

問 答 (六)

問 6-1：修行安般念但無法見到禪相的禪修者應如何檢查自己的身心，以便他的修行能提昇乃至達到禪那？換句話說，禪相的生起需要那些條件？

答 6-1：無論那一種修行法門，持續不斷的修行都是必需的。修行安般念時，無論身體處在那一種姿勢（一切威儀）你都必須專注於呼吸的氣息，並且要以尊重的態度如此做。當行、立、坐、臥之時，你應只注意氣息而已，不應注意其他的對象。應當停止胡思亂想，停止交談（禁語）。若你持續不斷如此精進，定力將會慢慢進步。唯有深強有力的定才能產生禪相。若沒有禪相（尤其是似相），則禪修者無法達到禪那，因為安般念禪那的對象是

安般念似相。

問 6-2：坐的姿勢會影響初學者專注與進入禪那的能力嗎？有些禪修者坐在凳子上修行，他們能否進入禪那？

答 6-2：對初學者而言，行、住、坐、臥四威儀中以坐姿最好修行。但是那些在修行安般念方面有足夠波羅蜜的人，能以任何姿勢輕易地進入禪那。修行到工夫純熟的禪修者，也能以任何姿勢進入禪那。因此，他們能坐在凳子或椅子上進入禪那。

舍利弗尊者與須菩提尊者是很好的例子：舍利弗尊者精通滅盡定（nirodha-samapatti）。入村托鉢時，他總是在每一家門前先入滅盡定，唯有從滅盡定出來之後才接受供養。須菩提尊者則精通慈心觀。他總是在每一家門前先入慈心禪（metta-jhana），從慈心禪出來之後才接受供養。

為什麼呢？因為他們希望施主得到最大的利益。他們了解如果他們這麼做，無量及超勝的善業將在施主的心路過程中產生。他們對施主有充分的慈悲，所以願意如此做。如是，他們能夠在站立的姿勢入定。

問 6-3：安般念第四禪的對象是什麼？如果在第四禪已經沒有呼吸，那麼還有禪相嗎？

答 6-3：雖然在安般念第四禪中已經沒有入出息，但是仍然還有安般念似相。由於該安般念似相乃是依靠自然的呼吸而產生，因此還是可以稱為入出息 (assasa-passasa)。

《無礙解道 Patisambhidamagga》的註釋以及《清淨道論 Visuddhimagga》的註釋都解說到這一點。

問 6-4：禪修者能否直接從安般念進入無色禪 (arupa-

jhana-samapatti) 或轉修慈心觀？

答 6-4：不能直接從安般念第四禪修行無色禪。為什麼呢？因為無色禪中的空無邊處禪 (akasanabcayatana-jhana) 是透過先除去遍禪相而後產生。除去遍相之後，專注於空間 (akasa)，空無邊處禪的對象將會生起。當禪修者見到空間時，他必須逐漸地將空間擴大。當空間向各個方向擴展之後，遍相將會消失。禪修者必須將此空相繼續擴展到無邊宇宙，此空相是空無邊處禪的對象。接著，識無邊處禪 (vibbanabca-yatana-jhana) 的對象是空無邊處禪心。無所有處禪 (akibcabbayatana-jhana) 以空無邊處禪心的不存在為對象。非想非非想處禪 (nevasabba-nasabbayatana-jhana) 的對象是無所有處禪心。所以，四無色禪以遍處的第四禪及遍相為基礎。若

不除去遍相，則無法進入無色禪。因此，若禪修者修行安般念達到第四禪之後，接著想進入無色禪，首先他應修行十遍達到第四禪，然後才能進入無色禪。

如果他想從安般念第四禪轉修慈心觀 (metta-bhavana)，這是可以辦到的，沒有問題。他必須藉著安般念第四禪的光來照見作為慈心觀對象的那個人。如果他的光不夠強，那麼可能會有一點問題，但這種情況很少見。在他達到第四禪之後，修行慈心觀會很快地成功。

問 6-5：如何才能決定或選擇自己死亡的時間？

答 6-5：如果你修行安般念達到阿羅漢道，則能準確地知道自己般涅槃的時間。《清淨道論》提到一位在行走時證入般涅槃的大長老：首先他在自己行禪 (經行) 的道路上畫一條線，然後告訴一起修行的朋友說：當他走回到那條

線時將入般涅槃。結果完全如他所說的情況發生。對於還未證悟阿羅漢果的人，如果能修行緣起法，透視過去、現在、未來的因果關係，他們也能知道自己的壽命。但無法像剛才說到的大長老那樣準確，他們無法知道確定的日期，只能知道將死的大概時間。

然而阿羅漢乃是依照業果法則而般涅槃或死亡，並非依照自己的意願。這裡有舍利弗尊者所誦的一首偈頌：

‘Nabhinandami jivitaṃ nabhinandami maraṇaṃ;
kalabba patikavkhami, nibbisam bhatako yatha.’——

「我不愛生，也不愛死，只是等待般涅槃的時間，好像官府職員等待分發薪資的日子一樣。」

「在他希望的時間死亡」稱為「決意死」(adhimutti-marana 勝解死)。通常只有波羅蜜成熟的菩薩才能做到。為什麼呢？因為當他們投生於天界時，在那裡沒有履行波

羅蜜的機會，他們不想浪費時間，所以有時會「決意死」，然後投生到人間，繼續修習波羅蜜善行。

問 6-6：若有一天我們會發生意外事故而死，如：飛機失事，我們的心能否在那時「離開」身體，以便不受任何身體的痛苦？如何才能辦到？在那時，禪修者能否憑藉修行的力量而無畏、自在？這需要什麼程度的禪定？

答 6-6：所需要的禪定程度是如意通 (iddhividha-abhibba 神變通) 的程度。在那時，你可以嘗試藉著此神通而逃脫危險。但是，如果你有已經成熟的惡業，那麼，神通也無法使你免除惡報。你應記住目犍連尊者的例子：他專精於神通，但是在惡業成熟的那天，他無法進入禪那。這是因為成熟之惡業力量的緣故，不是因為煩惱或五蓋。所以強盜們能將他的骨頭打碎得像米粒一般細。只有當強盜們以

為他已經死亡而離開之後，他才能再進入禪那，而回復神通力。他下定決心使身體回復完整，然後來見佛陀，請求佛陀准許他入涅槃。接著他回到迦拉昔拉僧寺 (Kalasila Monastery)，並且在那裡入般涅槃。他那成熟的惡業先產生果報，然後其業力才會消散，而只有那時他才能回復神通力。

如是，如果你沒有即將成熟的惡業，而且有神通，你能嘗試從空難中逃脫。但是，普通的禪那或觀智不能解救你脫離此危難。事實上，我們可以說一個人會遭遇這種意外事件的理由，通常是因為惡業已經成熟的緣故。

心無法離開身體，因為心必須依靠身體的六處之一才能生起。六處乃是：眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色與心所依處。這六處都在你的身體中。生在人世間，若不憑藉任何一處，心則無法生起。這是為何心不能

離開身體。

然而，如果你有禪那，我們建議你在發生危險之時迅速地進入禪那。這是指你必須已經完全熟練於入禪的工夫。如果你能在那時進入禪那，該禪那善業可能會幫你脫離危險。但我們無法保證確能如此。萬一在禪那中死亡，你會投生到某一層梵天。

如果你擅長於觀禪，那麼，在危險之時你應再度修行觀禪。你應辨識行法 (savkhara-dhamma) 無常、苦、無我的本質。如果能在死亡發生之前徹底地修行觀禪，你可能會證悟某一種道 (magga) 與果 (phala)，而死後投生於善道。若你證悟阿羅漢果，則將進入般涅槃。然而，萬一你既沒有神通或禪那，也不能修行觀禪，你仍然能憑藉著夠強而且能導致長壽的善業而逃脫，正如摩訶迦那迦菩薩 (Mahajanaka bodhisatta) 的例子。

有一次摩訶迦那迦王子所乘的船沉入大海洋裡，除了他之外，其他乘客都死在海洋中。他奮力在海洋中游了七天七夜。最後，由於他過去世的善業，護海女神把他救上岸，得保不死。

問 6-7：證悟道果的聖者（ariya）不會再退為凡夫（puthujjana），這是正性決定（sammatta-niyama）的法則。得到授記的人不能放棄菩薩行，這也是正性決定的法則。但是佛陀宣稱一切法都是無常¹。上述所說的正性決定法則是否符合無常的法則？

答 6-7：在此你必須了解什麼是法則，以及什麼是常。依照業報的法則，惡業（不善業）產生惡報，善業產生善

¹ 編者註：佛陀未曾說：「一切法都是無常」；佛陀說：「一切有為法都是無常」或「諸行無常」。（法句經·第二七七偈 Dhammapada.）

報，這是恆常不變的法則。但這是否表示善業與惡業是常 (nicca) 的呢？請思考這個問題。

如果善業是恆常的，那麼請思考這點：現在你正在聽聞佛陀所教導的《阿毗達摩》，這是聞法的善業。它是恆常的嗎？如果它是恆常的，那麼在這一生當中，你將只有這個業，沒有其他的業。你了解嗎？善業產生善報，惡業產生惡報，這是恆常的法則，但這並不表示業本身是恆常的。善思 (kusala-cetana 善的動機) 與不善思 (akusala-cetana 不善的動機) 是業。這些業一生起之後就立即消滅。這就是它們的無常本質。但是業力 (能產生個別果報的潛在力量) 仍然存在名色的過程當中。

假設這裡有一棵芒果樹，現在樹上沒有果實，但是終有一天它會結成果實。你可以說能產生果實的那個力量存在芒果樹中。那個力量是什麼呢？雖然我們剖析了樹葉、

樹枝、樹皮與樹幹，仍然無法找到那個力量，但並不表示它不存在，因為終有一天芒果樹會產生果實。同樣地，我們並沒有說善業與惡業是恆常的；我們說業力以潛在力量的形式，存在於名色的過程中。並且有一天，當此力量成熟時，它會產生果報。

現在，讓我們來討論「正性決定」(sammatta-niyama)。我們說道果法 (maggaphala-dhamma) 是正性決定的法，但是我們並未說道與果是恆常的。它們也是無常的。可是，道智的力量存在於證悟道果與涅槃者的名色過程中，那個力量也稱為正性決定，它能產生一層比一層高的果位，而不能產生較低的果位，這是恆常不變的法則。在此你應當考慮到：證悟阿羅漢果是不容易的，必須付出極大的精進來修行，同時堅強的毅力也是必要的。例如：釋迦牟尼菩薩在他的最後一生中，為了證悟與一切知

智 (sabbabbuta-bana) 相應的阿羅漢果，非常精進地苦行了六年。你可以想像那是多麼的艱難。如果經歷無數艱難而證悟阿羅漢果之後，他又再變成凡夫，那麼修行的成果何在呢？你應仔細思考這一點。

現在，我要解釋在什麼情況下，菩薩能得到授記？

‘Manussattam livgasampatti, hetu sattharadassanam;
pabbajja gunasampatti, adhikaro ca chandata;
atthadhammasamodhana abhiniharō samijjhati.’

具足下列八項條件時，他能夠得到授記：

一、Manussattam：他生為人。

二、Livgasampatti：他生為男人。

三、Hetu (因或根)：他有充分的波羅蜜，只藉著聽聞佛陀講說關於四聖諦的短偈，就足以證悟阿羅漢果。這意指：他必須曾在過去世徹底地修行觀禪，達到行捨智。

四、Sattharadassanam (見佛)：他遇見佛陀。

五、Pabbajja (出家)：他出家為隱士或比丘。

六、Gunasampatti (成就善德)：他修成八定 (samapatti) 與五神通 (abhikkhana)。

七、Adhikaro (增上行)：他具備能接受授記的充分波羅蜜。這意指：他必須曾於過去生中修行證悟一切知智的波羅蜜，因此他能夠從佛陀那裡接受授記。換句話說，他必須曾在過去佛的教化期中，播下一切知智的智慧 (vijja) 與正行 (carana) 種子。根據《耶輸陀羅譬喻經 Yasodhara Apadana》，後來的悉達多太子與耶輸陀羅公主曾在數萬億尊佛面前，為釋迦牟尼佛的一切知智而發願，並在這些佛的指導下，修行所有的波羅蜜。

八、Chandata (強烈意願)：他具有想要成就一切知智的強烈意願。此意願需要多強呢？假設全世界充滿熾燃的火炭，有人告訴他說：如果他能赤腳從世界的這一端，

走過熾燃的火炭，到達世界的另一端，則能成就一切知智。他必定毫不猶豫地走過那火炭。現在我請問你：你願意走過那熾燃的火炭嗎？且先不用說充滿整個世界的火炭，如果從台灣到緬甸帕奧村的路上充滿火炭，你願意走過它嗎？如果答案是肯定的，那麼你能以那樣的強烈意願證悟一切知智。菩薩願意走過熾燃的火炭，這就是要證得一切知智的強烈意願。

如果菩薩具足這八項條件，他必然會得到佛陀授記。釋迦牟尼菩薩在燃燈佛 (Dipavkara Buddha) 時是一位名為善慧 (Sumedha) 的隱士，他具足這八項條件。這就是為什麼他能得到燃燈佛如此的授記：「再過四阿僧祇 (asavkhyeyya) 與十萬大劫 (kappa) 之後，你必定會證得一切知智，而你的族姓為喬達摩 (Gotama 瞿曇)」。

為什麼說授記是「肯定的」呢？因為它不會改變。我

們並沒有說它是恆常的。燃燈佛的名色法是无常的，善慧菩薩的名色法也是无常的，這是事實。但是，只要菩薩還未證得一切知智，其業力（尤其是他的波羅蜜）是不會消失的。燃燈佛的話（指授記）也是不會改變，不會是虛假的。如果那些話改變了，則授記就不是真的。那麼就有另一個問題產生，即：佛陀會說假話³。佛陀唯有見到上述八項條件都具足時，才會給予授記。例如：當一個精通農業的人看見一棵條件良好的香蕉樹時，他能告訴你：這棵香蕉樹將在四個月後產生香蕉。為什麼呢？因為他精通農業，並且他看到香蕉樹長出的花與細葉。同理，當某人具足上述的八項條件時，佛陀看見他將能證得一切知智的果，這就是為什麼佛陀給予授記的原因。

在燃燈佛時，釋迦牟尼菩薩是善慧隱士，是一個凡

³ 佛陀只說真實的言語，不會說假話。

夫；在最後一生證悟成佛之前，他還是一個凡夫；唯有在證悟之後他才成為釋迦牟尼佛。在證悟與一切知智相應的阿羅漢道之後，他不能改變他的阿羅漢果位，這是正性決定的法則。這裡正性決定的法則指的是：阿羅漢道的結果不能改變。這並不表示阿羅漢道是恆常的，而是指由業力產生的果報是不能改變的。這究竟指的是什麼呢？這是指阿羅漢道必然產生阿羅漢果，而且阿羅漢道將滅除所有煩惱、所有惡業與所有善業，這也是必然的。這些煩惱、惡業與善業若未被滅除，則將於般涅槃之後產生它們的果報。這種業果法則稱為正性決定，是不會改變的。因此，正性決定與授記並不違背無常的法則。

在此，我想再多作一些說明：單靠發願或嚮往並不足以證得一切知智。當菩薩接受授記時，他們必須已具足上述的八項條件。再者，單靠授記也不能產生成佛之果。即

使在得到授記之後，他們仍然必須繼續修行，以圓滿三種層次的十波羅蜜：

一、他們必須藉著犧牲兒子、女兒、妻子與外在財物來履行十種普通波羅蜜 (parami 波羅蜜)；

二、他們必須藉著犧牲自己的肢體與器官，如：眼睛、手臂等來履行十種中等波羅蜜 (upaparami 近波羅蜜)；

三、他們必須藉著犧牲自己的生命來履行十種上等波羅蜜 (paramattha-parami 最上波羅蜜)。

總共有三十種波羅蜜，如果我們歸納它們，那麼就只有布施 (dana)、戒行 (sila) 與止觀修行 (bhavana)。這些是上等的善業，菩薩必須藉著犧牲有生命與無生命的財物、自己的肢體乃至自己的生命，來完成這些善業。如

果你相信自己是菩薩，你是否能夠或者是否願意履行這些善業呢？如果你能夠，並且你也曾經從某尊佛之處得到授記，那麼，終有一天你會證得一切知智。但是，根據上座部佛法，在同一段時間裡只能有一尊佛出現，所以現在你是不能成佛的。

再者，菩薩必須以多久的時間履行波羅蜜呢？以我們的釋迦牟尼菩薩為例，在得到授記之後，他以四阿僧祇與十萬大劫的時間履行波羅蜜，這是最短的時間。然而，在得到授記之前，我們無法確定他已經修行多長的時間。因此，你應記住單靠發願或嚮往是不足以成佛的。

問 6-8：當普通弟子 (pakati-savaka) 修行止觀達到緣攝受智、生滅隨觀智或行捨智之後，死後他將不會墮入四惡道 (apaya)。即使由於放逸而退失他的止觀，曾經修行

止觀的業力仍然存在。《聞隨行經 Sotanugata Sutta》也說他將快速地證悟涅槃。那麼，為什麼禪師在六月二日回答問題的開示中說，菩薩從佛接受授記之後（即使他曾修行達到行捨智），仍然會墮入畜生道呢？在那一部經中提到這樣的內容？

答 6-8：這是因為菩薩道與普通弟子之道不同的緣故。你可以在《佛種姓經 Buddhavamsa》與《行藏 Cariyapitaka》裡找到有關資料。

這兩種情況怎樣不同呢？雖然菩薩已經從佛得到授記，但是證得一切知智的波羅蜜還未成熟，他必須培育波羅蜜直到成熟。例如：釋迦牟尼菩薩得到燃燈佛授記之後，還必須以四阿僧祇與十萬大劫的時間培育波羅蜜，直到成熟為止。從得到授記到最後一生之間的時期，菩薩有

時因為過去所造的惡業而投生於惡道。那時，他還不能滅除那些惡業的業力，所以當業力成熟之時，無可避免地，他必須遭受果報，這是不變的法則。

但是，對於已經達到緣攝受智、生滅隨觀智或行捨智的普通弟子而言，他們證悟道智與果智的波羅蜜已經成熟，因此他們能在接著的未來生中證悟道果、徹見涅槃，這也是不變的法則。

問 6-9：阿羅漢也能給予別人授記，這裡授記的定義是什麼？從那部經或來源可以查到這樣的資料？

答 6-9：請查閱《佛種姓經 Buddhavamsa》與《譬喻經 Apadana》。但唯有具備天眼通 (dibba-cakkhu-abhibba)，尤其是具有未來分智⁴ (anagatamsa-bana) 的

⁴ 未來分智乃是天眼通當中的第二種神通力，能見到未來世的情形。

阿羅漢才能給予授記。他們只能見到未來的幾生或幾劫而已，無法有如佛陀般見到許多阿僧祇劫 (asavkhyeyya kappa)。

問 6-10：在非想非非想處定中能否修行觀禪？在那部經或資料中能找到此答案？

答 6-10：在任何禪那中都無法修行觀禪，而非想非非想處定也是禪那。只有從禪那出定之後，禪修者才可以對禪那法（禪那的心與心所）修行觀禪，例如非想非非想處定的三十一種禪那名法。這在《中部·後五十經篇·各別經 Anupada Sutta, Uparipannasa, Majjhima Nikaya》中提到。在這部經中，佛陀詳細解說舍利弗尊者在證悟須陀洹道果之後十五天裡的修行經驗。

例如：舍利弗尊者進入初禪，從初禪出來之後，藉著

透視三十四種初禪名法的生時、住時與滅時，他逐一地辨識它們為無常、苦與無我。以此方式，他能辨識到無所有處定，這稱為各別法觀禪 (anupadadhamma-vipassana)：逐一地辨識行法的觀禪。但是當他達到非想非非想處定時，他無法逐一地辨識它的禪那名法，只能整體地辨識，這稱為聚思惟觀禪 (kalapa-sammasana-vipassana)。只有佛陀才能逐一地辨識非想非非想處定的禪法。即使像舍利弗尊者那樣的弟子也無法如此辨識，因為它們極端微細。

問 6-11：一個患上精神異常、幻聽、精神分裂症、腦部疾病、中風或腦神經失調的人能否修行這種法門？如果能，必須注意那些事項？

答 6-11：可以修行，但是通常不會成功，因為他們無法持續專注一段夠長的時間。這裡「夠長的時間」指的是：

當定強而有力時，必須維持此定力達到數小時，以及數次靜坐。通常這種人的定力是不穩定的，這是問題的所在。若他們能在持續數次靜坐、數天乃至數月裡專注地修行，並且能夠維持定力，則他們可以成功。

波吒左囉 (Patacara) 是一個有名的例子。她的丈夫與兩個兒子在同一天死亡，而且父母親與兄弟也在當天喪生。她因為遭遇這些悲慘的事件而發瘋，光著身子到處逛蕩。有一天，當佛陀在舍衛城 (Savatthi) 祇園精舍 (Jetavana) 中說法時，她走了過來。她在過去生所修積的波羅蜜即將成熟。由於這個原因，以及佛陀的慈悲，她能恭敬地聆聽佛陀所教導的法。

慢慢地，她的心平靜下來，並且能夠了解法的意義。接著，她很快地成就初果須陀洹。她出家為比丘尼並繼續禪修，且能維持自己的禪定與觀智。有一天，由於禪修成

熟，她成為具足五神通與四無礙解智 (patisambhida-bana) 的阿羅漢。在精通戒律的比丘尼當中，她排名第一。她持戒非常嚴謹，並且將律藏與註釋全部背熟。

她曾經在勝蓮華佛 (Padumuttara Buddha) 教化期到迦葉佛 (Kassapa Buddha) 教化期這段期間修行波羅蜜，尤其是在迦葉佛的教化期中。當時，她生為基毗王 (King Kiki) 的女兒，修行童真梵行 (Komari-brahmacariya) 兩萬年。童真梵行指的是遵守梵行五戒，即於普通五戒當中的不邪淫這條戒，她更進一步地遵守不淫欲戒。在長達兩萬年的時間裡，她以在家居士身份修行三學：戒行 (sila)、禪定 (samadhi) 與智慧 (pabba)。那些波羅蜜在喬達摩佛陀 (Gotama Buddha 即釋迦牟尼佛) 的教化期中成熟了。所以，雖然曾經發瘋，她仍然能修行三學，而且成就阿羅漢果。

當這種人修行時，善知識 (kalyana-mitta) 是很重要的。善知識指的是：好的老師、好的朋友或一起修行的朋友。適當的醫藥與適當的食物也是重要的助緣。從以往的經驗中，我了解到他們大部份無法維持長時間的定力，有些人終其一生都是瘋顛的，這可能因為他們的波羅蜜還不充分或還不成熟的緣故。

問 6-12：對於人際關係不好的人，如果成功地達到第四禪，這能否提昇他與別人相處的技巧？達到禪那能否改善這樣的問題？

答 6-12：這些問題通常因為瞋怒 (dosa) 而產生，這是五蓋當中的一種。在禪修當中，只要禪修者尚未能去除這種態度，他就還無法達到禪那。但是，如果能去除這種態度，他不但能達到禪那，還可能證悟道果，乃至成就阿羅

漢。一個有名的例子是闍陀尊者 (Channa Thera) 的故事：他與我們的菩薩同一天誕生於迦毗羅衛城 (Kapilavatthu) 淨飯王 (King Suddhodana) 的宮殿中，他是淨飯王一個女奴的兒子。小時候，他是菩薩悉達多太子的玩伴。這使他心中生起很大的驕慢，他總是這樣想：「這是我的國王，佛陀是我的玩伴，法是我們的法。當太子厭離世間時，是我跟隨他到阿拏摩河邊 (Anoma River)，沒有其他人跟隨他。舍利弗與目犍連等人都是後來才開的花……」因為這種驕慢的態度，他總是口出粗暴的言語。他不尊敬大長老，如：舍利弗尊者、目犍連尊者等。因此沒有比丘與他建立友善的關係。佛陀在世時他無法證得禪那或道果，因為他無法去除驕慢與瞋怒。

在般涅槃當天晚上，佛陀告訴阿難尊者對闍陀尊者執行梵罰 (brahmadanda)，即：所有比丘都不可以跟闍陀

尊者說話，即使闍陀尊者想找他們說話亦然。當沒有人與他說話時，他的驕慢與瞋怒就漸漸消失了。這項羯磨法（savgha-kamma 僧團的決議）執行於佛陀般涅槃後五個月，地點在憍賞彌（Kosambi）的瞿師多僧寺（Ghositarama）。

之後，闍陀尊者離開瞿師多僧寺，前往貝拉那斯（Benares）附近鹿野苑的仙人住處（Isipatana）僧寺。雖然他很精進地修行，但無法成功。因此，有一天他去請求阿難尊者幫助解決他的問題。為什麼他不能成功呢？他辨識五蘊無常、苦、無我的本質，但是他不修行緣起法。因此，阿難尊者教導他修行緣起的方法，並教他《迦旃延經 Kaccanagotta Sutta》。聆聽阿難尊者的說法之後，他證悟了須陀洹道。他繼續修行，並且很快地成就阿羅漢。所以，如果一個人能改變自己的惡劣性格，並且以正確的方

法修行止觀，則他能證得禪那與道果。