

禅修者的轮回故事

注：A.T.U……无明(avijja)、爱(tanha)、取(upadana)；S.K……行(Savkhara)、业(Kamma)

‘—’= 前世；‘+’= 下一生

观察过去生的名色

当禅修者，当他观察过去的名色，他年少时的心性再度呈现。他便接受过去是可以观察到的。他继续观察小时候的名色至到在母胎时，及至到最初结胎阶段的羯罗蓝的名色。能够观察到这最初结胎的羯罗蓝之后，如果他以欲知这名色从何处来的欲愿，用光照向彼方（过去），通常他可发现产生这名色的因。可是，有些禅修者可能卡在这个阶段。虽然他用光照向彼方，但是没发现什么。他们说：「光无法穿过去。」如果这样的话，再次有步骤地培育定。当定力强时再去照。如果一再尝试而仍然失败，则一再内、外观名法及色法。

《杂阿含经》432 经(cf.《杂阿含经》954 经)

如是我闻：一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。尔时，佛告诸比丘：「譬如五节相续轮，大力士夫令速旋转。如是沙门、婆罗门，于此苦圣谛不如实知，此苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛不如实知，轮回五趣而速旋转，或堕地狱，或堕畜生，或堕饿鬼，或人，或天；还堕恶道，长夜轮转¹。是故比丘！于四圣谛未无间等者，当勤方便，起增上欲，学无间等。」佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

1. 某比丘

—5 (=前第五世) 中国北传比丘，修得十遍八定²，以神通化现寮房(kuti)在山上，会飞。

¹ 轮转有三种：一、烦恼轮转：无明、爱、取；二、业轮转：行、业有；三、果报轮转：生有。三轮转显示生死轮回的方式。烦恼轮转是在受到无明、爱、取驱使之下，人们造作种种不善与善业，亦即烦恼轮转引生业轮转。业成熟而产生果报，即是业轮转引生果报轮转（异熟轮转）。对有苦、有乐的果报作出反应时，要逃避苦，要享受乐与平静（舍受），即受到渴爱所制伏。因此果报轮转再引生另一个烦恼轮转。这三轮转不断地转着，直至无明被根除。

² 十遍八定：十遍指：地遍、水遍、火遍、风遍、青遍、黄遍、赤遍、白遍、光明遍、虚空遍。八定：四色禅、四无色禅。若修完十遍及十四种御心法(迅速顺入、逆入前八遍的初禅乃至非非想非非想处禅，及跳禅、跳遍等)成就，修地遍可行走于水，如履地上；修水遍可于空中或地上游泳；修空遍可穿墙、入地、入山无碍；修风遍(迅速行动)、地遍(入空中不掉落)、空遍(空掉山岳等障碍)，可于一弹指到达目的地(尚需修天眼、天耳，以免途中有危险)。

临终时，神通和寮房消失，伤心，死在小树上，刚好飞鸭(duck)飞过去，听到鸭声。ATU一鸭声；SK一痴(不知名法、色法)。

—4 鸭……生在一大群鸭中，不会飞的鸭，被老鹰咬其脸而飞，瞋鹰，心想：「若我身大，就不被咬。」(S.K.)

—3 羊……见到狗不用做工多好。当主人砍断其颈，ATU一心想：「若我壮有力，就不被砍，可反击」；SK一瞋主人。

—2 水牛……多做工，累。ATU一，主人没给水，想喝水，渴死。

—1 螃蟹……见比丘在飞(在缅甸?)，(心)礼敬比丘，死时 ATU一比丘；SK一礼敬比丘。

★这一世：比丘……记性不好(多世畜生故)，三年半修完禅

+1 (=下一生) 沙弥……在(缅甸)帕奥下院(Pha—Auk Meditation Centre)，看不到来生。

2. 某比丘

—猎人 (杀业重)

—前一百多世……鸟

—2 一次世战，持戒，修安般念(注意呼吸的禅法)，无禅相³，二子，在路上炸死，早夭折。

—1 上缅甸 Paten 人……少钱，当义工，结婚有三子，修安般，无禅相，二次世战，被炸死(约三十岁)；SK一砖塔。

★这一世：比丘……曾有两子，三天就有禅相，供养比丘(衣)，想(发愿)生天。

+1 天人……死时，曾供养衣的善业之相再现。

+2 天人……阿罗汉。

3. 某比丘

³ 禅相：nimitta。以安般念来说，长时集中注意力在经过鼻端的气息，禅相禅相(nimitta，定的相标)有如：棉花、烟、云、明亮的红宝石、月亮、太阳。

—5 活九十岁，四十岁起就得禅保任，临死入第四禅。

—4 第四禅天人(前世临终有 31 个心所，及此世可见到微细色)

—3 密宗……有坐床(被误判为某活佛转世)，闭关 修很多法。

—2 密宗……有坐床(被误判为某活佛转世)

—1 北传比丘

★这一世：北传比丘

4. 某比丘

—1 强盗……捉人绑人，打他打到头破血流，以为他死，放水浸水，不能呼吸，死。死时出现此业相⁴：SK—供养比丘。ATU—当比丘，杀捉他人之业(为支持业)。

这一世：头上有疤痕(mark)，前世之业。

5. 某比丘

—8 在家男众……禅修，临终入「空无边禅定」。

—7 空无边天人

—6 天女……贪玩，众多天女死时一起修安般。

—5 国王……多妻，荒淫一生，曾强淫病妻至死，王想：恶业不能脱，去出家，修行到名色智⁵，很尊敬老师。

—4 无所有处……什么都不知，六万大劫。

—3 男……瘦，住白色墙的家，修名色分离。未死，被误以为死，被埋在地下，呼吸困难而死，如前第五世时妻之死。

⁴ 业相：做作善业或恶业的景象。当生或过去世造的善恶业，若业因还在时，在临终时，可能再出现一种或多种，业的主人会惯性的再造一次，因此，取此业去往生。

⁵ 名色智观察物质及精神作用的各种特质及生灭实相。

—2 狗……穷人家之狗，常没饭吃。之后，主人把它送给富裕人家。常在住处晒太阳，跟主人家的女孩玩耍。思维：先穷后富，而知业果。

—1 女……三子，夫离去，恨夫，供养比丘和众生。

★这一世：比丘……怕轮回，无未来世(这一生可能证果)。有嗅的习性。

6. 某比丘

—4 生吃隐士，八戒，坐禅，死时不能入禅。

—3 天人……安般，没有禅相。

—2 临终业相……某一世时，当象时，曾破坏圣菩提树之篱笆，故转生雌象。

—1 雌象……做工多，苦，二牙，见到比丘，礼敬之，想当比丘。

★这一世：比丘，出生时有长牙。

7. 某比丘

—4 牧牛人……八岁，瞋蛇，好杀之，吃蛇，在园中被蛇咬死。曾供养老人食物。

—3 蛇……瞋重，吃虫、动物，无善心所⁶，牧牛者杀之。SK—曾有一次不吃青蛙，临终生起此善心，及前世供养老人食物。

—2 男……夭折病死(前世杀业)。临终，ATU—女人相出现；SK—义工建比丘寮房。

—1 女……快乐，好歌舞⁷，去寺当义工。ATU—当比丘(只一时想想)；SK—在家供养比丘

★这一世：比丘……早死医院，白布遮身，听到：「他死了。」

+1 天人

+2 比丘……修诸业处

⁶ 善心所：善心中有几种善的质性，可被观察到的。

⁷ 歌舞是贪业，不善。

+3 梵天人

+4 比丘，有「法师」(Dhammacariya)头衔⁸

+5 梵天人……阿罗汉

8. 某比丘

—3 母鸡……森林中，吃虫。ATU.SK—喜欢孔雀漂亮。

—2 孔雀……生活在森林。ATU—一见在湖内大象浴；SK—象。

—1 象……扛木从林出，苦，见比丘托钵，慈祥，高兴，弄牙及二耳礼比丘。

★这一世：比丘……记忆力不好，多世畜生之故。

9. 某比丘

—4 女人……缅甸英殖民地时，有夫，仍淫他夫，爱跑马(赌业)，去寺做义工(做功德为了赢马)，死时见马赢，快乐建在马的痛苦上。

—3 马……回教徒养，不够食物，天天操劳托重，背痛，辛苦，家旁有间寺院，念护卫经⁹，闻比丘欢喜安详之声音(ATU—SK)。

—2 男……有些英俊，玩女人，一女拒欢，且陷他入狱，死时恨之。(ATU—SK)

—1 母狗……观了一个月不见影相，只知很苦，原来为一可怜无主之狗，垃圾没得吃(过去因)，然没饿死，常打架，被狗欺负，常受奸生子，肛门常开，死时浮起前四世帮忙寺院之相，凭此善业转世。

★这一世：比丘……穷(赌业)，喜当兵和重工(累马之业)，恨回教徒，要打杀之，是过去(地三世)业习。

10. 某比丘

⁸ 在缅甸、泰国、斯里兰卡都有 Dhammacariya(法师)考试制度。

⁹ 念护卫经(maha—paritta): 唸诵经文，对行者有吉祥、保护的力量。

—4 缅甸比丘……跛脚，修名色，老不能托钵，女的每天来供养，死时旁坐，女哭：「amelay 呀！我的比丘死了」，闻声。ATU—女；SK—净戒。

—3 回教女……不供养三宝。SK—但拿花去供养塔，放进花瓶，不顶礼，也不发愿。ATU—一见天人相漂亮(趣相¹⁰)。

—2 天人—有止禅(samatha)，要成为比丘。死时，观息。

—1 比丘……有「法师」头衔，学生多。ATU—比丘；SK—教法。

★这一世：比丘……有「法师」头衔，修禅第四天就有禅相，亮。

+1 比丘……有「法师」头衔，见不到未来世。

11. 某比丘

—4 天人(梵天?)……只一人，但无天女，有悚惧心(samvega)，死时修安般。

—3 梵天人

—2 行者(yogi)

—1 王一妻多

12. 胖沙弥

—6 男众……有钱，喜邪淫，给钱上床，太多次，死时同床而睡之女相现。

—5 地狱……苦，可怕，很多大狗来咬手脚身(地狱众生同人一样有五蕴、五脏六腑)，死又生，死时现女相(同欢淫者)。ATU—SK 同前。

—4 母狗……直生小孩，女器常露，无食。SK—见女人供养比丘生随喜心。ATU—SK—愿成女(有吃的)。

—3 女人……穷工，供养来托钵的比丘一些红米。ATU—女；SK—供养。

¹⁰ 趣相(gatinimitta)：临终时会出现「业」(善心、恶心)、「业相」(造善、恶业的景象)、「趣相」(要去往生的处所或景象)三者之一。临终者出现业、业相比较多。临终者有时在临终前一星期就能预知时至(非修行的力量)，有的在临终前 12 小时知道，但因体力渐弱而无法语言。

—2 女……常布施供养米和加哩，有子，去寺院，长老教，常习观自己的白骨，无禅那。有骨相。

—1 女……一子，有钱，三世都执着女人生活，喜欢家庭生活。ATU——时比丘；SK—1. 佛随念，2.供养花，3.帮忙寺院打扫，4.由白骨观到观名色。

★这一世：男，像女，转男是前世临死突发的，今世喜欢女身。

+1 天人……死时，供养比丘之业相

+2 男

+3 女

+4 比丘

13. 沙弥

— 笑某比丘抓痒。

鬼……皮肤痒。

这一世：皮肤痒。

14. 十戒女

…曾生为蟒蛇……温驯，佛世时出家，见佛高大。

—11 男行者……老师为当今泰国 Ajaan Yantra(杨达法师)。

—7 斯里兰卡人……十六岁出家，住山修行，头发像黑人(蓬头散发)，临死，修至第三禅。

—6 梵天人……七次来人间，身金黄色。

—5 木工……做工做到累，去佛塔求。

—4 比丘尼……北传，独居中国。

—3 比丘……会巴利，高大俊威，爱看海，自在，发愿行善，45 岁死前，做大供养，自知必生天。

—2 天人……不安于天，要下来做人，常看望人间，见一女修行者，愿生为女修行者。

—1 女人……修行，没结婚，缅甸人，有见大金塔，修行禅。

★这一世：十戒女。曾结婚，丈夫来护持(情债)(丈夫过去为女，十戒女过去为男)。

15. 十戒女

起初只观前三世，还怕因果业报(无悚惧心)。

—6 渔夫……捕鱼为业。临终，下地狱。

—5 第五层地狱……燃烧地狱(寿元可达 16,000 年)……火球烧，不能出狱，1 日 9,216 百万年。

—4 铜河地狱……毒，莲叶会割人，血流成河，业相是捕鱼

—3 龙……住海底隧道，有手脚。SK—过去世听经，ATU—女，红色子宫(趣相)。

—2 女……渔村，长发，穷，不能布施。ATU—比丘；SK—听经，好持戒.闻法。

—1 比丘……(过去世瞋业，故丑。安般四禅，尚不能修十遍、缘起、观禅，九十岁死，寮房好，见十戒女不喜，临但死时见：1.供养花，喜，2.乞米八戒女相。

★这一世：十戒女……丑，死时入初禅。

+1 初禅梵天人……四禅死

+2 四禅梵天人……证阿罗汉

16. 十戒女……可观察到的过去世都是雌性

…燃灯佛¹¹ 时……与兄，都是青蛙。她是雌青蛙。跳去见佛。……那一世释迦佛是善慧

¹¹ 燃灯佛(Dipavkara Buddha): 记载于《小部》《佛种姓经》第一佛(提槃迦罗), 及记在于《小部》《本生经》因缘总序。释迦牟尼佛为第二十五佛。

菩萨(Sumedha)。已经是四大阿僧祇劫，又十万大劫的时间。

...上莲花佛¹²时，当时……暴风突起，景相摧残，上莲花佛跟她说无常的道理。

...某世，王子(释迦前生)送花她，她回去叫男朋友(丈夫?)去供养当时的佛陀。

—2 女生……印度舍卫国人(Savatthi)，鹿母优婆夷(Migaramata or Visakha 毘舍佉，鸯伽国 Avga 人，嫁到舍卫国，遇佛后证初果，曾捐鹿母讲堂)之孙女(据说《法句经》故事中有一则提到毘舍佉那位孙女的故事就是她)。她七岁见到舍利弗尊者，随大众去看死去的信徒，舍利弗尊者教她「死随念」(忆想死亡而得禅定或生悚惧心以离安逸之法)，21岁见到佛陀，佛陀发一道白色光射在她的心脏，得以见到多劫以前的往世。

—1 天人

★这一世：十戒女……小时候没人教就会用念珠唸「阿罗汉¹³、阿罗汉」，没人教就欢喜供养，也会入定。有好几年，每到半夜，许多 deva(天或鬼)来求助，诵经回向给他们，有的鬼因此得益而往生善趣，而前来感谢。21岁，自许七天就能修完禅。到禅修中心，七天就修完十遍八定。修观禅时，禅师给一叠书，她想：单单看书可能就要几个月，想想这里教的可能不是正法，想离开，禅师就教她观禅，一天就修完。往世历历。隔天禅师问问题能对答如流。禅师惊讶。25岁(?)出家。有时有难题，问帝释天或梵天人。

17. 十戒女……已还俗

—5 雄水牛……农园工作苦。ATU一见主人的狗不用工作，瞋怕蛇，蛇咬，死时，猫头鹰一痴。

—4 雄狗一查到主人与狗，以为是主人，主人死，挖出主人，无主人找食，狗争食，见女人供养比丘 ATU一无善业，临死见女供养。

—3 女缅甸人……高瘦，心里快乐，布施儿童饼干。ATU一比丘，安详。SK一持戒闻法。

—2 缅甸比丘，喜打坐，安般四禅，不知名色。ATU一比丘；SK一供养食物。

—1 缅甸比丘，婚生一子，当沙弥，供养子，变比丘，看书会业处，不能修缘起，鸟吃食高兴。ATU一十戒女相漂亮。3个 SK：1.供子沙弥。2.他喜欢喂鸟或随喜喂鸟。3.供蜡佛像(趣相)。

¹²上莲花佛(Padumuttara Buddha)：记载于《小部》《佛种姓经》第十佛(跋陀无陀罗)，当时人寿为十万岁。

¹³阿罗汉(arahant)：有三义，1.没有烦恼(ara—hato 杀贼)，2.没有秘密(a—rahato)，3.值得供养(arahato)。唸诵只取一义，边唸边想即可。唸阿罗汉或唸佛可靠近禅定，增强善心、亲近佛法。

★这一世：十戒女，当大学讲师。ATU—比丘；SK—供比丘袈裟。

+1 比丘……修十遍八定，名色，缘起，观禅，死时入四禅。

+2 四梵天人……阿罗汉

18. 男居士（1993~94年在帕奥）

—5 比丘……见佛，听法，証行舍智，问佛陀：成佛，或成阿罗汉好？佛陀说：自己决定。结果：他发愿成佛。ATU—梵天；SK—死时証禅。

—4 梵天人……不能修行，只短时，决意死(因有菩萨愿)(一般梵天人不能决意死)。

—3 锡兰比丘……当时有很多阿罗汉，有「法师」头衔，与阿罗汉讨论道果，他的见解有错误，但不服气，骂阿罗汉(恶业)。ATU—人；SK—戒清净。

—2 回教徒—两伊战争。SK—军人—没鎗，用刀杀敌人，自己也被杀。ATU—杀。

—1 地狱……几年。

★这一世：以色列籍在家人……要坐禅，旅泰，不满意禅法，改修缅甸马哈希禅法、Goenka禅法，不满意。在帕奥，成就快，怕地狱，不想再成菩萨，要成阿罗汉。

19. 男人

—4 男人……佛像前供养花，许愿为男人，修四界分别观，看到色聚(但不能观到色聚内的法聚之无常等特相)，三十二身分，白骨，白遍(修至第三禅)。

—3 老人……ATU—出家人；SK—供养沙弥食物。

—2 出家人……修行禅观，四大分别观、三十二身分，白骨观，白遍(第三禅)，许愿为人，临死，皆生起，以「四大分别观」(近行定)之业所缘投胎。

—1 人

★这一世：男人……供养油灯，许愿为出家人。

+1 出家人

+2 出家人……不再轮回

(本例取自：帕奥禅师讲〈观察缘起〉，英译中：释开弘比丘)

20. 男人

—3 天女……下来礼塔，太远，上下不方便，要住近塔。死时，修安般。

—2 塔的管理人……偷寺物

—1 牛……很苦，吃禾秆稻草，做工辛苦。

21. 女……供养椰园者

—10 印度人……白衣，多须(似回教徒)。

—9 雌象……苦工—在森林扛木，累，被绑在屋下，听咚声(钟声)，知是好的声音，随喜人家的布施。ATU—男相。

—8 猎人……多杀业，执家妻、子女……布施村僧饮食；SK—欢喜供养。ATU—临终时，「趣相」是两位天人漂亮衣，生天。

—7 天人树神……快乐，短命(杀生之业)。死时；SK—杀生之乐(支持之业)。ATU—猎人的生活。

—6 猪……被杀。ATU—猎人杀生；SK—杀生之感觉，业相：血出。

—5 地狱……第五层地狱=下铁锅，身割碎，死又活，极痛苦，且长命。见到此地狱有很多比丘。ATU—杀生；SK—血相，杀业太强。

—4 饿鬼……饿，吃尿、口水、垃圾，找吃，不能吃，嘴小身大不能喝，在寺找吃，见比丘喜顶礼—SK。ATU—男相。

—3 缅甸 Kakyin 人……礼佛，佛随念—SK。

—2 男缅甸人……善业，结婚。ATU—去尼寺(穿粉红色衣的)，见安详；SK—扛砖，义工，施僧闻法。死—施僧，女相生。

—1 十戒女……名色可，从书本学到安般，得四禅，未得观禅。ATU一见女众喜欢；SK一供养佛陀花，扫塔。

★这一世：十戒女。临死，ATU一天人；SK一供养功德衣。

+1 天人……长寿，至弥勒佛¹⁴ 出世。ATU一比丘；SK一供养水果给佛。

+2 比丘……婆罗门，穿白衣的，有钱。出家，修诸业处，证果。

...再努力，再观未来世，只一世当比丘证果。

22. 女人

—8 山地土著(原住民)……带箭，穿腰布射猎，烧烤兽肉，跟失白象，而瞋，临死时，出现：
1.兽像(一堆兽肉)，2.白象出现。

—7 皇家白象……背国王去想的地方。ATU一国王生活；SK一摘了一朵莲花供养佛像(即使只是思惟善法，也有功德)，许愿为王(有智慧靠近人生)。

—6 国王……皇后先去世，执着皇后(Assaka 国王 Ubbari 皇后爱美、放逸的故事)。ATU一世世遇皇后；SK一与皇后一起供养僧团，皇后的所缘生起，(临死不自觉倾向生为女人(随眠¹⁵)。)

—5 妇女……ATU一男人；SK一供养花在塔。

—4 老人……八十岁时。ATU一出家人；SK一每天供养托钵者，过老夫妇的生活，不富有。

—3 出家人……修四界差别¹⁶，三十二身分¹⁷，白骨，白遍四禅，得名色差别智和缘摄受智¹⁸。

¹⁴ 据说弥勒(菩萨)现前在兜率天，在此贤劫中将下生人间成佛。

¹⁵ 随眠：是潜藏的烦恼因，有贪(欲界贪、色界贪)、瞋、痴、慢、疑、邪见等。

¹⁶ 四界差别(Catudhatuvavatthana)：四界：地界：硬、粗、重、软、滑、轻。水界：流动、粘。火界：热、冷。风界：支持、推动。修习四界分别观禅，必须逐一地照见这十二种特相。对于初学者，一般先教导较易照见的特相。按照一般所教导的先后层序排列：推动、硬、粗、重、支持、软、滑、轻、热、冷、流动及粘。当开始观照其中任何一种特相时，必须先身体的某个部位照见到它，然后再尝试将之扩至能够遍照全身。

¹⁷ 三十二身分(kayagatasati)：古译作「身念」或「念身」。是观察自己身体的三十二不净的部份，内容是：发、毛、爪、齿、皮；肉、筋、骨、髓、肾；心、肝、肋膜、脾、肺；肠、肠膜、胃中物、尿、脑；胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪；泪、油、唾、涕、关节液、尿。若修习成功的话，可透视自己或六道众生的五脏六腑各种成份。

¹⁸ 缘摄受智：明确地观察三世因果。从此可破除对三世因果的怀疑。得到缘摄受智，肯定下一生不堕入恶道，被称作「小须陀洹果」，但再下一生则不一定。

—2 天人……常被许多仙女及四位男天人所围绕，身比其它天人更加光明，没有禅修。ATU
—人类生活；SK—塔前供养花及灯。

—1 男人……小时候曾当沙弥，修过四界禅法，不净观，禅修故不想结婚，15岁还俗，20~25岁时，父母安排婚事，答应之以取悦父母，娶妻时，骑马逃走，经商，富有，执着生意而无法平静禅修，大金塔一游，向塔顶礼，供养油灯，许愿为能禅修者(没有决定要生为女或男)，55岁时，死时苦，许愿影相出现，想禅修故心倾向生为女人(男人须要工作而没时间禅修，不如成为女人)，对女人的无明只有19个名法(没有喜)—随眠(也是烦恼轮转)，生起三、四个业所缘，供养油灯。

★这一世：女人……供养灯，许愿：成出家人。

+1 出家人……証果。

(本例取自：帕奥禅师讲〈观察缘起〉)

23. 女人

国王……羡慕乡下姑娘唱歌快乐与自由。

村姑……穷女，吃点心不还钱，向女借钱不还

牛……做苦工，羡慕牧牛人。

牧牛人……仰慕大臣之威

大臣……与皇后邪淫，被国王杀死，善业支持。(以下略)

《禅修者的轮回故事》，看了令我心生恐惧，ATU想什么就很大可能成为下一生的果报，而无明心生起非凡人所能掌控。不过，疑心生起——这23则轮回故事是真人真事吗？这些人现在存在而因修禅定观到自己过去生与未来世吗？还是它只是过去的记载如《本生故事》般？恕我孤陋寡闻，提出此愚痴问题，但这是我目前心中生起的一个大问号？

◎轮回故事，是由一位小参老师口述出来。看看，行者都常常掉入四恶趣，一般人出头没的频率更高。若看前三十世，大概八九成的人都曾掉入恶趣地。