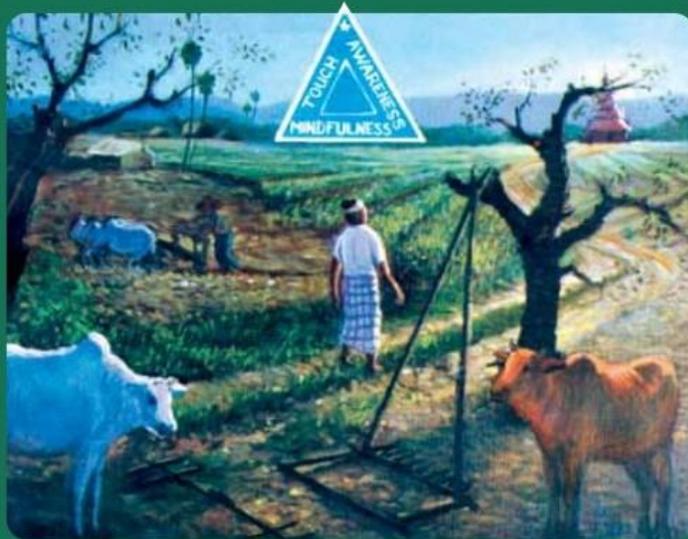


# 宣隆大師傳

(緬甸敏建鎮宣隆村古創寺)  
(迦韋大師之詳細傳記)

<接觸・覺察・專注>  
他踏過的涅槃之路與他的教導



英譯本之安排與編輯：華那大師 (Sayadaw U Wara)  
英譯者：田鳥先生 (U Tin U, BA, BL)  
中譯者：梁國雄居士

宣隆內觀禪修會 印贈

2015年1月14日 第1.2版

## 網上版聲明

此乃《宣隆大師傳》之網上版，歡迎在互聯網內免費轉載，  
但不得更改任何內容，以免誤解、誤導。  
此為法的贈禮，敬請勿作牟利之商業用途。

譯者電郵：[kh14035@yahoo.com.hk](mailto:kh14035@yahoo.com.hk)

原載網址包括：

<http://www.sunlun-meditation.net/>

<http://www.sunlun.com/>

# 宣隆大師傳

(緬甸敏建鎮宣隆村古創寺)  
(迦韋大師之詳細傳記)

<接觸・覺察・專注>  
他踏過的涅槃之路與他的教導

.....

英譯本之安排與編輯：華那大師 (Sayadaw U Wara)  
英譯者：田烏先生 (U Tin U, BA, BL)  
中譯者：梁國雄居士

## English Book Title

The Detailed Biography  
of  
The Venerable Sun Lun Gu Kyaung  
Sayadaw U Kavi  
of  
Myingyan

*Touch · Awareness · Mindfulness*  
The Path He had Trodden to Nibbāna  
And His Teachings

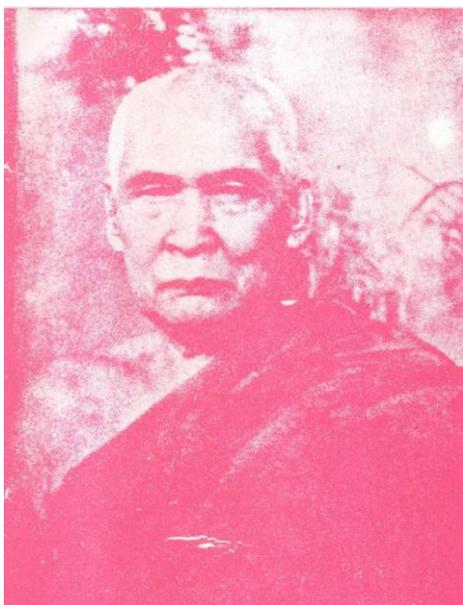


宣隆大師 —— 攝於 1947 年

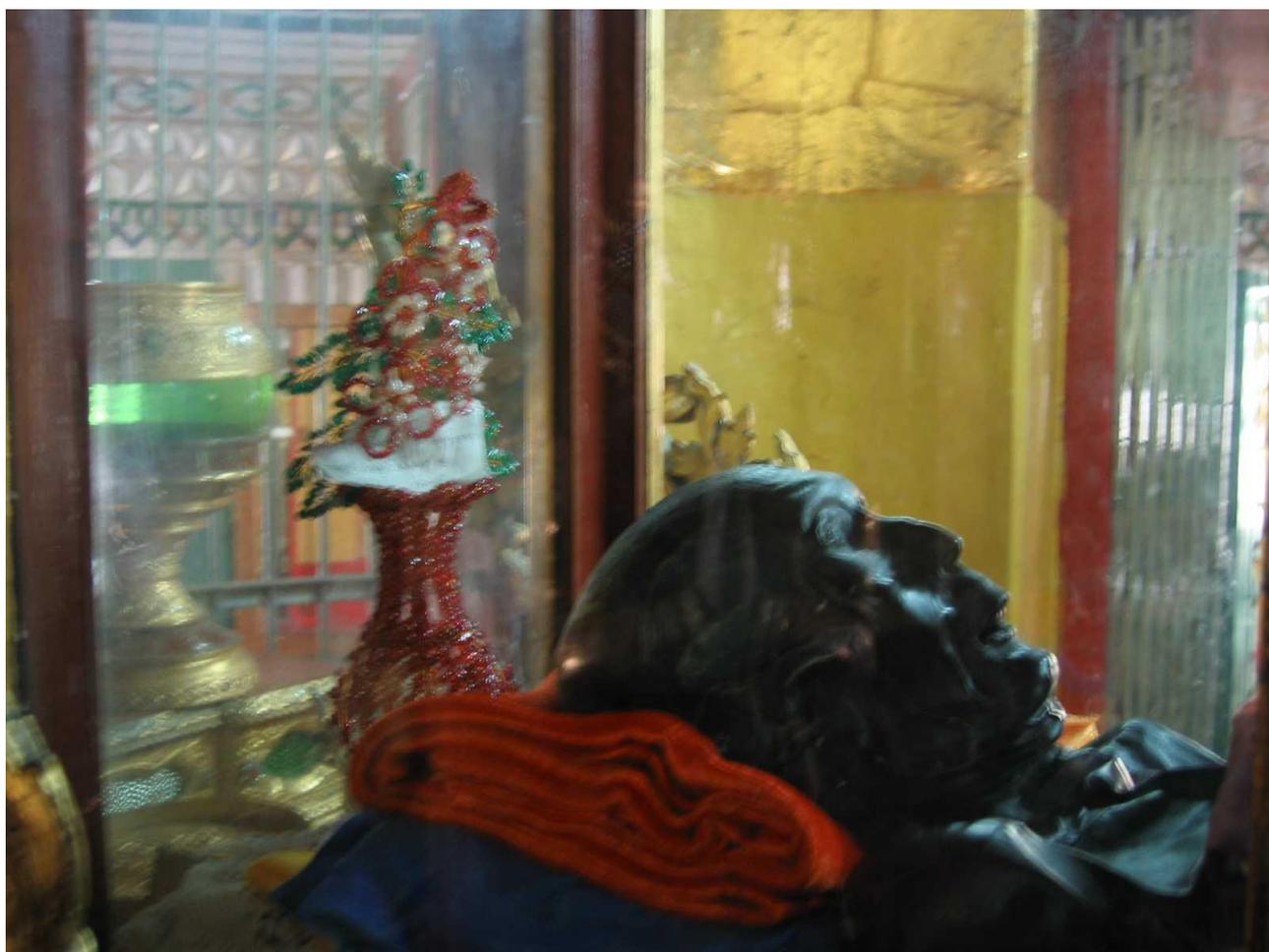


**宣隆大師的四個奇妙成就：**

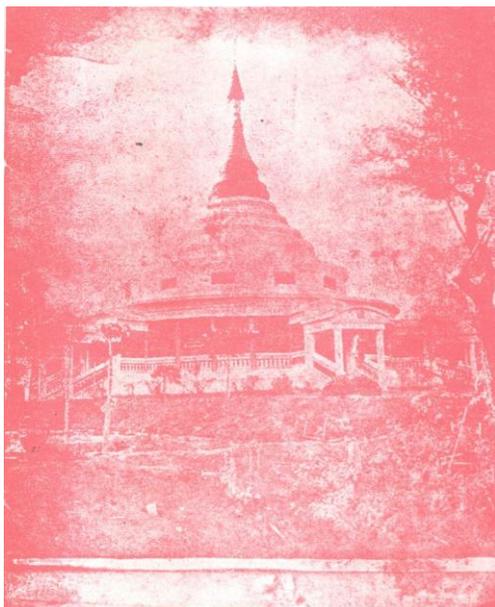
- (1) 在 1920-08-12 星期四晚上大約十時，證得初果須陀洹。
- (2) 在 1920-09-11 星期六晚上大約十時，證得二果斯陀含。
- (3) 在 1920-10-10 星期日晚上大約十時，證得三果阿那含。
- (4) 在 1920-11-09 星期二晚上大約十時，證得四果阿羅漢。



大師慈容



宣隆大師於 1952 年入滅，留全身舍利為鑑  
(攝於 2003 年)



昔日塔影



今日「輪迴安息塔」—— 安放宣隆大師之全身舍利



蘇班那大師 (Sayadaw U Sobhana)  
(宣隆大師之侍者，本書緬甸文作者)

宣隆大師圖片之一  
宣隆大師圖片之二  
宣隆大師圖片之三  
輪迴安息塔圖片  
蘇班那大師圖片

## 目錄

1. 禮敬三寶	3
2. 禮敬大師	3
3. 前言	
✧ 中譯本前言	4
✧ 英譯本前言	6
4. 緬甸文原著序言	7
5. 宣隆大師的生平故事	8
6. 沙彌時回答耶拉大師有關法的提問	18
✧ 迦韋師以十種遍處 ( <i>Kasinas</i> ) 為對象來禪修	19
7. 沙彌時對當時流行的一些預言的解答	20
8. 沙彌時回答熟悉經藏的郎崙大師有關法的提問	22
9. 成為具戒比丘後返回家鄉宣隆村的第一次說法	24
10. 雪兒與山天的請求	26
11. 雪兒在望燕坡峽谷為迦韋大師興建寺院	26
12. 回答熟悉經藏的法遍安大師的提問	27
13. 在尼明達拉山上進行結界儀式	28
14. 回答覺遍大師有關「七清淨」的提問	33
15. 回答法遍安大師的第二次提問	33
16. 回答四位大師的提問	37
17. 回答唐達鎮僧團領袖、最高大哲士唐達大師的提問	39
18. 宣隆古創寺 (迦韋大師定居之處) 的緣起	41
19. 《轉法輪經》(南傳相應部 SN56.11 經)(開示)	41
20. 淺談《發趣論》( <i>Paṭṭhāna</i> )	45
21. 道智 ( <i>Magga Ñāna</i> ) 如何根除潛伏的煩惱 (開示)	47
✧ 三種世間	47
✧ 三種智	47
✧ 三種遍知	48
✧ 三種輪轉	48
✧ 五種應被了知的法	48
22. 第一次訪問仰光時回答前總理吳努 (U Nu) 的提問	48
✧ (大師為善信們破解了一些當時民間流傳的謎語)	49
23. 聖者的七種特質 (七聖財) (開示)	51
24. 維持色身之四緣 —— 業、心、氣候、飲食 (開示)	55
✧ 盲目的世人覺察不到真實法，看到的都是虛妄的東西	57
✧ 苦受確是致道的法則，樂受會令你飄浮於生死之流	57
✧ 初果與二果聖者仍須努力修習，三果聖者才能解脫淫慾	58

25. 「四亡者」與「四活者」的意思（開示）	58
✧ 不同程度的信	58
✧ 在證得初果後，佛法的證悟只會向上升進	58
26. 迦韋大師與被譽為三果的杜維邦女士會面	58
27. 法（ <i>Dhamma</i> ）的特質（開示）	59
28. 石差當塔的酒鬼（開示）	60
29. 法住（ <i>Dhamma Vihāra</i> ）（開示）	61
30. 在家婦女都會清楚知道的五件事（開示）	62
31. 比丘尼聖弟子悅行（ <i>Paṭācāri</i> ）（開示）	62
32. 老婦被不孝子媳們遺棄（開示）	67
33. 離開故鄉的望杜志（開示）	69
34. 提籃式的思心所（ <i>Poke-ma Cetanā</i> ）（開示）	70
35. 善與不善（開示）	71
✧ 維寶拉山（ <i>Mount Vebhūla</i> ）之如意紅寶石（譬喻）	72
36. 宣隆大師所傳授的禪修方法	73
✧ 宣隆大師所述的七清淨	74
✧ 大病初癒的人（故事）	75
✧ 吃象腳（故事）	75
37. 雲雀的故事（開示）	76
38. 五怨敵（開示）	76
39. 生死輪迴的流轉與它的止息（開示）	77
40. 意大利比丘盧簡拿打法師的到訪	79
41. 應護法懇求為仰光波托的新寺院舉行結界儀式	80
42. 宣隆大師的圓寂（般涅槃）	80
43. 輪迴安息塔的建築	81
44. 盧簡拿打法師在敏建鎮的一次說法摘錄	82
45. 兩位比丘朋友的故事（開示）	83
46. 宣隆大師有關內觀禪的重要教導	83
《字詞集註》	84

## 1. 禮敬三寶

### *Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa*

*Buddham vibhava pāpentam  
Samā cārissa rakkhatam  
Dhammam samsara motiṇṇam  
Vandecāham Jinorasam*

敬禮至尊的導師，遠離塵垢，圓滿正覺的大阿羅漢  
(敬禮世尊，阿羅漢，正等正覺者)

- ◆ 對於佛 (*Buddha*)：一位洞悉四聖諦之人間聖者，他帶領眾生達致不死（涅槃），並給過正直生活的人保護，令他們免墮四惡道。
- ◆ 對於法 (*Dhamma*) (1)：即四道、四果、涅槃與三藏經典等十種高貴的東西。
- ◆ 對於僧 (*Samghā*)：佛陀的好兒女，他們已渡過生死輪迴 (*Samsarā*) 之茫茫大海，到達彼岸。

我此五蘊合成之身心，現以雙手合十於額前，致以萬分敬意。

## 2. 禮敬大師

*Anantaḡuṇa Sampannam  
Mahātherim Vissutāham  
Sāsanam Ciradhātāram  
Vandāmi Garusādaram*

對於我的導師 —— 宣隆大師：

- ◆ 一位充滿無量崇高品德，在緬甸國內與國外、甚至天界都聲名遠播的尊者。
- ◆ 一位以獨特方式來闡釋法的尊者。他教導人們要堅持專注當下的每一下接觸與覺察（覺知）來禪修；他喜歡以「觸 – 覺察（覺知） – 專注 (Touch – Awareness - Mindfulness)」之三合一方式來教導禪修。
- ◆ 一位出於慈悲心、不分晝夜工作、不顧本身的舒適與健康、勉勵所有人修習專注的人。
- ◆ 一位經常提醒我們要專注身體的尊者。此「身體」即一般世俗諦(1)所言的「自己 (oneself)」，就勝義諦(2)說，此身「非我 (not-self)」。

對於他，我此五蘊（色受想行識）合成之身心，現以雙手合十於額前，致以萬分敬意；並對他的戒定慧成就，深表信心。

### 3. 前言

#### 中譯本前言

宣隆古創迦韋大師（1878 - 1952）是緬甸的一位阿羅漢。他出身寒微，學識淺薄，幾近文盲；他的佛法學識，相信是出家證果後，順從師父的意願學得的。大師始創的內觀禪法甚為精簡、獨特與激烈，雖異於一般禪法，但契合四念住法門。由於他的舉止言行均受到許多人的傳頌，許多高僧大德都來向他提問與質詢，他的回答最終都令他們滿意；這些對答，不但言簡意賅，也是蠻有趣和富有啟發性的。對於熟悉中文之認真習禪者，本書將甚有參考價值。

香港宣隆內觀禪修會於 2010 年 7 月，在荃灣東蓮覺苑弘法精舍，舉辦了為期四天的「宣隆內觀禪法共修營」，並由緬甸華那大師（Sayadaw U Wara）專程來港主持導修。在禪營的第一天（7 月 1 日），華那大師給每位同修送了一本他著的英文版《宣隆內觀禪修法（二）》，也特別送了一本英譯版的《宣隆大師傳》給我，並提議我把它們一起翻譯出來，然後印刷出版，再放到互聯網上，讓中文讀者群能得享法益，並答應會幫我解決書中疑難；遇此勝緣，我樂意地應諾了，這便是此中譯本的緣起。（註：《宣隆內觀禪修法（二）》中文版已於 2010 年 11 月印刷完成，並上載至互聯網上了。）

本書的原著是緬甸文，作者是蘇班那大師（Sayadaw U Sobhana），一位已跟從和侍候宣隆大師超過三十年的大師。英譯版的譯者是田烏先生，他是已退休的宗教部部長，英譯版的編輯是華那大師與艾艾芒女士。雖然上述那麼高資歷的人士已經作出努力，要讀懂內容仍是頗為困難的，因為尚要充分的南傳佛法經論學識與充分的修持始得。在翻譯、校對與編輯過程中，譯者不但要經常提升自己的經論學識，更要不斷請教緬甸的華那大師，才可勉強成事，自知錯漏在所難免，不足之處，懇請原諒；不過，讀者若能珍視，有耐性地重複閱讀，必有驚喜發現與殊勝得益。

#### 閱讀本書前，宜留意下述數點說明：

- 1) 巴利文用斜體表示，例如：*Vipassanā*。英文則用正體表示，例如：Mindfulness。
- 2) 四念處的念，巴利文為 *Sati*，英譯多為 Mindfulness。*Sati* 的真正含義應往《四念處經》中去尋。本書少用如「念」、「念住」、「正念」、「念力」、「念住力」等的古譯。為方便現代讀者，多就上下文義把它譯為「專注」、「觀」、「觀察」、「覺察」、「靜觀」、「留意覺察」、「留意覺知」、「留意觀察」、「專注力」……等。
- 3) 巴利文 *Vipassanā* 被譯作「觀禪」或「內觀禪」。
- 4) 欲進一步瞭解書內的巴利文術語，請參考：(a) 菩提比丘編、尋法比丘中譯之《阿毗達摩概要精解》（A Comprehensive Manual of Abhidhamma by Bhikkhu Bodhi）。(b) Buddhist Dictionary – Manual of Buddhist Terms and Doctrines by Nyanatiloka。(c) Pali-English Dictionary by T.W. Rhys Davids and William Stede。(d) Concise Pali-English Dictionary by A.P. Buddhadatta Mahathera。(e) A Dictionary of Buddhist Terms by Ministry of Religious Affairs。或其他有關的書籍。
- 5) 緬甸人一般都是有名無姓的，無論口語和文字，大多在名字前加一尊稱，例如：U（譯為吳或烏，相當於先生（Mr），尊稱男性或男性出家人），Daw（譯為杜，相當於女士（Ms），尊稱成熟或年長的女性），Shin 或 Ashin（尊稱男性出家人），Sayadaw（譯作大師，是年長高級的出家導師，年輕的稱 Saya），Ma（譯為瑪，尊稱年輕的女性、或與自己年齡相近的女性、或用作謙稱），Ko（譯為高，尊稱較年長的哥哥），Maung（譯為貌或望，尊稱較年幼的弟弟、或自己的謙稱），……等。如 Ma Shwe Yi 與 Daw Shwe Yi 實是同一個人，因

此，為了簡化和避免誤會是兩個人，本書大多沒有把尊稱翻譯出來。

- 6) 多謝華那大師 (Sayadaw U Wara) 的幫助，原書的緬甸曆日期已轉為現代曆日期。譯者也在華那大師的同意下，修改了英文譯本內的一些錯誤。
- 7) 宣隆大師初出家時的法名是 U Kavi (or U Kawi)，因此，他仍是沙彌時，大家都會稱他為迦韋師 (Shin Kavi)。迦韋大師 (Sayadaw U Kavi) 是成為比丘後的尊稱。當他仍是沙彌時，由於尊敬他的成就，有些僧臘或地位較高的大師也會尊稱他為大師的。回到敏建鎮家鄉宣隆村的寺院定居後，他漸漸為善信們完整地尊稱為：敏建宣隆古創大師迦韋 (Sun Lun Gu Kyaung Sayadaw U Kawi of Myingyan)，意即敏建鎮宣隆村古創寺 (洞穴寺) 之迦韋大師；簡稱宣隆大師或迦韋大師。(Sun Lun 即 Sunlun)
- 8) 本書附加於後之「字詞集註」取代了英譯版本後面之「GLOSSARY」部分。此外，書中少量的巴利文，已被修改為常見的流行寫法。
- 9) 括號 ( ) 或 (註：) 內的文字，大多數是譯者加入的，有些是解釋前面的詞，有些是串連前或後面的詞，以方便讀者理解原文的意思。括號 [ ] 或 [註：] 內的文字，大多數是原書所有的。
- 10) 有些時候，「他」代替了「她」、「它」或「祂」，也是其他人、事、物等的代名詞。
- 11) 為了順應文義及方便讀者理解，譯者把原著的一些段落分開、合併、或加入了編號或項目符號。目錄標題與內文標題不一致的地方也作了改善。
- 12) 書內一些重要與精彩部分，譯者把它們突顯出來，方便讀者留意。
- 13) 欲參考英譯版的讀者，可到下列網站中瀏覽或下載：  
<http://www.sunlun-meditation.net/>  
本書的中譯版也會被上載到上述網站之中。
- 14) 宣隆大師所傳的內觀禪修法，屬四念住 (處) 的修持技巧之一。在《南傳大般涅槃經》及其他經中，佛陀教導比丘：「以自己為島嶼 (明燈)，以自己為歸依，不以他人為歸依；以法為島嶼 (明燈)，以法為歸依，不以他人為歸依。」他的意思是要比丘們修習四念住 (處)，即對於身體，須隨時留意觀察身體，如實了知，專注，精進，降伏對世間的貪瞋與悲痛；對於感受、心意、諸法等亦作如是修習。由此可知四念住 (處) 的重要性了。
- 15) 在同一經中，佛陀更鼓勵說：「若比丘能行正道 (八正道或八聖道)，世間是不會缺少阿羅漢的。」

本書由香港宣隆內觀禪修會集資印刷，免費贈閱有緣。能夠順利出版，除了多謝出資的大眾外，更多謝：

- (1) 華那大師 (Sayadaw U Wara) 的信任與問題解答。
- (2) 宣隆會前會長李蘇芳博士 (Dr Susan Lee) 的支持與鼓勵。
- (3) 劉錦華師兄之專業印刷指導、提議與安排。
- (4) 涂嘉麗同修與太太陳美露之悉心校對與提議。
- (5) 馮燕珍 (Ivy) 同修所提供的油畫作封面設計參考。
- (6) 宣隆內觀禪修會各委員與工作人員之通力合作。
- (7) 互聯網及其他參考資源背後的諸位大德與支持者。

願一切眾生，勤修三學，福慧增長，早證涅槃！

梁國雄居士  
2012年3月15日

## 英譯本前言

《宣隆大師傳》是一本有關宣隆大師(1)之生平事蹟與佛法開示的書，由緬甸的蘇班那大師 (Sayadaw U Sobhana) 所編寫。蘇班那大師曾跟從與侍候宣隆大師超過三十年，本書是他根據宣隆大師的口述而編寫的。

許多前來仰光 Kaba Aye 宣隆禪修中心，學習宣隆禪修法的外國禪修者，他們不約而同地都希望可以讀到有關宣隆大師之生平事蹟與佛法開示。由於外國禪修者的不斷請求，我們唯有安排把宣隆大師之生平事蹟與佛法開示翻譯為英文。

本書的英譯者是田烏先生 (U Tin U, BA, BL)，他是已經退休的宗教部部長。至於英譯版的編輯工作，則是由 Kaba Aye 宣隆禪修中心的華那大師 (Sayadaw U Wara) 與艾艾芒女士 (Daw Aye Aye Mon, BA (Myanmar, YU)) 負責的。

此 (英) 譯本已經過小心謹慎的翻譯與編輯，內容與緬甸文原著十分接近。我們衷心希望，此譯本能利益追求達致一切苦惱永滅 (涅槃) 的外國禪修者 (Yogīs)。

至於此利益眾生、有關阿羅漢宣隆大師之生平事蹟與佛法開示之英譯本的出版費用，則由艾艾芒女士全數捐助。

願一切眾生皆可在今世輕易、快速地成就涅槃！

華那大師 (Sayadaw U Wara)  
Kaba Aye Sun Lun Meditation Centre  
7<sup>th</sup> Mile, Thanlarwaddy Road, U Lun Maung Street.  
Mayangone, P.O; Yangon, Myanmar.  
Tel / Fax : 95-1-660860  
E-Mail: [slsuwara@gmail.com](mailto:slsuwara@gmail.com) or [slsuwara@sunlun-meditation.net](mailto:slsuwara@sunlun-meditation.net)

## 4. 緬甸文原著序言

已故宣隆大師出生於敏建鎮（Myingyan）的宣隆村，年青時，曾在政府的辦公室當公務員，後來，因為收入不敷家用，遂辭職回家耕作，做一個農夫。他很幸運，耕作的豐收令他突然富起來了，（但突然的致富，在當地又是一種不祥的預兆，）這使他決心出家為僧，他在佛塔內供燈，並以此功德發願，希望可以出家為僧，從此可過宗教式的生活。同一時間，有預言正在散佈，說佛法（宗教活動）將會在當地復甦過來。這預言更被認為是他轉向出家為僧的一個好兆頭。他努力習禪，在十二個月內，他的禪修已進展到一個階段，令他決心要出家為僧。他最初加入僧團時只是一名沙彌**(1)**，在八天的沙彌生涯中，他證得了阿羅漢果，內心遠離塵垢，堪稱為一位上首弟子（Senior Disciple）或真佛子（A True Son of the Buddha）。

之後，他被升為具戒比丘**(2)**，在往後三十一年中，他指導善信們修習他的內觀禪法，並在達致涅槃、不死法的路上引領他們前進。在 1952 年 5 月 17 日星期六下午 4 時 55 分入滅（般涅槃）——諸佛、辟支佛與聖者阿羅漢們之樂境。對世間許多眾生來說，他的圓寂就好像黃昏之日落一樣。

宣隆大師遺留給我們的是他的簡單內觀禪修法。

蘇班那大師（Sayadaw U Sobhana）是（敏建鎮）宣隆古創寺內的首席比丘（principal Bhikkhu），（他侍候宣隆大師三十多年，）可算深得宣隆大師的信任與真傳。在本書中，他把宣隆內觀禪修法的真髓公開，好讓認真的禪修者得益。本書除了展示宣隆禪修法的原始模式外，也加插了一些圖片與解說，用以激勵讀者諸君修習。

本書所有出售收益，將轉至一獨立基金，此基金有兩個用途：

- (1) 作為存放宣隆大師遺體（全身舍利）的輪迴安息塔**(3)**之保養與維修費用；
- (2) 作為推展宣隆內觀禪修法之用。

由於此書之銷售收入已被指定作上述崇高用途，敬希各界，未經許可，不得印刷出版。

## 5. 宣隆大師的生平故事

（此詳盡生平故事，乃已故宣隆大師口述的一個記錄。）

精神與肉體（名色）在生死輪迴中不斷生滅變化，其間內外逼迫、危機四伏。了知如是境況的聖者（*Ariyā*），自然迫切地想擺脫此輪迴苦厄。一位這樣的未來聖者，在有幸會出現五尊佛的賢劫(1)（現在之住劫）中，就在第三尊佛——迦葉佛(2)仍在世時，碰巧地轉生為一隻鸚鵡。

一天，那鸚鵡碰巧遇到迦葉佛，由於牠天賦聰慧，知道眼前人是一位稀有的高貴人物，於是精神一振，很想向迦葉佛表示敬意。牠向迦葉佛供上一個生果，並恭敬地把雙翼貼在額前。迦葉佛慈悲地接受了牠的供養後，向牠祝福道：「願你萬事如意！」跟着，鸚鵡恭敬地目送迦葉佛離去，牠內心充滿喜悅，禁不住喊叫：「噢！我做了一件多麼好的事啊！」由於迦葉佛是受施者，而鸚鵡又以強烈的虔信作布施，果報自必豐盛。鸚鵡往後的許多轉世都生在欲界上七個領域（空間）(3)的善處中，在顯赫的環境中生活。在欲界諸天旅遊了一段日子後，牠轉生到人間，成為一位名醫。

〔註：大師曾說：那些在我為名醫那一世中見過我的人，將會在今世見到我，並在我的教導下修習內觀禪修法的。〕

在喬答摩佛(4)在世時，那名醫轉生為一位有名望的巴邁大師（*Barr-mai Sayadaw*），當時，巴邁大師是曼料哈王（*King Manuha*）之導師，曼料哈王是蘇凡納布（*Thuwanna Bhumi*），現稱直通鎮（*Thaton*）地區的管治者，也是當時的佛陀大護法。巴邁大師過身後，（未來的宣隆大師）轉生為丹先生（*U Thant*）與他的夫人托克女士（*Daw Toke*）的兒子，他們居住在上緬甸之敏建鎮南部的宣隆村內。

〔註：在英國統治期間，緬甸被分為上緬甸與下緬甸兩個部分，當時的上緬甸仍是由緬甸王所統治的。〕

在受孕那天晚上，他的父親發了一個夢，在夢中有一高貴裝扮的男士到訪，請求他的父親收留，在家中同住，他的父親以家貧不允，雖然拒絕多次，那陌生人仍是苦苦哀求，最後他的父親唯有應承了。全家都覺得該夢境為一吉兆，母親托克懷孕了九個月後，在第十個月，即1878年3月裡的一天(5)早上接近四點便誕下了一個男嬰，那就是將來的宣隆大師。孩子出世時有一特殊的明亮外貌，父母親又覺得是吉兆，於是依從俗例，在給他洗頭髮時，決定改他的名字為毛喬定（*Maung Kyaw Din*），意思是著名的大師。

〔丹先生與夫人托克有三個孩子：長女天（*Ma Thinn*），次子喬定（*Ko Kyaw Din*）（宣隆大師）與三子安梗（*Ko Aung Khaing*）。〕

喬定被安排到敏建鎮的棉創大師（*Min-Kyaung Sayadaw*）那裡，接受他的教育。由於他生性愚鈍，學習進展遲緩，於是，他的父親丹先生便在敏建鎮的副局長辦公室裡，為他找一份與自己同樣卑微的職位。

喬定長大後，娶了同鄉馬雪兒（*Ma Shwe Yi*）為妻，兩人一共生了四個孩子，有三個在幼年時已經去世，只有一個叫高聖，又名高簡龍（*Ko Shein or Ko Kan Nyunt*）的男孩能夠養大。

喬定到了三十歲時，覺得在政府辦公室當小工沒有前途，於是便辭去公職，返回家鄉做農夫，在自己家園內的一塊乾地上耕作。當時有一位名叫山天（*U San Tin*）的男子，傳說他有欲界四天王天（*Catumaharaja Devā*）中的四大護法天王支援，擁有神秘力量。有一天，山天前來

找喬定，並向他唸誦了一些怪異的、文義不清的預言性字句，若翻譯出來，就像如下的一段文字：

「Amai Bok 的一束紗線紛亂一團，有誰能清理混亂？（織機的）滑梭在那紗線中來回穿梭，荒廢了的寺塔殘留部分正發出光芒！Ma Khway 穿上了 Pondaw 設計的綠色花邊與藍色方格筒裙，用 Kyun-bo 柚木製造的紡織裝置發出來的聲音，傳到很遠也能聽到。」

山天跟着作了如下的解釋：「當放入紡織機時，那紛亂一團的紗線將會被解開，不是嗎？」

喬定說：「是的，當然。」

山天說：「那麼，紛亂一團的紗線就喻無明（*Avijjā*），眾生的無明迄今顯然比那團亂紗線更為紛亂。喬定！它必將被你以專注力（念力，*Sati*）解開的啊！一間紡織廠將會在宣隆村的南部出現，當它出現時，你將一定會在產柚木的地方弘揚佛陀之教法(6)（*sāsana*）的。當你肩負弘法的工作時，有兩條柚木柱將會在那裡豎立。而廢塔的殘部發光，是預言久被人們忘懷的佛法修習將會重現和興旺起來。」

喬定不信地反駁：「朋友！你真荒謬無聊！一派胡言！」

山天說：「你等着瞧吧！」

那一年，他們買了另一小塊可耕作的用地。在雨季開始時，喬定與雪兒跑到那裡清理田地，準備進行耕作；喬定對妻子說：「我們今年在田中種芝麻，如果有五十籮的收穫，我們就供一千枝燈給塔寺。」妻子雪兒回答：「為何要五十籮？就算得四十籮，我們也要供一千枝燈！」喬定回答：「好！雪兒。我們應信守承諾，到供燈時，我們不要跟隨傳統用樂隊，萬一樂隊中的女士遺失了珠寶首飾，我們就麻煩了，都是越簡單越好。」

幾天之後，他們在田間散播了芝麻種子，當種子發芽時，由於在雨季開始時沒有下雨，幼小的苗枯萎了。幸運地，喬定播的種子，大部分皆能存活至下雨的時候，其他人的田地就沒有那麼幸運了，他們田中的小苗無法倖存。最後喬定的田收穫了四十籮芝麻，恰好是四十籮！

他們遵守承諾，把收穫到的芝麻壓成芝麻油。雪兒提議撥出 9 非斯（*viss*）油供一千枝燈，另外撥出 9 非斯（*viss*）的油供僧。喬定問她要供養給多少位比丘，雪兒回答：「四位比丘，每位 2 非斯（*viss*），剩餘的 1 非斯（*viss*）就用來供養參加儀式的會眾吧！」喬定也同意了。（非斯（*viss*）是緬甸的重量單位，1 非斯（*viss*） = 3.6 磅）

到了 1919 年 10 月 8 日，夫婦兩人便一起走到宣隆村東南部那個塔參加供燈儀式，並供上一千盞油燈。在這聚會中，他們聽比丘們說法與誦唸祝福的經文，然後澆灑聖水。依照習例，夫婦兩人更要給會眾送上茶葉、平頭雪茄、蔓葉等禮物。同一時間，喬定在塔中觀看燃着的燈時，他觀察到燈芯的頂尖被燒焦、變黑，也看到油在煮沸的現象，這幕情境，令他的內心甚為觸動。

那觸動甚至令他的皮膚起了雞皮疙瘩，也令他顫抖得很厲害。他心想：「噢！我怎麼了？很特別啊！如果我現在發願，相信一定會實現的。」他真的這麼感覺，於是他發願道：「願我能出家成為比丘，願我能教導佛法，願大眾能依我的榜樣與教導去修習。」

他真心誠意地發了願後，內心突然浮現出一個問題：「我目不識丁，知識淺陋，將來怎麼能以比丘身份去說法呢？」那個時候，他不但無知如文盲，也從未聽過佛法，他對於各種菩提（覺

悟)，例如：三藐三佛陀（正等正覺）、辟支佛、上首弟子（Chief Discipleship）（如舍利弗與目犍連）、大弟子（Great Discipleship）（如大迦葉、阿難陀、阿那律等）、一般的阿羅漢弟子（Ordinary Discipleship）等均一無所知，因此，他只愚笨地希望成為一位普通的比丘（Bhikkhu-hood）。不管怎樣，對於可以在佛前說出自己的心願，他已感到十分高興和滿足，並期待着它的實現。

那一年的耕作成績驕人，居然令他富足起來。惱人的是，他聽別人說過，突然的名成利就大多是一種死亡凶兆；還有惱人的是，他聽別人說過，誰那年命入土星宮（占卜術語），誰就會死亡，而他知道自己那年正是命入土星宮。更壞的是，敏建鎮那年突然疫症（傳染病）流行，〔註：跟着幾年都持續發生。〕令他擔心到自己可能是瘟疫的受害者；一想到自己的惡業甚多、善業甚少，那年的突然富足，竟令他極度心神不安，經常受到死亡的威脅與困擾。

這些困難的日子很不易過，到了 1920 年 3 月的一個晚上，喬定發了個夢，在睡夢中，他看到一尊佛像正走進他在屋前興建的一個臨時而又裝飾華麗的帳篷，且一面行一面向他微笑；喬定向妻子說：「快把那碗飯遞給我，我要親手把飯供給佛陀。」就在供飯活動進行時，那佛像向他說道：「噢！真是大驚小怪，我只會現在和你說話，將來不會再來和你說了。」跟着喬定就醒過來了，他發覺自己在劇烈地顫抖，因為他以為夢境是死亡逼近的預兆；接着，他喚醒妻子，把夢境告訴了她，並且催促妻子給他一些蠟燭。雪兒叫他保守夢境秘密，不可洩漏給別人知道，並給他找來一些蠟燭。他拿着蠟燭，離家直奔塔寺，在那裡他遇到少年時的朋友志丹先生（U Chi Daing）。

志丹問他：「發生了什麼事？你竟在三更半夜（不恰當的時間）前來這裡。」

喬定回答：「我是來給佛陀供燈的。好驚啊！我快要死了。」

志丹問了他的出生日期，做了一些計算，然後對他說道：「星象說，你的家會失去一位兩足眾生〔占星術的意思是指人〕。」

喬定說：「老友！不要再嚇我啊！我已驚得半死了。」

對此，志丹回答：「喂！喬定！我只是依書直說而已。」

喬定顯然受到很大的驚嚇，他誠懇地請求他的朋友道：「老友！讓我參加你的每天禮拜儀式好嗎？每天都叫我去吧！」那時，另一位朋友山天也來一起參加供燈，喬定也對山天作了相同的請求，並叫他每天都叫他一起去做禮拜儀式。

如是者過了一些日子。有一天，喬定和他的朋友山天在自己屋前的地上閒聊，閒談間兩人都打瞌睡了，在睡夢中山天低聲嘖嘖咕咕地說：「眾生真可憐啊！他們要受三災（刀兵、飢饉、疾疫）之苦，他們迷失正道，正在下墮深淵之中。」喬定接着說：「真的啊！我們都迷失正道，正在下墮深淵，只要找到正確的方向，我一定會緊握不放的（依從的）。」山天回答：「正確的方向不難找到，在十字路口等待吧！到時知道正確方向的人自會出現。」喬定不明山天的意思，當他問山天是什麼意思時，山天又再打瞌睡了。喬定搖醒山天再問，但山天已記不起自己說過什麼了。望着憂心忡忡的喬定，山天唯有安慰道：「不用怕，我們有歸依三寶，佛法僧會庇佑我們的。」

山天的安慰說話並沒有使喬定釋然，喬定仍因即將來臨之死亡而深感擔憂與疑慮。他自知這樣下去是不妥當的，一定要趕快醫好這心病，於是向朋友說：「山天兄！我十分擔憂，好像死

到臨頭了，我很想醫好這心病，我打算這麼做：在我家門前的空地上設置一臨時而又裝飾華麗的帳篷，就像我在夢中見到的一樣，然後在裡面適當地安置一尊佛像，好讓我們一起在那裡作定期的禮拜儀式，這樣做，希望我的心會好過一些，你認為好嗎？」

山天回答：「隨你喜歡吧！朋友！」

喬定跟着說：「那麼，請你明天一早前來，我們去採集一些竹竿材料，然後一起搭建帳篷。」

帳篷在第二天就搭好了，他們準備妥當後，便到處邀請村民前來。到了傍晚，年長的村民都來到喬定所住的地方。有些人在討論心與心所(7)；雪兒依照慣例，也準備了一些小吃來招待賓客。在最初的一二天裡，賓客們的宗教討論對喬定忐忑不安的心沒有多大作用。

到了第三天傍晚，一位名叫巴山的男子 (U Ba San) 不請自來，他是鋼鐵兄弟公司 (一間紡織廠) 內的文員，他談到安那般那 (*Ānāpāna*，觀呼吸)，那是當時雷迪大師 (Ledi Sayadaw) 所教的內觀禪修方法。一聽到「安那般那 (*Ānāpāna*)」這個詞，喬定的心極為觸動，甚至他的皮膚也起了雞皮疙瘩。他驚訝地想：「我怎麼了？那好像我快要找到正道了。這個男人不請自來，或者他是為我而來的吧！那麼，我的夢想終於實現了。看！我的帳篷在十字路口搭建，然後我在這裡等待，而他就前來說法。我應怎麼做才好呢？如我嘗試此法，相信很快就會如我所願的。」接着，他心想：這方法或許只是給有學識的人修習，不是給無學識的人修習的，我那麼目不識丁，怎麼辦好呢？他懷疑地自言自語：「我怎麼可以從這方法得到利益呢？不管怎樣，我等他下次再來時就請教他吧！」

到了第二天的傍晚，喬定在帳篷門口等候那位文員，一見到他就問：「先生！我昨天聽到你談論安那般那 (*Ānāpāna*) 的禪修方法，像我這樣目不識丁的人，也能修習嗎？」

那位客人回答：「有學識或無學識都不打緊，最重要的是信念 (*Saddhā*, Conviction) 與精進 (*Vīriya*)。」

喬定再問：「那麼，想修習的人應如何着手去做呢？」

巴山先生 (U Ba San) 只簡單地說：「吸氣與呼氣，那就是安那般那。」跟着便走進帳篷裡面。

客人說的那兩個詞 (吸氣與呼氣) 很鼓舞他。懷着喜悅的心情，喬定隨即走進屋子側面的擴建部份，在一蓋上黃麻袋布的安樂椅上坐下，開始一面呼吸一面自言自語：「呀！這是吸氣，這是呼氣……。」當時的他，就這樣踏上禪修之路了。在往後的日子裡，他繼續認真、熱誠地如是修習吸氣與呼氣，並且對成就充滿信心，他的信念堅定，精勤地練習。

有一天，鄰居雪盧先生 (U Shwe Lok) 來探望他，看到他修習安那般那 (*Ānāpāna*) 的樣子，禁不住作了如下的評語：「一定要有覺察 (Awareness) 才好。」

喬定問：「怎麼樣才有覺察？」

雪盧回答：「嗯！是這樣的：無論你做什麼，都要覺察到 (知道) 自己在做什麼。」

喬定問：「那有什麼好處？」

雪盧回答：「那樣做很有功德。」

喬定說：「既然有功德，我一定會做。」

從那時起，喬定在工作時也修習覺察。當他要砍劈玉米莖用來餵牛時，他會留意覺察刀刃的每一下砍擊，由於深信會收集到很多功德，以及發覺工作得很有效率，他於是繼續熱心地做下去。不久，他的內觀智 (Insights) 也由於覺察力的提升而得到發展。另外，在做呼吸時，他對空氣在鼻孔末端所作的接觸也保持着覺察；在行走時，他也對每一下腳底與地面的接觸保持着覺察；在除雜草、掘土、或到井邊打水，他也會對當下的活動保持着覺察。

無論日間或夜晚、無論在家裡或在田間工作，他都會利用零碎的時間來認真修習留意覺察。他甚至會到望燕坡峽谷 (Maung Yin Paw ravine)，在那偏僻的郊野地方徹夜禪修，由於他的信力與精進力，定境很快出現。在禪修之中，他開始看到五彩繽紛的光芒，他以為是佛陀身上散發出來的，故此感到非常鼓舞，推動着他繼續前進。不多久，在禪修之中，他看到一個小球在他面前盤旋，徘徊不走，出於好奇心，他把注意力轉移到那個小球上面；當他觀察着小球時，發覺它會慢慢向上移動，他跟隨着它上升，最後發覺自己身處雲層之中；這使他甚為震驚與高興。

他很滿意自己的進展。在第二天的禪修中，他看到一個會發光的小球，大小如一隻螢火蟲，像昨天一樣，他注意着它的時候，它又會慢慢升起，直至他發覺自己身處雲層上一系列華麗、尖頂的宮殿之中。當時他內心相信，命終必會轉生在這天界之內的。他出定後，內心感到非常滿意和愉快，從此不再害怕死亡。

隨着持續的修習，他開始觀察身體上的痛苦感覺，他能覺察痛苦感覺的生起，並能專注着那事實，對出現的每一個接觸 (Touch) 與覺察 (Awareness) 他都能立即專注到 (Mindful of)，他已調適到在任何時間都能保持覺察。與人交談時，他總是談論留意覺察 (Mindfulness of Awareness)，即是說要知道當下的自然現象。這使他在社交中顯得怪異難明。

人們開始說：「這個人 (喬定) 一定是瘋了。」喬定頗喜歡別人視他如瘋子，因為這可使他免去無謂的社交應酬，減少分心，可以全神貫注地進行禪修實踐。因此，他利用此難得機會，早晚精進禪修。

隨着禪修的進展，他察覺到：人們都在追求外界的東西來滿足自己的感官欲樂，他為此人性而感到震驚。當他有機會和鄰居們說話時，他會警告他們要小心留意，例如：他會說：「唏！你呀！要記住歸依佛、歸依法、歸依僧，你會在三天 (有時說五天、或七天) 之內命喪的。」唉！他的預言竟然全部都不幸言中，那些人都像他所說的一樣遇難。喬定有時會告訴同鄉，他擁有超能力，可以看見別人的身體內臟，也可以看見地獄的眾生在接受着無量痛苦，他們像蛆蟲一樣，擁擠在腐臭的死狗屍體之中；許多同鄉都被他的說話嚇倒。有關喬定的超能力與預言的準確性越傳越烈，人們開始前來請他幫忙，例如：請求他為他們尋找失去的牛隻、或求取藥方醫病等。喬定慢慢變得厭煩起來，深深感到有退隱的必要；於是，他把大部份時間都用在望燕坡峽谷內獨自禪修。

[註：大師後來對弟子們說，塵世的超能力是很吸引人的，我很幸運能夠超越它們。]

喬定持續以他獨特的「接觸 - 覺察 - 專注」之三合一方式來修習他的觀呼吸內觀禪法；隨着修習的進展，各式各樣的痛苦感覺都生起了，於是，他開始如實地觀察着那些生起的感覺。由於經常不斷的專注，他對身心 (名色) 的生滅現象有了深入的了解 (內觀智)，若用 (論書的) 專有名詞來說，他得到了生滅隨觀智 (*Udayabbaya Ñāṇa*) (十觀智中的第二階智)。這內觀智令他仔細地看到身內的情況，就好像觀看被剖開了的身體一樣。

[註：宣隆大師曾就此內觀智對其弟子們說過：「觀看現象的生滅過程時，你會看到液態或固態的兩種表現方式。如果禪修者不分晝夜、充滿信念地不斷精勤修習，他自會到達一個階段，在那裡他會了解色 (肉身)、心與心所的本性，以及了解它們之如何生起與如何消失，禪修者能夠對這些現象看得一清二楚的。生滅隨觀智 (*Udayabbaya Ñāṇa*) 有粗、中、細三種，只有通過個人的努力修持，才能了解上述的細緻特點。」有關的描述只可到此為止。]

(1) 就在獲得生滅隨觀智 (*Udayabbaya Ñāṇa*) 後，於 1920 年 8 月 12 日星期四晚上大約十時，喬定證得了初果須陀洹 (*Sotapanna, First Stage*) 之出世間智。

喬定繼續他的禪修工作，但他的妻子雪兒卻越來越煩躁擔憂，整天都來搗亂；當喬定在自己的小床上禪坐時，她把小床上面的所有竹塊都拿走，還把喬定推下床來，使他不能安坐；可是，喬定並沒有離開，他蹲坐在床邊之上，繼續他的禪修。到了最後，雪兒還是投降了，她把竹塊放回小床上面。

喬定問她：「你為什麼要打擾我的禪修活動呢？」

她回答：「我想你打我。（不想你不理我！）」

喬定說：「親愛的太太，我不會打你的，你試試說服我不再禪修吧！」

雪兒回答：「你正衰人！整天木口木面，冷漠無情，像譚米雅王子（Prince Temiya）一樣。你那麼喜歡禪修，為什麼不穿上黃袍到寺院中居住？」

〔註：譚米雅王子（Prince Temiya）是《本生經》（*Jātaka*）故事中的人物。〕

雪兒持續天天生氣、怨恨與煩躁不安，喬定則保持忍耐，因為他的禪修成就有限，還未到達佛經故事中長者優波迦（*Upaka*）的成就。

（註：優波迦 *Upaka* 是佛陀成道後，往鹿野苑為五比丘說法的途中遇到的第一個人，當時他是一位苦行者（修行人），他聽到佛陀說自己是靠自力成就佛果時，即不大相信地離開。他後來因愛上一獵人的女兒而還俗，與她結婚生子，年老後因受不了妻子的奚落與嘲弄，憤然往佛陀處出家為僧，不久證得三果，逝世後往生天界，在天界證得阿羅漢果。）

在另一場合，當喬定在禪修時，雪兒解開繫着牛隻在木柱上的繩結，然後向丈夫大聲叫喊：「喂！看看這裡！牛隻鬆綁了，喬定！快去把牛隻追回來，要快啊！」

那是一隻危險的牛，平時喜歡攻擊接近牠的人，可是，那個時候，牠只是站着，並沒有攻擊別人。雪兒非常憤怒，大力地頓足、大發脾氣，且向着在禪坐中的丈夫不斷抱怨、咒罵。他好像察覺不到她的存在，繼續他的禪修工作。

他的禪修不斷進步，留意覺察身體感覺的能力也提升了許多。當有人向他惡言咒罵時，他會感到不快，但他的覺知力告訴他：「喂！瞋心出現了！」就在那刻，他把瞋心遏止了。他受到自己的堅忍力所鼓舞，認為是不斷修習留意覺察（Mindfulness）的結果，他覺得很高興，尤其是當他記得在未修習內觀禪之前，若有人如此對他破口大罵，他會立即還手、摑那人一記耳光。

同樣地，當他看到可愛的色塵（視覺對象）時，他會感到愉快，他明白到那種愉快（享受）是一種貪愛。眼睛只是看到「那視覺對象」，「那使人愉快的對象」只是想法(8)而已，對象本身實沒有東西可感到「愉快的」。類似地，每當他聽到一個聲音時，他了解到它只是一種聽的想法；每當他接觸到一件可觸摸的物件時，他了解到它只是一種觸的想法；每當他嗅（聞）到一些氣味時，他了解到它只是一種嗅的想法，（於其它根門生起的想法，也應作如是了解）。於是，在任何觸的想法過程中，他都不容許內心有愉快或不愉快的想法出現(9)。就這樣，對內心處理感官對象的方式，他得到了一些理解。

有一晚，喬定在專注過程中睡着了，他發了個夢，在夢境中，他走進一火車站的售票處，想在那裡買一張車票，可是，那站長給了他四張車票，他拿了之後便放進自己的衣袋；不久火車開動，他亦從夢境中甦醒過來。之後不久，他又發了另一個夢，在夢中他看見一隻公牛正向他衝過來，他側身避開，跟着用手捉住牠的尾巴，那尾巴突然從牛身脫離，他發覺手中只拿着牛的尾巴，就在那個時候他又甦醒過來。喬定自己解釋夢境，認為那是一個好的兆頭，預示他將會在佛法的後期從悲慘苦難的世間中得到解脫。由於受到重大的鼓舞，他決定繼續精進下去。

**(2) 就在 1920 年 9 月 11 日星期六晚上大約十時，喬定證得了二果斯陀含(Sakadagami, Second Stage) 之出世間智。**

〔註：宣隆大師後來告訴弟子們說：由於有了體證初果之出世間智的第一次經驗，第二次的證果經驗並沒有很大的不同，只是生起的痛覺方式有所不同而已。〕

經過兩次出世間智的體證後，喬定對世間的認識與表現都顯然與眾不同，由於能夠洞悉自然規律，他開始誇誇其談，但別人卻莫名其妙。當有同鄉前來向他說起某人生病時，喬定會說：「他將會死去的。」後來那人果然死去。有時某人生病，喬定會說：「他將會痊癒，不會死去的。」後來那人果然病癒。他的預測那麼靈驗，乃至無人敢前來與他交談。喬定無理會別人怎麼在背後談論自己，只繼續熱烈地進行他的禪修工作。

**(3) 就在 1920 年 10 月 10 日星期日晚上大約十時，他與身內生起的劇痛拼搏，感到所有筋腱都好像要折斷一樣，最終（以堅強的專注與無比的忍耐）克服了它們，證得三果阿那含 (Anāgāmi, Third Stage) 之出世間智。**

〔註：宣隆大師曾對弟子們解說：他證得第三次的出世間法（三果）時有一個特徵，就是把全部精液都噴射出來，這象徵性欲的徹底根除；當時還要面對凶猛的劇痛襲擊。你必須奮力拼搏，能夠克服就意味成功，否則便是失敗。禪修者若能克服此關，我才會說：「做得好！善哉！善哉！」〕

到了第二天，他發覺自己竟然毫無恐懼，就算有雷擊在他面前發生，仍可保持鎮定，寂然不動，繼續他的禪修工作。他對人類的困境感到非常擔憂，心想：「呀！這些人總是那麼沉迷五欲之樂。」他開始害怕在人群中生活，渴望退隱出家，過比丘的生活。

他向內反省，看看還有什麼敵人需要對付，他發覺還有貪欲、瞋恚、愚癡與我慢，其中以貪欲為主要禍根，於是他埋頭苦幹地去消除貪欲。他的方法是接觸 - 覺察 - 專注 (Touch - Awareness - Mindfulness)：當接觸到某物時，要對觸保持着覺察，並專注着此事實。通過熱切地修習此「接觸 - 覺察 - 專注」的方法，他的貪欲不但變得越來越少，而且也越來越弱。

當他向內檢視，看看還有什麼殘留的敵人時，他發覺：原來妻子、兒女與其擁有的財產竟然是最接近自己的敵人。他以因果律來仔細考慮自己的情況，心想：「這種受着妻子、兒女與財產等障礙所約束的果報是有原因的，那原因是：我尚未償還舊債，我應馬上去清還債務才好。」於是他走到妻子那裡，向她說道：「雪兒！你與我由於過去的業 (Kamma) 才成為夫妻，我不用你償還我的債，請你也不用我償還你的債，讓我們同意離婚吧！我會視你為我的妹妹，請你也視我為你的兄長，就容許我出家為比丘吧！」

雪兒回答：「請不要清償欠我的業債，不要離開到任何地方，不要做比丘，就留在這裡的尊貴房間內，讓我待你如兄長一樣照顧你吧！常言道：丈夫可令妻子受人尊敬，妻子可令丈夫優雅得體。此外，沒有丈夫保護的妻子會被人欺負、凌辱的。因此，你不要離開這裡，繼續做我的保護者吧！」就像這樣，她運用女性機巧伶俐的口才，希望可使丈夫打消出家的念頭。

那個時候，缺乏一般佛法知識的喬定，還以為一定要妻子同意才能出家。由於得不到妻子的允許，他感到十分悲慘。失望之餘，內心盤算：「噢！真的不幸，俗家生活充滿過患，怎麼可以找到一種不受責難的生活方式呢？沒有過患的生活方式恐怕只有兩途：一是出家為比丘，一是穿上破爛的衣服像傻子般生活。看來我只有第二個選擇，我可以在一個大麻布袋的頂部弄個大窿，再在側面的兩個角位弄兩個小窿，然後穿上身當衣服及床單之用；至於日常飯食，我可以帶一隻杯子，然後挨家逐戶去乞飲乞食；人們會視我如乞丐般施捨食物，沒有人會欺負一個窮乞丐的；這樣，我便可以過一種不受責難的生活了。唔！這主意不錯！」那就是當

時他那絕望之心所想出來的主意。

從那時起，問題並沒有得到解決，喬定活得很不開心，他甚至胃口盡失，身體變得衰弱起來。由於無法適應與周圍的人共同生活，他心想自己快要死了。因此，他向雪兒再作一次懇求，但雪兒並沒有讓步。鄰居們都很同情喬定的處境，他們向雪兒求情道：「雪兒！答應他的請求，讓他出家吧！否則他必將死去的。看看他！那麼不思飲食，令自己變得非常衰弱，現在簡直是皮包骨了！」雪兒仍然固執己見、不肯屈服，她回答說：「噢！就讓他死吧！這樣好過與他分離，他死了我會很快忘記的，但是，要我視他如陌路人般獨個兒生活，那怎麼可能呢？如果應承他，我每次見到他都會很痛苦的。」

他的朋友繼續向雪兒作善意的勸解，終於雪兒的態度軟化了，她對喬定的朋友說：「好！就讓他去（出家）兩、三個星期吧！」喬定立即說：「一言為定！假若我不能適應比丘生活，我會立即回家，但是如果適應，就請依從我過去世累積的業因，讓我留在僧團裡，直至我的善業耗盡為止吧。」

就算在那種情況下，雪兒仍希望喬定為她完成最後一件工作，就是到最近用犁耕好的田地裡，為她在田裡散播豌豆的種子。她向他說：「那不會需要很長時間。」喬定不得不依從她的意思去做，他為一對牛上了軛，並帶牠們走到耕地上，在那裡，他安置好耕犁在牛隻後面，然後向牛隻發出訊號向前推進，可是，那對牛只回望着他，並沒有向前移動。喬定當時的心想：「我的一對牛通常都很聽話，牠們從來都不用我去鞭策催促的，以前，每當我把耕犁安置好，牠們就會非常熱切地向前推進，就好像要互相競賽一樣，現在牠們好像向我抗議，不想我再做耕田的工作，如果我忽略牠們的抗議訊息，沒有人比我更傻的了，現在我非下定決心不可。」因此，他考慮了一下，在給自己一輪振奮後，旋即卸下耕犁，把它靠在附近的一棵樹幹上，跟着解開公牛的繫繩，向牠們說：「好了！我的好幫手，我現在放你們走，從今以後，你我分開，各走各路，你們喜歡去哪裡就去哪裡吧！」跟着便向查克比丘（*Bhikkhu U Kyauk*）的寺院走去。

在路上，他遇見多田先生（*Daw Tin*），多田問他要去哪裡，他說要到寺院出家做沙彌（*Sāmanera*）。多田說：「我這裡有一件用過的上衣僧服，你拿去吧！不要給雪兒知道。」喬定拿着它便走去找查克比丘，查克比丘又名威利亞比丘（*Bhikkhu U Vīriya*），他給喬定一件下裳僧服，然後舉行出家儀式，接受他以沙彌的身份進入僧團，法號迦韋師（*Shin Kavi*）。（註：U 是緬甸對成熟的男士或男性出家人之尊稱；Shin 是緬甸對男性出家人之尊稱。）

由於迦韋師在出家前曾把耕犁靠在就近的樹幹上，因此他被稱為“*Tun-daung-ko-daw*”，意思是“把耕犁靠在樹幹上的尊者”。

〔註：迦韋師（當時名喬定）在 1919 年 10 月 8 日在塔寺內供燈時發願出家，他的願望在 1920 年 11 月 1 日得到實現，大約是一年時間。〕

迦韋師沒有浪費時間，出家後仍繼續禪修，他獨個兒到望燕坡峽谷裡，繼續他的修習。他加入僧團後的第五天，他的朋友雪盧（*U Shwe Lok*）也出家為沙彌，法號是維吒也師（*Shin Vijaya*），他來到迦韋師的禪修地方，與他共住和一起禪修。一天，迦韋師看見寺院旁邊長了一隻大蘑菇，他把它拔起來，當時有很多蘑菇芽與那隻大蘑菇一起被他拔了起來。他覺得是一個吉兆，預示他的努力將會得到成功，他將會不久從悲慘苦難的塵世中解脫出來，因此，他繼續他的艱苦禪修工作。

**(4) 就在 1920 年 11 月 9 日星期二晚上大約十時，在禪修中，他看見一壯麗、有蓋的通道（朝向一座塔）；同一時間，有一飛行戰車從天而降，發出嗡嗡的響聲，向着他逼近，他沒有理**

睬它，只專心一意地禪修；儘管如此，他還是感到被抬起來，體重好像突然減輕了很多，跟着便發覺自己坐在那輛戰車上面。當他環顧一下四周時，看見在戰車的四個角位正站着四大天王（欲界第一天的護世四天王），而帝釋（欲界第二天，即忉利天的天主）則站在自己的右邊。他相信由於自己即將證得出世間智，這些天界要人是專程來保護自己的。於是他沒有絲毫改變坐姿，繼續在禪修上埋頭苦幹，迅即證得四果出世間智，即四果阿羅漢（*Arahanta, Fourth Stage*）。

之後，他向四周察看，發覺帝釋（*Sakka*）與四大天王（*Devā King*）已經離開。在得到第四果的道智後，他有能力看見整個宇宙，最高可以看見梵天（*Brahmā*），最低可以看見無間地獄（*Avīci*）。當時他看見帝釋與四大天王正以洪亮的聲音向世界宣布喜訊，說在人類世界中剛出現了一位阿羅漢，並促請每一位聽到的眾生去禮敬那位聖者。

之後，眾生開始出現在他的視野中，其中包括最近他的土地保護神、樹木保護神、天界諸神等。天空中充滿着一群群絢爛奪目的諸天神祇，祂們都在川流不息地專程來向他表示敬意。觀看着那些眾生，他迅即了解到三種世間的存在，那就是：

- (1) 有情世間（World of Sentient Beings, *Satta Loka*）（又稱眾生世間）
- (2) 行法世間（World of Volitional Activities, *Sankhāra Loka*）（又稱行世間）
- (3) 物質世間（World of Physical Base, *Okāsa Loka*）（又稱器世間或無情世間）

更了解到有三種外在世間（External World）與三種內在世間（Internal World）的存在。

他所了解的三種外在世間是：

- (1) 有情世間（有生命與情緒反應的一切眾生）
- (2) 行法世間（受因緣與意志活動制約的世間，它們影響着有情的際遇與苦樂）
- (3) 物質世間（有情或眾生的物質性肉體與他們所依之而住的國土世界）

他所了解的三種內在世間是：

- (1) 心（Mind）、心所（Mental Concomitants）與物質性的肉體（色，Corporeality）。即構成有情世間生命的三個要素。
- (2) 影響與決定着心、心所與肉體之生生滅滅的所有因素。即構成行法世間的所有影響因素。
- (3) 支持（1）與（2）兩個內在世間發揮作用之物質基礎。即構成物質世間的所有要素。

還有，他以識別力了解到：

- (1) 佛（*Buddha*）的九種特質（attributes）(10)
- (2) 法（*Dhamma*）的六種特質(11) 與
- (3) 僧（*Saṅghā*）的九種特質(12)

接着，他回想有關證得四道（**Four Paths**）的經歷與體驗，他是這樣敘述的：

當他第一次接近證道時，他知道（識別到）：

這是色或物質性的肉體現象（*Rūpa*，Corporeality），

這是名或精神現象（*Nāma*，Mentality），

這是心（*Citta*，Mind），

這是心所（*Cetasika*，Mental Concomitants），

這是苦諦（*Dukkha Saccā*，Suffering），

這是苦集或苦因諦（*Samudaya Saccā*），

這是滅苦之道的道諦（*Magga Saccā*），

這是苦滅諦（*Nirodha Saccā*）。

這樣地第一次領悟到四聖諦（**Four Ariya Truths**）即名為須陀洹道（*Sotāpatti Magga*）與須陀洹果（*Sotāpatti Phala*）。

當第二次接近證道時，他知道（識別到）：

這是色或物質性的肉體現象（*Rūpa*，Corporeality），

這是名或精神現象（*Nāma*，Mentality），

這是心（*Citta*，Mind），

這是心所（*Cetasika*，Mental Concomitants），

這是苦諦（*Dukkha Saccā*，Suffering），

這是苦集或苦因諦（*Samudaya Saccā*），

這是滅苦之道的道諦（*Magga Saccā*），

這是苦滅諦（*Nirodha Saccā*）。

這樣地第二次領悟到四聖諦即名為斯陀含道（*Sakadāgāmi Magga*）與斯陀含果（*Sakadāgāmi Phala*）。

當第三次接近證道時，他知道（識別到）：

這是色或物質性的肉體現象（*Rūpa*，Corporeality），

這是名或精神現象（*Nāma*，Mentality），

這是心（*Citta*，Mind），

這是心所（*Cetasika*，Mental Concomitants），

這是苦諦（*Dukkha Saccā*，Suffering），

這是苦集或苦因諦（*Samudaya Saccā*），

這是滅苦之道的道諦（*Magga Saccā*），

這是苦滅諦（*Nirodha Saccā*）。

這樣地第三次領悟到四聖諦即名為阿那含道（*Anāgāmi Magga*）與阿那含果（*Anāgāmi Phala*）。

當第四次接近證道時，他知道（識別到）：

這是色或物質性的肉體現象（*Rūpa*，Corporeality），

這是名或精神現象（*Nāma*，Mentality），

這是心（*Citta*，Mind），

這是心所（*Cetasika*，Mental Concomitants），

這是苦諦（*Dukkha Saccā*，Suffering），

這是苦集或苦因諦（*Samudaya Saccā*），

這是滅苦之道的道諦（*Magga Saccā*），

這是苦滅諦（*Nirodha Saccā*）。

這樣地第四次領悟到四聖諦即名為阿羅漢道（*Arahatta Magga*）與阿羅漢果（*Arahatta Phala*）。

當他正在反省與回顧那四個證道階段時，他是處於一種殊勝福樂狀態之中的，而那種體驗唯聖者（*Ariyā*）(13)乃知。

當迦韋師（喬定）依因果律省思自己的過去世時，他發覺在所知的過去世中，自己多數都是轉生為畜生，只有少數幾世能轉生為人類。由於他有無量的過去世，而又很想快些知道是哪一世的因令他在今世證道，於是他鄭重地宣布了此願望；接着，他看見自己在迦葉佛（*Kassapa Buddha*）時代——有幸地會出生五佛、稱為賢劫的現在這個住劫，曾以鸚鵡的身份向迦葉佛供養了一些生果，之後還在佛前發了一個願，就是由於那個願導致他今世證道的。

在喬定成為沙彌後約三個月左右，美鐵拿鎮（*Meik-hti-lar town*）的耶拉大師（*Yay-lai Sayadaw*）發了一個夢，在夢境之中，他看見兩隻白象進入他的寺院。不久之後，耶拉大師遇見兩位男士，一位是坡泰（*U Pyo Thar*），另一位是在鋼鐵兄弟公司當文員的巴山（*U Ba San*），他們對

他說：在宣隆村附近的望燕坡峽谷出現了兩位聖者，他們都是沒有學識的沙彌。耶拉大師評說，如果是聖者，他們應該懂得世俗諦、勝義諦與自然規律的。耶拉大師想考驗他們，於是便派人召他們前來寺院。

## 6. 沙彌時回答耶拉大師有關法的提問

迦韋師與維吒也師（Shin Vijaya）**(1)**來到美鐵拿鎮（Meik-hti-lar town）的寺院後，耶拉大師（Yay-lai Sayadaw）便向他們提問。提問完畢後，他確信迦韋師已完成比丘的責任**(2)**，跟着便與仍是沙彌身份的迦韋師進行有關法（*Dhamma*）的討論，以下是該討論的內容要點：

〔問〕 三界之內，誰是房屋的建造者？

〔答〕 渴愛（*Tanha*）是建造者，大師。

〔問〕 三界之內，什麼是行或意志活動（*Sankhāra*）**(3)**的根源？

〔答〕 無明（*Avijjā*）是根源，大師。

〔問〕 轉生為人是由善業、抑或是由不善業帶來的呢？

〔答〕 是由善業與不善業一起帶來的，大師。

〔問〕 你認為善是快樂還是痛苦？

〔答〕 善被認為是快樂的，但實際上它是痛苦的。

（註：善業可導致世俗上的快樂，故被認為是快樂的；但（有漏的）善業也會導致生死輪迴苦，故說它實際上是痛苦的。）

〔問〕 有人的快樂與天（*Devā*）的快樂嗎？

〔答〕 在行法世間**(4)**之中，有人的快樂與天的快樂；但在勝義諦**(5)**來說是沒有的。

〔問〕 有眾生在地獄（*Niraya*）中受苦嗎？有眾生在天界中享樂嗎？

〔答〕 沒有，大師。（註：就勝義諦來說，是沒有的。）

〔問〕 世間有兩種東西，一種在享樂，一種在受苦，你認為哪一種是真實存在的？

〔答〕 兩種都是真實存在的，大師。

（註：指兩者都是世俗諦的東西，而構成它們的究竟法——名（心與心所）與色，才是真實存在的。）

〔問〕 你會怎麼稱呼他們（上問的那兩種東西）？

〔答〕 他們都被稱為名（*Nāma*）與色（*Rūpa*）。

（註：名是精神現象（即心與心所），色是物質性的肉體現象。）

〔問〕 世間有殺人者與被殺者嗎？

〔答〕 有的，大師。

〔問〕 你怎麼這樣說？

〔答〕 他們實際上都是名與色。

〔問〕 殺人者會下地獄（*Niraya*），你認為是對的嗎？

〔答〕 是對的，大師。

〔問〕 若然如是，你是從哪種意義上說的？

〔答〕 是名與色送人下地獄，是名與色防止人下地獄，也是名與色送人至涅槃。

〔問〕 在世間中，有人相信有殺人者與被殺者，亦有人相信既沒有殺人者、也沒有被殺者。哪一種是正見？哪一種是邪見？

〔答〕 除了名與色外，兩種見解都是邪見，大師。

〔問〕 那麼，見解何時才是正見？

〔答〕 當名與色被人確認為是實際存在的時候，那見解才是正見，大師。

〔問〕 一個沒有領悟勝義諦的人可以完滿成就十波羅蜜(6)嗎？

〔答〕 不可以，大師。

〔問〕 就世俗諦(7)與勝義諦兩種真諦來說，一個只懂世俗諦的人能夠領悟道智(*Magga Ñāṇa*)嗎？

〔答〕 不能夠，大師。

〔問〕 你認為是世俗諦、還是勝義諦才是真諦？

〔答〕 只有勝義諦才可被稱為真諦。

〔問〕 見解既有邪正之分，你認為何時見解才是正見呢？

〔答〕 當一個人能遠離不正見、疑惑或搖擺不定(8)的時候，他的見解才是正見。

耶拉大師很滿意迦韋師的回答，並對他說：「非常好！迦韋師！這類有關真諦的知識非常深奧，從今以後，我們想修習你的禪修方法，你可以留在這裡一個雨季安居期(9)嗎？我想請你教導我們的在家護法修習禪修，以免他們墮入苦界（指四惡道）。」

迦韋師高興地回答：「非常好！大師！我正希望有人給我指導佛法，因此我非常歡迎你的邀請。」

## 迦韋師以十種遍處 (*Kasiṇas*) 為對象來禪修

耶拉大師建議迦韋師以十種遍處 (*Kasiṇas*) (10)為對象（所緣或業處）來禪修，迦韋師馬上請教他有關的程序，於是耶拉大師便指導他修習每一個遍處。迦韋師在一日之內就完成所有十個遍處的程序，並一一對耶拉大師報告他的經驗，而耶拉大師亦逐一為他驗證。

到了第二天晚上，迦韋師聽到一些像「*Ñānadassanaṃ vividham*」的字句，卻見不到附近有人；於是他直接回答：「*Ñāṇa* 是知識或了解，*vividham* 是多種多樣的。」

沒有現身的聲音回答：「善哉！善哉！」

到了第二天早上，迦韋師把昨晚發生的事告訴耶拉大師，大師向他說：「你的回答很正確。」

之後有一晚，迦韋師又聽到一把聲音說：「放棄你的命根吧！」意思是說：「自行了斷（自願去死）吧！」

迦韋師回答：「不！我不會的！」跟着那聲音便消失了。

到了早上，迦韋師又把昨晚發生的事報告耶拉大師。

大師對他道：「迦韋師！你有放棄命根嗎？」  
迦韋師回答：「不！大師，我沒有。」  
大師說：「不要那麼做啊！小心點！他們會再來的。」

幾天之後，一位陌生的神祇（spirit）出現了。  
神祇向迦韋師說：「大師！不要講四聖諦。」  
迦韋師回答：「不！我一定會講的。」  
陌生的訪客（神祇）道：「大師敢不聽我的話嗎？」  
迦韋師感到訪客有些怒意，於是，為了表示善意，便向訪客散發慈心（*Metta*），跟着向訪客道：「你收到我的慈心嗎？」  
訪客說：「是的，我收到了，大師。」  
跟着訪客悲嘆地說：「唉！將有眾生得到解脫了！」之後便離開了。

到了早上，迦韋師又把那件事告知耶拉大師。  
大師說：「那麼快發生呀！快些去追他！如果現在去追，很可能會找到他的。」  
於是，迦韋師立即趕去追尋那個人，不久即見到那個叫他「放棄命根」與「不要講四聖諦」的那個人。回來之後，迦韋師告訴耶拉大師，他（運用神通力）發覺魔羅（*Māra*）**(11)**現已成為好人，所以他相信那位陌生訪客（神祇）並非魔羅（*Māra*）本人，而是他的手下。

幾天之後的一個晚上，有兩位頭戴紅花的少女到訪寺院，她們逗留了很久仍不肯離開，直到迦韋師譴責她們說：「你們來這裡究竟想做什麼？」的時候，她們始肯離開寺院的範圍。

在美鐵拿湖東面的堤岸，聳立着一座名為獅面天的鍍金佛塔（*Shwe-Myin-Tin Pagoda*）。那時該佛塔已經荒廢，原因是：它有一段時間曾被英軍佔用作訊號塔。耶拉大師問迦韋師：那個荒廢的佛塔將來是否會有善信施主前來幫助維修？迦韋師運用他的神通力去找尋答案，然後告訴大師，將來會有人來維修它的。耶拉大師再問：那個人是比丘還是在家人？迦韋師對那問題運用心力一會兒後回答：他將是一位在家人，並把那個人現在所處的地方，他穿着什麼設計圖案的下身筒裙（*longyi*）、現在正做着什麼（在他一流質素的房屋前面走動）等等，詳細地向大師描述。之後，耶拉大師派人到他提過的地方去，問那未來善信施主的名字，並把一切觀察所得記錄下來。後來那座佛塔果然得到人們的維修，而那位主要善信施主的名字與早年的記錄竟完全吻合。

〔註：當年記錄下來的善信施主名稱是：美鐵拿鎮（*Meik-hti-lar*）的初梳先生（*U Kyaw Zaw*）與他的太太呼提女士（*Daw Htay*）〕

## 7. 沙彌時對當時流行的一些預言的解答

一天，耶拉大師問迦韋師有關當時流行的幾個預言，以下的記錄是其中的重要內容：

〔問〕 你看見那裡的美鐵拿湖（*Meik-hti-lar lake*）嗎？

〔答〕 是的，大師，我看見。

〔問〕 那個湖現在形成了四個水池，人們預言說：「美鐵拿區域出現了四個水池，八萬多個『*Vijjā*』將會出現，想得到利益的人就要經常到『*Pho or bellows*』那裡去啊！」迦韋師，這些字句應該怎麼理解？

〔答〕 大師，你可以先給我們解釋『*Vijjā*』這個字嗎？你指哪種『*Vijjā*』？另外，你認為『*Pho*』

的意思是什麼？

〔問〕 我認為『*Vijjā*』是指煉金術師 (Alchemist)，或是一位有天賦才能，且已通過學習醫術、魔術方陣、煉汞術、或咒術等而有一定成就的人。而『Pho』是指冶工或鐵匠用的火爐風箱。

〔答〕 大師！『*Vijjā*』是指已經證得道智的聖者 (*Ariyā*)，『Pho』是指入息與出息，或是安那般那 (*Ānāpāna*)。

耶拉大師連聲說對，除了稱讚迦韋師的解說外，也承認了自己的誤解。從那天起，耶拉大師掉棄一切與煉金術有關的想法、器具與石頭原材料，專心修習安那般那 (*Ānāpāna*)。

耶拉大師繼續追問迦韋師當時流行的預言。

〔問〕 有另外一個預言說：

「二千年過去了，市場正在收市，要買就快些啊！很快便沒有東西買了。」  
迦韋師，這預言該怎麼理解？

〔答〕 大師！我的理解是：佛法(1) (*Sāsana*) 已經超過二千年了，就好像市場快要收市，現在正是修習 (可導致涅槃的) 內觀禪的時候，有意求道的人若肯奮力修習內觀禪，便有機會根據其累積的功德或波羅蜜(2)而獲得理想成就。

接着，耶拉大師又問迦韋師下面的預言：

「水池乾涸時，鳥兒便會到來；  
鳥兒到來時，田地便會準備好；  
田地準備好時，耕犁便會被擱置。」

迦韋師跟着解釋道：

「大師！水池乾涸是指第一個會出現的燕簡大師 (*Inn-ghan Sayadaw*)；  
鳥兒到來是指第二個會出現的吉吞大師 (*Nget-Twin Sayadaw*)；  
田地是指第三個會出現的雷迪大師 (*Ledi Sayadaw*)；  
最後，耕犁被擱置 (*Htun Sinn*) 是指我，  
因為我是卸下耕犁後出家的，所以很多人都稱呼我為『放下耕犁的僧人 (*Htun-htaung monk*)』，他們給我什麼外號都無所謂，反正當你放下耕犁時，那些垃圾一定會被除掉的 (指放下一切去修行的人，最終都可清除煩惱污染，達致開悟的)。

耶拉大師對他的解釋很滿意，連聲稱道：「是啊！是啊！真是一針見血！」

迦韋師趁機向耶拉大師請求說：「大師！我不想繼續修習遍處 (*Kasīnas*) (3)了，因為此種修習只會令我得到定力與神通力 (超能力)，如果被人知道，很多人都會前來找我，要我幫他們醫病、預測命運或尋找失物 (如物、牛隻或人等)，很快我便會成為一位巫師了。」

(註：巫師是指巫醫、道士或算命先生之類的人物。)

當時，耶拉大師 (*Yay-lai Sayadaw*) 與郎崙大師 (*Nyaung-lunt Sayadaw*) 曾有共同協議：誰要是證得了出世間智(4)，一定要通知另一個人。耶拉大師沒有忘記這個協議，於是派人送了一封信給郎崙大師，大意是說：「雖然自己還未證得出世間智，但他的寺院內卻有一位沙彌證得了它。」於是，郎崙大師便應邀到了美鐵拿鎮。他其實並沒有任何奢望，因此，一見到耶拉大師便說：

「當種子有刺的灌木叢出現時，清理好用來打穀的地方就會被破壞；

當結過婚的人成為比丘前來寺院時，寺院就會被破壞。」

〔註：這是當時緬甸流行的俗語之一。有刺的種子被風吹到打穀的地方，就會混雜在穀子裡，造成妨礙。〕

對於這種評語，耶拉大師回答：「大師啊！請不要妄下斷語，你考問過迦韋師後再說吧！」

當郎崙大師正想提問時，迦韋師突然向他提請：

「大師！在你問我之前，請先答應我一個請求：由於有世間與出世間兩種東西，所以，請大師在問我世間的東西時，就局限在世間的範圍內，不可提及出世間的東西；同樣，在問我出世間的東西時，就請局限在出世間的範圍內，不可提及世間的東西。若混雜一起來問，則怨難作答了。」

郎崙大師覺得迦韋師有些自大，心想：「他真的小題大做。」於是，大師便打算在第一天只問他出世間的東西，第二天才問他有關世間的東西。

## 8. 沙彌時回答熟悉經藏的郎崙大師有關法的提問

〔郎崙大師 (Nyaung-lunt Sayadaw) 問，迦韋師 (Shin Kavi) 答。〕

〔問〕 迦韋師！給我說說，什麼是五種世間禪那 (*Jhāna*) (1)？

〔答〕 我不懂大師的專門術語，可以讓用自己的方式和用語來作答嗎？

〔問〕 可以，你用自己的方式說吧。

〔答〕 你問的東西好像與遍處 (*Kasiṇas*) (2) 的禪修對象有關。首先你用心注意那一對象，然後你認真地想念着它，身體會出現雞皮疙瘩 (*goose flesh*)，你感到快樂，接着你會發覺自己安靜下來。

〔問〕 可以請你再說一遍嗎？

〔答〕 譬如說，這裡有一禪修對象，你用心注意着它，然後你認真地思念着它，接着，身體因出現雞皮疙瘩而顫抖，你會感到快樂，之後你會安靜下來。沒有別的了，大師！對於這些事情，你可以用自己的方式和用語來表達的。

郎崙大師說：「好！讓我想想：

『尋覓目標 (禪修對象)，然後用心注意目標是尋 (*Vitakka*)，

認真地思念着它 (繼續注意着目標) 是伺 (*Vicāra*)，

身體因出現雞皮疙瘩而顫抖是喜 (*Pīti*)，

快樂是樂 (*Sukka*)，

安靜下來是心一境性 (*Ekaggatā*)。』

全部正確。繼續說後面的禪那吧！」

於是，迦韋師便把五種禪那逐一向郎崙大師解說。

〔問〕 好！那麼，空無邊處定(3)的禪修對象是世俗諦的東西、還是勝義諦的東西？

〔答〕 它的禪修對象是世俗諦的東西，大師。

〔問〕 識無邊處定(4)的禪修對象是世俗諦的東西、還是勝義諦的東西？

〔答〕 它的禪修對象是勝義諦的東西，大師。

〔問〕 無所有處定(5)的禪修對象是世俗諦的東西、還是勝義諦的東西？

〔答〕 它的禪修對象是世俗諦的東西，大師。

〔問〕 非想非非想處定(6)的禪修對象是世俗諦的東西、還是勝義諦的東西？

〔答〕 它的禪修對象是勝義諦的東西，大師。

〔問〕 當你由空無邊處定向上升進至識無邊處定的時候，你是以下地禪那 (lower *Jhāna*) 作對象、還是以上地禪那 (higher *Jhāna*) 作對象？(7)

〔答〕 我是以下地禪那作為禪修對象來向上升進的。

〔問〕 為什麼？當你向上升進時，有需要以下地禪那作對象嗎？

〔答〕 有需要，大師！你需要以下地禪那作對象，讓我打個比喻來說明：假設這裡有個屎坑（糞坑），你看到它便覺得可怕，因為擔心自己會跌下去，於是你一面留意着它，一面向上攀登到下一階段來越過它。

到了那個時候，郎崙大師才感到滿意。

有關這次問答，迦韋師後來評述：

「他們若繼續問，我亦可以答下去的。如他們問：『藏經 (*Piṭaka*) 有言，在無物質存在的無色界 (*Arūpa Plane*) 中，不存在或無所有 (*Natthibho*, non-existence) 是不能以世俗諦去描述的，那麼，你怎麼能以世俗諦的東西來作禪修對象呢？』我會答：『有不存在的世俗諦東西可以作為禪修對象的。』他們或會問：『不存在的東西怎麼可以作為一個世俗諦的對象來禪修呢？』那時我會這樣解釋：『請看看這件東西，跟着我把它拿走，讓它離開他的視線，然後再問：『它還在嗎？』被問的人會答：『雖然那物件已被拿走而不存在，由於他先前見過它，所以他能回憶那件物件並以之作為禪修對象來認真想念的。』」

（註：不存在、或無所有，指什麼物質性的東西也沒有。「存在」的古譯為「有」。）

郎崙大師向迦韋師詢問了兩天之後，耶拉大師便對郎崙大師說：「我派人請你來是因為我們曾有協議，對於迦韋師所說的東西，你是可以隨意接受或拒絕的。」跟着還向他表明，如果他已詢問完畢，便可返回他的寺院了。

郎崙大師沒有說什麼，到了第三天就離開了。返回寺院後，他用了三天去查閱三藏經典，希望可以核實迦韋師的陳述，結果他發現迦韋師的所有陳述都是正確的。於是，他敲打懸掛在寺院內的空心樹鼓，發出訊號召集所有弟子，向他們敘述他與迦韋師的見面和問答，並鼓勵他們去學習與努力修持迦韋師所創立的禪修方法。

耶拉大師建議沙彌迦韋師正式成為具戒比丘。迦韋師拒絕了他的建議，並說：「大師！我目不識丁，因此不想學習三藏經典，我更不懂戒律，只想繼續禪修。」

耶拉大師勸導他說：「不要緊的，如果你不懂戒律，可以跟着我們所說的去做即可。如果你成為了比丘，像你這樣身份重要的人物，就算是執行為比丘授具足戒 (*Upasampadā*)、或是結界 (*Sīmā*) (8)等那麼簡單的儀式，都會對佛法的弘揚有很多好處的。」

經過耶拉大師的一輪勸說，迦韋師終於同意了。於是，在 1921 年 4 月 4 日星期一下午大約四時零九分，迦韋師就於美鐵拿鎮 (*Meik-hti-lar*) 的耶拉寺 (*Yay-lai Monastery*) 內的簡他戒場

(*Khanta Sīmā*) 與他的朋友維吒也師 (Shin Vijaya) 一起受具足戒，成為了具戒比丘。授戒師是軒能簡大師 (Hinyan-Kan Sayadaw)，至於唸誦羯磨文 (*Kammavācā*) (9) 的工作，則由耶拉大師、郎崙大師與另外超過十位比丘負責。當時，儀式的贊助人是坡先生 (U Paw) 與他的太太傑娜 (Daw Kye Nyo)，而坡先生是美鐵拿鎮的一位經紀。

## 9. 成為具戒比丘後返回家鄉宜隆村的第一次說法

迦韋師成為具戒比丘後，繼續停留在美鐵拿鎮 (Meik-hti-lar) 的耶拉寺 (Yay-lai Monastery) 內。在 1921-1922 年間，他回到自己的故鄉，敏建鎮的宜隆村作了一次短期探訪。村內的鄉親父老都很想知道他成為比丘後的表現，因此，除了一般性的請他唸誦「守護經文 (*Parittas*)」與「羯磨文 (*Kammavācā*)」外，還請他說法。他都答應了，心想：「唸誦守護經文與羯磨文是與其他比丘一起做的，應該沒有問題，而說法則要獨個兒做，我還未準備好啊！」正想着說法的問題時，他看見一群少女正在排列着插滿吉祥花的水瓶，各人給自己的水瓶劃上記號，放在指定的地方等候祝福。迦韋師突然靈機一觸，心想：「我將環繞這些水瓶來說法。」下面就是他的說法內容：

人人皆有善 (業) 與惡 (業) 這兩種東西，當善 (業) 成熟時，他們即會滿面笑容，並且心想事成；當惡 (業) 的果報出現時，他們即會皺起眉頭與煩躁不安。例如，看看那裡的湖泊，如果它的築堤破裂，周圍的人會好過嗎？不會的。因此，人們要修補築堤的裂縫。如果湖泊的水很淺，人們就要把湖床挖掘深一些，好讓它儲多些水，那麼，湖泊就十分安全實用了。

同樣道理，當人們發覺自己的運氣差時，那就好像湖泊的裂縫需要修補一樣。因此，如果你運氣不佳，就要做些善事或功德，這樣就可令自己趨吉避凶了。但是，怎麼做呢？有很多方法的：你可以去聽人唸誦一些「守護經文 (*Parittas*)」，亦可以去聽人講經說法，也可以去做供養九佛的儀式，你可以在河岸有沙的伸展地方建造小佛龕，也可以去救護受人崇敬的菩提樹，例如：找物件去支撐菩提樹的下垂樹枝，或去造橋與修補路面的裂縫以方便行人，亦可準備食物去供養僧團。

所作的這些功德將會啟動過去的潛伏善業而產生效果，那麼做就像修補一個漏水的池塘一樣。如果懷着對佛法僧三寶強烈的信念來進行這些善業，你可期望能平息 96 種疾病，並會運氣好轉過來的。

你們常唸：

我歸依佛 (*Buddham saraṇam gacchāmi*)，

我歸依法 (*Dhammam saraṇam gacchāmi*)，

我歸依僧 (*Samgham saraṇam gacchāmi*)。

雖然如此，也許有時你們會忘記三寶是真正的歸依，只顧關注自己的妻兒，好像他們才是你們自己的真正歸依。那是會經常發生的，我出家前的情況就是如此。當你以妻兒為重時，自然就會忘記三寶了。

我想提醒大家，不要讓這種情況出現。錯以妻兒為重曾是我的親身體驗。我想告訴大家，我如何以妻兒為重，把他們視為自己歸依的愚昧：我想女兒有好的衣着和珠寶飾物，於是便千方百計地去賺錢給女兒買珠寶靚衫，我算是很成功，每當我帶着衣着光鮮的家人旅遊、參禮塔寺、參加市集或節慶等，看見女兒的耀目外貌，我便感到非常快樂與驕傲。

為了讓自己和家人保持在驕人狀態，我必須勤苦地工作、在滿佈危機、毒蛇毒蟲出動的深夜中工作；我要在他人的田地上耕作與收割；就因為我沉迷五欲之樂，像自己的避難所（歸依）那樣崇拜我的家庭，因此我不得不做所有那些苦勞。

〔接着，他發覺村長與他的女兒也在聽法的人群之中，於是，他繼續說下去。〕此外，我要在村的四周以有刺的樹枝來設置柵欄，要在守衛點站崗，也要在村長打鑼召集時出席；所有這些任務都是我所不願意做的。為什麼？全因為我是五欲樂的奴隸，以及信賴妻兒而非三寶。好啦！我追求的所有這些錯誤的避難所（歸依），你們所有人都應該吸收到教訓了。

為什麼會有這類錯誤的「避難所」（想法）呢？因為無明。

無明令你想要或渴愛某些事物；  
當你渴愛某些事物時，你就會迷戀它們；  
接着，你會努力去取得它們；  
經過一番努力後，你自會得到它們的。  
無明是 *Avijjā*，  
渴愛是 *Tanhā*，  
迷戀或執取是 *Upādāna*，  
努力、有企圖的造作或行是 *Saṅkhāra*，  
你得到的或有是 *Bhava*。

當無明與渴愛互相結合時，其結果就是轉生，一轉生便會帶來生死輪迴苦。由此可見，這種輪迴苦是由人自己製造出來的。以上所述都不是別人的東西，全是我的親身體驗。我們之所以要受種種苦惱，皆因我們一直受着自己的想法(1)所欺瞞。

無論你看見什麼，你的視覺都會受錯誤的想法所籠罩，這種錯誤的想法要被消除，才能看見事物的真相。

佛陀教導無常，但世人相信是常的，因為他們被錯誤的想法所欺騙；佛陀教導苦，但世人相信是樂，因為他們被錯誤的想法所欺騙；佛陀教導非我，但世人相信是我，因為他們被錯誤的想法所欺騙；佛陀教導不淨與醜陋 (*Asubha*)，但世人相信是潔淨與美麗 (*Subha*)，因為他們被錯誤的想法所欺騙；就這樣，錯誤的想法欺騙世人，令世人受着無盡的苦惱。

這種欺騙必須以佛陀所教的四念住(2)來消除不可。這四念住就是：

- (一) 身念住 (*Kāyā nupassanā Satipaṭṭhāna*)，它可消除潔淨與美麗的錯誤想法；
- (二) 受念住 (*Vedanā nupassanā Satipaṭṭhāna*)，它可消除快樂的錯誤想法；
- (三) 心念住 (*Cittā nupassanā Satipaṭṭhāna*)，它可消除常的錯誤想法；
- (四) 法念住 (*Dhammā nupassanā Satipaṭṭhāna*)，它可消除我的錯誤想法。

當有東西接觸你的身體根門（感覺器官）時，你會覺察到那個接觸，如果你專注着那個觸覺，所有上述的四個念住都會出現。怎麼會如此的呢？是這樣的：

- 專注着純粹的觸覺是身念住，接觸是 *Phasa*，它會令感覺 (*Vedanā*) 生起。
- 當你專注着那個感覺時即是受念住。
- 專注着那純粹的覺察是心念住。
- 在五蓋 (*Nīvaraṇas*) 已被消除的情況下專注心的性質即是法念住。

你只須不斷地修習這四個念住，即可漸漸清除你的疑慮與錯誤想法。到時你會明白：

- 無常確實是無常 (*Anicca is truly Anicca*，Impermanence)，
- 苦確實是苦 (*Dukkha is truly Dukkha*，Suffering)，
- 非我確實是非我 (*Anatta is truly Anatta*，Not-self)，
- 不淨確實是不淨 (*Asubha is truly Asubha*，Ugliness)。

當你能如實地了解事物時，你就不再是一個內心充滿虛榮思想、整天忙着令自己看來比現實

好一點的有虛榮感的人；這種虛榮感與錯誤的自負感覺，實際上都是出於無明。

當你千方百計地賺取別人口袋裡的錢時，你會覺得自己十分聰明伶俐，這種自負與虛榮的錯誤感覺只會將我們送往苦界 (*Apāya*, 指四惡道) 之中。請緊記！錯誤的驕傲感覺是由於無明，錯誤的自負感覺只會導致我們墮落苦界之中。

當我明白到信賴家庭與妻兒只會墮落苦界時，我即改變初衷，轉為信賴（歸依）三寶：  
我歸依佛 (*Buddham saraṇam gacchāmi*)，  
我歸依法 (*Dhammam saraṇam gacchāmi*)，  
我歸依僧 (*Samgham saraṇam gacchāmi*)。

由於信賴（歸依）佛法僧，我現在不用作勞苦的工作了，我不用耕作、不用收割、不用出席村長的打鑼召喚，就讓村長那裡的銅鑼響個不停吧！那不是為我而響的，就算那個銅鑼被打至破爛，我也不關心了。我現在已成為比丘，有佛法庇護，噢！真清涼啊！我真的感到快樂！我沒有儲藏穀物，不用擔心會受火災破壞；我沒有家庭關係，不用擔心有家人前來責罵、騷擾、哭訴、反對、皺眉或生氣；我真的感到安寧、快樂與幸福，所謂「涅槃是一切苦惱的止息。」對！回想過去，我的人生確實有巨大的改變。

## 10. 雪兒與山天的請求

迦韋師成為比丘之後不久，雪兒 (*Daw Shwe Yi*) 來到美鐵拿鎮的耶拉寺，聲淚俱下地懇求她已出家的丈夫回家，她哭得很傷心，連耶拉大師也被她的悲傷所感動。當雪兒發覺她的眼淚對迦韋師毫無作用之後，唯有請迦韋師給她四個恩惠：

- 1) 讓她供養他比丘的四種必需品：袈裟、食物、居所及藥物。
- 2) 當她請求他說法時，他會給她說法。
- 3) 當她有能力為他在宣隆村興建寺院時，他會入內居住。
- 4) 不干涉她按自己的意思生活。

於 1922 年，山天 (*U San Tin*) 來到耶拉寺找迦韋師說：「大師！在你出家之前，我曾向你預言說：在宣隆村將會出現一間紡織廠的，大師！現在這預言應驗了，今後該是你弘揚佛陀行道之教(1)的好時機啊！我誠心懇求大師，請大師慈悲，回宣隆村來弘法吧！如果你答應，我會找雪兒商討興建寺院，待我們為你興建好寺院後，我也會出家為比丘的。」迦韋師最終都答允了山天的請求。

回到宣隆村後，山天即去找雪兒，告訴她迦韋師已答應他的請求，並請她在望燕坡峽谷興建一座寺院。寺院建好後，山天 (*U San Tin*) 即出家為僧，並住進寺院等候迦韋師回來，同時，他派遣雪兒前往美鐵拿鎮告知迦韋師和請他回來。

## 11. 雪兒在望燕坡峽谷為迦韋大師興建寺院

雪兒 (*Daw Shwe Yi*) 來到美鐵拿鎮後，即去找迦韋師，告訴他寺院已經建好了，並請他前往該寺院定居。於是，迦韋師便在 1922 年 6 月離開耶拉寺，來到位於宣隆村東面的望燕坡峽谷裡的新建寺院定居。他入居後不久，新的雨季結夏安居便來臨了，於是，他就在那一年開始

他的使命——教導止觀禪修法**(1)**，他以觀呼吸或安那般那 (*Ānāpāna*) 的方法去教導前來學習禪修的人們，幫助新的禪修者提升他們的定力，並指導已得定力的禪修者作進一步的修習。

## 12. 回答熟悉經藏的法遍安大師的提問

以下是 1925 年 5 月 10 日於勃固鎮的阿比村中，迦韋大師對法遍安大師之答問的一個扼要記錄：

〔問〕 當眼接觸色（視覺對象）時，是眼向着色走去，還是色向着眼走去？

〔答〕 兩者都不會向着對方走去，大師。

〔問〕 那麼，「看見」是如何發生的？

〔答〕 「看見」能夠發生，是由於所需根門（感官）之官能作用，大師。

〔問〕 若是那樣的話，我們可以說是色（視覺對象）向着眼走去嗎？

〔答〕 不可以，大師！比如說：當你望着太陽時，是猛烈的陽光令你感到不舒適而眨眼，實際上太陽沒有進入眼睛，眼睛也沒有進入太陽。

〔問〕 好！現在告訴我什麼是涅槃 (*Nibbāna*) ？

〔答〕 大師！假設有位內觀禪修行者，他經過一段時間的認真修習後，體驗到心、心所與色身之生滅變化皆會令人極度苦惱不適，於是對它們感到幻滅，不再迷戀。當他探索苦因時，他洞悉到原來根本原因是渴愛，就在他領悟到這個道理的瞬間，道智 (*Magga Ñāṇa*) 當即放下渴愛。原因（渴愛）既被消除，結果（苦果）自然不會出現。一直發生着的生滅變化都是緣生緣滅之有為法 (*Saṅkhata*)；當因被消除，果不可生時，(即到了因果鍊被毀壞之際)，就是所謂的不生不滅——寂然無為 (*Asaṅkhata*) 或涅槃了。

〔問〕 在那涅槃之中，有日、月或其他的發光物體嗎？

〔答〕 沒有，大師。

〔問〕 若是如此，涅槃的樣貌是怎麼樣的？

〔答〕 我無法描述它，大師。

〔問〕 那麼說，即沒有涅槃了，是嗎？

〔答〕 有的，大師，涅槃確實存在。

〔問〕 是否有心、心所、色身與涅槃等四種勝義法（究竟法）**(1)**？

〔答〕 是的，大師。

〔問〕 告訴我，什麼是勝義諦**(2)**？

〔答〕 大師！迦韋無法用語言來談勝義諦，他只好默然不語。

〔問〕 好！好！假設有人稱一塊金為一塊鉛，那塊金會變成鉛嗎？

〔答〕 不！一定不會的，大師。無論如何，勝義諦是不能像世俗諦一樣可以用實例來解說的。當身心（名色）不生不滅時，即當（身心）不再有生起 (*Upādāna*)、暫住 (*Ṭhiti*) 與壞滅 (*Bhaṅga*)，而是全面寂滅時，那就是人們所稱的涅槃 (*Nibbāna*)。

〔問〕 請告訴我，十觀智(3)是如何被修習得到的（被培育、發展出來的）？

〔答〕 假設有位修習觀呼吸或安那般那（*Ānāpāna*）的禪修者，在他得到某程度的定力後，便（轉過來）持續專注着身體上的感覺（*sensation*），起初，他只觀察到概念化的感覺——如觀察到我的膝蓋或腳踝很痛等，久而久之，他會如實地了解到感覺本身之生滅本性，於是，對自身內部的生滅本性感到恐懼與厭惡。

〔問〕 十觀智是一個跟一個地被修習得到的嗎？

〔答〕 那可隨人選擇，大師。

〔問〕 如果不是一個跟一個地被修習得到，那怎麼可以實現呢？

〔答〕 只須發展三法印智（*Sammasana Ñāṇa*），即靜觀（如感覺、名色等）有為法的三法印（無常、苦與非我等三個特點），就可洞悉現象的生滅本性，以及隨後產生對它們之恐懼與厭惡。

〔法遍安大師在這裡打岔說：〕

「唔！等一等！當你靜觀有為法的三法印或三個特點、在發展三法印智（*Sammasana Ñāṇa*）時，你明白到現象的生滅變化，那是生滅隨觀智（*Udayabbaya Ñāṇa*），你觀察到現象的壞滅，那是壞隨觀智（*Bhaṅga Ñāṇa*），你對它感到恐懼，那是怖畏智（*Bhaya Ñāṇa*），你對它感到厭惡，那是過患隨觀智（*Ādīnava Ñāṇa*），對，那是正確的，十分正確！」

〔問〕 迦韋師！按傳統說法，世間有初果須陀洹、二果斯陀含、三果阿那含與四果阿羅漢等聖者，你說有嗎？

〔答〕 是有的，大師。

〔問〕 那些聖者（*Ariyās*）在解脫道上是一個階段跟一個階段地穩步前進的嗎？

〔答〕 不是的，大師！他們不是如此的。

〔問〕 那麼，他們是怎麼樣前進的？你可以告訴我嗎？

〔答〕 假設有位內觀禪修行者，他的內觀智已達至三法印智（*Sammasana Ñāṇa*），他了知生滅的本性；接着他一個一個地升進，完成十個階層的內觀智（十觀智），按傳統說法，他便可稱為初果或須陀洹（*Sotāpanna*）。然後他再重頭培育、發展十觀智，當他完成後便可稱為二果或斯陀含（*Sakādāgāmi*）。他若第三次從頭培育、發展十觀智，完成後便可稱為三果或阿那含（*Anāgāmi*）。他若第四次從頭培育、發展十觀智，完成後便可稱為四果或阿羅漢（*Arahanta*）。

（註：由於太多問題與世俗用語的描述有關，因此記錄到此為止，沒有繼續下去。）

### 13. 在尼明達拉山上進行結界儀式

一些欲推廣佛法的善信們計劃在直通鎮（*Thaton*）附近的尼明達拉山（*Nemindara Mountain*）上，為興建新寺院而進行結界（*Sīmā*）(1)，他們已預先請到一位出名與戒行優良的長老比丘來主持法事，當那位大師來到山腳的臨時僧寮（僧舍）時，善信們便着手準備結界的事了。就在大師給眾比丘指示如何執行有關的儀式時，其他人等便安排運送必須的物資，如石柱、木材與竹桿等到山上去，準備用它們來劃分界區邊界，作戒場或四摩室等之用。

到了翌日早晨，眾人起床後都大吃一驚，原來昨天運送到山上的石柱與建築材料竟放回山腳！

大師叫他們不用害怕，只管把石柱與建築材料再運送上山，於是他們把建材再運送上山，還特意留下一小隊人在山上住宿守護。到了翌日早晨，所有送到山上的材料與留宿的那一小隊人都被發現在山腳！看到這匪夷所思的事件，善信們都大吃一驚，嚇得無人再敢接近那座山了。

雖然善信們已士氣低落，但領導的大師不肯讓步，他嘗試再搬運一次，不料那次運送竟遭到凶猛的抵抗，大師更被迫狼狽逃命，且不幸地在逃避中喪生了。由於遭到神秘力量的反對，在尼明達拉山上結界的計劃唯有暫時終止。

之後不久，一位在曼德勒山（Mandalay Hill）上修持的著名隱士康提先生（U Khantī）到訪直通鎮，善信們即請他襄助在尼明達拉山上結界。隱士對他們說，他願意負責有關興建的事，可是由於他不是比丘，故此他不能參加結界儀式；有關此事，他建議大眾往請郎崙大師。於是，善信們便到郎崙大師那裡去提出請求。

郎崙大師沒有立即應承直通鎮善信們所提出的請求，只派人去請住在望燕坡峽谷的迦韋大師前來。當迦韋大師從來人口中得悉事件情況後，便用心力審查自己將要做的工作。旁觀的山天（U San Tin）對他說：「大師！你似乎在心中回顧過往的事，只管去吧，大師！那山上有你過去做過的一些事，山上的東北角有座小丘，在那裡開始做法事吧，你會成功的！」

當迦韋大師到達郎崙鎮，郎崙大師即問他可否同意直通鎮的善信們請求；迦韋大師說可以答允，於是郎崙大師便接受了直通鎮善信們的請求，並確定了做法事的日子。郎崙大師通知迦韋大師，要他負責在尼明達拉山上結界的整個法事，並叫他開始作出必須的安排。迦韋大師便請郎崙大師準備一個數量的有竿三角旗幟（Pennants），它們是用來送給尼明達拉山上的鬼神的。郎崙大師提醒迦韋大師，他到時必須要唸誦羯磨文(2)的，迦韋大師便請郎崙大師教他，於是，郎崙大師便親自教導迦韋大師如何正確地唸誦羯磨文，更慎重地讓迦韋大師作了預先演習，之後對迦韋大師的表現頗感滿意。雖然有些大弟子反對讓新出家及無學識的迦韋大師參加和唸誦羯磨文，但郎崙大師並不理會，仍然表示對迦韋大師充滿信心。

在1923年3月，善信們為長老比丘們安排了一個專用的火車車箱，載他們從敏建鎮（Myingyan）到直通鎮（Thaton），長老比丘一共有七位，其中包括：

1. 郎崙大師（Nyaung-lunt Sayadaw or U Medāwī），
2. 美鐵拿耶拉大師（Meik-hti-lar Yay-lai Sayadaw），
3. 昨平大師（Gyokpin Sayadaw U Tikkha），
4. 郎崙寺的卡雲達大師（U Kavinda of Nyaung-Lun Monastery），
5. 望燕坡峽谷的迦韋大師（U Kavi of Maung Yin Paw Ravine），
6. 望燕坡峽谷的維吒也師（U Vijaya of Maung Yin Paw Ravine），
7. 宣隆村的哥沙那大師（U Kosalla of Sun Lun）。

當火車經過勃固鎮（Pegu or Bago）後，車速很快，一位陌生比丘突然從車外的地面跳起，抓住他們車箱門口的扶手。一位大師趕快告訴他，這是專用車箱，請他到別處去。可是那位陌生比丘並不理會，反駁說：「專用與否，我不理會。」跟着便跳進車箱之內。他小心地凝視着每一位大師的面孔，然後嘲笑地說：「哦！原來是一班傳教士，像尊者瑪欣德（Shin Mahinda）(3)到錫蘭傳教一樣，噢！不！不！是帶着使命到直通鎮才真。」接着說出下面的字句：「Aung pa Dhātu, Aung pa Dhātu。」跟着，一面搖動着手上的木鈴，一面說：「看看這裡！是空的！裡面沒有鈴錘。」然後用手指逐一地指着大師們，數着：「一、二、三、……、七，再加上我合共八個。」他跟着問：「你們是從哪裡來的？」一些大師答：「郎崙鎮（Nyaung-Lunt）。」「是

郎踐 (Nyaung-gyin)、抑或是郎澤 (Nyaung-gyat)？哦！是菩提郎 (Bodhi-nyaung)。」他一面說着這些奇怪的字句，一面不理會火車正在高速行駛，縱身一跳便離開了火車，大師們想阻止也來不及了。

後來，迦韋大師向郎崙大師解釋：「大師！那冒牌比丘提及過一隻沒有鈴錘在內的木鈴，我認為他的出現是想提醒我們，在結界儀式中，我們會遭一比丘反對，不過，那比丘是不會搗亂成功的。」郎崙大師回答：「不！我不相信會有比丘前來阻礙結界儀式的。」對此迦韋大師說：「好呀，大師！既然你不信我的說法，就等着瞧吧！無論如何，我們都可以完成使命的。」

到達直通鎮的火車站後，一眾比丘都受到鎮中居民的熱烈歡迎，他們是由當地的政府高官保沙先生 (U Bo Sa) 與初登先生 (U Kyaw Dun) 等人領導前來迎接的。跟着他們整隊人用數輛專車護送大師們一起到尼明達拉山山腳的臨時住所。

到了黃昏時分，迦韋大師帶着收集到的蠟燭與有竿的三角旗幟到達山頂，他把三角旗幟與點亮的蠟燭放到山頂的每一處地方，然後大聲地呼喚着那山的守護神：「喂！這山的守護神啊！我們給你們送來了蠟燭與三角旗幟，請用這些禮物來禮敬佛陀吧！」跟着便在山頂的東北角地方坐下來禪修，並散發無限的慈心 (*mettā*) 與山上的守護神及所有眾生。

之後，迦韋大師便在那裡說法，各類人等都有來參加，最後一個前來法會和行禮的人是穿着王族服裝的人，迦韋大師心想：「這個人很像 (直通鎮) 的曼料哈王 (King Manuha)。唔！如果能爭取到他，事情就好辦了。」他繼續說法，完畢之後，迦韋大師向着他說：「尊敬的天神 (*Devā*)！這裡有一個洞穴塔，裡面供奉着佛陀的舍利 (*relics*)，在這裡走動的人，由於疏忽禮敬，會無知地犯下惡業的；為了眾生的好處，我們想由現在開始在山頂上弘揚佛法，因此我們想請你同意，於我們在此進行結界儀式的時候，暫時離開一會兒，我們完成之後，也想請你守護這個地方。同時，我們想為你興建一座住所 (神龕)，請給我們提示你選擇的地方，我們不會毀壞你的住所的。」聽到迦韋大師這些友善的說話後，那位衣着絢爛奪目的人物 (King Manuha) 一個字也沒說，就淚汪汪地往東北角的方向走下山去了。迦韋大師默默地記住那位陌生人 (King Manuha) 所指示的欲建神龕的地方。後來，迦韋大師親自督促興建了那座神龕。到了今天，那座神龕仍屹立在那座山東北角的一棵大樹下面。迦韋大師完成他的職責後，便回到山下。

〔註：迦韋大師運用心力留意着曼料哈王這鬼神淚汪汪地離開，他知道那鬼神是既悲傷又欣喜的，他的悲傷是因為：他雖然以前作為人類時曾是迦韋大師的徒弟，但現在身為鬼神的他卻不能與大師談話；他的欣喜是因為：他慶幸聽到這次說法，那是他以前從未聽過的。這是大師後來對人們說的。〕

有些比丘在郎崙大師面前批評迦韋大師，說他演說時表達庸俗，並不恰當。郎崙大師告訴迦韋大師時，迦韋大師對他說：「大師！假設有權勢的人要運用權力來沒收你的寺院產業，你的感受如何？你會一點牢騷都沒有就接受嗎？」郎崙大師回答：「我們當然不會高興啦！」迦韋大師接着說：「如果那官員對你說：『大師！我們有重要的任務要借用你的地方一些時間，請你慈悲允許，完成之後，你可以再佔用這個地方的。』那個時候，你會樂意做嗎？」郎崙大師回答：「如果是那樣的話，我們會同意的。」其他的人聽到迦韋大師的解釋後，都感到安心和沒有意見了。

直通鎮的善信們一直在屏息靜氣地觀看着大師們的進展，他們都看到運作十分成功。以前運送上山的任何劃界物料都無法停留在山上的，現在不但沒有反對，就算在山腳為僧人興建一臨時廁所都被接受了。他們覺得這是一個好兆頭，甚至互相向對方說：「現在祂們 (山上的鬼

神)對比丘都好了,這山已不再敵視比丘了。」

要舉行結界前的清淨儀式了,到了迦韋大師所指定的日期與時間,大師們便聚集在一起。郎崙大師向迦韋大師說:「你可以帶頭先唸羯磨文嗎?」迦韋大師如言唸了,結果沒有絲毫失誤,接着輪到郎崙大師的徒弟唸了,他們沒有唸得如迦韋大師那麼好,結果當然受到他們的師父責備了。羯磨文最後由郎崙大師與耶拉大師唸誦,完畢後結界前的清淨儀式便算完成了。之後,那些用來標誌結界範圍的石柱就被運送到山上去。

到了第二天,在正式做結界儀式前,一位陌生比丘突然出現,他問郎崙大師:「你們要結什麼名稱的界?」郎崙大師回答:「一個地區性的。」那比丘評說:「不恰當。」跟着說出他的理由。昨平大師打斷他說:「如果你說那是不恰當的,就請你說出藏典(*Pitaka*)的根據來,之後,我們才給你說出我們認為是恰當的藏典根據。」到了這個時候,那位比丘才肯離開。

根據地區性的結界禮儀或規則,負責的團體首先要取得該地區內所有有關人物(包括比丘)的同意,其次要邀請必須邀請的人物到場始為合法,他們都做了。到了晚上十點左右的預定吉時,他們敲打石磬與銅鈴,通知該地區的土地神祇,正式的結界儀式即將開始。

儀式完畢後,迦韋大師以神通力細察那個地區,他看見一個當地的比丘與一個外地的陌生比丘在交談,從他們的談話內容中,迦韋大師知道結界儀式出現了缺陷。他告訴郎崙大師,他以神通力見到兩位比丘,他們說在某個時間曾逗留在預定結界的區域內,由於有異地區的比丘逗留在結界區域內,結界儀式可算無效。他們隨即在該地方作出調查,確實在正式結界儀式時,曾有異地區的比丘逗留在結界區域內。

於是,在第二天晚上,通過贊助的善信們與政府官員的共同合作與努力,在再次取得必須的有關人士允許後,他們像上次一樣,重新在尼明達拉山上成功地做了結界儀式,跟着作為標誌用的結界石柱也被豎立起來了。

隨着結界成功,人們都興高采烈地唱歌、跳舞、歡呼慶祝,善信們更是得意洋洋,一位政府高官初登先生(U Kyaw Dun)更把迦韋大師捉起來,放到自己的肩膀上,大聲地說:「真的阿羅漢在這裡!真的阿羅漢在這裡!」

到了第二天的大師說法時間,迦韋大師被邀請說法,他答應了,在說法中,他描述自己出家前的窮困人生是充滿着苦惱的,他恰當地提及參加法會的當地人士的悲慘人生,他們大部分人都要靠摘榴槿、芒果等生果為生。他的說法深切地打動人心,完畢後,連孩子們都不斷地重複着大師說過的話:

「不管你願意不願意,你都要去摘榴槿;  
不管你願意不願意,你都要去摘山竹果;  
你知道為什麼嗎?  
那是因為你追求欲樂啊!  
因為你信賴錯誤的東西(如妻兒等),並對之依戀執着啊!」

一天晚上,一位陌生比丘走進寺院,大聲叫喊着:「迦韋師!迦韋師!」迦韋大師匆忙從樓上走下來接見他,那陌生比丘要求他說:「來!與我一起到那邊去。」大師心想:「這陌生比丘走來找我,要我跟他到別處去,我是完全不識他的,如果我拒絕,他將會有麻煩,如果我應承他,我便有麻煩了,不管怎樣,如果無法避免的話,就由我去受苦吧!於是他叫那比丘走在前面,他則跟在後面。那比丘領着他走進漆黑一片的樹林,走了一段時間後才停止說:「好!夠遠了!大師,讓我帶你回去吧!」迦韋大師回答:「不用了!我自己可以回去的。」於是,

大師在漆黑之中困難地獨自摸索回去，雖然如此，他回去的時間較去的時候快很多，就好像找到捷徑一樣。

〔註：這奇異事件顯示出迦韋大師的無畏、勇敢；那位呼喚者想測試大師，看看他是否有勇氣，在面對危險時仍能毫不顫抖。〕

迦韋大師的名聲被傳到鄰近的地區，就連住在直通鎮卡維村（Kha-ywe village）的大師也被吸引到前來找他。郎崙大師告訴迦韋大師，卡維大師（Kha-ywe Sayadaw）曾經研習過禪修，他對自己的超能力（occult powers）是很自豪的，更希望迦韋大師可以確證他的超能力程度。

當兩位大師見面時，迦韋大師就問卡維大師如何進行止禪（*Samatha*）的初步修習，後者就描述修行者應如何去捕捉一個遍處目標（*Kasina object*）的取相(4)，接着描述他的見解等等。迦韋大師於是就問卡維大師說：「你剛才提過一些與蓼葉箱（betel-box）有關的東西，你可以告訴我在蓼葉箱內有多少塊蓼葉嗎？」來訪的卡維大師回答：「我的各種官能已大不如前那麼敏銳了，我無法集中至可以準確地知道。」於是，迦韋大師便說出箱內蓼葉的確實數目。

後來，卡維大師回問迦韋大師有關止禪的初步修習以及禪修方法等，迦韋大師都詳細地一一回答了。卡維大師評說：「大師，你還年青，繼續精進啊！至於我，年紀已大，兼有一些中風後遺症（癱瘓），已無法在定力上有所進步了。有一個時候，烏他馬（U Uttama）、施查唐（村/鎮）的鐵陸卡（U Tiloka of Thit-Cha-taung）與我三個人（住在樹林中）一起合作，立心要修得神通，然後停留在高空之中為大眾說法。可是我們遇到各種各樣困難，唯有被迫放棄我們的雄心壯志。」

〔註：其實烏他馬大師與他的兩位朋友——卡維大師與施查唐（村/鎮）的鐵陸卡大師分手後，已先來找迦韋大師問法及跟從他學習禪修，包括止禪的初步修習方法，因此，迦韋大師已知道三位大師的過去關係與歷史，並預期卡維大師會前來找自己的。烏他馬大師與迦韋大師一起時，曾告訴迦韋大師，在禪修上女性比男性會更快進步，並且作了一首短詩來描述這種情況：

公牛雖有駭人的長角與高聳的肉峰  
只能拉已卸下貨物的空車上山；  
母牛雖然沒有角與肉峰，蹄與身材也較為細小，  
卻有氣力拉着滿載貨物的車。

其實烏他馬大師想用這首短詩來表達，他對男性與女性禪修者的見解與觀察。他認為女性禪修者對導師的信念較強，她們會依從導師的指示去專心修習，沒有太多疑問與雜念；而男性禪修者、包括比丘則較為喜歡把學過或看過的所有知識，與導師的指示互相比較，結果其禪修進度自然較為緩慢了。〕

完成結界的使命後，七位大師便乘火車從直通鎮返回寺院，在回程的火車中，迦韋大師給郎崙大師敘述先前在往直通鎮的火車上遇到陌生比丘的事，說跳進火車內的陌生比丘較似隱士，那冒牌比丘舉起一隻沒有鈴錘在內的木鈴，當時他（迦韋大師）曾解釋過那事件，說尼明達拉山上會有比丘搗亂反對，不過結界儀式最終是會成功的。郎崙大師本來是半信半疑的，現在事情辦完了，更聽到迦韋大師的重複敘述，也就不得不承認，迦韋大師對那不祥事件的預測性解釋是正確的。

## 14. 回答覺遍大師有關「七清淨」的提問

覺遍大師（Gyok-pin Sayadaw U Tikka）請迦韋大師解釋七清淨**(1)**，迦韋大師說：「我不懂這些術語，可以用我所了解的方式來說嗎？」獲得同意後，迦韋大師便作了如下的解說：

禪修者首先向佛陀表示敬意，然後分享他的善業，把他的功德向全世界發散，普及到每一位眾生。接着，他把自身（五蘊）在禪修時段內奉獻給佛陀，更捐出自身（五蘊）在規定的時段內進行禪修。當他得到相當的定力後，他會突然留意到身內生起的某些感覺的；他要不看任何東西，雙目保持緊閉，口部不發出任何聲音，更不移動雙手與身體，他只觀察在自身內部剛生起的感覺。那個時候，五個感官（五根）——眼、耳、鼻、舌、身等皆可全面受控，（在那時段中並沒有作惡業。）這就是**(一) 戒清淨**。當心意固定在那個感覺（禪修對象）上時，那就是**(二) 心清淨**。由於同時有戒清淨與心清淨，他便可如實地感知到事物了。他怎麼樣做得到呢？（當他繼續觀察感覺時，他發覺）身體的毛孔好像發光，就像（打火機的火石被擊時散發出火花一樣；看到這種現象，禪修者了解到：實際上並沒有身體、沒有頭顱、也沒有四肢，（只有現前的物質現象而已）；錯誤的身體觀念（身見）瞬間消失，而實相（Reality）則被揭露出來，這種清晰的洞察就是**(三) 見清淨**。屆時，他對佛陀的信念也會變得堅定不移的，這就是**(四) 度疑清淨**。那時，禪修者會覺得非常喜樂，而隨着喜樂，一道光芒會出現在他的面前，由於他感受到一種獨特的安寧與舒泰，他的心會被吸引而緊緊地抓住（執住）那道光芒，那就是所謂的陷溺於**十種內觀智的危害(2)**之中了。禪修者跟着反思他所緊緊執着的奇妙感受，不久之後，他開始了解到：此等境界只不過是里程碑而並非正道，他不應執着此等（令人喜樂之安寧）境界的，於是他會重新繼續專注身體的感覺，這就是**(五) 道非道智見清淨**。接着，劇烈的痛苦感覺會在他的身內再次生起，作為禪修對象的感覺時高時低地波動不停，禪修者要徐徐地（逐漸地）調節他的心意，（註：即十分精細地調節信、精進、念、定、慧等五力，讓心意潛入感覺之中，）令波動停止、安住於一個不太高也不太低之點上，即正確的中間位置上，那就是**(六) 行道智見清淨**。就在那一刻，**(七) 智見清淨**很清楚地生起了，就像子彈被射出時的火光一樣，（那就是令煩惱或污染消滅的道智（*Magga Ñāṇa*）。）（註：數字（一）至（七）是譯者加入的。）

覺遍大師很滿意迦韋大師的解釋，並嘉許地說：「你的解說（比我從傳統中學到的）更加好。」

〔有關七清淨的討論到此完畢。〕

## 15. 回答法遍安大師的第二次提問

在 1925 年 9 月 19 日，法遍安大師（Phet-pin-aing Sayadaw）在下午六時左右前來訪問迦韋大師，與他同來的有：他的兩位侍者潘那大師（U Puñña Sayadaw）與植嘉啦大師（U Jāgara）、一些比丘與一些善信。法遍安大師向迦韋大師說：

- (a) 「我從邀請信（可能來自美鐵拿鎮的耶拉大師）得知迦韋大師會來，因此便在今天下午來了，我本打算在明天午飯前來的。到了我這把年紀，要外出旅遊真的很麻煩。」  
迦韋大師回答：「真的是啊！大師。」
- (b) 「好啦！讓潘那大師和植嘉啦大師與迦韋大師閒聊一會吧！我需要休息片刻。」  
潘那大師與植嘉啦大師回答：「大師！你好好休息一會吧！之後便可與迦韋大師交談了。」  
可是，法遍安大師又不想休息了，隨即與迦韋大師進行下述的談話：
- (c) 「迦韋師！我們已經見過一次面，應該不算陌生了，我們可以無拘無束地交談嗎？」

迦韋大師謙虛地回答：「好的！大師，請視我如你的弟子一樣告誡吧！」

(d) 「那麼，讓我們繼續上次的談話吧。當我初次與你在勃固鎮 (Bago Town) 的阿比村 (Abyar village) 見面時，大家都很陌生，而且都是那裡的訪客，所以未能詳談，現在，我們可以深入些和討論多些問題了。」

〔下面就是他們當時的對話記錄〕

〔問〕 迦韋師，現在接近雨季安居結束 (Tha-din-gyut)，你在雨季安居期間會忙些什麼？

〔答〕 我會忙於教導佛法(1) (Sāsana)，大師。

〔問〕 你怎麼樣教導佛法？佛法有兩個方面：一個是教理 (Pariyatti)，另一個是行道或實踐 (Patipatti)，你參與哪個方面的教導？

〔答〕 因為我對三藏經典所知有限，故無法在教理的講解上作出貢獻；我只能幫助未得定力的人得到定力，指導已得定力的人成就他們的目標。

〔問〕 那麼你是懷着慈心 (Mettā) 去做的了。

〔答〕 是的，大師。

〔問〕 慈心 (Mettā) 是針對人的，那意味你的心仍安住於世間法(2)。你是怎麼樣安住於出世間法(3)的？你也會安住於出世間法吧？

〔答〕 是的，我也會的，大師。

〔問〕 為什麼你不完全用心審視出世間法呢？為什麼你容許自心去思惟世間法呢？

〔答〕 由於這身體負擔太重了，我無法完全用心於出世間法，有時候我不得不把心意轉向世間法。（註：指要照顧身體上的需要：如飲食、睡眠、清潔、走動等。）

〔問〕 讓我們暫時不去討論有關審視世間法的事，你是怎麼樣審視出世間法的？

〔答〕 我審視剛領悟到的東西。

〔問〕 那麼，讓我們暫時不理經藏的引述，你是依照《攝阿毗達摩義論》(Abhidhammattha Saṅgaha) 所說的：

“*Maggam phalaṅca nibbānam paccavekkhati paṇṭito*”, i.e. *paccavekkhaṇā*

「證果後回想過去了的事情。」那即是省察，是嗎？

〔答〕 是的，大師。

〔問〕 那麼，用心審視道 (Maggā)、果 (Phala) 與涅槃 (Nibbāna) 等出世間法與用心審視世間法兩者，你認為何者較為困難？是前者較為困難嗎？

〔答〕 在我來看，大師，兩者都不困難。

〔問〕 請告訴我，你是怎麼樣用心審視道 (Maggā) 的？

〔答〕 假設有位禪修者，他在修習內觀禪 (Vipassanā) 時不斷進步，到了某個水平，當他的心到達有分識 (Bhavaṅga consciousness) (4)時，(道心)前面的三個心識會消滅煩惱或污染，(緊隨道心)後面的心識會覺知涅槃。接着，心、心所與色等的生滅變化被了解為苦，心意在審思苦因時會領悟到貪愛就是苦因。這種領悟是在電光火石之間生起的，可以說，就在我開口解釋時已經發生了。

〔法遍安大師打斷說：「對！請繼續說下去吧！」〕

就在苦因被領悟那一剎那，苦因就被道智 (Maggā Ñāṇa) 所消滅，就在那時，心、

心所與色等（就好像被搗亂而功能盡失，）無法正常運作，於是因果鍊就在瞬間斷開了，那就是涅槃。果心（*Phala consciousness*）亦會緊隨其後生起。那就是我親身體驗到的知識，大師。

〔問〕 等一等！當道智生起時，你可清楚地注意到它嗎？

〔答〕 不，大師。我是在回顧自心時才清楚地知道它的。

〔問〕 你是在事後回顧自己的經歷時才清楚地知道它的，對嗎？噢！有一首巴利文詩偈說：

*Yathā pi mūle anupaddave dalhe  
Chinno pi rukkho punadeva rūhati  
evampi taṇhānusaye anupahate  
nibbatthate dukkhamidaṃ punappunam.*

- 《法句經》（*Dhammapada*）第 338 偈

它的意思是：如果一棵樹被砍斷，但它的根部仍然完好（未受損傷），它是會再生長起來的。同樣道理，如果潛藏的渴愛未被道智所根除，生死輪迴苦是會繼續重複出現的。

如上述的巴利文詩偈所言，道智把貪愛完全消滅了，那很清楚。不過，這麼做時，是道（*Magga*）單獨做的麼？依世間慣例，戰勝敵人的將軍大多會有部隊之副官幫助他的，同樣道理，出世間的道（*Magga*）是否也有助手或夥伴幫手去破壞貪愛呢？

〔答〕 是的，大師，它有夥伴一起去做那件事的。

〔問〕 那些夥伴是什麼？請說出它們的名稱。

〔答〕 假設一位禪修者的內觀禪修習已接近頂點，就在那刻，前面的三個心識把煩惱或污染完全消滅了。當所有煩惱或污染被消滅了，他意識到涅槃，那是說他的心識察覺到涅槃，道智會傾向心識所察覺到的涅槃，從而把貪愛完全消滅。

（註：前面的三個心識是指：遍作 *Parikamma*，近行 *Upacara*，隨順 *Anuloma Cittas*）

〔問〕 我很滿意你對道智的解釋，迦韋師，這些內容實在很深奧和微妙，我們只是依照書本的知識來說，而你卻能說出緊接在道智（*Magga Nāṇa*）後面的果心（*Phala consciousness*），你在那刻的經驗是怎麼樣的？

〔答〕 它給我的印象不甚清晰，大師。

〔問〕 跟在道心後面的果心被稱為（*Anantarika Phala*）（此果心即緊跟在道心後面出現的下一個心識，中間並無任何間隔），大師！這心識（在每次證道時）只生起兩三次，因此是無法被清楚地觀察到的；可是，大師！當你回顧道心的生起時，你的印象是怎麼樣的？

〔答〕 假設一位禪修者證得初果或須陀洹道，當他已證得須陀洹道和回顧他的心時，他只知到自己已證得須陀洹道。

〔問〕 當你安住於果心時，你的禪修對象是什麼？另外，當你安住於果心時，內心會有什麼感受？

〔答〕 就在你回想起親證因果鍊被切斷的那刻，果心即會生起，那時你會充滿快樂與安寧，而你也會全心全意地投入其中的。

法遍安大師評說：「安住於果心被稱為 (*Valañjana phala*)，只有這果心可被清楚地觀察到，這很微妙啊，大師！噢！我感到身體有點僵硬了，請讓我休息一會。」說完便起身走上寺院的樓上去了。

達彌卡大師 (U Dhammika) 是比較資深的一位比丘，他不同意敏建鎮迦韋大師所說的有關涅槃是道智的夥伴一語，因此，他走上樓去與法遍安大師討論這一問題。至於潘那大師 (U Puñña Sayadaw)、植嘉啦大師 (U Jāgara)、其他比丘與善信們則滿意迦韋大師給法遍安大師的答案，他們在樓下讚賞迦韋大師。

## 達彌卡大師 (U Dhammika) 問，法遍安大師 (Phet-pin-aing Sayadaw) 答

〔問〕 大師！敏建鎮的迦韋大師說當道智消滅集諦 (即苦因渴愛) 時，涅槃是道智的夥伴，我不同意他的說法，我的看法是：既然在道智那一念間，四聖諦同時生起，四聖諦亦應被視為道智的夥伴，而非只是涅槃。

〔答〕 不，達彌卡！論典有言：「道智會辨識苦諦 (*Maggo dukkha saccam pajānāti*)。」道智也會根除集諦 (*Samudaya Saccā*)，道智也會培育道諦 (*Magga Saccā*)，道智也會體證滅諦 (*Nirodha Saccā*) 的。這些都是道智的功能，它們不是道智的夥伴。

〔問〕 若是如此，大師！在雙論 (*Yamaka*) (5) 的遍知章節 (*Pariññāvāra*) 中所談到的三種遍知 (*Pariññās*, full understanding)：

1. 經充分觀察後對身心 (苦) 的遍知 (*Ñāta Pariññā*)，  
(註：指對身心 (名色) 的特性與它們間的因果關係的充分直接理解。)
2. 經充分審查後 (對苦因) 的遍知 (*Tīraṇa Pariññā*)，  
(註：指對苦因作出充分的審查與探究後所得之充分理解。)
3. 經充分觀察、審查與克服等過程後可完全放下 (苦因) 的遍知 (*Pahāna Pariññā*)。  
(註：*Pahāna* 可解作克服或放棄。)

都是與道心 (*Magga consciousness*) 同時出現的，它們是否也應被接受為道智的夥伴呢？

〔答〕 不！你不能單單因為那三種遍知 (*Pariññās*) 是與道心同時出現而說，它們不算是道智的夥伴，夥伴的意思是指那些法是互相依賴的。

〔問〕 如果互相依存可構成夥伴，那麼，三十六種心所也可稱為道智的夥伴了，因為論典有言：「*Cittena niyuttam cetasikam*」(意思大約是：心所法皆依心識而生、與心識相應及伴隨着心識同時出現)？

〔答〕 不！那三十六種心所也不能被稱為道智的夥伴，它們是與道智一起出現的要素，但它們不是道智生起所依賴的因素。

〔問〕 如果是那樣的話，大師！可否請你給我詳細講解有關道智夥伴的知識，好讓我能完全明白？

〔答〕 好的！道心路過程 (*Magga thought process*) (6) 是這樣的：在意門轉向心 (*Mano dvārāvajjana*, Mind-door adverting) (7) 生起後，稱為行捨智 (*Saṅkhārupekkhā Ñāṇa*) 所包含的三個心，即遍作 (*Parikamma*)、近行 (*Upacāra*) 與隨順 (*Anuloma*) 就會根除煩惱或污染，緊隨其後生起的種姓心 (*Gotrabhū*) 就會覺知涅槃 (*perceives Nibbāna*)，這個種姓心會指向涅槃，好像說：「涅槃就在那裡！」緊隨着種姓心之後及依賴其生起的道心就會根除潛藏的煩惱或污染。對！迦韋師 (U Kavi) 的描述很精確，這是非常微妙的一點啊！達彌卡師。

## 16. 回答四位大師的提問

一次，有四位來自不同城鎮的大師，他們在達成協議後，一起前來敏建鎮訪問迦韋大師（U Kavi），並在一群聽眾之中提出他們的問題，四位大師的名稱是：

1. 那爛陀大師 U Nārada (1) of Nga myar-gyi （以下簡稱 Nā-1）
2. 沙山那大師 U Sāsana of Nga myar-gyi （以下簡稱 Sā）
3. 那爛陀大師 U Nārada (3) of Sa meik-kon （以下簡稱 Nā-3）
4. 那鍊陀大師 U Narinda of Myit-tha （以下簡稱 Na）

以下是他們的討論內容記錄：

〔Sā〕 大師！你有學習過藏典（*Piṭaka*）嗎？

〔U Kavi〕 沒有，大師。

〔Sā〕 若不懂戒清淨(1)與心清淨(2)，你怎麼可以習禪？

〔U Kavi〕 我是非常小心地去遵守戒律的。每當我的導師說：「這是不恰當的。」我便不會去觸摸那件東西。

〔Nā-1〕 藏典說：「*Āvāsoca kulum Lābho, Gaṇo kammañca Pañcamam. Adhānam ñatiābādho, Ganto Iddhīte dasa*」。你有遠離十種障礙（*palibohas*）(3)嗎？

〔U Kavi〕 我在家時已開始學習禪修，之後不久，我出家為沙彌，並跟隨美鐵拿鎮的耶拉大師與郎崙大師學習戒律，這段時間我暫停禪修。後來我接受了具足戒，被提升為比丘。

〔Sā〕 既然你沒有藏典學識，你怎麼能夠正確地修習內觀禪（*Vipassanā*）呢？

〔U Kavi〕 我是依從老師們的指示去做的。

〔Nā-1〕 噢！佛陀在世時，很多沒有藏典學識的人都能獲得覺悟，因此，正確的方法才重要。

〔Nā-3〕 人們廣泛地認為你是一位阿羅漢（*Arahanta*），於是有些善信與比丘都說，不熟悉藏典的人也能證得阿羅漢，如果人們被引導，相信不用學習藏典也能證得阿羅漢的話，對於教理之教（*Pariyatti sāsana*）是否有害呢？如果教理之教有危險，行道之教（*Patipatti sāsana*）與通達之教（*Paṭivedha sāsana*）將會被荒廢，如果我們聽到有關你是阿羅漢的消息是真的話，你最好以遁辭掩飾，不要直說自己沒有學識，如果佛法（*Sāsana*）(4)衰亡，聖者是會比俗人損失更大的，你說不是麼？

〔U Kavi〕 我承認自己沒有學識，因為這是一個事實。我經常向有學識的比丘們致敬，也會經常給他們供上僧衣及日常所需物品；此外，我也會鼓勵別人這麼做的。

〔Nā-1〕 喂！喂！你問大師是否有學識，他已承認自己沒有學識了，你想他說謊嗎？

〔Nā-3〕 等等！大師！讓迦韋大師繼續說下去吧！

〔Nā-1〕 你是否想說，就因為迦韋大師承認自己沒有學識，佛法的三個方面(5)都會有危機嗎？

〔Nā-3〕 等一等，那爛陀大師，我們稍後再談這件事好嗎？讓我與迦韋大師繼續完成這個討論吧！

〔Nā-1〕 可是，你已經離題了，還記得喬答摩佛（釋尊）在世時那兩位比丘的故事嗎？一位是阿羅漢，另一位是對三藏經典都很有學識的比丘，後者想譴責前者（阿羅漢），指責他疏忽學習（教說之教）。佛陀知道若有學識的比丘錯誤地質詢一位阿羅漢比丘，他是會觸犯重過的，於是，佛陀介入去問那阿羅漢比丘一些問題。大師！我想提醒你一句，正確的修習方法只有阿羅漢才熟悉。

〔Nā-3〕 好了，不要再說了，那爛陀大師！讓我和迦韋大師繼續討論吧！好！大師，為了佛教三方面的利益，你最好用婉轉的言辭來回避說出你是沒有學識的。

〔U Kavi〕 有關我自己的事，我是會直言無諱的，大師。

〔Nā-3〕 你不認為掌握多一點學識會好些嗎？你若裝備好所需學識去說法，那不是對佛法（*Sāsana*）更有利益嗎？

〔U Kavi〕 我相信自己的業報（*Vipāka*）不足以令自己變得很有學識，我無心向學，也不覺得自己做得好。

〔Nā-3〕 由於你的業報？放下它吧！周利槃陀（*Cūḷapana or Cūḷapanthaka Thera*）又如何？他未證阿羅漢果時是很蠢的，可是，成就阿羅漢之後，他並沒有受自己的業報所阻礙。你若是阿羅漢，理應擁有佛教學識的。

〔Nā-1〕 噢！不！周利槃陀是賦有善業的，他的善業在證得阿羅漢果時開花結果，同時具有四無礙智(6)。這位迦韋大師到底屬於哪一種阿羅漢則無人能說，就算以聖者來說，低成就的聖者也是無法懂得比他成就高之聖者才能的。

〔Nā-3〕 那是對的！無論如何，我都想迦韋大師考慮學習（三藏經典）、增進佛法學識。

**這時突然下起雨來，他們於是走上寺院樓上，繼續他們的討論。**

〔Sā〕 為什麼你不努力在獲得神通（*Abhiññāna*）之後才去說法呢？

〔U Kavi〕 我不覺得我能得到它，大師。

〔Nā-3〕 何者較為容易（得到），世俗諦還是勝義諦？

〔U Kavi〕 世俗諦比較難，大師。

〔Sā〕 成就勝義諦之後，世俗諦不是較為容易（成就）嗎？

〔U Kavi〕 我無意（在世俗諦上）作進一步的成就。（我無意這麼做。）

〔Nā-3〕 目前有多少比丘停留在你那個地方？

〔U Kavi〕 有十五位，大師。

〔Nā-3〕 如果你是我們所聽到的一位真正阿羅漢，你對弟子有無任何依戀執着？

〔U Kavi〕 這不是我依戀執着他們，而是他們自願走來和停留在我這裡，我不能叫他們走開的啊！

〔Nā-1〕 不！不！佛陀有數百個弟子，難道佛陀有依戀執着他們嗎？

〔Nā-3〕 那爛陀大師！你這麼說實在太放肆無禮了。

〔Nā-1〕 我並非放肆無禮，而是你實在離題萬丈了！

**下面是午飯後的進一步討論**

〔Nā-3〕 可以請迦韋大師告訴我們你的禪修方法嗎？

〔U Kavi〕 〔於是，迦韋大師便把他在家禪修，到他證得道智的經驗，全部敘述出來。〕

〔Nā-3〕 在證得道智後，你有沒有在返照智（*Paccavekkhaṇā*）中審視（*contemplate*）？

〔U Kavi〕 我有的，大師。

〔Nā-3〕 告訴我們你在道、果與涅槃上面的審視方式。

〔U Kavi〕 在審視道、果與涅槃當中，我是充滿喜樂的，大師。

〔Nā-3〕 請繼續。

〔U Kavi〕 我已經說了，大師。

〔Nā-3〕 請說多一點吧！

〔U Kavi〕 我已給導師們說過了，大師。

〔Nā-3〕 我不想聽第二手消息。（我想聽迦韋大師親自說出來。）

〔U Kavi〕 審視道、果與涅槃是一個令人歡欣與喜樂的經驗，那位聖者對自己已滅除煩惱或污染一事會感到非常滿意。

〔Nā-3〕 菩薩（*Bodhisatta*）仍是俗人，可是，他也能因控制到瞋怒而滿意，僅因為滿意並不能證明一個人已證得道智（*Magga Ñāṇa*）的。

〔Nā-1〕 不同的人有不同的波羅蜜（*Pāramī*）(7)啊！你又在犯錯了。

〔Nā-3〕 你有什麼權這樣說？

〔Nā-1〕 你是什麼樣的比丘？

〔Nā-3〕 我不知道！

法遍安大師說：「好了！好了！不要吵架！當一位聖者在他體證的道（*Magga*）上審視時，他是沒有什麼可再描述的，他只知道自己已證得道。」

## 17. 回答唐達鎮僧團領袖、最高大哲士唐達大師的提問

在 1930 年 7 月 8 日，唐達大師（*Taungthar Sayadaw U Aggavamsa*），一位受人尊敬、住在唐達森林區寺院內、並獲得最高大哲士（*Agga-mahā-paññita*）(1)頭銜的大師會見迦韋大師。一番互相客套過後，唐達大師懷着如何令佛法（*Sāsana*）得到發展與弘揚之心，向迦韋大師問了一些有關禪修的問題，以下是他們談話內容的一個簡要記錄：

〔問〕 迦韋師，你的心境快樂嗎？

〔答〕 非常好，大師。

〔問〕 我聽到有關你的事後，內心十分高興，很想立即與你見面，現在有機會見到你真的很開心！

〔答〕 我自從聽過有關你的淵博學識後，也很想拜見大師，因此我現在見到大師也很開心。

唐達大師請迦韋師描述他的內觀禪修方法。迦韋大師在取得唐達大師的同意下，便像平常向弟子說法一樣，把開始的禪修前準備，中間的如何修習，乃至最後證得道智的過程，都詳細地給唐達大師說了。

〔問〕 成就道智之後應如何繼續下去？

〔答〕 禪修者應從頭開始，由再度獲得三法印智（*Sammassana Ñāṇa*）開始。

## 以下是唐達大師的評論及之後發生的事件

- (1) 聽完迦韋師講述他的禪修方法後，唐達大師評說，這個禪修方法是最簡單的方法。
- (2) 我們的禪修方法實在太過寬廣，乃致收效不大。
- (3) 我們很滿意迦韋師的方法，並對它非常有信心。
- (4) 唐達大師表達了他的信心後，更明確地說：「我們一直在尋找最簡單的禪修方法，現在我們找到了，它對我們有很大的益處，迦韋師令我們真的受益不少。」
- (5) 一番互相讚賞之後，唐達大師便陪伴迦韋大師到寺院的客舍居所，然後回到自己的地方。
- (6) 在 1930 年 7 月 9 日早上七時，早餐之後，在唐達大師的住所內，迦韋師向大眾再講述他的內觀禪修方法，唐達大師在聽講完畢後，又一次向迦韋師表達讚賞，更趁機讓在座聽眾知道：法的修習，有必要跟隨已掌握法的人學習。他引述《清淨道論》（*Visuddhi Magga*）的內容，說學識淵博的小龍三藏長老（*Tipiṭaka Cūlanāga Thera*）也要向大護法長老（*Mahā-Dhammarakkhita Thera*）學習禪修方法。現在迦韋師已證明他是一位禪修大師，他的方法非常寶貴，很值得我們去學習。唐達大師說完後，迦韋師便返回他的客舍居所。
- (7) 那天午飯後，唐達大師為新進的比丘們舉行授具足戒的儀式，完畢後，他請迦韋大師說法，迦韋大師答應了，並給他們說了法輪（*Dhammacakrā*），內容強調佛陀有關生死輪迴的教理，它如何順流地不斷轉動，以及如何才能斷開它的連續性。在座的聽眾中有唐達鎮的政府資助學校校長沙先生（U Sa）、一位資助僧團的善信，以及一班善男信女。
- (8) 當迦韋大師向唐達大師鞠躬辭行，要回去他當時作客的沙崙寺（*Zalun Monastery*）時，唐達大師請迦韋大師為他寫一份有關他的禪修方法的精簡參考小冊子，好讓他日後可以依法修習。
- (9) 迦韋大師順從了唐達大師的請求，把他的內觀禪修方法精簡地寫了下來，並在 1930 年 7 月 13 日星期日送到唐達大師那裡。在他的信中，他說：
  - ✧ 生死輪迴有兩個進展方向，一個可令它不停地轉動，另一個可令它斷開和停止轉動，禪修者應為後者努力奮進。
  - ✧ 要令生死輪迴斷開和停止轉動，禪修者要在根門上保持專注，我是指身根門，因為在眼耳鼻舌身等五個根門之中，身根門是最為適當的，它較容易為禪修者的直覺所清楚察覺，從而生起辨識名與色（身心）的內觀智慧。  
（譯者註：這是十六觀智(2)中的第一階智，即名色分別智。）
  - ✧ 其他的根門，例如眼根門也是可以專注的，可是，對於直覺遲緩的禪修者來說，由於它較難捉摸、較難知道，因此辨識名色的內觀智慧不容易生起；那就是身根門被推薦的原因。
  - ✧ 身體對於接觸是很敏感的，無論何時，只要身體接觸到某物，觸覺就會出現在敏銳的觀察者之內；因此，禪修者必須非常警覺地馬上覺知到那個接觸，他必須時刻對接觸保持着專注。
  - ✧ 當身根門感受到觸覺時 —— 即感官與感官對象接觸（*Touch*）時，感覺（*Sensation*）便會生起，於此，禪修者必須在感覺出現時，不要讓它引起渴愛（*Craving*）、執取（*Clinging*）與有（*Bhava, Becoming*）……等等。為了達此目的，必須運用警覺性的專注（*Mindfulness*）去令此過程終止於感覺，不再向前發展。
  - ✧ 在終止感覺向前發展至渴愛……等等的企圖中，必須對下述的兩種處理感覺的方式有所認識：
    - (1) 以思維概念來處理感覺（*Vedanā Saññā*）；

## (2) 以內觀智慧來處理感覺 (*Vedanā Paññā*) ;

前者依靠世俗對六塵（色聲香味觸法等）的思維概念來感知事物。後者不依靠會誤導的思維概念，而是如實地感知現實或如實地了解事物。（例如：當腳痛時，如心想：「我的腳很痛。」那就屬於(1)；如內心只如實地覺知當下的感覺，不讓任何思惟概念生起，那就屬於(2)。）

- ◇ 只有當禪修者能藉着封鎖、堵塞以思維概念來處理感覺 (*Vedanā Saññā*)，培育與促進以內觀智慧來處理感覺 (*Vedanā Paññā*)，才會出現生滅隨觀智 (*Udayabbaya Ñāṇa*)。隨着心意與此內觀智漸漸協調，心意才會越來越清純。當修行者用此方法清淨心意，以及在身根門上留意覺察觸的修習已成為他的習慣（第二天性）時，他的專注力（念住力，Mindfulness）才會被建立起來。到了那個階段，在意門轉向心 (*Manodvārāvajjana*) 出現之後，行捨智 (*Saṅkhārupekkhā Ñāṇa*) 便會生起。
- ◇ 行捨智所包含的遍作 (*Parikamma*)、近行 (*Upacāra*) 與隨順 (*Anuloma*) 等三個心就會（進一步）消除煩惱或污染，緊隨其後生起的種姓心 (*Gotrabhū*) 就會感知到涅槃，它（種姓心）會令禪修者的心指向涅槃；接着，緊隨種姓心之後及依賴其生起的道智 (*Magga Ñāṇa*) 就會根除潛藏的煩惱或污染 (*Anusaya*)。（註：隨着第一次出現的道智而體證初果或入流果）

## 18. 宜隆古創寺（迦韋大師定居之處）的緣起

在 1923 年 7 月，迦韋大師把他在望燕坡峽谷的寺院交付他的朋友比丘維吒也 (U Vijaya) 及善信。然後在 1923 年 7 月 13 日的雨季安居開始，獨自前往宜隆河邊的一棵樹(1)下居住，當時只有一竹製小床作休息之用。當叻隆村 (Nat-nyun village) 的寶先生 (U Bo) 看到這種情況後，立即為迦韋大師建造了一間簡陋的寺院與一個廁所，全程只用了兩天。這位寶先生後來也成為了比丘，法號因地喇耶 (U Indriya)。從那個時候起，該寺院就被稱為宜隆初創寺(2)（宜隆峽谷寺）。後來他們在峽谷挖了許多用來禪修的洞穴，因此，寺院漸漸被改稱為宜隆古創寺(3)（宜隆洞穴寺）。到了現在，該寺院仍沿用此一名稱。

時至今天，迦韋大師曾經住過的宜隆古創寺，以及許多被禪修者用來作密集禪修之用的洞穴，都是令人感到愉快的景點，繼續吸引着不少從遠近地方前來的遊客。

## 19. 《轉法輪經》（南傳相應部 SN56.11 經）（開示）

大師：各位善信！你們都想快樂嗎？

聽眾：是啊！大師！

大師：你們若想快樂，就不要依戀執着自己、別人或其他事物，在「愛 (love)」的名義下，依戀執着 (attachment) 正是所有痛苦的來源。

聽眾：大師！雖然得到你的忠告，但我們仍是無法停止依戀執着啊！

大師：你們仍舊依戀執着，是因為你們不明白真相，如果你們了解真相，一定不會依戀執着任何人或事物的。好啦！那真相就是：

當你愛上某人或某物時，你就會想得到他；

當你想得到他時，你就會對之魂牽夢縈與萬分思念；  
當你对之魂牽夢縈與萬分思念時，你就會努力去爭取他；  
當你努力去爭取他時，你將會得到他；  
一旦你得到他時，你便要準備去面對一連串的惡果了。  
(因此，你若因愛而陷溺執取，就要作最壞的打算了。)

對真相無知是無明 (*Avijjā*)，  
想要或渴望是渴愛 (*Tanhā*)，  
當無明與渴愛成為關係密切的夥伴時，兩者就會促使生 (*Jāti*) 的出現，  
當生 (*Jāti*) 出現時，即是說，當你得到一個新生命時，你就會陷於麻煩了，各式各樣的苦惱 (如老、病、死、憂悲苦惱等) 將會圍攻你。  
(因此，不要到時投訴啊!) 作好準備吧!

當你了解真相、捨棄無明時，你便沒有任何想望 (渴愛)；  
當你沒有任何想望 (渴愛) 時，你就不會去爭取任何東西；  
當你不去爭取任何東西時，你就得不到任何東西；  
當你得不到任何東西時，你就會生活在幸福、安樂之中。

暫且不說像你們一般的世俗人。佛陀之所以了解世間，是因為他在菩提樹下的勝利王寶座上親自證得無上正等正覺，之後他更深入地靜觀自己，於是法眼(1)在他的內部生起來了。當他領悟到世間的真相後 (指在世間生存的真相)，他說：

噢！你這渴愛，  
為人天等建造各式各樣房屋的營造者，  
久遠以來我都被你所建造的房屋困住，  
現在我已看清楚世間的真相了。

這是我所清楚看到的：

- (1) 我看到心、心所與色身，它們三者都在不停地生滅變化，這三者合稱為有情或眾生 (*Being*)，他們的世間被稱為有情 (眾生) 世間 (*Satta Loka*)。(又名五蘊世間)
- (2) 然後，有由因緣與業力 (意志活動) 等因素 (*Conditioning factors*)、緣生過程 (*conditioning*) 與因緣所生物 (*conditioned things*) 等所合成之行法世間 (*Saṅkhāra Loka*)。
- (3) 接着，就是這些有情 (眾生)、因緣、業力 (意志活動) 與因緣所生物所依靠的棲息基地 —— 物質世間 (*Okāsa Loka*)。
- (4) 上述的三種世間被稱為內在世間 (*Internal Lokas*)。
- (5) 另外還有三種外在世間 (*External Worlds*)，它們是：
  - 1) 有情世間 (*World of Living Beings, Satta Loka*)，
  - 2) 行法世間 (*World of Conditioning Things, Saṅkhāra Loka*)，
  - 3) 上述兩個世間所依靠棲息的物質世間 (*World of Physical Base, Okāsa Loka*)。

當佛陀對上述的世間有了清晰的理解後，他用以下的說話對渴愛作出勇敢的挑戰：

噢！渴愛！我已摧毀你的屋子了，  
噢！你這建造者！你所建造的屋頂與支撐它的椽子 (指渴愛) 已被我所破壞了。  
噢！無明！我已洞穿你建的屋子牆壁，  
我已去除錯誤的身見(2)，就像推倒橫樑與牆壁一樣。

這就是佛陀怎樣親自證得無上正等正覺的經過：  
由於他已知真相、已見真相，於是他沒有渴愛；  
由於他沒有渴愛，於是他不再造作會招感苦報之業；  
由於他不再造作會招感苦報之業，於是他不會再生；  
由於他不會受新生命的負累，他便進入了稱為涅槃的極樂（final bliss）。  
佛陀入滅後會再轉生嗎？

聽眾：不會的，大師！

大師：佛陀在鹿野苑（*Migadāya Forest*）給尊者橋陳如（*Koṇṭañña*）等五位比丘作第一次說法，那次說法被稱為《轉法輪經》（*Dhammacakka pavattana sutтана*），它的內容要點都包含在下面的關鍵句子之中：

視力出現了（眼生）（*Cakkhum udapādi*，Vision arose），  
知識出現了（智生）（*Ñāṇam udapādi*，Knowledge arose），  
智慧出現了（慧生）（*Paññā udapādi*，Wisdom arose），  
洞悉出現了（明生）（*Vijjā udapādi*，Penetrative Knowledge arose），  
光明出現了（光明生）（*Āloko udapādi*，Light arose）。

假設尊者橋陳如問：視力（*Cakkhum udapādi*）是什麼？

它的意思是法眼，它讓你看見真相或真理。

若尊者橋陳如再問：法眼讓你看見什麼樣的真相或真理？

那真相或真理就是：

怨憎會是苦（*Appiyehi sampayogo dukkho*），

愛別離是苦（*Piyehi vippayogo dukkho*），

求不得是苦（*Yaṁ piccham na labhati tampi dukkam*）。

法眼讓你看見心、心所與色身。它們三者都在不停地重複着生—老—死，生—老—死，……。而這種生—老—死的循環也會在有情（眾生）的生命中出現的，不管他們喜歡與否。

因此，對一個新出生的人來說，他會喜歡老與喜歡死嗎？不！他絕對不會的。

可是，這生—老—死的循環真理，從無始以來已經與我們聯繫在一起了，不管你喜歡與否。因此佛陀宣稱：怨憎會是苦。

心、心所與色身等三者的生滅變化是悲慘的（woeful），它確實是苦（*Dukkha Saccā*），於是苦的真相（苦諦）被揭露了。佛陀於是沉思苦因，考慮何者導致苦惱生起，他發覺渴愛（*Tanhā*）是苦惱生起的原因，這就是苦因諦或集諦（*Samudaya Saccā*）。當這苦因諦或集諦被清楚了解後，心、心所與色身等三個要素就被滅諦（*Nirodha Saccā*）所毀壞了。這三個從無始以來都是互相依存、互相執取的要素，自然十分抗拒被拆散、被分開的，因此佛陀說：愛別離是苦。

當你了解苦因諦或集諦時，你會很想免除苦惱，當那意願未能達到時，你會感到痛苦難受的。因此佛陀說：求不得是苦。

心、心所與色身等三個要素的互相執取即是身見（*Sakkāya diṭṭhi*）。根除渴愛（苦因）即是道諦（*Magga Saccā*）。

當道諦根除了渴愛（苦因）之後，心、心所與色身等即會瓦解、離散，因果（生命的

因果鍊)即會完全中斷，這個真理就是滅諦 (*Nirodha Saccā*)。對四聖諦的辨識了解，令聖者可以清晰地看見事物的真相。因此佛陀說：視力出現了 (眼生)。

當視力或法眼出現時，你會如實地看到事物的真相，這種對事物真相的了解就是所謂知識出現了 (智生)。

當視力出現時，你會如實地看到事物的真相，當你看到事物的真相時，你會了解真相是什麼；如實地了解事物的真相會被智慧 (*Paññā*) 所確定。

**智慧辨識地了解：**

(第一次：)

這是色 (*Rūpa* or Matter)，這是名 (*Nāma* or Mentality)，

這是心 (*Citta*)，這是心所 (*Cetasika*)。

這是苦諦，這是苦因諦或苦集諦，這是道諦，這是苦滅諦；

這四個聖諦就是所謂須陀洹道 (*Sotāpatti magga*) 與須陀洹果 (*Sotāpatti phala*)。

第二次：

這是苦諦，這是苦因諦或苦集諦，這是道諦，這是苦滅諦；

這四個聖諦就是所謂斯陀含道 (*Sakadāgāmi magga*) 與斯陀含果 (*Sakadāgāmi phala*)

第三次：

這是苦諦，這是苦因諦或苦集諦，這是道諦，這是苦滅諦；

這四個聖諦就是所謂阿那含道 (*Anāgāmi magga*) 與阿那含果 (*Anāgāmi phala*)。

第四次：

這是苦諦，這是苦因諦或苦集諦，這是道諦，這是苦滅諦；

這四個聖諦就是所謂阿羅漢道 (*Arahatta magga*) 與阿羅漢果 (*Arahatta phala*)。

**智慧也辨識地了解：**

這是有情或眾生世間，這是行法世間，這是前二世間所依的物質世間 (器世間、無情世間)。

那三個世間是內在世間，那三個世間是外在世間。由於智慧辨識地了解這些事物，因此佛陀說：智慧出現了 (慧生)。

當視力或法眼出現時，你會如實地看到事物的真相，當你看到事物的真相時，你會了解真相是什麼；接着，如實地了解事物的真相會被智慧 (*Paññā*) 所確定。智慧辨識到光明 (**Light**) (由法流出來的光明)，智慧也清楚地知道法的光明實相，因此佛陀說：光明出現了 (光明生)。

當視力或法眼出現時，你會如實地看到事物的真相，當你看到事物的真相時，你會了解真相是什麼；接着，如實地了解事物的真相會被智慧 (*Paññā*) 所確定。知道光明的實相時，佛陀說：

視力出現了 (眼生) (*Cakkhum udapādi*)，

知識出現了 (智生) (*Ñāṇam udapādi*)，

智慧出現了 (慧生) (*Paññā udapādi*)，

洞悉出現了（明生）（*Vijjā udapādi*），  
光明出現了（光明生）（*Āloko udapādi*）。

## 20. 淺談《發趣論》（*Paṭṭhāna*）（1）

〔這次淺談是應緬甸前總理德欽努或吳努先生（Thakhin Nu or U Nu）的邀請而說的。〕

大師： 德欽努！你在仰光時有否聽人說過：「在敏建鎮的宣隆古創寺內有位迦韋比丘？」

吳努： 有的，大師，我聽過。

大師： 那是根本，此根本原因就是（1）因緣（*Hetu paccayo*）。當你聽到有關我的消息後，你有沒有想過：「我要去見大師」呢？若有，那你的思想就緊握住你了。

（註：聽到宣隆大師的名字是吳努現在見到大師的「因緣」。）

吳努： 是的，大師！那思想確實緊握住我。

大師： 若是的話，那種緊握就是（2）所緣緣（*Ārammaṇa paccayo*）。當你的心緊握住你時，你的整個身體就會被那個思想牽扯到我這裡來和我見面了。而那個「我要去見大師」的思想實際上又是心念的「所緣緣」，此所緣的思想對象主宰了你，（驅使你的身體走來見我，）那種主宰就是（3）增上緣（*Adhipati paccayo*）。

（註：吳努聽到有關大師的消息後，內心生起想見大師的思想就是「所緣緣」。當那思想變得越來越強烈，乃至推動他去見大師時，那個能推動他來見大師的強烈思想就是「增上緣」。）

吳努： 是的，大師！

大師： 為什麼想見我的那個思想對象會支配你的思想？原因是你過去世曾經見過我。過去那段與我見過面的經驗，現在已成為我們會面的原因，它也將導致我們有多一些的會面。你有吃過豬肉嗎？

吳努： 有的，大師！

大師： 既然你以前吃過豬肉，你現在會想吃它，而當你想吃它時，你會去吃它；你也會在將來去吃它的。你有吃過狗肉嗎？

吳努： 沒有，大師！

大師： 由於你從未吃過狗肉，所以你現在不想吃它。由於你現在不想吃它，因此你現在沒有去吃它，你將來也有可能不會去吃它的。由於你曾經聽過此類開示，現在你會想去聽它，由於你想去聽它，你現在就聽着它了，你將來也會再去聽它的。好了！上述的因果關係一起構成了以下的四種關係：

（4）無間緣（*Anantara paccayo*, Relation of Continuity）

（5）相續緣或等無間緣（*Samanantara paccayo*, Relation of Immediate Continuity）

（6）俱生緣（*Sahajāta paccayo*, Relation of Co-existence）

（7）相互緣（*Aññamañña paccayo*, Relation of Reciprocity）

當你來到這裡，我教導你們說：首先向佛陀致敬，向全世界的眾生散發慈心（*Mettā*），奉獻你的身體給佛陀，把注意力放在鼻孔末端上面，當呼吸時，你會覺察到空氣衝擊着鼻孔末端（的內壁），要專注着那個觸覺，……等等。所有這些東西都是與（8）依止緣（*Nissaya paccayo*, Relation of Dependence）與（9）親依止緣（*Upanissaya paccayo*,

Relation of Sufficing Conditions) 等的性質有關。

吳努： 是的，大師！

大師： 當你禪修時，你的眼睛會東張西望嗎？

吳努： 不會的，大師！

大師： 你的耳朵會留意周圍的聲音嗎？

吳努： 不會的，大師！

大師： 你的鼻子會到處聞氣味嗎？

吳努： 不會的，大師！

大師： 你的口舌會想吃這吃那嗎？

吳努： 不會的，大師！

大師： 你的身體會想走來走去嗎？

吳努： 不會的，大師！

大師： 那麼，眼耳鼻舌身等五根是否得到很好的防護？

吳努： 是的，大師！

大師： 這就是 (16) **根緣** (*Indriya paccayo, Relation of Control*)。當你留意觀察呼吸時空氣與鼻孔末端之間的觸覺時，久而久之，你的心便會安住在那覺知上面，那就是定，它有禪那 (*Jhāna*) 的性質。禪那 (*Jhāna*) 的意思是燒毀內心的不淨或污染，那就是 (17) **禪那緣** (*Jhāna paccayo, Relation of Jhāna*)。

吳努： 非常好，大師！

大師： 當我說：要專注在身體生起的任何感覺，如果那是熱，要留意覺知到那是熱；久而久之，那熱與對那熱的覺察便會消失。如果那是冷，要留意覺知到那是冷；久而久之，那冷與對那冷的覺察便會消失。當這種事情出現時，你便到達道 (**Path**) 了。那就是 (18) **道緣** (*Magga paccayo, Relation of Path*)。

吳努： 非常好，大師！

大師： 當你依上述方法勤奮不斷地修習，慢慢地接近道時，洞悉因緣和合物之生滅變化的生滅隨觀智 (*Udayabbaya Ñāṇa*) 就會出現。此洞悉 (內觀智) 是一個因緣 (**Cause**)，它可令你知道：實際上什麼是真的存在、什麼不是真的存在。例如：

- 以「我與我的」為中心出現之我的手、腳、頭等概念實際上不是真的存在；
- 而心、心所、色身與涅槃等實際上是真的存在。

那洞悉 (內觀智) 也與什麼會暫時中止、什麼會保持延續有因果關係；保持延續的是無為法 (非因緣造作之法) (**the Unconditioned**)，暫時中止的是有為法 (因緣造作之法) (**the Conditioned**)，對不對？

吳努： 是的，大師！

大師： 上述那些因果關係就是：

- (21) **有緣** (*Atthi paccayo, Relation of Presence*)
- (22) **無有緣** (*Natthi paccayo, Relation of Absence*)
- (23) **離去緣** (*Vigata paccayo, Relation of Disappearance*)

➤ (24) 不離去緣 (*Avigata paccayo*, Relation of Non-Disappearance)

[註：大師以自己的方式來談《發趣論》，他只談及24緣中大約16個較為重要的緣。]

[《發趣論》的談論到此完畢]

## 21. 道智 (*Magga Ñāṇa*) 如何根除潛伏的煩惱 (開示)

[問] 大師！請你詳細告訴我們，潛伏的煩惱 (*Anusaya*) (1) 是怎麼樣被道智根除的？

[答] 各位善信！要知有如下的法 (*dhammas*) (2)：

- ◇ 能見的法，
- ◇ 應被見的法，
- ◇ 能辨識地領悟事物的法，
- ◇ 應被辨識地領悟的法，
- ◇ 能根除或拋棄的法，
- ◇ 應被根除或拋棄的法，
- ◇ 能導致苦滅的法。

一個修習內觀禪的禪修者，當他進展至能夠辨識到心、心所與色身時，他會清楚地認識到此三法確實是苦 (*Dukkha*)，當他仔細地觀察與檢查苦惱的根源時，他會了解到：貪愛是苦惱的根源，所有悲痛皆源自貪愛。就在他洞悉到苦因的那一刻，洞悉到苦因這一真相 (事實) 的道智就會根除所有潛伏的煩惱。

- 能見到心、心所、色身與涅槃等 (究竟) 法的法是能見的法或法眼。
- (應被見的法是四聖諦。)
- (能辨識地領悟事物的法是內觀智 (*Nanas*, Insight Knowledge)。)
- 應被辨識地領悟 (或體證) 的法是四聖諦。
- 能夠根除或拋棄的法是道智。
- 應被根除或拋棄的法是貪愛或苦因。
- 能導致苦滅的法是寂滅 (*Nirodha*)。

## 三種世間 (The Three Worlds or Lokas)

- 了解心、心所與色身即是知道眾生、有情或五蘊世間 (*Satta Loka*)。
- 構成眾生五蘊或事物的因緣即是行法世間 (*Saṅkhāra Loka*)。
- 眾生五蘊與無情事物 (如樓房、大廈等) 所依靠的根基謂之物質世間或器世間 (*Okāsa Loka*)。

(此三種世間，自無始以來，可說是互相混雜、互相依存、不可分開的。)

## 三種智 (The Three Knowledge or *Ñāṇas*)

- 諦智 (*Sacca Ñāṇa*)：了解心、心所與色身等現象的性質。
- 作智 (*Kicca Ñāṇa*)：了解道智的功能。
- 證智 (*Kata Ñāṇa*)：了解道智在根除潛伏的煩惱後即斷開生死輪迴鍊。

### 三種遍知（The Three *Pariññās* or Three Kinds of Full Understanding）

- 知遍知（*Ñāta pariññā*）：直接了解心、心所與色身，即徹底了知應被了知的名色現象。
- 度遍知或審察遍知（*Tīraṇa pariññā*）：徹底了知所有應被審察的現象，如審察苦因。
- 斷遍知（*Pahāna pariññā*）：徹底拋棄苦因後的了知，如經道智消除了潛伏的煩惱後之了知。

### 三種輪轉（The Three *Vaṭṭas* or Three Rounds）

- 煩惱輪（*Kilesā Vaṭṭa* or Round of Defilements）：不斷再生輪轉（輪迴）之中的心、心所與色身等之整體。
- 業輪（*Kamma Vaṭṭa* or Round of volitional actions）：不斷再生輪轉（輪迴）之中的（可引生再生的）善業與不善業之整體。
- 果報輪（*Vipāka Vaṭṭa* or Round of resultants）：不斷再生輪轉與伴隨而來的老、病與死等。

### 五種應被了知的法（The Five *Ñeyya-Dhammas*）

- 行法（*Sankhāra*）：當心、心所與色身和合在一起時，識（Consciousness）就會生起，此種和合或併合就謂之行法。
- 變化無常（*Vikāra* or Changeability）：指有為法（Conditioned things）之不斷生滅變化。
- 四種相色（*Lakkhaṇa Rūpa*）：指地（*Pathavī-dhātu*）、水（*Āpo-dhātu*）、火（*Tejo-dhātu*）、風（*Vāyo-dhātu*）等四大種或四大元素（Four Primary Elements）。
- 涅槃（*Nibbāna*）：指涅槃這一要素（The element of *Nibbāna*）。
- 名稱或概念法（*Paññatti*）：指名稱、概念或言外之意（Verbal connotation），例如：這是色身、這是精神狀態、這是心等。

## 22. 第一次訪問仰光時回答前總理吳努（U Nu）的提問

在 1948 年 9 月 2 日星期四下午 8 時左右，吳努先生來見宣隆大師，並向大師請教了一些有關佛法義理與修行的問題，吳努先生是前任總理，也是緬甸佛法弘揚協會（*Buddha Sāsana Nuggaha Association*）的一名會員。以下是當時問答的一些零星記錄：

〔問〕 大師！請問那一千五百種煩惱（內心的污染）潛藏在我們身內哪個地方？

〔答〕 你若想知道就要去了解生（*Jāti*），生潛伏於有情眾生之中。

〔問〕 我應如何去了解生呢，大師？

〔答〕 有所謂地、水、火、風等四大元素，當識（Consciousness）生起時、感覺也生起時，此四大元素就會和合在一起，那就是生；你試去了解生，就會開始了解你所問的東西了。

〔問〕 請大師慈悲，為我解說什麼是涅槃（*Nibbāna*）？

〔答〕 你若想了解涅槃，就要去了解（有為法之）壞滅（*Bhaṅga*）方面。  
（註：有為法是指因緣和合之法。）

〔問〕 請問大師，我應如何去了解（有為法之）壞滅（*Bhaṅga*）方面呢？

〔答〕 當禪修者勤奮地留意觀察自身並建立起足夠的定力時，他將會清楚地辨識到心、心所與色身，當他了解到它們皆是苦時，就會去審查一切悲痛的原因，不久之後，他將會了解到那個原因就是貪愛或渴求。就在他了解那一刻，道智就把所有潛伏的污染（煩惱）消除了，一直持續不斷之生—住—滅(1)的過程亦會隨即突然中斷，停止作用。那個滅的真理就是我先前所指的（有為法之）壞滅（*Bhaṅga*）方面。

〔有關涅槃的討論到此完畢〕

〔問〕 大師！你說過觸（Touch）與覺察（Awareness），究竟覺察是自己發生的，還是與其他因素一起發生的？

（譯者註：宣隆大師說過，當（六根對六境）有接觸時，你會覺察到它。）

〔答〕 覺察需要其他因素才會發生。

〔問〕 大師！請問那些因素是什麼？

〔答〕 覺察（Awareness）需要感覺（Sensation or *Vedanā*）、想（Perception or *Saññā*）與識（Consciousness or *Viññāṇa*）等三者合併時才會發生。

〔問〕 有因素做成它們的合併嗎？

〔答〕 有的。

〔問〕 可否請大師把它說出來？

〔答〕 是行（*Sankhāra*）或意志活動使感覺、想與識等三者作好合併準備，令三者在地、水、火與風等四大元素所構成的根門上聚合（觸），最後導致覺察與感覺生起，簡言之，即意識到覺察與感覺。

〔有關識（Consciousness）的討論到此完畢〕

## （大師為善信們破解了一些當時民間流傳的謎語）

〔問〕 請大師為我們破解一些民間的流傳謎語，其中一個說：

「人間有四棵樹，灑冷水可令某些東西枯萎，灑暖水可令某些東西生長。」

〔答〕 你們聽過三個世間嗎？我是說人世間、天神世間（the world of *Devās*）與梵天世間（the world of *Brahmās*）。〔聽過，大師！〕

佛陀是在哪裡出現的，你聽過嗎？〔聽過，是在人世間，大師！〕

是的，過去世出現的佛陀有如恒河沙數，數之不盡，他們都是因為體證四聖諦而達致無上正等正覺的，於是根據這個事實，便出現「人間有四棵樹」的傳言了；「灑冷水可令某些東西枯萎」的意思是：要消除貪瞋癡等煩惱就要修習八聖道；「灑暖水可令某些東西生長」的意思是：欲令貪瞋癡等煩惱生長，你可把那些污染法的暖水灑在自身上面。

〔問〕 請大師破解另一個民間流傳的謎語：

「寬闊的樹林內沒有木材，寬闊的河流中沒有水，六兄弟中沒有姐妹。」

〔答〕 佛陀與聖者們在欲界、色界與無色界等三界中生活，由於他們已排除所有污染（煩惱），可說已耗盡作為世俗人所需的燃料或木柴，因此，對他們來說，已無燃料或木柴了。

世俗人的內心經常執取六塵，持續不斷有如河流流水；可是，在佛陀及聖者們的心中已無這類流水了；這就是「寬闊的河流中沒有水」的意思。

雖然佛陀與聖者們皆有六根，但他們都不會沉迷於六塵的，那就是「六兄弟中沒有姐妹」的意思。

（註：六塵是指色、聲、香、味、觸、法。六根是指眼、耳、鼻、舌、身、意。）

〔問〕 大師！以下的謎語又如何，請告訴我們？

「還未坐下腳已伸直，還未破曉黎明已到，還未煮飯米已煮熟，  
米還在煮人已吃下，布還在織裙已造好，裙還在縫已穿在身。」

〔答〕 它們都是指思想（*Vitakka*）之快速與善變。

〔問〕 傳說正等覺的佛陀可以幫助 20 阿僧祇（*Asankheyya*）80 克若爾（*Crores*）與 10 萬人達致涅槃，如果屬實，那麼眾生的數量會否減少？

（註：阿僧祇，一個極之大的數字單位，相當於 1 後加 141 個 0。克若爾，是印度、巴基斯坦等國獨特的計量單位。一個克若爾等於一千萬。）

〔答〕 答案可以是，也可以不是。

〔問〕 大師！請問你這麼說是什麼意思？

〔答〕 當我說「會有減少」時，那意思就好比說，在你的屋子中如果有十個人，若有五個人離開了，結果屋子裡的人數就會減少一樣。當我說「沒有減少」時，我是指，在勝義諦或真諦中，心、心所、色身與涅槃等四種勝義法（究竟法）仍是保持不變的。

〔有關阿毗達摩（*Abhidhamma*）的討論至此完畢〕

〔問〕 當比丘傷害自己，令自己流血，他是否已犯戒了？

〔答〕 是的，他已犯戒。

〔問〕 我知道在佛陀時代，有一位比丘自割喉嚨，他在痛苦之中證得阿羅漢後便死去了，那比丘是在犯戒後證得阿羅漢嗎？

〔答〕 他有證得阿羅漢，但他並沒有犯戒。

〔問〕 現代的比丘若傷害自己，令自己流血，他算是犯了戒的。那位比丘為什麼可以豁免？

〔答〕 那位比丘可以豁免。讓我打個比喻來解釋，例如，當你沒有為自己的物件定下規則，沒有向人宣說：「不准任何人擅自取走」，假如我在你定下規則之前把它取走了，我有犯錯嗎？

〔沒有，大師！〕

如果我在你定下規則之後取走它呢？

〔那麼，大師！你便有錯了。〕

這與那證得阿羅漢的比丘情況一樣，他並沒有犯戒。

〔是的，大師！我明白了。〕

〔有關戒律（*Vinaya*）的討論至此完畢〕

〔問〕 大師！請容許我問一個問題，在長部（*Dīgha Nikaya*）內之大品經文（*Mahā Vagga Pāli*）中，我們讀到有關佛陀的舍利（*relics*）是被婆羅門東林（*Brahmaṇa Doṇa*）所分配的，而那經文據說是由佛陀所說的，究竟舍利的分配是發生在佛陀入滅前，還是在佛陀入滅後？或者是由誰去分配那些舍利的？

〔答〕 是誰說「如是我聞」的？  
〔非常好！我明白了！〕

〔有關經文（*Suttana*）的討論至此完畢〕

〔問〕 大師！可否告訴我們有關比丘應了解的五法？

〔答〕 它們是：

- (1) 比丘應了解自己的志向或抱負（*aspiration*）。
- (2) 他應了解自己的活動範圍（*sphere of activity*）。
- (3) 他應了解自己的堅持（*upholding*）。
- (4) 他應了解要不斷修習自心（*the constant exercise of his mind*）。
- (5) 他應了解自己要達到的終極目標（*Culmination*）。

在這裡，

- (1) 志向或抱負是指：比丘要立志獲得心境安寧（*Peace*）。
- (2) 活動範圍是指：他要致力求取智慧（*Paññā*）。
- (3) 堅持是指：他要堅持維護戒、定、慧三學。
- (4) 不斷修習自心是指：他要不放逸地令自心保持知足、擺脫欲望（與擔憂等）。
- (5) 終極目標是指：他最終要達到的涅槃。

上述的五法就是比丘所應了解的。

### 23. 聖者的七種特質（七聖財）(1)（開示）

從前，在哥拉比亞（*Korabya*）國有一國王，他嗜好擲骰賭博。一天，在龍宮（*Bhogavatī*）的離垢天后（*Queen Vimalā Devī*）突然很想吃維度拉（*Vidhura*）的心，而維度拉（*Vidhura*）是哥拉比亞（*Korabya*）王的一位智臣。她的女兒伊蘭達提（*Irاندhati*）公主知道後，決定要滿足母親的渴望，她心想：「我不要母親渴望至死。」於是，她告訴母親不必擔心，她一定會取維度拉的心給母親吃的。

於是，伊蘭達提離開王宮，一直走到宇乾陀山（*Mount Yugandhara*）的山頂上，一面盪着鞦韆，一面唱着優美動人的歌曲。大力惡魔布那迦（*Punnaka*）剛好經過，受到歌聲的吸引，於是走前看看唱歌者的容貌，一看之下，不禁深深地愛上了公主伊蘭達提，他控制不住自己，直接了當地向她示愛，公主回答他，假若他能取得哥拉比亞王之智臣維度拉的心，她就會接受他的愛。布那迦向公主保證，一定會把她想要的東西取到手的。跟着便離開了。

惡魔布那迦把自己變成一位年輕人，名字叫迦旃那（*Kaccañña*），並帶着一粒珍貴的紅寶石與駿馬前往哥拉比亞的王宮。他不分晝夜，快馬加鞭，不久便到達哥拉比亞的城門了。他被送到國王面前，國王問他前來之目的，年輕的迦旃那回答，他是來和國王賭擲骰子的。國王問他帶了多少錢來賭，年輕人回答，他帶了一粒珍貴的紅寶石與駿馬來賭。國王再問他，那兩樣東西有什麼價值？年輕人回答，那粒紅寶石可以買到兩座以上的王城，至於駿馬的價值，就要請國王親眼看清楚了。接着，他騎上馬背，手中拿着紅寶石，在國王面前快速地繞圈飛跑，造成燦爛的紅色光環效應，就像一個人揮舞着柴火所造成的一樣。

看到這難以置信的表演，國王真是歡喜極了，他說自己從未見過如此奇妙的紅寶石與駿馬。他自信必會賭贏，且期望着很快便可擁有年輕人帶來的兩件寶物。在賭擲骰子之前，年輕的迦旃那問國王：「大王！如我賭輸了，我已準備好奉上我的兩件寶物，若大王輸了，你的賭注

是什麼？」國王回答：「除了我自己和王后外，在我所擁有的東西之中，你都可以隨意求取。」於是，他們開始賭了。在第一回合中，由於有王族的保護天神（*Devā*）幫助，國王先贏了，於是，年輕的迦旃那便把紅寶石奉獻給國王。惡魔心知遇到障礙了，於是施展威力向四方查看，很快便知道障礙來自王族的保護天神，他來到天神面前，怒目逼視，天神終於不敵而逃。結果，在第二與第三回合中，年輕的迦旃那都贏了國王。

年輕人對國王說：「大王！我已三回兩勝地贏了你，現在你要給我想要的東西了。」國王回答：「我擁有的東西，你都可以取走，包括我的國家。」年輕的迦旃那說：「我不要那些東西，我只想要你的智臣維度拉的心！」國王說：「維度拉不屬於我所擁有的東西。」但年輕人卻堅持維度拉是屬於國王的，最終他們同意把維度拉召來，於在場的大眾面前問清楚。

當維度拉來到後，國王試圖用盡方法去提示和勸導他，要否定自己是屬於國王的，但都全無效果。到年輕人請求詢問維度拉時，國王也就不得不批准了。

年輕的迦旃那問維度拉：「維度拉，你有什麼抱負？」

維度拉回答：「我想成佛。」

年輕的迦旃那說：「那麼，你應該是位有德行的人了，有德行的人只會說真話，不會說謊的，對嗎？」

維度拉回答：「是的，我只會說真話。」

年輕的迦旃那問：「很好！現在我問你，你屬於誰的？」

維度拉回答：「我是國王十種奴隸之一，因此我是屬於國王的。」

年輕的迦旃那便向在場的大眾說：「你們都聽到維度拉的說話沒有？他說他是屬於國王的。」於是，他向國王要求把維度拉交給他。

國王懇求等七年才把維度拉交給他，但年輕的迦旃那不肯，國王懇求七個月，年輕的迦旃那也不肯，最後國王懇求七天，年輕的迦旃那也就不得不同意了。國王私下召見維度拉，向他說道：「維度拉！我現在命令你，由今天起，七日後你要跟隨年輕的迦旃那離開，無論他到哪裡你都要跟着他。」跟着國王便掉頭離開了。聽到國王的命令後，維度拉無奈地喃喃自語：「唉！國王啊！你多麼愚蠢、多麼丟臉啊！人們將會一再地責備你，把像我那麼有智慧的人放棄給你的敵人。國王忽略了那位年輕人的特點，未能識破他不是人類，而是非人變現，我一早就看穿他了：他的腳掌沒有足後跟，從未眨過眼，也沒有身影，這些都是非人的特徵。我不介意被轉移給敵人，但國王將會因自己的愚蠢而深受丟臉的苦惱啊！」跟着，沮喪的維度拉便帶同年輕的迦旃那一起回家。

回到家後，維度拉就召集全家，然後給他們清楚地說了如下有關內觀禪的修習方法：

在所有活動中你都要保持留意覺察（*mindful*）。例如：

在行走時要留意覺察，在進食時要留意覺察，在上床睡覺時也要留意覺察。詳細點說：

- ◇ 在行走時，當你的腳掌接觸到地面時，要留意覺察到那個接觸。
- ◇ 在進食時，當你的手接觸到食物時，要留意覺察到那手部的觸覺；拿食物進口時，要留意覺察到那個活動；當你把食物放進口時，要留意覺察到口部的觸覺；當你咀嚼食物時，要留意覺察到那咀嚼活動；當吞嚥食物時，也要同時留意覺察到那吞嚥時的觸覺。
- ◇ 在坐下時，你的身體會接觸到地面，要留意覺察到那個接觸。
- ◇ 上床睡覺前，首先禮敬佛陀，然後受持五戒，散發慈心（*Mettā*）給世間所有眾生，分享自己的功德與世間所有眾生；把自己（五蘊身心）奉獻給佛陀，然後像下述般發願：「我們的主人已被敵人帶走，願他很快就可以回來。」在入睡前，要留意出息與入息在鼻孔末端所造成的（當下）觸覺，要專注着那空氣與身體間（指鼻孔末端）的觸覺。
- ◇ 就以這些不同的方式，持續地留意覺察着如上所述的那些東西。

當維度拉在講說內觀禪的修習方法時，迦旃那的內心在不斷掙扎：「唉！維度拉品德善良，我若殺了他，挖走他的心臟，便犯了一個嚴重的罪行，我若取不到他的心，便會失去我的伊蘭達提公主；我一定要他的心，但我不會親手殺他，就讓我的駿馬來殺死他吧！」

這麼地想好後，為貪愛所征服的迦旃那就把維度拉從高座上拉下來，綁住他的手腳，並粗暴地對待他；他把維度拉綁在他的馬尾上，然後向他說：「維度拉！我要上馬拉着你飛跑了，為自己祈禱吧！我要動粗了！」如此地說完後，便策馬飛奔上山，而那座山大約有一由旬（*Yūjanā*）那麼高。（註：一由旬（*Yūjanā*）約今之十二哩。）

幸運地，維度拉得到守護山林的神祇保護，連小小的頭痛也感受不到。經過一段時間的粗野奔馳，迦旃那勒住馬匹，掉轉頭問：

「維度拉！你還活着嗎？」

「是啊！」維度拉回答：「我仍好好地活着。」

「你的身上有護身符嗎？」

「不，我沒有。」

「那麼，你有什麼東西？」

「我擁有聖者（有道德之人）所有的七種特質。」

迦旃那一而再、再而三地策馬飛奔，欲致維度拉於死地，可是，三次都無效果。於是，他心想：「維度拉說他沒有戴護身符，也沒有超能力，但他有善良人士所擁有的七種特質。既然這樣做不能取勝，我就要把他嚇死！」想到這裡，即下馬解開綁住維度拉在馬尾的結，然後對維度拉說：「維度拉！我現在要把你推下深淵。」維度拉冷靜地回答：「不要妄想可以嚇倒我，年輕人，我是不怕的！」迦旃那心想，這沒有用，他知道我只是嚇嚇他而已。

於是，迦旃那變身為一惡魔，手中握住一根粗大的棒，作勢要打碎維度拉的頭顱，維度拉依舊面不改容地說：「年輕人！我不會怕你的！」迦旃那心想：「他識穿我了。」於是，他又變身為一條惡龍（*Nāga, serpent or Dragon*），把維度拉纏繞七圈，假裝要攻擊他的頭部。維度拉依舊沒有動搖地說：「年輕的迦旃那啊！不要恐嚇我了，我是不會懼怕的。」迦旃那心想：「他又識穿我了。」於是，他又變身為一巨象，以象鼻捲起維度拉再拋下，待他跌在地上時，即走前作狀要用蹄踏死維度拉。

維度拉說：「年輕人！不要再想嚇我了，我是不怕的！你化身為一年輕人，名字叫迦旃那，但我知你的真正身份，你是一隻有力惡魔，名字叫布那迦！」

年輕的迦旃那知道又被他識穿了，於是唯有放棄。

他問維度拉：「維度拉！你說身上沒有戴護身符，也沒有超能力，但你說自己有聖者擁有的七種特質，你可以告訴我那七種特質是什麼嗎？」

維度拉說：「年輕的迦旃那！你沒有戒（*Sīla*），沒有定（*Samādhi*），也沒有慧（*Paññā*），你迷戀公主伊蘭達提，為無明面紗所罩，乃至無法接觸到戒定慧，你越深受公主的美色困擾，只會越發沉沒於欲樂的漩渦之中，因此，你尚未有條件聽我講解聖者所有的七種特質。不過，若有人尊敬地請我坐於高處，他則在低處跪下，懇切地請我說法，我是會說的。」

迦旃那於是說：「非常好！老師！就請你坐在這塊布上面吧！」他把自己的衣服摺疊起來，放在一土丘上面，自己則跪在地上，恭敬地提出他的請求。

於是，維度拉便開始說法：「那七種聖者所有的特質就是：

- ◇ 信念 (*Saddhā*, Conviction)，
- ◇ 持戒 (*Sīla*, Morality)，
- ◇ 多聞 (*Suta*, Wise Knowledge)，
- ◇ 惠捨 (*Cāga*, Liberality)，
- ◇ 智慧 (*Paññā*, Wisdom)，
- ◇ 慚 (*Hirī*, Shame to do evil)，
- ◇ 愧 (*Ottappa*, Fear to do evil)。」

年輕的迦旃那打斷說：「噢！維度拉，不要說七種了，我連第一種叫信念的也不明白，請先給我解釋它的意思吧！」

於是，維度拉繼續說：「信念 (*Saddhā*) 是深信因果業報之理。你記得嗎？你把我綁在馬尾飛馳，欲致我於死地，後來勒停馬匹問我：『你還活着嗎？』我回答：『我仍好好地活着。』我這麼回答是因為我相信因果業報（有業因必有其相應的果報），此生業報未盡，你怎麼殺我也不會死的，我當然於某日會死，但不是現在。愚者不知有生必有老、病、死等的自然規律，因此他無法平息爭吵，他延續仇恨，於將來也會爭吵不休的。智者了解到有生必有老、病、死等的自然規律，因此他能平息爭吵，遠離爭吵，於將來也不會捲入爭吵的。他知道自己會老、會病、也會死的；這就是我深信因果業報的原因。那就是信念 (*Saddhā*) 的意思。」

「給我說持戒 (*Sīla*) 吧！」

「持戒 (*Sīla*) 是沒有侵犯的行為。當你把我綁在馬的尾巴上面，把我的手腳綁住，很粗暴地對待我時，我有對你說過什麼壞話嗎？我完全沒有用語言去攻擊你。我的身業（肢體活動）又如何？我沒有打你，也沒有掙扎逃避，完全沒有。我的口業與身業都沒有攻擊性，我也沒有想過要挑釁或攻擊你，這種對身口意行為的約束就是持戒 (*Sīla*) 的意思。」

「給我說多聞 (*Suta*) 吧！」

「多聞 (*Suta*) 是指學識淵博與熟悉法（佛陀的教導）。當你騎着馬飛奔，欲致我於死地時，你聽到的是快速的馬蹄聲音，但我一直沒有聽到那種聲音，我只聽到在心中的法音，我的內心不斷提醒自己如下的法或道理：我是會老的，我是會病的，我是會死的。那就是多聞 (*Suta*) 的意思。」

「給我說惠捨 (*Cāga*) 吧！」

「惠捨 (*Cāga*) 是慷慨地施捨的意思。我從懂事以來，已捨棄自己給所有眾生；無論誰來罵我、傷害我、甚至殺害我，我已準備好放棄自己，以滿足他人的希望。那就是惠捨 (*Cāga*) 的意思。」

「給我說智慧 (*Paññā*) 吧！」

「智慧 (*Paññā*) 是智慧 (Wisdom) (洞悉或因之而有的明智想法和行為表現)。當你把我從馬尾鬆綁下來後，你恐嚇着要推我下深淵，當時我對你說了什麼？我說：『不要妄想可以嚇倒我，年輕人，我是不怕的！』那就是智慧。之後你變成惡魔，拿着一根粗大的棒，恐嚇着要打我，當時我對你說了什麼？我說：『年輕人！我是不會怕你的！』那是智慧。之後你變身為

一條惡龍，纏繞住我的身體，並恐嚇着要攻擊我，當時我對你說了什麼？我說：『年輕的迦旃那啊！不要恐嚇我了，我是不會懼怕的。』那是智慧。之後你變身為一隻巨象，用象鼻把我捲起來，拋下地上，再恐嚇着要踏死我，當時我對你說了什麼？我說：『年輕人！不要再嘗試來嚇我了，我是不怕的！』那是智慧。我又對你說：『你化身為一個年輕人，名字叫迦旃那，但我知道你的真正身份是一隻有力惡魔，名字叫做布那迦！樹林內只有我們兩個人，無論何時你的心境、情緒有所改變，你的面色也會改變，那我也會察覺得到。』那也是智慧。」

「給我說慚 (*Hiri*) 吧！」

「慚 (*Hiri*) 是指對於做惡事會感到羞恥。當你在我的家中把我從高座上拉下來，把我的手與腳綁起，粗暴地對待我，把我綁在馬尾上，那樣地當眾施暴、侵害別人是一種羞恥，你做那些事情時一點羞恥也沒有，至於像我這類人，是會把那些做法視為非常羞恥的，那就是為什麼你缺乏慚 (*Hiri*) 了。」

「給我說愧 (*Ottappa*) 吧！」

「愧 (*Ottappa*) 是害怕作惡。你把我粗暴地綁在馬尾上飛馳一段時間後，恐嚇着要把我推下深淵，當時我對你說了什麼？我對你說：『不要妄想可以嚇倒我，年輕人，我是不怕的！』恐懼是貪愛 (*Tanhā*) 的結果，你是貪愛的奴隸，你做什麼事情都順從貪愛，你受貪愛與我慢 (*Māna*) 所蠱惑，這兩股力量像惡魔般控制着你，主使你把我的手腳綁住及對我施暴，你做着這些惡魔般的事情，都是因為你傾愛伊蘭達提公主，你對公主依戀執着、魂牽夢縈！貪愛緣於感受 (*Vedanā*)，感受緣於接觸 (*Phassa*)。因此佛陀說：『觸 (*Phassa*) 緣受 (*Vedanā*)，受緣愛 (*Tanhā*)，愛緣一連串的轉變過程之後而成為有 (*Bhava*)，有緣生 (*Jāti*)，而生是可怖的。(因為生會帶來老、病、死與伴隨着的憂、悲、苦惱、失望等事件。)] 我害怕生，那種害怕作惡之心就是愧 (*Ottappa*) 了。」

聽完畢後，惡魔布那迦隨即坦承自己的惡行。他說：「噢！維度拉！我不當地傷害了你，請寬恕我曾對你犯過之重大的身口意業吧！請坐上我的馬背，讓我帶你回到你的國家去吧！」

維度拉回答：「不！年輕人，你要首先告訴我，為什麼要捉我為人質。」

於是，惡魔布那迦便向他細說始末：在龍宮中的離垢天后，一天突然很渴望吃哥拉比亞王一位智臣維度拉的心，他所傾愛的公主為了滿足母親的心願，應承了他，若他能取得維度拉的心，她便會以身相許等等。他承認了自己想殺死維度拉的愚蠢，並說現在已打算放棄伊蘭達提公主了，他只希望能夠安全地送維度拉回家。

維度拉是一位智者，他深思了一會後，向惡魔布那迦說：「你讓我這樣回去並不太好，你因受愚癡所惑，所以不明道理，就算我被你殺死了，離垢天后的強烈貪愛也是不會滿足的。我是一位智者，智者應能滿足到別人與自己的願望，我能令有關人等皆可稱心如意，你可以握到公主伊蘭達提的手，你們兩人也可以得償所願。離垢天后將會聽到我的說法，那才是她的真正渴想，她的渴望也會如願的。因此，現在就送我到龍宮吧！」

於是，智者維度拉就以此種方式，處理好這奇異故事內有關人等的福利了。

〔註：為了方便大眾記憶，宣隆大師在講故事時，已把故事中人的名字簡化了。〕

## 24. 維持色身之四緣 —— 業、心、氣候、飲食（開示）

我們嬌嫩的身軀隱沒在無明黑暗之中，  
被無明的荊棘深深地刺進，  
它是很難被拔出來的，  
那都是我們自己造成的啊！

業（*Kamma*）是主要的行事者（*Actor*），心（*Citta*）是主人（*Master*），氣溫（*Utu*，*Temperature or Climatic Condition*）是石匠（*Mason*），飲食（*Āhāra*，*Nutriment*，營養）是勞工（*Labourer*）。（註：行事者 *Actor*，亦可譯為行動者或造作者。）

主人心命令行事者業說：「請給我建造一座房屋。」

行事者業問主人心：「好的！不過，你想在哪裡建造房屋？我知道有兩個地方可供選擇，第一個地方十分荒蕪，那裡沒有色、聲、香、味、可觸摸的東西可用眼見、用耳聽、用鼻聞、用舌嚐、用身觸摸；第二個地方剛好相反，那裡有很多各式各樣可意的東西可給你用眼見、用耳聽、用鼻聞、用舌嚐、用身觸摸。你想選擇哪一個地方來建造你的房屋？」

主人心回答：「噢！業啊！我喜歡有可意的東西可見、可聽、可聞、可嚐、可觸摸，我喜歡那樣的地方。」

行事者業說：「我敬愛的主人啊！不要選那個地方啊！那是個惡劣的地方，不好住的。」

主人心問：「為什麼那是個惡劣的、不好住的地方？」

行事者業解釋道：「那是個沒落的地方，山崩地裂或山泥傾瀉等事都會經常發生。」

主人心說：「不要理會那些山崩地裂或山泥傾瀉，我喜歡看到可意的美色。」

行事者業說：「不要選那個地方啊！那裡經常會洪水泛濫的。」

主人心說：「不要理會那些洪水，我喜歡聽到可意的聲音。」

行事者業說：「不要選那個地方啊！那裡經常會刮起凶猛的暴風雨的。」

主人心說：「不要理會那些凶猛的暴風雨，我喜歡聞（嗅）到可意的氣味。」

行事者業說：「不要選那個地方啊！那裡經常會發生火災的。」

主人心說：「不要理會那些火災，我喜歡嚐到可意的味道、觸摸到可意的（可觸摸的）東西。請快去那個地方建造我的房屋吧！」

行事者業說：「我可以把房屋建在地底嗎？」

主人心說：「不！不！那會令我窒息的。」

行事者業說：「我可以把房屋建在水底嗎？」

主人心說：「不！不！那會浸死我的。」

行事者業說：「我可以把房屋建在大暴風雨之中嗎？」

主人心說：「不！不！我會被暴風雨帶走的。」

行事者業說：「那麼，我可以把房屋建在火焰之中嗎？」

主人心說：「不！不！那會燒死我的。」

行事者業說：「既然如是，我就把地、水、火、風等四大元素，按同等比例混合起來，然後用此混合物來建造你的房屋吧！你說好嗎？」

主人心終於同意了，命令業說：「那就開始吧！」

行事者業說：「單靠我自己是造不成的，我要找手下石匠氣溫（*Utu*）幫助。」

於是行事者業走向他的手下石匠氣溫說：「喂！石匠氣溫，主人心想建造一座房屋，已決定按同等比例的地、水、火、風等四大元素的混合物來建造，你肯幫手建造嗎？」

石匠氣溫回答：「好！做得到的。不過，還要靠勞工飲食（*Āhāra*）的，我的工作有賴他所提供的磚塊質素，而他送來的磚塊並非全都靠得住，因為有些只是半燒的、有些是破裂的、更有些是鬆軟的。」

行事者業不耐煩地說：「不要囉唆了，趕快去做吧！」

既然無法再說下去，石匠氣溫（*Utu*）唯有去找他的幫手勞工飲食（*Āhāra*），一起去開始建造房屋了。

各位親愛的聽眾，你們都見過在城鄉中建造的房屋吧？石匠氣溫所用的磚塊，全都是由他的助手勞工飲食所提供的，有些磚塊是完好的，有些不是完好的，有半燒的磚塊，也有一些是破裂的磚塊。石匠氣溫用灰泥把砌好的磚塊黏合，令它們的外表看起來不俗。就這樣，一些好看的房屋就被建成了。在三界之中，你會看見很多這樣地建成的房屋，有些是為人類而建造的，有些是為天神（*Devās*）而建造的，有些是為梵天（*Brahmās*）而建造的。

我們所說的房屋就是指身體。同一道理，在畜牲界中，不同種類的畜牲也會有不同種類的身體。既然所有身體都是由四大元素所建成，有時候地大欠佳，個體就會受苦；有時候水大過盛，淹沒了它們，個體也會受苦；有時候風大造成破壞，個體也會受苦；有時候火大燃燒起來，那個體也會遭受到劇烈的苦楚。你們都有見過這些東西的，是嗎？

因此，佛陀曾說：「由四大元素所構成的一切東西都會變壞的。」縱使有此警告或忠告，大部分人仍是渴望有新的生命，結果他們免不了會遇上山崩地裂或山泥傾瀉，遭受到劇烈的苦楚。有時候他們會因被水淹沒而受劇苦，有時候他們會遭受暴風雨而受劇苦，有時候他們會被火燒而受劇苦。所有這些劇苦都是因為人們渴望有新的生命而產生的。你必須面對你的渴望所產生的所有後果，埋怨它們是毫無用處的。如果你沒有渴望新的生命，你是不會得到它的。

然而，僅簡單地說你不想要新的生命，你的希望還是不會實現的，你一定要努力取得必須的（內觀）智慧，而為此你必須修習內觀禪。當你取得這種必須的智慧後，就不會再渴望有新的生命；到時如果你不想要它，新的生命就不會再出現了；如果沒有新的生命出現，你便可解脫各種各樣的苦受，達致涅槃（*Nibbanā*）了。

〔這是有錄音的一次說法〕

## 盲目的世人覺察不到真實法 看到的都是虛妄的東西

就真諦或勝義諦（*Paramattha*）(1)來說，只有名（*Nāma*）與色（*Rūpa*），名是指心或精神，色是指（廣義的）物質，或指（狹義的）物質性的身體，即色身或肉身（*Corporeality or Rūpakkhandhā*）。盲目的世人忽視了這兩種東西（指名與色），反而高度關注表面的東西，例如：手、腳、鼻、人、天神、梵天、……等等；就真諦或勝義諦來說，這些東西都不實在，它們只不過是被普遍公認的名稱而已。

## 苦受確是致道的法則 樂受會令你飄浮於生死之流(2)

一位認真、熱誠地修習內觀禪（*Vipassanā*）的禪修者，必定會經歷到尖銳而難受的感覺，就在那些痛苦經驗之中，真諦才會向他揭露。

如果他想轉移或避開那些痛苦經驗，例如改變禪修的姿勢，他的痛苦感覺將會消失，取而代之的將是安逸與舒適。然而，此安逸與舒適會自然地令心意渙散，到時便不可能有定力了，

既無定力，智慧（*Paññā*）就無法在他內部生起，他唯有繼續飄浮於生死之流。

## 初果與二果聖者仍須努力修習，三果聖者才能解脫淫慾

初果（須陀洹 *Sotāpanna* 或入流果）與二果（斯陀含 *Sakādāgāmi* 或一來果）仍會依戀家庭，只有當這兩種聖者都能證得三果（阿那含 *Anāgāmi* 或不來果）的道智，他們才能遠離淫慾；到時他們將無法過俗家人的生活，一定會自願地離開家庭，過出家的比丘聖潔生活的。

只懂得分辨勝義諦（*Paramattha*）與世俗諦（*Paññatta*）的人，未可稱為聖者；仍受勝義諦與世俗諦兩者束縛的人，也未可稱為聖者；瞭解實際情況何時是勝義諦、何時是世俗諦的人，才可稱為聖者。

## 25. 「四亡者」與「四活者」的意思（開示）

道智（*Magga Ñāṇa*）只會出現一次，但果智（*Phala Ñāṇa*）可以出現多次。

須陀洹道（*Sotāpatti Magga*）、斯陀含道（*Sakādāgāmi Magga*）、阿那含道（*Anāgāmi Magga*）與阿羅漢道（*Arahatta Magga*）皆只會出現一次，不會出現兩次，因此，他們被稱為「四亡者」。

須陀洹果（*Sotāpatti Phala*）、斯陀含果（*Sakādāgāmi Phala*）、阿那含果（*Anāgāmi Phala*）與阿羅漢果（*Arahatta Phala*）皆可進入多次；只須情況許可，已證相關道智的聖者是可以隨時隨意進入的。因此，他們被稱為「四活者」或可多次出現者。

## 不同程度的信

不同種類的人會有不同程度的信（*Saddhā*，Conviction）。

世俗人的信並不穩固或可靠，因此，人們稱之為「頭碰頭連結型的信（*Butt-joint Conviction*）」。

聖者（已證道智者）的信是穩固和可靠的，因此，人們稱之為「鉤環相扣型的信（*Hook-Type Conviction*）」。

佛陀的信至上堅固，因此，人們稱之為「環環相扣型的信（*Ring-Type Conviction*）」。

## 在證得初果後，佛法的證悟只會向上升進(1)

這麼說是因為：當一個人修習內觀禪，在他證得初果（須陀洹或入流果）之後，是永不會再恢復世俗人的身份的，他只會向上升進，成為二果（斯陀含或一來果），然後成為三果（阿那含或不來果），然後再向上升進證得阿羅漢果，成為一位阿羅漢（*Arahanta*）。

## 26. 迦韋大師與被譽為三果的杜維邦女士會面

當時，明昆大師（Mingun Sayadaw）有一位女弟子，名叫杜維邦（Daw Ngwe Bon），她被譽為是一位三果聖者。她聽到在望燕坡峽谷中出現了一位所作已辦的比丘成就者（指阿羅漢），就很想查證事實，於是便來到迦韋大師所居住的望燕坡峽谷。迦韋大師的弟子一早已在那裡聚集，熱切地準備好聽兩位高人的討論。大師為訪者詳細地解說修習內觀禪的每一個步驟，由入坐前的準備（*Parikamma*）(1)（如唸誦願文），一直到體證道智，他都毫不猶疑地回答了所有杜維邦女士所提出的質疑，甚至在她未及表達出來已解答清楚了。

討論完畢後，杜維邦女士評說：迦韋大師的方法強調留意覺察（念住，*Mindfulness*），那很自然實用。接着，她禁不住站了起來，一面大力地拍掌，一面興高采烈地大聲說道：「這是我的兒子！這是我的兒子！」大師說：「如果你想稱我為“兒子”，你一定要提供食物奉獻僧伽（*Samghā*）。」杜維邦女士在第二天回應了，她預備了很多食物，供養給住在寺內的所有僧眾，跟着與眾生分享她所作的功德後才離開。

（註：大師後來敘述這件事時說：其實他已預先知道杜維邦女士會到望燕坡峽谷來找他，但她到達後，並沒有立即前來見我，而是在寺院附近的茅屋留宿，先查詢一下這裡的情況。我入定預先了解她想問的問題，希望可以在她未問之前就已給她答案。他還說那位女士能提出適當的、有實際用途的問題，由此可知她是很有學識的；她衣着得體，舉止穩重，而且端莊有禮。）

## 27. 法（*Dhamma*）的特質（開示）

為了禪修者的利益，宣隆大師講解了如下之「法的特質(1)」。

佛陀曾以下面的術語來解說法（*Dhamma*）的特質：

*Sandiṭṭhiko, Akāliko, Ehipassiko, Opaneyyiko, Paccattam Veditabbo Viññūhi*。

讓我來逐一解釋：

當禪修者作勤奮的修習，於禪修中生起道心（*Path-Consciousness*）前的四個速行心，即遍作心（*Parikamma*）、近行心（*Upacāra*）、隨順心（*Anuloma*）與種姓心（*Gotrabhū*），他自會了解 *Sandiṭṭhiko*，即法是可親身體證的。他若能如是地四次洞悉四聖諦，他自會了解 *Akāliko*，即法是可產生即時（直接）效果的（指果智會在道智之後即時出現，無需時間等候）。

*Viññūhi* 是一種像賢明君主所擁有的智慧。*Opaneyyiko* 像君主的顧問。*Ehipassiko* 的字面意義是：來觀看（*Come and See*），指法是歡迎任何人前來觀察與審查的；你若仔細對它視察，法就會隨着你的成就（*Paccattam Veditabbo*）而逐一為你揭示出真諦，你會發覺真的是聞名不如見面。那究竟是怎麼回事？它讓明智的人親自清楚地看到：

1. 這是名，這是色，這是心，這是心所。
2. 這是苦諦，這是苦集諦（苦因諦），這是道諦，這是滅諦；對此四聖諦的（第一次）洞悉被稱為須陀洹道（*Sotāpatti magga*）與須陀洹果（*Sotāpatti phala*）。
3. 這是苦諦，這是苦集諦（苦因諦），這是道諦，這是滅諦；對此四聖諦的（第二次）洞悉被稱為斯陀含道（*Sakadāgāmi magga*）與斯陀含果（*Sakadāgāmi phala*）。
4. 這是苦諦，這是苦集諦（苦因諦），這是道諦，這是滅諦；對此四聖諦的（第三次）洞悉被稱為阿那含道（*Anāgāmi magga*）與阿那含果（*Anāgāmi phala*）。
5. 這是苦諦，這是苦集諦（苦因諦），這是道諦，這是滅諦；對此四聖諦的（第四次）

洞悉被稱為阿羅漢道 (*Arahatta magga*) 與阿羅漢果 (*Arahatta phala*)。

6. 這是有情世間、眾生世間或五蘊世間，這是行法世間或行世間，這是物質世間、器世間或無情世間，此物質世間是前二世間的基礎。那就是所謂的三個內在世間。
  7. 這是有情世間、眾生世間或五蘊世間，這是行法世間或行世間，這是物質世間、器世間或無情世間，此物質世間是前二世間的基礎。那就是所謂的三個外在世間。
- (註：有關第 6 與第 7 段之說明，請參閱第 5 章 —— 宣隆大師的生平故事。)  
上述就是智者如何辨識地了解諸法，以及那些智慧是如何顯露出來的一些說法。

- ◇ 禪修者感知到心、心所與色 (肉身) 皆在不斷的生滅變化，這是對苦諦的了解，即對應該被徹底了解的東西的徹底了解 (*Ñāta pariññā*)。
- ◇ 當禪修者審察苦因時，他徹底地了解到苦因，那就是經過審察後的徹底了解 (*Tīraṇa pariññā*)。
- ◇ 在審察時，他了解到原來渴愛是苦因，於是他捨棄渴愛，那就是對捨棄的徹底了解 (*Pahāna pariññā*)。
  
- ◇ 了解到心、心所與色皆苦，是有關 (苦) 諦或真相的智慧 (*Sacca ñāṇa*)。
- ◇ 了解到要通過道智來消除苦，是對實踐滅苦之道的智慧 (*Kicca ñāṇa*)。
- ◇ 了解到潛在的污染，如渴愛等已被道智所消除，以及了解到不再有那些因素去產生結果，是對應實踐的滅苦之道已實踐的智慧 (*Kata ñāṇa*)。
  
- ◇ 能見諦或真相的法是法眼 (*Dhammacakkhu*, the Eye of Dhamma)。
- ◇ 所見的法是四聖諦 (*the Four Ariya Truths*)。
- ◇ 知道或了解的法是 (內觀) 智慧 (*ñāṇa*, Knowledge)。
- ◇ 應被知道或了解的法是四聖諦。
- ◇ 消除苦的法是道智 (*Magga ñāṇa*, Path-Knowledge)。
- ◇ 被消除或捨棄的法是渴愛，那是苦的根源、集諦或苦因諦 (*Samudaya saccā*)。
- ◇ 已經滅盡的法 (即一切苦因永滅) 是滅諦 (*Nirodha saccā*)。

[ 以上的開示是一個從錄音帶整理出來的記錄 ]

## 28. 石差當塔的酒鬼 (開示)

在敏建鎮的東北，有一個名叫石差當 (*Set-Kyar-Daung*) 的塔。每當該塔的週年喜慶日子，都會有許多嗜酒之徒在那裡留連，他們會狂飲該地盛產的棕櫚酒，然後醉昏昏地在那裡吵吵鬧鬧。在某次喜慶日子中，一名結了小髮髻的酒鬼，把筒裙 (*longyi*) (1) 在腰上捲摺好，手中拿着一枝小棍，在人群中穿插，向着每一個經過的人說：「我要找那個囂張自大的人！」

另一名髮髻比較大的酒鬼看到這種情況，有些生氣了，他把筒裙往腰部較上的地方捲摺好，手中拿着一根較粗的棍子，走近前述的第一位酒鬼，凝視着他說：「囂張自大的人現在來了！」跟着，第一位酒鬼對望着第二位酒鬼說：「那個囂張自大的人，正是我要遠遠避開的啊！」這麼說着，便離開了第二個酒鬼了。

我講這個故事，是想提醒在座的所有人，你們都像石差當塔喜慶日中第一個酒鬼，當他找不到那個囂張自大的人時，便不斷地說着：「我要找那個囂張自大的人！」當他遇上那個囂張自大的人時，便趕快避開他。你們都像那個酒鬼，因為在迦葉佛的教法仍住世時，你們都避開

了他的教導，那個時候，你們都希望可以遇到喬答摩佛（釋尊），可是，到了現在，你們遇上喬答摩佛的教法了，但你們又在浪費時間與閒混，希望可以見到下一尊佛，在向現在的佛奉獻香花與燭光時，口中唸着：「願我能見到彌勒佛（*Arimetteyya Buddha*），並且是第一個見到彌勒佛的人！」恐怕到時，你們又會像第一個酒鬼一樣，當遇上那個囂張自大的人時，立即想避開。你們在喬答摩佛的教法存在時期，若仍未開始修習佛法、仍在遠離他的教法，那麼，肯定會再次錯失這個寶貴機會的。打鐵趁熱，現在是你們抓緊時機的時候啦！

“百鳥在林不如一鳥在手”，請抓緊並善用現有機會，鼓起信、精進、念、定、慧等五力，着手去根本解脫苦吧！以內觀（*Vipassanā*）的修習，以持續地留意覺察躲藏在鼻孔末端的出入息等方式，來消除貪、瞋、癡等污染，尤其是要消除障蔽法光（*the light of Dhamma*）的癡或無明。如你能勤奮修習，再加上你過去累積之功德（波羅蜜），便可（於今世）依次證得初果、二果、三果、或最高之四果阿羅漢道智的。不要避開這個時機啊！不要像石差當塔喜慶日子中的酒鬼啊！

順便提醒大家，不要像那售賣砂皂（*sand soap*）的小販一樣，她把砂皂包裝得很精美，然後到處叫賣，吹噓着她的肥皂功效非凡，可以清除身體或衣服上的任何污垢，可是，看看她身上穿的骯髒衣裳吧！首先應清潔自己，未把自己清潔好便去清潔他人，是無效用的。與其過早教導他人，不如好好地依法自修吧！不要學那個賣肥皂的小販啊！

## 29. 法住（*Dhamma Vihāra*）（開示）

有人問宣隆大師：「誰人內部有法住(1)？」宣隆大師就以下述的有趣故事回答。

古時候，巴拉那斯（*Bārāṇasī*）一地為梵達他王（*King Brahmadata*）所統治。一日，邊境發生叛亂，國王隨即命令五位將軍前去平亂。五位將軍於是啟程前往，當到達邊境附近的樹林時，他們看到叛軍在遠處活動時揚起雲狀般的陣陣煙塵，其中一位將軍心想：「嘩！那麼大的煙塵，叛軍一定十分強大了！」他心生恐懼，決定停留下來。於是只有四位將軍繼續前進。

四位將軍前進不久，即看到遠處叛軍的旗幟甚為壯觀，其中一位將軍推測，叛軍可能甚為強大，於是心懷恐懼，又停下來了。

剩下來的三位將軍繼續前進，當接近叛軍時，他們聽到叛軍兇惡的聲音：「喂！兄弟！包圍國王派來的人，捉住他們！去！去！快去捉住他們！」其中一位將軍受到聲音的威嚇，又退下來了。

剩下的二位將軍，勇敢地衝向敵方殺敵，戰況激烈，很多人都被擊倒，其中一位將軍，更不幸地被叛軍領袖所殺。剩下來最後一位將軍繼續奮勇應戰，終於把叛軍領袖殺死，叛軍當即潰散，落荒而逃，倖存的將軍於是凱旋回國，向王覆命。

我說這故事目的，是為了闡明下面的幾個重點：

- (1) 比丘及沙彌不要學第一位將軍，只看到敵軍營地揚起的煙塵雲霧即臨陣退縮。因為，有關美女及其它訊息會在你們的周圍傳播，令你們作出錯誤的幻想。例如：你會聽到有秘密文件可引你到寶藏去、你會聽到有特效秘方或藥可治療這些或那些病症、你會聽到有些比丘知道有關王室公主的事情等等。
- (2) 當聽到城內巨富人家有美女的消息時，不要讓幻想打擾你的平靜。若你們之中有人想

還俗去娶那美女，就會像看到敵軍營地之煙塵就立即退下來的將軍一樣。

- (3) 不受美女消息影響的比丘，或會於化緣時看到一些美女，心想：大概這就是傳聞中的美女吧，於是幻想着還俗去娶她為妻。那麼，他就會像見到敵軍旗幟即退下來的將軍一樣。
- (4) 若有比丘不受現前的美女所動，他或會被美女邀請回家接受化緣，到時，他受到美食與十分熱情的友善招待，久而久之，那位比丘就會想：「或許那位美女鍾情於他，不如還俗與她結婚吧。」那麼，他就像那位聽到敵軍聲音就立即退下來的將軍一樣。
- (5) 若比丘不為熱情和友善的姿態所動，他或會墮入某女士的圈套之中。比方說：某女士以看來合理的方式，邀請他在黃昏時分到她家裡去，到時，她會在窗邊守望着比丘的影蹤，當看到他接近自己的家門時，她就會退入房內，且故意讓房門半開。當比丘走進房內時，他會發覺她正躺在床上；當他行近床邊時，她會作出各式各樣的色誘姿態；跟着，比丘必會情不自禁，作出不名譽的事情來。那麼，他就像那位被敵軍領袖在戰鬥中殺死的將軍一樣。
- (6) 只有那位能抵受感官誘惑、戰勝色慾、把敵軍殺死的倖存將軍，才可稱為「內部有法住的人」。

因此，宣隆大師時常告誡他的弟子與婦女越來越友好的危險，他告訴他們要逐家逐戶地輪流化緣，不可進內坐下。因為，若比丘進內坐下，他就會很容易被捲入世俗的欲樂事件之中的。

宣隆大師經常告誡他的弟子：

「莫想被愛。若想被愛及愛人，你便會因此受苦的。」

「莫想受大眾歡迎。受大眾歡迎將有被炸的危險，就像飛機掉下來的炸彈一樣。」「不要追求名譽，名譽會帶來不名譽的。莫想聲名大噪，基礎脆弱的名譽只會轉瞬即逝，名副其實的聲譽像自然過程一樣，會在不知不覺中圍繞着你的。」

「不要拿開僧鉢。我不是指真的拿開僧鉢，不去接受食物；我的意思是：不論化緣得來的食物是否理想或好味道，都不可挑剔化來的食物，也不要為此而生起愛憎等煩惱。若你在化緣時皺眉或歡笑，你就是拿開僧鉢。」

「化緣時，要看護自心，切勿讓貪瞋癡等煩惱闖入，要看護五根（眼、耳、鼻、舌、身），勿讓外塵（色、聲、香、味、觸）等垢穢污染自心，要經常留意覺察（Be mindful），不可放逸。」

〔這是有錄音的一個開示〕

### 30. 在家婦女都會清楚知道的五件事（開示）(1)

- 1) 她們的希望：她們都希望擁有自己的丈夫。
- 2) 她們的活動範圍：她們都喜歡美容和打扮。
- 3) 她們的堅持：她們會竭誠照顧自己的家庭、父母與親屬。
- 4) 她們念念不忘的關注：「希望丈夫不會移情別戀，不會去找二奶或情婦。」
- 5) 她們的最終願望：「希望丈夫把我的話當真，不會去找二奶或情婦。」

### 31. 比丘尼聖弟子悅行（*Paṭācārī*）（開示）

年輕的女眾們！請留心聽啊！我將要說的東西，你們大多都不會喜歡聽的：

- ◇ 不要渴求貌美如花，
- ◇ 不要渴求富貴榮華，
- ◇ 不要渴求名揚天下，

否則，你越擁有它們，就會遇到越多問題與苦惱。

- ◇ 不要縱容你的眼睛，
- ◇ 不要縱容你的耳朵，
- ◇ 不要縱容你的鼻子，
- ◇ 不要縱容你的舌頭，
- ◇ 不要縱容你的身體，

否則，它們會被你的縱容與溺愛所寵壞的。

它們是怎麼樣被寵壞的？（寵壞，在這裡指放縱根門之欲。）  
你若不好好地防護根門，自會出現許多煩惱的。相信你們對所求不得時出現的各式各樣苦惱，都有非常多的體驗吧！的確不好受啊！

煩惱相互增生，往往禍不單行。  
有人甚至會想：「我一定在過去世做了很多惡事了。」

「我們嬌嫩的身軀隱沒在無明黑暗之中，  
被無明的荊棘深深地刺進，  
它是很難被拔出來的，  
那都是我們自己造成的啊！」  
（註：第 24 章也有提及此偈。）

既然你要為自己的煩惱負責，那就作好準備去忍受它們吧！

在喬答摩佛(1)時代，有一位美少女，她的名字叫悅行，出生於富有家庭，她不但很美麗、很富有，也很出名。她放縱眼、耳、鼻、舌、身等五根之欲，結果為此而悲傷苦惱，由於她深陷悲痛之中，連衣着也忘記穿上，她神經錯亂了。你們在座的人比悅行好得多，你們的心智正常，衣着也很整齊，而悅行則遭受到極大的不幸，她的丈夫高達沙(Ko Dāsa)被毒蛇咬死，她的幼子被老鷹奪走，她的長子被急流捲走，當她回到家門時，又驚聞噩耗：雙親與兄長都被塌下來的屋子壓死了。

試想想一天之內失去六位至親的傷痛，無怪她赤條條的瘋癲起來。她無法忘記自己所遇到的惡運，每次想起發生在她身上的這些可怖事件，她的瘋癲就會加劇，她把身上的衣物撕碎，完全不顧赤身露體。

她自己反思：「噢！你這蠢女子！」

她自言自語：「你這苦命女子，一切都是你的錯！你花時間裝扮自己，現在美色令你遇到此悲慘狀況了。」

她一面徘徊、一面向周圍的人說：「各位鄉親啊！請你們看看我的遭遇吧！我的丈夫被毒蛇咬死，我的幼子被老鷹奪走，我的長子被急流捲走，我的父母、兄長又被塌下來的屋子壓死了。」她從一條村子走到另一條村子，由於疏忽了飲食，開始走不動了，她看來極度心碎，神情非常可憐。

然而，她的命運開始有轉機了，當佛陀在精舍以佛眼環顧世間時，突然發現了她，且認為是時候她可以獲得解脫了，佛陀知道悅行過去已累積到足夠的功德，只要加上一點佛力幫助，她當天便可開悟了。於是他以佛力向她散發了無量的慈悲，並莊嚴地生起一個願望，令悅行前來見他、聽他說法及了解法義。

悅行來了，她搖搖欲墜地走向精舍講堂，佛陀則在法王座上端坐着等她。在講堂的一端，一位有智慧的善心人士給她及時的忠告：「嘿！女孩！你看來悲痛欲絕、十分可憐，看看那裡，佛陀正在為大眾說法，為什麼不走上前面聽啊？你會減輕一些痛苦的。」

一聽到“佛陀”二字，悅行就像受到激勵，很想走近佛陀那裡。當她向着佛陀那裡走近時，講堂另一端的人們向她大聲喊道：「喂！癲女！走開！你不辨南北，全身赤條條的一絲不掛，連一塊披肩紗布也沒有，你蓬頭垢髮，又沒有戴花打扮，不要走來這裡！快點離開！」佛陀向她喊道：「噢！悅行！來吧！我的女兒！來我這裡！」只有這樣，那些人才肯給她讓開，令她可以走近佛陀的座前。

在座的一些聽眾把披肩拿出來，給悅行遮蔽裸露的身體。

佛陀向她說道：「悅行！你為他人那麼悲傷，為什麼不為自己悲傷呢？悅行！你會老、會病、也會死的；你不知道有老、有病、也有死嗎？」

悅行回答：「是的，尊者！有老、有病、也有死。」

佛陀說：「如果有老、病、死，也會有所謂的不老、不病與不死的。你不怕老、病、死嗎？」

悅行回答：「是的，尊者！我害怕老、病、死。」

佛陀說：「你若害怕老、病、死，就應該尋求那不老、不病與不死的法啊！」

悅行回答：「尊者！我應該如何去尋求它呢？」

佛陀說：「你若想尋求那不老、不病與不死的法，就不要愛別人，也不要愛自己。」

悅行回答：「可是，尊者！我真的很愛我的孩子，他那麼可愛，長有一雙明亮的眼睛與彎彎的睫毛，他含糊不清地說話時，真的很可愛啊！是的，尊者！他仍然是我所愛。」

佛陀解釋道：「你愛他是因為不了解真相，如果你了解真相，將不會愛他、也不會愛自己的。因為無知你才會渴望這樣、渴望那樣。如果你渴望某事物，那事物便會成為你的一種執取或迷戀，當你執取或迷戀着它時，你就會作出相應的身口意行動去追求那件事物，如果你作出相應的行動去追求那件事物，你將會得到它，一旦得到它後，你就要背負諸種苦惱了。」

無知是無明 (*Avijjā*)，你的渴望是渴愛 (*Tanhā*)，執取或迷戀是取 (*Upādāna*)，有企圖的身口意行動是行 (*Sanhāra*)，你會得到的東西是有 (*Bhava*)。

當無明與渴愛一起合作時，你就會轉生 (*Jāti*)，轉生是會充滿痛苦的，你一定要準備好面對轉生後的諸種不良後果 (指老、病、憂、悲、惱、苦、絕望、死等等)。剛才你經歷着可怕的苦惱，疏忽了衣着與飲食，在村落間徘徊走動，為什麼會這樣子呢？那是因為你深愛着自己的丈夫高達沙。

為什麼你會愛他呢？那是因為你不明真相，如果你不是無知，你是不會愛他的，如果你並不愛他，就不會遭受那些痛苦了。你受了許多痛苦，疏忽飲食，心碎欲裂，為什麼？就因為你不明真相，如果你不是無知，你是不會愛他的。悅行！你的想法 (*Saññā*) (2) 一直欺騙着你，

你說你愛他，其實是你的想法令你覺得愛他。想法是怎麼樣欺騙你的？

- ◇ 事實上，世間一切皆是無常的(*Anicca*)，是想法令你以為事物是恆常不變的(*Nicca*)。
- ◇ 事實上，世間一切皆是苦的或不可意的(*Dukkha*)，是想法令你以為事物是樂的或可意的(*Sukha*)。
- ◇ 事實上，世間一切皆非我(不是我)、也無實質(*Anatta*)，是想法令你以為事物是我、我的、或有實質的(*Atta*)。
- ◇ 事實上，世間一切皆是不淨的、醜陋的(*Asubha*)，是想法令你以為事物是潔淨的、美麗的(*Subha*)。

由此可知，你見到的東西只不過是一種錯覺，是想法導致你這麼想的一些東西。這些對事物的錯覺必須被矯正過來！」

悅行問：「可是，尊者！我該怎樣做才好？」

佛陀回答：「你要修習四念住**(3)**，這種修習可消除那些錯覺。你必須保持不斷的專注(留意覺察)，例如：專注你的呼吸。在吸氣時，你要覺察到空氣正在接觸着鼻孔，在呼氣時，也要覺察到空氣正在接觸着鼻孔。當你這樣地專注着呼吸時，你就在實踐着四念住了。讓我說清楚一點四念住的實踐方法：

- ◇ 留意覺察(或覺知)接觸即是身念住(*Kāyā-nupassanā*)；
- ◇ 留意覺察感覺(可意的或是不可意的)，即是受念住(*Vedanā-nupassanā*)；
- ◇ 留意覺察觸覺的性質即是心念住(*Cittā-nupassanā*)**(4)**；
- ◇ 不讓貪瞋等煩惱進入內心，只單純地留意覺察着身心現象的當下情況，覺察着它們按其自然方式的生滅變化，即是法念住(*Dhammā-nupassanā*)。

當四念住得到充分的發展時：

- ◇ 身念住將會消除認為身體是潔淨美麗的(*Subha*)錯覺，
- ◇ 受念住將會消除認為感受是可意的(*Sukha*)錯覺，
- ◇ 心念住將會消除認為事物是常的(*Nicca*)錯覺，
- ◇ 法念住將會消除認為自己是一個獨立自存的、有實體的我(*Atta*)之錯覺。」

悅行留心觀察內在的悲痛，近乎瞬息間即見到法光(*the light of Dhamma*)。

她大聲地叫喊：「尊者！我看到(明白)了！我看到(明白)了！先前有些人對我說：『喂！癡女！走開！你不辨南北，全身赤條條的一絲不掛，連一塊披肩紗布也沒有，你蓬頭垢髮，又沒有戴花打扮，不要走來這裡！快點離開！』可是，現在我知道得很清楚，原來不知道的是他們！尊者！我知道自己衣着端莊，我有布披肩，頭上戴有三朵鮮花，我已了解事物，你說過：『你見到的東西只不過是一種錯覺，是想法導致你這麼想的一些東西。這些對事物之錯覺必須被更正過來。』現在，尊者！我已經通過修習四念住消除了錯誤的觀念，我已如實地了解事物了。」

佛陀明白悅行所說的意思，為了利益與會大眾，佛陀故意問她：「悅行！你看到(明白)什麼？」

悅行回答：「尊者！我知道自己會老、會病、也會死。正見出現後，我知道正見(*Vijjā-ñāṇā*)的六個方面，它們是：

- ◇ 一切事物皆是無常的(*Anicca*)，以前錯誤的「常見」消失了；
- ◇ 一切事物皆是苦的、不可意的(*Dukkha*)，以前錯誤的「樂見」消失了；
- ◇ 每個人自稱的「我」皆是「非我(*Anatta*)」，「我」沒有實質的存在，以前錯誤的「我見」消失了。

我也知道：

- (1) 消除苦因之法 (*Dhamma*)；
  - (2) 要被消除的法；
  - (3) 寂滅；
- ✧ 消除苦因的法是道智 (*Magga-ñāṇā*)；
  - ✧ 要被消除的法是苦因 —— 渴愛 (*Tanhā*)；
  - ✧ 停止生滅現象的法是寂滅 (*Nirodha*)。

佛陀又問她：「悅行！你說有衣着在身，你從哪裡得到的？」

悅行回答：「勝蓮華佛(5)曾對我說：『我的女兒！當你在喬答摩佛時代轉生時，你會確保自己嚴守五戒的，就像你會衣着端莊一樣。』現在我會嚴守五戒，就像衣着端莊一樣。」

佛陀再問她：「那麼，披肩的布又是什麼東西？」

悅行回答：「尊者！勝蓮華佛曾對我說：『我的女兒！當你在喬答摩佛時代轉生時，你會確保自己嚴守八關齋戒(6)，就像你會經常有布披肩一樣。』因此，現在我會定期堅守八關齋戒，就像我會經常以布披肩一樣。其他女士的披肩布可能有珠寶飾鈕，但要經常清洗，也會被他人搶掠；可是，我的八關齋戒披肩布是不會遭人掠取的，也不須經常清洗，此外，它更會令我清涼、安詳與滿足。」

佛陀繼續問她：「那麼，你戴在頭上的花又是什麼？」

悅行回答：「尊者！在勝蓮華佛時，我頭上戴有三朵鮮花，勝蓮華佛曾對我說：『我的女兒！當你在喬答摩佛時代轉生時，你的頭會戴上三朵鮮花的。』因此，現在我頭上經常戴着三朵鮮花，那意味：我會一直歸依三寶，我會經常唸誦：

- ✧ 我歸依佛(7)；
- ✧ 我歸依法(8)；
- ✧ 我歸依僧(9)。

我會永遠以三寶為我的歸依。」

佛陀向她說：「悅行！那還未夠！要進一步精進才好。」

於是，悅行奮力精進禪修，依次逐步證得更高的道智，最後證得阿羅漢道 (*Arahatta magga*) 與阿羅漢果 (*Arahatta phala*)。她隨即了解下述諸法：

1. 能見之法與被見之法；
  2. 能知之法與被知之法；
  3. 能消除應被消除之法與被消除之法；
  4. 寂滅之法。
- ✧ 能見之法是法眼 (*the Eye of Dhamma*)；
  - ✧ 所見之法是四聖諦 (*the four Ariya Truths*)；
  - ✧ 能知之法是道智 (*Magga ñāṇa*)；
  - ✧ 所知之法是四聖諦 (*the four Ariya Truths*)；
  - ✧ 能消除應被消除之法是道智 (*Magga ñāṇa*)；
  - ✧ 被消除之法是渴愛苦因 (*Craving, the cause of Dukkha*)；
  - ✧ 寂滅之法是苦滅諦 (*the Truth of Cessation or Nirodha*)。

那就是悅行之所見所知。

當她洞悉真諦之後，她對任何東西、事物再沒有渴愛；

當她已擺脫渴愛、不再受渴愛所束縛時，她不會迷戀、執着或牽掛任何事物；

當她不再迷戀、執着或牽掛任何事物時，她不會企圖去追求任何渴愛的事物；

當她不再企圖去追求任何事物時，她便不會再轉生；

而轉生的終止即是終極的安寧。

人們渴愛事物是因為他們不明白真相；

當他們渴愛事物時，就會變得迷戀、執着與牽掛更加多的事物；

當他們迷戀、執着與牽掛事物時，他們就會企圖去追求那些事物；

當他們這麼地企圖時，他們最終都會得到所追求的事物；

當他們得到那些事物時，他們就會在三界或六道之生死輪迴中轉生；

當他們得到新的生命時，他們就要作好準備去忍受即將來臨的諸種苦惱了。

〔有關悅行的開示到此完畢〕

## 32. 老婦被不孝子媳們遺棄（開示）

在喬答摩佛時代，在舍衛城（*Sāvatthi*）有一位富有的女子，名字叫索娜（*Soṇā*），她具有五種受人敬重的女子德性，到了適婚年齡，被許配給一位門當戶對的年輕男子。這對新婚夫婦，由於富有及年輕貌美，過着所有年輕夫婦所嚮往過的幸福日子，可說從未有想過與三寶有關的事情。

隨着時間流逝，這對夫婦生了十個小孩，全都是男的。那時候，索娜的丈夫開始到精舍拜訪佛陀，在聽了佛陀的開示後，即渴望成為比丘，更相信自己有正當的預感支持。不久，佛陀接受了他進入僧團，他自然十分高興，但卻忘了立即通知他的妻子。

各位在座的男眾，你們有哪一位能夠這麼做呢？

當妻子索娜聽到有關丈夫成為比丘的消息後，內心極之苦惱煩亂，她放聲大哭，十分可憐，並重重地責備丈夫，指責他忘恩負義、欺詐不忠、更對孩子們殘酷不仁，往後數天她都無法吃喝、無法睡眠，內心總是思念着丈夫。

隨着時間流逝，她嘗試安慰自己道：「他既然不愛你了，你為何還要為他悲哀呢？如果他愛你、關心你，你應該愛他、關心他；如果他離開你，你也可離開他的啊！」這些就是她自創的理由來安慰自己。就這樣，她開始過着寡婦的生涯，含辛茹苦地養育她的兒子。

當索娜的十個兒子都已長大成人時，她已經六十歲了，年紀老大令她知道：十個孩子都長大了，他們都能獨立生活，是時候我可考慮退休，把家庭責任下放給孩子們了。於是，她把所有財物平均地贈送給她的十個孩子。

接着，她對十個孩子說：「親愛的兒子，你們的父親離開後，我一直照顧你們，現在你們都長大成人了，我也到了退休年紀，要過我的宗教生活了。我已把我的所有財物分配給你們，今後我便要完全依靠你們了，相信你們也會好好地照顧母親，直至終老吧！」

兒子們一起說：「親愛的母親！你不用擔心，你教養我們，對我們恩重如山，我們都懂得感恩

圖報的，我們會用你給我們的財物來供養你的，請放心吧！我們會輪流來照顧你，令你生活無缺無憂的。」年老的母親聽到兒子們的說話後，內心感到十分快慰，於是祝福孩子們道：「希望你們都萬事有成，生意興隆，家庭幸福快樂。」

她首先在長子的家中居住，起初她都得到很好的對待，過了大約十五天左右，款待的熱情開始走樣了，長子家更開始要母親幫手做家務，之後不久，他們不滿與老太太同住，提議她是時候搬去其他的弟弟家中居住了。老太太原以為在次子家中居住會得到較好的對待，結果是看差了，次子對她的殷勤只不過數天，就因為兒媳的負面影響而支持不住了。於是，她唯有搬到三子的家中居住。

就這樣，她從一個兒子搬到另一個兒子的家中居住，每次她都遭遇到類似的無良對待。當去到最小的兒子家中時，她竟受到最無良的對待；最小的兒子責備她，說她總是投訴她的媳婦，她一定是對她們有偏見，且一面說一面開門，叫她離開。

一個曾經富有的太太便這樣地被自己的所有兒子所遺棄。她現在已無家可歸，且身無分文，想到年老無依，對自己的悲慘遭遇，不禁悲嘆道：「我真苦啊！十個兒子都不想養我，現在我的境況就好像俗語所謂：『兒子糊塗不孝，媳婦妒忌中傷，母親被遺棄了，變得無依無靠。』」她傷心欲絕，很想了結殘生，遠離兒媳。幸好她過去儲備的功德令她停止這不顧一切的行動，她想到喬答摩佛仍然在世，他是眾生的真正歸依，也是她以前丈夫所歸依的尊者。於是，她想跟丈夫的做法出家，於是，隨即走向眾比丘尼 (*Bhikkhunīs*) 所住的精舍，成為了比丘尼。

作為比丘尼的她，並沒有因為年紀老大就可以得到特別的尊重，她被同住的比丘尼指派各式各樣的雜務；她要做洗衣、擔水、煲水及間中為她們按摩等工作。有些年輕、輩份較高的比丘尼們，利用她初入僧團的低微地位，經常要她屈從她們的要求；年邁的索娜比丘尼並沒有得罪她們，只盡量照她們的命令去做。

當比丘尼們有機會去聽佛陀說法時，她們不讓年老的索娜比丘尼坐在前排，她被迫要走到後面的位置坐，因此，她聽不到佛陀所說的完整教法。

一天，所有精舍內的人都被邀請入城接受供養。同住的比丘尼們對她說：「老人家！你眼矇耳聾，彎腰駝背，就留下來看守精舍吧！請你記住煲水，我們回來時，一定要有熱水飲和沖涼。」接着，她們便應邀入城去了。

留下來的她便依照吩咐，到井邊打水（汲水）。那個井很深，水桶又大，她做到精疲力盡，不禁低聲自嘆：「真是禍不單行，我前世一定做了很多惡事。」那個時候，她正拿着裝滿水的桶子蹣跚地走着，一不小心，就滑倒在澡堂的地上。她脆弱的身體痛楚萬分，沒辦法，唯有運用正念，堅定地留意觀察（專注）着當下生起的痛苦感覺。

隨着她對強烈感覺的持續性專注，定力增強了，生滅智在她的心內生起，感覺在醒覺的意識中由概念轉為現實；就在那時，她清楚地洞悉到心、心所與色（肉體）的生滅本性，證得了初果的道智。跟着，她奮勇精進，最終證得了阿羅漢的道智 (*Arahatta-magga*)。由於過去世她有足夠的功德儲備，她同時獲得了神通力；她進入果定 (*Phala Samāpatti*) 之中，體驗着殊勝的解脫樂，完全忘記了她要為同住的眾比丘尼煲水的事。

不久，同住的眾比丘尼回來了，她們不見老比丘尼，於是到處去找她，終於在澡堂內發現了她。一些還滿腦子俗念的比丘尼強烈地譴責她說：「為什麼在澡堂內睡覺？那些熱水呢？在哪裡？」索娜長老尼 (*Soṇā Therī*) 冷靜地說：「是的，是的，我去給你們取來。」她進入深定，

運意於火盤 (*Tejo Kasīna*) 對象，鄭重地宣稱：「願澡堂內所有水桶、水缸的水都沸騰起來！」看！整個澡堂內的水都真的沸騰起來了。

那些充滿俗念的比丘尼，看到澡堂內之水在瞬間被煮沸的情境，不禁畏懼起來，大聲地叫喊：「她是個女巫！她是個女巫！她令澡堂的水立即被沸騰起來！」她們的叫喊聲驚動了樓上的長老尼，她們走到樓下，也看到了剛才發生的事情，她們知道索娜長老尼已經證得阿羅漢果了，於是就把她與其他比丘尼都帶到佛陀面前。

在大眾中莊嚴地坐着的佛陀，向大眾說：「看看在這裡的索娜長老尼，她進入僧團時已年紀老大、身體孱弱，雖然如此，由於她的信力與精進力，她終於證得了阿羅漢果與神通力。噢！我的兒女們啊！在追求涅槃來說，年紀大小是沒有關係的，關鍵的是精進。索娜長老尼在勝蓮華佛(1)時代，曾看見一位比丘尼受勝蓮華佛稱讚，說她是精進第一 (*Āraddha vīriya eatadaga*)。那時索娜長老尼發願，希望自己將來也可以得到相同稱號的榮譽。她的志願現今實現了。」藉由闡述索娜長老尼的過去世與志願，佛陀便授了她精進第一的稱號了。

索娜長老尼很快便聲名大噪，遠近皆知，甚至以前的丈夫（現今已是阿羅漢）與她的十個兒子都來禮敬她。懷着高興的心情，他們都請她原諒他們過去的不當行為。母親向他們說，她已饒恕他們；此外，她也想多謝他們，多謝他們的原因是：如果他們當初待她友善，她將無法離開他們，結果也就沒有歸依（佛法僧）三寶的機會了。

十個兒子禮敬他們的父母親，請他們接受他們為施主，並說以後會供養他們出家人之四種必需品——僧袍、飲食、住所、藥物。母親向他們解釋：「真正的出家人是不會對四種必需品與其施主有任何依戀執着的，他們只會向不識的普羅大眾化緣，接受那些布施過活。你們有心了，請回去吧！」於是，她的十個兒子便相繼離開了。

佛陀鼓勵大眾說：「你們當中年紀大的人，應以索娜長老尼為榜樣，好好學習她的做法，她雖然上了年紀，六十多歲才進入僧團，仍能本着至誠的精進力證得阿羅漢果與神通力。」聽完這番開示，許多年邁的女眾都醒覺到一個事實，就是年紀大的她們也可以證得道智的，於是，她們都相繼出家為比丘尼了。

（跟着，宣隆大師便總結他的開示說：）

各位上了年紀的善信！你們想學索娜長老尼一樣於今世開悟嗎？如果想的話，就不要愛（依戀）你們自己，也不要愛（依戀）其他人，不要因為年紀大而灰心沮喪，年紀大沒有關係，身體氣力不足也沒有關係，信念 (*Saddhā*) 與精進 (*Vīriya*) 才至關重要！趁佛法 (*Sāsana*) 仍存，不要走失機會，應做必須要做的事啊！如果子女不養你們，如果他們因為要你們照顧而不願你們離開的話，來我這裡吧！我會幫助你出家，出家後就不用擔心沒有人供養了。

〔索娜長老尼的故事完畢〕

〔註：宣隆大師在生時，不會說任何一位善信是供養他出家人四種必需品的長期施主，任何人士基於信念所捐贈的物品，他心目中都會認為是贈給出家人四種必需品的施主。〕

### 33. 離開故鄉的望杜志（開示）

各位善信！不要希望走回頭路，返回你的家園，讓我用一個故事來解釋。從前在派城

(Pyay-myo) 有一位傻子，他名叫望杜志 (Maung Toke Kyee)，他的妻子是一位很世俗的女人。

一天，妻子對他說：「喂！杜志哥！聽說煙草在仰光可以賣到好價錢，不如你去仰光賣煙草吧！好嗎？」

杜志哥說：「可是，我不懂怎麼去啊！太太！」

妻子回答：「不用擔心，我會為你打點一切，讓你順利到達仰光。」

跟着，她把一些煙草放入一個大竹箱，再把一些煙草放入另外一個較小的竹箱裡，然後對他說：「用擔竿運送吧！記住要把大箱子放在你的前面，小箱子放在後面適當的平衡點上。賣完煙草後，一定要去瑞德宮大金塔 (Shwedagon Pagoda) (1) 禮拜啊！那是一座非常顯赫的塔寺。」

於是，杜志哥便跟着妻子的指示上路了。在路上行了一段時間後，他感到有點疲累，於是便在路邊的樹蔭下休息起來。一些路過休息的人，見他的行李有些阻礙，於是就把它們移開，在移開的時候，不慎地把擔竿兩端的大小竹箱掉轉了，而杜志哥卻沒有留意到，他仍然相信那個指向前面仰光方向的大箱位置並沒有改變。休息完畢後，他便繼續起程，不多久便到達（自己的家鄉）派城附近，他還以為那是仰光。由於他覺得旅程完畢後並不很累，於是心想：「原來路程並不如我想的那麼遠。」

當他看到瑞山陀塔 (Shwesandaw Pagoda) (2) 時，他還以為那是瑞德宮大金塔，因此心想：「呀！著名的瑞德宮大金塔原來與我們家鄉的瑞山陀塔是那麼相似的。」當他進入（自己的家鄉）派城時，也以為仰光與他的家鄉城市十分相似。當他走到自己屋子座落的街道時，也覺得那街道與自己的家鄉街道很相似。當他到達自己的屋子時，也覺得那屋子與自己家鄉擁有的屋子很相似。由於已經天黑，他決定在那間屋子逗留過夜。

他向屋內叫喊：「喂！屋主在嗎？」他的妻子認得他的聲音，故意答道：「係！」他問：「我可以在你的屋子過夜嗎？」她假裝不認得他，只簡單地回答：「哦！可以的。」於是，杜志哥把行李放下，便走到樓上來。他心想，這屋子內部也與我的屋子很相似。他的妻子問他吃過晚飯沒有，知道他未有吃過後，便為他煮了晚餐。杜志哥心想，飯桌上的瓦碟陶碗也與我家鄉用的很相似。

當孩子們爬上他的身上玩耍時，他仍然以為那些孩子與自己的孩子很相似。他的妻子叫孩子們停止：「孩子們！不要耍了，快點離開他！」接着問他：「客官！你叫什麼名字？」杜志哥便說出了自己的名字。她再問：「你從哪裡來？」他回答：「我是從派城來的。」她又問：「你要到哪兒去？」他回答：「我要到仰光那裡賣煙草。」

到了這個時候，他的妻子忍耐不住了，握起拳頭就向他打下來。即使到了這個地步，他仍然大聲地叫喊：「噢！請不要那麼大力啊！」

這個故事的教訓，在帶出善業與惡業這一重要課題：一般而言，眾生都是為惡業、而不是為善業所帶領的。在這裡，較重的負荷（大竹箱）代表惡業，那是大多數人所跟從的，他們若這麼做，自然最終會返回他們的故鄉，而那故鄉就是四惡趣 (Apāya) —— 阿修羅、畜生、餓鬼、地獄。

### 34. 提籃式的思心所 (Poke-ma Cetanā) (開示)

〔註：Poke 是緬甸鄉民的土話，前章（第 33 章）的開示用以解釋為輕便之竹箱，在這裡，它的意思並不相同。對於行善或做功德，佛陀曾以三個階段的思(1)來作解釋：

- (1) 前思 (pre-action volition or *Pubba-cetanā*)，
- (2) 現思 (contemporaneous volition or *Muñca-cetanā*)，
- (3) 後思 (post-action volition or *Apara-cetanā*)。

在此開示中，宣隆大師用 Poke-ma 這個字來指一個竹製的、盛食物的大籃子，它有一個開口，可容納約 300 人吃的米飯，他打趣地誤用 Poke-ma 來代替前述「前思」的 *Pubba* 是有用意的。（讀者細看下去自有分解。）」

各位善信！相信你們都聽過思的三個階段，即所謂：前思(*Pubba-cetanā*)、現思(*Muñca-cetanā*)與後思 (*Apara-cetanā*)，是麼？

〔是的，大師！〕

但我們想對你說的是：

提籃式的思 (*Poke-ma cetanā*)， (Poke-ma 與「前思」的 *Pubba* 發音相似)  
有瞋心的思 (*Mone-sa cetanā*)， (Mone-sa 與「現思」的 *Muñca* 發音相似)  
來多少就收多少的思 (*Pāra cetanā*)。 (Pāra 與「後思」的 *Apara* 同韻)

首先講「提籃式的思 (*Poke-ma cetanā*)」。在鄉村中，每逢到了新標節 (*Shinbyu Festival*)，孩子們在進行他們一生中第一次出家的儀式時，整條鄉村的人都會布施給出家孩子的父母們，而眾主要施主與父母們則要宴請當日前來之所有客人。按當時的一般慣例，他們會在該節中布施 1/4 至 1/2 盧比 (*Rupee or Kyat*) 的。

在某年的新標節 (*Shinbyu Festival*)，眾主要施主 (初出家孩子們的父母) 計算過，要宴請 100 位從城中來的客人與 200 位從鄉村中來的客人，他們要為城中來客預算 100 盧比、鄉村來客預算 100 盧比，即合共要預算 200 盧比。到時，他們會忙於提起盛食物的大籃子，檢查一下吃掉的食物，也檢查一下收得的布施，看看賺蝕之結果。因此，他們當時的思 (*Cetanā*) 可以稱之為「提籃式的思 (*Poke-ma Cetanā*)」。

當他們這樣檢查時，最後會發覺收得的布施比他們預期的少了，原來從城中前來的人只布施 1/4 至 1/2 盧比，而非預期的 1/2 至 1 盧比。因為他們到城中參加類似的節日時，是會布施 1/2 至 1 盧比的，所以他們估計時，以為城中來客也會如此，估不到城中來客是依鄉村慣例，而不是依城中慣例行事。於是，他們感到很滿意；換言之，他們開始對城中來客生氣起來，感到他們很吝嗇，即俗語所謂的「有瞋心的思 (*Mone-sa Cetanā*)」。

不過，當他們發覺自己的貪念時，唯有無奈地安慰自己說：城中來客帶來多少 (禮金或禮物) 就接收多少吧！即俗語所謂的「來多少就收多少的思 (*Pāra cetanā*)」。

宣隆大師對善信們的忠告是：應盡量避免「提籃式的思 (*Poke-ma cetanā*)」、「有瞋心的思 (*Mone-sa cetanā*)」與「來多少就收多少的的思 (*Pāra cetanā*)」等三種思。(即在行善或做功德時，內心不可染着貪瞋癡等煩惱。)

### 35. 善與不善 (開示)

我會繼續簡單地講解善 (*Kusala*) 與不善 (*Akusala*)。各位善信！你們必須知道什麼是善心、

什麼是不善心？比方說，在大熱天時，有一個人站在沙灘上，他會感到熱嗎？

〔是的，大師！他會。〕

如果另外有一個人留在家中，他會感到清涼些嗎？

〔是的，大師，他會。〕

親屬的關懷庇蔭，比擋住陽光的庇蔭會清涼些嗎？

〔是的，大師，它會。〕

父母提供的庇蔭，比親屬給與的庇蔭會清涼些嗎？

〔是的，大師，它會。〕

是的，你們的答案都對。可是，歸依佛法僧三寶所得的庇蔭，其清涼程度，至今仍是遠遠超過父母所提供之庇蔭的。現在，你們已經歸依三寶了，若能依賴五力，即：

- (1) 信力 (*Saddhā-bala*, the Power of Conviction),
- (2) 精進力 (*Vīriya-bala*, the Power of Energy),
- (3) 念力或專注力 (*Sati-bala*, the Power of Mindfulness),
- (4) 定力 (*Samādhi-bala*, the Power of Concentration) 與
- (5) 慧力 (*Paññā-bala*, the Power of Knowledge)。

並修習戒 (*Sīla*)、定 (*Samādhi*)、慧 (*Paññā*) 等三學；當三學的修習圓滿，你們將會了解：心、心所與色 (肉體) 總是處於一遷流不息的狀態 (a state of flux) 之中，前後二刻永無相同。

你將會察覺到，這種恒常變遷的性質是可悲的、令人不滿的、苦惱的。當你審查苦惱的真正原因時，你會發覺渴愛是苦惱的原因；當這智慧在心中突然閃現，那道智將會消除所有潛伏的污染 (煩惱)，結果苦因被折斷，再不能產生苦果了，那就是寂滅 (*Nirodha*)。由此可知，四聖諦的體證可說是同時發生的，是嗎？

〔是的，大師！〕

所有這些結果都是根源於善念的好處，它顯然比父母或親屬所能提供的好處更佳。當你進一步發展善念，並使之成為持續的修習，你的心將會與善念協調起來，乃至會證得須陀洹道 (*Sotāpatti Magga*)，最終達至阿羅漢道 (*Arahatta Magga*)。所謂善法 (*Kusala Dhamma*)，就是由上述那些修習所構成的。

惡心或不善之心是指重複不停地想着邪惡東西的心。譬如說，一個人可以在今世把他的仇敵刺死或打死，卻很難在第二世去追殺仇敵的。如果一個賊通過眼根產生賊仔，如是通過耳、鼻、舌、身等根門產生賊仔 (指五根門緣色聲香味觸等五境所產生之惡或不善念)，那麼，他就會產生出許多賊子賊孫的後裔，成為一個賊家庭了。那就是我所指的重複不停作惡的意思！那種心態肯定會把你們帶往四惡趣(1) (*Apāya*) 之中。

## 維寶拉山 (Mount Vebhūla) 之如意紅寶石 (譬喻)

不要再像望杜志一樣，糊塗地走回老家，要一直走向維寶拉山 (Mount Vebhūla)，在那裡，你會發現最珍貴的寶石。然而，路途是危險的，只有很少人能到達維寶拉山，因為你要經過三個大樹林，每一個都有大力惡魔把守；就算他們能到達維寶拉山，有些人並不揀選在那裡的寶石，他們只撿起一些毫無價值的火石與砂礫；有些人忘了自己正身處維寶拉山上，整天浪費時間於唱歌與吹口哨上，因此，到達的人只有少數能在那裡撿到寶石。

## 上述譬喻的解釋

- ◇ 維寶拉山是指佛法或佛陀的教導 (*Buddha's Sāsana*)，其中包括戒、定與慧。
- ◇ 三個大樹林是指眾生所處的三界，即欲界 (*Kāma-bhummi*)、色界 (*Rūpa-bhummi*)、無色界 (*Arūpa-bhummi*)。
- ◇ 那些浪費時間於唱歌與吹口哨上的人，是指那些善忘的人，他們懷着逍遙自在、隨遇而安的 (*happy-go-lucky*) 心情過活，因而只會朝着四惡趣的方向走去。
- ◇ 火石與砂礫是指那些世俗的善行與功德，它們可令積集的人轉生到人道或更好的善趣去。
- ◇ 寶石是指「如意紅寶石」，它比喻能導致涅槃或諸苦永滅之「內觀禪修習」。
- ◇ 總的來說，宣隆大師策勵我們每一個人，要把握內觀禪修仍盛行的黃金機會，好好地利益自己；要依賴五力去超越三個大樹林，殲滅盤踞在那三個樹林的大力惡魔，即貪、瞋、癡。要面向我們的終極目標——不死或涅槃之出世間法。

## 36. 宣隆大師所傳授的禪修方法

宣隆大師問：各位善信！在生死中飄流，你們覺得沮喪、淒涼嗎？

弟子們回答：的確是啊！大師！

宣隆大師問：既然如是沮喪、煩惱，你們想不想擁有快樂？

弟子們回答：是的，大師！我們極之想擁有快樂。

宣隆大師跟着開示：若想擁有快樂，一定要殺死你們的父母，殺死兩位國王，還要殺死外六賊與內六賊(1)。請留意！因父母對你們有莫大的好處，只殺父母一次是不夠的，要殺足四次才行。在此必須要知：

- ◇ 我所說的父母是指「渴愛」與「我慢」；
- ◇ 兩位國王是指「有見」與「無見」兩種邪惡見解；
- ◇ 外六賊指「六塵（六境）」而內六賊則指「六根」。

(有關上段的開示，請參考《南傳法句經》第 294 句(2)的內容。)

現在，請依下述方法進行：

- ◇ 首先向佛陀致敬，然後受持戒律，並要宣稱：為了在此禪修期間能達致涅槃，願意奉獻自己的身心（五蘊）給佛陀。〔此外，亦可宣稱：為了在此禪修期間能達致涅槃，願意奉獻自己的身心（五蘊）給已故的宣隆大師。〕接着，向三界眾生散發你的慈心，以及你所累積到及即將獲得的功德。
- ◇ 不要規定你的禪修時間，能坐多久就坐多久。採用的坐姿，要能久坐亦無需移動。控制心意安住於禪修對象，不令散亂。你的禪修對象是出息與入息，用鼻孔呼吸，緊閉雙目有助心不散亂；呼吸時要強勁些，這樣做有助穩定心意，除了作刻意呼吸的心念外，不可讓任何別的念頭闖入。當氣息接觸到鼻孔的末端時，你將會覺察到那個接觸，要專注於那個對接觸的覺察；「接觸 (contact)」、「覺察 (awareness)」、與「專注 (mindfulness)」三者要同時發生。

這樣地做着禪修時，你的眼不會看任何東西，你的耳不會聽任何東西，你的鼻不會嗅任何東西，你的口不想吃任何東西，你的身體也不想去其它地方；於是，你的五根（眼、耳、鼻、舌、身）就得到很好的守護了。換言之，防護五根的戒律——根律儀 (*Indriya Samvara Sīla*) 便可成就了。這個成就可不小啊！根律儀要做的，就是要控制與克制五根，防止貪瞋癡在心內生起。要防護得妥，非練習禪修不可。

在連串不放逸的修習後，心得到很好的教養，不再任意跟隨念想（fancies），只安住於鼻孔末端。接着，一堆堆像珍珠、星星、月亮、太陽、……等五彩繽紛、色彩斑駁、熟悉的與不熟悉的大小東西，會在你周圍相繼出現；它們有很大的誤導性，令你以為是禪修的進境，實際上，它們會成為禪修的障礙，甚至被人指為是開悟的敵人。你要訓練自心，令它安住於原先的禪修對象(3)上。這奇特的經驗，大多數禪修者都會遇到的。

成就此能力時，即能防護自心，不令散亂，安住於鼻孔末端，專注着接觸和觸覺時，就相當於殺死了那外六賊（色聲香味觸法等六塵或六境）。

若能持續練習，你會覺察到冷、熱、僵硬和各式各樣的疼痛感覺。當某個特別感覺出現時，禪修者即要覺察到它。如果是冷的感覺，就要覺察到冷，並要專注着對冷的那個覺察；那麼，當心能完全集中時，冷感覺與對那冷感覺的覺察就會一起同時消失；如果它是一個熱的感覺，那熱的感覺與對那熱感覺的覺察也會一起同時消失的；（若出現的是其它僵硬或疼痛感覺，也應作如是的修習。）但熱的感覺不會在冷的感覺後面逗留，同樣，冷的感覺也不會在熱的感覺後面逗留；每次發生的事件（指每個感覺的出現）都是一個相當獨立和獨特的事件，各有其自身的自然特色。這些感覺會在身體的任何地方出現，你不該注意它出現在身體上的那個特別地方，各種感覺都是會隨其本性出現的，你只需持續地在感覺出現時即如實地覺察到它即可。這種與專注緊密結合之覺察就是所稱的「三法印智（*Sammasana Ñāṇa*）」。

當覺察身體感覺的修習已成為習慣（你的第二天性）時，你的集中力（定力）已發展至一高水平，足可令你把握到身內生起的心理過程，換言之，你將領悟到名色（身心）現象，本質上只不過是一種遷流不息的轉變過程。你若能奮發推進五力——信、精進、念、定、慧，你的集中力（定力）將會更為大大增強。

結果，將有光輝在體內生起，讓你看到自己身體的翻版，全身會在你面前展現，你會看到內臟的活動，時而有生肉分開、瘀腫、水泡爆發，時而有珠狀物體流出或像兩點般灑下來。

到時，你的集中力（定力）會變得堅強，由於熟悉身體感覺的生滅現象，「生滅隨觀智（*Udayabbaya Ñāṇa*）」將會生起，感覺不再是一種想法(4)之知（概念上的知識），而是一種內觀智慧之知（非概念性的如實知識）。到此階段，你將看到毛孔有細小的火花噴出，像打火機擦出的火花一樣，你將可以「分別智（discriminate knowledge）」親身體驗到心、心所與色（肉體）等法的生滅真相。

接着，你了解到，實際上只有名色（身心）的綜合體，並無所謂手、腳、或身體的其它部分。而且，你會明白到，舊概念如人、天神、梵天等皆是盲目的世俗人境界，體驗真相後，一切皆是名稱而已。當一個人能如是地了悟時，他對三寶將會深信不疑。到此地步，禪修者已殺死那內六賊（眼耳鼻舌身意等六根），並開始消除有見與無見(5)的工作，但此時還未能完全把它們根除。

在這裡，對感覺維持着覺察之堅定專注力（念住力）是「戒（*Sīla*）」，提供光芒（light）之穩固集中力是「定（*Samādhi*）」，辨識到名色（由心、心所與色所構成）的實相之能力是「慧（*Paññā*）」。於是，戒定慧三學便得以成就。不過，此階段的智慧仍只是世俗諦的層次。

## 宣隆大師所述的七清淨(6)

當禪修者用心留意觀察着感覺時，他正全面地防護着六根，所以他有「戒清淨 (*Sīla Visuddhi*)」。當時他的心正安住（固定）於感覺上，這就相當於「心清淨 (*Cittā Visuddhi*)」。當有戒清淨與心清淨時，禪修者便能如實地看到真相，那即是說，他能看到毛孔有細小的火花噴射出來，像打火機 (*lighter*) 擦出的火花一樣，跟着他了解到自己沒有手、腳或身體，只有名色（身心）的綜合現象而已，那意味着他具有「見清淨 (*Diṭṭhi Visuddhi*)」。

獲得見清淨後，他再無疑惑，對佛法僧三寶亦會堅信不疑。無疑惑即是「除疑清淨 (*Kaṅkhā-vitarāṇa Visuddhi*)」。

當禪修者能對感覺由概念上的知識轉為如實的知識(7)時，他會體驗到前所未有的光輝從身上散發出來，極之清純，且伴隨着深度的滿足與安寧。不要貪戀此經驗，若迷執此奇妙經驗，那表示你已陷入那「十種內觀智(8)的危害(9)」之中了，事實上，此經歷亦只有在長期的禪修奮進後始得。此迷執稱為「欲貪 (*Nikanti*)」，是較為隱晦、微細的那種欲貪。

當你能捨棄它們時，心將會更為穩定；接着，在意根出現的覺知，令你能毫不動搖地覺知到強烈的感覺，也能敏銳地覺察到非常微弱的感覺；你自知內心不浮不沉、對緣生緣滅的現象能平等看待，不迎不拒。那就是「行捨智 (*Saṅkhārupekkhā Ñāṇa*)」。

包括「遍作或預作 (*Parikamma*)」，「近行 (*Upacāra*)」和「隨順 (*Anuloma*)」等三個剎那心的「行捨智」把隱蔽的煩惱消除。隨即「(更改)種姓 (*Gotrabhū*)」剎那心指向涅槃，那時，禪修者一定要依「(更改)種姓」剎那心的訊息令自己傾向涅槃；就在那刻，道智 (*Magga ñāṇa*) 即會生起，把所有潛伏的煩惱消滅。此消滅就是消滅上述的那兩位國王，即是有見 (*Sassata Diṭṭhi*) 與無見 (*Uccheda Diṭṭhi*)。至於喻為父母的渴愛 (*Taṇhā*) 與我慢 (*Māna*)，由於他們與每個人的生命有着如此深厚和密切的關聯，必須被殺四次始得。做與不做，悉隨尊便。

讓我說一個故事給你們聽：

### 大病初癒的人（故事）

假設有一個大病初癒的人，他很想吃點肉補身，可惜身無分文，於是他走到河邊碰碰運氣。不多久，他看到一隻大龜在河邊走動，於是便走上前想捉牠回家，然後大吃一餐，可是，他大病初癒的身子仍然很虛弱，氣力不及大龜，最後，竟被大龜拖着走向河心，他被拖入水中，越走越深，到水深及口時，他被迫要放手了，於是有些丟臉地向大龜說：「喂！龜老兄！今次我放過你，將來我不幸被你捉到時，記得要放過我十次啊！」說話間，就把大龜放走了。

這故事顯示了我一些弟子們的誓言。當弟子們前來熱誠地禪修，我們都很想他們能夠堅持到底，然而，對於那些未能堅持到底的弟子們，我們唯有讓他們回家，就像上述那位無力捉住大龜的人。

看到眾生在生死海中不斷浮沉漂蕩，我們必會盡力拯救的，例如：我們會伸出援手、拋出繩索、救生圈或竹竿等，好讓他們捉住，然後拉他們到安全之境。如果漂蕩的人無心把它們捉住或抓緊，我們實在沒有辦法，唯有讓他們自行決定自己的命運吧！

讓我講多一個故事給你們聽：

### 吃象腳（故事）

有兩位生活潦倒的朋友，他們正在旅途之中，身上一個錢也沒有，肚餓時，他們想出一個辦

法來互相慰藉：

朋友甲首先說：「這裡有些咖哩雞，請拿來吃吧！」

朋友乙回答：「啊！好香，很好吃啊！」

朋友甲繼續說：「這裡還有些咖哩豬肉，請拿來吃吧！」

朋友乙回答：「美味極了！」

跟着，角色轉換了。

朋友乙說：「這裡有隻咖哩象腳，請拿來吃吧！」

朋友甲回答：「啊！很好吃！還有甚麼？快些拿來！」

朋友乙提醒甲說：「喂！老友！你還未吃完我給你的東西啊！」

「記得我說嗎？那是一隻巨大的象腳呀！」

像上述兩位朋友的故事一樣，我給你們吃的是一隻巨大的象腳——接觸（Touch）、覺察（Awareness）與專注（Mindfulness），三者必須要同步。如果你能令三者同時發生，你將可洞悉有為法（因緣所生法）的三個根本特性——無常（Anicca）、苦（Dukkha）與非我（Anatta）；換言之，你即可成就「三法印智（Sammāsana Nāṇa）」。這種內觀智，正是佛陀與其聖弟子們所有的正常心態。

因此，我給你們的忠告是：

當我獻上那樣的一大塊肉給你們享用時，請不要藉詞迴避，應用力咀嚼之、品嚐之、食用之，對你們會有真實利益的！

### 37. 雲雀的故事（開示）(1)

從前，在樹林之中，有一隻來自東部的雲雀與牠的孩子在那裡生活，當雲雀母親要離開覓食時，為了安全，牠叮囑孩子要留在有土塊外殼如牛蹄大小的範圍之內，不可逾越。可是，小雲雀忘了母親的警告，竟冒險踏出範圍之外，很快便被一隻突襲的老鷹抓去。

牠悲嘆道：「唉！若一早聽母親警告，我就不會遭此惡運了。」

老鷹聽到後問：「你母親的警告是什麼？」

小雲雀說：「牠叫我不要走出一個有土塊外殼如牛蹄大小的範圍，否則就會遭難。」

老鷹自大地說：「那麼，我把你送回去那個地方，我不信不可以再捉到你。」

小雲雀很高興可以有機會返回家園，就在牠返回那有土塊外殼如牛蹄大小的範圍後，牠即挑戰老鷹說：「好！現在我看你有何本事可以再捉到我！」老鷹大怒，立即朝着小雲雀猛然俯衝下來，欲捉住小雲雀；不幸地，老鷹竟撞向遮掩小雲雀的那片頗為厚的土塊外殼上，當場身亡。

這故事的教訓是：雲雀母親喻慧根心所（Paññindriya cetasika），有土塊外殼如牛蹄大小的範圍喻身體，小雲雀喻心，老鷹喻五塵或五境（接觸五根令生五欲的色聲香味觸）。

於此譬喻要留意的是：

「觸」是「感覺」生起的原因，不可令「感覺」導致「渴愛」生起，如果你讓「渴愛」生起，就會像那隻走出家園玩耍的小雲雀一樣，終將成為老鷹獵取之物。要記住雲雀母親的警告啊！

### 38. 五怨敵（開示）

在一次聚會中，善信們請宣隆大師開示「五怨敵」；於是，宣隆大師便作了下面的開示。

你們經常提及的五怨敵，是水、火、惡王、盜賊、不肖子孫，是嗎？

〔是的，大師！〕

那五怨敵只屬今世。我現在想講的那五怨敵，不單只存在於今世，也是一直存在於眾生在生死輪迴（*Samsarā*）中的無量世生命之中。

（註：屬於今世的五怨敵，是指「外在的五怨敵」；屬於輪迴中生生世世的五怨敵，是指「內在的五怨敵」。）

首先，作為怨敵的水，是指心識之流（思想、情緒等之流），它經常隨波逐流地追逐外塵（外境），因而有力地導致我們在生死輪迴中一直漂流不斷。

第二，火是指貪、瞋、癡等三毒之火，此三毒之火一直在生死輪迴中燃燒着眾生。因此，它們都是五怨敵之一。

第三，惡王是指能令精神與肉體（名色）生起之四個條件。今世的惡王會維持公正，對犯法的人進行適當的懲罰，如監禁或處死等。我們想說的那四個惡王是：業（*Kamma*，有意圖的行為）、心（*Citta*）、氣候（*Utu*）、飲食（*Āhāra*，營養）。這四者對所有人都是毫無偏袒地一視同仁的。它們一直存在於生死輪迴之中，隨時準備折磨、激惱每一個人。因此，你會經常看到業（*Kamma*）是病苦與死苦之因，也會有時看到氣候（*Utu*）或飲食（*Āhāra*）是病苦與死苦之因。因此，每當這四者有什麼出錯，眾生就會受到無法形容的苦惱。因此，此四惡王是五怨敵之一。

第四，盜賊是指五根，它們暗中給人無限的傷害<sup>(1)</sup>。眼睛會暗中致你於危險與不利，耳、鼻、舌、身等亦會暗中致你於危險與不利的。因此，這五賊（五根）才是真正的怨敵。故此我常忠告弟子：

「勿欲看，勿欲聽，勿欲知，要遠離這三種欲念。若有此三種欲念，你將繼續流浪於無盡的生死輪迴之中。」

第五，不肖子孫是指生（*Jāti*）與它的夥伴。當生（*Jāti*）出現時，老、病、死等就會跟着來。你想它們出現在你的身上嗎？「不！大師！我們不想。」雖然你們不想它們發生，如果生出現了，老、病、死等就無法避免，你只能與它們一起生存。你喜歡它們嗎？「不！大師！」不管你喜歡與否，你也要與它們在一起的，你與它們已夥伴在一起無量世了。佛陀說：

「*Appiyehi Sampayogo Dukkho*，意思是怨憎會苦，與不喜歡的東西相會是苦惱的。」因此，老、病、死等是你們不喜歡相會，但偏偏要經常相會的東西，它們就構成五怨敵之一了。

這就是所謂的五怨敵了。

### 39. 生死輪迴的流轉與它的止息（開示）

(1) 由於無明，你會對事物生起欲望；由於欲望，你會對之着迷、日思夜想與執着；由於着迷，你會努力去得到它；由於你為得到它而努力，你終於會得到它的（暗指轉生）；就在你得到它時，你便要準備受苦了。

(註：無明 (*Moha*)，是指對真相或真理的無知、糊塗或愚癡。)

(2) 苦受確是致道的法則，樂受會令你飄浮於生死之流。(1)

(可參閱第 24 章下半部之有關部分)

無明是糊塗或愚癡，欲望是渴愛，着迷或禁不住日思夜想是依戀、執着 (*Upādāna*)。當一個人無明時，他會對事物生起渴愛，跟着就會為之着迷。例如：他會想下世轉生為人、或天神 (*Devā*)、或梵天 (*Brahmā*)、或更有地位、財富的人等。

當他渴望成為一位偉大、傑出的人時，他會努力去爭取成為他所想望的東西；由於努力，他最終都會實現的。他得到什麼？他得到轉生；由於有轉生，便有老、病、死等無法避免的一連串後果了。因此，轉生一定會有苦惱伴隨的，你必須準備去面對所有這些苦惱。

你或會說：「我已經受夠這些苦了，我不想再受這些苦了。」假若是真的話，那就要虔誠地歸信佛、法、僧三寶，堅持勤奮地修習內觀禪，以及圓滿你的戒、定、慧三學。

當你開始從事內觀禪的修習時，由於定力的提升，你會體驗到身內生起的諸種痛苦感受，你要繼續密切地留意覺察着那痛苦的感覺，那確實是很難忍受的，然而，請記住：

真諦 (Truth) 只能透過體驗苦受的修行方式被揭示，輕易 (安逸舒適) 的方式是無法洞悉到真諦的。因此，你若採用輕易 (安逸舒適) 的修行方式，那只會延長你在生死輪迴的有情生命而已，你是無法了解真諦的。

痛苦的感覺會在你的修習中出現，那是苦的真諦。當你留意觀察着那痛苦的事實時，你必須克服那痛苦的感覺，假若你放棄與之格鬥，屈服於輕易 (安逸舒適) 的方式，(例如：移動肢體來減輕痛楚)，那痛苦就會消失，但那不是讓真諦顯示出來的適當方式，因為你沒有如實地觀察到 (苦的) 真諦；當你沒有如實地觀察到 (苦的) 真諦時，你唯有再次轉生，重複新一輪的痛苦了。

你若能善巧地處理到痛苦的感覺，聚集內在的五力 (*Balas*)，真諦就會顯示。到時，你將會明確地感知到：

- ◇ 精神與肉體 (名色)，即五蘊 (*Khandhās*) 的生命存在、諸行 (*Saṅkhāras*)、所有你從未知曉的真實法。
- ◇ 在生死輪迴中一直存在的錯誤知見，開始隨着你的了知程度而慢慢消散，你也得到相應程度的快樂與安寧。
- ◇ 為什麼昔日的聖者們那麼怖畏生死輪迴苦、那麼盡力為他們的解脫而奮鬥、怎麼樣切斷諸有之欲(2)、怎麼樣依正道奮鬥，以「如實知(3)」的智慧去體證真諦。

解脫的聖者不渴望轉生，因而不會去作 (任何令他們會轉生之) 業，那麼就不會有轉生的果報了。他們於死後不再轉生，從而得到圓滿之樂。你們應以他們為榜樣，如果你們看到生死輪迴苦的事實，你們便不會費心累積 (諸種轉生之) 業了，若沒有新的業，那就不會轉生，從而就可得到圓滿之樂了。

(1) 想法(4)的欺瞞令你產生虛妄的見解，清理好錯誤的想法吧！

(2) 除非想法被矯正，否則你只會繼續被欺瞞。

讓我解釋一下：當眼睛看到某物件時，它只知 (*cognizes*) 那物件是什麼，你若看到那物件是美好的，那是「想蘊」捏造出來的結果；如果這個美好的想法沒有被如實知的智慧所矯正，

你會覺得它真的是美好的，只有如實知的智慧 (*Paññā*) 才能決定：那美好的信念只不過是內心捏造出來的一個想法而已。當你以為它是美好的時候，你會覺得它是值得要的、可取的 (*desirable*)；當你如實地知道它並非美好時，就不會想要它了，那就是矯正錯覺或錯誤想法的方式。

### 一個譬喻

就像一個養鴨的男人，他讓母雞去孵鴨蛋，當小鴨被孵化出來後，由於母雞以為是自己的蛋，於是便把小鴨當作是小雞來餵養和保護。當小鴨長大後想親近水域時，母雞由於不知道孩子的真相，在水域旁邊憂慮地大叫：「喂！回來啊！親愛的孩子！危險啊！不要下水啊！」

飼養鴨子的男人就像想蘊(4)；母雞就像貪愛，因為在那男人的影響下，她被欺瞞了，以為小鴨子是她自己的小雞，於是她要費心和耐心地把小鴨子養大。小鴨子就像是終極實相。由於鴨子的本性是會親近水域的，牠們自然不會聽從撫養牠們的母雞，被欺瞞的母雞唯有繼續在水邊可憐地叫喊。她之所以受苦，全因為她未能矯正由養鴨子的男人所產生的錯誤想法。

因此，為自己矯正錯誤的想法是重要的。無論你在看、聽、嗅、嚐、或接觸時，要在身根門（如鼻孔末端）保持警覺地留意覺察，因為身根門較為明顯易知。這麼做，你便可如實地體驗到實相，不再受錯誤的想法所欺瞞或迷惑了。

現實是真理，是究竟的真理。事實上，所有事物、現象皆在不斷的生滅變化。「沒有兩件事是相同的，前面的事與後面的事是完全不同的，這種轉變過程就是事實、真理。」它是自然法則，不會屈服於任何人的意志。當這自然法則，即和合而成的東西之不穩定性為修行者 (*yogī*) 所認知時，由想法產生迷惑之事就會同時真相大白了。

只有矯正想法的錯誤，真理才能被顯露出來。

請緊記：盲目的世人不顧現實，只在根本不存在的事物上勞勞碌碌。

## 40. 意大利比丘盧簡拿打法師的到訪

在 1951 年，一個印度的官方代表團帶了舍利弗 (*Sāriputrā*) 和大目犍連 (*Mahā-Moggalāna*) 的舍利 (*Relics*) 前來緬甸，在代表團中有一位意大利比丘，他名叫盧簡拿打法師 (*Venerable Lokanātha*)，之前是在緬甸出家的。他探訪宣隆大師，想親自確定一下，傳說中的阿羅漢大師是否屬實。

當他見到宣隆大師時，內心生起了一個很強的信念，且向大師行了五體投地的敬禮；接着，他向大師請教什麼是真正的佛、真正的法與真正的僧，大師於是為他作了如下的開示：

佛陀出生於中部(1)，如眾所周知，那時他是悉達多太子(2)，(到了二十九歲時，) 他捨棄了家庭、富貴、權位、……等等去追求解脫苦惱的真理，最後獲得圓滿正覺，成為佛陀。

當他在菩提樹下的佛座上禪修時，他堅定地專注着鼻孔末端的出息與入息，(當定力足夠高時，) 他向內部觀察，這麼做時，他首先看到光芒，然後，他察覺到內部的精神與物質現象之不斷生滅變化，接着，那關係重大的門自己打開了，如果你想問：那關係重大的門在哪裡？我會答：它在頭顱之內。

那關係重大的門包括：眼、耳、鼻、舌（口）、身與心意，這六根門在他內部打開了，六根門的打開就是所謂的「佛（*Buddha*）」了，你亦可稱之為「知悉（*Knowing*）、開悟（*Enlightenment*）、或覺醒（*Awakening*）」。當開悟時，他了解、洞悉四聖諦一共四次，這四聖諦的道理就是所謂的「法（*Dhamma*）」了。那四種獲得道智的聖者、與四種獲得果智的聖者，即合共八種（獲得不同程度）開悟的人，就是所謂的「僧（*Samghā*）」了。簡略地說，這就是真正的佛、真正的法與真正的僧。

大師繼續為訪客宣講了《轉法輪經》(3)。聽完此經後，盧簡拿打法師感到十分滿意，並向宣隆大師說：「與大師會面，就好像與自己的親屬會面一樣。大師！我將來有機會再見到你嗎？」大師回答：「不會！你不會再見到我的。」盧簡拿打法師問：「為什麼？」宣隆大師解釋道：「你的抱負是要成佛，我不如你那麼進取，因此，我們將來是沒有機會見面的。」

盧簡拿打法師奉上一套三件的僧袍與宣隆大師後，再問宣隆大師一個問題：「我雙親至死時都不信佛，我今次布施的功德，可否令雙親在將來篤信佛教？」宣隆大師回答：「如果在我們分享此功德與他們時，他們能夠贊同、欣賞此善業的話，他們是有機會篤信佛教的。」於是，盧簡拿打法師分享此功德與他已逝世的雙親，再向宣隆大師行禮告別，然後離開。

#### 41. 應護法懇求為仰光波托的新寺院舉行結界儀式

宣隆大師有幾位護法，其中包括田啤先生（*U Tin Pe*）與仙虔女士（*Daw Thein Khin*）、安咩先生（*U Aung Myat*）與艾虔女士（*Daw Aye Khin*），他們一起籌劃與捐獻，在仰光之波托（*Bauk-htaw*）興建了一座名叫波托宣隆古創寺(1)的宣隆寺分支。他們重複請求宣隆大師認可，並贈與他們榮譽，前來為新的寺院舉行結界（*Sīmā*）儀式，結果大師應承了他們的請求。於是，在敏建鎮宣隆古創寺主持蘇班那大師的陪伴下，大師便專程於 1952 年 3 月 22 日乘飛機前往仰光；他們到了機場後，由前任部長巴贊先生（*U Ba Gyan*）與他的太太美姬（*Daw Mya Kyi*）以專車護送至波托，並在 1952 年 3 月 24 日星期一下午 2 時，在波托宣隆古創寺舉行了結界儀式。

結界儀式的必須準備由仰光古列美路(2)之司理明加那寺（*Thiri-mingalar Monastery*）的主持負責，主持的名字是古沙那什美大師（*U Kusalasāmi, Danubyu Sayadaw*），他曾是宣隆大師的早期弟子，這項工作是由宣隆大師及蘇班那大師所指派的。

宣隆大師在分支波托宣隆古創寺停留了六天，在這期間，宣隆大師給日間前來的訪客說法和開示，到了晚上，他則為前來禪修的人士指導內觀禪修。應沙道爵士先生(3)與緬甸聯邦航空公司（*U.B.A*）(4)的前任主席山天先生（*U San Thein*）的邀請，他也在禪修中心寺院(5)逗留了一晚，並給在場的人士開示。到了 3 月 28 日的星期六他便起程返回敏建鎮。

#### 42. 宣隆大師的圓寂（般涅槃）

從仰光回到敏建鎮後，宣隆大師便沒有再到別處去。到了 1952 年 5 月 17 日星期六下午大約 5 時，宣隆大師便與世長辭（般涅槃）了。

弟子們依照他的遺願，至今都沒有將他的遺體火化，也沒有施以防腐處理(1)，只把遺體暫時

放置在一舍利塔內。到了 1953 年 2 月 14 日中午 12 時，寺院主持把他的遺體運送到一精舍（San-Kyaung）的講堂內暫時停放，供善信們瞻視致敬。

在宣隆大師逝世一周年後，在 1953 年 5 月 9 日，他的遺體又由精舍運送到永久放置的新建舍利塔（*Gandhakuṭī Cetiya*）內，儀式盛大莊嚴。

感謝當時的宣隆古創寺主持蘇班那大師的努力與細心安排，永久放置大師遺體的舍利塔（*Gandhakuṭī Cetiya*）得以如期建成。舍利塔的授職典禮在 1954 年 3 月 6 日舉行，那天剛巧是宣隆大師的生日(2)。典禮由過百位僧人執行，場面隆盛莊嚴。

大師的遺體至今仍維持其自然狀態，沒有腐爛的跡象，它散發出來的一種香味，令人嘖嘖稱奇。大師圓寂後，一直侍候他多年的入室弟子蘇班那大師，繼續依照大師所教導的止觀禪修法(3)傳授大眾。

### 43. 輪迴安息塔的建築

前總理吳努（U Nu）在一次訪問宣隆古創寺時，主持蘇班那大師為前總理解釋，為何永久放置宣隆大師遺體的舍利塔被改名為輪迴安息塔(1)（*Than-Tha-Yar-Aye Pagoda*），以及它為何有六個門口。

〔註：前總理吳努在仰光建造世界和平塔（*Kaba-Aye Pagoda*）時，只有五個門口，象徵現在之住劫(2)會出現之五尊佛。〕

蘇班那大師說了下面的背景故事：

當已故宣隆大師還是一名比丘時，曾被許多傑出、著名的大師盤問過有關佛法義理的問題，他們曾經向他提問：

- ◇ 緣起(3)在哪裡流轉？
- ◇ 那些連接又在哪裡？
- ◇ 流轉過程在哪裡可以停止？

已故宣隆大師在宣隆村土生土長，沒有受過正規的學校教育，由於雙親貧苦，他自小便要看管牛隻與幫助家務。他知道學識豐富的大師們在問他教理上的問題，也很清楚自己的知識淺陋，因此，宣隆大師回答他們：「我可以用自己的方式來回答嗎？」得到大師們的同意後，宣隆大師便作了如下的回答：

- ◇ 緣起在眾生世間中流轉。
- ◇ 那些連接都在（六根）門。
- ◇ 流轉過程可在（六根）門停止。

「眾生世間」是什麼意思？

當一位禪修者達至穩固的定力（*Steadfast Concentration*）(4)時，他會覺知到心、心所與肉體等三種法（現象）皆在不斷的生滅變化，這三種法（現象）之不斷生滅變化就是所謂的「眾生世間」了。

（註：眾生或有情皆由五蘊合成，故「眾生世間」又名「五蘊世間」、或「五陰世間」。）

「那些連接都在（六根）門」的意思：

「門」是指眼、耳、鼻、舌（口）、身、意等六入或六根門。那麼，連接是怎麼樣在六根門出現的呢？是這樣的：

譬如說，當眼睛接觸到一視覺對象（色塵）時，如果那對象令自己感到愉快的話，貪愛便會生起，那就是苦集諦或苦因諦（*Samudaya saccā*）；如果那色塵令自己感到不快的話，瞋恚（憤怒）便會生起，那就是苦諦（*Dukkha saccā*）。同一道理，當耳朵接觸到可意的聲音（聲塵）時，貪愛便會生起，那就是苦集諦或苦因諦；當聲音（聲塵）是不可意的時候，瞋恚（憤怒）便會生起，那就是苦諦。佛陀教導我們四聖諦（四種真理）：苦諦，苦集諦或苦因諦，苦滅之道諦，以及苦滅諦。眾生都深深受到苦諦與苦集諦（或苦因諦）所影響，正是此二諦（苦與苦因）輪流地影響着眾生的生命，（從而出現緣起流轉、生死輪迴）。

（註：參考「十二緣起」內之：六入（六根）緣觸，觸緣受，受緣愛，……等等。）

「流轉過程可在（六根）門停止。」那是怎麼樣停止的？

當眼睛接觸到一個視覺對象時，它不知那對象是可意的、還是不可意的，眼睛只是看到它而已；至於它是否可意或美麗，則是想蘊(5)的判斷。同樣，當別人粗暴地罵你時，耳朵只是聽到聲音而已，至於那惡言惡語，則是想蘊的判斷。因此，在看色塵的過程時，禪修者必須在想蘊起作用前去切斷、停止流轉過程；在聽聲塵的過程時，……。即是說：

- ◇ 在眼看色時，要嚴密地專注（念住）着當下的眼觸，不讓愛憎之想法生起，那就可切斷眼根門的聯繫了。
- ◇ 在耳聽聲時，要嚴密地專注（念住）着當下的耳觸，不讓愛憎之想法生起，那就可切斷耳根門的聯繫了。
- ◇ 在鼻聞（嗅）香時，要嚴密地專注（念住）着當下的鼻觸，不讓愛憎之想法生起，那就可切斷鼻根門的聯繫了。
- ◇ 在舌嚐味時，要嚴密地專注（念住）着當下的舌觸，不讓愛憎之想法生起，那就可切斷舌根門的聯繫了。
- ◇ 在身觸物時，要嚴密地專注（念住）着當下的身觸，不讓愛憎之想法生起，那就可切斷身根門的聯繫了。
- ◇ 在意識法（思緒、心念等）時，要嚴密地專注（念住）着當下的意識，不讓愛憎之想法生起，那就可切斷意根門的聯繫了。

當禪修者能保持這樣的專注、警覺時，他便可知道眼等六根門不是看、聽、聞……等過程與愛憎之間的聯繫了。(6)

因此，各位善信！生死輪迴（*Samsarā*）並不遙遠，它就在你們的根門不停地流轉。

已故宣隆大師以身作則，給我們一個很好的示範，於六根門中，只要守護好一個（指身念處），就可停止生命之輪，成就生死輪迴苦之解脫了。我們就叫這個舍利塔為「輪迴安息塔」吧！此名字與大師的成就非常吻合。

因此，在蘇班那大師的建議下，這塔就被正式命名為「輪迴安息塔」了。

#### 44. 盧簡拿打法師在敏建鎮的一次說法摘錄

當我聽到有大約五十位阿羅漢在緬甸時，便動身去找他們，很幸運，我有機會見到敏建鎮的宣隆古創大師。從大師的開示、答問、行為與舉止等各個方面，他都似一位阿羅漢，因此，

我深信他是一位真的阿羅漢。事實上，有阿羅漢在本土出現，緬甸是值得驕傲的。我很感激大師的教導，因此，我會在外國宣揚大師之名聲的。

〔以上是盧簡拿打法師(1)在敏建鎮的高桑寺(Kosaung Kyaung-Taik in Myingyan)內對一群善信們所說的話。〕

## 45. 兩位比丘朋友的故事（開示）

喬答摩佛住世時有兩位朋友，他們都看到俗世生活的過患而一起出家為僧。其中一位朋友專心學習佛法知識(*Gantha-dhura*)(1)，另一位朋友則專心實踐內觀禪修(*Vipassanā-dhura*)(2)。

過了一些日子，實踐內觀禪修的比丘成為了阿羅漢，並擁有四無礙智(3)，另一位比丘則精通佛法知識，成為了十八個學派的導師。

一天，實踐內觀禪的比丘到佛陀那裡去問候和行禮，之後便去拜訪他的比丘朋友。精通佛法知識（今稱經律論三藏）的比丘也知道朋友的成就，故此很想在朋友到訪時，提出一些義理上的問題來考核他。佛陀知道精通佛法知識之比丘的想法後，心想：如果問題造成煩擾，問者便會因惡業而轉生惡趣的。於是，在精通佛法知識的比丘欲嘲笑朋友之前，佛陀已（用神通）出現在他們的前面了。佛陀先問修習內觀禪的比丘有關禪那(*Jhāna*)(4)的問題，由初禪到滅盡定(*Nirodha Samāpatti*)的問題，比丘都能對答如流。然後佛陀轉問精通佛法知識的比丘有關道智(*Magga ñāṇa*)的問題，由於他沒有修習過內觀禪，故無法答覆佛陀。於是，佛陀便稱讚修習內觀禪的比丘。

此事很快便在比丘中傳開，佛陀後來對比丘們說，精通佛法知識（今稱經律論三藏）的比丘就好像替人看牛的牧牛者，而修習內觀禪得到成就的比丘就像牛群的主人一樣，可以享用牛隻。

**宣隆大師也說過一個相關的比喻：**

從前有兩位富有的比丘，他們都擁有大小相當的物質財富。一位比丘既精通三藏經典，也在內觀禪修中得到成就，他就像居於城市裡的一位富翁。另一位比丘只在內觀禪修中得到成就，對三藏經典則並不精通，他就像居於鄉村裡的一位富翁。

## 46. 宣隆大師有關內觀禪的重要教導

(1) 要奮力、嚴密地專注着觸覺。（嚴密地：指嚴格、密切且精確地）  
(Be rigorously mindful of the awareness of touch.)

(2) 要是困倦了，不要鬆懈休息；有痕癢時，不可搔抓；即使抽筋，也不要動。  
(Do not rest when tired, scratch when itched, nor shift when cramped.)

(3) 苦受確是致道的法則，樂受會令我們飄浮於生死之流。(1)  
(The uncomfortable truly is the norm; the comfortable will set us all adrift on the current of *Samsāra*.)

## 《字詞集註》

### 第1章 禮敬三寶

1. **法 (Dhamma)**：基本上有三個意思，(1)自然界的普遍規律，道理、真理、倫理等。(2)任何現象或東西，無論是抽象的、具體的或想像的；如心法是指心理現象。(3)佛法，指佛陀覺知之法或佛陀的教導。

### 第2章 禮敬大師

1. **世俗諦**：巴利文與英文是 (*Sammuti Sacca, Conventional Truth/Reality*)。又稱世諦、俗諦、或世間的真實。論典所言二諦 (真實) 之一，與「勝義諦」相對。「世俗諦」是指世俗的概念、觀念和表達方式；如世間常識所能理解之事物，或世間一般約定俗成之道理等。它包括組成我們世間還未受到分析的種種現象，如：有情 (眾生)、人、男人、女人、動物，以及看似恆常不變的事物。這些現象並沒有究竟實質，它們的存在方式是概念化與不真實的。它們只是由心構想而成的產物。當我們明智地探究這些事物時，就會發現：它們並沒有其概念所代表的究竟實質，它們只不過是由無常的名 (精神) 色 (物質) 過程所組成的現象而已。「世俗諦」可說是表面的、相對的真實，雖有方便溝通之用，但有一定之欺騙性，決非可信的究竟真實。（參考：菩提比丘編著之《阿毗達摩概要精解》第一章第二節。）
2. **勝義諦**：巴利文與英文是 (*Paramattha Sacca, Ultimate Truth/Reality*)。又名究竟諦、真諦。論典所言二諦 (真實) 之一，與「世俗諦」相對，是無漏聖智所澈見的真實。據南傳論典所言，諸「勝義法」或「究竟法」(*Paramattha dhamma*) 是最終存在而不可再分解的單位，可透過內觀禪親身體驗、如實地分析而知見；是組成種種錯綜複雜之現象的成份。雖然「勝義法」或「究竟法」是實際上存在的實質，但由於它們非常微細深奧，所以缺乏訓練的人無法覺知它們。在南傳論典裡一共有「**四種究竟法**」：心、心所、色、涅槃。前三種包含了一切有為法 (因緣和合而成之法)；經教裡的五蘊相等於這三種 (究竟法)。第四種究竟法，則屬於無為的究竟法 (非因緣和合而成之法)，這不包括在五蘊之內的究竟法即是涅槃 (*Nibbāna*) —— 脫離諸有為法之苦，而達至最終解脫之法。它們只能透過六根門去直接體驗，不能經語言文字等概念化的知識得悉。（參考：菩提比丘編著之《阿毗達摩概要精解》第一章第二節。）

### 第3章 前言

1. **宣隆大師**：是「敏建鎮宣隆村古創寺迦韋大師」之簡稱。參考同章「中譯本前言」內之第7項要點。

### 第4章 緬甸文原著序言

1. **沙彌**：巴利文與英文是 (*Sāmaṇera, Novice Monk*)。指佛教僧團 (僧伽) 中，已受十戒，未受具足戒，年齡在七歲以上、未滿二十歲之出家男子。同此，出家女子稱沙彌尼 (*Sāmaṇeri, Novice Nun*)。因為佛教規定，要滿二十歲的人才可受具足戒成為比丘 (*Bhikkhu*) 或比丘尼 (*Bhikkhuni*) 的。此外，新出家但超過二十歲的男子或女子，也叫沙彌或沙彌尼，一般須受訓一年以上才可考慮受具足戒，成為比丘或比丘尼。
2. **具戒比丘**：英文是 (*Full-fledged Bhikkhu*)。指已滿二十歲及受了具足戒的男子。
3. **輪迴安息塔**：緬甸文是 (*Than-Tha-Yar-Aye Pagoda*)。英文是 (*The Pagoda of Samsarā Peace*)。

### 第5章 宣隆大師的生平故事

1. **有幸地會出現五尊佛的賢劫**：賢劫的巴利文是 (*Bhadda-kappa*)。「劫」是一個非年月日可

以計算出來的極長時間，是古印度用來表達世間之重複生滅過程中之成、住、壞、空等四個漫長時期的時間單位。賢劫，是現在之住劫名稱。據南傳佛經記載，現在這個稱為賢劫的住劫，有幸地會出現五尊佛。按照先後次序，這五尊佛的名稱是：(1)拘留孫佛(*Kakusanda Buddha*)、(2)拘那含牟尼佛(*Konagamana Buddha*)、(3)迦葉佛(*Kassapa Buddha*)、(4)釋迦牟尼佛或喬答摩佛(*Gotama Buddha*)、(5)彌勒佛(*Metteyya Buddha*)。有很多劫是沒有佛出現的，有些劫則只有一尊、二尊、三尊、或四尊佛出現；因此，生於有五佛出現的這個「賢劫」的眾生，可算是非常幸福。

2. **迦葉佛**：巴利文是(*Kassapa Buddha*)。乃釋迦牟尼佛(喬答摩佛, *Gotama Buddha*)之前出現的佛。
3. **欲界上七個領域(空間)**：指欲界十一個領域中的上七個，即人與欲界六天的七個領域(空間)。佛教認為仍未完全解脫貪瞋癡等煩惱的眾生，將會繼續隨業流轉(輪迴)於三界之內。三界是欲界、色界與無色界。欲界較為粗重與不樂，無色界較為精細與快樂。南傳佛教又把三界細分為三十一個領域或空間：欲界佔十一個、色界佔十六個、無色界佔四個。由下至上排，欲界的十一個空間是：地獄、畜牲、餓鬼、阿修羅、人、四大王天(四天王天，欲界第一層天)、三十三天(忉利天)、夜摩天、兜率天、化樂天(化自在天)、他化自在天。
4. **喬答摩佛**：巴利文是(*Gotama Buddha*)。即釋迦牟尼佛。
5. **1878年3月裡的一天**：由於轉換此日期的緬甸曆至西曆有困難，宣隆大師的出生日期無法確定在西曆1878年3月的哪一天，只知道緬甸曆是2nd waning day of Tabaung (March), 1239 ME。當年的緬甸佛曆是2421年。
6. **佛陀之教法**：巴利文是(*Sāsana*)。指佛法、或佛陀的教導，它有三個方面或層面：
  - (1) 教理之教或教說之教(*Pariyatti-sāsana*)，指經律論三藏等應當學習的佛法義理。
  - (2) 行道之教(*Paṭipatti-sāsana*)，指戒定慧三學等能導向證悟出世間法的修行實踐。
  - (3) 通達之教(*Paṭivedha-sāsana*)，指四道、四果與涅槃等九種出世間法之親身證悟。它們當中，前者是後者的根基，因為研究教理提供修行的方針；修行則導向親身證悟。
7. **心與心所**：心(*Citta, Mind*)，亦稱心法或心王，在這裡是指六識，即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六識；是心的主要作用；全包括在五蘊中的識蘊之中。心所(*Cetasika, Mental Concomitants*)，亦稱心所法或心所有法，是指伴隨着心法出現而相應生起的心理現象，全包括在五蘊中的受想行等三蘊之中；它們依心法而生，從屬於心法，故相對而言，心法亦稱為心王。可參考：<http://zh.wikipedia.org/wiki/五位七十五法>。
8. **想法／想蘊**：「想法」的巴利文與英文是(*Saññā, Perception*)。「想蘊」的巴利文與英文是(*Saññā-khandha, Aggregate of Perception*)。「想蘊」是色、受、想、行、識等五蘊(五種積聚)之一。「想法」是「想蘊」的東西，可說是個人對事物的看法或印象。所謂「想蘊」，是指意識(通過六根)與六塵相應，而成眼耳鼻舌身意等六想，和合積聚，故名思蘊。「六想」者，謂意識着色想色、着聲想聲、着香想香、着味想味、着觸想觸、着法想法也。想蘊能感知事物之表面屬性，未能了解事物之實相；如《俱舍論》卷一曰：「想蘊調能取像為體，即能執取青黃長短男女怨親苦樂等相。」如《清淨道論》所言：想蘊有如一個不謹慎、不明智的小孩。「想蘊」可說有以下功能：(1)取六塵之像並記憶之，如相機之攝影功能。(2)對六根之不確定的感性經驗形成概念或第一印象，並給與名稱。(3)藉着前二者的結果來分辨、認知事物。

(「想蘊」產生「想法」的過程，與心理學所稱之「知覺」(*Perception*)過程很相似。「知覺」過程與「感覺」過程緊密結合，當感官與外界接觸時，「感覺」(*Sensation*)過程會傳遞外界訊息到腦中樞，而「知覺」過程則會對這些訊息作出選擇、組織與解釋

(*Interpretation*)，從而產生一般所謂之概念、想法、看法、感想等。「感覺」是個體共有的普遍現象，「解釋」則具有很大的個別差異；如相同的刺激可以引起相同的感覺，但卻會引起不同的解釋(想法)。換言之，大師在禪修中，了解到在「知覺」中屬生理的「感

覺」與屬心理的「解釋」之不同，修習時只嚴密地專注當下出現的觸覺或「感覺」本身，善巧地努力避免內心在「知覺」過程中去解釋當下的「感覺」，以免產生貪、瞋、錯誤的想法、惡見等煩惱，從而導致另一次生死輪迴的流轉。而同一時間，他又能在專注中如實地體驗、了解當下的現象，培育內觀智。）

9. 在任何觸的想法過程中，他都不容許內心有愉快或不愉快的想法出現：由上下文推斷，宣隆大師是會堅持一貫做法，以他獨特的「接觸 - 覺察（覺知） - 專注」之三合一方式，在接觸發生的當下，即密切地專注着對接觸的覺察，不讓內心生起像愉快或不愉快等思緒（想法）反應。

10. 佛（*Buddha*）的九種特質：

- (1) 應供（*Arahant*），已完成消除煩惱的梵行，應（值得）受人天之供養。
- (2) 正等正覺（*Samāsambuddho*），以自力，無師地體證的「正遍知」，「應知的已知，應修的已修，應斷的已斷，應證的已證」。
- (3) 明行足（*Vijjācaraṇasampanno*），即天眼、宿命、漏盡三明及身口之行業悉圓滿具足。因此，他知道什麼對眾生有益，什麼對眾生無益，並以此引導眾生走向滅苦之道。
- (4) 善逝（*Sugato*），佛修正道（八正道），入涅槃，向好的去處而去。
- (5) 世間解（*Lokavidū*），了知有情世間、無情世間、器世間等。佛陀向眾生解釋了「世間、世間的起因、世間的滅盡以及達到世間滅盡的方法」，這一切都存在於人們的身心之中，人們可以通過修行，以自己的身軀去瞭解它。由於佛陀對此有徹底的瞭解，因此被稱為「世間解」。這裡的世間是指和身心五蘊相關的四聖諦。
- (6) 無上調御丈夫（*Anuttaro purisadammasārathi*），佛教相信，佛陀具有透徹眾生性格、習性的能力，因而知道什麼修行方式最適合他們。在佛陀四十五年的教化裡，成功教導了許許多多個性、學習能力都不同的眾生，使他們都證得解脫。因此，佛陀被稱為至高的「無上調御丈夫」。
- (7) 天人師（*Satthā devamanussānaṃ*），佛陀不止是人類的導師，也是天人的導師。
- (8) 佛（*Buddho*），佛即「覺者」，也就是了悟真理（聖諦）之人，此外，佛也能教導其他人覺悟。
- (9) 世尊（*Bhagavā*），佛陀是最殊勝、最無上、最值得受人尊敬的老師，因此，他被稱為世尊。

11. 法（*Dhamma*）的六種特質：在經論中，有言法的六種特質，亦有言法的五種特質（六種特質中之後五個）。法（載於三藏中佛教梵行之法與出世間法）的六種特質是：

- (1) 被世尊很好地解說（*Svākkhāto Bhagavatā Dhammo*）的法，它是“初善、中善、終善、具備義（內容）與文（形式），完全圓滿的清淨梵行法”。
- (2) 自見的、可通過實踐八正道來親身體證的（*Sandiṭṭhiko*）。
- (3) 即時的、無時的或無時間限制的（*Akālika*）。此法（四聖諦）是永久常真的，若如法修持，任何時候都可以修道證果，最終結果是不受時間限制的，指到達出世間的道智後，果智（體證四聖諦）即會出現，不用時間等候。若能勤奮如法修習，四道、四果與涅槃等出世間智，是可於今生證得的。
- (4) 請來觀看（*Ehipassiko, Come and See*）。指法（*Dhamma*）是歡迎任何人前來觀察與審查的，你若仔細審視，便會發覺真的是聞名不如見面。
- (5) 導向（涅槃）的（*Opaneyyiko or Opanayiko*）。因此，是值得我們去如法修習的。
- (6) 智者們可各自證知的（*Paccattam Veditabbo Viññūhi*）。指法是會隨着你的成就而逐一為你揭示出真諦（Truth）。

12. 僧（*Samghā*）的九種特質：僧或僧伽，是指信受佛陀教法，奉行其道而證聖果者。亦即出家剃髮，從佛陀學道，具足戒、定、慧、解脫、解脫知見，住於四向四果之眾聖弟子。現多指指信受佛法，修行佛道之團體。僧的九種特質是：

- (1) 世尊的僧團是善行道者。

- (2) 尊的僧團是正直行道者。
  - (3) 世尊的僧團是如理行道者。
  - (4) 世尊的僧團是正當行道者，也即是四雙八輩。
  - (5) 此乃世尊的僧團，應受供養 (offerings)。
  - (6) 應受款待 (hospitality)。
  - (7) 應受布施 (gifts)。
  - (8) 應受崇敬 (reverence)。
  - (9) 是世間無上的福田。
13. **聖者 (Ariyā)**：英譯 Noble Being。指已經親證涅槃的人；如初果 (須陀洹)、二果 (斯陀含)、三果 (阿那含) 與四果 (阿羅漢)、佛陀等皆可稱為聖者。

## 第6章 沙彌時回答耶拉大師有關法的提問

1. **維吒也師 (Shin Vijaya)**：出家前名雪盧 (U Shwe Lok)，是迦韋師 (Shin Kavi) 出家前的朋友。
2. **已完成比丘 (Bhikkhu) 的責任**：意思是迦韋師已成就了阿羅漢果，因為比丘的責任，是要在今世盡力、盡快修行至完全解脫，俾能以餘生去幫助別人解脫，續佛慧命。
3. **行 (Saṅkhāra)**：行作為意志活動的意思，是指有意圖的身口意活動，包括內心的意圖、選擇、決定、計劃以及隨之而起的一切身口意活動。業 (Kamma) 可說是它的近義詞。
4. **行法世間**：巴利文是 (Saṅkhata)。英文是 (World of conditioned things)。指有造作、受因緣所限和影響之世間。
5. **勝義諦**：參考《字詞集註》第 2 章之 2。
6. **十波羅蜜**：波羅蜜，又稱波羅蜜多。它的巴利文與英文是 (Pāramīs, Perfections)。波羅蜜與菩薩的思想，可說源自《本生談》或《本生經》——世尊過去多生中的事跡，此乃佛教修行解脫所要培育與積集的崇高品德項目，有六波羅蜜與十波羅蜜之說。北傳佛教認為，波羅蜜乃菩薩成佛所必須完滿修持的崇高德目；但南傳佛教一般認為，這些具普遍性的德目，是所有追求菩提解脫的佛陀弟子 (包括辟支佛與聲聞弟子) 都要修習的，只是修習的程度 (水平) 與時間有所不同而已。累積的波羅蜜，是指已修習到的各種品德的成熟程度與總和。「南傳佛教之十波羅蜜」為：布施、持戒、出離 (捨離)、般若 (智慧)、精進、忍辱 (忍耐)、真實、決意 (堅毅)、慈、捨 (平等心) 等。至於「六波羅蜜」的名稱，南北傳佛教都是一樣的：布施、持戒、忍辱、精進、禪定與般若 (智慧)。
7. **世俗諦**：參考《字詞集註》第 2 章之 1。
8. **疑惑或搖擺不定**：巴利文是 (Vicikicchā)。是五蓋 (貪、瞋、昏沉、掉舉、疑) 之一。
9. **雨季安居期**：巴利文是 (Vāsā)。英文是 (rain-retreat period)。又稱結夏安居期，大約有三個月。於此期間，僧人都不會外出，只留在僧舍範圍之內作學習或禪修等活動。
10. **十種遍處 (Kasiṇas)**：十種修習禪定 (Jhāna) 時所專注的對象，即：青、黃、紅、白、地、水、火、風、空、光等。亦可譯為十遍處或十一切處，因為它們的似相都必須擴展到遍滿宇宙，沒有邊際。
11. **魔羅 (Māra)**：簡稱魔。指能奪命、障礙、擾亂、破壞等東西，包括能害人性命與障礙、擾亂人們修道的餓鬼。欲界第六天之天主即是魔王。由自己身心所生之障礙稱為內魔，來自外界之障礙稱為外魔，二者合稱為二魔。亦有分為四魔，即煩惱魔、五陰魔、死魔、天魔。煩惱魔指貪瞋癡等習氣能惱害身心；五陰魔指色受想行識等五蘊能生一切之苦；死魔指死亡能斷人之生存命根；天魔指能壞人善事的天魔外道，如欲界自在天的魔王。又四魔加上「罪魔」，則為五魔。

## 第7章 沙彌時對當時流行的一些預言的解答

1. **佛法**：參考《字詞集註》第 5 章之 6。

2. 波羅蜜 (*Pāramīs*): 參考《字詞集註》第六章之 6。
3. 遍處 (*Kasiṇas*): 參考《字詞集註》第 6 章之 10。
4. 出世間智: 又稱出世智, 英文是 (*Supra-mundane Knowledge*)。例如道智與果智等。

## 第8章 沙彌時回答熟悉經藏的郎崙大師有關法的提問

1. 禪那 (*Jhāna*): 禪那是達至安止定之定境。一般指在禪定 (止禪) 修行中, 可達至的「色界五禪 (或四禪) 與「無色界四禪」, 在這裡, 禪是禪那的簡稱。「色界五禪」是指:
  - 初禪: 有尋、伺、喜、樂、定 (心一境性) 等五禪支。
  - 二禪: 無尋, 但有伺、喜、樂、定 (心一境性) 等四禪支。
  - 三禪: 無尋無伺, 但有喜、樂、定 (心一境性) 等三禪支。
  - 四禪: 無尋無伺無喜, 但有樂、定 (心一境性) 等二禪支。
  - 五禪: 無尋無伺, 無喜無樂, 只有定 (心一境性) 禪支。
 把上述「色界五禪」中的二禪省去, 即為比較流行的「色界四禪」之說法。  
 尋 (*vitakka*, applied thought) 是尋覓目標注意。  
 伺 (*vicāra*, sustained thought) 是繼續注意着目標。  
 喜 (*pīti*, joy) 是對「似相」的喜悅, 屬於行蘊。  
 樂 (*sukha*, bliss) 是樂受或體驗「似相」的快樂感受, 屬於受蘊。  
 定 (*ekaggata*) 是對「似相」的心一境性 (*one-pointedness of mind*)。  
 「無色界四禪」是指空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定等。
2. 遍處 (*Kasiṇas*): 參考《字詞集註》第 6 章之 10。
3. 空無邊處定: 巴利文是 (*Ākāśānāñcāyatana Jhāna*)。英文是 (*Jhāna of the sphere of infinite space*)。「無色界四禪 (那)」之一。
4. 識無邊處定: 巴利文是 (*Viññāṇañcāyatana Jhāna*)。英文是 (*Jhāna of the sphere of infinite consciousness*)。「無色界四禪 (那)」之一。
5. 無所有處定: 巴利文是 (*Ākiñcaññāyatana Jhāna*)。英文是 (*Jhāna of the sphere of nothingness*)。「無色界四禪 (那)」之一。
6. 非想非非想處定: 巴利文是 (*Nevaśaññānāsaññāyatana Jhāna*)。英文是 (*Jhāna of neither perception nor non-perception*)。「無色界四禪 (那)」之一。
7. 下地禪那 (*lower Jhāna*) 與上地禪那 (*higher Jhāna*): 經論有把「三界」分為「九地」的說法。三界中之九地, 欲界佔一地, 其他色界和無色界各佔四地。由下而上之「九地」名稱為: 欲界的(1)五趣雜居地; 色界的(2)離生喜樂地 (初禪)、(3)定生喜樂地 (二禪)、(4)離喜妙樂地 (三禪)、(5)捨念清淨地 (四禪); 無色界的(6)空無邊處地 (空無邊處定)、(7)識無邊處地 (識無邊處定)、(8)無所有處地 (無所有處定)、(9)非想非非想處地 (非想非非想處定) 等。以上九地, 因皆貪着境界, 不肯離去, 所以叫做地。又因為是從有漏業因所得來的果報, 所以又名「九有」。所謂「下地禪那」與「上地禪那」, 可以下面的例子來了解:「空無邊處定」是「識無邊處定」的「下地」; 而「識無邊處定」則是「空無邊處定」的「上地」。
8. 結界 (*Sīmā*): 為進行授戒或其他法事, 在建寺院或作戒壇前, 限定其區域境界, 謂之結界地。結界 (*Sīmā*) 是僧團為了舉行誦戒、授具足戒、入雨安居、自恣等羯磨而設立的特定場所或建築物。對共住在一個寺院或某一區域內的僧團是必要的, 若沒有合法的結界 (*Sīmā*) 就不能舉行如法的僧團羯磨, 不如法的羯磨就不能如法傳授比丘戒。
9. 羯磨文 (*Kammavācā*): 羯磨 (*Kamma*) 為音譯, 意譯為作業, 即作授戒、懺悔等事業的一種宣告儀式, 由此宣告儀式的宣告文 (即羯磨文), 而成就所作之業。

## 第9章 成為具戒比丘後返回家鄉宜隆村的第一次說法

1. 想法/想蘊: 參考《字詞集註》第 5 章之 8。

2. 四念住：巴利文和英文是 (*Satipaṭṭhāna*, four methods of Steadfast Mindfulness)。又稱四念處，即「八正道」中「正念」的具體內容，詳細的修習方法可參考南傳長部第 22 經 (DN 22) 之《大念住經》或中部第 10 經 (MN 10) 之《四念處經》。現錄其開宗明義的部分供讀者參考：

比丘們！只有一條路（或譯作：有一條直接的路）可以使眾生清淨、克服憂愁哀傷、滅除苦楚悲痛、達致正道、體證涅槃，這條路就是四念處。是哪四個念處呢？那就是，比丘在日常生活中：

- (1) 對於身體，須隨時留意觀察身體，如實了知，專注，精進、警覺，降伏對世間的貪瞋與悲痛；
- (2) 對於感受，須隨時留意觀察感受，如實了知，專注，精進、警覺，降伏對世間的貪瞋與悲痛；
- (3) 對於心意，須隨時留意觀察心意，如實了知，專注，精進、警覺，降伏對世間的貪瞋與悲痛；
- (4) 對於諸法，須隨時留意觀察諸法，如實了知，專注，精進、警覺，降伏對世間的貪瞋與悲痛。

## 第10章 雪兒與山天的請求

1. 行道之教：巴利文是 (*Paṭipatti Sāsana*)。英文是 (*Vipassanā*, the practice of Dhamma)。參考《字詞集註》第 5 章之 6。

## 第11章 雪兒在望燕坡峽谷為迦韋大師興建寺院

1. 止觀禪修法：巴利文/英文是 (*Samatha and Vipassanā Practice*)。止禪的修習 (*Samatha Practice*) 以達至禪那 (定境, *Jhāna*) 或神通 (超能力) 為目標；觀禪或內觀禪 (*Vipassanā Practice*) 的修習則以達至內觀智與涅槃解脫為目標。止禪的修習，在其他教派也有傳授。觀禪則是佛教所獨有的，也是欲體證涅槃解脫的修行者所必須修習的。佛教禪修，可先修止禪，到達足夠的定境後才轉修觀禪；亦可直接修習觀禪，即以觀禪為主，止禪為輔（以獲取所需的定力）。

## 第12章 回答熟悉經藏的法遍安大師的提問

1. 勝義法 (究竟法)：參考《字詞集註》第 2 章之 2。
2. 勝義諦：參考《字詞集註》第 2 章之 2。
3. 十觀智：十個階段的內觀智 (ten stages of Insight or *Ñāṇa*)，即「十六觀智」中之第三階至第十二階之內觀智。它們分別是：
  - (1) 三法印智 (*Sammasana Ñāṇa*)；
  - (2) 生滅隨觀智 (*Udayabbaya Ñāṇa*)；
  - (3) 壞隨觀智 (*Bhaṅga Ñāṇa*)；
  - (4) 怖畏智或怖畏現起智 (*Baya Ñāṇa* or *Bhayatupatthāna Ñāṇa*)；
  - (5) 過患隨觀智 (*Ādīnava Ñāṇa*)；
  - (6) 厭離隨觀智 (*Nibbida Ñāṇa*)；
  - (7) 欲解脫智 (*Muccitukamyatā Ñāṇa*)；
  - (8) 審察智或審察隨觀智 (*Paṭisankhā Ñāṇa* or *Paṭisankhā-nupassanā Ñāṇa*)；
  - (9) 行捨智 (*Saṅkhārupekkhā Ñāṇa*)；
  - (10) 隨順智或順就聖道智 (*Anuloma Ñāṇa*)。

無論誰修習內觀禪，一定要經歷上述的十階智或十階層之內觀智，才可以獲得「道智 (*Magga Ñāṇa*)」的。詳細解釋，可參考華那大師 (Sayadaw U Wara) 所著之《宣隆內觀禪修法 (二)》。至於十六觀智的名稱，則可參考《字詞集註》第 17 章之 2。

### 第13章 在尼明達拉山上舉行結界儀式

1. 結界 (*Sīmā*): 參考《字詞集註》第8章之7。
2. 羯磨文 (*Kammavācā*): 參考《字詞集註》第8章之9。
3. 尊者瑪欣德 (**Shin Mahinda**): 古譯尊者摩哂陀。印度孔雀王朝時代人，將南傳佛教引入斯里蘭卡，被認為是南傳上座部佛教的起源。根據南傳佛教的《島史》與《大史》認為他是阿育王的長子。而北傳佛教傳說，他是阿育王的同母弟。玄奘記載，他因為奢侈暴虐，應受死刑。拘禁七日，看破生死，得到阿羅漢果，於是得到阿育王赦免，出家加入僧團。
4. 取相：巴利文是 (*Uggaha-nimitta*)，英文是 (*after-image, acquired image*)。修止禪時，禪修對象在心中留下的殘留影像。

### 第14章 回答覺遍大師有關「七清淨」的提問

1. 七清淨：清淨的巴利文是 (*Visuddhis*)。此術語出自上座部佛教的《清淨道論》。源頭可考北傳《中阿含經》之《七車經》。它是戒、定、慧三學的進一步細分，成為修習的七個階段：

- (1) 戒清淨 (*Sīla Visuddhi*)，
- (2) 心清淨 (*Cittā Visuddhi*)，
- (3) 見清淨 (*Diṭṭhi Visuddhi*)，
- (4) 度疑清淨 (*Kaṅkhāvitaraṇa Visuddhi*)，
- (5) 道非道智見清淨 (*Maggāmaggañāṇa dassana Visuddhi*)，
- (6) 行道智見清淨 (*Paṭpadāñāṇa dassana Visuddhi*)，
- (7) 智見清淨 (*Ñāṇadasana Visuddhi*)。

第(3)見清淨到第(7)智見清淨，可再細分別為十六觀智，即內觀智發展的十六個階段。

2. 十種內觀智的危害：巴利文是 (*Vipassanā Upakkilesā or Vipassanupakkilesā*)。英文是 (*ten dangers or Insight defilements*)。又稱「十種觀染」或「十種內觀智的雜染」。當正念與正定增強時，一些奇異的現象或強烈的體驗將會相應生起，令修行者誤信修持已成就道果（邪見）與產生執着，因而停滯不前，這就是內觀智的十種雜染。除了第十種的微細「欲求」是真正屬於「能染或煩惱」之不善法「雜染」外，其餘九種確實是正確禪修的成果，僅是染污煩惱的所緣，是可能誘發煩惱的緣而已。它們在「生滅隨觀智」初期時會特別顯著，行者必須十分小心。這十種危害是：

- (1) 光明 (*Obhāsa*): 在禪修中，閉目也可以看到身體發散出微弱或燦爛的光彩。
- (2) 智 (*Ñāṇa*): 生起新奇、令人興奮的「智慧」，包括內觀智、哲理或觀念。
- (3) 喜 (*Pīti*): 生起狂喜的感受。此適意感受雖較優質和純淨，禪修者若一時大意，執着便會生起。
- (4) 輕安 (*Passaddhi*): 生起心的輕安。它會令禪修者生起執着。
- (5) 樂 (*Sukha*): 指在修禪時所生的勝妙之樂，遍滿全身。它會令禪修者生起執着。
- (6) 勝解／信解 (*Adhimokkha*): 生起對三寶功德的了解、思惟與無比的信心。內心會開始思慮、計劃實行禪修以外的事，如弘法、出家等等。最終他會感到情緒紊亂不安。最好還是繼續修習。
- (7) 策勵／精進 (*Paggaha*): 指善巧運用平衡精進力於修行，他不愛睡，也不感到疲乏，而且能長時間、熱切地進行修習。這種過分精進會導致精疲力盡。
- (8) 念 (*Upatthāna*): 熟習念住，念力強而順暢，修行者不會錯過任何要專注的感受，即使細微的現象都會被覺察到。那時，一些禪修者會誤以為自己已證得阿羅漢，亦會有禪修者被各種禪相 (*Nimitta*) 分心。
- (9) 捨 (*Upekkhā, Equanimity*): 上述強而順暢、持續有力的念力將會引發平衡和不受干擾的「捨境」，十分泰然、沉着，這時禪修者對於內外現象都能保持中立，能輕易入定而不需強求。這境界非常平靜與安穩，若持續太久，禪修者會誤以為已證得阿羅漢，

如果他執取這種見解，他的心就會搞得糊塗與苦惱不堪；因為當「捨境」消失後，他還會自以為是真的。

- (10) 欲 (*Nikanti*)：這是指對於以上九種雜染現起的微細欲求與執着。禪修者會因滿足於那些境界而不再努力及精進；如果他以為這是法的巔峰，那麼他便會歧入邪見；而如果他自以為是已經獲證聖道與聖果了，那就會偏向貢高我慢；若他繼續執取並再渴求，他便會墮入有為法的纏縛之中。

## 第15章 回答法遍安大師的第二次提問

1. 佛法：參考《字詞集註》第5章之6。
2. 世間法：巴利文是 (*Loka-dhamma*)。(1)指三界內由名法與色法（精神與物質）所合成之現象，它們都是緣生緣滅之「有為法」或「行法」。(2)指「八世法」或「八世風（八風）」：即利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。「八世法」的巴利文是 (*Aṭṭha-loka-dhamma*)、英文是 (*Eight worldly concerns*)。它們都是世俗人所關注的東西，它們能煽動人心，令世人如癡如迷，日思夜想。
3. 出世間法：巴利文是 (*Lokuttara-dhamma*)，英文是 (*Supramundane or Ultimate Reality*)。聖者所證得的出世間法。在南傳論書中，特指四道、四果與涅槃等九種出世間法。前八種出世間法，即四道四果仍是「有為法」，第九種出世間法，即涅槃才是「無為法」。
4. 有分識 (*Bhavaṅga consciousness*)：又稱有分心 (*Bhavaṅga-citta*)，略稱有分。可譯為「生命相續流」(*life-continuum Consciousness*)。它是一種不活躍的心，而且是維持一生當中心流相續的主要因素。因為有分心的緣故，所以一期生命中的心流才不會有間斷。每當有任何心路過程生起時，有分心會暫時停止生起；一旦心路過程結束之時，有分心就會再相續不斷地生起。例如當一個人熟睡無夢時，沒有任何心路過程生起，那時只是有分心在相續地生起許許多多次而已。如果這些有分心也不生起的話，那個人就死亡了，因為心流一停止時，死亡就會發生。有學者將有分心翻譯為「潛意識」(*subconsciousness*)，事實上有分心是一種意識，只是它不取現在的目標，而是取前一世臨死速行心所取的過去目標（前世的最後一次意門心路的所緣）。一切心識的作用與活動，都依「有分識」而起，心識恢復平靜後，又歸於「有分識」。
5. 雙論 (*Yamaka*)：為南傳上座部七論之第六本論書。屬後期論書，但成立年代不詳。本論之旨趣並不在說明諸法之內容，而是以雙對問答方式，闡明諸法相互之攝不攝、起滅等關係。內容共分十品，主要在將各種教理作邏輯性之闡明，各品通立施設分、轉分、遍知分等三分。其中施設分又二分為總說分與義釋分。所謂施設分，即列舉法數；總說分，即提示有關各法的問題；義釋分，即一一解答問題；轉分，即深入探討各問題；遍知分，即界定各法遍知之界限。全書所論，頗為煩瑣。
6. 道心路過程 (*Magga thought process*)：巴利文是 (*Magga-vīthi*)。描述在道智出現前之特殊速行心現象。
7. 意門轉向心 (*Mano dvārāvajjana*)：佛教有所謂六根門，即眼耳鼻舌身意；相應地又有所謂「五門轉向心」與「意門轉向心」。當外在目標撞擊五根門之一，在相應的五識生起之前，另一心必須先生起，該心即是「五門轉向心」；其作用是轉向呈現於五根門之一的目標。此心並沒有看、聽、嗅、嚐、觸該目標；它純粹只是轉向該目標，以使五識之一能夠隨後生起。「意門轉向心」能夠生起於五門心路過程或意門心路過程。在這兩種心路過程裡，它實行個別不同的作用。當它在五門心路過程裡生起時，它稱為「確定心」；其作用是確定或鑑別五識之一剛識知的目標。在五門心路過程裡，它隨「推度心」之後生起；在「推度心」檢查該目標之後，它再鑑別之。在意門心路過程裡，此心則實行另一種作用，即轉向呈現於意門的目標。當它扮演這角色時則名為「意門轉向心」。在這裡，這個「意門轉向心」還是持續地像它之前一樣地觀照諸行法的壞滅；然後生起了一個遍作 (*parikamma*)，遍作就是準備讓心流證悟涅槃；然後緊接着，生起了一個近行

(*upacara*)，近行是指他的心已經走近了、靠近了、接近了聖道聖果；然後生起了一個隨順心(*anuloma*)，隨順之前的世間心跟隨順之後的出世間心；當隨順心滅去，就生起了一個種姓心(又稱更改種姓心，*gotrabhu*)，這一個種姓心開始取涅槃為目標；但是由於剛剛開始取涅槃為目標，他的心還沒有能力斷煩惱，在這個階段，就是從這一剎那開始，他已經結束了凡夫的漫長生涯，而從這一剎那以後，他將是一位聖者了，所以稱為更改種姓，這裡的種姓就是由凡夫種姓轉為聖者的種姓。

## 第16章 回答四位大師的提問

1. 戒清淨：參考《字詞集註》第 14 章之 1。
2. 心清淨：參考《字詞集註》第 14 章之 1。
3. 十種障礙 (*palibohas*)：出家人在進行認真禪修期間會遇到的十種障礙：1)僧眾擁擠之寺院。2)旅遊。3)家屬。4)俗家人。5)利得、禮物等：包括衣服、臥具、飲食、醫藥等。6) (教導)弟子、同門等。7)修理寺院等作業。8)疾病。9) 研究學問。10)神通，此對內觀禪會有障礙。有些項目對在家人的認真修行也會做成障礙的。
4. 佛法 (*Sāsana*)：參考《字詞集註》第 5 章之 6。
5. 佛法的三個方面：參考《字詞集註》第 5 章之 6。
6. 四無礙智：巴利文 (*Paṭisambhidā patta*)。又名四無礙解，或四無礙辯，英譯為 (4 kinds of discriminative knowledge)。即：
  - (1) 法無礙智 (discriminative knowledge of meaning)：是通達諸法名字背後之意義，分別無滯。
  - (2) 義無礙智 (discriminative knowledge of the law)：是了知一切法之理，通達無礙。
  - (3) 詞無礙智 (discriminative knowledge of language)：是通曉語文、語意及文法等，能隨意演說。
  - (4) 樂說無礙智 (discriminative knowledge of ready-wit or perspicuity)：能條理分明地以前三智為眾生樂說或辯解法義，圓融無滯。
7. 波羅蜜 (*Pāramī*)：參考《字詞集註》第 6 章之 6。

## 第17章 回答唐達鎮的僧團領袖、最高大哲士唐達大師的提問

1. 最高大哲士 (*Agga-mah ā -paṇṭita*)：緬甸政府授與有特殊學識僧人的一個崇高榮銜，英文可譯作 (Great Chief Authority)。獲頒的僧人須有下述條件始得：
  - (1) 非常熟悉巴利文三藏的內容。
  - (2) 經常教授巴利文三藏。
  - (3) 熟悉巴利文三藏的聲名遠播。
  - (4) 僧臘 (出家人受具足戒後的年歲) 最少二十年。
  - (5) 嚴守戒律，沒有污點。  
〔近代孜孜不倦地推廣內觀禪和佛法的馬哈希大師 (Mahasi Sayadaw) (1904-1982)，也在 1952 獲緬甸政府頒此榮銜。〕
2. 十六觀智：在南傳《清淨道論》中有詳細的描述，是修習內觀禪的十六個進展階段。
  - (1) 名色分別智 (Knowledge of distinction between mind and matter)；
  - (2) 緣攝受智 (Knowledge of discerning cause and condition)；
  - (3) 三法印智 (Knowledge of comprehension)；
  - (4) 生滅隨觀智 (Knowledge of arising and passing away)；
  - (5) 壞 (滅) 隨觀智 (Knowledge of dissolution)；
  - (6) 怖畏現起智 (Knowledge of terror)；
  - (7) 過患隨觀智 (Knowledge of danger)；
  - (8) 厭離隨觀智 (Knowledge of disgust)；

- (9) 欲解脫智 ( Knowledge of desire for deliverance ) ;
  - (10) 審察智或審察隨觀智 ( Knowledge of reflection ) ;
  - (11) 行捨智 ( Knowledge of equanimity of formations ) ;
  - (12) 隨順智或順就聖道智 ( Knowledge of conformation of truth ) ;
  - (13) 種姓智 ( 更改種姓智 ) ( Knowledge of change of lineage ) ;
  - (14) 道智 ( Knowledge of the path ) ;
  - (15) 果智 ( Knowledge of fruition ) ;
  - (16) 省察智 ( 返照智 ) ( Knowledge of reviewing ) 。
- 可參考《字詞集註》第 12 章之 3 的「十觀智」。

## 第18章 宣隆古創寺 ( 迦韋大師定居之處 ) 的緣起

1. 一棵樹：該樹的英文名稱是 ( Kutch tree ) 。
2. 宣隆初創寺：這是 ( Sun Lun Chauk Kyaung ) 的直譯，意譯為「宣隆峽谷寺」，因為 Chauk 是峽谷，而 Kyaung 是寺院的意思。由於附近是峽谷，故得此名稱。
3. 宣隆古創寺：這是 ( Sun Lun Gu Kyaung ) 的直譯，意譯為「宣隆洞穴寺」，因為 Gu 是洞穴，而 Kyaung 是寺院的意思。

## 第19章 《轉法輪經》( 南傳相應部 SN56.11 經 ) ( 開示 )

1. 法眼：巴利文是 ( *Dhamma Cakkhu* ) 。英文是 ( the eye of *Dhamma* ) 。指「有關法 ( 緣起道理 ) 的智慧之眼」，開啟法眼即指能充分理解四諦或緣起法，而證悟得入流果或初果 ( *Sotapanna* ) 。
2. 身見：巴利文是 ( *Sakkāya diṭṭhi* ) 。又名「薩迦耶見」，指錯誤地執取由無常的五蘊或身心組合為實有的、不變的、有主宰能力之「我」或「我所」。是五種惡見之一。五種惡見是指：身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見等。

## 第20章 淺談《發趣論》( *Paṭṭhāna* )

1. 《發趣論》( *Paṭṭhāna* )：是南傳大藏經七部論書中之第七部。內容主要運用二十四緣來分析諸法的依存關係。此論在《論藏》裡是最重要的一部論。在傳統上稱它為《大論》( *Mahāpakaraṇa* ) 。此論跟前面的六部論稍微有點不同。前面的六部論側重在分析，分析諸法的名相，這一部論則用二十四緣的方法貫串一切諸法。緣的意思就是關係，把前面所講的諸法都貫串在一起。因為這部論非常複雜，必須先通透前面的那幾部論，才有可能通達這部論。它屬於組織法，把前面幾部論裡所講到的諸法整理、統合起來。

二十四緣 ( *Paccaya* ) 的名稱分別是：(1)因緣、(2)所緣緣、(3)增上緣、(4)無間緣、(5)等無間緣 ( 次第緣、相續緣 )、(6)俱生緣、(7)相互緣、(8)依止緣 ( 所依緣 )、(9)親依止緣、(10)前生緣、(11)後生緣、(12)重複緣、(13)業緣、(14)果報緣 ( 異熟緣 )、(15)食緣、(16)根緣、(17)禪緣 ( 禪那緣 )、(18)道緣、(19)相應緣、(20)不相應緣、(21)有緣、(22)無有緣 ( 非有緣 )、(23)離去緣、(24)不離去緣。

上面所列的二十四緣是《發趣論》的主題。《發趣論》詳盡地解釋了名法與色法等之間種種互相連繫的方式。若要正確地理解《阿毗達摩》裡的發趣法，至少必須明白每一緣所涉及的三法：一、緣法 ( *paccayadhamma* ) ——這是作為其他法之緣的法；此緣法通過產生、支助或維持其他法而成為其緣。二、緣生法 ( *paccayuppannadhamma* ) ——這是受到緣法緣助之法；它在受到緣法支助之下而得以生起或持續存在。三、緣力 ( *paccayasatti* ) ——這是緣法作為緣生法之緣的特有方式。

## 第21章 道智 ( *Magga Nāṇa* ) 如何根除潛伏的煩惱 ( 開示 )

1. 潛伏的煩惱 ( *Anusaya* )：古譯隨眠，喻煩惱之幽微難知。有貪、瞋、慢 ( *Conceit* )、無明

(癡)、見(惡見)、疑等六種，稱為六隨眠(六根本煩惱)。其中的貪，若分為欲貪(Craving for Sensual pleasures)與有貪(Craving for continued existence)，則稱為七隨眠；其中的見(惡見)，若分為五種：身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見等，則稱為十隨眠。此外，以此更加細分，則有九十八隨眠。

2. 法(*dhammas*)：參考《字詞集註》第一章之1。

## 第22章 第一次訪問仰光時回答前總理吳努(U Nu)的提問

1. 生—住—滅：巴利文是(*Upāda-Ṭhiti-Bhaṅga*)。英文是(Arising-Momentary Existence-Dissolution)。變化的三個階段：生起—暫時停留或存在—壞滅。有時變化亦可分為四個階段：成(生成)、住(暫住)、壞(變壞)、空(消失)。

## 第23章 聖者的七種特質(七聖財)(開示)

1. 聖者的七種特質(七聖財)：可進一步參看南傳增支部 AN7.6、AN2.9 等經文。

## 第24章 維持色身之四緣——業、心、氣候、飲食(開示)

1. 真諦或勝義諦(*Paramattha*)：參考《字詞集註》第2章之2。

2. 苦受確是致道的法則，樂受會令你飄浮於生死之流：意思在此標題下的段落已作了詳細的解釋。英譯本的原文是：Truth is revealed in a painful way only. If the *yogī* yields to the easy way, he is liable to drift along in *Samsarā*. (另一譯法：真諦只能透過(體驗)苦受的(修行)方式被揭示，修行者(*yogī*)若轉向輕易(安逸舒適)的(修行)方式，他只會繼續飄浮於生死之流。)亦可參考 Sayadaw Sunlun Shin Vinaya 在其 “The *Yogi* and *Vipassana*” 一文近尾的相關英文：“The uncomfortable truly is the norm; the comfortable will set us all adrift on the currents of *Samsarā*.”。

## 第25章 「四亡者」與「四活者」的意思(開示)

1. 在證得初果後，佛法的證悟只會向上升進：一個人在證得初果後，便進入聖者的階位，決不會退轉為世俗人，且在七世之內便可證得最終的阿羅漢果位，永離苦輪。

## 第26章 迦韋大師與被譽為三果的杜維邦女士會面

1. 入坐前的準備(*Parikamma*)：書內已多次提及，指唸誦與依照下述願文的意思去做：

敬禮至尊的導師，遠離塵垢，圓滿正覺的大阿羅漢！（三稱）

若我曾對佛法僧、父母師長與及眾生，作過任何不善的身口意業，無論大小，

我願為此稽首悔過。

敬禮佛陀世尊！在這節禪修當中，為了達致涅槃，我願獻出身心五蘊。

[敬禮宣隆大師！在這節禪修當中，為了達致涅槃，我願獻出身心五蘊。]

願三界中所有眾生身心自在！（誦三次）

我願與三界眾生共享此禪修功德。請唸「善哉」來分享我的禪修功德！

我願能分享三界眾生所作諸善功德——善哉、善哉、善哉！

（註：括號〔〕內的一段，是宣隆大師的弟子在他逝世後加入的。）

## 第27章 法(*Dhamma*)的特質(開示)

1. 法(*Dhamma*)的特質：在經論中，有言法的六種特質，亦有言法的五種特質（六種特質中之後五個）。本章只述法的五個特質。可進一步參考《字詞集註》第5章之11。

## 第28章 石差當塔的酒鬼(開示)

1. 筒裙(*longyi*)：音譯龍基。是緬甸男女的一種下半身服飾，它實際上只是一塊布或縫製成筒狀的布。穿上時，把下半身捲好，長度及於腳踝部分，然後在腰間前面或側面打個結固

定。

### 第29章 法住 (*Dhamma Vihāra*) (開示)

1. 法住：巴利文是 (*Dhamma Vihāra*)。字面意思是法停留的地方，也可解作「法寺」。「內部有法住」，是比喻在日常生活中，能堅持奉行佛教的戒定慧修持方法，直至證得道果。能如是作的人才是「內部有法住的人」。

### 第30章 在家婦女都會清楚知道的五件事 (開示)

1. 在本章中，大師好像多此一舉，故意數出在家婦女都會清楚知道的五件事，實是暗中提醒婦女們要多些關心自己的修行解脫。

### 第31章 比丘尼聖弟子悅行 (*Paṭṭhāri*) (開示)

1. 喬答摩佛：巴利文是 (*Gotama Buddha*)。即釋迦牟尼佛。
2. 想法／想蘊：參考《字詞集註》第 5 章之 8。
3. 四念住：參考《字詞集註》第 9 章之 2。
4. 心念住 (*Cittā-nupassanā*)：如實地留意覺察當下內心貪、瞋、癡等煩惱或情緒之出現與消失，留意覺察的對象，也包括覺察到這些對象的覺察本身。可進一步參考南傳長部第 22 經 (DN 22) 之《大念住經》或中部第 10 經 (MN 10) 之《四念處經》。
5. 勝蓮華佛：巴利文是 (*Padumuttara Buddha*)。勝蓮華佛在南傳佛教所稱之 28 尊佛中排行第 13 位，釋尊排行第 28 位。釋尊有許多出家弟子，他們都在勝蓮華佛時曾經發願、並獲授記會在釋尊成佛時期出家的。
6. 八關齋戒：又稱齋日八戒。英文與巴利文是 (eight precepts on *Uposatha days*)。
7. 我歸依佛：英文和巴利文是 (I have conviction in the *Buddha, Buddhāṃ saraṇaṃ gacchāmi*)。
8. 我歸依法：英文和巴利文是 (I have conviction in the *Dhamma, Dhammāṃ saraṇaṃ gacchāmi*)。
9. 我歸依僧：英文和巴利文是 (I have conviction in the *Samghā, Saṃghāṃ saraṇaṃ gacchāmi*)。

### 第32章 老婦被不孝子媳們遺棄 (開示)

1. 勝蓮華佛：參考《字詞集註》第 31 章之 5。

### 第33章 離開故鄉的望杜志 (開示)

1. 瑞德宮大金塔：英文是 (*Shwedagon Pagoda*)。亦稱雪德宮大金塔、或仰光大金寺 (*Shwe* 是金的意思，*Dagon* 是仰光的舊稱)，官方則稱之為：(*Shwedagon Zedi Daw*)，是一座位於緬甸仰光的佛塔。緬甸人把大金塔視為自己的驕傲。據說其高度為 98 米 (公尺)，塔頂及外觀是用 66 噸純金建造而成，全塔鑲滿鑽石及各色珠寶多達 7 千顆，並有約 68 座小塔圍擁着大塔而形成金色塔林。再加上它是位於皇家園林西的聖山 *Singuttara* 之上，所以這座塔也就在仰光市天際線中獨佔鰲頭了。它是緬甸中最神聖的佛塔，因為它供奉了四位佛陀的遺物：(1) 拘留孫佛 (*Kakusandha Buddha*) 的手杖，(2) 拘那含牟尼佛 (*Konāgamana Buddha*) 的淨水器，(3) 迦葉佛 (*Kassapa Buddha*) 的袍子及(4) 釋迦牟尼佛 (喬答摩佛，*Gotama Buddha*) 的八根頭髮。
2. 瑞山陀塔：英文是 (*Shwesandaw Pagoda*)。瑞山陀塔被稱為瞭望之塔。位於蒲甘平原中心靠南，是一座高 50 米、有五級台階的幽雅白色金字塔式佛塔，附近有許多名塔環列四周。是蒲甘平原的四大金塔之一，在兩個八角形的底座下藏有佛髮舍利，因此受到膜拜。它雖然不是蒲甘最高佛塔，卻是欣賞日出日落絕佳之地。塔頂有一 360 度視野的露台，從那裡向西望去，可說毫無障礙，將蒲甘平原上萬的佛塔夕照盡收眼底，非常壯觀。*Shwesandaw Pagoda* 由阿奴律陀王 (*King Anawrahta*) 所建，*Shwesandaw* 的意思是「金色神聖的髮舍利」，以供奉珍藏在塔內由庇古王進貢的佛髮舍利為塔名；也有說是阿奴律陀王為取上座

部佛教的經典發兵攻下 Thaton 國凱旋歸國後所建。

### 第34章 提籃式的思心所 (Poke-ma Cetanā) (開示)

1. 三個階段的思：巴利文和英文是 (cetanā, volition)。思有意欲、意圖、思想或意志等意思，是遍行心所之一。佛說：「思即業」，思令心造作，為身語意三業之原動力。

南傳佛教認為思有三個階段：

(1) 前思 (前行思, Pubba-cetanā)：作身口意業 (執行企圖) 前，內心的考慮、思惟與意欲。

(2) 現思 (現行思, Muñca-cetanā)：作身口意業 (執行企圖) 時，內心的思想。相當於《俱舍論》所載之「作事思」。

(3) 後思 (後行思, Aparā-cetanā)：作身口意業 (執行企圖) 後的任何時候，內心對所作之業的回憶、反省與思想等。

(可參考北傳《俱舍論》所載之「思惟思」(預先思惟所應作之事) 與「作事思」之兩種思業，與已發動身、語二業後所稱之「思已業」。)

### 第35章 善與不善 (開示)

1. 四惡趣：惡趣的巴利文是 (Apāya)。四惡趣是指地獄、餓鬼、畜生、阿修羅。

### 第36章 宣隆大師所傳授的禪修方法

1. 外六賊與內六賊：(1)「外六賊」是指色、聲、香、味、觸、法等「六塵 (六境)」，因為六塵以眼等六根為媒，能導致煩惱，劫奪一切善法，故以賊譬之。(2)「內六賊」是指「六根之愛喜」，即六根緣可意之六塵所生起之愛欲。如《雜阿含經》卷四十三所載：「士夫！內有六賊，隨逐伺汝，得便當殺 (中略) 六內賊者，譬六愛喜。」

2. 《南傳法句經》第 294 句：「在殺掉母親 (喻愛欲)、父親 (喻我慢)、兩位剎帝利王 (喻常見與斷見)、摧毀其國家 (喻六根與六塵) 及眾臣 (喻喜貪或執取) 之後，婆羅門 (喻漏盡者阿羅漢) 便可完全解脫苦惱了。」很明顯，宣隆大師是根據此句來作上述開示的。

3. 原先的禪修對象：指空氣與鼻孔末端的當下觸覺。

4. 想法／想蘊：參考《字詞集註》第 5 章之 8。

5. 有見與無見：英文是 (the wrong views of eternalism and annihilation)。是五種惡見中之邊見 (邊執見)。固執人死之後仍是為人，豬馬等死後仍是為豬馬，叫做常見或有見；固執人死之後為斷滅，沒有後世，叫做斷見或無見。此執斷執常的見解，都執於一邊，不合中道，故名邊見。五種惡見是指：身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見等。

6. 七清淨：載於《清淨道論》之中。七清淨是指：(1)戒清淨 (Sila Visuddhi)，(2)心清淨 (Citta Visuddhi)，(3)見清淨 (Ditthi Visuddhi)，(4)除疑清淨 (度疑清淨) (Kankha-vitarana Visuddhi)，(5)見道非道清淨 (道非道智見清淨) (Maggamagga-nanadassana Visuddhi)，(6)見道知見清淨 (行道智見清淨) (Patipada-nanadassana Visuddhi)，(7)見知見清淨 (智見清淨) (Nanadassana Visuddhi) 等。在此章內，宣隆大師雖未有提及後三個清淨，實已用自己的方式，運用內觀智等的術語來解說了。可參考《字詞集註》第 14 章之 1。

7. 當禪修者能對感覺由概念上的知識轉為如實的知識：內觀禪修者在留意觀察感覺時，初期只能留意覺察到感覺的概念，例如：知道是膝部、踝部、腿部或其他部位的感覺，當禪修進步至可以令專注的心進入感覺、或全心全意地把捉到感覺時，行者只會如實地知道那個感覺現象，自身意識完全消失；那就是對感覺之如實知的內觀智 (Insight Knowledge) 了。此如實知的內觀智是一種非概念性的知識。

8. 內觀智 (Vipassanā ñāṇa)：又簡稱「觀智」，有十六階內觀智與十階內觀智之說。可進一步參考《字詞集註》第 12 章之 3 的「十觀智」與第 17 章之 2 的「十六觀智」。

9. 十種內觀智的危害 (Vipassanupakkilesā)：參考《字詞集註》第 14 章之 2。

### 第37章 雲雀的故事（開示）

1. 本章內容可參考：北傳《雜阿含經》卷 24 第 617 經與卷 12 第 284 經。

### 第38章 五怨敵（開示）

1. 它們暗中給人無限的傷害：「它們」是指五根，喻五根與五塵接觸時，會生起對感受的貪或瞋，盲目的世人就會在不知不覺中作出惡業，暗中為自己帶來無限的苦惱與惡報。

### 第39章 生死輪迴的流轉與它的止息（開示）

1. 苦受確是致道的法則，樂受會令你飄浮於生死之流：意思在第 24 章此標題下的段落已作了很好的解釋。英譯本的原文是：Truth is revealed in a painful way only. If the yogī yields to the easy way, he is liable to drift along in *Samsarā*.（另一譯法：真諦只能透過（體驗）苦受的（修行）方式被揭示，修行者（yogī）若轉向輕易（安逸舒適）的（修行）方式，他只會繼續飄浮於生死之流。）亦可參考 Sayadaw Sun Lun Shin Vinaya 在其 “The Yogi and Vipassana” 一文近尾的相關英文：“The uncomfortable truly is the norm; the comfortable will set us all adrift on the currents of *Samsarā*.”。
2. 切斷諸有之欲：英文是（cut off the “desire to be”）。指不再想望或愛取三界的生死有因有果，即不再渴愛：(1)欲有，即欲界的生死；(2)色有，即色界的生死；(3)無色有，即無色界的生死。又可解作不再渴愛：(1)本有、當有、中有等三有。本有指現生的身心；當有指未來的身心；中有指本有與當有之間所受的身心。
3. 如實知：巴利文是（*Yathābhūta Ñāṇa*），英文是（Seeing things as they truly are, Realization of the truth as it is）。對實相能如實了知的智慧。例如：體證五蘊之苦、無常、非我等。
4. 想法／想蘊：參考《字詞集註》第 5 章之 8。

### 第40章 意大利比丘盧簡拿打法師的到訪

1. 中部：巴利文與英文是（*Majjhima Desa*, Middle Region），即二千五百多年前的印度。
2. 悉達多王子（**Prince Siddhattha Kumāra**）：釋迦牟尼佛出家前的俗家身份，是二千五百多年前，在印度北部一個名叫迦毗羅衛國（*Kapilavatthu*）的王子。父王是淨飯王（King *Suddhodana*），母后是摩耶夫人（Queen *Maha Maya*）。
3. 《轉法輪經》：巴利文是（*Dhammacakka pavattana Suttana*），即南傳相應部第 56.11 經（SN.56.11）。這是佛陀的第一次說法（第一部佛經），裡面包含四聖諦的主要內容。當時的聽眾是五位曾與佛陀一起修苦行的朋友。佛陀開示完畢後，第一位開悟的朋友是憍陳如（*Kondaṇṇa*），於是，由那時起佛教便出現了第一位僧團的聖者。

### 第41章 應護法懇求為仰光波托的新寺院舉行結界儀式

1. 波托宣隆古創寺：英文是（*Bauk-htaw Sunlun Gu Kyaung Monastery*）。
2. 古列芙路：英文是（*Goodliff Road*），現改稱沙也山路（*Saya San Road*）。
3. 沙道爵士先生：英文是（*Thado Thiri Thudhamma Sir U Thwin*）。
4. 緬甸聯邦航空公司（**U.B.A**）：英文是（*Union of Burma Airways*）。
5. 禪修中心寺院：英文是（*Sāsana Yeik-thar Monastery*），現在的流行名稱是馬哈希禪修中心（*Mahāsi Meditation Centre*）。

### 第42章 宣隆大師的圓寂（般涅槃）

1. 至今都沒有將他的遺體火化，也沒有施以防腐處理：此段是根據華那大師（*Sayadaw U Wara*）的指示，為了更正英譯本誤用了（*embalmed*）一字而加入的。
2. 舍利塔的授職典禮在 1954 年 3 月 6 日舉行，那天剛巧是宣隆大師的生日：此是宣隆大師緬甸曆的生日日期，請勿因此誤會，以為宣隆大師的生日是西曆每年的 3 月 6 日，請參考《字詞集註》第 5 章之 5。

3. 止觀禪修法：巴利文是(*Samathā-Vipassanā Bhavanā*)，英文是(*The practice of Concentration and Insight*)。可進一步參考《字詞集註》第 11 章之 1。

#### 第43章 輪迴安息塔的建築

1. 輪迴安息塔：緬甸文是 (*Than-Tha-Yar-Aye Pagoda*)。英文是 (*The Pagoda of Samsarā Peace*)。
2. 現在之住劫 (**present Kappa or aeon**)：指稱為「賢劫」的現在之住劫。可參閱《字詞集註》第 5 章之 1。
3. 緣起：巴利文是 (*Paṭiccasamuppāda*)，英文是 (*Dependent Arising or Origination*)。在這裡是指生命流轉的十二緣起 (古譯十二因緣)。
4. 穩固的定力 (**Steadfast Concentration**)：指「近行定 (近分定)」或初禪至四禪之「安止定 (根本定)」定境。
5. 想法／想蘊：參考《字詞集註》第 5 章之 8。
6. 整個段落，是根據書內有關的前文、與華那大師澄清英譯本的意思後修正出來的。

#### 第44章 盧簡拿打法師在敏建鎮的一次說法摘錄

1. 盧簡拿打法師 (*Ven. U Lokanātha*) 是意大利人，在第 40 章中有提及他前來拜訪宣隆大師。

#### 第45章 兩位比丘朋友的故事 (開示)

1. 佛法知識 (*Gantha-dhura*)：指教說之教 (*Pariyatti sāsana*)。
2. 實踐內觀禪修 (*Vipassanā-dhura*)：指行道之教 (*Paṭipatti sāsana*)。
3. 四無礙智：巴利文是 (*Paṭisambhidā*) 又名四無礙解，或四無礙辯，英譯為 (*4 kinds of discriminative knowledge*)。即：
  - (1) 法無礙智 (*discriminative knowledge of meaning*)：是通達諸法名字背後之意義，分別無滯。
  - (2) 義無礙智 (*discriminative knowledge of the law*)：是了知一切法之理，通達無礙。
  - (3) 詞無礙智 (*discriminative knowledge of language*)：是通曉語文、語意及文法等，能隨意演說。
  - (4) 樂說無礙智 (*discriminative knowledge of ready-wit or perspicuity*)：能條理分明地以前三智為眾生樂說或辯解法義，圓融無滯。
4. 禪那 (*Jhāna*)：參考《字詞集註》第 8 章之 1、3、4、5、6。

#### 第46章 宣隆大師有關內觀禪的重要教導

1. 苦受確是致道的法則，樂受會令我們飄浮於生死之流：參考《字詞集註》第 24 章之 2。

## 《宣隆大師傳》

=====

- 緬甸文原著作者 : Sayadaw U Sobhana
- 英譯本之名稱 : The Detailed Biography of  
The Venerable Sun Lun Gu Kyaung  
Sayadaw U Kavi of Myingyan  
• Touch – Awareness – Mindfulness •  
The Path He Had Trodden to Nibbāna and His Teachings
- 英譯本之安排與編輯 : Kaba Aye Sun Lun Sayadaw U Wara (華那大師)  
KABAAYE SUN LUN GU KYAUNG (Monastery)  
7th Mile, Thanlarwaddy Road, U Lun Maung Street,  
(7) Ward, Mayangone Township, Yangon, Myanmar.  
Ph: 95-1-660-860  
Email: [slsuwara@gmail.com](mailto:slsuwara@gmail.com) or [slsuwara@sunlun-meditation.net](mailto:slsuwara@sunlun-meditation.net)
- 英譯者 : U Tin U, BA, BL  
Retired Director of Department of Religion.
- 中譯者 : 梁國雄居士
- 初版之印贈者 : 『宣隆內觀禪修會』是在香港註冊的一個非牟利宗教慈善團體。有關宣隆會的詳細資料及活動，請登入香港宣隆網站：  
<http://www.sunlun.com> 查閱  
電郵：sunlun\_meditation@yahoo.com.hk

★ 本書經緬甸仰光 Kaba Aye 宣隆禪寺授權翻譯 ★  
★ 版權所有，未經同意，請勿翻印 ★

## 宣隆大師法語

1. 當空氣接觸鼻孔末端或上唇時，你將會覺察到它。要專注於這個覺察。
2. 要奮力、嚴密地專注於對觸覺的覺察。
3. 如果感覺是弱的，應當知道這弱的事實；如果感覺是強的，亦應如其實在地知道。
4. 要是困倦了，不要鬆懈休息；有痕癢時，不可搔抓；即使抽筋，也不要動。
5. 苦受確是致道的法則，樂受會令我們飄浮於生死之流。