



亲知实见

Knowing and Seeing

[缅甸]帕奥西亚多 讲述
玛欣德、持法、聖行 共译

新加坡帕奥禅修中心 印行

PDF by PAMC (Singapore) - 01/2019



诸比库，由于不随觉、不通达四圣谛，因此我和你们长久以来流转轮回。哪四种呢？

诸比库，由于不随觉、不通达苦圣谛，因此我和你们长久以来流转轮回。

诸比库，由于不随觉、不通达苦集圣谛，因此我和你们长久以来流转轮回。

诸比库，由于不随觉、不通达苦灭圣谛，因此我和你们长久以来流转轮回。

诸比库，由于不随觉、不通达趣向苦灭之道圣谛，因此我和你们长久以来流转轮回。

诸比库，已随觉、通达苦圣谛，

已随觉、通达苦集圣谛，

已随觉、通达苦灭圣谛，

已随觉、通达趣向苦灭之道圣谛。

已切断有爱，已断尽有，今已再无后有。

—— S.5.1091



新加坡帕奥禅修中心印行
Pa-Auk Meditation Centre (Singapore)
15 Teo Kim Eng Road Singapore 416385
Website: www.pamc.org.sg
Email: admin@pamc.org.sg

免费赠阅

亲知实见

Knowing and Seeing

帕奥西亚多在台湾禅修营的开示与问答
(by Venerable Pa-Auk Tawya Sayadaw)



新加坡帕奥禅修中心

玛欣德、持法、聖行 共译
新加坡帕奥禅修中心 印行

© Mahinda2018

- 本书作为赠阅品，其英文版在公众领域没有版权。
- 可以无需经过作者的同意而复制本书，但是不得对帕奥西亚多的教导擅自作修改或歪曲。
- 如果希望印行本书英文版，请联系缅甸帕奥禅林并查询本书的最新修订版。
- 帕奥西亚多希望不要放他的照片或介绍，他说：“这只是法！”请尊重作者的意愿。
- 有关本书英文版的问题，请联系作者。
- 若您希望获得本书中文版，以及其它佛法资料，请访问：
www.pamc.org.sg，或 Email: admin@pamc.org.sg。
- 本书中文版拥有版权，未经同意，请勿翻印。若您希望印行流通本书中文版，请联系新加坡帕奥禅修中心：
admin@pamc.org.sg。

新加坡帕奥禅修中心

免费赠阅

目录

中译版序.....	1
禅者序.....	5
英编序（第一版）.....	7
英编再版序（第二、第三版）.....	10
经典缩略语.....	14
绪 论	17
第一节 佛陀的教法.....	17
第二节 什么需要彻知.....	18
第一和第二圣谛.....	20
第三节 知见第一圣谛.....	29
如何知见第一和第二圣谛.....	33
一、培育定力.....	33
二、培育智慧之光.....	34
三、保护定力.....	36
四、通达胜义谛.....	38
通达究竟色法.....	38
通达究竟名法.....	40
三种清净.....	46
第四节 知见第二和第三圣谛.....	46

如何知见第三圣谛.....	48
一、知见缘起.....	52
二、修观.....	54
三、知见无为法.....	56
四、完全证悟四圣谛.....	57
第一讲 如何修入出息念达到禅那.....	59
引言.....	59
为什么要禅修?	59
什么是禅修?	60
八支圣道.....	61
如何培育禅定.....	64
如何修习入出息念.....	65
禅相.....	71
如何平衡五根.....	74
如何平衡七觉支.....	79
如何证得禅那.....	80
问答（一）.....	87
第二讲 如何以其它业处培育安止定.....	99
如何修习三十二身分.....	99
涅槃三门.....	102
如何修习白骨想.....	102

如何修习十遍.....	105
色遍.....	105
如何修习白遍.....	106
如何修行其余色遍.....	109
如何修习地遍.....	110
如何修习水遍.....	110
如何修习火遍.....	111
如何修习风遍.....	111
如何修习光明遍.....	111
如何修习虚空遍.....	112
四无色禅.....	112
如何修习空无边处定.....	113
如何修习识无边处定.....	114
如何修习无所有处定.....	115
如何修习非想非非想处定.....	115
问答（二）	117
第三讲 如何修习四梵住与四护卫禅	131
引言.....	131
如何修慈.....	131
如何逐一对各种人散播慈爱.....	134
如何破除界限.....	136

二十二类遍满.....	138
如何修习无界限和有界限慈心遍满.....	139
如何修习十方遍满.....	140
如何修悲.....	141
如何修喜.....	143
如何修捨.....	143
如何修习四护卫禅.....	144
如何修习佛随念.....	144
如何修习不净.....	147
如何修习死随念.....	148
小结.....	149
修止的利益.....	150
问答（三）	152
 新加坡帕奥禅修中心	
第四讲 如何辨识色法	171
引言.....	171
三类色聚.....	172
三类色聚中的色法.....	173
色法的四种生因.....	176
业生色.....	177
心生色.....	178
时节生色.....	180

食生色.....	181
修观之始.....	183
如何修习四界差别.....	184
如何辨识十二特相.....	186
培育定力的十种善巧.....	191
如何见到究竟色法.....	193
见到身体如一透明体块.....	193
如何见到色聚.....	194
（定力的利益）.....	194
明净色聚和非明净色聚.....	195
如何分析色聚.....	196
如何见到四界.....	196
如何辨识颜色.....	199
如何辨识香.....	199
如何辨识味.....	200
如何辨识食素.....	200
如何辨识命根色和性色.....	201
如何辨识心处色.....	203
如何分析每一感官.....	203
如何分析净色.....	203
如何分析性色.....	205
眼睛的五十四种色法.....	206

如何辨识心生色法.....	208
如何辨识时节生色.....	209
如何辨识食生色法.....	210
小结.....	212
问答（四）	219
第五讲 如何辨识名法	247
引言.....	247
辨识名法的四个阶段.....	249
如何辨识禅那心路.....	250
如何辨识欲界心路.....	257
如理作意和不如理作意.....	257
如何辨识意门心路.....	258
如何辨识五门心路.....	259
如何辨识外在名法.....	263
首先辨识内外色法.....	264
其次辨识内外名法.....	265
问答（五）	267
第六讲 如何透视缘起的连结	281
引言.....	281
第五法.....	282

缘起的三轮转.....	282
如何辨识过去世.....	283
实例.....	286
一名女禅修者的辨识.....	286
一名男禅修者的辨识.....	290
如何辨识更多的过去世.....	291
如何辨识未来.....	291
第一法.....	294
问答（六）.....	295
第七讲 如何培育观智以亲见涅槃.....	315
引言.....	315
如何培育思惟智.....	316
如何增强观智.....	319
四十行相.....	319
色七法.....	321
非色七法.....	323
如何培育生灭智.....	326
引言.....	326
如何根据缘起第五法培育生灭智.....	327
随观生起之法.....	327
随观坏灭之法.....	329

随观生灭之法.....	331
如何根据缘起第一法培育生灭智.....	332
如何克服十种观之污垢.....	334
如何培育坏灭智.....	335
亲知前面的十一种观智.....	336
知见涅槃.....	337
省察智.....	340
问答（七）.....	341
第八讲 佛陀对弟子及教法的期许.....	363
佛陀舍弃寿行.....	363
佛陀宣说他的期许.....	365
佛弟子的责任.....	366
我们将如何利益世间.....	367
我们可如何表现信心.....	368
我们应学习和修行什么.....	369
修行的基础.....	369
止禅与观禅.....	372
佛陀对僧团的教诫.....	378
佛陀对比库们的建议.....	380
第九讲 最殊胜的布施.....	385
引言.....	385

师长对弟子的恩德.....	387
不可错失的良机.....	390
十四种个人施.....	392
七种僧团施.....	395
四种布施的清淨.....	396
功德无量布施的六种素质.....	400
禅修营期间的布施.....	403
布施者的心愿.....	404
最殊胜的世间布施.....	405
如何进行最殊胜的布施.....	409
附录一 四十种禅修业处.....	412
附录二 巴利术语汇解.....	416
附录三 禅修者问题索引.....	422

新加坡帕奥禅修中心

图表目录

表 1a: 禅定心路.....	81
表 1b: 意门心路.....	255
表 1c: 五门心路.....	261
表 1d: 死亡与结生.....	288
表 2a: 二十八色法.....	215
表 2b: 眼睛的基本色法.....	216
表 2c: 身体的基本色法.....	217
表 2d: 心脏的基本色法.....	218
表 3a: 生死流转中的缘起.....	293



新加坡帕奥禅修中心

中译版序

本书译自英文本“Knowing and Seeing”，是西元1998年4月17日至6月16日缅甸帕奥西亚多(Ven. Pa-Auk Tawya Sayadaw)¹在台湾新竹壹同寺指导止观禅修营期间的开示与问答。在该次禅修营期间，帕奥西亚多的华人弟子将西亚多的讲稿和问答事先翻译成中文，随后编集成书，名为《如实知见》并在台湾出版。1999年，该书的第二版在广东印行流通，2000年5月又在台湾印行了第三版。

近几年来，随着愈来愈多的华人学习和实践南传上座部佛教止观禅法，而该书英文版的内容不断增删修订，二十年前翻译流通的中文版《如实知见》也愈来愈不能满足日益增多的禅修爱好者的需求。为此，笔者在帕奥西亚多的慈悲授权之下，根据2010年该书英文版的第四版(Fourth Revised Edition)做了整体性的重译，这就是呈现在读者面前的这本《亲知实见》。

¹ 西亚多，缅甸sayadaw的音译，意为尊贵的老师，是缅甸人对德高望重的大长老或寺院住持的尊称。有人把“帕奥西亚多”叫做“帕奥禅师”，但在缅甸语中，“西亚多”和“禅师”(kammathan saya)是两种不同的称呼，有些西亚多(大长老)不一定是禅师，有些禅师(例如教禅的尼师)也未必是西亚多。——中译注

本次对此书进行中文重译，书名之所以不再沿用旧译的“如实知见”，乃因“知见”一词若作名词解，在汉传佛教的语境中略含贬义，谓“知见”是“依自己之思虑分别而立之见解。与智慧有别，智慧乃般若之无分别智，为离思虑分别之心识。”（《佛学大辞典》）比如禅宗所说的“落知见”云云。本书英文原名为“**Knowing and Seeing**”，意谓通过强有力的禅那为基础而培育起来的慧眼，亲自了知(knowing)和如实照见(seeing)究竟名色法及其因缘的自性相（各别特征），以及无常、苦、无我的共相（共同本质），并通过这种亲知实见，断除烦恼、证悟涅槃。因此，我们把本书名译为“亲知实见”。

佛陀在《增支部·二集》中说，文句语言的错误(Dunnikkhittassa padabyañjanassa)和义理的误解(atthopi dunnayo)，此二法将会导致正法混乱、隐没。(A.2.20) 本书内容介绍的是南传上座部佛教传统的止观禅法，其作者是传统的上座部大长老，而中译者也都是上座部佛弟子，因此，本书对上座部佛教的某些专有名词，也将根据上座部传统而采用巴利语音译。例如：巴利语 bhikkhu 音译为“比库”、pātimokkha 音译为“巴帝摩卡”、arahant 音译为“阿拉汉”等等，而不使用读音和释义皆与汉地佛教传统不尽相同的“比丘”(bhikṣu)、“波罗提木叉”(prātimokṣa)、“阿罗汉”(arhant)等。当然，我们使用“比

丘”、“比丘尼”时，则是指中国大陆、台湾、韩国、日本、越南等地的汉传大乘佛教僧尼。

翻译此书经过多人之手。2011年，聖行(Ariyācāra)贤友首先答应了翻译该书的任务，他根据该书的2000年中文第三版校译了该书的主体部分。随后，笔者接过书稿，对其中的前面三讲进行重新校对翻译。2013年初，笔者由于在西双版纳法乐禅修园指导止观禅修营、准备法住禅林建设和结界等原因，该书稿不得被搁置，并由持法(Dhammadhara)贤友接过审校和重译的任务。持法贤友重新翻译了全书的文字内容，并进行过两遍审校。

聖行和持法两位贤友都是英文专业毕业的，他们的译稿其实几近完美。然而，为了保持笔者一向注重直译的风格，以及和之前已经出版流通的上座部系列书籍的文字表达风格保持一致，于是，笔者从2014年开始，利用在法住禅林教学的空余时间，陆续对上述两位贤友的译稿进行通篇的校译。对书中凡引述巴利经典的部分，皆查对巴利原文并直接依巴利语进行翻译。

尽管本书经多人之手，花了多年的时间，但瑕疵和不足之处仍然是在所难免的。若由于笔者的错解或疏忽，导致本书中存在有无法很好地表达帕奥西亚多原意

的内容或表达方式，笔者愿意承担其责任，并请求读者和禅修者的原谅！

感恩帕奥西亚多慈悲授权翻译本书，感谢聖行和持法二位贤友的细心翻译，感谢新加坡的伊慧玲、汤建仁和萧清玉贤友细心地校对中英文、查找相关巴利语原典，并多次请示帕奥西亚多，改正了英文第四版中的多处错漏；感谢黄旦霞、巴利等贤友负责本书的排版校对工作，感谢所有助成本书编译、印行、流通的人，愿大家早日获得正法的清凉，早日解脱一切苦！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

新加坡帕奥禅修中心
玛欣德 (U Mahinda)

序于西双版纳法住禅林

2016-10-15

禅者序

(第一版)

众所周知，戒、定、慧三学是佛法的修学次第，此三学可使凡夫证悟涅槃而成为圣者。

佛音尊者编著的《清净之道》(Visuddhimagga)即是以此三学为大纲，并根据巴利三藏与义注，解释七清净及十六观智。但是如何才能成就它们，却几乎是历代佛教徒都要面临的难题。我们有幸得遇缅甸帕奥禅林的帕奥西亚多(Ven. Pa-Auk Tawya Sayadaw)，他的教法与《清净之道》一脉相承，同时又远为翔实。他不仅依据《清净之道》，还依据巴利三藏圣典及其义注，次第分明地指导禅修者如何成就这些清净以及培育观智。

帕奥禅林的修学目标是在今生现证涅槃。为了证悟涅槃，禅修者必须观照名色（五蕴身心）的无常、苦、无我三相。修观的所缘不仅包括内在五蕴和外在五蕴，还包括过去、现在和未来，粗、细，劣、胜，以及近和远的五蕴。只有透彻地观照所有这一切都是无常、苦、无我，禅修者才有可能证悟圣道圣果，并渐次断除或减弱不同层次的烦恼。初次亲证涅槃之后，禅修者能清楚地观察到已证悟的初道初果、已断的烦恼，以及应断却未断的烦恼。此后，禅修者继续修观以证得更高的道果，

直至获证阿拉汉圣果，不受后有，命终证般涅槃。

在这佛法衰微的时代，笔者还有机会修学完整的原始禅法，实感庆幸，如同回归佛陀时代般令人法喜！感恩西亚多多年潜修、研习巴利圣典和义注并重光此教法！出于对众生的慈悲，他奉献自己的时间教导禅修，以利乐有情。他教导的七清净次第分明、清晰详尽，这不仅是在台湾，实在是整个世间难得值遇的禅法！

此次(1998年4月至6月)帕奥西亚多首次来台，在新竹壹同寺指导为期两个月的禅修营。他的教导必将激发台湾人对原始禅法的兴趣，并对裨补大乘禅法的某些不足大有助益。希望读者拜读西亚多在台湾的这些精辟开示及问答之后，能够更深入地了解佛陀的教导。

愿正法久住！亦愿此书的问世，能使世界各地想破除生死之迷、寻求解脱者有个依凭处，接引更多人真正步入解脱之道，亲身体悟“诸行无常、诸法无我、涅槃寂静”。这并非水月空花，而是可以亲证之境。只有亲知实见者、只有亲证者才能得享其中的法乐。

一位台湾比丘尼

于缅甸帕奥禅林

1998年9月22日

英编序（第一版）

本书的开示是缅甸毛淡棉帕奥禅林帕奥西亚多 (Ven. Pa-Auk Tawya Sayadaw) 在台湾新竹壹同寺指导禅修营时所讲的。在为期两个月的禅修营期间，西亚多除了每天都给个别的禅修者禅修指导之外，还读出了七篇事先在帕奥禅林准备的开示稿。这些开示都穿插了总共有七次的问答，所有问题事先由禅修者写下，并由西亚多事先准备好答案。此外，西亚多还给了两场开示：一次是在韦萨卡节（佛陀诞生、成佛和般涅槃的纪念日）对一般大众的开示；另一次是禅修营结束时，根据传统为施主——壹同寺住持、其他施主、禅修营的主办方和协助者——所作的关于布施之开示。所有十六次讲稿都使用英文，然后由西亚多以英语读出。为了闻法者（全部是华人）都能受益，这些讲稿事先都译成中文，并在西亚多读出英文稿后即以华语念出。

这些开示主要是关于西亚多教导进修观禅的原则——首先修习止禅，之后再将之作为车乘来修观禅。西亚多也教导纯观行道，因此他对这两类方法都给予正统的指导。

本书所呈现的内容并非与在台湾所作的开示一字不差，因为西亚多决定讲稿在出版之前必须经过编辑。

为此，西亚多要求对书中的用词和内容都可以作必要的修改，而他自己也补充了一些细节等。在整个编辑过程中，我们时常征询西亚多的意见，除了语言表达以外，其它对内容的修改得到西亚多的同意。

编辑工作绝大部分是针对文字表达方式，而非内容，也尽量保留西亚多在讨论问题与指导禅修时独特的英语表达方式。考虑到开示的对象大多数是台湾和马来西亚华裔的大乘佛教徒，所以西亚多在很大程度上减少引用他通常都会大量引述的上座部三藏与义注。在此必须提到的是，西亚多翻译巴利圣典时，通常都会遵照缅甸的传统而加上义注的解释。

西亚多所使用的大部分巴利语名词都已译成英文。当一个专有名词最初出现时，会用括号附上其巴利原文，之后则通常省略。例如：最初用“无常(anicca)”，后来用“无常”。相反地，有些词语译成英文却不甚恰当，也就保留其巴利原文不翻译。例如：kasiṇa（全体？装置？）、deva（上帝？神？）brahmā（极高生存界的高等众生？）。〈附录二〉作为词语汇解，只是这些术语的定义而非翻译。

编辑工作优先考虑的是必须保持必要程度的精准性，以及尝试使本书对初学者、禅修者或学者都同样具有可读性。为此缘故，编辑的完全一致性只得稍作调整。

由于本书的翻译、排版和编辑经由多人参与，若本书有任何过失和谬误，参与人员愿意一手承担。

英编者
于缅甸帕奥禅林
西元 1998 年



新加坡帕奥禅修中心

英编再版序（第二、第三版）

第一版“Knowing and Seeing”(《如实知见》)是最尊敬的帕奥禅林西亚多(the Most Venerable Pa-Auk Tawya² Sayadaw)在台湾止观禅修营的开示录。该书在出版时, 尽管尽了最大的努力, 仍然有不少错误。这些错误主要是语言上的问题, 虽然无伤大雅, 但也给内容带来负面的效果。此次修订版, 除了改正错误, 还做了全面的修订, 以便让初学者更容易学习。

修订版精简了一些语言表达(对一事物尽量做到仅用一个词语表述), 同时删除没必要的重复³以及多馀的内容(包括许多连字符), 另一方面也增加许多必要的内容, 比如图表、脚注、引文来源, 内容的详细表格, 问答索引等等⁴, 对某些部分甚至重新编排内容。另外, 帕奥西亚多还引述大量相关的巴利圣典写了一篇〈绪论〉, 作为止观禅修的总纲。⁵

最尊敬的帕奥西亚多本人也调整了一些术语的措

² 因为有许多“Pa-Auk(帕奥)”寺院, 最尊敬的帕奥西亚多有时在其称呼中加了“Tawya(禅林)”一词, 以示区别。

³ 从英语的角度来看, 缅甸语(与巴利语)属于表达重复的语言。

⁴ 这包括增加〈第四讲 如何辨识色法〉的前言。

⁵ 在帕奥西亚多的严密指导与监督下, 由一位“枪手”代笔。

辞，比如，用 mental-process 翻译巴利语的 cittavīthi(心路)，而不用原来的 thought-process；把 consciousness(心) 用作是一个可数名词(one consciousness 一个心，two consciousnesses 两个心)；把 the Buddha(佛陀)改为都是首个字母大写的 The Buddha，在拼写法上以示恭敬，因为一些亚洲的名称（也可以翻译为 Lord{主}，或 His Majesty King {国王陛下}等，Buddha）在英文上是有其严格规定的意义的。一些缅语中的礼貌措辞在修订版中也有使用，例如用第一人称复数“我们”、“我们的”替代第一人称单数的“我”、“我的”，因为在缅语中，用第一人称单数“我”称谓自己是不谦虚的。⁶

对于本修订版，我们经常请益西亚多，西亚多也再次审阅修改全稿，加上他的评语、进一步的解释、修正内容等等。

新加坡帕奥禅修中心

针对本书第一版的反馈，并且把最尊敬的帕奥西亚多的教导作为整体来看待，以下四点也许需要提出来：

1) 虽然有人出于方便而使用“帕奥禅法”一词来指称帕奥西亚多的禅修指导，但实际上并不存在所谓的

⁶ 以第一人称复数表示谦虚的措辞，在巴利圣典的义注中也能看到。正如西亚多的一位弟子指出，西亚多的教导只是在阐明巴利圣典，除此无它。他的教导实际上并非他自己的声音，而是历代比库们传承下来的传统声音，它可以一直追溯到亲闻佛陀本人教导的那些比库。

“帕奥禅法”。帕奥西亚多指导的禅修次第并不属于“他的”，它只是直接来源于并且严格遵循上座部的传统⁷：巴利三藏、义注与复注，尤其是杰出的古代义注与禅修指导手册《清净之道》⁸。

2) 接受帕奥西亚多本人或西亚多指定的业处老师指导的禅修者，须全部或部分地把本书所呈现的系统教导运用于禅修实践。正如帕奥西亚多说，巴利圣典（律、经、论三藏）目的是运用于实践。也正如佛陀所教导的：教理(pariyatti)与禅修(patipatti)并进，由教理指导的实修体验，最终能导向证悟(paṭivedha)。

3) 讲座所描述的并不像处方那样详细，因为本书并非禅修手册，而只是禅修概览。

4) 接受帕奥西亚多本人或者西亚多指定的业处老师指导的禅修者须知：并没有单独针对禅修者个人的禅修捷径。因为每个禅修者的偏好、根器等皆须作为考量因素，所以，个别禅修者的禅修实践，在次第与细节上也许与本书所描述的有所不同。

经过此次修订，若本书仍然存在错误之处，编辑者

⁷ 请注意，本书第一版就引用了佛音尊者(Ven. Buddhaghosa)的“自己的意见是最弱的……”(D.A.2.188)与帕奥西亚多的“这不是我的禅法，我只是把它从巴利三藏与义注中提取出来而已。”(见本书英文版封面的内页)，也可以从本书自始至终的引文中看到这点。

⁸ 见p.46 脚注63

再次请求读者与他们的最尊敬的帕奥西亚多的原谅！

愿助成此书出版的所有人员，从最初即由他们的付出中获得无量功德！愿所有为此付出的功德，愿未来读者读到本书的功德，愿因本书的帮助或可能促成而禅修的功德，愿获得世间与出世间成就的功德，以这些功德，愿最尊敬的帕奥西亚多健康快乐！



新加坡帕奥禅修中心

经典缩略语

(用于本书引述的经典来源)

A. = Aṅguttara-nikāya (增支部)

A.A.= Aṅguttara-nikāya-aṭṭhakathā⁹ (增支部义注)

Abs.= Abhidhammatthasaṅgaho (摄阿毗达摩义论)

Ap.=Apadāna (本行)

D.= Dīgha-nikāya (长部)

D.A.= Dīgha-nikāya-aṭṭhakathā (长部义注)

Dhp.= Dhammapada (法句)

Dhp.A.= Dhammapada-aṭṭhakathā (法句义注)

Dhs.= Dhammasaṅgaṇī (法集[论])

Dhs.A.= Dhammasaṅgaṇī-aṭṭhakathā (法集[论]义注)

D.Ṭ.= Dīgha-nikāya-ṭīkā (长部的复注)

M.= Majjhima-nikāya (中部)

M.A.= Majjhima-nikāya-aṭṭhakathā (中部义注)

M.Ṭ.= Majjhima-nikāya-ṭīkā (中部复注)

⁹ 巴利三藏义注的名称：A.A.= Manorathapūraṇī 《满足希求》；D.A.= Sumaṅgalavilāsini 《吉祥悦意》；Dhs.A.= Aṭṭhasālinī 《殊胜义注》；M.A.= Papañcasūdanī 《破除疑障》；S.A.= Sāratthappakāsini 《显扬心义》；Vbh.A.= Sammohavinodanī 《除遣痴迷》。

Pc.= Vinaya Pācittiya (律藏·巴吉帝亚)

Ps.= Paṭisambhidāmagga (无碍解道)

S.= Saṃyutta-nikāya (相应部)

S.A.= Saṃyutta-nikāya-aṭṭhakathā (相应部义注)

Sn.= Sutta-nipāta (经集)

Thg.= Theragāthā (长老偈)

U.= Udāna (自说)

Vbh.= Vibhaṅga (分别[论])

Vbh.A.= Vibhaṅga-aṭṭhakathā (分别[论]义注)

Vbh.Ṭ.= Vibhaṅga-ṭīkā¹⁰ (分别[论]复注)

Vm.= Visuddhimagga (清淨之道)¹¹

Vm.Ṭ.= Visuddhimagga-Mahāṭīkā (《清淨之道》大复注)

本书缩略语的编号乃根据缅文版巴利三藏的顺序，例如：

M.1.132

M = Majjhima-nikāya (中部)

1 = 第一册, Mūlapaṇṇāsapāli (根本五十)

132 = 第132段

¹⁰ 复注的名称: Vbh.Ṭ.= Mūlaṭīkā 《根本复注》; Vm.Ṭ.= Paramatthamañjūsā 《胜义宝箱》。

¹¹ Vm: Visuddhimagga 《清淨之道》属于义注，也有更进一步解释《清淨之道》的复注(Vm.Ṭ)。

S.5.1091

S = Saṃyutta-nikāya (相应部)

5 = 第五品, Mahāvagga (小品)

1091 = 第1091经

A.4.141

A. = Aṅguttara-nikāya (增支部)

4 = Catukkanipātapāli (四集)

141 = 第141经

Vm.223

Vm = Visuddhimagga (清静之道)

223 = 第223段



新加坡帕奥禅修中心

绪论¹²

第一节 佛陀的教法

有一次，跋葛瓦住在瓦基人的边际村。在那里，跋葛瓦对比库们¹³说：

“诸比库，对四圣谛(Catunnaṃ Ariyasaccānaṃ)不随觉(ananubodhā)、不通达(appaṭivedhā)，因此我和你们长久以来流转轮回。哪四种呢？

诸比库，对苦圣谛(Dukkhaṣṣa Ariyasaccassa)不随觉、不通达，因此我和你们长久以来流转轮回。

诸比库，对苦集圣谛(Dukkhasamudayaṣṣa Ariyasaccassa)不随觉、不通达，因此我和你们长久以来流转轮回。

诸比库，对苦灭圣谛(Dukkhanirodhaṣṣa Ariyasaccassa)不随觉、不通达，因此我和你们长久以来流转轮回。

诸比库，对趣向苦灭之道圣谛(Dukkhanirodha-gāminiyā Paṭipadāya Ariyasaccassa)不随觉、不通达，因

¹² 本绪论为《亲知实见》修订版所增补。

¹³ 未翻译的巴利术语，请见〈附录二 巴利术语汇解〉，p.416及随后内容。

此我和你们长久以来流转轮回。”

因此，四圣谛是佛陀教导和教法的根基。他接着解释：

“诸比库，[我]对此苦圣谛已随觉、通达，
对苦集圣谛已随觉、通达，
对苦灭圣谛已随觉、通达，
对趣向苦灭之道圣谛已随觉、通达。
已切断有爱，已断尽有，今已再无后有。”(S.5.1091)¹⁴

下面让我们来看看四圣谛之间的相互关系。

第二节 什么需要彻知

佛陀教导四圣谛是为了让我们证悟第三圣谛——涅槃，即轮回和轮回之苦的完全止息。然而，没有适当的条件是不可能证悟的。在《尖顶阁¹⁵经》(Kūṭāgāra sutta)中，佛陀首先指出了不可能彻底止息诸苦的条件：

“诸比库，犹如有人这样说：‘我不用建造尖顶阁下面的房子，就能建造上面的房子。’无有此事！”

¹⁴ 经典缩略语及文献索引，见〈经典缩略语〉，p.14。

¹⁵ 这里的尖顶阁是指外面立有四根柱子、上以椽梁支撑的尖顶单层建筑。

同样地，诸比库，若有人这样说：

- ‘[1] 我不用如实证悟苦圣谛，
- [2] 不用如实证悟苦之集圣谛，
- [3] 不用如实证悟苦之灭圣谛，
- [4] 不用如实证悟趣向苦灭之道圣谛，

就能完全作苦之边际。’ 无有此事！” (S.5.1114)

这意味着除非我们首先彻知第一圣谛——苦(dukkha)和第二圣谛——苦集(samudaya)，否则将无法完全止息诸苦（即无法证悟第三圣谛——涅槃）。只有这样，我们才能证悟出世间第四圣谛，即出世间八支圣道。

作为达到上述成就的唯一之道，是先须修习世间第四圣谛——世间道谛(lokiya maggasacca)，亦即世间八支圣道、三学：

- 1) 戒(sīla)
- 2) 定(samādhi)
- 3) 慧(paññā)¹⁶

新加坡帕奥禅修中心

对于比库而言，戒是指巴帝摩卡防护戒(pātimokkha-saṃvara)；对于在家居士而言，则是指八戒或五戒。确立戒行之后，我们可培育近行定和安止定(appanā-

¹⁶ 《大牧牛者经》(Mahāgopālaka sutta)解释，佛陀强调有十一种情况使比库不可能在此法、律中增长。(M.1.346)

samādhi)——禅那(jhāna)，并进一步培育智慧，即修习观禅。观禅别无所指，只是了知苦圣谛和苦集圣谛的无常、苦和无我的本质。只有善巧、透彻地修观，并完全证知这两种圣谛，我们才能证悟出世间第四圣谛，即与出世间道谛(lokuttarā maggasacca)——入流道(sotāpattimagga)、一来道(sakadāgāmi-magga)、不来道(anāgāmi-magga)和阿拉汉道(arahatta-magga)——相应的八支圣道。

简言之：第四圣谛（八支圣道）的目标是为了证悟第三圣谛（涅槃），且只有通过彻知第一和第二圣谛（苦及苦集）才能够证悟。

第一和第二圣谛

新加坡帕奥禅修中心

什么是第一圣谛——苦圣谛呢？佛陀在《转法轮经》(Dhammacakkappavattana sutta)中解释：

“诸比库，此是苦圣谛——生是苦，老是苦，病是苦，死是苦，怨憎会是苦，爱别离是苦，所求不得也是苦。简而言之，五取蕴(pañcupādānakkhandhā)即苦。”

(S.5.1081)

佛陀在教导苦圣谛时教导了五蕴，他教导我们要了知和照见五蕴。我们所处的人世间属于五蕴有

(pañcavokārabhava)世间，除非了知和照见五蕴，否则我们无法领悟佛陀的教导。佛陀在《花经》(Puppha sutta)中解释：

“诸比库，对任何世间的世间法(loke lokadhammo)，如来皆彻悟、领悟它。彻悟、领悟后，宣说、教说、施設、建立、揭示、分别、阐明它。

诸比库，[1]色(rūpa)……[2]受(vedanā)……[3]想(saññā)……[4]行(saṅkhārā)¹⁷……[5]识(viññāṇa)是世间的世间法，如来皆彻悟、领悟它。彻悟、领悟后，宣说、教说、施設、建立、揭示、分别、阐明它。

诸比库，若如来如此宣说、教说、施設、建立、揭示、分别、阐明时，有人仍不知、不见。诸比库，对此愚人、凡夫、盲目、无眼、不知、不见者，我还能做什么呢？”(S.3.94)新加坡帕奥禅修中心

佛陀在此所说的世间法是指五蕴，亦即苦圣谛和苦集圣谛。如佛陀在《大念处经》(Mahāsatipaṭṭhāna sutta)中说：

“诸比库，何谓‘简而言之：五取蕴(pañcupādānak-

¹⁷ 行(saṅkhāra)：该词的含义需视上下文而定。1) 作为“识”之缘，它是指业行，即身、语、意的造作行。2) 作为第四取蕴，它是指与任何心（果报心、唯作心或业识）相应的所有心所（除了受和想二心所），即心行。在其它语境下，它还可能其它含义。

khandhā)即苦’呢？这就是：

- [1] 色取蕴(rūpupādānakkhandho)、
 - [2] 受取蕴(vedanupādānakkhandho)、
 - [3] 想取蕴(saññupādānakkhandho)、
 - [4] 行取蕴(saṅkhārupādānakkhandho)、
 - [5] 识取蕴(viññāṇupādānakkhandho)。”
- (D.2.399; M.1.132)

佛陀在《蕴经》(Khandha sutta)中，又把每一蕴皆分为十一类：¹⁸

“诸比库，什么是五取蕴(pañcupādānakkhandhā)呢？

诸比库，凡任何色(rūpaṃ)，无论是

- [1-3] 过去、未来、现在(atītānāgatapaccuppannaṃ)，
- [4-5] 内、外(ajjhataṃ vā bahiddhā vā)，
- [6-7] 粗、细(oḷārikaṃ vā sukhumāṃ vā)，
- [8-9] 劣、胜(hīnaṃ vā paṇītaṃ vā)，
- [10-11] 还是远、近(yaṃ dūre santike vā)，

是有漏的(sāsavaṃ)，可执取的(upādāniyaṃ)，这称为色取蕴。

¹⁸ 在《大月圆夜经》(Mahāpuṇṇama sutta)中，一名比库问佛陀“蕴”为何称为“蕴”，佛陀回答说每一蕴皆由十一种形式组成，故称为“蕴”。(M.3.86)

凡任何受……想……行……

凡任何识，无论是过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜，还是远、近，是有漏的，可执取的，这称为识取蕴。

诸比库，这些称为五取蕴。” (S.3.48)

这五取蕴即是第一圣谛——苦圣谛。正如佛陀所解释的，每一蕴皆由十一种形式组成，所以知见五取蕴，即是知见这十一种形式的色、受、想、行、识。

五取蕴中的第一蕴可单独称为“色”(rūpa)，其余四取蕴(受、想、行、识)可合称为“名”(nāma)。因此，五取蕴也可称为名色(nāma-rūpa)。¹⁹

为了如实知见名色，我们还需知见它们之间的关系，即需要知见在五蕴有(pañcavokārabhava)世间，名法依色法而生起。五蕴有即五蕴世间，佛陀曾在《世间经》(Loka sutta)中对此进行解说，他把名色解释为十八界(dhātu)，即：六根、六境和六识(viññāṇa)。佛陀说：

“诸比库，什么是世间之集？

¹⁹ 从另一个角度，佛陀在解释缘起时也把名色称为六处(sālāyatana: 六内处和六外处)。综观他的教导，佛陀会根据听众的意向和理解能力来说法，因此，他会用各种不同的方式解说名色，虽然它们最终所指皆同。见问答2-2, p.119, 以及脚注420, p.374。

[1] 缘于眼与色(cakkhuñca paṭicca rūpe²⁰ ca)而生眼识(cakkhuvīññāṇaṃ),

三者结合为触(phasso);

- 触缘受(vedanā),
- 受缘爱(taṇhā),
- 爱缘取(upādāna),
- 取缘有(bhava),
- 有缘生(jāti),
- 生缘老、死(jarā-maraṇa)、愁(soka)、悲(parideva)、苦(dukkha)、忧(domanassa)、恼(upāyāsa)生起。

[2] 缘于耳与声而生耳识……

[3] 缘于鼻与香而生鼻识……

[4] 缘于舌与味而生舌识……

[5] 缘于身与触而生身识……

[6] 缘于意与法²¹而生意识……。 ” (S.2.44)

因此，要知见名色法，我们需要知见：

²⁰ 此处的“色”是指“颜色”，即眼识识知的对象。

²¹ 在此，由于佛陀解说的是世间的十八界，因此“法”是指十六种微细色和所有心所。在其它语境下，佛陀有时会用“法”来指一切对象，包括涅槃和概念(paññatti)。但由于后两者并不属于世间（既非名法亦非法，故不属于第一和第二圣谛），因此《世间经》并不包括它们。见脚注420， p.374。

- 1) 根门
- 2) 撞击根门的所缘
- 3) 缘于此而生起的心与相应心所

如佛陀所说，共有六根门：

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1) 眼门 (cakkhudvāra) | 4) 舌门 (jivhādvāra) |
| 2) 耳门 (sotadvāra) | 5) 身门 (kāyadvāra) |
| 3) 鼻门 (ghānadvāra) | 6) 意门 (有分) (manodvāra) |

前五根门为色法(rūpa)，也即是五依处(vatthu)²²，但第六根门——意门（有分(bhavaṅga)）属于名法(nāma)，它依于第六色处——心处(hadayavatthu)而生起。

依于五种色法根门生起的五根识，只能缘取其各别的色法所缘，而作为名法的意门，则能缘取前面五种所缘及其自己的所缘。佛陀在《白毫光婆罗门经》(Uṇṇābha-brāhmaṇa sutta)中，使用了“根(indriya)”²³一词对此进行解释：

²² 依处：五种物质依处皆可称为“vatthu”或“āyatana”，但第六物质依处只称为“vatthu”，例如“hadayavatthu”，即心处。称为“意处”(manāyatana)的第六处为非色法，只称为“āyatana”，而其物质依处即是心处(hadayavatthu)。所有六处也可称为六界(dhātu)。

²³ 此处的根(indriya)与别处的“处”、“门”、“界”等含义相同。佛陀在此是针对婆罗门请教的关于“五根”的问题所作出的回答。

“婆罗门，此五根(indriya)有各别的对境，各别的范围，不能体验(paccanubhontānaṃ)彼此的范围、对境。哪五种呢？

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| [1] 眼根 (cakkhundriyaṃ), | [4] 舌根 (jivhindriyaṃ), |
| [2] 耳根 (sotindriyaṃ), | [5] 身根 (kāyindriyaṃ)。 |
| [3] 鼻根 (ghānindriyaṃ), | |

婆罗门，此五根有各别的对境，各别的范围，不能体验彼此的范围、对境，但以意(mano)为所依 (paṭisaraṇaṃ)，意才能体验(paccanubhoti)它们的范围、对境。” (S.5.512)

当色法所缘撞击相应的色法根门时，它们同时也撞击意门（有分）²⁴——所有其它所缘则只撞击意门。只撞击意门的所缘也包括非名色、非世间的所缘。因此，总共有六种所缘：

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1) 色所缘(rūpārammaṇa) | 4) 味所缘(rasārammaṇa) |
| 2) 声所缘(saddārammaṇa) | 5) 触所缘(photoṭṭhabbārammaṇa) |
| 3) 香所缘(gandhārammaṇa) | 6) 法所缘(dhammārammaṇa) |

法所缘是除了前面五种色法所缘之外的一切所缘：

²⁴ 帕奥西亚多引用了《殊胜义》p.114中的譬喻：犹如飞鸟停落树枝之时，它的影子也会同时落于地面。同样地，当所缘撞击五根门时，也同时撞击意门。

世间上所有只能被心意识知的所缘。法所缘分为六类：

- 1) 五净色(pasādarūpa)：眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色和身净色。它们属于粗色(oḷārikarūpa)²⁵
- 2) 十六种细色(sukhumarūpa)²⁵
- 3) 八十九种心(citta)²⁶
- 4) 五十二心所(cetasika)²⁷
- 5) 涅槃界，即无为界(Asaṅkhatadhātu)
- 6) 无数的概念(paññatti)：例如呼吸的概念、遍所缘、究竟法的名称等。离开了概念，我们将无法沟通。

正如佛陀所说，当六根门之一遇到适当的所缘，心识就会生起。因此，共有六种识：

²⁵ 粗色/细色：二十八色的二分法。粗色(oḷārikarūpa)得名于它是撞击性色法(sappaṭiḡharūpa)(能撞击其它色法的色法)。有十二种粗色：1-5)五净色(如上所述)；6-9)色、声、香与味；10-12)地界、火界和风界。净色由意门心认知，其余则可由意门心和五门心认知——它们容易被观智辨识。细色(sukhumarūpa)得名于它是非撞击性色法(appaṭiḡharūpa)。有十六种细色：1)水界；2-6)食素、命根、心处色及男/女性根色；7-16)十种非完成色法(见“表2a：二十八色法”，p.215)。细色只能通过意识认知，且不容易被观智辨识。

²⁶ 八十九种心：即六识——眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。

²⁷ 五十二心所。**通一切心心所**：七遍一切心心所和六杂心所；**不善心所**：四通一切不善心心所、十杂不善心所；**美心所**：十九通一切美心所、三离、二无量、一无痴。关于美心所的例子，可见p.252的表格：初禅的三十三心所。

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1) 眼识 (cakkhaviññāṇa) | 4) 舌识 (jivhāviññāṇa) |
| 2) 耳识 (sotaviññāṇa) | 5) 身识 (kāyaviññāṇa) |
| 3) 鼻识 (ghānaviññāṇa) | 6) 意识 (manoviññāṇa) |

又如佛陀向婆罗门所解释的，当所缘撞击五种色法根门之一时，也同时撞击意门。当你已培育了强有力的禅定后，将能见到该所缘犹如镜中影像般呈现于意门（有分）。

你也能见到依于某一色法根门生起的心识是很微弱的，它们“只是收集” (abhinipātamattā) 所缘。实际认知所缘的是由随后生起的一系列意识 (manoviññāṇa) 来完成的。²⁸

例如，当某一色法所缘——例如颜色——撞击眼门色法，并同时撞击意门（有分）之时，随即会生起一个意识和眼识，但它们并不能“认知”所缘，也不知道该所缘是颜色。对所缘的认知是随后生起的意识。

因此，我们可以了解到，要了知名色法，需要了知每一类名法、每一类色法以及它们是如何共同运作的。我们需要了知：

- 1) 根门色法
- 2) 所缘色法

²⁸ 见“表1b: 意门心路”，p.255，及引述《去除愚痴》(Vbh.A.766)。

3) 产生于色法根门和意门的名法

我们需要知见眼门、眼门的所缘（颜色）以及颜色撞击眼门时生起的意识和眼识。我们需要知见没有眼门色法，就不会有眼识的生起；没有心处色，就不会有意识的生起；没有所缘色法（颜色），也不会有眼识和意识的生起。我们也需要如此知见耳、鼻、舌和身，并需要知见只能被依于心处色而生起的意识所识知的所缘。

但是不应仅仅通过概念来了知这些实相，因为这只是知见其表象而已，也即意味着我们仍然属于佛陀所说的“愚人、凡夫、盲目、无眼、不知、不见者”。

要如实知见这些现象，我们必须见到胜义谛 (paramatthasacca)，需要知见究竟名色法 (paramatthanāmarūpa)。

新加坡帕奥禅修中心

第三节 知见第一圣谛

我们需要逐一知见每一种名法。需要见到在五依处生起的两类识（双五识(dvepañcaviññāṇa)）之一：

1) 善果报识(kusala-vipākaviññāṇa)：即眼识、耳识、鼻识、舌识和身识五种。

2) 不善果报识(akusala-vipākaviññāṇa)：也同样是眼识、耳识、鼻识、舌识和身识五种。

这十识依五依处生起，其余所有心识皆依心处生起。

总共有八十九种心：

- 十二不善心(akusalacitta)：八贪根心、二瞋根心和二痴根心。

- 十八无因心(ahetukacitta)：包括上述十种“双五识”，此外是两种领受心、三种推度心，以及五门转向心、意门转向心和阿拉汉生笑心。

- 二十四欲界美心(kāmasobhaṇacitta)：即八种欲界善心、八种欲界果报心和阿拉汉的八种欲界唯作心。

- 十五色界心(rūpāvacaracitta)：即五种禅那善心、五种禅那果报心和阿拉汉的五种禅那唯作心。

- 十二无色界心(arūpāvacaracitta)：即四种无色禅那善心、四种无色禅那果报心以及阿拉汉的四种无色禅那唯作心。

新加坡帕奥禅修中心

- 八出世间心(lokuttarācitta)：即四道心和四果心。

以上是八十九种心。其中任何一种心生起之时，必定伴随着若干的相应心所；心所的数目共有五十二种。因此，名法即是由八十九心和五十二相应心所组成²⁹，它们均属于苦圣谛。

²⁹ 在修名业处(nāmakammaṭṭhāna)时，禅修者可亲自知见它们（也见 p.247及随后内容），但在此之前可参考《摄阿毗达摩义论》。

然而，只要尚未觉悟，我们只能够辨识八十九种心中的五十四种心及其心所。即：

- 十二不善心(akusalacitta)
- 十七无因心(ahetukacitta)（尚无法辨识阿拉汉生笑心）
- 十六欲界善心（尚无法辨识仅生起于阿拉汉圣者的八种欲界唯作心）
- 五色界善心（尚无法辨识五种色界果报心³⁰和五种色界唯作心）
- 四无色界善心（尚无法辨识四种无色界果报心³⁰和四种无色界唯作心）

因此，要如实知见苦圣谛，我们需要亲自知见这五十四种心及相应心所。不过，正如佛陀所说，在我们所处的五蕴世间，名法依色法而生起，每一心识皆依其各别的依处而生起，这意味着我们也需要亲自知见色法。

要如实知见色法，我们需要知见物质现象是由巴利语称为 rūpa-kalāpa（色聚）的极微细粒子所组成。色聚

³⁰ 帕奥西亚多解释：投生到色界或无色界的梵天人在辨识结生心时，有可能辨识到这九种色界或无色界果报心，但是对欲界众生来说是不容易的。那些过去世曾经投生到这些梵天界的禅修者，他们也有可能辨识到这些果报心。但若禅修者过去世并不曾投生到梵天界，则没有这个可能。

极其快速地生起并坏灭，但这仍然属于真实的概念法(vijjamānapaññatti)，还不是究竟色法(paramattharūpa)。要如实知见色法，我们需要破除色聚的概念（破除密集的错觉³¹），并且见到胜义谛(paramatthasaccā)，即构成每一粒色聚的不同种类的究竟色法(paramattharūpa)。

佛陀在《大牧牛者经》(Mahāgopālaka sutta)中强调，一名比库要在正法律中获得增长，对色法的了知是不可或缺：

“比库如何知色(rūpaññū)呢？在此，诸比库，比库对任何色、一切色，如实了知为四大种(cattāri mahābhūtāni)和四大种所造色(catunnañca mahābhūtānaṃ upādāyarūpaṃ)。

诸比库，这样的比库知色。”(M.1.349)

没有这种了知，佛陀说该比库“不可能在此法、律中达到增长、增广、广大。”

这意味着我们需要知见所有二十八种色法，即四大种(mahābhūta)：

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1)地界(pathavīdhātu) | 3)火界(tejodhātu) |
| 2)水界(āpodhātu) | 4)风界(vāyodhātu) |

³¹ 关于破除密集的错觉，详见问答1-3, p.88, 以及“如何分析色聚”，p.196。

以及二十四种所造色(upādāyarūpa)，诸如：³²

- 五净色(pasādarūpa)：眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色和身净色，它们构成身体的五种根门。
- 四境色(gocararūpa)：颜色、声、香、味
- 食素(ojā)
- 命根(jīvitindriya)
- 心色(hadāyarūpa)：意识(manoviññāṇa)及其相应心所的依处色

如何知见第一和第二圣谛

一、培育定力

能够见到各别色聚中的每一种色法，即是见到究竟色法，这需要具备强有力的禅定。唯有藉助强有力的禅定，才有可能如实知见。³³ 例如佛陀在《谛相应·定经》

³² 关于二十八种色的完整列表，见“表2a：二十八色法”，p.215。

³³ 这称为维巴沙那基础的禅那(vipassanāpāḍakajjhāna)，见脚注287，p.268。许多经文皆提及它，例如佛陀在《沙门果经》(Sāmaññaphala sutta)中解释比库培育了四种禅那后，接着“当他的心如此得定(samāhite citte)、清淨(parisuddhe)、明淨(pariyodāte)、无秽(anaṅgaṇe)、离诸污垢(vigatūpakkilese)、柔软(mudubhūte)、适合作业(kammaniye)、住立不动时(ṭhite āneñjappatte)，则引导其心转向于智见(nāṇa-dassanāya cittaṃ abhinīharati abhininnāmeti)”。(D.1.234)

(Samādhi sutta, Saccasaṃyutta)中强调：

“诸比库，应修习定(samādhi)。诸比库，有定力的(samāhito)比库能如实了知。如实了知什么？

- [1] 如实了知‘此是苦’，
- [2] 如实了知‘此是苦之集’，
- [3] 如实了知‘此是苦之灭’，
- [4] 如实了知‘此是趣向苦灭之道’。

诸比库，应修习定。诸比库，有定力的比库能如实了知。” (S.5.1071)

因此，在帕奥禅林，我们会先教导禅修者通过修入出息念(ānāpānassati)和十遍来培育强有力的禅那（安止定(appanāsamādhi)），或以四界差别(catudhātu vavatthāna)来培育近行定(upacārasamādhi)³⁴。³⁵

新加坡帕奥禅修中心

二、培育智慧之光

强有力的禅定能产生强有力的光明。藉助此强有力的光明，你将能够通达胜义谛(paramatthasacca)。佛陀在《增支部·光耀品》(Ābhāvagga, Aṅguttaranikāya)中说：

³⁴ 有关不同定力的讨论，见问答3-1，p.152。

³⁵ 关于入出息念，见“如何修习入出息念”，p.65及随后内容；关于十遍，见“如何修习十遍”，p.105及随后内容；关于四界差别，见“如何修习四界差别”，p.184及随后内容。

- 诸比库，有这四种光耀。哪四种呢？月亮的光耀、太阳的光耀、火焰的光耀、智慧的光耀(paññābhā)。
 - 诸比库，有这四种光辉。哪四种呢？月亮的光辉、太阳的光辉、火焰的光辉、智慧的光辉(paññāpabhā)。
 - 诸比库，有这四种光明。哪四种呢？月亮的光明、太阳的光明、火焰的光明、智慧的光明(paññāloko)。
 - 诸比库，有这四种光芒。哪四种呢？月亮的光芒、太阳的光芒、火焰的光芒、智慧的光芒(paññābhāso)。
 - 诸比库，有这四种光照。哪四种呢？月亮的光照、太阳的光照、火焰的光照、智慧的光照(paññāpajjoto)。
- (A.4.141-145)

佛陀在其教导的第一篇经——《转法轮经》中，描述他的觉悟时亦曾提及光：

“诸比库，我于前所未闻之法(dhammā)，生起眼(cakkhu)，生起智(ñāṇa)，生起慧(paññā)，生起明(vijjā)，生起光(āloko)。” (S.5.1081)

世间观智之心能产生强有力的“观之光明”(vipassanobhāso)，但出世间观智之心能产生更强有力的光明，例如佛陀的觉悟之光可遍照一万个轮围世界。³⁶

³⁶ <观之污垢论>(Vipassanupakkilesakathā)(Vm.634)。这种光是善法的结果，它本身并非污垢，但如果体验它的禅修者很执著这种光，

这种光明是如何产生的呢？与慧(pañña)相应的高度专注的心。这种心能产生许多代非常明亮的心生色法(cittajarūpa)³⁷。藉助这种光，我们能够通达胜义(paramatthasacca)，如实知见诸法。正如进入暗室，我们需要光明才能看清里面的东西。³⁸

三、保护定力

但仅仅培育深厚的定力还是不够的，因为能够通达胜义谛是甚深、奥妙之事，同时也是我们不可错失的机

并产生自己已证悟道果的错见，则它可转变成污垢的基础。见《转法轮经》以及“如何克服十种观之污垢”，p.334。

³⁷ 因深厚定力和修观所产生的光，详见“心生色”，p.178，以及问答4-10，p.242。

³⁸ 在《基瓦芒果林定经》(Jivakambavanasamādhī sutta)中，佛陀依据六处对此进行解说：“诸比库，应培育定力。诸比库，[诸法]能如实呈现于有定力的(samāhitassa)比库。如何如实呈现呢？眼无常能如实呈现。色……眼识……眼触……凡以眼触为缘所生之受：乐、苦或不苦不乐……（耳、鼻、舌、身、意及其所缘、相应的识、触和受：与p.236引文中提及的“一切”一样）能如实呈现”(S.4.160) 义注解释，“呈现”(okkhāyati)意即它们变得清楚(paccakkhāyati)、可知(paññāyati)和明显(pākatam)：paccakkha（可识别、可认知、被感知、显著的）与anumāna（比量）相对。在《沙叻经》(Sāla sutta)中，佛陀教导新学比库应以“专一性(ekodibhūtā)、明净心(vipprasannacittā)，得定(samāhitā)、一境之心(ekagacittā)”安住于四念处，以便对身（等四念处）如实了知(kāyassa yathābhūtaṃ ñāṇāya)。”(S.5.370)

遇。因此，为了保护你自己以及你的禅修，我们也教导修习四梵住(brahmavihāra)直至证得禅那或近行定：³⁹

- 1) 修慈(mettā)以去除瞋与恨；⁴⁰
- 2) 修悲(karuṇā)以去除憎恶与残忍；
- 3) 修喜(muditā)以去除妒嫉；
- 4) 修捨(upekkhā)以去除对有情的厌恶与爱著。

同样道理，我们也教导修习四护卫禅(caturāraṅgabhāvanā)直至证得禅那或近行定。⁴¹

- 1) 修慈(mettā)以保护你免受其他众生的伤害；⁴²
- 2) 修佛随念(Buddhānussati)以保护你免于恐惧⁴³和其他众生的伤害；
- 3) 修不净想(asubhabhāvanā)以保护你避免贪爱和欲望；⁴⁴

新加坡帕奥禅修中心

³⁹ 佛陀对四梵住的分析，见《应出离经》(Nissāraṇīya sutta)(A.6.13)和《大教诲拉胡叻经》(Mahārāhulovāda sutta)(M.2.120)，也参见问答2-2，p.119。

⁴⁰ 见佛陀在《美奇亚经》(Meghiya sutta)(Ud.31)中的教导，以及p.149的“小结”和p.355的问答7-13。

⁴¹ 它们也称为四护卫业处(āraṅgakkammaṭṭhāna)。

⁴² 见佛陀在《慈经》(Metta sutta)(A.11.15)中对修慈利益的阐释：p.141引述此经。有关此业处效用的例子，也见p.119的问答2-2。

⁴³ 见佛陀在《旌旗顶经》(Dhajajga sutta)中的教导(S.1.249)。

⁴⁴ 此业处详见p.147及其后内容。

4) 修死随念(maraṇānussati)以保护你避免禅修上的懈怠，用悚惧感(samvega)来激发你。⁴⁵

如果你已经培育了禅那或近行定，修习这些业处并不需要花太长的时间。⁴⁶

四、通达胜义谛

通达究竟色法

如果你是一名止乘者，拥有强有力的禅定且能善加保护，我们会教导你修习四界差别(catudhātu vavatthāna)⁴⁷来如实知见色法。但如果你并不倾向于修正，而希望只培育到近行定，则可直接从四界差别入手。

我们首先教导辨识色法有几个原因。一个原因是辨识色法是非常精微和深奥的，尽管色法的生灭次数每秒钟数以十亿计，但它的生灭速度仍然不及名法那么快。这意味着只有你完成了深奥的对色法的辨识，比这更为深奥的对名法的辨识才会变得容易。另一个原因是，名法依色法而生起，除非禅修者能见到心识赖以生起的具

⁴⁵ 见佛陀在《第一念死经》(Paṭhama-maraṇassati sutta)和《第二念死经》(Dutiya-maraṇassati sutta)中的教导。(A.6.19, 20)

⁴⁶ 关于梵住和护卫禅，见〈第三讲 如何修习四梵住与四护卫禅〉，p.131及随后内容。

⁴⁷ 关于四界差别，见“如何修习四界差别”，p.184及随后内容。

体色法，否则他根本无法见到名法。要见到名法，禅修者需要见到它的生起。⁴⁸

修四界差别意即辨识物质现象中的四界，并且从你自己身体的色法开始，即从佛陀所说的内(ajjhatta)色开始。佛陀在《大念处经》(Mahāsatiṭṭhāna sutta)⁴⁹中教导四界差别：

“再者，诸比丘，比丘如其住立，如其所处，以界(dhātu)观察此身：“于此身中，有

- | | |
|------------------------|----------------------|
| [1] 地界 (pathavīdhātu)、 | [3] 火界 (tejodhātu)、 |
| [2] 水界 (āpodhātu)、 | [4] 风界 (vāyodhātu)。” |

从自己的色身着手辨识较为容易，因为了知自己色身的热或冷、硬或软，比了知外在色身，诸如另一有情色身里的这些现象更加容易。一旦你能熟练地辨识内色之后，还需要辨识佛陀所列举的其余十类色法：过去、

⁴⁸ 《清净之道·名色摄受论》(Nāmarūpapariggahakathā)(Vm.669-671) 对此进行阐释。其中还补充道，如果未完成对色法的辨识就直接辨识名法，他将“从业处退堕，就像在修地遍时所说的[愚蠢的]母山牛一般……”(《母山牛譬喻经》(Gāvī-upamā sutta)(A.9.35), p.83曾提及此经)。但这仅适用于欲界名法，而非色界名法(禅那)。也见 p.249。

⁴⁹ D.2.378; M.1.111

未来、现在、外、粗、细、劣、胜、远和近的色法。⁵⁰

佛陀教导四界差别的目的是使我们有能力知见究竟色法。首先，你把自己的身体视为一个色法的密集体块，并在这体块中培育知见四界不同特相的能力。随着熟练度以及定力的加深，你最终将能见到色聚。接着，藉助已经培育的禅定之光，你将有能力破除密集的错觉⁵¹，通达究竟色法，了知、观照、识别和分析不同类型的色聚中的各别色法。

通达究竟名法

真正知见不同种类的究竟色法之后，你可进一步了知和照见究竟名法，即修习名业处(Nāma-kammaṭṭhāna)。

我们可通过六依处或六根门来辨识名法。⁵² 但是，由于你已通过根门辨识过色法，因此《清净之道》说也应以同样的方法来辨识名法：“他如此通过门摄受色，

⁵⁰ 见《蕴经》(Khandha sutta), p.22曾引述此经。

⁵¹ 想要详细了解密集的错觉，请见问答1-3, p.88, 以及“如何分析色聚”, p.196。

⁵² 通过依处辨识名法时，应辨识依于每一依处生起的心及其相应心所。例如辨识眼依处(眼净色)，再辨识依于眼处生起的眼识(1)和相应心所(7)。通过六根门辨识时，应辨识在每一门心路中产生的不同种类的心识，例如眼门心路中不同种类的心及其相应心所。见p.29及随后内容。

则非色变得明显。”(Vm.664) 复注进一步说通过门辨识名法就“不会混乱”。⁵³

前面已经提过六根门及其所缘，即：

- 1) 眼门，取颜色为所缘。
- 2) 耳门，取声为所缘。
- 3) 鼻门，取香（气味）为所缘。
- 4) 舌门，取味为所缘。
- 5) 身门，取触为所缘。
- 6) 意门（有分），取前面五种色法根门的五所缘，以及法所缘⁵⁴为所缘。

依照心的定律(*cittaniyāma*)，当六所缘的其中一种撞击相应的根门时，会生起一系列的心识(*citta*)，而每一心识皆伴随着若干的相应心所(*cetasika*)共同生起。这一系列的心识及相应心所即称为“心路”(*cittavīthi*)。共有六种心路：

- 1) 眼门心路(*cakkhudvāra-vīthi*)
- 2) 耳门心路(*sotadvāra-vīthi*)

⁵³ 五依处的每一处只有一种相应的心识生起，而对于心处，所有其它类型的心识均依此生起。这对初学者来说很容易造成混淆，除非他已熟悉掌握阿毗达摩关于不同心路中生起的不同种类心识的论述。

⁵⁴ 关于“法所缘”的解释，见p.26。

- 3) 鼻门心路(ghānadvāra-vīthi)
- 4) 舌门心路(jivhādvāra-vīthi)
- 5) 身门心路(kāyadvāra-vīthi)
- 6) 意门心路(manodvāra-vīthi)

当某一色法所缘撞击相应的色法根门时，前五门心路即会生起，这称为“五门心路”(pañcadvāra-vīthi)。第六门即意门（有分）心路，则称为“意门心路”(manodvāra-vīthi)。

如前所述，当五种色法所缘之一撞击相应的色法根门时，它也会同时撞击意门（有分）⁵⁵：五门心路和意门心路均会生起。例如，当颜色所缘撞击眼门时，也会同时撞击意门（有分），于是首先引发一个眼门心路，并相继引发许多意门心路。⁵⁶ 这同样是依循心的定律(cittaniyāma)而发生的。
新加坡帕奥禅修中心

所以很明显，要知见名法，首先需要知见色法，因为知见这些心路首先需要知见根门及其所缘。这是你在辨识色法时就已经完成的。⁵⁷

辨识名法时，先要辨识不同类型的心路，意即辨识每一心路中有多少个心识刹那(cittakkhaṇa)，并辨识不同

⁵⁵ 见前述《白毫光婆罗门经》(Uṇṇābhabrāhmaṇa sutta)等，p.26。

⁵⁶ 详见p.255的表1b和p.261的表1c。

⁵⁷ 见“如何分析净色”，p.203及随后内容。

种类的心识刹那，但这还不属于究竟名法(*paramatthanāma*)。正如修色法必须破除色聚密集的错觉一样，此时你也必须破除心路密集的错觉。⁵⁸

每一心路皆由多个“心识刹那”(cittakkhaṇa)所构成，而每一心识刹那则是指一个心识(*citta*)及其相应心所(*cetasika*)生、住、灭的时间。心识不会单独生起，它必然伴随着相应心所一同生起。同样，相应心所也不会单独生起，它们必然伴随着心识一同生起。因此，心识及其相应心所是作为一组密集体而生起的。要破除这种密集，你需要分析每一种类的心识刹那，并知见各别的心识及其相应心所，也即是了知和照见不同种类的究竟名法(*paramatthanāma*)。它比了知和照见不同种类的究竟色法还要精微得多，但你仍然能够完成它，因为你曾经培育了强有力的禅定之光，以及基于你在辨识色法时已经培育起来的辨识能力。

如前所述⁵⁹，名法可分为八十九种心和五十二种心所。不过，其中有八种心属于出世间(*lokuttarā*)心，即：四道心和四果心。它们只有通过对其余八十一心（皆为世间心）及其相应心所修观才能生起。换言之，观智

⁵⁸ 欲详细了解密集的错觉，请见问答1-3，p.88。

⁵⁹ 见p.30及随后内容。

的对象只是八十一种世间心及其相应心所⁶⁰，而作为观智的结果则是八种出世间心。

此外，禅那心亦属于这八十一种世间心，除非你已经证得禅那，否则无法辨识它们。因此，若你是纯观乘者，你将无法辨识禅那心。

你现在所能辨识的，就如佛陀在《大念处经》(Mahāsatiṭṭhāna sutta)中所教导的：

“那么，诸比丘，比丘又如何于心随观心而住呢？

诸比丘，于此，比丘

- [1] 对有贪心(sarāgacitta)，了知‘有贪心’；
- [2] 离贪心(vītarāgacitta)，了知‘离贪心’。
- [3] 有瞋心(sadosacitta)，了知‘有瞋心’；
- [4] 离瞋心(vītadosacitta)，了知‘离瞋心’。
- [5] 有痴心(samohacitta)，了知‘有痴心’；
- [6] 离痴心(vītamohacitta)，了知‘离痴心’。
- [7] 昏昧心(saṅkhittacitta)⁶¹，了知‘昏昧心’；

⁶⁰ 观智的对象还包括十八种真实色法。由于这里讨论的是名法，所以只举出八十一种世间心及其相应心所。——中译注

⁶¹ **昏昧**：昏沉、懒惰、无力，对所缘不感兴趣；**散乱**：躁动、不安、焦虑；**广大**：色界或无色界禅那；**不广大**：欲界；**有上**：欲界；**无上**：色界或无色界禅那；**得定**：近行定或禅那；**无定**：无禅定；**解脱**：在此阶段是指借由如理作意，或因为五盖被定力镇服而暂时解脱的心；**未解脱**：与解脱相反。9-10、11-12、13-14、15-16这几对

- [8] 散乱心(vikkhittacitta)，了知‘散乱心’。
- [9] 广大心(mahaggatacitta)⁶¹，了知‘广大心’；
- [10] 不广大心(amahaggatacitta)，了知‘不广大心’。
- [11] 有上心(sa-uttaracitta)⁶¹，了知‘有上心’；
- [12] 无上心(anuttaracitta)，了知‘无上心’。
- [13] 得定心(samāhitacitta)⁶¹，了知‘得定心’；
- [14] 无定心(asamāhitacitta)，了知‘无定心’。
- [15] 解脱心(vimuttacitta)⁶¹，了知‘解脱心’；
- [16] 未解脱心(avimuttacitta)，了知‘未解脱心’。
- 如此，或于内(ajjhataṃ)心随观心而住，
 - 或于外(bahiddhā)心随观心而住，
 - 或于内外(ajjhatabhiddhā)心随观心而住。”

(D.2.381)

在此，佛陀把名法分为十六种心，意即你应通过六根门如实知见每一对心，例如伴随着贪的心和离贪之心，并进行内观、外观和内外观。如此，你将通达并如实知见究竟名法。

心，每对皆包括所有种类的世间心。

三种清净

已如实知见名色法之后，你便成就了三种清净⁶²。

《清净之道》⁶³解释⁶⁴：

[1] 戒清净(sīlavissuddhi)名为善清净的巴帝摩卡防护等四种戒。

[2] 心清净(cittavissuddhi)名为包括近行定的八定。⁶⁵

[3] 如实见到名色法名为见清净(ditthivissuddhi)。

第四节 知见第二和第三圣谛

然而，为了证悟涅槃，我们还需要知见苦集圣谛。佛陀在《转法轮经》(Dhammacakkavattana sutta)中这样解释：

“诸比库，此是苦集圣谛——此爱(taṇhā)导致再有，与喜、贪俱，于处处而喜乐，此即：

[1] 欲爱(kāmatāṇhā)、

⁶² 详见问答2-3, p.125。

⁶³ 《清净之道》(Visuddhimagga)：一部权威、全面的禅修手册。它根据古老、正统的巴利义注（主要为可追溯到佛陀时代和第一次结集时的“古注”(Porāṇā)的新诃叻译本，以及后期新诃叻义注编著而成，西元5世纪由印度学者佛音尊者将之翻译回巴利语。

⁶⁴ <见清净义释>(Ditthivissuddhiniddesa)(Vm.662)。

⁶⁵ 关于修定如何使心清净，见问答7-8, p.349。

[2] 有爱(bhavataṇhā)、

[3] 无有爱(vibhavataṇhā)。” (S.5.1081)

佛陀也把苦集圣谛详细解释为缘起 (paṭicca-samuppāda):⁶⁶

“诸比库，什么是苦集圣谛 (Dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ)呢？

[1] 无明(avijjā)缘行(saṅkhārā)，

[2] 行缘识(viññāṇa)，

[3] 识缘名色(nāmarūpa)，

[4] 名色缘六处(saḷāyatana)，

[5] 六处缘触(phassa)，

[6] 触缘受(vedanā)，

[7] 受缘爱(taṇhā)，

[8] 爱缘取(upādāna)，

[9] 取缘有(bhava)，

[10] 有缘生(jāti)，

[11] 生缘

[12] 老、死(jarā-maraṇa)、愁(soka)、悲(parideva)、

苦(dukkha)、忧(domanassa)、恼(upāyāsā)。

如此，整个苦蕴生起。

⁶⁶ 《外道依处等经》(Titthāyatanādi sutta)

诸比库，这称为苦集圣谛(Idam vuccati, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ)。” (A.3.62)

这同样需要如实知见，知见某一生中的五种因（无明、行、爱、取和有⁶⁷）如何带来再生，即五种果（识、名色、六处、触和受）。你需要见到这一过程如何生生相续，轮转不息。

如何知见第三圣谛

但是，仅仅以诸行的生起来观照缘起是不够的，你还需要以诸行的坏灭和止息来观照缘起：⁶⁸

“诸比库，什么是苦灭圣谛(Dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ)?

[1] 由于无明的无馀之离、灭(avijjāya tveva asesavirāganirodhā)

[2] 则行灭(saṅkhāranirodho),

[3] 行灭则识灭(viññāṇanirodho),

[4] 识灭则名色灭(nāmarūpanirodho),

⁶⁷ 有两种“有”(bhava): 1) 业有(kammabhava), 指业的造作。2) 生有(upapattibhava), 指业的果报（投生于任何生存界）。见脚注319, p.293。

⁶⁸ 《外道依处等经》(Titthāyatanādi sutta)

[5] 名色灭则六处灭(saḷāyatanañirodho),

[6] 六处灭则触灭(phassañirodho),

[7] 触灭则受灭(vedanāñirodho),

[8] 受灭则爱灭(taṇhāñirodho),

[9] 爱灭则取灭(upādānañirodho),

[10] 取灭则有灭(bhavañirodho),

[11] 有灭则生灭(jātañirodho),

[12] 生灭则老、死、愁、悲、苦、忧、恼灭(jarāmaṇaṇaṃ, sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā nirujjhanti)。

如此，整个苦蕴灭尽。

诸比库，这称为苦灭圣谛(Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhañirodhaṃ ariyasaccaṃ)。” (A.3.62)

你需要见到诸行法从一个心识刹那至另一个心识刹那的刹那坏灭，这即是知见（世间的）苦圣谛。你也需要持续观照，直至见到你在未来证悟阿拉汉，并于其后般涅槃之时。

当你在未来证悟阿拉汉之时，无明(1)将被断除，行(2)、爱(8)和取(9)皆将无余灭尽(anavasesañirodhā)——苦因将止息，但苦本身仍未止息，因为过去业的果报仍在运作——你仍拥有五蕴⁶⁹。（即使佛陀也曾拥有五蕴，

⁶⁹ 五蕴=识(3)、名色(4)、六处(5)、触(6)和受(7)。

并体验乐受和苦受。⁷⁰⁾只有在般涅槃之时，五蕴才会无馀止息；只有在般涅槃之时，苦才止息。因此有两种灭尽：

- 1) 证悟阿拉汉时之灭尽
- 2) 般涅槃时之灭尽

这两种灭尽之因乃是知见涅槃（无为(Asaṅkhata)）——苦灭圣谛(Nirodha ariyasacca)的阿拉汉道智，但这并不意味着你于现在观照未来时，见到自己证悟阿拉汉和般涅槃即是知见涅槃，现阶段你尚未知见涅槃。现阶段你只能知见当导致诸行生起的五因止息时，诸行不再生起。藉助这种观智，你清楚你将证悟般涅槃。

佛陀说，若不见到此点，你将无法证悟作为沙门和婆罗门目标的涅槃：⁷¹

“诸比库，若任何沙门或婆罗门(samaṇā vā
brāhmaṇā vā)

[1] 不了知老、死，

⁷⁰ 例如佛陀曾遭受背痛之苦（见p.363），并因年老而遭受老迈之苦（见p.380引述经文）。

⁷¹ 《沙门婆罗门经》(Samaṇabrāhmaṇa sutta)。佛陀在《中部·韦克那思经》(Vekhanasa sutta)（韦克那思是一游方僧的名字）中说：“咖吒那，若那些沙门、婆罗门不知前际，不见后际，却自称‘我们了知生已尽，梵行已立，应作已作，再无后有’者，乃可依法责难他们。”(M.2.281)

[2] 不了知老、死之集(samudaya),

[3] 不了知老、死之灭(nirodha),

[4] 不了知趣向老、死灭之道(nirodhagāmini
paṭipadam);

不了知生……有……取……爱……受……触……
六处……名色……识……行，不了知行之集，不了知行之灭，不了知趣向行灭之道，诸比库，我不承认这样的沙门或婆罗门是沙门中的沙门、婆罗门中的婆罗门，这样的具寿无法于现法中以自己的证智证悟并成就而住于沙门的目标或婆罗门的目标。” (S.2.13)

但由于你已经培育了强有力的禅定，你可以进入和安住于沙门的目标，并亲见以上诸法。佛陀在《蕴相应·定经》(Samādhi sutta, Khandhasaṃyutta)中说：

“诸比库，应修习定 (Samādhim, bhikkhave, bhāvētha)。诸比库，有定力的比库能如实了知 (yathābhūtaṃ pajānāti)。如实了知什么？

[1] 色之集与灭；

[2] 受之集与灭；

[3] 想之集与灭；

[4] 行之集与灭；

[5] 识之集与灭。” (S.3.5)

一、知见缘起

藉助已经培育的智慧之光耀、光辉、光明、光芒和光照，你将有能力追溯名色相续流，从当下逆推至今生结生的刹那，再逆推至过去生死死亡的刹那，并尽你所能用同样的方法辨识许多个过去世，然后再观照未来世，直到般涅槃之时。⁷² 通过观照名色法的各别要素，你将能识别因和果。

通过精进禅修以及运用被强有力之禅定净化了的心，致力于辨识究竟名色法的甚深微妙修行，你将见到在未来证悟究竟之灭——涅槃。但如果你停止禅修，因缘将发生变化，未来的结果也会相应变化。

大财长者子及其妻即是一例。他们夫妇俩继承了巨额的财产，但大财长者子将之挥霍于饮酒和玩乐。最后，他和妻子一贫如洗，沦落街头乞食。佛陀告诉阿难，如果大财长者子年轻时出家为比库，他将证悟阿拉汉；如果他在中年出家为比库，将成就不来果；如果他在老年出家为比库，将成为一来者；这是他的巴拉密。但由于沉溺饮酒，他最终一无所成，沦为乞丐。⁷³ 这说明我们的未来始终是由我们的现在决定的。这也就是为何在长

⁷² 详见“如何辨识未来”，p.291，以及“表1d：死亡与结生”，p.288。

⁷³ <大财长者子故事>(Mahādhanaṣeṭṭhiputtavattu), Dhpa.A.155-156

时间持续地进行甚深微妙的禅修后，你将能见到你在今生或未来生证悟般涅槃。

无法见到过去世和未来生，你就不可能如实了知缘起：无法知见过去因如何带来现在果，现在因如何产生未来果，以及因之灭如何造成果之灭。而无法了知和观照缘起，则不可能如实知见苦集圣谛。《清净之道》说：

“此[有轮]实在极深、无立足处，[同一性理等]种种理之密林难以超越。不用殊胜的定石磨利的智剑劈开有轮，则无任何人能越过如雷电之轮般恒常压迫的轮回怖畏，即使在梦中也[不可能]！跋葛瓦曾如此说：

‘阿难，此缘起深奥，具深奥相。阿难，若对此法不随觉、不通达，此人就如打结的线球，如谷喇鸟巢之线，如萱草、灯心草，不能超越苦界、恶趣、堕处、轮回。’⁷⁴ (Vm.661)⁷⁵ 坡帕奥禅修中心

一旦如实知见第二圣谛（苦集圣谛），你将超越对过去、未来和现在三时的疑惑。《清净之道》说：

“他如此见到名色依缘(paccayato)而转起后，就如现在，也观察(samanupassati)过去世依缘而转起，未来也将依缘而转起。” (Vm.679)

⁷⁴ p.128对这段经文有引述和分析。

⁷⁵ <有轮论>(Bhavacakkakathā): 经文引自《大因缘经》(Mahānidāna sutta) (D.2.95)。

到达这个阶段，你已成就度疑清净(Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi)⁷⁶。只有到此阶段才可以开始修观，因为只有到此阶段，你才知见胜义谛。在如实见到诸法⁷⁷之前，是无法修观的。

二、修观

修观之时，你应复习并再次如实知见苦圣谛和苦集圣谛，即知见所有十一类名色法的生与灭，但此时你应知见它们为无常(anicca)、苦(dukkha)和无我(anatta)。你应如实知见诸行法，并按照佛陀向五众比库(pañcavaggiyā bhikkhū)教导的第二经——《无我相经》(Anattalakkhaṇa sutta)进行省察：

“[1] 诸比库，你们认为如何，色是常还是无常(niccaṃ vā aniccaṃ vā)呢？”

是无常，尊者。

[2] 若是无常，它是苦还是乐(dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā)呢？

是苦，尊者。

[3] 若是无常、苦、变易之法，是否适合认为它：

⁷⁶ 关于辨识缘起、缘灭以及过去和未来名色法，见〈第六讲 如何透视缘起的连结〉，p.281及随后内容。

⁷⁷ 关于“诸法”，见脚注21，p.24。

‘这是我的(etaṃ mama)，这是我(esohamasmi)，这是我的自我’ (eso me attā)呢？

确实不能，尊者。

因此，诸比库，

[1] 凡所有色，无论过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜，还是远、近，一切色皆‘这不是我的(netaṃ mama)，这不是我(nesohamasmi)，这不是我的自我(na meso attā)’⁷⁸，应当如此以正慧如实照见！

[2] 凡所有受，无论过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜，还是远、近，一切受皆……

[3] 凡所有想，无论过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜，还是远、近，一切想皆……

[4] 凡所有行，无论过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜，还是远、近，一切行皆……

[5] 凡所有识，无论过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜，还是远、近，一切识皆‘这不是我的，这不是我，这不是我的自我’，应当如此以正慧如实照见！” (S.3.59)

换言之，诸行(saṅkhārā)即名色法及其因一生起即灭

⁷⁸ 《中部·教诫阐那经》(Channovāda sutta)的义注解释：“这不是我的”是思惟苦，“这不是我”是思惟无常，“这不是我的自我”是思惟无我。(M.A.391)

去，所以是无常(anicca)；它们一直受到生灭的逼迫，所以是苦(dukkha)；它们并没有自我(atta)或永恒不坏的实体，所以是无我(anatta)。

三、知见无为法

通过一系列的修习，先思惟诸行的生与灭，然后只观诸行的坏灭，你将次第成就其馀的观智(Ñāṇa)，并最终将知见无为(Asañkhata)的涅槃。知见无为即是知见不死(Amata)。佛陀曾说道：⁷⁹

“观世间为空，
摩克拉哲(Mogharāja)，常具念者，
放弃我执见，
如此度脱死；
如此观世间，
死王不能见。”(经集 1125)

佛陀教导我们必须知见世间为空，他的意思是必须知见世间是常(nicca)的空、乐(sukha)的空和我(atta)的空。换句通俗的话，可以说必须见到绝对之空。⁸⁰

⁷⁹ <摩克拉哲学童问>(Mogharājamāṇavapucchā)，《清净之道·行捨智论》(Saṅkhārupekkhāñānakathā)(Vm.765)也引述此经。

⁸⁰ 关于空之想，见问答5-9，p.279。

但这并不意味着你的心是绝对的空。你的心是完全清醒的，但你的心知见的对象为绝对的空。你的心完全清醒并知见的对象是涅槃界——无为界(Asañkhata dhātu)⁸¹，此即是证悟出世间八支圣道，而所有的八项要素皆以涅槃为所缘。⁸²

四、完全证悟四圣谛

至此阶段，你将如实证悟四圣谛，而这之所以成为可能，乃是因为所有必要的条件皆已具足。如前引述的《尖顶阁经》(Kūṭāgāra sutta)中，佛陀也强调在具备哪些条件下，苦的完全止息才成为可能：

“诸比库，犹如有人这样说：‘我建造尖顶阁下面的房子后，才建造上面的房子。’乃有此事。

同样地，诸比库，若有人这样说：

- ‘[1] 我已如实证悟苦圣谛，
 - [2] 我已如实证悟苦之集圣谛，
 - [3] 我已如实证悟苦之灭圣谛，
 - [4] 我已如实证悟趣向苦灭之道圣谛，
- 就能完全作苦之边际。’乃有此事。”

⁸¹ 关于证悟涅槃时必然完全清醒的讨论，见问答3-2，p.155。

⁸² 关于证悟涅槃，见“知见涅槃”，p.337。

他进一步说：

“因此，诸比库，

[1] 应致力于(yogo karaṇīyo)了知‘此是苦’ (idaṃ dukkhan’ti)，

[2] 应致力于了知‘此是苦之集’ (idaṃ dukkha samudayan’ti)，

[3] 应致力于了知‘此是苦之灭’ (idaṃ dukkha nirodhan’ti)，

[4] 应致力于了知‘此是趣向苦灭之道’ (idaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti)。” (S.5.1114)

愿一切众生得此机遇，付出必要的精进，完全证悟四圣谛并彻底止息诸苦！

新加坡帕奥禅修中心

帕奥西亚多

于帕奥禅林

第一讲 如何修入出息念 达到禅那

引言

我们很高兴应几位台湾比丘、比丘尼法师的邀请来到台湾。这几位法师曾经到过缅甸毛淡棉(Mawlamyine)近郊的帕奥禅林(Pa-Auk Tawya)禅修。在台湾期间，我们将教大家一些帕奥禅林禅修体系的知识，它以巴利(Pāli)⁸³佛典及《清静之道》(Visuddhimagga)⁸⁴的教导为依据。我们相信巴利佛教圣典所教导的修行方法，正是佛陀本人修行的方法，也是佛陀在世时指导弟子们修行的方法。

新加坡帕奥禅修中心

为什么要禅修？

首先我们应当问自己：“佛陀为什么要教导禅修？”

⁸³ 相关巴利术语见〈附录二 巴利术语汇解〉，p.416。

⁸⁴ Visuddhimagga《清静之道》见脚注63，p.46。（Visuddhimagga直译为“清静之道”。水野弘元的日译本译为“清静道论”，叶均的中译本也沿用此语。然而，南传上座部佛教的《论藏》只有七部，而这部著作的性质属于义注，并不属于论。——中译注）

或者“禅修的目标是什么？”

佛教禅修的目标是为了证悟涅槃(Nibbāna)。涅槃是名法(nāma)与色法(rūpa)的止息。所以，为了证悟涅槃，我们必须完全息灭以无贪、无瞋、无痴为根的善思，及以贪、瞋、痴为根的不善名法，所有这些均会导致轮转不息的生、老、病、死。如果能以圣道(ariyamagga)完全息灭它们，我们将能证悟涅槃。换言之，涅槃就是从生死轮回(saṃsāra)的诸苦中解脱出来，是生、老、病、死的止息。我们都遭受生、老、病、死之苦，为了从各种苦中解脱出来，我们必须禅修。基于希望解脱诸苦，我们必须学习如何禅修以期证悟涅槃。

什么是禅修？

新加坡帕奥禅修中心

那么，什么是禅修呢？禅修包括止禅(samatha)与观禅(vipassanā)，而此两者皆以身、语的德行（戒）为基础。换言之，禅修就是培育和圆满八支圣道(atthaṅgika-ariyamagga)。八支圣道是：

- 1) 正见(sammādiṭṭhi)
- 2) 正思惟(sammāsaṅkappa)
- 3) 正语(sammāvācā)
- 4) 正业(sammākammanta)

- 5) 正命(sammā-ājīva)
- 6) 正精进(sammāvāyāma)
- 7) 正念(sammāsati)
- 8) 正定(sammāsamādhi)

正见包括两种：观正见(vipassanā-sammādiṭṭhi)和道正见(magga-sammādiṭṭhi)。正见与正思惟合称为智慧的训练（paññā, 慧学）。

正语、正业与正命合称为戒行的训练（sīla, 戒学）。

正精进、正念与正定合称为禅定的训练（samādhi, 定学），也就是止禅(samatha-bhāvanā)。

八支圣道

现在，让我们就八支圣道的八项要素的每一项多作些说明。

第一项要素是正见(sammādiṭṭhi)。什么是正见？正见包括四种智慧：

- 1) 对苦圣谛——五取蕴的观智；
- 2) 对苦集圣谛——五取蕴之因的观智；换言之，即缘起观智；
- 3) 对苦灭圣谛——五取蕴的止息，即涅槃的证悟和智慧；

4) 对趣向苦灭之道圣谛——通往证悟涅槃的修行方法，即八支圣道的智慧。

八支圣道的第二项要素是正思惟(sammāsaṅkappa)。正思惟也有四种：

- 1) 把心投入于苦圣谛——五取蕴；
- 2) 把心投入于苦集圣谛——五取蕴之因；
- 3) 把心投入于苦灭圣谛——涅槃；
- 4) 把心投入于趣向苦灭之道圣谛——八支圣道。

如此，正思惟是把心投入于苦圣谛——五取蕴，而正见则如实地了知它。这两项要素共同运作，把心投入每一圣谛并了知它们，因此合称为慧学(paṇṇā sikkhā)。

八支圣道的第三项要素是正语(sammāvācā)。正语即避免虚妄语、离间语、粗恶语与杂秽语。

八支圣道的第四项要素是正业(sammākammaṇṭa)。正业即远离杀生、不与取、欲邪行和放逸之因的诸酒类⁸⁵。

八支圣道的第五项要素是正命(sammā-ājīva)。正命即避免用不正当的言语或行为来维持生活，诸如杀生、偷盗或说谎等。对在家人来说，也包括避免五类不正当的贸易：武器的买卖、人口的买卖、供屠宰用牲畜的买

⁸⁵ 离放逸之因的诸酒类，见p.371，脚注418。

卖、酒类等麻醉品的买卖，以及毒药的买卖。

正语、正业与正命这三项要素合称为戒学(sīla sikkhā)。

八支圣道的第六项要素是正精进(sammāvāyāma)。正精进也有四种：

- 1) 努力防止尚未生起的不善法生起；
- 2) 努力去除已生起的不善法；
- 3) 努力促使尚未生起的善法生起；
- 4) 努力增长已生起的善法。

为了培育这四种正精进，我们必须修行与培育戒、定、慧三学。

八支圣道的第七项要素是正念(sammāsati)。正念也分为四种，即四念处(satipaṭṭhāna)：

- 1) 身随观念处(kāyānupassanā satipaṭṭhāna)
- 2) 受随观念处(vedanānupassanā satipaṭṭhāna)
- 3) 心随观念处(cittānupassanā satipaṭṭhāna)
- 4) 法随观念处(dhammānupassanā satipaṭṭhāna)

在此，“法”是指除了“受”以外的五十一种心所，或指五取蕴、内外十二处、十八界、七觉支、四圣谛等。事实上，四念处可以归纳为两类：色念处与名念处。

八支圣道的第八项要素是正定(sammāsamādhi)。正

定是指初禅、第二禅、第三禅与第四禅。《大念处经》(Mahāsatipaṭṭhāna sutta)把这些称为正定(D.2.402; M.1.135)，而《清净之道》则进一步把正定解释为四种色界禅(rūpa-jhāna)、四种无色禅(arūpa-jhāna)和近行定(upacāra samādhi)。⁸⁶

有些人已经累积了深厚的巴拉密(pāramī)，只需通过听闻简略或详尽的佛法开示就能证悟涅槃。然而，大多数人并不具备这样的巴拉密，必须次第地修行八支圣道，他们称为“可引导之人”(neyyapuggala)。他们必须培育八支圣道，即依照戒、定、慧的次第来修行：持戒清净之后，必须培育禅定，通过修定净化自心之后，必须修行智慧。

如何培育禅定

应当如何培育禅定呢？止禅共有四十种业处，可以修习其中的任何一种来培育禅定。

对于无法决定修习哪一种业处的人，可以从入出息念(ānāpānasati)下手。大部分人可以通过修习入出息念或四界差别而成就禅修。因此，现在让我们简要地解释如何修习入出息念。

⁸⁶ 《清净之道·见清净义释》(Diṭṭhivisuddhiniddesa)(Vm.662)。此处将“心清净”解释为“包括近行定的八定”，这与正定是一致的。

如何修习入出息念

佛陀在《大念处经》中教导入出息念的修法。佛陀说：

“那么，诸比库，比库又如何于身随观身而住呢？”

诸比库，于此，比库前往林野，前往树下，或前往空闲处，结跏趺而坐，保持其身正直，置念于面前[禅修业处]。他只念于入息，只念于出息。”

接着，佛陀教导入出息念：

“入息长时，了知：‘我入息长。’

出息长时，了知：‘我出息长。’

入息短时，了知：‘我入息短。’

出息短时，了知：‘我出息短。’

他学：‘我将觉知全身而入息。’

他学：‘我将觉知全身而出息。’

他学：‘我将平静身行而入息。’

他学：‘我将平静身行而出息。’”(D.2.374; M.1.107)

开始禅修时，先以舒适的姿势坐着，并尝试觉知经过鼻头进出身体的气息。你将能够在鼻子的正下方，或鼻孔出口处的某一处感觉到它：该处称为接触点。不要跟随气息进入体内或出到体外，因为这样你将无法成就禅定。只应在气息扫过及接触嘴唇上方或鼻孔出口处周

围最明显之处觉知气息，这样你才能培育及成就禅定。

不要注意气息的自性相(sabhāva-lakkhaṇa)、共相(sāmañña-lakkhaṇa)⁸⁷或禅相(nimitta)的颜色。自性相是气息中四界的特征，如：硬、粗、流动、热、支持、推动等。共相是气息的无常(anicca)、苦(dukkha)、无我(anatta)相。这表示不要默念“入、出、无常”，或“入、出、苦”或“入、出、无我”。只应单纯地把入出息作为概念法来觉知。

呼吸的概念是入出息念的所缘，也是你必须专注以培育定力的所缘。以这种方式专注呼吸的概念时，如果你过去世曾经修习过此业处，并累积一定的巴拉密，你将能轻易地专注入出息。

如果不行，《清静之道》建议用数息。你应该在完成每一次呼吸后数数“入、出、一，入、出、二……”⁸⁸

至少应数到五，但不应超过十，我们建议你数到八，因为它提醒你正在尝试培育八支圣道。因此，你应按照自己的意愿，在五至十之间任选一个数字，然后决意在这段时间内不让心飘荡到其它地方，而只是平静地觉知

⁸⁷ 自性相(sabhāva-lakkhaṇa)：一种究竟色法或究竟名法所独具的特点，也称作各自特相(paccatta-lakkhaṇa)；共相(sāmañña-lakkhaṇa)：所有行法（色法或名法）共同拥有的三种特相：无常、苦、无我。

⁸⁸ 《清静之道·入出息念论》(Ānāpānasatikathā)(Vm.223)。

气息。当你这样数息时，将能让心专注，使其只是平静地觉知呼吸。

你的心能够这样专注至少半小时之后，应前进到此业处的第一和第二个阶段：

[1]入息长时，了知：‘我入息长。’

出息长时，了知：‘我出息长。’

[2]入息短时，了知：‘我入息短。’

出息短时，了知：‘我出息短。’

在这个阶段，你应该培育对入出息是长或短的觉知。这里的长或短并非指尺寸上的长短，而是指持续时间的长度。你应自己决定多长的时间谓之“长”，多长的时间谓之“短”。觉知每一次入出息的持续时间，你将发现入出息有时长，有时短。在此阶段，你所应做的只是如此了知而已。不应默念“入、出、长，入、出、短”，只应默念“入、出”，并觉知呼吸是长或短。你应当如此了知——通过只觉知呼吸扫过及接触嘴唇上方或鼻孔出口处周围气息进出的时间长短。有时气息可能一整座都是长的，有时则是短的，但是不应故意使它变长或变短。

在这个阶段，禅相可能会出现。但如果能如此平静地专注约一个小时，而禅相仍未出现，那么你应进入第三个阶段：

[3]他学：‘我将觉知全身而入息。’


他学：‘我将觉知全身而出息。’

这里，佛陀指示你觉知从头到尾的整个气息（全身：息之全身，即呼吸的初、中、后）。如此修习时，禅相可能会出现。如果此时禅相出现，不应急于把心转向它，而应继续觉知气息。

如果能平静地觉知全息大约一小时，而禅相仍未出现，那么应进入第四个阶段：

[4]他学：‘我将平静身行而入息。’

他学：‘我将平静身行而出息。’

要做到这点，你应决意使气息平静，然后持续不断地觉知从头到尾的气息。除此之外，不应使用其它任何方法，否则定力将会退失。

《清净之道》提到有四种让气息平静的因素：

1) 思惟(ābhoga)、2) 专念(samannāhāra)、3) 作意(manasikāra)、4) 省察(paccavekkhaṇa)。

书中首先用譬喻来说明：

“譬如有人从山上跑下来，或者把重负从头上卸下而站立时，其入出息是粗的，甚至不能用鼻子[呼吸]，而需要用口入息出息站着。当他除去疲劳，洗了澡，喝了水，把湿布裹在胸口，躺在阴凉处时，则他的入出息

变得微细，乃至是有是无都难以辨别。”

《清净之道》中说道，同样地，比库的入出息由开始时的粗显而逐渐趋于微细，甚至到了或有或无都难以辨别的程度。

为了进一步解释比库为何需要把取入出息，《清净之道》说：

“因为他以前未把取[入出息]时，没有思惟、专念、作意、省察‘我让更粗的身行平静’，而在把取[入出息]时才有。所以他的身行在把取[入出息]时比未把取时变得更微细。” (Vm.220)

1) 思惟(ābhoga)：开始注意气息，觉察气息，意念转向于气息，达到“我要尝试让气息平静下来”的效果。

2) 专念(samannāhāra)：继续这样做，即持续、反复地注意气息，保持气息于心，达到“我要尝试让气息平静下来”的效果。

3) 作意(manasi-kāra)：其原意是“决定让气息平静”。作意是让心导向于所缘的心所。作意让心识知并知道气息。

4) 省察(paccavekkhaṇa)：省察⁸⁹气息，使它清晰于

⁸⁹ 此处的paccavekkhaṇa与vīmaṃsa是同义词，复注使用vīmaṃsa一词。

心，达到“我要尝试让气息平静下来”的效果。

因此，在这个阶段，你所需要做的只是决意平静气息，并持续不断地觉知它。如此，你将发现气息变得更加平静，禅相也可能会出现。

在禅相即将出现之时，许多禅修者会遇到一些麻烦。大多数禅修者发现气息变得非常微细且不明显，他们可能会以为呼吸已经停止了。如果出现这种情况，你应在最后一次觉察到气息的地方保持觉知，并静待它的出现。

只有七种人没有呼吸：死人、胎儿、溺水者、闷绝休克者、入第四禅者、入灭定者⁹⁰和梵天人。禅修者应省思自己并不属于他们中的任何一种，事实上你有呼吸，只是由于正念不够强，不足以觉知气息而已。

当气息变微细时，不应试图让气息变得明显，因为这种努力只会导致搅动不安，并使你的定力无法提升。只需如实地觉知气息，如果它不明显，则在最后一次觉察到它的地方静待即可。以这种方式投入正念和智慧，你将发现气息会再次出现。

⁹⁰ 灭定(nirodha-samāpatti)，是心、心所与心生色法暂时停止的境界。关于这种定，详见问答5-1，p.267。

禅相

有些禅修者在禅相出现前会先体验到光，而有些人的禅相则直接出现。两者的区别正如太阳和阳光的区别。

入出息念禅相的出现方式因人而异。有些人的禅相纯净精细犹如棉絮，或如拉长的棉花，如飘动的空气或气流，或闪耀如凌晨的启明星，如闪亮的红宝石或宝玉，或如明珠。对有些人来说，它像棉花株干或尖木杆，而对于另一些人，它则可能像长绳、细线、花环、烟圈、张开的蜘蛛网、薄雾、莲花、车轮、月亮或太阳。

多数情况下，纯白犹如棉絮的禅相是取相(uggahanimitta)，它通常是不明亮且不透明的。当禅相变得明亮、晃耀、清澈犹如晨星，这是似相(paṭibhāga-nimitta)。当它像不明亮的红宝石或宝玉时，这是取相；当它明亮和发光时，这是似相。对其它的影像也应如此理解。

虽然所修的都是相同的入出息念业处，但却能产生不同形态的禅相——不同的人会出现不同的禅相。

《清净之道》解释这是因为禅相乃是由“想”而生(Vm.231)，《清净之道》的复注则解释在禅相出现之前，不同禅修者的想各不相同。(Vm.Ṭ.231)

所以，禅相的不同是因为“想”。但是，“想”并不会单独生起，它作为一种名法，总是伴随着各别的心

识与其它名法一起生起。与各别心识相应的这些名法叫做相应心所(cetasika)。⁹¹ 举例而言，一名禅修者以快乐之心专注入出息禅相，其心所并非只有一个“想”，而是总共有 33 个，如触、思、一境性、作意、寻、伺、胜解、精进、欲——不但“想”不一样，其它所有的心所也不一样。

实际上，《清净之道》在其它地方也作过类似解释，比如在解释第四无色禅——非想非非想处定(nevasaññānāsaññāyatana)时。⁹²

《清净之道》解释在非想非非想处定中，“想”非常微细，因此才称它为“非想非非想处定”。但并非只有“想”非常微细，受、识、触和所有其它名法也都非常微细。因此《清净之道》说，非想非非想处定也可以称为“非受非非受”、“非识非非识”、“非触非非触”等等。(Vm.287)

所以，当义注提到禅相的不同是由于“想”时，它只不过是“从‘想’这个单一角度来解释入出息禅相，就‘想’而言(saññāsīsa)，以‘想’为例。

但是，无论你的禅相是什么形状或颜色，也无论你的入出息之想如何，重要的是不要玩弄禅相。不要让它

⁹¹ 对于禅那名法，见p.252图表。

⁹² 关于此禅那的解释，详见p.115。

消失，也不要故意改变它的形状或外观。假如这么做，你的定力将无法进一步提升且停滞不前，禅相也可能消失。所以，当禅相刚开始出现时，不应把心从气息转移到禅相，假如这么做，禅相将会消失。

如果禅相还只是出现在你面前远处，则不要管它，因为它可能会消失。如果你不去管它，而只是单纯地专注接触点上的气息，禅相就会移近并停留在那里。

当禅相出现在接触点上并且趋于稳定，而且禅相就是气息，气息就是禅相时，也不应太快专注禅相，而应继续专注气息。当你如此持续地专注气息所缘，因为气息与禅相已经合二为一，心会自动地固定在禅相上，此时才可以专注禅相。⁹³ 因为让心维持在禅相上，禅相将变得愈来愈白，当它白得像棉花时，这是取相。

你应决意保持心平静地专注于白色的取相长达一小时、两小时、三小时或者更久。如果能保持你的心固定在取相上一或两个小时，它将会变得清澈、明亮及晃耀，这就是似相。决意并练习让心维持在似相上一小时、两小时或三小时，直到修习成功。

⁹³ 帕奥西亚多原先教导：如果出现在接触点上的禅相已经稳定，并且禅相就是气息，气息就是禅相时，即可将心从气息转移到禅相，只是觉知禅相。从2015年开始，西亚多为了让禅修者打好更扎实的定力基础，于是进一步细化了入出息念的教学。这段文字是根据西亚多的指示而补充的。——中译注

在这个阶段，你将达到近行定(*upacāra*)或安止定(*appanā*)。之所以称为近行定是因为它接近禅那并在禅那之前出现，而安止定就是禅那。

这两种定都以似相为所缘，两者的区别仅仅在于：在近行定中诸禅支尚未完全开展。由于这个缘故，“有分”(*bhavaṅga*)还会生起，并导致禅修者落入“有分”。禅修者会说一切都停止了，甚至可能会误认为这就是涅槃。事实上心并未停止，只是禅修者还没有足够的能力察觉它而已，因为有分心非常微细。

如何平衡五根

为了避免落入有分并进一步培育定力，你需要藉助五根(*pañcīndriyā*)来推动心，使它固定在似相上。这五根是：

新加坡帕奥禅修中心

- 1) 信(*saddhā*)
- 2) 精进(*vīriya*)
- 3) 念(*sati*)
- 4) 定(*samādhi*)
- 5) 慧(*paññā*)

五根是五种控制心的力量，保持心不偏离于导向涅槃的止观之道。如果五根中的某一根或数根过度，则会

导致不平衡。

第一是信根，即相信应当相信之事，例如三宝，或者业与果报。对佛陀的证悟具有信心是非常重要的，因为缺乏它，人们将放弃对禅修的努力。相信佛陀的教法即四道、四果、涅槃等也非常重要。佛陀的教法为我们指明了禅修的方法，所以在此阶段对它拥有完全的信心十分重要。

假设有禅修者这么想：“只是注意入息与出息真的能够证得禅那吗？取相像白棉絮，似相如透明冰块或玻璃是真的吗？”假如让这类想法持续下去，将导致这样的见解：“现今这个时代已不可能证得禅那。”如此，禅修者对教法的信心将会退失，同时也无法阻止自己放弃修定。

所以，一名以诸如入出息念作为禅修业处来培育定力的禅修者需要拥有坚定的信心，他应毫无怀疑地修行入出息念。他应当如此思惟：“只要有系统地依循正自觉者的教导来禅修，我将能证得禅那。”

然而，假如禅修者的信心变得过强——在此是指对禅修似相的信心——那他的定力反而会变弱。过强的信伴随着过强的喜(pīti)，容易造成情绪波动，这意味着禅修者的心容易受到喜悦的兴奋之干扰，且导致慧根不能了知似相。于是，由于过度的信心对所缘作了决定（胜

解），慧就变得不清晰和不稳定，而其余的精进根、念根及定根也随之变弱：精进无法激起和维持相应名法导向似相，念无法确立对似相的觉知，定无法阻止心飘向其它所缘，慧也无法透彻地通达似相。因此，信心过度其实会导致信心减弱。

如果精进根太强，其余的信、念、定、慧诸根也将不能实行胜解（决定）、确立、防止散乱和培育洞察力的各别作用。因此，过度的精进使心无法保持平静地专注于似相。

以索那·果厘维思(Soṇa Kōlivisa)尊者为例。他在王舍城(Rājagaha)听闻了佛陀的教导并产生信心，征得父母同意后出家。佛陀授予禅修业处后，他到寒林(Sītavana)非常精进地禅修。在经行时，他的脚皮给磨破了。他不躺下也不睡觉，当再也不能行走时，就用双手和膝盖爬行。由于过度精进，他的血涂满了经行道。即使如此，他却未能取得任何成就并感到失望。

佛陀在鹞峰山(Gijjhakūṭa)知道他感到失望后前往看望他。佛陀提醒索那尊者，当他还是在家人时曾经弹琴(vīṇā)，如果琴弦调得太紧或者太松，都很难弹出美妙的声音，唯有不松不紧，恰到好处才行。佛陀解释禅修也是一样，精进过度的结果是躁动，精进不足的结果是懈怠。由于经过反思，索那尊者从佛陀的开示中受益，

不久以后就证得了阿拉汉果。

平衡信根与慧根、定根与精进根是智者所赞叹的。如果信强而慧弱，此人将相信和崇拜无用或无意义的事，例如相信和敬拜正统佛教以外的宗教所敬奉、崇拜的对象，诸如守护精灵或者保护神。

反之，如果慧强而信弱，此人可能变得很狡诈。自己不肯实际修行，只会把时间花在判断和批评上。这种人就像由于服药过量而引发的病一样难以治疗。

然而，如果信与慧平衡，此人则对应当相信的对象拥有信心：三宝、业与果报。他将相信只要依照佛陀的教导禅修，将会见到似相并证得禅那。

再者，如果定强而精进弱，此人可能变得怠惰。比如，当禅修者的定力提升时，他以一颗轻松的心来专注入出息似相，而没有清晰地觉知它，因此可能趋于怠惰。在这种情况下，五禅支将不够强，因而无法维持高度的定力，这意味着他的心将经常落入有分。

然而，如果精进强而定弱，他又将变得躁动不安。唯有定和精进平衡时，他才能既不怠惰又不躁动，并将能够成就禅那。

对于希望修习止业处的人，拥有非常坚定的信心无论如何都是很好的。若他想：“只要我对入出息似相培育定力，我必然将达到禅那！”于是藉由信心的力量，

以及对似相的专注，他必将成就禅那，因为禅那主要基于专注。

对于修观者，慧强是很好的。因为只有拥有足够强的智慧，他才能透彻地知见无常、苦和无我三相。

只有定慧平衡，世间禅那(lokiyajjhāna)才能生起。佛陀教导这也同样适用于出世间禅那(lokuttarajjhāna)，并且进一步要求定、慧也必须与精进和信保持平衡。

念在所有情况下都是必要的，因为它能保护心不会由于过度的信、精进或慧而导致躁动，也不会由于过度的定而陷于怠惰。它能平衡信与慧、定与精进，以及定与慧。

因此，念总是适用的，正如盐适用于所有的菜肴，或者总理适合处理所有的国家大事。所以古代义注引用跋葛瓦的话说：“念适合于任何业处。”为什么呢？因为它是禅修之心的皈依处和保护。念作为皈依处，是因为它能帮助心到达之前从未抵达和了知的殊胜与高深境界。若没有念，心就不可能成就任何殊胜和非凡的境界。念保护心，并保持心不忘失禅修的所缘。所以当禅修者用观智分析它时，会发现念总是以扮演着保护禅修所缘和禅修者之心的角色出现。若没有念，禅修者将无法策励或抑制心，所以佛陀说念适合一切。(Vm.62)

如何平衡七觉支

如果想用入出息念成就禅那，平衡七觉支(bojjhaṅga)也是很重要的。它们是：

- 1) 念(sati)：不忘失并一再地辨识似相；
- 2) 择法(dhammavicaya)：透彻了知似相；
- 3) 精进(vīriya)：统合诸觉支并使之平衡于似相，特别是强化其本身以及择法觉支；
- 4) 喜(pīti)：体验似相时心的欢喜；
- 5) 轻安(passadhi)：以似相作为所缘时心与相应心所的平静；
- 6) 定(samādhi)：心专注似相的一境性；
- 7) 捨(upekkhā)：心的平等性，对似相既不兴奋也不乏味。

新加坡帕奥禅修中心

禅修者必须培育和平衡所有七觉支。若精进不足，心将偏离禅修的所缘（在此是指似相）。此时他不应修习轻安、定和捨，而应修习择法、精进和喜，这样才能使心得以重新振作。

然而，当精进过度时，心将变得躁动和不安。此时则相反，他不应修习择法、精进和喜，而应修习轻安、定和捨，如此躁动不安的心才能得到抑制与平静。

以上是如何平衡五根和七觉支的方法。

如何证得禅那

当信、精进、念、定、慧这五根得到充分培育时，定力将能超越近行定并达到禅那——安止定。达到禅那时，你的心将能不间断地觉知似相，持续数小时，甚至整夜或一整天。

当你的心能够持续专注似相一小时或两小时后，应尝试辨识心脏里有分心生起的地方，这是心色。有分心是明亮与清澈的，义注解释说它就是意门(*manodvāra*)。反复尝试多次之后，你终将能辨识到出现在那里的意门（有分）和似相，然后你应逐一地辨识五禅支，一次一禅支。持续地修行，你将能同时辨识到所有五禅支。对于入出息念，五禅支是：

- 1) 寻(*vitakka*)：把心导向并安置于入出息似相；
- 2) 伺(*vicāra*)：使心维持于入出息似相；
- 3) 喜(*pīti*)：喜欢入出息似相；
- 4) 乐(*sukha*)：体验入出息似相的快乐；
- 5) 一境性(*ekaggatā*)：一心只专注于入出息似相。

表 1a: 禅定心路(jhānasamāpattivīthi)⁹⁴

心识刹那 Cittakkhaṇa	(心路之前) ⇒⇒⇒⇒⇒⇒	3⇒	4⇒	5⇒	6⇒	7⇒	⇒⇒⇒⇒⇒…⇒⇒⇒⇒⇒	(心路之后) ⇒⇒⇒…⇒⇒⇒
所缘 Ārammaṇa	前世临终的所缘	禅那所缘 Jhānārammaṇa						前世临终的所缘
心 Citta	有分 Bhavaṅga ↑ ↓	意门转向 Manodvār- āvajjana ↑ ↓	第一速行 Javana ↑ ↓	第二速行 Javana ↑ ↓	第三速行 Javana ↑ ↓	第四速行 Javana ↑ ↓	成千上万次速行 Javana ↑ ↓↑ ↓↑ ↓…↑ ↓↑ ↓↑ ↓	有分 Bhavaṅga ↑ ↓
		唯作 Kiriya	预作 Parikamma	近行 Upacāra	随顺 Anuloma	种姓 Gotrabhu	安止 Appanā	
界 Āvacara	欲-/色-/无色- Kāma/Rūpa/Arūpa	欲- Kāma				色-/无色- Rūpa/Arūpa		欲-/色-/无色- Kāma/Rūpa/Arūpa

⁹⁴ 禅定心路是可发生于欲界、色界或无色界三地任何一地的意门心路。此表所列的内容乃基于《清净之道·初禅论》(Paṭhamajjhānakathā)(Vm.69)。

对“表 1a: 禅定心路”的进一步说明:

● 禅定(jhāna)心路的程序:

1) 意门转向心: 取禅修业处的似相为所缘。

2-4) 预作、近行、随顺这三个预作速行缘取同一所缘, 它们的寻、伺、喜、乐与一境性比普通欲界心更强。它们的作用分别是为进入安止作准备, 接近禅那, 随顺之前的心以及随后的种姓心。(对于利根者, 预作心不会生起)

5) 种姓心: 标志着从微细种姓(parittagotta)的欲界心转变为广大种姓(mahaggaṭṭagotta)的色界或无色界禅那心。

6) 无数安止速行心(名法 saṅkhārā)缘取同一所缘; 每一速行心都会强化随后的速行心⁹⁵。安止速行的数目取决于禅修者入定的时间与禅修技巧, 它可以持续哪怕不到一秒, 也可以持续一小时, 甚至好几天。已经通达五自在的禅修者可以在入定之前决意入定的时间长短。但是初次证得禅那者, 只生起一个禅那心。

进入出世间果定的程序也是一样。⁹⁶

- 欲界五门心路与意门心路中的速行心都一样, 但是禅定心路(色界与无色界的)的速行心就不一样。禅定心路中的第五速行实际就是禅那心, 不只是一个, 而是亿万个, 且它们都是相同的。如果长时间入定, 第五速行的数目将不计其数。
- 禅修者可以随心所欲(yathābhinihāravasena)而进入禅那: 禅修者可以决定进入哪种禅那。
- 若能维持禅那到临死心路不退, 禅那善业将成为重善业。

⁹⁵ 关于每一安止心里的名法, 见“如何辨识禅那心路”, p.250。

⁹⁶ 见“知见涅槃” p.337。

诸禅支整体合起来称为禅那。刚开始修习禅那时，应练习长时间进入禅那，而不应花太多时间辨识禅支。你也应练习禅那自在(vasībhāva)。

有五自在：

- 1) 入定自在：随意愿何时进入禅那；
- 2) 决意自在：在决意的时间内安住禅那；
- 3) 出定自在：在决意的时间出定；
- 4) 转向自在：转向于禅支；
- 5) 省察自在：省察禅支。⁹⁷

在《增支部·母山牛经》(Pabbateyyagāvī sutta)⁹⁸中，佛陀说在尚未熟练初禅之前不应尝试进修第二禅。他解释说，假如禅修者尚未完全熟练初禅就试图进修更高的禅那，那他将退失初禅，而且也无法成就其它禅那。他将失去所有的禅那。

当你已熟练初禅之后，可以尝试进修第二禅。你需要进入已经熟练的初禅，出定后思惟它的缺点以及第二禅的优点：初禅接近五盖，其寻、伺禅支也粗劣，这使

⁹⁷ 转向与省察出现在同一意门心路(manodvāravīthi)中。转向由意门转向心(manodvāravajjana)来执行，在这里取五禅支之一作为所缘。紧跟着就是四、五、六或七个省察速行心，它们的所缘都是相同的。详见“表1b：意门心路”，p.255。

⁹⁸ 《母山牛经》，亦名《山牛譬喻经》(Gāvī-upamā sutta)(A.9.35)。

它不如无寻、无伺的第二禅寂静。于是，不再希求此二禅支，而只希求喜、乐、一境性，再次专注似相并进入初禅。从初禅出定后，再次以正念与完全的觉知省察禅支，你将发现寻、伺这两个禅支显得很粗劣，喜、乐、一境性显得很平静。为了去除粗的禅支并保留平静的禅支，你应再次专注似相。这样你将能达到只拥有喜、乐、一境性三个禅支的第二禅。接着应修习第二禅的五自在。

当你成功后并希望修习第三禅时，应从熟练的第二禅出定，思惟它的缺点以及第三禅的优点：第二禅靠近拥有寻、伺两个粗劣禅支的初禅，而且第二禅本身也有粗劣的喜⁹⁹禅支，这使它不如无喜的第三禅寂静。于是，不再希求此粗劣禅支，而只希求平静的禅支，你再次专注似相并进入第二禅。从第二禅出定后再省察禅支，你将发现喜禅支显得很粗劣，乐和一境性显得很平静。为了去除粗劣的禅支并保留平静的禅支，你应再次专注似相。这样你将能达到只拥有乐和一境性的第三禅。接着应修习第三禅的五自在。

当你成功后并希望修习第四禅时，应从熟练的第三

⁹⁹ 帕奥西亚多解释说：喜(pīti)禅支是对禅悦(jhānasukha)产生执著的一种助因，但由于所缘非常微细，它并不会转化为欲乐(rāga)，它只是微细(pīṭha)而已。

禅出定，思惟它的缺点以及第四禅的优点：第三禅靠近拥有粗劣的喜禅支的第二禅，而且第三禅本身也有粗劣的乐禅支，这使它不如无乐的第四禅寂静。为了希求成就第四禅，你应再次专注似相并进入第三禅。从第三禅出定后再省察禅支，你将发现乐禅支显得很粗劣，捨和一境性显得很平静。为了去除粗劣的禅支并保留平静的禅支，你应再次专注似相。这样你将能达到只拥有捨和一境性的第四禅。接着应修习第四禅的五自在。

进入第四禅时，呼吸完全停止。至此你便完成了修习入出息念的第四个阶段：

[4] 他学：‘我将平静身行而入息。’

他学：‘我将平静身行而出息。’

这个阶段开始于禅相即将生起之前，并且定力随着修习四种禅那而增长，呼吸逐渐变得愈来愈平静，直到在第四禅时完全停止。这四种禅那又称为色界禅那 (rūpāvacara-jhāna)，因为它们能带来色界天的结生。但是我们并不鼓励你为了投生色界天而修习禅那，而应藉助它们来修习观禅。

禅修者通过入出息念达到第四禅并练习五自在之后，其禅定之光是晃耀、明亮和闪耀的。如果愿意，他可转修观禅。此外，禅修者也可以继续修习止禅。这也

将是我们下次开示的内容：如何通过三十二身分、白骨想¹⁰⁰、十遍等来修习止禅。



新加坡帕奥禅修中心

¹⁰⁰ 白骨想：巴利语aṭṭhisaññā，又作骨想。北传佛教译为“白骨观”。由于上座部传承中并没有类似于假想观的“观想法门”，这里的“想”（saññā）是指藉助定力所取之真实骨相，或记忆中的真实印象。同时，白骨想属于培育定力的止业处，并非“观”。——中译注

问答（一）

问 1-1: 修行入出息念有四个阶段，我们怎样决定何时该从一个阶段换到下一个阶段呢？

答 1-1: 佛陀教导入出息念的次第——长息、短息、全息、微息——只是为了方便理解。在实际禅修时，所有四个阶段可能同时发生。

如果你能专注长息和短息的整个过程大约一小时，随着定力的提升，呼吸将自动变得微细，于是你可以改为专注微息。当微息为长时，你应尝试觉知整个长的微息；当微息为短时，你应尝试觉知整个短的微息。

如果呼吸本身没有变微细，你应通过作意它将变微细而专注（作意）它¹⁰¹，这样它将变得微细。但是你不能故意使气息变得微细，或者故意使气息变长或变短，只需决意使之平静。这样，长息、短息、全息、微息四个阶段都包含在同一个阶段里。

在第四个阶段刚开始的时候，呼吸只是变得非常微细，但并非完全停止。呼吸只有在进入第四禅时才完全停止，这是最微细的阶段。

¹⁰¹关于如何平静气息的详细讨论，见p.68。

问 1-2: 禅修的时候是不是一定要有禅相(nimitta)?

答 1-2: 对于某些业处(kammaṭṭhāna), 如入出息念、十遍、十不净(Asubha), 禅相是必要的。如果想修其它业处, 如佛随念(Buddhānussati)则不会有禅相。对于修慈(Mettābhāvanā)¹⁰², 破除界限可称为禅相¹⁰³。

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

答 1-3: 专注的心通常能够产生禅相。当定力深厚且强有力之时, 因为不同的想, 会出现不同的禅相。例如: 假若你想让禅相变长, 它就会变长; 想让它变短, 它就会变短; 想让它变圆, 它就会变圆; 想让它变红, 它就会变红。所以, 修习入出息念时各种不同的想都有可能产生。你可能会感觉自己跑到身体外面去, 但这只是心理的错觉, 并非因为灵魂。这没有问题, 不要管它, 只需回来继续专注气息就行。

只有能够辨识内外的究竟名色法(paramattha-nāmarūpa)时, 你才能解决灵魂的问题, 无论哪里都找不到所

¹⁰² 修慈: 巴利语mettābhāvanā, 又作慈心修习。北传佛教译为“慈心观”。但根据上座部佛教, 修慈属于培育定力的止业处, 故不能称为“观”。——中译注

¹⁰³ 只是名称而已, 实际上它并非禅相。

谓的“灵魂”。因此，你需要破除名色法的密集(ghana)，并透视究竟名色法。

“Nānādhātuyo vinibbhujitvā ghanavinibbhoge kate anattalakkhaṇaṃ yāthāvasarasato upatthāti.”

“分别不同的界并破除密集之时，无我相(anattalakkhaṇa)才能如其自性而现起。”(Vm.739)

因为密集的概念，才会产生灵魂的概念。

对于色法，有三种密集(ghana)¹⁰⁴：

1) 相续密集(santati ghana)：因为物质现象看起来像是一个相续不断的密集整体，于是人们会认为他的身体与四肢是实际存在的，并认为有个相同的自我以不同的形式从一生“迁移”到另一生。为了破除这种错觉，我们需要破除此身体看上去的密集，需要见到身体是由刹那生灭的色聚(rūpakalāpa)所组成。这样，我们见到色聚都不是恒常的，它们一生起立刻就灭去。色聚根本没有时间去任何地方，不可能从这一生到下一生，甚至不可能从这一秒到下一秒。

2) 组合密集(samūha ghana)：因为物质现象看起来

¹⁰⁴《清净之道·修习四界差别》(Catudhātuvavatthānabhāvanā)(Vm.306)中提及：在《长部·大念处经》(D.2.378)和《中部·念处经》(M.1.111)中佛陀曾以屠夫宰牛，把牛割成一片片肉为喻。复注进一步解释了如何应用该譬喻来破除三种密集。

像是一个组合的整体，于是人们可能会认为色聚(kalāpa)就是究竟色法，并认为这就是他的“自我”。为了破除这种错觉，我们需要破除不同类型的色聚看上去的密集，需要分析不同类型的色聚。这样，我们见到构成色聚的诸界：地界、水界、火界、风界、颜色、气味、味道、食素、命根等，根本没有组合的整体。

3) 作用密集(kicca ghana)：因为对究竟色法的了解不足，人们可能会认为诸界依赖一个“自我”而存在，就像种子与植物依赖大地一样。为了破除这种错觉，我们需要见到每一界都有它自己的特相(lakkhaṇa)、作用(rasa)、现起(paccupaṭṭhāna)和近因(padaṭṭhāna)，而不依赖诸如“自我”等任何外在的东西。

如何破除物质现象的密集呢？首先你必须辨识色聚（微细的粒子），接着分析不同的色聚，并见到它们由不同的色法组成，每粒色聚里至少有八种色法，然后再分析每一种色法。不这样做，灵魂的概念就不会消失。

同样，不破除心理现象的密集，灵魂的概念也不会消失。例如：当你的心胡思乱想时，可能会认为那个胡思乱想的心是你的灵魂。

在一个心路中有四种密集，需要通过观智来破除：¹⁰⁵

¹⁰⁵ 《大复注·离污垢的生灭智论的解释》(Upakkilesavimutta

1) 相续密集(santati ghana): 因为心理现象看起来像是一个相续不断的密集整体, 于是人们可能会认为有个相同的“心”通过眼、耳、鼻、舌、身和意来识知对象, 并认为有个相同的“自我”、相同的“心识”、相同的“纯意识”等从一生“迁移”到另一生, 进入不同的躯壳。而在此生, 人们可能会认为自己的心识跑到身体外面去。为了破除这种错觉, 我们需要破除此心识看上去的密集, 需要见到认知过程是通过生灭的心路来完成的。这样, 我们见到心都不是恒常的, 它们一生起立刻就灭去。心识根本没有时间去任何地方, 不可能从这一生到下一生, 甚至不可能从这一秒到下一秒。

2) 组合密集(samūha ghana): 因为心理现象看起来像是一个组合的整体, 于是人们可能会认为是“纯意识”在识知对象, 并认为这就是他的“自我”。为了破除这种错觉, 我们需要破除不同种类的心识看上去的密集, 需要分析不同类型的心路中的各别心识。这样, 我们见到构成心识的心和若干数量的心所, 诸如受、想、思、寻、伺, 或者瞋、痴、邪见、慢、疑, 或者无贪、无瞋、无痴、喜、念、信和正见, 根本没有组合的整体。

3) 作用密集(kicca ghana): 因为对究竟名法的了解不足, 人们可能会认为心和心所依赖一个“自我”而存

udayabbayañāṇakathāvaṇṇanā)(V m. T. 739)。

在，就像种子与植物依赖大地一样。为了破除这种错觉，我们需要见到每一种心和心所都有它自己的特相、作用、现起和近因，而不依赖诸如“自我”等任何外在的东西。

4) 所缘密集(ārammaṇa ghaṇa): 透视了前面三种密集后，人们还可能会认为“‘我’见到了究竟名色法”，或者“‘能认知的我’见到了究竟名色法”¹⁰⁶。为了破除这种错觉，对于能够透视三种密集的观智心路，我们也需要通过后生的观智来破除其三种密集。我们需要见到作为能观的观智名法，有能力透视名法（该名法同样拥有所缘）的三种密集，而这种能观的观智名法同时又是后生观智的所缘。

那么，应如何破除心理现象的密集呢？以取入出息似相为所缘的近行定意门心路为例。

这种心路包含一个意门转向心和七个速行心(javana)。意门转向心识刹那里有 12 个名法，而每个速行心识刹那里则有 34 个名法。

如果能以这种方式破除名法的四种密集，你所见到的将只是极快速生灭的心及其相应心所而已。

¹⁰⁶ 还有其它类似的错觉，比如“能知者知道”、“造作者知道”、“觉知者知道”等等。人们也可能会认为：“究竟名色法会变化，但‘能认知的心’是不变的。”

由于无常想，人们就不会再把心识误认为灵魂，因为通过无常想能导向无我想。正如佛陀在《美奇亚经》(Meghiya sutta)中说：

“Aniccasaññino, Meghiya, anattasaññā saṅhāti.”

“美奇亚，有无常想者能建立无我想。”(A.9.3; U.31)

问 1-4：（入出息）禅相从何而来？依靠什么而生起？

答 1-4：依于心处生起的大部分心识都能产生呼吸，真正的入出息禅相是从呼吸而来。但并非每一种心都能产生禅相，只有深度专注的心才能产生禅相。因此，深度专注的心所产生的呼吸能使禅相出现。如果该相远离鼻头，它就还不是真正的禅相。该相可能因为定力而产生，但未必就是真正的入出息念禅相。只有能引生禅那的相，我们才称之为入出息禅相。但如果它并不能引生禅那，就不是真正的入出息禅相。假如你专注这种相，禅那不会生起，定力通常也不能变得强有力。假如你对这种相禅修，它将很快就会消失。

问 1-5：七清净与十六观智是哪些？

答 1-5：七清净是：

1) 戒清净(Sīla-visuddhi)

- 2) 心清淨(Citta-visuddhi)
- 3) 见清淨(Diṭṭhi-visuddhi)
- 4) 度疑清淨(Kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi)
- 5) 道非道智见清淨(Maggāmaggañāṇadassana-visuddhi)
- 6) 行道智见清淨(Paṭipadāñāṇadassana-visuddhi)
- 7) 智见清淨(Ñāṇadassana-visuddhi)

十六观智是：

- 1) 名色限定智(Nāmarūpapariccheda-ñāṇa)
- 2) 缘摄受智(Paccayapariggaha-ñāṇa)
- 3) 思惟智(Sammasana-ñāṇa)
- 4) 生灭智(Udayabbaya-ñāṇa)
- 5) 坏灭智(Bhaṅga-ñāṇa)
- 6) 怖畏智(Bhaya-ñāṇa)
- 7) 过患智(Ādīnava-ñāṇa)
- 8) 厌离智(Nibbidā-ñāṇa)
- 9) 欲解脱智(Muñcītukamyatā-ñāṇa)
- 10) 审察智(Paṭisaṅkhā-ñāṇa)
- 11) 行捨智(Saṅkhārupekkhā-ñāṇa)
- 12) 随顺智(Anuloma-ñāṇa)
- 13) 种姓智(Gotrabhu-ñāṇa)
- 14) 道智(Magga-ñāṇa)

15) 果智(Phala-ñāṇa)

16) 省察智(Paccavekkhaṇa-ñāṇa)

现在你知道这些观智的名称，你能体验到它们吗？不能。所以只是拥有闻思理论是不够的，你也必须非常精进地实修以领悟它们。

（在这次问答的结尾，帕奥西亚多针对五盖（五种障碍）作了以下补充。）

现在让我们简单地讨论一下五盖(nīvaraṇa)：

- 1) 欲贪(kāmacchanda)
- 2) 瞋恚(byāpāda)
- 3) 昏沉睡眠(thīna-middha)
- 4) 掉举追悔(uddhacca-kukkucca)
- 5) 疑(vicikicchā) · 坡帕奥禅修中心

第一种盖是欲贪(kāmacchanda)，它是对财物或人的贪爱，是对感官对象的欲望。例如，你可能会执著自己所住的孤邸¹⁰⁷或房间。静坐时你可能会想：“噢，如果我的孤邸漂亮那该多好啊！”或者可能会想：“噢，如果整个房间都属于我就好了！”如果被贪欲征服，你将无法很好地专注禅修所缘。你必须发挥强有力的正念并

¹⁰⁷ 孤邸 (kuṭi)：上座部僧尼居住的房子、小屋。

付出精进，以阻止欲贪的生起。

第二种盖是瞋恚(*byāpāda*)，它是对人或物的憎恨或不满。例如，坐在你身边的禅修者坐下时袈裟弄出声响，你可能会生气并想：“哼，他为什么要弄这么大声！”如果你的心被憎恨或不满所征服，你将无法很好地专注禅修所缘。

第三种盖是昏沉睡眠(*thīna-middha*)。如果心力微弱或对禅修所缘不感兴趣，昏沉、睡眠就会发生。然而，有时昏沉也可能是由疲劳、疾病或休息不足所致。

第四种盖是掉举追悔(*uddhacca-kukkucca*)。如果你的心躁动不安（掉举），它就像被丢进了一块石头的一堆灰尘般到处飞扬和散落，你的心也是散乱的。禅修时你不应松懈而让心偏离禅修的所缘。如果你这样做，掉举将会产生。追悔是对过去曾做过的坏事，或没有做的好事而感到后悔。在此，你同样必须发挥强有力的正念并付出精进来阻止掉举和追悔的生起。

第五种盖是疑(*vicikicchā*)，即怀疑八种事：

- 1) 佛
- 2) 法
- 3) 僧
- 4) 戒、定、慧三学
- 5) 过去五蕴(*khandhā*)、过去世

- 6) 未来五蕴、未来世
- 7) 过去与未来五蕴，即过去世与未来世两者
- 8) 缘起(paṭiccasamuppāda)，包括现在的五蕴

假如对定学有怀疑，你将无法很好地禅修。例如你可能会想：“修入出息念有可能证得禅那吗？专注入出息禅相就能证得禅那吗？”

五盖是禅定的敌对法。



新加坡帕奥禅修中心



新加坡帕奥禅修中心

第二讲 如何以其它业处 培育安止定

在上次开示中，我们讨论了如何修习入出息念直至证得第四禅，以及如何练习五自在，也谈到了当禅定之光晃耀、明亮且闪耀时，如果禅修者愿意，他可以转修观禅。

但禅修者也可以在此阶段继续修习止禅。今天，我们将讨论如何修习其它止业处：三十二身分、白骨想、十遍(kasīṇa)等。

如何修习三十二身分

如果想修习三十二身分，你先应重温入出息第四禅，使禅定之光晃耀、明亮且闪耀。然后利用这种禅定之光尝试逐一地辨识身体的三十二个部分。

三十二身分包括地界最明显的二十个部分，以及水界最明显的十二个部分。

地界的二十个部分可以分为四组，每组五个：

第一组	第二组	第三组	第四组
1.头发	6.肌肉	11.心脏	16.肠
2.体毛	7.筋腱	12.肝	17.肠间膜
3.指甲	8.骨	13.膜	18.胃中物
4.牙齿	9.骨髓	14.脾	19.粪便
5.皮肤	10.肾	15.肺	20.脑

水界的十二个部分可分为两组，每组六个：

第一组		第二组	
1.胆汁	4.血	7.泪	10.鼻涕
2.痰	5.汗	8.油膏	11.关节滑液
3.脓	6.脂肪	9.唾液	12.尿

按照上述的顺序辨识，一次辨识一个。尝试清楚地辨识每一个部分，就像在明镜中照见自己的脸那样。

这样修行时，如果禅定之光变得暗淡，所辨识的身体部分也会变得不清晰，此时你应重温入出息第四禅，使禅定之光再度变得明亮和强力，然后再回来辨识身体的部分。每当禅定之光变暗淡时都应这样做。

练习到从头发顺次至尿，或者从尿逆序到头发，都能以透视的智慧清楚地看见每一个部分。持续修行直到变得纯熟。

接着，仍然闭着眼睛，你应再次运用禅定之光尝试辨识离你最近的众生，最好是在你前面的人。辨识那个人或众生的三十二身分，从头发顺次至尿，然后从尿逆序到头发。如此顺序、逆序地辨识三十二身分许多次。成功之后，应辨识自身内在的三十二身分一遍，然后辨识外在其他人的三十二身分一遍，如此内外交替，不断重复。

当你能够这样内外辨识时，禅定力将会增强。然后逐渐扩大辨识的范围，从近到远。不必担心你无法辨识远方的众生。运用明亮的第四禅之光，你将能轻易地见到远方的众生，不是用肉眼，而是用慧眼(nāṇacakkhu)。你将能够把辨识的范围扩展到所有十方：上、下、东、西、南、北、东北、东南、西北、西南。在这十方当中，无论辨识的是人、动物或其他众生，每次只应选取一个人或众生，并且一遍内在、一遍外在地交替辨识三十二身分。

当你不再见到男人、女人、天人、水牛、乳牛或其它动物等等，无论何时何地，内在或外在，所见到的只是三十二身分的组合而已，此时才可说你已经成就、纯熟、精通于辨识三十二身分。

涅槃三门

在此，让我们来谈谈涅槃的三门。在《大念处经》中，佛陀教导四念处是通向涅槃的唯一之道（一行道）(D.2.373; M.1.106)。义注进一步解释说有三道门通往涅槃之道，它们是止业处的色遍(vaṇṇakasīṇa)、厌恶作意(patikkūla-manasikāra)和我空(suññatā)——四界差别。¹⁰⁸

所以，当禅修者熟练于辨识内在、外在的三十二身分之后，他可以选择这三门中的任何一门来修习。我们先来讨论厌恶作意。

如何修习白骨想

为了修习厌恶作意(patikkūla-manasikāra)，你可以取所有的三十二身分，或只取某一身分作为所缘。我们以三十二身分之一的白骨为例，来解说如何修厌恶作意。

你应先重温入出息第四禅，使禅定之光变得晃耀、明亮、闪耀，接着运用此光辨识自己身体的三十二部分，然后辨识附近的众生。这样内外交替地辨识一两次，然后把内在的骨骼视为一个整体，以智慧辨识它。清楚地

¹⁰⁸ 色遍之门记载于《大般涅槃经》、《胜处经》(A.8.65)、《法集[论]义注·胜处论》(Dhs.A.204-246)。不净和（我）空之门记载于《大念处经·身随观》。对空之想的进一步论述，见p.56和问答5-9, p.279。

见到整副骨骼后，取骨骼的厌恶不净为所缘——这是概念法，并一遍一遍地默念：“厌恶、厌恶”或“厌恶的骨、厌恶的骨”或“骨、骨”。

可以用你喜欢的任何一种语言来默念。应尝试使心平静地专注于骨骼的厌恶相这一所缘，持续一或两个小时。注意要见到骨骼的颜色、形状、位置与界限，以便使其厌恶相呈现。

基于入出息第四禅定力的力量和推动，你将发现这种业处也能变得深厚且完全稳固，你将能够产生、维持和培育对厌恶的觉知与智慧。

一旦对骨骼厌恶相的定力建立起来，即应舍弃“骨骼”的概念，只专念于厌恶相。根据《清净之道》，见到某一身分的颜色、形状、位置与界限是见到取相(uggaha-nimitta)，而见到与辨识该部分的厌恶相才是见到似相(patibhāga-nimitta)。(Vm.214)

通过专注骨骼的厌恶似相，可以证得初禅。初禅有五禅支，它们是：

1. 寻(vitakka)：把心导向并安置于骨骼的厌恶似相；
2. 伺(vicāra)：使心维持于骨骼的厌恶似相；
3. 喜(pīti)：喜欢骨骼的厌恶似相；
4. 乐(sukha)：体验骨骼的厌恶似相的快乐；
5. 一境性(ekaggatā)：一心专注于骨骼的厌恶似相。

你也可以用同样的方法取身体其它部分的厌恶相而证得初禅。

问题出现了：取骨骼的厌恶相作为所缘为什么会产生喜与乐呢？答案是：虽然你专注的是骨骼的厌恶相，并体验到它确实很厌恶，之所以产生喜，是因为你已修习这种业处，因为你已了解到它的利益，同时也了解到它将帮助你最终解脱老、病、死。喜与乐的产生也因为你已去除了使心热恼与疲惫的五盖烦恼。

好比一个捡垃圾的人见到一大堆垃圾，会因“我将由此赚得很多钱”的想法而感到高兴。又像一个身患重病的人通过呕吐或腹泻而舒缓时，他也会感到快乐和愉悦。

阿毗达摩的义注解，通过骨骼厌恶相证得初禅的人，应继续练习初禅的五自在。之后禅修者应选取离他最近的众生，最好是坐在他前面的人，以禅定之光取该人的骨骼作为所缘。他应专注它为厌恶，并修习直到五禅支变得明显。根据义注，即使五禅支明显，它却既不是近行定 (*upacāra-samādhi*)，也不是安止定 (*appanā-samādhi*)，因为对象是有生命的。(Vbh.A.356) 然而，根据阿毗达摩的复注《根本复注》(*Mūlaṭīkā*)，如果把外在的骨骼当作死人的骨骼来专注，你还是能够达到近行定。(Vbh.Ṭ.356)

当五禅支清晰之时，你应再次专注内在骨骼为厌恶。如此内在一遍、外在一遍地交替重复。用这种方法对骨骼厌恶相的修习变得稳固且完全开展之后，你应将辨识的范围扩展至十方，一次取一个方向。无论你的禅定之光照到哪里，都用同样的方法对每一个方向进行修习。你应运用透视的智慧，对近处和远处的十方众生，内在一遍，外在一遍地交替辨识，修习直到无论你看向十方的哪一方，所见到只是骨骼而已。一旦修习成功，你就可以修习白遍业处。

如何修习十遍

色遍

有四种颜色可以用来修遍(kasiṇa)：青、黄、红、白。青色(nīla)也可以译为“黑色”或“褐色”。这四种色遍都可以通过身体不同部分的颜色来取相修习，直至获证第四禅。

根据阿毗达摩的义注，头发、体毛、瞳孔可用来修青遍直至证得第四禅；脂肪与尿可用来修黄遍；血液与肌肉可用来修红遍；骨骼、牙齿与指甲等白色的部分可用来修白遍。(Vbh.A.356)

如何修习白遍

经典中说，白遍是四种色遍之中最好的，因为它能使心清澈明亮。¹⁰⁹ 因此，我们先来讨论如何修行白遍。

你应先重温入出息第四禅，使禅定之光晃耀、明亮、闪耀，接着运用此光辨识自己内在的以及外在附近一个众生的三十二身分，然后只辨识骨骼。如果你想辨识它的厌恶相也可以，否则只是辨识外在的骨骼。

然后选取此骨骼中最白的部位。如果整个骨架都是白色，也可以取整个骨架，或者选取头盖骨的背面，并专注它为“白、白”。

另一种方法，如果你的定力十分敏锐，已经能够专注内在的骨骼为厌恶并证得初禅，那么你也可以随自己的意愿取自己骨骼的白色作为开始修习的所缘。

你也可以先辨识外在骨骼的厌恶相，使该相变得稳定和坚固，并使骨骼的白色更加明显。然后你再将厌恶的概念转换为“白、白”，转而修习白遍。

如果取外在骨骼的白色为所缘，你应练习保持心平静地专注一或两个小时。

藉助入出息第四禅定力的力量和推动，你将发现你的心能平静地专注于白色的所缘。当你能专注于白色一

¹⁰⁹ 《第一高思叻经》(Paṭhamakosala sutta)(A.10.29)

或两个小时之后，你会发现骨骼相消失，只剩下白色的圆相。

当白色的圆相如同棉絮一样白时，它是取相。当它变得明亮、清澈犹如晨星时，它是似相。取相出现之前，骨骼相是预作相(parikamma-nimitta)。

持续默念遍相为“白、白”，直到它变成似相。持续专注该似相，直到证入初禅。然而，你会发现此时定力仍不太稳定而且不能持久。为了使定力稳定与持久，你需要扩大遍相。

要做到这点，你应专注白色似相一或两个小时，然后决意一英寸、两英寸、三英寸或四英寸（1英寸=2.54厘米）地扩大白色的圆相，具体多大取决于你认为能够扩大的范围，看你能否成功。但事先没预定范围就不要尝试扩大遍相，要确定决意的范围：一英寸、两英寸、三英寸或四英寸，然后才扩大。

扩大白色圆相时，你可能会发现它变得不稳定，此时应回来默念它为“白、白”，以使它稳定。但随着定力的增强，遍相将变得稳定和静止。

当第一次扩大的遍相变得稳定时，你应重复上述的步骤：再决意扩大若干英寸。这样，逐步扩大遍相到一英码（≈91厘米），然后两英码……直到扩大至包围着你的所有十方、无边无际，不管你看向何方，所见到的

都只是白色。要做到无论内在或外在，都看不到哪怕一丝一毫物质的痕迹。

如果你过去生曾在现在佛或过去佛的教法下修习过白遍，也即是说如果你拥有白遍的巴拉密(pāramī)，那么，你可以不需要扩大似相(paṭibhāga-nimitta)，因为当你专注它时，它将自动扩大至所有十方。

在这种情况下，你应保持心平静地专注于扩大了白遍上。当它稳定时，就好像把帽子挂在墙壁的钩上一样，将你的心安置于白遍的某一处。让心保持在那里，并持续地默念：“白、白”。

当你的心平静且稳定时，白遍也会静止与稳定，并且变得非常洁白、明亮和清澈。这也是似相，是原有的白遍似相扩大之后所产生的。

你必须继续修行，直到能够持续地专注白遍似相一或两个小时。此时，五禅支将在你心中变得非常显著、清晰且有力，而且你将证入初禅。五禅支是：

1. 寻(vitakka)：把心导向并安置于白遍似相；
2. 伺(vicāra)：使心维持于白遍似相；
3. 喜(pīti)：喜欢白遍似相；
4. 乐(sukha)：体验白遍似相的快乐；
5. 一境性(ekaggatā)：一心只专注于白遍似相。

诸禅支整体合起来称为禅那。此时，按照在入出息

念开示中所讲述的方法，修习白遍初禅的五自在¹¹⁰，然后修习第二禅、第三禅和第四禅以及它们的五自在。

如何修行其余色遍

如果你已通过外在骨骼的白色修行白遍直至证得第四禅，那么，你也能用外在的头发修习青遍，用外在的脂肪或尿修习黄遍，用外在的血液修习红遍。你也同样能用自己体内的这些部分来修习色遍。

修习成功后，你也能用花朵或其它外在对象的颜色来修行色遍。所有青色和棕色的花都在呼唤、邀请你修习青遍；所有黄花都在呼唤、邀请你修习黄遍；所有红花都在呼唤、邀请你修习红遍；所有白花都在呼唤、邀请你修习白遍。因此，一名善巧的禅修者能够用他所见到的任何东西来修习遍处定与修观，不论是有生命或无生命的，内在或外在的。

根据巴利圣典，佛陀教导了十遍，它们是上述四种色遍，加上另外六种遍：地遍、水遍、火遍、风遍、虚空遍和光明遍。¹¹¹

现在，让我们来讨论如何修行其余六种遍。

¹¹⁰ 见p.83

¹¹¹ 《马哈萨古鲁达夷经》(Mahāsakuludāyi sutta)(M.2.250)与Dhs.203 “Aṭṭhakasiṇaṃ Soḷasakkhattukaṃ”。

如何修习地遍

为了修行地遍，你可以找一块红褐色犹如黎明时的天空并且没有树枝、石块或树叶的平地，再用树枝或其它工具画一个直径约 30 厘米的圆形，这即是你禅修的所缘——地遍。专注并默念它为“地、地”。睁开眼睛专注它一会儿，然后闭上眼睛，并在心中形成该地遍的影像。如果无法用这种方法取到相，你应重温入出息念或白遍第四禅，然后运用禅定之光照见该地遍。当你见到的地相如同睁开眼睛看着时那般清晰，这是取相。此时，你就可以去其它地方修行了。

不应专注地相的颜色，或者地界的硬、粗等特性，只应专注地的概念。持续修习此取相，直到它变得纯净和清澈，这是似相。

然后扩大似相，一次一点，直到遍满十方，并修习此业处直至证得第四禅。

如何修习水遍

为了修行水遍，你可以使用钵中、桶内或井里纯净清澈的水。专注水的概念为“水、水”，直到取相成功，并如修习地遍般修习它。

如何修习火遍

为了修行火遍，你可以使用蜡烛、火堆，或任何你记得曾见过的火焰。如果无法取到相，你可以制作一块帐幕，在中间开一个直径约 30 厘米的圆洞。把帐幕挂在燃烧木柴或干草的火堆前面，使你透过圆洞时只看到火焰。

不要理会烟和燃烧着的木柴或干草，只专注火的概念为“火、火”，直到取相成功，并用上述方法修习它。

如何修习风遍

可以通过触觉或视觉来修风遍。你可以专注经由门窗吹进来并接触身体的风，或观看风中摆动的树叶或树枝。专注风的概念为“风、风”，直到取相成功。你也可以重温其它遍的第四禅，并运用禅定之光照见外在树枝的摆动，以此辨识风相。取相看上去就像热奶粥上冒出的蒸汽，似相则是静止不动的。用上述方法修习遍相。

如何修习光明遍

为了修行光明遍，你可以注视透过墙缝照入室内并投射在地上的光线，或者穿过树叶照射在地上的光线，

也可以透过树枝仰望天空的亮光。如果无法取到相，你可以在陶罐内放一支蜡烛或一盏油灯，再将陶罐摆放到可使罐口照射出的光线投射在墙上的地方。专注墙上的圆形光明的概念为“光明、光明”，直到取相成功，然后用上述方法修习它。

如何修习虚空遍

为了修行虚空遍，你可以注视门框、窗户或钥匙孔的空间。如果无法取到相，你可以在一块木板上开一个直径约 20-30 厘米的圆洞。举起木板，使你透过该圆洞只能看见天空，看不见树木或其它东西。专注圆洞内的空间的概念为“虚空、虚空”，并用上述方法修习遍相。

新 四无色禅 中心

当你已通过十遍的每一遍成就四种禅那后，即可进修称为四无色处的四无色禅(arūpa-jhāna)。它们是：

1. 空无边处(Ākāsānañcāyatana)
2. 识无边处(Viññāṇañcāyatana)
3. 无所有处(Ākiñcaññāyatana)
4. 非想非非想处(Nevasaññānāsaññāyatana)

你可以用除了虚空遍以外的所有遍来修习它们。¹¹²

如何修习空无边处定

为了修行四无色禅，你先须省思物质的过患。人的身体由父母精卵结合所产生，称为污生身(karajakāya)。由于拥有污生身，才会遭受刀、枪、子弹等武器的伤害，才会遭受撞击、殴打与折磨；污生身也会罹患眼病、耳病、心脏病等各种疾病。所以，你应以智慧了解到因为有色法构成的污生身，才会遭受种种痛苦；如果能脱离色法，也就能免除痛苦。

即使色界第四禅超越了粗劣的有形物质，但仍然须基于它才能成就，所以你需要超越遍处色。如此思惟并且不再希求遍处色，用九遍当中¹¹³的某一遍（例如地遍）重温第四禅，出定后省思它的缺点：它基于已不再希求的色法，有第三禅的乐作为近敌，而且比四无色禅粗劣。但是你不需省思名法（两个禅支）的缺点，因为它们与无色禅的一样。不再希求色界第四禅后，你也应思惟无色禅更加寂静的本质。

¹¹² 由于虚空不是物质（色法），所以不能用虚空遍来超越遍处色而成就无色禅。

¹¹³ 见前一脚注。

接着扩大地遍遍相，使它无边无际，或者扩大到你想要的程度，并用虚空来代替遍处色所占据的空间，专注该虚空为“空、空”或者“无边的虚空、无边的虚空”。此时，所剩下的就是遍相原先所占据的无边虚空。

如果无法做到，你应辨识并专注地遍遍相里某一部分的空间，然后将之扩大到无边宇宙。如此，整个地遍遍相就会被无边的虚空代替。

持续专注于无边虚空之相，直到证得禅那，然后修习五自在。这是第一种无色禅，称为空无边处定。

如何修习识无边处定

第二种无色禅称为识无边处定，它的所缘是以无边虚空为对象的空无边处禅心(Ākāśānañcāyatana citta)。

为了修习识无边处定，你应省思空无边处定的缺点：它有色界第四禅作为近敌，并且不如识无边处定寂静。不再希求空无边处定后，你也应思惟识无边处定更加寂静的本质。然后一再地专注于取无边虚空为所缘的识，并默念它为“无边的识、无边的识”或者“识、识”。

持续专注于无边识之相，直到证得禅那，然后修习五自在。这是第二种无色禅，称为识无边处定。

如何修习无所有处定

第三种无色禅称为无所有处定，它的所缘是识无边处定的对象——空无边处禅心——的不存在。

为了修习无所有处定，你应省思识无边处定的缺点：它有空无边处定作为近敌，并且不如无所有处定寂静。不再希求识无边处定后，你也应思惟无所有处定更加寂静的本质，然后专注于取无边虚空为所缘的识的不存在。

在此有两种禅那心：第一是空无边处禅心，第二是识无边处禅心(viññāṇañcāyatana citta)。一个心识刹那(cittakkhaṇa)不可能同时生起两个心识，当空无边处禅心存在时，识无边处禅心即不存在，反之亦然。所以，你应取空无边处禅心的不存在为所缘，并默念它为“无所有、无所有”或“不存在、不存在”。

持续专注于该相直到证得禅那，然后修习五自在。这是第三种无色禅，称为无所有处定。

如何修习非想非非想处定

第四种无色禅称为非想非非想处定，这是因为在此禅那中“想”极其微细。事实上，此禅那中的所有名法都极其微细，因此，同样可以描述为：非受非非受、非

识非非识、非触非非触等等。只是此禅那以“想”来命名，并且以无所有处禅心为所缘。¹¹⁴

为了修习非想非非想处定，你应省思无所有处定的缺点：它有识无边处定作为近敌，并且不如非想非非想处定寂静。再者，想是病、是疮、是刺。不再希求无所有处定后，你也应思惟非想非非想处定更加寂静的本质，然后一再地专注于无所有处禅心为“寂静、寂静”。

持续专注于该寂静相，直到证得禅那，然后修习五自在。这是第四种无色禅，称为非想非非想处定。

今天，我们讨论了如何修行十遍以及八定：四种色界禅与四种无色界禅。在下一次的开示中，我们将讨论如何修行慈、悲、喜、捨四梵住(brahmavihāra)，以及慈心、佛随念、不净修习和死随念四护卫禅(caturārakkha-bhāvanā)。

新加坡帕奥禅修中心

¹¹⁴ 关于这一点，在探讨入出息念的不同禅相时已讨论过，见p.71。

问答（二）

问 2-1: 初学者如何平衡定根与慧根？如何以入出息念修行智慧？

答 2-1: 在第一次开示中，我们已经谈过平衡五根的方法，但在此可以再次简要解释。对初学者来说，平衡定与慧并不那么重要，因为他们只是初学者，五根尚未得到培育。刚开始禅修时，内心通常会有许多妄想，所以五根尚未强而有力。只有当它们强有力之时，才需要去平衡它们。不过，如果初学者在开始的阶段就能平衡五根，当然也是好的。

举例来说，你现在正在修习入出息念，入出息念是对呼吸的正念。觉知呼吸是慧(*paññā*)，专念于呼吸是念(*sati*)，一心专注呼吸是定(*samādhi*)，为了清楚觉知呼吸而努力是精进(*vīriya*)，相信入出息念能导向禅那是信(*saddhā*)。

初学者必须尝试培养强有力的五根：他们对入出息念的信心必须足够强，为了清楚觉知呼吸而付出的努力必须足够强，对呼吸的专念必须足够强，对呼吸的专注必须足够强，必须清楚地了知呼吸。他们必须尝试使五

根强有力，同时尝试平衡它们。如果某一根过强，其它诸根就无法适当地运作。

例如：若信根过于强有力会产生激动，这意味着精进根无法将相应名法维持在呼吸上；念无法建立于呼吸上；定根也一样，无法深度专注呼吸；慧也无法清楚地觉知呼吸。

当精进过强时，它会使心变得躁动不安，导致其它诸根变弱并且无法适当地运作。当念变弱时，你无法做任何事情，因为你无法专注呼吸，使辨识呼吸的精进减退甚至消失，同时也可能导致失去信心。

现在你们正在修止。对于止禅，强有力的定是好的，但是过度的定会产生怠惰。由于怠惰，其它诸根会变得很弱，并且无法适当地运作。

在初学阶段，智慧还很钝或低劣，只能了知自然的呼吸而已。因此对于正在修习止禅的初学者来说，只是清楚地觉知呼吸就已经足够。当取相或似相出现时，智慧觉知取相或似相。此外，太多知识学问是不好的，因为你可能老爱讨论与批评。如果禅修者对入出息念作太多的讨论与批评，我们可以说他的慧根过度，也会使其它诸根变弱，并且无法适当地运作。

所以，即使对初学者来说平衡五根还不是很重要，但是能保持平衡也是好的。如何平衡它们呢？我们必须

以强有力的正念和精进修行，清楚地觉知呼吸，并且充满信心地专注呼吸。

问 2-2: 达到第四禅之后，为什么我们不直接观照五蕴，透视它们无常、苦、无我的本质，以便证悟涅槃？在证悟涅槃之前，我们为什么需要修行三十二身分、白骨想、白遍、四界差别、色业处、名业处、缘起与观禅呢？

答 2-2: 佛陀对三种人教导五蕴的修观法：利慧者、对名法的观智尚未清晰者、喜欢简略法的修观者。

什么是五蕴？五蕴与名色之间有何差别？你知道答案吗？

在回答第二个问题之前，让我们先解释名色与五蕴。有四种胜义谛(paramattha sacca)：心(citta)、心所(cetasika)、色(rūpa)和涅槃(nibbāna)。

为了证悟第四胜义谛——涅槃，我们必须见到其余三者无常、苦、无我的本质，即必须见到：¹¹⁵

- 1) 八十九种心(viññāṇa)
- 2) 五十二种心所(cetasika)
- 3) 二十八种色(rūpa)¹¹⁶

¹¹⁵ 西亚多在此只是简要解说，详见“知见第一圣谛”，p.29。

¹¹⁶ 详见“表2a：二十八色法”，p.215。

八十九种心称为识蕴(viññāṇakkhandha)。对于五十二种心所：受是受蕴(vedanākkhandha)，想是想蕴(saññākkhandha)，其余五十种心所是行蕴(saṅkhārakkhandha)。有时心与相应心所合称为“名”(nāma)，有时又细分为四蕴：受蕴、想蕴、行蕴与识蕴，此四蕴总称为名蕴(nāmakkhanda)；色蕴(rūpakkhandha)即是二十八种色。心、心所与色合称为名色(nāmarūpa)，有时也称为五蕴：色、受、想、行、识。它们的因也只是名色而已。

这些五取蕴是苦谛法(dukkhasaccadhammā)，即苦圣谛之法。需要这样来理解它们。

佛陀在《长部·大因缘经》中说：

“阿难，此缘起深奥，具深奥相。阿难，若对此法不随觉、不通达，此人就如打结的线球，如谷喇鸟巢之线，如萱草、灯心草，不能超越苦界、恶趣、堕处、轮回。”(D.2.95; S.2.60)

关于上面的经文，义注解解释：

“此[有轮]实在极深、无立足处，[同一性理等]种种理之密林难以超越。不用殊胜的定石磨利的智剑劈开有轮，则无任何人能越过如雷电之轮般恒常压迫的轮回怖畏，即使在梦中也[不可能]！”(Vbh.A.242; Vm.661)

这意味着禅修者没有通过不同阶段的观智了知并通达缘起，将无法解脱轮回。

佛陀在《增支部·外道依处等经》中说：

“诸比库，什么是苦集圣谛(dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ)呢？”

[1]无明(avijjā)缘行(saṅkhārā)，[2]行缘识(viññāṇa)，[3]识缘名色(nāmarūpa)，[4]名色缘六处(salāyatana)，[5]六处缘触(phasso)，[6]触缘受(vedanā)，[7]受缘爱(taṇhā)，[8]爱缘取(upādāna)，[9]取缘有(bhavo)，[10]有缘生(jāti)，[11]生缘[12]老、死(jarāmaraṇa)、愁(soka)、悲(parideva)、苦(dukkha)、忧(domanassa)、恼(upāyāsā)生起。

如此，这整个苦蕴生起。

诸比库，这称为苦集圣谛。”(A.3.62)

这也叫做缘起。佛陀说缘起就是苦集圣谛。

苦圣谛是五取蕴，苦集圣谛是缘起，此二者合称为诸行法(saṅkhārā)，它们是观智的所缘。在不同的观智阶段，你要观照这些行法为无常(anicca)、苦(dukkha)与无我(anatta)。不了知和通达它们，你如何能观照它们为无常等？所以我们要系统地教导维巴沙那(vipassanā)。

为了知见究竟色法，即色取蕴，你必须修习四界差别，直至见到物质现象都是由称为“色聚”(rūpa-kalāpa)的微小粒子所构成。你需要见到在那些微小粒子中的四

界，¹¹⁷ 也需要辨识六处及其各自的所缘。¹¹⁸ 不这样辨识色法，你就无法辨识名法，即四种名取蕴。所以我们有次第地教导维巴沙那。

现在来回答你的第二个问题。根据上座部佛教传统，有两类业处(kammaṭṭhāna)：应用业处(pārihāriya-kammaṭṭhāna)和一切处业处(sabbatthaka-kammaṭṭhāna)。应用业处是各别禅修者培育定力以用来修观的禅修业处，禅修者必须经常运用该禅修业处作为基础。一切处业处则是所有禅修者都应修习的禅修业处，¹¹⁹ 它们是四护卫禅：

- 1) 慈心修习(mettābhāvanā)
- 2) 佛随念(Buddhānussati)
- 3) 死随念(maraṇānussati)
- 4) 不净修习(asubhabhāvanā)

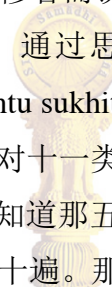
因此，虽然一名禅修者以入出息念作为他的应用业处，他在修观之前也必须修习四护卫禅。这是正统的程序。

为了修习慈心直至证得禅那，最好是禅修者已经修

¹¹⁷ 详见〈绪论〉，p.32

¹¹⁸ 详见p.23所引经文。

¹¹⁹ 修习四护卫禅的方法和必要性，见p.36；更详细的探讨，见〈第三讲 如何修习四梵住与四护卫禅〉，p.131。

行白遍达到第四禅。例如佛陀在《应作慈爱经》¹²⁰中教导的五百位比库，那些比库都精通十遍与八定，并且修观已达到生灭智(udayabbayañāṇa)。他们前往森林继续禅修，但居住在森林中的天人因受到打扰而恐吓他们，使他们只能回来见佛陀。佛陀于是教导他们《应作慈爱经》作为禅修业处和护卫经(paritta)念诵。作为禅修业处，是针对那些已经成就慈心禅那(mettā-jhāna)并已破除了不同类人之间的界限的禅修者而说的。¹²¹《应作慈爱经》是更专门的慈心修法，通过思惟“Sukhino vā khemino hontu, sabbe sattā bhavantu sukhittatā”（愿一切有情幸福、安稳！自有其乐！）而对十一类众生散播慈爱，直至证得第三禅。经典说佛陀知道那五百位比库很容易做到这点，因为他们已经精通十遍。那么，通过遍禅为何很容易成就慈心禅那呢？ 加坡帕奥禅修中心

在《增支部》，佛陀曾教导在四种色遍中，白遍是最好的。¹²² 白遍使禅修者的心清净、明亮，清净且平静的心是殊胜和有利的。如果禅修者以清净、离诸烦恼的心来修慈，通常能于一座之中即成就慈心禅那。因此，

¹²⁰ 《应作慈爱经》(Karaṇīyamettā sutta)(Sn.i.8)，又名《慈经》(Mettā sutta)。

¹²¹ 关于慈心禅那，见“如何修慈”，p.131。

¹²² 《第一高思叻经》(Paṭhamakosala sutta)(A.10.29)

如果禅修者进入白遍第四禅，出定之后再修慈，将很容易成就慈心禅那。

为了成就白遍第四禅，禅修者先须修习内外的白骨想，因为如此他将能够轻易成就白遍。所以，在入出息第四禅之后，我们通常会教导禅修者三十二身分、白骨想与白遍。根据我们的经验，大多数禅修者都认为白遍第四禅比入出息第四禅更为殊胜，因为它能产生更清净、更明亮、更平静的心，这对修行其它禅修业处很有帮助。因此，我们通常在教导慈心禅之前先教导白遍。

这里也有个初学者时常发生的问题。你可能修过慈心，但证得禅那了吗？实际上，如果禅修者想散播慈爱给某位同性，他先须取那个人的笑容为所缘，然后向他散播慈爱“愿此善人没有内心的痛苦”等。对于初学者，那笑容很快就会消失，他将无法持续修习慈心，因为没有所缘，所以他也无法达到慈心禅那。

如果他能运用白遍第四禅，那就不同了。从该禅那出定后，当他散播慈爱时，因为先前的定力，那人的笑脸将不会消失。他能深度地专注于该影像，并且能于一座之中即成就至慈心第三禅。有系统地修行到破除不同类人之间的界限后，他就能修习《应作慈爱经》中的十一种方法，以及巴利圣典《无碍解道》(Paṭisambhidā-

magga)中所提到的五百二十八种方法¹²³。也因为这个缘故，我们通常在教导慈心禅之前先教导白遍。

你也可能修过佛随念，但达到近行定了吗？当那些已成就慈心禅那的人想修佛随念，他们能于一座之中即达到近行定，这也是因为先前的定力。修习不净对他们来说也很容易。如果禅修者修习不净达到初禅，接着修死随念，他也能于一座之中成就。

这就是我们在教四护卫禅之前先教导白遍的原因。然而，如果禅修者不想修四护卫禅，他也可以直接修维巴沙那，没问题。

问 2-3: 为什么在辨识名色法之后必须修行缘起的第一法与第五法？何谓第一法与第五法？¹²⁴

答 2-3: 根据上座部佛教传统，有七清淨(visuddhi)。前面五种是：

- 1) 戒清淨(Sīla-visuddhi)。有四种戒(sīla):¹²⁵
 - (1) 巴帝摩卡防护戒(pātimokkhasaṃvara-sīla)
 - (2) 根防护戒(indriyasaṃvara-sīla)
 - (3) 活命遍淨戒(ājīvapārisuddhi-sīla)

¹²³ 《慈论》(Mettākathā)(Ps.2.22)。

¹²⁴ 关于缘起第一法与第五法，详见“第五法”，p.282。

¹²⁵ 《清淨之道·戒的分类论》(Sīlappabhedakathā)(Vm.13-19)。

(4) 资具依止戒(paccayasannissita-sīla)

2) 心清淨(Citta-visuddhi)，包括近行定(upacāra-samādhī)与八定(samāpatti)——安止定(appanāsamādhī)。

3) 见清淨(Diṭṭhi-visuddhi)，即名色限定智(Nāma-rūpaparicchedañāṇa)。¹²⁶

4) 度疑清淨(Kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi)，即缘摄受智(Paccayapariggahañāṇa)，换言之，即亲见缘起(paticca-samuppāda)。

5) 道非道智见清淨(Maggāmaggañāṇadassana-visuddhi)，包括思惟智(Sammasanañāṇa)与生灭智(Udayabbayañāṇa)，这是修观的开端。

因此，在修观之前还有四种清淨。为什么呢？修观是对名色及其因无常、苦、无我本质的观照。尚未知见名色及其因，如何能观照它们为无常、苦、无我呢？如何能修观呢？只有彻底地辨识名色及其因之后，我们才能修观。

名色法及其因称为“诸行法”(saṅkhārā)：它们一生起即灭去，因此是无常；它们遭受不断生灭的逼迫，因此是苦；它们没有自我(atta)，没有稳定与不坏的实质，因此是无我。

¹²⁶ 《清淨之道·说见清淨》(Diṭṭhivissuddhiniddesa)(Vm.662)。

如此观照无常、苦、无我才是真正的修观。因此在修观之前，我们教导禅修者辨识名法、色法与缘起。义注中如此解释：“aniccanti pañcakkhandhā”¹²⁷和“aniccanti khandha pañcakam”¹²⁸，意思是：“无常是五蕴。”五蕴，换句话说即是名色及其因。所以，真正的修观要求你知见五蕴以及它们的因与果。

佛陀依照听法者的根性而教导四种辨识缘起的方法，而在《无碍解道》(Paṭisambhidāmagga)还提及另一种方法，¹²⁹ 因此总共有五种方法。佛陀教导的第一种方法是顺序辨识缘起：

“Avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ, viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ”

“无明缘行，行缘识，识缘名色”等。

第一法在上座部佛教很流行，但对于没有阿毗达摩知识的人来说可能会很难懂。即使禅修者拥有很好的阿毗达摩基础，都有可能遇到很多困难。

¹²⁷ 《清净之道·入出息念论》(Ānāpānasatikathā)(Vm.236)和《离污垢的生灭智论》(Upakkilesavimutta-Udayabbayañāṅakathā)(Vm.740)。

¹²⁸ 《分别[论]义注·经分别解释》(Suttantabhājanīyavaṇṇanā)(Vbh.A.ii.1)。

¹²⁹ 《无碍解道·法住智义释》(Dhammaṭṭhitiñāṇaniddeso)(Ps.1.45-47)。

沙利子(Sāriputta)尊者所教导并记载于《无碍解道》的第五法对初学者来说相对比较容易。它辨识五种过去因产生五种现在果，五种现在因产生五种未来果。这是第五法的基本原理。如果你想以亲身体验来知见它，必须禅修达到这个阶段。

有系统地修习第五法之后，修习第一法将不会有太大困难，因此我们在教导第一法之前先教导第五法。对于有时间而且想进一步修行的人，我们会教导所有五种方法。虽然佛陀根据听法者的根性来教导缘起，但一种方法已足以证悟涅槃。即使这样，因为第一法在上座部佛教很普遍，所以我们教导第一法与第五法两者。

有一天，阿难尊者用所有四种方法修习缘起之后，在傍晚时分前往拜见佛陀，说：

“尊者，稀有啊！尊者，未曾有啊！尊者，此缘起深奥，具深奥相，但是在我看来好像浅显易懂。”

佛陀回答说：

“阿难，不能这样说！阿难，不能这样说！阿难，此缘起深奥(gambhīro)，具深奥相(gambhīrāvabhāso)。阿难，若对此法不随觉(ananubodhā)、不通达(appaṭivedhā)，此人就如打结的线球，如谷喇鸟巢之线，如萱草、灯心草，不能超越苦界、恶趣、堕处、轮回。”(D.2.95; S.2.60)

这意味着没有通过随觉智(anubodhañāṇa)与通达智(paṭivedhañāṇa)来知见缘起，则无法解脱生死轮回(saṃsāra)与四恶道(apāya)。随觉智是指名色限定智(Nāmarūpaparicchedañāṇa)与缘摄受智(Paccayapariggahañāṇa)，通达智是指所有观智(vipassanāñāṇa)。所以，没有以随觉智与通达智来知见缘起，则无法证悟涅槃。对于这段经文，义注说若不知见缘起，则无人能解脱生死轮回，即使在梦中也不可能。¹³⁰



新加坡帕奥禅修中心

¹³⁰ 见p.53所引经文。



新加坡帕奥禅修中心

第三讲 如何修习四梵住 与四护卫禅

引言

今天让我们来讨论如何修习四梵住(cattāro brahmvihārā)与四护卫禅(caturārakkha-bhāvanā)。四梵住是：

- | | |
|---------------|----------------|
| 1) 慈 (mettā) | 3) 喜 (muditā) |
| 2) 悲 (karuṇā) | 4) 捨 (upekkhā) |

四种护卫禅是：

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1) 慈心(Mettā) | 3) 不净修习(Asubhabhāvanā) |
| 2) 佛随念(Buddhānussati) | 4) 死随念(Maraṇānussati) |

如何修慈

要修习慈梵住，首先需要注意的是不应向个别的异性(liṅgavisabhāga)及死人(kālakata-puggala)修慈。

不应取单独的异性作为所缘，因为贪欲可能会生起。然而，在证得禅那之后，则可以对全体异性修慈，例如：“愿一切女人快乐！”无论何时都不应对死人修慈，因为取死人为所缘无法证得慈心禅那。

应当向以下四种人修慈：

- 1) 自己(atta)
- 2) 喜爱且恭敬的人(piya-puggala)
- 3) 无爱无憎的中性的人(majjhata-puggala)
- 4) 讨厌的人(verī-puggala)

然而，刚刚开始时，你只应对前两种人，即你自己及你所喜爱或恭敬的人修慈。意即在最初开始时不应以下几类人修慈：不喜欢的人(appiya-puggala)、极亲爱的人(atippiyasahāyaka-puggala)、无爱无憎的中性的人(majjhata-puggala)，以及你讨厌的人(verī-puggala)。

不喜欢的人是指不做对你或你所在乎者有益之事的人。讨厌的人是做出对你或你所在乎者有害之事的人。刚开始时很难对这两类人散播慈爱，因为瞋恨可能会生起。刚开始时对中性的人散播慈爱也有困难。至于你极亲爱的人，你可能会太执著他们，假如听到他或她发生了什么事情，而内心会充满关切与悲伤，甚至哭泣。所以在刚开始时不应选择这四类人。不过，一旦你证得慈心禅那，你就能向他们散播慈爱。

以自己为所缘，即使修一百年也无法证得禅那。那为什么一开始还要对自己修慈呢？这并非为了达到哪怕近行定，而是因为对自己散播慈爱，思惟“愿我快乐”，然后就能够推己及人。正如你希望快乐，不想受

苦；希望长寿，不想死亡；而所有其他众生也同样希望快乐，不想受苦；希望长寿，不想死亡。

如此你就能培养一颗愿其他众生快乐幸福的心。佛陀曾说：

“Sabbā disā anuparigamma cetasā,
Nevajjhagā piyataramattanā kvaci.
Evaṃ piyo puthu attā paresaṃ,
Tasmā na hiṃse paramattakāmo.”

“用心找遍一切诸方，
到处也找不到所爱超过自己者；
如此众生皆爱自己胜于他人，
所以爱自己者不应伤害别人。” (S.1.119)

所以，为了推己及人，并让你的心柔软、和善，应先用以下四种方式对自己修慈：

- 1) 愿我免离危难(ahaṃ avero homi)
- 2) 愿我没有内心的痛苦(abyāpajjo homi)
- 3) 愿我没有身体的痛苦(anīgho homi)
- 4) 愿我安稳快乐(sukhī attānaṃ pariharāmi)

如果一个人的心柔软、和善、包容以及能为他人着想，他将不难向他人散播慈爱，因此对自己培育强有力的慈爱是很重要的。一旦你的心变得柔软、和善、包容

以及能为别人着想，就可以开始对他人散播慈爱。

如何逐一对各种人散播慈爱

如果你已成就入出息念或白遍第四禅，你应重温第四禅，使禅定之光晃耀、明亮与闪耀。特别是运用白遍第四禅的光明时，修慈将显得非常容易。¹³¹ 理由是通过第四禅的定力，内心的贪、瞋、痴与其它烦恼已经被净除。特别是从白遍第四禅出定之后，心是柔软、适业、纯净、晃耀、明亮与闪耀的。因此，你将能在很短的时间内培育强力和完美的慈爱。

所以，运用强力和晃耀的光明，把心导向一位你喜爱的同性，即你喜欢且恭敬的人，可以是你的师长或同梵行者。你将会发现光明从你的周围散布到四面八方，而你所选取的对象也变得清晰可见。取那人坐着或站着的影像，并选择你最喜欢且最能让你感到快乐的影像。尝试回忆你所见过的他或她最快乐时的影像，让其出现在你前面大约两米的地方，使你能看到他或她的全身。当你能清楚地看见该影像时，用下列四种方式向他或她散播慈爱：

1) 愿此善人免离危难(ayam sappuriso avero hotu)

¹³¹ 关于这点，参见问答2-2，p.119。

- 2) 愿此善人没有内心的痛苦(ayaṃ sappuriso abyāpajjo hotu)
- 3) 愿此善人没有身体的痛苦(ayaṃ sappuriso anīgho hotu)
- 4) 愿此善人安稳快乐(ayaṃ sappuriso sukhi attānaṃ pariharatu)

用这四句话对那个人散播慈爱三或四次之后，再从中选取你最喜欢的一种方式，例如：“愿此善人免离危难！”然后重新取那人的影像，在此例子中则是免离危难的影像，并用相应的方式散播慈爱：“愿此善人免离危难！愿此善人免离危难……”一遍又一遍，直到心平静、稳定地固定在所缘上，并且能辨识到诸禅支。接着继续修行直到证得第二禅和第三禅。之后再采用其它三种方式散播慈爱直至第三禅。对于四种方式的每一种，都要有相应的影像：当你想着“愿此善人免离危难”时，应见到那人免离危难的特定影像；当你想着“愿此善人没有内心的痛苦”时，应见到那人没有内心痛苦的另一种影像等。你要用这种方式修行三种禅那，并记住每种禅那皆须练习五自在(vasī-bhāva)。

对一位你喜爱且恭敬的人修慈成功之后，再对另一位你喜爱且恭敬的同性修行。如此对大约十位你喜爱且恭敬的人修习慈心，直到对每一位都能达到第三禅。到

此阶段，你就可以安全地对你极亲爱的(atippiyasahāyaka)同性修慈了。取大约十位极亲爱的同性，用同样的方法逐一向他们散播慈爱直到证得第三禅。

然后可以选取十位与你同性的无爱无憎之人，用同样的方法向他们散播慈爱直到证得第三禅。

至此，你已经对慈心禅那有相当程度的熟练掌握，就可以用同样的方法对大约十位你讨厌的同性修慈。假如你是像菩萨那样的伟人——他过去生曾投生为大猿(Mahākapi)时，从不曾憎恨任何伤害它的人——你真正做到既不会讨厌也不会鄙视任何人，那就不用再费心寻找这类人。只有那些有讨厌或鄙视者的人，才需要对这类人修慈。

用这种方法修习慈心，从易到难，逐步对每一类人培育定力直到第三禅，使你的心愈来愈柔软、和善、柔和，直到最终能够对四类人——恭敬者、亲爱者、中性者、讨厌者——的每一类都证得禅那。

如何破除界限

继续如此修慈，将会发现你对喜爱且恭敬者与对极亲爱者的慈爱变成相等，你可以将他们合为一类，只作为你喜爱的人。于是只剩下这四类人：

1) 你自己

- 2) 喜爱的人
- 3) 中性的人
- 4) 讨厌的人

你需要继续对这四类人修慈，直到慈心变得平衡、等无差别。尽管以自己为所缘无法达到慈心禅那，但为了平衡四类人，你仍然需要将自己包括在内。

你需要重温入出息或白遍第四禅。透过强力和晃耀的光明，对自己散播慈爱大概一分钟甚至几秒，然后向喜爱的人、接着向中性的人、再向讨厌的人每人散播慈爱直到第三禅。之后再短暂地对自己散播慈爱，接着对另一组不同人选的三类人散播慈爱。记住，要用四种方式的每一种对他们散播慈爱“愿此善人免离危难”等，且每一种方式皆需达到第三禅。

这样，你在向喜爱的人、中性的人、讨厌的人这三类人散播慈爱时，每次皆应更换不同的人选。如此一再地更换不同组合的四类人，重复许多次，以便使你的心持续地散播慈爱，没有间断，等无差别。当你能等无差别地对三类人中的任何人培育慈心禅那时，你将成就“破除界限” (sīmāsambheda)。破除了不同种类和个人之间的界限后，你将能依照沙利子尊者所教导并记载于《无碍解道》 (Paṭisambhidāmagga) 的方法进一步修习慈心。

二十二类遍满

《无碍解道》提到二十二类遍满慈爱的方法：五类无界限遍满(anodhiso pharaṇā)、七类有界限遍满(odhiso pharaṇā)和十方遍满(disā pharaṇā)。

五类无界限遍满是：

- 1) 一切有情(sabbe sattā)
- 2) 一切有呼吸者(sabbe pāṇā)
- 3) 一切生类(sabbe bhūtā)
- 4) 一切个体(sabbe puggalā)
- 5) 一切拥有自己生命者 (sabbe attabhāvapariyāpannā)

七类有界限遍满是：

- 1) 一切女性(sabbā itthiyo) 禅修中心
- 2) 一切男性(sabbe purisā)
- 3) 一切圣者(sabbe ariyā)
- 4) 一切非圣者(sabbe anariyā)
- 5) 一切诸天(sabbe devā)
- 6) 一切人类(sabbe manussā)
- 7) 一切堕恶趣者(sabbe vinipātikā)

十方遍满是：

- 1) 东方(puratthimāya disāya)

- 2) 西方(pacchimāya disāya)
- 3) 北方(uttarāya disāya)
- 4) 南方(dakkhiṇāya disāya)
- 5) 东南方(puratthimāya anudisāya)
- 6) 西北方(pacchimāya anudisāya)
- 7) 东北方(uttarāya anudisāya)
- 8) 西南方(dakkhiṇāya anudisāya)
- 9) 下方(hetthimāya disāya)
- 10) 上方(uparimāya disāya)

如何修习无界限和有界限慈心遍满

为了修行这种散播慈爱的方法，你要像之前那样用白遍重温第四禅，然后对自己、恭敬或亲爱的人、中性的人、讨厌的人散播慈爱，直到破除你和他们之间的界限。

接着运用明亮、晃耀的光明，尽可能大范围地照向你周围建筑或寺院区域内的所有众生。清楚照见他们之后，你就可以按照五类无界限与七类有界限，一共十二类方法向他们散播慈爱。你应以四种方式对每一类众生遍满慈爱：

- 1) 愿他们免离危难
- 2) 愿他们没有内心的痛苦

3) 愿他们没有身体的痛苦

4) 愿他们安稳快乐

此处的“他们”是指十二类中的每一类，即一切有情、一切诸天等等。这样，你总共以四十八种 $[(5+7) \times 4 = 48]$ 方式遍满慈爱。

每一类众生都必须在定慧之光的照耀下清晰可见。例如向一切女性散播慈爱时，你应在光明中确实见到你决意范围之内的女性。你必须确实见到你决意范围内的男性、诸天、堕恶趣者等。¹³² 你必须对每一类对象修行慈心直到第三禅，然后才继续对下一类修行慈心。你应以这种方法修习，直到熟练所有四十八种慈心遍满。

熟练之后，你应逐步扩大决意范围，使它包括整座寺院、整个村庄、整个乡镇、整个州省、整个国家、整个世界、整个太阳系、整个银河系，乃至无边宇宙。每次扩大范围，皆应以四十八种方式修慈心直到第三禅。

一旦熟练之后，即可进一步修习十方遍满。

如何修习十方遍满

十方遍满慈心是运用前面成就的四十八种方式，向

¹³² 这并不意味禅修者能实际看到所决意范围内的每一个女人、男人、天人等等。它的意思是禅修者应通过作意散播慈爱给每一个女人、男人、天人等等，并尽其能力照见他们全部。

十方的每一个方向遍满慈心。

你应见到位于东方无边宇宙中的所有众生，然后用四十八种方式向他们散播慈爱。接着用同样的方法向位于西方和其它方向的众生修慈。

如此，共计有四百八十种($48 \times 10 = 480$)散播慈爱的方式。再加上原先的四十八种遍满，总共有五百二十八种($480 + 48 = 528$)散播慈爱的方式。

一旦熟练掌握这五百二十八种遍满慈爱的方式，你将体验到佛陀在《增支部》(Aṅguttaranikāya)所教导的修习慈心的十一种利益：

“诸比丘，于慈心解脱习行、修习、多作、习惯、作根基、实行、熟练、善精勤者，可期望十一种功德。哪十一种呢？

(1)睡眠安乐，(2)醒来快乐，(3)不见恶梦，(4)人们喜爱，(5)非人喜爱，(6)诸天守护，(7)不为火、毒、刀所伤害，(8)心迅速得定，(9)容貌明净，(10)临终不昏迷，(11)不通达上位则至梵天界。” (A.11.15)

如何修悲

当你已用刚才讲述的方法培育慈心后，修习悲梵住将不再困难。为了修习悲悯心，你应先选择一位正在受苦的活着的同性，通过思惟他或她的痛苦而激发你对他

或她的悲悯。

用白遍重温第四禅，使禅定之光晃耀、清澈，并用光照向那人，然后对之修习慈心直到第三禅。出定之后，用“愿此善人解脱痛苦”(ayaṃ sappuriso dukkhā muccatu)的方式对那正在受苦的人培育悲悯心。如此不断重复，修行许多遍，直到成就初禅、第二禅、第三禅，并且练习每种禅那的五自在。之后，你应像修慈那样来培育悲悯，也就是对你自己、对喜爱的人、中性的人和讨厌的人，并对后面三类人修悲达到第三禅，直至破除界限。

向没有遭受任何明显痛苦的众生培育悲悯时，你应省思以下事实：所有尚未觉悟的众生都必须承受他们在生死轮回过程中所造作的恶业带来的结果，所有尚未觉悟的众生都可能投生于恶趣。而且，每一个众生都是值得同情的，因为他们都未能解脱老、病、死之苦。

这样省思后，也应像修慈那样对你自己和其他三类人修悲。对这三类人修悲达到第三禅，直至破除界限。

然后用一百三十二种与修慈类似的方式来修习悲悯，即五类无界限、七类有界限，与一百二十种十方遍满[$5+7+(12\times 10)=132$]。

如何修喜

为了修习喜梵住(muditā)，你应该选择一位快乐的活着的同性，一见面就能让你快乐、喜欢且友好的人。

用白遍重温第四禅，使禅定之光晃耀、清澈，用光照向那人，然后修习慈心第三禅，出定后再修悲心禅那。从悲心禅那出定之后，用“愿此善人不失去所得到的成就”(ayaṃ sappuriso yathāladhasampattito mā vigacchatu)的方式对那个快乐的人培育随喜。如此不断重复，修行许多遍，直到成就初禅、第二禅、第三禅，并且练习每种禅那的五自在。

接着对你自己和其他三类人修习随喜。对后面三类人都应修习随喜达到第三禅，直至破除界限。最后再用一百三十二种方式向无边宇宙的一切众生遍满随喜。

新加坡帕奥禅修中心

如何修捨

为了修习捨梵住(upekkhā)，你应该先用白遍重温第四禅，然后选一位中性的活着的同性，对他修行慈、悲、喜，每一种皆达到第三禅。从第三禅出定后，省思前三种梵住的缺点，即它们都接近情感，接近喜欢与厌恶，接近兴奋与欢欣，然后省思基于中捨的第四禅是平静的。于是，用“此善人是业的所有者”(ayaṃ sappuriso

kamassako)的方式对那个中性者培育中捨心。如此不断重复，修行许多遍，直至成就第四禅及其五自在。在慈、悲、喜的第三禅的支助下，你不需花多久即能成就捨心第四禅。接着对一位你恭敬或亲爱的人、极亲爱的人、讨厌的人修行。然后再对你自己、恭敬或亲爱的人、中性的人、讨厌的人修行，直到破除你们之间的界限。最后再用上述方法以一百三十二种方式向无边宇宙的一切众生遍满捨心。

这是修习四梵住的方法。

如何修习四护卫禅

慈心修习、佛随念、不净修习与死随念这四种禅修业处称为“四护卫禅”或“四护卫业处”。由于它们能保护禅修者免离种种危险，因此值得在进一步修习观禅之前学习和修习它们。前面我们已经讨论过慈心修习，因此现在只需要讨论如何修行其它三种护卫禅。我们先从佛随念谈起。

如何修习佛随念

可以通过思惟经典中经常提到的佛陀的九种功德

来修习佛随念(Buddhānussati)¹³³：

“Iti’pi so Bhagavā [1]Arahāṃ, [2]sammāsambuddho,
[3]vijjācaraṇasampanno, [4]sugato, [5]lokavidū,
[6]anuttaro purisadammasārathi, [7]satthā
devamanussānaṃ, [8]buddho, [9]bhagavā’ti.”

“那位跋葛瓦亦即是：[1]阿拉汉、[2]正自觉者、[3]明行具足、[4]善至、[5]世间解、[6]无上调御丈夫、[7]天人导师、[8]佛陀、[9]跋葛瓦。”

这段经文的释义如下：

- 1) 这位跋葛瓦已断除一切烦恼，值得尊敬：Arahāṃ——阿拉汉；
- 2) 他无师自证圆满正觉：Sammāsambuddho——正自觉者；
- 3) 他是智慧与德行的圆满者：Vijjācaraṇasampanno——明行具足；
- 4) 他只说有益、真实之语：Sugato——善至；
- 5) 他了解世间：Lokavidū——世间解；
- 6) 他是堪受调伏者的无上调伏者：Anuttaro purisadammasārathi——无上调御丈夫；

¹³³ 《巴提格经》(Pāthika sutta)(D.3.6)；《律藏·韦兰哲章》(Vinaya.1.1, Verañjakaṇḍa)；《清静之道·佛随念论》(Buddhānussatikathā)(Vm.125-130)。

7) 他是诸天与人类的导师：Sattḥā devamanussānaṃ——天人导师；

8) 他是觉悟者：Buddho——佛陀；

9) 他是过去生福德行所带来的种种最胜吉祥的具足者：Bhagavā——跋葛瓦。

我们以第一种功德（Arahaṃ——阿拉汉）为例来讨论如何培育定力。

根据《清净之道》(Visuddhimagga)，巴利语 Arahaṃ（阿拉汉）有五种含义：

1) 由于他已经将所有烦恼与习气断尽无余，从而使自己远离它们，所以佛陀是值得尊敬的阿拉汉。

2) 由于他已经用阿拉汉道的宝剑斩断一切烦恼，所以佛陀是值得尊敬的阿拉汉。

3) 由于他已经击毁和破坏以无明和渴爱为首的缘起之轮，所以佛陀是值得尊敬的阿拉汉。

4) 由于他拥有无上的戒、定、慧，佛陀受到梵天、诸天与人类的最高崇敬，所以是值得尊敬的阿拉汉。

5) 由于他即使在无人看见的隐密处，也不会做出任何身、语、意的恶行，所以佛陀是值得尊敬的阿拉汉。

要修习佛随念，你应熟记此五项含义直到能够背诵。然后重温入出息或白遍第四禅，使禅定之光晃耀、

清澈。运用光明照向一尊你记得的、喜欢与尊敬的佛像。当佛像清晰时，把它当成真实的佛陀一般并专注于它。

如果你曾在过去生有幸遇见过佛陀，他的影像可能会重现。即使这样，你也应专注佛陀的功德，而不只是他的影像。如果佛陀的真实影像没有出现，你就先把见到的佛像当成真实的佛陀，然后随念他的功德。可以选择你最喜欢的一项“阿拉汉”的功德含义，取其意思为所缘，并一再地忆念它为“阿拉汉、阿拉汉(arahaṃ, arahaṃ)”。

当你的定力培育起来并变得强时，佛陀的影像将会消失，此时你应单纯地保持专注于所选的功德。虽然修习这种业处只能达到近行定(upacāra-samādhi)，但你仍须持续专注该项功德，直到诸禅支生起。你也可以专注佛陀的其余功德。新加坡帕奥禅修中心

如何修习不净

第二种护卫禅是对尸体修习不净(asubha-bhāvanā)。为了修习不净，你应重温入出息或白遍第四禅，使禅定之光晃耀、清明。然后运用该光照向一具你记忆中所见过的最难看的同性尸体。运用禅定之光所显现的尸体，与你过去亲眼看见的一模一样。当它变清晰时，让它尽可能以最厌恶的模样呈现，专注它并默念“厌恶、厌恶

(paṭikkūla, paṭikkūla)”¹³⁴。专注于尸体的厌恶相所缘，直到取相(uggaha-nimitta)变成似相(paṭibhāga-nimitta)。取相是指和你过去亲眼所见的尸体一样的影像，是丑陋、可怕、吓人的样子，但似相就像一个肢体肥胖的人吃饱后躺着的样子。持续专注该相直到证得初禅，然后练习五自在。

如何修习死随念

第三种护卫禅是死随念(maraṇānussati)。根据《大念处经》(Mahāsatipaṭṭhāna sutta)¹³⁵和《清静之道》¹³⁶，死随念也可以利用你记忆中见过的尸体来修习。因此，你应以尸体的厌恶相重温初禅，并以该外在的尸体为所缘，省思：“我的这个身体也必然会死，正如这具尸体一样，这样的下场是无法避免的。”保持心专注及忆念于自己的必死本质，你将发现悚惧感(samvega, 紧迫感)也得到提升。依此悚惧智，你将可能会看见自己的身体变成一具厌恶的死尸。意识到那个影像中的命根已经断绝，你应采用下列方式之一来专注命根的不存在：

- 1) 我的死亡是必然的，我的生命是不确定的

¹³⁴ 在此，asubha(不净)与paṭikkūla(厌恶)是同义词。

¹³⁵ D.2.379; M.1.112。

¹³⁶ 《清静之道·说念死》(Maraṇāssatikathā)(Vm.168)。

(maraṇaṃ me dhavaṃ; jīvitāṃ me adhavaṃ);

2) 我一定会死(maraṇaṃ me bhavissati);

3) 我的生命终结于死亡(maraṇapariyosānaṃ me jīvitāṃ);

4) 死、死(maraṇaṃ, maraṇaṃ)。

可以选择其中一种并用任何一种语言来默念它。持续专注自己尸体中命根不存在的影像，直至诸禅支生起，虽然这种禅修业处只能达到近行定。

小结

如前所述，慈心修习、佛随念、不净修习、死随念这四种业处称为四护卫禅或四护卫业处，因为它们能保护禅修者免离种种危险。

在《小部·美奇亚经》中，佛陀说：

“Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya,
mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya,
ānāpānassati bhāvetabbā vitakkupacchedāya.”

“要捨断贪爱，应修习不净；

要捨断瞋恚，应修习慈心；

要捨断寻（妄想），应修习入出息念。” (Ud.31;

A.9.3)

根据这篇经文，不净修习是去除贪欲的最佳武器。如果取尸体为所缘，并视其为厌恶，这称为无意识的不净(aviññāṇaka asubha)。取众生的三十二身分并视其为厌恶（如《增支部·吉利马难德经》(Girimānanda sutta)¹³⁷中所教导的），称为有意识的不净(saviññāṇaka asubha)。这两种不净修习都是去除贪欲的武器。

去除瞋恨的最佳武器是修习慈心，去除散乱的最佳武器是入出息念。

再者，当禅修的信心退落、内心乏味时，最佳武器是修习佛随念。缺乏悚惧感，并对努力禅修感到无聊时，最佳武器是修习死随念。

今天，我们讨论了如何修习四梵住与四护卫禅。下一次开示，我们将以四界差别开始来讨论如何修习观禅，以及对各种色法的分析。奥禅修中心

修止的利益

结束开示之前，我们想简要地解释一下止与观之间的关系。

佛陀在《相应部·蕴品·定经》(Samādhi sutta)中¹³⁸说：

¹³⁷ A.10.60。

¹³⁸ S.3.5。p.51也引有相关经文，p.232问答4-6也提及此点。

“诸比丘，应修习定 (Samādhim, bhikkhave, bhāvētha)。诸比丘，有定力的比丘能如实地知 (yathābhūtaṃ pajānāti)。如实地知什么？[1]色之生与灭、[2]受之生与灭、[3]想之生与灭、[4]行之生与灭、[5]识之生与灭。”

因此，有定力的比丘能了知五蕴及五蕴之因，以及它们的生与灭。他能清楚地见到由于因的生起，五蕴生起；由于因的完全灭尽，五蕴也完全灭尽。

前两讲与今天所讨论的修止能生起强力的禅定。正是藉助这种禅定之光（智慧之光），你才能在修观时见到究竟名色法。通过这种深厚、强有力的禅定，你能清楚地照见名色及其因的无常、苦和无我的本质。这种清晰是由修止所带来的巨大利益。

修止也提供你一个休息处。修观时需要辨识许多法，疲劳可能会发生。在这种情况下，你可以长时间安住于某一禅那中，让你的心得到休息与恢复活力，然后回去继续修观。每当疲劳发生，你都可以再次进入禅那休息。

在接下来讨论修观的开示中，记住修止的这些利益是很有帮助的。

问答（三）

问 3-1: 入出息念有三种禅相：预作相、取相、似相。何谓预作相？预作相一定是灰色的吗？预作相与取相之间有何差别？

答 3-1: 入出息念有三种禅相(nimitta)、三种定(samādhi)和三种修习(bhāvanā)。

三种禅相是：

- 1) 预作相(parikamma-nimitta)
- 2) 取相(uggaha-nimitta)
- 3) 似相(paṭibhāga-nimitta)

三种定是：

1) 预作定(parikamma-samādhi)，有时也称为刹那定(khaṇika-samādhi)

2) 近行定(upacāra-samādhi)

3) 安止定(appanā-samādhi)，又称禅那——八定¹³⁹。

三种修习是：

1) 预作修习(parikamma-bhāvanā)

2) 近行修习(upacāra-bhāvanā)

¹³⁹ 八定：四种色界禅那和四种无色禅那。

3) 安止修习(appanā-bhāvanā)

预作定的所缘可以是预作相、取相，偶尔是似相。预作修习相当于预作定。

真正的近行定和真正的近行修习非常接近安止定（禅那），因此它们称为“近行”。但有时在安止定之前以似相为所缘的深厚且强稳的定力，也被隐喻地称为近行定或近行修习。¹⁴⁰ 经完全培育的预作定或刹那定，可以导向近行定；经完全培育的近行定可以导向安止定（禅那）。

我们在上次开示中已经讨论过三种禅相，即：预作相 (parikamma-nimitta)、取相 (uggaha-nimitta) 和似相 (paṭibhāga-nimitta)。

1) 预作相：自然的呼吸是一种禅相，接触点也是一种禅相。这里的禅相是指修定的所缘。义注提到鼻相 (nāsika-nimitta) 与上唇相 (mukha-nimitta) 是初学者的预作相。当定力稍微增强时，在鼻孔出口处附近通常会出现烟灰色，这种烟灰色也是预作相。它也可以是其它颜色。在预作相阶段的定力与修行是预作定与预作修习。

2) 取相：当预作定提升变得强有力后，烟灰色通常会变成如棉花般的白色，但它也可能由于心想的改变

¹⁴⁰ 关于此点，也见问答4-6, p.232。

而变成其它颜色。当心想改变时，禅相的颜色与形状也可能改变。¹⁴¹ 如果颜色与形状经常改变，定力将会逐渐下降。这是因为每当禅修者的心想改变时，他的所缘也随之改变，意即他注意不同的所缘。因此，禅修者不应注意禅相的颜色与形状，而只应专注于入出息禅相。专注取相的定力与修行仍然属于预作定与预作修习。

3) 似相：当定力变得相当强稳和更加有力时，取相会变成似相。似相通常犹如晨星般清澈、明亮与闪耀。此时也一样，如果心想改变，禅相也可能改变。当定力变得强有力时，假如禅修者想让禅相变长，它就会变长；想让它变短，它就会变短；想让它变成红宝石色，它就会变成红宝石色。《清净之道》提到他不应这样做。¹⁴² 假如这样做，即使很深的定力也会逐渐变弱。这是由于他有不同的心想，从而产生不同的所缘。所以禅修者不应玩弄禅相。假如玩弄它，他将无法达到禅那。

在专注似相的初始阶段，定力与修行仍然属于预作定与预作修习，但接近禅那时则成为近行定与近行修习。当安止生起时，禅相仍然是似相，但此时的定力是安止定，修习则是安止修习。

¹⁴¹ 关于禅相与想之间的具体关系，参见p.71。

¹⁴² 《清净之道·四十业处的解释》(Cattālisakammaṭṭhānavaṇṇanā) (Vm.47)

问 3-2: 近行定与安止定之间有何差别？

答 3-2: 当似相出现时，定力是很强的。但此阶段仍属于近行定阶段，禅支还没有完全被开展，有分(bhavaṅga)仍然会生起，禅修者会落入有分。落入有分的禅修者会说一切都停止了，或可能误以为那就是涅槃，并说“其时我一无所知”。假如他这样修下去，甚至可以在有分之中停留很长时间。

对于任何一种修行方法，不管是好是坏，只要一再地修行，他终将达成目标，即所谓“熟能生巧”。对这种情况也一样，只要一再地修行，他同样地能够落入有分很长时间。为什么他会说一无所知呢？因为有分的所缘是前世临死心的所缘，该所缘可以是业(kamma)、业相(kamma-nimitta)或趣相(gati-nimitta)。但禅修者无法见到这点，因为他尚未辨识缘起。只有在辨识缘起时，他才有可能见到有分缘取这三种所缘的其中一种。¹⁴³

如果禅修者认为有分是涅槃，这种观念将成为障碍他通往涅槃之道的“巨石”。如果不除去这块巨石，他将无法证悟涅槃。为何会产生这种观念呢？很多禅修者认为弟子(sāvaka)无法了解佛陀所教导的名色法，因此他们认为没必要培育充分深厚的定力，以辨识佛陀所教

¹⁴³ 详见“表1d: 死亡与结生”，p.288。

导的名色法及其因。因此，他们的定力都很弱，有分心还会生起，因为禅支也都很弱，他们的定力也无法维持很长时间。假如故意练习落入有分，他也能达到目的，但那并非涅槃。要证悟涅槃，我们必须次第地修习七清净。若不了知究竟名法、究竟色法以及它们的因，是不可能证悟涅槃的。

对于误认为“一无所知”就是涅槃这个问题，也许需要进一步的解释。

涅槃是“离诸行”(visaṅkhāra)。诸行(saṅkhārā)即是名色法及其因，而涅槃则是它们的不存在。了知涅槃的心称为 visaṅkhāragatacitta（趣向离诸行之心），但它本身并非“离诸行”——亲见涅槃仍需通过心行来完成。

例如，佛陀或阿拉汉圣者进入果定并知见涅槃的心，属于伴随着相应心所的阿拉汉果心(arahattaphala-citta)。如果阿拉汉果心是从初禅而证得，则该阿拉汉果心属于初禅阿拉汉果心，共有 37 名法。这种原则也适用于所有其它道智和果智，它们皆与相应心所一起，并且都以涅槃为所缘，而涅槃则以寂静之乐为特相。

只要圣者(ariya)进入果定，皆能知见涅槃，并通过果智享受涅槃的寂静之乐。

因此，进入果定者不可能说：“一切都停止了，其时我一无所知。”进入果定之前，他会决意住定多久，

例如一小时或两小时。在住定期间，涅槃持续地被体验为寂静之乐(santisukha)。因此，很明显的，若人一无所知时，并非因为他已证悟涅槃，而是因为定力仍然很弱。

入出息似相出现时，由于诸禅支尚不够强，禅修者的心仍可能落入有分。正如刚学走路的幼儿由于太弱小而无法独自站立，会经常摔倒。同样地，在近行定阶段，诸禅支尚未完全开展，禅修者仍可能落入有分，而那并非涅槃。

为避免落入有分，并进一步培育定力，你需要藉助信(saddhā)、精进(vīriya)、念(sati)、定(samādhi)和慧(paññā)这五根来推动心，并使它固定在似相上。以精进使心一再地觉知似相，以念使心不忘失似相，并以慧觉知似相。

在安止定阶段，诸禅支已充分开展。正如强健有力的人能够整天站立一般，禅修者能够取似相为所缘，长时间安住于安止定之中而不会落入有分，能够完全且不间断地维持在安止定中长达一小时、两小时、三小时或更久。在此期间，他听不到声音，心不会转向其它所缘。除了似相之外，他一无所知。

问 3-3: 在什么条件或状态下，我们才可以说某种禅修体验是近行定或安止定？

答 3-3: 在入定期间仍有许多有分生起，可以说这是近

行定，但其禅相必须是似相。只有以似相为所缘，并且能够长时间无间断地完全住于安止时，才可以说这是安止定。

禅修者如何知道他的心落入有分呢？当他察觉到 he 经常对似相失去知觉，他就知道那即是有分。他的心也有可能很短暂地想到似相以外的对象。但这些情况不会发生于安止定，在安止定中只是毫无间断的完全安止。

问 3-4：四种禅那的每一禅那是否都有近行定与安止定？它们有什么特点？

答 3-4：在此以取入出息似相为所缘的入出息禅那为例，它们可分为四种层次有近行定和四种层次的安止定。每一层次都先是近行定，后是安止定，两者皆以入出息似相为所缘，因此它们是定力强度的不同。

初禅、第二禅和第三禅的近行定各有五个禅支，但第四禅的近行定则没有喜(pīti)，只有寻(vitakka)、伺(vicāra)、捨(upekkhā)和一境性(ekaggatā)四个禅支。虽然它们皆取同一禅相为所缘，但每种更上的近行定，其禅支的力量都会变得更强。

初禅近行定的诸禅支镇伏身体的苦受(kāyika-dukkhavedanā)；第二禅近行定镇伏忧受(domanassa-

vedanā)；第三禅近行定镇伏身体的乐受(kāyikasukhavedanā)；第四禅近行定则镇伏悦受(somanassavedanā)。这是我们区分不同层次之间的近行定，尤其是第四禅近行定的标准。在第四禅近行定，呼吸极其微细到接近停止，到第四禅安止定则完全停止。

我们也可以通过检查禅支来区分安止定。初禅安止定拥有五禅支：寻、伺、喜、乐和一境性；第二禅有三个：喜、乐和一境性；第三禅有两个：乐和一境性；第四禅也有两个：捨和一境性。通过检查禅支，我们可以说“这是初禅安止定”、“这是第二禅安止定”等等。同时，定力也是层层增进的。第四禅的定力最高。为什么说它是最高的？你应尝试亲自去体验。许多禅修者报告第四禅是最殊胜、最寂静的。

新加坡帕奥禅修中心

问 3-5： 什么情况下禅修者会从安止定退转或退堕为近行定？什么情况下在近行定的禅修者能进入安止定？

答 3-5： 如果禅修者不恭敬禅修，而倾心于似相之外的其它对象，则将会产生许多障碍(nīvaraṇa)。由于不如理作意(ayoniso manasikāra)，许多贪爱和瞋恨的妄想将会生起。这些对象将削弱定力，因为善法和不善法总是对立的。当善法强有力时，就能远离不善法，但（由于不如理作意而）不善法强有力时，则会远离善法。善法和

不善法不可能在同一个心识刹那或心路中同时生起。

在此，我们需要了解如理作意(yoniso manasikāra)和不如理作意(ayoniso manasikāra)。当禅修者修习入出息念并专注于自然的呼吸时，他的作意是如理作意。当取相或似相出现时，禅修者专注它，他的作意也是如理作意。在观禅中，禅修者观照“此是色法”、“此是名法”、“此是因”、“此是果”、“此是无常”、“此是苦”、“此是无我”，他的作意还是如理作意。

但如果他认为“这是男人、女人、儿子、女儿、父亲、母亲、天人、梵天人、动物”等、“这是金银、钱财”等，则他的作意为不如理作意。总言之，我们可以说由于如理作意，许多善法生起；由于不如理作意，许多不善法生起。在你禅修时，只要不如理作意，则诸盖或烦恼必将随之生起。它们是不善法，这些不善法能削弱定力，或使之退失、退堕。

如果你一再地以如理作意专注禅修业处，则善法将生起与增长，禅那善法也包括在这些善法当中。因此，如果你不断地专注禅相，例如入出息似相，这是如理作意。如果培育这种如理作意达到完全强力的程度，你将从近行定进入安止定。

问 3-6: 在一个人临死之时，因为过去所做的善业或不

善业而有业相的生起。这种现象与禅修时遗忘已久的往事影像重新出现是否类似？

答 3-6：它们也许有些相似，但仅限于某些情况，它也许与死亡迅速发生者所出现的业相有些相似。

问 3-7：禅修时，遗忘已久的三十年前的往事影像在中出现，这是否由于缺乏正念的缘故？什么造成心偏离修行的对象？

答 3-7：可能如此，但也可能是由于作意(*manasikāra*)。许多禅修者不了解作意，只有在修到名业处时，他们才能了解它。心路的发生极其快速，因此他们并不了解这些影像的浮现是由于作意。没有任何行法能无缘自生，因为所有行法都是因缘而生的。

问 3-8：临死之时，如果一个人有很强的正念，他能否避免过去善恶业的业相(*kammanimitta*)生起？¹⁴⁴

答 3-8：强有力的正念可以阻止这类业相的生起。但什么才是强有力的正念呢？如果禅修者能进入禅那，并完全稳定地保持直至死亡之时，你可以说这种禅那正念是强有力的。这种正念能阻止不善的影像或欲界的善相出

¹⁴⁴ 相关内容详见“表1d：死亡与结生”，p.288。

现，它只缘取禅那的所缘，例如入出息似相或白遍似相。

另一种强有力的正念是与观智相应的正念。如果禅修者的观智是行捨智(Saṅkhārupekkhāñāṇa)，并且修观直至临死的刹那，则他的临死速行是与强有力的正念相应的观智。这种正念也能阻止不善的影像出现，同时能防止其它善相取代观禅之相。观禅之相是他所选择观照之行法的无常、苦或无我的本质。他可能以这种相作为其临死速行(maraṇāsannajavana)的所缘而死去。它能产生天人的结生心(paṭisandhicitta)，并因此即刻投生为天人。

关于这类禅修者在未来世投生为天人后可能获得的利益，佛陀在《增支部·四集·入耳经》(Sotānugata sutta)中说：

“So muṭṭhassati¹⁴⁵ kālāṃ kurumāno aññataraṃ devanikāyaṃ upapajjati. Tassa tattha sukhino dhammapadā plavanti. Dandho bhikkhave satuppādo, atha so satto khippameva visesagāmī hoti.”

“诸比库，已听闻教法，多作习诵、思惟，并以观智彻知的凡夫，他死后可能投生于天界之一，在那里诸行法清晰地显现于其心中。他可能缓慢地思惟法义或修

¹⁴⁵ Muṭṭhassati原意为“失念”。义注解释，在此的“失念”并非指此人忘失忆念佛语，而是指以凡夫(puthujjana)的身份死去，凡夫即称为失念而死者。——中译注

观，但他却能很快证悟涅槃。” (A.4.191)¹⁴⁶

为什么诸行法能清晰地显现于他的心中呢？因为前一世生为人时的临死速行心，和紧接着的天人生命的有分心缘取相同的所缘，在这种情况下是诸行法的无常、苦或无我的本质。作为“主人”的有分心已经知道观智的所缘，于是观智能轻易地被培育起来。因此，根据该经，与观智相应的强力正念能阻止不善的影像出现，同时也能防止其它的善相取代观禅之相。在死亡发生之前，你应尝试拥有这种正念。

《沙格所问经》(Sakkapañha sutta)提及三位曾修行止观的比库也是个例子。他们都拥有良好的戒行和很好的定力，但他们的心倾向于投生为男性甘塔拔¹⁴⁷。他们死后便往生天界，投生为非常美丽、光明并长得像十六岁般的甘塔拔。在他们前世还是比库之时，这三位比库每天都去一位女居士家托钵，并教她佛法。她成为初果入流圣者，死后投生为沙格天帝的儿子苟巴格(Gopaka)。这三名甘塔拔在为沙格天帝之子苟巴格歌舞之时，他看

¹⁴⁶ 这段经文直译为：“他失念而死并投生于诸天部类之一。他在那里诸法句能清晰地呈现。诸比库，念生起虽慢，但该有情却能很快达至殊胜。”——中译注

¹⁴⁷ 甘塔拔：巴利语gandhabba音译，旧音译为干闼婆、键达缚等，天界歌舞音乐神，为东方持国天王所统领。——中译注

见他们非常美丽与光明，心想：“他们非常美丽与光明，他们造了什么业？”他知道他们是他还是女居士时到她家托钵的三位比库。他知道他们的戒、定、慧都很好，因此提醒他们回忆过去世。他说：“当你们听闻教法和修行时，你们的眼和耳倾向于什么？”有两名甘塔拔回忆起他们的过去世并感到羞愧。他们再度修习止观，很快就证悟不来道果，随即去世。他们往生至梵辅天(Brahmapurohita)，并于其处证悟阿拉汉。第三名比库并未感到羞愧，继续做甘塔拔。(D.2.353-354)

因此，没必要去找人寿保险公司，这种正念是最好的保险。

问 3-9：修习四界差别辨识十二种特相时，一定要按照顺序从硬、粗、重开始吗？禅修者能否选择从其它任何一种特相开始修行？

答 3-9：开始阶段，我们可以选择一个容易辨识的特相入手。一旦能够轻易、清晰地辨识所有的特相，则须遵循佛陀教导的顺序：地界(pathavīdhātu)、水界(āpodhātu)、火界(tejodhātu)和风界(vāyodhātu)。因为这种顺序能产生强有力的定力。当我们见到色聚，并能轻易地辨识每一粒色聚中的四界之后，顺序已不再重要，重要的是能同时辨识它们。

为什么呢？色聚的寿命非常短暂，可能不足十亿分之一秒。在辨识色聚中的四界之时，没有足够的时间念诵“地、水、火、风”，因此我们必须同时辨识它们。

问 3-10：修行四界差别能够使禅修者平衡身体中的四界，一个人有时会因为四界失去平衡而生病。禅修者生病时，能否以强力的正念修行四界差别来治疗疾病？

答 3-10：疾病有许多种。有些疾病是由过去之业所致，例如佛陀遭受的背痛。有些疾病则是由于四界失调。由过去业所导致的疾病无法通过平衡四界来治疗，但有些由四界失调引发的疾病，在禅修者尝试平衡四界之后可能消失。

有些疾病也因为饮食、时节(utu)或心(citta)引起。如果由心理引发的疾病，可以通过心理治疗使之痊愈。由时节（气候、寒热等）即火界引发的疾病，例如癌症、疟疾等，必须通过服药而非平衡四界来治疗。由饮食不当引发的疾病也是如此。

问 3-11：在我们达到第四禅与去除无明(avijjā)¹⁴⁸之前，由于过去的坏习惯，很多不善的念头会生起。例如：（禅修期间以外的）日常生活中，贪爱或愤怒常会生起。我

¹⁴⁸ 第四禅不能去除无明，而只能镇压无明。见问答7-7、7-8、7-9。

们能否用修习不净(*asubha*)或慈心禅(*mettābhāvanā*)来除掉它们？或者只需要专注于禅修的对象，不去注意这些不善念头，让它们自己消失？

答 3-11: 不善业以无明(*avijjā*)为潜伏因，以不如理作意(*ayoniso manasikāra*)为近因。不如理作意的危害性很大。如果你能转不如理作意为如理作意，贪爱或愤怒将会暂时消失；如果如理作意非常强有力，它们甚至可能永久消失。在前面的问答中，我们已经讨论过如理和不如理作意。

你可以通过修习不净或慈心禅来去除贪爱和愤怒，这些禅修也是如理作意，但观智是断除烦恼的最佳武器，它是最好的如理作意。

问 3-12: 有分心如何在欲界地、色界地、无色界地和出世间地作用？可否请西亚多举例说明。¹⁴⁹

¹⁴⁹ 有分(*bhavaṅga*): 有分心不同于弗洛伊德心理学中的潜意识或无意识：两个心识不可能同时生起。有分心是果报心相续流，由前一世临死时成熟之业维持着。它维系两个心路之间的名法相续不断，同时也起着意门(*manodvāra*)的作用。一旦产生本期生命的业耗尽，今生的有分心即告终结。除阿拉汉之外，取新所缘的新有分心在新生命的第一个心识之后生起，即在结生心之后会生起十六个有分心。产生新一期生命的有分心之业，与产生结生心之业相同，也取相同的所缘（见“表1d：死亡与结生”，p.288）。因此，有分心并

答 3-12: 有分心在前面三界¹⁵⁰的作用是相同的，它不断地生起以使一期生命中的心识刹那不会中断，它维持名法，即生命相续流，这是因为产生这一期生命的业尚未耗尽。由于欲界地和色界地兼具名色法(nāmarūpa)，而无色界地也存在名法，因此三界地都存在有分。

在欲界地(kāmāvacarabhūmi)，有分的所缘可以是业(kamma)、业相(kammanimitta)或趣相(gatinimitta)。例如：一个人有分的所缘可能是斋提优佛塔(Kyaikhtiyo Pagoda)，而另一人的有分所缘则可能是仰光大金塔(Shwedagon Pagoda)——这些所缘都是概念法。

在色界地(rūpāvacarabhūmi)，有分仅以业相为所缘，不会是业或趣相。色界众生的有分心称为色界果报禅心(rūpāvacaravipākajhāna)，因为它是前一世临死时禅定成就的果报。由于有分心的所缘即是禅那的所缘，有分心的所缘取决于该禅那。例如，以入出息禅那而投生到色

非“潜流于”六门心路之下运作的“潜意识”。如p.261的“表1c：五门心路”所示，在五门心路产生之前，有分流会中断；一旦心路结束，它又重新生起（亦见“表1b：意门心路”，p.255）。有分心总是认知同一目标，它与进入六门的目标并无关联，所以被称为“离心路”(vīthimutta)。请见p.248的解释。

¹⁵⁰ 三界：1)欲界(kāmāvacara)，包括人界、动物、鬼、阿苏罗、地狱和天界。2)色界(rūpāvacara)，包括梵天界，其界的色法非常微细。3)无色界(arūpāvacara)，其界只有名法。

界的众生，其有分心的所缘为入出息似相，而以慈心禅那投生者，则是以无边宇宙的一切众生为所缘——这两者也都是概念法。

在无色界地(arūpāvacarabhūmi)，有分心仅以两类业相为所缘，同样不会是业或趣相。空无边处众生的有分心以无边的虚空为所缘，无所有处众生则是以空无边处禅心的不存在为所缘——这两者也都是概念法。

识无边处众生的有分心以空无边处禅心为所缘，非想非非想处众生则以无所有处禅心为所缘——由于是心，这些业相属于究竟法(paramattha dhammā)。

当我们说到“欲界地”、“色界地”和“无色界地”时，所指的是存在之界、生存之地，但说到“出世间地”时，这里的“地”只是一种隐喻，实际上它根本不是一个地方。当我们提及“出世间地”时，意思只是指四道、四果和涅槃，而非一个地方。因此，出世间地不存在有分心。在四道心和四果心中没有有分心，而涅槃中没有任何名色法(nāmarūpa)，也就不存在需要有分心维系的名法，亦即涅槃中不可能存在任何有分心。

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

答 3-13: 世间禅那是指四种色界禅和四种无色界禅

(arūpāvacarajhāna)，即八定(samāpatti)。出世间禅那是与道智和果智相应的诸禅支。例如，当你在观照世间色界初禅的名法为无常、苦或无我时现见涅槃，你的道智即属于初禅。这是出世间禅。

为什么呢？作为观智对象的世间色界初禅拥有五禅支：寻、伺、喜、乐和一境性，在出世间初禅中也同样拥有这五禅支，这就是圣道和圣果属于初禅圣道和初禅圣果的原因。其它禅那也都依此方式而成为各别出世间禅那的因缘。



新加坡帕奥禅修中心



新加坡帕奥禅修中心

第四讲 如何辨识色法

引言

今天，我们将讨论色业处(rūpakammaṭṭhāna)，亦即四界差别(catudhātuvavatthāna)和辨识不同种类的究竟色法(paramattharūpa)。色法是五取蕴的第一蕴，其余四取蕴（受(vedanā)、想(saññā)、行(saṅkhārā)、识(viññāṇa)）合称为“名”(nāma)。在我们这个五蕴有(pañcavokāra-bhava)世间，意识依赖物质，亦即心识的产生必须依赖各别的色法依处。对于眼、耳、鼻、舌和身色法，依处(vatthu)和门(dvāra)是同一回事。因此，眼识依于称为眼门或眼依处的色法生起，耳识依于称为耳门或耳依处的色法生起等，但意识依赖属于名法的意门（有分）而生起：在我们五蕴有世间，名法赖以生起的色依处是位于心脏中的血液，因此它被称为心处(hadaya-vatthu)。¹⁵¹

要了解它们，你需要见到不同种类的色法，意即你首先需要见到称为色聚(rūpa-kalāpa)的极微细粒子。你需要见到物质现象无非是由这些色聚构成，但它们仍非

¹⁵¹ 关于辨识不同种类色法的必要性，参见佛陀在《大牧牛者经》(Mahāgopālaka sutta)中的教导；p.32有引该经。关于“处”和“依处”的区别，参见脚注22，p.25。

究竟法¹⁵²。要通达究竟法，你需要见到不同类型的色聚均由界(dhātu)¹⁵³组成。只有这样，你才能如实见到色法，以及见到它与名法的关系。这就是修四界差别的目的。

不过，在解释这种业处之前，让我们简单讨论一下不同类型的色聚以及它们的“界”，然后再解释色法的四种生因，以便大家更容易理解四界差别(catudhātu-vavatthāna)¹⁵⁴这一深奥的业处。

三类色聚

如前所述，物质现象无非是由色聚构成，它们基本上可以分为三类：

- 1) 八法聚(aṭṭhaka)：包含最基本的八种色法（八不离色）；
- 2) 九法聚(navaka)：八不离色加上第九种色法；
- 3) 十法聚(dasaka)：九种色法加上第十种色法。

一般而言，我们身体的物质即由这三类色聚以不同的方式组合而成。

¹⁵² 关于色聚和究竟色法的区别，参见问答7-6，p.348。

¹⁵³ 界(dhātu)：不可再分的元素、物质。参见《多界经》(Bahudhātuka sutta)(M.3.125)。《清静之道·界详论》将“界”解释为“保持自己的自性故为界。”(attano sabhāvaṃ dhārentīti dhātuyo)(Vm.518)。

¹⁵⁴ 亦见问答2-2，p.119。

三类色聚中的色法

第一类色聚包含四界(catudhātu)，即四大种(mahā-bhūtā)，以及四种所造色(upādārūpa)¹⁵⁵，共八种色法：

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1) 地界 (pathavīdhātu) | 3) 火界 (tejodhātu) |
| 2) 水界 (āpodhātu) | 4) 风界 (vāyodhātu) |

以及：

- | | |
|---------------|-------------|
| 5) 颜色 (vaṇṇa) | 7) 味 (rasa) |
| 6) 香 (gandha) | 8) 食素 (ojā) |

由于包含八种色法，这类色聚称为八法聚(aṭṭhaka kalāpa)；又由于第八种色法为食素，故名为食素八法聚(ojaṭṭhamaka kalāpa)¹⁵⁶。这类色聚遍布全身，属于非明净色(napasāda rūpa)。新加坡帕奥禅修中心

第二类色聚包括上述八种基本色法（八不离色）和第九种命根(jīvitindriya)。由于包含九种色法，这类色聚称为九法聚(navaka kalāpa)；又由于第九种为命根，故又称为命根九法聚(jīvita-navaka kalāpa)¹⁵⁷。这种色聚遍

¹⁵⁵ 所造色：源自、依于四大种，故名。

¹⁵⁶ 巴利语对不同类型色聚的命名方法是“以X为第Y的色聚”。

¹⁵⁷ 还有一些包含有需要辨识但未在此讨论的所造色的色聚，例如声九法/十二法聚、身表九/十二法聚、语表十/十三法聚、轻快性十一法聚。关于这些及其它诸界，见《清静之道·色蕴论》(Rūpakkhandha-

布全身，也属于非明净色¹⁵⁸。

第三类色聚除了八不离色和第九种命根之外，还包含第十种色法。由于有十种色法，故名十法聚(dasaka)。

十法聚又可分为三类：

- 1) 眼(cakkhu-)、耳(sota-)、鼻(ghāna-)、舌(jivhā-)、身(kāya-)十法聚(dasaka kalāpa)：其第十种色法分别为眼、耳、鼻、舌和身净色(pasāda-rūpa)。
- 2) 心十法聚(hadaya-dasaka kalāpa)：第十种色法为心色(hadaya-rūpa)。
- 3) 性十法聚(bhāva-dasaka kalāpa)：第十种色法为性色(bhāva-rūpa)。

1) 眼、耳、鼻、舌和身十法聚分布于各别的感官内，第十种净色(pasāda-rūpa)即是各别的依处。五种色依处(vatthu)（眼、耳、鼻、舌和身处）也即是五种色根门(dvāra)¹⁵⁹（眼门、耳门、鼻门、舌门和身门）。

2) 心十法聚位于心脏内的血液。第十种心处色(hadaya-

kathā)。

¹⁵⁸ 拥有命根的色聚中的火界，能够维持其它俱生的八法聚，因此虽然这些八法聚本身并没有命根，但仍属于“与心识共存的”(saviññāṇaka)。离开命根的热力支持，物质很快就腐烂，正如人死后有生命的身体变成无生命的尸体。

¹⁵⁹ “门”(dvāra)一词是指对象被心识知所需的通道。

vatthu)也是依处，但它并非意门（有分），因为意门属于名法，虽然它必须依赖心十法聚里的第十种色法才能生起。

当某一所缘撞击五根门之一时，也会同时撞击第六门（意门，即有分）¹⁶⁰。例如：当颜色所缘撞击眼门（净色，属于眼十法聚¹⁶¹中的第十种色法），也会同时撞击意门（有分），而意门依于心十法聚¹⁶²中的第十种色法而生起。该颜色所缘首先被一个意识“收取”，接着是眼识，然后是一系列的意识。当声音所缘撞击耳门，即耳十法聚中的第十种色法耳净色之时，也是依循同样的原理。香所缘等也是如此。除了同时撞击五门和意门的所缘之外，还有只撞击意门（有分）的所缘——六类法所缘。¹⁶³

3) 性十法聚遍布全身。其中第十种色法为性色

¹⁶⁰ 也见《白毫光婆罗门经》(Uṇṇābhabrāhmaṇa sutta)(S.5.512)，〈绪论〉曾引此经，p.26。

¹⁶¹ 眼十法聚：八不离色（1.地、2.水、3.火、4.风、5.颜色、6.香、7.味、8.食素）+(9)命根+(10)眼净色。

¹⁶² 心十法聚：八不离色（1.地、2.水、3.火、4.风、5.颜色、6.香、7.味、8.食素）+(9)命根+(10)心色。见“表2d：心脏的基本色法”，p.218。

¹⁶³ 见〈绪论〉，p.26。

(bhāva)。有两种性色：¹⁶⁴

- i) 男性色(purisabhāva)：它表现为男性的生理特征，使人知道“这是男人”。男性色只见于男性。
- ii) 女性色(itthibhāva)：它表现为女性的生理特征，使人知道“这是女人”。女性色只见于女性。

因为眼、耳、鼻、舌和身十法聚里的第十种色法都是明净的，所以这些色聚也都是明净的。其它所有的色聚都没有净色，例如刚提到的性十法聚和心十法聚，因此它们都是非明净的。

色法的四种生因

讨论了色法的基本构成之后，现在我们再大致地探讨在修习四界差别时也需要辨识的色法的生起之因。色法有四种生起之因：业、心、时节和食；或者说有四类色法：¹⁶⁵

- 1) 业生色(kammaja rūpa)
- 2) 心生色(cittaja rūpa)
- 3) 时节生色(utuja rūpa)

¹⁶⁴ 亦称男性根(purisindriya)和女性根(itthindriya)。

¹⁶⁵ 《清净之道》中色法四因的顺序是：1)业、2)心、3)食、4)时节。在此是帕奥西亚多教学的顺序。

4) 食生色(āhāraja rūpa)

如前所述，我们身体的物质无非是由色聚构成，而所有色聚都至少有八不离色：地、水、火、风、颜色、香、味和食素。其中第八种食素能够维持色法，假如没有食素，色法就会败坏。

现在让我们进一步来探讨色法的四种生因。

业生色

业生色(kammaja rūpa)包括命根九法聚，以及眼、耳、鼻、舌、身、心和性十法聚。它们的食素(ojā)是业生食素(kammaja ojā)。

在业生色中，我们可以略窥第二圣谛——苦集圣谛——的真貌。业生色是拥有命根的色法，它们在结生（第一圣谛）时生起。正如佛陀在《大念处经》¹⁶⁶中教导，再生（苦）的发生是因为爱(taṇhā)，而爱则于任何可喜、可悦之处生起：颜色通过眼，撞击眼十法聚中的净色（眼门）和有分（意门）；声音通过耳，撞击耳十法聚中的净色（耳门）和有分（意门）等等。五根门或五依处的净色，以及心处的色法之所以存在，是缘于对可喜、可悦之颜色、声音、香、味、触和法所缘的贪爱。

¹⁶⁶《大念处经·广说集谛》(Samudayasaccaniddeso)和《清净之道·色蕴论》(Rūpakkhandhakathā)。

佛陀也提到，结生的直接因是业，但结生能成为果报，还必须有贪爱。在人类结生之时，虽然能产生人类生命的色法¹⁶⁷之业是善业，但结生本身的发生是因为“取”，“取”又缘于“爱”，“爱”又缘于无明——对四圣谛的无知。

业生色在一切时中都能生起，它是所有其它色法的根基。每一个心识刹那(cittakkhaṇa) (是色法寿命的十七分之一) 都可再分为三个小刹那：生(uppāda)、住(thiti)、灭(bhaṅga)。

每一个小刹那都有新的业生色产生，即在一个五门心路期间有五十一一个小刹那(17心识刹那×3小刹那)¹⁶⁸，每一个小刹那都有无数的业生色聚生起。这些色聚中的时节又能产生时节生色聚，食素又能产生新的食生色聚，而这些新色聚中的时节和食素又能产生更多的色聚。

心生色

心生色(cittaja rūpa)由八法聚构成，它们的食素(ojā)是心生食素，而且只由依于心处生起之心而产生，而非

¹⁶⁷ 人在母胎中结生时，最初的色法只有心十法聚、身十法聚和性十法聚，都属于业生色。

¹⁶⁸ 详见“表1c：五门心路”，p.261。

由依五根门或五依处生起之心。此外，除了结生心之外，所有依于心处生起之心都会产生心生色法。

以愤怒和焦虑为例。愤怒和焦虑都属于瞋心(dosa)，瞋心能产生以火界最为显著的心生色法，这就是当我们愤怒或焦虑之时会感到燥热的原因。

再以肢体向前往后、上举下落的身体动作为例。当我们行走时，心会导向于腿部和脚部，该心念会在腿部、脚部以及全身产生以风界为主的心生色法。正如风可携物而行，风界也可以推动肢体的移动。这些动作的完成，是由于一系列不同的心生色聚在不同的部位次第产生。举足之时产生的心生色聚，不同于踏步之时产生的心生色聚。每种色聚只能在同一处生起并坏灭，而新的色聚又在另一处生起，并于该处坏灭。

第三个例子是止、观及道、果之心。这些心非常纯净、有力和殊胜，因为它们没有污垢(upakkilesa)。这些心可以产生许多代纯净、殊胜的心生色法，其中的地界、风界和火界非常柔软和微细。当这些柔软、微细的色聚触碰到身门（身十法聚的第十种色法）时，禅修者便体验到美妙的身体觉受，毫不沉重（地界）。如前所述，所有色聚中的火界都可产生时节生色聚，因此，这些殊胜的心生色聚中的火界，也能在体内和体外产生许多的时节生色聚。

伴随这些殊胜之心产生的晃耀、光辉和光明，是源自心生色聚和时节生色聚中的“颜色”这一色法的光明，¹⁶⁹ 这也是培养了这些殊胜之心的禅修者，其皮肤和诸根都很清净光洁的原因。¹⁷⁰ 例如，阿奴卢特(Anuruddha)尊者的天眼智(dibbacakkhu abhiññāṇa)所产生的色法遍布一千个轮围世界，它们被殊胜的心生色法所照亮并让他清楚看见。¹⁷¹ 同样，如果你培养了足够专注、纯净的心，也有可能见到其它的生存界。

时节生色

时节生色(utuja rūpa)由八法聚构成，它们的食素是时节所生食素(utuja oja)，源自所有色聚中的第三界——火界(tejo dhātu)¹⁷²。所有色聚中的火界都能产生时节生色聚，而这些新色聚中的火界又产生新的时节生色聚，而新的色聚中又有火界等等。¹⁷³ 根据其力量，火界能如此产生许多代的色法。

¹⁶⁹ 关于佛陀对这种光明的描述，见〈绪论〉，p.34；更详细的解释见问答4-10，p.242。

¹⁷⁰ 常提及的经文，如《圣寻经》(Ariyapariyesanā sutta)中外道遇到刚证悟的佛陀时说：“贤友，你诸根明净，肤色清净光洁。”(M.1.285)

¹⁷¹ 《阿奴卢特大寻经》(Anuruddhamahāvītakka sutta)(A.8.30)

¹⁷² “火”(tejo)与“时节”(utu)文异而义同。

¹⁷³ 见脚注207，p.209。

所有无生命的物质都是由火界产生和维持的。植物便是很好例子，它们的色法属于时节生色，由原来在种子中的火界产生。它们的生长，只是一代又一代的时节生色相续地生起的现象。它需要来自土壤、太阳（热）和水（冷）的火界之支助。

例如，石头、金属、矿物和硬木中的火界非常强力，能产生许许多多代的色法，因此这些物质能够存在很长时间。但是软木、柔嫩的植物、肉、食物和水中的火界则很弱，不能产生很多代的色法，因此这些物质很快就会变坏。物质的变坏，是因为其中的火界不再产生新的色法，而代之以消耗自身，物质从而腐烂、离散和分解。

当物质被火烧毁时，例如木柴燃烧之时，因为内在物质（木柴）的火界在外在物质的火界（燃烧木柴的火焰）支持之下，迸发出大量的火界，此时火界成为主导，物质即被烧尽。

食生色

食生色(āhāraja rūpa)同样由八法聚构成，它们的食素属于食生食素(āhāraja oja)，产生于我们食用的食物和饮料。碗中的食物、消化道中的食物（口中的食物、胃中刚吃下尚未消化的食物、肠道中半消化和已完全消化的食物、粪便）、脓和尿都一样，无非是无生命的时

节生食素八法聚。

消化之火是命根九法聚中的火界，属于业生色（如前所述¹⁷⁴）。当消化之火遇到未消化或半消化之食物的时节生食素八法聚(utuja ojaṭṭhamaka kalāpa)中的食素时，即会产生新的食素八法聚：它们属于食生食素八法聚，以食生食素(ahāraja oja)为第八法。同样，当这些食素遇到（业生）消化之火时，又会进一步产生许多代的食素八法聚。它也会支持业生、心生和时节生色聚中的食素，以及现有的食生色聚中的食素。

在一天中所吃的食物，其食素能如此产生新的色聚长达七天，但具体能产生多少代取决于食物的质量。天界的食素是最为殊胜的，能如此产生新的色聚长达一或两个月。

由于命根九法聚遍布全身，因此像消化道中的消化过程也可遍布全身，不过程度较弱。例如，当药油涂抹在皮肤上，或者进行皮下药物注射时，药物能扩散至全身（“被消化”）。但是如果大量涂抹药油，皮肤微弱的消化能力可能要花上很长时间才能消化它。

对色法生因的简要讨论就此告一段落，虽然还有更多内容可以进一步解释，但是这已经足够让你能够更好

¹⁷⁴ 见“业生色”，p.177。

地了解接下来即将讨论的四界差别了。

想要证悟涅槃，你就需要知见所有这些，因为你需要如实见到色法，而不仅是作为概念而已。¹⁷⁵ 你首先需要见到物质现象由色聚组成，然后需要破除密集的错觉，见到不同类型的色聚由不同种类的色法组成，这才是见到究竟色法。此后，你需要分析色法：照见不同类型的色法、它们的生因以及作用。为了做到这点，你应从四界差别开始，即知见四大种(mahābhūta)——地界、水界、火界和风界。

修观之始

虽然目前你还不算正式修观，但我们可以说这是修观的开始，因为修完四界差别之后，你将培育起辨识究竟色法的能力，而这是修观的必要条件。我们可以说你现在正在为修观的工作而准备必要的原材料。

这就是修四界差别对所有禅修者来说都是必要的原因。无论进入修观之道是先培养止禅业处（例如修入出息念(ānāpānassati)直至证得禅那），还是直接以四界差别（只能达到近行定）入手，都需要先完成四界差别后才能修观。在缅甸帕奥禅林，这两种方法都有教导。

¹⁷⁵ 关于佛陀就需要见到究竟色法的教导，见《大牧牛者经》(Mahāgopālaka sutta)(M.1.349)，以及〈绪论〉，p.32。

如果先培育止禅业处，则他每一座都应先进入第四禅，直至光变得明亮、晃耀和闪耀，从禅那出定后才开始修四界差别。

如何修习四界差别

巴利圣典有两种修习四界差别的方法：简略法和详尽法。简略法适合于利慧者，修简略法有困难者则可选详尽法。佛陀在《大念处经》中教导的即是简略法：

“比库如其住立，如其所处，以界观察此身：‘于此身中，有

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| [1] 地界 (pathavī dhātu)、 | [3] 火界 (tejo dhātu)、 |
| [2] 水界 (āpo dhātu)、 | [4] 风界 (vāyo dhātu)。 |

《清净之道·四界差别修习》进一步解释：

“所以欲修习此业处的利慧者，应前往静处禅坐，思惟自己的整个色身：

‘于此身中，

- [1] 坚性或粗性为地界，
- [2] 黏结性或流动性为水界，
- [3] 遍熟性或热性为火界，
- [4] 支持性或推动性为风界。’¹⁷⁶

¹⁷⁶ 见脚注179，p.192。

他应当如此简略地把握诸界，重复地思惟、作意及观察‘地界、水界、火界、风界’而无有情、无灵魂。

如此精进，不久之后即生起由辨识及差别诸界之慧所增强之定。由于以自性法为所缘，不能证得安止，只能生起近行定。

又或如法将（沙利子长老）所说的身体四个部分，以显示四界之中并无任何有情，即：‘缘于骨、缘于腱、缘于肉、缘于皮所包围的空间才称为色(rūpa)。’他应当决意在每个部分里，以智之手把它们分别，及依上述的方法观察它们，即：‘于此身中，坚性……不能证得安止，只能生起近行定。’” (Vm.308)

帕奥禅林的教学乃根据《法集[论]》(Dhammasaṅgaṇī)¹⁷⁷，用十二特相辨识全身的四界：

地		水	火	风
1)硬	4)软	7)流动	9)热	11)支持
2)粗	5)滑	8)黏结	10)冷	12)推动
3)重	6)轻			

为了修习这种业处，你必须学会逐一地辨识十二个特相，每次一个。我们通常会先教导初学者较易辨识的

¹⁷⁷ 阿毗达摩七论的第一部。

特相，然后才教导较难的。通常教导的顺序是：推动、硬、粗、重、支持、软、滑、轻、热、冷、黏结、流动。每个特相皆应先从身体中的某一部位开始辨识，然后扩展到全身。

如何辨识十二特相

1) **推动**：为了辨识推动，可以通过触觉来感知呼吸时头部中央的推动。辨识到它后，专注于它，直到在心中变得清晰明了。接着将注意力移到附近的身体部位，并尝试感觉那里的推动。如此，你将能慢慢地辨识头部的推动，然后再到颈部、躯干、手臂、腿和脚。如此一再地重复许多次，直到无论你注意身体的哪一部位，都能轻易地感觉到推动。

如果呼吸在头部中央的推动不容易辨识，则可以尝试感觉呼吸时胸腔膨胀收缩，或腹部的起伏。如果这样还不明显，可以尝试感觉脉搏，或其它任何明显的推动。只要有活动的地方，就会有推动。

不论从何处开始，都必须慢慢地培育感知力，以便从头到脚在全身各处都能辨识到推动。有些部位的推动很明显，有些部位则不明显，但它确实存在于全身各处。当你对辨识推动感到满意时，可尝试辨识硬。

2) **硬**：为了辨识硬，可咬咬牙并感觉它们的硬，然后放松，再感觉它们的硬。感觉到之后，尝试从头至脚有系统地在全身各处都辨识到硬，其方法与辨识推动相似，但不要故意绷紧身体。

当你在全身都能辨识到硬之后，再尝试感觉全身的推动。交替辨识推动和硬两者，一遍又一遍，从头至脚辨识全身的推动，然后再到全身的硬，如此重复许多次，直到对此感到满意为止。

3) **粗**：为了辨识粗，可用你的舌头摩擦牙齿边缘，或以手摩擦袈裟或手臂上的皮肤，并感觉其粗糙，接着和前面一样有系统地在全身各处都辨识到粗。如果无法感觉到粗，可再次回到推动和硬，你将如此和它们一起辨识到粗。

可以辨识粗之后，再回去辨识推动、硬、粗这三者，每次一个，一遍又一遍，辨识全身各处，直到满意为止。

4) **重**：为了辨识重，可在膝腿间将一只手放在另一只手上，并感觉上面那只手的重量，或者将头前倾并感觉头的重。系统地修习，直到在全身各处都能辨识到重。

清楚地辨识到重之后，再尝试在全身辨识推动、硬、粗和重这四者，直到满意为止。

5) **支持**：为了辨识支持，可放松背部，使身体弯

曲前倾，然后伸直并保持正直，保持身体正直的力量即是支持。系统地修习，直到在全身各处都能辨识到支持。如果不清晰，可尝试与硬一起辨识，这样能使支持变得容易辨识。

当你能轻易地辨识支持之后，再尝试在全身各处辨识推动、硬、粗、重和支持这五者。

6) **软**：为了辨识软，可用舌头轻压下嘴唇的内侧，感觉它的柔软，然后放松全身。系统地修习，直到你能轻易地在全身各处都辨识到软。

然后再尝试在全身辨识推动、硬、粗、重、支持和软这六者。

7) **滑**：为了辨识滑，可润湿你的嘴唇，然后用舌头在嘴唇上左右滑动，练习直到你在全身都能辨识到滑。

然后尝试在全身各处辨识所有七个特相。

8) **轻**：为了辨识轻，可上下弯动手指，并感觉它的轻盈。如果无法感觉到，可尝试先辨识重；感觉到全身的重之后，再上下弯动手指并感觉它的轻。练习直到能在全身都辨识到轻。

然后尝试辨识所有八个特相。

9) **热**：通常很容易在全身都辨识到热（或暖）。可通过触觉在任何容易感觉到温热的地方开始辨识。

然后尝试辨识所有九个特相。

10) **冷**：为了辨识冷，可感觉呼吸进入鼻腔时的冷，然后系统地在全身各处辨识。

现在，你能够辨识十个特相了。

前面十个特相都可以通过触觉直接感知，但最后的流动和黏结两个特相则是从其它十个特相推断而来，这就是最后才教导它们的原因。

11) **黏结**：为了辨识黏结，可感觉身体如何通过皮肤、肌肉和筋腱联结在一起。血液被皮肤包住维持在体内，如同气球中的水。没有黏结，身体将会分散成碎片和粉末。保持身体附着于地表的引力同样属于黏结。如果不清晰，可在全身反复辨识所有十个特相，每次一个。对此感到熟练时，你将发现黏结的特点也会变得清晰。假如仍然不清晰，则只是反复地辨识推动和硬的特点，然后你将感觉全身犹如被绳索捆绑一般。辨识这就是黏结，并像修习其它特相一样练习它。

12) **流动**：为了辨识流动，可感觉口腔中唾液的流动、血管中血液的流动、吸进肺中的空气，或在全身流动的热能。如果不清晰，则可把它和冷、热或推动一起感觉，如此你将能辨识到流动。

能够在全身从头至脚都清晰地辨识所有十二个特相时，你应按这个顺序反复不断地辨识它们。感到满意

之后，你应按前面刚开始时提及的顺序重新进行调整：硬、粗、重、软、滑、轻、流动、黏结、热、冷、支持和推动。按照这种顺序，尝试从头至脚辨识每一个特相，每次一个。你应尝试练习，直到能够辨识得非常快速，一分钟至少三圈。

如此修习时，有些禅修者的诸界会失去平衡，某些界可能变得过强甚至难以忍受，尤其是硬、热和推动可能变得很强烈。如果这种情况发生，你应把较多的注意力放在其对立的特相上，并持续这样培育专注力。

例如，如果流动过强，则应多注意黏结；如果支持过强，则应多注意推动。对立的特相是：硬和软，粗和滑，重和轻，流动和黏结，热和冷，支持和推动。

这就是为了平衡诸界而首先教导十二个特相的原因。当诸界平衡时，就比较容易成就定力。

已熟练于辨识全身的十二个特相，而十二特相也变得清晰时，你应同时辨识前面六个特相为地界，随后两个为水界，再后两个为火界，最后两个为风界。你应如此持续地辨识地、水、火、风，使心平静并成就定力。应如此反复辨识百遍、千遍乃至百万遍。

有个保持内心平静、专注的好办法是，不要再让你的注意力从身体的一个部分转移到另一个部分，而代之以遍视全身。通常最佳的方法是好像你从双肩之后遍视

全身，也可以好像是从头顶上往下看，但这有可能导致紧绷和诸界失衡。

培育定力的十种善巧

《清净之道》的复注说现在可通过十种方式培育定力。¹⁷⁸ 你应辨识四界：

1) **以次第(anupubbato)**：即佛陀教导的次第——地、水、火、风。

2) **不太快(nāṭisīghato)**：如果辨识四界太快，你将无法清晰地见到它们。

3) **不太慢(nāṭisaṇikato)**：如果辨识四界太慢，你将无法完成修习。

4) **除去散乱(vikkhepaṭibāhanato)**：只把心维持在禅修业处即四界之上，不让它散乱。

5) **超越概念(paññattisamatikkamanato)**：不应只是心念“地、水、火、风”，而应注意这些概念所代表的实际含义——硬、粗、重、软、滑、轻、流动、黏结、热、冷、支持和推动。

6) **舍弃不清晰的(anupaṭṭhāna muñcanato)**：一旦能够辨识所有十二个特相，你便可以暂时舍弃不清晰的特

¹⁷⁸ <四界差别的修习>(Catudhātuvaṭṭhānabhāvanā)(Vm.Ṭ.308)

相，除非这样做会导致诸界失衡而产生疼痛或紧绷。同时，对于四界的每一界，你至少需要保留一个特相，不能只是辨识三界、两界或一界。当然，如果所有十二特相都清晰，最好是不要舍弃任何一个。

7) **辨识特相(lakkhaṇato)**: 刚开始禅修而每一界的特相还不清晰时，你也可以专注各界的作用和现起。¹⁷⁹ 然而，当定力提升时，你只应专注于自性相(sabhāva lakkhaṇa): 地界的硬和粗，水界的流动和黏结，火界的热和冷，以及风界的支持。

在此阶段，你将只见到四界，而不再视之为“人”或“自我”。

复注进一步建议按照三篇经典来培育定力:

8) 《增上心经》(Adhicitta sutta)

9) 《清凉经》(Sītibhāva sutta)

¹⁷⁹ 地界的特相(自性): (1)硬、(2)软、(3)粗、(4)滑、(5)重、(6)轻; 作用: (作为俱生色法的)立足处; 现起: 接受(同一粒色聚中的俱生色法)。水界的特相: (7)流动; 作用: 增长俱生色法; 现起: (8)黏着俱生色法[在此,有时特相与现起被视为是一样的]。火界的特相: (9)热/(10)冷; 作用: 体温/老/消化/发烧/成熟; 现起: 提供柔软(如同把生的食材煮成食物)。风界的特相: (11)支持; 作用: (12)运动/推动; 现起: 带动色法。(见《大教诲拉胡叻经》(Mahārāhulovāda sutta)(M.2.114-7), 以及《四界差别的修习》(Catudhātuvavatthāna-bhāvanā)(Vm.350))

10) 《觉支经》(Bojjhaṅga sutta)¹⁸⁰

佛陀在这三篇经中教导平衡五根(indriya): 信、精进、念、定、慧, 以及平衡七觉支(bojjhaṅga): 念、择法、精进、喜、轻安、定和捨。对此, 我们已在第一讲中讨论过了。¹⁸¹

如何见到究竟色法

见到身体如一透明体块

通过四界差别持续培育定力, 并趋向于近行定(upacāra samādhi)时, 你将见到不同类型的光。对有些禅修者而言, 光是烟灰色的。如果持续专注该灰色光中的四界, 它将变白, 如同棉花, 然后变成亮白, 如同白云, 而你的全身也将会呈现为一块白色的体块。继续专注于此白色体块中的四界, 最终它将变得透明晶莹, 如同一整块冰或玻璃。

这种透明的物质即是五净色(pasāda)¹⁸²: 身净色、眼

¹⁸⁰ 8) 《增上心经》, 亦名《相经》(Nimitta sutta)(A.3.103); 9) 《清凉经》(A.6.85); 10) 《觉支经》, 亦名《火经》(Aggi sutta)(S.5.194-5)。

¹⁸¹ 关于平衡五根, 见p.74及随后内容; 关于平衡七觉支, 见p.79及随后内容。

¹⁸² 有人也把“pasāda”译为“敏感物质”。

净色、耳净色、鼻净色和舌净色。身净色遍布全身和所有六依处，因此整个身体呈现为透明。你见到净色像透明的体块或团块，是因为你尚未破除相续密集、组合密集和作用密集这三种密集(ghana)。¹⁸³

如何见到色聚

继续辨识透明体块（或团块）里的四界，它将变得闪耀并发光。当你能持续专注透明体块（或团块）里的四界至少半小时，即已达到近行定。利用这种光来寻找透明体块内的微小空间，以辨识它的空界。你会发现透明体块粉碎为小微粒，它们称为色聚。¹⁸⁴ 达到这个阶段称为心清净(Citta-visuddhi)。你可通过分析色聚，进一步培育见清净(Diṭṭhi-visuddhi)。这是观禅的开始。

（定力的利益）

在解说如何修习观禅之前，先让我们来看看纯观乘者证得的近行定，以及止乘者证得的禅那可以获得的实际利益。修观时要辨识很多对象，疲劳经常会发生。这种情况发生时，最好就是休息。《中部·两种寻经》的

¹⁸³ 关于色法和名法的密集，也见问答1-3, p.88。

¹⁸⁴ Rūpa (色) + kalāpa (聚/组合)。

义注¹⁸⁵举了一个譬喻，说明禅修者如何在禅那中休息。它说在战场上，有时战士会感觉疲惫。但敌军强盛，箭雨如飞时，战士会退回堡垒。在堡垒内，他们免受敌军飞箭的威胁，并获得休息。等体力恢复之后才离开堡垒，重返战场。禅那有如堡垒，可作为修观过程中的休息处。没有禅那，直接从四界差别入手的纯观乘者，则可以近行定作为堡垒来休息。对这两种情况，禅修者均能以清明、清新的状态重返修观的战场。因此，有个休息处能获得很大的利益。

下面，让我们回来以分析色聚来开始讨论如何修习观禅。

明净色聚和非明净色聚

新加坡帕奥禅修中心

色聚可分为两类：明净色聚和非明净色聚。含有五净色（眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色或身净色）之一的色聚为明净色聚，而所有其它色聚都是非明净的。

¹⁸⁵ 《两种寻经》(Dvedhāvītakka sutta)(M.A.1.210)

如何分析色聚

如何见到四界

你应先辨识各别明净和非明净色聚中的地、水、火、风四界。你将发现这些色聚极快速地生灭，从而无法分析它们，因为你仍然看到它们是有体积的微小粒子。由于尚未破除三种密集¹⁸⁶，此时你仍处于概念法(*paññatti*)的范畴，尚未达到胜义谛(*paramattha sacca*)的领域。

因为你未能破除组合和形状的概念，所以还有粒子、小块的概念存在。假如你不更进一步，而是尝试观照这些微小粒子，即色聚的生灭来修观的话，那你只是对着概念法修观¹⁸⁷。因此你必须进一步分析色聚，直至能见到单一粒色聚中的诸界，目的是为了见到胜义谛。

如果因为色聚极快速地生灭，导致你无法辨识单一粒色聚中的四界，那么应忽略它们的生灭，就好像遇见你不想见到的人，会假装没看见或没注意到他一样。你应同样地不去注意色聚的生灭，而只专注于单一粒色聚中的四界。由于禅定的力量，你将有可能做到这点。

如果还不成功的话，你应交替地同时专注全身的地

¹⁸⁶ 相续密集(*santati ghana*)、组合密集(*samūha ghana*)和作用密集(*kicca ghana*)。关于色法和名法的密集，详见问答1-3，p.88。

¹⁸⁷ 关于对概念法修观，见〈绪论〉，p.29及随后内容。

界，然后专注单一粒色聚中的地界。对于水界、火界和风界也是如此。你需要辨识单一粒明净色聚和单一粒非明净色聚中的四界。

这是我们在帕奥禅林的教学步骤——逐一地辨识诸界。经典提到应同时辨识所有诸界，但它们的作者是熟练的禅修者，而所针对的读者也都是熟练的禅修者。由于辨识色法的诸界极其深奥，而初学者的观智之力通常都尚未足够强有力至可以同时见到所有诸界，因此我们先教导他们逐一、逐处地辨识诸界，由易至难。当他们修习到非常熟练时，就能同时见到一粒色聚中的所有四界（八个特相）。¹⁸⁸

当你已见到单一粒明净色聚和单一粒非明净色聚中的四界，这是修止的结束、心清净(Citta-visuddhi)的终点，以及修观的伊始、见清净(Diṭṭhi-visuddhi)的开端，同时也已开始辨识究竟名色法(nāmarūpa pariggaha)和分析究竟名色法(nāmarūpa pariccheda)。这就是四界差别包含止和观两者的原因。

成功之后，则应依次在眼处、耳处、鼻处、舌处、

¹⁸⁸ 虽然禅修者已经辨识了所有十二个特相，但在一粒色聚中只能辨识到八个特相：1)硬，2)粗，3)重；（或1)软，2)滑，3)轻）；4)流动，5)黏结；6)热（或冷）；7)支持，8)推动。同一粒色聚中不会有对立的特相。

身处和心处这六依处中，辨识众多明净色聚和非明净色聚中的四界。

如前所述，明净色聚和非明净色聚都包含八种最基本的色法。现在，你已经辨识了前四种，接着应继续辨识其余四种：颜色、香、味和食素。但在开始辨识之前，让我们先来解说一下辨识这四界的一般程序。

阿毗达摩义注《去除愚痴》中说：¹⁸⁹

“Sabbopi panaesa pabhedo manodvārikajavaneyeva labbhati.”

“所有各类别法皆可只被意门速行(javana)¹⁹⁰识知。”

191

已能单独通过意识认知一粒色聚中的地、水、火、风四界，也同样能以这种方式认知一粒色聚中的颜色、香和味。虽然只通过意识来观见颜色很容易，但是难以用这种方式来辨识香和味，因为我们终生都习惯使用鼻和舌去认知它们。因此，除非你的禅修已变得非常强有力，否则需要藉助于鼻识或舌识。

¹⁸⁹《分别[论]义注·一法义释注解》(Ekakaniddesavaṇṇanā)(Vbh.A.766)

¹⁹⁰ 实际识知所缘是通过意门心路中的七个速行心来完成的，无论所缘是通过哪一根门到达都不例外。也见〈绪论〉p.28，以及“表1b：意门心路”，p.255。

¹⁹¹ 关于佛陀对意根如何了知其它五根所缘的解释，见p.26所引经文。

已解释了辨识所缘的两种方法之后，接着来看看如何辨识色聚中的颜色、香、味和食素。

如何辨识颜色

颜色(vaṇṇa)是需要辨识的第五种色法，是视觉的所缘(rūpārammaṇa)，存在于所有色聚中。它很容易被意识单独识知，因为见到色聚即表明你已经见到颜色。颜色永远是物体的颜色，而该物体即是四界。¹⁹²

如何辨识香

香(gandha)是需要辨识的第六种色法，是嗅觉的所缘(gandhārammaṇa)，同样存在于所有色聚中。由于终生都习惯了用鼻子嗅气味，因此刚开始时你需要借鼻识来辅助意识认知香。

新加坡帕奥禅修中心

要做到此点，你需要先辨识这两种识所依的色法，即鼻净色和心处色。鼻净色是鼻十法聚中的第十种色法，心处色是心十法聚中的第十种色法。

要找到鼻净色，首先应在鼻子里辨识四界。但要确定在鼻子中找到的是拥有鼻依处的十法聚，而非拥有身依处的十法聚，只有鼻十法聚才拥有鼻净色。

¹⁹² 帕奥西亚多解释，正如通过观看玻璃，即能看到玻璃的透明性。同理，通过辨识四界，即能见到色聚的透明性——四界好比是拥有透明性的“玻璃”。

其次，要找到心处色，你需要辨识明亮、光明的意门（有分）¹⁹³。由于你已辨识了六依处的明净色聚和非明净色聚中的四界，因此容易做到这点。

已辨识了鼻净色（鼻门）和有分（意门），下一步可在所辨识净色的鼻十法聚附近辨识一粒色聚的香。你将会见到香同时撞击鼻门和意门。

如何辨识味

味(rasa)是需要辨识的第七种色法，是味觉的所缘(rasārammaṇa)，同样存在于所有色聚中。与辨识香一样，开始时你需要借舌识来辅助意识认知味。在此，你同样需要先辨识两种识所依的色法，即舌净色和心处色。完成后接着辨识一粒色聚的味。你可以从舌头上的唾液中取一粒色聚进行辨识。

如何辨识食素

食素(ojā)是需要辨识的第八种色法，同样存在于所有色聚中。如前所述，食素分为四种：¹⁹⁴

¹⁹³ 说“明亮的有分”是一种隐喻式的说法，因为事实上明亮的是由有分所产生的色聚——心生色聚，这种色聚中的时节又可以进一步产生明亮的色聚。修习止观之心由于没有污垢(upakkilesa)，所产生的色聚尤为明亮。详见“心生色”，p.178。

¹⁹⁴ 关于业生、心生、时节生和食生色的解释，见p.176及随后内容。

- 1) 业生食素(kammaja ojā)
- 2) 心¹⁹⁵生食素(cittaja ojā)
- 3) 时节生食素(utuja ojā)
- 4) 食生食素(āhāraja ojā)

检查任何一粒色聚，你都可以找到食素，并且能见到从这食素一再地产生许多色聚。

已辨识了所有色聚中都存在的这八种基本色法之后，你应尝试辨识只存在于特定色聚中的其余三种基本色法：命根色、性色和心处色。

如何辨识命根色和性色

命根(jīvitindriya)色只维持业生色，意即它只存在于业生色聚中。如前所述¹⁹⁶，所有明净色聚都属于业生，因此在明净色聚里开始辨识命根色是最容易的。辨识一粒眼十法聚¹⁹⁷，会看到命根色只维持它所在色聚里的色

¹⁹⁵ 根据巴利圣典的用法，“citta”（心）和“viññāṇa”（识）是同义词，见《无闻经》(Assutavā sutta)(S.2.61)。出于对巴利圣典权威的尊重，帕奥西亚多忠实地采用具体的巴利圣典所使用的专门术语，因此他常常会使用不同的巴利术语来指称同一事物，具体依其所引的经文而定。

¹⁹⁶ 见“业生色”，p.177。

¹⁹⁷ 眼十法聚：八不离色[1-地、2-水、3-火、4-风、5-颜色、6-香、7-味、8-食素]+(9)命根 + (10)眼净色

法，而非其它色聚的色法。

接着你需要尝试辨识非明净色聚中的命根。身体中有三种非明净色聚拥有命根色：

1) 心十法聚¹⁹⁸(hadaya-dasaka kalāpa)：只存在于心脏之内；

2) 性十法聚¹⁹⁸(bhāva-dasaka kalāpa)：遍布全身；

3) 命根九法聚¹⁹⁸(jīvita-navaka kalāpa)：遍布全身。

在命根九法聚或性十法聚中开始辨识命根色是最容易的。为了区分这两种色聚，你应尝试找到性色(bhāvarūpa)。

刚才你已在眼睛里的一粒明净色聚中辨识到命根，现在继续在眼睛里寻找并辨识一粒拥有命根的非明净色聚。既然命根九法聚和性十法聚在六种感官中都能找到，两者必居其一：如果拥有性根色，它就是性根十法聚，否则就是命根九法聚。以这种方法辨识其它的非明净色聚，直至辨识到性根色为止。接着再尝试在耳、鼻、舌、身和心脏的色聚中寻找它。

¹⁹⁸ 心十法聚：八不离色[1-地、2-水、3-火、4-风、5-颜色、6-香、7-味、8-食素]+(9)命根+(10)心色。性十法聚：八不离色+(9)命根+(10)性色。命根九法聚：八不离色+(9)命根。参见表2b-2c，p.216及随后内容。

如何辨识心处色

要辨识心脏中的非明净色聚，你再度专注于明亮、光明的意门（有分）。为了非常清楚地见到它，轻轻弯动手指，并观察想要弯动手指的心。接着尝试辨识有分如何依于心处——非明净的心十法聚——生起。你将能够在有分的下面部分找到它们。¹⁹⁸

至此，你已经完成了对色聚中所有各种色法的辨识：地、水、火、风、颜色、香、味、食素、命根、性色和心处色。你也已经在所有六种感官里的相关的明净和非明净色聚里辨识到它们。下一步辨识色法的工作是逐一分析六种感官¹⁹⁹，即：眼、耳、鼻、舌、身和心脏里的色法，并见到其中不同类型的色聚。你可从分析两种明净色开始。

新加坡帕奥禅修中心

如何分析每一感官

如何分析净色

每一感官都有好几种色聚混合在一起。其中，眼、耳、鼻和舌各有两类明净色聚，即各别感官的明净色聚

¹⁹⁹ 这六种感官也可以指六“依处”。但由于之前已经解释过，依处实际上只是指相应色聚中的第十种色法，因此这里用“感官”一词来指具体的身体感觉器官会更加恰当，例如眼球等。

和身的明净色聚混合在一起，就像米粉和面粉掺杂在一起。以眼睛中的两种明净色聚为例：

1) 眼十法聚(cakkhu-dasaka kalāpa)：第十种色法为眼净色；

2) 身十法聚(kāya-dasaka kalāpa)：第十种色法为身净色。

身十法聚遍布六种感官（眼、耳、鼻、舌、身和心脏），并与各处特定的十法聚相混：在眼睛中与眼十法聚相混；在耳朵中与耳十法聚(sota-dasaka kalāpa)相混等等。要见到此点，你需要分析在五种感官中的明净色聚，并确定每一处各别的净色（眼净色、耳净色、鼻净色和舌净色），以及该处的身净色。先从眼睛开始。

1) 眼净色(cakkhu-pasāda)：对颜色敏感，而身净色对碰触（触所缘）敏感。这种差异可以使你知道它们之间的区别。先辨识眼睛里的四界，找到一粒明净色聚，辨识该色聚的明净性。接着再看离眼睛有一段距离的一组色聚的颜色，如果它撞击该净色，则该净色是（眼十法聚中的）眼净色，否则即是（身十法聚中的）身净色。

2) 身净色(kāya-pasāda)：对碰触、触所缘敏感。触所缘是地界、火界和风界。再次辨识眼睛里的一粒净色，然后再看附近一组色聚的地界、火界或风界。如果它撞

击该净色，则该净色是（身十法聚中的）身净色。

现在你已经辨识了眼睛中的眼净色和身净色，接着按照同样的程序辨识其余诸处门。以下从耳开始。

3) 耳净色(sota-pasāda): 对声音敏感。辨识耳朵中的一粒净色，然后再听声音。如果声音撞击该净色，则该净色是（耳十法聚中的）耳净色。接着如同辨识眼睛的色法那样辨识该身净色。

4) 鼻净色(ghāna-pasāda): 对气味（香）敏感。辨识鼻子中的一粒净色，然后嗅附近一组色聚的气味，如果它撞击该净色，则该净色是（鼻十法聚中的）鼻净色。接着如同辨识眼、耳的色法那样辨识该身净色。

5) 舌净色(jivhā-pasāda): 对味道敏感。辨识舌头中的一粒净色，然后尝附近一组色聚的味道。如果它撞击该净色，则该净色是（舌十法聚中的）舌净色。接着如同辨识眼、耳、鼻的色法那样辨识该身净色。

当你分析了五种感官中每一处的两种净色（身体只有一种）后，也需要在心脏中辨识（身十法聚中的）身净色。完成之后，你便完成了对所有五种净色的分析。

如何分析性色

性十法聚同样遍布全身六种感官，并与明净色聚混合在一起。你在辨识命根时已辨识过性十法聚，现在则

应在所有六种感官中辨识它们。

眼睛的五十四种色法

到目前为止，我们已经讨论了三类基本色聚：

- 1) 六种感官（眼、耳、鼻、舌、身与心脏）中的十法聚；
- 2) 命根九法聚；
- 3) 八法聚。

我们已经看到，眼、耳、鼻、舌和心脏中各存在七种色聚，共有六十三种色法²⁰⁰。但是在分析每一处门的色法时，巴利经典只提及其中的六种色聚（除去命根九法聚），你只需专注五十四种色法($63 - 9 = 54$)²⁰¹。命根九法聚稍后将以另一种方式来辨识。而且，如你所见，六种色聚当中的一种是身十法聚，因此当你在分析身体

²⁰⁰ 以眼睛为例：1)眼十法聚（十种色法）；2)身十法聚（十种）；3)性十法聚（十种）；4)命根九法聚（九种）；5)心生八法聚（八种）；6)时节生八法聚（八种）；7)食生八法聚（八种）($10 + 10 + 10 + 9 + 8 + 8 + 8 = 63$)。耳、鼻、舌和心脏中的色法数目与之完全一样。由于身体只有身十法聚和性十法聚，因此总共只有53种色法($10 + 10 + 9 + 8 + 8 + 8 = 53$)。

²⁰¹ 在修四十二身分（Vm.664 “名色限定智”）时，才需要分析命根九法聚。帕奥西亚多只在那时才（根据圣典）教导禅修者辨识命根九法聚。不过，如果禅修者愿意，本阶段也可以辨识命根九法聚。

本身（眼、耳、鼻、舌和心脏以外）的色法时，只需分析五种色聚，即四十四种色法。

现在让我们以眼睛为例来看看这五十四种色法。眼睛中共有六种色聚，你刚辨识和分析了前面的三种色聚共计三十种色法：

- 1) 眼十法聚²⁰²(cakkhu-dasaka kalāpa)：对颜色敏感，明净，属于业生色；
- 2) 身十法聚²⁰²(kāya-dasaka kalāpa)：对触所缘（地、火和风界）敏感，明净，属于业生色；
- 3) 性十法聚²⁰²(bhāva-dasaka kalāpa)：非明净，属于业生色。

此外还有三类色聚，每一类各有八种色法，共计二十四种(3×8 = 24)。它们是三类食素八法聚²⁰²，都是非明净的：

- 1) 心生食素八法聚(cittaja ojaṭṭhamaka kalāpa)
- 2) 时节生食素八法聚(utuja ojaṭṭhamaka kalāpa)
- 3) 食生食素八法聚(āhāraja ojaṭṭhamaka kalāpa)

前面三种色聚（十法聚）都是业生，后面三类色聚

²⁰² 眼十法聚：八不离色[1-地、2-水、3-火、4-风、5-颜色、6-香、7-味、8-食素]+(9)命根+(10)眼净色。身十法聚：八不离色+(9)命根+(10)身净色。性十法聚：八不离色+(9)命根+(10)性色。食素八法聚：(8)以食素为第八法的八不离色。见“表2b：眼睛的基本色法”，p.216。

（八法聚）分别为时节生、心生和食生。正如在本讲开始时所说的，色法的来源有四种²⁰³。由于你已辨识了业生色聚，下面我们来讨论如何辨识这些八法聚属于哪种类型。

如何辨识心生色法

如本讲的“引言”中提到²⁰⁴，除了结生心之外，每一个依于心处色生起的心识，均会产生大量的心生食素八法聚(cittaja ojaṭṭhamaka kalāpa)。它们是非明净的，且遍布全身。

因此，如果你专注于有分，你将见到许多依于心处色的心识不断地产生色聚。如果看不清楚，可以再度专注有分，并再次弯动你的手指。这样，你将见到由于心想要弯动手指而产生大量的色聚，而且将能见到这些色聚可以产生于身体的任何地方。

²⁰³ 关于色法四种来源（业、心、时节和食）的简要说明，见p.176及随后内容。

²⁰⁴ 关于心生色法的简要讨论（附例），见p.178。

如何辨识时节生色

如“引言”所述²⁰⁵，火界(tejo)亦称为“时节”(utu)，存在于所有色聚之中。所有色聚中的火界都会产生时节生食素八法聚(utuja ojaṭṭhamaka kalāpa)。它们本身又包含火界，该火界又能产生新一代的时节生食素八法聚。你需要在每一感官中见到每一类色聚的这种再生过程。

例如，首先辨识一粒眼十法聚里的火界，然后看它产生时节生食素八法聚：这是第一代。接着，辨识第一代的时节生食素八法聚中的火界，并看它也同样产生新的色聚：这是第二代。如此，见到眼十法聚（它本身属于业生色）²⁰⁶中的火界可产生四或五代的色聚，具体能产生几代取决于食物和业的力量。²⁰⁷

你需要在每一感官中都见到每一类色聚的这种再生过程，并需要亲自见到每一种色聚能产生多少代的时节生食素八法聚。

²⁰⁵ 关于时节生色的简要讨论（附例），见p.180及随后内容。

²⁰⁶ 关于业生色的简要讨论（附例），见p.177及随后内容。

²⁰⁷ 业生(kammaja)色聚中的火界(tejo)能产生五代时节生(utuja)色聚：业生→第一代时节生→第二代时节生→第三代时节生→第四代时节生→第五代时节生

如何辨识食生色法

如前所述²⁰⁸，身体中有四个部分只是无生命的时节生食素八法聚(utuja ojaṭṭhamaka kalāpa)，即：未消化的食物、已消化的食物（粪）、脓和尿。而身体的消化之火（在消化道中最为强盛）则只是业生命根九法聚(jīvita navaka kalāpa)的火界。²⁰⁹

当时节生食素八法聚中的食素遇到消化之火时，将产生更多的色法，即食生食素八法聚(āhāraja ojaṭṭhamaka kalāpa)。它们本身又包含食素——食生食素(āhāraja oja)，而这些食素又会以同样的方式再生许多代。在一天之内摄取的食素，像这样再生可以长达一周的时间，在这段期间，它也支助业生、心生和时节生色聚中的食素，以及原先的食生色聚中的食素²¹⁰。天界的食素则可以再生长达一或两个月。

为了观察这个过程，你可以在用餐时禅修。你可以见到食生色聚从整个消化道——口腔、食道、胃和肠——扩散至全身。你先在这些地方辨识刚吃进的食物中的四界，并见到其中的色聚。继续观察，直至见到当消

²⁰⁸ 关于食生色的简要讨论（附例），见p.181及随后内容。

²⁰⁹ 关于业生色的简要讨论（附例），见p.177及随后内容。

²¹⁰ 原先的食生色聚，见p.212

化之火（命根九法聚里的火界）遇到刚吃进的食物（时节生食素八法聚）的食素之时，许多代的食生食素八法聚被产生出来，并散布到全身。见到它们都是不透明的，并包含八种色法。你也可以在用餐后才观察这个过程，分析胃和肠里未消化的食物。

下一步你需要辨识这些食生食素八法聚如何扩散到全身。在此以抵达眼睛为例。在眼睛内辨识这些色聚中的八种色法，并见到它们的食素属于食生食素。然后观察当它遇到眼十法聚的业生食素之时，它能和消化之火一起，帮助眼十法聚(cakkhu-dasaka kalāpa)中的食素产生四或五代的食生食素八法聚²¹¹，具体产生多少代要视这两种食素的强度而定。

同时，在这四或五代的色聚中都有时节，并再次辨识它在住时也能产生许多代新的色聚。

也尝试辨识当食生食素遇到眼睛的业生身十法聚和性十法聚中的食素时，能产生四或五代的食生食素八法聚。在这许多代新色聚中，其时节同样能产生许多代新的色聚。

再者，当食生食素遇到眼睛的心生食素八法聚(cittaja ojaṭṭhamaka kalāpa)中的食素时，能产生两或三代的食生食素八法聚。在这许多代新色聚中，其时节同样

²¹¹ 食生食素和消化之火属于支持因，眼十法聚中的食素属于生因。

能产生许多代新的色聚。

此外，有两类食生食素八法聚：原先的和新生的。

当原先的食生食素遇到新生的食生食素八法聚中的食素和消化之火时，能产生十至十二代的食生食素八法聚。而其中的时节，同样能产生许多代新的色聚。

所有情况下，任何色聚（无论是业生、心生、时节生或食生）的食素只有在消化之火的支持下才能再生。

辨识了眼睛中所有类型的食素八法聚，它们如何产生，以及由它们产生的色聚中的色法如何再生，你将完成对眼睛中所有五十四种色法的辨识。你也应以同样的方法辨识其余五种感官（耳、鼻、舌、身和心脏）中的所有色法。



新加坡禅修中心 小结

今天，我们非常简要地讨论了如何分析色聚，但实际的修行还要复杂得多。例如在修详尽法时，需要依据《中部·界分别经》的记载分析身体的四十二个部分：地界二十个、水界十二个、火界四个和风界六个²¹²。如果你想了解如何修习，应亲近一位有资格的老师。通过

²¹² 《界分别经》(Dhātuvibhaṅga sutta)。火界的四个为：1)温暖之火；2)老或成熟之火；3)发烧之火；4)消化之火。风界的六个为：1)上行风；2)下行风；3)腹内风；4)肠内风；5)肢体循环风；6)入出息。

系统的修行，你将逐渐熟练于辨识四种原因产生的色聚——业生、心生、时节生和食生色聚。

完成色法的辨识后，你将完成第一种观智——名色限定智(Nāmarūpapariccheda-ñāṇa)的第一部分。

让我们对色法的辨识(Rūpakammaṭṭhāna)做个小结：

- 为了见到色聚，你必须通过专注地、水、火、风四界来培育定力，直至达到近行定。
- 见到色聚后，你必须分析它们，以见到单一粒色聚中所有不同的色法，例如：在一粒眼十法聚中，必须见到地、水、火、风、颜色、香、味、食素、命根和眼净色。
- 对于简略法，你必须辨识某一感官里不同种类的色法，然后再以同样的方法辨识其馀五种感官。
- 对于详尽法，你必须辨识身体四十二个部分里所有种类的色法。

当你已完成对色法的辨识(Rūpa-kammaṭṭhāna)时，你将会熟练到足以一眼即能见到六种感官以及见到四十二身分中的所有诸界。你已通过从界至界、从感官至感官、从易至难的程序有次第地禅修，就是为了达成此目标。

这就好像看扶梯的十根栏杆一样，我们既可以逐一地看它们：一、二、三、四……直到十，也可以一眼看

到所有十根。当你能够一眼见到所有种类的诸界时，它们便成为你修观的所缘：你观照所有诸界皆为无常、苦和无我²¹³。但是，如果在完成对色法的辨识之后仍然无法一眼见到它们的全部，则可逐一地、一个接一个地观看，反复练习，然后再尝试一眼见到它们的全部。²¹⁴

对色业处(Rūpa-kammaṭṭhāna)的讲解到此结束。下一讲我们将讨论名业处(Nāma-kammaṭṭhāna)。



新加坡帕奥禅修中心

²¹³ 详见“如何培育思惟智”，p.316。

²¹⁴ 有两种辨识的方式：以聚思惟(kalāpa sammāsana)和逐一法观(anupada)。见《清净之道·道非道智见清净义释》(Maggāmaggañāṇa-dassanavisuddhiniddesa)(Vm.692)，亦见《逐一经》(Anupada sutta)(M.3.93)，问答4-6曾提及该经文，见p.232及随后内容。

表 2a: 二十八色法

四大种(mahābhūta) ²¹⁵	
完成色(nipphanna-rūpa)	
1)地界(pathavīdhātu)	3)火界(tejodhātu)
2)水界(āpodhātu)	4)风界(vāyodhātu)



二十四种所造色(upādāya-rūpa)

完成色(nipphanna-rūpa)		
境色(gocararūpa)	净色(pasādarūpa)	1)食素(ojā) ²¹⁶
1)颜色(vaṇṇa)	1)眼净色(cakkhupasāda)	1)命根(jīvitindriya) ²¹⁶
2)声音(sadda)	2)耳净色(sotapasāda)	1)心色(hadayarūpa) ²¹⁶
3)气味(gandha)	3)鼻净色(ghānapasāda)	性色(bhāvarūpa) ²¹⁶
4)味道(rasa)	4)舌净色(jivhāpasāda)	1)女性色(itthibhāvarūpa)
[触(phoṭṭhabba)] ²¹⁶	5)身净色(kāyapasāda)	2)男性色(purisabhāvarūpa)
非完成色(anipphanna-rūpa)		
1)空界(ākāsadhātu) ²¹⁷	4)轻快性(lahutā) ²¹⁷	7)色积集(upacaya) ²¹⁷
2)身表(kāyaviññatti)	5)柔软性(mudutā)	8)色相续性(santati) ²¹⁷
3)语表(vacīviññatti)	6)适业性(kammaññatā)	9)色老性(jaratā)
		10)色无常性(aniccatā) ²¹⁷

²¹⁵ 完成辨识色法后，禅修者已经辨识了所有的完成色（四大种和前面的十四种所造色），以及十种非完成色中的九种（见‘色积集’）。

²¹⁶ 触：身识的所缘并非单独一界，而是四大种中的地、火和风三界。食素也叫食色(āhārarūpa)。命根也叫命色(jīvitarūpa)。心色也叫心处(hadayaavatthu)。性色也叫性根(indriya)。还可能其它名称。

²¹⁷ 空界：色聚之间的边际、界限，区划色聚与色聚。色轻快性/色柔软性/色适业性：仅存在于心生、时节生和食生色法之中。色积集：胎儿身体诸根的产生。只有在修缘起时才能辨识（参见“如何辨识过去世”，p.283）；色相续：色积集之后色法的生起；色无常性：色法的坏灭(bhaṅga)。

表 2b: 眼睛的基本色法^a

三类十法聚[3×10=30]+1类九法聚[9]+3类八法聚[3×8=24]=63

种类	眼十法聚 ^b	身十法聚	性十法聚	命九法聚	八法聚		
性质	明净	明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净
生因	业	业	业	业	心	时节	食
作用	颜色处门 ^c	触之处门	区分性别				
1	地界	地界	地界	地界	地界	地界	地界
2	水界	水界	水界	水界	水界	水界	水界
3	火界	火界	火界	火界	火界	火界	火界
4	风界	风界	风界	风界	风界	风界	风界
5	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色
6	气味	气味	气味	气味	气味	气味	气味
7	味道	味道	味道	味道	味道	味道	味道
8	食素	食素	食素	食素	食素	食素	食素
9	命根	命根	命根	命根			
10	眼净色 ^d	身净色	性根色				

^a 对于耳、鼻和舌，则作相应替换。对于身和心脏，见下面表 2c 和表 2d。

^b 对于耳、鼻和舌，则分别为耳十法聚、鼻十法聚和舌十法聚。

^c 对于耳门、鼻门和舌门，则分别为声、香和味。

^d 对于耳门、鼻门和舌门，则分别为耳净色、鼻净色和舌净色。

身十法聚、性十法聚、命根九法聚和八法聚在六种感官中都是一样的。

表 2c: 身体的基本色法

两类十法聚[2×10=20]+1类九法聚[9]+3类八法聚[3×8=24]=53

种类	身十法聚	性十法聚	命九法聚	八法聚		
性质	明淨	非明淨	非明淨	非明淨	非明淨	非明淨
生因	业	业	业	心	时节	食
作用	触之处门	区分性别				
1	地界	地界	地界	地界	地界	地界
2	水界	水界	水界	水界	水界	水界
3	火界	火界	火界	火界	火界	火界
4	风界	风界	风界	风界	风界	风界
5	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色
6	气味	气味	气味	气味	气味	气味
7	味道	味道	味道	味道	味道	味道
8	食素	食素	食素	食素	食素	食素
9	命根	命根	命根			
10	身净色	性根色				

身十法聚、性十法聚、命根九法聚和八法聚在六种感官中都是一样的。

表 2d: 心脏的基本色法

三类十法聚[3×10=30]+1类九法聚[9]+3类八法聚[3×8=24]=63

种类	心十法聚 ^a	身十法聚	性十法聚	命九法聚	八法聚		
性质	非明净	明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净
生因	业	业	业	业	心	时节	食
作用	意界、意识界依处 ^b	触(地.火.风)之处门	区分性别				
1	地界	地界	地界	地界	地界	地界	地界
2	水界	水界	水界	水界	水界	水界	水界
3	火界	火界	火界	火界	火界	火界	火界
4	风界	风界	风界	风界	风界	风界	风界
5	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色
6	气味	气味	气味	气味	气味	气味	气味
7	味道	味道	味道	味道	味道	味道	味道
8	食素	食素	食素	食素	食素	食素	食素
9	命根	命根	命根	命根			
10	心色	身净色	性根色				

^a 眼、耳、鼻、舌和身识分别依靠眼、耳、鼻、舌和身十法聚中的第十种净色生起。但其它所有心识（包括意界和意识界）皆依靠心十法聚中的心色生起。见 p.174 及随后内容。

^b 意界(*manodhātu*)是五门转向和善、不善领受心；意识界(*manoviññādhātu*)是推度、确定、速行、彼所缘和离心路心（见“表 1c: 五门心路”，p.261）。

身十法聚、性十法聚、命九法聚和八法聚在六种感官中都是一样的。

问答（四）

问 4-1: 菩萨（包括弥勒菩萨）是凡夫(puthujjana)吗？如果弥勒菩萨是像我们一样的凡夫，那么当他下生人间来成就弥勒佛时，他成佛的情况与我们的情况有什么不同？²¹⁸

答 4-1: 不同之处是他的巴拉密(pāramī)已经成熟，就像在我们的释迦牟尼佛还是菩萨悉达多(Siddhattha)太子一样。这些菩萨已经以无数生累积了他们的巴拉密。有十种巴拉密：

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1) 布施 (dāna) | 6) 忍耐 (khantī) |
| 2) 持戒 (sīla) | 7) 真实 (sacca) |
| 3) 出离 (nekkhamma) | 8) 决意 (adhiṭṭhāna) |
| 4) 智慧 (paññā) | 9) 慈 (mettā) |
| 5) 精进 (vīriya) | 10) 捨(upekkhā) |

这十种巴拉密成熟时，将促使菩萨离俗出家，即使他仍在享受欲乐。在最后一生，菩萨会结婚并生有一子，这是法的定律。我忘记了圣慈氏(Arimetteyya, 旧译弥勒)

²¹⁸ 帕奥西亚多当时的听众绝大多数都是北传大乘信徒，他们的目标并非证悟阿拉汉，而是成佛。

菩萨的妻子和儿子的名字。根据上座部三藏，那是他的最后一生，因为包括佛陀在内的所有阿拉汉般涅槃之后都不会再生。般涅槃即是生死轮回的终点，他不会再投生到任何地方。²¹⁹

以我们的悉达多菩萨为例：在他的最后一生，觉悟之前他还是一个凡夫。为什么呢？当悉达多太子十六岁时，迎娶亚寿塔拉(Yasodharā)公主，并生了一个儿子。他享受了超过十三年的欲乐。他虽然没有左边五百名天女，右边五百名天女，但被两万名妃子所围绕，这是享受欲乐(kāmasukhallikanuyogo)。

抛弃这些欲乐之后，他在伍卢韦叻林(Uruvela)修苦行。经过六年毫无用处的修行后，他放弃了它，转修中道，不久便证悟正觉。他在觉悟之后教导的第一篇经文——《转法轮经》(Dhammacakkappavattana sutta)中宣称：

“Kāmesu kāmasukhallikānuyogo hīno, gammo, pothujjaniko, anariyo, anatthasamhito.”

“凡沉迷于诸欲而欲乐享受者，乃卑劣(hīno)、粗俗(gammo)、凡庸(pothujjaniko)、非圣(anariyo)、无益的(anatthasamhito)。” (S.5.1081)

这意味着沉迷于欲乐享受并非圣者的行为。欲乐是

²¹⁹ 见问答5-4所引佛语，p.275。

无益的，虽然它们可以带来世间的利益，例如人间的快乐、天界的快乐和梵天的快乐，但它们无法带来出世间的利益，即只有通过道智(maggañāṇa)和果智(phalañāṇa)才能享受的涅槃之乐。

因此，佛陀在第一次说法中宣布了沉迷欲乐的人仍是凡夫。当他还是菩萨时，也曾沉迷欲乐，在王宫中与亚寿塔拉(Yasodharā)一起生活。当时他也是一名凡夫，因为享受欲乐是凡夫的行为。

并非只有我们的菩萨如此，每一位菩萨都是如此。在座的听众可能有很多菩萨，请你们仔细考虑这一点：在座的菩萨是凡夫(puthujjana)还是圣者(ariya)呢？我想你们可能知道答案了。

问 4-2: 完成禅修课程之后，禅修者能证悟道智和果智吗？如果不能，原因何在？

答 4-2: 或许可以，这取决于他的巴拉密(pāramī)。以披树皮的拔希亚(Bāhiya Dārucīriya)为例²²⁰，他曾经在咖沙巴佛(Kassapa Buddha)的教法时期中修习止观达到行捨智(Saṅkhārupekkhā-ñāṇa)，他修了大约两万年，但却不曾证悟任何的道智和果智，因为他曾得到胜莲华

²²⁰ <拔希亚长老传记>(Bāhiyatthera Apadāna)(Ap.2.54.6及其义注)

(Padumuttara)佛的授记,将成为速通达者(khippābhiñña),即在释迦牟尼佛的教法中成为最快证悟阿拉汉的弟子。因此,他的巴拉密只有到那时才能成熟²²¹。同样,其他在释迦牟尼佛教法时期证得四无碍解智(Paṭisambhidā-ñāṇa)的弟子(sāvaka),也都曾在过去诸佛的教法时期内修习止观达到行捨智:这是法的定律。他们证得的四无碍解智是:

- 1) 义无碍解智(Atthapaṭisambhidā ñāṇa): 对果,即苦圣谛的观智;
- 2) 法无碍解智(Dhammapaṭisambhidā ñāṇa): 对因,即苦集圣谛的观智;
- 3) 辞无碍解智(Niruttipaṭisambhidā ñāṇa): 对语法,尤其是巴利语法的智慧;
- 4) 辩无碍解智(Paṭibhānapaṭisambhidā ñāṇa): 对前三种无碍解智的观智。

成就四无碍解有五种因(pāramī)²²²:

- 1) 证得(adhigama): 即证悟阿拉汉道果,或任何其他道果;
- 2) 经教(pariyatti): 即学习经典教理;

²²¹ <披树皮的拔希亚长老故事>(Bāhiya Dārucīriyatthera vatthu) (A.A.1.216)

²²² 《清净之道·慧的分类论》(Paññāpabhedakathā)(Vm.429)

3) 听闻(savana): 专注、恭敬地聆听法义;

4) 遍问(paripucchā): 讨论圣典和义注中深奥的段落和释义;

5) 宿行(pubbayoga): 曾在过去佛的教法时期修习止观达到行捨智(Saṅkhārupekkhāñāṇa)。

在现在的教法时期中修行但无法证悟涅槃的人，是因为他们的巴拉密尚未成熟。原因也有可能是他们曾经得到过去佛的授记，或者曾发愿要在圣慈氏佛等未来佛的教法时期解脱轮回(saṃsāra)。例如，有两千名都是普通阿拉汉的比库尼与亚寿塔拉在同一天般涅槃。在燃灯佛(Dīpaṅkara)的时代，她们曾发愿要在释迦牟尼佛的教法时期解脱轮回，即需经过四个不可数又十万大劫的时间。成为普通阿拉汉并不需要花那么长的时间累积巴拉密，但这两千名比库尼一直在生死轮回中流转这么长久只是因为她们的心愿，而非获得授记的缘故。

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

答 4-3: 他的观智也可能会退失，但这种机会很小。如果长时间不修行，他的止观可能会慢慢变弱，然而其修

行的业力仍然存在。

巴利经典中有个相关的故事²²³，它发生在斯里兰卡。当时，约有三十名比库和沙马内勒(sāmaṇera)朝礼了咖利阿尼(Kalyāṇī)塔寺后，从森林小道走到大马路上，看见对面走来一个男人。他在路旁的烧炭场做工，满身灰尘，身上仅缠着一块同样沾满灰尘的黄色腰布，使他看起来就像一块大木炭。他刚做完一天的工作，背着一捆捡来的、烧了一半的木柴，头发披散在后背，从一条小道走来，然后面朝比库们站着。

沙马内勒们见到他后，相互取笑道：“那是你的父亲，那是你的祖父，你的叔叔！”他们边走边笑。他们问道：“居士，你叫什么名字？”被问之后，那男子感到懊恼，随即放下背负的木柴，整理好衣裳，顶礼大长老(Mahāthera)，以便他能停留片刻。

比库们停了下来，但沙马内勒们围聚上来，甚至在大长老面前嘲笑他。那男子对大长老说：“尊者，你们看到我便嘲笑我。你们自认为只是穿上袈裟便算履行了比库的生活，但你们甚至还没有成就心一境性。

“我曾经也像你们一样是沙门，我曾在此教法中有大神通、大威力。我能行走虚空，犹如大地，入地如空；变远为近，变近为远；我能在一刹那遍观十万个轮围世

²²³《分别[论]义注·经分别释》(Suttantabhājanīyavaṇṇanā)(Vbh.A.406)

界。但你们现在看到我的手吗？如今就像猴爪一般。”

他指着一棵树，接着说：“我曾坐在那棵树下，就用这一双手触碰日月。我坐在日月之上，犹如坐在地上，用它们来擦我的这一双足。这些曾属于我的神通，但却因为放逸而退失了。切勿放逸！因为放逸，人们才会沦落到这般田地。但那些住于精进的人能终结生、老、死。因此，请引我为戒吧！切勿疏于修习止观善法。尊者们，请精进！”

他如此教诫和警告他们。被他的言辞所激励，三十名比库生起了悚惧感，站在原地修习止观并证悟了阿拉汉。因此，止观可能因为放逸(*pamāda*)而暂时退失，但它的业力仍然存在。

能证悟涅槃的人有四种。第一种是独觉佛(*pacceka buddha*)，在此我们不讨论。其余三种分别是：1) 菩萨，2) 上首弟子(*aggasāvaka*)或大弟子(*mahāsāvaka*)，以及 3) 普通弟子(*pakatisāvaka*)。

- 1) 我们的菩萨在燃灯佛的时代即已经成就八定(*samāpatti*)以及五种世间神通。他在过去世也曾修习止观并达到行捨智(*Saṅkhārupekkhā-nāṇa*)。只要当时他愿意，他可以在聆听燃灯佛宣说一首关于四圣谛的简短偈颂，即能迅速证悟涅槃。但他不想就此证悟涅槃，而是发愿在未来成佛，于是他获得了燃

灯佛的授记。

在接着的四个不可数(asaṅkhyeyya)及十万大劫(kappa)期间，即从燃灯佛的时代直到咖沙巴佛的时代，我们的菩萨曾有九生在佛陀的教导下出家成为比库。在每一生作为比库时，我们的菩萨都从事七种修行²²⁴：

- i) 背诵三藏佛语²²⁵(Tepiṭakam Buddhavacanam uggaṇhitvā)
- ii) 善住立于四种遍净戒²²⁶(catupārisuddhi sīle supatiṭṭhāya)
- iii) 受持十三头陀支(terasa dhutaṅgāni samādāya)
- iv) 住于林野²²⁷(araññaṃ pavisitvā)
- v) 八定(aṭṭha samāpattiyo)

新加坡帕奥禅修中心

²²⁴ 《陶师经》(Ghaṭikāra sutta)。该经只列出第1、2、3、4项，而第5项为“实行往返义务的沙门法”(gatapaccāgatavattam pūrayamānā samaṇadhammaṃ karontā)，即不间断地禅修(止和观)，也包括外出集食，以及集食完毕返回住所。从描述菩萨修行的文献来看，第5项可以分开来解释为第5、6、7项。在其它语境中，沙门法(samaṇadhamma)是指所有这七项修行。(M.A.2.286)

²²⁵ 此即学习经典的义务(ganthadhura)，也称为“学”(pariyatti)；第2-7项为修观的义务(vipassanādhura)，即“修”(paṭipatti)。参见p.12。

²²⁶ 关于四种遍净戒，见问答2-3，p.125。

²²⁷ 虽然住于林野包含在十三种头陀支之内，但义注为了强调而特别指出此点。

vi) 五神通(pañca abhiññā)

vii) 培育观禅(vipassanaṃ vadḍhatvā)直到随顺智²²⁸
(yāva anulomañānām)

必须圆满这些巴拉密是为了成就一切知智(Sabbaññuta-ñāṇa)。但在他的巴拉密成熟之前，即从获得授记直至投生为悉达多太子期间，由于之前所造的不善业，我们的菩萨有时还会投生到畜生界。但是，投生为比库与投生为畜生的生命期相隔很久。这是作为菩萨的定律。

- 2) 有些上首弟子也会获得授记。例如沙利子尊者和马哈摩嘎喇那(Mahāmoggallāna)尊者即曾获得最高见佛(Anomadassī Buddha)的授记。大弟子有时也会获得授记。咖沙巴尊者和阿难尊者即曾获得胜莲华佛(Padumuttara Buddha)的授记。在我们佛陀的时代，所有这些弟子都成为拥有四无碍解智²²⁹的阿拉汉。这类阿拉汉也都曾在许多过去佛的时代精通止观并达到行捨智(Saṅkhārupekkhā-ñāṇa)，这是法的定律。即使这样，从他们获得授记直至我们佛陀的时代，因为之前的不善业，他们有些人有时也会投生于四

²²⁸ 此即行捨智(Saṅkhārupekkhā-ñāṇa)。

²²⁹ 关于四无碍解智，见问答4-2，p.221。

恶趣，有时也与我们的菩萨一起投生。这是作为上首弟子或大弟子的定律²³⁰。

- 3) 至于普通弟子，如果他们透彻修习止观达到缘摄受智(Paccayapariggaha-ñāṇa)，或生灭智(Udayabbaya-ñāṇa)，或行捨智(Saṅkhārupekkhā-ñāṇa)，即使今生尚未证悟任何道果，他们死后也不会投生到四恶趣(apāya)的任何一种。对此，《清淨之道》解释：

“Iminā pana ñāṇena samannāgato vipassako
buddhasāsane laddhassāso laddhapatiṭṭho niyatagatiko
cūlasotāpanno nāma hoti.”

“具足此智的修观者，在佛陀的教法中得安息、得依处、决定至而名为小入流(cūlasotāpanna)。”²³¹”(Vm.691)

因此小入流将能投生到天界，然后有四种情况可能发生。佛陀在《入耳经》(Sotānugata sutta)中说：²³²

²³⁰ 《清淨之道·慧分类论》(Paññāpabhedakathā)(Vm.429)

²³¹ 《清淨之道》的复注解释：从胜义谛来说，“安息”是指圣果，“依处”是指圣道，而他在此阶段虽然尚未证得道果，但已住立于证悟的方法修行，就像已得安息者、已得依处者一样。又或者“得安息”是指已证得见清淨，“得依处”是指已证得度疑清淨。“决定至”是指将投生善趣。入流圣者已以出世间圣道彻底断除邪见与疑，并决定不墮落恶趣，而修行至此阶段的修观者则以世间观智暂时镇伏邪见与疑，犹如入流圣者一般，故称“小入流”。——中译注

²³² 《入耳经》(Sotānugata sutta)(A.4.191)；p.162亦曾引此经。

- 1) 如果小入流一投生到天界即刻思惟佛法，其观智将清晰地见到法，并迅速证悟涅槃。
- 2) 如果他没有以观智思惟法而证悟涅槃，则能通过听闻拥有神通到天界的比库所教导之法而证悟涅槃。
- 3) 如果他没有机会听闻比库说法，则可能有机会从说法天人(Dhammakathika-deva)处听闻到法，例如常童形梵天(Sanañkumāra Brahmā)等，并通过闻法而证悟涅槃。
- 4) 如果他没机会从说法天神处听闻到法，则可能遇到过去世曾为人时，在同一教法时期中修行的朋友。这些朋友可能会说：“贤友，请忆念我们过去在入世修习的某某佛法。”那时他可能会忆起法，如果修观，将能迅速证悟涅槃。

新加坡帕奥禅修中心

关于小入流投生天界，随后迅速证悟涅槃的例子，是沙门天子(Samañña-Devaputta)的故事²³³。他曾是位精进修习止观的比库，他在修行之时死去并往生天界。他并不知道自已已经死亡，投生到天界的宫殿中时还在继续禅修。在他宫殿中的天女见到他之后，意识到他前生必定是一名比库，于是在他面前放一面镜子并弄出一些声

²³³ 关于沙门天子的因缘，记载于《天女经》(Accharā sutta)的义注。(S.A.1.46)

响。他睁开眼睛见到镜中自己的形象时感到很失望，因为他并不想成为天人，而只想证悟涅槃。

于是他立即下降到人间，谒见佛陀并听闻佛法，佛陀正在教导四圣谛之法。闻法之后，沙门天子便证悟入流道智(Sotāpattimagga-ñāṇa)和入流果智(Sotāpatti-phala-ñāṇa)。

因此，当一名普通弟子非常精进地修习止观，甚至达到缘摄受智、生灭智或行捨智，虽然他今生未能证悟道果，但他已经完成的修行很可能使他在未来的某一生中证悟。在死亡之时，禅修者可能没有强力的止观，但由于止观禅修的善业非常强大，善相将呈现于他的意门，他将以此善相为所缘而死亡。由于这种善业，他必将投生善趣，并能够在那里证悟涅槃。

然而，如果他能修观直至临死速行(maraṇāsanna-javana)的刹那，他将成为我们刚才讨论的《入耳经》中所提到的第一种人。

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

答 4-4: 是的，他可以证得法住智。

“Pubbe kho Susīma dhammatṭhitiñāṇaṃ pacchā

Nibbāne ñāṇaṃ.”

“苏西马，先是法住智，后是涅槃智。”

这是佛陀对苏西马的开示。²³⁴ 苏西马是个为了“盗法”而出家的游方僧(paribbājaka)，但佛陀观察到他将在几天内证悟涅槃，因而接纳了他。

苏西马听到许多阿拉汉拜谒佛陀并报告他们证悟了阿拉汉，因此苏西马问他们是否拥有八定和五神通，他们回答“没有”。“如果不拥有八定和五神通，你们怎么能证悟阿拉汉呢？”他们回答道：“Paññāvimuttā kho mayaṃ, āvuso Susīma”，意即：“贤友苏西马，我们以纯观乘(suddhavi-passanā yānika)断除烦恼并证悟阿拉汉。”他不解其意，因此向佛陀提出同样的问题。佛陀说：

“Pubbe kho Susīma dhammatthititīṇānaṃ pacchā
Nibbāne ñāṇaṃ.”

“苏西马，先是法住智，后是涅槃智。”

什么意思呢？道智并非八定和五神通的结果，而是观智的结果，因此道智只会在观智之后生起。在《苏西马经》中，所有观智都属于法住智。法住智是观照所有行法、缘生法(saṅkhāradhamma)——即名色法及其因——无常、苦和无我本质的观智。因此，首先是法住智，

²³⁴ 《苏西马经》(Susīma sutta)(S.2.70)

然后是以涅槃为所缘的道智。

接着，佛陀开示和《无我相经》(Anattalakkhaṇa sutta)²³⁵一样的三轮教说(teparivaṭṭa dhammadesanā)²³⁶。开示结束时，苏西马证悟了阿拉汉，即使他并未拥有八定或五神通，但也成为一名纯观乘者。当时，他清楚地了解佛陀教法的真义。

如果禅修者证得法住智，即使今生未能证悟涅槃，他的观智也不会消失，其修观的业力仍然很强大。如果他是普通弟子，他很可能在下一世证悟涅槃。

问 4-5：禅修者能只靠近行定²³⁷达到出世间成就²³⁸吗？

答 4-5：可以。近行定也有明亮、晃耀和闪耀的光明，藉助此光，他可以辨识色聚、色法、究竟名法及它们之因，然后他能次第地继续修观。

问 4-6：只用刹那定(khaṇika-samādhi)，禅修者能否修行受念处(vedānānupassanā satipaṭṭhāna)而达到出世间成就？

²³⁵ S.3.59, <绪论>p.54-55引有此经。

²³⁶ 此处的三轮是指无常、苦、无我三相。

²³⁷ 关于不同禅定的讨论，参见问答3-1, p.152。

²³⁸ 这里应该是指证悟道智和果智。

答 4-6: 在此，我们需要对刹那定进行界定。什么是刹那定？有两种刹那定：

- 1) 止禅的刹那定
- 2) 观禅的刹那定

止禅有三种定：

- 1) 刹那定（预作定的一种）
- 2) 近行定
- 3) 安止定。

止禅的刹那定特指以似相（如入出息似相）为所缘的定力，它属于近行定之前的定力。这是就止乘者 (samatha-yānika) 而言的。

对于纯观乘者 (suddhavipassanā-yānika)，还有另一种刹那定。纯观乘者通常必须从四界差别入手，以证得近行定或刹那定，并见到色聚以及色聚中的四界。《清净之道》说这是近行定，但《清净之道》的复注则认为这只是一种隐喻，并非真正的近行定，因为真正的近行定非常接近禅那。²³⁹

然而，修习四界差别并不能证得禅那。当禅修者能够见到各别色聚中的四界时，那时他已拥有深定，并拥

²³⁹ 近行定是指禅那心路中意门转向心之后、种姓心之前的三个速行心。参见p.81“表1a：禅定心路”及相关注释。

有明亮、晃耀和闪耀的光明。即使如此，他也无法以它们为所缘而证得禅那。其原因有二：

- 1) 见到各别色聚中的四界，即是见到究竟色法 (paramattharūpa)，能见到究竟色法是甚深微妙的事。他无法以究竟法为所缘证得禅那。²⁴⁰
- 2) 即使禅修者在分析色聚时定力很深，也无法达到禅那的深度。为什么呢？因为色聚一生起即灭去，这意味着所缘总是变化。若专注总是变化的所缘，是无法证得禅那的。

因此，由于修习四界差别不能证得禅那，我们便可以理解，以各别色聚中的四界为所缘的近行定并非真正的近行定，而是刹那定。

接着让我们来探讨观禅的刹那定，这在《清静之道·入出息念》一节中有解释。²⁴¹

在此，你必须清楚观刹那定是透彻照见究竟名色法

²⁴⁰ 《清静之道·四界差别修习》(Catudhātu vavatthāna bhāvanā) (Vm.308)中解释，由于四界差别的所缘是自性法(sabhāvadhammārammaṇattā)，因此只能达到近行定，而非安止(禅那)。复注解解释，称其为近行定只是依世俗语(ruḥhīvasena)而已。但是〈念死论〉(Maraṇassatikathā)(Vm.177)解释，由于导向出世间定及第二、第四无色定的前行修习，即使它们的所缘是自性法，仍属于安止定，即禅那。参见脚注341，p.309。

²⁴¹ 《清静之道·入出息念论》(Ānāpānassatikathā)(Vm.235)

及其因的无常、苦和无我的本质。无法见到究竟名色法及其因，怎么可能拥有观刹那定呢？这是不可能的！

当止乘者想要修观时，他可以先进入初禅，例如入出息初禅，这属于止。出定之后，他辨识初禅的三十四个名法，并观照这些禅那法(jhāna dhamma)的生灭本质为无常、苦、无我。对于第二禅等等也是如此。

辨识之时，定力仍然存在。他专注于禅那法的无常、苦、无我的本质，其时他的定力非常深厚且强力，不会转移到其它所缘。这是刹那定，因为所缘是刹那生灭的，一生起立即灭去。

同样地，当禅修者修观以照见究竟名色法及其因的无常、苦或无我的本质时，他的心通常也不会偏离所缘，他的心已沉入三相之一。这也称为刹那定。

如果禅修者不经任何止禅的修习，便能透彻、清晰地见到究竟名色法及其因，那他当然无需修习止禅。但如果不能，他即应选择一种止业处，培育充分的定力，以便能够见到究竟名色法及其因。

但佛陀在《相应部·蕴相应·定经》中说：²⁴²

“Samādhiṃ, bhikkhave, bhāvētha. Samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.”

“诸比库，应修习定。诸比库，有定力的比库能如

²⁴² 《蕴相应·定经》(S.3.5)，p.51引述此经。

实了知。”

因此，你应培育定力，以了知五蕴、五蕴之因以及五蕴的止息；你应培育定力，以了知它们的无常、苦、无我的本质。你将能够见到它们在阿拉汉道和般涅槃之时止息。

佛陀同样在《谛相应·定经》中教导禅修者培育定力，以便知见四圣谛。²⁴³

如果禅修者想要只观照感受，他应注意佛陀所说的如下事实：

“Sabbam, bhikkhave, anabhijānaṃ aparijānaṃ avirājayaṃ appajahaṃ abhabbo dukkhakkhayāya.

Sabbañca kho, bhikkhave, abhijānaṃ parijānaṃ virājayaṃ pajahaṃ bhabbo dukkhakkhayāya.”

“诸比库，对一切不证知(sabbam anabhijānaṃ)、不遍知(aparijānaṃ)、不离弃(avirājayaṃ)、不捨断(appajahaṃ)者，则不可能尽苦。

诸比库，对一切证知、遍知、离弃、捨断者，才可能尽苦(bhabbo dukkhakkhayāya)。”

以上经文引自《相应部·六处品》的《不遍知经》

²⁴³ 《谛相应·定经》(S.5.1071), p.34引有此经；参见p.36脚注38引证的相关经文。

244. 何谓“一切”？即一切名色法及其因。²⁴⁵ 除非以三种遍知(*pariññā*)了知一切，否则无法证悟涅槃。只有以三种遍知了知一切者，才能证悟涅槃。

同样，佛陀在《谛品·尖顶阁经》中说，若不能以观智和道智了知四圣谛，则无法终结轮回(*saṃsāra*)。²⁴⁶ 因此，如果禅修者希望证悟涅槃，他必须以三种遍知来了知一切名法、色法及其因。

何谓三种遍知？它们是：

1) 知遍知(*ñāta-pariññā*)：即名色限定智(*Nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*)和缘摄受智(*Paccayapariggaha-ñāṇa*)。它们是了知一切究竟名色法及其因的观智。

2) 审察遍知(*tīraṇa-pariññā*)：即思惟智(*Sammasana-ñāṇa*)和生灭智(*Udayabbaya-ñāṇa*)。这两种观智能清楚地了知究竟名色法及其因无常、苦和无我的本质。

3) 断遍知(*pahāna-pariññā*)：这是更高的观智，即从

²⁴⁴ 《第一不遍知经》(*Paṭhama-aparijānana sutta*)(S.4.26)

²⁴⁵ 在该经中，佛陀将“一切”解释为：眼处、耳处、鼻处、舌处、身处和意处；色处、声处、香处、味处、触处和法处；六内处和六外处接触时生起的六识(*viññāṇa*)：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识；与六识共同生起的六触(*phassa*)：眼触、耳触、鼻触、舌触、身触和意触；以及与六触共同生起的受(*vedanā*)：因眼触、耳触、鼻触、舌触、身触和意触而生起的乐受、苦受和不苦不乐受。

²⁴⁶ 《尖顶阁经》(S.5.1114)，〈绪论〉p.18引有此经。

坏灭智(Bhaṅga-nāṇa)直至道智(Magga-nāṇa)。

《第一不遍知经》(Paṭhama aparijānana sutta)和《尖顶阁经》(Kūṭāgāra sutta)这两篇经文的教导是非常重要的。因此，如果禅修者想要从受念处开始修观，他应牢记以下两点：

- 他必须已经辨识究竟色法。
- 只是辨识受是不够的，他也必须辨识六门心路中与受相应的名法。

然而，事实上只辨识一种法也是有可能觉悟的，但其前提必须是之前他曾经辨识过所有其它法，不管是在今生还是过去生。以沙利子尊者为例，当他听闻阿沙基(Assaji)尊者诵出一首偈颂时便成为入流圣者，然后他出家成为比库并禅修。在《逐一经》²⁴⁷中，佛陀讲述了沙利子尊者如何善巧地逐一辨识他所证得的禅那的各别名法²⁴⁸。但是，尽管沙利子尊者很精进地禅修，他仍未证悟阿拉汉。

然后有一天，佛陀在向沙利子尊者的侄子教导《长爪经》(Dīghanakha sutta)时阐释一种法：受(vedanā)。沙利子尊者当时站在佛陀身后为他摇扇子，并聆听着佛陀

²⁴⁷ 《逐一经》(Anupada sutta)(M.3.93-96)

²⁴⁸ 关于如何辨识禅那的各别名法，请见p.250“如何辨识禅那心路”。

开示。开示结束时，沙利子尊者证悟了阿拉汉果，他的侄子则证悟入流果。(M.2.206) 他只观照一法即证悟阿拉汉，那是因为他之前已经辨识过所有五蕴了。²⁴⁹

必须重申：佛陀说过如果比库不能以三种遍知来了知一切名色法及其因，他将无法证悟涅槃。因此，禅修者只试图辨识受（例如苦受），而不透彻地辨识究竟名色法是不够的。这里的“不够”意即他将无法证悟涅槃。

问 4-7: 佛陀是大阿拉汉，那么佛陀与其他阿拉汉弟子，如沙利子尊者和马哈摩嘎喇那尊者有什么区别呢？

答 4-7: 佛陀的阿拉汉道必定与一切知智(Sabbaññuta-ñāṇa)相应，但弟子的阿拉汉道则不然。弟子的阿拉汉道包括三类弟子菩提(bodhi):

- 1) 上首弟子菩提(aggasāvaka bodhi)
- 2) 大弟子菩提(mahāsāvaka bodhi)
- 3) 普通弟子菩提(pakatisāvaka bodhi)

弟子的阿拉汉道有时与四无碍解智(Paṭisambhidā-ñāṇa)²⁵⁰相应，有时与六通(abhiññā)²⁵¹相应，有时与三明

²⁴⁹ 关于证悟者过去世修行的细节，见问答4-3, p.223, 以及问答5-2, p.272。

²⁵⁰ 关于四无碍解智，见问答4-2, p.221。

²⁵¹ 1) 神变通(iddhividhā), 2) 天耳通(dibbasota), 3) 他心通(parassa

(tevijja)²⁵²相应，有时纯粹只是阿拉汉道：或为俱分解脱(ubhatobhāgavimutta)²⁵³，或为慧解脱(paññāvimutta)²⁵⁴，但不可能与一切知智(Sabbaññuta-ñāṇa)相应。因此，像沙利子尊者和马哈摩嘎喇那尊者的阿拉汉道都不与一切知智相应。或者说，佛陀的阿拉汉道不仅与一切知智相应，还与所有其它智慧以及佛陀所有的殊胜德行相应。

另外一点是诸佛（因其巴拉密成熟）无师而自证道智、果智和一切知智，但是弟子则只能通过从佛陀或佛弟子那里听闻有关四圣谛之法，才能证悟道智和果智，没有老师，他们无法独自修行。这是区别之处。

问 4-8: 什么是中阴身(antarabhava)?

答 4-8: 根据上座部三藏，并没有所谓的中阴身。在死亡心(cuti-citta)及紧接着的结生心(paṭisandhi-citta)之间，不存在任何心识刹那或所谓中阴之类的状态²⁵⁵。如果一个人死后投生到天界，那么，在他的死亡心与天界结生心

cetopariyañāṇa), 4) 天眼通(dibbacakku), 5) 宿住随念通(pubbenivāsānussati), 6) 漏尽通(āsavakkhaya)。

²⁵² 上述六通中的第4、5、6项。

²⁵³ 俱分解脱(ubhatobhāgavimutta): 是指先以无色定解脱于色界，再以阿拉汉道解脱于无色界。

²⁵⁴ 慧解脱(paññāvimutta): 是指纯观阿拉汉。

²⁵⁵ 详见p.288的“表1d: 死亡与结生”以及脚注315。

之间没有任何心识刹那或所谓的中阴身。死亡一发生，天界结生心即刻生起。同样地，如果一个人死后投生地狱，在他的死亡心与地狱结生心之间，也没有所谓中阴之类的东西，他死后直接堕入地狱。

中阴身的观念通常这样产生：某些人死后短暂地投生到鬼界，然后又投生为人。他可能会认为其鬼的生命是所谓的中阴身，事实上，它与中阴身毫不相干。实际发生的情况是这样：人的死亡心灭去之后，鬼的结生心随之生起；鬼的死亡心灭去之后，又再生起人类的结生心。此人因为他的不善业而在鬼界受苦，但该不善业的业力很快耗尽，而因为善业的成熟，又再生起人类的结生心。

那些未能见到轮回真相或缘起的人，会误认为那段鬼界的短暂生命为中阴身。如果他们能以观智辨识缘起，这种邪信将会消失。因此我们建议你以自己的观智来辨识缘起，这样，关于中阴身的问题将会从你心中消失。

问 4-9: 入出息念(ānāpānassati)的修行方法和四界差别一样吗？为什么我们必须在修入出息念之后才能修行四界差别？

答 4-9: 不，这两种方法不一样。修观时必须辨识名法、

色法及它们之因，因此有两种业处：色业处和名业处。

佛陀教导色业处时，总是教导四界差别的简略法或详尽法。因此，如果你想辨识色法，必须按照佛陀的指导来修行。修习四界差别最好拥有深厚的定力，例如入出息第四禅，因为它帮助我们清晰地见到究竟色法、究竟名法以及它们之因。

但是，如果你不想修习止禅，例如入出息念，你也可以直接修行四界差别，没有问题。这个问题我们前面已经讨论过了。

问 4-10: 可否请西亚多用科学的方法解释在禅修中所体验到的光？

答 4-10: 禅修中见到的光是什么呢？除结生心外，每一个依靠心处(hadayavatthu)生起的心(citta)都会产生心生色法(cittaja-rūpa)：心生食素八法聚(cittaja ojaṭṭhamakakalāpa)²⁵⁶。一个心识可以产生许多心生色聚。对于依靠心处生起的心识，止禅心(samathabhāvanā-citta)和观禅心(vipassanābhāvanā-citta)是非常强有力的，它们能产生许许多多的色聚。当我们分析这些色聚时，可以见到八种色法，它们是：地界、水界、火界、风界、颜色、香、

²⁵⁶ 请进一步参见“心生色”，p.178。

味和食素。其中的颜色这一色法非常明亮。止禅心与观禅心愈强力，颜色就愈明亮。由于色聚同时并且相续地生起，一粒色聚的颜色和另一粒色聚的颜色紧密地一起产生，犹如电灯泡一样，于是产生了光。

再者，由止禅心与观禅心产生的每一粒色聚里都有火界，此火界又会产生许多新的色聚，叫做时节生色，因为它们是由称为时节(utu)的火界产生的。这现象既发生在体外，也可发生于体内。当我们分析这些色聚，可以看到同样的八种色法：地界、水界、火界、风界、颜色、香、味和食素。颜色同样是其中一种。由于止禅心与观禅心的力量，其颜色也是很明亮的。因此，一个颜色的明亮和另一个颜色的明亮紧密地一起产生，犹如电灯泡一样。

心生色法的光明和时节生色法的光明同时产生。心生的“颜色”色法只产生于体内，但时节生的“颜色”色法能产生于体内与体外，并可散播到各方，乃至遍满整个世界系或轮围世界(cakkavāḷa)，甚至更远，这取决于止禅心与观禅心的强度。佛陀的名色限定智产生的光明能遍满一万个轮围世界，阿奴卢特(Anuruddha)尊者的天眼心(dibbacakkhucitta)产生的光明能遍满一千个轮围世界。其他弟子的观智产生的光明可以根据他们的止禅心与观禅心的强度，向各方散播到一由旬(yojana)、两由

旬不等。

许多禅修者在修到生灭智时，通常能了解到这种光是一组色聚。但在修止禅时，他们尚未了解到这是一组色聚，因为这些色聚非常微细。只修习止禅并不容易了解 and 照见色聚。如果你想确实地了解它，应努力修到生灭智。对于了解禅修中体验到的光，这是最科学的方法。

问 4-11：那些已能辨识三十二身分的禅修者，能否睁开眼睛见到别人身体内的三十二个部分？

答 4-11：视情况而定。初学者睁开眼睛只能见到外在的身分，他们只有通过观智之眼才能见到内在的身分。如果你想科学地了解此事，请尝试用自己的观智去看。

然而，马哈帝思大长老(Mahātissa Mahāthera)因为之前的修习，他能睁开眼睛见到他人的骨骼。他精于白骨想，经常以内在的白骨修习不净，达到初禅然后修观，辨识名色法、它们之因，及其无常、苦、无我的本质。这是他通常的修法。

有一天，他从阿奴拉德城(Anuradhapura)前往大村(Mahāgāma)托钵集食(piṇḍapāta)，路上遇到一个女人试图吸引他的注意而朝他大声地笑。他听到笑声并向她的方向望去，只见到她的牙齿，于是取它来修白骨想。由于之前的持续修行，他看到她是一副骨骼，而非一个女

人。他只见到一副骨骼。随后他专注于自身的骨骼，达到初禅并迅速修观，于是就站在路上证悟了阿拉汉道。

原来那个女人与丈夫吵架后离开夫家回娘家。她的丈夫随后追来，也遇到了马哈帝思大长老，问道：“尊者，您是否见到一个女人走在这条路上？”大长老答道：“哦，施主(dāyaka)，我并未见到男人或女人，只见到一副白骨走在这条路上。”该故事见《清净之道·说戒品》。(Vm.15)

这个例子中，像马哈帝思大长老这样透彻修行白骨想的禅修者，就能睁着眼睛见到他人的骨骼。



新加坡帕奥禅修中心



新加坡帕奥禅修中心

第五讲 如何辨识名法

引言

在上一讲，我们讨论了如何修习四界差别，以及如何分析称为“色聚”的物质微粒。在这一讲，我们将简要地讨论观禅的下一阶段——如何辨识名法(Nāma-kammaṭṭhāna)。²⁵⁷

首先，让我们简略地解释一下关于心的基本理论，这对辨识名法是有必要了解的。

根据阿毗达摩的解释，心识包括识知所缘的心(citta)，以及伴随着心共同生起的心所(cetasika)。有五十二种心所，例如：触(phassa)、受(vedanā)、想(saññā)、思(cetanā)、一境性(ekaggatā)、名命根(jīvitindriya)和作意(manasikāra)。²⁵⁸

一共有八十九种心²⁵⁹，它们可以按照善、不善或无记划分为三类，或按照其存在之界而分为：欲界

²⁵⁷ “观”有时指所有十六观智，包括名色限定智和缘摄受智（观照名、色法的智慧）；有时“观”则专指从思惟智开始的觉知名色法为无常、苦、无我的智慧。关于十六观智，见问答1-5，p.93。

²⁵⁸ 因此，名法包括1心+52心所=53种名法。

²⁵⁹ 关于八十九种心，见p.30。

(kāmāvacara)、色界(rūpāvacara)和无色界(arūpāvacara)三类²⁶⁰，或分为世间(lokiya)和出世间(lokuttarā)两类。然而，我们将只讨论最基本的两类心：

- 1) 心路(cittavīthi)心
- 2) 心路之外的“离心路(vīthimutta)”心：结生心、死亡心和有分心。²⁶¹

共有六种心路。前五种是眼门、耳门、鼻门、舌门和身门心路，其所缘分别为颜色（可见物）、声、香、味和触，合称“五门心路”(pañcadvāra vīthi)²⁶²。第六种心路以所有的所缘²⁶³为其所缘，称为“意门心路”(manodvāravīthi)²⁶⁴。每一心路都包含一系列不同种类的心识。任何心路中的心识均按照心的定律(cittaniyāma)而生起。如果想要辨识名法，你必须按照这个定律的次第去照见它们。

²⁶⁰ 三界：1) 欲界(kāmāvacara)：欲界天、人道、饿鬼、畜生和地狱；2) 色界(rūpāvacara)：梵天界，只有微细的色法；3) 无色界(arūpāvacara)：只有名法，没有色法。

²⁶¹ 关于这些心识，详见p.288的“表1d：死亡与结生”及相关附注；关于有分心，见问答3-12，p.166，以及脚注149，p.166。

²⁶² 见“表1c：五门心路”，p.261。

²⁶³ 关于意根能取所有的所缘，见p.26所引的经文（《白毫光婆罗门经》）。

²⁶⁴ 也见“表1b：意门心路”，p.255。

要做到这点，你必须先通过入出息念(ānāpānassati)、其它止禅业处，或四界差别培育定力。纯观乘者在辨识名法(Nāmakammaṭṭhāna)之前，必须先完成对色法的辨识(Rūpakammaṭṭhāna)。但是止乘者则可以选择先辨识色法，或者先辨识他已证得的禅那（色界²⁶⁵或无色界²⁶⁶）的名法。然而要辨识欲界名法，他仍然需要先完成对色法的辨识。²⁶⁷

辨识名法的四个阶段

名法的辨识分为四个阶段：

- 1) 辨识内在生起的所有种类的心(citta)；
- 2) 尽其能力辨识所有种类的心中的每一个名法(nāmadhamma)；
- 3) 辨识于六门(dvāra)心路(vīthi)中次第生起的心；
- 4) 整体地辨识外在名法(bahiddhanāma)。²⁶⁸

²⁶⁵ 即四种色界禅那。

²⁶⁶ 即无色界禅那，但不包括非想非非想处定。(《清静之道·见清静义释》(Dīṭṭhivissuddhiniddesa)(Vm.663))

²⁶⁷ 《清静之道·见清静义释》(Dīṭṭhivissuddhiniddesa)(Vm.664)

²⁶⁸ 《念处经》(Satipaṭṭhāna sutta)教导：“如此，或于内心随观心而住，或于外心随观心而住。”(M.1.114) 这并非指能了知他人之心的他心智(cetopariyañāṇa)，而是观智之力。因此，它通常不可能辨识具体的外在名法。见p.22所引的经文《蕴经》。

如何辨识禅那心路

如果你已证得禅那（例如入出息念禅那），那么，辨识名法的最佳着手处是禅那心及其相应心所。

有两种理由：首先，在修习禅那时，你已经辨识过五禅支，这意味你已经有了辨识这些相应心所的一些经验；其次，禅那速行心(jhāna javana-citta)连续生起许多次，因而非常显著且容易辨识。它与欲界心路(kāmāvacara vīthi)不同，欲界速行(javana)在一个新的心路产生之前只会生起七次。²⁶⁹

因此，要辨识禅那名法，你可先以入出息念重温初禅，直至光变得明亮、晃耀和闪耀。出定之后，一起辨识有分（意门）和入出息似相。当似相出现在有分时，按照禅支的各自特相来辨识五禅支名法。五禅支为：

- 1) 寻(vitakka)：将心投入并安置于入出息似相；
- 2) 伺(vicāra)：使心维持在入出息似相；
- 3) 喜(pīti)：喜欢入出息似相；
- 4) 乐(sukha)：体验入出息似相的快乐；
- 5) 一境性(ekaggatā)：一心只专注于入出息似相。

持续修行，直到能够同时辨识到在每一个初禅速行心(javana-citta)中所有五个禅支，然后进一步辨识所有三

²⁶⁹ 禅那心路是色界(rūpāvacara)或无色界(arūpāvacara)心路。

十四个名法。你可以从识(viññāṇa)、触(phassa)或受(vedanā)其中最显著的一个开始，然后每次增加一个名法：先辨识一个，再增加一个，如此便可辨识两个名法；再增加一个，如此便可辨识三个；然后再增加一个，如此便可辨识四个……直到你能在每一个初禅速行心中见到所有三十四名法。它们是：



新加坡帕奥禅修中心

1) 心 (citta)	
心所 (cetasika)	
七遍一切心(sabbacittasādhāraṇa)	六杂 (pakiṇṇaka)
1) 触 (phassa)	1) <u>寻 (vitakka)</u>
2) <u>受²⁷⁰(vedanā)</u>	2) <u>伺 (vicāra)</u>
3) 想 (saññā)	3) 胜解 (adhimokkha)
4) 思 (cetanā)	4) 精进 (viriyā)
5) <u>一境性²⁷¹(ekaggatā)</u>	5) <u>喜 (pīti)</u>
6) 名命根 (jīvitindriya)	6) 欲 (chanda)
7) 作意 (manasikāra)	
十九通一切美心 (sobhana sādharmaṇa) ²⁷²	
1) 信 (saddhā)	11) 心轻快性 (cittalahutā)
2) 念 (sati)	12)[名]身柔软性 (kāyamudutā)
3) 惭 (hiri)	13) 心柔软性 (cittamudutā)
4) 愧 (ottapa)	14)[名]身适业性(kāyakammaññatā)
5) 无贪 (alobha)	15) 心适业性 (cittakammaññatā)
6) 无瞋 (adosa)	16)[名]身练达性 (kāyapāguññatā)
7) 中捨性 (tatramajjhataṭṭā)	17) 心练达性 (cittapāguññatā)
8)[名]身轻安 ²⁷³ (kāyapassaddhi)	18)[名]身正直性 (kāyujukatā)
9) 心轻安 (cittapassaddhi)	19) 心正直性 (cittujukatā)
10)[名]身轻快性 (kāyalahutā)	
1)无痴 (amoha): 慧根 (paññindriya)	

²⁷⁰ 加下划线的五个心所为五禅支。

²⁷¹ 一境性：定(samādhi)的同义词。

²⁷² 美心所共有二十五种，此十九种为通一切美心心所。

²⁷³ 身/心轻安：身=三种名蕴（受、想、行）；心=识蕴。它们是六对善名法的性质、特点：1) 轻安（与掉举不安相反）；2) 轻快性（与昏沉、睡眠相反）；3) 柔软性（与固执己见、傲慢相反）；4) 适业性（与其余诸盖相反）；5) 练达性（与无信仰等相反）；6) 正直性（与虚伪、欺诈等相反）。当名身拥有轻安等素质之时，色身也会变得轻安等。因此佛陀将这些名法的素质分为两种。

然后，辨识一系列构成初禅意门心路(*manodvāra vīthi*)的六种心中的所有名法。这六种心是：²⁷⁴

- 1) 意门转向心(*manodvārāvajjana*): 12 个名法
- 2) 预作心(*parikamma*): 34 个名法
- 3) 近行心(*upacāra*): 34 个名法
- 4) 随顺心(*anuloma*): 34 个名法
- 5) 种姓心(*gotrabhu*): 34 个名法
- 6) 一系列相续不断的禅那速行心(*jhānajanacitta*): 刚才辨识过的 34 个名法。

要辨识所有这些名法，你应再次重温初禅，诸如入出息念初禅。出定后，再次一起辨识有分和似相。当似相出现在有分时，辨识刚刚生起的禅那意门心路，并辨识在初禅意门心路中每一种不同的心，以及它们的十二或三十四个名法。

然后，为了对名法有整体的把握，你应辨识所有名法(*nāma*)的共相，即朝向(*namana*)和黏著所缘。此处的所缘是入出息似相。

你需要以同样的方法辨识和分析入出息念第二禅、第三禅和第四禅的名法，以及你修其它业处成就的任何禅那之名法，例如：不净、白遍和慈心禅那。

²⁷⁴ 见“表1a: 禅定心路”，p.81。

然而，如果你仅拥有以四界差别达到的近行定，则只能从近行定开始名法的辨识，因为无禅那则无法辨识禅那心的名法。在这种情况下，你必须重温四界差别达到近行定，这时你的身体呈现为闪耀、发光的透明体。在近行定中稍事休息后，再以精神焕发和清明之心转向修观，辨识近行定的名法。

辨识了之前修止证得的所有近行定或禅那的不同心路后，接着再辨识欲界心路(kāmāvacara vīthi)的不同名法。



新加坡帕奥禅修中心

表 1b: 意门心路(manodvāra vīthi) (以颜色所缘为例)

- 一个心只维持一个心识刹那(cittakkhaṇa)，包括生(uppāda)↑、住(thiti)|、灭(bhaṅga)↓三个阶段。
- 每个心路之间会生起许多有分心（见表 1d: 死亡与结生）。
- 在意门心路之前是一个五门心路或其它意门心路。

心识刹那 Cittakkhaṇa	(心路之前) ⇒⇒…⇒⇒	1⇒	2⇒	3⇒	4⇒	5⇒	6⇒	7⇒	8⇒	9⇒	10⇒	(心路之后) ⇒⇒…⇒⇒
所缘 Ārammaṇa	前世临终 的所缘	颜色所缘 Rūpārammaṇa										前世临终的所缘
心 Citta	有分 Bhavaṅga ↑ ↓	意门转向 Manodvār- āvajjana ↑ ↓	速行 Javana							彼所缘 Tadārammaṇa		有分 Bhavaṅga ↑ ↓
	果报 Vipāka	唯作 Kiriya	第一 ↑ ↓	第二 ↑ ↓	第三 ↑ ↓	第四 ↑ ↓	第五 ↑ ↓	第六 ↑ ↓	第七 ↑ ↓	第一 ↑ ↓	第二 ↑ ↓	果报 Vipāka
			业 Kamma							果报 Vipāka	果报 Vipāka	

对“表 1b: 意门心路”的进一步说明

认知是一个固定的程序，按照心的定律(cittaniyāmā)进行。以认知可见物（颜色）为例：²⁷⁵

第一步：眼门心路“收取”所缘；认知颜色。（见表 1c: 五门心路，p.261）

第二步：意门心路感知颜色；识知过去的颜色，即眼门心路的所缘。

第三步：意门心路知道它是哪种颜色，知道颜色的名字。

第四步：意门心路知道所缘的“意义”；见到整个影像，即由过去的经验（想(saññā)）确立起来的概念。

第五步：意门心路做出判断和感受，这是真正认知的开始。在之前的意门心路中，速行心的思是很弱的，因此所造之业只能在本期生命期间(pavatti)产生果报，而不能产生结生心(paṭisandhicitta)。

从第四个意门心路开始，概念被了知：“男子”、“女人”、“罐子”、“裙子”、“金”、“银”等。也是从该意门心路开始了迷执(papañca)，业也得以完成，即通过每个速行心中缘取同一所缘的思(cetanā)心所完成。

经由如理作意(yoniso manasikāra)，善业得以完成，例如：尊重和礼敬师长、佛像或比库；了知止禅业处；以观智照见诸行为无常(anicca)、苦(dukkha)、无我(anatta)或不净(asubha)。

经由不如理作意(ayoniso manasikāra)，不善业得以完成，例如认为自我、丈夫、妻子、孩子、财产等是真实存在的，是常(nicca)、乐(sukha)、我(atta)或净(subha)的。

针对同样的所缘和想，会生起无数的意门心路（一系列的行(saṅkhārā)），不断强化认知，直到心转向新的所缘。

²⁷⁵ 详情可见问答3-5, 3-11, 7-9, 7-11, 7-12, 以及《摄阿毗达摩义论》。

如何辨识欲界心路

如理作意和不如理作意

禅定心路（色界或无色界意门心路）必定是善的，绝不可能是不善的。但欲界心路（无论是五门心路，还是意门心路）可以是善的或不善，这取决于如理作意(yoniso manasikāra)或不如理作意(ayoniso manasikāra)。作意决定了欲界心路是善的或是不善。

如果你看到一个对象，认知它为色法、名法、因或果、无常、苦、无我或不净，则你的作意是如理作意，而速行心属于善的。

如果你看到一个对象，并以概念视之，例如人、男人、女人、众生、金、银，或认为它是恒常、乐或我的，则你的作意是不如理作意，而速行心属于不善的。

然而，在特殊情况下，与概念相关的速行心也可以是善的，例如在修习慈心和布施供养时。当你辨识这些心路时，将能见到其间的区别。

如何辨识意门心路

要辨识欲界心路，你应从意门心路开始，因为其中的心识种类比较少。你可以从一个善的意门心路着手。

欲界善意门心路由三个依次生起的心组成：

1) 一个意门转向心(*manodvārāvajjana*)：12 个名法。

2) 七个速行心(*javanacitta*)：由于是善心，其名法数目可能是 32/33/34/35；但如果是不善心，则可能是 16/18/19/20/21/22。

3) 两个彼所缘心(*tadārammaṇacitta*)：名法数目可能是 34/33/32/12/11。

首先，你辨识有分（意门），然后在眼睛中取一粒色聚辨识眼净色(*cakkhupasāda*)。当它显现于有分之时，你以如理作意认知其为：“这是眼净色”、“这是色法”、“此是无常”、“此是苦”、“此是无我”或“此是不净”。如此，欲界意门心路将会生起。

接着，辨识该意门心路中不同心识的各种名法，方法与辨识禅定意门心路的一样：从识、受或触等最显著的开始，然后每次增加一个名法：先辨识一个，再增加一个，如此便可辨识两个名法；再增加一个，如此便可辨识三个；再增加一个，如此便可辨识四个……直至你能见到欲界善意门心路中每一个心识的所有三十四、三

十三，或三十二个名法。你应如此反复辨识，直到满意为止。

你需要如此辨识在修色业处(rūpakammaṭṭhāna)时，观察每一种色法所生起的意门心路。²⁷⁶

如何辨识五门心路

完成对意门心路的辨识后，你可从眼门心路开始，进一步辨识五门心路。

为了辨识眼门心路里每一心识中的名法，你可引生眼门心路。你可先辨识眼净色(眼门)，再辨识有分(意门)，然后同时辨识两者。随后，专注眼净色附近一组色聚的颜色，它会同时显现于眼门和意门，并用如理作意认知它为“这是颜色”等，于是会先生起一个眼门心路，接着(按照心的定律(cittaniyāma))生起许多缘取同一目标的意门心路。

眼门心路由七个依次生起的心组成：

- 1) 一个五门转向心(pañcadvārāvajjana)：11 个名法。
- 2) 一个眼识(cakkhuvīññāna)：8 个名法。

²⁷⁶ 辨识色法时，所有种类的色法都需要辨识，但在修观(观照其无常、苦、无我的本质)时，只需观照完成色。p.215 “表2a：二十八色法”列出了所有不同种类的色法，〈第四讲 如何辨识色法〉则解释如何辨识它们。

- 3) 一个领受心(sampaticchana): 11 个名法。
- 4) 一个推度心(santīraṇa): 11/12 个名法。
- 5) 一个确定心(votthapana): 12 个名法。
- 6) 七个速行心(javanacitta): 由于是善心, 名法数目可能是 32/33/34/35; 但如果是不善心, 则可能是 16/18/19/20/21/22。
- 7) 两个彼所缘心(tadārammaṇacitta): 名法数目可能是 11/12/32/33/34。



新加坡帕奥禅修中心

表 1c: 五门心路(pañcadvāra vīthi) (眼、耳、鼻、舌、身门心路, 在此以眼门心路为例)

心识刹那 Cittakkhaṇa	(心路之前)			4⇒	5⇒	6⇒	7⇒	8⇒	9⇒	10⇒	11⇒	12⇒	13⇒	14⇒	15⇒	16⇒	17⇒	(心路之后)
所缘 Ārammaṇa	前世临终的所缘			颜色所缘 Rūpārammaṇa													前世临终的所缘	
心 Citta	有分 Bhavaṅga			五门转向 Pañcadvār-	眼识 Cakkhu-	领受 Sampatic-	推度 Santī-	确定 Voṭṭha-	速行 Javana							彼所缘 Tadārammaṇa		有分 Bhavaṅga
	过去- Añīta-	-波动 ·calana	-断 ·upaccheda	āvajjana	viññāna	chana	raṇa	pana	第1	第2	第3	第4	第5	第6	第7	第1	第2	
	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓
	果报 Vipāka			唯作 Kiriya	果报 Vipāka			唯作 Kiriya	业 Kamma							果报 Vipāka	果报 Vipāka	

对“表 1c：五门心路”的进一步说明

- 一个心只维持一个心识刹那(cittakkhaṇa)，包括生(uppāda)↑、住(thiti)|、灭(bhaṅga)↓三个阶段。
- 被五门心路认知的色法所缘持续的时间为 17 个心识刹那。
- 所有五门心路（眼、耳、鼻、舌和身门）均遵循相同的程序，按照心的定律(cittaniyāma)进行。因此，五门心路只是“收取”所缘（眼门心路只能认识到有颜色），还不能“知道”所缘（颜色）。对颜色和所缘的“知道”发生于第四个以及随后的意门心路。²⁷⁷

在此之后，将生起一连串的有分心，然后生起前述的三种意门心路心：

- 1) 一个意门转向心
- 2) 七个速行心
- 3) 两个彼所缘心

为了辨识这些心路（眼门心路以及随后生起的取同一对象的意门心路）中每一心识里的不同名法，你要和之前一样，从识、受或触等最显著的开始²⁷⁸，接着如前般一次加一个，直至见到每一心识中所有不同的名法。

²⁷⁷ 见“表 1b：意门心路”，p.255。

²⁷⁸ 详见p.255的表1b和p.261的表1c。

就如辨识眼门心路，接着辨识耳、鼻、舌、身这四门的心路。

至此阶段，你已经有能力辨识与善心相应的名法，现在还需要辨识与不善心相应的名法。要做到这点，你只需取与辨识善心时相同的所缘，但代之以不如理作意即可。

这只是简要的解释，但是此处所举的例子至少已足以让你理解辨识内在名法时所涉及的内容。

总结一下，至此你已完成了辨识名法的前三个阶段：

- 1) 你已辨识了内在生起的所有种类的心(citta); ²⁷⁹
- 2) 你已辨识了所有种类心中的每一个名法(nāma-dhammā);
- 3) 你已辨识了心的发生次序,即生起于六门的心路(vīthi)。

新加坡帕奥禅修中心

如前所述，辨识名法还有第四个阶段，即辨识外在的名法。

如何辨识外在名法

要辨识外在名法，你需要先由辨识外在色法做起。

²⁷⁹ 须知出世间心在此阶段尚不在体验的范围内。

首先辨识内外色法

先从辨识内在的四界开始，然后辨识你所穿衣服的四界。你将见到衣服分解为色聚，而且你能够辨识每一粒色聚中的八种色法。它们是时节生食素八法聚(utuja ojaṭṭhamaka kalāpa)，是从色聚中的时节产生的。²⁸⁰

你应交替地辨识内在与外在的色法三或四次，然后藉助禅定之光，辨识稍远处的外在色法，例如地板。你将也能够在那里辨识到每一粒色聚中的八种色法，然后再次内外交替地辨识三或四次。

用这种方法逐渐扩大范围，辨识你禅坐的建筑、周围区域的色法，包括树木、其它建筑等，直到你能辨识外在所有无生命的色法。在辨识时，你将发现在无生命的物体中还会有与心识共存的色法（净色等），它们是在树木、建筑物等之中的昆虫和其它小动物。

已辨识了外在所有无生命的色法之后，可继续辨识其他有情生命的色法，即与心识共存的(saviññāṇaka)外在色法。你只需辨识他们的色法，了解他们并非男子、女子、人或有情，只是色法而已。同时一起辨识所有外在的色法，然后辨识内在和外在所有不同类型的色法。

²⁸⁰ 关于时节生食素八法聚等，详见p.180。

要做到这点，你应先观察自己眼睛内的六类基本色聚²⁸¹，然后观察外在其他众生眼睛里的六类基本色聚。如前面分析色法时一样辨识五十四种色法，但现在需要辨识内在与外在两者。²⁸² 也同样如此辨识其余五种感官以及其余种类的色法。

其次辨识内外名法

完成辨识色法后，应继续辨识内在和外在的名法。

辨识内在名法可再次从辨识意门心路开始，然后是五门心路，辨识它们当中所有的善与不善的名法。

要辨识外在名法，就像辨识内在名法一样，但应整体性地辨识其他众生的眼门和有分（意门）。然后，当一组色聚的颜色显现于这两门时，辨识于此生起的眼门心路，以及取同一目标而生起的许多意门心路。

如此不断重复，内外交替，并再次辨识其余四门的每一门，直到满意为止。如果你拥有禅那，也应辨识外在的禅那意门心路，那可能发生于其他禅修者，虽然禅

²⁸¹ 六类基本色聚是：1) 眼十法聚；2) 身十法聚；3) 性十法聚；4) 心生八法聚；5) 时节生八法聚；6) 食生八法聚。见p.207及随后内容。

²⁸² 虽然实际上你已辨识了六十三种色法，但在此只需辨识五十四种。原因详见p.206及随后的解释。

定在当今的人世间中是非常非常稀有的，但在天界和梵天界，你将能找到正在禅那中的众生。

与之前的程序一样，逐步扩大你辨识的范围，直至能见到遍及无边宇宙的色法，并能见到遍及无边宇宙的名法。之后，你应一起辨识遍及无边宇宙的名色法。

最后，你应以智慧确定所有这些名法和色法：遍及无边的宇宙，都不见有众生、男人或女人，只是名与色而已。对名法的辨识(Nāma-kammaṭṭhāna)至此结束。

禅修到此阶段，你已经培育了定力，并已运用它辨识遍及无边宇宙的所有二十八种色法²⁸³，以及所有五十三种名法²⁸⁴。至此，你已经完成了第一种观智——名色限定智(Nāmarūpapariccheda-ñāṇa)。

在下次开示中，我们将探讨观智的下一个阶段——辨识缘起(paṭṭiccasamuppāda)。

²⁸³ 关于二十八种色法，见p.215。

²⁸⁴ 关于五十三种名法，见脚注258，p.247。

问答（五）

问 5-1: 八定(samāpatti)²⁸⁵可以支持禅修者达到名色限定智(Nāmarūpapariccheda-ñāṇa)，见到名色的微妙生灭，从而厌离这些名色，乃至证悟道智(magga-ñāṇa)。除此之外，八定是否还有其它的利益？

答 5-1: 禅定有五种利益：²⁸⁶

禅定的第一种利益是现法乐住(diṭṭhadhammasukhavihāra)：在今生享受禅那之乐。这是指阿拉汉。虽然纯观阿拉汉自然而然拥有出世间禅那(lokuttāra-jhāna)，但是他们仍然可能想培育世间禅那(lokiya-jhāna)，因为他们想要享受禅那的现法乐住。由于他们是阿拉汉，已通过道智断除了一切烦恼（意即诸盖也已被断除），因此培育禅那对他们来说是轻而易举的。他们通常要培育禅那的另一个原因是想成就灭定(nirodhānisamsa)，这就要求精通八定。

比库的义务是学习教理(pariyatti)、修习止观(paṭipatti)和证悟四道四果(paṭivedha)。阿拉汉已完成这

²⁸⁵ 有人喜欢说“四禅八定”，这是不严谨的说法，因为八定即四色界禅与四无色禅，已包括了色界的四禅。——中译注

²⁸⁶ 《清净之道·修定利益论》(Samādhi-ānisamsakathā)(Vm.362)

些义务，不再有任何工作需要做。他们修习禅定别无其它，只是为了今生享受禅那之乐(jhānasukha)。

禅定的第二种利益是修观(vipassanānisamsa)²⁸⁷。禅定是观智的助缘，因为拥有禅那，禅修者能清晰地照见究竟名色法及其因，并观照它们无常、苦、无我的本质。

当禅修者透彻地修观，尤其是达到道智(magga-ñāṇa)、果智(phala-ñāṇa)或行捨智(Saṅkhārupekkhā-ñāṇa)时，禅那通常都很稳定，它们使观智清晰、明瞭且强有力，而强有力的观智反过来又能保护禅那，不使退失。

再者，当禅修者长时间修观时，可能会感到疲累。此时他应长时间进入禅那，让心休息。心恢复活力后，他可以再回来修观。当疲累再度产生时，他可以再次入禅休息。²⁸⁸

因此，由于禅定，观智变得清晰、明瞭、强有力，得到很好的保护。而观智反过来能摧毁障碍禅定的烦恼，使定力保持稳定。止保护观，反之亦然。

²⁸⁷ 这称为维巴沙那基础的禅那(vipassanāpādakajjhāna)。《清淨之道》解释：“学人（非阿拉汉的圣者）和凡夫出定后[想]：‘我们将以有定之心来修观。’以已修习作为维巴沙那近因的安止定修习故，连同近行定的修习，能于障碍中有机会证得维巴沙那的功德。”随后引述《定经》(Samādhi sutta)说：‘诸比库，应修习定。诸比库，有定力的比库能如实了知。’”见p.51，也见p.33所引经文。

²⁸⁸ 更详细的解释，见p.194。

此外，八定的作用并不只是支助辨识名色法及其因，因为八定本身也属于名法，也包括在辨识的名法之内。²⁸⁹ 例如：禅修者进入初禅，出定后思惟与该禅相应的诸行(saṅkhāra)为无常、苦、无我。之后他进入第二禅，同样这样做。他这样思惟所有八定，直至第四无色禅，这称为止观双运(yuganaddha)，犹如两头公牛拉一辆车般，拉着他朝向道、果和涅槃。²⁹⁰ 如果禅修者修观已达到行捨智(Saṅkhārupekkhā-ñāṇa)，他也可以把对禅那诸行的辨识只限于某一种禅那。如此强有力的止结合强有力的观，禅修者可以证悟道果，乃至阿拉汉。

禅定的第三种利益是神通(abhiññānisamsa)：如果想要拥有世间神通，如：宿住随念智(pubbenivāsānussati abhiññā)、天眼通(dibbacakkhu)、天耳通(dibbasota)、他心通(paracitta vijānana)和种种神变(iddhividha)——飞行、行走水上等等，他必须以十四行相来练习十遍和八定(samāpatti)。²⁹¹

禅定的第四种利益是“殊胜有”(bhavavisesānisamsa)。如果禅修者希望命终之后投生梵天界，他必须修习诸如十遍、入出息念或慈心等禅那。但若要确保能

²⁸⁹ 见p.250及随后内容。

²⁹⁰ 《双运经》(Yuganaddha sutta)(A.4.170)对此有解释。

²⁹¹ 详见《清静之道·神通义释》(Iddhividhaniddesa)。

投生到梵天界，则必须维持禅那直至死亡之时不退。

禅定的第五种利益是寂灭(nirodhānisamsa)：灭定(nirodhasamāpatti)是指心(citta)、心所(cetasika)以及心生色法(cittajarūpa)的暂时中断。“暂时”意即一天至七天，这取决于他的决意(adhiṭṭhāna)。

只有不来者(Anāgāmi)和阿拉汉才能入灭定。对于阿拉汉，除了睡眠以及作意概念法之外，他们整天、整夜、每天、每月、每年所见到的无非是名色及其因的生灭，或者只是坏灭。²⁹² 有时他们会厌倦并感到“无聊”，不想再见到这些“坏灭法(bhaṅgadhmma)”。但是，因为他们的生命尚未结束，般涅槃的时间尚未到来，因此，为了停止见到这些坏灭现象，他们便进入灭定。

为什么他们不停地见到这些现象呢？因为阿拉汉道摧毁了一切烦恼（包括五盖），因此他们拥有定力。拥有定力的心能如实照见究竟法(paramatthadhamma)，因此究竟名色法始终如实地呈现于他们之心，即“坏灭法”。当他入灭定时——比如说七天——他即见不到坏灭法，因为在入定持续期间认知这些现象的心和相应心所都已经中断。

²⁹² 相关细节见“如何培育生灭智”，p.326及随后内容。关于证悟阿拉汉之道，以及阿拉汉的“永久住处”（只见到诸行的持续生灭）的细节，佛陀在《七处经》(Sattatṭhāna sutta)(S.3.57)中说明。

虽然阿拉汉有能力住于涅槃果定，但他们仍可能更倾向住于灭定，因为涅槃果定虽以无为法为所缘，但仍存在“受”的名法。但在灭定中，仅存的行法是业生色、时节生色和食生色，没有心生色法，也没有心识。

要进入灭定，必须先进入初禅，出定后观照初禅诸法为无常、苦或无我。然后以同样的程序次第地修到无色界第二定——识无边处禅(Viññāṇañcāyatana jhāna)。接着进入第三无色定——无所有处禅(Ākiñcaññāyatana jhāna)，出定后作出四项决意：

- 1) 省思其寿元的限度，在寿元期间决意入灭定的时间（例如七天），并在该时间结束时出定。
- 2) 佛陀要召见他时将从灭定出定。
- 3) 僧团要召唤他时将从灭定出定。
- 4) 在他周围的物品不会被水或火等毁坏，他的袈裟和坐着的座位受定力所保护。但其所在房间的家具、房间本身或建筑物，只有在做出这第四项决意后才受到保护。

接着他进入第四无色定——非想非非想处禅(Neva-saññānāsaññāyatana-jhāna)。进入该定仅一或两个心识刹那之后，他便在所决意的期间——例如七天——入灭定。在定中他见不到任何东西，因为所有心和相应心所均已

中断。²⁹³

问 5-2: 用理论来觉知无常、苦、无我，与用禅定来辨识究竟法(paramatthadhamma)，这两种方法哪一种比较容易及快速证悟涅槃？

答 5-2: 什么是无常？无常即五蕴²⁹⁴。许多义注提到这个定义。如果禅修者清晰地照见五蕴，他就能知见无常、苦、无我，不成问题。但若无法照见五蕴，他如何能知见无常、苦、无我呢？如果他未能照见五蕴就尝试这样做，他的观禅只是念诵式观禅而已，并非真正的观禅。只有真正的观禅才能引生道智和果智。

什么是五蕴呢？它们是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴和识蕴，每一蕴皆可分为过去、未来、现在、内在、外在、粗、细、劣、胜、远和近十一类。色蕴即二十八色(rūpa)，受、想、行三蕴是五十二心所(cetasika)，识蕴即八十九心(citta)。二十八色称为“色”，五十二相应心所和八十九心合称为“名”。因此，五蕴和名色是同一回事。

这些都是究竟名色法。如果禅修者见到这些究竟名

²⁹³ 《清净之道·灭定论》(Nirodhasamāpattikathā)(Vm.879)

²⁹⁴ “无常即五蕴……五蕴为无常”(Aniccanti khandapañcakam... Pañcakkhandhā aniccanti.)见《分别[论]义注·经分别解释》(Suttanta-bhājanīyavaṇṇanā)(Vbh.A.154)。问答2-3, p.125亦有引用。

色法，他便能够修观，观照这些名色法无常、苦和无我的本质。但如果他无法见到究竟名色法，他如何能修观呢？因为名色法及其因是观智的必要对象。这才是真正的观禅。只有真正的观禅才能引生道智和果智。

佛陀在《大念处经》²⁹⁵中教导说，证悟涅槃只有一条道(ekāyana)，别无他路。这条道是什么呢？佛陀说首先要培育定力，因为拥有定力的心能知见究竟名色法及其因。再者，拥有定力的心也有能力知见究竟名色法及其因无常、苦和无我的本质。²⁹⁶但是我们无法说哪条道能最快速证悟涅槃，这取决于个人的巴拉密(pāramī)。

例如，沙利子尊者需要花约两周的时间精进禅修才证悟阿拉汉道果，马哈摩嘎喇那尊者仅用了七天，而披树皮的拔希亚(Bāhiya Dārucīriya)则只需听闻非常简短的开示“Ditthe ditthamattā...”（看只是看）²⁹⁷。他们证悟阿拉汉速度的快慢，乃由于他们各自的巴拉密。

沙利子尊者和马哈摩嘎喇那尊者累积巴拉密长达一个不可数(asaṅkhyeyya)又十万大劫(kappa)的时间，披树皮的拔希亚约为十万大劫时间。沙利子尊者和马哈摩嘎喇那尊者的阿拉汉道与上首弟子菩提智(Aggasāvaka-

²⁹⁵ 《大念处经》(D.2.373)

²⁹⁶ 经文引述见脚注38，p.36。

²⁹⁷ 《拔希亚经》(Bāhiya sutta)(U.10)

bodhiñāṇa)相应，而披树皮拔希亚的阿拉汉道仅与大弟子菩提智(Mahāsāvaka-bodhiñāṇa)相应。上首弟子的菩提智要高于大弟子的菩提智。²⁹⁸

由于证悟涅槃只有一条道，这些弟子并非因为发愿就能证悟阿拉汉，他们证悟阿拉汉是因为是今生的精进得到过去生的精进（巴拉密）的支助。

问 5-3: 生死轮回(saṃsāra)无始无终，而众生无量无边，所以曾经做过我们母亲的众生也是无量无边。我们如何通过思惟一切众生都曾做过我们的母亲来修慈呢？我们能否藉由思惟一切众生都曾做过我们的母亲来达到慈心禅那(mettā-jhāna)？

答 5-3: 修习慈心并不涉及过去与未来，只涉及现在，只有现在的所缘才能产生慈心禅那(mettā-jhāna)，而非过去或未来的所缘。我们向死者散播慈爱无法证得禅那。在无尽的轮回(saṃsāra)中，很可能没有一个众生不曾做过我们的父亲或母亲，可是修习慈心与无尽的轮回无关，没必要考虑这曾是我的母亲，这曾是我的父亲。

佛陀在《应作慈爱经》(Karaṇīyamettā sutta)中教导：

“Mātā yathā niyaṃputtamāyusā ekaputtamanurakkhe;

²⁹⁸ 关于证悟涅槃的四类人，见问答4-3, p.223; 关于四种阿拉汉道，见问答4-7, p.239。

evampi sabbabhūtesu, mānasam bhāvaye aparimāṇam.”

意思是犹如母亲甚至牺牲自己的生命来保护唯一的儿子，比库也应如此向一切众生散播慈爱。这是佛陀的教导。但仅凭母亲般的心态并不能导向禅那。如果在散播慈爱时思惟“愿此人安稳、快乐”，就能产生禅那。

问 5-4:（以下这些问题一起回答）

- 在佛陀时代有菩萨吗？如果有，他是否证悟任何道果，或者他只是一名凡夫(puthujjana)？
- 为什么圣者(ariya)无法成为菩萨？
- 圣弟子(sāvaka)能改变心意成为菩萨吗？如果不能，原因何在？
- 若遵循西亚多的教导而修行，禅修者能够证悟入流道果智(sotāpattimaggāñāṇa / sotāpattiphalañāṇa)。禅修者能否因为行菩萨道的誓愿而选择不证道果呢？

答 5-4: 在证悟道果之前，禅修者可以改变心意，但证悟之后则不能。佛陀在许多经文中教导，圣道按照正性定律(sammattaniyāma)而发生。正性定律是：

- 1) 入流道(sotāpattimagga)能产生入流果(sotāpattiphala)，此后他可以进一步成为一来者(sakadāgāmi)，但不可能退回到凡夫(puthujjana)阶段。

- 2) 一来者可以进一步成为不来者(anāgāmi),但不可能退回到入流或凡夫阶段。
- 3) 不来者可以成为阿拉汉,但不可能退回一来、入流或凡夫阶段。
- 4) 阿拉汉死后般涅槃,不可能退回更低的圣者、凡夫或任何其它阶段。

阿拉汉是终极,这是正性定律(sammattaniyāma)。关于阿拉汉,佛陀多次说过:²⁹⁹

“Ayamantimā jāti, natthidāni punabbhavoti.”

“此是最后生,现在已无后有。”

这意味着证悟道果之后不可能再改变心意而决定成为菩萨。此外,获得佛陀或阿拉汉的授记后也不可能再改变心意。但有些人可能希望等待在未来证悟阿拉汉,后来又改变心意,在此生即证悟阿拉汉。

《清净之道》举了大僧护(Mahāsaṅgharakkhita)大长老的例子作为说明。³⁰⁰ 他精于四念处,已修习止观证得行捨智,并且从未做过没有正念的行为或语言。他累积的止观巴拉密已经足够成熟,只要愿意即能证悟阿拉汉,但由于他希望见到圣慈氏佛(Arimetteyya Buddha),

²⁹⁹ 例如《净信经》(Pāsādika sutta)(D.3.187)。

³⁰⁰ 《清净之道·第一五种戒》(Vm.20)

所以决定等待并在其教法时期才证悟阿拉汉。根据我们刚才提到的正性定律，如果他当生证悟阿拉汉，将无法见到圣慈氏佛。

但是在他临终时，许多人聚集前来见他，因为他们都认为他是位阿拉汉，即将般涅槃，而事实上他还是一名凡夫。他的弟子报告说，很多人由于认为他即将般涅槃而聚集此地。大长老说：“哦，我本来想见圣慈氏佛，但现在大众云集，就让我禅修吧！”他便开始修观。此时他已改变心意，同时由于他在过去生并未曾获得授记，他很快便证悟阿拉汉。

在佛陀时代，除了当时名为阿基德(Ajita)比库的圣慈氏菩萨以外，并没提及佛陀给其他菩萨授记的记载。巴利三藏也未提及圣慈氏佛之后何时将会有下一位佛陀出世，因此我们无法说佛陀时代到底有多少位菩萨。

问 5-5: 有否可能同时修行解脱道(vimuttimagga)和菩萨道（成佛之道）³⁰¹？若有，是什么方法？

答 5-5: 解脱(vimutti)意味着断除烦恼或解脱生死轮回。当菩萨证悟成佛后，在般涅槃时即解脱生死轮回。如果你是一名佛弟子(sāvaka)，努力证悟阿拉汉并成就后，

³⁰¹ 帕奥西亚多当时的听众绝大部分都是大乘佛教徒，他们修行的目标并非证悟阿拉汉（解脱），而是行菩萨道成佛（救度一切众生）。

你同样将于般涅槃时解脱生死轮回。一个人无法同时成为佛陀又成为弟子，他必须于两者之中选择其一，但两者皆在证悟阿拉汉时解脱生死轮回。证悟阿拉汉之道即是最终的解脱道(vimuttimaggā)。

问 5-6: 西亚多教导的修行方法只适用于解脱道，或者也适用于菩萨道？

答 5-6: 两者皆适用。前一讲我们提及释迦牟尼佛还是菩萨时，有九生曾出家为比库，³⁰² 如果我们注意他在那九生中的修行，将会发现那只是三学：戒(sīla)、定(samādhi)、慧(paññā)。菩萨能修行八定、五世间神通，并修观达到行捨智。

现在，你们也是在持戒的基础上修习止观。当你们修习三学达到行捨智时，可以从两条道路中任选其一。如果你想解脱，可以选择前进到涅槃；如果你想成佛，可以选择菩萨道，不成问题。

问 5-7: 阿拉汉般涅槃前，是否所有的善恶业都会成熟？

答 5-7: 并非所有。有些善恶业可能会成熟并产生果报。如果它们尚未成熟，则不会产生果报，而成为无效业

³⁰² 见问答4-3, p.223。

(ahosikamma)，即不再产生任何果报之业。例如：马哈摩嘎喇那尊者过去某一生的不善业，在他般涅槃之前成熟并产生果报。过去某一生中，他企图杀死失明的双亲未遂。由于该不善业，他堕入地狱受了许多千年的痛苦。从地狱出来之后，又有大约两百生惨遭杀害，而且在这两百生中，每一生他的头颅都被打碎。他的最后一生也是如此，他身上的每一块骨头都被打碎，包括头骨。为什么呢？因为不善业已经成熟。除非善业和不善业已经成熟，否则它们不会产生任何果报，它们只是被称为业而已。

问 5-8：佛陀觉悟成佛之后是否曾说过：“一切众生，具有如来智慧德相”？

答 5-8：现在你承认释迦牟尼佛已经觉悟，你应思惟如来觉悟的德相是否存在于一切众生之中，特别是你自己。你是否拥有如来的任何德相呢？

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

答 5-9：对自己五蕴的空观与对外在非生物的空观是一样的。

涅槃得到空(suññatā)之名是因为圣道。当禅修者在

了知诸行法(saṅkhāradhamma)为无我时亲见涅槃，他的道智称为空解脱(suññatāvimokkha)。正如道称为空解脱，道的目标——涅槃也称为空。这里的空解脱是指通过照见诸行法无我的本质而从烦恼中解脱出来。³⁰³

问 5-10: 所有的佛经都是由佛陀一人所说的吗？

答 5-10: 巴利三藏的大部分经文是佛陀所说的，有少数经文则是由弟子所说，例如沙利子尊者、马哈咖吒亚那(Mahākaccāyana)尊者和阿难尊者，但弟子所说的经文与佛陀所说的意义相同。在某些经文中，例如马哈咖吒亚那尊者所说的《马哈咖吒亚那一夜贤者经》(M.3.295)，佛陀会说“萨度”(sādhu)来给予认可而证明了这点。

问 5-11: 既然我们无法在定中见到佛陀，我们能否以神通力见到佛陀，并与佛陀讨论佛法？³⁰⁴

答 5-11: 不能。神通中有一种叫做宿住随念通(pubbenivāsānussati)，如果禅修者拥有这种神通，并且曾在过去生中见过佛陀，他所能见到的也只是过去的经验，而非新的经验。如果曾经讨论过佛法，也只是旧的问答，不可能有新的问答。

³⁰³ 对于涅槃的空观，也见p.56，以及涅槃三门，p.102。

³⁰⁴ 见“如何修习佛随念”的结尾部分，p.147。

第六讲 如何透视缘起的连结

引言

上一讲我们讨论了如何辨识名法(nāma)，而在之前一讲讨论了如何辨识色法(rūpa)。如果你能按照所阐述的方法来辨识名色法，你也将能辨识它们的因，亦即辨识缘起(paṭṭicasamuppāda)。缘起是贯穿过去、现在、未来三世的因果运作。

佛陀根据听众的根器教导过四种辨识缘起的方法，第五种则是沙利子尊者教导并记载于《无碍解道》(Paṭisambhidāmagga)³⁰⁵中的方法。详细解释这么多的方法将要花相当的时间，所以我们只探讨在帕奥禅林最常教导禅修者的两种方式，即沙利子尊者所教导的第五法，以及佛陀在《长部·大因缘经》(Mahānidāna sutta)和《相应部·因缘品》(Nidānavagga)等经中教导的第一法。

这两种方法都需要辨识现在、过去和未来的五蕴(khandha)，³⁰⁶ 辨识它们之中哪个是因，哪个是果。当你

³⁰⁵ <法住智义释>(Dhammaṭṭhitiñāṇaniddeso)(Ps.1.45-47)，也见《清净之道·慧地义释》(Paññābhūminiddesa)。

³⁰⁶ 帕奥西亚多在此所说的是观智的力量，即照见五取蕴的能力(《可食经》Khajjanīya sutta)(S.A.3.79)。他所说的并非属于神通的宿住随念智(pubbenivāsānussati abhiññā)，这神通能使你见到：1) 与出世

能做到这点时，也可以进一步学习在经典和义注中教导的其它辨识缘起的方法。

第五法

缘起的三轮转

缘起(*paṭiccasamuppāda*)包括十二支³⁰⁷。它们可分为三轮转(*vatta*)，两个因轮转（五因）和一个果轮转（五果）³⁰⁸：

1) 烦恼轮转(*kilesavatta*):

- i) 无明(*avijjā*)
- ii) 爱(*taṇhā*)
- iii) 取(*upādāna*)

2) 业轮转(*kammavatta*):

间法(*lokuttaradhamma*)相应的诸蕴(*khandhā*)，即已证悟四道心和四果心之一的众生之诸蕴（梵天界的四蕴或五蕴；欲界天或人类的五蕴）；2) 五取蕴(*upādānakkhandhā*)；3) 族姓、容貌、饮食、苦乐等；4) 诸如姓名和种族的概念法。

³⁰⁷ 1) 无明, 2) 行, 3) 识, 4) 名色, 5) 六处, 6) 触, 7) 受, 8) 爱, 9) 取, 10) 有, 11) 生, 12) 老、死、愁、悲、苦、忧、恼。见《大因缘经》(*Mahānidāna sutta*)或《外道依处经》(*Titthāyatana sutta*) (A.3.62), <绪论>p.47有引述。

³⁰⁸ 见“表3a: 生死流转中的缘起”, p.293。

- i) 行(saṅkhārā)
- ii) 业有(kammabhava)
- 3) 果报轮转(vipākavatta):
 - i) 识(viññāṇa)
 - ii) 名色(nāmarūpa)
 - iii) 六处(salāyatana)
 - iv) 触(phassa)
 - v) 受(vedanā)

烦恼轮转是业轮转之因，业轮转又是果报轮转——生、老和死（第十一和十二支）——之因。辨识缘起涉及透视这三轮转的因果关系，并从辨识过去开始。

如何辨识过去世

新加坡帕奥禅修中心

为了辨识过去，你可先用蜡烛、花或香供养佛塔或佛像，并发一个希望投生之愿，例如投生为比丘、尼师、男人、女人或天人。

之后，你应前去禅坐并进入第四禅，直至光变得明亮、晃耀和闪耀。接着反复地辨识内在和外在的名色法(nāmarūpa)。这是很有必要的，因为如果不能辨识外在名色法，当你要辨识过去的名色法时则会遇到很大的困难。因为辨识过去的名色法与辨识外在名色法很相似。

接着你应辨识生起于供养佛塔或佛像时的名色法，就如辨识外在所缘一样。如此做时，你在供养时自己的影像将会出现，你应辨识该影像中的四界。

当该影像分解为色聚时，辨识六门中所有不同种类的色法，特别是心处的五十四种色法³⁰⁹。接着你将能辨识有分心，以及生起于其间的许多意门心路。你应在这么多的意门心路中来回查找，直至找到属于烦恼轮转(kilesavaṭṭa)的意门心路（每一速行心识刹那中有二十个名法），以及业轮转(kammavaṭṭa)的意门心路(manodvāra vīthi)（每一速行心识刹那中有三十四个名法）。

让我们举个例子来说明：用蜡烛、花或香供养佛像，并发愿投生为比库的情形。在这种情形下：

- 1) 无明是错知有“比库”的真实存在；
- 2) 爱是贪求和渴爱比库的生命；
- 3) 取是执著比库的生命。

无明、爱、取这三者在构成烦恼轮转(kilesavaṭṭa)的心识中都能找到。

如果你发愿投生为女人，那么：

- 1) 无明是错知有“女人”的真实存在；
- 2) 爱是贪求和渴爱女人的生命；

³⁰⁹ 方法见〈第四讲 如何辨识色法〉。

3) 取是执著女人的生命。

以上例子中，行(saṅkhāra)是供养的善思(kusala cetanā)，业是它们的业力。这两者出现于构成缘起的业轮转(kammavaṭṭa)的心中。

当你能够如此辨识最近的过去的烦恼轮转和业轮转的名色法之后，再往更远的过去逆推，推到做供养前的一些时候，并用同样的方法辨识名色法。然后再继续逆推一些，并重复该辨识的过程。

用这种方法辨识一天以前、一周以前、一个月、一年、两年、三年以前等等的名色法，乃至最后能够一直辨识到生起于你今生投生时的结生心(paṭisandhi citta)的名色法。³¹⁰

寻找结生之因时，你再进一步往后逆推，并将见到你前世临终时的名色法，或者临死速行心(maraṇāsanna javana-citta)的所缘。³¹¹

临死速行心的所缘有三种可能：

- 1) 业(kamma)：在你那一生更早时或某个过去世中所造之业的名法，例如你可能回忆起与屠杀动物相应的瞋恨，与供养食物给比库相应的喜悦，或与禅修

³¹⁰ 在五蕴有世间，名色依识而生起，反之亦然。见p.23。

³¹¹ 也见“表1d：死亡与结生”，p.288。

相应的平静。

- 2) 业相(kammanimitta): 和你在那一生更早时或某个过去世中所造之业相关的影像。屠夫可能见到屠刀, 或听到被屠宰动物的惨叫; 医生可能见到病患; 三宝弟子可能见到比库、佛塔、佛像、花、供养物; 禅修者则可能见到禅修业处的似相。
- 3) 趣相(gatinimitta): 即将投生去处的影像。将要投生到地狱者可能见到火, 投生为人者见到未来母亲的子宫(通常像块红地毯), 投生为畜生者见到森林或原野, 投生到天界者则见到天宫。

这些所缘的出现是因为能产生结生心(paṭisandhi-citta)的业力。³¹² 当你辨识这一点时, 也将能辨识引生今世果报(vipāka)诸蕴的行与业³¹³, 以及之前的无明、爱和取。你也应辨识该业轮转和烦恼轮转的其它名法。

实例

一名女禅修者的辨识

为了更清楚地了解, 我们将举例来说明一名禅修者

³¹² 也见问答3-12, p.166。

³¹³ 此外还有非果报(avipāka)蕴, 它们并非由业产生之果, 而是某种因(hetu)产生之果(phala), 例如心生色法。

能辨识到哪些现象。当她在辨识临死时的名色法时，她见到一个妇女正供养水果给佛教僧人的业。接着她从辨识四界开始，进一步查看该妇女的名色法，发现那妇女是位很贫穷而且未受教育的村妇，因为想到自己贫困的处境，她供养该僧人，并发愿来世成为一名受教育的大城市女人。

在这个例子中，

- 1) 错知有“受教育的大城市女人”的真实存在是无明(avijjā);
- 2) 贪求和渴爱受教育的女人的生命是爱(taṇhā);
- 3) 执取受教育的女人的生命是取(upādāna);
- 4) 供养水果给佛教僧人的善行是行(saṅkhāra);
- 5) 业即它们的业力。

在今生，这名禅修者是缅甸大城市里受教育的女人。她能（以正见）直接辨识过去生供养水果的业力如何引生今生的果报五蕴。以这种方法辨识因果的能力称为缘摄受智(Paccayapariggaha-ñāṇa)。

表 1d: 死亡与结生

	前世						今生		
心识刹那 Cittakkhaṇa	临死心路(maraṇāsanna vīthi)的最后心					⇒	第一个心	十六个有分心	
所缘 Ārammaṇa	⇒	⇒	⇒	⇒	⇒		1⇒	2⇒……………17⇒	
心 Citta	临终的所缘(业/业相/趣相)					前世临终的所缘	前世临终的所缘		
	第一速行 ↑ ↓	第二速行 ↑ ↓	第三速行 ↑ ↓	第四速行 ↑ ↓	第五速行 ↑ ↓	死亡心 cuti ↑ ↓	结生 ↑ ↓	有分 bhavaṅga ↑ ↓	
心识刹那 Cittakkhaṇa	今生的第一个认知心路(意门心路)								(认知心路之后)
所缘 Ārammaṇa	1⇒	2⇒	3⇒	4⇒	5⇒	6⇒	7⇒	8⇒	⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒
心 Citta	新的诸蕴 (对于天人、人类、动物、鬼和地狱有情, 是五蕴)								前世临终的所缘
	意门转向 ↑ ↓	第一速行 ↑ ↓	第二速行 ↑ ↓	第三速行 ↑ ↓	第四速行 ↑ ↓	第五速行 ↑ ↓	第六速行 ↑ ↓	第七速行 ↑ ↓	有分 bhavaṅga ↑ ↓

对“表 1d: 死亡与结生”的进一步说明

- 一个心只维持一个心识刹那(cittakkhaṇa)，包括生(uppāda)↑、住(thiti)|、灭(bhaṅga)↓三个阶段。
- 认知是一个固定的程序，按照心的定律(cittaniyāma)进行。因此：
一期生命最后的心路：最后心路的所缘为三者之一：业、业相或趣相（详见上文，p.285）。

该所缘将成为下一期生命的离心路(vīthimutta)心的所缘。³¹⁴ 它们不依于根门心路而独立生起。它们是：

- 1) 下一期生命的第一个心，结生心(paṭisandhi-citta)
- 2) 下一期生命的有分心(bhavaṅga-citta)
- 3) 下一期生命的最后一个心识——死亡心(cuti-citta)——一期生命的死亡心总是以前一世临死心路的业、业相或趣相为所缘。

一期生命的最后一个心路必定只有五个速行。它们的思并不能单独产生结生识，而只是作为过渡到新一期生命的桥梁。随后有可能生起彼所缘心。在死亡心之前也可能生起有分心：它们生起的时间或长或短，甚至可长达数天或数周。死亡心一灭去，命根便断绝，剩下的只是一具尸体：无生命的色法。

一期生命的第一个心路：紧接着结生心（一期生命的第一个心）之后，³¹⁵ 将生起十六个缘取同一所缘的有分心，³¹⁶ 然后必定生起一

³¹⁴ 离心路：字面意义为“脱离心路”，也称“离门(dvāravimutta)”，即“脱离于门”。解释见p.248，以及p.166脚注149。

³¹⁵ 如此图表所示，在三种生存界的某一地死亡后，紧接着即投生到三界的其中一地。然而，有人却主张“中阴”(antarābhava)的存在。它被假设为死亡心生起之后、结生心生起之前的一种存在状态（既

个意门心路，取新的五蕴为所缘。

一名男禅修者的辨识

再举一个稍有不同的例子。一名男禅修者在辨识临死时的名色法，发现有四种业在争着成熟。其中之一是教授佛经之业，其二是教导佛法之业，其三是禅修之业，最后是教禅之业。当他追查这四种业的哪一种引生今生的果报五蕴时，发现那是禅修之业。进一步追查（辨识修的是哪种禅修业处）后，发现那是观禅，正在观照名色法的无常(anicca)、苦(dukkha)、无我(anatta)三相。通过进一步的追查，他发现在每次禅坐之前和之后，都发愿投生为男人，出家成为比丘并弘扬佛陀的教法。

在此例子中，

新加坡帕奥禅修中心

未投生，也非未投生）。这种错见在《论事·中有论》(Antarābhavakathā)中曾予批驳。该论指出这种假设无异于宣称除了佛陀所教导的三界之外还另有生存界。这种错见源自对不同种类的不来圣者的误读，也源自对短暂的饿鬼(peta)生命的误解。p.240问答4-8对此有讨论。

³¹⁶ 无想有情(asaññasatta)的死亡是个例外。他们前世临死的所缘是遍相，伴随着对名法的强烈厌恶。它们结生时只有色法，没有名法、结生心、死亡心或临死心路。下一生结生心的所缘是其无量长久以前的过去生之业、业相或趣相。根据《五论再复注》(Pañcappakaraṇa anuṭṭika) “Paccayapaccanīyānulomavaṇṇanā”第190节的解释，该原则既适用于无想有情界（其后必定再生于欲界），也适用于无色界（其后可能投生于同等或更高的无色界，或投生于欲界）。

- 1) 错知有个“男人、比库或弘扬佛法的比库”的真实存在是无明(avijjā);
- 2) 贪求和渴爱男人、比库或弘扬佛法的比库的生命是爱(taṇhā);
- 3) 执取男人、比库或弘扬佛法的比库的生命是取(upādāna);
- 4) 修习观禅的善行是行(saṅkhāra);
- 5) 业即它们的业力。

如何辨识更多的过去世

当你如此辨识上一世，并且能够见到上一世的五因（无明、爱、取、行与业），以及它们在今生的五果（结生心(paṭisandhicitta)、名色、六处、触与受）后，你需要以同样的方法依次辨识过去的第二生、第三生、第四生，尽己所能地辨识许多生。

如果辨识到过去生或未来世是在梵天界，你将只能见到三处（眼处、耳处和心处），与所见到的人类或欲界天的六处不同。

如何辨识未来

一旦这种观智之力被培育起来（通过辨识过去世的因与果），你便能够以同样的方法辨识未来世的因与果。

你将见到仍可能发生变化的未来，它是过去因和现在因两者的果报，你正在进行的禅修也是这些因之一。³¹⁷ 要辨识未来，应先从辨识现在的名色法开始，然后看向未来，直至今生死亡之时。那时，业、业相或趣相将由于今生所造的某种业的力量而呈现。于是，你将能辨识到在未来世产生的结生名色法(*paṭisandhi-nāmarūpa*)。³¹⁸

必须尽可能地辨识许多未来世，直至无明无余灭尽之时，这发生于证悟阿拉汉道(*arahattamagga*)，亦即你亲自证悟阿拉汉之时。接着你应继续辨识未来，直至见到五蕴（即名色）灭尽无余，即阿拉汉生命的结束，你般涅槃之时。如此，你将能见到由于无明灭尽，名色法灭尽。你将见到诸法(*dhamma*)的完全灭尽，再无来生。

用这种方法辨识过去、现在和未来的五蕴，以及它们之间的因果关系，即是我们所称的第五法，这是沙利子尊者教导的。完成辨识后，你可以学习佛陀所教导的第一法。

³¹⁷ 关于未来如何能变化，见p.52及随后内容。

³¹⁸ 生(*jāti*)是诸蕴，亦即名色的显现。详见《清净之道·慧地义释》(*Paññābhūminidessa*)(Vm.641)。

(一期生命) 非阿拉汉	(下一期生命) 非阿拉汉	(最后一生) 阿拉汉圣者	×
▶▶果▶▶ ³²⁰ 因▶▶ ³²¹	▶▶果▶▶ 因▶▶	▶▶果▶▶ 因× ³²²	果×
识 名-色 六处 触 受▶▶ 爱 取 生 业有▶▶ 老.死▶▶	无明 行▶▶ 识 名-色 六处 触 受▶▶ 爱 取 生 业有▶▶ 老.死▶▶	无明 行▶▶ 识 名-色 六处 触 受▶▶ 爱 取 生 业有▶▶ 老.死▶▶	无明× 行× 识× 名-色× 六处× 触× 受× 取× 生× 老.死×

³¹⁹ 佛陀以两种方式教导：通俗教说(vohāradesanā)和胜义教说(paramatthadesanā)。在缘起十二支中，生与老死属于通俗教说，它们相当胜义教说的识、名色、六处、触、受五支。例如佛陀在《第一有经》(Paṭhamabhava sutta)中曾教导生死流转的过程：“阿难，欲界果报与业不存在，欲有是否能显现？……色界果报与业不存在，色有是否能显现？无色界果报与业不存在，无色有是否能显现？”（“不能，尊者。”）“如是，阿难，业为田地，识是种子，爱是水分，为无明障盖的有情，被爱缚结于下界（欲界）、中界（色界）和上界（无色界）而识住立(viññāṇam paṭiṭṭhitam)。如此于未来生起再有。”(A.3.77)

³²⁰ 非阿拉汉与阿拉汉两者生命中的果报：过去世的业行造成当世结生心以及随后心识的生起，同时生起了名色、六处、触和受。佛陀在《大因缘经》(Mahānidāna sutta)中解释，在一期生命中，只能追溯到结生时名色与识的生起：“此生能被辨识的最远发生的轮转，即是名色与识一起互相作为缘而转起。”(D.2.116)

³²¹ 非阿拉汉生命之因：非阿拉汉拥有无明，因此，有受就有爱与取，并产生了生命的业力，即业行，意即他们死后即会生起结生心。

³²² 阿拉汉生命之因：因为已经没有了无明，所以也没有爱与取，意即没有导致未来生命的业力——业行，这意味着他们死后不再生起结生心。在那时之前，五种果仍在运作。

第一法

缘起(*paṭṭiccasamuppāda*)第一法³²³以时间的顺序贯穿三世。它始于过去生之因，即无明与行，它们造成今生之果：果报识（始于结生识）³²⁴、名色、六处、触和受。接着是今生之因：爱、取、有，造成未来世的生、老、死以及所有各种痛苦。

你必须在烦恼轮转中找到无明、爱与取，观照它如何导致业轮转，以及业轮转中的业力又如何产生结生之时以及生命存续期间的五蕴。

以上是对如何按照第五法和第一法来辨识缘起的简要说明。还有许多细节，你可以在追随一位合格的老师禅修时学习到它们。

当你完全辨识过去、现在与未来名色法的因果关系，便完成了第二观智——缘摄受智(*Paccayapariggaha-ñāṇa*)。

³²³ 见《大因缘经》(*Mahānidāna sutta*)，《因缘品》(*Nidānavagga*)。

³²⁴ 作为例证，帕奥西亚多举佛陀因过去世的不善业而遭受背痛（苦俱行身识(*dukkhasahagata kāyaviññāṇa*)）。见p.363。

问答（六）

问 6-1: 修习入出息念(ānāpānassati)但无法见到禅相的禅修者如何检查自己的身心，以使他的修行能提升并证得禅那？换言之，禅相的出现需要哪些条件？

答 6-1: 无论哪一种业处，持续修行都是必要的。对于入出息念，不论任何身体姿势，都应正念于呼吸，并以恭敬心这样做。无论行、立、坐，都不要注意其它对象，只应觉知呼吸。尽量停止胡思乱想，停止交谈。如果你如此持续不断地努力，专注力将会慢慢增长。只有深厚、强有力的专注力才能产生禅相。没有禅相，尤其是似相，禅修者是不可能证得禅那的，因为入出息禅那的所缘是入出息似相。 新加坡帕奥禅修中心

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

答 6-2: 对于初学者而言，坐姿是最好的。但对于那些在入出息念(ānāpānassati)方面有足够巴拉密的人，能够以任何姿势进入禅那，善巧的禅修者也能以任何姿势入禅。因此他们能坐在凳子或椅子上进入禅那。

沙利子尊者和苏菩帝(Subhūti)尊者即是很好的例

子。沙利子尊者精通灭定(nirodhasamāpatti)。³²⁵ 当他入村托钵之时，都会在接受供养之前，在每一户人家的门口入灭定，只有从灭定出定之后，他才接受供养。这是他的习惯。苏菩帝尊者则精通慈心禅那，他会在接受供养之前，在每一户人家的门口入慈心禅，从慈心禅出定之后再接受供养。他们为什么这么做呢？他们希望让施主获得最大的利益。他们了解他们这样做，无量和殊胜的善业将在施主的心路中产生。他们出于对施主的慈爱，才想这么做。因此，他们能够以站姿入定。对于入出息念，你也可以如此理解。

问 6-3: 入出息第四禅的对象是什么？如果第四禅已经没有呼吸，那么还有禅相吗？

答 6-3: 入出息第四禅虽然没有入出息，但仍有似相。入出息似相产生于普通、自然的呼吸，因此所缘仍然是入出息(assāsa-passāsa)。见《清净之道》复注的解释。³²⁶

问 6-4: 禅修者能否直接从入出息念进入无色禅(arūpa-

³²⁵ 关于此定，详见问答5-1，p.267。

³²⁶ 对于这种情况，依于普通、自然的呼吸而产生的入出息似相也称为入出息(assāsa-passāsa)。(Assāsa-passāsa nissāya uppannamittam-pettha assāsa-passāsa sāmāññameva vuttam.)(Vm.Ṭ.215)

jhāna-samāpatti)或者转修慈心禅？

答 6-4: 禅修者不能直接从入出息第四禅进入无色禅。为什么？无色定，尤其是空无边处禅(Ākāśānañcāyatana jhāna)是通过去除遍相而成就的。去除遍相并专注于剩下的空间(ākāsa)之后，空无边处禅的所缘才会显现。当禅修者见到该空间时，必须逐渐扩大它，当它扩展到各个方向之时，遍相将会消失。禅修者必须进一步扩大该空间直至无边宇宙，这就是空无边处禅的所缘；而它本身（禅心）又是识无边处禅(Viññāṇañcāyatana jhāna)的所缘。而空无边处禅心的不存在是无所有处禅(Ākiñcaññāyatana jhāna)的所缘，无所有处禅心又是非想非非想处禅(Nevaśāññānāśāññāyatana jhāna)的所缘。因此，四无色禅都基于遍相的第四禅及其所缘。不移除遍相，则无法证得无色禅。因此，如果禅修者修入出息念达到第四禅之后，接着想证得无色定，他应先修习十遍（限定虚空遍除外）³²⁷之一达到第四禅。只有这样，他才能进入无色定。³²⁸

如果想从入出息第四禅转修慈心(mettābhāvanā)，他可以这么做，没问题。他必须以入出息第四禅之光来照

³²⁷ 相关内容见脚注112，p.113。

³²⁸ 关于如何修习无色禅，详见p.112及随后内容。

见作为慈心所缘的那个人。如果他的光不够强，可能会有一点问题，但这种情况较少见。如果证得遍禅的第四禅之后，尤其是白遍第四禅，他可能很快成就慈心禅那。因此，在教导慈心之前，我们会先教导修习白遍。³²⁹

问 6-5: 如何才能决定（选择）自己死亡的时间？

答 6-5: 如果你已修习入出息念(ānāpānasati)达到阿拉汉道，你能知道般涅槃的准确时间。《清净之道》提到一位在经行时般涅槃的大长老。³³⁰ 他先在经行道上划一条线，然后告诉他的同伴比库们，他将在抵达那条线时般涅槃，结果如他所言精确地发生。对于非阿拉汉，如果他们已修过缘起(paticcasamuppāda)，辨识过去、现在和未来的因果关系，也能知道他们的寿限，但无法像刚才提到的大长老那样准确。他们无法知道精确的时间，可能只知道死亡的大概时间。

但是这些人并非按照自己的意愿选择死亡并般涅槃，而是遵循业果法则。沙利子尊者曾诵出一首偈：³³¹

“Nābhinandāmi maraṇaṃ, nābhinandāmi jīvitaṃ;
kālaṅca paṭikāṅkhāmi, nibbisaṃ bhatako yathā.”

³²⁹ 相关细节见问答2-2, p.119。

³³⁰ 《清净之道·入出息念论》(Ānāpānassati Kathā)(Vm.238)

³³¹ 《长老偈·沙利子长老偈》(Sāriputtatheragāthā)(Thg.1002)

“我不喜欢死，我不喜欢生，
我等待时间，如吏待薪水。”

在决定死亡的时间死亡称为“决意死(adhimutti-marāṇa)”，这通常只有巴拉密成熟的菩萨才能做到。他们为什么要这么做呢？当他们投生天界时，在那里没有机会培育巴拉密，他们不想浪费时间，因此有时决意死亡并投生到人间，以累积巴拉密。

问 6-6: 若有一天我们因为意外而死，例如空难，我们的心在那时能否“离开”身体，以便不受到任何身体的痛苦？如何才能办到？禅修者在那时能否凭借修行的力量而无畏、自在？这需要什么程度的禅定？

答 6-6: 要求禅定的程度是神通(iddhividha abhiññā)的力量，你可以用这些神通力逃脱危险。但如果你的不善业已经成熟并产生恶报时，则无法逃脱。你应记得马哈摩嘎喇那尊者的例子，他专精于神通，但在不善业成熟的那一天，他无法进入禅那。这并非因为烦恼或盖障，只是因为已经成熟的不善业，因此强盗们才能将他的骨头打得像米粒一般碎。³³² 强盗们以为他已经死了才离开，而那时他才能再次进入禅那，并恢复他的神通力。他决

³³² 详见问答5-7, p.278。

意(adhiṭṭhāna)他的身体复原如初，并前去请求佛陀准许他般涅槃。之后，他回到咖叻西叻(Kalasīla)寺，并于其处般涅槃。他那成熟的不善业先产生果报，过后其力量消失，只有那时他才能恢复神通力。

因此，如果你并没有将要成熟的不善业，并拥有神通力，你可以从空难中逃脱。但是普通的禅定和观智并不能使你免遭此类灾难。事实上，我们可以说一个人之所以会遇到这些灾难，可能就是他的不善业将要成熟。

心无法离开身体，因为心必须依靠六处之一才能生起。六处即眼处、耳处、鼻处、舌处、身处和心处。这六处即是你的身体。在人世间，心识离开依处则无法生起。所以心无法离开身体。³³³

然而，如果你拥有禅那，我们建议你在危险来临之际迅速进入禅那。这意味你需要完全熟练入禅自在。如果你能在危险来临之际入禅，这种善业也许能挽救你，但我们却不能说一定会这样。如果死亡的时刻在禅那中，你将能投生到梵天界。

如果你精于修观，那么在危险来临之时你应修观。你应辨识诸行法(saṅkhāradhamma)的无常(anicca)、苦(dukkha)、无我(anatta)的本质。如果你能在死亡发生之前透彻地修观，你可能证悟某一圣道(magga)与圣果

³³³ 关于身心（名色）的相互依存关系，见p.23。

(phala)，并在死后投生善趣。如果你能证悟阿拉汉，则将般涅槃。然而，如果你既没有神通、没有禅那，也没有能力修观，你仍然有可能凭借善业逃脱危难。如果你拥有足够强的能确保你长寿的善业，你仍有机会幸免于难，正如马哈迦那格(Mahājanaka)菩萨一般。在一次船难中，他是唯一的幸存者。在大海中奋力游了七天七夜之后，最终一位天人救了他。

问 6-7：证悟道果的圣者(ariya)不会再退回为凡夫(puthujana)，这是正性定律(sammatta niyāma)。同样地，获得授记的人不可能放弃菩萨道，这也是正性定律。但佛陀又宣称一切法无常³³⁴，这些定律符合无常法则吗？

答 6-7：在此你要了解什么是定律，什么是恒常。根据业果法则，不善业(akusalakamma)产生恶报，善业(kusalakamma)产生善报，这是业的定律(kammaniyāma)。这是否意味善业和不善业是恒常(nicca)呢？请考虑这点。

假如善业是恒常的，那么请思惟：现在你正在听闻关于佛陀所教导的阿毗达摩，这称为闻法善业(Dhammasāvana kusalakamma)。它是恒常的吗？请考虑这点。

假如它是恒常的，那么终此一生，你将只会有这一

³³⁴ 佛陀并未说过“诸法无常”，正确的是“诸行无常”。(Dhp.277)

种业，没有其它业。你了解吗？善业产生善报，不善业产生恶报，这是自然法则，但这并不意味着业是恒常的。善思(kusalacetanā)和不善思(akusalacetanā)是业，它们一生起即刻灭去。它们是无常的，这是它们的本质。但是业力——能产生业果的潜能——仍存在于名色流中。

假设这里有一棵芒果树，现在树上没有结果，但总有一天它会结果，这是自然法则。你可以说能产生果实的潜能存在于树中。那个潜能是什么？如果研究它的树叶、树枝、树皮和树干，我们找不到它，但这并不意味着它不存在，因为有一天这棵树会结果。同样地，我们不能说善业和不善业是恒常的，我们说业力以一种潜能的方式存在于名色流中，并且有一天，当此业力成熟时，便会产生它的果报。

现在让我们来讨论正性定律(sammatta niyāma)。我们说道法和果法属于正性定律，但我们并不能说它们是恒常(nicca)的，它们也是无常(anicca)的，但道智的潜能存于证悟道、果和涅槃之人的名色流中。这种潜能的存在是因为正性定律，并且有定律的结果。例如，入流道(Sotāpatti magga)的潜能能产生入流果(Sotāpatti phala)，同时也是愈来愈高的果位的助缘。但它不会产生较低的果位，这也是定律。

在此你应考虑这点：证悟阿拉汉并不容易，你必须

付出极大的精进来修行，同时坚强的毅力也是必要的。例如，释迦牟尼菩萨在他的最后一生中，非常精进地修行了六年，后来证悟与一切知智(Sabbaññuta-ñāṇa)相应的阿拉汉果，你可以想象这有多艰难。³³⁵ 因此，假如历经无数磨难而证悟阿拉汉之后，他再退回为凡夫(puthujjana)，那么修行的成果何在？你应仔细考虑这一点。

关于这一点，我们来看看菩萨在什么条件下才能获得授记。³³⁶

“Manussattaṃ liṅgasampatti, hetu satthāradassanaṃ;
Pabbajjā guṇasampatti, adhikāro ca chandatā;
Aṭṭhadhammasamodhānā abhinīhāro samijjhati.”

他只有在具足以下八项条件之时才能获得授记：

- 1) Manussattaṃ: 他是人；
- 2) Liṅgasampatti: 他是男人；
- 3) Hetu (因或根)：他拥有足够的巴拉密，能够在听闻佛陀诵出一首关于四圣谛的简短偈颂时即证悟

³³⁵ 我们的菩萨在过去世投生为名叫护明的婆罗门时，因为曾造下轻蔑咖沙巴佛的恶业，才导致他今生出家后修了六年苦行的馀报。西亚多在此只是举出菩萨的六年苦行来说明证悟的艰难而已。——中译注

³³⁶《佛陀史·善慧发愿论》(Sumedhapatthanākathā)(Buddhavaṃsa.2.59)

- 阿拉汉。意即他必须已透彻地修观并达到行捨智 (Saṅkhārupekkhā-ñāṇa)。
- 4) Sathāraddassanaṃ (亲见导师)：他遇见一位佛陀。
 - 5) Pabbajjā (出家)：他出家为隐士或比库，并对业果法则拥有坚定不移的信心。
 - 6) Guṇasampatti (功德成就)：他已成就八定(samāpatti)和五种世间神通(abhiññāṇa)。
 - 7) Adhikāro (增上行)：他拥有足够的巴拉密以获得佛陀的授记。这意味着他必须在过去生中曾修行证悟一切知智(Sabbaññuta-ñāṇa)所需的巴拉密。换言之，他必须在过去佛的教法时期，曾播种一切知智的明(vijjā)与行(araṇa)的种子。根据《亚寿塔拉本行》(Yasodharā Apadāna)，未来的悉达多太子曾在数千万尊佛之前发愿（未来的亚寿塔拉公主则为他发愿）证悟一切知智，并在那些佛陀的指导下累积所有的巴拉密。他累积巴拉密的其中一种方式是以身为桥，让燃灯佛(Dīpaṅkara Buddha)和十万位比库踏过，尽管他清楚这样将会丧失自己的生命。
 - 8) Chandata (意欲)：他拥有足够强烈的证悟一切知智的意欲。此意欲有多强呢？假使整个轮围世界充满燃烧着的火炭，有人告诉他，从世界的这一头走过这燃烧着的火炭到达另一头，他就能证悟一切知

智，他将毫不犹豫地走过这燃烧着的火炭。现在我问你：你会走过这燃烧着的火炭吗？且不说整个轮回世界，假如只是从台湾到帕奥遍满燃烧着的火炭，你会走过它们吗？假如确实能以这种方式证悟一切知智，菩萨必将走过这燃烧着的火炭。这就是他对一切知智的强烈意欲。

如果一名菩萨具足这八项条件，他必将获得佛陀的授记。我们的释迦牟尼菩萨在燃灯佛时代是一位名叫善慧(Sumedha)的隐士，他具备了这八项素质，因此获得燃灯佛的授记：³³⁷

“你将在四个不可数(asankhyeyya)又十万大劫(kappa)后证悟一切知智，名为果德玛。”

授记是“必定的”意味着什么呢？授记是因为它不可改变，但这并不意味着它是恒常的。燃灯佛的名色法是无常的，善慧的名色法也是无常的，这是事实。只要菩萨尚未证悟一切知智，此业力，尤其是他的巴拉密的业力不会消失。燃灯佛的话即他的授记也不会改变，不可能虚假。假如那些话会改变，则授记就不是真的。那么将会产生另外的问题，即佛陀会说虚妄语。佛陀只有看到上述八项条件同时具足，才会给予授记。例如：一

³³⁷ 同上。

名经验丰富的农夫在见到一株各种条件都具备的香蕉树时，会告诉你这株香蕉树将在四个月之后结果。为什么？因为他精通农业，并见到树上长出的花和细叶。同样地，当一个人同时具备这八项条件，佛陀能够看到他将证悟一切知智之果，因此才给予他授记。

在燃灯佛时期，我们的释迦牟尼菩萨叫善慧隐士，还是一位凡夫(*puthujjana*)。作为悉达多太子，他在证悟之前仍然是一位凡夫；只有在证悟之后，他才成为释迦牟尼佛。在证悟与一切知智相应的阿拉汉道之后，他不能改变他的阿拉汉道，这是正性定律(*sammattaniyāma*)。这里的正性定律是指阿拉汉道的结果不会改变。这并不意味着阿拉汉道是恒常的，而是意味其结果的产生是因为一种不可改变的业力。这具体是指什么呢？它意味阿拉汉道必将产生阿拉汉果，并且必将断尽一切烦恼、一切不善业和一切善业，否则将会在般涅槃之后产生它们的结果。这种业果法则叫做正性定律，是不会改变的。因此，正性定律和授记并不违背无常法则。

在此有必要再多作说明。仅凭发愿或希望并不足以证悟一切知智。当菩萨获得授记之时，必须同时具足八项条件。而且，仅凭授记并不能产生佛果。即使获得授记之后，他们也必须继续积累三个层次的十种巴拉密：

- 1) 十种普通巴拉密(pāramī)³³⁸：布施他们的子女、妻子和外在财物。
- 2) 十种中等巴拉密(upapāramī)：布施他们的肢体和器官，例如眼和手。
- 3) 十种究竟巴拉密(paramatthapāramī)：布施他们的生命。

总共有三十种巴拉密。我们又可把它们归纳为：

- 1) 布施(dāna)
- 2) 持戒(sīla)
- 3) 禅修(bhāvanā)：止和观。

这些都是殊胜的善业，菩萨必须通过舍弃有生命和无生命的财产、他们的肢体和生命来圆满这些巴拉密。如果你相信你是一名菩萨，你是否能够和愿意圆满这些巴拉密呢？如果你能够，并且你也曾经获得佛陀的授记，那么，终有一天你将能证悟一切知智。但是根据上座部教法，在同一个时期只能有一位佛陀出现。他们必须花多长时间圆满巴拉密呢？我们的释迦牟尼菩萨在获得授记之后，用了四个不可数又十万大劫的时间累积巴拉密。这是最短的时间。但在获得授记之前，我们无法确切地说他已修了多长的时间。因此你们要记住：仅

³³⁸ 关于十巴拉密的具体名称，见问答4-1，p.219。

凭发愿或希望并不足以成为佛陀。

问 6-8: 当普通弟子修习止观达到缘摄受智、生灭智或行捨智之后，死后他将不会堕落到四恶趣。即使由于放逸而退失他的止观，曾经修行止观的业力仍然存在。《入耳经》也说他将迅速证悟涅槃。³³⁹ 那么，为什么西亚多在6月2日的问答中说，已经获得佛陀授记的菩萨（即使他曾修行达到行捨智）仍可能堕落恶趣呢？³⁴⁰ 哪些经典提到这些内容？

答 6-8: 这是因为菩萨道与普通弟子之道不同。你可以参见巴利经典的《佛陀史》(Buddhavaṃsa)和《所行藏》(Cariyāpitaka)。

这两种道如何不同呢？虽然菩萨已经获得佛陀的授记，但当时他的巴拉密尚未成熟以证悟一切知智，他必须进一步培育巴拉密。例如：在获得燃灯佛授记之后，我们的释迦牟尼菩萨还必须继续积累巴拉密达四个不可数又十万大劫之久。从获得授记直至倒数第二生之间，菩萨有时会因为过去的不善业而投生为动物。那时，他还不能彻底摧毁那些不善的业力。因此，当那些不善业成熟时，他无法逃脱它们的果报，这是法的定律。

³³⁹ 《入耳经》(Sotānugata sutta)(A.4.191)， p.162及p.228曾提及此经。

³⁴⁰ 见问答4-3， p.223。

但是已经达到缘摄受智、生灭智或行捨智的普通弟子，他们的巴拉密已足够成熟以证悟道智和果智，因此他们能够在今生或来生证悟道果，亲见涅槃，这也是法的定律。

问 6-9: 阿拉汉也能给别人授记，这里授记的定义是什么？从哪些经典或来源可以查到这样的资料？

答 6-9: 请查阅《佛陀史》(Buddhavaṃsapāḷi)和《本行》(Apadānapāḷi)。但是只有具备天眼(dibbacakkhu)智中的第二种智——未来分智(Anāgataṃsa-ñāṇa)的阿拉汉才能给人授记。他们只能见到数量有限的未来生，而无法像佛陀那样能见到无数生(asaṅkhyeyya)或许多劫(kappa)。

问 6-10: 在非想非非想处定(Nevaśāññānāśāññāyatana samāpatti)中能否修观？在哪部经或资料能找到答案？

答 6-10: 在任何禅定中都不可能修观，非想非非想处定也是一种禅定。为什么呢？因为修观的对象通常与培育禅那的对象不同。³⁴¹ 我们通过只专注于单一和相同的所缘（例如入出息禅相或遍相）来培育禅定，但是却通

³⁴¹ 第二和第四无色禅属于例外，专注的是其前面的无色禅禅心——这不是概念法，而是究竟法。见p.234脚注240。亦见“四无色禅”，p.112。

过观照不同的所缘来修观。例如：入出息禅那的所缘是入出息似相——这是概念法，不是究竟法。但观智的对象并非概念法，而是究竟名色法及其因，包括禅那名法（例如初禅的三十四种名法，第二禅的三十二种名法，第三、第四禅和无色定的三十一一种名法）。³⁴²

只有从禅那出定后才能对禅那心及相应的心所修行观禅，对非想非非想定则有三十一一种名法。在《中部·逐一经》³⁴³曾提及此点。在该经中，佛陀详细讲述沙利子尊者在证悟入流果之后十五天内的禅修方法。

例如，沙利子尊者进入初禅，出定后逐一辨识初禅三十四种名法的生、住、灭，并观照它们为无常、苦、无我。他用这种方法一直辨识到无所有处禅。这称为逐一法观(*Anupadadhamma vipassanā*)——逐一地辨识名法。但当他达到非想非非想定处定之时，只能整体地观照其名法，这称为聚思惟观(*Kalāpasammasana vipassanā*)。只有佛陀才能逐一地辨识非想非非想定处禅的名法，因为它们极其微细，即使像沙利子尊者这样的上首弟子也无法逐一辨识它们。

³⁴² 关于如何辨识禅那心路，见p.250。

³⁴³ 《逐一经》(*Anupada sutta*)(M.3.93-97)。在关于仅凭受来修观的问答中也曾提及此经，见问答4-6，p.232。

问 6-11: 一个精神异常、幻听、精神分裂、患有脑疾、中风或大脑神经失调的人，能否修行这种法门？如果能，必须注意哪些事项？

答 6-11: 这种人可以禅修，但通常不会成功，因为他们无法专注足够长的时间。“足够长的时间”是指当一个人的专注力强有力时，必须维持数小时，以及许多座。这种人的专注力通常是不稳定的，这是问题所在。如果他们能够持续数座、数天乃至数月维持他们的专注力，才有可能成功。

巴答吒拉(Paṭācārā)的故事是个有名的例子：她的丈夫、两个孩子、父母和兄弟在同一天死亡，她因悲伤而发狂，赤身裸体四处游荡。有一天，她来到佛陀正在说法的沙瓦提城揭德林，她前世积累的巴拉密即将成熟。因为这个缘故，同时由于佛陀的慈悲，她能够恭敬地听闻佛法。

她的心慢慢平静下来，并领悟了法。她很快成为入流者(Sotāpanna)。她出家成为比库尼，继续禅修并能够维持她的定力和观智。有一天，她的禅修巴拉密成熟了，成为具足五种世间神通与四无碍解智³⁴⁴的阿拉汉。在比库尼僧团中，她是第一精通戒律的。她严格守持戒律，

³⁴⁴ 关于四无碍解智，见问答4-2，p.221。

用心学习戒律，包括义注。

从胜莲华佛(Padumuttara Buddha)的教法时期直至咖沙巴佛(Kassapa Buddha)的教法时期，她一直在累积巴拉密。尤其是在咖沙巴佛的教法时期，当时她是积积王(Kikī)的女儿，她守持童真梵行(komāribrahmacariya)长达两万年。童真梵行是指持守五戒，并将其中的离欲邪行学处替换为守持完全梵行。她以在家居士的身份培育戒(sīla)、定(samādhi)、慧(paññā)三学长达两万年。这些巴拉密在果德玛佛的教法时期成熟了。因此，虽然她曾经发疯，她仍能恢复理智，善修三学，并证悟阿拉汉。

这种人禅修时需要 kalyāṇamitta（善友），即好的老师、好的朋友以及好的同修，适当的药物和适当的食物也是有帮助的。但根据我们的经验，他们大多数人无法维持长时间的专注，通常很难成功。

问 6-12: 对于人际关系不好的人，如果成功达到第四禅，这是否能改善他与别人相处的技巧？达到禅那能否改善这种问题？

答 6-12: 这些问题通常是因为瞋(dosa)，它是五盖之一。只要一个人不改变这种态度，他将无法证得禅那。但是，如果他能够去除这种态度，他不仅能证得禅那，还能够证悟道果，甚至阿拉汉。一个有名的例子是阐那长老

(Channa Thera)。他与我们的菩萨同一天出生于咖毕叻瓦土城(Kapilavatthu)净饭王(Suddhodana)的王宫中，他是净饭王一个女奴的儿子。小时候，他是悉达多太子的玩伴之一，这使他后来生起很大的傲慢心。他总是这样认为：“这是我的国王，佛陀是我的玩伴，法是我们的法，当他离俗出家之时，我跟随他直至阿诺马(Anomā)河畔，没有任何人这么做。沙利子和马哈摩嘎喇那等也只是后来才开的花……”因为这个缘故，他总是言语粗恶，不尊重沙利子尊者、马哈摩嘎喇那尊者和其他大长老，因此没人与他建立友好关系。佛陀在世时，他未能证得禅那或道果，因为他无法去除傲慢与瞋恨。

佛陀般涅槃之夜，佛陀叮嘱阿难尊者对阐那尊者实行梵罚(brahmaḍaṇḍa)，即任何人都不再和阐那尊者说话，即使他主动找人说话。当没有人再和他说话时，他的傲慢和瞋恨消失了。这种僧团甘马(saṅghakamma)于佛陀般涅槃五个月后在高赏比(Kosambī)的科西德园(Ghositārāma)进行。阐那尊者离开了科西德园，前往巴拉纳西附近鹿野苑的仙人落处。他精进禅修，但尽管很努力，却无法成就。因此，有一天他前往阿难尊者处请求帮助。他为何无法成就？他观照五蕴无常、苦、无我的本质，却没有辨识缘起(paṭiccasamuppāda)。因此，阿难尊者教导他如何辨识缘起，并教导了《咖吒那氏经》

(Kaccānagotta sutta)³⁴⁵。听完阿难尊者的开示，阐那尊者证悟了入流道果。他继续修行，并很快证悟了阿拉汉。因此，如果一个人能改变他的恶劣性格，正确地修习止观，他将能证得禅那、圣道和圣果。



新加坡帕奥禅修中心

³⁴⁵ 《咖吒那氏经》(Kaccānagotta sutta)(S.2.15)，及《阐那经》(Channa sutta)(S.3.90)。

第七讲 如何培育观智以亲见涅槃

引言

在上一讲，我们简要地探讨了如何按照第五法和第一法辨识缘起。今天，我们将简要探讨如何培育观智以亲见涅槃。

为了亲见涅槃，需要逐步培育十六观智(nāṇa)。

第一种观智是名色限定智(Nāmarūpapariccheda-nāṇa)。我们在讨论辨识名色法时已经解释了这种观智。

第二种观智是缘摄受智(Paccayapariggaha-nāṇa)。上一讲我们在探讨如何辨识过去、现在、未来三世名色的因果关系，即辨识缘起时已经解释了这种观智。

培育这两种观智后，你还需要根据特相³⁴⁶、作用、现起和近因，来辨识所有名法、所有色法和所有缘起支以完成它们。这很难用简短的方式来解释，最好是在实修的时候掌握细节。

下面，让我们来看看其余的观智。

³⁴⁶ 特相：见脚注87，p.66。

如何培育思惟智

第三种观智是思惟智(Sammasana-ñāṇa)，即分组思惟诸行法：按照不同的分类观照诸行法的无常(anicca)、苦(dukkha)、无我(anatta)三相：³⁴⁷

- 两类，即名与色
- 五类，即五蕴³⁴⁸
- 十二类，即十二处³⁴⁹
- 十二类，即十二缘起支³⁵⁰
- 十八类，即十八界³⁵¹

以思惟五蕴为例。佛陀在《无我相经》(Anattalakkhaṇa sutta)³⁵²中教导用三种方式以正智观照五蕴（所有色、受、想、行、识）：“这不是我的(netaṃ mama)”、

新加坡帕奥禅修中心

³⁴⁷ <智论>(Paññākathā)(Vm.Ṭ.)，以及<道非道智见清净义释>(Maggāmaggañāṇadassanavisuddhiniddeśa)(Vm.694)

³⁴⁸ 五蕴：色、受、想、行、识，见p.20引述经文。

³⁴⁹ 十二处：眼/色、耳/声、鼻/香、舌/味、身/触、意/法。相关经文引证，见p.23及随后内容。

³⁵⁰ 十二缘起支：1) 无明，2) 行，3) 识，4) 名色，5) 六处，6) 触，7) 受，8) 爱，9) 取，10) 有，11) 生，12) 老死、愁、悲、苦、忧、恼。见p.46引述经文。

³⁵¹ 十八界：十二处及相对应的六识：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识(12 + 6 = 18)：见p.23。

³⁵² 《无我相经》(Anattalakkhaṇa sutta)(S.3.59)，<绪论>p.54引有此经。

“这不是我(nesohamasmi)”、“这不是我的自我(na meso attā)”³⁵³。

在《蕴经》(Khandha sutta)中，佛陀将五蕴的每一蕴分为：

过去、未来、现在，内、外，粗、细，劣、胜，远和近。³⁵⁴

要培育这种观智，你先重温第四禅，直至禅定之光明亮、晃耀和闪耀。如果你是纯观乘者，只修习过四界差别，则可再提升定力直至光变得明亮强盛。这两种情况都要先取色法作为第一类，即逐一辨识六根门的完成色³⁵⁵，³⁵⁶见到它们的生灭，并了知它们为无常(anicca)。你要如此一再重复地内观、外观、内外观。在外观时，应由近至远逐步扩大观照的范围，直至无边宇宙。

然后以同样的程序，观照因色法生灭而必须不断承受的痛苦，了知其为苦(dukkha)。最后，观照色法没有永恒的自我，并了知其为无我(anatta)。

³⁵³ 《教诫阐那经》(Channovāda sutta)的义注解解释，“这不是我的，这不是我，这不是我的自我”为观照无常、苦和无我。复注则解释“这不是我的”为观照苦，“这不是我”为观照无常。(M.A.3.391)

³⁵⁴ 《蕴经》(Khandha sutta)(S.3.48)，〈绪论〉p.22引有此经。

³⁵⁵ 关于完成色，见“表2a：二十八色法”，p.215。

³⁵⁶ 具体方法见p.213。

下一类需要观照的是名法的无常、苦和无我。首先，辨识之前所辨识过的六门中的所有名法，即每一门心路(vīthi)中每一心识刹那里的心和相应心所，以及在各心路之间生起的有分心。观照的程序和色法一样。

观照完这两类（现在六门的名色法）之后，现在你需要观照已经辨识过的从结生心直至死亡心之间的今生名色法的无常、苦和无我。你应再次观照三相，一次一个，一再重复，内观外观。

观照完今生之后，你需要如辨识缘起时所辨识的那样，观照过去、现在、未来三世的无常、苦和无我。在此，你应观照已经辨识过的过去、现在、未来三世所有名色法的三相，一次一个，内观外观，一再重复。

接着，你也需要按照缘起第一法³⁵⁷，观照过去、现在、未来诸缘起支的无常、苦和无我，一次一个，一再重复，内观外观。

在此阶段，你可能发现你很快地培育起更高的观智，次第渐进直至证悟阿拉汉。如果不能，这里有几种练习可以增强你的观智。

³⁵⁷ 关于缘起第一法，见p.294。

如何增强观智

四十行相

第一种练习是按照四十行相随观法(cattārisākāra anupassanā)³⁵⁸，观照过去、现在、未来的内外名色法的无常、苦和无我。它们都是以巴利语“to”结尾，因此我们称它们为四十“to”。

无常想有十：

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| 1) 无常 (aniccato) | 6) 变易法 (vipariṇāmadhammato) |
| 2) 毁 (palokato) | 7) 不实 (asārakato) |
| 3) 动 (calato) | 8) 无有 (vibhavato) |
| 4) 坏 (pabhaṅguto) | 9) 死法 (maraṇadhammato) |
| 5) 不恒 (addhuvato) | 10) 有为 (saṅkhatato) |

³⁵⁸ <道非道智见清净义释>(Maggāmaggañāṇadassanavisuddhiniddesa) (Vm.697)

苦想有二十五：

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| 1) 苦 (dukkhato) | 14) 杀戮者 (vadhakato) |
| 2) 病 (rogato) | 15) 恶之根 (aghamūlato) |
| 3) 恶 (aghatō) | 16) 患 (ādīnavato) |
| 4) 痈 (gaṇḍato) | 17) 有漏 (sāsavato) |
| 5) 箭 (sallato) | 18) 魔食 (mārāmisato) |
| 6) 疾 (ābādhato) | 19) 生法 (jātidhammato) |
| 7) 祸 (upaddavato) | 20) 老法 (jarādhammato) |
| 8) 怖畏 (bhayato) | 21) 病法 (byādhidhammato) |
| 9) 难 (tītito) | 22) 愁法 (sokadhammato) |
| 10) 灾患 (upasaggato) | 23) 悲法 (paridevadhhammato) |
| 11) 非保护所 (atāṇato) | 24) 恼法 (upayāsadhhammato) |
| 12) 非避难所 (alenato) | 25) 杂染法 (saṅkilesikadhammato) |
| 13) 非皈依处 (asaraṇato) | |

无我想有五：

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1) 无我 (anattato) | 4) 无 (rittato) |
| 2) 空 (suññato) | 5) 虚 (tucchato) |
| 3) 敌 (parato) | |

用四十“to”观照过去、现在、未来的内外名色法时，有些人的观智能提升到证悟阿拉汉。

如果不能，则可以练习色七法(rūpasattaka)和非色七

法(arūpasattaka)³⁵⁹。

色七法

用色七法来辨识四种生因的色法（业生色、时节生色、心生色和食生色）³⁶⁰。

- 1) 色七法的第一法是，观照这一期生命从结生到死亡之间的色法为无常、苦和无我，内观外观。
- 2) 色七法的第二法是，观照本期生命中不同阶段的色法为无常、苦和无我，内观外观。你可将本期生命视为一百年，并划分为三个时期，每时期三十三年。然后观照每一时期的色法就在那里生起并灭去，不会延续至下一时期，亦即是无常、苦和无我。

接着将本期生命逐渐划分为更短的时期，并同样如此观照。将一百年的生命划分为：十个时期，每期十年；二十个时期，每期五年；二十五个时期，每期四年；三十三个时期，每期三年；五十个时期，每期两年；一百个时期，每期一年；三百个时期，每期四个月；六百个时期，每期两个月；两千四百个时期，每期半个月。最后把每天划分为两个时期，

³⁵⁹ <思惟色七法论>(Rūpasattakasammasanakathā)(Vm.706), <思惟非色七法论>(Arūpasattakasammasanakathā)(Vm.717)。

³⁶⁰ 关于这四类色法，详见p.176及随后内容。

然后是六个时期。观照在每一种情形下，色法就在那个时期里生起并灭去，不会延续至下一时期，亦即是无常、苦和无我。

进一步把时间缩短为身体每个动作的过程：前进、返回、前瞻、侧视、弯曲手足和伸直手足。再将每一脚步划分为六个阶段：抬脚、提起、前移、落下、触地、踏压。同样观照在这一百年生命中每一阶段的色法之无常、苦和无我。


- 3) 色第三法是观照食生色的无常、苦和无我³⁶¹。你要观照在这一百年生命中的每一天，有饥饿时的色法和吃饱时的色法，并见到饥饿时的色法不会延续至吃饱时（反之亦然）。
- 4) 色第四法是观照时节生色的无常、苦和无我。你要观照在这一百年生命中的每一天，有热时的色法和冷时的色法，并见到热时的色法不会延续至冷时（反之亦然）。
- 5) 色第五法是观照业生色的无常、苦和无我。你要观照在这一百年生命中的每一天，六根门的每一根门的色法即在那里生起并灭去，不会去到其它根门。
- 6) 色第六法是观照心生色的无常、苦和无我。你要观

³⁶¹ 你需要辨识在食生色法的支助下生起的所有四类色法。该原则同样适用于辨识业生色、心生色和时节生色。

照在这一百年生命中的每一天，有快乐、愉悦之时的色法，以及不快乐、悲伤之时的色法。

- 7) 色第七法是观照当下无生命色法的无常、苦和无我。无生命色法是指没有命根和五净色等业生色的色法，例如：铁、钢、铜、金、银、塑料、珍珠、宝石、贝壳、大理石、珊瑚、土壤、岩石、水泥和植物。这类色法只存在于外界。

以上是色七法。



非色七法

在非色七法中，你要观照能知见色七法之三相的修观之心（名法）的无常、苦和无我。这意味着你的观照对象为修观之心，即以随后生起的修观之心，去观照每种情况的修观之心³⁶²。

- 1) 非色七法的第一法是，首先观照色七法之色法为无常、苦和无我，但将这些色法作为一个整体(kalāpa)进行观照，接着观照能知见这些色法的名法之无常、苦和无我。这意味着你观照这些色法的整体为

³⁶² 修观之心：观意门心路，包括一个意门转向心、七个速行心，有时随后会有两个彼所缘心。意门转向心有12个名法，每个速行的名法是34, 33或32。参见“表1b：意门心路”，p.255。

无常后，再以随后生起的修观之心，去观照之前的修观之心本身的无常、苦和无我。对于观照这些色法的整体为苦和无我的方法也一样。

- 2) 非色第二法是，观照色七法的每一法的名法之无常、苦和无我。这意味着你再次观照色七法的每一法的色法为无常后，再以随后生起的修观之心，去观照之前的修观之心本身的无常、苦和无我。对于观照这些色法为苦和无我的方法也一样。
- 3) 非色第三法是，再次观照色七法的每一法的名法为无常、苦和无我，但应连续观照四次。这意味着你再次观照色七法的每一法的色法为无常后，用第二个修观之心，观照第一个修观之心的无常、苦和无我，再用第三心观照第二心……直到以第五个修观之心观照第四个修观之心的无常、苦和无我。对于观照这些色法为苦和无我的方法也一样。
- 4) 非色第四法与前面相同，但继续修至用第十一个修观之心观照第十个修观之心的无常、苦和无我。
- 5) 非色第五法是，观照名法的无常、苦和无我以去除邪见(*diṭṭhi*)。在此，你观照的是色七法的修观之心。之后，一旦无常想和苦想变得强有力，则应加强无我想。在无常想和苦想的支持下，被强化了了的无我想能去除邪见，尤其是我见。

6) 非色第六法是，观照名法的无常、苦和无我以去除我慢(māna)。你再次观照色七法的修观之心。之后，一旦苦想和无我想变得强有力，则应加强无常想。在苦想和无我想的支持下，被强化了了的无常想能去除我慢。

7) 非色第七法是，观照名法的无常、苦和无我以去除欲(nikanti)。你再次观照色七法的修观之心。之后，一旦无常想和无我想变得强有力，则应加强苦想。在无常想和无我想的支持下，被强化了了的苦想能去除欲。

以上是非色七法。若能完成对过去、现在、未来以及内外名色法的这些练习是最好的，虽然这并非绝对必要。

完成此练习后，名色法对你而言将变得非常清晰。

现在已经解释完了如何根据诸行的分类来培育观智，下面我们接着讨论如何培育生灭智。

如何培育生灭智³⁶³

引言

生灭智(Udayabbaya-ñāṇa)是知见诸行法生起与坏灭的智慧。诸行法即：内、外以及过去、现在、未来的名色、五蕴、十二处、十八界、四圣谛、缘起。³⁶⁴

生灭智实际上包括两种智：

- 1) 依缘(paccayato)之智：即诸行法的缘生与缘灭；
- 2) 依刹那(khaṇato)之智：即诸行法的刹那生与灭。

为了观照诸行法的缘生与缘灭，你要根据我们在前一讲讲解过的缘起法（例如第五法）进行观照。³⁶⁵

为了观照诸行法的刹那生灭，你要观照已经辨识过的每一世从结生到死亡之间，已经辨识过的心路中每一心识刹那的五蕴如何生与灭。

培育生灭智有两种方法：简略法（只观照诸行法的刹那生灭性）以及详尽法（同时观照诸行法的缘生缘灭性和刹那生灭性）。在此我们只解释详尽法。

³⁶³ 这里的“坏灭”为“vaya”；“寂灭”为“nirodha”，虽然这两个巴利词语是同义词。

³⁶⁴ <道非道智见清净义释>(Maggāmaggañāṇadassanavisuddhiniddesa) (Vm.723)

³⁶⁵ 关于“第五法”，见p.282及随后内容。

修行详尽法分三个阶段：

- 1) 只观生(udaya)：即诸行法的因缘生和刹那生；
- 2) 只观灭(vaya)：即诸行法的因缘灭和刹那灭；
- 3) 观生灭(udayabbaya)：即诸行法的缘生、缘灭和刹那生、刹那灭。

如何根据缘起第五法培育生灭智

随观生起之法

开始培育生灭智的详尽法时，你应反复观照诸行法的因缘生和刹那生，这称为随观生起之法(samudaya-dhammānupassī)。

例如，根据刚才提及的缘起第五法来观照色法的因缘生起。意即你再次逆观至过去生的临死刹那，观照导致今生业生色法³⁶⁶生起(udaya)的过去五因。你应逐一地观照(1)无明、(2)爱、(3)取、(4)行和(5)业如何生起，并导致今生业生色法的生起。

接着，观照你已辨识过的从结生到死亡之间的心路中的每一心识刹那的业生色法的刹那生起。

这意味着你要观照在离心路心(vīthimutta citta)³⁶⁷生

³⁶⁶ 关于业生色法的简要说明，见p.177及随后内容。

³⁶⁷ 离心路心(vīthimutta citta)：结生心(paṭisandhi citta)、有分心和死

起(udaya)时的五蕴，以及你曾辨识过的于其间生起的所有六门心路(vīthi)中的每一心识刹那生起时的五蕴。对已辨识过的每一个过去生，以及直到般涅槃的所有未来世都如此观照。³⁶⁸

接着，也依次观照时节生色、心生色和食生色³⁶⁹的因缘生起。你应观照：

- 心如何造成心生色的生起
- 时节如何造成时节生色的生起
- 食素如何造成食生色的生起

对每一种情形，也要观照每一类色法的刹那生起。

完成之后，你应以同样的方法观照名法的因缘生和刹那生，并观照你已辨识的所有过去生和未来世的所有心路中的名色法的生起。然而，要详列其细节需花很多时间，因此我们略过它们，只解释在每种情形下如何观照色法。

亡心(cuti citta)。关于离心路心等的简略说明，请见p.288的“表1d：死亡与结生”，p.248以及p.166的脚注149。

³⁶⁸ 有时禅修者仅从今生开始观照，之后再观照过去生和未来世。

³⁶⁹ 关于心生色、时节生色和食生色的简要说明，见p.178及随后内容。

随观坏灭之法

见到名色法的因缘生(udaya)和刹那生之后，现在你只需一再地观照它们的坏灭(vaya)，这是随观坏灭之法(vayadhammānupassī)。

无明、爱、取、行和业力³⁷⁰之灭发生于证悟阿拉汉之时，五蕴的寂灭则发生于般涅槃之时。虽然你辨识不同类型的无明、爱、取、行和业力的因缘生发生于每一个不同的生命时期，但寂灭只发生于同一期生命，即五蕴在般涅槃时不再生起。但我们并不清楚真实的涅槃和阿拉汉道，因为尚未证悟四道智(Magga-ñāṇa)和四果智(Phala-ñāṇa)，只能通过诸蕴不再生起来理解般涅槃的发生。

例如：你再次根据缘起第五法来观照色法的因缘灭(nirodha)³⁷¹，即当你向后观照直至成为阿拉汉，并见到你证悟阿拉汉道(Arahatta-magga)和阿拉汉果(Arahatta-phala)之时，所有烦恼断尽无余，并且在那一生结束时所有行法也止息：这是直接见到你的般涅槃，其后再也没有新的名色法生起或灭去。如果你就在今生证悟阿拉

³⁷⁰ 虽然由过去之行（指证悟阿拉汉之前）所产生的业力仍会带来乐受和苦受，但证悟阿拉汉之后的行不会产生任何业力，也不会带来任何新的果报。亦见p.49。

³⁷¹ 观照因缘灭所根据的缘起第五法，见p.282。

汉，这属于未来；如果你在未来某一世证悟阿拉汉，这也属于未来。你应逐一、各别地见到(1)无明、(2)爱、(3)取、(4)行和(5)业的灭尽(nirodha)，以及它们造成业生色法的灭尽。

用这种方法见到业生色法的因缘灭之后，现在只是照见它的刹那灭。

之后，你需观照已辨识过的每一个过去生和未来世中³⁷²从结生到死亡之间，已辨识过的心路中的每一心识刹那的业生色法的刹那灭。意即你再次观照在离心路心(vīthimuttacitta)的坏灭(vaya)之时的五蕴，以及你已辨识过的生起于其间的所有六门心路(vīthi)中每一心识刹那坏灭之时的五蕴。³⁷³

接着，你也应依次观照心生色、时节生色和食生色的因缘灭。你应观照：加坡帕奥禅修中心

- 心之灭如何造成心生色之灭
- 时节之灭如何造成时节生色之灭
- 食之灭如何造成食生色之灭

对每一种情形，也要观照每一类色法的刹那灭。

³⁷² 有时帕奥西亚多会指导禅修者先观照今生，然后再观照过去生和未来世。

³⁷³ 关于离心路心等的简略说明，见p.288的“表1d：死亡与结生”，p.248以及p.166的脚注149。

完成之后，你还应观照名法的因缘灭和刹那灭。

随观生灭之法

当你已观照了名法和色法的因缘灭和刹那灭之后，接着再反复不断地观照它们的生起与坏灭，这是随观生灭之法(samudayavayadhammānupassī)。它包括先观照名色法的因缘生和因缘灭，然后再观照它们的刹那生和刹那灭。依次用三种方式观照它们：

- 1) 因及其果的生起
- 2) 因及其果的坏灭
- 3) 因及其果的无常

例如，你逐一观照：

- 1) 每一种因〔(1)无明、(2)爱、(3)取、(4)行、(5)业〕的生起，如何造成业生色的生起。
- 2) 上述诸因的灭去，如何造成业生色的灭去。
- 3) 每种因及其所生色都是无常的。

以此类推，你逐一观照：

- 1) 心如何造成心生色的生起；
- 2) 心之灭去如何造成心生色的灭去；
- 3) 心无常，心生色无常。

也以同样的方法观照时节生色和食生色。

以上是观照色法因缘生灭和刹那生灭的方法。此后，你还应观照名法的因缘生灭和刹那生灭。

因此，你应按刚才概述的方法，观照五蕴的因缘生灭和刹那生灭，并观照它们的无常、苦和无我三相。你也应如此观照内在的五蕴、外在的五蕴，以及过去、现在和未来的五蕴。

如何根据缘起第一法培育生灭智

随后，你也需要用缘起第一法³⁷⁴来培育这种观智。在此情况下，为了知见诸行法的因缘生，你应按顺序逐一地照见缘起诸支，并观照：³⁷⁵

- [1] 缘于无明(avijjā)，行(saṅkhārā)[生起]，
- [2] 行缘识(viññāṇa)，
- [3] 识缘名色(nāmarūpa)，
- [4] 名色缘六处(saḷāyatana)，
- [5] 六处缘触(phassa)，
- [6] 触缘受(vedanā)，
- [7] 受缘爱(taṇhā)，
- [8] 爱缘取(upādāna)，

³⁷⁴ 亦见p.294。

³⁷⁵ 《大贪爱尽经》(Mahātaṇhāsankhaya sutta)(M.1.404)

[9] 取缘有(bhava),

[10] 有缘生(jāti),

[11] 生缘

[12] 老死(jarāmaraṇa)、愁(soka)、悲(parideva)、苦(dukkha)、忧(domanassa)、恼(upāyāsā)。

如此，这整个苦蕴生起。

为了知见证悟阿拉汉以及随后般涅槃时诸行法的因缘灭，你应按顺序逐一地照见缘灭诸支，并观照：³⁷⁶

[1] 由于无明的无馀之离、尽，则行灭，

[2] 行灭则识灭，

[3] 识灭则名色灭，

[4] 名色灭则六处灭，

[5] 六处灭则触灭，

[6] 触灭则受灭，

[7] 受灭则爱灭，

[8] 爱灭则取灭，

[9] 取灭则有灭，

[10] 有灭则生灭，

[11] 生灭

[12] 则老、死、愁、悲、苦、忧、恼灭。

³⁷⁶ 同上。

如此，这整个苦蕴灭尽。

如同之前，你观照诸行法的因缘生灭和刹那生灭。你按顺序逐一地照见缘起和缘灭诸支。例如对于无明，你观照：

- 1) 无明缘生行。
- 2) 由于无明的无馀之离、尽，则行灭。
- 3) 无明无常，行无常。

以同样的方式，内外交替地观照过去、现在和未来的每一缘起支。

这是对诸行法培育生灭智非常简要的说明。

如何克服十种观之污垢

在此阶段，当你用这些方法修行并且观智愈来愈强时，可能会生起十种污垢(*dasa upakkilesa*)。它们是：³⁷⁷

³⁷⁷ <观之污垢论>(Vipassanupakkilesakathā)解释，禅修者可能体验到从未体验过的光明，从未经历过的敏锐的名色之智、喜、不知疲倦的轻安、极微妙之乐、极强的信心与决意、完美平衡与持续的策励、稳固的正念和极稳定的捨，所有这些之前都从未体验过。由于从未体验过，禅修者可能很容易将之误认为是道与果，可能执著它们，并形成邪见和我慢。因此这些现象可能变成所谓的“观之污垢”(vipassanupakkilesa)。它们是很危险的，因为能导致禅修者偏离正道，走进邪道。(Vm.634)

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1) 光明 (obhāsa) | 6) 胜解 (adhimokkha) |
| 2) 智 (ñāṇa) | 7) 策励 (paggaha) |
| 3) 喜 (pīti) | 8) 现起 (念) (upatthāna) |
| 4) 轻安 (passaddhi) | 9) 捨 (upekkhā) |
| 5) 乐 (sukha) | 10) 欲 (nikanti) |

除了光明和欲之外，其它污垢都属于善的法，本身并非污垢。但是它们可以变成不善法的所缘（你可能会执著它们），这是它们被称为“污垢”的原因。如果你体验到任何的这十种观之污垢，应通过观照它们为无常、苦和无我，以便克服可能产生的执著和贪欲。如此，你才能够继续前进。

如何培育坏灭智

培育生灭智之后，你对诸行法的观智已经坚定且纯净，接着必须培育坏灭智(Bhaṅga-ñāṇa)。为此，你只应专注诸行法的刹那灭去(vaya)和坏灭(bhaṅga)，而无需见到行法的生起(uppāda)、行法的住立(thiti)、各别行法的相(nimitta)，或行法的因缘转起(pavatta)。藉观智之力，你只观照诸行法的坏灭，并觉知它们为无常、苦和无我。

1) 观照诸行法的衰坏、败落和坏灭，以知见它们的无常；

- 2) 观照诸行法持续坏灭的怖畏，以知见它们为苦；
- 3) 观照诸行法中不存在任何永恒的实质，以知见无我。

你不仅应观照名色法的坏灭为无常、苦和无我，还应观照能如此观的修观之心的坏灭。这意味着你先观照色法的坏灭并了知其为无常，这是第一修观之心。接着，用第二修观之心观照第一修观之心的坏灭，并了知它也是无常的。以相同的方法观名法，然后再观照色法和名法以知见它们为苦与无我。你应一再地重复这些练习，内外交替地观照过去、现在与未来的色法和名法、因行法和果行法。

持续以这种方式辨识诸行法的灭尽、止息，你那强有力的观智将顺次前进到接下来的六种观智。

新加坡帕奥禅修中心

亲知前面的十一种观智

至此阶段，你已经培育了十六观智中的前面十一种。你已经培育的前面五种观智是：

- 1) 名色限定智(Nāmarūpapariccheda-ñāṇa)³⁷⁸
- 2) 缘摄受智(Paccayapariggaha-ñāṇa)³⁷⁹

³⁷⁸ 见<第四讲 如何辨识色法>，p.171及随后内容；以及<第五讲 如何辨识名法>，p.247及其后内容。

³⁷⁹ 见<第六讲 如何透视缘起的连结>，p.281及其后内容。

3) 思惟智(Sammasana-ñāṇa)³⁸⁰

4) 生灭智(Udayabbaya-ñāṇa)³⁸¹

5) 坏灭智(Bhaṅga-ñāṇa)³⁸²

接下来你将要次第培育的六种观智是：

6) 怖畏智(Bhaya-ñāṇa)

7) 过患智(Ādīnava-ñāṇa)

8) 厌离智(Nibbidā-ñāṇa)

9) 欲解脱智(Muñcitukamyatā-ñāṇa)

10) 审察智(Paṭisaṅkhā-ñāṇa)

11) 行捨智(Saṅkhārupekkhā-ñāṇa)

由于你已经透彻地培育了前面五种观智，因此这六种观智可以很快地培育起来。还有一些关于它们的指导，但我们没有时间解释。奥禅修中心

知见涅槃

成就这些观智后，继续观照每一行法的坏灭和消失，并心存从它们之中解脱的愿望，你最终将发现所有行法止息了。你的心亲知实见涅槃：它完全觉知（无为）

³⁸⁰ 见“如何培育思惟智”，p.316及其后内容。

³⁸¹ 见“如何培育生灭智”，p.326及其后内容。

³⁸² 见“如何培育坏灭智”，p.335及其后内容。

涅槃为所缘。这发生于道心路(Maggavīthi)生起之时。

当道心路一生起，便成就了其余五种观智。它们是：

- 12) 随顺智(Anuloma-ñāṇa)
- 13) 种姓智(Gotrabhu-ñāṇa)
- 14) 道智(Magga-ñāṇa)
- 15) 果智(Phala-ñāṇa)
- 16) 省察智(Paccavekkhaṇa-ñāṇa)

最后这五种智生起于道心路生起之时。它包含七种心，依次为：

- 1) 意门转向心：观照诸行法为无常、苦或无我，具体根据所生起的行捨智³⁸³而定。

紧接着生起三个预作速行心(javana)，以相同的方法观照诸行。

- 2) 预作(parikamma)³⁸⁴
- 3) 近行(upacāra)
- 4) 随顺(anuloma)

这三个速行心实际上构成了第十二种观智：随顺智(Anuloma-ñāṇa)。随顺什么？随顺之前的心，以及之后

³⁸³ 第十一种观智。

³⁸⁴ 某些情况下，如果禅修者的观智非常强，这个心不会生起，第一个速行心是“近行”(upacāra)，即此处的第三种心。亦见“表1b：意门心路”，p.255。

的心。因此它们的作用可以说是为种姓智作准备，接近并随顺于种姓智。它们的重复是为了准备让之前生起的以有为法为所缘的八种观智（从生灭智到行捨智），过渡到以无为法为所缘的道果智的三十七法。³⁸⁵

随顺智是最后一种以诸行法为所缘的观智。

5) 第四个速行心生起，以涅槃为所缘。这是第十三种观智：种姓智(Gotrabhu-ñāṇa)。

虽然种姓心知见（无为）涅槃，但它并不能断除烦恼，它的作用是将凡夫种姓更改为圣者种姓。

6) 第五个速行心生起，以涅槃为所缘。这是能摧毁相应烦恼³⁸⁶的第十四种智：道智(Magga-ñāṇa)。

7) 第六和第七个速行心³⁸⁷生起，以涅槃为所缘。它们是第十五种智：果智(Phala-ñāṇa)。

³⁸⁵ 它们是三十七菩提分法(Bodhipakkhiyadhamma)：四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八支圣道。简要的说明见p.369及其后内容，以及〈智见清净义释〉(Ñāṇadassanavisuddhiniddesa) (Vm.817-826)。

³⁸⁶ 例如，入流道心断除前三结(samyojana)：1)有身见(sakkāyaditṭhi)；2)对佛、法、僧的疑；3)戒禁取，并能斩断足以使他投生到比人趣更低之趣的贪、瞋、痴。只有证悟阿拉汉时才能完全断尽烦恼。

³⁸⁷ 如果没有“预作”(parikamma)心生起，这些心将是第五、第六和第七个速行心（共三个），以构成必要的七个速行心。亦见“表1b：意门心路”，p.255。

省察智

此后接着生起最后一种智，即第十六种智：省察智 (Paccavekkhaṇa-ñāṇa)。有五种不同的省察：

- 1) 省察道智
- 2) 省察果智
- 3) 省察已断除的烦恼
- 4) 省察尚未断除的烦恼³⁸⁸
- 5) 省察涅槃

那时你将成就真正的四圣谛智，并且亲证涅槃。通过这种证悟，你的心将解脱邪见并变得清净。如果继续如此修行，你将能够证悟阿拉汉和般涅槃。

关于这种观智的修行还有许多细节，但我们只能省略它们，以便使讲解的内容尽可能简单扼要。学习这种修行的最好方式，是在合格老师的指导下完成禅修课程，如此，你将能以系统的方式有次第地学习。

³⁸⁸ 第一、第二和第五项省察是自动发生的；第三和第四项需要刻意去省察，并且需要知道如何进行。

问答（七）

问 7-1: 想与想蕴、受与受蕴之间有何区别？

答 7-1: 十一种想(saññā)合称为想蕴(saññākkhandha)。十一种受(vedānā)合称为受蕴(vedānākkhandha)。哪一种呢？过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜、近与远。所有五蕴皆应如此理解。请参考《相应部·蕴品·蕴经》(Khandha sutta, Khandhavagga, Saṃyuttanikāya)³⁸⁹的解释。

问 7-2: 记忆、推理和创造力属于什么心所？它们是五蕴的一部分，但为何说它们是苦(dukkha)呢？

答 7-2: 什么是记忆？如果你能记得止禅的业处，例如遍相或入出息禅相，这是正念(sammāsati)。如果你能见到过去、现在和未来的究竟名色法(paramatthanāmarūpa)及其因，并观照它们为无常(anicca)、苦(dukkha)、无我(anatta)，这也是正念，与观智相应的念。这种念与三十三种名法相应，又可归纳为四种名蕴(nāmakkhanda)。忆念佛、法、僧以及过去所做的布施也是正念。如果忆念某种行为能产生善法(kusaladhammā)，它也属于正念。

³⁸⁹ 《蕴经》(Khandha sutta), p.22引有该经。

但如果产生的是不善法(akusaladhammā)则否,这些属于与不善法相应的不善想(akusalasaññā),它们也可归纳为四种名蕴。

善的名蕴和不善的名蕴都是无常的。它们一生起即灭去,受制于相续不断的生灭,因此是苦的。

问 7-3: “缘取对象”属于哪种心所?

答 7-3: 所有的心(citta)和相应心所(cetasika)都缘取对象。没有对象,它们无法生起。心和心所是能缘,没有作为对象的所缘(ārammaṇa),能缘(ārammaṇikadhamma)无法生起。能缘(ārammaṇika)是能缘取所缘的法或现象,换言之,即能识知对象的法。如果没有对象可被识知,就没有能识知的法。不同组合的心和相应心所缘取不同的对象。总共有八十九种心(citta)和五十二种相应心所(cetasika),它们都缘取各别的对象。例如,道心、果心及其相应心所(Maggacitta-cetasika, Phalacitta-cetasika)只缘取一个对象——涅槃,入出息禅那心和相应心所只缘取一个对象——入出息似相,地遍禅那只缘取地遍似相为对象,它们是出世间心和色界心。但是,欲界心(kāmāvacaracitta)缘取或好或坏的不同对象。如果你想详细了解,应学习“阿毗达摩”,更具体地说是《摄阿毗

达摩义论》(Abhidhammatthasaṅgaha)中的〈所缘章〉。³⁹⁰

问 7-4: 为僧团工作会影响自己的禅修吗？是否因人而异？能否在达到某种程度的定力之后，工作就不会影响禅修？

答 7-4: 佛陀曾在许多经文中批评有如下行为的比库：

- 乐于事务(kammārāmatā)；
- 乐于谈话(bhassārāmatā)；
- 乐于睡眠(niddārāmatā)；
- 乐于交际(saṅgaṇikārāmatā)；
- 不守护诸根(indriyesu aguttadvāratā)；
- 饮食不知节量(bhojāne amattaññutā)；
- 不实行警寤(jāgariye ananuyuttā)：“实行警寤”即节制睡眠，勤修止观；
- 懒惰(kusita / kosajja)：不精进修习止观。

因此，如果你必须为僧团或者自己做些事情，应尽快完成，然后以平静的心回到你的禅修中。

如果太耽乐于工作，它将成为禅修的障碍，因为无法获得对禅修所缘强有力的正念。耽乐工作无法产生良好的定力。

³⁹⁰ 例如菩提长老的《阿毗达摩概要精解》。

问 7-5: 若有人怀着邪恶的动机来求达到禅那，则达到禅那对他是否有任何利益？又若他将僧团的钱³⁹¹移来自己花用，而且不认为那种行为是错误的。当这种人达到第四禅时，他的心或见解会改变吗？

答 7-5: 对这种情况应区分居士和比库。如果一名比库违犯戒律(āpatti)，这将构成证得禅那的障碍。例如：若他把僧团的如法资具挪为己用，他要证得禅那是不容易的，除非他忏悔这一罪行(āpatti)。³⁹² 意即他必须偿还被他挪用的如法资具等价的资具，然后向僧团或另一名比库忏悔他的罪行(āpatti-paṭidesanā)。改正过失后修习止观，他才能证得禅那、圣道和圣果。如果他没有改正过失却仍然真的证得禅那，那么，他可能不是真正的比库，因此所谓的犯戒实际上并非犯戒。

对居士而言，戒行的清净也是必要的。他们最好能

³⁹¹ 佛陀制定，比库以任何形式收受、接收、拥有或处理金钱，都是严重违犯戒律(Vinaya)的行为。帕奥西亚多遵守并教导这一戒律。

³⁹² 这一问题涉及两种犯戒行为：一是挪用僧团财产（僧团不能处理金钱，但居士则可为僧团保管和处理，虽然他可能并非受僧团委托这样做）；另一是使用和处理金钱。对于第一种犯戒行为，不能通过再次犯戒——使用金钱——予以补救，只能通过如法的途径，即以如法获得（并非由比库所购买）的如法资具（金钱不属于如法资具）赔偿僧团予以补救。因此在回答这个问题时，帕奥西亚多仅用“如法资具”来讨论这种犯戒的补救行为。

在禅修之前清净自己的戒行，即受持五戒或八戒。如此，在禅修期间他们的戒行即是清净的，因此能够证得禅那，哪怕他们在禅修之前是邪恶的。例如，《法句义注》曾提及库竹答拉(Khujjuttarā)女仆的故事，³⁹³她是乌迭那王(Udena)的王后沙玛瓦帝(Sāmāvatī)的女仆。乌迭那王每天都会给她八个金币购买鲜花给王后，而库竹答拉每天都会把四个金币放入自己口袋，仅用其余的四个金币购买鲜花。有一天，佛陀与僧团来到卖花人的家中应供，库竹答拉帮助卖花人供养食物。用餐完毕佛陀开示佛法，期间库竹答拉对她的偷盗行为感到羞愧，并决定再也不偷盗了。她的决定是通过听闻佛法而清净戒行的一个例子。通过禅修，库竹答拉成为入流者(sotāpanna)。当天，她不再把四个金币放入自己口袋，而将全部八个金币用来购买鲜花。当她将鲜花交给沙玛瓦帝王后时，王后非常吃惊，因为鲜花远远多于往日。然后库竹答拉也忏悔了她的过错。

再思惟指鬘(Aṅgulimāla)尊者的故事。他出家成为比丘之前是一个臭名昭著的杀人犯，但成为比丘之后，他清净了自己的戒行并精进禅修，所以能证悟阿拉汉。

也请思惟这一事实：在生死轮回之中，每个人都曾

³⁹³ <沙玛瓦帝的故事>(Sāmāvatīvatthu)(Dhp.A.21-23)

做过善事和恶事，没有人不曾做过恶事。³⁹⁴ 但如果他们在禅修期间能清净自己的戒行，那么之前的恶行并不能阻止他们证得禅那。当然，前提是他不曾造过任何的五无间业(anantariyakamma)³⁹⁵。

五无间业是：

- 1) 弑母；
- 2) 弑父；
- 3) 弑阿拉汉；
- 4) 恶心出佛身血；
- 5) 分裂僧团。

假如有人曾造下这些恶行的任何一种，他将无法证得禅那、道与果，例如未生怨王(Ajātasattu)。未生怨王拥有足够的巴拉密，能使他在听完《沙门果经》(Sāmañña-phala sutta)³⁹⁶之后成为入流者，但由于他杀死了自己的父亲宾比萨勒王(Bimbisāra)，他并没有证悟任何果位。

你问在证得禅那之后，这种人的心或见解是否会改

³⁹⁴ 换言之，假如一个人会因过去曾做过恶行而无法证得禅那，那么将没有任何人能够证得禅那。

³⁹⁵ 见《溃烂经》(Parikuppa sutta)(A.5.129)。这五种业称为“无间”，是因为它们必定在当生成熟，并导致投生到无间大地狱，或其中的某一小地狱，就像未生怨王一样。

³⁹⁶ 《沙门果经》(D.1.253)

变。禅那可以长时间镇服诸盖。“长时间”的意思是如果他们入禅一小时，那么在那一小时内诸盖不会生起，但是当他们的出定后，诸盖还会由于不如理作意而再度出现。因此，我们无法确定地说这种人的心是否会因禅那而改变，我们只能说他在禅那中时诸盖不会生起。³⁹⁷

但也有一些例外，例如大龙大长老(Mahānāga Mahāthera)³⁹⁸虽然修习止观超过六十年，但他仍是一名凡夫(puthujjana)。即使如此，由于强有力的止观修习，在那六十年中他没有现起过任何烦恼，因此他认为自己是位阿拉汉。但他的一名弟子法施阿拉汉(Arahant Dhammadinna)知道他仍是凡夫，并间接地帮助他认识到这一事实。大龙大长老发现他仍是凡夫之后，再度修观并在几分钟内证悟了阿拉汉。但这是极为特殊的例子。

你也应记住另一件事：他既博通教理(pariyatti)，又精于实修(patipatti)，还是位业处导师(kammaṭṭhānācariya)——许多阿拉汉都是他的弟子，如法施尊者。虽然他精通止观，但内心有时也会因为相似的禅修体验而产生误解。因此，如果你自认为“我已经证得初禅”等等，你应该用许多天、许多个月来彻底检查你的体验。为什么呢？如果它是真正的禅那和真正的观智，它们将带给你

³⁹⁷ 关于禅那、观智和见解，也见问答7-7和7-9，p.349。

³⁹⁸ 〈观之污垢论〉(Vipassanupakkilesakathā)(Vm.733)

利益，并帮助你证悟真正的涅槃——上座部佛教中的“净土”³⁹⁹。但是虚假的禅那和虚假的观智不能带来这种利益。你想要真正的利益还是虚假的利益？这个问题你要问你自己。

因此，我们建议你们不要急着告诉别人“我已证得初禅”等等，因为有些人可能并不相信你。你的禅修体验可能是真的，但也可能是假的，就像大龙大长老那样。你应留意这个问题。

问 7-6：色聚与究竟色法之间有何区别？⁴⁰⁰

答 7-6：色聚(rūpa-kalāpa)是微小粒子，当禅修者分析这些微小粒子时，能见到究竟色法(paramattharūpa)。在一粒色聚里，至少有八种色法：地、水、火、风、颜色、香、味、食素。这八种色法属于究竟色法。某些色聚还有第九种色法：命根色(jīvitarūpa)；另一些还有第十种：

³⁹⁹ 净土：大乘佛教中所说的“西方净土”、“极乐世界”，据说那里的教主名叫阿弥陀佛，只要称念他的名号就能往生其处。大致来说，大乘传统的目标是往生净土，因为所有往生者都将成佛，然后再回来普度一切世界的所有众生。帕奥西亚多在这里所说的“上座部佛教的净土”只是为适应大乘听众，将之作为涅槃的一种隐喻，他并不是说涅槃是一个地方，也不是以任何方式与“西方净土”进行比较。见p.166问答3-12对“出世间地(lokkatarabhūmi)”的解释。

⁴⁰⁰ 关于色聚和究竟色法的区别，详见p.196。

性色(bhāvarūpa)或净色(pasādarūpa)。这八种、九种或十种色法都属于究竟色法。

问 7-7: 当禅修者能辨识色聚与究竟色法之后，他的心(citta)与见(diṭṭhi)会改变吗？

答 7-7: 当他以观智见到每一粒色聚中的究竟色法之时，他的心和见解会改变，但只是暂时的，因为观智只能暂时地镇服邪见和其它烦恼。只有圣道(ariyamagga)才能逐步、彻底地断除邪见和其它烦恼。⁴⁰¹

问 7-8: 禅定如何使心清净(cittavisuddhi)？禅定能去除哪些烦恼(kilesa)？

答 7-8: 修习禅定直接对治五盖。近行定和初禅能够长时间去除五盖，第二禅去除寻(vitakka)和伺(vicāra)，第三禅去除喜(pīti)，第四禅去除乐(sukha)。心是如此被禅定净化，并被称为心清净(cittavisuddhi)。⁴⁰²

问 7-9: 修观如何使见清净(diṭṭhivisuddhi)？修观能去除哪些烦恼(kilesa)？

⁴⁰¹ 关于禅那、观智和见解，亦见问答7-5和7-9。

⁴⁰² 关于不同的禅那，详见“如何证得禅那”，p.80及随后内容。

答 7-9: 在见到究竟名色法及其因，和它们的无常、苦、无我本质之前，禅修者可能会有邪见或错误的想法，诸如“这是男人、女人、母亲、父亲、自己”等等。但是当他清晰地见到究竟名色法及其因，和它们的无常、苦、无我本质后，这种邪见将被暂时地去除。为什么能去除呢？因为他见到的只有究竟名色法及其因；他也见到它们一生起即灭去，这是它们无常的本质；它们总是受到生灭的逼迫，这是它们苦的本质；在这些名色法及其因中没有自我，这是它们无我的本质。这就是观智(vipassanā-ñāṇa)，它是正见(sammādiṭṭhi)，能去除邪见(micchādiṭṭhi)。观智也能去除贪执和我慢等伴随着邪见的烦恼。所以当禅修者修观时，正见即现起。但这只是暂时的，因为当他停止禅修时，邪见会由于不如理作意(ayoniso manasikāra)而再度生起。他会再度认为“这是男人、女人、母亲、父亲、自己”等等，贪执、我慢、瞋恨等相应的烦恼也将再度出现。但是，当他再度修观时，这种邪见又将再度消失。因此，观智只能暂时地去除邪见和其它烦恼。然而，当他证悟圣道和圣果时，他的道智(maggañāṇa)将逐步、彻底地断除邪见和其它烦恼。⁴⁰³

⁴⁰³ 关于禅那、观智和见解，见问答7-5和7-7。

问 7-10: 心(citta)与见(diṭṭhi)之间有什么区别？

答 7-10: 心(citta)即是“识”或“意”，但在心清净中，它特指一种心：近行定心(upacārasamādhī citta)或安止禅那心(appanājhāna citta)⁴⁰⁴。见(diṭṭhi)即是邪见，是一种心所(cetasika)，它与四种贪根心一同生起。以贪为根的心(lobhamūlacitta)有时与邪见相应，有时与慢相应。

有一种邪见是我想(attaśāññā)。有两种我想：

- 1) 世间通称我论(lokasamañña-attavāda)：这是因世间习惯生起的邪见，即关于有男人、女人、父亲、母亲等的想法。
- 2) 我见(attadiṭṭhi)：这是因为贪爱(taṇhā)而生起的邪见，即认为有一个不可破坏的自我(atta)，也包括认为这个不可破坏的自我是由造物主(paramatta，至上我)所造的想法。

在三十一界中并没有“自我”，只有名色法及其因，它们总是无常、苦、无我的。在这三十一界之外也没有自我。这种观智称为观正见(vipassanā sammādiṭṭhi)，它能暂时镇服包括我见在内的邪见(micchādiṭṭhi)。但是道智(maggañāṇa)，亦即道正见(magga sammādiṭṭhi)能够完全地断除邪见。因此，实际上有三种见：

⁴⁰⁴ 关于不同的禅定，见问答3-1，p.152。

- 1) 邪见(micchādiṭṭhi);
- 2) 观正见(vipassanā sammādiṭṭhi), 属于世间(lokiya)正见;
- 3) 道正见 (magga sammādiṭṭhi), 属于出世间(lokuttara)正见。

《长部·梵网经》(Brahmajāla sutta)中讨论了所有六十二种邪见，它们皆源于亦称为“有身见”(sakkāya-diṭṭhi)的我见。有身(sakkāya)即五蕴，因此有身见即是视五蕴为自我之见。而正见也有许多种，例如称为“四谛正见”(Catusacca sammādiṭṭhi)的正见：

- 禅那正见(jhāna sammādiṭṭhi)：与禅支相应的禅那之智；
- 名色摄受正见(nāmarūpapariggaha sammādiṭṭhi)：即名色限定智；
- 业自属正见(kammassakatā sammādiṭṭhi)：即缘摄受智；
- 观正见(vipassanā sammādiṭṭhi)：观照名色法及其因无常、苦、无我本质的观智；
- 道正见(magga sammādiṭṭhi)：关于涅槃之智；
- 果正见(phala sammādiṭṭhi)：关于涅槃之智。

问 7-11: 禅修者如何在日常生活中以及修行止观当中练习如理作意(yoniso manasikāra)?⁴⁰⁵

答 7-11: 最好的如理作意是修观。如果你修行达到修观的阶段，你将拥有真正最好的如理作意。如果你这时能在日常生活中修观，它将产生善果，诸如亲见涅槃的圣道圣果。但是，如果你还没有到达修观的阶段，你应思惟诸行无常(sabbe saṅkhārā aniccā)的事实。这也是如理作意，但是力量很弱，只是次等的。

你也可以修习四梵住(brahmavihāra)，尤其是捨梵住(upekkhābrahma-vihāra)。这是殊胜的如理作意，因为修习捨梵住即是以业果法则看待众生：“Sabbe sattā kammassakā”——“一切众生都是业的主人”。你有时也可以思惟不如理作意的后果，不如理作意能引生许多接踵而至的不善业，这些不善业将导致投生到四恶趣(apāya)中承受诸多的苦痛。明白这点也是如理作意。你应在日常生活中练习它。

问 7-12: 作意(manasikāra)与修行七觉支(bojjhaṅga)有什么区别?

⁴⁰⁵ 关于如理作意和不如理作意，详见“如理作意和不如理作意”，p.257。

答 7-12: 当你修习七觉支时，七觉支通常是包括作意在内的三十四个名法之首。有时这三十四个名法被称为“观智”，因为第三十四个名法——智慧(paññā)是最重要的因素。

与此相关，你要知道有三种作意：

- 1) 作为所缘基本原因的作意(ārammaṇa paṭipādaka manasikāra)，即作意心所。它的作用是使所缘清晰地显现于禅修者的心中。
- 2) 作为心路基本原因的作意(vīthi paṭipādaka manasikāra)：即五门心路(pañcadvāravīthi)中的五门转向心(pañcadvārāvajjana)。它的作用是使所有五门心路都能缘取它们各自的所缘。
- 3) 作为速行基本原因的作意(javana paṭipādaka manasikāra)：即意门心路(manodvāravīthi)中的意门转向心(manodvārāvajjana)，以及五门心路中的确定心(voṭṭhapaṇa)。这种作意可以是如理作意或不如理作意。它的作用是使速行(javana)现起。如果它是如理作意，对于凡夫(puthujjana)和有学圣者(sekha)而言，速行是善的，对于阿拉汉而言则只是唯作(kiriya)。当它是不如理作意时，速行必定是不善，但这不会发生于阿拉汉。

问 7-13: 能否请西亚多解释那张禅修学程表？如果依照这种系统修行，是否必须修行三十种以上的业处？这样做有什么利益呢？

答 7-13: 我们对图表不感兴趣，那张图表是根据一位对图表很有兴趣的学校老师所绘的而制作的。

在帕奥禅林，我们会教导多种止业处给那些想要修习的禅修者。如果他们不想修习所有的业处，而只想修一种，例如入出息念(Ānāpānassati)，那我们就只教导那一种止业处。当他们拥有禅那后，我们教他们直接有系统、有次第地修观。

修习止观时有时可能会出现障碍，例如贪(rāga)、瞋(dosa)和妄想(vitakka)，这些将会干扰他们的禅定和修观。下面的禅修业处是对治这些障碍的最佳武器。

佛陀在《美奇亚经》(Meghiya sutta)⁴⁰⁶中教导：

- Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya.

要捨断贪爱(rāga)，应修习不淨(asubhabhāvanā)；

- Mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya.

要捨断瞋恚(byāpāda)，应修习慈心(mettābhāvanā)；

- Ānāpānassati bhāvetabbā vitakkupacchedāya.

要捨断寻(vitakka,妄想)，应修习入出息念。

⁴⁰⁶ 《美奇亚经》(A.9.3; U.31)

再者，拥有定力的心能如实知见究竟法(paramatthadhamma)⁴⁰⁷。在禅定的修行中，八定(samāpatti)是非常高深且有力的，因此对于那些想透彻修行八定的人，我们也教导他们遍禅。如果想完全了解那张图表，你需要修习止观直至证得道智和果智。只有那时，你才能完全了解那张图表。

为什么我们对图表不感兴趣呢？因为一页纸不足以展现整个体系。我曾用三千六百多页的缅文⁴⁰⁸来解说这个修行体系，一页纸是不够的。

问 7-14: 愤恨的心能否产生许多代的时节生八法聚(utuja ojaṭṭhamakakalāpa)，使眼睛怒光四射呢？

答 7-14: 所谓“心产生光”只是一种隐喻，因为事实上，除了结生心(paṭisandhicitta)之外，所有依靠心处(hadaya-vatthu)产生的心都能产生心生色聚(cittajakalāpa)⁴⁰⁹。这些色聚当中必定有颜色(vaṇṇa)。如果心属于修止或修观之心，它则是很明亮的。巴利圣典、义注及复注中对此

⁴⁰⁷ p.34和p.51曾引述佛陀的这些话。

⁴⁰⁸ 帕奥西亚多的五册巨著《趣向涅槃之道》(Nibbānagāminīpaṭipadā)——中译注

⁴⁰⁹ 关于心生色法的讨论，见p.178；有关止观之心产生的光，亦见问答4-10，p.242。

都有讨论，但它们并未提及愤恨心产生的心生色法也能产生光。

问 7-15: 辨识名色法的心也包含在名色当中吗？它是否包含于智慧之中？

答 7-15: 是的。⁴¹⁰你可以在观智的所有阶段辨识到它，特别是在坏灭智(Bhaṅgañāṇa)的阶段。《清净之道》中说道：⁴¹¹

“Ñātañca ñāṇañca ubhopi vipassati.”

观照所知(ñāta)与能知(ñāṇa)二者。

“所知”是指五蕴及其因，是应被观智了知的对象。

“能知”是指了知五蕴及其因——所有行法(saṅkhāra dhamma)——无常、苦、无我本质的观智。观智属于智慧、观正见。观正见通常与三十三或三十二个名法同时生起，因此分别有三十四或三十三个名法，它们称为“观智”。它们属于名法，因为它们都朝向所缘——诸行法的无常、苦、无我的本质。

为什么还需要照见观智本身为无常、苦和无我呢？


因为有些禅修者可能会问或想：观智本身是常还是无

⁴¹⁰ 关于此点，详见“非色七法”，p.323及随后内容，以及“如何培育坏灭智”，p.335及随后内容。

⁴¹¹ <坏灭随观智论>(Bhaṅgānupassanāñāṇakathā)(Vm.742)

常、乐还是苦、我还是无我的呢？为了解决这个问题，你需要照见修观心路本身为无常、苦和无我，尤其是在每一速行刹那中以观智为首的三十四个名法。此外，有些禅修者可能会执著他们的观智，可能会因为他们能善巧且成功地修观而变得骄傲。为了去除和预防这些烦恼，你也需要照见观智或修观心路本身为无常、苦和无我。⁴¹²

问 7-16: 如何克服因长时间修行或独住森林所产生的乏味与厌烦心？这种心是否为不善法？

答 7-16: 这种心叫做懈怠(kosajja)，通常是与贪或瞋等相应的微弱不善法。这种心由于不如理作意而生起。如果一个人改变不如理作意，取代以如理作意，那么他的禅修将可能成功。新加坡帕奥禅修中心

为了克服这种心，有时你应忆念我们的释迦牟尼菩萨能成佛是源于他的坚韧不拔，你也应忆念那些精进努力、历经万难才禅修成就并最终证悟阿拉汉的圣者们的

⁴¹² 佛陀在《第二智事经》(Dutiyañāṇavatthu sutta)中曾教导这种修法。在该经中，佛陀解释了知每一缘起支在现在、过去和未来皆依法而运作之智。同时，“对该法住智(Dhammatthitiñāṇam)，它也是尽法(khayadhammam)、坏法(vayadhammam)、离法(virāgadhammam)和灭法(nirohadhammam)。”义注称之为“反观之观”(vipassanā-paṭi-vipassanā)。(S.2.34)

故事。不经过奋斗，没有人能获得卓越的成就。在禅修中，坚持尤为必要，如理作意也很重要。你应尝试留意缘生法的无常、苦和无我的本质。如果这样做，终有一天你将能成功。

问 7-17: 可否请西亚多举例说明一个与无明(avijjā)、爱(taṇhā)、取(upādāna)皆不相应的愿望？

答 7-17: 如果你在造善业之时修观，观照这些善业无常、苦、无我的本质，那么无明(avijjā)、爱(taṇhā)和取(upādāna)就不会生起。如果你还没能力修观，那么可以如此发愿：“Idaṃ me puññaṃ, nibbānassa paccayo hotu.”——“愿我此功德，为证涅槃缘！”

问 7-18: 如果五蕴是无我的，那么是谁在开示佛法呢？换句话说，如果五蕴是无我的，则没有西亚多在开示佛法。因此五蕴与自我之间是否应有关系呢？

答 7-18: 有两种真谛：世俗谛(sammutisacca)和胜义谛(paramatthasacca)。

你应明确区分这两种真理。依世俗谛而言，有佛陀、有西亚多、有父亲、有母亲等等；但依胜义谛，没有佛陀、没有西亚多、没有父亲、没有母亲等等。如果拥有足够强的观智，你就能亲见此点。如果你用观智观照佛

陀，你将见到究竟名色法，即五蕴，它们是无常、苦和无我的，没有所谓的“自我”。同样地，如果你以观智观照我，或父亲、母亲等等，你见到的也只是究竟名色法，即五蕴，也是无常、苦和无我的，没有所谓的“自我”。换言之，没有佛陀、西亚多、父亲、母亲等等。五蕴及其因称为行法。因此，是行法在开示行法，有时也开示涅槃，根本没有所谓的“自我”。因此我们怎么能说有关系呢？

例如，如果有人问你：“兔子的角是长的还是短的？”你将怎么回答？或者他们问：“乌龟身上的毛是黑的还是白的？”你将怎么回答？如果“自我”根本不存在，就不能说“自我”和五蕴之间的有关系，即使佛陀也不回答这一类问题。为什么呢？假如你说兔子的角是长的，那意味着你承认兔子有角；假如你说兔子的角是短的，那也意味着你承认兔子有角。再者，如果说乌龟的毛是黑的，那意味着你承认乌龟有毛；如果说乌龟的毛是白的，那也意味着你承认乌龟有毛。同理，如果佛陀说五蕴和“自我”有关系，那意味着他承认有“自我”；如果他说五蕴和“自我”没关系，那也意味着他承认有“自我”。这就是为何佛陀也不回答这一类问题的原因。因此，我们想建议你尝试修行达到观禅的阶段，只有那时，你才能去除这种我见。

问 7-19: 佛陀曾教导比库“蛇咒”，诵念“蛇咒”与修慈是否相同？念咒是不是一种被引进佛教的婆罗门教传统？

答 7-19: 什么是咒？什么是“蛇咒”？我们不知道咒是否从印度教流传下来的。但在上座部经典中有一篇护卫经(paritta sutta)叫《蕴护卫》(Khandha Paritta)⁴¹³，佛陀教导这篇护卫经让比库们每天念诵。有一条戒律(Vinaya)规定，如果林野住的比库或比库尼每天不念诵这篇护卫经至少一遍，则他或她将会犯戒。

佛陀在世时，有一次，一位住在森林的比库被毒蛇咬死了。由于这个因缘，佛陀教导了《蕴护卫》(Khandha Paritta)。这篇护卫经的目的与慈心修习相似。这篇经文中教导以不同的方式向不同类型的蛇或龙散播慈爱，其中还含有关于三宝、佛陀和阿拉汉功德的真实语。今晚我们将念诵这篇护卫经，它非常强有力。你可以称它为“蛇咒”，名字并不重要，你喜欢叫它什么名字都可以。在缅甸，有些比库用这篇护卫经治疗那些被毒蛇咬伤的

⁴¹³《蛇王经》(Ahirāja sutta)，之所以称为《蕴护卫》(Khandha Paritta)，是因为该经教导按不同的类别（蕴）向一切众生散播慈爱：四类蛇、无足众生（鱼、水蛭、蠕虫等）、两足众生（鸟、天神、人类）、四足众生（象、狗、蜥蜴等）以及多足众生（蚂蚁、蜈蚣、蚊、蝎、蜘蛛等）。

人，结果很有效。他们念诵这篇护卫经许多遍，然后让被蛇咬伤者喝下护卫水，他们体内的蛇毒即慢慢消退。他们通常都能康复，但效果也是因人而异。佛陀教导这篇护卫经是为了避免比库被毒蛇咬伤。如果比库恭敬地念诵这篇护卫经，并向包括蛇类在内的一切众生散播慈爱，他将不会遭遇危险。如果他也持守戒律，他通常将不会遭受伤害。



新加坡帕奥禅修中心

第八讲 佛陀对弟子及教法的期许

(韦萨卡节的开示)⁴¹⁴

佛陀舍弃寿行

佛陀在韦噜瓦村(Veḷuva)度过他的最后一个雨安居(vassa)。那时，他得了一场重病。在阿萨哈月(Āsālha, 阳历7月)的月圆日，由于过去之业，佛陀感受到极剧烈和难以忍受的背痛。

过去某一生，后来成为释迦牟尼佛的菩萨是位摔跤手，有一次他把对手摔倒在地并折断了对方的脊椎骨。该不善业(akusala kamma)在释迦牟尼佛般涅槃前的十个月成熟并产生果报。这种业的力量是如此强烈，以致将一直延续到死亡。这种痛苦称为“至死方终的苦受”(maraṇantika vedāna)，它只有到死亡发生时才会消失。⁴¹⁵

为了防止这种苦受产生，佛陀进入阿拉汉果定并作决意(adhiṭṭhāna)。佛陀先进入基于色七法观(rūpasattaka

⁴¹⁴ 韦萨卡节：上座部佛教传统中佛陀诞生、成佛和般涅槃的日子，因在阳历5月（古印度的Vesākha月）的月圆日，故名。新马一带华人译为“卫塞节”，约相当于中国农历的四月十五。——中译注

⁴¹⁵ 《大般涅槃经》(Mahāparinibbāna sutta)的义注(D.A.2.164)。

vipassanā)和非色七法观(arūpasattaka vipassanā)⁴¹⁶的阿拉汉果定(arahattaphalasamāpatti)。完成这些观法后，并在进入阿拉汉果定前，佛陀决意：

“自今日起直至我般涅槃之日，愿此苦受不再生起。”

然后他进入阿拉汉果定。阿拉汉果定是指以涅槃为所缘的阿拉汉果心长时间持续地生起。由于该修观是强有力的，阿拉汉果定也是强有力的。因为修观的效力和阿拉汉果定的效力，这种苦受在直至佛陀般涅槃之日的十个月期间都未曾生起。但佛陀必须每天皆进入阿拉汉果定，直至般涅槃。^{417/A}

雨安居后，佛陀四处游方，最后到达韦沙离城(Vesālī)。在韦萨卡月(Vesākha)月圆日的三个月之前，即阳历2月的月圆日，佛陀在吒巴叻塔庙(Cāpāla Cetiya)决定舍弃寿行(āyusañkhāra ossajjana)。什么意思呢？佛陀在那天决意：

“Temāsamattameva pana samāpattiṃ samāpajjitvā tato paraṃ na samāpajjissāmīti cittaṃ uppādesi.”

“自今日起直至韦萨卡月的月圆日，我将进入阿拉汉果定，之后我将不再进入。” (D.A.2.169)

⁴¹⁶ 关于色七法观和非色七法观，见p.321及随后内容。

⁴¹⁷ 关于佛陀修行的观智和所入果定，详见p.382的尾注A。

佛陀宣说他的期许

因此在那一天，佛陀在会集于大林(Mahāvana)精舍讲堂的比库僧团面前，宣布他已捨弃寿行。他向比库僧团说：

“Tasmātiha, bhikkhave, ye te mayā dhammā abhiññā desitā, te vo sādhucaṃ uggahetvā āsevitabbā bhāvetabbā bahulīkātabbā.”

“因此，诸比库，那些我已证知并教导之法，你们很好地学习后，应习近、修习、多作它们。” (D.2.184)

佛陀只教导他亲自证知之法。佛陀在此宣告了他对教法的期许，并对僧团作出如下指示：

- 1) 他们应透彻地学习并背诵佛陀的教法(Dhamma)，但只是学习背诵是不够的。这是佛陀的第一个期许。
- 2) 佛陀指示他们要实践他的教法。其巴利语为 āsevitabbā，是指我们必须通过反复禅修以了知法，在此译为习近。这是佛陀的第二个期许。
- 3) 最后，佛陀教导他们应修习(bhāvetabbā)法。当我们实践法时，成长和进步是必要的。

什么意思呢？当我们修习法时，心路中只应生起善法(kusaladhamma)，即：戒善法(sīlakusaladhamma)、定善法(samādhikusaladhamma)和慧善法(paññā-

kusaladhamma)。这些善法必须不间断地生起直至证悟阿拉汉果。如果佛陀的弟子(sāvaka)证悟阿拉汉果，他的修行(bhāvanā)才算完成。因此，佛陀的弟子必须修行佛陀的教法直至达成目标，即法的实践应被修行直到证悟阿拉汉果。要证悟阿拉汉果，我们必须一再地修行。正因如此，佛陀才给予 bahulikātabbā（应多作）的指示，即不断地修行。这是佛陀的第三个期许。

这些期许出现在佛陀的心路中。为什么呢？

“Yathayidaṃ brahmacariyaṃ addhaniyaṃ assa ciraṭṭhitikam.”

“如是则此梵行得以持久、久住。” (D.2.184)

这是为了维护纯正的教法得以长久流传下去。

佛弟子的责任

每位佛弟子都应维护纯正的教法，不让它消失，这是非常重要的！我们必须努力。我们应当努力做什么呢？我重复一遍：

- 1) 我们应努力透彻地学习并背诵佛陀的教法；
- 2) 我们应努力修行佛陀的教法，并以亲身体会去了解它们；

3) 我们应努力修行佛陀的教法直至证悟阿拉汉果。

这些是所有佛弟子的责任。只要他是一名佛弟子，就必须遵行这三项教导。不遵行这些教导的人，他只是徒有虚名的佛教徒，并非真正的佛弟子。只有完全遵行这三项教导的人，才可称为真正的佛弟子。因此，你们今天可决意：

- 1) 我们将努力透彻地学习并背诵佛陀的教法；
- 2) 我们将努力修行佛陀的教法，并以亲身体会去了解它们；
- 3) 我们将努力修行佛陀的教法直至证悟阿拉汉果。

我们将如何利益世间

我们只有这样做，才可说是依照佛陀的期许而活。我们为什么要这样做呢？

“Tadassa bahujanahitāya bahujanasukhāya
lokānukampāya atthāya hitāya sukhāya devamanussānaṃ.”

“这是为了众人之利，为了众人之乐，为了悲悯世间，为了诸天与人之利益、福利、快乐。” (D.2.184)

如果我们依照佛陀的期许修行，我们将能把佛法作为遗产传递给后代，将能教导诸天和人类以下的教诲：

- 1) 透彻地学习并背诵佛陀的教法；

- 2) 修行佛陀的教法，并以亲身体会去了知它们；
- 3) 修行佛陀的教法直至证悟阿拉汉果。

通过这样做，诸天和人类将能在此世间获得利益与安乐，直至证悟涅槃。但如果我们不研习并背诵佛法，也不修行佛法，由于自己都没有佛法的智慧，如何能教导诸天和人类学习佛陀的教法呢？如何能教导他们修行佛法呢？因此，如果我们对佛陀的教法拥有足够强的信心(saddhā)，我们佛弟子就应当学习并背诵这些教法，在修行中实践它们、培育它们，直至证悟阿拉汉果。

我们可如何表现信心

你是否对佛陀的教法拥有足够强的信心呢？

《陶师经》(Ghaṭṭikāra sutta)的义注中说：

“Pasanno ca pasannākāraṃ kātuṃ sakkhissati.”

“有信心者将以修学来表现虔诚。” (M.A.2.284)

如果一个男人或女人不能表现出虔诚，我们就不能说她或他是真正的信徒。如果你对佛陀的教法拥有真正的信心，你即应透彻地学习它们，修行它们，并且在证悟阿拉汉果之前决不停止。这些是佛陀般涅槃之前的重要遗教。如果我们对佛陀拥有信心，即应听从这些话。如果我们对父母拥有信心，即应听从他们的教导。同样

地，我们应听从我们父亲的话——我们的父亲是佛陀。

我们应学习和修行什么

那么，这些教法是什么呢？它们是：

- 四念处(cattāro satipaṭṭhānā)
- 四正勤(cattāro sammappadhānā)
- 四神足(cattāro iddhipādā)
- 五根(pañcindriyāni)
- 五力(pañca balāni)
- 七觉支(satta bojjhaṅgā)
- 八支圣道(ariyo atthaṅgiko maggo)(D.2.184)

它们合称为三十七菩提分法(bodhipakkhiya-dhamma)。让我们简要地探讨一下。巴利圣典中，佛陀根据听众的根性，用不同的方式教导三十七菩提分。巴利圣典的教法可归纳为三十七菩提分；如果加以浓缩，则只有八支圣道；若再精简，则只有三学：戒、定、慧。

修行的基础

首先，我们必须学戒并且持戒。如果不了解戒学，我们无法净化自己的行为。其次，我们必须学习止禅以控制心，使心专注。如果不了解止禅，如何能培育禅定

呢？如果不修行禅定，我们如何能控制自己的心呢？然后，我们必须学习如何培育智慧。如果不了解慧学，我们如何能培育智慧呢？

所以，为了净化我们的行为、控制我们的心，并且培育我们的智慧，首先必须用心学习佛法，接着必须实践和培育它们，直至证悟阿拉汉果。

因此，佛陀在《大般涅槃经》(Mahāparinibbāna sutta)中多次策励他的弟子：

“Iti sīlaṃ, iti samādhi, iti paññā. Sīlaparibhāvito samādhi mahapphalo hoti mahānisamso. Samādhiparibhāvitā paññā mahapphalā hoti mahānisamsā. Paññāparibhāvitaṃ cittaṃ sammadeva āsavehi vimuccati, seyyathidaṃ - kāmāsavā bhavāsavā ditthāsavā avijjāsavā.”

“如是戒(sīla)，如是定(samādhi)，如是慧(paññā)。遍修戒之定，有大果报、大功德；遍修定之慧，有大果报、大功德；遍修慧之心，能完全从欲漏(kāmāsavā)、有漏(bhavāsavā)、见漏(ditthāsavā)、无明漏(avijjāsavā)的诸漏中解脱。” (D.2.186)

我们每个人都有心。如果以戒为基础，进而控制自己的心，那么这个专注之心的力量是非常奇妙的，该心能透视究竟色法。色法以比原子更微细的色聚的方式生起，我们的身体即是由这些色聚组成。专注之心能分析

这些色聚，专注之心也能透视究竟名法，专注之心能透视它们之因，专注之心也能透视名色法及其因的生起、坏灭的本质。这种观智称为智慧。这种智慧的开展乃是因为以戒为基础的禅定。专注之心和智慧都是心志力，这种心志力能导向涅槃的证悟，破除所有的执著、所有的烦恼和所有的痛苦。

每个人都有心。心通过禅定得以完全地开展时，观智，亦即智慧能使一个人从贪染和生死轮回中彻底解脱出来。但禅定必须以戒为基础。对在家居士而言，五戒是必要的，即：

- 1) 离杀生
- 2) 离不与取
- 3) 离欲邪行
- 4) 离虚妄语 新加坡帕奥禅修中心
- 5) 离放逸之因的诸酒类⁴¹⁸

这五戒是所有在家佛弟子都必须遵守的。只要违犯

⁴¹⁸ 谷酒、花果酒和酒类(surā-meraya-majja)：根据佛陀在《律藏·饮酒学处》(Surāpānasikkhāpadaṃ)(Pc.328)，以及《长部·新嘎叻经》(Siṅgāla sutta)的义注(D.A.3.247)、复注和《分别[论]义注·学处分别》(Sikkhāpadavibhaṅga)(Vbh.A.703)的解释，surā是指谷酒，例如啤酒和麦芽酒；meraya指花果酒，例如葡萄酒，包括发酵酒和蒸馏酒（如威士忌、白兰地等）。majja则是对酒类、酒精和麻醉性饮料的通称。

这五戒中的任何一条，此人即自动失去作为真正在家佛弟子(*upāsaka* 近事男/ *upāsikā*近事女)的身份，他对三宝的皈依也因而失效。佛弟子还必须远离邪命，不应使用通过杀生、不与取、欲邪行、虚妄语、离间语、粗恶语或杂秽语等手段获取的钱财。他们不得从事五种不正当的交易：贩卖武器、贩卖人口、贩卖供屠宰用的牲畜、贩卖酒类等麻醉品，以及贩卖毒品。

因此，戒行对所有佛弟子都非常重要，这不只是为了证悟涅槃，也为了死后能投生善趣。戒行不清净的人死后不容易投生善趣，因为在死亡之时，那些恶行通常会黏著他的心，浮现在他心中。取那些恶行之一作为心的所缘，此人死后通常都会堕落到四恶趣之一。戒行对今生能够获得利益和快乐也很重要。没有清净的戒行，是无法得到利益和快乐的。性格恶劣之人，自然到处都是仇敌；而到处都是仇敌的人，无法得到任何的快乐。

止禅与观禅

佛陀又曾作过如下教导：

“Yo ca vassasataṃ jīve, dussīlo asamāhito;
ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, sīlavantassa jhāyino.”

若人活百岁，无戒无定力，

不如活一日，持戒修禅定。(Dhp.110)

为什么呢？因为通过禅定而完全开展的心能生起大智慧，可以亲见涅槃，亲见生死轮回的终点，并能根除一切烦恼和痛苦。

因此，我们必须以戒行为基础修行止禅和观禅。为了修行止禅和观禅，我们必须修行四念处 (Cattāro Satipaṭṭhānā):

- 1) 身随观念处(kāyānupassanā satipaṭṭhāna)
- 2) 受随观念处(vedanānupassanā satipaṭṭhāna)
- 3) 心随观念处(cittānupassanā satipaṭṭhāna)
- 4) 法随观念处(dhammānupassanā satipaṭṭhāna)

何谓“身”(kāya)呢？修观时有两种身：色身(rūpa-kāya)与名身(nāma-kāya)。色身是二十八种色法的组合，名身则是心及其相应心所的组合。换言之，这两种身即是色、受、想、行、识五蕴(khandha)。然而，诸如呼吸、三十二身分的不净(asubha)、四界等止禅的所缘也称为“身”(kāya)。为什么呢？它们也是色法的组合。例如：呼吸是心生色聚的组合，如果分析这些色聚，将发现每一粒色聚中都包含九种色法：地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素和声音。骨骼同样是色聚的组合，活人的骨骼共有六类色聚，如果分析这些色聚，将会发

现它包含五十三种色法。⁴¹⁹

因此，在身随观(kāyānupassanā)中，佛陀教导两类禅修：止和观。入出息念(ānāpānassati)和三十二身分等包括在身随观中。因此，如果你正在修入出息念，你即是在修身随观。这些止禅都属于身随观。当你修止成功后，便可转向观禅，辨识、分析色法与名法。修色业处(Rūpakammaṭṭhāna)时，你辨识二十八种色法，那也是在修身随观。修名业处(Nāmakammaṭṭhāna)时，你辨识受，那是受随观(vedanānupassanā)；辨识心，那是心随观(cittānupassanā)；辨识触，那是法随观(dhammānupassanā)。但只是辨识受、心和触并不足以成就观智，还必须辨识其余的相应心所。辨识名法和色法之后，我们必须辨识它们过去、现在与未来的因缘，这是缘摄受智(Paccayapariggaha-ñāṇa)。成就缘摄受智之后，你将正式开始修观，此时你可侧重观照色、受、心或触。但“侧重”并不意味着你只需辨识一种而已。你可以侧重观照色法，但却不应忽略名法，也须辨识受、心和法。⁴²⁰

⁴¹⁹ 详见“如何分析色聚”，p.196，以及“表2c：身体的基本色法”，p.217。

⁴²⁰ 有四念处：1) 身；2) 受；3) 心；4) 法。“法”是指名身(nāmakāya)的其余组成部分。佛陀还把法解释为五蕴、十二处、五盖、七觉支和四圣谛。实际上不可能把法的许多方面完全分开来，因为每一方面都涵盖所有其它方面。例如：彻知四圣谛即是彻知八支圣道，彻

你也可以侧重观照受。但是只观照受是不够的，你还必须观照与之相应的名法、依处和所缘；五种依处和它们的所缘都是色法。对心随观和法随观也是如此。⁴²¹

在此，维巴沙那是指观照名色法及其因的无常、苦和无我的本质。这些法一生起随即灭去，因此它们是无常；它们不断受到生灭的逼迫，因此它们是苦；在这些法中并不存在灵魂，没有稳固、永恒和不灭的实质，因此它们是无我。辨识名色法及其因与果的无常、苦和无我的本质，即名为观禅。当你在修行止禅和观禅时，我们可以说你也是在修行四念处。

修行四念处之时，你应当充分激起四正勤(Cattāro Sammappadhāna)，即：

- 1) 努力防止未生起的不善法生起；
- 2) 努力去除已生起的不善法；
- 3) 努力使未生起的善法（定善法、观善法、道善法等）生起；
- 4) 努力培育已生起的善法直至证悟阿拉汉果。

该如何修行呢？你应按照四念处来修行。在修行

知八支圣道也即是彻知七觉支，也即是彻知名色法、五蕴、十二处等等。因此，为了实现觉悟，所有三十七菩提分法(bodhipakkhiyadhamma)都需要彻知。

⁴²¹ 帕奥西亚多对于只观照受来修观的讨论，见问答4-6，p.232。

时，你应充分激起上述的四正勤：“即使我的血肉干枯，只剩筋骨相缠，我也决不放弃禅修！”

在修行时，你应拥有四神足(Cattāro Iddhipādā，四种成就的基础)：

- 1) 欲(chanda)：我们必须拥有证悟涅槃的强有力意欲；
- 2) 精进(vīriya)：我们必须拥有证悟涅槃的强有力精进；
- 3) 心(citta)：我们必须拥有证悟涅槃的强有力的心；
- 4) 观(vimamsa)：我们必须拥有证悟涅槃的强有力观智。

如果拥有足够强烈的意欲，我们将能达成目标；只要拥有足够的意欲，没有什么是不能实现的。如果拥有足够强烈的精进，我们将能达成目标；只要拥有足够的精进，没有什么是不能实现的。如果拥有足够强烈的心，我们将能达成目标；只要拥有强有力的心，没有什么是不能实现的。如果拥有足够强烈的观智，我们将能达成目标；只要拥有足够的智慧，没有什么是不能实现的。

修四念处时，我们也应具备五根(pañcīndriyāni)⁴²²，

⁴²² 关于五根的讨论，见p.74及随后内容。

即：

- 1) 信(saddhā)：我们必须对佛陀及其教法拥有足够强的信仰。
- 2) 精进(vīriya)：我们必须付出足够强的精进。
- 3) 念(sati)：我们必须对禅修的所缘拥有足够强的正念。对于修止的所缘，它只应是入出息禅相或遍相等单一目标。对于修观的所缘，它只应是名法、色法及其因。
- 4) 定(samādhi)：我们必须对止与观的所缘拥有足够强的专注力。
- 5) 慧(paññā)：我们必须对止与观的所缘拥有足够的了知。

这五根能控制禅修者的心，使之不偏离导向涅槃的八支圣道。如果缺少这五根的任何一根，你将无法达到目标，无法控制你的心。这五根有力量控制你的心，使心不会偏离禅修的所缘。这种力量也称为心志力(bala)。从心志力的角度，五根也称为五力(Pañca Balāni)。

除了四念处以外，七觉支(Satta Bojjhaṅgā)也是非常重要的。它们是：

- 1) 念(sati)；
- 2) 择法(dhammavicaya)，即观智；
- 3) 精进(vīriya)；

- 4) 喜(pīti);
- 5) 轻安(passaddhi);
- 6) 定(samādhi);
- 7) 捨(upekkhā)。

最后是八支圣道(Ariyo Atṭhaṅgiko Maggo):

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1)正见 (Sammā-diṭṭhi) | 5)正命 (Sammā-Ājīva) |
| 2)正思惟 (Sammā-saṅkappa) | 6)正精进 (Sammā-vāyāma) |
| 3)正语 (Sammā-vācā) | 7)正念 (Sammā-sati) |
| 4)正业 (Sammā-kammanta) | 8)正定 (Sammā-samādhi) |

换言之，这就是戒(sīla)、定(samādhi)、慧(paññā)三学。我们必须有系统地修行这三学。

这些加在一起即是三十七菩提分法(bodhipakkhiyadhamma)。佛陀希望他的弟子研习并实践它们，直至证悟阿拉汉果。如果这样做，我们便能把这份遗产传承给后代。如此，我们和后人都能在此世间获得利益和快乐，直至证悟涅槃。

佛陀对僧团的教诫

佛陀进一步说:

“Handa dāni, bhikkhave, āmantayāmi vo, vayadhammā

saṅkhārā, appamādena sampādeṭṭha.”

“诸比库，现在我告诉你们：‘诸行法皆是灭法，应以不放逸而成就！’” (D.2.185)

所有的名色法及其因称为行法(saṅkhāra)，因为它们皆依各别的因缘而产生。诸行法总是无常的。

你不应忘记无常的本质。由于忘记无常的本质，你才会对自己、儿子、女儿、家庭等心存期望。如果你对无常的本质有所了解，就会尽此一生努力脱离它。因此，不应忘记佛陀对我们的教诫：

“诸比库，现在我告诉你们：‘诸行皆是灭法，应以不放逸而成就！’”

佛陀接着说：

“Na ciraṃ Tathāgatassa Parinibbānaṃ bhavissati. Ito tiṇṇaṃ māsaṇaṃ accayena Tathāgato parinibbāyissati.”

“如来不久将般涅槃，从今三个月过后如来将般涅槃。”

这意味着他将完全离开世间。这些话听起来着实令人伤心。佛陀还说：

“Paripakko vayo mayhaṃ, parittaṃ mama jīvitaṃ.”

“我年岁已高，我寿命无多。”

佛陀向阿难尊者描述他的老迈：

“阿难，我现在已年老、老迈、年长、旅途将尽、已到暮年，我年届八十。阿难，犹如老车靠维修来维持，阿难，如来的身体也同样要靠支持来维持。”

“阿难，只有当如来不作意一切相，灭某些受，成就无相心定⁴²³而住，阿难，那时如来的身体才更舒服。”

(D.2.165)

佛陀又说：

“Pahāya vo gamissāmi, kataṃ me saraṇamattano.”

“将捨你们去，依靠我自己。” (D.2.185)

这是说佛陀将入般涅槃，离开他们而去，他已将自己的皈依处提升至阿拉汉果。

佛陀对比库们的建议

这就是为何佛陀也说：

“因此，阿难，以自己为岛屿而住，以自己为皈依，不以他人为皈依；以法为岛屿，以法为皈依，不以其它为皈依。

阿难，比库如何以自己为岛屿而住，以自己为皈依，不以他人为皈依；以法为岛屿，以法为皈依，不以其它

⁴²³ 以无相之涅槃为所缘的阿拉汉果定，见尾注A，p.382。

为皈依呢？” (D.2.165)

佛陀的回答如下：

“Appamattā satīmato susīlā hotha bhikkhavo;

Susamāhitasāṅkappā, sacittamanurakkhatha.”

“比库不放逸，具念·持净戒，

善得定·思惟，应保护自心。” (D.2.185)

“Susīlā hotha bhikkhavo”的意思是：“诸比库，你们应努力净化自己的行为，应努力成为具足完全清净戒行的比库。”这意味着我们必须培育戒学，即：正语、正业和正命。

Susamāhitasāṅkappā: “susamāhita”的意思是我们必须修行定学，即：正精进、正念和正定。“saṅkappā”意指慧学，即：正思惟和正见。禅修中心

“Appamattā”的意思是通过观智照见诸行法无常、苦和无我的本质。

“Satīmato”的意思是当我们修习戒、定、慧三学时，必须拥有足够的正念。

因此，我们必须正念且不放逸。正念于什么呢？正念于四念处、名色法，或者说必须对诸行法保持正念。

最后，佛陀说：

“Yo imasmim̐ dhamma-vinaye, appamatto vihessati.

Pahāya jātisaṃsāraṃ, dukkhassantaṃ karissati.”

“于此法律中，住不放逸者，
捨生死轮回，将作苦边际。”

因此，如果希望抵达生死轮回的终点，我们必须遵循佛陀的教导，即八支圣道。让我们在死亡来临之前精进努力吧！

愿一切众生安乐！

^A 果德玛佛陀拥有三种阿拉汉果定：

- 1) 道无间果定(Maggānantaraphalasaṃpatti)
- 2) 受用果定(Vaḷaṅjanaphalasaṃpatti)
- 3) 寿行果定(Āyusaṅkhāraphalasaṃpatti)

1) 道无间果定：这种阿拉汉果定在阿拉汉圣道善业之后即刻产生，它有无间断带来果报的特点，亦称为刹那果定(Khaṇikaphalasaṃpatti)。在佛陀的阿拉汉圣道心之后无间断生起的三个果心刹那即属于这种果定。

2) 受用果定：这是一位阿拉汉可随其意欲进入并受用的阿拉汉果定，是享受涅槃的寂静之乐的果定，同样也称为刹那果定(Khaṇikaphalasaṃpatti)。佛陀随时都会进入这种果定，甚至在讲法期间，听众随喜说“萨度”之时。

3) 寿行果定：这种阿拉汉果定总是在修行色七法观和非色七法观之后生起。这是我们的菩萨在大菩提树下即将觉悟时所修的观法。佛陀在韦鲁瓦村产生背痛那天开始直到他般涅槃期间，每天都会这样修观。在即将完成此观法，而进入这种阿拉汉果定前，佛陀出观并决意：“从今日起直至大般涅槃之日，愿此苦受不再生起。”接

着继续修观随后进入阿拉汉果定。

刹那果定与寿行果定之间的区别在于入定前所修的观法。刹那阿拉汉果定只是享受涅槃的寂静之乐，在入定前只需修习普通的观法；而寿行阿拉汉果定则要求付出更大的努力来修习更高层次的观法，即色七法(rūpasattaka)和非色七法(arūpasattaka)。两者的效果也不同：刹那阿拉汉果定只能在住定期间镇伏病痛，就像把一块石头丢进水中，只能在石头的冲击期间使水面清洁，随后水草即再次覆盖水面。而寿行阿拉汉果定则能在所决意的时间内（在此是十个月）镇伏痛苦，就像一名强健的男子进入湖中清理水草，在相当长的时间内水草都不会再覆盖水面。



新加坡帕奥禅修中心



新加坡帕奥禅修中心

第九讲 最殊胜的布施

(给施主、主办方和协助者的随喜开示)⁴²⁴

引言

有两种布施：

- 1) 有大果报的布施
- 2) 没有果报的布施

你们喜欢哪一种呢？请回答。

让我们来看看佛陀对其弟子(sāvaka)在此教法中有关布施方面的期望。你的选择可能与佛陀一样，也可能不同。关于佛陀的选择，让我们来看《中部·布施分别经》(Dakkhiṇāvibhaṅga sutta)。

一时，佛陀住在释迦国伽毕叻瓦土城的榕树园。

当时，马哈巴迦巴帝果德弥(Mahāpajāpatigotamī)拿了一对新布来到佛陀之处。顶礼佛陀之后，她坐在一边对佛陀说：

“尊者，这对新布是我特意为跋葛瓦亲自纺、亲自

⁴²⁴ 布施之后的开示，就像这里的情况，巴利语叫anumodana开示。modana意为“欢喜”，anu意为“重复”。anumodana开示即是旨在激励施主之心的随喜开示（鼓励性开示），增强他们所做的善业与功德，使之铭记于心。

织的。尊者，请跋葛瓦出于慈愍我而接受它！”佛陀说：

“果德弥，布施给僧团吧！你施给僧团时，将是敬奉我和僧团。”

她如此请求了佛陀三次，而佛陀三次都用同样的话回答。阿难尊者对佛陀说：

“尊者，请接受马哈巴迦巴帝果德弥的这对新布吧！尊者，马哈巴迦巴帝果德弥对跋葛瓦多有帮助，是姨母、养母、保姆、供乳汁者，跋葛瓦的生母去世时即喂您奶喝。

佛陀对马哈巴迦巴帝果德弥也多有帮助。尊者，马哈巴迦巴帝果德弥由于跋葛瓦而皈依佛、皈依法、皈依僧。尊者，马哈巴迦巴帝果德弥由于跋葛瓦而离杀生、离不与取、离欲邪行、离虚妄语、离酒类等放逸之因。尊者，马哈巴迦巴帝果德弥由于跋葛瓦而对佛具足不动净信，对法具足不动净信，对僧具足不动净信，具足圣者所喜爱之戒。尊者，马哈巴迦巴帝果德弥由于跋葛瓦而对苦无疑，对苦之集无疑，对苦之灭无疑，对趣向苦灭之道无疑。尊者，跋葛瓦对马哈巴迦巴帝果德弥也多有帮助。”

师长对弟子的恩德

佛陀回答如下：

“正是如此，阿难。

• 阿难，若弟子由于师长而皈依佛、皈依法、皈依僧，阿难，我说此弟子通过顶礼、起迎、合掌、恭敬行，提供衣、食物、坐卧处、病者所需之医药资具，也不易回报师长的恩德。

• 阿难，若弟子由于师长而离杀生、离不与取、离欲邪行、离虚妄语、离酒类等放逸之因，阿难，我说此弟子通过顶礼、起迎、合掌、恭敬行，提供衣、食物、坐卧处、病者所需之医药资具，也不易回报师长的恩德。

• 阿难，若弟子由于师长而对佛、对法、对僧具足不动净信，具足圣者所喜爱之戒，阿难，我说此人通过顶礼、起迎、合掌、恭敬行，提供衣、食物、坐卧处、病者所需之医药资具，也不易回报师长的恩德。

• 阿难，若弟子由于师长而对苦无疑，对苦之集无疑，对苦之灭无疑，对趣向苦灭之道无疑，阿难，我说此弟子通过顶礼、起迎、合掌、恭敬行，提供衣、食物、坐卧处、病者所需之医药资具，也不易回报师长的恩德。”

在此，让我们来探讨佛陀所说的意思。如果弟子经

由师长的指导而了知四圣谛，他对四圣谛的观智比他恭敬以及供养四资具给师长的行为更有利益。如果他通过入流道智(Sotāpattimagga-ñāṇa)和入流果智(Sotāpatti-phala-ñāṇa)知见四圣谛，这种观智将帮助他脱离四恶趣(apāya)。这种结果是极殊胜的。那些疏于培育善行的人，通常都徘徊于四恶趣，四恶趣就像他们的家(Pamattassa ca nāma cattāro apāyā sakagehasadisā)⁴²⁵。他们只是偶尔来到善趣，因此能够脱离四恶趣是极难得的机会。弟子恭敬以及供养四资具给师长的行为，无法与这种结果相提并论。

其次，如果弟子通过一来道智(Sakadāgāmmimagga-ñāṇa)和一来果智(Sakadāgāmi-phala-ñāṇa)知见四圣谛，他只会再投生人间一次。而如果他通过不来道智(Anāgāmmimagga-ñāṇa)和不来果智(Anāgāmi-phala-ñāṇa)知见四圣谛，他的观智将帮助他超出十一种欲界。他必定只会投生到梵天界，不会再回来此欲界。梵天界的快乐远远超过欲乐。梵天界中没有男女之分，没有子女和家庭，没有斗乱和争吵，也不需要任何饮食；他们的寿命极长，没有人能破坏他们的快乐，他们也不会遭受任何危险。不过，只要尚未证悟阿拉汉果，他们仍然不能免于堕落、死亡和轮回再生。

⁴²⁵ 《法句义注·护眼长老的故事》(Cakkhupālattheravatthu)(Dhp.A.1)

再次，如果弟子通过阿拉汉道(Arahattamagga)和阿拉汉果(Arahattaphala)知见四圣谛，他的观智将引导他脱离轮回。般涅槃后，他必定达到涅槃，不再有任何痛苦，不再有生、老、病、死等。这些利益远比弟子恭敬以及供养四资具给师长的行为更加宝贵。即使弟子供养的资具堆积高如须弥山，这些供养也不足以报答师长的恩德，因为脱离生死轮回，脱离生、老、病、死更为可贵。

何谓弟子所了知的四圣谛呢？

- 1) 苦圣谛(Dukkhasacca)：此即五取蕴。如果弟子依止师长而了知苦圣谛，这种观智远比恭敬以及供养四资具给师长的行为更加宝贵。
- 2) 苦集圣谛(Samudayasacca)：此即缘起。如果弟子依止师长而了知苦集圣谛，这种观智也远比恭敬以及供养四资具给师长的行为更加宝贵。
- 3) 苦灭圣谛(Nirodhasacca)：此即涅槃。如果弟子依止师长而了知苦灭圣谛，这种观智也远比恭敬以及供养四资具给师长的行为更加宝贵。
- 4) 趣向苦灭之道圣谛(Maggasacca)：此即八支圣道，亦即是观智(vipassanāñāṇa)和道智(Maggañāṇa)。

如果弟子依止师长而具足观智与道智，这些观智远比恭敬以及供养四资具给师长的行为更加宝贵，因为这些观智能引导他脱离生死轮回，而恭敬以及供养四资具

的行为并非脱离生死轮回的直接原因。然而，供养四资具可以间接地作为修行止观以证悟涅槃的助缘。

不可错失的良机

在此，我想进一步作解释。五蕴即是第一圣谛——苦圣谛。五蕴当中包括色蕴(rūpakkhandha)。色(rūpa)以不同类型的色聚（微小粒子）的方式而生起。在分析不同类型的色聚时，可以见到总共有二十八种色法。请思考这个问题：在佛陀的教法之外，没有任何老师能教导这些类型的色法，以及如何区分它们。只有佛陀及其弟子才能辨识这些类型的色法，并教导如何区分它们。此外，五蕴当中还包括四种名蕴(nāmakkhandha)。除了结生识、有分和死亡心之外，这些名法依心路的方式而生起。佛陀精准地教导在一个心识刹那(cittakkhaṇa)中有多少个相应心所(cetasika)与一个心(citta)相应，同时他教导如何辨识和区分它们。在佛陀的教法之外，没有任何老师能清晰地揭示和教导这些名法，因为没有其他老师完全了解它们。但如果释迦牟尼佛的弟子按照佛陀的指示，精进且有系统地修行，他将能清晰地辨识这些名法。这是佛弟子所独有的机遇，你们不可错失此良机！

其次，缘起是第二圣谛——苦集圣谛。佛陀也教导他的弟子们如何辨识缘起。当佛陀的弟子按照佛陀的教

导辨识缘起时，他将充分了解因与果之间的关系；他将获得了知过去因产生现在果、以及现在因产生未来果的观智；他了知在过去、未来和现在三时当中，没有造物主创造任何结果，也没有任何事物是无因而生的。这种智慧只有在佛陀的教法中才能获得。你们也不应错失这一良机！

再次，当弟子辨识缘起之时，他能见到过去世和未来世。如果你辨识许多过去世，你将获得了知哪种不善业导致投生恶趣、哪种善业带来投生善趣的观智。关于三十一界以及业果法则的智慧，只有在佛陀的教法中才可能获得。在佛陀的教法之外，没有人能了解三十一界，以及造成投生到每一界的业果法则。你们也不应错失这一良机！

还有，如果弟子能辨识未来世的因与果，他将能见到名色法的止息，也将能完全知道他的名色法将于何时止息。这是第三圣谛——苦灭圣谛。这种智慧只有在佛陀的教法中才能获得。你们也不应错失这一良机！

最后，佛陀也教导第四圣谛——达到寂灭境界的方法，即止观。止观亦即八支圣道。名色限定智和缘摄受智属于正见(sammā-diṭṭhi)，名色法止息的智慧也属于正见，八支圣道的智慧也属于正见。把心投入四圣谛则属于正思惟(sammā-saṅkappa)。正见和正思惟属于观

(vipassanā)。为了修观，我们必须有止的定力，即正精进(sammā-vāyāma)、正念(sammā-sati)和正定(sammā-samādhi)。当我们修行止观时，必须以戒清净为基础，即正语(sammā-vācā)、正业(sammā-kammanta)和正命(sammā-ājīva)。以戒(sīla)为基础修习止观，即是修行八支圣道。这八支圣道只有在佛陀的教法中才能找到。你们也不应错失这一良机！为什么呢？因为四圣谛的观智能引导弟子解脱生死轮回。

十四种个人施

如前所述，弟子布施的行为有助于脱离轮回。在本讲一开始所提及的《布施分别经》中，佛陀提到了十四种个人施(pāṭipuggalika dakkhiṇa)：

“阿难，有此十四种个人施：

- [1] 向佛陀供布施，这是第一种个人施。
- [2] 向独觉佛供布施，这是第二种个人施。
- [3] 向如来的弟子阿拉汉供布施，这是第三种个人施。
- [4] 向为证悟阿拉汉果之行道者供布施，这是第四种个人施。
- [5] 向不来者(anāgāmi)供布施，这是第五种个人施。
- [6] 向为证悟不来果之行道者供布施，这是第六种

个人施。

[7] 向一来者(sakadāgāmi)供布施，这是第七种个人施。

[8] 向为证悟一来果之行道者供布施，这是第八种个人施。

[9] 向入流者(sotāpanna)供布施，这是第九种个人施。

[10] 向为证悟入流果之行道者供布施，这是第十种个人施。

[11] 向外道之离欲者供布施，这是第十一种个人施。

[12] 向有德凡夫(puthujjana)供布施，这是第十二种个人施。

[13] 向无德凡夫供布施，这是第十三种个人施。

[14] 向动物供布施，这是第十四种个人施。”

佛陀接着解释这十四种布施的利益：

- 以净心向动物供布施，可预期百倍之布施果报。

意即它能在一百世中产生果报。这里的“净心”是指不期望任何回报，例如得到接受者的帮助。由于对业果法则拥有足够强的信心，他行布施只是为了累积善业。假如一个人在喂狗时想“这是我的狗”，这种想法

就不是清净心。但如果有人用食物喂鸟，例如鸽子，这种布施则是清净的，因为他并不会期待鸟的任何回报。这同样适用于后文将提及的例子。例如一个人供养必需品给比库，希望它将带给他生意上的成功，这就不是用清净心做的布施，这种布施不能带来殊胜的利益。

佛陀进一步说道：

- 以净心向无德凡夫供布施，可预期千倍之布施果报。
- 向有德凡夫供布施，可预期十万倍之布施果报。
- 向外道之离欲者供布施，可预期一万亿倍之布施果报。
- 向为证悟入流果之行道者供布施，可预期无数、无量之布施果报。
- 更何况说向入流者，更何况说向为证悟一来果之行道，更何况说向一来者，更何况说向为证悟不来果之行道，更何况说向不来者，更何况说向为证悟阿拉汉果之行道者，更何况说向阿拉汉，更何况说向独觉佛，更何况说向如来、阿拉汉、正自觉者？

这里的布施是指布施只够吃一餐的食物。如果布施者布施许多次，诸如经年累月地布施，这些布施的利益是无法以语言描述的。以上是不同种类的个人施

(pāṭipuggalika dakkhiṇa)。

七种僧团施

佛陀接着向阿难尊者解说：

“阿难，有此七种僧团施(saṅghikadāna)：

[1] 向以佛陀为首的[比库和比库尼]两部僧供布施，这是第一种僧团施。

[2] 如来般涅槃后向[比库和比库尼]两部僧供布施，这是第二种僧团施。

[3] 向比库僧团供布施，这是第三种僧团施。

[4] 向比库尼僧团供布施，这是第四种僧团施。

[5] ‘请从僧团中选派这么多比库和比库尼给我’而供布施，这是第五种僧团施。

[6] ‘请从僧团中选派这么多比库给我’而供布施，这是第六种僧团施。

[7] ‘请从僧团中选派这么多比库尼给我’而供布施，这是第七种僧团施。

以上是七种僧团施。佛陀接着对比个人施和僧团施：

“阿难，未来世将有袈裟围颈、无德、恶法的诸种姓。把那些无德者视为僧团而指定布施，阿难，我说即

使该僧团施的功德也是无数、无量。阿难，我说无论如何，个人施不会比僧团施有更大的果报。”

这意味着僧团施 (saṅghikadāna) 要比个人施 (pāṭipuggalika dakkhiṇa) 有更大的功德。如果马哈巴迦巴帝果德弥把袈裟供养给以佛陀为首的僧团，将获得更为殊胜的功德，其果报将是不可数、不可量的，因此佛陀鼓励她把袈裟供养给僧团。

佛陀也解释了布施的四种清净：

四种布施的清净

“有此四种布施的清净。哪四种呢？

- [1] 有布施因施者净化而非受者；
- [2] 有布施因受者净化而非施者；
- [3] 有布施既不因施者也不因受者而净化；
- [4] 有布施既因施者也因受者而净化。

[1] 布施如何因施者净化而非受者呢？在此，施者是有德、善法者，受者是无德、恶法者。这样的布施乃因施者净化而非受者。

[2] 布施如何因受者净化而非施者呢？在此，施者是无德、恶法者，受者是有德、善法者。这样的布施乃因受者净化而非施者。

[3] 布施如何既不因施者也不因受者而净化呢？在此，施者是无德、恶法者，受者是无德、恶法者。这样的布施既不因施者也不因受者而净化。

[4] 布施如何既因施者也因受者而净化呢？在此，施者是有德、善法者，受者是有德、善法者。这样的布施既因施者也因受者而净化。

这是四种布施的清静。

佛陀进一步解释：

“若有德者供布施给无德者，以如法所得和净信之心⁴²⁶，相信业之果报广大，该布施因施者而净化。”

要获得殊胜的利益，布施者应具备四项条件。因为这样，即使接受者是个无德行的人，该布施也能因布施者而净化。

新加坡帕奥禅修中心

义注举出韦山德勒(Vessantara)的例子。我们的菩萨过去有一世投生为韦山德勒，他将儿子和女儿（即未来的拉胡叻(Rāhula)和莲花色(Uppalavaṇṇā)）布施给无德行、品性恶劣的竹哲格(Jūjaka)婆罗门。这一布施是韦山德勒圆满布施巴拉密的最后一次，圆满这最后的巴拉密之后，他即已准备证悟正觉，只等待时机成熟。由于这一布施巴拉密和之前的其它巴拉密，他必定会证悟一切

⁴²⁶ 没有期待、执著和愤怒等。

知智(Sabbaññuta-ñāṇa)。因此，我们可以说那次布施是他证悟正觉的助缘，它因韦山德勒而净化。当时的韦山德勒有德行、品性良善；所施之物是正当获得的；他的心清净无染，因为他只有一个愿望——证悟正觉；他对业果法则及其果报有足够强的信心。因此，那次布施因施者而净化。(M.A.3.381)

当一个无德行的人，其心不清净，充满执著、瞋恨等，不相信业果法则，把不正当所得之物布施给一位有德行的人，这种布施将因接受者而净化。义注举了一个渔夫的例子。一个住在斯里兰卡咖利亚尼(Kalyāṇī)河口的渔夫，曾三次供养食物给一位已证悟阿拉汉的大长老。临终之时，渔夫忆起他对大长老的供养，心中现起天界的美好景象，在去世前对亲戚们说：“那位大长老救了我！”死后他便往生到天界。对于这种情况，渔夫无德行、品性恶劣，但接受者却是有德之人，因此，这一布施因接受者而净化。

当一个无德行的人，其心不清净，充满执著、瞋恨等，不相信业果法则，把不正当所得之物布施给一个无德行的人，这种布施既不因布施者也不因接受者而净化。义注举出一个猎人的例子。那猎人死后投生于饿鬼趣，他的妻子以他的名义布施食物给一个无戒德、品性恶劣的比库，因此那饿鬼无法随喜说出“萨度(sādhu)”。

为什么呢？因为布施者也无德行、品性恶劣——她作为猎人的妻子，陪同丈夫猎杀动物；同时她的布施之物属于不正当所得，是通过猎杀动物获得的；她的心不清净，因为假如她清楚、明白，就不会随同丈夫猎杀动物。她对业果法则及其果报没有足够强的信心，假如她深信业果法则，就不会杀生。由于接受者也无戒德、品性恶劣，这种布施既不能因布施者也不能因接受者而净化。她以同样的方式布施了三次，却没有产生任何好的结果。那饿鬼叫道：“一个无戒德的人偷了我的财富三次。”之后，猎人的妻子供养食物给一位有戒德的比库，该布施得到了净化。当时，那饿鬼即能随喜说出“萨度”，并脱离了饿鬼趣。

（在此，我们想告诉大家，如果你想从布施中获得善报，你应具足以下四种条件：

- 1) 你必须有德行；
- 2) 你的布施之物必须以正当的方式获得；
- 3) 你的心必须清净无染；
- 4) 你必须对业果法则及其果报拥有足够强的信心。

另外，如果你是接受者，并对布施者有足够强的慈悲心，你也应拥有德行。如果你的德行伴随着禅那和观智，那将更好。为什么呢？因为这种布施可以为布施者带来更殊胜的果报。）

接着，请留意下一种布施——第四种布施的清静——既因施者也因受者而净化的布施。

对于这种情况，布施者要满足四种条件：

- 1) 布施者有德行；
- 2) 布施者的布施之物以正当的方式获得；
- 3) 布施者的心清净无染；
- 4) 布施者对业果法则及其果报拥有足够强的信心。

同时接受者也有德行。

对于这种布施，佛陀说：

“阿难，我说这种布施将带来大果报。”

这种布施能产生不可计数、不可称量的果报。如果接受者的德行伴随着禅那、观智或道果智，则布施的功德极为殊胜。

新加坡帕奥禅修中心

功德无量布施的六种素质

在此，让我们来看另一篇经文：《增支部·六集·六支布施经》(Chaḷaṅgadāna sutta)。有一次，佛陀住在沙瓦提城附近的揭德林给孤独园。当时，住在韦鲁甘德(Veḷukaṅḍa)的一位在家佛弟子难德母亲(Nandamātā)正在供养食物。她的布施具备六种素质，而应供者是以沙利子尊者和马哈摩嘎喇那尊者为首的比库僧团。佛陀以

天眼看见此布施后，告诉比库们：

“诸比库，韦鲁甘德的难德母亲近事女向以沙利子和马哈摩嘎喇那为首的比库僧团设立具足六支的布施。

诸比库，如何是具足六支的布施？

在此，诸比库，施者有三支，受者有三支。

哪些是施者的三支？在此，诸比库，

[1] 施者布施前喜悦；

[2] 布施时心欢喜；

[3] 布施后满意。

这些是施者的三支。

哪些是受者的三支？在此，诸比库，

[1] 受者已离贪，或为调伏贪而行道；

[2] 已离瞋，或为调伏瞋而行道；

[3] 已离痴，或为调伏痴而行道。

这些是受者的三支。”

一共有这六种素质。如果布施具足这六种素质，它将产生无量与崇高的果报。

佛陀进一步解释：

“诸比库，具足如此六支的布施之功德不易衡量：‘有这么多的福德果、善果，带来快乐、生天、乐报，

导向天界，导向可爱、可乐、可意、福利、快乐。’其大功德蕴只能用无数、无量来计算。

诸比库，犹如大海之水不易衡量：‘有这么多桶水，有这么几百桶水，有这么几千桶水，或有这么几十万桶水。’其大水聚只能用无数、无量来计算。同样地，诸比库，具足如此六支的布施之功德不易衡量：‘有这么多的福德果、善果，带来快乐、生天、乐报，导向天界，导向可爱、可乐、可意、福利、快乐。’其大功德蕴只能用无数、无量来计算。” (A.6.37)

为什么呢？布施者具足《布施分别经》中提及的四种素质：

- 1) 她有德行；
- 2) 她的布施之物以正当的方式获得；
- 3) 她的心清净无染；
- 4) 她对业果法则及其果报拥有足够强的信心。

布施者也具足《六支布施经》中提及的三种素质：

- 1) 布施前喜悦；
- 2) 布施时心欢喜；
- 3) 布施后满意。

这些条件对布施者来说非常重要，无论布施者是男是女。如果他或她期望获得不可计数、不可称量的善果

报，即应努力具足它们。但根据《布施分别经》，接受者也必须有德行。根据《六支布施经》，接受者必须是已经修行止观达到阿拉汉果的比库或比库尼，或者是正在培育止观以断除贪(lobha)、瞋(dosa)、痴(moha)的比库或比库尼。

禅修营期间的布施

现在，在壹同寺有许多比丘和比丘尼正修习止观以彻底断除贪、瞋、痴。他们也有戒德。因此我们可以说：

- 这里现在有值得布施者；
- 布施者也可能有德行；
- 他们的心可能清净无染；
- 他们布施之物以正当的方式获得；
- 他们可能对三宝、对业果法则及其果报拥有足够强的信心；
- 他们在布施前喜悦；
- 布施时心欢喜；
- 他们布施后满意。

因此，我们可以说在这两个月期间的布施符合佛陀的期望，它们是崇高的布施。

布施者的心愿

如果布施者希望在未来获得善果报，此善业必将达成他们的愿望。为什么呢？佛陀在《布施再生经》(Dānūpapatti sutta)中说：

“Ijjhati bhikkhave sīlavato cetopanīdhi visuddhattā.”

“诸比库，持戒者的心愿因[戒]清淨而成就。”

(A.8.35)

因此，有德行者的善业能让他的心愿达成：

- 如果他发愿成为正自觉佛陀，他将能成为正自觉佛陀。
- 如果他发愿成为独觉佛，他将能成为独觉佛。
- 如果他发愿成为上首弟子(aggasāvaka)，他将能成为上首弟子。新加坡帕奥禅修中心
- 如果他发愿成为大弟子(mahāsāvaka)，他将能成为大弟子。
- 如果他发愿成为普通弟子(pakatisāvaka)，他将能成为普通弟子。

但这也只有当他的巴拉密成熟才带来的结果，仅凭发愿是不足以成就以上各种菩提(bodhi)的。再者：

- 如果他希望下一世获得人间的快乐，他将能获得人间的快乐。

- 如果他希望往生天界，他将能往生天界。
- 如果他希望往生梵天界，这善业可以作为他往生梵天界的助缘。

怎么说呢？如果他的布施具足前面所说的那些条件，即在布施前、布施时和布施后，他的心都充满喜悦，是清净、无染和快乐的，并且取布施物和接受者为所缘，接受者成为他的心修慈(mettābhāvanā)的所缘，他对接受者的慈心是强大的。如果他在当时修习慈心禅，他的慈心禅那将在他死后使他往生梵天界。这样，他的布施便成为他往生梵天界的助缘。因此，如果布施者希望在死后往生梵天界，他应修习慈心直至证得禅那。如果他已修到慈心禅那，并且供养食物，他的善业将成为他往生梵天界的殊胜和极有力的助缘。因此，如果你希望在未来获得好的果报，你也应修习慈心直至证得禅那。在人的快乐、天的快乐和梵天的快乐三种快乐中，梵天的快乐最高等的。没有任何世间的快乐比得上梵天的快乐。在三十一界中，它是最殊胜的快乐。

最殊胜的世间布施

这就是本讲开始时提及的第一种布施，即有大果报的布施。你是否更喜欢这种布施呢？如果是，那么请听

以下出自《布施分别经》的偈颂：

“Yo vītarāgo vītarāgesu dadāti dānaṃ

Dhammena laddhaṃ supasannacitto

Abhisaddahaṃ kammaphalaṃ uḷhāraṃ

Taṃ ve dānaṃ āmisadānānamagganti.”

“若阿拉汉供布施给阿拉汉，以如法所得和净信之心，相信业之果报广大，此实最上世间施。”

对于这种情况，布施者具备四种素质：

- 1) 布施者是阿拉汉；
- 2) 布施者的布施之物以正当的方式获得；
- 3) 布施者的心清净无染；
- 4) 布施者对业果法则及其果报拥有足够强的信心。

但第五种素质也是必要的，即：中心

- 5) 接受者也必须是阿拉汉。

佛陀说这种布施是世间布施中最殊胜的布施，即一名阿拉汉向另一名阿拉汉的布施。他赞叹这种布施最为殊胜。为什么呢？这种布施不会产生任何果报。为什么？布施者已经断除无明和对生命的一切执著。业，也即是行(saṅkhāra)的主因是无明(avijjā)和爱(taṇhā)。在这种布施中，行是指供布施给接受者的善行。但这种行不会产生任何果报，因为它缺乏支助因：没有无明，也没

有爱。如果一棵树的树根已完全被毁坏掉，树就不会结出任何果实。同样地，阿拉汉的布施不会产生任何果报，因为他已经彻底断尽无明与爱之根。他不会再期盼有未来的生命。在《经集·宝经》(Ratana sutta)中，佛陀曾诵出如下偈颂：

“Khīṇaṃ purāṇaṃ nava natthi sambhavaṃ,
virattacittā’yatike bhavasmim;
Te khīṇabījā avirūḷhichandā,
nibbanti dhīrā yathāyaṃ paḍīpo.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.”

已尽旧者新不生，
于未来有心离染。
彼尽种子⁴²⁷不增欲，
诸贤寂灭如此灯。
此乃僧之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

这是真实语的宣示。以此真实语的宣示，韦沙离城的所有居民都脱离了危难。⁴²⁸

⁴²⁷ 种子，即导致轮回再生的种子：无明、爱和业力。

⁴²⁸ 韦沙离是一座曾遭受干旱、饥荒、邪恶亚卡（低等天神）和瘟疫侵害的城市。韦沙离的居民请求佛陀帮助他们，佛陀便教导他们《宝

阿拉汉的布施是最殊胜的，因为它不会产生任何未来的果报。没有来生，也就没有生、老、病、死，这是最殊胜的。这就是本次开示一开始时提到的第二种布施：没有果报、没有结果的布施。

然而，对于上述的第一种布施，即产生果报的布施，诸如带来人的快乐、天的快乐或梵天的快乐，仍然存在苦。最低限度的苦是布施者仍然要遭受生、老、病、死。如果布施者仍然执著欲乐的对象，不论是有生命的还是无生命的，当这些对象毁坏或死亡时，他将遭受愁、悲、苦、忧、恼。

请思考这个问题：当一种布施会带来生、老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼，我们能说它是殊胜的吗？也请思考这个问题：当一种布施不会产生任何果报，无生、无老、无病、无死、无愁、无悲、无苦、无忧、无恼，我们能说它不是殊胜的吗？这就是为何佛陀赞叹第二种布施是最殊胜的原因。现在你们可能明白这次开示的含义。在开示一开始，我们提到有两种布施：

- 1) 有大果报的布施；
- 2) 没有果报的布施。

你更喜欢哪一种布施呢？现在你们知道答案了。

如何进行最殊胜的布施

可是，如果布施者并非阿拉汉，他如何能进行第二种布施呢？在上述的《六支布施经》中，佛陀教导有两种方式可以进行这种布施：接受者已断除贪、瞋、痴，或者正在致力于断除贪、瞋、痴。如果布施者也在致力于断除贪、瞋、痴，在布施之时修观，你可以说这种布施也是最殊胜的布施。修观即：⁴²⁹

- 他辨识自己的名色法，并观照它们无常(anicca)、苦(dukkha)、无我(anatta)的本质；
- 他观照外在名色法无常、苦、无我的本质，尤其是接受者的名色法；
- 他观照布施物的究竟色法无常、苦、无我的本质；
- 他观照布施之时生起的善名法的无常、苦、无我的本质。

当他观照布施之物中的四界时，可以轻易地见到色聚。在分析这些色聚时，他能辨识到八种色法：地界、水界、火界、风界、颜色、香、味和食素。这些色聚是一代代的时节生色(utujarūpa)，由每一粒色聚中的火界

⁴²⁹ 《巴他那》(Paṭṭhāna, 阿毗达摩第七部论)“善三法”(Kusalattika 1.423)

所产生。⁴³⁰ 接着他观照它们无常、苦、无我的本质。如果布施者能够修习这种观智，布施时他的贪、瞋、痴将被镇伏，而这种布施通常也不会产生果报。⁴³¹ 如此，我们可以说这种布施也是最殊胜的。

布施者可以在布施前、布施后或布施时修行这种观智。但他的观智必须强有力，至少须修到坏灭智(Bhaṅga-nāṇa)的阶段，只有这样他才能修行这种观智。我们同样不应错失这一良机，这种机遇只存在于佛陀的教法中！但你可能会问，如果我们没有观智，如何能做这种布施呢？我们想建议你在布施时如此发愿：“愿以此布施，成为证悟涅槃的助缘！”因为佛陀曾多次教导做布施应发愿证悟涅槃。

我们想重复《宝经》的偈颂来结束本次开示：

“Khīṇaṃ purāṇaṃ nava natthi sambhavaṃ,
virattacittā’yatike bhavasmiṃ;
Te khīṇabījā avirūhichandā,
nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo.

⁴³⁰ 关于时节生色的再生，详见p.180。

⁴³¹ 由于观智通常能使业在未来不会产生果报，因此称为“促使业尽之业”(kammakkhayakarakamma)。严格来说，只有四道智才是真正的促使业尽之业。虽然观智有时也可因为随眠而带来善的果报，但由于强有力的观智（至少修到坏灭智阶段）是道智生起的近因，故也可称为促使业尽之业。——中译注

Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.”

已尽旧者新不生，
于未来有心离染。
彼尽种子不增欲，
诸贤寂灭如此灯。
此乃僧之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

愿一切众生安稳、快乐！



新加坡帕奥禅修中心

附录一

四十种禅修业处

佛陀教导的四十种止禅业处⁴³²的部分经典出处⁴³³。

遍 + 不净 + 随念 + 梵住 + 无色 + 想 + 差别 = 合计
10 + 10 + 10 + 4 + 4 + 1 + 1 = 40

十遍

《结集经》(Saṅgīti sutta)(D.3.346)

《大萨古鲁达夷经》(Mahāsakuludāyi sutta)(M.2.250)

《遍经》(Kasiṇa sutta)(A.10.25)

十不净

《大念处经》(Mahāsatiṭṭhāna sutta)(D.2.379)

《身至念经》(Kāyagatāsati sutta)(M.3.154)

十随念：

佛随念、法随念、僧随念

《大般涅槃经》(Mahāparinibbāna sutta)(D.2.159)

《旌旗顶经》(Dhajagga sutta)(S.1.249)

戒随念

《大般涅槃经》(Mahāparinibbāna sutta)(D.2.159)

⁴³² <取业处义释>(Kammaṭṭhānaggahaṇaniddeso)(Vm.47)。

⁴³³ 这里所列的经典出处只是举例，更多的经典都提及这些业处。

《伍波思特经》(Uposatha sutta)(A.3.71)

捨随念

《大名经》(Mahānāma sutta)(A.6.10)

天随念

《伍波思特经》(Uposatha sutta)(A.3.71)

《大名经》(Mahānāma sutta)(A.6.10)

死随念

《第一念死经》(Paṭhamamaraṇassati sutta)(A.6.19)

《第二念死经》(Dutiyamaraṇassati sutta)(A.6.20)

身至念⁴³⁴

《大念处经》(Mahāsatipaṭṭhāna sutta)(D.2.377)

《身至念经》(Kāyagatāsati sutta)(M.3.154)

入出息念

《大念处经》(Mahāsatipaṭṭhāna sutta)(D.2.374)

《身至念经》(Kāyagatāsati sutta)(M.3.154)

寂止随念⁴³⁵

《大马伦迦经》(Mahāmālukya sutta)(M.2.133)

⁴³⁴ 在《清净之道》，“身至念”特指三十二身分业处。然而，佛陀所指的身至念却有很多含义，例如《长部·大念处经》(Mahāsatipaṭṭhāna sutta)，佛陀教导了包括三十二身分在内的十四种身随观，每开示完一部分后，佛陀都会说：“比丘乃如此于身随观身而住。”而《中部·身至念经》(Kāyagatāsati sutta)则还包括四种色界禅那。

⁴³⁵ 这是随念涅槃的功德。

《定经》(Samādhi sutta)(A.5.27)

四梵住

慈梵住

《锯喻经》(Kakacūpama sutta)(M.1.227)

《蛇王经》(Ahirāja sutta)(A.4.67)

慈梵住、悲梵住、喜梵住、捨梵住

《三明经》(Tevijja sutta)(D.1.556)

《马喀迭瓦经》(Maghadēva sutta)(M.2.310)

《给思母帝经》(Kesamutti sutta)⁴³⁶(A.3.66)

四无色：空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处

《大因缘经》(Mahānidāna sutta)(D.2.129)

《圣寻经》(Ariyapariyesanā sutta)⁴³⁷(M.1.277-278)

《不动利益经》(Āneñjasappāya sutta)(M.3.68-71)

《禅那经》(Jhāna sutta)(A.9.36)

一想：食厌恶想

《食厌恶经》(Āhārepaṭikūla sutta)(S.5.250)

《第一想经》(Paṭhamasaññā sutta)(A.5.61)

《第二想经》(Dutiyasaññā sutta)(A.5.62)

⁴³⁶ 也叫《咖喇马经》(Kālāma sutta)

⁴³⁷ 也叫 Pāsārāsī sutta

一差别：四界差别

《大念处经》(Mahāsatipaṭṭhāna sutta)(D.2.378)

《身至念经》(Kāyagatāsati sutta)(M.3.154)



新加坡帕奥禅修中心

附录二

巴利术语汇解

abhidhamma: 阿毗达摩：上座部佛教巴利三藏(Tiṭṭaka)的第三藏——论藏；是佛陀特详于胜义谛的实用性教法，为修习观禅所必需。(参考 sutta 经藏)

ānāpāna: 入出息：止禅以及随后修观的业处。(参考 samatha 止)

arahant: 阿拉汉：已断除一切烦恼的男子或女子；在他或她死亡 (Parinibbāna 般涅槃) 后不会再生死轮回。(参考 kamma 业, Parinibbāna 般涅槃)

bhante: 尊者：在家人对南传僧人，或下座比丘对上座比丘的一种尊称。

bhavaṅga: 有分：同一种心相续不断地生起，只在心路生起时才中断。其所缘是前世临死心路的所缘。(参考 Abhidhamma 阿毗达摩)

bhikkhu / bhikkhunī: 比丘/比丘尼。比丘须持守 227 条主要学处及许多微细学处。上座部佛教的比丘尼传承已经断绝。

bodhisatta: 菩萨：发愿成佛的人；大乘佛教的理想。作为菩萨的他在证悟成佛之前须轮回无数世，然后成为佛陀，直至他在当生般涅槃。(参考 Buddha 佛陀，

Parinibbāna 般涅槃)

brahmā: 梵天：居住在三十一界中比人界高许多的上面二十界；人的肉眼无法看见他们，但用禅定之光则能看见。(参考 deva 天人，peta 鬼)

Buddha: 佛陀：无需老师指导而完全觉悟的人；他自己发现并教导四圣谛。他也是一位阿拉汉，死（Parinibbāna 般涅槃）后不会再生死轮回。(参考 arahant 阿拉汉，bodhisatta 菩萨，paccekabuddha 独觉佛，parinibbāna 般涅槃)

deva: 天人：居住在人界之上的天界。人的肉眼无法看见他们，但用禅定之光则能看见。(参考 brahmā 梵天，peta 鬼)

Dhamma: (首字母大写)法：佛陀的教导；圣谛。

dhamma: (首字母小写)法，现象；状态；心的所缘。

(达摩(dhamma)的意思是法。“法”有多种含义，有时指一切，例如说一切诸法；有时候指有为法，例如“诸法由因生”；有时指法所缘、法界、法处、善法、佛陀的教法等等。因此，法在不同的场合表达的意思也不同，必须根据上下文来决定到底是指哪一种含义。——中译注)

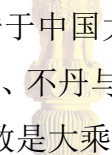
jhāna: 禅那：八种通过专注特定所缘而达到的愈来愈高深与微妙的状态，并且随着心的觉知力的提高而愈来愈清净。(参考 samatha 止)

kalāpa: 色聚：微细粒子，诸界的聚合；世俗谛所见到的色法最小单位；人的肉眼无法看见，但能用心之眼看见。

kamma (梵语 karma)：业，行为，造作。做善行的动机之力量能产生善报；做恶行的动机之力量能产生恶报。

（该词若以音译“甘马” (kamma)出现时，则专指僧团的表决会议。见 p.211 问答 6-12——中译注）

kaṣiṇa: 遍：在世俗谛上代表某些材质的禅修所缘，例如：地、颜色、空间、光明等，可用来修止禅。（参考 samatha 止）

Mahāyāna: 大乘：流传于中国大陆、台湾、韩国、日本、越南、蒙古、尼泊尔、不丹与中国西藏的佛教传统。（这些开示的听众大多数是大乘比丘与比丘尼。）（参考 Theravāda 上座部）
新加坡帕奥禅修中心

mahāthera: 大长老：出家达上后达到二十年或以上的比库。（参考 bhikkhu 比库）

nibbāna (梵语 Nirvāṇa)：涅槃：最后的证悟；寂灭界；究竟真实法的一种，在辨识与超越究竟名色法之后所证悟。当观智成熟之后即能见到；它是无我而独一恒常与寂静的。它不是一个地方。

nimitta: 相，禅相：禅修者通过专注而产生的影像，依靠专注的程度由心想而生。（参考 kaṣiṇa 遍）

parikamma-nimitta: 预作相：禅修的准备相。

uggaha-nimitta: 取相：与禅修所缘完全相同的内心影像。

paṭibhāga-nimitta: 似相：取相经过净化与清晰化的影像；当心想与专注稳定时出现。

paccekabuddha: 独觉佛：无需老师指导而觉悟的人。他自己发现了四圣谛，但不会教导别人。（参考 Buddha 佛陀）

Pāli: 巴利语：佛陀所说的古印度语；只因为记载佛陀的教法而存在，否则早已不存在了。（上座部的所有经典皆以巴利语记载——中译注）

pāramī: 巴拉密：（pāra=彼岸=涅槃；mī=到达）十种巴拉密（见 p.145 问答 4-1）（即：布施、持戒、出离、智慧、精进、忍耐、真实、决意、慈、捨——中译注）。以导向涅槃为目标而培养的品质、德行。

parikamma-nimitta: 预作相，见 nimitta。

parinibbāna: 般涅槃，圆寂：佛陀、独觉佛和所有其他阿拉汉的死亡。般涅槃后不再有生死轮回，不再有色法，不再有名法。（参考 Arahant 阿拉汉，Nibbāna 涅槃）

paṭibhāga-nimitta: 似相，见 nimitta。

peta: 鬼：居住于比人界低，但比畜生界高的生存界。人的肉眼无法看见，但用禅定之光则能看见。

rūpa / arūpa: 色 / 无色。

samatha: 止，平静。专注于单一所缘而培育愈来愈高程度的定力的修行方法；心也因而变得愈来愈平静。（参考 jhāna 禅那，vipassanā 观、维巴沙那）（旧音译为奢摩他）

Saṅgha: 僧团，众，团体。过去、现在、未来全世界所有的比库作为一个僧团；或个别的一群比库，例如：住在一所寺院内的比库。（参考 bhikkhu 比库）

sīla: 戒：对在家居士而言是五戒或八戒，对比库而言是 227 条主要学处。（参考 bhikkhu 比库）

sutta: 经：巴利三藏(Tipitaka)第二藏中的单一篇经典。佛陀就普遍意义和世俗层面的教导。（参考 Abhidhamma 阿毗达摩）

Tathāgata: 如来：如是而去（或来）之人；佛陀常用的自称。

Theravāda: 上座部：流传于斯里兰卡、缅甸、泰国、寮国（老挝）、柬埔寨的佛教传统。（帕奥西亚多是上座部佛教比库）（参考 Mahāyāna 大乘）

（不少大乘佛教徒认为上座部是“小乘”。事实上，上座部与“小乘”是不同的两回事，理由如下：(1) 根据历史的证据：西元前 3 世纪，上座部就已经正式从印度传到斯里兰卡，而佛教分裂为“大乘”与“小乘”是数百年之后的事；所以在

上座部典籍中并无大乘与小乘的名称。而在印度，后来分裂出来的小乘早已不存在。(2)在上座部巴利圣典中，佛陀也教导修菩萨道的一套完整方法。(3)尽管大多数上座部佛弟子追求解脱道，但从古至今仍不乏意愿真实修菩萨道的人。基于此三项理由可知，将上座部认定为“小乘”并不恰当。——中译注)

uggaha-nimitta: 取相，见 nimitta。

vipassanā: 观，维巴沙那：辨识究竟名色法、因与果之自性相，以及它们无常、苦、无我之共相的禅修方法。

（参考 Abhidhamma 阿毗达摩, Arahant 阿拉汉, Nibbāna 涅槃）（旧音译为毗婆(钵)舍那）

Visuddhimagga: 《清静之道》：一部权威、全面的禅修手册。它根据古老、正统的巴利义注（主要为可追溯到佛陀时代和第一次结集时的“古注” (Porāṇā)）的新诃叻(Sinhalese)译本，以及后期新诃叻义注编著而成，西元 5 世纪由印度学者佛音(Buddhaghosa)尊者将之翻译回巴利语。

附录三

禅修者问题索引

第一个数字表示第几讲，第二个数字表示问题的顺序。比如，“问 1-2” = “第一讲的第二个问题”。

禅修（实修）

问 1-1：修行入出息念有四个阶段，我们怎样决定何时该从一个阶段换到下一个阶段呢？

问 1-2：禅修的时候是不是一定要有禅相(nimitta)？

问 1-4：（入出息）禅相从何而来？依靠什么而生起？

问 2-1：初学者如何平衡定根与慧根？如何以入出息念修行智慧？

问 2-2：达到第四禅之后，为什么我们不直接观照五蕴，透视它们无常、苦、无我的本质，以便证悟涅槃？在证悟涅槃之前，我们为什么需要修行三十二身分、白骨想、白遍、四界差别、色业处、名业处、缘起与观禅呢？

问 2-3：为什么在辨识名色法之后必须修行缘起的第一法与第五法？何谓第一法与第五法？

问 3-5：什么情况下禅修者会从安止定退转或退堕为近行定？什么情况下在近行定的禅修者能进入安止定？

问 3-7：禅修时，遗忘已久的三十年前的往事影像在心

中出现，这是否由于缺乏正念的缘故？什么造成心偏离修行的对象？

问 3-11：在我们达到第四禅与去除无明(avijjā)之前，由于过去的坏习惯，很多不善的念头会生起。例如：（禅修期间以外的）日常生活中，贪爱或愤怒常会生起。我们能否用修习不净(asubha)或慈心禅(mettābhāvanā)来除掉它们？或者只需要专注于禅修的对象，不去注意这些不善念头，让它们自己消失？

问 4-2：完成禅修课程之后，禅修者能证悟道智和果智吗？如果不能，原因何在？

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

问 4-5：禅修者能只靠近行定达到出世间成就吗？

问 4-6：只用刹那定(khaṇika-samādhi)，禅修者能否修行受念处(vedānānupassanā satipaṭṭhāna)而达到出世间成就？

答 4-9：入出息念(ānāpānassati)的修行方法和四界差别一样吗？为什么我们必须在修入出息念之后才能修行四界差别？

问 4-10：可否请西亚多用科学的方法解释在禅修中所体验到的光？

问 5-2: 用理论来觉知无常、苦、无我, 与用禅定来辨
识究竟法(paramatthadhamma), 这两种方法哪一种比较
容易及快速证悟涅槃?

问 6-1: 修习入出息念(ānāpānassati)但无法见到禅相的
禅修者如何检查自己的身心, 以使他的修行能提升并证
得禅那? 换言之, 禅相的出现需要哪些条件?

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

问 6-3: 入出息第四禅的对象是什么? 如果第四禅已经
没有呼吸, 那么还有禅相吗?

问 6-4: 禅修者能否直接从入出息念进入无色禅(arūpa-
jhāna-samāpatti)或者转修慈心禅?

问 6-10: 在非想非非想处定(Nevasaññānāsaññāyatana
samāpatti)中能否修观? 在哪部经或资料能找到答案?

问 7-4: 为僧团工作会影响自己的禅修吗? 是否因人而
异? 能否在达到某种程度的定力之后, 工作就不会影响
禅修?

问 7-9: 修观如何使见清淨(ditthivisuddhi)? 修观能去除
哪些烦恼(kilesa)?

问 7-11: 禅修者如何在日常生活中以及修行止观当中练
习如理作意(yoniso manasikāra)?

问 7-16: 如何克服因长时间修行或独住森林所产生的乏

味与厌烦心？这种心是否为不善法？

禅修（教理）

问 1-5：七清净与十六观智是哪些？

问 3-1：入出息念有三种禅相：预作相、取相、似相。何谓预作相？预作相一定是灰色的吗？预作相与取相之间有何差别？

问 3-2：近行定与安止定之间有何差别？

问 3-3：在什么条件或状态下，我们才可以说某种禅修体验是近行定或安止定？

问 3-4：四种禅那的每一禅那是否都有近行定与安止定？它们有什么特点？

问 3-9：修习四界差别辨识十二种特相时，一定要按照顺序从硬、粗、重开始吗？禅修者能否选择从其它任何一种特相开始修行？

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

问 7-7：当禅修者能辨识色聚与究竟色法之后，他的心(*citta*)与见(*diṭṭhi*)会改变吗？

问 7-8：禅定如何使心清净(*cittavisuddhi*)？禅定能去除哪些烦恼(*kilesa*)？

问 7-12：作意(*manasikāra*)与修行七觉支(*bojjhaṅga*)有什

么区别？

问 7-13: 能否请西亚多解释那张禅修学程表？如果依照这种系统修行，是否必须修行三十种以上的业处？这样做有什么利益呢？

问 7-15: 辨识名色法的心也包含在名色当中吗？它是否包含于智慧之中？

教理教义（菩萨道等）

问 4-1: 菩萨（包括弥勒菩萨）是凡夫(puthujjana)吗？如果弥勒菩萨是像我们一样的凡夫，那么当他下生人间来成就弥勒佛时，他成佛的情况与我们的情况有什么不同？

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

问 4-7: 佛陀是大阿拉汉，那么佛陀与其他阿拉汉弟子，如沙利子尊者和马哈摩嘎喇那尊者有什么区别呢？

问 5-4: （以下这些问题一起回答）

- 在佛陀时代有菩萨吗？如果有，他是否证悟任何道果，或者他只是一名凡夫(puthujjana)？
- 为什么圣者(ariya)无法成为菩萨？
- 圣弟子(sāvaka)能改变心意成为菩萨吗？如果不能，

原因何在？

- 若遵循西亚多的教导而修行，禅修者能够证悟入流道果智(sotāpattimaggañāṇa / sotāpattiphalañāṇa)。禅修者能否因为行菩萨道的誓愿而选择不证道果呢？

问 5-5：有否可能同时修行解脱道(vimuttimagga)和菩萨道（成佛之道）？若有，是什么方法？

问 5-6：西亚多教导的修行方法只适用于解脱道，或者也适用于菩萨道？

问 6-9：阿拉汉也能给别人授记，这里授记的定义是什么？从哪些经典或来源可以查到这样的资料？

其它（杂项）

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

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

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

问 3-10：修行四界差别能够使禅修者平衡身体中的四界，一个人有时会因为四界失去平衡而生病。禅修者生病时，能否以强力的正念修行四界差别来治疗疾病？

问 3-12: 有分心如何在欲界地、色界地、无色界地和出世间地作用? 可否请西亚多举例说明。

问 4-8: 什么是中阴身(antarabhava)?

问 4-11: 那些已能辨识三十二身分的禅修者, 能否睁开眼睛见到别人身体内的三十二个部分?

问 5-1: 八定(samāpatti)可以支持禅修者达到名色限定智(Nāmarūpapariccheda-ñāṇa), 见到名色的微妙生灭, 从而厌离这些名色, 乃至证悟道智(magga-ñāṇa)。除此之外, 八定是否还有其它的利益?

问 5-3: 生死轮回(saṃsāra)无始无终, 而众生无量无边, 所以曾经做过我们母亲的众生也是无量无边。我们如何通过思惟一切众生都曾做过我们的母亲来修慈呢? 我们能否藉由思惟一切众生都曾做过我们的母亲来达到慈心禅那(mettā jhāna)?

问 5-7: 阿拉汉般涅槃前, 是否所有的善恶业都会成熟?

问 5-8: 佛陀觉悟成佛之后是否曾说过: “一切众生, 具有如来智慧德相”?

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

问 5-10: 所有的佛经都是由佛陀一人所说的吗?

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

问 6-5: 如何才能决定 (选择) 自己死亡的时间?

问 6-6: 若有一天我们因为意外而死, 例如空难, 我们的心在那时能否“离开”身体, 以便不受到任何身体的痛苦? 如何才能办到? 禅修者在那时能否凭借修行的力量而无畏、自在? 这需要什么程度的禅定?

问 6-7: 证悟道果的圣者 (ariya) 不会再退回为凡夫 (puthujjana), 这是正性定律 (sammatta niyāma)。同样地, 获得授记的人不可能放弃菩萨道, 这也是正性定律。但佛陀又宣称一切法无常, 这些定律符合无常法则吗?

问 6-8: 当普通弟子修习止观达到缘摄受智、生灭智或行捨智之后, 死后他将不会堕落到四恶趣。即使由于放逸而退失他的止观, 曾经修行止观的业力仍然存在。《入耳经》也说他迅速证悟涅槃。那么, 为什么西亚多在 6 月 2 日的问答中说, 已经获得佛陀授记的菩萨 (即使他曾修行达到行捨智) 仍可能堕落恶趣呢? 哪些经典提到这些内容?

问 6-11: 一个精神异常、幻听、精神分裂、患有脑疾、中风或大脑神经失调的人, 能否修行这种法门? 如果能, 必须注意哪些事项?

问 6-12: 对于人际关系不好的人, 如果成功达到第四禅, 这是否能改善他与别人相处的技巧? 达到禅那能否改善这种问题?

问 7-1: 想与想蕴、受与受蕴之间有何区别?

问 7-2: 记忆、推理和创造力属于什么心所? 它们是五蕴的一部分, 但为何说它们是苦(dukkha)呢?

问 7-3: “缘取对象”属于哪种心所?

问 7-5: 若有人怀着邪恶的动机来求达到禅那, 则达到禅那对他是否有任何利益? 又若他将僧团的钱移来自己花用, 而且不认为那种行为是错误的。当这种人达到第四禅时, 他的心或见解会改变吗?

问 7-6: 色聚与究竟色法之间有何区别?

问 7-10: 心(citta)与见(ditṭhi)之间有什么区别?

问 7-14: 愤恨的心能否产生许多代的时节生八法聚(utuja ojaṭṭhamakakalāpa), 使眼睛怒光四射呢?

问 7-17: 可否请西亚多举例说明一个与无明(avijjā)、爱(taṇhā)、取(upādāna)皆不相应的愿望?

问 7-18: 如果五蕴是无我的, 那么是谁在开示佛法呢? 换句话说, 如果五蕴是无我的, 则没有西亚多在开示佛法。因此五蕴与我之间是否应有关系呢?

问 7-19: 佛陀曾教导比库“蛇咒”, 诵念“蛇咒”与修慈是否相同? 念咒是不是一种被引进佛教的婆罗门教传统?