

如实知见

Knowing and Seeing

止观禅修的指导与问答

(第三版)

缅甸帕奥禅师讲

by Venerable Pa-Auk Sayadaw

细目

禅者序

原编序

中译序（含再版序与三版序）

第一讲 如何修行安般念到入禅.....	8
第二讲 如何以其它法门修定.....	24
第三讲 如何修行四梵住与四护卫禅.....	36
第四讲 如何辨识色法.....	51
第五讲 如何辨识名法.....	72
第六讲 如何透视缘起法的环结.....	82
第七讲 如何培育观智以透视涅槃.....	92
第八讲 佛陀对其弟子及教法的期许.....	108
第九讲 无上的布施.....	116
即席问答篇.....	127
算数师目连经.....	138
附录一巴利词汇集.....	143
附录二帕奥禅修中心.....	145

正文索引

禅者序

戒、定、慧三无漏学乃是佛教的修学次第，此三无漏学可使凡夫成就圣位。觉音论师所造的南传《清净道论》即是以戒、定、慧三学为大纲，以七清净及十六观智为修学次第。缅甸帕奥禅师指导禅修，不仅依据《清净道论》，还依据巴利圣典及《阿毗达摩》注疏，才有次第分明、内容完整的修学次第。并强调以戒为定慧的基础，保护禅修者的慧命。

帕奥禅林修学的目标是「现见涅槃」。见到涅槃后，行、住、坐、卧，时时刻刻必须继续再修习观禅。观照名色（五蕴身心）皆是无常、苦、无我。过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、近、远，这十一项都是观照的范围。如此才能慢慢销减烦恼，进而亲证道果。能观察已断那些烦恼、证何种果位，自己很清楚。故要时时检查未断的烦恼令断，最后断尽所有烦恼，证四果阿罗汉，不受后有，才是真正究竟的解脱。

在整个解脱道中，观禅（毗婆舍那）必须以止禅（奢摩他）为基础，才能如实照见真实名色法的生灭、无常、苦、无我。若无禅定力的支持，如何能分析色聚，了知身体只不过是地、水、火、风四大种色及二十四所造色的组合呢？当我们起心动念时，若无禅定如何观整个心、心所的心路过程呢？若无禅定力，又如何能观过去、照未来，贯穿整个三世的因果关系呢？因此，帕奥禅林修学的次第即是在「戒清净」的基础上，进而修习止禅业处。证得四禅八定时，达到「心清净」。如此才能辨识名色，证得名色识别智即达到「见清净」。以十二因缘观，观三世的前因后果，证得缘摄受智，即所谓「度疑清净」。有见清净、度疑清净，才能慧观三世因果关系名色的生灭、无常、苦、无我，然后证得思惟智、生灭智，达到「道非道智见清净」。从证得坏灭随观智至行舍智，此七种观智，才能达到「行道智见清净」。进而证得种姓智、道智、果智与省察智，才是所谓「智见清净」。是故观禅以止禅为基础，止禅则以安般念或四界分别观为入门下手处。

在这末法时代，我还能修学整个原始的禅法，实感庆幸，如同回归佛陀时代般令人法喜。感恩禅师多年潜修与智慧的结晶，才能将如此次第分明的禅法教授后学。他有所谓「外现声闻身，内密菩萨行」的风范。这实在是当代难得的禅师与禅法。更庆幸的是，这次（1998年4月至6月）帕奥禅师应台湾新竹壹同寺与桃园双林寺的邀请，首次来台指导禅修。此举必将带动台湾原始佛教禅修风气，裨补以往不足之缺。亦希望禅师精辟的开示及问题解答，能使大家更深入地了解此殊胜禅法的修学内容。

愿正法久住，亦愿此书的问世，能使世界各地想破除生死之迷、寻求解脱者有个依凭处。接引更多人真正步入解脱之道，亲身体悟「诸行无常，诸法无我，涅槃寂静」之三法印。并非空谈理论，而是解行并进，定慧等持，止观双运。亲证有所谓「如人饮水，冷暖自知」，只有亲证者才能享受其中的法乐。

台湾禅修者

净妙比丘尼敬笔

于缅甸帕奥禅林

1998. 9. 22

NamoTassaBhagavatoArahatoSammāsambuddhassa.

礼敬世尊阿罗汉正等正觉

原编序

本书里的开示乃是缅甸毛淡棉帕奥禅师在台湾新竹壹同寺指导禅修时所讲的。在为期两个月的禅修期间，禅师除了每天给予个别禅修者修行上的指导之外，还对大众开示七次主要的讲座；这些讲稿事先已在帕奥禅林准备就绪。每次讲座之后，各有一次回答问题的开示；这些问题是禅修者写下之后呈交禅师，禅师也同样事先备妥答案。此外，禅师还开示两次讲座：一次是卫塞节（Vesakday：佛陀诞生、成道、般涅槃的纪念日）时对一般大众的开示。另一次开示于禅修结束时，乃是传统上接受布施后的开示，给予主要的布施者：壹同寺住持、其它施主、禅修活动的主办人及协助者。十六次的讲稿都使用英文，然后禅师以英语念出。为了闻法者（全部是华人）能够受益，这些讲稿都事先译成中文，伴随在禅师的英语之后以华语念出。

这些开示的内容是关于禅师主要采用的修观行道：止观行道。禅师也教导纯观行道，这是为何禅师给予这两种行道的正统指导。

本书的内容并非与禅师在台湾所开示的内容一字不差，因为禅师决定在出书之前讲稿必须经过编辑。为此目的，禅师要求在必要时可以更改所用的词语，而且在整个编辑过程中，禅师时常接受编辑们的咨询。

编辑工作主要针对表达形式，而非针对内容，也尽力保留禅师在讨论问题与指导修行时独特的讲说英语方式。因为开示的对象多数是台湾以及华裔马来西亚的大乘佛教徒，所以禅师大大地减少他通常会采自上座部三藏与注疏的众多引证。在此必须提到的是，当禅师翻译巴利经典的引述时，他通常会依照缅甸的传统而加上注疏中的解释。

禅师提到的巴利文名词大部份都已译成英文。当一个专有名词最初出现时，我们将它的巴利原文保留在括号里；后来再出现时则通常将其巴利原文省略。例如：最初用「无常（anicca）」，后来用「无常」。相反地，有些字直接译成英文会很别扭，也就保留巴利原文，不译成英文。例如：kasina（全体？设计？）、deva（上帝？神？）brahma（极高生存界的高等众生？）。《附录二》收录这些巴利名词的定义，而不是它们的直接翻译。

编辑工作优先考虑的是维持必要程度的正确性，以及尝试使本书无论对于初学者、禅修者或学者都同样具有可读性。为此缘故，编辑的完全一致性只得稍作调整。由于多人参与翻译与编辑，内容若有任何瑕疵，参与人员当负全部责任。

编辑者（英文本）于帕奥禅林 1998

中译序

本书译自英文本《KnowingandSeeing》，乃是1998年4月17日至6月16日，帕奥禅师在台湾新竹壹同寺的开示与问答。由于禅师开示时经常给予闻法者发问的机会，所以除了事先备妥的内容之外，还有不少临时提出的问题与禅师当场的答复。本书于翻译英文本之余，也尝试从开示的录音带中选取这些实况问答的数据。写下来的英文内容经禅师审核之后译成中文，当中少数是原有回答的补充，其余大部份为独立的问答，皆汇集于「即席问答篇」。

然而听写录音带时遇到一个困难：有时听不见禅修者所提的问题，只能听到禅师的回答。对于这种情况，只好根据禅师的回答而拟定可能的问题。这是必须在此说明的。

对于巴利词汇的中译，本书尽量采取前人已译成的字词。遇到一个巴利字有数种译法时，即将其同义词列于括号中，如：rupa 色（色法；物质）、nama 名（名法；精神）、utu 时节（火界；温度）等等。

翻译时优先考虑的原则如下：（一）忠于原意、（二）易读易解、（三）平实无华。本书里有两种脚注：英文本编者的脚注与译者的脚注。编者的脚注以「编者注」标示，其余是译者的脚注。为了方便初学者阅读，遇到佛学专有词汇第一次出现时，即尽量在脚注加以解释。凡是在正文或脚注中解释过的词汇，再度出现时往往不再说明；读者可以利用本书附录后面的正文索引与脚注索引，迅速地找到所需的解释。

本书中，禅师的巴利经典引证乃是根据（第六次结集的）缅文版三藏。脚注所参考的书名标示在括号内：若是中文书，则写出其全名；若是英文书，则只附上书名的缩写。脚注所参考的英文书有四本，其缩写及全名如下：

1. ComMAbh: AComprehensiveManualofAbhidhamma

THEABHIDHAMMATTHASANGAHA

PaliText, Translation&ExplanatoryGuide

byBHIKKHUBODHI

KANDY, SRILANKA1993

2. EssAbh: THEESSENCEOFBUDDHAABHIDHAMMA

byDR. MEHMTINMON

YANGON, MYANMAR1995

3. P-EDict: THEPALITEXTSOCIETY' SPALI-ENGLISHDICTIONARY

byT. W. RHYSDAVIDSandWILLIAMSTED

OXFORD, ENGLAND1992

4. ConP-E: CONCISEPALI-ENGLISHDICTIONARY

byA. P. BUDDHADATTAMAHATHERADELHI,

INDIA1989

本书虽经过多人多次校阅，但疏漏仍恐难免。若有任何需要改进之处，希望读者不吝指教。建议事项请与帕奥禅林联络，地址与电话参见本书后的附录三。

感谢禅师慈悲授权翻译、不厌其烦地接受请示及惠予审核。谨愿一切见闻者同得法益、正法久住、众生离苦。

译者

于帕奥禅林 1998. 12

再版序

《如实知见》第二版乃是就初版原本的内容加以增修，除了删除赘字、修改错别字、矫正不恰当用词、校正索引笔画之外，最后还增添了「书名、人名、地名索引」。

至于巴利文方面，禅师采用的是「第六次圣典结集」所成的缅文版藏经，在某些细节上可能与「巴利圣典协会 PALITEXTSOCIETY」出版的巴利藏经略有出入。原则上，译者仍保留缅甸所承袭采用的巴利文，举例而言：「精进」用 viriya，而不用 viriya。

感谢大家对本书的关心与建议，希望继续提供宝贵的意见，并愿更多人齐来共享法益。

译者谨记于

台湾基隆

月眉山灵泉禅寺 1999. 5

「诸比丘，灭除杂染是如实知见者之事，而非不如实知见者所能。」

佛陀法语

《一切漏经 SabbasavaSutta》 (M. 2)

「自己的意见是最无威信的……」

大德阿奢梨觉音尊者

(BhadantacariyaBuddhaghosa)

《长部经注释 Sumavgalavilasini》

(DA. 567-8)

「这不是我的禅法。我只是将它从巴利三藏与注疏中提取出来而已。」

帕奥禅师

(VenerablePa-AukSayadaw)

缅甸毛淡棉帕奥禅林

Pa-AukForestMonastery,

Mawlamyine. Myanmar.

三版序

第二版的修订在台湾第二届帕奥禅修营期间完成之后，只在中国印行流通，内容加入帕奥禅师在广东乳源云门寺开示的「算数师目连经」。

第三版的修订乃是顺着英文版修订的因缘，而在台湾第三届帕奥禅修营期间完成。英文修订版在征询禅师的同意之后，主要在表达方式上作修改：将冗长繁复之陈述改为直截了当的表达；对于含意隐微之处，则依据禅师的指导而加入适当的解释，使人更易明了。中文第三版

除了取法英文修订版之外，还于必要处加入脚注说明。凡此种种努力皆是希望能有助于读者更清楚地掌握法义。

感谢弘誓文教基金会的鼎力协助，令译者无一切后顾之忧。其无私为法的精神，使马来西亚亦得以同时印行第三版，也是此次修订工作的催生因缘。

感谢各方面的协助与建议。愿以法施功德与一切众生分享，皆得究竟离苦。

译者谨记于台湾桃园佛教弘誓学院

第三届帕奥禅修营期中 2000. 5

第一讲

如何修行安般念到入禅

前言

很高兴应几位台湾比丘、比丘尼法师的邀请，来到台湾；这几位法师曾到缅甸毛淡棉市近郊的帕奥禅林[1]修行。在台湾的期间，我想教大家一些帕奥禅林的修行方法体系；它乃是以巴利[2]佛教圣典与《清净道论 Visuddhimagga》中的指导作为依据。我们相信巴利圣典所指导的修行方法正是佛陀本身修行的方法，也是佛陀在世时指导弟子们修行的方法。

为何要修行

首先我们必须问自己：「佛陀为什么要教导修行？」或「修行之目的何在？」

佛教修行之目的是为了证悟涅槃；涅槃乃是精神（nama 名）与物质（rupa 色）的止息。要证悟涅槃，我们必须完全息灭以无贪、无瞋、无痴[3]为根的善名法（精神），及以贪、瞋、痴[4]为根的不善名法；它们能造成一再的生、老、病、死，轮回之苦。如果通过修行观禅培育观智[5]（vipassana-bana），直到证悟了知见涅槃的四道智[6]（magga-bana），它们就会彻底息灭。换句话说，涅槃乃是由生死轮回的苦海中解脱自在出来，也就是生、老、病、死的止息。我们都遭受生、老、病、死之苦；为了从众苦当中解脱出来，我们必须修行。基于脱离一切痛苦的愿望，我们需要学习如何修行，以便证悟涅槃。

何谓修行

那么，什么是修行呢？修行包括止禅[7]（samatha 奢摩他）与观禅[8]（vipassana 毗婆舍那），而这两者都必须以身口的德行（戒）作为基础。换句话说，修行就是培育乃至完全开展八圣道分。

八圣道分是：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。正见与正思惟合称为觉观或智慧的训练（慧学），佛陀称之为观禅正见（vipassana-samma-ditthi）与道正见（magga-samma-ditthi）；正语、正业与正命合称为戒行的训练（戒学）；正精进、正念与正定合称为禅定的训练（定学），也就是止禅法门（samatha-bhavana）。

八圣道分

现在，我想就八圣道分当中的每一项多作些说明。

第一项是正见。何谓正见？正见包括四种智慧：第一种是了知苦谛的智慧，苦谛也就是五取蕴[9]。第二种是了知集谛（苦的原因）的智慧，也就是透视五取蕴之因缘的观智；换言之，乃是透视缘起法（paticcasamuppada 十二因缘[10]）的观智。第三种是了知涅槃（灭谛）的智慧，涅槃乃是五取蕴的息灭。第四种是了知领悟八圣道分（道谛）的智慧；八圣道分是通向证悟涅槃的修行方法。

八圣道分的第二项是正思惟。正思惟（寻心所）有四种，即：将心投向苦谛、将心投向集谛、将心投向灭谛及将心投向道谛。

如是，正思惟将心投向每一圣谛，而正见则如实了知每一圣谛。正因为它们如此共同作用，所以将它们合称为智慧的训练（pabba-sikkha 慧学）。

八圣道分的第三项是正语，即：戒除妄言（谎话）、两舌（挑拨）、恶口（讥骂）与绮语（废话）。

八圣道分的第四项是正业（正当的行为），即：戒除杀生、偷盗与邪淫。

八圣道分的第五项是正命，即：戒除用不正当的言语或行为来取得财物、维持生活，如：杀生、偷盗或说谎等。就在家人而言，这也包括戒除五种不道德的买卖，即：武器买卖、人口买卖、供屠宰用牲畜的买卖、酒等麻醉品的买卖、毒药的买卖。

正语、正业与正命这三项圣道分合称为戒行的训练（sila-sikkha 戒学）。

八圣道分的第六项是正精进。正精进有四种，即：努力不使尚未生起的恶行生起；努力去除已生起的恶行；努力促使尚未生起的善行生起；努力提升已生起的善行。为了开展这四种正精进，我们必须修行戒、定、慧三学。

八圣道分的第七项是正念。有四种正念（四念处[11]）：身念处、受念处、心念处与法念处。此处「法[12]」指的是：除了受以外的五十一个心所[13]；或从另一种角度来看，法指的是：五取蕴、十二处[14]、十八界[15]、七觉支[16]、四圣谛等。然而，简单地说，四念处可以归纳为两项，即：色念处与名念处[17]。

八圣道分的第八项是正定。根据《大念处经 MahasatipatthanaSutta》，正定指的是：初禅、第二禅、第三禅与第四禅。而《清净道论》将正定更详细地解释为：四色界禅[18]（rupa-jhana）、四无色界禅[19]（arupa-jhana）与近行定[20]（upacara-samadhi）。

有些人已曾累积深厚的波罗蜜[21]，借着听闻佛法的简略或详尽开示[22]，就能够证悟涅槃。然而，大多数人没有这种波罗蜜，他们必须次第地修行八圣道分。这些人称为所引导者（neyya-puggala 需要引导的人），他们需要逐步地修行八圣道分，意即依照戒、定、慧的次第来修行：持戒清净之后，必须培育定力；以定力净化自心之后，必须修行智慧。

如何培育定力

应当如何培育定力呢？

止禅法门有四十种，可以修行其中的任何一种来培育定力。

对于无法决定该选择那一种法门的人，他们应从安般念[23]下手。大部份人可以修行安般念或四界分别观[24]培育定力。因此，现在我将简要地解说安般念的修法。

如何修行安般念

佛陀于《大念处经 MahasatipatthanaSutta》中教导安般念的修行方法。佛陀于经中说：

「诸比丘[25]，于此有比丘，前往森林，往树下，往空闲处。结跏趺坐[26]，正直其身，安住正念于业处[27]。彼正念而入息，正念而出息。入息长时，彼知：『我入息长』；出息长时，彼知：『我出息长』。入息短时，彼知：『我入息短』；出息短时，彼知：『我出息短』。『我觉知息之全身而入息』，彼如此修行；『我觉知息之全身而出息』，彼如此修行。『我静止息之身行而入息』，彼如此修行；『我静止息之身行而出息』，彼如此修行。」

开始修行时，先以舒适的姿势坐着，然后尝试觉知经由鼻孔而进出身体的气息（呼吸时的鼻息）。你应能在鼻子的正下方（人中），或鼻孔出口处周围的某一点感觉到气息的进出。不要跟随气息进入体内或出到体外，因为如此你将无法成就禅定。只应在气息扫过及接触上嘴唇上方或鼻孔出口处周围最明显的一点[28]觉知气息，你将能培育及成就禅定。

不要注意气息的自相(sabhava-lakkhana 自性相)、共相(samabba-lakkhana)或禅相[29](nimitta)的颜色。自相是气息中四界的个别自然特征，即：硬、粗、流动、支持、推动等。共相是气息无常(anicca)、苦(dukkha)、无我(anatta)的本质。这表示不要默念「入、出、无常」，或「入、出、苦」或「入、出、无我」。只需觉知入出息本身[30]。

入出息的本身是安般念的对象（所缘[31]），也就是你必须专注以培育定力的对象。如果你过去世曾经修行此禅法，累积相当的波罗蜜，当你以此方式注意入出息本身（整体概念；不注意推动、热等个别特征）时，你将能轻易地专注入出息。

如果不能的话，《清净道论》建议用数息的方法，这能协助你培育定力。你应在每一吸呼接近末端时数：「入、出、一；入、出、二；……入、出、八」[32]。

至少应数到五，但不应超过十。我们建议数到八，因为它提醒你正在培育八圣道分。因此，你应依照自己的意愿，在五至十之间选择一个数目，然后下定决心在这段时间内不让心飘荡到其它地方，只应平静地觉知气息。如此数息时，你将能使心专注，平静单纯地只觉知气息。

能如此专注至少半小时之后，你应继续进行到第二个阶段：

入息长时，彼知：「我入息长」；

出息长时，彼知：「我出息长」。

入息短时，彼知：「我入息短」；

出息短时，彼知：「我出息短」。

在这阶段，你必须对入出息的长短培育觉知。这里的长短并非指尺寸上的长短，而是指时间的长度。觉知每一入出息时间的长短，你会发觉有时入出息的时间长，有时入出息的时间短。在这阶段，你所应做的只是单纯地如此觉知气息而已。如果要默念，不应默念：「入、出、长；入、出、短」，只应默念：「入、出」，同时附带觉知气息是长或短。你应当专注于气息，附带觉知气息经过接触点的时间长短。有时在一次静坐当中，气息从头到尾都是长的，有时从头到尾都是短的，但是你不故意使气息变长或变短。在此，注意气息的长短只是帮助心专注于气息而已，专注力的重点仍然是气息。所以你不应该太在意气息到底是多长或多短。如果你那么做，你的择法觉支会过强，心反而不能定下来。

禅相可能会在这阶段出现。然而，若能如此平静地专注约一小时，但禅相仍然未出现，那么你应该继续进行到第三个阶段：

「我觉知息之全身而入息」，彼如此修行；

「我觉知之息全身而出息」，彼如此修行。

这里，佛陀指示你持续地觉知经过同一点上从开始到结束的气息(全息；息之全身；息之初、中、后)。如此修行时，禅相可能会出现。若如是，你不应立即转移注意力至禅相，而应继续觉知气息。

如果能平静地在同一点上觉知每一次呼吸时从头到尾的气息，持续约一小时，却仍然没有禅相出现，那么你应该进行到第四个阶段：

「我静止息之身行而入息」，彼如此修行；

「我静止息之身行而出息」，彼如此修行。

要做到这一点，你应下定决心要使气息平静下来，然后持续不断地在同一点上专注于每一次呼吸时从头到尾的气息。你不应该刻意使用其它任何方法使气息变得平静，因为那样做会使定力退失。《清净道论》提到四种能使气息平静的因素，即：思惟 (abhoga)、专念 (samannahara)、注意 (manasikara) 和观察 (vimamsa)。因此，在这阶段，你所需要做的只是下定决心使气息平静下来，然后持续不断地专注于气息。以此方法修行，你将发现气息变得更平静，更微细。此时，不论气息是长还是短，你都持续不断地专注于微细的气息。这就是说「长短息、全息及微息」三个阶段可以同时发生，可以同时修行。当你如此持续修行时，禅相就可能会出现。

在禅相即将出现之时，许多禅修者会遇到一些困难。大多数禅修者发现气息变得非常微细且不明显；他们可能会以为呼吸已经停止了。如果这种现象发生，你应该保持觉知的心，在之前你还能注意到气息的那一点等待气息重现。

只有七种人不呼吸，即：死人、子宫内的胎儿、溺水者、昏迷闷绝者、入第四禅定者、入灭尽定者 (灭尽定 nirodha-samapatti 乃是心、心所与心生色法暂时停止的境界)、梵天神[33]。你应该省思自己并非其中任何一者，只是正念不够强，不足以觉知呼吸的气息而已。

当气息微细时，你不应该故意改变呼吸以便使气息变得明显；如果这么做，则因为过度精进所产生的扰动不安，你将无法培育定力。你应该照着气息实际的样子去觉知它。如果气息不明显，则只需保持平静，提起正念，在之前还能觉知气息的地方等待。当你如此运用念和慧之时，气息将会再度显现。

修行安般念所产生的禅相并非人人相同，它是因人而异的。对于有些人，禅相是柔和的，例如：棉花、抽开的棉花、气流、似晨星的亮光、明亮的红宝石或宝玉、明亮的珍珠。对于有些人，它粗糙得有如棉花树干或尖木。对于有些人，它则呈现有如：长绳或细绳、花环、烟团、张开的蜘蛛网、薄雾、莲花、月亮、太阳、灯光或日光灯。

像棉花一样纯白色的禅相大多数是取相，因为取相通常是不透明、不光亮的。当禅相像晨星一般明亮、光耀和透明时，那就是似相。当禅相像红宝石或宝玉而不明亮时，那是取相；当它明亮和发光时，那就是似相。其它形状与颜色的禅相可以运用同样的方法去了解。

不同的人会生起不同形态的禅相，因为禅相从「想」而生。在禅相出现之前，由于不同禅修者有不同的想，即产生不同的禅相。虽然所修的业处相同，都是安般念，但却因人而异地产生不同的禅相。

达到这阶段时，很重要的是不要玩弄禅相、不要让禅相消失、也不要故意改变它的形状或外观。若那样做，你的定力将停滞且无法继续提升，禅相也可能因此而消失。所以，当禅相首次出现时，不要把专注力从气息转移到禅相；如果那么做，禅相将会消失。

然而，如果发现禅相已经稳定，而且心自动地紧系于禅相，那时就让心专注于它。如果强迫心离开它，你可能会失去定力。

若禅相出现在你面前远处，则不要注意它，因为它可能会消失。如果不去注意它，而只是继续专注于经过接触点的气息，禅相会自动移近并停留在接触点上。

若禅相在接触点出现并保持稳定，而且似乎禅相就是气息，气息就是禅相，这时就可以忘记气息，而只专注于禅相。如此将注意力从气息转移到禅相，你将会更进步。保持注意力专注于禅相时，禅相变得越来越白，当它白得像棉花时，这便是取相(uggaha-nimitta)。

你应下定决心，保持平静地专注于那白色的取相一小时、二小时、三小时或更久。如果能专注于取相持续一或二小时，你会发现它变得清澈、明亮及光耀，这就是似相(patibhaga-nimitta)。你应下定决心及练习保持心专注于似相一小时、二小时或三小时，直到成功。

在这阶段，你将达到近行定(upacara)或安止定(appana)。近行定是(在进入禅那[34]之前)非常接近禅那的定；安止定是禅那。

这两种定都以似相为对象，二者的差别在于：近行定的诸禅支[35]尚未开展到完全强而有力。由于这缘故，在近行定时「有分心」[36](bhavavga)还能够生起，而禅修者可能会落入有分心。经验到这现象的禅修者会说一切都停止了，甚至会以为这就是涅槃。事实上心还未停止，只是禅修者没有足够的能力察觉它而已，因为有分心非常微细。

为了避免落入有分心，以及能够继续提升定力，你必须藉助五根：信(saddha)、精进(viriya)、念(sati)、定(samadhi)、慧(pabba)来策励心，并使心专注、固定于似相。你需要精进以便使心一再地觉知似相；需要念以便不忘失似相；需要慧以便了知似相。

平衡五根

五根就是五种控制心的力量，它们使心不偏离于通向涅槃的止(samatha)观(vipassana)正道。

五根当中，第一是信。信乃是相信应当相信的对象。如：相信三宝[37]；相信业因与果报；很重要是相信佛陀的证悟，因为若禅修者缺乏这样的正信，他将会放弃禅修；相信佛陀的教法也非常重要，即：四道、四果[38]、涅槃及教理。佛陀的教法指示我们禅修的方法与次第，所以在此阶段非常重要是对教法的深信。

假设有人这么想：「只是观察呼吸时的气息就能达到禅那吗？」或「上述所说有如白棉花的禅相是取相；有如透明冰块或玻璃的是似相，确实如此吗？」如果有这类念头存留在心，它们将会造成如此的见解：「在现今这个时代，我们不可能达到禅那。」由于这种见解，他将退失对佛法的信心，也将放弃修行禅定。

因此，以安般念业处修行禅定的人必须有坚强的信心，应当毫无怀疑地修行安般念。他应当想：「如果有系统地依照圆满正觉佛陀的教法修行，我一定可以达到禅那。」

然而，若禅修者对当信之对象有过强的信心(在这里，此对象乃是安般念业处)，那么，由于信根的决定(胜解)作用太强，慧根就不分明，而其余的精进根、念根及定根的力量也将变弱。那时，精进根不能实行其策励相应[39]的名法[40]，并保持它们于似相的作用；念根不能实行其确立忆念似相的作用；定根不能实行其使心安住于似相，不散乱的作用；慧根

也不能实行其透视似相的作用。因为慧根不能了知似相，也就无法支持信根，于是信根也会变弱。

如果精进根过强，其余的信、念、定、慧诸根就不能实行其决定、确立、不散乱和透视的作用。过强的精进使心不能平静地专注于似相，这也意味着七觉支中轻安、定和舍觉支的强度不够。

同样地，若其它诸根如定根、慧根过强，也将有不良的影响。

信根与慧根，定根与精进根的平衡是诸圣者所赞叹的。假使信强慧弱，则为迷信。此人将相信、崇拜缺乏真实利益与内涵的对象。举例而言，他们信仰、尊敬正统佛教以外宗教所信仰、尊敬的对象，例如：造物主、鬼怪、护法神等。

反之，若慧强信弱，则将使人倾向于狡黠；自己不实际修行，却整天批判与评论。他们犹如吃药过量而引起的疾病一般难以治疗。

然而，若信慧平衡，则能信于当信之事。他相信三宝、业果，确信如果依照佛陀的教法修行，他将能体验似相及达到禅那。若以如此的信心修行，并运用智慧透视似相，这时信根与慧根就能平衡。

再者，假如定强而精进弱，则因为定有产生怠惰的倾向，怠惰将征服他的心。若精进强而定弱，则因为精进有产生掉举（扰动）不安的倾向，掉举将征服他的心。唯有当定根与精进根平衡时，心才不会堕入怠惰或掉举，而能达到禅那。

对于想修行止禅业处者，坚强的信心是非常重要的。若他想：「如果我培育对似相的专注力，一定能达到禅那。」于是，借着信根的力量及对似相的专注，他必定能达到禅那，因为专注是禅那的主要基础。

对于修行观禅者，慧根强是非常适合的。因为当慧根强时，他能够透视三相（无常、苦、无我），以及获得领悟三相的智慧。

当定慧平衡时，世间禅[41]（lokiya-jhana）才能生起。佛陀教导定慧两者必须并修，因为出世间禅[42]（lokuttara-jhana）也唯有在定慧平衡时才会生起。

无论是平衡信与慧、定与精进、定与慧，念根都是必要的。念根适用于所有情况，因为念可以保护心，使心不会由于过强的信、精进或慧而陷于掉举，也不会由于过强的定而陷于怠惰。

因此，在所有的情况下都需要念，就像所有的调味汁都需要盐，也像国王的所有政务都需要宰相处理一般。所以在古注里提到：「世尊说：『念在任何业处都是需要的。』」为什么呢？因为在修行时，念是心的依靠处与保护者。念是依靠处，因为它能帮助心达到前所未到、前所未知的高超境界；若没有念，心则无法达到任何超凡的境界。念可以保护心及不使禅修的对象失落。这就是为什么当禅修者以观智辨识念时，他会见到念的相状是：它能保护修行时所专注的对象，以及保护禅修者的心。若缺少念，禅修者就不能策励或抑制自己的心。这是为何佛陀说念能应用于一切情况的理由。（亦参见清静道论·第四章·第四九段。大疏钞 Mahatika·第一册·第一五〇至一五四页）

平衡七觉支

如果禅修者想以安般念来达到禅那，平衡七觉支也是非常重要的。七觉支是：

一、念觉支 (sati)：记得似相并持续地辨识似相；

二、择法觉支 (dhammavicaya)：透彻理解似相；

三、精进觉支 (viriya)：努力统合及平衡诸觉支于似相。尤其是努力于强化择法觉支及精进觉支本身；

四、喜觉支 (piti)：体验似相时心中的欢喜；

五、轻安觉支 (passadhi)：以似相为对象时，心与心所的宁静；

六、定觉支 (samadhi)：一心专注（心一境性）于似相；

七、舍觉支 (upakkha)：乃是心的平等性，不使心兴奋或退出所专注的似相。

禅修者必须培育及平衡这七觉支。如果精进不够，禅修者的心将会远离禅修对象（似相）。此时他不应加强轻安、定和舍这三觉支，而应加强择法、精进和喜这三觉支，如此心才能再度振作起来。

当过于精进而心生起扰动和散乱时，他不应加强择法、精进和喜这三觉支，而应加强轻安、定和舍这三觉支。如此才能抑制与平静扰动的心。

这就是平衡五根及七觉支的方法。

达到禅那

当信、精进、念、定、慧这五根得到充分培育之时，定力将会超越近行定而达到安止定。达到禅那时，心将持续不间断地觉知似相，这情况可能维持数小时、甚至整夜或一整天。

心持续地专注于似相一小时或两小时之后，你应尝试辨识心脏里意门 (bhavavga 有分识；有分心) 生起的部位，也就是心色 [43] (心所依处)。有分心是明亮清澈的；注释中说，有分心就是意门 (manodvara)。若如此一再地修行多次，你将能辨识到依靠心色而生起的意门 (有分心)，以及呈现在意门的似相。能如此辨识之后，你应尝试逐一地辨识五禅支，一次辨识一禅支。持续不断地修行，最后你能同时辨识所有五禅支。五禅支是：

一、寻 (vitakka)：将心投入于似相；

二、伺 (vicara)：保持心持续地投注于似相；

三、喜 (piti)：喜欢似相；

四、乐 (sukha)：体验似相时的乐受或快乐；

五、一境性 (ekaggata)：对似相的一心专注。

诸禅支整体合起来即称为禅那。刚开始修行禅那时，你应练习长时间进入禅那，而不应花费太多时间辨识禅支 (jhanavga)。你也应练习初禅的五自在：

- 一、转向自在：能够在出定之后辨识诸禅支。
- 二、入定自在：能够在任何想入定的时刻入定。
- 三、住定自在：能够随自己预定的意愿住定多久。
- 四、出定自在：能够在所预定的时间出定。
- 五、省察自在：能够辨识诸禅支。

转向与省察这两种作用发生在同一个意门[44]心路过程[45] (manodvaravithi)。转向作用由意门转向心[46] (manodvaravajjana) 执行，它缘取禅支为对象而生起。省察作用则由紧接在意门转向心之后生起的四、五、六或七个速行心[47]来执行，也缘取同样的对象。

在《增支部·山牛经 AvguttaraNikaya, PabbateyyagaviSutta》里，佛陀提醒诸比丘，在尚未熟练初禅的五自在之前，不应尝试进修第二禅。佛陀解释说，如果禅修者尚未完全精通初禅就进修第二禅，则他将失去初禅，而且无法达到第二禅，两者皆失。

当你已熟练初禅的五自在之后，可以进而修行第二禅。为此，首先你应进入初禅。从初禅出来之后，思惟初禅的缺点及第二禅的优点：你应思惟初禅接近五盖，也应思惟初禅中的寻、伺禅支是粗劣的，它们使初禅不如无寻、伺的第二禅寂静。存着想去除此二禅支，而只留下喜、乐、一境性的意愿，再次将心专注于似相。如此你能达到具有喜、乐及一境性的第二禅。接着应当修行第二禅的五自在。

当你修行成功且想进而修行第三禅时，你应思惟第二禅的缺点及第三禅的优点：第二禅靠近初禅，且其喜禅支是粗劣的，使它不如无喜的第三禅寂静。从第二禅出定并如此思惟之后，你应培育想要证得第三禅之心，再次专注于似相。如此即能达到具有乐及一境性的第三禅。然后应当修行第三禅的五自在。

当你修行成功且想进而修行第四禅时，你应思惟第三禅的缺点及第四禅的优点：第三禅的乐禅支是粗劣的，它使第三禅不如无乐的第四禅寂静。从第三禅出定并如此思惟之后，你应培育想要证得第四禅之心，再次专注于似相。如此即能达到具有舍[48]及一境性的第四禅。接着，你应修行第四禅的五自在。

进入第四禅时，呼吸完全停止。这就完成安般念的第四个阶段：

『我静止息之身行而入息』，彼如此修行；

『我静止息之身行而出息』，彼如此修行。

这阶段开始于禅相生起之前，进而定力随着修行四种禅那而增长，呼吸逐渐变得愈来愈平静。直到进入第四禅时，呼吸完全停止。

禅修者修行安般念达到第四禅，并修成五自在之后，当禅定产生的光晃耀、明亮、光芒四射时，他可以随自己的意愿而转修观禅 (vipassana 毗婆舍那)。另一种方式是，他也可以继续修行其它种止禅 (samatha 奢摩他)，这将是下次讲座的题目：如何修行十遍[49]。

[1] 帕奥禅林 Pa-AukTawyaForestMonastery—位于缅甸南部毛淡棉市近郊的帕奥村，以村名作为寺院之名。已成为颇具规模的国际禅修中心，并且还在不断扩建当中。在此修行的禅修者经常维持在二、三百人左右，其中外国人有五十至八十位，华人占一半以上。住持禅师的法名为乌·阿钦纳 (UAcinna)；缅甸人为了表示尊重，不直接称呼法名，而称他为帕奥禅师 (Pa-AukSayadaw)。

[2] 巴利 pali—记载原本佛教典籍所用的语言。有时也作为佛教圣典的代称。(P-EDictp. 455)

[3] 无贪、无瞋、无痴称为三善根：善心生起的主要根本。

[4] 贪、瞋、痴称为三不善根：不善心生起的主要根本。(ComMAbhIII. 5p. 120)

[5] 观智 vipassana-bana—透视究竟法 (paramattha-dhamma 胜义法；根本真实法) 无常、苦、无我本质的智慧。

[6] 道智 magga-bana—与圣人之道相应的智慧。它能同时完成四项功能 (体证四圣谛)：一、领悟苦谛 (苦的真理)；二、去除贪爱 (苦的原因)；三、证悟涅槃 (苦的息灭)；四、完全开展八圣道分 (圣道的八项构成因素；灭苦的方法)。(EssAbhp. 421)

[7] 止禅 samatha—字义为平静。乃是心处于专一、不动、无烦恼、安宁的状态。禅定的修行法门。(EssAbhp. 357)

[8] 观禅 vipassana—直观觉照一切身心现象的无常、苦、无我本质。智慧的修行法门。(EssAbhp. 357)

[9] 五取蕴 pabc' upadanakkhandha—五蕴乃是五种聚集，即：色蕴 (物质)、受蕴 (感受)、想蕴 (形成内心印象)、行蕴 (附属的精神因素；除了受、想之外的五十个心所)、识蕴 (心；心识；主要的精神因素)。五取蕴 (凡夫的五蕴) 乃是会成为执取之对象的五蕴，包括所有色蕴及世间的四种名蕴 (受、想、行、识)。而出世间 (超出世间凡夫的境界) 的四种名蕴不是取蕴，因为它们完全超越执取的领域，不会成为贪爱或邪见的对象。(ComMAbh VII. 35p. 286)

[10] 十二因缘—在过去、现在、未来这三世中，因果作用的方式。归纳为十二项，又称为十二缘起支。即：过去世的无明 (愚痴)、行 (行为；业) 为因，造成现在世的识 (投生心)、名色 (投生后的身心)、六处 (六种感觉器官)、触 (心识与感官接触对象)、受 (感受) 为果；现在世的爱 (贪欲)、取 (执着)、业有 (业力) 为因，造成未来世的生 (再度投生)、老死愁悲苦烦恼 (投生后所遭遇的苦) 为果。

[11] 四念处 satipatthana—培育正念与觉观的一套完整修行体系；以正念觉察四种对象：身、受、心、法。(ComMAbhVII. 24p. 279)

[12] 法 dhamma—用在不同的情况下有不同的含义，今举出其中常见的三种：(一)、佛法；佛陀所教导的真理；乃是宇宙间固有、不变、自然的法则。(二)、现象；事物。(三)、被心认知的对象 (法尘)。此处指第三种含义。(P-EDictp. 336)

[13] 心所 cetasika—伴随着心生起的附属精神因素；它能协助心执行特定的任务。心所不能离开心而单独生起；心也不能离开心所而单独生起。虽然两者互相依靠，但是心为主要的精神因素，因为心所必须依靠心才能认知对象。(ComMAbh II. 1p. 76)

[14]十二处—1.眼处、2.耳处、3.鼻处、4.舌处、5.身处、6.意处、7.色处、8.声处、9.香处、10.味处、11.触处、12.法处（心的对象）。1-5 是五种物质的感官；7-11 是五种物质的对象；意处包含八十九种心；法处包含五十二个心所、十六种微细色与涅盘。（ComMAbh VII. 36p. 287）

[15]十八界—1.眼界、2.耳界、3.鼻界、4.舌界、5.身界、6.色界、7.声界、8.香界、9.味界、10.触界、11.眼识界、12.耳识界、13.鼻识界、14.舌识界、15.身识界、16.意识界、17.法界（心的对象）18.意识界。它们称为「界」，因为它们能保持自己固有的本质。将十二处中的意处分成七个界（11-16 及 18），即成为十八界；其余的处与界都相同。（ComMAbh VII. 36p. 287）

[16]七觉支 *sattabojjhavga*—觉悟的七项因素：念（明记不失）、择法（观照的智慧）、精进（努力）、喜（愉悦）、轻安（心与心所的平静）、定（专一）、舍（心的平等中性；并非指舍受）。（ComMAbh VII. 29p. 281）

[17]色念处—正念觉察物质。名念处—正念觉察精神（心与心所）

[18]四色界禅—即初禅、第二禅、第三禅、第四禅，乃是禅定的四个层次。它们能使人投生色界天（远比人界高超，没有粗的色法，只有微妙的色身。），故称色界禅。（ComMAbh I . 18p. 54）

[19]四无色界禅—比四色界禅更深的禅定，能使人投生于完全超越物质，唯有心与心所存在的无色界天。（ComMAbh I . 22p. 62）

[20]近行定 *upacara-samadhi*—接近完全专一（禅定）的定。

[21]波罗蜜 *parami*—圆满；完善。（P-EDictp. 454）在此指从前所做过的善业，尤其指修行佛法的善业。

[22]开示—讲解佛法。因为佛法能使人开发智慧，透视真理之故。

[23]安般念 *anapanasati*—其中 *anapana*（入出息）音译为：安那般那。*sati*（念）：清醒、警觉、明记不忘失。*anapanasati* 音义合译为安那般那念，简称安般念；乃是专注于入出息的修行法门。（P-EDictp. 100, p. 672）

[24]四界分别观—辨识身体由地、水、火、风这四种基本元素（四界；四大）所组成的修行法门。（清静道论·第十一品·第二七至一一七段）

[25]比丘 *bhikkhu*—佛教的男性出家人，遵守二百二十七条比丘戒。（P-EDictp. 504）

[26]结跏趺坐—屈膝盘腿而坐。

[27]业处 *kammattana*—字义为「工作处所」，在此用来指修行法门，即禅修者修行以培育特殊成就的工作处所。（ComMAbh IX. 1p. 329）有时也用来指修行时所专注的对象。（P-EDictp. 193）

[28]接触点—应选在鼻孔的出口处周围或人中，勿选在鼻孔的内部，因为会造成压力，妨碍专注。至于无法找到固定接触点的人，只要能在气息出现的任何地方持续地觉知气息即可；亦可同时觉知进出于两鼻孔出口处的气息。若能总是在固定不变的接触点觉知气息，则对定力的培育大有帮助。若所选的接触点位于左或右鼻孔出口处，则因每隔一段时间身体会自动更

换鼻孔呼吸，于是必须更换到对侧鼻孔出口处。然而，选定一个接触点之后，至少应专注经过那点的气息二十至三十分钟，必要时才更换接触点；若更换接触点的间隔时间太短、次数太频繁，则不易培育稳固的定力。

[29]禅相 nimitta—修行禅定时心专注的对象；可以是影像或概念。

[30]入出息的本身—此处的入出息还只是概念法（世人以为有真正实质的事物），不是究竟法（分析至不能再分的究竟成份）。

[31]所缘—被心（能缘）攀缘的对象。所缘与对象是同义词；然而基于一般人少用之故，本书皆以「对象」一词取代「所缘」。

[32]数息的方法有许多种，这里只举其中一种：保持自然呼吸，入息时默念「入」，出息时默念「出」，出息接近末端时默念数目。

[33]梵天神 brahma—因为稳固的禅定而投生梵天界的众生。梵天界有二十层天：十六层是色界天（色梵天）；四层是无色界天（无色梵天）。那里的众生称为梵天神或梵天。（P-EDictp. 493）

[34]禅那 jhana—心完全专一的状态。《清净道论·第三品》解释为：「使心与心所平等、平正、不散乱、不杂乱地安住于单一对象中。」《长部 I. 76DighaNikaya I. 76》描述禅那中的心是：「宁静、清净、透明、已培育、没有邪恶、柔顺、堪能、坚定、沉着不动的。」显示禅那中的心具有强盛的生命力。禅那通常指四色界禅，有时也包括四无色界禅。（P-EDictp. 286）

[35]禅支 jhanavga—禅那的构成因素。禅支是执行禅定过程的心所；可依禅支的不同而分辨不同的禅那。（ComMAbh I. 18p. 56）

[36]有分心 bhavavga—生命相续流。字义为：生存（有）的成份（分）。有分心是生存不可或缺的条件。有了有分心，个体才能一刹那也不间断地相续存在。每当认知对象的心理过程（心路过程）不生起时，每一刹那都是有分心在相续生灭。（ComMAbhIII. 8p. 122）

[37]三宝—佛陀（圆满觉悟者）、佛法（佛陀教导的真理）、僧团（僧伽；传承佛陀教法的比丘团体）。（P-EDictp. 337）

[38]四道与四果—证悟有四个阶段：须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉。每一阶段有两种心：道心与果心。这八种出世间心皆以无为的涅槃为对象，但它们的作用不同：道心能彻底灭除烦恼；果心能体验灭除烦恼后的解脱程度。（ComMAbh I. 28p. 66）

[39]相应—心与心所同时生起、同时消灭、依靠相同的依处而生起、缘取相同的对象，此关系称为相应。同一种心中其它互为条件关系的心理现象也称为相应。（ComMAbhVIII. 13p. 307）

[40]编者注：名法包括心与心所。

[41]世间禅—系属于世间、不能超出世间生死轮回的禅定。

[42]出世间禅—作为观禅的基础以证悟道果的禅定。（EssAbhp. 52）在此所谓的「定慧平衡」是指：分别平衡了定根与精进根、慧根与信根之后，再使这两组之间达到平衡。

[43]心色（心所依处）hadayavatthu—存在心脏里的色法，能作为眼界与意识界生起时的依靠处。（ComMAbhIII. 20p. 144）

[44]意门 manodvara—门是比喻，用来指心与对象发生作用时的媒介。眼、耳、鼻、舌、身、意这六门是心与心所出外会遇对象，及对象进入心与心所领域的门。前五门是物质的，即敏感的微细色法，存在个别的粗感官里。意门是精神的，亦即有分心。当对象出现在意门时，意门心路过程中的心只透过意门来缘取对象，不直接依靠物质的门。（ComMAbhIII. 12p. 130）

[45]心路过程 vithi—认知对象的心理过程。当对象出现在六门之一时，为了认知对象而生起一连串参与认知作用的心。心路过程中的心依照心的法则而以适当顺序相续生起。（EssAbhp. 131）

[46]意门转向心 Manodvaravajjana—这种心在前五门心路过程中称为确定心（votthapanacitta），其功能是确定或定义被前五识认知过的对象。在意门心路过程中称为意门转向心，其功能是将心转向对象。（ComMAbh I . 10p. 44）

[47]速行心 javana—速行心是一连串同类的心（通常是七个），它们「快速通过」对象，并且完全认知对象。速行心阶段是造成善业或恶业的阶段（P-EDictp. 280）（ComMAbh III. 8p. 124）

[48]舍 upekkha—舍常指平等中性、不被偏见或偏爱动摇的高超心境。在此指中性感受（舍受），不偏于喜、忧、苦、乐，也称不苦不乐受（adukkhamasukhavedana）。（ComMAbh I . 4p. 34）

[49]十遍 kasina—十种修行禅定时所专注的对象，即：青、黄、红、白、地、水、火、风、空、光。亦译为十遍处或十一切处，因为它们们的似相都必须扩展到遍满宇宙，没有边际。（ComMAbhIX. 6p. 332）

问答（一）

问 1-1：修行安般念（anapanasati）有四个阶段，我们怎样决定何时该从一个阶段换到下一个阶段呢？

答 1-1：佛陀逐步地教导安般念：长息、短息、全息、微息，乃是为了容易明了；实际修行时，四个阶段可能会同时发生。例如：当你的定力已经进步到能够持续地专注入出息半小时的时候，你就可以开始专注全息。那时，不论气息长或短，你都应当专注于经过同一点上的全息，即是从开始到结束的气息。然后，若你能专注于长息的全息或短息的全息持续一小时，入出息将会自动变得微细，你就可以改专注于微细的全息。如果入出息不变得微细，则你应只专注于全息，不应故意使气息变得微细，也不应故意使气息变长或变短。如此，四个阶段包含在同一个阶段里。在第四个阶段时，气息只是变得微细，并非完全停止。气息只在进入第四禅时才会完全停止，这是最微细的阶段。

问 1-2：修行的时候是不是一定要有禅相？

答 1-2：修行某些业处（kammattana）时，如：安般念、十遍禅、不净观[1]（asubha），禅相是必要的。如果想修行其它的业处，如：佛随念[2]（Buddhanussati），则不需要禅相。修行慈心观[3]（metta-bhavana）时，破除人际之间的界限可称为禅相。

问 1-3：有人说，修行安般念时他们的灵魂跑到身体外面去了。是否真的有此情况？或者他们修入了歧途？

答 1-3: 专注的心通常能够产生禅相。当禅修者的定力深、强、有力之时, 依照他内心所生起不同的想, 就会有不同的禅相出现。例如: 若想要禅相变长, 禅相就会变长; 想要它变短, 它就会变短; 想要它变圆, 它就会变圆; 想要它变红, 它就会变红。如此, 修行安般念时各种不同的想都可能发生。他感觉好像自己跑到身体外面去, 那只是心生的错觉, 但此错觉不是由灵魂所生。这不成问题, 不必理会它, 只需继续专注于气息。

[4] 专注的心非常奇妙。假如你对安般似相有够强的专注力, 当你想将似相送到缅甸的大金塔 (Shwedagon Pagoda) 时, 你会看见一道非常明亮耀眼的光芒射向大金塔而去。同样地, 如果你想使自己身上的骨骼离开身体, 当你的定力很强时, 你会见到骨骼离开你的身体; 这只是心变现出来的影像而已, 不是真实发生的情况。对究竟名色法尚未具有充分观智的人, 会以为这是灵魂; 事实上这不是灵魂, 它只是心生出来的现象而已。

唯有能够透视内外的究竟名色法 [5] (paramattha-namarupa) 时, 才能解决灵魂的问题: 无论内在或外在, 都找不到所谓的灵魂。因此你必须破除名色法的密集 [6], 以透视究竟名色法。

[Nanadhatuyovinibbhujitvaghanavinibbhogekateanattalakkhanamyathavasarasatopattathi] ——「当我们破除密集之时, 无我的领悟 (anatta-sabba) 就会生起。因为有密集的概念, 才生起灵魂的概念。」

要破除色法的密集, 首先你必须辨识色聚 [7] (微细的粒子)。然后必须辨识每粒色聚里所存在至少八种的究竟色。若不破除色法的密集, 则灵魂的概念不会消失。

同样地, 若不破除名法的密集, 灵魂的概念也不会消失。例如: 当你的心胡思乱想时, 你会认为那个胡思乱想的心是你的灵魂。

尚未证得观智 (vipassana-bana)、道智 (maggā-bana) 与果智 (phala-bana) 的人, 或尚未破除名法密集的人, 会认为心是他们的灵魂; 然而, 如果能破除名法的密集, 他们将见到心与心所的快速生灭。由于对无常的领悟, 无我的领悟将会生起。在《弥醯经 Meghiya Sutta》中, 佛陀说: 「Aniccasabbino Meghiya anattasabbasanthati」——「对于无常观智强而有力的人而言, 无我的观智也将清楚地显现。」

当你证得「离行作心」(visavkharagata-citta) 时, 认为有灵魂存在的邪见就会完全被灭除。行法指的是名色法及它们的因缘; 离行 (visavkhara) 指的是没有行法 [8] (savkhara) 的涅槃。涅槃没有行法, 但是要透视涅槃 (离行) 确实需要心识的作用。此心即是道心及果心, 亦称为离行作心。而根除邪见的作用是由须陀洹道心来执行。

问 1-4: (安般念) 禅相从何而来? 依靠什么而生起?

答 1-4: 依靠心所依处色生起的大部分心识都能产生呼吸, 真正的安般念禅相乃是从呼吸而来。然而, 并非所有的心都能产生禅相, 唯有深度专注的心才能产生禅相。因此, 安般念禅相的生起必须依靠深度专注的心所产生的呼吸。如果该相远离鼻孔, 那么它不是真正的禅相。该相之所以能生起, 乃是由于定力的缘故, 但它不是真正的安般念禅相。能引生禅那的相才是真正的安般念禅相; 远离鼻孔的相不能引生禅那, 因此它不是真正的安般念禅相。如果专注于那种相, 定力通常不能强而有力, 而且该相不久就会消失。

问 1-5: 七清净与十六观智是哪些?

答 1-5: 七清净是:

- 一、戒清净 (sila-visuddhi) ;
- 二、心清净 (citta-visuddhi) ;
- 三、见清净 (ditthi-visuddhi) ;
- 四、度疑清净 (kavkhavitarana-visuddhi) ;
- 五、道非道智见清净 (maggamaggabanadassana-visuddhi) ;
- 六、行道智见清净 (patipadabanadassana-visuddhi) ;
- 七、智见清净 (banadassana-visuddhi) 。

十六观智是：

- 一、名色分别智 (namarupa-pariccheda-bana) ;
- 二、缘摄受智 (paccaya-pariggaha-bana) ;
- 三、思惟智 (sammasana-bana) ;
- 四、生灭随观智 (udayabbaya-bana) ;
- 五、坏灭随观智 (bhavga-bana) ;
- 六、怖畏现起智 (bhaya-bana) ;
- 七、过患随观智 (adinava-bana) ;
- 八、厌离随观智 (nibbida-bana) ;
- 九、欲解脱智 (mubcitukamyata-bana) ;
- 十、审察随观智 (patisavkha-bana) ;
- 十一、行舍智 (savkharupekkha-bana) ;
- 十二、随顺智 (anuloma-bana) ;
- 十三、种姓智 (gotrabhu-bana) ;
- 十四、道智 (maggā-bana) ;
- 十五、果智 (phala-bana) ;
- 十六、省察智 (paccavekkhana-bana)

现在你知道这些观智的名称了，你能够体验到它们吗？不能。这就是为什么只知道理论是不够的，你还必须非常精进地修行，才能领悟它们。

（编者注：在这次问答的结尾，禅师对五盖作了以下的补充。）

现在我要简略地解说五盖（nivarana 五种障碍）：第一种盖是贪欲（kamacchanda），它是对人或财物的贪爱，是想获得感官对象的欲望。举例而言，你也许会贪爱自己所住的房间。在静坐时你会想：「哦！如果我的房间漂亮美观，那该多好！」或者你会想：「哦！如果整个房间归我一人使用，那该多好！」如果被贪欲所征服，你将无法妥善地专注于修行的对象。你必须秉持强而有力的正念与精进，阻止贪欲生起。

第二种盖是瞋恨（byapada），它是对人或物的愤恨或不满。例如：坐在你身旁的禅修者坐下之时衣袍弄出噪音，你可能会生气，并想：「哼！为什么他弄出这么多噪音！」如果你的心被愤恨或不满所征服，你也将无法妥善地专注于修行的对象。

第三种盖是昏沉睡眠（thina-middha）。如果心力薄弱或对修行的对象提不起兴趣，则昏沉睡眠会发生。然而，有时昏沉睡眠也可能因为疲劳或睡眠不足所引起。

第四种盖是掉举与后悔（uddhacca-kukkucca）。如果你的心情扰动不安（掉举），就好像一堆灰烬受到石头投击时，灰烬将会扬起而到处散落；同样地，心情掉举时，心也是到处流散。修行时你不应松懈而让心离开修行的对象。如果你那么做，掉举不安将会产生。后悔是悔恨以前曾做坏事或未做好事。对此，同样地，你必须秉持强而有力的正念与精进，阻止掉举与后悔产生。

第五种盖是怀疑（vicikiccha），即怀疑下列对象：

- 一、佛；
- 二、法；
- 三、僧；
- 四、三学：戒、定、慧；
- 五、过去的五蕴（khandha）；
- 六、未来的五蕴；
- 七、过去与未来的五蕴；
- 八、缘起（paticcasamuppada）。

如果对定学有怀疑，你将无法修成禅定。例如，你也许会怀疑：「修行安般念有可能达到禅那吗？专注安般念的禅相真的能成就禅那吗？」如此的怀疑将使你无法专心培育定力。

五盖与禅那是互相对立的。

[9]每个人都有心，善心能产生善果，不善心能产生恶果。专注的心能产生禅相，真正专注于禅相的心能产生禅那。如果该禅那一直到死亡时还保持完全稳定，则它能使禅修者投生于

梵天界。以禅那为基础而与观智相应的专注心能产生道智与果智；该道智与果智能透视涅槃。如果那道智与果智是阿罗汉道智与阿罗汉果智（arahatta-maggabana, arahatta-phalabana），那么死后你将进入般涅槃。

但是与五盖相应的心（如：贪欲、瞋恨等）会使人投生于四恶道。所以心能使人达到更高的境界，乃至证悟涅槃，也能使人堕落于四恶道中受苦。你喜欢那一种呢？因此你应时时保持一颗善良的心，使心脱离五盖的污染，努力修行以趋向涅槃。

[1]不净观—观察身体不净可厌的修行法门；能够止息贪爱。（清净道论·第六品）

[2]佛随念—忆念佛陀功德的修行法门。（清净道论·第七品）

[3]慈心观—愿一切众生得到安乐的修行法门；能够止息瞋恨。（清净道论·第九品）

[4]本段根据开示的录音带补入。

[5]究竟名色—以正确的方法分析名色，直到不可再分的究竟实质部份；乃是身心现象的真实成份。（ComMAbh I . 2p. 25）

[6]密集 ghana—当名与色相互资助而生起时，因为误解它们为整体，故有密集的概念产生。若能以智能将它们分析到基本成份，它们将如被手所捏的泡沫一般地粉碎；它们是因缘条件组成的。

[7]色聚 rupakalapa—色法不能单独生起，必须成群生起，这种色法的集团称为色聚。色聚中的色法一起生起，也一起消灭。（ComMAbh VI. 16p. 252）

[8]行 savkhara—（一）、由因缘条件和合所产生的事物。（二）、心所（如：行蕴）。（三）业；行为。在此指第一种含义。（ComMAbhp. 392）

[9]以下两段依据开示的录音带补入。

第二讲

如何以其它法门修定

前言

在上次的讲座中，我已经解说修行安般念以达到第四禅的方法。我说到当禅修者以安般念达到第四禅，并且修成五自在之后，当禅定之光晃耀、明亮、光芒四射时，他可以随自己的意愿而转修观禅（vipassana）。

然而在此刻，他也可以继续修行其它止禅法门。今天，我想要跟大家讨论如何修行其它的止禅法门：三十二身分、白骨观及白遍等。

三十二身分

如果想修行三十二身分，首先你应以安般念达到第四禅。当禅定之光晃耀、明亮、光芒四射时，在此光的帮助下，你应逐一地辨识身体的三十二个部份。

在身体的这三十二个部份当中，地界显著的有二十个，水界显著的有十二个。

你应观地界显著的四组，每组有五个：

- 一、发、毛、爪、齿、皮；
- 二、肉、腱、骨、骨髓、肾；
- 三、心、肝、膜、脾、肺；
- 四、肠、肠间膜、胃中物、粪、脑。

接下来观水界显著的两组，每组有六个：

- 一、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪；
- 二、泪、膏（皮脂）、唾、涕、关节滑液、尿。

按照上述的顺序逐一地辨识。尝试如同对着明镜照见自己的脸那样，清楚地在各个身分存在的部位透视到该身分[1]。如此修行时，如果你的禅定之光暗淡下去，正在辨识的身分也会变得不清楚。这时你必须回来修行安般念，将定力再度提升到第四禅。当禅定之光再度明亮强盛时，才回过头来辨识三十二身分。每当禅定之光变暗之时，你都必须如此修行。

练习到当你顺着由发辨识到尿，或逆着由尿辨识到发时，你都能以透视的智慧清楚地看见每一个部份。继续修行直到对它精通纯熟。

然后，依旧闭着眼睛，运用禅定之光辨识离你最近的人或其它众生，尤其理想的是位于你前方的人。辨识那个人或众生的三十二身分，从发开始顺着辨识到尿，然后从尿逆着辨识到发。如此顺逆地辨识三十二身分许多次。这样修行成功之后，你应辨识自己内在的三十二身分一遍，然后辨识外在那人的三十二身分一遍，如此内外交替，不断重复。

能够如此内外辨识之后，你的禅修力将会增强。你应如此从近而远，逐渐扩大辨识的范围。不必担心你或许无法辨识远方的众生。在第四禅明亮光芒的帮助之下，你将能轻易地看见远方的众生，不是用肉眼，而是用慧眼（banacakkhu）。你必须将辨识的范围扩展到十方：上、下、东、西、南、北、东北、东南、西北、西南。在这十方当中，无论所辨识的对象是人、畜生或其它众生，你都必须一次选取一个对象，辨识内在的三十二身分一遍，外在的三十二身分一遍，如此重复。

当你不再看到男人、女人、水牛、乳牛或其它众生等种种差别，无论何时何地，不分内在外在，你所看到的只是三十二身分的组合。那时你才可说是已经成就、纯熟、精通于三十二身分的修法。

涅槃的三门

在此，我想解说通向涅槃的三门。在《大念处经 MahasatipatthanaSutta》中佛陀开示说，四念处法门是通向涅槃唯一的道路；但是在另一方面，注释中解释说涅槃有三个门：色遍（vannakasina）、不净观（patikula-manasikara）、无我（subbata 空）——即四界分别观。

然而，这三门的差别只在止禅部份而已，它们的观禅部份是相同的。继三十二身分之后，我们可以进修这三门中的任何一门。由于它们都能引导我们达到涅槃，所以称为涅槃的三门。

当禅修者熟练于内外三十二身分的辨识之后，他可以选择这三门中的任何一门来修行。首先，我要解说如何修行三十二身分的不净观。

白骨观

你可以将三十二个部份当作一个整体，或只取其中的一个部份，作为修行身体不净观的对象。我将解说如何修行三十二身分其中之一的白骨观。

修行此法门之前，首先你应回来修行安般念，将定力再度提升到第四禅。当禅定之光晃耀、明亮、光芒四射时，先辨识你自己的三十二身分，然后辨识你附近的人或众生的三十二身分。如此内外辨识一或二次。然后将自己全身的骨骼视为一个整体，以智慧辨识它。当你很清楚地见到全身的骨骼时，以骨骼的不净可厌相作为对象，用下列词语中的任何一种，在内心一再地默念：「厌恶，厌恶」（patikula）或「可厌的骨，可厌的骨」或（atthikapatikula）或「骨，骨」（atthika）。

可以随你喜欢而用任何一种语言来默念。你应使心平静地专注于骨的不净可厌相，持续一或二小时。注意观察骨骼的颜色、形状、位置与界限，如此，骨骼不净可厌的概念则容易在心中生起。由于安般念第四禅的力量，你对不净相的修行也将提升、加强、乃至完全稳固。你将能生起、持续与开展对于不净的觉观与智慧。

以骨骼的不净可厌相培育定力时，你必须舍弃「骨骼」的概念，只注意骨骼为可厌。

根据《清净道论》，观察身体某一部份的颜色、形状、位置与界限乃是观察取相（uggaha-nimitta）。而观察与辨识那部份的可厌乃是观察似相（patibhaga-nimitta）。

五禅支

借着专注于骨的可厌相，你可以达到初禅，此时有五禅支存在，即：

- 一、寻 (vitakka)：将心投向骨的可厌；
- 二、伺 (vicara)：使心持续地注意骨的可厌；
- 三、喜 (piti)：喜欢骨的可厌；
- 四、乐 (sukha)：体验骨的可厌所引生的快乐；
- 五、一境性 (ekaggata)：一心专注于骨的可厌。

以同样的方法，你也能观察身体其它部份的可厌而达到初禅。

有人会怀疑：以骨的可厌作为观察对象为什么会生起喜与乐呢？答案是：修行这种方法时，虽然骨骼确实是可厌的，然而，因为你事先了解此法门的利益，才来修行，同时也了解最后你将能解脱老、病、死之苦，所以会生起喜与乐。此外，喜与乐也能因为你已去除使心热恼疲惫的五盖烦恼而生起。

好比一个以捡拾垃圾维生的人，当他看着一大堆垃圾，想到：「利用这些我将赚很多钱。」他会感觉很欢喜。又像是一个身患重病的人，当他的痛苦因为呕吐或排便而得到舒解时，他会有愉悦与快乐的感觉。

《阿毗达摩》的注释中解说：专注于骨的可厌，从而达到初禅的人，应当继续修行初禅的五自在。然后应当观察离他最近的众生（最好是坐在他前面的人），以禅定之光采取那众生的骨骼为对象。他应当专注骨骼为可厌，培育此不净想直到五禅支变得很明显。根据注释，即使五禅支很明显，仍然不能称此时的定力为近行定或安止定，因为对象还是活的。然而，根据《阿毗达摩》的再注释《根本复注 mulatika》，如果将外在的骨骼当作死人的骨骼来专注，你还是能达到近行定。

如此，当五禅支很清楚时，你应回来专注自己内在骨骼为可厌。如此交替地内在一遍、外在一遍，专注于骨骼的可厌，重复许多次。对不净可厌的修行变得强力而且完全开展之后，你应扩大辨识众生骨骼的范围到十方：一次取一个方向，在你禅定之光所照之处，观察那一个方向所有众生的骨骼。每一个方向都是如此。运用你透视的智慧，从近而远，遍及十方。每换一个外在的对象，都必须先观自己内在的骨骼一遍，然后观外在的骨骼一遍。必须修行到无论看向十方当中的那一方，所见到的唯有骨骼。修行成功之后，你就可以进一步修行白遍。

十遍

色遍

遍禅中用到四种颜色，即：青、黄、红、白。译为青色 (nila) 者亦可译为黑色或褐色。这四种色遍都可以采用身体不同部位的颜色来修行，以达到初禅乃至第四禅。

根据《阿毗达摩》的注释，发、毛、黑眼球的颜色可用来修行青遍；脂肪的颜色可用来修行黄遍；血液与肌肉的颜色可用来修行红遍；身体的骨骼、牙齿与指甲的白色可用来修行白遍。

白遍

经典上说，白遍是四种色遍当中最好的，因为它能使心清澈明亮。因此，首先我要解说如何修行白遍。

修行白遍之前，首先你应再度修行安般念，达到第四禅。当禅定所产生之光晃耀、明亮、光芒四射时，你应辨识内在的三十二身分；接着辨识外在你附近一个众生的三十二身分；然后只辨识他的骨骼。如果想观察那骨骼为可厌，也可以那么做；如果不想观察它为可厌，也可以只观察它为骨骼。然后，选择骨骼上最白的一处作为对象；若整个骨架都白，也可以取整个骨架的白色作为对象；或取头盖骨背面的白色作为对象，专注它为：「白，白」。

另一种方法是：如果你的心非常敏锐，已经能专注于内在骨骼的可厌，达到初禅，那么也可以取你自己骨骼的白色作为修行白遍的对象。

你也可以先辨识外在骨骼的可厌，借着强化、稳固骨骼的概念来修行不净，如此你能使骨骼的白色变得更加明显。然后，你应改去专注它为：「白，白」，而修行白遍。

采取外在骨骼的白色为对象，你应练习保持心平静地专注于那白色的对象，一次持续一或二小时。

由于安般念第四禅定力的协助，你的心将平静地专注于白色的对象。当你能专注于白色一或二小时之后，你会发现骨骼相消失，只留下白色的圆形。

白色圆形出现之前，骨骼的白相是遍作相（预备相）；当白色的圆形如同棉花一样白时，它是取相；当它变得明亮清澈，犹如晨星时，它是似相。

如果你在过去生中曾经修行白遍，无论是在释迦牟尼佛的教化期或过去佛的教化期，意即：你具有修行白遍的波罗蜜，那么，你不需要将禅相扩大，因为当你看着它，并默念：「白，白」之时，它将自动扩大到遍满十方。

继续注意它为「白，白」，直到它变成似相。继续专注于该似相，你就会进入初禅。然而，你会发现此定力并不十分稳定，而且持续不久。为了使定力稳定与持久，你必须将禅相扩大。

要做到这点，你必须先专注于白色似相一或二小时。然后你应下定决心将白色圆形扩大一、二、三或四吋。依照你想要扩大的尺寸去扩大它，看能否成功。不要尚未事先决定扩大的尺寸就将禅相扩大，务必先下定决心要扩大某个限度：一、二、三或四吋。

在你扩大白色圆形之时，可能会发现它变得不稳定，那时你必须专注它为：「白，白」，以便使它稳定。当你的定力增强，你会发现白色禅相变得稳定而且静止。

当扩大的禅相变得稳定之后，你应重复上述的步骤：再下定决心一次将它扩大若干吋。如此，你能将禅相扩大到直径一码，然后二码……。如此做到能把它扩大到包围着你的十方，没有边际。那时，无论看向那里，都只看见白色的禅相，而看不到一丝一毫其它物质的迹象。你应保持平静地专注于白遍上。当白遍稳定时，将你的心安放于白遍上的某一处，就像将帽子挂在墙壁的钩上一样。保持心安住在那处，并继续注意它为：「白，白」。

当你的心平静稳定，白遍也会静止稳定。白遍将会非常洁白、明亮、清澈。这也是似相，乃是扩大原来白遍似相之后产生的。

必须继续修行，直到你的心能够持续专注于白遍似相一或二小时。你心中的五禅支将变得非常显著、清晰、有力，而达到了初禅。五禅支是：

- 一、寻 (vitakka)：将心投入白遍似相。
- 二、伺 (vicara)：使心持续地注意白遍似相。
- 三、喜 (piti)：喜欢白遍似相。
- 四、乐 (sukha)：专注白遍似相时所引生的快乐。
- 五、一境性 (ekaggata)：一心专注于白遍似相。

它们整体合起来即称为禅那。依照安般念讲座中所叙述的方法，修行白遍初禅的五自在，然后修行第二、三、四禅。

这四种禅那又称为色界禅 (rupavacara-jhana)，因为它们能使禅修者投生到色界天。但是在这里，我们鼓励修行禅那并不是为了投生色界天，而是为了用它们来作为修行观禅的基础。

如果你已能用外在骨骼的白色修行白遍，达到第四禅，你也能用外在的头发修行褐遍(或青遍；黑遍)；用外在的脂肪或尿修行黄遍；用外在的血液修行红遍。你也能用自己身体内在的部份修行各种色遍。

修行成功之后，你也能用花朵或其它外物的颜色，修行不同的色遍：所有青色、棕色或深色的花都在呼唤你、邀请你修行青遍；所有黄色的花都在呼唤你、邀请你修行黄遍；所有红色的花都在呼唤你、邀请你修行红遍；所有白色的花都在呼唤你、邀请你修行白遍。因此，纯熟的禅修者能够以他所见的任何外物作为对象，修行遍禅与观禅——不论是有生命或无生命的，内在或外在的。

根据巴利圣典，佛陀教导十遍禅，它们是上述的四种色遍加上另外六种遍：地遍、水遍、火遍、风遍、空遍、光明遍。

现在，我要解说如何修行其余的六种遍。

地遍

要修行地遍之前，必须先找一处平坦的土地，有着如黎明时天空那样的褐红色，没有夹杂树枝、石头或树叶。接着用树枝或其它工具在地上画一个直径一呎的圆形。然后专注于那块圆形的土地，注意它为：「地，地」。睁着眼睛专注那块圆形的土地一会儿，然后闭上眼睛，试看能否见到同样的圆形地相。如果那样做无法见到地相，你应以安般念或白遍将定力再度提升到第四禅。然后借着禅定之光的帮助，注视圆形的土地。当闭眼时也能见到与睁眼所见同样清晰的圆形地相时，你就可以到其它地方去继续修行此禅相（取相）。

不应专注于地相的颜色、或地界的硬、粗、重等特性，只应专注于地的概念。继续专注于此取相，定力更强时，取相会变成非常纯净清澈的似相。

然后，你应将似相逐渐地扩大。一次扩大一些，直到它遍满十方。然后专注于地遍的某一处，达到初禅乃至第四禅。

水遍

要修行水遍，你应使用一钵或一桶清净明澈的水，或井里清澈的水。不应专注于水界的流动、黏结之特性，只应专注水的概念为：「水，水」，直到修成取相。然后以修行地遍时同样的方法修行此相。

火遍

要修行火遍，你应使用火堆或蜡烛的火焰，或你所记得曾见过的其它火焰。若有困难，你可以做一块中间有圆洞的帐幕，圆洞的直径大约一呎。将帐幕挂在燃烧木材或干草的火堆之前，让你透过圆洞只能见到火焰。

不应专注于烟或燃烧中的木材或干草，也不应专注于火界的热、冷之特性，只应专注于火的概念，并注意它为：「火，火」。然后以上述同样的方法来修行取相。

风遍

可以透过触觉或视觉来修行风遍。透过触觉的方法是：你应注意由窗或门进来而吹拂在身体上的风，并且默念它为：「风，风」。透过视觉的方法是：你应注意被风吹拂的树枝或树叶之移动，并且默念它为：「风，风」。不应专注于风界的支持、推动之特性，只应专注于风的概念。也可以先以其它遍处修行禅定，达到第四禅，然后以禅定之光观察外在枝叶的移动，并辨识风的相：取相看起来有如热奶粥上冒出的蒸气；似相则是静止不动的。

光明遍

光明遍的修行可以借着注视光线从墙壁的隙缝照进来，投射在地上的光明相；或阳光穿过树叶的间隙，投射在地上的光明相；或向上仰望树枝间隙所露出天空的光亮。如果那样做有困难，你可以找一个陶罐，在陶罐内点燃蜡烛或灯。将此陶罐加以摆置，使罐口射出的光线照在墙上。然后专注墙上的圆形光明相为：「光，光」。

虚空遍

借着注视门口、窗户或钥匙孔中的空间可以修行虚空遍（或称为限定虚空遍）。如果有困难，你可以制做一块木板，木板中间有一个直径八吋到一呎的圆洞。握持木板朝向天空，让你透过圆洞只能看见天空，看不见树木或其地物体。然后专注于圆洞内的空间，默念它为：「空，空」。

四无色禅

修行十遍中的每一遍都能达到第四禅之后，你可以进一步修行称为四无色处的四种无色禅（arupa-jhana 或称无色定）。四无色处是：

- 一、空无边处；
- 二、识无边处；
- 三、无所有处；
- 四、非想非非想处。

你能以九种遍当中的任何一种为基础，来修行四无色禅，唯独不能用虚空遍。

空无边处

修行四无色禅之前，你必须先思惟色法（物质）的过患：人的身体是父母亲的精卵和合所产生的，称为所生身（karajakaya）。因为有所生身，所以你会遭受刀、矛、子弹等武器的攻击；会遭受锤击、殴打与折磨；所生身也会罹患各种疾病，如：眼疾、耳疾、心脏病等。因此，首先你必须以智慧来了解：因为有色法构成的所生身，所以你会遭受种种痛苦；如果能脱离色法，你就能免除依靠色法而生起的痛苦。

虽然依靠遍处所达到的第四禅已经超越粗身色（粗的身体物质），你仍然必须超越遍处色，因为它与粗身色极为相似。如此思惟而对遍处色厌离之后，你应修行九种遍当中的一种，如地遍，直到第四禅。出定之后，你应思惟它的缺点：它依靠你已厌离的遍处色而生起、它有第三禅的乐为近敌、它比四无色禅更粗劣。

由于第四禅中的名法与四无色禅中的名法相同，因此不需像修行四种色界禅时那样思惟禅支的缺点。

见到色界第四禅的缺点并对它厌离之后，你应思惟无色禅比色禅更加宁静的优点。

接着应扩大你的（地遍）禅相，使它遍满十方，没有边际，或扩大到你所喜欢的程度。然后，借着专注于遍处色[2]所占有的空间来将遍处色除去，默念：「空，空」或「无边空，无边空」。于是，留下来的只是遍处色原先占有的无边虚空。

如果做不到这一点，你应辨识在地遍禅相某一部份里的空间，并将它逐步地扩大到无边宇宙。结果，整个地遍禅相会被无边虚空所取代。

必须以投入的心态（寻心所）来继续专注于无边虚空相，默念：「空，空」。借着如此一再地专注，你会发现五盖被降伏，并且以无边虚空相为对象，你达到了近行定。继续专注于无边虚空相，直到证得禅那，然后修行五自在。这是第一种无色禅，即空无边处禅。

识无边处

第二种无色禅是识无边处禅，它的对象是以无边空相为对象的空无边处禅心（akasanabcayatana-jhana-citta）。

若想修行识无边处禅，你应思惟空无边处禅的缺点：空无边处禅有色界第四禅为它的近敌，并且空无边处禅不如识无边处禅宁静。

见到空无边处禅的缺点，并且厌离于它之后，你应思惟识无边处禅宁静的本质。然后，你应专注于空无边处禅心，也就是以无边虚空相为对象的心，并默念它为：「无边识，无边识」或「识，识」。

应当以投入的心态来继续专注该相为：「识，识」。借着如此一再地专注，你将发现五盖被降伏，并且你达到了近行定。持续不断地专注该相，直到证得禅那，然后修行五自在。这是第二种无色禅，即识无边处禅。

无所有处

第三种无色禅是无所有处禅，它以空无边处禅心的不存在为对象。空无边处禅心乃是前面识无边处禅所缘取的对象。

如果想修行无所有处禅，你应思惟识无边处禅的缺点：识无边处禅有空无边处禅为它的近敌，并且识无边处禅不如无所有处禅宁静。

见到识无边处禅的缺点，并且厌离于它之后，你应思惟无所有处禅宁静的本质。然后，你应专注于空无边处禅心的不存在。在这种情况下有两种心：空无边处禅心（akasanabcayatana-jhana-citta）与识无边处禅心（vibbanabcayatana-jhana-citta）。然而，在一个心识刹那[3]中不能有两个心同时出现，当空无边处禅心存在时，识无边处禅心即不存在，反之亦然。专注于刚才入识无边处禅时空无边处禅心的不存在，默念它为「无所有，无所有」或「不存在，不存在」。

应当以投入的心态来继续专注该相为：「无所有，无所有」。借着如此一再地专注，你将发现五盖被降伏，并且你达到了近行定。持续不断地专注该相，直到证得禅那，然后修行五自在。这是第三种无色禅，即无所有处禅。

非想非非想处

第四种无色禅是非想非非想处禅，它以无所有处禅心作为对象。它称为非想非非想处，因为此禅定当中的想极端微细。

如果要修行非想非非想处禅，你应思惟无所有处禅的缺点：无所有处禅有识无边处禅为它的近敌，并且无所有处禅不如非想非非想处禅宁静；再者，想是病、想是疮、想是刺，而非想非非想处禅是宁静的。

见到无所有处禅的缺点，并且厌离于它之后，你应思惟非想非非想处禅宁静的本质。然后，你应一再地专注无所有处禅心为「此心宁静，此心至上」。

你应以投入的心态继续专注无所有处禅心的相为宁静。借着如此一再地专注，你将发现五盖被降伏，并且你达到了近行定。持续不断地专注该相，直到证得禅那，然后修行五自在。这是第四种无色禅，即非想非非想处禅。

今天，我已经解说如何修行十遍，以及由四种色界禅与四种无色界禅所组成的八定。在下次讲座中，我将接着解说如何修行四梵住[4]（brahmavihara）：慈、悲、喜、舍。

[1]禅修者应实实在在地透视到自己身体内的各个部份，而非透过想象。若所见的身分呈显在面前，犹如观看相片一般，则只是出自想象而已，不是真正透视到三十二身分。透视不到三十二身分的原因通常是定力不够深。禅修者应当有耐心地再培育够深的定力，不可贪快，囫圇吞枣，错失大利。

[2]遍处色一内心见到的遍相。它是定心所生的影像，不是真正的色法。但是由于它依靠外在的色法而生起，犹如色法之子，所以也称它为色。这只是一种隐喻而已。

[3]心识刹那一心生起到消灭的时间。心识刹那极端迅速；在一闪电或一眨眼的时间里有十亿个心识刹那生灭过去。一个心识刹那中有三时，即心的生时、住时、灭时。（ComMAbh IV. 6p. 156）

[4]四梵住 brahmavihara—这四种禅那是梵天神内心的安住处，所以称为四梵住。它们又称为四无量心，因为这四种心都必须以无边宇宙的所有众生作为对象。（ComMAbhIX. 9p. 336）此中包含三种关爱他人的修行法，即：慈（愿他人安乐）、悲（愿他人离苦）、喜（对他人所得到的成就感到欢喜），及一种中性平等的修行法：舍（不忧不喜，中立而不执着）。（P-EDictp. 494）

问 答（二）

问 2-1：初学者如何平衡定根与慧根？如何以安般念（anapanasati）修行智慧？

答 2-1：在上次的讲座中，我们已经谈过使五根平衡的方法了，但我可以再次简要地解释。对初学者而言，平衡定根与慧根并不重要，因为他们还只是初学者，五根尚不强。在最初修行的时候，通常内心有许多妄想干扰，所以五根尚未茁壮有力。唯有当五根坚强有力之时，才需要去平衡它们。不过，如果初学者在开始的阶段就能平衡五根，那当然也是好的。

举例而言，你现在修行的法门是安般念，安般念意指保持正念观察呼吸时的气息：对安般念能引生禅那有信心是信（saddha）；为了清楚知道气息所做的努力是精进（viriyā）；忆念气息是念（sati）；一心专注于气息是定（samadhi）；了知气息是慧（pañña）。

初学者必须尝试保持强而有力的五根：他们对安般念必须有够强的信心；必须付出够强的努力，以便清楚地知道气息；必须对气息保持够强的忆念；必须对气息保持够强的专注；必须清楚地了知气息。然后还必须平衡五根。如果五根之中有一根过强，其它根就无法适当地发挥功能。

例如：若信根过强，它会产生激动。此时，精进根就无法执行维持相应名法于气息的功能；念根无法执行建立忆念于气息的功能；定根无法执行深度专注于气息的功能；慧根也无法清楚地了知气息。当精进根过强时，它导致心不安，因此其它根会变弱，而无法适当地执行它们的功能。当念根薄弱时，什么事也不能做，你将无法专注于气息，不能努力辨识气息，同时也没有信心。

现今你正在修行止禅。修行止禅时，强而有力的定是好的；但是太过度的定会产生怠惰。怠惰一生起，信、精进、念、慧诸根就变得很薄弱，以致无法适当地执行它们的功能。

在初学的阶段，智慧还很低劣，只是了知自然呼吸的气息而已。因此，对于修行止禅的初学者而言，清楚地知道气息就已经足够。当取相或似相出现时，知道它们的也是智慧。除了这种智能之外，运用太多其它知识于修行上是不好的，因为你将会老是在讨论与批评。如果禅修者对安般念作太多的讨论与批评，他的慧根就太超过了，会使其它诸根变弱，以致无法适当地执行它们的功能。

所以，初学者能够保持五根平衡也是好的。如何使五根平衡呢？我们必须以强而有力的正念与精进清楚地了知气息，且要充满信心地专注于气息。

问 2-2：在达到第四禅之后，为什么不直接觉观五蕴，透视它们无常、苦、无我的本质，以便证悟涅槃？在证悟涅槃之前，我们为什么需要修行三十二身分、白骨观、白遍、四界分别观、名业处[1]、色业处[2]、缘起与观禅呢？

答 2-2：五蕴是什么？五蕴与名色之间有何差别？你知道答案吗？

在回答第二个问题之前，我要先解释名色与五蕴。根据佛陀所教导的《阿毗达摩 Abhidhamma》，有四种究竟法（paramattha），即：心（citta）、心所（cetasika）、色（rupa）、涅槃（Nibbana）。

要证悟第四种究竟法（涅槃），我们必须透视心、心所与色的无常、苦、无我本质。心有八十九种；心所有五十二种；色有二十八种。八十九种心称为识蕴（vibbana-khandha）。五十二种心所当中，感受是受蕴；形成内心印象是想蕴；其余五十种心所是行蕴。

有时，心与心所合起来称为名（nama）。若将它们分成四组，则是：受蕴、想蕴、行蕴与识蕴，这四组是名蕴（nama-khandha）；二十八种色即是色蕴（rupa-khandha）。所以心、心所与色合起来称为名色（namarupa），有时也称为五蕴。它们的形成因缘也只是名色而已。因此，修行色业处、名业处就是在观照五蕴；修行缘起就是在观照过去、现在、未来五蕴的因果关系；修行观禅就是在观照五蕴无常、苦、无我的本质。

佛陀对三种人教导修行观禅的五蕴法门：智慧利的人、对名法之观智不分明的人、想要以简略法修行观禅的人。

现在我要回答第二个问题。根据上座部[3]佛法，有两类修行法门（kammattana 业处），即：应用业处（parihariya-kammattana）与一切处业处（sabbatthaka-kammattana）。应用业处指的是：个别禅修者修行以作为观禅的禅定基础之业处；他必须经常修行此业处。一切处业处指的是：所有禅修者都必须修行的业处，又称为四护卫禅[4]，即：慈心观、佛随念、死随念[5]与不净观，它们能保护禅修者，免离内外的危难。所以禅修者可以用安般念作为他的应用业处，但他也必须修行四护卫禅。这是正统的方式。

要修行慈心观达到禅那的境界，最好禅修者事先已能修行白遍达到第四禅。举《慈爱经 Metta Sutta》为例：经中讲到五百位比丘，都是精通十遍与八定（samapatti），并且修行观禅已达到生灭随观智[6]（udayabbaya-bana）的境界。当他们停宿处的树神受到打扰，而变形出来惊吓他们时，比丘们回来见佛陀。于是佛陀教导他们《慈爱经》，以作为修行的法门，同时也是守护的诵文（paritta）。

《慈爱经》中列出十一种修行慈心观的方法，乃是针对已经成就慈心禅（metta-jhana），并且已破除不同类人之间差异界限的禅修者而说的。修行这些方法时，心中忆念：「Sukhino va khemino hontu, sabbesatta bhavantu sukhitatta」——「愿一切众生快乐安稳……」，而且必须修行达到第三禅。这对那五百位比丘来说是很容易的，因为他们已经精通十遍。

在《增支部 Avguttara Nikaya》中佛陀开示说，在四种色遍当中，白遍是最好的；它使禅修者的心清澈明亮。平静的心是高超而有力的，如果禅修者以一颗清明、无烦恼的心来修行慈心观，通常在一次静坐当中就能成就慈心禅。因此，如果禅修者先进入白遍第四禅，出定之后才修行慈心观，他很容易就能成就慈心禅。

若要证得白遍第四禅，禅修者必须先修行内外的白骨观，因为这使到白遍容易修成。所以，在完成安般念第四禅之后，我们通常教导禅修者三十二身分、白骨观与白遍。在我们的经验里，大多数禅修者说白遍第四禅比安般念第四禅更超胜，因为它能引生更清澈、更明亮、更平静的心，如此对修行其它业处很有帮助。因此，在教慈心观之前，我们通常先教白遍。

在此，我要指出初学者常发生的一个问题。你可能曾经修行慈心观，你是否成功地达到慈心禅呢？在实际修行时，如果禅修者想散播慈爱给相同性别的某个人，他必须先以那个人微笑的面容作为对象，然后散播慈爱给他：「愿此善人免除精神的痛苦……」。当初学者如

此散播慈爱之时，那张微笑的面容很快就会消失。他无法继续他的慈心观，因为没有对象，而他将无法达到慈心禅。

若先有白遍第四禅的基础，情况就不同了。出定之后，当他散播慈爱时，那人的笑容不会消失，这是因为有先前定力帮助的缘故。他能深度地专注于那笑容，能在一次静坐中就提升到慈心观第三禅。如果能有系统地修行到破除不同类人之间的差异界限，他就能修行巴利圣典《无碍解道 Patisambhidamagga》中所提到的五百二十八种散播慈爱的方法，以及《慈爱经》中所提到的十一种方法。因为这个缘故，在教导慈心观之前我们通常先教白遍。

你也许修行过佛随念。你是否成功地达到近行定呢？当那些已经成就慈心禅的人修行佛随念时，他们能在一次静坐当中就达到近行定。这是因为先前定力帮助的缘故。然后转修不净观也是很容易的。如果禅修者修行不净观达到初禅，然后修行死随念，他能在一次静坐中就成功。

这就是我们在四护卫禅之前先教白遍的理由。然而，如果禅修者不想修行四护卫禅，也可以直接转修观禅，毫无问题。

问 2-3：为什么在透视名色法之后必须修行缘起第一法与第五法？何谓第一法与第五法？

答 2-3：根据上座部佛法，清净有七个阶段。在这里我要解释前五个阶段，它们是：

一、 戒清净。

二、 心清净，即：八定与近行定。

三、 见清净，即：分析名色的智慧（名色分别智）。

四、 度疑清净，即：辨识因果的智慧（缘摄受智），也就是透视缘起（十二因缘）的智慧。

五、 道非道智见清净，即：思惟智[7]与生灭随观智；这是观禅的开端。

因此，在修行观禅之前有四种清净。为什么呢？观禅乃是对名色及其因缘无常、苦、无我本质的领悟。如果还未了解名色及它们的因缘，我们如何能领悟它们是无常、苦、无我的呢？如何能修行观禅呢？唯有彻底地透视名色及其因缘之后，我们才能修行观禅。

名色及其因缘称为行法或有为法（sakkhara）：它们生起之后立即消灭，因此它们是无常的。它们遭受不断生灭的压迫，因此它们是苦的。它们没有自体（atta）、没有稳定不坏的实质，因此它们是无我的。

如此领悟无常、苦、无我才是真正的观禅。所以在修行观禅之前，我们教导禅修者透视名法、色法与缘起法。注释中解释说：「aniccanti paccakkhandha」意思是：无常是五蕴。五蕴就是名色及其因缘。所以真正的观禅依靠对五蕴与因果的了知。

佛陀依照听法者的根性而教导四种透视缘起的方法，在《无碍解道》中还有另一种方法，因此总共有五种方法。第一种方法是顺着透视十二因缘：无明缘行，行缘识，识缘名色……。它在上座部佛教很流行，然而对于未曾学习《阿毗达摩》的人来说是很困难的。即使对已经彻底研究《阿毗达摩》的人，实际修行时也可能面对许多困难。

对于初学者而言，舍利弗尊者所教导而记载于《无碍解道》的第五法比较容易修行。它乃是透视五种过去因产生五种现在果，五种现在因产生五种未来果。这是第五法的要点。如果想以亲身体验来了解它，你必须修行达到这个阶段。

有系统地修行第五法之后，修行第一法将不会有很大的困难。因此，我们先教缘起的第五法，然后才教第一法。对于有足够时间而且想多修行的人，我们教导所有五种方法。佛陀是依照听法者的根性而以不同的方法教导缘起，修行其中任何一种方法都足以证悟涅槃。但是由于第一法在上座部佛教很盛行，所以我们教导第一法与第五法两者。

有一天，阿难尊者用所有四种方法修行缘起之后。到了傍晚，他前来拜见佛陀，并说：「世尊，虽然缘起法很深奥，但它对我而言是很容易的。」佛陀回答说：「Etassa Ananda, dhammassa ananubodha, appativedha evamayam paja tantakulakajata, kulaganthikajata, mubjapabbajabhuta apayam duggatim vinipatam samsaram nativattati」——意即：若没有透过随觉智（anubodha-bana）与通达智（pativedha-bana）来了知缘起，则无法从生死轮回与四恶道[8]（apaya）中解脱。随觉智指的是：名色分别智与缘摄受智。通达智指的是：所有的观智[9]（vipassana-bana 毗婆舍那智）。所以，如果没有以随觉智与通达智来了知缘起，禅修者就无法证悟涅槃。引述了这段经文之后，注释上说：若不了解缘起，则没有人能解脱生死轮回，即使在梦中也不例外。

[1] 名业处—辨识究竟名法（精神成份；心与心所）的观禅法门。

[2] 色业处—辨识究竟色法（物质成份）的观禅法门。

[3] 上座部 Theravada—佛陀原本的教法。（P-E Dict p. 310）一般称为南传佛教。佛陀般涅槃后二百余年正式传到斯里兰卡。盛行于斯里兰卡、缅甸、泰国、高棉、寮国。严谨保守原始佛教的传统。

[4] 四护卫禅—四种保护禅修者的修行法门。

[5] 死随念 marananussati—思惟死亡必然会来临、死亡之期完全不确定、死亡时一切都必须舍弃的修行法门。（清净道论·第八品）

[6] 生灭随观智 udayabbaya-bana—第四种观智；透视行法（有为法）生灭的智慧。（Com M Abh IX. 32 p. 351）

[7] 思惟智 sammasana-bana—第三种观智；以分组的方式透视行法三相（无常、苦、无我）的智慧。（Com M Abh IX. 32 p. 351）

[8] 四恶道 apaya—痛苦多过快乐的四种生存界。造恶之人因为恶业而投生之处。（一）、地狱道：最低而且最苦的生存界。其中的众生从生到死一直受苦，没有一刹那间断。（二）、畜生道：不像地狱那么苦，但痛苦仍然远超过快乐，因为它们很难有行善的机会。（三）、饿鬼道：遭受极度饥渴之苦与其它痛苦而无法解除的众生。（四）、阿修罗道：形体巨大丑陋，遭受折磨类似饿鬼的众生。（Com M Abh V. 4 p. 189）

[9] 名色分别智与缘摄受智只是观禅的基础。真正的观智是从思惟智开始算起。

第三讲

如何修行四梵住与四护卫禅

前言

今天我要跟大家讨论如何修行四梵住（catubrahma-vihara）与四护卫禅（caturarakkha-bhavana）。慈、悲、喜、舍这四种修行法门称为四梵住。

如何修行四梵住

慈心观（Metta-Bhavana）

若要修行慈心观（慈梵住），首先必须了解不应对异性之人（livgavisabhaga）及死人（kalakata-puggala）修行。

对单独一个人散播慈爱时，不应选取异性者作为对象，因为可能会对该异性者生起贪欲。然而，在达到禅那之后，则可以对群体的异性修行慈心观，譬如：「愿一切女人得到安乐。」若选取死人作为对象，你将无法达到慈心禅，所以，无论何时皆不应对死人修行慈心观。

应当对以下四类人修行慈心观：

- 一、你自己（atta）；
- 二、你喜爱的人（piya）；
- 三、你对他无好恶感的人（majjhata）；
- 四、你讨厌的人（veri）。

然而，最初时，你应只对自己及你所敬爱的人修行慈心观。这意味着：最初的时候还不应对下列几类人修行：

- 一、你不喜爱的人（appiya-puggala）；
- 二、你极亲爱的人（atippiyasahayaka）；
- 三、你对他无好恶感的人（majjhata-puggala）；
- 四、你讨厌的人（veri-puggala）。

你不喜爱的人乃是不做对你或对你关心之人有益之事的人。你讨厌的人乃是做出对你或对你关心之人有害之事的人。刚开始时，很难对这两类人培育慈爱，因为往往会生起对他们的瞋恨。开始的阶段，向你对他无好恶感的人培育慈爱也是困难的。至于你极亲爱的人，一旦你听到他们发生了某些事情，你可能会太执着他们，甚至为他们哭泣，因而内心充满关怀

与悲伤。所以在最初的阶段，不应以这四类人作为对象。然而，达到禅那之后，你就能以他们作为修行的对象来培育慈爱。

即使修行了一百年，你还是无法以自己为对象而达到禅那。那么，为什么一开始就要对自己修行慈心观呢？这不是为了达到近行定，而是因为培育对自己的慈爱之后，你就能推己及人地设想：正如你想得到安乐，不愿受苦，想得到长寿，不愿死亡；其它一切众生也同样想得到安乐，不愿受苦，想得到长寿，不愿死亡。如此，你就能培育愿一切众生安乐幸福的心。佛陀曾说：

[Sabba disa anuparigamma cetasa,

Nevajjhaga piyatara-mattana kvaci.

Evam piyo puthu atta paresam,

Tasma na himse paramattakamo] (Samyutta-1-75)

「即使一个人用心找遍十方的任何角落，

也找不到一个自己爱他的程度超过爱自己的人。

同理，十方所有众生爱他们自己超过爱别人；

因此，愿自己得到安乐的人不应伤害别人。」

（相应部—1—75）

所以，为了推己及人，以及使你的心柔软、和善，你必须先以下列四种意念来对自己培育慈爱：

一、愿我免除危难（aham avero homi）；

二、愿我免除精神的痛苦（abyapajjo homi）；

三、愿我免除身体的痛苦（anigho homi）；

四、愿我愉快地自珍自重（sukhi attanam pariharami）。

若人的心柔软、和善、宽容以及能为别人着想，他将不难培育对别人的慈爱。因此，你所培育出来对自己的慈爱必须强而有力，这是很重要的。一旦你的心变得柔软、和善，以及具有对别人的同情心、宽容心之后，就可以开始培育对其他众生的慈爱。

对你敬爱的人散播慈爱

如果你已能修行安般念或白遍达到第四禅，你应再度开展该定力，直到你的心放射出明亮耀眼的光芒。在白遍禅定之光的协助与支持下，修行慈心观对你而言是非常容易的。原因在于：第四禅的定力已经净除心中的贪、瞋、痴与其它烦恼。从第四禅出定之后，心是柔和、堪能、纯净、明亮与发光的。因此，你将能在很短的时间内培育强力及完美的慈爱。

所以，当禅定之光强盛明亮时，你应将心导向一位与你同性、而且是你所敬爱的人；也许是你的师长或一同修行的朋友。你将发现那光以你为中心而向四面八方扩展，你可以在光明中看见你选择作为对象的那个人。于是，无论那个人是坐或站，你应选取自己最喜欢的影像。尝试回忆你所见过那人最快乐时的影像，并且使该影像出现在你前方大约一公尺的地方。当你能清楚地看见该影像时，用下列的意念培育对他的慈爱：

- 一、愿此善人免除危难 (ayam sappuriso avero hotu) ；
- 二、愿此善人免除精神的痛苦 (ayam sappuriso abyapajjo hotu) ；
- 三、愿此善人免除身体的痛苦 (ayam sappuriso anigho hotu) ；
- 四、愿此善人愉快地自珍自重 (ayam sappuriso sukhi attanam pariharatu) 。

以这四种方式对那个人散播慈爱三或四次之后，选择其中你最喜欢的一种方式，例如「愿此善人免除危难」，然后采取那个人免除危难的影像作为对象，以如此的意念散播慈爱给他：「愿此善人免除危难，愿此善人免除危难……」一遍又一遍，重复多次。当你的心变得非常平静，并且稳定地专注于对象一小时以上时，试看能否辨识到禅支。如果能，持续地修行初禅，然后进修第二禅、第三禅。接着，采取其它三种方式来培育慈爱，直到用每一种都能达到第三禅。如此修行时，针对这四种不同的散播慈爱方式，你应有个别适当的内心影像——当你想着：「愿此善人免除危难」时，你应见到那人免除危难的影像；当你想着：「愿此善人免除精神的痛苦」时，你应见到那人免除精神痛苦的影像；等等。应当如此修行三种禅那，然后继续修行这三种禅的五自在 (vasi-bhava) 。

当你对敬爱的一位同性者修行成功之后，再对另一位你敬爱且跟你同性的人以四种方式修行。如此对大约十位你所敬爱的同性者修行，直到对其中每一位修行四种方式都能达到第三禅。到此阶段，你可以安全地将跟你同性、在世、而且是你极亲爱的人 (atippiyasahayaka) 纳入为修行的对象。在这类人当中选取大约十位，然后以同样的方法，逐一地对他们培育慈爱，直到成就第三禅。

然后，选取十个与你同性，而你对他们无好恶感的活人为对象，然后以同样的方式对他们个别地培育慈爱，直到成就第三禅。

至此，你已经熟练慈心禅达到相当的程度，能以同样的方式对大约十位你讨厌的人修行，只要他们是跟你同性，而且是还在世的人。如果你是像菩萨（佛陀的前生）那样的伟人——在过去生中，有一次菩萨投生为大猴王时，牠不恨任何来伤害牠的人——那么，你是真正不会讨厌或轻视任何人。如此你不需要选取这类人。只有那些有讨厌者或鄙视者的人，才需要对这类人培育慈爱。

借着如此修行慈心观，从易至难地对每一类人培育慈爱，你就会令心变得越来越柔软、祥和，直到能够以四类人（你敬爱的人、你亲爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人）中的每一类作为对象都证得第三禅。

破除界限 (Simasambheda)

继续如此修行慈心观时，你会发现对敬爱者与对亲爱者的慈心变成相等。因此，你可以将他们合为一类。于是只剩下四类人：你自己、你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人。

继续对这四类人修行慈心观，以便使你的慈心平衡、均等、没有差别或界限。虽然你不能以自己为对象来达到慈心禅，然而，为了去除这四类人之间的界限，你仍然需要将自己包括在内。

你需要再次透过安般念或白遍将定力提升到第四禅。当禅定之光强盛明亮时，以短暂的时间散播慈爱给你自己，也许是一分钟或仅仅几秒钟。然后，选取你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人各一人为对象，对他们个别地培育慈爱，直到第三禅。

然后，重新开始，先短暂地散播慈爱给你自己。但是这一次，你散播慈爱给另一位你喜爱的人、另一位你对他无好恶感的人、另一位你讨厌的人。散播慈爱给这三类人时，应当记得修行四种散播慈爱方式的每一种：「愿此善人免除危难……」。对这三类的每个人都修行达到第三禅，且一再地更换不同的人选。

一遍又一遍地对不同组合的四类人——你自己、你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人——培育慈爱。使你的心持续地培育慈爱，没有间断，也没有对任何人的差异。当你能毫无差异地对后三类的任何人修行都达到慈心禅时，你已经破除存在于不同类人之间的差异，这称为破除界限。破除人际之间的差异之后，借着修行舍利弗尊者所教导而记载于《无碍解道 Patisambhidamagga》的方法，你将能更进一步地开展慈心。

二十二类遍满

《无碍解道》谈到二十二类遍满慈爱的方法：

五类不限定的遍满 (anodhiso-pharana)；

七类限定的遍满 (odhiso-pharana)；

十类方向的遍满 (disa-pharana)。

五类不限定遍满慈的对象[1]是：

一、一切有情 (sabbe satta)；

二、一切有命者 (sabbe pana)；

三、一切生物 (sabbe bhuta)；

四、一切个人 (sabbe puggala)；

五、一切个体 (sabbe attabhavapariyapanna)。

七类限定遍满慈的对象是：

一、一切女性 (sabba itthiyo)；

二、一切男性 (sabbe purisa)；

三、一切圣者 (sabbe ariya)；

- 四、一切凡夫 (sabbe anariya) ；
- 五、一切天神 (sabbe deva) ；
- 六、一切人类 (sabbe manussa) ；
- 七、一切恶道众生 (sabbe vinipatika) 。

十类方向的遍满慈：

- 一、东方 (puratthimaya disaya) ；
- 二、西方 (pacchimaya disaya) ；
- 三、北方 (uttaraya disaya) ；
- 四、南方 (dakkhinaya disaya) ；
- 五、东南方 (puratthimaya anudisaya) ；
- 六、西北方 (pacchimaya anudisaya) ；
- 七、东北方 (uttaraya anudisaya) ；
- 八、西南方 (dakkhinaya anudisaya) ；
- 九、下方 (hetthimaya disaya) ；
- 十、上方 (uparimaya disaya) 。

要修行这种慈心观，你必须再度提升禅定达到第四禅。然后对你自己、你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人一再地培育慈爱，直到破除了人际间的界限。接着，你先选定某一个范围，例如你所住的寺院或居家附近，而在禅定光明的协助之下，你必须清楚地见到那里所有的众生。此时，以那范围内所有的众生作为对象，你可以开始散播慈爱，逐一地修行五类不限定对象的遍满慈爱，与七类限定对象的遍满慈爱，总共有十二类方法。修行十二类当中的每一类时，你必须以四种方式来遍满慈爱，例如：

- 一、愿一切有情免除危难；
- 二、愿一切有情免除精神的痛苦；
- 三、愿一切有情免除身体的痛苦；
- 四、愿一切有情愉快地自珍自重。

总共以四十八种方式〔(7+5)×4〕遍满慈爱。

你必须在定慧之光照射下清楚地看见慈心禅所缘取的众生，而且对于每一类遍满慈爱的方法，你都必须修行到第三禅，然后才进行下一类。例如，当你遍满慈爱给一切女性时，你

必须在光明中真正看见你所决定的范围内所有的女性。同样地，你必须真正看见在你所决定的范围内所有的男性、天神、恶道众生等。必须如此修行，直到熟练所有四十八种遍满慈爱的方式。

熟练之后，你应逐步扩大决定的范围到涵盖整个寺院、整个村落、整个乡镇、整个县市、整个国家、整个世界、整个太阳系、整个银河系乃至无边的宇宙。扩大决定范围的过程中，你必须对每一范围内的众生修行四十八种方式中的每一种，直到达成第三禅。一旦熟练之后，你可以进一步修行遍满慈爱到十方的方法。

十类方向的遍满慈爱

将慈爱遍满到十方，而每一方有四十八种方式，总共有四百八十种（ 48×10 ）方式。加上前述的四十八种时，总共有五百二十八种（ $480 + 48$ ）遍满慈爱的方式。

要修行十类方向的遍满，你应先以在你东方无边宇宙中所有的众生作为对象。当你能在光明中看见他们时，以上述的四十八种方式遍满慈爱给他们。接着，以同样的方法对在你的西方等其它每一方向的众生修行。

若能熟练这五百二十八种遍满慈爱的方式，你将体验到佛陀在《增支部 Avguttara Nikaya》所开示修行慈心禅的十一种利益：

「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。那十一种利益呢？睡眠安稳；醒觉安稳；不作恶梦；为人所爱；为非人[2]所爱；天神守护；不被火、毒药与武器所伤害；心易得定；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。」（A. v, 342）

悲心观（Karuna-Bhavana）

一旦能像前述那样修行慈心观之后，则修行悲心观（悲梵住）对你而言是不难的。要培育悲悯心，首先你应选择一位与你同性、正在受苦的活人。思惟他的苦难，生起对他的悲悯。

然后应当再度修行白遍达到第四禅。当禅定之光强盛明亮时，以定光辨识那人，然后对他修行慈心观直到进入第三禅。从慈心禅出定之后，你应以这样的意念对那正受苦的人培育悲悯心：「愿此善人解脱痛苦。」（*ayam sappuriso dukkha mucatu*）如此一再修行，重复多次，直到进入初禅、第二禅、第三禅，并且完成每一禅的五自在。之后，你必须像修行慈心观那样来修行悲心观，也就是对你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人修行。对每种人都必须修行到第三禅。

若要对快乐、没有任何痛苦迹象的众生培育悲悯心，你应思惟：由于在生死轮回中所造的恶业，一切尚未证悟圣果的众生都还有可能投生于恶道遭受苦报。再者，每一个众生都是可悲悯的，因为他们都还未能解脱生、老、病、死之苦。

如此思惟之后，你必须像培育慈心时那样来对四类人培育悲心：你自己、你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人。对每一类人都达到悲心观的第三禅。继续地修行，直到破除了人际之间的差异界限。

然后修行一百三十二种遍满悲悯的方法，即：五类不限定的遍满、七类限定的遍满与一百二十类方向的遍满（ $5 + 7 + (12 \times 10) = 132$ ）。这与修行慈心观时所用的方法相同。

喜心观 (Mudita-Bhavana)

要修行喜心观（喜梵住），你必须选择一个与你同性、存活、快乐、你非常喜欢、并且与你友好的人，一个见了面会使你欢喜愉悦的快乐之人。

然后应当再度修行白遍达到第四禅。当禅定之光强盛明亮时，以该光辨识那人，然后对他修行慈心观直到进入第三禅。从慈心禅出定之后，对那人修行悲心观，达到第三禅。从悲心禅出定之后，你应以这样的意念对那快乐之人培育随喜心：「愿此善人不失去他所得到的成就。」（*ayam sappuriso yathaladdhasampattito mavigacchatu*）如此一再地修行，直到证得初禅乃至第三禅，并且完成每一禅的五自在。

以同样的方法对一个你喜爱的人、一个你对他无好恶感的人、一个你讨厌的人培育随喜心之后，接着再对你自己、另一组的你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人修行……直到你能破除人际之间的差异界限。然后，以无边宇宙当中所有的众生为对象，修行一百三十二种遍满喜心的方式。

舍心观 (Upekkha-Bhavana)

若要修行舍心观（舍梵住），首先必须修行白遍达到第四禅。然后选择一个与你同性、你对他无好恶感的活人作为对象，对他修行慈心观、悲心观、喜心观，每一种都达到第三禅。从喜心观第三禅出来之后，你应思惟前三种梵住的缺点，即：它们都接近情感的作用——喜爱与厌恶、兴奋与欢欣。然后，你应思惟以舍心为基础的第四禅是宁静的。然后以如此的意念对那人培育平等舍心：「此善人是他自己所造之业的承受者。」（*ayam sappuriso kammassako*）

在慈心观、悲心观与喜心观第三禅的支持下，如此对那人修行时，不久你将能达到舍心观的第四禅。接着对一个你喜爱的人及一个你讨厌的人修行，皆达到第四禅[3]。然后应一再地对你自己、你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人培育平等舍心。对后三类人修行皆达到第四禅，直到破除人际之间的差异界限。之后，以无边宇宙中所有的众生为对象，修行与前述步骤相同的一百三十二种遍满舍心方式。

这就是四梵住的修行方法。

四护卫禅

慈心观、佛随念、不净观与死随念这四种修行法门称为四护卫禅或四种保护的法门，因为它们能保护禅修者，免除种种危险。因此，在修行观禅之前，学习并修行它们是很有帮助的。我已经讲述修行慈心观的方法，现在我要跟大家讨论如何修行其它三种护卫禅，首先是佛随念。

佛随念 (Buddhanussati)

此法门可以借着思惟佛陀的九种功德来修行：「*Itipi so bhagava araham sammambuddho vijjacaranasampanno sugato lokavidu anuttaro purisadammasarathi sattha devamanussanam buddho bhagavati.*」

这段经文的解释如下：

世尊已灭除烦恼，堪受尊敬 (araham 阿罗汉)；他自己证悟圆满的正觉 (sammāsambuddho 正遍知)；他的智慧与德行达到完美 (vijjācaranasampanno 明行足)；他只说利益与真实的话 (sugato 善逝)；他了解世间 (lokaṇḍu 世间解)；他是那些堪受调伏者的无上引导者 (anuttaro purisadāmmasārathi 无上士调御丈夫)；他是天神与人类的导师 (sattha devamanussānam 天人师)；他是觉悟者 (buddho 佛陀)；他是过去生善业福德果报的最吉祥拥有者 (bhāgava 世尊)。

我将举例说明如何以佛陀的第一种功德 (阿罗汉) 来修行禅定。根据《清静道论》，araham (阿罗汉) 这个巴利字有五种含义，即：

一、由于他已经去除所有的烦恼与习气，清静无染，因而使自己远离烦恼习气，所以佛陀是受尊敬的阿罗汉。

二、由于他已经用阿罗汉道的宝剑斩断一切烦恼，所以佛陀是堪受尊敬的阿罗汉。

三、由于他已经切断及毁坏以无明和贪爱为首的缘起支，所以佛陀是堪受尊敬的阿罗汉。

四、由于他具备无上的戒、定、慧功德，因此受到梵天、天神与人类最高的崇拜，所以佛陀是堪受尊敬的阿罗汉。

五、即使处在无人看见的隐密处，他也不会做出任何身、口、意的恶行，所以佛陀是堪受尊敬的阿罗汉。

要修行此法门，你必须记住这五项定义，并且纯熟地了解它们，直到能够背诵。然后应再度修行白遍或安般念达到第四禅。在禅定之光的帮助下，你应在内心回忆一尊你所见过、喜爱、尊敬的佛像。当你能清楚地看见那尊佛像时，想象它就是真实的佛陀，并且继续如此注视它。

如果在过去生中，你很幸运地曾经见过佛陀，佛陀的真实影像就可能出现在你心中。那时你应开始注意佛陀的功德，而不只是注意佛陀的影像而已。如果佛陀的真实影像没有出现，那么，就将你内心见到的佛像当作是真正的佛陀，并且开始忆念佛陀的功德。如果你选择阿罗汉 (araham) 这项功德，你应当以阿罗汉的意义作为对象，一再地忆念它为：「阿罗汉，阿罗汉」。

当你的定力开展、强盛时，佛陀的影像将会消失，而且你的心只平静地专注于这项功德上。如此平静地专注大约一小时之后，你应查看五禅支是否存在。然而，此法门只能达到近行定 (upācāra-samādhi)。你可以用同样的方式忆念佛陀的其它项功德，并修行此法门的五自在。

不净观 (Asubha)

若要修行尸体的不净观，你应再度修行白遍或安般念，将定力提升到第四禅。当禅定之光清澈明亮时，在此光的帮助下，取你曾经见过与你同性且最难看的尸体为对象。你应见到与你以前所见一模一样的尸体。能够如此清楚地看见它时，你应尽可能地看见它最难看时的样子，然后平静地专注于它，忆念它为：「厌恶，厌恶」 (patikula, patikula)。

若你的心能够稳定地专注于尸体一或二小时，你将见到从取相转成似相的变化。

取相乃是看起来与你以前用肉眼所见尸体一样的影像，是难看、可怕、吓人的样子。而似相则看起来像一个肢体肥胖的人，吃饱之后躺在那里熟睡的样子。

你应持续地专注于该似相直到证得初禅，然后修行初禅的五自在。

死随念 (Marananussati)

根据巴利圣典《大念处经 Mahasatipatthana Sutta》及《清淨道论 Visuddhimagga》，死随念可以用你曾见过的尸体来修行。因此，你应以尸体的不净观再度进入初禅，然后如此思惟：「我的身体也必然会死，将来死后就像这具尸体一样，如此的下场是无法避免的。」保持心专注及忆念自己必死的本质，你将发现内心生起了悚惧感[4] (samvega)。依此悚惧感，你会看到自己的身体变成一具可厌的死尸。然后，认识到自己尸体那个影像中的命根已经断绝，你应专注于该命根的断绝，而采取下列词句中的一种来忆念：

- 一、我必然会死，人命是无常的 (maranam me dhuvam, jivitam me adhuvam)；
- 二、我一定会死 (maranam me bhavissati)；
- 三、我的生命会在死亡时断绝 (maranapariyosanam me jivitam)；
- 四、死，死 (maranam, maranam)。

你可以用任何一种语言来忆念它。修行直到能平静地专注于自己尸体中命根不存在的影像，持续一或二小时。此时，你将发现五禅支生起。然而，以此法门修行只能达到近行定。

结 论

慈心观、佛随念、不净观、死随念这四种修行法门称为四护卫禅，因为它们能保护禅修者，免离种种危险。

《弥醯经 Meghiya Sutta》(增支部·三·第一六九页 Avguttara Nikaya. 3. p.169) 中说：「要去除贪欲，应当修行不净观；要去除瞋恨，应当修行慈心观；要去除散乱，应当修行安般念。」

根据这部经，不净观可说是去除贪欲的最佳武器。如果以尸体为对象，观察它为不净，这称为无生命体的不净观 (avibbanaka-asubha)。如果以存活众生身体的三十二个部份为对象，观察它们为不净，正如《耆利摩难经 Girimananda Sutta》(增支部 Avguttara Nikaya. 3. 343) 中所教导的，称为有生命体的不净观 (savibbanaka-asubha)。这两种不净观都是去除贪欲的武器。

慈心观可说是去除瞋恨的最佳武器；安般念可说是去除散乱的最佳武器。

再者，当禅修者的修行与信心退落、内心暗钝时，他应当修行佛随念。当禅修者缺乏悚惧感，并且对努力修行感到厌烦时，他应当修行死随念。

今天，我已经解说如何修行四梵住与四护卫禅，在下次的讲座中，我将讲解如何从四界分别观与对各种色法的分析下手，开始修行观禅。

在这次讲座结束之前，我要解释一下止禅与观禅之间的关系。

在《相应部·蕴品·三摩地经 Samadhi Sutta, Khandha-vagga, Samyutta Nikaya》中，佛陀说：「诸比丘，你们应当培育定力。诸比丘，有定力的比丘能够如实知见诸法。何谓诸法的实相？色的生与灭；受、想、行的生与灭；识的生与灭。」

因此，有定力的比丘能了解五蕴、五蕴的因缘、五蕴及其因缘的生与灭。他清楚地透视到：由于因缘生起，所以五蕴才生起；由于因缘完全息灭，所以五蕴完全息灭。

前三讲中所讨论的止禅法门能生起强而有力的禅定。正因为有禅定之光，你才能在修行观禅时透视到究竟的名色法。在深、强、有力的禅定帮助之下，你能清楚地透视名色与其因缘无常、苦、无我的本质。这种清晰的透视是止禅法门所带来的大利益。

而且止禅提供你一个休息处。修行观禅时必须辨识许多法，因此疲劳可能会发生。在这种情况下，你可以长时间安住于某一禅那中，如此使你的心得到休息与恢复活力，然后可以出定继续修行观禅。每当疲劳发生时，你都可以再入禅休息。

以后当你修行观禅时，记得止禅的这些利益是很有帮助的。

[1] 这五类虽然名称不同，但实际上同样指一切众生。

[2] 非人 amanussa—人以外的其它众生；通常指：天神、阿修罗、饿鬼、夜叉等。（P-E Dict p. 73）

[3] 由于舍心观只有第四禅，没有前三种禅，它必须以慈、悲、喜的初禅至第三禅为基础才能生起，因此对每个人你都必须先修慈心观、悲心观、喜心观各达到第三禅，然后才转修舍心观，达到第四禅。

[4] 悚惧感 samvega—警惕心。观察到世间的幸而引发的宗教情绪。有八种对象能引起悚惧感：生、老、病、死、堕落恶道之苦以及过去、现在、未来轮回所造成的痛苦。（P-E Dict p. 658）

问 答（三）

问 3-1：修行安般念有三种禅相：遍作相、取相、似相。何谓遍作相？遍作相一定是灰色的吗？遍作相与取相之间有何差别？

答 3-1：修行安般念时有三种禅相、三种定（samadhi）以及三种修（bhavana）。三种禅相是：遍作相、取相与似相；三种定是：遍作定（parikamma-samadhi 预备定）或称为刹那定（khanika-samadhi）、近行定（upacara-samadhi）与安止定（appana-samadhi）；三种修是：遍作修（预备修）、近行修与安止修。

遍作定的对象可以是遍作相、取相或似相。遍作修即是遍作定。

真正的近行定（即近行修）乃是紧邻于禅那或安止定之前出现的，这是为何它称为近行定的理由。但是有时在安止定（appana-jhana）之前（虽然距离安止定还有一段程度），以似相为对象的深且强的定也隐喻式地被称为近行定。当遍作定（或刹那定）被完全培育时，它产生近行定；当近行定被完全培育时，它产生安止定。

在上次讲座中我们已经讨论过三种禅相，即：禅定的对象。

（一）遍作相：自然的呼吸就是一种遍作相。注释中提到鼻孔相（nasika-nimitta）与上唇相（mukha-nimitta）也都是初学者的遍作相。当定力稍微增强时，通常在鼻孔出口处附近会出现灰色或烟雾色，它称为遍作相；此时的定力称为遍作定；此时的修行称为遍作修。在这个阶段，禅相不一定只是烟样的灰色，也可能出现为其它颜色。

（二）取相：当前面这种定力增强有力之后，烟样的灰色通常转变成如棉花似的白色。不过，依照心中「想」的改变，禅相也可能变成其它颜色与形状。如果禅相的颜色与形状经常改变，定力将会逐渐下跌，这是因为禅修者的想经常改变的缘故。因此，禅修者不应注意禅相的颜色与形状，而应只是一心专注于它。这是第二种禅相。这种专注于取相的定力也是遍作定，这种修行也是遍作修。

（三）似相：当定力变得更强而有力时，取相会变成似相。通常似相是清澈、明亮与发光的，犹如晨星一般。在此也是一样的道理，如果想改变，禅相也会改变：若禅修者想要禅相变长，禅相就会变长；想要它变短，它就会变短；想要它变成红宝石色，它就会变成红宝石色。《清净道论》提到禅修者不应如此做。若如此做，即使很深的定力也会逐渐变弱。由于他生起不同的想，从而也就分散注意力到不同的对象。所以禅修者不应玩弄禅相，否则将无法达到禅那。

专注于似相最初阶段的定也是遍作定，其修行也是遍作修。然而，接近禅那的定则称为近行定，该修行称为近行修。当安止定生起时，所专注的禅相依然是似相，但是该定是安止定，该修行是安止修。

问 3-2：近行定与安止定之间有何差别？

答 3-2：当似相出现时，定力是相当强的。然而在近行定的阶段，禅支还未完全茁壮，因此有分（bhavavga）仍会生起，禅修者可能会落入有分。该禅修者会说一切都停止了，或说：「那时我一无所知。」或认为那就是涅槃如果这样修行下去，他将能够停留在有分之中很长的时间。

无论是好或坏的任何一种修行法，如果禅修者一再努力尝试，他终究能精通其法，所谓「熟能生巧」。在此情况下亦然，若一再尝试，他将能落在有分之中很长的时间。为什么他说自己一无所知呢？因为有分的对象乃是前世临死时的对象，此对象可以是业、业相（kamma-nimitta）或趣相[1]（gati-nimitta 投生相）。但是禅修者无法见到这点，因为他还不能辨识缘起法。唯有能够辨识缘起法之后，才能见到有分缘取这三种对象之一。

若禅修者认为有分是涅槃，则此信念将是障碍通向涅槃之路的「巨石」。若不能除去这块巨石，他将无法证悟真正的涅槃。为何会产生这样的信念呢？很多禅修者认为佛陀的弟子（savaka）不可能了解佛陀所教导的名色法。因此，他们不认为必须培育充分深度的定力，以辨识佛陀所教导的名色法及其因缘。如是，因为禅支很薄弱，他们的定力也很薄弱而不能持久，所以有分心仍然会发生。如果禅修者故意修行以便落入有分，他仍然能达到目的，但是那并非涅槃。要证悟涅槃，我们必须逐步地修行七清净。若不了知究竟名法、究竟色法以及它们的因缘，禅修者无法证悟涅槃。

就好像还没有能力自己站立的小孩子，当他要学习走路之时，将会一再地跌倒。同样的道理，在近行定的阶段，禅支还没有坚强茁壮，因此禅修者可能会落入有分。

为了避免落入有分，以及进一步培育禅定，你需要信 (saddha)、精进 (viriyā)、念 (sati)、定 (samādhi) 与慧 (pañña) 这五根的帮助，以便推动自己的心，并将心固定于安般似相。你需要深信专注于似相能使你证得禅那，需要精进以便使心一再地认知安般似相，需要念以便不忘失安般似相，需要定以一心专注于似相，以及需要慧以便了知安般似相。

在安止定的阶段，禅支已经完全茁壮，好像身强力壮的成人，能够整天挺直站立一般。禅修者也是一样，能够以安般似相为对象，停留在安止定中很长的时间，不会落入有分。在此阶段，不间断的完全专注能持续一、二、三小时或更久。此时听不见任何声音，心只会专注于似相，不会趋向其它对象。

问 3-3: 在什么情况或状态下，我们说一个禅修经验是近行定或安止定？

答 3-3: 如果禅修者专注安般似相的定力很强，但是有时仍会落入有分，我们可以说此时的定力是近行定。唯有当禅修者能够不间断地专注于安般似相，持续一段相当长的时间，我们才能说它是安止定。

禅修者如何能知道自己的心是否落入有分呢？他可以注意到自己有时会对安般似相失去觉知，那时就是落入有分。有时候，他的心会有很短暂的刹那想到安般似相以外的对象。但是这些情况不会发生在安止定。在安止定中唯有相续不断的完全专注。

问 3-4: 在四禅当中的每一禅是否都有近行定与安止定？它们有什么特征？

答 3-4: 以安般念禅那为例，此禅那缘取安般似相为对象，有四种近行定、四种安止定。在每一禅中都有近行定与安止定，二者都只以安般似相为对象。因此它们的对象相同，没有差别，但是二者定力的强度不同。

在初禅、第二禅与第三禅的近行定阶段有五个禅支，而在第四禅的近行定中没有喜 (pīti) 与乐 (sukha)，只有寻 (vitakka)、伺 (vicāra)、舍 (upekkhā) 与一境性 (ekaggatā)。虽然它们同样以安般似相为对象，但是较高层次的近行定的禅支比较低层次的更有力。

初禅近行定的禅支镇伏身体的痛苦 (kāyika-dukkha-vedanā)；第二禅近行定的禅支镇伏心理的痛苦 (domanassa-vedanā)；第三禅近行定的禅支镇伏身体的快乐 (kāyika-sukha-vedanā)；第四禅近行定的禅支镇伏心理的快乐 (somanassa-vedanā)。由此我们可以分辨这些近行定之间的差别，尤其是第四禅的近行定。在第四禅近行定的阶段，呼吸非常微细，几乎停止。到第四禅安止定的阶段呼吸才完全停止。

我们也可以借着观察禅支来区分各禅的安止定。初禅有五个禅支：寻、伺、喜、乐与一境性；第二禅有三个禅支：喜、乐与一境性；第三禅有两个禅支：乐与一境性；第四禅有两个禅支：舍与一境性。借着观察禅支，我们可以分别：「这是初禅」、「这是第二禅」等等。而且定力是一禅比一禅加深，第四禅的定力最高深。它是多么高深呢？你应当亲自去体验。许多禅修者报告说第四禅是最微妙、最宁静的。

问 3-5: 什么情况下禅修者会从安止定掉或退到近行定？什么情况下在近行定的禅修者能进入安止定？

答 3-5: 如果禅修者不重视他的禅修，而重视似相以外的其它对象，那么将有许多障碍 (nivarana 盖) 会发生。许多依贪欲及瞋恨的妄想会产生，这些是不如理作意 [2] (ayoniso-manasikāra 不明智的注意)。这些不同的对象会削弱定力，因为善法 [3] 与不善

法[4]一向是对立的，当善法强而有力时，不善法会远离；反之，因为不如理作意而造成不善法强而有力时，善法会远离。善法与不善法不能同时存在一个心识刹那或心路过程中。

在这里，我要解释如理作意 (yoniso-manasikara 明智的注意) 与不如理作意。当禅修者修行安般念时，若专注于自然呼吸的气息，则他的作意是如理作意。当取相或似相生起时，若禅修者专注于它们，则他的作意也是如理作意。在观禅中，若禅修者见到：「这是色」、「这是名」、「这是因」、「这是果」、「这是无常」、「这是苦」、「这是无我」，则他的作意是如理作意。

然而，如果他见到：「这是男人、女人、儿子、女儿、父亲、母亲、天神、梵天、动物等。」那么他的作意是不如理作意。一般而言，我们可以说：因为如理作意而使善法生起；因为不如理作意而使不善法生起。禅修之时，如果不如理作意生起，则五盖或烦恼也必然会生起。它们是不善法，这些不善法会削弱定力或造成定力掉落与退失。

如果一再地以如理作意观察修行的对象，那么善法将会增长，例如禅那善法。所以，若你一再地专注禅相，例如：安般似相，这是如理作意。如果培育如理作意达到完全的强度，那么你将从近行定进入安止定。

问 3-6：在一个人临死之时，因为过去所做的善业或不善业而有业相生起。这种现象与禅修时遗忘已久的往事影像重新出现是否类似？

答 3-6：可能有些类似，不过只限于少数的例子，有点类似那些死亡很快速发生的人。

问 3-7：修行时，遗忘已久的三十年前往事影像在心中出现，这是否由于缺乏正念的缘故？什么造成心离开修行的对象？

答 3-7：有可能由于缺乏正念，但也可能因为作意的缘故。然而多数禅修者不了解作意，唯有修行到名业处时他们才能了解作意。《阿毗达摩》中说，若无作意则没有任何对象能在心中现起。必须先有作意，心路过程才能产生。然而，心路过程的发生非常快速，所以他们不了解因为作意而使这些影像出现。

问 3-8：临死之时，如果一个人有很强的正念，他能否避免过去善恶业的业相 (kamma-nimitta) 生起？

答 3-8：强而有力的正念可以避免不善的业相生起。但是何谓强而有力的正念呢？若禅修者进入禅那，并且一直到死亡之时还能保持完全稳定的禅那，你可以说该禅那的念是强而有力的。那种正念能够避免不善业相或欲界[5]的善业相生起。它只缘取禅相为对象，如：安般似相或白遍似相。

另一种强而有力的正念是与观智相应的念。如果禅修者所达到的观智是行舍智[6]，那么此念是强而有力的。这种正念也能避免不善相或会取代观禅相的其它善相现起。观禅的对象是行法的无常、苦或无我本质。他的临死速行心 (maranasanna-javana) 可能缘取那个本质为对象。临死前的那个观智能产生天界[7]结生心[8] (deva-patisandhi)，他自然会投生到天界去。

关于这种人于来世身为天人时可获得的利益，佛陀在《增支部·四法集·闻随行经 Sotanugata Sutta, Catukka Nipata, Avguttara Nikaya》中开示：「So mutthassati kalam kurumano

abbataram devanikayam upapajjati. Tassa tattha sukhino dhammapada plavanti. Dandho bhikkhave satuppado, atha so satto khippameva visesagami hoti] ——「诸比丘，一个凡夫 (puthujjana) 死亡之后，他可能投生于某一层天。在那里，一切行法很清楚地出现于他的心中，他可能会延迟对佛法的思惟或对观禅的修行，但是他要证悟涅槃是非常快速的。」为什么那些行法会很清楚地出现在他的心中呢？因为前世临死速行心及生到天界之后的有分心都缘取行法的无常、苦或无我本质为对象。由于「作主人」的有分心知道行法无常、苦或无我的本质，所以他能够很轻易地培育观智。根据这部经，死时拥有与观智相应的强力正念是有益的，因为它能产生缘取观禅对象的有分心。在死亡发生之前，你应努力具备这种正念。

举例而言，《帝释问经 Sakkapabha Sutta》中提到的三位修行止观禅法的比丘。他们有很好的戒行与禅定，但是他们的心倾向于生作女性干闥婆 (gandhabba 天界的音乐神与舞神)。他们死后投生于天界，成为非常美丽、光芒四射的干闥婆。在他们前世为比丘之时，每天到一位女居士家托钵，并且为她开示佛法。这位女居士证悟初果须陀洹，她死后投生为帝释[9] 天王之子——瞿波迦天子 (Gopaka)。那三位干闥婆为帝释之子表演歌舞时，瞿波迦看见她们非常美丽、光芒四射，他想：「她们如此美丽、光芒四射，过去世造了什么业而有这样的果报呢？」于是观察她们的前世，见到她们是到他前世身为女居士家中托钵的比丘。他知道他们的戒行、禅定与智慧都很卓越，因此想提醒她们前世的事情。他说：「当你们听闻和修行佛法之时，眼睛与耳朵注意在什么地方？」这三位干闥婆当中的两位回忆起前世，因而感到很惭愧。她们当下再度修行止禅与观禅，而且快速地证悟三果阿那含，然后命终，投生到净居天[10]，并在那里证悟阿罗汉果。第三位干闥婆并不感到惭愧，因而继续作干闥婆。

所以，不需要找人寿保险公司，这种正念是最佳的保障。

问 3-9：修行四界分别观辨识十二种特相时，一定要按照顺序从硬、粗与重开始吗？禅修者能否选择从其它任何一种特相开始修行？

答 3-9：在最初修行的阶段，可以从容易辨识的特相开始；但是，能够清楚地辨识所有特相之后，我们就必须依照佛陀所教导的顺序，即：地界 (pathavidhatu)、水界 (apodhatu)、火界 (tejojhatu)、风界 (vayodhatu) 来修行，因为这样的顺序能产生强而有力的定。当我们能见到色聚，并且能轻易地辨识每一粒色聚中的四界时，顺序就不是那么重要了，重要的是要能同时辨识它们。

为什么呢？因为色聚的寿命很短；它们的寿命可能比几十亿分之一秒还要短。在那个阶段，没有时间让我们默念：「地界、水界、火界、风界」。我们必须同时辨识四界，而不是依照顺序辨识。

问 3-10：修行四界分别观使禅修者能够平衡身体中的四大（即四界）。一个人有时会因为四大失去平衡而生病；禅修者生病时，能否以强力的正念修行四界分别观来治疗疾病？

答 3-10：有很多种病痛。有些病痛由于过去世的业而产生，如：佛陀的背痛；有些病痛由于四大失去平衡而产生。由过去业所产生的病痛不能单靠平衡四大来治愈；由于四大不平衡所产生的病痛则可能会在禅修者平衡四大之后消失。

还有一些病痛因为食物、时节 (utu 温度；火界) 或心理 (citta) 而产生。如果病痛因为心而产生，我们可以治疗心，于是那病痛可能会消失。如果病痛因为时节而产生，如：癌症、疟疾等，则只能靠药物治疗，不能靠平衡四大来治疗。由于不适当食物而产生的病痛也是同样的道理。

问 3-11: 在我们达到第四禅与去除无明[11] (avijja) 之前, 由于过去的坏习惯, 很多妄想会生起。例如: (禅修期间以外的) 日常生活中, 贪爱或愤怒常会生起。我们能否用不净观 (asubha) 或慈心观 (metta-bhavana) 来除掉它们? 或者只需要专注于禅修的对象, 不去注意这些妄想, 让它们自己消失?

答 3-11: 对不善业而言, 无明 (avijja) 是潜在原因, 而不如理作意才是直接原因 (近因)。不如理作意是很重要的因素, 若你能用如理作意来取代不如理作意, 贪爱或愤怒将暂时消失; 如果你的如理作意非常强而有力, 它们也可能永远消失。在上一次回答问题的讲座中, 我们已经讨论过如理作意与不如理作意。

你可以用不净观或慈心观来除掉它们, 这些修行法门也是如理作意。而观禅是灭除烦恼最好的武器, 是最好的如理作意。

问 3-12: 「有分」如何在欲界、色界、无色界与出世间[12]界作用? 可否请禅师举例说明?

答 3-12: 有分在前三种界的作用是相同的。也就是, 它们生起以便使一期生命当中的心识刹那没有间断, 这是因为产生这期生命的业还没有竭尽的缘故。有分的对象可以是业、业相 (kamma-nimitta) 或趣相 (gati-nimitta 投生相)。例如: 一个人有分的对象可能是差提优佛塔 (Kyaikthiyo Pagoda), 另一人的业相可能是大金塔 (Shwedagon Pagoda) [13]。在色界与无色界通常只有业与业相, 没有趣相。当我们说「出世间界」(lokuttara-bhumi) 时, 这里的「界」只是一种隐喻, 事实上, 它并不是一个地方。「出世间界」是指: 四道、四果与涅槃。

四种道心与四种果心不是有分。在涅槃中没有名色 (namarupa), 因此也没有「有分」。

色界果报禅那 (rupavacara-vipaka-jhana) ——例如安般念禅那——其有分的对象是安般似相。至于识无边处无色界 (vibbanabcayatana-arupavacara) 的有分, 其对象乃是空无边处禅心 (akasanabcayatana-jhana-citta)。这些是业相; 在此二界中没有趣相。

问 3-13: 世间禅 (lokiya-jhana) 与出世间禅 (lokuttara-jhana) 有何差别?

答 3-13: 世间禅是色界禅与无色界禅这八种定; 出世间禅是与道智及果智相应的禅那。当你辨识色界初禅的名法为无常或苦或无我时, 如果证悟涅槃、透视涅槃, 那么你的道智是初禅的道智, 这是出世间禅。

为什么呢? 作为观禅对象的世间色界初禅中有五个禅支, 而在出世间初禅中也有五个禅支, 即: 寻、伺、喜、乐与一境性。所以此道果是初禅的道果。其余诸禅的道果也是同样的情况。

[1] 临死时的对象有三种可能: 一、业: 过去所做的善业或恶业, 能造成来世投生者; 二、业相: 造作善恶业时的对象或影像或所用的工具; 三、趣相: 即将投生之处的征象。

必须强调的是, 此三种之一是临死速行心 (一生中最后一个速行心) 的对象, 不是死亡心 (一生中最后一个心) 的对象。死亡心与同一期生命中的有分心及结生心缘取相同的对象, 即前世临死速行心的对象。而今世临死速行心的对象将成为来世结生心、有分心、死亡心的对象。(Com M Abh III. 17 p. 138, V. 35 p. 221)

[2] 作意 manasikara—注意。作意是心遭遇对象时的第一前线，它将相应的名法导向对象，因此它是五门转向心与意门转向心的重要成份。这两种转向心能打断有分心流，形成心路过程中的第一个阶段。（Ess Abh p. 70）

[3] 善法 kusala-dhamma—与善根（无贪、无瞋、无痴）相伴生起的心。这种心是健全的、道德上无过失的、能产生快乐结果的。

[4] 不善法 akusala-dhamma—与不善根（贪、瞋、痴）相伴生起的心。这种心是不健全的、道德上有过失的、能产生痛苦结果的。（Com M Abh I. 3 p. 31）

[5] 欲界—有饮食、男女等欲望的生存界。包括：四恶道、人道与接近人道的六层天界。（众生居住于三界，除欲界外还有下列二界）

色界—有十六层天。没有饮食、男女等欲望，但还有微妙的色身，故称为色界。修成色界禅的人若至死亡时禅定仍然稳固，则能投生于色界天。

无色界—有四层天。没有色身，只有精神存在，故称为无色界。修成无色界禅的人若至死亡时禅定仍然稳固，则能投生于无色界天。（Ess Abh p. 21）

[6] 行舍智 savkharupekkha-bana—第十一种观智。观一切行法的无常、苦、无我，并以种种行相观空之后，禅修者舍断怖畏与欢喜，对诸行无动于衷而中立，不执着它们为我或我所有。（清净道论·第二一品·第六一段）

[7] 天界 deva-loka—这里指六层欲界天之一。

[8] 结生心 patisandhi-citta—投生时的心。它连结今生与前生，所以称为结生心。一生之中，结生心只在投生时出现一次。（Com M Abh III. 8 p. 122）

[9] 帝释 sakka—欲界第二层天（忉利天）的天王。

[10] 净居天 suddhavasā-deva—色界中最高的五层天；乃是三果阿那含与四果阿罗汉居住的地方。他们不会再投生于更低的界，只会在净居天达到最后的解脱。（Com M Abh V. 6 p. 193）

[11] 编者注：第四禅不能去除无明，只能暂时降伏无明而已。

[12] 出世间 lokuttara—超过世间的境界。有九种法，即：无为的涅槃与直接体悟涅槃的四道、四果。

[13] 差提优佛塔与大金塔都是缅甸著名的佛塔。

第四讲

如何辨识色法

前言

今天，我要解说如何从四界[1]分别观及对各种色法的分析下手，开始修行观禅。禅修者有两条修行观禅的路径：第一条路径是先修行止禅（如：安般念）达到禅那，然后进一步修行观禅。第二条路径是以四界分别观培育专注力达到近行定，然后就直接修行观禅[2]。在缅甸的帕奥禅林，这两条路径我都教授。然而，无论依循那一条路径，在开始修行观禅之前，禅修者都必须修行四界分别观。

如何修行四界分别观

在巴利圣典中记载两种修行四界分别观的方法，即：简略法与详尽法。简略法乃是针对利慧者说的，而详尽法[3]乃是针对修行简略法有困难者说的。佛陀在《大念处经 Mahasatipatthana Sutta》中教导简略法：

「比丘如此观察其身，无论此身如何被摆置或安放，都只是由各种界组成的：『在此身中，只有地界、水界、火界、风界。』」

《清净道论·第十一品·第四一至四三段 Visuddhimagga, Ch. XI, para. 41-43》更进一步地解释：「因此，先说想修行此业处的利慧者，独居静处，将注意力放在自己物质构成的全身：『在此身中，坚硬性或粗糙性的是地界；流动性或黏结性的是水界；遍熟性或暖热性的是火界；推动性或支持性的是风界。』他应当如此注意观察诸界，并一再地忆念：『地界、水界、火界、风界』。也就是说，只是各种界的组合，不是一个有情，也没有灵魂。当他这样精进修行，不久之后，他的定力就会生起，此定力因为照见各种界差别的智慧而得以增强。因为此定力以各种元素作为对象，所以它只是近行定，而尚未达到安止定。」

「或者，正如舍利弗尊者所说身体的四个部位，显示在四界之中并无任何有情，即：『当一个空间被骨、腱、肉、皮所包围时，于是称它为色（rupa 物质）。』（M. 1. p. 190）他应当逐一地剖析它们，用智慧的手来分开它们，以上述的方法来辨识，即：『在此身中，坚硬性……它只是近行定，而尚未达到安止定。』」

以帕奥禅林所教导的方法，辨识全身中四界的十二个特相：

一、地界的六个特相：硬、粗、重、软、滑、轻。

二、水界的两个特相：流动、黏结。

三、火界的两个特相：热、冷。

四、风界的两个特相：支持、推动。

若要修行四界分别观，首先你应逐一地辨识四界的十二种特相或性质。对于初学者，一般先教导较易辨识的特相，较难辨识的特相则留待于后。通常教导的先后顺序是：推动、硬、粗、重、支持、软、滑、轻、热、冷、流动、黏结。辨识每一种特相时，应先在身体的某个部位辨识到它，然后尝试在全身各部位辨识它。

一、开始辨识「推动」时，你可以经由触觉来注意呼吸时头部中央所感受到的推动。能够辨识推动之后，应当专注于它，直到你的心能很清楚地认识它。然后，你应转移注意力到附近的另一个身体部位，辨识那里的推动。如此，慢慢地，你将能先辨识头部的推动、然后颈部、躯体、手臂、腿乃至脚。必须如此一再地重复许多次，直到无论将注意力放在身体的那个部位，你都能很容易地感觉到推动。

如果不容易在头部中央辨识到呼吸的推动，那么，尝试辨识呼吸时胸部扩张的推动，或腹部移动时的推动。如果这些地方的推动不明显，尝试辨识心跳时脉搏的推动，或其它任何形式明显的推动；有移动的地方就有推动。无论从那个部位开始辨识，必须继续慢慢地培育透视力，使你在全身各处都能辨识到推动。尽管某些部位的推动很明显，某些部位的推动很微弱，但是推动确实存在全身的每一个部位。

二、当你对自己能如此辨识感到满意之后，可以尝试辨识「硬」。首先，在牙齿辨识硬的特相：将上下牙齿咬在一起，以便感觉它的坚硬；然后把咬紧的牙齿放松，再去感觉牙齿的坚硬。能够清楚地感觉到硬之后，以辨识推动时同样的方法，有系统地从头到脚辨识全身的硬，但不要故意将身体绷紧。

能够辨识全身硬的特相之后，你应再度辨识全身推动的特相。辨识了全身从头到脚的推动之后，接着辨识全身从头到脚的硬。如此交替地辨识推动与硬，一遍又一遍，重复许多次，直到熟练满意为止。

三、然后尝试辨识「粗」。以舌面磨擦牙齿的尖端，或以一手磨擦另一手臂的皮肤，感觉粗糙的特相。然后像前面一样有系统地辨识全身的粗。如果不能感觉到粗，你应重复辨识推动与硬，就会辨识到粗与它们在一起。当你能辨识粗之后，继续辨识全身从头到脚的推动、硬、粗，一次辨识一种，不断重复，直到熟练满意为止。

四、然后你应辨识全身的「重」。将双手重迭，放在膝上，感觉上面的手是重的；或将头垂向前，感觉头的重。有系统地修行，直到你能在全身各处辨识到重。然后继续逐一地辨识全身的四种特相：推动、硬、粗、重，直到熟练满意为止。

五、然后你应辨识全身的「支持」。先放松背部使身体稍微向前弯曲，然后再挺直身体，保持竖立。保持身体挺直、静止、竖立的力量就是支持。继续有系统地修行，直到能够辨识全身从头到脚的支持。若如此做有困难，你应尝试在辨识支持的同时也辨识硬，因为这样能比较容易辨识到支持。能够轻易地辨识支持之后，你应辨识全身的推动、硬、粗、重、支持。

六、能辨识这五种特相之后，借着以舌头轻压嘴唇的内侧，可以感受到「软」。放松你的身体，并且有系统地修行，直到能够辨识全身的软。然后你应逐一地辨识全身的推动、硬、粗、重、支持、软。

七、接着，润湿你的嘴唇，然后以舌头在嘴唇上左右滑动，你能辨识到「滑」。如上述那样修行，直到能够辨识全身的滑。然后在全身逐一地辨识七种特相。

八、接着，上下地弯动一根指头，感觉它的「轻」。修行直到能辨识全身的轻。然后辨识全身的八种特相。

九、接着辨识全身的「热」，通常这是很容易做到的。

十、接着在吸气时感觉进入鼻孔气息的「冷」，然后有系统地辨识全身的冷。现在你能辨识十种特相。

注：以上十种特相都是可以直接由触觉得知的；然而，最后的流动与黏结这两种特相只能根据其它十种特相推理而得知。这就是为什么要将它们留在最后才教授的理由。

十一、要辨识「黏结」，你应觉察身体如何借着皮肤、肌肉、腱而凝结在一起。血液靠皮肤包围而维持在身内，犹如气球中的水一样。如果没有黏结的作用，身体将分裂成碎片或颗粒。将人体粘附在地面的地心引力也是黏结的作用。如果黏结不明显的话，你应重复逐一地在全身辨识前面的十种特相。熟练之后，你会发现黏结的特相也变得很清楚。万一黏结还是不清楚，你应一再地只注意推动与硬这两种特相。最后，你会感觉全身好像被一捆绳子绑住一样，这就是黏结的特相。

十二、要辨识「流动」，你应觉察唾液进入口中的流动、血管中血液的流动、空气进入肺部的流动、或热气在全身的流动。万一流动的特相没有变得清楚，你应在辨识它的同时也辨识冷、热或推动，于是你将能辨识到流动。

能够在全身从头到脚很清楚地辨识到所有十二种特相之后，你应继续以如此的顺序一再地辨识它们。对自己能这么做感到很满意之后，你应将顺序重新排列成前面最初谈到的那种，即：硬、粗、重、软、滑、轻、流动、黏结、热、冷、支持、推动。以这样的顺序从头到脚逐一地辨识每一种特相，直到你能辨识得相当快速，一分钟内大约三转。

如此修行之时，某些禅修者的诸界会失去平衡。有些界会变得过强且令人难以忍受，尤其是硬、热与推动。如果这种情况发生，你应将较多的注意力放在与过强者相对立的特相上，并继续那样培育定力。如此可以再将诸界平衡，这就是最初要教导十二种特相的理由。当诸界平衡时，就比较容易培育定力。

平衡诸界时相对立的特相是：硬与软；粗与滑；重与轻；流动与黏结；热与冷；支持与推动。

假使一对当中的一个特相过强，可以多注意与它相对立的特相来平衡它。例如：当流动过强时，可以多注意黏结；当支持过强时，可以多注意推动。其余各对也以同样的方法处理。

当你已清楚地辨识全身的十二种特相，而且能辨识得相当快速（一分钟内大约三转）时，你应同时遍观全身：好像你正从两肩后面向前遍视全身，或好像从头顶上向下遍视全身。为了保持心专注与平静，你不应该像前面那样将注意力从身体的一个部位转移到另一个部位，而应将全身当作一个整体，逐一地遍观全身的十二的特相。当你熟练到几乎可以同时遍观十二个特相时，应当将它们分成四组：同时辨识前六种特相时，默念它们为地界；同时辨识接着的两种特相时，默念它们为水界；同时辨识接着的两种特相时，默念它们为火界；同时辨识最后的两种特相时，默念它们为风界。继续如此辨识它们为地、水、火、风……以便使心平静及获得定力。不断重复地修行百次、千次乃至百万次。但这时某些禅修者会感到紧绷及诸界失去平衡。若是如此，禅修者应放松身心，并运用上述的方法平衡诸界中的对立特相。

《清净道论 Visuddhimagga》的注释还提到，以十种方法专注来培育定力，即：有次第、不太快、不太慢、避开干扰、跨越观念、舍弃不清晰的、辨明诸相、以及依据《增上心经 Adhicitta Sutta》、《无上清凉经 Anuttarasitibhava Sutta》及《觉支经 Bojjhanga Sutta》的方法修行。

一、有次第 (anupubbato)：这里的次第指的是佛陀教导的顺序，即：地、水、火、风。

二、不太快 (natisighato)：否则四界将不清晰。

三、不太慢 (natisanikato)：否则无法修完

四、避开干扰 (vikkhepatibahanato)：保持心只专注于禅修的对象（四界），不让它转移到其它对象。

五、跨越观念 (pabbattisamatikkamanato)：不应只是心念「地、水、火、风」而已，同时要注意它们所代表的真实内涵，即：硬、粗、重、软、滑、轻、流动、黏结、热、冷、支持与推动。

六、舍弃不清晰的 (anupatthanamubcanato)：在你熟练于辨识所有十二种特相之后，而分成四组而培育专注力时，可以暂时舍弃不清晰的特相。然而，如果这样会导致诸界失去平衡而产生痛或紧，那么就不适合如此做。此外，对于每一界你应至少保留一种特相，不能只以三界、二界或一界修行四界分别观。最好是所有十二种特相都清晰，而不舍弃任何特相。

七、辨明诸相 (lakkhanato)：当你开始禅修，而每一界的自性相 (sabhava-lakkhana) 还不清晰时，也可以专注于它们的作用；当定力较佳时，你应专注于每一界的自性相，即：地界的硬与粗；水界的流动；火界的热与冷；风界的支持[4]。此时你将只照见各种界，并且照见它们既不是「人」，也不是「我」。

八、九、十：注释中还建议依据（八）《增上心经 Adhicitta Sutta》、（九）《无上清凉经 Anuttarasitibhava Sutta》、（十）《觉支经 Bojjhava Sutta》来修行。这三部经教导禅修者平衡信、精进、念、定、慧五根 (indriya)，以及平衡念、择法、精进、喜、轻安、定、舍七觉支。

继续以四界分别观培育定力，并且趋向于近行定 (upacara-samadhi) 时，你将见到不同种类的光。对于某些禅修者而言，刚开始的光是犹如烟一般的灰色。若继续辨识灰光中的四界，它将变得白若棉花，然后白亮得有如云朵。此时，你的全身会呈现为一团白色的物体。继续辨识白色物体中的四界，你将发现它变得透明晶莹，犹如冰块或玻璃。

这种明净的色法（透明的物质）乃是五根，我们称之为「净色」 (pasada)。在这五种净色[5]当中，身净色 (kaya-pasada) 遍布于全身。在此阶段，身净色、眼净色、耳净色、鼻净色与舌净色看起来像透明的团块，这是因为你还未能破除相续、组合及作用这三种密集 (ghana) 的缘故。

继续辨识此透明体中的四界，你将发现它闪耀与放射光芒。当你能持续地专注于此光至少半小时，即已达到近行定。这时，你应当在此光的帮助之下，注意透明体内的小空间。你将发现透明体粉碎成许多微粒，这些微粒称为色聚 (rupa-kalapa)。达到此阶段时，称为心清净 (citta-visuddhi)。你可以借着分析这些色聚而进一步培育见清净 (ditthi-visuddhi)。

在解释如何修行观禅之前，我应当举出禅那与近行定的实修利益。修行观禅时必须辨识许许多多的法，疲劳可能因而产生。当感到疲累时，能休息一阵子是很好的。在《中部·双寻经 Dvedhavitakka Sutta, Majjhima Nikaya》的注释举了一个譬喻来说明以禅那作为休息处的情况：在战争当中，有时士兵们感到疲劳，然而敌人还很强盛，无数的飞箭不断射

来。此时，疲劳的士兵们可以撤退到碉堡中休息。在碉堡坚壁的掩护下，不会受敌人飞箭的危害。他们可以休息到疲劳消除，体力恢复之后才离开碉堡，回到沙场作战。对于止行者，禅那就像一座碉堡，是修行观禅时的休息处。对于没有禅那而直接修行四界分别观的纯观行者，他可以近行定作为休息处。休息到恢复清新与活力之后，他们可以回到观禅之战场，继续观照。这就是拥有休息处的利益。

现在我应当从如何分析色聚开始解释如何修行观禅。

如何分析色聚

色聚有两种，即明净（透明）色聚与非明净（不透明）色聚。含有净色（pasada-rupa）（五净色中的任何一种）的色聚才是明净，其它的色聚都是非明净。

首先应当辨识个别明净与非明净色聚里的地、水、火、风四界。你会发现这些色聚非常迅速地生灭，而你还无法分析它们，因为你还看到色聚是有体积的微小粒子。由于还未破除三种密集[6]，即：相续密集（santati-ghana）、组合密集（samuha-ghana）与功用密集（kicca-ghana），所以你还停留在概念[7]（pabbatti 施设法；假想法）的领域，尚未达到究竟法（paramattha 胜义法；根本真实法）的境界。

由于还未破除组合与形状的概念，所以还有小粒或小块的概念存在。如果不更进一步地分析各种界（dhatu），反而以观照这些色聚的生灭来修行观禅，那么，你只是对着概念修行观禅而已（不是真正的观禅）。所以必须更进一步分析色聚，直到你能在单独一粒色聚中见到四界，如此做乃是为了见到究竟法。

如果因为色聚极度迅速的生灭，使你无法辨识单一粒色聚里的四界，那么你应该忽视它们的生灭。这就好像与不想见的人不期而遇时，装作没看到或没注意到他一样。不去理会生灭，而只是专注于辨识单一粒色聚里的四界。正因为禅定的力量，才使你能够忽视色聚的生灭。

若还不能成功，那么你应同时注意全身的硬，然后再注意单一粒色聚里的硬，如此一再交替地辨识，直到能清楚地辨识单一粒色聚里的硬。然后对地界的其它特相及水界、火界、风界的特相也都应当逐一地如此修行。应当如此辨识明净与非明净色聚里的四界。

成功后，你即可逐一地辨识眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体与心脏里诸色聚的四界。应当辨识这六处里明净与非明净色聚中的四界。

每一粒色聚中至少含有八种色法；它们称为「八不离色」，即：地、水、火、风、颜色、香、味与食素。辨识六处里明净与非明净色聚中的地、水、火、风这四界之后，你也应辨识它们的颜色、香、味与食素。

颜色（vanna）：每一粒色聚里都有，它是色所缘（ruparammana 视觉的对象）。此色法非常容易辨识。

香，或气味（gandha）：每一粒色聚里都有。应当辨识鼻净色与有分心两者。首先辨识鼻子里的四界，你将很容易地看到鼻净色。必须在鼻子里正确的色聚中才能看到鼻净色。

当你成功地辨识六处里明净与非明净色聚中的四界时，就能很容易地看到明亮的有分心（即：意门 manodvara），它存在心脏里，以心处（hadayavatthu 心所依处）为依靠。

心处是由称为「心色十法聚」[8]或「心色为第十个色法的色聚」(hadaya-dasaka-kalapa)的非明净色聚组成的。

辨识鼻净色与有分心之后，你可以选一粒色聚来辨识它的香。香是一种可由鼻识或意识认知的法(dhamma 事物；现象)。鼻识依靠鼻净色而生起；意识则缘于有分心生起，而有分心本身依靠心色。这是为何想要辨识色聚里的香时，必须先辨识这过程当中的鼻净色与有分心的理由。

味(rasa 滋味)：每一粒色聚里都有。在辨识舌净色与有分心之后，选一粒色聚来辨识它的味，可以从辨识舌头上唾液的味开始。与上述的香情况相似，味是一种可由舌识或意识认知的对象，所以舌净色与有分心两者都必须辨识。

《迷惑冰消》(Sammohavinodani)中提到：sabbopi panessapabhedo manodvarika-javaneyeva labhati。这显示可以只凭意识来认知色聚中的颜色、香与味。当禅修工夫还未深时，你用鼻识与舌识来协助自己学习如何以意识认知香与味；当禅修工夫深且强时，你就能够只以意识去认知香与味。

食素(oja 营养素)：每一粒色聚里都有。有四种食素，即：由业(kamma)、心(citta)、时节(utu 火界)或食物(ahara)所产生。透视到任何一粒色聚里，你都可以找到食素，并且能见到从这食素一再地生出许多色聚。

辨识色聚中这八种基本的色法之后，你应尝试辨识特定色聚中其它种类的色法。

命根(jivita)：这是维持业生色生命的色法。在心生色聚、时节生色聚与食生色聚里没有命根，只有业生色聚里才有命根。明净色聚都只由业产生，所以应当先在明净色聚里找命根。你应辨识一粒明净色聚里的八不离色，然后寻找命根。命根只维持同一粒色聚里其它色法的生命，不维持其它色聚里色法的生命。

辨识明净色聚里的命根之后，你也应尝试辨识非明净色聚里的命根。身体中有三种非明净色聚含有命根：一种是「心色十法聚」(hadaya-dasaka-kalapa)，它只存在心脏；另外两种是遍布全身的「性根十法聚」[9](bhava-dasaka-kalapa)和「命根九法聚」[10](jivita-navaka-kalapa)。因此，若你能在心脏以外身体某处的非明净色聚中看到命根，你就知道该色聚肯定只是性根十法聚或命根九法聚。为了分别这两种色聚，你必须能够辨识性根色。

性根色(bhava-rupa)：它存在全身六处的非明净色聚中。辨识明净与非明净色聚中的命根之后，你应在有命根的非明净色聚里找性根色。若你找到性根色，则那粒色聚即是性根十法聚(bhava-dasaka-kalapa)，而不是命根九法聚(jivita-navaka-kalapa)。男性只有男根色，女性只有女根色。男根色是令你知「这是男人」的素质，女根色是令你知「这是女人」的素质。当你能够辨识性根色之后，继续在全身六处，即：眼、耳、鼻、舌、身与心脏的色聚里寻找性根色。

心色(hadaya-rupa 心所依处色)：这是支持眼界(mano-dhatu)和意识界(manovibbana-dhatu)的色法。眼界是五门转向心及领受心。意识界包括除了眼界及眼、耳、鼻、舌与身这五识以外其它所有的心识。心色(或心所依处色)是眼界和意识界产生的地方，它的特相是作为眼界和意识界依靠的色法。

要辨识心色时，先使心专注于有分心，然后弯动一根手指，注意观察想要弯手指的心会在有分心里生起。然后观察那样的心依靠什么色法而生起。该色法称为心色，它存在心色十法聚中。你也应辨识与心色同在一粒色聚里的其它九种色法。

如何分析净色

眼睛里有六种色聚，它们就好像米粉和面粉掺杂在一起似的。在眼睛里有两种净色掺杂在一起，即：眼净色和身净色。这意味着「眼十法聚」[11] (cakkhu-dasaka-kalapa) 和「身十法聚」[12] (kaya-dasaka-kalapa) 是掺杂在一起的。含有身净色的身十法聚遍布全身六处，它在眼睛里与眼十法聚掺杂散置；在耳朵里与耳十法聚[13] (sota-dasaka-kalapa) 掺杂散置；在鼻子里与鼻十法聚[14] (ghana-dasaka-kalapa) 掺杂散置；在舌头里与舌十法聚[15] (jivha-dasaka-kalapa) 掺杂散置；以及在心脏里与心色十法聚 (hadaya-dasaka-kalapa) 掺杂散置。含有性根的性根十法聚也是遍布全身六处，它也与明净色聚掺杂散置在一起。为了辨识它们，你必须先分析明净色聚中的净色。

一、眼净色 (cakkhu-pasada)：眼净色对颜色 (色尘) 的撞击敏感，而身净色则对接触物 (触尘) 的撞击敏感。这种对于对象 (所缘) 敏感性的差异令你能够辨析那一个是眼净色，那一个是身净色。首先辨识眼睛里的四界，再分析一粒明净色聚里的十个色法，特别注意其中的净色，然后看离眼睛稍远处一群色聚的颜色。如果那颜色撞击你选择看的净色，那么该净色即是眼净色，含有该眼净色的色聚即是眼十法聚；如果它不撞击该净色，那么该净色即不是眼净色，而肯定是身净色，因为在眼睛里只有两种净色。

二、身净色 (kaya-pasada)：身净色对触尘的撞击敏感。触尘即是地、火与风这三界。先分析一粒明净色聚里的十个色法，特别注意其中的净色，然后再看近处一群色聚里地界、或火界、或风界的某一特相。如果那特相撞击你选择看的净色，那么该净色即是身净色，含有该身净色的色聚即是身十法聚。以辨识眼睛里身十法聚同样的方法，你应辨识耳朵、鼻子、舌头、身体与心脏里的身十法聚。

三、耳净色 (sota-pasada)：耳净色对声音 (声尘) 的撞击敏感。辨识耳朵里的四界，再分析一粒明净色聚里的色法，然后再听声音。若你见到那声音撞击你选择看的净色，那么该净色即是耳净色，含有该耳净色的色聚即是耳十法聚。辨识身十法聚的方法如同上述。

四、鼻净色 (ghana-pasada)：鼻净色对气味 (香尘) 的撞击敏感。先辨识鼻子里的四界，再分析一粒明净色聚里的色法，然后嗅近处一群色聚的气味。如果你见到那气味撞击你选择看的净色，那么该净色即是鼻净色，含有该鼻净色的色聚即是鼻十法聚。

五、舌净色 (jivha-pasada)：舌净色对滋味 (味尘) 的撞击敏感。先辨识舌头里的四界，再分析一粒明净色聚里的色法，然后尝近处一群色聚的味。如果见到那味撞击你选择看的净色，那么该净色即是舌净色，含有该舌净色的色聚即是舌十法聚。

身十法聚和性根十法聚在所有六处里都有，所以必须依次地在每一处辨识它们。

眼睛里的五十四种色法

眼睛里有六种色聚，一共有五十四种色法 (10+10+10+8+8+8)：

一、眼十法聚：对颜色的撞击敏感，由业产生；

二、身十法聚：对接触物 (地界、火界与风界) 的撞击敏感，由业所产生；

三、 性根十法聚：为非明净色聚，由业产生；

四、 心生食素八法聚（cittaja-ojatthamaka-kalapa）：为非明净色聚，由心产生；

五、 时节生食素八法聚（utuja-ojatthamaka-kalapa）：为非明净色聚，由时节产生；

六、 食生食素八法聚（aharaja-ojatthamaka-kalapa）：为非明净色聚，由食物产生。

我已经举例说明如何辨识这六种色聚当中的前三种。后三种都是包含地、水、火、风、颜色、香、味及食素这八不离色的色聚，唯一的差别在于它们的来源不同：由心、时节或食素所生。因此，现在我将举例说明如何辨识那些色聚由心所生、那些由时节所生、那些由食素所生。

如何辨识心生色法

在一期生命里，除了结生心之外，依靠心脏里心色而生起的一切心识都制造许多「心生食素八法聚」，且广布至全身的各处。

如果专注于有分心，你会看到许多由心色支持的心识正在持续不断地制造色聚。若刚开始时看不清楚，可以在专注于有分心之后，上下翘动一只手指。你会看到由于心想要移动手指而产生许多色聚，也会看到这些色聚广布至全身的各处。这些都是由心产生的食素八法聚，乃是非明净色聚。

止禅心、观禅心、道心及果心在身体内产生许多代的心生食素八法聚。这些色聚里的火界则很持久地在体内与体外制造许多代的时节生食素八法聚。禅修之光乃是来自这些心生色聚和时节生色聚里颜色色法（vanna-rupa）的光明。

如何辨识时节生色法

由业、心、时节或食素产生之色聚里的火界也称为时节（utu）。这火界能产生新一代的时节生食素八法聚（utuja-ojatthamaka-kalapa）。这些时节生食素八法聚里也含有火界，这火界能产生许多第二代的时节生食素八法聚。若是业生色聚（如：眼十法聚）里的火界，那么此火界能制造四或五代的时节生色聚。这只在时节到了住时[16]（thiti kala）才能发生，这是色法的法则。意即它们只在住时才能产生新的色法。

如何辨识食生色法

身体中有四个部份只由时节生食素八法聚组成，即：未消化的食物、粪便、脓、尿。命根九法聚（jivita-navaka-kalapa）里的火界称为业生的消化之火；在此火界帮助之下，食物里时节生食素八法聚中的食素（oja）可制造许多代的食生食素八法聚（aharaja-ojatthamaka-kalapa），且广布至全身各处。一天里所吃的食物可制造食生食素八法聚长达七天之久；而天界（一天）的食物则可制造食生食素八法聚长达一或两个月。在业生消化之火的帮助下，一天里所吃的食物被消化而产生食生色聚，其中的食生食素在接下来的七天里支持业生色聚、心生色聚、时节生色聚与继起的食生色聚里的食素。

为了观察这些现象，你可以在用餐的时候禅修。你能见到食生色聚从口腔、咽喉、胃和肠散播至全身。先辨识在口腔、咽喉、胃和肠里食物的四界，然后看其时节生食素八法聚里的食素，直到看见它在业生消化之火的帮助下，制造了散播至全身的新色聚。

或者也可以在用餐后才观察这些现象。辨识在胃或肠里未消化食物中的四界。继续观察，你能看见食物里的色聚在业生消化之火的帮助下制造了散播至全身的食生食素八法聚，这些乃是非明净色聚。然后分析它们，并辨识每一色聚里的八种色法，即：八不离色。

然后辨识向全身散播并到达眼睛的那些食生食素八法聚。辨识眼睛里这些色聚中的八种色法；当知其食素是食生食素（aharaja-oja）。当此食生食素遇到眼十法聚中的业生食素时，它能帮助该业生食素制造四或五代的色聚。能制造多少代色聚决定于业生食素和食生食素协力合作的强度。再者，在这四或五代的新色聚里都有火界（时节），这火界在住时又能制造许多代的时节生食素八法聚。你也应辨识这些。

你也应观察身十法聚和性根十法聚里的食素在食生食素（aharaja-oja）的帮助之下，能够制造四或五代的食生食素八法聚。而这许多代新色聚里的火界都能再制造更多代的时节生食素八法聚。

眼睛的每一粒心生食素八法聚里也都有食素。这心生食素（cittaja-oja）在食生食素的帮助之下，能制造二或三代的食生食素八法聚。这些新色聚里的火界也能制造许多代的时节生食素八法聚。

以辨识眼处时所叙述同样的方法，你可以辨识其它五处里所有的色法。

结论

今天，我只是就如何分析色聚作了一个非常简短的概论，实际修行时还牵涉到更多，在此我没有时间详述。例如：详尽的修法需要分析身体的四十二个部份[17]，即：二十个地界显著的部份、十二个水界显著的部份、四个火界显著的部份、六个风界显著的部份。这些在《中部·界分别经 Dhatuvibhava Sutta, Majjhima Nikaya》中提到。如果了解如何修行，你应当亲近适当的老师，借着有系统的修行，你将逐渐熟练于辨识四种原因产生的色聚：业生、心生、时节生、食生。总结如下：

一、在你见到色聚之前，先辨识地、水、火、风这四界，培育定力达到近行定。

二、在你见到色聚时，应当分析它们以便能见到每一种色聚中所有的色法，例如：地、水、火、风、颜色、香、味、食素、命根、眼净色。

三、简略的修法是：先辨识六处当中一处里所有种类的色法，然后辨识六处里所有种类的色法。详尽的修法是：辨识身体四十二个部份中所有种类的色法。

色业处的讲座到此结束，在下次讲座中我将解说如何辨识名法（名业处）。

（附注）：四十二身分（四界分别观与色业处的详尽法）

二十个地界显著的部份：

1. 头发（kesa）
2. 体毛（loma）
3. 指甲（nakha）

4. 牙齿 (danta)
5. 皮肤 (taco)
6. 肉 (mamsam)
7. 腱 (naharu)
8. 骨 (atthi)
9. 骨髓 (atthimibjam)
10. 肾 (vakkam)
11. 心脏 (hadayam)
12. 肝 (yakanam)
13. 膜 (kilomakam)
14. 脾 (pihakam)
15. 肺 (papphasam)
16. 肠 (antam)
17. 肠间膜 (antagunam)
18. 胃中物 (udariyam)
19. 粪 (karisam)
20. 脑 (matthaluvgam)

十二个水界显著的部份：

1. 胆汁 (pittam)
2. 痰 (semham)
3. 脓 (pubbo)
4. 血 (lohitam)
5. 汗 (sedo)
6. 脂肪 (medo)
7. 泪 (assu)

8. 脂膏 (vasa)
9. 唾 (khelo)
10. 涕 (sivghanika)
11. 关节滑液 (lasika)
12. 尿 (muttam)

四个火界显著的部份：

1. 间隔性发烧之火 (santappana-tejo) ，
2. 导致成熟和老化之火 (jirana-tejo) ，
3. 普通发烧之火 (daha-tejo) ，
4. 消化之火 (pacaka-tejo) ，

六个风界显著的部份：

1. 上升风 (uddhavgama-vata) ，
2. 下降风 (adhogama-vata) ，
3. 腹内肠外风 (kucchisaya-vata) ，
4. 肠内风 (kotthasaya-vata) ，
5. 于肢体内循环之风 (avgamavganusarino-vata) ，
6. 入息与出息 (assasa-passasa) 。

[1] 四界一界 dhatu: 物质的基本元素。因为它们能保持自己固有的本质，所以称为界。地、水、火、风这四界又称为四大种 cattaro mahabhuta，它们是不可再分割的物质成份，并且以各种方式组成所有物质，从微粒到高山都不例外。(Com M Abh VI.2 p.235)

[2] 依循第一条路径的人称为止行者或止观行者 samatha-yanika。依循第二条路径的人称为纯观行者 suddha-vipassana-yanika。

[3] 详尽法：请参见本章后面的附注。

[4] 自性相就是特相。事实上，黏结是水界的现起之状，而推动则是风界的作用：这两者都不是特相。只是为了在教禅时方便表达，所以才称它们为特相。

[5] 五净色 pasada-rupa—存在于五种粗的感官里的敏感色法，它们能作为前五识生起的依靠处。这些微细的敏感色法依靠各自的粗感官而存在。真正作为前五识生起时所依靠的处与门是五净色，而不是粗的感官。（Com M Abh VI. 3 p. 238）

[6] 破除三种密集 ghana:

一、相续密集：每一色聚至少含有八种色：地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素（营养素）。在特定情况下，色聚中的火界与食素都能制造好几代新色聚。若能清晰见到这些过程，并能辨识过程中的每一色聚，才是破除相续密集。

二、组合密集：能以智慧辨识每一粒色聚里每一个究竟色（八、九或十个）的相状，才是破除了组合密集。

三、功用密集：能以智慧辨识色聚里每一个究竟色的功用，才是破除了功用密集。

[7] 概念 pabbatti—世间一般的观念，认为有持续稳定存在的人、动物等。这只是概念性的，不是真实的面貌。（Com M Abh I. 2 p. 26）

[8] 心色十法聚是由八不离色、命根（能维持业生色的生命）、心色（心处色）十种色法组成的色聚。

[9] 性根十法聚是由八不离色、命根及性根色这十种色法组成的色聚。

[10] 命根九法聚是由八不离色及命根这九种色法组成的色聚。

[11] 眼十法聚是由八不离色、命根、眼净色这十种色法组成的色聚。

[12] 身十法聚是由八不离色、命根、身净色这十种色法组成的色聚。

[13] 耳十法聚是由八不离色、命根、耳净色这十种色法组成的色聚。

[14] 鼻十法聚是由八不离色、命根、鼻净色这十种色法组成的色聚。

[15] 舌十法聚是由八不离色、命根、舌净色这十种色法组成的色聚。

[16] 色法有三时，即：生时、住时与灭时

[17] 身体的四十二个部份—请参见本章后面的附注。

问 答（四）

问 4-1: 菩萨[1]（包括弥勒菩萨 Arimetteyya bodhisatta）是凡夫（puthujjana）吗？如果弥勒菩萨是像我们一样的凡夫，那么当他降生人间来成就弥勒佛时，他成佛的情况与我们的情况有何差别？

答 4-1: 菩萨能成佛乃是因为他的波罗蜜已经成熟的缘故，正如我们的释迦牟尼佛成佛之前是菩萨悉达多（Siddhattha）太子一样。他们为了积聚波罗蜜已经修行了多生多劫，如：布施波罗蜜（dana-parami）、持戒波罗蜜（sila-parami）、慈心波罗蜜（metta-parami）与般若[2]波罗蜜（panna-parami）等。虽然他们还有感官欲乐享受，但是成熟的波罗蜜会

驱使他们放弃世间的欲乐。每一位菩萨在最后一生中都会结婚，并且生一个儿子，这是自然的法则。因此弥勒菩萨最后一世在成佛之前也会娶妻生子。根据上座部三藏[3]，包括佛陀在内的所有阿罗汉，般涅槃[4]之后就不会再投生。般涅槃是生死轮回的终点。

以我们的释迦牟尼菩萨为例：在他的最后一生中，证悟之前他还是一个凡夫。为什么呢？当悉达多太子十六岁时，与耶输陀罗（Yasodhara）公主结婚，生了一个儿子，享受几十年的感官欲乐。他并不是左右两边各有五百位天女陪伴，而是被成千上万名妃子所围绕。这是 kama-sukhallikanuyogo：感官欲乐的享受，或沉溺于欲乐。

他放弃这些欲乐之后，在郁毗罗林（Uruvela forest）中修行了六年的苦行[5]。之后他放弃无益的苦行，改修中道，不久即证悟成佛。成佛之后，在第一次说法所讲的《转法轮经 Dhammacakkapavattana Sutta》当中，佛陀宣示：‘…kamesu kamasukhallikanuyogo hino, gammo, puthujjaniko, anariyo, anattasamhito.’——「……欲乐的享受是低下的(hino)、卑劣的行为(gammo)、凡夫的行为(puthujjaniko)、不是圣者[6]的行为(anariyo)、不能产生(道、果与涅槃的)利益(anattasamhito)。」

因此，在第一次说法中，佛陀宣示了任何享受欲乐的人都是凡夫。当他还是菩萨时，他也享受欲乐，即：在王宫中与耶输陀罗一起过的生活。那时他也是凡夫，因为欲乐的享受乃是凡夫的行为。

并非只有我们的菩萨如此，每一位菩萨都相同。此刻在座的可能有许多菩萨，请仔细考虑这一点：在座的菩萨是凡夫还是圣人？我想你们可能已经知道答案了。

问 4-2：完成禅修课程之后，禅修者能证悟道智与果智（maggā-bāna, phala-bāna）吗？如果不能，原因何在？

答 4-2：也许可以，这决定于他的波罗蜜。举婆醯（Bahiya-Daruciriya）为例，他在迦叶佛的教化期中修行止观达到行舍智（savkharupekkha-bāna）。他修行了两万年，但是仍然无法证得道智与果智。原因是更早之前他从胜莲华佛（Padumuttara Buddha）那里得到授记[7]：他未来将在释迦牟尼佛的教化期中成为速通达者（khippabhibba）：最快证悟阿罗汉果的人。同样地，在释迦牟尼佛教法中得到四无碍解智（patisambhida-bāna）的其它弟子（savaka），也曾过去诸佛的教法中修行止观达到行舍智，这是自然的法则。四无碍解智：

- 一、 义无碍解智（attha-patisambhida-bāna）：透视果（即：苦圣谛）的观智；
- 二、 法无碍解智（dhamma-patisambhida-bāna）：透视因（即：集圣谛）的观智；
- 三、 辞无碍解智（nirutti-patisambhida-bāna）：精通语文的智慧，尤其是精通巴利文法；
- 四、 辩无碍解智（patibhāna-patisambhida-bāna）：了知上述三种无碍解智的观智。

要成就这四种无碍解智有五项原因：

- 一、 证悟（adhigama）：今生证悟任何道果。
- 二、 精通教理（pariyatti）：曾在过去佛的教化期中学习佛法教典。
- 三、 听闻（savana）：曾在过去佛的教化期中专心恭敬地听闻佛法。

四、发问 (paripuccha)：曾在过去佛的教化期中讨论经典与注释中疑难的段落和解释。

五、先前的修行 (pubbayoga)：曾在过去佛的教化期中修行止观，达到行舍智。

对于不曾得到过去佛授记的人，如果他们在这一期佛法中修行而没有证悟涅槃，可能因为他们的波罗蜜还不成熟，或曾经发愿要在未来弥勒佛或其它佛的教化期中解脱生死轮回 (samsara)。例如：有两千位普通阿罗汉比丘尼[8]与耶输陀罗在同一天入般涅槃。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。

问 4-3：若禅修者修完课程，但还未能证悟道智与果智。如果他的定力退失，观智是否也会退失？死后他会不会再投生恶道 (apaya)？

答 4-3：他有可能退堕，但是这种机会很小。如果很长一段时间不修行，他的止观可能会慢慢变弱，然而这种善业的力量仍然潜伏存在。

讲到这里，过去在斯里兰卡曾经有六十位比丘与沙弥[9]外出前往某地。路上遇到一个居士带着木炭与半烧过的柴，他的皮肤就像木炭一样黑。有些沙弥开玩笑说：「这是你的父亲。」「那是你的叔父。」……。那个居士对他们的举动感到失望，他放下炭与柴，礼拜大长老[10] (Mahathera) 以便请他们停留片刻。接着他说：「尊者[11] (Bhante)，你认为只是穿着袈裟[12]就是比丘了吗？你还没有够强的禅定与觉观。以前我也是比丘，具足强而有力的禅定与神通[13]。」

接着他指着一棵树，继续说：「坐在那样的一棵树下，我能够用手抓住日与月，以日月来搔我的脚。然而，因为对修行止观善法的疏忽放逸[14] (pamada)，我的禅那退失了，烦恼征服我的心，所以现在我做这样的工作。请以我为借镜而不要放逸于止观善法的修行，请努力不要落到我这样的下场。」

那些比丘听了生起对修行的迫切感 (samvega 悚惧)，站在原地修行止观，并证悟了阿罗汉果。因此，有时止观会因为放逸而暂时退失，但是它的业力仍然存在，不会坏灭。

在此，我想要为大家解释三种人：一、菩萨；二、上首弟子 (aggasavaka) 与大弟子 (mahasavaka)；三、普通弟子 (pakatisavaka)：

在燃灯佛 (Dipavkara Buddha) 时，我们的菩萨具足八定 (samapatti) 与五神通 (abhibba)。而且他在更远的过去世已修行观禅达到行舍智。那时，如果他想证悟涅槃，只需聆听燃灯佛关于四圣谛的简短偈颂，他就能快速地证悟阿罗汉果。但是他不想只证悟阿罗汉果，他发愿未来要成佛，于是他从燃灯佛那里接受了成佛的授记。

在四阿僧祇[15] (asavkhyeyya 无数) 与十万大劫 (kappa) 的时间当中，即从燃灯佛到迦叶佛之间的时期，我们的菩萨曾有九生跟随其它佛出家为比丘。每一生中他都：

- 一、 背诵三藏经典；
- 二、 修行四种遍净戒[16]；
- 三、 修行十三种头陀行[17] (dhutavga)；

四、 长期居住于森林，修习阿兰若行[18]（arabbakavga-dhutavga）；

五、 修行八种定；

六、 修行五神通；

七、 修行观禅达到行舍智。

这是菩萨的本性。实践这些波罗蜜乃是为了证悟一切知智[19]（sabbabbuta-bana）。但是在他的波罗蜜成熟之前，从燃灯佛时到他生为悉达多太子之间的时期，有时因为过去所做的恶业，他投生于畜生道等恶道。不过，成为比丘的世代与投生为畜生的世代相隔很远。这是菩萨的历程。

舍利弗尊者与目犍连尊者这两位上首弟子在一阿僧祇与十万大劫之前从最胜见佛（Anomadassi Buddha）那里得到成为上首弟子的授记，而大迦叶尊者、阿难尊者等大弟子则在十万大劫之前从胜莲华佛（Padumuttara Buddha）那里得到成为大弟子的授记。但是从获得授记到释迦牟尼佛时这段期间，因为他们过去所做的恶业，有时他们也投生于畜生道等恶道。在释迦牟尼佛的时期，他们成为具足四无碍解智的阿罗汉。这种阿罗汉必须曾在过去佛的时代精通止观，达到行舍智，这是自然的法则。因此，尽管他们曾在过去很多生中修行止观，但是有时他们也与我们的菩萨一起投生于畜生道。这是上首弟子与大弟子的历程。

至于普通弟子，如果他们彻底地修行止观，达到缘摄受智或生灭随观智或行舍智，来世他们将不会投生于四恶道（apaya）。即使今生未能证得任何道果，他们可能会投生天界。关于这点，注释中说：‘…laddhassaso laddhapatittho niyatagatiko culasotapanno nama hoti.’——他获得解脱，他达到安稳处，他有绝对美好的归宿，因此称他为小须陀洹[20]（culasotapanna）。根据佛陀在《闻随经 Sotanugata Sutta》中的开示，对于在人间成为小须陀洹的人，未来可能会有四种情况发生：

（一）投生于天界之后，若能思惟佛法，则他的观智将清楚地透视佛法，他将能快速地证悟涅槃，例如沙门[21]天子（Samana-devaputta）。

沙门天子是一位精进修止观的比丘。他在修行之时死亡，然后自然地投生于天界。他不知道自己已经死亡，投生在天界的宫殿时他仍在继续修行。当宫殿里的天女看见他时，她们了解他前生必定是一位比丘。所以她们放一面镜子在他的面前，并且弄出一些声响来引起他的注意。当他睁开眼睛看见镜中自己的影像时，非常失望，因为他不想作天神，只想证悟涅槃。

因此，他立刻下降到人间来听闻佛陀说法。佛陀教导有关四圣谛的法。听完后，他证悟了须陀洹道智与须陀洹果智。

（二）如果不能借着以观智思惟佛法而证悟涅槃，则当他听闻有神通而到天界弘法的比丘说法时，他将能证悟涅槃。

（三）如果没有机会听闻比丘说法，可能有机会听闻说法天神（Dhamma-kathika-deva）所说的佛法，说法天神如：常童形梵天（Sanavkumara Brahma）等。那时，借着听闻佛法，他将能证悟涅槃。

（四）如果没有机会听闻说法天神讲说法，可能会遇到前世一起在这期佛法中修行的朋友。这些朋友会提醒他，例如说：「哦，朋友，请回想我们前世在人界作比丘时所修行

的某某佛法。」那时，他可能会忆起那项佛法。若在那时候修行观禅，他将能迅速地证悟涅槃。

这些是修行止观禅直到成为小须陀洹的四种结果。所以就这样的普通弟子而言，如果在今世未能证悟道果，他必然能在不久的未来世证悟涅槃。

在死亡之时，禅修者也许没有强而有力的观智或禅定，但是因为强而有力的止观善业，善相会出现在他的意门，成为临死速行心的对象。于是，因为这种善业，他必然会投生于善处。在那一生中，他就很可能证悟涅槃。

然而，如果他能修行观禅一直到临死速行心（maranasanna-javana）的刹那，他将是《闍随行经》中所提到的第一种人。如果他无法修行止观直到临死速行心时，正如上面解说的，他也能成为《闍随行经》提到的第二种、第三种或第四种人。

问 4-4：完成课程的禅修者若还未能证悟涅槃，他能否得到法住智（dhammatthiti-bana）？如果可以，这种智慧会退失吗？

答 4-4：禅修者能够得到法住智（dhammatthiti-bana）。‘Pubbe kho Susima dhammatthitibanam paccha nibbane banam.’ ——「首先是法住智，其次是以涅槃为对象的道智。」这是佛陀给予须师摩（Susima）的开示。须师摩是一个外道梵志[22]（paribbajaka），他到佛教中出家乃是为了要「盗法」[23]。但是佛陀观察到他将在几天内证悟涅槃，所以接纳他出家。

须师摩听到许多阿罗汉来见佛陀，并报告佛陀他们证悟阿罗汉果的情况。因此他问他们是否得到八定与五神通。他们回答说：「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？」他们回答说：‘Pabbavimutta kho mayam avuso Susima.’ ——「哦，朋友须师摩，我们乃是慧解脱者（以纯观行来灭除烦恼，证悟阿罗汉果的人）。」须师摩不了解他们回答的含义，所以他前来拜见佛陀，并提出同样的问题，佛陀说：‘Pubbe kho Susima dhammatthitibanam paccha nibbane banam.’ ——「首先是法住智，其次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。道智不是接在八定与五神通之后生起，而是只能接在观智之后生起。在《须师摩经 Susima Sutta》中，所有的观智都归类为法住智。在这里，法住智指的是：透视所有行法（savkhara-dhamma）无常、苦、无我本质的观智。行法也就是名、色与它们的因缘。因此，先生起法住智，然后生起以涅槃为对象的道智。

接着，佛陀开示三轮教法[24]（teparivattadhamma-desana），正如《无我相经 Anattalakkhana Sutta》这一类经典中所开示的。说法结束时，须师摩证悟了阿罗汉果，虽然他并未先得到八定与五神通。他也是纯观行者。那时，他清楚地了解佛陀说法的含义。

如果禅修者得到法住智，那么，即使今生未能证悟涅槃，他的观智将不会灭失，潜在的观禅业力仍然强而有力。若他是普通弟子，他将能在不久的将来证悟涅槃。

问 4-5：禅修者能单靠近行定来达到出世间的境界吗？

答 4-5：可以。在近行定的阶段也有明亮、闪耀与放射的光。以此光明，禅修者能够辨识色聚、究竟色法、究竟名法与它们的因缘。然后他能逐步地继续修行观禅，乃至证悟道果。

问 4-6：只用刹那定（khanika-samadhi），禅修者能否修行受念处（vedananupassana-satipatthana）而达到出世间的境界？

答 4-6：在这里我们必须给刹那定下定义，何谓刹那定？有两种刹那定：止禅的刹那定与观禅的刹那定。止禅有三种定，即：刹那定（预备定）、近行定与安止定。这个刹那定特别指缘取似相（如：安般似相）为对象，而生起于近行定之前的定。这是就止观行者（samatha-yanika 止行者）而说的。

至于纯观行者（suddha-vipassana-yanika），也有另一种刹那定。纯观行者通常必须从四界分别观开始修行。如果有系统地修行四界分别观，当他见到色聚，并且能辨识每一色聚中的四界时，他达到近行定或刹那定。《清净道论》说这种定是近行定；然而《清净道论》的注释解释说这种定是刹那定，不是真正的近行定。由于这种刹那定的强度与近行定相当，所以注释隐喻式地说它是近行定。真正的近行定非常接近安止定，在它之后，安止定会随着生起，因为它与安止定在同一个心路过程里。

由于色聚中的四界是究竟色法，非常深奥隐微，而且色聚非常迅速地在生灭，禅修者无法深度地专注于四界，因此修行四界分别观无法达到安止定。既然没有安止定的心路过程生起，也就没有真正的近行定。因此修行四界分别观的定只是刹那定而已。

在观禅中也有刹那定。关于这点，《清净道论》的安般念部份有解释。当成就安般禅那的止观行者想要修行观禅时，他先进入初禅。从初禅出定之后，他辨识初禅的三十四种名法，然后观察这些禅那法（jhana-dhamma）的生灭为无常、苦、无我。他以同样的方法修行第二禅等。

那时定力还相当强，他能专注于那些禅那法的无常、苦、无我本质，心不会转移到其它对象。这是刹那定，因为其对象是瞬间生灭的。

同样地，当禅修者观照究竟名色法与其因缘无常、苦或无我的本质时，他的心通常不会离开那个行法，他的心已沉入无常、苦、无我这三相之一里面。这种定也称为刹那定。在这里你必须了解，观禅的刹那定乃是彻底地见到究竟名色法与其因缘无常、苦、无我的本质。若还无法见到它们，如何能称为观禅的刹那定呢？这是不可能的。所以，如果禅修者不修行任何止禅就能清楚地见到究竟名色法及其因缘，那么他不需要修行止禅。然而，如果无法透视它们，则他必须修行止禅中的一种，以便能够办到这一点。

在《蕴相应 Khandha Samyutta》与《谛相应 Sacca Samyutta》里，佛陀也说：‘Samadhim bhikkhave bhavetha, samahito bhikkhave bhikkhu yathabbutam pajanati.’ ——「诸比丘，你们应培育定力。有够强定力的比丘能如实地见到究竟名色法及它们的因缘。」所以你能见到五蕴及它们的因缘，能见到它们无常、苦、无我的本质，能见到它们在阿罗汉道与般涅槃时完全熄灭。

因此，要了知五蕴、它们的因缘与它们的熄灭，禅修者必须培育定力。同样地，要了知四圣谛，禅修者也必须培育定力。这是在《谛相应 Sacca Samyutta》中所提到的。

如果禅修者要辨识感受，他必须注意下列的事实：‘Sabbam bhikkhave anabhijanam aparijanam avirajayam appajaham abhabbo dukkhakkhayaya … (P) … Sabbabca kho bhikkhave abhijanam parijanam virajayam pajaham bhabbo dukkhakkhayaya.’ ——「诸比丘，如果比丘不能以三种遍知（paribba）来了知所有的名、色及它们的因缘，他无法证悟涅槃。唯有能以三种遍知了知它们的人才能证悟涅槃。」这段经文出自《相应部·六处品·不通解经 Apariyanana Sutta, Salayatana Vagga, Samyutta Nikaya》。

同样地，《谛品·尖顶阁经 Kutagara Sutta, Sacca Vagga》中开示，若未能以观智及道智了知四圣谛，则无法解脱生死轮回（samsara）。所以，若禅修者想要证悟涅槃，他必须以三种遍知来了知所有名、色及它们的因缘。

何谓三种遍知呢？它们是：

一、 知遍知（bata-paribba）：即名色分别智（namarupa-pariccheda-bana）与缘摄受智（paccaya-pariggaha-bana）。它们是了知所有究竟名色及其因缘的观智。

二、 度遍知（tirana-paribba 审察遍知）：即思惟智（sammasana-bana）与生灭随观智（udayabbaya-bana）。这两种观智能清楚地了知究竟名色及其因缘无常、苦、无我的本质。

三、 断遍知（pahana-paribba）：即从坏灭随观智（bhavga-bana）至道智这些上层的观智。

《不通解经 Aparijanana Sutta》与《尖顶阁经 Kutagara Sutta》中的教导非常重要。因此，若禅修者想要从受念处开始修行观禅，他必须遵照下列两点：一、他必须已能辨识究竟色法；二、单单辨识感受是不够的，他还必须观照六门心路过程中的受及与它相应的所有名法。

为什么呢？

因为佛陀教导说：如果比丘不能以三种遍知来了知所有的名色及其因缘，那么他无法证悟涅槃。所以，在尚未彻底辨识究竟色法之前，如果禅修者只辨识感受（如：苦受等），那是不够的。这里的「不够」指的是：他不能证悟涅槃。

问 4-7：佛陀是大阿罗汉，那么佛陀与其它同样是阿罗汉的弟子，如舍利弗尊者与目犍连尊者有什么差别呢？

答 4-7：佛陀的阿罗汉道必定与一切知智（sabbabbuta-bana）相应，而弟子的阿罗汉道则不然。弟子的阿罗汉道与以下的智慧相应：上首弟子菩提[25]（aggasavaka-bodhi）、或大弟子菩提（mahasavaka-bodhi）、或普通弟子菩提（pakatisavaka-bodhi）。它们有时与四无碍解智（patisambhida-bana）相应，有时与六神通相应；有时与三明[26]相应，有时纯粹只是阿罗汉道而已；但绝不可能与一切知智相应。举例而言，舍利弗与目犍连尊者的阿罗汉道不与一切知智相应。而佛陀的阿罗汉道不但与一切知智相应，并且具足其它种智能及佛陀的所有德行。

此外，因为他们成熟的波罗蜜，诸佛都是自己证悟道、果与一切知智，不依靠任何老师的教导。但是，弟子唯有借着从佛陀或佛陀弟子那里听闻关于四圣谛的法，然后才能证悟道智与果智，他们不能未经老师教导而独自修行证果。这些是差别之处。

问 4-8：什么是「中阴身」[27]（antara-bhava 中有）？

答 4-8：根据上座部三藏，没有所谓的中阴身。在一世的死亡心[28]（cuti-citta）与下一世的结生心（patisandhi-citta）之间，没有任何心识刹那或中阴身这类的状态存在。如果一个人死后将投生天界，那么，在他今世的死亡心与天界的结生心之间没有任何心识刹那存在，也没有中阴身。死亡一发生之后，天界结生心立刻生起。同样地，如果一个人死后会下地狱，那么，在他今世的死亡心与地狱的结生心之间没有中阴身存在，他死后直接投生到地

狱去。

中阴身的观念通常是这样产生的：有些人死后投生在鬼道一段很短的时间，然后又投生到人道，他们会以为他们在鬼道的那段生命是中阴身。事实上，鬼道的生命并不是中阴身。实际发生的过程是这样的：在今世的死亡心之后，鬼道的结生心生起；在鬼道的死亡心之后，又有人道的结生心生起。由于过去的恶业，他们在鬼道受了一段很短时间的苦。当那个恶业的业力竭尽之后，因为成熟的善业，又再生起人道的结生心。

还未能透视生死轮回真相或缘起的人，会误解那段短暂的鬼道生命为中阴身。如果他们能以观智彻底地辨识缘起，这种误解就会消失。因此我建议你以自己的观智来辨识缘起。那时，中阴身的问题将会从你的心中消失。

答 4-9：安般念的修行方法与四界分别观相同吗？为什么我们必须在修行安般念之后才能修行四界分别观？

答 4-9：这两种修行方法不同。

如果想修行观禅，首先你必须辨识色法（色业处）与辨识名法（名业处），其次你必须辨识它们的因缘。要辨识色法，你必须先修行四界分别观。

佛陀教导色业处时，总是先教导四界分别观的简略法或详尽法。你必须遵照佛陀的教导来修行。修行四界分别观之前，最好已有深厚的定力，如：安般念第四禅，因为它帮助我们清楚地透视究竟色法、究竟名法及它们的因缘。

不过，如果不想修行止禅，你也可以直接修行四界分别观，以此培育定力与透视力。我们在上次回答问题的讲座中已经讨论过这一点。

问 4-10：可否请禅师用科学的方法解释在禅修中所经验到的光？

答 4-10：禅修时所见到的光是什么呢？除了结生心之外，依靠心处（hadaya-vatthu 心所依处）生起的每一个心（citta）都制造许多心生色聚。在这些心当中，止禅心（samatha-bhavana-citta）与观禅心（vipassana-bhavana-citta）比其它心更强而有力，所以它们制造更多的心生色聚。每一粒心生色聚含八种色法，即：地界、水界、火界、风界、颜色、香、味与食素，其中的「颜色」是明亮的。当止禅心与观禅心愈强时，颜色就愈明亮。由于色聚同时并且相续地生起，一粒色聚的颜色与另一粒色聚的颜色紧密地一起产生，犹如电灯泡一般，于是产生了光。

再者，由止禅心与观禅心产生的每一粒色聚中都有火界，此火界（即时节；温度 utu）也产生许多代新的时节生色聚。这现象不仅能发生于内在，也能发生于外在。这些色聚同样有八种色法：地界、水界、火界、风界、颜色、香、味与食素。由于止禅心与观禅心的力量，其颜色也是非常明亮的。所以一个颜色的明亮与另一个颜色的明亮紧密地一起产生，犹如电灯泡一样。

心生色法的光与时节生色法的光同时产生。心生的「颜色」色法只能于内在产生；而时节生的「颜色」色法能于内在与外在产生，并且其光明向十方散布，有时甚至能遍及整个世界或世界系（cakkavala），乃至更远。散布的远近决定于止禅心与观禅心的强度：佛陀名色识别智所产生的光能散布到一万个世界；阿那律尊者天眼心（dibba-cakkhu-citta）所

产生的光能散布到一千个世界；其它弟子观智所产生的光能向各个方向散布到一由旬[29] (yojana)、二由旬等等。

通常禅修者在达到生灭随观智时才能了解此光乃是一群色聚，而在还修行止禅时并不了解这一点，因为色聚非常微细，只修行止禅很难了解及照见它们。如果想要确实地了解，你应努力修行以达到生灭随观智，这将是真正科学的方法。

问 4-11：那些已能辨识身体三十二个部份的禅修者，能否睁着眼睛见到别人身体内在的三十二个部份？

答 4-11：这必须视情况而定。初学者睁着眼睛只能见到身体外在的部份而已；只有用观智之眼才能见到内在的部份。如果你想很科学地了解此事，请用你自己的观智来看。

然而，由于过去修行的波罗蜜，有些人能睁着眼睛看见他人内在的骨骼，例如：摩诃提舍 (Maha Tissa) 尊者。他精通于白骨观，经常观察内在的白骨为不净，达到初禅。并且经常以此禅那为基础修行观禅，辨识名色、名色的因缘、名色无常、苦、无我的本质。这是他通常的修行法。

有一天他出外托钵[30] (pindapata)，从阿诺罗富罗 (Anuradhapura) 走到大村[31] (Mahagama) 去。在路途中他遇到一个女人，那女人发出笑声来，想引起大长老的注意。当他听到笑声而看向她时，他只看到那女人的牙齿，并且取它们为对象修行白骨观。由于之前持续的修行，他看到那女人是全副的白骨，没见到「女人」。然后，他专注自己的骨骼而达到初禅。以初禅为基础，他迅速地修行观禅。于是，就在道路上以站立的姿势，他证悟了阿罗汉果。

原来，那个女人与丈夫吵架而离开丈夫家，要回娘家。她的丈夫随后追来，也遇见摩诃提舍大长老。于是他问大长老：「尊者，你是否看见一个女人从这条路上走去？」大长老回答说：「哦，施主 (dayaka)，我没看见什么男人或女人，我只见到一副白骨走在這條路上。」这个故事记载于《清净道论》的说戒品。

这是一个例子。任何像摩诃提舍大长老那样彻底修行白骨观的禅修者，就能睁着眼睛看见别人的骨骼。

[1] 菩萨—立志要成佛 (圆满正觉) 的人。(P-E Dict p. 491)

[2] 般若 panna—智慧。

[3] 三藏 tipitaka—佛陀的教法收录为三大类，称为三藏。即：

一、经藏 sutta-pitaka—修多罗藏。佛陀用一般的词语解释离苦得乐的道理；包括止观的实修指导。

二、律藏 vinaya-pitaka—毘尼耶藏。佛陀制定弟子应当遵守的戒条及规范，以便净化身、口、意，提升道德与人格。

三、论藏 abhidhamma-pitaka—阿毗达摩藏。高深的教法；佛陀用抽象的词语叙述世间与涅槃的究竟真理。(Ess Abh p. 1)

- [4] 般涅槃 parinibbana—完全的涅槃（无余涅槃）；五蕴的完全熄灭；不再有生死轮回。（P-E Dict p.427）
- [5] 苦行—折磨自己身体的修行法。（古代印度相信如此能成就圣道，解脱痛苦。）佛陀呵斥这种修行法。（P-E Dict p.22, p.297）
- [6] 圣者 ariya—证悟四道、四果这八种圣位的人皆称为圣者。（Com M Abh I.26, p.66）
- [7] 授记—肯定的预言。预言某人未来必然会得到的成就。
- [8] 比丘尼—佛教的女性出家人，遵守三百多条戒。
- [9] 沙弥 samanera—佛教的男性出家人，遵守十条戒，尚未接受比丘戒，必须跟随比丘学习。
- [10] 大长老 mahathera—或译为：大上座。受比丘戒之后经过二十个雨季或二十个雨季以上的资深比丘。
- [11] 尊者 Bhante—或译为：大德。乃是一种敬称。
- [12] 袈裟—佛教出家人所穿，染成褐或黄色的布。（P-E Dict p.212）
- [13] 神通 abhijāna—超过平常人的特殊能力。有五种世间的神通：
- 一、如意通：能显现各种变化，如：分身、穿墙、空飞等。
 - 二、天眼通：能看见远近之物，如：看见天界、恶道众生等。
 - 三、天耳通：能听见远近之声，如：人间、天界等声音。
 - 四、他心通：能知道别人内心的想法、念头。
 - 五、宿命通：能记忆过去世所发生的事情。（Ess Abh p.166）
- 经中还提到第六种，乃是出世间的神通：漏尽通（断尽烦恼的智慧；经由修行观禅所得。）（Com M Abh IX.21 p.343）
- [14] 放逸 pamada—疏忽、大意、懈怠、懒散。（P-E Dict p.416）
- [15] 阿僧祇劫 asavkhyeyya-kappa—无数劫。阿僧祇：无数。劫：世界从生到灭所经历的时间；极长的时间。（Con P-E p.37, 77）
- [16] 四种遍净戒 catuparisuddhi-sīla—比丘的四类清净戒：
- 一、别解脱律仪戒：谨慎遵守比丘的戒律与威仪。
 - 二、根律仪戒：六根接触六境时保持正念，不因境而生贪瞋等。
 - 三、活命遍净戒：以清净诚实的言行取得资生物品，不行邪命。

四、资具依止戒：如理思惟受用衣、食、住、药的真正目的。

(Com M Abh IX. 28 p. 347)

[17] 头陀行—头陀 dhuta: 意为「抖落」；抖擞精神以去除恶行及障碍。(P-E Dict p. 342) 以极简朴的生活方式训练少欲、知足等德行。有十三种修行法，称为十三头陀支(dhutavga)。(清静道论·第二品)

[18] 阿兰若行—隐居于远离聚落的寂静处或森林。(P-E Dict p. 76)

[19] 一切知智—无所不知的智慧。(P-E Dict p. 681) 佛陀的智慧。

[20] 小须陀洹 culasotapanna—修行观禅达到缘摄受智的禅修者称为小须陀洹。初果须陀洹圣者已经完全灭除邪见与怀疑；他们永远不会再投生于四恶道，并且再投生人道不超过七次就会入涅槃。若禅修者达到名色分别智与缘摄受智，他们能暂时去除邪见与怀疑，与须陀洹类似，但还不是真正的须陀洹，称为小须陀洹。他们来世不会投生于四恶道。(Ess Abh p. 406)

[21] 沙门 samana—出家人、隐居修行者。(P-E Dict p. 682)

[22] 梵志—佛教以外其它宗教的出家修行人。(P-E Dict p. 430)

[23] 盗法—学习佛法得到成就之后，不表明是从佛法中学来的，而宣称是自己的本事。

[24] 编者注：三轮教法指的是无常、苦、无我这三种共相。

[25] 菩提 bodhi—证悟；智慧或道智。(P-E Dict p. 490)

[26] 三明 vijja—宿命明、天眼明、漏尽明。乃是六神通之中的三项。(P-E Dict p. 617)

[27] 中阴身—北传佛教所提到，在今世（前有）死亡之后与来世（后有）投生之前的中间生存状态（中有）。

[28] 死亡心 cuti-citta—在一生之中的最后一个心，其功能是执行死亡。(Com M Abh III. 8 p. 124)

[29] 由旬 yojana—古代印度测量距离的单位。一由旬相当于七英里（十一公里多）。(P-E Dict p. 559)

[30] 托钵 pindapata—比丘以钵接受的食物。比丘依靠他人布施食物而维持生活的方式。(P-E Dict p. 458)

[31] 阿诺罗富罗与大村都是斯里兰卡的地名。

第五讲

如何辨识名法

前言

在上次的讲座中，我解释如何修行四界分别观，以及如何分析称为色聚的色法微粒。在这次讲座里，我要就如何辨识名法（nama-kammatthana 名业处）作一些说明。在观禅（vipassana 毗婆舍那）的修行中，名业处是接续在色业处之后的阶段。

首先要简略地解释《阿毗达摩 Abhidhamma》的基本理论。若要了解名业处，必须先知道这些理论。

在《阿毗达摩》中，名（名法；精神）包含能认知对象的「心」与伴随着心生起的「心所」。心所有五十二种，例如：触（phassa）、受（vedana）、想（sabba）、思（cetana）、一境性（ekaggata）、命根（jivitindriya）、作意[1]（manasikara）等。

心总共有八十九种，可以根据它们是善、不善或无记而分类；也可以根据它们存在的界而分类：欲界（kamavacara）、色界（rupavacara）、无色界（arupavacara）或出世间（lokuttara）。另一种简单的分类是把诸心分为两种：一、心路过程心（cittavithi-citta）；二、离心路过程心（vithimutta-citta），即发生于结生、有分及死亡时候的心。

心路过程有六种：眼门、耳门、鼻门、舌门、身门及意门心路过程，分别取色尘、声尘、香尘、味尘、触尘、法尘为对象。前五种心路过程合称为五门心路过程（pabcadvara-vithi）；第六种称为意门心路过程（manodvara-vithi）。每一种心路过程包含一系列不同种类的心，这些心依照心的定法（cittaniyama）而以适当的次第生起。若要辨识名法，你必须依循此定法的次第去照见它们。

辨识名法之前，你必须先培育定力，无论下手处是安般念、其它止禅法门或四界分别观。如果是纯观行者，还必须先辨识色法（rupa-kammatthana 色业处），然后才能辨识名法（nama-kammatthana 名业处）。

名法的辨识包括四部份，即：

- 一、辨识内在某一门心路过程（vithi）的各种心。
- 二、辨识该心路过程中每一心识刹那中的所有名法。
- 三、逐一地辨识六门心路过程中的所有名法。
- 四、整体地辨识外在的名法。

如何辨识禅那心路过程

如果你已能用安般念或其它法门达到禅那，那么，辨识名法最佳的起点是辨识与禅那相应的心和心所。

这么做有两个理由：第一个理由是，在培育禅那时，你已经观察五禅支，因此对于辨识与禅那相应的心所方面已经有一些经验。第二个理由是，禅那速行心

(jhana-javana-citta) 连续生起许多次，因此非常显著而且容易辨识。对照之下，这与欲界心路过程 (kamavacara-vithi) 差别悬殊。在平常的欲界心路过程中，速行心 (javana) 只生起七次。

因此，你可以先进入安般念初禅，出定之后，应同时辨识有分心（即意门）与安般似相。当安般似相在有分心中出现时，你可以根据禅支的个别特相来辨识五禅支。五禅支是：

- 一、寻 (vitakka)：将心投入似相；
- 二、伺 (vicara)：使心维持在似相；
- 三、喜 (piti)：喜欢似相；
- 四、乐 (sukha)：体验似相而引生的乐受或快乐；
- 五、一境性 (ekaggata)：对似相的一心专注。

继续修行，直到你能在每一个初禅速行心 (javana-citta) 的心识刹那中同时辨识所有五个禅支。然后，你应辨识其它名法[2]，从识 (vibbana)、触 (phassa) 或受 (vedana) 其中最显著的一种开始辨识。成功之后，才渐渐增加所辨识的名法，一次加上一种。于是，刚开始时你能在每一个初禅速行心中见到一种名法，接着两种、三种……直到你能见到所有三十四种名法。

然后，你应辨识在意门心路过程 (manodvara-vithi) 里其它每一种心识刹那中的所有名法。

初禅的意门心路过程由一连串不同功能的六种心组成。第一种是意门转向心 (manodvaravajjana)，在这个心识刹那里有十二个名法（此心及与它相应的十一个心所）。其余五种心各有三十四个名法，即一个心与三十三心所。它们是：遍作心[3] (parikamma)、近行心[4] (upacara)、随顺心[5] (anuloma)、种姓心[6] (gotrabhu) 及一连串的禅那速行心 (jhana-javana-citta)。

要辨识这些，你必须先进入初禅，如：安般念初禅。从禅那出定之后，你应同时辨识有分心与安般似相。当该似相在有分心中出现时，你可以观察到刚才生起的禅那意门心路过程。观察在初禅心路过程中每一种不同的心的十二个或三十四个名法。

然后，你应辨识所有名法的共同特相，即：倾向并黏着对象。然后辨识它们整体为名法 (nama)。

你应以同样的方法辨识与分析安般念第二禅、第三禅与第四禅的名法，以及你曾以其它法门达到的任何禅那，例如：不净观，白遍，慈心观。

然而，如果你只以四界分别观培育定力而达到近行定，那么你无法辨识禅那的名法，只能辨识该近行定的名法。首先你应再度修行四界分别观，达到近行定，此时你的身体呈现为闪耀发光的透明体。在近行定当中休息一段时间之后，以恢复活力与清新的心转向修行观禅，辨识近行定的名法。

辨识你之前已修过的所有止禅的心路过程之后，接着你应辨识欲界意门心路过程 (kamavacara-manodvara-vithi) 中的名法。

如何辨识欲界心路过程

如理作意与不如理作意

欲界心路过程可以是善或不善的，这决定于其「作意」是如理作意(yoniso-manasikara)或不如理作意(ayoniso-manasikara)。这两种作意是决定欲界心是善或不善的最重要因素。

如果你取一个对象，并且如实地认知它为色(rupa)、名(nama)、因或果、无常(anicca)、苦(dukkha)、无我(anatta)或不净(asubha)，则你的作意是如理作意，你的速行心是善的。

如果你以概念(世俗观念)的角度来看一个对象，如：人、男人、女人、众生、金、银、或认为它是恒常、快乐、自我，则你的作意是不如理作意，你的速行心是不善的。

然而，例外的情况是，与概念相应的速行心也可以是善的，例如：修行慈心观时或实行布施时。当你亲自辨识那些心路过程时，你将见到其中的差异。

如何辨识意门心路过程

你应从辨识意门心路过程开始，因为它里面心的种类比较少。

若要辨识欲界的善意门心路过程(kamavacara-kusala-manodvara-vithi)的名法，首先你必须辨识有分心(亦即意门)，然后再看眼净色(cakkhu-pasada)，以眼净色为对象。当眼净色出现在意门之时，意门心路过程就会生起。

欲界的善意门心路过程由一连串不同的三种心组成。先是有十二个名法的意门转向心(manodvaravajjana)；然后是七个各有三十四、三十三或三十二个名法的速行心(javana-citta)；最后是两个各有三十四、三十三、三十二、十二或十一个名法的彼所缘心[7](tadarammana-citta 记录心)。

以辨识禅那意门心路过程的方法，从识、受或触开始辨识欲界善意门心路过程里每一心识刹那中的名法，一次加上一种。即先见到一种名法，接着两种、三种，直到你能见到每一种心识刹那中所有不同的名法。

以同样的方法，逐一地用你在修行色业处(rupa-kamatthana)时观察的十八种真实色[8]与十种虚假色[9](非真实色)为对象，继续辨识意门心路过程。

如何辨识五门心路过程

辨识意门心路过程之后，你应从眼门心路过程开始继续辨识五门心路过程。要辨识眼门心路过程里每一心识刹那中的名法，你应先辨识眼净色(即眼门)，接着看意门，然后同时辨识这两门。接着，注意离眼净色稍远处一群色聚的颜色。当此颜色同时显现于眼门与意门时，你将能辨识到缘取那个颜色为对象的眼门心路过程及接着生起、缘取同样那个颜色的意门心路过程。

眼门心路过程由一连串七种心组成：

- 一、有十一个名法的五门转向心[10](pabca-dvaravajjana)。

二、有八个名法的眼识[11] (cakkhuvibbana)。

三、有十一个名法的领受心[12] (sampaticchana)。

四、有十一或十二个名法的推度心[13] (santirana)。

五、有十二个名法的确定心[14] (votthapana)。

六、各有三十四、三十三或三十二个名法的七个速行心[15] (javana-citta)。

七、各有三十四、三十三、三十二、十二或十一个名法的两个彼所缘心[16] (tadarammana-citta)。

在此过程之后，会有一连串的有分心生起。然后生起意门心路过程[17]的三种心，即：一个意门转向心、七个速行心及两个彼所缘心。

辨识这两系列的心之后，你应辨识它们每一个心识刹那中的所有名法。像上述那样，从识、触或受开始，逐一地增加所辨识的名法，直到能辨识眼门与意门心路过程里每一个心识刹那中的所有名法。

接着你应辨识耳、鼻、舌与身这四门的心路过程。

至此，你已经能辨识与善心相应的名法。现在，你需要辨识与不善心相应的名法。要做到这点，只需采取与辨识善心时相同的对象，但是改用不如理作意来看待它们。

在此没有时间详细解说这些，但是我希望在此举过的例子足以使大家对名业处的内容有初步的认识。

至此，你已完成辨识名业处的首三个部份，即：

一、辨识内在某一门心路过程 (vithi) 的各种心。

二、辨识该心路过程中每一心识刹那中的所有名法。

三、逐一地辨识六门心路过程中的所有名法。

如何辨识外在的名法

名业处的第四个部份是辨识外在的名法。首先辨识内在的四界，然后辨识外在你所穿着衣服中的四界。你将见到衣服碎成色聚，而且你能辨识每一粒色聚里的八种色法。它们是「时节生食素八法聚」，是由外在色聚中的火界所产生。

应当交替地辨识内外的色法三或四次。然后，以禅定之光继续观察外在稍远处的色法，如：你所坐的地板。在那里，你也将能辨识到其色聚里的八种色法。交替地辨识内外的色法三或四次。逐渐扩大辨识的范围，观察你所住的建筑物、建筑物周围的区域，包括树木等，直到你能辨识外在所有无生命的色法。有时，你会发现在它们之中也有净色（透明的色法）。这是因为有昆虫或动物居住在树木、建筑物之中，而你见到的其实是这些众生的净色。

然后，你应该继续辨识外在有生命的色法，即构成其它众生的身体之色法。你只辨识他们的色法，并且了解：那不是男人、女人、人或众生，只是色法而已。同时辨识外在所有的色法，接着辨识内外一切不同种类色法。

若要做到这一点，你应该观察内在与外在眼睛中的六种基本色聚，辨识它们的五十四种色法。依照同样的步骤，分析内在与外在其余五处的色法，以及其它所有种类的色法。

现在彻底完成了辨识色法，你应该继续辨识内在与外在的名法。再度辨识内在的名法，先从意门心路过程开始，然后眼门心路过程等。辨识它们当中所有的名法，无论是善或不善。

然后同样地辨识外在的名法。辨识一个众生的眼净色与有分心。当一群色聚的颜色出现在这两门当中时，辨识眼门与意门心路过程。如此内在与外在交替，一再重复，修行多次。对于其余的五门也以同样的方法修行。

若你能达到禅那，则你也能辨识外在的禅那意门心路过程。若你没有禅那的经验，则无法那样做。

如此，你应该逐渐地扩大辨识的范围，直到你能见到遍及无边宇宙的色法。你也应如此辨识名法，直到你能见到遍及无边宇宙的名法。最后，你应该同时辨识遍及无边宇宙的名法与色法。

然后，你以智慧来确定所有的名法与色法：遍及整个宇宙，不见有众生、男人或女人，唯独只有名与色。

名业处的讲解到此完成。

禅修到此阶段，你已经培育定力，辨识内外所有的二十八种色法及你所能辨识的所有名法。

在下次的讲座中，我将解释如何修行观禅的下一个阶段：辨识缘起（*paticcasamuppada*）。

[1] 这七种心所称为遍一切心心所（*sabbacitta-sadharana*）：它们与一切心相应。所有的心都必须依靠它们的协助以认知对象。

一、触 *phassa*—使感官、对象与心三者接触在一起，从而引发认知对象的心路过程。如果没有触，则无法产生认知的作用。

二、受 *vedana*—感受对象、体验对象、享受对象的品质。

三、想 *sabba*—记录对象的颜色、形状、名称等，乃是记忆的功能。

四、思 *cetana*—要达成目标的意志作用。它能执行自己的功能（达成目标），并且调整相应心所的功能，统合起来完成向对象作用的任务，因此它是造成业的最重要因素。

五、一境性 *ekaggata*—使心与心所专注于对象，不令分散。

六、命根 jivitindriya—有两种命根：名命根（维持相应名法的生命）与色命根（jivita-rupa 维持色法的生命。上一章已谈过。）这里指名命根，它是一种心所。虽然思能决定其它心所的作用，但仍需靠命根灌注生命力给思和其它心所。

七、作意 manasikara—负责将心转向对象，使对象出现于心中。

（Ess Abh p. 67-70, Com M Abh II. 2 p. 78-81）

[2] 在禅修者所进入的一次禅那之中，有数不尽的禅那速行心生灭，每一个禅那速行心的心识刹那中都有三十四种名法。

[3] 遍作心 parikamma—禅那的预备心。

[4] 近行心 upacara—接近禅那的心。

[5] 随顺心 anuloma—形成遍作心与禅那之间的随顺或连接。乃是协调低等心（欲界心）与高等心（禅那心）之间的桥梁。

[6] 种姓心 gotrabhu—切断欲界心的相续，形成禅那心的相续。以上这四种心也称为近行定速行心。（Ess Abh p. 161）

[7] 彼所缘心 tadarammana-citta—记录心；在速行心之后生起，缘取（彼）速行心所缘取的对象（所缘），继续享受对象的余味。此心灭后心路过程即结束，有分再度生起。（Ess Abh p. 118）

[8] 十八种真实色—地、水、火、风（四大种色）、眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色（五净色）、颜色、声、香、味（四境色）、女根色、男根色（性根色）、心色、命根、食素。

[9] 十种虚假色—虚空界、身表、语表、色轻快性、色柔软性、色适业性、色积集性、色相续性、色老性、色无常性。

（摄阿毗达摩义论·第六品）

[10] 五门转向心—打断有分，并将心识之流转向色尘等对象。在此的表达法是以心的名称来作为该心识刹那的名称。「有十一个名法的五门转向心」是指：在五门转向心的心识刹那里有十一个名法，即五门转向心与十个心所。并非指心中能含有其它名法。

[11] 眼识—观看对象，形成视觉印象，并将此印象传递给下一个心。

[12] 领受心—接受对象及视觉印象，传给下一个心。

[13] 推度心—审查对象及视觉印象。

[14] 确定心—决定对象是好或坏。

[15] 速行心—享受对象的品质（好或坏）。

[16] 彼所缘心—记录心；继续享受对象的余味。此心发生之后眼根与色尘分离，眼门心路过程结束，有分心再度生起。（Com M Abh III. 8 p. 123-124）

[17] 这里的意门心路过程跟随在前五门心路过程之后生起，取前五门所取的对象。这点与前面谈过独立生起的意门心路过程稍有不同。

问 答（五）

问 5-1：八定（samapatti）可以支持禅修者达到名色分别智，使禅修者能照见名色的微细生灭，从而厌离这些名色，乃至证得道智（maggabana）。除此之外，八定是否还有其它的利益呢？

答 5-1：修行禅定有五种利益：

一、现世的安乐住处（ditthadhamma-sukha-vihara 现法乐住）：在今世享受禅那的快乐。这特别指纯观行阿罗汉（suddha-vipassana-yanika-arahant）而言。比丘的责任是学习教理（pariyatti），修行观禅以证悟四道四果。纯观行阿罗汉已经完成这些任务，不再有工作可做。他们修行禅定只是为了获得禅乐（jhana-sukha），而没有其它作用。这是禅定的第一种利益。

二、观禅的利益（vipassana-nisamsa）：禅那能支持禅修者得到观禅的结果。由于禅定，禅修者能清楚地照见究竟名色及它们的因缘，以及它们两者的无常、苦、无我本质。当禅修者彻底地修行观禅，尤其是达到行舍智（sakkharupekkha-bana）或道智（maggabana）与果智（phalabana）时，通常禅那名法也稳定了。禅那法使观智清晰、分明、强而有力；而强有力的观智能灭除障碍止禅的烦恼，保护禅那，不使退落。

再说，当禅修者长时间修行观禅之后，会感觉疲劳。疲劳发生时，他应长时间安住于某一禅那中，如此疲劳将会消失。当他的心恢复活力之后，可以再回来修行观禅。这是禅定的第二种利益。

三、神通的利益（abhibba-nisamsa）：若人想要拥有世间的神通，如：宿命通（pubbenivasanussati-abhibba）、天眼通（dibbacakkhu）、天耳通（dibba-sota）他心通（paracitta-vijanana）、如意通（iddhividha）：能在空中飞行、在水上行走等等，他可以通过十四种方式来开展十遍禅与八定来达到目的。这是禅定的第三种利益。

四、增上生的利益（bhavavisesavaha-nisamsa）：若有人想投生到梵天界，他必须修行禅那，如：十遍禅、安般念禅、慈心禅。然后，他必须将禅那维持到死亡的刹那，这样才能如愿投生。这是禅定的第四种利益。

五、寂灭的利益（nirodha-nisamsa）：成就灭尽定（nirodha-samapatti）的利益。只有具备八定的阿那含（anagami）及阿罗汉才能进入灭尽定。灭尽定指的是：心（citta）、心所（cetasika）与心生色法（cittaja-rupa）的暂时停止。这里的「暂时」意指：最久七天。这决定于他们进入灭尽定之前所下的决心与意愿（adhitthana）。

除了睡眠的时间以外，阿那含与阿罗汉整天、整夜、多天、多月、多年不停地见到名色及其因缘的生灭，或只见到坏灭。所以，有时他们不想再见到这些坏灭现象（bhavga-dhamma），但是般涅槃的时间还未到，因为他们的寿命尚未结束。于是，为了停止看见这些坏灭现象，他们进入灭尽定。

为什么他们不停地见到这些坏灭的现象呢？他们已经灭除与禅支对立的五盖，因此有极深的定力。专注的心能如实地照见究竟法（paramattha-dhamma），所以他们一直见到坏灭的现象，即见到究竟名色法的本质。然而进入灭尽定时——譬如说七天的时间——他们见不到坏灭的现象，因为所有能认知坏灭现象的心与心所都已停止。

若想进入灭尽定，首先必须进入初禅。从初禅出定之后，必须辨识初禅名法为无常、苦或无我。然后以同样方法修行第二禅乃至识无边处禅（vibbanancayatana-jhana）。接着进入无所有处禅（akibcabbayatana-jhana）。从无所有处禅出定之后，他们必须发四个愿：

- 一、 入定某一段特定时间之后，将从灭尽定出来，例如：七天；
- 二、 当佛陀要见他们时，将从灭尽定出来；
- 三、 当僧团要见他们时，将从灭尽定出来；
- 四、 他们的日常用品不会因任何状况而损坏，例如：火灾[1]。

之后，他们进入非想非非想处禅（nevasabba-nasabbayatana-jhana）。进入非想非非想处定只有一或二个心识刹那之后，他们就进入灭尽定，依所预定的时间住在定中，例如：七天。在定中他们见不到任何事物，因为所有的心与心所都已停止。这是禅定的第五种利益。

诚然，八定能帮助辨识名色及其因缘，但是八定本身也是名法。因此，若禅修者已辨识包括八定在内的名色及其因缘之无常、苦、无我，达到行舍智（savkharupekkha-bana），他可以将辨识的范围限定于八定其中之一的禅那法，这是「双修」（yuganaddha）止禅与观禅，犹如用两头牛来拉一辆车。这是证悟道果与涅槃的另一种助缘。

问 5-2：用理论来觉知无常、苦、无我，与用禅定来辨识究竟法（paramattha-dhamma），这两种方法中那一种比较容易及快速证悟涅槃？

答 5-2：什么是无常？无常就是五蕴（aniccanti paccakkhandha）。在许多注释中提到这个定义。什么是五蕴？五蕴是：色蕴、受蕴、想蕴、行蕴与识蕴。色蕴乃是二十八种色；受、想与行蕴乃是五十二种心所；识蕴乃是八十九种心（citta）。而二十八种色是色，五十二种心所与八十九种心是名，因此五蕴就是名色。五蕴及其因缘乃是观禅的对象。若禅修者能清楚地见到五蕴，则他能修行观禅，觉知无常、苦、无我，不成问题。但是若还未能见到五蕴，禅修者如何能修行观禅，觉知无常、苦、无我呢？如果未见到五蕴就尝试觉知，则他的观禅只是背诵式的观禅而已，不是真正的观禅。唯有修行真正的观禅才能证悟道智与果智。

因此，佛陀在《大念处经 Mahasatipatthana Sutta》中教导说：要证悟涅槃只有一条路（ekayana），没有其它的路。那条路是什么呢？佛陀说首先要修行禅定，因为专注的心能够透视究竟名色法与它们的因缘，以及它们两者无常、苦、无我的本质。

至于能否快速证悟涅槃，则取决于个人的波罗蜜。例如，舍利弗尊者精进修行两星期而证悟阿罗汉道果；目犍连尊者只精进修行七天就证悟阿罗汉道果；而婆蹉只是听闻简短的开示：「Ditthe ditthamattam…」——「看时只有看……」就证悟阿罗汉道果。证悟阿罗汉道果的速度决定于他们的波罗蜜：舍利弗尊者与目犍连尊者以一阿僧祇（asavkhyeyya）与十万大劫（kappa）的时间积聚他们的波罗蜜，而婆蹉只以十万大劫的时间积聚他的波罗蜜。但是，舍利弗与目犍连尊者的阿罗汉道与上首弟子的觉智（aggasavaka-bodhi-bana）相应，而婆蹉的阿罗汉道只与大弟子的觉智（mahasavaka-bodhi-bana）相应；上首弟子的

觉智高过大弟子的觉智。因此，证悟阿罗汉道果的速度决定于他们的波罗蜜，而不在于他们的愿望，因为证悟涅槃的路只有一条。

问 5-3：生死轮回 (samsara) 无始无终，而众生无量无边，所以曾经作过我们母亲的众生也是无量无边。我们如何借着思惟一切众生都曾作我们的母亲来修行慈心观呢？我们能否借着思惟一切众生都曾作我们的母亲来达到慈心禅 (metta-jhana)？

答 5-3：慈心观并不牵涉过去与未来，它只涉及现在而以。因此，如果散播慈爱给已过世的人，我们将无法达到禅那。在无尽的生死轮回当中，可能没有一个众生不曾作过我们的父亲或母亲，但是慈心观与无尽的生死轮回并不相关。

在《慈爱经 Metta Sutta》中，佛陀说：「Mata yatha niyamputtamayusa ekaputtamanurakkhe; evampi sabba-bhutesu, manasam bhavaye aparimanam」——犹如只有一个儿子的母亲会以完全的慈爱来保护这个独生子，即使牺牲她自己的生命也在所不惜。因此，比丘应以母亲的态度来散播慈爱给一切众生。这是佛陀的教导。只有散播慈爱给现在的对象才能产生慈心禅，过去或未来的对象不行。不需要考虑这位曾作我们的母亲、那位曾作我们的父亲，只要以「愿此人健康快乐」的意念来散播慈爱，就能产生禅那。单靠思惟众生曾作我们母亲的态度并不足以产生禅那。

问 5-4：

(以下这些问题一起回答)

一、在佛陀的时代有菩萨吗？如果有，他是否证悟任何道果，或者他只是一个凡夫？

二、为什么圣者 (ariya) 无法成为菩萨？

三、声闻[2]弟子 (savaka) 能改变心意作菩萨吗？若不能，原因何在？

四、若遵循禅师的教导而修行，禅修者能够证悟须陀洹道果 (sotapatti-maggabana and sotapatti-phala-bana)。禅修者能否因为行菩萨道的誓愿而不证入道果呢？

答 5-4：在证悟道果之前，禅修者可以改变心意。证悟道果之后就无法再改变心意，因为根据佛陀在许多经中的开示，「道」是一种「正性决定」(sammatta-niyama 固定法)的法则。此固定的法则说：须陀洹道 (sotapatti-magga) 能产生须陀洹果 (sotapatti-phala)。须陀洹能成为斯陀含 (sakadagami)，但不能退为凡夫。斯陀含能成为阿那含 (anagami)，但不能退为须陀洹或凡夫。阿那含能成为阿罗汉，但不能退为斯陀含、须陀洹或凡夫。阿罗汉死后进入般涅槃，不会再退为较低的圣人、凡夫或其它境界，阿罗汉果是生死轮回的终点。这是正性决定 (sammatta-niyama) 的法则。关于阿罗汉，佛陀开示过许多次：「Ayamantima jati natthidani puna bhavati」——「这是最后一生，不会再有来生。」这是指在证悟任何一种道果之后，他不能改作菩萨。

再者，在得到佛陀或阿罗汉的授记之后，他不能再改变自己的心愿。《清净道论》提到一位改变心愿的大长老。该大长老精通四念处。他修行止观达到行舍智，而且从来不曾做出没有正念的行为或言语。在他临死的时候，大众群集来见他，因为他们认为大长老将入般涅槃。事实上大长老还是一个凡夫。他想见弥勒佛，想在弥勒佛的教化期中证悟阿罗汉果。弟子报告他说：大众群集，因为他们认为大长老将入般涅槃。于是大长老说：「哦，我曾经希望能见弥勒佛，但是既然大众群集，等着看我般涅槃，那么给我一个机会修行吧。」然后他再度修行观禅。由于他已经改变心意，所以他很迅速地证悟阿罗汉果。

佛陀在世时，除了弥勒菩萨之外，经典上没有提到佛陀给予其它菩萨授记。当时，弥勒菩萨是一位名叫阿逸多（Ajita）的比丘。但是三藏中并未提到弥勒佛之后何时会有佛再出现于世间，所以我们无法说在佛陀的时代有多少位菩萨。

问 5-5：有否可能同时修行解脱道（vimuttimaggā）与菩萨道？若有，是什么方法？

答 5-5：解脱（vimutti）指的是脱离烦恼或生死轮回。因此，当菩萨证悟成佛，在般涅槃之后他得以脱离生死轮回。如果你努力修行，并且证得阿罗汉果，在般涅槃之后你也能以弟子的身份脱离生死轮回。

然而，一个人不可能同时成为佛陀以及弟子，他必须选择其中的一者。无论如何，这两者在证悟阿罗汉果之后都得以解脱生死轮回。证悟阿罗汉果的道路是通向解脱的最后道路（vimuttimaggā 解脱道）。

问 5-6：禅师所教导的修行方法只适用于解脱道，或者也适用于菩萨道？

答 5-6：适用于两种道。在上次的问答中，我解说释迦牟尼佛过去世行菩萨道时，曾经有九世出家为比丘。如果我们观察他在那九世中的修行，可以发现主要的是三学：戒行（sīla）、禅定（samādhi）与智慧（pañña）。菩萨能修行八定、五神通，以及修行观禅达到行舍智。

现在你也是正以戒行为基础在修行止观。当你修行三学达到行舍智时，可以选择两条路的其中一条：若你想得到解脱，可以选择前进到涅槃；若你想作菩萨，可以选择菩萨道，没有什么问题。

问 5-7：在阿罗汉般涅槃之前，是否所有的善恶业都会成熟？

答 5-7：不是所有的。已经成熟的那些善恶业会产生果报，那些尚未成熟的善恶业则不能产生任何果报，它们是无效业（ahosi-kamma）：不能结成果报的业。例如：目犍连尊者在过去某一生中所做的恶业，在他般涅槃之前成熟而产生恶报。在过去某一生中，他企图杀害盲目的双亲，但双亲未死。由于此恶业，他在地狱中受了成千上万年的痛苦。脱离地狱之后，在大约两百生当中，每一生他的头颅都被他人打碎而死。在最后这一生也是同样，他全身的每一根骨头都被打碎，包括头骨在内。为什么呢？因为那个恶业已经成熟。除了已经成熟的业之外，其它的恶业与善业都不能产生任何果报，而只有业的名字罢了。

问 5-8：佛陀证悟成道之后是否曾说过：「一切众生本来都有如来的智慧与德相」这句话？

答 5-8：现在你承认释迦牟尼佛已经证悟成佛。你应思惟他的如来德相是否存在一切众生身中，尤其是你自己。你是否拥有如来德相之中的任何一项呢？

问 5-9：阿罗汉对自己五蕴的空观（subhata）与对外在非生物的空观是否一样？涅槃与进入空境是否相同？

答 5-9：对自己五蕴的空观与对外在非生物的空观是一样的。

涅槃得到空（subhata）的这个名字，乃是因为道的缘故。如果禅修者通过觉照各种行法（sāvakhāra-dhamma）为无我而证悟涅槃，则他的道智称为空解脱（subhata-vimokkha）。由于达到涅槃的道称为空解脱，所以涅槃这个对象也称为空。这里空解脱是指：借着透视诸行无我的本质而从烦恼中脱离出来。

问 5-10：所有的经都是由佛陀一人所说的吗？

答 5-10：三藏中大部份的经是佛陀所说的，有些经则是大弟子所说，如：舍利弗尊者、摩诃迦旃延尊者与阿难尊者。不过，弟子所说的经与佛陀所说的经具有同样的意思。这点在某些经中是很明显的，当时佛陀会说：「善哉(sadhu)……」来认可那部经，例如：《摩诃迦旃延贤善一夜经 Mahakaccayana Bhaddekaratta Sutta》。

问 5-11：既然我们无法在定中见到佛陀，我们能否以神通力见到佛陀，并与佛陀讨论佛法？

答 5-11：不能。神通当中有一种称为宿命通 (pubbe-nivasanussati)。如果禅修者具备这种神通，并且曾在过去生中见过佛陀，他只能照着过去的经验那样见到佛陀，而不是新的经验。如果他曾在过去生中讨论佛法，那么也只有旧的问答，不可能有新的问答。这就是宿命通。

[1] 入灭尽定者受到定力的保护，任何灾害都不能伤害他们的身体，因此不必为保护身体而发愿，只须为保护日用品而发愿。

[2] 声闻 savaka—弟子；听闻佛陀或佛陀弟子说法而修行的人。

第六讲

如何透视缘起法的环结

前言

在上次讲座中，我解释如何辨识名法（nama）；而在更前一次的讲座中解释如何辨识不同种类的色法（rupa）。如果能以我所解说的方式来辨识名色法，你也将能辨识名色法的因缘，意即：辨识缘起法（paticca-samuppada）。缘起法乃是在过去、现在、未来这三世当中因与果作用的方式。

佛陀根据听众的根器而教四种缘起修法，而第五种缘起修法则为舍利弗尊者所教，且记载于《无碍解道 Patisambhidamagga》中。详细解说这么多种方法将耗费相当的时间，因此，我只解说最常教导禅修者辨识缘起的两种方法。那就是舍利弗尊者所教的第五法，以及佛陀在《相应部·因缘品 Nidana Vagga, Samyutta Nikaya》、《长部·大因缘经 Mahanidana Sutta, Digha Nikaya》等经里所教的第一法。

这两种方法都需要辨识过去、现在、未来的五蕴（khandha），以及透视它们之中哪个是因，哪个是果。做到这一点之后，你就能进而修行佛经与注释中教导的其它种辨识缘起的方法。

缘起之三轮

在缘起的过程中有三种轮（vatta），即：

- 一、烦恼轮（kilesavatta）：无明（avijja）、爱（tanha）、取（upadana）。
- 二、业轮（kammavatta）：行（sakkhara）、业有（kammabhava）。
- 三、果轮（vipakavatta）：识（vibbana）、名色（namarupa）、六处（ayatana）、触（phassa）与受（vedana）。

而生、老、死则是识、名色、六处、触与受的生、住、灭。

如何辨识过去

要辨识过去，首先你应以蜡烛、花或香供养佛塔或佛像，并且发愿来世成为比丘、比丘尼、男人、女人或天神。

然后，你应回来静坐，修行禅定，然后辨识内在与外在的名色法。这很重要，如果不能辨识外在的名色法，你将很难辨识过去的名色法，因为辨识外在的名色法与辨识过去的名色法二者很相似。

接着，你应辨识在你供养佛塔或佛像时的名色法，当作它们是外在的对象来辨识。如此做时，你在供养时的影像就会出现。你应辨识那个影像里的四界。

当那个影像粉碎成色聚时，你应辨识六处的所有种类色法，尤其是心处的五十四种色法。然后你将能辨识有分心，以及发生在有分心之间的意门心路过程。你应向前与向后地来回辨识这些意门心路过程，寻找「烦恼轮」（kilesavatta）与「业轮」（kammavatta）意

门心路过程。业轮意门心路过程的速行心有三十四或三十三个名法，烦恼轮意门心路过程的速行心有二十或十九个名法，因人而异。之后，你应辨识它们所依靠的色法。

我将举例说明：若有人以蜡烛、花或香供养佛像，并发愿来世投生为比丘。

在此情况下，无明是错知「比丘」为实体；爱是渴望生为比丘；取是执着比丘的生活。无明、爱、取这三项构成烦恼轮。而行则是供养的善「思」（cetana）；业有是与那些行相应的业力。行与业有这两项构成业轮。

当你能辨识刚过去的烦恼轮与业轮之后，你应辨识更远的过去名色法，例如那次供养之前的名色法。然后，你应重复同样的修行步骤，再辨识更远的过去名色法。如此，你将能辨识在一天以前、两天以前、三天以前……发生的名色法。如此细密地向过去辨识，最后你将能见到在今世投胎时，与结生识（patisandhi-citta）相应的名色法。

你应辨识更远的过去，以便寻找今世投胎的原因。你将见到存在前世临死时的名色法，或临死速行心（maranasanna-javana-citta）的对象。

临死速行心的对象有三种可能，即：

一、业（kamma）——如：促成供养行为的思再度现起等。

二、业相（kamma-nimitta）——如：佛塔、比丘、花或供养物。

三、趣相（gati-nimitta）——将要投生的地方。若将投生人道，那么此即是母亲的子宫，通常看起来像红色的毛毯。

如果能辨识临死时的名色法，你也能辨识临死速行心的对象——业、业相或趣相，此对象的出现乃是能产生今世结生识的业力所造成。若能辨识此对象，你也能辨识产生今世相关果报五蕴的行与业有（业力），以及围绕着它们的无明、爱与取。然后，你应辨识与业轮和烦恼轮相应的名法。

实例

为了能有更清楚的了解，我将举真实的例子来说明禅修者能辨识到哪些现象。当某位女禅修者辨识前世临死时的名色法时，她见到一个女人以水果供养比丘的业。然后，她从辨识四界开始，辨识那个女人的名色法。她发现那个女人是一个非常贫穷而且未受教育的乡下人。因为想到自己困苦的处境，所以供养比丘并发愿来世成为受教育的城市女人。

在这个例子中，无明是错知「受教育的城市女人」为实体；爱是渴望成为受教育的城市女人；取是执着受教育的城市女人的生活；行是供养水果给比丘的善良动机（kusala-cetana 善思）；业有乃是那个行的业力。

在今世，那个女人是缅甸大都市里受教育的女人。她能以正见直接透视：前世供养水果的业力如何造成今世的果报（异熟）五蕴。能够如此辨识因果的能力称为缘摄受智（paccaya-pariggaha-bana 辨识因果的智慧）。

再举一个稍微不同的实例。有一个男人辨识到在前世临死速行心的时刻，有四个业争着成熟：其中一个业是教授佛经；一个是讲说佛法；一个是禅修；最后一个是教导禅修。当他追查是哪一个造成今世的果报五蕴时，他发现那是禅修的业。进一步追查当时所修的法门

时，他发现那时正在修行观禅，观察名色法的无常（anicca）、苦（dukkha）与无我（anatta）三相。接着他更进一步追查，见到在每次禅坐之前与之后他都发愿：来世要成为男人，出家作一位宣扬佛法的比丘。

在这个例子里，无明是错知「男人、宣扬佛法的比丘」为实体；爱是渴望成为男人、宣扬佛法的比丘；取是执着男人、宣扬佛法的比丘之生活；行是修行观禅的行为；业有是该行为的业力。

当你能如此辨识前一世，并观察到前世的无明、爱、取、行与业有这五因，以及今世的结生识、名色、六处、触与受这五果之后，必须以同样的方式逐渐地向过去辨识到以前第二世、第三世、第四世……。如此，尽你所能地辨识过去多世。

如果所辨识的过去世或未来世是在梵天界，则只有眼、耳及意三门；在欲界天或人道，则最多有六门。

如何辨识未来

借着辨识过去世因果而培育起观智的力量之后，你也能以同样的方法辨识未来世的因果。你将看到还会变化的未来，乃是过去与现在因的果报，现在的因也包括你正在进行的禅修。要辨识未来，首先应辨识现在的名色法。然后向未来观察，直到今世临死的时刻。那时，你将见到业、业相或趣相因为今世或过去世所做某种业的力量而生起。然后，你应当辨识到来世投生时的名色法。

你必须辨识到无明灭尽无余，这发生于最后一个未来世你证悟阿罗汉道（arahatta-magga）之时。你必须继续追查到五蕴灭尽无余的时候，这发生于阿罗汉的生命结束时，即你般涅槃之时。如此，你即已辨识到未来因为无明灭尽，所以名色法灭尽。

这种辨识过去、现在、未来的五蕴，以及它们之间因果关系的方法，我们称它为第五法。修成第五法之后，你可以学习佛陀所教导的缘起第一法。

缘起第一法乃是以顺行的次第经历三世。开始于过去世的因：无明、行；它们造成现在世的果：识、名色、六处、触、受。然后现在世的因：爱、取、业有，造成未来世的果：生与老死等所有痛苦。

你必须在烦恼轮中寻找无明、爱与取，并观察它如何引起业轮，以及业轮中的业力如何产生投生时的果报五蕴。

依照第五法与第一法来辨识缘起的简略说明到此结束。还有许多未述及的细节，你可以在跟随适当老师修行时学习到它们。

问答（六）

问 6-1：修行安般念但无法见到禅相的禅修者应如何检查自己的身心，以便他的修行能提升乃至达到禅那？换句话说，禅相的生起需要那些条件？

答 6-1：无论那一种修行法门，持续不断的修行都是必需的。修行安般念时，无论身体处在那一种姿势（一切威仪）你都必须专注于呼吸的气息，并且要以尊重的态度如此做。当行、立、坐、卧之时，你应只注意气息而已，不应注意其它的对象。应当停止胡思乱想，停止交

谈（禁语）。若你持续不断如此精进，定力将会慢慢进步。唯有深强有力的定才能产生禅相。若没有禅相（尤其是似相），则禅修者无法达到禅那，因为安般念禅那的对象是安般念似相。

问 6-2：坐的姿势会影响初学者专注与进入禅那的能力吗？有些禅修者坐在凳子上修行，他们能否进入禅那？

答 6-2：对初学者而言，行、住、坐、卧四威仪中以坐姿最好修行。但是那些在修行安般念方面有足够波罗蜜的人，能以任何姿势轻易地进入禅那。修行到工夫纯熟的禅修者，也能以任何姿势进入禅那。因此，他们能坐在凳子或椅子上进入禅那。

舍利弗尊者与须菩提尊者是很好的例子：舍利弗尊者精通灭尽定（nirodha-samapatti）。入村托钵时，他总是在每一家门前先入灭尽定，唯有从灭尽定出来之后才接受供养。须菩提尊者则精通慈心观。他总是在每一家门前先入慈心禅（metta-jhana），从慈心禅出来之后才接受供养。为什么呢？因为他们希望施主得到最大的利益。他们了解如果他们这么做，无量及超胜的善业将在施主的心路过程中产生。他们对施主有充分的慈悲，所以愿意如此做。如是，他们能够在站立的姿势入定。

问 6-3：安般念第四禅的对象是什么？如果在第四禅已经没有呼吸，那么还有禅相吗？

答 6-3：虽然在安般念第四禅中已经没有入出息，但是仍然还有安般念似相。由于该安般念似相乃是依靠自然的呼吸而产生，因此还是可以称为入出息（assasa-passasa）。《无碍解道 Patisambhidamagga》的注释以及《清净道论 Visuddhimagga》的注释都解说到这一点。

问 6-4：禅修者能否直接从安般念进入无色禅（arupa-jhana-samapatti）或转修慈心观？

答 6-4：不能直接从安般念第四禅修行无色禅。为什么呢？因为无色禅中的空无边处禅（akasanabcayatana-jhana）是透过先除去遍禅相而后产生。除去遍相之后，专注于空间（akasa），空无边处禅的对象将会生起。当禅修者见到空间时，他必须逐渐地将空间扩大。当空间向各个方向扩展之后，遍相将会消失。禅修者必须将此空相继续扩展到无边宇宙，此空相是空无边处禅的对象。接着，识无边处禅（vibbanabca-yatana-jhana）的对象是空无边处禅心。无所有处禅（akibcabbayatana-jhana）以空无边处禅心的不存在为对象。非想非非想处禅（nevasabba-nasabbayatana-jhana）的对象是无所有处禅心。所以，四无色禅以遍处的第四禅及遍相为基础。若不除去遍相，则无法进入无色禅。因此，若禅修者修行安般念达到第四禅之后，接着想进入无色禅，首先他应修行十遍达到第四禅，然后才能进入无色禅。

如果他想要从安般念第四禅转修慈心观（metta-bhavana），这是可以办到的，没有问题。他必须借着安般念第四禅的光来照见作为慈心观对象的那个人。如果他的光不够强，那么可能会有一点问题，但这种情况很少见。在他达到第四禅之后，修行慈心观会很快地成功。

问 6-5：如何才能决定或选择自己死亡的时间？

答 6-5：如果你修行安般念达到阿罗汉道，则能准确地知道自己般涅槃的时间。《清净道论》提到一位在行走时证入般涅槃的大长老：首先他在自己行禅（经行）的道路上画一条线，然后告诉一起修行的朋友说：当他走回到那条线时将入般涅槃。结果完全如他所说的情况发生。对于还未证悟阿罗汉果的人，如果能修行缘起法，透视过去、现在、未来的因果关系，他们也能知道自己的寿命。但无法像刚才说到的大长老那样准确，他们无法知道确定的日期，只能知道将死的大概时间。

然而阿罗汉乃是依照业果法则而般涅槃或死亡，并非依照自己的意愿。这里有舍利弗尊者所诵的一首偈颂：

‘Nabhinandamijivitamnabhinandamimaranam;kalabcapatikavkhami,nibbisambhata koyatha.’ ——「我不爱生，也不爱死，只是等待般涅槃的时间，好像官府职员等待分发薪资的日子一样。」

「在他希望的时间死亡」称为「决意死」（adhimutti-marana 胜解死）。通常只有波罗蜜成熟的菩萨才能做到。为什么呢？因为当他们投生于天界时，在那里没有履行波罗蜜的机会，他们不想浪费时间，所以有时会「决意死」，然后投生到人间，继续修习波罗蜜善行。

问 6-6：若有一天我们会发生意外事故而死，如：飞机失事，我们的心能否在那时「离开」身体，以便不受任何身体的痛苦？如何才能办到？在那时，禅修者能否凭借修行的力量而无畏、自在？这需要什么程度的禅定？

答 6-6：所需要的禅定程度是如意通（iddhividha-abhibba 神通）的程度。在那时，你可以尝试借着此神通而逃脱危险。但是，如果你有已经成熟的恶业，那么，神通也无法使你免除恶报。你应记住目犍连尊者的例子：他专精于神通，但是在恶业成熟的那天，他无法进入禅那。这是因为成熟之恶业力量的缘故，不是因为烦恼或五盖。所以强盗们能将他的骨头打碎得像米粒一般细。只有当强盗们以为他已经死亡而离开之后，他才能再进入禅那，而回复神通力。他下定决心使身体回复完整，然后来见佛陀，请求佛陀准许他入涅槃。接着他回到迦拉普拉僧寺（Kalasila Monastery），并且在那里入般涅槃。他那成熟的恶业先产生果报，然后其业力才会消散，而只有那时他才能回复神通力。

如是，如果你没有即将成熟的恶业，而且有神通，你能尝试从空难中逃脱。但是，普通的禅那或观智不能解救你脱离此危难。事实上，我们可以说一个人会遭遇这种意外事件的理由，通常是因为恶业已经成熟的缘故。

心无法离开身体，因为心必须依靠身体的六处之一才能生起。六处乃是：眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色与心所依处。这六处都在你的身体中。生在人世间，若不凭借任何一处，心则无法生起。这是为何心不能离开身体。

然而，如果你有禅那，我们建议你在发生危险之时迅速地进入禅那。这是指你必须已经完全熟练于入禅的工夫。如果你能在那时进入禅那，该禅那善业可能会帮你脱离危险。但我们无法保证确能如此。万一在禅那中死亡，你会投生到某一层梵天。

如果你擅长于观禅，那么，在危险之时你应再度修行观禅。你应辨识行法（savkhara-dhamma）无常、苦、无我的本质。如果能在死亡发生之前彻底地修行观禅，你可能会证悟某一种道（magga）与果（phala），而死后投生于善道。若你证悟阿罗汉果，则将进入般涅槃。然而，万一你既没有神通或禅那，也不能修行观禅，你仍然能凭借着够强而且能导致长寿的善业而逃脱，正如摩诃迦那迦菩萨（Mahajanakabodhisatta）的例子。

有一次摩诃迦那迦王子所乘的船沉入大海洋里，除了他之外，其它乘客都死在海洋中。他奋力在海洋中游了七天七夜。最后，由于他过去世的善业，护海女神把他救上岸，得保不死。

问 6-7：证悟道果的圣者（ariya）不会再退为凡夫（puthujjana），这是正性决定（sammatta-niyama）的法则。得到授记的人不能放弃菩萨行，这也是正性决定的法则。但是佛陀宣称一切法都是无常[1]。上述所说的正性决定法则是否符合无常的法则？

答 6-7: 在此你必须了解什么是法则, 以及什么是常。依照业报的法则, 恶业 (不善业) 产生恶报, 善业产生善报, 这是恒常不变的法则。但这是否表示善业与恶业是常 (nicca) 的呢? 请思考这个问题。

如果善业是恒常的, 那么请思考这点: 现在你正在听闻佛陀所教导的《阿毗达摩》, 这是闻法的善业。它是恒常的吗? 如果它是恒常的, 那么在这一生当中, 你将只有这个业, 没有其它的业。你了解吗? 善业产生善报, 恶业产生恶报, 这是恒常的法则, 但这并不表示业本身是恒常的。善思 (kusala-cetana 善的动机) 与不善思 (akusala-cetana 不善的动机) 是业。这些业一生起之后就立即消灭。这就是它们的无常本质。但是业力 (能产生个别果报的潜在力量) 仍然存在名色的过程当中。

假设这里有一棵芒果树, 现在树上没有果实, 但是终有一天它会结成果实。你可以说能产生果实的那个力量存在芒果树中。那个力量是什么呢? 虽然我们剖析了树叶、树枝、树皮与树干, 仍然无法找到那个力量, 但并不表示它不存在, 因为终有一天芒果树会产生果实。同样地, 我们并没有说善业与恶业是恒常的; 我们说业力以潜在力量的形式, 存在于名色的过程中。并且有一天, 当此力量成熟时, 它会产生果报。

现在, 让我们来讨论「正性决定」(sammatta-niyama)。我们说道果法 (maggaphala-dhamma) 是正性决定的法, 但是我们并未说道与果是恒常的。它们也是无常的。可是, 道智的力量存在于证悟道果与涅槃者的名色过程中, 那个力量也称为正性决定, 它能产生一层比一层高的果位, 而不能产生较低的果位, 这是恒常不变的法则。在此你应当考虑到: 证悟阿罗汉果是不容易的, 必须付出极大的精进来修行, 同时坚强的毅力也是必要的。例如: 释迦牟尼菩萨在他的最后一生中, 为了证悟与一切知智 (sabbabbuta-bana) 相应的阿罗汉果, 非常精进地苦行了六年。你可以想象那是多么的艰难。如果经历无数艰难而证悟阿罗汉果之后, 他又再变成凡夫, 那么修行的成果何在呢? 你应仔细思考这一点。

现在, 我要解释在什么情况下, 菩萨能得到授记?
'Manussattamlivgasampatti, hetusattharadassanam;

pabbajjagunasampatti, adhikarocachandata;

atthadhammasamodhanaabhiniharosamijjhati.'

具足下列八项条件时, 他能够得到授记:

一、Manussattam: 他生为人。

二、Livgasampatti: 他生为男人。

三、Hetu (因或根): 他有充分的波罗蜜, 只借着听闻佛陀讲说关于四圣谛的短偈, 就足以证悟阿罗汉果。这意指: 他必须曾在过去世彻底地修行观禅, 达到行舍智。

四、Sattharadassanam (见佛): 他遇见佛陀。

五、Pabbajja (出家): 他出家为隐士或比丘。

六、Gunasampatti (成就善德): 他修成八定 (samapatti) 与五神通 (abhibbana)。

七、Adhikaro（增上行）：他具备能接受授记的充分波罗蜜。这意指：他必须曾于过去生中修行证悟一切知智的波罗蜜，因此他能够从佛陀那里接受授记。换句话说，他必须曾在过去佛的教化期中，播下一切知智的智慧（vijja）与正行（carana）种子。根据《耶输陀罗譬喻经 YasodharaApadana》，后来的悉达多太子与耶输陀罗公主曾在数万亿尊佛面前，为释迦牟尼佛的一切知智而发愿，并在这些佛的指导下，修行所有的波罗蜜。

八、Chandata（强烈意愿）：他具有想要成就一切知智的强烈意愿。此意愿需要多强呢？假设全世界充满炽燃的火炭，有人告诉他说：如果他能赤脚从世界的这一端，走过炽燃的火炭，到达世界的另一端，则能成就一切知智。他必定毫不犹豫地走过那火炭。现在我请问你：你愿意走过那炽燃的火炭吗？且先不用说充满整个世界的火炭，如果从台湾到缅甸帕奥村的路上充满火炭，你愿意走过它吗？如果答案是肯定的，那么你能以那样的强烈意愿证悟一切知智。菩萨愿意走过炽燃的火炭，这就是要证得一切知智的强烈意愿。

如果菩萨具足这八项条件，他必然会得到佛陀授记。释迦牟尼菩萨在燃灯佛（DipavkaraBuddha）时是一位名为善慧（Sumedha）的隐士，他具足这八项条件。这就是为什么他能得到燃灯佛如此的授记：「再过四阿僧祇（asavkhyeyya）与十万大劫（kappa）之后，你必定会证得一切知智，而你的族姓为乔达摩（Gotama 瞿昙）」。

为什么说授记是「肯定的」呢？因为它不会改变。我们并没有说它是恒常的。燃灯佛的名色法是无常的，善慧菩萨的名色法也是无常的，这是事实。但是，只要菩萨还未证得一切知智，其业力（尤其是他的波罗蜜）是不会消失的。燃灯佛的话（指授记）也是不会改变，不会是虚假的。如果那些话改变了，则授记就不是真的。那么就有另一个问题产生，即：佛陀会说假话[3]。佛陀唯有见到上述八项条件都具足时，才会给予授记。例如：当一个精通农业的人看见一棵条件良好的香蕉树时，他能告诉你：这棵香蕉树将在四个月后产生香蕉。为什么呢？因为他精通农业，并且他看到香蕉树长出的花与细叶。同理，当某人具足上述的八项条件时，佛陀看见他将能证得一切知智的果，这就是为什么佛陀给予授记的原因。

在燃灯佛时，释迦牟尼菩萨是善慧隐士，是一个凡夫；在最后一生证悟成佛之前，他还是一个凡夫；唯有在证悟之后他才成为释迦牟尼佛。在证悟与一切知智相应的阿罗汉道之后，他不能改变他的阿罗汉果位，这是正性决定的法则。这里正性决定的法则指的是：阿罗汉道的结果不能改变。这并不表示阿罗汉道是恒常的，而是指由业力产生的果报是不能改变的。这究竟指的是什么呢？这是指阿罗汉道必然产生阿罗汉果，而且阿罗汉道将灭除所有烦恼、所有恶业与所有善业，这也是必然的。这些烦恼、恶业与善业若未被灭除，则将于般涅槃之后产生它们的果报。这种业果法则称为正性决定，是不会改变的。因此，正性决定与授记并不违背无常的法则。

在此，我想再多作一些说明：单靠发愿或向往并不足以证得一切知智。当菩萨接受授记时，他们必须已具足上述的八项条件。再者，单靠授记也不能产生成佛之果。即使在得到授记之后，他们仍然必须继续修行，以圆满三种层次的十波罗蜜：

一、他们必须借着牺牲儿子、女儿、妻子与外在财物来履行十种普通波罗蜜（parami 波罗蜜）；

二、他们必须借着牺牲自己的肢体与器官，如：眼睛、手臂等来履行十种中等波罗蜜（upaparami 近波罗蜜）；

三、他们必须借着牺牲自己的生命来履行十种上等波罗蜜（paramattha-parami 最上波罗蜜）。

总共有三十种波罗蜜，如果我们归纳它们，那么就只有布施（dana）、戒行（sila）与止观修行（bhavana）。这些是上等的善业，菩萨必须借着牺牲有生命与无生命的财物、自己的肢体乃至自己的生命，来完成这些善业。如果你相信自己是菩萨，你是否能够或者是否愿意履行这些善业呢？如果你能够，并且你也曾经从某尊佛之处得到授记，那么，终有一天你会证得一切知智。但是，根据上座部佛法，在同一段时间里只能有一尊佛出现，所以现在你是不能成佛的。

再者，菩萨必须以多久的时间履行波罗蜜呢？以我们的释迦牟尼菩萨为例，在得到授记之后，他以四阿僧祇与十万大劫的时间履行波罗蜜，这是最短的时间。然而，在得到授记之前，我们无法确定他已经修行多长的时间。因此，你应记住单靠发愿或向往是不足以成佛的。

问 6-8：当普通弟子（pakati-savaka）修行止观达到缘摄受智、生灭随观智或行舍智之后，死后他将不会堕入四恶道（apaya）。即使由于放逸而退失他的止观，曾经修行止观的业力仍然存在。《闻随经 SotanugataSutta》也说他将快速地证悟涅槃。那么，为什么禅师在六月二日回答问题的开示中说，菩萨从佛接受授记之后（即使他曾修行达到行舍智），仍然会堕入畜生道呢？在那一部经中提到这样的内容？

答 6-8：这是因为菩萨道与普通弟子之道不同的缘故。你可以在《佛种姓经 Buddhavamsa》与《行藏 Cariyapitaka》里找到有关资料。

这两种情况怎样不同呢？虽然菩萨已经从佛得到授记，但是证得一切知智的波罗蜜还未成熟，他必须培育波罗蜜直到成熟。例如：释迦牟尼菩萨得到燃灯佛授记之后，还必须以四阿僧祇与十万大劫的时间培育波罗蜜，直到成熟为止。从得到授记到最后一生之间的时期，菩萨有时因为过去所造的恶业而投生于恶道。那时，他还不能灭除那些恶业的业力，所以当业力成熟之时，无可避免地，他必须遭受果报，这是不变的法则。

但是，对于已经达到缘摄受智、生灭随观智或行舍智的普通弟子而言，他们证悟道智与果智的波罗蜜已经成熟，因此他们能在接着的未来生中证悟道果、彻见涅槃，这也是不变的法则。

问 6-9：阿罗汉也能给予别人授记，这里授记的定义是什么？从那部经或来源可以查到这样的数据？

答 6-9：请查阅《佛种姓经 Buddhavamsa》与《譬喻经 Apadana》。但唯有具备天眼通（dibba-cakkhu-abhibba），尤其是具有未来分智[4]（anagatamsa-bana）的阿罗汉才能给予授记。他们只能见到未来的几生或几劫而已，无法有如佛陀般见到许多阿僧祇劫（asavkhyeyyakappa）。

问 6-10：在非想非非想处定中能否修行观禅？在那部经或数据中能找到此答案？

答 6-10：在任何禅那中都无法修行观禅，而非想非非想处定也是禅那。只有从禅那出定之后，禅修者才可以对禅那法（禅那的心与心所）修行观禅，例如非想非非想处定的三十一禅那名法。这在《中部·后五十经篇·各别经 AnupadaSutta, Uparipannasa, MajjhimaNikaya》中提到。在这部经中，佛陀详细解说舍利弗尊者在证悟须陀洹道果之后十五天里的修行经验。

例如：舍利弗尊者进入初禅，从初禅出来之后，借着透视三十四种初禅名法的生时、住时与灭时，他逐一地辨识它们为无常、苦与无我。以此方式，他能辨识到无所有处定，这称为各别法观禅（anupadadhamma-vipassana）：逐一地辨识行法的观禅。但是当他达到非

想非非想处定时，他无法逐一地辨识它的禅那名法，只能整体地辨识，这称为聚思惟观禅（kalapa-sammasana-vipassana）。只有佛陀才能逐一地辨识非想非非想处定的禅法。即使像舍利弗尊者那样的弟子也无法如此辨识，因为它们极端微细。

问 6-11：一个患上精神异常、幻听、精神分裂症、脑部疾病、中风或脑神经失调的人能否修行这种法门？如果能，必须注意那些事项？

答 6-11：可以修行，但是通常不会成功，因为他们无法持续专注一段够长的时间。这里「够长的时间」指的是：当定强而有力时，必须维持此定力达到数小时，以及数次静坐。通常这种人的定力是不稳定的，这是问题的所在。若他们能在持续数次静坐、数天乃至数月里专注地修行，并且能够维持定力，则他们可以成功。

波咤左啰（Patacara）是一个有名的例子。她的丈夫与两个儿子在同一天死亡，而且父母亲与兄弟也在当天丧生。她因为遭遇这些悲惨的事件而发疯，光着身子到处逛荡。有一天，当佛陀在舍卫城（Savatthi）祇园精舍（Jetavana）中说法时，她走了过来。她在过去生所修积的波罗蜜即将成熟。由于这个原因，以及佛陀的慈悲，她能恭敬地聆听佛陀所教导的法。

慢慢地，她的心平静下来，并且能够了解法的意义。接着，她很快地成就初果须陀洹。她出家为比丘尼并继续禅修，且能维持自己的禅定与观智。有一天，由于禅修成熟，她成为具足五神通与四无碍解智（patisambhida-bana）的阿罗汉。在精通戒律的比丘尼当中，她排名第一。她持戒非常严谨，并且将律藏与注释全部背熟。

她曾经在胜莲华佛（PadumuttaraBuddha）教化期到迦叶佛（KassapaBuddha）教化期这段期间修行波罗蜜，尤其是在迦叶佛的教化期中。当时，她生为基毗王（KingKiki）的女儿，修行童真梵行（Komari-brahmacariya）两万年。童真梵行指的是遵守梵行五戒，即于普通五戒当中的不邪淫这条戒，她更进一步地遵守不淫欲戒。在长达两万年的时间里，她以家居士身份修行三学：戒行（sila）、禅定（samadhi）与智慧（pabba）。那些波罗蜜在乔达摩佛陀（GotamaBuddha 即释迦牟尼佛）的教化期中成熟了。所以，虽然曾经发疯，她仍然能修行三学，而且成就阿罗汉果。

当这种人修行时，善知识（kalyana-mitta）是很重要的。善知识指的是：好的老师、好的朋友或一起修行的朋友。适当的医药与适当的食物也是重要的助缘。从以往的经验中，我了解到他们大部份无法维持长时间的定力，有些人终其一生都是疯颠的，这可能因为他们的波罗蜜还不充分或还不成熟的缘故。

问 6-12：对于人际关系不好的人，如果成功地达到第四禅，这能否提升他与别人相处的技巧？达到禅那能否改善这样的问题？

答 6-12：这些问题通常因为瞋怒（dosa）而产生，这是五盖当中的一种。在禅修当中，只要禅修者尚未能去除这种态度，他就还无法达到禅那。但是，如果能去除这种态度，他不但能达到禅那，还可能证悟道果，乃至成就阿罗汉。一个有名的例子是阐陀尊者（ChannaThera）的故事：他与我们的菩萨同一天诞生于迦毗罗卫城（Kapilavattu）净饭王（KingSuddhodana）的宫殿中，他是净饭王一个女奴的儿子。小时候，他是菩萨悉达多太子的玩伴。这使他心中生起很大的骄傲，他总是这样想：「这是我的国王，佛陀是我的玩伴，法是我们的法。当太子厌离世间时，是我跟随他到阿拏摩河边（AnomaRiver），没有其它人跟随他。舍利弗与目犍连等人都是后来才开的花……」因为这种骄傲的态度，他总是口出粗暴的言语。他不尊敬大长老，如：舍利弗尊者、目犍连尊者等。因此没有比丘与他建立友善的关系。佛陀在世时他无法证得禅那或道果，因为他无法去除骄傲与瞋怒。

在般涅槃当天晚上，佛陀告诉阿难尊者对阐陀尊者执行梵罚 (brahmadanda)，即：所有比丘都不可以跟阐陀尊者说话，即使阐陀尊者想找他们说话亦然。当没有人与他说话时，他的骄慢与瞋怒就渐渐消失了。这项羯磨法 (savgha-kamma 僧团的决议) 执行于佛陀般涅槃后五个月，地点在憍赏弥 (Kosambi) 的瞿师多僧寺 (Ghositarāma)。

之后，阐陀尊者离开瞿师多僧寺，前往贝拉那斯 (Benares) 附近鹿野苑的仙人住处 (Isipatana) 僧寺。虽然他很精进地修行，但无法成功。因此，有一天他去请求阿难尊者帮助解决他的问题。为什么他不能成功呢？他辨识五蕴无常、苦、无我的本质，但是他不修行缘起法。因此，阿难尊者教导他修行缘起的方法，并教他《迦旃延经 KaccanagottaSutta》。聆听阿难尊者的说法之后，他证悟了须陀洹道。他继续修行，并且很快地成就阿罗汉。所以，如果一个人能改变自己的恶劣性格，并且以正确的方法修行止观，则他能证得禅那与道果。

[1] 编者注：佛陀未曾说：「一切法都是无常」；佛陀说：「一切有为法都是无常」或「诸行无常」。(法句经·第二七七偈 Dhammapada.)

[3] 佛陀只说真实的言语，不会说假话。

[4] 未来分智乃是天眼通当中的第二种神通力，能见到未来世的情形。

第七讲

如何培育观智以透视涅槃

前言

在上次的讲座里，我简要地解释如何依据第五法与第一法来辨识缘起。今天，我想要跟大家讨论如何继续修行观禅，直到证悟涅槃。

要证悟涅槃，禅修者必须逐步地培育十六种观智（bana）。

第一种观智是名色分别智（namarupa-pariccheda-bana）。在前面如何辨识名法与色法的讲座中，我已经解说了这种观智。

第二种观智是缘摄受智（paccaya-pariggaha-bana），在上次的讲座中，我解说如何辨识过去、现在、未来的名色法，以及如何辨识缘起，即是解说这种观智。

培育前面这两种观智之后，你必须依照每一种法个别的特征、作用、现状与近因[1]，再度辨识所有名法、所有色法与缘起法的每一支，借着如此辨识而完成对它们的修行。这些无法以简短的方式来解释，所以，如果你想知道这些细节，最好的方法是：在实际修行的时候学习它们。

现在，我要简要地解说其余的观智。

思惟智

第三种观智是思惟智（sammasana-bana），即以分组的方式觉照行法的智能。要培育这种观智，需要将行法分组——分成两组：名与色；或五组：五蕴；或十二组：十二处及十二缘起支；或十八组：十八界。然后需要觉照每一组的无常、苦、无我三相。

例如，佛陀在《无我相经 AnattalakkhanaSutta》中教导以正思惟来辨识五蕴：辨识一切色、受、想、行、识为「不是我」（anicca 无常）、「不是我的」（dukkha 苦）、「不是我自己」（anatta 无我）。佛陀解释所谓的「一切」乃是包括：「过去、现在与未来；内与外；粗与细；劣与胜；远与近」。

首先你再次将定力提升到第四禅。如果你是纯观行者，只修行四界分别观达到近行定，那么你应该提升定力，直到定力之光强盛明亮。然后从辨识六门中每一门的究竟色法开始。

将色法归类为一组，观察它的生起与消灭，接着知见它为无常。你必须一再重复、交替地照见内外色法的无常相。辨识外在的色法时，你必须由近而远，将觉照的范围逐渐扩大，直到遍及无边的宇宙。

接着依照相同的方法，观察众生因为色法的生灭而必须不断承受的痛苦，然后知见它为苦。

最后观察色法没有一个永恒不变的自体，然后知见它为无我。

你必须以同样的方法照见名法的无常、苦、无我三相。辨识六门的所有名法：这包括存在每一门心路过程（vithi）里每一心识刹那中的心与心所，以及发生于心路过程之间的有分心。你必须一再重复、交替地照见内外名法的三相。

观察六门的名色法之后，现在你必须先照见今世这一期生命中的色法及名法的三相，从最初的结生心到最后的死亡心。在此，同样地，你必须逐一地照见三相，不断重复修行。

照见今世的名色法之后，你必须也照见你曾经辨识的过去世及未来世。你必须逐一地照见过去世、现在世与未来世当中内在与外在所有名色法的三相，不断重复修行。

如此修行时，你将快速地培育起更高的观智，阶阶相续，直到证悟阿罗汉果。不然的话，你可以借着几种练习来提升你的观智。

四十种思惟法 (Cattarisakara-anupassana)

第一种练习是知见过去、现在、未来的内外名色法无常、苦、无我的四十种思惟法。它们的巴利文名称都以「to」作为字尾，所以称它们为四十个「to」。

无常组有十种思惟法：

1. 无常 aniccato
2. 毁 palokato
3. 动 calato
4. 坏 pabhavguto
5. 不恒 addhuvato
6. 变易法 viparinamadhammato
7. 不实 asarakato
8. 无有 vibhavato
9. 死法 maranadhammato
10. 有为 savkhatato

苦组有二十五种思惟法：

1. 苦 dukkhato
2. 病 rogato
3. 恶 aghato
4. 疮 gandato

5. 箭 sallato
6. 疾 abadhato
7. 祸 upaddavato
8. 怖畏 bhayato
9. 难 itito
10. 灾 upasaggato
11. 非保护所 atanato
12. 非避难所 alenato
13. 非归依处 asaranato
14. 杀戮者 vadhakato
15. 恶之根 aghamulato
16. 患 adinavato
17. 有漏 sasavato
18. 魔饵 maramisato
19. 生法 jatidhammato
20. 老法 jaradhammato
21. 病法 byadhidhammato
22. 愁法 sokadhammato
23. 悲法 paridevadhammato
24. 恼法 upayasadhammato
25. 杂染法 samkilesikadhammato

无我组有五种思惟法：

1. 无我 anattato
2. 空 subbato
3. 敌 parato

4. 无 rittato

5. 虚 tucchato

运用这四十种思惟法于过去、现在、未来的内外名色法时，有些人的观智提升到证悟阿罗汉果。

不然的话，你应该以「色七法」与「名七法」来照见名色法的三相。

色七法 (Rupa-Sattaka)

色七法是：

一、照见这一期生命中，从投生到死亡之间的内外色法的三相。

二、照见这一期生命中不同时期的内外色法的三相。你应将这一期生命当作一百年，接着将它分成三个时期，每个时期有三十二年。然后借着观察每一时期的色法一生起即坏灭，而不会去到下个时期，如此来照见每一个时期的色法之三相。

接着，将这一期生命逐渐地分成更短的时期，然后以同样的方法来照见。于是，你把这一百年的生命分成：十年为一期，总共十期；五年为一期，总共二十期；四年为一期，总共二十五期；三年为一期，总共三十三期；两年为一期，总共五十六期；一年为一期，总共一百期；四个月为一期，总共三百期；两个月为一期，总共六百期；半个月为一期，总共两千四百期；一天分成两个时期；一天分成六个时期。在每一个情况里，观察每一时期的色法就在那一时期里消灭，不会去到下一个时期，因此是无常、苦、无我。

再进一步缩短每一时期的时间至身体每一个动作的期间，即：每一次向前走、向后退、向前看、向旁看、弯曲手足或伸直手足的时期。然后，将每一步分成六个时期：举起脚跟、提起脚尖、脚向前移、脚向下落、脚接触地、脚压于地。并且照见这一百年当中每一个时期的色法之三相。

三、照见这一百年生命中每天饥饿时与饱食时的食生色法之三相。

四、照见这一百年生命中每天热时与冷时的时节生色法之三相。

五、在眼、耳、鼻、舌、身与意六门中生起的业生色法之三相。观察每一门里的色法一生起即坏灭，而不会去到其它门。以此方法来照见色法的三相。

六、照见这一百年生命中每天快乐时与悲伤时的色法之三相。

七、照见非有情（无生命）的色法之三相。那即是没有六根任何一者的色法，如：铁、铜、不锈钢、金、银、珍珠、宝玉、螺贝、大理石、珊瑚、泥土、岩石、水泥、与植物。这类色法只存在外界。

上述即是色七法。

名七法 (Arupa-Sattaka 非色七法)

在修行名七法时，你应照见修行色七法的观禅心[2]的三相。这是指：在每一法里，你照见的对象是观禅心。你以随后生起的观禅心来照见它。名七法是：

一、整体地照见色七法中所有色法的三相，然后照见缘取色七法为对象的观禅心之三相。这是指你以观禅心照见色七法中所有色法为无常之后，接着也应照见该观禅心本身为无常、苦、无我。

对于照见色七法中所有色法为苦及无我的观禅心，也应以随后生起的观禅心照见它们的三相。

二、照见色七法每一法里的色法之三相，然后照见缘取每一组色法为对象的观禅心之三相。这是指你以观禅心照见色七法其中一法的色法为无常之后，接着也应照见该观禅心本身为无常、苦、无我。对于照见色七法每一法里的色法为苦及无我的观禅心，也应以随后生起的观禅心照见它们的三相。

三、再次照见色七法每一法里的色法之三相，然后连续四次以随后生起的观禅心照见之前生起的观禅心之三相。这是指当你以观禅心照见色七法中任何一法的色法为无常、苦、无我时，立刻照见那观禅心本身为无常、苦、无我。接着，以第三个观禅心照见第二个观禅心；以第四个观禅心照见第三个观禅心；以第五个观禅心照见第四个观禅心为无常、苦、无我。

四、这与第三法相似；差别在于：继续修行直到以第十一个观禅心照见第十个观禅心为无常、苦、无我。

五、特别针对去除邪见地照见名法的三相。照见缘取色七法的观禅心，同时增强无我的思惟，以便去除邪见——尤其是我见。

六、特别针对去除骄慢地照见名法的三相。照见缘取色七法的观禅心，同时增强无常的思惟，以便去除骄慢。

七、特别针对断除贪爱地照见名法的三相。照见缘取色七法的观禅心，同时增强苦的思惟，以便断除贪爱。

借着修行色七法与名七法，你将透彻地照见名色。

我已解说如何以分组的方法培育透视行法的观智；现在我要解说如何培育透视行法生灭的观智。

生灭随观智（Udayabbaya-Bana）

生灭随观智由两种观智构成：透视行法的因缘生灭（paccayato-udayabbaya）之观智，以及透视行法的刹那生灭（khanato-udayabbaya）之观智。行法包括了过去、现在、未来内在与外在的名色、五蕴、十二处、十八界、四圣谛及十二缘起支。

照见因缘生灭应以之前我已经解释过的缘起第五法及第一法来修行。例如照见无明等过去世的五因如何造成今世五蕴生起；照见于未来世证悟阿罗汉道时，无明等的息灭，以及最后般涅槃时五蕴的息灭。

照见刹那生灭是你必须照见每一心识刹那中五蕴的生灭。这包括结生心 (patisandhi-citta)、有分心 (bhavavga)、死亡心 (cuti-citta) 生起与息灭时的五蕴。(结生心、有分心与死亡心称为离心路过程心[3]vithi-mutta-citta)；也包括六门心路过程 (vithi) 里，每一心识刹那中的五蕴。

培育此观智的方法有两种：简略法及详尽法。

简略法

若要修行简略法，你应逐一地只照见下列诸法刹那生灭的本质：过去、现在与未来的名色、五蕴、十二处、十八界、四圣谛与十二因缘。你应知见它们的刹那生灭，并照见它们的三相。

详尽法

详尽法分为三个阶段来修行。首先，你只照见诸行法的因缘生及刹那生，然后只照见它们的因缘灭及刹那灭，最后再照见它们的因缘生灭及刹那生灭两者。

生起的观法 (Samudayadhammanupassi 随观集法)

开始修行详尽法时，你应一再地只照见行法的因缘生起，以及它们刹那生起。

以色法为例，依照前面讲述过的缘起第五法来辨识色法的因缘生。再次看向过去直到你前世临死的那一刻，照见引起今世业生色法的过去五因。逐一地照见无明、爱、取、行及业每一因的生起导致业生色生起。

然后，你应只照见业生色法的刹那生起。

然后你必须逐一地照见心生、时节生与食生色法的因缘生及刹那生。你照见心造成心生色法生起；时节造成时节生色法生起；食素造成食生色法生起。

在每一项里，你也都照见其色法的刹那生。

然后，你必须以相同的方法照见名法的因缘生与刹那生。然而，要列举细节必须耗费相当长的时间，因此我将省略它们，而在每一个例子里只解说色法的细节。

息灭的观法 (Vayadhammanupassi 随观灭法)

照见名色法的因缘生与刹那生之后，接着应一再地只照见它们的因缘灭及刹那灭。

在照见色法时，依据缘起第五法来观色法的因缘灭：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 (arahattamaggaandarahattaphala) 时，所有的烦恼都息灭了。而在那一世结束之时，所有的行法都息灭了。这是直接照见你的般涅槃，从那时起不再有新的名法或色法生起。逐一地照见无明、爱、取、行及业每一因的息灭导致业生色息灭。

如此照见业生色法的因缘灭之后，你应只照见该色法的刹那息灭。

然后你必须逐一地照见心生、时节生与食生色法的刹那灭及因缘灭。你照见心的息灭造成心生色法的息灭；时节的息灭造成时节生色法的息灭；食素的息灭造成食生色法的息灭。在每一项里，你也都照见其色法的刹那灭。

然后你必须照见名法的因缘灭与刹那灭。

生起与息灭的观法（Samudayavayadhammanupassi 随观集灭法）

照见名色法的因缘灭与刹那灭之后，接着你应一再地照见它们的生与灭两者。这需要同时照见它们的因缘生与因缘灭，然后照见它们的刹那生与刹那灭。每一次都以三个步骤照见：一、因生起导致果生起；二、因息灭导致果息灭；三、因果两者刹那生灭的无常本质。

以色法为例，你应逐一地照见无明、爱、取、行及业每一因的生起导致业生色生起，然后照见每一因息灭导致业生色息灭，最后再照见因果两者刹那生灭的无常本质。

同样地，你应逐一地照见心、时节及食物这三因各别导致心生、时节生及食生色法生起，然后照见因息灭导致果息灭，最后再照见因果两者刹那生灭的无常本质。

这就是照见色法的因缘生灭与刹那生灭的方法。

之后，你必须照见名法的因缘生灭与刹那生灭。

因此，以我刚才概括解说的方法，你应照见五蕴的因缘生灭与刹那生灭，以及照见它们的无常、苦、无我三相。你应如此照见过去、现在、未来的内在五蕴及外在五蕴。

如此照见五蕴之后，你必须用缘起第一法来培育此观智。在此，当你辨识行法的因缘生时，只须以顺行的次第，照见十二因缘的每一支：

「无明造成行，行造成识，识造成名色，名色造成六处，六处造成触，触造成受，受造成爱，爱造成取，取造成业有，业有造成生，生造成老、死、愁、悲、苦、忧、恼。」（《中部》）

要辨识在阿罗汉以及最后般涅槃时行法的因缘灭，你应以顺行的次第，照见十二因缘的每一支：

「无明灭尽无余所以行灭，行灭所以识灭，识灭所以名色灭，名色灭所以六处灭，六处灭所以触灭，触灭所以受灭，受灭所以爱灭，爱灭所以取灭，取灭所以业有灭，业有灭所以生灭，生灭所以老、死、愁、悲、苦、忧、恼灭。」（《中部》）

像前面那样，你先辨识行法的因缘生与因缘灭及刹那生与刹那灭，然后结合这两种方法。例如：辨识无明时，你照见：无明造成行；无明灭尽无余所以行灭。无明是无常的；行是无常的。

其它的缘起支也以同样的方法来辨识。你必须如此辨识过去、现在与未来的内在与外在十二缘起支。

这是对生灭随观智的修法非常简要的概论。

十种观的染 (Dasa-Upakkilesa 十种随烦恼[4])

就在这个阶段，当你运用这些方法时，你的观智会愈来愈强，于是观禅的十种污染可能会发生。

这十种污染是：光明 (obhasa)、智 (bana)、喜 (piti)、轻安 (passaddhi)、乐 (sukha)、胜解 (adhimokkha)、策励 (paggaha)、现起 (upatthana)、舍 (upekkha)、欲 (nikanti)。这十种之中，只有光明与欲这两种本身不是善心所，其余八种都是善心所，它们本身不是污染。然而，如果禅修者执着它们，它们将变成不善心的对象。当你经验到这十种污染当中的任何一种时，你必须照见它们是无常、苦、无我，以便自己能克服可能因这些境界而生起的贪着与欲望，而能继续向前进步。

坏灭随观智 (Bhanga-Bana)

培育生灭随观智之后，你对行法的觉观已经坚定而且纯净，接着你必须培育坏灭随观智。要培育此智，你应不再注意行法的生起，而只注意行法的刹那坏灭：你既不见行法的生时，也不见行法的住时，不见个别行法的相，也不见行法的因缘；由于观智的力量，你只见到行法坏灭。

你应照见行法的消失与坏灭为无常，然后照见行法不断地消失与坏灭的可怕为苦，最后照见行法没有恒常不变的实质为无我。

当你以色法为对象并照见它的坏灭时，你知道它是无常的。这种照见对象无常相的智能称为观智。

不单只应该照见名色法的三相，你也应照见观智本身的消失与坏灭为无常、苦、无我。对过去、现在与未来三世重复地修行，交替地照见内在与外在的名法、色法、因法、果法及观智为无常、苦、无我。

其余的观智

继续如此照见诸法的坏灭时，你那强而有力的观智将会提升，而经历其余的观智，即：怖畏现起智 (bhaya-bana)、过患随观智 (adinava-bana)、厌离随观智 (nibbida-bana)、欲解脱智 (mubcitukamyata-bana)、审察随观智 (patisavkha-bana) 与行舍智 (savkharupekkha-bana)。由于你已彻底培育最初的五种观智，所以后来这些观智会很快开展出来。还有一些关于这些观智的指导，但是我没有足够时间解说。

紧接在这些观智之后，你继续照见每一种行法的坏灭，内心存着从它们当中解脱的愿望。结果你将发现所有的行法止息了，你的心直接透视，而且完全地觉知无为涅槃。

那时你获得四圣谛的真实智慧，并且亲身证悟涅槃。由于这样的证悟，你得以去除邪见，而且心变得清净。若继续如此修行，你将能证悟阿罗汉果及般涅槃。

关于观禅的修行方法，还有许多细节，但是我将它们省略，以便使讲解的内容尽可能地简要。学习此法门最好的办法是：在适当老师的指导下，进行禅修的课程。那么，你就能有系统地、一步步学习上去。

[1]要阐明任何一种究竟法的本质，必须透过四个方面来定义它：（一）、lakkhana 相；特相；特征：事物或现象的显著性质。（二）、rasa 味；作用：它所执行的明确任务或功能。（三）、paccupatthana 现起；现状：它出现时的状态。（四）、padatthana 足处；近因：它赖以生起的直接原因。（ComMAbh I. 3p. 29）

[2]编者注：在此的观禅心是指辨识色法或名法为无常、苦、无我的心路过程（vithi）。

[3]离心路过程心 vithi-mutta-citta—不参与心路过程的心；发生于心路过程之外的心。（ComMAbhIII. 8p. 122）

[4]随烦恼 upakkilesa—污染、不净。（EssAbhp. 412）

问答（七）

问 7-1：想（sabba）与想蕴（sabba-khandha）之间，受（vedana）与受蕴（vedana-khandha）之间有何差别？

答 7-1：十一种想合称为想蕴。十一种受合称为受蕴。那十一种呢？过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、近、远。关于它们的解释，请参考《相应部·蕴品·蕴经 KhandhaSutta, KhandhaVagga, SamyuttaNikaya》。

问 7-2：记忆、推理与创造属于那一种心所？它们是五蕴的一部份，然而何以说它们是苦呢？

答 7-2：何谓记忆？如果你记得，或能辨识过去、现在与未来的究竟名色（paramattha-namarupa）以及它们的因缘，并能辨识它们为无常、苦与无我，这是正念，是与观智相应的念。这个念与三十三种名法相应。它们合起来是四种名蕴（nama-khandha）。记得佛、法、僧以及过去所做的善行也是正念。回忆过去的行为时若产生善法，则该回忆是正念。但若是产生不善法，则该回忆不是正念，而是与不善法相应的不善想（akusala-sabba），它们也属于四种名蕴。

善与不善的名蕴都是无常的，因为它们一生起之后就立即消灭。它们遭受相续不断的生灭，所以它们是苦的。

问 7-3：「缘取对象」属于那一种心所？

答 7-3：所有的心（citta）与心所（cetasika）都能缘取对象，若没有对象则它们无法生起。若没有对象（arammana）则主体（arammanika）不能产生。主体（arammanika）指的是：能缘取对象的现象或法。换句话说，就是能认知对象的法。如果没有对象可被它们认知，则这些认知对象的法不会生起。不同组合的心与心所缘取不同的对象。总共有八十九种心（citta）与五十二种心所（cetasika），它们都缘取自己个别的对象。例如：道果的心与心所缘取涅槃为对象；安般禅那的心与心所缘取安般似相为对象；地遍禅那的心与心所缘取地遍似相为对象；而欲界心（kamavacara-citta）则缘取善或恶、好或坏的不同对象。如果要详细地了解，你必须研读《阿毗达摩 Abhidhamma》。更精确地说，你应研读《摄阿毗达摩义论 Abhidhammattha-Savgaha》的所缘（Arammana）部份。

问 7-4：为僧团工作会影响自己的修行吗？这是否因人而异？禅修者能否不受影响，而在工作之后能够达到某种程度的定力？

答 7-4：佛陀在许多经中呵责有下列行为的比丘：

- 一、Kammaramata: 耽乐于工作;
- 二、Bhassaramata: 耽乐于谈话;
- 三、Niddaramata: 耽乐于睡眠;
- 四、Savghanikaramata: 耽乐于友伴;
- 五、Indriyesuaguttadvarata: 不守护诸根门[1];
- 六、Bhojaneamattabbuta: 饮食不知节制;
- 七、Jagariyeananuyutta: 不警觉地努力修行止观;
- 八、Kusitaorkosajja: 怠惰于止观的修行。

因此，如果必须为僧团或为自己做某些工作，你应尽快将它做完，然后以平静的心回到你的修行。如果过度耽乐于工作，它将成为修行的障碍。这种耽乐不能产生良好的定力，因为对修行对象强而有力的正念无法因那样的耽乐而获得。

问 7-5: 若有人怀着邪恶的动机来求达到禅那，则达到禅那对他是否有任何利益？例如：若他将僧团的钱移来自己花用，而且不认为那种行为是错误的。当这种人达到第四禅时，他的心或见解会改变吗？

答 7-5: 这件事你必须将在家居士与比丘的情况分开来看。若他是比丘，违犯戒律则会障碍他证得禅那。例如：若他将僧团的钱移来作为自己私人之用，则很难达到禅那，除非他改正这项罪过 (apatti)。这意味着：他必须拿与所用掉金钱同等价值的日用品来赔偿僧团，然后必须对僧团或另一位比丘忏悔犯戒的罪过 (apattidesana)。改正过错之后，如果努力修行止观，则他能证得禅那与道果。如果不改正过错，而他真的达到禅那，那么可能他不是真正的比丘，所以那项犯戒事实上并不是犯戒。

如果是在家居士，则情况不同。对在家人而言，戒清净只是就禅修期间而言。尽管他们在禅修之前是邪恶的，如果在禅修当中他们能清净自己的戒行，那么还是能达到禅那。例如《法句经 Dhammapada》的注释中提到久寿多罗 (Khujjuttara) 的故事：她是优填王 (King Udena) 王后差摩婆帝 (Queen Samavati) 的婢女。优填王每天给她八钱为王后买花，但久寿多罗每天将四钱放进自己的口袋，只用其余的四钱买花。有一天，佛陀领着僧众到卖花者家中接受饮食供养，久寿多罗帮忙卖花者供养饮食。饭后佛陀开示佛法时，久寿多罗边听边修禅而成就初果须陀洹 (sotapanna)。那天，她不再将四钱放进自己的口袋，而以全部八钱买花[2]。当她将花献给差摩婆帝王后时，王后很讶异，因为花多出来了。那时，久寿多罗向王后承认过错。

再者，请思惟盎崛摩罗 (Aṅgulimāla) 尊者的例子：他是出名的杀人魔头。但是出家修行之后，他清净自己的戒行，并且精进修行，所以能证得阿罗汉果。也请考虑这项事实：在生死轮回中，每个人都做过善事与恶事；没有不曾做过恶事的人。如果必须清静了所有的过去恶业才能证悟道果，那么就绝不会有人证悟道果。事实上，只要在今世没有造下五种无间业[3] (anantariya-kamma) 的任何一者，而且在修行之时有清静的戒行，那么从前的恶行不能障碍他们达到禅那。

五无间业是：

- 一、杀害自己的母亲；
- 二、杀害自己的父亲；
- 三、杀害阿罗汉；
- 四、恶意地使佛陀流血；
- 五、造成僧团分裂。

如果今生做过这五种恶业中的任何一种，则今生无法证得禅那、道与果。例如：阿阇世王（KingAjatasattu）。阿阇世王原本有足够的波罗蜜，能在听闻《沙门果经 SamabbaphalaSutta》之后证得初果须陀洹。但是因为他杀害父亲频婆娑罗王（KingBimbisara），这项恶业障碍他证得圣位（ariya）。

你问：达到禅那之后，他们的心或见解是否会改变？禅那可以长时间去除五盖。这里的长时间指的是：如果他们进入禅那一小时，则在那一小时内五盖不会生起。但是当他们的禅那中出来之后，五盖还是会由于不如理作意而再度生起。所以无法确定地说达到禅那之后他的心是否会改变，我们只能说当他处在禅那之中时五盖不会生起。

也有例外的情况，如大龙大长老（MahanagaMahathera）。他是法施阿罗汉（Dhammadinnaarahant）的老师，并且已经修行止观超过六十年以上，但是他还是一个凡夫（puthujjana）。虽然他还是一个凡夫，但是因为强而有力的止观禅修，在那六十年当中没有烦恼生起，因此他以为自己已证得阿罗汉果位。但是法施阿罗汉知道老师还是凡夫，所以他间接地使老师了解自己还是凡夫。当大龙大长老发现自己还是凡夫时，他再度修行观禅，并且在几分钟之内就证得阿罗汉果。然而这是极罕见的特例。

你也应记住另一件事：这位大长老已精通教理（pariyatti）与禅修（patipatti），而且是指导禅修的老师（kammathanacariya 业处阿奢梨[4]），许多阿罗汉都是他的弟子，如：法施尊者。虽然他精通止观，但是有时因为禅修经验的相似处，他也会产生误解。所以，如果你自认为：「我已经证得初禅……」，你应当以多日乃至多月的时间，彻底地检查自己的禅修经验。为什么呢？如果是真正的禅那与真正的观禅，那么它们能带给你很大的利益，因为它们能帮助你证得真正的涅槃；涅槃是上座部佛教的「净土」[5]。然而，若是虚假的禅那与虚假的观禅，则不能产生这种利益。你想得到真实的利益还是虚假的利益呢？你应当问自己这个问题。

所以，我想建议你不要急着对别人说：「我已经证得初禅……」，因为可能有人不相信你。你的体验可能是真实的，也可能如大龙大长老那般是虚假的。你必须觉察这个问题。

问 7-6：色聚与究竟色之间有何差别？

答 7-6：色聚指的是由究竟色法组成的微粒。如果禅修者能够分析这些色聚，他将能见到究竟色。在每一粒色聚中至少有八种究竟色：地界、水界、火界、风界、颜色、香、味与食素。某些色聚中有九种究竟色，那就是加上命根色（jivita-rupa）。某些色聚中有十种究竟色，那就是再加上性根色（bhava-rupa）或净色（pasada-rupa）。

[6]色聚不是究竟色，不是观智的对象。如果借着观察迅速生灭的色聚为无常、苦、无我来修行观禅，那是虚假不真的观禅。存在每一粒色聚里的究竟色才是观智的对象。所以当你见到色聚时，你应分析它们，借着透视其中的究竟色来修行观禅。

某些禅修者见到微粒（色聚）时无法分析它们[7]，而只是借着观察那些微粒的生灭来修行无常、苦、无我。根据佛陀教导的《阿毗达摩》，那些微粒只是概念法（pabbatti）而已；概念法不是观智的对象。如果他们那样修行，渐渐地那些微粒会消失，只剩下白色透明的物体。于是他们专注于那白色透明的物体，认为那就是色法的息灭。他们不了解如果注意白色透明体的空间（akasa），他们将能再度见到微粒。为什么他们不了解呢？因为他们并未有系统地修行四界分别观，他们也许只以一界或几界作为对象来修行。然而由于他们的波罗蜜，所以他们能见到微粒。但是他们无法分析每一颗微粒里的四界。然后，当那些微粒消失，只剩下白色透明体时，他们也不知道应当注意白色透明体中的空间，因此他们误以为那是色法的息灭。

专注于那白色透明体时，有时他们的心落入有分（bhavavga）当中，而以为那就是名法的息灭。于是误以为他们已达到名色法息灭的涅槃。事实上他们连观禅的开始阶段——名色分别智——都还未达到。

因此在修行观禅之时，你也应记住这项事实。

问 7-7：当禅修者能辨识色聚与究竟色之后，他的心（citta）与见（ditthi）会改变吗？

答 7-7：当他以观智见到每粒色聚中的究竟色时，他的心与见已暂时改变，因为观智能暂时地去除邪见与其它烦恼。证得圣道（ariyamagga）之后，他才能逐步完全地灭除邪见与其它烦恼。

问 7-8：禅定如何使心清净？禅定能去除那些烦恼？

答 7-8：禅定与五盖正好互相对立。近行定与安止定能长时间去除五盖。如此，禅定的心是已被净化的心，所以禅定称为心清净（citta-visuddhi）。

问 7-9：观禅如何使见清净？观禅能去除那些烦恼？

答 7-9：在透视究竟名色、它们的因缘与它们无常、苦、无我的本质之前，禅修者会有错误的见解或想法，像：「这是男人、女人、母亲、父亲、自己……」。但是，当他清楚地透视它们时，这种错误的见解会暂时消失。为什么呢？因为他见到只有究竟名色与因缘。他也见到它们一生起之后就立即消灭的无常本质；见到它们总是遭受不断生灭压迫的苦本质；见到名色与因缘当中没有自我的无我本质。这就是观智，也就是正见。正见能去除邪见，也能去除伴随邪见而生的烦恼，如：贪爱与骄傲。当禅修者修行观禅时，他具有正见；但是当他停止修行时，由于不如理作意的缘故，邪见会再度生起。于是他会再度认为：「这是男人、女人、母亲、父亲、自己……」而相应的烦恼如：贪爱、骄傲、瞋怒等，会依靠邪见再度产生。不过，当他再度修行观禅，邪见又会消失。所以，观智只能暂时去除邪见与其它烦恼。但是，如果达到道与果，他的道智将能逐步地完全灭除邪见与其它烦恼。

问 7-10：心（citta）与见（ditthi）之间有什么差别？

答 7-10：心指的是心识；但是在心清净中，它特别指近行定心与安止禅心。见指的是邪见，是一种心所，它和四种与邪见相应且以贪为根的不善心同时生起。

邪见中的一种是我想（atta-sabba）。有两种我想：一种是认为有男人、女人、父亲、母亲等。这是基于传统承袭的邪见，我们称它为「世间通称我论」（loka-samabba-attavada）。另一种是认为有一个不可破坏的自我（atta）存在之见，称为「我见」（atta-ditthi）。

此外，还有认为不可破坏的我是由造物者（parama-atta 最胜我）所创造的想法，这也是一种邪见，也称为「我见」（atta-ditthi）。

在三十一界[8]当中没有自我存在，只有无常、苦、无我的名色与它们的因缘；在三十一界之外也没有自我存在。因此观智（亦即观禅正见 vipassana-samma-ditthi）能暂时地破坏包括我见在内的邪见；而道智（亦即道正见 magga-samma-ditthi）能完全地灭除邪见。至此我们已提到三种见：一、邪见；二、观禅正见：世间（lokiya）的正见；三、道正见：出世间（lokuttara）的正见。

在《梵网经 BrahmajalaSutta》中讨论到所有六十二种邪见都从我见衍生。我见也称为身见（sakkaya-ditthi 萨迦耶见；个体常住见）。身（sakkaya 萨迦耶；个体）指的是五蕴；身见指的是将五蕴认定为我的一种邪见。而正见也有许多种——「禅那正见」，即：与禅支相应的禅那智慧；「名色摄受正见」（namarupa-pariggaha-samma-ditthi），即：透视究竟名色的观智；「业果正见」（kammassakata-samma-ditthi），即：辨识因缘的智慧（paccaya-pariggaha-bana 缘摄受智）；「观禅正见」，即：透视名色及其因缘无常、苦、无我本质的观智；「道正见」与「果正见」，即：以涅槃为对象的道智与界智。所有这些正见都称为四圣谛的正见（catusacca-samma-ditthi）。

问 7-11：禅修者如何在日常生活中以及在修行止观当中练习如理作意（yoniso-manasikara）？

答 7-11：最好的如理作意是观禅。如果能修行达到观禅的阶段，你就能真正了解最好的如理作意。若能在日常生活中修行观禅，它将产生善果，如：透视涅槃的道与果。但是，如果你尚未达到观禅的阶段，则你应思惟一切行法都是无常的（sabbesavkharaanicca 诸行无常）。这也是如理作意，但是它的力量很弱，只是「第二手」（间接）的如理作意。

你也能修行四梵住（brahmavihara），尤其是舍梵住，它是上等的如理作意，因为修行舍梵住是知见业的法则为：「sabbesattakammassaka」——「一切众生以业为他们自己的所有物。」有时你也应思惟不如理作意所产生的恶果：由于不如理作意，许多会产生四恶道（apaya）种种苦报的不善业一连串地生起。如此了解即是如理作意。你应在每天的生活中练习它。

问 7-12：作意（manasikara）与修行七觉支（bojjhava）有何差别？

答 7-12：七觉支通常是一组三十四个名法之首，而作意则是其中的一个名法。有时这三十四个名法称为观智，因为第三十四个名法就是观智（pabba 般若），它是这些名法当中的最主要因素。

在此，你应了解三种作意：

- 一、作为缘取对象基本原因的作意（arammana-patipadaka-manasikara）；
- 二、作为心路过程基本原因的作意（vithi-patipadaka-manasikara）；
- 三、作为速行基本原因的作意（javana-patipadaka-manasikara）。

（一）、作为缘取对象基本原因的作意指的是作意心所。它的作用是使对象在禅修者的心中清楚显现。

(二)、作为心路过程基本原因的作意是五门心路过程 (pabcadvara-vithi) 中的五门转向心 (pabca-dvaravajjana)。其作用是令五门心路过程能够缘取它们个别的对象而生起。

(三)、作为速行基本原因的作意是意门心路过程 (manodvara-vithi) 中的意门转向心 (mano-dvaravajjana)，以及五门心路过程中的确定心 (votthapana)。这个作意可以是如理作意或不如理作意，而速行心 (javana) 则依靠它产生。如果它是如理作意，则对于凡夫与有学[9] (sekkha 初道至四道) 而言，速行心是善的；但是对阿罗汉而言，速行心只是唯作[10]的 (kiriya 作用性的)。当它是不如理作意时，速行心则是不善的；对阿罗汉而言，这种情况不可能发生。

[11]修行七觉支时，作为速行基本原因的作意很重要。在每一个速行刹那中有三十四个名法，作意心所 (manasikara-cetasika) 就是其中的一个。因此，我想在此举例说明：若你有系统地修行安般念，则安般似相会生起，那时有七觉支存在：其中，明记安般似相不使忘失的正念是念觉支 (sati-sambojjhavga)。那时你必须注意安般似相；若没有注意 (作意)，则对安般似相的正念不能生起。那个注意是作为速行基本原因的作意 (javana-patipadaka-manasikara)；此时它是如理作意。

透视安般似相的智慧是择法觉支 (dhammavicaya-sambojjhavga)。为什么称为「透视」呢？在修行安般念的开始阶段，你无法见到安般似相。如果持续地逐步修行，当定力成熟时，你就能见到安般似相，因此我们说你透视安般似相。这是择法觉支。

为了清楚知道安般似相而做的努力是精进觉支 (viriya-sambojjhavga)；对安般似相的愉悦是喜觉支 (piti-sambojjhavga)；专注安般似相时心与心所的平静是轻安觉支 (passaddhi-sambojjhavga)；对安般似相的一心专注是定觉支 (samadhi-sambojjhavga)；对安般似相的平等中性是舍觉支。因此当你专注安般似相时有七觉支存在。

现在你正注意听我的开示，不注意安般似相，因此对安般似相的七觉支就不存在。所以在你修行七觉支时，作意是非常重要的。

问 7-13：能否请禅师解释学程图表[12]？如果依照这种系统修行，是否必须修行三十种以上的业处？如此做有什么利益呢？

答 7-13：我对图表没有兴趣。有一位对图表很有兴趣的学校老师画了一张图表；这里的图表乃是根据那一张画成的。对于想修行多种止禅法门的人，我才教导他们多种法门。如果他们不想修行所有法门，而只想修行一种，如：安般念，那么我只教导一种止禅法门。当他们拥有禅那为基础时，我教他们直接转修观禅，然后有系统地逐步修行上去。修行止观的过程中，有时障碍会生起，如：贪欲 (raga)、瞋恨 (dosa)、散乱 (vitakka) 等。这些将干扰你的禅定与观禅。下列的修行法门是去除这些障碍的最佳武器，即佛陀在《弥醯经 MeghiyaSutta》当中指导的方法：‘Asubha bhavetabba ragassa pahanaya, metta bhavetabba byapadassa pahanaya, anapanassati bhavetabba vitakkupacchedaya.’ ——「要去除贪欲 (raga)，应当修行不净观 (asubha-bhavana)；要去除瞋恨 (dosa)，应当修行慈心观 (metta-bhavana)；要截断散乱妄想 (vitakka)，应当修行安般念。」

再者，专一的心能如实地透视究竟法。在禅定的修行中，八定是非常高超与有力的，因此对于想彻底修行八定的人，我们也教导十遍禅。如果想彻底了解图表，你应修行止观达到道智与果智；那时你才能完全了解这张图表。

为什么我对图表没有兴趣呢？因为在一页纸里不足以表达整个体系。我用了三千六百页以上的缅甸文[13]来解说这整个禅修体系：一页是不够的。

问 7-14: 愤恨的心能否产生许多代的时节生八法聚 (utuja-ojatthamaka-kalapa), 并使眼睛怒光四射呢?

答 7-14: 除了结生心 (patisandhi-citta) 之外, 所有依靠心所依处 (hadaya-vatthu) 生起的心都能制造心生色聚 (cittaja-kalapa); 这些色聚当中都有颜色 (vanna)。如果该心是止禅心或与观智相应的观禅心, 则其颜色会特别明亮。这是巴利圣典、注释与再注释中所讨论到的; 然而当中并未提到由愤恨心制造的心生色法也能产生光。

问 7-15: 辨识名色的心也包含在名色当中吗? 它是否包含于智慧之中?

答 7-15: 在观禅的所有阶段中, 你都能辨识到这种心, 尤其是在坏灭随观智 (bhavga-bana) 的阶段。正如《清净道论》中提到的: ‘Natabcabanabcaubhopivipassati.’ ——「我们必须对所知 (nata) 与能知 (bana) 二者修行观禅。」「所知」指的是五蕴及它们的因缘, 是必须被观智认知的对象。而「能知」指的是观智, 它能认知五蕴及其因缘 (亦即行法 savkhara-dhamma) 无常、苦、无我的本质。在此, 观智是智慧, 是观禅正见, 它与三十三或三十二个名法同时生起; 于是总共有三十四或三十三个名法。它们是名法, 因为它们会趋向对象——行法的无常、苦、无我本质。

为什么必须辨识观智本身为无常、苦、无我呢? 因为有些禅修者会问到或想到: 观智本身是常或无常、乐或苦、我或无我呢? 为了解决这个问题, 你必须辨识观禅心路过程本身为无常、苦、无我, 尤其是以观智为首, 存在每一速行刹那中的三十四名法。再者, 有些禅修者可能会执着他们的观智, 会因为能持续清楚地修行观禅而感到骄傲。为了去除这些烦恼, 你必须辨识观智或观禅心路过程为无常、苦、无我。

问 7-16: 如何克服因长时间修行或独住森林所产生的乏味与厌烦心? 这种心是否为不善法?

答 7-16: 这种心称为懈怠 (kosajja), 而且通常是与贪或瞋等相应的微弱不善法。这种心由于不如理作意而产生。如果禅修者能改变不如理作意, 而以如理作意取代之, 那么他的修行将能成功。为了克服懈怠心, 有时你应忆念我们的释迦牟尼菩萨能成佛乃是因为坚忍不拔的毅力; 你也应忆念那些精进修行、历经重大艰难而终于得以成就阿罗汉果的故事。若经过奋斗, 没有人能得到卓越的成就。尤其在修行的过程中, 坚忍是必需的条件, 如理作意也非常重要: 你应照见行法无常、苦、无我的本质。若如此修行, 终有一天你会成功的。

问 7-17: 可否请禅师举例说明不与无明 (avijja)、爱 (tanha)、取 (upadana) 相应的愿望?

答 7-17: 在造作善业时, 如果你能修行观禅, 并且能辨识那些善业无常、苦、无我的本质, 那么无明、爱、取将不会生起。如果不能修行观禅, 则你应发以下这个愿望: ‘Idammepubbamnibbanassapaccayohotu.’ ——「愿此善业成为证悟涅槃的助缘。」

问 7-18: 如果五蕴是无我的, 那么是谁在开示佛法呢? 换句话说, 如果五蕴是无我的, 则没有禅师在开示佛法。因此五蕴与我之间是否有关系呢?

答 7-18: 有两种真理: 一、俗谛 (sammuti-sacca 世俗认定的真理); 二、真谛 (paramattha-sacca 究竟胜义的真理)。

你必须清楚地分辨这两种真理: 依照俗谛而言, 有佛陀、有禅师、有父亲、有母亲……; 但是依照真谛而言, 没有佛陀、没有禅师、没有父亲、没有母亲……。若有够强的观智, 你就

能透视到这点。如果用观智来观察佛陀，则你将见到究竟的名色或五蕴，它们是无常、苦、无我的，没有一个我存在。同样地，如果用观智来观察禅师、或父亲、或母亲……，你也只能见到究竟名色或五蕴，它们也是无常、苦、无我的，没有一个我存在。换句话说，没有佛陀、禅师、父亲、母亲……。这些五蕴与其因缘称为行法，所以行法在开示行法，有时也开示涅槃，完全没有我存在。所以我们不能说「是否有关系」。

举例而言，如果有人问你：「兔子头上的角是长的还是短的？」你要如何回答呢？或者有人问你：「乌龟身上的毛是黑的还是白的？」你要如何回答呢？如果你说兔子的角是长的，那意味着你承认兔子有角；如果你说兔子的角是短的，那同样意味着你承认兔子有角。再者，如果你说乌龟的毛是黑的，那意味着你承认乌龟有毛；如果你说乌龟的毛是白的，那同样意味着你承认乌龟有毛。同理，如果「我」根本不存在，我们无法讲说「我」与五蕴之间的关系；即使佛陀也不回答这类的问题。为什么呢？如果佛陀说五蕴与我有关系，那意味着佛陀承认有我；如果佛陀说五蕴与我没有关系，那同样意味着佛陀承认有我。这就是为什么佛陀不回答这一类问题的原因。所以，我想建议你修行到观禅的阶段，那时你就能去除这种我见。

问 7-19：佛陀曾教导比丘蛇咒，诵念蛇咒与慈心观是否相同？念咒是不是一种被引进佛教的婆罗门教传统？

答 7-19：什么是咒？什么是蛇咒？我不知道咒是不是从印度教传下来的。但是在上座部三藏中有一部守护经 (paritta-sutta) 称为《蕴守护经 KhandhaParitta》；佛陀教导这部守护经让比丘们每天诵念。有一条戒 (vinaya) 提到：如果比丘或比丘尼每天不诵念这部守护经一遍，则他或她违犯一项轻罪。佛陀在世时，曾经有一位居住在森林的比丘因为被毒蛇咬而死亡。为了这件事，佛陀教导这部《蕴守护经》。这部经的目的与慈心观相似，在经中提到散播慈爱给不同种类蛇或龙的方法，并且也称念三宝、佛陀与阿罗汉的功德。今晚我将诵念这部守护经。它非常灵验。你也可以称它为蛇咒，名字并不重要，可以随你喜欢而给它任何一种名字。在缅甸，有些比丘为那些被毒蛇咬伤的人念这部经，结果很有效。当他们念诵了许多遍，接着让受害者喝下守护水之后，毒就慢慢地从受害者身上消退；通常他们都能痊愈。佛陀教导这部经乃是为了避免比丘被毒蛇咬伤。如果比丘恭敬地诵念这部经，并且散播慈爱给一切众生，包括蛇类在内，他将不会发生危险。如果他持守戒律的话，他将不会受到伤害。

[1] 守护诸根门—当六根（六门）接触六境（六尘）时，运用正念守护自心，不使心因为可爱的对象而生起贪着，或因可厌的对象而生起憎恶。（ComMAbh IX. 28p. 348）

[2] 证悟初果须陀洹的人就永远不会再故意违犯五戒。

[3] 编者注：这五种业称为「无间业」（立即业），因为它们必定会在今世成熟，并且造成来世投生到地狱。

[4] 阿奢梨 acariya—教授师；指导老师。（P-EDictp. 96）

[5] 上座部佛教的「净土」—这只是一种隐喻，因为上座部佛教中并未提到任何净土；涅槃也不是一个地方。

[6] 以下四段回答依照开示的录音带补入。

[7] 他们不了解那些微粒乃是究竟色法的聚集（色聚）。

[8]三十一界—众生所处的三十一个生存空间。从最低到最高的次第为：地狱、畜生、饿鬼、阿修罗（四恶道）、人、四王天、忉利天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天（欲界七善道；人道之上的六层天称为欲界六天）、梵众天、梵辅天、大梵天（初禅的三层天）、少光天、无量光天、光音天（第二禅的三层天）、少净天、无量净天、遍净天（第三禅的三层天）、广果天、无想天、无烦天、无热天、善现天、善见天、色究竟天（第四禅的七层天；其中后面的五层天称为净居天，只有三果阿那含与四果阿罗汉居住。色界共有十六层天）、空无边处天、识无边处天、无所有处天、非想非非想处天（无色界四层天）。（EssAbhp. 181）

[9]有学 sekkha—尚未达到圆满，还需要学习的人；指须陀洹道到阿罗汉道这些圣者。证得阿罗汉果的人称为无学（asekkha），因为他们已经完成该做的事，不需要再学习。（P-EDictp. 393）

[10]唯作 kiriya—这种心只执行它们的作用，不形成业力，故不会产生果报。它们既非业因，也非业之果。（ComMAbh I . 10p. 44）

[11]以下四段回答根据开示的录音带补入。

[12]学程图表—请参见本书后面。

[13]三千六百页以上的解说—帕奥禅师以缅甸文详细解释《阿毗达摩》，阐述三藏经典中佛陀所教导的修行体系。此巨着取名为《趣向涅槃之道 Nibbanagaminipatipada》，已印成五大册。

佛陀对其弟子及教法的期许

(佛陀诞生、成道、涅槃纪念日开示[1])

佛陀在竹林村 (beluvagama) 度过他最后一次雨安居时，他生了一场严重的疾病。在雨安居前一天那个月圆日，佛陀因过去的业而感受到非常刺骨、难忍的背痛。

在过去的某一生中，这位将成为释迦牟尼佛的菩萨是位摔角者，那时他将对手摔在地上，而使对方背脊断裂。当时机成熟时，也就是佛陀般涅槃前的十个月，这个恶业 (akusala-kamma 不善业) 的果报现起了。此业的力量非常强猛，它的果报将一直持续到死亡才停止。这种痛苦称为「至死方终之苦」 (maranantika-vedana)，唯有在死亡来临时它才会停止。

佛陀以他的决心 (adhitthana 决意) 来制止这病痛的生起，这不是一种普通的决心。首先，佛陀修行色七法 (rupa-sattaka-vipassana) 及非色七法 (arupa-sattaka-vipassana) 的观禅进入阿罗汉果定 (arahatta-phala-samapatti)。阿罗汉果定指：以涅槃为对象的阿罗汉果心长时间地持续生起。由于观禅的修行强而有力，佛陀的阿罗汉果定也强而有力。从该定出来之后，佛陀立定决心：「从今日乃至般涅槃日，愿此病不再生起。」因为此业的力量强，所以佛陀每天都必须发如此的决心。

这种果定称为寿行果定 (ayusavkhara-phala-samapatti)、护寿果定 (ayupalaka-phala-samapatti)、或命行果定 (jivitasavkhara-phala-samapatti)。寿行果定指维持寿命的果定；护寿果定指保护寿命的果定；命行果定指维持命根的果定。佛陀每天都如此修行。

雨安居后，佛陀四处游方，最后到达毗舍离 (Vesali)。于毘舍佉月 (vesakha) 月圆日之前三个月，也就是阳历二月的月圆日，在遮波罗塔 (capala-cetiya)，佛陀决定舍弃生存的意愿 (ayusavkhara-ossajjana 舍寿行)。这是什么意思呢？在那天，佛陀作了如此的决定：「从今日至毘舍佉月的月圆日，我将修行此果定；之后我将不再修行此果定。」这个决定称为「舍弃生存的意愿」。

那天，当众比丘聚集在大林精舍 (mahavana) 的讲堂时，佛陀向比丘僧团宣布他舍弃生存的意愿。佛陀对会中的诸比丘说：‘Tasmatiha bhikkhave ye te maya dhamma abhibba desita, te vo sadhukam uggahetva asevitabba bhavetabba bahulikatabba.’ ——「诸比丘，我已告诉你们我亲身证悟的真理。在彻底学习这些教法之后，你们应该实践它们、开发它们、勤习它们。」

佛陀只教导他亲身体会的法。在此，佛陀说明他对教法以及僧团的期许：僧众应彻底地背诵佛陀的教法 (Dhamma)。此是佛陀对教法与僧团的第一个期许。

但是单靠背诵是不够的。佛陀指示僧众应实践教法。在巴利文这叫 asevitabba，翻译为实践，意即：我们应一再地实践以了解教法。此是佛陀对教法与僧团的第二个期许。

佛陀指示僧众要开发 (bhavetabba) 真理。当我们实践教法时，成长与进步是必要。这是什么意思呢？当我们实践教法时，唯有善法 (kusala-dhamma) 出现在我们的心路过程

中；它们是：戒善法（sila-kusala-dhamma）、定善法（samadhi-kusala-dhamma）及慧善法（pabba-kusala-dhamma）。这些善法必须持续不断地生起，直到证悟阿罗汉果为止。如果佛陀的弟子（sāvaka）证悟阿罗汉果，他的修行（bhavana）就算完成。因此佛陀的弟子必须实践、开发、修行，直到阿罗汉的阶段。要达到阿罗汉的境界，我们必须一再地修行。所以佛陀开示 bahuli-katābba（勤习），教导我们应该经常修行。这是佛陀的第三个期许。

为什么这些期许会出现在佛陀的心路过程中呢？‘Yathayidam brahmacariyam addhaniyam assa ciratthitikam.’ ——「这是为了使纯净的教法能够确立与久住。」换句话说，这是为了维护纯净的教法，使它源远流长。每位佛教徒都应尽力维护此正法，不使它断失，这是非常重要的。我们应当努力，然而我们应如何做呢？再重复如下：

一、我们应彻底地背诵佛陀的教法。

二、我们应实践教法以便透过亲身体验来了解佛法。 三、我们应持续修行佛陀的教法直到证悟阿罗汉果。

这些是每位佛教徒的责任。如果是佛教徒，就必须遵循这三项教诲修行。不遵循这三项教诲的人，只是挂名的佛教徒，不是真正的佛教徒。因此，今天我们应立定决心：

一、我们将彻底地背诵佛陀的教法。

二、我们将实践教法以便透过亲身的体验来了解佛法。

三、我们将持续修行佛陀的教法直到证悟阿罗汉果。

若我们如此实行，才可说是活在佛陀的教法中。为什么我们要如此做呢？‘Tadassa bahujanahitaya bahujanasukhaya lokanukampaya atthaya hitaya sukhaya devamanussanam.’ ——「这是为了大众的安宁与和乐，基于对世界众生的慈悲，为了天神与人类的幸福与快乐。」如果依照佛陀的教法而修行，我们将能使佛法传递于后世，将能教导天神及人类以下的教诲：

一、背诵佛陀的教法。

二、实践佛法，以便透过亲身的体验来了解佛法。

三、持续修行佛法，直到证悟阿罗汉果。

如果我们如此做，诸天及人将能得到这世间的种种利益和安乐，乃至证悟涅槃。如果不将佛法牢记于心，也不修行佛法，那么我们本身对这些法尚且不了解，又如何能教导天神与人类学习佛法与修行佛法呢？因此，如果我们对佛陀的教法有足够的信心（saddha），我们佛教徒就应该尝试将佛法牢记在心，在修行中实践它们，开发它们直到证得阿罗汉果。

你对佛陀的教法有足够的信心吗？

在《沙门果经 Samabbaphala Sutta》的注释里有一句话：‘Pasanno ca pasannakaram katum sakkhissati.’ ——「真正的三宝信徒能透过修行来表现他们的虔诚。」对于一个没有虔诚表现的人，我们不能说他或她是真正的信徒。如果对佛陀的教法有真正的信心，那么

你应彻底地学习这些教法，修行它们，毫不间断，直到证悟阿罗汉果为止。这些是佛陀般涅槃前的重要遗教；如果对佛陀有信心，我们就应遵循这些遗教修行。如果我们对自己的父母有信心，我们会听从他们的话；同样地，我们应听从我们的父亲——世尊佛陀的教诲。那么，这些教法是什么呢？它们是：

- 一、 四念处 (cattaro satipatthana)
- 二、 四正勤 (cattaro sammappadhana)
- 三、 四神足 (cattaro iddhipada)
- 四、 五根 (pabcindriyani)
- 五、 五力 (pabca balani)
- 六、 七觉支 (satta bojjhavga)
- 七、 八圣道分 (ariyo atthavgiko maggo)

以上总共为三十七道品 (bodhipakkhiyadhamma 菩提分法)，在此我将简要地加以说明。在巴利三藏中，佛陀依照听法者的根性，而以不同的方式教导三十七道品。总结巴利三藏所说的教法，不外三十七道品。若加以归纳，则只有八圣道分。更精要地说，则只有戒、定、慧三学。

首先，我们必须学习戒学，以便依戒奉行；若不了解戒学就无法净化自己的行为。我们必须学习止禅以控制心，使之专一；若不了解止禅的修行方法，那要如何培育禅定呢？若不修行禅定，我们如何能控制自己的心呢？然后，我们必须学习慧学；若不懂得慧学，我们又如何能开发智慧呢？

因此，为了净化我们的行为，控制我们的心，以及开发我们的智慧，首先我们应将佛法牢记于心。其次我们必须实践及开发这些法，直到证悟阿罗汉果为止。

所以，佛陀在《大般涅槃经 Maha Parinibbana Sutta》中多次如此策励弟子：‘Iti silam, iti samadhi iti pabba, silaparibhavito samadhi mahapphalo hoti mahanisamsa, samadhiparibhavita pabba mahapphala hoti mahanisamsa, pabbaparibhavitam cittam sammadeva asavehi vimuccati, seyyathidam kamasava bhavasava ditthasava avijjasava.’ ——「这是戒行，这是禅定，这是智慧。当禅定以戒行为基础而完全开发时，其结果是超胜的，其收获是超胜的。当智慧以禅定为基础而完全开发时，其结果是超胜的，其收获是超胜的。智慧完全开发的心是彻底解脱欲漏、有漏、见漏与无明漏的。」

我们每个人都有心。如果能以戒为基础，进而控制自己的心，它就会具备卓越的定力，而能透视究竟的色法。色法以色聚的形态生起，而我们的身体就是由这些色聚所构成的。专一的心能分析这些色聚、透视究竟的名法、透视名色法的因缘、透视名色法及其因缘生灭的本质。这种透视力称为智慧，是因为以戒为基础的定而得以开展。专一的心与智慧乃是意志力，能导致证悟涅槃，破除所有执着、烦恼与痛苦，以及从欲望之染与生死轮回中彻底解脱出来。

由此可知，禅定必须以戒行为基础。对于在家居士而言，遵守五戒是必要的。五戒是：

- 一、 不杀生；
- 二、 不偷盗；
- 三、 不邪淫；
- 四、 不妄语；
- 五、 不使用酒等麻醉物品。

这五戒是所有在家佛教徒都必须遵守的。如果违犯五戒中的任何一戒，此人即自动失去真实在家佛教徒（upasaka 优婆塞、优婆夷[2]）的资格，他对三宝的皈依[3]也因而失效[4]。佛教徒也应戒除邪命（不正当的谋生方式），不应使用以杀生、偷盗、邪淫、妄语、挑拨、粗语、绮语等不正当的手段取得的财物。他们也不应经营五种不道德的生意：武器买卖、人口买卖、供屠宰用牲畜的买卖、酒等麻醉物品的买卖、毒药的买卖。

因此，戒行对所有佛教徒都非常重要，不只是为了证悟涅槃，也为了（未证悟涅槃之前）死后能投生善道。戒行不清净的人死后不容易投生善道，因为在临终时刻，所做过的恶行通常会出现，萦回在他的脑海。他将以这些恶行当中之一种作为心的对象，死后通常投生于四恶道中的一道受苦。

良好的戒行对现生的快乐与安宁也是重要的。若没有清净的戒行，一个人无法得到快乐与安宁。一个充满恶劣性格的人自然为仇敌所围绕；一个有许多仇敌的人无法得到任何快乐。

所以，佛陀作了以下的开示：

‘Yo ca vassasatam jive, dussilo asamahito;

Ekaham jivitam seyyo, silavantassa jhayino.’ —— 「一个无戒无定的人即使活到一百年，他的生命仍然不值得称赞，还不如只活一天而勤修戒与定。」

为什么呢？因为透过禅定而完全开发的心能产生透视涅槃（生死轮回的终点）的卓越智慧，并且能息灭所有烦恼与痛苦。

因此，我们必须以戒为基础而修行止禅与观禅。修行止禅与观禅时，我们必须修行四念处：

- 一、 身念处（kayanupassana-satipatthana）
- 二、 受念处（vedananupassana-satipatthana）
- 三、 心念处（cittanupassana-satipatthana）
- 四、 法念处（dhammanupassana-satipatthana）

什么是「身」（kaya）呢？修行观禅（vipassana）时有两种身：色身（rupa-kaya）及名身（nama-kaya）。色身由二十八种色组成，名身由心与心所组成。换句话说，这些是五蕴（khandha）：色蕴、受蕴、想蕴、行蕴与识蕴。

至于止禅法门 (samatha) 的对象 (例如: 安般念、三十二身分、不净观、四界分别观等) 也称为身。为什么呢? 因为它们也是色的组合。例如: 呼吸即是一群由心产生的色聚。如果分析这些色聚, 我们将发现每一色聚里包含九种色, 即: 地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素与声音。同样地, 骨骼也是色聚的组合。如果是一具有生命的骨骼, 它共有五种色聚。当我们进一步分析这些色聚时, 它们包含了四十四种色。

在身念处方面, 佛陀教导两种修行方法: 止禅 (samatha) 与观禅 (vipassana)。佛陀在身念处中提到安般念、三十二身分、不净观等, 所以我们修行安般念时即是在修行身念处。止禅法门皆属于身念处。当禅修者修行止禅成功之后, 他转而修行观禅, 辨识二十八种色, 那也是在修行身念处。在修行名业处 (nama-kammatthana) 的阶段, 当他辨识受时, 那是受念处。当他辨识心时, 那是心念处。当他辨识触时, 那是法念处。但是, 只辨识受、心与触并不足以达到观智, 还必须辨识与它们相应的其余名法。辨识名与色之后, 也必须辨识它们过去、现在、未来的因缘, 这是缘摄受智 (paccaya-pariggaha-bana)。证得缘摄受智之后, 正式达到观禅的阶段时, 我们即可强调色、或受、或心、或触。所谓「强调」并非指我们只辨识一种法而已。我们可以着重于辨识色, 但也必须同时辨识名。然后, 当我们辨识名时, 也正是在辨识受、心及法。

我们也可以强调受。然而, 单单辨识受是不够的, 我们也应当辨识与它相应的名法、依处 (根) 及对象 (所缘); 依处及对象是色法。心念处与法念处的修法也是同样的道理。

在此, 观禅即是观照这些色名及其因缘无常、苦、无我的本质。这些法一生起即消灭, 因此它们是无常; 它们受着不断生灭的压迫, 因此它们是苦; 在这些法当中并没有一个稳定、永久、不朽的灵魂, 因此它们是无我。对这些名色及其因缘无常、苦、无我本质的辨识即称为观禅或觉照的法门。因此, 当你修行止禅与观禅时, 我们可以说你在修行四念处。

修行四念处时, 你应具备充分的四正勤 (四种正确的精进)。四正勤是:

- 一、 努力防止尚未生起的恶法生起;
- 二、 努力去除已生起的恶法;
- 三、 努力促使尚未生起的善法生起 (止善法、观善法、道善法等);
- 四、 努力开展已生起的善法, 直到证悟阿罗汉果。

如何修行呢? 你必须修行四念处。当你修行时, 必须具备充分的四种精进: 「即使肉与血干枯, 只剩下皮、骨与腱, 我也不放弃修行。」 [5]

如此精进修行时, 你必须具备四神足 (四如意足; 成功的四项要素)。四神足是:

- 一、 欲 (chanda): 要证得涅槃的强力意愿。
- 二、 勤 (viriyā): 要证得涅槃的强力精进。
- 三、 心 (citta): 要证得涅槃的强力心念。
- 四、 观 (vimamsa): 要证得涅槃的强力观智。

如果有够强的意愿，我们将能达成目标；如果有够强的意愿，没有不能达成的事。如果有够强的精进，我们将能达成目标；如果有够强的精进，没有不能达成的事。如果有够强的心念，我们将能达成目标；如果有够强的心念，没有不能达成的事。如果有够强的观智，我们将能达成目标；如果有够强的观智，没有不能达成的事。

以戒行为基础而修行止禅与观禅时，我们也应具备五根。五根是：

一、 信 (saddha)：我们必须对佛陀及其教法有够强的信心。

二、 精进 (viriyā)：我们必须有够强的努力。

三、 念 (sati)：我们对所修的对象必须保持够强的觉察明记。

四、 定 (samādhi)：我们对止禅与观禅的对象必须有够强的专注。若修行止禅，我们必须只专注于安般念禅相、遍禅相等。若修行观禅，我们必须只专注于名、色及其因缘等。

五、 慧 (pañña)：我们对止禅与观禅的对象必须有够强的了知。

这五根能控制禅修者的心，使它不偏离导向涅槃的八圣道分。若缺少其中任何一根，我们将无法控制我们的心，无法达成目标。这五根有力量能控制我们的心，使心不离开修行的对象，此力量也称为意志力 (bala)。当我们强调此意志力时，五根也称为五力。

跟四念处一样，七觉支 (七菩提分) 也非常重要。七觉支是：

一、 念 (sati)；

二、 择法 (dhammavicaya)：即观智；

三、 精进 (viriyā)；

四、 喜 (pīti)；

五、 轻安 (passaddhi)；

六、 定 (samādhi)；

七、 舍 (upekkhā)。

此外，还有八圣道分。即：

一、 正见 (sammā-ditthi)

二、 正思惟 (sammā-saṅkappa)

三、 正语 (sammā-vācā)

四、 正业 (sammā-kammanta)

五、 正命 (sammā-ājīva)

六、 正精进 (samma-vayama)

七、 正念 (samma-sati)

八、 正定 (samma-samadhi)

换句话说，这也就是戒 (sila)、定 (samadhi)、慧 (pabba) 三学。我们必须有系统地修行此三学。

这些法合起来是三十七道品或译为三十七菩提分法 (bodhipakkhiya-dhamma)。

佛陀期望弟子们能牢记这三十七道品，并且修行它们，直到证悟阿罗汉果。若能如此修行，我们也将能把这些法传授给后代。这样的话，我们以及后代的众生都能得到这世间的种种利益和安乐，乃至证悟涅槃。

佛陀进一步说：‘Handa dani bhikkhave amantayami vo, vayadhamma savkhara appamadena sampadetha.’ ——「诸比丘，诸行 (savkhara) 皆归于灭，因此应当精进地奋斗。」

我们不应忘记无常的本质。由于忘记无常的本质，因此我们对自己、儿子、女儿、家庭等还存着热切的期望。如果能了解无常的本质，那么终此一生，我们都会努力脱离无常。我们不应忘记佛陀的规劝：「诸比丘，诸行皆归于灭，因此应当精进地奋斗。」

佛陀又说：‘Na ciram Tathagatassa parinibbanam bhavissati. Ito tinnam masanam accayena Tathagato parinibbayissati.’ ——「如来般涅槃的日子已近了。再过三个月，如来即将进入般涅槃。」这说明佛陀将完全地离开世间。这些话听来实在令人伤心。

然后佛陀又说：‘Paripakko vayo mayham, parittam mama jivitam.’ ——「我的年寿已尽，所剩寿命短暂。」佛陀也向阿难尊者叙述他年老的状况：「阿难，我已朽弱、衰老、高龄、年迈。我今年已八十岁，生命已用尽。阿难，正如一辆老旧的马车，必须费很大的艰难，才能维持它组合不散；如来的身体亦然，唯有靠忍耐支撑才能勉强维持。阿难，只有当如来不理睬外在的对象，息灭某些感受，进入及住于无相的定境时，他的身体才会舒适。」

佛陀接着说：‘Pahaya vo gamissami, katam me saranamattano.’ ——「别离了，我将离开你们，只依靠我自己。」这说明佛陀将入般涅槃，离大家而去。他已将自己的依靠提升到阿罗汉的境界。这就是为什么佛陀说：「因此，阿难，以自己为岛屿，以自己为依靠，不寻求外在的依靠。以佛法为你的岛屿，以佛法为你的依靠，不寻求其它的依靠。阿难，比丘应如何以自己为岛屿，以自己为依靠，不寻求外在的依靠。以佛法为他的岛屿，以佛法为他的依靠，不寻求其它的依靠呢？」

答案如下：‘Appamatta satimanto susila hotha bhikkhavo, susamahitasavkappa sacittamanurakkhatha.’ ——「诸比丘，勇猛精进，保持正念及清净的戒行，以坚定的决心，守护自己的心。」因此，我们应保持正念与精进。但是，对什么保持正念呢？我们应对四念处或名色保持正念。换句话说，对诸行保持正念。‘susila hotha bhikkhavo’意思是「诸比丘，你们应净化自己的戒行，应学习成为具足清净戒德的比丘。」这也就是说，我们必须修行戒的训练，即：正语、正业、正命。

佛陀说：‘susamahitasavkappa’。‘susamahita’说明我们应修行禅定的训练，即：正精进、正念、正定。‘savkappa’意指智慧的训练，即：正思惟及正见。

接着，‘appamatta’的意思是以观智透视诸行无常、苦、无我的本质。‘satimanto’则说明当我们修行戒学、定学及慧学时必须有足够的正念。

最后，佛陀说：‘Yo imasmim dhamma-vinaye appamatto vihessati, pahaya jati-samsaram dukkhassantam karissati.’——「勇猛精进追求法与律的人将能超越生死轮回，灭除一切痛苦。」因此，如果希望解脱生死轮回，我们必须遵循佛陀的教法而修行，那即是修行八圣道分。让我们在死亡来临之前精进地奋斗吧。

愿一切众生安乐。

[1] 依上座部佛教，佛陀诞生、成道、涅槃的日子都同样在毘舍佉月（vesakhamasa）的月圆日。有人将此日翻译为卫塞节（vesakha day）。毘舍佉月相当于阳历的四月或五月。（P-E Dict p. 650）

[2] 优婆塞、优婆夷—信仰佛法的在家男居士、女居士。

[3] 皈依三宝—皈依：依靠。三宝：佛、法、僧。皈依三宝：以佛、法、僧作为依靠；这是正式成为佛教徒的表示。

[4] 若家居士违犯五戒中的任何一戒，他或她必须重新求受五戒，然后谨慎地遵守。若再违犯，则必须再重新求受。

[5] 这是佛陀成道之前，坐在菩提树下修行时所发的愿。

第九讲

无上的布施

(禅修圆满时开示)

有两种布施：

- 一、带来圆满果报的布施；
- 二、不带来任何果报的布施。

你喜欢那一种呢？请回答。

在此讲座中，我想说明佛陀对其弟子（savaka）在实行布施时的期望。你的期望与佛陀的期望可能相同，也可能不同。让我们看《布施分别经 Dakkhinavibhanga Sutta》中的例子：

一时，佛陀住在释迦国（Sakyan country）迦毗罗卫城（Kapilavatthu）的尼拘陀园（Nigrodha's Park）。摩诃波闍波提瞿昙弥（Mahapajapatigotami 大爱道）带着一套她亲手细心编织而成的新袈裟，到佛陀那儿去。礼敬佛陀之后，她坐在一边，对佛陀说：「世尊，这套袈裟是我特地为佛陀纺纱、编织而成的，请佛陀慈悲接受它。」

佛陀告诉她：「瞿昙弥，将它供养僧团吧。当你供养僧团时，即是供养了我及僧团。」

瞿昙弥三次要求佛陀接纳她的供养，而佛陀也以同样的话回答了三次。于是，阿难尊者对佛陀说：「世尊，请接受瞿昙弥供养的新袈裟吧。瞿昙弥曾经给予佛陀很大的帮助：虽然她是您母亲的妹妹，但是她是您的褓姆、是您的养母、是给您奶喝的人。当您的母亲去世后，是她哺育您的。」

佛陀也给予摩诃波闍波提瞿昙弥很大的帮助：因为佛陀的缘故，摩诃波闍波提瞿昙弥皈依佛、法、僧。因为佛陀的缘故，摩诃波闍波提瞿昙弥不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮用酒等导致放逸的麻醉物品。因为佛陀的缘故，摩诃波闍波提瞿昙弥对佛、法、僧具足信心，并具备圣者（ariya）所喜爱的戒行。因为佛陀的缘故，摩诃波闍波提瞿昙弥远离对苦圣谛（dukkha-sacca）、集圣谛（samudaya-sacca）、灭圣谛（nirodha-sacca）与道圣谛（maggā-sacca）的疑惑。由此观之，佛陀亦给予摩诃波闍波提瞿昙弥很大的帮助。」

佛陀回答说：「正是如此，阿难，正是如此（Evametam Ananda; evametam Ananda）。当弟子因老师的缘故而皈依佛、法、僧，此老师的恩惠是不容易报答的。此恩惠不是弟子对他虔诚礼拜、起立承迎、给予恭敬的问候、殷勤的服侍及四事供养[1]所能报答的。」

当弟子因老师的缘故而不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮用酒等导致放逸的麻醉物品，此老师的恩惠是不容易报答的。此恩惠不是弟子对他虔诚礼拜、起立承迎、给予恭敬的问候、殷勤的服侍及四事供养所能报答的。」

当弟子因老师的缘故而对佛、法、僧具足信心，并具备圣者所喜爱的戒行，此老师的恩惠是不容易报答的。此恩惠不是弟子对他虔诚礼拜、起立承迎、给予恭敬的问候、殷勤的服侍及四事供养所能报答的。」

当弟子因老师的缘故而远离对苦圣谛、集圣谛、灭圣谛与道圣谛的疑惑，此老师的恩惠是不容易报答的。此恩惠不是弟子对他虔诚礼拜、起立承迎、给予恭敬的问候、殷勤的服侍及四事供养所能报答的。」

在此，我要进一步地说明。如果弟子因老师的指导而了解四圣谛，他所得到的四圣谛观智比他尊敬、四事供养老师的行为更有益处。如果他透过须陀洹道智（sotapatti-maggabana）及须陀洹果智（sotapatti-phala-bana）而了解四圣谛，那么此观智将帮助他脱离四恶道（apaya），此结果是绝佳的。那些疏忽于行善的众生通常徘徊在四恶道中，四恶道如同他们的家。（Pamattassa ca nama cattaro apaya sakagehasadisa.）他们只是偶尔才到善道拜访。所以，能够脱离四恶道是个难得的机缘，此利益不是弟子尊敬及给予老师四事供养的行为所能相比的。其次，如果弟子透过斯陀含道智（sakadagami-maggabana）及斯陀含果智（sakadagami-phalabana）而了解四圣谛，他将再投生人世间一次而已。如果他透过阿那含道智（anagami-maggabana）及阿那含果智（anagami-phalabana）而了解四圣谛，此观智将帮助他超越十一层欲界，他确定只会投生于梵天界，不会再回到欲界。梵天界的快乐远超过欲界的快乐：在梵天界没有男人、女人、儿子、女儿、家庭，那里没有斗争、吵闹，不需要任何饮食，他们的寿命非常长，没有人能破坏他们的快乐，他们远离种种危险。但是，如果还未能证得阿罗汉果，他们仍然必须面对毁坏、死亡与再生。

再者，若弟子透过阿罗汉道智（arahatta-magga-bana）及阿罗汉果智（arahatta-phalabana）而了解四圣谛，此观智将引导他解脱生死轮回。般涅槃后，他将住于涅槃（Nibbana），不再有任何痛苦，不再有生、老、病、死……。这些结果远比他尊敬及给予老师四事供养更珍贵。即使弟子以高如须弥山[2]的物品供养老师，他的供养仍然不足以报答老师的恩惠，因为解脱生死轮回或解脱生老病死是更加可贵的。

甚么是四圣谛呢？

一、苦谛（dukkha-sacca）：苦谛指五蕴。如果弟子透过老师的指导而了知苦谛，这观智远比以尊敬、四事供养报答老师更珍贵。

二、集谛（samudaya-sacca）：这是苦的缘起。如果弟子透过老师的指导而了知缘起，这观智远比以尊敬、四事供养报答老师更珍贵。

三、灭谛（nirodha-sacca）：这是涅槃。如果弟子透过老师的指导而证悟涅槃，这证悟远比以尊敬、四事供养报答老师更珍贵。

四、道谛（maggā-sacca）：这是八圣道分，换句话说，就是观智（vipassana-bana）与道智（maggabana）。如果弟子透过老师的指导而具足观智与道智，这些智慧远比以尊敬、四事供养报答老师更珍贵。因为这些智慧能使他解脱生死轮回，而尊敬与四事供养不能直接使人解脱生死轮回。不过，四事供养可以间接地作为修行止观，证悟涅槃的助缘。

在此，我要更进一步地解释。五蕴是苦谛。五蕴当中包括色蕴（rupa-khandha）；色（rupa）以色聚的状态存在。当我们分析它们时，可以透视到二十八种色法。请思考这个问题：在佛陀的教法之外，没有其它老师能教导这些色法及它们的分类。唯有佛陀及其弟子才能辨识这些色法，并教导这些色法的分类。又五蕴当中也包括四种名蕴（nama-khandha）；除了有分心（bhavavga）之外，这些名法依心路过程而生起。佛陀精确地教导在一个心识刹那中，有多少个心所（cetasika）伴随着心（citta）同时生起，以及辨识与分类它们的方法。在佛陀的教法之外，没有其它老师能清楚地显示与教导这些名法，因为没有其它老师彻

底地了解它们。然而，如果佛陀的弟子依照佛陀的教导，而有系统地精进修行，他们将能清楚地辨识这些名法。这是佛教徒的绝佳良机，你不应错过这个机会。

其次，缘起是集谛；佛陀也教导弟子如何辨识缘起。当佛弟子依照佛陀的教导而辨识缘起时，他将彻底了解因果之间的关系，将得到过去因产生现在果，以及现在因产生未来果的观智，了知在过去、现在、未来这三世中没有造物者创造任何结果，也没有任何事物是无因而生起的。这智慧只能从佛陀的教法中得到，你也不应错过这个良机。

再者，当弟子识别缘起时，他将见到过去世与未来世。如果他辨识许多过去世，那么他的观智将使他明白何种不善业使人投生恶道，以及何种善业使人投生善道。唯有佛陀的教法谈到有关三十一界的道理及业果法则（业的法则）。在佛陀的教法之外，没有其它人了解三十一界及造成投生于每一界的业果法则。因此你也不应错过这个良机。

接着，如果弟子能辨识未来世的因果，他将见到名色的息灭，将彻底地明白自己的名色何时将灭，这是灭谛。唯有在佛陀的教法中才能得到这种智慧，你也不应错过这个良机。

还有，佛陀也教导达到寂灭境界的方法，那即是止观法门。止观即是八圣道分：分析名色的智慧与辨识因缘的智慧是正见（samma-ditthi）；透视名色息灭的智慧也是正见；透视八圣道分的智慧亦是正见。将心投入四圣谛的心理现象（寻心所）是正思惟（samma-savkappa）。以上二项属于观禅。要修行观禅，我们必须依靠止禅的帮助。止禅就是正精进（samma-vayama）、正念（samma-sati）与正定（samma-samadhi）。修行止观时，我们必须以清淨的戒行（sila）为基础，那即是正语（samma-vaca）、正业（sammakammanta）、正命（samma-ajiva）。因此，以戒为基础而修行止观即是实践八圣道分。八圣道分只能在佛陀的教法中找到，因此你也不应错过这个良机。为什么呢？因为四圣谛的观智能使人解脱生死轮回。

对个人的布施（patipuggalika-dakkhina）

在这次讲座一开始时所提到的《布施分别经 Dakkhinavibhava Sutta》中，佛陀解释十四种「对个人的布施」（patipuggalika-dakkhina）。佛陀说：「阿难，有十四种对个人的布施：

- 布施给佛陀，这是第一种对个人的布施；
- 布施给辟支佛[3]，这是第二种对个人的布施；
- 布施给阿罗汉，这是第三种对个人的布施；
- 布施给已进入证悟阿罗汉果之道的人，这是第四种对个人的布施；
- 布施给阿那含（anagami 不还；三果），这是第五种对个人的布施；
- 布施给已进入证悟阿那含果之道的人，这是第六种对个人的布施；
- 布施给斯陀含（sakadagami 一来；二果），这是第七种对个人的布施；
- 布施给已进入证悟斯陀含果之道的人，这是第八种对个人的布施；
- 布施给须陀洹（sotapanna 入流；初果），这是第九种对个人的布施；

- 布施给已进入证悟须陀洹果之道的人，这是第十种对个人的布施；
- 布施给一位在佛陀的教法之外，但由于禅定的成就而解脱欲乐贪染之人，这是第十一种对个人的布施；
- 布施给一位有道德的凡夫，这是第十二种对个人的布施；
- 布施给一个无道德的凡夫，这是第十三种对个人的布施；
- 布施给一只动物，这是第十四种对个人的布施。」

佛陀接着解释这十四种布施的利益：「以清净心布施给一只动物，预计可得到一百倍的回报。」这是说：它可在一百世中产生果报。这里的「清净心」指：不期望受施者任何回报或帮助而做的布施。由于对业果法则有充分的信心，因此他的善举只是为了广集善业而已。假如一个人喂狗时的意念是：「这是我的狗」，如此之心不是清净心。然而，如果一个人喂鸟，如：鸽子，则他的布施是清净的，因为他并不期望鸟的任何回报。这同样适用于稍后将讲述到的例子。例如，假使一个人布施日用品给比丘，希望那样能促使自己的生意或其它商业活动成功，这不是以清净心而做的布施，这样的布施不能带来殊胜的利益。

佛陀又解说：「以清净心布施给一个无道德的凡夫，预计可得到一千倍的回报；布施给一位有道德的凡夫，预计可得到十万倍的回报；布施给一位不在佛陀的教法中，但由于禅定的成就而解脱欲乐贪染之人，预计可得到十万乘十万倍的回报；布施给一位已进入证悟须陀洹果之道的人，其回报是无法计算、无法衡量的；更不必说布施给须陀洹；或已进入证悟斯陀含果之道的人；或斯陀含；或已进入证悟阿那含果之道之人；或阿那含；或已进入证悟阿罗汉果之道的人；或阿罗汉；或辟支佛；或佛陀——圆满觉悟者。」

这里的布施指：布施足够一餐食用的饮食。如果布施者布施许多次，如：多日或多月地如此布施。其利益是无法以言语形容的。这些是对不同类个人的布施（patipuggalika-dakkhina）。

对僧团的布施（Savghika-Dana）

然后，佛陀对阿难尊者解说：「阿难，有七种对僧团的布施：

- 布施给以佛陀为首的比丘、比丘尼僧团，这是第一种对僧团的布施；
- 布施给佛陀般涅槃后的比丘、比丘尼僧团，这是第二种对僧团的布施；
- 布施给比丘僧团，这是第三种对僧团的布施；
- 布施给比丘尼僧团，这是第四种对僧团的布施；
- 布施时说：『请选派代表僧团的若干人数比丘、比丘尼。』这是第五种对僧团的布施；
- 布施时说：『请选派代表僧团的若干人数比丘。』这是第六种对僧团的布施；
- 布施时说：『请选派代表僧团的若干人数比丘尼。』这是第七种对僧团的布施。」

以上是七种对僧团的布施。接着，佛陀拿对个人的布施与对僧团的布施来作比较：

「阿难，在未来的日子里，将有一些无道德、恶性的僧人，人们以布施给僧团的名义来布施给这些无道德的僧人。虽然如此，我还是要说明，布施给僧团的功德是不可计算、不可衡量的。布施给个人的功德绝不可能大过布施给僧团的功德。」

这说明布施给僧团的功德大过布施给个人的功德。如果摩诃波闍波提瞿昙弥将袈裟布施给僧团，其果报是无法计算与衡量的，所以佛陀鼓励她将袈裟布施给僧团。

布施的净化

佛陀也解释四种布施的净化：

「有四种布施的净化。那四种呢？即：

- 一、 由于布施者而净化的布施，非由于受施者。
- 二、 由于受施者而净化的布施，非由于布施者。
- 三、 不因布施者与受施者而得以净化的布施。
- 四、 因布施者与受施者双方而得以净化的布施。

一、什么是由于布施者而净化，非由于受施者的布施呢？在此，布施者有道德、品性良好；而受施者无道德、品性恶劣。所以，这布施因布施者而净化，不是因受施者。

二、什么是由于受施者而净化，非由于布施者的布施呢？在此，布施者无道德、品性恶劣；而受施者有道德、品性良好。所以，这布施因受施者而净化，不是因布施者。

三、什么是不因布施者与受施者而得以净化的布施呢？在此，布施者无道德、品性恶劣；受施者也无道德、品性恶劣。所以，这布施不因布施者与受施者而得以净化。

四、什么是因布施者与受施者双方而得以净化的布施呢？在此，布施者有道德、品性良好；受施者也有道德、品性良好。所以，这布施因布施者与受施者双方而得以净化。这是四种布施的净化。」

佛陀进一步解释这四种布施的净化：

一、在以下的情况，布施因布施者而净化，不是因受施者：

1. 布施者有良好的德行。
2. 所施之物以正当方法取得。
3. 布施之时，布施者有清净无染的心，没有任何贪爱、瞋怒等。
4. 布施者有足够的信心，相信此业的果报是超胜的。
5. 但受施者并无道德。

如果布施者希望得到殊特的利益，那么他必须具足前四项条件。如此，即使受施者是一个无道德的人，布施的行为也将因布施者而得以净化。注释中举卫山达拉（Vessantara）的例子作说明：我们的菩萨在过去世生为卫山达拉国王时，将其儿子与女儿（后来的罗候罗及莲华色 Rahula and Uppalavanna）布施给无道德、品性恶劣的朱加嘎（Jujaka）婆罗门。那次布施是卫山达拉所行的最后一次布施波罗蜜，当他完成这最后的波罗蜜之后，即具备证悟的因缘，只等待时机成熟而已。由于此布施波罗蜜及其它过去的波罗蜜，他必能证得一切知智（sabbabbuta-bana）。因此，我们可以说那次布施是他证悟的助缘，那次布施因卫山达拉而净化。当时卫山达拉有道德、品性良好；所施之物是以正当方法取得的；他的心清净无染，因为他只有一个期望：证得觉悟；他对业果法则有充分的信心。所以，那次布施因布施者而净化。

二、当一个无道德的人以充满贪爱、瞋恨等的迷惑之心，不相信业果法则，布施非法得来之物给一位有德行的人，这种布施将因受施者而得以净化。注释中举一个渔夫的例子：一个住在斯里兰卡迦牙尼（Kalyani）河口附近的渔夫，三次布施食物给一位证悟阿罗汉果的大长老。临终时，他忆念起他对大长老的布施，天界的美好景象出现在他的脑海。临死前他告诉亲友们：「那位大长老救了我。」死后他即投生天界。在此情况下，渔夫无道德、品性恶劣；但受施者却是有道德之人。由于受施者的缘故，此布施被净化了。

三、当一个无道德的人以充满贪爱、瞋恨等的迷惑之心，不相信业果法则，布施非法得来之物给一个无道德的人，这样的布施不因布施者或受施者而净化。注释中提到一个猎人的例子：该猎人死后投生于饿鬼道。那时，他的妻子以他的名义布施饮食给一个无道德、品性恶劣的比丘，但那饿鬼无法唤出「善哉[4]（sadhū）」。为什么呢？因为布施者身为猎人的妻子，陪同丈夫屠杀动物，本身即无道德、无善行。此外，所施之物不是以正当方法得来，是从屠杀动物而得。再者，她的心迷惑，因为如果她有清楚的认知，就不会跟随丈夫屠杀动物。她对业果法则没有充分的信心，如果她对业果法则有充分的信心，她就不会杀害众生。由于受施者也无道德、品性恶劣，所以这样的布施不能因布施者或受施者而得以净化。猎人的妻子做了三次同样的饮食布施，但没有任何好的结果出现。那饿鬼叫道：「一个无道德的人偷了我的财富三次。」于是，猎人的妻子布施饮食给一位有德行的比丘。那时，饿鬼即能唤出「善哉」，并从饿鬼道解脱出来。

在此，我想告诉各位，如果你想从布施中得到善报，你应具备以下四个条件：

1. 你必须要有德行；
2. 你的布施物必须以正当的方法取得；
3. 你必须要有清净无染的心；
4. 你必须对业果法则具有充分的信心。

再者，如果你是受施者，并且对布施者有足够的慈悲心，那么你也必须有德行。如果你的德行伴随着禅那及观智，那是更好的。为什么呢？因为这种布施将为布施者带来极佳的果报。请留意接下来的这种布施（第四种布施的净化）。

四、在以下的情况，布施因布施者与受施者双方而得以净化：

1. 布施者有德行；
2. 所布施之物以正当方法取得；

3. 布施者的心清净无染；
4. 布施者对业果法则具有充分的信心；
5. 受施者亦有德行。

对于这种布施，佛陀说「……阿难，我说这种布施将带来圆满的果报。」此布施可带来无可计算、无可衡量的果报。如果受施者的德行伴随着禅定、观智或道果智，那么这种功德是极超胜的。

在此，我要举另一部经，这是《增支部·六法集·难陀母经 Nandamata Sutta, Chakka Nipata, Avguttara Nikaya》：一时，佛陀住在舍卫城(Savatthi)给孤独园(Anathapindika's Park)里的祇园精舍(Jetavana)。难陀[5] (Nanda) 的母亲是佛陀的一位在家弟子，住在维路堪达迦 (Velukandaka)。她布施饮食，此布施具足六项条件，而且受施者是以舍利弗与目犍连尊者为首的比丘僧团。佛陀以他的天眼看见此布施，并告诉比丘们：「诸比丘，维路堪达迦的居士对以舍利弗与目犍连为首的比丘僧团，做了一次具足六项条件的布施。诸比丘，什么是具足六项条件的布施呢？诸比丘，布施者必须具足三项条件，而受施者也必须具足三项条件。」

什么是布施者的三项条件呢？诸比丘，

- 一、 布施前他内心欢喜；
- 二、 布施时他内心满意；
- 三、 布施后他内心愉快。

这是布施者的三项条件。

什么是受施者的三项条件？诸比丘，

- 一、 受施者已断除贪爱或正在尝试断除贪爱；
- 二、 受施者已断除瞋恨或正在尝试断除瞋恨；
- 三、 受施者已断除愚痴或正在尝试断除愚痴。

这是受施者的三项条件。」

总共合起来为六项条件。如果一项布施具足此六项条件，它将产生无量与崇高的果报。

佛陀进一步解释：

「诸比丘，这种布施功德之大是难以衡量的。它不是只借着说：『有这么多善行的果报、福德的果报，由此积聚了善业，结成福乐的果报，导致投生天界，造成快乐，是众人所期盼与喜爱的。』就可以测度。此福德善业的广大程度真的只能以无数、无量来计算。诸比丘，譬如大海中的水难以衡量，我们不能说：『有这么多桶的水、有几百桶的水、有几千桶的水、有几十万桶的水。』因为海水的巨量只能以无数、无量来计算。如此，诸比丘，具足六项条件的布施其功德也是难以衡量的；这功德的广大程度真的要无数、无量来计算。」

为什么呢？布施者具有《布施分别经》所说的四项条件，即：

- 一、 她有德行；
- 二、 她所布施之物以正当的方法取得；
- 三、 她的心清净无染；
- 四、 她对业果法则具有充分的信心。

再者，她也具足《难陀母经》中所说的三项条件，即：

- 一、 布施前她内心欢喜；
- 二、 布施时她内心满意；
- 三、 布施后她内心愉快。

这些条件对布施者而言非常重要。不论布施者是男或女，如果希望得到无数、无量的善报，那么他或她应当努力具备这些条件。但是根据《布施分别经》，受施者也必须具有德行。根据《难陀母经》受施者必须是已修行止观达到阿罗汉果的比丘或比丘尼，或正在修行止观以便断除贪爱、瞋恨、愚痴的比丘或比丘尼。

目前，在壹同寺有许多比丘、比丘尼正在修行止观，期望彻底地断除贪、瞋、痴，同时他们也有德行。因此，我们可以说合乎条件的受施者已经具足。而且我们相信布施者也应有德行的；他们的心应是清净无染的；他们所布施之物乃是以正当的方法取得；他们对三宝及业果法则具有充分的信心；布施前他们感到欢喜，布施时感到满意，布施后感到愉快。所以，我们可以说这两个月来的布施符合佛陀的期望，这些是崇高的布施。如果布施者期望得到未来的善报，这善业必然能达成他们的愿望。为什么呢？在《行生经 Savkharupapatti Sutta》中，佛陀开示说：‘Ijjhati bhikkhave silavato cetopanidhi visuddhatta.’——「诸比丘，有德行者的愿望必定会因为德行的清净而圆满达成。」因此，有德行者的善业能产生他所期盼的果报：

- 一、 如果他想成佛，他可以成佛；
- 二、 如果他想成为辟支佛，他可以成为辟支佛；
- 三、 如果他想成为上首弟子（agga-savaka），他可以成为上首弟子；
- 四、 如果他想成为大弟子（maha-savaka），他可以成为大弟子；
- 五、 如果他想成为普通弟子（pakati-savaka），他可以成为普通弟子。

然而，这是当他所积聚的波罗蜜成熟时的情况；单靠祈愿并不足以达成这些证悟（bodhi 菩提）。再者：

- 一、 如果他希望死后得到人的快乐，那么他将投生于人道，得到人的快乐；
- 二、 如果他希望生到天界，他将能投生于天界；

三、 如果他希望死后生到梵天，此善业能作为他投生于梵天的助缘。

如何能作为助缘呢？若他的布施具备上述那些条件，则受施者是他心中的对象，他对受施者具有充分的慈悲心。如果那时他修行慈心观（metta-bhavana）达到禅那，死后他的慈心禅将能带领他投生于梵天。如此，他的布施是支持他生到梵天的强力助缘。所以，若布施者希望死后生到梵天，他应当修行慈心观达到慈心禅的境界。在人乐、天乐、梵乐这三种快乐之中，梵乐是最高的。没有其它世间的快乐比得上梵天的快乐；这是三十一界中最超胜的快乐。

这就是我在这次讲座开始时提到的第一种布施，即：带来圆满果报的布施。你喜欢这种布施吗？如果你喜欢，那么请听以下出自《布施分别经》的偈颂：

‘Yo vitarago vitaragesu dadati danam
Dhammena laddham supasannacitto
Abhisaddham kammaphalam ularam
Tam ve danam amisadananamagganti.’

「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。」

在此情况下，布施者具备的四项条件是：

- 一、 布施者是阿罗汉；
- 二、 所施之物以正当方法取得；
- 三、 他有清净无染的心；
- 四、 他对业果法则具有坚强的信心。

还有一项必要的条件，即：

- 五、 受施者也必须是阿罗汉。

佛陀说这种布施是世间布施中最崇高的一种。他赞叹这种布施最崇高，什么原因呢？因为这种布施不会产生任何果报。为什么呢？因为布施者已经断除无明以及对任何生命的贪爱。无明（avijja）与贪爱（tanha）是业（行 savkhara）的主要因素。在这个例子里，业指的是善的行为，如：布施物品给受施者。但是这个业不能产生任何果报，因为缺乏支持的因素：无明与贪爱。假使一棵树的根被彻底破坏，它将无法结果。同样地，阿罗汉的布施不会产生任何结果，因为他已经彻底灭除无明与贪爱这二根。在《宝经 Ratana Sutta》中，佛陀教导以下的偈颂：

‘Khinam puranam navam natthi sambhavam
virattacitta’ yatike bhavasmim

te khinabija avirulhichanda
nibbanti dhira yathayam padipo
idampi savghe ratanam panitam
etena saccena suvatthi hotu.’

「阿罗汉已竭尽所有旧的善与不善业，新的善与不善业不会在他们之中生起。他们已竭尽再生的种子，那就是：无明、贪爱与业力，他们不期盼未来的生命。他们的所有名色将如灯火在灯油与灯蕊耗尽时那般地熄灭。以此真实语，愿所有众生获得安乐，免离一切危难。」

这是真实语的表白。以此真实语的表白，毗舍离（Vesali）的所有人民免离了危难。毗舍离是一个遭受干旱、饥馑、夜叉（低等的神祇）与瘟疫侵害的城市。毗舍离的居民要求佛陀帮助他们。佛陀教导他们《宝经 Ratana Sutta》以便使他们免离危难。

阿罗汉的布施最崇高，因为它不会产生任何未来的果报。如果没有未来世，也就没有生、老、病、死，这是最崇高的。这就是此次讲座开始时提到的第二种布施：不带来任何果报的布施。

从另一个角度来看，如果因为布施而得到善报，如：人间的快乐、天界的快乐或梵天的快乐，则痛苦仍然存在。最低限度的痛苦是他们还必须遭受生、老、病、死之苦。如果布施者还有感官方面的贪爱，无论他们的对象有生命或无生命，那么当这些对象毁坏或死亡时，他们将感受到哀愁、悲伤、身体的痛苦、精神的痛苦（忧）及绝望（恼）。

请考虑这个问题：如果一个布施会带来生、老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼，我们能否说它是崇高的呢？也请考虑这个问题：如果一个布施不带来任何果报：无生、无老、无病、无死、无愁、无悲、无苦、无忧、无恼，我们能否说它是崇高的吗？这就是为何佛陀赞叹第二种布施最崇高的理由。现在你可能明白这次讲座的含义了。在讲座开始时我提到两种布施：

- 一、带来圆满果报的布施；
- 二、不带来任何果报的布施。

你喜欢那一种布施呢？现在你知道答案了。

但是，如果布施者不是阿罗汉，他如何能实行第二种布施呢？在上述的《难陀母经》中，佛陀教导实行这种布施的两种方法：受施者已断除贪、瞋、痴，或正在努力断除贪、瞋、痴。如果布施者也正在努力断除贪、瞋、痴，即布施之时他修行观禅，你可以说这种布施也是最崇高的。也就是说，如果：

- 一、 他辨识自己的名色法，以及它们无常、苦、无我的本质；
- 二、 他辨识外在名色法无常、苦、无我的本质；尤其是受施者的名色法；
- 三、 他辨识布施物的究竟色法（paramattha-rupa）无常、苦、无我的本质。

当他观察布施物当中的四界时，他能很容易地见到色聚（kalapa）。进一步分析这些色聚时，他辨识到八种色法：地界、水界、火界、风界、颜色、香、味与食素。它们是时节生色法（utuja-rupa），由先前存在的色聚中的火界（时节）所产生，是火界的后代。再者，他应辨识这些时节生色法无常、苦、无我的本质。如果能修行这样的观禅，那么在布施时他能降伏自己的贪、瞋、痴，而且通常这样的布施不会产生任何果报。因此我们可以说这种布施也是最崇高的。

他可以在布施之前、之后或当时修行这种观禅，但是他的观禅必须强而有力，至少必须达到坏灭随观智（bhavga-bana）才能修行这种观禅。我们也不应错过这个机会，这个机会只出现于佛陀的教法中。然而，你可能会问：如果我们尚未成就观智，如何能实行这种布施呢？那么，我想建议你内心存着这样的愿望来实行布施：「愿此布施成为证悟涅槃的助缘。」因为佛陀曾经多次教导以证悟涅槃的愿望来行布施。

我想重复《宝经 Ratana Sutta》中的偈颂来结束今天的讲座：

‘Khinam puranam navam natthi sambhavam
virattacitta’ yatike bhavasmin
te khinabija avirulhichanda
nibbanti dhira yathayam padipo
idampi savghe ratanam panitam
etena saccena suvatthi hotu.’

「阿罗汉已竭尽所有旧的善与不善业，新的善与不善业不会在他们之中生起。他们已竭尽再生的种子，那就是：无明、贪爱与业力，他们不期盼未来的生命。他们的所有名色将如灯火在灯油与灯蕊耗尽时那般地熄灭。以此真实语，愿所有众生获得安乐，免离一切危难。」

愿一切众生平安快乐。

[1] 四事供养：供养饮食、衣服（如：袈裟）、卧具（包括住处）与医药这四种生活必需品。

[2] 须弥山 Meru—世界最高之山的名称。（Con P-E D p. 212）

[3] 辟支佛 paccekabuddha—独自觉悟真理、获得解脱的人；但无法教导世人他所觉悟的真理。（P-E Dict p. 385）

[4] 善哉 sadhu—赞同、顺从的话。当有人（通常是亲友）为去世的人行善积德，并将此功德转移（回向）给他时，若那人投生在饿鬼道，知道有人为他行善而能生起随喜功德的善心，并且说出「善哉 sadhu」，则因为此善业（口业与意业）的力量，他将能减轻痛苦或脱离饿鬼道，投生于善道。果报的强弱取决于他所生起善心（主要是善思）的强弱。若在世者为他所做的功德不纯净、力量弱，那么他虽然内心随顺欢喜，但无法说出「善哉」；则因为善业的力量弱（只有意业），故不能产生够强的善报。

[5] 难陀 Nanda—并非悉达多太子的同父异母之弟，释迦族王子出家的那位难陀，而是另外一位难陀。难陀母就是优陀罗（Uttara）。

即席问答篇

问 1：请问禅师，一般而言禅那（jhana）可分成几种？

答 1：禅那有两种：世间禅（lokiya-jhana）与出世间禅（lokuttara-jhana）。

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 2：禅修者应当如何做才能去除散乱（妄想）与昏沉（瞌睡）呢？

答 2：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），而不应注意其它对象，不应谈话，不应想念其它事情。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 Pacalayamana Sutta》。

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，而改专注其它种业处，

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（pariyatti-dhamma）。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（alokasabba）。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（aloka-jhana-samapatti），然后运用神通力，尤其是天眼通（dibbacakkhu-abhibbana）。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（adhitthana）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 3：禅修者如何选择最适合自己修行的法门呢？

答 3：这只能靠你自己抉择，我们无法确定地说那种法门最适合你。注释中提到可以依照个人的性格（carita 性行）来决定修行法门；但是这仍然相当困难，因为大部份人具有很多种性格：许多贪爱、许多瞋恨、许多妄想……，很难决定他们究竟属于那一种性格。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（rupa-kammatthana）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，我也教导其它业处，如：遍禅（kasina-kammatthana），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它止禅法门，通常他们能轻易地成就所有止禅业处。

问 4：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 4：它们都是苦谛（dukkha-sacca）。在《转法轮经 Dhammacakkapavattana Sutta》中佛陀说：‘Savkhittena pabcupadanakkhandha dukkha.’ ——「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 5：当我们散播慈爱给某个人时，对方能否得到任何利益？

答 5：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。搯耶末罗 (Roja-malla) 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 (Kusinara)。拘尸那罗城的末罗族人 (Malla) 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，搯耶末罗也在其中。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搯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，佛陀就散播慈爱给搯耶末罗，然后起座，进入居处。

那时，搯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，就好像小牛寻找牠的母亲一般。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 (Nalagiri) 大象。当那罗几力大象遇见佛陀时，牠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牠，令到牠的心立即改变了，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 (Devadatta) 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一切众生，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益呢？

所以，慈心观的利益特别只限于禅修者自身而已。

问 6：禅修者能否以感恩心来达到禅那？

答 6：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 7：禅修者如何才能选择来世投生的地方？

答 7：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 (maranasanna-javana) 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 (kamavacara-kamma) 及广大业 (mahaggata-kamma)。

欲界业的范围很广，包括：布施 (dana)、持戒 (sila)、在安止定之前的止禅修行 (samatha-bhavana)、观智 (vipassana-bana) 及所有恶业 (akusala-kamma)。

广大业指色界禅业 (rupavacara-jhana-kamma) 与无色界禅业 (arupavacara-jhana-kamma)，总共为八种定 (samapatti) 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下跌，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 (magga-bana) 与果智 (phala-bana)，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。

其它善业则比较不可靠。

问 8: 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 8: 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。其它业处的初禅、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 9: 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 9: 每一种第四禅都是中性的，都与舍受 (upekkha-vedana) 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，怀着愿其它众生得到安乐等愿望。悲心观的态度是愿其它众生免除痛苦。喜心观接近欢喜 (pahasa)，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 (upekkha)。

慈心禅、悲心禅及喜心禅的受是悦受 (somanassa-vedana) 或称为乐受 (sukha-vedana)，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 10: 何谓有分 (bhavavga)？

答 10: 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》，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》，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 (vithimutta-citta) 则有三种，即：结生心 (patisandhi-citta)、有分心 (bhavavga-citta 即有分识) 与死亡心 (cuti-citta)。

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」(life continuum)。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 11：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 11：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 (paramattha-nama)、究竟色法 (paramattha-rupa)。通常他们缺乏《阿毗达摩》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 12：在尚未修行其它业处达到第四禅之前，禅修者能否直接修行佛随念 (Buddhanussati-bhavana)？

答 12：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 bhagava araham sammāsambuddho vijjacarana-sampanno sugato lokavidu anuttaro purisadammasarathi sattha devamanussanam buddho bhagavati.’ ——「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。若没有其它禅定的帮助，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它禅那业处 (jhana-kammatthana) 为基础来修行佛随念。

问 13：为什么修行佛随念只能达到近行定 (upacara-samadhi)，不能达到安止定 (appana-samadhi)？

答 13：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 14：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 (asubha-bhavana)，是否也会产生同样的后果呢？

答 14：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：‘Asubha bhavetabba ragassa pahanaya.’ ——「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（Vavgisa Mahathera），由于入村托钵时看见许多可爱的对象，使得内心生起贪欲（raga）。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份为不净可厌，他如法修行之后止息了贪欲。根据《耆利摩难经 Girimananda Sutta》，这种忆念身体三十二部份为不净的修行法称为有生命体的不净观（savibbanaka-asubha 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 15：四界分别观属于止禅或属于观禅？

答 15：四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（akasa）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 16：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 16：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、辨析究竟色法、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，这是针对部份禅修者而说的，不是针对所有禅修者。

在《须师摩经 Susima Sutta》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 Nidana Sutta》（相应部·相应-1-297-298 Samyutta Nikaya-Sam-1-297-298）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 17：一个人证悟初果须陀洹（sotapanna）或二果斯陀含（sakadagami）之后，能否在未来世成为辟支佛（paccekabuddha）或声闻弟子（savaka）？

答 17：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与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 Khaggavisana Sutta, Khuddaka Nikaya》中，佛陀讲到二十四尊辟支佛。辟支佛只在没有佛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 (Matavga)。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 (paccekabodhi-bana) 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，他的著名弟子阿闍世王也将在未来成为辟支佛。

问 18：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 18：可以。正等正觉 [1] (sammāsambuddha) 的佛不能同时出现，但是可以有许多辟支佛同时出现于世。

例如：红莲王后 (Paduma-devi) 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，牠以各种水果供养那五百尊辟支佛；这在许多《本生经 Jataka》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 Abhidhamma Vibhanga》中所提到的。

问 19：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 19：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 [2] 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，不擅于为究竟法取名，如：触 (phassa)、受 (vedana) 等等。由于他们无法教导弟子四圣谛，所以称为小佛。

问 20：当禅修者辨识名法时，是否即已具有他心通？

答 20：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 (cetopariya-bana)。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 21：若禅修者不辨识色界禅那名法 (rupavacara-jhana-nama-dhamma) 与无色界禅那名法 (arupavacara-jhana-nama-dhamma)，是否能证悟阿罗汉果？

答 21：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可能辨识禅那名法。由于纯观行者 (suddhavi-passana-yanika) 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 22：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 (rupavacara-nama-dhamma) 还是欲界名法 (kamavacara-nama-dhamma)？

答 22：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 (kamavacara-dhamma)。

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（anapana-patibhaga-nimitta）。见到似相最初阶段的定是遍作定（parikamma-samadhi），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（upacara-samadhi），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 23：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 23：不是处在安止定，也不是处在近行定，而是观禅的刹那定（khanika-samadhi）。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 24：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 24：它们已经熄灭，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（manodvara）。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（bhavavga）。

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。观智能辨识在它之前的禅那法，因为它同时辨识对象与意门[3]。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 25：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 25：预先知道死亡时间是天眼通（dibbacakkhu-abhikkhana）的领域。在天眼通当中有三支，其中一支称为未来分智（anagatamsa-bana），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，那么你能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 26：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 26：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（savkhara-dhamma 行法）的止息。那时没有佛陀，也没有弟子。

问 27：在进入灭尽定（nirodha-samapatti）之前必须先立定四项决心（adhitthana）。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 27：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（cuti-citta）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 28：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 28：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（akusala-cetana）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 29：禅修者能否在四禅八定的某一定之中或之外与天神（deva）或梵天（brahma）沟通？

答 29：不能。如果想与他们沟通，你必须具备如意通（iddhividha-abhibbana 神通）。

问 30：纯观行者以生灭随观智（udayabbaya-bana）能观察到未来多少世呢？

答 30：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份作为例子来说明：‘Avijjasamudaya rupasamudayo’：因为无明生起，所以色生起。‘Tanhasamudaya rupasamudayo’：因为爱生起，所以色生起。‘Kammasamudaya rupasamudayo’：因为业力生起，所以色生起；接着你应透视那些色的生起阶段。然后是‘aharasamudaya rupasamudayo’：因为食物生起，所以色生起。总共是五种生起智[4]（samudaya-bana）。

然后，佛陀教导五种息灭智[5]（vaya-bana）：‘Avijjanirodha rupanirodho, tanhanirodha rupanirodho, kammanirodha rupanirodho, aharanirodha rupanirodho, viparinamalakkhanam.」：因为无明息灭，所以色息灭；因为爱息灭，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悟阿罗汉道与般涅槃时业生。

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（anuppada-nirodha），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 31：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 31：《阿毗达摩》有七部书，其中一部名为《双论 Yamaka》。在该论中佛陀说到有两种最后有者（pacchimabhavika），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（Ajatasattu）。他是频婆娑罗王（Bimbisara）的儿子，有足够的波罗蜜，能在听闻《沙门果经 Samabbaphala Sutta》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（nama-rupa），这是厌离随观智（nibbida-bana）。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 32：既然世俗谛（sammuti-sacca）以概念法（pabbatti）为基础而建立，那么它是否也是一种邪见（micchaditthi）？

答 32：我们称这种见解为世间通称我论（loka-samabba-attavada），有时也称为萨迦耶见（sakkaya-ditthi 身见）。这种我论（attavada）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（paramattha-namarupa），即无法获得名色分别智（namarupa-pariccheda-bana），而且也不能了解名色的因缘，即不能获得缘摄受智（paccaya-pariggaha-bana）。

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（sila）时，他必须使用世俗谛，他不可能如此教导：「你不应该杀害名色。」他必须教导说：「你不应该杀害其它众生。」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》，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（paramattha-sacca 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。

[1] 正等正觉 sammāsambuddha—独自证悟正觉并且能以所证真理教导弟子。辟支佛虽然也独自达到觉悟，但无法教导弟子所证真理。

[2] 独立的阿罗汉—声闻弟子必须听闻佛陀或佛陀弟子说法，才能证悟阿罗汉果；而辟支佛不依靠任何人的教导，即能独自证悟阿罗汉果，所以称为独立的阿罗汉（独觉）。

[3] 心能辨识对象，但心本身也能成为被辨识的对象。然而心不能作为它自己的对象，因为辨识者不能辨识自己。但是在同样的心流里，后面的心能辨识前面的心。（Com M Abh III. 16 p. 136）因此若禅修者能同时辨识意门及对象，他即能辨识已过去的禅那法。

[4] 五种生起智—由前面四种（因为无明、爱、业力、食物的生起而生起）再加上色的生起阶段，总共是五种。

[5] 五种息灭智—由前面四种（因为无明、爱、业力、食物的息灭而息灭）再加上色的息灭阶段，总共是五种。

算数师目连经

(Ganakamoggallana Sutta)

如是我闻，一时，佛陀住在舍卫城（Savatthi）里东园的鹿母精舍。有一个婆罗门名叫算数师目连（Ganaka Moggallana），他来见佛陀。与佛陀互相问候，谈过礼貌友善的问候语之后，他坐在一旁，向佛陀说：

「大师乔达摩，在这鹿母精舍里，可以看到逐渐训练、逐渐实行、逐渐进步的情况，那就是循着阶梯，一步一步地走到最后一级。在众婆罗门当中，也可以看到逐渐训练、逐渐实行、逐渐进步的情况，那就是：逐步地学习婆罗门法。在教导箭术的老师们当中，也可以看到逐渐训练、逐渐实行、逐渐进步的情况，那就是：逐步地教导射箭的方法。在我们教导算数的算数师这一行里头，也可以看到逐渐训练、逐渐实行、逐渐进步的情况，那就是：逐步地教导算数。因为当我们最初教导新学生的时候，我们先教他数：一的算法、二的算法、三的算法、四的算法、五的算法、六的算法、七的算法、八的算法、九的算法、十的算法，乃至一百的算法。如此，大师乔达摩，是否可以请您叙述，在您的教法与戒律中是否也有逐渐训练、逐渐实行、逐渐进步的情况？」

「可以的，婆罗门，在如来的教法与戒律中逐渐训练、逐渐实行、逐渐进步的情况如下：婆罗门，正如一个善巧的驯马师，当他要调伏一匹纯种的小马时，首先会让马习惯于带上马鞍，然后进一步训练那匹马。同样地，当如来要调教一个人时，首先会如此地训练他，说道：『谛听，比丘，你应当持戒清净，以别解脱律仪戒来约束自己，有良好的言行与正当的去处，即使对于最微细的过失，也见到它所能带来的危害，如此谨慎地持守戒律。』

婆罗门，当比丘持戒清净，以别解脱律仪戒来约束自己，有良好的言行与正当的去处，即使对于最微细的过失，也见到它所能带来的危害，谨慎地持守戒律之后，接着，如来会进一步训练他，说道：『谛听，比丘，严格地守护你的六根之门。当你的眼睛看见外物时，不要执取外物的形相与细部特征。因为，如果你不守护眼根，那么贪欲及忧伤等邪恶不善法就会侵入你的心。所以你应当约束眼根，守护眼根，持守眼根律仪戒。当你的耳朵听到声音时……当你的鼻子闻到气味时……当你的舌头尝到滋味时……当你的身体触到物体时……当你的心意认知念头时，不要执取念头的相状与特征。因为，如果你不守护意根，那么贪欲及忧伤等邪恶不善法就会侵入你的心。所以你应当约束意根，守护意根，持守意根律仪戒。』

婆罗门，当比丘严格地守护六根门之后，接着，如来会进一步训练他，说道：『谛听，比丘，饮食要适量、节制，应当如理地思惟：你摄取饮食不是为了玩乐，不是为了沉迷于身体的健壮，不是为了让相貌美观，不是为了让肤色光洁；而只是为了延续生命与活力，为了去除饥饿之苦，为了帮助你修行清净梵行。你应当思惟：「如此我就能去除饥饿的旧苦，并且不引发过饱的新苦，我将使身体存活，避免过失，以及得到安住。』」

婆罗门，当比丘能够节制饮食之后，接着，如来会进一步训练他，说道：『谛听，比丘，你应当努力保持醒觉。白天的时候，你应当来回地行走或坐禅，净化自己的心，不让五盖生起。初夜的时候，你应当来回地行走或坐禅，净化自己的心，不让五盖生起。中夜的时候，你应当右侧躺卧，一脚重迭在另一脚上，犹如狮子的卧姿。在内心中决定应当醒来的时间之后，保持正念与明觉地入睡。醒来之后，在后夜的时候，你应当来回地行走或坐禅，净化自己的心，不让五盖生起。』

婆罗门，当比丘能够努力保持醒觉之后，接着，如来会进一步训练他，说道：『谛听，比丘，你应当具备正念与明觉。走路往返的时候必须保持完全的明觉；向前看与向旁看的时

候必须保持完全的明觉；屈伸肢体的时候必须保持完全的明觉；穿着袈裟及执取衣钵的时候必须保持完全的明觉；吃饭、喝水、咀嚼食物与品尝味道的时候必须保持完全的明觉；大小便利的时候必须保持完全的明觉；行走、站立、坐着、入睡、醒来、言谈及沉默的时候都必须保持完全的明觉。』』

在这里，我要解释四种明觉：

一、 有益明觉 (sattaka sampajana) ——清楚地了知什么是有利益的，什么是没有利益的。

二、 适宜明觉 (sappaya sampajana) ——清楚地了知什么是适当的，什么是不适当的。

三、 行处明觉 (gocara sampajana) ——在一切姿势当中清楚地了知禅修业处。

四、 无痴明觉 (asammoha sampajana) ——以观智清楚地了知究竟名色法。

前两种明觉不是禅修；第三种明觉是在一切姿势当中专心修习禅修业处，即止禅或观禅；第四种明觉本身就是观禅。因此，当你修行安般念时，就是在修行第三种明觉。你必须在一切姿势，即：行、住、坐、卧当中专注于出入息。如果能够尽你最大的努力，在一切姿势当中专注于出入息，你的定力就会进步。同样地，如果能在一切姿势当中修行观禅，你的观智明觉也会持续增强。这就是佛陀之所以在这段经文中教导止禅与观禅的理由。

在经中，佛陀继续说道：

「婆罗门，当比丘具备正念与明觉之后，接着，如来会进一步训练他，说道：『谛听，比丘，你应当经常前往寂静的坐禅处，即：森林、树下、山峰、山谷、山洞、坟场、树丛、空地、草堆。』

于是他经常前往寂静的坐禅处：森林、树下、山峰、山谷、山洞、坟场、树丛、空地、草堆。托钵回来，用过餐食之后，他就盘腿而坐，保持身体正直，建立起稳固的正念。舍弃对世间的贪欲之后，他以无贪的心来安住，使心从贪欲中净化出来。舍弃恶念与瞋恨之后，他以无瞋的心来安住，生起希望一切众生得到安乐的慈悲心，使心从恶念与瞋恨中净化出来。舍弃昏沉与睡眠之后，他清醒地安住，觉知光明，保持正念与明觉，使心从昏沉与睡眠中净化出来。舍弃掉举与后悔之后，他以向内宁静的心稳定地安住，使心从掉举与后悔中净化出来。舍弃怀疑之后，他超越怀疑，对善法不迷惑地安住，使心从怀疑中净化出来。

如此舍弃五盖，舍弃削弱智慧的内心烦恼，从感官享乐与不善法中超脱出来之后，他进入并安住于初禅。初禅有寻与伺相伴而生，并且具有由于远离而生起的喜与乐。接着，由于止息了寻与伺，他进入并安住于第二禅。第二禅具有自信和去除寻伺的心一境性，以及由于定力而生起的喜与乐。接着，由于喜也消失了，他安住于不喜不忧的平等性，保持正念与明觉，还存有身体的快乐感受，他进入并安住于第三禅。关于第三禅，圣者们说：『这是具有平等性与正念者的安乐住处。』接着，由于舍弃了乐与苦，以及先前喜与忧的消失，他进入并安住于第四禅。第四禅具有不苦不乐的舍，以及由于平等舍而达到的正念清净。』

上述经文中所提到的四种禅可以是指世间禅或出世间禅。世间禅是四种色界禅与四种无色界定这八定；出世间禅是与道智及果智相应的禅那。如果你观照色界初禅的名法为无常、或苦、或无我时证悟涅槃、透视涅槃，那么你的道智就是初禅的道智，这时的禅那是出世间禅。

为什么呢？因为作为观禅对象的世间色界初禅中有五个禅支，而在出世间初禅中也有五个禅支，即：寻、伺、喜、乐与一境性。因为有五禅支存在，所以此道果是初禅的道果。其余诸禅的道果也是同样的情况。以上是这段经文的涵义。

在经中，佛陀继续开示说：

「婆罗门，这就是如来对修行增上学比丘的教导。这些比丘的心尚未达到究竟的目标，他们安住其心，以便证悟解脱束缚的至上寂静。然而，对于诸漏已尽、梵行已立、应作已办、已释重担、达到究竟目标、断除有结、并且透过最后的觉智而达到完全解脱的阿罗汉比丘而言，这些法也有助于他们获得当下的安乐住处，以及生起正念与明觉。」

佛陀如此说完之后，婆罗门算数师目连请问世尊说：「大师乔达摩的弟子们受到如此的建议与指导之后，是否全部都证悟了最终的目标——涅槃呢？或者是有些弟子并未能证悟涅槃？」

「婆罗门，当他们受到我如此的建议与指导之后，有些弟子证悟了最终的目标——涅槃，有些弟子则未能证悟涅槃。」

「大师乔达摩，既然涅槃存在，通向涅槃的路存在，而且作为指导者的大师乔达摩也存在，那么，是什么原因，什么理由，使得大师乔达摩的弟子们受到如此的建议与指导之后，有些弟子证悟了最终的目标——涅槃，有些却不能证悟？」

「婆罗门，谈到这一点，我想反问你一个问题，请依照你的意思来问答我。婆罗门，你熟悉通往王舍城的路吗？」

「是的，大师乔达摩，我熟悉通往王舍城的路。」

「婆罗门，假设有一个想要去王舍城的人前来问你说：『先生，我想要到王舍城去，请你指示我通向王舍城的路。』于是你告诉他说：『好的，贤者，这条路通向王舍城。顺着这条路走一会儿，你就会看到某一个村庄。再走一段路程，就会看到某一个城镇。再继续走一段路，你就会看到具有秀丽的花园、果林、草地与池塘的王舍城。』受到你如此的建议与指导之后，他却走上了一条错路，于是一直向西方走去。然后，第二个想要去王舍城的人前来问你说：『先生，我想要到王舍城去，请你指示我通向王舍城的路。』于是你告诉他说：『好的，贤者，这条路通向王舍城。顺着这条路走一会儿……你就会看到具有秀丽的花园、果林、草地与池塘的王舍城。』受到你如此的建议与指导之后，他顺利地到达了王舍城。如此，婆罗门，既然王舍城存在，通向王舍城的路存在，而且作为指导者的你也存在，那么，是什么原因，什么理由，使得这两个人受到你如此的建议与指导之后，一个人走上错路而向西方走去，另一个人则顺利地到达了王舍城？」

「我有什么办法呢？大师乔达摩，我只是一个指路者而已。」

「同样的道理，婆罗门，涅槃存在，通向涅槃的路存在，而且作为指导者的如来也存在。然而，当弟子们受到我如此的建议与指导之后，有些弟子证悟了最终的目标——涅槃，有些弟子却不能证悟涅槃，我有什么办法呢？婆罗门，如来只是一个指路者而已。」

佛陀如此说完之后，婆罗门算数师目连告诉世尊说：「有些人没有信心，不是因为信心而出家，而是为了生活而出家，他们欺诈、虚伪、叛逆、傲慢、空虚不实、爱慕虚荣、粗言恶语、爱说废话、不守护根门、饮食不节制、不致力于保持醒觉、丝毫没有独处静修的意愿、不尊重戒律、生活奢侈、懈怠放逸、带领他人趣向堕落、疏忽而不能闲居静处、懒散怠

惰、精神不振、没有正念与明觉、不摄念专注、心神散乱、缺乏智慧、胡言乱语，大师乔达摩不与这些人共住。

相反地，有些人因为信心而出家，他们不欺诈、不虚伪、不叛逆、不傲慢、真实不虚、不爱慕虚荣、不粗言恶语、不说废话、守护根门、饮食节制、致力于保持醒觉、常念独处静修、尊重戒律、生活朴素、不懈怠放逸、谨慎避免堕落、引导他人闲居静处、勤勉惕励、坚定不移、建立稳固的正念与明觉、摄念专注、一心不乱、具有智慧、不胡言乱语，大师乔达摩与这些人共住。

正如黑香根鸢尾是最好的根制香料，红檀香木是最好的木制香料，茉莉香是最好的花制香料，同样地，大师乔达摩的教法是当今最殊胜的教法。

善哉！大师乔达摩，善哉！大师乔达摩，大师乔达摩以种种方式显示佛法，犹如使向下覆盖之物翻转向，使隐藏不显之物展现显露，为迷路之人指示正途，为黑暗中人擎举明灯。我归依大师乔达摩、归依法、归依比丘僧团，愿大师乔达摩忆念我为终身归依的在家信徒。」

从佛陀在本经中的开示，我们可以清楚地了解到：佛陀只是一个指出不死涅槃之路的引导者而已，我们必须靠自己努力修行来达到目标。正如《法句经》第 276 偈中所提到的：

「你必须自己努力，如来只是指路者而已。依循正道而修行的人就能脱离魔王的束缚。」

佛陀绝不是一个万能的救世主，否则他老早就会基于大慈大悲，逆着业果法则，而以自己的神通力来使世间一切众生证悟圣道，解脱生死轮回。然而，即使佛陀是世间至高无上的导师，他仍然无法如此做，正如佛陀在《法句经》第 165 偈中所说的：

「只有自己才能造恶，自己才能污染自己；

只有自己才能不造恶，自己才能清净自己。

清净与污染全凭自己，没有人能够清净他人。」

从这几天的禅修当中，我们可以很清楚地知道，要净化自己的心是很不容易的。虽然初学者知道自己必须付出努力、保持正念、培育定力、以恭敬心来修行佛陀所教导的法门，但是他的心却不听使唤。他的心有时落入昏沉，有时想东想西，想到过去与未来，带给他相当大的困扰。在这里我们可以看出，即使是自己的心却也不会对自己亲善、不会听自己的指挥。未经过训练的心实在是很难控制的，就像佛陀在《法句经》第 35 偈中所说的：

「心是很难控制、非常快速、飘忽不定的。能够训练心是很好的，因为已经受过训练的心能够引生快乐。」

佛陀在上述这首偈中说：已受控制的心能够引生快乐。那么，佛陀所指的是那一种快乐呢？佛陀所指的是涅槃之乐。涅槃之乐是一种无苦之乐，是从生、老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼这一切众苦当中解脱出来的快乐。从无始生死以来，我们生生世世都一直遭受着这一切众苦的煎熬。譬如有一个长期遭受严重、痛苦疾病折磨的病人，当有一天，他的病能够治疗痊愈时，他将感到非常的快乐，享受无病之乐。同样的道理，我们从无量劫以来，一直遭受生、老、病、死等无量众苦的逼迫，当有一天，我们能够证悟涅槃时，我们将感到非常的快乐，享受无苦之乐。至于我们已经在生死中受苦多久，以及受过多么剧烈的苦，这可以从《相应部·因缘品·无始轮回相应》里的开示获得了解：

在舍卫城，祇树给孤独园，有一位比丘来拜见佛陀……他顶礼佛陀之后，坐在一旁，请问佛陀说：「世尊，一劫的时间有多长？」

「比丘，一劫的时间很长，不是借着说几年、几百年、几十万年就能够衡量的。」

「世尊，是否能以譬喻来说明一劫的长度？」

佛陀说：「可以的，比丘，譬如有一座岩石高山，长一由旬、宽一由旬、高一由旬（一由旬相当于十一公里左右），这座岩石山非常坚实，没有丝毫裂缝或空隙，有一个人每隔一百年就用一块丝绸做成的布在这座岩石山上轻轻擦拭一下。如此，历经极端漫长的时间，一直到这座岩石山被擦拭成平地，一劫的时间还没有过完。比丘，这就是一劫的时间漫长的情况。如此漫长的劫已经过去了不止一劫、不止一百劫、一千劫、十万劫。」

你认为如何？比丘，如此久远生死轮回的起点是不可得知的；众生被无明所蒙蔽、被贪爱所束缚的起点是无法得知的。因此，比丘，你已经受够了生死之苦，现在是你应当厌离世间众苦，舍弃一切贪爱，寻求解脱的时候了。」

再者，这漫长的生死轮回是全然不可喜、充满众苦的。就像佛陀在同一品中另一部经里所说的：

「你己曾经在过去多生多劫中投生做牛，由于头被斩断而流血……曾经在过去多生多劫中投生做水牛……投生做公羊、做山羊、做野兽、做家禽、做猪，由于头被斩断而流血。你在这漫长的生死轮回中，由于头被如此斩断所流的血比四大海洋的水还要多。」

你己曾经在多生多劫中作强盗、土匪、拦路的匪徒或奸夫，由于被人捕捉后砍头而流血。你在这漫长的生死轮回中，由于头被如此砍断所流的血比四大海洋的水还要多。」

大家认为如何？继续不断地生死轮回是愉快的还是可厌的呢？

为什么众生会陷在生死轮回之中，无法超脱出来呢？这是因为他们有贪、瞋、痴烦恼的缘故，才使他们被困在生死轮回之中。因为有贪爱，所以他们执着感官享受、生命等等，渴望得到更多的感官享受、更长的生命等等。因为有瞋恨，所以他们厌恶贫穷、痛苦、指责、毁谤等等，渴望得到富有、快乐、称赞、名誉等等。因为有愚痴，所以他们将不清净的看成是清净的、将苦看成乐、将无我看成我、将虚假看成真实。由于这些邪恶不善法，因此愚痴的人喜欢做那些不如法的事情，如：违犯戒律、感官享受、散心杂话及各种坏习惯。愚痴的人是欺诈、虚伪、叛逆、傲慢、空虚不实、爱慕虚荣、粗言恶语、爱说废话、不守护根门、饮食不节制、不致力于保持醒觉、丝毫没有独处静修的意愿、不尊重戒律、生活奢侈、懈怠放逸、带领他人趣向堕落、疏忽而不能闲居静处、懒散怠惰、精神不振、没有正念与明觉、不摄念专注、心神散乱、缺乏智慧的人。从无量劫以来，愚痴的人就沉迷于贪、瞋、痴的魅力，他们就是贪、瞋、痴的化身，而且那些恶劣素质已经成为他们的性格、习惯与内心倾向。这就是为何他们无法从生死轮回中解脱、必须遭受众苦折磨、以及会施加许多痛苦给别人的原因。

如果不想再做愚痴的人，以及想要解脱一切痛苦，你就必须依照佛陀的教导来生活。首先必须持戒清净。作为比丘或比丘尼，你必须切实地遵守佛陀所制定的别解脱戒（比丘戒与比丘尼戒）。持戒清净是所有佛教徒都必须履行的最基本任务，因为它是一切善法的基础。持戒不清净的人绝不可能证得高的成就。

然后必须守护六根之门。正如本经《算数师目连经》与《相应部·燃火之教经 Adittapariyaya Sutta, Samyutta Nikaya》中所提到的：当眼睛看到外物时，比丘不应该去分辨那是男人相或女人相，或任何会引发烦恼的相，如美丽的相等等，他只是单纯地知道最初所见的影像，如此而已。他也不去分辨任何细部特征，如：手、脚、微笑、大笑、说话等等。这些称为「细部特征」，因为它们能突显自己，以及从各个方面引发烦恼的缘故。比丘应当只认知实际看到的情况而已。

至于守护意根，你应该防范一切不善的念头，不应该想任何没有利益的事情。即使你想了一百年，也不可能因此而达到更高的定力，更不用说观智或涅槃。所以，在禅修时，明智之举是将其它事情暂时抛在一边，一心只专注于禅修的所缘目标。无论你所修行的是止禅或观禅，专注于禅修的业处就是守护意根，这就是根律仪戒（indriyasamvara sila）。如果要清净持守根律仪戒，你就必须修行止禅或观禅。

修行了戒学之后，你应该修行定学，培育定力，也就是现在大家正在努力培育的。修行禅定的目的是为了降伏五盖。五盖就是贪欲盖、瞋恨盖、昏沉睡眠盖、掉举后悔盖、疑盖。降伏五盖之后，就能使心净化，使心柔软、堪用与正直。然后，以纯正的禅定力为工具，已被净化的心能够透视究竟真相，如实地照见所有的名色法，最后能证悟至上安乐的涅槃。相反地，如果心还不能专注、还未得到净化，那么就不可能达到任何观智，更不用说证悟了。正如佛陀在《法句经》第 282 偈中所说的：

「透过禅修，智慧才会生起；若不禅修，智慧就会衰微。了解得与失之道这两方面以后，应当依照能够增长智慧的方法去实行。」

因此，首先必须努力净化自己的心。然而，我只能建议你们什么事是应当做的，至于做或不做则决定在你们自己，因为即使佛陀也无法强迫别人修行。希望有一天你们会领悟修行的重要性。

附录一

巴利词汇集

（译者注：正如英文本编者原序中提到的，有些巴利文专有名词很难直接译成英文，所以在英文本正文中保留巴利原文，而将它们的定义或解释收录于此；这部份乃是针对英文读者的需要所做的。在此中译本里，几乎全部的巴利文都已翻成中文，原无另外再作解释的必要；但是一方面考虑到此部份对中文读者也有参考的价值，另一方面也为了翻译工作的完整性，所以仍然将它翻译出来。）

Abhidhamma—阿毗达摩，阿毗昙，胜法，对法：上座部三藏（Tipitaka）当中的第三种藏；比经藏更高深层次的佛法；主要讨论究竟的真实法。在本书观禅部分涉及许多阿毗达摩中的法则。

anapana—安那般那：入息与出息。正念专注于呼吸；止禅与观禅的一种修行法门。

arahant—阿罗汉：上座部佛教修行的最终阶段。阿罗汉已经灭除一切烦恼，在他或她死亡（般涅槃）之后即不会再生死轮回。

bhante—尊者：在家人对比丘，或下座比丘对上座比丘的一种尊称。

bhavavga—有分：同一种心相续不断地生起，只在有心路过程产生时才间断。有分的对象也就是前世临死时最后的对象。有分与其对象都非常微细，唯有以禅定之光才能看见。

bhikkhu / bhikkhuni—比丘 / 比丘尼：比丘必须遵守二百二十七条波提木叉戒及许多微细戒。在上座部佛教中比丘尼的传承已断。

bodhisatta—菩萨：发愿成佛的人；大乘佛教的理想。在他证悟之前已经于无数生中修习菩萨行；证悟之后则成为佛陀。

brahma—梵天：在佛教的宇宙观当中讲到，梵天神居住在三十一界当中的上二十界；人的肉眼无法看见他们，但可以用禅定之光来看见。梵天界比人界更高超许多。

Buddha—佛陀：没有老师指导而自己达到完全觉悟的人；他发现并教导四圣谛。

deva—天神：居住在紧接于人界之上的天界。人的肉眼无法看见，但借着禅定之光可以看见他们。

Dhamma—法：佛陀的教导；圣谛。

dhamma—法：现象；心的对象。

（译者注：法这个字用在不同情况有不同的含义，必须依据上下文的意思来决定到底法指的是哪一种含义。）

jhana—禅那：对于特定对象高度与微妙的专注状态；心保持觉知并且愈来愈清净。

kalapa—色聚：微细粒子；世俗谛所见到的色法最小单位。人的肉眼无法看见；用禅定之光则能看见。

kamma—业：行为。做善行的动机之力量能产生善报；做恶行的动机之力量能产生恶报。

kasina—遍，遍处，一切的，全部的：止禅的修行对象；每一种各代表世俗谛所认为的一种实质。如：地、色、空、光等。

Mahayana—大乘：盛行于中国、台湾、韩国、日本、蒙古、尼泊尔、不丹与西藏的佛教传统。（这次禅修的听法者大多数是大乘的比丘与比丘尼）

Mahathera—大上座，大长老：出家受比丘戒后戒腊二十年或二十年以上的资深比丘。

Nibbana—涅槃：最后的证悟。寂灭界。究竟真实法的一种，在辨识与超越真实名色之后所证悟到的。当观智成熟之后就能透视到；它是无我而独一恒常与寂静的。不是一个地方（言语无法描述涅槃，因为涅槃超越言语所依靠的观念领域之上。）

nimitta—相，禅相：征象。禅修者专注的影像。依靠想与专注的程度而由心产生。

parikamma-nimitta—遍作相：修行的准备相。

uggaha-nimitta—取相：与修行对象完全相同的内心影像（内心复制的相）。

patibhaga-nimitta—似相：取相经过净化与清晰化的变体；当想与专注稳定时出现。

Pacceka-buddha—辟支佛：没有老师指导而自己觉悟的人。他发现四圣谛，但不能教导别人。

Pali—巴利：佛陀所用的印度古代语言。上座部所有的教典都是以巴利文记载；除此之外的巴利文已不存在。

parami—波罗蜜：十种波罗蜜：布施、持戒、出离、般若、精进、忍辱、实语、决意、慈心、舍心。经常为他人利益而修习的德行。

Parinibbana—般涅槃：佛陀、辟支佛或所有其它阿罗汉的死亡。般涅槃之后不再有生死轮回，不再有名色。

peta—饿鬼：居住于比人界低，但比畜生界高的生存界。人的肉眼无法看见；在禅定之光中
可以看见。

rupa / arupa—色 / 无色。

samatha—奢摩他，止禅：宁静。禅定的修行法门。将心专注于一个对象，并培育愈来愈高的
专注程度；心藉此而变得宁静。

savgha—僧伽，僧团：众；群集。过去、现在、未来全世界的所有比丘当作一个僧团；或个
别的一群比丘，如：住在同一所寺院内的所有比丘。

sila—戒，尸罗：八圣道分当中道德行为的部份：正语、正业、正命。是所有不同身份佛教
徒都必须遵守与培育的。

sutta—经，契经，修多罗：巴利三藏第二种藏当中的单一部圣典（单一部经）。佛陀就现
实层次的教导；涉及世俗谛与胜义谛。

Tathagata—如来：如是而去（或来）之人；佛陀自称时所用到的一种名号。

Theravada—上座部：盛行于斯里兰卡、泰国、缅甸、寮国（老挝）、柬埔寨（高棉）的佛
教传统。（帕奥禅师是上座部的比丘）

（译者注：不少大乘的佛教徒认为上座部是小乘。事实上，上座部与小乘是不同的两回事，
理由如下：（一）、根据历史的证据，在佛教分裂成大乘与小乘之前数百年，上座部就已经
从印度传到斯里兰卡；所以在上座部的典籍当中并无大乘与小乘的名称。在印度后来分裂出
来的小乘早已不存在。（二）、在上座部圣典中，佛陀也教导修行菩萨道的一套完整方法。

（三）、尽管大多数上座部佛教徒追求解脱道，但从古至今仍不乏发心真实修行菩萨道的人。
基于此三项理由可知，将上座部认定为小乘并不恰当。）

vipassana—毗婆舍那；观禅：辨识真实名色与因果的自性相，以及它们无常、苦、无我的
共相之修法。

附录二

帕奥禅修中心

缅甸 MYANMAR

帕奥禅林（总部）（出家众或在家众皆可至此修行）

Pa-Auk Tawya Meditation Centre,

Mawlamyine, Myanmar.

电话：032-22853（国际电话请拨：00-95-32-22853）

信件请寄：

Pa-Auk Tawya Meditation Centre,

c/o Major Kan Saing (Rtd.)

653, Lower Main Road, Mawlamyine, Myanmar.

仰光分部

Thanlyin International Meditation Centre

(Pa-Auk Tawya Branch)

Silawah Road, Phayagone Thanlyin, Yangon, Myanmar.

电话：056-21927（00-95-56-21927）（办公室）：056-21830（00-95-56-21830）（住宿处）

仰光联络人：

1. U Thet Tin（通英语）

30, Myananda Lane, Yankin P.O. Yangon, Myanmar.

电话：01-577213（00-95-1-577213）

2. U Khin Maw & Daw Tin Aye Kyaw（通英语）

No.59, 11 Street, Lanemadaw Township, Yangon, Myanmar.

电话：01-224352（00-95-1-224352）

3. U Ba Wan 郑育源老师（通英语、华语）

No. 120, 3rd floor, Bo Ywe Street, Latha Township, Yangon, Myanmar.

电话：01-274424 (00-95-1-274424)

斯里兰卡 SRI LANKA

请联络：

The Venerable N. Ariyadhamma Mahathera,

Sri Gunawardana Yogasramaya,

Galduwa, Kahawa, 80312,

Sri Lanka.

帕奥禅师简介

法名阿钦纳 (Acinna 意为「惯行」)。

一九三四年出生於缅甸中南部兴达塔镇 (Hinthada Township) 雷钟 (Leigh Jhyaung) 村庄。

一九四三年 (九岁) 於同村的萨林寺 (Sa Lin Monastery) 依止乌 叟衲 (U Sona) 长老披剃出家受沙弥戒。

一九五四年 (二十岁) 在兴达塔镇内的耶吉寺 (Ye Gyi Monastery) 依乌 班尼亚 (U Pabba) 长老受比丘戒。

一九五六年 (二十三岁) 参加僧伽会考, 取得 Dhammacariya (法师) 的资格。

一九六四年 (三十岁) 时曾跟随数位当代长老学习四界分别观、出入息念、观禅等业处多年, 随後於塔东镇 (Thaton) 尼明达拉山 (Nemindara Hill) 达温居 (Tawaing Gyi) 森林、召特隆山 (Kyauk Talon) 乐心寺 (Citta Sukha Monastery), 以及叶镇 (Ye Township) 附近的阿馨丛林寺 (Ahsin Tawya) 等, 渡过十余年的潜修时光 兼习头陀行 (dhutavga)。在这期间, 依据巴利圣典及其相关注疏, 深入研究禅修理论以配合止观实践。

一九八一年 (四十七岁) 应乌 阿伽尼亚 (U Aggabba) 长老之邀接任帕奥禅林住持, 开始教授内部住众禅修, 因其教法殊胜, 目前依止学众已增至数百人, 其中不乏来自世界各国之僧伽及爱好禅修人士。现於缅甸国内, 除了毛淡棉帕奥禅林本部之外, 於首都仰光, 北缅曼德里及东枝等市亦设有分部。

所授禅法乃依据《清淨道论》中三学、七清淨及十六观智之次第, 强调禅修者应以「戒清淨」为定、慧二增上学之基础。因人之根器与需要, 一般由「安那般那念」(出入息念) 或「四界分别观」入门, 遍修入禅业处, 例如: 三十二身分、白骨观、十遍、四护卫禅 (慈心观、佛随念、不净观及死随念)、四无色禅, 得色、无色界八定之後, 进而转修色业处、名业处、缘起、诸究竟法之「相、作用、现起与近因」及观禅 (毗婆舍那)。

禅师更於教学之余, 以八年时间完成五本共约三千六百页之钜著《趣向涅槃之道》(Nibbanagamini-patipada), 其内容为

- 一 「出入息念」与「色业处」
- 二 「名业处」

三 「缘起」

四 「相、作用、现起与近因」

五 「观禅」(附「止禅」)

禅师於一九九六年受到缅甸政府肯定，获颁 Mahakammattthanacariya（大业处阿黎，即大禅师）的荣誉。於一九九九年再受颁布 Aggamahakammattthanacariya（最高大禅师）的荣誉。

近年广受台湾、中国、香港、马来西亚等国邀请教授止观禅法。

帕奥禅师著作：

《观察缘起》

《如实知见》

《正念之道》

《去尘除垢》

《转正法轮》

《菩提资粮》

《智慧之光》