。在佛陀时代，有一位比丘患了耳疾，耳朵里生满了脓，因此虽然已经

修行观禅直到行舍智，但却不能证得任何圣道、圣果。有一天，佛陀叫他去摩羯陀田托钵，所以他就去那里托钵，而从一个农夫之处获得了适宜的食物。之后，他去到一间小屋子用餐。就在那时候，他耳朵里的脓流了出来，而痛苦也减轻了许多。虽然如此，他还是在用餐时观照五蕴为无常及苦，因为五蕴一生起就坏灭，而且不断地受到生灭逼迫。通过如此观照，他证得了须陀洹道果。

为什么五蕴是苦的呢？如果五蕴是常的，在生起之后能够持续地存在，而不会坏灭，那我们才能说它们是乐的。但它们一生起就坏灭，如此我们怎么能够说它们是乐的呢？例如你有一个儿子，但他一出生就死了，你能够说那是快乐的吗？同样的道理，在喝可口可乐时，你也应该观照其四大，如此就会看到组成它的色聚，再进一步观到究竟色法。因此你所认为的“喝可口可乐”，其实只是究竟色法流进五蕴里而已。可口可乐的究竟色法是无常的，喝它之人的五蕴也是无常的，因为它们一生起就坏灭；由于它们不断地受到生灭逼迫，所以是苦的；由于它们没有恒常不变的实质，所以是无我的。如果你能够如此观照，或许你也能够像那位在用餐时观照无常、苦、无我而证得须陀洹道果的比丘一样，也证得了圣道果。

问 131：如果止禅修不上，而想要改修观禅，应当

从何修起？

答 131：没有先修成任何禅那而直接修行观禅的禅修者称为纯观行者或干观行者。他们必须先修行四界分别观。四界分别观是所有纯观行者都必定要先修行的基本法门。修行四界分别观得到强而稳固的定力之后，在那定力的协助之下，他们就能见到名为色聚的这种物质微粒。进一步分析色聚直到透视究竟色法时，他们就破除了色法的密集。然后必须同时观照名法的依处与目标，如此来清楚地照见善与不善的名法。接着必须观照名色法的因缘，然后观照名色法及其因缘为无常、苦、无我。如此，当他们的观智成熟时，就能证悟涅槃。这是纯观行者修行过程的简要解释。

问 132：何谓有分心？是不是指有分别的心？

答 132：有分心可以翻译为“生命相续流”。它是一种不活跃的心，而且是维持一生当中心流相续的主要因素。因为有分心的缘故，所以一期生命中的心流才不会有间断。每当有任何心路过程生起时，有分心会暂时停止生起，一旦心路过程结束之时，有分心就会再相续不断地生起。例如在你熟睡无梦时，没有任何心路过程生起，那时只是有分心在相续地生起许许多多次而已。如果这些有分心也不生起的话，你就死亡了，因为心流停止时，死亡就会发生。过去有学者将有分心翻译为“无

意识”或“下意识”，事实上有分心是一种意识，只是它不取现在的目标，而是取前一世临死速行心所取的过去目标。

问 133：当一个禅修者在无人之处独自修禅时，他如何向外或向内外观身为身？

答 133：通过强而有力、明亮的智慧之光的帮助，他能够观到外在的身，即使它离他很远。但是如果他的智慧之光很弱，他就无法这么观照。

问 134：禅修者如何观照外在的受？

答 134：他只是整体地观照外在的受，不必分辨该受是属于谁的。如果你真的想要了解如何观照外在的受，你应该在实修上了解它，这样会比较好。

问 135：如果有人对世间物欲、情、食、乐等都能淡泊无欲，唯欢喜自然、种花、植草，那还要修观照外身吗？

答 135：欢喜自然、种花、植草也是一种执着。只要你的道智、果智还未在你的意门心路过程中生起，你的烦恼就还会一直潜伏在你的心流中。只要还有潜伏的烦恼存在，一旦遇到恶因缘时，你还是会生起烦恼，就像大龙长老的故事一样。佛陀在《大念处经》的每一节里都教导要观照内在与外在的五蕴。注释里也解释说，

单是观照内在的五蕴不足以使你证悟涅槃，所以你还是要观照外身。

问 136：《中部》里所提到地、水、火、风、空、识这六界中的空与识是指名色法的哪一个部分？

答 136：在《中部》的《大象迹喻经》《大教诫罗候罗经》与《界分别经》中都提到这六界。空界是指空间而言，它是一种非真实色法。然而，这里借着谈到“空界”而将所有的所造色都包含在内。

识属于名法，它可分成七界，即眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界、身识界、意界及意识界。在此借着谈到“识界”而将所有的心与心所都包含在内。

地界、水界、火界、风界这四大种色加上空界所代表的所造色即涵盖所有的究竟色法，识界则涵盖所有的究竟名法，因此这里的六界事实上就是名色，亦即五蕴。

问 137：禅师说从外表无法了知已证果的圣者，那么我们如何选择好的指导老师？

答 137：你应该具备一些《阿毗达摩藏》的知识，然后详细地研究《清净道论》。无论一位导师是圣者或是凡夫，只要他所教的是根据《阿毗达摩藏》及《清净道论》，那么其教法是正确的，而他就是一位好的导师。槟城佛学院印了好多的《清净道论》来免费赠送，大家

应该都拿一本回去读。

问 138：有人说他们已经修完了，这是什么涵意？

答 138：那是指根据他们的报告，他们能够透彻地修行止禅及观禅，但是这并不表示他们是圣者。有些禅修者报告他们真实的禅修体验，但是有些则做虚假的报告。

问 139：当师父们回去缅甸之后，在我需要禅修上的指导时应该如何寻求协助？

答 139：你应该去缅甸帕奥禅林。

问 140：如果只依照禅师的著作及《清净道论》里的禅修指导来独自修行是否能够证悟涅槃？

答 140：可以。

问 141：禅师于十二月廿七日回答问题时说依照禅师所著的书及《清净道论》修行也能够证悟涅槃，那么禅师又何必叫人家去帕奥禅林呢？又何必老远跑来槟城教导禅修？以后我们只根据禅师所著的书修学，不用再去小参了，可以吗？

答 141：如果他能够正确与透彻地了解我的书及《清净道论》，那么他就可以自修，然而许多人都不能正确与透彻地了解它们，在修禅时又面对许多问题，所以最

好是向一位精通禅法的导师学习。

问 142：什么是合格禅师的资格？

答 142：作为禅师，应该本身的修行好、精通三藏及善于教禅。最高等的资格当然是佛陀的智慧，但那是在我们的范围之外。由于佛陀与诸大弟子如今已不复存在，所以你能够要求的最好禅师是精通三藏的阿罗汉；第二好的是阿那含圣者；第三好的是斯陀含圣者；第四好的是须陀洹圣者。如果你找不到圣者作为你的导师，你可以找一位精通三藏或至少精通两三部尼柯耶的人来教你。

事实上要符合一个好禅师的资格是不容易的，因为那需要经过许多年的努力修行与学习。有些人自己修得好，但却不善于教禅。你们之中就有很多人讲得一口好华语，然而是否你们全部都能有效地教我华语呢？同样的道理，有一些禅师并不善于教禅。他们没有恰当地检查禅修者的体验，导致那些禅修者不能获得真正的观智，有些甚至感到很迷惑。

问 143：既然绝大多数的外国禅修者修到某个阶段就离开帕奥禅林，不愿接受禅师的严格检查与训练，以致他们所教的禅法令人质疑，可否请禅师慈悲，多派遣几位经过严格训练的缅甸禅师到国外教禅，以便更多人能够得到正确的指导？

答 143：虽然我叫那些外国禅修者留在帕奥继续学习，但是他们并不肯留下来，而想要快点开始教禅，认为没有受到训练也不要紧。如此我又怎么能够帮到他们呢？或许我应该接受你的建议。

问 144：有些教禅的比丘据说是圣者，但却不尊重戒律。他们的行为使得许多人怀疑他们的禅法。请问禅师，这是他们的修行有问题，还是他们的禅法有问题？

答 144：在《增支部》里，佛陀说："对于我为众弟子所制的戒，我的圣弟子宁可舍弃性命也绝不违犯。"。因此，若他们是真正的圣者的话，他们宁可舍弃性命也绝不会刻意犯任何罪。再者，圣者对佛、法、僧及三学拥有不受动摇的信心。因此，若他们是真正的圣者的话，他们就会对戒律拥有完全的信心，因为戒律是属于戒学之法，而且是佛陀亲自制定的。所以你可以肯定地说他们不是圣者。

问 145：修完观禅课程之后还须如何用功才能证得圣道果？

答 145：他只需继续观照究竟名色法及其因为无常、苦、无我。

问 146：能够来参加这次的禅修营是否就证明禅修者在累世中已经种下了禅修的波罗蜜？

答 146：我们不能这么说，虽然他们多数都有波罗蜜。无论是否曾在过去世累积波罗蜜，他们都必须精进地修禅。如果他们有足够的波罗蜜，在精进地修禅之下，他们就可能证悟道果。如果没有波罗蜜，他们也应该精进地修禅以累积波罗蜜。

问 147：放生、印经书、慰问病人等善行是波罗蜜吗？

答 147：如果那些经书的内容是真正的佛法，而且他印经书时发愿证悟涅槃，那么它就是布施波罗蜜，能够成为他证悟涅槃的助缘。但是如果他印经书是为了获得世俗的成就，例如事业成功及投生到天界，那么它只是福业而已，并不是波罗蜜。简而言之，如果要累积波罗蜜，他就必须在行善时发愿证悟涅槃或解脱生死轮回。

问 148：每位修行者都须经多生多世累积足够的波罗蜜才能证悟。但是若他投生恶趣，或投生人道但却忘了继续修行或没有因缘听闻佛法，那么他之前所累积的波罗蜜是否会退失？他应修到什么程度才不会忘失在每一生每一世中继续修行？

答 148：你在过去世所累积的波罗蜜并不会消失，即使那是在一万个大劫之前所累积的。当你证悟须陀洹道时，你就不会忘失在每一生每一世中继续修行。

问 149：禅师很强调波罗蜜——“有足够的波罗蜜才能证悟道果”。到底我们现在要怎样才能培育这证悟的波罗蜜？

答 149：若要积聚证悟的波罗蜜，你必须以想要证悟涅槃的心来培育智慧种子与善行种子，这两类种子称为波罗蜜。要培育智慧种子，你必须观照究竟名色法，接着观照名色法的因，然后观照因果的名色法都是无常、苦、无我。这三个层次当中的任何一个都可作为帮助你证悟涅槃的强力智慧种子。要培育善行种子，你必须实行布施、持戒与修行止禅这些善业。这些善业可以引导你投生在善趣，提供你禅修的适当条件，以及带给你遇到诸佛或佛弟子的大好机会。在善行种子的支助之下，你应当依照佛陀的教导而修行观禅，借此来进一步培育智慧种子。当你的波罗蜜成熟时，就能够证悟圣道与圣果。

问 150：如何才算是波罗蜜成熟？

答 150：当你证悟圣道时。

五、学佛群疑(151-176)

问 151：俱卢国的现今地点于何处？

答 151：根据一些学者考证，俱卢国的现今地点即是印度的首都新德里。

问 152：如果比丘穿着凉爽、容易洗、容易干、有助于禅修的高质量袈裟，他是否还是在修行适宜正知？

答 152：是的。

问 153：如何发现自己在学佛上有问题？

答 153：必须细心地研究佛陀的教法，尤其是《中部》与《长部》的经典。再者，也必须研究注释，尤其是《清净道论》与《摄阿毗达摩义论》。然后就能发现自己对佛陀教法的了解是否有问题。

问 154：做一个出家人如何平衡经、律、论三藏的学习？

答 154：他必须在一位精通教理与禅修的导师指导下学习。

问 155：有位修行者说他坐禅时观对面一座山，突然观到一条龙飞过来，飞入自己身体内，就这样至今身体内有了这条龙！时常有意或无意地暗示自己有异于常人，因为那条龙已经被降伏在体内了。这种事可能发生在禅修者身上吗？他需要负什么因果吗？

答 155：可能他是在做梦吧。

问 156：还未达到禅定的佛教徒适合开示或分享佛法吗？

答 156：可以，如果他教的是真正的佛法的话。大家是否还记得之前我所说过的大龙大长老？当他还是一个凡夫时，他就教了许多比丘修禅，而且其中的六万个弟子都证得了阿罗汉果。

问 157：注释把如理作意定义为视无常为无常、视苦为苦、视无我为无我、视不净为不净。这是否表示那些无法观照诸行法为无常、苦、无我、不净的人就完全没有如理作意？如果还是有的话，他们是如何运用如理作意的呢？

答 157：视诸行法为无常、苦、无我、不净是观禅的如理作意，这是高层次的如理作意。也有一些较低层次的如理作意，例如布施、持戒与止禅的如理作意。相信业力果报也拥有如理作意。

问 158：梵天神是否有男也有女？

答 158：一切梵天神都是没有性别的，因为他们没有性根色，然而他们拥有男性的外表。

问 159：为什么有些人死了，而且身体已经冰冷，但过了数小时却又复活？

答 159：根据佛陀的教法，当一个人的命根、业生色及心识停止时，他就死亡。只要这三个因素还存在，即使他的身体已经冰冷，他还是活着。若人真正已经死亡，他就不可能复活。

问 160：非想非非想处的众生是否会直接投生到恶道里？

答 160：不会。如果他们能够保持他们的非想非非想处禅，直到临终刹那，他们就会投生到同一界里。如果不能的话，在非想非非想处禅之前的近行定将会成熟，而令他们投生到欲界善趣，即欲界天或人间。他们不可能直接投生到恶道、色界天或较低层次的无色界天。

问 161：人因何得男身或女身？

答 161：如果他造善业，例如布施、持戒、修行止禅或观禅，然后发愿得男身或女身，而且该善业在他临

命终时成熟，那么他就能够如自己的意愿获得男身或女身。

若人犯了邪淫，而且该恶业在他临命终时成熟，那么他就会投生到地狱里遭受苦果，脱离地狱再次投生到人间时，他就会投生为女性。

问 162：是否达到初禅以上的禅修者的意识在入定时可以自由地到欲界天或地狱去？可以停留多久？

答 162：那是不可能的。如果要去欲界天或地狱，你应该出家(因为比较有时间)，然后以十四个方法修行十遍八定来调御心，以培育神变通(如意通)。

问 163：佛陀的用品是否都是舍利子？

答 163：佛陀的用品称为“用品圣物”。

问 164：是否有大块及不同颜色的舍利子？

答 164：舍利子的大小有三种，即大小如一粒绿豆、半粒米或一粒芥子。颜色也有三种，即象牙色、珍珠色及金色。

问 165：不知哪里有舍利子的舍利塔，是否值得礼拜？

答 165：即使其中没有舍利子，但只要忆念着佛陀

的特质地礼拜它，也能获得莫大的利益。反之，即使其中真的有舍利子，但若你心散乱地礼拜它，就不能获得大利益。

问 166：在禅坐面对昏沉或掉举时，可能每次都需要采用不同的对治法才有效。请问禅师要如何才能掌握及随时能善用有效的对治法？

答 166：如果要克服昏沉，你应学习佛陀教目犍连尊者克服昏沉的八个方法，关于这点在之前的开示已经讲过了。如果要克服掉举，你应培育深厚的定力。

问 167：有一段时间佛陀只吃马粮，这是佛陀的业障吗？

答 167：是的，因为在其中一个过去世，菩萨辱骂僧团，说他们不可以吃饭，而应该吃生麦。

问 168：在佛陀时代，有很多阿罗汉被牛撞死，这是他们的业障吗？还是他们太专注于经行而没有注意到牛向他们冲过来，又或是他们见到了但不让路给牛过？

答 168：我想在佛陀时代并没有很多阿罗汉被牛撞死，虽然在《法句经注》及《中部注》里记载婆酰、布古沙帝王、麻风病患苏巴普陀及刽子手铜牙四人被一只受到母夜叉附身的牛撞死。婆酰是阿罗汉；布古沙帝王

是阿那含圣者；苏巴普陀是须陀洹圣者；铜牙则是拥有观智的凡夫。

在其中一个过去世，他们四人都是富商的儿子，而该母夜叉则是一个美丽的妓女。有一天，他们和她一同到公园里取乐。夜晚来临时，他们决定采取如此的行动，说道："在这里只有我们而无他人，我们把给那个女人的一千个钱币抢回来，也抢掉她所有的金饰，杀死她之后再离去。"那位妓女听到他们的话，心想："这些无耻的家伙在和我取乐之后想要杀死我，我将会以牙还牙。"因此当他们在杀她时，她发愿："愿我变成母夜叉来杀死他们。"由于那四人的恶业及她的愿，因此在后来世他们被她杀死了。

问 169：圣者是否能够观到其他圣者证悟了什么道果？

答 169：圣者必须拥有他心通才能观到其他圣者证悟了什么道果，但是他只能够观到与他自己所证悟的道果同等或较低的道果，不能观到较高层次的道果。

问 170：请问禅师对尸体捐给医院解剖做实验的看法如何？会不会对下一世投生善道有影响？

答 170：将尸体捐给医院是一种弱的善业。尽管是弱的善业，但是仍然是很有利益的，因为即使是尚未行

善之前确定要行善的动机都能带来善报。圣典中也提到："我说，就善法而言，即使只是出现在心中都是很有利益的。"确定要布施某物的动机是善的前思。一个人在布施之前生起善的前思，即使只是五分钟之久，心中也已经累积了许多善业，这些善业能产生善报。有三种思，即造业前的思、造业时的思与造业后的思。这三种思都能在业力成熟时产生果报。

如果一个人对生命还有执着，而且他想要在死后捐献自己尸体的那个善前思在他临死时成熟，那么该善业力能造成他来世投生于善道。然而，这种情况发生的机会非常小，因为这种善业的力量很弱，通常要到未来的某一世才能成熟。

问 171：请问禅师，有些人天生有阴阳眼，能看到鬼道众生，甚至在有人往生时能看到死者的气只有呼，而没有吸。请问此人是否前生曾修行禅法呢？

答 171：这种能力称为"业生通"，意即由业力所产生的特殊能力。该业力可能是他们在过去世禅修的业所产生，也可能由于他们刚从天界或梵天界投生到人间来，因此能看到一般人见不到的事物。

问 172：请问禅师，植物人还有心吗？

答 172：由于植物人依靠机器来维持生命现象，因

此很难说他是否还有心。

问 173：请问禅师对为亡者作功德的看法？若有作用，其作用有多大？

答 173：在《长部·教授尸伽罗经》里提到：作子女的人有义务要行善并且将功德回向给过世的父母亲。

在《增支部》的《生闻婆罗门经》中提到，除了阿罗汉之外，每一个众生死亡之后都会投生到五趣当中的某一趣。五趣就是天趣、人趣、饿鬼趣、畜生趣、地狱趣，阿修罗则是饿鬼趣里的一种。在这五趣当中，只有饿鬼趣里的一种饿鬼能因为他人回向功德而获得利益，其他的都不能。这种饿鬼称为“他施活命饿鬼”，意即他们依靠别人回向功德而生活。

如果一个人死后投生于天趣或人趣，他会依照自己过去所造而已经成熟的善业力而享受那一趣的乐报。如果一个人死后投生于畜生趣、地狱趣或投生作“他施活命饿鬼”以外的其他种饿鬼，他会依照自己过去所造而已经成熟的恶业力而遭受苦报。在这些情况下，他都无法由于前世的亲朋好友回向功德给他而获得利益。该功德的利益只有行善者自己能受用而已。

“他施活命饿鬼”获得别人回向的功德之后有两种结果：一种是在饿鬼趣中享受快乐；另一种是脱离饿鬼趣。会得到哪一种结果决定于他自己的业及所受到功德

的强弱。我将举两个例子来说明：

在古时候，难提迦是频伽罗王的将军，他持有断见，死亡后投生为“他施活命饿鬼”。他的女儿优陀罗是须陀洹，布施前来托钵的阿罗汉比丘食物，并且将功德回向给父亲难提迦，已转世为“他施活命饿鬼”的难提迦呼唤出“善哉！”来随喜优陀罗的功德。由于此善业的力量，他在饿鬼趣中享受犹如天界一般的快乐达到六个月之久。六个月之后他在饿鬼趣的生命结束，由于断见的缘故，接着他投生到地狱去了。

另一个例子是频毗娑罗王过去世的亲戚。他们在毗婆尸佛的时代是国王御厨里的厨师，负责调理供养毗婆尸佛与十万位比丘的食物。然而，他们自己先享用了那些食物，然后才供养给佛陀与僧团。由于这项恶业的缘故，死后他们投生于地狱。在地狱经过一段长久的时间之后，他们投生为“他施活命饿鬼”。

当拘楼孙佛出现于世间时，他们来请问佛陀何时他们才能脱离饿鬼趣。拘楼孙佛要他们问下一尊佛——拘那含牟尼佛。他们等待了一段很长久的时间，直到拘那含牟尼佛出现于世间，就去请问同样这个问题。拘那含牟尼佛要他们请问下一尊佛——迦叶佛。他们又等待了一段很长久的时间，直到迦叶佛出现于世间，他们就来请问同一个问题。迦叶佛告诉他们说：他们将在乔达摩佛的时代脱离饿鬼趣。于是他们等待乔达摩佛出世，又

经过了一段很长久的时间。

到了我们的佛陀——乔达摩佛——的时代，这些饿鬼过去世的亲戚频毗娑罗王供养竹林精舍给佛陀与僧团，但是他并没有将功德回向给他的亲戚。这些饿鬼得不到他们长久以来期盼的功德，由于热切盼望早日脱离饿鬼趣的痛苦，他们夜晚时就在频毗娑罗王的御花园里发出恐怖的大声哀嚎，频毗娑罗王感到非常恐惧。第二天早晨就去请问佛陀这件事情，佛陀告诉他这些饿鬼的故事以及帮助他们的方法。于是频毗娑罗王供养佛陀与僧团食物与资具，并且将功德回向给那些饿鬼。为什么他需要再做新的善业然后才回向呢？因为只有造完善业后立刻做的回向才对“他施活命饿鬼”有帮助。当频毗娑罗王回向功德给他们时，这些饿鬼非常欢喜，并且呼唤出“善哉”以表达随喜。由于他们的恶业力已经即将穷尽，所以在随喜之后他们就脱离饿鬼趣而投生到天趣去了。

了解回向功德能造成这两种结果之后，我们都应当布施、持戒、修行止禅与观禅，并且将这些善业的功德回向给已经过世的亲友。

问 174：请问禅师对肉身不坏的看法？那是修行的目标吗？

答 174：佛陀开示说：众生的心愿能够由于其清净

的戒行而达成。那些肉身不坏的人可能在当生或过去某一生中曾经持戒清净，以清净的戒行为基础，发愿死后尸体不腐烂。当那个善业力成熟时，他们的肉身就能在死后很久都还不腐坏。

在缅甸就有这样的一个例子。有人发现有一个女人的尸体经过很长久的时间都还是完好如初，没有腐坏的迹象。然而那个女人在世时并不是一个真正的佛教徒，也没有持守戒律。在这种情况下，她的肉身不坏可能是由于过去某一生中持戒清净与发愿的缘故。

然而，长远地来说，他们的尸体终究还是会毁坏与消失的，因为“诸行无常”，包括色身在内的一切行法都是无常的。

无论如何，这绝不是修行的目标。修行的目标是要灭除一切烦恼，证得究竟离苦的境界——涅槃。

问 175：据说佛陀对当时的信众所开示的大都是从施论、戒论、生天之论开始，然后观察信众的根基，给予开示诸欲的过患，及苦集灭道之诸佛本真。请告诉我怎样布施才能获得好福报？怎样持戒才能不受地狱恶道烧烤，享有大功德？升天之论是什么？诸欲的过患是什么？

答 175：这种教法称为“次第说法”。佛陀只有在必要的时候才以这种系列来说法。

对于戒与定都已达到清净的比丘，佛陀直接教导观禅。最初的五比丘就是很好的例子，在他们都证得须陀洹果之后，佛陀为他们开示《无我相经》，单纯只教导观禅，没有谈到戒与定。

对于持戒已达到清净，但是定力还不够强的比丘，佛陀就从禅定的修行方法开始教起。《小空经》就是一个例子，在《小空经》里，佛陀教导世间的八定及灭尽定。

对于持戒还未清净的人，佛陀就从戒开始谈起，例如《意愿经》。

对于需要听闻布施论、持戒论、天论等的人，尤其是对于在家居士，佛陀才开示“次第说法”。

至于获得好福报的布施方法，《中部·布施分别经》提供我们许多这方面的知识。在那部经中佛陀列举十四种对个人的布施，从对佛陀的布施谈到对没有道德的人的布施，乃至对畜生的布施。每一种布施都有它的利益，但是接受者的德行愈高，布施所带来的利益就愈大。再者，即使布施给同一类的接受者，其利益还依照布施者的动机而有不同。例如，以不期待回报的清净心所作的布施利益高过以期待回报的不清净心所作的。

布施可以由于布施者或接受者或双方的清净德行而得到净化，净化了的布施能带来殊胜的利益。因此，

若想由布施中获得殊胜的果报，应当具足五项条件：

1.布施者戒行清净；

2.所布施之物以正当的方法取得；

3.布施者的心清净无染(不期望回报)；

4.布施者对业果法则具有坚强的信心；

5.接受者也是戒行清净。

具足这五项条件的布施能够产生很大的果报。然而，佛陀并不十分称赞这种布施，因为这种布施还会造成未来的投生。只要还有投生，就肯定还有老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼。佛陀赞叹另一种布施。他在《布施分别经》中如此开示：

“诸比丘，当一位阿罗汉以清净无染的心，相信业果的殊胜，布施如法取得之物给另一位阿罗汉，那么此布施是世间所有布施当中最崇高的一种。”

这种情况有五项条件：

1.布施者是阿罗汉；

2.所布施之物以正当的方法取得；

3.布施者具有清净无染的心；

4.布施者对业果法则具有坚强的信心；

5.接受者也是阿罗汉。

这种布施不会产生未来世的投生，也就不再会有老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼。这就是佛陀赞叹说

这种布施最崇高的理由。

然而，如果布施者还未证得阿罗汉果，他如何能行这种布施呢？在《难陀母经》中，佛陀教导两种可行的方法：当布施者与接受者双方都已经远离贪、瞋、痴，或者当双方都在为了灭除贪、瞋、痴而精进修行。这种布施也可以算是最崇高的。这种情况乃是布施者在行布施时修行观禅，观照自己的名色法、接受者的名色法及布施品的究竟色法都是无常、苦、无我的；他还必须观照布施前、布施时与布施后的善名法也是无常、苦、无我的。这种布施通常不会造成未来世的投生。若想解脱生死轮回，最好能行这种布施。

至于持戒，比丘应当遵守比丘戒；在家居士至少应当持守五戒。能够终身谨慎地持戒是最好的；不时地违犯戒律则是不好的。在家居士若有适当的机缘，也应当持守八戒或九布萨支。所谓“九布萨支”就是持守八戒时也修行慈心观，这是《增支部·九法集》里记载的。持戒可以避免人遭受地狱的烧烤之苦。当戒行被禅定与观智所围绕时，这种戒行变得更殊胜与有力，更能避免人堕入地狱。如果能获得圣者所喜之戒，意即证得圣果，那么就肯定不会再堕入地狱。

天论是指谈论天界的快乐、福报。我们无法衡量天界的快乐，如果你想要知道，你应当亲自去那里看。例如，他们的宫殿非常华丽，以金、银及各种珠宝建造而

成，依照个人过去的业力而有不同，有些宫殿长宽各三由旬，有些乃至长宽各四十由旬(一由旬大约相当于十一公里)。

至于诸欲的过患，佛陀以种种方式加以讲解。在《中部·哺多利经》中，佛陀举出几种譬喻来说明沉迷于欲乐的危险：

●一只饥饿的狗无法因为啃没有肉的骨头而消除饥饿与虚弱。感官欲乐就好比是没有肉的骨头一样。

●当一只秃鹰口中叼着一块肉而飞行时，它会被其他群鹰攻啄与抓攫，因而导致死亡或遭受致命的痛苦。感官欲乐就好比是那块肉一样。

●当一个人握着炽燃的草扎火炬逆风而行时，他会被火炬焚烧而导致死亡或遭受致命的痛苦。感官欲乐就好比是那束火炬一样。

●当一个人掉入充满灼热火炭的坑陷时，他会被灼烧而导致死亡或遭受致命的痛苦。感官欲乐就好比是那火炭坑一样。

●一个人梦见可爱的花园，醒来之后则丝毫见不到那花园的迹象。感官欲乐就好比是梦一样。

●一个人向别人借物品来使用，物主将物品要回去之后此人会感到很沮丧。感官欲乐就好比是借来的物品

一样。

●一个人爬上果树去摘果实，当那棵果树被人从根部砍断而倒下来时，树上的那个人会死亡或遭受致命的痛苦。感官欲乐就好比是那棵果树一样。

因此，感官欲乐带来许多痛苦与绝望，感官欲乐当中潜藏着很大的危险。这就是诸欲的过患。

在《中部·摩犍地耶经》中，佛陀所举的例子之一是：

“摩犍地耶，假设有一个麻风病患者，四肢长满了脓疮与水泡。由于被种种虫所折磨，所以他用指甲将伤口上的痂疤抓下来，并且在火炭坑上烘烤自己的身体。他愈抓伤口上的痂疤，愈烘烤自己的身体，他身上的伤口就愈肮脏、愈发臭、愈受感染；然而在他抓自己身上伤口的时候，他感到某种程度的满足与享受。同样地，摩犍地耶，未脱离感官享乐之欲的众生，受到欲爱的折磨，受到欲热的烧烤，却仍然沉溺于感官享乐。这样的众生愈沉溺于感官享乐，他们的欲爱就愈强烈，他们就愈受到欲热的烧烤；然而在他们沉溺于五欲之乐时，他们感到某种程度的满足与享受。”

因此，感官欲乐的过患之一是：它会使人沉迷得愈来愈深，无法自拔，最后只有趋向灭亡与遭受长久的恶道苦报。

佛陀在《六处相应·燃火之教经》中谈到执取尘相的

危险。他说：

“诸比丘，即使被一支火红的、燃烧的、炽烈的、灼热的铁钉刺穿眼根，仍然好过于执取眼根所对的色尘之相状与特征。因为如果心识系缚于对那相状或特征的欢喜，而万一此人在那一刻死亡的话，他就可能投生于二趣之一，即地狱或畜生道。由于见到这种危险，所以我如此说。”

然后佛陀以同样的方式解释执取声音、气味等的危险。此人之所以投生到地狱或畜生道的理由是：一生当中最后一个速行心——临死速行心，会决定下一世的投生。如果由于爱欲或其他烦恼的缘故，使得不善的临死速行心生起，死亡后他会投生于恶道。举例而言，苏巴玛天神的五百位天女在享受天界的感官欲乐时死亡，死后投生于地狱。由于对感官享乐的爱欲，她们的临死速行心是与贪相应的不善心。那成熟的不善业力引导她们到地狱，这种业称为“近业”，意即临死时回忆起过去所造之业，或临死时所造之业。苏巴玛天神见到她们的不幸遭遇，并且发现自己在七天之后也将同样投生到那个地狱，他感到非常忧虑，于是他带着剩下的五百位天女来向佛陀求助，听完佛陀的开示之后，他们全部证得须陀洹果，因此永远免离堕入恶道的危险。

从这里，我们就可以了解诸欲的过患及脱离诸欲的重要性。

问 176：阿罗汉是自了汉吗？

答 176：根据巴利文，“阿罗汉”意为杀敌，即杀死烦恼之意。

是否要积极地帮助别人，决定于阿罗汉自己的意愿。大多数阿罗汉都很积极地帮助别人，如舍利弗尊者、大目犍连尊者。有些阿罗汉则独自住在森林里，没有积极地帮助别人，如憍陈如尊者。然而，即使是不积极帮助别人的阿罗汉也还是带给别人很大的利益：当他们托钵时，供养食物给他们的施主获得非常殊胜的功德。即使像憍陈如尊者住在森林时并不外出托钵，但是供养他食物的大象与天神都因而得到很殊胜的功德。

在佛陀的圣弟子当中，阿罗汉是最高的阶位。我们所皈依的三宝之一就是佛陀的圣僧团。圣僧团由四对或八种出家圣众所组成，即所谓四双八辈，换句话说就是达到四道与四果的四类圣者。这四类圣者就是须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉。如果将圣道与圣果分开来说时，这四类就分成八种。佛陀开示说这四类或八种圣者是世间的无上福田，而阿罗汉果圣者正是他们当中最高的一种。即使只是对阿罗汉表达恭敬或赞叹都已经得到很大的利益。因此，就算阿罗汉没有积极地帮助别人，自然也已经在利益世间的众生了，积极帮助别人的阿罗汉就更不用说了。

我想列举阿罗汉积极地帮助他人，及为众生安乐而努力的例子：

巴利圣典中有许多部经是舍利弗尊者所开示的，如《大象迹喻经》。有时在他的一次开示当中，成千上百位听众证悟圣果。他教授了对禅修很重要的《无碍解道》。当他托钵时，在每户居士家门口他先站着入灭尽定，出定后才接受食物。正是为了使施主能获得崇高与殊胜的利益，所以他才如此做。

摩诃目犍连尊者往往会到天界去问诸天人是什么善业造成他们投生天界，然后他回到人间，向众人开示说如果他们想要生天，就应当奉行如此这般的善业。有时他到地狱去，问地狱的诸众生是什么恶业造成他们投生地狱，然后他回到人间，向众人开示说如果他们不想投生地狱，就应当避免造作如此这般的恶业。如此，他使许多人舍离诸恶，奉行众善。

富楼那弥多罗尼子尊者是善于说法第一的大弟子，他在许多场合开示佛法。由于他善巧的阐述，许多人因而证得圣果或在信心与修行方面获得提升，例如阿难尊者就是在听闻富楼那尊者说法之后证得须陀洹果的。

摩诃迦旃延尊者是将佛陀的简要开示详尽解释第一的大弟子。他在偏僻的国家持续地弘法，使无数人获得法益。他开示了《导论》，这是批注藏经的一部著作，

详尽地解释几部深奥的经，对佛教徒理解佛陀的教法有很大的帮助。

有一个非常要紧的重点，我们必须谨记在心，那就是：阿罗汉弘扬佛法与延续佛法。这就是为什么在佛陀般涅槃后二千五百多年的今天，我们还能听闻与修行佛法的原因。关于这点，我想再稍加解释：

最初的五比丘听闻《无我相经》而证得阿罗汉果之后，耶舍与他的五十四位朋友也先后地出家，然后证得阿罗汉果。于是包括佛陀在内，世间有了六十一位阿罗汉。当时佛陀嘱咐他们要四处游方，弘扬佛法。佛陀说：

“诸比丘，我解脱了人、天的一切陷阱，你们也解脱了人、天的一切陷阱。去游方，诸比丘！为了大众的利益，为了大众的安乐，出于对大众的悲悯，为了诸天与人的利益、幸福与安乐，切勿两个人同行在一条路上。诸比丘，开示初善、中善、后善，具足义理与文句的佛法，显示圆满具足的梵行。众生当中有尘垢较浅的人，若没有机缘听闻佛法则会退堕，若听闻了佛法则能了悟。”

于是，那些阿罗汉担负起佛陀所交代的弘法任务，无论走到哪里，都尽自己最大的努力弘扬佛法。

从那时候开始，一代接一代的阿罗汉继续弘法的重任，佛陀在世时是如此，佛陀般涅槃后亦然。

第一次佛教圣典结集由摩诃迦叶尊者为首的五百位阿罗汉完成，第二次圣典结集由离婆多尊者为首的七百位阿罗汉完成，第三次圣典结集由目犍连子·帝须尊者为首的一千位阿罗汉完成，这些就是著名的例子。

他们甚至不辞辛劳地将佛法弘扬到其他国家去；他们清净的戒、定、慧不时地照耀世间，感动人们来皈依佛教；如果没有他们持续不懈的努力，我们今天甚至连佛、法、僧的名称都听不到。他们为了利益众生而做出的辉煌事迹是记载不尽的；他们为了保护佛法而做出的宝贵贡献是赞扬不尽的。

了解了这些历史的事实之后，你还会想要说阿罗汉是自了汉吗？

事实上，批评圣者是不善业，如果不道歉的话，这种不善业会障碍你修行的进步。关于这一点，《清净道论》里记载如下的一个故事：

在古时候，有一次，有一位长老和一位年轻比丘进入村子托钵。来到第一户人家时，他们各获得一勺子的热粥。当时长老因为胃中生风而感到胃部非常疼痛，他心里想："这粥对我有利益，我应该在它还未冷却之前喝了。"居士们就拿了一张木凳到门外，长老坐下来喝粥。年轻比丘看了感到厌恶，而说："这老人被他的饥饿击败了，竟然做出他应该感到羞耻的事。"

长老托完钵回到寺院时问年轻比丘说：

“贤者，在佛陀的教法中你有了什么立足处吗？”

“有的，尊者，我是须陀洹。”

“贤者，那么你就不必再为证悟更高的圣道努力了，因为你冒犯了漏尽者。”

当时那位年轻比丘立刻向长老请求原谅，因而去除了由于冒犯圣者导致不能证悟更高圣道的障碍。

若有人批评圣者又不道歉，他就不能在那一世证悟任何道果；若果位较低的圣者批评果位较高的圣者又不道歉，他就不能在那一世证悟更高层次的道果。

其实批评任何人都是不好的，因为我们无法知道那人是不是圣者。最好是止息自己内心的烦恼，而不要去挑剔别人。

当你批评阿罗汉是自了汉时，你不但抹杀了他们对佛教有重大贡献的史实，而且对你自己的解脱制造了障碍。为了你长远的利益着想，我想建议你舍弃这种错误的想法。

六、其他问答[20]（177-247）

问 177：请问禅师：无我与空是否在层次上有所不同？

答 177：在法句经中，佛陀开示说："一切法无我"。这里的一切法指的是有为法与无为法。有为法包括所有的名色法，而无为法就是涅槃。当禅修者修行观禅，体验名色或五蕴为无常、苦、无我时，他才开始了解什么是无我。当他证悟道智与果智时，他就会进一步了解到涅槃也是无我的。

至于空，它的意义比较广泛。例如：在《中部·小空经》中，佛陀说：当比丘居住在森林时，他对森林的想是空去大象、牛、驴、金、银、男女群众集会的；当比丘修行地遍时，他对地的想是空去森林的；当比丘修行空无边处定时，他对无边虚空的想是空去地想的；至于其他更高的无色界定，可以用同样的方式来理解它们的空；当比丘修行观禅时，他的想是空去常、乐和我的；

[20] 说明：这里的"其他问答"，并非一定不能归入前面的五类问题，可能只是属于不同时期的佛法开示及问答的收集整理。

当比丘证悟涅槃时，他就见到了真正的空，因为涅槃空去名与色；空去常与我；空去贪、瞋与痴。

问 178：在《如实知见》一书中(第 170 页)禅师曾提到："舍利弗与目犍连尊者的阿罗汉道与上首弟子的觉智相应，而婆酰的阿罗汉道只与大弟子的觉智相应；上首弟子的觉智高过大弟子的觉智。"除了积聚波罗蜜所需时间的长短之外，还有其他因素造成他们之间的差异吗？为何同样是阿罗汉却有如此的差距？

答 178：就证悟阿罗汉果这个方面来说，他们都是相同的。然而，正如佛陀在《中部·个别经》中所说的：舍利弗尊者具有高超的智慧、广大的智慧、可喜的智能、快速的智慧、敏锐的智慧和通达的智慧。他能够用数千种方式来理解和解说佛陀所开示的一首简短偈颂。他能够详尽地了解每一种名法及每一种色法。他甚至能计算同一时刻降落在整个印度的雨滴数目。就智慧而论，在佛陀的弟子当中，没有人比得上舍利弗尊者。

至于目犍连尊者，他在佛陀的弟子当中神通第一。婆酰则是最快证悟阿罗汉果的人。

佛陀也是阿罗汉，但是他能以他的一切知智来了知所有他想知道的事情。一切知智是只有佛陀才具备的智慧。

问 179：一般认为人死后还有一个灵魂，是永恒不死的，这是常见。佛陀要我们舍离常见和断见，采取中道。如何才能采取中道呢？而我们承认人如果没有解脱的话，还要继续在六道中轮回，就表示还有一个灵魂的自我，这不就是常见吗？

在汉译的《杂阿含经》里谈到八圣道分可依世间与出世间的内容加以说明。可否请禅师略为解释？其凡圣之间的效益又如何呢？

答 179：中道就是八圣道分。世间的八圣道分包含在证悟圣道之前的戒、定、慧三学里；而出世间的八圣道分就是四种圣道。

在世间的八圣道分当中，正语、正业和正命属于戒学；正精进、正念和正定属于定学，所以当你修行止禅时，就是在培育这三项圣道分；正见和正思惟属于慧学。

八圣道分的第一项就是正见。什么是正见呢？正见就是正确地了解苦谛、集谛、灭谛和道谛。

什么是苦谛呢？五取蕴就是苦谛。当你修行色业处与名业处时，就能够以观智来见到你和其他一切众生都只是由名色或只是由五蕴所构成的，根本没有所谓的“我”存在。在这个阶段，你了解到什么是苦谛，并且能以这种正见来暂时去除有身见(萨迦耶见)。

观照名色之后，你可以进一步修行缘起。缘起就是

集谛。你能够见到一组过去因造成一组现在果。过去因只是名色而已，现在果也只是名色而已，因此，只是名色造成名色而已。当过去的因在生灭时，它们不会想着："借着我们的生起，让某某果报生起吧。"现在的果也不会想着："假使某某因生起的话，我们就要生起。"因果只是依据固定的自然法则而生灭，因不需要作任何努力来使果生起；当因发生之后，果也不需要作任何努力就能够生起。当因缘条件成熟时，由于因的发生，就造成果的生起。因是无常、苦、无我的，果也是无常、苦、无我的。过去没有我，现在也没有我。所以无我的法则与生死轮回两者之间并没有冲突。

当你修行缘起时，必须观照到从过去到未来的名色相续流。若你能如此正确地修行，就是暂时去除了断见。你必须修行到能够照见所有的名色当下生起，当下就灭尽。若你能如此正确地修行，就是暂时去除了常见。你必须能够照见所有的名色法都是由它们自己的因缘所造成的。若你能如此正确地修行，就是暂时去除了无因见。你必须能够照见诸因缘产生它们各自的果报。若你能如此正确地修行，就是暂时去除了无作用见。因此，这种缘起的正见不但能去除我们对过去、现在、未来三世的疑惑，而且能去除种种邪见。

然后，你就能进一步修行真正的观禅，照见名色及它们的因缘为无常、苦、无我。如此修行时，你能够暂

时去除烦恼，这是世间的灭谛。与观禅心同时生起的心所当中，智慧心所就是正见；寻心所就是正思惟；精进心所就是正精进；念心所就是正念；一境性心所就是正定。再者，在禅修时你必须持戒清净，所以你也具备正语、正业与正命。这些是世间的道谛。

当你修行到生灭随观智时，就能够见到未来证悟阿罗汉果及般涅槃的情形。例如：你也许会见到下一世你将在二十岁时证悟阿罗汉果，在六十岁时证入般涅槃。如此，你就能见到在你二十岁证悟阿罗汉果时，所有的烦恼全部灭尽，并且能见到在你六十岁证入般涅槃时，所有的名色也都灭尽。这种灭尽也是世俗的灭谛。

当你证悟了以涅槃为对象的道智时，所有八圣道分都存在道心之中：领悟涅槃是正见；将心投入涅槃是正思惟；忆念涅槃是正念；努力领悟涅槃是正精进；一心专注于涅槃是正定；正语、正业、正命这三项圣道分则执行持戒的作用，圣者即使在梦中也不会违犯五戒之中的任何一戒，这些是出世间的八圣道分。

证悟须陀洹道之后，最多再经过七番生死就能证得最后的解脱，这是出世间八圣道分的效益；而世间八圣道分的效益就是能导向证悟出世间的八圣道分。

问 180：一般人烧银纸给亡者，这是不是属于迷信呢？

答 180：南传佛教没有这样的习俗。然而，我们可以用亡者的名义来做善事，例如布施等，将功德回向给亡者。如果亡者投生作能够分享别人功德的那一类饿鬼，知道有人回向功德给他，而且能生起随喜功德的心，则他就能得到那项功德的利益，而得以转生到善道。可是，如果亡者投生作其他类饿鬼、或投生到地狱道、畜生道、人道、阿修罗道等处，则无法分享别人回向给他的功德。

问 181：乐于独处者可能会被认为不合群，如此，独处与合群应当如何兼顾呢？

答 181：群体生活对禅修不但没有帮助，而且是修行禅定与观智的一大障碍。在证悟任何道果之前，你应当独处，努力修行，千万不要纠缠在群体生活中。有些人可能会看到你好的一面，认为你是真正遵循佛陀教导而生活，努力修行佛法的比丘或比丘尼。另外有些人则可能会误解你是个不合群的人。至于别人如何看待你，这是你无法作主的事情，因为你不可能使一切人都认为你是个好人。更何况别人的看法对你并不重要，你不会因为别人对你的看法而证悟成圣人或堕入地狱。如果你想要在人群中交际往来，最好是先证悟阿罗汉果之后再作此打算。若无法证悟阿罗汉果，至少也应先证悟须陀洹道果。然而，如果你不了解如何修行才能证悟道果，那么，你应当跟随贤能的导师学习，在他的指导下修行，

一直到证悟道果。

问 182：依《大空经》中的开示，比丘应当远离群聚，寂静独处，比较容易成就道业。那么，大众共修是否就不容易得力？又，比丘尼是否适合离群独处自修呢？

答 182：有三种独住，即：身独住、心独住与寂静独住。

如果你舍离世俗生活，居住在隐居的处所，你就是做到了身独住；但是，若你的心仍然贪着于世俗生活及感官享受，那就不是真正的独住，因为你不具备心独住，你的身独住只是徒具形式而已。相反地，如果你生活在人群之中，而能不贪着于你的亲友群体及感官享受，你就是独住，就好像佛陀叙述他自己的情况一样。然而，如果你的心不够坚定，仍然会受到别人及感官对象所影响，那么你最好身心都独住。

在这里，我要举个例子来说明，以便你能有更清楚的了解。在《吉祥经》中，佛陀劝告我们要与智者交往，而远离愚者。然而，“与智者交往”这句话所指的并不只是接近智者而且与他朝夕相处而已，它还表示必须从智者那里学习与获取智慧。“远离愚者”这句话并非指一定不能和愚痴的人在一起，若是为了劝告他、引导他走上正途，还是可以与愚者相处，这么做并不违背《吉祥经》

中的教导。一个明显的例子就是：佛陀逗留在优楼频螺园，和一群持有邪见的拜火教外道相处，以便帮助他们放弃邪道。同样地，你还是能够在与别人共处的同时，也保持独住的状态。因此，共修并不违背独住的原则，只有在你喜欢修行“说话禅”的时候才会有问题。

另外要考虑的一点是：你是否已经明了趋向证悟阿罗汉果的修行途径？如果你已经明了，那么你可以独住自修，不成问题。然而，如果你还不明了，那么你应当依靠能指导你证悟的导师。这就是佛陀在《大空经》中提到群居的一个好处。

有一次，阿难尊者告诉佛陀说：比丘的梵行能否成就有一半的因素决定于善知识。但是佛陀告诉他：比丘的梵行能否成就完全决定于善知识。这里的善知识指的是能引导你证悟阿罗汉果的人。因此，如果你希望自己达到解脱，也希望帮助别人达到解脱，跟随善知识学习是非常重要的。

问 183：“禅宗”顿悟法门能达到“明心见性，大开圆解”。又有人说：不依禅修也能证悟此“明心见性”。对于此疑，若不依禅修，而能顿悟“明心见性”法门，能否请禅师释疑？

答 183：我不了解北传佛法，因此我不知道你所谓的“顿悟”指的是什么？

不过，我想为你解说南传的教法。根据南传佛法，人可分为四种：

1.敏知者：听闻佛法的简短开示就能证悟的人；

2.广演知者：听闻佛法的详细解说才能证悟的人；

3.所引导者：单靠听闻佛法还无法证悟，必须精进修行佛法才能证悟的人；

4.文字为最者：在这一生中，无论如何精进都无法证悟的人。

现在，前两种人已经不存在于世间了，只剩下后两种人。第三种人(所引导者)必须有系统地修行止禅与观禅，才能够证悟。在他培育起强而有力的禅定之后，必须照见所有的色法，然后照见所有的名法，这是明心的初步阶段。当他进一步修行缘起时，就更深入地明了心的自性。当他修行观禅时，他的领悟又更深入了一层。当他证悟阿罗汉果时，就是达到了明心的巅峰。

问 184：可否请禅师开示如何行禅？例如：行走时以哪一种速度最好，慢速、中速、或快速？在行禅时，我们应当想什么呢？再者，可否请禅师给我这个初学者一些方针，以便能培育更深的定力？

答 184：有四种明觉：

1.有益明觉：清楚地了解什么是有利益的，什么是没有利益的；

2.适宜明觉：清楚地了解什么是适当的，什么是不适当的；

3.行处明觉：清楚地了解处在一切姿势当中所用的修行方法；

4.不迷惑明觉：以观智清楚地了解究竟的名色法。这就是观禅。

前两种明觉不是禅修，第四种明觉就是观禅。因此，如果你修行止禅，就是在修行第三种明觉，你必须在一切的姿势，即：行、住、坐、卧当中，专注于禅修的法门。如果能够尽你最大的努力，在一切姿势当中专注于禅修的法门，你的定力就会进步。

《清净道论》中提到有助于提升定觉支的十一件事：

1.保持洁净，意思是你应当保持你的身体、指甲、衣服等清洁；

2.善巧于相，意思是你应当善巧于了知所修行法门的预备相、取相及似相，例如：安般念的禅相、地遍的禅相等；

3.平衡五根；

4.有时候抑制心，意思是当你的择法觉支、精进觉支和喜觉支太强时，你应当抑制你的心，并且着重于开展轻安觉支、定觉支和舍觉支；

5.有时候策励心，意思是当你的轻安觉支、定觉支

和舍觉支太强时，你应当策励你的心，并且着重于开展择法觉支、精进觉支和喜觉支；

6.借着信心及悚惧智来激励无精打采的心；

7.以平等舍心来看待因果报应的事件；

8.避免与散乱者来往；

9.常与有禅定者来往；

10.思惟禅定与解脱的利益；

11.使心倾向于修行禅定。

因此，你可以实行上述这些方法来提升你的定力。

问 185：释迦牟尼佛曾为诸阿罗汉授记：经过几劫后，将在何地成佛。但是阿罗汉因烦恼已断，不再受后有，等这期寿命穷尽时，就进入般涅槃。是否会因佛陀的授记而下生人间等，因为他的心中没有烦恼、爱着的缘故，能够施舍身心财物给与众生。等到诸波罗蜜成熟时，再经由菩萨而成佛。若不是的话，将如何解说呢？

答 185：在南传佛教里，没有阿罗汉得到佛陀授记能够在未来成佛的记载。

有一段很有名的话，是许多阿罗汉在证悟阿罗汉果时对佛陀报告的话：

“我生已尽，梵行已立，当作已办，不须更作。”

从这句话中，我们就能清楚地了解阿罗汉死后不会

再投生，佛陀死后也同样不会再投生。否则，他们所说的话就是虚假的，他们就是说谎话。但是，佛陀与阿罗汉是不可能说谎话的，他们说出这段话，乃是因为他们已经彻底灭除了包括对生命执着的一切烦恼，已经摧毁了会造成未来生死的所有业力，他们不再生死轮回，这是固定的法则。因此，根据南传佛教，包括佛陀在内的所有阿罗汉都不会再投生。

问 186：请示禅师下列问题：在禅师所教授的业处当中，是否有教导断食法以配合禅修？断食对禅修有何益处或过患？在上座部的经典中是否有记载有哪些佛陀的声闻弟子因断食而证悟道果？有位法师目前正在断食，据说她预备断食到这次禅修营结束。但不知这种长期的断食对身心是否会造成任何影响？

答 186：就在佛陀成道后所说的第一部经当中，佛陀开示说有两个极端：一个是沉迷于感官享乐，另一个是自我折磨的苦行。这是两条错误的道路。沉迷于感官享乐不是证悟涅槃的路，这是一种卑下的行为，称作“沉迷欲乐”。这种行为是低贱的、是村夫的行为、凡夫的行为、不是圣人的行为、没有真实的利益。再者，为了避免心中烦恼生起而借着种种方法来折磨自己，如：将身体暴露于火堆前，暴晒于烈日下，持续地举着手，等等，这些也都不是通向涅槃之道，这是另一种卑下的行为，称作“自我折磨的苦行”，这种行为也是没有真实利

益的，而断食就是属于这种行为，这不是佛陀所称赞的行为。

佛陀经常劝告我们修行中道，不要偏于上述这两种极端。在律藏当中，佛陀制定了一条戒：比丘、比丘尼必须如理地省察取用钵食的正确目的——“我取用这些食物不是为了像小孩那般地玩乐；不是为了着迷于身体的强壮；不是为了使身体美观；不是为了使肤色光洁。我取用这些食物只是为了维持身体的活力；为了避免饥饿的苦恼；为了修习梵行。”

这是你对食物应当抱持的正确态度，佛陀也是抱持这样的态度。在佛陀开悟证果之前，他修行六年的苦行，其中一项苦行就是每天只吃一粒饭。后来，他了解到这是没有利益的，所以他放弃苦行，开始正常地摄取食物，因而得以恢复体力。舍弃感官享乐与无益苦行这两种极端之后，他修行中道，不久即成就了圆满正觉。

问 187：有的禅修者已经证得四禅八定，甚至修行到观禅(毗婆舍那)，但是他们的日常行为或德行并不太好，不太遵守戒律，许多人也因此而对此修行法门产生怀疑。一个证得上述境界的禅修者是否应该比没有证得的禅修者更加坚守他清净的身、口、意？一位证得四禅八定或修行十二因缘，知道自己的许多过去世，或体验涅槃的禅修者是否应该保守秘密，不轻易向别人透露？

答 187：根据巴利圣典，要证得禅那、道、果的人必须先持戒清净。持戒不清净的人虽然还是能培育起某种程度的定力，但是他们不可能证得任何禅那、道与果。

在这里，我必须向大家澄清一点：我从来不曾印证任何禅修者证得禅那、道与果。尽管我确实依照巴利圣典的教法来指导禅修者修行初禅、第二禅等等，然而我只是根据他们在小参时所报告的情况来指导，这并不表示我印证了他们的修行成果。他们的成果报告可能是真的，也可能是假的，因为有些禅修者很诚实，有些却不诚实。

很难说得到上述成果的人在身、口、意方面必定能比尚未得到成果的人清净，因为有些人虽然尚未得到上述的成果，但是他们在德行上却也能持守得非常清净。大龙大长老就是一个很明显的例子：他是法施阿罗汉的老师，修行止观已经超过六十年以上，但是他还是一个凡夫。虽然他还是凡夫，但是由于强而有力的止观修行，使得他在那六十年当中没有任何烦恼生起，而且他持戒非常清净，因此他认为自己已经证悟阿罗汉果了。

有一天，他的弟子法施阿罗汉坐在自己的住处，心里想："我们住在五迦瓦里卡的老师大龙大长老是否已达到最究竟的沙门果呢？"观察之下，他发现他的老师还是个凡夫，并且他知道如果不去提醒老师，那么一直到死亡，他的老师都还是个凡夫。于是他以神通力飞到

老师的住所，顶礼老师并且履行弟子的义务之后，他坐在一旁。大龙大长老问他说："法施，你为什么突然来到这里？"法施阿罗汉回答说："我想来请教尊者一些问题。"大长老说："问吧，我会尽我所知道的来回答你。"于是他问了一千个阿罗汉才能回答的问题，大长老毫不迟疑地回答了每一个问题。他称赞老师说："尊者，您的智慧真是敏锐，您在何时达到这样的境界？"老师回答说："六十年前。"他又问："尊者，您修行过禅定吗？"老师回答说："禅定并不困难。"于是他说："尊者，那么，请变出一只大象来吧。"大长老就变化出一只大白象。他又说："尊者，现在让这只大白象尾巴直竖，两耳向外伸张，长鼻伸入口中，发出恐怖的怒吼声，向你直冲过来吧。"大长老就照着做了。看到大白象快速直冲过来的可怕景象，大长老跳了起来，准备逃走。这时，断尽烦恼的法施阿罗汉伸手捉住老师的袈裟，说："尊者，断尽烦恼的人还会胆怯吗？"

这时他的老师了解到自己还是个凡夫，于是他谦卑地求助于法施阿罗汉，法施阿罗汉说："尊者，不必担忧，我正是为了要帮助你才来的。"于是他为老师详细地解说一种业处，大长老领受了该业处，然后向经行道走去，走到第三步时就证悟了阿罗汉果。

在《中部》的注释里提到一个故事：有一个人年纪老了才出家作比丘，他的戒师是一位已经证得阿罗汉果

的年轻比丘，他与戒师住在一起，但是他不知道戒师是阿罗汉。有一天，在他们前往托钵的路上，他问戒师说："尊者，阿罗汉长得什么样子？"戒师回答说："这很难辨别，有一个人年老才出家，和阿罗汉住在一起，却不知道对方是阿罗汉。"虽然戒师已经暗示他，他仍然想不到他的这位年轻戒师就是阿罗汉。因此，要辨别谁是阿罗汉是不容易的。

一位真正的圣者是少欲、知足与谦虚的，绝不会轻易透露自己的证悟。如果这位圣者是比丘或比丘尼，根据佛陀所制定的戒律，他(或她)绝不能向未受具足戒的人讲说自己的证悟，未受具足戒的人包括沙弥、沙弥尼和在家居士。再者，从大龙大长老的故事里，我们可以了解要确定一个人的证悟是很困难的，所以最好是不要告诉别人自己的修行成果。另外必须考虑的一点是，有些人会相信你，有些人不会相信。如果你真正证悟了道果，那么不相信的人就造下了严重的恶业，这将会给他们带来伤害。因此，尽管证悟圣道的消息可能会激发某些人对佛法的信心，然而最好还是完全不要透露自己的修行成果。

问 188：如果禅修者不诚实，不依照真实情况报告他的禅修经验，他将面对什么样的损失呢？

答 188：既然他说谎话，他的戒行就已经不清净，

因此他无法证得任何禅那、道与果，也不能在修行上有显著的进步。如果他明知而故意诈称证悟禅那、道与果，那就犯了很严重的戒。若这项恶业在临终时成熟的话，他就会堕入地狱。

身为佛教徒，我们应当清楚地了解自己的目标何在，我们的目标乃是要解脱生死轮回，这是我们所能得到的最大利益。唯有达到目标之后，我们才能引导其他人步上我们所走过的大道，给予他们最大的利益。因此，如果我们爱自己以及爱他人的话，我们就必须诚实。我们能说一个让自己堕入地狱的人是爱自己的人吗？当然不能。

然而，如果他能够痛改前非，诚实而且精进地修行，他还是可能证悟禅那、道与果的。

问 189：是否有不能证得佛果的人？

答 189：根据南传佛法，有几种人不能证得佛果：

第一种人是佛陀，因为佛陀已经证得佛果，他不能再证得佛果。

已经从佛陀那里得到授记，未来将成为辟支佛、上首弟子和大弟子的人也不能证得佛果，因为他们肯定只会如佛陀所授记的那样，分别证悟辟支菩提、上首弟子菩提与大弟子菩提。证悟之后就不再有来生，不再有名

色来履行十波罗蜜。

再者，已经证悟任何一种道果的人也不能证得佛果，即使是证得最低的道果——须陀洹道果的人。须陀洹最多再经过七番生死就会断尽一切烦恼，在最后一世死亡之后即进入般涅槃，他没有时间去履行至少要历经四阿僧祇劫又十万大劫来积聚的十波罗蜜。

至于普通弟子，如果已经从佛陀那里得到授记，他们也不能证得佛果，因为他们肯定会如佛陀所授记的那样成为普通弟子。然而，如果还未曾得到佛陀授记，他们就还可以修习菩萨道，履行十波罗蜜，也许终有一天能得到佛陀授记为菩萨。如果你愿意的话，你可以尝试，但是成功的机会是相当小的。

问 190：如何透过见、闻、觉、知来达到解脱？

答 190：如果你在见、闻、觉、知的时候能够照见究竟名色法，并且能观照它们为无常、苦、无我，那么你就可能达到解脱。

问 191：《中阿含经》里记载，阿难尊者在躺下时证得阿罗汉果，当时他如何观察名色法？

答 191：你应当记得在阿难尊者出家为比丘之后，他就能够分析内、外、过去、未来、现在、劣、胜、粗、细、远、近的五蕴，他能够修行缘起及照见那些五蕴的

因，也能够观照那些五蕴及它们的因是无常、苦、无我。后来，在他的第一次雨季安居期间，听闻富楼那尊者开示时，他证悟须陀洹道果，同时也具备了四无碍解智。要证得四无碍解智的人必须曾经在过去生中修行观禅，达到行舍智的程度。

证悟须陀洹道果之后，他继续修行观禅长达四十四年之久。在他即将证悟阿罗汉果的当天晚上，他彻夜行禅，尤其是观照身体四十二部分的色法为无常、苦、无我。然而，由于过度的精进，他的定力变得薄弱，因此他想要躺下来，以便平衡精进根与定根。在躺下来的过程中，五根达到了平衡，而在身体尚未接触到床之前就证悟了阿罗汉果。你应当了解这并不是顿悟，因为在证悟初果须陀洹之后，他还以四十四年的时间，运用种种方法，如：名色法、五蕴法、十二因缘法，来彻底地观照名色为无常、苦、无我。

如果禅修者彻底地观照内在与外在的名色为无常、苦、无我，而且观智已经成熟，那么，在证悟道果的边缘，他可以只观照自己最喜欢观照的法及相。例如，他可以只观照色法为无常，这就足以使他证悟道果。然而，如果还不能彻底地观照名色为无常、苦、无我，他就不可能借着只观照一种法为无常、苦、或无我而证悟任何道果。

问 192：能否以舍心观为基础进而修行无色界定？

答 192：不能。要达到无色界定，首先必须修行遍禅达到色界第四禅。例如，修行地遍达到第四禅。从第四禅出定之后，你必须去除遍满无边虚空的地遍似相。去除地遍似相之后，留下来的只有无边的虚空，这时你才能够修行空无边处定。至于舍心观乃是以有情众生为对象，修行舍心观并没有遍处相可以去除，也就无法得到无边的虚空，因此不能以舍心观为基础来修行无色界定。

问 193：修行四界分别观之后才能分析名色法，这是出自什么经、论的记载？

答 193：在许多部经及它们的注释里都提到这一点，例如《中部》的《大牧牛者经》及《相应部》的《不遍知经》。至于色业处的修法，简略的修法出自《大念处经》，详尽的修法出自《中部》的《大象迹经》《大教诫罗候罗经》《界分别经》，以及《阿毗达摩论藏》里《分别论》的《界分别》。

有两种禅修者：纯观行者和止行者。

止行者就是先证得某一种禅那，借此而达到心清净。当他想要进一步修行见清净时，应当先进入除了非想非非想定以外的任何一种禅那。出定之后观照寻、伺等禅支，以及与禅心相应的所有心所，必须依照它们个

别的特征、作用、现状、近因来辨别它们。他能够照见这些心所，因为在修行止禅时，他已经辨认过五禅支了。

然后他必须照见这些名法所依靠的心所依处色、照见心所依处色所依靠的四大，以及存在那里的其他种所造色。同样地，他必须辨别它们个别的特征、作用、现状和近因。

接着，在他观照五门心路过程之前，必须先修行色业处。在尚未修行色业处之前，他无法观照五门心路过程，因为他无法照见眼识、耳识等所依靠的眼净色、耳净色等，所以无法观照五门心路过程。

然而，如果止行者不想先观照名法，而想要先观照色法，他应当采取和纯观行者相同的步骤。根据《清净道论》第十八品中的指导，纯观行者培育心清净的方法如下：

“若纯观行者，或止行者想要从照见色法开始修行观禅，而非从照见名法开始，那么，他们应当依照第十一品中定义四大的部分所叙述的种种方法当中的一种，简略地或详尽地来辨别四大。”

根据《清净道论》的这些指示，不具备任何禅那基础，而想要直接修行观禅的人，必须先以简略法或详尽法、或简略与详尽二法都采用，来辨别四大。已经证得某一种禅定，或证得所有八种定的人，若想从色业处开

始修行观禅，他也必须同样地如此修行。

关于色业处与名业处，《中部》的注释及《阿毗达摩论》注释的第二册里谈到：

“在这两种当中，色业处指的是以简略法或详尽法来辨别四大。”

注释中对如何修行观禅的色业处所作的这些指导，显示出佛陀教导纯观行者或想先修色业处的止行者应当从简略地或详尽地辨别四大下手。如果禅修者依照佛陀的教法来修行，他的修行将产生最有利益的结果。

在这里，我们必须了解：注释并不是由觉音论师写成的，他只是将注释从锡兰的辛哈尔文翻译成巴利文而已。虽然有些注释无疑地是后代论师所造，但是大部分注释都是从佛陀时代传承下来的。在佛陀时代很平常的情况是：听完简要的开示之后，有些比丘还不明了法的意义，因此他们去拜见佛陀、或舍利弗、目犍连等阿罗汉、或阿难尊者等，请求他们作详细的解释。这些解释在五百阿罗汉参与的第一次结集中被结集为杂藏，也称为根本注释。负责在锡兰弘扬佛法的马兴达阿罗汉将它们带到锡兰，他知道后代将无法以巴利文来保存这些注释，因此将它们翻译成辛哈尔文，并且称之为大注释。到了觉音论师的时代，有些人认为有必要推展以巴利原文来研究佛陀的教法，因此觉音论师又将所有的注释翻

译回巴利文。

在四部注释每一部的序言中，觉音论师都作了如此的结论："我现在要翻译的注释，它的宗旨是阐明微妙殊胜的长部等圣典的含义，这是由佛陀及具有与佛陀类似资格的人所详尽解说的，具有与佛陀类似资格的人指的是舍利弗尊者与其他能够讲经的佛陀弟子。这些注释在第一次圣典结集时被诵念出来，在第二次与第三次圣典结集时又再度被诵出。它们由马兴达阿罗汉带到锡兰，翻译成锡兰文以便利益锡兰岛上的居民。我将不乖违大寺(在阿努罗陀城)长老们的观点，而将这些注释从锡兰文翻译回与圣典一致、庄重而且纯净无瑕的语言。"

在《清净道论》中，他提出自己看法的情况只出现过一次，他说："我们对此事的抉择是如此。"(《清净道论》第十三品第一二三段)。在《中部》的注释里，他也只提出过一次，他说："古代的尊者们并没有提到这项观点，这只是我个人的见解。"(中部)只有这些极罕见的例子是出自他个人的观点。在《长部》的注释里，他也说道："自己的见解是最没有威信的，只有在符合经中义理时才能被接受。"(长部)这些很明白地显示了他并不是在撰写自己的注释。

有人批评觉音论师，然而那是不对的，因为他只是将古代传承下来的注释加以翻译而已。举例而言，《清净道论》中的《说缘起品》完全是从《迷惑冰消》一书

中翻译出来的，而《迷惑冰消》就是《大注释》里的一个部分，它是佛陀在许多经中(如全部的《因缘相应》)所教导缘起法的注释。在许多经中，佛陀教导过去世的因造成现在世的果，例如：过去世的无明、爱、取、行、业造成现在世的五蕴。佛陀还教导现在世的因造成未来世的果。如果你不承认缘起的教法，那么就会有问题产生，因为这表示你认为佛陀讲了一些无意义的话或谎话。再者，如果缘起的教法是错误的，那么你也就不需要为了成佛而积聚波罗蜜了。为什么呢？因为否定缘起的教法也就是否定过去世的因能够造成现在世的果。若是如此，过去世的因不能影响你的现在世，那么你在过去世所行的善业都是白费的。

而且，如果现在世的因不能造成你的未来世，那么你可以为所欲为，造作杀生、偷盗、邪淫等罪恶，而不用担心来世会堕落恶道受苦的危险。一切都只是靠运气而发生，也就不需要为了成佛而历经至少四阿僧祇劫又十万大劫来圆满十波罗蜜，因为你所修的波罗蜜全部都是白费的。

然而，这是一种严重的邪见，称为无作用见。有些人可能会争辩说，他们还是能观照到因果的作用，例如：吃得过饱是因，消化不良是果。然而，佛陀不需要教导这种因果，因为一般的正常人都知道这种道理。他们应当问自己：什么是造成这一世得到人生的业因？难道他

们能说那业因也是在今生造作成的吗？当然不能。

然而，如果他们依然坚持得到今生为人的业因是在今生造成的，那么，他们可以去造作善业，然后发愿变成天神。如果现在业因能够产生现在果报的话，他应当马上变成天神。但是，他当然不可能由于那项善业而马上变成天神，为什么呢？因为造成今生得到人身的业因必然是来自过去的某一生。

因此，很明显地可以看出缘起的教法并不是想象，批评觉音论师说他造成混淆是不对的。我们应当以至诚恭敬的心来看待这些注释，因为它们是佛陀及许多大阿罗汉遗留下来的教导。

问 194：佛陀是否会做梦？做梦时是否有正念？

答 194：包括佛陀与辟支佛在内的所有阿罗汉都不会再作梦，因为他们已经断除了所有的迷惑幻想，在巴利圣典中，这称为“远离颠倒梦想”。

问 195：具有欲界、色界、无色界各种善心的人，如果想投生人间，是否需要发愿？

答 195：不需要。如果想要投生人间，他必须依靠欲界的善业，然而该善业必须在他临命终时成熟才行。不论他是否发愿投生为人，只要他对人生还有执着，他的欲界善业就会依照自然法则而产生果报。然而，如果

在临命终时他进入任何一种色界禅或无色界定，那么他将依照业果法则而自然地投生于色界或无色界。

问 196：禅师在开示中曾经提到我们的菩萨过去世投生为狮王时，有一只兔子在睡梦中被掉落的果实所惊吓，以为世界末日到了，因而引起整个森林里所有野兽恐怖。当时狮王则逐一地追查，最后得知乃是误传所造成。弟子很好奇，人与人之间尚有语言隔阂，何以不同种类的动物之间可以沟通？请禅师慈悲开示。

答 196：我想那是因为菩萨的波罗蜜之缘故，使得他能够与其他动物沟通。例如，佛陀说法时只用一种语言，但是全印度各地讲不同种方言的人都能够清楚地了解佛陀所说的法。

问 197：修白遍时，以头盖骨的白色为对象，除了容易取相之外，还有其他意义存在吗？

答 197：事实上，我也教导禅修者以白花、白石头、白布等的白色作为对象来修行白遍。因此，任何白色的物体都可以作为修行白遍的对象。

问 198：如何才能对自己以及外境保持警觉，并且清楚明了？

答 198：要对自己以及外境保持警觉，并且清楚明了，你必须修行四念处。四念处是：身念处、受念处、

心念处、法念处。

身念处包括止禅与观禅，而其余三种念处则纯粹只是观禅。

当你修行安般念时，就是在修行身念处。如果能以至诚恭敬的心，持续不断地修行，你的正念将会愈来愈强，定力也会愈来愈深，于是你的心变得非常宁静与清醒。

修行到观禅时，你能够清楚地见到内在与外在的名色以及它们的因。换句话说，你能够清楚地观照内在与外在的身、受、心、法。因此，如果想要对自己以及外境保持警觉，你应当努力培育强而深的定力，进而修行观禅。如果你能证悟阿罗汉果，那是最好的，因为阿罗汉一直是保持警觉与正念的。

问 199：请问禅师，如何检查自己是否落入有分心？如何避免落入有分？

答 199：在两个心路过程之间有许多有分心在生起与消灭，即使像现在你正在听我开示，但是仍然有许多有分心正在你的心中生灭，这是自然的现象。通常人们无法察觉有分心，因为他们的定力很弱。但是，当他们培育定力达到近行定时，就能了解到有时候他们的心会落入有分，那时他们感觉自己似乎一无所知。然而，他们还是无法见到有分心，因为有分心的对象乃是前世临

死速行心缘取的对象。唯有当他们修行到缘起法，并且能照见前世的临死速行心及它的对象时，他们才能分辨有分心。

问 200：我曾经被人问倒了，请禅师帮我的忙，解答这个小问题——有人问：每一尊佛像都是有头发的，为什么你们出家人却是光头的？

答 200：在我们菩萨的最后这一生中，当他在阿拏摩河边出家时，他切掉自己的头发，直到只剩下两个指宽的长度。从那时候起，他的头发就一直保持两个指宽的长度，不会变长，也不会变短。

佛陀允许比丘、比丘尼头发留到最长两个指宽。如果头发留到比两个指宽还长，那就犯了突吉罗罪(恶作罪)。因此，如果你办得到的话，你也可以随自己的意愿而一直保持头发两个指宽长。

问 201：每个人都可以修禅吗？是否有不能修禅的人？是否有人一直修禅，经过很长的一段时间，却都没有禅相发生？这是不是因为业障重或其他因素所造成的？

答 201：每个人都可以修禅。然而，有些人无法得到禅相，这可能是由于他们过去的业障，或不够精进，或得不到善知识引导，或方法错误等因素所造成的，也

可能是同时由几项因素合并所造成的。

问 202：有位比丘在做过还俗的仪式之后，仍然冒充为比丘。请问禅师，在家居士供养已做过还俗仪式的比丘会有什么功德？如果这样的假冒比丘剃度别人出家，并授与别人比丘戒，将来他会遭受什么果报？

答 202：根据《布施分别经》，即使接受布施的是一只动物，或一个没有道德的人，布施者仍然能够从那项布施中得到功德。然而这样的功德并不殊胜，因为该布施不会由于受施者而净化。

如果比丘还俗之后仍然穿着袈裟，冒充比丘，那么他就是一个贼，因为他偷取在家居士供养出家人的四种必需品(四事供养)。依照佛陀所制定的戒律，他就是“贼住”的人(十种波罗夷人当中的一种)，在这一生当中，他不能再出家为比丘。

问 203：有人怀疑涅槃近似于断灭论。请禅师开示涅槃与断灭论的差别？

答 203：断灭论乃是认为：不必造作任何业因，人死亡之后就达到灭尽。相反地，佛陀教导说：有因才有果，什么样的因就造成什么样的果。例如：有了无明、爱、取、行、业这些因之后，果报五蕴就会产生。佛陀也教导说：没有因就没有果。例如：当所有的无明、爱、

取、行、业都被阿罗汉道所灭除之后，果报五蕴就不会再生起。因此，涅槃的教法是中道，它依据自然的定理，显示因果相生的法则。再者，如果有人认为：灭除了无明、爱、取等这些因之后，并没有所谓的涅槃存在。那么，事实上，他本身就是存有常见的人。

问 204：佛陀在菩提树下证入佛位，同时也成为一位阿罗汉。他不必从证悟初果开始，再一直修行到四果。佛陀的弟子里是否也有不必证悟前三种果位，就直接证悟阿罗汉果的人？

答 204：根据南传佛法，事实并非如你所说的那样。我们的菩萨乃是透过证悟四道与四果而证得佛果的，他在一次静坐当中就证悟了四道与四果，在两种道之间只有几个观智生起而已。所有证悟阿罗汉果的人都必须经历四道与四果。因此，没有任何一位弟子能够不证悟前三种道果而直接证悟阿罗汉果。

问 205：由于不通达世俗谛，而造成在修学真实谛时有障碍，应当如何消除这些障碍？

答 205：佛陀开示说："有定力的比丘能够如实知见诸法。"因此，如果想要照见究竟的真理，你应当在善知识的指导下修行，培育强而深的定力。

在这里，我要讲述周利盘陀伽尊者的故事。出家之

后，周利盘陀伽尊者在他的哥哥摩诃盘陀伽阿罗汉的指导下修行。然而，经过整整一个雨季安居的时间，他连一首四句偈都背不下来。他之所以如此愚笨的原因在于：过去世中，在迦叶佛的时代，周利盘陀伽是一位学问渊博而且能教授佛法的比丘。有一次，他嘲笑跟随他学习的一位比丘为愚蠢。那位比丘因为受到老师的嘲笑而感到羞愧，并且丧失了继续学习的自信心。由于这项恶业，周利盘陀伽在许多世里都出生为愚笨的人。乃至在他的最后这一世，生为周利盘陀伽，出家之后他突然变得愚笨，因此，很意外地，当他背诵到下一句的时候，已经忘了上一句所背的内容。

他的哥哥摩诃盘陀伽认为他不可能证悟任何道果，就命令他还俗。听到哥哥这些令人沮丧的话，周利盘陀伽感到很伤心，于是哭了起来。

那时，佛陀住在名医耆婆所供养的芒果园僧寺里。佛陀见到周利盘陀伽的困境，并且知道他将因为佛陀的指导而证得解脱，于是佛陀来到周利盘陀伽身边，问说："我儿周利盘陀伽，你为什么哭泣呢？"周利盘陀伽回答说："世尊，因为我的哥哥要赶我走。""我儿周利盘陀伽，你的哥哥并不具足明了众生意向与根器的能力，而你正是必须由佛陀引导的人。"说了这些鼓励的话之后，佛陀以神通力变出一块干净的布，交给周利盘陀伽，然后告诉他说："我儿周利盘陀伽，用手拿着这块布，并

且朗诵着：‘这块布容易遭到污染，这块布容易遭到污染’，你就这样子修行吧。”

于是周利盘陀伽尊者就坐下来，用手摩触着佛陀给他的布，并且朗诵：“这块布容易遭到污染，这块布容易遭到污染”。当他如此摩触几遍之后，那块布开始变脏了。他继续摩触，那块布变得更脏，就像抹布一样脏。他的智慧成熟的时机已经到了，消失与坏灭的法则在他的心中现起，他内心思惟：“这块布原本是洁白干净的，但是由于和我的身体接触的缘故，现在它已经充满污垢。我的心就像这块布一样，在未受到干扰的情况下，我的心原本是洁白清净的，但是由于和贪、瞋、痴等不善心所接触，我的心变得肮脏了。”如此思惟自己本身之后，他进一步精进地培育定力，并且证得四种色界禅。以这些禅那为基础，他努力修行观禅，然后证悟阿罗汉果，同时也得到四无碍解智及六神通。

从周利盘陀伽尊者的故事中，我们了解到：不应该认为愚笨的人就不可能证得殊胜的成就。

问 206：佛陀教导周利盘陀伽念“扫帚、扫帚”而使他证得阿罗汉果，这是什么道理呢？“扫帚”也是他的业处吗？光念“扫帚”也能修成四禅八定、证悟初果乃至四果吗？

答 206：根据南传经典，周利盘陀伽尊者并不是诵

念“扫帚”，而是像我刚才谈到的——诵念“容易遭到污染”。

在过去某一生中，周利盘陀伽生为一个国王。有一天，在城里巡查的时候，他的额头冒汗，于是他用一块干净的布擦去汗水，那块布因而弄脏了。国王自言自语地说：“由于这个不清净的身体，把这么一块干净的布给弄脏了，使这块布丧失了它清净的本质。有为法真是无常啊！”如此，他得到无常的印象(无常想)。所以，就周利盘陀伽尊者而言，“容易遭到污染”这个法门是他证悟阿罗汉果的强力助缘。由于佛陀见到他过去生中的善行，并且希望促使他专注修行契合那项善行的对象，因此佛陀交给他一块干净的布。

周利盘陀伽尊者已经积聚波罗蜜长达十万劫之久：他在许多过去生中都研究三藏典籍，并且修行观禅达到行舍智。这是每一位要证得四无碍解智及六神通的阿罗汉必须具备的先决条件。在他的最后这一生中，当他看到布变得肮脏时，立刻省察到有为法无常的本质。由于过去的波罗蜜与禅修，他能够领悟有为法无常的本质，也能够领悟有为法苦及无我的本质，借此而证得阿罗汉果。

问 207：有人说在修禅之前必须先累积福德，否则将会遭遇许多困难。这句话是否是真实的？

答 207：如果这里的“福德”指的是过去生中所行的福德，那么这句话是真实的。有两类种子：也就是智慧(明)种子与善行(行)种子。善行种子指的是布施、持戒、修行禅定等等。过去生中所累积的善行种子使你今生能得到好的父母、遇到好的朋友及导师、以及能够听闻到佛陀的教法。智慧种子指的是修行四界分别观、色业处、名业处、缘起及观禅。过去生中所累积的智慧种子使你今生能够明了佛法，尤其是明了四圣谛。

如果一个人具备善行种子，而却缺乏智慧种子，那么他将有机会遇到佛陀的教法，但是却不能彻底地明了佛法，就像一个有双脚而却瞎眼的人。例如：在佛陀的时代，有一个名叫真谛的辩论家。虽然佛陀为他说了两部长篇的经，他仍然无法证得任何道果。他心里认同佛陀所说五蕴是无常与无我的，但是口头上却不愿意承认。虽然佛陀知道他不能证得任何道果，但是仍然为他讲了两部长经，因为佛陀预见到：在他获得智慧种子之后，将在佛陀般涅槃后大约四百年的时候，投生在斯里兰卡，成为一位大长老，名叫大黑护佛，并且将在那时证悟阿罗汉果。

如果一个人具备智慧种子，而却缺乏善行种子，假使他遇到佛法，他能够明了佛法，但是他却很难遇到佛法，就像一个有敏锐的视力而却没有脚的人。例如：阿阇世王原本具备了足够的善根，能够在听闻佛陀开示

《沙门果经》之时证得须陀洹道果，然而他却没有证得道果，因为他不能在杀害自己的父亲之前就先遇到佛陀。如此，由于缺乏善行种子，他不能在适当的时机遇到佛陀。同样，在佛陀的时代，有一次，佛陀看见一对年老的乞丐夫妇，并且露出微笑。阿难尊者就请问佛陀为什么微笑。佛陀告诉他说：那对乞丐夫妇当中，丈夫名叫大财长者子。如果他们在早年的时候修行佛法的话，丈夫将会证悟阿罗汉果，妻子会证悟阿那含道果。如果他们在中年的时候修行佛法的话，丈夫会证悟阿那含道果，妻子会证悟斯陀含道果。如果他们在晚年的初期修行佛法的话，丈夫会证悟斯陀含道果，妻子会证悟须陀洹道果。但是他们却一直蹉跎到沦落为乞丐，现在已经太老也太虚弱而不能修行佛法。他们错过了修行佛法的时机，也就无法证得任何道果。所以，同时具足善行与智慧这两类种子是很重要的，如此才有机会遇到佛陀的教法，并且能够明了佛法。

至于今生所造的福德，正如我在之前的开示中谈过的，对于今生能证悟阿罗汉果的人而言，今生所造的福德是不重要的。他们应当专注修行戒、定、慧三学，努力证悟阿罗汉果。今生所造的福德不能带给他们来生的利益，因为他们不会再继续生死轮回。然而，对于还必须生死轮回的人而言，今生所造的福德还是很重要的。

问 208：有一位老比丘尼经常对信徒说："你以前堕

胎的婴灵现在正跟着你，你累劫的冤家债主正跟着你，障碍你的一切，所以你的事业才会失败、会生病、家人不和、争吵不休，你会得癌症。”请问禅师，堕胎的婴灵及累劫冤家债主真的会二十四小时跟着自己，等着报仇吗？

答 208：佛陀说胎死腹中的婴儿多过安全出生的婴儿。当一个婴儿在子宫内死亡之后，依照他临死那一刻成熟的业，他会投生在五道当中的一道。如果投生于地狱道、畜生道、人道或天道，他就不可能跟着自己过去的母亲。如果他投生于饿鬼道，绝大多数的情况是他会遭受极大的痛苦，不可能跟着过去的母亲。只有某一种鬼可能会跟着母亲，但是很难确定哪一个婴儿会是这种情况。即使他跟着母亲，也不会带给母亲什么大的伤害，只是偶尔惊吓她一下，或使她闻到不好的气味等，如此而已，因此母亲并不需要害怕。

母亲必须了解的是自己已经造了一项恶业，因为堕胎就是杀人。如果这个恶业在她临命终时成熟，她就会堕入四恶道之一。然而，对于已经做过的事，哭泣是无济于事的，因为事情已经做了，谁也无法将那个业去除。她必须做的是避免再造同样的恶业。如果她能够避免造作所有的恶业，努力只奉行善业，那是更好的。她应当实行布施、持守五戒，如果能修行止禅与观禅，那又更好。如果这些善业当中的一项在她临命终时成熟，她将

投生到善道。如果能够证得须陀洹道果，她将永远不再投生于恶道。只要今生没有做过五种无间业当中的任何一种，她都还有可能证得圣果。五种无间业是：杀父、杀母、杀阿罗汉、使活着的佛陀身上出血、分裂和合的僧团。一个明显的例子是盎崛摩罗尊者，他在家的时候杀死了许多人，但是在他出家为比丘之后还是能证得阿罗汉果。

因此，以前曾经堕胎的母亲不应再为那件事情忧虑，因为那样对她的生活没有帮助。相反地，她应当善用自己的有生之年，努力奉行善业。

问 209：有一位老比丘尼常对信徒说："你得癌症是因为多生多劫的冤亲债主正在纠缠你，你要拿三十万元新台币出来，我帮你拜一堂消灾超度、梁皇宝忏，你的癌症自然会好。"请问禅师，在南传佛经里是否有记载比丘、比丘尼拿信徒的钱，保证可以免除信徒得癌症或绝症的事情？

答 209：在南传经典里没有这种记载。

问 210：有一位老比丘尼常到信徒家里说："你们家大门方位不好，冲到对面那户人家的墙角，有杀气，你们要赶快搬家，不然会有厄运，子女会生病，生意会赔钱。"请问禅师，在南传的经律里是否有教导比丘、比丘尼去帮信徒看方位、风水的记载？

答 210：在南传经律里没有这种记载。

问 211：有一位老比丘尼到信徒家，见到客厅里有祖先遗照，就对信徒们说："你家祖先遗照的眼睛在转动，客厅里不能挂祖先遗照，祖先会附身在遗照里，不去投胎转世。"请问禅师，过世的祖先真的会附在遗照上面吗？鬼道众生到底住在哪里？鬼道众生一定会住在自己的子孙家里吗？

有一位老比丘尼常对信徒说："我经过坟墓及佛寺骨灰塔时，都有一些鬼跟着我回家，请求我超度。"请问禅师，公墓里的每个坟墓及佛寺的骨灰塔都有鬼道众生吗？每个众生死亡时都会执着骨灰、尸体而去当鬼吗？

答 211：根据佛陀的教法，众生在生死轮回中流转。依照业果法则，只要还未证得阿罗汉果，在临死那一刻成熟的业就会决定下一世投生的地方。如果临终时善业成熟，他将投生于善道，即：人道或天道。如果临终时恶业成熟，则他将投生于地狱、饿鬼、畜生这些恶道当中的一道。因此，说每个众生死后都会执着他的骨灰或尸体而去当鬼，这种说法违背佛陀的教法。事实上，这是一种宿命论邪见。如果这种说法是正确的，那么佛陀所教导的业果法则就是错的。

从上述所说到的业果法则，我们可以很清楚地知

道：并非所有亡者都会住在自己的子孙家里。为什么呢？因为如果他投生于天道，他将会住在天界。如果他投生于人道，他将会住在来生母亲的子宫里或家里。如果他投生于地狱道或畜生道也是同样的道理。至于鬼道众生，他们依照各人自己的业而住在世界的各个角落。因此，如果他投生于鬼道，他将依照自己的业而在某一个地方受苦，很少会继续住在以前的家里。

在佛陀时代，有一个非常执着自己身体的女人，她死后投生为住在自己尸体里的鬼。有一位比丘看见坟场里的这具尸体，就拿走尸体身上的布，来当作粪扫衣。由于这个鬼的执着，她使自己的尸体站起来，跟着比丘走到寺院。比丘回到寺院，进入自己的房间，并且将门关上。由于无法再跟进去，那尸体就倒在门口。这种投生为住在前世的所有物的鬼，实在是非常罕见的例子。

问 212：有一位老比丘尼自称是禅修者，常对信徒说她在禅修中常看到鬼来找她。请问禅师，禅修者要修到什么境界，才会常看到鬼来找他(或她)超度？禅修者是否要得到天眼通才会看到鬼道众生？

答 212：鬼道是很低下的一类众生，我们很难帮助他们。正如在前面某一次问答中所提到的，只有某一种鬼能够分享到以前的亲人回向给他们的功德。除了这种鬼之外，其余的我们一点也帮不上忙，即使佛陀也帮不

了他们。

当禅修者修行慈心观或悲、喜、舍心观时，他能够大约地看见鬼道众生。他必须看到鬼道众生，否则怎么能对他们散播慈爱、悲悯、随喜或舍心呢？至于具备天眼通的人，他能够详尽地看到鬼道众生。

问 213：如果临死时，心正好落在“有分心”，并未生起任何善恶念，此时，是否可能因为有分心而投生于哪一道？又，可能影响投生该道的其他因素有哪些？

答 213：每个众生每一生当中最后的一个心是死亡心，死亡心就是一种有分心。而造成下一世投生的业是临死速行心的业，临死速行心发生在一生当中最后一个心路过程里。

除了佛陀、辟支佛及阿罗汉之外，对于其他人而言，在临死的那一刻不可能没有任何善业或恶业成熟。

问 214：梦属于哪一种心识？为什么会在正要躺下，将睡未睡的短暂时间出现似梦的景象？在梦境一结束却立即清醒？是否因为“日有所思，夜有所梦”？或可能是过去世的事实？或是未来将成为事实的事情？为什么呢？有可能在梦中修行止禅、观禅或入定吗？

答 214：梦是由许多意门心路过程所构成的。我们无法在梦中修行止禅、观禅或入定，因为梦是由微弱的

意门心路过程所构成的。梦境一结束立即清醒是因为他又恢复了正念。

梦有四种原因：第一种是“日有所思，夜有所梦”；第二种是身体的四大不平衡所造成；第三种是天神托梦；第四种是未来的预兆。前两种梦是虚假的，第三种梦可能是真的，也可能是假的，第四种梦是真实的。

问 215：夜半醒来，却以为是白天，因为看到的是明亮如白天的景象，为什么会如此？

答 215：如果禅修者在睡觉之前修禅，并且有光明出现，在他醒来时就可能还有光明存在。但是，如果你所说的那个人不是禅修者，那么就很难解释为什么他会见到光明。

问 216：南传比丘如何培育还需要在轮回中生死流转的福报？中国有一句话说：“今生不了道，披毛戴角还。”是否有出家人会因为福报用尽或不足，而来生沦为乞丐？又凡夫比丘如何肯定自己来生仍然能在人间，而且出家修行呢？

答 216：根据佛陀的教导，比丘有两项责任：

1.研究经典；

2.修行止观，直到证悟阿罗汉果。

无论比丘选择履行其中的哪一项责任，持戒清净都是绝对必要的。他必须遵守别解脱律仪戒、根律仪戒、活命遍净戒和资具依止戒。这意味着他必须有德行。当他从施主那里接受供养之后，他可以将所得来的物品供养给同参比丘、僧团或佛陀。如此，以他这样一位有德行的比丘，将如法得来的物品，布施给有德行的接受者，他的布施是崇高而且能产生大果报的，就像因陀卡布施给阿那律阿罗汉的那一汤匙饭一样。

他也能以所接受到的花来供养佛陀。当他在奉行寺院里的义务，如：扫地、清洁僧团的建筑物等的时候，他正是在积聚上等的福报。当他礼敬上座比丘时，也是在积聚福报。如此，南传比丘经常有机会积聚上等的福报，以作为他在生死轮回中的资粮。事实上，他比任何在家人具有更殊胜的机会积聚福报。

如果他选择履行第二项责任，则他必须专注于修行止禅与观禅。如果他能够彻底地修行缘起法（十二因缘），更好的是如果他能够修行达到行舍智，那么，下一世他将不会投生于恶道。这表示来生他有很好的机会可以成为比丘。

如果他修行止禅达到禅那，而且能够将禅那维持到临死的那一刻，他将投生于梵天界。如此，即使他没有证得任何道果，仍然能依靠他的布施、持戒、禅那、观智等善业，而在未来世投生于人界、天界或梵天界。这

是依照业果法则而发生的现象。然而，如果他尚未修行缘起法，临死的时刻万一有恶业成熟的话，他就仍然会投生于恶道。

问 217：一个未经过老师指导的修行者能否自己依据经典修行，或不依经典而独自修行证到行舍智？修行者如何知道自己已证得行舍智？

答 217：如果这个修行者是菩萨或辟支菩萨，那么他可以无师自通，尤其是在他即将证悟正等正觉或辟支菩提的最后那一生。至于其他的人，如果他们精通佛陀的教法，他们也能依据经典的指导，而修行达到行舍智。精通巴利圣典的人，当他们有系统地修行，提升上去时，就能知道自己达到行舍智。

问 218：已证得阿罗汉果的圣者是否有能力知道别人也是已证得阿罗汉果的人？

答 218：如果他具有他心通，也就是能够知道别人心念的神通，那么他可以知道别人是不是阿罗汉。如果他不具有他心通，则无法知道。

问 219：在某次静坐的经验中，可察觉内心的念头极迅速地生灭流转，但是无法看清楚念头的内容与善恶，这是属于什么心法？

答 219：既然连你自己都无法知道它们是善或恶，

我又怎么能知道呢？

这样的智慧还是很肤浅的。至少你必须修行到名业处，能够分辨究竟的名法，那时你才能详细地了解心与心所。

问 220：在南传经论中是否有记载菩萨道有难行道与易行道的分别？若有，其分别何在？

答 220：南传经论中并没有这样的记载。然而，南传经论中讲到有三种菩萨：慧者菩萨、信者菩萨与精进者菩萨。慧者菩萨以四阿僧祇劫又十万大劫的时间来圆满波罗蜜；信者菩萨以八阿僧祇劫又十万大劫的时间来圆满波罗蜜；精进者菩萨以十六阿僧祇劫又十万大劫的时间来圆满波罗蜜。

问 221：在南传经论中是否有记载如何发愿修行才能生到兜率天，于弥勒菩萨处闻法修行？而在龙华三会时于弥勒佛前得到授记？

答 221：南传经论中并没有这样的记载。如果你想从未来的弥勒佛那里得到授记，你必须在遇到他的时候，具备出生为人，生为男人等符合授记资格的八项条件。

问 222：有人说："人死亡的时候有如生龟脱壳"。那么死后在有限的时间内作器官捐赠是否也是菩萨道

的行为？如果舍心不够，如此做是否会影响往生善趣？生前应该如何作心理建设呢？

答 222：死亡之后捐赠器官就像将吃剩的食物布施给人一般，这不是上等的布施，只是一种微弱的善业。

菩萨通常是在活着的时候将器官布施给他人。

根据佛陀的教法，死亡之后立刻就投生，在今生的最后一个心（死亡心）与来生的第一个心（结生心）之间没有其他心识存在，今生的死亡心灭去之后，来生的结生心立刻生起。在这里，我想建议你透过修行缘起法来亲身体验。在这期禅修当中，就有一些禅修者修行到缘起法。如果你付出足够的精进，终有一天你也能亲身见到生死之间的真实情况。

问 223：在禅修者临命终时，如果没有意外，旁人应该如何协助他，以便保持正念？

答 223：旁人可以为他诵经，或为他说法。如果临终的人能够听见并且了解所诵的经或所说的法，那将对他有帮助。然而，如果他昏迷不醒，或无法听见，那么也就对他没有帮助。

事实上，依靠自己是比较好的办法。如果他能修行观禅直到证悟道果，那是最好的。如果不能，能够在临终时修行观禅是次好的。如果不能，能够达到禅那并且

维持到死亡时刻也是好的。至于其他种善业则是很不保险的，尽管布施、持戒等善业能导致投生于善道，然而，由于临死时的不如理作意，恶业也可能会超越善业，而造成投生于恶道。

问 224：如果想从四大分别观改修安般念观呼吸会有困难吗？

答 224：有些禅修者会遇到困难，在鼻子和脸部的四大特相变得非常明显，使得他们无法专注于呼吸。但是有些禅修者没有这样的问题，他们能够一心专注于呼吸。

至于已经修成四大分别观，并且修行了色业处的人，要修安般念是很容易的。修行了观禅的人也是如此。

问 225：在回答问题时讲周利盘陀伽的故事中提到："心本来是清净的，但是由于和贪、瞋、痴接触的缘故，心变得肮脏了。"如果说有一个"本来的心"存在，是否会落入常见？或是我误解了禅师的意思？请禅师加以解释，心为何是本来清净的？

答 225："心本来是清净的"这句话中的"心"特别是指有分心而言。正如批注《法聚论》的《殊胜义注》一书中所解释的，有分心是清净的，它是一种果报心，不与贪、瞋、痴等不善心所相应。一切的果报心、善心及

唯作心也都是清净的，因为它们也是不与贪、瞋、痴等不善心所相应。

根据《阿毗达摩论》的再注疏《根本复注》，所有的心都是清净的，只有心所才有清净与不清净的分别。不善心所是不清净的，其余的心所都是清净的。

然而，在南传教法里并没有所谓的“本来的心”。南传经典里只提到：有分心称为主人，六门心路过程称为客人。

问 226：如果已经修行安般念证得第四禅，可否不修慈心观，而直接修悲心观证得初禅？同理，可否不修慈心观、悲心观，而直接修喜心观，或不修慈、悲、喜心观，而直接修舍心观证得初禅？如果不可以，原因何在？

答 226：禅修者可以直接修行慈心观、悲心观或喜心观而证得初禅。然而，修行舍心观只能产生第四禅；若禅修者要达到舍心观第四禅，他必须先修慈心观、悲心观、喜心观达到第三禅。次第地修行上述三种法门达到第三禅之后，以它们为基础，才能修行舍心观达到第四禅。

问 227：已修行安般念证得第四禅之后，为何还要修白遍、褐遍、黄遍、红遍达到第四禅？修这四遍有何

不同的利益？有助于修行观禅吗？

答 227：禅修者不一定需要修行遍处禅，但是修行遍处禅是很有帮助的，理由是：

如此修行之后，禅修者的定力将变得更强，更容易修行色业处、名业处及缘起。

再者，他将能更清楚地照见究竟色法、究竟名法及它们的因。如果他能够证得所有八定，那又更好了。

再者，如果他能以白遍、褐遍、黄遍、红遍为基础而证得八定，他也就能够以任何白色、褐色、黄色、红色的物体为对象来修行遍禅，如：石头、花、云、布等。于是，在任何时间、任何地点，只要专注于它们的颜色，他就能达到禅那。如此修行的时候，他的心路过程里将生起众多殊胜的善业。

因此，修行各种遍处对体证佛法很有帮助。

问 228：修安般念最初证得第四禅时和修白遍最初证得第四禅时的定力相等吗？又如果十个人分别修十种不同的遍处，最初证得第四禅时的定力相等吗？

答 228：他们的定力并不相等。例如：在十遍当中，白遍是最宁静的。再者，佛陀的第四禅比其他人的第四禅更强，因为佛陀的第四禅能显现双神变，而其他人的第四禅不能。大目犍连尊者的第四禅比其他弟子的第四

禅更强，因为大目犍连尊者的第四禅能降伏瞋怒的难陀跋难陀龙王，而其他弟子的第四禅不能。

问 229：佛陀及上首弟子般涅槃时，是否从初禅顺修到非想非非想处定，再逆转到初禅，又顺修到第四禅而般涅槃？既然佛陀及阿罗汉般涅槃后即不受后有，为何还要顺逆修八定之后，才在第四禅般涅槃？

答 229：我不确定大目犍连尊者般涅槃的方式，但是佛陀与舍利弗尊者确实是以如此的方式般涅槃。这是因为他们的本性，所以他们如此做。而他们的第四禅是唯作性(纯粹作用性)的禅那，不能产生任何未来的生命。

问 230：由于生理因素而不适合修安般念的人，如果想修白遍，应如何修？其详细步骤如何？

答 230：他可以使用任何白色的物体作为对象，专注于那白色来修行白遍。例如：他可以用白布包裹在钵盖上，做成一个白色的圆形。然后坐在适当的地方，张着眼睛专注那白色。几分钟之后，闭上眼睛看是否心中会现起一模一样的白色圆形。如果闭上眼睛时也能看见白色的圆形，他就能一心专注于那白色圆形，直到证得禅那。

另一种方式是先修成安般念或四大分别观，然后修

行三十二身分。一旦能够清楚地照见骨骼或头盖骨时，就能专注于骨骼或头盖骨的白色来修行白遍。

问 231：限定虚空遍禅和空无边处定有何不同？为何前者是色界定？又修限定虚空遍禅有何特殊利益？

答 231：修行限定虚空遍时，禅修者直接觉知空间。修行空无边处定时，他专注于去除遍处禅相之后留下来的空间。除了限定虚空遍以外，其余九种遍都可用来修行空无边处定。在巴利文中，限定虚空遍的所缘对象称为“虚空”；而空无边处定的所缘对象称为“除遍空”。

问 232：今世为人，如果没有证得色、无色界定，来世可能生到色、无色界天吗？

答 232：不可能。

问 233：色界初禅天的众生一直处在初禅的状态吗？能够进而修到第二禅乃至无色界定吗？

答 233：色界初禅天的众生并不是一直处在初禅的状态，他们有眼门、耳门及意门心路过程生起，而且在这些心路过程之间，有分心也会生起。

他们能够修行止禅，进而达到第二禅等，乃至无色界定。他们也能修行观禅，乃至证悟阿罗汉道果。

至于无色界的众生，他们能修行达到与自己这一层

天相等深度的禅那，或更高的禅那，但是不能入更低的禅那。例如：识无边处天的众生能够修行达到上三种无色界定，但是不能入空无边处定及四种色界定。

问 234：一位凡夫比丘患有长期而极度痛苦的疾病，而且医药无效的情况之下，应如何如理作意，以度过或忍受痛苦？有没有什么方法可修行？例如：是否可借着此病痛而修证道果？

答 234：我们必须记住：即使连佛陀也免不了生病。在佛陀般涅槃之前的十个月里，他遭受严重的背痛，一直到他般涅槃为止。那么我们又怎么可能免除病痛呢？当我们染患长期、痛苦而且无法治愈的疾病时，对疾病生气或怨天尤人是没有用的，我们能做的只是忍受病痛，与病痛共处，并且充分利用我们的有生之年，精进修行佛法。事实上，在这世间里，没有医生能彻底治愈疾病，医生只能暂时治疗疾病而已，因为佛陀说五蕴就是病，所以，只要还有五蕴，我们就还会生病。如果真正想要完全根除病痛，你应当努力修行，证悟涅槃。涅槃没有名色，当然也就没有病痛。

生病的比丘能够以病痛所产生的苦受为对象来修行观禅，这称为受念处。然而，如果想证悟道、果及涅槃，只观照感受是不够的，还必须观照其余的四种蕴，也就是：色蕴、想蕴、行蕴及识蕴。他也必须观照五蕴

的因，然后观照五蕴及它们的因是无常、苦、无我。如此修行，当他的观智成熟时，就能够证悟道、果及涅槃。

问 235：缅甸南传佛教如何面对一个还俗的比丘再度进入僧团？僧团如何处理才如法如律？

答 235：根据南传佛教的戒律，并不禁止还俗的人再出家受戒为比丘。在佛陀的时代，有一位名叫吉达的比丘，六次出家，六次还俗，第七次他再度出家受戒为比丘，但是这一次他不还俗了，因为他证得阿罗汉果。

在缅甸和泰国有许多短期出家的比丘，他们通常只出家几天或几个月而已，这是这两国的佛教传统。然而，在佛陀的时代，并没有所谓出家作“短期比丘”的这种事情。我们不应当鼓励出家作“短期比丘”这种作法，但是对于这样的传统，我也无法去改变它。

问 236：在大龙长老的故事里，以神通变化出来的忿怒大象会伤害人吗？长老可以用神通变现出此大象，是否应该也能以神通令此大象消失？当时，为什么没想到可以如此做？已生起恐惧心的时候，神通力是否不能同时存在？

答 236：以神通力变化出来的大象不会伤害人。当时大龙长老能以神通力使大象消失，但是他没有这么做，因为他忘了。恐惧心与神通心发生在不同的心路过

程里，二者不会同时存在。

问 237：行菩萨道需要修忍辱波罗蜜，那么修解脱道的行者是否也需要修忍辱波罗蜜？

答 237：是的，修解脱道的行者需要修忍辱波罗蜜，而且也需要修其他的九种波罗蜜。他必须修行十波罗蜜达到相当的程度，直到这些波罗蜜强得足以令他证悟阿罗汉果。然而，他的波罗蜜不能和菩萨的波罗蜜相比，菩萨的波罗蜜远远超过阿罗汉的波罗蜜。

问 238：禅修营期间，大家专心学习解脱道，何以禅师开示菩萨道？请问是否有特殊用意？

答 238：因为有北传的法师建议我讲菩萨道，而且我也有心讲解南传教法中所教导的菩萨道，以便对各位想修行菩萨道的人有所帮助。

我们不能说禅修只是在修行解脱道，因为菩萨不但必须禅修，而且他的止禅与观禅都必须修行到非常高的境界。你应当还记得十波罗蜜当中的一项是出离波罗蜜，出离波罗蜜的颠峰就是证得禅那。慈波罗蜜及舍波罗蜜也是在以无边宇宙中一切众生为对象，而证得慈心禅及舍心禅时达到颠峰。你也应记得十波罗蜜之一是智慧波罗蜜，而行舍智就是菩萨所必须达到的最高智慧与平等舍。如果不禅修的话，菩萨如何能达到行舍智呢？

再者，当一个人精进地禅修之时，他正是在修行精进波罗蜜。他必须在持戒清净的基础上，付出强大的耐心与决心来禅修。因此，禅修之时他正是在积聚许多种波罗蜜。从《本生经》的故事里我们可以了解，在我们的菩萨出生为人的许多生当中，他都精进地禅修，尤其是修行慈.悲.喜.舍四梵住、十遍禅、八定及五神通。因此，很清楚地可以知道，不仅想要证悟阿罗汉果的人需要禅修，菩萨也必须禅修。

问 239：菩萨乘思想起源自何处？为何有此思想的开展？

答 239：在佛陀成道后的第二年，他回到祖国迦毗罗卫城。当佛陀抵达迦毗罗卫城时，释迦皇族们以盛大的典礼来欢迎佛陀及比丘众，并且带他们到事先安排好的尼拘陀园。到达尼拘陀园之后，佛陀坐在特别为他准备的座位上，在两万名阿罗汉的围绕之中，佛陀保持沉默。因出身高贵而自傲的释迦皇亲贵族们心里想："这位悉达多太子年纪比我们小，他只是我们的子侄甥辈而已。"在骄傲自大的心理作祟之下，他们怂恿后生晚辈们说："你们去向佛陀顶礼致敬，而我们则退居在后面。"

佛陀了解因出身高贵而自大的释迦皇族的心理，所以他显现双神变来降伏他们的傲慢心。从佛陀身上水火交替涌现的双神变产生显赫光明的殊胜奇观，释迦皇族

们被这景象所摄受，怀着敬仰的心情，他们发出赞叹的言词。

那时，正住在王舍城灵鹫山的舍利弗尊者，以他的天眼通看见发生在迦毗罗卫城的整个经过，他心里想："现在我应当去拜见佛陀，并请求佛陀讲述他过去生中行菩萨道及圆满波罗蜜的故事。"于是，他立刻召集恒常伴随着他的五百位阿罗汉，并且向他们宣布说："走吧，我们去觐见世尊，并请求他讲述过去诸佛的故事。"如此表白之后，他们以快过风雷的神足通，一瞬间就来到佛陀的面前。礼敬佛陀之后，就提出该项请求。

应舍利弗尊者的请求，佛陀讲述了《佛种姓经》，这部经涵盖了从燃灯佛时代到维山达拉王时代，这段漫长时间里菩萨修行的故事。因此，菩萨乘的思想源自佛陀。

从佛陀的话当中，我们可以了解他之所以要讲述此经的理由，佛陀说："谛听《佛种姓经》，此经能给予你们欢喜和愉悦，去除忧伤的尖刺，并带来三种乐，即人界乐、天界乐及涅槃乐。聆听之后，应当依此经所示之道而奉行，如此能驱除骄慢、舍弃忧伤、解脱轮回、灭一切苦。"

问 240：请问禅师，生为女众，出家修行，若今生无法修得成就解脱，那么如何才能"转女成男"，来生再

继续修行呢？请慈悲开示。

答 240：正如佛陀所说的，一个人的愿望可以透过他清净的戒行而得以实现。同样地，女众也可以透过清净的戒行而转生为男性。如果能够证得禅那，而且维持到临死的那一刻，则能投生为没有性根色而只现为男相的梵天人。

如果她修行止禅与观禅，成功地证得初果须陀洹，就能像葛碧卡公主那样。她证得初果之后，发愿投生为男性，结果就真的能如愿以偿。

问 241：请问依上座部佛教的佛陀观，佛陀是“万能、全能”的吗？或者他只是一位觉悟的人？

答 241：佛陀不是万能的，他只是一位觉悟的人。在《法句经》第 276 偈中，佛陀开示说：

“你们自己应当努力，诸佛只是导师而已，专注修行者能脱离魔王的枷锁，达到解脱。”

佛陀是人类与天神的最佳导师，但他不是万能的救世者。他指示我们通向涅槃之路，但他不能代替我们走。他明白业果如何产生作用，但他不能违反业果。如果他是万能的，他能变出一块自己推不动的石头吗？请思考这一点。而且，如果佛陀是万能的，那么他就不够慈悲，因为他并没有以神通力将一切众生都变成佛。

问 242：想修行菩萨道的人，要如何做才能只证到行舍智，不证道智？

答 242：如果他是一位已经得到授记的菩萨，除了在他即将成佛的最后那一世之外，无论他如何精进修行，都不可能证得任何道果。至于尚未得到授记的人，如果他具有想要成佛的强烈意愿，那么他的观智提升到行舍智时就会自动停在那里(不再向上提升)。

问 243：南传教典中，世尊除了为弥勒菩萨授记成佛之外，是否也为其他菩萨授记成佛？

答 243：在斯里兰卡写成的《未来种姓》中，提到有十个人从佛陀那里得到授记。但是此书是后人的著作，不属于巴利圣典。

问 244：如何有次第地学习巴利藏经？其特色为何？

答 244：如果想要彻底地研究南传三藏或巴利圣典，最好是先学习巴利文，之后，直接研究巴利文三藏，因为还有许多巴利圣典并没有翻译成其他语言。再者，从巴利原典翻译过来的著作中，意义上经常有一些改变。

在不同的国家，巴利文法的用法上有些许的差异。然而，你可以选择用任何一种文字保留下来的巴利文，例如：斯里兰卡的辛哈尔文巴利或缅甸文巴利。除此之

外，你应当在博学的导师指导之下研究这些圣典。在研究巴利三藏之时，你也应同时研究“注释”和“再注释”，因为若不研究“注释”和“再注释”，你就无法透彻地了解巴利三藏。

三藏包括《律藏》《经藏》《论藏》。在这三藏之中，每一位比丘、比丘尼都必须彻底地研究《律藏》。《经藏》包括许多部经，教导我们如何修行到证悟阿罗汉果的方法。至于修行到色业处、名业处及十二因缘的人，他们必须具备一些《阿毗达摩论》的基本知识，否则无法彻底地修行这些业处。

问 245：初果须陀洹、二果斯陀含、三果阿那含、四果阿罗汉各断哪些烦恼？能否请禅师开示，或在哪些经论有说明，可以有所依据？

答 245：须陀洹道断除身见、疑及戒禁取见。在某些经及《阿毗达摩论》中提到，嫉妒和悭吝也是在须陀洹道时被断除。斯陀含道将感官欲望及瞋恨减轻。阿那含道断除感官欲望及瞋恨。阿罗汉道断除剩余的五种高层次的结(五上分结)，即：色界欲、无色界欲、骄慢、掉举和无明。

问 246：请问禅师，瞎眼、耳聋的人是否没有眼净色、耳净色？

答 246：是的，如果他是完全地瞎眼或耳聋的话。

问 247：如果一个人右手不全，只靠左手做事，但是他很有智慧，而且有因缘接受具足戒。当他的戒腊足够时，能否传授他人具足戒？

答 247：根据南传戒律，他可以传授他人具足戒。只有当初在他本身接受具足戒时，参与授戒仪式的比丘犯突吉罗罪，而这位右手不全的比丘本身并不犯任何罪。

七、即席问答(248-300)

问 248：请南传比丘是否能向菩萨像(如：弥勒菩萨像)顶礼、问讯或合掌？

答 248：依据南传的戒律，比丘不应向在家人、女人、天神或梵天顶礼或合掌。因此，如果弥勒菩萨现在是一位比丘，而且戒腊比我们高，那么我们应当礼敬他。然而，如果他的戒腊比较低，则我们不应向他致敬。如果他是在家人、天神或梵天，那么我们也不应该向他合掌致敬。如果比丘那样做，就违犯了突吉罗罪。

问 249：证悟须陀洹道果的比丘才是真实的比丘。此话确实否？

答 249：比丘有两种：认定比丘与真实比丘。凡夫比丘是认定比丘。认定比丘指的是经由佛陀所允许的方式，结界作羯磨法而成为的比丘。只要还未证得圣位，他们就还是凡夫。只要还是凡夫，他们就称为认定比丘，也就是名字上的比丘而已。

但是，认定比丘也必须遵守别解脱律仪戒(比丘的戒条与威仪)、根律仪戒(防护根门，不令烦恼在根尘接

触时生起)、活命遍净戒(以清净正当的言行来过活)及资具依止戒(如理思惟使用四种资具之正确目的)。这四种戒称为增上戒。增上戒非常重要，为什么呢？假设一位凡夫比丘遇见一位阿罗汉比丘，如果凡夫比丘的戒腊比阿罗汉比丘高，那么阿罗汉比丘就必须礼敬凡夫比丘。这是戒律上的规定。因此增上戒非常重要。

问 250：根据北传佛教，菩萨有五十二个阶位。根据南传佛教，菩萨是否有不同阶位的分别？

答 250：根据南传佛教，菩萨没有不同阶位的分别。尽管菩萨确实是智者，但是在他们之间并没有阶级的差别。

问 251：菩萨得到授记时所具备的条件之一是：有能力在听完佛陀开示一首短偈之前或之后就证得阿罗汉果。然后在四阿僧祇劫又十万大劫的漫长时间里，总是维持如理作意及大悲心。如此，很难令人相信，在最后一世成佛之前，菩萨还是凡夫，还会生起无明，而去享受欲乐？

答 251：你应当了解缘起的法则，即：若没有无明，贪爱就不会生起。在我们菩萨的最后一生，成佛之前他对妻子耶输陀罗及儿子罗候罗还有贪爱。为什么说对耶输陀罗与罗候罗的贪爱是受到无明所包围的呢？以观智照见时，不论内在或外在的身体都是由微粒所构成

的。如果分析这些微粒，我们将只见到究竟的色法而已。这些色法是刹那变化的，它们一生起就消失，因此是无常的；它们不断地遭受生灭的逼迫，因此是苦的；它们没有不变的实质，因此是无我的。在燃灯佛时代，虽然我们的菩萨具有这样的观智，但是这观智只能暂时去除无明而已，只有圣道智才能完全灭除无明，因此他还有无明。由于无明，所以他还认为有耶输陀罗或罗候罗。注意到他们是耶输陀罗或罗候罗是不如理作意，而如此认知则是无明。由于此无明，所以他会贪爱耶输陀罗或罗候罗。

当观智持续生起时，无明不能生起；但是当观智不生起时，由于不如理作意，无明会再生起。因此，当他降生到人间时，他还有对人生的爱着，认为在那一生当中他能够证得佛果。所以，如果他错知为有人的生命，这种错知就是无明。对人生的爱着称为贪爱。由于无明与贪爱，心中就生起执取。由于无明、贪爱与执取，所以他造作善业。由于那善业的业力，所以他投生到人间。由于无明和贪爱，当发育成熟时，他娶了耶输陀罗为妻，并且生了罗候罗这个儿子。这些是在他成佛后所开示的第一部经——《转法轮经》中所宣称的“凡夫的行为”。

唯有在证得正等正觉之后，他才完全灭除心中的无明和贪爱。为什么呢？因为他的阿罗汉道智已经彻底地毁灭所有的无明与贪爱。

问 252：要发至上愿的人必须先具备八项条件，其中第二项是必须生为男人，佛陀也说女人不可能成佛，但是耶输陀罗曾经在二万亿尊佛面前发菩萨愿，她如何能办到这一点？

答 252：她并没有发愿要成为菩萨，她只是发愿帮助我们的菩萨圆满波罗蜜而已，就好像在这次禅修期中帮忙护持的义工人员。女人不能成佛指的是她不能以女人身成佛。但是她可以先投生为男性，转生为男身之后，如果具足八项条件，他就能从佛陀那里得到授记。得到授记之后，他必须以至少四阿僧祇劫又十万大劫的时间来圆满诸波罗蜜。波罗蜜成熟时，他就能成佛。菩萨得到授记之后就不可能再投生为女性，一直到成佛那一世都只会投生为男性。但是在他得到授记之前，有时还是会投生为女性的。

问 253：菩萨已经修行了多生多劫，而且观智比阿罗汉更强，因此应当是圣者，怎么可能还是凡夫呢？

答 253：菩萨的圣道智必须和一切知智同时生起。在证得一切知智之前，他的波罗蜜还未成熟到足以证得圣道与圣果。而还未证得圣道的人都还是凡夫，即使修行达到行舍智亦然。

问 254：为什么佛陀不教导所有的弟子只修行到行舍智为止，然后发至上愿，修菩萨道，直至成佛？

答 254：这个问题你应当去问佛陀本人。在许多经中提到：佛陀出世的本怀是为了使众生脱离生死轮回，脱离老、病、死等……。佛陀的本怀是：既然他本身领悟了四圣谛，也要让弟子们领悟四圣谛；既然他本身渡过了生死苦海，也要让弟子们渡过生死苦海等等。这是佛陀的本怀。

问 255：佛陀说："心、佛、众生，三无差别。"那么为什么佛陀不在一开始时就教导所有弟子发愿成佛，以便人人平等，没有佛陀、辟支佛、阿罗汉等的差别？

答 255：根据南传三藏，有两种相：自性相及共相。共相指的是无常、苦、无我这三相。如果禅修者辨识内在与外在的究竟名法与色法，他会了解内外的名色法都是无常、苦、无我的。那时，一切都是平等的。

虽然它们都是无常、苦、无我的法，但是有些无常、苦、无我的法与领悟四圣谛的观智相应；有些无常、苦、无我的法不与领悟四圣谛的观智相应。有些无常、苦、无我的法与一切知智相应；有些无常、苦、无我的法与上首弟子觉智相应；有些无常、苦、无我的法与大弟子觉智相应；有些无常、苦、无我的法与普通弟子觉智相应。从这角度来看，它们是有差别的。

问 256：根据北传佛教，即使佛陀般涅槃之后，他仍然能以神通力变现无数的应化身，继续救度众生。禅

师认为如何？

答 256：南传有一部经中提到一个故事：

有一天，一位婆罗门来见佛陀，请问佛陀许多问题。佛陀一一答复了，婆罗门感到很满意。最后他问道："你的弟子是否全部都证悟涅槃？"佛陀回答说："有些人证悟，有些人没有证悟。"婆罗门问说："涅槃一直都在，指示通往涅槃之道的佛陀也在，既然如此，为什么有些人证悟涅槃，有些人却没有证悟涅槃呢？"佛陀反问他说："你知道前往王舍城的路怎么走吗？"婆罗门说："知道。"佛陀说："如果有两个人请示你前往王舍城的路，一个依照你的指示而走，另一个不依指示而走，反而走上错路。结果一人走到了王舍城，另一人却走不到。为什么会造成这样的问题呢？"婆罗门回答说："哦，乔达摩，我只能指示他们前往王舍城的路而已，他自己走不到，我又有什么办法呢？"佛陀说："同样道理，诸佛只是指示通向涅槃的道路而已，众生必须自己精进修行。有些人能证悟涅槃，有些人不能，我又有什么办法呢？"

因此，诸佛只是指出通向涅槃之道而已，他们并不救度任何人。依《阿毗达摩论》，佛陀从未救度任何人达到涅槃，他只是指示涅槃之道而已。

根据《阿毗达摩论》，佛陀的神通是色界唯作神通心，这是一种名法。佛陀般涅槃时，所有名色法全部都

息灭，包括神通心在内。因此佛陀的神通力在般涅槃时也息灭了，不再有神通力存在。

问 257：在涅槃当中，是否有个常住真心在享受涅槃的常、乐、净？如果涅槃里没有名色，我无法想象那是什么情形。

答 257：涅槃是不可思议、超乎想象的。如果有个常住真心，因为心是名法，那么涅槃就没有意义了。涅槃是苦谛与集谛的息灭，而苦谛就是五蕴，包括了四种名蕴。涅槃是一切名色的息灭，所以如果涅槃还有一个常住真心，那么涅槃就没有意义了。

问 258：北传的经典里提到有五件事是不可思议，佛陀的神通力就是其中一件。既然佛陀的神通力是不可思议的，我们怎么能以《阿毗达摩论》来解释它呢？

答 258：所谓“神通力不可思议”只限于佛陀还在世的时候，而不包括佛陀般涅槃之后。不仅佛陀的神通力不可思议，其他人的神通也是不可思议。

问 259：佛陀般涅槃之后不会再出来度众生。但是他在过去行菩萨道时与许多众生结缘，当这些众生得度的因缘成熟时，佛陀也不会出来帮助他们吗？

答 259：与菩萨有缘的众生通常都跟随着菩萨。他们的波罗蜜往往在佛陀在世的时候成熟。在佛陀的时

代，有四十倍无量数的众生领悟四圣谛，证得圣果，他们的数量之多，无法计算。当我们菩萨在累积波罗蜜时，这些都是与他有缘的众生。

问 260：证悟初果须陀洹的圣者是否还会结婚生子？

答 260：会。就好像毗舍佉、给孤独长者等。在佛陀时代，憍萨罗国有七千万人口，其中有五百万人都是证果的圣者，而他们大部分是有家室之人。

问 261：修行成就慈心观有十一种利益。然而，如果有人修行慈心观，但无法证得慈心禅，他是否也能得到一些利益？

答 261：是的。《清净道论》中提到一个故事：当一只母牛正在哺乳小牛时，有个猎人以矛刺它，但是那矛无法刺入它的身体，而那时它所拥有的只是普通慈爱而已。如果你修行慈心观，虽然未能证得慈心禅，但是修行慈心观的善业仍然能产生今世在人间的善报，以及来生天界的果报。

问 262：《摄阿毗达摩义论》中提到，单单只修行四梵住是无法证得任何道果的。可否请禅师再加以解说？

答 262：因为四梵住只能产生禅那而已：修行慈梵

住能达到第三禅，修行悲梵住、喜梵住也都能达到第三禅，修行舍梵住只能产生第四禅。如果有人只修行这些禅那，而不修行观禅，则他们无法证悟涅槃，死后他们可能投生到梵天界。唯有观禅才能令人证得涅槃、知见涅槃。

如果他们能以四梵住禅那为基础，照见名、色及它们的因，并且能照见名色及它们的因是无常、苦、无我，那么他们就有可能达到涅槃、知见涅槃、证悟涅槃。

问 263：如果一个人求受比丘戒之时年龄未满二十岁，但是他不知道那是不如法的，而且受戒后他持戒精严。他能否算是真正的比丘？

答 263：他不是真正的比丘，但是能持戒是很好的，这是善业。如果他内心诚实无欺，则他还是可能修行到证得禅那、道、果及涅槃的。但是，如果他知道自己不是个真正的比丘，就应当重新求受比丘戒。

问 264：考虑求受比丘戒者的年龄时，是否应将出生前住胎的时间包括在内？

答 264：是的，通常是九个月或十个月。

问 265：如果有人不知情而从假冒的比丘那里受戒，他能否算是真正的比丘或沙弥？如果不算，他是否算是“贼住”的人？

答 265：根据南传三藏，此人不是真正的比丘或沙弥。但是如果他诚实不欺，内心清净，那么他可以再求受比丘戒。

根据南传佛教，在印度以外的地区，至少必须有五位比丘组成僧团，才能授予他人比丘戒。如果在这五位之中，有一位犯了波罗夷罪，那么求戒者无法成为比丘。如果在授戒堂里有十位以上的比丘，其中有一位比丘犯了波罗夷罪，其余比丘并不犯，而且他们能完整地诵念羯磨文，那么求戒者仍能成为比丘。

问 266：怀孕多久之后堕胎会造成杀人罪？

答 266：结生心一生起就是有了生命，堕胎造成胎儿的命根断绝时，即形成了杀人罪。

问 267：结生心一生起时就有了生命，那时的名色是什么情况？是否也有性根十法聚、身十法聚等色聚？

答 267：你想知道吗？如果想知道，请实际地修行体验。当你修行到缘起法时，就能照见那时有多少色法，多少名法。

根据《阿毗达摩论》，结生时有三十种色法，对于智相应喜俱投生的人则有三十四个名法。三十种色法存在于身十法聚、性根十法聚及心色十法聚之中。在这三种色聚当中都含有命根(色命根)，在三十四个名法之中

也有命根(名命根)。由于色命根和名命根都已具备，所以我们称它为生命。

问 268：修行观禅属于智慧种子。那么，能否说当禅修者修行观禅时，他并不是在培育善行种子？

答 268：修行方法有两种：止禅与观禅。止禅属于善行种子，观禅则属于智慧种子。但是有时观禅也算是善行种子，例如：如果修行观禅的业在临命终时成熟，那么它将造成新的结生心，此时观禅可称为善行种子。

问 269：请问禅师，一般而言禅那可分成几种？

答 269：禅那有两种：世间禅与出世间禅。

世间禅乃是我们已经解释过的初禅、第二禅、第三禅与第四禅及四无色界禅。

至于出世间禅，当你修行观禅达到行舍智时，你觉照名与色、因与果的无常，或苦，或无我，同时也加强辨识禅那法的三相。当你觉照初禅法的无常，或苦，或无我本质时，如果在那时证悟涅槃，则那个道智与果智称为初禅道智与初禅果智。为什么称它们为初禅呢？因为那个道智与果智中具有五禅支。这是出世间禅。

如果你在觉照第二禅禅那法的无常、苦或无我本质之时证悟涅槃，则那个道智与果智称为出世间的第二禅道智与第二禅果智，因为它们具有三种禅支：喜、乐与

一境性，没有寻与伺。

在觉照第三禅禅那法的无常、苦或无我本质时，你也能证悟涅槃。那时你的道智与果智称为出世间的第三禅道智与果智，因为它们具有乐与一境性两种禅支。

在觉照第四禅或无色界禅禅那法的无常、苦或无我本质时，你也能证悟涅槃。那时你的道智与果智称为出世间的第四禅道智与果智，因为它们具有舍与一境性两种禅支。

这些是止观行者的情况。

至于未曾达到禅那的纯观行者，他们无法觉照禅那法为无常、苦、无我，只能觉照色法及欲界名法的无常、苦、无我。实际作为观禅对象的色法是十八种真实色。欲界的名法指的是眼、耳、鼻、舌、身、意六门心路过程。

纯观行者可以透过觉照这些名法或色法的无常、苦、无我本质而证悟涅槃。那时他们的道智与果智也称为出世间的初禅道智与果智。为什么呢？因为它们具有五禅支：寻、伺、喜、乐、一境性。

问 270：禅修者应当如何做才能去除散乱(妄想)与昏沉(瞌睡)呢？

答 270：要去除散乱，我们必须只专注于业处的对

象，例如安般念对象(气息)，而不应注意其他对象，不应谈话，不应想念其他事情。在行、住、坐、卧，一举一动当中，你都必须经常练习只注意安般念对象。这是很好的方法。

要去除昏沉睡眠，有七种方法。你记得大目犍连尊者吗？他是佛陀的第二上首弟子。他在阳历一月或二月的月圆日证悟初果须陀洹，并且当天在佛陀的座下出家。但是他并未与佛陀住在一起，而是前往一处森林里精进修行。

他彻夜不眠地精进修行七天。到了第七天，他感觉非常疲倦，乃至于禅坐时有昏沉瞌睡的情况发生。当时佛陀放射光明，并来到大目犍连尊者的地方，为他讲说《居眠经》。

在《居眠经》中，佛陀教导七种去除昏沉睡眠的方法：当你专注于某一种业处(如：安般念)时，若昏沉睡眠的现象发生，你应暂时停止专注那种业处，而改专注其他种业处，如：佛随念、慈心观等。若如此做了仍不能去除昏沉，你应思惟曾经牢记的教法。若仍不能去除昏沉，你应完整地背诵曾经牢记的教法。若仍不能去除昏沉，你应用力拉扯耳朵，并按摩四肢。若仍不能去除昏沉，你应去洗脸、朝不同的方向远眺、以及仰望星空。若仍不能去除昏沉，你应作光明想。若仍不能去除昏沉，你应来回行走以便去除昏沉。

当佛陀教导光明想时，由于过去生的波罗蜜，大目犍连尊者证得了神通。对于有充分波罗蜜的人，当他们证悟道智与果智时，神通也会自然产生，不需要尝试去获得神通。佛陀教导他进入光明定，然后运用神通力，尤其是天眼通。当他那样尝试时，极明亮的光生起了。接着佛陀指示他下定决心使明亮的光持续整天整夜，那时就能去除昏沉。这是最好的方法。

但是，如果你尝试这七种方法之后仍然无法去除昏沉，佛陀指示另一种方法：你应当小睡片刻，休息几分钟后再起来继续修行。

问 271：禅修者如何选择最适合自己修行的法门呢？

答 271：这只能靠你自己抉择，我们无法确定地说哪种法门最适合你。注释中提到可以依照个人的性格(性行)来决定修行法门，但是这仍然相当困难，因为大部分人具有很多种性格：许多贪爱、许多瞋恨、许多妄想……，很难决定他们究竟属于哪一种性格。最好是你亲自研究各种业处，自己选择修行法门。

我观察过许多禅修者，通常他们曾经在过去生修行四界分别观或安般念。如果禅修者曾彻底地修行安般念达到禅那的阶段，那么安般念对他们而言是非常容易的。但是，如果过去生他们只修行安般念到某种程度，

尚未达到禅那，或未曾见到禅相，那么他们的波罗蜜还不成熟，今生再修行安般念时必须非常努力地修行。

如果禅修者曾在过去生中修行四界分别观，达到色业处的阶段，那么今生他们很容易就能学习与修行四界分别观。但是，如果他们只是曾经修行，尚未达到色业处的阶段，那么今生修行时同样很辛苦，必须非常努力。

对于初学者而言，我也教导其他业处，如：遍禅，但是他们很难达到强而有力的禅定。然而，如果修成安般念或四界分别观之后才转修其他止禅法门，通常他们能轻易地成就所有止禅业处。

问 272：有人说：事实上五蕴不是苦，对五蕴的贪爱才是真正的苦。可否请禅师简要地解释这点？

答 272：它们都是苦谛。在《转法轮经》中佛陀说："简言之，五取蕴是苦。"为什么呢？因为五取蕴一直遭受生灭的压迫。如此，我们能说它们是乐吗？贪爱是名蕴，当然也一直遭受生灭的压迫，所以也是苦。

问 273：当我们散播慈爱给某个人时，对方能否得到任何利益？

答 273：我们只能说：也许他的心能够改变。除此之外，我们无法确定地说他能得到怎样的利益。

以下是经典中所记载慈爱改变他人之心的一个事

例。旃耶末罗是阿难尊者的朋友。有一次，佛陀领着众比丘前往拘尸那罗城。拘尸那罗城的末罗族人知道此消息后，大家通过一项约定：不出来迎接佛陀的人将被罚款五百钱。当末罗族人出来迎接佛陀时，旃耶末罗也在其中。阿难尊者见到他也和大家一起迎接佛陀，感到很高兴，但一问之下才知道他对佛、法、僧根本毫无信心，只是因为怕被罚款才勉强随大家行动。因此到达僧寺之后，阿难尊者即请求佛陀设法使旃耶末罗对佛法生起信心。佛陀经常散播慈爱给一切众生，所以他的慈心观非常有力。阿难尊者请求之后，佛陀就散播慈爱给旃耶末罗，然后起座，进入居处。

那时，旃耶末罗承受到佛陀的慈爱，于是他的心改变了。他来到僧寺迫切地寻找佛陀，就好像小牛寻找它的母亲一般。拜见佛陀之后，佛陀为他说法。听法后他即证得初果须陀洹。他的心完全改变了，因此能证得初果。

另一个例子是那罗几力大象。当那罗几力大象遇见佛陀时，它处在烂醉与暴怒的状态，正要攻击佛陀。当时佛陀散播慈爱给它，令到它的心立即改变了，而且还礼敬佛陀。

在这两个例子之中，一个证得初果，另一个礼敬佛陀，我们可以说这是他们所得到的利益。

然而，如果作为接受慈爱之人的心不改变，我们就无法说他能得到任何利益，就像提婆达多的例子。虽然佛陀也散播慈爱给提婆达多，但提婆达多还是尝试杀害佛陀，破坏和合僧团，造下了许多恶业。

当提婆达多将要堕入地狱时，佛陀同样散播慈爱给他，可是佛陀无法使他免除堕入地狱的厄运。从佛陀时代乃至现今，有许多人死后因为自己的恶业而堕落四恶道受苦，但是我们却无法借着散播慈爱来拯救他们，那么我们如何能说这对他们有利益呢？

所以，慈心观的利益一般只限于禅修者自身而已。

问 274：禅修者能否以感恩心来达到禅那？

答 274：单是感恩并不能达到禅那，感恩心只是知道别人的恩惠而已。但在知道别人恩惠的同时，如果能有系统地修行慈心观，散播慈爱给对方，那么他能够达到禅那。

问 275：禅修者如何才能选择来世投生的地方？

答 275：造成投生的业是在临终时成熟的业。更准确地说，它必须在一生当中最后的速行心刹那，即临死速行的时刻成熟，它决定人死后投生到善道或恶道。如果临死速行心是善的，则他将投生于善道；如果它是不善的，则他将投生于四恶道之一。也可把造成投生的业

分为两种，即：欲界业及广大业。

欲界业的范围很广，包括：布施、持戒、在安止定之前的止禅修行、观智及所有恶业。

广大业指色界禅业与无色界禅业，总共为八种定之业。

在这些业当中，广大业是强而有力的，能防止不善的临死速行心生起。如果一直到死亡之时禅那都还能维持稳定不退，则此禅那能使人投生于梵天界。但是如果死亡之前禅那退失，那么它无法造成梵天界的投生，例如提婆达多的禅那。

另一种强而有力的业是观智。它能够在临死时防止不善速行心生起，能令到禅修者投生于善道。

所以若想投生善道，你应努力于达到禅那，乃至具备观智。比这两者更好的是道智与果智，因为它们确保已证得道果的圣人永远不堕入恶道，且能依照自己的意愿与业而投生善道。这是最好的方法，最好的人寿保险，其他善业则比较不可靠。

问 276：为什么唯有达到慈心观、悲心观、喜心观第三禅之后，禅修者才能达到舍心观的第四禅？

答 276：由于舍心观没有初禅、第二禅、第三禅，只有第四禅，所以它必须获得慈心观、悲心观、喜心观

的初禅、第二禅、第三禅的支持，然后才能达到其第四禅。其他业处的初禅、第二禅、第三禅不能支持舍心观第四禅。为什么呢？因为对象不同的缘故。例如安般禅那以安般似相为对象，地遍禅那以地遍似相为对象，但是舍心观采取众生为对象。而慈、悲、喜这三梵住也同样采取众生为对象，所以只有它们能够支持舍心观的第四禅。

问 277：为什么修行慈心观、悲心观、喜心观只能达到第三禅，不能达到第四禅？

答 277：每一种第四禅都是中性的，都与舍受相应。舍心观的态度是中性的，因为它省思每个人的业属于他自己，依照自己所造的业而承受快乐或痛苦。所以修行舍心观能够达到第四禅。

然而，慈心观接近情感的作用，怀着愿其他众生得到安乐等愿望；悲心观的态度是愿其他众生免除痛苦；喜心观接近欢喜，对别人的成功抱着强烈的欢喜心。这三者的态度都不是中性平等的舍。

慈心禅、悲心禅及喜心禅的受是悦受，或称为乐受，不可能是舍受。因此修行它们不能证得第四禅，只能达到第三禅。

问 278：何谓有分？

答 278：西方的学者将有分翻译为下意识心，事实上它不是下意识心。根据《阿毗达摩论》，我们称它“有分”识，因此它仍然是意识，并非下意识。许多禅修者落入有分时说他们一无所知，因为有分识不认知现在的对象，而认知前世临死时的对象。那对象可能是业、或业相、或趣相。通常唯有修行到缘起时，禅修者才能了解这种情况。

根据《阿毗达摩论》，简单地说，有两种心：一种是心路过程心，另一种是离心路过程心。

总共有六门心路过程。当你看见颜色、听到声音、嗅到气味、尝到滋味、触到物体及思考或修行时，就会各别产生眼门、耳门、鼻门、舌门、身门及意门心路过程的作用。

离心路过程心则有三种，即：结生心、有分心(即有分识)与死亡心。一期生命当中最初的一个有分心称为结生心，最后一个有分心称为死亡心。有分心又翻译为“生命相续流”。为什么呢？因为它是生命的主要成份。在结生心与死亡心之间，当无任何心路过程生起时，有分心都会生起，以便心流不会中断，而保存了生命。

如果想更清楚地了解，你应当从实际修行中去体验它们。

问 279：要证悟涅槃必须修行观禅。但是为何有些

人在修行止禅时，会误解止禅中的境界是涅槃呢？

答 279：因为他们缺乏常识，不彻底地了解什么是观禅，而认为观禅只是察觉每一种身心现象。他们不了解究竟名法、究竟色法。通常他们缺乏《阿毗达摩论》方面的知识，还未真正了解七清净与十六观智。这是问题的所在。

问 280：在尚未修行其他业处达到第四禅之前，禅修者能否直接修行佛随念？

答 280：可以，但不易达到近行定。举例而言，请在内心专注地忆念以下这段称述佛陀功德的巴利文："Itipi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho vijjācaraṇa-sampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho bhagavāti."——"世尊的确是阿罗汉、正等正觉者、明行足、善逝、了知世间者、堪受教之人的无上调御者、天人师、佛陀、世尊！"你能专注你的心吗？通常心会四处游散。因为我们不曾见过佛陀，只能凭借想象来思惟佛陀的功德。

现在我们都有呼吸，也能清楚地感受到呼吸，然而是否每个人都能完全地专注于呼吸呢？这是当下存在的对象，不是想象的对象。就某些初学者而言，对当下存在的对象尚且无法完全地专注，更何况要专注于单凭想象的对象(佛陀的功德)。

我们未曾见过佛陀，只是从书本或师长那里得知佛陀具足无比清净的戒、定、慧。那么，请以佛陀的清净戒、定、慧为对象来专注忆念，你能否专注于佛陀的清净戒、定、慧呢？事实上这是很难的。若没有其他禅定的帮助，要忆念佛陀的功德实在不容易，因为我们只能依靠想象而已。

不过，你仍然可以依照自己的意愿来尝试，只是要达到近行定不容易而已。所以，通常我们教导禅修者以其他禅那业处为基础来修行佛随念。

问 281：为什么修行佛随念只能达到近行定，不能达到安止定？

答 281：因为佛陀的功德非常深奥，它们不是世俗谛，而是究竟法。透视究竟法的定无法强而有力，因此修行佛随念不能达到禅那，只能达到近行定而已。

你可以实际地修行佛随念，尝试看能否达到禅那，你自己能够明白。

问 282：在佛陀的时代，佛陀教导不净观之后，有许多比丘自杀。现在如果我们修行不净观，是否也会产生同样的后果呢？

答 282：那些比丘之所以会自杀，乃是因为过去所做恶业已经成熟的缘故。佛陀见到那些比丘将在十五天

内死亡，死后将堕入地狱。所以佛陀教导他们不净观的修行方法，使他们不再畏惧死亡。他们修行不净观，观察身体的不净可厌，因此不再执着于自己的身体。虽然他们自杀，但是因为已经修成不净观，能在不执着身体的情况下死亡，所以死后投生于天界。正因为这个理由，佛陀特别教导他们不净观。

现在如果禅修者修行不净观，并不会造成自杀的结果。佛陀教导："要止息贪欲，应当修行不净观。"不净观能暂时止息贪欲。例如婆耆舍大长老，由于入村托钵时看见许多可爱的对象，使得内心生起贪欲。他请教阿难尊者如何止息这些贪欲，阿难尊者教导他修行不净观——忆念身体的三十二个部分为不净可厌，他如法修行之后止息了贪欲。根据《耆利摩难经》，这种忆念身体三十二部分为不净的修行法称为有生命体的不净观(有识不净观)。

因此，佛陀教导修行不净观乃是为了止息贪欲。它只是暂时的修行法门而已，不需要修行一个月、两个月、三个月、一年、两年等那么长的时间。所以，修行不净观不会导致自杀。

问 283：四界分别观属于止禅或属于观禅？

答 283：四界分别观是止禅的修法，也是观禅的修法。如果有系统地修行四界分别观，禅修者将见到净色

(透明的物质)。在破除密集之前，净色看起来像冰块，至此阶段是止禅。

接着，当禅修者注意净色中的空间时，他们将见到净色粉碎成色聚(微粒)。如果能分析那些色聚里的四界，此阶段也是止禅，但也是观禅的开始，是禅观的“幼儿园”阶段。所以四界分别观是止禅，也是观禅。

问 284：已达到第四禅的禅修者修行四界分别观，与未达到禅那的禅修者修行四界分别观，两者所得到的结果是否相同？

答 284：结果相同。但是对于有充分定力的禅修者，如：达到安般念第四禅的禅修者，当他们分析色聚、辨识究竟色法、究竟名法时，很容易就能得到清晰的了解。为什么呢？因为专注的心能如实地透视究竟色法、究竟名法以及它们的因缘。然而，这是针对部分禅修者而说的，不是针对所有禅修者。

在《须师摩经》中，我们可以看到许多纯观行阿罗汉，他们不修行禅那，直接有系统地从四界分别观开始修行，然后修行观禅达到阿罗汉果。根据《因缘经》的注释，这些纯观行阿罗汉修行四界分别观之后直接转修观禅，理由是想要快速地证悟涅槃。他们认为修行止禅达到禅那会延迟证悟的时间，因此他们只修行四界分别观作为培育定力的法门。由于他们具有证悟阿罗汉果的

充分波罗蜜，所以，虽然未达到禅那，他们对名色法的观智仍然非常清晰。

问 285：一个人证悟初果须陀洹或二果斯陀含之后，能否在未来世成为辟支佛或声闻弟子？

答 285：只能成为声闻弟子而已。须陀洹或斯陀含能成就阿那含或阿罗汉，但不能成为辟支佛，因为必须以二阿僧祇又十万大劫的时间积聚波罗蜜才能成为辟支佛；而须陀洹最多只会再投生七次而已。

在《小部·犀牛经》中，佛陀讲到二十四尊辟支佛。辟支佛只在没有佛陀出世教化的时期才会出现。在佛陀的教化期中只能有声闻弟子，没有辟支佛。

当菩萨悉达多太子诞生时，还有一尊辟支佛存在世间，名叫摩当伽。那时天神欢喜踊跃，互相传告说："菩萨诞生了！"辟支佛摩当伽听到这消息之后，立刻就进入般涅槃。这是因为在佛陀的教化期中不应有任何辟支佛在世。

如果禅修者在释迦牟尼佛的教化期中修行未能证悟涅槃、道、果，但具有证悟辟支佛觉智的波罗蜜，则他们将在未来成就辟支佛，而不是在这期教法中证悟。例如有名的提婆达多将在未来一万劫之后成就辟支佛，他的著名弟子阿阇世王也将在未来成为辟支佛。

问 286：经中谈到不能有两尊佛同时出现于世间。关于辟支佛呢？能否有两尊辟支佛同时出现于世？

答 286：可以。正等正觉的佛不能同时出现，但是可以有许多辟支佛同时出现于世间。例如：红莲王后的五百个儿子都成就辟支佛。那时我们的菩萨投生为六色牙巨象，它以各种水果供养那五百尊辟支佛。这在许多《本生经》的故事中都提到。至于两尊佛不能同时出现乃是巴利圣典《阿毗达摩分别论》中所提到的。

问 287：辟支佛是否永远为辟支佛？或者有一天他们会投生人道来成佛或成为阿罗汉？

答 287：辟支佛就是辟支佛。辟支佛那期生命是他们的最后一生。辟支佛也是阿罗汉，是独立的阿罗汉或小佛。他们不依靠任何老师的教导就能独自证悟四圣谛，但是无法教导别人四圣谛。为什么呢？因为他们不精通世俗谛，不擅长为究竟法取名，如：触、受等等。由于他们无法教导弟子四圣谛，所以称为小佛。

问 288：当禅修者辨识名法时，是否即已具有他心通？

答 288：观禅的领域与神通的领域是不同的。辨识外在的名法有两种方式：一种是观禅，另一种是他心通。他心通指的是能知道别人内心意念的能力，具备这种神

通能够很容易地知道别人的心。然而观智无法辨识“这是男人，那是女人……”，只能整体而非个别地辨识外在的名色法，所以观智不能知道别人的心。

问 289：若禅修者不辨识色界禅那名法与无色界禅那名法，是否能证悟阿罗汉果？

答 289：不辨识色界与无色界禅那名法，禅修者仍然能证悟阿罗汉果。唯有达到禅那的人才能辨识禅那名法。由于纯观行者没有禅那，所以不能辨识禅那名法。但他们能辨识究竟色法及欲界的名法，如此就足以证悟阿罗汉果。

问 290：如果禅修者达到近行定，但未达到安止定，那么当他辨识名法时，他辨识的是色界名法还是欲界名法？

答 290：欲界名法而已，因为在禅那之前的所有止禅修行都是欲界法。

例如：修行安般念时，若禅修者有系统地勤修，他将能见到安般似相。见到似相最初阶段的定是遍作定，是欲界法。当定力愈来愈强，达到紧接在禅那之前的阶段，那个定称为近行定，也是欲界法。

安般念的欲界定与禅那定(安止定)有什么差别呢？虽然它们同样以安般似相为对象，但是它们的强度

不同：在一个心路过程中，近行定只能生起七次；而安止定则能持续生起无数次。修行到名业处时你就能辨识这种差别。

问 291：当禅修者辨识色界或无色界禅那法时，他处在安止定之中或之外呢？

答 291：不是处在安止定，也不是处在近行定，而是观禅的刹那定。禅修者从禅那中出来之后，才能辨识禅那法。

以安般念为例，近行定及安止定都只能以安般似相为对象，无法像观智那样以禅那法为对象。因此在安止定中不能修行观禅。

问 292：当禅修者辨识禅支时，这些禅支是现在的名法还是过去的名法？

答 292：它们已经息灭，是过去的名法。因为在一个心识刹那中不能有两个心同时生起。举个譬喻来说：你不能这一根手指的尖端来接触它本身，但是你可以用另一根手指来接触它。这根手指好比是已过去的禅那法，另一根手指好比是观智。这是它们之间的关系。

若要辨识禅支，禅修者必须同时辨识对象与意门。举安般念为例，它的对象指的是安般似相，意门指的是有分心。

当没有任何心路过程生起时，有分心即生起；当心路过程生起时，有分心即消失。在禅那法生起之前，有分心能存在；禅那法生起时，有分心即消失。当辨识禅那法的观智生起时，禅那法即消失。观智辨识在它之前的禅那法，因为它同时辨识对象与意门。禅修者从禅那出来之后先辨识有分心，当禅那的对象(如：安般似相)出现在有分意门时，他就能很轻易地辨识到禅支。

问 293：禅修者修行止禅之后，能否预先知道自己死亡的时间？能否延长自己的寿命？

答 293：预先知道死亡时间是天眼通的领域。在天眼通当中有三支，其中一支称为未来分智，能够预知未来的事情。如果你精进修行并得到天眼通，那么你就能预先知道自己什么时候会死亡。然而，如果你只修行观禅，那么你只能知道大概的时间而已。

修行止禅不可能延长禅修者的寿命，因为寿命决定于个人的业。

问 294：以作为老师的立场而言，当佛陀无法教导弟子达到与自己同样高超的境界，他难道不会感到失望吗？

答 294：佛陀已经完全灭除忧伤，因此不会感到失望。那只是你的想象而已。佛陀完全了解一切众生的境

界，他只帮助众生完成他们自己的波罗蜜而已。

佛陀教导达到寂灭的方法，因为达到灭苦的境界非常重要。正如一切粪便都是可厌的，同样地，一切生命都是可厌的，所以佛陀不称赞任何生命。

当众生达到生死轮回的尽头(亦即达到涅槃)之后，一切都是相同的，不再有彼此之间的差异，因为涅槃是一切有为法(行法)的止息。那时没有佛陀，也没有弟子。

问 295：在进入灭尽定之前必须先立定四项决心。如果禅修者忘了立定第一项决心(何时将出定)，那么他是否会死在灭尽定当中，或者他仍然能够出定？

答 295：在进入灭尽定之前，这些圣者们会经常思惟自己的寿命，这是他们的本性。若无正念，他们什么也不能做。

假设他们的寿命将在七天内结束，那么他们会下定决心在七天之内(寿命结束之前)从灭尽定出来，不会在灭尽定当中死亡。灭尽定是所有名法与心生色法的停止；而死亡心是最后一个有分心，是执行死亡的心。灭尽定和死亡心不能同时发生。

问 296：目犍连尊者过去生造了什么样的恶业，导致他必须遭受那么多世悲惨的果报？

答 296：在过去某一生中，他曾经为了妻子的缘故，

企图杀害自己的双亲。在那一次，他将双亲打得几乎死去，但结果双亲未死。

就在那次事件当中，有许多不善思生起。一秒钟里有几万亿个不善思产生，假设他以一小时的时间企图杀害双亲，那么就有数不尽的不善思生起。每一个不善思能产生一个恶报，于是这许多强而有力的不善思相续地产生地狱中的恶报，所以他有很长的一段时间在地狱中受苦。

受过地狱的恶报之后，剩余较弱的不善思相续地在人道中结成恶报，所以他受到许多世痛苦的果报。

问 297：禅修者能否在四禅八定的某一定之中或之外与天神或梵天沟通？

答 297：不能。如果想与他们沟通，你必须具备如意通(神变通)。

问 298：纯观行者以生灭随观智观察到未来多少世呢？

答 298：在生灭随观智的阶段，佛陀教导两种透视缘起的方法。我想举出其中的一部分作为例子来说明：因为无明生起，所以色生起；因为爱生起，所以色生起；因为取生起，所以色生起；因为业力生起，所以色生起。因为食物生起，所以色生起。总共是五种生起智。

然后，佛陀教导五种息灭智：因为无明息灭，所以色息灭；因为爱息灭，所以色息灭；因为取息灭，所以色息灭；因为业力息灭，所以色息灭；因为食物息灭，所以色息灭。这些是变易之相。

这种息灭不是暂时的息灭，而是完全的息灭。完全的息灭何时才发生呢？因与果的完全息灭分别在证悟阿罗汉道与般涅槃时发生。

如果禅修者确定将在今世证悟阿罗汉道，那么他的未来只到今世而已。如果他将在未来的某一世证悟阿罗汉道，那么他必须一直辨识到那一世为止。他必须辨识到：因为无明、爱、取、行、业力这五种因完全息灭，所以五蕴也将完全息灭。这五种因将在他证悟阿罗汉道时完全息灭；至于果报五蕴则将在他入般涅槃时完全息灭。这两种息灭是完全的息灭，我们称之为无生之灭，即不会再生起的息灭。

禅修者应透视到这两种息灭，因此纯观行者必须辨识未来的名色，一直到这个阶段。

问 299：禅修者必须辨识未来世直到证悟阿罗汉道与般涅槃之时。在这中间的未来世里，他的修行情况是已经确定的还是仍然会改变的呢？

答 299：《阿毗达摩》有七部书，其中一部名为《双论》。在该论中佛陀说到有两种最后有者，即到了最后

一生的人。其中一种是真正的最后有者，另一种不是真正的最后有者。

所谓真正的最后有者乃是确定已证悟阿罗汉果的人，如：舍利弗尊者、目犍连尊者等。他们确实已经在当生证悟阿罗汉，不会再改变。而另一种最后有者是会再改变的，例如：有名的阿阇世王。他是频婆娑罗王的儿子，有足够的波罗蜜，能在听闻《沙门果经》之后证悟须陀洹道果；然而，因为他杀害了父亲，造下了极重的恶业，使到他无法证悟须陀洹道果。这种人称为不是真正的最后有者。

所以，对于某些禅修者而言，他们确定将在未来某一世证悟阿罗汉果；但是对于某些禅修者而言则不一定，情况还可能会改变。

我们现在需要辨识未来的情况。为什么呢？乃是为了厌离未来世的名色，这是厌离随观智。如果这种观智成熟，禅修者能在今生证悟阿罗汉道果。如果这种观智尚未成熟，他可能在未来某一生才证悟阿罗汉道果，那么情况也许还会改变，就像阿阇世王的例子。

问 300：既然世俗谛以概念法为基础而建立，那么它是否也是一种邪见？

答 300：我们称这种见解为“世间通称我论”，有时也称为萨迦耶见(身见)。这种我论是微弱的，但是却很

有影响力。为什么呢？因为如果不能除去这种见解，则无法见到究竟名色，即无法获得名色分别智，而且也不能了解名色的因缘，即不能获得缘摄受智。

名色分别智与缘摄受智是观禅的基础观智，是观禅的开始阶段。若开始的阶段都还无法修行成功，则无法修行真正的观禅。不修行观禅则无法证悟涅槃；无法脱离四恶道；无法脱离三十一界。因此我们必须去除萨迦耶见。

但是，有时为了制定戒律或讲解止禅法门，佛陀也教导世俗谛。当佛陀教导戒律时，他必须使用世俗谛，他不可能如此教导："你不应杀害名色。"他必须教导说："你不应杀害其他众生。"他不会教导说："你应当恭敬名色。"而会教导说："你应当恭敬父母亲。"。他不会说："名色，请到这里来。"而会说："比丘，请到这里来。"

再者，地遍似相、安般似相等都只是概念法、世俗谛。如果想修成禅定，你必须专注于这些世俗谛。若有系统地专注于安般似相，你将能达到第四禅。但是，若以究竟名色作为止禅对象，则你无法达到禅那。因此有时为了讲解止禅法门，佛陀也教导世俗谛。

有时佛陀为了保护世间而教导世俗谛。根据《阿毗达摩论》，如果分析佛陀、父亲、母亲、儿子、女儿，我们只见到名色而已。一切都是名色，这是究竟谛(胜

义谛；真谛)。但是如果不能分辨："这是父亲""这是母亲""这是女儿""这是儿子"……那么将有许多问题产生，人们会互相做出错误的行为来。若他们那样做，则会造许多恶业。佛陀对一切众生有无限的慈悲，因此为了保护世间的缘故，有时佛陀也教导世俗谛。

单靠世俗谛不能证悟涅槃。如果想证悟涅槃，你还必须了知究竟谛。你应透视究竟名色及它们的因缘，然后透视究竟名色及其因缘无常、苦、无我的本质，这样的观智才能使禅修者证悟涅槃。所以佛陀教导究竟谛与世俗谛两者。

结 缘 品

免费结缘、助印书籍网站：www.sadhu3.com
环保爱好者可以直接从网站下载电子文档

弘扬正法，惠益众生，
增上戒、定、慧三学。

南传佛教 微信平台：
请直接扫描下边的二维码

祝福与分享功德

愿参与本书发行之翻译、封面设计、文字编辑、校润稿、出净资赞助、印制及辗转流通，乃至随喜赞叹者，以此诸法施功德润泽我们的父母、师长、善知识、亲朋好友及一切众生。愿他们皆能亲近善知识，听闻与学习正法，正见具足，早日体验正法的清凉。

以此法施功德，成为他们体证涅槃的助缘！愿诸灾远离，愿诸疾消失；依三宝威力，得平安快乐！

以所成就之善的威力，愿一切众生了知正法王导向快乐之法！

透过清净、快乐的修行，愿到达无忧、无恼、至上快乐的涅槃！愿正法久住！愿一切有情皆恭敬法！愿天神适时降雨！

愿殁者投生人天善趣，早日体证涅槃！

愿以此功德，导向诸漏尽；
愿以此功德，为证涅槃缘！
我此功德分，分享诸有情；
愿彼等一切，同得功德分！

萨度！萨度！萨度！

助印名单

本次印行此书2500本，由下列各位施主慷慨助印：

白玉宇　边玉芬　卞雷斯　常毓敏　晁　旭　陈　迪　陈慧贤　陈　开　陈　丽　陈荣兴
陈锡燕　陈月嫦　陈正云　陈卓鹏　晨　光　邓达祥　丁国明　丁晓华　東　風　窦　岩
段恒富　段　琪　段旭洋　方　丹　夫　子　付海涛　郭永春　郝庆惠　何德林　何海胜
何谏梅　何净维　何映辉　何振国　侯雪艳　黄道磊　黄　仪　江　强　江心月　蒋　梅
蒋文瀚　蒋　咏　戒　行　常　权　金　鑫　孔祥希　雷君荣　李　纯　李晗露　李　宏
李杰峰　李　强　李珊珊　李四新　李长明　莲花缘　梁淑珍　林桂玲　林理生　林仕民
刘成花　刘德康　刘红梅　刘剑男　刘伟华　刘　英　刘　瑛　卢美凤　陆晓宇　罗莎莎
罗　瑛　吕海燕　毛小龙　茂　烽　寧　心　潘丽霞　彭德南　彭泳涛　齐国凯　钱姗妮
乾　法　曲　敏　沙剑鸿　沈　辉　沈　凌　沈乃坚　沈　维　石　峰　孙巧雁　孙锁文
孙晓瑞　唐秀玉　陶丽霞　田德富　仝　雷　佟君超　汪　继　汪礼花　王　淇　王伟欣
王卫红　王秀玲　王永娟　王兆波　王振涛　王祖清　韦瑜鹏　卫　欣　卫志琴　魏华毅
魏宣光　吴　健　吴　亮　吴亚玲　吴振杰　武汉雷　夏　慕　向　限　向　征　肖　文
肖袁华　谢　薇　谢卫中　星　塵　徐德智　徐江荣　徐　亮　徐　勤　徐秀英　许桂萍
颜　烨　晏　庆　杨翠君　杨家刚　杨江峰　杨锦富　杨　莎　姚东升　姚建忠　姚永萍
叶静江　应文翔　友　人　于启超　于逸帆　于有才　余　楠　袁懿宸　詹宗煌　张　芳
张继勇　张　杰　张丽娜　张　亮　张美凤　张韶华　张小高　张孝龙　赵建慧　赵雪锋
郑如茵　仲崇涛　周爱红　周　吉　周建穗　周　剑　周　娟　周晓虹　周怡璇　朱　斌
朱澄雅　朱广玲　朱俐莹　朱　巍　朱卫红　朱旭岗　祝爱莲　紫　竹　邹　庆　395820
1958086　19460356　94297402　108286364　310056909　535925886　760013687　925416353　away全家
bart巴特

宾　雪全家　波罗密全家　蔡佩殷全家　曹玉芳全家　朝云山人　陈　成全家　陈庆楠全家
陈卫平合家　程锦梁全家　初桂兰全家　崔庆新全家　崔文波全家　崔英驰全家　邓伟员全家
杜忠德全家　段筱彬全家　段正明全家　龚　克全家　顾叶歌全家　郭　鸮全家　韩　进全家
何洪韬全家　何　丽全家　何沅宫全家　和　风全家　胡春晓全家　黄道爱全家　黄　旭全家
黄中华全家　极喜慧全家　江林生全家　姜会会全家　蒋雅迪全家　金桂凤全家　老　鱼全家
李健双全家　李良才全家　李双芹全家　李振国全家　梁宸毓全家　梁羽飞全家　林光清全家
刘　飞全家　刘　宁全家　李　冰全家　刘　平全家　刘　霞全家　刘　波全家　刘巧云全家
刘书金全家　刘　涛全家　刘智忠全家　卢佳禾全家　吕迎辉全家　马明贤一家　马　向全家
梦幻之城　苗　伟全家　苗　雨全家　彭松柏全家　钱连江全家　瞿　宇全家　水　晶全家
宋　燕全家　宋永新全家　孙浩然全家　孙井治全家　覃子标全家　田　丽全家　万东琴全家
汪炳吉全家　亡者潘容栈　王红阳全家　王永华全家　微尘及法友　吴丹和张蔚　吴佩莹一家
物竞天择　谢晨熙全家　徐大祯全家　颜　峰全家　杨　杰全家　杨巧云全家　常建国全家
姚明凯全家　姚明义全家　已故毛昭英　已故宋钰致　于立峰全家　张宝军全家　张　慧全家
张继荣全家　张珈玮全家　张　雷全家　张念秋全家　张妍崔雪峰　张砚飞全家　张　洋全家
张展毓全家　张正芳全家　赵　梁全家　赵梦雨全家　郑建灶全家　郑建智全家　郑江松全家
周　军全家　朱欢喜全家　自在及父母　宗华一家

姚丽光和李尧　善待人生全家　唐恩达和刘易　王哲和代鹏寰　吴旭浩和潘枫
何桂银及親人　徐宁蕾及全家　佛前青莲全家　向军和易朝霞　黄柯万小清全家
李桂琴贤友全家　已故父亲冯广义　谢航及父母全家
福聚缘及众贤友　崔雪峰张妍及家人　王文悦范丽云全家
姚秋娟陈汉忠全家　叶剑锋黄思敏全家　黑龙江不留名贤友
孔萍及儿子蒋文瀚　王肇崇吴素贞夫妇　无名氏全家及父母
芜湖菩提心学习小组　先父母谭加油冼淑英　先父母谭廷基李雪花
董岩峰及妈妈和姥姥　蔡佩殷为亡母伍惠群　刚过世的父亲马焉龄
先外祖父李庆光黄翠容　向贤岚全家及过世父母　戴国星及过去世的亲友
黄棉海累生累世的亲人　代今世父母马英程殿高　马雨萌马骏骁马丙奎全家
五蕴无常全家及过去世亲友　李海龙陈少珠过去世一切亲友　沈小愚及累世父母亲友怨亲债主
学习巴利语群贤友供养老师电脑剩余款
吴蔚田真硕田德富累劫历世的亲人及冤亲债主
李映华及先亡血亲/现世师长/朋友/姻亲及一切众生