

禪修入門與次第

— 帕奧禪師叢書選編

帕奧禪師叢書 1

帕奧禪師
Pa-Auk Sayādaw

目錄

編者序	I
第一篇 戒學	
一、依戒進修定慧	1
第二篇 定學	
二、安般入門	3
三、如何修習安般念	11
四、從安般念至色、無色界禪	25
五、四護衛禪	47
六、四界分別觀	63
第三篇 慧學	
七、從安般念至觀禪之一	73
八、從安般念至觀禪之二	107
九、如何培育觀智以透視涅槃	117
十、三學·七清淨·十六觀智之圖表	133

編者序

尊貴的緬甸帕奧禪師（Pa Auk Sayādaw），於二〇〇八年四月六日應台灣南傳上座部佛教學院之邀，親蒞上座部學院指導。當天下午，學院請求禪師指導弘法計畫，以利植根佛陀教法於台灣。項目之一，懇請禪師釋出禪師中文著作的版權，以利自由出版與流通。屆時，學院將出版禪師的中文全集。蒙禪師慈允，後並傳來親筆簽名之許可書。歷經學院僧信的努力準備，終將開始出版《帕奧禪師叢書》。

先選叢書的法要，共十文，依戒定慧三學的次第，編成《禪修入門與次第》。這是叢書的引子，號次為《帕奧禪師叢書 1》。於下順著選編目次，說明各文的出處暨要點。

第一篇 戒學

1 〈依戒進修定慧〉，摘錄自《菩提資糧》頁 91-94。

解釋持戒的功德與違戒的過患，並明示暨鼓勵持戒而進修定學與慧學。而本文的標題乃編者所下，並略作分段，以便閱讀。

第二篇 定學

2 〈安般入門〉，選自《正念之道》頁 1-6。

平白直述安般念的前行與要領，避開佛法專用術語，切合初修安般念的禪修者。

3 〈如何修習安般念〉，選自《智慧之光》（簡版）頁 29-44。

引證《長部·大念處經》之〈安般念〉，佛陀教授定學的部份；再依著經文，詳要精確地指導安般念的修習過程：從初修直至證得第四禪。

4〈從安般念至色、無色界禪〉，選自《智慧之光》第三版增訂版頁 21-42。

本文的前半除了再詳教安般念的修習次第，更廣地開解修習安般念的相關法義。後半進而指導十遍等業處，引導修證無色界禪；最後勸修神通，積累菩提資糧。

5〈四護衛禪〉，選自《智慧之光》第三版增訂版頁 51-66。

指導四種保護業處（即：慈心禪、佛隨念、不淨念、死隨念），以護衛禪修者。

6〈四界分別觀〉，選自《智慧之光》第三版增訂版頁 67-75。

指導分析四界（即：地界、水界、風界，或稱四大）的方法。辨析四大而成就定學，乃通往慧學修觀的門徑。止行者成就定學之後（例如成就安般念第四禪等方法），再修四界分別觀，而純觀行者則由四界分別觀，直接修習色業處（參見《智慧之光》第三版增訂版頁 77-107）。這就是止禪通往觀禪。

第二篇 慧學

7〈從安般念至觀禪〉之一，選自《正念之道》頁 89-117。

本文的標題採自《智慧之光》之第四章（第三版增訂版頁 43-46），編者並作了小標。全文完整釋教《長部·大念處經·安般念》。文章的前半教導止觀，後半教導觀禪。

8〈從安般念至觀禪〉之二，選自《正念之道》頁 362-369。

本文的標題亦採自《智慧之光》之第四章，釋教〈中部·安般念經〉的核心段落，即是教導安般念之四組各有的四法；編者並下了小標。本文的核心是綜合融貫佛陀在聖典教授安般念的兩類經據，並示止觀次第之道。結論是：

「《大念處經》的安般念一節所教導的方法與《安般念經》所教導十六階段的方法是相同的。」

禪師另有長文詳教安般念的定學，最後兼教止觀之修習次第（參見《顯正法藏》頁 33-131）。該長文綜合聖典與註解書，並可輔解《清淨道論》所教的安般念。。

9〈如何培育觀智以透視涅槃〉，選自《如實知見》頁 168-181。

持戒的禪修者成就定學，旨在修觀以證涅槃。本文教導慧學的十六觀智。

10〈三學·七清淨·十六觀智之圖表〉，選自瑪欣德尊者譯製的圖表，題為：「導至苦之滅盡—涅槃的八聖道」，可簡要稱為「止觀之道」。此表或可取代「帕奧禪林學程表」（收於《智慧之光》簡要版）。

編者改序 2009/07/14 於台灣南傳上座部佛教學院

一、依戒進修定慧

〈依戒進修定慧〉，摘錄自《菩提資糧》頁 91-94。

應該如此省察持戒波羅蜜：「戒律是甘露法水，能洗淨恆河之水亦洗不清的內心煩惱。戒律是良藥，能醫檀香木等亦治不好的貪婪之火。它是智者的莊嚴，並不與凡人的項鍊、皇冠、耳環等服飾相同。它是一種天然的香，香味散播四方，而且適於任何情況；它是一個具有吸引力的卓越咒語，能獲得王室與婆羅門等貴族、天神與梵天的尊敬與頂禮。它是通向諸天界的階梯。它是修證禪那與神通的方便、是通向涅槃城的大道，也是佛、辟支佛、阿羅漢三類覺悟的根基。由於它能實現持戒者的所有願望，因此它比願望寶石與寶樹更優越。」

而且世尊在《增支部》（viii.4.5）裡說道：「諸比丘，有德者的心願基於其清淨之戒而得以實現。」在《中部·經六》裡，世尊說：「諸比丘，若比丘當願『願我梵行同修對我感到喜愛、尊敬』，他應當成就戒行。」在《增支部》（xi.1.1）裡世尊說：「阿難，善的戒行令人得以脫離追悔。」

.....

應該省察持戒是喜悅的根源，能夠免除自責、他人的譴責、懲罰及死後墮入惡道。持戒受智者所讚歎；是免除追悔的根源；是安全的基礎；它超越了所能獲得的出身、財富、政權、長命、美貌、地位、族人與朋友。

持戒清淨的人歡喜地想：「我已造了善業，做了好事，爲自己建了防止危難的保護所。」他不會受到自責與智者責備的煩惱。對他來說懲罰與投生惡道是不可能的事。反之，智者讚歎他說：「這是一個有德行的人，他跟沒有道德的人不一樣，因爲他是絕對無悔的。」這戒行清淨的人不會像無德者般想：「我造了惡業，做了邪惡的事。」

持戒是安全的基礎，因爲它是正念的根本原因，能帶來眾多利益，例如避免失去財產等。而且它能去除不善業，因此它是我們幸福與快樂的最主要來源。它超越了所能獲得的出身高貴等，因爲即使一個出身低微的人，當他具有道德時，也會受到出身高貴的王族與婆羅門等的尊敬與頂禮。道德的財富超越了外在的財富，因爲它不會受五敵威脅。它將跟隨我們到來世。它帶來極大的利益，也是修定與慧的基礎。

二、安般入門

選自《正念之道》頁 1-6

今天我要為大家介紹修行安般念¹以培育定力的基本原則。

佛教的禪修方法有兩大類，即止禪與觀禪。止禪是培育定力的修行法；觀禪是培育智慧的修行法。在這兩種方法當中，止禪是觀禪的重要基礎，因此佛陀在《諦相應》（*Sacca Saṃyutta*）裏說道：‘*Samādhiṃ bhikkhave bhāvētha, samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.*’——「諸比丘，你們應當培育定力。諸比丘，有定力的比丘能如實地了知諸法。」所以我們鼓勵初學者先修行止禪，培育深厚的定力，然後修行觀禪，照見諸法實相。

在止禪的四十種方法當中，我們通常教導初學者先修行安般念，因為多數人能借著修行此法門成功地培育定力。

佛陀在《相應部》（*Saṃyutta Nikāya*）裏建議弟子們修行安般念，他說：「諸比丘，透過培育與數數修行安般念所產生的定力是寧靜且殊勝的，它是精純不雜的安樂住處，能在邪惡不善念頭一生起時就立刻將它們消滅與平息。」《清淨道論》則說：「在一切諸佛、某些辟支佛及聲

¹ 安般念：保持正念專注于呼吸的修行方法。

聞弟子藉以獲得成就與當下樂住的基本業處中，安般念是最主要的。」因此大家應當對這個法門深具信心並且以至誠恭敬的心來修行。

接著我要介紹修行安般念的基本要點。

第一點：身體坐正，保持自然，全身放鬆

你可以選用自己喜歡的坐姿。如果盤腿有困難的話就不需要盤腿；你可以將兩腿並排平放在地上，而不必將一腿壓在另一腿上。使用適當高度的坐墊可以讓你坐得更舒服而且更容易保持上身正直。

接著從頭到腳一部份一部份地放鬆全身，不要讓身體有繃緊的現象。如果發現任何部位繃緊，就借著放鬆與保持自然來將它舒解。若沒有充分放鬆，在你坐久之後繃緊的部位會造成疼痛或不適，因此在每一次開始靜坐時務必先將全身放鬆。

第二點：放下萬緣，保持平靜安詳的心

你應當思惟一切緣起的事物都是無常的，它們不會順從你的意願，而只會依照它們自己的過程進行，因此執著它們是沒有用的。理智的作法是在禪修時暫時把它們放下。

每當雜念生起時，你可以提醒自己現在是拋開一切憂慮的時刻，而保持心只專注于禪修的目標——呼吸。如果突然想起某件非常重要的事情，而且認為必須仔細地思考一番，你也不應在禪修時那麼做。你可以將它記錄在隨身攜帶的記事本裏，然後將它拋在一邊，繼續專心禪修。

如果真心想成就安般念，就必須將一切雜務放下。有些禪修者想要培育定力，但卻又不能放下對世俗事的執著，結果他們的心變得非常散亂，時常在呼吸與世俗事之間來回奔走。即使他們努力要使心平靜下來，卻都無法辦到，原因就只是他們不能放下對其他目標的執著。這種執著是禪修進展的一大障礙，所以你應當立下堅定的決心，在禪修期間暫時拋開世間的萬緣，以平靜安詳的心來修行。

第三點：借著不斷的練習來熟悉呼吸

在你確定全身已經放鬆，內心無憂無慮之後，就將你的心安置在呼吸與鼻孔外面皮膚接觸的地方，亦即在鼻孔與上唇之間的區域。試著了知這個區域裏的呼吸。當你能在此區域裏的任何地方發現呼吸時，就讓心一直知道那裏的呼吸。應當像旁觀者一樣，以客觀的態度來覺知自然的呼吸，不要去控制或改變它，因為那樣會導致呼吸辛苦、胸口發悶。

讓你的心覺知正在通過上述部位的呼吸，而不隨著呼吸進入體內或出去體外。《清淨道論》（Visuddhimagga）講述一則守門人的譬喻：守門人不會去注意已經走入城裏或走出城外的人，而只檢查正在通過城門的人。同樣地，接觸部位好比是城門，禪修者不應注意已經進入體內或出去體外的呼吸，而應注意正在經過接觸部位的呼吸（氣息）。

另一件應當注意的事情是：應當專注於呼吸的本身，而不要注意呼吸裏四界（四大）的特相。意思是不要去注意呼吸（氣息）的硬、粗、重、軟、滑、輕（地界的特相）、流動、黏結（水界的特相）、熱、冷（火界

的特相)、支持、推動(風界的特相)。如果去注意其中的任何一種,其餘的特相也會變得愈來愈明顯,因而會干擾你的定力。你應當做的只是以整體的概念單純地覺知呼吸本身。

有些禪修者不能覺察自己的呼吸,因為他們的呼吸很微細,而他們還不習慣於覺知微細的呼吸。他們應當以冷靜與警覺的心,將心保持在上述呼吸出現的部位,並且瞭解自己還在呼吸。只是保持知道自己還在呼吸就夠了,不要故意使呼吸變得明顯。在這個時候,保持清明的正念是很重要的。只要保持警覺心與耐心,漸漸地他們就能覺察微細的呼吸。若能習慣於覺知微細的呼吸,這對培育深厚的定力有很大的幫助。

你應當依循中道,也就是以適度的精進來修行。精進力不要用得過度,因為那會造成很多困擾,如繃緊、頭痛、眼睛疲勞等等;精進力也不要用得不足,因為那會使你落入白日夢或打瞌睡。因此應當付出適度的精進力,讓自己能夠持續地知道呼吸就夠了。

當你內心生起妄想時,不要去理會妄想,而要將心引導回來注意呼吸。對妄想或對你自己生氣都是無濟於事的,只會使你的心更加掉舉。然而借著不理會妄想,你就能使自己漸漸疏遠妄想;借著經常覺知呼吸,就能使自己漸漸熟悉呼吸。這就是處理妄想的正確方法。

如果你的心經常妄想紛飛,你可以在覺知呼吸的同時在心中默念:「吸,呼;吸,呼……」,藉此說明心安住於呼吸。或者用數息的方法:在五到十之間選擇一個數目,然後固定地從一數到那個數目。例如你選擇

數到八的話，則可以在吸氣時心中默念「吸」；呼氣時心中默念「呼」；呼氣的末端心中默數「一」。同樣地，在第二次呼氣的末端心中默數「二」……如此從一數到八，然後再從一數到八，一再地重複。如此數息時，注意力仍然放在呼吸，而不是放在數位，因為數位只是幫助你將心安住於呼吸的工具而已。應當持續地數息，直到你的心平靜穩定為止，然後可以停止數息，而單純地只覺知呼吸。

第四點：專注於呼吸

當你能持續不斷地覺知呼吸十五到二十分鐘時，那表示你已經相當熟悉呼吸了，就可以將注意力的焦點集中於呼吸。在上一個要點裏，在覺知呼吸的同時你也知道接觸部位；而在這一個要點裏，你試著將心的注意範圍縮小到只集中於呼吸本身而已，如此做能使你的心愈來愈專注。

第五點：專注於每一刻的呼吸（全息）

當你能持續不斷地專注於呼吸，時間達到三十分鐘以上時，那樣的定力已經相當好，你可以專注於呼吸的全息。意思就是當每一次呼吸從頭到尾（開始、中間、結尾）的氣息經過時，你都在接觸部位毫無遺漏地專注到它們。如此專注於每一刻的呼吸，你的定力將會愈來愈強、愈來愈深，因為沒有空隙讓你的心去想其他的事情。

你會知道有時呼吸長，有時呼吸短。這裏的長短是指時間的長度，而不是指距離。當呼吸慢時，呼吸的時間就長；當呼吸快時，呼吸的時間就

短。然而不應故意使呼吸變長或變短，應當保持自然的呼吸。無論呼吸長或短，你都應當專注於全息。

若能以堅忍不拔的毅力如此修行，定力就會愈來愈穩定。如果能在每一次靜坐時都持續地專注於呼吸一小時以上，每天至少五次靜坐，如此持續至少三天，不久你會發現呼吸轉變成禪相²（nimitta），那時就能進到更上一層的境界。

以上所說的是修行安般念的基本要點，大家應當熟記每一個要點，並且切實地奉行。無論身體處在那一種姿勢，都應當如此修行。在每一次靜坐結束時仍然要繼續修行，不要間斷。意思是當你睜開眼睛、鬆開雙腿、站起來等時都要繼續覺知呼吸。日常活動中行、住、坐、臥等任何時候也都要持續地覺知呼吸。

不要去想呼吸以外的其他目標，讓修行間斷的時間愈來愈少，乃至最後能夠持續地修行，幾乎沒有間斷。從清晨一醒來開始，到晚間睡著為止，這中間的時間裏都應當如此精勤不懈地修行。若能如此精進，你就很可能在這次禪修營期間達到安止定（即禪那），這就是為什麼佛陀說安般念應當被培育與數數修行的理由。

除了向指導老師報告及絕對必要的時候之外，大家應當禁語，尤其是在臥室裏面。舉辦這樣的禪修營不是容易的事情，主辦者和協助者很辛勞地安排一切所需，讓大家能專心禪修。施主們供養各種必需品，乃是基於

² 禪相：修行禪定時內心專注的目標。

希望大家修行成功及與大家分享功德的善願。各種理由都顯示大家應當精勤地修行。

然而不要期待樣樣都十全十美。大家應當珍惜現有的每一項方便設施，而忍耐任何不方便之處。不要有所抱怨，而要時時刻刻將心安住於你的呼吸。請大家現在就開始做。

願大家修行成功。

三、如何修習安般念

選自《智慧之光》（簡版）頁 29-44

緬譯英：Bhikkhu Dhamminda（法王比丘）

英譯中：Bhikkhu Mahanaga（開恩比丘）

Bhikkhu Kai Hong（開弘比丘）

Bhikkhu Dhammagavesaka（尋法比丘）

佛陀於《大念處經》（Mahasatipatthana Sutta）中，教導如何修習安那般那念（略為「安般念」）。佛陀於經中說：

「諸比丘，於此，比丘往樹林，往樹下，往空閒處而結跏趺坐身正直，思念現前。彼正念而入息，正念而出息，或入息長，而知：『我入息長，』又出息長者，知：『我出息長。』又入息短，知：『我入息短，』又出息短者，知：『我出息短。』修習：『我覺知息全身而入息』，修習：『我覺知息全身而出息』。修習：『我止身行³而入息』，修習：『我止身行而出息』」。⁴

³ 譯按：英譯本 breath body 巴利文為 kaya-savkhara，直譯則為「身行」。身行是指「入出息」（assasa-passasa）。為何入出息稱為身行呢？這是因為入出息必須依靠業生身（karajakaya，即身體）而生，若身體不存在，入出息也不可能存在。再者，它也必須依靠名身（nama kaya）而生所以稱為身之行法。

⁴ 『漢譯南傳大藏經』「長部經典」二（七·頁二七五）。

開始禪修時，先舒適的坐著，然後嘗試於鼻子的下方（譯者：人中）或鼻孔周圍的某部位覺知呼吸進出。別跟隨呼吸進入體內或外出，應只是於呼吸掃過及接觸嘴唇上方或鼻孔周圍，覺知呼吸。如果跟隨呼吸進入體內或外出，你將無法成就定。反之，如果只是於呼吸最明顯的接觸點，覺知呼吸，你就能夠培育及成就定。

別注意「自性相」（*sabhava lakkhana*）、「共相」（*samabba lakkhana*）或「禪相」（*nimitta*）的顏色。自性相是指呼吸中四大各自的特徵，即硬、粗、推、熱等等。共相是指呼吸的無常、苦、無我。這表示不要注意「入、出、無常」，或「入、出、苦」或「入、出、無我」。你只需要覺知入出息的概念（或觀念，*concept*）。呼吸的概念是安般念的所緣。這就是你必須專注以培育定的所緣。如果你在過去世曾修此禪法，修集諸波羅蜜，當以這種方式專注於呼吸的概念時，你能輕易地專注於入息及出息。

如果心無法輕易地專注於入息及出息，《清淨道論》指示應從數息開始。這能協助你培育定。你應該於每一呼吸之末端數，如「入、出、一；入、出、二；入、出、三；入、出、四；入、出、五；入、出、六；入、出、七；入、出、八」。

至少數至五，但不超過十。不過我們鼓勵你數至八，因為它提醒你正在培育八正道。因此，應該依自己的意願在五至十之間選擇一個數目。然

後再下定決心在這段時間內，不讓心漂浮到其它地方。當如此數息時，就能夠把心專注，而只是平靜地覺知呼吸而已。

如此專注至少半小時之後，應該繼續修習下一個步驟：

一、入息長，知：「我入息長，」；又出息長者，知：「我出息長。」

二、入息短，知：「我入息短，」；又出息短者，知：「我出息短。」

在這階段，必須對入出息的長短培育覺知。這裡的長或短，非指尺度上的長短，而是指時間的長度。你自己應該知道多久的時間稱為「長」，多久的時間稱為「短」。在每一入出息都覺知它們時間的長短時，妳會發覺有時呼吸的時間長，有時呼吸的時間短。在這階段，所應該做的—只是純粹如此的保持覺知。如果要默念，則別默念：「入、出、長；入、出、短」，而只是默念：「入、出」，及同時覺知呼吸是長是短。你應該只是覺知呼吸進出掃過、接觸上嘴唇上方或鼻孔周圍的時間長短。

對於某些禪修者，在這階段會有禪相（nimitta，定的相標）出現。不過，如果平靜地修習約一小時後，禪相仍然未生起，那你應該繼續進行下一個步驟：

三、修習：「我覺知息全身而入息」，修習：「我覺知息全身而出息」。

這裡，佛指示你持續不斷地從頭到尾覺知整道呼吸（全息，whole breath）。訓練自己的心連續不斷從頭到尾地覺知呼吸。當你如是修習時，禪相可能生起。如果禪相生起，不應該馬上轉移注意力至禪相，而應該繼續覺知呼吸。

如果持續不斷從頭到尾地注意大約一小時之後，而沒有禪相出現，那你應該換到下個步驟。

四、修習：「我止身行而入息」，修習：「我止身行而出息」。

若要做到這一點，應決定使息平睜下來，並持續不斷從頭到尾地專注於息。不必刻意使用任何方法使息變得更為平靜，因為這樣會使定力退失。在《清淨道論》裏提到四種能夠讓息平靜下來的因素，即：思惟、念慮、作意和觀察。因此，在這階段所需要做的是下定決心使息平靜下來，然後繼續地專注於息。以此方法修習，息就會更平靜，禪相也可能會出現。

在禪相即將生起之前，許多禪修者會面對一些困難。大多數禪修者發現他們的呼吸變得非常微細，而且心不能清楚地覺知它。如果這現象發生，應該在之前能覺知呼吸的那一點等息重現。

省思自己並非沒有呼吸的人，你有呼吸，只是正念不夠強，不足以覺知呼吸而已。只有七種人不呼吸，即：「胎兒，溺水者，（某些）失去知覺者，死者，人第四禪定者，生居色、無色界者，入滅盡定者。」⁵而你不是其中任何一者，所以，其實你是有呼吸，只是無足夠的正念覺知而已。

別刻意去改變呼吸以使它明顯，如果這麼做就無法培育定力。只要如實覺知呼吸。如果呼吸不明顯，則只需要於之前能覺知它的地方等待它。當你如是運用自己的「念」和「慧」，息就會重現。

⁵ 參考葉均譯《清淨道論》（繁體版中·頁七五、七六；簡體版頁二五四）。

修習安般念所出現的禪相是因人而異的，對於有些人，它是以舒適的感覺出現，例如：

- | | |
|-----------|-------|
| 1· 棉花 | 取相 |
| 2· 抽開的棉花 | 取相 |
| 3· 氣流 | 取相 |
| 4· 似晨星的亮光 | 取相和似相 |
| 5· 明亮的紅寶石 | 似相 |
| 6· 明亮的珍珠 | 似相 |

對於有些人，它是以粗糙的感覺出現：

- | | |
|---------|-------|
| 7· 棉花樹幹 | 取相和似相 |
| 8· 尖木 | 取相和似相 |

對於有些人，它則呈現得有如：

- | | |
|-----------|-------|
| 9· 長繩、或細繩 | 取相和似相 |
| 10· 花環 | 取相和似相 |
| 11· 煙 | 取相和似相 |
| 12· 蜘蛛網 | 取相和似相 |
| 13· 雲 | 取相和似相 |
| 14· 蓮花 | 取相和似柑 |
| 15· 馬車的輪子 | 取相和似相 |
| 16· 月亮 | 取相和似相 |

17 · 太陽

取相和似相

像棉花一樣純白色的禪相大多數是取相，因為取相大多數是不透明及不明亮的。當禪相明亮的像晨星，明亮和透明時，這就是似相。當禪相像紅寶石或珠寶而不明亮時，那是取相，當它明亮時就是似相。其它的形狀和顏色可以用同樣的方法去了解。於不同的人會生起不同形態的禪相，因為這禪相是從「想」(sabba)生。不同的禪修者，對呼吸有不同的「想」，即產生不同的禪相。雖然安般念只是一種業處，但它卻因人而異產生不同的禪相。

到達這階段時有個要點：別玩弄禪相，也別讓禪相消失，或故意改變它的形狀。若如此做，你的定力將停滯且無法提昇，禪相也可能會因此而消失。所以，當禪相首次出現時，不要把注意從呼吸轉移至禪相，如果這麼做，它就會消失。

如果發現禪相已穩定，而且心很自然地緊緊於它，那時就讓心專注於它。如果強迫心離開它，也有可能失去定力。

如果禪相出現在你面前遠處，就不要注意它，因為它可能會消失。如果不去注意它，而只是繼續專注於接觸點上的息，禪相就會自動移近及停留在該處。

如果禪相於呼吸的接觸點出現，且保持穩定，該禪相似乎是呼吸，呼吸似乎便是禪相，其時便可忘記呼吸而只專注禪相。如此從呼吸轉移注意

力至禪相，你將進步。保持注意力專注於禪相，它就會變得越來越白，當它白得像棉花時，這便是「取相」（uggaha nimitta）。

你應該下定決心，保持平靜地專注於那白色的「取相」一小時、二小時、三小時或以上，如果能夠保持專注於「取相」，一或二小時，你會發現它變得清淨，光明及極明亮，此可稱之為「似相」（patibhaga nimitta）。到了這階段，應該下決心及練習保持心專注於「似相」一小時、二小時或三小時，直到成功。

在這階段，將到達「近行走」或「安止定」。近行定是接近禪那及進入禪那之前的定。安止定是禪那之定。

這兩種定都以「似相」為所緣，所差別的是近行定的諸禪支未發展至完全強而有力。由於這緣故，「有分」（bhavanga）在近行定時還有生起，而禪修者也可能墮入「有分」。經驗這現象的禪修者，會說一切都停止了，甚至會以為這就是涅槃。事實上，那時候「有分識」依然存在，心未停止，只是禪修者無足夠的能力省察它，因為「有分識」很微細。

為了避免墮入「有分識」，及能夠繼續提昇定力，你必須藉助於五根，即：信、精進、念、定、慧的力量促使心專注（鎖定）於似相。需要精進使心一次又一次地覺知「似相」，念不忘失「似相」，慧知「似相」。

平衡五根

這五根（信、精進、念、定、慧）就是五種調服心的力量，使心不乖離正道，而趣向定、慧及導向涅槃。

五根中，信是正信有三寶，有業有報，最重要的是相信佛陀確實已證悟。其原因是，若人缺乏正信的話，他將會放棄修禪。更重要的是相信佛陀的教法是由十個部分組成，即：四道、四果、涅槃及教理。佛法指示我們禪修道次第，所以在此階段最關鍵是對法的深信。

比方有人這麼想：「只是觀呼吸就能證得禪那嗎？」或

「上述所說的禪相有如棉花狀是取相，如透明的冰塊和玻璃就是似相，確實如此嗎？」如果這類念頭愈來愈強，他就會懷疑在這時代是不能證得禪定的，也因為類此觀念而對佛法退失信心，也無法阻止自己放棄修習禪定。

若人以安般念業處習禪定，必須要有堅強的信心。他應毫無懷疑、無妄想地修習安般念。若有系統地依照佛陀的教法修習，一定會證得禪那。

無論如何，若對當信之事有過強的信心（在此其事是安般念業處），那麼，由於信根的勝解作用太強，慧根就不明顯，而其餘的精進根、念根及定根的力量也將會削弱，其時：精進根不能實行其策勵諸根於似相的作用；念根不能實行其建立知見於似相的作用；定根不能實行使心不散亂於似相的作用；而慧根也不能實行知見似相的作用。這將導致減弱信根之力，因為慧不能知見似相，及支持和延續信根力。

如果精進根過強，其餘的信、念、定、慧諸根，就不能實行勝解、建立、不散亂和知見的作用。這過強的精進，使心不能安靜的專注於似相，

及導致七覺支的輕安、定和捨覺支無法生起。同樣的，當其他諸根如定根、慧根過於強烈，也將會有不利的後果。

信與慧，定與精進的平衡是諸聖者所讚歎。假使信強慧弱，則為迷信；迷信於不當的信仰及無意義之事。舉例說，他們信仰、尊敬佛教以外的外道，例如信仰護法鬼神。然而，慧強信弱將會使人向於奸邪，例如自己缺乏真修實驗卻隨意判斷或評價，他們猶如吃藥過多而引生的疾病般難於治療。

信慧均等才能信於當信之事，他們相信三寶、業報，確信如果根據佛陀的教法修習，將會獲得似相及證得禪定。如果以此信心修習及運用智慧覺察似相，這時信根與慧根就能均等。

再者，假如定強而精進弱，就會傾向於定的怠惰，而使怠惰心增長。若精進強而定弱，就會傾向於精進的掉舉，令掉舉之心增長。所以，當定根與精進根均等時，才不會墮入怠惰或掉舉，及龍證得安止定。

對於欲修習止業處者，堅強的信心是非常重要的。若有人想：「如果以似相修習定，我一定能獲得安止定。」然後，由於信根之力，以及通過專注於似相，他必定能獲得禪定，因為禪那的主要基礎即在於專注。

對於修習毗婆舍那者，慧力強是非常適合的，因為當慧力強時他能知見三相（無常、苦、無我），以及獲得知見三相之智。

當定慧平等時，世間禪（lokiya jhana）會生起。由於佛陀已教導修習定慧兩者，當定慧兩者均等時，出世間禪（lokuttara jhana）也會生起。

無論是平衡信與慧、定與精進、定與慧，都是需要念根的。念根適用於任何狀況，因為念可以保護心不會由於信、精進、慧過強而陷於掉舉，及由於定過強而陷於怠惰。

所以念適合於一切狀況，就像作為調味料的鹽適合一切的調味汁，也像宰相適合處理國王的一切政務相似。因此，在疏鈔裡：「世尊說：『念在任何業處都是需要的。』」何以故？因為念可以守護心。念是守護者，因為它能策勵心趣向未曾到過之境。沒有正念是不可能證得任何特別的境界。正念可以守護心及保持心不離於所緣境。這是為何正念呈現在以智慧覺察的禪修者，及能保護業處及禪修者的心。缺少了正念，禪修者就不能策勵及抑制心。這是為何佛陀說念能應用於一切處。（亦參見《清淨道論》第四章，段四八。《大疏鈔》第一冊，頁一五〇至一五四）

平衡七覺支

爲了依安般念而獲得禪那，平衡七覺支是非常重要的。

- (1) 念覺支：是正念於似相及持續不斷的覺照似相。
- (2) 擇法覺支：是知見似相。
- (3) 精進覺支：是策勵及平衡諸禪支於似相，尤其是精進於培育擇法覺支，及再度增強自己（精進覺支）本身。
- (4) 喜覺支：是受用似相的歡喜心。
- (5) 輕安覺支：是身心輕安於似相。
- (6) 定覺支：是心一境於似相。

(7) 捨覺支：是心平等，不興奮或退出似相所緣。

禪修者必需修習與平衡這七覺支。如果精進退減，禪修者的心將會遠離禪修目標（似相）。其時，他不應修習輕安、定和捨這三覺支，應該改換修習擇法、精進和喜覺支，這樣心才能再度振作起來。

當過於精進而心生掉舉和散亂時，就不適合修習擇法、精進和喜覺支，應該改換修習輕安、定和捨覺支。這樣才能抑制和平靜掉舉及散亂的心。

這就是如何平衡五根及七覺支。

當五根——信、精進、念、慧得到充分發展，定力就會超越近行定而達到安止定。當你達到禪那時，心將持續地、不間斷地覺知「似相」，這情況可能維持數小時，甚至整夜或一整天。

疏鈔解釋說，明亮的有分識就是意門（Manodvara）。

當心持續專注在似相一小時，或兩小時，而不受干擾，你應該嘗試覺察在心臟裏，以心所依處為依靠的有分識（意門）。持續再嘗試，就會覺照到以心所依處為依靠的有分識，及呈現在意門的似相。當你能覺照有分識時，應該開始嘗試逐一地覺察尋、伺、喜、樂及一境性五禪支。持續不斷地修習至能同時覺察五禪支。

一、尋：把心導向及置於「似相」。

二、伺：保持心繼續專注於「似相」。

三、喜：對「似相」的喜悅。

四、樂：樂受或體驗「似相」的樂。

五、一境性：對「似相」的心一境性。

它們各自都是禪支，但整體則稱為禪那。當剛開始修習禪那時，你應該練習長時間進入禪那，而不可花費太多時間觀察禪支（*jhanavga*）。你應練習初禪的五自在：

一、轉向自在：能夠在出定之後觀察諸禪支。

二、入定自在：能夠於任何的時刻隨心所欲入定。

三、住定自在：能夠隨自己意願住定多久。

四、出定自在：能夠如所預定的時間出定。

五、省察自在：能夠觀察諸禪支（同第一項）。

轉向與省察二者出現在相同的意門心路過程（*Manodvaravithi*）。轉向是由意門轉向心（*Manodvaravajjana*）運作，以五禪支中的其中之一，例如「尋」為所緣。省察則是由意門轉向之後馬上生起的四或五個速行心來運作，也取同樣的所緣。

在《增支部·山牛經》（*Avguttara Nikaya, Pabbateyyagavi Sutta*）裏有提到，當大目犍連尊者還是須陀洹時，他修習止禪以便證得禪那。其時佛陀提醒他，在還沒有熟練於初禪五自在時，別進修第二禪。說道若還未熟練於初禪五自在，即修習更高層次的禪那，那不但會失去初禪，同時也無法保持第二禪，兩者皆失。

當已熟練初禪五自在後，可進而修習第二禪。爲此，首先應入初禪、出初禪，思惟初禪的過患及第二禪的功德。思惟初禪接近於五蓋，也應該思惟初禪中的尋、伺禪支令初禪比無尋、伺的第二禪不寂靜。具有去除此二禪支，而只餘留喜樂、一境性的意願之後，再次專注於「似相」。如是即能證得擁有喜、樂及一境性的第二禪。

接著，應該修習第二禪的五自在。當修習成功且想進而修習第三禪時，應該思惟第二禪過患及第三禪的功德。思惟第二禪靠近初禪，而第三禪比第二禪寂靜。也應該思惟喜禪支令第二禪比無喜的第三禪不寂靜。從第二禪出定後如是思惟，及有欲證得第三禪之心後，再次專注於「似相」。如是即能證得擁有樂及一境性的第三禪。

進一步修習第三禪的五自在。當你已修習成功且想進而修習第四禪時，應該思惟第三禪的過患及第四禪的功德。思惟樂禪支令第三禪比無樂的第四禪不寂靜。從第三禪出定後如是思惟，及有欲證得第四禪之心後，再次專注於「似相」。如是即能證得具捨及一境性的第四禪。按著，你應修習第四禪的五自在。

證得第四禪時，呼吸完全停止。這即完成了安般念的第四階段——「止身行」。

修習：『我止身行而入息』，

修習：『我止身行而出息』。

這階段始於禪相生起之前，進而定力隨著修習四禪增長，呼吸愈來愈寂靜，乃至停止。

四、從安般念至色、無色禪

選自《智慧之光》第三版增訂版頁 21-42

兩種入門法

在帕奧禪林的禪修者可以選擇從安般念或四界分別觀入門。對於後者，當透過修習四界分別觀培育起定力，而且光很穩定之後，就可以轉修三十二身分，進而經白骨觀轉白遍處直到證得第四禪，然後再進修慈心觀、佛隨念、不淨觀及死隨念這四護衛禪和觀禪（vipassanā）等業處，然後他才修習安般念。在實修時，他應從白遍第四禪出定後才轉修安般念。由於擁有白遍第四禪的親依止力（upanissaya satti，近依止力），亦由於觀智已令其定力更為穩定，所以他能夠非常輕易地，於一或兩次的坐禪時間裡，即成就安般念。在《大教誡羅候羅經》（Mahārahulovāda Sutta）裡可以看到類此修法的例子：佛陀先教導羅候羅尊者六界禪，之後才教安般念。因此，如果定力穩定，是可以從一種業處轉換到另一種業處的。

在此要解釋的是有關第一種進路，即以安般念作為入門的禪修法。佛陀於《大念處經》（Mahāsatiṭṭhāna Sutta）中，教導如何修習安般念時說：

「諸比丘，於此，比丘往樹林，往樹下，往空閒處而結跏趺坐，正直其身，安住正念於業處。彼正念而入息，正念而出息，或入息長，而知：『我入息長，』又出息長者，知：『我出息長。』又入息短，知：『我

入息短，』又出息短者，知：『我出息短。』修習：『我覺知息全身而入息』，修習：『我覺知息全身而出息』。修習：『我止身行⁶而入息』，修習：『我止身行而出息』。⁷

開始修禪時，先舒適地坐著，然後於鼻子的下方或鼻孔周圍的某部位覺知氣息進出。別跟隨氣息進入體內或出去體外，因為若這麼做，你將無法成就定。你應只是於氣息掃過及接觸嘴唇上方或鼻孔周圍之處覺知氣息，如此你就能夠培育及成就定。

《清淨道論》（Visuddhimagga）裡提到，在開始修習階段必須遵守一項重要的原則：na lakkhaṇato paccavekkhi- tabbari.——「不應觀察相」。在此，「相」是指「自性相」（sabhāva lakkhaṇa，特相）與「共相」（sāmañña lakkhaṇa）。自性相是指氣息中四大各自的特徵，即硬、粗、推、熱等。若你注意它們，那麼你的修行就變成四界分別觀，不再是安般念。共相是指氣息的無常、苦、無我三相。這表示不要注意「入、出、無常」，或「入、出、苦」，或「入、出、無我」。因為在這階段的入息與出息還是屬於概念⁸（paññatti，觀念）。概念並非修習觀禪之法（dhamma），只有究竟法⁹（paramattha）才是觀禪的目標（所緣）。除了結生心之外，任何依靠心

⁶ 譯按：身行（kāya-saṅkhāra）是指「入出息」（assāsa-passāsa）。為何入出息稱為身行呢？這是因為入出息必須依靠「所生身」（karajakāya，即身體）而生，若身體不存在，入出息也不可能存在。再者，它也必須依靠名身（nāma kāya）而生，所以稱為身之行法。

⁷ 『漢譯南傳大藏經』「長部經典」二（七·頁二七五）。

⁸ 編按：巴利 paññatti 漢譯作「施設」、「概念」及「假名」等。

⁹ 編按：巴利 paramattha 漢譯亦有「勝義」、「第一義」等。

所依處（hadaya vatthu）生起的心都有能力產生入息與出息。若想要轉觀究竟法，你就必須辨別這些心生色法（即出入息）的四界。入息與出息皆是許多非常微細的色聚（rūpa kalāpa）。在每一粒色聚裡有九個色法，即：地、水、火、風、顏色、香、味、食素及聲音。其中的聲音是不同的色聚中的地界互相撞擊時產生的聲音，即呼吸的聲音。若你能夠有系統地辨別這九種色法，你可以觀它們的生滅為無常，觀它們不斷受到生滅壓迫為苦，以及觀它們沒有不壞實質為無我。在還未達到這階段時，若你觀照概念為無常，那並不是修安般念的方法。因此，以安般念來培育定力時不應該注意四界的自性相及生滅的共相，而應只是專注於出入息的概念。這就是你必須專注以培育定的安般念目標。如果你在過去世曾修此禪法，累積諸波羅蜜，當以這種方式專注於氣息的概念時，你能輕易地專注於入息及出息。

在一或兩次的坐禪後，若你覺得還是不能好好地專注，那麼你應該採用《清淨道論》裡建議的數息方法，這能協助你培育定力。你應於每一入出息之末端數，如「入、出、一；入、出、二……」。至少數至五，但不超過十。我們鼓勵你數至八，以作為對你正在培育的八聖道分表示尊敬。無論如何，你可依自己的意願在五至十之間選擇一個數目，然後下定決心在這段時間內，不讓心飄蕩到其他地方。當如此數息時，就能夠把心專注，而只是平靜地覺知氣息而已。如此專注至少半小時之後，應該修習下一個

步驟：入息長，知：「我入息長，」；又出息長者，知：「我出息長。」
入息短，知：「我入息短，」；又出息短者，知：「我出息短。」

在這階段，你必須對入出息的長短培育覺知。這裡的長短並非指尺寸上的長短，而是指時間的長度。覺知每一入出息時間的長短，你會發覺有時入出息的時間長，有時則短。在這階段，你所應做的只是單純地如此覺知氣息而已。如果要默念，不應默念：「入、出、長；入、出、短」，只應默念：「入、出」，同時附帶覺知氣息是長或短。有時在一次靜坐當中，氣息從頭到尾都是長的，有時從頭到尾都是短的，但是你不應故意使它變長或變短。在此，注意氣息的長短只是幫助心專注於氣息而已，專注力的重點仍然是氣息。所以你不應太在意它到底是多長或多短。如果你那麼做，你的擇法覺支會過強，心反而不能定下來。

對於某些禪修者，在這階段會有禪相出現。不過，如果平靜地修習約一小時後，禪相仍然未生起，那你應該進行下一個步驟：**修習：「我覺知息全身而入息」**，**修習：「我覺知息全身而出息」**。

於此，佛陀指示你持續不斷、從頭到尾地在同一點上覺知整道氣息（全息）。當你如是修習時，禪相可能生起。若是如此，不應該馬上轉移注意力至禪相，而應該繼續覺知氣息。

如果持續不斷、從頭到尾地專注大約一小時之後，而沒有禪相出現，那你應該換到下一個步驟：**修習：「我止身行而入息」**，**修習：「我止身行而出息」**。

若要做到這一點，應決定使息平靜下來，並持續不斷、從頭到尾地專注於息。不必刻意使用任何方法使息變得更為平靜，因為這樣會使定力退失。在《清淨道論》裡提到四種能夠讓息平靜下來的因素，即：思惟、念慮、作意和觀察。因此，在這階段所需要做的是下定決心使息平靜下來，然後繼續地專注於息。以此方法修習，息就會更平靜，禪相也可能會出現。

在禪相即將生起之前，許多禪修者會面對一些困難，尤其是氣息會變得非常微細，甚至覺察不到它。如果這現象發生，應該在之前能覺知氣息的那一點等息重現。

只有七種「人」不呼吸，即：**死人、胎兒、溺水者、失去知覺者、入第四禪定者、入滅盡定者、梵天神**。你應省思自己並非其中任何一者，只是正念不夠強，不足以覺知呼吸的氣息而已。

別刻意去改變呼吸以使它明顯，如果這麼做就無法培育定力。只要如實覺知氣息。如果氣息不明顯，則只需要於之前能覺知它的地方等待它。當你如是運用「念」和「慧」，息就會重現。若心能夠很穩固地專注於微細的氣息，禪相就會出現。當禪相首次出現時，不要把注意力從氣息轉移至禪相，如果這麼做，它就會消失。

禪相從「想」而生，而在禪相出現之前，由於不同禪修者有不同的想，即產生不同的禪相。雖然所修的業處都是安般念，但卻因人而異地產生不同的禪相。對於有些人，禪相柔和得有如：棉花、氣流、似晨星的亮光、明亮的紅寶石或寶玉或珍珠。對於有些人，它粗糙得有如棉花樹幹或尖

木。對於有些人，它則呈現得有如：長繩或細繩、花環、煙團、張開的蜘蛛網、薄霧、蓮花、月亮、太陽、燈光或日光燈。像棉花一樣純白色的禪相大多數是「取相」（uggaha nimitta），因為取相通常是不透明、不光亮的。當禪相像晨星一般明亮、光耀和透明時，那就是「似相」（patibhāga nimitta）。當禪相像紅寶石或寶玉而不明亮時，那是取相；當它明亮和發光時，那就是似相。其他形狀與顏色的禪相可以運用同樣的方法去了解。

如果禪相出現在你面前遠處，就不要注意它，因為它可能會消失，而且如此修行是不會達到安止定（appanā samādhi）的。為什麼呢？因為這是（修習）安般念業處的一個重要規則。註釋裡提到：只有當修習念（bhāvanā sati）能夠專注於接觸點的息時，安般念的定力才能圓滿成就。若專注該處之外的息，那是不能證得安般禪那的。所以，當禪相遠離於息時，你不應該注意它，而應繼續只專注於鼻孔周圍一處清楚的息，隨後禪相就會自動移近及停留在該處、與息結合成為一體。

如果禪相於氣息的接觸點出現，且保持穩定，該禪相似乎是氣息，氣息似乎便是禪相，而且心很自然地緊緊於它，其時便可忘記氣息而只專注禪相。如此從氣息轉移注意力至禪相，你將會進步。

達到這階段時，切記別玩弄禪相或故意改變它的形狀，也別讓它消失。除此之外，你也不應注意禪相的顏色，因為《清淨道論》裡提到修習安般念的一項重要原則：neva vaṇṇato manasikātabbāṃ——「**也不應注意（禪相的）顏色**」。如果你注意它的顏色，則成了修習色遍禪，而不再是安般

念了。而且你的定力將停滯、無法提昇，禪相也可能會因此而消失。因此，就好像把一粒珍珠投進一個裝滿水的杯子，你應只是讓心投進禪相裡，令心平靜地專注它為禪相。

如此用功，它就會變得越來越白，當它白得像棉花時，這便是「取相」。你應該下定決心，保持平靜地專注於那白色的「取相」一小時、二小時、三小時或更久。若能辦到這一點，你會發現它變得清淨、光明且極明亮，此時可稱之為「似相」。到了這階段，應該下決心及練習保持心專注於「似相」一小時、二小時或三小時，直到成功。

在這階段，將達到「近行定」或「安止定」。近行定是接近證入禪那之前的定；安止定則是禪那之定。這兩種定都以「似相」為目標，所差別的是近行定的諸禪支未開展至足夠強而有力。由於這緣故，「有分」（bhavaṅga）在近行定時還會生起，而禪修者也可能墮入「有分」。經驗這現象的禪修者會說一切都停止了，甚至會以為這就是涅槃。事實上，那時候「有分」依然存在，心未停止，只是禪修者無足夠的能力省察它，因為「有分」很微細。

爲了避免墮入「有分」，及能夠繼續提昇定力，你必須藉助信、精進、念、定、慧五根的力量，以促使心專注於似相。需要精進根使心一次又一次地覺知似相，念根不忘失似相，慧根覺知似相。

平衡五根

五根就是五種調伏心的力量，使心不乖離正道，而趣向定、慧及涅槃。五根中，信是正信有三寶，有業有報，最重要的是相信佛陀確實已證悟。其原因是，若人缺乏正信的話，他將會放棄修禪。他應相信佛陀的教法是由十個部分組成，即：四道、四果、涅槃及教理。佛法指示我們禪修的次第，所以在此階段最關鍵的是對法深信。

譬如有人這麼想：「只是觀氣息就能證得禪那嗎？」或「上述所說的禪相有如棉花狀是取相，如透明的冰塊和玻璃就是似相，確實是如此的嗎？」如果這類念頭愈來愈強，他就會懷疑在這時代是不能證得禪定的，而對佛法退失信心，因此導致放棄修習禪定。

若人以安般念業處修習禪定，必須要有堅強的信心。他應毫無懷疑、無妄想地修習安般念。若有系統地依照佛陀的教法修習，一定會證得禪那。

反之，若對當信之事（如：安般念）有過強的信心，那麼，由於信根的勝解作用太強，慧根就不明顯，而精進、念及定根的力量也將會削弱。其時：精進根不能實行其策勵諸根於似相的作用；念根不能實行其建立知見於似相的作用；定根不能實行使心不散亂於似相的作用；而慧根也不能實行知見似相的作用，這將反過來減弱信根之力。

若精進根過強，信、念、定、慧諸根就不能實行勝解、建立、不散亂和知見的作用。這過強的精進使心不能安靜地專注於似相，及導致七覺支

的輕安、定和捨覺支無法生起。當其他諸根過於強烈時，也會有不利的後果。

信與慧，定與精進的平衡是諸聖者所讚歎的。假使信強慧弱，則為迷信，迷信於不當的信仰及無意義之事。舉例而言，他們信仰、尊敬佛教以外的外道，例如信仰護法鬼神。然而，慧強信弱將會使人向於奸邪，例如自己缺乏真修實證卻隨意判斷或評價，他們猶如吃藥過多而引生的疾病般難於治療。

信慧均等才能信於當信之事，他們相信三寶、業報，確信如果根據佛陀的教法修習，將會獲得似相及證得禪定。如果以此信心修習及運用智慧覺察似相，這時信根與慧根就能均等。

對於欲修習止禪者，堅強的信心是非常重要的。若有人想：「如果以似相修習定，我一定能獲得安止定。」然後，由於信根之力，以及通過專注於似相，他必定能獲得禪定，因為禪那的主要基礎即在於專注。

對於修習觀禪者，慧力強是非常適合的，因為當慧力強時，他能知見無常、苦、無我三相。

再者，假如定強而精進弱，則由於定有產生怠惰的傾向，而使怠惰心增長。若精進強而定弱，則由於精進有產生掉舉的傾向，而令掉舉之心增長。只有在定根與精進根均等時，才不會墮入怠惰或掉舉，及能證得安止定。

當定慧平衡時，世間禪¹⁰（lokiya-jhāna）才能生起。佛陀教導定慧兩者必須並修，因為出世間禪¹¹（lokuttara-jhāna）也唯有在定慧平衡時才會生起。

無論是平衡信與慧、定與精進、定與慧，都是需要念根的。念根適用於任何狀況，因為念可以保護心不會由於信、精進、慧過強而陷於掉舉，及不會由於定過強而陷於怠惰。所以念適合於一切狀況，就像作為調味料的鹽適合一切的調味汁，也像宰相適合處理國王的一切政務。因此，疏鈔解釋：「世尊說：『念在任何業處都是需要的。』」何以故？因為念可以守護心，能策勵心趣向未曾到過之境。沒有正念是不可能證得任何特別的境界。正念可以守護心及保持心不離開目標（所緣）。這就是為什麼當禪修者以觀智辨識念時，他會見到念呈現為：它能保護修行時所專注的目標，以及保護禪修者的心。缺少了正念，他就不能策勵及抑制心。這是為何佛陀說念能應用於一切處。（參考《清淨道論》第4章·節48）

平衡七覺支

爲了修正禪至獲得禪那，平衡七覺支是非常重要的。

- 一、念覺支：是正念及持續不斷地覺照似相。
- 二、擇法覺支：是知見似相。

¹⁰ 世間禪：四色界禪與四無色界禪。

¹¹ 出世間禪：聖道與聖果之禪那定。

三、精進覺支：是策勵及平衡諸禪支於似相，尤其是精進於培育擇法覺支，及再度增強精進覺支本身。

四、喜覺支：是受用似相的歡喜心。

五、輕安覺支：是身心輕安於似相。

六、定覺支：是一心專注於似相。

七、捨覺支：是心平等，不興奮，也不退出似相。

如果精進退減，你的心將會遠離禪修目標（似相）。其時，你不應修習輕安、定和捨這三覺支，應該改換修習擇法、精進和喜覺支，這樣心才能再度振作起來。

當過於精進而心生掉舉和散亂時，就不適合修習擇法、精進和喜覺支，應該改換修習輕安、定和捨覺支。這樣才能抑制和平靜掉舉及散亂的心。

這就是如何平衡五根及七覺支。

當信、精進、念、定、慧五根得到充分開展，定力就會超越近行定而達到安止定。此時，心將持續地、不間斷地覺知似相數小時，甚至整夜或一整天。

當心持續專注在似相一小時，或兩小時，而不受干擾，你應該覺察在心臟裡，以心所依處為依靠的有分心。為什麼呢？因為疏鈔解釋明亮的有分心就是意門。持續觀察至覺照到有分心（意門），及呈現在有分心的似相。此時，你應該開始逐一地省察五禪支（jhānaṅga）：

- 一、尋 (vitakka)：將心投入於似相；
- 二、伺 (vicāra)：保持心持續地投注於似相；
- 三、喜 (pīti)：喜歡似相；
- 四、樂 (sukha)：體驗似相時的樂受或快樂；
- 五、一境性 (ekaggatā)：對似相的一心專注。

當剛開始修習禪那時，你應該練習長時間安住於禪那之中，而不可花費太多時間省察禪支。熟練時你就能同時省察五禪支。

然而，有些禪修者以猜測的方法來省察禪支。但是正確的方法是根據佛陀在《阿毗達摩論》裡的教導。禪心是依靠在心臟中的「心所依處」而生起的心路過程心。當「心路過程心」(vīthi citta)沒有生起時，生起的是有分心(bhavaṅga citta)；一旦心路過程心生起，有分心就即刻停止。有一些哲學家把有分心譯作潛意識或無意識。《阿毗達摩論》的解釋則不同，因為它說：catubhūmaka cittañhi no vijānanalakkhaṇaṃ nāma natthi——**凡在（欲界、色界、無色界及出世間界）這四界中出現的心裡，沒有任何一個是沒有識知目標的。**然而，有分心又是怎麼一回事？它不取任何今生的目標，而只取前一生的臨死速行心(maraṇasanna javana)緣取的目標，即業(kamma)、業相(kamma nimitta)、趣相(gati nimitta)三者之一。我們不能因為它不知今生的目標就稱它為無意識。且不管人們怎麼稱呼它，若你能夠令心平靜專注於安般似相一兩小時或更久，那麼此時禪相的光就會很明亮。由於禪修之心，那光就會發亮照向身體四週。若以這光的

助力去辨明在心臟中的心所依處——pabhassaramidaṃ bhikkhave cittaṃ：諸比丘，此心非常明亮（《增支部·一集》）——就可以看到明亮的有分心。這只是指它清晰的本質，它看起來就好像一面鏡子。若你擁有明亮的安般似相，在辨識有分心時，安般似相就會出現在像一面鏡子的有分心裡。其時，你就能夠清楚地辨明五禪支。

之後，你應該練習初禪的五自在，即：

轉向自在（āvajjana vasī）：能夠在出定之後觀察諸禪支。

入定自在（samāpajjana vasī）：能夠於任何的時刻隨心所欲入定。

住定自在（adhiṭṭhāna vasī，決意自在）：能夠隨自己意願住定多久。

出定自在（vutthana vasī）：能夠如所預定的時間出定。

省察自在（paccavekkhaṇa vasī）：能夠觀察諸禪支（同第一項）。

轉向與省察二者出現在相同的「意門心路過程」（manodvāravīthi）裡。轉向是由「意門轉向心」（manodvārāvajjana）運作，以尋等五禪支其中之一為目標；省察則是由意門轉向心之後馬上生起的四至七個速行心來運作，也取同樣的目標。

在《增支部·母山牛經》（Aṅguttara Nikāya, Pabbateyyagāvī Sutta）裡，佛陀提醒諸比丘，在尚未熟練初禪的五自在之前，不應進修第二禪，否則他將失去初禪，而且無法達到第二禪，兩者皆失。

熟練初禪的五自在之後，你可以進而修習第二禪。為此，首先你應進入初禪。從初禪出來之後，思惟初禪的缺點及第二禪的優點：初禪接近五

蓋；初禪中的尋、伺禪支是粗劣的，它們使初禪不如無尋、伺的第二禪寂靜。存著想去除此二禪支，而只留下喜、樂、一境性的意願，再次將心專注於似相。如此你將能達到具有喜、樂及一境性的第二禪。接著應修習第二禪的五自在。

成功後想進而修行第三禪時，你應思惟第二禪的缺點及第三禪的優點：第二禪靠近初禪，且其喜禪支是粗劣的，使它不如無喜的第三禪寂靜。從第二禪出定並如此思惟之後，你應培育想要證得第三禪之心，再次專注於似相。如此即能達到具有樂及一境性的第三禪。然後應修習第三禪的五自在。

成功後想進而修行第四禪時，你應思惟第三禪的缺點及第四禪的優點：第三禪的樂禪支是粗劣的，它使第三禪不如無樂的第四禪寂靜。從第三禪出定並如此思惟之後，你應培育想要證得第四禪之心，再次專注於似相。如此即能達到具有捨（受）及一境性的第四禪。接著，你應修習第四禪的五自在。

進入第四禪時，呼吸完全停止。這就完成《大念處經》中所教的：**修習：『我止身行而入息』，修習：『我止身行而出息』。**

這「止身行」的步驟始於禪相生起之前，進而定力隨著修習四禪增長，而使到呼吸愈來愈寂靜，乃至停止。

身至念

在《增支部·三集·10-5 掬鹽品·11-相經》（*Anguttara Nikāya, Tika Nipāta, 10-5 Loṇakapallavagga, 11-Nimitta Sutta*）裡，佛陀談到止禪心與觀禪心兩者皆有明亮的光。當第四禪的光極明亮時，你應該做什麼呢？那就是轉修其他止禪業處的好機會。首先，你應該把光修得更強、更穩，然後以此光照見自身的頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚等三十二身分。你應把它們分為六組，首四組每組有五個身分，最後兩組每組有六個身分。然後再逐組一一觀察。若已成功逐組照見身體的三十二身分，那麼應更進一步修行至能同時遍觀所有三十二身分，即從頭髮至尿，再從尿至頭髮，然後又再重覆。當你能夠如此持續不斷、正逆反覆地觀察時，那就像從屋子裡向外看籬笆的三十二根柱子，若逐根柱子一地去數，那將會很花費時間，所以不必去數，只要從左至右，及從右至左來回地看，就可以看到所有三十二根柱子。迅速地觀察三十二身分，你將會觀得很熟練。

接著轉觀（在禪堂裡）坐在你前面的禪修者的三十二身分，迅速地從頭髮至尿地照見。若能夠如此外觀，應再內觀自身的三十二身分，然後再外觀該人的三十二身分，如此不斷地交替照見。若成功的話，應逐一去照見在禪堂裡其他禪修者的三十二身分。然而不可憑藉想像，必須以光真實地去照見，就好像用手電筒去照東西一樣。若能夠做到這一點，就應逐一地內觀及外觀。過後，把光照向禪堂外的人及動物的三十二身分。如此外

觀，能把光照得越遠越好。假如成功的話，你可以轉修遍禪。根據對眾禪修者體驗的研究，從三十二身分轉去修遍禪比較容易。

十遍處

一、白遍

在諸遍之中，佛陀最爲注重白遍，因此鼓勵你從白遍開始學習十遍處。你應該照見一個在你前面的禪修者的全身白骨或只是頭蓋骨，取它的白色作爲目標，然後在心中默念「白、白」。如此，它就會變得非常明亮，而且，漸漸地白骨或頭蓋骨的形狀就會消失，圓形的白相也就自然呈現。若繼續照見圓形的白相，它就會變成非常明亮，然後繼續專注於它一或兩小時。

對於有深厚波羅蜜的人，那白色圓形會自動擴大；不過對於那些波羅蜜（離今生）太遠或較弱的人，那白色的圓形則不變。若是如此，在專注於它一或兩小時之後，決意讓它擴大三吋。擴大之後，如果那白色圓形搖動，那麼就在心中默念「白、白」，使它穩定下來。當它穩定後，再漸次地把它向十方擴大一尺、兩尺、兩碼、四碼等。若在擴大之後，你見到十方及自己都是一片白色，你應該選擇那白色遍相的某一處作爲心的專注點，就好像把帽子掛在白色牆壁的某一處。若那白色變得更爲明亮，而你又能專注於它一或兩小時，五禪支就會現起。先修初禪的五自在，然後以欲除掉尋、伺之心去專注白色遍相，如此，尋、伺兩個禪支即會被捨棄，

而證得只有喜、樂及一境性三個禪支的第二禪，然後再修習第二禪的五自在。接下來除掉喜，你就會證得只有樂與一境性兩個禪支的第三禪，然後再修習第三禪的五自在。再除掉樂，你就會證得擁有捨與一境性兩個禪支的第四禪，接著再修習第四禪的五自在。然後你就可以轉修其餘的遍禪。

二、褐遍¹²

轉修褐遍時，可以照見坐在你前方的禪修者之頭髮，取它的顏色作為禪修的目標。當頭髮的形狀消失，且圓形的褐色遍相出現之後，你就可以把它向十方擴大。然後繼續專注於它，以次第地證入禪那，直到第四禪。

三、黃遍

至於黃遍，你可以觀取坐在你前方的禪修者的尿或脂肪，取它的黃色作為禪修目標。當尿或脂肪的形狀消失，只剩下圓形的黃色遍相時，你就可以把它向十方擴大。然後繼續專注於它，以次第地證入禪那，直到第四禪。

四、赤遍

至於赤遍，你可以觀取坐在你前方的禪修者身體任何一個紅色的部位，例如血液。若是觀取血液，你應觀看在心臟四週或裡面的血，取血的紅色作為禪修的目標，在心中默念「紅、紅」。血的形狀將會消失，而只剩下圓形的紅色遍相。把它向十方擴大，及專注於它直到證得第四禪。

¹² 編按：一般把 *nīla* 譯為「青」遍。

五、地遍

在成功修完色遍之後，可以轉修地遍。首先選擇土的顏色不黑、也不太紅、沒有石頭或雜草的一塊地，撫平泥土，劃一個圓圈，然後站著取那圓形的泥土作為禪修目標，在心中默念「地、地」。不要注意地「硬」的自性相，若這麼做，你可能就會變得全身僵硬。先張開眼睛凝視那圓形，然後閉眼觀想它，遍相就會很快地浮現。若閉上眼時，遍相仍未出現，那就復修曾修成的其中一個色遍，出定後再張開眼睛凝視地上的圓形，過後閉上眼睛觀想它。這時候，你就可能會在閉著眼睛時看到遍相，接下來可以找個地方坐下修禪。取地遍相作為禪修目標，在心中默念「地、地」。若禪相消失了，再復習已修過的色遍之一。當定力之光變得強而有力時，把光照向上述劃有圓形之地，地遍相即因此生起。當地遍相變得清晰、潔淨及明亮時，再把它向十方擴大，然後專注於一處，直到證得第四禪。

六、水遍

你可以到薩爾文河（緬甸南部毛淡棉的一條河）河邊觀看河水，以獲取水遍之相，但要注意水「冷」的自性相，否則你會感到全身發冷。如果你只是專注於水的概念，那就會很容易。若有困難的話，你可以去看井裡或壺裡的水。觀想水相，若它變成水遍相，就把它向十方擴大，再繼續專注於其中一處，直到證得第四禪。

七、火遍

轉修火遍時，可以觀取以往看過的火作為禪修目標，例如：森林大火、火災之火或任何火。如何修習呢？首先復修已修成的遍禪之一，而在光變得強而有力時，把它照向心中所映現以往見過的大火。若這麼做並未成功的話，你可以去看廚房裡的爐火。只需觀取中間火紅的部分，不要看火上端的煙及下面黑色的火柴。也不要注意火「熱」的自性相，若這麼做你就可能會感到全身熱得難以忍受。你應只是觀火的概念，默念「火、火」。當火遍相出現時，把它向十方擴大，再繼續專注於它，直到證得第四禪。

八、風遍

轉修風遍時，可以取吹在臉上或身上的風作為禪修目標。若有困難的話，先復修已修成功的遍禪之一。出定之後，再注意吹動樹葉的風。當風遍相出現時，把它向十方擴大，再繼續專注於它，直到證得第四禪。

九、光明遍

至今已解說了八種遍禪，剩下的「光明遍」和「限定虛空遍」兩項遍禪對修習某些神通是不必要的。然而，註釋則勸修它們。你可以取日光，或月光，或日光燈之光作為修習光遍的目標。只觀想那光，當光明遍相出現時，把它向十方擴大，再繼續專注於它，直到證得第四禪。

十、虛空遍

你可以把用來放鉢的圓形底座（鉢腳）吊起來，圓座的一端開口朝向無樹葉、樹枝或雲的天空，然後只是注視那圓形的洞口，取那空間為修習限定虛空遍的目標。過後選個地方坐下來專注。當虛空遍相出現時，把它向十方擴大，再繼續專注於它，直到證得第四禪。

無色禪

接著你可以轉修四無色禪。首先你應對色（rūpa）感到厭離。如何對色感到厭離呢？你可以思惟有九十六種疾病在身體生起，如眼疾、耳疾等，而且身體也會遭受到不幸、刑罰等等。為什麼人們會遭受到這些痛苦呢？那是因為有色（物質）的緣故。為什麼人類會互相爭吵與怨恨，各國之間會互相交戰呢？那是因為有色的緣故。反之，當無色時，人們就可免除遭受這一切痛苦。瞭解這點的人就會厭離充滿過失之色，而想要證得無色禪。

如何修習無色禪呢？先從地遍開始，首先擴大遍相，再作意於地遍相中央的空間，如此空間就會出現，然後再專注與擴大它。當它漸漸擴大時，地遍相就會漸漸消失；當它向無邊的十方虛空擴大後，整個地遍相都消失了，只剩下無邊空間而已。持續專注於那空間一或兩小時，在心中默念「空、空」或「空無邊、空無邊」，如此你就會證得擁有捨與一境性兩個禪支的空無邊處禪（ākāsānañcāyatana jhāna）。然後你應修習此禪的五自在。

修識無邊處禪（viññāṇañcāyatana jhāna）時，你必須取空無邊處禪心爲目標，在心中默念「識、識」或「識無邊、識無邊」。如此，專注於空無邊處禪心的心識即會生起，此心識名爲識無邊處禪心，因爲它以空無邊處禪心作爲依據。隨後，你應修習識無邊處禪的五自在。

修無所有處禪（ākīñcaññāyatana jhāna）時應專注於空無邊處禪心的不存在。在同一個心識剎那裡是不可能兩個心識存在的。空無邊處禪心緣取無邊虛空爲目標，而識無邊處禪心則緣取空無邊處禪心爲目標。當空無邊處禪心存在時，識無邊處禪心是不可能存在的；當識無邊處禪心不斷生起時，空無邊處禪心則不可能生起。取於識無邊處禪時空無邊處禪心的不存在爲目標，在心中默念「無所有、無所有」。如此，專注於空無邊處禪心不存在的心識就會生起，此識名爲無所有處禪心。隨後，你應修習無所有處禪的五自在。

修非想非非想處禪（nevasaññānāsaññāyatana jhāna）時，你必須取無所有處禪心作爲禪修目標。心的本質是只有在識知一個目標時才能平靜，而無所有處禪心則在識知無所有（空無邊處禪心的不存在）時才會平靜。取此心識作爲目標來專注，在心中默念「此心平靜，此心至上」。如此，專注於無所有處禪心的心識即會生起。此心識名爲非想非非想處禪心，這是一個非常微細的心境。隨後，你應修習非想非非想處禪的五自在。

最後的勸修

至今已解說了所有的八定。以上所舉的四無色禪是以地遍入門，隨後，除了限定虛空遍之外，你應以其餘八遍入門證得八定。

成功修完十遍八定之後，若欲修習神通（*abhiññā*）的話，你應該從地遍至白遍修習十四種御心法，比如以順禪、以跳禪等等。根據《護象本生經》的記載，護象能夠只是看著恆河即證得禪那。爲什麼他能辦到這一點呢？那是因爲他過去世波羅蜜的支持。

如今，你也應該不斷地修禪來培育波羅蜜，它能夠支持你在今生證得殊勝的道果智，斷除煩惱，解脫生死輪迴。

五、四護衛禪

選自《智慧之光》第三版增訂版頁 51-66

一、慈心觀 (Mettā Bhāvanā)

以個人為對象的慈心禪那

今晚將為大家講解四種護衛的禪法，即：慈心觀、佛隨念、不淨觀及死隨念。

欲修習慈心觀時，首先必須知道那一類人是適合作為禪修對象，以及那一類人是不適合作為禪修對象。當只取一人作為禪修對象時，是絕對不可以採用異性的。所以，女性禪修者不可只取一位男性作為修習慈心觀的對象，同樣地，男性禪修者亦不可單取一位女性作為修習慈心觀的對象。倘若單取一位異性來修習，貪欲 (rāga) 就可能生起，而障礙禪修。然而，在修遍滿慈心觀時，譬如散播慈愛給一切有情、一切有息者、一切男人、一切女人等 (sabbe sattā, sabbe paṇā, sabbe purisā, sabbā itthiyo...) 時，則可以把異性包括在內。

此外，死人亦不可作為修習慈心觀對象，因為這是不可能證得禪那的。

在剛開始修習慈心觀的階段，有幾種人是不適合作為禪修對象的，即：一、你極親愛的人，因為這有可能會導致傷感¹³；二、你對他無好惡感的人，因為在開始階段，以這種人作為對象會有些困難；三、你討厭的人，因為在開始階段，是不易對你討厭的人產生慈心的。

所以在開始階段，你應先對自己散播慈愛，然後選一個你敬愛又與你同性的活人作為主要修習慈心觀的對象。

此時，若你已熟練於白遍第四禪的五自在，你就能輕易成就慈心觀，證得慈心禪那（mettā jhāna）。這是由於白遍第四禪的親依止力（upanissaya satti，近依止力）加強了慈心觀的效率，因為不同的禪那能以親依止力來互相支助。因此，你應當再次進入白遍第四禪，直到禪定之光變得明亮時，再以下列四種意念來對自己培育慈愛：Ahaṃ avero homi, abyāpajjo homi, anīgho homi, sukhī attānaṃ pariharāmi。——「（一）願我沒有仇敵；（二）願我沒有內心的痛苦；（三）願我沒有身體上的痛苦；（四）願我愉快地自珍自重。」

即使修行了一百年，你還是無法以自己為對象而達到慈心禪那。那麼，為什麼一開始就要對自己修行慈心觀呢？這不是為了達到近行定或安止定，而是因為培育對自己的慈愛之後，你就能推己及人地設想：正如你想得到安樂，不願受苦，想得到長壽，不願死亡，其他一切眾生也同樣想得到安樂，不願受苦，想得到長壽，不願死亡。如此，你的心就會變得柔

¹³ 編按：不忍極親愛者有少許痛苦故。

軟、和善、寬容及能為別人著想。之後，你就可以開始培育對其他人的慈愛。

把禪定之光照向一位你敬愛又與你同性的活人，然後如下地向他散播慈愛：Ayaṃ sappuriso avero hotu, abyāpajjho hotu, anīgho hotu, sukhī attānaṃ pariharatu。——「（一）願此善者沒有仇敵；（二）願他沒有內心的痛苦；（三）願他沒有身體上的痛苦；（四）願他愉快地自珍自重。」

以這四種方式散播慈愛三、四遍後，選出其中自己最喜歡的一種方式。假設你最喜歡的方式是：「願他沒有內心的痛苦」，那麼你就應趁禪定之光照向那位你敬愛的人時，緊接著以這種方式向他散播慈愛，心中默念：「願此善者沒有內心的痛苦。願他沒有內心的痛苦。」應取他沒有內心痛苦且面帶微笑的影像，而當你能夠極專注於該影像時，那已經接近禪那了。在此有一點需要提醒大家的是：當禪定之光照向該人時，無論他（或她）是坐著或站著，都應選擇他正處於快樂狀態的姿勢。另者，慈心觀的目標並非究竟法，而是有情的概念（satta paññatti）。

若能夠以「願此善者沒有內心的痛苦」的方式專注於有情的概念超過一小時，尋、伺、喜、樂、一境性五禪支就會很清晰地呈現於心，即已證得初禪。這時候，若你曾修習白遍至第四禪，那是很容易更進一步證得慈心第二禪的。只要除去初禪的尋、伺，即能證得第二禪；若再進一步除去第二禪的喜，即能證得只擁有樂與一境性兩個禪支的第三禪。修慈心觀是不能夠證得第四禪的。為什麼呢？當心在希望別人「沒有仇敵，沒有內心

的痛苦，沒有身體上的痛苦」時，是否能夠安住於捨（upekkhā）呢？是不可能的。因此修習慈心觀只能夠證得第三禪。以「願他沒有內心的痛苦」的方式證得第三禪後，再繼續逐一地用其他三種方式來修，直到都證得第三禪。

成功後，再選另一個你敬愛的人作為對象，以同樣的四種方式逐一向他散播慈愛，直到都能證得第三禪。過後再選換其他人作為對象，修習至採用了四、五位，且能向他們每人散播慈愛，直到證得第三禪。

接著，轉向對你親愛又與你同性的人散播慈愛，如父親或母親、兄弟或姐妹，或同性的親戚。修至對你敬愛與親愛的人的慈愛達到平等。此時，這兩種人已成為同一種人，即：你喜愛的人。

過後，再選用四、五位你對他們無好惡感的人，逐一地對他們散播慈愛，直到證得第三禪。成功後，再轉向對你討厭的人散播慈愛。這只是對有討厭的人的禪修者而言，若你沒有的話則可省略這點。

對你討厭的人修習慈心觀

對於你討厭的人，又應先以那一種作為對象來散播慈愛呢？應先散播慈愛給自己對他只有少許瞋念的人，把你極恨者留在最後。

在實修時，你應先散播慈愛給你敬愛的人、你親愛的人及你對他無好惡感的人，直到慈心變得強而有力時，再把禪定之光照向你討厭的同性者，然後散播慈愛給他：「願此善者沒有仇敵，願此善者沒有內心的痛苦，願此善者沒有身體上的痛苦，願他愉快地自珍自重。」選任何一種方式修

習，直到證得禪那。若無法證得禪那，則應以《清淨道論》裡所述的種種方法省察。¹⁴

當人用膳時，他會挑棄不吃的骨頭，只剩下自己喜愛吃的肉。而每個人都會有某些可愛或可敬的優點，在此你不應理會你討厭的人任何醜惡或卑劣不堪的缺點，而只是省察他的優點，然後再散播慈愛給他。

若如此修行還是無法證得禪那，那就轉用另一種省察法。佛陀在《無始相應》（*Anamatagga Samyutta*）¹⁵裡說：在過去漫長的輪迴裡，一切眾生都曾經互相有過如父母、子女、兄弟或姐妹等親近的關係，沒有任何人彼此間是不曾互為眷屬。你應省察：「現今我們可能會互相憎恨，然而在過去世，他或她可能是我非常親愛的兒子或女兒，或我是他的兒子或女兒。」如此省察後，再散播慈愛給他，這樣就可能會證得慈心禪那。

若運用這方式省察後還是不能證得禪那，那麼你就應該激起對你討厭的人的悲心。為什麼呢？因為一切眾生皆逃不過老、病與死。若人還是凡夫（*puthujjana*），那他就還未脫離惡道（*apāya*），所以一切眾生皆極可憐愍。如此省察後再散播慈愛給你討厭的人，這樣即能證得禪那。

若還是不行的話，分別諸界是另一可實施的方法，省察：「我是生氣他的哪一個部分？我是生氣他的頭髮嗎？還是他的體毛？還是他的指甲？他的皮膚？肉？髓？骨？骨髓？等等。」應逐一地省察三十二身分。

¹⁴ 三編按：對於這些省察法，參考帕奧禪師的《去塵除垢》修訂版·頁 18-31。

¹⁵ 『漢譯南傳大藏經』「相應部」二（十四·頁二三六以下）。

若還是無法消除怨恨，那麼再分別他的四界：「我是生氣他的地界？水界？火界？還是風界？」通過省察四界，怨恨就會平息。若你已經修習過四界分別觀，這種省察法就很容易。或者，若你已熟練於辨別名色或五蘊，在以智辨別五蘊之後，你可以省察：「我是生氣他的哪一蘊？色蘊？受蘊？想蘊？行蘊？還是識蘊？」如此省察後，怨恨就會平息。

若還是不行，你即應省察修習慈心觀的十一項益處（功德），以此來訓誡自己，反省：「若要通過修慈心觀來獲取它們的話，怎麼可以再對自己討厭的人生氣呢？」如此省察後，再懷著欲獲得那些益處的心散播慈愛給你討厭的人，如此你就會成功證得慈心禪那。

成功之後，你應逐一地更換慈心觀的對象，直到能夠成功地對極恨的人散播慈愛，直到證得第三禪。

破除界限

過後，你應更進一步修習破除界限（*sīmā sambheda*）。*Sīmā* 是界限，*sambheda* 則是破除。什麼是界限？若能散播慈愛給某個人，但對另一人卻不能，那麼即是還有界限。

爲了修至心境平等無分別，以破除人際之間的界限，你應輪流地散播慈愛給四種人，即：自己、你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人。再次言明，散播慈愛給自己是不可能證得禪那的，這只是用來推己及人而已。先思惟：「願我沒有仇敵，沒有內心的痛苦，沒有身體上的痛苦，願我愉快地自珍自重」三、四次，以此作爲標準再思惟：「如我願自己沒

有仇敵，他人亦希望他們自己沒有仇敵。如我願自己沒有內心的痛苦，他人亦希望他們自己沒有內心的痛苦，等等」如此思惟三、四次後，再以四種方式散播慈愛給你喜愛的人，直到都證得第三禪。然後同樣以四種方式散播慈愛給你對他無好惡感的人，直到都證得第三禪。只有如此之後，才以同樣的四種方式散播慈愛給你討厭的人，直到都證得第三禪。

接著，重新散播慈愛給自己，給另一個你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人。散播慈愛給每一種人直到證得第三禪。成功之後，你應如此一再重覆地對每一種人培育慈愛。如此修習直到慈心極強時會有什麼現象產生呢？慈心將會變成對你自己、你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人四者都平等，而不會再對任何一種人有偏愛。此時，你即已破除了界限。《清淨道論》提及一個比喻：若有人叫你從這四者之中選出一人來殺掉（以便保全其他三人的性命），而你又還能選得出來的話，那麼你的慈心還未達到平等。然而，若你對每個人的慈愛都平等，而無法選出任何人，那麼你已破除了界限。

無制限與有制限遍滿慈

只有在破除界限之後，你才可轉修五種「無制限遍滿慈」（anodhisoparāṇa mettā）及七種「有制限遍滿慈」（odhisoparāṇa mettā）。在還未破除界限時，若你以「願一切有情……」的方式來散播慈愛是不能證得慈心禪那的。

五種無制限遍滿慈的對象是：一切有情（sabbe sattā）、一切有息者（sabbe pāṇā）、一切生物（sabbe bhūtā）、一切個人（sabbe puggalā）及一切有生命者（sabbe attabhāvapariyāpanna）¹⁶。

七種有制限遍滿慈的對象則是：一切女人（sabbā itthiyo）、一切男人（sabbe purisā）、一切聖者（sabbe ariyā）、一切凡夫（sabbe anariyā，一切非聖者）、一切天神（sabbe devā）、一切人（sabbe manussā）、一切惡道眾生（sabbe vinipātikā）。「制限」（odhiso）在此是謂有「指定」哪一類眾生。

首先以「願一切有情沒有仇敵，沒有內心的痛苦，沒有身體上的痛苦，愉快地自珍自重」這四種方式培育慈愛。註釋提及一個如何熟練於慈心觀的比喻：當農夫要耕田時，他會先犁中間的一小塊地，然後再漸漸地越犁越闊，直到犁完了整片田地。同樣地，應先向附近的眾生培育五種無制限遍滿慈及七種有制限遍滿慈，然後才慢慢地擴大範圍。例如：可先從一間寺院的範圍開始，取該範圍裡的十二組眾生作為禪修對象。

在這十二組當中，先取屬於「無制限遍滿慈」的首五組作為禪修對象。把白遍第四禪的光照向整座寺院，以便能夠看到在該範圍裡的眾生：天神、動物、人類及惡道的眾生都包括在內。往該範圍的地底裡看，若有地獄的眾生存在，他們也包括在內。以光照見他們，再向他們散播慈愛，如：「願一切有情沒有仇敵」，直到證得第三禪。由於你已成功破除界限，此

¹⁶ 中譯按：這五種雖有不同的名稱，卻都是泛指一切眾生。

時是很容易證得慈心禪那的。以「沒有仇敵」的方式修到第三禪後，再逐一以「沒有內心的痛苦」、「沒有身體上的痛苦」及「愉快地自珍自重」三種方式修到第三禪。你必須逐一地用四種方式散播慈愛給：一切有情、一切有息者、一切生物、一切個人及一切有生命者。如此培育的慈愛名為「無制限慈」，因為它沒有以指定的眾生作為禪修對象。

成功修完這五組之後，再進一步修習七種有制限遍滿慈：一切女人、一切男人、一切聖者、一切凡夫、一切天神、一切人、一切惡道眾生，包括一切阿修羅、餓鬼、動物及地獄的眾生。逐一地以上述四種方式散播慈愛給他們，直到都證得第三禪。

對於五種無制限遍滿慈與七種有制限遍滿慈，每一種都有四個散播慈愛的方式。因此，對這寺院範圍裡的眾生，一共有四十八個散播慈愛的方式。如此修行成功之後，你可以把範圍擴大至二或三間寺院（在這寺院的附近還有其他寺院），同樣以四十八種方式來散播慈愛。成功後，再漸次地把範圍擴大至一個村子，兩個村子，一個市鎮，兩個市鎮，三個市鎮等等。之後再擴大至整個國家，整個地球，三十一界（cakkavāla），乃至無邊世界（ananta cakkavāla）。一組的三十一界即是一個世界，而世界是無數的，所以應以四十八種方式把慈愛散播至無邊世界。

這遍滿無邊世界一切有情、強而有力的慈心稱為「遍滿」（vipphāra），又名為「無量」（aparimāna），即慈無量心。「他對此有情有慈愛，對彼

有情卻無慈愛」的界限已被破除。若你常住於這極強的無量慈，如毗舍佉尊者一般，人與天神都會喜愛你。

把慈愛散播至無邊世界後，再修習把慈愛向十方散播，即「方向遍滿慈」（disā pharaṇa mettā）。先把光照向東方的無邊世界，然後以四十八種方式把慈愛散播至東方無邊世界的一切眾生。之後再以同樣的方法把慈愛散播至西方、北方、南方、東南方、西北方、東北方、西南方、下方與上方的無邊世界。如是，一共有四百八十種依十個方向散播慈愛的方式。前面已提及四十八種無指定方向地把慈愛散播至無邊世界的方式，所以一共有五百二十八種散播慈愛的方式。對於能夠如此系統地修習五百二十八遍滿慈的禪修者，若他要更進一步地根據《慈愛經》的方法修習慈心觀¹⁷，他是會成功的。這即是四護衛禪之一的慈心觀修法¹⁸。

二、佛隨念 (Buddhānussati)

成功修完慈心觀之後，你能夠輕易地轉修佛隨念。再次以白遍培育第四禪的定力，當光變得明亮時，把它照向一尊能激起敬意的佛像，這就好像在修慈心觀時，把光照向你要散播慈愛者一樣。讓該佛像的影像出現於

¹⁷ 三編按：《慈愛經》中的方法是對眾生不分組、分為兩組及分為三組地散播慈愛。不分組的對象即是一切有情。分為兩組即是把眾生分為：弱與強（指阿羅漢）；可見與不可見；住在遠處與近處；不會再生（指阿羅漢）與還會再生。分為三組即是把眾生分為：長、中、短；大、中、小；胖、中、瘦。

¹⁸ 三編按：如今帕奧禪師通常也教導修習悲、喜及捨無量心。

距離你六至九尺之處，不太遠也不太近。首先，視它為真實的佛陀來修習。若你於近期的過去世裡曾遇見佛陀，佛陀的相貌就有可能會浮現出來。若出現的話，可取它作為目標。

為什麼在修行佛隨念的開始階段需要取佛陀的像作為目標呢？因為在《旗幡經》（Dhajagga Sutta）裡，佛陀說：「在遭遇厄難時，應當只想起我，然後憶念：世尊的確是阿羅漢、正等正覺者、明行足、善逝、世間解、無上調御者、天人師、佛陀、世尊。」（Mameva tasmim samaye anussareyyātha: Itipi so bhagavā araham sammāsambuddho vijjācarana sampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathī satthā devamanussānam buddho bhagavā'ti.）因此，在開始修行佛隨念時，必須先觀佛陀的像，不然的話我們怎麼能夠知道阿羅漢等特質是誰的呢？佛陀時代的人當然可以觀佛陀真正的相貌，但現在佛陀已入滅了，所以我們只能觀佛像，以它來代表佛陀。

在此有個問題：不以觀佛的色相（rūpa）修佛隨念，是否是好呢？對此有幾種論點。無論如何，「世尊（Bhagavā）」此項特質有六個定義，其中之一是具足一切祥瑞（siri），即：祥瑞與可敬的色相，因此以佛陀祥瑞色相作為目標亦是佛隨念。有人可能會問：若在過去世根本不曾遇見佛陀，或是雖曾經遇見但距離今生太遠，以致沒有過去佛的色相出現於心中，那該怎麼辦呢？其實，他還是可取一尊自己最尊敬的佛像作為目標，過後才轉觀佛陀的某一項功德。

於佛陀的九項功德中，選擇自己最喜歡的一項開始。事先瞭解功德的含意是必要的。若選擇「阿羅漢」（araham）這項功德，你就必須清楚、明白它的五種定義，然後再選其中自己最喜歡的一種定義。假設你所選的定義是「他應受到人與天神尊敬，因為他的戒、定與慧是獨一無二的，所以稱為阿羅漢」，你即應取此功德作為禪修目標，在心中默念：「阿羅漢、阿羅漢」。當心能專注於「阿羅漢」此項功德時，佛陀的色相可能會消失。若果真消失了，不要去找它，只需繼續保持心專注於功德。

當心專注於功德大約一小時後，若你去辨明心所依處，你就會看到尋、伺、喜、樂與一境性五個近行定的禪支。這是取「阿羅漢」此項功德作為目標修習佛隨念的方法，對正等正覺者（Sammāsambuddho）、明行足（Vijjācaraṇa sampanno）等其餘功德的修法亦是如此。

三、不淨觀（Asubha Kammatṭhāna）

修成佛隨念之後，你可轉修不淨觀。不淨觀有兩種修法：一、止禪的不淨觀，二、觀禪的不淨觀。修行止禪的不淨觀時，女性禪修者必須只觀想女屍，男性禪修者則必須只觀想男屍，因為這是取屍體為目標，以便證得初禪的禪法，而在近行定的階段，當心專注於屍體似相時，屍相可能會變得稍微漂亮，若是取異性的屍體，貪欲就可能因此而生起。為了不讓禪修受到貪欲破壞，因此只可觀想與你同性的屍體。然而，在修觀禪時，

觀不淨並非爲了證得禪那，而只是爲了觀「過患」（ādīnava），因此不論是男是女皆可。

《清淨道論》裡對於修習不淨觀的指示是針對還未證得任何禪那的禪修者。然而，對於已修證白遍第四禪者，他們可以借助第四禪的力量修習不淨觀。

你應取自己見過最可厭的同性屍體作爲目標。你不需要到墳場觀取死屍。爲什麼呢？因爲白遍第四禪的光極明亮時，你可以該光照向曾見過最可厭的同性屍體。在照見時，若你曾位於屍體的頭部觀看，如今你也能在同樣的位置以光看它；若以前是位於屍體的左邊、右邊或腳邊觀看，現在你也能夠在同樣的方位看它。只有在該屍相變得清晰時，才以智觀想「厭惡、厭惡」或「不淨、不淨」。

有些禪修者可能會遇到某些困難，如不曾見過同性的死屍。若你是如此，就必須去取同性死屍的不淨相（asubha nimitta）。在此情況下，由於你早已熟練於進入白遍第四禪，所以你可從第四禪出定後，張眼觀取死屍，如此就會很容易地取得屍相。若沒有足夠的時間進入白遍禪那，你也只以肉眼看死屍，取它爲目標，在心中默念：「不淨、不淨」。當你回座修禪時，通過第四禪的定力，你可以在短暫的時間內輕易地取得不淨相。當不淨相清晰時，再令心專注於它，觀想「不淨、不淨」。

觀想時，不要觀照死屍的未來階段，否則死屍的相就可能會變成骨頭，再變成骨灰。但並非每個屍相都會如此，只有你見到該死屍是很久以

前的事，而如今它又已變成了骨灰時，這種現象才會發生。所以切勿令心朝向未來觀想。

由於白遍第四禪的親依止力，多數的禪修者都能在一次坐禪時間裡就證得禪那。若還不行的話，就如此修習兩三次。當心專注於不淨的屍體大約一小時之後，再以智辨明心所依處，如此就能夠觀察到五禪支，即：一、尋，把心投向於（屍體的）不淨；二、伺，令心持續專注於不淨；三、喜，喜歡不淨；四、樂，體驗到不淨相的樂受；五、一境性，心與屍體的不淨成爲一境。

在此有個問題：在觀想骨頭或死屍時，喜與樂受怎麼會生起呢？這是因爲禪修（bhāvanā）的力量而導致喜與樂生起。譬如你們常吃的「各阿比」（ngapi）¹⁹是極不淨的，但把它炒過之後就不覺得不淨了。同樣地，當心專注於屍體的不淨達到近行定的階段，不淨的屍體似相就可能暫時變得漂亮，此時由於禪修的力量，喜及樂禪支就會生起。

四、死隨念（Maraṇānussati）

證得不淨觀初禪之後，你可以輕易地轉修死隨念。佛陀在《大念處經》（Mahāsatipatṭhāna Sutta）裡說：So imameva kāyam upasamharati ‘Ayampi kho kāyo evaṃ dhammo evaṃ bhāvī evaṃ anātīto’ti.——「他以智將自身比較（該屍）：『我身亦有如是（不淨）性，必當如是，無法超越此（不淨）』」

¹⁹ 中譯按：緬甸語 ngapi 在馬來西亞稱爲峇拉煎，是一種魚醬或蝦醬。

²⁰。當你觀想自己成爲一具死屍，如：「我肯定會死，死亡是必然的，我無法逃脫死亡；此不淨肯定會發生，我無法避免此不淨」時，若腐爛相出現，就專注於它，觀想：「**我的死亡是必然的；我的生命確實不定**」（Maranam me dhuvanā, jīvitam me adhuvanā）或「**我生命的終點即是死亡**」。

你必須先專注於自己不淨的屍相上，過後才轉觀屬於究竟法的命根（jīvitindriya）之終結。若心能夠專注一小時，當你去辨明該專注的心時，五禪支就會出現，但這些禪支並非安止定的禪支，而只是近行定的禪支。這是修習死隨念的方法。

結語

一共有四種護衛禪，即：慈心觀、佛隨念、不淨觀與死隨念。你應該每天都以一切有情作爲禪修的目標修慈心禪一次，把慈愛散播至整座寺院、村子、直到無邊世界。這是爲了令自己在修禪時不會遭遇到厄難。修習佛隨念亦可使自己不遭受厄難，保護不受夜叉、鬼神等的干擾，也可使心清晰，因此當心不清晰時亦應修佛隨念。當悚懼感（samvega）退失及心攀外緣時，則應修習死隨念，以激發精進力。當貪欲（rāga）生起時，更應該修習佛陀教導作爲斷除貪欲之法的**不淨觀**。

²⁰ 初編按：原文缺譯，今據巴利文補入。

六、四界分別觀

選自《智慧之光》第三版增訂版頁 67-75

巴利聖典記載了兩種修習四界分別觀的方法，即：簡略法與詳盡法。在此要為大家解說的是適合利慧者的簡略法，而另一個則是給予修習簡略法有困難者的詳盡法。

佛陀在《大念處經》（Mahāsatiṭṭhāna Sutta）裡教導簡略法：「同樣地，諸比丘，比丘觀察此身無論是處於任何姿勢，都只是由諸界組成而已：於此身中，有地界、水界、火界、風界。」²¹

《清淨道論》（第 11 章·節 41-43）進一步解釋：「是故欲修習此業處的利慧者，首先應獨居靜處，念慮於自己的全色身：『於此身中，堅（硬）性或固性的是地界，黏結性或流動性的是水界，遍熟性或暖熱性的是火界，支持性或推動性的是風界』。他應當數數地念慮作意及觀察『地界、水界、火界、風界』，意即僅是界而非有情非壽者。如此精進，不久之後即生起由辨識及差別諸界之慧所增強之定。由於以自性法為所緣，其定不能達至安止，而只是近行定。」

²¹ 初編按：《清淨道論》（第 11 章·節 28）。參考『漢譯南傳大藏經』「長部經典」二（七·頁二七九）：「諸比丘，如是比丘，從界、如存在、如志向而觀察此身，（知）：『此身有地界、水界、火界、風界。』」

再者，或如舍利弗尊者所說的身體四個部分，以顯示四界之中並無任何有情，即：『因骨、因腱、因肉、因皮包圍空間而稱為色』。他應當決意在每個部分裡，以智之手把它們分別，及依上述的方法觀察它們，即：『於此身中，堅（硬）性……不能達至安止定，而只是近行定。』²²」

四界分別觀入門

在帕奧禪林裡教導的是遍照全身四界的方法，即辨識地界的硬、粗、重、軟、滑、輕六個性質；水界的流動及黏結兩個性質；火界的熱及冷兩個性質；風界的支持及推動兩個性質。

《法聚論》（Dhammasaṅgani）裡記載地界的六種特相，它們的巴利原文是：硬（kakkhalaṃ）、軟（mudukaṃ）、滑（saṅghaṃ）、粗（pharusāṃ）、重（garukaṃ）、輕（lahukaṃ）。流動（paggharaṇa）是水界的特相，黏結（abandhana）或接觸（saṅghattānā）則是水界的現起。熱（uṇha）及冷（sīta）皆是火界的特相。支持（vitthambhana）是風界的特相，推動（samudīraṇa）則是風界的作用。

修習四界分別觀時，必須先逐一地辨識這十二種性質。對於初學者，一般先教導較易辨識的性質，而較難的則留待於後。按照易至難的次序排列是：推動、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、冷、流動及黏結。當開始觀照其中任何一個性質時，必須先在身體的某個部位辨識到它，然後再將之擴大至能夠遍照全身。

2 原文參考『漢譯南傳大藏經』「中部經典」《象跡喻大經》（九·頁二六〇）。

一、開始辨識「推動」時，可以注意呼吸時風大推動頭中央的推動力。如果不易察覺，可以在吸氣時注意胸部或腹部的移動。若這些也不清楚，可注意心臟跳動而引起的脈搏跳動，或任何明顯的推動，因為每當有移動時，即有推動。能辨識到它時，你應把注意力轉移到鄰近部位的推動。例如從頭部開始慢慢辨識推動，然後於頸項、身體、手、足乃至腳底。無論在何處開始，都應該持續不斷地、慢慢地去提升自己對它的了解，以便能於全身皆見推動。在有些部位它會呈現得較明顯，而其他部位則較微細，但它是存在於全身的每個部位。應該不斷重複地修習，直到無論注意身體任何部位都很容易辨識到推動。

二、當你對辨識推動感到滿意之後，可以進而辨識「硬」。首先在牙齒辨識硬：咬一咬牙就可以感到它的堅硬，過後把咬緊的牙齒放鬆，再去感覺牙齒的堅硬。當能感覺到硬後，再有系統地從頭到腳遍照全身的硬，就好像在辨識推動時一樣，但切記不要故意將身體繃緊。

如能看到全身硬，可以再遍照全身的推動。在推動與硬兩種性質之間交替，從頭到腳遍照全身的推動，然後再遍照全身的硬，不斷重複地修習多次，直到滿意為止。

三、然後可進而辨識「粗」。用舌頭與牙齒互相磨擦，或用手背磨擦另一隻手臂的皮膚，這樣就會感覺到粗的性質。如果不能感覺到粗，可再重複地辨識推動和硬，如此就會看到粗與推動、硬在一起。能看到粗時，即應持續地從頭到腳逐一地遍照全身的推動、硬及粗，直到滿意為止。

四、接著可以辨識全身的「重」。首先把雙手重疊放在中間、置於腳上，上面的手就會有重的感覺，或者可把頭往前垂，體會它的重感。繼續有系統地修習，直到能夠遍照全身的重。然後應逐一辨識全身的推動、硬、粗及重四種性質，直到滿意為止。

五、進而可遍照全身的「支持」。先放鬆背部使身體稍微向前傾彎，然後再挺直身體及保持它豎直，保持身體豎立不動的力量即是支持。繼續有系統地修習，直到能從頭至腳遍照全身的支持。然後逐一辨識全身的推動、硬、粗重及支持。

六、接著可用舌頭推嘴唇內部，再感覺「軟」的性質。然後，繼續有系統地修習，直到能遍照全身的軟。然後逐一辨識全身的推動、硬、粗、重、支持及軟。

七、接下來先以唾液弄濕雙唇，然後用舌頭左右地擦它們，感覺「滑」的性質。繼續有系統地修習，直到能遍照全身的滑。然後，應逐一地辨識全身在上述七種性質。

八、接著上下地移動一隻手指，感覺它「輕」的性質。修習至能夠遍照全身的輕之後，再繼續逐一地辨識全身在上述八種性質。

九、接著是遍照全身的「熱」（或「暖」），一般上這是非常容易辦到的。

十、接著在吸氣時感覺息的「冷」，然後再有系統地遍照全身的冷。

至此已能夠辨識十種都是直接地從觸的察覺得知的性質。但流動和黏結這最後兩種性質只能根據其他十種性質的推理而得知，這是為何要留待最後才教導它們的緣故。

十一、要辨識「流動」，你可覺察唾液進入口中的流動、血管中血液的流動、空氣進入肺部的流動、或熱氣在全身的流動。萬一流動的性質沒有變得清楚，你應在辨識它的同時也辨識冷、熱或推動，於是你將能辨識到流動。

十二、要辨識「黏結」，你應覺察身體如何藉著皮膚、肌肉、腱而凝結在一起。血液靠皮膚包圍而維持在身內，猶如氣球中的水一樣。如果沒有黏結的作用，身體將分裂成碎片或顆粒。將人體黏附在地面的地心吸力也是黏結的作用。如果黏結不明顯的話，你應重複逐一地在全身辨識前面的十種性質。熟練之後，你會發現黏結的性質也變得很清楚。萬一黏結還是不清楚，你應一再地只專注於推動與硬這兩種性質。最後，你會感覺全身好像被一捆繩子綁住一樣，這就是黏結的性質。

能夠在全身從頭到腳很清楚地辨識到所有十二種性質之後，你應繼續以此次序一再地辨識它們。對自己能這麼做感到很滿意之後，你應將次序重新排列成前面最初談到的，即：硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持、推動。以這樣的次序從頭到腳逐一地辨識每一種性質，直到你能辨識得相當快速，一分鐘內大約三轉。

平衡諸界

如此修行之時，某些禪修者的諸界會失去平衡。有些界會變得過強且令人難以忍受，尤其是硬、熱與推動。如果這種情況發生，你應將較多的注意力放在與過強者對立的性質上，並繼續那樣培育定力。如此即能再將諸界平衡，這就是最初要教導十二種性質的理由。當諸界平衡時，就比較容易培育定力。

相對的性質是：硬與軟；粗與滑；重與輕；流動與黏結；熱與冷；支持與推動。

如果一對裡的其中一個性質過強，可以多注意相對的性質來平衡它。例如：當流動的性質過強時，可以多注意黏結；或者當支持過強時，可以多注意推動。

現在你已熟練於辨識遍身這十二種性質。當它們變得清晰，而且好像同時呈現時，你應把它們分為地、水、火、風四組來觀。你應同時辨識首六種性質為「地界」，然後同時辨識流動與黏結為「水界」，接著辨識熱與冷為「火界」，以及辨識支持與推動為「風界」。你應繼續辨識它們為地、水、火、風，令心平靜及獲取定力，不斷重複地修習百次、千次乃至百萬次。

在此階段，有一種實用的好方法是：對於每一界都同時遍照全身。為了保持心靜且穩定，不必像之前那樣，把注意力從身體的一個部位移至另一個部位，現應同時遍照全身。一般上，最佳方法是彷彿從雙肩後面遍照

全身，也可以採用有如從頭頂上向下遍照全身，但這可能會令某些禪修者感到繃緊及導致諸界失去平衡。

十種培育定力的方法

《清淨道論》提及以十種觀察法來培育定力，即：有次第、不太快、不太慢、避開干擾、跨越概念、捨棄不清晰的、辨明諸相及依據《相經》（又稱為《增上心經》*Nimitta Sutta/Adhicitta Sutta, Aṅguttara Nikāya*）、《無上清涼經》（*Anuttarasītibhāva Sutta, Aṅguttara Nikāya*）及《覺支經》（*Bojjhaṅga Sutta, Saṃyutta Nikāya*）的方法修行。

一、有次第（*anupubbato*）：這裡的次第指的是佛陀教導的順序，即：地、水、火、風。

二、不太快（*nāṭisīghato*）：否則四界將不清晰。

三、不太慢（*nāṭisaṇikato*）：否則無法成就。

四、避開干擾（*vikkhepaṭṭibāhanato*）：保持心只專注於禪修的對象（四界），不讓它轉移到其他對象。

五、跨越概念（*paññattisamatikkamanato*）：不應只是心念「地、水、火、風」而已，應同時注意它們所代表的真實內涵，即：硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持與推動。

六、捨棄不清晰的（*anupaṭṭhānamuñcanato*）：在你熟練於辨識所有十二種性質之後，進而分成四組以培育專注力時，可以暫時捨棄不清晰的性質。然而，如果這樣會導致諸界失去平衡而產生痛或緊，那麼就不適合如

此做。此外，對於每一界你應至少保留一種性質，不能只以三界、二界或一界修行四界分別觀。最好是所有十二種性質都清晰，而不捨棄任何性質。

七、辨明諸相（*lakkaṇato*）：當你開始禪修，而每一界的自性相（*sabhāva-lakkhaṇa*，即特相）還不清晰時，可以也專注於它們的作用或現起；當定力較佳時，你應專注於每一界的自性相，即：地界的硬與粗；水界的流動；火界的熱與冷；風界的支持。此時你將只照見各種界，並且照見它們既不是「人」，也不是「我」。

八、九、十：疏鈔中還建議依據（八）《相經》²³、（九）《無上清涼經》、（十）《覺支經》來修行。這三部經教導禪修者平衡信、精進、念、定、慧五根（*indriya*），以及平衡念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨七覺支。²⁴

朝向近行定

繼續以四界培育定力朝向近行定時，就會開始見到不同種類的光。對於某些禪修者，開始階段出現的光好像灰煙一般。若繼續辨識灰光裡的四界，它將會變得白若棉花，過後白亮得有如雲朵。此時，全身會呈現為一團白色物體。在繼續辨識白色物體裡的四界之下，它就會變得透明晶瑩，猶如冰塊或玻璃。

²³ 三編按：見本書第二章·頁 13。

²⁴ 三編按：關於平衡五根及七覺支，見本書第四章·頁 27-31。

這明淨的色法是五根，又稱為「淨色」（*pasāda rūpa*），當中的身淨色（*kāya pasāda*）遍佈全身。在此階段所見的身淨色、眼淨色、耳淨色、鼻淨色及舌淨色是屬團塊狀的，因為還未破除三種「密集」（*ghana*）（見第八章）。

若繼續辨識透明體裡的四界，它就會發亮與放射光芒。當這光至少持續出現半小時之後，若你辨識透明體裡的空界（小空間），該透明體即會粉碎成許多名為「色聚」（*rūpa kalāpa*）的極微粒子。當達到這名為「心清淨」（*citta visuddhi*）的階段後，可進而分別色聚以培育「見清淨」（*ditṭhi visuddhi*）。然而，若你的定力之光還不夠強盛，且想修習其他止禪，那麼最好在尚未見到色聚之前轉修止禪。此時，你可以轉修三十二身分²⁵。然後再採用其中一身分，觀其不淨以培育定力，直到證得初禪，或者可採用其中一身分的顏色修習遍禪（*kaṣiṇa*）至第四禪，進而修慈心觀、佛隨念、不淨觀及死隨念四種護衛禪。

若禪修者是純觀行者（*suddha vipassanā yānika*），他應該辨識四界各自的性質，至見到透明體，且其近行定之光極其明亮，再進而修習至能夠辨識諸色聚。

²⁵ 中譯按：在帕奧禪林的禪修者，一般是以安般念或四界分別觀的修習方法入門。若是選修後者，可待修至禪定之光很明亮後，才轉修三十二身分、白骨觀、白遍與四護衛禪等，及進而修習色業處、名業處、緣起及觀禪。

七、從安般念至觀禪之一

選自《正念之道》頁 89-117

上面所說的是《大念處經》的總說部份，接著我要詳細地講解身念處的修行方法。首先要談到安般念。

「諸比丘，比丘如何安住於觀身為身呢？」

在此，諸比丘，比丘前往森林、樹下或空地，盤腿而坐，保持身體正直，安立正念在自己面前（的呼吸）。他正念地吸氣，正念地呼氣。吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』

就像善巧的車床師或他的學徒，當他做長彎的時候，他了知：『我做長彎。』當他做短彎的時候，他了知：『我做短彎。』同樣地，當比丘吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他

了知：『我呼氣短。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』」

一、止禪

這是佛陀就安般念修行方法所作的開示。這段開示主要是教導證得禪那的方法。經文中「在此」這兩個字是指在佛陀的教法中。這兩個字排除了佛教以外的宗教，因為其他宗教不像佛教這樣徹底地教導安般念的修行方法。這樣的方法只能在佛教裡找到。經上也說：「在此有（真實的）沙門；其他教法裡沒有沙門。」

「比丘前往森林、樹下或空地」這句經文顯示禪修者培育正念的適當處所。

一般而言，在尚未開始修行之前禪修者的心已經長時間住在聲色等欲樂目標，不喜歡進入禪修的道路，因為他的心不習慣活在沒有欲樂的環境裡，就像用野生的小牛來拉車一樣，牠會跑到道路之外去。之前，他的心時常接觸及取樂於各種欲樂目標，例如好看的電影、悅耳的音樂、美味的食物及快樂的社會生活。但現在並沒有電影、音樂等來取悅他的眼睛、耳朵等，因此他的心有如一隻被人從水中拿出來放在乾燥地面上的魚，痛苦地亂跳及渴望回去水中。呼吸對他那渴望欲樂的心來說，就有如乾燥的地

面一般，實在太枯燥無味了。於是在禪坐時他不專注於氣息，反而將大部份時間用於回顧過去所享受的欲樂，或想像未來將獲得的欲樂。然而，這只是在浪費時間，根本無助於心的培育。

爲了克服這壞習慣，他必須不斷地把散亂的心引導回來，儘量長久地專注於呼吸，以培育專注呼吸的新習慣。這就像牧牛者想馴伏喝野生母牛奶長大的小野牛時所做的事。他帶領那頭小牛離開母牛，將它綁在一根牢固深埋的柱子上。小牛會跳來跳去，想要逃脫。但是當牠發現無法跑掉的時候，就會依靠那根柱子而蹲伏或躺臥。同樣地，禪修者想要馴伏長時間喝聲色等目標美味飲料的難調之心。他引導心離開聲色等目標，進入森林、樹下或空地，用正念之繩將心綁在呼吸這個念處目標上。他的心也會跳來跳去，當它得不到長期慣取的目標，並且發現無法掙脫正念之繩而跑掉的時候，最後它會依靠那個目標而以近行定或安止定坐下或躺臥。

因此古代的註釋者說：

就像想要馴伏野生小牛的人，
會將牠綁在牢固深埋的木樁，
同樣地禪修者應將自己的心，
牢牢地綁在其禪修的目標上。

如此，這樣的處所適合禪修者。所以說「這句話顯示禪修者培育正念的適當處所。」

如果不遠離聚落，則很難成就安般念法門，因為對禪定來說，聲音好比是尖刺一樣。相反地，在聚落以外的地方，禪修者很容易就能掌握禪修的法門。因此世尊指出適合禪修的處所，而說：「前往森林、樹下或空地」。

佛陀就像一位精通於選擇建築地點的大師，因為他為禪修者指出適合修行的處所。

一個善於選擇建築地點的大師看了一塊適合建築城鎮之地，從各方面詳細考慮之後，他建議說：「就在這裡建立城鎮。」城鎮建設完成之後，他受到皇家高度的推崇。同樣地，佛陀從各方面詳細考慮適合禪修者修行的處所之後，他建議：「就在這裡修行此業處。」當禪修者循序漸進地證得阿羅漢果之後，他就以這樣的話來表達對佛陀的感謝與讚歎：「世尊確實是無上正覺者。」如此，世尊受到高度的推崇。

比丘好比是豹；像豹一樣，比丘獨自住在森林裡，克服愛欲等障礙，達成目標。

正如一頭豹王躲藏在森林、草叢、灌木叢或山林裡，捕捉水牛、麋鹿、山豬及其他野獸。同樣地，比丘致力於禪修，逐一地證悟四道與四果。因此古代的註釋者說：

正如豹埋伏山林，捕捉野獸，
正覺者之子亦然，洞察敏銳，
進入於山林之中，精勤修行，
在那裡證悟聖果，殊勝至上。

雖然現在大家所住的地方不是森林，也不是樹下，而且有許多禪修者住在一起，但是如果你能夠不在意其他人的存在，放下一切萬緣，而只覺知自己禪修的目標，那麼這裡對你而言就像是空地一樣。更何況大眾共修有助於激發精進心，而促使禪修得到更快速的進展。

「**保持身體正直**」是指保持背部的每一節脊椎骨端正，節節平正地相接，身直腰正。靜坐的時候如果能保持上身正直，就不會有背痛的毛病發生。佛陀建議這樣的坐姿，因為這是最穩定與舒服的姿勢，有助於保持心平靜與提高警覺性。因此對於禪修而言，這是最好的姿勢。

「**安立正念在自己面前**」是指：將心引導到禪修應當專注的目標，並且將心固定在那裡。如果修行安般念，你應當將正念安住在呼吸。如果修行四界分別觀，你應當將正念安住在四界（四大）的特相。

「**他正念地吸氣，正念地呼氣**」是指他在呼吸的時候不捨棄正念。這是很重要的。正念的意思是明記不忘。如果你能明記經過鼻孔下端或人中的呼吸，持續不忘失，正念就會愈來愈強。正念強的時候，定力就會提昇。當定力提昇到相當程度的時候，你會見到呼吸變成禪相。如果能持續穩固地專注於禪相，你就能證得初禪乃至第四禪。

如何才能「正念地吸氣，正念地呼氣」呢？佛陀在經文中教導說：「**吸氣長的時候，他了知『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知『我呼氣長。』**」吸氣長是指吸氣時經歷一段較長的時間；呼氣長是指呼氣時經歷一段較長的時間；吸氣與呼氣長是指吸氣與呼氣時都各經歷一段較長的時間。

當他吸氣與呼氣時都各經歷一段較長的時間，他的心中生起修行的強烈意願（chanda 欲）。由於意願，他吸氣的時間長，而且氣息變得更微細；由於意願，他呼氣的時間長，而且氣息變得更微細；由於意願，他吸氣與呼氣的時間長，而且氣息變得更微細。

當他由於意願的緣故，吸呼的時間長而且氣息變得更微細時，喜悅（pīti）在他心中生起。由於喜悅，他吸氣的時間長，而且氣息變得更微細；由於喜悅，他呼氣的時間長，而且氣息變得更微細；由於喜悅，他吸氣與呼氣的時間長，而且氣息變得更微細。

對修行禪定而言，生起喜悅是很重要的。如果沒有喜悅，你的定力就不能持續進步。喜悅何時才會生起呢？如果能夠去除掉舉與散亂，持續不斷地專注於長的微細呼吸，如此就能提昇定力，喜悅也自然會在你心中生起。

接著，當他由於喜悅的緣故，吸呼的時間長而且氣息變得更微細時，他的心離開長的呼吸而專注於禪相，建立起穩固的捨心（upekkhā）。

呼吸短時的解釋與禪修方法可以同理類推。這是透過了知呼吸長短而持續專注於呼吸直到禪相出現的情況。

下一段經文是：「他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』」意思是他以如此的想法訓練自己：「吸氣的時候，我應當知道、明瞭整個吸氣過程裡開始、中間、結尾的氣息。呼氣的時候，我應當知道、明瞭整個呼氣

過程裡開始、中間、結尾的氣息。」如此，他以清明的心，知道、明瞭吸呼的全息。

在這裡，大家不要誤解說覺知全息的時候要默念「開始、中間、結尾」；事實上，在覺知全息的時候不需要如此默念，只需要知道經過同一點上的呼吸從頭到尾的氣息就夠了。

對於吸呼的氣息稀薄、分散的比丘而言，他只能清楚地知道與專注於開始的氣息，而不能知道與專注於中間與結尾的氣息。另一位比丘只能清楚地知道與專注於中間的氣息，而不能知道與專注於開始與結尾的氣息。第三位比丘只能清楚地知道與專注於結尾的氣息，而不能知道與專注於開始與中間的氣息。第四位比丘能夠清楚地知道與專注於開始、中間與結尾這三個階段的氣息，沒有任何困難。爲了指出修行此法門應當依循第四位比丘的例子，所以佛陀說：「他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』」

由於修行此法門最初的方法除了吸氣與呼氣之外，不需要再做其他事情，所以說：「吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』」。然後他必須致力於提起更清楚的覺知等，所以說：「我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。」

接著是安般念的第四個階段，佛陀開示說：「他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』」意思就是他心裡想：「我吸呼時應當存著使氣息平靜、平穩、安寧、安詳的動機。」他如此訓練自己。

在這裡，我們必須了解粗顯、微細與平靜這三種情況：還沒有致力於禪修的時候，比丘的身心是紛擾的、粗顯的，呼吸的氣息也是粗顯的、不平靜的，只藉著鼻孔吸呼還不夠用，他必須也經由嘴巴來吸呼。然而，當他調御自己的身心之後，身心變得寧靜、安穩，呼吸也就變得微細，他甚至會懷疑自己是否還在呼吸。

就好像一個人剛從山上跑下來，放下頂在頭上的重物，直挺地站立著的時候，他的呼吸是粗顯的，經由鼻孔呼吸還不夠用，必須還要透過嘴巴來呼吸。然而，當他去除了疲勞、沐浴、喝水、用濕布蓋在頭上、坐在陰涼處休息的時候，他的呼吸就變得微細，他甚至不清楚自己是否還在呼吸。這個人是用來比喻禪修之後呼吸變得很微細的比丘，意思是他難以分辨自己是否還在呼吸。這是什麼原因呢？因為在尚未開始禪修之時，他不曾去覺知、專注、反省或思惟將粗顯的氣息平靜下來的問題；一旦開始禪修之後，他就會注意到這個問題。禪修時的氣息比尚未禪修時的更微細，所以古代的註釋者說：「在擾動的身心中，氣息是粗顯的；在平靜的身心中，氣息是微細的。」

他如何以「我應當平靜（氣息的）身行而吸氣；我應當平靜（氣息的）身行而呼氣」這樣的想法來訓練自己呢？什麼是氣息的身行（kāya saṅkhāra）？與呼吸本身相關或繫屬於呼吸的事物稱為氣息的身行。他訓練自己使氣息的身行鎮定、平穩與寧靜。他以如此的思惟來訓練自己：「藉著在身體向前彎、側彎、各方向彎及後彎的時候，使氣息的身行平靜下來，以及藉著在身體移動、顫抖、震動、搖動的時候，使氣息的身行平靜下來，我應當如此平靜氣息的身行而呼吸。在身體不向前彎、側彎、各方向彎及後彎的時候，不移動、不顫抖、不震動、不搖動的時候，我應當藉著這些安詳、微細的身體活動，平靜氣息的身行而呼吸。」

到這裡，我已經解釋了以安般念來培育定力的四個階段，即專注於（一）長息，（二）短息，（三）全息，（四）微息。大家應當了解有可能三個階段合而為一，例如同時專注於長息、全息與微息。這是指當你的呼吸時間長而且微細時，你應當在同一點上覺知經過那裡從頭到尾的微細長息（即微細長息的全息）。如果呼吸還未變微細，你可以存著希望呼吸變微細的動機來持續地專注。如此，當你的定力提昇時，呼吸就會變得微細。那時你必須以想要了知長息、全息與微息的強烈意願來專注於經過同一點上從頭到尾的氣息。若能如此修行，你就可能成功地證得禪那。

有時也可能短息、全息與微息這三個階段合而為一。那時，你應當專注於經過同一點上微細短息的全息。因此，當呼吸長而且微細時，你應當同時專注於長息、全息與微息。當呼吸短而且微細時，你應當同時專注於

短息、全息與微息。若能以夠強的意願與喜悅如此修行，你的定力將會提昇，呼吸也會變得愈來愈微細。那時，不要因為呼吸變得不清楚而感到失望或焦慮不安，否則你的定力會衰退。事實上，呼吸愈來愈微細是非常好的現象。為什麼呢？當你的定力提昇到相當程度時，禪相就會出現，而且你的心會自動地專注於禪相。那時如果呼吸還很粗的話，它就會干擾你對禪相的專注，你的心會一下子注意在呼吸，一下子注意在禪相，如此你的定力就無法進一步提昇。所以呼吸變得愈來愈微細是很好的，你應當感到歡喜，進一步去適應它、熟悉它。提起正念，持續地專注於那微細的呼吸。

但是也應當注意這一點：要保持自然的呼吸，不要故意使呼吸變長、變短或變微細。若是如此控制呼吸，你的精進覺支與擇法覺支會過強，定力就會漸漸衰退。應當照著呼吸自然的狀態去專注它。定力提昇時，呼吸有時會變長，有時會變短。無論呼吸長或短，你只需要專注於呼吸從頭到尾的氣息。當定力更好的時候，你可以存著希望呼吸變微細的動機，繼續專注於全息。當呼吸自然地變微細時，無論呼吸長或短，你都應當持續地專注於微細呼吸的全息。

如果每一次靜坐的時候，你都能持續地專注於微細呼吸的全息一、二小時以上，你的定力就已經相當好。這是個關鍵的時刻，你必須特別謹慎地持續修行，停止一切的妄想與交談，無論在行、住、坐、臥等一切時刻都必須保持正念，一心只專注於呼吸。

如果能在每一次靜坐時都持續專注於微細的呼吸一小時以上，如此持續至少三天，通常禪相就會出現。對有些禪修者而言，光在禪相之前出現；對有些禪修者而言，禪相在光之前出現。無論那一種先出現，禪修者都必須分辨禪相與光之間的差別。禪相與光不同，就像太陽與陽光不同一樣。

光可以出現在你身體乃至周圍的任何部位，而禪相只會出現在你鼻孔出口處附近而已。除了結生心以外，所有依靠心所依處而生起的心都能產生許多心生色聚。如果分析它們，就可以透視到每一粒色聚裡至少含有八種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素。如果是定力強的心產生的色聚，其中的顏色會很明亮，其光明會出現在你全身的各處。再者，這些色聚裡的火界能產生許多時節生色聚，它們裡面的顏色也是明亮的。時節生色聚不只會散佈在身體內，而且也會散佈到身體外。散佈的遠近決定於定力的強弱。定力愈強時，這些色聚就能散佈得愈遠。光明就是來自這些心生色聚與時節生色聚裡顏色的明亮。

然而，你不應該去注意那些光明，而應該只專注於呼吸。那時呼吸通常很微細。爲了覺知微細的呼吸，你必須保持持續與適度的精進，對微細的呼吸明記不忘並且清楚地了知微細的呼吸。若能如此修行，你的定力就會繼續提昇，安般禪相也會出現在你鼻孔的出口處。

什麼是安般禪相呢？當你的定力夠強時，呼吸就會變成禪相。呼吸是由心生色聚所組成的，其中的每一粒色聚裡含有九種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素、聲音。當定力強時，色聚裡的顏色會

很明亮。正如前面解釋過的，這些色聚裡的火界能產生許多時節生色聚，它們裡面的顏色也是明亮的。由於呼吸裡有數不盡的色聚，一粒色聚裡顏色的明亮與其他色聚裡顏色的明亮結合在一起，如此產生的光明就是禪相。

就初學者而言，開始時的禪相是不穩定的。那時還不要注意禪相，而應當只專注於呼吸。當你專注於呼吸的定力愈來愈深、愈來愈穩定時，禪相就會愈來愈穩定。剛出現的禪相通常是灰色的。定力提昇時，禪相會變成白色的。定力更提昇時，禪相會變成光亮透明的，稱為似相（*paṭibhāga nimitta*）。禪相會隨著禪修者的心或想而改變：有時禪相是長形的、有時是圓形的、有時是紅色的、有時是黃色的等等。你不應去注意禪相的顏色、形狀或外觀，否則它會繼續改變，你的定力也會衰減，因而無法達到禪那。應當一心只專注於呼吸，直到呼吸與禪相結合為一，而且你的心自動地專注於禪相，那時就要專注於禪相，而不要再注意呼吸。如果有時注意禪相，有時注意呼吸，你的定力就會逐漸減退。

如果能持續地專注於似相，它會變得愈來愈明亮，猶如天上的明星一般。那時你的心會自動沉入似相之中，這稱為安止，也稱為禪那。就初學者而言，這是非常重要的階段。

疏鈔以譬喻來解釋這一點：譬如一個王后懷了將來能成為轉輪聖王的胎兒。她可以時時用肉眼看見自己子宮內的胎兒。那時她會非常謹慎恭敬地保護著胎兒，以免胎死腹中。同樣的道理，禪修者必須以非常謹慎恭敬

的心來守護自己的禪相。由於懶惰、迷糊與健忘的心不可能使人達到高度的修行成就，所以他應當保持熱誠、正知與正念，在行、住、坐、臥當中都專注於禪相。例如在經行（行禪）的時候，他應當先站在經行處的起點，專注於呼吸。當禪相與呼吸結合並且他的心自動專注於禪相時，他應當一心專注於禪相。專注到定力很強的時候，才開始起步慢慢地走。走的時候仍然一心只專注於禪相。

能夠在任何姿勢中都一心專注於禪相是心力的作用。大家都有這樣的心力。請精進修行，你一定能成功的。在開始的階段，安止的時間通常不久。這時你不應氣餒，而應當一再地努力。如果能付出持續有力的精進，保持清明的正知與敏銳的正念，你就能維持長時間融入於禪相之中。那時你應當多練習長時間住在安止定中，而不要經常檢查禪支，否則你的定力會逐漸減退。

你的安止定必須深而且穩定，能夠持續達到一小時、二小時、三小時等，愈久愈好。若能在每一次靜坐時都持續入在安止定中一小時以上，如此連續至少三天之後，你就可以開始檢查禪支。檢查禪支之前必須先入在深且強的安止定中一小時以上。出定之後就注意心臟裡面下方之處，觀察在那裡生起的有分心。開始時，多數禪修者不了解有分心與禪相的差別。當他們在心臟裡見到與出現在鼻孔出口處一樣的禪相時，他們以為那就是有分心。事實上那不是有分心。有分心就像心臟裡的鏡子一樣²⁶。在《增

²⁶ 有分心是名法，不是色法。這裡說「有分心像鏡子一樣」乃是指有分心所產生

支部》（*Āṅguttara Nikāya*）的《彈指之頃章》（*accharāsaṅghāta chapter*）裡說：*æpabhāsala midam bhikkhave cittam*Æ——「諸比丘，有分心是明亮的。」明亮的光從有分心發出來。雖然有分心能產生明亮的光，但是有分心本身是心，而不是光。有分心能產生許多心生色聚，這些色聚裡的顏色是明亮的。這些心生色聚裡的火界能產生許多時節生色聚，它們裡面的顏色也是明亮的。光明就來自這些心生色聚與時節生色聚裡的顏色，因此有分心是一回事，光明是另一回事。

檢查有分心時，每次只能檢查幾秒鐘而已。如果檢查的時間達到一、二分鐘那麼久的話，你可能會感到心臟疼痛，你的定力也會減退。因此，在每一次檢查時，無論是否檢查到有分心，幾秒鐘之後就必須再回來專注於鼻孔出口處的安般似相。必須專注到產生強而有力的安止，安般似相也必須非常明亮，然後又可以再度檢查有分心。如此來回地檢查幾次之後，你也許就能檢查到有分心。然後還是要回來專注於安般似相。專注到強而有力的安止生起，而且似相非常明亮時，就再去注意有分心。那時你會見到安般似相出現在有分心之中。正如鏡子裡可以顯現出你的影像一樣，有分心的明鏡中可以顯現出安般似相。那時你就可以開始檢查五禪支，即尋、伺、喜、樂、一境性。

色聚的明亮情況像鏡子一樣。當似相在如此的明鏡中出現時即可檢查禪支。以此法檢查能確定地了知是否已曾入禪那。

尋是將心投入似相的心理現象；伺是保持心持續地投入在似相中的心理現象；喜是對似相的歡喜；樂是對似相的快樂感受；一境性是對似相的一心專注（心與似相合而為一）。剛開始檢查五禪支時，每次只檢查一個禪支，從尋開始。清楚地檢查到尋之後，又必須回來專注於安般似相，直到產生強而有力的安止，然後可以在有分心的地方檢查伺。以同樣的過程逐一地檢查喜、樂與一境性。能夠逐一地檢查五禪支之後，就試著同時檢查五禪支。成功之後，就要練習五自在。

簡單地說，五自在包括：能在你想入定的時候迅速地入定；想住在定中多久就能持續地住定多久，例如一小時、二小時、三小時等等；能在你預定要出定的時間自在地出定；想檢查禪支的時候就能清楚地檢查，這包括兩項自在，即自在地將心流轉向禪支與自在地審察禪支。能夠修成五自在之後，才可以逐步地修行第二禪、第三禪與第四禪。

當你入在初禪裡的時候，呼吸變得很微細；入在第二禪裡的時候，呼吸變得更微細；在第三禪中，呼吸又更微細。當你入在第四禪中的時候，呼吸完全停止。

我詢問過許多禪修者，讓他們比較各種禪那的優劣。多數禪修者說：第二禪比初禪更殊勝，第三禪比第二禪更殊勝，第四禪則是這四種禪那當中最殊勝的。

能進入這些禪那是由於心力的緣故。每個人都有這樣的心力。大家應當在佛陀的教法中精進修行。如果你付出夠強的精進，沒有什麼事是不能

達成的。提起這樣的心力，持續地努力修行，那麼大家必定都能如願地達到第四禪。

二、觀禪

成就第四禪之後，如果轉修十遍、八定、四梵住等止禪法門，你很容易就能修成它們。此外你也可以轉修觀禪。以安般禪那為基礎而轉修觀禪者有兩種：

呼吸行者（*assāsapassāsakammika* 入出息行者）

禪那行者（*jhānakammika*）

然而，如此的翻譯並不精確。以下我要進一步解釋這兩種人的修行方法。

在止禪中有四十種業處（修行法門），而在觀禪中只有兩種業處，即色業處（*rūpa kammaṭṭhāna*）與名業處（*nāma kammaṭṭhāna*）。色業處以色法（物質現象）作為觀照的目標；名業處以名法（精神現象）作為觀照的目標。色業處也稱為色攝受（*rūpa pariggaha*）；名業處也稱為非色攝受（*arūpa pariggaha*），在此，非色是指名法而言。禪修者修成安般第四禪之後，如果想先修行色業處，他應當先觀照呼吸裡的究竟色法，因此稱他為呼吸行者。如果想先修行名業處，他應當先觀照禪支，因此稱他為禪那行者。

呼吸行者應當再度修行安般念，達到第四禪。從第四禪出定之後，逐一地觀察呼吸裡四界的十二特相，即硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持、推動。觀察純熟之後，就將這十二特相分為四組，即

同時觀察到硬、粗、重、軟、滑、輕時就了知它們為地界；同時觀察到流動與黏結時就了知它們為水界；同時觀察到熱與冷時就了知它們為火界；同時觀察到支持與推動時就了知它們為風界。如此一再重複地觀察：「地、水、火、風；地、水、火、風……」，持續地專注於呼吸裡的四界。若能這樣有系統地專注，就能見到色聚。進一步分析色聚時，就能透視到每一粒色聚裡所包含的九種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素與聲音。這九種色法稱為呼吸身（*assāsapassāsa kāya*）。

觀照了呼吸身之後，他應當如此思惟：「呼吸身依靠什麼而生起呢？」他發現呼吸身依靠依處而生起。依處是什麼呢？根據《阿毗達摩藏》，依處有六種，即眼處、耳處、鼻處、舌處、身處與心所依處。然而，根據經上的教導，依處是指所生身而言。所生身包括四類色法：（一）業生色：由業力所產生的色法。（二）心生色：由心產生的色法。（三）時節生色：由火界產生的色法。（四）食生色：由食素產生的色法。為什麼經與論所教導的方法不同呢？因為經是教導實際修行的方法，而論是顯示精確的含義。例如，如果有系統地對眼睛修行四界分別觀，你就能見到色聚。分析色聚之後，就能辨別眼睛裡的六種色聚，眼十法聚是其中的一種。如果分析一粒眼十法聚，你可以透視到其中的十種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素、命根及眼淨色。在這十種色法當中，只有眼淨色才是真正的眼處，其他九種色法不是眼處。雖然如此，但是它們與眼處同時生起，成爲一粒色聚。必須能分析眼十法聚裡的所有十種色法，才

能破除組合密集，見到眼處（眼淨色）。因此，根據經教，依處是所生身，因為你必須觀照與眼淨色同在一粒色聚中的所有俱生色法，而不只是觀照眼淨色而已。關於耳處、鼻處、舌處、身處與心所依處也應以同樣的道理去了解。

眼十法聚不能單獨存在。有系統地對眼睛修行四界分別觀時你就可以見到其他種色聚。當你用手碰觸眼睛的時候，眼睛可以感受到手所給予的觸覺，由此可知眼睛裡必定有身十法聚存在，因為身識唯有依靠身淨色（身處）才能生起。眼睛裡也有性根十法聚，由於其中的性根色，才讓你能很容易地知道「這是男人」或「這是女人」。眼十法聚、身十法聚與性根十法聚是由過去世的業力所產生的，稱為業生色。想眨眼的時候就能眨眼，由此可知眼睛裡也含有心生色法（心生八法聚）。每一粒色聚裡都有火界，多數的火界能產生許多代的新色聚，這些是時節生色。每一粒色聚裡都有食素，在食生食素的幫助之下，多數的食素能產生新色聚，這些是食生色。眼睛裡有上面提到的這六種色聚。分析它們時就能見到包含在它們之中的五十四種色法。你必須透視這五十四種色法，以便破除密集。

然後必須以同樣的方法照見六門與四十二身分的色法。在四十二身分的多數身分裡有業生、心生、時節生、食生這四類色法，因此那些身分也是所生身。

註釋中解釋說：「所生身是由四大種色及四大所造的色法所構成的。」這是什麼意思呢？在每一粒色聚裡都有地、水、火、風這四大種色（即四

界)，也有顏色、香、味、食素等四大所造成的色法。所造色有二十四種，加上四大種色，總共就有二十八種色法，它們是所生身。你必須能夠照見這二十八種色法。

只觀照色法為無常、苦、無我並不足以證悟涅槃，還必須觀照名法為無常、苦、無我。觀照名法的時候，禪那名法是最佳的觀照起點。觀照禪那名法之後應當觀照欲界的名法，包括六門心路過程心與離心路過程心的所有名法。所以註釋裡說：接著，他觀照觸等五項名法（nāma），即觸、受、想、思、識。在這五項名法當中，受是受蘊，想是想蘊，觸與思是行蘊，識是識蘊。這是四種名蘊，前面談到的二十八種色法是色蘊，總共是五蘊。關於這五蘊中的行蘊，註釋只提到觸與思這兩種名法，因為它們是行蘊中最顯著的。提到這兩項名法時，行蘊裡其他的名法也都包括在內了。這就好像在皇家出巡的行列裡，提到國王的時候，他的隨從人員也都包括在內了。

觀照了名法與色法之後，接著他觀照名色法的因，見到過去世所造的無明、愛、取、行、業這五項主因。過去世的這五種因造成今世投生時的五取蘊。他觀照因果之間的關係，這就是緣起法。於是他下了一個結論：名法與色法都只是緣及緣生之法，除此之外沒有人或眾生存在。因此他超越了疑惑。

已經超越疑惑的禪修者觀照名色法及其因為無常、苦、無我。如此就能逐步地提昇智慧，乃至證悟阿羅漢果。這種禪修者稱為呼吸行者。

接著我要解釋第二種禪修者——禪那行者。這種禪修者出定後先觀照禪支。由於之前以安般念修行止禪時他已經檢查過禪支，所以當他轉修觀禪時觀照禪支是很容易的。然後他必須觀照與禪支同時生起的其他名法。包括禪支在內的所有這些名法稱為禪那法。觀照禪那法之後，他應當如此思惟：「這些禪那法依靠什麼而生起呢？」於是他見到它們依靠心所依處而生起。根據經的解釋，心所依處是所生身，包含了前面提過的業生、心生、時節生與食生那四類色法。

在這裡，禪那法是名法，所生身是色法。如此觀照之後，他探究名色法的因，依照無明、愛、取等緣起法來觀照。於是他下了一個結論：名法與色法都只是緣及緣生之法，除此之外沒有人或眾生存在。因此他超越了疑惑。

已經超越疑惑的禪修者觀察名色法及其因為無常、苦、無我。如此就能逐步地提昇智慧，直到證悟阿羅漢果。這種禪修者稱為禪那行者。

如果明白了上面所解釋的內容，你就能了解以下經文中佛陀所作的開示。在《大念處經》當中，佛陀教導以安般禪那為基礎而修行觀禪的方法如下：

「如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。」

這是修成安般念達到第四禪的禪修者轉修觀禪的開始階段。什麼是「身」呢？根據巴利聖典《無礙解道》，身有三種，即呼吸身、所生身與名身。這些在前面已經解釋過，相信大家已經明白了。

前面已經談過觀照色法的方法，現在我要解釋觀照名法的方法。如果想觀照安般初禪的名法，首先你必須先入安般初禪。出定之後應當觀察有分心（意門）。然後當安般似相在有分心中出現時，應當觀察五禪支。由於你已曾觀察過五禪支，所以這對於你而言是很容易的。然而，在這裡你必須見到剎那剎那間都有五禪支生起，因此你見到無數次的五禪支。能清楚地見到五禪支之後，你可以選擇由觸、受與識這三種名法當中的一種開始觀察。假設選擇由識開始觀察，那麼你應當在每一剎那中都觀察到識生起：「識，識，識……」，如此生起無數次。如果觀察不到，那麼你應當再入安般初禪。出定後觀察有分心。當安般似相在有分心中出現時，你應當觀察識剎那剎那生起無數次。能觀察到識之後，應當再加上觸，意即在每一剎那中同時觀察識與觸這兩種名法。能觀察到兩種名法之後，再加上受，即在每一剎那中同時觀察識、觸、受這三種名法……如此逐漸增加到能夠在每一剎那中同時觀察到三十四種名法。

在前面談過的三種身當中，呼吸身與所生身合稱為色身。因此可以說身有兩種，即色身與名身。為什麼稱它們為身呢？因為它們無法單獨生起，必須成群地生起，所以稱它們為身。

你必須觀照這些身為身。然而，只觀照內在自己的身為身並不足以證悟涅槃，還必須觀照外在他人的身為身。爲什麼呢？因爲你不只對內在自己的身有渴愛、驕慢與邪見，對外在他人的身也有渴愛、驕慢與邪見。爲了去除對外對象的渴愛、驕慢、邪見等煩惱，你必須也觀照外在的身爲身。例如你可能會因爲自己的兒子、丈夫或妻子的成就而感到非常驕傲。要去除這樣的驕慢，你必須觀照外在的這些身為無常。要去除對外在身的渴愛，你必須觀照它們爲苦。要去除認爲有「我的兒子」，「我的丈夫」，「我的妻子」這樣的邪見，你必須觀照外在的身爲無我。爲什麼說外在的身是無常、苦、無我的呢？如果以觀智來照見它們，你只會見到究竟名色法而已。它們一生起後就立即壞滅，所以是無常的。它們一直受到生滅的逼迫，所以是苦的。在它們之中沒有能讓你稱爲「我的兒子」、「我的丈夫」、「我的妻子」這樣永遠不變的自我存在，所以它們是無我的。如此觀照時你就能去除驕慢、渴愛與邪見這三種執著，因此佛陀教導說：「如此，他安住於觀照內在的身爲身、安住於觀照外在的身爲身。」但是佛陀接著還提到「或安住於觀照內在與外在的身爲身」，爲什麼佛陀再加上這一句呢？它的用意是：就初學者而言，只用一次靜坐的時間觀照內在的身爲身是不夠的，必須以幾天甚至幾個月的時間來觀照。然後他必須觀照外在的身爲身，這也需要花費幾天的時間來觀照。如此觀照之後，他必須在一次靜坐的時間裡，交替地觀照內在與外在的身爲身。觀照一、二次是

不夠的，必須一再重複地觀照。唯有如此觀照才能降伏驕慢、渴愛與邪見等煩惱。

根據觀智的次第，這只是第一種觀智（名色分別智）而已。此智慧分爲四個階段：

色攝受智（*rūpa pariggaha ñāṇa*）：觀照色法的智慧。

非色攝受智（*arūpa pariggaha ñāṇa*）：觀照名法的智慧。

色非色攝受智（*rūpārūpa pariggaha ñāṇa*）：同時觀照色法與名法的智慧。

名色差別智或名色分別智（*nāma rūpa vavatthāna ñāṇa or nāma rūpa pariccheda ñāṇa*）：分辨名色法的智慧。即分辨在名色法中沒有人、我、眾生存在，純粹只有名色法而已。

因此，在這個階段你必須依下列這四個步驟來修行：（一）觀照內在與外在的色法、（二）觀照內在與外在的名法、（三）於內在與外在都同時觀照名法與色法二者、（四）分辨內在與外在的名色法中都沒有我、我、眾生存在。這是《大念處經》中所提到觀禪的第一個階段。接著佛陀開示觀禪的第二個階段如下：

「他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。」

這段經文中包含了三種觀智，即：

緣攝受智（*paccaya pariggaha ñāṇa*）：觀照因果關係的智慧。

思惟智 (sammāsana ñāṇa)：觀照行法的無常、苦、無我三相的智慧。

生滅隨觀智 (udayabbaya ñāṇa)：觀照行法的生滅為無常、苦、無我的智慧。

行法的生滅有兩種，即：（一）因緣生滅 (paccayato udayabbaya)；（二）剎那生滅 (khaṇato udayabbaya)。因緣生滅又分為兩部份，即因緣生與因緣滅。由於因緣生起，所以五取蘊生起，這是因緣生。由於因緣完全壞滅，所以五蘊完全壞滅，這是因緣滅²⁷。

五蘊與名色是同義詞。二十八種色法是色蘊。名法中的受是受蘊，想是想蘊，五十種心所是行蘊，六種識是識蘊。色蘊是色法，而受蘊、想蘊、行蘊與識蘊是名法，因此五蘊就是名色。如何觀照五蘊或名色的因緣生呢？這是《大念處經》中佛陀教導觀禪的第二個階段。你必須循序漸進，不能跳級。必須先修行第一個階段，即：（一）觀照內外的色法、（二）觀照內外的名法、（三）觀照內外的名色法、（四）分辨內外的名色法沒有人、我、眾生。如此觀照之後，才能修行第二個階段。為什麼呢？因為無法觀照內外名色法的人就無法觀照名色法的因緣生。

如何觀照名色法的因緣生呢？觀照內外的名色法之後應當觀照離你現在最近的過去名色法，例如在禪坐開始之前的名色法。應當像觀照外在的名色法那樣來觀照過去的名色法。能觀照離現在最近的過去名色法之

²⁷ 關於「五取蘊」與「五蘊」的差別，請參閱本書後面的《詞語匯解》。

後，就再往稍遠一些的過去觀照。如此緊密地逐漸觀照過去的名色法，一直觀照到今世投生時的第一個剎那——結生心的時候。

能觀照結生心的名色法之後，再往過去觀照，就能見到前世臨死時的名色法。那時有三種目標當中的一種出現在你心中。這三種目標就是：（一）業：造業的行為、（二）業相：該行為的相、（三）趣相：下一世投生處的相。

我要舉例來說明：有一個禪修者觀照前世臨死時的名色法，他見到一個人以蠟燭供養佛像這樣的業相。這時他必須觀照供養蠟燭那個人的名色法。如何觀照呢？他必須對那個人的影像有系統地修行四界分別觀。見到色聚之後就分析那些色聚，直到照見色聚裡的究竟色法。然後必須特別注意觀照心臟裡的五十四種色法，尤其是心所依處色。如此很容易就能見到有分心。在有分心當中會有不同的目標出現。那時他應當前後來回地觀照那些有分心。為什麼呢？因為心路過程會出現在有分心之間，如此一再來回地觀照時就能觀察到那些心路過程。結果他見到前世那個人在供養蠟燭給佛像之前發願來世要成為修行的比丘。在那個人供養蠟燭時的意門心路過程中，意門轉向心有十二個名法，七個速行心當中的每一個有三十四個名法。速行心的三十四個名法稱為行。在這些名法當中，思心所是最主要的，思就是業。行與業這兩項稱為業輪轉（kammavāṭṭa）。這些名法生起之後就立即壞滅，因為它們是無常的。然而，它們在他的名色相續流中留

下了業力。根據《發趣論》(Paṭṭhāna)²⁸的業緣(kammapaccaya)章，業力稱為業。

然後他再觀照發願來世成為比丘時的心路過程。那也是一種意門心路過程，其中的意門轉向心有十二個名法，七個速行心當中的每一個有二十個名法。在速行心的二十個名法當中，無明、愛、取這三項名法最為顯著。無明是錯知有修行的比丘存在。愛是渴愛修行比丘的生命。取是執著修行比丘的生命。為什麼說錯知有修行的比丘存在是無明呢？根據佛陀的教導，分析了內外的身心之後，他會發現只有究竟名色法存在而已。如果他如實地了知那些只是名色法，這是正確的、是觀智。但是如果他認為有男人、女人、比丘、比丘尼，這是錯誤的、是無明。由於無明，所以他發願成為修行的比丘，這就是愛。他執著修行比丘的生命，這就是取。無明、愛、取這三項稱為煩惱輪轉(kilesavatta)，它們能造成生死輪迴²⁹。

因此總共有五種主因，即無明、愛、取、行、業。

然後他必須觀照今世投生時結生心的五蘊。結生心時有三十種色法，分別存在三種色聚當中，即身十法聚、性根十法聚與心色十法聚，它們各含有十種色法。

能觀照這三十種色法之後，必須再度觀照無明、愛、取、行、業這五種過去因，尤其要注重觀照業力。反覆地觀照前世臨死時成熟的業力與今

²⁸ 關於《發趣論》裡的二十四緣，請參閱本書後面的《詞語匯解》。

²⁹ 緣起法中有三種輪轉，煩惱輪轉與業輪轉能造成果輪轉(vipākavatta)，即識、名色、六處、觸、受。

世結生時的三十種業生色法，以便檢查這些色法是否由前世那個業力所產生。

如何觀察這種因果關係呢？在這個階段，多數禪修者已能觀察到依靠心所依處而生起的心能產生許多心生色聚，能觀察到心與心生色法之間的因果關係。正如心產生心生色法的情況，同樣地，業力能產生業生色法。他應當如此檢查前世臨死時的業力與今世結生時的業生色法之間是否有因果關係。確定見到業力產生業生色法之後，應當進一步觀照：由於前世的無明、愛、取、行、業生起，所以今世結生時的業生色法生起。

接著也必須觀照前世的業力與今世結生時的名法之間的因果關係。然後必須觀照前世的業力與今世這一生中所有果報五蘊之間的因果關係。如果能觀照由於前世的無明、愛、取、行、業生起，所以今世的色蘊等生起；前世的無明、愛、取、行、業是因，今世的色蘊等是果，這是觀照行法的因緣生，如此觀照的智慧是緣攝受智或因緣生智見（*paccayato udaya nāṇa dassana*）。因緣生智見意即見到現象（或法）的因緣生的智慧。

接著佛陀開示說「**安住於觀照身的壞滅現象**」，意思是：他必須觀照由於因緣完全壞滅，所以五蘊完全壞滅。造成輪迴的五種主因（無明、愛、取、行、業）何時才會完全壞滅呢？根據佛陀的教導，煩惱及能造成未來世果報的業力會在你證悟阿羅漢道時完全壞滅³⁰，因此在般涅槃之後就不

³⁰ 將要成熟而會在最後一生裡結成果報的業力不會被阿羅漢道所滅，除此以外的一切業力都被阿羅漢道滅盡。正因爲如此，包括佛陀在內的一切阿羅漢在般涅槃之前都還會受到過去所造善惡業的果報。

再有任何果報產生。你會在什麼時候證悟阿羅漢道呢？是現在還是未來呢？當然是未來。多久的未來呢？如果你具備充分的波羅蜜，而且持續精進地修行，你就可能在今生證悟阿羅漢道。即使在今生證悟，然而從剎那生滅的角度來看，那時對現在而言也稱為未來。如果你將在來生證悟阿羅漢道，那麼來生也是你的未來。在你證悟阿羅漢道的那個未來時候，無明、愛、取、行、業這五種因會完全壞滅³¹。由於這五種因完全壞滅，所以般涅槃時五蘊完全壞滅。你必須照見到那兩種壞滅。這種觀智稱為因緣滅智見（paccayato vaya ñāṇa dassana），即能照見因與果完全壞滅的智慧。

如果想以觀智直接了知因果關係，你就必須先能觀照過去、現在與未來的名色法，否則就無法見到因與果的完全壞滅。講到這裡，你還會說佛陀在《大念處經》當中只教導觀照現在的名色法而已嗎？如果了解佛陀的教導，你就不會那樣說。過去、現在、未來的名色法都必須觀照，因為它們都是觀智的目標。如果不觀照過去、現在、未來的名色法，你就無法了知緣起法及觀照因果的生滅為無常、苦、無我，那麼也就無法脫離生死輪迴。

接著佛陀開示說：「**或安住於觀照身的生起與壞滅現象**」。這句經文的意思是：你必須觀照因緣生滅以及剎那生滅這兩者。如何觀照呢？你應當觀照：由於五種因生起，所以五蘊生起；由於五種因完全壞滅，所以五

³¹ 應當了解這裡的「業」是指會造成未來世果報的業力，而不包括當生即將成熟的業力。

蘊完全壞滅。這是因緣生滅智見（paccayato udayabbaya ñāṇa dassana）。然後應當觀照五種因一生起後就立即壞滅，所以它們是無常的；五蘊也是一生起後就立即壞滅，所以五蘊也是無常的。這是剎那生滅智見（khaṇato udayabbaya ñāṇa dassana）。在這個階段，你必須培育這兩種智見。

如果能觀照因果為無常、苦、無我，在你還未能清楚地見到每一剎那的生滅之前，那時的觀智稱為思惟智。在你能夠清楚地見到每一剎那的生滅之後，那時的觀智稱為生滅隨觀智。

對於這段經文，註釋只就呼吸的因緣生滅作解釋如下：

關於「他安住於觀照身的生起現象」這句經文，就像依靠鐵匠風箱的外殼、風箱的噴口及適當的勞力，空氣才能進出風箱。同樣地，依靠所生身、鼻孔及比丘的心，呼吸身才能進出鼻孔。所生身等是呼吸身生起的因緣。如此觀照就是安住於觀照呼吸身的生起現象。

註釋的這段解釋可能不大容易了解，我要再加以說明。當你有系統地對呼吸修行四界分別觀之後，就能見到色聚。分析色聚之後就能見到九種究竟色法。為什麼這九種究竟色法能夠生起呢？如果你的身體毀滅了，還能有呼吸存在嗎？不能，沒有身體就沒有呼吸。如果分析這個身體，你可以見到業生、心生、時節生與食生這四類色法，它們稱為所生身。由於所生身的存在，呼吸身才能生起，因此所生身是呼吸身生起的一項因素。再者，如果沒有心，呼吸身就無法生起，因此心也是呼吸身生起的一項因素。此外，鼻孔也是呼吸身生起的一項因素。所生身好比是風箱的外殼，鼻孔

好比是風箱的噴口，心好比是適當的勞力。由於所生身、鼻孔與心生起，呼吸才能生起。你必須如此觀照生起的現象。

然而，只觀照呼吸身的因果關係是不夠的，必須也觀照五蘊的因果關係，即過去第一世臨死時成熟的無明、愛、取、行、業這五種因造成現在世的五蘊，過去第二世臨死時成熟的五種因造成過去第一世的五蘊，然後一直更往過去觀照下去。同樣地，現在世臨死時成熟的五種因造成未來第一世的五蘊，然後一直更往未來觀照下去。必須如此觀照過去、現在、未來的因果關係。這樣就可以說是安住於觀照身的生起現象或因緣生。

註釋接著解釋呼吸身的壞滅現象。關於「**安住於觀照身的壞滅現象**」這句經文，當風箱的外殼被拆除、風箱的噴口破裂或缺乏適當的勞力時，空氣就無法進出。同樣地，當所生身毀壞、鼻孔破損或心停止作用時，呼吸身就無法進出。因此，由於所生身、鼻孔與心的壞滅，呼吸身也就壞滅。如此觀照就是安住於觀照呼吸身的壞滅現象。

然後你也必須觀照：由於未來無明、愛、取、行、業這五種因完全壞滅，所以未來五蘊也將完全壞滅。這樣觀照就是安住於觀照身的壞滅現象或因緣滅。

你也應當觀照身的生起與壞滅現象，意即觀照因緣生滅與剎那生滅這兩者。接著佛陀開示觀禪的第三個階段如下：

「或者他建立起『有身』³²的正念只為了更高的智慧與正念。」

³² 「有身」是指由於強而有力的觀智，禪修者只見到「純粹的」名色身——究竟
102

關於這一段經文，禪修者透過謹慎的觀察而建立起正念。他思惟：「有身存在，但是沒有眾生、沒有人、沒有男人、沒有女人、沒有自我、沒有屬於自我之物、沒有我、沒有我所有、沒有他人、也沒有屬於他人之物。」

這段經文是指從壞滅隨觀智到行捨智這些上層的觀智。如果依照前面談過的方法來修行生滅隨觀智，當觀智變得利而且深的時候，他應當只專注於觀照名色法的壞滅。漸漸地，他見不到色聚，而純粹只見到究竟名色法，並且他不見名色法的生起，而只見到它們的壞滅。那時他見到只有「純粹的」名色身存在，不見有眾生、人、男人、女人、我、屬於我所有之物、他人、屬於他人之物。

「**只為了**」是指目的。它在說明：建立正念不是爲了其他的目的。那麼是爲了什麼目的呢？只是爲了「**更高的智慧與正念**」。意思是指：只是爲了愈來愈廣大、深遠的智慧與正念。也就是說爲了增長正知與正念。

當禪修者只見到名色法的壞滅，並且觀照它們的壞滅爲無常、苦、無我，他的觀智就會漸漸成熟。觀智成熟時，五根也會成熟，那時他就能證悟道果，他心中會生起取涅槃爲目標的道智與果智。持續地修行，最後他就能證悟阿羅漢果。佛陀解釋阿羅漢的境界如下：

「**他獨立地安住，不執著世間的任何事物。**」

名色法，絲毫不見色聚等概念法，這是壞滅隨觀智以上這些觀智的特徵。也因爲如此，這時開始才被認爲是純粹的觀禪。

「他獨立地安住」是指：他不依靠邪見、渴愛及無明來安住。「不執著世間的任何事物」是指：不認定色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊為「這是我」、「這是我的」或「這是我的自我」。爲什麼呢？因爲他的道智完全滅除了邪見、渴愛及無明。因此他能獨立地安住，不依靠邪見、渴愛及無明來安住。

以上是修行安般念一直到證悟阿羅漢果的簡要解釋。如果能如此有系統地修行，並且有足夠波羅蜜的話，你也可能在今生證悟涅槃。

接著佛陀爲安般念這一節作結論說：

「諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。」

在安般念這一節當中，觀察呼吸的正念及正念的目標（五取蘊）是苦諦。無明、愛、取、行、業這五種過去因是集諦。苦諦與集諦這兩者都不生起是滅諦。在培育生滅隨觀智時，你可以觀照到由於五種因完全壞滅所以般涅槃時五蘊完全壞滅，（因滅與果滅）這兩種滅也稱爲滅諦，然而它們只是世間的滅諦而已。當你以道智與果智證悟涅槃時，你才了知出世間的滅諦（涅槃）。你應當分辨這兩種滅諦。

了知苦諦、捨棄集諦、以滅諦爲目標的正道是道諦。在這裡也必須分辨世間的道智與出世間的道智。世間道智能見到五蘊，這是了知苦諦的觀智；它也能見到苦的因，這是了知集諦的觀智；它也能見到由於五種因完全滅盡所以般涅槃時五蘊完全滅盡，這是了知滅諦的觀智。世間道智是指觀智而言，也就是正見。正思惟、正精進、正念與正定這四項因素會與觀

智同時生起。在修行之前，你必須先持戒，那就是具備了正語、正業與正命這三項因素。因此總共是八聖道分，這是世間的八聖道分。禪修者有時必須觀照觀智本身也是無常、苦、無我。那時他了知世間的道諦。因此世間道智能了知世間的四聖諦。

出世間八聖道分與聖道智、聖果智同時生起，它們都以涅槃作為目標。那時，正見了知涅槃，正思惟將心投入涅槃，正念對涅槃明記不忘，正精進努力於了知涅槃，正定專注於涅槃，正語、正業、正命這三項也同時存在。這是出世間的八聖道分。為什麼在禪修者證悟涅槃的時候，正語、正業、正命這三項也同時存在呢？因為聖道智滅除了能造成邪語、邪業、邪命的煩惱。

如此精勤地修行四聖諦之後，就能達到寂靜。這是致力於修行安般念的比丘的解脫之道。

八、從安般念至觀禪之二

一、序說

問 44：《大念處經》中的安般念修法有四個階段，但在其他經論中甚至有十六個階段的修行，這兩者之間有何差異？

答 44：這兩種方式基本上是沒有差異的。在《大念處經》中佛陀教導修行安般念的四個階段，那只是修行止禪達到禪那的階段。接著的「**他安住於觀照內在的身為身……**」等經文才是觀禪的階段。在其他經如《中部》的《安般念經》（*Ānāpānasati Sutta*）中，佛陀教導十六個階段，包括了止禪與觀禪。這十六個階段分成四組，每組有四個階段。第一組是身念處，第二組是受念處，第三組是心念處，第四組是法念處。第一組只涉及止禪，第二、三組皆可用止禪與觀禪來解釋，第四組則只涉及觀禪。分別解釋如下：

二、第一組的四階段

第一組的四個階段：（一）長息、（二）短息、（三）全息、（四）微息。若能有系統地如此修行，定力提昇時你就會見到呼吸變成禪相，乃至變成似相。當你一心融入似相時，就是入了安止定。於是你能夠有系統地證得初禪乃至第四禪，這與《大念處經》中安般念的四個階段相同。達

到第四禪之後進一步應當如何修行呢？若是根據《安般念經》，你應當修行下一組的四個階段，從受念處開始修行觀禪。若是根據《大念處經》，我們已經解釋過「如此，他安住於觀照內在的身為身……」這段經文，你應當觀照三種身：（1）呼吸身：呼吸裡的究竟色法。（2）所生身：業生色、心生色、時節生色與食生色這四類色法。換句話說就是所有二十八種色法，它們也稱為色身。（3）名身：究竟名法，包含受、想、行、識這四種名蘊，禪那名法也包括在其中。能夠照見內外的這三種身之後，你應當觀照它們的因緣生滅與剎那生滅。進一步應當提昇你的觀智達到行捨智。更進一步聖道智與聖果智就會以涅槃為目標而生起。大家應當記住這些修行步驟。

三、第二組的四階段

第二組的四個階段：（一）「他如此訓練：『我應當覺知喜而吸氣；我應當覺知喜而呼氣。』」如何能覺知喜而呼吸呢？你應當進入安般初禪。初禪中的五個禪支包括喜在內，因此安住在初禪時就是覺知喜而呼吸。從初禪出定並且檢查五禪支之後，你應當進入第二禪。第二禪有三個禪支，包括喜在內。那時你也是覺知喜而呼吸。這是止禪的情況。

在轉修觀禪時，你應當先入安般初禪。出定之後就觀照初禪裡包括喜在內的三十四個名法為無常、苦、無我。如此觀照之時，你的觀智裡也有喜這項名法。舉個譬喻而言，當你見到一位好朋友對你微笑時，你也會對他微笑。同樣的道理，由於觀智的目標（初禪的三十四個名法）裡有喜，

所以觀智裡也會有喜。如此觀照之時你就是覺知喜而呼吸。然後應當進入第二禪。出定後觀照第二禪裡包括喜在內的三十二個名法為無常、苦、無我。那時你的觀智裡也有喜，你也是覺知喜而呼吸。

(二)「他如此訓練：『我應當覺知樂而吸氣；我應當覺知樂而呼氣。』」就止禪的情況而言，由於樂存在於初禪、第二禪與第三禪，所以當你安住於這三種禪那當中的任何一種時，你就是覺知樂而呼吸。

轉修觀禪時，從這三種禪那的任何一種出定之後，你應當觀照禪那名法為無常、苦、無我。那時由於禪那名法裡包含樂，所以你的觀智裡也有樂，因此可以說你是覺知樂而呼吸。

(三)「他如此訓練：『我應當覺知心行而吸氣；我應當覺知心行而呼氣。』」當你安住於任何一種安般禪那時，你都可以體驗到心行，特別是個別禪那的禪支：初禪有五個禪支、第二禪有三個禪支、第三禪有二個禪支、第四禪有二個禪支。那時你就是覺知心行而呼吸。

轉修觀禪時，你可以逐一地進入各個安般禪那，出定後觀照各個禪那的名法為無常、苦、無我。如此觀照時，你能夠體驗到心行：初禪的三十四個名法、第二禪的三十二個名法、第三禪的三十一個名法、第四禪的三十一個名法。這時可以說你是覺知心行而呼吸。

為什麼佛陀在這個階段教導心行（citta-saṅkhāra）呢？什麼是心行？在某部經中提到：‘saññā ca vedanā ca cittasaṅkhāro.’——「想與受是心

行。」因此在觀照那些禪那名法時，你必須特別注重在觀照想與受，尤其是受。就是由於這個緣故，所以此階段稱為受念處。

(四)「他如此訓練：『我應當平靜心行而吸氣；我應當平靜心行而呼氣。』」當你以安般似相為目標而進入初禪、第二禪、第三禪、第四禪，那時就可以說你是平靜心行而呼吸。為什麼呢？因為在初禪裡的心行比在近行定裡的更平靜，在第二禪裡的心行比在初禪裡的更平靜，在第三禪裡的心行比在第二禪裡的更平靜，在第四禪裡的心行又比在第三禪裡的更平靜。所入的禪那愈高時，心行就愈平靜。因此當你有系統地如此修行時，就是平靜心行而呼吸。

轉修觀禪時，你必須有系統地觀照初禪名法、第二禪名法、第三禪名法與第四禪名法為無常、苦、無我。當你觀照初禪名法為無常、苦、無我時，你的觀智是很平靜的。當你以同樣的方式觀照第二禪的名法時，你的觀智會更平靜。同理，以同樣的方式觀照第三禪與第四禪的名法時，你的觀智會愈來愈平靜。如此修行時，你就是平靜心行而呼吸。

在此階段，你同樣應當特別注重在觀照受，所以此階段也是受念處的階段。

《安般念經》中第二組的這四個階段談到必須觀照初禪、第二禪、第三禪、第四禪的名法。這些名法即包含在《大念處經》中「他安住於觀照內在的身為身……」所講到必須觀照三種身當中的名身這一組裡，因此這兩部經所講的方法其實是一樣的。

四、第三組的四階段

第三組的四個階段：（一）「他如此訓練：『我應當覺知心而吸氣；我應當覺知心而呼氣。』」就止禪的方式而言，你必須先進入安般念的初禪、第二禪、第三禪、第四禪。從個別的禪那出定後應著重在觀照心，如此即是覺知心而呼吸。

轉修觀禪時，你還是必須專注安般似相而進入初禪。出定後就觀照初禪的三十四個名法為無常、苦、無我，而特別著重在觀照心（識）。對第二禪、第三禪、第四禪也以同樣的方法修行。如此觀照時，你就是覺知心而呼吸。

（二）「他如此訓練：『我應當令心喜悅而吸氣；我應當令心喜悅而呼氣。』」你應當專注安般似相而進入初禪。出定之後檢查初禪的五禪支，其中包括喜禪支。你會發現由於喜禪支的緣故，所以你的心變得喜悅。如此，當你入在初禪中時就是令心喜悅而呼吸。在第二禪裡的情況也是一樣。這是就止禪的情況而言。

轉修觀禪時，你必須在從安般初禪出定後觀照包括喜心所在內的初禪名法為無常、苦、無我。從第二禪出定後也應如此觀照。那時你的觀智裡也有喜心所，它能使你的心喜悅。如此觀照時就是令心喜悅而呼吸。

（三）「他如此訓練：『我應當令心專注而吸氣；我應當令心專注而呼氣。』」你應當以安般似相為目標而進入初禪、第二禪、第三禪、第四禪。這些禪那中都有一境性這個禪支，一境性就是定。安住在這些禪那

中時，你的心只專注於安般似相，那時就是令心專注而呼吸。這是止禪的情況。

轉修觀禪時，從這些禪那出定後你應當觀照各個禪那的名法為無常、苦、無我。那樣觀照時，你的心會專注於禪那名法的無常、苦、無我三相，那就是令心專注而呼吸。

（四）「他如此訓練：『我應當令心解脫而吸氣；我應當令心解脫而呼氣。』」你應當專注於安般似相而入初禪。在初禪裡你的心從五蓋解脫出來，那時就是令心解脫五蓋而呼吸。接著應當專注安般似相而進入第二禪，那時你的心從尋與伺解脫出來，因此你就是令心解脫尋與伺而呼吸。接著應當專注安般似相而進入第三禪，那時你的心從喜解脫出來，所以是令心解脫喜而呼吸。然後應當專注安般似相而進入第四禪，那時你的心從樂解脫出來，這就是令心解脫樂而呼吸。這是止禪的情況。

轉修觀禪時，你應當專注於安般似相而進入初禪。出定之後觀照初禪名法為無常、苦、無我。當你能以觀智清楚地照見這三項本質時，你的心就從常想、樂想、我想中解脫出來。同樣地，也應當觀照第二禪、第三禪、第四禪的名法為無常、苦、無我，以便令心解脫常想、樂想、我想而呼吸。

這一組的四個階段都注重在觀照心，所以稱這一組為心念處。然而，不能只觀照心而已，注重在觀照心的同時也必須觀照與心相應生起的其他心所。

在《大念處經》的安般念一節裡，當你觀照三種身（呼吸身、色身與名身）時，即是在觀照究竟名色法。《安般念經》在這裡講到的禪那名法都包括在究竟名色法之內，因此這兩部經所教導的方法基本上是相同的。

五、第四組的四階段

第四組的四個階段：（一）「他如此訓練：『我應當觀無常而吸氣；我應當觀無常而呼氣。』」在這一組當中佛陀只談論觀禪而已。在這裡我們必須分辨四種情況：（1）無常（anicca）：五蘊就是無常。爲什麼？因爲它們一直在壞滅。（2）無常性（aniccatā）：五蘊的無常本質。（3）無常隨觀（aniccānupassanā）：照見五蘊無常本質的觀智。（4）觀無常者（aniccānupassī）：照見五蘊無常本質的禪修者。若要見到這四種情況，首先你必須照見五蘊，然後必須觀照五蘊無常的本質。

在《大念處經》中，當禪修者證到第四禪之後，佛陀教導說：「他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。」那就是要觀照內在與外在的五蘊。這和《安般念經》在這裡談到要觀照五蘊是同樣的道理。

（二）「他如此訓練：『我應當觀離貪而吸氣；我應當觀離貪而呼氣。』」在這裡有兩種離，即滅離（khayavirāga）與究竟離（accantavirāga）。滅離就是藉著觀照壞滅而暫時捨離五蘊；究竟離就是永遠地捨離五蘊，亦即涅槃。首先你必須有系統地觀照五蘊的生滅爲無常、苦、無我。觀智強

時就只注重在觀照五蘊的壞滅為無常、苦、無我，那時你就是在觀照滅離五蘊而呼吸。觀智成熟時，你會證悟涅槃。那時你就能體會到涅槃是究竟離，因為涅槃中完全沒有五蘊。所以當你安住於取涅槃為目標的果定中時，就是在觀照究竟離五蘊而呼吸。

(三)「他如此訓練：『我應當觀滅而吸氣；我應當觀滅而呼氣。』」在這裡有兩種滅：剎那滅 (khaṇanīrodha) 與究竟滅 (accantaṇīrodha)。剎那滅是指五蘊的剎那壞滅；究竟滅是指五蘊的完全滅盡，亦即涅槃。如果能系統地觀照五蘊的生滅為無常、苦、無我，觀智強時，你會只見到五蘊的剎那壞滅，此觀智能暫時去除煩惱，那時你就是觀五蘊剎那滅而呼吸。證悟涅槃之後，當你安住於果定時，由於在涅槃中五蘊完全滅盡，因此你就是在觀五蘊究竟滅而呼吸。

(四)「他如此訓練：『我應當觀捨而吸氣；我應當觀捨而呼氣。』」在這裡有兩種捨：棄捨 (vassagga paṭinissagga) 與入捨 (pakkhandana paṭinissagga)。什麼是棄捨呢？你必須有系統地觀照五蘊為無常、苦、無我以達到壞滅隨觀智。觀智成熟時，你的無常隨觀能棄捨驕慢，苦隨觀能棄捨貪愛，無我隨觀能棄捨邪見。那時你就是在觀棄捨煩惱而呼吸。此觀智不只能棄捨依五蘊而生起的煩惱，而且能令你的心趣向涅槃（五蘊與煩惱的完全息滅），因此你的觀智既是一種棄捨，也是一種入捨。終有一天你會證悟涅槃，那時你的道智會滅除煩惱。煩惱被徹底滅除時，你就是在

觀棄捨煩惱而呼吸。同時你的道智能夠直接地體驗涅槃，所以也可以說你是在觀趣入涅槃而呼吸。

六、結論

上述總共有十六個階段，每一階段裡都有吸氣與呼氣，因此就有十六種吸氣與十六種呼氣，合起來是三十二種。這就是佛陀教導我們爲了證悟涅槃而呼吸的方法。現在我們每天裡的每一刻都在呼吸，我們應當問自己是否依照佛陀教導的方法在呼吸。如果能依照佛陀的教導而呼吸，終有一天你會證悟阿羅漢果，那時你的一切煩惱都被滅盡。般涅槃之後，一切五蘊與一切苦都被滅盡。因此請大家依照佛陀的教導來呼吸。

結論是：《大念處經》的安般念一節所教導的方法與《安般念經》所教導十六階段的方法是相同的，只是佛陀根據聞法者根性的不同而以不同的方式解釋而已。

九、如何培育觀智以透視涅槃

前言

在上次的講座裡，我簡要地解釋如何依據第五法與第一法來辨識緣起。今天，我想要跟大家討論如何繼續修行觀禪，直到證悟涅槃。

要證悟涅槃，禪修者必須逐步地培育十六種觀智（*ñāṇa*）。

第一種觀智是名色分別智（*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*）。在前面如何辨識名法與色法的講座中，我已經解說了這種觀智。

第二種觀智是緣攝受智（*paccaya-pariggaha-ñāṇa*），在上次的講座中，我解說如何辨識過去、現在、未來的名色法，以及如何辨識緣起，即是解說這種觀智。

培育前面這兩種觀智之後，你必須依照每一種法個別的特徵、作用、現狀與近因³³，再度辨識所有名法、所有色法與緣起法的每一支，藉著如此辨識而完成對它們的修行。這些無法以簡短的方式來解釋，所以，如果你想知道這些細節，最好的方法是：在實際修行的時候學習它們。

³³ 要闡明任何一種究竟法的本質，必須透過四個方面來定義它：（一）、*lakkhaṇa* 相；特相；特徵：事物或現象的顯著性質。（二）、*rasa* 味；作用：它所執行的明確任務或功能。（三）、*paccupaṭṭhāna* 現起；現狀：它出現時的狀態。（四）、*padatṭhāna* 足處；近因：它賴以生起的直接原因。（*Com M Abh I .3 p.29*）

現在，我要簡要地解說其餘的觀智。

思惟智

第三種觀智是思惟智（sammāsana-ñāṇa），即以分組的方式覺照行法的智慧。要培育這種觀智，需要將行法分組——分成兩組：名與色；或五組：五蘊；或十二組：十二處及十二緣起支；或十八組：十八界。然後需要覺照每一組的無常、苦、無我三相。

例如，佛陀在《無我相經 Anattalakkhaṇa Sutta》中教導以正思惟來辨識五蘊：辨識一切色、受、想、行、識為「不是我」（anicca 無常）、「不是我的」（dukkha 苦）、「不是我自己」（anatta 無我）。佛陀解釋所謂的「一切」乃是包括：「過去、現在與未來；內與外；粗與細；劣與勝；遠與近」。

首先你再次將定力提昇到第四禪。如果你是純觀行者，只修行四界分別觀達到近行定，那麼你應提昇定力，直到定力之光強盛明亮。然後從辨識六門中每一門的究竟色法開始。

將色法歸類為一組，觀察它的生起與消滅，接著知見它為無常。你必須一再重複、交替地照見內外色法的無常相。辨識外在的色法時，你必須由近而遠，將覺照的範圍逐漸擴大，直到遍及無邊的宇宙。

接著依照相同的方法，觀察眾生因為色法的生滅而必須不斷承受的痛苦，然後知見它為苦。

最後觀察色法沒有一個永恒不變的自體，然後知見它為無我。

你必須以同樣的方法照見名法的無常、苦、無我三相。辨識六門的所有名法：這包括存在每一門心路過程（vīthi）裡每一心識剎那中的心與心所，以及發生於心路過程之間的有分心。你必須一再重複、交替地照見內外名法的三相。

觀察六門的名色法之後，現在你必須先照見今世這一期生命中的色法及名法的三相，從最初的結生心到最後的死亡心。在此，同樣地，你必須逐一地照見三相，不斷重複修行。

照見今世的名色法之後，你必須也照見你曾經辨識的過去世及未來世。你必須逐一地照見過去世、現在世與未來世當中內在與外在所有名色法的三相，不斷重複修行。

如此修行時，你將快速地培育起更高的觀智，階階相續，直到證悟阿羅漢果。不然的話，你可以藉著幾種練習來提昇你的觀智。

四十種思惟法（Cattārīsākāra-anupassanā）

第一種練習是知見過去、現在、未來的內外名色法無常、苦、無我的四十種思惟法。它們的巴利文名稱都以「to」作為字尾，所以稱它們為四十個「to」。

無常組有十種思惟法：

- | | |
|-------|-----------------|
| 1. 無常 | aniccato |
| 2. 毀 | palokato |

3. 動	calato
4. 壞	pabhaṅgato
5. 不恒	addhuvato
6. 變易法	vipariṇāmadhammato
7. 不實	asārakato
8. 無有	vibhavato
9. 死法	maraṇadhammato
10. 有為	saṅkhatato

苦組有二十五種思惟法：

1. 苦	dukkhato
2. 病	rogato
3. 惡	aghatato
4. 瘡	gaṇḍato
5. 箭	sallato
6. 疾	ābādhato
7. 禍	upaddavato
8. 怖畏	bhayato
9. 難	ītito
10. 災	upasaggato
11. 非保護所	atāṇato

12. 非避難所	aleṇato
13. 非歸依處	asaraṇato
14. 殺戮者	vadhakato
15. 惡之根	aghamūlato
16. 患	ādīnavato
17. 有漏	sāsavato
18. 魔餌	mārāmisato
19. 生法	jātidhammato
20. 老法	jarādhammato
21. 病法	byādhidhammato
22. 愁法	sokadhammato
23. 悲法	paridevadhammato
24. 惱法	upāyāsadhammato
25. 雜染法	saṅkilesikadhammato

無我組有五種思惟法：

1. 無我	anattato
2. 空	suññato
3. 敵	parato
4. 無	rittato
5. 虛	tucchato

運用這四十種思惟法於過去、現在、未來的內外名色法時，有些人的觀智提昇到證悟阿羅漢果。

不然的話，你應該以「色七法」與「名七法」來照見名色法的三相。

色七法（Rūpa-Sattaka）

色七法是：

一、照見這一期生命中，從投生到死亡之間的內外色法的三相。

二、照見這一期生命中不同時期的內外色法的三相。你應將這一期生命當作一百年，接著將它分成三個時期，每個時期有三十三年。然後藉著觀察每一時期的色法一生起即壞滅，而不會去到下個時期，如此來照見每一個時期的色法之三相。

接著，將這一期生命逐漸地分成更短的時期，然後以同樣的方法來照見。於是，你把這一百年的生命分成：十年為一期，總共十期；五年為一期，總共二十期；四年為一期，總共二十五期；三年為一期，總共三十三期；兩年為一期，總共五十期；一年為一期，總共一百期；四個月為一期，總共三百期；兩個月為一期，總共六百期；半個月為一期，總共兩千四百期；一天分成兩個時期；一天分成六個時期。在每一個情況裡，觀察每一時期的色法就在那一時期裡消滅，不會去到下一個時期，因此是無常、苦、無我。

再進一步縮短每一時期的時間至身體每一個動作的期間，即：每一次向前走、向後退、向前看、向旁看、彎曲手足或伸直手足的時期。然後，

將每一步分成六個時期：舉起腳跟、提起腳尖、腳向前移、腳向下落、腳接觸地、腳壓於地。並且照見這一百年當中每一個時期的色法之三相。

三、照見這一百年生命中每天飢餓時與飽食時的食生色法之三相。

四、照見這一百年生命中每天熱時與冷時的時節生色法之三相。

五、在眼、耳、鼻、舌、身與意六門中生起的業生色法之三相。觀察每一門裡的色法一生起即壞滅，而不會去到其他門。以此方法來照見色法的三相。

六、照見這一百年生命中每天快樂時與悲傷時的色法之三相。

七、照見非有情（無生命）的色法之三相。那即是沒有六根任何一者的色法，如：鐵、銅、不銹鋼、金、銀、珍珠、寶玉、螺貝、大理石、珊瑚、泥土、岩石、水泥、與植物。這類色法只存在外界。

上述即是色七法。

名七法（Arūpa-Sattaka 非色七法）

在修行名七法時，你應照見修行色七法的觀禪心³⁴的三相。這是指：在每一法裡，你照見的對象是觀禪心。你以隨後生起的觀禪心來照見它。名七法是：

³⁴ 編者註：在此的觀禪心是指辨識色法或名法為無常、苦、無我的心路過程（vīthi）。

一、整體地照見色七法中所有色法的三相，然後照見緣取色七法為對象的觀禪心之三相。這是指你以觀禪心照見色七法中所有色法為無常之後，接著也應照見該觀禪心本身為無常、苦、無我。

對於照見色七法中所有色法為苦及無我的觀禪心，也應以隨後生起的觀禪心照見它們的三相。

二、照見色七法每一法裡的色法之三相，然後照見緣取每一組色法為對象的觀禪心之三相。這是指你以觀禪心照見色七法其中一法的色法為無常之後，接著也應照見該觀禪心本身為無常、苦、無我。對於照見色七法每一法裡的色法為苦及無我的觀禪心，也應以隨後生起的觀禪心照見它們的三相。

三、再次照見色七法每一法裡的色法之三相，然後連續四次以隨後生起的觀禪心照見之前生起的觀禪心之三相。這是指當你以觀禪心照見色七法中任何一法的色法為無常、苦、無我時，立刻照見那觀禪心本身為無常、苦、無我。接著，以第三個觀禪心照見第二個觀禪心；以第四個觀禪心照見第三個觀禪心；以第五個觀禪心照見第四個觀禪心為無常、苦、無我。

四、這與第三法相似；差別在於：繼續修行直到以第十一個觀禪心照見第十個觀禪心為無常、苦、無我。

五、特別針對去除邪見地照見名法的三相。照見緣取色七法的觀禪心，同時增強無我的思惟，以便去除邪見——尤其是我見。

六、特別針對去除驕慢地照見名法的三相。照見緣取色七法的觀禪心，同時增強無常的思惟，以便去除驕慢。

七、特別針對斷除貪愛地照見名法的三相。照見緣取色七法的觀禪心，同時增強苦的思惟，以便斷除貪愛。

藉著修行色七法與名七法，你將透徹地照見名色。

我已解說如何以分組的方法培育透視行法的觀智；現在我要解說如何培育透視行法生滅的觀智。

生滅隨觀智 (Udayabbaya-Ñāṇa)

生滅隨觀智由兩種觀智構成：透視行法的因緣生滅 (paccayato-udayabbaya) 之觀智，以及透視行法的剎那生滅 (khaṇato-udayabbaya) 之觀智。行法包括了過去、現在、未來內在與外在的名色、五蘊、十二處、十八界、四聖諦及十二緣起支。

照見因緣生滅應以之前我已經解釋過的緣起第五法及第一法來修行。例如照見無明等過去世的五因如何造成今世五蘊生起；照見於未來世證悟阿羅漢道時，無明等的息滅，以及最後般涅槃時五蘊的息滅。

照見剎那生滅是你必須照見每一心識剎那中五蘊的生滅。這包括結生心 (paṭisandhi-citta)、有分心 (bhavaṅga)、死亡心 (cuti-citta) 生起與息滅時的五蘊。（結生心、有分心與死亡心稱為離心路過程心

³⁵vīthi-mutta-citta)；也包括六門心路過程 (vīthi) 裡，每一心識剎那中的五蘊。

培育此觀智的方法有兩種：簡略法及詳盡法。

簡略法

若要修行簡略法，你應逐一地只照見下列諸法剎那生滅的本質：過去、現在與未來的名色、五蘊、十二處、十八界、四聖諦與十二因緣。你應知見它們的剎那生滅，並照見它們的三相。

詳盡法

詳盡法分爲三個階段來修行。首先，你只照見諸行法的因緣生及剎那生，然後只照見它們的因緣滅及剎那滅，最後再照見它們的因緣生滅及剎那生滅兩者。

生起的觀法 (Samudayadhammānupassī 隨觀集法)

開始修行詳盡法時，你應一再地只照見行法的因緣生起，以及它們剎那生起。

以色法爲例，依照前面講述過的緣起第五法來辨識色法的因緣生。再次看向過去直到你前世臨死的那一刻，照見引起今世業生色法的過去五因。逐一地照見無明、愛、取、行及業每一因的生起導致業生色生起。

³⁵ 離心路過程心 vīthi-mutta-citta—不參與心路過程的心；發生於心路過程之外的心。(Com M Abh III.8 p.122)

然後，你應只照見業生色法的剎那生起。

然後你必須逐一地照見心生、時節生與食生色法的因緣生及剎那生。你照見心造成心生色法生起；時節造成時節生色法生起；食素造成食生色法生起。

在每一項裡，你也都照見其色法的剎那生。

然後，你必須以相同的方法照見名法的因緣生與剎那生。然而，要列舉細節必須耗費相當長的時間，因此我將省略它們，而在每一個例子裡只解說色法的細節。

息滅的觀法（Vayadhammanupassi 隨觀滅法）

照見名色法的因緣生與剎那生之後，接著應一再地只照見它們的因緣滅及剎那滅。

在照見色法時，依據緣起第五法來觀色法的因緣滅：看向未來，直到你證悟阿羅漢果的那一世。當你證悟阿羅漢道果（arahattamagga and arahattaphala）時，所有的煩惱都息滅了。而在那一世結束之時，所有的行法都息滅了。這是直接照見你的般涅槃，從那時起不再有新的名法或色法生起。逐一地照見無明、愛、取、行及業每一因的息滅導致業生色息滅。

如此照見業生色法的因緣滅之後，你應只照見該色法的剎那息滅。

然後你必須逐一地照見心生、時節生與食生色法的剎那滅及因緣滅。你照見心的息滅造成心生色法的息滅；時節的息滅造成時節生色法的息

滅；食素的息滅造成食生色法的息滅。在每一項裡，你也都照見其色法的剎那滅。

然後你必須照見名法的因緣滅與剎那滅。

生起與息滅的觀法（Samudayavayadhammānupassī 隨觀集滅法）

照見名色法的因緣滅與剎那滅之後，接著你應一再地照見它們的生與滅兩者。這需要同時照見它們的因緣生與因緣滅，然後照見它們的剎那生與剎那滅。每一次都以三個步驟照見：一、因生起導致果生起；二、因息滅導致果息滅；三、因果兩者剎那生滅的無常本質。

以色法為例，你應逐一地照見無明、愛、取、行及業每一因的生起導致業生色生起，然後照見每一因息滅導致業生色息滅，最後再照見因果兩者剎那生滅的無常本質。

同樣地，你應逐一地照見心、時節及食物這三因各別導致心生、時節生及食生色法生起，然後照見因息滅導致果息滅，最後再照見因果兩者剎那生滅的無常本質。

這就是照見色法的因緣生滅與剎那生滅的方法。

之後，你必須照見名法的因緣生滅與剎那生滅。

因此，以我剛才概括解說的方法，你應照見五蘊的因緣生滅與剎那生滅，以及照見它們的無常、苦、無我三相。你應如此照見過去、現在、未來的內在五蘊及外在五蘊。

如此照見五蘊之後，你必須用緣起第一法來培育此觀智。在此，當你辨識行法的因緣生時，只須以順行的次第，照見十二因緣的每一支：

「無明造成行，行造成識，識造成名色，名色造成六處，六處造成觸，觸造成受，受造成愛，愛造成取，取造成業有，業有造成生，生造成老、死、愁、悲、苦、憂、惱。」（《中部》）

要辨識在阿羅漢以及最後般涅槃時行法的因緣滅，你應以順行的次第，照見十二因緣的每一支：

「無明滅盡無餘所以行滅，行滅所以識滅，識滅所以名色滅，名色滅所以六處滅，六處滅所以觸滅，觸滅所以受滅，受滅所以愛滅，愛滅所以取滅，取滅所以業有滅，業有滅所以生滅，生滅所以老、死、愁、悲、苦、憂、惱滅。」（《中部》）

像前面那樣，你先辨識行法的因緣生與因緣滅及剎那生與剎那滅，然後結合這兩種方法。例如：辨識無明時，你照見：無明造成行；無明滅盡無餘所以行滅。無明是無常的；行是無常的。

其他的緣起支也以同樣的方法來辨識。你必須如此辨識過去、現在與未來的內在與外在十二緣起支。

這是對生滅隨觀智的修法非常簡要的概論。

十種觀的染 (Dasa-Upakkilesa 十種隨煩惱³⁶)

就在這個階段，當你運用這些方法時，你的觀智會愈來愈強，於是觀禪的十種污染可能會發生。

這十種污染是：光明 (obhāsa)、智 (ñāṇa)、喜 (pīti)、輕安 (passaddhi)、樂 (sukha)、勝解 (adhimokkha)、策勵 (paggaha)、現起 (upaṭṭhāna)、捨 (upekkhā)、欲 (nikanti)。這十種之中，只有光明與欲這兩種本身不是善心所，其餘八種都是善心所，它們本身不是污染。然而，如果禪修者執著它們，它們將變成不善心的對象。當你經驗到這十種污染當中的任何一種時，你必須照見它們是無常、苦、無我，以便自己能克服可能因這些境界而生起的貪著與欲望，而能繼續向前進步。

壞滅隨觀智 (Bhanga-Ñāṇa)

培育生滅隨觀智之後，你對行法的覺觀已經堅定而且純淨，接著你必須培育壞滅隨觀智。要培育此智，你應不再注意行法的生起，而只注意行法的剎那壞滅：你既不見行法的生時，也不見行法的住時，不見個別行法的相，也不見行法的因緣；由於觀智的力量，你只見到行法壞滅。

你應照見行法的消失與壞滅為無常，然後照見行法不斷地消失與壞滅的可怕為苦，最後照見行法沒有恆常不變的實質為無我。

³⁶ 隨煩惱 upakkilesa—污染、不淨。(Ess Abh p.412)

當你以色法為對象並照見它的壞滅時，你知道它是無常的。這種照見對象無常相的智慧稱為觀智。

不單只應該照見名色法的三相，你也應照見觀智本身的消失與壞滅為無常、苦、無我。對過去、現在與未來三世重複地修行，交替地照見內在與外在的名法、色法、因法、果法及觀智為無常、苦、無我。

其餘的觀智

繼續如此照見諸法的壞滅時，你那強而有力的觀智將會提昇，而經歷其餘的觀智，即：怖畏現起智（bhaya-ñāṇa）、過患隨觀智（ādīnava-ñāṇa）、厭離隨觀智（nibbidā-ñāṇa）、欲解脫智（muñcitukamyatā-ñāṇa）、審察隨觀智（paṭisaṅkhā-ñāṇa）與行捨智（saṅkhārupekkhā-ñāṇa）。由於你已徹底培育最初的五種觀智，所以後來這些觀智會很快開展出來。還有一些關於這些觀智的指導，但是我沒有足夠時間解說。

緊接在這些觀智之後，你繼續照見每一種行法的壞滅，內心存著從它們當中解脫的願望。結果你將發現所有的行法止息了，你的心直接透視，而且完全地覺知無為涅槃。

那時你獲得四聖諦的真實智慧，並且親身證悟涅槃。由於這樣的證悟，你得以去除邪見，而且心變得清淨。若繼續如此修行，你將能證悟阿羅漢果及般涅槃。

關於觀禪的修行方法，還有許多細節，但是我將它們省略，以便使講解的內容盡可能地簡要。學習此法門最好的辦法是：在適當老師的指導下，進行禪修的課程。那麼，你就能有系統地、一步步學習上去。