

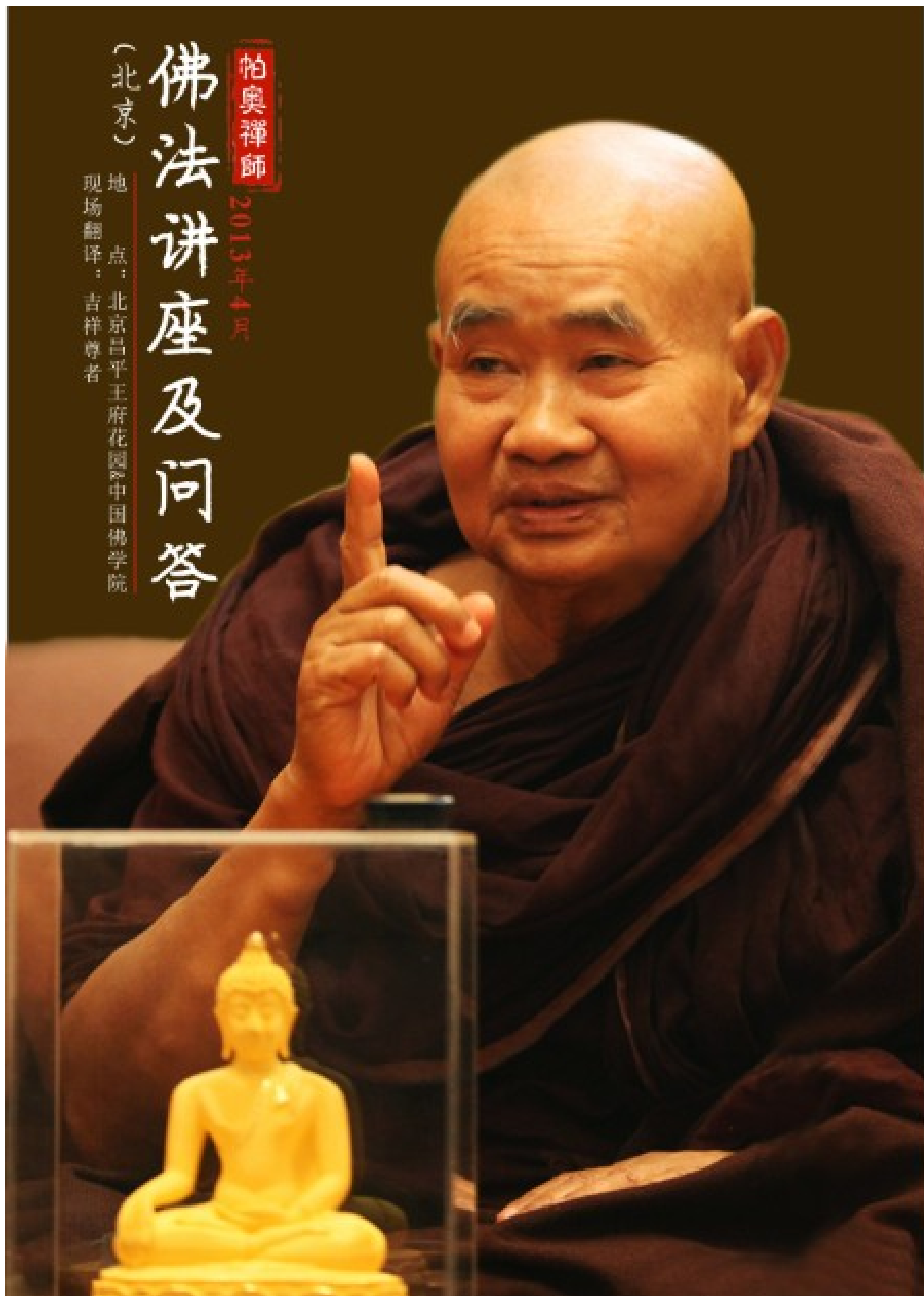
帕奥禅师

2013年4月

# 佛法讲座及问答

(北京)

地点：北京昌平王府花园中国佛学院  
现场翻译：吉祥尊者



Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!

礼敬彼世尊、阿拉汉、正自觉者

2013年4月

# 帕奥禅师 佛法讲座及问答 (北京)

地点：北京昌平王府花园&中国佛学院  
现场翻译：吉祥尊者

中国上座部佛教弟子文字录入与编辑校对  
开示文字未经尊者审核，仅供内部参考

# 目录

目录.....	2
一、 4月14日晚佛法问答.....	5
二、 4月15日上午佛法问答.....	9
三、 4.15下午佛法问答.....	18
四、 4.15晚佛法问答.....	29
五、 4.16下午 中国佛学院佛法讲座及问答.....	41
欢迎辞.....	41
禅师佛法开示.....	41
结束语.....	58
六、 4.16晚 佛法问答.....	59
编后记.....	70
功德回向.....	72

## 详细目录

目录.....	2
详细目录.....	3
一、 4月14日晚佛法问答.....	5
【问1】禅修与西方净土.....	5
【问2】修入出息念时，眼睛看哪里.....	6
【问3】修慈心时的所缘.....	7
二、 4月15日上午佛法问答.....	9
【问4】在家弟子如何修学佛法.....	9
【问5】在家人如何学习律藏，以便护持僧团.....	10
【问6】上班族如何修行.....	11
【问7】长期患病如何修行，禅修可否缓解病痛.....	13
【问8】如何处理念佛时右耳闭气的业障.....	14
【问9】2012年底缅甸国内战争对禅修签证的影响.....	15
【问10】如何面对及避免禅修的障碍.....	15
三、 4.15下午佛法问答.....	18
【问11】如何做，才能在今生实现长期出家的心愿？.....	18
【问12】现代尼师能否向古代的比库尼学习以圆满戒定慧.....	19
【问13】缅甸禅修道场的选择.....	19
【问14】已修缘起的弟子，适合去哪个道场，跟哪位禅师学习？.....	20
【问15】如何巩固或提高定力？.....	21
【问16】临命终时，专注业处.....	21
【问17】克服以往禅修时腹部敏感的习惯.....	22
【问18】初学者如何修行？有教材吗？.....	23
四、 4.15晚佛法问答.....	29
【问19】禅修没有师父指导，危险吗？.....	29
【问20】如何消除身体病痛？.....	29
【问21】灭尽定是进入涅槃吗？.....	29
【问22】禅定之外的时间，应该观照当下一切身心想象吗？.....	30
【问23】眉缪道场邀请函，业处导师，密集禅修.....	31
【问24】正见、正念、如理作意的关系，如理作意的培育.....	32
【问25】反复查过去世，是否会出错.....	39
五、 4.16下午 中国佛学院佛法讲座及问答.....	41
<b>欢迎辞</b> .....	41
<b>禅师佛法开示</b> .....	41
1. 禅修业处简介.....	41
2. 入出息念.....	43
3. 禅定探因.....	47
4. 继续修其他止禅业处，进一步培育定力.....	49
5. 观禅的起点——四界分别观.....	50
【问26】修止观需具备的条件，如何藉此对治阻碍解脱的业.....	53
【问27】如何处理禅修中产生的身体不适.....	54

【问 28】修止禅是身体没有感觉, 怎么办? .....	55
【问 29】修止禅, 光、水遍似相、法喜不稳定, 怎么办? .....	56
<b>结束语</b> .....	58
六、 4.16 晚 佛法问答.....	59
【问 30】如何看待经藏或《清净道论》中没有记载的禅法.....	59
【问 31】如何看待和应对年老后定力、观智的退步.....	59
【问 32】佛陀初转法轮的地方在人间.....	60
【问 33】天人可以成就阿拉汉果吗.....	61
【问 34】无形众生障碍我们生活、修行? .....	61
【问 35】上座部佛教的孝道.....	62
【问 36】如何突破修观时名色法坏灭停止的情况.....	63
【问 37】如何走出过去的阴影, 专心禅修.....	65
【问 38】菩萨如果把金碗让给提婆达多, 可以避免嗔恨吗.....	66
【问 39】回向布施的功德与超度.....	66
【问 40】大学生如何利用现有的条件禅修? .....	68
【问 41】菩萨装聋装哑是否破坏真实语的戒行? .....	68
【问 42】怎么用究竟法分析科学规律? .....	69
【问 43】眼门的心路过程中, 颜色如何撞击有分心的? .....	69
【问 42】是否可以用离婚解决与老公的摩擦? .....	70
编后记 .....	70
功德回向 .....	72

## 一、4月14日晚佛法问答

**【问题1】**尊敬的尊者，弟子发愿往生西方净土，但弟子想学习禅修。请问尊者：以禅修为主与往生西方净土的愿有冲突吗？修习禅修可以往生西方净土吗？

### **【问1】禅修与西方净土**

在上座部佛教的教法里没有记载西方净土。

根据上座部佛教的记载，这世间有三十一界，在这个三十一界以外就只有涅槃，而涅槃（*nibbāna*）就是非因缘所生之法。在上座部佛教里，我们教导禅法——止禅和观禅，佛陀强调这二大类的禅法是为了让弟子们体证四圣谛，主要也是为证得第三个圣谛——灭圣谛，出世间的圣谛（*ariyasacca*），就是一切苦的熄灭，也就是涅槃的体证。

在这个修行朝往涅槃的体证过程中，你可能还没有成为阿拉汉的时候就已经死去，并会投生到其中一个界。如果已经成为一个须陀洹（初果圣者）或斯陀含（二果圣者），就可能会投生到人间、欲界天。如果他们修过禅定，又不想投生到人间欲界或天上欲界天，他能够维持他的禅定一直到临终，就可以投生到梵天界。至于阿那含（三果圣者），如果他在生命临终的时候还没有证悟成阿拉汉的话，就可以投生到梵天界。

有十五种梵天界，其中五种就是净居天或净住天（*suddhāvāsa*），人们可能把净居天或者净住天误解叫净土，其实在这五个层次的净居

天就只有阿那含和阿拉汉而已，并没有凡夫也没有初果圣者、二果圣者。

佛陀是鼓励我们修行证悟成阿拉汉，鼓励我们修行，不是要投生到哪里，而是修行到证悟涅槃，这是佛陀给予我们的惟一目的。

**【问题2】**我在修出入息念的时候眼睛是闭着的，专注出息和入息的时候，眼睛不知道看哪里，请您给予指导。

**【问 2】修入出息念时，眼睛看哪里**

当你在修习入出息念的时候，最好不要理会眼睛，把眼睛忘掉。如果你用眼睛注意呼吸成为习惯的话就会妨碍定力的培育。当定力生起的时候，你会看到你的呼吸变成禅相，这禅相是让我们定力生起的因。

当我们很好地、有系统地专注在禅相的时候，是可以通过专注禅相而证得禅那或禅定的。禅相(nimitta)基本上就纯粹是我们呼吸的色彩。在开始的阶段，你会发现入息或出息好像冬天的烟一样，那么这个像烟一样的禅相叫预备相(parikamma-nimitta)。过后，再继续专注这个预备相，当它慢慢变得稳定的时候，就会变成比较纯白的取相(uggahanimitta)。当你进一步专注取相的时候，定力在生起，取相就会变成似相(paṭibhāganimitta)。这个似相是清澈晶莹，就好比早晨的晨星一样明亮。当你在专注似相的时候，似相会更亮。

假如你习惯用眼睛，似相亮到一定程度的时候，可能会射向你的眼睛，甚至让你流泪，有的时候也会干扰，造成定力退失。所以，在

修禅的时候，最好忘了你的眼睛，用心专注就好。

**【问题3】** 请问，我初学佛，打坐时间约 30 分钟，修慈心观时可以选择异性法师吗？听说可以选二位，正确吗？另外，取像的距离多远比较合适，取全身像还是半身像？

### **【问 3】修慈心时的所缘**

对于初学者来说，最初修学慈心禅是不应当以异性为目标，应当只是以同性为目标，这个问题的原因是潜伏在心里会有那种微细的执著，对异性可能会生起微细的执著，这个执著生起会成为我们证入禅定的障碍。

慈心禅有二个阶段：一个是初级阶段，另一个是要打破 pariyanta 人我的界限。在还没有打破人我界限的阶段，还是可以证得禅定的，只是此时得到的禅定还没有那么强。

如果是男性，他取的目标可以是自己亲爱、恭敬的男性目标；女性选自己比较亲近、恭敬的女性目标。但是，开始的阶段是不宜以亲爱的人为目标，例如女性不宜选妈妈或姐妹。因为开始阶段如果以太亲的人为目标，担忧心可能会生起，这些会成为一种障碍。同样的，男性开始也不应当以自己的爸爸、孩子、兄弟这类太亲爱的目标为目标，因为他也可能生起担忧，会挂碍他们，为他们操心等等，这些也会成为阻碍。禅修者应该是散播慈爱给亲近的、亲爱的、恭敬的同性，但不是太亲近、亲爱、恭敬的目标。

在我们散播慈心的时候，传统有四个方式、方法：



一个是 *averā hontu*，就是我们念的 *ayaṃ sappuriso avero hontu*，愿这个好人远离危险；

*abyāpajjho hontu*，远离精神上的苦；

*anīgho hontu*，远离身体的苦；

*sukhī attānaṃ pariharantu*，愿他平安快乐。

我们以这四个方式散播慈心给我们亲爱的和恭敬的人。之后，也可以在这四种里面选择其中一种，比如说你可能选择 *ayaṃ sappuriso abyāpajjho hontu*，愿这个好人远离精神上的苦。

在散播慈心的时候，你能专注他的全身也是好的，但是如果你不能专注在他的全身，只是专注他的笑脸也是可以的。这样散播慈心，可以专注修到初禅、二禅、三禅。

对于初学者来说，要这样修学慈心达到禅定是不容易的。譬如说，一开始他需要专注亲爱的、恭敬的人的脸，可是他取的目标的像很容易就消失了，然后他又取这个像，还是很快就消失了，如此专注会让他掉举、烦躁。所以通常我们在教导慈心禅的时候，会以慈经里面的方式来教导那些已经修到白遍初禅、二禅、三禅、四禅的人，让他们以白遍四禅很强的光明（又称为‘智慧之光’）去专注自己亲爱、恭敬的人，这样就可以专注的很好。通常，这样的禅修者在一个禅坐里就可以证得慈心禅定初禅、二禅、三禅，这是因为他之前已经有系统的修白遍到了初禅、二禅、三禅、四禅，有白遍四禅的基础，再修学慈心禅就很容易证得禅定。

## 二、4月15日上午佛法问答

### 【问题4】不能出家的在家弟子如何修学佛法？

#### 【问4】在家弟子如何修学佛法

在佛陀的时代，在高沙喇国（Kosala）有七千万的人口，其中有五千万的人都来修行并成为须陀洹、斯陀含、阿那含，即初果、二果、三果圣者。他们是如何修行的呢？这有赖于他们过去的业，这是很重要的。在过去，他们是我们菩萨的追随者，当我们的菩萨作为阿尤噶喇王子出家、大出离的时候，他们作为子民也跟着我们的菩萨到喜马拉雅山，在菩萨的指导下修行。有些时候，比如说菩萨在哈帝巴喇那一世也出家，这些当时菩萨的子民们都着菩萨一起出家，并依据菩萨的指导而修行。因为这样的巴拉密，他们能够在佛出现的时候，很容易受法，接受指导而修行。

那时，他们都投生在高沙喇和马嘎塔（Magadha）这两个国之间。在早晨，他们起来准备食物供养僧团。供养完之后，他们吃剩下来的食物。女众就去给孤独长者的寺庙，或者去鹿子母的寺庙。在那两个寺庙里都有许多的禅堂。有些时候是佛陀在教法，有些时候是舍利弗尊者在教法，有时候是目犍连尊者在教法。她们整天都在修禅，到了傍晚就回来了。这时就轮到男众到寺庙里修禅、听法然后再回来。经过这样的修行，有些人证悟成为须陀洹初果圣者！有些成为斯陀含二果圣者！有些成为阿那含三果圣者！

在另一个地方——马嘎塔国，也有五千万的人证悟初果、二果、

三果圣者！

**【问题5】**在家人如何学习律藏，以便护持僧团。

**【问5】**在家人如何学习律藏，以便护持僧团

如果在家居士能够了解戒律，那对于比丘们守戒是比较容易的；如果在家居士不了解戒，有些时候就会使比丘们守戒有些困难。居士如果要学的话，可以读一些律藏的翻译。

整部律藏涵盖面是很广的。基本的戒条是主要的，即227条巴帝摩卡戒。在这227条戒里面，有一部分是重要的，在家弟子需要知道。比如说，佛陀不要比丘们接受钱。为什么呢？因为当一个人有钱的时候，他就可以轻易的享受欲乐。一个人要享受欲乐就会去接受金钱，在这方面，佛陀把享受欲乐跟接受金钱是划上等号的。所以，对于享受欲乐和钱，佛陀给予的指示是一样的——不要去接受它。但是，有些人想要供养出家人一些资具，就想通过交出一些金钱来供养资具。这方面怎么说呢？

譬如，在佛陀时代，Vesākhā的公公Mendaka请求佛陀说：“尊者，我们想要供养资具给比丘，但是有些比丘们住的很远，是否能够让把一些金钱交给净人，由净人带着钱去购买那些资具，在比丘需要的时候给他们用？”，这样佛陀就允许了。如果信众把一些金钱交给净人，然后告诉净人请给某某比丘提供这方面相关的资具，他也可以以如法如律的方式来做出邀请，这是允许的。所以佛陀说：“比

库们,我允许资具的供养,我允许你们接受由净人来提供资具的供养,但是不允许你们直接用钱!”佛陀立下了这样的学处。针对这一类的学处,如果信众们能了解一些,那是好的!

**【问题6】** 西亚多,您好,我是上班族,工作非常的忙碌,下班后供自己支配的时间很少。请问您我们应该如何修行呢?非常感谢!

**【问6】** 上班族如何修行

如果你有很少的时间,那么只能修很少的法。虽然你不能修很多,但是至少要守戒清净,起码要守五戒。你要一直都有这样的决意:我绝不会杀害众生;绝不会偷盗;不会不予取;绝不会撒谎。不撒谎这个戒是非常重要的,撒谎的人什么都会做,什么都可能犯。你要决意:我不会沉溺于欲乐。当然如果是如法的,没什么问题,但是沉溺也不是很好;如果是不如法的,就不可以了。你要决意:我不会饮酒。这五戒都是非常重要的。每一天你都要守好五戒,达到戒清净,如果有时间的话,最好可以守八戒或十戒。

在平时行住坐卧之中,比如说走路的时候,你一直都有呼吸,你就可以观察呼吸、专注呼吸。与其在那边胡思乱想,还不如专注呼吸。周末的时候,你可以整天的精进的修行,那更好。如果定力能够增长,可以多着重在四禅,佛陀强调四禅的定力。如果能够有系统的修行,就能够观照到色聚(Kalāpa),能够分析色聚,能够看到究竟法。究竟法象悬在空中,没有一个扎实的不变的个体的。你需要在有善巧的导师的引导下尝试这样去修是重要的。过后,可以进一步地去观究竟名法,也可以有精进地进一步去修缘起法。止禅和观禅都要精进地修

学，所以一定要在周末有更多时间的时候更精进的修止禅和观禅。

在佛陀时代，有一位长者名叫班加西拉-萨玛达尼亚（PañcaSīla Samadaniya 比库），他的名字的意思是守五戒的长者。在莲花圣佛（Parimuttara Buddha）的时候，他已经守了十万年五戒。那时他是一个很穷的人，替一个有钱人工作，他没有机会做供养，也没有什么给僧团。他就像：因为我的业很弱，所以我才会这么差、这么穷、这么苦。如果我不累积善法，我的未来也会很贫穷、很苦，所以我应该累积一种善业。他省察了一下，决定选择守五戒。

在莲花圣佛时期，相当于释迦牟尼佛时的舍利弗尊者位置的上首弟子是倪萨巴（Nisabha）尊者。他就在倪萨巴尊者座下受五戒，之后便一直毫无瑕疵的持守五戒，十万年完全没有破任何的戒条。有些时候，他稍微有空就会在大长老那边学习止禅和观禅。守五戒十万年的功德让他在临终时感觉到很多的快乐，因为自己的戒清净而感到很多的快乐，所以一直都在天上欲界天和人间来去投生十万大劫。

在释迦牟尼佛陀时代，他投生作为一个舍卫城的男子，在接近雨安居的时候，他的父母在一个长者那边受五戒，这位长者也讲解关于五戒、四圣谛的法。他一听到，就回忆起过去在莲花圣佛时候自己也守了那么长久的五戒，所以那时他感到非常的快乐！就在听那个长者大德讲四圣谛法的时候，他很快就证悟了阿拉汉，那时他只有五岁。因为他已经是阿拉汉，佛陀允许他就在当天受比库戒，成为比库，这是很特殊的个案。

在佛时代，有超过七位未到出家年龄的孩童直接成为比库的，他

们都是阿拉汉，比如说达拔尊者（Dabbada）、苏卡尊者（Sukha）、雷瓦达尊者（Revata）、班迪达尊者（Paṇḍita）等等，他们都是在年岁很小的时候就被佛陀认可成为比库。

**【问题7】**我患有长期的疾病，十几年来经常的头晕、无力、恶心，医院检查不出来问题，请问这种情况下如何修行，这些属于非器质疾病之外的情况吗？通过禅修能缓解吗？

**【问7】长期患病如何修行，禅修可否缓解病痛**

有些时候，有些病是因为过去的业，只要过去的业还在运作，你就很难阻挡它。有些业是可以通过你精进的修行让它停止产生效果的，有些业却无法让它停止产生效果，它会长时间的运作。所以，虽然我们不是很确定的说你能够怎么样，但是我们的任务就是累积很强的善业。我们的戒清净很重要，虽然你的健康不好，但是你还是守好五戒、八戒等等。即使有很多的苦楚，你还是应当继续修行。

有些禅修者有头痛的病，但他们还是很精进的修行，有些人因为得到禅定，他的头痛暂时性地消失；有些时候，现在的业也能够阻挡过去的业的成熟或者让它不能运作，但是有些时候暂时制止这个业的成熟，过后它还是会再生起的。那个时候我们什么也做不了，只能持续地修行。如果已经修了止禅，还可以继续去修观禅。

但是，即使是修到证悟成为须陀洹，有些时候某些疾病来临的时候（要想消除疾病的苦受）还是很困难的。比如说佛陀的背痛，佛陀在还没有入般涅槃之前十个月，他的背生起很强的痛，佛陀是以一个很有力量的观禅的修法——七色观法和七非色观法——来克服。当佛

陀通过七色观法和七非色观法的观照，培养进入阿拉汉果定，从阿拉汉果定出来，他又再决意：“愿这个痛的感受从现在开始不再生起，直到我入般涅槃的那一天。”就是这样，他每一天都重新建立起他的阿拉汉的果定，然后再做同样的决意，就暂时性地克服、压制了痛。这是他每一天都要做的功课，让这个痛不再生起。

另一个情形，比如像目犍连尊者，他也生起很强的痛的感受。他已经是一个成就大神通的修行者了，但是，因为过去业的缘故，在业成熟的时候，那天他却不能入定，结果被五百个盗贼把他的骨头打碎。

所以，你可能不能治愈你的病，即使是没有修到禅定的阶段，修禅还是很好的。修禅所累积的业是很重要的，也是未来到达成就的亲依止缘，也是很强的一个护持因缘。

**【问题8】**弟子在念佛的时候右耳总是闭气，不知是什么业障，如何处理，请尊者慈悲开示。

**【问8】**如何处理念佛时右耳闭气的业障

我不能读你的业。

如果你要知道（什么业导致现在的障碍），就要自己去修学缘起。如果你能够修到（缘起阶段），能够了解过去的因导致现在的果、现在的因导致未来的果，那你就可以部分的了解这个业。

有些禅修者观照自己第一世的时候，他看不到什么问题，但是当他观照很多世的时候，比如说三世、四世、五世或者更多，他有时就会发现因为过去累积的某种不善业造成这样的果。

我不能读你的业，不能给你很好的答案，但是你可以自己去修四

十种止禅的一个业处，如果你能够在善巧的导师的引导下修，也可以修学观禅。所以，不要担忧，也不要感到沮丧。

**【问题9】** 请问西亚多，去年底（2012年）因为战争，听说缅甸大使馆停止发放禅修签证，目前中国人去帕奥禅林方便吗？

**【问9】** 2012年底缅甸国内战争对禅修签证的影响

我不知道。如果我有去查询的话，也许会知道这方面的讯息。中国人去帕奥修行是需要办禅修签证，而不是旅游签证。即使你办下来的禅修签证只有一个月的有效期，但是到了缅甸以后，是可以延长的。如果是旅游签证，就不容易延长了。

**【问题10】** 顶礼西亚多，我是一名上座部佛教的弟子，对佛陀的教法深信不疑。每当我参加完一次禅修营，回去就会遇到一次大麻烦，弟子知道这不是佛法带来的副作用，而是自身业报带来的极大伤害。请问西亚多，弟子将如何作意并行为，才能使这种障碍减少或者不发生？请西亚多开示。

**【问10】** 如何面对及避免禅修的障碍

可能这是过去的业所造成的，我们不能很肯定地说那是过去的业所造成的影响。如果你有很强的欲（巴利语 chanda），正欲，那么是可能克服的。

对于一般的佛弟子（bhagatisāvaka），需要累积两种很强的力量去帮助他，一种就是很强的欲（chanda），另一种是 ādikāla，一种很强的善业。那很强的善业是什么呢？是由五种行（caraṇa）的业（组



成):

第一，是根律仪 (indriyasamvarasīla)，时时刻刻守护自己的根门，让自己不要因为眼门、耳门、鼻门、舌门、身门、意门而生起烦恼。

如何守护根门呢？时时刻刻都让自己的心安住在止禅或者是观禅，如果你时时刻刻都在修学止禅或者是观禅，你就能够禁止让这些烦恼这些盖在心里涌现；

第二是巴帝摩卡的守护，在居士来说，至少要守好五戒，在比库来说，要守巴帝摩卡戒条；

第三，是饮食知节量 (bhojanīya mattaññutā)，要了解适量用餐，如果吃的太多就有问题，所以你吃的食物的分量要恰恰好；

第四 jāgariyānuyoga，总是保持这种醒觉，如果是在修禅时期，你睡眠就四个小时，其余的二十个小时你都用来修禅。

接着，又有七善法 (sattadhamma)，这七善法是什么呢？

第一是信 (saddhā)，是你对佛法僧的信心要强；

第二是正念 (Sati)，一直都能够对业处保持正念；

第三是惭 (hirā)，就是修慈心；

第四是愧 (ottappa)，愧就是种良知，也翻译成“畏”，就是对果报的畏惧。面对口业、身业和自己的职业，这些你都要非常的有惭愧心，不要犯那些错；

第五是精进 (viriya)，很强的精进让还没有生起的恶不生起，排除已经生起的恶，累积善业，还没有生起的善业让它生起，已经生起

的善业培育它，要有很强的精进力；

第六是多闻 (bahusutta)，要学习佛陀的教法，什么是色法，什么是名法，什么是缘起，了解这个名色法以及它们的因。首先要学，然后用实际的修行去了解究竟名色法以及它们的因，通过直接的洞察智慧，开始是先学习，过后是实修，以便亲身体证究竟名色法以及它们的因；

第七是智慧 (Paññā)，特别是指观禅的智慧，能够了解究竟名色法以及它们的因，这个是属于行上 saṅkhāra，这些名色法以及它们的因时时刻刻都在刹那生灭，所以它们是无常的 (anicca)；它一直都被刹那生灭压迫着，是苦的 (dukkha)；在这个生灭之中，没有一个永恒不变的主体可以称为我的，没有一个永恒不变的我，所以它是无我的 (anatta)。如此的观照无常苦无我，就是观禅 (Vipassanā)。

再重复一次，第一是信；第二是念；第三是惭；第四是愧；第五是精进；第六是多闻，即针对究竟名色法以及它们的因的一般地了解；第七是指观禅的智慧。

还有四个禅定：初禅、二禅、三禅、四禅。

以上加起来共有十五个善行的种子 caraṇa。

接下来还有明的种子 vijjā，这主要是指观禅的智慧。

行 caraṇa 加上明 vijjā 是我们证悟涅槃的主要的有力量条件。如果你有很强的欲 (chanda)，修行的欲，再加上增上行 (vijjācaraṇa)，那么你就能够证得圣道 (圣者的成就)。所以你要一直都在累积自己的明 vijjā 和行 caraṇa，再加上善欲，来帮助你克服这些问题。

### 三、4.15 下午佛法问答

**【问题11】**顶礼尊敬的帕奥西亚多，我是一名在家女弟子，心中一直怀有长期出家修行的心愿。在此，弟子想要请教西亚多：目前我应当如何做，才能在今生实现长期出家的心愿？

**【问 11】**如何做，才能在今生实现长期出家的心愿？

做为在家弟子的时候，你就要尝试守八戒，看你能否持续长期地守八戒。做为戒尼(sayalay)，她们需要守十戒，是不能持金银的！如果你觉得不碰钱是很困难的，你就要很慎重地思考。如果当了十戒尼又碰钱，那就不怎么好。因为你出家以后一直都是用信众所护持所供养的四资具，如果在用信众所供养的四资具，但戒没有守清净，那是危险的，所以应当慎重地去思考，去考量碰钱的这个事情。

另一点是法的考量，你需要考量你要修什么样的法。在还没有出家以前，你就应当去选择，哪一些法你要修，哪一些法你不要修。如果你修的是错误的禅法，那么你就不能够证得涅槃，无法从苦海的轮转中得到解脱。（如果修习）错误的禅法，要得到解脱是不可能的。如果你选择修学的禅法是佛陀在各部里面所指导的禅法，那你出家就会带来利益。

作为一个在家弟子，如果你能够守好八戒，首先你就要去修禅。如果禅修成功了，那你再做戒尼(sayalay)也是好的。如果是在过程中你选择出家那也是好，但是如果你在出家的过程中半途还俗，那就

不怎么好，不太适当。

**【问题12】**当我实现出家修行的心愿后，应当做一位怎样的尼师？我是否应当向古时候的比库尼学习以圆满戒定慧？

**【问 12】**现代尼师能否向古代的比库尼学习以圆满戒定慧

在我们上座部佛教里面已经没有比库尼，比库尼的传承只能够在佛入灭后维持五百年，过了五百年她们就无法维持下去了，所以到今天上座部佛教已经没有比库尼传承了。

如果你能够仿效比库尼的行持也是好的，但是如果你要准确地完全全地跟随却是非常困难的，因为有些比库尼的戒律是关系到其他的比库和比库尼，所以就不容易维持了。如果说：但愿我能够像古时候的比库尼一样地保持行持，那是好的，但是如果你想：我要完全全活出比库尼的生命，那是不可能的。不过，你能够仿效她们的戒清净，然后像古时候的比库尼一样修学止禅和观禅。

**【问题13】**请问尊者，能不能介绍一下鼓励贤友去缅甸禅修可以去哪些地方？简单介绍一下。如果不懂英文可不可以？

**【问 13】**缅甸禅修道场的选择

如果一个道场教导四圣谛的体证，那就是好的道场。什么是四圣谛的体证呢？没有了解到四圣谛真实的意义，你可能会学到错误的方法，对你来说这是危险的。为什么呢？如果你跟随错误的修法而拒绝了正确的修法，你将不能证得四圣谛，所以你证得的不是真正的四圣谛就没有意义了。

你自己要检查一下，一个禅修中心是否有会说中文的人在指导或者给你翻译、给你帮助。有些缅甸的禅师可能不会说中文，语言上无法表达，如果又没有正确的翻译，那就没有人可以帮你了，那就不适当；如果有，那就适当。你自己可以检查一下，向那些已经去过缅甸的人询问一下。

**【问题14】**已修学缘起第五法的弟子，适合去哪个道场，跟哪位禅师学习？

**【问 14】**已修缘起的弟子，适合去哪个道场，跟哪位禅师学习？

在这个时代，（做这样的选择是）有点困难的，如果你的英语说得不好，可以选择去（马来西亚）兜率天（修行林）。如果是在帕奥，许多的禅修道场都有禅修者能够辅助你、帮助你，如果你能够精通英语的话，就到什么地方都可以了。

在缅甸，有一些禅修中心是可以教你如何修学缘起的，但是除了帕奥系统的以外，大多数禅修中心都没有透彻地指导缘起的教法，第一法、第二法、第三法...第十法，第五法，都没有彻底地教导的。

只有在帕奥的系统肯定有依佛陀的教法指导缘起法，所以你应当自己选择（到哪里学习）。不过，在缅甸，一些帕奥分院的导师不能够很流畅的以中文来指导，所以他们都是通过翻译来指导缘起法和观禅。

**【问题15】**顶礼禅师，如要巩固或提高定力，除了延长打坐时间还有什么其他方式和要诀使修定更有效率？

**【问 15】如何巩固或提高定力？**

在任何一个身体的姿态里，持续地修持，这是很重要的。除了睡眠以外的时间，所有的行住坐卧的时刻都要持续地修行，这会让你的定力增长得很快，很有效率。说话是危险的，思考是危险的。说话也有两种，一种是跟别人说话，一种是跟自己说话，这些都是危险的，阻碍修行的。如果你不能够克服这样的心，禅修就不会进步了。

当你在修学止禅的时候，定力会越来越深，越来越高，你应当着重在一个禅修的业处。比如说，当你专注在入出息念的时候，每一个姿态你都专注在入出息念，都不要专注其他的目标，不要说话不要想东西，很快的定力就会增长起来，而且还有一点是你要留意你自己的定力是怎么增长的。比如说你用某一个方式专注的时候，你发现这样定力会增长，那你就记着那个善巧，跟着那个善巧继续地修。

**【问题16】尊者您好，如果没有修出禅相，临命终时仍然是专注业处，对么？**

**【问 16】临命终时，专注业处**

如果你不能够看到你的入出息变成禅相，那你只是能够专注在这个自然的呼吸上。即使是如此，你的定力因此而增长一点也是有利益的。

在美国Massachusetts(马萨诸塞)州的四个月的禅修营里，有一个美国的男士修到缘起的时候，观他第一个过去世：那时他大概是华人或者是韩国人，在一个北传的寺庙里当净人，用推车推着食物给比库们供养食物。在其他的时候，那些北传的比库们打坐，他也跟着在

后头打坐，只是纯粹修入出息念。他当时只是简单地修学，也没有成就什么，也没有看到禅相，但是就这一世他修入出息念的时候，他就看到禅相，修到入出息念的四禅，以这个四禅的力量进而去修其他的遍处定，后来还修了名色分别观，再去辨析名法和色法，过后又去修缘起，然后看到自己过去世在北传寺庙的那些经验。在过去他打坐的时候能维持的定力也只是半小时，但是在临终的时候他还是专注在呼吸上，也就是说，他就在专注呼吸上过世。这样的善业还是比较微弱的善业，但是即使如此，那个善业的能力却让他投生到现代的西方，而且能帮助他达到今天的修行。所以不要担忧。如果能够修到禅那，并能够在临终时维持禅定就能够投生到梵天界，那是很好的。

大家如果投生就投生到梵天界，但是如果不能够达到那个层次，能够在临终的时候专注在入出息念上，也是会带来利益的，所以不要担忧，你只是应当精勤地修行。

**【问题17】** 修止禅时如何克服曾经学过四念处观禅时所形成的对腹部感觉敏感的习惯？

**【问 17】** 克服以往禅修时腹部敏感的习惯

如果你对佛陀的教法有信心，你是能够克服这些的。通常，对于有这样习惯的禅修者，可以有系统地指导他修四界分别观。比如说，你要开始专注在腹部也是可以的，但是，不是注意它的上和下，只是注意它的推动。

（禅师以佛像为例子）当那个佛像被推动时，那是什么力量在让它移动呢？是推动。推动的特征，对于任何一个在动的东西里，都有

着“推动”这个特征。同样的，你注意腹部的推动，也是有“推动”的特征的，所以你就专注在那个推动。在打坐的时候一直注意推动，上下、上下，这是风界的一种特征。当你能够专注到推动的时候，慢慢再注意离腹部比较远一点的其他的部分的推动，比如说胸口。慢慢地在全身每个部位的推动都会变得很明显，因为我们心跳的缘故，血液在身体里循环，所以全身都有推动的。你应该从一个部位专注推动扩展到专注全身的推动

当你能够在全身的每个部位都注意到推动的时候，你尤其注意“硬”跟“推”，现在加了一个“硬”，硬属于地界，是地大的一个特征。

过后，你再增加下一个特相，就是“推”“硬”跟“粗”，然后一个一个地慢慢加特相，三个特相、四个特相、五个特相……一直连续地专注到12个特相。

地界有六个特相，就是“硬、粗、重、软、滑、轻”；水界有两个特相：“流动”和“黏结”（流和黏）；火界有两个特相：“热”跟“冷”；风界有两个特相：“支撑”、“推动”（撑和推），总共有12个特相。

当你能够辨析这12个特相，如果你只是专注在腹部，你就只是看到动的相，你要尝试去看12个特相。

**【问题18】**初学者的修习功课如何有序有律地进行？有教材么？

**【问 18】**初学者如何修行？有教材吗？

没有特别的、纯粹只是给初学者的一本能指导的书，但是给禅修



者的却有许多教材。

在古时候，有一部《清净道论》(Visuddhimagga)，是在大约1700年前佛鸣尊者（古译觉音尊者、佛音尊者）根据巴利经藏和注疏所编辑整理的，他只是引用巴利（经藏）里面的记载和注疏。

当时，只是在锡兰的大寺(Mahāvihāra)里有巴利（经藏）和注疏记载，而且在那个时候，也有许多知名的阿拉汉，比如说Mahākaruṇā长老。那些古老的导师们都是根据巴利经藏和注疏指导的（禅修的）。在那个时候，注疏就只有锡兰文的翻译本，原始的巴利注疏已经消失了。为什么呢？这是因为它们的维持是很不容易的，古时候导师是一代传一代以口传来维持巴利经藏和注疏，以便不让它消失，不像现代有书本。过后，他们觉得口传很困难，就把它记载在贝叶上。但是这也存在问题，那些书写者中的一些人对于这个古老的教法也有自己的误解，不容易维持，所以这个古老的巴利语系的记载就维持不了了，只剩下锡兰语系的。佛鸣尊者后来又把注疏再次从锡兰语翻译回巴利语，这就是流传到今天的所有的巴利注疏。

在《清净道论》的序言里，他就已经清楚地说明这不是他写的书，他只是一个编辑者，他唯一所做的就是把那些重复的部分省略掉，只把那些精要摘录下来。所以《清净道论》里面所记载的基本上都是来自原来的教典。在他还没有翻译注疏以前就先编了《清净道论》，因为当时许多比丘们叫他先编一本禅修的书，把所有（与禅修）相关的（内容）都编在里头。因为他受到这样的鼓励，所以他就先编辑了《清净道论》。接着当他再讲解佛陀教法的时候就没有再重写了，他有些

时候只是引述《清净道论》里面所写的内容。如果你要找一部纯粹只是讲解禅修的教材或书，那你要学习的是《清净道论》。

在学《清净道论》以前也需要要学一点《阿毗达摩》的一般知识，（例如，）什么是色法，什么是名法，什么是缘起，这些色法名法如何生起等等。如果没阿毗达摩的知识去读《清净道论》，你就不能够很清楚地了解。你也可以学一些《相应部》里的经，这是很有利益的，这会帮助你了解到什么是观禅、观禅的意义，这是很重要的。

在今天这个时代许多导师，比如在缅甸，他们也声称在教导四念处的教法，但是他们并不了解四念处，这是在缅甸所出现的问题。有些人自称他是有系统地教导四念处。但，佛陀教导四念处却是很有系统的，比如单单在讲解第一品入出息念（*ānāpānasati*）的四念处的修法里，佛陀是教导修到四禅的。比如佛陀说：

吸气长你要知道吸气长，

吸气短你要知道吸气短，

呼气长你要知道呼气长，

呼气短你要知道呼气短，

长短息还有全息，还有让呼吸平息，到呼吸达到寂静，当我们说让呼吸平静达到寂静，那是指到四禅了。因为只有一个人达到四禅的时候，他的呼吸是能够彻底地停止一个小时、两个小时或者任由你能够维持四禅定力多久就能够达到那个层次。佛陀是这么教导的。

还有，比如经里面讲到身（*Kāya*）的时候，舍利佛尊者在《无碍解道（*paṭisambhidāmagga*）》里有解答，‘身’有两层意思：一个色

法的身 (rūpakāya)，还有一个是名法的身 (nāmakāya)。色法的身生起不是单一生起的，而是组合生起的；名法的身也是一样，不是单一生起的，也是组合生起的。比如色聚 (kalāpa) 是色法里最小的组合体，如果你去辨析的话，每一个色聚最少也有八种色法——地、水、火、风、色、香、味、食素，有些色聚有九种色法，有些色聚有十种色法，它们都是组合生起的，不是单一生起的。每个色聚里至少有八种色法，你要看到色聚里的究竟色法。当你在深入看到究竟色法的时候，发现到你不再看到色聚，它就只是像这些色法的特征在这个空间中出现。同样的，名法的生起也是组合生起的，最少也有八个名法，还有其他的数量的组合，但是它不是单一生起的。

现在许多导师推翻了佛陀所教导的究竟色法、究竟名法，他们说在这个时代已经不可能看到究竟色法、究竟名法，认为这个时代做不到这一点了，这有很多的问题，在缅甸现在也有这样错误的教法出现。

再一方面，在《大念处经》里有记载，我们要观照生法，我们要观照灭法，我们要观照生灭法，这就是我们要注意的。生就是说‘因生起，那么果生起，因的熄灭也导致果的熄灭’；另一层次是你要注意观照因的彻底地熄灭，果也彻底地无余地熄灭，因生起就熄灭了，是无常的，果也是生起就熄灭了，也是无常的。你要在开始的阶段就要如此地观照：因无常，果无常，因生灭，它们之间的因果关系，你要靠尝试去了解这些因与果的关系。开始是看苦圣谛的灭，就是名色法的灭。接着，你要看到第二个圣谛——集圣谛的灭，就是苦因的灭。基本上是两个层次，第一你要看到这个究竟色法、究竟名法，接着你

又要观缘起，就是究竟色法和究竟名法的因，所以在这个缘起阶段，那是第二层次，你要观因为过去的五因生起，现在的五果生起，现在的五因生起导致未来的五果生起。

这个五因是什么呢？五因就是无明、贪爱、执取、行跟业，简称无明爱取行业。那五果呢？五果是识、名色、六处、触跟受，换句话说这也是五蕴。所以说五因生起导致五果生起，也就是导致五蕴的生起了。过去的五因导致这一世的五果生起，这一世的五因生起导致未来的五蕴生起。你要通过直接的洞察智慧去了解其中的因与果的关系。

许多教禅的导师自称教导观禅，但是他们却推翻了对过去未来因果关系的这些观照，他们声称在教导四念处，但是却不了解四念处的真正的含义。

其次是因果关系也要修的，因为五因彻底无余地熄灭，五果也将会无余地彻底地熄灭、不再生起，你要尝试去观照到这种彻底地熄灭。五因的彻底地熄灭是指什么呢？是指无明（*avijjā*）、贪爱（*taṇhā*）与执取（*upādāna*），这些是所有烦恼、所有不善法的首领。

在哪一个时刻烦恼将彻底无余地熄灭呢？那是当你成为阿拉汉的时候，证入阿拉汉圣道的时候。现在你还在修观禅，还不是阿拉汉，所以你要看到的实在不是现在的生灭现象而已，你要看到的这个彻底无余地熄灭，是未来而不是现在。所以你要系统地修，学到你能看到未来的时候烦恼彻底地熄灭，就是成为阿拉汉、体证阿拉汉圣道的时候。所有的烦恼被阿拉汉道智摧无余地毁了，过后不再有生起了，

因为烦恼（无明、贪爱与执取）的彻底地熄灭，你以往所累积的善业、不善业就没有力量带来未来的投生。

过后当你证入般涅槃的时候，五蕴就彻底地熄灭，不再生起了，那就是五蕴的无余地熄灭。证入阿拉汉圣道的时候是烦恼的无余地熄灭，入般涅槃的时候是五蕴的无余地熄灭。所以，这种灭是在未来所发生的，不是现在所发生的，但是你在修观禅的时候，却需要看到这样的灭。

今天许多导师说他们教导四念处，但是因为他们不了解，说你只需要专注在现在的目标，不看未来的目标。这是因为没有清楚地了解四念处这个系统的缘故。如果你要修学四念处，就要尝试去了解四念处，不了解四念处，那你如果从错误的导师那里修学错误的修法，就会带来很多的问题。

#### 四、4.15 晚佛法问答

**【问题19】**在禅修的过程中没有师父指导是不是很危险？

**【问 19】**禅修没有师父指导，危险吗？

如果一个人能够了解在巴利圣典里的禅修指示，那是可以的，不会有危险。但是如果他不了解在巴利圣典里的禅修指示，那他在没有导师的引导下修行就可能有危险，因为他可能掉入错误的修持，错误的修行。

**【问题20】**世间的五欲六尘名闻利养较容易淡忘，可是身体的病痛如何消除？

**【问 20】**如何消除身体病痛？

当你在禅修的时候，舒服的坐姿是需要的，特别是有时候坐垫垫高一点，好好地坐得舒服，痛就会减少了。如果你坐得舒服，腿痛就会减少。坐的时候垫高，而且脚可以不要重叠，可以把你的脚放在外头，这样就会坐得比较舒服。因为如果一个初学者，他一开始就着重注意到那个痛，他的定力会很难生起。所以特别是在修止禅的时候，舒服的坐姿是很重要的。可以坐在比较高的坐垫上，腿痛就会减少了。而且他不应当注意那个痛，应当把他的注意力放在呼吸上。

**【问题21】**请问灭尽定是否是进入涅槃？

**【问 21】**灭尽定是进入涅槃吗？

入灭尽定和证入涅槃的情形是不相同的。当一个禅修者，比如说

一个须陀洹，他通过果定证悟涅槃（或者说证入涅槃），在涅槃里是没有名色法的。须陀洹通过果定证入平静涅槃，他还是有名法的。就是说，涅槃本身没有名色法，但是证入涅槃的果定的心是有名法的。比如说，如果他是以前观照初禅的禅那法为无常、苦、无我而证入果定，这个果定有三十七种名法。

入灭尽定是阿那含三果圣者和阿拉汉四果圣者能够达到的成就。通常他们是有系统地修八定，再证入灭尽定。在入灭尽定的整个时间里，名法是彻底熄灭的，所以心是没有取什么目标，他是不知道什么的，在他决意的那段时间里，名法是停息的，心所生起的色法也一样地熄灭了，所以他所拥有的色法就只是业生色法、时节生色法和食生色法，如此而已。简言之，灭尽定是名法停息的，但是在果定，还有一个心在证悟不生不灭的涅槃。

**【问题22】**在出了禅定的另外时间内，行、住、坐、卧中应该随时观照当下生起的一切身心现象吗？

**【问 22】**禅定之外的时间，应该观照当下一切身心现象吗？

有两种禅修者，一种是止禅的禅修者，一种是观禅的禅修者。当他们在修习止禅的时候，在行、住、坐、卧中都应该专注在他们的止禅业处。比如入出息念，就是专注在呼吸或似相（paṭibhāganimitta）等等，就是看他当时禅相的阶段，专注在他的呼吸或禅相。如果他是修学遍处定 kasiṇā，他在行、住、坐、卧之中都是专注在遍处定的目标或禅相。

如果他可以通过禅定的基础来修学观禅的话，那观禅的目标就是究竟色法、究竟名法以及它们的因。究竟名色法就是苦圣谛，他们的因就是集圣谛，就是苦因，所以这两种圣谛——苦圣谛和集圣谛——是观禅的目标。我们把苦圣谛和集圣谛又叫做行（saṅkhāra）。我们要观照这一切诸行为无常、苦、无我。诸行是刹那生灭的，所以它是无常的（Anicca）；它一直被这种刹那生灭的现象压迫着，所以它是苦的（Dukkha）；在这些生灭现象之中，没有永恒不变的一个个体的存在，所以它们是无我的（Anatta）。这样的观照是需要的，如果行、坐、住、卧之中只是关注在表层、表面的名色法、表面的身心现象，那就不是观禅的目标。观禅的目标是究竟法，究竟的身心现象。

如果能够在行、住、坐、卧所有的姿态里，都能够观照到究竟名色法为无常、苦、无我，那是非常好的。

**【问题23】**请问禅师，我们若是去缅甸眉缪道场禅修，如何拿到邀请函？是否都有业处老师？您是否还会去眉缪办密集禅修？萨度！萨度！萨度！萨度！

**【问 23】眉缪道场邀请函，业处导师，密集禅修**

目前（2013年）在那里，禅修者的孤邸是不足够的，所以他们现在正在安排另一个地区，以便能够建新的孤邸和新的禅堂、新的用饭的地方。在过去四个月的密集禅修里，许多禅修者在那边觉得有些拥挤，大家都不舒服，所以需要再重新建立一个中心，然后建新的住宿处，预算希望能够在2015年前完成。如果是真的完成的话，禅师



会去那里举办另一个密集禅修。

以目前情况来说，有些禅修者本身是导师，有两位导师一直在那边在教禅修。只是今年雨安居后可能就只剩下一位导师了，现在有缺乏导师的现象。无论如何，如果你要去那边的话，请先通过电邮联系一下，如果确定可以去的话，你就去。

关于邀请函，你可以向帕奥总部那边请求。

**【问题24】**礼敬西亚多，请西亚多慈悲开示：正见、正念、如理作意的关系，初学者如何培育、增强如理作意的能力？

**【问 24】**正见、正念、如理作意的关系，如理作意的培育

什么是正见呢？要根据佛陀（对正见）的定义（很重要），而不是根据禅修导师的定义。这个定义在许多经里都有记载的。

在《大念处经》里，佛陀也教导了什么是正见（sammādit̥ṭhi）。他说：

“比库们，什么是正见呢？正见就是正确的了知苦圣谛，正确的了知集圣谛，正确的了知灭圣谛和正确的了知道圣谛，正确的了知这四圣谛，就叫做正见。”

那什么是苦圣谛呢？在包括《大念处经》的许多经里，佛陀都讲：Sankhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā:简言之，五取蕴是苦。五取蕴就是苦圣谛。如果我们总结五取蕴，它们就只是名法和色法。

根据佛陀的教法，色法是以色聚形式组合生起的，它不会单一生

起。

你要看到色聚，就需要有系统的修学四界分别观，有一天当你的定力培育起来后可以看到色聚，你能够辨析色聚的内容，也就是它的色法。一个色聚最少具备八种色法，比如说地、水、火、风、色、香、味和食素。有些色聚有九种色法，有些色聚有十种色法，你应当通过直接的洞察智慧去有系统的观照、了知这些色法。

接着你又要去观照究竟名法，究竟名法有两种，一种是根据心路过程而生起的名法Cittavīthi而生起的，一种是离心路过程Vithimutta，非心路过程方式生起的（名法）。有这两种名法，

你应当看到这些究竟名法的生起。它也是组合生起的，最少都有8种名法一起生起，有些有34种名法或者33种名法作为一个组合生起的。你应当能够看到每一个刹那的名法组合，你要能看清楚它们有多少种名法，这是要通过智慧之眼看到的，如此如实的看到就是对名法的正见。

这还不足够，你应当尝试去看过去、现在、未来、内在、外在等等究竟名色法，这就是苦圣谛。正确的了解苦圣谛是一种正见。

接着，你也需要去了解苦圣谛的因，即究竟名色法的因，过去的因导致现在的五蕴生起，也就是现在的果生起，现在的因会导致未来的五蕴生起，也就是未来的果生起。

那什么是这五因呢？五因就是无明、贪爱、执取、行和业。

那什么是无明呢？

比如说你现在看着禅师，到底这是谁呢？你可能会想这是帕奥禅师，是否真的如此呢？从究竟的层次来看是没有帕奥禅师的，没有男人、没有女人、没有天神、没有梵天神、没有鬼、没有畜生等等。

如果你有系统的去观照，身体也只是由许多色聚组合而成。而这些色聚你再看下去，它也只是由很多色法组合而成。这些色法是非常快速生灭的，因此，你完全没有时间去说这是帕奥禅师、这是我的孩子、这是我的女儿、我的父亲、我的母亲、我的丈夫、我的妻子。

所以如果说这是帕奥禅师，这就是错误的了知。同样地，在看你的过去世的情形时也是如此的，这里禅师以一个例子讲解这种现象：

有一个女禅修者在修缘起的时候，去观五种过去的因。她观到在接近临终的时候她看到的是许多鸟儿飞到空中，这是她的业相 kammanimitta。

这到底是什么因素让她在临终时看到鸟儿飞到空中呢？她就继续向前辨析名色法，看的更远一点就能够看到她累积业的那个时刻。

有一天，大概在她30岁的时候，她去到市场上，看到许多鸟儿在笼子里关着，对这些关在笼子里的鸟儿，她很自然地生起许多的悲心。于是她买下所有的鸟儿，然后她找到一个适当的地方，把它们都放了。这些鸟儿都逐一逐一地飞到天空中，当她看到鸟儿飞到空中时生起许多的快乐、许多的喜悦。这也让她常常都想起自己放生的善行，生命

布施(jīvitadāna)的善行，而当时她做布施的时候，她自己还不清楚自己心的用意是什么，她只知道在那时候她仅仅是简单地要放它们，解除它们的痛苦，她只看到一颗单纯的心——让这些鸟儿脱离痛苦，但是她没有看到无明、贪爱和执取，她只看到行和业——就是那个造作行为的过程。

于是，禅师又让她继续往前看究竟名色法，她看到有一个阶段，她是一个孩子，在一个学校读书。那个学校里面有一个小型的博物院，而不同宗教都有一个小小的博物舍，一个佛教的，一个基督教的，一个回教的。

有一天，作为孩子的她进到佛教的博物舍。在里面她见到一尊菩萨苦行的像，就是我们的菩萨在乌鲁维拉森林里面修六年苦行，修到身体都皮包骨了，骨头都凸出来的像。这个像很吸引她的注意力，她想：“这个人在做些什么呢？”于是她就去询问、探索。她得到的答案是：这个人正在修行，寻求解脱。于是她被解脱的概念强烈的吸引了。

所以她放那些鸟儿的时候，她潜在的倾向是要希望这些鸟儿得到解脱，她自己也倾向于解脱，所以她在观察临终名色法的时候，就发现接近死亡的时候，她有一个倾向生起，是想要得到一个女人的生命，然后再以一个女人的生命得到解脱。这样的了知是一种错误的了知，因为她觉得有一个女人的存在，她贪爱女人的生命，这是她的贪爱，她的这种贪爱连续地生起就叫做执取，这就是无明、爱和取。

有赖于无明、爱、取，她去放鸟，放鸟的这个行为是行，因为有悲心，它有35种名法，这35种名法是无常的、刹那生灭的，当它们灭后剩下来的能量就是业的能量，我们把这种潜质叫做业。

这个无明、爱、取、行和业就是五因，五因就是第二个圣谛——集圣谛（苦因圣谛）。五因产生五果，五果就是未来生命的名色法了。

这种因果关系是需要看得清楚的。

这两种圣谛就是苦圣谛、集圣谛，都是观禅的目标。所以她需要去观照苦圣谛和集圣谛为无常、苦、无我，看清苦圣谛、集圣谛无常、苦、无我的真相。

要观照这两种法——苦圣谛、集圣谛（苦因），这还不足够，心还要能够观到五因彻底的熄灭，这五因在什么时候彻底无余的熄灭（即熄灭后不再生起）呢？有一天当禅修者证悟阿拉汉圣道的时候，阿拉汉圣道就会彻底地、无余地摧毁所有的烦恼（摧毁后不再生起）。因为阿拉汉圣道彻底摧毁了所有的烦恼，所以在证悟阿拉汉之前累积的所有的善业和不善业也就没有力量再带来新的生命。

因为没有烦恼的缘故，所有的善恶业都不能起作用来导致新的投生，这是为什么呢？因为只有当我们有无明、爱和取去支撑（行与业）的时候，才会有下一个未来的生命。而阿拉汉已经断除了无明、爱、取，所以没有支撑的力量让他继续投生，所有的善业和不善业也都没有力量带来下一个生命，所以当阿拉汉入般涅槃（nibbāna）的时候，所有的善、恶业都不再起作用，不能够再产生新的生命、新的五蕴。

这两者的无余地熄灭也是需要观照的。无明、贪爱、执取、行和业属于第二个圣谛——苦因圣谛，或者我们叫集圣谛，五蕴无余地熄灭是第一个圣谛（苦圣谛）的熄灭。这两种圣谛（苦圣谛、集圣谛）的灭，我们叫做灭圣谛（Nirodhasacca）。苦圣谛和集圣谛的灭还是观禅的目标，这是在第四个观禅的智慧——生灭随观智（Udayabbayañāṇa）时观照的。

观照苦圣谛和集圣谛的灭还不足够，你要修观禅，当最后观智生起时证悟的不生不灭的涅槃、非因缘和合的涅槃（asaṅkhatanibbāna），这个不生不灭的法本身是出世间的灭圣谛（lokuttara nirodham ariyasaccam）。

总结起来，第一个圣谛，苦圣谛就是究竟名色法；第二个圣谛，集圣谛就是十二因缘顺序的缘起法；第三个圣谛，灭圣谛涵盖两个部分，一个是观禅的目标（烦恼的灭和五蕴的灭），另一个是出世间圣道圣果的目标，也就是涅槃。

当在修观禅时，有些时候你要以观智，观照观智智慧本身为无常、苦、无我。观智是由正见、正思维组合而成的，也包括正精进、正念和正定。在修学观禅的时候，你要观照内观智慧为无常、苦、无我。所以你就会了解，在这个内观智慧里有正见、正思维、正精进、正念和正定五种圣道，八圣道里面的五种成分。在开始修行以前，禅修者已经具备了五戒，已经具备了正语、正业和正命的戒行成分，所以在证悟涅槃的时候就具备了八圣道，你的道智是伴随着八圣道而来的。

一般，我们以观初禅禅那法为无常、苦、无我而体证涅槃（这是其中一种证悟的情形），此时有37种名法。在证悟的阶段，正见是以涅槃为目标，正确的了知四圣谛；正思维是心的安住，以涅槃为寻的目标；正精进是你为证悟涅槃所做的努力；正念的目标是以涅槃为目标，这就是当时证悟的正念；正定是你专注在涅槃上。所以，在证悟的层次上，有正见、正思维（正智）、正精进、正念、正定；而在证悟的同时，因为道智摧毁了所有会导致邪语、邪业、邪命的烦恼，因此也具备正语、正业、正命，也就是在证悟圣道的阶段就具备了八圣道。这个就是出世间的八圣道，这样的了知就是正见。你的心也需要对四圣谛的目标有正念，假如没有正念安住在四圣谛的目标上，你是不可能洞察四圣谛的，所以他是具备正念的，它们的关系是如此。

同时，他也具备如理作意。

什么是如理作意呢？当你观照究竟名色法以及他们的因是无常、苦、无我的同时也要观照它们的不净（asubha），我们身体的本质是不净的，我们把这样的作意叫做如理作意。没有如理作意你是不可能证悟圣谛的。比如说如果你认为：这是我的孩子、我的父母、我的妻子、我的丈夫、我的财物等等，这些就叫做不如理作意，如果你运用不如理作意的话，你的不善法是天天增长的，如果运用如理作意，你的善法是天天增长的。

这就是正见和如理作意之间的关系。

**【问题25】**度疑清静阶段反复查过去世会不会有差错的可能性？

如果没错，反复查都是一样的名色法，即名色法之因吧？

### 【问 25】反复查过去世，是否会出错

关于查错的可能性是很难说的，因为有很多种情形、很多种可能会出现。有些禅修者是因为之前已经预先决定了，他想自己应该是怎么样的，所以也想到他一直都一样，有些时候如果他再进一步详细的检查，又会看到不一样了，所以我们需要一而再地检查。有些时候，你确定以为一直都一样，但有些时候也可能是想出来的，所以你要一而再地检查来确定。而且，如果你真的想知道的话，你最好实际的去修、去体验。

检查的方式有很多种。有些禅修者在接近临终的时候，他的许多业会同时生起，比如说有个禅修者在接近死亡的时候，他的有分意门生起的四个目标在互相竞争：一个是他修止禅的目标，一个是他给其他比丘教法的目标，一个是他自己在修观禅的目标，第四种是他指导别人禅修的目标，这四个目标在临终的时候都竞相的生起。但到底是哪一个业导致他投生到这一世呢？所以他要一而再的检查，最后他发现导致他投生到这一生的业是观禅修行的业，是观智的善业导致他这一世的五蕴生起。所以，禅修者需要持续地一而再地检查。

在过去世，他就是一个比丘在修观禅，但是他却没有证悟任何的圣道，并且查到他虽然在修观禅，但他竟没有修缘起法。他当时基于安般念（入出息念）四禅的力量，去观照究竟名色法的无常、苦、无我，但是他没有修缘起，所以他不能够了知第二个圣谛也就是集圣谛，



所以他不能够证悟。

这种情形就像阐那 (Channa) 尊者一样，阐那尊者是在我们的菩萨 (也就是悉达多太子) 大出离的时候伴随着菩萨去出离的那个随从。后来他也出家成为比丘，但因为骄傲的缘故他没有证得任何圣道的成就。由于他骄傲的缘故，佛陀在入般涅槃以前指示阿难尊者去给阐那殊胜的惩罚 (Brahmadāṇḍā)，以便降他的慢心。经过这样的处罚后，他的慢心降下来了，他很精勤的修行，但是他没有修缘起，所以有一天阐那尊者就去拜见阿难尊者，告诉他自己所面临的修行上的困难。那他的困难是什么呢？他想，这一切五取蕴是无常的，但是他又起一个念头：到底这些所有的善业和不善业是谁来承受？如果一切都是无常、苦、无我，但是是谁去承受所有善业或不善业的苦果呢？其实，他还是没有真正的了知无我 (anatta)，还是想在无常、苦、无我之间找一个承受这些善业和恶业果报的我。所以他来求教于阿难尊者，阿难尊者就给他讲解了顺序和逆序的缘起法。他听了阿难尊者指导的缘起法后就精勤的修行，后来证悟成为须陀洹。

所以在一个导师的引导下持续的检查是重要的。如果一个禅修者有很好的学术基础 (pāliyaṭṭi) 是好的，但是如果他基础不够的话，他实在是需要在一个善巧的导师的引导下修行，那是比较好的。

## 五、4.16 下午 中国佛学院佛法讲座及问答

### 欢迎辞

各位法师、各位居士：

我们今天下午很有福报，也很有善根，能够在这里聆听缅甸帕奥禅林大长老 Āciṇṇa 尊者，开示关于禅的一些殊胜法门。这个机会应该是非常难得。大长老今年是八十高龄了，在缅甸南传佛教界影响巨大。今天有这个机会，我们很有善根，很有福报。在这里我们非常欢迎，并且非常感恩大长老为我们开示，我们现在鼓掌！

### 禅师佛法开示

#### 1. 禅修业处简介

今天禅师要为大家开示上座部佛教的止禅与观禅。

在上座部的教法里有两组禅修方法——止禅 (samatha-kammaṭṭhāna) 与观禅 (vipassanā-kammaṭṭhāna)。在止禅里有四十种禅修业处，包括：

- 十遍：地遍、水遍、火遍、风遍、青遍、黄遍、红遍、白遍、光明遍、限定虚空遍；

- 十不净：青瘀相、膨胀相、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；

- 十随念：佛随念(Buddhānussati)、法随念(Dhammānussati)、僧随念(Saṅghānussati)、戒随念(sīlānussati)、舍随念(cāgānussati)、天随念(devatānussati)、死随念(maraṇānussati)、身至念，三十二身分(kāyagatāsati)、入出息念，也称安般念(ānāpānassati)、寂止随念(upasamānussati)；

- 四无色：空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定；

- 四梵住：慈心禅(mettā)、悲心禅(karuṇā)、喜心禅(muditā)、舍心禅(upekkhā)；

这四梵住又称为“四无量心”。

- 一想：食厌恶想；
- 一差别：四界差别。

在这四十种止禅业处中，如果一个人修学十种遍处定，他可以修到八定。如果修学入出息念，可以修到四禅。如果修学慈心禅，可以修到三禅。如果修悲心禅，可以修到三禅。如果修喜心禅，可以修到三禅。如果修舍心禅，可以修到四禅。

在帕奥禅林里，对于那些有足够时间修学的人来说，我们都会给他指导十种遍处定，修到八定；修入出息念，修到四禅；不净观，修到初禅，等等。这些禅法，都会给他们指导。

## 2. 入出息念

在这四十种止禅业处里，禅师要给大家简单地介绍入出息念。

如果你要修学入出息念，你就要专注在呼吸的目标，我们的目标是呼吸，专注在接触点上的呼吸。什么是接触点？接触点就是我们的鼻孔、口唇上端、人中的那个部分，在鼻孔跟口唇上端之间就是我们的接触点。我们要专注在接触点上的呼吸。当你专注呼吸的时候，如果呼吸是长，你要了知呼吸长。如果呼吸短，你要了知呼吸短。这个长短就是你呼吸的时间。如果你慢慢地呼吸，那它就是长息。如果呼吸很快、很急促，那就是短息了。你不应当有意或刻意地去让你的呼吸变长，或变短。你应当自然地专注在呼吸上。

如果你能够专注得好，就用不着数息了。如果不能专注，由于有很多妄念干扰的缘故，根据经典的注疏，建议我们用数息法。比如说，当你在吸和呼的时候，你要去留意、去注意它，注意点是在呼吸上。一吸一呼，你数一；吸-呼，数二；吸-呼，三；吸-呼，四；吸-呼，五；吸-呼，六；吸-呼，七；吸-呼，八。然后你又再重复一到八、一到八。当你有这样数的时候，你要决意：在这一到八之间，心不要溜走！下这个决心，你要努力地尝试持续地专注在呼吸上。当你能够持续地专注，你的修行将会得到进步。

在连续两坐或者三坐，或两支香三支香的禅修中，如果你能够持续专注呼吸一个小时，那时你可以把入出息舍掉，而只是很单纯地关注在呼吸上。这时你应当尝试去了知整个呼吸身——由始至终注意

那个呼吸，就是呼吸的开始到结束。当你吸气的时候，你要注意整个吸气的呼吸身，从开始到结束。当你呼气的时候，你要注意整个呼吸身，从开始到结束。你要把注意力放在一个定点上，那就是口唇上端和鼻的那个部分，自始至终地注意整个呼吸身。

有些时候你的呼吸也许长，有些时候也许会短，这些都不是问题。如果是呼吸长，你就要如实地了知整个长的呼吸。如果是呼吸短，你也要了知整个短的呼吸身。当你能够如此专注一个小时或者超过一个小时的时候，一般来说你的呼吸会变得微细。这个微细的呼吸是比较好的。因为当定力增长的时候，呼吸本来就会变得微细，而且你借着这个微细的呼吸，能够让定力再进一步地增长。

有些时候，这个呼吸就慢慢地转成禅相(nimitta)，过后你就可以专注禅相了。有些时候，当你专注禅相时，呼吸又变粗了，那你又转向专注呼吸了。有些时候专注呼吸，有些时候专注禅相，这种情形是不好的，因为变成了两个目标。如果心专注两个目标，定力就不会增长。所以这个时候，专注在微细的呼吸是比较好的。你不要尝试让那个微细的呼吸变粗或者变得更清楚。当你注意整个微息身的时候，它长，你知道它长；短，你知道它短。如果你能够如此地连续专注呼吸两天到三天，渐渐地呼吸就会变成禅相。

当你如此专注在入出息念的时候，有四个层面要稍微留意。

首先是你不应当用眼睛去看呼吸。如果你用眼睛去看呼吸，随着呼吸渐渐地变得微细，你就会变成更努力地用眼睛去跟随微息。等

到呼吸变成禅相的时候，你专注在禅相的过程中，禅相慢慢就变成清澈晶莹明亮，如果继续用眼睛，这时明亮的禅相就会射向眼睛，有些人眼泪就会流出来。发生这个情形的时候，定力就会退掉。

第二种普遍的困难和问题是，当呼吸变得很微细的时候，你不应当跟随那个呼吸进到鼻孔里面，就是不要把注意力放在鼻孔里面。因为在鼻孔里面你会感受到那种推动。推动是风界(vāyodhātu)。风界会比较明显地在鼻孔内部。当你注意推动的时候，硬也会跟着来。硬是属于地界的特征。如果你专注在推动、硬，很快的压力感也会生起。这个压力属于水界(āpodhātu)。如果你专注在这个推动、硬和压力，整个脸都会紧起来。本来是修入出息念，禅修的目标却变成四界分别观了。如果你真的要修四界分别观，你不应当只是专注在脸部。你应当专注整个身体的四界，或者四大。所以当你在修学入出息念的时候，当定力增长，呼吸变得微细的时候，不要把注意力转向鼻孔内部，不要跟着呼吸进到鼻孔的内部，保留在口唇上端。

第三个普遍出现的困难是，你不应当专注在口唇上端的皮肤以下，你应当专注在稍微离开皮肤一点点皮肤表层的呼吸。由于皮肤一直都有四界的现象，不只是在口唇上端，我们全身都有四界(又称四大)。如果没有地水火风四界，我们会死掉。在修习入出息念时，你不应当专注在四界。因为如果你专注在皮或者皮的内部，就会变成专注四界。这个四界的特征是什么呢？比如，它涵盖推动、硬、热、冷、支撑，等等。如果你注意在皮肤的内部，你就会注意到这些。如果你注意皮肤表层的呼吸，那就好，你就会专注在呼吸上。如果我们在修

入出息念的时候，不知不觉转成四界分别观，我们的心也会跟着转变，变成我们不是在修入出息念，而是修四大。

如果你真的要修学四界分别观，你要正确地修，不只是观照部分的特相，而要观照所有十二组特相。根据(33: 23)记载，修四界分别观要注意十二组特相。比如，地大有六种特相：硬、粗、重、软、滑、轻；水界有两种特相：流动和黏性；火界有热和冷两种特相；风界有支撑和推动两种特相。总共就有十二种特相。你要去观照全身四大的十二种特相，这个才算是正规地修学四界分别观。

当你修学入出息念的时候，不应当把四界分别观跟入出息念混在一起。为了避免这两种禅法被混在一起，我们修入出息念的时候，专注在口唇、人中上端的呼吸上，就可以避免这种混乱。

第四种普遍遇到的问题就是，当呼吸变得微细的时候，你不要咬着牙齿。有些时候，我们会不知不觉地咬牙齿，这时我们整个脸都会紧起来，脸紧起来的时候四大的特相就变得明显，而入出息念的目标——呼吸就变得不明显了。所以，专注在呼吸上的时候，牙齿要避免碰触，更不要咬着它。

如果你能够连续两三个小时专注在微息上，而且能够如此维持两天到三天，很快你的呼吸就会变成禅相。什么是禅相呢？禅相就是定的因。如果你只是专注在呼吸上，是不会证得禅定或禅那的。要证得禅那，你必须能够专注在禅相上。如果专注在禅相，那就能够入定。

禅相也就是我们禅定的因，这种因叫做所缘缘(ārammaṇa)。是这个目标（禅相）让定生起。

呼吸变得微细的时候，定力能够进一步增长，你会看到呼吸渐渐地变成禅相。开始的时候，禅相会显现成像灰烟一样的色彩，接着定力会变得更深、更稳定。当呼吸变得深、定变得深而稳定的时候，像灰烟一样的禅相也会变得更稳定。禅相的现象有赖于我们的定的层次。定深而稳定，禅相也变得深而稳定。开始的时候是灰烟的色彩，那个禅相叫做预备相(parikamma-nimitta)。当你能够专注在预备相的时候，定力就会进一步地增长，禅相会进一步变成像白棉花一样，称为取相(uggahanimitta)。当你专注在取相的时候，定力因为进一步地深化，禅相慢慢就从取相变成似相(paṭibhāganimitta)。似相的光明就好像是晨星那样的明亮清澈。如果你专注在似相上一个小时、两个小时、三个小时或四个小时，能够连续、系统地专注下去，你将可以入禅。可以入初禅、二禅、三禅和四禅。

也就是说，用你的心去专注呼吸，然后专注禅相，就能够入禅定。

如果你依着佛陀的教法修学，是可以得到禅定的。如果没办法跟随佛陀的指示去修学，就无法证得禅定。

### 3. 禅定探因

禅定究竟是怎么样的一个方法呢？

当我们在专注心的时候，所有依心所依处而生起的心识都会产生遍布全身的色法。如果你有系统地修学四界分别观，你将能够看到究



竟色法，将能看到这些过程的生起——所有依心所依处而生起的心识所产生的心生色法。

根据佛陀的教法，所有的色法都是依组合而生起的，这个组合就叫做色聚(kalāpa)，是比原子还要小的物质单位。

你去辨析这些色聚的时候，会看到这些色聚最少有八种色法。比如，地、水、火、风、色、香、味和食素。在这八种色法里，其中一种就是色彩。一个色聚的色彩跟另一个色聚的色彩，一个紧接着一个，连续不断。当你纯粹专注在呼吸的时候，呼吸本身也是依心所依处而生起的心识所产生的，心识会有这种力量促成呼吸。其实，呼吸或气息纯粹就只是色聚而已。每一个色聚都有色彩。当你专注在这个色彩上的时候，因为定力的缘故，色彩会变成更明亮。定力强这个色彩就会变得明亮，你就会看到呼吸的色彩。心生色法是在身体里面生起，不会延续到身体外面。所以当你在修入出息念的时候，因为色彩的生起，禅相就生起了。

当我们专注在似相——清澈晶莹的禅相的时候，我们的心生色法就在体内生起，但是不在体外。体外的色法我们叫做时节生色法。时节生色法有赖于心生色法或者心生色聚（色聚就是色法的组合）。每一个心生色聚本身有火界（就是火的特征），火界的亮度也有赖于定力。为什么呢？一颗专注的心有 34 个名法（这 34 种名法是什么呢？你要学习一下阿毗达摩），在这 34 种名法里，其中一个就是一境性(ekaggatā)，是构成我们定力(samādhi)的主要的成分。一境性伴随着

慧根(paññāindriya)而来, 简称慧(paññā), 慧根的力量有赖于定力。当慧根因为有定力的缘故, 也变得很有力量的时候, 就产生许多的心生色聚。由于心生色聚的火界的缘故, 进而产生许多由火界所生起的时节生色聚, 这就造成很亮的效果。而心生色聚只在体内生起, 到外部的时候心生色聚就没有了, 产生的仅仅是时节生色聚。所以在我们的鼻孔外端的那些色聚就是时节生色聚。

而一个禅修者如果入出息念修得好的话, 有赖于似相, 他可以修到初禅、二禅、三禅和四禅。有些禅修者发现他的智慧之光遍布全身。这些光是由时节生色聚组合而成。

如果依佛陀的教法有系统地修学, 你将能够很清楚、很确定地以自己的体验去详细地了解整个过程, 而不纯粹只是理论而已。

#### 4. 继续修其他止禅业处, 进一步培育定力

如果你修学入出息念已经达到四禅, 那么, 基于四禅的定力, 你要修学其他的止禅业处(比如说十遍或者八定等等)都是容易的, 如果要修遍处定, 也都是容易的。

比如说, 以入出息念四禅为基础, 你可以依这四禅的智慧之光去观身体的三十二身分。无论要观内在的三十二身分还是外在的三十二身分都会很容易。

取三十二身分为目标, 你可以修学两类止禅和一类观禅。通过专注三十二身分为不净的, 你可以证得不净观初禅。通过专注三十二身分的色彩为目标, 你可以证得四种色彩的遍处定。比如, 以头发的褐

色为目标，可以成就青遍(nīlakasiṇa)；以身体脂肪的色彩为目标，可以证得黄遍；以血的色彩为目标，可以证得红遍；以白骨或者头盖骨的色彩为目标，可以证得白遍。色彩的遍处定你都可以修到四禅。

基于这四禅的力量你又可以修其他的遍处定。比如说，地遍你可以修到四禅，水遍你可以修到四禅，火遍和风遍你要修到四禅也都是很容易的。而且你要修无色定也是非常容易的。

基于白遍四禅的定力修习梵住定，即慈悲喜舍四无量心，你能够在在一个禅座的时间里就证得慈心禅定，这也是容易的。要修学悲心禅定、喜心禅定和舍心禅定也是容易的。

接下来，如果要转修佛随念——忆念佛的功德、美德，你也可以基于这定力的基础，很容易地专注在佛陀的一个或者更多的品质上。你要以尸体为目标修习不净观也是不难的。你要修习死随念，忆念自己未来的死亡，你就可以看到自己的死亡的。这也是可以的。

为什么这时禅修会变得容易呢？这是因为先前的定支持了后来的定，也就是说先前的定是后来的定的亲依止缘(upanissaya paccaya)。一旦你已经成功地修学一种止禅业处，那再修其他的止禅业处就变得非常地容易了。

## 5. 观禅的起点——四界分别观

如果你要以入出息念四禅来修观禅，你要在每一座禅修的时候重新培育自己的四禅。以这明亮的四禅智慧之光，有系统地修学四界分别观。当你的定力增长的时候，你会看到全身就像一个冰块一样。

为什么会如此呢？根据佛陀的教法，有一种色法叫净色 (pasāda)。净色分为眼净色 (cakkhupasāda)、耳净色 (sotapasāda)、鼻净色 (ghānapasāda)、舌净色 (jivhāpasāda) 和身净色 (kāyapasāda)。特相，它们是没有实体的，不是扎实的，不是不变的。是否真的如此呢？比如说，无论你碰触自己身体的哪一个部位，你都会感觉到，就是因为身净色遍布全身的缘故。眼净色就在我们的眼睛里，耳净色就在耳朵里，鼻净色就在鼻子里，舌净色就在舌头里，身净色就遍布我们的全身。在我们还没有打破密集的时候，我们的身体看起来就像一个明亮的冰块。这时你可以尝试去辨析这个像冰块一样的身体里的空间——空界。空界是围绕、凸显着色聚的一种色法，有了色聚跟色聚之间的空间，你才会看到色聚。而每一个色聚最少都有 8 种色法，有些有 9 种色法，有些有 10 种色法。这些色法就像在空间中悬着的你可以通过自己的实修去体验。

当能够辨析究竟色法之后，你又可以辨析究竟名法。辨析究竟名法之后，你又能够进一步地去修学缘起法，也就是究竟色法、究竟名法以及它们的因。你可以观到过去因产生现在果，现在因产生未来果。这是否是真实的呢？你可以通过自己的实修去体证。当修到缘起的阶段，你就能了知它。

佛陀的教法不是纯粹用来做原理研究的，不是一种纯理论，而是要实修的。如果你通过巴利经典的指示去修学的话，你将能够看到这些真相。接着你又可以依究竟色法、究竟名法以及它们的因，为观禅观照的目标，去观照它们为无常、苦和无我。

有系统地修学观禅，当有一天你的观智成熟的时候，你将证悟涅槃，就是非因缘和合(asankhatadhātu)、非因缘所生的法。当你体证涅槃的时候，你就是体证了灭圣谛，在巴利里面我们叫做灭圣谛。体证涅槃就是我们上座部佛教教法里的目标。

【禅师邀请大家针对这个开示，如果有什么问题，可以发问。】

【问题26】修止观之前我们需要具备哪些条件才能修学止观？如何通过修学止观，来对治我们以前所造下的那些不利于我们解脱的业？谢谢！

【问 26】修止观需具备的条件，如何藉此对治阻碍解脱的业

你要有善心和正欲，你要有很强的要证悟涅槃的正欲，很强、很有力量的正欲是需要的。此外，你还需要培育戒 (sīla)、定 (samāthi) 和慧 (pañña)。如果你不了解什么是戒，就不会好好地守戒。戒清净是需要的，至少也需要具备五戒。

有了戒清净，你可以修学止禅。比如说，入出息念。如何去修持呢？你应当在一个善巧的导师引导下修学入出息念。如果你不了解那个方法，就无法依入出息念修到四禅。所以你应当依佛陀的教法去修行，也就是说你需要了解修学止禅的方法。

如果你要修观禅，你也需要了解如何去修观禅。在当今这个时代，对观禅有许多的误解和错误理解。根据佛陀的教法，究竟名色法是观禅的目标，我们要依究竟名色法作为观禅的目标。我们修观，这会让我们证悟涅槃。

今天许多的禅修者因为不了解什么是究竟名色法而产生了修行上的困难、困惑。根据佛陀的教法来说，我们的身体是由许多的色聚组合成。这个色聚你也需要去了解。关于修观禅，你要了解色聚的成

分等等。你需要了解如何去修以便能够看到色聚、色法。你应当在一个善巧的导师的引导下学习，这是重要的。教导你如何去观照究竟色法，接着又进一步地学习观照究竟名法，就可以修观禅了。

今天许多的禅修导师都不着重在究竟法，没有依佛陀的教法去探讨、去观照究竟法，甚至有些还会推翻观照究竟色法和究竟名法的教法。对究竟名色法的观照是佛陀所给予的指示，但是因为误解，他们排除了这道指示。所以，你要懂得佛陀的教法，而且也要对佛陀的教法有足够的信心。

如果你要修观禅，在修之前需要了解什么是观禅、怎么样修观禅，如何依佛陀的教法修观禅。你有了这个了解过后再去修，那是比较好的。

**【问题27】尊者您好！在禅修的过程中，我们的身体产生不适的时候应该如何处理？比如说我们的肩部、颈部和背部。谢谢！**

**【问 27】如何处理禅修中产生的身体不适**

当你修学止禅的时候，应当纯粹只是专注在止禅的目标，不要去注意那个痛苦。如果身体痛，你可以选择做比较舒服的姿势，能够避免让痛的感受、不舒适的感受生起。

比如说，如果你有背痛或者是背部不适，你可以做一些相关的适当的运动。在止禅的时候你应当只是专注在止禅的目标，一直到你入定。

在修观禅的时候，你如果又生起这些不适的感觉，你可以去专注它、观察它，直到观察到你的究竟名色法及它们的因。知道这究竟名色法以及它们的因是无常的、是苦的、是无我的。在那个时候你就会发现到身体的痛的感受它不是单独生起的，它生起的时候也是伴随着其它相关的名法而来，也就是有心识(citta)和心所(cetasika)——心种种的状态，其它的这些名法也随着痛感而生起。它们是一起生起的，不是单一生起的，不是独自生起的。这些都是依心路过程(cittavīthi)而生起。所以你需要去了解这个与痛的感受相关的心路过程。这些修法，你都需要在一个善巧的导师的引导下去修，你会看到这个心路过程相关的名法会不断地生起；你也可以观这些名法、心的过程是无常的、苦的和无我的。

**【问题28】尊者您好，在我们修行止禅的过程当中，会产生一种身体突然空掉了、没有的感觉，在这种情况下我们应该怎么做？**

**【问 28】修止禅是身体没有感觉，怎么办？**

当你在修学止禅的时候，比如说入出息念，如果你没有看到你的身体，就纯粹只是看到呼吸和那个空间，那个是更好的。不要担忧这个情形，身体消失是不会死去的。你要知道那个时候如果心纯粹只是有呼吸那是最好的，意思就是说心纯粹只知道呼吸，什么都没有了，只是心跟呼吸，那是最好的。当没有了身体的感觉的时候，你很容易维持定力，可以维持到2个小时、3个小时甚至更久。你会没有了身体的痛，就只有呼吸、专注的心和定力。当你的呼吸变成禅相的时候，



你有专注禅相，知道你没有发现到身体，那是很好的现象。就纯粹只是心知道禅相，没有注意到身体。而在修观禅的时候，其实你也会发现到，从究竟意义上来说是没有身体的，没有一个我，没有他，没有男人、女人，就只是有究竟名色法。这些究竟名色法就是好像悬在空中，在空间里的特征而已。没有男人、没有女人、没有天神、没有梵天神、等等，就只有究竟名色法。所以没有看到身体是比较好的，是不会有危险，不会死去的。所以在观禅的时候，你要连续地、持续地观无常、苦、无我，观到证悟涅槃。

**【问题29】** 长老您好！在我修行止禅的过程当中会遇见一个问题，当一个清静透彻的光现前的时候，刹那间它就失去了，如何保持这种状态呢？在修习水遍的时候，当变成取相的时候，在内心生起似相的时候，水会动荡不安，这该如何平静下来呢？还有，当我对法的喜悦生起时我会忘记了饮食和睡眠，但是对法的喜悦失去之后，我的身体感觉到非常虚弱，这该如何处理呢？谢谢！

**【问 29】** 修止禅，光、水遍似相、法喜不稳定，怎么办？

这有赖于定力。当定力变得很深、很稳的时候，光明也会变得很稳定、很明亮。如果你要长时间维持智慧之光，你要培养定力，就是要依止禅或者是观禅的目标培养你的定力，当你的定力变得很深、很稳的时候，你将能够长时间维持你的智慧之光。当智慧之光只是闪烁一下维持非常短暂的时间，是因为定力不够深也不够稳。

关于水遍从取相到似相的过程目标动荡不安的问题，这也是有赖于你的定力。当定力弱的时候，就很难克服这一点。你要依水遍的目标培育增强你的定力，这是一点。另一点就是，是否你能够维持这个水遍的目标，这也有赖于一个因素（这也记载在《清静道论》里）——如果要长时间地维持你的遍处定的目标，你必须扩展你的遍处定的目标，当你扩展这个目标的时候，你就能够专注地好，慢慢定力就会生起，就会增长巩固。维持定力也有赖于你过去的训练，如果你要培育到近行定的阶段，然后从近行定继续地培育定力到安止定的阶段，你要能够专注在已经扩展的遍处定的目标上。

喜悦跟很深的定没有相关。缺乏深的五根的品质。所以特别是喜悦，通常，如果是在观禅层次，因为观智而生起的喜悦是不会导致身体弱的。如果法的喜悦是与近行定相关的，那它只会让我们的心变得更有活力、更舒爽的，而不会让我们弱的。身体感觉到非常虚弱可能是因为训练的过程中初期的一个阶段。

## 结束语

各位法师、各位同修、各位居士，我们下午聆听 Ācīṇṇa 尊者给我们开示的南传佛教止观禅修中的入出息念这一个法门。我想我们各位法师、各位同修通过下午的聆听之后，应该加深了对南传佛教止观的了解，应该是受益，而且应该说对我们将来修行止观法门也有很好的指导作用。

那么由于时间关系，我们没有办法听尊者的更多开示。尊者这次来我们佛学院开示，这种因缘非常难得。各位法师、各位同修，如果说想更多地了解尊者的其它一些开示，尊者送给我们佛学院有很多平时开示的碟片，还有一些书籍。

在这里，我们以感恩的心，非常感谢尊者对我们的开示，我们大家起立合掌问讯！我们也非常感谢做翻译的法师（吉祥尊者），他为我们辛勤地劳动，做了很好的翻译。通过他的翻译，我们才能够准确地理解尊者的开示。

我们非常期待以后有这样的殊胜因缘。

下午的讲座到此结束，我们现在恭送尊者。

## 六、4.16晚 佛法问答

**【问题30】** 据了解，即使在上座部佛教禅修道场中也有一些禅修方法没有记载在经藏或《清净道论》中，并且这些方法的创始人是证果的大德，这是否说明不按照《巴利三藏》记载的方法也能达到涅槃？我们如何看待这种现象？

**【问 30】** 如何看待经藏或《清净道论》中没有记载的禅法

如果没有依佛陀的所教巴利圣典的教法去修行是不容易达到任何成就的，特别是涅槃。

这个在许多经里都有记载，我们都有引述，比如：Khudākāla sutta，在许多经里都有记载，没有直接通过洞察智慧去了知四圣谛是不能够达到苦的熄灭的。所以如果你真的要修行、要证悟涅槃的话，你就需要通过直接的洞察智慧去了知四圣谛，如果一个修行方法不是能够了知四圣谛的，那就违背了佛陀的教法，那是不能证得涅槃的。

**【问题31】** 礼敬禅师，请问一个修行者，老年以后会面对哪些困难，如定力、观智退步，又该如何应对这些问题？

**【问 31】** 如何看待和应对年老后定力、观智的退步

如果定力也退，观智也退，那他还是应当尽力修禅，能修多少就修多少，对他来讲，如果定力也退、观智也退，要证悟更高的层次是不容易的。

在佛陀时代有两个例子，一个是 Bāvarī，他遇到法的时候已经是 120 岁，他通过他的弟子传达给他佛陀四圣谛的教法，证悟成为三果圣者。

另外一位 Brahmāyu，他也是 120 岁的时候遇到佛陀，听佛陀开示讲解四圣谛，他也证悟成为阿那含，三果圣者。

这是什么原因呢？因为他们有足够的巴拉蜜，让他们一定会成为阿那含，所以当有机会听闻佛陀开示四圣谛的时候，或者佛陀弟子开示四圣谛时，他们就会成为阿那含，三果圣者。

如果一个人在修禅的时候定力也掉、观智也掉，我们就可以说他没有足够的巴拉蜜。那在这样的情况下，他就是应当尽力而为修学止禅和观禅，这样的修行会成为未来证悟的亲依止缘，所以一个人不管怎么样都应当尽力而为的修禅。

### 【问题32】佛陀初转法轮的地方是天界还是人间？

#### 【问 32】佛陀初转法轮的地方在人间

在巴拉纳西的仙人堕处 (Bārāṇasī Isipatana) 的鹿野苑，佛陀说《转法轮经》。当时在人间的听众是五位，但是在天上同时也听《转法轮经》的天神和梵天神却是数不尽的。在《转法轮经》讲完过后，乔陈如尊者成为须陀洹，而在天界、梵天界就有 1.8 亿的天神、梵天神、洞察到四圣谛而成为圣者。

### 【问题33】天人可以成就阿拉汉果吗？

**【问 33】天人可以成就阿拉汉果吗**

这是可以的，所以你要选择到天上去成阿拉汉是可以的。天神或者梵天神如果成为阿拉汉，他们当天就会死去，圆寂入灭；如果是人，作为一个在家居士，你可能会像佛陀的父亲净饭王一样，证悟阿拉汉的时候，当天就入般涅槃了。

无论如何，不要担心，快速地入灭那是更好的。

**【问题34】如今世间是不是真的存在很多无形众生障碍我们生活和修行？**

**【问 34】无形众生障碍我们生活、修行？**

这有赖于你的不善业，如果在过去世你曾经干扰别人的修禅，当这个不善业成熟的时候，就会有障碍出现。比如说：在佛时代的周利盘陀（Cūla paṇḍaka）尊者在修行的时候，因为过去恶业的缘故，遇到很多障碍。所以这有赖于你自己的不善业。

如果你没有不善业的话，即使你遇到一些障碍或者外在众生的干扰，你可以依佛陀的教法做些保护，念保护经，比如说《应作慈爱经》、《蕴护卫经》，等等。你可以通过诵保护经来保护，特别是你如果修到慈心禅定，慈心禅定是很有力量的，它会保护你，那些众生也就不会干扰你。

另外一个方法是做佛随念,如果你随念、省思佛陀的美好的品质,修到近行定的阶段,这种强而有力量佛随念能够令你消除、远离这些障碍和干扰。

**【问题35】上座部佛教如何指导孝养父母一直到临终让他们能够得到善生**

**【问 35】上座部佛教的孝道**

在死亡来临之前做好准备,是比较好的。到临终的时候,倒是容易。如果父母老的时候,记忆也不怎么好,你要帮他呢,他也不容易接受你的指导。这样是比较辛苦的,比较困难的。

如果在死亡之前就能够精勤地修学止禅和观禅,那是很好。如果只是达到禅定,但是没有到观禅的层次,也是好的。因为到临终的时候,如果能够维持禅定到临终,他就会投生到梵天界。

在《慈经》里有记载 11 种修学慈心的利益,其中一种就是:你如果修学慈心禅定,你能够很舒服地离开这个世间。这是其中一个利益。如果这样投生到梵天界,就好像从深睡中醒来一样,所以这样的准备是重要的。如果我们只是到了父母临终才告诉他们:你现在要做布施,要受戒,要这么修,这么做或者教他现在要省思佛陀的素质啊等等,可是这个不容易。因为他们在接近临终的时候,可能已经昏迷过去了,那个时候不容易帮。因此,如果可以,建议大家修学观禅。观照一切行为无常、苦和无我。如果是这样的观照中死去,就会投生

到天界，而且投生天界后又能够继续修禅，就能够证悟成为一个须陀洹，这是有记载的。

在《增支部》里有一部经，叫 Sutanugata Sutta。在这部经里记载了一个索那尊者父亲的故事。索那尊者本身是一位阿拉汉，他住在锡兰的叫比查拉山上。他的父亲是一个猎人，但他无法阻止父亲打猎。但是等到他父亲非常老的时候，就来找索那了。索那尊者就照顾他的爸爸，然后给他剃度做比丘。

有一天，索那尊者的爸爸在接近死亡的时候，就发现到很多狗在追他。他讲：孩子啊，这些狗在咬我。索那尊者就知道他爸爸已经出现了地狱的趣相。他想：我应当帮助我的父亲。于是他就叫沙马内拉去准备一些花，把花放到盘里，放到塔那边等待供奉。然后把他的爸爸连人带床地抬到塔那边，并对他讲：爸爸，现在你想：这是你在供花给那个塔。虽然他的父亲只能够在心里这么做，因为他已经无法自己去完成。但是他心里在想：他去供这些花给佛陀。这个时候在他眼前，天上的像就出现了，于是他就投生到天界去了。

可见，这个情形也是有的。但是如果能在还没有面对死亡的时候，早早就能修学止禅和观禅是比较好的。

**【问题36】**尊敬的禅师，弟子在修观照名色法的坏灭时，名色法的坏灭总是停止，请问禅师如何突破此情况。

**【问 36】**如何突破修观时名色法坏灭停止的情况



遇到这种情况，通常会建议他再次地培育定力，一而再地培育他的定力。如果定力还是不能，那就教他修十四自在。这十四自在的修法，是从白遍修到风遍，同时训练这种禅定的自在，用十四种方法来修，让定力变得很强，而智慧之光也会变得很强。那个时候，他就向前去观究竟名色法，观到未来，一直到接近死亡的时候，再观到未来世。有些人，可能有观到这一世就会成阿拉汉，有些人是在未来世里能够成为阿拉汉。这种情形不一定是固定的。比如说未生怨王

(Ajātasattu 古译：阿迦答沙度) 他如果没有杀害自己的父亲宾比萨拉 (Bimbisāra) 王的话，只要听了佛陀开示的《沙门果经

(Sāmaññaphala Sutta)》，他就会成为须陀洹，但是由于他已经杀害了自己的父亲，他即使有机会听到佛陀开示《沙门果经》也已经无法开悟了，因为杀父之业阻止他，让他无法证悟圣道。所以这样的看到未来的圣道，并不是真实的一定会发生的。只要他还没有成为须陀洹，那他就还是有可能被阻碍的。所以同样的，观照到的未来二果、三果或者四果的体会也不是那么绝对，也是可能被阻碍的。无论如何，它可以看，如果是证悟成阿拉汉，他如果是看到未来真的是灭，死后一切都灭，他要观回来，观到他还没有死亡以前任何时刻，证悟成阿拉汉圣道圣果的经验。因为他要看到他证悟阿拉汉的时候，所有的烦恼无余地熄灭。这是需要看到的。所以，因为当他证悟阿拉汉圣道，断除无明、贪爱、执取。因为无明、爱、取彻底熄灭，在他证悟阿拉汉以前的任何善恶业都没力量导致未来的投生。也因为如此，五因(无明、爱、取、行、业)就熄灭了。因为五因的熄灭，五蕴也就再也不

会生起了。即，那一世入灭后，五蕴就再也不会生起了。如果可以看见因的熄灭以及因为因的熄灭导致果也熄灭。它应当如此的去观察，去检查。

【禅师说还可以再给大家多解答半小时。】

(众:) 萨度! 萨度! 萨度!

【问题37】我从去年开始辞去工作，专心修行。但在修行中发现，过去的恶业经常涌现，乃至在座上或梦中都有出现童年很多受过伤害的场景，日常生活中经常地陷入极度压抑的状态，认识到了世俗生活的无意义，但是仍然未能鼓足勇气彻底出家，难以走出过去的阴影，所以在修行上也难以增进。请问我该如何做？

【问 37】如何走出过去的阴影，专心禅修

你应当以指鬘 (Aṅgulimāla, 盎古里玛拉) 尊者的榜样，他过去杀了很多人，但是他却能够排除这些阴影、这些记忆，他能够不要去注意、不要去想到，投入修行，最后他也成了阿拉汉。每个人都曾经累积过恶业的，都曾经造过恶业的，不要去理它，不要去注意它。你应当专注在你的禅修业处上，所以不要担忧。

【问题38】尊者您好！记得您开示过：我佛做菩萨时与提婆达多做收购商时为收购一只金碗产生矛盾。我的疑问是：菩萨是否将金碗给提婆达多收购，就不再有怨恨？现实生活中也经常遇到类似的事情，不知如何处理，请尊者开示，谢谢！

**【问 38】菩萨如果把金碗让给提婆达多，可以避免嗔恨吗**

在那个时候，我们的菩萨他并不知道提婆达多曾经要得到那个碗，因为那个时候他已经在船上了，他的船已经到了河中央。提婆达多很不高兴、瞋恨，但是我们的菩萨是没有瞋恨、没有怨恨的。如果我们的菩萨知道提婆达多要那个碗，他可能会舍去那个碗给他。

**【问题39】**汉传和藏传佛教都有亡灵超度，但南传佛教在经典中佛祖不讲超度，而是说自己的因果自己承担。另外，南传佛教经典中又有一说：父母去世后，家人应当布施财物，并将布施功德回向给去世父母。这是不是说去世父母可以接收到功德？那么是不是超度的功德也能接收到？

**【问 39】回向布施的功德与超度**

这个问题婆罗门 Jānussoṇī 也曾经问过，他是频婆萨罗王的老师。

有一天，他遇到佛陀，就问这个超度和回向的问题。佛陀回答：一个人只要还不是阿拉汉，他五个可能投生的地方。

- 1、天界和梵天界 (devagati)；
- 2、人界 (manussagati)；
- 3、畜生界 (tiracchānagati)；
- 4、地狱 (nirayagati)；
- 5、饿鬼道 (petagati)。

这五个地方他们都可能投生到那里去。

如果一个人投生到天界——欲界天或者是梵天界，他在享受他的善业的成熟，享受自己的欲乐或者是享受梵天的快乐，所以他不会接收到你的功德的分享。

如果是投生作人，他已经在母胎里了，那时候如果做孩子的回向功德给自己离开的父母，他也不会收到。因为在母胎里不是一个收到别人回向的适当的地方。

如果是投生在畜生界，他也在某个畜生的胎里，你给他回向善业，他也不能接收到。因为这同样不是得到别人的善业回向的适当的地方。

如果死后投生到地狱里面去，他正在受到种种的苦，你给他分享功德，他也没有处在一个适当的接收状态。

这四种目的地都不能够得到别人回向的善功德。因此，你分享善业给死去的亲人、父母，但是如果他不是处在适当的地方，是不能接收到的。

只有一个地方，也就是饿鬼道有一类鬼道众生，是能够得到功德分享的，这种饿鬼叫做他施饿鬼 (paradattūpajīvigatita)，他们会得到别人分享的功德，只要有人继续分享功德给他们，他们就会得到好的结果。只有这么一种鬼道众生可以得到别人回向的功德。其他的饿鬼是没有办法得到这个好处的。

所以，要看自己的父母死后到底投生到哪里，如果是投生到能够分享功德的那些鬼，你给他回向，是会带给他利益的。如果是投生作梵天神、天神、人、畜生或者是地狱道，那就不适当。因为你把你的善业回向给死去的亲人，那个回向本身是你自己的善业。

关于外道、其他汉传的、藏传的，禅师就没有回答。

### 【问题40】大学生如何利用现有的条件禅修？

#### 【问 40】大学生如何利用现有的条件禅修？

禅师回答说：佛陀教导禅修是给每一个人教导的，修行都是一样的。每一个比丘也要修学止禅、观禅、要修学八支圣道，以便证悟涅槃；在家居士也要修学八正道八支圣道，以便证悟涅槃；大学生也一样，要修学八支圣道，以便证悟涅槃，修行都是一样的。

做为大学生，如果你要修学止禅的话，可以选择入出息念，这是比较好的，因为比较容易。虽然比较容易修，但是由于大学生的情况是条件有限，因此比较不容易证得禅定。

【问题41】礼敬禅师，请问：菩萨在有一次，为了不当国王，从婴儿起就装聋装哑，那么这种行为是否破坏真实语的戒行？

#### 【问 41】菩萨装聋装哑是否破坏真实语的戒行？

这是《菩萨本生经 (Temiya Jātaka)》里的故事。根据这个故事，菩萨在过去世曾经当过 20 年的王。因为当王的一些业，他死后堕落到地狱 6000 年，从地狱出来后投生到天界，然后又再投生到王宫里。当从天界又投生回人间的时候，因为他有那种自然回忆过去世的智慧

(jātisāmañña), 让他能够看到自己的过去世, 知道自己在地狱里面曾经受了 6000 年的苦。他想如果再做王的话, 肯定因为做王所造的一些业, 会让他再次投生到地狱, 所以他拒绝当王, 他不要这个王位。

因为不愿做王, 所以他就坚持这样子 (装聋做哑) 避免做王。这不是破坏真实语的戒行, 他只是因为看到真相而已。

**【问题42】** 请问禅师: 怎么用究竟法分析科学规律? 比如半空中的小球总会下落。

**【问 42】** 怎么用究竟法分析科学规律?

从究竟法 (Paramattha Dhamma) 来说, 是没有球的。那球是什么呢? 球其实不外是许多的比原子还要小的单位——色聚 (Kalāpa) 组合而成。如果你去辨析, 就会看到色聚都是由许多的色法组合而成。(一般上吉祥尊者会把它翻译成地、水、火、风、色、香、味、食素) 这些究竟法一生起, 马上就熄灭了, 它没有时间掉下来。它其实是一个接一个生灭了, 另一个又生起, 又灭了又生起又灭, 是不断的生灭。所以根据究竟法来说是没有需要去解释它的掉落; 但是根据世间法、世俗谛, 你就会看到这个球掉落下来了。

**【问题43】** 禅师您好! 在眼门的心路过程中, 颜色是如何通过眼睛撞击到心脏处有分心的?

**【问 43】** 眼门的心路过程中, 颜色如何撞击有分心的?

如果你要想知道, 你要通过直接的洞察智慧去体验, 首先你要能够辨析究竟法。

在眼门有63种色法，有7个种类的色聚；在有分意门，也是有63种色法，你辨析这63种色法后，你就可以辨析究竟名法。

其实，你的眼门也有心路过程。当你辨析究竟法的时候，你不会看到身体，你会看到究竟色法而已，眼睛在眼门里它就只是有眼净色。有分意门也是清澈的，就像镜子一样。如果实修，你自己就能够了解了。

通常，我们指导根据四禅的定力去观照，四禅的定力产生很强的智慧之光，你可以观照究竟色法，然后再观照究竟名法。这个智慧之光必须很强，它就能够看到色彩撞击到我们的眼门和有分意门。它并不是从一个区域跑到另一个地区，色法并不会从一个地方变到另一个地方，名法也不会从一个地方变到另一个地方。比如说在一个大热天的时候，有一只鸟儿在树的枝丫上栖息，当那个枝丫摆动的时候，它在地面的影子也跟着摇动。同样的，色彩并不是一个地方跑到别一个地方，它是同时撞击两个门的。这样就生起了眼门心路过程。

**【问题44】**尊敬的西亚多您好：弟子结婚30年了，与老公摩擦不断，现在想做一个永远的解决：离婚，是否可以？

**【问 42】**是否可以用离婚解决与老公的摩擦？

这不是我们的任务。我们的任务是鼓励人家出家做比库，做西亚蕾。

## 编后记

尊敬的帕奥禅师悲悯我等弟子，完成法住国际禅林的结界后，立刻于2013年4月15日不辞辛劳地来到北京，为众在家佛弟子开示佛法。在此暂短的期间，总共回答了各类佛法问题44个，并做了一场佛法讲座。

本开示集就是由中国众多在家弟子根据吉祥尊者现场口译录音整理而得。整理过程中，在力求忠于原意的基础上，对语序略作调整，并去除口语表达中的重复部分。参与本次文字整理工作的贤友有：冷月清秋、善待人生、凤鸣明德、如犀角独行、波洛、晴天、阿兰若、单纯、有花有果、puter、马双双、静凡凡、Lili、冷火、海琼，最后由觉清、和风统稿和排版，玲玲设计封面。

以此法布施的功德回向给我们的父母亲、师长、同梵行者、所有追求正法的人，以及一切有情，愿大家随喜的功德成为早日证悟涅槃的助缘！

萨度！萨度！萨度

限于编者的水平，疏漏、谬误之处在所难免，如发现任何问题，请各位贤友不吝指正，联系邮箱：[39178984@qq.com](mailto:39178984@qq.com)

**上座部-法布施群 ( 51878903 )**

**2014年1月**



## 功德回向

Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayaṃ vahaṃ hotu.

Idaṃ me puññaṃ, nibbānassa paccayo hotu.

Mama puññabhāga, sabbasattānaṃ bhājemi,

Te sabbe me samaṃ, puññabhāgaṃ labhantu.

愿我此功德，导向诸漏尽！

愿我此功德，为证涅槃缘！

我此功德分，回向诸有情，

愿彼等一切，同得功德分！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！