

孙伦三藏大师 开示录 2019

日期：2019 年 5 月 17 日—18 日

地点：澳门禅修营

缅中翻译曾国兴（善来居士）

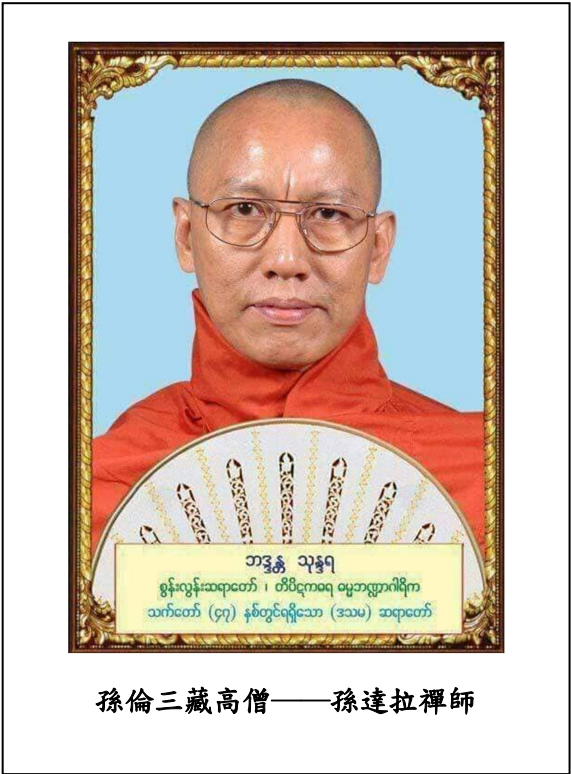
录音誊写：庄珊珊

校对：陈永威

目录

孙伦三藏高僧——孙达拉禅师简介	3
禅修营开幕词	5
第一讲 佛陀修出入息证道的历程（5月17日开示） ..	7
第二讲 《六种根性的修行人》（5月17日开示） ..	20
第三讲 正见的种类（5月18日开示）	41
第四讲 总结感言及问答（5月18日开示）	60
附录（一）：	74
第五讲 严相尊者5月17日开示（一）五根	79
第六讲 五盖及四种圣者（严相尊者5月18日开示〈二〉）	98

孙伦三藏高僧——孙达拉禅师简介



孫倫三藏高僧——孫達拉禪師

1955 年，孙伦三藏高僧生于缅甸马圭省棉因鎮区，十二岁即出家为沙弥，法名「孙达拉」（又译「东达拉」，U Sundara / Thondara）乃妙善之意。

25 岁获得「持经藏」头衔之后，接管仰光孙伦禅修中心，成为孙伦禅法传承者，从此世人称他为「孙伦师父」。到 48 岁时通过三藏会考，荣获「持三藏」、「通三藏」之后，再过七年（2010 年），由国家政府再次授予「司掌法库持三藏」（Dhammaḥaṇḍāgārika）头衔，世人则改称「孙伦三藏高僧」。近七十年来，缅甸国内只出现十四位「三藏高僧」（截至 2019 年），孙伦三藏高僧是其中第十位。

在缅甸孙伦禅法的创始人——孙伦大师（又称宣隆大师，1878-1952）被许多人认为是一位阿罗汉，而持三藏大师孙达拉长老则是师承他的大弟子之一的三界尊者（Sayādaw U Tiloka）。

禅修营开幕词

2019 年 5 月孙伦内观禅修营，首先由筹备活动的澳门佛教正勤禅修中心的负责人陈居士讲述是次持三藏大师前来澳门弘法的缘起。

陈居士：我们怀着无比感恩，很荣幸能够邀请到缅甸的国宝级大师——孙伦（宣隆）寺总部的住持方丈——持三藏孙达拉长老（Tipiṭakadhara Sayādaw U Sundara）前来澳门为大家主持以及指导两日的禅修营，并作四场精要的开示。他的博士比丘弟子——严相尊者（Sayādaw U Sobhanalakkhaṇa）亦会作两场开示。

持三藏大师（Tipiṭakadhara）是缅甸一个极高的佛教头衔，只有通过僧团委员会考核，能够背诵出全部巴利文三藏的僧人才可以获得。从 1950 年至今（2019 年），只有 14 人通过这么一个考试。

这次来澳门弘法的是第十位持三藏大师。是次的缘起很殊胜，得到来自台湾的（善来居士）曾国兴先生的引荐方能成事。居士曾经跟随持三藏大师孙达拉长老一起弘法，并为大师下笔亲著《缅甸第

十位三藏高僧传》，以此卓殊的渊源，成就了这次的禅修营。

最初我以为，我们的中心既小又简陋，怎能让大师屈就呢。但国兴居士说：大师一心弘法是不会介意的，希望藉此因缘令到广大的在中国的居士们，以及曾修学孙伦禅法的同修，都能够近距离地亲近到如此德高望重及学识渊博的持三藏大师，并向大师学习禅修。这二天的排程非常紧密，辛苦大家了。

第一讲 佛陀修出入息证道的历程 (5 月 17 日开示)

翻译（曾居士）：佛历 2562 年暨 2019 年，中国澳门陈永威等法友，一起礼请缅甸第十位持三藏法库（司掌法库持三藏，Dhammabhaṇḍāgārika）、三藏孙伦禅师举行孙伦禅修营，现在典礼开始。

首先礼敬世尊，巴利经诵。由缅甸持三藏高僧孙伦禅师带领大家以巴利语礼敬世尊佛陀，即：

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambudd
hasa

意思是：礼敬彼世尊、阿罗汉、正等正觉者。
之后复诵三次。

我们恭请缅甸持三藏高僧孙伦禅师为我们传授三皈依及八关斋戒。

大众同声赞叹三声 sadhu（善哉）！并至诚顶礼三拜孙伦三藏高僧。

孙伦三藏大师：现在由我和孙伦道场的院长博士严相尊者（Sayādaw U Sobhanalakkhaṇa）一起为

大众奉诵一部护卫经（paritta），大众请以恭敬心来聆听，行者再以三声 sādhu（善哉）赞叹！

接下来由孙伦三藏高僧为我们慈悲开示：「与诸位行者初次见面，首先说一些欢喜的句语，根据上座部（Theravāda）佛教的教义而言，如今我能够与各位见面重逢，誓必在过去世，我们彼此间已结下了很深切的因缘。当然这中间要有善知识的引荐与牵引，这就是来自台湾的曾国兴（善来居士 Mau ng Kyaw Htin）以及澳门的陈永威居士（缅甸名字 Maung Zayar Nanda），这两位善友权当桥梁，以至于能够与各位行者重逢和促成这次的禅修营。

这次我道场的院长也一起到来为各位圆满是次禅修营，紧接着我为各位行者开示。说到随缘开示，必须从今天的佛诞日说起，今天是卫塞节（Vesākha），根据上座部巴利三藏（Pāli Canon）里面的记载，也就是举行佛诞节（佛陀在受燃灯佛授记的时候）特别的日子。今天是我们导师的誕生日；今天是我们导师的成佛日；今天也是我们导师的涅槃日。光是这一天，就曾经发生了这四种过程。今天在佛教节日当中是特别的日子，这当中有所谓的授记过程、诞生的过程以及涅槃的过程。这三个过程，在这里我不需向各位详加说明的，相信各位行

者或多或少都有研究，而今天向大家开示的是菩萨成佛的过程。

我们的佛陀，是在过去四阿僧祇与十万大劫当中，在那一世遇见了燃灯佛。就在这一天，也就是卫塞节（Vesākha）的时候，他在燃灯佛（Dīpaṃkara Buddha）面前被授记为将来能够成佛。在经过了四阿僧祇与十万大劫的今日，在摩诃摩耶夫人（Sī Māyā）腋下诞生了我们的佛陀。

佛陀依出入息证得禅定

悉达多太子诞生后，经过了一个月，就在迦毗罗卫国，他的父亲净饭王（舒投达那•乔达摩，Sudhodana Gautama），为太子举行了命名的庆典。在这个庆典当中，净饭王把悉达多太子交给了他们的侍者去照顾，悉达多太子就在不远处的菩提树下安静地打坐着，而照顾悉达多的侍者们去了观礼。太子就在菩提树下观察四处，周边都没有人，只有一个多月大的太子，他开始实践「安那般那」（ānāpāna）、「出入息」禅法，修到了初禅定。

不久之时，他的父亲净饭王，发现自己的儿子

悉达多在菩提树下修习「安那般那」禅法时，感到非常惊讶，也来到了现场，许多人也对太子合十礼敬，同时周边很多国人也对太子合掌礼拜。但是他的父亲净饭王却非常担心自己的儿子悉达多太子，将来会离宫出家，所以想方设法，以种种的五欲给予自己的儿子享受着。是以悉达多太子就在皇宫里面度过了 29 年，在 29 年当中，悉达多太子并没有再修行了，在他 29 岁的时候，悉达多太子观察到老、病、死三门的事——三种特相。就在儿子罗睺罗（Rāhula）诞生的那一天，悉达多太子正式离宫出家了。

悉达多太子就在苦行林树下苦修了即将六年，当年的卫塞月初一开始，悉达多太子舍弃了苦修的方法，改为修「安那般那」中道的方法，在卫塞月的月满日，整整十五天，悉达多太子修「安那般那」禅法获得了「第四禅」（catuttha-jhāna）。

让我为各位行者继续解说，太子在一天当中所经历的事情。今天是卫塞日的月满日，换言之，悉达多太子在苦行林苦修，已经修满了整整六年。

在当天早晨，悉达多太子离开了苦行林，来

到了斯那尼聚落（*Senāni*），就在这个地方，悉达多太子发现，他来的时间太早了，于是他就在在一棵菩提树下坐着。就在当天的早晨，斯那尼村里面，有一位非常富有的长者，他有一位女儿叫善生女（*Sujātā*），而这位善生女，当天也来到这棵树下，她以为悉达多太子是树神化造出来的一位化身，于是她把准备好了的乳粥拿来供养未来的佛陀，悉达多太子连喝了四十九口乳粥，用过后，这位未来的佛陀，把善生女盛乳粥的器皿放在尼连禅河那边，作为一个起誓：「如果我今天会成为佛陀，就让此钵逆流而上。」（结果那个钵逆水漂流了相当长的距离）

后来悉达多太子走过了尼连禅河（*Nerañjarā*）之后，来到了菩提树下，他端坐在菩提树下，以菩提树当做靠背，面对着东方。而到了当天太阳西落的时候，悉达多太子战胜了魔王波旬（*mara pāpimā*），因为魔王波旬正在抢夺悉达多太子坐的金刚座。战胜了魔王后，悉达多太子继续修「安那般那」禅法，以「安那般那」第四禅作为一个基础。

证得通智

在卫塞节（Vesākha）这一日，悉达多太子首先获得了「宿命通智」（pubbenivāsānussati-ñāṇa），这个智慧能够回忆到他过去生所发生过的所有事情。于是悉达多太子能够忆起他在久远的时候，遇见了燃灯佛，那时他被授记了，他都能够知晓此事。悉达多太子透过了宿命通智进行观察，看到他过去生轮回的过程中，四阿僧祇与十万大劫，有一生做了大象；有一生又做了马；有一生做了人；有一生又作为国王等等。悉达多太子透过宿命通智看到了整个生命轮回的演变，生命再怎样的演变，也只不过是「名法」（nāma）、「色法」（rūpa）的一种生灭显现出来的一种现象，就在这个当下，悉达多太子短暂地根除了身见（sakkāya-diṭṭhi）。

悉达多太子依然以「安那般那」第四禅定为基础，而到了卫塞节中夜的时候，悉达多太子又获得了「天眼通智」（dibbacakkhu-ñāṇa）。所谓天眼，就是犹如天人第四天王的眼睛一样，悉达多太子就在深夜的时候，透过「天眼通智」能够观察各个世界，也能够观察大海相隔路途遥远的地方。经由他的「天眼通智」，能够彻底地观察到这个人过去生当中造了不善业，所以现在是在地狱里面受苦。也能看到这个人过去生当中做了很多善行善业，所以

如今他获得了快乐！

简言之，透过「天眼通智」能够观察到「业」(kamma) 以及其「果报」(vipāka)，而透过「天眼通智」，知道了这个人何会有这种果报的同时，他再也不相信并且破除了由梵天创造业报的学说与言论，也破除了这些天王能够创造出世间的这种学说以及言论，因而获得了「天眼通智」，能够彻底地观察到「业」以及「果报」，与此同时，悉达多太子就在菩提树下，断除了「疑惑」(vicikicchā)。

总而言之，就在卫塞节的初夜当中，悉达多太子透过「宿命通智」短暂地去除了所谓的身见、我见。就在中夜的时候，获得了「天眼通智」，悉达多太子根除了疑惑。在这个时候，悉达多太子内心是非常的安定，非常的清净。

过了中夜的时候，他再次地实践了「安那般那」禅法，从新获得了第四禅定，并以「安那般那」禅定为基础。以要言之，悉达多太子能够返回观察生命轮回的过程，原来是由「无明」→所造下的「行」，基于「行」→就是所谓的「名色」→基于「名色」→又生起了所谓的「六处」→又生起了「触」，以及接下来的「受」等等……十二支缘起法 (paṭicca samuppāda)。就在这当下，悉达多太子进一步地

观察，难道这十二种缘起是仅仅地出生在这一生而已吗？那别人的这一生当中有没有这十二种的缘起法呢？

他遍为观察了整个世界，在整个世界的宇宙里面，所有的众生这生当中，不过就只有这「缘起法」而已，难道是说只有这个世界，这个宇宙、这个世间上所有的众生才有这种「缘起法」吗？那么其他世界，第二个世界，乃至第三个世界，这生里面是不是也有这种「缘起法」呢？悉达多太子整整观察了十万个世界的十万众生的「缘起法」，继而悉达多太子进一步地观察的是十万亿世界的所有众生的「缘起法」。

大金刚毗婆舍那

简而言之，悉达多太子观察到「无明」十万亿次，观察到「行」也是十万亿次，遍观察了「缘起」。观察「缘起」后，进而也观察到「三相」（*tilakkhaṇa*）无常、苦、无我，所以他开始修「毗婆舍那」（*vipassanā*）禅法。悉达多太子透过毗婆舍那禅法去观察，他遍观了整个世界。他观察的范围极其广大，他观察的智慧非常的敏锐，犹如第四天王手里握的金刚宝剑一样，非常的锐利，所以悉达多太子所修的毗婆舍那禅法，也称之为「大金刚毗婆舍那禅法」（*Mahāvajiravipassanā*）。悉达多太子透过大金刚毗

婆舍那智慧，他所观察的这些「缘起法」，以及观察「三法印」无常、苦、无我的次数，竟然达到了360 万亿次。

就在后夜的时候，悉达多太子的智慧开始进入了「初道、初果」（须陀洹道智，Sotāpanna-magga），以及「二道、二果」（斯陀含道智，Sakadagami-magga），乃至「四道、四果」（阿罗汉道智，Arahata-magga）。

无论如何，自从悉达多太子离宫出家之后，在苦行林苦修当中，他具备了所谓的「戒」；改修安那般那禅法的时候，他具备了「定」；再转修毗婆舍那禅法，也观察到「名法」、「色法」以及三法印无常、苦、无我之后，悉达多太子具备了「慧」。

究竟言之，悉达多太子在整个修行的过程当中具备了所谓的三学——「戒、定、慧」。

悉达多太子实践的就是「戒、定、慧」，当然成佛之后，佛陀在教导弟子的过程中，也不过是教导「戒、定、慧」。如今向各位行者们开示的，是悉达多太子的整个修行的过程，这并不是传说的典故，而是确实发生过的。就在印度的菩提加耶，行者可以去朝圣观礼，菩提树下的周边都有记载着。

而我的院长以及身边这位翻译居士，每年的十二月，都会到印度菩提加耶的菩提树下，参加国际上座部（Theravada）的三藏奉诵法会，由这位翻译曾居士陪同禅师一起前往印度。

而今年的十二月，主办单位也邀请我务必到菩提加耶的菩提树下为现场的听众说法。同时也邀请各位行者参加，倘若各位行者能参加，定必能亲眼目睹奉诵三藏法会的盛况。就在今年（2019年）的十二月二日至十二月十二日，整整十天，有十个国家的比丘僧侣们，就在菩提树下奉诵上座部的三藏。

接下来，我来教导禅法，简略地教导传授的方法。佛陀他过去具备了「戒、定、慧」，各位行者，你们也要实践具备「戒、定、慧」。各位真正要实践「八正道」的时候，修习的是修「定」、修「慧」，而这个「戒」呢？它不能够说修「戒」，而是持「戒」，「戒」是要来持守的，而不是要去修行的。各位现在也受持了「五戒」、「八戒」，这代表各位都有持戒了，持戒之后各位来修行，修「定」以及修「慧」。而各位之前也修持了「八戒」，这代表了各位行者已经持守了世间「八戒」。

为了建立定力，接下来我们要修「定」，各位

的心要专注在出息入息的专注点。那么在出息的时候，如实地专注，在入息的时候，也要如实地专注。至于各位要专注出息入息的何处呢？专注哪一个地方呢？根据经典所提出的二种可能性，第一种是有些人上嘴唇比较短，可以专注在出息入息鼻子的鼻肉，接触到出息入息鼻肉的专注点；假如有些人的上嘴唇空间比较长，他就可能专注在出息入息上嘴唇的专注点。从这两者当中选择一点来加以专注。如果上嘴唇比较短的话，如禅师现在指到的鼻肉位置，如果各位上嘴唇是比较正常的话，可以专注的是接触的触点，如果连这种触点也没有办法觉察到的话，行者要专注出息的时候，如实了知出息，入息的时候如实了知入息，重点和要领是如实了知。行者的心是收摄在出息入息的范围之内，行者的心并没有漂流到其它的目标所缘。

各位的心完全收摄在出息入息的当下即可，那么这堂课就是把过去的一些因缘细述，也向行者初步地说明了修「定」以及修「慧」的部分。

至于「戒」的部份，我们先休息片刻，在下一堂课的开示会继续为各位说明。

大众再以三声 sādhu（善哉）！

结束了禅师第一节的开示。



孙伦三藏大师、严相尊者与译者曾国兴居士合影于
澳门妈祖文化村

第二讲 《六种根性的修行人》（5月17日 开示）

由于今天是佛诞节，我们开示之前，首先礼敬世尊，巴利诵文（*namo tassa bhagavato arahato sammāsa mbudhasa*）三称开始。

大众请放掌，各位已礼敬世尊、三称礼佛，这个诵文里面记载的是佛陀的三种功德，相信在座诸位行者，都知道佛陀有九种功德，我尤其要向各位简略说明当中「善逝」（*Sugato*）这种功德。其实现在所说的卫塞节（*Vesākha*），当初是由善慧（*Sumedho*）菩萨承蒙燃灯佛（*Dīpaṃkara Buddha*）授记而来。从被燃灯佛授记直到成佛以来，相隔了四阿僧祇与十万大劫，这过程我们称为「善来」。授记之后的下一个阶段，菩萨的生命慢慢地来到了菩提道场，从成佛到涅槃，我们称为「善趣」。谈到「善来」或者「善趣」，佛陀的九种功德之中，第四种功德称为「善逝」（巴利语：*Sugato*），这个部分我向各位行者说明一下：巴利语"Su"是「善」的意思，而"gato"有3种意思，第一是「来」；第二是

「回去」或「去」（趣向）；第三是「说话」或「说」的意思，所以"Sugato"也有 3 种意思。

一、善来的意思

其中第一个意思我向各位行者来说明。「善来」的佛陀，我们的佛陀，一开始他是当成一个修道人，当时他的名字称为善慧修道人，就在那一世，他遇见了一尊佛，这尊是燃灯佛，就在燃灯佛座下被授记了。授记之后，这位善慧菩萨，在他继续轮回的过程当中，都有做布施、持戒、修行。之后善慧菩萨的生命慢慢地趣向于菩提道场，也就是他轮回到最后这一期的生命，也即将要成佛了。所以就在菩提树下，他坐在金刚座上，成就了佛道。也就是我们现在的卫塞日；被授记是在卫塞节日；成佛也是卫塞节日；相隔四阿僧只与十万大劫，如此一来，佛陀的轮回，称为「善来」的轮回，也就是「善来」的佛陀。因为佛陀在轮回的过程当中，为了要圆满波罗密，他都有修持忍辱、有利益众生、也有持守戒律。所以自从被授记以来到成佛道的这个过程，称为「善来」。「善来」的巴利语 Sugato。

二、善趣的意思

而第二种意思，Sugato 是「善趣」，何谓善趣呢？我也在这里向诸位行者简略地说明。「善趣」佛陀的意思呢？也就是关系到了我们这个卫塞节日，佛陀就在卫塞节日深夜的时候，佛陀他所修的毗婆舍那（vipassanā）禅法，称为大金刚毗婆舍那禅法，巴利语 Mahāvajiravipassanā。这种毗婆舍那禅法，它要观照的是相当广泛，观察的次数竟然达到了 360 万亿次。那么藉由这种观察之后，佛陀本来就具有了戒、定、慧，后来也成就了佛道。

在卫塞节日当下，佛陀在成佛道，讲经说法 45 年之后才入般涅槃。入般涅槃的日子恰好也正是我们现在的卫塞节日。所以佛陀自从成佛，到他的生命慢慢地趣向于入般涅槃渡众生的这个过程，我们称为「善趣」佛陀。

三、善去的意思

巴利语依然就是 Sugato，Sugato 第 3 种的意思是「善说」的佛陀。佛陀说法 45 年，这 45 年的过程当中，佛陀所说的一切法语，我们可以归入于三

藏（Pāli Canon），一切的法语，我们也可以分为 8400 法蕴。佛陀所说的一切法，他并没有伤害过任何一个人。三藏经典里面记载的每一句、每一个词汇乃至每一段的内容，他都没有伤害过别人。所以佛陀他是以善良的方式说话，并没有以恶意的方法来说话。故此，佛陀 Sugato 的功德里面，可以说是「善说」的功德。

在今天的卫塞节日这过程里面，有授记日；有誕生日；有成道日；也有入般涅槃日。

同时也向各位开示了 Sugato「善逝」的功德，以及三种的不同意思，我希望诸位行者明白这些佛法的知识。

接下来，我来提问各位，各位向我回答。

禅师：今天是卫塞节日，那么有哪四种特殊的意义呢？

行者：第一个是授记日；第二个是誕生日；第三个是成道日；第四个是入般涅槃日。

禅师：好的。那 Sagato 有哪 3 种意思呢？

行者：第一是「善来」。

禅师：那「善来」所指是从哪一点到哪一点呢？

行者：从善慧菩萨遇上了燃灯佛到趣向了菩提道场，

这个是「善来」的佛陀。

禅师：第二个是「善趣」的佛陀，那指的是要从哪一点到哪一点呢？

行者：从大金刚毗婆舍那 360 万亿次的观照，直到 45 年入般涅槃。

禅师：是的。那「善说」的佛陀呢？

行者：指的是佛陀所说的三藏法语以及里面有 840 0 法蕴，每一句、每一个词汇乃至每一段的内容都没有伤害过任何一个众生。

禅师：是的。

佛陀他具备与亲自实践了「戒定慧」，成佛之后再来弘扬他的教法，佛陀依然是教授了「戒定慧」给这些天人、众生。「戒定慧」的三种内容，我接着向各位详加说明。

那么佛陀就是在卫塞节日当天成佛道了，之后在菩提树下入禅定整整七天。再之后，佛陀他不眨眼地看着菩提树以及金刚座，也就是第二个七天；到了第三个七天的时候，佛陀不断地经行，缓缓的经行，也经过了七天。所以第四个七天，是佛陀成佛之后的第 21 天至 28 天，在这个第四个七天当中，佛陀不断地省察、不断地思惟着三藏的法教。为了

要度化人、天、等一切众生。佛陀为什么花了七天的时间，广泛地去思惟着这三藏的教法呢？原因是为了要度化一切众生的烦恼。所以佛陀藉由律藏来度化众生的烦恼；佛陀也藉由经藏里面所记载着的定学的部份，来度化了众生的烦恼；同时佛陀也不断地思惟着阿毘达摩藏（论藏），它是有关智慧方面，以此来度化众生的烦恼。所以佛陀利用了「戒定慧」来度化众生。

三藏的教法极其的广大与广泛，印刷成书是由成千上万的页码所组成。

佛陀为了广度众生，宣说了三藏法教。但诸位行者为了断除烦恼，其实也不必全部都读完三藏教法。只要这生当中具备了「戒定慧」，说到了「戒」，各位只要能持守世间的五戒即可修行。能够持守戒律的行者，能够可以短暂地去除违障烦恼。持守戒律的人，这一生当中，就不会去侵犯别人，所以他这生当中，也不被给人家惩罚。在未来生命的轮回过程当中，也不必随入四恶道。

所以现在世界联合国在普查的是，世间的犯罪机率最低的是哪一个国家呢？后来经过遴选之后，是一个国家——不丹。不丹国内一年当中没有犯罪

的机率是高达百分之九十五至百分之九十六。所以我在去年 10 月份也特地到了不丹去了解一番。

紧接着向诸位开示的第二个是「定」，有修定的人，他可以去除掉的是降伏烦恼，他能够去除的时间比较长久，他是以镇伏的方法来降伏烦恼，巴利语（samādhi）「定」，就是让自己的心定在一个所缘目标，也就是让你的心处在一境性，一个所缘目标当中。就在这个所缘里面，让你的心平静下来，这个称为（samādhi）。说到「定」，它也分为三种定，第一个是短暂的「定」，称为「刹那定」，「刹那定」巴利语是（khaṇika-samādhi）。而第二个「定」称为「近行定」，巴利语是（upacāra-samādhī），它的定力胜于「刹那定」的定力，而且它能观察到有一些光明、光芒的现象，「近行定」巴利语（upacāra-samādhī）。而接下来是所谓入禅定的「安止定」，巴利语（appanā-samādhī）。所以各位还没有修毗婆舍那之前，先了解这三种定力。我们为了培育定力，可以透过 40 种的方法（业处），这 40 种方法也就是在三藏经典里面的 40 种业处禅法，就可以培育定力。40 种方法可培育定力的过程里面，诸位现在选择了其中的一种方法。这种方法就是安那般那禅法（又名：出入息），安那般那禅法就是佛陀即将要成佛道在这阶段内的其中的一种方法，

这种方法就是所谓的安那般那禅法，也就是佛陀成佛道之前也有实践过的禅法。

接下来，向各位初步简略地来说明修「定」与「持戒」的过程，它的实力以及它的功能。身为佛教徒，诸位行者或多或少都有听过三十一界，所谓的三十一界，是从地狱界一直到三十一界最高顶天的非想非非想处天（nevasaññānāsaññāyatana）。那这么一来，我们的轮回不过也是三十一界组成的范围而已。

有些行者，他的布施心很强；有些人他持戒的力量很强，以至于这些行者可以投生在人间或者在投生在欲界的天界里面。

有些行者在成长的过程当中，他也有做布施，也有持戒，也有修禅定，也就得了定力，所以他的下一期生命里面，甚至他也可以投生到最上顶天的非想非非想处的梵天界。而没有修过毗婆舍那禅法的行者，光是修禅定，他的下一期生命当中，他可以作为梵天，甚至他可以投生到三十一界最上顶天界的非想非非想处的梵天界。纵然是如此，一旦他失去了禅定的功德，这些梵天将来也会继续堕入到人界。甚至作为人之后，在第三期生命当中，也将

会堕入到所谓的地狱界里面。

而我现在向诸位行者开示的内容，当时佛陀去到了兜利天，为她的母亲说法，为了报答母亲哺乳之恩，佛陀所说的是七部「阿毘达摩藏」里面的《分别论》（Vibhaṅga）。在《分别论》里记载着我现在为各位所开示的内容。各位现在有幸值遇到了佛陀的教法，所有这生当中，诸位都必须积极去具备与实践「戒、定、慧」，这就是我循循督促行者必须具备三学。

有些人他认为，他要培养定力，必然修到入禅定，甚至能够可以获得了神通之后才转修「毗婆舍那」，有行者有这样的想法。当然，禅师个人的一种建议是，我们要入禅定，我们要修到神通，要修到何时呢？我们不得而知。但我们每天或是每一个时段内，我们具备了「戒、定、慧」，这是非常重要的。故此，我们是为了要修「慧」，未必要花漫长的时间去入禅定或者是修神通，才可以转修为智慧，未必是如此的。

四、八种胜利

佛陀的一生过程当中，佛陀一共有八种胜利。其中有一种胜利是战胜了一位梵天。而这位梵天称为婆伽梵天，巴利语：（Baka Brahmā）。这位婆伽梵天，他在过去世当中他并没有修过毗婆舍那禅法，他专门修的是禅定，以至于这生当中，他做了梵天。可是他做了梵天后，生命非常的长久，他的生命长达几个劫，所以他自己觉得他是永恒的生命，不会死，甚至人间这些人类以及畜生，都是经由他的创造的，才能够得以出现。简言之，他认为他是拥有世间的主人，他以为他是能够创造世界的天王，他有所谓的「我执」、「我见」，是非常的强大。所以佛陀去度化他，佛陀也到了梵天里面，为他宣说无我的道理，终究佛陀也就降服了这位婆伽梵天，这就是佛陀的八种胜利当中，其中有一种胜利为战胜婆伽梵天。

在仰光，我的孙伦禅修中心所教导的是，在一个小时的坐禅，前面的 40 分钟教导修安那般那禅法，而后面的 20 分钟，立即转修到毗婆舍那禅法。希望在一小时当中，任何行者都有具备着「戒、定、慧」。说到毗婆舍那禅法，紧接着我向各位来解释，毗婆舍那巴利语 vipassanā 的意思是，我们对于「名法」和「色法」能够可以透视到无常、苦、无我，透过「三法印」，去觉察「名法」、「色法」，这

种称为毗婆舍那。

我们观照的对象不过是二种，一种是「色法」，一种是「名法」。那我们要观照到什么呢？观照到「三法印」——无常、苦、无我。虽然我们观照的对象不过是「名法」与「色法」，这两个对象而已。可是这二个对象的范围是基于不同的修行者智慧的大、广、或者是中、小，所以「名法」和「色法」观察的范围能够深、也可以变小。所以「名法」与「色法」的范围，也有广大的、也有中等的、也有所谓的小小。

五、六种修行人

佛陀在其他经典里面也提到有不同的六种修行人，他对于观察「名法」、「色法」的范围也不尽相同。有哪六种修行人呢？第一种是佛陀，巴利语 **Buddha**；第二种是辟支佛，巴利语 **Pacceka-buddha**，或译缘觉；第三种是上首大声闻弟子（或首座大弟子），巴利语 **agga mahā savakā**；第四种的修行人是大声闻，巴利语 **mahā savakā**；第五种的修行人称为普通的声闻；第六种的修行人称为「干观」，指专修毗婆舍那的修行者，巴利语 **suddhavipassanā**

yānika。所以修行者一共分为六种。

现在的佛历是 2562 年，直到这个阶段为止，这六种修行人里面，前面的四种修行人已经不在世间了。第一种是佛陀；第二是辟支佛；第三种是上首大声闻弟子；第四种是大声闻，这四种修行人在世间目前已经是不复存在了。什么叫做上首大声闻弟子呢？他所指是谁呢？是佛陀的左右两位上首大弟子，第一个是舍利弗尊者（Sāriputta），第二个是目犍连尊者，巴利语（Moggallāna），这两位尊者叫做上首大声闻弟子。大声闻所指是谁呢？是佛陀的其他弟子，譬喻是大迦叶尊者，巴利语（Mahakassapa）；阿那律尊者（Anuruddhā）以及阿难陀尊者（Ānanda），这些的尊者称为大声闻。

现在跟诸位行者比较有相关的是第五种和第六种的修行人，第五种的修行者，是普通的声闻弟子，这些声闻弟子他原先修了禅定，又修到神通，之后再转修到「毗婆舍那」禅法，这就是普通的声闻弟子。而第六种是干观的修行者，巴利语（suddhavipassanā），「干观」的意思是只修毗婆舍那，之前没入禅定，也没修神通，他直接修毗婆舍那禅法的，这是第五种修行者与第六种修行者。跟各位行者比较有关系的，所以第五种修行人与第六种修

行人，行者可以简略地加以记录。第五种是先修了止禅（禅定），之后他转修到慧禅之后证悟了。第六种是原先没有修止禅，只先修慧禅之后证悟了。

那么第五种的修行人与第六种的修行人，要怎样来区别呢？原先有修止禅，再转修到毗婆舍那禅法，原先没有修禅定直接修毗婆舍那禅法，这两者有什么区别呢？一个就是说，修禅定修到「安止定」再转修到毗婆舍那禅法是第五种。第六种是他并没有修到禅定，他只有培育了「刹那定」或「近行定」之后，立即转修毗婆舍那，这两种不同的差别。

我每一年都会到南韩，也去了越南那边，专门教导禅法。很多越南的行者请求我说：「禅师，你能不能教我修到第四禅定，我们都想获得第四禅定。」我对着这些行者们不断地督促着，鼓励他们说：「假说你们花了很多时间来修习初禅、二禅、乃至四禅定，在还没有转修毗婆舍那禅法当中，一不小心，自己健康的部份就减损了，到时各位的生命也就结束了。我们这生当中明明值遇了佛陀的教法，你却却没有机会修习毗婆舍那禅法而结束生命了，那实在是遗憾的事。」

所以我对着这些行者们督促说，任何时候都必

须具备「戒、定、慧」为首要，至于不同的修行者，也有不同的智慧。简而言之，各位在修毗婆舍那禅法的时候，只要有觉察到「名法」、「色法」的一部份，并不是整个的范围，只要范围里面有「名法」的其中一个部份，依然也能够可以得证悟的。

那么接下来的下一堂课，我们将要来打坐。在打坐的前 40 分钟，各位无论如何要专注安那般那禅法，40 分钟到达的时候，此时诸位的身體内部，必然也会得因久坐而引起的疼痛、酸、麻等等苦受。40 分钟之后，各位可以转为观照苦受了。假如经过了 40 分钟，有些人此时的苦受并不明显，或者是刚好这时候苦受还没有生起，我对于这类行者，依然让他们专注于出息入息当中，让他去觉察「名法」与「色法」。

倘若诸位采用出息入息的安那般那禅法，却要修毗婆舍那禅法的话，怎么去修呢？这个部份记载在《大念处经》，巴利语 Mahāsatiṭṭhāna Sutta，其中有句话叫做是 Atthi kāyo（『有身体』），意思是说，各位采用着专注出息入息它的风大，对于这个部份，要把它专注为风大是「色法」。这个过程当中，出息入息里面没有所谓「我」的存在、他的存在以及「众生」的存在。你的心专注着去观照

风的「色法」，此时各位也可以藉由安那般那禅法，已经转修到了毗婆舍那禅法。

出息入息这个气息它是属于是风大，风大是什么原因所造成的呢？造成它的原因有好几种，在巴利三藏的注释书（Aṭṭhakathā），里面也有进一步地来解释说明，注释书里面是怎么说呢？就是过去有些金匠师他们在炼金，在冶炼黄金时候要生火，生火的时候火焰让它维持继续地燃烧，它必须要吹气，这种吹气必须拉绳了，把气袋里面的气不断地往火堆里面吹入，所以金匠师必须努力，而且让气袋里面的气吹进到火堆里面，同样各位的气息出息入息的产生，首先要有各位的气色身，第二个要有良好的鼻孔，而且也要有想要出息入息的意愿；各位的心意也要有具备以上这些因素，才能形成出息入息。

简单来说明，由于你想要呼吸，才会呼吸。由于你想要吐气，才会吸气与吐气。这就是心为一个因，形成了这个结果。当各位在专注出息入息的时候，你需要明白的是出息入息只不过是风大、「色法」而已；并不是所谓的「我」，并不是所谓的「他」，更不是所谓的「众生」。能够可以知道出息入息是「名法」，各位可以专注出息入息的时候，能够辨别「名法」与「色法」，这就是有些行者不能够去

观照苦受，他的苦受不明显的情况之下。我对于这类行者是让他继续地专注出息入息，那么就在这个 40 分钟之后，让他继续藉由出息入息来转修到毗婆舍那禅法，当他在出息入息的时候，让他注意到。

行者的出息、入息当下有生有灭，他并不会延伸到出息的部份，就在出息的当下，它就是生起又灭了。出息的部份不会延伸到入息的部份，这个阶段它就是即生即灭的一种状态，能够觉察到的话，也就觉察到无常。而藉由入息也能够觉察到无常，佛陀的巴利经典里面的内容，我们的确能够可以观察得到。

倘若就是不能够观照苦受，或是他的苦受不明显的，针对于这类的行者而言。接下来，有些行者可以观照苦受的部份，如何来转为观照苦受呢？向各位行者继续来说明。

首先各位先修安那般那禅法来培育定力，也许行者培育到了「刹那定」，或许各位培育到了「近行定」。经过了 40 分钟的久坐，那么也许诸位的小腿、大腿、关节、腰部或者背部，总会出现酸痛、麻的苦受。在这时候，各位要区分明白的是所谓的苦受与苦受依住的「色法」，这两者要区分明白。

为了要区分明白这两者的意思，我就用一个譬喻来加以解释说明。比如在科技还未发达古时候的人，为了要取得火，他们通常怎么做呢？他们就要去寻求两块干燥的石头，以及要准备一团棉花。比如说，想要取火的男子，他就把二块石头不断地摩擦，摩擦到发热的时候，他旁边就已有准备好的一团棉花，直接触到石头的时候，就可以燃起了火，犹如钻木取火。

而在我们缅甸，尤其是上缅甸，我们也会看到铁路，到了夏季的时候，因为太阳直射着铁路，火车一旦经过的时候，由于铁路的轨道是由铁挤压造出来的，它也是发烫的。由于夏季的关系，火车也有轮子，而轮子也是铁做的，当轨道与轮子摩擦的时候，我们通常也会看到火花。这就是说，只要两个坚硬的物质相摩擦的时候，不久就能够生起了火大。

现在诸位打坐下面的蒲团，它有所谓硬度，是属地大。行者的臀部也有骨头，甚至各位的脚踝也都有骨头，也是有硬度的，也是地大。当两个地大撞击在一起，经过了 40 分钟后，中间就会生起了所谓的火大。故此，各位在久坐之后，下肢会发热、发烫或者是发麻。简言之，这个硬的现象，在巴利

语里面称为 paṭhavīdhātu——地大。而热的现象，巴利语是 tejodhātu，意思是火大。

接下来我抽问诸位行者。

禅师：各位打坐的时候，下面的地板以及骨头，它是四大里面属于哪一大呢？

行者回答：是地大。

禅师：二者地大是不断地在摩擦着，好比就是二块石头不断地在摩擦的时候，中间将会出现什么样的现象呢？所以各位在久坐了一个小时之后，出现的酸、痛、麻的现象，是属于什么现象呢？

行者：vedanā（受）。

禅师：它只能是火大，还没有到「受」。就好像是二块石头摩擦的时候，中间会有出现火大的现象，如此而已，只是火大而已。藉由这个火大，你的心会感受到热、或者痛，才是所谓的「受」。其实热跟感受，各位要区分开来，不要混为一谈。

因为「受」在五蕴里面属于是「受蕴」，就是你身体里面就会有热、酸、麻、疼，这个是什么呢？这个「色法」，它是由从火大演变出来的「色法」。为什么火大会出现呢？因为地板与你的骨头，两者的地大相撞击在一起，这些发热的火大出现，出现不久你的心感受到了，所以也会有火大，之后「名

法」、「色法」也就得生起了。

所以各位在专注的过程当中，你们也必须要分别明白的是，所谓地大、火大是「色法」，而「感受」是属于「名法」。区分对于名、色法的部份，各位都必须去了解。

对于观照「苦受」的部份而言，这个「受蕴」呢？各位也能够观察到「受蕴」本体它是生灭无常的；受蕴本体它是苦的；受蕴本体它是由不得自己能够主宰的，它是「无我」的。诸位对于观照「受」的部份，也能观察到无常、苦、无我的「三法印」。

而这个苦受的生起，难道是你招来的？是你请它到你的身体让它出现苦受吗？其实不是的。那么是由于二者的地大撞击之后，火大生起之后才有感受到的是这个苦受。即苦受是由不得你去召唤它而来的，各位也要明白，一切是由不得自己能够主宰的。

我们孙伦禅法的祖师，以前他在禅修的时候，往往是在深夜，彻夜未眠他就在洞窖里面禅修。

根据禅法经验里面的纪录，他在彻夜未眠而去

打坐的时候，他的双腿硬到犹如一条铁棍一样，非常的坚硬，好比全身是被棍子狠狠地击打一般的疼痛。而对于这样坚硬以及痛疼的部份，祖师他就是能够忍受着以及继续观照直到克服它为止。

佛陀的首座弟子当中，第一位弟子舍利弗尊者（Sāriputta），他是什么时候证得阿罗汉果呢？有一时，佛陀就在灵鹫山上对着一位长爪梵志（Dīghanakha）说法，佛陀说法的内容就是观照受的业处禅法。此时舍利弗尊者他就在佛陀背后拿着扇子为佛陀搧扇子，他不断地倾听着佛陀对长爪梵志所说的这些道理，他不断地倾听、不断地返闻观照，这生当中的苦受。听完之后，就在当下他证得阿罗汉果。

在灵鹫山有一个山洞，这个山洞是由一头猪不断挖掘而成的。

如今还保留着，2007 年我与翻译曾国兴居士，也去了灵鹫山上。在那头猪挖掘的那个山洞里面，我们奉诵《转法轮经》（巴利语：Dhammacakkavattana Sutta），在奉诵的当下也不断地反观照苦受。

接下来我们在七点的那堂课，就要开始打坐了。

打坐的前 40 分钟，无论如何，各位行者只要专注于安那般那禅法来培育定力。40 分钟之后剩下的 20 分钟，假若有些行者，他苦受生起了、明显了，剩下的 20 分钟内他立即转修为苦受。倘若行者经过了 40 分钟后，那么他的苦受不生起，或者他不能够观照苦受的话，对于这类行者继续来专注观照出息入息，在当下能够察觉到风大它的无常、苦、无我的这种现象，继续来修安那般那禅法可以转修为毗婆舍那禅法。

最后行者合十顶礼禅师以三称 sādhu（善哉）！结束了这一堂课。

第三讲 正见的种类 (5 月 18 日开示)

一、实践「八正道」

在昨日已经结束了佛历 2562 年，从今天开始迈进了佛历 2563 年。

虽然佛教已历经了二千五百多年了，纵然如此，佛陀在临入般涅槃的时候，遗下了教言，让我们增加了信心。那句法语是：诸位比丘，凡是世间有人在实践「八正道」，此世间不会有阿罗汉的灭绝。

我们现在有机缘可以禅修甚至实践佛法，原因是世间上还有佛法。佛陀的教法巴利语是 (Buddha Sāsana)，他的意思是说佛陀所教导这些真理，那佛陀究竟教导的是什么真理呢？它可以分为三个内容，第一个是「戒」的教法，巴利语 (sīla)，第二个是「定」的教法，巴利语 (samādhī) 乃至第三个是「慧」的教法，巴利语 (pañña)，所以不过是只有这三种的教法而已。佛陀的教导「戒定慧」它

是一个核心，也是最为精髓的内容。随着时代的不同，我们现在所讲的佛法，这生当中能够建立起「正见」与「正思惟」是极其不容易。

经由陈永威居士以及翻译曾国兴居士两位的联合安排下，促成了这次的禅修营。此时此刻，诸位行者们的心里面都已建立了世间「八正道」。

所谓「八正道」，相信在座诸位行者都已熟识一番了。「戒道」有三支正道，「定道」有三支正道以及「慧道」有二支正道。在刚刚我们都有持守了八戒，假若各位行者在日常生活当中，你有能力可以持守八戒，或是说个人的因缘不许可，诸位可以持守五戒。再者，各位也可以持守十戒，或可以出家持守比丘戒227条戒。那么无论是五戒乃至227条戒，只要各位当中具备了三支正道，也就是「戒学」。诚如刚才在奉诵受戒文的时候，也有说受持不妄语，各位能够持守好这条戒的话，「八正道」当中也就具足了世间的「正语」。各位在受戒奉诵的戒条里面，远离杀生、远离偷盗、远离邪淫以及远离非梵行，再者就是远离喝饮酒，各位都有远离这四条戒的情况之下，那这生当中也具备了世间的

「正业」。

此时片刻，各位并没有在谋生，而是在禅修。或是说自己原来的事业是正当、合法的，用自己的事业来养活自己的命，这就是这生当中具备了「正命」。凡是诸位都已经具备了「戒学」之后，为了提升要具备「定学」。所以各位从自己的家里不断的努力步行到我们这个禅修中心，沿途的过程中，各位付出了努力。再者，来到这个禅修营，我们在合十礼佛的时候也付出了身体的精进力，再者，我们在打坐的时候，我们的心避免会到处犹疑，心在于专注我们的出息入息，自己的心不断的努力专注出息入息这种的付出都是属「正精进」。而各位的心设置在于专注这个鼻孔，进而守住这个鼻孔去专注出息入息，就是自己的心不忘失守住了这个出息入息。这种守住而不忘失，也就是各位具备了「正念」。

让各位的心专注于一个所缘目标，这个所缘目标就是出息入息的所缘目标当中。所以行者专注的心，在当下就有所谓的平静、平定，这种短暂的平静就有了所谓的「刹那定」。再接下来，也许各位把自己的定力提升，到后来自己观察到各种各样的

禅相，或是很多的光明或很多的光芒，此时各位的定力也明显提升到了「近行定」；或是各位的禅定慢慢进入到了「安止定」入禅定的这个阶段。此时各位的定力维持的时间更久，总而言之，各位都有培育到这三种定力的其中一种定力，行者当下也就具备了世间的「正定」。

而现在诸位行者这生当中都已具备了世间的「戒学」与世间的「定学」。世间上没有佛法盛行佛教的时期，世间的「戒学」与「定学」也是可以得到的。比如在没有佛法的时候，世间上也有些修道人，他们自身当中，也有具备世间的「戒学」与「定学」。至于说「八正道」当中的「正见」以及「正思惟」，唯独世间上有佛法才能获得，世间上假如没有佛法的时候，这「八正道」的「正见」与「正思惟」是无法获得的。

二、金匠师的譬喻

在自身当中，能够建立起「正见」极其不容易，因为「八正道」当中，这个「慧学」是甚深微妙的。因为如此，在过去一千多年的时候，有一些造论师，

他们对于这两个正道的部份，用比较浅白的意思加以说明。在注释书当中，有列举一则譬喻说明：在一个地区里面，有一位拥有黄金或珠宝的人，拥有这些黄金与珠宝是真是假，他无法辨识。于是他拿着这些黄金和珠宝到金匠师那边，他把这些黄金和珠宝放在金匠师的桌子上，让金匠师为他做一个辨识，此时金匠师他有两种方式来观察，这个黄金与珠宝到底是真还是假，也许他会用第一种方式，直接用他的眼睛去看着桌上的黄金和珠宝。第二种呢，用他的手拿起这些珠宝靠近他眼睛的距离，慢慢地观察。

禅师：请问各位行者，是第一种方式观察的比较好，还是第二种方式观察得比较详细？

行者：第二种。

故此，金匠师藉由他的手，拿起这些珠宝靠近他的眼睛。那这个手是帮助什么呢？是拉近距离的一种协助。在座的各位行者，你们必须要专注去了解一下。这个譬喻当中，有三点关键，第一是金匠师的眼睛，第二是他桌上的黄金与珠宝，第三点是金匠师的手。换言之，金匠师的手就犹如我们「八正道」中的「正思惟」；而金匠师的眼睛就像「八正道」

的「正见」；黄金与珠宝好比我们要去观照的对象「名法」和「色法」。这个观照对象的本身，它具足无常、苦、无我，所以在这里面，眼睛好比就是「正见」，倘若金匠师没有藉由他的手、他的眼睛去看桌上的黄金或珠宝的话，他看得不够清楚。他必须藉由他的手，让这个目标所缘，也就是黄金与珠宝，拉近距离到他的眼睛，他必须藉由「正思惟」协助的情况之下，把所缘目标观照得更加清晰。

「正思惟」它真正的意思，是让心投入在这个所缘目标上，也就是让心达到目标所缘所在之处。诚如金匠师的手拿起这些黄金和珠宝，拉近到他眼睛视线的距离。对于这个部份为了要更加清楚，我用实际的内容来说明。

比如说你们已经专注了一个小时的出息入息，换言之，此时正是行者要从「定学」转换到「慧学」的时刻。这时你的感受比较明显，因此在当下您的心转为投入到比较明显的「受」。这种「投入」（寻心所）称为「正思惟」。这个「苦受」，犹如黄金和珠宝的对象，各位观照的心是所谓的「正见」。在观照的时候为了能够观照好，各位的心对准到苦受。这种「对准」是藉由「正思惟」的协助，所以

行者的心，转为投入到苦受的部份。就在这个时候，由于你的「正见」观照到苦受，可以辨别出这个是「色法」还是「名法」，同时也了知这个苦受它依附的是哪一个「色法」，都能够一并清楚了解。此时各位的「正见」能够对着这个「名法」、「色法」清楚了解以外，对于「名法」与「色法」各阶段的部份，都能够很细微地观察得到。此时在观照的时候，「正见」让您体会到的是，原来我观照到的这些苦受、疼痛、酸麻并不是「我」，并不是「男人」，也不是「女人」，纯然只是一种「受」而已。再者，也能够让你清楚明了的是，这个苦受它所依附在哪里呢？依附在骨节的部位或是大腿的部位，或是腰的部位等。所以受的依靠点属于是「色法」。故此，在观照的时候，能够让行者依靠的对象，纯然只是「色法」。各位能够清楚辨别到「名法」与「色法」。此时的「正见」称为「名色分别正见」，巴利语（Nāmarūpa-pariccheda-sammādiṭṭhi）。

此时行者的内心具备了「正见」、「正念」也有「信心」，同时具备了努力与「精进」。所以他针对着这个「名法」、「色法」持续去观照的同时，他会明白的是现在我所了解的「名法」、「色法」，原本并非来自于我的父母给予的；并不是一些创造

神明给予的；更不是大梵天王所创造出来。原来现在所生起「名法」、「色法」总有它的因素（缘），促成了现在的「名法」、「色法」。此时对所生起的因素一概的了知。在了知因素的当下，你具足的是「名色缘摄受正见」，巴利语（Nāmarūpa-paccaya-pariggaha-sammādiṭṭhi）。

三、遍观五蕴还是部份？

假设这位行者他能够辨别「名法」与「色法」，能够可以分别明白的同时，比如说针对着一个名法去观照，能够可以观察到「无常相」，他可以观察到这个名法的「苦相」，或是说他观察到了这个名法的「无我相」。这「三法印」当中，只要能他够觉察到其中一项的话，他也有了所谓的「思惟智」，巴利语（Sammāsana-ñāṇa）。

说到这里，尤其在这阶段，众说纷纭，各种学说以不同的方式来阐述。有些学说主张非观察到全部五蕴不可；有些学说则说不必要，你只要觉察到四蕴就好；有些人则提倡只要觉察五蕴里面的三种蕴就好。不管再怎么讲，他们的各种说法都是正确

的。为什么呢？因为诸位行者的智慧波罗密不尽相同，诚如昨日向各位行者们已经说过了，有六种人，修了毗婆舍那禅法之后，纷纷证得了涅槃。

禅师：对于六种修行人，各位还记得吗？第一是佛陀，第二是缘觉（辟支佛），第三是首座大声闻，第四是大声闻弟子。这四个如今在世间上已经不复存在了，跟我们修行者息息相关的只剩下两种（普通声闻与纯观行者）。

「普通声闻」他有一个先决条件，是他先有了禅定之后再修毗婆舍那禅法。还有「纯观行者」（干观行者）。这两种修行人当中，你们喜欢哪一种呢？行者：纯观行者。

就是说我们的六种修行者当中，修行者的第一种是佛陀，佛陀观照的智慧很广大，他所观照的范围也极其广大。他观察的次数竟然达到了 360 万亿次。姑且别说我们的观照不能够像佛陀那样，光是观照我们的五蕴已是殊不容易的事。

接下来我要向诸位行者来说明，佛陀的两位首座弟子。这两位弟子，他观照的方式也有不同。目

犍连尊者他所观照对象的范围是比较小，在小范围之内去观照，经过了七天之后，目犍连尊者也就证得了阿罗汉圣者。至于舍利弗尊者，他智能比较广大，其他声闻弟子要去观照的部份，他全部也都去观照。他这样随之观照的情况下，经过了十五天证得了阿罗汉圣者。

从中我们得到什么样的道理呢？如果各位观照的目标所缘是非常多的话，你修行的时间相对而言，会比较长久一点。换言之，随修行者智慧的能力。有的修行者智慧的能力比较强，他能够把五蕴的各部分的无常、苦、无我通通都去观察，也能够观察到无常、苦、无我；而有的修行者智慧的力量比较弱，他只觉察到是四蕴的无常、苦、无我，或三蕴，二蕴或一蕴。随各位都有这个智慧能力，可以去观察所有的五蕴，或是五蕴其中部份的无常、苦、无我。

由于当下苦受生起，有些尊者专为观察这个苦受，但有些尊者他除了观照这个苦受以外，苦受所依靠的「色法」，他都能够观察得到。所以在佛陀的时代，有些尊者他一并观察到「色法」而证得了

阿罗汉圣者的例子，比比皆是。

在我们的三藏经典里面，曾经有记载着，有一个典故，佛陀时代有一个国王叫做优填王(Udena)，他有许多的王妃，王妃之间起嫉妒。有一天一位王妃(玛甘蒂雅，Māgaṇḍiyā)陷害一位叫差摩婆帝的王妃(Sāmavatī)，把这王妃的宫殿反锁放火，整个宫殿也就烧毁了，差摩婆帝王妃处于这个宫殿里以及其五百宫女活活的被当下烧死，由于她们也在修行，也就证得了一果，二果乃至三果，就到了三果的这个阶段为止，还没有达到四果的阶段。

比如说各位行者，你有先去观察「名法」与「色法」，或是说各位针对有一个「色法」，难道说要去观察这个「色法」的「三法印」——无常、苦、无我，统统都要去观察吗？没有这个要求。那么行者是针对着一个「色法」，假如你对「色法」里面无常的特性比较强，你随着这个目标所缘的色相比较强，直接观察下去即可。有的修行者的智慧里面，对于无常、苦、无我之中，这个「色法」或是「名法」苦的特相比较强的话，他可以只观察「三法印」当中的苦相即可。倘若有禅修者他的智慧里面他所

观察到的「名法」或者是「色法」它的无我的特性比较明显的话，行者只要觉察到「三法印」当中的「无我相」即可。

说到这里，我也必须列举出一些例子来加以叙述。比如说有一户人家里面，有一位父亲、一位母亲和一位儿子。他们在早晨的时候，就要离开家里。这三个人，个个都有一把钥匙，离开家门的时候，就把屋子的门反锁好，他们彼此相约好说：我们 12 点就要回来这个家，然后就纷纷离开了。同时做了约定，假如我们三个当中，其中有一个用他的一把钥匙先把门打开，比如说他的母亲先到的话，就以这个钥匙打开这把锁，进入到了屋内，把饭菜都要盛好。后面来的他的父亲和儿子就算他们有钥匙，也不必要用到，直接进入到了屋里用餐即可。同样的，假如他的父亲先到，或是他的儿子先到的话，凡是先到的人的钥匙打开之后，即使后面的那两把钥匙，虽然他们都有携带着，不需要使用也可以进入到屋内。

比如有一位行者，他的智慧比较能够可以明显的观察到目标所缘「无常相」，他就持续的去观照。

在观照的时候，他的毗婆舍那智能就会不断不断地提升到「随顺智」。对于「随顺智」的当下，诸行法的部份，不断的以「无常」的特性去观察，他的智慧慢慢的接近到「预流道智」的阶段。此时，他虽然观察的是「无我」特性，其他「苦」的特性以及「无我」的特性也不断的支持着他。同样的有些行者他的智慧当中，「苦」的智慧比较明显，所以他只觉察到这个所缘目标的「苦」的特性，此刻，他的智慧慢慢地提升到达了「随顺智」，也就慢慢地接近了「预流道智」的这个阶段，他只观照的「无我」特性也在不断的支持着他。同样的，他的智慧当中，「苦」的特性比较明显，这位修行者也一样会到「预流圣者」的道智。在他的智慧里面比较明显的是「无我」的特性，这种的一个法印不断的去观照，接近到「预流道智」的时候，两个特性都支持着这位修行者。

诚如刚刚提到的，从「思惟智」开始，行者初步觉察到了无常、苦、无我，所以真正的毗婆舍那智慧的界线，是从「思惟智」到「随顺智」。这十种的智慧也就是毗婆舍那正见，巴利语（vipassanā-sammādit̐thi）。所以我说到这里就要来

抽问各位行者，目前为止，我说到的「正见」有多少个类别？禅修者：第一个是「名色分别」正见；第二个是「名色缘摄受」正见；第三个是毗婆舍那正见。已经讲了三种。

那毗婆舍那正见的范围在哪里呢？它是只有十种智慧，从「思惟智」到「随顺智」这十种智慧，就是毗婆舍那正见的范围。所以我们现在所说的毗婆舍那智慧，未必是要有学问，就算各位是文盲不识字，只要老老实实的修行，在各位行者的智慧里面，确实可以观察到「三法印」。即便你是不识字，到最后，也可以用你的语言表述出佛经里面所阐述的这些修行的经历。

比如说我们的祖师——孙伦大长老，他原本是不识字、是文盲，他在修行的时候也并没有去背这些毗婆舍那智慧的名相，他都不懂这些。可是他的禅修到后来进步的时候，当时有许多学问渊博的高僧大德去考察检验他，孙伦大长老透过他的这些经验能够叙述出来。他所叙述的内容都是符合经典。孙伦大长老他所叙述的内容，这些大德高僧他们都一一以经典来做比对都是吻合的。

四、内观阶智——美女的譬喻

至于毗婆舍那智能所生起的部份，我就是用一些譬喻简略来向各位行者说明，因为经典里面叙述的内容是甚深微妙，不易能够直接了解，在过去一千多年的时候，当时有许多的论师，对于这个部份用各种显浅易明譬喻的方法来加以说明。当时有一个村落里来了一位外表非常美丽的女孩子，女客人来到这个村落，居住在这个村里有一位年轻的男子，看到外地来的这位外貌美丽的女孩，一看之后对她非常喜欢。后来跟她做了男女朋友，接下来也娶她为妻子，居住在自己的家里。刚通婚的这对夫妻，跟她相处了三、四天之后。这个女孩子她就逃家去村落的外面，此时她的丈夫在深更半夜的时候突然睡醒，床铺上一看却看不到自己的妻子。他心里面在想这个女孩子她来到我们的村庄，她没有所谓的朋友，在三更半夜的时候，她究竟到哪里去呢？于是，她丈夫跟踪着他的妻子，他的妻子慢慢地走，走到了村落之外的一个坟墓的地方，当时坟墓那边有很多丢落的尸体，可是这位女子看着这些尸体的

时候，就开始猛吃，吃得津津有味。这个本来外貌非常美丽的女子，她美丽的程度与容貌逐渐的消退。她露出了她原来的面貌，露出了她的獠牙不断的啃食着这些的尸体，所以后面紧紧跟随着她的丈夫，在暗处不断的偷窥着他娶来的妻子，原来是一位母夜叉。他认清楚了她本来的身份。此时这位丈夫心里非常惧怕，害怕说这位母夜叉吃完之后，会不会返回到我家里呢？他这种惧怕的心不断的升起，而且他不想跟这位母夜叉作为一种夫妻的关系。对这位新娶回来的妻子生起了厌倦想要脱离她。想从这种夫妻关系中作为一种解脱，于是他想方设法不要跟这位妻子共同生活。所以逃跑到他亲戚所居住的其他村落，在三更半夜里他都没有睡觉。于是对他的亲戚说，倒不如给我一个枕头，他拿着枕头立即就入睡了，他睡醒之后，不断地回顾昨日夜晚当中所经历的事情。

现在这个譬喻的内容恰好说明了生起「思惟智」智慧的整个过程。换言之，这位男子一开始看到外面来的容貌美丽的女子，他原本不认识她是一位母夜叉所化身出来的，对她的身体、她的外貌是非常的执着。犹如没有经历过修行的凡夫，没有观察到

诸行法的无常、苦、无我的时候，他们都是一样执着这些的所缘目标是同样的道理。如同这位男子在暗处当中，已经看清楚了他新娶回来的妻子，本来的面目原是一位母夜叉的这个道理一般。各位初步观察到了「名法」、「色法」，观察到了「名法」与「色法」的片刻，在您的意识当中，已经不存在所谓「我的概念」、「他的概念」。所谓「男人」、「女人」以及「众生」的概念。纯然只是觉察到了这个目标本来面目的「名法」与「色法」。而且也有所谓的无常、苦、无我，辨识到了无常、苦、无我这些「三法印」，已经看出这位新娶回来的妻子的本来面目是母夜叉。自从认识妻子的本来面目之后，内心惧怕以后再跟她共同的生活。内心对她有厌倦，看出她的过患性。而且想要舍弃她、脱离她了。这就是我们毗婆舍那智慧里所谓的「怖畏智」，巴利语（Bhaya-ñāṇa），还有「厌离随观智」，「欲解脱智」与毗婆舍那智慧是息息相关的。所以他拔腿就跑，拔腿就跑呢？好比就是「审察智」。到后来他真的是跑掉离开了她，他离开到自由的地方，他的智慧已经到达了超过「随顺智」，之后接下来再继续到「预流道智」的这个阶段。这位男子到了自己的亲戚家，拿着一个枕头很自在的睡着了。这

种没有束缚感的「预流果智」的阶段，睡醒之后这位男子不断地回顾昨天晚上发生事情的原委，这种的回顾，犹如诸位禅修行者到了「预流果智」之后的「省察智」，「预流圣者」他在省察什么？他在省察的是我去除掉了多少烦恼，还剩多少烦恼。而我证得的是哪一种的「涅槃」，这种的省察就是好比那个男子昨日发生事情的原委。这个「省察智」，巴利语（paccavekkhaṇa-ñāṇa）。究竟言之，我们现在是从「思惟智」开始说起一直到了「随顺智」，这个范围都叫称为毗婆舍那正见。刚刚还没有提到的，「预流道智」以及「预流果智」这个范围都称为出世间的正见，出世间的正见，巴利语（lokuttara-sammādiṭṭhi）。这么说来的话，我们现在所列举出来的正见一共有多少呢？行者：一共有四种了。

禅师：名色分别正见，缘摄受正见，毗婆舍那正见，出世间正见，这四种正见先前有一个正见是我们身为佛教徒对「业」与「果报」的一个正见，这就是「业自作正见」（kammassakathā sammādiṭṭhi）。业是自所有的正见，光是第一个正见，你就成为了佛教徒。自从成为佛教徒以来，你对「业」与「果报」

是有信心。那么就有了这个正见。但是从第二个正见到第五个正见，你必须透过修行才能够得以建立起正见。

我们开示到最后回顾一下，一开始我们提到佛陀，临入般涅槃最后的时刻所说的遗教，是哪一句话？诸位比丘啊，世间上还能够持有「戒定慧」，还能够持有「八正道」的情况之下，世间上绝对不会有阿罗汉圣者的灭绝。

最后我祝愿诸位行者，我们现在所说的「八正道」能够流露与建立在大家的内心，我在这里祝福您们！

大众合十三称 *sādhū*（善哉）！
至诚顶礼赞叹禅师殊胜的开示。

第四讲 总结感言及问答 (5 月 18 日开示)

一、仿效佛陀的弘法精神

在喜马拉雅山这些聚于高山上的水，它直流到小河或慢慢地流向大海。在印度国土，比较闻名的是恒河、亚穆纳河等。这些河水源源不绝地流向大海，无论是在不同的国土当中，都有这些赫赫有名的河流，在缅甸就有一条著名的河流叫伊洛瓦底江，相当印度那些著名的河，可是当这些河流慢慢地流向大海，便会失去了她本有的名称，统称之为「大海之水」。同样的道理，无论诸位生在不同的家境里或者来自不同的家庭，只要各位信奉佛陀的教法，也就成为佛陀的四众弟子，分别就是比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，各位原来的名称都不复存在，即称为佛陀的儿子、佛陀的女儿，也称为佛子、佛女。

教法里面有八种特色，这种就是第四种的特色。而现在好比各位是生长在中国澳门、香港或是来自大陆乃至缅甸，但是诸位的修行都是一样的，依佛陀的戒、定、慧教法。所以各位即便是生长在不同的

国土，其实彼此间都已经谛结为师兄弟或谛结为师姐妹。所以都可以成为佛陀的儿子与佛陀的女儿，这就是今天我想向诸位行者细述的感言。

同样地，既成为佛陀的声闻弟子，我们往往必须仿效佛陀弘法的精神。佛陀有时要到忉利天宫说法，有时也会到舍卫城或是王舍城的皇宫里说法，而有时为了度化某些人，只让他听闻安那般那禅法，佛陀也特意到他所处的地方，比如是茅蓬瓦屋。即便是环境再怎么样的糟糕，但是佛陀为了要度化众生，而不遗余力地到现场说法，这就是我们要仿效佛陀的弘法精神。

既然各位已经成为佛子与佛女，也就是佛陀的弟子，我们一边仿效着佛陀的弘法精神。那我们这生当中就要极力地去完备「戒、定、慧」，之后再把这些正法流传给别人。或是我们团结一致，把这些妙法弘扬开来。这就是我们为了能够正法久住，久住五千年，我们这生当中为佛教而努力，这就是我今天欢喜的感言！

大众顶礼三拜以三称 sādhu（善哉）！无比赞叹孙伦持三藏大师的殊胜感言。

二、问答（第一部分）

接下来的流程是问答环节：

行者 1：我想向大师请益的是关于「业力」的问题，无动机的行为会造业，造业的果报是什么？譬如在爬山时，抓痒时没有故意抓死了昆虫是否造业？

禅师：没有「思」（*cetanā*）不算造业。

威师兄：我想请益的是，关于昨日大长老开示的「大金刚毗婆舍那」的修法，是否会成就三明六通？除了佛陀以外，是否不具备定慧的阿罗汉能够做得到呢？

禅师：因为佛陀他所观照的是十万亿世界，而辟支佛他所观察的是只有一个阎浮提（*Jambudīpa*），他并没有观察到那么多的世界。那首座弟子的观照还不如所谓辟支佛的这个观照，光是一尊辟支佛他只是观察一个阎浮提。

威师兄：「普通阿罗汉」也可以证悟三明六通，他

们那种毗婆舍那会不会有另外一个比较高一点的观照，因为他们能够观察众生的来去。

禅师：名称上是没有改变，没有特别，但是他们观照的范围是不尽相同的。昨天也提到有六种修行人，第一种是佛陀；第二种是辟支佛；第三种是首座声闻弟子。首座声闻弟子也有不同，舍利弗尊者观照的范围比较多，而目犍连尊者他观照的比较小。言而总之，他们修持的是毗婆舍那禅法，只能说是毗婆舍那禅法。

行者 2：在宣隆总部，修法是否都在色、受上入手？

禅师：虽然说这个教导提倡主要是观照「受」，这个「受」是名法，要去觉照的是出息入息这个「色法」。在教导方面，虽然有这么教，但是其实每个修行者的状态是不尽相同。比如说，一个修行者，让他去观照「受」，「受」是一个「名法」，「名法」是比较微细的，可是他在持续观照的时候，他的智慧没有办法觉察到微细的「名法」的时候，在他的智慧里面反而比较明显的是炽热的火大，或是说我们比较僵硬的地大，他的智慧也只能觉察到这个「色法」。我们的教导是你要去观

照「受」，可是他的智慧只有显现出这样的话，他也只能观察「色法」而已，所以这个状态不能是一种固定的现象。

威师兄：倘若这位行者他继续观照「色法」，就是以火大与地大的现象为所缘，如果他观到一个地步，全部一切色心都消失掉的话，那可以说他就以观「色法」来证得涅槃吗？

禅师：如今天早上的开示中提到，只要有一把钥匙就可以打开，剩下两把钥匙，也就不需要用了。当然说他的智慧一开始只能觉察到这个「色法」，可是当他持续的觉照，他的智慧越来越成熟的时候，他的智慧也可以涉猎到「名法」，因为观照的对象是「色法」，能观照的这颗心，它也一样能注意觉察到那观照的心，毗婆舍那的禅法，是「名色分别智」开始，故此他连这个「色法」都能够摄受起来，所以往往修到了「随顺智」的时候，觉照的当下，就会有所谓的一组一组的出现的现象比较多「名法」、「色法」，「名法」、「色法」它是并行而觉照得道。

威师兄：所以他必须能够看到心和那个对象是两个

分别不同的才可能会进步，才可以让那个智慧建立起来。

禅师：是。会更有进步。

威师兄：所以在这个过程里头，他未必能够把很多的心所、贪嗔的活动看清楚，在基础上，有那样的理解（对心、对象的简单了解），也足够他证果对不对？

禅师：但这也是因缘而已，所谓因缘而已。有些人的智慧，他可以深入看到很精微的部分，像舍利弗尊者，他也可以把这些心所，或者是也觉察到所谓的心法，名法理面有心法和心所法，他也可以分别的观察得到。我们色法有二十八种，或许他也全部能够觉察得到，可是这种的修行者呢，佛教经历过两千年以后，就比较没有了。

三、帝释天王透过观受而证初果

您们问到的这个问题，恰好有一部经叫做《帝释天王问经》（长部 21 经，Sakkapañhasuttam），当时佛陀居住在王舍城附近的一个洞窟，此时帝释天王

他的生命即将要结束了，他极为恐慌。他生命结束之前来礼敬佛陀，也求救于佛陀。佛陀教导他的是观察「受」，「受念处」的禅法（见附录）。那这里面就有问题可问了，佛陀为什么没有教导「色法」，而直接教导「受念处」的禅法，在这部经典里面有详加说明与作了许多的判决。

原因是帝释天王他本身有了所谓的天眼通，而且他当下的内心情绪是极度的不安定。所以在当下这种心「受」明显的情况下，佛陀并没有叫他观照「色」，而叫他去观察「受」。普遍而言，佛陀如果是要对着人类来教导的话呢？人类的智慧比较容易观照到的是「色法」，并不是「名法」。所以佛陀就在《大念处经》当中，佛陀教导《四念处》的时候是针对人类。安排的顺序是：「身念处」、「受念处」、「心念处」与「法念处」，光是在「身念处」里面，总共有十四个内容，即有十四章。对于这个部份，佛陀首先宣讲的是安那般那禅法是比较明显。

同样的，相对于人类而言，比较容易觉照色法的部份，佛陀入般涅槃后，经过了 234 年，在印度国土当中出现了一个国王叫阿育王，那是谁度化了阿育王呢？是一位小沙弥，他的名字叫尼俱陀（巴利语

是 Nigrodha），这位小沙弥已经证得了阿罗汉果，觉照到「色法」而证悟的。他在出家当小沙弥的时候，他们都要观修三十二身分。前面的五个身分，比如说头发、毛、爪、齿、皮等等，当他在不断觉照的当下，也就证悟了。

四、觉照头发而证悟

接下来也向诸位说明一下，光是去觉照头发而证悟的这些公案内容。也许有些地方土墩比较多，往往会看到土墩，或者是小山丘。在这些土墩当中，会有一些小爬虫爬进去里面，好比蝇、蜥蜴，看得到土墩。相信各位行者都有看过土墩。各位有看过吗？行者们：有。

诸位先观想一下，这个土墩当中，它也有生长一些植物，那么在土墩当中会长满植物，植物本身它知不知道它是生长在土墩当中呢？它是不知道。土墩知不知道它的上面也长满植物呢？土墩本身也是不知道。土墩与土墩上面的植物本来就是互不相识的。同样的道理，这个土墩就像是我们的身躯，土墩上面生长的这些植物，就好比我們身上生长的头发。那么头发跟身体本身是互不相识的。同样的，

土墩好比我们的这个头，土墩上面的植物好比我们生长的头发。我们的头根本不知道我们头上生长了头发，头发也不知道它已经是在头上生长着。所以「色法」它本身没有心识的，它没有办法能够知道的。它能够知道的部份，它是空寂的状态。所以所谓的地大，它是没有心识的。心识是一种空寂的状态，所以光是头发它没有辨别的能力，它是一种空无、空寂的。所以头发根本「不是我」，「根本不是他」，「也不是男人」，「也不是女人」。它纯然只是一个地大而已，所以地大本身，能辨识的心是空寂，觉照「色法」，纯然只是地大，也有很多尊者们因此而证悟。

五、问答（第二部分）

行者 3：在观名色法上面，如果行者智慧不够转到「受念处」。那行者本身如何去判断自己有否足够的智慧去判断「名法」与「色法」？

禅师：修行者他或多或少需要具备所谓的闻所成慧。就算他完全不识字，修行之前他必须学会什么叫「色法」，什么是「名法」，光是这个名相也好，他要去听闻概念要义。

行者也了知，要成为预流圣者，他要具备四种法（四预流支）。第一种法是「亲近善知识」，第二是「听闻正法」，所以他亲近善知识之后，他也要向善知识学习，继续听闻戒定慧是需要的。在经典里面有明确的记载。

比如说「色法」它是具体，它是明显的。「名法」是不具体，它是不明显的。至少他要知道这个道理，好比说，我们留念拍团体照，拍团照的时候，所有的影相都已经统一在照相机里面，所以我们在照相机里面可以看到的是一种具体成形的「色法」。可是她没有办法显现各位内心就有的「戒」、「精进」、「定力」以及「智慧」的部份。照相机她没有办法显现出来的，所以一个禅修者，就算他是文盲不识文字的，可是至少要知道「色法」是具体的，「名法」是不具体的。

还有修行者之前他必须要听闻这两种道理，这是很重要的。第一个是世俗谛（巴利语 *sammuti-sacca*），第二个是胜义谛（巴利语 *paramattha-sacca*）。譬如说，在我们生活的周遭，

通常都会用语言表述，譬如「这叫爸爸」，「这叫妈妈」，「这是我的阿姨」，「这是我的舅父」，「这是我所谓的房子」，「这是我要虔敬的长辈」。「这是黄金」，「这是所谓的白银」，这些名称的概念，是我们这个世界一开始成形就有，人类一出现这个名称概念就已经存在，她是属于世俗谛。但是现在各位已经是来到修行的领域，修行的领域没有所谓的「母亲」、「父亲」，也没有所谓的「长辈」，它只有名法与「色法」。故此，在修行的领域，只有胜义谛，而没有所谓的名称概念的世俗谛，这二谛不能混为一谈。简言之，在哪一个领域里面，你要应用哪一种谛。譬如你回到家里，你依然以没有所谓的父亲、所谓的母亲，会堕地狱的。那么相对而言，在另外的领域里面，永远也放不下所谓的「我的母亲」、「我的父亲」、「我的房子」、「我的妻子」、「我的儿子」。那么在这样情况之下，他又不了解所谓胜义谛的同时，他又有所谓的贪爱、邪见与慢心，以至于这个人的轮回越来越漫长、越来越坚固，就没有办法脱离轮回。好比在佛陀时代，供养鹿母讲堂的毘舍佉夫人，她原先是一位已经证得了预流圣者，她能够洞彻地了解胜义谛「圣谛」。可是，她回到家的时候，她还是对着自己的子女、

自己的孙子，在她自己的生活当中，也做了经商贸
易。换言之，在世俗谛当中，她会有快乐。所谓的
快乐而不具备一种罪过，因为她虽然有贪和嗔，可
是她是圣者，她是享受着世俗谛并不造成所谓的罪
过性。

行者：读过三藏大师的传记，通过那么多很难的考
试，当中一些感应等，大师引用了《法句经》
的话，说自己只是一个牧牛人，并不是牛的主
人，我看了很感触，我想问作为三藏大师，
心里有没有想当成牛的主人？怎么努力成为
牛的主人。

禅师：今天早上的开示也有提到，那个男子知道自
己的妻子是母夜叉，他就逃脱。当他拿到了
枕头睡着的时候呢，我也能够成为牛的主人。

诸位在这短短的两天当中，各位累积了功德。当义
工的有义工的功德、有布施的功德、持戒的功德、
修定的功德、修毗婆舍那的功德。各位的功德可以
说是齐全的功德，故此，要忆想的是我们所做的功
德能够成为我们证悟涅槃的助缘，大家先去忆想一
下。

这部份我来向各位提问：

禅师：有一个人她点了一盏灯，后面有 100 个人或 1000 个人不断地传灯。这么说来，如果不能继续传灯的话，灯的光明是比较大呢？还是传灯到 100 盏或 1000 盏之后的光明比较大呢？

行者：1000 盏。

禅师：是的，这个禅修营不过只有三十几位共同禅修者，只有三十几位的功德力而已。可是前几天，我身边这位翻译居士曾国兴，他把这些照片上传到网络分享。我们的孙伦团队，包括日本、美国等国度的所有信徒也分享到法喜，纷纷随喜赞叹。所以这种功德的利益是遍至到国际，我们在做回向的时候，有所谓的土地神、守护国家的神明、守护世间的神明、包括我们在累生累世当中的眷属，她们来赞叹的话，我们的功德是遍及到整个世界的。

至此，各位忆想一下第一个功德，我们的功德能够趣向于涅槃，希望能够成为我们证悟涅槃的助缘。第二个功德呢？我们就像传灯一样，光明遍及世界各个角落，而回向给他们。

在我们还没有做回向之前，我向行者来细述，在我们的孙伦道场，最为重要的就是我的（佛学院）院长，他曾经获得了硕士、博士学位，现在带领着这些比丘们教导他们三藏经典。同时也欢迎诸位行者有机缘到缅甸我的道场，彼此相亲相爱，自由自在地住在道场里面，当然要修行。

接下来我们一起做功德回向（大众跟大师唱诵）。最后我们来祈愿：惟愿正法久住，所做了一切，为了正法可以延续到五千年。所以我们以唱诵——惟愿正法久住。（大众跟大师唱诵）

禅师：当然你们也要祈愿，每天祈愿「善说」的功德，这生当中都要「善说」，所以我也祈祷各位时时修持安那般那禅法，能够快速证得「道智」、「果智」以及证悟「涅槃」的境界。

大众至诚顶礼三拜持三藏大师，三称赞叹
Sadhu（善哉）！ Sadhu（善哉）！ Sadhu（善哉）！

附录（一）：

《帝释天王问经》中「受之业处」

庄春江居士译

天帝释问世尊这第一个问题：

「亲爱的先生！以什么结而天、人、阿修罗、龙、音乐神，以及所有其他存在的种种群聚，像这样，他们都想：『愿我们住于无怨恨的、无杖罚的、无互相敌对的、无恶意的、无敌意的。』但他们却住于怨恨的、杖罚的、互相敌对的、恶意的、有敌意的呢？」天帝释如此地问世尊问题。

世尊解答他所问的问题：

「天帝！以嫉妒与悭吝之结而天、人、阿修罗、龙、音乐神，以及所有其他存在的种种群聚，像这样，他们都想：『愿我们住于无怨恨的、无杖罚的、无互相敌对的、无恶意的、无敌意的。』但他们却住于怨恨的、杖罚的、互相敌对的、恶意的、有敌意的。」世尊如此地解答天帝释所问的问题。

悦意的天帝释欢喜、随喜世尊所说：

「正是这样，世尊！正是这样，善逝！在这里，听了世尊对问题所作的解答后，我的困惑已超越、

疑惑已离去。」(357)

天帝释确实欢喜、随喜世尊所说后，更进一步问世尊问题：

「亲爱的先生！但，嫉妒与悭吝，什么是其因？什么是其集？什么是其生？什么是其根源？当什么存在了，则有嫉妒与悭吝？当什么不存在了，则没有嫉妒与悭吝？」

「天帝！嫉妒与悭吝，可爱、不可爱是因，可爱、不可爱是集，为可爱、不可爱所生的，可爱、不可爱是根源，当可爱、不可爱存在了，则有嫉妒与悭吝；当可爱、不可爱不存在了，则没有嫉妒与悭吝。」

「亲爱的先生！但，可爱、不可爱，什么是其因？什么是其集？什么是其生？什么是其根源？当什么存在了，则有可爱、不可爱？当什么不存在了，则没有可爱、不可爱？」

「天帝！可爱、不可爱，意欲是因，意欲是集，意欲所生的，意欲是根源，当意欲存在了，则有可爱、不可爱；当意欲不存在了，则没有可爱、不可爱。」

「亲爱的先生！但，意欲，什么是其因？什么是其集？什么是其生？什么是其根源？当什么存在了，则有意欲？当什么不存在了，则没有意欲？」

「天帝！意欲，寻是因，寻是集，寻所生的，寻是根源，当寻存在了，则有意欲；当寻不存在了，则没有意欲。」

「亲爱的先生！但，寻，什么是其因？什么是其集？什么是其生？什么是其根源？当什么存在了，则有寻？当什么不存在了，则没有寻？」

「天帝！寻，虚妄想之部分是因，虚妄想之部分是集，是虚妄想之部分所生的，虚妄想之部分是根源，当虚妄想之部分存在了，则有寻；当虚妄想之部分不存在了，则没有寻。」

「亲爱的先生！但，怎样的行道，比丘有适合导向虚妄想之部分灭之行道的道迹呢？」(358)

受之业处

「天帝！我以二种说喜悦：应该追求与不应该追求。天帝！我以二种说忧：应该追求与不应该追求。天帝！我以二种说平静：应该追求与不应该追求。(359)

『天帝！我以二种说喜悦：应该追求与不应该追求。』当像这样说时，缘于什么而说呢？在这里，如果知道喜悦：『当追求这个喜悦时，我的恶不善法增长，善法衰退。』这样子的喜悦不应该追求。在这里，如果知道喜悦：『当追求这个喜悦时，我的恶不善法衰退，善法增长。』这样子的喜悦应该

追求。在这里，〔喜悦〕如果〔具备〕有寻、有伺，〔喜悦〕如果〔具备〕无寻、无伺，那些〔具备〕无寻、无伺者是更胜妙的。『天帝！我以二种说喜悦：应该追求、不应该追求。』当像这样说时，缘于此而说。(360)

『天帝！我以二种说忧：应该追求与不应该追求。』当像这样说时，缘于什么而说呢？在这里，如果知道忧：『当追求这个忧时，我的恶不善法增长，善法衰退。』这样子的忧不应该追求。在这里，如果知道忧：『当追求这个忧时，我的恶不善法衰退，善法增长。』这样子的忧应该追求。在这里，〔忧〕如果〔具备〕有寻、有伺，〔忧〕如果〔具备〕无寻、无伺，那些〔具备〕无寻、无伺者是更胜妙的。『天帝！我以二种说忧：应该追求、不应该追求。』当像这样说时，缘于此而说。(361)

『天帝！我以二种说平静：应该追求与不应该追求。』当像这样说时，缘于什么而说呢？在这里，如果知道平静：『当追求这个平静时，我的恶不善法增长，善法衰退。』这样子的平静不应该追求。在这里，如果知道平静：『当追求这个平静时，我的恶不善法衰退，善法增长。』这样子的平静应该追求。在这里，〔平静〕如果〔具备〕有寻、有伺，〔平静〕如果〔具备〕无寻、无伺，那些〔具备〕

无寻、无伺者是更胜妙的。『天帝！我以二种说平静：应该追求、不应该追求。』当像这样说时，缘于此而说。(362)

天帝！这样的行道，比丘有适合导向虚妄想之部分灭之行道的道迹。」世尊如此地解答天帝释所问的问题。

悦意的天帝释欢喜、随喜世尊所说：

「正是这样，世尊！正是这样，善逝！在这里，听了世尊对问题所作的解答后，我的困惑已超越、疑惑已离去。」

第五讲 严相尊者 5 月 17 日开示 (一) 五根

诚如现在各位举办禅修营，举办禅修营是我们对佛陀以法来供养。我们聆听开示法语，我们实践禅法，这些都是以法来供养佛陀的。凡是这些善男信女以及所有的行者们，在禅修的时候诸位要注意的事项，我来向诸位行者们作进一步的开示：这个开示的内容可以应用在是次禅修营，也可以让诸位行者在日常生活中修行应用。最主要的是我在为各位行者加油打气鼓舞大家。各位在世间法里面，无论是营商也好或许是从事推动宗教活动也罢，在各种领域里，往往会遇到一些瓶颈、逆境、障碍与困难。当自己没有办法突破的时候，内心会感到非常的沮丧。我们必须听这些鼓舞之语，给予鼓励勉励的作用。那么现在各位听了这番鼓励之语，希望可以激发行者的内心，心灵能够得以成长，我们禅修最主要的目的，是为了要得到解脱。

一、五根

何谓解脱呢，我们在过去轮回的过程当中，我们内心就有贪（lobha），内心里头的不满意、或者是瞋（dosa），而内心里面的无明、愚痴（moha），内心里面贡高我慢的心（mana）。我们内心里面就有这些污垢，束缚了我们的内心，让心无法得以解脱。我们透过禅修，就是为了让心灵能够得到解脱。

「解脱」巴利语是 vimutti。能够获得解脱的方法，促进解脱的方法一共有五种，这五种相信行者都已经耳熟能详。所谓的「五根」（巴利语：indriya），假如各位都有研究过阿毘达摩的教法，相信各位都已经了解过「五根」，其实它的另外一个名称叫做「五力」。无论是说「五根」或是「五力」，内容都是一样的。第一是「信」，巴利语是 saddha，即是信念、信心。而第二个是「精进」，巴利语 vīriya 的意思是努力。而所谓的「念」，巴利语 saṁī，是时时不忘。而所谓的「定」，巴利语是 samādhi，内心的平定，而「慧」，巴利语 pañña，所指智慧。

这五种当中，以「信」为首，那么这个「信」是至关重要的。既是以信为首，换言之，这个信就好比

是领导人，那么诸位是以这个信念来到了我们这个禅修营。我们对佛、对法、对僧伽有信心，故此各位因内心的信心触动以及领导之下，来到这里参加禅修营。诸位对善业与不善业都有深入的了解，所以这个是以「信」为首。

究竟言之，以信为首，所以各位举办了禅修营。第一是「信根」，「信根」结束之后，紧接而来的是「精进根」。还有「念根」，第四是「定根」，而第五是「慧根」。所以这「五根」里面，「信根」我不需要再详加说明。接下来我将会说明的是「念根」，「精进根」。至于「定根」方面，我可能也会跳跃过去。那么我直接来说明「慧根」，简言之，我只要讲三种内容，「精进」、「念」以及是「慧」。我这堂课，最主要是来为各位勉励鼓舞的，所以这一堂课当中，行者最主要了解这三个内容即可。第一是「精进」、第二是「念」与第三是「慧」。

二、守护根门——六根门的说明

各位行者现在实践禅法，是根据佛陀的教法加以实

践。今天我向各位行者开示一部经典，这部经典出自于《增支部》。佛陀所说的一切法，我们可以分为五部，其中有一部叫做《增支部》，巴利语是（*Aṅguttaranikāya*）。《增支部》其中的《三集》（*Tikaṇipāta*）的 *Apaṇṇakasuttaṃ*（增支部 3 集 16 经 / 无缺点经）。

佛陀在这部经典中，列举了三种法。佛陀说：诸位比丘，凡是具足三种法的比丘，究竟能够得以证悟涅槃。各位经商贸易的时候，往往都要去寻找比较资深有经验的一些贵人，我们得去请教他们。我们得到他们给予珍贵的建议之后，按照他们的这些建议去进行。如此一来，在您经商贸易的过程当中，你必然也能够获得了许多的利益，这是必然也是究竟的。这个部份我们的巴利语 *Apaṇṇaka*——事必或究竟的。

同样，在这部经典里面，佛陀也列举了三种要点，能够可以持守这三种要点的情况之下，必然可以得到所谓的「漏尽智」，也必然能够断除一切烦恼，能够证悟，究竟的证悟。这三项要点当中第一点的巴利语是 *indriyesu guttadvāro*（守护根门），意思是守护「六根门」。说到「六根门」，我们这身当

中有「六根门」，分别是「眼、耳、鼻、舌、身、意」。「六根门」是每个人自身本来就有的，它是处于「内处」，所以称为「六根门」。另外一种名称叫做「六内处」，「六内处」（巴利语：cha ajjhakkā āyatanā）我们也可以称为「六门」（巴利语：dvāra）。

说到这个门，dvāra，尤其是学习《阿毘达摩》概论的行者，必然对这个词汇有熟悉一番的，门的意思就是「门口」，为甚么叫做门口呢？因为就像一个洞口，或许有人进、或许有人出，能进能出，故名为门口。或许是各位的家门口，兴许是百货公司的大门口，从这个大门口有许多人他们能进能出，故名为「门」。同样在我们这身当中也有六种门口，我们的眼睛、鼻子、耳朵、舌头、身体与心，一共有「六门」。

那我们这身当中就有这六个门口，有哪些是有进，有哪些东西是有出呢？譬如说，我们的眼门，我们外在的这些「色所缘」，也就是影象，藉由我们这个眼门口，它就是能进、能出。同样的我们耳门当中，有所谓的好的声音，不好的声音，从我们的耳门里面进入的。同样地，要是各位的嗅觉都没有损

坏的话，有好的气味，有不好的气味，包括有人炮制的菜香味，有人喷洒的香水味，这些气味也就是从各位的鼻门当中进入。同样各位的舌头，有非常敏感的味蕾，能品尝的味蕾在没有损坏的情况之下，食物放在我们的舌头之上，诸位就能够感知到有好的味道，不好的味道。简言之，有好的味道，不好的味道都是从我们的舌门当中进入。同样，我们这个身门，各位的身体在健康没有酸麻的情况之下，任何的触感，包括粗糙的触感，或者是细微的触感，我们都能够可以感知得到。要言之，这种的触所缘，凡是能够让我们接触到从我们的触当中进入，那最后是意门，这个意门是极其重要的。意门呢，比上面所说的眼门、耳门、鼻门、舌门、身门，这个意门，是我们没有办法触摸的，耳朵、鼻子身体我们能够触摸，是可以实际拿给别人看的，可是我们的心意呢？无法触摸，也无法拿给别人看。但是我们也可以知道它的升起，我们也可以心中想，想哪一些是好的，哪一些是不好的，反之，好的想法，不好的念头是从我们的意门当中进入，故称为「意门」。凡是求法的行者，都必须去了解自身当中这六个门，因为这六门在修行的过程当中极为重要。我们日常生活当中，这些色所缘、声所缘、香所缘、

味所缘、触所缘、法所缘。从我们的六门当中进入，所以佛陀说修行者，他必须以「正念」守护自己的根门，对一个修行者而言，守护自己的「六根」是不可或缺至关重要的，这是佛陀的教诲。

我们六根门当中，首先是眼根门，外界的色所缘，从我们的眼门进入。同样地这个心识，藉着眼门，去攀着外在的色所缘，好的影象，不好的影象，都是从眼门当中进入。透过眼门，各位看过去一个对象，也许这个对象是可意、可喜的，或许诸位当下，立刻生起的所谓的贪染或者是贪爱。或许是透过这个眼门，看到的对象是自己不可意或讨厌的对象，各位不满意的情绪生起，这就是所谓的瞋，瞋恨。

在经典里面，佛陀的教化：当自己的眼睛接触对方的时候，不要加以去分别。对方是男人女人，看到的时候，只是看到罢了。也不要加以分析，再者也不要藉眼睛去看各个身体的部位，譬如说只是去看对方的手脚，或者是他的眉毛，他的眼尾，他的牙齿，或是身体的某一些部分。当去注意这些部位的同时，喜欢的就会生起贪心，不喜欢的就会生起瞋心。所以佛陀说看到的当下就要提起「正念」，以「正念」来守护眼根门。

我就是以这个眼根为一个例子。如果能了解这个眼根的道理，其他六根门的内容，也就可以以此类推了。当然接下来我也会再列举一个例子，不晓得「六根」的部份诸位行者了解吗？

行者：刚刚尊者说的六根门的门有进有出，我们明了眼睛接收影像，但是出呢？可否具体多说明一下？

禅师：当眼根接收到影像，就是进，看出去那目标，心攀着，这就是出。但是我们不用分得太清楚进、入的分界，这样会变成概念的分别。我将以比较实修的方式来说一个譬喻。

避免藉由眼门产生贪瞋，我们应当以正念来守护眼根门，声音亦如此，譬如这是某某的声音，好的不好的声音，这样子心就会产生烦恼或贪瞋。听到的当下，就要以正念来守护耳根门，其他所缘也如此，防护贪瞋的升起。这就是此经所谓防护根门的教导。

佛陀时代，有位非常有学问的尊者，他当时有教授经典，我现在说明他的典故。这位尊者他过去学习过相当多的经文，后来他也在传授他人，他本人认

为自己是很有学问。佛陀却不这么认为，因此常常提点他。佛陀每次见到他会说：「只会学问而没有修行」，于是这位尊者就到山上去修行。这位学问丰富的尊者在深山里头看到一群修行者，山上的修行人全都是阿罗汉，包括年纪很小的沙弥。所以就去找年长的长老如何实践禅法。长老看到他有「我慢」，于是乎说我不方便教你，你去找别的尊者，于是乎第二位长老，也同样的看到他的问题而不愿意教导，使得他最后需要去请教那年纪最小的沙弥阿罗汉。

这位年幼沙弥教这位学问丰富的长老，禅法的要领，六根门当中意根门是最重要，有一个土墩，里面有六个洞，有一条蜥蜴钻到土墩里头，要抓蜥蜴的话，应该把五个洞都封住，然后守住那唯一的洞，那么你必然能够抓住里头的蜥蜴。就这样告诉他禅法的要领。所以各位的眼睛看到色所缘，或者说影像撞击到眼根，这并不是说两个物质撞击发生响声，而是外界的影像跟眼睛相会在一起的时候，假若当下没有立刻提起正念，那么立刻就会升起烦恼，这烦恼可以是贪或瞋，所以各位要以正念来守护六根门。烦恼就无法升起。

我们孙伦禅法的祖师——在敏建镇的孙伦大师告诉我们一则禅修的道理，他说当我们的心专注在出息入息的时候，好比各位行者在打坐的时候，闭上了眼睛，各位在专注出息入息的当下，眼睛并没有看其他的色所缘，耳朵也没有去倾听这些声音，鼻子也不会到处去嗅味道，舌根、身根也如此，五根门都安全了。在专注出息入息的时候，烦恼没有办法入侵，意门也不会升起了烦恼。

我们要守护意根门而言，有一则譬喻，是这么说的，在里面提到三个玩偶（人偶）或者是玩具，也许是猴子像或者是人像，三个玩偶他有哪些表情呢？第一个木雕的玩偶，他是捂着自己的嘴巴。第二个木雕的人偶，他是堵住自己的耳朵。而第三个木雕的玩偶，他是捂住自己的眼睛。这是表示什么意思呢？假如修行者，我们张开嘴，并没有加以提起「正念」来说话的情况之下，影响到各位的内心，因此会起烦恼的。所以第一个玩偶，她是捂住了嘴巴，代表着修行者们不要到处言谈。而第二个是捂住自己的耳朵，修行者的耳朵虽然是非常的聪耳，各位不要到处去听，影响到内心，所以诸位要以「正念」来守护自己的耳根。至于眼根部份，各位行者也不要到处地去看，影响到内心。所以这个譬喻里面，

他告诉我们一个道理就是说，守护好自己的嘴、耳朵以及眼门的同时，等于守护了自己的意根门。

说到这个「六根门」，就是各位的眼耳鼻舌身意当中，避免升起这些「不善法」，我们尽量避免能够减少或减去这些「不善法」。就算生起了「不善法」，我们借由「正念」让它赶紧地去除掉。所以我们要以什么来守护自己的「六根门」呢？就是以「正念」来守护「六根门」。这就是经典（《无缺点经》）里面的第一个要领。



孙伦三藏大师抵达会场为大众开示

三、饮食知量

第二个要领是，修行者要遵守的一句巴利语是

bhojane mattaññū，是知量而食，因为修行者在摄取食物的时候是适量即可，节量而摄取食物。所谓适量而食，佛陀也有告诫我们，当我们在用餐的时候，用餐之前透过自己的智慧去省察目的为何，所以经典里面的意思是我们用餐的目的并不是为了嬉戏或是为了玩耍。各位在受食的时候也唱诵了缅文的一个受食「省察文」，佛陀的教导都全部涵盖在这个「省察文」里面。所以各位用餐的目的，透过自己的智慧省察之后，在用餐时，各位做到了知量而食。那么行者在用餐之前省察，经有省察之后再用餐，这就是四种戒里面的其中一种戒，「资具依止戒」，巴利语 paccayasannissita-sīla，各位省察而摄取食物，也就是各位省察依止「资具戒」。我的开示一开始已向行者提到了我今天会讲三点内容，第一点是「念」，第二点「精进」，第三点是「慧」。刚才我也提到我们要守护「六根门」，是以「正念」来守护。要言之，我已经讲完了第一个内容是「念」的部份。至于我们在使用食物或者是说在受用食物的时候，我们必须透过自己的智慧去省察，所以我也说明了这个智慧的部份。

四、精进觉寤

最后是「精进」的部份，这部经典里面佛陀提到的是三种内容，其中一个内容「精进」是与我们息息相关的，巴利语 *jāgariyaṃ anuyutto*（精进觉寤），内容是时时醒觉。那么这个时时醒觉的部份，我简单地来向各位细述：时时醒觉的意思是说，各位在禅修的过程当中，要按部就班的来修习，我们一天的时候有白天也有夜晚，我们现在说的这个时时醒觉的部份，该如何来应用呢？我向各位行者们及时来开示，时时醒觉依靠的就是自己的「精进」。

在这部经里面，佛陀也有提到说：*caṅkamaṇa nisajjāya āvaraṇīyehi dhammehi*（以经行、安坐，使心从障碍法净化。）。我们日常生活当中，我们会做出四种姿势——行住坐卧，经里面叫做「四威仪」。一个修行者，在他的白天的生活当中，他要以什么的方式来度过呢？佛陀有提到的是 *caṅkamaṇa nisajjāya*，也就是「经行」，或者是「宴坐」，所以我们的白天修行，只能去实践两种姿势，一种是行，一种是坐。

各位在修安那般那禅法的时候，诸位是盘腿而坐，各位是以坐的姿势来禅修，付出精进力来打坐。之

后，接下来要去经行，我们的孙伦大长老的一种教法当中，经行时，行者的脚只要有接触到硬的感觉，有这个触的时候，行者要去知道去了知。所以他的经行口诀里面，第一个是「触」，第二个是了「知」，第三个是「正念」。意思是说以「正念」去觉察脚的接触，而你要如实去了知。这就是「触」、「知」，还有第三个是「正念」。

故此，一位行者在他白天的过程当中，就是依自己的「精进力」时时醒觉。或者打坐或者经行来度过白天，至于晚上的部份，我就把晚上的时辰分为三个阶段来说明。三个阶段，好比说在晚上的 7 点开始，7 点、8 点、9 点乃至 10 点，这个时间段我们称为「初夜」，我们夜晚的最初的一个阶段。在初夜当中，一位修行者要怎样来度过呢？同样的经行或打坐来度过这个初夜。那么经过初夜之后，接下来的夜晚我们称为「中夜」，中夜的时候，作为一个修行人，我们就要去休息就寝的时候了。如果一个修行者，在中夜当中都没有去休息的话，自己的精进力超过了实际的情况之下，影响各位的体力不足，没办法发挥自己的精进力，同时也会影响各位禅法的进步。所以佛陀对一个修行者而言，他许可说：中夜的时候就可以休息了，中夜的时段 11 点，

12 点，1 点，乃至 3 点，也可以休息 4 个小时，可是在休息的时候呢，难道我们就以很放纵的方式这样入睡吗？

佛陀并没有这样的指示，我们在经典里面有看到的是「正念正知」（satisampajañña），各位在休息之前与就寝之前，也要保持「正念」。甚至行者在临入睡之前要先预定一个时间说，我将在第 2 天的早上几点就要睡醒，诸位必须要有所谓的预定时间。这代表行者在修行临入睡就寝的过程中保持「正念正知」。所以各位就是在休息入睡的时候也不离开自己的「正念正知」。每个修行者他的精进力是不尽相同的，也许有的修行者他预定的时间是明天早上 3 点就要起床，有些行者他认为 3 点的时间比较早，所以他预定的时间是 4 点。无论如何，在睡醒之后的这个时间段，也就是天还没有亮的后夜，必须也采取两种修行方式来度过。我刚才所说的，或者是打坐或者是经行，一支香经行，一支香打坐来度过后夜（或暮夜）。

所以最后一个要点提到的是，时时醒觉（jāgariyaṃ anuyutto，精进觉寤）的部份，我在这里作为一种概念性的向各位说明。我们的修行者，他的一整个

白天、初夜乃至后夜都要加上「正念正知」。所以在白天、初夜、后夜当中，积极地「精进」，把心专注在鼻子的出息入息，气息接触到这个处的时候，各位要如实了知。故此行者必须要有「正念」，这个禅法的要领提到的是「触」、「知」和「正念」。行者在经过打坐了一个小时之后，身体会有疲惫，各位要去经行。只要脚有接触到地面或者是触到地板，触到之后要了知，也要有「正念」。所以在经行的时候，他的要点口诀，依然是「触」、「知」与「正念」。故此，一位修行者，在白天、初夜乃至后夜当中，以这种方式来度过他的这三个时段。包括在中夜睡觉的时候，也要不离「正念」，也要有预定时间说到了第2天几点要睡醒？这代表是什么呢？这代表这位行者，他有了醒觉。

三个要领是这部经典重要的概要：

- 1) indriyesu guttadvāro, 守护根门
- 2) bhojane mattaññū, 知量而食
- 3) jāgariyaṃ anuyutto, 精进觉寤

第一守护诸根门，行者依靠的是自己的「正念」，

以「正念」来守护眼耳鼻舌身意。第二知量而食，这部分是依靠行者的智慧，经典虽然只提到进食的部分，但是在使用物品（资具）的时候，各位也是需要依智慧去省察。反省使用、受用的目的为何，我们受用食物并不是为了美化身体，而是为了修行。这都需要大家以智慧去反省、省察。第三就是时时保持醒觉（精进觉寤），各位在白天，初夜、后夜，善用这些时候修两种威仪，各位以两种威仪以及睡的威仪来度过这个时间段，即意味着所谓的醒觉。

究竟言之，诸位只要能够遵守这三个要点，无论是修安那般那禅法或是修四念处（内观）禅法，只要具备了这三种要领的情况之下，行者在禅修的过程当中，就能够得以成就。今天这堂课我针对各位行者来加油打气和激励大家，这堂课就到这里告一段落。

sādhū（善哉）！sādhū（善哉）！sādhū（善哉）！
结束这一堂精彩的开示。

孙伦三藏大师为澳门的缅甸侨胞开示



第六讲 五盖及四种圣者（严相尊者 5 月 18 日开示〈二〉）

一、佛陀的教法——戒定慧

我们现在有机缘禅修，能够听闻佛法以及实践佛法，原因是世间上还有佛法。佛陀的教法，巴利语 *sāsana*，意思是说佛陀所教导的道理。佛陀究竟教导我们什么样的道理呢？它可分为三个内容：第一个是「戒」的教法，巴利语 *sīla sāsana*；而第二个是「定」的教法；巴利语 *samādhi sāsana*，以及第三个是「慧」的教法，巴利语 *pañña sāsana*，就只有这三种的教法。所以，佛陀的教法当中，我们现在所说的「戒、定、慧」，它是一个核心，而且是最为精髓的内容。随着时代的不同，我们现在所说佛陀的教法，核心的是「戒、定、慧」里面的「戒」以及「定」，即便是世间上没有佛陀的教法，依然还可以盛行「戒」以及「定」的教法。然而「慧」的教法而言，必然要有佛教的盛行才能开展。

迄今我们所说的「戒、定、慧」，尤其是「慧」的部份，说到「慧」特别所指的是毗婆舍那智慧，也有所谓的「道慧」。凡是身为佛教徒与修行者，他最终所追求的最后目的地，也只不过是毗婆舍那「智慧」与「道慧」，终究的目的地无非是证得涅槃。为了证得涅槃，你先前必须要获得「道智」与「果智」。而为了获得「道智」、「果智」，你先前也必须获得毗婆舍那智慧。所以按照这些的次序而言，首先你必须去实践毗婆舍那禅法，才能够获得毗婆舍那智慧。如果没有获得毗婆舍那智慧，根本就没有办法获得「道智」与「果智」。如果你没有获得「道智」与「果智」的话，根本也无法证得涅槃。涅槃是寂灭的一种状态，为了要获得寂灭的状态，行者必须要获得「果智」与「道智」，先前也必须要获得毗婆舍那智慧。虽然诸位行者积极努力地修毗婆舍那智慧，然而再怎么样的努力，仍然还没有获得毗婆舍那智慧。或是还没有获得「道智」和「果智」，换言之，也就是说仍然还没有证得涅槃。这么说来，诸位是有一些欠缺之处，以至于依然还没有获得「道智」与「果智」。明明是自己有在禅修着，也在行持善法。可是遇到了许多障碍的情况下，再怎么样的禅修、行善、布施，也没办法

获得「道智」、「果智」以及「涅槃」的境界。

二、五盖

说到这些障碍，巴利语有提到的是「盖障」。「盖障」巴利语 *nīvarana* 在经典里面记载着佛陀进一步作的解释。烦恼它会盖住我们的心，甚至没有办法通达智慧，它给予的是一种堵住开启智慧的道路。「五种盖」的第一种盖称为「贪欲盖」，巴利语 *kāma-chanda nīvarana*，诚如昨日也向诸位行者提到的譬喻「色所缘」、「身所缘」、「香所缘」、「味所缘」以及「触所缘」。这就是五种所缘，我们称为「五欲」。我们透过眼睛去享受这些的「色所缘」、耳朵去享受着「声所缘」、鼻子去享受的「香所缘」、舌头去享受的是「味所缘」、身体也会在享受的是「触所缘」。凡是我们渴求、欲求的这些所缘目标，喜欢这些所缘目标，于一位修行者而言，已经是一种障碍。这种障碍称为「贪欲盖」，巴利语 *kāma-chanda nīvarana*。

五盖当中的第二种盖「瞋恚盖」，巴利语 *vyāpāda nīvarana*，它的意思是给予破坏，给予破坏的意思是

说，原本是好的现象，藉由这种状态出现，它就给予破坏。出现不好的一种现象，所以我们简单说明的话就是瞋恨。各位的瞋心生起了，让自己原来的情绪给予破坏了。而且你也会去破坏别人，以至于我们称为「瞋恚盖」。

五盖的第三种盖称为「昏沉睡眠盖」，巴利语 *thīna-middha nīvarana*，当行者在打坐的时候，自己的心往往没有办法再继续再投入目标所缘，自己的心有所谓的一种迟钝，对自己的目标所缘不感兴趣。这是因为昏沉的现象或是睡眠的现象出现之后，自己的心更加混沌，没有办法活跃，那么造成了一种障碍，故称为「昏沉睡眠盖」。

第四种盖，里面有二个内容。第一个是掉举，巴利语 *uddhacca*，而第二个是「追悔」，巴利语 *kukkucca*。所以这二个归纳于同一项的一个盖障，也就是「掉悔盖」，巴利语 *uddhacca-kukkucca nīvarana*。所谓的掉举指心没有办法集中在一处，心是散乱的一种现象。那么追悔而言，过去的时候明明有机缘行善行，疏忽而没有去行善法，事后感到懊悔。对于过去自己所造下的某些恶业，事后感到懊悔。对禅修者而言，这些心的散乱或是懊悔的现象造成一种障碍，也称为「掉悔盖」。

而五盖的最后一种盖是「疑盖」，巴利语 *vicikicchā nīvarana*，疑盖的意思是指行者的心模棱两可，对于「佛法」的部份没有办法果断判决。犹疑不决是说这尊佛到底是真的还是假的啊。对于「法」的部份半信半疑，对于看到僧伽也是有一些犹疑不决，心会有恶心。而对于修学处以及这些禅法的部份，是真的会让我们解脱吗？心处于这种模棱两可的状态，造成这种障碍「疑盖」，巴利语 *vicikicchā*。

故此，当一位行者被五种「盖障」盖住我们的心，或是五种盖当中，其中一种盖，覆盖了我们心的同时，各位心的路线没有办法往一条好的方向去行走，也就往不好的方面去想。此刻，即便你想让心往好的方面去想，其实你的智慧也不够。为什么呢？因为当五盖遮蔽的情况下，它就是障碍了行者开展智慧的道路。诸位的智慧也变得羸弱，故此，在这个时候，往往想的都是不好的，所做的事情都是不对的。

三、五盖障碍修行的几个譬喻

我们做任何一件事情，无论是从事世间法，为了要

成功和成就，各位要相续不间断并且必须努力精进不懈去进行。这部份就像是怎样的状态呢？佛陀在经典里面用一个譬喻来加以说明，好比是一个瀑布，瀑布是从高处往低下直流。在直流的过程中，她是相续不间断而且非常的迅速。迅速的情况下，只要有瀑布的沿途中，有一些的水草或有某些漂浮的物体，藉由水的冲力它全部都能够冲开来，以至于瀑布的水流它是迅速直流。同样的一条河流，在河流的过程当中，原来的速度是非常迅速。可是在河流的河道当中，有人把河流弄成如同支流一般，这边挖上一条支流，那边又开发一条支流的时候，这个水的冲力就没有办法像以往这样直冲的猛力。当它往支流慢慢流的时候，这个河道越往下面流的速度是越来越缓慢，缓慢的同时它没有办法冲走这些水草以及漂浮物。

简而言之，诸位修毗婆舍那的行者，在修行的过程中，各位的心力必须具有一种冲力与力量。倘若修行的力量不佳，没有冲力的情况下，就没有办法快速地抵达「道智」、「果智」以及「涅槃」。造成行者修毗婆舍那禅法的障碍，就是没有冲力和积极的力量。原因是诸位在禅修的时候，谋求这些目标所缘。可能内心里面有一些不满意或有情绪，变成

了一种障碍，可能因为在禅修的时候「昏沉睡眠盖」的逼迫，使得诸位没有办法好好观照。也可能是内心的掉举、懊悔造成，以至于各位的心失去了冲力。同样也有可能是诸位犹疑不决的一种疑惑覆盖的情况下，造成各位修毗婆舍那禅法减退了冲击的力量，与减少了积极力。假若一条河流有太多支流分叉的话，你必须把持这些分叉的支流，让原本的河流有正常的水流。要言之，各位行者的心，要保持热诚与冲力，才能够迅速抵达「道智」、「果智」。

换言之，倘若有一个人的，他想要往前走，他非常迅速地地步行到前面，偏偏就是他的脚有一条绳子把他绑住了。这个部份在经典里并没有这样说，可是为了凸显「五盖不善法」的障碍，我必须用这个譬喻向各位来加以说明。好像一个自由的人与一个坐牢的人，他们的行动是截然不同的。一般自由的人，他想怎么样的迈步，他是可以自由行动的。可是坐牢的人，他被身上的枷锁，脚的镣铐刑具束缚的情况下，走起步来他是没有办法迅速以及自由行动。同样的道理，行者的心里，只要有「五盖不善法」的索绊，诸位的心也没有办法自由投向到「道智」、「果智」乃至「涅槃」的境界。所以我们可以从中

间划成一条线，左边是「五盖不善法」，右边是「道智」、「果智」与「涅槃」以及毗婆舍那智慧。假如各位想修行，修行的力量也很强，往往没有办法切开「五盖不善法」的索绊。故此，诸位行者即便想修行也没办法趣向「道智」、「果智」以及「涅槃」的彼岸。简言之，诸位对于五盖这部份的内容要多加留意。

诚然，我们爬到了高处，在爬到高处的过程中，我们借用梯子慢慢爬的途中，倘若有许多的障碍，你必须要把它去除掉。否则的话，明明有梯子，有高处「目的地」，这个「目的地」犹如「道智」、「果智」与「涅槃」。可是偏偏在途中有一些障碍，你没有去除，同时也无法顺利的抵达所定下的目的地。故此，诸位在禅修的过程中，都要根除形成「五盖不善法」的障碍。我们修毗婆舍那禅法，就是要面对当下生起的现象，去面对与接受它。接受的是什么呢？接受「真实法」。可是这些「五盖不善法」往往会覆盖着，让我们不去接受与观察到「真实法」，综观言之，它是有障碍能力的，所以，经典里面对于这「五种不善法」，特此取名为「盖」，巴利语 nīvaraṇa。

在佛陀的时代，有一时有一位婆罗门向佛陀提问了一些问题，这位婆罗门向佛陀说：世尊，我是精通三种吠陀的，那么这三种吠陀当我在学习的过程中，我一边学着有时候就忘记了。这是一个，第二个是我从小学习这三种吠陀，慢慢长大之后我都没有去复习，但是偶尔浮现在我的脑海里面，我还记得，为什么会有这两种不同的差别性呢？于是佛陀对于他的问题帮他解决了，佛陀用了五种譬喻来向他说明。这五种譬喻我不会全部说明完毕，只会列举出一个譬喻。

佛陀说：好比提着一个装水的容器，把容器里面全部清洁完毕之后，这个容器装了水，而装进来的水是非常的清澈。因此，这个人在容器里面装好水之后， he 可以从水面看到他的倒影。因为水是清澈的，容器也是干净的。所以他从这个水的倒影当中看到有否长青春痘或是黑斑，从水面当中看得一目了然。原因是器皿中的水无污染。假如容器内的水添加了染料物，像染衣服的染料液体，只要加入了这些染料物会使容器内的水无法清澈。那么这个水不清澈，你再去看看自己的倒影，就没办法看得一清二楚。

简言之，我们一旦被「五盖不善法」侵袭到内心的话，我们的心便不会清净，而且倍加混浊，心就不能分辨善恶。为什么变不清呢？因为你的智慧障碍了，没有办法正常开启。所以我们在修毗婆舍那禅法的过程当中，往往遇到了「五盖不善法」的侵袭，以至于毗婆舍那的智慧也就没有办法顺利的开展。

同样的，诸位在日常生活中，进入到浴厕正要沐浴的时候，可能开了热水来洗澡，浴厕内悬挂着一片镜子，当开了热水的时候，热水的雾气使得镜子模糊，没有办法反观照自己。它是一片雾蒙蒙的，而且也没办法看个清楚，此时你会做什么动作呢？你可能会拿布拭擦镜子或是用你的手去拭擦。在那个时刻，你才能够看得到自己清楚的模样。这个在禅修的时候，是「五盖不善法」的道理，就如同在浴厕内悬挂的那片镜子，被水雾气蒙上的道理一般。所以你必须要在禅修的时候，清理掉这些「五盖不善法」，才能让心觉照到「真实法」。这就是佛陀藉由这则譬喻来向婆罗门说明，只要你的内心被「五盖不善法」覆盖的情况之下，即便你是努力地在学习三种吠陀，到后来你会记不得的，会忘失掉的。

那一旦根除掉「五盖不善法」，就算是在你年幼的学习，在成长的过程中都没有再复习，依然能够记得起年轻的时候学习的这些内容，这就是「五盖不善法」存在与否，所造成的一种影响。

缅甸有一种谚语说：「人头上的发簪如果太重的话，头是抬不起来的。」而下一句是：「人在成长的进程中，倘若智慧没有克制的情况下，他越年长越是愚痴的一种状态。」这两者是什么样的道理呢？因为在古时候，缅甸人，哪怕是男人、女人，留长发之后会弄一个发簪，这发簪弄得很大，使得他的头往前俯，没有办法抬起来。那么这是因为他的发簪非常大的原故，造成他头部没有办法正常的运行。另外就是说，我们在年轻的时候，贪欲心没有这么强，也不会动不动就生气，也不会跟别人处处比较，而且也不会有慢心，就算有也比较少，而且也不会妒忌别人。可是我们在慢慢成长的过程中，我们为了要经商或交际应酬，欲求的心很强。也许跟人家在作比较的时候，你会有瞋恨心、妒忌心与我慢心。随着你年龄慢慢地成长，只要你没有用智慧去克制自己的话，这个人随着年纪长大，他是越来越愚痴

的。

今天开示的内容，我列举出各种各样的譬喻，以方方面面讲出林林总总的道理。总言之，就是说诸位在禅修时要根除「五盖」不善法，你们的禅法也就能快速的成就。其实「五盖」的内容以一句话来表述，就是不善法。或说是「五盖」或说是五种不善法，能够得以根除的话，诸位也就是「圣者」了。用什么的方式根除呢？我就用四个内容向诸位阐述「五盖不善法」的方法。佛陀在一生当中，渡化了各种各样的众生。

四、阿咤婆迦夜叉的典故

诚如在昨日的开示中，也提到佛陀的八种胜利，其中有一种胜利是赢了阿咤婆迦夜叉，巴利语Ālavakayakkha。佛陀去渡化这个夜叉，首先与夜叉两个人就神通作一个比赛。佛陀与夜叉现出了各种的神通，到后来佛陀就降服了这位夜叉。所以夜叉被佛陀降服时，他必须归顺佛陀。

他跟佛陀提了三个内容，首先我来提第一个内容，而第一个内容里面也包含了四项东西。所以佛陀回答他的问题，首先第一点提到的是要有「信心」，犹如有一个人要横渡茫茫大海，大海之水是无比的浩瀚广大。你在渡海的时候，要有「信心」，否则是无法渡得了的。在渡大海之际除了有「信心」以外，必须也要有「正念」才行。你不可以什么都不管，不断往前游泳的话，可能也会遇到危险之处。总而言之，你在横渡大海游泳时，也要有「正念」。除了「正念」与「信心」之外，佛陀说还要保持「精进力」，「精进」不懈。倘若你游泳在大海之中不付出精进力，不在游泳的时候，会被水冲流过去，因此会溺死掉。所以在横渡大海，除了「信心」、「正念」、「精进」以外，也必须具备智慧。光是「精进」是不够的，要找到一个合理与明确的方法去进行，也要有思考的智慧。

说到这里，必须说明的是，我们的佛陀，在过去有一生当中行菩萨道的时候，他曾经当为一位王子，他的名字是阇那迦王子，那一生当中，为了要经商贸易，也是坐着一艘大船去对岸做谋生的事业。可是这艘船在海洋中遇到巨浪，开始往下沉。此刻，

船上的商人没有智慧到处地窜逃，没有去寻找到一个合理明确的方法。在慌张之中被海里的大鱼鲸吞了，此时菩萨他运用了智慧，找到一个高处，这船的高度无非是帆，帆的柱子他就爬上去，身上涂了许多的酥油，酥油的用途是保持体温。到了帆柱子最高的地方，他就把柱子晃动几下，晃动几下的意思是要有弹力，让自己弹跳到更远的地方。后来他来到了帆柱的上面，晃动几下之后，果不其然，也就是弹跳到最远之处，他就不被这些大鱼给吃了，这就是菩萨的一种明确的智慧。我们在修行的时候，光是精进力是不够的，也要有所谓明确的智慧。

行者也看了现实当中浩瀚的茫茫大海，一个人是无法用自己的双臂去横渡的。在没有办法的情况之下，我们动用自己的智慧，我们可以搭乘一艘大船，或是乘搭一台飞机。我们依然也可以顺利地横渡大海。在横渡的过程中，是不会遇到遭殃的。同样的，我们这期的生命在过去生，到底经历了多少期生命我们不得而知。未来的生命还要继续经历几许的轮回流转，也无从知晓。是前后无继的一种状态，只要我们这生当中没有修毗婆舍那禅法，还没证得「圣果」的话，未来生命的轮回是无法量度的。所以，

我们生命的轮回，佛陀以一个茫茫大海譬喻来加以教诲。重述要点要横渡生命大海，第一个要诀是有「信心」，有「信心」才有办法横渡。彻底言之，诸位行者你来到这里学习禅法、实践禅法、听闻禅法，无非就是靠着自己的那份信心，对佛、对法、对僧伽、对业以及对果报有信心，才来这里学习禅法，实践禅法与听闻这些开示。

五、善觉乞丐的七圣财

说到信心，我们凡夫的信心和圣者的信心是截然不同的。凡夫的信心是比较没有坚固性，而圣者的信心是无比坚固的。在佛陀时代有一位乞丐，他的名字叫善觉，这位善觉乞丐，他身上染了麻疯病，他非常的贫穷，到处去乞讨食物，以维持他的性命。有一天，他来到佛陀说法的现场，此时有许多人每天都到佛陀那边听开示，结束了就回去。此刻这位善觉乞丐也来到了佛陀说法的现场，他跟别人一样坐在偏远的地方，静静地聆听着佛陀开示的内容。听完之后，这位善觉乞丐就已经证得了「预流圣者」了。他所证得的预流部份，等到佛陀开示结束之后，

这些听众走散了。他来到佛陀面前，把自己的体会向佛陀叙述一番。就在他向佛陀叙述的时候，对于这个部份，谁在暗中观察着呢？是天上的第四天王。天上的第四天王看着这位善觉乞丐，他真的对三宝有信心吗？不如我来考验他一番。于是，第四天王来到凡间，就在他面前说：「善觉乞丐，你是一个贫穷的人，跟着我说这些话，我让你富裕。对佛说非佛，对法说非法，对僧说非僧。倘若你能说这些话，你贫穷的部份，我会让你脱贫，而且让你拥有着七宝所造的房子。」可是善觉乞丐因为他已经成为了「预流圣者」，他的信心坚固无比。因此，他未被第四天王所动摇。此时善觉乞丐对着第四天王说道：「你是何许人也？」第四天王说：「我是天上的天王，也是天主。」善觉乞丐他不明白，你生为天王，为何用金钱来诱惑呢？而且你对我的称呼是一个贫穷者的称呼，其实我没有你想象中的那般贫穷，我是非常富裕的。是富裕在哪里呢？因为他已经是证得了「圣者」，就有了「七圣财」，七种的圣财。

圣者拥有的财富我已经有了，有「信」，也有「智慧」。换言之，我并非如天王所说的那般贫穷，我

是富裕者。在这里我们由此可以得知什么样的道理呢？证得「圣者」的时候，他不会被这些金钱或财物或珠宝所诱惑。对佛说非佛，对法说非法，对僧说非僧是不可能的。总之，善觉乞丐表白了内心对三宝坚固而不动摇的信心，第四天王返回了天庭。诸位行者，我们也要有信心，才能横渡生命大海。在这里再三表述的是圣者的信心与凡夫的信心是两种截然不同之处。凡夫者的信心只要符合我的意思，也许就会有一种信念，反则不符合我意思的话，往往会退失信心。可是圣者的信心不是如此，我们从中能够可以了知，凡夫者的信心容易被动摇，而圣者的信心他是坚固而不动摇。因此，善觉乞丐，终不被第四天王所动摇，是因为已证得「圣者」的缘故。他以坚固的信心，这种信念，由凡夫的身份横渡到「圣者」的身份。究竟言之，只要依靠「信」，终究能够横渡生命大海。言而简之，善觉乞丐因为他有「信心」，因为他是「预流圣者」。他也听闻佛陀的开示，他一边听着，一边如实了知当下的所缘目标。所以光是这个了知，也能够足以促成他证得「圣者」。我们为了要如实了知，非要端坐着不可。有的时候我们从经典里面看到的是一个偈诵；一场的开示，到最后也就证得了「圣者」。

在这里我们看到的只要有「信心」；有听闻；也有了知的情况下，终究也可以成为圣者。至此，刚才我提到的四点内容当中，我只阐述了一个「信心」。那么只要依靠着「信心」，终究也能够可以证得「预流圣者」，证得「预流圣者」的时刻，这位「圣者」他也必须努力，为了要成为「一来圣者」；为了要成为「不还圣者」；为了要成为「阿罗汉圣者」。他往后的日子当中，也必须要努力精进。证得「预流圣者」的时候，他能够根除的是邪见以及疑惑。证得「预流圣者」之后，他继续要证得「一来圣者」。

其实这些「预流圣者」，在他的日常生活当中，他不能放逸，不能放逸就是说要时时提起「正念」。用餐的时候或者是行动的时候，做起事情的时候乃至一举一动的当下，他必须要建立好「正念」，才能够进一步提升到成为「一来圣者」。一开始证得「预流圣者」的时候，你可能去除掉的是两种烦恼，第一个是「邪见」，第二个是「疑惑」。可是你证得了「一来圣者」，「一来圣者」他并没有特别去除掉的烦恼。「一来圣者」只有让他贪与瞋这部份的力量逐渐薄弱而已。所以自从证得「一来圣者」

之后呢？他必须努力继续的修行，这些贪与瞋的势力会越来越薄弱他，这就是我们要讲的第三点。

第一点是「信」；第二点是「正念」；第三点是「精进」。他努力精进之后，最终能够根除所谓的欲爱、瞋恨。所以在这部份，他就能够证得「不还圣者」。因为「不还圣者」，他没有所谓的欲爱，也没有所谓的瞋恚。就算是已经成为了「不还圣者」的情况之下，其实「不还圣者」的智慧还不是那么的圆满。因为「不还圣者」的智慧还不够清净，原因是「不还圣者」的智慧，还夹窄着无明。为了要根除无明，让自己的智慧趣向圆满，他也必须要修毗婆舍那禅法。毗婆舍那禅法它是属于慧禅，可以开发提升智慧的一种禅法。所以到后来他努力修行证得了「阿罗汉圣者」，他的智慧才是达到最为圆满的状态，达到最为清净的状态。这就是佛陀对着阿咤婆迦夜叉，说明了为了要横渡生命大海，为了能够证得圆满的智慧，也为了能够证得「阿罗汉」、「道智」、「果智」，你必须要具足这四种法。

所以总结一下今天开示的要领，第一点是「信」；第二点是「正念」；而第三点是「精进」；而第四

点是「智慧」。凡是具备了这四种法的情况之下，可以顺利地横渡生命轮回的大海。也可以渡脱凡夫者的身份，亦可以成为「圣者」的身份。

今天开示的内容，最主要提到的是诸位行者在禅修的过程当中，为何自己有努力而没有办法成就毗婆舍那禅法，原因是有五种不善法给予障碍了。这就是所谓的「五盖」不善法，可是对于这「五盖」不善法的部份，你要用什么样的方法根除呢？就是有四内容，可以用这四点内容去除「五盖」不善法。这四点要领是「信」、「正念」、「精进」以及「智慧」，可以用这四点内容去解决处理根除「五盖」不善法，最后诸位行者也能够顺利证得了「道智」、「果智」与「涅槃」境界。今天的开示就到这里告一段落。

行者顶礼三拜严相尊者。

三称赞叹 sādhu（善哉）！sādhu（善哉）！sādhu（善哉）！



严相大师为禅修者开示