

菩提資糧

帕奧禪師 講述



菩提資糧 目錄

[中譯序](#)

[大空經](#)

[除妄念經](#)

[大菩提乘（一）](#)

[大菩提乘（二）](#)

[大菩提乘（三）](#)

[問答一](#)

[問答二](#)

[問答三](#)

[問答四](#)

[問答五](#)

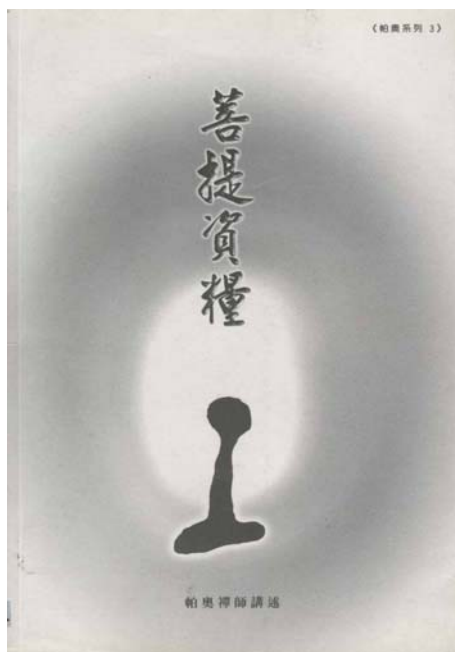
[即席問答](#)

[郁伽居士的八種奇妙素質](#)

附錄：[佛教能夠帶給人類什麼利益（一）](#)

[佛教能夠帶給人類什麼利益（二）](#)

[佛教能夠帶給人類什麼利益（三）](#)



菩提資糧 中譯序

這本書收集了帕奧禪師於 1999 年 4 月 6 日至 5 月 20 日期間，在台灣月眉山靈泉禪寺由弘誓文教基金會主辦的禪修營裡所講的十四場開示及五場問題回答。這些開示及問答都事先準備好，再由禪師讀出英文講稿，及由翻譯員讀出中文講稿。當中的《大空經》分爲三講、《除妄念經》分爲兩講、「大菩提乘」(一至三)則分爲八講，而最後一講則是簡短的開示——「郁伽居士的八種奇妙素質。除此之外，本書還收錄了一些現場問答於「即席問答」一篇。

在上述的開示當中，講述《大空經》及《除妄念經》時是採用南傳佛教的傳統方式，即先引述一段經文，然後再引用註疏加以解釋；而在必要時，禪師再附加說明。講述「大菩提乘」時主要是引用《行藏註疏》(Cariyapitaka Atthakatha 及緬甸明昆大長老所編的《大佛史》(The Great Chronicle of Buddhas)二書解釋修學菩薩道的內容。

除了在台灣這些開示，本書也收錄了禪師於 1999 年 3 月 25 日至 27 日在香港所講的三場開示，題目爲「佛教能夠帶給人類什麼利益」，編於附錄之中。這三場開示是採用世尊通常說法的次第，即先說佈施、持戒等人天法，再說修行止觀以獲得最終的出世間解脫之樂。

無論對於發心修學菩薩道或解脫道者，此書的內容皆能提供他們積集菩提資糧的良方。

願一切讀者在明瞭修行的方法之後，能夠身體力

行，以便獲得佛法真實殊勝的利益。

願一切眾生離苦得樂、正法久住。

中譯者 序於台灣桃園雙林寺 1999年5月23日

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhasa

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者

大空經

(Mahasubbata Sutta)

序言

空經有兩部，即：

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

在此我想要跟大家討論的是《大空經》。

一時佛陀住在釋迦國迦毗羅衛城裡的尼拘陀園 (Nigrodharama)。(於此，註疏解釋：)該國名為釋迦是因為它是諸釋迦王子的住處。該國的首都是迦毗羅衛城，而我們的菩薩即是生於該城。該城名為迦毗羅衛 (迦毗羅之地)是因為它曾經是賢者迦毗羅的住處，也是他前往托鉢維生的村莊。

當佛陀前往他親族在迦毗羅衛城裡的聚會時，有位名為尼拘陀的釋迦王子在其林苑裡建了一座精舍，然後把它布施給佛陀與僧團。當時是佛陀開悟後第一次回到祖國。在該地靜居七天之後，佛陀又回去王舍城。但過後佛陀也偶而會回去拜訪迦毗羅衛城。在開示《大空經》的時候，佛陀就是住在尼拘陀園。

經中又提到：於清晨時，佛世尊著好袈裟，拿

了鉢與外衣進迦毗羅衛城托鉢。從迦毗羅衛城托鉢回來，用完餐之後，佛陀即前往釋迦王子黑安（Kalakhemaka）的精舍度過白天。黑安的精舍是建於尼拘陀園裡的一處。它有一道圍牆、一道大門、名為鷲形（hamsavattaka）等的建築屋、殿堂、食堂等等。

當時，釋迦王子黑安的精舍備有許多休息處，有許多床單、椅子、床墊、枕頭、草蓆、皮蓆、及供鋪地用的草單、葉單與稻草單。排滿到床連接著床……稻草單連接著稻草單，就好像已組成社群的比丘的住所。當佛陀看到這情形時，他想：「在釋迦王子黑安的精舍裡備有許多休息處，是否有許多比丘住在此處？」

於此，註疏解釋：事實上佛陀並沒有疑問，因為他在菩提樹下開悟時已完全根除了自己的煩惱。該問題只是一個作為修飾用的問題；「是否」一詞也只作為修飾用。還有疑心的人是不可能達到究竟覺悟的。所以這只是一個作為修飾的問題，因為諸佛能以其智獲知一切他們想知道的事。由此看來，在這之前佛陀似乎不曾看過有十或十二位比丘同住於一處。他繼而想道：「在這生死輪迴裡，社群生活已發展到極點。有如水聚成河，地獄、畜生、餓鬼、阿修羅、人間、天界及梵天的眾生都養成了社群生活。直徑一萬由旬的地獄擠滿了眾生，就有如裝滿了肥皂粉的一支管子。在受到五種束縛折磨的地獄，其眾生不計其數，在其地：「他們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，再以一支燒得火紅的鐵叉刺穿他的肚子。」在以平斧剝削（皮肉骨）的地獄等也是如此。他們是如此地受盡社群生活的熱惱。於畜生界，一座白蟻丘裡的白蟻是不計其數的；一個螞蟻窩裡的螞蟻也是不計其數。在畜生界裡的社群生活也是如此（熱惱）。

有些鬼城直徑四分之一或半由旬，其中也擠滿了鬼。在餓鬼界的社群生活也是如此（熱惱）。直徑一萬由旬的阿修羅界就有如一個耳環洞，因為他們都擠在一個窄小之地。在阿修羅界裡的社群生活也是如此（熱惱）。

在人間，住在舍衛城的大族有五百七十萬人；住在王舍城內外的有一千八百萬人。在某些人間的社群生活也是如此（熱惱）。在天界從地神起至梵天界也有社群生活。每位（有大福報）的天人最少有兩百五十萬個舞蹈仙女，有些甚至多至九百萬。也有一萬梵天神共居於一處的情況。」

佛陀繼而想道：「我以四阿僧祇劫與十萬大劫圓滿諸波羅蜜的目的即是為了脫離社群而居。一旦諸比丘組成社群、樂於社群，他們就會違背此目的而行。」

當時，關心正法的佛陀再想道：「若有可能制定一條戒，以便兩個比丘不得住在一起，我將會如此做，但這是不可能的。因此，我應當開示名為大空之經以訓練弟子們，此經即有如所制定的戒條，亦如一面置於城門的大鏡。以後，就像刹帝利（貴族）等在該鏡中看到自己的污點時即會清除它，而不再有污點殘留，在我入般涅槃之後的五千年裡，樂於靜居的弟子將會因聆聽此經而遠離社群，進而斷除一切生死輪迴之苦。」後來，有

如實現佛陀之願一般，因聆聽此經而遠離社群，進而斷除一切生死輪迴之苦、證入般涅槃的弟子果真不計其數。

有一次，住在錫蘭的瓦利加必帝寺（Valikapitthi）的阿毗達摩論學者無畏長老，在入雨安居時與一些比丘同誦這部經。誦完後他說道：「佛陀指示我們如此作為，而我們現在究竟在做什麼呢？」後來，由於實踐遠離社群及樂於靜居的教誨，他們都在該雨季之內證得了阿羅漢果。所以此經被稱為「解散社群者」。

（經中又提到：）當時，在釋迦族加達（Ghata）的精舍裡，阿難尊者與許多比丘正在忙著做袈裟。此精舍和黑安精舍一樣，也是建在尼拘陀園裡的一處。人們供養阿難尊者做袈裟的布料。所以他即在該處與一些比丘一同做袈裟。在傍晚時，佛陀出定之後即前往釋迦族加達的精舍。到了該地，他即坐在早已為他準備好的座位，問阿難尊者道：「阿難，在釋迦王子黑安的精舍裡備有許多休息處，是否有許多比丘住在該處？」

阿難尊者即答道：「世尊，在釋迦王子黑安的精舍裡備有許多休息處。有許多比丘住在該處。現在是我們縫製袈裟的時候，世尊。」

對於這點，註疏解釋：

於清晨招集做針線的工作時，比丘們即前去忙碌，而沒有將休息處整理好，心想：「縫完後我們再整理休息處。」當時，阿難尊者也許這麼想：「想必是世尊看到了那些比丘的休息處沒有整理好，所以才會不歡喜，

而想要給與嚴厲的責備。我應當幫那些比丘說話。」這是為何他那般說。但他在此說「現在是我們做袈裟的時候，世尊」的原意是：「世尊，這些比丘如此住（在一起）並不是因為他們樂於忙碌，而是為了縫製袈裟。」

大空之修習

當時，佛陀即開示大空之修習，如下：

「阿難，比丘不會因為樂於群體、樂於社群、取樂於社群、歡喜社群而照耀（世間）。誠然，阿難，若說樂於群體、取樂於群體、把自己投入於樂於群體、樂於社群、取樂於社群、歡喜社群的比丘能夠如意而毫無困難地獲得出離之樂、離群隱居之樂、寂靜之樂、菩提之樂，那是不可能的。然而，若比丘獨居、遠離社群，則他能夠如意而毫無困難地獲得出離之樂、離群隱居之樂、寂靜之樂、菩提之樂，這些是可預料之事。」

對於上述的話，註疏如此解釋：

比丘不能照耀：「無論是否在忙碌的時刻，無論是否在縫製袈裟的時刻，樂於群體的比丘都不能獲得優越的成就。別支持不應支持之事。」

於此，「群體」是自己人的聚會；「社群」是各種不同人的聚會。所以無論是樂於群體或社群，深陷樂於社群的比丘即受到社群之結所縛，而不能獲得優越的成就。但是，若比丘用完餐後打掃日間居處，洗好腳，然後修習基礎禪、樂於獨處，他即能於佛陀的教化裡照耀

（世間）。

出離之樂：出離之樂（*nekkhammasukha*）是已捨棄貪欲及欲樂之樂。離群隱居之樂（*pavivekasukha*）是遠離貪欲及欲樂之樂。寂靜之樂（*upasamasukha*）是滅除貪、瞋、痴等之樂。菩提之樂（*sambodhisukha*）是緣取涅槃為目標的聖道（*ariyamagga*）所導致的覺悟之樂。當比丘知見涅槃時，樂即於其心中生起；該樂名為菩提之樂。當比丘獨居、遠離社群時，他能夠如意而毫無困難地獲得出離之樂、離群隱居之樂、寂靜之樂、菩提之樂，這些是可預料之事。

社群之過患

當時佛陀繼續開示大空之修習：

「誠然，阿難，若說樂於群體、取樂於群體、把自己投入樂於群體、樂於社群、取樂於社群、歡喜社群的比丘能夠安住於暫時性與可喜的（色界及無色界）心解脫（*rupavacara and arupavacara-cetovimutti*），或安住於永恆與不可動搖的（出世間）心解脫（*lokuttara-cetovimutti*），那是不可能的。然而，若比丘獨居、遠離社群，他能夠安住於暫時性與可喜的（色界及無色界）心解脫，或安住於永恆與不可動搖的（出世間）心解脫，這是可預料之事。」

於此，註疏解釋：「暫時」是指在任何時刻進入安止定皆能（暫時）脫離煩惱；心解脫是指色界與無色界心解脫（即：色禪與無色禪）。於《無礙解道》（236）

中提到：‘Cattari ca jhanani catasso ca arupasamapattiyo, ayam samayiko vimokkho.’——「四色禪與四無色定是暫時性解脫。」爲何？當比丘入於禪那時，無論是色禪或無色禪，其煩惱皆只在安住於禪那時暫停。當他從禪那出定後，煩惱還是能因其對各種目標的不如理作意（*ayoniso-manasikara*）而生起。在禪那裡，他只覺知禪那的目標，如：地遍。若他能夠穩定地專注於該目標，由於他那既深且強而有力的禪支對抗煩惱，諸煩惱即沒有機會生起。這些即是暫時性解脫（*samayika-kanta cetovimutti*）。

（對於）永恆與不可動搖的心解脫（*asamayika-akuppa cetovimutti*）：這並不是暫時性解脫煩惱，而是永恆的出世間心解脫。經中提到：‘Cattaro ca ariyamagga cattari ca samabbaphalani, ayam asamayiko vimokkho.’——「四聖道與四沙門果是永恆的解脫。」

不可動搖（*akuppa*）：什麼是不可動搖？不可動搖是指不會受到煩惱動搖或影響。

至此所說的是什麼？樂於群體及受到社群之結束縛的比丘不能證得世間或出世間的特別素質；遠離社群及樂於獨處的比丘則能證得。即如慧觀菩薩（*Bodhisatta Vipassi*）的例子，在出家後的首七年，當他還是受到八萬四千出家人圍繞著時，他無法證得獨特的一切知智；但在遠離社群及樂於獨處之下，他得以在七天之內攀上菩提之高峰，證得了獨特的一切知智。我們的菩薩也是如此，在出家後的首六年他與五沙門一起遊方，而無法證得獨特的一切知智；但在他們離他而去之後，通

過樂於獨處之下，他得以攀上菩提之高峰，證得了獨特的一切知智。

隨後，佛陀繼續開示：「阿難，我沒有看到任何一種變易的色法不會導致貪戀及耽樂於它的人感到愁、悲、苦、憂、惱。」

該段話的含意是：

在指出樂於群體者無法成就特別的素質之後，佛陀說「阿難，我沒有看到等等」，以便指出其錯何在。在此，稱為色的身體是由許多微小粒子或色聚組成。若比丘有系統地辨識它們，他就會看到它們裡面的究竟色法（*paramattha-rupa*）。它們生滅得非常迅速，一旦生起就即刻滅盡；所以它們是無常的。若人不能以智照見這本質，他即會因貪欲而取樂於色。若他如此作為，他即會因色變易而感到愁、悲、苦、憂、惱。所以佛陀說：「我沒有看到任何一種變易的色法不會導致貪戀及耽樂於它的人感到愁、悲、苦、憂、惱。」如是，由於舍利弗與目犍連加入僧團成為佛弟子這項變易，所以（他們以前的師父）山加耶（*Sabjaya*）即感到愁、悲、苦、憂、惱。在家居士烏巴里（*Upali*）與佛陀討論佛法之後成為佛陀的弟子，這項變易也一樣地令（他以前的師父）那他子（*Nathaputta*）感到悲痛。當時的那他子是尼乾達教的創始人；烏巴里則是他的大弟子。有一天，烏巴里去問佛陀許多問題；佛陀很清晰地舉例回答，令他感到很滿意。而該段問答即名為《烏巴里經》。烏巴里在聽完該經後（即證得了初果須陀洹）成為佛陀的弟子。這是註疏的解釋。

佛陀所發現的安住

過後佛陀繼續講解大空之修習：

「然而，阿難，於此有如來所發現的安住：通過不作意一切相而進入及安住於內空。若如來如此安住時，諸比丘或比丘尼、眾男居士或女居士、諸王或大臣、眾外道或他們的弟子們前來見他，那麼，以傾向離群隱居、獨處、樂於出離及已完全斷除諸漏根基的心，他肯定只會以傾向遣散他們的心給與開示。」

其意義如何？若剛出家的無智比丘說：「世尊像把牛放到田野般把我們帶離社群，訓誡我們離群隱居，然而他自己的四週卻有眾王與大臣等圍繞著。」為了避免造成這種評論的機會，佛陀在開示時先這麼說，以顯示即使佛陀是坐在一個遍滿世界的社群當中，他依舊只是單獨一人。再者，佛陀在《相應部·蘊品·花經》（*Samyutta Nikaya, Khandhavagga, Puppha Sutta. 2-113*）說：「諸比丘，猶如一朵青蓮花或白蓮花生於水中，成長於水中，而後伸出水面不受水所沾染；如是，諸比丘，如來亦生於世間，成長於世間，而後超越世間，不受世間所沾染地安住。」

空

（什麼是）一切相（*sabbanimittanam*）：名色稱為相或行（*savkhara*）。當佛陀進入阿羅漢果定時，所生起的阿羅漢果心緣取無名無色的涅槃為目標。其中毫無

名色之相，如顏色等等。此安住是由如來所發現。他通過不作意一切相而安住於空。

首先，基於自身的特質，果定稱為空，但作為其目標的涅槃也稱為空，因為它毫無貪、瞋、痴。另者，也可依據入道的方式來解釋，因為觀智（vipassana-bana）也被稱為「空」（subbata）、「無相」（animitta）與「無願」（appanihita）。於此，若比丘在觀照諸行法為無常時，導致聖道從無常當中出起（而趣向涅槃），其導致聖道出起的觀智即稱為「無相」。若他在觀照諸行法由於不斷受到生滅逼迫而苦的一面時，導致聖道從苦中出起，其導致聖道出起的觀智即稱為「無願」。若他在觀照諸行法為無我時導致聖道從無我當中出起，其導致聖道出起的觀智即稱為「空」。於此，道由於無相觀智而稱為無相，而無相道之果也稱為無相。對於無願與空也是如此。

當佛陀向聽眾開示佛法時，其心是傾向於離群隱居與傾向於涅槃的。他肯定只會以心傾向遣散他們地給與開示。所以佛陀時常會說：「你們可以走了。」在什麼時候世尊會如此說呢？是在用完餐之後活動的時刻，或在初夜活動的時刻。用完餐後，世尊在香舍裡如獅子般地躺著（休息片刻），起身後即坐著入果定。當時僧團為了聽聞佛法而前來聚會。了知適當時刻的世尊即從香舍出來，坐在（早已為他備好的）座位上，開示佛法。有如計算煮葯油的時間般，他絕不會超出時間，即以傾向離群之心遣散僧團。在初夜的時候，他也如此遣散僧團，說道：「夜已深，這是你們做適當之事的時刻。」因為自從證悟以來，由於佛陀的意門轉向心傾向於涅

槃，所以即使是他的（眼、耳、鼻、舌、身）雙五識也都傾向於涅槃。由於佛陀對諸行法的透徹了解，即使所見的微妙目標也只顯現其厭惡的一面，對於其他目標則厭惡性更加強烈。由於涅槃極寧靜殊勝，所以其心只傾向於涅槃，就有如受到口渴困擾的人只傾向於有涼水之處。

趣向空之道

安住於空是寧靜殊勝的。（這是為何佛說：）「所以，阿難，若比丘立願：『願我進入與安住於內空』，他即應向內穩固其心、令之寧靜、專一及專注。」

這段話的意義為何？若比丘想要緣取涅槃為目標而進入空（空果定，subbata-phalasamapatti），首先，他應當穩固其心，專注於禪那目標，如：安般似相（anapana-patibhaga-nimitta）、地遍似相（pathavikasina-patibhaga-nimitta）等等。

（在經中，佛陀繼而言道：）「阿難，他又應如何向內穩固其心、令之寧靜、專一及專注？」

於此，阿難，遠離欲樂及遠離不善法的比丘進入與安住於初禪……第二禪……第三禪……安住於擁有不苦不樂（受）及由於捨而念清淨的第四禪。這是比丘如何向內穩固其心、令之寧靜、專一及專注。」

基礎禪

在此佛陀教四色禪作為觀智的基礎。巴利系佛教傳統承認同兩種不同的修觀行道。其中之一是止行道（*samatha-yanika*），此行道涉及先修習止禪至近行定或安止定的階段，以作為修觀的基礎。採取這種行道的止行者先修至證得近行定或色禪或無色禪。然後再從識別入禪時生起的名色法開始修觀。過後再識別欲界的名色法（*kamavacara-nama-rupa*），如：眼門心路過程等等。之後，他再追尋它們的因緣，這即是緣起的實修方法。然後他再觀照此名、色及它們之因三法的無常、苦、無我三相。對於這類禪修者，他之前所證得的近行定或安止定是心清淨，即七清淨中的第二項清淨。

另一種行道稱為「純觀行道」（*suddhavi-passana-yanika*），這種行道不以止禪作為修觀的基礎。反之，在清淨其戒之後，禪修者有系統地修習四界分別觀。當能夠看到名為色聚的微小粒子時，他必須辨別它們。若他能夠辨識色聚裡的四大界，而又能專注於該四大界，當時的定力則隱喻式地稱為「近行定」，但並不是真的近行定。真的近行定是接近禪那之定。於四界分別觀，無論禪修者如何精進，他都不能證得禪那。為什麼？因為色聚裡的四大界之特相非常深奧。一旦生起，它們即滅盡。這些不斷變易的四大界是專精之心的目標。當此觀照力增強及更為準確時，其心即會自然地專注於色聚中不斷變易的四大界之流，而其定力則與近行定相等。心對四大界的特相的剎那至剎那間的專注力名為止剎那定（*samatha-khanika-samadhi*）。由於其穩定的程度與

近行定相等，所以它被稱為純觀行者的心清淨。這種禪修者又名為「乾觀行者」(sukhavipassaka)，因為他沒有受到禪那的「滋潤」即修習觀禪。

三相

在分別名色及辨識它們的因之後，止行者與純觀行者兩者都必須觀照諸行法的三相，即：由於壞滅而無常；由於不斷受到生滅逼迫之厄而苦；由於在世、相續及剎那三方面沒有實質而無我。當此觀照力增強及更為準確時，其心即會自然地專注於不斷變易的名色流，而其定力則與近行定相等。心對名色過程之無常，或苦，或無我的剎那至剎那間專注力名為觀剎那定 (vipassana-khanika-samadhi)。

四禪

安般念

在這部經裡，佛陀教導四色禪作為觀智的基礎。於此，我當簡短地講解如何修習安般念至第四禪。

你應當於鼻孔周圍或上唇（人中），專注在最明顯的接觸點上的息。若能夠專注於息大約一小時，你應（在同一點）專注整道息，且覺知它的長短。在此，長短是指時間的長短。不要刻意把息弄長或短，且讓呼吸自然。若你能夠專注於整道息一小時或更久，息就會自然變得微細。當時你應當專注於整道微細的息。無論它

是長或短，你都應覺知整道微細的息。當你能夠在每次坐禪的時間，都專注於微細的息超過一小時，一般上，在兩三天之內禪相（nimitta）即會出現。對於初學者，此相是不穩定的，因為定力還不夠強而有力。當息與禪相結合時，心就會自動地緊貼於該禪相。當時，你應只專注於禪相，不再專注於息。時而注意禪相又時而注意息的方法是不正確的。若禪相從鼻孔周圍消失，你應當再次專注於自然的息。當禪相再次重現時，你再換回專注它。禪相必須是出現在鼻孔周圍才可專注於它。若你專注稍微遠離鼻孔周圍的禪相，不久你的定力即會退失。只有通過專注在接觸點上的息才能夠成就安般念；而該接觸點是在鼻孔周圍或上唇（人中）。所以，如果專注在離開這些接觸點的禪相，不久你的定力即會退失。

三種禪相

若你能夠專注於緊貼在鼻孔周圍的禪相超過一小時，你的定力將會提昇，禪相也會逐漸改變。一般上，在開始階段禪相是灰色的；這即是遍作相或預作相（parikamma-nimitta）。當對該禪相的專注力更加強時，它即會變得白如棉花；這即是取相（uggaha-nimitta）。你必須繼續專注於該禪相，如此當定力足夠強時，它即會變成晨星般清澈明亮；這即是似相（patibhaga-nimitta）。若能夠專注於該禪相超過一小時或至兩小時，不久你就能夠證得近行定（upacara-samadhi）或安止定（appana-samadhi）。安止定即是禪

那 (jhana)。

在近行定的階段，由於諸禪支還相當弱，所以有分心還是生起得非常頻密。但在安止定的階段，諸禪支則強得足以使禪那維持一段長久的時間。在此，什麼是有分心？根據《阿毗達摩論》，簡要地說心可分為兩種：心路過程心 (vithicitta) 與離心路過程心 (vithimuttacitta)。心路過程是在生命中心流活躍的一面；離心路過程心則是出現為結生、有分及死亡的不活躍之心。在沒有心路過程發生時，有分心即會生起，緣取前世臨死時出現的目標。當心路過程再次生起時，有分即會停止。有分的生起是為不讓心流中斷，所以它稱為有分，即生命相續流或生命的成份。它是過去世所造的業力引生的果報心。它並不能緣取現在的目標，而只能緣取過去的目標；所以它是不活躍的心或離心路過程心。因此它不能取安般似相等為目標。在近行定的階段，由於諸禪支還相當弱，而不能長久地維持定力，所以有分心在這階段還是生起得非常頻密。若它持續發生幾分鐘，禪修者就會以為自己沒有識知任何目標。為什麼呢？因為有分心不能緣取現在目標，例如安般似相等。它只能緣取出現於前世臨死時的過去目標。在修習緣起時，許多禪修者就能明白這一點。

所以，為了能夠令到有分心暫時不再生起，你應當以強而有力的正念專注於安般似相。若能鎮伏有分心，且能深入地專注於安般似相，不久你即會證得禪那。這即是初禪，其中有五禪支，而它們已強得足以維持禪那一段長久的時間。

五禪支

五禪支是：

- 一、尋 (vitakka)：將心投向及安置於安般似相；
- 二、伺 (vicara)：保持心持續地注意似相；
- 三、喜 (piti)：喜歡似相；
- 四、樂 (sukha)：體驗似相時的樂受或快樂；
- 五、一境性 (ekaggata)：對似相的一心專注。

在初禪裡有五禪支；在第二禪裡有喜、樂及一境性三禪支；在第三禪裡有樂及一境性兩禪支；在第四禪裡有捨及一境性兩禪支。

若過後你進修遍禪，譬如地遍，你就能夠證得八定，即八種禪那。

在《大空經》裡，佛陀教示這些禪那作為修觀禪的基礎。開示修習禪那之後，佛陀繼而講解觀禪。在該經裡，佛陀說：「於此，阿難，遠離欲樂及遠離不善法的比丘進入與安住於初禪……第二禪……第三禪……安住於擁有不苦不樂（受）及由於捨而念清淨的第四禪。這是比丘如何向內穩固其心、令之寧靜、專一及專注。

然後他向內觀照空。當他向內觀照空時，其心不能向內入住於空，不能獲得信心、穩定與勝解。如是，他如此覺知：『當我向內觀照空時，我的心不能向內入住於空，不能獲得信心、穩定與勝解。』如此他對該（過程）擁有完全的明覺。

他向外觀照空……他向內外觀照空……他觀照

不動……當他觀照不動時，其心不能入住於不動，不能獲得信心、穩定與勝解。於是，他如此覺知：『當我觀照不動時，我的心不能入住於不動，不能獲得信心、穩定與勝解。』如此他對該（過程）擁有完全的明覺。」

解釋

註疏解釋「內空」為自身五蘊之空，「外空」則是他人五蘊之空。在此所說的空必定是通過觀照內外五蘊為無我，以此修習觀禪，而達到的暫時性心解脫。當觀照無我的觀智達到道智的階段時，它即會產生體驗涅槃空的一面的果智。

內外五蘊

蘊有五蘊與五取蘊（*upadanakkhandha*）。五取蘊是觀智的目標。有意修習觀禪的比丘必須先辨識這五取蘊。為什麼是它們？我將簡要地講解。在《相應部·蘊品·蘊經》裡，佛陀說：「一切色，無論是過去、未來或現在；內或外；粗或細；近或遠；劣或勝，都稱為色取蘊。它是煩惱的目標，及受到渴愛與邪見執取為『這是我的；這是我』等等。這十一種色是色取蘊。同樣地，十一種受（*vedana*）、十一種想（*sabba*）、十一種行（*savkhara*）、十一種識（*vibbana*）分別稱為受取蘊（*vedana-upadanakkhandha*）、想取蘊（*sabba-upadanakkhandha*）、行取蘊（*savkhara-*

upadanakkhandha)、識取蘊 (vibbana-upadanakkhandha)。有意修習觀禪的比丘必須先辨識這內外五蘊。爲什麼呢？且聽註疏的解釋。

導致道出起或出現的觀智

在此教化裡，有些人開始時辨識內行法或五蘊。辨識它們之後，他再觀照它們爲無常、苦、無我。但聖道不會通過只觀照內（行法）而出起或出現，因爲必須也觀照外（行法）。所以他觀照他人的五蘊及非有情的色法也都是無常、苦、無我。他一時觀照內五蘊，一時觀照外五蘊。當他如此觀照時，觀智在他觀內時與聖道連接；因此稱他爲「在（先）觀照內之後，它從內出起」。若其觀智在他觀外時與聖道連接，則稱他爲「在（先）觀照內之後，它從外出起」。對於「在（先）觀照外之後，它從外出起」及「在（先）觀照外之後，它從內出起」也應如此理解。

另一人開始時辨識色法。之後，他再觀照四大界與它們的所造色全部爲無常、苦、無我。但聖道不會通過只觀照色法而出起或出現，因爲必須也觀照名法。所以他觀照取該色法爲目標而生起的名法，即：受、想、行、識。他一時觀照色法，一時觀照名法。當他如此觀照時，觀智在他觀色法時與聖道連接；因此稱他爲「在觀照色法之後，它從色法出起」。若其觀智在他觀名法時與聖道連接，則稱他爲「在（先）觀照色法之後，它從名法出起」。對於「在（先）觀照名法之後，它從名法出起」及「在（先）觀照名法之後，它從色法出起」

也應如此理解。（《殊勝義註》第一冊、頁二七〇；《清淨道論》第廿一章、段八五、八六）

在修習觀禪時，你必須留意上述記載於註疏的重要指示。只觀內或只觀外並不足以令你見到涅槃。所以你必须觀照內外兩者。再者，你也必須以恭敬的心看待以下的指示。

三相

有比丘開始時觀照諸行法為無常。但聖道不會通過只觀照無常而出起或出現，因為必須也觀照苦與無我。所以他觀照它們為苦與無我。當如此觀照時，觀智在他觀照它們為無常時與聖道連接；因此稱他為「在（先）觀照無常之後，它從無常出起」。若其觀智在他觀苦或無我時與聖道連接，則稱他為「在觀照無常之後，它從苦或無我出起」。對於「在（先）觀照苦及無我之後」的出起也應如此理解。（《清淨道論》第廿一章、段八八）

所以比丘必須輪流地觀照稱為行法的內外五蘊兩者為無常、苦、無我。當他達到對諸行法中捨時，其觀智已達至頂點，及即將導致（聖道）出起。當時，他著重於觀照諸行法為無我。這即是空而無我（anatta）。

我當講回《大空經》，從此經你們就可能會了解上述的話。

內空與外空

「然後他向內觀照空。當他向內觀照空時，其心不能向內入住於空，不能獲得信心、穩定與勝解。如是，他如此覺知：『當我向內觀照空時，我的心不能向內入住於空，不能獲得信心、穩定與勝解。』如此他對該（過程）擁有完全的明覺。

他向外觀照空……他向內外觀照空……他觀照不動……當他觀照不動（*anabja*）時，其心不能入住於不動，不能獲得信心、穩定與勝解。如是，他如此覺知：『當我觀照不動時，我的心不能入住於不動，不能獲得信心、穩定與勝解。』如此他對該（過程）擁有完全的明覺。」

不動

（什麼是）不動（*anabja*）：這詞是指空無邊處等四無色禪。他觀照其中一個不動無色禪，下決心道：「我當成為雙方解脫者（*ubhato-bhaga-vimutto*）」，即證得所有八定與阿羅漢果兩者的人。當他證得四無色定時，他已從色界解脫。當他觀照某一個不動無色禪為無常、苦、無我時，若證得阿羅漢果，他即已解脫了一切名法。所以，這種人稱為從名與色雙方解脫者。然而，在此經裡他還未如此成功，所以佛陀再教以下的方法。

基礎禪

「當時，該比丘應如之前一般再向內穩固其心、令之寧靜、專一及專注於該相同的定之相。」

「如以前一般於該相同的定之相」是指作為觀禪基礎的禪那。這是因為從自己還未熟悉的基礎禪出定之後，他把心向內觀照空，但其心並不能入住於空。當時，他心想：「（觀）他人的五蘊相續流又會怎樣？」所以他把心向外觀照空，但其心還是不能入住於空。當時，他又心想：「一時（觀）自己的五蘊相續流，再一時（觀）他人的五蘊相續流又會怎樣？」所以他把心向內向外觀照（空），但其心還是不能入住於空。當時，想要成為雙方解脫者，他又心想：「（觀）不動又會怎樣？」所以他把心觀照不動，但其心還是不能入住於空。於此，在這種情況之下，他不應放棄自己的努力。他不應放棄禪修而樂於群體或社群。他不應隨同在家信徒而樂於社群。反之，他應當不斷重複與透徹地修習相同的基礎禪。如是佛陀說「如以前一般於該相同的定之相」等等，以指出那就好像當砍樹者的斧頭沒有效力時，若把斧頭再磨利就能夠砍（倒樹）。同樣地，不斷重複地修習相同的基礎禪即會令心對其業處有成效。

根據這些指示，若你的基礎禪是安般第四禪，你即應不斷重複地進入該禪那。為什麼呢？其原因是有的比丘能夠如實知見諸法。所以你應當重修開始時所培育的基礎禪，不斷地修習它。過後你可再次轉修觀禪。且再聆聽《大空經》。

獲得成就

「當時，該比丘應如以前一般再向內穩固其心、令之寧靜、專一及專注於該相同的定之相。然後他向內觀照空。當他向內觀照空時，其心向內入住於空，獲得信心、穩定與勝解。如是，他如此覺知：『當我向內觀照空時，我的心向內入住於空，獲得信心、穩定與勝解。』如此他對該（過程）擁有完全的明覺。

他向外觀照空……他向內外觀照空……他觀照不動……當他觀照不動（anabja）時，其心入住於不動，獲得信心、穩定與勝解。如是，他如此覺知：『當我觀照不動時，我的心入住於不動，獲得信心、穩定與勝解。』如此他對該（過程）擁有完全的明覺。」

巴利文 *pakkhandati* 的意思是「進入」。所以如此修習之後，其觀照即能成功地令他的心無論是觀照什麼皆能進入其中。這即是說進入空。

「比丘如此安住時，若其心傾向於行走，他即行走，心想：『當我如此走著時，沒有貪婪及憂愁不善惡法會困擾我。』如是，他對該（過程）擁有完全的明覺。比丘如此安住時，若其心傾向於站立，他即站立……若其心傾向於坐，他即坐……若其心傾向於躺臥，他即躺臥……心想：『當我如此躺著時，沒有貪婪及憂愁不善惡法會困擾我。』如是，他對該（過程）擁有完全的明覺。

（什麼是）如此安住：他如此安住於止與觀。如

是，他對該（過程）擁有完全的明覺：如是，當他在走著成就其業處時，他已通過覺知成就自己的業處，而擁有完全的明覺。於此，在走了一段時間之後，他覺知「我能夠走這麼久」，而應該站立，不讓姿勢的次序中斷；在每一階段也是如此。這是指他能夠在每一種姿勢裡進入及安住於空。

接著，佛陀再說：

「比丘如此安住時，若其心傾向於說話，他下定決心不說這些話。它們是什麼呢？這些話低劣、可厭、粗俗、卑鄙、無益、及不能導向厭離、離欲、滅盡、寂靜、上等智、菩提、與涅槃；這些話是談王、盜賊、大臣、軍隊、危難、戰爭、食物、飲品、衣服、床、花飾、香水、親戚、車乘、村子、城鎮、都市、國家、女人、英雄、街道、井、死人、瑣碎事、世界的起源、海的起源、事情是否是如此。這些話我都不說。」如是，他對這些擁有完全的明覺。

「談王」是如此談及諸王，說道：「大選出王（Mahasammata）、曼達度王（Mandhatu）、無憂法王有如此的勢力」等等。關於談盜賊等也是如此。關於這點，談「某某皇帝是多麼的英俊」等等是屬於「世俗語」，也是與八聖道和涅槃對立的「獸語」。但若是談到「某某多麼有勢力的人也逃不過壞滅」，那就還是屬於禪修的範圍之內。關於盜賊，若談到初天（Muladeva）或大蔓（Megamala）是多麼的有勢力，又如此談他們的事蹟，說：「啊，是多麼的英勇！」，那即是世俗語，也是獸語。關於談戰爭，若是為了滿足欲

樂而說：「於巴拉達（Bharata）之戰中，某某人被這樣殺死了，某某人又這樣地被創傷了」，那即是獸語；但若是說：「甚至連他們也逃不過壞滅」，那就還是符合禪修。再者，若是為了滿足欲樂而談及食物等，說：「我們嚼、吃、喝、用看起來是這樣的、氣味是這樣的、味道是這樣的、觸覺是這樣的（食物等等）」，這種言談是不當的。但若是說有意義的話：「以前我們供養諸大德看起來是這樣等等的食物、飲品、布、床、花飾及香水；我們如此供養佛塔」，那是適當的言語。

關於親戚等，若是為了滿足欲樂而說：「我們的親戚是多麼的英勇、能幹」或「以前我們乘坐這樣的交通工具四處旅遊」，那即是不當的。反之，應有意義地說：「即使是我們的那些親戚也都死了」或「以前我們供養這樣的拖鞋給僧團」。

關於村子，若談村子好不好住，或容不容易獲得鉢食，或是為了滿足欲樂而說：「某某村的居民是多麼的英勇、能幹」，那即是不當的。但若是有意義地說：「他們有信心」或「他們已壞滅死亡」，那是適當的言語。

若是為了滿足欲樂而談論女人的外表、體態等，那是不當的；只有如此說：「她們有信心」或「她們已壞滅」，那才是適當的。若是為了滿足欲樂而談論英雄，說：「名為難陀友的戰士是個英雄」，那是不當的；只有如此說：「他有信心」或「他已壞滅」，那才是適當的。

若是為了滿足欲樂而談論街邊居民，說：「某某街的居民真好相處、英勇與能幹」，那是不當的；只有如此說：「他們有信心」或「他們已壞滅」，那才是適當的。談井是談及取水處，或談及提水的女人。若是為了

滿足欲樂而談論：「她很漂亮、很善於跳舞唱歌」，那是不當的；只有如此說：「她有信心」等，那才是適當的。

談死人是談過世的親戚，於此其定義和在世的親戚相同。談瑣碎事是談各種不包括在上文及下文的毫無意義言談。談世界的起源是指「世間論者」、詭辯家言論，以及談論「世界是由誰所造？它是某某所造」、「烏鴉是白的，因為牠的骨頭是白的」或「鶴是紅的，因為牠的血是紅的」。在此，世間論者是愛臆測有關宇宙的哲學家。

談海的起源是無意義地如此談論海的起源，說道：「爲什麼稱作海（samudda）？因爲它是海洋神（sagara）挖出來的；因爲他以其手之印章對它作了印記（mudda），說：『海洋被我挖成了』，所以稱之爲海（samudda）。」

「談事情是否是如此」是提出某種毫無意義的原因，以證明未來是存在的或未來是不存在的。在此，「存在」或「有」是指永恆，「不存在」或「無有」是指毀滅；「存在」是增長，「不存在」是減損；「存在」是欲樂，「不存在」是自我折磨的苦行。加上這六種「談事情是否是如此」的言論，「獸語」一共有三十二種。

這些獸語對止觀還未成熟又脆弱的禪修者來說是非常危險的。它能導致他禪修時雜念紛繁而來。所以你應當下定決心：「在禪修期間我絕不談這些話。」

佛陀提出這三十二種獸語是爲了指出七種適當法。這是因爲當比丘的止觀還未成熟又脆弱時，爲了守護它

們，他需要七種適當法。它們是：

- 一、住所（適合禪修的住所）；
- 二、去處（適合托鉢的村莊）；
- 三、言論（十種適當的言論）；
- 四、人（善友或良師）；
- 五、適合的食物；
- 六、適合的氣候；
- 七、適合的身體姿勢。

在經中，佛陀再說道：

「反之，他下定決心：『我當說與消除貪欲有關，有助於解脫心，能導向厭離、離欲、滅盡、寂靜、上等智、菩提與涅槃的言語，那即是：

- 一、少欲論（appiccha-katha）；
- 二、知足論（santutthi-katha）；
- 三、離群隱居論（paviveka-katha）；
- 四、遠離社群論（asamsagga-katha）；
- 五、精進事論（viriyarambha-katha）；
- 六、持戒論（sila-katha）；
- 七、定論（samadhi-katha）；
- 八、慧論（pabba-katha）；
- 九、解脫論（vimutti-katha）；
- 十、解脫智見論（vimuttibanadassana-katha）；

如是，他對這些擁有完全的明覺。

比丘如此安住時，若其心傾向於思考，他下定決心：『這些思惟低劣、可厭、粗俗、卑鄙、無益、及不能導向厭離、離欲、滅盡、寂靜、上等

智、菩提與涅槃；這些思惟是欲貪思惟（kamavitakka）、瞋恨思惟（byapada-vitakka）與傷害思惟（vihimsavitakka）。這些思惟我都不想。」如是，他對這些擁有完全的明覺。

反之，他下定決心：『聖潔及能導向解脫，能帶領依它們實行者趣向完全滅苦的出離思惟（nekkhamma-vitakka）、無恨思惟（abyapada-vitakka）與無害思惟（avihimsavitakka）：這些思惟我當想。』如是，他對這些擁有完全的明覺。」

出離思惟

什麼是出離思惟？

- 一、想要出家為沙彌或比丘的思惟是出離思惟，因為它是脫離世俗生活之道。
- 二、初禪：若比丘能夠證得初禪，其初禪稱為出離思惟，因為它是脫離欲界之道。
- 三、涅槃：若比丘證得涅槃，其證悟也稱為出離思惟，因為此證悟令他能夠脫離生死輪迴。
- 四、觀智：一切的觀智都能暫時斷除煩惱。當比丘在觀照諸行法的無常、苦、無我三相時，他能暫時斷除了煩惱。
- 五、一切善法：一切善法都能斷除不善法。若比丘有系統地修習戒、定、慧三學，當其五根成熟時，他即能證悟涅槃。此三學能夠產生及護持善法。

比丘應當培育上述五種思惟，以成就出離思惟。尤其是當他正在修習止禪或觀禪時，該出離思惟是常存於其心中的。對安般似相等止禪目標的尋，以及對觀禪目標名、色與其因的尋也稱為出離思惟。所以當你正在修習止禪或觀禪時，該出離思惟是常存於你心中的。

無恨思惟

若比丘能夠散播慈愛給某人或一切有情直至證入禪那，其慈心即是最高等的無恨思惟。由於慈心是希望帶給一切有情幸福快樂，所以有助於去除瞋恨。

無害思惟

若比丘能夠散播悲心給某人或一切有情直至證入禪那，其悲心即是最高等的無害思惟。悲心是在看到眾生遭受苦難時顫動的悲愍心。它是希望拔除他人之苦，而與殘忍對立。

若比丘想要在今世證悟涅槃，他即應作諸如此類的思惟。如是，你應當專心修定，例如安般念。你應當觀照五蘊及它們之因的三相；應當在瞋恨及害意生起於心中時，散播慈愛與悲憫給予一切眾生。

趣向首三聖道之道

在《大空經》裡，佛陀又說道：

「阿難，有此五欲之絃。是那五個？眼所識知的顏色，是所望、所欲、可喜、可愛、與欲樂有關

及能誘發貪欲。耳所識知的聲……鼻所識知的香……舌所識知的味……身所識知的觸，是所望、所欲、可喜、可愛、與欲樂有關及能誘發貪欲。這些是五欲之絃。」

至此，佛陀已指出了達至證悟須陀洹道和斯陀含道的修行方法。如今他再指出欲證悟阿那含道所應有的觀智，以達到斷除欲欲，即對欲樂之貪欲。

於經中，佛陀說：

「於此，比丘應當時常如此省察自心：『我的心是否有在某些時候對五欲之絃感到動搖？』若如此省察時，他覺知：『我的心的確有時候會對五欲之絃感到動搖。』因此，他明了：『我還未斷除追求五欲之絃的貪欲。』如是，他對該事擁有完全的明覺。但若在省察之下，他覺知：『我的心不會在任何時候對五欲之絃感到動搖。』因此，他明了：『我已斷除了追求五欲之絃的貪欲。』如是，他對該事擁有完全的明覺。」

於此，「他對該事擁有完全的明覺」是指已通過覺知成就業處而獲得的明覺。這是因為當他如此省察：『我是否已斷除了追求五欲之絃的貪欲？』的時候，若他覺知還未斷除它們，他即會致力精進，而通過阿那含道斷除它們。於是，當他從隨聖道之後生起的聖果出定，在省察之下，他覺知已斷除了它們。所以說，他對該事擁有完全的明覺。

應如何辦到這點？你應當辨識名法、色法及它們的因。隨後再如前述般照見它們的無常、苦、無我相，進而輪流地觀照它們為無常、苦、無我；這即是觀禪。你

應以同樣的方法觀照過去與未來（的行法）。你應一時觀過去、一時觀未來、一時觀現在、一時觀內、一時觀外。當五根成熟時，你就可能證得阿那含道果。

趣向阿羅漢道之道

於經中，佛陀進而開示趣向阿羅漢道之道：

「阿難，有此五取蘊，比丘應當如此觀照它們的生滅：如是色（iti rupam）、如是色之生起（iti rupassa samudayo）、如是色之滅盡（iti rupassa atthavgamo）；如是受、如是受之生起、如是受之滅盡；如是想、如是想之生起、如是想之滅盡；如行、如行之生起、如行之滅盡；如是識、如是識之生起、如是識之滅盡。」

這段經文指出欲證悟阿羅漢道所應有的觀智，以達到斷除「是我」的我慢，即會基於色法或受等等而說「是我」的潛在意念。

趣向須陀洹與阿羅漢之間的行道並沒有差別。不管是為了證悟須陀洹道或阿羅漢道，人們都必須觀照上述的五蘊。但須陀洹只是部份地了解五蘊，阿羅漢則是透徹地了解五蘊。所以在觀照五蘊時，明覺是非常重要的。對於證悟阿羅漢道，明覺是必要條件。

（什麼是）如是色：色法有二十八種。比丘必須辨識它們每一種的特相、作用、現起與近因。

（什麼是）如是色之生起：生起有兩種：其一是「緣生」，另一者是「剎那生」。當比丘知見諸蘊因為無明、愛、取、行、業等生起而生起時，那即是知見緣

生。當他依生相及變易相知見諸蘊之生起時，那即是知見剎那生。

（什麼是）如是色之滅盡：當比丘知見諸蘊因為無明、愛、取、行、業等滅盡而滅盡時，那即是知見緣滅。當他依生相及變易相知見諸蘊之剎那滅盡時，那即是知見剎那滅。

於此，無明等之滅盡是指它們完全滅盡。這會在何時發生呢？當比丘證得阿羅漢道時，一切煩惱即會完全滅盡。當包括無明等的一切煩惱完全滅盡之後，在他證入般涅槃時，一切蘊也都滅盡。在觀照諸蘊生滅時，比丘必須嘗試去知見這兩種生滅。

你應當注意這些要點。若你在修習止觀的時候還是凡夫，證悟阿羅漢道即是未來之事。你必須觀照一切煩惱在（未來）證得阿羅漢道時完全滅盡，而在證入般涅槃時，一切蘊也都滅盡。引生現在果（vipaka）的業是於過去世在無明、愛、取圍繞之下所造的業。現在業並不能產生這一世的結生識及其他果報心。所以，若你想要觀照諸蘊緣於無明等生起而生起，你必須能夠看到過去世在無明等圍繞之下所造的業。而若要看該業，你必須辨識名色法直至過去世。

現在，且再聽聽《大空經》。

善及生於善

「當他安住於觀照五取蘊的生滅時，以五取蘊為根基，會覺得『是我』的我慢已自他心中斷除。如是，該比丘覺知：『會覺得是我的我慢已自我心

中斷除。』如是，他對該事擁有完全的明覺。

這些法的根基是絕對善的；它們聖潔、出世間、以及是邪惡者無法接觸的。」

上文是針對之前已開示的止、觀、道與果諸法而說。這些法生於善（*kusalayatika*）。因為善法可以是善法，也可以是生於善之法。這即是說，初禪是善，而第二禪是善及生自善兩者……無所有處是善，而非想非非想處則是善及生自善兩者；非想非非想處是善，而須陀洹道是善及生自善兩者……阿那含道是善，而阿羅漢道是善及生自善兩者。

同樣地，初禪是善，而與之相應的名法是善及生自善兩者……阿羅漢道是善，而與之相應的名法是善及生自善兩者。

若比丘想要證得第二禪，他必須修習初禪的五自在（即能夠自在入禪、安住於禪、出禪等）。他必須以初禪作為基礎才可修習第二禪。若無初禪作為基礎，他不能證得第二禪。所以第二禪是善及生自善兩者。第三禪等也是如此。

（為何稱為）聖潔（*ariya*）：（因為）這些禪那法無煩惱且清淨。（關於）出世間：禪那法有世間禪及出世間禪兩種，而在此所指的是出世間禪那，因為它們是超越世間且清淨之法，並非因為它們是已脫離生死輪迴之道。

（上文所說的）邪惡者無法接觸：是指魔王無法接觸它們，因為魔王無法看到安住於八定的比丘的禪心，即已清淨且超越了欲界的廣大法。魔王無法看到比丘的禪心，無法看到禪那如何取某某目標而生起。當把禪那

作為修習觀禪的基礎時，魔王即更難以看到它。他也無法知道取任何相為目標而生起的禪那。這是為何說「無法接觸」的理由。

社群的一個益處

隨後佛陀在經中說：

「阿難，你認為怎樣？弟子是見到了什麼益處，以致即使被叫離開，他還是尋求與導師相處？」

為何佛陀如此說？他如此說是為了指出社群有一個益處。若比丘想要證悟涅槃，他必須尋訪能夠指示他趣向涅槃之道的導師。他必須聆聽導師的指示，而後恭敬地照著指示修行。

當時，在經中阿難回答道：

「世尊，我們的教法是源自世尊，由世尊所引導，以世尊為依處。若世尊解釋這些話的意義，那會很好。自世尊之處聽來之後，諸比丘必將之謹記於心。」

佛陀即說：

「阿難，弟子不應（只是）為了經、偈及論而與導師相處。為何？阿難，長久以來你已聽了許多教示、謹記它們、口誦它們、以心探討它們、以見徹知它們。但為了與消除貪欲有關（教示），有助於解脫心，能導向完全厭離、離欲、滅盡生死輪迴、滅除煩惱、上等智、菩提與涅槃的言語，即：少欲論、知足論、離群隱居論、遠離社群論、精進

事論、持戒論、定論、慧論、解脫論、解脫智見論，如是，即使被叫離開，弟子還是應當尋求與導師相處。」

佛陀在《增支部》裡說道：

「諸比丘，受到良好教育的聖弟子捨棄不善、培育善、捨棄應受指責的、培育無可指責的、守護自己的清淨。」

在此，雖然有人已受到良好教育、是多聞者、被佛陀比喻為擁有上文所述的五種武器的戰士，但若他不於聽聞之後依經典實修，他即是沒有那些武器。因此佛陀說：「阿難，弟子不應爲了經、偈及論而與導師相處」等等，以指出只爲了那個目的而與他相處是不正確的。

在此，爲了指出應心懷什麼目的而尋求與導師相處，他說「但爲了與消除貪欲有關的言論」等等。如是，於此經當中，在三處提及了少欲論、知足論等十種言論。依適當及不適當而在「我當說諸如此類的言論」一段裡舉出它們；依以耳聞學習經典而在「爲了經、偈及論」一段舉出它們。在此則直接舉出它們爲應當成就之事。

在此，由於有些獨居的比丘不能成功地了解經典的涵義，所以即使被叫離開，他們還是應當尋求與導師相處。佛陀指出有關獨處的這一點壞處。但從導師之處也可能會獲得壞處。

獨處之患

所以佛陀在經中又說：

「阿難，即是如此，導師的墮落（acariyupaddava）可能發生、弟子的墮落（antevasupaddava）可能發生、梵行者的墮落（brahmacarupaddava）可能發生。」

巴利文 upaddava「墮落」也可譯為「災難」或「禍害」。佛陀說出這段是爲了指出，當人們沒有成就獨處的正確目的時，獨處也有過患。這段所提到的導師是指佛教之外的導師。

導師的墮落

繼而佛陀說：

「而導師的墮落又如何發生？於此，某導師去到寂靜處：森林、樹下、山嶽、山谷、山腰、山洞、墳場、山林、空地、草堆。當他如此離群而住時，城鎮及鄉村裡的婆羅門和居士們前來拜訪他，結果他乖離了正道、充滿了貪欲、向渴愛屈服而回到奢侈（的生活）。即是說，這導師已受到導師的墮落所毀。他已被造成污染、導致再生、帶來麻煩、帶來苦果、導向未來生、老、死的不善惡法所擊倒。這即是導師的墮落如何發生。」

導師的墮落是由自己心中生起的煩惱所造成。被這些不善惡法所擊倒而導致的其他種墮落也是如此。它們已殺了他。這是指他的德行已經死了，不是指他的身體死了。

弟子的墮落

「而弟子的墮落又如何發生？於此，該導師的弟子，模仿導師隱居，去到寂靜處：森林……草堆。當他如此離群而住時，城鎮及鄉村裡的婆羅門和居士們前來拜訪他，結果他乖離了正道、充滿了貪欲、向渴愛屈服而回到奢侈（的生活）。即是說，這弟子已受到弟子的墮落所毀。他已被造成污染、導致再生、帶來麻煩、帶來苦果、導向未來生、老、死的不善惡法所擊倒。這即是弟子的墮落如何發生。」

梵行者的墮落

「而梵行者的墮落又如何發生？於此，世間上出現了一位如來、阿羅漢、正等正覺者、明行足、善逝、世間知、無上師、天人師、佛陀、世尊。他去到寂靜處：森林……草堆。當他如此離群而住時，城鎮及鄉村裡的婆羅門和居士們前來拜訪他，但他並沒有乖離正道、沒有貪欲，或向渴愛屈服，或回到奢侈（的生活）。但該導師的弟子，模仿導師隱居，去到寂靜處：森林……草堆。當他如此離群而住時，城鎮及鄉村裡的婆羅門和居士們前來拜訪他，結果他乖離了正途、充滿了貪欲、向渴愛屈服而回到奢侈（的生活）。即是說，這梵行者已受到梵行者的墮落所毀。他已被造成污染、導致再生、帶來麻煩、帶來苦果、導向未來生、老、死的

不善惡法所擊倒。這即是梵行者的墮落如何發生。在此，阿難，梵行者的墮落比導師或弟子的墮落有更加痛苦的惡果、更加難受的果報，甚至會導致墮入惡道。」

爲何這麼說呢？在佛陀的教化之外出家只能帶來小小的利益，未能培育什麼特別的大品德，只有八定及以如意通爲始的五世間神通。如是，當人從外道墮落時，他只從世間成就墮落。他沒遭受什麼大痛苦，即如有人從驢子背上掉下來，只是摔了一身灰土而已。但在佛陀的教化之內出家能帶來極大的利益。其中的特別大品德是四道、四果與涅槃。所以，有如一位父母雙方皆出身高貴的王子，坐在大象背上穿過城市時，從大象背上掉了下來，而遭受極大的痛苦；如是，從這教化墮落者遭受極大的痛苦，就和從大象背上掉下來的人一樣。當他從這教化墮落，他即錯失了上述可預期得證的九出世間品德（lokuttara-guna）。所以，梵行者的墮落比導師或弟子的墮落有更加痛苦的惡果、更加難受的果報，甚至會導致墮入惡道。

爲什麼呢？執著於資具及供養四資具的施主是不善法。若一世中最後的速行心是這些不善法，它們就會導致墮入四惡道之一。

友善和怨恨

隨後佛陀繼續說道：

「因此，阿難，應友善地對待我，不應怨恨。這會帶給你長久的幸福與快樂。弟子又如何怨恨地

對待導師，而不友善？

於此，阿難，該導師慈悲及爲其弟子們著想，基於悲心教他們正法，說道：『這是爲了你的幸福、這是爲了你的快樂。』但其弟子們並不想聽或用心理解，他們乖離了佛陀的教化。這即是弟子如何怨恨地對待導師，而不友善。」

即使是弟子故意地犯了突吉羅罪（惡作罪，*dukkata-apatti*）或惡語罪（*dubbasita-apatti*），他即是乖離了佛陀的教化。唯有不如此犯戒的弟子才是「沒有乖離了佛陀的教化」。

所以，佛陀再解釋另一種弟子：

「弟子又如何友善地對待導師，而不是怨恨？於此，阿難，該導師慈悲及爲其弟子們著想，基於悲心教他們正法，說道：『這是爲了你的幸福、這是爲了你的快樂。』其弟子們細心聆聽、用心理解，他們沒有乖離了佛陀的教化。這即是弟子如何友善地對待導師，而不是怨恨。因此，阿難，應友善地對待我，不應怨恨。這會帶給你長久的幸福與快樂。」

我不應有如瓦匠對待濕瓦壺般對待你。阿難，爲了制御你，我當向你說。阿難，爲了訓誡你，應當向你說。堅固者當能經得起考驗。」

意義

我不應有如瓦匠對待未經烘烤且不乾的濕瓦壺般對待你。瓦匠柔和地拿未經烘烤且不乾的濕瓦壺，因爲他

害怕會弄破了該壺。所以我不應有如瓦匠對待濕瓦壺般對待你（柔軟地順著你，害怕刺傷了你的心）。我不應在指導你一次之後即沉默，而應以不斷的訓誡指導你。我當不斷地檢驗（你的）缺點。有如瓦匠在檢查已烘烤過的瓦壺，把破裂或有缺陷的置之一旁，而在不斷地敲擊它們之後，才把好的瓦壺收起來；如是，我當運用不斷的測驗來指導你。在你們之中，已達至道果的堅固者當能經得起考驗。

在此，佛陀所說的堅固是指出世間品德，因為其德不滅之故。而註疏則說世間品德也是堅固的表徵。

如是佛陀說已，阿難尊者對世尊之言感到滿意且歡喜。

《大空經》至此完畢。總結是：我建議你們聽眾也應當友善地對待佛陀，不應怨恨。這將會帶給你們長久的幸福與快樂。

願一切眾生健康快樂。

除妄念經

(Vitakkasanthana Sutta 除尋經)

今晚要和大家討論《中部 Majjhima Nikaya》裡的一部經，叫做《除妄念經》或《除尋經 Vitakkasanthana Sutta》。

「如是我聞，一時，佛陀住在舍衛城 (Savatthi)，祇樹給孤獨園 (Jeta's Grove, Anathapindika's Park)。佛陀稱呼比丘們說：「諸比丘。」比丘們回答說：「世尊。」佛陀說：

「諸比丘，當比丘致力於開展增上心時，有時候，他必須注意五種法。是那五種法呢？」

在上述這段經文中，「我」指的是阿難尊者。佛陀入涅槃之後，五百位阿羅漢在王舍城 (Rajagaha) 舉行第一次三藏聖典結集，那時就是由阿難尊者背誦出巴利經藏。

所謂「比丘致力於開展增上心」指的是什麼呢？在這裡，和修行十善業道 (dasa-kusala-kamma-patha) 相關的心只能稱為善心。比這些善心更殊勝的心乃是作為觀禪基礎的八定之心，這種殊勝的心就是增上心。有人說：與觀智相應的心是增上心。「比丘致力於開展」意味著：比丘勤勉地從事於培育增上心。

「五種法」指的是五種實修的方法，或合理的方法。「有時候」指的是在某些情況之下。關於這一點，禪修者不是應當時時專注於他所修行的法門，片刻也不

應捨離嗎？爲什麼在這裡佛陀說：「有時候」呢？

在經典中，將修行禪定的方法歸類成三十八種，比丘依照自己的興趣而選擇其中一種之後，開始靜坐修行。只要他的心中還沒有任何煩惱生起，他就還不需要思惟這五種法；一旦有煩惱生起時，比丘就必須藉著這五種法來將煩惱趕走。因此佛陀說「有時候」，來指出這一點。

在經中，佛陀繼續開示說：

「諸比丘，當比丘注意（作意）某種對象時，由於該對象的緣故，比丘心中生起與貪、瞋、癡相關的邪惡念頭。這時，他應當注意與善法相關的其他對象。當他將注意力轉移到與善法相關的其他對象時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。就好像善巧的木匠或木匠的徒弟，能夠用細的木釘將粗的木釘打掉、移除、取出。同樣地，當比丘注意（作意）與善法相關的其他對象時，他的心就能夠向內穩定、平靜、專注、一心。」

註疏解釋上面這段經文如下：

「與貪相關」指的是與貪欲相應。我們必須了解與貪、瞋、癡相關的三種妄念的起源（*khetta* 田）及對象。

與貪相關的妄念的起源是：與貪欲相應的八種心。與瞋相關的妄念的起源是：與瞋恨相應的兩種心。與癡相關的妄念的起源是：所有十二種不善心。

這三種妄念都以有情眾生及無生命物作爲對象，因

爲這些妄念之所以生起，乃是由於對有情眾生與無生命物喜愛或厭惡的偏見所造成的。偏見乃是透過無知地以世間方式來看待事物，而用不如理作意（迷惑的注意）來執取對象。什麼是「用不如理作意來執取對象」呢？如果認爲有男人、女人、金、銀等等真實存在，這就是不如理作意。爲什麼呢？因爲就勝義諦（paramattha-dhamma 究竟真實法）而言，只有名與色，沒有男人、女人、金、銀等等，所以說，如果還注意到有男人、女人、金、銀等等，就是無知地以世間方式來看待事物的不如理作意。

「他應當注意與善法相關的其他對象」這句指的是：他不應繼續注意會引起惡念的對象，而應注意該對象以外，與善法相關聯的對象。

在這裡，針對「其他對象」這個用詞的解釋如下：

當心中生起對有情眾生的貪念時，不淨觀（asubha-bhavana）就是「其他對象」。當心中生起對無生命物的貪念時，了解無常就是「其他對象」。

如果對有情眾生的貪愛以這樣的念頭生起：「這個人的手真美！」「這個人的腳真美！」禪修者應當以不淨觀的方式如此思惟：你在貪愛什麼？你貪愛他的頭髮嗎？還是他身上的毛？還是指甲、牙齒、皮……乃至尿？

這個身體由三百塊骨頭所架構、由九百條神經線所纏繞、黏上九百塊肌肉、用潮濕的皮完全包裹起來、再以表皮的颜色加以覆蓋，身上的九個瘡孔和九萬九千個毛孔經常流出骯髒的液體。身體是一堆骨頭的組合，是

臭穢、低賤、可厭惡的，是三十二個部份的總合。身體中沒有實質，也沒有殊勝之處。如此思惟身體不清淨的本質之後，就能夠驅除對有情眾生的貪愛。所以，這裡的「其他對象」就是以身體的不淨觀來思惟會引起貪念的對象。不淨觀可分為兩種：止禪的不淨觀及觀禪的不淨觀。止禪的不淨觀又分為有生命體的不淨觀及無生命體的不淨觀。有生命體的不淨觀就是照見自己身體內在的三十二個部份，以及外在他人身體的三十二個部份，觀察它們都是不清淨、可厭惡的，如此就能去除對有情眾生的貪愛。無生命體的不淨觀就是觀察屍體的不淨，先觀察外在屍體的不淨可厭，當定力加深，能夠清楚地檢查到禪支之後，再觀察自己內在，省思：終有一天自己也會死亡，死後就像外在這具屍體一樣。定力加深時，就能見到自己的屍體。能夠如此觀察內外屍體的不淨之後，就能觀察自己所貪愛的有情眾生之屍體，於是就能去除對有情眾生的貪愛。觀禪的不淨觀是分析到究竟的色法之後，省思這些色法都與不淨可厭的顏色、聲音、氣味等相關聯；再者，身體中充滿了各種蟲，身體是蟲的廁所、蟲的醫院、蟲的墳場。如此觀察內外的不淨之後，就能去除對有情眾生的貪愛。

當心中生起對無生命物如：鉢、袈裟等的貪念時，藉著兩種去除對無生命物執著的思惟，禪修者得以驅除貪念。這兩種思惟就是：無主宰的思惟及無常的思惟。在《念處經 Satipatthana Sutta》的註疏裡，講到覺支的部份有這兩種思惟的說明：

「這個鉢將會逐漸褪色、變舊、產生裂縫、穿孔而最後變成碎片，或因為碰撞而粉碎。這件袈裟將會褪

色、穿破，然後用來作擦腳布，最後只好丟棄。如果這些東西有一個主宰的話，祂一定不會讓它們毀壞。應當如此作無主宰的思惟。並且應當思惟這些東西不能持久、短時間內就會壞滅，如此作無常的思惟。」

因此，對引起貪念的對象作無常的思惟就是這裡的「其他對象」。

當心中生起對有情眾生的瞋念時，慈心觀（metta-bhavana）就是「其他對象」。當心中生起對無生命物的瞋念時，四大分別觀就是「其他對象」。

當心中生起對有情眾生的瞋恨時，應當修行慈心觀，依照《降伏瞋恨經》、《鋸子譬喻經》等的開示來修行。禪修者修行慈心觀時，瞋恨就會消失無蹤。因此，對引起瞋念的對象而言，慈心觀就是「其他對象」。

《增支部 Avguttara Nikaya》裡《降伏瞋恨經》的開示如下：

「諸比丘，有五種降伏瞋恨的方法。當比丘心中生起瞋恨時，他必須以這五種方法來將瞋恨徹底降伏。是那五種方法呢？

心中生起瞋恨時，他應當修行慈心觀……應當修行悲心觀……應當修行捨心觀……應當察覺自己對引起瞋恨的對象沒有保持正念與反省……應當思惟每個人必須承受自己所造的業報……他應當如此降伏瞋恨。這就是降伏瞋恨的五種方法。每當比丘心中生起瞋恨時，他必須將瞋恨徹底降伏。」

再者，當比丘對樹樁、尖刺、草或葉生氣時，他應當問自己：你在對誰生氣？你在對地大生氣呢，還是在對水大生氣？或者問自己：是誰在生氣？是地大在生氣

呢，還是水大在生氣？

思惟地、水、火、風四大時，對無生命物的瞋恨就會消失無蹤。因此，對於引起瞋恨的念頭而言，思惟對象的四大就是所謂的「其他對象」。

當心中生起對有情眾生或無生命物的愚癡念頭時，與佛法相應的五項依止就是「其他對象」。

五項依止是：

- 一、依照導師的指導而生活起居；
- 二、學習佛法；
- 三、研究佛法的義理；
- 四、在適當的時候聽聞佛法；
- 五、探討什麼是因，什麼不是因。

依靠這五項，或運用這五項善巧的方法，就能去除愚癡。

比丘也可以運用下列的方法來去除愚癡：

在比丘學習佛法時，可透過這樣的思惟來使自己積極進取，他這樣想：導師會處罰在應當學習的時間不來學習的人、不好好背誦的人、以及不背誦的人。

前往拜見道德崇高的比丘，請問他們說：「尊者，這個法的道理何在？這個法有什麼含義？」如此能夠去除疑惑。

前往大眾聽聞佛法的地方，細心地聆聽佛法，漸漸就能明瞭許多經文的義理。

他漸漸能精通於辨別什麼是因，什麼不是因。他能夠分辨：「這是某某現象的因，那不是某某現象的因。」例如：他了解眼根、色塵、光明和作意是眼識生

起的原因，而不是耳識生起的原因。

再者，修行三十八種法門當中任何一種的人，固然能夠去除惡念。然而，藉著貪、瞋、癡的剋星、死對頭——也就是五種法或五種實修法——來去除貪、瞋、癡時，乃是將貪、瞋、癡徹底地去除。

就好像：用火把、泥土和樹枝來打火，固然可以將火撲滅；然而，如果用火的剋星——水——來滅火時，就能將火徹底地撲滅。同樣的道理，用這部經開始時談到的五種法來去除貪、瞋、癡時，就能將貪、瞋、癡徹底地去除。

關於經文中提到的「就像善巧的木匠或木匠的徒弟，能夠用細的木釘將粗的木釘打掉、移除、取出。」細的木釘是心木做成的木釘，它比木匠要從木板中拔出來的那根木釘更細。粗的木釘是心木板或檀香木板中一根不調和的木釘。

比丘致力於開展增上心，他的心就像那塊心木板；邪惡的念頭就像那根不調和的粗木釘；而對不淨觀等修行對象的如理作意就像那根細木釘；藉著思惟不淨觀等其他對象來去除惡念就像以細木釘來去除粗木釘一樣。

這是註疏裡的解釋。

接著，我想講述難陀尊者（Venerable Nanda）的故事，來解釋以細木釘去除粗木釘的方法：

難陀尊者出家之後，不喜歡梵行的生活，因為他的妻子國美王妃（queen Janapadakalyani）的話一直在他的耳邊迴繞：「親愛的，趕快回到我的身邊。」佛陀知道難陀尊者的苦惱，為了立刻舒解他的煩悶與絕望，佛陀告訴他：「來吧，難陀，我們到天界去看看。」難

陀回答說：「世尊，有神通的人才能去天界，我怎麼能夠去呢？」佛陀說：「你只要發個願要去天界，就能夠去，並且能看見天界的景物。」

佛陀的目的是要以善巧方便來平息難陀尊者心中因貪欲而生起的劇烈痛苦。於是，佛陀握住難陀尊者的手，以神通力帶著他到忉利天。在前往天界的路上，佛陀讓難陀尊者看到一隻衰老的母猴子。這隻母猴坐在被火焚毀的農場中一個燒焦的樹樁上，牠的鼻子、耳朵和尾巴也都被燒壞了。

到了忉利天，佛陀讓難陀尊者看見侍候帝釋天王的那些天女，那些天女粉紅色的腳就像鴿子腳上的顏色一樣。然後佛陀問說：「難陀，你看到具有鴿子腳上顏色那般粉紅色腳的五百位天女嗎？」

「看見了，世尊。」

「現在，老實地回答我的問題。你認為如何：是這些天女比較美麗動人，還是你以前的妻子國美王妃比較美麗動人？」

「世尊，和這些天女比較起來，國美王妃就像我們在路上看到的那隻衰老的母猴子一樣，她甚至還算不上是個女人，她完全不能和這些殊勝的天女相提並論，這些天女遠比她美麗動人多了。」

「難陀，好好地奉行比丘的責任，使自己樂於佛陀的教法吧。如果你這麼做，我保證你將能擁有這樣的五百位天女。」

「世尊，既然世尊保證我能夠擁有這些粉紅色腳的可愛天女，我願意跟隨世尊，使自己樂於佛陀的教法。」

然後，佛陀就帶他回到祇園精舍。自從他回到祇園精舍以後，爲了得到天女，難陀尊者就很努力地奉行比丘的責任。同時，佛陀交代比丘們到難陀尊者修行處所的附近去談論這些話：「據說某位比丘得到世尊的保證，爲了擁有天女而努力地奉行比丘的責任。」比丘們答應說「是的，世尊。」於是，他們來到難陀尊者耳朵可以聽見的範圍內，談論道：「聽說難陀尊者爲了擁有天女而努力地奉行比丘的責任。據說世尊已經保證：具有粉紅色腳猶如鴿子腳上顏色的五百位天女將是難陀尊者努力的獎品。」

「哦，難陀尊者真是個唯利是圖的比丘！」

「哦，難陀尊者實在是個高貴的買主！」

當難陀尊者聽到自己的名字被冠上了「唯利是圖」、「高貴的買主」這些尖酸的綽號時，他感到非常焦慮不安：「啊，我真是大錯特錯了，我真是不符合比丘的身份啊！由於不守護六根之門，我已經成爲同參比丘們嘲笑的對象了。我必須嚴格守護自己的根門才行。」從那時候開始，難陀尊者訓練自己對所看見的一切事物保持正念與明覺：不論他看向東、西、南、北、上、下、橫向、或其他任何方向，他不讓任何貪、瞋等惡念因爲他所看的東西而生起。由於他在根門方面非常嚴格地約束自己，不久，他完成了比丘最終的責任——證悟阿羅漢果。

在這個故事裡，天女的誘惑就好比細的木釘，去除了難陀尊者對他以前的妻子的貪著——粗的木釘。爲什麼呢？因爲他的前妻是他曾經擁有過的欲樂對象，對這種欲樂對象的貪著是粗的，而且是很難拔除的；相反

地，眾天女是他所未曾擁有的欲樂對象，她們只是他的想像中未來將要擁有的對象，對這種欲樂對象的貪著比剛才那種還要細微。

再者，同參比丘們的輕視就好比細的木釘，去除了難陀尊者對天女的貪著——粗的木釘。爲什麼呢？因爲雖然對天女的貪著比他對前妻的貪著更細微，但是卻比同參比丘們的輕視更粗糙。如此，佛陀逐一地先以細的貪著去除他粗的貪著，再以輕視去除他細的貪著。

在《除妄念經》中，佛陀又說：

「當他注意與善法相關的其他對象時，如果貪、瞋、癡的邪惡念頭仍然在他的心中生起，他應當思惟這些惡念所帶來的危險：『這些念頭是邪惡不善的、是應該指謫的、它們會導致痛苦的果報。』當他思惟這些惡念所帶來的危險時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。就好像喜歡打扮的青春少男或少女，如果有人把蛇的屍體、狗的屍體、或人的屍體掛在他的脖子上，他會感到恐怖、恥辱、厭惡；同樣地，當比丘思惟這些惡念所帶來的危險時……他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。」

對於上述這段經文，註疏解釋如下：

就好像一個人的冤家把拿來的屍體掛在他的脖子上時，這個人會感到震驚；同樣地，如果禪修者自己能夠以種種方式，理智地思惟這些惡念是應當受到指責的、是痛苦的來源，那麼他就能去除心中的惡念。

這些惡念是應當受到指責的、是痛苦的來源：因爲

它們透過不如理作意而產生、因為它們和如理作意相對立、因為它們受到世俗貪慾病所苦惱而變得不健全、因為它們是智者所譴責的、因為它們是可厭惡的、因為它們會產生痛苦的結果、因為它們的本質是不會帶來任何快樂。

然而，對於無法自己如理思惟的人，他應當去拜見自己的導師，向導師報告自己在修行上所遭遇到的困擾。或者他應當求助於自己的戒師、或有德行的同參比丘、或僧團中的長老。甚至他應當敲鐘集合僧團，將自己的困擾報告僧團。因為在眾多比丘參與的集會當中，必定有多聞的比丘，能夠為遭遇困擾的比丘解釋說：「你應當如此了解這些惡念的禍害。」或者他能夠藉著談論去除對身體的貪愛等言論，來制止受困擾比丘的惡念。

這是註疏裡的解釋。

在這裡，我要引述闍陀尊者（Channa Thera）的故事：佛陀入大般涅槃之後，僧團依據佛陀的指示而對闍陀尊者施行梵罰（brahmadanda）。接受梵罰之後，闍陀尊者就精進地修行，他能夠正確地照見名法與色法，換句話說，就是照見五蘊。他能以觀智清楚地了解每一蘊的無常、苦、無我本質。當他照見五蘊的無常及無我本質時，他心裡想：「哦，一切都是無常與無我，但是這些無我的法卻造作了善業和惡業，那麼，是誰要承受這些善惡業的果報呢？是否沒有人承受這些善惡業的果報？」

如此，他無法去除斷見和常見。「誰要承受善惡業報？」這種想法是常見；「既然一切都是無常，那麼就

沒有人承受善惡業報。」這種想法是斷見。

於是，闍陀尊者去見阿難尊者，講述自己所遭遇的困擾。阿難尊者教他《迦旃延經 Kaccanagotta Sutta》，這部經徹底地顯示修行緣起的方法。聽完這部經之後，闍陀尊者證悟了初果須陀洹，因為這種對緣起的正見能夠去除種種邪見。所以，無法自己如理思惟的人應當求教於自己的導師，向導師報告修行上的困擾。賢明的導師會指示他去除煩惱的方法。

在經中，佛陀又說：

「思惟這些惡念所帶來的危險之後，如果貪、瞋、癡的邪惡念頭仍然在心中生起，他應當努力忘掉這些念頭，不應繼續注意它們。當他努力忘掉這些念頭，不再注意它們時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。就好像一個視力正常的人，當他不想看見進入他視力範圍內的事物時，他可以閉上眼睛，或看向其他地方；同樣地，當比丘努力忘掉這些念頭，不再注意它們時，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。」

關於「應當努力忘掉這些念頭，不應繼續注意它們」這句話，註疏解釋說：不應回憶、不應想著這些邪惡的念頭，應當從事其他的事情。

就像當一個人不想看到某一件事物時，他會將眼睛閉上；同理，當比丘正在重複地修行某一種禪修法門時，如果邪惡的念頭在他的心中生起，他應當使自己忙碌於其他事情。如此，他能夠去除心中邪惡的念頭。惡

念去除之後，他應當再回來靜坐，繼續修行他一再勤修的法門，專注於該法門的預備相。

萬一還是無法去除惡念，他應當高聲朗誦以前背誦過的註解佛法的文章。萬一這樣忙碌於其他事情時，惡念還是無法去除，若他的袋子裡攜帶著記載佛陀與佛法功德的手冊，他應當拿出來讀誦，以便使心忙碌於（惡念以外的）其他事情。

萬一還是無法去除惡念，他應當從袋子裡拿出一對取火用的木條之類的東西。將注意力轉移到這些東西上，說道：「這是上面的木條，這是下面的木條。」等等，以便使心忙碌於（惡念以外的）其他事情。

萬一還是無法去除惡念，他應當拿出裝盛器具用的容器，如此注視那些日常用品：「這是錐子，這是剪刀，這是指甲剪，這是針。」以便使心忙碌於（惡念以外的）其他事情。

萬一還是無法去除惡念，他應當藉著縫補袈裟的破洞來使自己忙碌。只要惡念還沒有去除，他就應當藉著從事各種需要技巧的工作，以便使自己忙碌起來。一旦惡念去除之後，他應當再去靜坐，修行自己的禪修法門。

但是，他不應當開始從事建築工作。爲什麼呢？因爲一旦開始建築之後，即使心中的惡念去除了，禪修者還是沒有時間修行。不過，古代確實也曾經有智者藉著建築來去除惡念。

以下是有關建築工作的故事：以前有一位沙彌，名叫底薩（Tissa），他的戒師住在錫蘭東南部底薩市的大寺院（Tissamahavihara）。

有一天，底薩沙彌報告他的戒師說：「尊者，我不喜歡修梵行。」戒師了解沙彌的內心傾向及適合他的修行方法，他告訴沙彌說：「這個寺院裡洗澡用的水不夠，帶我到吉達拉山（Cittalapabbata）去吧。」沙彌就遵照命令而行。到了吉達拉山，戒師對沙彌說：「寺院是全體僧團共用的僧物，使用僧物的責任重大。替我弄一個私人用的住所吧。」

沙彌回答說：「好的，尊者。」於是，戒師吩咐沙彌同時從事三件事情：一、從頭開始學習《相應部》經典；二、清理山上的一個山洞；三、開始修行火遍處。當他學完了《相應部》經典、將山洞清理完成、並且修行火遍處達到禪那時，他報告戒師說他已經完成了任務。他的戒師說：「沙彌，那個山洞是你辛辛苦苦清理出來的，今天你自己先在那裡住一晚吧。」

當天晚上沙彌就住在那個山洞裡。山洞裡的氣候條件很適合修行，於是沙彌修行觀禪，證悟了阿羅漢果，並且就在那裡進入般涅槃。

人們將他的遺體火化之後，建塔供養他的遺骨舍利。一直到今天，人們將這個塔稱作「底薩長老塔」。

在《除妄念經》中，佛陀繼續說：

「當他努力忘掉那些念頭，不再注意它們時，如果貪、瞋、癡的惡念仍然在他的心中生起，他應當注意去除這些惡念的來源。當他注意去除這些惡念的來源時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。就好像一個快速行走的人，他心裡想：『我為什麼要走這麼快

呢？何不慢慢地走？」於是他慢慢地走。然後他又想：『我為什麼要慢慢地走呢？何不停下來站著？』於是他停下來站著。然後他又想：『我為什麼要站著呢？何不坐下來？』於是他坐了下來。然後他又想：『我為什麼要坐著呢？何不躺下來？』於是他躺了下來。如此，他逐漸地用比較細的姿勢來取代比較粗的姿勢。同樣地，當比丘注意去除這些惡念的來源時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。」

關於上述這段經文，註疏裡解釋如下：

禪修者應當如此思惟惡念的來源，以及來源的來源：「這個惡念的原因是什麼？它的助緣是什麼？是什麼理由造成它生起？」

他追查：「基於什麼理由或原因，我須要走這麼快？」並且他思惟：「走這麼快對我有什麼好處呢？我應當慢慢地走。」等等。

「一個快速行走的人」比喻比丘陷入邪惡的念頭之中；「慢慢地走」比喻切斷了邪惡的念頭；「停下來站著」比喻切斷邪惡的念頭之後，比丘的心安住於禪修的法門；「坐下來」比喻透過修行觀禪而證悟阿羅漢果；「躺下來」比喻他進入果定而度過了一天，果定是以涅槃作為對象而生起的。

當禪修者尋找邪惡念頭的來源，及該來源的來源時，他如此追查：「邪惡的念頭是具備什麼原因？由於什麼助緣而生起的呢？」這時他心中的惡念就會變弱。當惡念減到最弱時，惡念就會完全瓦解。

透過《達塔帕本生經 Daddabha Jataka》的啓示，我們可以了解上文的意義：

有一天，在森林裡，一隻兔子在北路瓦樹下睡覺。有一粒北路瓦果實成熟了，與果柄分離而掉落下來，打在靠近兔子耳朵旁邊的土地上，發出很大的聲響。兔子從睡夢中驚醒，它心裡想：「世界就要毀滅了！」於是牠驚慌地逃跑。其他野獸看到兔子逃跑，也都飛快地逃跑。

那時候，我們的菩薩生爲一隻獅子，牠心裡想：「世界只在大劫的末端才會毀滅；在劫初和劫末之間的時期世界不會毀滅。現在我要一層一層地追查消息來源的來源，以便找到真相。」

這隻獅子就個別地詢問每一隻動物，從大象開始問起。輪到兔子時，他問道：「小兔子，你確實看到世界就要毀滅了嗎？」兔子回答說：「是的，大王。」獅子說：「來，帶我去看。」兔子說：「我不敢去，大王。」獅子說：「來吧，不用害怕。」獅子以柔和的言語及堅定的言語交替並用，帶著兔子一起前往現場。

走到距離北路瓦樹不遠的地方，兔子停下來，指著說：「願神保佑你！在我剛才躺臥的那個地方，大地發出迴盪的聲響。我不知道爲什麼大地會發出迴盪的聲響。」

菩薩告訴兔子說：「你在這裡等一下。」然後牠自己向前走到樹下。牠看到兔子本來躺臥的地方、看到地上成熟的北路瓦果實、並且抬頭看到本來連接北路瓦果的果柄，於是牠作了這樣的結論：「當這隻兔子在此睡覺時，聽到北路瓦果掉在牠耳朵旁邊所發出的聲響，牠

心裡生起這樣的念頭：世界就要毀滅了。」然後，他回來詢問兔子，以便驗證自己所發現的是否符合事實的情況。兔子回答說：「正是如此，大王。」證明獅子的結論是正確的。於是獅子說出了以下的偈子：

「聞落果聲，兔兒飛奔；聽信兔言，群獸逃命。」

然後獅子安慰眾野獸說：「不用害怕。」

如此，當禪修者一層層地追查來源的來源時，就能去除心中的惡念。

這是註疏裡的解釋。

在《除妄念經》中，佛陀又說：

「當他注意去除惡念的來源時，如果心中仍然生起貪、瞋、癡的邪惡念頭，他應當咬緊牙關、舌頭抵住上顎，以心來擊敗、強迫、摧毀惡心。當他咬緊牙關、舌頭抵住上顎，以心來擊敗、強迫、摧毀惡心時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。就好像強者能夠捉住弱者的頭或肩膀，如此來擊敗他、強迫他、摧毀他；同樣地，當比丘咬緊牙關、舌頭抵住上顎，以心來擊敗、強迫、摧毀惡心時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。」

關於上述這段經文，註疏解釋如下：

就好像一個身強體壯的人，藉著捉住比他弱小者的頭或身體，就可以控制、降伏、擊敗弱小者，使弱小者疲乏、衰竭、軟弱；同樣地，比丘應當與邪惡的念頭搏

鬥、戰勝它們、止息它們。他對惡念說：「我是誰？你是什麼東西？」他發起勇猛精進的心，說：「即使身上的血與肉乾枯，只剩下皮、髓和骨，我也要戰勝惡念。」佛陀舉出強壯者的比喻，以便指出上述的意義。

在經中，佛陀又說：

「諸比丘，當比丘注意某種對象時，由於該對象的緣故，比丘心中生起與貪、瞋、癡相關的邪惡念頭。這時，當他將注意力轉移到與善法相關的其他對象時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。當他思惟這些惡念所帶來的危險時……當他努力忘掉這些惡念，不再注意它們時……當他注意去除這些惡念的來源時……當他咬緊牙關、舌頭抵住上顎，以心來擊敗、強迫、摧毀惡心時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。這時，該比丘就可以稱得上是念頭的主人，他能夠使自己想要的念頭生起，使不想要的念頭不生起。他已經斷除了貪愛、擺脫了枷鎖，並且透過徹底地洞察我慢，他解脫了一切痛苦。

世尊如此開示之後，諸比丘對世尊的教導歡喜信受。」

註疏將上述這段經文稱為結論的部份。

就好像一位教導箭術的老師，教導從外國來的王子使用五種武器的方法，然後，他激勵王子說：「回去掌握貴國的統治權吧！」他指示王子如何運用五種武器，

說道：「如果強盜在路上攔劫你，就使用弓箭；萬一弓箭無效，就使用長矛、寶劍等等，然後就能夠逃脫。」王子照著實行之後，回到他的國家，取得了統治權，享受治理國家的福報。

同樣地，佛陀教導這五種方法，激勵比丘開展增上心，以便證悟聖人的果位。

努力開展增上心的比丘在禪修當中，如果會引發惡念的對象在心中出現，藉著注意其他對象的教法，他能夠止息惡念，並且在修行觀禪之後，能夠證悟聖果。若無法如此做到，他能夠藉著思惟惡念所帶來危險的教法，來證悟聖果。若無法如此做到，他能夠藉著忘掉惡念，不去注意的教法，來證悟聖果。若無法如此做到，他能夠藉著追查惡念來源的教法，來證悟聖果。若無法如此做到，他能夠藉著強力控制的教法，來止息惡念，修行觀禪，證悟聖果。

關於「該比丘就可以稱得上是念頭的主人」這句話，註疏裡解釋如下：

比丘可以稱得上是善巧於控制念頭轉動過程的人，精通於控制念頭轉動過程的人。

以前，他無法使自己想要的念頭生起，使不想要的念頭不生起。現在，由於他已經熟練於控制念頭，他能夠在起心動念上作得了主。所以說：「他能夠使自己想要的念頭生起，使不想要的念頭不生起。」於是，他斷除了一切的貪愛。

所以，當心中生起任何邪惡的念頭時，你應當以本經所教導的五種方法來將惡念去除；如此，你就能避免造作惡業，純粹只奉行善業，並且能使你的禪修日起有

功。

大菩提乘（一）

（Mahabodhiyana）

根據上座部佛教，菩提或覺悟有三種：一、正等正覺或三藐三菩提（sammāsambodhi）；二、辟支菩提（paccekabodhi）；三、弟子菩提或聲聞菩提（sāvakabodhi）。弟子菩提又可再分為三種：上首弟子菩提（aggasāvakabodhi），這就有如舍利弗尊者與目犍連尊者的菩提；大弟子菩提（mahasāvakabodhi），這就有如大迦葉尊者與阿難尊者的菩提；以及普通弟子菩提（pakatisāvakabodhi）。在佛陀時代，包括舍利弗尊者與目犍連尊者在內，一共有八十位大弟子。現在已經不再有上首弟子與大弟子，而只有普通弟子。想要解脫的人可以隨著自己的意願，修習至證悟三種菩提的任何一種，以達到他的目標。

今晚我想跟你們談談一些為勤修大菩提乘者而解釋的諸波羅蜜，以便提昇他們累積波羅蜜的技巧。如果要詳細地討論諸波羅蜜，我們必須探討波羅蜜的以下十六個方面：

- 一、什麼是波羅蜜？
- 二、為何稱它們為波羅蜜？
- 三、有多少個波羅蜜？
- 四、它們的次序如何？
- 五、什麼是它們的特相、作用、現起及近因？

- 六、什麼是它們的條件？
- 七、什麼是污染它們的因素？
- 八、什麼是淨化它們的因素？
- 九、什麼是與它們對立的因素？
- 十、如何修習它們？
- 十一、如何分析它們？
- 十二、如何組合它們？
- 十三、什麼是成就它們之法？
- 十四、需要多長的時間成就它們？
- 十五、它們能夠帶來什麼利益？
- 十六、什麼是它們的果？

什麼是波羅蜜？

波羅蜜是與大悲心及方法善巧智相應、而又沒有受到渴愛、我慢與邪見污染的高尚素質，例如：佈施、持戒等等。

為何稱它們為波羅蜜？

偉大的諸菩薩是至上的，因為他們基於他們的佈施、持戒、禪定、智慧等素質的卓越，而成為諸有情當中最為超然者。他們擁有無比的清淨戒，定力既深且強、智慧既高且廣。他們那以禪定為基礎的智慧能夠如實地徹知諸法。他們能以智慧之光照見過去與未來。他們能夠照見這世界及其他世界。由於這些波羅蜜，（最終）他們得以體證涅槃而成佛，脫離了生死輪迴。他們

教導趣向涅槃的八聖道。所以波羅蜜即是他們的性格或行爲。菩薩是成就與保護這些波羅蜜的人，而波羅蜜則是屬於這些至上者的高尚素質。所以，如果你們是菩薩，你們就必須成就這些屬於至上者的高尚素質。

有多少個波羅蜜？

有一次，舍利弗尊者問佛陀道：「世尊，導向成佛之法有多少個？」

佛陀答道：「舍利弗，導向成佛之法有十個。是那十個？舍利弗，佈施（dana）是導向成佛之法。持戒（sila）、出離（nekkhamma）、智慧（pabba）、精進（viriya）、忍辱（khanti）、真實（sacca）、決意（adhitthana）、慈（metta）與捨（upekkha）是導向成佛之法。」

它們的次序如何？

在此，「次序」是指教導的次序。這次序是源自開始實踐波羅蜜的次序，而這又是源自省思它們的次序。先受到省思與實踐的素質即先教¹。一般上，每一個波

¹ 提到有實踐波羅蜜的次序並不是意味著菩薩在實踐某個波羅蜜時並沒有實踐其他波羅蜜，而只是指他在一世當中會專修其中一個波羅蜜。關於這點，在《本生經》裡就可以看到許多的事例。舉例而言，當我們的菩薩身爲大生王子的那一世，他專修精進波羅蜜，但他也修習持戒、出離等其他波羅蜜。例如，在年紀大時，他捨棄了皇后、子女、眾大臣及王位而出家，精進地禪修。

羅蜜以下一個波羅蜜為根基時，它就會帶來更大的果報與利益。所以，具備戒行的佈施有更大的福報，等等。

以下是另一個解釋波羅蜜次序的方法的摘要：

最先舉出的是佈施：

- 一、因為它是一切有情共有的（素質），原因是即使最普通的人也能夠修佈施；
- 二、因為它的福報最小；
- 三、因為（和其他波羅蜜比較）它最易於實踐。

在佈施之後即舉出持戒：

- 一、因為持戒淨化了施者與受者雙方；
- 二、為了顯示佈施能夠利益他人，而持戒則防止傷害他人；
- 三、為了在顯示獲得財富之因（佈施）之後，再顯示能在未來獲得投生到善趣之因（持戒）。

根據業報的法則，佈施能夠帶來財富，而持戒則能導致投生到善趣，即天界或人間。持戒清淨者的佈施能夠圓滿其願。

在持戒之後即舉出出離：

- 一、因為出離圓滿持戒的成就；
- 二、為了在教善身語行之後就即刻教善意行；
- 三、因為持戒清淨者能夠輕易地成就禪修、證得禪那；
- 四、為了在舉出捨離身語的違犯之後，即舉出捨離意的困擾。

「出離」並不只是指捨離外在的物質，而是也包括捨離內心的煩惱。佛教把煩惱分爲三個層次：

- 一、潛伏性的煩惱（anusaya-kilesa），即潛伏在名相續流（心流）裡的煩惱。
- 二、困擾性的煩惱（pariyutthana-kilesa），即浮現在心裡的煩惱。
- 三、違犯性的煩惱（vitikkama-kilesa），即已導致造作不善的身行或語行的煩惱。

持戒能夠制止違犯性的煩惱，令它不能呈現於身行及語行。止禪則能鎮伏困擾性的煩惱，令它不能呈現於心中，尤其是在禪那或安止定的階段。智慧或觀智則能根除潛伏性的煩惱。

在出離之後即舉出智慧：

- 一、因爲智慧能夠圓滿與淨化出離；
- 二、爲了顯示沒有禪定即不會有智慧，因爲禪定是智慧的近因，而智慧則是禪定的現起；
- 三、爲了顯示利益他人的方法善巧智是出自傾向於他人的福利而修的禪定。

在智慧之後即舉出精進：

- 一、因爲通過激起精進才能圓滿智慧的作用；
- 二、爲了顯示菩薩在觀照眾生爲空之後，又爲眾生的福利而實行艱鉅的工作；
- 三、爲了舉出必須在深思熟慮之後才激起精進，符合以下的格言：「深思熟慮者所做的事能夠帶

來極殊勝的果報。」。

在精進之後即舉出忍辱：

- 一、因為精進圓滿了忍辱，就有如所說的：「精進者通過激起精進，而克服了諸有情與諸行帶給他的痛苦。」；
- 二、為了顯示精進者的毅力；因為有耐心的人不會煩躁，反之能夠持恆於自己的工作；
- 三、為了顯示勤於為他人的福利奮鬥的菩薩是不會渴求回報的，因為在他如實地照見諸法時是不會有渴愛的；
- 四、為了顯示菩薩必須無瞋地忍受他人加諸其身的痛苦，即使是他盡了全力為他人的福利奮鬥時（他人毫無道理地加諸其身的痛苦）。

在忍辱之後即舉出真實：

- 一、因為只有具備了真實才會有持久修習忍辱的決心；
- 二、在舉出無瞋地忍受他人加諸其身的痛苦之後，再舉出自己說想協助他人之言是絕對真實不虛的；
- 三、為了顯示菩薩通過忍辱而不會在遭受他人辱罵及虐待時心有動搖，以及通過真實語而不會捨棄跟他敵對的人。

在真實之後即舉出決意或決心：

- 一、因為決意圓滿了真實。這是因為決心不會受到

動搖的人才能圓滿地捨離妄語；

- 二、爲了在顯示言語毫不虛假之後，再顯示不受動搖地依言實行，因爲獻身於真實的菩薩能夠毫不猶豫地實踐自己佈施等之願。

在決意之後即舉出慈：

- 一、因爲慈圓滿了欲致力於他人福利的決意；
- 二、爲了在舉出欲致力於他人福利的決意之後，再舉出真正應當實行之事，因爲「決意累積菩提資糧者常住於慈」；
- 三、因爲只有決心不受動搖者才能持恆地致力於爲他人的福利奮鬥。

在慈之後即舉出捨：

- 一、因爲捨淨化了慈；
- 二、爲了顯示在提供他人的福利時，若遭受他人的折磨也須以捨心對待他們；
- 三、爲了顯示菩薩對祝願他幸福的人也保持平等心的殊勝品德。

如是，當依上述的解釋理解諸波羅蜜的次序。

什麼是它們的相、作用、現起與近

因？

整體來說，一切波羅蜜都擁有利益他人的特相、協

助他人或不猶豫的作用、現起為希望他人幸福或願證得佛果、及近因是大悲心與方法善巧智。

什麼是它們的基本條件？

簡略地說，諸波羅蜜必須具備的基本條件是：

- 一、至上願；
- 二、大悲心（mahakaruna）與方法善巧智（upaya-kosallabana）；
- 三、四佛地（buddhabhumi）；
- 四、十六種內心傾向（ajjhasaya）；
- 五、對佈施等的利益及不佈施等的過患的省察智（paccavekkanabana）。
- 六、十五種行（carana）、五神通（abhibba）及獲得它們之因。

諸波羅蜜的第一個條件是「至上願」（abhinihara），而此願又必須具備八個條件。此願就是：「能度者我當度之；能解脫者我當解脫之；能馴服者我當馴服之；能平息者我當平息之；能得舒適者我當令其舒適；能證悟涅槃者我當引導他至證悟涅槃；能清淨者我當清淨之；能覺悟者我當令其覺悟。」這是一切波羅蜜必須具備的條件。

而此願又必須具備以下八個條件：

- 一、人身；
- 二、男性；
- 三、因；

- 四、得見導師（即：佛陀）；
- 五、出家；
- 六、德成就；
- 七、增上行；
- 八、（想要成佛的）極強之欲。

（一）**人身（manussatta）**：只有得人身者所發的至上願才有效，龍、金翅鳥等所發的至上願是無效的。爲什麼呢？因爲其他身與必定以人身證得佛果的佛陀不相符。

諸位聽眾，如果你們有足夠強的願或善欲想要成佛，你們可能會在未來成佛。但應當記得有這麼一句格言：「若願望就是馬兒，乞丐就可以騎馬。」這句話的意思是：如果只是發個願就能夠獲得想要的東西，那麼，窮人很快就會變成富翁了。所以只憑發願是不可能證得佛果的。你們必須通過捨棄一切財富、肢體與性命去圓滿十波羅蜜。如果這麼做，你們就有可能會在未來成佛。

（二）**男性（livgasampatti）**：對於已得人身者，只有男人所發的至上願才有效，女人、黃門、無性人及陰陽人所發的至上願是無效的。爲什麼呢？因爲佛陀必定是男性的。就有如佛陀所說的：「諸比丘，這是不可能的，是絕對不會發生的，即女人能夠成爲正等正覺的佛 陀 … …」（Majjhima-3-100. Avguttara-1-30. Abhidhamma-2-349）

（三）**因（hetu）**：這是指已證得所需的助緣。即使是男人，他所發的至上願必須在具足所需的助緣之下

才有效，意思是他必須具足所需的基礎，否則即無效。

（此因是指）他必須有能力在聽佛陀開示一首有關四聖諦的偈的當時或剛聽完時即證得阿羅漢果。他必須擁有足夠的波羅蜜才能具備如此證悟阿羅漢果的條件。

在還沒有被佛授記為菩薩之前，他應該如何累積這些波羅蜜？《中部註疏》提到：

- 一、他在佛陀座下出家；
- 二、他清淨自己的戒；
- 三、他學習佛陀的教法；
- 四、他修止禪直至證得八定；
- 五、他修觀禪直至行捨智。

這些是所需的助緣。但（在波羅蜜圓滿之前）他並沒有致力於證悟道果，因為那會斷了他所修的菩薩道。

（四）見師（sattaradassana）；遇見佛陀：這是指遇到佛陀本人。只有在一位活著的佛陀面前所發的至上願才有效。當世尊證般涅槃之後，在佛塔前、菩提樹下、佛像前、辟支佛前或佛弟子前所發的至上願是無效的。為什麼呢？因為這些對象缺少了確定該願的能力。

（五）出家（pabbajja）：只有出家為佛教比丘或相信業因與業能生報的沙門（kammavadi, kiriya vadi）在佛陀面前所發的至上願才有效。在家人所發的至上願並無效。為什麼呢？因為在家身與佛陀的出家身並不相符。在最後一世時，偉大的菩薩必須在出家之後才會證悟佛果，而不會還是一個在家人時即證悟。所以在發那至上願時，只有具足了所需素質的出家人所發的願才會有效，而證悟佛果所需的特別素質只能

存在於出家人。

（六）德成就（gunasampatti）：即證得神通等聖潔的品德。因為只有擁有八定與五神通的出家人所發的至上願才有效。八定是四色界禪與四無色界禪。五神通是神變通（如意通）、天耳通、他心通、天眼通及宿住隨念（宿命通）。

沒有這些素質的人所發的至上願是無效的。為什麼呢？這是因為偉大的菩薩必須具備所需的助緣與五神通，以便在發至上願之後有能力獨自（無師自通地）省察（應實踐的）諸波羅蜜。

（七）增上行（adhikara）：這是指完全地奉獻。只有具足了上述的素質，而且能夠完全地奉獻自己的生命給佛陀的人所發的至上願才有效。

（八）極強之欲（chandata）：即想要成佛的極強之善欲。擁有上述各種素質的人必須也擁有極強之善欲想要證得佛果。只有如此他所發的至上願才有效，不然則無效。

以下的譬喻形容了那想要成佛之欲必須強到什麼程度：

如果他聽人說：「只有能夠單憑雙臂之力游過整個充滿水的宇宙而到達彼岸的人，才能夠證得佛果」，他也不會認為那是什麼難事。他會充滿想要實行該項任務之欲，而絕不會退縮。

如果他聽人說：「只有能夠單憑雙足之力走過整個充滿無火、無煙但燒得火紅的火炭的宇宙而到達彼端的人，才能夠證得佛果」，他也不會認為那是什麼難事。他會充滿想要實行該項任務之欲，而絕不會退縮。

如果他聽人說：「只有能夠單憑雙足之力走過佈滿尖銳鋒利之劍的宇宙而到達彼端的人，才能夠證得佛果」，他也不會認為那是什麼難事。他會充滿想要實行該項工作之欲，而絕不會退縮。

如果他聽人說：「只有能夠單憑雙臂之力，在一整個長滿有尖刺之藤的宇宙斬出一條道路而走到彼岸的人，才能夠證得佛果」，他也不會認為那是什麼難事。他會充滿想要實行該項工作之欲，而絕不會退縮。

如果他聽人說：「只有在地獄裡被折磨了四阿僧祇與十萬大劫之後才能夠證得佛果」，他也不會認為那是什麼難事。他會充滿想要實行該項工作之欲，而絕不會退縮。

在此，我想要問你們一個問題，那就是：如果你們認為自己有夠強的願或欲想要證得佛果，你們的欲是否達到這麼強烈的程度？請回答。

具足上述八項條件的人所發的至上願是具備這八項條件而生起的心。它的特相是決意要證得正等正覺；作用是渴望：「願我能夠證得正等正覺，以及帶給一切眾生幸福快樂」；現起是作為菩提資糧的基因；近因是大悲心，或是具足了一切必備條件。由於其目標是不可思議的佛境及整個宇宙無量眾生的福利，所以應視它為最優越、最殊勝的福業，具備了無量的潛能，是一切導向成就佛果之法的基因。在它生起的那一刻，那偉人即已步入了大菩提乘之行道（mahabodhiyana-patipatti）。他的終點已定且無法改變，所以他恰當地獲得了「菩薩」的稱號。其心已完全投入於成就正等正覺，而其圓滿一切菩提資糧的能力已具足。當所發的至上願成效

時，偉大的菩薩得以單憑自己的能力引發正確地探索諸波羅蜜的「波羅蜜思擇智」(parami-pavicayabana)，而此智則是他未來證得一切知智的先兆。他實踐其行道，順次地圓滿諸波羅蜜，就有如須彌陀智者（Sumedha，善慧；妙智）在發了至上願之後所做的一般。

在此，我應當向你們解釋我們的菩薩是如何才能具足上述八項條件，再發至上願及獲得授記。

在他還沒有被燃燈佛授記之前，他就已經在超過兩萬億尊佛面前發願要成佛。根據《耶輪陀羅長老尼譬喻》，未來的耶輪陀羅也在那麼多尊佛面前發願協助他修菩薩道。即使在還沒有被授記之前，我們的菩薩已經通過捨棄自己所擁有的一切外在財物、妻子、兒女、王位、肢體與生命來實踐十波羅蜜。他所佈施出去的眼睛多過天上星星的數目。如果把他捨棄的身體堆積起來，那要比須彌山還要來得高。而且他在許多尊佛座下出家、清淨自己的戒、學習佛陀的教法、修定直至證得八定及五世間神通，以及修習觀禪直至行捨智。他就是這樣精進地實踐十波羅蜜以獲得授記。

當他身為須彌陀隱士，以及遇到燃燈佛時，他具足了發至上願的八項條件，即：人身、男性、因、遇見佛陀、出家為相信業力果報的沙門、具備了八定五神通諸德成就、願為佛陀奉獻自己的生命、及擁有極強之欲想證悟佛果。如果他願意的話，他有能力在燃燈佛還沒有講完一首四行偈之前就證得阿羅漢果，連同六神通及四無礙解智。這並不是須彌陀隱士特有的能力，而是一切即將被佛授記為菩薩的人都必須擁有的能力，即能夠通

過聆聽一尊佛開示一首四行偈就證得阿羅漢果，連同六神通及四無礙解智。而那些能夠證得四無礙解智的人必須具足以下五項條件：

- 一、證悟 (adhigama)：證悟阿羅漢道果或其他道果。
- 二、精通教理 (pariyatti)：學習佛法教典。
- 三、聽聞 (savana)：專心恭敬地聽聞佛法。
- 四、質問 (paripuccha)：討論經典與註釋中疑難的段落和解釋。
- 五、先前的修行 (pubbayoga)：曾在過去佛的教化期中修行止觀，達到行捨智 (savkharupekkha-bana)。

第一個條件必須在證得四無礙解智的那一世成就，而其他四個條件則必須在過去世即已成就。因此，在還沒有成為菩薩之前，他就必須成就了後四個條件。

在獲得授記之後，菩薩必須在沒有導師引導之下自己省察應該修習什麼波羅蜜，就有如須彌陀隱士所做的一般。為何菩薩能夠無師自通地省察諸波羅蜜？因為他在許多過去世裡已學習了佛陀的教法，也因為他已經證得了宿命通。在因緣成熟時，也就是說在他遇到一尊活著的佛及發了至上願後，「波羅蜜思擇智」就會在他心中生起，令他得以省察十波羅蜜。然後，他必須再以至少四阿僧祇及十萬大劫的時間實踐十波羅蜜，只有如此修行之後，他才能夠成佛。

從這一點我們就知道，不單只成佛難，即使要成為菩薩也很難。為什麼呢？因為要具足發至上願的八個條

件，即：是人、是男人、遇到活著的佛陀等，以便能夠獲得佛陀授記也不是容易的事。

在此，爲了加深你們對至上願的認識，我應當爲你們解說至上願的四緣、四因與四力。

一、四緣（遠的因素）是：

（一）當發願修菩薩道的偉人親眼目睹佛陀顯現神通之後，他想：「正等正覺具有非凡的力量，佛陀在證得它之後變得如此超凡、美妙與擁有不可思議的力量。」親眼得見佛陀的力量之後，他的心已傾向於證悟正等正覺。

（二）雖然沒有親眼見到世尊的非凡力量，但是他從他人之處聽到：「世尊擁有如此如此的威神力。」聽後，他的心也已傾向於證悟正等正覺。

（三）雖然沒有親見或耳聞世尊的威神力，他學到有關於佛陀的威神力之經典。學後，他的心已傾向於證悟正等正覺。

（四）雖然沒有親見或耳聞世尊之威神力，也沒有學到有關於佛陀的威神力的經典，但他本身已具備非常聖潔的傾向，所以他想：「我將護持佛陀的傳承、血統、傳統與正法。」由於這對法至高的敬仰（Dhammagaru），他的心也傾向於證悟正等正覺。

二、四因（近的、直接的因素）是：

（一）這偉人具有爲過去佛作出增上行

(adhikara) 之特別善業爲親依止 (upanissaya)。

(二) 他自然地擁有悲憫的性格，而願意不惜犧牲自己的生命去減輕眾生之苦。

(三) 他具有持恆之精進力，足以使他長期奮鬥，直到成就佛果，不會因爲輪迴之苦與爲眾生的福利奉獻之艱難而生退心。

(四) 他樂於跟勸他人離惡行善之善知識結交爲友。

在以上四因之中，擁有親依止是指他曾當著過去佛面前，在心中默念與親口發願修菩薩道，他一直傾向於證悟正等正覺及爲眾生之福利而奉獻。

由於他具備這親依止，他在某些方面與那些未來將成爲辟支佛或弟子的人有很明顯的差別，那即是：一、五根 (indriya)；二、爲眾生福利的修行；三、助人之善巧及辨別善惡的智慧 (thanathana-kosalla-bana)。

有關親近善知識這一點，善知識是指具備八個素質的人，即：信、戒、多聞、出離、精進、念、定與慧。

三、四力是：

(一) 內力：[單憑自身之能力及對法至高的敬仰 (Dhamma garava, 即上述的第四緣) 而極度傾向於正等正覺 (三藐三菩提)。]他自力更生、具有慚心 (羞於造惡)，再運用此內力，菩薩發願證悟佛果，修習諸波羅蜜，直到最終證得正等正覺。

(二) 外力：[憑藉外力，即上述的前三緣，他極度傾向於正等正覺。]運用此外來之力，再加以自尊與

自信：「我是具有能力證得佛果之人。」菩薩發願證悟佛果，修習諸波羅蜜，直到最終證得正等正覺。

（三）親依止力（*upanissayabala*）：（憑藉上述四因的第一項，而極度傾向於正等正覺。）他具有敏銳的根、擁有正念的自然清淨，再運用此力，菩薩發願證悟佛果，修習諸波羅蜜，直到最終證得正等正覺。

（四）精進力（*payogabala*，加行力）：（具備了足夠證得正等正覺的正精進，他持續不斷地累積助緣與善行。）運用此身語清淨與不斷修善之力，菩薩發願證悟佛果，修習諸波羅蜜，直到最終證得正等正覺。

大悲心與方法善巧智

跟至上願相同，「大悲心」與「方法善巧智」也是波羅蜜的條件。在此，方法善巧智是把佈施及其他九種品德轉變成菩提資糧的智慧。在具備了大悲心與方法善巧智之下，那大偉人全心全意地投入為他人的幸福而努力，完全沒有顧慮到自己的快樂，也不會對極為困難的菩薩道感到害怕。而菩薩的本質是，即使別人只看到、聽到或憶及他也都能夠獲得利益與快樂，因為即使是他的身影、傳聞及對他的思念也能夠激起信心。菩薩得以通過智慧圓滿佛陀的性格；通過大悲心執行佛陀的任務。他通過智慧得以脫離苦海；而通過大悲心去解救眾生。他通過智慧對苦感到厭倦；而通過大悲心視苦為樂地致力於解救眾生。他通過智慧發願證得涅槃；而通過大悲心在生死中輪迴。通過大悲心他繼續生死輪迴；而通過智慧他不樂於其中。通過智慧他斷除一切執著，但

由於其智具有大悲，所以他不會拒絕從事利益他人之事。通過大悲心他對一切眾生懷著悲憫，但由於其悲具有智慧，所以他的心不會起執著。通過智慧他不執取「我造」及「我所造」，通過大悲心他不會懈怠與憂鬱。

同樣地，通過智慧與大悲心，他成為自己與他人的保護者、賢者與英雄，不會折磨自己與他人，而促進自己與他人的福利、既無畏又是無畏施者、整個心都只是為了法與世間；他心知感恩與回報他人、明行兼備、無愚痴、無渴愛、擁有「力」與「自信地」。如此，大悲心與智慧是獲得每一種波羅蜜的成果的方法。它們不單只是波羅蜜的基礎，也是發至上願的根本條件。

如果你想要成為菩薩，你就必須細心地省思上文。平衡悲心與智慧是非常重要的，因為如果你的悲心過強，但卻沒有多少智慧，你的悲心就等於是一個瞎子的悲心。當無法看到道路的瞎子嘗試引導他人時，他將會把別人帶到充滿危險的歧途。同樣地，如果你並沒有多少的智慧，但卻硬是要渡眾生，你將無法成為菩薩，也不能救渡眾生。再者，沒有以智慧為基礎的悲心是不可能會強大的。只有當你擁有了深奧的智慧，例如行捨智，而且還能夠堅持實踐十波羅蜜的決心，我們才能說你已為自己的悲心打下很好的基礎。為什麼呢？因為通過行捨智，你對內、外、過去、現在與未來五蘊的執著已大大的減輕。你的心已不大執著或樂於生死輪迴，但你還是為了眾生的利益而選擇生死輪迴。所以，對於想要修菩薩道的人來說，培育深奧的智慧是必要的。

相反地，如果你的智慧很強，但悲心卻不足夠強得

令你繼續修行菩薩道，你就會自然地選擇成爲阿羅漢，而不是成佛。所以，如果你想要成爲菩薩的話，平衡悲心與智慧是非常重要的。

四佛地

有如至上願、大悲心與方法善巧智，以下的四佛地也是波羅蜜的根本條件：

- 一、精進（*ussaha*）：這是修習波羅蜜、捨離與善行的精進力。
- 二、上智（*ummavga*）：即是方法善巧智。
- 三、決意（*avatthana*）：這是對修菩薩道不可動搖的決心。
- 四、善行（*hitacariya*）：即是培育慈悲心。

這四個因素名爲四佛地，因爲它們有利於成就正等正覺。

十六種內心氣質

內心氣質即是傾向或性格，它影響人的個性之形成。基本上有兩種，即是善與惡。有十六種善的內心氣質，即：傾向於出離、隱居、無貪、無瞋、無痴、解脫及每一個波羅蜜。

由於強烈的出離傾向，菩薩看透欲樂與在家生活的危險；由於強烈的隱居傾向，他看透群體社交生活的危險；由於強烈的無貪、無瞋與無痴傾向，他看透貪、

瞋、痴的危險；由於強烈的解脫傾向，他看透各生命界的危險。若不能看到貪、瞋、痴等的危險，也無強烈的無貪、無瞋、無痴等傾向，他是不可能修得什麼波羅蜜的。因此無貪等六種傾向是波羅蜜的根本條件。

同樣地，十個對波羅蜜的傾向也是波羅蜜的根本條件。佈施傾向是在看到與它對立的（不佈施的）危險之後，而得以強化的無貪所造成的堅定不移地傾向於佈施。

由於強烈的無貪傾向，菩薩看透與其對立的自私的危險，因此努力修習佈施；由於強烈的持戒傾向，他看透無道德的危險，因此努力地修習持戒。對於其他波羅蜜也是如此。

在此必須特別注意的是，與出離對立的傾向是欲樂與在家生活；與智慧對立的是愚痴和疑；與精進對立的是懈怠；與忍辱對立的是無忍和瞋；與真實對立的是妄語；與決意對立的是猶豫不決（不夠堅定於行善）；與慈對立的是瞋恨；與捨對立的是屈從世事的興衰變遷。

由於強烈的捨傾向，菩薩看透其對立法（即是屈從世事的興衰變遷）的危險，因此努力修習捨波羅蜜。如此，對佈施、持戒等十波羅蜜的傾向也是波羅蜜的根本條件。

考慮到上述的波羅蜜的根本條件，我想和你們談談一些發願修菩薩道者必須每天都培育的素質，以便累積足夠的波羅蜜，以成為獲得授記的菩薩。它們是：

- 一、極深的欲；
- 二、住於法中；
- 三、如理作意；

四、斷除貪、瞋、癡；

五、傾向於證悟涅槃。

首先，你必須擁有想要成佛的極深之欲。在開始時，你必須把此欲深藏於心中，不可向他人吐露。只有在具足了是人、男人、遇見佛陀等成就發至上願的八項條件之後，你才把它吐露出來。在當時，那善欲必須強得像我在之前已說過的，即是：如果須要赤足走過遍滿熾紅火炭的宇宙的話，你也必須願意實行。

第二，你必須常住於法。這即是指你必須在每一分、每一秒裡都實行十波羅蜜，而且必須如此實行許多年、許多世、許多大劫。你必須如此實踐直到你本身就像是十波羅蜜的代表。如果要做到這一點，你必須在生命中的每一刹那裡都運用如理作意，因為如理作意是善法的近因，而不如理作意則是不善法的近因。

在看透即使是最小的錯也有危害之後，你必須勇猛精進地斷除貪、瞋、癡。別以為小錯是微不足道的，因為即使是一項惡業也可能已足以令你乖離菩薩道。舉例而言，提婆達多在他的其中一個前世裡是我們菩薩的朋友。他們兩人都發願修菩薩道。但在過後的另一世裡，未來的提婆達多為了一個金碗而對我們的菩薩懷恨。那瞋恨心令他乖離了菩薩道，也被佛陀授記最終將會成為辟支佛。

最後，你應該令心時常傾向於解脫，即證悟最終的目標——涅槃。只有如此把心導向佛果時，你所造的善業才能算是波羅蜜，而你所付出的一切努力才會帶引你趣向唯一的目標，即佛果。

今晚我應該講到這裡爲止。在下一堂講座裡，我會繼續講解大菩提乘。

大菩提乘（二）

（Mahabodhiyana）

今晚我想要再跟大家談談大菩提乘。在此，我將依定義、特相、作用、現起、近因與省察的次序解釋諸波羅蜜。

一、佈施波羅蜜

佈施波羅蜜是以大悲心與方法善巧智為基礎，願意捨棄自己本身和所擁有的身外物給他人的捨思。在此應當知道大悲心與方法善巧智是每一個波羅蜜必須具備的優越素質，因為在諸菩薩心流中生起的佈施等波羅蜜時常都具備了大悲心與方法善巧智。即是此二法令它們成為波羅蜜。

佈施波羅蜜的特相是捨棄；作用是消滅對可供佈施之物的執著；現起是不執著，或是獲得財富與投生善界；近因是可供佈施之物。

應該如此省察佈施波羅蜜：「私人財物如地、金、銀、牛、水牛與男女奴僕等和自己的妻兒將為執著的主人帶來災害，因為這些是五欲的目標，許多人都在垂涎它（他）們；它（他）們會被（水、火、王、賊和敵人）五敵所搶或消滅；它（他）們導致爭吵；它（他）們是不實在的；為了爭取與保護它（他）們則必須騷擾

或侵襲他人；失去它（他）們則會帶來極度的痛苦；由於執著而滿懷自私的人死後則很可能投生惡道。因此財物與妻兒為物主帶來多種傷害，給掉與捨棄他們是唯一開脫至快樂的途徑。所以人們應勤於捨棄它（他）們。」

再者，當乞求者來討東西時，菩薩應如此省察：「他是我親近的朋友，向我吐露自己的秘密；他是我的導師，正在向我指示：『在死時你必須捨棄一切，連自己的財物也帶不去。』他是在把我的財物帶往安全處的好朋友，帶離這有如被死亡之火焚燒的火宅的世間。他就有如一個絕妙的藏寶室，可好好的保存我的財物，以免被燒毀；他是最要好的朋友，通過給予我佈施的機會，他已在幫我獲取最傑出與艱難的成就，即是佛地。」

他也應該如此省察：「這人在給我行至善的機會，我不可錯失此良機。」「生命終有結束的一天，我應該不求而給，何況人家親自求我。」「強烈傾向於佈施的菩薩四處尋找欲接受佈施之人，而現在由於我的福報，竟然有乞求者親自來接受我的佈施。」「雖然接受財物的是受者，然而我才是真正的受惠者。」「我應利益眾生如利益我自己。」「若無人來接受我的佈施，我怎麼能夠修習佈施波羅蜜？」「我應該只爲了給予乞求者而賺取與累積財物。」「何時他們才能不請自來地給予我機會行佈施？」「我如何才能親切地對待受者，而他們又如何才能和我變得友善？」「如何才能在佈施之時與之後充滿喜悅？」「如何才能使受者到來？」「又如何培育傾向於佈施？」「如何才能獲知他們的心思，而無須

請教地提供他們所需要之物？」「當我有東西可佈施，而又有人願意接受時，若我沒有佈施的話，那將是我極大的錯誤與損失。」「如何才能佈施我的生命與肢體給予乞求它們的人？」

他應該通過以下的省察激起能夠毫無顧慮地佈施之心：「有如回力棒飛回投擲者一般，善報也同樣地回到不祈求回報的施者。」當受施者是親近的人時，他愉快地想：「親近的人來向我討東西。」若受施者是中立無愛憎的人，他愉快地想：「做了佈施之後，我將獲得他的友情。」若受施者是個厭惡的人時，他特別愉快地想：「我的敵人來向我討東西，佈施之後，他將成爲我親近的朋友。」因此他必須如同對待親近的人一樣，具有慈悲心地佈施給中立與厭惡的人。

若發心修菩薩道者發現由於長久以來受到貪欲的影響，而對某物起了執著，他應該省察：「在發願時你不是說願意奉獻自己的生命及所修得的善業以援助眾生的嗎？執著身外物就有如大象在沖涼²，因此你不該執著任何東西，就有如一棵可作藥的樹，需要根的人可以取走它的根；任何需要樹皮、枝幹、木心、葉、花、果的人皆可任取所需。雖然被摘取了根、皮等，藥樹不會因此而受影響，不會想：『他們奪取了我的東西。』菩薩也應該如此省察：「爲眾生之福利而極力奮鬥的我，即使對非常微小的壞念頭都不可放縱，而應善用這充滿痛苦不淨的身體。內在與外在的四大皆逃不過壞滅，內外

² 其他的動物沖涼是爲了清洗身體。但是大象沖涼並不是爲了清洗身體，而只是爲了踩踏蓮花。大象沖涼是無用的，執著於身外物也是毫無結果的，它不會帶來佛果的利益。

的四大根本沒有什麼差別。在無此差別之下，若執著於身體而想：『這是我的，這就是我，這是我自己』，這只是愚痴的展現。因此，有如對身外物一般，我無須顧慮自己的手、腳、眼、肉和血，而應準備好捨棄全身地想：『讓任何需要那一部份的人取走它吧！』」

當如此地省察時，他不再對自己的生命與肢體有任何顧慮，而肯爲了覺悟捨棄它們，因此他的身、語、意就很容易得到淨化與提昇。菩薩如此淨化自己的身、語、意業之後，即擁有了分辨善惡的智慧，因此，他成爲一個真正能夠給予眾生越來越多財施、無畏施與法施的人。

這是菩薩省察佈施波羅蜜的方法。

菩薩不單只是省察如何成就佈施波羅蜜，而是肯定也會付諸實行。當我們的菩薩是維山達拉王時，他把自己親生的兒女佈施給一個很壞的婆羅門，也把妻子佈施給化爲婆羅門的帝釋天王。我們的菩薩不單只是把屬於身外物的親愛的妻子、兒女拿去佈施，他也把自己的生命佈施給其他眾生。在其中一個過去世，我們的菩薩是個王子。有一天他去到森林時看到餓得快死的母老虎及牠的三隻小老虎。當時那王子的心中生起了極強的悲心。爲了救牠們，他爬上懸崖跳下來，把自己的身體作爲食物佈施給牠們。這是一種至上的佈施。當我們的菩薩是動物時，他也能夠實行這種佈施。有一次我們的菩薩是隻野兔子時，牠很喜悅地跳上由化爲婆羅門的帝釋天王所起的火堆，想要把自己的身體作爲食物佈施給他。

在此，有一點需要考慮的是：是否有必要修習佈施

波羅蜜？在《相應部·俱偈品》中有一首偈：“Sīle patitthaya naro sapabbo...”——「具戒有慧人……」

在此偈中，佛陀解說若某人投生時三因具足³，而且慧根又已成熟，他只要勤修戒、定、慧，就能解開欲愛之網結。在此佛陀只提及戒定慧三學，他對修習佈施甚至些許的暗示也沒有。

同時，整部《清淨道論》即是註釋《相應部·俱偈品》上述偈文的論著，但在其中卻完全沒有提及佈施波羅蜜。而且導向涅槃的八聖道只有戒定慧之道，而無佈施之道。因此，有些人誤以為佛陀認為佈施並非要素，是無助於證悟涅槃的，反而是造成不斷在輪迴中生死的因素，因此不應該修習佈施。

關於上述《相應部·俱偈品》一偈，我們應該了解它的真正含意如下：佛陀教此偈的對象是上等根器的人，他們有能力在這一生精進修行至證悟阿羅漢果，完全斷除一切煩惱，而不會再有來生。若這類具有上等根器的人為了證悟阿羅漢果而真正地在這一生精進修行，由於他的精進力，他將成為阿羅漢，已經沒有再生的需要。佈施的業力能製造新生命與新的福報。在這一生已斷除生死輪迴之人將不會再有來生。由於已經沒有新生命去享用佈施的福報，因此對他來說，佈施並非是必要的。這就是為何在《相應部》的這部經裡，佛陀為了上等根器之人的利益，而著重於解說戒定慧，因為以斷除煩惱為目標時，三學是比佈施來得更重要的。佛陀根本

³ 三因結生心是指在結生那一剎那的心具足了無貪、無瞋與無癡三因。

不會說過不應該修習佈施波羅蜜。

在這一生裡沒有成爲阿羅漢的人必須繼續在輪迴裡生死。在輪迴時，若他們在今世沒有行佈施，他們將難以投生到好的地方。即使他們得以投生到善道，他們將缺少財物而難以行善。（你可能會說在這種情況下，他們可以投入於修習戒定慧，但是卻是易說難行。事實上，只有在過去世佈施的善報支持之下，才能成功地修習戒定慧三學。）因此，修習佈施對於還必須在娑婆世界裡輪迴的人是非常重要的。在這漫長的旅途上，只有具備了充足的旅費，即佈施，我們才能到達美好的終點。在此，由於過去的佈施之善報而擁有了財物，我們才能如願地投入於修善。

在娑婆世界裡的眾多旅人當中，菩薩是最偉大的人物。在被授記之後，菩薩必須繼續以至少四阿僧祇劫與十萬大劫的時間來圓滿諸波羅蜜，以證悟一切智。因此，對於這位在漫長娑婆旅途上的偉大旅客，即菩薩，佈施波羅蜜是非常重要的。在巴利文經典中的《佛種姓經》經文裡，佈施波羅蜜的修持佔了主要的地位。

因此，上述《相應部》裡的經文的對象是具有證悟阿羅漢果的成熟因緣之人。對於波羅蜜還未圓滿之人，他們不應說佈施波羅蜜並非重要因素。

有些人問：只修習佈施波羅蜜是否能夠證得涅槃。這問題可以如此回答：若只修習一個波羅蜜，無論是佈施、或持戒、或禪定，皆不可能證得涅槃。因爲只修習佈施即表示沒有持戒與禪定。同樣地，只修習禪定即表示沒有持戒與佈施的助力。當不以持戒來攝受自己，人們將易於造惡。若有此惡習之人嘗試去修禪，他將只是

白費氣力。這就好像把一粒好的種子放在燒得火紅的鐵鍋裡，它將不可能發芽，而只會被燒成灰。因此，「只修習佈施」是不正確的。

《佛種姓經》中的佈施一章很清楚地提到佈施時不可分別受者為上中下等。根據這一段經文，有分別心地選擇受者來做佈施是不當與不必要的。

但是，在《中部·後分五十經篇·施分別經》裡，佛陀列出七種僧伽施和十四種個人施。這部經裡指出，關於佈施給一位受者的個人施，其善業將根據受者而有所差別，最低為動物，依次增加至最高的佛陀。至於僧伽施，善業最強的則是供養以佛為首的僧團。

《餓鬼事·安古羅鬼經》提到兩位天神；當佛陀坐在三十三天帝釋天王的座位上開示《阿毗達摩論》時，有兩位天神——因陀卡（Indaka）和安古羅（Ankura）到來聽佛說法。每當有上等的天神到來聽法時，安古羅就必須讓位，如此他退後至距離佛陀十由旬之地。

但是因陀卡安然坐在原位而不須退讓。它的原因是：在人類的壽命是一萬歲時，安古羅是一位很富有的人。在那一生中，他每天都佈施食物給許多的普通人。其煮食之地長達十二由旬。由於這些善業，他得以投生為天神。然而因陀卡只是供養阿那律尊者一湯匙的飯即得以投生為天神。

雖然因陀卡只是佈施一湯匙的飯而已，但是由於受者是阿羅漢，因此善業也非常大與聖潔，由於他是上等的天神，因此他不需要讓位。反之，雖然安古羅在一段非常長的時期裡做了大量的佈施，但是由於受者皆是一般的普通人，因此，他所獲得的福報並非上等。所以每

當有上等的天神到來時，他就必須讓位退後。因此在巴利文經典裡有一個訓誡：“viceyya danam databbam yatha dinnam mahapphalam.”，意即：「每當做佈施時，應選擇會帶來最大的福報之人為受者。」

從這點看來，在巴利文經典之中，《佛種姓經》和《施分別經》等好像有矛盾。但若了解到《施分別經》的對象是普通人與天神，而《佛種姓經》是專為欲證悟一切知智或佛智的菩薩道行者所講的，那麼，這矛盾即得以解開。菩薩必須佈施給任何到來的受者，毫不分別他們為上中下等之人。他不需要想：「這是下等受者，若佈施給他，我將只會獲得下等的佛智。這是中等的受者，若佈施給他，我將只會獲得中等的佛智。」因此，對傾向於證悟一切知智的菩薩，無分別心地佈施予一切到來的受者已是一種慣常的修習。反之，普通人與天神修佈施的目的是獲取所喜愛的世俗之樂，因此他們很自然地選擇最好的受者為佈施的對象。

結論是：以菩薩為對象的《佛種姓經》和以普通人與天神為對象的《施分別經》等其他經典之間是沒有矛盾的。

二、持戒波羅蜜

關於持戒波羅蜜，它是以大悲心與方法善巧智為基礎的善身與口業。根據《論藏》的定義，持戒是「離心所」與實行當行之善的「思心所」。它的特相是不讓身口為惡，而保持它們行善。它的另一個特相是作為一切善業的基礎。它的作用是防止道德淪落，也有幫助獲得

無瑕疵，無可批評的完美道德之作用；其現起是身語的清淨；近因是羞於爲惡（慚）與害怕爲惡（愧）。

應該如此省察持戒波羅蜜：「戒律是甘露法水，能洗淨恆河之水亦洗不清的內心煩惱。戒律是良藥，能醫檀香木等亦治不好的貪婪之火。它是智者的莊嚴，並不與凡人的項鍊、皇冠、耳環等服飾相同。它是一種天然的香，香味散播四方，而且適於任何情況；它是一個具有吸引力的卓越咒語，能獲得王室與婆羅門等貴族、天神與梵天的尊敬與頂禮。它是通向諸天界的階梯。它是修證禪那與神通的方便、是通向涅槃城的大道，也是佛、辟支佛、阿羅漢三類覺悟的根基。由於它能實現持戒者的所有願望，因此它比願望寶石與寶樹更優越。」

而且世尊在《增支部》（viii.4.5）裡說道：「諸比丘，有德者的心願基於其清淨之戒而得以實現。」在《中部·經六》裡，世尊說：「諸比丘，若比丘當願『願我梵行同修對我感到喜愛、尊敬』，他應當成就戒行。」在《增支部》（xi.1.1）裡世尊說：「阿難，善的戒行令人得以脫離追悔。」在《長部·經十六》裡，世尊說：「居士們，這些是具戒的善人所獲得的五種利益。」所以，應該依這些經省察戒的功德，以及依《火蘊譬喻經》等省察無道德的危害。以下是《增支部·七集·火蘊譬喻經》的摘要。

一時佛陀與眾比丘在憍薩羅國遊方，在某處看到一堆烈火。佛陀即離開那條路，走到一棵樹下，坐在阿難尊者以袈裟爲他準備好的座位上。過後佛陀問眾比丘：「諸比丘，是那一者比較好，是坐下抱著一團烈火比較女呢，還是坐著抱著一位身體柔軟、觸覺美妙的少

女？」

眾比丘無知地回答說抱著少女會比較好。

佛陀即解說對一個不持戒的人來說，抱著烈火是比較好的，因為這只讓他痛苦一生，然而抱著少女將導致他們投生惡道。爲什麼呢？這是因爲，根據《相應部·燃火之教經》(Adittapariyaya Sutta of Samyutta Nikaya)所述，執著於坐著抱著身體柔軟、觸覺美妙的少女的享受是不善法。這不善法有很強的力量，能夠帶來投生到遭受極度痛苦的惡道之果報，而且必須如此遭受痛苦一段很長的時間。

過後佛陀再問眾比丘：

- 一、是給一個強壯的人折磨、鞭打雙腳，至皮、肉、骨都破裂與粉碎比較好，還是樂受信徒的頂禮比較好？
- 二、是給一個強壯的人以尖利的矛刺穿胸膛比較好，還是樂於接受信徒的頂禮比較好？
- 三、是給一個強壯的人以一塊燒得火紅的鐵片緊捆全身比較好，還是穿用信徒所佈施的袈裟比較好？
- 四、是給一支燒得火紅的器具拉開嘴巴，再投入一粒燒得火紅的鐵球，燒掉從嘴至肛門的內臟比較好，還是食用信徒佈施的食物比較好？
- 五、是給一個強壯的人緊捉頭及肩，再強壓下去坐或躺在一個燒得火紅的鐵床比較好，還是用信徒佈施的床比較好？
- 六、是頭下腳上地給一個強壯的人捉著，再拋進一大鍋燒得火滾的鐵裡比較好，還是住在信徒佈

施的寺院裡比較好？

對於較後的這六個問題，眾比丘也給予有如第一題那樣無知的答案。而佛陀的解釋也有如第一題的，即對於不持戒的人，雙足給人撕裂、打碎或胸膛給利矛刺穿等比較好，因為他們將只受苦一世。反之，若樂受信徒的頂禮、接受信徒的頂禮等將會導致他們投生惡道，在漫長的日子裡遭受極端的痛苦。

最後，佛陀以下面的話結束這一次的開示：

「爲了帶給佈施的信徒最大的利益，和使自己在僧團裡的生活有益，比丘必須致力於三學；希望帶給自己與他人福利的比丘必須時時刻刻保持正念與精進。」

開示結束時，六十位持戒不清淨的比丘當場口吐熱血；六十位犯了輕戒的比丘則即刻還俗；六十位持戒清淨的比丘則證得阿羅漢果。

這是《火蘊譬喻經》的摘要。

再者，應當省察持戒是喜悅的根源，能夠免除自責、他人的譴責、懲罰及死後墮入惡道。持戒受智者所讚歎；是免除追悔的根源；是安全的基礎；它超越了所能獲得的出身、財富、政權、長命、美貌、地位、族人與朋友。持戒清淨的人歡喜地想：「我已造了善業，做了好事，爲自己建了防止危難的保護所。」他不會受到自責與智者責備的煩惱。對他來說懲罰與投生惡道是不可能的事。反之，智者讚歎他說：「這是一個有德行的人，他跟沒有道德的人不一樣，因爲他是絕對無悔的。」這戒行清淨的人不會像無德者般想：「我造了惡業，做了邪惡的事。」持戒是安全的基礎，因爲它是正

念的根本原因，能帶來眾多利益，例如避免失去財產等。而且它能去除不善業，因此它是我們幸福與快樂的最主要來源。它超越了所能獲得的出身高貴等，因為即使一個出身低微的人，當他具有道德時，也會受到出身高貴的王族與婆羅門等的尊敬與頂禮。道德的財富超越了外在的財富，因為它不會受五敵威脅。它將跟隨我們到來世。它帶來極大的利益，也是修定與慧的基礎。即使所謂的世界統治者亦控制不了自己的心，而持好戒律的人卻能夠控制自己的心，因此持戒優於國王的權力等等。道德甚至比生命更可貴，就有如佛陀所說的「一天有道德的生活遠比一百年無道德的日子來得好。」而且《中部·經一〇五》提到捨棄梵行戒就有如在精神上已經死了。由於有道德的人甚至會受到敵人的敬仰，也由於他不會受到老、病與惡運所征服，因此他的德行超越了外表的美麗。由於它是天界與涅槃之樂的基礎，因此它遠比世界上最好的樓閣與皇宮更可貴，也遠比最高階級的國王、王子、大將軍等更優越。持戒也比關懷你的幸福的親戚朋友們來得更好，因為它真正帶給你福利與進益，而且是緊隨著你去到來世。戒律有如一位特別的保鏢，保護這難以看護的軀體，甚至能防止軍隊、毒藥、咒語與魔法的危害。當你省察「持戒充滿了無可計數的品德」，你會將不圓滿的戒行持得圓滿或將不清淨的戒行持得清淨。

如果由於過去所累積的力量，與持戒對立的反感等法不時生起，發願修菩薩道者應該如此省察：「你不是下定決心要證得阿羅漢道智與正等正覺的嗎？若你的戒行有缺陷，你根本連世俗的事都不會有成就，更別說是

出世間的事。你發願欲證得的正等正覺是最高的成就。由於持戒是正等正覺的根基，你的戒行必需具有很高的素質，因此你應該是一個熱愛戒律的人。你必須時常善護自己的戒，應比保護蛋的母雞更謹慎。再者，為了解救眾生，你需要教他們佛法，也需要幫助五根未成熟的人達至五根成熟，以進入三乘。給錯醫法的醫生是不可信任的，同樣地，人們不能信賴沒有道德的人之言論。」如此這般地省察：「若要成為值得信任的人，你必須有清淨的戒行，這樣才能解救眾生，幫助他們達到五根成熟，登上三乘。再者，只有在你擁有禪那等特別的素質之後，才有能力幫助他人與圓滿智慧等波羅蜜。若沒有清淨的戒行，是不可能獲得禪那等特別的素質，因此你必須具備清淨的戒行。」

三、出離波羅蜜

關於出離波羅蜜，它是以大悲心與方法善巧智為基礎的出離心，它是在明了欲樂與生命的不圓滿之後所生起的捨棄之心。它的特相是捨棄欲樂與生命；作用是看透欲樂與生命的不圓滿；現起是遠離欲樂與生命；近因是悚懼智。

菩薩必須省察在家生活的缺點，即是受到對妻子兒女們的責任所約束、是貪婪之道等，反之應該省察比丘生活的好處，即有如天空般廣闊自由，而不受不必要的責任所約束。

《中部·苦蘊經》提到，我們必須謹記欲樂目標會帶來比較多的憂慮與悲痛，而不是快樂的事實。認清在

追求欲樂目標時必須經歷熱、冷、蚊子、蒼蠅、風、烈日、爬蟲類、跳蚤、昆蟲等所帶來的苦難。認清在努力追求欲樂目標遇到失敗時所帶來的失落、傷痛與煩躁。認清在獲得它們之後，擔心與憂慮是否能夠保護它們不受五敵的損害。認清只是爲了追求欲樂目標而展開的惡戰所帶來的極度痛苦。認清因爲欲念而造惡的人將在今世面對三十二種嚴重的果報。認清來世投生四惡道時將面對極恐怖的苦楚。

這是對出離波羅蜜的省察。

在此，我應當簡要地對你們說《蓮根本生經》，以說明何爲出離波羅蜜。

以前有一個名爲大黃金的年輕婆羅門，他的出生地是波羅奈國。他連同另外十人一起出家，包括六個弟弟、一個妹妹、一個男僕、一個女僕和一個朋友。他們住在森林裡的一個蓮花池旁，以摘野果爲生。

開始時他們一同出去摘野果，依然有如村人一般地交談，並不像是森林隱士。爲了終止這種不良的情形，身爲大哥的大黃金說：「我單獨一人去找水果，你們都留下來安靜地修行。」其兄弟則說：「您是我們的首領，所以不應該讓您去摘水果。妹妹和女僕也不應該去，因爲她們是女人。我們八個人應該輪流去摘水果。」每個人都同意這項建議。

過了一段日子，他們的心變得非常知足。他們不再貪求水果，而只取近處蓮花池裡的蓮藕來維生。值班的人把蓮藕拿去茅屋裡分爲十一份。最年長的先拿他的份，擊石鼓爲訊，然後回到自己的地方安靜地吃，過後再繼續自己的修行。排行第二的在聽到石鼓響後就去拿

自己的份，然後再擊鼓為訊。如此他們一個接一個地去拿自己的食物、回去自己的住處安靜地吃，然後繼續修行。如此，除非有特別的原因，他們是沒有相見的。

由於他們非常精進修行，因此導致帝釋天王的寶座震動。帝釋天王想了一下就知道其原因所在。當時他對他們是否真的不執著欲樂存有疑心，爲了探個究竟，他連續三天以神通藏起大哥的食物。

第一天，大哥去拿自己的食物時，他沒有看到自己的食物，他想應該是值班的人遺忘了，也就沒有說什麼，只是回去自己的住處繼續修禪。第二天，他也沒有看到自己的份，他想可能是其他人誤會他做了錯事，而故意不給他食物來懲罰他，因此他有如第一天般保持沉默。第三天又沒有看到自己的份時，他想若自己果真有做錯事的話，他應該向他人道歉。所以他在黃昏時擊鼓招集眾人，說：「爲什麼你們沒分食物給我？若我有做錯的話你們就講出來吧，我將向你們道歉。」二弟就起身向大哥致敬，然後說：「大哥，可否讓我爲自己說幾句話？」在獲得大哥的允許後，他就發誓說：「大哥，若我偷了您的食物，讓我現在就擁有許多馬、牛、銀、金和一位美麗的妻子，跟我的家人住在一起，盡情享受世俗的生活。」

發這種誓言表示只要我們還執著欲樂，當我們失去它時，就會感到痛苦。發這誓言是爲了表示厭惡欲樂。

大哥說：「你已經發了很嚴重的誓。我相信你沒有拿我的食物。你可以回去坐下。」

其他人則掩耳說道：「哥哥，請您別這麼說。您的話實在太嚴重太可怕了。」

他們掩耳是因為身為禪修者的他們對欲樂感到厭惡。欲樂實在可怕到他們不能忍受聽到有關欲樂的話。

接下來三弟則說：「大哥，若我偷了您的蓮藕，願我變成戴花塗檀香的人，擁有許多孩子，很沉迷及執著欲樂。

如此，其他八人也發了類似的誓言。

在這故事裡，身為大哥的大黃金隱士即是我們的菩薩，其他人則是未來的大弟子。

這是我們的菩薩及其隨從如何修習出離波羅蜜。

四、智慧波羅蜜

關於智慧波羅蜜，它是以大悲心與方法善巧智為基礎、透視諸法之共相與特相的心所。它的特相是透視諸法之實相，或是毫無錯誤地觀照目標的共相與特相，有如一個熟練的射手一箭即射中目標。其作用是有如燈般照明其目標；現起是不混亂，有如嚮導為迷失在森林中的旅人引路；近因是定力或四聖諦。

對於智慧波羅蜜，應當如下地省察：

「如果沒有智慧，佈施等德行就不會變得清淨，也不能夠執行各自的作用。即有如失去生命的身體就會失去光澤，也不能執行種種功能；而沒有了心，諸根就不能在各自的範圍之內執行其作用，同樣地，如果沒有智慧，信等諸根就不能執行它們的作用。智慧是修其他波羅蜜的主因，因為當慧眼開啓時，偉大的菩薩甚至會毫不讚揚自己及貶低他人地捨棄自己的肢體與器官。就有如藥樹般，他毫無分別心地付出，在（之前、當時與之

後）三時都充滿喜悅。通過智慧，在運用方法善巧智及為他人的福利而作出的捨離達到了波羅蜜的層次，但為自己的利益而作的佈施就好像是在投資。

再者，如果沒有智慧，戒就斬不斷渴愛等煩惱，因此甚至不能達到清淨，更別說是作為（獲得）正等正覺者的美德的基礎。

只有智者才能夠很清楚地看透在家生活、欲樂與生死輪迴的厄難，以及看清出家、證得禪那及證悟涅槃的利益；而他獨自地出家，培育禪那，趣向涅槃，以及令到他人也獲得這些成就。

沒有智慧的精進並不能夠完成所要達到的目的，因為激起它的方式錯誤，所以完全不激起精進比錯誤地注進精進好。但當精進與智慧配合時，如果再具備正確的方法，是沒有任何事無法完成的。

再者，只有智者才能毫無瞋恨地忍受他人對他的虐待，愚痴的人是辦不到這點的。對於缺少智慧的人，他人的惡待只會激使他煩躁。然而對於智者，他能善用其忍辱的能力，以及令到它的力量增長。

在如實地明瞭（苦、集、道）三聖諦、它們的因與對立之法之後，智者不會欺騙他人。菩薩只有在證得佛果時才會直接地證悟第三聖諦，即一切苦的止息。同樣地，在以慧力加強自己之後，智者的毅力形成了實行圓滿諸波羅蜜的不動搖決意。只有智者才能夠很善巧地提供一切眾生福利，而毫不分別親愛的人、中立者及敵人。只有運用智慧才能中捨地面對世間的得失等起起落落，而毫不受它們動搖。」

人們應當如此省察智慧波羅蜜，認清它是清淨一切

波羅蜜之因。

再者，菩薩必須如此訓誡自己：「無慧就不會獲得知見，而無知見就不可能成就戒。缺少智慧與戒的人是不能獲得定的，而沒有定的人甚至連為自己帶來福利也不能，更別說是崇高的提供他人福利。因此致力於為他人的福利而修行的你怎麼能夠不盡全力清淨自己的智慧？」這是因為菩薩是通過慧力而具足了智慧、真實（*sacca*）、捨離與寂靜（*upasama*）四住處（*caturadhittana*），得以運用佈施、愛語、利行（*atthacariya*）與平等或同待（*samanattata*）四攝法（*catusangahavatthu*）利益一切眾生，得以協助他們進入解脫道及使到他們的諸根成熟。再者，通過慧力，他投入於分析諸蘊、處等，透徹地依真諦覺照緣生與滅盡的過程，培育佈施波羅蜜等至最高層次，而圓滿了菩薩的行道。如是在省察智慧的種種美德之後，他應不斷地培育智慧波羅蜜。

註解《分別論》的《迷惑冰消》舉出七個培育智慧的方法：

- 一、不斷地請教智者；
- 二、保持身體與身外物清潔；
- 三、保持信、精進等諸根平衡；
- 四、遠離無慧之人；
- 五、親近智者；
- 六、省思含有深奧之慧的法的本質；
- 七、在所有四種姿勢裡都傾向於培育智慧。

《中部註》提到菩薩會在諸佛座下出家、清淨自己

的戒、研究佛陀的教法、過著禪修的生活、以及培育觀智直至行捨智——這是菩薩在成佛之前所能夠證得的最高智慧。

現在正法還住世，而這是提供你們培育各層次的觀智的機會；如果想要修菩薩道，你們有機會修至行捨智。但是如果只想要獲得解脫，最低限度你們必須修止禪與觀禪，致力於在今生證得須陀洹道果，以便不會白費了已獲得的難得人身及已遇到的稀有佛法。

五、精進波羅蜜

精進波羅蜜是以大悲心與方法善巧智為基礎，而為眾生之福利所付出的身與心之努力。它的特相是奮鬥；作用是支持；現起是不鬆弛；近因是精進事或悚懼智。

對於精進波羅蜜，應該如此省察：「即使是可預見其成果的世間事，若不努力的話亦不可能成功地達到目的。反之，精進而毫不氣餒的人是無事不可成就的。缺乏精進力的人根本連要開始把眾生從娑婆世界的漩渦中解救出來也不能。具有中等精進力的人會開始這項工作，但是卻中途而廢。只有具有最上等精進力的人才能不顧自身的利益地去完成這項工作，去證得正等正覺。」

再者，應如此省察精進波羅蜜：「缺少了足夠的精進力，即使要解救自己以脫離生死輪迴也不能，那麼，若缺少了足夠的精進力，發心修菩薩道者又如何能夠解救眾生？」

「無量的貪、瞋等煩惱就有如醉象一般難以控制，

而由這些煩惱所造成的業力就有如死刑執行人正在高舉利刀，就要把我們處死。四惡道的門永遠為我們的惡業開著。惡友時常圍繞著、鼓勵著我們去為惡，因此把我們送到四惡道。愚痴的凡人的本性是易於服從這些惡友的不良勸告。因此，我們必須遠離這些愛詭辯的惡友，因為這些愛詭辯的人時常提出錯誤與不理智的論點，說道：『若解脫生死是實有的話，我們應該可以不付出努力而自然自動地獲得它。』只有通過精進力才能遠離這些錯誤的言論。」以及「如果能夠依靠自己的能力證得佛果，又有什麼事可算是困難的呢？」

關於精進波羅蜜，經典舉出獅王的譬喻。獅王的本性是無論在捕捉兔子或大象，牠都會付出最大的努力。牠不會因為兔子是小動物而付出較少的努力，也不會因為大象的體積大而付出較多的努力。在這兩件事裡，牠都付出同等的努力。

跟獅王的態度一樣，當菩薩在修習精進波羅蜜時，他不會因為事小而付出較小的精進力，也不會因為事大而付出較多的精進力；無論任務大小，他時時刻刻都付出同等最高的精進力。

其中一個超凡精進波羅蜜的例子是註疏裡提到的《大生本生經》。當時，在所乘的船沉入海裡時，身為大生王子的菩薩在大海洋裡奮力游了七天七夜。他的精進力並非為了行善、或佈施、或持戒、或修禪而激起的。它也沒有涉及貪、瞋、痴，所以它是無可指責的精進力。大生王子無可指責與非惡的超凡精進力被視為屬於精進波羅蜜。

當他所乘的般快要沉時，船上的七百人都絕望地傷

心哭泣，根本沒有嘗試去脫困。但是與眾不同的大生王子卻心想：「在面對危難時恐懼地傷心與哭泣並非智者所為，智者應奮力自救。像我這麼有智慧的人應該奮力游至安全之地。」以這決心，他毫不恐慌，而充滿勇氣地嘗試游上岸。由於其心是聖潔的，所以他這一項舉動是值得稱頌的，而且他的精進力也是非常值得稱頌的。

菩薩在每一世裡都勇敢與毫不退縮地做應當做的事。別說生為人，即使他生為牛時也會如此做。當時我們的菩薩是一隻名為「阿黑」的牛，由於對養牠的女主人感恩，牠拖了五百車的貨物越過一片大沼澤。

即使是生為動物，菩薩也不會疏於培育精進波羅蜜。所以當他生為人時，精進的傾向依然存在。這種欲培育精進的傾向生生世世都常存於菩薩的內心裡。

對「念處分別」與《大念處經》的註釋舉出了十一個培育精進的因素：

- 一、省察惡趣的危險；
- 二、明了培育精進的益處；
- 三、省察諸聖者實行之道；
- 四、恭敬信徒所供養的食物；
- 五、省察（正法）遺產的聖潔性；
- 六、省察師尊（佛陀）的聖潔性；
- 七、省察傳承的聖潔性；
- 八、省察同修梵行的同伴的聖潔性；
- 九、遠離怠惰的人；
- 十、親近精進的人；
- 十一、在所有四種姿勢裡都傾向於培育精進。

六、忍辱波羅蜜

關於忍辱波羅蜜，它是以大悲心及方法善巧智為基礎，而忍受他人對己所犯之錯的忍耐力；根據《論藏》則是在忍耐的時候，以無瞋為主所生起的心與心所。它的特相是耐心地忍受；作用是克服喜歡與厭惡的事物；現起是忍受或不對抗；近因是如實知見諸法。

應當如下地省察忍辱波羅蜜：

「忍辱可以去除對抗所有美德的瞋恨心，也是善者培育種種美德的萬靈工具。它是領導眾生的菩薩的莊嚴、是沙門與婆羅門的力量、是一道撲滅怒火的流水、是中和惡人無禮之毒的神咒、是已成功攝受五根的非常者的自然本性與態度。忍辱的素質深如海，亦有如包圍怒海的海岸。它有如直透天界與梵天的雲梯、有如所有美德皆聚在一起的聖殿。它是身、語、意的至高清淨。」

再者，我們必須如下省察以不斷地培育忍辱：「若不緊握帶來平靜與安寧的忍辱，眾生就會追求傷害自身的惡業，後果是他們在今生與來世皆要受苦。」「雖然我是真的因為他人的折磨而受苦，然而起因卻是在我自己，因為此苦是以我的身體為田、以他人的作為為種子。」「我的忍辱是還清苦債的方法。」「若沒有做壞事的人，我又怎麼可能修持忍辱波羅蜜？」「雖然此人現在折辱我，但是過去他也曾經惠益過我。」「他的惡行是我修持忍辱的因，因此它對我是有益的。」「眾生就有如我的親生孩子們，一位智者又怎麼可以對自己做錯

事的孩子生氣呢？」「他折辱我是因為他已被憤怒之魔控制了，我應該幫他驅除這隻魔鬼。」「我也是這帶來痛苦的惡行的原因之一。」「是名色法在為惡，是名色法在受折辱，這兩組名色法在此刻已消逝；那麼，是誰在生誰的氣？瞋恨是不應該生起的。」「究竟法都是無我的，並沒有為惡者，也沒有受折辱的人。」

若是由於長期以來的習氣，對折磨而生的怒氣繼續控制他的心，發心修菩薩道者應該如此省察：「忍辱是以德報怨之因。」「帶給我痛苦的折辱是一個激起我的信心的因素，因為苦是信心的親依止緣，也是一個感受世間之苦與不圓滿的因素。」「眼等五根門會遇到各種不同的目標是自然的，包括好的與壞的。若想不去遇到不喜歡的目標是不可能的。」「由於遵從瞋恨的命令，他已因憤怒而精神狂亂。向這種人報復又有什麼用呢？」「佛陀視眾生為自己的親生孩子。因此發願修菩薩道的我不可為他們而灰心與生氣。」若折辱我的人是具有聖潔的戒行等美德，我應該省察：「我不可對這有德行的人生氣。」若折辱我的人是有沒有聖潔的戒行等美德，我應該省察：「我應該對你懷有大悲心。」「瞋恨使我的美德與名譽受損。對他生氣使我看來醜惡、不得安眠等。而這些是我的敵人所期望與感到高興的。」「瞋恨是個強敵，它帶來許多危害與破壞所有的成就。」「具有忍辱的人沒有仇敵。」「造惡者會因其惡行而在未來遭受痛苦。只要我能夠忍辱，我就不會和他一樣遭受痛苦。」「若我以忍辱克制瞋恨，我將克服我那成為怒火之奴的敵人。」「我不可為了瞋恨而放棄忍辱這一個聖潔的美德。」「身為一個具有戒行等聖潔美德的

人，怎麼可以讓排斥這些美德的污染趁著生氣而生起？而且，缺少了這些美德，我又怎能援助眾生與證得佛果。」「只有具有忍辱，我們才不會受到外物干擾，而心才有定力。只有具備了定力，我們才能觀到諸行或有為法是無常與苦的、諸法是無我的。涅槃是無為法、不死、寂靜、至上，而佛性是不可思議與具有無邊的力量。」他通過觀照而培育了隨順忍，他了解：「他們只是無我的自然現象。他們根據各自的因緣而生滅，不從何處來，也不到何處去。他們並不是一個永恆的個體，也沒有一個主宰這些現象的主人。」如此如實知見之後，他們明了沒有「我造」與「我所造」的根基。如此省察之後，菩薩不動搖與不退轉地朝向目的地，肯定會獲得正等正覺。

這是對忍辱波羅蜜的省察。

在此，我應當舉出富樓那尊者對於忍辱的態度；這是一個我們學習忍辱的好榜樣。

在佛陀時代，有一次富樓那尊者向世尊說他想去住在西方輪那。佛陀就問他：「富樓那，西方輪那的居民很粗魯與野蠻。若他們辱罵你，你會有什麼感受？」

那長老答道：「世尊，若西方輪那的人民辱罵我，我會把他們視為好人，無瞋與耐心地忍受他們，想：『他們是好人，是非常好的人。他們只是辱罵我，卻沒有以拳頭和手肘來攻擊我。』」

佛陀再問他：「富樓那，若西方輪那的人民以拳頭和手肘來攻擊你，你會有什麼感受？」

「世尊，我會把他們視為好人，無瞋與耐心地忍受他們，想：『他們是好人，是非常好的人。他們只是以

拳頭和手肘來攻擊我，卻沒有用石頭丟我。』』

過後佛陀再問他若那些人用石頭丟他、用木棍打他、用刀斬他，甚至殺死他，那他會有什麼感受？

長老答道：「世尊，我會無瞋與耐心地忍受他們，想：『世尊的弟子，譬如瞿低迦尊者和闍那尊者，由於對身體與生命感到厭惡，所以必須自殺。我是多麼的幸運，因為我不需要自殺。』』

過後佛陀讚歎他的看法，以及為他祝福。

再者，在《舍羅邦伽本生經》裡，帝釋天王問舍羅邦伽沙門道：「拘利若傳承的沙門，什麼東西是我們殺了之後不會懊悔的？什麼東西是我們捨棄之後會受到智者讚歎的？我們應該耐心地忍受誰人的辱罵？請回答我這些問題。」

當時是舍羅邦伽沙門的菩薩答道：「我們可以毫不後悔地殺死瞋恨；捨棄無感恩心以獲得智者的讚歎；無論對方是比我們高級、低級或與我們同等，我們都耐心地忍受每個人的辱罵，有德者稱這為最高級的忍辱。」

帝釋天王再問：「隱士，我們可能忍受比我們高級或與我們同等的人的辱罵，但為何我們應該忍受比我們低級之人的粗言惡語呢？」

菩薩答道：「我們可能基於害怕而忍受比我們高級之人的無禮，或為了避免鬥爭而忍受與我們同等之人的辱罵。但是智者認為不基於任何原因地忍受比我們低級之人的粗言惡語是最上等的忍辱。」

《忍辱行者本生經》裡記載了我們的菩薩有一世生為忍辱行者（*Khantivadi*）時至上的忍辱榜樣。有一天，卡拉布王（*Kalabu*），即未來的提婆達多，在許多

男女侍者陪同之下前往其皇家公園。在玩樂一段時間之後，他感到疲倦而睡著了。由於沒有再服侍國王的需要，除了皇后之外，其他的女侍者都前去聆聽住在該皇家公園裡的忍辱隱士說法。當國王醒過來時，他看到除了皇后之外，其餘的女侍者都不在了。所以他就問皇后到底是怎麼回事。在知道是什麼一回事之後，他對那隱士感到非常妒嫉與憤恨。他就去問那隱士說他到底是在教什麼。那隱士告訴國王說他是在教忍辱。國王就命人鞭打他，直至全身都是血，然後再問他的教理是什麼。那隱士答道：「陛下，我教的是忍辱，然而您以為我的忍辱只是皮膚那麼的淺嗎？」聽後國王感到更加憤怒，而命人把那隱士的鼻子與耳朵都切掉。然後他再問那隱士是教理是什麼。那隱士答道：「陛下，我教的是忍辱，然而您以為忍辱是在我的鼻子與耳朵裡嗎？」過後，國王再命人把那隱士的雙手雙腳都斬掉，但那隱士卻問國王說他是否以為他的忍辱是在手腳裡。無法證明那隱士不能依自己所教的實行之後，他憤恨地在那隱士的胸口踢了一腳，然後離去。在國王離開之後，當時是將軍的未來舍利弗請求那隱士原諒愚蠢的國王。忍辱隱士就說：「我對國王甚至一念的瞋恨都沒有。事實上，我還祝他幸福長壽。」如此，即使他受到該國王的辱罵，也遭受那國王命人對他鞭打、割鼻、切耳、斬四肢直至死亡的折磨，他卻一點也不生氣，而且在忍辱時還能充滿慈愛。

我們的菩薩不單只是身為人時能夠修習這種高程度的忍辱，即使是身為動物時也能夠如此修習。在《大迦比本生經》(Mahākapi Jataka) 中記載，在那一世生為

猴子的菩薩爲了救出一個掉在深坑裡的婆羅門而費盡了全身的力氣，過後疲乏與毫無戒心地躺在那人身上睡著了。那個心腸惡毒的婆羅門醒來後，竟然想把救他一命的猴子作爲食物充飢。而毫無感恩心地以石頭擊打那猴子的頭。然而，菩薩不但毫無一絲瞋恨地默默忍受頭上的傷痛，而且繼續幫那人脫離野獸的威脅。通過在樹上跳躍，它以滴血的方式爲那人指出一條走出森林之路。這是菩薩應該如何修習忍辱的方法。如果你要成爲菩薩，你應該效仿這些例子。

七、真實波羅蜜

關於真實波羅蜜，它是以大悲心及方法善巧智爲基礎，而只說實話且言而有信；亦可分析爲離心所、思心所等。它的特相是誠實不欺的言語；作用是指明事實；現起是聖潔、美妙；近因是誠實。

對於真實波羅蜜，應該如此省察：「沒有真實就不可能擁有戒行等美德，因爲不真實就根本不會依願實行。當不守真實時，一切的惡行也跟著而來。不時時刻刻皆說真實話的人在今生亦不會受到他人信任，在每個未來世，他的話亦無人肯接受。只有具備了真實，我們才能培育戒行等美德。只有以真實作爲基礎，我們才能淨化與成就聖潔的美德，譬如波羅蜜、捨離與善行。因此，在對各種現象保持真實之下，我們才能實行波羅蜜、捨離與善行的作用，而成就菩薩行。」

在此我應當引用須陀須摩的故事，以顯示我們的菩薩如何修習真實波羅蜜。以前有個名爲食人鬼的人住在

森林裡。他原本是波羅奈國的國王（後來因為被諸大臣發現他吃人肉，所以被逼下台）。他發了個願，若他受到相思樹的刺割傷的腳在七天之內不藥而癒，他就會以一百零一位國王的血來拜祭一棵榕樹。（因為他要求那棵榕樹的樹神醫好他的腳傷。）過後他的腳傷果然好了（但那是它自己好的，並非樹神醫好的），而他也成功捉到了一百位國王（及把他們都吊在樹上）。隨著樹神的要求，他必須捉俱盧國的須陀須摩王為第一百零一位國王（因為樹神知道只有須陀須摩王才能制服他。）。他成功在鹿勝園裡捉到須陀須摩王，再把那王背回森林裡去。須陀須摩王就向他說：「我必須回家一下子，因為在我去鹿勝園的途中，我遇到一位名為難陀的婆羅門，他要教我值得四百個錢幣的四首偈。我已經答應他從園裡回去時向他學那四首偈，所以叫他在我家裡等我。請你放我回去學它們以完成我的諾言。過後我會再回來找你。」

食人鬼則說：「你說得好像已經脫離了死神的手掌心。我不相信你。」

須陀須摩王就說：「我的朋友，（食人鬼與須陀須摩兩人還是王子的時候本是同學。）食人鬼，在這世間裡，有道德地過活後死去好過長壽卻充滿罪惡，因為它是人們所厭惡與指責的。不真實的話語不能保護人們在死後不投生惡道。朋友，甚至有人說『狂風把岩嶽吹到天空去了』，或『太陽和月亮掉在地上了』，或『所有的河水都向上逆流了』，你都可以相信。但若有人說『須陀須摩講騙話』，那是不可信的。朋友，若有人說『天空已經裂開了』，或『海洋已經乾枯了』，或『須彌山已

經被磨到不遺下絲毫痕跡了』，你都可以相信。但若有人說『須陀須摩講騙話』那是不可相信的。」然而食人鬼依舊不相信他。

由於食人鬼還是不相信，須陀須摩心想：「食人鬼還是不肯相信我。我將發誓讓他相信我。」所以他就說：「朋友，請你放我下來，我要發誓來說服你。」

當食人鬼把他放下來時，他說：「朋友，我拿著劍與矛發誓：我要離開你一陣子，以實現我對難陀婆羅門所許下的諾言，去城裡向他學四首偈。過後我會堅守我的承諾回來見你。若我不是說實話，願我不會投生在受到劍矛等武器保護的皇族裡。」

食人鬼聽後心想：「這須陀須摩王已經發了普通國王不敢發的誓。不管他是否會回來，反正我自己也是個國王。若他沒有回來，我就割破自己的手臂取血來拜祭榕樹神。」這麼想後，食人鬼就讓須陀須摩菩薩離去。而須陀須摩王果真依言實行，在向難陀婆羅門學完那四首偈之後即回去見食人鬼。這即是菩薩應該如何毫不顧慮自己的性命地堅守諾言的例子。

八、決意波羅蜜

關於決意波羅蜜，它是以大悲心及方法善巧智為基礎、對行善利益他人毫不動搖的決心，或是如此下決心時生起的心。它的特相是決意修習菩提資糧；作用是對治與菩提資糧對立之法；現起是堅貞不移地修習菩薩行；近因是菩提資糧。

應如此省察決意波羅蜜：「若無不動搖的決意修習

佈施波羅蜜等善行，在遇到敵對的煩惱時，我們就不能再堅定與平穩地行善。若不能堅定與平穩，我們就不能善巧與勇猛地行善。缺少了善巧與勇猛，就不能成就正等覺的先決條件，即佈施波羅蜜等等。」

在此，我應當簡要地向你們說德米亞王子的故事，以顯示我們的菩薩如何修習決意波羅蜜。

有一次菩薩生為迦尸國國王的兒子，名為德米亞。當王子一個月大時，他的父王抱著他審判四個小偷，每個小偷都受到處罰。當王子看到時感到很驚駭與悲傷，心想：「我應怎麼做才能脫離這皇宮？」

隔天，當他獨自躺在白色華蓋之下時，他回憶自己的過去世。他憶起在前一世裡他是三十三天裡的一位男神。當他再回憶更遠的過去世時，他憶起在第二前世裡，他在地獄裡受了八萬年的苦。當他省思自己為何會墮入地獄時，他憶起在第三前世裡，他就是在那個地方當了二十年的國王，也跟他的父親一樣審判犯人。憶及這一點時，他害怕以後自己會成為國王。當時保護那華蓋的女神在過去其中一世是他的母親，她抱起菩薩說：「孩子，別害怕。若你想要脫離這皇宮，你只須決意裝成啞巴、耳聾及全身癱瘓。那麼你的願望就會實現。」當時王子就決意照著辦。

在接下來的十六年裡，王子受到了各種考驗，但他還是對自己的決意堅定不移。最後他的父王下令說：「我的兒子是真的啞巴、耳聾及全身癱瘓。把他帶去墳場活埋了。」當時，有一個馬車夫在國王的命令之下把德米亞王子載到墳場，想要把他活埋。在那馬車夫挖地的時候，德米亞知道自己已經獲得自由，因此才開始活

動身體與說話。

如是，雖然他在漫長的十六年裡受到各種艱難的考驗，但他還是有如不受動搖的岩嶽一般地堅定。他那堅定不移的決意是非常高難度的決意。只有人們能夠有如德米亞王子一般盡全力、不動搖地去實行任務決意時，他們才是在成就菩薩所修的決意波羅蜜。

九、慈波羅蜜

慈波羅蜜是以大悲心及方法善巧智為基礎、為眾生之福利與快樂所做的奉獻，或是無瞋心所。它的特相是希望眾生富有與快樂；作用是為眾生的福利而努力，或消除瞋恨；現起是友善；近因是視眾生可接受的一面。

應當如下地省察慈波羅蜜：

「即使為自己的利益著想的人，也不能夠毫不關懷他人地即獲得今世的成就，或在來世投生到善趣；而想要引導一切眾生證悟涅槃的人又怎能毫無慈愛之下達到其目的？如果你想要最終能引導一切眾生至證悟世間的涅槃，你現在就須即刻開始祝願他們獲得世間的成就。」

「我不能只憑祝願而為他人帶來幸福快樂。且讓我致力於完成它。」

「我現在以促進他們的幸福快樂支助他們，未來他們必定會成為與我分享法的同伴。」

「沒有了這些眾生，我就不能獲取菩提資糧。由於他們是成就與圓滿佛的一切美德之因，這些眾生對我來說是殊勝的福田，是造善業最為理想之處，是應當恭敬

的對象。」

如是他應激起極強想要促進一切眾生的福利的傾向。為何應當對一切眾生培育慈愛？因為它是悲的根基。當他能以無量之心樂於奉獻其他眾生幸福與快樂時，他那欲拔除他們的痛苦之心就會變得既強且深。而且悲是一切導向佛果之法之首，它是它們的立足處、基礎、根、頭與主。

修慈愛的人應該小心避免錯誤地培育了偽裝為慈愛的欲愛。註釋裡警告說：「偽裝為慈愛的欲愛是很會欺騙人的。」《清淨道論》裡的「說梵住品」也說：「去除了瞋恨即是成就了慈愛，然而欲愛的生起即表示慈愛已被毀了。」

它的意思是：若有人能對他所生氣的人散播慈愛，而令到怒意消失，取而代之的是慈愛，因此瞋恨的消失導致慈愛生起。若在他培育慈愛時生起了欲愛，那麼，他的慈愛即是消失了。他已經受到外表與慈愛相似的欲愛所欺騙。

至於要達到波羅蜜的程度，所散播出去的慈愛必須足以令到對方亦以慈愛來回應。慈愛不單只是屬於十波羅蜜之一，同時它也是四十種止禪之一，能夠令到禪修者證得禪那與神通。因此菩薩與古代大德皆以非常深且強的定力來修慈，直到證得禪那與神通。為了闡明在修習此波羅蜜時的成就，我應當簡要地向你們說《善人本生經》。

當梵予王統治波羅奈國時，他公正地治理國家，盡了國王的十項任務。他行佈施、持五戒與布薩戒。當時有一位犯了罪的大臣被國王驅逐出境。那大臣就去鄰近

的僑薩羅國，為那裡的國王服務。他煽動僑薩羅王派兵攻打與佔領波羅奈國，說那是很容易就可辦到的。僑薩羅王照他的建議去辦，果真很輕易地就捉到且囚禁了毫不反抗的梵予王及他的眾大臣。

在牢裡，梵予王散播慈愛給僑薩羅王，而證得了慈心禪那。由於那慈愛的力量，僑薩羅王感到全身有如被火燒一般。受到這痛楚時，他問眾大臣道：「為什麼我會這樣？」眾大臣答道：「陛下，您會這麼痛苦是因為您囚禁了具有德行的梵予王。」

聽後，僑薩羅王就趕去見梵予王，請求他原諒，再把國家還給他。從這故事裡，我們已很清楚地知道慈愛是有助於證得禪那的。

佛陀的慈愛：有一次，以佛陀為首的僧團去拘尸那羅時，馬羅國的眾王子在他們之間立了一項協議，若有誰不去歡迎僧團的話就要受到懲罰。當時有一位名為羅加的馬羅王子，他是阿難尊者還未出家前的朋友。雖然他不想去迎接，卻也只好依照協議去歡迎僧團。其時阿難尊者就告訴羅加說能這麼做是一個難得的機緣，因為那僧團是以佛陀為首的。羅加則答說不是因為對三寶信心，而是因為他們之間的協議才這麼做。由於不滿意羅加的回答，阿難尊者把這件事告訴佛陀，也請求佛陀設法令羅加的心變得更柔軟。佛陀就單散播慈愛給羅加一個人，令到他好像一隻離開母牛的小牛，即刻趕來寺院見佛陀。由於真正對佛陀生起了信心，他向佛陀頂禮，再聽他說法，而成為須陀洹。

《增支部·十一集·隨念品·經五》提及不斷培育慈心之人可獲得十一種利益：

- 一、他睡得安寧；
- 二、他平靜地醒來；
- 三、他不會發惡夢；
- 四、他受到人類喜愛；
- 五、他受到非人喜愛（夜叉和鬼）；
- 六、他受到天神保護；
- 七、火、毒與武器不會傷害到他；
- 八、他的心容易定；
- 九、他相貌安詳；
- 十、他死時不會迷惑；
- 十一、若在今生沒有證悟阿羅漢道果，他將投生在梵天界。

在佛陀時代，有一次烏提那王對沙瑪瓦娑皇后感到非常憤怒，所以命令那皇后及其五百位宮女排成一行，自己則拿著一支弓及毒箭，想要把她們射死。然而她們卻寧靜地站著，散播慈愛給國王。那時候，國王感到自己的箭射不出去，卻也沒有能力把弓箭放下來。他感到身體激烈地顫抖、滿身大汗，而且唾液從嘴巴裡流了出來。他就好像突然間失去了控制能力。

當時，沙瑪瓦娑皇后問他：「大王，您是否感到很累？」國王答道：「親愛的皇后，我的確感到很累。請作為我的依靠。」

皇后說道：「好的，大王。那您就把箭指向地下。」

國王照著辦了。然後沙瑪瓦娑皇后就發願：「願那箭得以發射。」而那箭就射進了地底。

同樣是在佛陀時代，有一次高級妓女西禮瑪對佛陀的女在家弟子優多羅感到非常妒嫉，所以她拿了一支杓子，把它裝滿了在火上燒得火滾的黃油，再突然間把那些熱油倒在優多羅的頭上。然而，當時優多羅即刻進入慈心禪那，全身都遍滿了慈愛，而沒有感到那熱油的熾熱，而且那熱油就好像倒在荷花葉上的水般，流過她的身體。

因此，不單只佛陀及菩薩的慈愛很有威力，眾弟子的慈愛也能夠是很有威力的。

十、捨波羅蜜

最後，捨波羅蜜是以大悲心及方法善巧智為基礎、對所有喜與惡之法採取平衡與不分別的態度，捨棄愛與恨。它的特相是對愛與恨採取中立的態度；作用是平等地看待事物；現起是減輕愛與恨；近因是自業智，即明白眾生是自己所造的業的主人。

對於捨波羅蜜，應該如此省察：「若沒有捨心，他人的辱罵與虐待就可能會干擾與動搖我的心。心不平穩就不能修善，譬如佈施等成佛的先決條件。」「即使心已受到慈愛軟化，但若沒有捨心就不能淨化菩提資糧，也不能把善業與善果導向提昇眾生的福利。」

再者，只有通過捨的力量才能實踐、決意、成就與圓滿一切菩提資糧。因為如果沒有捨心，發願修菩薩道者就不能毫不錯誤及不分別施物與受施者地進行佈施。若沒有具備捨心，他就難以不顧生命與肢體的危險地修持淨戒。只有以捨心克服了不喜於善行及克服了樂於感

官的享受之後，他才能圓滿出離心的力量。只有智捨才能正確地省察諸波羅蜜的作用。沒有捨心的過多精進力不能執行奮鬥的作用。只有具備捨心的人能夠忍辱。由於對生命中的起起落落保持捨心，他對修習波羅蜜的決意才能堅定不移。只有捨心才能不顧他人的折辱，這樣才能常住於慈心。如是捨是修習其他所有的波羅蜜的必要條件。

這是對捨波羅蜜的省察。

無愛無恨即是成就捨心。對事物漠視與不關心則破壞了捨心。這種態度是不能稱為捨的。只是人們誤以為它是捨而已，事實上它是不醒覺的心。真正的捨並非無動於衷或不醒覺，而是清楚地看到導致樂與苦的善惡。但修捨的人這麼省察：「這些苦樂與我無關，這些是他們自己的惡業與善業的果報。」

註釋裡提到：「顯現為對各種好壞目標無動於衷的不醒覺或失念是具有誤導性的。偽裝為捨的痴是具有誤導性的。不願意修善也是會欺騙人的，它會顯現為好像是捨心一般。懶於行善也會偽裝成捨心。因此我們應該小心，以免受到偽裝成捨心的愚痴或懈怠的欺騙。」

捨並非不關心或漠視的態度，反之，它是對目標具有關心與熱忱的。在這麼修捨時，他心想：「我無法令到眾生與自己快樂或痛苦。有善業的人會快樂；有惡業的人則會痛苦。由於他們的苦樂是與過去業有關，我不能做什麼去改變他們由於過去業成熟而須面對的果報。」只有以眾生為目標，作了如此清晰的省察才是真正的捨心。由於它不涉及憂慮與不安，它是聖潔、安詳與平靜的。

在《行藏註疏》裡提到關於修習捨波羅蜜的「大身毛豎立行」的故事。有一次，菩薩出生於一個富有的貴族之家。長大後他去向一位聞名的老師求學。學成後他回家鄉照顧雙親。在雙親死後，親戚要他保護所獲得的遺產，以及賺取更多的財富。然而，由於看透一切有為法（因緣和合之法）的無常性，菩薩對所有三界都感到害怕。他也看透了身體的不淨，所以他也不想被世俗生活的煩惱纏住。事實上，長久以來他都一直想要脫離欲樂的世界。所以他想在捨棄自己的財富之後就出家。他又心想：「但人們稱頌我所做的捨棄將令我聞名。」由於他不喜歡出名與榮譽，所以他並沒有出家。為了考驗自己是否能夠毫不動搖地面對世間的一切起起落落，譬如得失等，他穿著平時的衣服就離家而去。他這麼做是爲了通過忍受他人的惡待來成就最高等的捨波羅蜜。他的艱苦修行與作爲令到人們以爲他只是一個懦夫，是不會向別人發怒的。當他漫遊於各大小村鎮時，人們都無禮地對待他，認爲他是不值得尊敬的人。當某地的居民對他侮辱得更厲害時，他就在其地逗留更久。當衣服破損時，他嘗試以所剩的來遮蔽身體。當剩下的再破損時，他也不接受任何人給他的衣服，而只以可用之物來遮蔽身體，然後繼續漫遊。

過了一段很長的日子之後，他來到一個村子。那村子的小孩子們非常粗野。有些寡婦與皇族的孩子們非常自大、性格不定及愛說廢話。他們四處游蕩、作弄他人。當見到老弱之人在走路時，他們跟在後面，把灰撒在老人們的背後。他們也把一些葉子放在老人的腋下，令老人們感到發癢。當老人轉回頭來看時，他們模仿老

人走路的樣子，駝背彎腰、啞聲無言地，以作弄人爲樂。

當菩薩見到這些粗野的孩子們時，他想：「現在我已找到很好的東西來幫助我成就捨波羅蜜。」所以他就留在那村子裡。看到他時，那些壞孩子就來作弄他。而他則裝作無法忍受與害怕他們地逃走。然而無論他走到那裡，那些孩子就跟到那裡。當菩薩來到一座墳場時，他想：「在這裡沒有人會阻止這些壞孩子做壞事。現在我有機會成就高等的捨波羅蜜。」他就走進這墳場，以骷髏頭當枕地睡了。在獲得做壞事的良機之下，那些愚昧的孩子們就用盡各種方法來侮辱菩薩，向他吐痰等，然後離去。如此他們每天都來折磨菩薩。

看到這些壞孩子惡待他，有些智者就阻止他們。他們想：「這是一位有大神力的梵行沙門。」所以他們以最高的敬意向菩薩頂禮。

對於愚昧的孩子和這些智者，菩薩皆採取相同的態度。他沒有喜歡向他致敬的後者，也沒有討厭侮辱他的前者。反之，他對兩者皆採取不喜不怒的中捨態度。他如此修習捨波羅蜜。

與慈一樣，捨也是四十種止禪之一，也是十波羅蜜之一。如果你們真的想要修習捨波羅蜜，你們應當順次修慈心觀、悲心觀與喜心觀至第三禪。從第三禪出定之後，再修捨，直到能取無量世界的眾生爲目標而證入第四捨心禪。你們也應該修習觀禪，直至證得行捨智。這是你們必須成就的最上等捨波羅蜜。

今晚我就講到這裡爲止。願希望修菩薩道的人能夠早日成爲被授記的菩薩。願希望證得涅槃的人能夠早日

達到其最終目標。

大菩提乘（三）

（Mahabodhiyana）

什麼是污染波羅蜜的因素？

對於這個問題：「什麼是污染波羅蜜的因素？」，它的答案是：由於渴愛、我慢與邪見，而以爲諸波羅蜜是「我的」、「我」與「我自己」，這些就是污染波羅蜜的原因。

對污染每一個波羅蜜的因素更精確的答案如下：

1. 對佈施之物之間有分別心，與對受者之間有分別心便污染了佈施波羅蜜。（在修習佈施波羅蜜時，無論菩薩有什麼東西，他都毫無分別心地給與任何一個來討取的人。他不應該對佈施之物的品質作此想：「這個太差，不好拿去佈施。這個太好了，不能拿去佈施。」他也不應對受者作此想：「這是個沒有道德的人，我不可以佈施給他。」這分別心污染了佈施波羅蜜。）
2. 對不同的生物與不同的時候有分別心即污染了持戒波羅蜜。（在修習持戒波羅蜜時，不應該對生物與時間有分別心地想：「我只須對某某生物持不殺生戒，對其他眾生我可以不持戒。我只須在某個時候持戒，其他時候我可以不持

- 戒。」這種分別心導致持戒波羅蜜不清淨。）
3. 認為兩種欲⁴與三界生命是快樂的，而認為欲與生命的止息是苦的；這些是污染出離波羅蜜的原因。
 4. 錯誤地認為有「我」與「我的」是污染智慧波羅蜜的原因。
 5. 軟弱無力的心帶來昏沉與散亂是污染精進波羅蜜的原因。
 6. 分別自己與他人（我的人和他的人）的心是污染忍辱波羅蜜的原因。
 7. 沒有看到、沒有聽到、沒有觸到與不知道的說是有看到、聽到、觸到與知道。反之，有看到、聽到、觸到與知道的卻說沒有看到、沒有聽到、沒有觸到與不知道；這些都是污染真實波羅蜜的原因。
 8. 認為波羅蜜、捨離與善行諸菩提資糧是無益的，反而認為與它們對立的惡法是有益的；這些是污染決意波羅蜜的原因。
 9. 分別誰人對自己有恩與否（誰是友善與不友善的）是污染慈波羅蜜的原因。
 10. 分別所遇到的感官目標為可喜與不可喜的心是污染捨波羅蜜的原因。

⁴ 兩種欲：事欲（欲樂目標）與煩惱欲。

什麼是淨化波羅蜜的因素？

對於這個問題：「什麼是淨化波羅蜜的因素？」，它的答案是：不被渴愛、我慢與邪見污染破壞，以及（有如上述的）無分別心是淨化波羅蜜的因素。

因此，只有不受渴愛、我慢、邪見與分別心污染的波羅蜜才是清淨的。

什麼是波羅蜜的對立因素？

對於這個問題：「什麼是波羅蜜的對立因素？」，答案是：概括來說，一切煩惱與惡法皆是波羅蜜的對立因素。

深入的探討：執著佈施之物和自私跟佈施波羅蜜對立。身、語、意惡行跟持戒波羅蜜對立。取樂於欲樂目標、煩惱欲與生命跟出離波羅蜜對立。愚痴跟智慧對立。前述的八懈怠事跟精進波羅蜜對立。由於貪或瞋而不能忍受可喜與不可喜的目標跟忍辱波羅蜜對立。沒有如實地說出真相跟真實波羅蜜對立。無能力去克服那些與波羅蜜對立的惡法是決意波羅蜜的對立因素。九個導致瞋恨的原因是慈波羅蜜的對立因素。不中立地看待可喜與不可喜的目標是捨波羅蜜的對立因素。

什麼是修習波羅蜜之詳細法？

對於這問題：「如何去圓滿波羅蜜？菩薩又是怎樣

修習波羅蜜的？」，其答案如下：

關於佈施波羅蜜

爲了眾生的利益，菩薩以多種方法圓滿佈施波羅蜜：致力爲眾生謀求福利、捨棄自己的肢體與生命、防止將發生在他們身上的危險、給予他們佛法的指導等。

詳細的答案是：佈施有三種，即：一、物施或財施；二、無畏施；三、法施。

一、物施

物施又可分爲兩種，即（i）內物施和（ii）外物施。（根據經藏的列舉法）可以佈施的外物有十種：食物、飲品、衣服、交通工具、香水、花與藥膏、座位、床、住所和點燈的物品。這些物品可以再分爲更多種，譬如食物可以分爲硬食、軟食等。

同樣地，（根據論藏的列舉法）物品可以依據六塵（六所緣）的分法分爲六種，即可視物、聲音等。這些六塵的物品又可以再分爲許多種類，譬如可視物可以是藍的、黃的等等。

同樣地，物品可以分爲許多無生命的種類，譬如寶石、金、銀、珍珠、珊瑚、稻田、其他適於耕種的地、公園、花園等。而有生命的則可以分爲女奴、男奴、牛等。因此有許多可以佈施的東西。

如何行外物施？

當菩薩行外物施時，他佈施所需之物給需要的人。

當他知道某人需要某物時，即使是那人不討，他也會佈施。若他人來討，他會佈施得更多。當行佈施時，他毫無條件地實行。

當有足夠的物品，他就給每一個人足夠的份量。若物品不足時，他則平均分配。

這裡有一項須注意的特點：在行佈施時，他不會佈施會帶來壞處的物品，譬如武器、毒藥與麻醉物。他也不佈施沒有益處且導致懈怠、忽視與嬉戲的玩樂物。

對於病人，他不佈施不適當的食物與飲品，他只佈施適當與適量的物品。

同樣地，當有人向他討時，他給在家人適合在家人物品；給比丘適合比丘的物品。（他不給在家人比丘所用的東西，反之也是如此。）佈施時，他不會給親近的父母親、親戚、朋友、同事、孩子們、妻子、僕人及工人帶來麻煩。

答應了要給優等的東西，他不會給劣等的東西。佈施時，他不會期望利益、尊敬、名譽或回報。除了正等正覺之外，他不會期望投生善界、富有之類的善報。他行佈施的唯一願望即是證得正等正覺。

佈施時，他不會厭惡受者或所施之物。甚至對於辱罵他的受者，他也絕不以無禮的態度（不會像在倒垃圾般）或惱怒地行佈施。他時常具有悲心、尊敬與平靜地行佈施。行佈施時，他絕不相信吵鬧的歡呼是吉祥事，而是堅定地對因果有信心。

佈施時，他不會令受者自認卑下及須向他致敬，也不會有誤導或導致分裂的動機。他只以一顆非常平靜的心行佈施。佈施時，他絕不用粗言惡語，或驕傲地擻

嘴，或愁眉不展，而只用愛語、面帶笑容及心平和寧靜。

每當對某物生起太強的執著或貪欲時，可能是因為它的優等品質，或是因為長期為個人所用，或是自己對有價值與特出的物品有貪欲的性格，菩薩會清楚地覺察此貪念，以及很快地去除它，然後去尋找受者，直到遇到受者與佈施了那物品為止。

假設他即將食用一餐只夠一人份量的食物時，有人來到向他討取，在這種情況之下，菩薩會毫不猶豫與尊敬有禮地佈施全部給那人，就有如我們的菩薩身為阿吉帝⁵（Akitti）時所做的一樣。

當有人向他討他的孩子、妻子、奴僕等時，首先會向他的孩子、妻子等解釋所建議的佈施，只有在他們同意時，他才把這些樂於幫他圓滿波羅蜜的人送給他人。但是若知道向他討取的是非人（例如夜叉、阿修羅等），那他就不會行此佈施。

同樣地，他絕不會把國家送給為人民帶來危害與痛苦的人，而只送給會正當地保護人民的有德之士。這只是行外物施的方法。

如何行內物施？

菩薩有兩種行內物施的方式：

1. 佈施全身：有如為了衣食而賣身為奴去服侍他

⁵ 有一次我們的菩薩出生在波羅奈國的一個婆羅門富豪家，名為阿吉帝（Akitti）。在佈施了所有的財產之後，他隱居在森林裡。在那裡他繼續把獲得的東西佈施給他人，甚至只剩下古拉葉（Kura）可吃的地步。

人的人，菩薩甚至做出獻身捐軀地服務眾生，完全不期求欲樂或投生到善界，只是希望為眾生帶來至上的福利與快樂，以及把佈施波羅蜜圓滿至最高境界。

2. 佈施四肢與器官：他毫不猶豫地佈施自己的四肢與器官（譬如手、腳、眼等）給與需要的人。有如佈施外物一般，他絕不執著於自己的四肢與器官，也不會有一絲的心不甘情不願。

兩個目的

在捨棄自己的四肢、器官與全身時，菩薩有兩個目的：

1. 成全受者的心願與讓他獲得所需。
2. 通過慷慨與不執著地佈施而獲得修習波羅蜜的善巧。菩薩在佈施全身或任何器官（內物施）時，就有如在行慈善時佈施外物一般，想道：「通過這樣的佈施，我肯定會證得正等正覺。」

在佈施時，他只給對受者有益之物。若知道來討取的是欲傷害他的魔王或他的兵卒，菩薩就不會佈施身體或器官，而作此想：「別做這對他們毫無結果的佈施。」同樣地，他也不佈施身體或器官給受魔王魔兵所控制的人與精神不正常的人。除此之外，在其他的人向他討取時，他會即刻佈施，因為做這類佈施的機會是非常稀有的。

二、無畏施

當眾生面臨國王、盜賊、大火、敵人、野獸、龍、夜叉、阿修羅等的危害時，菩薩就會佈施無畏予他們，保護與解救他們，甚至不惜捨卻自己的生命。

三、法施

法施是指以一顆無貪、無瞋、無痴與清淨的心，毫不模稜兩可地教導真實法。

對於一個有很強的善念想要成為弟子（阿羅漢）的人，菩薩將會向他開示三歸依、持戒、防護諸根、知足於食、修習正念、七善法、修止禪與觀禪、七清淨、四道智、三明、六神通、四無礙解智與弟子菩提，即阿羅漢果。

他詳細地闡述以上諸法的素質而做法施，協助尚未建立三歸依、持戒等之人建立這些德行。協助已建立這些德行之人更進一步地提昇與淨化它們。

同樣地，對於那些發願成為辟支佛與圓滿佛之人，菩薩向他們詳細地解說十波羅蜜的相、作用等，而行法佈施。他也詳細地闡述菩薩三個階段的榮譽，即修習波羅蜜時、成佛時及執行佛陀的任務時。他幫助他人建立足以證得辟支佛果與佛果的修行，協助已建立的進一步提昇與淨化。

在修習佈施波羅蜜時，菩薩培育起對自己的生命與財物無常的領悟力。他也看待這些財物是與他人共有。他連續不斷地對眾生培育大悲心。在培育大悲心時，他從財物中收聚了功德的精華。有如某人的屋子陷入火海時，自己逃出以保命，以及帶出最珍貴之物到安全的地

方。同樣地，菩薩慷慨無私地佈施全部的財物而不留一物，如此得以從不斷被欲火等十一種火⁶肆虐的（人、天、梵天）三界宮殿裡解救出自己，以及帶出珍貴的財物。佈施時，他毫不顧慮佈施何物與保留何物給自己，而且是沒有分別心的。

（以上是修習佈施波羅蜜的方法。）

如何圓滿持戒波羅蜜？

若想在物質上給予他人援助，我們首先必須賺取財物。同樣地，為了給眾生穿上戒行的裝飾，菩薩首先清淨自己的戒行。

有四種淨化戒行的方式：

- 一、淨化自己的傾向；
- 二、從他人處受戒；
- 三、不犯戒；
- 四、懺悔所犯的戒。

止戒（**Varitta Sila**）與行戒（**Caritta Sila**）

通過以上四個方式淨化的戒行可分為兩種，即止戒與行戒。

1. 止戒（止持戒）是不做佛陀和其他聖人所禁止的事，如果他們說道「這是錯的，是不應做的，是應被禁止的。」因此不造殺生等十惡業

⁶ 十一種火：貪、瞋、痴、生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱。

是爲止戒。

2. 行戒（作持戒）是向應受尊敬的導師、雙親、善友等致敬，以及向他們實行無可指責與有益的责任。

菩薩如何持止戒？

菩薩對眾生有大悲心，即使在夢中也不會對眾生有瞋恨心，因此他戒殺生。

由於他時刻獻身助人的精神，他對待別人的財物有如在握著一條毒蛇，是不會有不正當的傾向的。

身爲比丘或隱士時，他修習梵行。他不單只避免同婦女行房事，也避免《增支部》提到的色欲七小束縛，即：

- 一、樂於女人的撫摸；
- 二、樂於和女人嬉笑；
- 三、樂於和女人眼對眼互相注視；
- 四、樂於隔牆聽女人的笑聲、歌聲與哭聲；
- 五、樂於回憶過去與女人相處的歡樂；
- 六、樂於觀看他人享受欲樂及希望獲得這種快樂；
- 七、希望投生天界地修梵行。

基於他連色欲的七小束縛都避免，對他來說破邪淫戒是不可能的。他從很久以前即已戒絕邪淫。

在身爲在家人時，菩薩絕不放縱甚至只是一個對別人的妻子生起欲念的念頭。

說話時，他避免四種不正當的語言，而只說真實的

話、有助於朋友之間和平相處的話、友善的話、及在適當的時候講適度的佛法。

他的心沒有貪婪（這貪婪是指貪圖他人之物）與瞋恨（這是指想害人之心），以及時常信受正見，具有眾生自業智⁷（kammassakatabana）。他對修習正法的隱士有信心與善意。

菩薩如何修習行戒

菩薩對朋友時常保持歡迎，有敬意及有禮地合掌問候與招待他們。對病人他親自周到地服侍。聽了佛法之後他表示歡喜。他讚賞有德者的美德。對別人的折辱他耐心地忍受，以及不斷重覆地回憶他們對他的恩惠。他隨喜他人的善行，而奉獻自己的善業以證得正等正覺。他時刻不忘修習善法。若他做了錯事，他會承認（不會嘗試隱瞞）及向法友懺悔。他修習越來越多的法，成就也越來越高。

同樣地，採取自己可接受，同時又可惠益眾生的方式，他善巧又精進地為眾生服務。當他們受到疾病折磨時，他會盡力去解除他們的痛苦。當不幸（vyasana）降臨在他們身上，譬如危害到他們的親戚、財富、健康、戒律與信仰時，他帶給他們安慰和消除他們的痛苦。他正義地指出他們需要被糾正的不當行為，帶他們脫離邪惡而建立善行。對於應受支持的人，他正義地給予援助。

在聽到過去的菩薩如何付出最高尚的努力圓滿最難

⁷ 眾生自業是指業力是屬於自己造的，只有他自己去負責自己所造的業，包括善與惡。

實行、具有不可思議的力量和肯定為眾生帶來快樂與福利的波羅蜜、捨離與善行時，菩薩也完全不害怕、不氣餒與不灰心。

他省察：「過去諸菩薩也跟我一樣只是人而已，然而通過持續不斷地修習戒定慧而達到正等正覺。跟過去諸菩薩一樣，我將實行完整的戒定慧三學。如此，在完成同等的三學之後，最終我將證得同樣的目標，即正等正覺。」

因此，以信心為先驅，再通過不氣餒的精進，他實行成就戒學等。

同樣地，菩薩不會宣傳自己的善行，反之，他不隱瞞地承認自己的過錯。他少欲知足、樂於隱居而不混雜於社會之中。他忍受種種苦難、不對任何事物起貪欲或煩躁的反應。他不傲慢自大、不惡意地說罵人的話、也不說廢話。他安寧、平靜與脫離不正當與虛偽的生活。

他具有正當的身語行為與正當的托鉢去處。對最微小的過錯，他也看出它的危險，因此很嚴謹地持戒。由於對身體與生命沒有執著，他全心全意只為了證得正等正覺與涅槃，同時不斷地投入於善行。他不會對身體與生命有最微小的執著，反之他捨棄它們。他去除會敗壞德行的污染因素，例如惡意、怨恨等。

他不會對小小的成就感到自滿，而不斷地為更高層次的目標奮鬥。由於這樣的精進，他的禪那等成就不會退減或停滯不前，而不斷地朝向更高的境界成長與邁進。

同樣地，菩薩幫助盲人去到目的地或引導他們走上正確的路。對於聾啞之人，他以手勢與他們溝通。他提

供椅子或交通工具給殘障人士，或在有必要時親自背他們到目的地。

他勤奮地致力於令無信心的人建立信心、懶惰的人培育起精進力、沒有正念的人培育起正念、煩躁與多憂慮的人培育起定力，及愚痴迷糊的人培育起智慧。他努力使受到五蓋干擾的人得以克制它們，也使受貪欲、瞋恨與殘忍的惡念壓迫之人得以去除這些壓迫力。

他感恩幫過他的人，以親切的言語來問候他們、以同等或更多的份量來回報他們、及在他們遭遇不幸時成爲他們的良伴。

明瞭眾生各種不同的本性，他幫助他們解脫惡法與培育善法。他親近他們以實現他們的需要與願望。[這是指和他們作朋友以幫助他們遠離惡法而建立美德。他通過四攝法來達到目標，即佈施給予喜歡接受佈施的人、說愛語給喜歡聽友善的話之人、展示一個有益處的生活（有益處、向善的行爲，即利行）給認同這類生活的人、以平等心對待喜歡別人對待他們有如對待自己一樣之人。]

同樣地，在幫助他人的時候，他不會傷害他們或與他們爭吵、不會羞辱他們或讓他們感到後悔。他不會輕視或專門挑出他人的缺點。在與人相處時他不自居高尚、不會傲慢而能保持謙虛。

他不對別人保持優越的態度，卻也避免在不當的時候與他們相處或過度的親切。他只在適當的時間與地點跟值得交往的善友相處。他不在某人的朋友面前提起那人的壞處，或在某人的敵人面前稱讚那人。他不跟不適於交往的人有密切的關係。

他不拒絕適當的邀請，卻也不過度地縱容他人的要求。他不接受超過他所需的份量。通過講解信的功德，他鼓勵有信心的人，使他們感到歡喜。同樣地，對於具有戒行、勤學、佈施和智慧的人，他講解以上的素質以鼓勵他們，使到他們感到喜悅。

若菩薩成就了禪那與神通，通過這些力量，他激起怠惰（於修善行）之人的恐懼，顯現給他們看到某些惡道的恐怖；他使到那些沒有信心與其他美德之人建立信心等，以及帶領他們接觸佛法。他幫助那些已具有信心等美德之人達到成熟。

如此，菩薩的行戒有如無量善行的「洪水」一般，一世又一世地變得越來越大。

（以上是修習持戒波羅蜜的方法。）

如何修習出離波羅蜜？

如前所述，出離波羅蜜是以大悲心與方法善巧智為基礎、欲脫離欲樂與生命界的心與心所。它的前提是對欲樂與生命界的不圓滿感到厭惡及悚懼智。因此，菩薩首先以過患智如實地觀照欲樂與生命界的不圓滿。

他如此觀照它們的不圓滿：「由於在家生活是諸多煩惱的住所；由於有妻子兒女等約束是自己修善的障礙；由於牽涉與受束縛在種種活動當中，譬如經商與耕種，因此它不是一個可以獲得出離之樂的適當地方。」

人們的欲樂就有如在利劍尖端上的一滴蜂蜜，實是危害多於享受的。這些享受都是很短暫的，就有如電影片段的影像。只有像瘋子的服裝扭曲般（的混亂）知覺

才會享受它們。它有如掩蓋一堆糞的掩飾物般具有誤導性。有如舔舐手指上的水份一般難以滿足。它們有如飢餓過度的人吞食的食物一般，帶來許多的不幸與具有危害性。有如鉤上之餌帶來過去、現在與未來諸苦。有如焚燒之火的熾熱。有如樹膠之黏。它有如兇手的斗篷，掩飾了兇器。首先省察了欲樂與生命界的壞處，再省察脫離它們（指出離）的好處之後，菩薩致力於修習出離波羅蜜。

由於出家是出離波羅蜜的根基，在沒有佛法的時候，爲了修習此波羅蜜，菩薩就在相信業力與相信作業的修行者之下出家爲隱士。但是，若佛陀出現，他將加入比丘僧團。

出家後，他培育止戒與行戒；爲了清淨這些戒行，他再修持頭陀行。

菩薩以受頭陀行加持的淨戒水洗掉內心的煩惱，而具備了無可指責的清淨身語業。他對任何所獲得的袈裟、食物與住所都感到知足。跟從了聖者的四個傳統⁸（ariyavamsattaya）之前三項之後，他致力於獲得第四個，即樂於禪修（bhavanarama），而從四十種業處當選修一個適合的，直到證得近行定（upacara）與安止定（appana）。證得禪那時，菩薩即成就了出離波羅蜜。

（以上是修習出離波羅蜜的方法。）

⁸ 聖者的四個傳統即知足於任何袈裟、食物、住所與樂於禪修。

如何修習智慧波羅蜜？

由於智慧之光不能與愚痴之暗共存，修習智慧波羅蜜的菩薩避免導致愚痴的原因，譬如對善法反感（arati）、怠惰、昏沉（無正念）地伸手等，而精進地致力於獲得更廣泛的智慧、各種禪那等。

智慧有三種：一、聞所成慧（sutamaya pabba）；二、思所成慧（cintamaya pabba）；三、修所成慧（bhavanamaya pabba）。

一、聞所成慧

爲了把（也稱爲聞諦的）聞所成慧帶至成熟，菩薩以方法善巧智爲根基，而具有正念、精進與智慧地細心讀、聽、學、記、問和分析探討，以培育聞所成慧。聞所成慧的整體組合是：

（一）五蘊、十二處、十八界、四聖諦、廿二根、十二因緣、由四念處等所組成的三十七菩提分，以及善惡等各種法的排式。

（二）無可責備、有助於爲眾生帶來快樂與福利的世間知識。如此菩薩培育了聞所成慧而成爲智者，成就自己，也爲他人建立智慧。

同樣地，爲了服務眾生，菩薩培育了可以即刻在當地找到適當方法的智慧，也即是方法善巧智。運用這種智慧，菩薩有能力在與人交往的時候明瞭有助益的因素與導致破壞的因素。

二、思所成慧

同樣地，菩薩通過深入地省察五蘊等究竟法，以培育思所成慧。（細心地讀、聽、學與記五蘊等諸究竟法為聞所成慧。先思考而後省察已讀、已聽、已學與已記的諸究竟法是思所成慧。）

三、修所成慧

同樣地，在透徹地了解五蘊等究竟法的特相與共相，而建立了俗諦的知識之後，菩薩進而修禪以便獲得前面部份的修所成慧（通過禪修而親自體證的智慧），即是前九個觀智，譬如觀察有為法無常、苦、無我的思惟智。

如此地修習觀智，菩薩全面地觀到身外與身內之物皆只是名色的現象而已：「這組自然現象，只是名色而已，根據因緣而生滅。事實上，並沒有造作者或被造者。名色在生起之後肯定會消失，因此它是無常的。由於它不斷地生滅，因此它是苦的。它是無可控制的，因此它是無我的。」如此地觀照內外物的實相，他捨棄了對它們的執著，也助他人做到這一點。

在未成佛之前，菩薩基於大悲心去幫助眾生進入三乘行道（*patipatti*，通過這三乘行道，眾生可以成就三種菩提），或幫已進入行道之人達到成熟。

對於他本身，菩薩致力於獲得禪那的五自在與諸神通。由於禪那與神通的定力之助，他達到智慧的頂峰。

（以上是修習智慧波羅蜜的方法。）

如何修習精進等波羅蜜？

一個爲了打敗敵人的將軍會毫不間斷地奮鬥，如是，欲依靠自力而不依賴他人的幫助克服煩惱敵，以及帶領眾生進行同等征服行動的菩薩，需要時時刻刻皆精進於圓滿諸波羅蜜。

因此菩薩不斷具有正念地省察：「今天我累積了什麼菩提資糧與智慧？今天我幫了他人什麼？」每天如此省察，他精進地致力於爲眾生服務。

爲了幫助眾生，他很慷慨地佈施自己的財物，包括生命與肢體。無論是什麼言行，他的心只是傾向於正等正覺。無論獲得什麼功德，他也奉獻給唯一的目標，即正等正覺。

即使是上等與稀有的欲樂目標，他的心也不執著而傾向於出離，更別說是下等與普通的欲樂目標。

在做每一件事時，他都培育與運用方法善巧智。

他時刻精進地爲眾生的福利而努力。

他有耐心地忍受所有可喜與不可喜的感官目標。

他堅持真實，即使受到生命威脅也不動搖。

他毫無分別心地對一切眾生散播慈悲。有如一個人親願意承擔孩子們的痛苦，因此他願意承擔一切將降臨於眾生的痛苦。

他對眾生的善行都感到歡喜。他時常省察佛陀的偉大與無邊的力量。無論是造作任何言行，他的心只傾向於正等正覺。

如此這般，菩薩持續地獻身於佈施等諸善行，而日復一日地累積了無可匹比的功德。

而且，他捨棄自己的生命與肢體去幫助與保護眾生；他尋找與實行各種方法來減輕眾生的種種痛苦，譬如飢餓、口渴、寒冷、熾熱、風吹、日曬等。

他無分別心地希望一切眾生能夠獲得種種身心舒適的快樂，譬如消除上述諸苦而得來的快樂；住在愉人的公園、花園、宮殿、池塘、森林之樂；佛陀、辟支佛、弟子與菩薩出家後體證禪那之樂。

（至目前為止，所述的一切活動都是在菩薩還未證得禪那時所做的。）

當他成就禪那時，他致力於讓他人也可體驗喜、靜、樂、定及如實知見的智慧，就跟他所體驗的一樣。

而且，他明白眾生無助地沉淪在生死輪迴之苦、煩惱之苦、令眾生逗留在輪迴裡的諸行業之苦。

他如此看待苦難的眾生：他清楚地看到地獄的眾生長期持續不斷地體驗極端的痛苦，被砍、切、研磨成粉與烈火焚燒。

他清楚地看到生為動物的眾生時刻受到互相仇恨、壓迫、傷害、互相殘殺或為人所用的極大痛苦。

他清楚地看到身為餓鬼的眾生受盡烈火折磨，受盡飢餓、口渴、寒風、烈日等的苦楚，食用人們嘔吐出來的食物、痰等，以及不斷地痛哭與悲傷。

他清楚地看到某些人類為生活勞苦，犯罪時被罰斬掉手足等，醜陋難看，深陷於痛苦的泥坑，跟地獄眾生的痛苦並無差別。有些人在飢荒時遭受的飢渴就跟餓鬼一樣地痛苦。某些質量弱的人則受強者征服，被壓迫去為他們服務，以及必須依靠主人生存。他視這苦與動物所受的一模一樣。

他清楚地看到六個欲界的天神（被人類認為只有快樂而沒有痛苦）在吞食「欲樂之毒」與受盡貪瞋痴之烈火焚燒，而遭受心煩意亂之苦，有如乾柴烈火受到風的助力，而不曾有一刻的寧靜，只是不斷地掙扎著活下去。

他清楚地看到色界與無色界的梵天在享盡最長的八萬四千大劫天壽後，還是逃不過無常的自然法則，而掉入無敵的生老病死輪迴之苦海裡。這就像強健的鳥，在飛至遙遠的天邊時必有力盡的一刻，或有如一個有神力之人射往天空的箭，最終還是會掉下來。

般般清楚且透徹地看到眾生之苦後，菩薩的內心生起了恐懼感，而毫無分別心地對三十一界的眾生散佈慈悲。

菩薩毫無間斷地以身語意至善之業來圓滿諸波羅蜜，恆心地徹底奮鬥，以便所有的波羅蜜都可達到最高峰的境界。

再者，負責把他帶往佛果（即不可思議、無上、無邊、無染與諸清淨美德之庫）的精進力有不可思議的力量。普通人甚至不敢聽聞菩薩所付出的精進力，更別說親自去實行它。

當他成就了精進波羅蜜的勤勇（*parakkama*，前進力）之後，跟隨在後的忍辱、真實等諸波羅蜜，以及之前的佈施、持戒等諸波羅蜜，也由於修習諸波羅蜜的精進力而達到圓滿。因此，應該如此地理解忍辱與其餘波羅蜜之修習法。

因此，以種種方法佈施來利益及帶給眾生快樂是修習佈施波羅蜜的方法。

不毀壞而保護眾生的生命、財物與家庭；不離間；說愛語；說有益的話（不說廢話）等是修習持戒波羅蜜的方法。

同樣地，接受眾生佈施的四資具（*cattaro paccaya*，即袈裟、食物、住所與藥物），以及行法佈施等善法是修習出離波羅蜜。具備方法善巧智地提供眾生福利是在修習智慧波羅蜜。熱忱地致力於實行此善巧，面對種種困難也絕不退縮是修習精進波羅蜜。耐心地忍受眾生對己的折辱是修習忍辱波羅蜜。不欺騙而遵守援助眾生的承諾是修習真實波羅蜜。即使是在為眾生服務時有損於己也保持不動搖的決心是修習決意波羅蜜。重覆地省思眾生的利益與快樂是修習慈波羅蜜。在受到別人幫助或為難時保持不受動搖是修習捨波羅蜜。

因此，菩薩致力於累積無上的善業與智慧，是不與普通人共有的。他為了無邊眾生而徹底細心地修習以上諸波羅蜜的條件。簡而言之，這種種修行可稱為修習「成就波羅蜜」

什麼是波羅蜜的全面分析？

對於這問題：「有多少個波羅蜜？」，簡短的答案是：波羅蜜有三十個，即是十個普通波羅蜜（*parami*）、十個中等波羅蜜（*upaparami*）和十個究竟波羅蜜或最高等波羅蜜（*paramatthaparami*）。

佈施有普通佈施波羅蜜、中等佈施波羅蜜和究竟佈施波羅蜜。關於持戒、出離等其他九個波羅蜜，每個皆有三個層次，因此原本的十個波羅蜜則可分為三十個波

羅蜜。

普通、中等與究竟波羅蜜

對於這問題：「什麼是普通、中等與究竟波羅蜜？」，在《行藏註疏》的「雜集」一章裡有給與答案。在那裡，論師詳盡地回答這個問題，提供各導師不同的解釋、見解與評論。若在此提供註疏的全文，可能會給讀者帶來混亂。因此我們將只提供大護法上座論師認為最恰當的見解。

（一）佈施妻子、兒女與財產這些外物是屬於普通佈施波羅蜜。佈施自己的手腳等肢體是屬於中等佈施波羅蜜。佈施自己的生命是屬於究竟佈施波羅蜜。

（二）同樣地，不爲了妻子、兒女與財產外物而犯戒是屬於普通持戒波羅蜜。不爲了自己的手腳等肢體而犯戒是屬於中等持戒波羅蜜。不爲了自己的生命而犯戒是屬於究竟持戒波羅蜜。

（三）斷除對外物的執著而出家是屬於普通出離波羅蜜。斷除對自己的手腳等肢體的執著而出家是中等出離波羅蜜。斷除對自己的生命之執著而出家是究竟出離波羅蜜。

（四）捨棄對外物的執著，而明智地分析善惡法是普通智慧波羅蜜。捨棄對自己肢體的執著，而明智地分析善惡法是中等智慧波羅蜜。捨棄對自己的生命之執著，而明智地分析善惡法是究竟智慧波羅蜜。

（五）致力於成就（前述與後述的）普通波羅蜜是普通精進波羅蜜。致力於成就中等波羅蜜是中等精進波羅蜜。致力於成就究竟波羅蜜是究竟精進波羅蜜。

（六）耐心地忍受危害自己的外物之事是屬於普通忍辱波羅蜜。耐心地忍受危害自己的手腳等肢體之事是屬於中等忍辱波羅蜜。耐心地忍受危害自己的生命之事是屬於究竟忍辱波羅蜜。

（七）不爲了自己的外物而捨棄真實是屬於普通真實波羅蜜。不爲了自己的手腳等肢體而捨棄真實是屬於中等真實波羅蜜。不爲了自己的生命而捨棄真實是屬於究竟真實波羅蜜。

（八）即使自己的外物受到危害也不動搖修習諸波羅蜜的決心是普通決意波羅蜜。即使自己的肢體受到危害也不動搖的決心是中等決意波羅蜜。即使自己的生命受到危害也不動搖的決心是究竟決意波羅蜜。

（九）即使眾生傷害到自己的外物也不捨棄對他們的慈愛（連續不斷地對眾生散播慈愛）是普通慈波羅蜜。即使眾生傷害到自己的手腳等肢體也不捨棄對他們的慈愛是中等慈波羅蜜。即使眾生傷害到自己的生命也不捨棄對他們的慈愛是究竟慈波羅蜜。

（十）對眾生有助與有害於自己外物的事物保持捨心是普通捨波羅蜜。對眾生有益與有害於自己的手腳等肢體的事物保持捨心是中等捨波羅蜜。對眾生有益與有害於自己的生命的事物保持捨心是究竟捨波羅蜜。

應該如此理解波羅蜜的分類法。

什麼是圓滿波羅蜜的因素？

對於這問題：「什麼是圓滿波羅蜜的因素？」，它的答案是：

- 一、培育四種成就；
- 二、省察諸波羅蜜的對立因素，再進而去除它們；
- 三、獻身於佛。

詳盡的解釋：

(一) 四種圓滿波羅蜜的良方即是：(a) 一切資糧成就——心中只抱著正等正覺這唯一的目的，而毫不餘漏地培育與累積一切波羅蜜、捨離與善行諸菩提資糧；

(b) 恭敬成就——以至上的敬意去實行；(c) 無間斷成就——在每一世裡毫不間斷地實行；(d) 無時懈怠成就——在直到成佛為止的漫長時間裡，毫不懈怠地實行。

(二) 菩薩應有這樣的決心：「我將毫不猶豫地佈施他人向我討取之物，包括我所有的財物與自己的生命。我只用佈施之後所剩下來的東西。」因此，他甚至在乞求者還未上門時已把自己擁有的一切財物佈施予人。

如此，他已首先在心中決定捨棄任何自己擁有之物。但是有四個阻礙他佈施的因素（佈施之繫縛）：

- (1) 以往不慣於佈施；
- (2) 沒有足夠的財物以供佈施；
- (3) 所擁有之物太好了，捨不得佈施；
- (4) 憂慮財物會減少。

對於這四個障礙：

(1) 當菩薩有東西可供佈施，而又有乞求者到來，但是他的心卻沒有傾向於佈施時，他了解到：「肯

定的，我以往並不慣於行佈施。因此在有這麼好的因緣時我也沒有佈施的念頭。」之後他再省思：「雖然佈施之念沒有在我心中生起，我將佈施以便慣於行佈施及樂於其中。從現在開始，我將慷慨地行佈施。我不是已決定佈施所有的財物給向我討取的人嗎？」

如此省思之後，他快樂與不執著地行佈施。因此菩薩得以去除「以往不慣行佈施」這第一個障礙。

（2）當沒有足夠的財物以供佈施時，菩薩這麼省思：「由於以往我沒有佈施，因此現在我陷於缺乏財物的困境。所以無論我有什麼東西，我都應該拿去佈施，不管它只是少量或品質劣等，甚至是使到我的生活更困苦也願意。通過這佈施，未來我將得以達到佈施波羅蜜的頂點。」

如此省思之後，他很快樂與不執著地行佈施。因此他得以去除「沒有足夠的財物以供佈施」這第二個障礙。

（3）當所擁有之物品質太好而捨不得佈施時，菩薩這麼省思：「嘿！你不是發願欲證得最聖潔、最令人羨慕的正等正覺嗎？爲了獲得它，你應該佈施最聖潔、最令人羨慕之物。」

如此省思之後，他很快樂與不執著地佈施最上等與美妙之物。因此他得以去除「所擁有之物品質太好而捨不得佈施」這第三個障礙。

（4）在佈施之後看到財物減少時，菩薩這麼省思：「逃不開毀滅與損失是財物的本質。由於以往我沒有進行毫不減損的佈施，因此我現在面對財物減損。我將不論多或少地佈施我所擁有的財物。通過這佈施，未

來我將得以達到佈施波羅蜜的頂點。」

如此省思之後，他很快樂與不執著地佈施所擁有的東西。行了此佈施，他得以去除「憂慮財物減少」這第四個障礙。

通過適當的省思而去除這些佈施的障礙是一個圓滿佈施波羅蜜的良方。同樣的方法也適用於持戒等其他波羅蜜。

（三）除此之外，菩薩初見佛陀時已自願奉獻身軀，說道：「我願把自己的軀體獻給佛陀。」這獻身於佛陀是一個圓滿波羅蜜的良方。

事實上，已獻身於佛的菩薩這麼省思：「我已把此身獻給佛陀，無論什麼（難題）都盡管來吧！」在每一世奮力修習諸波羅蜜時，若是遇到可能傷害他身體或生命的苦難，或難以忍受的困苦，或受到他人的傷害，甚至可能奪去他的性命，他也這麼地省思。如此省思之後，他保持絕對不動搖的心去面對一切難題，甚至是威脅到性命的，而堅決地累積諸波羅蜜善業。

如此，先獻身予佛是圓滿諸波羅蜜的一個良方。

再一次簡短表明圓滿波羅蜜的方法，即：一、斷除自私的愛；二、培育對眾生的慈悲心。

圓滿波羅蜜需要多久？

對於這問題：「圓滿波羅蜜需要多久？」，它的答案是：

圓滿波羅蜜的最短期限是四阿僧祇與十萬大劫；中等的期限是八阿僧祇與十萬大劫；最長的期限是十六阿

僧祇與十萬大劫。以上的期限是從被授記為菩薩之後算起。只有在固定的期限裡修習了諸波羅蜜，波羅蜜才能達到圓滿，然後菩薩才能成佛。

三種不同的期限是跟三類菩薩有關聯的，即是慧者菩薩、信者菩薩與精進者菩薩。慧者菩薩需要四阿僧祇與十萬大劫來圓滿波羅蜜；信者菩薩需要八阿僧祇與十萬大劫；精進者菩薩需要十六阿僧祇與十萬大劫。

對於這問題：「他們同樣都是菩薩，為何有三種不同圓滿波羅蜜的期限？」，它的答案是：慧者菩薩信弱而慧強，信者菩薩信強而慧中等，精進者菩薩則慧弱。正等正覺是通過慧力得證。慧強則速於證悟，反之慧弱則慢於證悟。智慧強弱的差異決定了圓滿波羅蜜的期限。

三類菩薩

在菩薩第一次被授記時（例如須彌陀隱士），他們已被分別為三類菩薩：一、敏知者菩薩（略開智者菩薩）；二、廣演知者菩薩；三、所引導者菩薩。

在三類菩薩中，如果敏知者菩薩有意在他被授記的那一世證得弟子菩提（即成為阿羅漢），他有足夠的善業可以使他在佛陀還未講完一首四行偈的第三行時，即證得阿羅漢果，連同六神通與四無礙解智。敏知者菩薩也被稱為慧者菩薩，他們有最強的智慧。

如果廣演知者菩薩有意在他被授記的那一世證得弟子菩提，他有足夠的善業可以使他在佛陀還未講完一首四行偈的第四行時，即證得阿羅漢果，連同六神通與四無礙解智。廣演知者菩薩也被稱為信者菩薩，他們的智

慧屬於中等。

如果所引導者菩薩有意在他被授記的那一世證得弟子菩提，他有足夠的善業可以使他在佛陀剛講完一首四行偈的第四行時，即證得阿羅漢果，連同六神通與四無礙解智。所引導者菩薩也被稱為精進者菩薩，他們的智慧是為最弱。

以上三類菩薩皆在還未被授記的無數劫以前已在心中下定決心欲修習菩薩道。在被授記之後，他們如前述地圓滿諸波羅蜜，而根據固定的期限成就佛果。

提前成就佛果是不可能的

就好像稻種必定在過了固定的時候才會開花、結米與成熟。即使是很勤力地為它灌水等，它也不會提前開花、結米與成熟。情同此理，每一類菩薩是不可能以任何方法在固定的期限之前證得佛果的。即使他每天都以更強的精進力修習波羅蜜、捨離與善行，但因為他的智慧還未成熟，成佛的條件也就不能具足。

因此必須很清楚地知道只有根據固定的期限實踐諸波羅蜜才能令它們達到圓滿。

波羅蜜可以帶來什麼利益？

對於這問題：「波羅蜜可以帶來什麼利益？」，它的答案是：波羅蜜帶來的利益是不會投生到以下十八處：

- 一、天生瞎眼。
- 二、天生耳聾。
- 三、生為瘋子。

- 四、生爲啞吧。
- 五、生爲殘廢。
- 六、生爲野人。
- 七、生於女奴之胎。
- 八、生爲頑固邪信者。
- 九、生爲變性人（從男變女）。
- 十、造五逆惡業⁹者。
- 十一、癲瘋患者。
- 十二、小於鵝鶉。
- 十三、生爲「飢渴餓鬼」（*khuppipasika peta*）、「燒渴餓鬼」（*nijjhamatanhika peta*）或「起尸阿修羅」（*kalakabcika asura*）。
- 十四、生於阿鼻地獄與「世界中間地獄」。
- 十五、生爲他化自在天的魔王。
- 十六、生於無想梵天界與淨居梵天界。
- 十七、生於無色梵天界。
- 十八、生往其他的世界。

再者，以下也是波羅蜜所帶來的利益：

自從發願成佛之後，菩薩時刻爲眾生的福利著想，就有如他們的父親。他擁有特殊的素質，值得接受佈施與禮敬。他有如一塊優越的福田。他受天與人敬愛。他的心充滿了慈悲，不會受到獅、豹、虎等野獸的傷害。由於擁有超凡的善業，不論投生到那裡，他的相貌、名

⁹ 五逆惡業是弑父、弑母、殺阿羅漢、出佛身血與破和合僧團。

譽、快樂、體力與權力都比他人來得優越。他沒有病痛。他有非常清淨的信、精進、念、定與慧。他只有很輕微的煩惱，因此他易於接受批評。他很有耐心、樂於行善。他不會顯露生氣或瞋恨，或毀壞他人的名譽。他不樂於鬥爭、妒忌、狡猾與虛偽。他不傲慢與自大。他很平靜，時刻警覺於善法。他耐心地忍受他人的折辱，而不去報復或傷害他們。無論他住在那裡，是城鎮、鄉村或某個地區，那地方就不會有危險與災難。每當他由於所造的惡業投生到惡趣時（譬如在他身為德米亞王子的前二世投生在增盛地獄裡時），他不會跟其他的眾生一樣感到極度的痛苦，反而培育起更強的悚懼智。

再者，命圓足、色圓足、族性圓足、主權圓足、可信語與大威神力也是波羅蜜所帶來的利益。

命圓足是指無論他投生到那裡皆得到長命，他以此圓足而得以修習更多的善業。

色圓足是指相貌美好。菩薩以此圓足得以激起懂得欣賞相好之人對他的信心與敬意。

族性圓足是指投生於上層階級的家族。通過此圓足，菩薩得以影響自滿於高貴出身的人們，引導他們清除我慢心。

主權圓足是指巨大的財富、權勢與眾多的隨從。通過此圓足，菩薩得以運用四攝法幫助應獲益之人，以及正義地阻止人們不當的言行。

可信語是指他為人誠實可靠。以此他成為眾人所依靠的非凡尺度與毫無偏心的標準。他是無可質疑的權威。

大威神力是指有無邊的力量。他不會被擊敗，而只

以正義征服他人。

如此，命圓足等皆是波羅蜜帶來的利益。它們本身也是促使波羅蜜增長至無量的原因，也是進入三乘及使它們達到成熟的管道。

（以上是波羅蜜帶來的利益。）

什麼是波羅蜜的果？

對於這問題：「什麼是波羅蜜的果？」，它的簡短答案是：波羅蜜之果是以阿羅漢道智與一切知智為首的無量之佛陀素質。即是說，得證佛果是波羅蜜之果。

詳盡的解釋：

其果是獲得具足三十二大人相；八十種好；從身體散發出來的八十腕尺周圍身光（此身光即使是在四種情形¹⁰之下也不會減弱。）；以色身為根基而具有十力智、四無畏智、六不共智和十八不共法¹¹等無量素質的法身。

再者，論師提到以下這一首偈：

¹⁰ 四種情形是：午夜、新月、大森林之中與烏雲滿天而沒有閃電。

¹¹ 十八不共法是：一、毫無障礙的過去世智；二、毫無障礙的現世智；三、毫無障礙的未來世智；四、一切的身業皆以智慧為主導；五、一切的語業皆以智慧為主導；六、一切的意業皆以智慧為主導；七、欲不退減；八、勤（精進）不退減；九、定不退減；十、慧不退減；十一、弘法不退減；十二、解脫不退減；十三、不嬉戲或開玩笑；十四、不會犯錯；十五、沒有任何事是他的智慧不可理解的；十六、沒有任何急事；十七、不會粗心大意；十八、不會在沒有適當的省察之下實行某事。

「若某尊佛只是頌揚另一尊佛的美德，而在整個大劫裡不另談他事，直到這個大劫結束，而還不能盡頌世尊的美德。」

以上佛陀的一切美德皆是波羅蜜之果。

在此，爲了激起你們對佛陀無量之素質的信心與欣賞，進而修習有助於智慧增長的善行，我將在此以善喜隱士（後來的舍利佛尊者）頌揚高見佛（Anomadassi Buddha）的三首偈來爲這次講座的結語。

“Sakka samudde udakam
pametum alhakena va
na tveva tava sabba**bbu**
banam sakka pametave.”

「大海洋之水雖無量卻還是可以度量，
但是對於一切知的佛陀，
沒有任何天神或人，
可以測知世尊智慧的深度。」

“Dharetum pathavim sakka
thapetva tulamandale
na tveva tava sabba**bbu**
banam sakka dharetave.”

「大地雖無量卻還是可以以秤來度量，
但是對於一切知的佛陀，
沒有任何天神或人，
可以測知世尊智慧的深度。」

“Akaso minitum sakka

rajjuya angulena va
na tveva tava sabbabbu
banam sakka pametave.”

「天空雖遼闊卻還是可以以尺或手來度量，
但是對於一切知的佛陀，
沒有任何天神或人，
可以測知世尊智慧的深度。」

我應當在此結束這一系列的大菩提乘講座。願發心成佛者能夠得償所願。願發願解脫生死輪迴者能夠早日解脫。願一切眾生健康快樂。

問答一

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（Dhammapada）中，佛陀開示說：「一切法無我（sabbe dhamma anatta）」，這裡的一切法指的是有為法與無為法。有為法包括所有的名色法，而無為法就是涅槃。當禪修者修行觀禪，體驗名色或五蘊為無常、苦、無我時，他才開始了解什麼是無我。當他證悟道智與果智時，他就會進一步了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 Culasubbata Sutta, Majjhima Nikaya》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、男人女人的集會的。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。至於其它更高的無色界定，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，因為涅槃空去名與色，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 Anupada Sutta, Majjhima Nikaya》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誦。他能夠詳盡地了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（sabbabbutabana）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（ariya-magga）。

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？正見就是正確地了解苦諦、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，你了解到什麼是苦諦，並且能以這種正見來暫時去除身見（sakkayaditthi 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（*uccheda-ditthi*）。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（*sassata-ditthi*）。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（*ahetuka-ditthi*）。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（*akiriya-ditthi*）。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對象的道智時，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一類餓鬼，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，如果你不了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，如此比較容易成就道業。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（*kaya-viveka*）、心獨住（*citta-viveka*）與寂靜獨住（*upadhi-viveka*）。

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

的了解。在《吉祥經 Mavgala Sutta》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，若是爲了勸告他、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（Uruvela Grove），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」的時候才会有問題。

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：我不了解北傳佛法，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：

- 一、敏知者（ugghatitabbu）——聽聞佛法的簡短開示就能證悟的人。
- 二、廣演知者（vipacitabbu）——聽聞佛法的詳細解說才能證悟的人。
- 三、所引導者（neyya）——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。
- 四、文字為最者（padaparama）——在這一一生中，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，就更深入地明了心的自性。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（sampajana）：

- 一、有義明覺（satthaka sampajana）——清楚地了解什麼是有利益的，什麼是沒有利益的。
- 二、適宜明覺（sappaya sampajana）——清楚地了解什麼是適當的，什麼是不適當的。
- 三、行處明覺（gocara sampajana）——清楚地了解處在一切姿勢當中所用的修行方法。
- 四、不迷惑明覺（asammoha sampajana）——以觀智清楚地了解究竟的名色法。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：

- 一、保持潔淨——意思是你應當保持你的身體、指甲、衣服等清潔；
- 二、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；
- 三、平衡五根；
- 四、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；

- 五、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；
- 六、藉著信心及悚懼智來激勵無精打采的心；
- 七、以平等捨心來看待因果報應的事件；
- 八、避免與散亂者來往；
- 九、常與有禪定者來往；
- 十、思惟禪定與解脫的利益；
- 十一、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，我們就能清楚地了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：

1. 在禪師所教授的業處當中，是否有教導斷食法以配合禪修？
2. 斷食對禪修有何益處或過患？
3. 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？
4. 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 *kamasukhallikanuyoga*（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 *attakilamathanuyoga*（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爲了像小孩那般地玩樂；不是爲了著迷於身體的強壯；不是爲了使身體美觀；不是爲了使膚色光潔。我取用這些食物只是爲了維持身體的活力；爲了避免飢餓的苦惱；爲了幫助修習梵行。」

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，他了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），但是他們的日常行爲或德行並不太好，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：根據巴利聖典，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。儘管我確實依照巴利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

迹的成果，但是他們在德行上卻也能持守得非常清淨，大龍大長老（**Mahanaga Mahathera**）就是一個很明顯的例子：他是法施阿羅漢（**Dhammadinna arahant**）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（**puthujjana**）；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：「我們住在五迦瓦里卡（**Uccavalika**）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？」

這時他的老師了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 Majjhima Nikaya》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，我們可以了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，我們應當清楚地了解自己的目標何在，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爲普通弟子。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爲菩薩。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、知的時候能夠照見名色法，並且能觀照它們爲無常、苦、無我，那麼你就可能達到解脫。

問 2-5：《中阿含經 Majjhima Agama》裡記載，阿難尊者在騎下時證得阿羅漢果，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爲比丘之後，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（*Mantaniputta Punna*）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。你應當了解這並不是頓悟，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對象，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 Majjhima Nikaya》的《大牧牛者經 Mahagopalaka Sutta》及《相應部 Samyutta Nikaya》的《不遍知經 Aparijanana Sutta》。至於色業處的修法，簡略的修法出自《大念處經 Mahasatipatthana Sutta》，詳盡的修法出自《中部 Majjhima Nikaya》的《大象跡經 Mahahatthipadopama Sutta》、《大教誡羅候羅經 Maharahulovada Sutta》、《界分別經 Dhatuvibhavaga Sutta》，以及《阿毗達摩論藏 Abhidhamma Pitaka》裡《分別論 Vibhavga》的《界分別 Dhatuvibhavga》。

有兩種禪修者：純觀行者（suddha-vipassana-yanika）和止行者（samatha-yanika）

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，我們必須了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利文而已。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（*Pakinnaka Desana*），也稱為根本註釋（*Mula-Atthakatha*）。負責在錫蘭弘揚佛法的馬興達阿羅漢（*arahant Mahinda*）將它們帶到錫蘭，他知道後代將無法以巴利文來保存這些註釋，因此將它們翻譯成辛哈爾文，並且稱之為大註釋（*Maha-Atthakatha*）。到了覺音論師的時代，有些人認為有必要推展以巴利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利文。

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，翻譯成錫蘭文以利益錫蘭島上的居民。我將不乖違大寺（在阿努羅陀城 Anuradhapura）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 Majjhima Nikaya》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·I·28）只有這些極罕見的例子是出自他個人的觀點。在《長部 Digha Nikaya·567-8》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·567-8）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 Sammohavinodani》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 Nidana Samyutta》）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。爲什麼呢？因爲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，那麼你可以爲所欲爲，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，也就不需要爲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，因爲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，稱爲無作用見（*akiriya-ditthi*）。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，因爲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爲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，爲什麼呢？因爲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，因爲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，在巴利聖典中，這稱為 *pahinavipallasatta*（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了解佛陀所說的法。

問 3-2：修白遍時，以頭蓋骨的白色為對象，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對象。

問 3-3：如何才能對自己以及外境保持警覺，並且清楚了？

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

- 一、身念處；
- 二、受念處；
- 三、心念處；
- 四、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，就能了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，因為有分心的對象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對象時，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（the Anoma River）邊出家時，他切掉自己的頭髮，直到只剩下兩個指幅的長度。從那時候起，他的頭髮就一直保持兩個指幅的長度，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幅。如果頭髮留到比兩個指幅還長，那就犯了突吉羅罪（dukkata 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幅長。

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，仍然冒充爲比丘。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《布施分別經 *Dakkhinaṅga Sutta*》，即使接受布施的是一隻動物，或一個沒有道德的人，布施者仍然能夠從那項布施中得到功德。然而這樣的功德並不殊勝，因爲該布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，因爲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，他不能再出家爲比丘。

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：斷滅論乃是認爲：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，同時也成爲一位阿羅漢。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（Venerable Culapanthaka）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（arahant Mahapanthaka）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（Kassapa Buddha）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（Jivaka）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了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，佛陀以神通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：『rajo haranam, rajo haranam——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，我們了解到：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（anicca-sabba

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對象，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（*vijja* 明）種子與善行（*carana* 行）種子。善行種子指的是布施、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了佛法，尤其是明了四聖諦。

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了

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（Saccaka）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（Mahakala-buddharakkhita），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，他能夠明了佛法；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（King Ajatasattu）原本具備了足夠的善根，能夠在聽聞佛陀開示《沙門果經 Sammabbaphala Sutta》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（the son of Mahadhanasetthi）。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，並且能夠明了佛法。

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：妳以前墮胎的嬰靈現在正跟著妳，妳累劫的冤家債主正跟著妳，障礙妳的一切，所以妳的事業才會失敗、會生病、家人不和、爭吵不休，妳會得癌症。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。

母親必須了解的是：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。她應當實行布施、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（Venerable Avgulimala）：他在家時候殺死了許多人，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像，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：

- 一、研究經典；
- 二、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，布施給有德行的接受者，他的布施是崇高而且能產生大果報的，就像因陀卡（Indaka）布施給阿那律阿羅漢（arahant Anuruddha）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，他正是在積聚崇高的德行。當他禮敬上座比丘時，也是在積聚德行。如此，南傳比丘經常有機會積聚崇高的德行，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德行。

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爲比丘。

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，仍然能依靠他的布施、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。精通巴利聖典的人，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，那時你才能詳細地了解心與心所。

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布施給人一般，這不是上等的布施，只是一種微弱的善業。菩薩通常是在活著的時候將器官布施給他人。

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了解所誦的經或所說的法，那將對他有幫助。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：儘管布施、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

Dhammasavghani) 的《殊勝義註 Atthasalini》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 Abhidhamma》的再註疏《根本復註 Mulatika》，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、紅色的物體為對象來修行遍禪，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對象，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。在巴利文中，限定虛空遍的所緣對象稱為「虛空」(akasa)；而空無邊處定的所緣對象稱為「除遍空」(kasinugghatimakasa)。

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對象來修行觀禪，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（Citta）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，神通力是否不能同時存在？

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，出離波羅蜜的巔峰就是證得禪那。慈波羅蜜及捨波羅蜜也是在以無邊宇宙中一切眾生為對象，而證得慈心禪及捨心禪時達到巔峰。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 Jataka》的故事裡我們可以了解，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（Kapilavatthu）。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（Nigrodharamonastery）。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。」

佛陀了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（Rajagaha）靈鷲山（Gijjhakuta Hill）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，並且向他們宣布說：「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 *Buddhavamsa*》，這部經涵蓋了從燃燈佛（*Dipavkara Buddha*）時代到維山達拉王（*Vessantara*）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，我們可以了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（*Princess Gopika*）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 Dhammapada》第 276 偈中，佛陀開示說：

‘Tumhehi kiccam atappam;
Akkhataro Tathagata.
Patipanna pamokkhanti.
Jhayino Marabandhana.’

「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。即使是尚未得到授記的人，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。

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《未來種姓經 Anagatavamsa》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，不屬於巴利聖典。

問 5-16：如何有次第地學習巴利藏經？其特色為何？

答 5-16：如果想要徹底地研究南傳三藏或巴利聖典，最好是先學習巴利文之後，直接研究巴利文三藏，因為還有許多巴利聖典並沒有翻譯成其他語言。再者，從巴利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，巴利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利文，例如：斯里蘭卡的辛哈爾文巴利或緬甸文巴利。除此之外，你應當在博學的導師指導之下研究這些聖典。在研究巴利三藏之時，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，你就無法透徹地了解巴利三藏。

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，他們必須具備一些基本的阿毗達摩論知識，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（*dukkata*），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（*puthujjana bhikkhu*）是認定比丘（*sammuti bhikkhu*）。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(adhisila)。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後就證得阿羅漢果。然後經過四阿僧祇劫和十萬大劫的漫長時間,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: 你應當了解緣起的法則,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(Yasodhara)及兒子羅候羅(Rahula)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（avijja）。對人生的愛著稱為貪愛（tanha）。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。這些是在他成佛後第一次說法——《轉法輪經 Dhammacakkapavattana Sutta》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（abhinihara）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。但是在她得到授記之前，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（*sabbabbutabana*）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：佛陀出世的本懷是爲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。」那麼爲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（*sabhava lakkhana*）及共相（*samabba lakkhana*）。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，他會了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。禪師認爲如何？

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（*rupavacara-kiriya-abhibba-citta*），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（Kosala）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 Abhidhammattha Savgaha》中提到，單單只修行四梵住（brahmavihara）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，那麼求戒者無法成爲比

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》，結生時有三十種名法。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）。在三十四種名法之中也有命根（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：修行觀智屬於智慧種子。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：如果觀禪在臨命終時成熟，那麼它將造成

新的結生心。此時觀禪可稱為善法種子。

郁伽居士的八種奇妙素質

《法句經》偈三五四提到：

Sabbadanam dhammadanam jinati.

Sabbam rasam dhammaraso jinati

Sabbam ratim dhammarati jinati

Tanhakkhayo sabbadukkhham jinati.

在一切施之中，法施最殊勝；

在一切味之中，法味最殊勝；

在一切悅之中，法悅最殊勝；

滅除渴愛戰勝了一切苦。

在這個禪修營裡，我們實踐了法施及物施。在此，我想要簡短講解象村郁伽居士值得我們效仿的八種奇妙素質。

有一次，世尊住在伐地國的象村時，世尊對眾比丘說：「諸比丘，你們應該看待象村的郁伽居士為具備八種奇妙素質之人。」如此簡短地說後，佛陀沒有詳盡地解釋就走進寺院裡。

之後有個比丘在早上去到那居士家問道：「居士，世尊說你是具備八種奇妙素質之人，世尊所說的那八種奇妙素質是什麼呢？」

「尊者，我並不很確定佛陀說我擁有的八種奇妙素質是什麼，但是請傾聽我說我的確擁有的八種奇妙素質。」然後他提出了那八種奇妙素質，它們是：

1. 第一次見到佛陀時，那時我正在鐵木林裡飲酒享樂。當我見到佛陀從遠處走來時，我即刻變得認真、嚴肅與虔誠，心中對佛陀的功德生起了信心。這是第一個奇妙。
2. 就在第一次遇到佛陀時，我歸依了佛，以及聽他說法，結果成爲了須陀洹，以及受持梵行五戒。這是第二個奇妙。（梵行五戒與人們一般上所持的五戒類似，差別只在於它的第三戒並非「不邪淫戒」而是「不淫戒」。一般的五戒禁止跟自己妻子以外的人有性交，但是梵行五戒則絕對禁止性交，即使是跟自己的妻子也不例外。）
3. 我有四個妻子，當我回到家裡，我就向她們說：「我已發願持不淫戒，妳們之中想要留下的可以留下來，隨意用我的財產來行善；想要回去娘家的也可以回去；而想要嫁給其他男人的則只需要告訴我應該把妳送給誰。」我的大老婆表示她想嫁給她所講的男人。我就把那個男人請來，左手握住我的大老婆，右手拿著一壺水，就這樣我把她送給了那個男人。在把妻子送給那男人時，我依然完全不受動搖或影響。這是第三個奇妙。
4. 我決定與有德之士分享我的一切財富。這是第四個奇妙。
5. 我時常恭敬地對待比丘，不會有過不敬的。若那比丘向我說法，我只是恭敬地聽他說法，不會有過不敬的。若那比丘沒有向我說法，我就

- 會向他說法。這是第五個奇妙。
6. 每當我邀請僧伽來我家接受供養時，天神就會在他們還未到時先來通知我：「居士，某某比丘是聖人，某某比丘是有戒行的凡夫，某某比丘是無戒行的。」天神們先來通知我關於那些比丘的事，這對我來說並無驚奇之處，奇妙的是當我供養食物或物品給僧伽時，我不會想過「我將多供養給這個比丘，因為他是個聖人；或我將少供養給這個比丘，因為他的戒行不清淨。」事實上，我毫不分別誰是聖者、有德者或無德者，而以平等之心佈施給每一個人。這是第六個奇妙。
 7. 尊者，天神們告訴我佛陀的教法是善說的，它有善說之功德。天神告訴我這個消息對我來說並無驚奇之處。奇妙的是在那個時候，我會回答天神說：「天神，不管你是否告訴我，事實上，佛陀的教法是善說的。」（他並不是因為天神告訴他才相信佛陀的教法是善說的，而是他自己親身體驗了佛法的確是如此。）雖然我可以跟天神們如此交談，我並不會因此而感到驕傲。這是第七個奇妙。
 8. 若我比世尊先死，而世尊說：「郁伽居士已完全根除導向欲界輪迴的五個結，他是個阿那含。」，這也是無可驚奇的。即使佛陀沒有說，我已經知道自己已成為了阿那含。這是第八個奇妙。

在郁伽居士所形容的八個奇妙之中，第六個是平等地佈施給聖者、有德者與無德者。我們應該知道在這種情形之下如何會有平等而不分別之心。這平等的態度是可以如此理解的：「由於我存著欲供養整個僧團才作出邀請，當我佈施給聖者時，我不會視他為聖者，心中只是想著在供養僧伽。而當我佈施給戒行不清淨比丘時，我不會視他為無德者，而只是在心中想著供養整個僧團，佛陀的整體聖弟子。」如此則可保持平等心。

我們應學習郁伽居士的榜樣，在佈施時不去理會受者的層次、不對他有個人的感受，以及致力保持心向著整個僧團，以便所做的佈施是屬於聖潔的僧伽施。

在結束這簡短的講座之前，我想要感謝常住靈泉禪寺提供如此理想的禪修場地；感謝主辦單位弘誓文教基金會不辭辛勞地促成這一期的禪修；感謝所有的義工協助令這禪修營順利地進行；也對所有禪修者修學佛法的認真與誠意感到歡喜，因為它使到整個禪修營的氣氛適合人們認真地修行。

願你們在這禪修期間所獲得的善業成為你們早日證悟至上寂樂的涅槃的因緣。

願一切眾生健康快樂。

佛教能夠帶給人類 什麼利益（一）

今晚講座的題目是「佛教能夠帶給人類什麼利益？」。爲什麼選這個題目呢？因爲這是每一個人都關心的事情。每個人都想要快樂，而不要悲傷。但你們現在快樂嗎？

有一次有人問佛陀說，每個人都想要快樂，但爲什麼多數人都不快樂。佛陀答說那是因爲妒嫉與吝嗇的緣故。

因此，由於這些煩惱，許多人都只爲自己尋求快樂，而不理會他人的福利，甚至造成其他人遭受傷害。然而以不正確的方法尋求快樂只能帶來些少喜悅，但卻帶來了更多的痛苦。最糟的是他們並不知道自己錯了。這是因爲他們並不能夠分別什麼是善，什麼是不善。你們可能會認爲事實並非如此，而認爲每個正常的人都應該有能力分別善惡。

對於這點，且讓我問你們一些問題。在早上你們拿一份報紙來讀時，它到底是在教你們什麼？晚上放工回來，吃完晚餐之後，坐下看電視時，它到底是在教你們什麼？這兩者都在教你們如何增長貪欲，顯示這種欲樂多麼的好，而那種享受則更美妙。此外，它也教你們如何採取暴力。簡而言之，報紙與電視的多數內容都是屬

於教人如何增長貪、瞋、痴的歪理。而在它們的影響之下，許多人都被帶入了邪道。但是不能把所有的錯都往大眾媒介身上推，因為它們只是符合一般人的所好及見解。然而好壞並不是由我們的見解決定。我們能夠從佛陀開示的許多經典裡了解這一點。

在《相應部》裡提到，有一次，有位很出名的戲班經理兼演員，名叫達拉布達（Talaputa），他去見佛陀，向佛陀說，他的戲班師父曾經告訴他，說如果演員以虛構的故事令到觀眾歡笑，在死後就會投為笑神。他問佛陀對這件事的看法如何。佛陀則告訴他不應該問這問題。然而那戲班經理還是堅持地問了三次。當時佛陀就告訴他，如果他演戲的業成熟，他就會墮入地獄。其原因是他帶給許多人受到污染的快樂，令他們的貪、瞋、痴增長，也令自己的貪、瞋、痴增長。

所以，佛教能夠帶給人類的利益其中之一即是開顯了分辨善惡的智慧。這種智慧是一種正見，是能夠帶給自己及他人利益的重要因素，因為只有如此，你們才懂得如何走上正道。例如，在戲班經理達拉布達聽完佛陀的開示之後，他就捨棄了演戲的生涯，而出家為比丘，精進地修禪，不久之後即證得了阿羅漢果。

在這世上，沒有正見的人很可能會任意而為，例如沉溺於欲樂、渴求名譽、飲酒、賭博等。這些將會為他們帶來長久的痛苦。反之，具備正見的人則可能會全心全意地投入於修善，例如行佈施、持戒、培育慈悲心及修禪以清淨自心。這些將會為他們帶來長久的快樂。

在《法句經》的偈三一六及三一七，佛陀說：

對不應羞恥的感到羞恥、
對應羞恥的不感到羞恥、

及持有邪見的人，
將會墮入惡趣。

對無險的視為危險、
對危險的視為無險、
及持有邪見的人，
將會墮入惡趣。

佛陀的這些話的確是現代社會的真實反映。例如，許多窮人對自己的貧窮感到羞恥，富人則對自己的財富感到驕傲；沒吸引力的人對自己醜陋的面貌感到羞恥，美麗的人則對自己的美貌感到驕傲。但金錢與容貌是否是判斷什麼是可恥或不可恥的因素？肯定不是。在任何一者當中，只要是品德良善的人就不須因為它們而感到可恥。反之，如果是個沒有道德的人，即使他是非常富有與美麗，他也沒有什麼值得驕傲的。在明瞭這一點之後，應當不斷地檢討自己將要做的事是善的還是不善的。而通過只實行善業之下，他變得對其他眾生沒有任何威脅，這即是一種無畏施。而且自己也會獲得善業的善報。

在此，我應當講述《愚人與智者經》的摘要，以顯示愚人如何導致自己的毀滅，而智者又如何提昇自己的心。在這部經裡，佛陀對諸比丘說：

「諸比丘，愚人的特徵、愚人的相、愚人的本質有三個。是那三個？於此，愚人是思惟惡念、說惡語、造惡業之人。如果愚人不是如此，智者如何能夠知道：『這人是個愚人，不是真正的人。』然而，由於愚人是思惟惡念、說惡語、造惡業之人，

所以智者知道：『這人是個愚人，不是真正的人。』』

隨後佛陀再告訴諸比丘說，對於犯殺生、偷盜、邪淫、妄語及飲酒、服用麻醉品的愚人，他在今世就會遭受三種痛苦：一、當看到別人聚在一起討論時，他以為別人是在講他所造的惡事。二、當看到犯人被國王命人以種種刑罰折磨時，他這個也犯下同類罪惡的愚人就會感到害怕。三、當在椅子、床或地上休息時，他在過去所造的惡業淹沒了他。當時那愚人就想：「我沒有做過好事、沒有造過善業、也沒有為自己建立了防止痛苦的保護所，我造了惡業、做了殘忍的事、邪惡的事。在死後，我將會去到沒有做過好事、善業、也沒有為自己建立防止痛苦的保護所、造了惡業、做了殘忍的事、做了邪惡的事的人的去處。」

過後，佛陀再說：

「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。而其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（他們）：『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（他們）：『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（喜馬拉雅山）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竭盡，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，只要他的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礮山爬上爬下。當時他感到痛苦、巨大的痛苦、極劇烈之苦。然而，只要他的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。而地獄的痛苦可怕的程度強得難以用任何譬喻完整地形容。」

在此，我引用佛陀的話並不是想要嚇你們，而只是說明事實的真相，以便你們能夠懂得避免陷入那些悲慘之境。

在這部經裡，佛陀也舉出一個例子以形容那愚人必須在惡道裡受苦多久。他說：

「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。爲什麼呢？因爲在惡道並無法可修、無善可修、無善可造、無福可造。在惡道盛行的是互相殘殺及弱肉強食。

即使在經過很久的時間之後，那愚人得以回到人間，他會投生於低賤之家，例如奴隸、獵人、造竹器者、車夫、或拾荒者之家。其家貧窮如洗、只得少量飲食、生活困苦、只有很少的衣服；他醜陋、難看、畸形、多病、目盲、手殘、足廢、或癱瘓；他得不到食物、飲料、衣服、車乘、花、香、膏、床、住所與光；他造身、語、意惡業。造了這

些惡業，他在身體分解而死之後，即會墮入惡道、苦趣，甚至是墮入地獄。

諸比丘，假設有個賭徒在第一次下注就輸掉了他的孩子、妻子和所有的財產，而且自己也變成了奴隸，但這種不幸還是微不足道的。遠比這更不幸的是當愚人造了身、語、意惡業，在身體分解而死之後墮入惡道、苦趣，甚至是墮入地獄。這是愚人最愚蠢之境。」

所以《法句經註疏》說地獄是愚人真正的家，只有在很長的時間之後，他才來人間一下子，過後再回到地獄裡。這是為何佛陀說人身難得。然而，許多人都不珍惜此人身。只有在投生到惡道裡時，他們才後悔之前沒有善用作為人時的生命，但那已經太遲了。

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。

從這一點，我們可以看到沒有正見的愚人如何在造身、語、意惡業之下導致自我毀滅。所以能夠分辨善惡，然後再依善行事是非常重要的，以便我們能夠為自己帶來幸福，也為他人帶來幸福。佛教不但指明了惡業的危害，也指出了善業的利益。這種智慧是一種真正的利益，是現代科學無法提供予人類的。再者，佛教能夠

爲人類帶來今生的快樂，也能帶來未來世的快樂。這就有如佛陀在《愚人與智者經》裡所說的：

「投入於造身、語、意善業的智者，在身體分解而死之後，他會投生至善趣，甚至是天界。」

在這部經裡，佛陀又說：

「即使在經過很久的時間之後，那智者再回到人間，他會投生於高貴的家庭，例如富有的貴族、富有的婆羅門或富有的居士家。其家富有、有巨大的財富、有許多的財物、有許多的金銀、有許多的財產，有許多的錢與穀物。他長得美麗、好看、優雅、擁有極美的外表。他獲得足夠的食物、飲料、衣服、車乘、花、香、膏、床、住所與光。他造身、語、意善業。造了這些善業，在身體分解而死之後，他會投生至善趣，甚至是天界。

諸比丘，假設有個賭徒在第一次下注就贏獲了許多錢財，但這種幸運是微不足道的。遠比這更加幸運的是當智者造了身、語、意善業，在身體分解而死之後，他投生至善趣，甚至是天界。這是智者圓滿的境界。

這即是世尊所給的開示。諸比丘對世尊的話感到滿意與歡喜。」

諸位聽眾，你們是否也對世尊的話感到滿意與歡喜？

如果你們想要真的得到歡喜，你們就必須依照佛陀所教的過活，只有如此你們才能從佛陀之言獲益，而感到歡喜。然而，許多佛教徒只是腦袋明白業報的自然法則，但並沒有把它放到心中；他們相信這法則，但並沒有依它實行。愚人只會希望所造的惡業沒有惡報，以及

希望有不須造善業即自動到來的善報。但業報的自然法則並不理你們是否相信它，也不理你們是否喜歡它，它依然只是依照它自己的原則運作，即：作善得善報，作惡得惡報。如是，我們獲得的果報是依我們所造的業而定，而不是依我們的期望而定。

佛教徒時常會談到慈悲，但那是不夠的。他們必須在行為上實踐它們。他們必須具有智慧與慈愛地行佈施。他們至少必須把五戒持得清淨。若人不持五戒，反而隨心所欲地殺生、偷盜、邪淫等，那麼，我們是否能夠說這個人慈悲呢？肯定的，他並不慈悲。慈悲的人怎麼能夠殺生呢？這種人不單只是對其他眾生不親善，也對自己不親善。我們可以從《相應部·僑薩羅相應》明白這一點。

（有一次，）波斯匿王向世尊說：「世尊，在我獨自一人休息時，我在想：『誰愛惜自己？誰不愛惜自己？』世尊，當時我這麼思惟：『造身語意惡行的人，是不愛惜自己的人。即使他們說：『我愛惜自己』，他們並不愛惜自己。這是什麼原故？因為他們為自己所作的，是怨恨者對其敵人所作的行為。所以他們並不愛惜自己。』」

然而，修身語意善行的人，是真正愛惜自己的人。即使他們說：「我不愛惜自己」，他們還是愛惜自己。這是什麼原故？因為他們為自己所作的，是朋友對其友人所作的行為。所以他們是真正地愛惜自己。』」

「的確如是，陛下，的確如是。你所說的一切我一再重複，及印證它是正確的。」

所以，如果是真的愛惜自己的話，你們應該依佛陀

所認同的來實行，也應該遵照佛陀在《法句經》偈一五七裡所說的：

若人懂得愛惜自身，
他應當好好地保護自己。
在三夜的任何階段裡，
智者應保持（對邪惡）警覺。

在此，三夜是指生命的三個階段。

所以，如果希望自己獲得幸福，你們應該修善；如果希望為其他人帶來幸福，你們也應該修善。你們應該修佈施，佈施給有需要的人。如此就能夠利益到他人與自己。佈施能夠帶給你們什麼利益呢？在《中部·小業分別經》裡，佛陀說：

「在此，學生，有某個男人或女人佈施食物、飲料、衣服、車乘、花、香、膏、床、住所與燈給沙門或婆羅門。由於他實行這種業，在身體分解而死之後，他會投生至善趣，甚至是天界。但是如果他沒有投生至天界，而是再回到人間來，那麼，無論投生到那裡，他都是富有的。」

但佛陀只是針對持戒清淨的人而說。因為佛陀在《中部》裡說道：「諸比丘，戒行清淨者的意願基於自己的清淨戒而得以實現。」所以，這就是說你們必須把五戒持得清淨。再者，如果你們持守這基本的五戒，你們也將會獲得它們各自的善報。取第一條不殺生戒為例，佛陀在《小業分別經》裡說：

「在此，學生，有某個男人或女人斷除殺生、遠離殺生、丟棄了棍杖與武器；他溫和、慈祥、對一切眾生都懷著悲憫心。由於他實行這種業，在身

體分解而死之後，他會投生至善趣，甚至是天界。但是如果他沒有投生至天界，而是再回到人間來，那麼，無論投生到那裡，他都是長命的。」

在此，你們可能會質疑是否真的有未來世。對於這點，你們應該如理地思惟。如果是沒有未來世的話，行善也能夠在今生帶給你們利益，例如：安心生活、名聲良好、被智者讚嘆、沒有後悔等等。但如果是有來世的話，你們將會在來世感到更快樂。這就有如佛陀在《法句經》偈十六裡所說：

這一世他感到喜悅，
來世他一樣感到喜悅，
行善者在今生與來世都感到喜悅。
當憶及自己清淨的善業時，
他感到喜悅，非常的喜悅。

反之，即使是沒有未來世，造惡還是會在今生為你們帶來痛苦，例如：活得不安心、惡名遠播、被智者指責等等。而如果有未來世的話，你們將會在來世遭受更多的痛苦。這就有如佛陀在《法句經》偈十六裡所說：

這一世他受苦，來世他一樣受苦，
造惡者在今生與來世都受苦。
想到「我造了惡業」時，他感到痛苦。
再者，當投生至惡道時，
他會遭受更多的痛苦。

考慮到這一點，你們應該只造善業；如此你們在今生與來世都不會遭受損失。

從今晚的講座，我希望你們現在能夠明白佛教能夠帶給人類什麼利益。那些利益就是：一、有關持戒、行善與發展心智的智慧，而這種心智的發展是遠比現代科學所提供的物質發展更為崇高的；二、發展心智所帶來的善報。這些利益不同於只能為你們帶來短暫的快樂、有如利刀上的蜜糖之利益。在體驗這些利益之後，你們並不需要為它感到後悔。然而，這些還不是佛教能夠帶給人類的最上等利益。在下兩堂講座時，我將會告訴你們從修習佛法當中能夠獲得的更殊勝的利益。在結束今晚的講座之前，我想再引用一首《法句經》裡的偈：

只有自己才能造惡，自己才能污染自己；
只有自己才能不造惡，自己才能清淨自己。

淨與不淨只看自己，無人能夠清淨他人。

這即是說，如果你們想要改善自己的生活及提昇自己的心，你們必須自己致力於培育清淨；沒有任何他人能夠為你們作。

願你們能夠從佛法當中獲益。

佛教能夠帶給人類 什麼利益(二)

昨晚我講解了佛教為人類帶來人間與天界的快樂。今晚我應當講解如何培育定以修習心清淨。為什麼要培育定？因為佛陀說：「諸比丘，你們應當培育定，因為有定力的心能夠如實知見諸法。」而且，《清淨道論》也說智慧的近因是定。再者，只有通過智慧我們才能證悟至樂的涅槃及斷除一切煩惱。

在此，我應當先為你們講解安般念，這是佛陀所教的四十種止禪業處之一。

佛陀於《大念處經 Mahasatipatthana Sutta》中教導安般念的修行方法。佛陀於經中說：

「諸比丘，在此教法裡，有比丘前往森林，往樹下，往空閒處。結跏趺坐，正直其身，安住正念於業處。他正念而入息，正念而出息。

- 一、入息長時，他覺知：『我入息長』；
出息長時，他覺知：『我出息長』。
- 二、入息短時，他覺知：『我入息短』；
出息短時，他覺知：『我出息短』。
- 三、『我覺知息之全身而入息』，他如此修行；
『我覺知息之全身而出息』，他如此修行。
- 四、『我靜止息之身行而入息』，他如此修行；

Comment [A.H.S1]: 1. 英譯本：。Breath body . 其巴利原文為 kaya-sankhara , 直譯則為「身行」。

『我靜止息之身行而出息』，他如此修行。」

開始修行時，先以舒適的姿勢坐著，然後嘗試覺知經由鼻孔而進出身體的氣息（呼吸時的鼻息）；你應能在鼻子的正下方（人中），或鼻孔出口處周圍的某一點感覺到氣息的進出。不要跟隨氣息進入體內或出到體外，只應在氣息掃過及接觸上嘴唇上方或鼻孔周圍的某一點覺知氣息。如果跟隨氣息進出，你將無法成就禪定。反之，如果只是在氣息與皮膚接觸最明顯的一點（上嘴唇上方或鼻孔出口處周圍：左或右鼻孔邊緣、或兩鼻孔之間）覺知氣息，你將能培育及成就禪定。

不要注意自相(sabhava-lakkhana 自性相)、共相(samabbā-lakkhana)或禪相(nimitta)的顏色。自相是氣息中四界的個別自然特徵，即：硬、粗、流動、支持、推動等。共相是氣息無常(anicca)、苦(dukkha)、無我(anatta)的性質。

只需覺知入出息的本身。入出息的本身是安般念的目標（所緣），也就是你必須專注以培育定力的目標。如果你過去世曾經修行此禪法，累積相當的波羅蜜，當你以此方式注意入出息本身的整體概念時，你將能輕易地專注於入出息。

如果心無法輕易地專注於入出息，《清淨道論》建議用數息的方法，這能協助你培育定力。你應在每一吸呼的末端數：「入、出、一；入、出、二；入、出、三；入、出、四；入、出、五；入、出、六；入、出、七；入、出、八」。

至少應數到五，但不應超過十。你應該下定決心在

這段時間內不讓心漂浮到其他地方，只應平靜地覺知氣息。如此數息時，你將能使心專注，平靜單純地只覺知氣息。

能如此專注至少半小時之後，你應繼續進行到第二個階段：

- 一、入息長時，他覺知：「我入息長」；
 出息長時，他覺知：「我出息長」。
- 二、入息短時，他覺知：「我入息短」；
 出息短時，他覺知：「我出息短」。

在這階段，你必須對入出息的長短培育覺知。這裡的長短並非指尺寸上的長短，而是指時間的長度。你應自己決定多久的時間稱為「長」，多久的時間稱為「短」。覺知每一入出息時間的長短，你會發覺有時入出息的時間長，有時入出息的時間短。在這階段，你所應做的只是單純地如此保持覺知而已。如果要默念，不應默念：「入、出、長；入、出、短」，只應默念：「入、出」，並且同時覺知氣息是長或短。你應只覺知氣息進出時，經過接觸點的時間長短。有時在一次靜坐當中，氣息從頭到尾都是長的，有時從頭到尾都是短的；但是你不應故意使氣息變長或變短。

對於某些禪修者而言，禪相可能會在這階段出現。然而，若能如此平靜地專注約一小時，但禪相仍然未出現，那麼你應繼續進行到第三個階段：

- 三、「我覺知息之全身而入息」，他如此修行；
 「我覺知之息全身而出息」，他如此修行。

這裡，佛陀指示你持續地覺知整個呼吸從頭到尾的

氣息(全息；息之全身)。你應訓練自己的心，持續不斷地覺知每一次呼吸時從頭到尾的氣息。如此修行時，禪相可能會出現。如果禪相出現，你不應立刻轉移注意力至禪相，而應繼續覺知氣息。

如果平靜地覺知每一次呼吸時從頭到尾的氣息，持續約一小時，卻仍然沒有禪相出現，那麼你應進行到第四個階段：

- 四、「我靜止息之身行而入息」，他如此修行；
- 「我靜止息之身行而出息」，他如此修行。

要做到這一點，你應下定決心要使氣息平靜下來，然後持續不斷地專注於每一次呼吸時從頭到尾的氣息。你不應刻意使用其他任何方法使氣息變得平靜，因為這樣做會使定力退失。在這階段，你所需要做的只是下定決心使氣息平靜下來，然後持續不斷地專注於氣息。以此方法修行，你將發現氣息變得更平靜，禪相也可能會出現。

在禪相即將出現之時，許多禪修者會遇到一些困難。大多數禪修者發現氣息變得非常微細，而且他們的心不能清楚地覺知氣息。如果這種現象發生，你應保持覺知的心，在之前你最後還能注意到氣息的那一點等待氣息重現。

修行安般念所產生的禪相並非人人相同，它是因人而異的。像棉花一樣純白色的禪相大多數是取相，因為取相通常是不透明、不光亮的。當禪相像晨星一般明亮、光耀和透明時，那就是似相。當禪相像紅寶石或寶玉而不明亮時，那是取相；當它明亮和發光時，那就是似相。

達到這階段時，很重要的是不要玩弄禪相、不要讓禪相消失、也不要故意改變它的形狀或外觀。若如此做，你的定力將停滯且無法繼續提昇，禪相也可能因此而消失。所以，當禪相首次出現時，不要把專注力從氣息轉移到禪相；如果這麼做，禪相將會消失。

然而，如果發現禪相已經穩定，而且心自動地緊緊繫於禪相，那時就讓心專注於它。如果強迫心離開它，你可能會失去定力。

若禪相出現在你面前遠處，則不要注意它，因為它可能會消失。如果不去注意它，而只是繼續專注於經過接觸點的氣息，禪相會自動移近並停留在接觸點上。

若禪相在接觸點出現並保持穩定，而且似乎禪相就是氣息，氣息就是禪相，這時就可以忘記氣息，而只專注於禪相。如此將注意力從氣息轉移到禪相，你將會更進步。保持注意力專注於禪相時，你會發現它變得越來越白，當它白得像棉花時，這便是取相 (*uggaha-nimitta*)。

你應下定決心，保持平靜地專注於那白色的取相一小時、二小時、三小時或更久。如果能專注於取相持續一或二小時，你會發現它變得清澈、明亮及光耀，這就是似相 (*patibhaga-nimitta*)。到了這階段，你應下定決心及練習保持心專注於似相一小時、二小時或三小時，直到成功。

在這階段，你將達到近行定 (*upacara*) 或安止定 (*appana*)。近行定是 (在進入禪那之前) 非常接近禪那的定；安止定就是禪那。

這兩種定都以似相為目標，二者的差別在於：近行定的諸禪支尚未開展到完全強而有力。由於這緣故，在

近行定時「有分心」(bhavavga) 還能夠生起，而禪修者可能會落入有分心。經驗到這現象的禪修者會說一切都停止了，甚至會以為這就是涅槃。事實上心還未停止，只是禪修者沒有足夠的能力察覺它而已，因為有分心非常微細。

爲了避免落入有分心，以及能夠繼續提昇定力，你必須藉助五根：信(saddha)、精進(viriya)、念(sati)、定(samadhi)、慧(pabba)來策勵心，並使心專注、固定於似相。你需要精進以便使心一再地覺知似相；需要念以便不忘失似相；需要慧以便了知似相。

在此，信是指相信修安般念能夠證入禪那。精進是指能夠致力於修安般念至禪那的階段。念是指不忘失安般念的目標。定是指心毫無動搖地專注於安般念的目標。慧是指明瞭安般念的目標。

達到禪那

當信、精進、念、定、慧這五根得到充分培育之時，定力將會超越近行定而達到安止定。達到禪那時，心將持續不間斷地覺知似相，這情況可能維持數小時、甚至整夜或一整天。

心持續地專注於似相一小時或兩小時之後，你應嘗試辨識心臟裡意門(bhavavga 有分識；有分心)存在的部位，也就是心所依處。有分心是明亮清澈的；註釋中說，有分心就是意門(manodvara)。若如此一再地修行多次，你將能辨識到依靠心所依處的意門(有分心)，以及呈現在意門的似相。能如此辨識之後，你應

嘗試逐一地辨識尋、伺、喜、樂及一境性這五禪支，一次辨識一禪支。持續不斷地修行，最後你能同時辨識所有五禪支。五禪支是：

- 一、尋 (vitakka)：將心投入及安置於似相；
- 二、伺 (vicara)：保持心持續地注意似相；
- 三、喜 (piti)：喜歡似相；
- 四、樂 (sukha)：體驗似相時的樂受或快樂；
- 五、一境性 (ekaggata)：對似相的一心專注。

它們個別分開來說稱為禪支，但整體合起來則稱為禪那。剛開始修行禪那時，你應練習長時間進入禪那，而不應花費太多時間辨識禪支 (jhanavga)。你也應練習初禪的五自在：

- 一、轉向自在：能夠在出定之後辨識諸禪支。
- 二、入定自在：能夠在任何想入定的時刻入定。
- 三、住定自在：能夠隨自己預定的意願住定多久。
- 四、出定自在：能夠在所預定的時間出定。
- 五、省察自在：能夠辨識諸禪支。

熟練地掌握了初禪之後，你可以進而次第地修第二禪至第四禪，以及它們的五自在。

在進入第四禪時，呼吸完全停止。這就完成安般念的第四個階段：

- 四、『我靜止息之身行而入息』，他如此修行；
『我靜止息之身行而出息』，他如此修行。

這階段開始於禪相生起之前，進而定力隨著修行四

Comment [A.H.S2]: 1.英譯本：。Breath body . 其巴利原文為 kaya-sankhara , 直譯則為「身行」。

種禪那而增長，呼吸逐漸變得愈來愈平靜。直到進入第四禪時，呼吸完全停止。

禪修者修行安般念達到第四禪，並修成五自在之後，當禪定產生的光晃耀、明亮、光芒四射時，他可以隨自己的意願而轉修觀禪（vipassana 毗婆舍那），也可以繼續修行止禪（samatha 奢摩他）。

三十二身分

如果想進而轉修三十二身分，首先你應以安般念達到第四禪。當禪定之光晃耀、明亮、光芒四射時，在此光的幫助下，你應嘗試逐一地辨識身體的三十二個部份，一次辨識一個部份，例如：髮、毛、爪、齒、皮、肉、腱、骨、骨髓、腎等等。

你應嘗試如同對著明鏡觀看與辨識自己的臉那樣，清楚地觀看與辨識這三十二身分中的每一個部份，分別在各個身分存在的部位辨識。練習到當你順著由髮辨識到尿，或逆著由尿辨識到髮時，你都能以透視的智慧清楚地看見每一個部份。繼續修行直到對它精通純熟。

然後你應嘗試（閉著眼睛）辨識離你最近的人或眾生。辨識那個人或眾生的三十二身分，從髮開始順著辨識到尿，然後從尿逆著辨識到髮。

能夠如此辨識內外的三十二身分之後，你的禪修力將會增強。運用此法，你應從近而遠，逐漸擴大辨識的範圍。不必擔心你或許無法辨識遠方的眾生，在第四禪明亮光芒的幫助之下，你將能輕易地看見遠方的眾生。不是用肉眼，而是用慧眼（**banacakkhu**）。你必須將辨

識眾生三十二身分的範圍擴展到十方：上、下、東、西、南、北、東北、東南、西北、西南。在這十方當中，無論所辨識的目標是人、畜生或其他眾生，你都必須一次選取一個目標，辨識內在的三十二身分一遍，外在的三十二身分一遍，如此重複。

最後，當你不再看到男人、女人、水牛、乳牛或其他眾生等種種差別，無論何時何地，不分內在外在，你所看到的只是三十二身分的組合。那時你才可說是已經成就、純熟、精通於三十二身分的修法。

白遍

在成功地修完三十二身分之後，你將能輕易地修成白遍。如果要修白遍，首先你應再度修行安般念，達到第四禪。當禪定所產生之光晃耀、明亮、光芒四射時，你應辨識內在的三十二身分；接著辨識在你前方或附近一個眾生的外在三十二身分；然後於外在這三十二身分當中只辨識骨骼。如果想觀察那骨骼為可厭，也可以那麼做；如果不想觀察它為可厭，也可以只觀察它為骨骼。

然後，選擇骨骼上最白的一處作為目標；若整個骨架都白，也可以取整個骨架的白色作為目標；或取頭蓋骨背面的白色作為目標，專注於那白色為：「白，白」。

採取外在骨骼的白色為目標（尤其是專注於頭蓋骨白色的白色）之後，你應練習保持心平靜地專注於那白色的目標，一次持續一或二小時。

由於安般念第四禪定力的協助與支持，你的心將平

靜地專注於白色的目標。當你能專注於白色一或二小時之後，你會發現骨骼相消失，只留下白色的圓形。

當白色的圓形如同棉花一樣白時，稱為取相（*uggaha-nimita*）；當它變得明亮清澈，猶如晨星時，稱為似相（*patibhaga-nimitta*）；取相出現之前，骨骼的白相稱為遍作相（*parikamma-nimitta* 預備相）。

當它白得發亮，尤其是變得清淨透明時，此時是似相。繼續專注直到進入初禪。然而，你會發現此定力並不十分穩定，而且持續不久。為了使定力穩定與持久，將禪相擴大是很重要的。

要做到這點，你必須先專注於白色似相並培育定力，直到能專注於此似相一或二小時。然後你應下定決心將白色圓形一次擴大幾吋。如此，你能將禪相擴大到直徑一碼，然後兩碼等等。若能成功，你應逐步地繼續將禪相擴大，擴大到包圍著你的十方，沒有邊際。達到這個階段時，無論看向那裡，只看見白色禪相。此時，不論內在或外在，你將只能看到白遍，看不到一絲一毫其他物質的跡象。你應保持平靜地專注於白遍上。當白遍穩定時，將你的心安放於白遍上的某一處，並繼續注意它為：「白，白」。

當你的心平靜穩定，白遍也會靜止穩定。白遍將會非常潔白、明亮、清澈，這也是似相，乃是擴大原來白遍似相之後產生的。

你應當持續修行直到證入白遍第四禪，也應修習每一禪的五自在。隨著你的意願，你也可以修其他九遍直至第四禪。以及以遍禪為基礎，進而修習四無色禪。

慈心觀

若要修行慈心觀（慈梵住），首先必須了解不應對下列兩種人修行：

- 一、異性之人（*livgavisabhaga*）；
- 二、已死之人（*kalakata-puggala*）。

在開始階段，你也不應對下列幾類人修習慈愛：

- 一、不喜愛者（*appiya-puggala*）；
- 二、極親愛者（*atippiyasahayaka*）；
- 三、中立（你對他無愛憎）者（*majjhata-puggala*）；
- 四、怨敵（*veri-puggala*）。

不喜愛者乃是不做對你有益之事的人，或你所介意的人。怨敵乃是做出對你有害之事，而且是你所介意的人。剛開始時，很難對這兩類人培育慈愛，因為往往會生起對他們的瞋恨。開始的階段，對中立無愛憎（你既不喜愛也不討厭）的人培育慈愛也是困難的。至於極親愛者，一旦你聽到他們發生了某些事情，你可能會太執著他們，甚至為他們哭泣，因而內心充滿關懷與悲傷。所以在最初的階段，不應以這四類人作為修行慈心觀的目標。然而，達到禪那之後，你就能以他們作為修行的目標，而且將發現你能培育對他們的慈愛。

即使修行了一百年，你還是無法以自己為目標而達到禪那。那麼，為什麼一開始就要對自己修行慈心觀呢？一開始就以自己為目標修行慈心觀的理由，乃是為了以自己作為後來比較的範例，而不是為了達到近行定。當你心存「願我得到安樂」的意念，培育對自己的

慈愛之後，你就能拿自己來與別人比較，並且能設想：正如你想得到安樂，不願受苦，想得到長壽，不願死亡；其他一切眾生也同樣想得到安樂，不願受苦，想得到長壽，不願死亡。

如此，以自己作為比較的範例，你就能培育願一切眾生安樂幸福的心。

你可以藉著培育下列四種慈念來修慈心觀：

- 一、願我免除危難（aham avaro homi）；
- 二、願我免除精神的痛苦（abyapajjo homi）；
- 三、願我免除身體的痛苦（anigho homi）；
- 四、願我健康快樂（sukhi attanam pariharami）。

對敬愛的人散播慈愛

如果你已能修行安般念或白遍達到第四禪，你應再度開展該定力，直到你的心放射出明亮耀眼的光芒。依靠白遍所達到的第四禪特別適合此項目的。在白遍禪定之光的協助與支持下，修行慈心觀對你而言是非常容易的。原因在於：第四禪的定力已經淨除心中的貪、瞋、痴與其他煩惱。從第四禪出定之後，心是柔和、堪能、純淨、明亮與發光的。因此，在第四禪禪定力的協助之下，你將能在很短的時間內培育強力及完美的慈愛。

所以，當禪定之光強盛明亮時，你應將心導向一位與你相同性別、而且是你所敬愛的人：也許是你的師長或一同修行的朋友。你將發現，第四禪禪定所產生的光以你為中心而向四面八方擴展，你可以在光明中看見你選擇作為慈心觀目標的那個人。於是，採取那個人坐姿或立姿（選取你最喜歡的那種姿勢）的影像，嘗試選擇

你最喜歡而且使你覺得最快樂的影像，並且使該影像出現在你前方大約一公尺的地方。當你能清楚地看見面前的那個人時，用下列的意念培育對他的慈愛：

- 一、願此善人免除危難（*ayam sappuriso avero hotu*）；
- 二、願此善人免除精神的痛苦（*ayam sappuriso abyapajjo hotu*）；
- 三、願此善人免除身體的痛苦（*ayam sappuriso anigho hotu*）；
- 四、願此善人健康快樂（*ayam sappuriso sukhi attanam pariharatu*）。

以這四種方式對那個人散播慈愛三或四次之後，選擇其中最喜歡的一種方式，例如「願此善人免除危難」，然後採取那個人免除危難的影像作為目標，以如此的意念散播慈愛給他：「願此善人免除危難，願此善人免除危難……」一遍又一遍，重複多次。當你的心變得非常平靜，並且穩定地專注於目標時，試看能否辨識到禪支。如果能，持續修行直到初禪、第二禪、第三禪。接著，採取其他三種方式的每一種來培育慈愛，直到用每一種都能達到第三禪。之後，你也應以其他三種方式修習慈愛直至證得第三禪。

當你對敬愛的一位同性者修行成功之後，嘗試再對另一位敬愛的同性者以同樣的方法修行。如此對大約十位你所敬愛的同性者修行，直到對其中任何一位都能達到第三禪。然後，你應該以同樣的方式對其他三種人修習慈愛，即：非常親愛的人、中立無愛憎的人及敵人。你應該修到你對自己、親愛的人、中立無愛憎的人及敵

人的慈愛是平等的。這即是說你已經破除了對不同人之間的界限。只有在能夠辨到這一點之後，你才能夠進而取一切眾生作為修習慈愛的對象。就與修習三十二身分時差不多一樣，你應該逐漸地擴大散播慈愛給一切眾生的範圍，直至無邊世界，以及如此修習直到證入第三禪。此時，你的慈愛被稱為無量慈心。

除了至此已討論的止禪業處，你也可以修習其他止禪業處。在獲得強而有力的定力之後，你將能夠知見究竟名色法，進而修習觀禪。那是真正趣向至樂涅槃之道。今晚我應該講到這裡為止。

願一切眾生幸福快樂。

佛教能夠帶給人類 什麼利益(三)

今天，我要解說如何從四界分別觀及對各種色法的分析下手，開始修行觀禪。禪修者有兩條修行觀禪的路徑：第一條路徑是先修行止禪（如：安般念）達到禪那，然後進一步修行觀禪。第二條路徑是以四界分別觀培育專注力達到近行定，未達到禪那就直接修行觀禪。然而，無論依循那一條路徑，在開始修行觀禪之前，禪修者都必須修行四界分別觀。

如何修行四界分別觀

若要修行四界分別觀，首先你應逐一地在全身辨識四界的十二種特相或性質。：

- 一、地界：硬、粗、重、軟、滑、輕。
- 二、水界：流動、黏結。
- 三、火界：熱、冷。
- 四、風界：支持、推動。

對於初學者，一般先教導較易辨識的特相，較難辨識的特相則留待於後。通常教導的先後順序是：推動、

硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、冷、黏結、流動。辨識每一種特相時，應先在身體的某個部位辨識到它，然後嘗試在全身各部位辨識它。

如果你已經修安般念到達第四禪，你應該在每次開始禪坐時都再次證入安般第四禪。當第四禪的禪相非常明亮時，你就從禪那出來，然後觀察身體的四界。例如在開始辨識「推動」時，你可以經由觸覺來注意呼吸時頭部中央（內部的中心點）所感受到的推動。能夠辨識推動之後，應當專注於它，直到你的心能很清楚地認識它。然後，你應轉移注意力到附近的另一個身體部位，辨識那裡的推動。如此，漸漸地，你將能先辨識頭部的推動、然後頸部、軀體、手臂、腿乃至腳。必須如此一再地重複許多次，直到無論將注意力放在身體的那個部位，你都能很容易地感覺到推動。

你可以運用類似的方法辨識其他的特相。那即是在辨識每一種特相時，你都從身體的某一個部份開始，然後在它變得清晰時，再觀察其他部份，直至能夠在全身觀察到那特相。

能夠在全身從頭到腳很清楚地辨識到所有十二種特相之後，你應繼續以如此的順序一再地辨識它們。嘗試以這樣的順序從頭到腳逐一地辨識每一種特相，直到你能辨識得非常快速，一分鐘內至少三轉（辨識十二種特相一遍為一轉）。

現在你已熟練於辨識全身的十二種特相，而且這些特相變得很清晰。你應同時辨識前六種特相為地界；然後同時辨識接著的兩種特相為水界；接著的兩種特相為火界；最後的兩種特相為風界。繼續辨識它們為地、

水、火、風，以便使心平靜及獲得定力。不斷重複地修行百次、千次乃至百萬次。

在這階段，有一個實用的好方法：同時遍視全身，並繼續辨識全身的四界。爲了保持心專注與平靜，你不應像前面那樣將注意力從身體的一個部位轉移到另一個部位，而應同時遍視全身。通常最佳的方法是，好像你正從兩肩後面向前遍視全身；或好像從頭頂上向下遍視全身。但這可能會使某些禪修者感到緊繃及導致諸界失去平衡。

繼續以四界分別觀培育定力，並且趨向於近行定（*upacara-samadhi*）時，你將見到不同種類的光。對於某些禪修者而言，剛開始的光是猶如煙一般的灰色。若繼續辨識灰光中的四界，它將變得白若棉花，然後明亮得有如雲朵。此時，你的全身會呈現爲一團白色的物體。繼續辨識白色物體中的四界，你將發現它變得透明晶瑩，猶如冰塊或玻璃。

繼續辨識此透明體中的四界，你將發現它閃耀與放射光芒。當你能持續地專注於此光裡的四界至少半小時，即已達到近行定。利用此光來尋找透明體內的小空間，藉此以辨識透明體中的空界。你將發現透明體粉碎成許多微粒，這些微粒稱爲色聚（*rupa-kalapa*）。達到此階段時，你可以藉著分析這些色聚而進一步培育見清淨（*ditthi-visuddhi*）。

如何分析色聚

色聚有兩種，即明淨（透明）色聚與非明淨（不透

明)色聚。含有淨色 (pasada-rupa) (五淨色中的任何一種)的色聚才是明淨,其他的色聚都是非明淨。

首先應當辨識個別明淨與非明淨色聚裡的地、水、火、風四界;你會發現這些色聚非常迅速地生滅。這時候,你還沒有能力分析這些色聚,因為你還看到色聚是有體積的微小粒子。由於還未破除三種密集,即:相續密集 (santati-ghana)、組合密集 (samuha-ghana)與功用密集 (kicca-ghana),所以你還停留在概念 (pabbatti 施設法;假想法)的領域,尚未達到究竟法 (paramattha 勝義法;根本真實法)的境界。

由於還未破除組合與形狀的概念,所以還有小粒或小塊的概念存在。如果不更進一步地分析各種界 (dhatu),反而以觀照這些色聚的生滅來修行觀禪,那麼,你只是嘗試對著概念修行觀禪而已(不是真正的觀禪)。所以必須更進一步分析四界,直到你能在單獨一粒色聚中見到四界,如此做乃是為了見到究竟法。

你應該逐一地辨識眼處、耳處、鼻處、舌處、身處與意處裡諸色聚的四界。應當如此辨識六處裡明淨與非明淨色聚中的四界。

每一粒色聚中至少含有八種色(色法),即:地、水、火、風、顏色、香、味與食素(營養素)。辨識六處裡明淨與非明淨色聚中的四界(地、水、火、風)之後,你也應辨識那些色聚中的顏色、香、味與食素。

在分析了諸色聚裡的八種基本色法之後,你應該進而分析個別色聚裡的其餘色法,例如:命根色、性根色及心所依處色,直至分析了一切種類色聚裡的所有色法。之後,你即可進而轉修名業處,也就是分析名法。

如何分析名法

首先要簡略地解釋《阿毗達摩論 Abhidhamma》的基本原則。若要了解名業處，必須先知道這些原則。

在《阿毗達摩論》中，名（名法；精神）包含能認知對象的「心」與伴隨著心生起的「心所」。心所有五十二種，例如：觸（phassa）、受（vedana）、想（sabba）、思（cetana）、一境性（ekaggata）、命根（jivitindriya）、作意（manasikara）等。

心總共有八十九種，可以根據它們是善、不善或無記（非善非不善）而分類；也可以根據它們存在的界而分類：欲界（kamavacara）、色界（rupavacara）、無色界（arupavacara）或出世間（lokuttara）。

簡單地說，有兩種心：

一、心路過程心（cittavithi-citta）；

二、離心路過程心（vithimutta-citta）；發生於結生、有分或死亡的時候。

心路過程有六種：眼門心路過程、耳門心路過程、鼻門心路過程、舌門心路過程、身門心路過程、意門心路過程；分別取色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵為對象。前五種心路過程合稱為五門心路過程（pabcadvara-vithi）；第六種心路過程稱為意門心路過程（manodvara-vithi）。每一種心路過程包含一系列不同種類的心，這些心依照心法法則（cittaniyama）而以適當的次第生起。若要辨識名法，你必須依循此心法

法則的次第去照見它們。

如何辨識禪那心路過程

如果你已能用安般念或其他法門達到禪那，那麼，辨識名法最佳的起點是辨識與禪那相應的心和心所。

這麼做有兩個理由：第一個理由是，在培育禪那時，你已經觀察過五禪支，因此對於辨識與禪那相應的心所方面已經有一些經驗。第二個理由是，在禪那中，禪那速行心（*jhana-javana-citta*）連續生起許多次，因此非常顯著而且容易辨識。對照之下，這與平常的欲界心路過程（*kamavacara-vithi*）差別懸殊。在欲界心路過程中，速行心（*javana*）只生起七次，接著又有另一個心路過程生起。

因此，如果你已經達到禪那，如：安般禪那，而且想辨識名法，你應先進入初禪。從初禪出來之後，應同時辨識有分（即意門）與安般似相。當安般似相在有分中出現時，你可以根據禪支的個別特相來辨識五禪支。繼續修行，直到你能在每一個初禪速行心（*javana-citta*）中同時辨識所有五個禪支。五禪支是：

- 一、尋（*vitakka*）：將心投入並安置於似相；
- 二、伺（*vicara*）：使心維持在似相；
- 三、喜（*piti*）：喜歡似相；
- 四、樂（*sukha*）：體驗似相而引生的樂受或快樂；

五、一境性（*ekaggata*）：對似相的一心專注。

辨識這五種名法之後，你應辨識在初禪速行心的心識剎那裡其他的每一種名法，從識（*vibbana*）、觸（*phassa*）或受（*vedana*）其中的一種開始辨識。你應先辨識這三種之中最顯著的那一種，接著在每一個初禪速行心剎那中都辨識它。然後你應辨識其餘的每一種名法，一次加上一種。於是，剛開始時你能在每一個初禪速行心剎那中見到一種名法、接著能見到兩種、接著三種等等。最後，你能在每一個初禪速行心剎那中見到所有三十四種名法。

能在初禪速行心剎那中辨識所有三十四種名法之後，你應辨識在意門心路過程（*manodvaravithi*）裡其他每一種心識剎那中的所有名法。

初禪的意門心路過程由一連串不同功能的六種心組成。第一種心有十二個名法，其餘五種心各有三十四個名法。

- 一、第一種是意門轉向心（*manodvaravajjana*）；你能辨識到包括此心在內的十二個名法（此心及與此心相應的十一個心所）。
- 二、第二種是遍作心（*parikamma*）；你能辨識到包括此心在內的三十四個名法（此心及與此心相應的三十三個心所；以下同理類推）。
- 三、第三種是近行心（*upacara*）；你能辨識到包括此心在內的三十四個名法。

- 四、第四種是隨順心（*anuloma*）；你能辨識到包括此心在內的三十四個名法。
- 五、第五種是種姓心（*gotrabhu*）；你能辨識到包括此心在內的三十四個名法。
- 六、第六種的相續不斷一連串的禪那速行心（*jhana-javana-citta*）；你能辨識到包括此心在內的三十四個名法。

辨識初禪心路過程裡每一種心識剎那中生起的所有名法之後，你應辨識所有名法的共同特相，即：傾向對象並黏著於對象。然後將初禪中所有三十四種名法辨識為名（*nama*）。

之後，你應以同樣的方法分析所有六門心路過程裡的名法。至此，你已經分析了內在的名色法。但這是不夠的。你必須也以直接的觀照力分析外在的名色法。而且必須把所觀照的範圍逐漸地擴大至整個宇宙。當你能夠如此辨識內外的名色法時，你就能夠暫時斷除身見，因為在當時你不會看到男人、女人、兒子、女兒、狗、貓等等，而只是看到名色法。

如何辨識緣起

現在你已經證得了第一種觀智，即名色分別智。在證得此智之後，你可以進而修習緣起，即分析名色法之因。由於令你獲得此生的因是在前一世臨死時成熟的業，所以你必須能夠照見自己過去世的名色法。

禪修者可以用幾種方法來培育辨識緣起法的能力。詳細解說這麼多種方法將耗費相當的時間，因此，我只解說最常用來教導禪修者辨識緣起的兩種方法。

這兩種方法都需要辨識過去、現在、未來的五蘊（khandha）。辨識過去、現在、未來的五蘊之後，你必須辨識在這三世當中因與果的關係。一旦能辨識過去、現在、未來的五蘊，以及透視五蘊之中那個是因，那個是果之後，你就能繼續學習佛經與註釋中教導的其他種辨識緣起的方法。

你應該漸次地往過去觀察自己的名色法：一天、兩天、一個月、兩個月、一年、兩年、直至在入胎時，然後再觀到前世臨死時。在看到前世臨死時成熟的行與業之後，你能夠很輕易地看到圍繞著那行與業的無明、愛與取。在看到這五個導致你今世投生為人的五個過去因之後，你必須分析它們與今世的果報名法與業生色的因果關係。

實例

為了能有更清楚的了解，我將舉真實的例子來說明禪修者能辨識到那些現象。當某位女禪修者專注並追查前世臨死時的名色法時，她見到一個女人以水果供養比丘的業。然後，從辨識四界開始，她再追查供養水果給比丘時的名色法。她發現那個女人是一個非常貧窮而且未受教育的鄉下人，因為想到自己困苦處境，所以供養比丘並發願來世生為城市裡受教育的女人。

在這個例子中，無明（avijja）是錯知「城市裡受

教育的女人」為實體；愛（*tanha*）是渴望生為城市裡受教育的女人；取（*upadana*）是執著城市裡受教育女人的生活；行（*savkhara*）是供養水果給比丘的善良意志（*kusala-cetana* 善思）；業有乃是那個行的業力。

在今世，那個女人投生為緬甸大都市裡受教育的女人。她能以正見直接透視：前世供養水果的業力如何造成今世的果報（異熟）五蘊。

能夠如此辨識因果的能力稱為緣攝受智（*paccaya-pariggaha-bana* 辨識因果的智慧）。

當你能如此辨識前一世，並觀察到前世的無明、愛、取、行與業有這五因，以及今世的結生識、名色、六處、觸與受這五果之後，必須以同樣的方式逐漸地向過去辨識到以前第二世、第三世、第四世……。如此，盡你所能地辨識過去多世。

如何辨識未來

藉著辨識過去世因果而培育起觀智的力量之後，你也能以同樣的方法辨識未來世的因果。你將看到還會變化的未來，乃是過去與現在因的果報，現在的因也包括你正在進行的禪修。要辨識未來，首先應辨識現在的名色法。然後向未來觀察，直到今世臨死的時刻。那時，你將見到業、業相或趣相由於今世或過去世所造某種業的力量而生起。然後，你將能辨識到來世投生時的名色法。

辨識未來世時，如果是投生於梵天界，則只有三門：眼門、耳門與意門。如果是投生於欲界天或人道，

則有六門。

繼續如此追查，一直辨識到最後無明滅盡無餘的時候，這發生於證悟阿羅漢道（arahatta-magga）之時。你必須繼續追查到五蘊滅盡無餘的時候，這發生於阿羅漢的生命結束時，即般涅槃之時。因此，無論未來還有多少世，你都必須辨識下去，一直到證悟阿羅漢果以及般涅槃之時。那時，你就能辨識到因為無明滅所以色法滅等等。於是你能辨識到現象（dhamma 法）的息滅。

這種辨識過去、現在、未來的五蘊，以及它們之間因果關係的方法，我稱它為第五法。這是舍利弗尊者所教導而記載於《無礙解道 Patisambhidamagga》的方法。修成第五法之後，你可以學習所謂的第一法來辨識緣起，這是佛陀所教導的方法。佛陀在許多經中教導此法，如：《因緣品相應 Nidana Vagga Samyutta》以及《長部·大因緣經 Mahanidana Sutta, Digha Nikaya》。

緣起（paticcasamuppada）的第一法乃是以順行的次第經歷三世。開始於過去世的因：無明、行，它們造成現在世的果：識、名色、六處、觸、受。然後現在世的因：愛、取、業有，造成未來世的果：生與老死等所有痛苦。

在證得稱為「緣攝受智」的第二種觀智之後，你就能夠暫時斷除斷見、常見、無因見、無作見等邪見。在知見從過去至未來的名色流之後，你已暫時斷除了斷見。在知見一切名色法一旦生起立即壞滅之後，你已暫時斷除了常見。在知見一切名色法都各有導致它們生起的諸因之後，你已暫時斷除了無因見。在知見諸因能夠

導致它們的果報生起之後，你已暫時斷除了無作見。如此，這種智慧不但能夠去除我們對過去、現在與未來世的疑惑，也能夠斷除各種不同的邪見。

觀禪

在分析了究竟名色法與緣起之後，你可以進而修習觀禪，觀照它們為無常、苦、無我。但在還未分析究竟名色法與緣起之前，你是不能夠修習觀禪的。為什麼呢？因為究竟名色法與緣起是觀禪的目標。若你在還不能夠辨識它們之前就修觀禪，那就不是真正的觀禪。如果你真的關心他人與自己的幸福，你就應該認真地考慮這一點。

第三種觀智是思惟智（*sammasana-bana*），這是以分組的方式覺照行法的智慧。要培育這種觀智，需要將行法分組——分成兩組：名與色。或五組：五蘊。或十二組：十二處。或十八組：十八界。或另一種十二組：十二緣起支。然後需要覺照每一組的無常（*anicca*）、苦（*dukkha*）、無我（*anatta*）三相。這是真正的觀禪的開始階段。

你必須觀照內、外、過去、現在與未來的名色法為無常、苦、無我，以便確定沒有任何行法或名色法是常、樂及我的。不然的話你怎麼能夠肯定在外並沒有一個恆常的上帝，以及在內並沒有一個恆常的靈魂？

如果你進修下一個稱為「生滅智」的階段，你就能夠觀照名色法直至它們的「剎那現在」或「剎那當下」。當時你能夠很清楚地看到它們極其迅速的生滅。

你也能夠以「後生心路過程」觀照「前生心路過程」爲無常、苦、無我。

從「壞滅智」開始，你不再作意行法或名色法的生起，而只作意它們的壞滅。如此修習之下，當你的觀智成熟時，你就會只看到行法的壞滅。你應該觀照內、外、過去、現在與未來行法的壞滅爲無常、苦、無我。如此觀照之下，你就會看到沒有任何東西可執取的諸行法之過患，而你也就會因此對它們感到厭離。在對有爲的行法感到厭離之後，你的心自然會尋求唯一的無爲法，即涅槃。如果你有足夠在過去生所累積的波羅蜜，而在今生又足夠精進地修習觀禪，當你的觀智成熟時，你就能夠證得取涅槃爲目標的道智與果智。

如果有時間的話，我很願意和你們詳細地討論如何修習觀禪。但我們並沒有足夠的時間。無論如何，我建議你們親自去修習，以觀智直接地體驗它。這是真正趨向不死涅槃之道。這是佛教能夠帶給人類最殊勝的利益。

今晚我就講到這裡爲止。

願一切眾生早日證悟涅槃。