

內觀雜誌第 51 期【2007 年 4 月】

內觀雜誌第 51 期

【本期重點】：無我和空性；阿姜曼傳中的一些禪相。

第 51 期內容文摘：

- (1) 無我和空性五講
- (2) 阿姜曼傳中的一些禪相



破神我、離蘊我

林崇安

- 宇宙中普遍的真理一直存在著，這種普遍的真理稱作「正法」。
- 走在正法的道路上，不外是累積福德和智慧資糧，此中包含止和觀。
- 止和觀的資糧來自聞、思、修；也就是親近善士、聽聞正法、如理作意、法隨法行。
- 觀的資糧是從正見開始，最重要的是要掌握無我和空性的義理。
- 經由如理思惟，了知生死輪迴的過患，次應認識「我執」為其根本。為斷我執，須求能斷的正確方法，於「無我正見」獲得決定，而後於彼義數數修習，這是菩提道的必經部分。

【論據】（入中論頌）

外計受者常法我，無德無作非作者，依彼少少差別義，諸外道類成多派。

如石女兒不生故，彼所計我皆非有，此亦非是我執依，不許世俗中有此。

【解說神我】

數論派的一些重要主張：

(1) 將一切所知分為廿五諦：1 神我（我、士夫），2 根本自性（主），3 大（覺知），4 慢，5-9 五唯，10-20 十一根，和 21-25 五大種。五唯是：色、聲、香、味、觸。十一根是：五覺根、五作根（五身根）和意根。五覺根是：眼、耳、鼻、舌和皮膚。五作根是：口、手、足、大、小便道。五大種是：地、水、火、風、空。

(2) 「神我」是 (a) 能受者：受苦樂等，(b) 常法，(c) 非變異之作者，(d) 無「喜、憂、暗」之功德，(e) 遍一切故而無作用。由彼神我常時獨立，故名為常。「喜、憂、暗」即「樂、苦、癡」之異名。

(3) 根本自性是能生果者。於何時生果？於「神我」生起欲念時：當「根本自性」知道「神我」想要享受聲等境，就與神我配合，變化

出各種現象，供神我受用。

(4) 根本自性生起變化的過程是：從根本自性先產生「大」。大與覺知二者異名，謂能雙現外境與內我之影像。從大生「慢」。慢分為：變異慢、喜慢、暗慢。從變異慢生出五唯（色、聲、香、味、觸）。從喜慢生出十一根。再從五唯生出五大種。耳等五根由意加持，攝取聲等五境，覺知而起貪著；神我思惟覺知所著之義，便生起欲念來受用諸境。眾生不瞭解各種現象是根本自性變化出來的，所以才會輪迴。

(5) 有一天，瑜伽者聽聞師長的口訣，依口訣生起定解：「這些現象只是根本自性的變化而已」，於是逐漸脫離對外境的貪著，觀察諸境的過患，遠離諸欲，修習靜慮。依止靜慮產生天眼通，接著以天眼去觀察根本自性。當根本自性被天眼看到的時候，宛如被正妻發現的情婦，含羞地將各種變化的現象收攝入根本自性中，脫離神我。這時，在瑜伽者的心上，一切世俗的顯現都消失了，神我不再受用外境而獨存，名曰解脫。

【破神我】

(1) 外道各派所計之「神我」，是一種「離蘊我」，中觀師立出論式來破：

外道各派所計之我，應於真實性非有，因為無生故。喻如石女兒。

外道各派所計之我，應非俱生我執之所依，因為無生故。喻如石女兒。

(2) 離蘊外無體性相異之神我。此神我和蘊全無關係，修此枉費功夫。(3) 中觀師所說的人我執之「所依」是蘊所組合的「我」或人（補特伽羅），此是無常法。人我執之行相是「人之我」，此是無。而外道各派所計之神我，不但於勝義無，於世俗中亦無。

說明：

日常生活中，我們所擔憂的「對象」，好像是外在的親人、事業等，其實追究下去我們真正擔憂的是「自己的身心所組成的我」，這就是人我執之「所依」，這才是禪修的真正對象（所依、所緣），而不是神我。我們的潛意識裡覺得，自己身、心背後好像有一獨立自存的我，稱作「常一自在的我」，這是一種錯誤的認知，把自己的「我」視同主人，把自己的身和心視同僕人來指揮使用，此種我其實就是「離蘊我」。

【實踐】

由經行等培養出「止」。

由聞、思等培養出「無我正見」，進而修觀，先破除「離蘊我」。



破即蘊我

林崇安

【解說「即蘊我」】

由離諸蘊無我故，我見所緣唯是蘊。
有計我見依五蘊，有者唯計依一心。

(1) 犢子部認為，我見的所緣唯是「蘊」，我執也是從五蘊生起，所以主張「五蘊是我」，並以佛陀在《阿含經》中的教導為證：

「一切沙門、婆羅門，想『我啊』而隨見者，一切隨見唯此五取蘊。」

(2) 犢子部中有一別派則主張「一心為我」，並以《阿含經》為證：「我自為依怙，更有誰為依，由善調伏我，智者得生天。」和「應善調伏心，心調能引樂。」

【破「即蘊我」】

若謂五蘊即是我，由蘊多故我應多。
其我復應成實質，我見緣物應非倒。

(1) 若謂五蘊即是我，由蘊多故，一人亦應有多我。

(2) 若謂心是我，由眼識、耳識等的差別，或由前後一一剎那有多識生滅的差別，有多識故我亦應多。

般涅槃時我定斷，般涅槃前諸剎那，
生滅無作故無果，他所造業餘受果。
實一相續無過者，前已觀察說其失。
故蘊與心皆非我。世有邊等無記故。

(3) 若蘊是我，則無餘依般涅槃時，由五蘊斷故，我亦決定應斷。佛應說「世間是有邊」及「如來死後非有」，然佛不記。

(4) 五蘊剎那生滅，我亦應剎那以自性各別生滅，佛陀在經中不應

說：「我於爾時為頂生王」因為彼時的我，其身已滅，現在非有故；因為離彼前我，別有以自性異的我，受此生故。

(5) 若前後剎那以自性異，則我與業果亦應無關係。

若汝瑜伽見無我，爾時定見無諸法。

若謂爾時離常我，則汝心蘊非是我。

(6) 瑜伽師現見無我時，見無有「蘊等」便名見無我。瑜伽師現見無我時，應成不通達色等的真實性，於色等有實執運轉，將生貪等煩惱。

○中觀師於體證「無我」時雖也是無「五蘊或內心」，但還有「真實性」作為體證的對象。

若謂佛說蘊是我，故許諸蘊為我者，
彼唯破除離蘊我，餘經說色非我故。

(7) 犢子師說：我等以聖教為量，因為佛說：「一切沙門、婆羅門，想『我啊』而隨見者，一切隨見唯此五取蘊。」此處說蘊是我。

答：佛對許「離蘊我」者，以「唯此五取蘊」來破。

由餘經說色非我，受想諸行皆非我，
說識亦非是我故，略標非許蘊為我。

犢子師問：由何知彼是破「離蘊我」而非說蘊是我耶？

答：由餘經說：「色非是我，受、想、行、識亦非是我」。

中觀師認為我執的所緣是「我」。「唯見諸蘊」，是指緣於依蘊假立的我。

若謂是形色乃有。汝應唯說色是我，
心等諸聚應非我，彼等非有形狀故。

(8) 犢子師說：唯輪等堆積猶非是車，要輪等堆積，具足特殊車形，方名為車。如是有情身中色等諸蘊的形狀方是我。

答：形狀唯色法乃有，汝犢子師應唯說色法是我。

汝犢子師所說的心、心所等諸聚，應不是我，因為彼心心所等非有形故。

經說「無作者，有業有報」，當知是破「自性有的作者」，非破「名言支分假立的我」。

佛說依於地水火，風識空等六種界，
及依眼等六觸處，假名安立以為我，
說依心心所立我，故非彼等即是我，
彼等積聚亦非我，故彼非是我執境。

○中觀應成師主張「我」是依蘊聚而安立，故無實質，是假有，依據《阿含經》中的教導：「有五種法唯名、唯言、唯是假立，謂過去時、未來時、虛空、涅槃、人。」

○五蘊若總、若別，及離五蘊，皆不是我見的所緣，我見的所緣是「人」。依此道理，瑜伽師見「我」是自性無，亦知「我所」是自性無，即能斷除一切有為生死繫縛，不受後有而得涅槃。

○犢子部未知「我及人等，唯由名言增上假立」，要尋求假立義有所得乃能安立，如是主張「五蘊或內心」為我，成為「自性有的我」。應成師主張「唯由假名安立」，不主張「要尋求假立義乃能安立」，則無彼失。

【實踐】

由經行等培養出「止」。

由聞、思等培養出「無我正見」，進而修觀，破除「即蘊我」。

破實質有的我

林崇安

【說明實質有的我】

實質有：有實質的材料。

人實質有＝實質有的我＝補特伽羅實質有。

人自立實質有＝自立實質有的我＝補特伽羅自立實質有。

(1) 人們從小到大隱隱約約覺得有一個自立自足的「我」，儘管身體變了、觀念變了，總覺得這個我是不變的，一方面覺得這個我不是身和心本身，一方面覺得這個我也不是離開身心之外獨存。這個我，有時稱作「非即蘊、非離蘊我」，又稱作「不可言說我」。這個自立自足的「我」，也是一實質有的東西，通稱作「自立實質有的我」。

犢子部認為每一眾生都有這一「自立實質有的我」，但是佛教的其他宗派都否定這一個我。

(2) 就像瓶子、柱子的質料或材料是「微塵」或地、水、火、風四大，犢子部認為這些獨立的「微塵」或地、水、火、風便是實質有的東西。

【人中論上所說】

犢子部所主張的「實質有的我」：

(1) 我與諸蘊不是相異的性質，因為離開諸蘊之外無有我之故；我也不是具蘊的自性，因為若是則我應有生有滅故。所以「我」與「五蘊」於一的性質性、異的性質都不可說。

(2) 同理，我於「常、無常」也不可說。

(3) 我是實質有，因為是善惡二業的能作者，是苦、樂二果的能受者故；是繫縛於生死者，也是涅槃時的解脫者故。

(4) 此我是六識的「所知」。

(5) 此我是我執的「所緣」。

探究：如果我和諸蘊是一，我若把一個器官移植給別人後，別人身上就又有一個我，我應成二個人。如果我和諸蘊是一，我若改惡向善或由凡人聖，前後心態完全不同，我應成二個人，但在世俗上人們還是

認為前後是一個人。所以，我和諸蘊應不是一；另一方面，離開諸蘊也沒有我。有的犢子師因而主張：我是「非即蘊、非離蘊」的「不可說我」；並認為此我是實質有，因為是惡業和善業的能作者，是苦果和樂果的能受者，是流轉生死者，也是涅槃解脫者故。

【入中論上駁斥實質有的我】

(1) 我是實質有，應不合理，如同不可同意「心」與「色」是一性、異性的不可說；若我是實質有，則應如同「心」不是一性或異性都不可說。

(2) 所以，「不可說者」應不是實質有。

(3) 所以，我與諸蘊應不是一性、也不是異性的「假有」。

假有=假名有=安立有=施設有。

(4) 所以，我不是實質有，我是假有。

【實踐】

由經行等培養出「止」。

由聞、思等培養出無我正見，進而修觀，破除「離蘊我、即蘊我、實質有的我」。

破真實有和自性有

林崇安

一、中觀宗自續派的幻事喻

《密意疏》說：「欲知何為『以心增上安立』或『不以心增上安立』為有，由彼幻喻即易於了知。如幻師變木石等為象馬，即彼（a）幻師與（b）眼識迷惑的觀者及（c）眼識未迷者的三人中：（a）初（幻師）唯見為象馬，而不執為象馬。（b）第二類人（眼識迷惑的觀者），既見且執。（c）第三類人（眼識未迷者），象馬的執、見俱無。」又說：「如同眼識迷惑的觀者，諸有情類見內外諸法顯為『真實有』，不是於心顯現增上所安立，而是於諸法的住理中有，如是執，是無始傳來的『俱生實執』。……不是於心顯或以心增上安立，而是於事義的住理中有，即是真實有、勝義有、真正有；若執彼，即是俱生實執。」《密意疏》評說：「此自續派所安立者，若以應成派觀之，則彼執所破之心，猶覺太粗，仍不是『最細的俱生實執』。」

（1）此處出現自續派所說的「以心增上安立」、「真實有」、「俱生實執」。

（2）「若時生起根本無分別智，一切二顯於彼皆滅，此如眼識未迷者之於諸幻相，見、執二者俱無。」喻指前之（c）第三類人執見俱無。

（3）因為自續派主張一切法是從自方存在，所以自續派的「俱生實執」不是「最細的俱生實執」，可歸屬於應成派的「粗品法我執」。

說明：

（1）禪宗的證悟前後三時期：

（a）悟前見山是山：

（b）見山不是山：色即是空

（c）悟後見山又是山：空即是色，色不異，空不異色

（a）是相對於上述的第二類人（眼識迷惑的觀者），（b）是相對於上述的第三類人（眼識未迷者），（c）是相對於上述的第一類的幻師。

（2）如何理解「以心增上安立」和「不是真實有」？

幻師見象馬，知道是以心增上安立，知道不是真實有，不會執為真實有。同樣，開悟者悟後見山又是山，覺得山是以心增上安立，不執為山是真實有。

二、中觀宗應成派的繩蛇喻

《密意疏》說：「如同於繩上安立為蛇，由彼之雜色盤伏與蛇相似，若於境不明而現，便於彼繩起『此為蛇』之想。爾時，繩的總體與一分，都無少分可作為蛇的事例，故彼蛇『唯以分別安立』。」

說明：

(1)「於境不明」，表示觀察時對所觀察的對象有所干擾，因而不能觀察到純客觀的結果，今經由干擾把繩觀為蛇。這一譬喻的重點，不只是「錯覺」，而是「觀察時會干擾到對象」。

(2)「唯以分別安立」，表示對對象觀察透過分別心找出「性質」「定義」，一旦找出，就已經限制了對象的性質、定義，與實際的對象必有微細的差異，也就是干擾了對象，因而這對象必是不以自性有、不以自相有。由於性質、定義的限定，不能完全符合對象，對對象本身的真貌反而變成一種干預。如某人你認定他的個性如何如何，這已經經由觀察干擾到他的實際的個性，所以所得的個性如何如何，必與實際不能完全一致。

三、以科學的色盤喻來說明

今以旋轉的三色盤作譬喻來說明。三色盤（紅色、綠色和藍色）快速旋轉時就呈現出白色的圓盤。針對這一現象，可以配合佛教不同的宗派思想，作不同層次的解說：

(1a) 有的人認為靜止的色盤中的紅色、綠色和藍色各有各的質料，各有其實質，而旋轉的白盤的白色也是「實質有」。例子：犢子師有「實質有」的執著。

(1b) 有的人認為靜止的色盤中的紅色、綠色和藍色各有各的質料，各有其實質，而旋轉的白盤的白色，則不是「實質有」而是「假有」，認為假必依實。例子：有部師、經部師、唯識師、自續師對白盤沒有「實質有」的執著。

在色盤上安立白盤，白盤是實質有空。

在身心上安立人，人是自立實質有空＝人無我。

說明：

粗的緣起觀：只知道白盤的白色是由旋轉色盤而產生，不知道白色是由「視覺暫留」所產生。

(1c) 有的人認為白盤不是「實質有」而是「假有」，同理推知，色盤的紅色、綠色和藍色也不是「實質有」而是「假有」，認為假依於假。例子：應成師沒有「實質有」的執著。

在色盤上安立白盤，白盤是實質有空。

○在身心上安立人，人是自立實質有空＝應成師的粗品人無我。

(1d) 有的人認為所取的白盤和能取的心是「同一質料」，心外無白盤，同理，心外無色盤。例子：唯識師沒有「心外有境」的執著。> 二取空。

○在色盤上安立白盤，白盤和能取的心是「同一質料」，心外無白盤＝所取的白盤和能取的心二取空＝應成師的粗品法無我。

(2a) 有的人認為白盤是「真實有」，色盤也是「真實有」，以為觀察到的現象（白盤、色盤）和觀察者無關（不是以心增上安立、不是分別安立），認為白色不是來自觀察者的「視覺暫留」，是色盤本身旋轉後本具的性質。例子：犢子師、有部師、經部師、唯識師都有「真實有」的執著。

(2b) 有的人認為白盤不是「真實有」，認為觀察時並未影響到對方（色盤本身），所觀察到的「白盤」，只和觀察者這一方有關，是完全來自觀察者的「視覺暫留」，所以稱之為「以心增上安立」。同理推知，色盤的「各色」，其組成的各色也不是「真實有」，因為其內各色也可再分解下去，也是「以心增上安立」。例子：自續師、應成師沒有「真實有」的執著。

諸法以心增上安立＝應成師的粗品法無我。

○在色盤上安立白盤，白盤以心增上安立＝白盤不是真實有＝應成師的粗品法無我。

說明：

細的緣起觀：知道白盤的白色是由旋轉色盤而產生，也知道白色是由「視覺暫留」所產生，但不知道觀測時白盤有受到觀測的撞擊而不是純客觀的存在。

(3a) 有的人認為「白盤本身」不受觀測者影響，有從自方存在的性

質，是一純客觀的對象，是從自方存在，是「自性有」。同理推知，「色盤本身」也是從自方存在，是自性有。例子：犢子師、有部師、經部師、唯識師、自續師都有「自性有」的執著。

(3b) 有的人認為「白盤本身」必受觀測影響而有或大或小的改變，沒有純客觀，沒有從自方存在的性質，是「唯以分別安立」，不是從自方存在，是「自性空」。同理推知，「色盤本身」也不是從自方存在，是「自性空」。例子：應成師沒有「自性有」的執著。

說明：

如何理解「唯以分別安立」和「不是自性有」？

體證真理後知道，白盤等萬物必受觀測影響而有或大或小的改變，沒有純客觀，因而平常所看白盤等萬物都是「唯以分別安立」和「不是自性有」。

○在色盤上安立白盤，白盤唯以分別安立＝白盤不是從自方存在＝白盤自性空＝白盤不是純客觀＝應成師的細品法無我。

○在身心上安立人，人唯以分別安立＝人不是從自方存在＝人自性空＝人不是純客觀＝應成師的細品人無我。

諸法唯以分別安立＝應成師的細品法無我。

說明：

最細的緣起觀：知道白盤的白色是由旋轉色盤而產生，也知道白色是由「視覺暫留」所產生，也知道觀測時白盤有受到觀測的撞擊而不是純客觀的存在。

四、結語

諸法是「從自方存在」或「不是從自方存在」是二種不同的觀點，誰是誰非，今日只有靠科學實驗來檢驗，別無他法。結果，科學支持後者，認為觀察者必會影響被觀察者，沒有純客觀的存在。

【實踐】

- 1 由經行等培養出「止」。
- 2 由聞、思等培養出無我正見，釐清「離蘊我、即蘊我、實質有的我、真實有的我、自性有的我」。
- 3 進而以止修觀，達成止觀雙運，生起根本無分別智，現觀自性空，從根破除無明。

中觀宗應成派的無我和空性

林崇安

色盤喻：以三色盤（紅色、綠色和藍色）作譬喻，三色盤快速旋轉時就呈現出白色的圓盤。

（一）第一層次

○譬喻：觀察出白盤不是「實質有」而是「假有」：白盤是依於旋轉的盤面而安立，同理推知，色盤的紅色、綠色和藍色也不是「實質有」而是「假有」，假依於假。白盤、色盤都是「實質有空」。

○法義：觀察出人不是「實質有」而是「假有」，人是依於身心五蘊而安立。假有的人是依於假有的五蘊而安立。人不是自己獨立的實質有，稱之為「人自立實質有空」=應成師的「粗品人無我」。

（二）第二層次

○譬喻：觀察出所安立的白盤不是「真實有」：白盤是表裡不合一，是來自觀察者的「視覺暫留」，這種主觀的加入，稱之為「以心增上安立」。同理推知，色盤的各色也不是「真實有」，也是「以心增上安立」。

○法義：觀察出所安立的人不是「真實有」：人是表裡不合一，是來自觀察者的「以心增上安立」。同理觀察出所安立的身心五蘊，也是「以心增上安立」，也是表裡不合一，不是真實有，是真實有空（諦空）=應成師的「粗品法無我」。

（三）第三層次

○譬喻：觀察出所安立的白盤不是「從自方存在」：除了表裡不合一，還必受觀測的影響而有或大或小的改變，沒有純客觀，沒有從自方存在的性質，是「唯以分別安立」，是「自性空」。同理推知，所安立的

色盤也不是從自方存在，是「自性空」。

○法義：觀察出所安立的「人」不是「從自方存在」：除了表裡不合一，還必受觀測的影響而有或大或小的改變，沒有純客觀，沒有從自方存在的性質，是「唯以分別安立」，稱之為「人自性空」=應成師的「細品人無我」。

○法義：觀察出所安立的「五蘊」不是「從自方存在」：除了表裡不合一，還必受觀測的影響而有或大或小的改變，沒有純客觀，沒有從自方存在的性質，是「唯以分別安立」，稱之為「五蘊自性空」=應成師的「細品法無我」。

○譬喻：最細的緣起觀：知道白盤的白色是由旋轉色盤而產生，也知道白色是由「視覺暫留」所產生，也知道觀測時白盤有受到觀測的撞擊而不是純客觀的存在。

○法義：最細的緣起觀：知道人和五蘊是從依安立，也知道人和五蘊是以心增上安立，也知道觀測時人和五蘊是唯以分別安立，必受到觀測的影響而不是純客觀的存在。

今日科學實驗，確定觀察者必會影響被觀察者，沒有純客觀的存在。

【實踐】

- 1 由經行等培養出「止」。
 - 2 由聞、思等培養出無我正見，釐清「離蘊我、即蘊我、實質有的我、真實有的我、自性有的我」。
 - 3 進而以止修觀，達成止觀雙運，生起根本無分別智，現觀自性空，從根破除無明。
-

阿姜曼傳中的一些禪相

說明：以下摘錄自「尊者阿迦曼傳」，並依英譯本略改。

【細察禪相】

每當比丘和沙彌們開發出一種特殊的直覺，不論是關於內在的開發或是外在的環境，尊者阿姜曼就會給與特別的、個別的關注，並會叫他們到他的住處，在他明察秋毫的眼力之下，做個人的查核。每一個修行者有他自己的性向和秉賦，因此結果也有不同。然而，共同的是什麼？是安詳的寧靜。有些人牽涉到外在的事件中，例如看到鬼魂和惡魔趨近來，諸天神祇的視察，出現在他們面前的動物或人的屍體，他們自己的身體沒有生命地躺在那裡……等等。

對於這些沒有經驗，剛剛才達到內在寧靜這個程度的修行者而言，那是不可能適當地去處理這些禪相的。況且，他們之中也沒有人能知道，它們之中何者是虛假的或幻想的，或它們之中何者是真實的事件。當一個修行者缺乏自我細察力或是分辨這些禪相的能力時，他成為自我催眠的犧牲者，把他所見的所有禪相都視為真實的。這對於他的進步是嚴重的傷害。事實上，有過這種經驗的修行人數目並不多，或許大約是百分之五吧！但是對於有過這些經驗的人而言，能在良師的引導和督察之下是非常重要的。否則，他們將會迷路而誤入歧途。

各種不同的禪相，相對地，有著不同的處理方法。遇到禪相的弟子們，最後都非常滿意。他們欣喜於他的解說，同時，在他們的修行上也受到堅定的鼓舞。當那些沒有這種禪相的人，向尊者阿姜曼敘述他們如何從事修習，而得到內心的寧靜和喜樂時，聽者所得到的鼓舞不亞於前者。

有人經由心的隱息（進入三摩地的近分定），曾經遊覽天界數小時。也有其他人，曾經遊歷到黑暗、悲慘的境界去，悲憫於那些正感受著他們自己業報苦果的眾生。尚有其他他人能夠探訪各種看不見的境界，並看到那裡生命狀態間的廣大差異。有些人除了能夠體驗鬼魂和惡魔的拜訪之外，也能體驗諸天神祇的視察。另有些人，由於心意的專一，

以其專注或靜止的程度而享受著喜樂的寧靜。另有些人專注於智慧的功能，把這些經驗解析至它們原始的狀況。

【世俗和絕對解脫的尊敬】

有一次，尊者阿姜曼對佛陀時代的比丘們如何互相尊敬感到好奇。當他靜坐禪修的時候，在他的定境（禪相）中就出現了佛陀和許多不同年齡的弟子們，有些頭髮灰白，也有沙彌，大小都有。沒有任何人同時到達，而是，各人獨自前來或是一個接著一個。誰先到就坐在前面，至於那些後來的人就按照到達的先後次序入座。一個先到的沙彌就坐在比丘們的前面，而年長得足以做他們祖父的比丘們，則安詳地坐在這些年青人的後面，他們這樣做，毫無困窘的樣子。即使佛陀本身，來遲了，也毫不在意地坐在其他比丘們和沙彌們的後面。

尊者阿姜曼對佛陀弟子圈內，明顯不按長幼次序的情形感到驚訝，佛弟子們是以他們的秩序和律儀著名的。過了一會兒，不用佛陀發言解釋，尊者阿姜曼就瞭解了，這種尊敬只是基於解脫法而已，沒有假設的或相對的事實包含在裡面。在這個基礎上，沒有關於戒臘的傳統或社會紀律，那只不過是相對的真實。從佛陀自己起，下至於阿羅漢弟子們和最小的沙彌們，只有基於絕對純淨的絕對平等。

當尊者阿姜曼想再知道有關他們之間傳統的尊敬方式時，他面前的佛陀和阿羅漢弟子們迅速地改變位置。佛陀坐在聚會的前面，而曾經坐在前面的沙彌，移動到比丘們的後面，然後，全部按照通常所知道的律儀秩序而坐著。尊者阿姜曼於是明白了，這一定就是佛陀時代，比丘圈中，尊敬其他比丘的方式。一個阿羅漢比丘要尊敬另一個持守戒律而戒臘較高的比丘，即使那個比丘仍非阿羅漢。

這之後，佛陀開示尊者阿姜曼說：「如來的比丘們，是以對彼此的尊敬和善意為特徵，那是基於榮耀和尊嚴的平等。在一個聚會裡，不論多大的聚會，如來的比丘們，沒有爭吵或侵犯的態度。一群比丘的聚集，如果不互相尊敬，或不依照指定來代表我的正法和戒律（正法律）為師而行，就不能被稱為如來的比丘。他們是虛偽的比丘，只是假裝成真的而已。相反的，一群比丘的聚集，他們順從地奉行正法和戒律，就有資格被稱為如來的比丘，不論他們是在那裡剃度的，不管他們是

誰，屬於什麼階級或國籍。他們全都追隨著如來的腳步，遲早必定達到痛苦的熄滅。」

在這簡短的開示之後，佛陀和他的阿羅漢弟子們立即消失，而尊者阿姜曼深信他所見的事實。

【衣著的方式】

每當尊者阿姜曼想知道這樣做是否正確時，即使連靜坐和經行禪修時的衣著方式，也會由一位阿羅漢弟子為他示範。這位阿羅漢弟子為他示範穿著和不穿著上衣（僧伽黎）兩種靜坐禪修的方式，他說並沒有必要穿著上衣。他也顯示僧服的顏色，從杰果樹的樹幹或木心製成的三種色度的黃褐色染料—淺、中、深。從這件事，很明顯的，尊者阿姜曼的修習方式，經常由聖弟子們先前所留傳的具體證據所印証著。這就是為什麼他的修習是正規而無瑕的，它到現代一直是無以倫比的。

【阿羅漢弟子逝世的方式】

當尊者阿姜曼住在青道山洞的時候，有許多令人印象深刻的禪相。幾乎每天晚上，在午夜時分，各種識界的天神就來請他說法，有時只有一個團體，有時就有兩、三個團體在同一個晚上來到，而他給每一個團體的個別說法都適合他們的性向和根性。也有一些阿羅漢弟子們來拜訪他，互相問候致意。偶然地，他們會為他示現他們逝世的方式。這包括了那些在那個山洞裡逝世和在其它地方逝世者。他們總是用示範來給他解釋。

大多數來拜訪他的阿羅漢都會示範他們完全逝世（般涅槃）的方式。有些在盤腿靜坐的時候逝世，有些則在右脅而臥的時候，另有些則在經行或站立的時候。然而大多數都在右脅而臥或盤腿靜坐的時候逝世，只有少數般涅槃的人，由於身體所有機能的停止，悄然地倒下。但是那些在右臥時進入般涅槃的人則是難以觀察的，因為他們的呼吸隨著消逝的每一刻變得越來越微細，而他們看起來不像逝世，反而更像是正在睡覺。另有靜靜地站著，右手放在左手上面置於胸前，閉著眼睛，過了一會兒，他慢慢地跌落成為坐姿，然後順勢成為臥姿。還有來回走了大約六、七次，然後慢慢地跌落成為臥姿。

很顯然的，那些在坐著、站著或走著進入般涅槃者的身體，在他們平滑地跌落成為臥姿時似乎是沒有重量的，不像堅實的身體，而更像羽毛了。所有這些阿羅漢就在他面前大約一公尺的地方，示範他們進入般涅槃的情形。他們都在莊嚴而非常感人的方式下逝世，顯示著沒有那些通常在凡夫身上出現的痛苦或不安的情形。這些聖賢告別有情世間的記述當然是很奇特的。

有三個阿羅漢曾經在此青道山洞內逝世，兩位是在臥著時，第三位是在經行時。他們也給他示範般涅槃的情形。在示範之前，每位都先說明以那種特殊方式逝世的理由。尊者阿姜曼說，有許多阿羅漢曾經在泰國逝世。就所能想起的來說，在清邁省的青道山洞裡有三位，羅布利城有兩位，在一個叫做大苟的山洞裡有一位，在旁法拉陳（月盤）山後有一位，在那空那約克城（這是一個廣闊的地區，現在是有著美麗風景的森林保留區）的高埃區（大山）有一位，另一位在高卡區蓮潘城的達特浪格寺裡。

【尊者阿姜曼和弟子之間的關係】

尊者阿姜曼的身體已經去世很久了，但是在他和那些有「禪相」性向的弟子之間仍有連繫，就像他仍然活著，因為每當在內觀或禪修上有個障礙，他就在禪相中出現，給予那個弟子克服那個障礙所必需的任何開示或忠告，就像阿羅漢弟子曾經出現並開示他一樣。他的開示結束了，禪相就消逝了，然後就輪到那個弟子去思考他所說的，去克服那個障礙，沿著正法之道前進。

對那些從未經歷這種現象的人，這樣的連繫當然像似不可思議的、不可能的。但是對那些已經有過這種經歷的人和曾經從此受益的人，再多的爭論和邏輯推理也不能改變事實。這裡必須再重複，只有那些具有這種性向的弟子才會經歷這個現象，並不是所有的弟子都是這樣。

【一個未完成的寶塔】

好幾個晚上，當他在禪修的時候，尊者阿姜曼在他的禪相裡看到一個小沙彌和一個女孩子，在附近前後走來走去，不能確定他們有什麼用意，他後來問他們要做什麼？他們回答說他們曾經做過一個寶塔，但是在尚未完成以前，他們就已經死了。小沙彌就是那個女孩子弟弟。

他們都深情地執著以前的計畫，那就是為什麼他們一直在那個地區附近徘徊了那麼久。他們事實上並沒有其它深切的痛苦而是被自己的執著所折磨著，因此才阻礙著他們生到一個較高的境界。

知道了這些，尊者阿姜曼給他們說法：「憂慮從前是沒有用的，它已經過去了，而且是無法挽回了，無論我們的希望是多麼熱切，它都不能成為現在。流連過去只會產生沮喪和失望，未來也是一樣，兩者都要如實順其自然。只有現在才是必須善加運用的，因為它才是在我們所能做的能力範圍之內。這個真理應該也適用於寶塔的建築上，」他說：「如果它能夠順應你們的希望，你們早就能夠完成了。事實是在它完成以前你們就死了，這就向你們顯示了它的不可能性。現在你們被自己的遺憾所困擾著，遺憾你們死在它被完成以前。這是你們的第二個錯誤。而你們時時刻刻的憂慮著它，不顧絕不能完成的事實而想要完成它，這是你們的第三個錯誤，這三重錯誤的想法，在這裡沒完沒了。結果，它產生了錯誤的出生和無益的痛苦。所有這些都緣自你們錯誤的心態，你們為了自己，要改變這錯誤的態度，不要對不可能的事再存任何希望，這才是明智的。

「建造一個寶塔的目的是要從中得到功德，絕不是要你們隨身扛著它的磚塊、石頭或其它的建材。在建造這個寶塔中，屬於你們的是功德（你們善良的思想和努力），而不是寶塔本身。任何從它得到的功德，不論是多或少，都是你們合法的財產。為什麼你們要憂慮關於它的磚塊和石頭？所有做功德的人攜帶的是他們的功德，絕不是磚塊、石頭或其它他們已經贈送出去的東西。

就想想建築一座寺院、一條路或一個水塔所奉獻的錢財或其它各種東西，那些被用來建築或免費地分配的東西，只是用來彰顯功德主之動機的工具而已，東西本身不是功德，不是天界的快樂或涅槃。一段時間之後，它們一定會敗壞、腐朽和消失。但是從建築或捐贈中所得的功德卻保留在那些人們的心裡，那是心意（不是磚塊、石頭或其它的物質）感受著功德、道、果和涅槃。

「再也不能從你們未完成的寶塔那裡得到任何東西了。憂慮著它就是執著於它，縱使你們所執著的是一個功德的來源，執著本身就是一種不善的心理狀態。結果，你們就被釘在它上面，不能出生到適當的境界去感受你們的功德果報。如果你們能夠專注於從寶塔所得的功德，

而不是寶塔本身，你們現在就會藉著你們的功德而到達善處，因為這是功德本身的特性，它是永久而且不會改變的。這是你們自己的錯誤，執著於應該放下的事物。你們的遺憾和憂慮是無益的，因為它們是不可能實現的。

如果你們不被自己的執著所延誤的話，你們的功德數量是足以生在一個較好的境界裡，現在是你們改變心態求生於適當境界的時候了。為了你們的進昇，專注於現在真實的功德吧！那是很可惜的，你們已經為自己的進步做了功德，然而又被自己對磚塊和石頭的執著所阻礙著。這些事物已經阻礙你們的進展好久一段時間了，讓它們走出你們的心裡，不久你們就自由了。由於你們的功德效力，你們可望生於任何相應的生存境界。」

然後尊者阿姜曼跟他們解說五戒，還有遵守五戒的利益（中略）」他說：「不久，藉著你們的功德，你們就會得到應有的庇護了。」

說法結束的時候，姊弟都歡喜於法義，並請他授予五戒。他授予五戒滿足他們的希求，然後他們離去，立即消失了。由於他們從布施和戒德所獲得的功德，他們出生於一個空居天叫做忉利天，而後來偶然地回來聽他說法，並表示他們的感激，因為他給了他們有益的忠告。他們說，就是因為他的教導，他們才能從自己的執著中解脫出來—那曾經讓他們無用地徘徊於未完成的寶塔。他們現在知道，執著對於心意的開發是多麼危險，它阻礙著一個人的進步，妨礙著他去感受本來應有的快樂與安寧。

【幫助餓鬼和地獄眾生】

尊者阿姜曼給予各種境界和不同種類的肉眼所看不見的眾生們的幫助，是他的生命中不可或缺的一部份，尤其是當他住在曠野中的時候，愈是偏僻和隱密的地方，他們就愈常來訪，來訪的肉眼所看不見的客人數目也就愈多，他們來親近他，不是為了聽法和詢問就是為了從危險和痛苦中得到援救。後面這一群包括了餓鬼，他們等著接受由他們的親戚所分享給他們的功德果報。這些在悲慘境界的餓鬼和眾生，已經長期等待著去享受由他們的親戚們所做的功德果報，然後迴向他們，讓他們能夠，至少局部地，解除強烈的痛苦，因為他們已經

受苦多麼長久了，那是人間的日曆所不能計量的。同樣的，他們將來還要受苦多久，也是不能計量的。

這些在痛苦和悲慘中的眾生，其中能夠來陳述他們的苦境者，經常親近尊者阿姜曼，請他幫忙轉告他們的親戚們有關他們的痛苦，讓那些親戚們能夠在做功德的時候，想到他們並將果報迴向他們。但是當尊者阿姜曼問起他們親戚的名字時，他們所給他的名字，他或那時期的任何人都完全不認識。他們已經在那些境界裡痛苦了幾百或幾千年（時間的計算是根據那些境界本身的計時），它的長久是不能以人間的時間來計算的。即使在他們局部地解除了痛苦而在較少強烈痛苦的境界中，他們還是在一個不是很好的地方，因為他們在這樣的境界裡已經很久了，所以在那個地區追溯不到他們的親戚或子孫後代。這樣的例子經常可見，而他們就像無主的動物，等待著有人來援救他們。

也有那些死了不太久的，就可以得到幫助了，知道他們親戚或子孫的名字，找得到他們住的地方。像這種情況下，尊者阿姜曼會連絡他們的親戚，告訴他們每次要把功德果報迴向他們已故的親戚。有些情況下，也能享受到別人非個別的迴向功德果報，他們並不是他們的親戚（這種情況下不知道他們的名字）。尊者阿姜曼自己，例行將功德果報迴向一切有情眾生，這迴向遍及所有痛苦中的眾生，除了那些只能享有自己親戚所迴向的功德果報者之外。

尊者阿姜曼說，在痛苦中的這些餓鬼和眾生，多得不能計算他們的種類和數量。他們群集在他的四周並請求他的幫助，比其他任一種類肉眼所看不見的眾生還要多。換言之，他們就像泰語所說的「透過別人的鼻孔在呼吸」（就像乞丐）。這就是在人間的時候，未曾做過任何好事的結果。這是顯示做功德的重要性的一課，不論是用慷慨佈施的形式或其它的形式。我們都是遊蕩穿梭於生死輪迴的各種生存境界中的流浪者，那是明智的，我們必須為自己的將來準備一些在緊要關頭的時候要用的資糧，因為我們是自己業力的繼承人而要對它的果報負責，不論我們將要生於較低或較高的境界，感受任何程度的痛苦或快樂，都是由於自己的業力。去希望或依靠別人的幫助，就像透過別人的鼻孔在吸呼。

當尊者阿姜曼在解釋有關於肉眼所看不見的眾生和他們各種生存境界的法義和事實時，一位阿姜尊者，也是他的弟子，提出他的建議如

下：「既然很明顯的，人們不能認清善惡業的果報，因為他們不能像尊者阿姜曼那樣看到這些肉眼看不見的眾生的境界，那麼尊者阿姜曼何不把這些向所有的人們解說，讓他們相信業力的果報，因為佛陀和他的聖弟子們也曾經這麼做？這一來，人們將會感激尊者阿姜曼的努力，就像他對其他的弟子們所做的一樣。」

尊者阿姜曼說：「如果我不分青紅皂白地做這樣的啟示，我將會被指控為瘋狂，提出這項建議的人也是一樣，然後我的其他比丘弟子們也一樣。佛陀的教義屬於有辨識力的智者，宣說教義是要讓有辨識力的人們依此修習的。不分青紅皂白地提供這樣（不可思議和不能證明）的事實給予所有的人們，其結果是弊多於利的。甚至更明顯的事實，人們在各種環境、傳統和特殊時地的價值意識下，都還常常不知道什麼可以做和什麼不可以做。雖然法義超越世間的真理，但是當它被運用於世間時，還是必須謹慎地特別注意到世間的傳統、傾向和其它因素。

必須記住，沒有正念控制的智慧是不能產生任何所預期的結果，相反的，可能造成沒有利益而不是所希望的結果。當然，我們可能不在乎別人所說的，但是由於缺乏正念的防護，有害的結果將會無可避免地回到自己身上來，這是不能予以忽視的。關於這些事情的真相是不可思議的，不能為了讓人們興奮而予以輕率地處理。我們不應該稱讚或驕傲於這種探討佛教的方法，正確的方法必須是基於智慧

你知道到底是智者比愚人多，還是愚人比智者多？又是那一種人們才能夠為後世保守和維護教義？」

「這是我自己的過失，」那個比丘說：「我希望其他人們知道這些我以前從未聽別人說過的奇特的真相，我猜想其他人們也會同樣地感動。我讓自己沖昏了頭，我沒有想到這麼做可能會發生什麼不良後果，也沒有想到到底是否智者多於愚人或者相反，現在我知道了，愚人多於智者。例如，在一個村子裡，只有很少的人們瞭解有關戒德或法義的真理。其餘的人們則不在乎什麼是善惡，也不在乎為什麼他們會在這裡和他們將會到那裡去。他們只愛尋歡作樂而平白浪費了他們的生命，那些能夠為後世保守和維護正法的人，必定是那些擁有智慧和辨識力的人。這在國家事務上和正法事務上都是真確的，其餘的人們就會因為少數人的播種而得到收穫。」

「你必須知道，宗教或正法的事務遠比國家事務來得微妙。它們需要一種更深的智慧，一種絕不能運用於破壞性目的的智慧，而是一種只會增進開發和進步的智慧。用八正道來說，這就叫做正見和正志，藉著它們，一個人的言語和行為就會被塑造和開發出來。

「正定必須永遠由正見支持著，否則它就會變成所謂的「枯木禪」（什麼都不知道）。智慧必須做為禪修的基礎，心裡所想到的知識，或是心意外觸所知道的，或是應該如何處理或評價這些事情或環境—所有這些都必須用智慧予以分析、評鑑和判斷，以防止自我迷惑。

「有無限量的知識，內在、外在都有，必須透過禪修的開發才能認知，這對於那些有意實證和觀察各種事情的人，尤其真確，要防止心意活動本身的潛能是不可能的。在這兒，就必須召喚智慧予以消化和選擇，除掉某些事物而保留其它的。

那些已經出家的人，他們的防護就是正法和戒律，正念和正智則是他們主要的防衛武器。所有舉動中的正念和正智將時時刻刻地提供他們安全，因此所有的思想、言語和行為都必須永遠以正念和正智為基礎，只有它才能保證安全。」

※每天晚上，有好幾小時，尊者阿姜曼誦經典裡面的章節。其中他經常誦讀的，例如《初轉法輪經》和《大會經》。在某些情況下，他會為弟子們翻譯這些經典，而他的翻譯是依照他們實際的情形加以調適，勝過基於語言學上的意義。它們易於瞭解而在聽眾的心中產生鮮明的影像。許多人在得知他並沒有很多學術訓練後，不得不驚訝於他的翻譯能力。他似乎比受過最高水準學術訓練的學者們更能夠翻譯巴利經文。他每次都能夠立即翻譯任何從經典中所引用的章節，來證實他的開示。除了翻譯的快速之外，他的語調中流露著從每一個字義的親身經驗中所產生的勇氣和不動搖的信心。例如經文『 Vata（風）rukka（樹）na（非）Pabbato（山岩）』就被生動地翻譯成「風能吹倒眾樹，使其碎裂，卻不能動搖巨岩。」很可能，引用的經文和它的翻譯，同步從他的內觀中流出，而不僅是記憶的產物，塞滿外在的書本知識而已。

※在公元一九四九年摩伽月（陽曆約在一至二月間）的月圓之日。在他生病前不久，他做了一次連續四小時的說法（從晚上八點一直到午

夜)，他那晚的摩伽說法是如此的奇妙，儘管時間長得應該會使每一個人疲累，他的聽眾，尤其是頭陀行比丘弟子們，卻都欣喜得著迷了。完全地貫注其中，他們都不知道時間的消逝，也不覺得身體的疲倦或僵硬。他的說法似乎貫穿了三界。

在他的說法裡，他提到一二五〇個阿羅漢弟子，沒有預先的約定而同時去見佛陀。「那天波提木叉的誦念是由佛陀親自在聖弟子群中完成，他們都已經達到了究竟的果證。這不像今日在凡夫群中誦念波提木叉的日子。可嘆的事實是，我們，佛陀的弟子，也是釋迦佛之子，只是名字和傳統上被稱為如此，而不是由於實質上的內在真實。在那時候，佛陀的弟子們都全心全意的真誠，因此他們都能體證真理。然而這時候，我們只喜歡名稱、聲譽和褒獎，而喜歡被吹捧上天，儘管事實上除了虛偽之外，內在就沒有什麼了，反而由於它的重量和拉力卻讓我們動彈不得。」

尊者阿姜曼在公元一九四九年十一月十日逝世，他就是現代聖弟子之一。他逝世的事實用來提醒我們，每一個人的身體都要遭受無可避免的現象—形成後分解，出生後朽壞。身體分解和朽壞以後剩下什麼，就佛陀或尊者阿姜曼的身體來說，是絕對的智慧、純淨和慈悲。

骨灰變成舍利子：那些在火葬之後已經得到尊者阿姜曼的骨灰的人，就把它們帶回去供養起來，視它們為最高崇敬的對象。在火葬後的四年之中，沒有什麼不尋常的事情發生。

然後，有一天，一個萬卡門那慕夫人來到尊者阿姜曼去世的沙口那空城，在兩期安居之外供養僧服給比丘們，做為功德。由尊者阿姜曼去世和火葬的蘇達瓦寺的方丈給她一些尊者阿姜曼身體上部的一片骨頭上取得的骨灰。她帶著這些骨灰回家，想要把它們放入骨灰罈子裡，那裡頭早就放著她在尊者阿姜曼火葬後次日所得到的骨灰。打開罈子的時候，她很驚訝地楞住了，因為她從前所得到的骨灰，全部變成了舍利子（平滑而光澤的顆粒，外觀像砂粒，就像佛陀和其他某些古代阿羅漢的舍利一般）。她還有另一個裝著他的骨灰的罈子放在她所擁有的旅館裡，她立刻跑到旅館去，並發現那些骨灰也都變成了舍利子。在兩個罈子裡，總共有三四四顆。只有很細的骨灰仍保留著灰狀，但是這些後來也都經歷了相同的變化。這是尊者阿姜曼的骨灰變成舍利子的第一個個案。

在此之後，更多更多尊者阿姜曼的骨灰變成舍利子的事件被任何一個擁有它們的人報告出來。即使現在仍然偶而會有類似的報告，但是大多數只被擁有者家族的小圈子裡所知道。這類事件之所以不被廣闊地知道，是因為如果當那消息被大家知道時，那些擁有舍利子的人卻不願與那些可能要求索取它們的人分享。人人都視他的舍利子為最稀有的珍寶。他們相信，任何人對於尊者阿姜曼沒有足夠的功德是絕不會得到他的舍利子的，或許作者也是其中之一，曾經得到許多他的舍利子，現在卻沒有一個。

另外也有一些有關於尊者阿姜曼舍利子的奇異故事，例如二顆變成三顆的報告，係感應於擁有者熱切的期望，象徵著三寶。在另一個個案中，一個擁有他的舍利子的人，知道了上面那個例子，也希望他的兩顆能夠增加，但是它們反而合併成一個！這個人很失望並來看作者請求說明。作者告訴他，這些舍利子來自同一個根源，它們的數目一個、二個、三個或更多並不要緊，它們有著同樣的神聖。而兩顆合併成一顆，本身就是一個奇蹟，希望更多有什麼用呢？

尊者阿姜曼的頭髮，每半月剃一次的，當供奉在某處時，也被發現變成舍利子了。

《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

網站：www.insights.org.tw

<http://140.115.120.165/forest/>

