

菩提资粮

缅甸帕奥禅师讲

by Venerable Pa-Auk Sayadaw

菩提资粮 目录

中译序

大空经

除妄念经

大菩提乘（一）

大菩提乘（二）

大菩提乘（三）

问答一

问答二

问答三

问答四

问答五

即席问答

瑜伽居士的八种奇妙素质

附录： 佛教能够带给人类什么利益（一）

佛教能够带给人类什么利益（二）

佛教能够带给人类什么利益（三）

索引

中译序

这本书收集了帕奥禅师于 1999 年 4 月 6 日至 5 月 20 日期间,在台湾月眉山灵泉禅寺由弘誓文教基金会主办的禅修营里所讲的十四场开示及五场问题回答。这些开示及问答都事先准备好,再由禅师读出英文讲稿,及由翻译员读出中文讲稿。当中的《大空经》分为三讲、《除妄念经》分为两讲、「大菩提乘」(一至三)则分为八讲,而最后一讲则是简短的开示——「郁伽居士的八种奇妙素质。除此之外,本书还收录了一些现场问答于「即席问答」一篇。

在上述的开示当中,讲述《大空经》及《除妄念经》时是采用南传佛教的传统方式,即先引述一段经文,然后再引用注疏加以解释;而在必要时,禅师再附加说明。讲述「大菩提乘」时主要是引用《行藏注疏》(Cariyapitaka Attakatha)及缅甸明昆大长老所编的《大佛史》(The Great Chronicle of Buddhas)二书解释修学菩萨道的内容。

除了在台湾的这些开示,本书也收录了禅师于 1999 年 3 月 25 日至 27 日在香港所讲的三场开示,题目为「佛教能够带给人类什么利益」,编于附录之中。这三场开示是采用世尊通常说法的次第,即先说布施、持戒等人天法,再说修行止观以获得最终的出世间解脱之乐。

无论对于发心修学菩萨道或解脱道者,此书的内容皆能提供他们积集菩提资粮的良方。

愿一切读者在明了修行的方法之后,能够身体力行,以便获得佛法真实殊胜的利益。

愿一切众生离苦得乐、正法久住。

中译者 序于台湾桃园双林寺 1999 年 5 月 23 日

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhasa

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

大空经

(Mahasubbata Sutta)

序言

空经有两部，即：

- 一、《小空经》(Culasubbata Sutta)，及
- 二、《大空经》(Mahasubbata Sutta)。

在此我想要跟大家讨论的是《大空经》。

一时佛陀住在释迦国迦毗罗卫城里的尼拘陀园 (Nigrodharama)。(于此，注疏解释：) 该国名为释迦是因为它是诸释迦王子的住处。该国的首都都是迦毗罗卫城，而我们的菩萨即是生于该城。该城名为迦毗罗卫 (迦毗罗之地) 是因为它曾经是贤者迦毗罗的住处，也是他前往托钵维生的村庄。

当佛陀前往他亲族在迦毗罗卫城里的聚会时，有位名为尼拘陀的释迦王子在其林苑里建了一座精舍，然后把它布施给佛陀与僧团。当时是佛陀开悟后第一次回到祖国。在该地静居七天之后，佛陀又回去王舍城。但过后佛陀也偶而会回去拜访迦毗罗卫城。在开示《大空经》的时候，佛陀就是住在尼拘陀园。

经中又提到：于清晨时，佛世尊着好袈裟，拿了钵与外衣进迦毗罗卫城托钵。从迦毗罗卫城托钵回来，用完餐之后，佛陀即前往释迦王子黑安 (Kalakhemaka) 的精舍度过白天。黑安的精舍是建于尼拘陀园里的一处。它有一道围墙、一道大门、名为鹞形 (hamsavattaka) 等的建筑屋、殿堂、食堂等等。

当时，释迦王子黑安的精舍备有许多休息处，有许多床单、椅子、床垫、枕头、草席、皮席、及供铺地用的草单、叶单与稻草单。排满到床连接着床……稻草单连接着稻草单，就好像已组成社群的比丘的住所。当佛陀看到这情形时，他想：「在释迦王子黑安的精舍里备有许多休息处，是否有许多比丘住在此处？」

于此，注疏解释：事实上佛陀并没有疑问，因为他在菩提树下开悟时已完全根除了自己的烦恼。该问题只是一个作为修饰用的问题；「是否」一词也只作为修饰用。还有疑心的人是不可能达到究竟觉悟的。所以这只是一个作为修饰的问题，因为诸佛能以其智获知一切他们想知道的事。由此看来，在这之前佛陀似乎不曾看过有十或十二位比丘同住于一处。他继而想道：「在这生死轮回里，社群生活已发展到极点。有如水聚成河，地狱、畜生、饿鬼、阿修罗、人间、天界及梵天的众生都养成了社群生活。直径一万由旬的地狱挤满了众生，就有如装满了肥皂粉的一支管子。在受到五种束缚折磨的地狱，其众生不计其数，在其地：「他们以烧得火红的铁叉刺穿他的一只手，又以烧得火红的铁叉刺穿另一只手，以烧得火红的铁叉刺穿一只脚，又以烧得火红的铁叉刺穿另一只脚，再以一支烧得火红的铁叉刺穿他的肚子。」在以平斧剥削 (皮肉骨) 的地狱等也是如此。他们是如此地受尽社群生活的热恼。于畜生界，一座白蚁丘里的白蚁是不计其数的；一个蚂蚁窝里的蚂蚁也是不计其数。在畜生界里的社群生活也是如此 (热恼)。

有些鬼城直径四分之一或半由旬，其中也挤满了鬼。在饿鬼界的社群生活也是如此（热恼）。直径一万由旬的阿修罗界就有如一个耳环洞，因为他们都挤在一个窄小之地。在阿修罗界里的社群生活也是如此（热恼）。

在人间，住在舍卫城的大族有五百七十万人；住在王舍城内外的有一千八百万人。在某些人间的社群生活也是如此（热恼）。在天界从地神起至梵天界也有社群生活。每位（有大福报）的天人最少有两百五十万个舞蹈仙女，有些甚至多至九百万。也有一万梵天神共居于一处的情况。」

佛陀继而想道：「我以四阿僧祇劫与十万大劫圆满诸波罗蜜的目的即是为了脱离社群而居。一旦诸比丘组成社群、乐于社群，他们就会违背此目的而行。」

当时，关心正法的佛陀再想道：「若有可能制定一条戒，以便两个比丘不得住在一起，我将会如此做，但这是不可能的。因此，我应当开示名为大空之经以训练弟子们，此经即有如所制定的戒条，亦如一面置于城门的大镜。以后，就像刹帝利（贵族）等在该镜中看到自己的污点时即会清除它，而不再有污点残留，在我入般涅槃之后的五千年里，乐于静居的弟子将会因聆听此经而远离社群，进而断除一切生死轮回之苦。」后来，有如实现佛陀之愿一般，因聆听此经而远离社群，进而断除一切生死轮回之苦、证入般涅槃的弟子果真不计其数。

有一次，住在锡兰的瓦利加必帝寺（Valikapitthi）的阿毗达摩论学者无畏长老，在入雨安居时与一些比丘同诵这部经。诵完后他说道：「佛陀指示我们如此作为，而我们现在究竟在做什么呢？」后来，由于实践远离社群及乐于静居的教诲，他们都在该雨季之内证得了阿罗汉果。所以此经被称为「解散社群者」。

（经中又提到：）当时，在释迦族加达（Ghata）的精舍里，阿难尊者与许多比丘正在忙着做袈裟。此精舍和黑安精舍一样，也是建在尼拘陀园里的一处。人们供养阿难尊者做袈裟的布料。所以他即在该处与一些比丘一同做袈裟。在傍晚时，佛陀出定之后即前往释迦族加达的精舍。到了该地，他即坐在早已为他准备好的座位，问阿难尊者道：「阿难，在释迦王子黑安的精舍里备有许多休息处，是否有许多比丘住在该处？」

阿难尊者即答道：「世尊，在释迦王子黑安的精舍里备有许多休息处。有许多比丘住在该处。现在是我们缝制袈裟的时候，世尊。」

对于这点，注疏解释：

于清晨招集做针线的工作时，比丘们即前去忙碌，而没有将休息处整理好，心想：「缝完后我们再整理休息处。」当时，阿难尊者也许这么想：「想必是世尊看到了那些比丘的休息处没有整理好，所以才会不欢喜，而想要给与严厉的责备。我应当帮那些比丘说话。」这是为何他那般说。但他在此说「现在是我们做袈裟的时候，世尊」的原意是：「世尊，这些比丘如此住（在一起）并不是因为他们乐于忙碌，而是为了缝制袈裟。」

大空之修习

当时，佛陀即开示大空之修习，如下：

「阿难，比丘不会因为乐于群体、乐于社群、取乐于社群、欢喜社群而照耀（世间）。诚然，阿难，若说乐于群体、取乐于群体、把自己投入于乐于群体、乐于社群、取乐于社群、欢喜社群的比丘能够如意而毫无困难地获得出离之乐、离

群隐居之乐、寂静之乐、菩提之乐，那是不可能的。然而，若比丘独居、远离社群，则他能够如意而毫无困难地获得出离之乐、离群隐居之乐、寂静之乐、菩提之乐，这些是可预料之事。」

对于上述的话，注疏如此解释：

比丘不能照耀：「无论是否在忙碌的时刻，无论是否在缝制袈裟的时刻，乐于群体的比丘都不能获得优越的成就。别支持不应支持之事。」

于此，「群体」是自己人的聚会；「社群」是各种不同人的聚会。所以无论是乐于群体或社群，深陷乐于社群的比丘即受到社群之结所缚，而不能获得优越的成就。但是，若比丘用完餐后打扫日间居处，洗好脚，然后修习基础禅、乐于独处，他即能于佛陀的教化里照耀（世间）。

出离之乐：出离之乐（*nekkhammasukha*）是已舍弃贪欲及欲乐之乐。离群隐居之乐（*pavivekasukha*）是远离贪欲及欲乐之乐。寂静之乐（*upasamasukha*）是灭除贪、瞋、痴等之乐。菩提之乐（*sambodhisukha*）是缘取涅槃为目标的圣道（*ariyamagga*）所导致的觉悟之乐。当比丘知见涅槃时，乐即于其心中生起；该乐名为菩提之乐。当比丘独居、远离社群时，他能够如意而毫无困难地获得出离之乐、离群隐居之乐、寂静之乐、菩提之乐，这些是可预料之事。

社群之过患

当时佛陀继续开示大空之修习：

「诚然，阿难，若说乐于群体、取乐于群体、把自己投入乐于群体、乐于社群、取乐于社群、欢喜社群的比丘能够安住于暂时性与可喜的（色界及无色界）心解脱（*rupavacara and arupavacara-cetovimutti*），或安住于永恒与不可动摇的（出世间）心解脱（*lokuttara-cetovimutti*），那是不可能的。然而，若比丘独居、远离社群，他能够安住于暂时性与可喜的（色界及无色界）心解脱，或安住于永恒与不可动摇的（出世间）心解脱，这是可预料之事。」

于此，注疏解释：「暂时」是指在任何时刻进入安止定皆能（暂时）脱离烦恼；心解脱是指色界与无色界心解脱（即：色禅与无色禅）。于《无碍解道》（236）中提到：‘*Cattari ca jhanani catasso ca arupasamapattiyo, ayam samayiko vimokkho.*’——「四色禅与四无色定是暂时性解脱。」为何？当比丘入于禅那时，无论是色禅或无色禅，其烦恼皆只在安住于禅那时暂停。当他从禅那出定后，烦恼还是能因其对各种目标的不如理作意（*ayoniso-manasikara*）而生起。在禅那里，他只觉知禅那的目标，如：地遍。若他能够稳定地专注于该目标，由于他那既深且强而有力的禅支对抗烦恼，诸烦恼即没有机会生起。这些即是暂时性解脱（*samayika-kanta cetovimutti*）。

（对于）永恒与不可动摇的心解脱（*asamayika-akuppa cetovimutti*）：这并不是暂时性解脱烦恼，而是永恒的出世间心解脱。经中提到：‘*Cattaro ca ariyamagga cattari ca samabbaphalani, ayam asamayiko vimokkho.*’——「四圣道与四沙门果是永恒的解脱。」

不可动摇（*akuppa*）：什么是不可动摇？不可动摇是指不会受到烦恼动摇或影响。至此所说的是什么？乐于群体及受到社群之结束缚的比丘不能证得世间或出世间的特别素质；远离社群及乐于独处的比丘则能证得。即如慧观菩萨（*Bodhisatta*

Vipassī) 的例子，在出家后的首七年，当他还是受到八万四千出家人围绕着时，他无法证得独特的一切知智；但在远离社群及乐于独处之下，他得以在七天之内攀上菩提之高峰，证得了独特的一切知智。我们的菩萨也是如此，在出家后的首六年他与五沙门一起游方，而无法证得独特的一切知智；但在他们离他而去之后，通过乐于独处之下，他得以攀上菩提之高峰，证得了独特的一切知智。

随后，佛陀继续开示：「阿难，我没有看到任何一种变易的色法不会导致贪恋及耽乐于它的人感到愁、悲、苦、忧、恼。」

该段话的含意是：

在指出乐于群体者无法成就特别的素质之后，佛陀说「阿难，我没有看到等等」，以便指出其错何在。在此，称为色的身体是由许多微小粒子或色聚组成。若比丘有系统地辨识它们，他就会看到它们里面的究竟色法 (paramattha-rupa)。它们生灭得非常迅速，一旦生起就即刻灭尽；所以它们是无常的。若人不能以智照见这本质，他即会因贪欲而取乐于色。若他如此作为，他即会因色变易而感到愁、悲、苦、忧、恼。所以佛陀说：「我没有看到任何一种变易的色法不会导致贪恋及耽乐于它的人感到愁、悲、苦、忧、恼。」如是，由于舍利弗与目犍连加入僧团成为佛弟子这项变易，所以（他们以前的师父）山加耶 (Sābjaya) 即感到愁、悲、苦、忧、恼。在家居士乌巴里 (Upali) 与佛陀讨论佛法之后成为佛陀的弟子，这项变易也一样地令（他以前的师父）那他子 (Nāthaputta) 感到悲痛。当时的那他子是尼干达教的创始人；乌巴里则是他的大弟子。有一天，乌巴里去问佛陀许多问题；佛陀很清晰地举例回答，令他感到很满意。而该段问答即名为《乌巴里经》。乌巴里在听完该经后（即证得了初果须陀洹）成为佛陀的弟子。这是注疏的解释。

佛陀所发现的安住

过后佛陀继续讲解大空之修习：

「然而，阿难，于此有如来所发现的安住：通过不作意一切相而进入及安住于内空。若如来如此安住时，诸比丘或比丘尼、众男居士或女居士、诸王或大臣、众外道或他们的弟子们前来见他，那么，以倾向离群隐居、独处、乐于出离及已完全断除诸漏根基的心，他肯定只会以倾向遣散他们的心给与开示。」

其意义如何？若刚出家的无智比丘说：「世尊像把牛放到田野般把我们带离社群，训诫我们离群隐居，然而他自己的四周却有众王与大臣等围绕着。」为了避免造成这种评论的机会，佛陀在开示时先这么说，以显示即使佛陀是坐在一个遍满世界的社群当中，他依旧只是独自一人。再者，佛陀在《相应部·蕴品·花经》 (Samyutta Nikaya, Khandhavagga, Puppha Sutta. 2-113) 说：「诸比丘，犹如一朵青莲花或白莲花生于水中，成长于水中，而后伸出水面不受水所沾染；如是，诸比丘，如来亦生于世间，成长于世间，而后超越世间，不受世间所沾染地安住。」

空

（什么是）一切相 (sabbanimittanam)：名色称为相或行 (savkhara)。当佛陀进入阿罗汉果定时，所生起的阿罗汉果心缘取无名无色的涅槃为目标。其中毫无名色之相，如颜色等等。此安住是由如来所发现。他通过不作意一切相而安住于空。

首先，基于自身的特质，果定称为空，但作为其目标的涅槃也称为空，因为它毫无贪、瞋、痴。另者，也可依据入道的方式来解释，因为观智（vipassana-bana）也被称为「空」（subbata）、「无相」（animitta）与「无愿」（appanibhita）。于此，若比丘在观照诸行法为无常时，导致圣道从无常当中出起（而趣向涅槃），其导致圣道出起的观智即称为「无相」。若他在观照诸行法由于不断受到生灭逼迫而苦的一面时，导致圣道从苦中出起，其导致圣道出起的观智即称为「无愿」。若他在观照诸行法为无我时导致圣道从无我当中出起，其导致圣道出起的观智即称为「空」。于此，道由于无相观智而称为无相，而无相道之果也称为无相。对于无愿与空也是如此。

当佛陀向听众开示佛法时，其心是倾向于离群隐居与倾向于涅槃的。他肯定只会以心倾向遣散他们地给与开示。所以佛陀时常会说：「你们可以走了。」在什么时候世尊会如此说呢？是在用完餐之后活动的时刻，或在初夜活动的时刻。用完餐后，世尊在香舍里如狮子般地躺着（休息片刻），起身后即坐着入果定。当时僧团为了听闻佛法而前来聚会。了知适当时刻的世尊即从香舍出来，坐在（早已为他备好的）座位上，开示佛法。有如计算煮药油的时间般，他绝不会超出时间，即以倾向离群之心遣散僧团。在初夜的时候，他也如此遣散僧团，说道：「夜已深，这是你们做适当之事的时刻。」因为自从证悟以来，由于佛陀的意门转向心倾向于涅槃，所以即使是他的（眼、耳、鼻、舌、身）双五识也都倾向于涅槃。由于佛陀对诸行法的透彻了解，即使所见的微妙目标也只显现其厌恶的一面，对于其它目标则厌恶性更加强烈。由于涅槃极宁静殊胜，所以其心只倾向于涅槃，就有如受到口渴困扰的人只倾向于有凉水之处。

趣向空之道

安住于空是宁静殊胜的。（这是为何佛说：）「所以，阿难，若比丘立愿：『愿我进入与安住于内空』，他即应向内稳固其心、令之宁静、专一及专注。」

这段话的意义为何？若比丘想要缘取涅槃为目标而进入空（空果定，subbata-phalasamapatti），首先，他应当稳固其心，专注于禅那目标，如：安般似相（anapana-patibhaga-nimitta）、地遍似相（pathavi-kasina-patibhaga-nimitta）等等。

（在经中，佛陀继而言道：）「阿难，他又应如何向内稳固其心、令之宁静、专一及专注？」

于此，阿难，远离欲乐及远离不善法的比丘进入与安住于初禅……第二禅……第三禅……安住于拥有不苦不乐（受）及由于舍而念清净的第四禅。这是比丘如何向内稳固其心、令之宁静、专一及专注。」

基础禅

在此佛陀教四色禅作为观智的基础。巴利系佛教传承认同两种不同的修观行道。其中之一是止行道（samatha-yanika），此行道涉及先修习止禅至近行定或安止定的阶段，以作为修观的基础。采取这种行道的止行者先修至证得近行定或色禅或无色禅。然后再从识别入禅时生起的名色法开始修观。过后再识别欲界的名色法（kamavacara-nama-rupa），如：眼门心路过程等等。之后，他再追寻它们的因缘，这即是缘起的实修方法。然后他再观照此名、色及它们之因三法的无常、

苦、无我三相。对于这类禅修者，他之前所证得的近行定或安止定是心清净，即七清净中的第二项清净。

另一种行道称为「纯观行道」(suddhavi-passana-yanika)，这种行道不以止禅作为修观的基础。反之，在清净其戒之后，禅修者有系统地修习四界分别观。当能够看到名为色聚的微小粒子时，他必须辨别它们。若他能够辨识色聚里的四大界，而又能专注于该四大界，当时的定力则隐喻式地称为「近行定」，但并不是真的近行定。真的近行定是接近禅那之定。于四界分别观，无论禅修者如何精进，他都不能证得禅那。为什么？因为色聚里的四大界之特相非常深奥。一旦生起，它们即灭尽。这些不断变易的四大界是专精之心的目标。当此观照力增强及更为准确时，其心即会自然地专注于色聚中不断变易的四大界之流，而其定力则与近行定相等。心对四大界的特相的刹那至刹那间的专注力名为止刹那定(samatha-khanika-samadhi)。由于其稳定的程度与近行定相等，所以它被称为纯观行者的心清净。这种禅修者又名为「干观行者」(sukhavi-passaka)，因为他没有受到禅那的「滋润」即修习观禅。

三相

在分别名色及辨识它们的因之后，止行者与纯观行者两者都必须观照诸行法的三相，即：由于坏灭而无常；由于不断受到生灭逼迫之厄而苦；由于在世、相续及刹那三方面没有实质而无我。当此观照力增强及更为准确时，其心即会自然地专注于不断变易的名色流，而其定力则与近行定相等。心对名色过程之无常，或苦，或无我的刹那至刹那间专注力名为观刹那定(vi-passana-khanika-samadhi)。

四禅

安般念

在这部经里，佛陀教导四色禅作为观智的基础。于此，我当简短地讲解如何修习安般念至第四禅。

你应当于鼻孔周围或上唇(人中)，专注在最明显的接触点上的息。若能够专注于息大约一小时，你应(在同一点)专注整道息，且觉知它的长短。在此，长短是指时间的长短。不要刻意把息弄长或短，且让呼吸自然。若你能够专注于整道息一小时或更久，息就会自然变得微细。当时你应当专注于整道微细的息。无论它是长或短，你都应觉知整道微细的息。当你能够在每次坐禅的时间，都专注于微细的息超过一小时，一般上，在两三天之内禅相(nimitta)即会出现。对于初学者，此相是不稳定的，因为定力还不够强而有力。当息与禅相结合时，心就会自动地紧贴于该禅相。当时，你应只专注于禅相，不再专注于息。时而注意禅相又时而注意息的方法是不正确的。若禅相从鼻孔周围消失，你应当再次专注于自然的息。当禅相再次重现时，你再换回专注它。禅相必须是出现在鼻孔周围才可专注于它。若你专注稍微远离鼻孔周围的禅相，不久你的定力即会退失。只有通过专注在接触点上的息才能够成就安般念；而该接触点是在鼻孔周围或上唇(人中)。所以，如果专注在离开这些接触点的禅相，不久你的定力即会退失。

三种禅相

若你能够专注于紧贴在鼻孔周围的禅相超过一小时，你的定力将会提升，禅

相也会逐渐改变。一般上，在开始阶段禅相是灰色的；这即是遍作相或预作相（*parikamma-nimitta*）。当对该禅相的专注力更加强时，它即会变得白如棉花；这即是取相（*uggaha-nimitta*）。你必须继续专注于该禅相，如此当定力足够强时，它即会变成晨星般清澈明亮；这即是似相（*patibhaga-nimitta*）。若能够专注于该禅相超过一小时或至两小时，不久你就能够证得近行定（*upacara-samadhi*）或安止定（*appana-samadhi*）。安止定即是禅那（*jhana*）。

在近行定的阶段，由于诸禅支还相当弱，所以有分心还是生起得非常频密。但在安止定的阶段，诸禅支则强得足以使禅那维持一段长久的时间。在此，什么是有分心？根据《阿毗达摩论》，简要地说心可分为两种：心路过程心（*vithicitta*）与离心路过程心（*vithimuttacitta*）。心路过程是在生命中心流活跃的一面；离心路过程心则是出现为结生、有分及死亡的不活跃之心。在没有心路过程发生时，有分心即会生起，缘取前一世临死时出现的目标。当心路过程再次生起时，有分即会停止。有分的生起是为了不让心流中断，所以它称为有分，即生命相续流或生命的成份。它是过去世所造的业力引生的果报心。它并不能缘取现在的目标，而只能缘取过去的目标；所以它是不活跃的心或离心路过程心。因此它不能取安般似相等为目标。在近行定的阶段，由于诸禅支还相当弱，而不能长久地维持定力，所以有分心在这阶段还是生起得非常频密。若它持续发生几分钟，禅修者就会以为自己没有识知任何目标。为什么呢？因为有分心不能缘取现在目标，例如安般似相等等。它只能缘取出现于前一世临死时的过去目标。在修习缘起时，许多禅修者就能明白这一点。

所以，为了能够令到有分心暂时不再生起，你应当以强而有力的正念专注于安般似相。若能镇伏有分心，且能深入地专注于安般似相，不久你即会证得禅那。这即是初禅，其中有五禅支，而它们已强得足以维持禅那一段长久的时间。

五禅支

五禅支是：

- 一、寻（*vitakka*）：将心投向及安置于安般似相；
- 二、伺（*vicara*）：保持心持续地注意似相；
- 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。

在初禅里有五禅支；在第二禅里有喜、乐及一境性三禅支；在第三禅里有乐及一境性两禅支；在第四禅里有舍及一境性两禅支。

若过后你进修遍禅，譬如地遍，你就能够证得八定，即八种禅那。

在《大空经》里，佛陀教示这些禅那作为修观禅的基础。开示修习禅那之后，佛陀继而讲解观禅。在该经里，佛陀说：「于此，阿难，远离欲乐及远离不善法的比丘进入与安住于初禅……第二禅……第三禅……安住于拥有不苦不乐（受）及由于舍而念清净的第四禅。这是比丘如何向内稳固其心、令之宁静、专一及专注。然后他向内观照空。当他向内观照空时，其心不能向内入住于空，不能获得信心、稳定与胜解。如是，他如此觉知：『当我向内观照空时，我的心不能向内入住于空，

不能获得信心、稳定与胜解。』如此他对该（过程）拥有完全的明觉。他向外观照空……他向内外观照空……他观照不动……当他观照不动时，其心不能入住于不动，不能获得信心、稳定与胜解。于是，他如此觉知：『当我观照不动时，我的心不能入住于不动，不能获得信心、稳定与胜解。』如此他对该（过程）拥有完全的明觉。』

解释

注疏解释「内空」为自身五蕴之空，「外空」则是他人五蕴之空。在此所说的空必定是通过观照内外五蕴为无我，以此修习观禅，而达到的暂时性心解脱。当观照无我的观智达到道智的阶段时，它即会产生体验涅槃空的一面的果智。

内外五蕴

蕴有五蕴与五取蕴（*upadanakkhandha*）。五取蕴是观智的目标。有意修习观禅的比丘必须先辨识这五取蕴。为什么是它们？我将简要地讲解。在《相应部·蕴品·蕴经》里，佛陀说：「一切色，无论是过去、未来或现在；内或外；粗或细；近或远；劣或胜，都称为色取蕴。它是烦恼的目标，及受到渴爱与邪见执取为『这是我的；这是我』等等。这十一种色是色取蕴。同样地，十一种受（*vedana*）、十一种想（*sabba*）、十一种行（*savkhara*）、十一种识（*vibbana*）分别称为受取蕴（*vedana-upadanakkhandha*）、想取蕴（*sabba-upadanakkhandha*）、行取蕴（*savkhara-upadanakkhandha*）、识取蕴（*vibbana-upadanakkhandha*）。有意修习观禅的比丘必须先辨识这内外五蕴。为什么呢？且听注疏的解释。

导致道出起或出现的观智

在此教化里，有些人开始时辨识内行法或五蕴。辨识它们之后，他再观照它们为无常、苦、无我。但圣道不会通过只观照内（行法）而出起或出现，因为必须也观照外（行法）。所以他观照他人的五蕴及非有情的色法也都是无常、苦、无我。他一时观照内五蕴，一时观照外五蕴。当他如此观照时，观智在他观内时与圣道连接；因此称他为「在（先）观照内之后，它从内出起」。若其观智在他观外时与圣道连接，则称他为「在（先）观照内之后，它从外出起」。对于「在（先）观照外之后，它从外出起」及「在（先）观照外之后，它从内出起」也应如此理解。

另一人开始时辨识色法。之后，他再观照四大界与它们的所造色全部为无常、苦、无我。但圣道不会通过只观照色法而出起或出现，因为必须也观照名法。所以他观照取该色法为目标而生起的名法，即：受、想、行、识。他一时观照色法，一时观照名法。当他如此观照时，观智在他观色法时与圣道连接；因此称他为「在观照色法之后，它从色法出起」。若其观智在他观名法时与圣道连接，则称他为「在（先）观照色法之后，它从名法出起」。对于「在（先）观照名法之后，它从名法出起」及「在（先）观照名法之后，它从色法出起」也应如此理解。（《殊胜义注》第一册、页二七〇；《清净道论》第廿一章、段八五、八六）

在修习观禅时，你必须留意上述记载于注疏的重要指示。只观内或只观外并不足以令你见到涅槃。所以你必须观照内外两者。再者，你也必须以恭敬的心看待以下的指示。

三相

有比丘开始时观照诸行法为无常。但圣道不会通过只观照无常而出起或出现，因为必须也观照苦与无我。所以他观照它们为苦与无我。当如此观照时，观智在他观照它们为无常时与圣道连接；因此称他为「在（先）观照无常之后，它从无常出起」。若其观智在他观苦或无我时与圣道连接，则称他为「在观照无常之后，它从苦或无我出起」。对于「在（先）观照苦及无我之后」的出起也应如此理解。（《清净道论》第廿一章、段八八）

所以比丘必须轮流地观照称为行法的内外五蕴两者为无常、苦、无我。当他达到对诸行法中舍时，其观智已达至顶点，及即将导致（圣道）出起。当时，他着重于观照诸行法为无我。这即是空而无我（anatta）。

我当讲回《大空经》，从此经你们就可能了解上述的话。

内空与外空

「然后他向内观照空。当他向内观照空时，其心不能向内入住于空，不能获得信心、稳定与胜解。如是，他如此觉知：『当我向内观照空时，我的心不能向内入住于空，不能获得信心、稳定与胜解。』如此他对该（过程）拥有完全的明觉。他向外观照空……他向内外观照空……他观照不动……当他观照不动（anabja）时，其心不能入住于不动，不能获得信心、稳定与胜解。如是，他如此觉知：『当我观照不动时，我的心不能入住于不动，不能获得信心、稳定与胜解。』如此他对该（过程）拥有完全的明觉。」

不动

（什么是）不动（anabja）：这词是指空无边处等四无色禅。他观照其中一个不动无色禅，下决心道：「我当成为双方解脱者（ubhato-bhaga-vimutto）」，即证得所有八定与阿罗汉果两者的人。当他证得四无色定时，他已从色界解脱。当他观照某一个不动无色禅为无常、苦、无我时，若证得阿罗汉果，他即已解脱了一切名法。所以，这种人称为从名与色双方解脱者。然而，在此经里他还未如此成功，所以佛陀再教以下的方法。

基础禅

「当时，该比丘应如之前一般再向内稳固其心、令之宁静、专一及专注于该相同的定之相。」

「如以前一般于该相同的定之相」是指作为观禅基础的禅那。这是因为从自己还未熟悉的基础禅出定之后，他把心向内观照空，但其心并不能入住于空。当时，他心想：「（观）他人的五蕴相续流又会怎样？」所以他把心向外观照空，但其心还是不能入住于空。当时，他又心想：「一时（观）自己的五蕴相续流，再一时（观）他人的五蕴相续流又会怎样？」所以他把心向内向外观照（空），但其心还是不能入住于空。当时，想要成为双方解脱者，他又心想：「（观）不动又会怎样？」所以他把心观照不动，但其心还是不能入住于空。于此，在这种情况下，他不应当放弃自己的努力。他不应当放弃禅修而乐于群体或社群。他不应当随同在家信徒而乐于社群。反之，他应当不断重复与透彻地修习相同的基础禅。如是佛陀说「如以前一般于该相同的定之相」等等，以指出那就好像当砍树者的斧头没有效

力时，若把斧头再磨利就能够砍（倒树）。同样地，不断重复地修习相同的基础禅即会令心对其业处有成效。

根据这些指示，若你的基础禅是安般第四禅，你即应不断重复地进入该禅那。为什么呢？其原因是有一定的比丘能够如实知见诸法。所以你应当重修开始时所培育的基础禅，不断地修习它。过后你可再次转修观禅。且再聆听《大空经》。

获得成就

「当时，该比丘应如以前一般再向内稳固其心、令之宁静、专一及专注于该相同的定之相。然后他向内观照空。当他向内观照空时，其心向内入住于空，获得信心、稳定与胜解。如是，他如此觉知：『当我向内观照空时，我的心向内入住于空，获得信心、稳定与胜解。』如此他对该（过程）拥有完全的明觉。

他向外观照空……他向内外观照空……他观照不动……当他观照不动（anabja）时，其心入住于不动，获得信心、稳定与胜解。如是，他如此觉知：『当我观照不动时，我的心入住于不动，获得信心、稳定与胜解。』如此他对该（过程）拥有完全的明觉。」

巴利文 *pakkhandati* 的意思是「进入」。所以如此修习之后，其观照即能成功地令他的心无论是观照什么皆能进入其中。这即是说进入空。

「比丘如此安住时，若其心倾向于行走，他即行走，心想：『当我如此走着时，没有贪婪及忧愁不善恶法会困扰我。』如是，他对该（过程）拥有完全的明觉。比丘如此安住时，若其心倾向于站立，他即站立……若其心倾向于坐，他即坐……若其心倾向于躺卧，他即躺卧……心想：『当我如此躺着时，没有贪婪及忧愁不善恶法会困扰我。』如是，他对该（过程）拥有完全的明觉。」

（什么是）如此安住：他如此安住于止与观。如是，他对该（过程）拥有完全的明觉：如是，当他在走着成就其业处时，他已通过觉知成就自己的业处，而拥有完全的明觉。于此，在走了一段时间之后，他觉知「我能够走这么久」，而应该站立，不让姿势的次序中断；在每一阶段也是如此。这是指他能够在每一种姿势里进入及安住于空。

接着，佛陀再说：

「比丘如此安住时，若其心倾向于说话，他下定决心不说这些话。它们是什么呢？这些话低劣、可厌、粗俗、卑鄙、无益、及不能导向厌离、离欲、灭尽、寂静、上等智、菩提、与涅槃；这些话是谈王、盗贼、大臣、军队、危难、战争、食物、饮品、衣服、床、花饰、香水、亲戚、车乘、村子、城镇、都市、国家、女人、英雄、街道、井、死人、琐碎事、世界的起源、海的起源、事情是否是如此。这些话我都不说。」如是，他对这些拥有完全的明觉。

「谈王」是如此谈及诸王，说道：「大选出王（Mahasammata）、曼达度王（Mandhatu）、无忧法王有如此的势力」等等。关于谈盗贼等也是如此。关于这点，谈「某某皇帝是多么的英俊」等等是属于「世俗语」，也是与八圣道和涅槃对立的「兽语」。但若是谈到「某某多么有势力的人也逃不过坏灭」，那就还是属于禅修的范围之内。关于盗贼，若谈到初天（Muladeva）或大蔓（Megamala）是多么的有势力，又如此谈他们的事迹，说：「啊，是多么的英勇！」，那即是世俗语，也是兽语。关于谈战争，若是为了满足欲乐而说：「于巴拉达（Bharata）之战中，

某某人被这样杀死了，某某人又这样地被创伤了」，那即是兽语；但若是说：「甚至连他们也逃不过坏灭」，那就还是符合禅修。再者，若是为了满足欲乐而谈及食物等，说：「我们嚼、吃、喝、用看起来是这样的、气味是这样的、味道是这样的、触觉是这样的（食物等等）」，这种言谈是不当的。但若是说有意义的话：「以前我们供养诸大德看起来是这样等等的食物、饮品、布、床、花饰及香水；我们如此供养佛塔」，那是适当的言语。

关于亲戚等，若是为了满足欲乐而说：「我们的亲戚是多么的英勇、能干」或「以前我们乘坐这样的交通工具四处旅游」，那即是不当的。反之，应有意义地说：「即使是我们的那些亲戚也都死了」或「以前我们供养这样的拖鞋给僧团」。

关于村子，若谈村子好不好住，或容不容易获得钵食，或是为了满足欲乐而说：「某某村的居民是多么的英勇、能干」，那即是不当的。但若是有意义地说：「他们有信心」或「他们已坏灭死亡」，那是适当的言语。

若是为了满足欲乐而谈论女人的外表、体态等，那是不当的；只有如此说：「她们有信心」或「她们已坏灭」，那才是适当的。若是为了满足欲乐而谈论英雄，说：「名为难陀友的战士是个英雄」，那是不当的；只有如此说：「他有信心」或「他已坏灭」，那才是适当的。

若是为了满足欲乐而谈论街边居民，说：「某某街的居民真好相处、英勇与能干」，那是不当的；只有如此说：「他们有信心」或「他们已坏灭」，那才是适当的。谈井是谈及取水处，或谈及提水的女人。若是为了满足欲乐而谈论：「她很漂亮、很善于跳舞唱歌」，那是不当的；只有如此说：「她有信心」等，那才是适当的。

谈死人是谈过世的亲戚，于此其定义和在世的亲戚相同。谈琐碎事是谈各种不包括在上文及下文的毫无意义言谈。谈世界的起源是指「世间论者」、诡辩家言论，以及谈论「世界是由谁所造？它是某某所造」、「乌鸦是白的，因为牠的骨头是白的」或「鹤是红的，因为牠的血是红的」。在此，世间论者是爱臆测有关宇宙的哲学家。

谈海的起源是无意义地如此谈论海的起源，说道：「为什么称作海(samudda)？因为它是海洋神(sagara)挖出来的；因为他以其手之印章对它作了印记(mudda)，说：『海洋被我挖成了』，所以称之为海(samudda)。」

「谈事情是否是如此」是提出某种毫无意义的原因，以证明未来是存在的或未来是不存在的。在此，「存在」或「有」是指永恒，「不存在」或「无有」是指毁灭；「存在」是增长，「不存在」是减损；「存在」是欲乐，「不存在」是自我折磨的苦行。加上这六种「谈事情是否是如此」的言论，「兽语」一共有三十二种。这些兽语对止观还未成熟又脆弱的禅修者来说是非常危险的。它能导致他禅修时杂念纷紊而来。所以你应当下定决心：「在禅修期间我绝不谈这些话。」

佛陀提出这三十二种兽语是为了指出七种适当法。这是因为当比丘的止观还未成熟又脆弱时，为了守护它们，他需要七种适当法。它们是：

- 一、住所（适合禅修的住所）；
- 二、去处（适合托钵的村庄）；
- 三、言论（十种适当的言论）；
- 四、人（善友或良师）；
- 五、适合的食物；

- 六、适合的气候；
- 七、适合的身体姿势。

在经中，佛陀再说道：

「反之，他下定决心：『我当说与消除贪欲有关，有助于解脱心，能导向厌离、离欲、灭尽、寂静、上等智、菩提与涅槃的言语，那即是：

- 一、少欲论（appiccha-katha）；
- 二、知足论（santutthi-katha）；
- 三、离群隐居论（paviveka-katha）；
- 四、远离社群论（asamsagga-katha）；
- 五、精进事论（viriyarambha-katha）；
- 六、持戒论（sila-katha）；
- 七、定论（samadhi-katha）；
- 八、慧论（pabba-katha）；
- 九、解脱论（vimutti-katha）；
- 十、解脱智见论（vimuttibanadassana-katha）；

如是，他对这些拥有完全的明觉。

比丘如此安住时，若其心倾向于思考，他下定决心：『这些思惟低劣、可厌、粗俗、卑鄙、无益、及不能导向厌离、离欲、灭尽、寂静、上等智、菩提与涅槃；这些思惟是欲贪思惟（kamavitakka）、瞋恨思惟（byapada-vitakka）与伤害思惟（vihimsavitakka）。这些思惟我都不想。』如是，他对这些拥有完全的明觉。

反之，他下定决心：『圣洁及能导向解脱，能带领依它们实行者趣向完全灭苦的出离思惟（nekkhamma-vitakka）、无恨思惟（abyapada-vitakka）与无害思惟（avihimsavitakka）：这些思惟我当想。』如是，他对这些拥有完全的明觉。」

出离思惟

什么是出离思惟？

- 一、想要出家为沙弥或比丘的思惟是出离思惟，因为它脱离世俗生活之道。
- 二、初禅：若比丘能够证得初禅，其初禅称为出离思惟，因为它是脱离欲界之道。
- 三、涅槃：若比丘证得涅槃，其证悟也称为出离思惟，因为此证悟令他能够脱离生死轮回。
- 四、观智：一切的观智都能暂时断除烦恼。当比丘在观照诸行法的无常、苦、无我三相时，他能暂时断除了烦恼。
- 五、一切善法：一切善法都能断除不善法。若比丘有系统地修习戒、定、慧三学，当其五根成熟时，他即能证悟涅槃。此三学能够产生及护持善法。

比丘应当培育上述五种思惟，以成就出离思惟。尤其是当他正在修习止禅或观禅时，该出离思惟是常存于其心中的。对安般似相等止禅目标的寻，以及对观

禅目标名、色与其因的寻也称为出离思惟。所以当你正在修习止禅或观禅时，该出离思惟是常存于你心中的。

无恨思惟

若比丘能够散播慈爱给某人或一切有情直至证入禅那，其慈心即是最高等的无恨思惟。由于慈心是希望带给一切有情幸福快乐，所以有助于去除瞋恨。

无害思惟

若比丘能够散播悲心给某人或一切有情直至证入禅那，其悲心即是最高等的无害思惟。悲心是在看到众生遭受苦难时颤动的悲愍心。它是希望拔除他人之苦，而与残忍对立。

若比丘想要在今世证悟涅槃，他即应作诸如此类的思惟。如是，你应当专心修定，例如安般念。你应当观照五蕴及它们之因的三相；应当在瞋恨及害意生起于心中时，散播慈爱与悲悯给予一切众生。

趣向首三圣道之道

在《大空经》里，佛陀又说道：

「阿难，有此五欲之弦。是那五个？眼所识知的颜色，是所望、所欲、可喜、可爱、与欲乐有关及能诱发贪欲。耳所识知的声……鼻所识知的香……舌所识知的味……身所识知的触，是所望、所欲、可喜、可爱、与欲乐有关及能诱发贪欲。这些是五欲之弦。」

至此，佛陀已指出了达至证悟须陀洹道和斯陀含道的修行方法。如今他再指出欲证悟阿那含道所应有的观智，以达到断除欲欲，即对欲乐之贪欲。

于经中，佛陀说：

「于此，比丘应当时常如此省察自心：『我的心是否有在某些时候对五欲之弦感到动摇？』若如此省察时，他觉知：『我的心的确有时候会对五欲之弦感到动摇。』因此，他明了：『我还未断除追求五欲之弦的贪欲。』如是，他对该事拥有完全的明觉。但若在省察之下，他觉知：『我的心不会在任何时候对五欲之弦感到动摇。』因此，他明了：『我已断除了追求五欲之弦的贪欲。』如是，他对该事拥有完全的明觉。」

于此，「他对该事拥有完全的明觉」是指已通过觉知成就业处而获得的明觉。这是因为当他如此省察：『我是否已断除了追求五欲之弦的贪欲？』的时候，若他觉知还未断除它们，他即会致力精进，而通过阿那含道断除它们。于是，当他从随圣道之后生起的圣果出定，在省察之下，他觉知已断除了它们。所以说，他对该事拥有完全的明觉。

应如何办到这点？你应当辨识名法、色法及它们的因。随后再如前述般照见它们的无常、苦、无我相，进而轮流地观照它们为无常、苦、无我；这即是观禅。你应以同样的方法观照过去与未来（的行法）。你应一时观过去、一时观未来、一时观现在、一时观内、一时观外。当五根成熟时，你就可能证得阿那含道果。

趣向阿罗汉道之道

于经中，佛陀进而开示趣向阿罗汉道之道：

「阿难，有此五取蕴，比丘应当如此观照它们的生灭：如是色（iti rupam）、如是色之生起（iti rupassa samudayo）、如是色之灭尽（iti rupassa atthavgamo）；如是受、如是受之生起、如是受之灭尽；如是想、如是想之生起、如是想之灭尽；如是行、如是行之生起、如是行之灭尽；如是识、如是识之生起、如是识之灭尽。」

这段经文指出欲证悟阿罗汉道所应有的观智，以达到断除「是我」的我慢，即会基于色法或受等等而说「是我」的潜在意念。

趣向须陀洹与阿罗汉之间的行道并没有差别。不管是为了证悟须陀洹道或阿罗汉道，人们都必须观照上述的五蕴。但须陀洹只是部份地了解五蕴，阿罗汉则是透彻地了解五蕴。所以在观照五蕴时，明觉是非常的重要。对于证悟阿罗汉道，明觉是必要条件。

（什么是）如是色：色法有二十八种。比丘必须辨识它们每一种的特相、作用、现起与近因。

（什么是）如是色之生起：生起有两种：其一是「缘生」，另一者是「刹那生」。当比丘知见诸蕴因为无明、爱、取、行、业等生起而生起时，那即是知见缘生。当他依生相及变易相知见诸蕴之生起时，那即是知见刹那生。

（什么是）如是色之灭尽：当比丘知见诸蕴因为无明、爱、取、行、业等灭尽而灭尽时，那即是知见缘灭。当他依生相及变易相知见诸蕴之刹那灭尽时，那即是知见刹那灭。

于此，无明等之灭尽是指它们完全灭尽。这会在何时发生呢？当比丘证得阿罗汉道时，一切烦恼即会完全灭尽。当包括无明等的一切烦恼完全灭尽之后，在他证入般涅槃时，一切蕴也都灭尽。在观照诸蕴生灭时，比丘必须尝试去知见这两种生灭。

你应当注意这些要点。若你在修习止观的时候还是凡夫，证悟阿罗汉道即是未来之事。你必须观照一切烦恼在（未来）证得阿罗汉道时完全灭尽，而在证入般涅槃时，一切蕴也都灭尽。引生现在果（vipaka）的业是于过去世在无明、爱、取围绕之下所造的业。现在业并不能产生这一世的结生识及其它果报心。所以，若你想要观照诸蕴缘于无明等生起而生起，你必须能够看到过去世在无明等围绕之下所造的业。而若要看该业，你必须辨识名色法直至过去世。

现在，且再听听《大空经》。

善及生于善

「当他安住于观照五取蕴的生灭时，以五取蕴为根基，会觉得『是我』的我慢已自他心中断除。如是，该比丘觉知：『会觉得是我的我慢已自我心中断除。』如是，他对该事拥有完全的明觉。

这些法的根基是绝对善的；它们圣洁、出世间、以及是邪恶者无法接触的。」

上文是针对之前已开示的止、观、道与果诸法而说。这些法生于善（kusalayatika）。因为善法可以是善法，也可以是生于善之法。这即是说，初禅是善，而第二禅是善及生自善两者……无所有处是善，而非想非非想处则是善及生自善两者；非想非非想处是善，而须陀洹道是善及生自善两者……阿那含道是善，而阿罗汉道是善及生自善两者。

同样地，初禅是善，而与之相应的名法是善及生自善两者……阿罗汉道是善，

而与之相应的名法是善及生自善两者。

若比丘想要证得第二禅，他必须修习初禅的五自在（即能够自在地入禅、安住于禅、出禅等）。他必须以初禅作为基础才可修习第二禅。若无初禅作为基础，他不能证得第二禅。所以第二禅是善及生自善两者。第三禅等也是如此。

（为何称为）圣洁（ariya）：（因为）这些禅那法无烦恼且清净。（关于）出世间：禅那法有世间禅及出世间禅两种，而在此所指的是出世间禅那，因为它们超越世间且清净之法，并非因为它们是已脱离生死轮回之道。

（上文所说的）邪恶者无法接触：是指魔王无法接触它们，因为魔王无法看到安住于八定的比丘的禅心，即已清净且超越了欲界的广大法。魔王无法看到比丘的禅心，无法看到禅那如何取某某目标而生起。当把禅那作为修习观禅的基础时，魔王即更难以看到它。他也无法知道取任何相为目标而生起的禅那。这是为何说「无法接触」的理由。

社群的一个益处

随后佛陀在经中说：

「阿难，你认为怎样？弟子是见到了什么益处，以致即使被叫离开，他还是寻求与导师相处？」

为何佛陀如此说？他如此说是为了指出社群有一个益处。若比丘想要证悟涅槃，他必须寻访能够指示他趣向涅槃之道的导师。他必须聆听导师的指示，而后恭敬地照着指示修行。

当时，在经中阿难回答道：

「世尊，我们的教法是源自世尊，由世尊所引导，以世尊为依处。若世尊解释这些话的意义，那会很好。自世尊之处听来之后，诸比丘必将之谨记于心。」

佛陀即说：

「阿难，弟子不应（只是）为了经、偈及论而与导师相处。为何？阿难，长久以来你已听了许多教示、谨记它们、口诵它们、以心探讨它们、以见彻知它们。但为了与消除贪欲有关（教示），有助于解脱心，能导向完全厌离、离欲、灭尽生死轮回、减除烦恼、上等智、菩提与涅槃的言语，即：少欲论、知足论、离群隐居论、远离社群论、精进事论、持戒论、定论、慧论、解脱论、解脱智见论，如是，即使被叫离开，弟子还是应当寻求与导师相处。」

佛陀在《增支部》里说道：

「诸比丘，受到良好教育的圣弟子舍弃不善、培育善、舍弃应受指责的、培育无可指责的、守护自己的清净。」

在此，虽然有人已受到良好教育、是多闻者、被佛陀比喻为拥有上文所述的五种武器的战士，但若他不于听闻之后依经典实修，他即是没有那些武器。因此佛陀说：「阿难，弟子不应为了经、偈及论而与导师相处」等等，以指出只为了那个目的而与他相处是不正确的。

在此，为了指出应心怀什么目的而寻求与导师相处，他说「但为了与消除贪欲有关的言论」等等。如是，于此经当中，在三处提及了少欲论、知足论等十种言论。依适当及不适当而在「我当说诸如此类的言论」一段里举出它们；依以耳闻学习经典而在「为了经、偈及论」一段举出它们。在此则直接举出它们为应当

成就之事。

在此，由于有些独居的比丘不能成功地了解经典的涵义，所以即使被叫离开，他们还是应当寻求与导师相处。佛陀指出有关独处的这一点坏处。但从导师之处也可能会获得坏处。

独处之患

所以佛陀在经中又说：

「阿难，即是如此，导师的堕落（acariyupaddava）可能发生、弟子的堕落（antevasupaddava）可能发生、梵行者的堕落（brahmacarupaddava）可能发生。」巴利文 upaddava「堕落」也可译为「灾难」或「祸害」。佛陀说出这段是为了指出，当人们没有成就独处的正确目的时，独处也有过患。这段所提到的导师是指佛教之外的导师。

导师的堕落

继而佛陀说：

「而导师的堕落又如何发生？于此，某导师去到寂静处：森林、树下、山岳、山谷、山腰、山洞、坟场、山林、空地、草堆。当他如此离群而住时，城镇及乡村里的婆罗门和居士们前来拜访他，结果他乖离了正道、充满了贪欲、向渴爱屈服而回到奢侈（的生活）。即是说，这导师已受到导师的堕落所毁。他已被造成污染、导致再生、带来麻烦、带来苦果、导向未来生、老、死的不善恶法所击倒。这即是导师的堕落如何发生。」

导师的堕落是由自己心中生起的烦恼所造成。被这些不善恶法所击倒而导致的其它种堕落也是如此。它们已杀了他。这是指他的德行已经死了，不是指他的身体死了。

弟子的堕落

「而弟子的堕落又如何发生？于此，该导师的弟子，模仿导师隐居，去到寂静处：森林……草堆。当他如此离群而住时，城镇及乡村里的婆罗门和居士们前来拜访他，结果他乖离了正道、充满了贪欲、向渴爱屈服而回到奢侈（的生活）。即是说，这弟子已受到弟子的堕落所毁。他已被造成污染、导致再生、带来麻烦、带来苦果、导向未来生、老、死的不善恶法所击倒。这即是弟子的堕落如何发生。」

梵行者的堕落

「而梵行者的堕落又如何发生？于此，世间上出现了一位如来、阿罗汉、正等正觉者、明行足、善逝、世间知、无上师、天人师、佛陀、世尊。他去到寂静处：森林……草堆。当他如此离群而住时，城镇及乡村里的婆罗门和居士们前来拜访他，但他并没有乖离正道、没有贪欲，或向渴爱屈服，或回到奢侈（的生活）。但该导师的弟子，模仿导师隐居，去到寂静处：森林……草堆。当他如此离群而住时，城镇及乡村里的婆罗门和居士们前来拜访他，结果他乖离了正途、充满了贪欲、向渴爱屈服而回到奢侈（的生活）。即是说，这梵行者已受到梵行者的堕落所毁。他已被造成污染、导致再生、带来麻烦、带来苦果、导向未来生、老、死的不善恶法所击倒。这即是梵行者的堕落如何发生。在此，阿难，梵行者的堕落

比导师或弟子的堕落有更加痛苦的恶果、更加难受的果报，甚至会导致堕入恶道。」为何这么说呢？在佛陀的教化之外出家只能带来小小的利益，未能培育什么特别的大品德，只有八定及以如意通为始的五世间神通。如是，当人从外道堕落时，他只从世间成就堕落。他没遭受什么大痛苦，即如有人从驴子背上掉下来，只是摔了一身灰土而已。但在佛陀的教化之内出家能带来极大的利益。其中的特别大品德是四道、四果与涅槃。所以，有如一位父母双方皆出身高贵的王子，坐在大象背上穿过城市时，从大象背上掉了下来，而遭受极大的痛苦；如是，从这教化堕落者遭受极大的痛苦，就和从大象背上掉下来的人一样。当他从这教化堕落，他即错失了上述可预期得证的九出世间品德（lokuttara-guna）。所以，梵行者的堕落比导师或弟子的堕落有更加痛苦的恶果、更加难受的果报，甚至会导致堕入恶道。

为什么呢？执着于资具及供养四资具的施主是不善法。若一世中最后的速行心是这些不善法，它们就会导致堕入四恶道之一。

友善和怨恨

随后佛陀继续说道：

「因此，阿难，应友善地对待我，不应怨恨。这会带给你长久的幸福与快乐。弟子又如何怨恨地对待导师，而不友善？」

于此，阿难，该导师慈悲及为其弟子们着想，基于悲心教他们正法，说道：『这是为了你的幸福、这是为了你的快乐。』但其弟子们并不想听或用心理解，他们乖离了佛陀的教化。这即是弟子如何怨恨地对待导师，而不友善。」

即使是弟子故意地犯了突吉罗罪（恶作罪， dukkata-apatti）或恶语罪（dubbasita-apatti），他即是乖离了佛陀的教化。唯有不如此犯戒的弟子才是「没有乖离了佛陀的教化」。

所以，佛陀再解释另一种弟子：

「弟子又如何友善地对待导师，而不是怨恨？于此，阿难，该导师慈悲及为其弟子们着想，基于悲心教他们正法，说道：『这是为了你的幸福、这是为了你的快乐。』其弟子们细心聆听、用心理解，他们没有乖离了佛陀的教化。这即是弟子如何友善地对待导师，而不是怨恨。因此，阿难，应友善地对待我，不应怨恨。这会带给你长久的幸福与快乐。

我不应有如瓦匠对待湿瓦壶般对待你。阿难，为了制御你，我当向你说。阿难，为了训诫你，应当向你说。坚固者当能经得起考验。」

意义

我不应有如瓦匠对待未经烘烤且不干的湿瓦壶般对待你。瓦匠柔和地拿未经烘烤且不干的湿瓦壶，因为他害怕会弄破了该壶。所以我不应有如瓦匠对待湿瓦壶般对待你（柔软地顺着你，害怕刺伤了你的心）。我不应在指导你一次之后即沉默，而应以不断的训诫指导你。我当不断地检验（你的）缺点。有如瓦匠在检查已烘烤过的瓦壶，把破裂或有缺陷的置之一旁，而在不断地敲击它们之后，才把好的瓦壶收起来；如是，我当运用不断的测验来指导你。在你们之中，已达至道果的坚固者当能经得起考验。

在此，佛陀所说的坚固是指出世间品德，因为其德不灭之故。而注疏则说世

间品德也是坚固的表征。

如是佛陀说已，阿难尊者对世尊之言感到满意且欢喜。

《大空经》至此完毕。总结是：我建议你们听众也应当友善地对待佛陀，不应怨恨。这将会带给你们长久的幸福与快乐。

愿一切众生健康快乐。

除妄念经

(Vitakkasanthana Sutta 除寻经)

今晚要和大家讨论《中部 Majjhima Nikaya》里的一部经，叫做《除妄念经》或《除寻经 Vitakkasanthana Sutta》。

「如是我闻，一时，佛陀住在舍卫城 (Savatthi)，祇树给孤独园 (Jeta's Grove, Anathapindika's Park)。佛陀称呼比丘们说：「诸比丘。」比丘们回答说：「世尊。」佛陀说：

「诸比丘，当比丘致力于开展增上心时，有时候，他必须注意五种法。是那五种法呢？」

在上述这段经文中，「我」指的是阿难尊者。佛陀入涅槃之后，五百位阿罗汉在王舍城 (Rajagaha) 举行第一次三藏圣典结集，那时就是由阿难尊者背诵出巴利经藏。

所谓「比丘致力于开展增上心」指的是什么呢？在这里，和修行十善业道 (dasa-kusala-kamma-patha) 相关的心只能称为善心。比这些善心更殊胜的心乃是作为观禅基础的八定之心，这种殊胜的心就是增上心。有人说：与观智相应的心是增上心。「比丘致力于开展」意味着：比丘勤勉地从事于培育增上心。

「五种法」指的是五种实修的方法，或合理的方法。「有时候」指的是在某些情况之下。关于这一点，禅修者不是应当时时专注于他所修行的法门，片刻也不应舍离吗？为什么在这里佛陀说：「有时候」呢？

在经典中，将修行禅定的方法归类成三十八种，比丘依照自己的兴趣而选择其中一种之后，开始静坐修行。只要他的心中还没有任何烦恼生起，他就还不需要思惟这五种法；一旦有烦恼生起时，比丘就必须借着这五种法来将烦恼赶走。因此佛陀说「有时候」，来指出这一点。

在经中，佛陀继续开示说：

「诸比丘，当比丘注意（作意）某种对象时，由于该对象的缘故，比丘心中生起与贪、瞋、痴相关的邪恶念头。这时，他应当注意与善法相关的其它对象。当他将注意力转移到与善法相关的其它对象时，他就能摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。就好像善巧的木匠或木匠的徒弟，能够用细的木钉将粗的木钉打掉、移除、取出。同样地，当比丘注意（作意）与善法相关的其它对象时，他的心就能够向内稳定、平静、专注、一心。」

注疏解释上面这段经文如下：

「与贪相关」指的是与贪欲相应。我们必须了解与贪、瞋、痴相关的三种妄念的起源 (khetta 田) 及对象。

与贪相关的妄念的起源是：与贪欲相应的八种心。与瞋相关的妄念的起源是：与瞋恨相应的两种心。与痴相关的妄念的起源是：所有十二种不善心。这三种妄念都以有情众生及无生命物作为对象，因为这些妄念之所以生起，乃是由于对有情众生与无生命物喜爱或厌恶的偏见所造成的。偏见乃是透过无知地以世间方式来看待事物，而用不如理作意（迷惑的注意）来执取对象。什么是「用不如理作意来执取对象」呢？如果认为有男人、女人、金、银等等真实存在，这

就是不如理作意。为什么呢？因为就胜义谛（paramattha-dhamma 究竟真实法）而言，只有名与色，没有男人、女人、金、银等等，所以说，如果还注意到有男人、女人、金、银等等，就是无知地以世间方式来看待事物的不如理作意。

「他应当注意与善法相关的其它对象」这句指的是：他不应继续注意会引起恶念的对象，而应注意该对象以外，与善法相关联的对象。

在这里，针对「其它对象」这个用词的解释如下：

当心中生起对有情众生的贪念时，不净观（asubha-bhavana）就是「其它对象」。当心中生起对无生命物的贪念时，了解无常就是「其它对象」。

如果对有情众生的贪爱以这样的念头生起：「这个人的手真美！」「这个人的脚真美！」禅修者应当以不净观的方式如此思惟：你在贪爱什么？你贪爱他的头发吗？还是他身上的毛？还是指甲、牙齿、皮……乃至尿？

这个身体由三百块骨头所架构、由九百条神经线所缠绕、黏上九百块肌肉、用潮湿的皮完全包裹起来、再以表皮的颜色加以覆盖，身上的九个疮孔和九万九千个毛孔经常流出肮脏的液体。身体是一堆骨头的组合，是臭秽、低贱、可厌恶的，是三十二个部份的总合。身体中没有实质，也没有殊胜之处。如此思惟身体不清净的本质之后，就能够驱除对有情众生的贪爱。所以，这里的「其它对象」就是以身体的不净观来思惟会引起贪念的对象。不净观可分为两种：止禅的不净观及观禅的不净观。止禅的不净观又分为有生命体的不净观及无生命体的不净观。有生命体的不净观就是照见自己身体内在的三十二个部份，以及外在他人身体的三十二个部份，观察它们都是不清净、可厌恶的，如此就能去除对有情众生的贪爱。无生命体的不净观就是观察尸体的不净，先观察外在尸体的不净可厌，当定力加深，能够清楚地检查到禅支之后，再观察自己内在，省思：终有一天自己也会死亡，死后就像外在这具尸体一样。定力加深时，就能见到自己的尸体。能够如此观察内外尸体的不净之后，就能观察自己所贪爱的有情众生之尸体，于是就能去除对有情众生的贪爱。观禅的不净观是分析到究竟的色法之后，省思这些色法都与不净可厌的颜色、声音、气味等相关联；再者，身体中充满了各种虫，身体是虫的厕所、虫的医院、虫的坟场。如此观察内外的不净之后，就能去除对有情众生的贪爱。

当心中生起对无生命物如：钵、袈裟等的贪念时，借着两种去除对无生命物执着的思惟，禅修者得以驱除贪念。这两种思惟就是：无主宰的思惟及无常的思惟。在《念处经 Satipatthana Sutta》的注疏里，讲到觉支的部份有这两种思惟的说明：

「这个钵将会逐渐褪色、变旧、产生裂缝、穿孔而最后变成碎片，或因为碰撞而粉碎。这件袈裟将会褪色、穿破，然后用来作擦脚布，最后只好丢弃。如果这些东西有一个主宰的话，祂一定不会让它们毁坏。应当如此作无主宰的思惟。并且应当思惟这些东西不能持久、短时间内就会坏灭，如此作无常的思惟。」因此，对引起贪念的对象作无常的思惟就是这里的「其它对象」。

当心中生起对有情众生的瞋念时，慈心观（metta-bhavana）就是「其它对象」。当心中生起对无生命物的瞋念时，四大分别观就是「其它对象」。

当心中生起对有情众生的瞋恨时，应当修行慈心观，依照《降伏瞋恨经》、《锯子譬喻经》等的开示来修行。禅修者修行慈心观时，瞋恨就会消失无踪。因此，

对引起瞋念的对象而言，慈心观就是「其它对象」。

《增支部 Avguttara Nikaya》里《降伏瞋恨经》的开示如下：

「诸比丘，有五种降伏瞋恨的方法。当比丘心中生起瞋恨时，他必须以这五种方法来将瞋恨彻底降伏。是那五种方法呢？

心中生起瞋恨时，他应当修行慈心观……应当修行悲心观……应当修行舍心观……应当察觉自己对引起瞋恨的对象没有保持正念与反省……应当思惟每个人必须承受自己所造的业报……他应当如此降伏瞋恨。这就是降伏瞋恨的五种方法。每当比丘心中生起瞋恨时，他必须将瞋恨彻底降伏。」

再者，当比丘对树椿、尖刺、草或叶生气时，他应当问自己：你在对谁生气？你在对地大生气呢，还是在对水大生气？或者问自己：是谁在生气？是地大在生气呢，还是水大在生气？

思惟地、水、火、风四大时，对无生命物的瞋恨就会消失无踪。因此，对于引起瞋恨的念头而言，思惟对象的四大就是所谓的「其它对象」。

当心中生起对有情众生或无生命物的愚痴念头时，与佛法相应的五项依止就是「其它对象」。

五项依止是：

- 一、 依照导师的指导而生活起居；
- 二、 学习佛法；
- 三、 研究佛法的义理；
- 四、 在适当的时候听闻佛法；
- 五、 探讨什么是因，什么不是因。

依靠这五项，或运用这五项善巧的方法，就能去除愚痴。

比丘也可以运用下列的方法来去除愚痴：

在比丘学习佛法时，可透过这样的思惟来使自己积极进取，他这样想：导师会处罚在应当学习的时间不来学习的人、不好好背诵的人、以及不背诵的人。

前往拜见道德崇高的比丘，请问他们说：「尊者，这个法的道理何在？这个法有什么含义？」如此能够去除疑惑。

前往大众听闻佛法的地方，细心地聆听佛法，渐渐就能明了许多经文的义理。

他渐渐能精通于辨别什么是因，什么不是因。他能够分辨：「这是某某现象的因，那不是某某现象的因。」例如：他了解眼根、色尘、光明和作意是眼识生起的原因，而不是耳识生起的原因。

再者，修行三十八种法门当中任何一种的人，固然能够去除恶念。然而，借着贪、瞋、痴的克星、死对头——也就是五种法或五种实修法——来去除贪、瞋、痴时，乃是将贪、瞋、痴彻底地去除。

就好像：用火把、泥土和树枝来打火，固然可以将火扑灭；然而，如果用水的克星——水——来灭火时，就能将火彻底地扑灭。同样的道理，用这部经开始时谈到的五种法来去除贪、瞋、痴时，就能将贪、瞋、痴彻底地去除。

关于经文中提到的「就像善巧的木匠或木匠的徒弟，能够用细的木钉将粗的木钉打掉、移除、取出。」细的木钉是心木做成的木钉，它比木匠要从木板中拔出来的那根木钉更细。粗的木钉是心木板或檀香木板中一根不调和的木钉。

比丘致力于开展增上心，他的心就像那块心木板；邪恶的念头就像那根不调和的粗木钉；而对不净观等修行对象的如理作意就像那根细木钉；借着思惟不净观等其它对象来去除恶念就像以细木钉来去除粗木钉一样。

这是注疏里的解释。

接着，我想讲述难陀尊者（Venerable Nanda）的故事，来解释以细木钉去除粗木钉的方法：

难陀尊者出家之后，不喜欢梵行的生活，因为他的妻子国美王妃（queen Janapadakalyani）的话一直在他的耳边回绕：「亲爱的，赶快回到我的身边。」佛陀知道难陀尊者的苦恼，为了立刻舒解他的烦闷与绝望，佛陀告诉他：「来吧，难陀，我们到天界去看看。」难陀回答说：「世尊，有神通的人才能去天界，我怎么能够去呢？」佛陀说：「你只要发个愿要去天界，就能够去，并且能看见天界的景物。」

佛陀的目的是要以善巧方便来平息难陀尊者心中因贪欲而生起的剧烈痛苦。于是，佛陀握住难陀尊者的手，以神通力带着他到忉利天。在前往天界的路上，佛陀让难陀尊者看到一只衰老的母猴子。这只母猴坐在被火焚毁的农场中一个烧焦的树桩上，牠的鼻子、耳朵和尾巴也都被烧坏了。

到了忉利天，佛陀让难陀尊者看见侍候帝释天王的那些天女，那些天女粉红色的脚就像鸽子脚上的颜色一样。然后佛陀问说：「难陀，你看到具有鸽子脚上颜色那般粉红色脚的五百位天女吗？」

「看见了，世尊。」

「现在，老实地回答我的问题。你认为如何：是这些天女比较美丽动人，还是你以前的妻子国美王妃比较美丽动人？」

「世尊，和这些天女比较起来，国美王妃就像我们在路上看到的那只衰老的母猴子一样，她甚至还算不上是个女人，她完全不能和这些殊胜的天女相提并论，这些天女远比她美丽动人多了。」

「难陀，好好地奉行比丘的责任，使自己乐于佛陀的教法吧。如果你这么做，我保证你将能拥有这样的五百位天女。」

「世尊，既然世尊保证我能够拥有这些粉红色脚的可爱天女，我愿意跟随世尊，使自己乐于佛陀的教法。」

然后，佛陀就带他回到祇园精舍。自从他回到祇园精舍以后，为了得到天女，难陀尊者就很努力地奉行比丘的责任。同时，佛陀交代比丘们到难陀尊者修行处所的附近去谈论这些话：「据说某位比丘得到世尊的保证，为了拥有天女而努力地奉行比丘的责任。」比丘们答应说「是的，世尊。」于是，他们来到难陀尊者耳朵可以听见的范围内，谈论道：「听说难陀尊者为了拥有天女而努力地奉行比丘的责任。据说世尊已经保证：具有粉红色脚犹如鸽子脚上颜色的五百位天女将是难陀尊者努力的奖品。」

「哦，难陀尊者真是唯利是图的比丘！」

「哦，难陀尊者实在是个高贵的买主！」

当难陀尊者听到自己的名字被冠上了「唯利是图」、「高贵的买主」这些尖酸的绰号时，他感到非常焦虑不安：「啊，我真是大错特错了，我确实不符合比丘的身份啊！由于不守护六根之门，我已经成为同参比丘们嘲笑的对象了。我必须严

格守护自己的根门才行。」从那时候开始，难陀尊者训练自己对所看见的一切事物保持正念与明觉：不论他看向东、西、南、北、上、下、横向、或其它任何方向，他不让任何贪、瞋等恶念因为他所看的东西而生起。由于他在根门方面非常严格地约束自己，不久，他完成了比丘最终的责任——证悟阿罗汉果。

在这个故事里，天女的诱惑就好比细的木钉，去除了难陀尊者对他以前的妻子的贪着——粗的木钉。为什么呢？因为他的前妻是他曾经拥有过的欲乐对象，对这种欲乐对象的贪着是粗的，而且是很难拔除的；相反地，众天女是他所未曾拥有的欲乐对象，她们只是他的想象中未来将要拥有的对象，对这种欲乐对象的贪着比刚才那种还要细微。

再者，同参比丘们的轻视就好比细的木钉，去除了难陀尊者对天女的贪着——粗的木钉。为什么呢？因为虽然对天女的贪着比他对前妻的贪着更细微，但是却比同参比丘们的轻视更粗糙。如此，佛陀逐一地先以细的贪着去除他粗的贪着，再以轻视去除他细的贪着。

在《除妄念经》中，佛陀又说：

「当他注意与善法相关的其它对象时，如果贪、瞋、痴的邪恶念头仍然在他的心中生起，他应当思惟这些恶念所带来的危险：『这些念头是邪恶不善的、是应该指谪的、它们会导致痛苦的果报。』当他思惟这些恶念所带来的危险时，他就能摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。就好像喜欢打扮的青春少男或少女，如果有人把蛇的尸体、狗的尸体、或人的尸体挂在他的脖子上，他会感到恐怖、耻辱、厌恶；同样地，当比丘思惟这些恶念所带来的危险时……他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。」

对于上述这段经文，注疏解释如下：

就好像一个人的冤家把拿来的尸体挂在他的脖子上时，这个人会感到震惊；同样地，如果禅修者自己能够以种种方式，理智地思惟这些恶念是应当受到指责的、是痛苦的来源，那么他就能去除心中的恶念。

这些恶念是应当受到指责的、是痛苦的来源：因为它们透过不如理作意而产生、因为它们和如理作意相对立、因为它们受到世俗贪欲病所苦恼而变得不健全、因为它们是智者所谴责的、因为它们是可厌恶的、因为它们会产生痛苦的结果、因为它们的本质是不会带来任何快乐。

然而，对于无法自己如理思惟的人，他应当去拜见自己的导师，向导师报告自己在修行上所遭遇到的困扰。或者他应当求助于自己的戒师、或有德行的同参比丘、或僧团中的长老。甚至他应当敲钟集合僧团，将自己的困扰报告僧团。因为在众多比丘参与的集会当中，必定有多闻的比丘，能够为遭遇困扰的比丘解释说：「你应当如此了解这些恶念的祸害。」或者他能够借着谈论去除对身体的贪爱等言论，来制止受困扰比丘的恶念。

这是注疏里的解释。

在这里，我要引述阐陀尊者（Channa Thera）的故事：佛陀入大般涅槃之后，僧团依据佛陀的指示而对阐陀尊者施行梵罚（brahmadanda）。接受梵罚之后，阐陀尊者就精进地修行，他能够正确地照见名法与色法，换句话说，就是照见五蕴。他能以观智清楚地了解每一蕴的无常、苦、无我本质。当他照见五蕴的无常及无

我本质时，他心里想：「哦，一切都是无常与无我，但是这些无我的法却造作了善业和恶业，那么，是谁要承受这些善恶业的果报呢？是否没有人承受这些善恶业的果报？」

如此，他无法去除断见和常见。「谁要承受善恶业报？」这种想法是常见；「既然一切都是无常，那么就没有人承受善恶业报。」这种想法是断见。

于是，阐陀尊者去见阿难尊者，讲述自己所遭遇的困扰。阿难尊者教他《迦旃延经 Kaccanagotta Sutta》，这部经彻底地显示修行缘起的方法。听完这部经之后，阐陀尊者证悟了初果须陀洹，因为这种对缘起的正见能够去除种种邪见。所以，无法自己如理思惟的人应当求教于自己的导师，向导师报告修行上的困扰。贤明的导师会指示他去除烦恼的方法。

在经中，佛陀又说：

「思惟这些恶念所带来的危险之后，如果贪、瞋、痴的邪恶念头仍然在心中生起，他应当努力忘掉这些念头，不应继续注意它们。当他努力忘掉这些念头，不再注意它们时，他就能摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。就好像一个视力正常的人，当他不想看见进入他视力范围内的事物时，他可以闭上眼睛，或看向其它地方；同样地，当比丘努力忘掉这些念头，不再注意它们时，他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。」

关于「应当努力忘掉这些念头，不应继续注意它们」这句话，注疏解释说：不应回忆、不应想着这些邪恶的念头，应当从事其它的事情。

就像当一个人不想看到某一件事物时，他会将眼睛闭上；同理，当比丘正在重复地修行某一种禅修法门时，如果邪恶的念头在他的心中生起，他应当使自己忙碌于其它事情。如此，他能够去除心中邪恶的念头。恶念去除之后，他应当再回来静坐，继续修行他一再勤修的法门，专注于该法门的预备相。

万一还是无法去除恶念，他应当高声朗诵以前背诵过的批注佛法的文章。万一这样忙碌于其它事情时，恶念还是无法去除，若他的袋子里携带着记载佛陀与佛法功德的手册，他应当拿出来读诵，以便使心忙碌于（恶念以外的）其它事情。

万一还是无法去除恶念，他应当从袋子里拿出一对取火用的木条之类的东西。将注意力转移到这些东西上，说道：「这是上面的木条，这是下面的木条。」等等，以便使心忙碌于（恶念以外的）其它事情。

万一还是无法去除恶念，他应当拿出装盛器具用的容器，如此注视那些日常用品：「这是锥子，这是剪刀，这是指甲剪，这是针。」以便使心忙碌于（恶念以外的）其它事情。

万一还是无法去除恶念，他应当借着缝补袈裟的破洞来使自己忙碌。只要恶念还没有去除，他就应当借着从事各种需要技巧的工作，以便使自己忙碌起来。一旦恶念去除之后，他应当再去静坐，修行自己的禅修法门。

但是，他不应当开始从事建筑工作。为什么呢？因为一旦开始建筑之后，即使心中的恶念去除了，禅修者还是没有时间修行。不过，古代确实也曾经有智者借着建筑来去除恶念。

以下是有关建筑工作的故事：以前有一位沙弥，名叫底萨（Tissa），他的戒师住在锡兰东南部底萨市的大寺院（Tissamahavihara）。

有一天，底萨沙弥报告他的戒师说：「尊者，我不喜欢修梵行。」戒师了解沙弥的内心倾向及适合他的修行方法，他告诉沙弥说：「这个寺院里洗澡用的水不够，带我到吉达拉山（Cittalapabbata）去吧。」沙弥就遵照命令而行。到了吉达拉山，戒师对沙弥说：「寺院是全体僧团共享的僧物，使用僧物的责任重大。替我弄一个私人用的住所吧。」

沙弥回答说：「好的，尊者。」于是，戒师吩咐沙弥同时从事三件事情：一、从头开始学习《相应部》经典；二、清理山上的一个山洞；三、开始修行火遍处。当他学完了《相应部》经典、将山洞清理完成、并且修行火遍处达到禅那时，他报告戒师说他已经完成了任务。他的戒师说：「沙弥，那个山洞是你辛辛苦苦清理出来的，今天你自己先在那里住一晚吧。」

当天晚上沙弥就住在那个山洞里。山洞里的气候条件很适合修行，于是沙弥修行观禅，证悟了阿罗汉果，并且就在那里进入般涅槃。

人们将他的遗体火化之后，建塔供养他的遗骨舍利。一直到今天，人们将这个塔称作「底萨长老塔」。

在《除妄念经》中，佛陀继续说：

「当他努力忘掉那些念头，不再注意它们时，如果贪、瞋、痴的恶念仍然在他的心中生起，他应当注意去除这些恶念的来源。当他注意去除这些恶念的来源时，他就能摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。就好像一个快速行走的人，他心里想：『我为什么要走这么快呢？何不慢慢地走？』于是他慢慢地走。然后他又想：『我为什么要慢慢地走呢？何不停下来站着？』于是他停下来站着。然后他又想：『我为什么要站着呢？何不坐下来？』于是他坐了下来。然后他又想：『我为什么要坐着呢？何不躺下来？』于是他躺了下来。如此，他逐渐地用比较细的姿势来取代比较粗的姿势。同样地，当比丘注意去除这些恶念的来源时，他就能摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。」

关于上述这段经文，注疏里解释如下：

禅修者应当如此思惟恶念的来源，以及来源的来源：「这个恶念的原因是什么？它的助缘是什么？是什么理由造成它生起？」

他追查：「基于什么理由或原因，我须要走这么快？」并且他思惟：「走这么快对我有什么好处呢？我应当慢慢地走。」等等。

「一个快速行走的人」比喻比丘陷入邪恶的念头之中；「慢慢地走」比喻切断了邪恶的念头；「停下来站着」比喻切断邪恶的念头之后，比丘的心安住于禅修的法门；「坐下来」比喻透过修行观禅而证悟阿罗汉果；「躺下来」比喻他进入果定而度过了一天，果定是以涅槃作为对象而生起的。

当禅修者寻找邪恶念头的来源，及该来源的来源时，他如此追查：「邪恶的念头是具备什么原因？由于什么助缘而生起的呢？」这时他心中的恶念就会变弱。当恶念减到最弱时，恶念就会完全瓦解。

透过《达塔帕本生经 Daddabha Jataka》的启示，我们可以了解上文的意义：

有一天，在森林里，一只兔子在北路瓦树下睡觉。有一粒北路瓦果实成熟了，与果柄分离而掉落下来，打在靠近兔子耳朵旁边的土地上，发出很大的声响。兔

子从睡梦中惊醒，它心里想：「世界就要毁灭了！」于是牠惊慌地逃跑。其它野兽看到兔子逃跑，也都飞快地逃跑。

那时候，我们的菩萨生为一只狮子，牠心里想：「世界只在大劫的末端才会毁灭；在劫初和劫末之间的时期世界不会毁灭。现在我要一层一层地追查消息来源的来源，以便找到真相。」

这只狮子就个别地询问每一只动物，从大象开始问起。轮到兔子时，他问道：「小兔子，你确实看到世界就要毁灭了吗？」兔子回答说：「是的，大王。」狮子说：「来，带我去看。」兔子说：「我不敢去，大王。」狮子说：「来吧，不用害怕。」狮子以柔和的言语及坚定的言语交替并用，带着兔子一起前往现场。

走到距离北路瓦树不远的地方，兔子停下来，指着说：「愿神保佑你！在我刚才躺卧的那个地方，大地发出回荡的声响。我不知道为什么大地会发出回荡的声响。」

菩萨告诉兔子说：「你在这里等一下。」然后牠自己向前走到树下。牠看到兔子本来躺卧的地方、看到地上成熟的北路瓦果实、并且抬头看到本来连接北路瓦果的果柄，于是牠作了这样的结论：「当这只兔子在此睡觉时，听到北路瓦果掉在牠耳朵旁边所发出的声响，牠心里生起这样的念头：世界就要毁灭了。」然后，他回来询问兔子，以便验证自己所发现的是否符合事实的情况。兔子回答说：「正是如此，大王。」证明狮子的结论是正确的。于是狮子说出了以下的偈子：

「闻落果声，兔儿飞奔；听信兔言，群兽逃命。」

然后狮子安慰众野兽说：「不用害怕。」

如此，当禅修者一层层地追查来源的来源时，就能去除心中的恶念。

这是注疏里的解释。

在《除妄念经》中，佛陀又说：

「当他注意去除恶念的来源时，如果心中仍然生起贪、瞋、痴的邪恶念头，他应当咬紧牙关、舌头抵住上颚，以心来击败、强迫、摧毁恶心。当他咬紧牙关、舌头抵住上颚，以心来击败、强迫、摧毁恶心时，他就能够摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。就好像强者能够捉住弱者的头或肩膀，如此来击败他、强迫他、摧毁他；同样地，当比丘咬紧牙关、舌头抵住上颚，以心来击败、强迫、摧毁恶心时，他就能够摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。」

关于上述这段经文，注疏解释如下：

就好像一个身强体壮的人，借着捉住比他弱小者的头或身体，就可以控制、降伏、击败弱小者，使弱小者疲乏、衰竭、软弱；同样地，比丘应当与邪恶的念头搏斗、战胜它们、止息它们。他对恶念说：「我是谁？你是什么东西？」他发起勇猛精进的心，说：「即使身上的血与肉干枯，只剩下皮、腱和骨，我也要战胜恶念。」佛陀举出强壮者的比喻，以便指出上述的意义。

在经中，佛陀又说：

「诸比丘，当比丘注意某种对象时，由于该对象的缘故，比丘心中生起与贪、瞋、痴相关的邪恶念头。这时，当他将注意力转移到与善法相关的其它对象时，他就能够摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，

他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。当他思惟这些恶念所带来的危险时……当他努力忘掉这些恶念，不再注意它们时……当他注意去除这些恶念的来源时……当他咬紧牙关、舌头抵住上颚，以心来击败、强迫、摧毁恶心时，他就能摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。这时，该比丘就可以称得上是念头的主人，他能够使自己想要的念头生起，使不想要的念头不生起。他已经断除了贪爱、摆脱了枷锁，并且透过彻底地洞察我慢，他解脱了一切痛苦。

世尊如此开示之后，诸比丘对世尊的教导欢喜信受。」

注疏将上述这段经文称为结论的部份。

就好像一位教导箭术的老师，教导从外国来的王子使用五种武器的方法，然后，他激励王子说：「回去掌握贵国的统治权吧！」他指示王子如何运用五种武器，说道：「如果强盗在路上拦劫你，就使用弓箭；万一弓箭无效，就使用长矛、宝剑等等，然后就能够逃脱。」王子照着实行之后，回到他的国家，取得了统治权，享受治理国家的福报。

同样地，佛陀教导这五种方法，激励比丘开展增上心，以便证悟圣人的果位。

努力开展增上心的比丘在禅修当中，如果会引发恶念的对象在心中出现，借着注意其它对象的教法，他能够止息恶念，并且在修行观禅之后，能够证悟圣果。若无法如此做到，他能够借着思惟恶念所带来危险的教法，来证悟圣果。若无法如此做到，他能够借着忘掉恶念，不去注意的教法，来证悟圣果。若无法如此做到，他能够借着追查恶念来源的教法，来证悟圣果。若无法如此做到，他能够借着强力控制的教法，来止息恶念，修行观禅，证悟圣果。

关于「该比丘就可以称得上是念头的主人」这句话，注疏里解释如下：

比丘可以称得上是善巧于控制念头转动过程的人，精通于控制念头转动过程的人。

以前，他无法使自己想要的念头生起，使不想要的念头不生起。现在，由于他已经熟练于控制念头，他能够在起心动念上作得了主。所以说：「他能够使自己想要的念头生起，使不想要的念头不生起。」于是，他断除了一切的贪爱。

所以，当心中生起任何邪恶的念头时，你应当以本经所教导的五种方法来将恶念去除；如此，你就能避免造作恶业，纯粹只奉行善业，并且能使你的禅修日起有功。

大菩提乘（一） （Mahabodhiyana）

根据上座部佛教，菩提或觉悟有三种：一、正等正觉或三藐三菩提（sammāsambodhi）；二、辟支菩提（paccekabodhi）；三、弟子菩提或声闻菩提（sāvaka-bodhi）。弟子菩提又可再分为三种：上首弟子菩提（aggasāvaka-bodhi），这就有如舍利弗尊者与目犍连尊者的菩提；大弟子菩提（mahasāvaka-bodhi），这就有如大迦叶尊者与阿难尊者的菩提；以及普通弟子菩提（pakatisāvaka-bodhi）。在佛陀时代，包括舍利弗尊者与目犍连尊者在内，一共有八十位大弟子。现在已经不再有上首弟子与大弟子，而只有普通弟子。想要解脱的人可以随着自己的意愿，修习至证悟三种菩提的任何一种，以达到他的目标。

今晚我想跟你们谈谈一些为勤修大菩提乘者而解释的诸波罗蜜，以便提升他们累积波罗蜜的技巧。如果要详细地讨论诸波罗蜜，我们必须探讨波罗蜜的以下十六个方面：

- 一、什么是波罗蜜？
- 二、为何称它们为波罗蜜？
- 三、有多少个波罗蜜？
- 四、它们的次序如何？
- 五、什么是它们的特相、作用、现起及近因？
- 六、什么是它们的条件？
- 七、什么是污染它们的因素？
- 八、什么是净化它们的因素？
- 九、什么是与它们对立的因素？
- 十、如何修习它们？
- 十一、如何分析它们？
- 十二、如何组合它们？
- 十三、什么是成就它们之法？
- 十四、需要多长的时间成就它们？
- 十五、它们能够带来什么利益？
- 十六、什么是它们的果？

什么是波罗蜜？

波罗蜜是与大悲心及方法善巧智相应、而又没有受到渴爱、我慢与邪见污染的高尚素质，例如：布施、持戒等等。

为何称它们为波罗蜜？

伟大的诸菩萨是至上的，因为他们基于他们的布施、持戒、禅定、智慧等素质的卓越，而成为诸有情当中最为超然者。他们拥有无比的清净戒，定力既深且强、智慧既高且广。他们那以禅定为基础的智慧能够如实地彻知诸法。他们能以智慧之光照见过去与未来。他们能够照见这世界及其它世界。由于这些波罗蜜，

（最终）他们得以体证涅槃而成佛，脱离了生死轮回。他们教导趣向涅槃的八圣道。所以波罗蜜即是他们的性格或行为。菩萨是成就与保护这些波罗蜜的人，而波罗蜜则是属于这些至上者的高尚素质。所以，如果你们是菩萨，你们就必须成就这些属于至上者的高尚素质。

有多少个波罗蜜？

有一次，舍利弗尊者问佛陀道：「世尊，导向成佛之法有多少个？」

佛陀答道：「舍利弗，导向成佛之法有十个。是那十个？舍利弗，布施（dana）是导向成佛之法。持戒（sila）、出离（nekkhama）、智慧（pabba）、精进（viriyā）、忍辱（khanti）、真实（sacca）、决意（adhitthana）、慈（metta）与舍（upekkha）是导向成佛之法。」

它们的次序如何？

在此，「次序」是指教导的次序。这次序是源自开始实践波罗蜜的次序，而这又是源自省思它们的次序。先受到省思与实践的素质即先教¹。一般上，每一个波罗蜜以下一个波罗蜜为根基时，它就会带来更大的果报与利益。所以，具备戒行的布施有更大的福报，等等。

以下是另一个解释波罗蜜次序的方法的摘要：

最先举出的是布施：

- 一、因为它是一切有情共有的（素质），原因是即使最普通的人也能够修布施；
- 二、因为它的福报最小；
- 三、因为（和其它波罗蜜比较）它最易于实践。

在布施之后即举出持戒：

- 一、因为持戒净化了施者与受者双方；
- 二、为了显示布施能够利益他人，而持戒则防止伤害他人；
- 三、为了在显示获得财富之因（布施）之后，再显示能在未来获得投生到善趣之因（持戒）。

根据业报的法则，布施能够带来财富，而持戒则能导致投生到善趣，即天界或人间。持戒清净者的布施能够圆满其愿。

在持戒之后即举出出离：

- 一、因为出离圆满持戒的成就；
- 二、为了在教善身语行之后就即刻教善意行；
- 三、因为持戒清净者能够轻易地成就禅修、证得禅那；

¹ 提到有实践波罗蜜的次序并不是意味着菩萨在实践某个波罗蜜时并没有实践其它波罗蜜，而只是指他在一世当中会专修其中一个波罗蜜。关于这点，在《本生经》里就可以看到许多的事例。举例而言，当我们的菩萨身为大生王子的那一世，他专修精进波罗蜜，但他也修习持戒、出离等其它波罗蜜。例如，在年纪大时，他舍弃了皇后、子女、众大臣及王位而出家，精进地禅修。

四、为了在举出舍离身语的违犯之后，即举出舍离 意的困扰。

「出离」并不只是指舍离外在的物质，而是也包括舍离内心的烦恼。佛教把烦恼分为三个层次：

- 一、潜伏性的烦恼（anusaya-kilesa），即潜伏在名 相续流（心流）里的烦恼。
- 二、困扰性的烦恼（pariyutthana-kilesa），即浮现 在心里的烦恼。
- 三、违犯性的烦恼（vitikkama-kilesa），即已导致 造作不善的身行或语行的烦恼。

持戒能够制止违犯性的烦恼，令它不能呈现于身行及语行。止禅则能镇伏困扰性的烦恼，令它不能呈现于心中，尤其是在禅那或安止定的阶段。智慧或观智则能根除潜伏性的烦恼。

在出离之后即举出智慧：

- 一、因为智慧能够圆满与净化出离；
- 二、为了显示没有禅定即不会有智慧，因为禅定是 智慧的近因，而智慧则是禅定的现起；
- 三、为了显示利益他人的方法善巧智是出自倾向于 他人的福利而修的禅定。

在智慧之后即举出精进：

- 一、因为通过激起精进才能圆满智慧的作用；
- 二、为了显示菩萨在观照众生为空之后，又为众生 的福利而实行艰巨的工作；
- 三、为了举出必须在深思熟虑之后才激起精进，符 合以下的格言：「深思熟虑者所做的事能够带 来极殊胜的果报。」。

在精进之后即举出忍辱：

一、因为精进圆满了忍辱，就有如所说的：「精进者通过激起精进，而克服了诸有情与诸行带给 他的痛苦。」；

二、为了显示精进者的毅力；因为有耐心的人不会 烦躁，反之能够持恒于自己的工作；

三、为了显示勤于为他人的福利奋斗的菩萨是不会 渴求回报的，因为在他如实地照见诸法时是不 会有渴爱的；

四、为了显示菩萨必须无瞋地忍受他人加诸其身的 痛苦，即使是他尽了全力为他人的福利奋斗时 （他人毫无道理地加诸其身的痛苦）。

在忍辱之后即举出真实：

一、因为只有具备了真实才会有持久修习忍辱的决 心；

二、在举出无瞋地忍受他人加诸其身的痛苦之后， 再举出自己说想协助他人之言是绝对真实不虚 的；

三、为了显示菩萨通过忍辱而不会在遭受他人辱骂 及虐待时心有动摇，以及通过真实语而不会舍 弃跟他敌对的人。

在真实之后即举出决意或决心：

一、因为决意圆满了真实。这是因为决心不会受到动摇的人才能圆满地舍离妄语；

二、为了在显示言语毫不虚假之后，再显示不受动摇地依言实行，因为献身于真实的菩萨能够毫不犹豫地实践自己布施等之愿。

在决意之后即举出慈：

一、因为慈圆满了欲致力于他人福利的决意；

二、为了在举出欲致力于他人福利的决意之后，再举出真正应当实行之事，因为「决意累积菩提资粮者常住于慈」；

三、因为只有决心不受动摇者才能持恒地致力于为他人的福利奋斗。

在慈之后即举出舍：

一、因为舍净化了慈；

二、为了显示在提供他人的福利时，若遭受他人的折磨也须以舍心对待他们；

三、为了显示菩萨对祝愿他幸福的人也保持平等心的殊胜品德。

如是，当依上述的解释理解诸波罗蜜的次序。

什么是它们的相、作用、现起与近因？

整体来说，一切波罗蜜都拥有利益他人的特相、协助他人或不犹豫的作用、现起为希望他人幸福或愿证得佛果、及近因是大悲心与方法善巧智。

什么是它们的基本条件？

简略地说，诸波罗蜜必须具备的基本条件是：

一、至上愿；

二、大悲心（mahakaruna）与方法善巧智（upaya-kosallabana）；

三、四佛地（buddhabhumi）；

四、十六种内心倾向（ajjhasaya）；

五、对布施等的利益及不布施等的过患的省察智（paccavekkanabana）。

六、十五种行（carana）、五神通（abhibba）及获得它们之因。

诸波罗蜜的第一个条件是「至上愿」（abhi-nihara），而此愿又必须具备八个条件。此愿就是：「能度者我当度之；能解脱者我当解脱之；能驯服者我当驯服之；能平息者我当平息之；能得舒适者我当令其舒适；能证悟涅槃者我当引导他至证悟涅槃；能清净者我当清净之；能觉悟者我当令其觉悟。」这是一切波罗蜜必须具备的条件。

而此愿又必须具备以下八个条件：

一、人身；

- 二、男性；
- 三、因；
- 四、得见导师（即：佛陀）；
- 五、出家；
- 六、德成就；
- 七、增上行；
- 八、（想要成佛的）极强之欲。

（一）人身（**manussatta**）：只有得人身者所发的至上愿才有效，龙、金翅鸟等所发的至上愿是无效的。为什么呢？因为其它身与必定以人身证得佛果的佛陀不相符。

诸位听众，如果有足够强的愿或善欲想要成佛，你们可能会在未来成佛。但应当记得有这么一句格言：「若愿望就是马儿，乞丐就可以骑马。」这句话的意思是：如果只是发个愿就能够获得想要的东西，那么，穷人很快就会变成富翁了。所以只凭发愿是不可能证得佛果的。你们必须通过舍弃一切财富、肢体与性命去圆满十波罗蜜。如果这么做，你们就有可能在未来成佛。

（二）男性（**livgasampatti**）：对于已得人身者，只有男人所发的至上愿才有效，女人、黄门、无性人及阴阳人所发的至上愿是无效的。为什么呢？因为佛陀必定是男性的。就有如佛陀所说的：「诸比丘，这是不可能的，是绝对不会发生的，即女人能够成为正等正觉的佛陀……」（**Majjhima-3-100. Avguttara-1-30. Abhidhamma-2-349**）

（三）因（**hetu**）：这是指已证得所需的助缘。即使是男人，他所发的至上愿必须在具足所需的助缘之下才有效，意思是他必须具足所需的基础，否则即无效。

（此因是指）他必须有能力在听佛陀开示一首有关四圣谛的偈的当时或刚听完时即证得阿罗汉果。他必须拥有足够的波罗蜜才能具备如此证悟阿罗汉果的条件。

在还没有被佛授记为菩萨之前，他应该如何累积这些波罗蜜？《中部注疏》提到：

- 一、他在佛陀座下出家；
- 二、他清净自己的戒；
- 三、他学习佛陀的教法；
- 四、他修止禅直至证得八定；
- 五、他修观禅直至行舍智。

这些是所需的助缘。但（在波罗蜜圆满之前）他并没有致力于证悟道果，因为那会断了他所修的菩萨道。

（四）见师（**sattaradassana**）：遇见佛陀：这是指遇到佛陀本人。只有在一位活着的佛陀面前所发的至上愿才有效。当世尊证般涅槃之后，在佛塔前、菩提树下、佛像前、辟支佛前或佛弟子前所发的至上愿是无效的。为什么呢？因为这些对象缺少了确定该愿的能力。

（五）出家（**pabbajja**）：只有出家为佛教比丘或相信业因与业能生报的沙门

（kammavadi, kiriyavadi）在佛陀面前所发的至上愿才有效。在家人所发的至上愿并无效。为什么呢？因为在家身与佛陀的出家身并不相符。在最后一世时，伟大的菩萨必须在出家之后才会证悟佛果，而不会还是一个在家人时即证悟。所以在发那至上愿时，只有具足了所需素质的出家人所发的愿才会有效，而证悟佛果所需的特别素质只能存在于出家人。

（六）德成就（gunasampatti）：即证得神通等圣洁的品德。因为只有拥有八定与五神通的出家人所发的至上愿才有效。八定是四色界禅与四无色界禅。五神通是神变通（如意通）、天耳通、他心通、天眼通及宿住随念（宿命通）。

没有这些素质的人所发的至上愿是无效的。为什么呢？这是因为伟大的菩萨必须具备所需的助缘与五神通，以便在发至上愿之后有能力独自（无师自通地）省察（应实践的）诸波罗蜜。

（七）增上行（adhikara）：这是指完全地奉献。只有具足了上述的素质，而且能够完全地奉献自己的生命给佛陀的人所发的至上愿才有效。

（八）极强之欲（chandata）：即想要成佛的极强之善欲。拥有上述各种素质的人必须也拥有极强之善欲想要证得佛果。只有如此他所发的至上愿才有效，不然则无效。

以下的譬喻形容了那想要成佛之欲必须强到什么程度：

如果他听人说：「只有能够单凭双臂之力游过整个充满水的宇宙而到达彼岸的人，才能够证得佛果」，他也不会认为那是什么难事。他会充满想要实行该项任务之欲，而绝不会退缩。

如果他听人说：「只有能够单凭双足之力走过整个充满无火、无烟但烧得火红的火炭的宇宙而到达彼端的人，才能够证得佛果」，他也不会认为那是什么难事。他会充满想要实行该项任务之欲，而绝不会退缩。

如果他听人说：「只有能够单凭双足之力走过布满尖锐锋利之剑的宇宙而到达彼端的人，才能够证得佛果」，他也不会认为那是什么难事。他会充满想要实行该项工作之欲，而绝不会退缩。

如果他听人说：「只有能够单凭双臂之力，在一整个长满有尖刺之藤的宇宙斩出一条道路而走到彼岸的人，才能够证得佛果」，他也不会认为那是什么难事。他会充满想要实行该项工作之欲，而绝不会退缩。

如果他听人说：「只有在地狱里被折磨了四阿僧祇与十万大劫之后才能够证得佛果」，他也不会认为那是什么难事。他会充满想要实行该项工作之欲，而绝不会退缩。

在此，我想要问你们一个问题，那就是：如果你们认为自己有够强的愿或欲想要证得佛果，你们的欲是否达到这么强烈的程度？请回答。

具足上述八项条件的人所发的至上愿是具备这八项条件而生起的心。它的特相是决意要证得正等正觉；作用是渴望：「愿我能够证得正等正觉，以及带给一切众生幸福快乐」；现起是作为菩提资粮的基因；近因是大悲心，或是具足了一切必备条件。由于其目标是不可思议的佛境及整个宇宙无量众生的福利，所以应视它为最优越、最殊胜的福业，具备了无量的潜能，是一切导向成就佛果之法的基因。在它生起的那一刻，那伟人即已步入了大菩提乘之行道（mahabodhiyana-patipatti）。他的终点已定且无法改变，所以他恰当地获得了「菩

萨」的称号。其心已完全投入于成就正等正觉，而其圆满一切菩提资粮的能力已具足。当所发的至上愿成效时，伟大的菩萨得以单凭自己的能力引发正确地探索诸波罗蜜的「波罗蜜思择智」(parami-pavicayabana)，而此智则是他未来证得一切知智的先兆。他实践其行道，顺次地圆满诸波罗蜜，就有如须弥陀智者 (Sumedha, 善慧；妙智) 在发了至上愿之后所做的一般。

在此，我应当向你们解释我们的菩萨是如何才能具足上述八项条件，再发至上愿及获得授记。

在他还没有被燃灯佛授记之前，他就已经在超过两万亿尊佛面前发愿要成佛。根据《耶轮陀罗长老尼譬喻》，未来的耶轮陀罗也在那么多尊佛面前发愿协助他修菩萨道。即使在还没有被授记之前，我们的菩萨已经通过舍弃自己所拥有的一切外在财物、妻子、儿女、王位、肢体与生命来实践十波罗蜜。他所布施出去的眼睛多过天上星星的数目。如果把他舍弃的身体堆积起来，那要比须弥山还要来得高。而且他在许多尊佛座下出家、清净自己的戒、学习佛陀的教法、修定直至证得八定及五世间神通，以及修习观禅直至行舍智。他就是这样精进地实践十波罗蜜以获得授记。

当他身为须弥陀隐士，以及遇到燃灯佛时，他具足了发至上愿的八项条件，即：人身、男性、因、遇见佛陀、出家为相信业力果报的沙门、具备了八定五神通诸德成就、愿为佛陀奉献自己的生命、及拥有极强之欲想证悟佛果。如果他愿意的话，他有能力在燃灯佛还没有讲完一首四行偈之前就证得阿罗汉果，连同六神通及四无碍解智。这并不是须弥陀隐士特有的能力，而是一切即将被佛授记为菩萨的人都必须拥有的能力，即能够通过聆听一尊佛开示一首四行偈就证得阿罗汉果，连同六神通及四无碍解智。而那些能够证得四无碍解智的人必须具足以下五项条件：

证悟 (adhigama)：证悟阿罗汉道果或其它道果。

精通教理 (pariyatti)：学习佛法教典。

听闻 (savana)：专心恭敬地听闻佛法。

质问 (paripuccha)：讨论经典与注释中疑难的段落和解释。

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 (savkharupekkha-bana)。

第一个条件必须在证得四无碍解智的那一世成就，而其它四个条件则必须在过去世即已成就。因此，在还没有成为菩萨之前，他就必须成就了后四个条件。

在获得授记之后，菩萨必须在没有导师引导之下自己省察应该修习什么波罗蜜，就有如须弥陀隐士所做的一般。为何菩萨能够无师自通地省察诸波罗蜜？因为他在许多过去世里已学习了佛陀的教法，也因为他已经证得了宿命通。在因缘成熟时，也就是说在他遇到一尊活着的佛及发了至上愿后，「波罗蜜思择智」就会在他心中生起，令他得以省察十波罗蜜。然后，他必须再以至少四阿僧祇及十万大劫的时间实践十波罗蜜，只有如此修行之后，他才能够成佛。

从这一点我们就知道，不单只成佛难，即使要成为菩萨也很难。为什么呢？因为要具足发至上愿的八个条件，即：是人、是男人、遇到活着的佛陀等，以便能够获得佛陀授记也不是容易的事。

在此，为了加深你们对至上愿的认识，我应当为你们解说至上愿的四缘、四因与四力。

一、四缘（远的因素）是：

（一）当发愿修菩萨道的伟人亲眼目睹佛陀显现神通之后，他想：「正等正觉具有非凡的力量，佛陀在证得它之后变得如此超凡、美妙与拥有不可思议的力量。」亲眼得见佛陀的力量之后，他的心已倾向于证悟正等正觉。

（二）虽然没有亲眼见到世尊的非凡力量，但是他从他人之处听到：「世尊拥有如此如此的威神力。」听后，他的心也已倾向于证悟正等正觉。

（三）虽然没有亲见或耳闻世尊的威神力，他学到有关佛陀的威神力之经典。学后，他的心已倾向于证悟正等正觉。

（四）虽然没有亲见或耳闻世尊之威神力，也没有学到有关佛陀的威神力的经典，但他本身已具备非常圣洁的倾向，所以他想：「我将护持佛陀的传承、血统、传统与正法。」由于这对法至高的敬仰（Dhammagaru），他的心也倾向于证悟正等正觉。

二、四因（近的、直接的因素）是：

（一）这伟人具有为过去佛作出增上行（adhikara）之特别善业为亲依止（upanissaya）。

（二）他自然地拥有悲悯的性格，而愿意不惜牺牲自己的生命去减轻众生之苦。

（三）他具有持恒之精进力，足以使他长期奋斗，直到成就佛果，不会因为轮回之苦与为众生的福利奉献之艰难而生退心。

（四）他乐于跟劝他人离恶行善之善知识结交为友。

在以上四因之中，拥有亲依止是指他曾当着过去佛面前，在心中默念与亲口发愿修菩萨道，他一直倾向于证悟正等正觉及为众生之福利而奉献。

由于他具备这亲依止，他在某些方面与那些未来将成为辟支佛或弟子的人有很明显的差别，那即是：一、五根（indriya）；二、为众生福利的修行；三、助人之善巧及辨别善恶的智慧（thanathana-kosalla-bana）。

有关亲近善知识这一点，善知识是指具备八个素质的人，即：信、戒、多闻、出离、精进、念、定与慧。

三、四力是：

（一）内力：[单凭自身之能力及对法至高的敬仰（Dhamma garava，即上述的第四缘）而极度倾向于正等正觉（三藐三菩提）。]他自力更生、具有惭心（羞于造恶），再运用此内力，菩萨发愿证悟佛果，修习诸波罗蜜，直到最终证得正等正觉。

（二）外力：[凭借外力，即上述的前三缘，他极度倾向于正等正觉。]运用此外来之力，再加以自尊与自信：「我是具有能力证得佛果之人。」菩萨发愿证悟佛果，修习诸波罗蜜，直到最终证得正等正觉。

（三）亲依止力（upanissayabala）：（凭借上述四因的第一项，而极度倾向于正等正觉。）他具有敏锐的根、拥有正念的自然清净，再运用此力，菩萨发愿证悟佛果，修习诸波罗蜜，直到最终证得正等正觉。

（四）精进力（payogabala，加行力）：（具备了足够证得正等正觉的正精进，

他持续不断地累积助缘与善行。)运用此身语清净与不断修善之力,菩萨发愿证悟佛果,修习诸波罗蜜,直到最终证得正等正觉。

大悲心与方法善巧智

跟至上愿相同,「大悲心」与「方法善巧智」也是波罗蜜的条件。在此,方法善巧智是把布施及其它九种品德转变成菩提资粮的智能。在具备了大悲心与方法善巧智之下,那大伟人全心全意地投入为他人的幸福而努力,完全没有顾虑到自己的快乐,也不会对极为困难的菩萨道感到害怕。而菩萨的本质是,即使别人只看到、听到或忆及他也都能够获得利益与快乐,因为即使是他的身影、传闻及对他的思念也能够激起信心。菩萨得以通过智慧圆满佛陀的性格;通过大悲心执行佛陀的任务。他通过智慧得以脱离苦海;而通过大悲心去解救众生。他通过智慧对苦感到厌倦;而通过大悲心视苦为乐地致力于解救众生。他通过智慧发愿证得涅槃;而通过大悲心在生死中轮回。通过大悲心他继续生死轮回;而通过智慧他不乐于其中。通过智慧他断除一切执着,但由于其智具有大悲,所以他不会拒绝从事利益他人之事。通过大悲心他对一切众生怀着悲悯,但由于其悲具有智慧,所以他的心不会起执着。通过智慧他不执取「我造」及「我所造」,通过大悲心他不会懈怠与忧郁。

同样地,通过智慧与大悲心,他成为自己与他人的保护者、贤者与英雄,不会折磨自己与他人,而促进自己与他人的福利、既无畏又是无畏施者、整个心都是为了法与世间;他心知感恩与回报他人、明行兼备、无愚痴、无渴爱、拥有「力」与「自信地」。如此,大悲心与智慧是获得每一种波罗蜜的成果的方法。它们不单只是波罗蜜的基础,也是发至上愿的根本条件。

如果你想要成为菩萨,你就必须细心地省思上文。平衡悲心与智慧是非常重要的,因为如果你的悲心过强,但却没有多少智慧,你的悲心就等于是一个瞎子的悲心。当无法看到道路的瞎子尝试引导他人时,他将会把别人带到充满危险的歧途。同样地,如果你并没有多少的智慧,但却硬是要渡众生,你将无法成为菩萨,也不能救渡众生。再者,没有以智慧为基础的悲心是不可能强大的。只有当你拥有了深奥的智慧,例如行舍智,而且还能够坚持实践十波罗蜜的决心,我们才能说你已为自己的悲心打下很好的基础。为什么呢?因为通过行舍智,你对内、外、过去、现在与未来五蕴的执着已大大的减轻。你的心已不大执着或乐于生死轮回,但你还是为了众生的利益而选择生死轮回。所以,对于想要修菩萨道的人来说,培育深奥的智慧是必要的。

相反地,如果你的智慧很强,但悲心却不够强得令你继续修行菩萨道,你就会自然地选择成为阿罗汉,而不是成佛。所以,如果你想要成为菩萨的话,平衡悲心与智慧是非常重要的。

四佛地

有如至上愿、大悲心与方法善巧智,以下的四佛地也是波罗蜜的根本条件:

- 一、精进 (ussaha): 这是修习波罗蜜、舍离与善行的精进力。
- 二、上智 (ummaṅga): 即是方法善巧智。
- 三、决意 (avattāna): 这是对修菩萨道不可动摇的决心。
- 四、善行 (hiṭṭhā): 即是培育慈悲心。

这四个因素名为四佛地，因为它们有利于成就正等正觉。

十六种内心气质

内心气质即是倾向或性格，它影响人的个性之形成。基本上有两种，即是善与恶。有十六种善的内心气质，即：倾向于出离、隐居、无贪、无瞋、无痴、解脱及每一个波罗蜜。

由于强烈的出离倾向，菩萨看透欲乐与在家生活的危险；由于强烈的隐居倾向，他看透群体社交生活的危险；由于强烈的无贪、无瞋与无痴倾向，他看透贪、瞋、痴的危险；由于强烈的解脱倾向，他看透各生命界的危险。若不能看到贪、瞋、痴等的危险，也无强烈的无贪、无瞋、无痴等倾向，他是不可能修得什么波罗蜜的。因此无贪等六种倾向是波罗蜜的根本条件。

同样地，十个对波罗蜜的倾向也是波罗蜜的根本条件。布施倾向是在看到与它对立的（不布施的）危险之后，而得以强化的无贪所造成的坚定不移地倾向于布施。

由于强烈的无贪倾向，菩萨看透与其对立的自私的危险，因此努力修习布施；由于强烈的持戒倾向，他看透无道德的危险，因此努力地修习持戒。对于其它波罗蜜也是如此。

在此必须特别注意的是，与出离对立的倾向是欲乐与在家生活；与智慧对立的是愚痴和疑；与精进对立的是懈怠；与忍辱对立的是无忍和瞋；与真实对立的是妄语；与决意对立的是犹豫不决（不够坚定于行善）；与慈对立的是瞋恨；与舍对立的是屈从世事的兴衰变迁。

由于强烈的舍倾向，菩萨看透其对立法（即是屈从世事的兴衰变迁）的危险，因此努力修习舍波罗蜜。如此，对布施、持戒等十波罗蜜的倾向也是波罗蜜的根本条件。

考虑到上述的波罗蜜的根本条件，我想和你们谈谈一些发愿修菩萨道者必须每天都培育的素质，以便累积足够的波罗蜜，以成为获得授记的菩萨。它们是：

- 一、极深的欲；
- 二、住于法中；
- 三、如理作意；
- 四、断除贪、瞋、痴；
- 五、倾向于证悟涅槃。

首先，你必须拥有想要成佛的极深之欲。在开始时，你必须把此欲深藏于心中，不可向他人吐露。只有在具足了是人、男人、遇见佛陀等成就发至上愿的八项条件之后，你才把它吐露出来。在当时，那善欲必须强得像我在之前已说过的，即是：如果须要赤足走过遍满炽红火炭的宇宙的话，你也必须愿意实行。

第二，你必须常住于法。这即是指你必须在每一分、每一秒里都实行十波罗蜜，而且必须如此实行许多年、许多世、许多大劫。你必须如此实践直到你本身就像是十波罗蜜的代表。如果要做到这一点，你必须在生命中的每一刹那那里都运用如理作意，因为如理作意是善法的近因，而不如理作意则是不善法的近因。

在看透即使是最小的错也有危害之后，你必须勇猛精进地断除贪、瞋、痴。别以为小错是微不足道的，因为即使是一项恶业也可能已足以令你乖离菩萨道。举例而言，提婆达多在他的其中一个前世里是我们菩萨的朋友。他们两人都发愿修菩萨道。但在过后的另一世里，未来的提婆达多为了一个金碗而对我们的菩萨怀恨。那瞋恨心令他乖离了菩萨道，也被佛陀授记最终将会成为辟支佛。

最后，你应该令心时常倾向于解脱，即证悟最终的目标——涅槃。只有如此把心导向佛果时，你所造的善业才能算是波罗蜜，而你所付出的一切努力才会带你趣向唯一的目标，即佛果。

今晚我应该讲到这里为止。在下一堂讲座里，我会继续讲解大菩提乘。

大菩提乘（二）
（Mahabodhiyana）

今晚我想要再跟大家谈谈大菩提乘。在此，我将依定义、特相、作用、现起、近因与省察的次序解释诸波罗蜜。

一、布施波罗蜜

布施波罗蜜是以大悲心与方法善巧智为基础，愿意舍弃自己本身和所拥有的身外物给他人的舍思。在此应当知道大悲心与方法善巧智是每一个波罗蜜必须具备的优越素质，因为在诸菩萨心流中生起的布施等波罗蜜时常都具备了大悲心与方法善巧智。即是此二法令它们成为波罗蜜。

布施波罗蜜的特相是舍弃；作用是消灭对可供布施之物的执着；现起是不执着，或是获得财富与投生善界；近因是可供布施之物。

应该如此省察布施波罗蜜：「私人财物如地、金、银、牛、水牛与男女奴仆等和自己的妻儿将为执着的主人带来灾害，因为这些是五欲的目标，许多人都在垂涎它（他）们；它（他）们会被（水、火、王、贼和敌人）五敌所抢或消灭；它（他）们导致争吵；它（他）们是不实在的；为了争取与保护它（他）们则必须骚扰或侵袭他人；失去它（他）们则会带来极度的痛苦；由于执着而满怀自私的人死后则很可能投生恶道。因此财物与妻儿为物主带来多种伤害，给掉与舍弃他们是唯一开脱至快乐的途径。所以人们应勤于舍弃它（他）们。」

再者，当乞求者来讨东西时，菩萨应如此省察：「他是我亲近的朋友，向我吐露自己的秘密；他是我的导师，正在向我指示：『在死时你必须舍弃一切，连自己的财物也带不去。』他是在把我的财物带往安全处的好朋友，带离这有如被死亡之火焚烧的火宅的世间。他就有如一个绝妙的藏宝室，可好好的保存我的财物，以免被烧毁；他是我最好的朋友，通过给予我布施的机会，他已在帮我获取最杰出与艰难的成就，即是佛地。」

他也应该如此省察：「这人在给我行至善的机会，我不可错失此良机。」「生命终有结束的一天，我应该不求而给，何况人家亲自求我。」「强烈倾向于布施的菩萨四处寻找欲接受布施之人，而现在由于我的福报，竟然有乞求者亲自来接受我的布施。」「虽然接受财物的是受者，然而我才是真正的受惠者。」「我应利益众生如利益我自己。」「若无人来接受我的布施，我怎么能够修习布施波罗蜜？」「我应该只为了给予乞求者而赚取与累积财物。」「何时他们才能不请自来地给予我机会行布施？」「我如何才能亲切地对待受者，而他们又如何才能和我变得友善？」「如何才能在布施之时与之后充满喜悦？」「如何才能使受者到来？」「又如何培育倾向于布施？」「如何才能获知他们的心思，而无须请教地提供他们所需要之物？」「当我有东西可布施，而又有人愿意接受时，若我没有布施的话，那将是我极大的错误与损失。」「如何才能布施我的生命与肢体给予乞求它们的人？」

他应该通过以下的省察激起能够毫无顾虑地布施之心：「有如回力棒飞回投掷者一般，善报也同样地回到不祈求回报的施者。」当受施者是亲近的人时，他愉快地想：「亲近的人来向我讨东西。」若受施者是中立无爱憎的人，他愉快地想：

「做了布施之后，我将获得他的友情。」若受施者是个厌恶的人时，他特别愉快地想：「我的敌人来向我讨东西，布施之后，他将成为我亲近的朋友。」因此他必须如同对待亲近的人一样，具有慈悲心地布施给中立与厌恶的人。

若发心修菩萨道者发现由于长久以来受到贪欲的影响，而对某物起了执着，他应该省察：「在发愿时你不是说愿意奉献自己的生命及所修得的善业以援助众生的吗？执着身外物就有如大象在冲凉²，因此你不该执着任何东西，就有如一棵可作药的树，需要根的人可以取走它的根；任何需要树皮、枝干、木心、叶、花、果的人皆可任取所需。虽然被摘取了根、皮等，药树不会因此而受影响，不会想：『他们夺取了我的东西。』」菩萨也应该如此省察：「为众生之福利而极力奋斗的我，即使对非常微小的坏念头都不可放纵，而应善用这充满痛苦不净的身体。内在与外在的四大皆逃不过坏灭，内外的四大根本没有什么差别。在无此差别之下，若执着于身体而想：『这是我的，这就是我，这是我自己』，这只是愚痴的展现。因此，有如对身外物一般，我无须顾虑自己的手、脚、眼、肉和血，而应准备好舍弃全身地想：『让任何需要那一部份的人取走它吧！』」

当如此地省察时，他不再对自己的生命与肢体有任何顾虑，而肯为了觉悟舍弃它们，因此他的身、语、意就很容易得到净化与提升。菩萨如此净化自己的身、语、意业之后，即拥有了分辨善恶的智慧，因此，他成为一个真正能够给予众生越来越多财施、无畏施与法施的人。

这是菩萨省察布施波罗蜜的方法。

菩萨不单只是省察如何成就布施波罗蜜，而是肯定也会付诸实行。当我们的菩萨是维山达拉王时，他把自己亲生的儿女布施给一个很坏的婆罗门，也把妻子布施给化为婆罗门的帝释天王。我们的菩萨不单只是把属于身外物的亲爱的妻子、儿女拿去布施，他也把自己的生命布施给其它众生。在其中一个过去世，我们的菩萨是个王子。有一天他去到森林时看到饿得快死的母老虎及牠的三只小老虎。当时那王子的心中生起了极强的悲心。为了救牠们，他爬上悬崖跳下来，把自己的身体作为食物布施给牠们。这是一种至上的布施。当我们的菩萨是动物时，他也能够实行这种布施。有一次我们的菩萨是只野兔子时，牠很喜悦地跳上由化为婆罗门的帝释天王所起的火堆，想要把自己的身体作为食物布施给他。

在此，有一点需要考虑的是：是否有必要修习布施波罗蜜？在《相应部·俱胝品》中有一首偈：“Sile patitthaya naro sapabbo...”——「具戒有慧人……」

在此偈中，佛陀解说若某人投生时三因具足³，而且慧根又已成熟，他只要勤修戒、定、慧，就能解开欲爱之网结。在此佛陀只提及戒定慧三学，他对修习布施甚至些许的暗示也没有。

同时，整部《清净道论》即是注释《相应部·俱胝品》上述偈文的论著，但在其中却完全没有提及布施波罗蜜。而且导向涅槃的八圣道只有戒定慧之道，而无布施之道。因此，有些人误以为佛陀认为布施并非要素，是无助于证悟涅槃的，反而是造成不断在轮回中生死因素，因此不应该修习布施。

² 其它的动物冲凉是为了清洗身体。但是大象冲凉并不是为了清洗身体，而只是为了踩踏莲花。大象冲凉是无用的，执着于身外物也是毫无结果的，它不会带来佛果的利益。

³ 三因结生心是指在结生那一刹那的心具足了无贪、无瞋与无痴三因。

关于上述《相应部·俱偈品》一偈，我们应该了解它的真正含意如下：佛陀教此偈的对象是上等根器的人，他们有能力在这一生精进修行至证悟阿罗汉果，完全断除一切烦恼，而不会再有来生。若这类具有上等根器的人为了证悟阿罗汉果而真正地在这一生精进修行，由于他的精进力，他将成为阿罗汉，已经没有再生的需要。布施的业力能制造新生命与新的福报。在这一生已断除生死轮回之人将不会再有来生。由于已经没有新生命去享用布施的福报，因此对他来说，布施并非是必要的。这就是为何在《相应部》的这部经里，佛陀为了上等根器之人的利益，而着重于解说戒定慧，因为以断除烦恼为目标时，三学是比布施来得更重要的。佛陀根本不曾说过不应该修习布施波罗蜜。

在这一生里没有成为阿罗汉的人必须继续在轮回里生死。在轮回时，若他们在今世没有行布施，他们将难以投生到好的地方。即使他们得以投生到善道，他们将缺少财物而难以行善。（你可能会说在这种情况下，他们可以投入于修习戒定慧，但是却是易说难行。事实上，只有在过去世布施的善报支持之下，才能成功地修习戒定慧三学。）因此，修习布施对于还必须在娑婆世界里轮回的人是非常重要的。在这漫长的旅途上，只有具备了充足的旅费，即布施，我们才能到达美好的终点。在此，由于过去的布施之善报而拥有了财物，我们才能如愿地投入于修善。

在娑婆世界里的众多旅人当中，菩萨是最伟大的人物。在被授记之后，菩萨必须继续以至少四阿僧祇劫与十万大劫的时间来圆满诸波罗蜜，以证悟一切知智。因此，对于这位在漫长娑婆旅途上的伟大旅客，即菩萨，布施波罗蜜是非常重要的。在巴利文经典中的《佛种姓经》经文里，布施波罗蜜的修持占了主要的地位。

因此，上述《相应部》里的经文的对象是具有证悟阿罗汉果的成熟因缘之人。对于波罗蜜还未圆满之人，他们不应说布施波罗蜜并非重要因素。

有些人问：只修习布施波罗蜜是否能够证得涅槃。这问题可以如此回答：若只修习一个波罗蜜，无论是布施、或持戒、或禅定，皆不可能证得涅槃。因为只修习布施即表示没有持戒与禅定。同样地，只修习禅定即表示没有持戒与布施的助力。当不以持戒来摄受自己，人们将易于造恶。若有此恶习之人尝试去修禅，他将只是白费气力。这就好像把一粒好的种子放在烧得火红的铁锅里，它将不可能发芽，而只会被烧成灰。因此，「只修习布施」是不正确的。

《佛种姓经》中的布施一章很清楚地提到布施时不可分别受者为上中下等。根据这一段经文，有分别心地选择受者来做布施是不当与不必要的。

但是，在《中部·后分五十经篇·施分别经》里，佛陀列出七种僧伽施和十四种个人施。这部经里指出，关于布施给一位受者的个人施，其善业将根据受者而有所差别，最低为动物，依次增加至最高的佛陀。至于僧伽施，善业最强的则是供养以佛为首的僧团。

《饿鬼事·安古罗鬼经》提到两位天神；当佛陀坐在三十三天帝释天王的座位上开示《阿毗达摩论》时，有两位天神——因陀卡（Indaka）和安古罗（Ankura）到来听佛说法。每当有上等的天神到来听法时，安古罗就必须让位，如此他退后至距离佛陀十由旬之地。

但是因陀卡安然坐在原位而不须退让。它的原因是：在人类的寿命是一万岁时，安古罗是一位很富有的人。在那一生中，他每天都布施食物给许多的普通人。

其煮食之地长达十二由旬。由于这些善业，他得以投生为天神。然而因陀卡只是供养阿那律尊者一汤匙的饭即得以投生为天神。

虽然因陀卡只是布施一汤匙的饭而已，但是由于受者是阿罗汉，因此善业也非常大与圣洁，由于他是上等的天神，因此他不需要让位。反之，虽然安古罗在一段非常长的时期里做了大量的布施，但是由于受者皆是一般的普通人，因此，他所获得的福报并非上等。所以每当有上等的天神到来时，他就必须让位退后。因此在巴利文经典里有一个训诫：“*viceyya danam databbam yatha dinnam mahapphalam.*”，意即：「每当做布施时，应选择会带来最大的福报之人为受者。」

从这点看来，在巴利文经典之中，《佛种姓经》和《施分别经》等好像有矛盾。但若了解到《施分别经》的对象是普通人与天神，而《佛种姓经》是专为欲证悟一切知智或佛智的菩萨道行者所讲的，那么，这矛盾即得以解开。菩萨必须布施给任何到来的受者，毫不分别他们为上中下等之人。他不需要想：「这是下等受者，若布施给他，我将只会获得下等的佛智。这是中等的受者，若布施给他，我将只会获得中等的佛智。」因此，对倾向于证悟一切知智的菩萨，无分别心地布施予一切到来的受者已是一种惯常的修习。反之，普通人与天神修布施的目的是获取所喜爱的世俗之乐，因此他们很自然地选择最好的受者为布施的对象。

结论是：以菩萨为对象的《佛种姓经》和以普通人与天神为对象的《施分别经》等其它经典之间是没有矛盾的。

二、持戒波罗蜜

关于持戒波罗蜜，它是以大悲心与方法善巧智为基础的善身与口业。根据《论藏》的定义，持戒是「离心所」与实行当行之善的「思心所」。它的特相是不让身口为恶，而保持它们行善。它的另一个特相是作为一切善业的基础。它的作用是防止道德沦落，也有帮助获得无瑕疵，无可批评的完美道德之作用；其现起是身语的清净；近因是羞于为恶（惭）与害怕为恶（愧）。

应该如此省察持戒波罗蜜：「戒律是甘露法水，能洗净恒河之水亦洗不清的内心烦恼。戒律是良药，能医檀香木等亦治不好的贪婪之火。它是智者的庄严，并不与凡人的项链、皇冠、耳环等服饰相同。它是一种天然的香，香味散播四方，而且适于任何情况；它是一个具有吸引力的卓越咒语，能获得王室与婆罗门等贵族、天神与梵天的尊敬与顶礼。它是通向诸天界的阶梯。它是修证禅那与神通的方便、是通向涅槃城的大道，也是佛、辟支佛、阿罗汉三类觉悟的根基。由于它能实现持戒者的所有愿望，因此它比愿望宝石与宝树更优越。」

而且世尊在《增支部》（viii.4.5）里说道：「诸比丘，有德者的心愿基于其清净之戒而得以实现。」在《中部·经六》里，世尊说：「诸比丘，若比丘当愿『愿我梵行同修对我感到喜爱、尊敬』，他应当成就戒行。」在《增支部》（xi.1.1）里世尊说：「阿难，善的戒行令人得以脱离追悔。」在《长部·经十六》里，世尊说：「居士们，这些是具戒的善人所获得的五种利益。」所以，应该依这些经省察戒的功德，以及依《火蕴譬喻经》等省察无道德的危害。以下是《增支部·七集·火蕴譬喻经》的摘要。

一时佛陀与众比丘在憍萨罗国游方，在某处看到一堆烈火。佛陀即离开那条路，走到一棵树下，坐在阿难尊者以袈裟为他准备好的座位上。过后佛陀问众比

丘：「诸比丘，是那一者比较好，是坐下抱着一团烈火比较女呢，还是坐着抱着一位身体柔软、触觉美妙的少女？」

众比丘无知地回答说抱着少女会比较好。

佛陀即解说对一个不持戒的人来说，抱着烈火是比较好的，因为这只让他痛苦一生，然而抱着少女将导致他们投生恶道。为什么呢？这是因为，根据《相应部·燃火之教经》（*Adittapariyaya Sutta of Samyutta Nikaya*）所述，执着于坐着抱着身体柔软、触觉美妙的少女的享受是不善法。这不善法有很强的力量，能够带来投生到遭受极度痛苦的恶道之果报，而且必须如此遭受痛苦一段很长的时间。

过后佛陀再问众比丘：

- 一、是给一个强壮的人折磨、鞭打双脚，至皮、肉、骨都破裂与粉碎比较好，还是乐受信徒的顶礼比较好？
- 二、是给一个强壮的人以尖利的矛刺穿胸膛比较好，还是乐于接受信徒的顶礼比较好？
- 三、是给一个强壮的人以一块烧得火红的铁片紧捆全身比较好，还是穿用信徒所布施的袈裟比较好？
- 四、是给一支烧得火红的器具拉开嘴巴，再投入一粒烧得火红的铁球，烧掉从嘴至肛门的内脏比较好，还是食用信徒布施的食物比较好？
- 五、是给一个强壮的人紧捉头及肩，再强压下去坐或躺在一个烧得火红的铁床比较好，还是用信徒布施的床比较好？
- 六、是头下脚上地给一个强壮的人捉着，再抛进一大锅烧得火滚的铁里比较好，还是住在信徒布施的寺院里比较好？

对于较后的这六个问题，众比丘也给予有如第一题那样无知的答案。而佛陀的解释也有如第一题的，即对于不持戒的人，双足给人撕裂、打碎或胸膛给利矛刺穿等比较好，因为他们将只受苦一世。反之，若乐受信徒的顶礼、接受信徒的顶礼等将会导致他们投生恶道，在漫长的日子里遭受极端的痛苦。

最后，佛陀以下面的话结束这一次的开示：

「为了带给布施的信徒最大的利益，和使自己在僧团里的生活有益，比丘必须致力于三学；希望带给自己与他人福利的比丘必须时时刻刻保持正念与精进。」

开示结束时，六十位持戒不清净的比丘当场口吐热血；六十位犯了轻戒的比丘则即刻还俗；六十位持戒清净的比丘则证得阿罗汉果。

这是《火蕴譬喻经》的摘要。

再者，应当省察持戒是喜悦的根源，能够免除自责、他人的谴责、惩罚及死后堕入恶道。持戒受智者所赞叹；是免除追悔的根源；是安全的基础；它超越了所能获得的出身、财富、政权、长命、美貌、地位、族人与朋友。持戒清净的人欢喜地想：「我已造了善业，做了好事，为自己建了防止危难的保护所。」他不会受到自责与智者责备的烦恼。对他来说惩罚与投生恶道是不可能的事。反之，智者赞叹他说：「这是一个有德行的人，他跟没有道德的人不一样，因为他是绝对无悔的。」这戒行清净的人不会像无德者般想：「我造了恶业，做了邪恶的事。」持戒是安全的基础，因为它是正念的根本原因，能带来众多利益，例如避免失去财产等。而且它能去除不善业，因此它是我们幸福与快乐的最主要来源。它超越了所

能获得的出身高贵等，因为即使一个出身低微的人，当他具有道德时，也会受到出身高贵的王族与婆罗门等的尊敬与顶礼。道德的财富超越了外在的财富，因为它不会受五敌威胁。它将跟随我们到来世。它带来极大的利益，也是修定与慧的基础。即使所谓的世界统治者亦控制不了自己的心，而持好戒律的人却能够控制自己的心，因此持戒优于国王的权力等等。道德甚至比生命更可贵，就有如佛陀所说的「一天有道德的生活远比一百年无道德的日子来得好。」而且《中部·经一〇五》提到舍弃梵行戒就有如在精神上已经死了。由于有道德的人甚至会受到敌人的敬仰，也由于他不会受到老、病与恶运所征服，因此他的德行超越了外表的美丽。由于它是天界与涅槃之乐的基础，因此它远比世界上最好的楼阁与皇宫更可贵，也远比最高阶级的国王、王子、大将军等更优越。持戒也比关怀你的幸福的亲戚朋友们来得更好，因为它真正带给你福利与进益，而且是紧随着你去到来世。戒律有如一位特别的保镖，保护这难以看护的躯体，甚至能防止军队、毒药、咒语与魔法的危害。当你省察「持戒充满了无可计数的品德」，你会将不圆满的戒行持得圆满或将不清净的戒行持得清净。

如果由于过去所累积的力量，与持戒对立的反感等法不时生起，发愿修菩萨道者应该如此省察：「你不是下定决心要证得阿罗汉道智与正等正觉的吗？若你的戒行有缺陷，你根本连世俗的事都不会有成就，更别说是出世间的事。你发愿欲证得的正等正觉是最高的成就。由于持戒是正等正觉的根基，你的戒行必需具有很高的素质，因此你应该是一个热爱戒律的人。你必须时常善护自己的戒，应比保护蛋的母鸡更谨慎。再者，为了解救众生，你需要教他们佛法，也需要帮助五根未成熟的人达至五根成熟，以进入三乘。给错医法的医生是不可信任的，同样地，人们不能信赖没有道德的人之言论。」如此这般地省察：「若要成为值得信任的人，你必须要有清净的戒行，这样才能解救众生，帮助他们达到五根成熟，登上三乘。再者，只有在你拥有禅那等特别的素质之后，才有能力帮助他人圆满智慧等波罗蜜。若没有清净的戒行，是不可能获得禅那等特别的素质，因此你必须具备清净的戒行。」

三、出离波罗蜜

关于出离波罗蜜，它是以大悲心与方法善巧智为基础的出离心，它是在明了欲乐与生命的不圆满之后所生起的舍弃之心。它的特相是舍弃欲乐与生命；作用是看透欲乐与生命的不圆满；现起是远离欲乐与生命；近因是悚惧智。

菩萨必须省察在家生活的缺点，即是受到对妻子儿女们的责任所约束、是贪婪之道等，反之应该省察比丘生活的好处，即有如天空般广阔自由，而不受不必要的责任所约束。

《中部·苦蕴经》提到，我们必须谨记欲乐目标会带来比较多的忧虑与悲痛，而不是快乐的事实。认清在追求欲乐目标时必须经历热、冷、蚊子、苍蝇、风、烈日、爬虫类、跳蚤、昆虫等所带来的苦难。认清在努力追求欲乐目标遇到失败时所带来的失落、伤痛与烦躁。认清在获得它们之后，担心与忧虑是否能够保护它们不受五敌的损害。认清只是为了追求欲乐目标而展开的恶战所带来的极度痛苦。认清因为欲念而造恶的人将在今世面对三十二种严重的果报。认清来世投生四恶道时将面对极恐怖的苦楚。

这是对出离波罗蜜的省察。

在此，我应当简要地对你们说《莲根本生经》，以说明何为出离波罗蜜。

以前有一个名为大黄金的年轻婆罗门，他的出生地是波罗奈国。他连同另外十人一起出家，包括六个弟弟、一个妹妹、一个男仆、一个女仆和一个朋友。他们住在森林里的一个莲花池旁，以摘野果为生。

开始时他们一同出去摘野果，依然有如村人一般地交谈，并不像是森林隐士。为了终止这种不良的情形，身为大哥的大黄金说：「我独自一人去找水果，你们都留下来安静地修行。」其兄弟则说：「您是我们的首领，所以不应该让您去摘水果。妹妹和女仆也不应该去，因为她们是女人。我们八个人应该轮流去摘水果。」每个人都同意这项建议。

过了一段日子，他们的心变得非常知足。他们不再贪求水果，而只取近处莲花池里的莲藕来维生。值班的人把莲藕拿去茅屋里分为十一份。最年长的先拿他的份，击石鼓为讯，然后回到自己的地方安静地吃，过后再继续自己的修行。排行第二的在听到石鼓响后就去拿自己的份，然后再击鼓为讯。如此他们一个接一个地去拿自己的食物、回去自己的住处安静地吃，然后继续修行。如此，除非有特别的原因，他们是没有相见的。

由于他们非常精进修行，因此导致帝释天王的宝座震动。帝释天王想了一下就知道其原因所在。当时他对他们是否真的不执着欲乐存有疑心，为了探个究竟，他连续三天以神通藏起大哥的食物。

第一天，大哥去拿自己的食物时，他没有看到自己的食物，他想应该是值班的人遗忘了，也就没有说什么，只是回去自己的住处继续修禅。第二天，他也没有看到自己的份，他想可能是其它人误会他做了错事，而故意不给他食物来惩罚他，因此他有如第一天般保持沉默。第三天又没有看到自己的份时，他想若自己果真有做错事的话，他应该向他人道歉。所以他在黄昏时击鼓招集众人，说：「为什么你们没分食物给我？若我有做错的话你们就讲出来吧，我将向你们道歉。」二弟就起身向大哥致敬，然后说：「大哥，可否让我为自己说几句话？」在获得大哥的允许后，他就发誓说：「大哥，若我偷了您的食物，让我现在就拥有许多马、牛、银、金和一位美丽的妻子，跟我的家人住在一起，尽情享受世俗的生活。」

发这种誓言表示只要我们还执着欲乐，当我们失去它时，就会感到痛苦。发这誓言是为了表示厌恶欲乐。

大哥说：「你已经发了很严重的誓。我相信你没有拿我的食物。你可以回去坐下。」

其它人则掩耳说道：「哥哥，请您别这么说。您的话实在太严重太可怕了。」

他们掩耳是因为身为禅修者的他们对欲乐感到厌恶。欲乐实在可怕到他们不能忍受听到有关欲乐的话。

接下来三弟则说：「大哥，若我偷了您的莲藕，愿我变成戴花涂檀香的人，拥有许多孩子，很沉迷及执着欲乐。」

如此，其它八人也发了类似的誓言。

在这故事里，身为大哥的大黄金隐士即是我们的菩萨，其它人则是未来的大弟子。

这是我们的菩萨及其随从如何修习出离波罗蜜。

四、智慧波罗蜜

关于智慧波罗蜜，它是以大悲心与方法善巧智为基础、透视诸法之共相与特相的心所。它的特相是透视诸法之实相，或是毫无错误地观照目标的共相与特相，有如一个熟练的射手一箭即射中目标。其作用是有如灯般照明其目标；现起是不混乱，有如向导为迷失在森林中的旅人引路；近因是定力或四圣谛。

对于智慧波罗蜜，应当如下地省察：

「如果没有智慧，布施等德行就不会变得清净，也不能够执行各自的作用。即有如失去生命的身体就会失去光泽，也不能执行种种功能；而没有了心，诸根就不能在各自的范围之内执行其作用，同样地，如果没有智慧，信等诸根就不能执行它们的作用。智慧是修其它波罗蜜的主因，因为当慧眼开启时，伟大的菩萨甚至会毫不赞扬自己及贬低他人地舍弃自己的肢体与器官。就有如药树般，他毫无分别心地付出，在（之前、当时与之后）三时都充满喜悦。通过智慧，在运用方法善巧智及为他人的福利而作出的舍离达到了波罗蜜的层次，但为自己的利益而作的布施就好像是在投资。

再者，如果没有智慧，戒就斩不断渴爱等烦恼，因此甚至不能达到清净，更别说是作为（获得）正等正觉者的美德的基础。

只有智者才能够很清楚地看透在家生活、欲乐与生死轮回的厄难，以及看清出家、证得禅那及证悟涅槃的利益；而他独自地出家，培育禅那，趣向涅槃，以及令到他人也获得这些成就。

没有智慧的精进并不能够完成所要达到的目的，因为激起它的方式错误，所以完全不激起精进比错误地注进精进好。但当精进与智慧配合时，如果再具备正确的方法，是没有任何事无法完成的。

再者，只有智者才能毫无瞋恨地忍受他人对他的虐待，愚痴的人是办不到这点的。对于缺少智慧的人，他人的恶待只会激使他烦躁。然而对于智者，他能善用其忍辱的能力，以及令到它的力量增长。

在如实地明了（苦、集、道）三圣谛、它们的因与对立之法之后，智者不会欺骗他人。菩萨只有在证得佛果时才会直接地证悟第三圣谛，即一切苦的止息。同样地，在以慧力加强自己之后，智者的毅力形成了实行圆满诸波罗蜜的不动摇决意。只有智者才能够很善巧地提供一切众生福利，而毫不分别亲爱的人、中立者及敌人。只有运用智慧才能中舍地面对世间的得失等起起落落，而毫不受它们动摇。」

人们应当如此省察智慧波罗蜜，认清它是清净一切波罗蜜之因。

再者，菩萨必须如此训诫自己：「无慧就不会获得知见，而无知见就不可能成就戒。缺少智慧与戒的人是不能获得定的，而没有定的人甚至连为自己带来福利也不能，更别说是崇高的提供他人福利。因此致力于为他人的福利而修行的你怎么能够不尽全力清净自己的智慧？」这是因为菩萨是通过慧力而具足了智慧、真实（sacca）、舍离与寂静（upasama）四住处（caturadhittana），得以运用布施、爱语、利行（atthacariya）与平等或同待（samanattata）四摄法（catusangahavatthu）利益一切众生，得以协助他们进入解脱道及使到他们的诸根成熟。再者，通过慧力，他投入于分析诸蕴、处等，透彻地依真谛觉照缘生与灭尽的过程，培育布施

波罗蜜等至最高层次，而圆满了菩萨的行道。如是在省察智慧的种种美德之后，他应不断地培育智慧波罗蜜。

批注《分别论》的《迷惑冰消》举出七个培育智慧的方法：

- 一、不断地请教智者；
- 二、保持身体与身外物清洁；
- 三、保持信、精进等诸根平衡；
- 四、远离无慧之人；
- 五、亲近智者；
- 六、省思含有深奥之慧的法的本质；
- 七、在所有四种姿势里都倾向于培育智慧。

《中部注》提到菩萨会在诸佛座下出家、清净自己的戒、研究佛陀的教法、过着禅修的生活、以及培育观智直至行舍智——这是菩萨在成佛之前所能够证得的最高智慧。

现在正法还住世，而这是提供你们培育各层次的观智的机会；如果想要修菩萨道，你们有机会修至行舍智。但是如果只想要获得解脱，最低限度你们必须修止禅与观禅，致力于在今生证得须陀洹道果，以便不会白费了已获得的难得人身及已遇到的稀有佛法。

五、精进波罗蜜

精进波罗蜜是以大悲心与方法善巧智为基础，而为众生之福利所付出的身与心之努力。它的特相是奋斗；作用是支持；现起是不松弛；近因是精进事或悚惧智。

对于精进波罗蜜，应该如此省察：「即使是可预见其成果的世间事，若不努力的话亦不可能成功地达到目的。反之，精进而毫不气馁的人是无事不可成就的。缺乏精进力的人根本连要开始把众生从娑婆世界的漩涡中解救出来也不能。具有中等精进力的人会开始这项工作，但是却中途而废。只有具有最上等精进力的人才能不顾自身的利益地去完成这项工作，去证得正等正觉。」

再者，应如此省察精进波罗蜜：「缺少了足够的精进力，即使要解救自己以脱离生死轮回也不能，那么，若缺少了足够的精进力，发心修菩萨道者又如何能够解救众生？」

「无量的贪、瞋等烦恼就有如醉象一般难以控制，而由这些烦恼所造成的业力就有如死刑执行人正在高举利刀，就要把我们处死。四恶道的门永远为我们的恶业开着。恶友时常围绕着、鼓励着我们去为恶，因此把我们送到四恶道。愚痴的凡人的本性是易于服从这些恶友的不良劝告。因此，我们必须远离这些爱诡辩的恶友，因为这些爱诡辩的人时常提出错误与不理智的论点，说道：『若解脱生死是实有的话，我们应该可以不付出努力而自然地获得它。』只有通过精进力才能远离这些错误的言论。」以及「如果能够依靠自己的能力证得佛果，又有什么事可算是困难的呢？」

关于精进波罗蜜，经典举出狮王的譬喻。狮王的本性是无论在捕捉兔子或大象，牠都会付出最大的努力。牠不会因为兔子是小动物而付出较少的努力，也不

会因为大象的体积大而付出较多的努力。在这两件事里，牠都付出同等的努力。

跟狮王的态度一样，当菩萨在修习精进波罗蜜时，他不会因为事小而付出较小的精进力，也不会因为事大而付出较多的精进力；无论任务大小，他时时刻刻都付出同等最高的精进力。

其中一个超凡精进波罗蜜的例子是注疏里提到的《大生本生经》。当时，在所乘的船沉入海里时，身为大生王子的菩萨在大海洋里奋力游了七天七夜。他的精进力并非为了行善、或布施、或持戒、或修禅而激起的。它也没有涉及贪、瞋、痴，所以它是无可指责的精进力。大生王子无可指责与非恶的超凡精进力被视为属于精进波罗蜜。

当他所乘的般快要沉时，船上的七百人都绝望地伤心哭泣，根本没有尝试去脱困。但是与众不同的大生王子却心想：「在面对危难时恐惧地伤心与哭泣并非智者所为，智者应该奋力自救。像我这么有智慧的人应该奋力游至安全之地。」以这决心，他毫不恐慌，而充满勇气地尝试游上岸。由于其心是圣洁的，所以他这一项举动是值得称颂的，而且他的精进力也是非常值得称颂的。

菩萨在每一世里都勇敢与毫不退缩地做应当做的事。别说生为人，即使他生为牛时也会如此做。当时我们的菩萨是一只名为「阿黑」的牛，由于对养牠的女主人感恩，牠拖了五百车的货物越过一片大沼泽。

即使是生为动物，菩萨也不会疏于培育精进波罗蜜。所以当他生为人时，精进的倾向依然存在。这种欲培育精进的倾向生生世世都常存于菩萨的内心里。

对「念处分别」与《大念处经》的注释举出了十一个培育精进的因素：

- 一、省察恶趣的危险；
- 二、明了培育精进的益处；
- 三、省察诸圣者实行之道；
- 四、恭敬信徒所供养的食物；
- 五、省察（正法）遗产的圣洁性；
- 六、省察师尊（佛陀）的圣洁性；
- 七、省察传承的圣洁性；
- 八、省察同修梵行的同伴的圣洁性；
- 九、远离怠惰的人；
- 十、亲近精进的人；
- 十一、在所有四种姿势里都倾向于培育精进。

六、忍辱波罗蜜

关于忍辱波罗蜜，它是以大悲心及方法善巧智为基础，而忍受他人对己所犯之错的忍耐力；根据《论藏》则是在忍耐的时候，以无瞋为主所生起的心与心所。它的特相是耐心地忍受；作用是克服喜欢与厌恶的事物；现起是忍受或不对抗；近因是如实知见诸法。

应当如下地省察忍辱波罗蜜：

「忍辱可以去除对抗所有美德的瞋恨心，也是善者培育种种美德的万灵工具。它是领导众生的菩萨的庄严、是沙门与婆罗门的力量、是一道扑灭怒火的流水、是中和恶人无礼之毒的神咒、是已成功摄受五根的非常者的自然本性与态度。

忍辱的素质深如海，亦有如包围怒海的海岸。它有如直透天界与梵天的云梯、有如所有美德皆聚在一起的圣殿。它是身、语、意的至高清净。」

再者，我们必须如下省察以不断地培育忍辱：「若不紧握带来平静与安宁的忍辱，众生就会追求伤害自身的恶业，后果是他们在今生与来世皆要受苦。」「虽然我是真的因为他人的折磨而受苦，然而起因却是在我自己，因为此苦是以我的身体为田、以他人的作为为种子。」「我的忍辱是还清苦债的方法。」「若没有做坏事的人，我又怎么可能修持忍辱波罗蜜？」「虽然此人现在折辱我，但是过去他也曾经惠益过我。」「他的恶行是我修持忍辱的因，因此它对我是有益的。」「众生就有如我的亲生孩子们，一位智者又怎么可以对自己做错事的孩子生气呢？」「他折辱我是因为他已被愤怒之魔控制了，我应该帮他驱除这只魔鬼。」「我也是这带来痛苦的恶行的原因之一。」「是名色法在为恶，是名色法在受折辱，这两组名色法在此刻已消逝；那么，是谁在生谁的气？瞋恨是不应该生起的。」「究竟法都是无我的，并没有为恶者，也没有受折辱的人。」

若是由于长期以来的习气，对折磨而生的怒气继续控制他的心，发心修菩萨道者应该如此省察：「忍辱是以德报怨之因。」「带给我痛苦的折辱是一个激起我的信心的因素，因为苦是信心的亲依止缘，也是一个感受世间之苦与不圆满的因素。」「眼等五根门会遇到各种不同的目标是自然的，包括好的与坏的。若想不去遇到不喜欢的目标是不可能的。」「由于遵从瞋恨的命令，他已因愤怒而精神狂乱。向这种人报复又有什么用呢？」「佛陀视众生为自己的亲生孩子。因此发愿修菩萨道的我不可为他们而灰心与生气。」若折辱我的人是具有圣洁的戒行等美德，我应该省察：「我不可对这有德行的人生气。」若折辱我的人是没有圣洁的戒行等美德，我应该省察：「我应该对你怀有大悲心。」「瞋恨使我的美德与名誉受损。对他生气使我看来丑恶、不得安眠等。而这些是我的敌人所期望与感到高兴的。」「瞋恨是个强敌，它带来许多危害与破坏所有的成就。」「具有忍辱的人没有仇敌。」「造恶者会因其恶行而在未来遭受痛苦。只要我能够忍辱，我就不会和他一样遭受痛苦。」「若我以忍辱克制瞋恨，我将克服我那成为怒火之奴的敌人。」「我不可为了瞋恨而放弃忍辱这一个圣洁的美德。」「身为一个具有戒行等圣洁美德的人，怎么可以让排斥这些美德的污染趁着生气而生起？而且，缺少了这些美德，我又怎能援助众生与证得佛果。」「只有具有忍辱，我们才不会受到外物干扰，而心才有定力。只有具备了定力，我们才能观到诸行或有为法是无常与苦的、诸法是无我的。涅槃是无为法、不死、寂静、至上，而佛性是不可思议与具有无边的力量。」他通过观照而培育了随顺忍，他了解：「他们只是无我的自然现象。他们根据各自的因缘而生灭，不从何处来，也不到何处去。他们并不是一个永恒的个体，也没有一个主宰这些现象的主人。」如此如实知见之后，他们明了没有「我造」与「我所造」的根基。如此省察之后，菩萨不动摇与不退转地朝向目的地，肯定会获得正等正觉。

这是对忍辱波罗蜜的省察。

在此，我应当举出富楼那尊者对于忍辱的态度；这是一个我们学习忍辱的好榜样。

在佛陀时代，有一次富楼那尊者向世尊说他想住住在西方轮那。佛陀就问他：「富楼那，西方轮那的居民很粗鲁与野蛮。若他们辱骂你，你会有什么感受？」

那长老答道：「世尊，若西方轮那的人民辱骂我，我会把他们视为好人，无瞋与耐心地忍受他们，想：『他们是好人，是非常好的人。他们只是辱骂我，却没有以拳头和手肘来攻击我。』」

佛陀再问他：「富楼那，若西方轮那的人民以拳头和手肘来攻击你，你有什么感受？」

「世尊，我会把他们视为好人，无瞋与耐心地忍受他们，想：『他们是好人，是非常好的人。他们只是以拳头和手肘来攻击我，却没有用石头丢我。』」

过后佛陀再问他若那些人用石头丢他、用木棍打他、用刀斩他，甚至杀死他，那他会有什么感受？

长老答道：「世尊，我会无瞋与耐心地忍受他们，想：『世尊的弟子，譬如瞿低迦尊者和阐那尊者，由于对身体与生命感到厌恶，所以必须自杀。我是多么的幸运，因为我不需要自杀。』」

过后佛陀赞叹他的看法，以及为他祝福。

再者，在《舍罗邦伽本生经》里，帝释天王问舍罗邦伽沙门道：「拘利若传承的沙门，什么东西是我们杀了之后不会懊悔的？什么东西是我们舍弃之后会受到智者赞叹的？我们应该耐心地忍受谁人的辱骂？请回答我这些问题。」

当时是舍罗邦伽沙门的菩萨答道：「我们可以毫不后悔地杀死瞋恨；舍弃无感恩心以获得智者的赞叹；无论对方是比我们高级、低级或与我们同等，我们都耐心地忍受每个人的辱骂，有德者称这为最高级的忍辱。」

帝释天王再问：「隐士，我们可能忍受比我们高级或与我们同等的人的辱骂，但为何我们应该忍受比我们低级之人的粗言恶语呢？」

菩萨答道：「我们可能基于害怕而忍受比我们高级之人的无礼，或为了避免斗争而忍受与我们同等之人的辱骂。但是智者认为不基于任何原因地忍受比我们低级之人的粗言恶语是最上等的忍辱。」

《忍辱行者本生经》里记载了我们的菩萨有一世生为忍辱行者（Khantivadi）时至上的忍辱榜样。有一天，卡拉布王（Kalabu），即未来的提婆达多，在许多男女侍者陪同之下前往其皇家公园。在玩乐一段时间之后，他感到疲倦而睡着了。由于没有再服侍国王的需要，除了皇后之外，其它的女侍者都前去聆听住在该皇家公园里的忍辱隐士说法。当国王醒过来时，他看到除了皇后之外，其余的女侍者都不在了。所以他就问皇后到底是怎么回事。在知道是什么一回事之后，他对那隐士感到非常妒嫉与愤恨。他就去问那隐士说他到底是在教什么。那隐士告诉国王说他在教忍辱。国王就命人鞭打他，直至全身都是血，然后再问他的教理是什么。那隐士答道：「陛下，我教的是忍辱，然而您以为我的忍辱只是皮肤那么的浅吗？」听后国王感到更加愤怒，而命人把那隐士的鼻子与耳朵都切掉。然后他再问那隐士是教理是什么。那隐士答道：「陛下，我教的是忍辱，然而您以为忍辱是在我的鼻子与耳朵里吗？」过后，国王再命人把那隐士的双手双脚都斩掉，但那隐士却问国王说他是否以为他的忍辱是在手脚里。无法证明那隐士不能依自己所教的实行之后，他愤恨地在那隐士的胸口踢了一脚，然后离去。在国王离开之后，当时是将军的未来舍利弗请求那隐士原谅愚蠢的国王。忍辱隐士就说：「我对国王甚至一念的瞋恨都没有。事实上，我还祝他幸福长寿。」如此，即使他受到该国王的辱骂，也遭受那国王命人对他鞭打、割鼻、切耳、斩四肢直至死亡的折

磨，他却一点也不生气，而且在忍辱时还能充满慈爱。

我们的菩萨不单只是身为人类时能够修习这种高程度的忍辱，即使是身为动物时也能够如此修习。在《大迦比本生经》（Mahakapi Jataka）中记载，在那一世生为猴子的菩萨为了救出一个掉在深坑里的婆罗门而费尽了全身的力气，过后疲乏与毫无戒心地躺在那人身上睡着了。那个心肠恶毒的婆罗门醒来后，竟然想把救他一命的猴子作为食物充饥。而毫无感恩心地以石头击打那猴子的头。然而，菩萨不但毫无一丝瞋恨地默默忍受头上的伤痛，而且继续帮那人脱离野兽的威胁。通过在树上跳跃，它以滴血的方式为那人指出一条走出森林之路。这是菩萨应该如何修习忍辱的方法。如果你要成为菩萨，你应该效仿这些例子。

七、真实波罗蜜

关于真实波罗蜜，它是以大悲心及方法善巧智为基础，而只说实话且言而有信；亦可分析为离心所、思心所等。它的特相是诚实不欺的言语；作用是指明事实；现起是圣洁、美妙；近因是诚实。

对于真实波罗蜜，应该如此省察：「没有真实就不可能拥有戒行等美德，因为不真实就根本不会依愿实行。当不守真实时，一切的恶行也跟着而来。不时刻刻皆说真实话的人在今生亦不会受到他人信任，在每个未来世，他的话亦无人肯接受。只有具备了真实，我们才能培育戒行等美德。只有以真实作为基础，我们才能净化与成就圣洁的美德，譬如波罗蜜、舍离与善行。因此，在对各种现象保持真实之下，我们才能实行波罗蜜、舍离与善行的作用，而成就菩萨行。」

在此我应当引用须陀须摩的故事，以显示我们的菩萨如何修习真实波罗蜜。以前有个名为食人鬼的人住在森林里。他原本是波罗奈国的国王（后来因为被诸大臣发现他吃人肉，所以被逼下台）。他发了个愿，若他受到相思树的刺割伤脚在七天之内不药而愈，他就会以一百零一位国王的血来拜祭一棵榕树。（因为他要求那棵榕树的树神医好他的脚伤。）过后他的脚伤果然好了（但那是它自己好的，并非树神医好的），而他也成功捉到了一百位国王（及把他们都吊在树上）。随着树神的要求，他必须捉俱卢国的须陀须摩王为第一百零一位国王（因为树神知道只有须陀须摩王才能制服他。）。他成功在鹿胜园里捉到须陀须摩王，再把那王背回森林里去。须陀须摩王就向他说：「我必须回家一下子，因为在我去鹿胜园的途中，我遇到一位名为难陀的婆罗门，他要教我值得四百个钱币的四首偈。我已经答应他从园里回去时向他学那四首偈，所以叫他在我家里等我。请你放我回去学它们以完成我的诺言。过后我会再回来找你。」

食人鬼则说：「你说得好像已经脱离了死神的手掌心。我不相信你。」

须陀须摩王就说：「我的朋友，（食人鬼与须陀须摩两人还是王子的时候本是同学。）食人鬼，在这世间里，有道德地过活后死去好过长寿却充满罪恶，因为它是人们所厌恶与指责的。不真实的话语不能保护人们在死后不投生恶道。朋友，甚至有人说『狂风把岩岳吹到天空去了』，或『太阳和月亮掉在地上了』，或『所有的河水都向上逆流了』，你都可以相信。但若有人说『须陀须摩讲骗话』，那是不可信的。朋友，若有人说『天空已经裂开了』，或『海洋已经干枯了』，或『须弥山已经被磨到不留下丝毫痕迹了』，你都可以相信。但若有人说『须陀须摩讲骗话』那是不可相信的。」然而食人鬼依旧不相信他。

由于食人鬼还是不相信，须陀须摩心想：「食人鬼还是不肯相信我。我将发誓让他相信我。」所以他就说：「朋友，请你放我下来，我要发誓来说服你。」

当食人鬼把他放下来时，他说：「朋友，我拿着剑与矛发誓：我要离开你一阵子，以实现我对难陀婆罗门所许下的诺言，去城里向他学四首偈。过后我会坚守我的承诺回来见你。若我不是说实话，愿我不会投生在受到剑矛等武器保护的皇族里。」

食人鬼听后心想：「这须陀须摩王已经发了普通国王不敢发的誓。不管他是否会回来，反正我自己也是个国王。若他没有回来，我就割破自己的手臂取血来拜祭榕树神。」这么想后，食人鬼就让须陀须摩菩萨离去。而须陀须摩王果真依言实行，在向难陀婆罗门学完那四首偈之后即回去见食人鬼。这即是菩萨应该如何毫不顾虑自己的性命地坚守诺言的例子。

八、决意波罗蜜

关于决意波罗蜜，它是以大悲心及方法善巧智为基础、对行善利益他人毫不动摇的决心，或是如此下决心时生起的心。它的特相是决意修习菩提资粮；作用是对治与菩提资粮对立之法；现起是坚贞不移地修习菩萨行；近因是菩提资粮。

应如此省察决意波罗蜜：「若无不动摇的决意修习布施波罗蜜等善行，在遇到敌对的烦恼时，我们就不能再坚定与平稳地行善。若不能坚定与平稳，我们就不能善巧与勇猛地行善。缺少了善巧与勇猛，就不能成就正等觉的先决条件，即布施波罗蜜等等。」

在此，我应当简要地向你们说德米亚王子的故事，以显示我们的菩萨如何修习决意波罗蜜。

有一次菩萨生为迦尸国国王的儿子，名为德米亚。当王子一个月大时，他的父王抱着他审判四个小偷，每个小偷都受到处罚。当王子看到时感到很惊骇与悲伤，心想：「我应怎么做才能脱离这皇宫？」

隔天，当他独自躺在白色华盖之下时，他回忆自己的过去世。他忆起在前一世里他是三十三天里的一位男神。当他再回忆更远的过去世时，他忆起在第二前世里，他在地狱里受了八万年的苦。当他省思自己为何会堕入地狱时，他忆起在第三前世里，他就是在那个地方当了二十年的国王，也跟他的父亲一样审判犯人。忆及这一点时，他害怕以后自己会成为国王。当时保护那华盖的女神在过去其中一世是他的母亲，她抱起菩萨说：「孩子，别害怕。若你想要脱离这皇宫，你只须决意装成哑巴、耳聋及全身瘫痪。那么你的愿望就会实现。」当时王子就决意照着办。

在接下来的十六年里，王子受到了各种考验，但他还是对自己的决意坚定不移。最后他的父王下令说：「我的儿子是真的哑巴、耳聋及全身瘫痪。把他带去坟场活埋了。」当时，有一个马车夫在国王的命令之下把德米亚王子载到坟场，想要把他活埋。在那马车夫挖地的时候，德米亚知道自己已经获得自由，因此才开始活动身体与说话。

如是，虽然他在漫长的十六年里受到各种艰难的考验，但他还是有如不受动摇的岩岳一般地坚定。他那坚定不移的决意是非常高难度的决意。只有人们能够有如德米亚王子一般尽全力、不动摇地去实行任务决意时，他们才是在成就菩萨所修

的决意波罗蜜。

九、慈波罗蜜

慈波罗蜜是以大悲心及方法善巧智为基础、为众生之福利与快乐所做的奉献，或是无瞋心所。它的特相是希望众生富有与快乐；作用是为众生的福利而努力，或消除瞋恨；现起是友善；近因是视众生可接受的一面。

应当如下地省察慈波罗蜜：

「即使为自己的利益着想的人，也不能够毫不关怀他人地即获得今世的成就，或在来世投生到善趣；而想要引导一切众生证悟涅槃的人又怎能毫无慈爱之下达到其目的？如果你想要最终能引导一切众生至证悟出世间的涅槃，你现在就须即刻开始祝愿他们获得世间的成就。」

「我不能只凭祝愿而为他人带来幸福快乐。且让我致力于完成它。」

「我现在以促进他们的幸福快乐支助他们，未来他们必定会成为与我分享法的同伴。」

「没有了这些众生，我就不能获取菩提资粮。由于他们是成就与圆满佛的一切美德之因，这些众生对我来说是殊胜的福田，是造善业最为理想之处，是应当恭敬的对象。」

如是他应激起极强想要促进一切众生的福利的倾向。为何应当对一切众生培育慈爱？因为它是悲的根基。当他能以无量之心乐于奉献其它众生幸福与快乐时，他那欲拔除他们的痛苦之心就会变得既强且深。而且悲是一切导向佛果之法之首，它是它们的立足处、基础、根、头与主。

修慈爱的人应该小心避免错误地培育了伪装为慈爱的欲爱。注释里警告说：「伪装为慈爱的欲爱是很会欺骗人的。」《清净道论》里的「说梵住品」也说：「去除了瞋恨即是成就了慈爱，然而欲爱的生起即表示慈爱已被毁了。」

它的意思是：若有人能对他所生气的人散播慈爱，而令到怒意消失，取而代之的是慈爱，因此瞋恨的消失导致慈爱生起。若在他培育慈爱时生起了欲爱，那么，他的慈爱即是消失了。他已经受到外表与慈爱相似的欲爱所欺骗。

至于要达到波罗蜜的程度，所散播出去的慈爱必须足以令到对方亦以慈爱来响应。慈爱不单只是属于十波罗蜜之一，同时它也是四十种止禅之一，能够令到禅修者证得禅那与神通。因此菩萨与古代大德皆以非常深且强的定力来修慈，直到证得禅那与神通。为了阐明在修习此波罗蜜时的成就，我应当简要地向你们说《善人本生经》。

当梵予王统治波罗奈国时，他公正地治理国家，尽了国王的十项任务。他行布施、持五戒与布萨戒。当时有一位犯了罪的大臣被国王驱逐出境。那大臣就去邻近的憍萨罗国，为那里的国王服务。他煽动憍萨罗王派兵攻打与占领波罗奈国，说那是很容易就可办到的。憍萨罗王照他的建议去办，果真很轻易地就捉到且囚禁了毫不反抗的梵予王及他的众大臣。

在牢里，梵予王散播慈爱给憍萨罗王，而证得了慈心禅那。由于那慈爱的力量，憍萨罗王感到全身有如被火烧一般。受到这痛楚时，他问众大臣道：「为什么我会这样？」众大臣答道：「陛下，您会这么痛苦是因为您囚禁了具有德行的梵予王。」

听后，憍萨罗王就赶去见梵予王，请求他原谅，再把国家还给他。从这故事里，我们已很清楚地知道慈爱是有助于证得禅那的。

佛陀的慈爱：有一次，以佛陀为首的僧团去拘尸那罗时，马罗国的众王子在他们之间立了一项协议，若有谁不去欢迎僧团的话就要受到惩罚。当时有一位名为罗加的马罗王子，他是阿难尊者还未出家前的朋友。虽然他不想去迎接，却也只好依照协议去欢迎僧团。其时阿难尊者就告诉罗加说能这么做是一个难得的机缘，因为那僧团是以佛陀为首的。罗加则答说不是因为对三宝信心，而是因为他们之间的协议才这么做。由于不满意罗加的回答，阿难尊者把这件事告诉佛陀，也请求佛陀设法令罗加的心变得更柔软。佛陀就单散播慈爱给罗加一个人，令到他好像一只离开母牛的小牛，即刻赶来寺院见佛陀。由于真正对佛陀生起了信心，他向佛陀顶礼，再听他说法，而成为须陀洹。

《增支部·十一集·随念品·经五》提及不断培育慈心之人可获得十一种利益：

- 一、他睡得安宁；
- 二、他平静地醒来；
- 三、他不会发恶梦；
- 四、他受到人类喜爱；
- 五、他受到非人喜爱（夜叉和鬼）；
- 六、他受到天神保护；
- 七、火、毒与武器不会伤害到他；
- 八、他的心容易定；
- 九、他相貌安详；
- 十、他死时不会迷惑；
- 十一、若在今生没有证悟阿罗汉道果，他将投生在 梵天界。

在佛陀时代，有一次乌提那王对沙玛瓦娑皇后感到非常愤怒，所以命令那皇后及其五百位宫女排成一行，自己则拿着一支弓及毒箭，想要把她们射死。然而她们却宁静地站着，散播慈爱给国王。那时候，国王感到自己的箭射不出去，却也没有能力把弓箭放下来。他感到身体激烈地颤抖、满身大汗，而且唾液从嘴巴里流了出来。他就好像突然间失去了控制能力。

当时，沙玛瓦娑皇后问他：「大王，您是否感到很累？」国王答道：「亲爱的皇后，我的确感到很累。请作为我的依靠。」

皇后说道：「好的，大王。那您就把箭指向地下。」

国王照着办了。然后沙玛瓦娑皇后就发愿：「愿那箭得以发射。」而那箭就射进了地底。

同样是在佛陀时代，有一次高级妓女西礼玛对佛陀的女在家弟子优多罗感到非常妒嫉，所以她拿了一支杓子，把它装满了在火上烧得火滚的黄油，再突然间把那些热油倒在优多罗的头上。然而，当时优多罗即刻进入慈心禅那，全身都遍满了慈爱，而没有感到那热油的炽热，而且那热油就好像倒在荷花叶上的水般，流过她的身体。

因此，不单只佛陀及菩萨的慈爱很有威力，众弟子的慈爱也能够是很有威力的。

十、舍波罗蜜

最后，舍波罗蜜是以大悲心及方法善巧智为基础、对所有喜与恶之法采取平衡与不分别的态度，舍弃爱与恨。它的特相是对爱与恨采取中立的态度；作用是平等地看待事物；现起是减轻爱与恨；近因是自业智，即明白众生是自己所造的业的主人。

对于舍波罗蜜，应该如此省察：「若没有舍心，他人的辱骂与虐待就可能会干扰与动摇我的心。心不平稳就不能修善，譬如布施等成佛的先决条件。」「即使心已受到慈爱软化，但若没有舍心就不能净化菩提资粮，也不能把善业与善果导向提升众生的福利。」

再者，只有通过舍的力量才能实践、决意、成就与圆满一切菩提资粮。因为如果没有舍心，发愿修菩萨道者就不能毫不错误及不分别施物与受施者地进行布施。若没有具备舍心，他就难以不顾生命与肢体的危险地修持净戒。只有以舍心克服了不喜于善行及克服了乐于感官的享受之后，他才能圆满出离心的力量。只有智舍才能正确地省察诸波罗蜜的作用。没有舍心的过多精进力不能执行奋斗的作用。只有具备舍心的人才能够忍辱。由于对生命中的起起落落保持舍心，他对修习波罗蜜的决意才能坚定不移。只有舍心才能不顾他人的折辱，这样才能常住于慈心。如是舍是修习其它所有的波罗蜜的必要条件。

这是对舍波罗蜜的省察。

无爱无恨即是成就舍心。对事物漠视与不关心则破坏了舍心。这种态度是不能称为舍的。只是人们误以为它是舍而已，事实上它是不醒觉的心。真正的舍并非无动于衷或不醒觉，而是清楚地看到导致乐与苦的善恶。但修舍的人这么省察：「这些苦乐与我无关，这些是他们自己的恶业与善业的果报。」

注释里提到：「显现为对各种好坏目标无动于衷的不醒觉或失念是具有误导性的。伪装为舍的痴是具有误导性的。不愿意修善也是会欺骗人的，它会显现为好像是舍心一般。懒于行善也会伪装成舍心。因此我们应该小心，以免受到伪装成舍心的愚痴或懈怠的欺骗。」

舍并非不关心或漠视的态度，反之，它是对目标具有关心与热忱的。在这么修舍时，他心想：「我无法令到众生与自己快乐或痛苦。有善业的人会快乐；有恶业的人则会痛苦。由于他们的苦乐是与过去业有关，我不能做什么去改变他们由于过去业成熟而须面对的果报。」只有以众生为目标，作了如此清晰的省察才是真正的舍心。由于它不涉及忧虑与不安，它是圣洁、安详与平静的。

在《行藏注疏》里提到关于修习舍波罗蜜的「大身毛竖立行」的故事。有一次，菩萨出生于一个富有的贵族之家。长大后他去向一位闻名的老师求学。学成后他回家乡照顾双亲。在双亲死后，亲戚要他保护所获得的遗产，以及赚取更多的财富。然而，由于看透一切有为法（因缘和合之法）的无常性，菩萨对所有三界都感到害怕。他也看透了身体的不净，所以他也不想被世俗生活的烦恼缠住。事实上，长久以来他都一直想要脱离欲乐的世界。所以他想在舍弃自己的财富之后就出家。他又心想：「但人们称颂我所做的舍弃将令我闻名。」由于他不喜欢出名与荣誉，所以他并没有出家。为了考验自己是否能够毫不动摇地面对世间的一切起起落落，譬如得失等，他穿着平时的衣服就离家而去。他这么做是为了通过

忍受他人的恶待来成就最高等的舍波罗蜜。他的艰苦修行与作为令到人们以为他只是个懦夫，是不会向别人发怒的。当他漫游于各大小村镇时，人们都无礼地对待他，认为他是不值得尊敬的人。当某地的居民对他侮辱得更厉害时，他就在那里逗留更久。当衣服破损时，他尝试以所剩的来遮蔽身体。当剩下的再破损时，他也不接受任何人给他的衣服，而只以可用之物来遮蔽身体，然后继续漫游。

过了一段很长的日子之后，他来到一个村子。那村子的小孩子们非常粗野。有些寡妇与皇族的孩子非常自大、性格不定及爱说废话。他们四处游荡、作弄他人。当见到老弱之人在走路时，他们跟在后面，把灰撒在老人们背后。他们也把一些叶子放在老人的腋下，令老人们感到发痒。当老人转回头来看时，他们模仿老人走路的样子，驼背弯腰、哑声无言地，以作弄人为乐。

当菩萨见到这些粗野的孩子们时，他想：「现在我已找到很好的东西来帮助我成就舍波罗蜜。」所以他就留在那村子里。看到他时，那些坏孩子就来作弄他。而他则装作无法忍受与害怕他们地逃走。然而无论他走到那里，那些孩子就跟到那里。当菩萨来到一座坟场时，他想：「在这里没有人会阻止这些坏孩子做坏事。现在我有机会成就高等的舍波罗蜜。」他就走进这坟场，以骷髅头当枕地睡了。在获得做坏事的良机之下，那些愚昧的孩子们就用尽各种方法来侮辱菩萨，向他吐痰等，然后离去。如此他们每天都来折磨菩萨。

看到这些坏孩子恶待他，有些智者就阻止他们。他们想：「这是一位有大神力的梵行沙门。」所以他们以最高的敬意向菩萨顶礼。

对于愚昧的孩子和这些智者，菩萨皆采取相同的态度。他没有喜欢向他致敬的后者，也没有讨厌侮辱他的前者。反之，他对两者皆采取不喜不怒的中舍态度。他如此修习舍波罗蜜。

与慈一样，舍也是四十种止禅之一，也是十波罗蜜之一。如果你们真的想要修习舍波罗蜜，你们应当顺次修慈心观、悲心观与喜心观至第三禅。从第三禅出定之后，再修舍，直到能取无量世界的众生为目标而证入第四舍心禅。你们也应该修习观禅，直至证得行舍智。这是你们必须成就的最上等舍波罗蜜。

今晚我就讲到这里为止。愿希望修菩萨道的人能够早日成为被授记的菩萨。愿希望证得涅槃的人能够早日达到其最终目标。

大菩提乘（三）
（Mahabodhiyana）

什么是污染波罗蜜的因素？

对于这个问题：「什么是污染波罗蜜的因素？」，它的答案是：由于渴爱、我慢与邪见，而以为诸波罗蜜是「我的」、「我」与「我自己」，这些就是污染波罗蜜的原因。

对污染每一个波罗蜜的因素更精确的答案如下：

1. 对布施之物之间有分别心，与对受者之间有分别心便污染了布施波罗蜜。（在修习布施波罗蜜时，无论菩萨有什么东西，他都毫无分别心地给与任何一个来讨取的人。他不应该对布施之物的品质作此想：「这个太差，不好拿去布施。这个太好了，不能拿去布施。」他也不应对受者作此想：「这是个没有道德的人，我不可以布施给他。」这分别心污染了布施波罗蜜。）
2. 对不同的生物与不同的时候有分别心即污染了持戒波罗蜜。（在修习持戒波罗蜜时，不应该对生物与时间有分别心地想：「我只须对某某生物持不杀生戒，对其他众生我可以不持戒。我只须在某个时候持戒，其它时候我可以不持戒。」这种分别心导致持戒波罗蜜不清净。）
3. 认为两种欲⁴与三界生命是快乐的，而认为欲与生命的止息是苦的；这些是污染出离波罗蜜的原因。
4. 错误地认为有「我」与「我的」是污染智慧波罗蜜的原因。
5. 软弱无力的心带来昏沉与散乱是污染精进波罗蜜的原因。
6. 分别自己与他人（我的人和他的人）的心是污染忍辱波罗蜜的原因。
7. 没有看到、没有听到、没有触到与不知道的说是看到、听到、触到与知道。反之，有看到、听到、触到与知道的却说没有看到、没有听到、没有触到与不知道；这些都是污染真实波罗蜜的原因。
8. 认为波罗蜜、舍离与善行诸菩提资粮是无益的，反而认为与它们对立的恶法是有益的；这些是污染决意波罗蜜的原因。
9. 分别谁人对自己有恩与否（谁是友善与不友善的）是污染慈波罗蜜的原因。
10. 分别所遇到的感官目标为可喜与不可喜的心是污染舍波罗蜜的原因。

什么是净化波罗蜜的因素？

对于这个问题：「什么是净化波罗蜜的因素？」，它的答案是：不被渴爱、我慢与邪见污染破坏，以及（有如上述的）无分别心是净化波罗蜜的因素。

因此，只有不受渴爱、我慢、邪见与分别心污染的波罗蜜才是清淨的。

⁴ 两种欲：事欲（欲乐目标）与烦恼欲。

什么是波罗蜜的对立因素？

对于这个问题：「什么是波罗蜜的对立因素？」，答案是：概括来说，一切烦恼与恶法皆是波罗蜜的对立因素。

深入的探讨：执着布施之物和自私跟布施波罗蜜对立。身、语、意恶行跟持戒波罗蜜对立。取乐于欲乐目标、烦恼欲与生命跟出离波罗蜜对立。愚痴跟智慧对立。前述的八懈怠事跟精进波罗蜜对立。由于贪或瞋而不能忍受可喜与不可喜的目标跟忍辱波罗蜜对立。没有如实地说出真相跟真实波罗蜜对立。无能力去克服那些与波罗蜜对立的恶法是决意波罗蜜的对立因素。九个导致瞋恨的原因是慈波罗蜜的对立因素。不中立地看待可喜与不可喜的目标是舍波罗蜜的对立因素。

什么是修习波罗蜜之详细法？

对于这问题：「如何去圆满波罗蜜？菩萨又是怎样修习波罗蜜的？」，其答案如下：

关于布施波罗蜜

为了众生的利益，菩萨以多种方法圆满布施波罗蜜：致力为众生谋求福利、舍弃自己的肢体与生命、防止将发生在他们身上的危险、给予他们佛法的指导等。

详细的答案是：布施有三种，即：一、物施或财施；二、无畏施；三、法施。

一、物施

物施又可分为两种，即（i）内物施和（ii）外物施。（根据经藏的列举法）可以布施的外物有十种：食物、饮品、衣服、交通工具、香水、花与药膏、座位、床、住所和点灯的物品。这些物品可以再分为更多种，譬如食物可以分为硬食、软食等。

同样地，（根据论藏的列举法）物品可以依据六尘（六所缘）的分法分为六种，即可视物、声音等。这些六尘的物品又可以再分为许多种类，譬如可视物可以是蓝的、黄的等等。

同样地，物品可以分为许多无生命的种类，譬如宝石、金、银、珍珠、珊瑚、稻田、其它适于耕种的地、公园、花园等。而有生命的则可以分为女奴、男奴、牛等。因此有许多可以布施的东西。

如何行外物施？

当菩萨行外物施时，他布施所需之物给需要的人。当他知道某人需要某物时，即使是那人不讨，他也会布施。若他人来讨，他会布施得更多。当行布施时，他毫无条件地实行。

当有足够的物品，他就给每一个人足够的份量。若物品不足时，他则平均分配。

这里有一项须注意的特点：在行布施时，他不会布施会带来坏处的物品，譬如武器、毒药与麻醉物。他也不布施没有益处且导致懈怠、忽视与嬉戏的玩乐物。

对于病人，他不布施不适当的食物与饮品，他只布施适当与适量的物品。

同样地，当有人向他讨时，他给在家人适合在家人的物品；给比丘适合比丘的物品。（他不给在家人比丘所用的东西，反之也是如此。）布施时，他不会给亲

近的父母亲、亲戚、朋友、同事、孩子们、妻子、仆人及工人带来麻烦。

答应了要给优等的东西，他不会给劣等的东西。布施时，他不会期望利益、尊敬、名誉或回报。除了正等正觉之外，他不会期望投生善界、富有之类的善报。他行布施的唯一愿望即是证得正等正觉。

布施时，他不会厌恶受者或所施之物。甚至对于辱骂他的受者，他也绝不以无礼的态度（不会像在倒垃圾般）或恼怒地行布施。他时常具有悲心、尊敬与平静地行布施。行布施时，他绝不相信吵闹的欢呼是吉祥事，而是坚定地因果有信心。

布施时，他不会令受者自认卑下及须向他致敬，也不会有误导或导致分裂的动机。他只以一颗非常平静的心行布施。布施时，他绝不用粗言恶语，或骄傲地撅嘴，或愁眉不展，而只用爱语、面带笑容及心平和宁静。

每当对某物生起太强的执着或贪欲时，可能是因为它的优等品质，或是因为长期为个人所用，或是自己对有价值与特出的物品有贪欲的性格，菩萨会清楚地觉察此贪念，以及很快地去除它，然后去寻找受者，直到遇到受者与布施了那物品为止。

假设他即将食用一餐只够一人份量的食物时，有人来到向他讨取，在这种情况下，菩萨会毫不犹豫与尊敬有礼地布施全部给那人，就有如我们的菩萨身为阿吉帝⁵（Akitti）时所做的一样。

当有人向他讨他的孩子、妻子、奴仆等时，首先会向他的孩子、妻子等解释所建议的布施，只有在他们同意时，他才把这些乐于帮他圆满波罗蜜的人送给他人。但是若知道向他讨取的是非人（例如夜叉、阿修罗等），那他就不会行此布施。

同样地，他绝不会把国家送给为人民带来危害与痛苦的人，而只送给会正当地保护人民的有德之士。这就是行外物施的方法。

如何行内物施？

菩萨有两种行内物施的方式：

1. 布施全身：有如为了衣食而卖身为奴去服侍他人的人，菩萨甚至做出献身捐躯地服务众生，完全不期求欲乐或投生到善界，只是希望为众生带来至上的福利与快乐，以及把布施波罗蜜圆满至最高境界。
2. 布施四肢与器官：他毫不犹豫地布施自己的四肢与器官（譬如手、脚、眼等）给与需要的人。有如布施外物一般，他绝不执着于自己的四肢与器官，也不会有一丝的心不甘情不愿。

两个目的

在舍弃自己的四肢、器官与全身时，菩萨有两个目的：

1. 成全受者的心愿与让他获得所需。
2. 通过慷慨与不执着地布施而获得修习波罗蜜的善巧。菩萨在布施全身或任何器官（内物施）时，就有如在行慈善时布施外物一般，想道：「通过

⁵ 有一次我们的菩萨出生在波罗奈国的一个婆罗门富豪家，名为阿吉帝（Akitti）。在布施了所有的财产之后，他隐居在森林里。在那里他继续把获得的东西布施给他人，甚至只剩下古拉叶（Kura）可吃的地步。

这样的布施，我肯定会证得正等正觉。」

在布施时，他只给对受者有益之物。若知道来讨取的是欲伤害他的魔王或他的兵卒，菩萨就不会布施身体或器官，而作此想：「别做这对他们毫无结果的布施。」同样地，他也不布施身体或器官给受魔王魔兵所控制的人与精神不正常的人。除此之外，在其它人向他讨取时，他会即刻布施，因为做这类布施的机会是非常稀有的。

二、无畏施

当众生面临国王、盗贼、大火、敌人、野兽、龙、夜叉、阿修罗等的危害时，菩萨就会布施无畏予他们，保护与解救他们，甚至不惜舍却自己的生命。

三、法施

法施是指以一颗无贪、无瞋、无痴与清净的心，毫不模棱两可地教导真实法。

对于一个有很强的善念想要成为弟子（阿罗汉）的人，菩萨将会向他开示三归依、持戒、防护诸根、知足于食、修习正念、七善法、修止禅与观禅、七清净、四道智、三明、六神通、四无碍解智与弟子菩提，即阿罗汉果。

他详细地阐述以上诸法的素质而做法施，协助尚未建立三归依、持戒等之人建立这些德行。协助已建立这些德行之人更进一步地提升与净化它们。

同样地，对于那些发愿成为辟支佛与圆满佛之人，菩萨向他们详细地解说十波罗蜜的相、作用等，而行法布施。他也详细地阐述菩萨三个阶段的荣誉，即修习波罗蜜时、成佛时及执行佛陀的任务时。他帮助他人建立足以证得辟支佛果与佛果的修行，协助已建立的进一步提升与净化。

在修习布施波罗蜜时，菩萨培育起对自己的生命与财物无常的领悟力。他也看待这些财物是与他人共有。他连续不断地对众生培育大悲心。在培育大悲心时，他从财物中收聚了功德的精华。有如某人的屋子陷入火海时，自己逃出以保命，以及带出最珍贵之物到安全的地方。同样地，菩萨慷慨无私地布施全部的财物而不留一物，如此得以从不断被欲火等十一种火⁶肆虐的（人、天、梵天）三界宫殿里解救出自己，以及带出珍贵的财物。布施时，他毫不顾虑布施何物与保留何物给自己，而且是没有分别心的。

（以上是修习布施波罗蜜的方法。）

如何圆满持戒波罗蜜？

若想在物质上给予他人援助，我们首先必须赚取财物。同样地，为了给众生穿上戒行的装饰，菩萨首先清净自己的戒行。

有四种净化戒行的方式：

- 一、净化自己的倾向；
- 二、从他人处受戒；
- 三、不犯戒；

⁶ 十一种火：贪、瞋、痴、生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼。

四、忏悔所犯的戒。

止戒（Varitta Sila）与行戒（Caritta Sila）

通过以上四个方式净化的戒行可分为两种，即止戒与行戒。

1. 止戒（止持戒）是不做佛陀和其它圣人所禁止的事，如果他们说道「这是错的，是不应做的，是应被禁止的。」因此不造杀生等十恶业是为止戒。
2. 行戒（作持戒）是向应受尊敬的导师、双亲、善友等致敬，以及向他们实行无可指责与有益的责任。

菩萨如何持止戒？

菩萨对众生有大悲心，即使在梦中也不会对众生有瞋恨心，因此他戒杀生。

由于他时刻献身助人的精神，他对待别人的财物有如在握着一一条毒蛇，是不会有不正当的倾向的。

身为比丘或隐士时，他修习梵行。他不单只避免同妇女行房事，也避免《增支部》提到的色欲七小束缚，即：

- 一、乐于女人的抚摸；
- 二、乐于和女人嬉笑；
- 三、乐于和女人眼对眼互相注视；
- 四、乐于隔墙听女人的笑声、歌声与哭声；
- 五、乐于回忆过去与女人相处的欢乐；
- 六、乐于观看他人享受欲乐及希望获得这种快乐；
- 七、希望投生天界地修梵行。

基于他连色欲的七小束缚都避免，对他来说破邪淫戒是不可能的。他从很久以前即已戒绝邪淫。

在身为在家人时，菩萨绝不放纵甚至只是一个对别人的妻子生起欲念的念头。

说话时，他避免四种不正当的语言，而只说真实的话、有助于朋友之间和平相处的话、友善的话、及在适当的时候讲适度的佛法。

他的心没有贪婪（这贪婪是指贪图他人之物）与瞋恨（这是指想害人之心），以及时常信受正见，具有众生自业智⁷（kammassakatabana）。他对修习正法的隐士有信心与善意。

菩萨如何修习行戒

菩萨对朋友时常保持欢迎，有敬意及有礼地合掌问候与招待他们。对病人他亲自周到地服侍。听了佛法之后他表示欢喜。他赞赏有德者的美德。对别人的折辱他耐心地忍受，以及不断重复地回忆他们对他的恩惠。他随喜他人的善行，而奉献自己的善业以证得正等正觉。他时刻不忘修习善法。若他做了错事，他会承认（不会尝试隐瞒）及向法友忏悔。他修习越来越多的法，成就也越来越高。

同样地，采取自己可接受，同时又可惠益众生的方式，他善巧又精进地为众

⁷ 众生自业是指业力是属于自己造的，只有他自己去负责自己所造的业，包括善与恶。

生服务。当他们受到疾病折磨时，他会尽力去解除他们的痛苦。当不幸（vyasana）降临在他们身上，譬如危害到他们的亲戚、财富、健康、戒律与信仰时，他带给他们安慰和消除他们的痛苦。他正义地指出他们需要被纠正的不当行为，带他们脱离邪恶而建立善行。对于应受支持的人，他正义地给予援助。

在听到过去的菩萨如何付出最高尚的努力圆满最难实行、具有不可思议的力量和肯定为众生带来快乐与福利的波罗蜜、舍离与善行时，菩萨也完全不害怕、不气馁与不灰心。

他省察：「过去诸菩萨也跟我一样只是人而已，然而通过持续不断地修习戒定慧而达到正等正觉。跟过去诸菩萨一样，我将实行完整的戒定慧三学。如此，在完成同等的三学之后，最终我将证得同样的目标，即正等正觉。」

因此，以信心为先驱，再通过不气馁的精进，他实行成就戒学等。

同样地，菩萨不会宣传自己的善行，反之，他不隐瞒地承认自己的过错。他少欲知足、乐于隐居而不混杂于社会之中。他忍受种种苦难、不对任何事物起贪欲或烦躁的反应。他不傲慢自大、不恶意地说骂人的话、也不说废话。他安宁、平静与脱离不正当与虚伪的生活。

他具有正当的身语行为与正当的托钵去处。对最微小的过错，他也看出它的危险，因此很严谨地持戒。由于对身体与生命没有执着，他全心全意只为了证得正等正觉与涅槃，同时不断地投入于善行。他不会对身体与生命有最微小的执着，反之他舍弃它们。他去除会败坏德行的污染因素，例如恶意、怨恨等。

他不会对小小的成就感到自满，而不断地为更高层次的目标奋斗。由于这样的精进，他的禅那等成就不会退减或停滞不前，而不断地朝向更高的境界成长与迈进。

同样地，菩萨帮助盲人去到目的地或引导他们走上正确的路。对于聋哑之人，他以手势与他们沟通。他提供椅子或交通工具给残障人士，或在有必要时亲自背他们到目的地。

他勤奋地致力于令无信心的人建立信心、懒惰的人培育起精进力、没有正念的人培育起正念、烦躁与多忧虑的人培育起定力，及愚痴迷糊的人培育起智慧。他努力使受到五盖干扰的人得以克制它们，也使受贪欲、瞋恨与残忍的恶念压迫之人得以去除这些压迫力。

他感恩帮过他的人，以亲切的言语来问候他们、以同等或更多的份量来回报他们、及在他们遭遇不幸时成为他们的良伴。

明了众生各种不同的本性，他帮助他们解脱恶法与培育善法。他亲近他们以实现他们的需要与愿望。[这是指和他们作朋友以帮助他们远离恶法而建立美德。他通过四摄法来达到目标，即布施给予喜欢接受布施的人、说爱语给喜欢听友善的话之人、展示一个有益处的生活（有益处、向善的行为，即利行）给认同这类生活的人、以平等心对待喜欢别人对待他们有如对待自己一样之人。]

同样地，在帮助他人的时候，他不会伤害他们或与他们争吵、不会羞辱他们或让他们感到后悔。他不会轻视或专门挑出他人的缺点。在与人相处时他不自居高尚、不会傲慢而能保持谦虚。

他不对别人保持优越的态度，却也避免在不当的时候与他们相处或过度的亲切。他只在适当的时间与地点跟值得交往的善友相处。他不在某人的朋友面前提

起那人的坏处，或在某人的敌人面前称赞那人。他不跟不适于交往的人有密切的关系。

他不拒绝适当的邀请，却也不过度地纵容他人的要求。他不接受超过他所需的份量。通过讲解信的功德，他鼓励有信心的人，使他们感到欢喜。同样地，对于具有戒行、勤学、布施和智慧的人，他讲解以上的素质以鼓励他们，使到他们感到喜悦。

若菩萨成就了禅那与神通，通过这些力量，他激起怠惰（于修善行）之人的恐惧，显现给他们看到某些恶道的恐怖；他使到那些没有信心与其它美德之人建立信心等，以及带领他们接触佛法。他帮助那些已具有信心等美德之人达到成熟。

如此，菩萨的行戒有如无量善行的「洪水」一般，一世又一世地变得越来越大。

（以上是修习持戒波罗蜜的方法。）

如何修习出离波罗蜜？

如前所述，出离波罗蜜是以大悲心与方法善巧智为基础、欲脱离欲乐与生命界的心与心所。它的前提是对欲乐与生命界的不圆满感到厌恶及悚惧智。因此，菩萨首先以过患智如实地观照欲乐与生命界的不圆满。

他如此观照它们的不圆满：「由于在家生活是诸多烦恼的住所；由于有妻子儿女等约束是自己修善的障碍；由于牵涉与受束缚在种种活动当中，譬如经商与耕种，因此它不是一个可以获得出离之乐的适当地方。」

人们的欲乐就有如在利剑尖端上的一滴蜂蜜，实是危害多于享受的。这些享受都是很短暂的，就有如电影片段的影像。只有像疯子的服装扭曲般（的混乱）知觉才会享受它们。它有如掩盖一堆粪的掩饰物般具有误导性。有如舔舐手指上的水份一般难以满足。它们有如饥饿过度的人吞食的食物一般，带来许多的不幸与具有危害性。有如钩上之饵带来过去、现在与未来诸苦。有如焚烧之火的炽热。有如树胶之黏。它有如凶手的斗篷，掩饰了凶器。首先省察了欲乐与生命界的坏处，再省察脱离它们（指出离）的好处之后，菩萨致力于修习出离波罗蜜。

由于出家是出离波罗蜜的根基，在没有佛法的时候，为了修习此波罗蜜，菩萨就在相信业力与相信作业的修行者之下出家为隐士。但是，若佛陀出现，他将加入比丘僧团。

出家后，他培育止戒与行戒；为了清净这些戒行，他再修持头陀行。

菩萨以受头陀行加持的净戒水洗掉内心的烦恼，而具备了无可指责的清净身语业。他对任何所获得的袈裟、食物与住所都感到知足。跟从了圣者的四个传统⁸（ariyavamsattaya）之前三项之后，他致力于获得第四个，即乐于禅修（bhavanarama），而从四十种业处当中选修一个适合的，直到证得近行定（upacara）与安止定（appana）。证得禅那时，菩萨即成就了出离波罗蜜。

（以上是修习出离波罗蜜的方法。）

如何修习智慧波罗蜜？

由于智慧之光不能与愚痴之暗共存，修习智慧波罗蜜的菩萨避免导致愚痴的

⁸ 圣者的四个传统即知足于任何袈裟、食物、住所与乐于禅修。

原因，譬如对善法反感（arati）、怠惰、昏沉（无正念）地伸手等，而精进地致力于获得更广泛的智慧、各种禅那等。

智慧有三种：一、闻所成慧（sutamaya pabba）；二、思所成慧（cintamaya pabba）；三、修所成慧（bhavanamaya pabba）。

一、闻所成慧

为了把（也称为闻谛的）闻所成慧带至成熟，菩萨以方法善巧智为根基，而具有正念、精进与智慧地细心读、听、学、记、问和分析探讨，以培育闻所成慧。闻所成慧的整体组合是：

（一）五蕴、十二处、十八界、四圣谛、廿二根、十二因缘、由四念处等所组成的三十七菩提分，以及善恶等各种法的排式。

（二）无可责备、有助于为众生带来快乐与福利的世间知识。如此菩萨培育了闻所成慧而成为智者，成就自己，也为他人建立智慧。

同样地，为了服务众生，菩萨培育了可以即刻在当地找到适当方法的智慧，也即是方法善巧智。运用这种智慧，菩萨有能力在与人交往的时候明了有助益的因素与导致破坏的因素。

二、思所成慧

同样地，菩萨通过深入地省察五蕴等究竟法，以培育思所成慧。（细心地读、听、学与记五蕴等诸究竟法为闻所成慧。先思考而后省察已读、已听、已学与已记的诸究竟法是思所成慧。）

三、修所成慧

同样地，在透彻地了解五蕴等究竟法的特相与共相，而建立了俗谛的知识之后，菩萨进而修禅以便获得前面部份的修所成慧（通过禅修而亲身体证的智慧），即是前九个观智，譬如观察有为法无常、苦、无我的思惟智。

如此地修习观智，菩萨全面地观到身外与身内之物皆只是名色的现象而已：「这组自然现象，只是名色而已，根据因缘而生灭。事实上，并没有造作者或被造者。名色在生起之后肯定会消失，因此它是无常的。由于它不断地生灭，因此它是苦的。它是无可控制的，因此它是无我的。」如此地观照内外物的实相，他舍弃了对它们的执着，也助他人做到这一点。

在未成佛之前，菩萨基于大悲心去帮助众生进入三乘行道（patipatti，通过这三乘行道，众生可以成就三种菩提），或帮已进入行道之人达到成熟。

对于他本身，菩萨致力于获得禅那的五自在与诸神通。由于禅那与神通的定力之助，他达到智慧的顶峰。

（以上是修习智慧波罗蜜的方法。）

如何修习精进等波罗蜜？

一个为了打败敌人的将军会毫不间断地奋斗，如是，欲依靠自力而不依赖他人的帮助克服烦恼敌，以及带领众生进行同等征服行动的菩萨，需要时时刻刻皆精进于圆满诸波罗蜜。

因此菩萨不断具有正念地省察：「今天我累积了什么菩提资粮与智慧？今天

我帮了他人什么？」每天如此省察，他精进地致力于为众生服务。

为了帮助众生，他很慷慨地布施自己的财物，包括生命与肢体。无论是什么言行，他的心只是倾向于正等正觉。无论获得什么功德，他也奉献给唯一的目标，即正等正觉。

即使是上等与稀有的欲乐目标，他的心也不执着而倾向于出离，更别说是下等与普通的欲乐目标。

在做每一件事时，他都培育与运用方法善巧智。

他时刻精进地为众生的福利而努力。

他有耐心地忍受所有可喜与不可喜的感官目标。

他坚持真实，即使受到生命威胁也不动摇。

他毫无分别心地对一切众生散播慈悲。有如一个父亲愿意承担孩子们的痛苦，因此他愿意承担一切将降临于众生的痛苦。

他对众生的善行都感到欢喜。他时常省察佛陀的伟大与无边的力量。无论是造作任何言行，他的心只倾向于正等正觉。

如此这般，菩萨持续地献身于布施等诸善行，而日复一日地累积了无可匹比的功德。

而且，他舍弃自己的生命与肢体去帮助与保护众生；他寻找与实行各种方法来减轻众生的种种痛苦，譬如饥饿、口渴、寒冷、炽热、风吹、日晒等。

他无分别心地希望一切众生能够获得种种身心舒适的快乐，譬如消除上述诸苦而得来的快乐；住在愉人的公园、花园、宫殿、池塘、森林之乐；佛陀、辟支佛、弟子与菩萨出家后体证禅那之乐。

（至目前为止，所述的一切活动都是在菩萨还未证得禅那时所做的。）

当他成就禅那时，他致力于让他人也可体验喜、静、乐、定及如实知见的智慧，就跟他所体验的一样。

而且，他明白众生无助地沉沦在生死轮回之苦、烦恼之苦、令众生逗留在轮回里的诸行业之苦。

他如此看待苦难的众生：他清楚地看到地狱的众生长期持续不断地体验极端的痛苦，被砍、切、研磨成粉与烈火焚烧。

他清楚地看到生为动物的众生时刻受到互相仇恨、压迫、伤害、互相残杀或为人所用的极大痛苦。

他清楚地看到身为饿鬼的众生受尽烈火折磨，受尽饥饿、口渴、寒风、烈日等的苦楚，食用人们呕吐出来的食物、痰等，以及不断地痛哭与悲伤。

他清楚地看到某些人类为生活劳苦，犯罪时被罚斩掉手足等，丑陋难看，深陷于痛苦的泥坑，跟地狱众生的痛苦并无差别。有些人在饥荒时遭受的饥渴就跟饿鬼一样地痛苦。某些质量弱的人则受强者征服，被压迫去为他们服务，以及必须依靠主人生存。他视这苦与动物所受的一模一样。

他清楚地看到六个欲界的天神（被人类认为只有快乐而没有痛苦）在吞食「欲乐之毒」与受尽贪瞋痴之烈火焚烧，而遭受心烦意乱之苦，有如干柴烈火受到风的助力，而不曾有一刻的宁静，只是不断地挣扎着活下去。

他清楚地看到色界与无色界的梵天在享尽最长的八万四千大劫天寿后，还是逃不过无常的自然法则，而掉入无敌的生老病死轮回之苦海里。这就像强健的鸟，

在飞至遥远的天边时必有力尽的一刻，或有如一个有神力之人射往天空的箭，最终还是掉下来。

这般清楚且透彻地看到众生之苦后，菩萨的内心生起了悚惧感，而毫无分别心地对三十一界的众生散布慈悲。

菩萨毫无间断地以身语意至善之业来圆满诸波罗蜜，恒心地彻底奋斗，以便所有的波罗蜜都可达到最高峰的境界。

再者，负责把他带往佛果（即不可思议、无上、无边、无染与诸清净美德之库）的精进力有不可思议的力量。普通人甚至不敢听闻菩萨所付出的精进力，更别说亲自去实行它。

当他成就了精进波罗蜜的勤勇（parakkama，前进力）之后，跟随在后的忍辱、真实等诸波罗蜜，以及之前的布施、持戒等诸波罗蜜，也由于修习诸波罗蜜的精进力而达到圆满。因此，应该如此地理解忍辱与其余波罗蜜之修习法。

因此，以种种方法布施来利益及带给众生快乐是修习布施波罗蜜的方法。

不毁坏而保护众生的生命、财物与家庭；不离间；说爱语；说有益的话（不说废话）等是修习持戒波罗蜜的方法。

同样地，接受众生布施的四资具（cattaro paccaya，即袈裟、食物、住所与药物），以及行法布施等善法是修习出离波罗蜜。具备方法善巧智地提供众生福利是在修习智能波罗蜜。热忱地致力于实行此善巧，面对种种困难也绝不退缩是修习精进波罗蜜。耐心地忍受众生对己的折辱是修习忍辱波罗蜜。不欺骗而遵守援助众生的承诺是修习真实波罗蜜。即使是在为众生服务时有损于己也保持不动摇的决心是修习决意波罗蜜。重复地省思众生的利益与快乐是修习慈波罗蜜。在受到别人帮助或为难时保持不受动摇是修习舍波罗蜜。

因此，菩萨致力于累积无上的善业与智慧，是不与普通人共有的。他为了无边众生而彻底细心地修习以上诸波罗蜜的条件。简而言之，这种种修行可称为修习「成就波罗蜜」

什么是波罗蜜的全面分析？

对于这问题：「有多少个波罗蜜？」，简短的答案是：波罗蜜有三十个，即是十个普通波罗蜜（parami）、十个中等波罗蜜（upaparami）和十个究竟波罗蜜或最高等波罗蜜（paramatthaparami）。

布施有普通布施波罗蜜、中等布施波罗蜜和究竟布施波罗蜜。关于持戒、出离等其它九个波罗蜜，每个皆有三个层次，因此原本的十个波罗蜜则可分为三十个波罗蜜。

普通、中等与究竟波罗蜜

对于这问题：「什么是普通、中等与究竟波罗蜜？」，在《行藏注疏》的「杂集」一章里有给与答案。在那里，论师详尽地回答这个问题，提供各导师不同的解释、见解与评论。若在此提供注疏的全文，可能会给读者带来混乱。因此我们将只提供大护法上座论师认为最恰当的见解。

（一）布施妻子、儿女与财产这些外物是属于普通布施波罗蜜。布施自己的手脚等肢体是属于中等布施波罗蜜。布施自己的生命是属于究竟布施波罗蜜。

（二）同样地，不为了妻子、儿女与财产外物而犯戒是属于普通持戒波罗蜜。不为了自己的手脚等肢体而犯戒是属于中等持戒波罗蜜。不为了自己的生命而犯戒是属于究竟持戒波罗蜜。

（三）断除对外物的执着而出家是属于普通出离波罗蜜。断除对自己的手脚等肢体的执着而出家是中等出离波罗蜜。断除对自己的生命之执着而出家是究竟出离波罗蜜。

（四）舍弃对外物的执着，而明智地分析善恶法是普通智慧波罗蜜。舍弃对自己肢体的执着，而明智地分析善恶法是中等智慧波罗蜜。舍弃对自己的生命之执着，而明智地分析善恶法是究竟智慧波罗蜜。

（五）致力于成就（前述与后述的）普通波罗蜜是普通精进波罗蜜。致力于成就中等波罗蜜是中等精进波罗蜜。致力于成就究竟波罗蜜是究竟精进波罗蜜。

（六）耐心地忍受危害自己的外物之事是属于普通忍辱波罗蜜。耐心地忍受危害自己的手脚等肢体之事是属于中等忍辱波罗蜜。耐心地忍受危害自己的生命之事是属于究竟忍辱波罗蜜。

（七）不为了自己的外物而舍弃真实是属于普通真实波罗蜜。不为了自己的手脚等肢体而舍弃真实是属于中等真实波罗蜜。不为了自己的生命而舍弃真实是属于究竟真实波罗蜜。

（八）即使自己的外物受到危害也不动摇修习诸波罗蜜的决心是普通决意波罗蜜。即使自己的肢体受到危害也不动摇的决心是中等决意波罗蜜。即使自己的生命受到危害也不动摇的决心是究竟决意波罗蜜。

（九）即使众生伤害到自己的外物也不舍弃对他们的慈爱（连续不断地对众生散播慈爱）是普通慈波罗蜜。即使众生伤害到自己的手脚等肢体也不舍弃对他们的慈爱是中等慈波罗蜜。即使众生伤害到自己的生命也不舍弃对他们的慈爱是究竟慈波罗蜜。

（十）对众生有助与有害于自己外物的事物保持舍心是普通舍波罗蜜。对众生有益与有害于自己的手脚等肢体的事物保持舍心是中等舍波罗蜜。对众生有益与有害于自己的生命的事物保持舍心是究竟舍波罗蜜。

应该如此理解波罗蜜的分类法。

什么是圆满波罗蜜的因素？

对于这问题：「什么是圆满波罗蜜的因素？」，它的答案是：

- 一、培育四种成就；
- 二、省察诸波罗蜜的对立因素，再进而去除它们；
- 三、献身于佛。

详尽的解释：

（一）四种圆满波罗蜜的良方即是：（a）一切资粮成就——心中只抱着正等正觉这唯一的目的，而毫不余漏地培育与累积一切波罗蜜、舍离与善行诸菩提资粮；（b）恭敬成就——以至上的敬意去实行；（c）无间断成就——在每一世里毫不间断地实行；（d）无时懈怠成就——在直到成佛为止的漫长时间里，毫不懈怠地实行。

（二）菩萨应有这样的决心：「我将毫不犹豫地布施他人向我讨取之物，包括我所有的财物与自己的生命。我只用布施之后所剩下来的东西。」因此，他甚至在乞求者还未上门时已把自己拥有的一切财物布施予人。

如此，他已首先在心中决定舍弃任何自己拥有之物。但是有四个阻碍他布施的因素（布施之系缚）：

- （1） 以往不惯于布施；
- （2） 没有足够的财物以供布施；
- （3） 所拥有之物太好了，舍不得布施；
- （4） 忧虑财物会减少。

对于这四个障碍：

（1）当菩萨有东西可供布施，而又有乞求者到来，但是他的心却没有倾向于布施时，他了解到：「肯定的，我以往并不惯于行布施。因此在有这么好的因缘时我也没有布施的念头。」之后他再省思：「虽然布施之念没有在我心中生起，我将布施以便惯于行布施及乐于其中。从现在开始，我将慷慨地行布施。我不是已决定布施所有的财物给向我讨取的人吗？」

如此省思之后，他快乐与不执着地行布施。因此菩萨得以去除「以往不惯行布施」这第一个障碍。

（2）当没有足够的财物以供布施时，菩萨这么省思：「由于以往我没有布施，因此现在我陷于缺乏财物的困境。所以无论我有什么东西，我都应该拿去布施，不管它只是少量或品质劣等，甚至是使到我的生活更困苦也愿意。通过这布施，未来我将得以达到布施波罗蜜的顶点。」

如此省思之后，他很快乐与不执着地行布施。因此他得以去除「没有足够的财物以供布施」这第二个障碍。

（3）当所拥有之物品品质太好而舍不得布施时，菩萨这么省思：「嘿！你不是发愿欲证得最圣洁、最令人羡慕的正等正觉吗？为了获得它，你应该布施最圣洁、最令人羡慕之物。」

如此省思之后，他很快乐与不执着地布施最上等与美妙之物。因此他得以去除「所拥有之物品品质太好而舍不得布施」这第三个障碍。

（4）在布施之后看到财物减少时，菩萨这么省思：「逃不开毁灭与损失是财物的本质。由于以往我没有进行毫不减损的布施，因此我现在面对财物减损。我将不论多或少地布施我所拥有的财物。通过这布施，未来我将得以达到布施波罗蜜的顶点。」

如此省思之后，他很快乐与不执着地布施所拥有的东西。行了此布施，他得以去除「忧虑财物减少」这第四个障碍。

通过适当的省思而去除这些布施的障碍是一个圆满布施波罗蜜的良方。同样的方法也适用于持戒等其它波罗蜜。

（三）除此之外，菩萨初见佛陀时已自愿奉献身躯，说道：「我愿把自己的躯体献给佛陀。」这献身于佛陀是一个圆满波罗蜜的良方。

事实上，已献身于佛的菩萨这么省思：「我已把此身献给佛陀，无论什么（难题）都尽管来吧！」在每一世奋力修习诸波罗蜜时，若是遇到可能伤害他身体或生

命的苦难，或难以忍受的困苦，或受到他人的伤害，甚至可能夺去他的性命，他也这么地省思。如此省思之后，他保持绝对不动摇的心去面对一切难题，甚至是威胁到性命的，而坚决地累积诸波罗蜜善业。

如此，先献身予佛是圆满诸波罗蜜的一个良方。

再一次简短表明圆满波罗蜜的方法，即：一、断除自私的爱；二、培育对众生的慈悲心。

圆满波罗蜜需要多久？

对于这问题：「圆满波罗蜜需要多久？」，它的答案是：

圆满波罗蜜的最短期限是四阿僧祇与十万大劫；中等的期限是八阿僧祇与十万大劫；最长的期限是十六阿僧祇与十万大劫。以上的期限是从被授记为菩萨之后算起。只有在固定的期限里修习了诸波罗蜜，波罗蜜才能达到圆满，然后菩萨才能成佛。

三种不同的期限是跟三类菩萨有关联的，即是慧者菩萨、信者菩萨与精进者菩萨。慧者菩萨需要四阿僧祇与十万大劫来圆满波罗蜜；信者菩萨需要八阿僧祇与十万大劫；精进者菩萨需要十六阿僧祇与十万大劫。

对于这问题：「他们同样都是菩萨，为何有三种不同圆满波罗蜜的期限？」，它的答案是：慧者菩萨信弱而慧强，信者菩萨信强而慧中等，精进者菩萨则慧弱。正等正觉是通过慧力得证。慧强则速于证悟，反之慧弱则慢于证悟。智慧强弱的差异决定了圆满波罗蜜的期限。

三类菩萨

在菩萨第一次被授记时（例如须弥陀隐士），他们已可被分别为三类菩萨：一、敏知者菩萨（略开智者菩萨）；二、广演知者菩萨；三、所引导者菩萨。

在三类菩萨中，如果敏知者菩萨有意在他被授记的那一世证得弟子菩提（即成为阿罗汉），他有足够的善业可以使他在佛陀还未讲完一首四行偈的第三行时，即证得阿罗汉果，连同六神通与四无碍解智。敏知者菩萨也被称为慧者菩萨，他们有最强的智慧。

如果广演知者菩萨有意在他被授记的那一世证得弟子菩提，他有足够的善业可以使他在佛陀还未讲完一首四行偈的第四行时，即证得阿罗汉果，连同六神通与四无碍解智。广演知者菩萨也被称为信者菩萨，他们的智慧属于中等。

如果所引导者菩萨有意在他被授记的那一世证得弟子菩提，他有足够的善业可以使他在佛陀刚讲完一首四行偈的第四行时，即证得阿罗汉果，连同六神通与四无碍解智。所引导者菩萨也被称为精进者菩萨，他们的智慧是为最弱。

以上三类菩萨皆在还未被授记的无数劫以前已在心中下定决心欲修习菩萨道。在被授记之后，他们如前述地圆满诸波罗蜜，而根据固定的期限成就佛果。

提前成就佛果是不可能的

就好像稻种必定在过了固定的时候才会开花、结米与成熟。即使是很勤力地为它灌水等，它也不会提前开花、结米与成熟。情同此理，每一类菩萨是不可能以任何方法在固定的期限之前证得佛果的。即使他每天都以更强大的精进力修习波

罗蜜、舍离与善行，但因为他的智慧还未成熟，成佛的条件也就不能具足。

因此必须很清楚地知道只有根据固定的期限实践诸波罗蜜才能令它们达到圆满。

波罗蜜可以带来什么利益？

对于这问题：「波罗蜜可以带来什么利益？」，它的答案是：波罗蜜带来的利益是不会投生到以下十八处：

- 一、天生瞎眼。
- 二、天生耳聋。
- 三、生为疯子。
- 四、生为哑吧。
- 五、生为残废。
- 六、生为野人。
- 七、生子女奴之胎。
- 八、生为顽固邪信者。
- 九、生为变性人（从男变女）。
- 十、造五逆恶业⁹者。
- 十一、癫疯患者。
- 十二、小于鹌鹑。
- 十三、生为「饥渴饿鬼」（*khuppipasika peta*）、「烧渴饿鬼」（*nijjhamatanhika peta*）或「起尸阿修罗」（*kalakabcika asura*）。
- 十四、生于阿鼻地狱与「世界中间地狱」。
- 十五、生为他化自在天的魔王。
- 十六、生于无想梵天界与净居梵天界。
- 十七、生于无色梵天界。
- 十八、生往其它的世界。

再者，以下也是波罗蜜所带来的利益：

自从发愿成佛之后，菩萨时刻为众生的福利着想，就有如他们的父亲。他拥有特殊的素质，值得接受布施与礼敬。他有如一块优越的福田。他受天与人敬爱。他的心充满了慈悲，不会受到狮、豹、虎等野兽的伤害。由于拥有超凡的善业，不论投生到那里，他的相貌、名誉、快乐、体力与权力都比他人来得优越。他没有病痛。他有非常清净的信、精进、念、定与慧。他只有很轻微的烦恼，因此他易于接受批评。他很有耐心、乐于行善。他不会显露生气或瞋恨，或毁坏他人的名誉。他不乐于斗争、妒忌、狡猾与虚伪。他不傲慢与自大。他很平静，时刻警觉于善法。他耐心地忍受他人的折辱，而不去报复或伤害他们。无论他住在那里，是城镇、乡村或某个地区，那地方就不会有危险与灾难。每当他由于所造的恶业投生到恶趣时（譬如在他身为德米亚王子的前二世投生在增盛地狱里时），他不会跟其它的众生一样感到极度的痛苦，反而培育起更强的悚惧智。

⁹ 五逆恶业是弑父、弑母、杀阿罗汉、出佛身血与破和合僧团。

再者，命圆足、色圆足、族性圆足、主权圆足、可信语与大威神力也是波罗蜜所带来的利益。

命圆足是指无论他投生到那里皆得到长命，他以此圆足而得以修习更多的善业。

色圆足是指相貌美好。菩萨以此圆足得以激起懂得欣赏相好之人对他的信心与敬意。

族性圆足是指投生于上层阶级的家族。通过此圆足，菩萨得以影响自满于高贵出身的人们，引导他们清除我慢心。

主权圆足是指巨大的财富、权势与众多的随从。通过此圆足，菩萨得以运用四摄法帮助应获益之人，以及正义地阻止人们不当的言行。

可信语是指他为人诚实可靠。以此他成为众人所依靠的非凡尺度与毫无偏心的标准。他是无可质疑的权威。

大威神力是指有无边的力量。他不会被击败，而只以正义征服他人。

如此，命圆足等皆是波罗蜜带来的利益。它们本身也是促使波罗蜜增长至无量的原因，也是进入三乘及使它们达到成熟的管道。

（以上是波罗蜜带来的利益。）

什么是波罗蜜的果？

对于这问题：「什么是波罗蜜的果？」，它的简短答案是：波罗蜜之果是以阿罗汉道智与一切智智为首的无量之佛陀素质。即是说，得证佛果是波罗蜜之果。

详尽的解释：

其果是获得具足三十二大人相；八十种好；从身体散发出来的八十腕尺圆周身光（此身光即使是在四种情形¹⁰之下也不会减弱。）；以色身为根基而具有十力智、四无畏智、六不共智和十八不共法¹¹等无量素质的法身。

再者，论师提到以下这一首偈：

「若某尊佛只是颂扬另一尊佛的美德，而在整个大劫里不另谈他事，直到这个大劫结束，而还不能尽颂世尊的美德。」

以上佛陀的一切美德皆是波罗蜜之果。

在此，为了激起你们对佛陀无量之素质的信心与欣赏，进而修习有助于智慧增长的善行，我将在此以善喜隐士（后来的舍利佛尊者）颂扬高见佛（Anomadassi Buddha）的三首偈来为这次讲座的结语。

“Sakka samudde udakam
pametum alhakena va
na tveva tava sabbabbu
banam sakka pametave.”

¹⁰ 四种情形是：午夜、新月、大森林之中与乌云满天而没有闪电。

¹¹ 十八不共法是：一、毫无障碍的过去世智；二、毫无障碍的现世智；三、毫无障碍的未来世智；四、一切的身业皆以智慧为主导；五、一切的语业皆以智慧为主导；六、一切的意业皆以智慧为主导；七、欲不退减；八、勤（精进）不退减；九、定不退减；十、慧不退减；十一、弘法不退减；十二、解脱不退减；十三、不嬉戏或开玩笑；十四、不会犯错；十五、没有任何事是他的智慧不可理解的；十六、没有任何急事；十七、不会粗心大意；十八、不会在没有适当的省察之下实行某事。

「大海洋之水虽无量却还是可以度量，
但是对于一切知的佛陀，
没有任何天神或人，
可以测知世尊智慧的深度。」

“Dharetum pathavim sakka
thapetva tulamandale
na tveva tava sabbabbu
banam sakka dharetave.”

「大地虽无量却还是可以以秤来度量，
但是对于一切知的佛陀，
没有任何天神或人，
可以测知世尊智慧的深度。」

“Akaso minitum sakka
rajjuva angulena va
na tveva tava sabbabbu
banam sakka pametave.”

「天空虽辽阔却还是可以以尺或手来度量，
但是对于一切知的佛陀，
没有任何天神或人，
可以测知世尊智慧的深度。」

我应当在此结束这一系列的大菩提乘讲座。愿发心成佛者能够得偿所愿。愿发愿解脱生死轮回者能够早日解脱。愿一切众生健康快乐。

问 1-1: 请问禅师: 无我与空是否在层次上有所不同?

答 1-1: 在法句经 (Dhammapada) 中, 佛陀开示说: 「一切法无我 (sabbe dhamma anatta)」, 这里的一切法指的是有为法与无为法。有为法包括所有的名色法, 而无为法就是涅槃。当禅修者修行观禅, 体验名色或五蕴为无常、苦、无我时, 他才开始了解什么是无我。当他证悟道智与果智时, 他就会进一步了解到涅槃也是无我的。

至于空, 它的意义比较广泛。例如: 在《中部·小空经 Culasubbata Sutta, Majjhima Nikaya》中, 佛陀说: 当比丘居住在森林时, 他对森林的想是空去大象、牛、驴、金、银、男人女人的集会的。当比丘修行地遍时, 他对地的想是空去森林的。当比丘修行空无边处定时, 他对无边虚空的想是空去地想的。至于其它更高的无色界定, 可以用同样的方式来理解它们的空。当比丘修行观禅时, 他的想是空去常、乐和我的。当比丘证悟涅槃时, 他就见到了真正的空, 因为涅槃空去名与色, 空去常与我, 空去贪、瞋与痴。

问 1-2: 在《如实知见》一书中 (第 170 页) 禅师曾提到: 「舍利弗与目犍连尊者的阿罗汉道与上首弟子的觉智相应, 而婆醯的阿罗汉道只与大弟子的觉智相应; 上首弟子的觉智高过大弟子的觉智。」除了积聚波罗蜜所需时间的长短之外, 还有其它因素造成他们之间的差异吗? 为何同样是阿罗汉却有如此的差距?

答 1-2: 就证悟阿罗汉果这个方面来说, 他们都是相同的。然而, 正如佛陀在《中部·个别经 Anupada Sutta, Majjhima Nikaya》中所说的: 舍利弗尊者具有高超的智慧、广大的智慧、可喜的智能、快速的智能、敏锐的智能和通达的智能。他能够用数千种方式来理解和解说佛陀所开示的一首简短偈诵。他能够详尽地了解每一种名法及每一种色法。他甚至能计算同一时刻降落在整个印度的雨滴数目。就智慧而论, 在佛陀的弟子当中, 没有人比得上舍利弗尊者。

至于目犍连尊者, 他在佛陀的弟子当中神通第一。婆醯则是最快证悟阿罗汉果的人。佛陀也是阿罗汉, 但是他能以他的一切知智 (sabbabbutabana) 来了知所有他想知道的事情; 一切知智是只有佛陀才具备的智慧。

问 1-3: 一般认为人死后还有一个灵魂, 是永恒不死的, 这是常见。佛陀要我们舍离常见和断见, 采取中道。如何才能采取中道呢? 而我们承认人如果没有解脱的话, 还要继续在六道中轮回, 就表示还有一个灵魂的自我, 这不就是常见吗?

在汉译的《杂阿含经》里谈到八圣道分可依世间与出世间的內容加以说明。可否请禅师略为解释? 其凡圣之间的效益又如何呢?

答 1-3: 中道就是八圣道分。世间的八圣道分包含在证悟圣道之前的戒、定、慧

三学里；而出世间的八圣道分就是四种圣道（ariya-magga）。

在世间的八圣道分当中，正语、正业和正命属于戒学。正精进、正念和正定属于定学，所以当你修行止禅时，就是在培育这三项圣道分。正见和正思惟属于慧学。

八圣道分的第一项就是正见。什么是正见呢？正见就是正确地了解苦谛、集谛、灭谛和道谛。

什么是苦谛呢？五取蕴就是苦谛。当你修行色业处与名业处时，就能够以观智来见到你和其它一切众生都只是由名色或只是由五蕴所构成的，根本没有所谓的「我」存在。在这个阶段，你了解到什么是苦谛，并且能以这种正见来暂时去除身见（sakkayaditthi 萨迦耶见）。

观照名色之后，你可以进一步修行缘起，缘起就是集谛。你能够见到一组过去因造成一组现在果。过去因只是名色而已，现在果也只是名色而已，因此，只是名色造成名色而已。当过去的因在生灭时，它们不会想着：「借着我们的生起，让某某果报生起吧。」现在的果也不会想着：「假使某某因生起的话，我们就要生起。」因果只是依据固定的自然法则而生灭，因不需要作任何努力来使果生起；当因发生之后，果也不需要作任何努力就能够生起。当因缘条件成熟时，由于因的发生，就造成果的生起。因是无常、苦、无我的；果也是无常、苦、无我的。过去没有我，现在也没有我。所以无我的法则与生死轮回两者之间并没有冲突。

当你修行缘起时，必须观照到从过去到未来的名色相续流。若你能如此正确地修行，就是暂时去除了断见（uccheda-ditthi）。你必须修行到能够照见所有的名色当下生起，当下就灭尽。若你能如此正确地修行，就是暂时去除了常见（sassata-ditthi）。你必须能够照见所有的名色法都是由它们自己的因缘所造成的。若你能如此正确地修行，就是暂时去除了无因见（ahetuka-ditthi）。你必须能够照见诸因缘产生它们各自的果报。若你能如此正确地修行，就是暂时去除了无作用见（akiriya-ditthi）。因此，这种缘起的正见不但能去除我们对过去、现在、未来三世的疑惑，而且能去除种种邪见。

然后，你就能进一步修行真正的观禅，照见名色及它们的因缘为无常、苦、无我。如此修行时，你能够暂时去除烦恼，这是世间的灭谛。与观禅心同时生起的心所当中，智慧心所就是正见；寻心所就是正思惟；精进心所就是正精进；念心所就是正念；一境性心所就是正定。再者，在禅修时你必须持戒清净，所以你也具备正语、正业与正命。这些是世间的道谛。

当你修行到生灭随观智时，就能够见到未来证悟阿罗汉果及般涅槃的情形。例如：你也许会见到下一世你将在二十岁时证悟阿罗汉果，在六十岁时证入般涅槃。如此，你就能见到在你二十岁证悟阿罗汉果时，所有的烦恼全部灭尽，并且能见到你六十岁证入般涅槃时，所有的名色也都灭尽。这种灭尽也是世俗的灭谛。

当你证悟了以涅槃为对象的道智时，所有八圣道分都存在道心之中：领悟涅槃是正见；将心投入涅槃是正思惟；忆念涅槃是正念；努力领悟涅槃是正精进；一心专注于涅槃是正定；正语、正业、正命这三项圣道分则执行持戒的作用，圣者即使在梦中也不会违犯五戒之中的任何一戒，这些是出世间的八圣道分。证悟须陀洹道之后，最多再经过七番生死就能证得最后的解脱，这是出世间八圣道分

的效益；而世间八圣道分的效益就是能导向证悟出世间的八圣道分。

问 1-4：一般人烧银纸给亡者，这是不是属于迷信呢？

答 1-4：南传佛教没有这样的习俗。然而，我们可以用亡者的名义来做善事，例如布施等，将功德回向给亡者。如果亡者投生作能够分享别人功德的那一类饿鬼，知道有人回向功德给他，而且能生起随喜功德的心，则他就能得到那项功德的利益，而得以转生到善道。可是，如果亡者投生作其它类饿鬼、或投生到地狱道、畜生道、人道、阿修罗道等处，则无法分享别人回向给他的功德。

问 1-5：乐于独处者可能会被认为不合群，如此，独处与合群应当如何兼顾呢？

答 1-5：群体生活对禅修不但没有帮助，而且是修行禅定与观智的一大障碍。在证悟任何道果之前，你应当独处，努力修行，千万不要纠缠在群体生活中。有些人可能会看到你好的一面，认为你是真正遵循佛陀教导而生活、努力修行佛法的比丘或比丘尼；另外有些人则可能会误解你是个不合群的人。至于别人如何看待你，这是你无法作主的事情，因为你不可能使一切人都认为你是个好人的；更何况别人的看法对你并不重要，你不会因为别人对你的看法而证悟成圣人或堕入地狱。如果你想要在人群中交际往来，最好是先证悟阿罗汉果之后再作此打算；若无法证悟阿罗汉果，至少也应先证悟须陀洹道果。然而，如果你不了解如何修行才能证悟道果，那么，你应当跟随贤能的导师学习，在他的指导下修行，一直到证悟道果。

问 1-6：依大空经中的开示，比丘应当远离群聚，寂静独处，如此比较容易成就道业。那么，大众共修是否就不容易得力？又，比丘尼是否适合离群独处自修呢？

答 1-6：有三种独住，即：身独住（*kaya-viveka*）、心独住（*citta-viveka*）与寂静独住（*upadhi-viveka*）。

如果你舍离世俗生活，居住在隐居的处所，你就是做到了身独住；但是，若你的心仍然贪着于世俗生活及感官享受，那就不是真正的独住，因为你不具备心独住，你的身独住只是徒具形式而已。相反地，如果你生活在人群之中，而能不贪着于你的亲友群体及感官享受，你就是独住，就好像佛陀叙述他自己的情况一样。然而，如果你的心不够坚定，仍然会受到别人及感官对象所影响，那么你最好身心都独住。

在这里，我要举个例子来说明，以便你能有更清楚的了解。在《吉祥经 *Mavgala Sutta*》中，佛陀劝告我们要与智者交往，而远离愚者。然而，「与智者交往」这句话所指的并不只是接近智者而且与他朝夕相处而已，它还表示必须从智者那里学习与获取智慧。「远离愚者」这句话并非指一定不能和愚痴的人在一起，若是为了劝告他、引导他走上正途，还是可以与愚者相处，这么做并不违背《吉祥经》中的教导。一个明显的例子就是：佛陀逗留在优楼频螺园（*Uruvela Grove*），和一群持有邪见的拜火教外道相处，以便帮助他们放弃邪道。同样地，你还是能够

在与别人共处的同时，也保持独住的状态。因此，共修并不违背独住的原则，只有在你喜欢修行「说话禅」的时候才会有问题。

另外要考虑的一点是：你是否已经明了趋向证悟阿罗汉果的修行途径？如果你已经明了，那么你可以独住自修，不成问题。然而，如果你还不明了，那么你应该依靠能指导你证悟的导师。这就是佛陀在《大空经》中提到群居的一个好处。

有一次，阿难尊者告诉佛陀说：比丘的梵行能否成就有一半的因素决定于善知识。但是佛陀告诉他：比丘的梵行能否成就完全决定于善知识。这里的善知识指的是能引导你证悟阿罗汉果的人。因此，如果你希望自己达到解脱，也希望帮助别人达到解脱，跟随善知识学习是非常重要的。

问 1-7: 「禅宗」顿悟法门能达到「明心见性」，大开圆解。又有人说：不依禅修也能证悟此明心见性。对于此疑，若不依禅修，而能顿悟「明心见性」法门，能否请禅师释疑？

答 1-7: 我不了解北传佛法，因此我不知道你所谓的「顿悟」指的是什么？

不过，我想为你解说南传的教法。根据南传佛法，人可分为四种：

- 一、 敏知者 (ugghatitabbu) —— 听闻佛法的简短开示就能证悟的人。
- 二、 广演知者 (vipacitabbu) —— 听闻佛法的详细解说才能证悟的人。
- 三、 所引导者 (neyya) —— 单靠听闻佛法还无法证悟，必须精进修行佛法才能证悟的人。
- 四、 文字为最者 (padaparama) —— 在这一生中，无论如何精进都无法证悟的人。

现在，前两种人已经不存在于世间了，只剩下后两种人。第三种人（所引导者）必须有系统地修行止禅与观禅，才能够证悟：在他培育起强而有力的禅定之后，必须照见所有的色法，然后照见所有的名法，这是明心的初步阶段。当他进一步修行缘起时，就更深入地明了心的自性。当他修行观禅时，他的领悟又更深入了一层。当他证悟阿罗汉果时，就是达到了明心的巅峰。

问 1-8: 可否请禅师开示如何行禅？例如：行走时以那一种速度最好——慢速、中速、或快速？在行禅时，我们应当「想」什么呢？再者，可否请禅师给我这个初学者一些方针，以便能培育更深的定力？

答 1-8: 有四种明觉 (sampajana):

- 一、 有义明觉 (satthaka sampajana) —— 清楚地了解什么是有利益的，什么是没有利益的。
- 二、 适宜明觉 (sappaya sampajana) —— 清楚地了解什么是适当的，什么是不适当的。
- 三、 行处明觉 (gocara sampajana) —— 清楚地了解处在一切姿势当中所用的修行方法。
- 四、 不迷惑明觉 (asammoha sampajana) —— 以观智清楚地了解究竟的名

色法。这就是观禅。

前两种明觉不是禅修，第四种明觉就是观禅，因此，如果你修行止禅，就是在修行第三种明觉，你必须在一切的姿势，即：行、住、坐、卧当中专注于禅修的法门。如果能够尽你最大的努力，在一切姿势当中专注于禅修的法门，你的定力就会进步。

《清净道论》中提到有助于提升定觉支的十一件事：

- 一、 保持洁净——意思是你应当保持你的身体、指甲、衣服等清洁；
- 二、 善巧于相——意思是你应当善巧于了知所修行法门的预备相、取相及似相。例如：安般念的禅相、地遍的禅相等；
- 三、 平衡五根；
- 四、 有时候抑制心——意思是当你的择法觉支、精进觉支和喜觉支太强时，你应当抑制你的心，并且着重于开展轻安觉支、定觉支和舍觉支；
- 五、 有时候策励心——意思是当你的轻安觉支、定觉支和舍觉支太强时，你应当策励你的心，并且着重于开展择法觉支、精进觉支和喜觉支；
- 六、 借着信心及悚惧智来激励无精打采的心；
- 七、 以平等舍心来看待因果报应的事件；
- 八、 避免与散乱者来往；
- 九、 常与有禅定者来往；
- 十、 思惟禅定与解脱的利益；
- 十一、 使心倾向于修行禅定。

因此，你可以实行上述这些方法来提升你的定力。

问 1-9：释迦牟尼佛曾为诸阿罗汉授记：经过几劫后，将在何地成佛。但是阿罗汉因烦恼已断，不再受后有，等这期寿命穷尽时，就进入般涅槃。是否会因佛陀的授记而下生人间等，因为他的心中没有烦恼、爱着的缘故，能够施舍身心财物给与众生。等到诸波罗蜜成熟时，再经由菩萨而成佛。若不是的话，将如何解说呢？

答 1-9：在南传佛教里，没有阿罗汉得到佛陀授记能够在未来成佛的记载。

有一段很有名的话，是许多阿罗汉在证悟阿罗汉果时对佛陀报告的话：

「我生已尽，梵行已立，当作已办，不须更作。」

从这句话中，我们就能清楚地了解阿罗汉死后不会再投生。佛陀死后也同样不会再投生。否则，他们所说的话就虚假的，他们就是说谎话。但是，佛陀与阿罗汉是不可能说谎话的，他们说这段话，乃是因为他们已经彻底灭除了包括对生命执着的一切烦恼，已经摧毁了会造成未来生死的所有业力，他们不再生死轮回，这是固定的法则。因此，根据南传佛教，包括佛陀在内的所有阿罗汉都不会再投生。

问 1-10：请示禅师下列问题：

1. 在禅师所教授的业处当中，是否有教导断食法以配合禅修？

2. 断食对禅修有何益处或过患？
3. 在上座部的经典中是否有记载有那些佛陀的声闻弟子因断食而证悟道果？
4. 有位法师目前正在断食，据说她预备断食到这次禅修营结束。但不知这种长期的断食对身心是否会造成任何影响？

答 1-10：就在佛陀成道后所说的第一部经当中，佛陀开示说有两个极端：一个是沉迷于感官享乐，另一个是自我折磨的苦行。这是两条错误的道路。沉迷于感官享乐不是证悟涅槃的路，这是一种卑下的行为，称作 *kamasukhallikanuyoga*（沉迷欲乐），这种行为是低贱的、是村夫的行为、凡夫的行为、不是圣人的行为、没有真实的利益。再者，为了避免心中烦恼生起而借着种种方法来折磨自己，如：将身体暴露于火堆前、暴晒于烈日下、持续地举着手等等，这些也都不是通向涅槃之道，这是另一种卑下的行为，称作 *attakilamathanuyoga*（自我折磨的苦行），这种行为也是没有真实利益的，而断食就是属于这种行为，这不是佛陀所称赞的行为。

佛陀经常劝告我们修行中道，不要偏于上述这两种极端。在律藏当中，佛陀制定了一条戒：比丘、比丘尼必须如理地省察取用钵食的正确目的：「我取用这些食物不是为了像小孩那般地玩乐；不是为了着迷于身体的强壮；不是为了使身体美观；不是为了使肤色光洁。我取用这些食物只是为了维持身体的活力；为了避免饥饿的苦恼；为了帮助修习梵行。」

这是你对食物应当抱持的正确态度，佛陀也是抱持这样的态度。在佛陀开悟证果之前，他修行六年的苦行，其中一项苦行就是每天只吃一粒饭。后来，他了解到这是没有利益的，所以他放弃苦行，开始正常地摄取食物，因而得以恢复体力。舍弃感官享乐与无益苦行这两种极端之后，他修行中道，不久即成就了圆满正觉。

问答二

问 2-1：有的禅修者已经证得四禅八定，甚至修行到观禅（毗婆舍那），但是他们的日常行为或德行并不太好，不太遵守戒律，许多人也因此而对此修行法门产生怀疑。一个证得上述境界的禅修者是否应该比没有证得的禅修者更加坚守他清净的身、口、意？

一位证得四禅八定或修行十二因缘，知道自己的许多过去世，或体验涅槃的禅修者是否应该保守秘密，不轻易向别人透露？

答 2-1：根据巴利圣典，要证得禅那、道、果的人必须先持戒清净；持戒不清净的人虽然还是能培育起某种程度的定力，但是他们不可能证得任何禅那、道与果。

在这里，我必须向大家澄清一点：我从来不曾印证任何禅修者证得禅那、道与果。尽管我确实依照巴利圣典的教法来指导禅修者修行初禅、第二禅等等，然而我只是根据他们在小参时所报告的情况来指导，这并不表示我印证了他们的修行成果。他们的成果报告可能是真的，也可能是假的，因为有些禅修者很诚实，有些却不诚实。

很难说得到上述成果的人在身、口、意方面必定能比尚未得到成果的人清净，因为有些人虽然尚未得到上述的成果，但是他们在德行上却也能持守得非常清净，大龙大长老（Mahanaga Mahathera）就是一个很明显的例子：他是法施阿罗汉（Dhammadinna arahant）的老师，修行止观已经超过六十年以上，但是他还是一个凡夫（puthujjana）；虽然他还是凡夫，但是由于强而有力的止观修行，使得他在那六十年当中没有任何烦恼生起，而且他持戒非常清净，因此他认为自己已经证悟阿罗汉果了。

有一天，他的弟子法施阿罗汉坐在自己的住处，心里想：「我们住在五迦瓦里卡（Uccavalika）的老师大龙大长老是否已达到最究竟的沙门果呢？」观察之下，他发现他的老师还是个凡夫，并且他知道如果不去提醒老师，那么一直到死亡他的老师都还是个凡夫。于是他以神通力飞到老师的住所，顶礼老师并且履行弟子的义务之后，他坐在一旁。大龙大长老问他说：「法施，你为什么突然来到这里？」法施阿罗汉回答说：「我想来请教尊者一些问题。」大长老说：「问吧，我会尽我所知道的来回答你。」于是他问了一千个阿罗汉才能回答的问题，大长老毫不迟疑地回答了每一个问题。

他称赞老师说：「尊者，您的智慧真是敏锐，您在何时达到这样的境界？」老师回答说：「六十年前。」他又问：「尊者，您修行过禅定吗？」老师回答说：「禅定并不困难。」于是他说：「尊者，那么，请变出一只大象来吧。」大长老就变化出一只大白象。他又说：「尊者，现在让这只大白象尾巴直竖，两耳向外伸张，长鼻伸入口中，发出恐怖的怒吼声，向你直冲过来吧。」大长老就照着做了。看到大白象快速直冲过来的可怕景象，大长老跳了起来，准备逃走。这时，断尽烦恼的法施阿罗汉伸手捉住老师的袈裟，说：「尊者，断尽烦恼的人还会胆怯吗？」

这时他的老师了解到自己还是个凡夫，于是他谦卑地求助于法施阿罗汉，法

施阿罗汉说：「尊者，不必担忧，我正是为了要帮助你才来的。」于是他为老师详细地解说一种业处，大长老领受了该业处，然后向经行道走去，走到第三步时就证悟了阿罗汉果。

在《中部 Majjhima Nikaya》的注释里提到一个故事：有一个人年纪老了才出家作比丘，他的戒师是一位已经证得阿罗汉果的年轻比丘，他与戒师住在一起，但是他不知道戒师是阿罗汉。有一天，在他们前往托钵的路上，他问戒师说：「尊者，阿罗汉长得什么样子？」戒师回答说：「这很难辨别，有一个人年老才出家，和阿罗汉住在一起，却不知道对方是阿罗汉。」虽然戒师已经暗示他，他仍然想不到他的这位年轻戒师就是阿罗汉。因此，要辨别谁是阿罗汉是不容易的。

一位真正的圣者是少欲、知足与谦虚的，绝不会轻易透露自己的证悟。如果这位圣者是比丘或比丘尼，根据佛陀所制定的戒律，他（或她）绝不能向未受具足戒的人讲说自己的证悟，未受具足戒的人包括沙弥、沙弥尼和在家居士。再者，从大龙大长老的故事里，我们可以了解要确定一个人的证悟是很困难的，所以最好是不要告诉别人自己的修行成果。另外必须考虑的一点是，有些人会相信你，有些人不会相信。如果你真正证悟了道果，那么不相信的人就造下了严重的恶业，这将会给他们带来伤害。因此，尽管证悟圣道的消息可能会激发某些人对佛法的信心，然而最好还是完全不要透露自己的修行成果。

问 2-2：如果禅修者不诚实，不依照真实情况报告他的禅修经验，他将面对什么样的损失呢？

答 2-2：既然他说谎话，他的戒行就已经不清净，因此他无法证得任何禅那、道与果，也不能在修行上有显著的进步。如果他明知而故意诈称证悟禅那、道与果，那就犯了很严重的戒。若这项恶业在临终时成熟的话，他就会堕入地狱。

身为佛教徒，我们应当清楚地了解自己的目标何在，我们的目标乃是要解脱生死轮回，这是我们所能得到的最大利益。唯有达到目标之后，我们才能引导其它人步上我们所走过的大道，给予他们最大的利益。因此，如果我们爱自己以及爱他人的话，我们就必须诚实。我们能说一个让自己堕入地狱的人是爱自己的人吗？当然不能。

然而，如果他能够痛改前非，诚实而且精进地修行，他还是可能证悟禅那、道与果的。

问 2-3：是否有不能证得佛果的人？

答 2-3：根据南传佛法，有几种人不能证得佛果：第一种人是佛陀，因为佛陀已经证得佛果，他不能再证得佛果。已经从佛陀那里得到授记，未来将成为辟支佛、上首弟子和大弟子的人也不能证得佛果，因为他们肯定只会如佛陀所授记的那样，分别证悟辟支菩提、上首弟子菩提与大弟子菩提。证悟之后就不再再来生，不再有名色来履行十波罗蜜。再者，已经证悟任何一种道果的人也不能证得佛果，即使是证得最低的道果——须陀洹道果的人。须陀洹最多再经过七番生死就会断尽一切烦恼，在最后一世死亡之后即进入般涅槃，他没有时间去履行至少要历经四

阿僧祇劫与十万大劫来积聚的十波罗蜜。

至于普通弟子，如果已经从佛陀那里得到授记，他们也不能证得佛果，因为他们肯定会如佛陀所授记的那样成为普通弟子。然而，如果还未曾得到佛陀授记，他们就还可以修习菩萨道，履行十波罗蜜，也许终有一天能得到佛陀授记为菩萨。如果你愿意的话，你可以尝试，但是成功的机会是相当小的。

问 2-4：如何透过见、闻、觉、知来达到解脱？

答 2-4：如果你在见、闻、觉、知的时候能够照见名色法，并且能观照它们为无常、苦、无我，那么你就可能达到解脱。

问 2-5：《中阿含经 Majjhima Agama》里记载，阿难尊者在躺下时证得阿罗汉果，当时他如何观察名色法？

答 2-5：你应当记得在阿难尊者出家为比丘之后，他就能够分析内、外、过去、未来、现在、劣、胜、粗、细、远、近的五蕴，他能够修行缘起及照见那些五蕴的因，也能够观照那些五蕴及它们的因是无常、苦、无我。后来，在他的第一次雨季安居期间，听闻富楼那尊者（Mantaniputta Punna）开示时，他证悟须陀洹道果，同时也具备了四无碍解智。要证得四无碍解智的人必须曾经在过去生中修行观禅，达到行舍智的程度。

证悟须陀洹道果之后，他继续修行观禅长达四十四年之久。在他即将证悟阿罗汉果的当天晚上，他彻夜行禅，尤其是观照身体四十二部份的色法为无常、苦、无我。然而，由于过度的精进，他的定力变得薄弱，因此他想要躺下来，以便平衡精进根与定根。在躺下来的过程中，五根达到了平衡，而在身体尚未接触到床之前就证悟了阿罗汉果。你应当了解这并不是顿悟，因为在证悟初果须陀洹之后，他还以四十四年的时间，运用种种方法，如：名色法、五蕴法、十二因缘法，来彻底地观照名色为无常、苦、无我。

如果禅修者彻底地观照内在与外在的名色为无常、苦、无我，而且观智已经成熟，那么，在证悟道果的边缘，他可以只观照自己最喜欢观照的法及相。例如，他可以只观照色法为无常，这就足以使他证悟道果。然而，如果还不能彻底地观照名色为无常、苦、无我，他就不可能借着只观照一种法为无常、苦、或无我而证悟任何道果。

问 2-6：能否以舍心观为基础进而修行无色界定？

答 2-6：不能。要达到无色界定，首先必须修行遍禅达到色界第四禅。例如，修行地遍达到第四禅。从第四禅出定之后，你必须去除遍满无边虚空的地遍似相。去除地遍似相之后，留下来的只有无边的虚空，这时你才能够修行空无边处定。至于舍心观乃是以有情众生为对象，修行舍心观并没有遍处相可以去除，也就无法得到无边的虚空，因此不能以舍心观为基础来修行无色界定。

问 2-7：修行四界分别观之后才能分析名色法，这是出自什么经、论的记载？

答 2-7：在许多部经及它们的注释里都提到这一点，例如《中部 Majjhima Nikaya》的《大牧牛者经 Mahagopalaka Sutta》及《相应部 Samyutta Nikaya》的《不遍知经 Aparijanana Sutta》。至于色业处的修法，简略的修法出自《大念处经 Mahasatipatthana Sutta》，详尽的修法出自《中部 Majjhima Nikaya》的《大象迹经 Mahahatthipadopama Sutta》、《大教诫罗候罗经 Maharahulovada Sutta》、《界分别经 Dhatusvabhavaga Sutta》，以及《阿毗达摩论藏 Abhidhamma Pitaka》里《分别论 Vibhanga》的《界分别 Dhatusvabhavaga》。

有两种禅修者：纯观行者（suddha-vipassana-yanika）和止行者（samatha-yanika）

止行者就是先证得某一种禅那，藉此而达到心清净。当他想要进一步修行见清净时，应当先进入除了非想非非想定以外的任何一种禅那。出定之后观照寻、伺等禅支，以及与禅心相应的所有心所。必须依照它们个别的特征、作用、现状、近因来辨别它们。他能够照见这些心所，因为在修行止禅时，他已经辨认过五禅支了。

然后他必须照见这些名法所依靠的心所依处色、照见心所依处色所依靠的四大，以及存在那里的其它种所造色。同样地，他必须辨别它们个别的特征、作用、现状和近因。

接着，在他观照五门心路过程之前，必须先修行色业处。在尚未修行色业处之前，他无法观照五门心路过程，因为他无法照见眼识、耳识等所依靠的眼净色、耳净色等，所以无法观照五门心路过程。

然而，如果止行者不想先观照名法，而想要先观照色法，他应当采取和纯观行者相同的步骤。根据《清净道论·第十八品》中的指导，纯观行者培育心清净的方法如下：

「若纯观行者，或止行者想要从照见色法开始修行观禅，而非从照见名法开始，那么，他们应当依照第十一品中定义四大的部份所叙述的种种方法当中的一种，简略地或详尽地来辨别四大。」

根据《清净道论》的这些指示，不具备任何禅那基础，而想要直接修行观禅的人必须先以简略法、或详尽法、或简略与详尽二法都采用，来辨别四大。已经证得某一种禅定，或证得所有八种定的人，若想从色业处开始修行观禅，他也必须同样地如此修行。

关于色业处与名业处，《中部》的注释及《阿毗达摩论》注释的第二册里谈到：

「在这两种当中，色业处指的是以简略法或详尽法来辨别四大。」

注释中对如何修行观禅的色业处所作的这些指导，显示出佛陀教导纯观行者或想先修色业处的止行者应当从简略地或详尽地辨别四大下手。如果禅修者依照佛陀的教法来修行，他的修行将产生最有利益的结果。

在这里，我们必须了解注释并不是由觉音论师写成的，他只是将注释从锡兰的辛哈尔文翻译成巴利文而已。虽然有些注释无疑地是后代论师所造，但是大部份注释都是从佛陀时代传承下来的。在佛陀时代很平常的情况是：听完简要的开示之后，有些比丘还不明了法的意义，因此他们去拜见佛陀、或舍利弗、目犍连

等阿罗汉、或阿难尊者等，请求他们作详细的解释。这些解释在五百阿罗汉参与的第一次结集中被结集为杂藏（*Pakinnaka Desana*），也称为根本注释（*Mula-Atthakatha*）。负责在锡兰弘扬佛法的马兴达阿罗汉（*arahant Mahinda*）将它们带到锡兰，他知道后代将无法以巴利文来保存这些注释，因此将它们翻译成辛哈尔文，并且称之为大注释（*Maha-Atthakatha*）。到了觉音论师的时代，有些人认为有必要推展以巴利原文来研究佛陀的教法，因此觉音论师又将所有的注释翻译回巴利文。

在四部注释每一部的序言中，觉音论师都作了如此的结论：「我现在要翻译的注释，它的宗旨是阐明微妙殊胜的长部等经典的含义，这是由佛陀及具有与佛陀类似资格的人所详尽解说的，具有与佛陀类似资格的人指的是舍利弗尊者与其它能够讲经的佛陀弟子。这些注释在第一次经典结集时被诵念出来，在第二次与第三次经典结集时又再度被诵出。它们由马兴达阿罗汉带到锡兰，翻译成锡兰文以利益锡兰岛上的居民。我将不乖违大寺（在阿努罗陀城 *Anuradhapura*）长老们的观点，而将这些注释从锡兰文翻译回与经典一致、庄重而且纯净无瑕的语言。」

在《清净道论》中，他提出自己看法的情况只出现过一次，他说：「我们对此事的抉择是如此。」（*清净道论·第十三品·第一二三段*）。在《中部 *Majjhima Nikaya*》的注释里，他也只提出过一次，他说：「古代的尊者们并没有提到这项观点，这只是我个人的见解。」（*中部·I·28*）只有这些极罕见的例子是出自他个人的观点。在《长部 *Digha Nikaya·567-8*》的注释里，他也说道：「自己的见解是最没有威信的，只有在符合经中义理时才能被接受。」（*长部·567-8*）这些很明白地显示了他并不是在撰写自己的注释。

有人批评觉音论师，然而那是不对的，因为他只是将古代传承下来的注释加以翻译而已。举例而言，《清净道论》中的《说缘起品》完全是从《迷惑冰消 *Sammohavinodani*》一书中翻译出来的，而《迷惑冰消》就是《大注释》里的一个部份，它是佛陀在许多经中（如全部的《因缘相应 *Nidana Samyutta*》）所教导缘起法的注释。在许多经中，佛陀教导过去世的因造成现在世的果，例如：过去世的无明、爱、取、行、业造成现在世的五蕴。佛陀还教导现在世的因造成未来世的果。如果你不承认缘起的教法，那么就会有问题产生，因为这表示你认为佛陀讲了一些无意义的话或谎话。再者，如果缘起的教法是错误的，那么你也就需要为了成佛而积聚波罗蜜了。为什么呢？因为否定缘起的教法也就是否定过去世的因能够造成现在世的果。若是如此，过去世的因不能影响你的现在世，那么你在过去世所行的善业都是白费的。而且，如果现在世的因不能造成你的未来世，那么你可以为所欲为，造作杀生、偷盗、邪淫等罪恶，而不用担心来世会堕落恶道受苦的危险。一切都只是靠运气而发生，也就不需要为了成佛而历经至少四阿僧祇劫与十万大劫来圆满十波罗蜜，因为你所修的波罗蜜全部都是白费的。

然而，这是一种严重的邪见，称为无作用见（*akiriya-ditthi*）。有些人可能会争辩说，他们还是能观照到因果的作用，例如：吃得过饱是因，消化不良是果。然而，佛陀不需要教导这种因果，因为一般的正常人都知道这种道理。他们应当问自己：什么是造成这一世得到人生的业因？难道他们能说那业因也是在今生造作成的吗？当然不能。

然而，如果他们依然坚持得到今生为人的业因是在今生造成的，那么，他们

可以去造作善业，然后发愿变成天神。如果现在业因能够产生现在果报的话，他应当马上变成天神。但是，他当然不可能由于那项善业而马上变成天神，为什么呢？因为造成今生得到人身的业因必然是来自过去的某一生。

因此，很明显地可以看出缘起的教法并不是想象，批评觉音论师说他造成混淆是不对的。我们应当以至诚恭敬的心来看待这些注释，因为它们是佛陀及许多大阿罗汉遗留下来的教导。

问 2-8：佛陀是否会「作梦」？作梦时是否有正念？

答 2-8：包括佛陀与辟支佛在内的所有阿罗汉都不会再作梦，因为他们已经断除了所有的迷惑幻想，在巴利圣典中，这称为 *pahinavipallasatta*（远离颠倒梦想）。

问 2-9：具有欲界、色界、无色界各种善心的人，如果想投生人间，是否需要发愿？

答 2-9：不需要。如果想要投生人间，他必须依靠欲界的善业，然而该善业必须在他临命终时成熟才行。不论他是否发愿投生为人，只要他对人生还有执着，他的欲界善业就会依照自然法则而产生果报。然而，如果在临命终时他进入任何一种色界禅或无色界定，那么他将依照业果法则而自然地投生于色界或无色界。

问答三

问 3-1：禅师在开示中曾经提到我们的菩萨过去世投生为狮王时，有一只兔子在睡梦中被掉落的果实所惊吓，以为世界末日到了，因而引起整个森林里所有野兽恐怖。当时狮王则逐一地追查，最后得知乃是误传所造成。弟子很好奇，人与人之间尚有语言隔阂，何以不同种类的动物之间可以沟通？请禅师慈悲开示。

答 3-1：我想那是因为菩萨的波罗蜜之缘故，使得他能够与其它动物沟通。例如，佛陀说法时只用一种语言，但是全印度各地讲不同种方言的人都能够清楚地了解佛陀所说的法。

问 3-2：修白遍时，以头盖骨的白色为对象，除了容易取相之外，还有其它意义存在吗？

答 3-2：事实上，我也教导禅修者以白花、白石头、白布等的白色作为对象来修行白遍。因此，任何白色的物体都可以作为修行白遍的对象。

问 3-3：如何才能对自己以及外境保持警觉，并且清楚明了？

答 3-3：要对自己以及外境保持警觉，并且清楚明了，你必须修行四念处。四念处是：

- 一、身念处；
- 二、受念处；
- 三、心念处；
- 四、法念处。

身念处包括止禅与观禅，而其余三种念处则纯粹只是观禅。

当你修行安般念时，就是在修行身念处。如果能以至诚恭敬的心，持续不断地修行，你的正念将会愈来愈强，定力也会愈来愈深，于是你的心变得非常宁静与清醒。

修行到观禅时，你能够清楚地见到内在与外在的名色以及它们的因。换句话说，你能够清楚地观照内在与外在的身、受、心、法。因此，如果想要对自己以及外境保持警觉，你应当努力培育强而深的定力，进而修行观禅。如果你能证悟阿罗汉果，那是最好的，因为阿罗汉一直是保持警觉与正念的。

问 3-4：请问禅师，如何检查自己是否落入有分心？如何避免落入有分？

答 3-4：在两个心路过程之间有许多有分心在生起与消灭，即使像现在，你正在听我开示，但是仍然有许多有分心正在你的心中生灭，这是自然的现象。通常人

们无法察觉有分心，因为他们的定力很弱。但是，当他们培育定力达到近行定时，就能了解到有时候他们的心会落入有分，那时他们感觉自己似乎一无所知。

然而，他们还是无法见到有分心，因为有分心的对象乃是前世临死速行心缘取的对象。唯有当他们修行到缘起法，并且能照见前世的临死速行心及它的对象时，他们才能分辨有分心。

问 3-5：我曾经被人问倒了，请禅师帮我的忙，解答这个小问题——有人问：每一尊佛像都是有头发的，为什么你们出家人却是光头的？

答 3-5：在我们菩萨的最后这一生中，当他在阿拏摩河（the Anoma River）边出家时，他切掉自己的头发，直到只剩下两个指幅的长度。从那时候起，他的头发就一直保持两个指幅的长度，不会变长，也不会变短。

佛陀允许比丘、比丘尼头发留到最长两个指幅。如果头发留到比两个指幅还长，那就犯了突吉罗罪（dukkata 恶作罪）。因此，如果你办得到的话，你也可以随自己的意愿而一直保持头发两个指幅长。

问 3-6：每个人都可以修禅吗？是否有不能修禅的人？是否有人一直修禅，经过很长的一段时间，却都没有禅相发生？这是不是因为业障重或其它因素所造成的？

答 3-6：每个人都可以修禅。然而，有些人无法得到禅相，这可能由于他们过去的业障、或不够精进、或得不到善知识引导、或方法错误等因素所造成。也可能同时由几项因素合并所造成的。

问 3-7：有位比丘在做过还俗的仪式之后，仍然冒充为比丘。请问禅师，在家居士供养已做过还俗仪式的比丘会有什么功德？如果这样的假冒比丘剃度别人出家，并授与别人比丘戒，将来他会遭受什么果报？

答 3-7：根据《布施分别经 Dakkhinaṅgahaṅgā Sutta》，即使接受布施的是一只动物，或一个没有道德的人，布施者仍然能够从那项布施中得到功德。然而这样的功德并不殊胜，因为该布施不会由于受施者而净化。

如果比丘还俗之后仍然穿着袈裟，冒充比丘，那么他就是一个贼，因为他偷取在家居士供养出家人的四种必需品（四事供养）。依照佛陀所制定的戒律，他就是「贼住」的人（十种波罗夷人当中的一种），在这一生当中，他不能再出家为比丘。

问 3-8：有人怀疑涅槃近似于断灭论。请禅师开示涅槃与断灭论的差别？

答 3-8：断灭论乃是认为：不必造作任何业因，人死亡之后就达到灭尽。相反地，佛陀教导说：有因才有果；什么样的因就造成什么样的果。例如：有了无明、爱、取、行、业这些因之后，果报五蕴就会产生。佛陀也教导说：没有因就没有果。

例如：当所有的无明、爱、取、行、业都被阿罗汉道所灭除之后，果报五蕴就不会再生起。因此，涅槃的教法是中道，它依据自然的定理，显示因果相生的法则。再者，如果有人认为：灭除了无明、爱、取等这些因之后，并没有所谓的涅槃存在。那么，事实上，他本身就是存有常见的人。

问 3-9：佛陀在菩提树下证入佛位，同时也成为一位阿罗汉。他不必从证悟初果开始，再一直修行到四果。佛陀的弟子里是否也有不必证悟前三种果位，就直接证悟阿罗汉果的人？

答 3-9：根据南传佛法，事实并非如你所说的那样。我们的菩萨乃是透过证悟四道与四果而证得佛果的，他在一次静坐当中就证悟了四道与四果，在两种道之间只有几个观智生起而已。所有证悟阿罗汉果的人都必须经历四道与四果，因此，没有任何一位弟子能够不证悟前三种道果而直接证悟阿罗汉果。

问 3-10：由于不通达世俗谛，而造成在修学真实谛时有障碍，应当如何消除这些障碍？

答 3-10：佛陀开示说：「有定力的比丘能够如实知见诸法。」因此，如果想要照见究竟的真理，你应当在善知识的指导下修行，培育强而深的定力。

在这里，我要讲述周利盘陀伽尊者（Venerable Culapanthaka）的故事。出家之后，周利盘陀伽尊者在他的哥哥摩诃盘陀伽阿罗汉（arahant Mahapanthaka）的指导下修行。然而，经过整整一个雨季安居的时间，他连一首四句偈都背不下来。他之所以如此愚笨的原因在于：过去世中，在迦叶佛（Kassapa Buddha）的时代，周利盘陀伽是一位学问渊博而且能教授佛法的比丘。有一次，他嘲笑跟随他学习的一位比丘为愚蠢。那位比丘因为受到老师的嘲笑而感到羞愧，并且丧失了继续学习的自信心。由于这项恶业，周利盘陀伽在许多世里都出生为愚笨的人。乃至在他的最后这一世，生为周利盘陀伽，出家之后他突然变得愚笨，因此，很意外地，当他背诵到下一句的时候，已经忘了上一句所背的内容。

他的哥哥摩诃盘陀伽认为他不可能证悟任何道果，就命令他还俗。听到哥哥这些令人沮丧的话，周利盘陀伽感到很伤心，于是哭了起来。

那时，佛陀住在明医耆婆（Jivaka）所供养的芒果园僧寺里。佛陀见到周利盘陀伽的困境，并且知道他将因为佛陀的指导而证得解脱，于是佛陀来到周利盘陀伽身边，问说：「我儿周利盘陀伽，你为什么哭泣呢？」周利盘陀伽回答说：「世尊，因为我的哥哥要赶我走。」「我儿周利盘陀伽，你的哥哥并不具足了众生意向与根器的能力，而你正是必须由佛陀引导的人。」说了这些鼓励的话之后，佛陀以神通力变出一块清净的布，交给周利盘陀伽，然后告诉他说：「我儿周利盘陀伽，用手拿着这块布，并且朗诵着：『rajo haranam, rajo haranam——这块布容易遭到污染，这块布容易遭到污染』，你就这样子修行吧。」

于是周利盘陀伽尊者就坐下来，用手摩触着佛陀给他的布，并且朗诵：「这块布容易遭到污染，这块布容易遭到污染」。当他如此摩触几遍之后，那块布开始变脏了。他继续摩触，那块布变得更脏，就像抹布一样脏。他的智慧成熟的时机已

经到了，消失与坏灭的法则在他的心中现起，他内心思惟：「这块布原本是洁白清淨的，但是由于和我的身体接触的缘故，现在它已经充满污垢。我的心就像这块布一样，在未受到干扰的情况下，我的心原本是洁白清淨的，但是由于和贪、瞋、痴等不善心所接触，我的心变得肮脏了。」如此思惟自己本身之后，他进一步精进地培育定力，并且证得四种色界禅。以这些禅那为基础，他努力修行观禅，然后证悟阿罗汉果，同时也得到四无碍解智及六神通。

从周利盘陀伽尊者的故事中，我们了解到：不应该认为愚笨的人就不可能证得殊胜的成就。

问 3-11：佛陀教导周利盘陀伽念「扫帚、扫帚」而使他证得阿罗汉果，这是什么道理呢？「扫帚」也是他的业处吗？光念「扫帚」也能修成四禅八定、证悟初果乃至四果吗？

答 3-11：根据南传经典，周利盘陀伽尊者并不是诵念「扫帚」，而是像我刚才谈到的，诵念「容易遭到污染」。

在过去某一生中，周利盘陀伽生为一个国王。有一天，在城里巡查的时候，他的额头冒汗，于是他用一块清淨的布擦去汗水，那块布因而弄脏了。国王自言自语地说：「由于这个不清淨的身体，把这么一块清淨的布给弄脏了，使这块布丧失了它清淨的本质。有为法真是无常啊！」如此，他得到无常的印象（anicca-sabba 无常想）。所以，就周利盘陀伽尊者而言，「容易遭到污染」这个法门是他证悟阿罗汉果的强力助缘。由于佛陀见到他过去生中的善行，并且希望促使他专注修行契合那项善行的对象，因此佛陀交给他一块清淨的布。

周利盘陀伽尊者已经积聚波罗蜜长达十万劫之久：他在许多过去生中都研究三藏典籍，并且修行观禅达到行舍智。这是每一位要证得四无碍解智及六神通的阿罗汉必须具备的先决条件。在他的最后这一一生中，当他看到布变得肮脏时，立刻省察到有为法无常的本质。由于过去的波罗蜜与禅修，他能够领悟有为法无常的本质，也能够领悟有为法苦及无我的本质，藉此而证得阿罗汉果。

问 3-12：有人说：在修禅之前必须先累积福德，否则将会遭遇许多困难。这句话是否是真实的？

答 3-12：如果这里的「福德」指的是过去生中所行的福德，那么这句话是真实的。有两类种子：也就是智慧（vijja 明）种子与善行（carana 行）种子。善行种子指的是布施、持戒、修行禅定等等。过去生中所累积的善行种子使你今生能得到好的父母、遇到好的朋友及导师、以及能够听闻到佛陀的教法。智慧种子指的是修行四界分别观、色业处、名业处、缘起及观禅。过去生中所累积的智慧种子使你今生能够明了佛法，尤其是明了四圣谛。

如果一个人具备善行种子，但却缺乏智慧种子，那么他将有机会遇到佛陀的教法，但是却不能彻底地明了佛法，就像一个有双脚但却瞎眼的人。例如：在佛陀的时代，有一个名叫真谛（Saccaka）的辩论家。虽然佛陀为他说了两部长篇的经，他仍然无法证得任何道果。他心里认同佛陀所说五蕴是无常与无我的，但是

口头上却不愿意承认。虽然佛陀知道他不能证得任何道果，但是仍然为他讲了两部长经，因为佛陀预见到在他获得智慧种子之后，将在佛陀般涅槃后大约四百年生的时候投生在斯里兰卡，成为一位大长老，名叫大黑护佛（Mahakala-buddharakkhita），并且将在那时证悟阿罗汉果。如果一个人具备智慧种子，但却缺乏善行种子，假使他遇到佛法，他能够明了佛法；但是他却很难遇到佛法，就像一个有敏锐的视力而却没有脚的人。例如：阿阇世王（King Ajatasattu）原本具备了足够的善根，能够在听闻佛陀开示《沙门果经 Sammabbaphala Sutta》之时证得须陀洹道果；然而他却并没有证得道果，因为他不能在杀害自己的父亲之前就遇到佛陀。如此，由于缺乏善行种子，他不能在适当的时机遇到佛陀。同样在佛陀的时代，有一次，佛陀看见一对年老的乞丐夫妇，并且露出微笑。阿难尊者就请问佛陀为什么微笑。佛陀告诉他说：那对乞丐夫妇当中，丈夫名叫大财长者子（the son of Mahadhanasetthi）。如果他们在早年的时候修行佛法的话，丈夫将会证悟阿罗汉果，妻子会证悟阿那含道果。如果他们在中年的时候修行佛法的话，丈夫会证悟阿那含道果，妻子会证悟斯陀含道果。如果他们在晚年的初期修行佛法的话，丈夫会证悟斯陀含道果，妻子会证悟须陀洹道果。但是他们却一直蹉跎到沦为乞丐，现在已经太老也太虚弱而不能修行佛法。他们错过了修行佛法的时机，也就无法证得任何道果。所以，同时具足善行与智慧这两类种子是很重要的，如此才有机会遇到佛陀的教法，并且能够明了佛法。

至于今生所造的福德，正如我在之前的开示中谈过的，对于今生能证悟阿罗汉果的人而言，今生所造的福德是不重要的。他们应当专注修行戒、定、慧三学，努力证悟阿罗汉果。今生所造的福德不能带给他们来生的利益，因为他们不会再继续生死轮回。然而，对于还必须生死轮回的人而言，今生所造的福德还是很重要的。

问 3-13：有一位老比丘尼经常对信徒说：妳以前堕胎的婴灵现在正跟着妳，妳累劫的冤家债主正跟着妳，障碍妳的一切，所以妳的事业才会失败、会生病、家人不和、争吵不休，妳会得癌症。请问禅师，堕胎的婴灵及累劫冤家债主真的会二十四小时跟着自己，等着报仇吗？

答 3-13：佛陀说：胎死腹中的婴儿多过安全出生的婴儿。当一个婴儿在子宫内死亡之后，依照他临死那一刻成熟的业，他会投生在五道当中的一道。如果投生于地狱道、畜生道、人道、或天道，他就不可能跟着自己过去的母亲。如果他投生于饿鬼道，绝大多数的情况是：他会遭受极大的痛苦，不可能跟着过去的母亲。只有某一种鬼可能会跟着母亲，但是很难确定那一个婴儿会是这种情况。即使他跟着母亲，也不会带给母亲什么大的伤害，只是偶尔惊吓她一下，或使她闻到不好的气味等，如此而已，因此母亲并不需要害怕。

母亲必须了解的是：自己已经造了一项恶业，因为堕胎就是杀人。如果这个恶业在她临命终时成熟，她就会堕入四恶道之一。然而，对于已经做过的事，哭泣是无济于事的，因为事情已经做了，谁也无法将那个业去除。她必须做的是：避免再造同样的恶业。如果她能够避免造作所有的恶业，努力只奉行善业，那是

更好的。她应当实行布施、持守五戒，如果能修行止禅与观禅，那又更好。如果这些善业当中的一项在她临命终时成熟，她将投生到善道。如果能够证得须陀洹道果，她将永远不再投生于恶道。只要今生没有做过五种无间业当中的任何一种，她都还有可能证得圣果。五种无间业是：杀父、杀母、杀阿罗汉、使活着的佛陀身上出血、分裂和合的僧团。一个明显的例子是盎崛摩罗尊者（**Venerable Avgulimala**）：他在家的时候杀死了许多人，但是在他出家为比丘之后还是能证得阿罗汉果。因此，以前曾经堕胎的母亲不应再为那件事情忧虑，因为那样对她的生活没有帮助。相反地，她应当善用自己的有生之年，努力奉行善业。

问答四

问 4-1：有一位老比丘尼常对信徒说：你得癌症是因为多生多劫的冤亲债主正在纠缠你，你要拿三十万元新台币出来，我帮你拜一堂消灾超度、梁皇宝忏，你的癌症自然会好。请问禅师，在南传佛经里是否有记载比丘、比丘尼拿信徒的钱，保证可以免除信徒得癌症或绝症的事情？

答 4-1：在南传经典里没有这种记载。

问 4-2：有一位老比丘尼常到信徒家里说：你们家大门方位不好，冲到对面那户人家的墙角，有杀气，你们要赶快搬家，不然会有厄运，子女会生病，生意会赔钱。请问禅师，在南传的经典里是否有教导比丘、比丘尼去帮信徒看方位、风水的记载？

答 4-2：在南传经典里没有这种记载。

问 4-3：有一位老比丘尼到信徒家，见到客厅里有祖先遗照，就对信徒们说：你家祖先遗照的眼睛在转动，客厅里不能挂祖先遗照，祖先会附身在遗照里，不去投胎转世。

请问禅师，过世的祖先真的会附在遗照上面吗？鬼道众生到底住在那里？

鬼道众生一定会住在自己的子孙家里吗？

有一位老比丘尼常对信徒说：我经过坟墓及佛寺骨灰塔时，都有一些鬼跟着我回家，请求我超度。请问禅师，公墓里的每个坟墓及佛寺的骨灰塔都有鬼道众生吗？每个众生死亡时都会执着骨灰、尸体而去当鬼吗？

答 4-3：根据佛陀的教法，众生在生死轮回中流转。依照业果法则，只要还未证得阿罗汉果，在临死那一刻成熟的业就会决定下一世投生的地方。如果临终时善业成熟，他将投生于善道，即：人道或天道。如果临终时恶业成熟，则他将投生于地狱、饿鬼、畜生这些恶道当中的一道。因此，说每个众生死后都会执着他的骨灰或尸体而去当鬼，这种说法违背佛陀的教法。事实上，这是一种宿命论邪见。如果这种说法是正确的，那么佛陀所教导的业果法则就是错的。

从上述所说的业果法则，我们可以很清楚地知道：并非所有亡者都会住在自己的子孙家里。为什么呢？因为如果他投生于天道，他将会住在天界。如果他投生于人道，他将会住在来生母亲的子宫里或家里。如果他投生于地狱道或畜生道也是同样的道理。至于鬼道众生，他们依照各人自己的业而住在世界的各个角落。因此，如果他投生于鬼道，他将依照自己的业而在某一个地方受苦，很少会继续住在以前的家里。

在佛陀时代，有一个非常执着自己身体的女人，她死后投生为住在自己尸体里的鬼。有一位比丘看见坟场里的这具尸体，就拿走尸体身上的布，来当作粪扫

衣。由于这个鬼的执着，她使自己的尸体站起来，跟着比丘走到寺院。比丘回到寺院，进入自己的房间，并且将门关上。由于无法再跟进去，那尸体就倒在门口。这种投生为住在前世的所有物的鬼，实在是非常罕见的例子。

问 4-4：有一位老比丘尼自称是禅修者，常对信徒说她在禅修中常看到鬼来找她。请问禅师，禅修者要修到什么境界，才会常看到鬼来找他（或她）超度？禅修者是否要得到天眼通才会看到鬼道众生？

答 4-4：鬼道是很低下的一类众生，我们很难帮助他们。正如在前面某一次问答中所提到的，只有某一种鬼能够分享到以前的亲人回向给他们的功德。除了这种鬼之外，其余的我们一点也帮不上忙，即使佛陀也帮不了他们。

当禅修者修行慈心观或悲、喜、舍心观时，他能够大略地看见鬼道众生。他必须看到鬼道众生，否则怎么能对他们散播慈爱、悲悯、随喜或舍心呢？至于具备天眼通的人，他能够详尽地看到鬼道众生。

问 4-5：如果临死时，心正好落在「有分心」，并未生起任何善恶念，此时，是否可能因为有分心而投生于那一道？又，可能影响投生该道的其它因素有那些？

答 4-5：每个众生每一生当中最后的一个心是死亡心，死亡心就是一种有分心。而造成下一世投生的业是临死速行心的业，临死速行心发生在一生当中最后一个心路过程里。

除了佛陀、辟支佛及阿罗汉之外，对于其它人而言，在临死的那一刻不可能没有任何善业或恶业成熟。

问 4-6：梦属于那一种心识？为什么会在正要躺下，将睡未睡的短暂时间出现似梦的景像？在梦境一结束却立即清醒？是否因为「日有所思，夜有所梦」的梦境？或可能是过去世的事实？或是未来将成为事实的事情？为什么呢？有可能在梦中修行止禅、观禅或入定吗？

答 4-6：梦是由许多意门心路过程所构成的。我们无法在梦中修行止禅、观禅或入定，因为梦是由微弱的意门心路过程所构成的。梦境一结束立即清醒是因为他又回复了正念。

梦有四种原因：第一种是：日有所思，夜有所梦。第二种是：身体的四大不平衡所造成。第三种是：天神托梦。第四种是：未来的预兆。前两种梦是虚假的；第三种梦可能是真的，也可能是假的；第四种梦是真实的。

问 4-7：夜半醒来，却以为是白天，因为看到的是明亮如白天的景像，为什么会如此？

答 4-7：如果禅修者在睡觉之前修禅，并且有光明出现，在他醒来时就可能还有光明存在。但是，如果你所说的那个人不是禅修者，那么就很难解释为什么他会

见到光明。

问 4-8: 南传比丘如何培育还需要在轮回中生死流转的福报? 中国有一句话说:「今生不了道, 披毛戴角还。」是否有出家人会因为福报用尽或不足, 而来生沦为乞丐? 又凡夫比丘如何肯定自己来生仍然能在人间, 而且出家修行呢?

答 4-8: 根据佛陀的教导, 比丘有两项责任:

- 一、 研究经典;
- 二、 修行止观, 直到证悟阿罗汉果。

无论比丘选择履行其中的那一项责任, 持戒清净都是绝对必要的。他必须遵守别解脱律仪戒、根律仪戒、活命遍净戒和资具依止戒。这意味着他必须有德行。当他从施主那里接受供养之后, 他可以将所得来的物品供养给同参比丘、僧团或佛陀。如此, 以他这样一位有德行的比丘, 将如法得来的物品, 布施给有德行的接受者, 他的布施是崇高而且能产生大果报的, 就像因陀卡 (Indaka) 布施给阿那律阿罗汉 (arahant Anuruddha) 的那一汤匙饭一样。

他也能以所接受到的花来供养佛陀。当他在奉行寺院里的义务, 如: 扫地、清洁僧团的建筑物等的时候, 他正是在积聚崇高的德行。当他礼敬上座比丘时, 也是在积聚德行。如此, 南传比丘经常有机会积聚崇高的德行, 以作为他在生死轮回中的资粮。事实上, 他比任何在家人具有更殊胜的机会积聚德行。

如果他选择履行第二项责任, 则他必须专注于修行止禅与观禅。如果他能够彻底地修行缘起法 (十二因缘), 更好的是如果他能够修行达到行舍智, 那么, 下一世他将不会投生于恶道。这表示来生他有很好的机会可以成为比丘。

如果他修行止禅达到禅那, 而且能够将禅那维持到临死的那一刻, 他将投生于梵天界。如此, 即使他没有证得任何道果, 仍然能依靠他的布施、持戒、禅那、观智等善业, 而在未来世投生于人界、天界或梵天界。这是依照业果法则而发生的现象。然而, 如果他尚未修行缘起法, 临死的时刻万一有恶业成熟的话, 他就仍然会投生于恶道。

问 4-9: 一个未经过老师指导的修行者能否自己依据经典修行, 或不依经典而独自修行证到行舍智? 修行者如何知道自己已证得行舍智?

答 4-9: 如果这个修行者是菩萨或辟支菩萨, 那么他可以无师自通, 尤其是在他即将证悟正等正觉或辟支菩提的最后那一生。至于其它的人, 如果他们精通佛陀的教法, 他们也能依据经典的指导, 而修行达到行舍智。精通巴利圣典的人, 当他们有系统地修行提升上去时, 就能知道自己达到行舍智。

问 4-10: 已证得阿罗汉果的圣者是否有能力知道别人也是已证得阿罗汉果的人?

答 4-10: 如果他具有他心通, 也就是能够知道别人心念的神通, 那么他可以知道别人是不是阿罗汉。如果他不具有他心通, 则无法知道。

问 4-11：在某次静坐的经验中，可察觉内心的念头极迅速地生灭流转，但是无法看清楚念头的内容与善恶，这是属于什么心法？

答 4-11：既然连你自己都无法知道它们是善或恶，我又怎么能知道呢？

这样的智慧还是很肤浅的。至少你必须修行到名业处，能够分辨究竟的名法，那时你才能详细地了解心与心所。

问 4-12：在南传经论中是否有记载菩萨道有难行道与易行道的分别？若有，其分别何在？

答 4-12：南传经论中并没有这样的记载。然而，南传经论中讲到有三种菩萨：慧者菩萨、信者菩萨与精进者菩萨。慧者菩萨以四阿僧祇劫与十万大劫的时间来圆满波罗蜜；信者菩萨以八阿僧祇劫与十万大劫的时间来圆满波罗蜜；精进者菩萨以十六阿僧祇劫与十万大劫的时间来圆满波罗蜜。

问 4-13：在南传经论中是否有记载如何发愿修行才能生到兜率天，于弥勒菩萨处闻法修行？而在龙华三会时于弥勒佛前得到授记？

答 4-13：南传经论中并没有这样的记载。如果你想从未来的弥勒佛那里得到授记，你必须在遇到他的时候，具备出生为人、生为男人等符合授记资格的八项条件。

问 4-14：有人说：「人死亡的时候有如生龟脱壳。」那么死后在有限的时间内作器官捐赠是否也是菩萨道的行为？如果舍心不够，如此做是否会影响往生善趣？生前应该如何作心理建设呢？

答 4-14：死亡之后捐赠器官就像将吃剩的食物布施给人一般，这不是上等的布施，只是一种微弱的善业。菩萨通常是在活着的时候将器官布施给他人。

根据佛陀的教法，死亡之后立刻就投生，在今生的最后一个心（死亡心）与来生的第一个心（结生心）之间没有其它心识存在。今生的死亡心灭去之后，来生的结生心立刻生起。在这里，我想建议你透过修行缘起法来亲身体会。在这期禅修当中，就有一些禅修者修行到缘起法。如果你付出足够的精进，终有一天你也能亲身见到生死之间的真实情况。

问 4-15：在禅修者临命终时，如果没有意外，旁人应该如何协助他，以便保持正念？

答 4-15：旁人可以为他诵经，或为他说法。如果临终的人能够听见并且了解所诵的经或所说的法，那将对他有帮助。然而，如果他昏迷不醒，或无法听见，那么也就对他没有帮助。

事实上，依靠自己是比较好的办法。如果他能修行观禅直到证悟道果，那是最好的。如果不能，能够在临终时修行观禅是次好的。如果不能，能够达到禅那

并且维持到死亡时刻也是好的。至于其它种善业则是很不保险的：尽管布施、持戒等善业能导致投生于善道，然而，由于临死时的不如理作意，恶业也可能会超越善业，而造成投生于恶道。

问 4-16：如果想从四大分别观改修安般念观呼吸会有困难吗？

答 4-16：有些禅修者会遇到困难：在鼻子和脸部的四大特相变得非常明显，使得他们无法专注于呼吸。但是有些禅修者没有这样的问题，他们能够一心专注于呼吸。

至于已经修成四大分别观，并且修行了色业处的人，要修安般念是很容易的。修行了观禅的人也是如此。

问 4-17：在回答问题里，讲周利盘陀伽的故事中提到：「心本来是清净的，但是由于和贪、瞋、痴接触的缘故，心变得肮脏了。」如果说有一个「本来的心」存在，是否会落入常见？或是我误解了禅师的意思？请禅师加以解释，心为何是本来清净的？

答 4-17：「心本来是清净的」这句话中的「心」特别是指有分心而言。正如批注《法聚论 Dhammasavghani》的《殊胜义注 Atthasalini》一书中所解释的，有分心是清净的，它是一种果报心，不与贪、瞋、痴等不善心所相应。一切的果报心、善心及唯作心也都是清净的，因为它们也是不与贪、瞋、痴等不善心所相应。

根据《阿毗达摩 Abhidhamma》的再注疏《根本复注 Mulaṭika》，所有的心都是清净的，只有心所才有清净与不清净的分别。不善心所是不清净的，其余的心所都是清净的。

然而，在南传教法里并没有所谓的「本来的心」。南传经典里只提到：有分心称为主人，六门心路过程称为客人。

问 4-18：如果已经修行安般念证得第四禅，可否不修慈心观，而直接修悲心观证得初禅？同理，可否不修慈心观、悲心观，而直接修喜心观，或不修慈、悲、喜心观，而直接修舍心观证得初禅？如果不可以，原因何在？

答 4-18：禅修者可以直接修行慈心观、悲心观或喜心观而证得初禅。然而，修行舍心观只能产生第四禅；若禅修者要达到舍心观第四禅，他必须先修慈心观、悲心观、喜心观达到第三禅。次第地修行上述三种法门达到第三禅之后，以它们为基础，才能修行舍心观达到第四禅。

问 4-19：已修行安般念证得第四禅之后，为何还要修白遍、褐遍、黄遍、红遍达到第四禅？修这四遍有何不同的利益？有助于修行观禅吗？

答 4-19：禅修者不一定需要修行遍处禅；但是修行遍处禅是很有帮助的，理由是：如此修行之后，禅修者的定力将变得更强，更容易修行色业处、名业处及缘起。

再者，他将能更清楚地照见究竟色法、究竟名法及它们的因。如果他能够证得所有八定，那又更好了。

再者，如果他能以白遍、褐遍、黄遍、红遍为基础而证得八定，他也就能够以任何白色、褐色、黄色、红色的物体为对象来修行遍禅，如：石头、花、云、布等。于是，在任何时间、任何地点，只要专注于它们的颜色，他就能达到禅那。如此修行的时候，他的心路过程里将生起众多殊胜的善业，因此，修行各种遍处对体证佛法很有帮助。

问 4-20：修安般念最初证得第四禅时和修白遍最初证得第四禅时的定力相等吗？又如果十个人分别修十种不同的遍处，最初证得第四禅时的定力相等吗？

答 4-20：他们的定力并不相等。例如：在十遍当中，白遍是最宁静的。再者，佛陀的第四禅比其它人的第四禅更强，因为佛陀的第四禅能显现双神变，而其它人的第四禅不能。大目犍连尊者的第四禅比其它弟子的第四禅更强，因为大目犍连尊者的第四禅能降伏瞋怒的难陀跋难陀龙王，而其它弟子的第四禅不能。

问答五

问 5-1: 佛陀及上首弟子般涅槃时, 是否从初禅顺修到非想非非想处定, 再逆转到初禅, 又顺修到第四禅而般涅槃? 既然佛陀及阿罗汉般涅槃后即不受后有, 为何还要顺逆修八定之后, 才在第四禅般涅槃?

答 5-1: 我不确定大目犍连尊者般涅槃的方式, 但是佛陀与舍利弗尊者确实是以如此的方式般涅槃。这是因为他们的本性, 所以他们如此做。而他们的第四禅是唯作性(纯粹作用性)的禅那, 不能产生任何未来的生命。

问 5-2: 由于生理因素而不适合修安般念的人, 如果想修白遍, 应如何修? 其详细步骤如何?

答 5-2: 他可以使用任何白色的物体作为对象, 专注于那白色来修行白遍。例如: 他可以用白布包裹在钵盖上, 做成一个白色的圆形。然后坐在适当的地方, 张着眼睛专注那白色。几分钟之后, 闭上眼睛看是否心中会现起一模一样的白色圆形。如果闭上眼睛时也能看见白色的圆形, 他就能一心专注于那白色圆形, 直到证得禅那。

另一种方式是先修成安般念或四大分别观, 然后修行三十二身分。一旦能够清楚地照见骨骼或头盖骨时, 就能专注于骨骼或头盖骨的白色来修行白遍。

问 5-3: 限定虚空遍禅和空无边处定有何不同? 为何前者是色界定? 又修限定虚空遍禅有何特殊利益?

答 5-3: 修行限定虚空遍时, 禅修者直接觉知空间; 修行空无边处定时, 他专注于去除遍处禅相之后留下来的空间。除了限定虚空遍以外, 其余九种遍都可用来修行空无边处定。在巴利文中, 限定虚空遍的所缘对象称为「虚空」(akasa); 而空无边处定的所缘对象称为「除遍空」(kasinugghatimakasa)。

问 5-4: 今世为人, 如果没有证得色、无色界定, 来世可能生到色、无色界天吗?

答 5-4: 不可能。

问 5-5: 色界初禅天的众生一直处在初禅的状态吗? 能够进而修到第二禅乃至无色界定吗?

答 5-5: 色界初禅天的众生并不是一直处在初禅的状态, 他们有眼门、耳门及意门心路过程生起。而在这些心路过程之间, 有分心也会生起。

他们能够修行止禅, 进而达到第二禅等, 乃至无色界定。他们也能修行观禅,

乃至证悟阿罗汉道果。

至于无色界的众生，他们能修行达到与自己这一层天相等深度的禅那，或更高的禅那，但是不能入更低的禅那。例如：识无边处天的众生能够修行达到上三种无色界定，但是不能入空无边处定及四种色界定。

问 5-6：一位凡夫比丘患有长期而极度痛苦的疾病，而且医药无效的情况之下，应如何如理作意，以度过或忍受痛苦？有没有什么方法可修行？例如：是否可借着此病痛而修证道果？

答 5-6：我们必须记住：即使连佛陀也免不了生病。在佛陀般涅槃之前的十个月里，他遭受严重的背痛，一直到他般涅槃为止。那么我们又怎么可能免除病痛呢？当我们染患长期、痛苦而且无法治愈的疾病时，对疾病生气或怨天尤人是没有用的，我们能做的只是忍受病痛，与病痛共处，并且充分利用我们的有生之年，精进修持佛法。事实上，在这世间里，没有医生能彻底治愈疾病；医生只能暂时治疗疾病而已，因为佛陀说：「五蕴就是病」，所以，只要还有五蕴，我们就还会生病。如果真正想要完全根除病痛，你应当努力修行，证悟涅槃。涅槃没有名色，当然也就没有病痛。

生病的比丘能够以病痛所产生的苦受为对象来修行观禅，这称为受念处。然而，如果想证悟道、果及涅槃，只观照感受是不够的，还必须观照其余的四种蕴，也就是：色蕴、想蕴、行蕴及识蕴。他也必须观照五蕴的因，然后观照五蕴及它们的因是无常、苦、无我。如此修行，当他的观智成熟时，就能够证悟道、果及涅槃。

问 5-7：缅甸南传佛教如何面对一个还俗的比丘，再度进入僧团？僧团如何处理才如法如律？

答 5-7：根据南传佛教的戒律，并不禁止还俗的人再出家受戒为比丘。在佛陀的时代，有一位名叫吉达（Citta）的比丘，六次出家，六次还俗。第七次他再度出家受戒为比丘，但是这一次他不还俗了，因为他证得阿罗汉果。

在缅甸和泰国有许多短期出家的比丘，他们通常只出家几天或几个月而已，这是这两国的佛教传统。然而，在佛陀的时代，并没有所谓出家作「短期比丘」的这种事情，我们不应当鼓励出家作短期比丘这种作法；但是对于这样的传统，我也无法去改变它。

问 5-8：在大龙长老的故事里，以神通变化出来的忿怒大象会伤害人吗？长老可以用神通变现出此大象，是否应该也能以神通令此大象消失？当时，为什么没想到可以如此做？已生起恐惧心的时候，神通力是否不能同时存在？

答 5-8：以神通力变化出来的大象不会伤害人。当时大龙长老能以神通力使大象消失，但是他没有这么做，因为他忘了。恐惧心与神通心发生不同的心路过程中，二者不会同时存在。

问 5-9: 行菩萨道需要修忍辱波罗蜜, 那么修解脱道的行者是否也需要修忍辱波罗蜜?

答 5-9: 是的, 修解脱道的行者需要修忍辱波罗蜜, 而且也需要修其它的九种波罗蜜。他必须修行十波罗蜜达到相当的程度, 直到这些波罗蜜强得足以令他证悟阿罗汉果。然而, 他的波罗蜜不能和菩萨的波罗蜜相比, 菩萨的波罗蜜远远超过阿罗汉的波罗蜜。

问 5-10: 禅修营期间, 大家专心学习「解脱道」, 何以禅师开示「菩萨道」? 请问是否有特殊用意?

答 5-10: 因为有北传的法师建议我讲菩萨道, 而且我也有心讲解南传教法中所教导的菩萨道, 以便对各位想修行菩萨道的人有所帮助。

我们不能说禅修只是在修行解脱道, 因为菩萨不但必须禅修, 而且他的止禅与观禅都必须修行到非常高的境界。你应当还记得十波罗蜜当中的一项是出离波罗蜜, 出离波罗蜜的颠峰就是证得禅那。慈波罗蜜及舍波罗蜜也是在以无边宇宙中一切众生为对象, 而证得慈心禅及舍心禅时达到颠峰。你也应记得十波罗蜜之一是智慧波罗蜜, 而行舍智就是菩萨所必须达到的最高智慧与平等舍。如果不禅修的话, 菩萨如何能达到行舍智呢?

再者, 当一个人精进地禅修之时, 他正是在修行精进波罗蜜。他必须在持戒清净的基础上, 付出强大的耐心与决心来禅修。因此, 禅修之时他正是在积聚许多种波罗蜜。从《本生经 Jataka》的故事里我们可以了解, 在我们的菩萨出生为人的许多生当中, 他都精进地禅修, 尤其是修行慈、悲、喜、舍四梵住、十遍禅、八定及五神通。因此, 很清楚地可以知道, 不仅想要证悟阿罗汉果的人需要禅修, 菩萨也必须禅修。

问 5-11: 菩萨乘思想起源自何处? 为何有此思想的开展?

答 5-11: 在佛陀成道后的第二年, 他回到祖国迦毘罗卫城 (Kapilavatthu)。当佛陀抵达迦毘罗卫城时, 释迦皇族们以盛大的典礼来欢迎佛陀及比丘众, 并且带他们到事先安排好的尼拘陀园 (Nigrodharama monastery)。到达尼拘陀园之后, 佛陀坐在特别为他准备的座位上, 在两万名阿罗汉的围绕之中, 佛陀保持沉默。因出身高贵而自傲的释迦皇亲贵族们心里想:「这位悉达多太子年纪比我们小, 他只是我们的子侄甥辈而已。」在骄傲自大的心理作祟之下, 他们怂恿后生晚辈们说:「你们去向佛陀顶礼致敬, 而我们则退居在后面。」

佛陀了解因出身高贵而自傲的释迦皇族的心理, 所以他显现双神变来降伏他们的傲慢心。从佛陀身上水火交替涌现的双神变产生显赫光明的殊胜奇观, 释迦皇族们被这景象所摄受, 怀着敬仰的心情, 他们发出赞叹的言词。

那时, 正住在王舍城 (Rajagaha) 灵鹫山 (Gijjhakuta Hill) 的舍利弗尊者, 以他的天眼通看见发生在迦毘罗卫城的整个经过, 他心里想:「现在我应当去拜见佛陀, 并请求佛陀讲述他过去生中行菩萨道及圆满波罗蜜的故事。」于是, 他立刻

召集恒常伴随着他的五百位阿罗汉，并且向他们宣布说：「走吧，我们去觐见世尊，并请求他讲述过去诸佛的故事。」如此表白之后，他们以快过风雷的神足通，一瞬间就来到佛陀的面前。礼敬佛陀之后，就提出该项请求。

应舍利弗尊者的请求，佛陀讲述了《佛种姓经 *Buddhavamsa*》，这部经涵盖了从燃灯佛 (*Dipavkara Buddha*) 时代到维山达拉王 (*Vessantara*) 时代，这段漫长时间里菩萨修行的故事。因此，菩萨乘的思想源自佛陀。

从佛陀的话当中，我们可以了解他之所以要讲述此经的理由，佛陀说：「谛听《佛种姓经》，此经能给予你们欢喜和愉悦，去除忧伤的尖刺，并带来三种乐，即人界乐、天界乐及涅槃乐。聆听之后，应当依此经所示之道而奉行，如此能驱除骄傲、舍弃忧伤、解脱轮回、灭一切苦。」

问 5-12：请问禅师，生为女众，出家修行，若今生无法修得成就解脱，那么如何才能「转女成男」，来生再继续修行呢？请慈悲开示。

答 5-12：正如佛陀所说的，一个人的愿望可以透过他清净的戒行而得以实现。同样地，女众也可以透过清净的戒行而转生为男性。如果能够证得禅那，而且维持到临死的那一刻，则能投生为没有性根色而只现为男相的梵天人。

如果她修行止禅与观禅，成功地证得初果须陀洹，就能像葛碧卡公主 (*Princess Gopika*) 那样。她证得初果之后，发愿投生为男性，结果就真的能如愿以偿。

问 5-13：请问依上座部佛教的佛陀观，佛陀是「万能，全能」的吗？或者他只是一位觉悟的人？

答 5-13：佛陀不是万能的，他只是一位觉悟的人。在《法句经 *Dhammapada*》第 276 偈中，佛陀开示说：

‘*Tumhehi kiccam atappam;
Akkhataro Tathagata.
Patipanna pamokkhanti.
Jhayino Marabandhana.*’

「你们自己应当努力，诸佛只是导师而已，专注修行者能脱离魔王的枷锁，达到解脱。」

佛陀是人类与天神的最佳导师，但他不是万能的救世者。他指示我们通向涅槃之路，但他不能代替我们走。他明白业果如何产生作用，但他不能违反业果。如果他是万能的，他能变出一块自己推不动的石头吗？请思考这一点。而且，如果佛陀是万能的，那么他就不够慈悲，因为他并没有以神通力将一切众生都变成佛。

问 5-14：想修行菩萨道的人，要如何做才能只证到行舍智，不证道智？

答 5-14：如果他是一位已经得到授记的菩萨，除了在他即将成佛的最后那一世之外，无论他如何精进修行，都不可能证得任何道果。即使是尚未得到授记的人，

如果他具有想要成佛的强烈意愿，那么他的观智提升到行舍智时就会自动停在那里。

问 5-15：南传教典中，世尊除了为弥勒菩萨授记成佛之外，是否也为其它菩萨授记成佛？

答 5-15：在斯里兰卡写成的《未来种姓经 Anagatavamsa》中，提到有十个人从佛陀那里得到授记。但是此书是后人的著作，不属于巴利圣典。

问 5-16：如何有次第地学习巴利藏经？其特色为何？

答 5-16：如果想要彻底地研究南传三藏或巴利圣典，最好是先学习巴利文之后，直接研究巴利文三藏，因为还有许多巴利圣典并没有翻译成其它语言。再者，从巴利原典翻译过来的著作中，意义上经常有一些改变。

在不同的国家，巴利文法的用法上有些许的差异；然而，你可以选择用任何一种文字保留下来的巴利文，例如：斯里兰卡的辛哈尔文巴利或缅甸文巴利。除此之外，你应当在博学的导师指导之下研究这些圣典。在研究巴利三藏之时，你也应同时研究注释和再注释，因为若不研究注释和再注释，你就无法透彻地了解巴利三藏。

三藏包括律藏、经藏和论藏。在这三藏之中，每一位比丘、比丘尼都必须彻底地研究律藏。经藏包括许多部经，教导我们如何修行到证悟阿罗汉果的方法。至于修行到色业处、名业处及十二因缘的人，他们必须具备一些基本的阿毗达摩论知识，否则无法彻底地修行这些业处。

问 5-17：初果须陀洹、二果斯陀含、三果阿那含、四果阿罗汉各断那些烦恼？能否请禅师开示，或在那些经论有说明，可以有所依据？

答 5-17：须陀洹道断除身见、疑及戒禁取见。在某些经及《阿毗达摩论》中提到，嫉妒和恚吝也是在须陀洹道时被断除。斯陀含道将感官欲望及瞋恨减轻。阿那含道断除感官欲望及瞋恨。阿罗汉道断除剩余的五种高层次的结（五上分结），即：色界欲、无色界欲、骄傲、掉举和无明。

问 5-18：请问禅师，瞎眼、耳聋的人是否没有眼净色、耳净色？

答 5-18：是的，如果他是完全地瞎眼或耳聋的话。

问 5-19：如果一个人右手不全，只靠左手做事，但是他很有智慧，而且有因缘接受具足戒。当他的戒腊足够时，能否传授他人具足戒？

答 5-19：根据南传戒律，他可以传授他人具足戒。只有当初在他本身接受具足戒时，参与授戒仪式的比丘犯突吉罗罪（*dukkata*），而这位右手不全的比丘本身并不犯任何罪。

即席问答

问 1：南传比丘是否能向菩萨像（如：弥勒菩萨像）顶礼、问讯或合掌？

答 1：依据南传的戒律，比丘不应向在家人、女人、天神或梵天顶礼或合掌。因此，如果弥勒菩萨现在是一位比丘，而且戒腊比我们高，那么我们应当礼敬他；然而，如果他的戒腊比较低，则我们不应向他致敬。如果他是在家人、天神或梵天，那么我们也不应该向他合掌致敬。如果比丘那样做，就违犯了突吉罗罪。

问 2：证悟须陀洹道果的比丘才是真正的比丘。此话确实否？

答 2：比丘有两种：认定比丘与真实比丘。凡夫比丘（*puthujjana bhikkhu*）是认定比丘（*sammuti bhikkhu*）。认定比丘指的是经由佛陀所允许的方式，结界作羯磨法而成为的比丘。只要还未证得圣位，他们就还是凡夫；只要还是凡夫，他们就称为认定比丘，也就是名字上的比丘而已。

但是，认定比丘也必须遵守别解脱律仪戒（比丘的戒条与威仪）、根律仪戒（防护根门，不令烦恼在根尘接触时生起）、活命遍净戒（以清净正当的言行来过活）及资具依止戒（如理思惟使用四种资具之正确目的）。这四种戒称为增上戒（*adhisila*）。增上戒非常重要，为什么呢？假设一位凡夫比丘遇见一位阿罗汉比丘，如果凡夫比丘的戒腊比阿罗汉比丘高，那么阿罗汉比丘就必须礼敬凡夫比丘。这是戒律上的规定。因此增上戒非常重要。

问 3：根据北传佛教，菩萨有五十二个阶位。根据南传佛教，菩萨是否有不同阶位的分别？

答 3：根据南传佛教，菩萨没有不同阶位的分别。尽管菩萨确实是智者，但是在他们之间并没有阶级的差别。

问 4：菩萨得到授记时所具备的条件之一是：有能力在听完佛陀开示一首短偈之后就证得阿罗汉果。然后经过四阿僧祇劫和十万大劫的漫长时间，总是维持如理作意及大悲心。如此，很难令人相信，在最后一世成佛之前，菩萨还是凡夫，还会生起无明，而去享受欲乐？

答 4：你应当了解缘起的法则，即：若没有无明，贪爱就不会生起。在我们菩萨的最后一生，成佛之前他对妻子耶输陀罗（*Yasodhara*）及儿子罗候罗（*Rahula*）还有贪爱。为什么说对耶输陀罗与罗候罗的贪爱是受到无明所包围的呢？以观智照见时，不论内在或外在的身体都是由微粒所构成的。如果分析这些微粒，我们将只见到究竟的色法而已。这些色法是刹那变化的：它们一生起就消失，因此是无常的；它们不断地遭受生灭的逼迫，因此是苦的；它们没有不变的实质，因此

是无我的。在燃灯佛时代，虽然我们的菩萨具有这样的观智，但是这观智只能暂时去除无明而已；只有圣道智才能完全灭除无明，因此他还有无明。由于无明，所以他还认为有耶输陀罗或罗候罗。注意到他们是耶输陀罗或罗候罗是不如理作意，而如此认知则是无明。由于此无明，所以他会贪爱耶输陀罗或罗候罗。

当观智持续生起时，无明不能生起；但是当观智不生起时，由于不如理作意，无明会再生起。因此，当他降生到人间时，他还有对人生的爱着，认为在那一生当中他能够证得佛果。所以，如果他错知为有人的生命，这种错知就是无明（avijja）。对人生的爱著称为贪爱（tanha）。由于无明与贪爱，心中就生起执取。由于无明、贪爱与执取，所以他造作善业。由于那善业的业力，所以他投生到人间。由于无明和贪爱，当发育成熟时，他娶了耶输陀罗为妻，并且生了罗候罗这个儿子。这些是在他成佛后第一次说法——《转法轮经 Dhammacakkapavattana Sutta》中所宣称的「凡夫的行为」。

唯有在证得正等正觉之后，他才完全灭除心中的无明和贪爱。为什么呢？因为他的阿罗汉道智已经彻底地毁灭所有的无明与贪爱。

问 5：要发至上愿（abhinihara）的人必须先具备八项条件，其中第二项是必须生为男人。佛陀也说女人不可能成佛。但是耶输陀罗曾经在二万亿尊佛面前发菩萨愿，她如何能办到这一点？

答 5：她并没有发愿要成为菩萨，她只是发愿帮助我们的菩萨圆满波罗蜜而已，就好像在这次禅修期中帮忙护持的义工人员。

女人不能成佛指的是：她不能以女人身成佛。但是她可以先投生为男性。转生为男身之后，如果具足八项条件，他就能从佛陀那里得到授记。得到授记之后，他必须以至少四阿僧祇劫与十万大劫的时间来履行诸波罗蜜。波罗蜜成熟时，他就能成佛。菩萨得到授记之后就不可能再投生为女性，一直到成佛那一世都只会投生为男性。但是在她得到授记之前，有时还是会投生为女性的。

问 6：菩萨已经修行了多生多劫，而且观智比阿罗汉更强，因此应当是圣者，怎么可能还是凡夫呢？

答 6：菩萨的圣道智必须和一切知智（sabbabbutabana）同时生起。在证得一切知智之前，他的波罗蜜还未成熟到足以证得圣道与圣果。而还未证得圣道的人都是凡夫，即使修行达到行舍智亦然。

问 7：为什么佛陀不教导所有的弟子只修行到行舍智为止，然后发至上愿，修菩萨道，直至成佛？

答 7：这个问题你应当去问佛陀本人。在许多经中提到：佛陀出世的本怀是为了使众生脱离生死轮回，脱离老、病、死等……。佛陀的本怀是：既然他本身领悟了四圣谛，也要让弟子们领悟四圣谛；既然他本身渡过了生死苦海，也要让弟子们渡过生死苦海等等。这是佛陀的本怀。

问 8：佛陀说：「心、佛、众生，三无差别。」那么为什么佛陀不在一开始时就教导所有弟子发愿成佛，以便人人平等，没有佛陀、辟支佛、阿罗汉等的差别？

答 8：根据南传三藏，有两种相：自性相（*sabhava lakkhana*）及共相（*samabbalakkhana*）。共相指的是无常、苦、无我这三相。如果禅修者辨识内在与外在的究竟名法与色法，他会了解内外的名色法都是无常、苦、无我的。那时，一切都是平等的。

虽然它们都是无常、苦、无我的法，但是有些无常、苦、无我的法与领悟四圣谛的观智相应；有些无常、苦、无我的法不与领悟四圣谛的观智相应。有些无常、苦、无我的法与一切知智相应；有些无常、苦、无我的法与上首弟子觉智相应；有些无常、苦、无我的法与大弟子觉智相应；有些无常、苦、无我的法与普通弟子觉智相应。从这角度来看，它们是有差别的。

问 9：根据北传佛教，即使佛陀般涅槃之后，他仍然能以神通力变现无数的应化身，继续救度众生。禅师认为如何？

答 9：南传有一部经中提到一个故事：

有一天，一个婆罗门来见佛陀，请问佛陀许多问题。佛陀一一答复了，婆罗门感到很满意。最后他问道：「你的弟子是否全部都证悟涅槃？」佛陀回答说：「有些人证悟，有些人没有证悟。」婆罗门问说：「涅槃一直都在，指示通往涅槃之道的佛陀也在，既然如此，为什么有些人证悟涅槃，有些人却没有证悟涅槃呢？」佛陀反问他：「你知道前往王舍城的路怎么走吗？」婆罗门说：「知道。」佛陀说：「如果有两个人请示你前往王舍城的路，一个依照你的指示而走，另一个不依指示而走，反而走上错路。结果一人走到了王舍城，另一人却走不到。为什么会造成这样的问题呢？」婆罗门回答说：「哦，乔达摩，我只能指示他们前往王舍城的路而已，他自己走不到，我又有什么办法呢？」佛陀说：「同样道理，诸佛只是指示通向涅槃的道路而已，众生必须自己精进修行。有些人能证悟涅槃，有些人不能，我又有什么办法呢？」因此，诸佛只是指出通向涅槃之道而已，他们并不救度任何人。依《阿毗达摩论》，佛陀从未救度任何人达到涅槃，他只是指示涅槃之道而已。

根据《阿毗达摩论》，佛陀的神通是色界唯作神通心（*rupavacara-kiriya-abhibba-citta*），这是一种名法。佛陀般涅槃时，所有名色法全部都息灭，包括神通心在内。因此佛陀的神通力在般涅槃时也息灭了，不再有神通力存在。

问 10：在涅槃当中，是否有个常住真心在享受涅槃的常、乐、净？如果涅槃里没有名色，我无法想象那是什么情形。

答 10：涅槃是不可思议、超乎想象的。如果有个常住真心，因为心是名法，那么涅槃就没有意义了。涅槃是苦谛与集谛的息灭，而苦谛就是五蕴，包括了四种名蕴。涅槃是一切名色的息灭，所以如果涅槃还有一个常住真心，那么涅槃就没有

意义了。

问 11: 北传的经典里提到有五件事是不可思议, 佛陀的神通力就是其中一件。既然佛陀的神通力是不可思议的, 我们怎么能以《阿毗达摩论》来解释它呢?

答 11: 所谓「神通力不可思议」只限于佛陀还在世的时候, 而不包括佛陀般涅槃之后。不仅佛陀的神通力不可思议, 其它人的神通也是不可思议。

问 12: 佛陀般涅槃之后不会再出来度众生。但是他在过去行菩萨道时与许多众生结缘, 当这些众生得度的因缘成熟时, 佛陀也不会出来帮助他们吗?

答 12: 与菩萨有缘的众生通常都跟随着菩萨。他们的波罗蜜往往在佛陀在世的时候成熟。在佛陀的时代, 有四十倍无量数的众生领悟四圣谛, 证得圣果, 他们的数量之多, 无法计算。当我们菩萨履行波罗蜜时, 这些都是与他有缘的众生。

问 13: 证悟初果须陀洹的圣者是否还会结婚生子?

答 13: 会, 像: 毗舍佉、给孤独长者等。在佛陀时代, 憍萨罗国 (Kosala) 有七千万人口, 其中有五百万人都是证果的圣者, 而他们大部份是有家室之人。

问 14: 修行成就慈心观有十一种利益。然而, 如果有人修行慈心观, 但无法证得慈心禅, 他是否也能得到一些利益?

答 14: 是的。《清净道论》中提到一个故事: 当一只母牛正在哺乳小牛时, 有个猎人以矛刺牠, 但是那矛无法刺入牠的身体, 而该时牠所拥有的只是普通慈爱而已。如果你修行慈心观, 虽然未能证得慈心禅, 但是修行慈心观的善业仍然能产生今世在人间的善报, 以及来生天界的果报。

问 15: 《摄阿毗达摩义论 Abhidhammattha Savgaha》中提到, 单单只修行四梵住 (brahmavihara) 是无法证得任何道果的。可否请禅师再加以解说?

答 15: 因为四梵住只能产生禅那而已: 修行慈梵住能达到第三禅, 修行悲梵住、喜梵住也都能达到第三禅, 修行舍梵住只能产生第四禅。如果有人只修行这些禅那, 而不修行观禅, 则他们无法证悟涅槃。死后他们可能投生到梵天界。唯有观禅才能令人证得涅槃、知见涅槃。

如果他们能以四梵住禅那为基础, 照见名、色及它们的因, 并且能照见名色及它们的因是无常、苦、无我, 那么他们就有可能达到涅槃、知见涅槃、证悟涅槃。

问 16: 如果一个人求受比丘戒之时年龄未满二十岁, 但是他不知道那是不如法的, 而且受戒后他持戒精严。他能否算是真正的比丘?

答 16: 他不是真正的比丘, 但是能持戒是很好的, 这是善业。如果他内心诚实无欺, 则他还是可能修行到证得禅那、道、果及涅槃的。但是, 如果他知道自己不是个真正的比丘, 就应当重新求受比丘戒。

问 17: 考虑求受比丘戒者的年龄时, 是否应将出生前住胎的时间包括在内?

答 17: 是的, 通常是九个月或十个月。

问 18: 如果有人不知情而从假冒的比丘那里受戒, 他能否算是真正的比丘或沙弥? 如果不算, 他是否算是「贼住」的人?

答 18: 根据南传三藏, 此人不是真正的比丘或沙弥。但是如果他诚实不欺, 内心清净, 那么他可以再求受比丘戒。

根据南传佛教, 在印度以外的地区, 至少必须有五位比丘组成僧团, 才能授予他人比丘戒。如果在这五位之中, 有一位犯了波罗夷罪, 那么求戒者无法成为比丘。如果在授戒堂里有十位以上的比丘, 其中有一个比丘犯了波罗夷罪, 其余比丘并不犯, 而且他们能完整地诵念羯磨文, 那么求戒者仍能成为比丘。

问 19: 怀孕多久之后堕胎会造成杀人罪?

答 19: 结生心一生起就是有了生命, 堕胎造成胎儿的命根断绝时, 即形成了杀人罪。

问 20: 结生心一生起时就有了生命, 那时的名色是什么情况? 是否也有性根十法聚、身十法聚等色聚?

答 20: 你想知道吗? 如果想知道, 请实际地修行体验。当你修行到缘起法时, 就能照见那时有多少色法, 多少名法。

根据《阿毗达摩论》, 结生时有三十种名法。对于智相应喜俱投生的人则有三十四名法。三十种色法存在于身十法聚、性根十法聚及心色十法聚之中。在这三种色聚当中都含有命根(色命根)。在三十四种名法之中也有命根(名命根)。由于色命根和名命根都已具备, 所以我们称它为生命。

问 21: 修行观智属于智慧种子。那么, 能否说当禅修者修行观禅时, 他并不是在培育善行种子?

答 21: 修行方法有两种: 止禅与观禅。止禅属于善行种子, 观禅则属于智慧种子。但是有时观禅也算是善行种子, 例如: 如果观禅在临命终时成熟, 那么它将造成新的结生心。此时观禅可称为善法种子。

瑜伽居士的八种奇妙素质

《法句经》偈三五四提到：

Sabbadanam dhammadanam jinati.

Sabbam rasam dhammaraso jinati

Sabbam ratim dhammarati jinati

Tanhakkhayo sabbadukkhham jinati.

在一切施之中，法施最殊胜；

在一切味之中，法味最殊胜；

在一切悦之中，法悦最殊胜；

灭除渴爱战胜了一切苦。

在这个禅修营里，我们实践了法施及物施。在此，我想要简短讲解象村郁伽居士值得我们效仿的八种奇妙素质。

有一次，世尊住在伐地国的象村时，世尊对众比丘说：「诸比丘，你们应该看待象村的郁伽居士为具备八种奇妙素质之人。」如此简短地说后，佛陀没有详尽地解释就走进寺院里。

之后有个比丘在早上去到那居士家问道：「居士，世尊说你是具备八种奇妙素质之人，世尊所说的那八种奇妙素质是什么呢？」

「尊者，我并不很确定佛陀说我拥有的八种奇妙素质是什么，但是请倾听我说我的确拥有的八种奇妙素质。」然后他提出了那八种奇妙素质，它们是：

1. 第一次见到佛陀时，那时我正在铁木林里饮酒享乐。当我见到佛陀从远处走来时，我即刻变得认真、严肃与虔诚，心中对佛陀的功德生起了信心。这是第一个奇妙。
2. 就在第一次遇到佛陀时，我皈依了佛，以及听他说法，结果成为了须陀洹，以及受持梵行五戒。这是第二个奇妙。（梵行五戒与人们一般上所持的五戒类似，差别只在于它的第三戒并非「不邪淫戒」而是「不淫戒」。一般的五戒禁止跟自己妻子以外的人有性交，但是梵行五戒则绝对禁止性交，即使是跟自己的妻子也不例外。）
3. 我有四个妻子，当我回到家里，我就向她们说：「我已发愿持不淫戒，妳们之中想要留下的可以留下来，随意用我的财产来行善；想要回去娘家的也可以回去；而想要嫁给其它男人的则只需要告诉我应该把妳送给谁。」我的大老婆表示她想嫁给她所讲的男人。我就把那个男人请来，左手握住我的大老婆，右手拿着一壶水，就这样我把她送给了那个男人。在把妻子送给那男人时，我依然完全不受动摇或影响。这是第三个奇妙。
4. 我决定与有德之士分享我的一切财富。这是第四个奇妙。
5. 我时常恭敬地对待比丘，不曾有过不敬的。若那比丘向我说法，我只是恭敬地听他说法，不曾有过不敬的。若那比丘没有向我说法，我就会向他说法。这是第五个奇妙。
6. 每当我邀请僧伽来我家接受供养时，天神就会在他们还未到时先来通知我：「居士，某某比丘是圣人，某某比丘是有戒行的凡夫，某某比丘是无

戒行的。」天神们先来通知我关于那些比丘的事，这对我来说并无惊奇之处，奇妙的是当我供养食物或物品给僧伽时，我不曾想过「我将多供养给这个比丘，因为他是个圣人；或我将少供养给这个比丘，因为他的戒行不清净。」事实上，我毫不分别谁是圣者、有德者或无德者，而以平等之心布施给每一个人。这是第六个奇妙。

7. 尊者，天神们告诉我佛陀的教法是善说的，它有善说之功德。天神告诉我这个消息对我来说并无惊奇之处。奇妙的是在那个时候，我会回答天神说：「天神，不管你是否告诉我，事实上，佛陀的教法是善说的。」（他并不是因为天神告诉他才相信佛陀的教法是善说的，而是他自己亲身体会了佛法的确是如此。）虽然我可以跟天神们如此交谈，我并不会因此而感到骄傲。这是第七个奇妙。
8. 若我比世尊先死，而世尊说：「郁伽居士已完全根除导向欲界轮回的五个结，他是个阿那含。」，这也是无可惊奇的。即使佛陀没有说，我已经知道自己已成为了阿那含。这是第八个奇妙。

在郁伽居士所形容的八个奇妙之中，第六个是平等地布施给圣者、有德者与无德者。我们应该知道在这种情形之下如何会有平等而不分别之心。这平等的态度是可以如此理解的：「由于我存着欲供养整个僧团才作出邀请，当我布施给圣者时，我不会视他为圣者，心中只是想着在供养僧伽。而当我布施给戒行不清净比丘时，我不会视他为无德者，而只是在心中想着供养整个僧团，佛陀的整体圣弟子。」如此则可保持平等心。

我们应学习郁伽居士的榜样，在布施时不去理会受者的层次、不对他有个人的感受，以及致力保持心向着整个僧团，以便所做的布施是属于圣洁的僧伽施。

在结束这简短的讲座之前，我想要感谢常住灵泉禅寺提供如此理想的禅修场地；感谢主办单位弘誓文教基金会不辞辛劳地促成这一期的禅修；感谢所有的义工协助令这禅修营顺利地顺利进行；也对所有禅修者修学佛法的认真与诚意感到欢喜，因为它使到整个禅修营的气氛适合人们认真地修行。

愿你们在这禅修期间所获得的善业成为你们早日证悟至上寂乐的涅槃的因缘。

愿一切众生健康快乐。

[回首页](#) 佛教能够带给人类

什么利益（一）

今晚讲座的题目是「佛教能够带给人类什么利益？」。为什么选这个题目呢？因为这是每一个人都关心的事情。每个人都想要快乐，而不要悲伤。但你们现在快乐吗？

有一次有人问佛陀说，每个人都想要快乐，但为什么多数人都不快乐。佛陀答说那是因为妒嫉与吝啬的缘故。

因此，由于这些烦恼，许多人都只为自己寻求快乐，而不理会他人的福利，甚至造成其它人遭受伤害。然而以不正确的方法寻求快乐只能带来些少喜悦，但却带来了更多的痛苦。最糟的是他们并不知道自己错了。这是因为他们并不能够分别什么是善，什么是不善。你们可能会认为事实并非如此，而认为每个正常的人都应该有分别善恶。

对于这点，且让我问你们一些问题。在早上你们拿一份报纸来读时，它到底是在教你们什么？晚上放工回来，吃完晚餐之后，坐下看电视时，它到底是在教你们什么？这两者都在教你们如何增长贪欲，显示这种欲乐多么的好，而那种享受则更美妙。此外，它也教你们如何采取暴力。简而言之，报纸与电视的多数内容都是属于教人如何增长贪、瞋、痴的歪理。而在它们的影响之下，许多人被带入了邪道。但是不能把所有的错都往大众媒介身上推，因为它们只是符合一般人的所好及见解。然而好坏并不是由我们的见解决定。我们能够从佛陀开示的许多经典里了解这一点。

在《相应部》里提到，有一次，有位很出名的戏班经理兼演员，名叫达拉布达（Talaputa），他去见佛陀，向佛陀说，他的戏班师父曾经告诉他，说如果演员以虚构的故事令到观众欢笑，在死后就会投为笑神。他问佛陀对这件事的看法如何。佛陀则告诉他不应该问这问题。然而那戏班经理还是坚持地问了三次。当时佛陀就告诉他，如果他演戏的业成熟，他就会堕入地狱。其原因是他带给许多人受到污染的快乐，令他们的贪、瞋、痴增长，也令自己的贪、瞋、痴增长。

所以，佛教能够带给人类的利益其中之一即是开显了分辨善恶的智慧。这种智慧是一种正见，是能够带给自己及他人利益的重要因素，因为只有如此，你们才懂得如何走上正道。例如，在戏班经理达拉布达听完佛陀的开示之后，他就舍弃了演戏的生涯，而出家为比丘，精进地修禅，不久之后即证得了阿罗汉果。

在这世上，没有正见的人很可能会任意而为，例如沉溺于欲乐、渴求名誉、饮酒、赌博等。这些将会为他们带来长久的痛苦。反之，具备正见的人则可能会全心全意地投入于修善，例如行布施、持戒、培育慈悲心及修禅以清净自心。这些将会为他们带来长久的快乐。

在《法句经》的偈三一六及三一七，佛陀说：

对不应羞耻的感到羞耻、

对应羞耻的不感到羞耻、

及持有邪见的人，
将会堕入恶趣。

对无险的视为危险、
对危险的视为无险、
及持有邪见的人，
将会堕入恶趣。

佛陀的这些话的确是现代社会的真实反映。例如，许多穷人对自己的贫穷感到羞耻，富人则对自己的财富感到骄傲；没吸引力的人对自己丑陋的面貌感到羞耻，美丽的人则对自己的美貌感到骄傲。但金钱与容貌是否是判断什么是可耻或不可耻的因素？肯定不是。在任何一者当中，只要是品德良善的人就不须因为它们而感到可耻。反之，如果是个没有道德的人，即使他是非常富有与美丽，他也没有什么值得骄傲的。在明了这一点之后，应当不断地检讨自己将要做的事是善的还是不善的。而通过只实行善业之下，他变得对其他众生没有任何威胁，这即是一种无畏施。而且自己也会获得善业的善报。

在此，我应当讲述《愚人与智者经》的摘要，以显示愚人如何导致自己的毁灭，而智者又如何提升自己的心。在这部经里，佛陀对诸比丘说：

「诸比丘，愚人的特征、愚人的相、愚人的本质有三个。是那三个？于此，愚人是思惟恶念、说恶语、造恶业之人。如果愚人不是如此，智者如何能够知道：『这人是个愚人，不是真正的人。』然而，由于愚人是思惟恶念、说恶语、造恶业之人，所以智者知道：『这人是个愚人，不是真正的人。』」

随后佛陀再告诉诸比丘说，对于犯杀生、偷盗、邪淫、妄语及饮酒、服用麻醉品的愚人，他在今世就会遭受三种痛苦：一、当看到别人聚在一起讨论时，他以为别人是在讲他所造的恶事。二、当看到犯人被国王命人以种种刑罚折磨时，他这个也犯下同类罪恶的愚人就会感到害怕。三、当在椅子、床或地上休息时，他在过去所造的恶业淹没了他。当时那愚人就想：「我没有做过好事、没有造过善业、也没有为自己建立了防止痛苦的保护所，我造了恶业、做了残忍的事、邪恶的事。在死后，我将会去到没有做过好事、善业、也没有为自己建立防止痛苦的保护所、造了恶业、做了残忍的事、做了邪恶的事的人的去处。」

过后，佛陀再说：

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

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

说到这里时，有位比丘问世尊道：「世尊是否可以给个譬喻？」

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

他一百下。然而，在傍晚时，国王问（他们）：『那个人怎么样了？』——『陛下，他还活着。』当时国王就说：『你们在傍晚时再用鎗刺戳他一百下。』那些人就在傍晚用鎗刺戳他一百下。诸比丘，你们认为怎样？那人是否会由于被鎗刺戳三百下而感到痛苦？」

「世尊，别说是三百下，即使那人只是被人用鎗刺戳一下，他也会感到痛苦。」

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

「世尊，由世尊拾起、与他手掌一般大小的石头和作为众山之王的喜玛拉雅山比较起来是微不足道的。它甚至算不上是（喜玛拉雅山）的一部份；那是完全比不上的。」

「同样地，诸比丘，那人被鎗刺戳三百下而感到的痛苦和地狱里的痛苦比较起来是微不足道的。它甚至算不上是（地狱之苦）的一部份；那是完全比不上的。」

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

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

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

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

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

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

过后，狱卒把他丢进大地狱里。于此，诸比丘，关于大地狱：

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

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

在此，我引用佛陀的话并不是想要吓你们，而只是说明事实的真相，以便你们能够懂得避免陷入那些悲惨之境。

在这部经里，佛陀也举出一个例子以形容那愚人必须在恶道里受苦多久。他

说：

「假设有人把一个有个洞的轭丢进大海洋里，而东风把它吹向西、西风把它吹向东、北风把它吹向南、南风把它吹向北。又假设有只瞎眼的海龟在每一世纪之末升上海面一次。诸比丘，你们认为怎样？那只瞎眼的海龟是否能够把牠的头穿过那个轭的洞？」

「世尊，在经过很长的时间之后，牠可能办到这一点。」

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

即使在经过很久的时间之后，那愚人得以回到人间，他会投生于低贱之家，例如奴隶、猎人、造竹器者、车夫、或拾荒者之家。其家贫穷如洗、只得少量饮食、生活困苦、只有很少的衣服；他丑陋、难看、畸形、多病、目盲、手残、足废、或瘫痪；他得不到食物、饮料、衣服、车乘、花、香、膏、床、住所与光；他造身、语、意恶业。造了这些恶业，他在身体分解而死之后，即会堕入恶道、苦趣，甚至是堕入地狱。

诸比丘，假设有个赌徒在第一次下注就输掉了他的孩子、妻子和所有的财产，而且自己也变成了奴隶，但这种不幸还是微不足道的。远比这更不幸的是当愚人造了身、语、意恶业，在身体分解而死之后堕入恶道、苦趣，甚至是堕入地狱。这是愚人最愚蠢之境。」

所以《法句经注疏》说地狱是愚人真正的家，只有在很长的时间之后，他才来人间一下子，过后再回到地狱里。这是为何佛陀说人身难得。然而，许多人都不珍惜此人身。只有在投生到恶道里时，他们才后悔之前没有善用作为人时的生命，但那已经太迟了。

当愚人在大地狱里受了很久的苦之后，他们会投生到小地狱里。在那里受了很久的苦之后，他们会投生到另一个小地狱里。如此在地狱里受了很久的苦之后，他们会投生到饿鬼道。又在那里受了很久的苦之后，他们会投生到畜生道。在畜生道里，他们互相残杀，造了许多恶业，死后又堕入地狱里。如此周而复始许多次之后，他们得以投生为人。但他们又再造下许多恶业，死后又堕入地狱里。所以我们可以称愚人为地狱的常住者。

从这一点，我们可以看到没有正见的愚人如何在造身、语、意恶业之下导致自我毁灭。所以能够分辨善恶，然后再依善行事是非常重要的，以便我们能够为自己带来幸福，也为他人带来幸福。佛教不但指明了恶业的危害，也指出了善业的利益。这种智慧是一种真正的利益，是现代科学无法提供予人类的。再者，佛教能够为人类带来今生的快乐，也能带来未来世的快乐。这就有如佛陀在《愚人与智者经》里所说的：

「投入于造身、语、意善业的智者，在身体分解而死之后，他会投生至善趣，甚至是天界。」

在这部经里，佛陀又说：

「即使在经过很久的时间之后，那智者再回到人间，他会投生于高贵的家庭，例如富有的贵族、富有的婆罗门或富有的居士家。其家富有、有巨大的财富、有许多的财物、有许多的金银、有许多的财产，有许多的钱与穀物。他长得美丽、

好看、优雅、拥有极美的外表。他获得足够的食物、饮料、衣服、车乘、花、香、膏、床、住所与光。他造身、语、意善业。造了这些善业，在身体分解而死之后，他会投生至善趣，甚至是天界。

诸比丘，假设有个赌徒在第一次下注就赢获了许多钱财，但这种幸运是微不足道的。远比这更加幸运的是当智者造了身、语、意善业，在身体分解而死之后，他投生至善趣，甚至是天界。这是智者圆满的境界。

这即是世尊所给的开示。诸比丘对世尊的话感到满意与欢喜。」

诸位听众，你们是否也对世尊的话感到满意与欢喜？

如果你们想要真的得到欢喜，你们就必须依照佛陀所教的过活，只有如此你们才能从佛陀之言获益，而感到欢喜。然而，许多佛教徒只是脑袋明白业报的自然法则，但并没有把它放到心中；他们相信这法则，但并没有依它实行。愚人只会希望所造的恶业没有恶报，以及希望有不须造善业即自动到来的善报。但业报的自然法则并不理你们是否相信它，也不理你们是否喜欢它，它依然只是依照它自己的原则运作，即：作善得善报，作恶得恶报。如是，我们获得的果报是依我们所造的业而定，而不是依我们的期望而定。

佛教徒时常会谈谈到慈悲，但那是不够的。他们必须在行为上实践它们。他们必须具有智慧与慈爱地行布施。他们至少必须把五戒持得清净。若人不持五戒，反而随心所欲地杀生、偷盗、邪淫等，那么，我们是否能够说这个人慈悲呢？肯定的，他并不慈悲。慈悲的人怎么能够杀生呢？这种人不单只是对其他众生不亲善，也对自己不亲善。我们可以从《相应部·乔萨罗相应》明白这一点。

（有一次，）波斯匿王向世尊说：「世尊，在我独自一人休息时，我在想：『谁爱惜自己？谁不爱惜自己？』世尊，当时我这么思惟：『造身语意恶行的人，是不爱惜自己的人。即使他们说：『我爱惜自己』，他们并不爱惜自己。这是什么原故？因为他们为自己所作的，是怨恨者对其敌人所作的行为。所以他们并不爱惜自己。然而，修身语意善行的人，是真正爱惜自己的人。即使他们说：『我不爱惜自己』，他们还是爱惜自己。这是什么原故？因为他们为自己所作的，是朋友对其友人所作的行为。所以他们是真正地爱惜自己。』」

「的确如是，陛下，的确如是。你所说的一切我一再重复，及印证它是正确的。」

所以，如果是真的爱惜自己的话，你们应该依佛陀所认同的来实行，也应该遵照佛陀在《法句经》偈一五七里所说的：

若人懂得爱惜自身，
他应当好好地保护自己。
在三夜的任何阶段里，
智者应保持（对邪恶）警觉。

在此，三夜是指生命的三个阶段。

所以，如果希望自己获得幸福，你们应该修善；如果希望为其它人带来幸福，你们也应该修善。你们应该修布施，布施给有需要的人。如此就能够利益到他人与自己。布施能够带给你们什么利益呢？在《中部·小业分别经》里，佛陀说：「在此，学生，有某个男人或女人布施食物、饮料、衣服、车乘、花、香、膏、

床、住所与灯给沙门或婆罗门。由于他实行这种业，在身体分解而死之后，他会投生至善趣，甚至是天界。但是如果他没有投生至天界，而是再回到人间来，那么，无论投生到那里，他都是富有的。」

但佛陀只是针对持戒清净的人而说。因为佛陀在《中部》里说道：「诸比丘，戒行清净者的意愿基于自己的清净戒而得以实现。」所以，这就是说你们必须把五戒持得清净。再者，如果你们持守这基本的五戒，你们也将会获得它们各自的善报。取第一条不杀生戒为例，佛陀在《小业分别经》里说：

「在此，学生，有某个男人或女人断除杀生、远离杀生、丢弃了棍杖与武器；他温和、慈祥、对一切众生都怀着悲悯心。由于他实行这种业，在身体分解而死之后，他会投生至善趣，甚至是天界。但是如果他没有投生至天界，而是再回到人间来，那么，无论投生到那里，他都是长命的。」

在此，你们可能会质疑是否真的有未来世。对于这点，你们应该如理地思惟。如果是没有未来世的话，行善也能够在今生带给你们利益，例如：安心生活、名声良好、被智者赞叹、没有后悔等等。但如果有来世的话，你们将会在来世感到更快乐。这就有如佛陀在《法句经》偈十六里所说：

这一世他感到喜悦，
来世他一样感到喜悦，
行善者在今生与来世都感到喜悦。
当忆及自己清净的善业时，
他感到喜悦，非常的喜悦。

反之，即使是没有未来世，造恶还是会在今生为你们带来痛苦，例如：活得不安心、恶名远播、被智者指责等等。而如果有未来世的话，你们将会在来世遭受更多的痛苦。这就有如佛陀在《法句经》偈十六里所说：

这一世他受苦，来世他一样受苦，
造恶者在今生与来世都受苦。
想到「我造了恶业」时，他感到痛苦。
再者，当投生至恶道时，
他会遭受更多的痛苦。

考虑到这一点，你们应该只造善业；如此你们在今生与来世都不会遭受损失。

从今晚的讲座，我希望你们现在能够明白佛教能够带给人类什么利益。那些利益就是：一、有关持戒、行善与发展心智的智慧，而这种心智的发展是远比现代科学所提供的物质发展更为崇高的；二、发展心智所带来的善报。这些利益不同于只能为你们带来短暂的快乐、有如利刀上的蜜糖之利益。在体验这些利益之后，你们并不需要为它感到后悔。然而，这些还不是佛教能够带给人类的最上等利益。在下两堂讲座时，我将会告诉你们从修习佛法当中能够获得的更殊胜的利益。在结束今晚的讲座之前，我想再引用一首《法句经》里的偈：

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。
净与不净只看自己，无人能够清净他人。

这即是说，如果你们想要改善自己的生活及提升自己的心，你们必须自己致力于培育清淨；没有任何他人能够为你们作。

愿你们能够从佛法当中获益。

佛教能够带给人类 什么利益(二)

昨晚我讲解了佛教为人类带来人间与天界的快乐。今晚我应当讲解如何培育定以修习心清净。为什么要培育定？因为佛陀说：「诸比丘，你们应当培育定，因为有定力的心能够如实知见诸法。」而且，《清净道论》也说智慧的近因是定。再者，只有通过智慧我们才能证悟至乐的涅槃及断除一切烦恼。

在此，我应当先为你们讲解安般念，这是佛陀所教的四十种止禅业处之一。

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

「诸比丘，在此教法里，有比丘前往森林，往树下，往空闲处。结跏趺坐，正直其身，安住正念于业处。他正念而入息，正念而出息。

一、入息长时，他觉知：『我入息长』；

出息长时，他觉知：『我出息长』。

二、入息短时，他觉知：『我入息短』；

出息短时，他觉知：『我出息短』。

三、『我觉知息之全身而入息』，他如此修行；

『我觉知息之全身而出息』，他如此修行。

四、『我静止息之身行而入息』，他如此修行； 『我静止息之身行而出息』，他如此修行。』

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，只应在气息扫过及接触上嘴唇上方或鼻孔周围的某一点觉知气息。如果跟随气息进出，你将无法成就禅定。反之，如果只是在气息与皮肤接触最明显的一点（上嘴唇上方或鼻孔出口处周围：左或右鼻孔边缘、或两鼻孔之间）觉知气息，你将能培育及成就禅定。

不要注意自相(sabhava-lakkhana 自性相)、共相(samabbha-lakkhana)或禅相(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)的性质。

只需觉知入出息的本身。入出息的本身是安般念的目标(所缘)，也就是你必须专注以培育定力的目标。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的整体概念时，你将能轻易地专注于入出息。

如果心无法轻易地专注于入出息，《清净道论》建议用数息的方法，这能协助你培育定力。你应在每一吸呼的末端数：「入、出、一；入、出、二；入、出、三；入、出、四；入、出、五；入、出、六；入、出、七；入、出、八」。

至少应数到五，但不应超过十。你应该下定决心在这段时间内不让心漂浮到其它地方，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：

一、入息长时，他觉知：「我入息长」；

出息长时，他觉知：「我出息长」。

二、入息短时，他觉知：「我入息短」；

出息短时，他觉知：「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。你应自己决定多久的时间称为「长」，多久的时间称为「短」。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保持觉知而已。如果要默念，不应默念：「入、出、长；入、出、短」，只应默念：「入、出」，并且同时觉知气息是长或短。你应只觉知气息进出时，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；但是你不应故意使气息变长或变短。

对于某些禅修者而言，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，那么你应继续进行到第三个阶段：

三、「我觉知息之全身而入息」，他如此修行；

「我觉知之息全身而出息」，他如此修行。

这里，佛陀指示你持续地觉知整个呼吸从头到尾的气息(全息；息之全身)。你应训练自己的心，持续不断地觉知每一次呼吸时从头到尾的气息。如此修行时，禅相可能会出现。如果禅相出现，你不应立即转移注意力至禅相，而应继续觉知气息。

如果平静地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，那么你应进行到第四个阶段：

四、「我静止息之身行而入息」，他如此修行；

「我静止息之身行而出息」，他如此修行。

要做到这一点，你应下定决心要使气息平静下来，然后持续不断地专注于每一次呼吸时从头到尾的气息。你不应刻意使用其它任何方法使气息变得平静，因为这样做会使定力退失。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，禅相也可能出现。

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，而且他们的心不能清楚地觉知气息。如果这种现象发生，你应保持觉知的心，在之前你最后还能注意到气息的那一点等待气息重现。

修行安般念所产生的禅相并非人人相同，它是因人而异的。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。

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。若如此做，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；如果这么做，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，你会发现它变得越来越白，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)。到了这阶段，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(在进入禅那之前)非常接近禅那的定；安止定就是禅那。

这两种定都以似相为目标，二者的差别在于：近行定的诸禅支尚未开展到完全强而有力。由于这缘故，在近行定时「有分心」(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。

在此，信是指相信修安般念能够证入禅那。精进是指能够致力于修安般念至禅那的阶段。念是指不忘失安般念的目标。定是指心毫无动摇地专注于安般念的目标。慧是指明了安般念的目标。

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)存在的部位，也就是心所依处。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所依处的意门(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寻、伺、喜、乐及一境性这五禅支，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): 将心投入及安置于似相;
- 二、伺 (vicara): 保持心持续地注意似相;
- 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。

它们个别分开来说称为禅支，但整体合起来则称为禅那。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。

熟练地掌握了初禅之后，你可以进而次第地修第二禅至第四禅，以及它们的五自在。

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：

- 四、『我静息之身行而入息』，他如此修行；
『我静息之身行而出息』，他如此修行。

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)，也可以继续修行止禅 (samatha 奢摩他)。

三十二身分

如果想进而转修三十二身分，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，你应尝试逐一地辨识身体的三十二个部份，一次辨识一个部份，例如：发、毛、爪、齿、皮、肉、腱、骨、骨髓、肾等等。

你应尝试如同对着明镜观看与辨识自己的脸那样，清楚地观看与辨识这三十二身分中的每一个部份，分别在各个身分存在的部位辨识。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。

然后你应尝试（闭着眼睛）辨识离你最近的人或众生。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。

能够如此辨识内外的三十二身分之后，你的禅修力将会增强。运用此法，你应从近而远，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)。你必须将辨识众生三十二身分的范围扩展到十方：上、下、东、西、南、北、东北、东南、西北、西南。在这十方当中，无论所辨识的目标是人、畜生或其它众生，你都必须一次选取一个目标，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。

最后，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。那时你可说是已经成就、纯熟、精通于三十二身分的修法。

白遍

在成功地修完三十二身分之后，你将能轻易地修成白遍。如果要修白遍，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；接着辨识在你前方或附近一个众生的外在三十二身分；然后于外在这三十二身分当中只辨识骨骼。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目标；若整个骨架都白，也可以取整个骨架的白色作为目标；或取头盖骨背面的白色作为目标，专注于那白色为：「白，白」。采取外在骨骼的白色为目标（尤其是专注于头盖骨白色）之后，你应练习保持心平静地专注于那白色的目标，一次持续一或二小时。

由于安般念第四禅定力的协助与支持，你的心将平静地专注于白色的目标。当你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。

当白色的圆形如同棉花一样白时，称为取相 (uggaha-nimita)；当它变得明亮清澈，犹如晨星时，称为似相 (patibhaga-nimitta)；取相出现之前，骨骼的白相称为遍作相 (parikamma-nimitta 预备相)。

当它白得发亮，尤其是变得清净透明时，此时是似相。继续专注直到进入初禅。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，将禅相扩大是很重要的。

要做到这点，你必须先专注于白色似相并培育定力，直到能专注于此似相一或二小时。然后你应下定决心将白色圆形一次扩大几吋。如此，你能将禅相扩大到直径一码，然后两码等等。若能成功，你应逐步地继续将禅相扩大，扩大到包围着你的十方，没有边际。达到这个阶段时，无论看向那里，只看见白色禅相。此时，不论内在或外在，你将只能看到白遍，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，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。

你应当持续修行直到证入白遍第四禅，也应修习每一禅的五自在。随着你的意愿，你也可以修其它九遍直至第四禅。以及以遍禅为基础，进而修习四无色禅。

慈心观

若要修行慈心观（慈梵住），首先必须了解不应对下列两种人修行：

- 一、异性之人（*livgavisabhaga*）；
- 二、已死之人（*kalakata-puggala*）。

在开始阶段，你也不应对下列几类人修习慈爱：

- 一、不喜爱者（*appiya-puggala*）；
- 二、极亲爱者（*atippiyasahayaka*）；
- 三、中立（你对他无爱憎）者（*majjhata-puggala*）；
- 四、怨敌（*veri-puggala*）。

不喜爱者乃是不做对你有益之事的人，或你所介意的人。怨敌乃是做出对你有害之事，而且是你所介意的人。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，对中立无爱憎（你既不喜爱也不讨厌）的人培育慈爱也是困难的。至于极亲爱者，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修行慈心观的目标。然而，达到禅那之后，你就能以他们作为修行的目标，而且将发现你能培育对他们的慈爱。

即使修行了一百年，你还是无法以自己为目标而达到禅那。那么，为什么一开始就要对自己修行慈心观呢？一开始就以自己为目标修行慈心观的理由，乃是为了以自己作为后来比较的范例，而不是为了达到近行定。当你心存「愿我得到安乐」的意念，培育对自己的慈爱之后，你就能拿自己来与别人比较，并且能设想：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，以自己作为比较的范例，你就能培育愿一切众生安乐幸福的心。

你可以借着培育下列四种慈念来修慈心观：

- 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、愿我健康快乐（*sukhi attanam pariharami*）。

对敬爱的人散播慈爱

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。依靠白遍所达到的第四禅特别适合此项目的。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，在第四禅禅定力的协助之下，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相同性别、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，第四禅禅定所产生的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慈心观目标的那个人。于是，采取那个人坐姿或立姿（选取你最喜欢的那种姿势）的影像，

尝试选择你最喜欢而且使你觉得最快乐的影像，并且使该影像出现在你前方大约一公尺的地方。当你能清楚地看见面前的那个人时，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、愿此善人健康快乐 (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目标，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，并且稳定地专注于目标时，试看能否辨识到禅支。如果能，持续修行直到初禅、第二禅、第三禅。接着，采取其它三种方式的每一种来培育慈爱，直到用每一种都能达到第三禅。之后，你也应以其它三种方式修习慈爱直至证得第三禅。

当你对敬爱的一位同性者修行成功之后，尝试再对另一位敬爱的同性者以同样的方法修行。如此对大约十位你所敬爱的同性者修行，直到对其中任何一位都能达到第三禅。然后，你应该以同样的方式对其他三种人修习慈爱，即：非常亲爱的人、中立无爱憎的人及敌人。你应该修到你对自己、亲爱的人、中立无爱憎的人及敌人的慈爱是平等的。这即是说你已破除了对不同人之间的界限。只有在能够辨到这一点之后，你才能够进而取一切众生作为修习慈爱的对象。就与修习三十二身分时差不多一样，你应该逐渐地扩大散播慈爱给一切众生的范围，直至无边世界，以及如此修习直到证入第三禅。此时，你的慈爱被称为无量慈心。

除了至此已讨论的止禅业处，你也可以修习其它止禅业处。在获得强而有力的定力之后，你将能够知见究竟名色法，进而修习观禅。那是真正趣向至乐涅槃之道。今晚我应该讲到这里为止。

愿一切众生幸福快乐。

[回首页](#) 佛教能够带给人类

什么利益(三)

今天，我要解说如何从四界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，未达到禅那就直接修行观禅。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

若要修行四界分别观，首先你应逐一地在全身辨识四界的十二种特相或性质。：

- 一、地界：硬、粗、重、软、滑、轻。
- 二、水界：流动、黏结。
- 三、火界：热、冷。
- 四、风界：支持、推动。

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、黏结、流动。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。

如果你已经修安般念到达第四禅，你应该在每次开始禅坐时都再次证入安般第四禅。当第四禅的禅相非常明亮时，你就从禅那出来，然后观察身体的四界。例如在开始辨识「推动」时，你可以经由触觉来注意呼吸时头部中央（内部的中心点）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，渐渐地，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。

你可以运用类似的方法辨识其它的特相。那即是在辨识每一种特相时，你都从身体的某一个部份开始，然后在它变得清晰时，再观察其它部份，直至能够在全身观察到那特相。

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。尝试以这样的顺序从头到脚逐一地辨识每一种特相，直到你能辨识得非常快速，一分钟内至少三转（辨识十二种特相一遍为一转）。

现在你已熟练于辨识全身的十二种特相，而且这些特相变得很清晰。你应同时辨识前六种特相为地界；然后同时辨识接着的两种特相为水界；接着的两种特相为火界；最后的两种特相为风界。继续辨识它们为地、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。

在这阶段，有一个实用的好方法：同时遍视全身，并继续辨识全身的四界。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，而应同时遍视全身。通常最佳的方法是，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。但这可能会使某些禅修者感到紧绷及导致诸界失去平衡。

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。

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里的四界至少半小时，即已达到近行定。利用此光来寻找透明体内的小空间，藉此以辨识透明体中的空界。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，你可以借着分析这些色聚而进一步培育见清净（*ditthi-visuddhi*）。

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在生灭。这时候，你还没有能力分析这些色聚，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，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（*pabbatti* 施設法；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，你只是尝试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四界，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。

你应该逐一地辨识眼处、耳处、鼻处、舌处、身处与意处里诸色聚的四界。应当如此辨识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（色法），即：地、水、火、风、颜色、香、味与食素（营养素）。辨识六处里明净与非明净色聚中的四界（地、水、火、风）之后，你也应辨识那些色聚中的颜色、香、味与食素。

在分析了诸色聚里的八种基本色法之后，你应该进而分析个别色聚里的其余色法，例如：命根色、性根色及心所依处色，直至分析了一切种类色聚里的所有色法。之后，你即可进而转修名业处，也就是分析名法。

如何分析名法

首先要简略地解释《阿毗达摩论 *Abhidhamma*》的基本原则。若要了解名业处，

必须先知道这些原则。

在《阿毗达摩论》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（*manasikara*）等。心总共有八十九种，可以根据它们是善、不善或无记（非善非不善）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*）。

简单地说，有两种心：

- 一、心路过程心（*cittavithi-citta*）；
- 二、离心路过程心（*vithimutta-citta*）；发生于结生、有分或死亡的时候。

心路过程有六种：眼门心路过程、耳门心路过程、鼻门心路过程、舌门心路过程、身门心路过程、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*）；第六种心路过程称为意门心路过程（*manodvara-vithi*）。每一种心路过程包含一系列不同种类的心，这些心依照心法法则（*cittaniyama*）而以适当的次第生起。若要辨识名法，你必须依循此心法法则的次第去照见它们。

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，你已经观察过五禅支，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，在禅那中，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，这与平常的欲界心路过程（*kamavacara-vithi*）差别悬殊。在欲界心路过程中，速行心（*javana*）只生起七次，接着又有另一个心路过程生起。因此，如果你已经达到禅那，如：安般禅那，而且想辨识名法，你应先进入初禅。从初禅出来之后，应同时辨识有分（即意门）与安般似相。当安般似相在有分中出现时，你可以根据禅支的个别特相来辨识五禅支。继续修行，直到你能在每一个初禅速行心（*javana-citta*）中同时辨识所有五个禅支。五禅支是：

- 一、寻（*vitakka*）：将心投入并安置于似相；
- 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。

辨识这五种名法之后，你应辨识在初禅速行心的心识刹那里其它的每一种名法，从识（*vibbana*）、触（*phassa*）或受（*vedana*）其中的一种开始辨识。你应先辨识这三种之中最显著的那一种，接着在每一个初禅速行心刹那中都辨识它。然后你应辨识其余的每一种名法，一次加上一种。于是，刚开始时你能在每一个初禅速行心刹那中见到一种名法、接着能见到两种、接着三种等等。最后，你能在每

一个初禅速行心刹那中见到所有三十四种名法。

能在初禅速行心刹那中辨识所有三十四种名法之后，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。第一种心有十二个名法，其余五种心各有三十四个名法。

- 一、 第一种是意门转向心（manodvaravajjana）；你能辨识到包括此心在内的十二个名法（此心及与此心相应的十一个心所）。
- 二、 第二种是遍作心（parikamma）；你能辨识到包括此心在内的三十四个名法（此心及与此心相应的三十三心所；以下同理类推）。
- 三、 第三种是近行心（upacara）；你能辨识到包括此心在内的三十四个名法。
- 四、 第四种是随顺心（anuloma）；你能辨识到包括此心在内的三十四个名法。
- 五、 第五种是种姓心（gotrabhu）；你能辨识到包括此心在内的三十四个名法。
- 六、 第六种的相续不断一连串的禅那速行心（jhana-javana-citta）；你能辨识到包括此心在内的三十四个名法。

辨识初禅心路过程里每一种心识刹那中生起的所有名法之后，你应辨识所有名法的共同特相，即：倾向对象并黏着于对象。然后将初禅中所有三十四种名法辨识为名（nama）。

之后，你应以同样的方法分析所有六门心路过程里的名法。至此，你已经分析了内在的名色法。但这是不够的。你必须也以直接的观照力分析外在的名色法。而且必须把所观照的范围逐渐地扩大至整个宇宙。当你能够如此辨识内外的名色法时，你就能够暂时断除身见，因为在当时你不会看到男人、女人、儿子、女儿、狗、猫等等，而只是看到名色法。

如何辨识缘起

现在你已经证得了第一种观智，即名色分别智。在证得此智之后，你可以进而修习缘起，即分析名色法之因。由于令你获得此生的因是在前世临死时成熟的业，所以你必须能够照见自己过去世的名色法。

禅修者可以用几种方法来培育辨识缘起法的能力。详细解说这么多种方法将耗费相当的时间，因此，我只解说最常用来教导禅修者辨识缘起的两种方法。

这两种方法都需要辨识过去、现在、未来的五蕴（khandha）。辨识过去、现在、未来的五蕴之后，你必须辨识在这三世当中因与果的关系。一旦能辨识过去、现在、未来的五蕴，以及透视五蕴之中那个是因，那个是果之后，你就能继续学习佛经与注释中教导的其它种辨识缘起的方法。

你应该渐次地往过去观察自己的名色法：一天、两天、一个月、两个月、一年、两年、直至入胎时，然后再观到前世临死时。在看到前世临死时成熟的行与业之后，你能够很轻易地看到围绕着那行与业的无明、爱与取。在看到这五个导致你今世投生为人的五个过去因之后，你必须分析它们与今世的果报名法

与业生色的因果关系。

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那些现象。当某位女禅修者专注并追查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，从辨识四界开始，她再追查供养水果给比丘时的名色法。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生为城市里受教育的女人。

在这个例子中，无明(avijja)是错知「城市里受教育的女人」为实体；爱(tanha)是渴望生为城市里受教育的女人；取(upadana)是执着城市里受教育女人的生活；行(savkhara)是供养水果给比丘的善良意志(kusala-cetana 善思)；业有乃是那个行的业力。

在今世，那个女人投生为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)。

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、业相或趣相由于今世或过去世所造某种业的力量而生起。然后，你将能辨识到来世投生时的名色法。

辨识未来世时，如果是投生于梵天界，则只有三门：眼门、耳门与意门。如果是投生于欲界天或人道，则有六门。

继续如此追查，一直辨识到最后无明灭尽无余的时候，这发生于证悟阿罗汉道(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，即般涅槃之时。因此，无论未来还有多少世，你都必须辨识下去，一直到证悟阿罗汉果以及般涅槃之时。那时，你就能辨识到因为无明灭所以色法灭等等。于是你能辨识到现象(dhamma 法)的息灭。

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，我称它为第五法。这是舍利弗尊者所教导而记载于《无碍解道 Patisambhidamagga》的方法。修成第五法之后，你可以学习所谓的第一法来辨识缘起，这是佛陀所教导的方法。佛陀在许多经中教导此法，如：《因缘品相应 Nidana Vagga Samyutta》以及《长部·大因缘经 Mahanidana Sutta, Digha Nikaya》。

缘起(paticcasamuppada)的第一法乃是以顺行的次第经历三世。开始于去世的因：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。

在证得称为「缘摄受智」的第二种观智之后，你就能够暂时断除断见、常见、

无因见、无作见等邪见。在知见从过去至未来的名色流之后，你已暂时断除了断见。在知见一切名色法一旦生起立即坏灭之后，你已暂时断除了常见。在知见一切名色法都各有导致它们生起的诸因之后，你已暂时断除了无因见。在知见诸因能够导致它们的果报生起之后，你已暂时断除了无作见。如此，这种智慧不但能够去除我们对过去、现在与未来世的疑惑，也能够断除各种不同的邪见。

观禅

在分析了究竟名色法与缘起之后，你可以进而修习观禅，观照它们为无常、苦、无我。但在还未分析究竟名色法与缘起之前，你是不能够修习观禅的。为什么呢？因为究竟名色法与缘起是观禅的目标。若你在还不能够辨识它们之前就修观禅，那就不是真正的观禅。如果你真的关心他人与自己的幸福，你就应该认真地考虑这一点。

第三种观智是思惟智（*sammasana-bana*），这是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。或十八组：十八界。或另一种十二组：十二缘起支。然后需要觉照每一组的无常（*anicca*）、苦（*dukkha*）、无我（*anatta*）三相。这是真正的观禅的开始阶段。

你必须观照内、外、过去、现在与未来的名色法为无常、苦、无我，以便确定没有任何行法或名色法是常、乐及我的。不然的话你怎么能够肯定在外并没有一个恒常的上帝，以及在内并没有一个恒常的灵魂？

如果你进修下一个称为「生灭智」的阶段，你就能够观照名色法直至它们的「刹那现在」或「刹那当下」。当时你能够很清楚地看到它们极其迅速的生灭。你也能够以「后生心路过程」观照「前生心路过程」为无常、苦、无我。

从「坏灭智」开始，你不再作意行法或名色法的生起，而只作意它们的坏灭。如此修习之下，当你的观智成熟时，你就会只看到行法的坏灭。你应该观照内、外、过去、现在与未来行法的坏灭为无常、苦、无我。如此观照之下，你就会看到没有任何东西可执取的诸行法之过患，而你也就会因此对它们感到厌离。在对有为的行法感到厌离之后，你的心自然会寻求唯一的无为法，即涅槃。如果你有足够在过去生所累积的波罗蜜，而在今生又足够精进地修习观禅，当你的观智成熟时，你就能够证得取涅槃为目标的道智与果智。

如果有时间的话，我很愿意和你们详细地讨论如何修习观禅。但我们并没有足够的时间。无论如何，我建议你们亲自去修习，以观智直接地体验它。这是真正趣向不死涅槃之道。这是佛教能够带给人类最殊胜的利益。

今晚我就讲到这里为止。

愿一切众生早日证悟涅槃。

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》