**Transcript (2): Anusaya 隨眠煩惱**

**法句經，第二十四品：貪愛品，第三百三十八偈頌**

**Yathāpi mūle anupaddave dalhe**

**Chinnopi rukkho punareva rūhati,**

**Evampi tanhānusaye anūhate**

**Nibbattatī dukkhamidam punappunam.**

**猶如根未受損而深固，被砍倒的樹還會生長，**

**如是潛伏的貪愛未斷，此苦即會不斷地生起。**

各位信眾們，當佛陀在王舍城的街上托缽時，他唸了這首偈頌。這偈頌來自法句經，第二十四品：貪愛品(tanhavagga), 第三百三十八偈頌。 簡單的意思是:

Yathāpi mūle anupaddave dalhe, chinnopi rukkho punareva rūhati 的意思是如大樹有很穩固無害的樹根。樹根深入土地和有許多分枝。如果有人砍掉了任何的分枝，它還是有再生的能力。這裏的大樹指的是森林大樹，不是棕櫚樹。

Evampi tanhānusaye anūhate 的意思相等於隨眠煩惱，如隨眠的貪愛還會再生起。假設有一人培育了定力而只達到禪那，死後他會投生到梵天。如果隨眠煩惱還存在，他就還會再投生為人或動物，就因為這隨眠煩惱。

Nibbattatī dukkhamidam punappunam 的意思是他們還需面對一直再投生的痛苦。這裏的“他們”是指還有隨眠煩惱的眾生。

佛陀在教這的時候總共念了六首偈頌，包括這首偈頌。當時佛陀在托缽的時候看見一隻小母豬。它在一堆垃圾裏。他的全身都被垃圾遮蓋著和有一股臭味。

佛陀看到後就微笑。當佛陀微笑時，他不像一般普通人的微笑。當他微笑時，他的牙齒會發出白色的光芒，他的身體也有光芒包圍著他。比丘們知道佛陀懂一些事情，就問佛陀為什麼他微笑。然後，佛陀說：“你有看到這隻小豬嗎？”他們回答說：“有，尊者。”“在Kakusandha佛的時代它是一個女人。他死後投生為一隻母雞。那時候它經常聽到比丘誦經。大多數時候比丘都誦關於觀禪的內容。有一天當它正在聽誦經時，有一隻鷹飛下來抓起它，並把它吃了。

過後，這隻母雞就投生在同一個地方的公主，名為Upali。她在年輕時就出家和修習不淨觀（asubha）。有一天，她看到很多蟲在廁所裏，就修習不淨觀。從這不淨觀的修行，她證得初禪。在修習不淨觀，一個人只能證得初禪。她在入初禪時過世，然後就投生到梵天。她在梵天一段很長的時間，過了三尊佛的出現，她都還在那裏。

隨後，她又投生在人間，成為在印度Benares一位的財政的女兒。雖然她在那裏有做些功德，但她在臨終時惡業成熟，就投生為小豬。佛陀進一步說她在未來會證得阿羅漢道果。佛陀在街上托缽時說了這些法。

當時佛陀教了剛剛我們導師在講座開始時所念的那首偈頌，就是：

**猶如樹，雖被砍下，如果它的根深固和未受損，被砍倒的樹還會生長，同樣的，如潛伏的貪愛未斷，苦還會不斷地生起。**

當時，很多人就在那街道上都生起悚懼心和證得聖道聖果。

不久，那小豬死了投生為公主。那世過後，她又投生為一個女人，在一個地方叫做Vannavasa。過後，她又投生在Benares。然後，又投身為一位馬商的女兒。再下一世，她投生在錫蘭Anuruddhapura的一個富有的家庭裏。

過後，她又再投生在Anuruddhapura的另一個村莊叫做Bogganter的村莊。她的名字叫做Sumana。當時有些叛亂者住在那裏。因為這個原因，她們離開那個村莊到另一個叫做Dighamundola的地方。

過後，她嫁給一個國王的臣子（叫做duthugami）。她們住在南部，名為Mahapunna Gama 的地方。在那裏有個寺院叫做Kotipabbata 或是 Kotapabbata。那裏的住持(chief monk)是Atula尊者。

有一天，那位尊者到她的家托缽。這個臣子的太太就供養食物給他。然後，Atula尊者就告訴他的弟子們：“佛陀說法時所講到的那隻小豬就是今天供養食物的那個女人。”她當時也聽到這些話，就感到羞恥。當時，她突然有能力知道她的過去世，也生起了想要修法的悚懼心。她把這些告訴她的丈夫和向她的丈夫請求允許她出家當比丘尼。

她在Pancabala Theri 出家為比丘尼。那裏有很多修行很好的比丘尼。出家後，有一次她到Tissa-maharama聽佛法開示，那次的開示是講大念處經。在聽佛法開示的時候，她證得初果。

過後，她回到她的家鄉住在一間叫做Kallaka Vihara的尼師寺院。她在那裏聽了Asivisopama Sutta 的佛法開示。就在聽開示時，她證了阿羅漢道果。在她入般涅般時，她的周圍圍繞著很多的男女出家眾。那時，她用她過去13世的經歷來教導他們。她也進一步講解關於她的體悟。她問大家有任何疑問嗎？大家都說他們明白她的教法。

過後，她給了一個簡短的佛法開示，她說：“你們看到我的生命有時是人，有時是動物，所以應該培育好的修行以證得果位來克服這可怕無常的生命。那時，很多出家眾都生起悚懼心然後勇猛的修行。就在那天，她在非常有正念的狀況下入般涅槃。

所以我們這裏的全部人都不能預測我們將投身到哪裡，直到我們去除我們的隨眠煩惱。這就是為什麼我們應該時時累積善業。

我們要怎麼去除隨眠煩惱呢?我們應該以禪修來得到觀智。那你要怎麼禪修呢？

比如你以安般念作為你的基礎業處。首先在修觀禪前，你需培育定力。在修定力的階段，你應把專注力放在鼻子周圍的呼吸上。在哪裡並不重要，重要的是你應專注在呼吸的進與出。你也可在心裏重複的念“進，出，進，出”。

如果有很多妄念，那你應用數息的方法。當你吸進時，數一，當你呼出時，數一。重覆的，當你吸進時，數二，當你呼出時，數二。就這樣繼續數到八。

如果重覆的如此修行，你的定力會提升。當你的禪修成熟時，你可證得初禪，二禪，三禪和四禪。當你成就了安般念，你可轉修觀禪。首先你辨識什麼是色法和名法。然後你辨識它們的因和果。從那裏你辨識它的生和滅。當你的無常，苦，無我的觀智成熟時，你可順序的證得聖道聖果直到阿羅漢道果。在阿羅漢的階段，隨眠已經去除，禪修者將不會再投生了。

所以，這就簡單的講解了一個人如何以修習安般念來去除隨眠煩惱。

我祝福你們，可時時累積善業和能夠修習佛法直到證得聖道聖果，涅槃。