

帕奧禪師佛學問答整理

克服障礙

問1：感謝昨天發的「安般念簡介」。我很認真地去瞭解它並且感受它，所以今天進步很快，更加專注，更加有正念，更加有信心。但是前幾天靜坐時一剎那間忘記自己身體的存在，只專注到息經過接觸點，彼此不曾有過的感受嚇了一跳。助理老師告知這是好的，不要怕。今天再有兩次，比上次更長幾分鐘，心裡非常寧靜，眼前只有太陽般的金色光芒，只專注覺知息經過接觸點。旁邊師兄一個很大聲的咳嗽，我卻嚇得跳起來，好像靜坐時打香板，被打的人沒感覺，旁邊的人卻嚇得跳起來。當自己專注在覺知息時，為什麼會被大一點的音聲嚇到？連走路時專注於覺知息也會被轉彎的師兄嚇一跳。我不是一個膽小的人，但今天為什麼被嚇好幾次？我該怎麼做？

答1：單純只覺知息而忘記身體的存在是很好的禪修經驗；很重要的是要繼續如此修行。當禪修者的定力開始進步時，自然會對噪音敏感，因為聲音對禪定而言猶如尖刺一般。你應當儘可能不去理會聲音及其他一切對象，一心只專注於氣息。當你的定力深且強時，就不會再受到這些境界干擾。

容易被聲音或影像驚嚇是由於對它們不如理作意的緣故。你不自覺地作意它們為某種可怕之境，因此驚嚇等不善法就會生起。這種現象之所以發生與你過去的生活經驗有關，並非每位禪修者都有如此的經歷。你應該做的就是經常保持如理作意：就現在而言，就是只注意自己禪修的目標——氣息。

問2：我是初學，以前很少有機會靜坐。怎樣的姿勢能令我越坐越久，而不是幾天下來就越坐越想爬起來，因為酸、痛、麻而起心動念想離開座位？

答2：在密集禪修剛開始的階段，幾乎每個人都難免有酸、痛、麻的問題。如果能有耐心，堅忍不拔地繼續修行，漸漸就會適應，種種不舒服感受會消失，而且能坐得愈來愈久。

適當的坐姿因人而異：對於身材高瘦的人，結雙跏趺坐通常是很容易的；對於身材矮胖的人，單盤坐或兩腳並排平放而坐通常比較適當。你必須自己嘗試及抉擇那一種坐姿最舒適、耐久。

有一項重要的須知是應當保持身體骨架平衡，不要經常歪向某一側。例如，這次靜坐右腳在前、左腳在後；下次靜坐則兩腳的位置對調，如此調整坐姿以保持左右平衡。

問3：實在受不了時，我可否起來走走？但是如果我離開了，靜坐時間會進步嗎？

答3：坐得受不了時，可以起來站著，繼續專注於氣息。靜坐的時間不適用用來行禪。靜坐時間是否會延長決定於你精勤與毅力的程度：如果你有規律地時常靜坐，通常你就能愈坐愈久。

問4：請問如何解脫病苦？如何對治病痛？請禪師慈悲開示。

答4：在佛陀的時代，有一天羅塔比丘問佛陀說：「世尊，什麼是病？」佛陀回答說：「五蘊就是病。」因此，只要還有五蘊存在，就必定還有病苦。例如，四大當中任何一大過度強盛時，就有病痛產生。四大不調可以由於業力、心理、時節或食物所造成。在這四種原因當中，我們只能設法改善心理、時節與食物，無法改變業力。由於五蘊就是病，因此解脫五蘊就解脫了病苦。如果想要解脫五蘊，就必須精勤修行直到證悟涅槃。涅槃裡沒有五蘊，沒有病，沒有苦。

對治病痛的方法是取用適當的食物與藥物，居住於氣候溫和的安靜處所。很重要的是要培育增上心，即止禪心、觀禪心、道心與果心。這些是強而有力的心，有助於減輕病痛，乃至去除病痛。舉例而言，我們的佛陀在般涅槃之前十個月時得到非常劇烈的背痛。他修行七色觀法與七非色觀法這兩類觀禪，然後進入阿羅漢果定。由於他的觀禪強而有力，所以他的阿羅漢果定也是強而有力。從阿羅漢果定出定之後，他發願說：「從今日起到般涅槃日為止，願此病不再發作。」他每天都必須如此修行與發願，來防止該病痛生起。因此，若要對治病痛，你應當效法佛陀，培育與禪定、觀智、聖道智、聖果智相應的增上心。

問5：為什麼吃得飽飽、睡得飽飽，上殿一樣昏沉得很厲害，晚上一樣肚子餓？

答5：昏沉暈倦可以由身體的因素或心理的因素所造成。就身體的因素而言，四大不平衡會造成昏沉：當地大或水大過度強盛時，你會感到昏昏欲睡，因為這兩大都有沉重的本質。相反地，當火大或風大過度強盛時，你會失眠、睡不著。我們身體的四大一直在變化當中，不能期待它們永遠處在平衡與和諧的狀態，尤其當我們換到一個新環境或新的生活型態時。然而，這種不調現象通常是暫時的，身體會自己調整過來。為了避免在靜坐時睡著，用餐後你可以小睡片刻。

就心理的因素而言，當你的心活力不充沛時，就容易受到昏沉睡眠煩惱的侵襲而感到困倦。對治這種昏沉睡眠的方法是激發修行的精進心與濃厚興趣。你可以思惟生、老、病、死之苦，四惡道之苦，過去世與未來世輪迴之苦及現在世尋求食物之苦，如此能激起應當及時修行的警惕心（悚懼）。然後可以思惟修行佛法所帶來的大利益，如獲得當下的安樂住處、未來的投生善趣與究竟解脫一切痛苦。如此思惟能激起修行的精進心與濃厚興趣。當你的定力愈來愈深時，漸漸就能克服昏沉睡眠煩惱。

也可以運用對治昏沉的七種方法：當你專注於某一種業處（如安般念）時，若昏沉睡眠的現象發生，你可以暫時停止專注那種業處，而改專注其他種業處，如佛隨念、慈心觀等。若如此做了仍不能去除昏沉，你應思惟曾經牢記的教法。若仍不能去除昏沉，你應完整地背誦曾經牢記的教法。若仍不能去除昏沉，你應用力拉扯耳朵，並按摩四肢。若仍不能去除昏沉，你應去洗臉、朝不同的方向遠眺、以及仰望星空。若仍不能去除昏沉，你應作光明想。若仍不能去除昏沉，你應來回地行禪以便去除昏沉。漸漸地，你的定力會愈來愈深，也就能克服昏沉。

飢餓是由於身體內消化之火強盛的緣故。另一種可能性是你還不習慣於不吃晚餐的生活。漸漸習慣這種生活之後，你就會覺得不吃晚餐也沒什麼大礙。

問6：為何有些禪修者修到阿達...阿達...（俗語；意即異常、呆滯）？我們如何防止及它的初步徵狀是什麼？這種人應該停止禪修嗎？

答6：可能由於過去世業力的緣故，所以他們變得呆滯、遲鈍，特別是當他們的結生心與有分心剎那中沒有智慧心所時，或雖然有智慧心所但是力量很薄弱時。他們應當依照正確的方法，儘可能地繼續修行止禪與觀禪。雖然他們可能無法在今生證得禪那與道果，但是他們今生的精進修行將使他們能夠在未來生修行成功，證得聖果。

另一種可能性是他們並沒有正確地依照佛陀所教導的方法來修行。因為不瞭解應當時時保持正念於禪修的目標，所以他們可能會任由自己的心四處漂蕩。由於不守護自己的心，有時就會產生問題。避免發生問題的方法就是要依照正確的方法修行；若能有良師指導則又更好。

還有另一種可能性是他們並不是真的精神異常；但是由於他們一心一意精勤地在修行，不瞭解禪修的人從他們遲鈍的外表下判斷，就誤以為他們精神不正常。能夠放下一切憂慮、一心專精禪修是值得鼓勵的事情。即使佛陀本人也是讚歎保持聖默然，禁止比丘談論無用的閒言閒語。誤解這種禪修者的那些人應當研究禪修的道理，並且親身實際地修行，不應該單看外表就遽下結論。

問7：如何突破障礙？

答7：一般而言，障礙可歸納為五種，即所謂的「五蓋」。五蓋就是欲貪、瞋恨、昏沉與睡眠、掉舉與追悔、懷疑。由於它們阻礙禪修的進步，所以稱它們為蓋。如果能克服五蓋，禪修者就能穩定地進步，乃至成功。克服五蓋對禪修者而言非常重要，因此我想多加解釋。

五蓋的遠因是在長久的生死輪迴中累積的無數煩惱。這些煩惱以潛伏的形態含藏於眾生的名色相續流當中。五蓋的近因是不如理作意。因此，克服五蓋的徹底方法就是完全地滅除一切煩惱，包括潛伏性的煩惱在內。克服五蓋的暫時性方法就是運用如理作意。在此，不如理作意是指不適當的、方向錯誤的注意；或者是指視無常為常、視苦為樂、視無我為我、視不淨為淨的作意。如理作意則正好相反，乃是適當的、方向正確的注意；或者是視無常為無常、視苦為苦、視無我為無我、視不淨為不淨的作意。

關於欲貪蓋，佛陀在《增支部·一法集》裡如此說：

「諸比丘，我不見有任何一法會像淨相（美麗之相）那樣有能力導致未生起的欲貪生起，或增長已生起的欲貪。

對於不如理作意淨相之人，若欲貪還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像不淨相（厭惡之相）那樣有能力阻止未生起的欲貪生起，或斷除已生起的欲貪。

對於如理作意不淨相之人，若欲貪還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

因此，想要克服欲貪蓋的人不應繼續將人、事、物看成是美麗的，而要思惟它們為不淨。不淨觀可以大略地分為兩種，即有生命體的不淨觀及無生命體的不淨觀。有生命體的不淨觀是指觀察身體的三十二個部份，即頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨頭、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞便、腦、膽汁、

痰、膿、血、汗、脂肪、淚液、皮脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液。無生命體的不淨觀是專注於屍體的各種不淨相。屍體的十種不淨相是：膨脹相、青瘀相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、斬斫離散相、血塗相、蟲聚相、骸骨相。這些是克服欲貪蓋的方法。

關於瞋恨蓋，佛陀如此開示：

「諸比丘，我不見有任何一法會像醜惡相那樣有能力導致未生起的瞋恨生起，或增長已生起的瞋恨。

對於不如理作意醜惡相之人，若瞋恨還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像慈心解脫那樣有能力阻止未生起的瞋恨生起，或斷除已生起的瞋恨。

對於如理作意慈愛之人，若瞋恨還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

因此，若要克服瞋恨蓋，就不應繼續注意引起你瞋恨之對象的醜惡相，而應當修行慈心觀。必須有系統地散播無私的慈愛給你自已、你所喜愛者、你既不喜愛也不厭惡者、你所厭惡者，乃至最後，遍滿慈愛給一切眾生。你也應當學習寬恕他人，因為佛陀告訴我們，在無始的生死輪迴中沒有一個眾生不會作過我們的父母與親人。這些是克服瞋恨蓋的方法。

關於昏沉睡眠蓋，佛陀開示說：

「諸比丘，我不見有任何一法會像倦怠、疲乏、懶惰地伸直身體、飽食後昏沉及心軟弱無力那樣有能力導致未生起的昏沉與睡眠生起，或增長已生起的昏沉與睡眠。

對於心軟弱無力之人，若昏沉與睡眠還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像致力界、精勤界及不斷精進界那樣有能力阻止未生起的昏沉與睡眠生起，或斷除已生起的昏沉與睡眠。

對於勇猛精進之人，若昏沉與睡眠還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

因此，若要克服昏沉與睡眠，就不應繼續注意身心的懶散與倦怠狀態，而應提振精神，精進地禪修。正是透過精勤不懈的努力，所以菩薩才能成佛；我們應當效法這種精進的榜樣。也可以思惟生、老、病、死之苦、四惡道之苦、過去與未來輪迴之苦等，以激發應當精進修行的警惕心（悚懼感）。當然，適度的睡眠、適量的食物及適當的禪修姿勢對於克服昏沉與睡眠而言也都是很重要的。這些是克服昏沉睡眠蓋的方法。

關於掉舉追悔蓋，佛陀開示說：

「諸比丘，我不見有任何一法會像心不安寧那樣有能力導致未生起的掉舉與追悔生起，或增長已生起的掉舉與追悔。

對於心受到困擾之人，若掉舉與追悔還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像心之輕安那樣有能力阻止未生起的掉舉與追悔生起，或斷除已生起的掉舉與追悔。

對於心輕安之人，若掉舉與追悔還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

因此，若要克服掉舉追悔蓋，就不應去理會心的不寧靜狀態，而應當以平和、冷靜、不動搖、輕安的心專注於禪修的目標。如果能在行、住、坐、臥當中都以正念與耐心如此練習，定力就會愈來愈強，而能克服掉舉與追悔。這就是克服掉舉追悔蓋的方法。

關於懷疑蓋，佛陀開示說：

「諸比丘，我不見有任何一法會像不如理作意那樣有能力導致未生起的懷疑生起，或增長已生起的懷疑。

對於不如理作意之人，若懷疑還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像如理作意那樣有能力阻止未生起的懷疑生起，或斷除已生起的懷疑。

對於如理作意之人，若懷疑還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

因此，若要克服懷疑蓋，就應當經常保持如理作意，思惟一切有為法為無常、苦、無我。他也應當經常思惟佛、法、僧三寶的殊勝特質，在良師的指導下謹慎地研究佛陀的教法，並且依照佛法而實際地修行止禪與觀禪。這些就是克服懷疑蓋的方法。

佛陀教導許多克服五蓋的方法，上述只是舉出當中的一些例子而已。若想更深入地瞭解，請研讀三藏聖典及參考《去塵除垢》一書。當禪修者經由修行止禪而達到禪那，或經由修行觀禪而獲得觀智時，他暫時地克服了五蓋。當他證得須陀洹果時，就永遠地克服了懷疑蓋。當他證得阿那含果時，就永遠地克服了欲貪蓋與瞋恨蓋。當他證得阿羅漢果時，就永

遠地克服了昏沉睡眠蓋與掉舉追悔蓋。這就是徹底突破障礙的方法。

戒學釋疑

問8：如果把有蟲的水倒入土中是否違犯殺戒？

答8：如果蟲因此而死，則倒水的人違犯殺戒。事實上不應將有蟲的水倒入土中，而應倒入適當的容器中、池塘中或河流中。

問9：告訴別人船上有活魚可以買是否算是助殺（罪過）？

答9：這決定於告訴者的動機：如果他的動機是要別人買了活魚之後拿去放生，則是一種善行；然而，如果他的動機是要別人買了之後殺來吃，則是助殺的行為。

問10：比丘在山中砍有主的竹子是否犯戒？若是，犯什麼戒？如何懺悔？

答10：如果比丘沒有偷盜的心，例如他以為竹子是無主物，那麼他不犯偷盜戒，而犯傷害植物的波逸提罪。然而，一旦知道那竹子是有主物之後，他應當設法賠償物主的損失。如果他決定不賠償，就犯了偷盜罪。

如果比丘一開始就知道那竹子屬於別人所有，沒有得到主人的同意就去砍竹子，那麼除了上述的波逸提罪之外，他還犯了偷盜罪。此偷盜罪的嚴重程度決定於他所砍竹子的價值：如果所砍的竹子價值古印度一錢或一錢以下，則犯突吉羅罪；如果該價值在一錢至五錢之間，則犯偷蘭遮罪；如果那些竹子價值五錢或五錢以上，則犯波羅夷罪。

如果所違犯的是偷蘭遮、波逸提或突吉羅罪，他應當對另一位比丘懺悔所犯之罪，此外還必須設法賠償物主的損失。如果所違犯的是波羅夷罪，他就喪失了比丘的身份；波羅夷罪是無法懺悔的。

問11：比丘犯了波羅夷戒就自動失去比丘資格，可否再出家呢？

答11：今生他不能再受戒為比丘。然而，如果他立刻承認所犯的戒並且脫下袈裟，那麼他可以再受戒成為沙彌。如果他覆藏所犯的戒，維持原來的形象，冒充為比丘，那麼他甚至沒有資格再受沙彌戒。

問12：在家人犯五戒是否可以出家？

答12：通常是可行的，除非他所犯的是非常嚴重的過失，例如殺父、殺母、殺阿羅漢、淫汙比丘尼等。符合受戒資格的居士在求受比丘戒之前必須先受沙彌十戒。

問13：出家要有那些條件？

答13：想出家成為比丘的人必須具有想要解脫生死輪迴的願望。此外他還必須符合下列的條件：他不曾殺父、殺母、殺阿羅漢、以惡意使活著的佛陀身上流血、分裂和合的僧團、淫汙比丘尼或沙彌尼；他不能執著不信因果的堅固邪見；他必須是自由身分與奉公守法的人，不是囚犯、奴隸，也不是強盜等犯法之人；他必須不欠人債務，沒有政府公職在身，並且沒有癲瘋病、癰、疹、結核病、癩癩這些難治的疾病；他的年齡至少達到二十歲而且父母同意他出家；他必須具備三衣一鉢；他不是黃門（沒有生殖器官或生殖器官異常的人）、雙性人或賊住者（曾經冒充比丘或沙彌的人）；他不是犯邊罪者（曾經出家為比丘並且違犯波羅夷罪的人）或歸外道者（原本在佛教中出家，然後歸依外道，之後再回到佛教來請求出家者）；他必須沒有畸形或殘缺，不盲、不聾、不啞。

問14：佛陀為何要托鉢乞食呢？

答14：事實上佛陀可以不必托鉢乞食，但是他為了使眾生獲得利益，因此還是托鉢乞食。此外，佛陀為了顯示聖者們的模範，所以托鉢乞食。托鉢乞食是四聖種當中的一種。四聖種意思是沙門應當對飲食、衣服、住所、醫藥這四種資生用具感到知足。托鉢是對食物知足的很好方式：沙門不期望將能得到何種食物，而是必須滿足於他人佈施的任何食物。托鉢也能降伏驕慢。比丘了知自己生活上的四種資具都必須仰賴他人佈施，因此自己沒有什麼能引以為傲的，所以托鉢有助於心的鍛練。

問15：出家後如果父母生活有問題，是否應該回去照顧？

答15：佛陀允許比丘照顧自己的父母。比丘可以將托鉢所得到的食物及自己所擁有的其他日常用品分給父母，以此方式來照顧父母，而不需要捨戒還俗。

問16：逃漏稅和因幫助逃漏稅而獲得利益是否都違犯偷盜戒？違犯在家五戒應如何懺悔，並再次受持？

答16：根據《律藏》，逃漏稅和幫助他人逃漏稅是二十五種偷盜行為當中的一種；無論是對出家人或在家人而言，那樣

做都是違犯偷盜戒。若比丘偷盜的物品價值一個大錢（相當於五個小錢）或以上，則違犯波羅夷罪，喪失了比丘的資格。在家人若犯了五戒，就失去了五戒，因此不需要作法懺悔。然而，他應當下定決心不再違犯五戒。他可以在沙彌、比丘或佛像前再度求受五戒，並且謹慎地持守。

問17：請示禪師，您上次開示盜戒，能否請禪師進一步解釋盜「五錢」？若以現今的價值，盜多少錢就算盜「五錢」？若以美金為計算單位，盜多少美金以上就犯波羅夷重罪？

答17：現今很難確定地指出古印度的「五錢」相當於多少美金。註釋提到在古印度的幣制中，一個卡哈巴那（貨幣的一種）相當於四個巴陀（古譯為大錢）；一個巴陀相當於五個摩沙迦（古譯為錢或小錢）。根據《金剛覺疏》等復註，卡哈巴那與巴陀都是由金、銀與黃銅混合製成的；但是我們無法得知這三種成份的正確比例。

至於重量，依照緬甸傳統的計演算法，我們使用一種名為「瑞跡西」的種子來稱量重量。金店就是以「瑞跡西」種子來稱黃金的重量。「瑞跡西」種子有大與小兩種：小的「瑞跡西」種子比米粒稍大；大的「瑞跡西」種子比小的重兩倍。一個摩沙迦（錢或小錢）的重量相當於四顆大的「瑞跡西」種子或八顆小的「瑞跡西」種子的重量。這種稱量法據說是從古印度流傳下來的。

無論如何，最好是不要違犯任何程度的偷盜戒。古代的長老們建議我們將別人的物品看成像毒蛇一般。除非物主同意我們將他的物品拿起來觀看，否則我們甚至不會故意去碰觸別人的物品。謹慎小心地持戒是值得的，因為如此能避免受到追悔的困擾。

問18：從事養生蛋雞職業是正命、正業嗎？

答18：如果他們只是基於慈悲，沒有任何企圖地佈施食物給雞吃，也不將牠們的蛋拿去賣，則是好的行為。然而，如果他們將蛋拿去賣，則不是正命，也不是正業，因為有時那些雞蛋中還是有生命存在，儘管這種機率很小。

問19：在家居士對出家眾應注意那些禮節？

答19：在家居士應當尊敬出家眾，聆聽出家眾講說佛法，供養出家眾四類資具及依照所學習的佛法來修行。所謂「依佛法修行」是指在家居士至少應當持守五戒，並且應當修持止禪與觀禪。

在《長部·巴提迦經》裡提到：在家居士應當將財富分成四份——將其中的一份儲蓄起來，以備不時之需；以兩份來從事自己的事業；以剩下的一份用於日常生活所需。他從這第四份當中取出一部份來供養資具給出家人。

定學釋疑

問20：鼻孔出口處與上嘴唇間的氣息，及這氣息的感受，及這氣息的感覺，及這氣息與皮膚的觸覺，此四者有何關係？有何不同？為何只應以氣息當作目標？

答20：氣息是成群的色法。如果你有系統地對自己的氣息修行四界分別觀，就會發現氣息是由許多物質微粒所構成的。這些物質微粒稱為色聚。感受與感覺是同樣的東西，都是指受而言；受是一種心所。觸覺實際上就是身識；身識是一種心。心與心所是名法，而氣息是色法，這是它們之間的差別。

出現於鼻孔出口處與上唇之間的氣息是修行安般念者的專注目標；感受、感覺與觸覺則不是修行安般念的目標。這必須分辨清楚。如果能一心只專注於氣息，就能培育定力；定力深時禪相就會出現；若能穩固持久地專注於禪相，就能證得禪那。如果專注於感受、感覺與觸覺，則無法產生強得足以使禪相生起的定力，於是也就無法證得禪那。這就是為何只能以氣息為所緣目標的理由。

問21：有何方法揀別正在專注於嘴唇上方、鼻人中方位的息，或者只是專注唇上方、鼻人中位上的觸點？有時候這兩者容易混用，如何避免？

答21：觸點是你的皮膚，它是靜態的。氣息是接觸那皮膚的空氣，它在觸點的上方進進出出，是動態的。應當如此揀別它們。

為了能有更清楚的理解，在此引用一個比喻：假使地上有一段木頭，有一個人用鋸子鋸那段木頭。木頭被鋸子鋸到的部份好比是嘴唇上方或人中的觸點，它是靜態的；前後來回移動的鋸齒好比是進進出出的氣息，它是動態的；正鋸在木頭上的鋸齒好比是正在經過觸點的氣息，它也是動態的；正如那人只注意於正鋸在木頭上的鋸齒，不去注意已經通過木頭的鋸齒，同樣地，禪修者只注意正在經過觸點上方的氣息，不跟隨氣息進入鼻孔內或向外遠去。應當如此分辨氣息與觸

點的差別。每當你混淆時，請思惟這個比喻的含意。

問22：當慢跑或爬山時用嘴巴呼吸，這時應專注於那裡的氣息？

答22：就修行安般念而言，禪修者內心專注的目標是經過鼻孔出口處與上唇之間的氣息。註釋中並沒有提到經過嘴巴的氣息也能作安般念的目標。因此，當禪修者用嘴巴呼吸並且無法在上述的接觸部位裡察覺氣息時，應當繼續將心保持於接觸部位，在那裡等待氣息。如果有充分的正念與耐心，終究能察覺非常微細的氣息。

問23：是否每一位禪修者都必須從安般念開始修行，而不能從其他禪修業處開始？修行四界分別觀是否能培育深厚與穩固的定力？修行四界分別觀而成功的禪修者人數有多少？

答23：並非每一位禪修者都必須從安般念開始修行；禪修者可以選擇《清淨道論》所提到四十種止禪業處當中的任何一種開始修行。佛陀教導不同的法門乃是針對不同根器的禪修者。舉例而言，佛陀針對散亂心強的禪修者而教導安般念的修行法門；四界分別觀則適合智慧利的禪修者；慈心觀是針對瞋心強的人；不淨觀適合於貪心強的人。然而，根據我們的經驗，多數禪修者能夠從安般念或四界分別觀下手而達到成功，原因是他們在過去生中曾經修行這兩種法門或其中一種。

無疑地，修行四界分別觀確定能培育深厚與穩固的定力。四界分別觀是佛陀親自教導的業處。如果你對佛陀有堅定的信心，你就應當對四界分別觀有堅定的信心。修行四界分別觀時，首先要觀察四界的十二種特相，即硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持、推動。熟練這十二種特相之後，就將它們分成地、水、火、風四組。此時應當整體地專注於你全身的四界，如此培育定力。定力增強時，你會發現身體轉變成白色。那時應當專注於那白色體的四界。定力更強時，白色體會轉變成透明體，猶如冰塊或玻璃一般。那時應當專注於那透明體的四界。當你的定力變得深厚而且穩定時，透明體會放射出明亮耀眼的光芒。

當明亮的光芒持續半小時左右時，你可以開始觀察身體的三十二個部份。在四界分別觀深厚與穩固定力的幫助之下，你能清楚地照見自己身體及外在眾生身體的三十二身分。接著你可以專注於個別身分的顏色來修行色遍，達到第四禪。然後可以藉著移除色遍禪相而修行空無邊處定，進而逐步地修行，乃至達到非想非非想處定。你也能輕易地修成其他種止禪業處，然後修行觀禪，證得各階段的觀智。

另一種禪修路線是：在四界分別觀明亮光芒的幫助之下，你可以直接觀照色法，開始修行觀禪。因此，禪修者能夠從四界分別觀開始，直到修成止禪與觀禪。如此瞭解修行四界分別觀的利益是很有幫助的，尤其對於修行安般念困難重重的禪修者而言更是如此。

修行四界分別觀而成功的禪修者有不計其數之多。我們無法確定地說修行安般念而成功的人數比較多，或是修行四界分別觀而成功的人數比較多。無論如何，為了你自身的利益，我們建議你對佛陀所教導的每一種禪修法門都有堅定的信心，並且遵循正確的方法來修行。

問24：請禪師慈悲開示：四無量心慈、悲、喜、捨的涵意？如何才能做得到？又何謂慈觀？

答24：根據《清淨道論》，「慈」是指希望眾生得到幸福安樂；慈心觀是瞋恨心重的人藉以達到清淨的法門。「悲」是指希望眾生脫離痛苦；悲心觀是傷害心重的人藉以達到清淨的法門。喜是指對眾生的成功感到歡喜；喜心觀是嫌惡心重的人藉以達到清淨的法門；「嫌惡」意即不喜歡見到別人成功。捨是指對眾生平等中立的態度；捨心觀是貪愛心重的人藉以達到清淨的法門。

慈、悲、喜、捨稱為四無量心，因為它們都以無量的眾生作為修行的對象。這四種心都必須遍滿到宇宙的一切有情，而不是只對一人或某一區域內的眾生散播而已，這就是它們稱為無量心的理由。

慈觀或慈心觀就是對眾生培育慈愛的禪修法門；它是四無量心當中的第一種。

想要修行四無量心的人應當先修行慈心觀，然後才逐一地修行悲心觀、喜心觀與捨心觀。開始修行慈心觀時，先以下列這四種心願對你自己培育慈愛：願我沒有怨敵、願我沒有心理的痛苦、願我沒有身體的痛苦、願我愉快地自珍自重。當你的心變得柔和、安詳時，就對一位與你相同性別而且是你所敬愛的人培育慈愛：先回憶他或她微笑的面容或全身，然後以下列四種心願的一種散播慈愛：願此善人沒有怨敵、願此善人沒有心理的痛苦、願此善人沒有身體的痛苦、願此善人愉快地自珍自重。對他或她培育強而有力的慈愛，直到你證得慈心初禪、第二禪、第三禪。接著以其他三種心願一一

地對他或她培育慈愛，每一種都達到慈心第三禪。以同樣的方式，對大約十位與你同性而且是你所敬愛的人、十位你所喜愛的人、十位你對他們沒有愛憎差別的人、十位你所厭惡的人一一地培育慈愛。

對他們每一人修行都能達到慈心第三禪之後，就要破除四類人之間的界限。這四類人就是：一、你自己；二、你所喜愛的人（包括你所敬愛的人在內）；三、你既不喜愛也不厭惡的人；四、你所厭惡的人。首先以短暫的時間對自己散播慈愛，然後對一位你所喜愛者，然後一位你既不喜愛也不厭惡者，然後一位你所厭惡者；對後三類人都必須達到慈心第三禪。第二圈也是以同樣的方式，但是改換另一位喜愛者、另一位無愛憎差別者、另一位厭惡者。第三圈又各改換另一位……如此不斷地對四類人培育慈愛，最後你會破除人際之間的界限，意即你對這四類人的慈愛達到完全平等，毫無差別。

破除界限之後，你就能以各種方式對一切眾生遍滿慈愛。從一個小範圍裡的眾生開始，逐漸擴大到整個宇宙，然後對十方的眾生遍滿慈愛。修行慈心觀成功之後，你可以運用同樣的步驟來修行悲心觀、喜心觀與捨心觀。這只是扼要的介紹，詳細的說明請參閱《清淨道論》、《智慧之光》、《如實知見》；或者當你的禪修達到這個階段時，我會教你如何有系統地修行四無量心。

問25：從來此到昨天，每天晚上都沒睡好，夜裡多夢，害怕去睡覺，因為睡了比沒睡更累。上殿又昏沉，喝咖啡提神好辛苦。功課進步又退步，很難穩定。初學不懂這也可以發問。助理老師慈悲告知用慈心觀，夜裡好睡。看書又是初禪、二禪、三禪觀。若是初學完全沒上禪，怎麼用慈心觀？

答25：佛陀在《增支部》中開示修行慈心觀的十一種利益如下：

「諸比丘，當慈心解脫被培育、開展、勤習、駕禦、奠基、建立、穩固與正確地修行時，可望得到十一種利益。那十一種利益呢？安穩地入睡；安穩地醒來；不作惡夢；為人所愛；為非人所愛；天神守護；不被火、毒藥與武器所傷害；心容易得定；相貌安詳；臨終不迷惑；若未能證得更高的成就，他將投生梵天界。」

然而，只有在精通《無礙解道》所記載的五百二十八種遍滿慈愛的方法之後，才能充分地得到這十一項利益。如果還未達到慈心禪那的階段，則只能獲得部份與有限的利益而已。對於已有禪那及還未有禪那這兩類禪修者而言，修行慈心觀的次第都是一樣的，但是修行的程度則因禪修者的意願而有差別。例如，以四種方式對自己散播慈愛幾分鐘之後，就散播慈愛給一位與自己相同性別而且是自己所敬愛的人。如果禪修者的目的只是要讓心情平靜下來，那麼當禪修者的心變得寧靜、柔和、安詳時，就可以換到另一位敬愛者。然而，如果禪修者的目標是要證得慈心禪那，那麼他必須持續地對那人培育慈愛，直到使定力提昇到慈心第三禪。然後才可以換到另一位敬愛者。如此逐一地對十位與自己同性的敬愛者培育慈愛，然後逐一地對與自己同性的十位親愛者、十位無愛憎差別者、十位厭惡者培育慈愛。

然後應當破除人際之間的界限（未達到禪那者只能達到某種程度的效果，不能真正破除人際的界限）：禪修者藉著不斷地對自己、喜愛者（包括敬愛者在內）、無愛憎差別者、厭惡者培育慈愛，直到對他們的慈愛達到平等。然後對逐漸擴大範圍裡的各類眾生遍滿慈愛，即一切有情、一切有命者、一切生物、一切個人、一切個體、一切女性、一切男性、一切聖者、一切非聖者、一切天神、一切人類、一切惡道眾生。直到對無邊宇宙的無量眾生遍滿慈愛。然後逐一方向地對十方的眾生遍滿慈愛。達到慈心禪那的人能夠徹底地修行這些方法，清楚地照見這些對象，並且對他們培育強而有力的慈愛，使定力提昇到第三禪。然而，對於尚未達到禪那的禪修者而言，只能藉著想像與善願來修行；儘管如此，如此修行時他還是在積累善業，能使他得到安詳的心情，有助於去除焦慮，得到安穩的睡眠。

問26：請問在禪修中，什麼樣的狀況下稱為墮入有分心？

答26：當禪修者達到近行定的階段，而又不能維持定力時，特別容易察覺墮入有分心的現象。那時他可能會感到心裡一片空白或者有片刻的時間心中一無所知。那是因為在那片刻的時間裡沒有心路過程生起，只有有分心相續不斷地生滅。有分心在兩個心路過程之間生起許多次，它緣取前世臨死速行心的目標為目標，那是過去的目標，不是現在的目標。除非已經修行到緣起法，否則禪修者無法覺知那個過去目標。由於不能察覺那個目標，所以禪修者覺得自己一無所知。這種現象稱為墮入有分心，它既不是心不起念，也不是涅槃。

根據佛陀所教導的《阿毗達摩藏》，在每一個心路過程之後通常都會有有分心生起。佛陀的心路過程之間有兩個有分心生起；舍利尊者的的心路過程之間有十六個有分心生起；其他人的心路過程之間則有數不盡的有分心生起。儘管經常有這麼多的有分心在生滅，我們通常無法察覺它們。只有在心比較寧靜與專注時，尤其是在近行定的階段，才能清楚地覺察

到有分心持續生起的現象，亦即所謂墮入有分心。

當你經驗到墮入有分心的情況時，既不需要歡喜，也不需要沮喪，因為這只是禪修過程中的一種自然現象而已。你要做的只是繼續將心保持於禪修的目標。當你達到安止定的階段時，你的禪支就強得足以長時間維持定力，中間都不會墮入有分心。

問27：請問睡眠中與定中有何不同？

答27：當一個人熟睡無夢時，他的有分心（生命相續流）相續不斷地生滅。就人類而言，有分心剎那中的名法是欲界名法。當一個人作夢時，則是微弱的欲界意門心路過程生起作用。在定中的情況則不同，是色界或無色界的名法相續地生起。定中的色、無色界名法比夢中的欲界名法更高超殊勝。

定中的心能夠深深地認取禪那的目標。有分心則取前世臨死速行心的目標為目標，它無法像定心那樣深深地認取目標。夢中的微弱欲界意門心路過程則鬆散地取欲界的目標。這些是它們之間的差別。

問28：何謂禪思？坐禪時須要禪思嗎？可否舉例說明？

答28：禪思的巴厘文，是一個動詞，有兩個含意：一個含意是燒毀煩惱；另一個含意是透視禪修目標或深深地將心固定於禪修目標（，以便燒毀煩惱）。它的名詞是禪那。禪那可分為兩大類，即世間禪那與出世間禪那。世間禪那又可分為兩種，即止禪禪那與觀禪禪那。這是禪那的廣義解釋。出世間禪那能夠永遠地去除煩惱；世間禪那則只能暫時地去除煩惱。這兩種去除煩惱的情況都稱為燒毀煩惱，因此禪修時你需要運用禪思深深地將心固定於禪修目標，以期達到禪那。我將舉例說明：

當禪修者修行止禪而進入初禪時，他的名法當中有五個禪支（尋、伺、喜、樂、一境性）存在。這五個禪支稱為止禪禪那，它們能長時間地制止煩惱生起，如一小時、二小時、一天、二天等。當禪修者修行觀禪，觀照行法為無常、苦、無我時，他的觀智通常與五個禪支相伴生起。這五個禪支稱為觀禪禪那，它們也能長時間地制止煩惱生起。大龍大長老就是一個很好的例子：他的止禪禪那與觀禪禪那制止了煩惱，並且保持煩惱不生起長達六十年之久。

當禪修者的觀智成熟時，就能以道智與果智體證涅槃。如果他在觀照欲界法或初禪法為無常、苦或無我時體證涅槃，那麼他的聖道名法中有五個禪支存在。然而，如果他在觀照第二禪法為無常、苦或無我時體證涅槃，則他的道智與三個禪支（喜、樂、一境性）相伴生起。這些禪支能徹底無餘地燒毀某些煩惱。當禪修者證得阿羅漢道時，與阿羅漢道智同時生起的禪支能徹底無餘地燒毀其餘的一切煩惱。這些禪支都是出世間禪那。

因此，修行止禪與觀禪時都需要運用「禪思」——將心深深地固定於禪修的目標，以期燒毀煩惱。持續如此地修行，達到相當程度時，止行者就可能成就止禪禪那與觀禪禪那，觀行者就可能成就觀禪禪那。然後當他們的五根力量夠強及達到平衡時，就能成就出世間禪那而證得聖果。

問29：請禪師詳細說明為何在禪定中不能檢查禪支與修觀。何謂定外修觀？出定後檢查禪支是否就是定外修觀？

答29：有三種定，即剎那定、近行定、安止定，或禪那定。這三種定的定力深度比較起來，安止定比近行定更深，近行定又比剎那定更深。只有從近行定或安止定出來之後才能檢查禪支或修行觀禪，這是因為目標不同的緣故：禪支不能作為近行定與安止定的目標；修行觀禪時所專注的目標也不是近行定與安止定的目標。

當禪修者修行止禪，例如修行安般念時，他的近行定與安止定的目標是安般似相，而不是禪支。專注於禪支無法使人達到近行定與安止定。禪修者在一心融入於安般似相一段很長久的時間之後，當他開始要檢查禪支時，他已經從近行定與安止定出來了，那時他的定力只是剎那定而已。這就是不能在近行定與安止定中檢查禪支的理由。

當禪修者修行觀禪時，他所專注的目標是究竟名色法及它們的無常、苦、無我本質。專注於這些目標只是剎那定，不是近行定或安止定，因為這些目標不斷地生生滅滅。專注於這些目標無法使人達到近行定與安止定。這就是不能在近行定與安止定中修行觀禪的理由。

「定外修觀」意即從近行定或安止定出來之後，照見究竟名色法及觀照它們為無常、苦、無我。這是在止禪禪那之外觀照；然而那時還是有剎那定，該剎那定稱為觀禪禪那。之前先入的近行定或安止定是禪修者清晰地照見觀禪目標的強力助緣。如此，止禪禪那能幫助觀禪禪那。

觀禪意即觀照行法為無常、苦、無我，因此若禪修者只是檢查禪支，則不算是在修行觀禪。若要修行觀禪，除了照見禪

支之外，還要依照心路過程而照見同在禪那中的其他所有名法。例如在初禪中通常有三十四個名法，禪修者必須清楚地照見它們。這是見清淨的開始階段，也是觀禪的基礎。然後禪修者應當觀照它們為無常、苦、無我。

問30：禪修營中所教的法門是否只能摒除外緣，一心修之？可否於日常生活中修持？若可能，應如何做才能保持不退呢？

答30：禪修營中所教的法門可以在日常生活中修持。能夠摒除外緣、一心禪修當然是最好；但是如果沒有那樣的條件時，禪修者就必須在在日常生活中修持。

能否在日常生活中保持禪修不退決定於個人的投注與精勤。有些人儘管平時事務繁忙，但是修行時能放下一切的罣礙，一心投注於修行。這種人能夠保持修行不退。但是有些人無法完全放下罣礙，也就無法一心專注。他們必須有耐心地精勤修行，一而再地不斷努力。通常在他們每天都撥空禪修經過幾年之後，逐漸會精通於禪修的要領，那時他們就能在在日常生活中保持修行不退。

在佛陀的時代，女人通常在白天的時候到寺院去聽法與禪修；男人則在晚間的時候去寺院。由於他們如此精勤地聞法與禪修，所以他們的修行能夠保持不退。這就是他們多數都證得聖果的緣故。例如，根據註疏，俱盧國幾乎所有人民都證得聖果；即使在做煮飯、織布等工作時，他們還是一直在修行。

若要保持修行不退，每天至少應當撥出一到二小時的時間來專心禪修。在那一、二小時裡，應當儘量拋開一切的憂慮、回憶與計劃，一心專注於禪修的業處。還應當注意運用正確的禪修方法，以免浪費時間。漸漸地就能排除掉舉、昏沉等障礙，專注於業處的時間也會愈來愈長。然後就能保持修行不退。

慧學釋疑

問31：何謂名法與色法？是所謂心法與色法，或十二緣起之名色一支的名法與色法？又此二色法相同嗎？

答31：有關名法與色法的知識是很深廣的，詳細解釋起來需要很長的時間。若想要清楚地瞭解它們，你必須徹底地研究《阿毗達摩藏》；在此我只能簡要地回答而已。名法（精神現象）包括心與心所。心有八十九種，包括善心、不善心、果報心與唯作心。心所有五十二種，包括：

通一切心的心所，如觸、受、想、思、作意、精進等；

不善的心所，如愚癡、瞋恨、貪欲、邪見等；

美的心所，如信、念、無貪、無瞋、慧根等。

色法（物質現象）有二十八種，包括四大種色及二十四種所造色，如顏色、氣味、食素等。它們可以依照來源而分成四類，即業生色、心生色、時節生色與食生色。

至於十二緣起當中的名色這一支，根據經教的方法，這裡的「名」是指果報心與其相應心所而已，不包括善心、不善心、唯作心與它們的相應心所。這裡的「色」主要是指業生色及由果報心產生的心生色。然而，無可避免地，時節生色與食生色也都包括在內，因為這兩種色法分別由上述兩種色法裡的火界（tejo-dhatu）與食素所產生。因此這裡的「色」也包含四類色法，所以色法與十二緣起當中名色一支的色是相同的。

問32：五蘊的定義為何？

答32：五蘊就是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊及識蘊。色是物質；受是感受；想是內心烙下印象；行包括許多附屬的心理現象（心所）；識就是心。色蘊是十一類物質的集合，即包括過去的、未來的與現在的、內在的與外在的、粗的與細的、低劣的與高尚的、遠的與近的色法。同樣的道理，受蘊是十一類感受的集合；想蘊是十一類內心印象的集合；行蘊是十一類心所的集合；識蘊是十一類心識的集合。

另一種分類法是：二十八種色法是色蘊，其中包括四大種色與二十四種所造色。六種感受是受蘊，即對顏色、聲音、氣味、滋味、觸覺及心理目標的感受；或者樂受、苦受與捨受是受蘊。六種內心印象是想蘊，即對顏色、聲音、氣味、滋味、觸覺及心理目標的印象。除了受與想之外的五十種心所是行蘊。六種心識是識蘊，即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識及意識。

這只是簡單的介紹。若想深入地瞭解五蘊，你應當在良師的指導之下詳盡地研學《阿毗達摩藏》，並且透過實際修行止觀去照見它們。

問33：今生貧窮、多病的果報跟過去世有關嗎？如果有，是不是宿命論，或是常見？

答33：對於這件事，你必須分辨人道生活與天道、地獄道生活的差別。天道與地獄道稱為業果生活地，意即該道的眾生透過業力的果報而得到其生活。人道則稱為精進果生活地，意即人道的眾生透過精進的結果而得到其生活。由於過去世業力的緣故，天道與地獄道的眾生不需要付出任何努力自然就得到快樂或痛苦的生活。人道的眾生則不同，他們的生活不只與過去世的業力有關，也受到今世的努力與智慧影響。因此，業力、努力與智慧是決定人生幸福的三項因素。就以你所提到的貧富問題為例，如果一個人有發財的善業力成熟，並且付出足夠的努力與運用智慧，他能夠變成大富翁並且享用自己的財富。

然而，如果一個人只是有發財的善業力成熟，但是不付出努力，也不運用智慧，那麼即使得到了大量的財富，他也無法保有，終究會失去財富而變得貧窮落魄。生在佛陀時代的大富長者子就是很好的例子：他與妻子都各得到多達八億元的遺產；然而，後來他們失去了所有的財富而變成乞丐。除此之外，儘管他有足夠的善業力，能支持他在那一世就證得阿羅漢果，但是由於他不付出努力與運用智慧來修行佛法，所以他一直到死亡都還只是一個可憐的凡夫。

如果一個人沒有致富的善業力成熟，但是付出努力與運用智慧去賺錢，他無法變成富翁，但是仍然能享有某種程度的舒適生活。由此可知，努力與智慧比業力更重要。

有一個關於三條魚的故事，能給予我們更清楚的瞭解：從前，有個漁夫在恆河捉到三條魚。這三條魚當中，一條相信努力，一條相信業力，另一條相信智慧。相信努力的那條魚認為自己單靠努力就能逃脫，因此牠一再地奮力跳躍，企圖掙脫漁網。漁夫被牠激怒了，就用划船的槳狠狠地打牠，把牠打死了。相信業力的那條魚認為如果自己有逃脫厄運的善業力，該業力會自動地產生果報；因此牠靜靜地躺在甲板上，等待好運自動來臨，一點也不想付出任何努力。第三條魚相信智慧，牠認為自己能採取理智的行動而逃脫，因此牠一直觀察周遭的情況，留意適合採取行動的時機。漁夫將船劃向岸邊。當船接近岸邊時，他一腳跨上岸，另一腳還留在船上，那時他無意中讓漁網打開了一道隙縫。那條相信智慧的魚把握這稍縱即逝的良機，迅速地從那道隙縫中跳出漁網，落入水中，並且立刻遊回恆河去。

由這個故事的啓示，我們可以瞭解智慧是這三項因素當中最重要。

至於生病，有四項可能的因素，即業力、心理、時節（火界）與食物；因此並不是所有疾病都由業力造成。

佛教是分辨道理的，教導人有因才有果；沒有因就沒有果。如此的因果正見既不是宿命論，也不是常見。

如果你相信自己的命運已經完全註定，無法改變，那麼你就是宿命論者。根據佛陀的教導，當一個業力成熟而且即將結成果報時，那業力的果報是決定的、無法改變的；但是當一個業力尚未成熟時，它的果報是尚未決定的、可以改變的。摩訶目犍連尊者就是一個明顯的例子：在他般涅槃之前，他在過去某一生中企圖殺害父母的惡業力成熟了，因此他被痛打到全身的每一塊骨頭都粉碎。即使他已經證得阿羅漢果，仍然無法改變這種惡報。然而，由於他已經斷盡一切煩惱，所以除了當生已經成熟的那些業力之外，其他所有的業力都不能產生果報。般涅槃之後他就解脫了生死輪迴。

如果你相信你的前世和今世是同一個人，意即同樣的那個人從前世生到今世來，或者你相信有一個靈魂從一世投生到另一世，那麼你就是有常見。根據佛陀的教導，沒有靈魂或自我存在。你的前世是由剎那生滅的名色法構成的，你的今世也是由剎那生滅的名色法構成的，它們是不同的。沒有一個不變的「你」或人存在。然而，過去世累積的業力產生今世的五取蘊，它們之間有因果關係，而不是完全不相關的。因此佛教既不是宿命論，也不是常見。

問34：請問禪師，修完止禪與觀禪的修行者應該再修習其他法門或重複練習止禪與觀禪？若是重複，他應該先從那個階段複習？或可以隨心所欲，想複習那個階段都可以？或有一定的原則？請禪師慈悲開示。

答34：根據佛陀的教導，只有在證得阿羅漢果之時，觀禪才算修完；在你成為阿羅漢之前都必須繼續修行止禪與觀禪。《相應部·七處善經》中說：每一位阿羅漢都經常將心安住於三種修行法當中的一種，即依照十八界、十二處或緣起而觀照行法為無常、苦或無我。註釋稱這三種修行法為「經常住處」。此外，阿羅漢也修行止禪與觀禪，以受用禪那中的安樂住處與果定中的涅槃樂。若阿羅漢想入滅盡定，他必須循著一定的次第修行止禪與觀禪。

有些禪修者已經練習了觀禪的所有重要課程，因而聲稱自己已經修完觀禪。其實那樣說是不正確的。他們必須一再重複地修行止禪與觀禪，並且以聖典中的教理謹慎地檢查自己的禪修體驗。通常需要花費許多年的時間如此複習與檢查，才能確定自己的情況，因此向別人炫耀自己的禪修成果是不恰當的。一般而言，有兩種複習觀禪的方法：一種是從生滅隨觀智開始複習；另一種是從自己還觀照得還不夠清晰的階段開始複習。複習時很重要的原則是必須依照佛陀所教導的止

禪與觀禪修法方法正確地實行。

問35：何謂法眼淨？什麼是初果？

答35：在《轉法輪經》及其他某些經中，法眼淨是指須陀洹道而言；在另外一些經中，法眼淨是指阿那含道而言。須陀洹是證悟涅槃的四類聖者當中的第一類。「須陀」意為「流」，即指聖者之流；「阿洹那」意為「進入」。因此須陀洹的意思是入流，即進入聖者之流的人。

問36：如果自己感到自己的貪愛、瞋恚與癡迷都消滅了，那他是否可以宣稱自己是阿羅漢？或者如何自行驗證？

答36：我們必須瞭解煩惱有三個層次，即：

潛伏性的煩惱：潛藏在名色相續流當中，沒有在心中顯現出來的煩惱。

困擾性的煩惱：浮現在心中、造成困擾的煩惱。

違犯性的煩惱：促使人造作不善的身業或語業的煩惱。

阿羅漢必須完全滅除這三層次的煩惱。就凡夫而言，當心中沒有煩惱生起時，他可能會感到自己的煩惱都消滅了。然而，那種境界可能只是因為困擾性的煩惱與違犯性的煩惱暫時被強有力的觀智或禪那降伏而已，實際上他還未證得聖道智，還有潛伏性的煩惱存在。只要還有潛伏性的煩惱存在，遇到誘發的因緣時，困擾性的煩惱與違犯性的煩惱可能再度生起。大龍大長老就是一個很有名的例子：他是法施阿羅漢的老師，已經修行止禪與觀禪超過六十年以上，然而他還是一個凡夫。雖然他還是一個凡夫，但是由於強而有力的止觀禪修力量，所以在長達六十年的時間裡他的心中都沒有煩惱生起，而且他持戒非常清淨、嚴謹。由於這些緣故，他認為自己已經證得阿羅漢果。

有一天，他的學生法施阿羅漢坐在自己的日間住處，心裡想：「我們住在伍加瓦裏卡的老師大龍大長老是否已證得最究竟的沙門果位呢？」於是他照見到他的老師還是一個凡夫，而且知道若他的老師不瞭解這項事實的話，那麼他一直到死亡都還只是一個凡夫。於是他以神通力飛到老師的日間住處，頂禮老師並且執行對老師的義務之後，他坐在一旁。大龍大長老問說：「法施賢友，你為什麼忽然來到這裡？」法施阿羅漢回答說：「尊者，我想來問一些問題。」大長老說：「問吧，賢友，我會盡自己所知道的來回答你。」於是法施阿羅漢問了一千個問題，大龍大長老毫不遲疑地回答了每一個問題。

法施阿羅漢稱讚老師說：「尊者，您的智慧真是敏銳。您在什麼時候達到如此的境界？」大長老回答說：「六十年以前。」法施阿羅漢問說：「尊者，您修行禪定嗎？」大長老回答說：「賢友，禪定並不困難。」法施阿羅漢說：「尊者，那麼就請您變出一頭大象來吧。」大長老就變出一頭全身純白色的大象。法施阿羅漢又說：「尊者，現在就讓那頭大白象兩耳向外伸張，尾巴直豎，長鼻伸入口中，發出驚天動地的怒吼聲，向您直衝過來吧。」大長老照著他所說的一一地變現了。然而，當他看到那頭兇猛的大白象朝著自己飛奔過來的恐怖景象時，他跳了起來，拔腿就跑。法施阿羅漢伸手捉住老師的袈裟邊緣，說：「尊者，諸漏已盡的人還會膽怯嗎？」

這時大長老才瞭解自己還只是一個凡夫。他跪了下來，說：「法施賢友，請幫助我。」法施阿羅漢說：「尊者，不要擔心，我正是爲了要幫助你才來的。」於是他爲老師講解一種禪修業處。大長老領受了業處之後，向行禪的道路走去。當他走到第三步時，就證得了阿羅漢果。

因此，向別人聲稱自己的成就是不好的，因為你很可能會像大龍大長老那樣高估了自己。你最好能依照佛陀的教導謹慎地檢查自己。例如：須陀洹聖者完全滅除了身見、懷疑、嫉妒、慳吝與戒禁取見。他對佛、法、僧三寶具足不可動搖的信心。他持戒清淨，寧可犧牲自己的生命，也絕不願故意犯戒，即使是在夢中亦然。有時他會無意中在身、口、意方面犯過錯，但是他會坦白地認錯，絕不會隱瞞自己的過失。由於他已經透徹地了知緣起及行法的無常、苦、無我本質，因此他徹底地滅除了認為有靈魂或自我的邪見。無知的人誤認為有兩種「我」，即至上我與生命我。至上我是指造物主；生命我是指由一生轉世到下一生的我或死後斷滅的我。須陀洹聖者斷除了這兩種我見。因此，如果你有時會生起犯戒的心，或懷疑三寶，或相信名色法是你或你所有，或者你相信有創造世界的造物者，那麼你就不可能已證悟須陀洹果，更不用說阿羅漢果。

斯陀含聖者將貪、瞋、癡的力量減弱。阿那含聖者滅除了瞋恚與欲界的貪愛，因此他不會再生氣、憂愁或害怕，也不會對感官享樂有任何執著。即使是在家人，當他證悟阿那含果之後，他自然就放棄金、銀、錢、寶等物。因此，如果你還

會生氣、憂愁或害怕，或者你還接受金錢等，你就不可能已證得阿那含果。當你的六根接觸到可愛的色、聲、香、味、觸、法這六塵時，如果還有絲毫的愛著生起，你就不可能已證得阿那含果。當你的六根接觸到可厭的六塵時，如果還有絲毫的惱怒生起，你也不可能已證得阿那含果。

阿羅漢已經完全滅除了其餘的一切煩惱，包括驕慢、掉舉、無明、昏沉與睡眠在內。他對生命沒有絲毫的留戀。他的諸根安詳寧靜，了無瑕疵。他經常照見行法的無常、苦、無我本質；唯有在他注意概念法時，才會知道「這是男人、女人、父親、兒子……」。因此，如果你還貪愛自己的生命或對自己的成就感到驕傲，你就不可能已證得阿羅漢果。如果你不具足持續不斷地經常照見行法為無常、苦、無我的強有力正念，你就不可能已證得阿羅漢果。

以上所說的只是自我檢驗的一些例子而已，你應當在良師的指導之下，詳盡地研究上座部聖典，以便徹底地瞭解如何驗證自己的禪修體驗。

問37：何謂正念？有正念之時必有正知嗎？

答37：有四種正念，即：

身念處：對身憶持不忘；

受念處：對受憶持不忘；

心念處：對心憶持不忘；

法念處：對法憶持不忘。

因此正念就是將心安住於身、受、心、法這四種目標，對它們明記不忘失。

正念的特相（或相）是沉入目標，猶如石頭沉入池中一般，而不會像漂浮在水面上的空心葫蘆一樣。正念將自己本身與相應的名法沉入禪修的目標。當你修行安般念時，你的正念必須沉入氣息中。

正念的作用（或味）是不忘記禪修的目標；它持續不斷地將心保持於目標。

正念的現狀（或現起）是守護著心或守護著禪修目標，使煩惱無隙可入，因此與正念相應的心理狀態不會受到煩惱壓制。

正念的另一種現狀是使注意力與目標正面相對。

正念的近因（或足處）是對禪修目標強而穩固的想或四念處。

有四種正知，即：

有益正知：瞭解一項行動是否有善法之利益之智慧；

適宜正知：瞭解一項行動是否適合做的智慧；

行處正知：經常專注於修行止禪的智慧；四十種止禪業處都包括在內；

不癡正知：了知究竟名色法、名色法之因緣及它們無常、苦、無我三相的智慧；這包括所有的觀禪。

正念通常與正知同時生起。正知就是智慧或觀智。當禪修者的正念與正知都強而有力時，修行止禪與觀禪就容易成功。在禪修的過程中，正念強的時候，定力就會強。當正念與定力強的時候，正知也會強。相反地，正念弱的時候，定力就會弱。當正念與定力弱的時候，正知就無法生起。這就是為何佛陀在《諦相應·三摩地經》中開示說：

「諸比丘，你們應當培育定力。有定力的比丘能如實地了知諸法。」

由此可知，定力是正知（智慧）生起的直接因素。然而，沒有正念的話定力就無法生起。這就是為何當正念與定力弱的時候正知就無法生起的理由。

問38：如何成爲一個好的禪修者？

答38：要成爲一個好的禪修者，最重要的是要立定正確的禪修目標。如果禪修的目標正確，你的禪修態度也就正確。如此就能一直走在正道上，不會被誤導而走入歧途。那麼，禪修的正確目標是什麼呢？佛陀在親自授人比丘戒的許多場合裡清楚地宣示了禪修的目標。他說：

「善來，比丘。法已善說，堅持梵行以究竟離苦。」

因此，究竟離苦就是你禪修的正確目標。要達到此目標，你必須滅除一切煩惱，因為煩惱是苦的原因。有十種煩惱，即貪欲、瞋恨、愚癡、傲慢、邪見、懷疑、昏沉、散亂、無慚、無愧。你必須謹記在心：你的任務就是要將這些煩惱徹底滅除。然而，在你的禪修力量還不夠強之前，至少你應當努力避免受到這些煩惱控制。

要滅除一切煩惱就必須修習戒、定、慧三學。不過，在禪修的路上有許多陷阱與岔路；如果不小心謹慎，你可能會由於修行上的部分成就而落入煩惱的陷阱及走上歧途。這就是佛陀之所以開示《小心材譬喻經》的緣故。他開示說：

「在此，某個族姓之人基於信心，捨離家居生活而出家，心裡想：『我遭受生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱之害，我是苦的受難者、犧牲者。這一切眾苦的終點必定能被了知。』如此出家之後，他得到供養、恭敬與名望。他樂於那供養、恭敬與名望，而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我擁有供養、恭敬與名望，而其他那些比丘則默默無聞、微不足道。』所以他不激發修行的意願，也不付出精進以求達到比供養、恭敬與名望更高超與殊勝的其他境界；他退縮與懈怠。我說這個人就像需要心材而找到一棵具有心材的聳立大樹，卻忽略大樹的心材、邊材、內樹皮與外樹皮而砍下樹枝與樹葉，認為它們就是心材而帶走的人。如此，無論此人將它們用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都將無法達成。」

這是《小心材譬喻經》當中提到的第一種禪修者，由於他對供養、恭敬與名望感到驕傲自滿，所以他落入煩惱的陷阱與走上歧途，因而無法達到禪修的真正目標。接著佛陀開示第二種禪修者如下：

「他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，而是激發修行的意願，付出精進以求達到比供養、恭敬與名望更高超與殊勝的其他境界，既不退縮也不懈怠；於是他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我持戒清淨，品行良好，而其他那些比丘則持戒不清淨，品行惡劣。』所以他不激發修行的意願，也不付出精進以求達到比戒行的成就更高超與殊勝的其他境界；他退縮與懈怠。」

佛陀說這種禪修者就像將外樹皮誤認為是心材的人。由於他對戒行的成就感到驕傲自滿，所以他落入煩惱的陷阱與走上歧途，因而無法達到禪修的真正目標。接著佛陀開示第三種禪修者如下：

「他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成……他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就，但是目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，而是激發修行的意願，付出精進以求達到比戒行的成就更高超與殊勝的其他境界，既不退縮也不懈怠；於是他得到定力的成就。他樂於那定力的成就，而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我能夠專注，心力集中，而其他那些比丘則不能專注，心神渙散。』所以他不激發修行的意願，也不付出精進以求達到比定力的成就更高超與殊勝的其他境界；他退縮與懈怠。」

佛陀說這種禪修者就像將內樹皮誤認為是心材的人。由於他對定力的成就感到驕傲自滿，所以他落入煩惱的陷阱與走上歧途，因而無法達到禪修的真正目標。接著佛陀開示第四種禪修者如下：

「他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成……他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就，但是目標尚未達成……他得到定力的成就。他樂於那定力的成就，但是目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，而是激發修行的意願，付出精進以求達到比定力的成就更高超與殊勝的其他境界，既不退縮也不懈怠；於是他成就知見。他樂於那知見，而且認為目標已經達成。由於這個緣故，他如此地讚美自己與輕視別人：『我具有知見地生活，而其他那些比丘則沒有知見地生活。』所以他不激發修行的意願，也不付出精進以求達到比知見更高超與殊勝的其他境界；他退縮與懈怠。」

佛陀說這種禪修者就像將邊材誤認為是心材的人。由於他對知見的成就感到驕傲自滿，所以他落入煩惱的陷阱，因而無法達到禪修的真正目標。註釋解釋說：這裡所說的「知見」是指天眼通而言，即能見到平常人無法看見的微妙色法的能力。然後佛陀開示第五種禪修者如下：

「他得到供養、恭敬與名望。他不樂於那供養、恭敬與名望；他的目標尚未達成……他得到戒行的成就。他樂於那戒行的成就，但是目標尚未達成……他得到定力的成就。他樂於那定力的成就，但是目標尚未達成……他成就知見。他樂於那知見，但是目標尚未達成。他不因此而讚美自己與輕視別人，而是激發修行的意願，付出精進以求達到比知見更高超與殊勝的其他境界，既不退縮也不懈怠。」

這種禪修者不因爲上述的種種成就而感到驕傲自滿，他不落入煩惱的陷阱，一直走在正道之上，繼續有系統地修行止禪與觀禪。最後他達到禪修的真正目標，因此經上說：

「藉著以智慧來徹見，他滅除了諸漏。」

「諸漏」是「諸煩惱」的同義詞。這句經文的意思是：他以阿羅漢道智徹底地滅除了一切煩惱。佛陀如此地描述這種禪修者：

「我說這個人好比是需要心材、找尋心材、四處尋求心材而找到一棵具有心材的聳立大樹，只砍下大樹的心材，知道它是心材而帶走的人。如此，無論此人將它用在那一種必須用心材來做的工作上，他的目標都能達成。」

然後佛陀以這段話來總結他的開示：

「所以，此梵行生活不以供養、恭敬與名望作為它的利益，不以戒行的成就作為它的利益，不以定力的成就作為它的利益，不以知見作為它的利益，而以此不可動搖的心解脫作為它的目標、心材與終點。」

註釋解釋說：所謂「不可動搖的心解脫」是指阿羅漢果而言。阿羅漢果是上面所說阿羅漢道智的結果。因此，如果你真誠地效法本經所說第五種禪修者的模範，終有一天你也能滅除一切煩惱，成就此不可動搖的心解脫，究竟脫離一切苦。這就是成為好的禪修者之方法。

問39：女眾修行最大的障礙是什麼？

答39：在修行上各人有各人不同的障礙。我們無法說那些障礙單是女眾才有，男眾沒有。不論男眾或女眾，都有智慧利的人。因此在佛陀的弟子當中，不但男眾方面有上首弟子，女眾方面也有上首弟子。不論你是男人或女人，都必須精勤修行以克服欲貪、瞋恨、昏沉與睡眠、掉舉與追悔、懷疑這五蓋，你的禪修才能有成就。

問40：初果聖人只剩七次人天往返。如果這七世都不用功，能解脫嗎？

答40：由於初果聖者已經以須陀洹道智透徹地了知四聖諦，因此他們不可能不精進修行。

問41：純毗婆舍那法能修到阿羅漢嗎？

答41：是的，如果正確地依照佛陀所教導的方法而修行的話，純毗婆舍那法也能修到阿羅漢。這種阿羅漢稱為純觀行阿羅漢，通常他們必須從四界分別觀開始修行。

學佛群疑

問42：請問禪師對屍體捐給醫院解剖做實驗的看法如何？會不會對下一世投生善道有影響？

答42：將屍體捐給醫院是一種弱的善業；儘管是弱的善業，但是仍然是很有利益的，因為即使是尚未行善之前確定要行善的動機都能帶來善報。聖典中也提到：——「我說，就善法而言，即使只是出現在心中都是很有利益的。」確定要佈施某物的動機是善的前思。一個人在佈施之前生起善的前思即使只是五分鐘之久，心中也已經累積了許多善業；這些善業能產生善報。有三種思，即造業前的思、造業時的思與造業後的思。這三種思都能在業力成熟時產生果報。

如果一個人對生命還有執著，而且他想要在死後捐獻自己屍體的那個善前思在他臨死時成熟，那麼該善業力能造成他來世投生於善道。然而，這種情況發生的機會非常小，因為這種善業的力量很弱，通常要到未來的某一世才能成熟。

問43：請問禪師，有些人天生有陰陽眼，能看到鬼道眾生，甚至在有人往生時能看到死者的氣只有呼，而沒有吸。請問此人是否前生曾修行禪法呢？

答43：這種能力稱為「業神通」，意即由業力所產生的特殊能力；該業力可能是他們在過去世禪修的業所產生。也可能由於他們剛從天界或梵天界投生到人間來，因此能看到一般人見不到的事物。

問44：請問禪師：植物人還有心嗎？

答44：由於植物人依靠機器來維持生命現象，因此很難說他是否還有心。

問45：請問禪師對為亡者作功德的看法？若有作用，其作用有多大？

答45：在《長部·教授屍伽羅經》裡提到：作子女的人有義務要行善並且將功德迴向給過世的父母親。

在《增支部》的《生聞婆羅門經》中提到，除了阿羅漢之外，每一個眾生死亡之後都會投生到五趣當中的某一趣。五趣就是天趣、人趣、餓鬼趣、畜生趣、地獄趣；阿修羅則是餓鬼趣裡的一種。在這五趣當中，只有餓鬼趣裡的一種餓鬼能因為他人迴向功德而獲得利益，其他的都不能。這種餓鬼稱為「他施活命餓鬼」，意即他們依靠別人迴向功德而生活。

如果一個人死後投生於天趣或人趣，他會依照自己過去所造而已經成熟的善業力而享受那一趣的樂報；如果一個人死後投生於畜生趣、地獄趣或投生作「他施活命餓鬼」以外的其他種餓鬼，他會依照自己過去所造而已經成熟的惡業力而遭受苦報。在這些情況下，他都無法由於前世的親朋好友迴向功德給他而獲得利益。該功德的利益只有行善者自己能受用。

而已。

「他施活命餓鬼」獲得別人迴向的功德之後有兩種結果：一種是在餓鬼趣中享受快樂；另一種是脫離餓鬼趣。會得到那一種結果決定於他自己的業及所受到功德的強弱。我將舉兩個例子來說明：

在古時候，難提迦是頻伽羅王的將軍，他持有斷見，死亡後投生為「他施活命餓鬼」。他的女兒優陀羅是須陀洹，佈施前來托鉢的阿羅漢比丘食物，並且將功德迴向給父親難提迦。已轉世為「他施活命餓鬼」的難提迦呼喚出「善哉！」來隨喜優陀羅的功德。由於此善業的力量，他在餓鬼趣中享受猶如天界一般的快樂達到六個月之久。六個月之後他在餓鬼趣的生命結束，由於斷見的緣故，接著他投生到地獄去。

另一個例子是頻毗娑羅王過世的親戚。他們在毗婆屍佛的時代是國王禦廚裡的廚師，負責調理供養毗婆屍佛與十萬位比丘的食物。然而，他們自己先享用了那些食物，然後才供養給佛陀與僧團。由於這項惡業的緣故，死後他們投生於地獄。在地獄經過一段長久的時間之後，他們投生為「他施活命餓鬼」。

當拘樓孫佛出現於世間時，他們來請問佛陀何時他們才能脫離餓鬼趣。拘樓孫佛要他們問下一尊佛——拘那含牟尼佛。他們等待了一段很長久的時間，直到拘那含牟尼佛出現於世間，就去請問同樣這個問題。拘那含牟尼佛要他們請問下一尊佛——迦葉佛。他們又等待了一段很長久的時間，直到迦葉佛出現於世間，他們就來請問同一個問題。迦葉佛告訴他們說：他們將在喬達摩佛的時代脫離餓鬼趣。於是他們等待喬達摩佛出世，又經過了一段很長久的時間。

到了我們的佛陀——喬達摩佛——的時代，這些餓鬼過世的親戚頻毗娑羅王供養竹林精舍給佛陀與僧團，但是他並沒有將功德迴向給他的親戚。這些餓鬼得不到他們長久以來期盼的功德，由於熱切盼望早日脫離餓鬼趣的痛苦，他們夜晚時就在頻毗娑羅王的禦花園裡發出恐怖的大聲哀嚎。頻毗娑羅王感到非常恐懼，第二天早晨就去請問佛陀這件事情。佛陀告訴他這些餓鬼的故事以及幫助他們的方法。於是頻毗娑羅王供養佛陀與僧團食物與資具，並且將功德迴向給那些餓鬼。為什麼他需要再做新的善業然後才迴向呢？因為只有造完善業後立刻做的迴向才對「他施活命餓鬼」有幫助。當頻毗娑羅王迴向功德給他們時，這些餓鬼非常歡喜，並且呼喚出「善哉」以表達隨喜。由於他們的惡業力已經即將窮盡，所以在隨喜之後他們就脫離餓鬼趣而投生到天趣去了。

瞭解迴向功德能造成這兩種結果之後，我們都應當佈施、持戒、修行止禪與觀禪，並且將這些善業的功德迴向給已經過世的親友。

問46：請問禪師對肉身不壞的看法？那是修行的目標嗎？

答46：佛陀開示說：眾生的心願能夠由於其清淨的戒行而達成。那些肉身不壞的人可能在當生或過去某一生中曾經持戒清淨；以清淨的戒行為基礎發願死後屍體不腐爛。當那個善業力成熟時，他們的肉身就能在死後很久都還不腐壞。

在緬甸就有這樣的一個例子。有人發現有一個女人的屍體經過很長久的時間都還是完好如初，沒有腐壞的跡象。然而那個女人在世時並不是一個真正的佛教徒，也沒有持守戒律。在這種情況下，她的肉身不壞可能是由於過去某一生中持戒清淨與發願的緣故。

然而，長遠地來說，他們的屍體終究還是會毀壞與消失的，因為「諸行無常」；包括色身在內的一切行法都是無常的。無論如何，這絕不是修行的目標。修行的目標是要滅除一切煩惱，證得究竟離苦的境界——涅槃。

問47：據說佛陀對當時的信眾所開示的大都是從施論、戒論、生天之論開始，然後觀察信眾的根基，給予開示諸欲的過患，及苦集滅道之諸佛本真。請告訴我怎樣佈施才能獲得好福報？怎樣持戒才能不受地獄惡道燒烤，享有大功德？升天之論是什麼？諸欲的過患是什麼？

答47：這種教法稱為「次第說法」。佛陀只有在必要的時候才以這種系列來說法。對於戒與定都已達到清淨的比丘，佛陀直接教導觀禪；最初的五比丘就是很好的例子：在他們都證得須陀洹果之後，佛陀為他們開示《無我相經》，單純只教導觀禪，沒有談到戒與定。對於持戒已達到清淨，但是定力還不夠強的比丘，佛陀就從禪定的修行方法開始教起，《小空經》就是一個例子。在《小空經》裡，佛陀教導世間的八定及滅盡定。對於持戒還未清淨的人，佛陀就從戒開始談起，例如《意願經》。對於需要聽聞佈施論、持戒論、天論等的人，尤其是對於在家居士，佛陀才開示「次第說法」。

至於獲得好福報的佈施方法，《中部·佈施分別經》提供我們許多這方面的知識。在那部經中佛陀列舉十四種對個人的佈施，從對佛陀的佈施談到對沒有道德的人的佈施，乃至對畜生的佈施。每一種佈施都有它的利益，但是接受者的德行

愈高，佈施所帶來的利益就愈大。再者，即使佈施給同一類的接受者，其利益還依照佈施者的動機而有不同：例如，以不期待回報的清淨心所作的佈施利益高過以期待回報的不清淨心所作的。

佈施可以由於佈施者或接受者或雙方的清淨德行而得到淨化。淨化了的佈施能帶來殊勝的利益；因此，若想由佈施中獲得殊勝的果報，應當具足五項條件：

- 佈施者戒行清淨；
- 所佈施之物以正當的方法取得；
- 佈施者的心清淨無染（不期望回報）；
- 佈施者對業果法則具有堅強的信心；
- 接受者也是戒行清淨。

具足這五項條件的佈施能夠產生很大的果報。然而，佛陀並不十分稱讚這種佈施，因為這種佈施還會造成未來的投生。只要還有投生，就肯定還有老、病、死、愁、悲、苦、憂、惱。佛陀讚歎另一種佈施。他在《佈施分別經》中如此開示：「諸比丘，當一位阿羅漢以清淨無染的心，相信業果的殊勝，佈施如法取得之物給另一位阿羅漢，那麼此佈施是世間所有佈施當中最崇高的一種。」

這種情況有五項條件：

- 佈施者是阿羅漢；
- 所佈施之物以正當的方法取得；
- 佈施者具有清淨無染的心；
- 佈施者對業果法則具有堅強的信心；
- 接受者也是阿羅漢。

這種佈施不會產生未來世的投生，也就不再有老、病、死、愁、悲、苦、憂、惱。這就是佛陀讚歎說這種佈施最崇高的理由。

然而，如果佈施者還未證得阿羅漢果，他如何能行這種佈施呢？在《難陀母經》中，佛陀教導兩種可行的方法：當佈施者與接受者雙方都已經遠離貪、瞋、癡，或者當雙方都在為了滅除貪、瞋、癡而精進修行。這種佈施也可以算是最崇高的。這種情況乃是佈施者在行佈施時修行觀禪，觀照自己的名色法、接受者的名色法及佈施品的究竟色法都是無常、苦、無我的；他還必須觀照佈施前、佈施時與佈施後的善名法也是無常、苦、無我的。這種佈施通常不會造成未來世的投生。若想解脫生死輪迴，最好能行這種佈施。

至於持戒，比丘應當遵守比丘戒；在家居士至少應當持守五戒。能夠終身謹慎地持戒是最好的；不時地違犯戒律則是不好的。在家居士若有適當的機緣，也應當持守八戒或九布薩支。所謂「九布薩支」就是持守八戒時也修行慈心觀。這是《增支部·九法集》裡記載的。持戒可以避免人遭受地獄的燒烤之苦。當戒行被禪定與觀智所圍繞時，這種戒行變得更殊勝與有力，更能避免人墮入地獄。如果能獲得聖者所喜之戒，意即證得聖果，那麼就肯定不會再墮入地獄。

天論是指談論天界的快樂、福報。我們無法衡量天界的快樂。如果你要知道，你應當親自去那裡看。例如他們的宮殿非常華麗，以金、銀及各種珠寶建造而成，依照個人過去的業力而有不同。有些宮殿長寬各三由旬；有些乃至長寬各四十由旬（一由旬大約相當於十一公里）。

至於諸欲的過患，佛陀以種種方式加以講解。在《中部·哺多利經》中，佛陀舉出幾種譬喻來說明沉迷於欲樂的危險：一隻飢餓的狗無法因為啃沒有肉的骨頭而消除飢餓與虛弱；感官欲樂就好比是沒有肉的骨頭一樣。當一隻禿鷹口中叨著一塊肉而飛行時，牠會被其他群鷹攻啄與抓攫，因而導致死亡或遭受致命的痛苦；感官欲樂就好比是那塊肉一樣。當一個人握著熾燃的草紮火炬逆風而行時，他會被火炬焚燒而導致死亡或遭受致命的痛苦；感官欲樂就好比是那束火炬一樣。當一個人掉入充滿灼熱火炭的坑陷時，他會被灼燒而導致死亡或遭受致命的痛苦；感官欲樂就好比是那火炭坑一樣。一個人夢見可愛的花園，醒來之後則絲毫見不到那花園的跡象；感官欲樂就好比是夢一樣。一個人向別人借物品來使用，物主將物品要回去之後此人會感到很沮喪；感官欲樂就好比是借來的物品一樣。一個人爬上果樹去摘果實，當那棵果樹被人從根部砍斷而倒下來時，樹上的那個人會死亡或遭受致命的痛苦；感官欲樂就好比是那棵果樹一樣。因此，感官欲

樂帶來許多痛苦與絕望；感官欲樂當中潛藏著很大的危險。這就是諸欲的過患。

在《中部·摩犍地耶經》中，佛陀所舉的例子之一是：

「摩犍地耶，假設有一個癡瘋病患者，四肢長滿了膿瘡與水泡。由於被種種蟲所折磨，所以他用指甲將傷口上的痂疤抓下來，並且在火炭坑上烘烤自己的身體。他愈抓傷口上的痂疤、愈烘烤自己的身體，他身上的傷口就愈骯髒、愈發臭、愈受感染；然而在他抓自己身上傷口的時候，他感到某種程度的滿足與享受。同樣地，摩犍地耶，未脫離感官享樂之欲的眾生，受到欲愛的折磨，受到欲熱的燒烤，卻仍然沉溺於感官享樂。這樣的眾生愈沉溺於感官享樂，他們的欲愛就愈強烈，他們就愈受到欲熱的燒烤；然而在他們沉溺於五欲之樂時，他們感到某種程度的滿足與享受。」

因此，感官欲樂的過患之一是它會使人沉迷得愈來愈深，無法自拔。最後只有趨向滅亡與遭受長久的惡道苦報。

佛陀在《六處相應·燃火之教經》中談到執取塵相的危險。他說：

「諸比丘，即使被一支火紅的、燃燒的、熾烈的、灼熱的鐵釘刺穿眼根，仍然好過於執取眼根所對的色塵之相狀與特徵。因為如果心識繫縛於對那相狀或特徵的歡喜，而萬一此人在那一刻死亡的話，他就可能投生於二趣之一，即地獄或畜生道。由於見到這種危險，所以我如此說。」

然後佛陀以同樣的方式解釋執取聲音、氣味等的危險。此人之所以投生到地獄或畜生道的理由是：一生當中最後一個速行心——臨死速行心——會決定下一世的投生。如果由於愛欲或其他煩惱的緣故，使得不善的臨死速行心生起，死亡後他會投生於惡道。舉例而言，蘇巴瑪天神的五百位天女在享受天界的感官欲樂時死亡，死後投生於地獄。由於對感官享樂的愛欲，她們的臨死速行心是與貪相應的不善心。那成熟的不善業力引導她們到地獄，這種業稱為「近業」，意即臨死時回憶起過去所造之業或臨死時所造之業。蘇巴瑪天神見到她們的不幸遭遇，並且發現自己在七天之後也將投生到同樣那個地獄，他感到非常憂慮。於是他帶著剩下的五百位天女來向佛陀求助。聽完佛陀的開示之後，他們全部證得須陀洹果，因此永遠免離墮入惡道的危險。從這裡，我們就可以瞭解諸欲的過患及脫離諸欲的重要性。

問48：阿羅漢是自了漢嗎？

答48：根據巴厘文，阿羅漢——「阿羅漢」意為殺敵，即殺死煩惱之意。是否要積極地幫助別人決定於阿羅漢自己的意願。大多數阿羅漢都很積極地幫助別人，如舍利弗尊者、大目犍連尊者。有些阿羅漢則獨自住在森林裡，沒有積極地幫助別人，如憍陳如尊者。然而，即使是不積極幫助別人的阿羅漢也還是帶給別人很大的利益：當他們托鉢時，供養食物給他們的施主獲得非常殊勝的功德。即使像憍陳如尊者住在森林時並不外出托鉢，但是供養他食物的大象與天神都因而得到很殊勝的功德。

在佛陀的聖弟子當中，阿羅漢是最高的階位。我們所皈依的三寶之一就是佛陀的聖僧團。聖僧團由四對或八種出家聖眾所組成（即所謂四雙八輩）；換句話說就是達到四道與四果的四類聖者。這四類聖者就是須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢。如果將聖道與聖果分開來說時，這四類就分成八種。佛陀開示說這四類或八種聖者是世間的無上福田；而阿羅漢果聖者正是他們當中最高的一種。即使只是對阿羅漢表達恭敬或讚歎都已經得到很大的利益。因此，就算阿羅漢沒有積極地幫助別人，自然也已經在利益世間的眾生了；積極幫助別人的阿羅漢就更不用說了。

我想列舉阿羅漢積極地幫助他人及為眾生安樂而努力的例子：巴厘聖典中有許多部經是舍利弗尊者所開示的，如《大象跡喻經》。有時在他的一次開示當中，成千上百位聽眾證悟聖果。他教授了對禪修很重要的《無礙解道》。當他托鉢時，在每戶居士家門口他先站著入滅盡定，出定後才接受食物。正是為了使施主能獲得崇高與殊勝的利益，所以他才如此做。摩訶目犍連尊者往往會到天界去問諸天人是什麼善業造成他們投生天界。然後他回到人間，向眾人開示說如果他們想要生天，就應當奉行如此這般的善業。有時他到地獄去，問地獄的諸眾生是什麼惡業造成他們投生地獄。然後他回到人間，向眾人開示說如果他們不想投生地獄，就應當避免造作如此這般的惡業。如此，他使許多人捨離諸惡，奉行眾善。

富樓那彌多羅尼子尊者是善於說法第一的大弟子。他在許多場合開示佛法。由於他善巧的闡述，許多人因而證得聖果或在信心與修行方面獲得提昇。例如阿難尊者就是在聽聞富樓那尊者說法之後證得須陀洹果的。

摩訶迦旃延尊者是將佛陀的簡要開示詳盡解釋第一的大弟子。他在偏僻的國家持續地弘法，使無數人獲得法益。他開示了《導論》，這是註解藏經的一部著作，詳盡地解釋幾部深奧的經，對佛教徒理解佛陀的教法有很大的幫助。

有一個非常要緊的重點我們必須謹記在心，那就是：阿羅漢弘揚佛法與延續佛法。這就是為什麼在佛陀般涅槃後二千五

百多年的今天，我們還能聽聞與修行佛法的原因。關於這點，我想再稍加解釋：

最初的五比丘聽聞《無我相經》而證得阿羅漢果之後，耶舍與他的五十四位朋友也先後地出家，然後證得阿羅漢果。於是包括佛陀在內，世間有了六十一位阿羅漢。當時佛陀囑咐他們要四處遊方，弘揚佛法。佛陀說：

「諸比丘，我解脫了人、天的一切陷阱，你們也解脫了人、天的一切陷阱。去遊方，諸比丘！爲了大眾的利益，爲了大眾的安樂，出於對大眾的悲憫，爲了諸天與人的利益、幸福與安樂，切勿兩個人同行在一條路上。諸比丘，開示初善、中善、後善，具足義理與文句的佛法，顯示圓滿具足的梵行。眾生當中有塵垢較淺的人，若沒有機緣聽聞佛法則會退墮，若聽聞了佛法則能了悟。」

於是，那些阿羅漢擔負起佛陀所交代的弘法任務，無論走到那裡都盡自己最大的努力弘揚佛法。

從那時候開始，一代接一代的阿羅漢繼續弘法的重任；佛陀在世時是如此，佛陀般涅槃後亦然。第一次佛教聖典結集由摩訶迦葉尊者爲首的五百位阿羅漢完成，第二次聖典結集由離婆多尊者爲首的七百位阿羅漢完成，第三次聖典結集由目犍連子帝須尊者爲首的一千位阿羅漢完成，這些就是著名的例子。他們甚至不辭辛勞地將佛法弘揚到其他國家去。他們清淨的戒、定、慧不時地照耀世間，感動人們來皈依佛教。如果沒有他們持續不懈的努力，我們今天甚至連佛、法、僧的名稱都聽不到。他們爲了利益眾生而做出的輝煌事蹟是記載不盡的；他們爲了保護佛法而做出的寶貴貢獻是讚揚不盡的。瞭解了這些歷史的事實之後，你還會想要說阿羅漢是自了漢嗎？

事實上，批評聖者是不善業。如果不道歉的話，這種不善業會障礙你修行的進步。關於這一點，《清淨道論》裡記載如下的一個故事。

在古時候，有一次，有一位長老和一位年輕比丘進入村子托鉢。來到第一戶人家時，他們各獲得一勺子的熱粥。當時長老因爲胃中生風而感到胃部非常疼痛，他心裡想：「這粥對我有利益，我應該在它還未冷卻之前喝了。」居士們就拿了一張木凳到門外。長老坐下來喝粥。年輕比丘看了感到厭惡，而說：「這老人被他的飢餓擊敗了，竟然做出他應該感到羞恥的事。」

長老托完鉢回到寺院時年輕比丘說：

「賢者，在佛陀的教法中你有了什麼立足處嗎？」

「有的，尊者，我是須陀洹。」

「賢者，那麼你就不必再爲證悟更高的聖道努力了，因爲你冒犯了漏盡者。」

當時那位年輕比丘立刻向長老請求原諒，因而去除了由於冒犯聖者導致不能證悟更高聖道的障礙。

若有人批評聖者又不道歉，他就不能在那一世證悟任何道果；若果位較低的聖者批評果位較高的聖者又不道歉，他就不能在那一世證悟更高層次的道果。其實批評任何人都是不好的，因爲我們無法知道那人是不是聖者。最好是止息自己內心的煩惱，而不要去挑別別人。

當你批評阿羅漢是自了漢時，你不但抹殺了他們對佛教有重大貢獻的史實，而且對你自己的解脫製造了障礙。爲了你長遠的利益著想，我想建議你捨棄這種錯誤的想法。

問1-1：請問禪師：無我與空是否在層次上有所不同？

答1-1：在法句經中，佛陀開示說：「一切法無我」，這裡的一

切法指的是有爲法與無爲法。有爲法包括所有的名色法，而無爲法就是涅槃。當禪修者修行觀禪，體驗名色或五蘊爲無常、苦、無我時，他才開始瞭解什麼是無我。當他證悟道智與果智時，他就會進一步瞭解到涅槃也是無我的。

至於空，它的意義比較廣泛。例如：在《中部小空經》中

，佛陀說：當比丘居住在森林時，他對森林的想是空去大象、牛、驢、金、銀、男女群眾集會的。當比丘修行地遍時，他對地的想是空去森林的。當比丘修行空無邊處定時，他對無邊虛空的想是空去地想的。至於其他更高的無色界定，可以用同樣的方式來理解它們的空。當比丘修行觀禪時，他的想是空去常、樂和我的。當比丘證悟涅槃時，他就見到了真正的空，因爲涅槃空去名與色，空去常與我，空去貪、瞋與癡。

問1-2：在《如實知見》一書中（第170頁）禪師曾提到：「舍利弗與目犍連尊者的阿羅漢道與上首弟子的

覺智相應，而婆醯的阿羅漢道只與大弟子的覺智相應；上首弟子的覺智高過大弟子的覺智。」除了積聚波羅蜜所需時間的長短之外，還有其他因素造成他們之間的差異嗎？為何同樣是阿羅漢卻有如此的差距？

答1-2：就證悟阿羅漢果這個方面來說，他們都是相同的。然而，正如佛陀在《中部個別經》中所說的：舍利弗尊者具有高超的智慧、廣大的智慧、可喜的智慧、快速的智

慧、敏銳的智慧和通達的智慧。他能夠用數千種方式來理解和解說佛陀所開示的一首簡短偈頌。他能夠詳盡地瞭解每一種名法及每一種色法。他甚至能計算同一時刻降落在整個印度的雨滴數目。就智慧而論，在佛陀的弟子當中，沒有人比得上舍利弗尊者。

至於目犍連尊者，他在佛陀的弟子當中神通第一。婆醯則是最快證悟阿羅漢果的人。佛陀也是阿羅漢，但是他能以他的一切知智來了知所有他想知道的事情；一切知智是只有佛陀才具備的智慧。

問1-3：一般認為人死後還有一個靈魂，是永恆不死的，這是常見。佛陀要我們捨離常見和斷見，採取中道。如何才能採取中道呢？而我們承認人如果沒有解脫的話，還要繼續在六道中輪迴，就表示還有一個靈魂的自我，這不就是常見嗎？

在漢譯的《雜阿含經》裡談到八聖道分可依世間與出世間的內容加以說明。可否請禪師略為解釋？其凡聖之間的效益又如何呢？

答1-3：中道就是八聖道分。世間的八聖道分包含在證悟聖道之前的戒、定、慧三學裡；而出世間的八聖道分就是四種聖道。

在世間的八聖道分當中，正語、正業和正命屬於戒學。正精進、正念和正定屬於定學，所以當你修行止禪時，就是在培育這三項聖道分。正見和正思惟屬於慧學。

八聖道分的第一項就是正見。什麼是正見呢？正見就是正確地瞭解苦諦、集諦、滅諦和道諦。

什麼是苦諦呢？五取蘊就是苦諦。當你修行色業處與名業處時，就能夠以觀智來見到你和其他一切眾生都只是由名色或只是由五蘊所構成的，根本沒有所謂的「我」存在。在這個階段，你瞭解到什麼是苦諦，並且能以這種正見來暫時去除身見（薩迦耶見）。

觀照名色之後，你可以進一步修行緣起，緣起就是集諦。你能夠見到一組過去因造成一組現在果。過去因只是名色而已，現在果也只是名色而已，因此，只是名色造成名色而已。當過去的因在生滅時，它們不會想著：「藉著我們的生起，讓某某果報生起吧。」現在的果也不會想著：「假使某某因生起的話，我們就要生起。」因果只是依據固定的自然法則而生滅，因不需要作任何努力來使果生起；當因發生之後，果也不需要作任何努力就能夠生起。當因緣條件成熟時，由於因的發生，就造成果的生起。因是無常、苦、無我的；果也是無常、苦、無我的。過去沒有我，現在也沒有我。所以無我的法則與生死輪迴兩者之間並沒有衝突。

當你修行緣起時，必須觀照到從過去到未來的名色相續流。若你能如此正確地修行，就是暫時去除了斷見。你必須修行到能夠照見所有的名色當下生起，當下就滅盡。若你能如此正確地修行，就是暫時去除了常見。你必須能夠照見所有的名色法都是由它們自己的因緣所造成的。若你能如此正確地修行，就是暫時去除了無因見。你必須能夠照見諸因緣產生它們各自的果報。若你能如此正確地修行，就是暫時去除了無作用見。因此，這種緣起的正見不但能去除我們對過去、現在、未來三世的疑惑，而且能去除種種邪見。

然後，你就能進一步修行真正的觀禪，照見名色及它們的因緣為無常、苦、無我。如此修行時，你能夠暫時去除煩惱，這是世間的滅諦。與觀禪心同時生起的心所當中，智慧心所就是正見；尋心所就是正思惟；精進心所就是正精進；念心所就是正念；一境性心所就是正定。再者，在禪修時你必須持戒清淨，所以你也具備正語、正業與正命。這些是世間的道諦。

當你修行到生滅隨觀智時，就能夠見到未來證悟阿羅漢果及般涅槃的情形。例如：你也許會見到

下一世你將在二十歲時證悟阿羅漢果，在六十歲時證入般涅槃。如此，你就能見到在你二十歲證悟阿羅漢果時，所有的煩惱全部滅盡，並且能見到在你六十歲證入般涅槃時，所有的名色也都滅盡。這種滅盡也是世俗的滅諦。

當你證悟了以涅槃為物件的道智時，所有八聖道分都存在道心之中：領悟涅槃是正見；將心投入涅槃是正思惟；憶念涅槃是正念；努力領悟涅槃是正精進；一心專注於涅槃是正定；正語、正業、正命這三項聖道分則執行持戒的作用，聖者即使在夢中也不會違犯五戒之中的任何一戒，這些是出世間的八聖道分。證悟須陀洹道之後，最多再經過七番生死就能證得最後的解脫，這是出世間八聖道分的效益；而世間八聖道分的效益就是能導向證悟出世間的八聖道分。

問1-4：一般人燒銀紙給亡者，這是不是屬於迷信呢？

答1-4：南傳佛教沒有這樣的習俗。然而，我們可以用亡者的名義來做善事，例如佈施等，將功德迴向給亡者。如果亡者投生作能夠分享別人功德的那類餓鬼，知道有人迴向功德給他，而且能生起隨喜功德的心，則他就能得到那項功德的利益，而得以轉生到善道。可是，如果亡者投生作其他類餓鬼、或投生到地獄道、畜生道、人道、阿修羅道等處，則無法分享別人迴向給他的功德。

問1-5：樂於獨處者可能會被認為不合群，如此，獨處與合群應當如何兼顧呢？

答1-5：群體生活對禪修不但沒有幫助，而且是修行禪定與觀智的一大障礙。在證悟任何道果之前，你應當獨處，努力修行，千萬不要糾纏在群體生活中。有些人可能會看到你好的一面，認為你是真正遵循佛陀教導而生活、努力修行佛法的比丘或比丘尼；另外有些人則可能會誤解你是個不合群的人。至於別人如何看待你，這是你無法作主的事情，因為你不可能使一切人都認為你是個好人；更何況別人的看法對你並不重要，你不會因為別人對你的看法而證悟成聖人或墮入地獄。如果你想要在人群中交際往來，最好是先證悟阿羅漢果之後再作此打算；若無法證悟阿羅漢果，至少也應先證悟須陀洹道果。然而，如果你不瞭解如何修行才能證悟道果，那麼，你應當跟隨賢能的導師學習，在他的指導下修行，一直到證悟道果。

問1-6：依《大空經》中的開示，比丘應當遠離群聚，寂靜獨處，比較容易成就道業。那麼，大眾共修是否就不容易得力？又，比丘尼是否適合離群獨處自修呢？

答1-6：有三種獨住，即：身獨住、心獨住與寂靜獨住）。

如果你捨離世俗生活，居住在隱居的處所，你就是做到了身獨住；但是，若你的心仍然貪著於世俗生活及感官享受，那就不是真正的獨住，因為你不具備心獨住，你的身獨住只是徒具形式而已。相反地，如果你生活在人群之中，而能不貪著於你的親友群體及感官享受，你就是獨住，就好像佛陀敘述他自己的情況一樣。然而，如果你的心不夠堅定，仍然會受到別人及感官對象所影響，那麼你最好身心都獨住。在這裡，我要舉個例子來說明，以便你能有更清楚的瞭解。在《吉祥經》中，佛陀勸告我們要與智者交往，而遠離愚者。然而，「與智者交往」這句話所指的並不只是接近智者而且與他朝夕相處而已，它還表示必須從智者那裡學習與獲取智慧。「遠離愚者」這句話並非指一定不能和愚癡的人在一起，若是為了勸告他、引導他走上正途，還是可以與愚者相處，這麼做並不違背《吉祥經》中的教導。一個明顯的例子就是：佛陀逗留在優樓頻螺園，和一群持有邪見的拜火教外道相處，以便幫助他們放棄邪道。同樣地，你還是能夠在與別人共處的同時，也保持獨住的狀態。因此，共修並不違背獨住的原則，只有在你喜歡修行「說話禪」的時候才會有問題。

另外要考慮的一點是：你是否已經明瞭趨向證悟阿羅漢果的修行途徑？如果你已經明瞭，那麼你可以獨住自修，不成問題。然而，如果你還不明瞭，那麼你應當依靠能指導你證悟的導師。這就是佛陀在《大空經》中提到群居的一個好處。

有一次，阿難尊者告訴佛陀說：比丘的梵行能否成就有一半的因素決定於善知識。但是佛陀告訴他：比丘的梵行能否成就完全決定於善知識。這裡的善知識指的是能引導你證悟阿羅漢果的人。因此，如

果你希望自己達到解脫，也希望幫助別人達到解脫，跟隨善知識學習是非常重要的。

問1-7：「禪宗」頓悟法門能達到「明心見性」，大開圓解。又有人說：不依禪修也能證悟此明心見性。對於此疑，若不依禪修，而能頓悟「明心見性」法門，能否請禪師釋疑？

答1-7：我不瞭解北傳佛法，因此我不知道你所謂的「頓悟」指的是什麼？

不過，我想為你解說南傳的教法。根據南傳佛法，人可分為四種：

敏知者——聽聞佛法的簡短開示就能證悟的人。

廣演知者——聽聞佛法的詳細解說才能證悟的人。

所引導者——單靠聽聞佛法還無法證悟，必須精進修行佛法才能證悟的人。

文字為最者——在這一生中，無論如何精進都無法證悟的人。

現在，前兩種人已經不存在於世間了，只剩下後兩種人。第三種人（所引導者）必須有系統地修行止禪與觀禪，才能夠證悟：在他培育起強而有力的禪定之後，必須照見所有的色法，然後照見所有的名法，這是明心的初步階段。當他進一步修行緣起時，就更深入地明瞭心的自性。當他修行觀禪時，他的領悟又更深入了一層。當他證悟阿羅漢果時，就是達到了明心的巔峰。

問1-8：可否請禪師開示如何行禪？例如：行走時以那一種速度最好——慢速、中速、或快速？在行禪時，我們應當「想」什麼呢？再者，可否請禪師給我這個初學者一些方針，以便能培育更深的定力？

答1-8：有四種明覺：

有義明覺——清楚地瞭解什麼是有利益的，什麼是沒有利益的。

適宜明覺——清楚地瞭解什麼是適當的，什麼是不適當的。

行處明覺——清楚地瞭解處在一切姿勢當中所用的修行方法。

不迷惑明覺——以觀智清楚地瞭解究竟的名色法。這就是觀禪。

前兩種明覺不是禪修，第四種明覺就是觀禪，因此，如果你修行止禪，就是在修行第三種明覺，你必須在一切的姿勢，即：行、住、坐、臥當中專注於禪修的法門。如果能夠盡你最大的努力，在一切姿勢當中專注於禪修的法門，你的定力就會進步。

《清淨道論》中提到有助於提昇定覺支的十一件事：

保持潔淨——意思是你應當保持你的身體、指甲、衣服等清潔；

善巧於相——意思是你應當善巧於了知所修行法門的預備相、取相及似相。例如：安般念的禪相、地遍的禪相等；

平衡五根；

有時候抑制心——意思是當你的擇法覺支、精進覺支和喜覺支太強時，你應當抑制你的心，並且著重於開展輕安覺支、定覺支和捨覺支；

有時候策勵心——意思是當你的輕安覺支、定覺支和捨覺支太強時，你應當策勵你的心，並且著重於開展擇法覺支、精進覺支和喜覺支；

藉著信心及悚懼智來激勵無精打采的心；

以平等捨心來看待因果報應的事件；

避免與散亂者來往；

常與有禪定者來往；

思惟禪定與解脫的利益；

使心傾向於修行禪定。

因此，你可以實行上述這些方法來提昇你的定力。

問1-9：釋迦牟尼佛曾為諸阿羅漢授記：經過幾劫後，將在何地成佛。但是阿羅漢因煩惱已斷，不再受後有，等這期壽命窮盡時，就進入般涅槃。是否會因佛陀的授記而下生人間等，因為他的心中沒有煩惱、愛著

的緣故，能夠施捨身心財物給與眾生。等到諸波羅蜜成熟時，再經由菩薩而成佛。若不是的話，將如何解說呢？

答1-9：在南傳佛教裡，沒有阿羅漢得到佛陀授記能夠在未來成佛的記載。

有一段很有名的話，是許多阿羅漢在證悟阿羅漢果時對佛陀報告的話：

「我生已盡，梵行已立，當作已辦，不須更作。」

從這句話中，我們就能清楚地瞭解阿羅漢死後不會再投生。佛陀死後也同樣不會再投生。否則，他們所說的話就是虛假的，他們就是說謊話。但是，佛陀與阿羅漢是不可能說謊話的，他們說出這段話，乃是因為他們已經徹底滅除了包括對生命執著的一切煩惱，已經摧毀了會造成未來生死的所有業力，他們不再生死輪迴，這是固定的法則。因此，根據南傳佛教，包括佛陀在內的所有阿羅漢都不會再投生。

問1-10：請示禪師下列問題：

在禪師所教授的業處當中，是否有教導斷食法以配合禪修？

斷食對禪修有何益處或過患？

在上座部的經典中是否有記載有那些佛陀的聲聞弟子因斷食而證悟道果？

有位法師目前正在斷食，據說她預備斷食到這次禪修營結束。但不知這種長期的斷食對身心是否會造成任何影響？

答1-10：就在佛陀成道後所說的第一部經當中，佛陀開示說有兩個極端：一個是沉迷於感官享樂，另一個是自我折磨的苦行。這是兩條錯誤的道路。沉迷於感官享樂不是證悟涅槃的路，這是一種卑下的行為，稱作（沉迷欲樂），這種行為是低賤的、是村夫的行為、凡夫的行為、不是聖人的行為、沒有真實的利益。再者，為了避免心中煩惱生起而藉著種種方法來折磨自己，如：將身體暴露於火堆前、暴曬於烈日下、持續地舉著手等等，這些也都不是通向涅槃之道，這是另一種卑下的行為，稱作（自我折磨的苦行），這種行為也是沒有真實利益的，而斷食就是屬於這種行為，這不是佛陀所稱讚的行為。

佛陀經常勸告我們修行中道，不要偏於上述這兩種極端。在律藏當中，佛陀制定了一條戒：比丘、比丘尼必須如理地省察取用鉢食的正確目的：「我取用這些食物不是為了像小孩那般地玩樂；不是為了著迷於身體的強壯；不是為了使身體美觀；不是為了使膚色光潔。我取用這些食物只是為了維持身體的活力；為了避免飢餓的苦惱；為了說明修習梵行。」

這是你對食物應當抱持的正確態度，佛陀也是抱持這樣的態度。在佛陀開悟證果之前，他修行六年的苦行，其中一項苦行就是每天只吃一粒飯。後來，他瞭解到這是沒有利益的，所以他放棄苦行，開始正常地攝取食物，因而得以恢復體力。捨棄感官享樂與無益苦行這兩種極端之後，他修行中道，不久即成就了圓滿正覺。

問答二

問2-1：有的禪修者已經證得四禪八定，甚至修行到觀禪（毗婆舍那），但是他們的日常行為或德行並不太好，不太遵守戒律，許多人也因此而對此修行法門產生懷疑。一個證得上述境界的禪修者是否應該比沒有證得的禪修者更加堅守他清淨的身、口、意？

一位證得四禪八定或修行十二因緣，知道自己的許多過去世，或體驗涅槃的禪修者是否應該保守秘密，不輕易向別人透露？

答2-1：根據巴厘聖典，要證得禪那、道、果的人必須先持戒清淨；持戒不清淨的人雖然還是能培育起某種程度的定力，但是他們不可能證得任何禪那、道與果。

在這裡，我必須向大家澄清一點：我從來不曾印證任何禪修者證得禪那、道與果。儘管我確實依照巴厘聖典的教法來指導禪修者修行初禪、第二禪等等，然而我只是根據他們在小參時所報告的情況來指導，這並不表示我印證了他們的修行成果。他們的成果報告可能是真的，也可能是假的，因為有些禪修者

很誠實，有些卻不誠實。

很難說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淨，因為有些人雖然尚未得到上述的成果，但是他們在德行上卻也能持守得非常清淨，大龍大長老就是一個很明顯的例子：他是法施阿羅漢的老師，修行止觀已經超過六十年以上，但是他還是一個凡夫；雖然他還是凡夫，但是由於強而有力的止觀修行，使得他在那六十年當中沒有任何煩惱生起，而且他持戒非常清淨，因此他認為自己已經證悟阿羅漢果了。

有一天，他的弟子法施阿羅漢坐在自己的住處，心裡想：「我們住在五迦瓦裏卡的老師大龍大長老是否已達到最究竟的沙門果呢？」觀察之下，他發現他的老師還是個凡夫，並且他知道如果不去提醒老師，那麼一直到死亡他的老師都還是個凡夫。於是他以神通力飛到老師的住所，頂禮老師並且履行弟子的義務之後，他坐在一旁。大龍大長老問他說：「法施，你為什麼突然來到這裡？」法施阿羅漢回答說：「我想來請教尊者一些問題。」大長老說：「問吧，我會盡我所知道的來回答你。」於是他問了一千個阿羅漢才能回答的問題，大長老毫不遲疑地回答了每一個問題。

他稱讚老師說：「尊者，您的智慧真是敏銳，您在何時達到這樣的境界？」老師回答說：「六十年前。」他又問：「尊者，您修行過禪定嗎？」老師回答說：「禪定並不困難。」於是他說：「尊者，那麼，請變出一隻大象來吧。」大長老就變化出一隻大白象。他又說：「尊者，現在讓這隻大白象尾巴直豎，兩耳向外伸張，長鼻伸入口中，發出恐怖的怒吼聲，向你直衝過來吧。」大長老就照著做了。看到大白象快速直衝過來的可怕景象，大長老跳了起來，準備逃走。這時，斷盡煩惱的法施阿羅漢伸手捉住老師的袈裟，說：「尊者，斷盡煩惱的人還會膽怯嗎？」

這時他的老師瞭解到自己還是個凡夫，於是他謙卑地求助於法施阿羅漢，法施阿羅漢說：「尊者，不必擔憂，我正是爲了要幫助你才來的。」於是他爲老師詳細地解說一種業處，大長老領受了該業處，然後向經行道走去，走到第三步時就證悟了阿羅漢果。

在《中部》的註釋裡提到一個故事：有一個人年紀老了才出家作比丘，他的戒師是一位已經證得阿羅漢果的年輕比丘，他與戒師住在一起，但是他不知道戒師是阿羅漢。有一天，在他們前往托鉢的路上，他問戒師說：「尊者，阿羅漢長得什麼樣子？」戒師回答說：「這很難辨別，有一個人年老才出家，和阿羅漢住在一起，卻不知道對方是阿羅漢。」雖然戒師已經暗示他，他仍然想不到他的這位年輕戒師就是阿羅漢。因此，要辨別誰是阿羅漢是不容易的。

一位真正的聖者是少欲、知足與謙虛的，絕不會輕易透露自己的證悟。如果這位聖者是比丘或比丘尼，根據佛陀所制定的戒律，他（或她）絕不能向未受具足戒的人講說自己的證悟，未受具足戒的人包括沙彌、沙彌尼和在家居士。再者，從大龍大長老的故事裡，我們可以瞭解要確定一個人的證悟是很困難的，所以最好是不要告訴別人自己的修行成果。另外必須考慮的一點是，有些人會相信你，有些人不會相信。如果你真正證悟了道果，那麼不相信的人就造下了嚴重的惡業，這將會給他們帶來傷害。因此，儘管證悟聖道的消息可能會激發某些人對佛法的信心，然而最好還是完全不要透露自己的修行成果。

問2-2：如果禪修者不誠實，不依照真實情況報告他的禪修經驗，他將面對什麼樣的損失呢？

答2-2：既然他說謊話，他的戒行就已經不清淨，因此他無法證得任何禪那、道與果，也不能在修行上有顯著的進步。如果他明知而故意詐稱證悟禪那、道與果，那就犯了很嚴重的戒。若這項惡業在臨終時成熟的話，他就會墮入地獄。

身為佛教徒，我們應當清楚地瞭解自己的目標何在，我們的目標乃是要解脫生死輪迴，這是我們所能得到的最大利益。唯有達到目標之後，我們才能引導其他人步上我們所走過的大道，給予他們最大的利益。因此，如果我們愛自己以及愛他人的話，我們就必須誠實。我們能說一個讓自己墮入地獄的人是愛自己的人嗎？當然不能。

然而，如果他能夠痛改前非，誠實而且精進地修行，他還是可能證悟禪那、道與果的。

問2-3：是否有不能證得佛果的人？

答2-3：根據南傳佛法，有幾種人不能證得佛果：第一種人是佛陀，因為佛陀已經證得佛果，他不能再證得佛果。已經從佛陀那裡得到授記，未來將成為辟支佛、上首弟子和大弟子的人也不能證得佛果，因為他們肯定只會如佛陀所授記的那樣，分別證悟辟支菩提、上首弟子菩提與大弟子菩提。證悟之後就不再有來生，不再有名色來履行十波羅蜜。再者，已經證悟任何一種道果的人也不能證得佛果，即使是證得最低的道果——須陀洹道果的人。須陀洹最多再經過七番生死就會斷盡一切煩惱，在最後一世死亡之後即進入般涅槃，他沒有時間去履行至少要歷經四阿僧祇劫與十萬大劫來積聚的十波羅蜜。

至於普通弟子，如果已經從佛陀那裡得到授記，他們也不能證得佛果，因為他們肯定會如佛陀所授記的那樣成為普通弟子。然而，如果還未曾得到佛陀授記，他們就還可以修習菩薩道，履行十波羅蜜，也許終有一天能得到佛陀授記為菩薩。如果你願意的話，你可以嘗試，但是成功的機會是相當小的。

問2-4：如何透過見、聞、覺、知來達到解脫？

答2-4：如果你在見、聞、覺、知的時候能夠照見究竟名色法，並且能觀照它們為無常、苦、無我，那麼你就可能達到解脫。

問2-5：《中阿含經》裡記載，阿難尊者在躺下時證得阿羅漢果，當時他如何觀察名色法？

答2-5：你應當記得在阿難尊者出家為比丘之後，他就能夠分析內、外、過去、未來、現在、劣、勝、粗、細、遠、近的五蘊，他能夠修行緣起及照見那些五蘊的因，也能夠觀照那些五蘊及它們的因是無常、苦、無我。後來，在他的第一次雨季安居期間，聽聞富樓那尊者開示時，他證悟須陀洹道果，同時也具備了四無礙解智。要證得四無礙解智的人必須曾經在過去生中修行觀禪，達到行捨智的程度。

證悟須陀洹道果之後，他繼續修行觀禪長達四十四年之久。在他即將證悟阿羅漢果的當天晚上，他徹夜行禪，尤其是觀照身體四十二部份的色法為無常、苦、無我。然而，由於過度的精進，他的定力變得薄弱，因此他想要躺下來，以便平衡精進根與定根。在躺下來的過程中，五根達到了平衡，而在身體尚未接觸到床之前就證悟了阿羅漢果。你應當瞭解這並不是頓悟，因為在證悟初果須陀洹之後，他還以四十四年的時間，運用種種方法，如：名色法、五蘊法、十二因緣法，來徹底地觀照名色為無常、苦、無我。如果禪修者徹底地觀照內在與外在的名色為無常、苦、無我，而且觀智已經成熟，那麼，在證悟道果的邊緣，他可以只觀照自己最喜歡觀照的法及相。例如，他可以只觀照色法為無常，這就足以使他證悟道果。然而，如果還不能徹底地觀照名色為無常、苦、無我，他就不可能藉著只觀照一種法為無常、苦、或無我而證悟任何道果。

問2-6：能否以捨心觀為基礎進而修行無色界定？

答2-6：不能。要達到無色界定，首先必須修行遍禪達到色界第四禪。例如，修行地遍達到第四禪。從第四禪出定之後，你必須去除遍滿無邊虛空的地遍似相。去除地遍似相之後，留下來的只有無邊的虛空，這時你才能夠修行空無邊處定。至於捨心觀乃是以有情眾生為物件，修行捨心觀並沒有遍處相可以去除，也就無法得到無邊的虛空，因此不能以捨心觀為基礎來修行無色界定。

問2-7：修行四界分別觀之後才能分析名色法，這是出自什麼經、論的記載？

答2-7：在許多部經及它們的註釋裡都提到這一點，例如《中部》的《大牧牛者經》及《相應部》的《不遍知經》。至於色業處的修法，簡略的修法出自《大念處經》，詳盡的修法出自《中部》的《大象跡經》、《大教誡羅候羅經》、《界分別經》，以及《阿毗達摩論藏》裡《分別論》的《界分別》。

有兩種禪修者：純觀行者和止行者

止行者就是先證得某一種禪那，藉此而達到心清淨。當他想要進一步修行見清淨時，應當先進入除了非想非非想定以外的任何一種禪那。出定之後觀照尋、伺等禪支，以及與禪心相應的所有心所。必須依照它們個別的特徵、作用、現狀、近因來辨別它們。他能夠照見這些心所，因為在修行止禪時，他已經辨認過五禪支了。

然後他必須照見這些名法所依靠的心所依處色、照見心所依處色所依靠的四大，以及存在那裡的其他種所造色。同樣地，他必須辨別它們個別的特徵、作用、現狀和近因。

接著，在他觀照五門心路過程之前，必須先修行色業處。在尚未修行色業處之前，他無法觀照五門心路過程，因為他無法照見眼識、耳識等所依靠的眼淨色、耳淨色等，所以無法觀照五門心路過程。

然而，如果止行者不想先觀照名法，而想要先觀照色法，他應當採取和純觀行者相同的步驟。根據《清淨道論第十八品》中的指導，純觀行者培育心清淨的方法如下：

「若純觀行者，或止行者想要從照見色法開始修行觀禪，而非從照見名法開始，那麼，他們應當依照第十一品中定義四大的部份所敘述的種種方法當中的一種，簡略地或詳盡地來辨別四大。」根據《清淨道論》的這些指示，不具備任何禪那基礎，而想要直接修行觀禪的人必須先以簡略法、或詳盡法、或簡略與詳盡二法都採用，來辨別四大。已經證得某一種禪定，或證得所有八種定的人，若想從色業處開始修行觀禪，他也必須同樣地如此修行。

關於色業處與名業處，《中部》的註釋及《阿毗達摩論》註釋的第二冊裡談到：

「在這兩種當中，色業處指的是以簡略法或詳盡法來辨別四大。」

註釋中對如何修行觀禪的色業處所作的這些指導，顯示出佛陀教導純觀行者或想先修色業處的止行者應當從簡略地或詳盡地辨別四大下手。如果禪修者依照佛陀的教法來修行，他的修行將產生最有利益的結果。

在這裡，我們必須瞭解註釋並不是由覺音論師寫成的，他只是將註釋從錫蘭的辛哈爾文翻譯成巴厘文而已。雖然有些註釋無疑地是後代論師所造，但是大部份註釋都是從佛陀時代傳承下來的。在佛陀時代很平常的情況是：聽完簡要的開示之後，有些比丘還不明瞭法的意義，因此他們去拜見佛陀、或舍利弗、目犍連等阿羅漢、或阿難尊者等，請求他們作詳細的解釋。這些解釋在五百阿羅漢參與的第一次結集中被結集為雜藏，也稱為根本註釋。負責在錫蘭弘揚佛法的馬興

達阿羅漢將它們帶到錫蘭，他知道後代將無法以巴厘文來保存這些註釋，因此將它們翻譯成辛哈爾文，並且稱之為大註釋。到了覺音論師的時代，有些人認為有必要推展以巴厘原文來研究佛陀的教法，因此覺音論師又將所有的註釋翻譯回巴厘文。

在四部註釋每一部的序言中，覺音論師都作了如此的結論：「我現在要翻譯的註釋，它的宗旨是闡明微妙殊勝的長部等聖典的含義，這是由佛陀及具有與佛陀類似資格的人所詳盡解說的，具有與佛陀類似資格的人指的是舍利弗尊者與其他能夠講經的佛陀弟子。這些註釋在第一次聖典結集時被誦唸出來，在第二次與第三次聖典結集時又再度被誦出。它們由馬興達阿羅漢帶到錫蘭，翻譯成錫蘭文以便利錫蘭島上的居民。我將不乖違大寺（在阿努羅陀城）長老們的觀點，而將這些註釋從錫蘭文翻譯回與聖典一致、莊重而且純淨無瑕的語言。」

在《清淨道論》中，他提出自己看法的情況只出現過一次，他說：「我們對此事的抉擇是如此。」

」（清淨道論·第十三品·第一二三段）。在《中部》的註釋裡，他也只提出過一次，他說：「古代的尊者們並沒有提到這項觀點，這只是我個人的見解。」（中部）只有這些極罕見的例子是出自他個人的觀點。在《長部》的註釋裡，他也說道：「自己的見解是最沒有威信的，只有在符合經中義理時才能被接受。」（長部）這些很明白地顯示了他並不是在撰寫自己的註釋。

有人批評覺音論師，然而那是不對的，因為他只是將古代傳承下來的註釋加以翻譯而已。舉例而言，《清淨道論》中的《說緣起品》完全是從《迷惑冰消》一書中翻譯出來的，而《迷惑冰消》就是《大註釋》裡的一個部份，它是佛陀在許多經中（如全部的《因緣相應》）所教導緣起法的註釋。在許多經中，佛陀教導過去世的因造成現在世的果，例如：過去世的無明、愛、取、行、業造成現在世的五蘊。佛陀還教導現在世的因造成未來世的果。如果你不承認緣起的教法，那麼就會有問題產生，因為這表示你認為佛陀講了一些無意義的話或謊話。再者，如果緣起的教法是錯誤的，那麼你也就不需要為了成佛而積聚波羅蜜了。為什麼呢？因為否定緣起的教法也就是否定過去世的因能夠造成現在世的果。若是如此，過去世的因不能影響你的現在世，那麼你在過去世所行的善業都是白費的。而且，如果現在世的因不能造成你的未來世，那麼你可以為所欲為，造作殺生、偷盜、邪淫等罪惡，而不用擔心來世會墮落惡道受苦的危險。一切都只是靠運氣而發生，也就不需要為了成佛而歷經至少四阿僧祇劫與十萬大劫來圓滿十波羅蜜，因為你所修的波羅蜜全部都是白費的。

然而，這是一種嚴重的邪見，稱為無作用見。有些人可能會爭辯說，他們還是能觀照到因果的作用，例如：吃得過飽是因，消化不良是果。然而，佛陀不需要教導這種因果，因為一般的正常人都知道這種道理。他們應當問自己：什麼是造成這一世得到人生的業因？難道他們能說那業因也是在今生造作成的嗎？當然不能。

然而，如果他們依然堅持得到今生為人的業因是在今生造成的，那麼，他們可以去造作善業，然後發願變成天神。如果現在業因能夠產生現在果報的話，他應當馬上變成天神。但是，他當然不可能由於那項善業而馬上變成天神，為什麼呢？因為造成今生得到人身的業因必然是來自過去的某一生。

因此，很明顯地可以看出緣起的教法並不是想像，批評覺音論師說他造成混淆是不對的。我們應當以至誠恭敬的心來看待這些註釋，因為它們是佛陀及許多大阿羅漢遺留下來的教導。

問2-8：佛陀是否會「作夢」？作夢時是否有正念？

答2-8：包括佛陀與辟支佛在內的所有阿羅漢都不會再作夢，因為他們已經斷除了所有的迷惑幻想，在巴厘聖典中，這稱為（遠離顛倒夢想）。

問2-9：具有欲界、色界、無色界各種善心的人，如果想投生人間，是否需要發願？

答2-9：不需要。如果想要投生人間，他必須依靠欲界的善業，然而該善業必須在他臨命終時成熟才行。不論他是否發願投生為人，只要他對人生還有執著，他的欲界善業就會依照自然法則而產生果報。然而，如果在臨命終時他進入任何一種色界禪或無色界定，那麼他將依照業果法則而自然地投生於色界或無色界。

問答三

問3-1：禪師在開示中曾經提到我們的菩薩過去世投生為獅王時，有一隻兔子在睡夢中被掉落的果實所驚嚇，以為世界末日到了，因而引起整個森林裡所有野獸恐怖。當時獅王則逐一地追查，最後得知乃是誤傳所造成。弟子很好奇，人與人之間尚有語言隔閡，何以不同種類的動物之間可以溝通？請禪師慈悲開示。

答3-1：我想那是因為菩薩的波羅蜜之緣故，使得他能夠與其他動物溝通。例如，佛陀說法時只用一種語言，但是全印度各地講不同種方言的人都能夠清楚地瞭解佛陀所說的法。

問3-2：修白遍時，以頭蓋骨的白色為物件，除了容易取相之外，還有其他意義存在嗎？

答3-2：事實上，我也教導禪修者以白花、白石頭、白布等的白色作為對象來修行白遍。因此，任何白色的物體都可以作為修行白遍的物件。

問3-3：如何才能對自己以及外境保持警覺，並且清楚明瞭？

答3-3：要對自己以及外境保持警覺，並且清楚明瞭，你必須修行四念處。四念處是：

身念處；

受念處；

心念處；

法念處。

身念處包括止禪與觀禪，而其餘三種念處則純粹只是觀禪。

當你修行安般念時，就是在修行身念處。如果能以至誠恭敬的心，持續不斷地修行，你的正念將會愈來愈強，定力也會愈來愈深，於是你的心變得非常寧靜與清醒。

修行到觀禪時，你能夠清楚地見到內在與外在的名色以及它們的因。換句話說，你能夠清楚地觀照內在與外在的身、受、心、法。因此，如果想要對自己以及外境保持警覺，你應當努力培育強而深的定力，進而修行觀禪。如果你能證悟阿羅漢果，那是最好的，因為阿羅漢一直是保持警覺與正念的。

問3-4：請問禪師，如何檢查自己是否落入有分心？如何避免落入有分？

答3-4：在兩個心路過程之間有許多有分心在生起與消滅，即使像現在，你正在聽我開示，但是仍然有許多有分心正在你的心中生滅，這是自然的現象。通常人們無法察覺有分心，因為他們的定力很弱。但是，當他們培育定力達到近行定時，就能瞭解到有時候他們的心會落入有分，那時他們感覺自己似乎一無所知。然而，他們還是無法見到有分心，因為有分心的物件乃是前世臨死速行心緣取的對象。唯有當他們修行到緣起法，並且能照見前世的臨死速行心及它的物件時，他們才能分辨有分心。

問3-5：我曾經被人問倒了，請禪師幫我的忙，解答這個小問題——有人問：每一尊佛像都是有頭髮的，為什麼你們出家人卻是光頭的？

答3-5：在我們菩薩的最後這一生中，當他在阿拏摩河邊出家時，他切掉自己的頭髮，直到只剩下兩個指寬的長度。從那時候起，他的頭髮就一直保持兩個指寬的長度，不會變長，也不會變短。

佛陀允許比丘、比丘尼頭髮留到最長兩個指寬。如果頭髮留到比兩個指寬還長，那就犯了突吉羅罪（惡作罪）。因此，如果你辦得到的話，你也可以隨自己的意願而一直保持頭髮兩個指寬長。

問3-6：每個人都可以修禪嗎？是否有不能修禪的人？是否有人一直修禪，經過很長的一段時間，卻都沒有禪相發生？這是不是因為業障重或其他因素所造成的？

答3-6：每個人都可以修禪。然而，有些人無法得到禪相，這可能由於他們過去的業障、或不夠精進、或得不到善知識引導、或方法錯誤等因素所造成。也可能同時由幾項因素合併所造成的。

問3-7：有位比丘在做過還俗的儀式之後，仍然冒充為比丘。請問禪師，在家居士供養已做過還俗儀式的比丘會有什麼功德？如果這樣的假冒比丘剃度別人出家，並授與別人比丘戒，將來他會遭受什麼果報？

答3-7：根據《佈施分別經》，即使接受佈施的是一隻動物，或一個沒有道德的人，佈施者仍然能夠從那項佈施中得到功德。然而這樣的功德並不殊勝，因為該佈施不會由於受施者而淨化。

如果比丘還俗之後仍然穿著袈裟，冒充比丘，那麼他就是一個賊，因為他偷取在家居士供養出家人的四種必需品（四事供養）。依照佛陀所制定的戒律，他就是「賊住」的人（十種波羅夷人當中的一種），在這一生當中，他不能再出家為比丘。

問3-8：有人懷疑涅槃近似於斷滅論。請禪師開示涅槃與斷滅論的差別？

答3-8：斷滅論乃是認為：不必造作任何業因，人死亡之後就達到滅盡。相反地，佛陀教導說：有因才有果；什麼樣的因就造成什麼樣的果。例如：有了無明、愛、取、行、業這些因之後，果報五蘊就會產生。佛陀也教導說：沒有因就沒有果。例如：當所有的無明、愛、取、行、業都被阿羅漢道所滅除之後，果報五蘊就不會再生起。因此，涅槃的教法是中道，它依據自然的定理，顯示因果相生的法則。再者，如果有人認為：滅除了無明、愛、取等這些因之後，並沒有所謂的涅槃存在。那麼，事實上，他本身就是存有常見的人。

問3-9：佛陀在菩提樹下證入佛位，同時也成為一位阿羅漢。他不必從證悟初果開始，再一直修行到四果。佛陀的弟子裡是否也有不必證悟前三種果位，就直接證悟阿羅漢果的人？

答3-9：根據南傳佛法，事實並非如你所說的那樣。我們的菩薩乃是透過證悟四道與四果而證得佛果的，他在一次靜坐當中就證悟了四道與四果，在兩種道之間只有幾個觀智生起而已。所有證悟阿羅漢果的人都必須經歷四道與四果，因此，沒有任何一位弟子能夠不證悟前三種道果而直接證悟阿羅漢果。

問3-10：由於不通達世俗諦，而造成在修學真實諦時有障礙，應當如何消除這些障礙？

答3-10：佛陀開示說：「有定力的比丘能夠如實知見諸法。」因此，如果想要照見究竟的真理，你應當在善知識的指導下修行，培育強而深的定力。

在這裡，我要講述周利槃陀伽尊者的故事。出家之後，周利槃陀伽

尊者在他的哥哥摩訶槃陀伽阿羅漢的指導下修行。然而，經過整整一個雨季安

居的時間，他連一首四句偈都背不下來。他之所以如此愚笨的原因在於：過去世中，在迦葉佛

的時代，周利槃陀伽是一位學問淵博而且能教授佛法的比丘。有一次，他嘲笑跟隨他學習的一位

比丘為愚蠢。那位比丘因為受到老師的嘲笑而感到羞愧，並且喪失了繼續學習的自信心。由於這項惡業，周利槃陀伽在許多世裡都出生為愚笨的人。乃至在他的最後這一世，生為周利槃陀伽，出家之後他突然變得愚笨，因此，很意外地，當他背誦到下一句的時候，已經忘了上一句所背的內容。

他的哥哥摩訶槃陀伽認為他不可能證悟任何道果，就命令他還俗。聽到哥哥這些令人沮喪的話，周利槃陀伽感到很傷心，於是哭了起來。

那時，佛陀住在明醫耆婆所供養的芒果園僧寺裡。佛陀見到周利槃陀伽的困境，並且

知道他將因為佛陀的指導而證得解脫，於是佛陀來到周利槃陀伽身邊，問說：「我兒周利槃陀伽，你為什麼哭泣呢？」周利槃陀伽回答說：「世尊，因為我的哥哥要趕我走。」

「我兒周利槃陀伽，你的哥哥並不具足明瞭眾生意向與根器的能力，而你正是必須由佛陀引導的人。」說了這些鼓勵的話之後，佛陀以神力變出一塊清淨的布，交給周利槃陀伽，然後告訴他說：「我兒周利槃陀伽，用手拿著這塊布，並且朗誦著：『——這塊布容易遭到污染，這塊布容易遭到污染』，你就這樣子修行吧。」

於是周利槃陀伽尊者就坐下來，用手摩觸著佛陀給他的布，並且朗誦：「這塊布容易遭到污染，

這塊布容易遭到污染」。當他如此摩觸幾遍之後，那塊布開始變髒了。他繼續摩觸，那塊布變得更髒，就像抹布一樣髒。他的智慧成熟的時機已經到了，消失與壞滅的法則在他的心中現起，他內心思惟：「這塊布原本是潔白清淨的，但是由於和我的身體接觸的緣故，現在它已經充滿污垢。我的心就像這塊布一樣，在未受到干擾的情況下，我的心原本是潔白清淨的，但是由於和貪、瞋、癡等不善心所接觸，我的心變得骯髒了。」如此思惟自己本身之後，他進一步精進地培育定力，並且證得四種色界禪。以這些禪那為基礎，他努力修行觀禪，然後證悟阿羅漢果，同時也得到四無礙解智及六神通。

從周利槃陀伽尊者的故事中，我們瞭解到：不應該認為愚笨的人就不可能證得殊勝的成就。

問3-11：佛陀教導周利槃陀伽唸「掃帚、掃帚」而使他證得阿羅漢果，這是什麼道理呢？「掃帚」也是他的業處嗎？光唸「掃帚」也能修成四禪八定、證悟初果乃至四果嗎？

答3-11：根據南傳經典，周利槃陀伽尊者並不是誦唸「掃帚」，而是像我剛才談到的，誦唸「容易遭到污染」。

在過去某一生中，周利槃陀伽生為一個國王。有一天，在城裡巡查的時候，他的額頭冒汗，於是

他用一塊清淨的布擦去汗水，那塊布因而弄髒了。國王自言自語地說：「由於這個不清淨的身體，把這麼一塊清淨的布給弄髒了，使這塊布喪失了它清淨的本質。有為法真是無常啊！」如此，他得到無常的印象（無常想）。所以，就周利槃陀伽尊者而言，「容易遭到污染」這個法門是他證悟阿羅漢果

的強力助緣。由於佛陀見到他過去生中的善行，並且希望促使他專注修行契合那項善行的物件，因此佛陀交給他一塊清淨的布。

周利槃陀伽尊者已經積聚波羅蜜長達十萬劫之久：他在許多過去生中都研究三藏典籍，並且修行

觀禪達到行捨智。這是每一位要證得四無礙解智及六神通的阿羅漢必須具備的先決條件。在他的最後這一生中，當他看到布變得骯髒時，立刻省察到有為法無常的本質。由於過去的波羅蜜與禪修，他能夠領悟有為法無常的本質，也能夠領悟有為法苦及無我的本質，藉此而證得阿羅漢果。

問3-12：有人說：在修禪之前必須先累積福德，否則將會遭遇許多困難。這句話是否是真實的？

答3-12：如果這裡的「福德」指的是過去生中所行的福德，那麼這句話是真實的。有兩類種子：也就是智慧（明）種子與善行（行）種子。善行種子指的是佈施、持戒、修行禪定等等。過去生中所累積的善行種子使你今生能得到好的父母、遇到好的朋友及導師、以及能夠聽聞到佛陀的教法。智慧種子指的是修行四界分別觀、色業處、名業處、緣起及觀禪。過去生中所累積的智慧種子使你今生能夠明瞭佛法，尤其是明瞭四聖諦。

如果一個人具備善行種子，而卻缺乏智慧種子，那麼他將有機會遇到佛陀的教法，但是卻不能徹底地明瞭佛法，就像一個有雙腳而卻瞎眼的人。例如：在佛陀的時代，有一個名叫真諦的辯論家。雖然佛陀為他說了兩部長篇的經，他仍然無法證得任何道果。他心裡認同佛陀所說五蘊是無常與無我的，但是口頭上卻不願意承認。雖然佛陀知道他不能證得任何道果，但是仍然為他講了兩部長經，因為佛陀預見到在他獲得智慧種子之後，將在佛陀般涅槃後大約四百年的時候投生在斯里蘭卡，成為一位大長老，名叫大黑護佛，並且將在那時證悟阿羅漢果。如果一個人具備智慧種子，而卻缺乏

善行種子，假使他遇到佛法，他能夠明瞭佛法；但是他卻很難遇到佛法，就像一個有敏銳的視力而卻沒有腳的人。例如：阿闍世王原本具備了足夠的善根，能夠在聽聞佛陀開示《沙門果經》之時證得須陀洹道果；然而他卻沒有證得道果，因為他不能在殺害自己的父親之前

就先遇到佛陀。如此，由於缺乏善行種子，他不能在適當的時機遇到佛陀。同樣在佛陀的時代，有一次，佛陀看見一對年老的乞丐夫婦，並且露出微笑。阿難尊者就請問佛陀為什麼微笑。佛陀告訴他說：那對乞丐夫婦當中，丈夫名叫大財長者子。如果他們在早年的時候修行佛法的話，

丈夫將會證悟阿羅漢果，妻子會證悟阿那含道果。如果他們在中年的時候修行佛法的話，丈夫會證悟阿那含道果，妻子會證悟斯陀含道果。如果他們在晚年的初期修行佛法的話，丈夫會證悟斯陀含道果，妻子會證悟須陀洹道果。但是他們卻一直蹉跎到淪落為乞丐，現在已經太老也太虛弱而不能修行佛法。他們錯過了修行佛法的時機，也就無法證得任何道果。所以，同時具足善行與智慧這兩類種子是很重要的，如此才有機會遇到佛陀的教法，並且能夠明瞭佛法。

至於今生所造的福德，正如我在之前的開示中談過的，對於今生能證悟阿羅漢果的人而言，今生所造的福德是不重要的。他們應當專注修行戒、定、慧三學，努力證悟阿羅漢果。今生所造的福德不能帶給他們來生的利益，因為他們不會再繼續生死輪迴。然而，對於還必須生死輪迴的人而言，今生所造的福德還是很重要的。

問3-13：有一位老比丘尼經常對信徒說：你以前墮胎的嬰靈現在正跟著你，你累劫的冤家債主正跟著你，障礙你的一切，所以你的事業才會失敗、會生病、家人不和、爭吵不休，你會得癌症。請問禪師，墮胎的嬰靈及累劫冤家債主真的會二十四小時跟著自己，等著報仇嗎？

答3-13：佛陀說：胎死腹中的嬰兒多過安全出生的嬰兒。當一個嬰兒在子宮內死亡之後，依照他臨死那一刻成熟的業，他會投生在五道當中的一道。如果投生於地獄道、畜生道、人道、或天道，他就不可能跟著自己過去的母親。如果他投生於餓鬼道，絕大多數的情況是：他會遭受極大的痛苦，不可能跟著過去的母親。只有某一種鬼可能會跟著母親，但是很難確定那一個嬰兒會是這種情況。即使他跟著母親，也不會帶給母親什麼大的傷害，只是偶爾驚嚇她一下，或使她聞到不好的氣味等，如此而已，因此母親並不需要害怕。

母親必須瞭解的是：自己已經造了一項惡業，因為墮胎就是殺人。如果這個惡業在她臨命終時成熟，她就會墮入四惡道之一。然而，對於已經做過的事，哭泣是無濟於事的，因為事情已經做了，誰也無

法將那個業去除。她必須做的是：避免再造同樣的惡業。如果她能夠避免造作所有的惡業，努力只奉行善業，那是更好的。她應當實行佈施、持守五戒，如果能修行止禪與觀禪，那又更好。如果這些善業當中的一項在她臨命終時成熟，她將投生到善道。如果能夠證得須陀洹道果，她將永遠不再投生於惡道。只要今生沒有做過五種無間業當中的任何一種，她都還有可能證得聖果。五種無間業是：殺父、殺母、殺阿羅漢、使活著的佛陀身上出血、分裂和合的僧團。一個明顯的例子是盎崛摩羅尊者：他在家的時候殺死了許多人，但是在他出家為比丘之後還是能證得阿羅漢果。因此，以前曾經墮胎的母親不應再為那件事情憂慮，因為那樣對她的生活沒有幫助。相反地，她應當善用自己的有生之年，努力奉行善業。

問答四

問4-1：有一位老比丘尼常對信徒說：你得癌症是因為多生多劫的冤親債主正在糾纏你，你要拿三十萬元新台幣出來，我幫你拜一堂消災超度、梁皇寶懺，你的癌症自然會好。請問禪師，在南傳佛經裡是否有記載比丘、比丘尼拿信徒的錢，保證可以免除信徒得癌症或絕症的事情？

答4-1：在南傳經典裡沒有這種記載。

問4-2：有一位老比丘尼常到信徒家裡說：你們家大門方位不好，沖到對面那戶人家的牆角，有殺氣，你們要趕快搬家，不然會有厄運，子女會生病，生意會賠錢。請問禪師，在南傳的經律裡是否有教導比丘、比丘尼去幫信徒看方位、風水的記載？

答4-2：在南傳經律裡沒有這種記載。

問4-3：有一位老比丘尼到信徒家，見到客廳裡有祖先遺照，就對信徒們說：你家祖先遺照的眼睛在轉動，客廳裡不能掛祖先遺照，祖先會附身在遺照裡，不去投胎轉世。

請問禪師，過世的祖先真的會附在遺照上面嗎？鬼道眾生到底住在那裡？

鬼道眾生一定會住在自己的子孫家裡嗎？

有一位老比丘尼常對信徒說：我經過墳墓及佛寺骨灰塔時，都有一些鬼跟著我回家，請求我超度。請問禪師，公墓裡的每個墳墓及佛寺的骨灰塔都有鬼道眾生嗎？每個眾生死亡時都會執著骨灰、屍體而去當鬼嗎？

答4-3：根據佛陀的教法，眾生在生死輪迴中流轉。依照業果法則，只要還未證得阿羅漢果，在臨死那一刻成熟的業就會決定下一世投生的地方。如果臨終時善業成熟，他將投生於善道，即：人道或天道。如果臨終時惡業成熟，則他將投生於地獄、餓鬼、畜生這些惡道當中的一道。因此，說每個眾生死後都會執著他的骨灰或屍體而去當鬼，這種說法違背佛陀的教法。事實上，這是一種宿命論邪見。如果這種說法是正確的，那麼佛陀所教導的業果法則就是錯的。

從上述所說到的業果法則，我們可以很清楚地知道：並非所有亡者都會住在自己的子孫家裡。為什麼呢？因為如果他投生於天道，他將會住在天界。如果他投生於人道，他將會住在來生母親的子宮裡或家裡。如果他投生於地獄道或畜生道也是同樣的道理。至於鬼道眾生，他們依照各人自己的業而住在世界的各個角落。因此，如果他投生於鬼道，他將依照自己的業而在某一個地方受苦，很少會繼續住在以前的家裡。

在佛陀時代，有一個非常執著自己身體的女人，她死後投生為住在自己屍體裡的鬼。有一位比丘看見墳場裡的這具屍體，就拿走屍體身上的布，來當作糞掃衣。由於這個鬼的執著，她使自己的屍體站起來，跟著比丘走到寺院。比丘回到寺院，進入自己的房間，並且將門關上。由於無法再跟進去，那屍體就倒在門口。這種投生為住在前世的所有物的鬼，實在是非常罕見的例子。

問4-4：有一位老比丘尼自稱是禪修者，常對信徒說她在禪修中常看到鬼來找她。請問禪師，禪修者要修到什麼境界，才會常看到鬼來找他（或她）超度？禪修者是否要得到天眼通才會看到鬼道眾生？

答4-4：鬼道是很低下的一類眾生，我們很難幫助他們。正如在前面某一次問答中所提到的，只有某一種鬼

能夠分享到以前的親人迴向給他們的功德。除了這種鬼之外，其餘的我們一點也幫不上忙，即使佛陀也幫不了他們。

當禪修者修行慈心觀或悲、喜、捨心觀時，他能夠大略地看見鬼道眾生。他必須看到鬼道眾生，否則怎麼能對他們散播慈愛、悲憫、隨喜或捨心呢？至於具備天眼通的人，他能夠詳盡地看到鬼道眾生。

問4-5：如果臨死時，心正好落在「有分心」，並未生起任何善惡念，此時，是否可能因為有分心而投生於那一道？又，可能影響投生該道的其他因素有那些？

答4-5：每個眾生每一生當中最後的一個心是死亡心，死亡心就是一種有分心。而造成下一世投生的業是臨死速行心的業，臨死速行心發生在一生當中最後一個心路過程裡。

除了佛陀、辟支佛及阿羅漢之外，對於其他人而言，在臨死的那一刻不可能沒有任何善業或惡業成熟。

問4-6：夢屬於那一種心識？為什麼會在正要躺下，將睡未睡的短暫時間出現似夢的景像？在夢境一結束卻立即清醒？是否因為「日有所思，夜有所夢」的夢境？或可能是過去世的事實？或是未來將成為事實的事情？為什麼呢？有可能在夢中修行止禪、觀禪或入定嗎？

答4-6：夢是由許多意門心路過程所構成的。我們無法在夢中修行止禪、觀禪或入定，因為夢是由微弱的意門心路過程所構成的。夢境一結束立即清醒是因為他又回復了正念。

夢有四種原因：第一種是：日有所思，夜有所夢。第二種是：身體的四大不平衡所造成。第三種是：天神托夢。第四種是：未來的預兆。前兩種夢是虛假的；第三種夢可能是真的，也可能是假的；第四種夢是真實的。

問4-7：夜半醒來，卻以為是白天，因為看到的是明亮如白天的景象，為什麼會如此？

答4-7：如果禪修者在睡覺之前修禪，並且有光明出現，在他醒來時就可能還有光明存在。但是，如果你所說的那個人不是禪修者，那麼就很難解釋為什麼他會見到光明。

問4-8：南傳比丘如何培育還需要在輪迴中生死流轉的福報？中國有一句話說：「今生不了道，披毛戴角還。」是否有出家人會因為福報用盡或不足，而來生淪為乞丐？又凡夫比丘如何肯定自己來生仍然能在人間，而且出家修行呢？

答4-8：根據佛陀的教導，比丘有兩項責任：

研究經典；

修行止觀，直到證悟阿羅漢果。

無論比丘選擇履行其中的那一項責任，持戒清淨都是絕對必要的。他必須遵守別解脫律儀戒、根律儀戒、活命遍淨戒和資具依止戒。這意味著他必須有德行。當他從施主那裡接受供養之後，他可以將所得來的物品供養給同參比丘、僧團或佛陀。如此，以他這樣一位有德行的比丘，將如法得來的物品，佈施給有德行的接受者，他的佈施是崇高而且能產生大果報的，就像因陀卡佈施給阿那律阿羅漢的那一湯匙飯一樣。

他也能以所接受到的花來供養佛陀。當他在奉行寺院裡的義務，如：掃地、清潔僧團的建築物等的時候，他正是在積聚上等的福報。當他禮敬上座比丘時，也是在積聚福報。如此，南傳比丘經常有機會積聚上等的福報，以作為他在生死輪迴中的資糧。事實上，他比任何在家人具有更殊勝的機會積聚福報。

如果他選擇履行第二項責任，則他必須專注於修行止禪與觀禪。如果他能夠徹底地修行緣起法（十二因緣），更好的是如果他能夠修行達到行捨智，那麼，下一世他將不會投生於惡道。這表示來生他有很好的機會可以成為比丘。

如果他修行止禪達到禪那，而且能夠將禪那維持到臨死的那一刻，他將投生於梵天界。如此，即使他沒有證得任何道果，仍然能依靠他的佈施、持戒、禪那、觀智等善業，而在未來世投生於人界、天界或梵天界。這是依照業果法則而發生的現象。然而，如果他尚未修行緣起法，臨死的時刻萬一有惡業成熟的話，他就仍然會投生於惡道。

問4-9：一個未經過老師指導的修行者能否自己依據經典修行，或不依經典而獨自修行證到行捨智？修行者如何知道自己已證得行捨智？

答4-9：如果這個修行者是菩薩或辟支菩薩，那麼他可以無師自通，尤其是在他即將證悟正等正覺或辟支菩提的最後那一生。至於其他的人，如果他們精通佛陀的教法，他們也能依據經典的指導，而修行達到行捨智。精通巴厘聖典的人，當他們有系統地修行提昇上去時，就能知道自己達到行捨智。

問4-10：已證得阿羅漢果的聖者是否有能力知道別人也是已證得阿羅漢果的人？

答4-10：如果他具有他心通，也就是能夠知道別人心念的神通，那麼他可以知道別人是不是阿羅漢。如果他不具有他心通，則無法知道。

問4-11：在某次靜坐的經驗中，可察覺內心的念頭極迅速地生滅流轉，但是無法看清楚念頭的內容與善惡，這是屬於什麼心法？

答4-11：既然連你自己都無法知道它們是善或惡，我又怎麼能知道呢？

這樣的智慧還是很膚淺的。至少你必須修行到名業處，能夠分辨究竟的名法，那時你才能詳細地瞭解心與心所。

問4-12：在南傳經論中是否有記載菩薩道有難行道與易行道的分別？若有，其分別何在？

答4-12：南傳經論中並沒有這樣的記載。然而，南傳經論中講到有三種菩薩：慧者菩薩、信者菩薩與精進者菩薩。慧者菩薩以四阿僧祇劫與十萬大劫的時間來圓滿波羅蜜；信者菩薩以八阿僧祇劫與十萬大劫的時間來圓滿波羅蜜；精進者菩薩以十六阿僧祇劫與十萬大劫的時間來圓滿波羅蜜。

問4-13：在南傳經論中是否有記載如何發願修行才能生到兜率天，於彌勒菩薩處聞法修行？而在龍華三會時於彌勒佛前得到授記？

答4-13：南傳經論中並沒有這樣的記載。如果你想從未來的彌勒佛那裡得到授記，你必須在遇到他的時候，具備出生為人、生為男人等符合授記資格的八項條件。

問4-14：有人說：「人死亡的時候有如生龜脫殼。」那麼死後在有限的時間內作器官捐贈是否也是菩薩道的行為？如果捨心不夠，如此做是否會影響往生善趣？生前應該如何作心理建設呢？

答4-14：死亡之後捐贈器官就像將吃剩的食物佈施給人一般，這不是上等的佈施，只是一種微弱的善業。菩薩通常是在活著的時候將器官佈施給他人。

根據佛陀的教法，死亡之後立刻就投生，在今生的最後一個心（死亡心）與來生的第一個心（結生心）之間沒有其他心識存在。今生的死亡心滅去之後，來生的結生心立刻生起。在這裡，我想建議你透過修行緣起法來親身體驗。在這期禪修當中，就有一些禪修者修行到緣起法。如果你付出足夠的精進，終有一天你也能親身見到生死之間的真實情況。

問4-15：在禪修者臨命終時，如果沒有意外，旁人應該如何協助他，以便保持正念？

答4-15：旁人可以為他誦經，或為他說法。如果臨終的人能夠聽見並且瞭解所誦的經或所說的法，那將對他有說明。然而，如果他昏迷不醒，或無法聽見，那麼也就對他沒有幫助。

事實上，依靠自己是比較好的辦法。如果他能修行觀禪直到證悟道果，那是最好的。如果不能，能夠在臨終時修行觀禪是次好的。如果不能，能夠達到禪那並且維持到死亡時刻也是好的。至於其他種善業則是很不保險的：儘管佈施、持戒等善業能導致投生於善道，然而，由於臨死時的不如理作意，惡業也可能會超越善業，而造成投生於惡道。

問4-16：如果想從四大分別觀改修安般念觀呼吸會有困難嗎？

答4-16：有些禪修者會遇到困難：在鼻子和臉部的四大特相變得非常明顯，使得他們無法專注於呼吸。但是有些禪修者沒有這樣的問題，他們能夠一心專注於呼吸。

至於已經修成四大分別觀，並且修行了色業處的人，要修安般念是很容易的。修行了觀禪的人也是如此。

問4-17：在回答問題裡，講周利槃陀伽的故事中提到：「心本來是清淨的，但是由於和貪、瞋、癡接觸的緣故，心變得骯髒了。」如果說有一個「本來的心」存在，是否會落入常見？或是我誤解了禪師的意思？請禪師加以解釋，心為何是本來清淨的？

答4-17：「心本來是清淨的」這句話中的「心」特別是指有分心而言。正如註解《法聚論》的《殊勝義註》一書中所解釋的，有分心是清淨的，它是一種果報心，不與貪、瞋、癡等不善心所相應。一切的果報心、善心及唯作心也都是清淨的，因為它們也是不與貪、瞋、癡等不善心所相應。

根據《阿毗達摩》的再註疏《根本復註》，所有的心都是清淨的，只有心所才有清淨與不清淨的分別。不善心所是不清淨的，其餘的心所都是清淨的。

然而，在南傳教法裡並沒有所謂的「本來的心」。南傳經典裡只提到：有分心稱為主人，六門心路過程稱為客人。

問4-18：如果已經修行安般念證得第四禪，可否不修慈心觀，而直接修悲心觀證得初禪？同理，可否不修慈心觀、悲心觀，而直接修喜心觀，或不修慈、悲、喜心觀，而直接修捨心觀證得初禪？如果不可以，原因何在？

答4-18：禪修者可以直接修行慈心觀、悲心觀或喜心觀而證得初禪。然而，修行捨心觀只能產生第四禪；若禪修者要達到捨心觀第四禪，他必須先修慈心觀、悲心觀、喜心觀達到第三禪。次第地修行上述三種法門達到第三禪之後，以它們為基礎，才能修行捨心觀達到第四禪。

問4-19：已修行安般念證得第四禪之後，為何還要修白遍、褐遍、黃遍、紅遍達到第四禪？修這四遍有何不同的利益？有助於修行觀禪嗎？

答4-19：禪修者不一定需要修行遍處禪；但是修行遍處禪是很有幫助的，理由是：如此修行之後，禪修者的定力將變得更強，更容易修行色業處、名業處及緣起。再者，他將能更清楚地照見究竟色法、究竟名法及它們的因。如果他能夠證得所有八定，那又更好了。

再者，如果他能以白遍、褐遍、黃遍、紅遍為基礎而證得八定，他也就能夠以任何白色、褐色、黃色、紅色的物體為物件來修行遍禪，如：石頭、花、雲、布等。於是，在任何時間、任何地點，只要專注於它們的顏色，他就能達到禪那。如此修行的時候，他的心路過程裡將生起眾多殊勝的善業，因此，修行各種遍處對體證佛法很有幫助。

問4-20：修安般念最初證得第四禪時和修白遍最初證得第四禪時的定力相等嗎？又如果十個人分別修十種不同的遍處，最初證得第四禪時的定力相等嗎？

答4-20：他們的定力並不相等。例如：在十遍當中，白遍是最寧靜的。再者，佛陀的第四禪比其他人的第四禪更強，因為佛陀的第四禪能顯現雙神變，而其他人的第四禪不能。大目犍連尊者的第四禪比其他弟子的第四禪更強，因為大目犍連尊者的第四禪能降伏瞋怒的難陀跋難陀龍王，而其他弟子的第四禪不能。

問答五

問5-1：佛陀及上首弟子般涅槃時，是否從初禪順修到非想非非想處定，再逆轉到初禪，又順修到第四禪而般涅槃？既然佛陀及阿羅漢般涅槃後即不受後有，為何還要順逆修八定之後，才在第四禪般涅槃？

答5-1：我不確定大目犍連尊者般涅槃的方式，但是佛陀與舍利弗尊者確實是以如此的方式般涅槃。這是因為他們的本性，所以他們如此做。而他們的第四禪是唯作性（純粹作用性）的禪那，不能產生任何未來的生命。

問5-2：由於生理因素而不適合修安般念的人，如果想修白遍，應如何修？其詳細步驟如何？

答5-2：他可以使用任何白色的物體作為物件，專注於那白色來修行白遍。例如：他可以用白布包裹在鉢蓋上，做成一個白色的圓形。然後坐在適當的地方，張著眼睛專注那白色。幾分鐘之後，閉上眼睛看是否心中會現起一模一樣的白色圓形。如果閉上眼睛時也能看見白色的圓形，他就能一心專注於那白色圓形，直

到證得禪那。

另一種方式是先修成安般念或四大分別觀，然後修行三十二身分。一旦能夠清楚地照見骨骼或頭蓋骨時，就能專注於骨骼或頭蓋骨的白色來修行白遍。

問5-3：限定虛空遍禪和空無邊處定有何不同？為何前者是色界定？又修限定虛空遍禪有何特殊利益？

答5-3：修行限定虛空遍時，禪修者直接覺知空間；修行空無邊處定時，他專注於去除遍處禪相之後留下來的空間。除了限定虛空遍以外，其餘九種遍都可用來修行空無邊處定。在巴厘文中，限定虛空遍的所緣對象稱為「虛空」；而空無邊處定的所緣對象稱為「除遍空」。

問5-4：今世為人，如果沒有證得色、無色界定，來世可能生到色、無色界天嗎？

答5-4：不可能。

問5-5：色界初禪天的眾生一直處在初禪的狀態嗎？能夠進而修到第二禪乃至無色界定嗎？

答5-5：色界初禪天的眾生並不是一直處在初禪的狀態，他們有眼門、耳門及意門心路過程生起，而且在這些心路過程之間，有分心也會生起。

他們能夠修行止禪，進而達到第二禪等，乃至無色界定。他們也能修行觀禪，乃至證悟阿羅漢道果。

至於無色界的眾生，他們能修行達到與自己這一層天相等深度的禪那，或更高的禪那，但是不能入更低的禪那。例如：識無邊處天的眾生能夠修行達到上三種無色界定，但是不能入空無邊處定及四種色界定。

問5-6：一位凡夫比丘患有長期而極度痛苦的疾病，而且醫藥無效的情況之下，應如何如理作意，以度過或忍受痛苦？有沒有什麼方法可修行？例如：是否可藉著此病痛而修證道果？

答5-6：我們必須記住：即使連佛陀也免不了生病。在佛陀般涅槃之前的十個月裡，他遭受嚴重的背痛，一直到他般涅槃為止。那麼我們又怎麼可能免除病痛呢？當我們染患長期、痛苦而且無法治癒的疾病時，對疾病生氣或怨天尤人是沒有用的，我們能做的只是忍受病痛，與病痛共處，並且充分利用我們的有生之年，精進修行佛法。事實上，在這世間裡，沒有醫生能徹底治癒疾病；醫生只能暫時治療疾病而已，因為佛陀說：「五蘊就是病」，所以，只要還有五蘊，我們就還會生病。如果真正想要完全根除病痛，你應當努力修行，證悟涅槃。涅槃沒有名色，當然也就沒有病痛。

生病的比丘能夠以病痛所產生的苦受為物件來修行觀禪，這稱為受念處。然而，如果想證悟道、果及涅槃，只觀照感受是不夠的，還必須觀照其餘的四種蘊，也就是：色蘊、想蘊、行蘊及識蘊。他也必須觀照五蘊的因，然後觀照五蘊及它們的因是無常、苦、無我。如此修行，當他的觀智成熟時，就能夠證悟道、果及涅槃。

問5-7：緬甸南傳佛教如何面對一個還俗的比丘，再度進入僧團？僧團如何處理才如法如律？

答5-7：根據南傳佛教的戒律，並不禁止還俗的人再出家受戒為比丘。在佛陀的時代，有一位名叫吉達的比丘，六次出家，六次還俗。第七次他再度出家受戒為比丘，但是這一次他不還俗了，因為他證得阿羅漢果。

在緬甸和泰國有許多短期出家的比丘，他們通常只出家幾天或幾個月而已，這是這兩國的佛教傳統。然而，在佛陀的時代，並沒有所謂出家作「短期比丘」的這種事情，我們不應當鼓勵出家作短期比丘這種作法；但是對於這樣的傳統，我也無法去改變它。

問5-8：在大龍長老的故事裡，以神通變化出來的忿怒大象會傷害人嗎？長老可以用神通變現出此大象，是否應該也能以神通令此大象消失？當時，為什麼沒想到可以如此做？已生起恐懼心的時候，神通力是否能同時存在？

答5-8：以神通力變化出來的大象不會傷害人。當時大龍長老能以神通力使大象消失，但是他沒有這麼做，因為他忘了。恐懼心與神通心發生在不同的心路過程裡，二者不會同時存在。

問5-9：行菩薩道需要修忍辱波羅蜜，那麼修解脫道的行者是否也需要修忍辱波羅蜜？

答5-9：是的，修解脫道的行者需要修忍辱波羅蜜，而且也需要修其他的九種波羅蜜。他必須修行十波羅蜜達到相當的程度，直到這些波羅蜜強得足以令他證悟阿羅漢果。然而，他的波羅蜜不能和菩薩的波羅蜜相比，菩薩的波羅蜜遠遠超過阿羅漢的波羅蜜。

問5-10：禪修營期間，大家專心學習「解脫道」，何以禪師開示「菩薩道」？請問是否有特殊用意？

答5-10：因為有北傳的法師建議我講菩薩道，而且我也有心講解南傳教法中所教導的菩薩道，以便對各位想修行菩薩道的人有所幫助。

我們不能說禪修只是在修行解脫道，因為菩薩不但必須禪修，而且他的止禪與觀禪都必須修行到非常高的境界。你應當還記得十波羅蜜當中的一項是出離波羅蜜，出離波羅蜜的顛峰就是證得禪那。慈波羅蜜及捨波羅蜜也是在以無邊宇宙中一切眾生為物件，而證得慈心禪及捨心禪時達到顛峰。你也應記得十波羅蜜之一是智慧波羅蜜，而行捨智就是菩薩所必須達到的最高智慧與平等捨。如果不禪修的話，菩薩如何能達到行捨智呢？

再者，當一個人精進地禪修之時，他正是在修行精進波羅蜜。他必須在持戒清淨的基礎上，付出強大的耐心與決心來禪修。因此，禪修之時他正是在積聚許多種波羅蜜。從《本生經》的故事裡我們可以瞭解，在我們的菩薩出生為人的許多生當中，他都精進地禪修，尤其是修行慈、悲、喜、捨四梵住、十遍禪、八定及五神通。因此，很清楚地可以知道，不僅想要證悟阿羅漢果的人需要禪修，菩薩也必須禪修。

問5-11：菩薩乘思想起源自何處？為何有此思想的開展？

答5-11：在佛陀成道後的第二年，他回到祖國迦毘羅衛城。當佛陀抵達迦毘羅衛城時，釋迦皇族們以盛大的典禮來歡迎佛陀及比丘眾，並且帶他們到事先安排好的尼拘陀園。到達尼拘陀園之後，佛陀坐在特別為他準備的座位上，在兩萬名阿羅漢的圍繞之中，佛陀保持沉默。因出身高貴而自傲的釋迦皇親貴族們心裡想：「這位悉達多太子年紀比我們小，他只是我們的子姪甥輩而已。」在驕傲自大的心理作祟之下，他們慫恿後生晚輩們說：「你們去向佛陀頂禮致敬，而我們則退居在後面。」

佛陀瞭解因出身高貴而自大的釋迦皇族的心理，所以他顯現雙神變來降伏他們的傲慢心。從佛陀身上水火交替湧現的雙神變產生顯赫光明的殊勝奇觀，釋迦皇族們被這景象所攝受，懷著敬仰的心情，他們發出讚歎的言詞。

那時，正住在王舍城靈鷲山的舍利弗尊者，以他的天眼通看見

發生在迦毘羅衛城的整個經過，他心裡想：「現在我應當去拜見佛陀，並請求佛陀講述他過去生中行菩薩道及圓滿波羅蜜的故事。」於是，他立刻召集恒常伴隨著他的五百位阿羅漢，並且向他們宣佈說：「走吧，我們去覲見世尊，並請求他講述過去諸佛的故事。」如此表白之後，他們以快過風雷的神足通，一瞬間就來到佛陀的面前。禮敬佛陀之後，就提出該項請求。

應舍利弗尊者的請求，佛陀講述了《佛種姓經》，這部經涵蓋了從燃燈佛時代到維山達拉王時代，這段漫長時間裡菩薩修行的故事。因此，

菩薩乘的思想源自佛陀。

從佛陀的話當中，我們可以瞭解他之所以要講述此經的理由，佛陀說：「諦聽《佛種姓經》，此經能給予你們歡喜和愉悅，去除憂傷的尖刺，並帶來三種樂，即人界樂、天界樂及涅槃樂。聆聽之後，應當依此經所示之道而奉行，如此能驅除驕慢、捨棄憂傷、解脫輪迴、滅一切苦。」

問5-12：請問禪師，生為女眾，出家修行，若今生無法修得成就解脫，那麼如何才能「轉女成男」，來生再繼續修行呢？請慈悲開示。

答5-12：正如佛陀所說的，一個人的願望可以透過他清淨的戒行而得以實現。同樣地，女眾也可以透過清淨的戒行而轉生為男性。如果能夠證得禪那，而且維持到臨死的那一刻，則能投生為沒有性根色而只現為

男相的梵天人。

如果她修行止禪與觀禪，成功地證得初果須陀洹，就能像葛碧卡公主那樣。

她證得初果之後，發願投生為男性，結果就真的能如願以償。

問5-13：請問依上座部佛教的佛陀觀，佛陀是「萬能，全能」的嗎？或者他只是一位覺悟的人？

答5-13：佛陀不是萬能的，他只是一位覺悟的人。在《法句經》第276偈中，佛陀開示說：

「你們自己應當努力，諸佛只是導師而已，專注修行者能脫離魔王的枷鎖，達到解脫。」

佛陀是人類與天神的最佳導師，但他不是萬能的救世者。他指示我們通向涅槃之路，但他不能代替我們走。他明白業果如何產生作用，但他不能違反業果。如果他是萬能的，他能變出一塊自己推不動的石頭嗎？請思考這一點。而且，如果佛陀是萬能的，那麼他就不夠慈悲，因為他並沒有以神通力將一切眾生都變成佛。

問5-14：想修行菩薩道的人，要如何做才能只證到行捨智，不證道智？

答5-14：如果他是一位已經得到授記的菩薩，除了在他即將成佛的最後那一世之外，無論他如何精進修行，都不可能證得任何道果。至於尚未得到授記的人，如果他具有想要成佛的強烈意願，那麼他的觀智提昇到行捨智時就會自動停在那裡（不再向上取證）。

問5-15：南傳教典中，世尊除了為彌勒菩薩授記成佛之外，是否也為其他菩薩授記成佛？

答5-15：在斯里蘭卡寫成的《未來種姓》中，提到有十個人從佛陀那裡得到授記。但是此書是後人的著作，不屬於巴厘聖典。

問5-16：如何有次第地學習巴厘藏經？其特色為何？

答5-16：如果想要徹底地研究南傳三藏或巴厘聖典，最好是先學習巴厘文之後，直接研究巴厘文三藏，因為還有許多巴厘聖典並沒有翻譯成其他語言。再者，從巴厘原典翻譯過來的著作中，意義上經常有一些改變。

在不同的國家，巴厘文法的用法上有些許的差異；然而，你可以選擇用任何一種文字保留下來的巴厘文，例如：斯里蘭卡的辛哈爾文巴厘或緬甸文巴厘。除此之外，你應當在博學的導師指導之下研究這些聖典。在研究巴厘三藏之時，你也應同時研究註釋和再註釋，因為若不研究註釋和再註釋，你就無法透徹地瞭解巴厘三藏。

三藏包括律藏、經藏和論藏。在這三藏之中，每一位比丘、比丘尼都必須徹底地研究律藏。經藏包括許多部經，教導我們如何修行到證悟阿羅漢果的方法。至於修行到色業處、名業處及十二因緣的人，他們必須具備一些《阿毗達摩論》的基本知識，否則無法徹底地修行這些業處。

問5-17：初果須陀洹、二果斯陀含、三果阿那含、四果阿羅漢各斷那些煩惱？能否請禪師開示，或在那些經論有說明，可以有所依據？

答5-17：須陀洹道斷除身見、疑及戒禁取見。在某些經及《阿毗達摩論》中提到，嫉妒和慳吝也是在須陀洹道時被斷除。斯陀含道將感官欲望及瞋恨減輕。阿那含道斷除感官欲望及瞋恨。阿羅漢道斷除剩餘的五種高層次的結（五上分結），即：色界欲、無色界欲、驕慢、掉舉和無明。

問5-18：請問禪師，瞎眼、耳聾的人是否沒有眼淨色、耳淨色？

答5-18：是的，如果他是完全地瞎眼或耳聾的話。

問5-19：如果一個人右手不全，只靠左手做事，但是他很有智慧，而且有因緣接受具足戒。當他的戒臘足夠時，能否傳授他人具足戒？

答5-19：根據南傳戒律，他可以傳授他人具足戒。只有當初在他本身接受具足戒時，參與授戒儀式的比丘犯突吉羅罪，而這位右手不全的比丘本身並不犯任何罪。

即席問答

問 1：南傳比丘是否能向菩薩像（如：彌勒菩薩像）頂禮、問訊或合掌？

答 1：依據南傳的戒律，比丘不應向在家人、女人、天神或梵天頂禮或合掌。因此，如果彌勒菩薩現在是一位比丘，而且戒臘比我們高，那麼我們應當禮敬他；然而，如果他的戒臘比較低，則我們不應向他致敬。如果他是在家人、天神或梵天，那麼我們也不應該向他合掌致敬。如果比丘那樣做，就違犯了突吉羅罪。

問 2：證悟須陀洹道果的比丘才是真實的比丘。此話確實否？

答 2：比丘有兩種：認定比丘與真實比丘。凡夫比丘是認定比丘。認定比丘指的是經由佛陀所允許的方式，結界作羯磨法而成為的比丘。只要還未證得聖位，他們就還是凡夫；只要還是凡夫，他們就稱為認定比丘，也就是名字上的比丘而已。

但是，認定比丘也必須遵守別解脫律儀戒（比丘的戒條與威儀）、根律儀戒（防護根門，不令煩惱在根塵接觸時生起）、活命遍淨戒（以清淨正當的言行來過活）及資具依止戒（如理思惟使用四種資具之正確目的）。這四種戒稱為增上戒。增上戒非常重要，為什麼呢？假設一位凡夫比丘遇見一位阿羅漢比丘，如果凡夫比丘的戒臘比阿羅漢比丘高，那麼阿羅漢比丘就必須禮敬凡夫比丘。這是戒律上的規定。因此增上戒非常重要。

問 3：根據北傳佛教，菩薩有五十二個階位。根據南傳佛教，菩薩是否有不同階位的分別？

答 3：根據南傳佛教，菩薩沒有不同階位的分別。儘管菩薩確實是智者，但是在他們之間並沒有階級的差別。

問 4：菩薩得到授記時所具備的條件之一是：有能力在聽完佛陀開示一首短偈之前或之後就證得阿羅漢果。然後在四阿僧祇劫和十萬大劫的漫長時間裡，總是維持如理作意及大悲心。如此，很難令人相信，在最後一世成佛之前，菩薩還是凡夫，還會生起無明，而去享受欲樂？

答 4：你應當瞭解緣起的法則，即：若沒有無明，貪愛就不會生起。在我們菩薩的最後一生，成佛之前他對妻子耶輸陀羅及兒子羅候羅還有貪愛。為什麼說對耶輸陀羅與羅候羅的貪愛是受到無明所包圍的呢？以觀智照見時，不論內在或外在的身體都是由微粒所構成的。如果分析這些微粒，我們將只見到究竟的色法而已。這些色法是剎那變化的：它們一生起就消失，因此是無常的；它們不斷地遭受生滅的逼迫，因此是苦的；它們沒有不變的實質，因此是無我的。在燃燈佛時代，雖然我們的菩薩具有這樣的觀智，但是這觀智只能暫時去除無明而已；只有聖道智才能完全滅除無明，因此他還有無明。由於無明，所以他還認為有耶輸陀羅或羅候羅。注意到他們是耶輸陀羅或羅候羅是不如理作意，而如此認知則是無明。由於此無明，所以他會貪愛耶輸陀羅或羅候羅。

當觀智持續生起時，無明不能生起；但是當觀智不生起時，由於不如理作意，無明會再生起。因此，當他降生到人間時，他還有對人生的愛著，認為在那一生當中他能夠證得佛果。所以，如果他錯知為有人的生命，這種錯知就是無明。對人生的愛著稱為貪愛。由於無明與貪愛，心中就生起執取。由於無明、貪愛與執取，所以他造作善業。由於那善業的業力，所以他投生到人間。由於無明和貪愛，當發育成熟時，他娶了耶輸陀羅為妻，並且生了羅候羅這個兒子。這些是在他成佛後所開示的第一部經——《轉法輪經》中所宣稱的「凡夫的行爲」。

唯有在證得正等正覺之後，他才完全滅除心中的無明和貪愛。為什麼呢？因為他的阿羅漢道智已經徹底地毀滅所有的無明與貪愛。

問 5：要發至上願的人必須先具備八項條件，其中第二項是必須生為男人。佛陀也說女人不可能成佛。但是耶輸陀羅曾經在二萬億尊佛面前發菩薩願，她如何能辦到這一點？

答 5：她並沒有發願要成為菩薩，她只是發願幫助我們的菩薩圓滿波羅蜜而已，就好像在這次禪修期中幫忙護持的義工人員。

女人不能成佛指的是：她不能以女人身成佛。但是她可以先投生為男性。轉生為男身之後，如果

具足八項條件，他就能從佛陀那裡得到授記。得到授記之後，他必須以至少四阿僧祇劫與十萬大劫的時間來履行諸波羅蜜。波羅蜜成熟時，他就能成佛。菩薩得到授記之後就不可能再投生為女性，一直到成佛那一世都只會投生為男性。但是在他得到授記之前，有時還是會投生為女性的。

問 6：菩薩已經修行了多生多劫，而且觀智比阿羅漢更強，因此應當是聖者，怎麼可能還是凡夫呢？

答 6：菩薩的聖道智必須和一切知智同時生起。在證得一切知智之前，他的波羅蜜還未成熟到足以證得聖道與聖果。而還未證得聖道的人都還是凡夫，即使修行達到行捨智亦然。

問 7：為什麼佛陀不教導所有的弟子只修行到行捨智為止，然後發至上願，修菩薩道，直至成佛？

答 7：這個問題你應當去問佛陀本人。在許多經中提到：佛陀出世的本懷是為了使眾生脫離生死輪迴，脫離老、病、死等……。佛陀的本懷是：既然他本身領悟了四聖諦，也要讓弟子們領悟四聖諦；既然他本身渡過了生死苦海，也要讓弟子們渡過生死苦海等等。這是佛陀的本懷。

問 8：佛陀說：「心、佛、眾生，三無差別。」那麼為什麼佛陀不在一開始時就教導所有弟子發願成佛，以便人人平等，沒有佛陀、辟支佛、阿羅漢等的差別？

答 8：根據南傳三藏，有兩種相：自性相及共相。共相指的是無常、苦、無我這三相。如果禪修者辨識內在與外在的究竟名法與色法，他會瞭解內外的名色法都是無常、苦、無我的。那時，一切都是平等的。

雖然它們都是無常、苦、無我的法，但是有些無常、苦、無我的法與領悟四聖諦的觀智相應；有些無常、苦、無我的法不與領悟四聖諦的觀智相應。有些無常、苦、無我的法與一切知智相應；有些無常、苦、無我的法與上首弟子覺智相應；有些無常、苦、無我的法與大弟子覺智相應；有些無常、苦、無我的法與普通弟子覺智相應。從這角度來看，它們是有差別的。

問 9：根據北傳佛教，即使佛陀般涅槃之後，他仍然能以神通力變現無數的應化身，繼續救度眾生。禪師認為如何？

答 9：南傳有一部經中提到一個故事：

有一天，一個婆羅門來見佛陀，請問佛陀許多問題。佛陀一一答覆了，婆羅門感到很滿意。最後他問道：「你的弟子是否全部都證悟涅槃？」佛陀回答說：「有些人證悟，有些人沒有證悟。」婆羅門問說：「涅槃一直都在，指示通往涅槃之道的佛陀也在，既然如此，為什麼有些人證悟涅槃，有些人卻沒有證悟涅槃呢？」佛陀反問他說：「你知道前往王舍城的路怎麼走嗎？」婆羅門說：「知道。」佛陀說：「如果有兩個人請示你前往王舍城的路，一個依照你的指示而走，另一個不依指示而走，反而走上錯路。結果一人走到了王舍城，另一人卻走不到。為什麼會造成這樣的問題呢？」婆羅門回答說：「哦，喬達摩，我只能指示他們前往王舍城的路而已，他自己走不到，我又有什麼辦法呢？」佛陀說：「同樣道理，諸佛只是指示通向涅槃的道路而已，眾生必須自己精進修行。有些人能證悟涅槃，有些人不能，我又有什麼辦法呢？」因此，諸佛只是指出通向涅槃之道而已，他們並不救度任何人。依《阿毗達摩論》，佛陀從未救度任何人達到涅槃，他只是指示涅槃之道而已。

根據《阿毗達摩論》，佛陀的神通是色界唯作神通心，這是一種名法。佛陀般涅槃時，所有名色法全部都息滅，包括神通心在內。因此佛陀的神通力在般涅槃時也息滅了，不再有神通力存在。

問 10：在涅槃當中，是否有個常住真心在享受涅槃的常、樂、淨？如果涅槃裡沒有名色，我無法想像那是什麼情形。

答 10：涅槃是不可思議、超乎想像的。如果有個常住真心，因為心是名法，那麼涅槃就沒有意義了。涅槃是苦諦與集諦的息滅，而苦諦就是五蘊，包括了四種名蘊。涅槃是一切名色的息滅，所以如果涅槃還有一個常住真心，那麼涅槃就沒有意義了。

問 11：北傳的經典裡提到有五件事是不可思議，佛陀的神通力就是其中一件。既然佛陀的神通力是不可思

議的，我們怎麼能以《阿毗達摩論》來解釋它呢？

答 11：所謂「神通力不可思議」只限於佛陀還在世的時候，而不包括佛陀般涅槃之後。不僅佛陀的神通力不可思議，其他人的神通也是不可思議。

問 12：佛陀般涅槃之後不會再出來度眾生。但是他在過去行菩薩道時與許多眾生結緣，當這些眾生得度的因緣成熟時，佛陀也不會出來幫助他們嗎？

答 12：與菩薩有緣的眾生通常都跟隨著菩薩。他們的波羅蜜往往在佛陀在世的時候成熟。在佛陀的時代，有四十倍無量數的眾生領悟四聖諦，證得聖果，他們的數量之多，無法計算。當我們菩薩履行波羅蜜時，這些都是與他有緣的眾生。

問 13：證悟初果須陀洹的聖者是否還會結婚生子？

答 13：會，像：毗舍佉、給孤獨長者等。在佛陀時代，憍薩羅國有七千萬人口，其中有五百萬人都是證果的聖者，而他們大部份是有家室之人。

問 14：修行成就慈心觀有十一種利益。然而，如果有人修行慈心觀，但無法證得慈心禪，他是否也能得到一些利益？

答 14：是的。《清淨道論》中提到一個故事：當一隻母牛正在哺乳小牛時，有個獵人以矛刺牠，但是那矛無法刺入牠的身體，而該時牠所擁有的只是普通慈愛而已。如果你修行慈心觀，雖然未能證得慈心禪，但是修行慈心觀的善業仍然能產生今世在人間的善報，以及來生天界的果報。

問 15：《攝阿毗達摩義論》中提到，單單只修行四梵住是無法證得任何道果的。可否請禪師再加以解說？

答 15：因為四梵住只能產生禪那而已：修行慈梵住能達到第三禪，修行悲梵住、喜梵住也都能達到第三禪，修行捨梵住只能產生第四禪。如果有人只修行這些禪那，而不修行觀禪，則他們無法證悟涅槃。死後他們可能投生到梵天界。唯有觀禪才能令人證得涅槃、知見涅槃。

如果他們能以四梵住禪那為基礎，照見名、色及它們的因，並且能照見名色及它們的因是無常、苦、無我，那麼他們就有可能達到涅槃、知見涅槃、證悟涅槃。

問 16：如果一個人求受比丘戒之時年齡未滿二十歲，但是他不知道那是不如法的，而且受戒後他持戒精嚴。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，這是善業。如果他內心誠實無欺，則他還是可能修行到證得禪那、道、果及涅槃的。但是，如果他知道自己不是個真正的比丘，就應當重新求受比丘戒。

問 17：考慮求受比丘戒者的年齡時，是否應將出生前住胎的時間包括在內？

答 17：是的，通常是九個月或十個月。

問 18：如果有人不知情而從假冒的比丘那裡受戒，他能否算是真正的比丘或沙彌？如果不算，他是否算是「賊住」的人？

答 18：根據南傳三藏，此人不是真正的比丘或沙彌。但是如果他誠實不欺，內心清淨，那麼他可以再求受比丘戒。

根據南傳佛教，在印度以外的地區，至少必須有五位比丘組成僧團，才能授予他人比丘戒。如果在這五位之中，有一位犯了波羅夷罪，那麼求戒者無法成為比丘。如果在授戒堂裡有十位以上的比丘，其中有一個比丘犯了波羅夷罪，其餘比丘並不犯，而且他們能完整地誦唸羯磨文，那麼求戒者仍能成為比丘。

問 19：懷孕多久之後墮胎會造成殺人罪？

答 19：結生心一生起就是有了生命，墮胎造成胎兒的命根斷絕時，即形成了殺人罪。

問 20：結生心一生起時就有了生命，那時的名色是什麼情況？是否也有性根十法聚、身十法聚等色聚？

答 20：你想知道嗎？如果想知道，請實際地修行體驗。當你修行到緣起法時，就能照見那時有多少色法，

多少名法。

根據《阿毗達摩論》，結生時有三十種色法。對於智相應喜俱投生的人則有三十四個名法。三十種色法存在於身十法聚、性根十法聚及心色十法聚之中。在這三種色聚當中都含有命根（色命根）。在三十四個名法之中也有命根（名命根）。由於色命根和名命根都已具備，所以我們稱它為生命。

問 21：修行觀禪屬於智慧種子。那麼，能否說當禪修者修行觀禪時，他並不是在培育善行種子？

答 21：修行方法有兩種：止禪與觀禪。止禪屬於善行種子，觀禪則屬於智慧種子。但是有時觀禪也算是善行種子，例如：如果修行觀禪的業在臨命終時成熟，那麼它將造成新的結生心。此時觀禪可稱為善行種子

問答類編

克服困難

問1：前來禪修營之前，在身心方面需做些什麼準備？

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

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

佛陀有說過婚姻生活會對禪修有什麼影響嗎？已婚的人是否也能夠修禪修得好？如果能夠的話，他是怎麼辦到的？從禪修營回到日常工作崗位時，一切生活的節奏是要快的，不像禪修營裡一切是那麼的慢與靜；所以要如何才能夠在工作時保持那平靜與安詳的心？

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

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

如果要成爲一個真正具有信心的佛弟子，你們應該向他們學習，因爲只有聖弟子才對佛陀擁有不可動搖的信心。你們不應該嘗試成爲現代的在家佛弟子。你們知道什麼是現代的在家佛弟子嗎？他們在一星期當中只有幾小時是忠實的佛弟子，尤其是在星期日供僧與聽經的時候。但在多數時候，他們卻是電視、音樂、電影、報紙、購物、談天等的忠實弟子。請告訴我，你們要做哪一類的忠實弟子？

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

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

問3：如果在家人也能夠證悟涅槃，爲什麼佛陀還要成立比丘及比丘尼僧團？

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

成立比丘與比丘尼僧團的另一個用意是爲了保存佛陀傳下來的三個層次教法，即教理、實修及體證。要完全精通佛教聖

典並不是一件容易的事。在眾多在家居士當中，只有少數幾位能夠學習一部份的聖典，然而有許多比丘能夠精通聖典。只要佛教聖典還存在，未來的人就能夠依照它們來培育定力及觀智，乃至證悟涅槃。

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

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

問5：禪師開示中曾提及：禪修本身只有利益、沒有危險，有危險的是禪修後生起的驕慢和執取。請問禪師：禪修者要如何獨自覺察是否生起了驕慢和執取，以及如何令其不生？

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

在巴厘聖典中有一則關於驕慢的故事：有一次阿那律尊者問舍利弗尊者說：「我能夠以一個天眼神通心照見一千個世界，但為何還不能獲得解脫？」舍利弗尊者答道：「當你說『我能夠以一個天眼神通心照見一千個世界』時，那就是驕慢。當你說『為何還不能獲得解脫』的時候，那就是掉舉。」聽了舍利弗尊者的回答之後，阿那律尊者終於明白驕慢及掉舉是他趣向解脫的障礙。

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

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

問6：如何在擁有諸多內外障礙的禪修過程中仍然屢敗屢戰，毫不放棄？

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

在《中部·愚人智者經》裡，佛陀向諸比丘說：

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

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

說到這裡時，有位比丘問世尊道：「世尊是否可以給個譬喻？」

世尊答道：「可以的，比丘。諸比丘，假設有些人捉到了強盜，把他帶至國王面前，說：『陛下，這裡有個強盜。請陛下指示要給他什麼懲罰。』國王就說道：『你們在早上時用鎗刺戳他一百下。』於是那些人就在早上用鎗刺戳他一百下。然而，在中午時，國王問：『那個人怎麼樣了？』——『陛下，他還活著。』當時國王就說：『你們在中午時再用鎗刺戳他一百下。』那些人就在中午用鎗刺戳他一百下。然而，在傍晚時，國王問：『那個人怎麼樣了？』——『陛下，他還活著。』當時國王就說：『你們在傍晚時再用鎗刺戳他一百下。』那些人就在傍晚用鎗刺戳他一百下。諸比丘，你們認為怎樣？那人是否會由於被鎗刺戳三百下而感到痛苦？」

「世尊，別說是三百下，即使那人只是被人用鎗刺戳一下，他也會感到痛苦。」

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

「世尊，由世尊拾起、與他手掌一般大小的石頭和作為眾山之王的喜馬拉雅山比較起來是微不足道的。它甚至算不上是

（喜瑪拉雅山的）一部份；那是完全比不上的。」

「同樣地，諸比丘，那人被鎗刺戳三百下而感到的痛苦和地獄裡的痛苦比較起來是微不足道的。它甚至算不上是（地獄之苦的）一部份；那是完全比不上的。

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

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

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

過後，獄卒把他套在一輛馬車，再於烈火燃燒的地上把他拖來拖去。當時他感到痛苦、巨大的痛苦、極劇烈之苦。然而，只要他惡業的果報還未耗盡，他是不會死的。

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

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

過後，獄卒把他丟進大地獄裡。於此，諸比丘，關於大地獄：

它有四角與四門，每面各有一道門，

四周牆壁以鐵作，蓋著一個鐵屋頂，

地上也是以鐵造，其中烈火熊熊燒，

一百由旬是其長，處處遍滿是烈火。

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

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

如果我們對佛陀所說的話有信心，就會產生強烈的善欲要修行，以便解脫生死輪迴之苦。這種善欲即是四種「成就之因」（神足）之中的「欲成就之因」。為什麼稱之為成就之因？因為它能夠為我們排除萬難，激起最上等的精進力來修行，不達到解脫的目的絕不停止。而這種不畏懼困難的精進力則是另一種成就之因，即「精進成就之因」。除了這兩種之外，我們也應該培育另外兩種成就之因，即「心成就之因」及「觀成就之因」。「心成就之因」是心極度喜愛且投入於佛法。「觀成就之因」則是智慧，例如思惟地獄之苦等的智慧。如果要能夠屢敗屢戰、絕不放棄禪修的話，你們就必須具備對佛法僧堅定不移的信心，以及四種成就之因。

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

「假設有人把一個有個洞的軛丟進大海洋裡，而東風把它吹向西、西風把它吹向東、北風把它吹向南、南風把它吹向北。又假設有隻瞎眼的海龜在每一世紀之末升上海面一次。諸比丘，你們認為怎樣？那隻瞎眼的海龜是否能夠把牠的頭穿過那個軛的洞？」

「世尊，在經過很長的時間之後，牠可能辦到這一點。」

「諸比丘，我說那隻瞎眼海龜要把牠的頭穿過那個軛的洞所花的時間，比愚人在墮入惡道之後，再要投生到人間的時間來得短。為什麼呢？因為在惡道並無法可修、無善可修、無善可造、無福可造。在惡道裡盛行的是互相殘殺及弱肉強食。」從佛陀所舉的盲龜譬喻裡，可知一旦墮入惡道之後，再要獲得人身所需經歷的時間是長久得難以想像的。在此，讓我再問大家一個問題：如果放逸不修行，隨意地享受欲樂幾十年，卻要換來上萬上億年的痛苦是值得的嗎？讓我說一個故事

來說明那是非常愚蠢的事。

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

從那個時候起的兩萬年之中，他們不斷地送錢給許多漂亮的女人，跟她們通姦。死後他們都墮入阿鼻地獄，在其地遭受極端的痛苦長達兩尊佛之間的時間。在那裡死後，由於他們的惡業還未消除，他們投生到有六十由旬大的鐵鍋地獄裡。往下沉三萬年之後，他們達到鍋底，然後再往上浮三萬年，他們達到了鍋口。他們每人都想要說一首偈，但都只能說出一個音節，即「都」、「沙」、「那」、「娑」，然後一轉身又往下沉。

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

佛陀就向他解釋那四個人的因果，然後誦出他們原本想要說的四首偈子：

以往我們邪惡地過活，
擁有的我們不給別人，
雖然擁有許多的財富，
卻沒為自己建立依處。
我們在此地獄被煮著，
至今已過了整六萬年，
這痛苦幾時才會完呢？
那是不會有結束的，
怎麼可能會結束呢？
盼呀望呀不見終期，
皆因你我都造了惡。
當我離開了此處，
投生到人間裡時，
我一定會行佈施，
善持戒律多行善。

他們四人遇到了迦葉佛的教化期，但卻不懂得珍惜，而在墮入地獄時才來後悔，但已經太遲了。如今也有許多人獲得難得的人身，而且遇到極難遇到的佛法，但多數都不會珍惜，還是沉迷於享受欲樂。大家是否想要學習那些愚蠢的人呢？如果大家不想錯失極難遇到的佛法，也不想投生到地獄遭受痛苦，大家就應該培育堅強的信心。大家必須相信，如果依照佛陀所教導的方法修行戒定慧的話，就能夠證悟須陀洹道果，永遠不再墮入四惡道。而且如果證悟了阿羅漢道果，就不會再生死輪迴。以這樣的信心作為基礎，大家應該激起強而有力的善欲與精進，憑著堅忍不拔的毅力，努力修行，直到證悟阿羅漢道果為止。

祝大家早日證悟阿羅漢果。

問7：習性是否是造業？

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

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

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

所以《法句經註》說地獄是愚人真正的家。當愚人在大地獄裡受了很久的苦之後，他們會投生到小地獄裡。在那裡受了很久的苦之後，他們會投生到另一個小地獄裡。如此在地獄裡受了很久的苦之後，他們會投生到餓鬼道。又在那裡受了很久的苦之後，他們會投生到畜生道。在畜生道裡，他們互相殘殺，造了許多惡業，死後又墮入地獄裡。如此週而復始許多次之後，他們得以投生為人。但由於壞習慣，他們又再造下許多惡業，死後又墮入地獄裡。所以我們可以稱愚人為地獄的常住者。

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

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

答9：雖然佛陀很嚴肅，但卻溫和與慈悲。佛陀從不開玩笑，而只是說實話。

有一次，佛陀向諸比丘說了以下的本生故事：

在很久以前，有一個商人名叫卡巴塔。他有一隻驢子，每天都幫他拉裝滿陶器的貨車七由旬之遠。有一次，卡巴塔跟他那隻拉裝滿陶器的貨車的驢子去到達卡斯拉。當他正忙著送貨時，他讓該驢子自由走動。當該驢子在一條水溝邊遊走時，牠看到一隻母驢，而即刻走向前去。母驢向牠友善地問候，然後說：「你從哪裡來？」「波羅奈城。」「來做什麼？」「做生意。」「你拉的貨物有多少？」「一大車的陶器。」「你拉一大車的陶器走多遠？」「七由旬。」「在你所到的各處，是否有其他驢子爲你按摩腳及背？」「沒有。」「若是如此，你的生活必定很苦。」

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

「我將爲你做一枝棒，擁有十六吋長的刺；

我將把你切成碎片。知道嗎？驢子。」

驢子聽後說：「若是如此，我知道應該怎麼對付你。」然後牠說出以下的偈子：

「你說你將爲我做一枝棒，擁有十六吋長的刺；

好！若是如此，我將以前腳穩立於地，

用後腳踢掉你的牙齒。知道嗎？卡巴塔。」

聽了牠的回答之後，該商人心想：「是什麼原因令到牠這麼說？」他向四處看，最終看到那隻母驢。他想：「啊！一定是這隻母驢教牠的。我將向牠說：『我將送你一隻像牠那樣的母驢做妻子。』以異性爲誘，我將令到牠肯走。」因此他就說出以下的偈子：

「我將送你一隻面如珍珠母、

擁有一切美貌的母驢做妻子。

知道嗎？驢子。」

聽了這些話之後，該驢子感到很高興，而以以下的偈子回答：

「你說你將送我一隻面如珍珠母、

擁有一切美貌的母驢做妻子。

若是如此，卡巴塔，

至今我每天走七由旬的路，

今後我將每天走十四由旬。」

卡巴塔說：「好，那就走吧！」說後就帶該驢子回到貨車之處。

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

你們兩個一起生活之後，你們就會生小驢子。我給你的一份食物可能夠也可能不夠你和你的妻子及兒女們吃，但那應是你自己解決的事。」聽了商人這些話之後，驢子的欲念就消失了。

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

你可能會說佛陀講了一個蠻幽默的故事。但他並不是開玩笑，而只是說出事實罷了。

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

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

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

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

問12：一位還未證得禪那與觀智的禪修者應該如何對治他的邪見、惡念及不善心所呢？

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

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

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

戒學釋疑

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

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

問15：一位自認持戒嚴謹清淨的人，一直在談論是非、專挑別人的缺點、瞋恨心很強、妒忌心又很重，這種人的行為符合佛陀的教法嗎？修禪會有障礙嗎？

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

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

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

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

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

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

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

的墳墓前或遺骨前道歉。

問18：手捉金錢的出家人能否證得初果？

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

第一項是「有效之事」：這是指戒子必須沒有導致他失效的因素。他必須不曾弑父、不曾弑母、不曾殺阿羅漢、不曾惡意地傷害佛陀的身體、不曾導致僧團分裂、不曾跟比丘尼或沙彌尼行淫、沒有頑固的邪見、最少二十歲等等。

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

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

第四項條件是「有效之動議」：其中一位比丘必須宣讀動議來通知其他比丘有關戒子請求受具足戒及誰是他的戒師。在動議之後必須再宣讀羯磨三遍。如果宣讀動議及羯磨時的次序不正確或不完整，那麼傳戒的羯磨就失效。

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

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

如今在上座部佛教的比丘尼及沙彌尼傳承已經斷了，所以我們不必討論有關她們的情形。現在我們只有「戒女」，或許可以稱她們爲尼師。由於她們也穿著袈裟，許多大長老認爲她們應該持守十戒，不可捉持金錢。然而她們可以依照自己的意願接受金錢。

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

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

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

然而該比丘並不理會她，依然把那棵樹砍倒，而且還砍傷了該女神的兒子的手臂。當時，那位女神想：「我是否應該現在就把這個比丘殺死。但這麼做對我來說是不適當的。或許我應該把這件事稟報佛陀。」因此，她就去見佛陀，並且告訴佛陀有關那件事。

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

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

問20：請問禪師，對於持守一日的八戒，怎樣才算是正確的時間？有些人從晚上七點持到隔天晚上七點，在這之前與之後都吃晚餐，看起來就像是只持七戒而已。於非時，什麼食物可吃及不可吃？麥片、牛奶、美祿、好力克、黃豆水、番薯湯、咖啡、三合一咖啡等是否允許喝？如何才算是高及大的床？

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

關於過午不食這條戒，在家人與比丘所持的是一樣的。在非時可以服用三種藥，即：一日果汁、七天藥及終生藥。一日果汁包括多數的果汁，但必須過濾、沒有渣滓、沒有加熱過。有一些果汁是不允許的，例如椰水、西瓜水、蜜瓜水等。七日藥只有五種，即：酥油、黃油、油、蜂蜜及糖。終生藥包括所有一般上人們不拿來當食物吃的樹根、樹皮、樹葉等。

但是這三種藥只有在有病時才可以在非時服用，例如飢餓時。麥片、牛奶、美祿、好力克、黃豆水、番薯湯、可哥、巧克力、乳酪及三合一咖啡是不允許在非時服用的。根據斯裏蘭卡及泰國佛教傳承，黑咖啡是許可的。

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

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

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

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

答22：他可以受五戒或八戒，若修行的話也能夠證得禪那與道果。

問23：已經犯了波羅夷罪的比丘是否可以受戒為沙彌？

答23：若他在犯了波羅夷罪之後即刻透露該罪，他就可以受戒為沙彌。但若他覆藏該罪一段時間，並且參與誦戒等，他就不能受戒為沙彌。

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

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

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

答25：他（她）可以受五戒或八戒，若修行的話也能夠證得禪那與道果。但若他重新受戒，之前所犯的僧殘罪依然有效，所以他必須實行別住或摩那埵兩者，或者若不曾覆藏該罪的話則只實行摩那埵。

問26：造了五逆罪之一者，是否可受五戒與八戒？

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

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

答27：若不曾造過五逆罪之一，你就還可以在今世成就禪修。

在《相應部註》裡有一則有關彌拉戛的故事。彌拉戛是一個獵人，有一天當他在森林裡打獵的時候，因感到口渴，所以就去找一間寺院找水喝。去到樹下的水缸前，他看到它們全都是空空沒水的。當時有一位大長老在寺院的庭院裡掃地，所以他就走上前向該大長老說：「比丘，你吃別人供養給你的食物，但你非常懶惰，竟然不把水缸裝水。」聽了這些話，那大長老感到很奇怪，因為他在掃地之前，已經把水缸裝滿了水。他走到那些水缸前，看到它們都裝滿了水。那時候，他即刻想起舍利弗尊者的弟子羅刹戛提舍尊者的故事。

在迦葉佛時代，羅刹戛提舍很生氣地把某位施主供養給一位阿羅漢的食物倒掉。由於該惡業，他死後投生到地獄裡。脫離地獄之後，他投生到某個漁村裡一個漁夫妻子的胎裡。在他入胎的那一刻開始，整個村子裡的所有漁夫都捕不到魚。當他七歲大時，他的母親把他趕走了。舍利弗尊者看到了這個窮男孩，就把他收為沙彌。由於擁有足夠的波羅蜜，不久之後羅刹戛提舍尊者就成為了一位阿羅漢。然而他不曾獲得足夠的食物吃。托鉢時，信徒所供養的食物一掉入他的鉢中就自動消失了。

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

看到那些水缸都裝滿著水，那位大長老就即刻想起羅刹戛提舍尊者的故事，因此他就用手捉著水缸讓彌拉戛喝水。看到

這現象，彌拉戛心中生起了悚懼感，所以就在該位大長老座下出家為沙彌。在修禪時，他看到以前他殺死的動物及自己所用的武器之影像，因此不能專心修禪。

當他告訴戒師說想要還俗時，該大長老就叫他撿一些含有許多水份的烏頓巴樂木，把它們放在一塊大理石上堆成一堆，然後點火燒材。然而無論該沙彌怎麼努力都燒不著那些木材。當時，大長老運用神通從地獄裡取來了一點火給沙彌看，再把該火放到木材堆上，即刻把整堆的木材化為灰燼。他向沙彌說：「如果你還俗的話，該地獄之火就是你的去處。如果你不想要投生到那個地獄裡，你就必須精進地修行止觀。」由於害怕地獄之火，沙彌不敢再想要還俗了。他製了一條麻繩，把它綁在自己的頭，然後把雙膝以下浸在一缸水裡，精進地修禪。有時他甚至整夜都在行禪。他如此精進地修行止禪與觀禪，而證得了阿那含道果。

因此，如果你也精進地修禪，你也可以證得禪那及道果。

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

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

問29：凡夫比丘是否需要頂禮已證得阿羅漢果的沙彌？

答29：不。阿羅漢沙彌應該頂禮凡夫比丘，因為比丘擁有增上戒。

定學釋疑

安般念

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

答30：是的，適當的環境與姿勢對於禪修者培育定力而言是很重要的。不適當的外在條件會影響禪修者心的平靜與內攝。在吵鬧的環境中培育定力比在安靜的環境中困難。至於姿勢，一般而言，坐姿是最適合禪修的姿勢。

問31：怎樣的環境、空間較適合初學者用功？

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

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

答32：由於在清淨、安寧的地方禪修時，禪修者多數的時間能夠專注於自己的禪修目標，只有少數的時間注意其他目標，所以他的心很容易收攝。由於在有噪音的環境裡禪修時，多數的時間禪修者的心受到噪音等各種目標的幹擾，只有少數的時間注意自己的禪修目標，所以他未能達到真正的內攝。他之所以無法收攝自己的心乃是因為定力弱的緣故。對於有充分定力的人，例如佛陀及他的多數聖弟子，他們不會受到噪音的幹擾，能夠在任何地方都自在地進入安止定。如果要在有噪音的地方調伏自己的心，你要做的就是不去理會噪音，而一心只專注於禪修的目標。當你受到噪音幹擾時，不要感到失望，因為「有志者事竟成」，如果能以上述所說的方法有耐心地一再練習，你就會逐漸進步。最後，即使在最吵鬧的地方你都能夠使自己的心平靜不動。

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

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

答33：向一位導師學習對他們來說會比較好。

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

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

問35：如果靜坐三、五年或更長的時間什麼禪相（成績）都沒有，要如何是好？

答35：在這種情況下，禪修者應當先檢查自己是否在賢能的老師指導下，依照正確的方法有系統地修行，以及是否很有興趣地每天精進修行。如果他已經那麼做了，卻仍然沒有進步，那麼他可以改修其他業處：也就是從《清淨道論》的四十種業處中選出一種，然後精進地修行一個月以上，試看結果如何。如果還是毫無進步，那麼就再選另一種業處，精進地修行至少一個月看看。如果還是沒有進步，就再換另一種業處……如此嘗試直到發現適當的業處，然後他應當持續地修行那業處，直到成功。

問36：靜坐是否會變笨嗎？

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

問37：請問我如何能夠知道所修習的安般念是在進步中？我又如何才能知道我正朝向正確的方向邁進呢？

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

問38：我修安般念時，雖然不曾見過好像白雲的禪相，但臉時常被像是不透明的陽光照著，能持續一到兩小時。至今已經一個月了，但還見不到似相。為何不能進步？請問是否用錯方法？

答38：因為你的五根很弱。

問39：要如何才能持久地專注於鼻孔周圍的氣息呢？

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

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

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

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

答41：不能，因為那是屬於宿命通的範圍。

通過安般禪那之助，你能夠輕易地成就四界分別觀，然後更進一步地修行色業處及名業處。然後你可以觀你在過去世的名色法，以尋找無明、愛、取、行、業這五個產生你這一世的過去因。所以在安般禪那的幫助下，你可以培育觀智，照見過去世的名色法，但是不能觀到名稱概念，例如你的名字、你出生地的名字等等。

問42：是否可以用安般似相作為光明遍或白遍的目標來修行？

答42：不可以，因為在巴厘聖典及註疏裡並沒有這麼教。

問43：在修行安般念時，我們是否可以在行禪時觀腳步的提起、推前及放下？

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

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

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

第一組的四個階段：(一)長息、(二)短息、(三)全息、(四)微息。若能有系統地如此修行，定力提昇時你就會見到呼吸變成禪相，乃至變成似相。當你一心融入似相時，就是入了安止定。於是你能夠有系統地證得初禪乃至第四禪，這與《大念處經》中安般念的四個階段相同。達到第四禪之後進一步應當如何修行呢？若是根據《安般念經》，你應當修行下一組的四個階段，從受念處開始修行觀禪。若是根據《大念處經》，我們已經解釋過「如此，他安住於觀照內在的身為身……」這段經文，你應當觀照三種身：(1)呼吸身：呼吸裡的究竟色法。(2)所生身：業生色、心生色、時節生色與食生色這四類色法。換句話說就是所有二十八種色法，它們也稱為色身。(3)名身：究竟名法，包含受、想、行、識這四種名蘊，禪那名法也包括在其中。能夠照見內外的這三種身之後，你應當觀照它們的因緣生滅與剎那生滅。進一步應當提昇你的觀智達到行捨智。更進一步聖道智與聖果智就會以涅槃為目標而生起。大家應當記住這些修行步驟。

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

在轉修觀禪時，你應當先入安般初禪。出定之後就觀照初禪裡包括喜在內的三十四個名法為無常、苦、無我。如此觀照之時，你的觀智裡也有喜這項名法。舉個譬喻而言，當你見到一位好朋友對你微笑時，你也會對他微笑。同樣的道理，由於觀智的目標（初禪的三十四個名法）裡有喜，所以觀智裡也會有喜。如此觀照之時你就是覺知喜而呼吸。然後應當進入第二禪。出定後觀照第二禪裡包括喜在內的三十二個名法為無常、苦、無我。那時你的觀智裡也有喜，你也是覺知喜而呼吸。

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

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

(三)「他如此訓練：『我應當覺知心行而吸氣；我應當覺知心行而呼氣。』」當你安住於任何一種安般禪那時，你都可以體驗到心行，特別是個別禪那的禪支：初禪有五個禪支、第二禪有三個禪支、第三禪有二個禪支、第四禪有二個禪支。那時你就是覺知心行而呼吸。

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

為什麼佛陀在這個階段教導心行呢？什麼是心行？在某部經中提到：——「想與受是心行。」因此在觀照那些禪那名法時，你必須特別注重在觀照想與受，尤其是受。就是由於這個緣故，所以此階段稱為受念處。

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

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

在此階段，你同樣應當特別注重在觀照受，所以此階段也是受念處的階段。

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

第三組的四個階段：（一）「他如此訓練：『我應當覺知心而吸氣；我應當覺知心而呼氣。』」就止禪的方式而言，你必須先進入安般念的初禪、第二禪、第三禪、第四禪。從個別的禪那出定後應著重在觀照心，如此即是覺知心而呼吸。轉修觀禪時，你還是必須專注安般似相而進入初禪。出定後就觀照初禪的三十四個名法為無常、苦、無我，而特別著重在觀照心（識）。對第二禪、第三禪、第四禪也以同樣的方法修行。如此觀照時，你就是覺知心而呼吸。

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

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

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

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

（四）「他如此訓練：『我應當令心解脫而吸氣；我應當令心解脫而呼氣。』」你應當專注於安般似相而入初禪。在初禪裡你的心從五蓋解脫出來，那時就是令心解脫五蓋而呼吸。接著應當專注安般似相而進入第二禪，那時你的心從尋與伺解脫出來，因此你就是令心解脫尋與伺而呼吸。接著應當專注安般似相而進入第三禪，那時你的心從喜解脫出來，所以是令心解脫喜而呼吸。然後應當專注安般似相而進入第四禪，那時你的心從樂解脫出來，這就是令心解脫樂而呼吸。這是止禪的情況。

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

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

在《大念處經》的安般念一節裡，當你觀照三種身（呼吸身、色身與名身）時，即是在觀照究竟名色法。《安般念經》在這裡講到的禪那名法都包括在究竟名色法之內，因此這兩部經所教導的方法基本上是相同的。

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

在《大念處經》中，當禪修者證到第四禪之後，佛陀教導說：「他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。」那就是要觀照內在與外在的五蘊。這和《安般念經》在這裡談到要觀照五蘊是同樣的道理。

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

就是在觀照究竟離五蘊而呼吸。

(三)「他如此訓練：『我應當觀滅而吸氣；我應當觀滅而呼氣。』」在這裡有兩種滅：剎那滅)與究竟滅。剎那滅是指五蘊的剎那壞滅；究竟滅是指五蘊的完全滅盡，亦即涅槃。如果能有系統地觀照五蘊的生滅為無常、苦、無我，觀智強時，你會只見到五蘊的剎那壞滅，此觀智能暫時去除煩惱，那時你就是觀五蘊剎那滅而呼吸。證悟涅槃之後，當你安住於果定時，由於在涅槃中五蘊完全滅盡，因此你就是在觀五蘊究竟滅而呼吸。

(四)「他如此訓練：『我應當觀捨而吸氣；我應當觀捨而呼氣。』」在這裡有兩種捨：棄捨與入捨。什麼是棄捨呢？你必須有系統地觀照五蘊為無常、苦、無我以達到壞滅隨觀智。觀智成熟時，你的無常隨觀能棄捨驕慢，苦隨觀能棄捨貪愛，無我隨觀能棄捨邪見。那時你就是在觀棄捨煩惱而呼吸。此觀智不只能棄捨依五蘊而生起的煩惱，而且能令你的心趣向涅槃(五蘊與煩惱的完全息滅)，因此你的觀智既是一種棄捨，也是一種入捨。終有一天你會證悟涅槃，那時你的道智會滅除煩惱。煩惱被徹底滅除時，你就是在觀棄捨煩惱而呼吸。同時你的道智慧夠直接地體驗涅槃，所以也可以說你是在觀趣入涅槃而呼吸。

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

結論是：《大念處經》的安般念一節所教導的方法與《安般念經》所教導十六階段的方法是相同的，只是佛陀根據聞法者根性的不同而以不同的方式解釋而已。

四護衛禪

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

答45：在《旗幡經》裡，佛陀說：「在遭遇厄難時，應當只想起我，然後憶念：世尊的確是阿羅漢、正等正覺者、明行足、善逝、世間解、無上調禦者、天人師、佛陀、世尊。」因此在開始修行佛隨念時，必須先觀佛像，不然我們怎麼能夠知道阿羅漢等特質是誰的呢？佛陀時代的人當然可以觀佛陀真正的相貌，但現在佛陀已入滅了，所以我們只能觀佛像，以代表佛陀。無論如何，我們只是在開始的階段觀佛像，而隨後當我們專注地隨念佛陀的特質時，即使該佛像消失了，也沒有什麼關係。

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

答46：在此我只能夠簡要地解釋它們。如果你要知道詳細的修法，請參考《清淨道論》。初學禪者只能通過想像來修行佛隨念。首先他必須看一尊佛像，把它當作是真實的佛陀。然後在心中想像該佛像。之後他必須選佛陀各種特質當中的一個，例如「阿羅漢」。「阿羅漢」有五項定義，他可以任選其中之一，例如：佛陀堪受一切人、天神及梵天神頂禮，因為他擁有無上的戒定慧。然後他必須一心專注於該特質，直到證得近行定。然而佛陀的特質是非常深奧的，因此初學禪者不容易成就佛隨念。

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

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

問47：如果只修行佛隨念能證悟涅槃嗎？

答47：不能。然而以佛隨念的近行定作為基礎，你可以修行四界分別觀以看到色聚，然後分析究竟色法、分析究竟名法、辨識名色法的因，再觀照名色法及它們的因為無常、苦、無我。如此修行觀禪你就能夠證悟涅槃。

問48：是否需要相當的禪定才能修行四護衛禪？

答48：這會比較好，但並不是必要條件。

問49：未證得禪那的初學禪者如何修行慈心禪？

答49：他應該先想像一個他敬愛且又與他同性的人的笑容，然後以下列四個方式向他散播慈愛：「願此善者沒有仇敵；願此善者沒有內心的痛苦；願此善者沒有身體上的痛苦；願此善者愉快地自珍自重。」如此散播慈愛四至五遍之後，他應該選其中自己最喜歡的方式，持續不斷地向該人散播慈愛，且心專注於該人的笑容。他必須如此修行許多個星期、許多月或許多年，直到證得禪那。之後他應該照我在之前的開示中所說的方法修行。然而要證得慈心禪那對他來說並不容易，因為一般上他所選的對象的影像並不穩定，時常會消失。

問50：有人說沒有捨心第四禪的人修慈心觀會生起愛染，這種說法正確嗎？

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

問51：修行慈心觀是否會引發一個人發心修行菩薩道？

答51：這視禪修者自己的意願而定。如果他想要修行菩薩道，那是可以的，或者若他想要成為聖弟子，他也可以成為聖弟子，就好像須菩提尊者、優陀羅、莎瑪瓦蒂皇后及古入達拉。

問52：證得慈心禪的禪修者在出定之後，是否真的有慈愛心？

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

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

答53：可能是幻覺，也可能是真實的。修行慈心觀並不是在迴向功德。如果你要把功德迴向給他們，你應該做某件善事，例如佈施、持戒、修禪，然後說：「我把這項功德與你們分享」或「我把這項功德平等地與一切眾生分享」。在生死輪迴裡，沒有任何眾生不會是我們的親戚。

問54：修行慈心觀時能看見天神、地獄等眾生，此能力與天眼通有何不同？

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

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

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

其他止禪

問56：白遍和光明遍有什麼共同與不同的地方？這兩者能夠達到第幾禪？

答56：它們取不同的目標。白遍取白色為目標，光明遍則取日光、月光、燭光或其他光為目標。然而，當你證得它們的第四禪時，它們就差不多是一樣的，因為白遍的目標在那時候變成透明的白光。修行這兩種遍禪都能夠達到第四禪。

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

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

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

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

問59：是否能夠通過用唸珠來唸咒而達到近行定或禪那？

答59：在上座部佛教裡並沒有唸咒的止禪修法。有一位緬甸大長老告訴我，咒語是源自婆羅門教、基督教及回教。在上

座部佛教裡也沒有用唸珠的禪修法門，所以我們不能說是否能夠通過用唸珠來唸咒而達到近行定或禪那。

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

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

問61：導致我們不能證得禪那的強烈五蓋是不是業障或魔障？

答61：業障就是惡業。五蓋只是在你心中生起的不善法而已，不是魔障。

問62：修成四禪八定之後是否可能造成來世投生於無想天（無想有情天）？

答62：這依照你自己的意願而定。如果想要投生到無想天，從第四禪出定之後你必須修行一種特殊的方法，稱為「離名行」，意即厭離名法的修行方法。修行此法的人從第四禪出定後就不斷作意「——「名法是可厭的，名法是可厭的」。為什麼他們會那麼想呢？因為他們觀察到無論他人如何對待屍體，屍體都不會感到苦或樂。人之所以會有痛苦或快樂都是由於名法的緣故；如果沒有名法，就不會感受到苦樂。他們想要脫離名法，因而修習「離名行」。修行成功之後，如果臨死時這個業現起，來世他們就會投生到無想天。

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

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

慧學釋疑

八聖道分

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

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

當《大念處經》中提及四念處為道路時，正見等其他七聖道分也都已包括在內，但這裡所指的八聖道分是指世間的八聖道分而已。這是很容易理解的，因為出世間的八聖道分緣取的對象是涅槃，是不能緣取色、受、心及各種法為對象的。況且每一個道心都只出現一次而已，不可能持續地出現七天至七年之久，但佛陀在這部經中說，若比丘精進地修行四念處七天乃至七年，就能夠證悟阿羅漢道果或阿那含道果。從這兩點來理解，我們能很容易地明白四念處只是屬於前行道。

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

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

八聖道分有世間及出世間之分；四念處之念是屬於世間的正念。

問65：慧根能知見似相，擇法覺支也能知見似相，這兩者之間有何差異？

答65：慧根和擇法覺支是一樣的，都是正見，是慧心所。

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

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

觀禪正見包括了：

一、觀照苦諦的正見，即觀究竟名色法的正見。

二、觀照集諦的正見，即觀照諸因及果之間緣起關係的正見。此正見亦稱為自業正見，即知見自己的業是屬於自己的財產的智慧。

三、世間的道正見。這即是觀照諸行法，即名色法及其因為無常、苦、無我的正見。此正見也觀照在未來證得阿羅漢道時，一切煩惱滅盡，以及觀照在未來證入般涅槃時，一切五蘊滅盡，因此這種正見也包括了觀照世間滅諦的觀禪正見。

四、觀照世間道諦的正見，即觀照含有世間正見、正思惟、正精進、正念、正定的能觀之心的正見。

出世間道正見則緣取永恆之滅，即涅槃為對象。

果正見是與緣取涅槃為對象的果心相應的慧心所。

緣起

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

答66：是的。因為在隨後修行生滅隨觀智的階段，每個禪修者都必須觀照諸行法的兩種生滅，即：剎那生滅及因緣生滅。關於觀照因緣生滅，我應以色法為例來為大家解釋。首先依照緣起第五法來辨識色法的因緣生，看向過去，照見在你前世臨死那一刻引起今世業生色法的過去五因。你將見到：

一、無明生起造成業生色法生起。

二、愛生起造成業生色法生起。

三、取生起造成業生色法生起。

四、行生起造成業生色法生起。

五、業有生起造成業生色法生起。

然後你必須照見心生色法、時節生色法與食生色法的因緣生：

六、心造成心生色法的生起。

七、時節造成時節生色法的生起。

八、食物造成食生色法的生起。

能夠照見名色法的因緣生之後，接著應照見其因緣滅。以色法為例，依據緣起第五法來照見色法的因緣滅，看向未來，直到你證悟阿羅漢果的那一世。當你證悟阿羅漢道果時，所有的煩惱都息滅了；你也能照見在那一世結束時，所有的行法都息滅了。這是直接照見你的般涅槃，那時不再有新的名法或色法生起。你見到：

一、無明息滅造成業生色法息滅。

二、愛息滅造成業生色法息滅。

三、取息滅造成業生色法息滅。

四、行息滅造成業生色法息滅。

五、業有息滅造成業生色法息滅。

然後你必須照見心生色法、時節生色法與食生色法的因緣滅：

六、心息滅造成心生色法息滅。

七、時節息滅造成時節生色法息滅。

八、食物息滅造成食生色法息滅。

然後你必須把因緣生及因緣滅兩者組合起來，觀照因緣生滅。

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

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

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

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

當兩家尊者還是嬰兒時，他的裸母在一個吉日帶他去河裡洗澡，卻不小心弄到他掉入河中，被河流沖走了。有一隻魚把

他吞下去，然後遊到波羅奈城。在那裡，該魚被一位漁夫捕獲，賣給一任富翁的妻子。看到該魚時，她感到很有興趣，想要自己煮，就親手把該魚的肚子剖開，而看到魚的肚子有個猶如金像的嬰兒。不孕的她感到很高興，心想：「我終於得到了一個兒子。」

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

另一種「最後有者」是會再改變的，例如大財長者子。有一次，佛陀看見一對年老的乞丐夫婦，就露出微笑，因此阿難尊者就請問佛陀為什麼微笑。佛陀告訴他說：那對乞丐夫婦當中，丈夫名叫大財長者子。如果他們在早年時修行佛法，丈夫將會證悟阿羅漢果，妻子會證悟阿那含道果；如果在中年時修行佛法，丈夫會證悟阿那含道果，妻子會證悟斯陀含道果；如果在晚年初期修行佛法，丈夫會證悟斯陀含道果，妻子會證悟須陀洹道果。但是他們卻一直蹉跎到淪落為乞丐，現在已經太老也太虛弱而不能修行佛法，他們錯過了修行佛法的時機，也就無法證得任何道果。

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

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

所以，對於某些禪修者而言，他們確定將在未來某一世證悟阿羅漢果，但是對於某些禪修者而言則不一定，情況還可能會改變。因此禪修者需要觀照未來世的名色法為無常、苦、無我，以培育厭離它們的厭離隨觀智。當這種觀智越強時，禪修者就能越早證悟阿羅漢道果，甚至就在今生。例如有些禪修者在修行緣起時觀到自己還會有四至五個未來世，但在修行觀禪一段日子之後，則見到自己未來只有一兩世，因此對於這種人，未來還是會隨著因緣而改變的。

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

答68：其中一個可能性是他在過去佛時代曾經得到授記，已肯定他在多久之後才會證悟，且所需的時間比你所說的還要長。另一個可能性是，雖然他未曾被授記，但卻發願在未來的佛陀時代證悟涅槃。舉例而言，有兩千位普通阿羅漢比丘尼與耶輸陀羅在同一天入般涅槃。那是因為在燃燈佛時代，她們曾發願要在釋迦牟尼佛的教化期中解脫生死輪迴。雖然要成為普通阿羅漢並不需要累積積羅蜜長達四阿僧祇與十萬大劫的時間，但由於該願，從燃燈佛到釋迦牟尼佛這段期間，她們都還一直在生死輪迴當中流轉；她們並沒有得到授記，只是發願而已。所以，如果該禪修者曾經發願在未來佛的教化期裡證悟涅槃，他就可能還需要輪迴許多世。

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

答69：在《相應部·緣經》裡，佛陀說我們必須觀照過去五蘊的因；註解《分別論》的《迷惑冰消》也說比丘應該觀照在過去世及未來世裡都只有各種因果的存在，所以觀照過去世五蘊的因緣是必要的，但並沒有指定必須觀照多少世。需要觀照過去世五蘊之因緣的原因有幾個，例如去除對過去世的疑、去除對過去世五蘊的執著、尋找在過去世裡所累積的善行及智慧種子。為了最後一個原因，我教禪修者觀在過去哪一世裡曾經累積能令他證悟涅槃的智慧種子，而需要觀多少世則因人而異。

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

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

生起。例如你傾向於做天神，錯知有天神存在是無明，執著天神的生命是愛，一再重複的愛稱為取。由於有無明、愛、取生起，你的善業才能造成來世的結生。

問71：《長部·大因緣經》裡提到的「識緣名色，名色緣識」作何解釋？

答71：在緣起法當中，佛陀教導說「識緣名色，名色緣識」。「識緣名色」意謂：由於識生起，所以名色生起。這裡的「識」是指心，「名」是指心所，「色」只是指心生色而言。由於心生起，所以心所生起；由於心生起，所以心生色生起。因此說「由於識生起，所以名色生起。」（識緣名色）當你能照見心生色時，就能清楚地了知這一點。

接著，「名色緣識」意謂：由於名色生起，所以識生起。這裡的「名」是指心所，「色」是指依處色而非指心生色。就五蘊世間的情而言，如果沒有依處色，識就不能生起，所以依處色是識的因。心與心所是互為因果的，如果沒有心所，識（心）就不能生起，所以心所也是識的因。在依照因果關係來觀照五蘊時，你必須照見四種名蘊之間的因果關係。佛陀在《發趣論》中談到受、想、行、識這四種名蘊是互為因果的。當講到其中一個為因時，其餘的三個就是果；當講到其中的兩個為因時，其餘的兩個就是果；當講到其中的三個為因時，其餘的一個就是果。如果沒有名（心所；即受、想、行這三蘊）的話，識蘊就不能生起。因此名色都是識的因，這就是「由於名色生起，所以識生起」（名色緣識）的意義。

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

答72：在這裡我要舉例來說明。佛陀開示說：——「一切眾生依靠食。」這裡所謂的「食」是指「因」而言，而不是指食物。「四食」就是四種因。段食是指四類色法，即業生色、心生色、時節生色與食生色。在此佛陀強調在這四類色法中的食素，它是五蘊界眾生賴以存在的主因之一。然而食素不能單獨生起，因此與它俱生的其他色法也都包括在段食之內。另一項理由是，四類色法中的業生色裡包含六處（眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色、心所依處色）。就五蘊界的眾生而言，名法必須依靠這些依處才能生起，因此這些依處也是一種因。

其次，關於觸食、思食與識食。這裡的「思」是指「行」而言，「識」專指「業識」而言，「觸」是指與思和識相應的觸心所。這三種食所代表的就是行與業。在你觀照過去世的因時，假設觀照到以花供養佛像，你應當照見那時的究竟名色法。如果當時你以歡喜心與瞭解因果的清明之心供養，那麼供花時意門心路過程的每一個速行心中就有三十四個名法。在這些名法當中，觸心所即稱為觸食，它的作用是令心與目標接觸。如果沒有觸，你就見不到目標（如花、佛像等），所以觸食是一種因。接著是思食，思也稱為行或業。由於有思的力量，所以才會造成果報。思愈強，果報就愈強；思愈弱，果報也愈弱，所以思食也是一種因。第四種食是識食，這裡的識是指業識。它也是一種因，因為如果沒有識，思就無法生起，這是由於心所必須與心（識）同時生起的緣故。這四種食一生起之後就立即壞滅，但是它們的業力會存留在名色相續流當中，而造成未來的果報。行與業必須依靠依處才能生起，因此依處（段食）也是一種因。

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

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

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

證悟涅槃

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

答73：我想你是誤解了《須師摩經》，也誤解了我的話。《須師摩經》裡所說的「我知生已滅盡、梵行已立、應做的已做、不需再努力」是諸阿羅漢宣佈自己已證悟阿羅漢果的話，只修到緣起的人怎麼可以也這麼宣佈？

須師摩聽到許多阿羅漢來見佛陀，向佛陀報告他們證悟阿羅漢果的情況。因此他問那些阿羅漢是否證得了八定與五神通。那些阿羅漢回答說：「沒有。」「如果沒得到八定與五神通，你們如何能證悟阿羅漢果呢？」那些阿羅漢回答說：——「朋友須師摩，我們乃是慧解脫者。」須師摩不瞭解他們回答的含義，所以前往拜見佛陀並提出同樣的問題，佛陀說：——「先是法住智，後是以涅槃為對象的道智。」

這是什麼意思呢？道智並不是八定與五神通的結果，而是觀智的結果；所以道智只能接在觀智之後生起，而不是接在八定與五神通之後生起。在《須師摩經》中，所有的觀智都歸類為法住智。法住智的「法」是指諸行法及其無常、苦、無我三相；「住」意指「立足於」；「智」即指智慧。所以法住智指的是：立足於諸行法無常、苦、無我三相的觀智。

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

答74：慧解脫就是沒有證得任何禪那、只是通過修行純觀禪而證得解脫，但這並不表示不需要依靠強而有力的定力就能夠證得慧解脫。欲證得慧解脫者必須修行四界分別觀，照見自己全身地、水、火、風四大之相，即：硬、粗、重、軟、滑、輕、流、黏、熱、冷、支持及推動。他必須觀到自己全身變得透明且散發很強的光明，當他繼續觀那透明體的四大或照見它當中的空間時，就會看到許許多多極迅速生滅的色聚，即微小粒子。這時候，他已獲得力量相等於近行定的剎那定。依靠這強而有力的剎那定，他更進一步地分析全身六門及四十二身分各種色聚裡的究竟色法。然後他必須根據心路過程分析究竟名法。在分析內外名色法之後，他必須更進一步地觀照其因緣，此後再觀照名色法及其因之無常、苦、無我三相，直至證悟阿羅漢道果。

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

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

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

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

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

答76：是的，他能夠。通向涅槃的三門是指以身體部份為基礎的止禪業處。你能夠通過專注於三十二身分的不淨證得初禪，或通過專注於它們其中任何一個的顏色證得色遍的第四禪，或通過專注於它們的四大證得近行定。這些禪那與近行定都能產生明亮的智慧之光。以該光的助力，你能夠修行觀禪，觀照究竟名色法、它們的因、以及究竟名色法與它們的因的無常、苦、無我三相，以證悟涅槃。你可以修行不同的止禪，但觀禪永遠都是一樣的。

問77：是否只有通過禪修才能證悟涅槃、獲得解脫？

答77：人可以分為四種，即：敏知者、廣演知者、所引導者、文句為最者。敏知者只是通過聽聞一首短偈即能夠證悟涅槃。

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

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

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

問79：「我」是概念；「願望」是概念；禪那、天神、梵天神、惡道及其他一切世間與出世間的事物都是概念。在生死輪迴裡，只有概念在追求概念。涅槃是否也是概念？如果不是的話，「我」這個概念如何證悟不屬於概念的涅槃？「我」這個概念如何在般涅槃時證悟非概念法？從概念的角度來看，是否可以說諸佛及諸阿羅漢將在涅槃裡會面，而且知道他們之間在生死輪迴期間的關係？他們在涅槃裡做什麼？

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

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

在般涅槃時，諸佛及諸阿羅漢的五蘊就已經完全滅盡，因此他們不可能在涅槃裡會面。

問80：有一些經裡，佛陀說在般涅槃之後會有一種心存在，那是什麼心？

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

問81：據說涅槃是常、樂、我的，這是否正確？

答81：不正確。雖然涅槃是恆常且寂樂的，但它是無我的。

在《法句經》裡，佛陀說：「諸行無常；無行是苦；諸法無我。」諸行包括一切色法、心及心所，而諸法除了包括諸行之外，還包括涅槃及概念法。你要特別注意，佛陀不只是說諸行無我，而是說諸法無我。因此，諸行是無常、苦、無我，然而涅槃則是常、樂、無我。

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

答82：若他真的證得了所有的十六觀智，他就不可能會再有任何邪見。

問83：每一種宗教都有它終極的目標，譬如印度教的梵我合一、基督教的天堂永生，這些都是一種常見。我們佛教的終極是涅槃，請問這是常見？或是斷見？或是非常非斷見？若人不瞭解其涵義，為何還以它為修行的終極目標？

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

你應該分清楚涅槃、煩惱般涅槃及五蘊般涅槃這三者。四道智及四果智緣取又名為「無為涅槃」的涅槃為目標。當禪修者證得緣取無為涅槃為目標的阿羅漢道智時，他的一切煩惱完全滅盡，這煩惱般涅槃又名為有餘涅槃，因為雖然阿羅漢已經根除了煩惱，但還是有五蘊存在。由於一切煩惱完全滅盡，當阿羅漢證入般涅槃時，一切五蘊都完全滅盡，這五蘊般涅槃又名為無餘涅槃。阿羅漢道智及其目標無為涅槃是因，煩惱般涅槃及五蘊般涅槃兩者則是果。五蘊般涅槃是依照因果法則發生，這是與認為不需要阿羅漢道智及其目標無為涅槃這些因就能夠完全滅盡的斷見完全不同的。

問84：如何直接從初禪證悟道果？

答84：這是不可能的。

問85：為何四無色界的眾生不能證得須陀洹道？

答85：佛陀的聲聞弟子必須具備兩項條件才能證得須陀洹道，即聽聞他人說法（他人之音）及如理作意。如理作意即是作意諸行為無常、苦、無我、不淨。關於聽聞他人說法這項條件，即使智慧非常敏銳的舍利弗尊者也必須在聽聞阿說示尊者誦了一首短偈之後才能證得須陀洹道。四無色界的有情沒有耳朵可聽聞他人說法，因此他們是不可能證得須陀洹道的。

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

答86：大家正在聽《大念處經》的開示，應該自己來判斷該修法是否符合《大念處經》的修習。

在《六處相應一切品不通解經》裡，佛陀說：——「諸比丘，於一切不知解、不通解、不離欲、不捨棄者，則不得滅苦……諸比丘，於此一切知解、通解、離欲、捨棄者，則善能滅苦。」

該經的註釋更進一步地解釋其內容是指「三遍知」：——「此經中所講的是三遍知。『知解』一詞是指『所知遍知』，『通解』一詞是指『審察遍知』（亦作度遍知），『離欲』與『捨棄』二者則指『斷遍知』。」

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

在《長部·大因緣經》裡，佛陀說：——「阿難，這緣起的確深奧，也顯得深奧。由於未能以隨覺智與通達智透徹地知見緣起，以及證悟道果智，有情被纏住在生死輪迴裡，就好像一團打結的線，或像織巢鳥的巢，或像找不到頭尾的草製擦腳布，而且他們也無法脫離惡趣輪迴。」

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

根據這些經論的指示：

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

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

（二）他必須正確地、如實地知見名色法的因，這智慧是「緣攝受智」。

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

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

於諸觀智當中，「思惟智」和「生滅隨觀智」的作用是審察與辨識一切名色法及其諸因之無常、苦與無我三相。所以此二智亦稱為「審察遍知」。

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

只有在如此觀照一切名色法之後，禪修者才可能證悟聖道。

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

經中所說的「觀照當下」是指在修到生滅隨觀智成熟時，禪修者能夠很準確地照見過去、現在與未來三世名色法的生、

住、滅三時，這即是觀照「當下剎那」。舉例而言，某一個名法在你前世的某個時候生、住、滅，而你也能夠很準確地觀到它在那一剎那生、住、滅，那麼你就是在觀照「當下剎那」。

希望這些解釋能幫你解除疑惑。

觀禪

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

答87：單只是觀受是不足以令你證悟涅槃的，你必須也觀照與它相應的名法。有許多名法是生起於六門心路過程之中。如果你要觀照名法，就必須如實地觀照六門心路過程中每一個心識剎那中的所有名法。你現在可以試試看就知道自己是否能夠觀到心路過程中的名法。

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

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

答88：在修行止禪培育定力的階段，禪修者應該只是一心專注於止禪的目標，如此才能培育深厚的定力。痛是與身門心路過程之中的不善果報身識相應的苦受，在該心識剎那裡，一共有八個名法同時生滅，即除了身識與苦受之外，還有觸、想、思、命根、作意及一境性。在身門心路過程之中，除了身識剎那之外，還有其他好幾個心識剎那。如果要觀的話，你應該觀當中每一個心識剎那的所有名法，不應只是觀照苦受而已。

問89：五蘊都是苦的，如果有一個口渴的人喝可口可樂，那是苦還是樂？

答89：根據佛陀的教法，那也是苦的。如果你能夠觀它為苦，你或許能夠證得須陀洹道果。在佛陀時代，有一位比丘患了耳疾，耳朵裡生滿了膿，因此雖然已經修行觀禪直到行捨智，但卻不能證得任何聖道、聖果。有一天，佛陀叫他去摩羯陀田托鉢，所以他就去那裡托鉢，而從一個農夫之處獲得了適宜的食物。之後，他去到一間小屋子用餐。就在那時候，他耳朵裡的膿流了出來，而痛苦也減輕了許多。雖然如此，他還是在用餐時觀照五蘊為無常及苦，因為五蘊一生起就壞滅，而且不斷地受到生滅逼迫。通過如此觀照，他證得了須陀洹道果。

為什麼五蘊是苦的呢？如果五蘊是常的，在生起之後能夠持續地存在，而不會壞滅，那我們才能說它們是樂的。但它們一生起就壞滅，如此我們怎麼能夠說它們是樂的呢？例如你有一個兒子，但他一出生就死了，你能夠說那是快樂的嗎？同樣的道理，在喝可口可樂時，你也應該觀照其四大，如此就會看到組成它的色聚，再進一步觀到究竟色法。因此你所認為的「喝可口可樂」，其實只是究竟色法流進五蘊裡而已。可口可樂的究竟色法是無常的，喝它之人的五蘊也是無常的，因為它們一生起就壞滅；由於它們不斷地受到生滅逼迫，所以是苦的；由於它們沒有恆常不變的實質，所以是無我的。如果你能夠如此觀照，或許你也能夠像那位在用餐時觀照無常、苦、無我而證得須陀洹道果的比丘一樣，也證得了聖道果。

問90：如果止禪修不上，而想要改修觀禪，應當從何修起？

答90：沒有先修成任何禪那而直接修行觀禪的禪修者稱為純觀行者或乾觀行者。他們必須先修行四界分別觀。四界分別觀是所有純觀行者都必定要先修行的基本法門。修行四界分別觀得到強而穩固的定力之後，在那定力的協助之下，他們就能見到名為色聚的這種物質微粒。進一步分析色聚直到透視究竟色法時，他們就破除了色法的密集。然後必須同時觀照名法的依處與目標，如此來清楚地照見善與不善的名法。接著必須觀照名色法的因緣，然後觀照名色法及其因緣為無常、苦、無我。如此，當他們的觀智成熟時，就能證悟涅槃。這是純觀行者修行過程的簡要解釋。

問91：何謂有分心？是不是指有分別的心？

答91：有分心可以翻譯為「生命相續流」。它是一種不活躍的心，而且是維持一生當中心流相續的主要因素。因為有分心的緣故，所以一期生命中的心流才不會有間斷。每當有任何心路過程生起時，有分心會暫時停止生起；一旦心路過程結束之時，有分心就會再相續不斷地生起。例如在你熟睡無夢時，沒有任何心路過程生起，那時只是有分心在相續地生

起許許多多次而已。如果這些有分心也不生起的話，你就死亡了，因為心流一停止時，死亡就會發生。過去有學者將有分心翻譯為「無意識」或「下意識」，事實上有分心是一種意識，只是它不取現在的目標，而是取前一世臨死速行心所取的過去目標。

問92：當一個禪修者在無人之處獨自修禪時，他如何向外或向內外觀身為身？

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

問93：禪修者如何觀照外在的受？

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

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

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

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

答95：在《中部》的《大象跡喻經》、《大教誡羅候羅經》與《界分別經》中都提到這六界。空界是指空間而言，它是一種非真實色法。然而，這裡藉著談到「空界」而將所有的所造色都包含在內。

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

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

禪修教授

問96：禪師說從外表無法了知已證果的聖者，那麼我們如何選擇好的指導老師？

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

問97：有人說他們已經修完了，這是什麼涵意？

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

問98：當師父們回去緬甸之後，在我需要禪修上的指導時應該如何尋求協助？

答98：你應該去緬甸帕奧禪林。

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

答99：可以。

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

答100：如果他能夠正確與透徹地瞭解我的書及《清淨道論》，那麼他就可以自修，然而許多人都不能正確與透徹地瞭解它們，在修禪時又面對許多問題，所以最好是向一位精通禪法的導師學習。

問101：什麼是合格禪師的資格？

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

兩三部尼柯耶的人來教你。

事實上要符合一個好禪師的資格是不容易的，因為那需要經過許多年的努力修行與學習。有些人自己修得好，但卻不善於教禪。你們之中就有很多人講得一口好華語，然而是否你們全部都能有效地教我華語呢？同樣的道理，有一些禪師並不善於教禪。他們沒有恰當地檢查禪修者的體驗，導致那些禪修者不能獲得真正的觀智，有些甚至感到很迷惑。

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

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

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

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

問104：修完觀禪課程之後還須如何用功才能證得聖道果？

答104：他只需繼續觀照究竟名色法及其因為無常、苦、無我。

波羅蜜

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

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

問106：放生、印經書、慰問病人等善行是波羅蜜嗎？

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

在行善時發願證悟涅槃或解脫生死輪迴。

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

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

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

答108：若要積聚證悟的波羅蜜，你必須以想要證悟涅槃的心來培育智慧種子與善行種子，這兩類種子稱為波羅蜜。要培育智慧種子，你必須觀照究竟名色法，接著觀照名色法的因，然後觀照因果的名色法都是無常、苦、無我。這三個層次當中的任何一個都可作為幫助你證悟涅槃的強力智慧種子。要培育善行種子，你必須實行佈施、持戒與修行止禪這些善業。這些善業可以引導你投生在善趣，提供你禪修的適當條件，以及帶給你遇到諸佛或佛弟子的大好機會。在善行種子的支助之下，你應當依照佛陀的教導而修行觀禪，藉此來進一步培育智慧種子。當你的波羅蜜成熟時，就能夠證悟聖道與聖果。

問109：如何才算是波羅蜜成熟？

答109：當你證悟聖道時。

其他問題

問110：俱盧國的現今地點於何處？

答110：根據一些學者考證，俱盧國的現今地點即是印度的首都新德里。

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

答111：是的。

問112：如何發現自己在學佛上有問題？

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

問113：做一個和尚如何平衡經、律、論三藏的學習？

答113：他必須在一位精通教理與禪修的導師指導下學習。

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

答114：可能他是在做夢吧。

問115：還未達到禪定的佛教徒適合開示或分享佛法嗎？

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

問116：註釋把如理作意定義為視無常為無常、視苦為苦、視無我為無我、視不淨為不淨。這是否表示那些無法觀照諸行法為無常、苦、無我、不淨的人就完全沒有如理作意？如果還是有的話，他們是如何運用如理作意的呢？

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

問117：梵天神是否有男也有女？

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

問118：為什麼有些人死了，而且身體已經冰冷，但過了數小時卻又復活？

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

問119：非想非非想處的眾生是否會直接投生到惡道裡？

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

問120：人因何得男身或女身？

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

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

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

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

問122：佛陀的用品是否都是舍利子？

答122：佛陀的用品稱為「用品聖物」。

問123：是否有大塊及不同顏色的舍利子？

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

問124：不知內裡是否有舍利子的舍利塔是否值得禮拜？

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

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

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

問126：有一段時間佛陀只吃馬糧，這是佛陀的業障嗎？

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

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

答127：我想在佛陀時代並沒有很多阿羅漢被牛撞死，雖然在《法句經註》及《中部註》裡記載婆醯、布古沙帝王、癡瘋病患蘇巴普陀及劄子手銅牙四人被一隻受到母夜叉附身的牛撞死。婆醯是阿羅漢；布古沙帝王是阿那含聖者；蘇巴普陀是須陀洹聖者；銅牙則是擁有觀智的凡夫。

在其中一個過去世，他們四人都是富商的兒子，而該母夜叉則是一個美麗的妓女。有一天，他們和她一同到公園裡取樂。夜晚來臨時，他們決定採取如此的行動，說道：「在這裡只有我們而無他人。我們把給那個女人的一千個錢幣搶回來，也搶掉她所有的金飾，殺死她之後再離去。」那位妓女聽到他們的話，心想：「這些無恥的傢夥在和我取樂之後想要殺死我。我將會以牙還牙。」因此當他們在殺她時，她發願：「願我變成母夜叉來殺死他們。」由於那四人的惡業及她的願，因此在後來世他們被她殺死了。

問128：聖者是否能夠觀到其他聖者證悟了什麼道果？

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

即席問答篇

問1：請問禪師，一般而言禪那可分成幾種？

答1：禪那有兩種：世間禪與出世間禪。

世間禪乃是我們已經解釋過的初禪、第二禪、第三禪與第四禪及四無色界禪。

至於出世間禪，當你修行觀禪達到行舍智時，你覺照名與色、因與果的無常，或苦，或無我，同時也加強辨識禪那法的三相。當你覺照初禪法的無常，或苦，或無我本質時，如果在那時證悟涅槃，則那個道智與果智稱為初禪道智與初禪果智。為什麼稱它們為初禪呢？因為那個道智與果智中具有五禪支。這是出世間禪。

如果你在覺照第二禪禪那法的無常、苦或無我本質之時證悟涅槃，則那個道智與果智稱為出世間的第二禪道智與第二禪果智，因為它們具有三種禪支：喜、樂與一境性，沒有尋與伺。

在覺照第三禪禪那法的無常、苦或無我本質時，你也能證悟涅槃。那時你的道智與果智稱為出世間的第三禪道智與果智，因為它們具有樂與一境性兩種禪支。

在覺照第四禪或無色界禪禪那法的無常、苦或無我本質時，你也能證悟涅槃。那時你的道智與果智稱為出世間的第四禪道智與果智，因為它們具有舍與一境性兩種禪支。

這些是止觀行者的情況。

至於未曾達到禪那的純觀行者，他們無法覺照禪那法為無常、苦、無我，只能覺照色法及欲界名法的無常、苦、無我。實際作為觀禪對象的色法是十八種真實色。欲界的名法指的是眼、耳、鼻、舌、身、意六門心路過程。

純觀行者可以透過覺照這些名法或色法的無常、苦、無我本質而證悟涅槃。那時他們的道智與果智也稱為出世間的初禪道智與果智。為什麼呢？因為它們具有五禪支：尋、伺、喜、樂、一境性。

問2：禪修者應當如何做才能去除散亂（妄想）與昏沉（瞌睡）呢？

答2：要去除散亂，我們必須只專注於業處的物件，例如安般念物件（氣息），而不應注意其他物件，不應談話，不應想念其他事情。在行、住、坐、臥，一舉一動當中，你都必須經常練習只注意安般念物件。這是很好的方法。

要去除昏沉睡眠，有七種方法。你記得大目犍連尊者嗎？他是佛陀的第二上首弟子。他在陽曆一月或二月的月圓日證悟初果須陀洹，並且當天在佛陀的座下出家。但是他並未與佛陀住在一起，而是前往一處森林裏精進修行。

他徹夜不眠地精進修行七天。到了第七天，他感覺非常疲倦，乃至於禪坐時有昏沉瞌睡的情況發生。當時佛陀放射光明，並來到大目犍連尊者的地方，為他講說《居眠經》。

在《居眠經》中，佛陀教導七種去除昏沉睡眠的方法：當你專注於某一種業處（如：安般念）時，若昏沉睡眠的現象發生，你應暫時停止專注那種業處，而改專注其他種業處，如：佛隨念、慈心觀等。若如此做了仍不能去除昏沉，你應思惟曾經牢記的教法。若仍不能去除昏沉，你應完整地背誦曾經牢記的教法。若仍不能去除昏沉，你應用力拉扯耳朵，並按摩四肢。若仍不能去除昏沉，你應去洗臉、朝不同的方向遠眺、以及仰望星空。若仍不能去除昏沉，你應作光明想。若仍不能去除昏沉，你應來回行走以便去除昏沉。

當佛陀教導光明想時，由於過去生的波羅蜜，大目犍連尊者證得了神通。對於有充分波羅蜜的人，當他們證悟道智與果智時，神通也會自然產生，不需要嘗試去獲得神通。佛陀教導他進入光明定，然後運用神通力，尤其是天眼通。當他那樣嘗試時，極明亮的光生起了。接著佛陀指示他下定決心使明亮的光持續整天整夜，那時就能去除昏沉。這是最好的方法。

但是，如果你嘗試這七種方法之後仍然無法去除昏沉，佛陀指示另一種方法：你應當小睡片刻。休息幾分鐘後再起來繼續修行。

問3：禪修者如何選擇最適合自己修行的法門呢？

答3：這只能靠你自己抉擇，我們無法確定地說那種法門最適合你。注釋中提到可以依照個人的性格（性行）來決定修行法門；但是這仍然相當困難，因為大部份人具有很多種性格：許多貪愛、許多瞋恨、許多妄想……，很難決定他們究竟屬於那一種性格。最好是你親自研究各種業處，自己選擇修行法門。

我觀察過許多禪修者，通常他們曾經在過去生修行四界分別觀或安般念。如果禪修者曾徹底地修行安般念達到禪那的階段，那麼安般念對他們而言是很容易的。但是，如果過去生他們只修行安般念到某種程度，尚未達到禪那，或未曾見到禪相，那麼他們的波羅蜜還不成熟，今生再修行安般念時必須非常努力地修行。

如果禪修者曾在過去生中修行四界分別觀，達到色業處的階段，那麼今生他們很容易就能學習與修行四界分別觀。但是，如果他們只是曾經修行，尚未達到色業處的階段，那麼今生修行時同樣很辛苦，必須非常努力。

對於初學者而言，我也教導其他業處，如：遍禪，但是他們很難達到強而有力的禪定。然而，如果修成安般念或四界分別觀之後才轉修其他止禪法門，通常他們能輕易地成就所有止禪業處。

問4：有人說：事實上五蘊不是苦，對五蘊的貪愛才是真正的苦。可否請禪師簡要地解釋這點？

答4：它們都是苦諦。在《轉法輪經》中佛陀說：——「簡言之，五取蘊是苦。」。為什麼呢？因為五取蘊一直遭受生滅的壓迫。如此，我們能說它們是樂嗎？貪愛是名蘊，當然也一直遭受生滅的壓迫，所以也是苦。

問5：當我們散播慈愛給某個人時，對方能否得到任何利益？

答5：我們只能說：也許他的心能夠改變。除此之外，我們無法確定地說他能得到怎樣的利益。

以下是經典中所記載慈愛改變他人之心的一個事例。搵耶末羅是阿難尊者的朋友。有一次，佛陀領著眾比丘前往拘屍那羅城。拘屍那羅城的末羅族人知道此消息後，大家通過一項約定：不出來迎接佛陀的人將被罰款五百錢。當末羅族人出來迎接佛陀時，搵耶末羅也在其中。阿難尊者見到他也和大家一起迎接佛陀，感到很高興；但一問之下才知道他對佛、法、僧根本毫無信心，只是因為怕被罰款才勉強隨大家行動。因此到達僧寺之後，阿難尊者即請求佛陀設法使搵耶末羅對佛法生起信心。佛陀經常散播慈愛給一切眾生，所以他的慈心觀非常有力。阿難尊者請求之後，佛陀就散播慈愛給搵耶末羅，然後起座，進入居處。

那時，搵耶末羅承受到佛陀的慈愛，於是他的心改變了。他來到僧寺迫切地尋找佛陀，就好像小牛尋找牠的母親一般。拜見佛陀之後，佛陀為他說法。聽法後他即證得初果須陀洹。他的心完全改變了，因此能證得初果。

另一個例子是那羅幾力大象。當那羅幾力大象遇見佛陀時，牠處在爛醉與暴怒的狀態，正要攻擊佛陀。當時佛陀散播慈愛給牠，令到牠的心立即改變了，而且還禮敬佛陀。

在這兩個例子之中，一個證得初果，另一個禮敬佛陀，我們可以說這是他們所得到的利益。

然而，如果作為接受慈愛之人的心不改變，我們就無法說他能得到任何利益，就像提婆達多的例子。雖然佛陀也散播慈愛給提婆達多，但提婆達多還是嘗試殺害佛陀，破壞和合僧團，造下了許多惡業。

當提婆達多將要墮入地獄時，佛陀同樣散播慈愛給一切眾生，可是佛陀無法使他免除墮入地獄的厄運。從佛陀時代乃至現今，有許多人死後因為自己的惡業而墮落四惡道受苦，但是我們卻無法借著散播慈愛來拯救他們，那麼我們如何能說這對他們有利益呢？

所以，慈心觀的利益特別只限于禪修者自身而已。

問6：禪修者能否以感恩心來達到禪那？

答6：單是感恩並不能達到禪那；感恩心只是知道別人的恩惠而已。但在知道別人恩惠的同時，如果能有系統地修行慈心觀，散播慈愛給對方，那麼他能夠達到禪那。

問7：禪修者如何才能選擇來世投生的地方？

答7：造成投生的業是在臨終時成熟的業。更準確地說，它必須在一生當中最後的速行心剎那，即臨死速行的時刻成熟。它決定人死後投生到善道或惡道。如果臨死速行心是善的，則他將投生於善道；如果它是不善的，則他將投生於四惡道之一。也可把造成投生的業分為兩種，即：欲界業及廣大業。

欲界業的範圍很廣，包括：佈施、持戒、在安止定之前的止禪修行、觀智及所有惡業。

廣大業指色界禪業與無色界禪業，總共為八種定之業。

在這些業當中，廣大業是強而有力的，能防止不善的臨死速行心生起。如果一直到死亡之時禪那都還能維持穩定不退，則此禪那能使人投生於梵天界。但是如果死亡之前禪那下跌，那麼它無法造成梵天界的投生，例如提婆達多的禪那。

另一種強而有力的業是觀智。它能夠在臨死時防止不善速行心生起，能令到禪修者投生於善道。所以若想投生善道，你應努力於達到禪那，乃至具備觀智。

比這兩者更好的是道智與果智，因為它們確保已證得道果的聖人永遠不墮入惡道，且能依照自己的意願與業而投生善道。這是最好的方法，最好的人壽保險。

其他善業則比較不可靠。

問8：為什麼唯有達到慈心觀、悲心觀、喜心觀第三禪之後，禪修者才能達到舍心觀的第四禪？

答8：由於舍心觀沒有初禪、第二禪、第三禪，只有第四禪，所以它必須獲得慈心觀、悲心觀、喜心觀的初禪、第二禪、第三禪的支持，然後才能達到其第四禪。其他業處的初禪、第二禪、第三禪不能支持舍心觀第四禪。爲什麼呢？因爲物件不同的緣故。例如安般禪那以安般似相爲對象，地遍禪那以地遍似相爲物件，但是舍心觀採取眾生爲物件。而慈、悲、喜這三梵住也同樣採取眾生爲物件，所以只有它們能夠支持舍心觀的第四禪。

問9：爲什麼修行慈心觀、悲心觀、喜心觀只能達到第三禪，不能達到第四禪？

答9：每一種第四禪都是中性的，都與舍受相應。舍心觀的態度是中性的，因爲它省思每個人的業屬於他自己，依照自己所造的業而承受快樂或痛苦。所以修行舍心觀能夠達到第四禪。

然而，慈心觀接近情感的作用，懷著願其他眾生得到安樂等願望。悲心觀的態度是願其他眾生免除痛苦。喜心觀接近歡喜，對別人的成功抱著強烈的歡喜心。這三者的態度都不是中性平等的舍。

慈心禪、悲心禪及喜心禪的受是悅受或稱爲樂受，不可能是舍受。因此修行它們不能證得第四禪，只能達到第三禪。

問10：何謂有分？

答10：西方的學者將有分翻譯爲下意識心，事實上它不是下意識心。根據《阿毗達摩》，我們稱它有分「識」，因此它仍然是意識，並非下意識。許多禪修者落入有分時說他們一無所知，因爲有分識不認知現在的物件，而認知前世臨死時的物件。那物件可能是業、或業相、或趣相。通常唯有修行到緣起時，禪修者才能瞭解這種情況。

根據《阿毗達摩》，簡單地說有兩種心：一種是心路過程心，另一種是離心路過程心。

總共有六門心路過程。當你看見顏色、聽到聲音、嗅到氣味、嘗到滋味、觸到物體及思考或修行時，就會各別產生眼門、耳門、鼻門、舌門、身門及意門心路過程的作用。

離心路過程心則有三種，即：結生心、有分心（即有分識）與死亡心。

一期生命當中最初的一個有分心稱爲結生心，最後一個有分心稱爲死亡心。有分心又翻譯爲「生命相續流」。爲什麼呢？因爲它是生命的主要成份。在結生心與死亡心之間，當無任何心路過程生起時，有分心都會生起，以便心流不會中斷，而保存了生命。

如果想更清楚地瞭解，你應當從實際修行中去體驗它們。

問11：要證悟涅槃必須修行觀禪。但是爲何有些人在修行止禪時，會誤解止禪中的境界是涅槃呢？

答11：因爲他們缺乏常識，不徹底地瞭解什麼是觀禪，而認爲觀禪只是察覺每一種身心現象。他們不瞭解究竟名法、究竟色法。通常他們缺乏《阿毗達摩》方面的知識，還未真正瞭解七清淨與十六觀智。這是問題的所在。

問12：在尚未修行其他業處達到第四禪之前，禪修者能否直接修行佛隨念？

答12：可以，但不易達到近行定。舉例而言，請在內心專注地憶念以下這段稱述佛陀功德的巴厘文：「——「世尊的確是阿羅漢、正等正覺者、明行足、善逝、了知世間者、堪受教之人的無上調禦者、天人師、佛陀、世尊。」你能專注你的心嗎？通常心會四處遊散。因爲我們不曾見過佛陀，只能憑藉想像來思惟佛陀的功德。

現在我們都有呼吸，也能清楚地感受到呼吸，然而是否每個人都能完全地專注於呼吸呢？這是當下存在的物件，不是想像的物件。就某些初學者而言，對當下存在的物件尚且無法完全地專注，更何況要專注於單憑想像的物件（佛陀的功德）。

我們未曾見過佛陀，只是從書本或師長那裏得知佛陀具足無比清淨的戒、定、慧。那麼，請以佛陀的清淨戒、定、慧為對象來專注憶念。你能否專注于佛陀的清淨戒、定、慧呢？事實上這是很難的。若沒有其他禪定的幫助，要憶念佛陀的功德實在不容易，因為我們只能依靠想像而已。

不過，你仍然可以依照自己的意願來嘗試，只是要達到近行定不容易而已。所以，通常我們教導禪修者以其他禪那業處為基礎來修行佛隨念。

問13：為什麼修行佛隨念只能達到近行定，不能達到安止定？

答13：因為佛陀的功德非常深奧，它們不是世俗諦，而是究竟法。透視究竟法的定無法強而有力，因此修行佛隨念不能達到禪那，只能達到近行定而已。

你可以實際地修行佛隨念，嘗試看能否達到禪那。你自己能夠明白。

問14：在佛陀的時代，佛陀教導不淨觀之後，有許多比丘自殺。現在如果我們修行不淨觀，是否也會產生同樣的後果呢？

答14：那些比丘之所以會自殺，乃是因為過去所做惡業已經成熟的緣故。佛陀見到那些比丘將在十五天內死亡，死後將墮入地獄。所以佛陀教導他們不淨觀的修行方法，使他們不再畏懼死亡。他們修行不淨觀，觀察身體的不淨可厭，因此不再執著於自己的身體。雖然他們自殺，但是因為已經修成不淨觀，能在不執著身體的情況下死亡，所以死後投生於天界。正因為這個理由，佛陀特別教導他們不淨觀。

現在如果禪修者修行不淨觀，並不會造成自殺的結果。佛陀教導：——「要止息貪欲，應當修行不淨觀。」不淨觀能暫時止息貪欲。例如婆耆舍大長老，由於入村托鉢時看見許多可愛的物件，使得內心生起貪欲。他請教阿難尊者如何止息這些貪欲。阿難尊者教導他修行不淨觀，憶念身體的三十二個部份為不淨可厭，他如法修行之後止息了貪欲。根據《耆利摩難經》，這種憶念身體三十二部份為不淨的修行法稱為有生命體的不淨觀（有識不淨觀）。

因此，佛陀教導修行不淨觀乃是為了止息貪欲。它只是暫時的修行法門而已，不需要修行一個月、兩個月、三個月、一年、兩年等那麼長的時間。所以，修行不淨觀不會導致自殺。

問15：四界分別觀屬於止禪或屬於觀禪？

答15：四界分別觀是止禪的修法，也是觀禪的修法。如果有系統地修行四界分別觀，禪修者將見到淨色（透明的物質）。在破除密集之前，淨色看起來像冰塊。至此階段是止禪。

接著，當禪修者注意淨色中的空間時，他們將見到淨色粉碎成色聚（微粒）。如果能分析那些色聚裏的四界，此階段也是止禪，但也是觀禪的開始，是禪觀的「幼稚園」階段。所以四界分別觀是止禪，也是觀禪。

問16：已達到第四禪的禪修者修行四界分別觀，與未達到禪那的禪修者修行四界分別觀，兩者所得到的結果是否相同？

答16：結果相同。但是對於有充分定力的禪修者，如：達到安般念第四禪的禪修者，當他們分析色聚、辨識究竟色法、究竟名法時，很容易就能得到清晰的瞭解。為什麼呢？因為專注的心能如實地透視究竟色法、究竟名法、以及它們的因緣。然而，這是針對部份禪修者而說的，不是針對所有禪修者。

在《須師摩經》中，我們可以看到許多純觀行阿羅漢，他們不修行禪那，直接有系統地從四界分別觀開始修行，然後修行觀禪達到阿羅漢果。根據《因緣經》的注釋，這些純觀行阿羅漢修行四界分別觀之後直接轉修觀禪，理由是想要快速地證悟涅槃。他們認為修行止禪達到禪那會延遲證悟的時間，因此他們只修行四界分別觀作為培育定力的法門。由於他們具有證悟阿羅漢果的充分波羅蜜，所以，雖然未達到禪那，他們對名色法的觀智仍然非常清晰。

問17：一個人證悟初果須陀洹或二果斯陀含之後，能否在未來世成爲辟支佛或聲聞弟子？

答17：只能成爲聲聞弟子而已。須陀洹或斯陀含能成就阿那含或阿羅漢，但不能成爲辟支佛，因爲必須以二阿僧祇與十萬大劫的時間積聚波羅蜜才能成爲辟支佛；而須陀洹最多只會再投生七次而已。

在《小部·犀牛經》中，佛陀講到二十四尊辟支佛。辟支佛只在沒有佛出世教化的時期才會出現。在佛陀的教化期中只能有聲聞弟子，沒有辟支佛。

當菩薩悉達多太子誕生時，還有一尊辟支佛存在世間，名叫摩當伽。那時天神歡喜踴躍，互相傳告說：「菩薩誕生了！」辟支佛摩當伽聽到這消息之後，立刻就進入般涅槃。這是因爲在佛陀的教化期中不應有任何辟支佛在世。

如果禪修者在釋迦牟尼佛的教化期中修行未能證悟涅槃、道、果，但具有證悟辟支佛覺智的波羅蜜，則他們將在未來成就辟支佛，而不是在這期教法中證悟。例如有名的提婆達多將在未來一萬劫之後成就辟支佛，他的著名弟子阿闍世王也將在未來成爲辟支佛。

問18：經中談到不能有兩尊佛同時出現於世間。關於辟支佛呢？能否有兩尊辟支佛同時出現於世？

答18：可以。正等正覺[1]的佛不能同時出現，但是可以有許多辟支佛同時出現於世間。

例如：紅蓮王后的五百個兒子都成就辟支佛。那時我們的菩薩投生爲六色牙巨象，牠以各種水果供養那五百尊辟支佛；這在許多《本生經》的故事中都提到。至於兩尊佛不能同時出現乃是巴厘聖典《阿毗達摩分別論》中所提到的。

問19：辟支佛是否永遠爲辟支佛？或者有一天他們會投生人道來成佛或成爲阿羅漢？

答19：辟支佛就是辟支佛；辟支佛那期生命是他們的最後一生。辟支佛也是阿羅漢，是獨立的阿羅漢[2]或小佛。他們不依靠任何老師的教導就能獨自證悟四聖諦，但是無法教導別人四聖諦。爲什麼呢？因爲他們不精通世俗諦，不擅於爲究竟法取名，如：觸、受等等。由於他們無法教導弟子四聖諦，所以稱爲小佛。

問20：當禪修者辨識名法時，是否即已具有他心通？

答20：觀禪的領域與神通的領域是不同的。辨識外在的名法有兩種方式：一種是觀禪，另一種是他心通。他心通指的是：能知道別人內心意念的能力。具備這種神通能夠很容易地知道別人的心。然而觀智無法辨識：「這是男人，那是女人……」，只能整體而非個別地辨識外在的名色法，所以觀智不能知道別人的心。

問21：若禪修者不辨識色界禪那名法與無色界禪那名法，是否能證悟阿羅漢果？

答21：不辨識色界與無色界禪那名法，禪修者仍然能證悟阿羅漢果。唯有達到禪那的人才能辨識禪那名法。由於純觀行者沒有禪那，所以不能辨識禪那名法。但他們能辨識究竟色法及欲界的名法，如此就足以證悟阿羅漢果。

問22：如果禪修者達到近行定，但未達到安止定，那麼當他辨識名法時，他辨識的是色界名法還是欲界名法？

答22：欲界名法而已，因爲在禪那之前的所有止禪修行都是欲界法。

例如：修行安般念時，若禪修者有系統地勤修，他將能見到安般似相。見到似相最初階段的定是遍作定，是欲界法。當定力愈來愈強，達到緊接在禪那之前的階段，那個定稱爲近行定，也是欲界法。

安般念的欲界定與禪那定（安止定）有什麼差別呢？雖然它們同樣以安般似相爲物件，但是它們的強度不同：在一個心

路過程中，近行定只能生起七次；而安止定則能持續生起無數次。修行到名業處時你就能辨識這種差別。

問23：當禪修者辨識色界或無色界禪那法時，他處在安止定之中或之外呢？

答23：不是處在安止定，也不是處在近行定，而是觀禪的剎那定。禪修者從禪那中出來之後，才能辨識禪那法。

以安般念為例，近行定及安止定都只能以安般似相為物件，無法像觀智那樣以禪那法為物件。因此在安止定中不能修行觀禪。

問24：當禪修者辨識禪支時，這些禪支是現在的名法還是過去的名法？

答24：它們已經息滅，是過去的名法。因為在一個心識剎那中不能有兩個心同時生起。舉個譬喻來說：你不能這一根手指的尖端來接觸它本身，但是你可以用另一根手指來接觸它。這根手指好比是已過去的禪那法，另一根手指好比是觀智。這是它們之間的關係。

若要辨識禪支，禪修者必須同時辨識物件與意門。舉安般念為例，它的物件指的是安般似相，意門指的是有分心。當沒有任何心路過程生起時，有分心即生起；當心路過程生起時，有分心即消失。在禪那法生起之前，有分心能存在；禪那法生起時，有分心即消失。當辨識禪那法的觀智生起時，禪那法即消失。觀智慧辨識在它之前的禪那法，因為它同時辨識物件與意門[3]。禪修者從禪那出來之後先辨識有分心。當禪那的對象（如：安般似相）出現在有分意門時，他就能很輕易地辨識到禪支。

問25：禪修者修行止禪之後，能否預先知道自己死亡的時間？能否延長自己的壽命？

答25：預先知道死亡時間是天眼通的領域。在天眼通當中有三支，其中一支稱為未來分智，能夠預知未來的事情。如果你精進修行並得到天眼通，那麼你就能預先知道自己什麼時候會死亡。然而，如果你只修行觀禪，那麼你只能知道大概的時間而已。

修行止禪不可能延長禪修者的壽命，因為壽命決定於個人的業。

問26：以作為老師的立場而言，當佛陀無法教導弟子達到與自己同樣高超的境界，他難道不會感到失望嗎？

答26：佛陀已經完全滅除憂傷，因此不會感到失望；那只是你的想像而已。佛陀完全瞭解一切眾生的境界，他只幫助眾生完成他們自己的波羅蜜而已。

佛陀教導達到寂滅的方法，因為達到滅苦的境界非常重要。正如一切糞便都是可厭的，同樣地，一切生命都是可厭的，所以佛陀不稱讚任何生命。

當眾生達到生死輪回的盡頭（亦即達到涅槃）之後，一切都是相同的，不再有彼此之間的差異，因為涅槃是一切有為法（行法）的止息。那時沒有佛陀，也沒有弟子。

問27：在進入滅盡定之前必須先立定四項決心。如果禪修者忘了立定第一項決心（何時將出定），那麼他是否會死在滅盡定當中，或者他仍然能夠出定？

答27：在進入滅盡定之前，這些聖者們會經常思惟自己的壽命，這是他們的本性。若無正念，他們什麼也不能做。

假設他們的壽命將在七天內結束，那麼他們會下定決心在七天之內（壽命結束之前）從滅盡定出來，不會在滅盡定當中死亡。滅盡定是所有名法與心生色法的停止；而死亡心是最後一個有分心，是執行死亡的心。滅盡定和死亡心不

能同時發生。

問28：目犍連尊者過去生造了什麼樣的惡業，導致他必須遭受那麼多世悲慘的果報？

答28：在過去某一生中，他曾經爲了妻子的緣故，企圖殺害自己的雙親。在那一次，他將雙親打得幾乎死去，但結果雙親未死。

就在那次事件當中，有許多不善思生起。一秒鐘裏有幾萬億個不善思產生。假設他以一小時的時間企圖殺害雙親，那麼就有數不盡的不善思生起。每一個不善思能產生一個惡報。於是這許多強而有力的不善思相續地產生地獄中的惡報，所以他有很長的一段時間在地獄中受苦。

受過地獄的惡報之後，剩餘較弱的不善思相續地在人道中結成惡報，所以他受到許多世痛苦的果報。

問29：禪修者能否在四禪八定的某一定之中或之外與天神或梵天溝通？

答29：不能。如果想與他們溝通，你必須具備如意通（神變通）。

問30：純觀行者以生滅隨觀智慧觀察到未來多少世呢？

答30：在生滅隨觀智的階段，佛陀教導兩種透視緣起的方法。我想舉出其中的一部份作爲例子來說明：：因爲無明生起，所以色生起。：因爲愛生起，所以色生起。：因爲業力生起，所以色生起；接著你應透視那些色的生起階段。然後是’：因爲食物生起，所以色生起。總共是五種生起智[4]（

然後，佛陀教導五種息滅智[5]：因爲無明息滅，所以色息滅；因爲愛息滅，所以色息滅；因爲業力息滅，所以色息滅；因爲食物息滅，所以色息滅，這些是變易之相。

這種息滅不是暫時的息滅，而是完全的息滅。完全的息滅何時才發生呢？因與果的完全息滅分別在悟阿羅漢道與般涅槃時業生。

如果禪修者確定將在今世證悟阿羅漢道，那麼他的未來只到今世而已。如果他將在未來的某一世證悟阿羅漢道，那麼他必須一直辨識到那一世爲止。他必須辨識到：因爲無明、愛、取、行、業力這五種因完全息滅，所以五蘊也將完全息滅。這五種因將在他證悟阿羅漢道時完全息滅；至於果報五蘊則將在他入般涅槃時完全息滅。這兩種息滅是完全的息滅，我們稱之爲無生之滅，即不會再生起的息滅。

禪修者應透視到這兩種息滅，因此純觀行者必須辨識未來的名色，一直到這個階段。

問31：禪修者必須辨識未來世直到證悟阿羅漢道與般涅槃之時。在這中間的未來世裏，他的修行情況是已經確定的還是仍然會改變的呢？

答31：《阿毗達摩》有七部書，其中一部名爲《雙論》。在該論中佛陀說到有兩種最後有者，即：到了最後一生的人。其中一種是真正的最後有者，另一種不是真正的最後有者。

所謂真正的最後有者乃是確定已證悟阿羅漢果的人，如：舍利弗尊者、目犍連尊者等。他們確實已經在當生證悟阿羅漢，不會再改變。而另一種最後有者是會再改變的，例如：有名的阿闍世王。他是頻婆娑羅王的兒子，有足夠的波羅蜜，能在聽聞《沙門果經》之後證悟須陀洹道果。然而，因爲他殺害了父親，造下了極重的惡業，使到他無法證悟須陀洹道果。這種人稱爲不是真正的最後有者。

所以，對於某些禪修者而言，他們確定將在未來某一世證悟阿羅漢果。但是對於某些禪修者而言則不一定，情況還可能會改變。

我們現在需要辨識未來的情況。爲什麼呢？乃是爲了厭離未來世的名色，這是厭離隨觀智)。如果這種觀智成熟，禪修者能在今生證悟阿羅漢道果。如果這種觀智尚未成熟，他可能在未來某一生才證悟阿羅漢道果，那麼情況也許還會改變，就像阿闍世王的例子。

問32：既然世俗諦以概念法爲基礎而建立，那麼它是否也是一種邪見？

答32：我們稱這種見解爲世間通稱我論，有時也稱爲薩迦耶見（身見）。這種我論是微弱的，但是卻很有影響力。爲什麼呢？因爲如果不能除去這種見解，則無法見到究竟名色，即無法獲得名色分別智，而且也不能瞭解名色的因緣，即不能獲得緣攝受智。

名色分別智與緣攝受智是觀禪的基礎觀智，是觀禪的開始階段。若開始的階段都還無法修行成功，則無法修行真正的觀禪；不修行觀禪則無法證悟涅槃，無法脫離四惡道，無法脫離三十一界。因此我們必須去除薩迦耶見。

但是，有時爲了制定戒律或講解止禪法門，佛陀也教導世俗諦。當佛陀教導戒律時，他必須使用世俗諦，他不可能如此教導：「你不應殺害名色。」他必須教導說：「你不應殺害其他眾生。」他不會教導說：「你應當恭敬名色。」而會教導說：「你應當恭敬父母親。」。他不會說：「名色，請到這裏來。」而會說：「比丘，請到這裏來。」

再者，地遍似相、安般似相等都只是概念法、世俗諦。如果想修成禪定，你必須專注於這些世俗諦。若有系統地專注于安般似相，你將能達到第四禪。但是，若以究竟名色作爲止禪物件，則你無法達到禪那。因此有時爲了講解止禪法門，佛陀也教導世俗諦。

有時佛陀爲了保護世間而教導世俗諦。根據《阿毗達摩》，如果分析佛陀、父親、母親、兒子、女兒，我們只見到名色而已。一切都是名色，這是究竟諦（勝義諦；真諦）。但是如果不能分辨：「這是父親」、「這是母親」、「這是女兒」、「這是兒子」……那麼將有許多問題產生，人們會互相做出錯誤的行爲來。若他們那樣做，則會造許多惡業。佛陀對一切眾生有無限的慈悲，因此爲了保護世間的緣故，有時佛陀也教導世俗諦。

單靠世俗諦不能證悟涅槃；如果想證悟涅槃，你還必須了知究竟諦。你應透視究竟名色及它們的因緣，然後透視究竟名色及其因緣無常、苦、無我的本質，這樣的觀智才能使禪修者證悟涅槃。所以佛陀教導究竟諦與世俗諦兩者。