# 如實知見

**Knowing and Seeing**

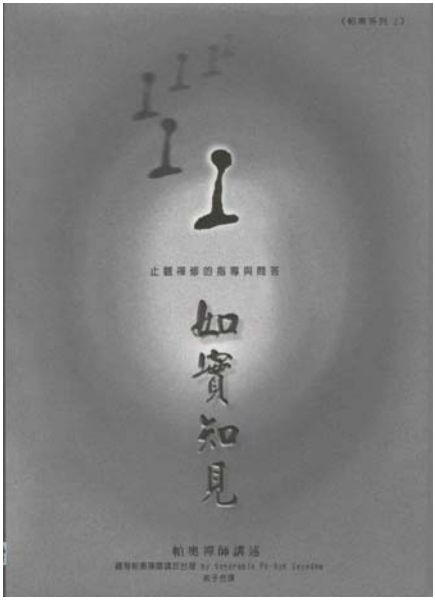
止觀禪修的指導與問答

（第三版）

緬甸帕奧禪師講於台灣

**by Venerable Pa-Auk Sayadaw**

弟子合譯




◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

# 【如實知見　目 錄 】


禪者序 ………………………………………………… I

原編序 ………………………………………………… III

中譯序（含再版序、三版序）…………………………… V

第一講 如何修行安般念到入禪……………………… 1
問答（一）…………………………………………… 23
第二講 如何以其它法門修定………………………… 31
問答（二）…………………………………………… 47
第三講 如何修行四梵住與四護衛禪………………… 55
問答（三）…………………………………………… 73
第四講 如何辨識色法………………………………… 87
問答（四）…………………………………………… 109
第五講 如何辨識名法………………………………… 129
問答（五）…………………………………………… 139
第六講 如何透視緣起法的環結 ……………………… 149
問答（六）…………………………………………… 155
第七講 如何培育觀智以透視涅槃…………………… 171
問答（七）…………………………………………… 185
第八講 佛陀對其弟子及教法的期許…………………203
第九講 無上的布施 …………………………………… 217
即席問答篇…………………………………………… 239
算數師目連經 …………………………………………263
附錄一、二 …………………………………………… 275
正文索引……………………………………………… 281

# 細　目


禪者序 …… I

原編序 …… III

中譯序（含再版序、三版序）…… V

第一講 如何修行安般念到入禪…… 1

爲何要修行……1

何謂修行……2

八聖道分…… 3

如何培育定力……6

如何修行安般念…… 7

平衡五根……14

平衡七覺支……18

達到禪那……19

問答（一）…… 23

第二講 如何以其它法門修定…… 31

三十二身分…… 31

涅槃的三門…… 33

白骨觀…… 34

五禪支…… 35

十遍…… 36

色遍 …… 36

白遍 …… 37

地遍 …… 40

水遍 …… 40

火遍 …… 41

風遍 …… 41

光明遍…… 41

虛空遍…… 42

四無色禪…… 42
空無邊處…… 43
識無邊處…… 44
無所有處…… 45
非想非非想處……46
問答（二）…… 47
第三講 如何修行四梵住與四護衛禪…… 55
四梵住…… 55
慈心觀……55
破除界限……60
二十二類遍滿……61
十類方向的遍滿慈愛…… 63
悲心觀……64
喜心觀……65
捨心觀……66
四護衛禪…… 67
佛隨念…… 67
不淨觀…… 69
死隨念…… 69
結論……70
問答（三）…… 73
第四講 如何辨識色法…… 87
如何修行四界分別觀……87
如何分析色聚……96
如何分析淨色…… 100
眼睛裡的五十四種色法…… 102
如何辨識心生色法…… 103
如何辨識時節生色法…… 104
如何辨識食生色法…… 104
結論……104
〔附註〕：四十二身分 …… 106

問答（四）…… 109
第五講 如何辨識名法…… 129
如何辨識禪那心路過程……131
如何辨識欲界心路過程……133
如理作意與不如理作意…… 133
意門心路過程…… 134
五門心路過程…… 135
如何辨識外在的名法……137
問答（五）…… 139
第六講 如何透視緣起法的環結 …… 149
緣起的三輪……150
如何辨識過去……150
實例 …… 152
如何辨識未來 ……153
問答（六）…… 155
第七講 如何培育觀智以透視涅槃…… 171
思惟智……172
四十種思惟法…… 173
色七法…… 175
名七法…… 177
生滅隨觀智……178
簡略法…… 179
詳盡法…… 179
生起的觀法 …… 179
息滅的觀法 …… 180
生起與息滅的觀法 …… 181
十種觀的染……182
壞滅隨觀智……183
其餘的觀智……183
問答（七）…… 185

第八講 佛陀對其弟子及教法的期許……
203第九講 無上的布施 ……
217
對個人的布施……222
對僧團的布施……225
布施的淨化……226
即席問答篇…… 239
算數師目連經 ……263
附錄一、二 …… 275
正文索引…… 281

# 禪者序

戒、定、慧三無漏學乃是佛教的修學次第，此三無漏學可使凡夫成就聖位。覺音論師所造的南傳《清淨道論》即是以戒、定、慧三學爲大綱，以七清淨及十六觀智爲修學次第。緬甸帕奧禪師指導禪修，不僅依據《清淨道論》，還依據巴利聖典及《阿毗達摩》註疏，才有次第分明、內容完整的修學次第。並強調以戒爲定慧的基礎，保護禪修者的慧命。

帕奧禪林修學的目標是「現見涅槃」。見到涅槃後，行、住、坐、臥，時時刻刻必須繼續再修習觀禪。觀照名色（五蘊身心）皆是無常、苦、無我。過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝、近、遠，這十一項都是觀照的範圍。如此才能慢慢銷減煩惱，進而親證道果。能觀察已斷那些煩惱、證何種果位，自己很清楚。故要時時檢查未斷的煩惱令斷，最後斷盡所有煩惱，證四果阿羅漢，不受後有，才是真正究竟的解脫。

在整個解脫道中，觀禪（毗婆舍那）必須以止禪（奢摩他）爲基礎，才能如實照見真實名色法的生滅、無常、苦、無我。若無禪定力的支持，如何能分析色聚，了知身體只不過是地、水、火、風四大種色及二十四所造色的組合呢？當我們起心動念時，若無禪定如何觀整個心、心所的心路過程呢？若無禪定力，又如何能觀過去、照未來，貫穿整個三世的因果關係呢？因此，帕奧禪林修學的次第即是在「戒清淨」的基礎上，進而修習止禪業處。證得四禪八定時，達到「心清淨」。如此才能辨識名色，證得名色識別智即達到「見清淨」。以十二因緣觀，觀三世的前因後果，證得緣攝受智，即所謂「度疑清淨」。有見清淨、度疑清淨，才能慧觀三世因果關係名色的生滅、無常、苦、無我，然後證得思惟智、生滅智，達到

「道非道智見清淨」。從證得壞滅隨觀智至行捨智，此七種觀智，才能達到「行道智見清淨」。進而證得種姓智、道智、果智與省察智，才是所謂「智見清淨」。是故觀禪以止禪爲基礎，止禪則以安般念或四界分別觀爲入門下手處。

在這末法時代，我還能修學整個原始的禪法，實感慶幸，如同回歸佛陀時代般令人法喜。感恩禪師多年潛修與智慧的結晶，才能將如此次第分明的禪法教授後學。他有所謂「外現聲聞身，內密菩薩行」的風範。這實在是當代難得的禪師與禪法。更慶幸的是，這次（1998年 4 月至 6 月）帕奧禪師應台灣新竹壹同寺與桃園雙林寺的邀請，首次來台指導禪修。此舉必將帶動台灣原始佛教禪修風氣，裨補以往不足之缺。亦希望禪師精闢的開示及問題解答，能使大家更深入了解此殊勝禪法的修學內容。

願正法久住，亦願此書的問世，能使世界各地想破除生死之迷、尋求解脫者有個依憑處。接引更多人真正步入解脫之道，親自體悟「諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜」之三法印。並非空談理論，而是解行並進，定慧等持，止觀雙運。親證有所謂「如人飲水，冷暖自知」，只有親證者才能享受其中的法樂。

台灣禪修者 淨妙 比丘尼 敬筆
緬甸 帕奧禪林　1998・9・22

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa.

禮敬　世尊　阿羅漢　正等正覺

# 原編序

本書裡的開示乃是緬甸毛淡棉帕奧禪師在台灣新竹壹同寺指導禪修時所講的。在爲期兩個月的禪修期間，禪師除了每天給予個別禪修者修行上的指導之外，還對大眾開示七次主要的講座；這些講稿事先已在帕奧禪林準備就緒。每次講座之後，各有一次回答問題的開示；這些問題是禪修者寫下之後呈交禪師，禪師也同樣事先備妥答案。此外，禪師還開示兩次講座：一次是衛塞節（Vesakha day：佛陀誕生、成道、般涅槃的紀念日）時對一般大眾的開示。另一次開示於禪修結束時，乃是傳統上接受布施後的開示，給予主要的布施者：壹同寺住持、其他施主、禪修活動的主辦人及協助者。十六次的講稿都使用英文，然後禪師以英語唸出。爲了聞法者（全部是華人）能夠受益，這些講稿都事先譯成中文，伴隨在禪師的英語之後以華語唸出。

這些開示的內容是關於禪師主要採用的修觀行道：止觀行道。禪師也教導純觀行道，這是爲何禪師給予這兩種行道的正統指導。

本書的內容並非與禪師在台灣所開示的內容一字不差，因爲禪師決定在出書之前講稿必須經過編輯。爲此目的，禪師要求在必要情況下可以更改所用的詞語，而且在整個編輯過程中，禪師時常接受編輯們的資詢。

編輯工作主要針對表達形式，而非針對內容，也盡力保留禪師在討論問題與指導修行時獨特的講說英語方式。因爲開示的對象多數是台灣以及華裔馬來西亞的大乘佛教徒，所以禪師大大地減少他通常會採自上座部三藏與註疏的眾多引證。在此必須提到的是，當禪師翻譯巴利聖典的引述時，他通常會依照緬甸的傳統而加上註

疏中的解釋。

禪師提到的巴利文名詞大部份都已譯成英文。當一個專有名詞最初出現時，我們將它的巴利原文保留在括弧裏；後來再出現時則通常將其巴利原文省略。例如：最初用「無常（anicca）」，後來用「無常」。相反地，有些字直接譯成英文會很彆扭，也就保留巴利原文，不譯成英文。例如：kasina（全體？設計？）、deva（上帝？神？）brahma（極高生存界的高等眾生？）。《附錄二》收錄這些巴利名詞的定義，而不是它們的直接翻譯。

編輯工作優先考慮的是維持必要程度的正確性，以及嘗試使本書無論對於初學者、禪修者或學者都同樣具有可讀性。爲此緣故，編輯的完全一致性只得稍作調整。由於多人參與翻譯與編輯，內容若有任何瑕疵，參與人員當負全部責任。

編輯者（英文本）
於帕奧禪林
1998

# 中譯序

本書譯自英文本《Knowing and Seeing》，乃是 1998 年 4 月 17 日至 6 月 16 日，帕奧禪師在台灣新竹壹同寺的開示與問答。由於禪師開示時經常給予聞法者發問的機會，所以除了事先備妥的內容之外，還有不少臨時提出的問題與禪師當場的答覆。本書於翻譯英文本之餘，也嘗試從開示的錄音帶中選取這些實況問答的資料。寫錄下來的英文內容經禪師審核之後譯成中文，當中少數是原有回答的補充，其餘大部份爲獨立的問答，皆匯集於「即席問答篇」。

然而聽寫錄音帶時遇到一個困難：有時聽不見禪修者所提的問題，只能聽到禪師的回答。對於這種情況，只好根據禪師的回答而擬定可能的問題。這是必須在此說明的。

對於巴利詞彙的中譯，本書盡量採取前人已譯成的字詞。遇到一個巴利字有數種譯法時，即將其同義詞列於括弧中，如：rupa 色（色法；物質）、nama 名（名法；精神）、utu 時節（火界；溫度）等等。

翻譯時優先考慮的原則如下：（一）忠於原意、（二）易讀易解、（三）平實無華。本書裡有兩種註腳：英文本編者的註腳與譯者的註腳。編者的註腳以「編者註」標示，其餘是譯者的註腳。爲了方便初學者閱讀，遇到佛學專有詞彙第一次出現時，即盡量在註腳加以解釋。凡是在正文或註腳中解釋過的詞彙，再度出現時往往不再說明；讀者可以利用本書附錄後面的正文索引與註腳索引，迅速地找到所需的解釋。

本書中，禪師的巴利聖典引證乃是根據（第六次結集的）緬文版三藏。註腳所參考的書名標示在括弧內：若是中文書，則寫出其全名；若是英文書，則只附上書名的縮寫。註腳所參考的英文書有四本，其縮寫及全名

如下：

1.Com M Abh：A Comprehensive Manual of Abhidhamma
THE ABHIDHAMMATTHA SANGAHA
Pali Text, Translation ＆ Explanatory Guide
by BHIKKHU BODHI
KANDY, SRI LANKA 1993

2.Ess Abh ：THE ESSENCE OF BUDDHA ABHIDHAMMA
by DR. MEHM TIN MON
YANGON, MYANMAR 1995

3.P-E Dict ：THE PALI TEXT SOCIETY'S PALI-ENGLISH DICTIONARY
by T. W. RHYS DAVIDS and WILLIAM STEDE
OXFORD, ENGLAND 1992

4.Con P-E ：CONCISE PALI-ENGLISH DICTIONARY
by A. P. BUDDHADATTA MAHATHERA
DELHI, INDIA 1989

本書雖經過多人多次校閱，但疏漏仍恐難免。若有任何需要改進之處，希望讀者不吝指教。建議事項請與帕奧禪林聯絡，地址與電話參見本書後的附錄三。

感謝禪師慈悲授權翻譯、不厭其煩地接受請示及惠予審核。謹願一切見聞者同得法益、正法久住、眾生離苦。

譯者
於帕奧禪林
1998.12

# 再版序

《如實知見》第二版乃是就初版原本的內容加以增修，除了刪除贅字、修改錯別字、矯正不恰當用詞、校正索引筆畫之外，最後還增添了「書名・人名・地名索引」。

至於巴利文方面，禪師採用的是「第六次聖典結集」所成的緬文版藏經，在某些細節上可能與「巴利聖典協會 PALI TEXT SOCIETY」出版的巴利藏經略有出入。原則上，譯者仍保留緬甸所承襲採用的巴利文，舉例而言：「精進」用 viriya，而不用 viriya。

感謝大家對本書的關心與建議，希望繼續提供寶貴的意見，並願更多人齊來共享法益。

譯者 謹記於
台灣 基隆
月眉山 靈泉禪寺
1999.5

# 三版序

第二版的修訂在台灣第二屆帕奧禪修營期間完成之後，只在中國印行流通，內容加入帕奧禪師在廣東乳源雲門寺開示的「算數師目連經」。

第三版的修訂乃是順著英文版修訂的因緣，而在台灣第三屆帕奧禪修營期間完成。英文修訂版在徵詢禪師的同意之後，主要在表達方式上作修改：將冗長繁複之陳述改爲直截了當的表達；對於含意隱微之處，則依據禪師的指導而加入適當的解釋，使人更易明瞭。中文第三版除了取法英文修訂版之外，還於必要處加入註腳說明。凡此種種努力皆是希望能有助於讀者更清楚地掌握法義。

感謝弘誓文教基金會的鼎力協助，令譯者無一切後顧之憂。其無私爲法的精神，使馬來西亞亦得以同時印行第三版，也是此次修訂工作的催生因緣。

感謝各方面的協助與建議。願以法施功德與一切眾生分享，皆得究竟離苦。

譯者謹記於
台灣桃園佛教弘誓學院
第三屆帕奧禪修營期中　2000.5

「諸比丘，滅除雜染是如實知見者之事，而非不如實知見者所能。」佛陀法語

《一切漏經 Sabbasava Sutta》（M.2）

「自己的意見是最無威信的……」

大德阿奢梨 覺音尊者
（Bhadantacariya Buddhaghosa）
《長部經註釋 Sumavgalavilasini》
（DA.567-8）

「這不是我的禪法。我只是將它從巴利三藏與註疏中提取出來而已。」

帕奧禪師
（Venerable Pa-Auk Sayadaw）
緬甸 毛淡棉 帕奧禪林
Pa-Auk Forest Monastery,
Mawlamyine.Myanmar.

第一講

# 如何修行安般念到入禪

## 前言

很高興應幾位台灣比丘、比丘尼法師的邀請，來到台灣；這幾位法師曾到緬甸毛淡棉市近郊的帕奧禪林[1]修行。在台灣的期間，我想教大家一些帕奧禪林的修行方法體系；它乃是以巴利[2]佛教聖典與《清淨道論 Visuddhimagga》中的指導作爲依據。我們相信巴利聖典所指導的修行方法正是佛陀本身修行的方法，也是佛陀在世時指導弟子們修行的方法。

## 爲何要修行

首先我們必須問自己：「佛陀爲什麼要教導修行？」或「修行之目的何在？」

佛教修行之目的是爲了證悟涅槃；涅槃乃是精神（nama名）與物質（rupa色）的止息。要證悟涅槃，我們必須完全息滅以無貪、無瞋、無癡[3]爲根的善名法（精

[1] 帕奧禪林 Pa-Auk Tawya Forest Monastery－位於緬甸南部毛淡棉市近郊的帕奧村，以村名作爲寺院之名。已成爲頗具規模的國際禪修中心，並且還在不斷擴建當中。在此修行的禪修者經常維持在二、三百人左右，其中外國人有五十至八十位，華人佔一半以上。住持禪師的法名爲烏．阿欽納（U Acinna）；緬甸人爲了表示尊重，不直接稱呼法名，而稱他爲帕奧禪師（Pa-Auk Sayadaw）。

[2] 巴利 pali－記載原本佛教典籍所用的語言。有時也作爲佛教聖典的代稱。（P-E Dict p.455）

[3] 無貪、無瞋、無癡稱爲三善根：善心生起的主要根本。

神），及以貪、瞋、癡[4]爲根的不善名法；它們能造成一再的生、老、病、死，輪迴之苦。如果通過修行觀禪培育觀智[5]（vipassana-bana），直到證悟了知見涅槃的四道智[6]（magga-bana），它們就會徹底息滅。換句話說，涅槃乃是由生死輪迴的苦海中解脫自在出來，也就是生、老、病、死的止息。我們都遭受生、老、病、死之苦；爲了從眾苦當中解脫出來，我們必須修行。基於脫離一切痛苦的願望，我們需要學習如何修行，以便證悟涅槃。

## 何謂修行

那麼，什麼是修行呢？修行包括止禪[7]（samatha 奢摩他）與觀禪[8]（vipassana毗婆舍那），而這兩者都必須以身口的德行（戒）作爲基礎。換句話說，修行就是培育乃至完全開展八聖道分。

八聖道分是：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念與正定。正見與正思惟合稱爲覺觀或智慧的訓練（慧學），佛陀稱之爲觀禪正見（vipassana‐samma-ditthi）與道正見（magga-samma-ditthi）；正語、正業與正命合稱爲戒行的訓練（戒學）；正精進、正念與正定合稱爲禪定的訓練

---

[4] 貪、瞋、癡稱爲三不善根：不善心生起的主要根本。（Com M Abh Ⅲ.5 p.120）

[5] 觀智 vipassana-bana－透視究竟法（paramattha-dhamma 勝義法；根本真實法）無常、苦、無我本質的智慧。

[6] 道智 magga-bana－與聖人之道相應的智慧。它能同時完成四項功能（體證四聖諦）：一、領悟苦諦（苦的真理）；二、去除貪愛（苦的原因）；三、證悟涅槃（苦的息滅）；四、完全開展八聖道分（聖道的八項構成因素；滅苦的方法）。（Ess Abh p.421）

[7] 止禪 samatha－字義爲平靜。乃是心處於專一、不動、無煩惱、安寧的狀態。禪定的修行法門。（Ess Abh p.357）

[8] 觀禪 vipassana－直觀覺照一切身心現象的無常、苦、無我本質。智慧的修行法門。（Ess Abh p.357）

（定學），也就是止禪法門（samatha-bhavana）。

## 八聖道分

現在，我想就八聖道分當中的每一項多作些說明。

第一項是正見。何謂正見？正見包括四種智慧：第一種是了知苦諦的智慧，苦諦也就是五取蘊[9]。第二種是了知集諦（苦的原因）的智慧，也就是透視五取蘊之因緣的觀智；換言之，乃是透視緣起法（paticcasamuppada十二因緣[10]）的觀智。第三種是了知涅槃（滅諦）的智慧，涅槃乃是五取蘊的息滅。第四種是了知領悟八聖道分（道諦）的智慧；八聖道分是通向證悟涅槃的修行方法。

八聖道分的第二項是正思惟。正思惟（尋心所）有四種，即：將心投向苦諦、將心投向集諦、將心投向滅諦及將心投向道諦。

如是，正思惟將心投向每一聖諦，而正見則如實了知每一聖諦。正因爲它們如此共同作用，所以將它們合

---

[9] 五取蘊 paḅc'upadanakkhandha－五蘊乃是五種聚集，即：色蘊（物質）、受蘊（感受）、想蘊（形成內心印象）、行蘊（附屬的精神因素；除了受、想之外的五十個心所）、識蘊（心；心識；主要的精神因素）。五取蘊（凡夫的五蘊）乃是會成爲執取之對象的五蘊，包括所有色蘊及世間的四種名蘊（受、想、行、識）。而出世間（超出世間凡夫的境界）的四種名蘊不是取蘊，因爲它們完全超越執取的領域，不會成爲貪愛或邪見的對象。（Com M Abh Ⅶ.35 p.286）

[10] 十二因緣－在過去、現在、未來這三世中，因果作用的方式。歸納爲十二項，又稱爲十二緣起支。即：過去世的無明（愚癡）、行（行爲；業）爲因，造成現在世的識（投生心）、名色（投生後的身心）、六處（六種感覺器官）、觸（心識與感官接觸對象）、受（感受）爲果；現在世的愛（貪欲）、取（執著）、業有（業力）爲因，造成未來世的生（再度投生）、老死愁悲苦憂惱（投生後所遭遇的苦）爲果。

稱爲智慧的訓練（pabba-sikkha 慧學）。

八聖道分的第三項是正語，即：戒除妄言（謊話）、兩舌（挑撥）、惡口（譏罵）與綺語（廢話）。

八聖道分的第四項是正業（正當的行爲），即：戒除殺生、偷盜與邪淫。

八聖道分的第五項是正命，即：戒除用不正當的言語或行爲來取得財物、維持生活，如：殺生、偷盜或說謊等。就在家人而言，這也包括戒除五種不道德的買賣，即：武器買賣、人口買賣、供屠宰用牲畜的買賣、酒等麻醉品的買賣、毒藥的買賣。

正語、正業與正命這三項聖道分合稱爲戒行的訓練（sila-sikkha 戒學）。

八聖道分的第六項是正精進。正精進有四種，即：努力不使尚未生起的惡行生起；努力去除已生起的惡行；努力促使尚未生起的善行生起；努力提昇已生起的善行。爲了開展這四種正精進，我們必須修行戒、定、慧三學。

八聖道分的第七項是正念。有四種正念（四念處[11]）：身念處、受念處、心念處與法念處。此處「法[12]」指的是：除了受以外的五十一個心所[13]；或從另一種角度來看，

[11] 四念處 satipaṭṭhana－培育正念與覺觀的一套完整修行體系；以正念覺察四種對象：身、受、心、法。（Com M Abh Ⅶ.24 p.279）

[12] 法 dhamma－用在不同的情況下有不同的含義，今舉出其中常見的三種：（一）、佛法；佛陀所教導的真理；乃是宇宙間固有、不變、自然的法則。（二）、現象；事物。（三）、被心認知的對象（法塵）。此處指第三種含義。（P-E Dict p.336）

[13] 心所 cetasika－伴隨著心生起的附屬精神因素；它能協助心執行特定的任務。心所不能離開心而單獨生起；心也不能離開心所而單獨生起。雖然兩者互相依靠，但是心爲主要的精神因素，因爲心所必須依靠心才能認知對象。（Com M Abh Ⅱ.1 p.76）

法指的是：五取蘊、十二處[14]、十八界[15]、七覺支[16]、四聖諦等。然而，簡單地說，四念處可以歸納爲兩項，即：色念處與名念處[17]。

八聖道分的第八項是正定。根據《大念處經 Mahasatipatthana Sutta》，正定指的是：初禪、第二禪、第三禪與第四禪。而《清淨道論》將正定更詳細地解釋爲：四色界禪[18]（rupa-jhana）、四無色界禪[19]（arupa-jhana）與近行定[20]（upacara-samadhi）。

有些人已曾累積深厚的波羅蜜[21]，藉著聽聞佛法的

[14] 十二處－1.眼處、2.耳處、3.鼻處、4.舌處、5.身處、6.意處、7.色處、8.聲處、9.香處、10.味處、11.觸處、12.法處（心的對象）。1-5 是五種物質的感官；7-11 是五種物質的對象；意處包含八十九種心；法處包含五十二個心所、十六種微細色與涅槃。（Com M Abh Ⅶ.36 p.287）

[15] 十八界－1.眼界、2.耳界、3.鼻界、4.舌界、5.身界、6.色界、7.聲界、8.香界、9.味界、10.觸界、11.眼識界、12.耳識界、13.鼻識界、14.舌識界、15.身識界、16.意界、17.法界（心的對象）18.意識界。它們稱爲「界」，因爲它們能保持自己固有的本質。將十二處中的意處分成七個界（11-16 及 18），即成爲十八界；其餘的處與界都相同。（Com M Abh Ⅶ.36 p.287）

[16] 七覺支 satta bojjhaṿga－覺悟的七項因素：念（明記不失）、擇法（觀照的智慧）、精進（努力）、喜（愉悅）、輕安（心與心所的平靜）、定（專一）、捨（心的平等中性；並非指捨受）。（Com M Abh Ⅶ.29 p.281）

[17] 色念處－正念覺察物質。名念處－正念覺察精神（心與心所）

[18] 四色界禪－即初禪、第二禪、第三禪、第四禪，乃是禪定的四個層次。它們能使人投生色界天（遠比人界高超，沒有粗的色法，只有微妙的色身。），故稱色界禪。（Com M Abh Ⅰ.18 p.54）

[19] 四無色界禪－比四色界禪更深的禪定，能使人投生於完全超越物質，唯有心與心所存在的無色界天。（Com M Abh Ⅰ.22 p.62）

[20] 近行定 upacara-samadhi－接近完全專一（禪定）的定。

[21] 波羅蜜 paramⅰ－圓滿；完善。（P-E Dict p.454）在此指從前所做過的善業，尤其指修行佛法的善業。

簡略或詳盡開示[22]，就能夠證悟涅槃。然而，大多數人沒有這種波羅蜜，他們必須次第地修行八聖道分。這些人稱爲所引導者（neyya-puggala需要引導的人），他們需要逐步地修行八聖道分，意即依照戒、定、慧的次第來修行：持戒清淨之後，必須培育定力；以定力淨化自心之後，必須修行智慧。

## 如何培育定力

應當如何培育定力呢？

止禪法門有四十種，可以修行其中的任何一種來培育定力。

對於無法決定該選擇那一種法門的人，他們應從安般念[23]下手。大部份人可以修行安般念或四界分別觀[24]培育定力。因此，現在我將簡要地解說安般念的修法。

## 如何修行安般念

佛陀於《大念處經 Mahasatipatthana Sutta》中教導安般念的修行方法。佛陀於經中說：

「諸比丘[25]，於此有比丘，前往森林，往樹下，往空閒處。結跏趺坐[26]，正直其身，安住正念於業處[27]。彼

---

[22] 開示－講解佛法。因爲佛法能使人開發智慧，透視真理之故。

[23] 安般念 anapanasati－其中 anapana（入出息）音譯爲：安那般那。sati（念）：清醒、警覺、明記不忘失。anapanasati 音義合譯爲安那般那念，簡稱安般念；乃是專注於入出息的修行法門。（P-E Dict p.100, p.672）

[24] 四界分別觀－辨識身體由地、水、火、風這四種基本元素（四界；四大）所組成的修行法門。（清淨道論・第十一品・第二七至一一七段）

[25] 比丘 bhikkhu－佛教的男性出家人，遵守二百二十七條比丘戒。（P-E Dict p.504）

[26] 結跏趺坐－屈膝盤腿而坐。

正念而入息，正念而出息。入息長時，彼知：『我入息長』；出息長時，彼知：『我出息長』。入息短時，彼知：『我入息短』；出息短時，彼知：『我出息短』。『我覺知息之全身而入息』，彼如此修行；『我覺知息之全身而出息』，彼如此修行。『我靜止息之身行而入息』，彼如此修行；『我靜止息之身行而出息』，彼如此修行。」

開始修行時，先以舒適的姿勢坐著，然後嘗試覺知經由鼻孔而進出身體的氣息（呼吸時的鼻息）。你應能在鼻子的正下方(人中)，或鼻孔出口處周圍的某一點感覺到氣息的進出。不要跟隨氣息進入體內或出到體外，因爲如此你將無法成就禪定。只應在氣息掃過及接觸上嘴唇上方或鼻孔出口處周圍最明顯的一點[28]覺知氣息，你將能培育及成就禪定。

不要注意氣息的自相(sabhava-lakkhana自性相)、共相(samabba-lakkhana)或禪相[29](nimitta)的顏色。自相是氣息中四界的個別自然特徵，即：硬、粗、流動、支持、推動等。共相是氣息無常（anicca）、苦（dukkha）、無我

---

[27] 業處 kammatthana－字義爲「工作處所」，在此用來指修行法門，即禪修者修行以培育特殊成就的工作處所。（Com M Abh Ⅸ.1 p.329）有時也用來指修行時所專注的對象。（P-E Dict p.193）

[28] 接觸點應選在鼻孔的出口處周圍或人中，勿選在鼻孔的內部，因爲會造成壓力，妨礙專注。至於無法找到固定接觸點的人，只要能在氣息出現的任何地方持續地覺知氣息即可；亦可同時覺知進出於兩鼻孔出口處的氣息。若能總是在固定不變的接觸點覺知氣息，則對定力的培育大有幫助。若所選的接觸點位於左或右鼻孔出口處，則因每隔一段時間身體會自動更換鼻孔呼吸，於是必須更換到對側鼻孔出口處。然而，選定一個接觸點之後，至少應專注經過那點的氣息二十至三十分鐘，必要時才更換接觸點；若更換接觸點的間隔時間太短、次數太頻繁，則不易培育穩固的定力。

[29] 禪相 nimitta－修行禪定時心專注的對象；可以是影像或概念。

（anatta）的本質。這表示不要默念「入、出、無常」，或「入、出、苦」或「入、出、無我」。只需覺知入出息的本身[30]。

入出息的本身是安般念的對象（所緣[31]），也就是你必須專注以培育定力的對象。如果你過去世曾經修行此禪法，累積相當的波羅蜜，當你以此方式注意入出息本身（整體概念；不注意推動、熱等個別特徵）時，你將能輕易地專注入出息。

如果不能的話，《清淨道論》建議用數息的方法，這能協助你培育定力。你應在每一吸呼接近末端時數：「入、出、一；入、出、二；……入、出、八」[32]。

至少應數到五，但不應超過十。我們建議數到八，因爲它提醒你正在培育八聖道分。因此，你應依照自己的意願，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，只應平靜地覺知氣息。如此數息時，你將能使心專注，平靜單純地只覺知氣息。

能如此專注至少半小時之後，你應繼續進行到第二個階段：

入息長時，彼知：「我入息長」；

出息長時，彼知：「我出息長」。

入息短時，彼知：「我入息短」；

出息短時，彼知：「我出息短」。

---

[30] 入出息的本身－此處的入出息還只是概念法（世人以爲有真正實質的事物），不是究竟法（分析至不能再分的究竟成份）。

[31] 所緣－被心（能緣）攀緣的對象。所緣與對象是同義詞；然而基於一般人少用之故，本書皆以「對象」一詞取代「所緣」。

[32] 數息的方法有許多種，這裡只舉其中一種：保持自然呼吸，入息時默念「入」，出息時默念「出」，出息接近末端時默念數目。

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，有時入出息的時間短。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。你應當專注於氣息，附帶覺知氣息經過接觸點的時間長短。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，但是你不應故意使氣息變長或變短。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。所以你不應太在意氣息到底是多長或多短。如果你那麼做，你的擇法覺支會過強，心反而不能定下來。

禪相可能會在這階段出現。然而，若能如此平靜地專注約一小時，但禪相仍然未出現，那麼你應繼續進行到第三個階段：

「我覺知息之全身而入息」，彼如此修行；

「我覺知之息全身而出息」，彼如此修行。

這裡，佛陀指示你持續地覺知經過同一點上從開始到結束的氣息(全息；息之全身；息之初、中、後)。如此修行時，禪相可能會出現。若如是，你不應立刻轉移注意力至禪相，而應繼續覺知氣息。

如果能平靜地在同一點上覺知每一次呼吸時從頭到尾的氣息，持續約一小時，卻仍然沒有禪相出現，那麼你應進行到第四個階段：

「我靜止息之身行而入息」，彼如此修行；

「我靜止息之身行而出息」，彼如此修行。

要做到這一點，你應下定決心要使氣息平靜下來，

然後持續不斷地在同一點上專注於每一次呼吸時從頭到尾的氣息。你不應刻意使用其他任何方法使氣息變得平靜，因爲那樣做會使定力退失。《清淨道論》提到四種能使氣息平靜的因素，即：思惟（abhoga）、專念（samannahara）、注意（manasikara）和觀察（vimamsa）。因此，在這階段，你所需要做的只是下定決心使氣息平靜下來，然後持續不斷地專注於氣息。以此方法修行，你將發現氣息變得更平靜，更微細。此時，不論氣息是長還是短，你都持續不斷地專注於微細的氣息。這就是說「長短息、全息及微息」三個階段可以同時發生，可以同時修行。當你如此持續修行時，禪相就可能會出現。

在禪相即將出現之時，許多禪修者會遇到一些困難。大多數禪修者發現氣息變得非常微細且不明顯；他們可能會以爲呼吸已經停止了。如果這種現象發生，你應保持覺知的心，在之前你還能注意到氣息的那一點等待氣息重現。

只有七種人不呼吸，即：死人、子宮內的胎兒、溺水者、昏迷悶絕者、入第四禪定者、入滅盡定者（滅盡定nirodha-samapatti乃是心、心所與心生色法暫時停止的境界）、梵天神[33]。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。

當氣息微細時，你不應故意改變呼吸以便使氣息變得明顯；如果這麼做，則因爲過度精進所產生的擾動不安，你將無法培育定力。你應照著氣息實際的樣子去覺知它。如果氣息不明顯，則只需保持平靜，提起正念，在之前還能覺知氣息的地方等待。當你如此運用念和慧

[33] 梵天神 brahma－因爲穩固的禪定而投生梵天界的眾生。梵天界有二十層天：十六層是色界天（色梵天）；四層是無色界天（無色梵天）。那裡的眾生稱爲梵天神或梵天。（P-E Dict p.493）

之時，氣息將會再度顯現。

修行安般念所產生的禪相並非人人相同，它是因人而異的。對於有些人，禪相是柔和的，例如：棉花、抽開的棉花、氣流、似晨星的亮光、明亮的紅寶石或寶玉、明亮的珍珠。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，因爲取相通常是不透明、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。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。

不同的人會生起不同形態的禪相，因爲禪相從「想」而生。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。雖然所修的業處相同，都是安般念，但卻因人而異地產生不同的禪相。

達到這階段時，很重要的是不要玩弄禪相、不要讓禪相消失、也不要故意改變它的形狀或外觀。若那樣做，你的定力將停滯且無法繼續提昇，禪相也可能因此而消失。所以，當禪相首次出現時，不要把專注力從氣息轉移到禪相；如果那麼做，禪相將會消失。

然而，如果發現禪相已經穩定，而且心自動地緊繫於禪相，那時就讓心專注於它。如果強迫心離開它，你可能會失去定力。

若禪相出現在你面前遠處，則不要注意它，因爲它可能會消失。如果不去注意它，而只是繼續專注於經過接觸點的氣息，禪相會自動移近並停留在接觸點上。

若禪相在接觸點出現並保持穩定，而且似乎禪相就是氣息，氣息就是禪相，這時就可以忘記氣息，而只專

注於禪相。如此將注意力從氣息轉移到禪相，你將會更進步。保持注意力專注於禪相時，禪相變得越來越白，當它白得像棉花時，這便是取相(uggaha-nimitta)。

你應下定決心，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。如果能專注於取相持續一或二小時，你會發現它變得清澈、明亮及光耀，這就是似相(patibhaga-nimitta)。你應下定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，你將達到近行定（upacara）或安止定（appana）。近行定是（在進入禪那[34]之前）非常接近禪那的定；安止定是禪那。

這兩種定都以似相爲對象，二者的差別在於：近行定的諸禪支[35]尚未開展到完全強而有力。由於這緣故，在近行定時「有分心」[36] (bhavavga）還能夠生起，而禪修者可能會落入有分心。經驗到這現象的禪修者會說一切都停止了，甚至會以爲這就是涅槃。事實上心還未停止，只是禪修者沒有足夠的能力察覺它而已，因爲有分心非常微細。

爲了避免落入有分心，以及能夠繼續提昇定力，你

---

[34] 禪那 jhana－心完全專一的狀態。《清淨道論・第三品》解釋爲：「使心與心所平等、平正、不散亂、不雜亂地安住於單一對象中。」《長部Ⅰ.76 Digha Nikaya Ⅰ.76》描述禪那中的心是：「寧靜、清淨、透明、已培育、沒有邪惡、柔順、堪能、堅定、沉著不動的。」顯示禪那中的心具有強盛的生命力。禪那通常指四色界禪，有時也包括四無色界禪。（P-E Dict p.286）

[35] 禪支 jhanavga－禪那的構成因素。禪支是執行禪定過程的心所；可依禪支的不同而分辨不同的禪那。（Com M Abh Ⅰ.18 p.56）

[36] 有分心 bhavavga－生命相續流。字義爲：生存（有）的成份（分）。有分心是生存不可或缺的條件。有了有分心，個體才能一剎那也不間斷地相續存在。每當認知對象的心理過程（心路過程）不生起時，每一剎那都是有分心在相續生滅。（Com M Abh Ⅲ.8 p.122）

必須藉助五根：信（saddha）、精進（viriya）、念（sati）、定（samadhi）、慧（pabba）來策勵心，並使心專注、固定於似相。你需要精進以便使心一再地覺知似相；需要念以便不忘失似相；需要慧以便了知似相。

## 平衡五根

五根就是五種控制心的力量，它們使心不偏離於通向涅槃的止（samatha）觀（vipassana）正道。

五根當中，第一是信。信乃是相信應當相信的對象。如：相信三寶[37]；相信業因與果報；很重要的是相信佛陀的證悟，因爲若禪修者缺乏這樣的正信，他將會放棄禪修；相信佛陀的教法也非常重要，即：四道、四果[38]、涅槃及教理。佛陀的教法指示我們禪修的方法與次第，所以在此階段非常重要的是對教法的深信。

假設有人這麼想：「只是觀察呼吸時的氣息就能達到禪那嗎？」或「上述所說有如白棉花的禪相是取相；有如透明冰塊或玻璃的是似相，確實如此嗎？」如果有這類念頭存留在心，它們將會造成如此的見解：「在現今這個時代，我們不可能達到禪那。」由於這種見解，他將退失對佛法的信心，也將放棄修行禪定。

因此，以安般念業處修行禪定的人必須有堅強的信心，應當毫無懷疑地修行安般念。他應當想：「如果有系統地依照圓滿正覺佛陀的教法修行，我一定可以達到禪那。」

然而，若禪修者對當信之對象有過強的信心（在這

---

[37] 三寶－佛陀（圓滿覺悟者）、佛法（佛陀教導的真理）、僧團（僧伽；傳承佛陀教法的比丘團體）。（P-E Dict p.337）

[38] 四道與四果－證悟有四個階段：須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢。每一階段有兩種心：道心與果心。這八種出世間心皆以無爲的涅槃爲對象，但它們的作用不同：道心能徹底滅除煩惱；果心能體驗滅除煩惱後的解脫程度。（Com M Abh Ⅰ.28 p.66）

裡，此對象乃是安般念業處），那麼，由於信根的決定（勝解）作用太強，慧根就不分明，而其餘的精進根、念根及定根的力量也將變弱。那時，精進根不能實行其策勵相應[39]的名法[40]，並保持它們於似相的作用；念根不能實行其確立憶念似相的作用；定根不能實行其使心安住於似相，不散亂的作用；慧根也不能實行其透視似相的作用。因爲慧根不能了知似相，也就無法支持信根，於是信根也會變弱。

如果精進根過強，其餘的信、念、定、慧諸根就不能實行其決定、確立、不散亂和透視的作用。過強的精進使心不能平靜地專注於似相，這也意味著七覺支中輕安、定和捨覺支的強度不夠。

同樣地，若其他諸根如定根、慧根過強，也將有不良的影響。

信根與慧根，定根與精進根的平衡是諸聖者所讚歎的。假使信強慧弱，則爲迷信。此人將相信、崇拜缺乏真實利益與內涵的對象。舉例而言，他們信仰、尊敬正統佛教以外宗教所信仰、尊敬的對象，例如：造物主、鬼怪、護法神等。

反之，若慧強信弱，則將使人傾向於狡黠；自己不實際修行，卻整天批判與評論。他們猶如吃藥過量而引起的疾病一般難以治療。

然而，若信慧平衡，則能信於當信之事。他相信三寶、業果，確信如果依照佛陀的教法修行，他將能體驗似相及達到禪那。若以如此的信心修行，並運用智慧透視似相，這時信根與慧根就能平衡。

---

[39] 相應－心與心所同時生起、同時消滅、依靠相同的依處而生起、緣取相同的對象，此關係稱爲相應。同一種心中其他互爲條件關係的心理現象也稱爲相應。（Com M Abh Ⅷ.13 p.307）

[40] 編者註：名法包括心與心所。

再者，假如定強而精進弱，則因爲定有產生怠惰的傾向，怠惰將征服他的心。若精進強而定弱，則因爲精進有產生掉舉（擾動）不安的傾向，掉舉將征服他的心。唯有當定根與精進根平衡時，心才不會墮入怠惰或掉舉，而能達到禪那。

對於想修行止禪業處者，堅強的信心是非常重要的。若他想：「如果我培育對似相的專注力，一定能達到禪那。」於是，藉著信根的力量及對似相的專注，他必定能達到禪那，因爲專注是禪那的主要基礎。

對於修行觀禪者，慧根強是非常適合的。因爲當慧根強時，他能夠透視三相（無常、苦、無我），以及獲得領悟三相的智慧。

當定慧平衡時，世間禪[41]（lokiya-jhana）才能生起。佛陀教導定慧兩者必須並修，因爲出世間禪[42]（lokuttara-jhana）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，念根都是必要的。念根適用於所有情況，因爲念可以保護心，使心不會由於過強的信、精進或慧而陷於掉舉，也不會由於過強的定而陷於怠惰。

因此，在所有的情況下都需要念，就像所有的調味汁都需要鹽，也像國王的所有政務都需要宰相處理一般。所以在古註裡提到：「世尊說：『念在任何業處都是需要的。』」爲什麼呢？因爲在修行時，念是心的依靠處與保護者。念是依靠處，因爲它能幫助心達到前所未到、前所未知的高超境界；若沒有念，心則無法達到任何超凡的境界。念可以保護心及不使禪修的對象失落。這就

[41] 世間禪－繫屬於世間、不能超出世間生死輪迴的禪定。

[42] 出世間禪－作爲觀禪的基礎以證悟道果的禪定。（Ess Abh p.52）在此所謂的「定慧平衡」是指：分別平衡了定根與精進根、慧根與 信根之後，再使這兩組之間達到平衡。

是爲什麼當禪修者以觀智辨識念時，他會見到念的相狀是：它能保護修行時所專注的對象，以及保護禪修者的心。若缺少念，禪修者就不能策勵或抑制自己的心。這是爲何佛陀說念能應用於一切情況的理由。（亦參見清淨道論・第四章・第四九段。大疏鈔 Mahatika・第一冊・第一五〇至一五四頁）

## 平衡七覺支

如果禪修者想以安般念來達到禪那，平衡七覺支也是非常重要的。七覺支是：

一、念覺支（sati）：記得似相並持續地辨識似相；

二、擇法覺支（dhammavicaya）：透徹理解似相；

三、精進覺支（viriya）：努力統合及平衡諸覺支於似相。尤其是努力於強化擇法覺支及精進覺支本身；

四、喜覺支（piti）：體驗似相時心中的歡喜；

五、輕安覺支（passadhi）：以似相爲對象時，心與心所的寧靜；

六、定覺支（samadhi）：一心專注（心一境性）於似相；

七、捨覺支（upakkha）：乃是心的平等性，不使心興奮或退出所專注的似相。

禪修者必須培育及平衡這七覺支。如果精進不夠，禪修者的心將會遠離禪修對象（似相）。此時他不應加強輕安、定和捨這三覺支，而應加強擇法、精進和喜這三覺支，如此心才能再度振作起來。

當過於精進而心生起擾動和散亂時，他不應加強擇法、精進和喜這三覺支，而應加強輕安、定和捨這三覺支。如此才能抑制與平靜擾動的心。

這就是平衡五根及七覺支的方法。

## 達到禪那

當信、精進、念、定、慧這五根得到充分培育之時，定力將會超越近行定而達到安止定。達到禪那時，心將持續不間斷地覺知似相，這情況可能維持數小時、甚至整夜或一整天。

心持續地專注於似相一小時或兩小時之後，你應嘗試辨識心臟裡意門（bhavavga有分識；有分心）生起的部位，也就是心色[43]（心所依處）。有分心是明亮清澈的；註釋中說，有分心就是意門（manodvara）。若如此一再地修行多次，你將能辨識到依靠心色而生起的意門（有分心），以及呈現在意門的似相。能如此辨識之後，你應嘗試逐一地辨識五禪支，一次辨識一禪支。持續不斷地修行，最後你能同時辨識所有五禪支。五禪支是：

一、尋（vitakka）：將心投入於似相；

二、伺（vicara）：保持心持續地投注於似相；

三、喜（piti）：喜歡似相；

四、樂（sukha）：體驗似相時的樂受或快樂；

五、一境性（ekaggata）：對似相的一心專注。

諸禪支整體合起來即稱爲禪那。剛開始修行禪那時，你應練習長時間進入禪那，而不應花費太多時間辨識禪支（jhanavga）。你也應練習初禪的五自在：

一、轉向自在：能夠在出定之後辨識諸禪支。

二、入定自在：能夠在任何想入定的時刻入定。

三、住定自在：能夠隨自己預定的意願住定多久。

四、出定自在：能夠在所預定的時間出定。

五、省察自在：能夠辨識諸禪支。

[43] 心色（心所依處）hadayavatthu－存在心臟裡的色法，能作爲意界與意識界生起時的依靠處。（Com M AbhⅢ.20 p.144）

轉向與省察這兩種作用發生在同一個意門[44]心路過程[45]（manodvaravithi）。轉向作用由意門轉向心[46]（manodvaravajjana）執行，它緣取禪支爲對象而生起。省察作用則由緊接在意門轉向心之後生起的四、五、六或七個速行心[47]來執行，也緣取同樣的對象。

在《增支部•山牛經 Avguttara Nikaya, Pabbateyyagavi Sutta》裡，佛陀提醒諸比丘，在尚未熟練初禪的五自在之前，不應嘗試進修第二禪。佛陀解釋說，如果禪修者尚未完全精通初禪就進修第二禪，則他將失去初禪，而且無法達到第二禪，兩者皆失。

當你已熟練初禪的五自在之後，可以進而修行第二禪。爲此，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：你應思惟初禪接近五蓋，也應思惟初禪中的尋、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

---

[44] 意門 manodvara－門是比喻，用來指心與對象發生作用時的媒介。眼、耳、鼻、舌、身、意這六門是心與心所出外會遇對象，及對象進入心與心所領域的門。前五門是物質的，即敏感的微細色法，存在個別的粗感官裡。意門是精神的，亦即有分心。當對象出現在意門時，意門心路過程中的心只透過意門來緣取對象，不直接依靠物質的門。（Com M AbhⅢ.12 p.130）

[45] 心路過程 vithi－認知對象的心理過程。當對象出現在六門之一時，爲了認知對象而生起一連串參與認知作用的心。心路過程中的心依照心的法則而以適當順序相續生起。（Ess Abh p.131）

[46] 意門轉向心 Manodvaravajjana－這種心在前五門心路過程中稱爲確定心（votthapanacitta），其功能是確定或定義被前五識認知過的對象。在意門心路過程中稱爲意門轉向心，其功能是將心轉向對象。（Com M Abh Ⅰ.10 p.44）

[47] 速行心 javana－速行心是一連串同類的心（通常是七個），它們「快速通過」對象，並且完全認知對象。速行心階段是造成善業或惡業的階段（P-E Dict p.280）（Com M AbhⅢ.8 p.124）

此你能達到具有喜、樂及一境性的第二禪。接著應當修行第二禪的五自在。

當你修行成功且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。然後應當修行第三禪的五自在。

當你修行成功且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[48]及一境性的第四禪。接著，你應修行第四禪的五自在。

進入第四禪時，呼吸完全停止。這就完成安般念的第四個階段：

『我靜止息之身行而入息』，彼如此修行；

『我靜止息之身行而出息』，彼如此修行。

這階段開始於禪相生起之前，進而定力隨著修行四種禪那而增長，呼吸逐漸變得愈來愈平靜。直到進入第四禪時，呼吸完全停止。

禪修者修行安般念達到第四禪，並修成五自在之後，當禪定產生的光晃耀、明亮、光芒四射時，他可以隨自己的意願而轉修觀禪（vipassana毗婆舍那）。另一種方式是，他也可以繼續修行其他種止禪（samatha奢摩

[48] 捨 upekkha－捨常指平等中性、不被偏見或偏愛動搖的高超心境。在此指中性感受（捨受），不偏於喜、憂、苦、樂，也稱不苦不樂受（adukkhamasukha vedana）。（Com M Abh Ⅰ.4 p.34）

他），這將是我下次講座的題目：如何修行十遍[49]。

[49] 十遍 kasiṇa－十種修行禪定時所專注的對象，即：青、黃、紅、白、地、水、火、風、空、光。亦譯爲十遍處或十一切處，因爲它們的似相都必須擴展到遍滿宇宙，沒有邊際。（Com M Abh Ⅸ.6 p.332）

# 問 答（一）

問 1-1：修行安般念（anapanasati）有四個階段，我們怎樣決定何時該從一個階段換到下一個階段呢？

答 1-1：佛陀逐步地教導安般念：長息、短息、全息、微息，乃是爲了容易明瞭；實際修行的時候，四個階段可能會同時發生。例如：當你的定力已經進步到能夠持續地專注入出息半小時的時候，你就可以開始專注全息。那時，不論氣息長或短，你都應當專注於經過同一點上的全息，即是從開始到結束的氣息。然後，若你能專注於長息的全息或短息的全息持續一小時，入出息將會自動變得微細，你就可以改專注於微細的全息。如果入出息不變得微細，則你應只專注於全息，不應故意使氣息變得微細，也不應故意使氣息變長或變短。如此，四個階段包含在同一個階段裡。在第四個階段時，氣息只是變得微細，並非完全停止。氣息只在進入第四禪時才會完全停止，這是最微細的階段。

問 1-2：修行的時候是不是一定要有禪相？

答 1-2：修行某些業處（kammatthana）時，如：安般念、十遍禪、不淨觀[50]（asubha），禪相是必要的。如果想修行其他的業處，如：佛隨念[51]（Buddhanussati），則不需

[50] 不淨觀－觀察身體不淨可厭的修行法門；能夠止息貪愛。（清淨道論・第六品）

[51] 佛隨念－憶念佛陀功德的修行法門。（清淨道論・第七品）

要禪相。修行慈心觀[52]（metta-bhavana）時，破除人際之間的界限可稱爲禪相。

問 1-3：有人說，修行安般念時他們的靈魂跑到身體外面去了。是否真的有此情況？或者他們修入了歧途？

答 1-3：專注的心通常能夠產生禪相。當禪修者的定力深、強、有力之時，依照他內心所生起不同的想，就會有不同的禪相出現。例如：若想要禪相變長，禪相就會變長；想要它變短，它就會變短；想要它變圓，它就會變圓；想要它變紅，它就會變紅。如此，修行安般念時各種不同的想都可能發生。他感覺好像自己跑到身體外面去，那只是心生的錯覺，但此錯覺不是由靈魂所生。這不成問題，不必理會它，只需繼續專注於氣息。

[53]專注的心非常奇妙。假如你對安般似相有夠強的專注力，當你想將似相送到緬甸的大金塔（Shwedagon Pagoda）時，你會看見一道非常明亮耀眼的光芒射向大金塔而去。同樣地，如果你想使自己身上的骨骼離開身體，當你的定力很強時，你會見到骨骼離開你的身體；這只是心變現出來的影像而已，不是真實發生的情況。對究竟名色法尚未具有充分觀智的人會以爲這是靈魂；事實上這不是靈魂，它只是心生出來的現象而已。

唯有能夠透視內外的究竟名色法[54]（paramattha-namarupa）時，才能解決靈魂的問題：無論內在或外在，都找不到所謂的靈魂。因此你必須破除

[52] 慈心觀－願一切眾生得到安樂的修行法門；能夠止息瞋恨。（清淨道論・第九品）

[53] 本段根據開示的錄音帶補入。

[54] 究竟名色－以正確的方法分析名色，直到不可再分的究竟實質部份；乃是身心現象的真實成份。（Com M Abh Ⅰ.2 p.25）

名色法的密集[55]，以透視究竟名色法。

「Nanadhatuyo vinibbhujitva ghanavinibbhoge kate anattalakkhanam yathavasarasato upatthati」——「當我們破除密集之時，無我的領悟（anatta-sabba）就會生起。因爲有密集的概念，才生起靈魂的概念。」

要破除色法的密集，首先你必須辨識色聚[56]（微細的粒子）。然後必須辨識每粒色聚裡所存在至少八種的究竟色。若不破除色法的密集，則靈魂的概念不會消失。

同樣地，若不破除名法的密集，靈魂的概念也不會消失。例如：當你的心胡思亂想時，你會認爲那個胡思亂想的心是你的靈魂。

尚未證得觀智（vipassana-bana）、道智（magga-bana）與果智（phala-bana）的人，或尚未破除名法密集的人會認爲心是他們的靈魂；然而，如果能破除名法的密集，他們將見到心與心所的快速生滅。由於對無常的領悟，無我的領悟將會生起。在《彌醯經 Meghiya Sutta》中，佛陀說：「Aniccasabbino Meghiya anattasabba santhati」——「對於無常觀智強而有力的人而言，無我的觀智也將清楚地顯現。」

當你證得「離行作心」（visavkharagata-citta）時，認爲有靈魂存在的邪見就會完全被滅除。行法指的是名色法及它們的因緣；離行（visavkhara）指的是沒有行法

[55] 密集 ghana－當名與色相互資助而生起時，因爲誤解它們爲整體，故有密集的概念產生。若能以智慧將它們分析到基本成份，它們將如被手所捏的泡沫一般地粉碎；它們是因緣條件組成的。

[56] 色聚 rupakalapa－色法不能單獨生起，必須成群生起，這種色法的集團稱爲色聚。色聚中的色法一起生起，也一起消滅。（Com M Abh Ⅵ.16 p.252）

[57]（savkhara）的涅槃。涅槃沒有行法，但是要透視涅槃（離行）確實需要心識的作用。此心即是道心及果心，亦稱爲離行作心。而根除邪見的作用是由須陀洹道心來執行。

問 1-4：（安般念）禪相從何而來？依靠什麼而生起？

答 1-4：依靠心所依處色生起的大部分心識都能產生呼吸，真正的安般念禪相乃是從呼吸而來。然而，並非所有的心都能產生禪相，唯有深度專注的心才能產生禪相。因此，安般念禪相的生起必須依靠深度專注的心所產生的呼吸。如果該相遠離鼻孔，那麼它不是真正的禪相。該相之所以能生起，乃是由於定力的緣故，但它不是真正的安般念禪相。能引生禪那的相才是真正的安般念禪相；遠離鼻孔的相不能引生禪那，因此它不是真正的安般念禪相。如果專注於那種相，定力通常不能強而有力，而且該相不久就會消失。

問 1-5：七清淨與十六觀智是哪些？

答 1-5：七清淨是：

一、戒清淨（sila-visuddhi）；
二、心清淨（citta-visuddhi）；
三、見清淨（ditthi-visuddhi）；
四、度疑清淨（kavkhavitarana-visuddhi）；
五、道非道智見清淨（maggamaggabanadassana-visuddhi）；

[57] 行 savkhara－（一）、由因緣條件和合所產生的事物。（二）、心所（如：行蘊）。（三）業；行爲。在此指第一種含義。（Com M Abh p.392）

六、行道智見清淨（patipadabanadassana-visuddhi）；
七、智見清淨（banadassana-visuddhi）。

十六觀智是：
一、名色分別智（namarupa-pariccheda-bana）；
二、緣攝受智（paccaya-pariggaha-bana）；
三、思惟智（sammasana-bana）；
四、生滅隨觀智（udayabbaya-bana）；
五、壞滅隨觀智（bhavga-bana）；
六、怖畏現起智（bhaya-bana）；
七、過患隨觀智（adinava-bana）；
八、厭離隨觀智（nibbida-bana）；
九、欲解脫智（mubcitukamyata-bana）；
十、審察隨觀智（patisavkha-bana）；
十一、行捨智（savkharupekkha-bana）；
十二、隨順智（anuloma-bana）；
十三、種姓智（gotrabhu-bana）；
十四、道智（magga-bana）；
十五、果智（phala-bana）；
十六、省察智（paccavekkhana-bana）

現在你知道這些觀智的名稱了，你能夠體驗到它們嗎？不能。這就是爲什麼只知道理論是不夠的，你還必須非常精進地修行，才能領悟它們。

（編者註：在這次問答的結尾，禪師對五蓋作了以下的補充。）

現在我要簡略地解說五蓋（nivarana 五種障礙）：第一種蓋是貪欲（kamacchanda），它是對人或財物的貪愛，是想獲得感官對象的欲望。舉例而言，你也許會貪愛自己所住的房間。在靜坐時你會想：「哦！如果我的房間漂

亮美觀，那該多好！」或者你會想：「哦！如果整個房間歸我一人使用，那該多好！」如果被貪欲所征服，你將無法妥善地專注於修行的對象。你必須秉持強而有力的正念與精進，阻止貪欲生起。

第二種蓋是瞋恨（byapada），它是對人或物的憤恨或不滿。例如：坐在你身旁的禪修者坐下之時衣袍弄出噪音，你可能會生氣，並想：「哼！爲什麼他弄出這麼多噪音！」如果你的心被憤恨或不滿所征服，你也將無法妥善地專注於修行的對象。

第三種蓋是昏沉睡眠（thina-middha）。如果心力薄弱或對修行的對象提不起興趣，則昏沉睡眠會發生。然而，有時昏沉睡眠也可能因爲疲勞或睡眠不足所引起。

第四種蓋是掉舉與後悔（uddhacca-kukkucca）。如果你的心情擾動不安（掉舉），就好像一堆灰燼受到石頭投擊時，灰燼將會揚起而到處散落；同樣地，心情掉舉時，心也是到處流散。修行時你不應鬆懈而讓心離開修行的對象。如果你那麼做，掉舉不安將會產生。後悔是悔恨以前曾做壞事或未做好事。對此，同樣地，你必須秉持強而有力的正念與精進，阻止掉舉與後悔產生。

第五種蓋是懷疑（vicikiccha），即懷疑下列對象：

一、佛；
二、法；
三、僧；
四、三學：戒、定、慧；
五、過去的五蘊（khandha）；
六、未來的五蘊；
七、過去與未來的五蘊；
八、緣起（paticcasamuppada）。

如果對定學有懷疑，你將無法修成禪定。例如，你

也許會懷疑：「修行安般念有可能達到禪那嗎？專注安般念的禪相真的能成就禪那嗎？」如此的懷疑將使你無法專心培育定力。

五蓋與禪那是互相對立的。

[58]每個人都有心，善心能產生善果，不善心能產生惡果。專注的心能產生禪相，真正專注於禪相的心能產生禪那。如果該禪那一直到死亡時還保持完全穩定，則它能使禪修者投生於梵天界。以禪那爲基礎而與觀智相應的專注心能產生道智與果智；該道智與果智能透視涅槃。如果那道智與果智是阿羅漢道智與阿羅漢果智（arahatta-maggabana, arahatta-phalabana），那麼死後你將進入般涅槃。

但是與五蓋相應的心（如：貪欲、瞋恨等）會使人投生於四惡道。所以心能使人達到更高的境界，乃至證悟涅槃，也能使人墮落於四惡道中受苦。你喜歡那一種呢？因此你應時時保持一顆善良的心，使心脫離五蓋的污染，努力修行以趨向涅槃。

[58] 以下兩段依據開示的錄音帶補入。

# 如何以其他法門修定

## 前 言

在上次的講座中，我已經解說修行安般念以達到第四禪的方法。我說到當禪修者以安般念達到第四禪，並且修成五自在之後，當禪定之光晃耀、明亮、光芒四射時，他可以隨自己的意願而轉修觀禪（vipassana）。

然而在此刻，他也可以繼續修行其他止禪法門。今天，我想要跟大家討論如何修行其他的止禪法門：三十二身分、白骨觀及白遍等。

## 三十二身分

如果想修行三十二身分，首先你應以安般念達到第四禪。當禪定之光晃耀、明亮、光芒四射時，在此光的幫助下，你應逐一地辨識身體的三十二個部份。

在身體的這三十二個部份當中，地界顯著的有二十個，水界顯著的有十二個。

你應觀地界顯著的四組，每組有五個：

一、髮、毛、爪、齒、皮；

二、肉、腱、骨、骨髓、腎；

三、心、肝、膜、脾、肺；

四、腸、腸間膜、胃中物、糞、腦。

接下來觀水界顯著的兩組，每組有六個：

一、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪；

二、淚、膏（皮脂）、唾、涕、關節滑液、尿。

按照上述的順序逐一地辨識。嘗試如同對著明鏡照見自已的臉那樣，清楚地在各個身分存在的部位透視到

該身分[59]。如此修行時，如果你的禪定之光暗淡下去，正在辨識的身分也會變得不清楚。這時你必須回來修行安般念，將定力再度提昇到第四禪。當禪定之光再度明亮強盛時，才回過頭來辨識三十二身分。每當禪定之光變暗之時，你都必須如此修行。

練習到當你順著由髮辨識到尿，或逆著由尿辨識到髮時，你都能以透視的智慧清楚地看見每一個部份。繼續修行直到對它精通純熟。

然後，依舊閉著眼睛，運用禪定之光辨識離你最近的人或其他眾生，尤其理想的是位於你前方的人。辨識那個人或眾生的三十二身分，從髮開始順著辨識到尿，然後從尿逆著辨識到髮。如此順逆地辨識三十二身分許多次。這樣修行成功之後，你應辨識自已內在的三十二身分一遍，然後辨識外在那人的三十二身分一遍，如此內外交替，不斷重複。

能夠如此內外辨識之後，你的禪修力將會增強。你應如此從近而遠，逐漸擴大辨識的範圍。不必擔心你或許無法辨識遠方的眾生。在第四禪明亮光芒的幫助之下，你將能輕易地看見遠方的眾生，不是用肉眼，而是用慧眼（banacakkhu）。你必須將辨識的範圍擴展到十方：上、下、東、西、南、北、東北、東南、西北、西南。在這十方當中，無論所辨識的對象是人、畜生或其他眾生，你都必須一次選取一個對象，辨識內在的三十二身分一遍，外在的三十二身分一遍，如此重複。

當你不再看到男人、女人、水牛、乳牛或其他眾生

[59] 禪修者應實在地透視到自己身體內的各個部份，而非透過想像。若所見的身分呈顯在面前，猶如觀看相片一般，則只是出自想像而已，不是真正透視到三十二身分。透視不到三十二身分的原因通常是定力不夠深。禪修者應當有耐心地再培育夠深的定力，不可貪快，囫圇吞棗，錯失大利。

等種種差別，無論何時何地，不分內在外在，你所看到的只是三十二身分的組合。那時你才可說是已經成就、純熟、精通於三十二身分的修法。

## 涅槃的三門

在此，我想解說通向涅槃的三門。在《大念處經 Mahasatipatthana Sutta》中佛陀開示說，四念處法門是通向涅槃唯一的道路；但是在另一方面，註釋中解釋說涅槃有三個門：色遍（vannakasina）、不淨觀（patikula-manasikara）、無我（subbata 空）——即四界分別觀。

然而，這三門的差別只在止禪部份而已，它們的觀禪部份是相同的。繼三十二身分之後，我們可以進修這三門中的任何一門。由於它們都能引導我們達到涅槃，所以稱爲涅槃的三門。

當禪修者熟練於內外三十二身分的辨識之後，他可以選擇這三門中的任何一門來修行。首先，我要解說如何修行三十二身分的不淨觀。

## 白 骨 觀

你可以將三十二個部份當作一個整體，或只取其中的一個部份，作爲修行身體不淨觀的對象。我將解說如何修行三十二身分其中之一的白骨觀。

修行此法門之前，首先你應回來修行安般念，將定力再度提昇到第四禪。當禪定之光晃耀、明亮、光芒四射時，先辨識你自己的三十二身分，然後辨識你附近的人或眾生的三十二身分。如此內外辨識一或二次。然後將自己全身的骨骼視爲一個整體，以智慧辨識它。當你很清楚地見到全身的骨骼時，以骨骼的不淨可厭相作爲對象，用下列詞語中的任何一種，在內心一再地默念：「厭惡，厭惡」（patikula）或「可厭的骨，可厭的骨」或

（atthikapatikula）或「骨，骨」（atthika）。

可以隨你喜歡而用任何一種語言來默念。你應使心平靜地專注於骨的不淨可厭相，持續一或二小時。注意觀察骨骼的顏色、形狀、位置與界限，如此，骨骼不淨可厭的概念則容易在心中生起。由於安般念第四禪的力量，你對不淨相的修行也將提昇、加強、乃至完全穩固。你將能生起、持續與開展對於不淨的覺觀與智慧。

以骨骼的不淨可厭相培育定力時，你必須捨棄「骨骼」的概念，只注意骨骼爲可厭。

根據《清淨道論》，觀察身體某一部份的顏色、形狀、位置與界限乃是觀察取相（uggaha-nimitta）。而觀察與辨識那部份的可厭乃是觀察似相（patibhaga-nimitta）。

## 五禪支

藉著專注於骨的可厭相，你可以達到初禪，此時有五禪支存在，即：

一、尋（vitakka）：將心投向骨的可厭；
二、伺（vicara）：使心持續地注意骨的可厭；
三、喜（piti）：喜歡骨的可厭；
四、樂（sukha）：體驗骨的可厭所引生的快樂；
五、一境性（ekaggata）：一心專注於骨的可厭。

以同樣的方法，你也能觀察身體其他部份的可厭而達到初禪。

有人會懷疑：以骨的可厭作爲觀察對象爲什麼會生起喜與樂呢?答案是：修行這種方法時，雖然骨骼確實是可厭的，然而，因爲你事先了解此法門的利益，才來修行，同時也了解最後你將能解脫老、病、死之苦，所以會生起喜與樂。此外，喜與樂也能因爲你已去除使心熱惱疲憊的五蓋煩惱而生起。

好比一個以撿拾垃圾維生的人，當他看著一大堆垃

圾，想到：「利用這些我將賺很多錢。」他會感覺很歡喜。又像一個身患重病的人，當他的痛苦因爲嘔吐或排便而得到舒解時，他會有愉悅與快樂的感覺。

《阿毗達摩》的註釋中解說：專注於骨的可厭，從而達到初禪的人，應當繼續修行初禪的五自在。然後應當觀察離他最近的眾生（最好是坐在他前面的人），以禪定之光採取那眾生的骨骼爲對象。他應當專注骨骼爲可厭，培育此不淨想直到五禪支變得很明顯。根據註釋，即使五禪支很明顯，仍然不能稱此時的定力爲近行定或安止定，因爲對象還是活的。然而，根據《阿毗達摩》的再註釋《根本復註 mulatika》，如果將外在的骨骼當作死人的骨骼來專注，你還是能達到近行定。

如此，當五禪支很清楚時，你應回來專注自己內在骨骼爲可厭。如此交替地內在一遍、外在一遍，專注於骨骼的可厭，重複許多次。對不淨可厭的修行變得強力而且完全開展之後，你應擴大辨識眾生骨骼的範圍到十方：一次取一個方向，在你禪定之光所照之處，觀察那一個方向所有眾生的骨骼。每一個方向都是如此。運用你透視的智慧，從近而遠，遍及十方。每換一個外在的對象，都必須先觀自己內在的骨骼一遍，然後觀外在的骨骼一遍。必須修行到無論看向十方當中的那一方，所見到的唯有骨骼。修行成功之後，你就可以進一步修行白遍。

## 十 遍

### 色遍

遍禪中用到四種顏色，即：青、黃、紅、白。譯爲青色（nila）者亦可譯爲黑色或褐色。這四種色遍都可以

採用身體不同部位的顏色來修行，以達到初禪乃至第四禪。

根據《阿毗達摩》的註釋，髮、毛、黑眼球的顏色可用來修行青遍；脂肪的顏色可用來修行黃遍；血液與肌肉的顏色可用來修行紅遍；身體的骨骼、牙齒與指甲的白色可用來修行白遍。

## 白遍

經典上說，白遍是四種色遍當中最好的，因爲它能使心清澈明亮。因此，首先我要解說如何修行白遍。

修行白遍之前，首先你應再度修行安般念，達到第四禪。當禪定所產生之光晃耀、明亮、光芒四射時，你應辨識內在的三十二身分；接著辨識外在你附近一個眾生的三十二身分；然後只辨識他的骨骼。如果想觀察那骨骼爲可厭，也可以那麼做；如果不想觀察它爲可厭，也可以只觀察它爲骨骼。然後，選擇骨骼上最白的一處作爲對象；若整個骨架都白，也可以取整個骨架的白色作爲對象；或取頭蓋骨背面的白色作爲對象，專注它爲：「白，白」。

另一種方法是：如果你的心非常敏銳，已經能專注於內在骨骼的可厭，達到初禪，那麼也可以取你自已骨骼的白色作爲修行白遍的對象。

你也可以先辨識外在骨骼的可厭，藉著強化、穩固骨骼的概念來修行不淨，如此你能使骨骼的白色變得更加明顯。然後，你應改去專注它爲：「白，白」，而修行白遍。

採取外在骨骼的白色爲對象，你應練習保持心平靜地專注於那白色的對象，一次持續一或二小時。

由於安般念第四禪定力的協助，你的心將平靜地專注於白色的對象。當你能專注於白色一或二小時之後，你會發現骨骼相消失，只留下白色的圓形。

白色圓形出現之前，骨骼的白相是遍作相（預備相）；當白色的圓形如同棉花一樣白時，它是取相；當它變得明亮清澈，猶如晨星時，它是似相。

如果你在過去生中曾經修行白遍，無論是在釋迦牟尼佛的教化期或過去佛的教化期，意即：你具有修行白遍的波羅蜜，那麼，你不需要將禪相擴大，因爲當你看著它，並默念：「白，白」之時，它將自動擴大到遍滿十方。

繼續注意它爲「白，白」，直到它變成似相。繼續專注於該似相，你就會進入初禪。然而，你會發現此定力並不十分穩定，而且持續不久。爲了使定力穩定與持久，你必須將禪相擴大。

要做到這點，你必須先專注於白色似相一或二小時。然後你應下定決心將白色圓形擴大一、二、三或四吋。依照你想要擴大的尺寸去擴大它，看能否成功。不要尙未事先決定擴大的尺寸就將禪相擴大，務必先下定決心要擴大某個限度：一、二、三或四吋。

在你擴大白色圓形之時，可能會發現它變得不穩定，那時你必須專注它爲：「白，白」，以便使它穩定。當你的定力增強，你會發現白色禪相變得穩定而且靜止。

當擴大的禪相變得穩定之後，你應重複上述的步驟：再下定決心一次將它擴大若干吋。如此，你能將禪相擴大到直徑一碼，然後二碼……。如此做到能把它擴大到包圍著你的十方，沒有邊際。那時，無論看向那裡，都只看見白色的禪相，而看不到一絲一毫其他物質的跡象。你應保持平靜地專注於白遍上。當白遍穩定時，將你的心安放於白遍上的某一處，就像將帽子掛在牆壁的鉤上一樣。保持心安住在那處，並繼續注意它爲：「白，白」。

當你的心平靜穩定，白遍也會靜止穩定。白遍將會

非常潔白、明亮、清澈。這也是似相，乃是擴大原來白遍似相之後產生的。

必須繼續修行，直到你的心能夠持續專注於白遍似相一或二小時。你心中的五禪支將變得非常顯著、清晰、有力，而達到了初禪。五禪支是：

一、尋（vitakka）：將心投入白遍似相。

二、伺（vicara）：使心持續地注意白遍似相。

三、喜（piti）：喜歡白遍似相。

四、樂（sukha）：專注白遍似相時所引生的快樂。

五、一境性（ekaggata）：一心專注於白遍似相。

它們整體合起來即稱爲禪那。依照安般念講座中所敘述的方法，修行白遍初禪的五自在，然後修行第二、三、四禪。

這四種禪那又稱爲色界禪（rupavacara-jhana），因爲它們能使禪修者投生到色界天。但是在這裡，我們鼓勵修行禪那並不是爲了投生色界天，而是爲了用它們來作爲修行觀禪的基礎。

如果你已能用外在骨骼的白色修行白遍，達到第四禪，你也能用外在的頭髮修行褐遍（或青遍；黑遍）；用外在的脂肪或尿修行黃遍；用外在的血液修行紅遍。你也能用自己身體內在的部份修行各種色遍。

修行成功之後，你也能用花朵或其他外物的顏色，修行不同的色遍：所有青色、棕色或深色的花都在呼喚你、邀請你修行青遍；所有黃色的花都在呼喚你、邀請你修行黃遍；所有紅色的花都在呼喚你、邀請你修行紅遍；所有白色的花都在呼喚你、邀請你修行白遍。因此，純熟的禪修者能夠以他所見的任何外物作爲對象，修行遍禪與觀禪——不論是有生命或無生命的，內在或外在的。

根據巴利聖典，佛陀教導十遍禪，它們是上述的四種色遍加上另外六種遍：地遍、水遍、火遍、風遍、空遍、光明遍。

現在，我要解說如何修行其餘的六種遍。

## 地遍

要修行地遍之前，必須先找一處平坦的土地，有著如黎明時天空那樣的褐紅色，沒有夾雜樹枝、石頭或樹葉。接著用樹枝或其他工具在地上畫一個直徑一呎的圓形。然後專注於那塊圓形的土地，注意它爲：「地，地」。睜著眼睛專注那塊圓形的土地一會兒，然後閉上眼睛，試看能否見到同樣的圓形地相。如果那樣做無法見到地相，你應以安般念或白遍將定力再度提昇到第四禪。然後藉著禪定之光的幫助，注視圓形的土地。當閉眼時也能見到與睜眼所見同樣清晰的圓形地相時，你就可以到其他地方去繼續修行此禪相（取相）。

不應專注於地相的顏色、或地界的硬、粗、重等特性，只應專注於地的概念。繼續專注於此取相，定力更強時，取相會變成非常純淨清澈的似相。

然後，你應將似相逐漸地擴大。一次擴大一些，直到它遍滿十方。然後專注於地遍的某一處，達到初禪乃至第四禪。

## 水遍

要修行水遍，你應使用一缽或一桶清淨明澈的水，或井裡清澈的水。不應專注於水界的流動、黏結之特性，只應專注水的概念爲：「水，水」，直到修成取相。然後以修行地遍時同樣的方法修行此相。

## 火遍

要修行火遍，你應使用火堆或蠟燭的火焰，或你所

記得曾見過的其他火焰。若有困難，你可以做一塊中間有圓洞的帳幕，圓洞的直徑大約一呎。將帳幕掛在燃燒木材或乾草的火堆之前，讓你透過圓洞只能見到火焰。

不應專注於煙或燃燒中的木材或乾草，也不應專注於火界的熱、冷之特性，只應專注於火的概念，並注意它爲：「火，火」。然後以上述同樣的方法來修行取相。

## 風遍

可以透過觸覺或視覺來修行風遍。透過觸覺的方法是：你應注意由窗或門進來而吹拂在身體上的風，並且默念它爲：「風，風」。透過視覺的方法是：你應注意被風吹拂的樹枝或樹葉之移動，並且默念它爲：「風，風」。不應專注於風界的支持、推動之特性，只應專注於風的概念。也可以先以其他遍處修行禪定，達到第四禪，然後以禪定之光觀察外在枝葉的移動，並辨識風的相：取相看起來有如熱奶粥上冒出的蒸氣；似相則是靜止不動的。

## 光明遍

光明遍的修行可以藉著注視光線從牆壁的隙縫照進來，投射在地上的光明相；或陽光穿過樹葉的間隙，投射在地上的光明相；或向上仰望樹枝間隙所露出天空的光亮。如果那樣做有困難，你可以找一個陶罐，在陶罐內點燃蠟燭或燈。將此陶罐加以擺置，使罐口射出的光線照在牆上。然後專注牆上的圓形光明相爲：「光，光」。

## 虛空遍

藉著注視門口、窗戶或鑰匙孔中的空間可以修行虛空遍（或稱爲限定虛空遍）。如果有困難，你可以製做一塊木板，木板中間有一個直徑八吋到一呎的圓洞。握持木板朝向天空，讓你透過圓洞只能看見天空，看不見樹

木或其地物體。然後專注於圓洞內的空間，默念它爲：「空，空」。

## 四無色禪

修行十遍中的每一遍都能達到第四禪之後，你可以進一步修行稱爲四無色處的四種無色禪（arupa-jhana 或稱無色定）。四無色處是：

一、空無邊處；
二、識無邊處；
三、無所有處；
四、非想非非想處。

你能以九種遍當中的任何一種爲基礎，來修行四無色禪，唯獨不能用虛空遍。

空無邊處

修行四無色禪之前，你必須先思惟色法（物質）的過患：人的身體是父母親的精卵和合所產生的，稱爲所生身（karajakaya）。因爲有所生身，所以你會遭受刀、矛、子彈等武器的攻擊；會遭受錘擊、歐打與折磨；所生身也會罹患各種疾病，如：眼疾、耳疾、心臟病等。因此，首先你必須以智慧來了解：因爲有色法構成的所生身，所以你會遭受種種痛苦；如果能脫離色法，你就能免除依靠色法而生起的痛苦。

雖然依靠遍處所達到的第四禪已經超越粗身色（粗的身體物質），你仍然必須超越遍處色，因爲它與粗身色極爲相似。如此思惟而對遍處色厭離之後，你應修行九種遍當中的一種，如地遍，直到第四禪。出定之後，你應思惟它的缺點：它依靠你已厭離的遍處色而生起、它有第三禪的樂爲近敵、它比四無色禪更粗劣。

由於第四禪中的名法與四無色禪中的名法相同，因此不需像修行四種色界禪時那樣思惟禪支的缺點。

見到色界第四禪的缺點並對它厭離之後，你應思惟無色禪比色禪更加寧靜的優點。

接著應擴大你的（地遍）禪相，使它遍滿十方，沒有邊際，或擴大到你所喜歡的程度。然後，藉著專注於遍處色[60]所佔有的空間來將遍處色除去，默念：「空，空」或「無邊空，無邊空」。於是，留下來的只是遍處色原先佔有的無邊虛空。

如果做不到這一點，你應辨識在地遍禪相某一部份裡的空間，並將它逐步地擴大到無邊宇宙。結果，整個地遍禪相會被無邊虛空所取代。

必須以投入的心態（尋心所）來繼續專注於無邊虛空相，默念：「空，空」。藉著如此一再地專注，你會發現五蓋被降伏，並且以無邊虛空相爲對象，你達到了近行定。繼續專注於無邊虛空相，直到證得禪那，然後修行五自在。這是第一種無色禪，即空無邊處禪。

識無邊處

第二種無色禪是識無邊處禪，它的對象是以無邊空相爲對象的空無邊處禪心（akasanabcayatana-jhana-citta）。

若想修行識無邊處禪，你應思惟空無邊處禪的缺點：空無邊處禪有色界第四禪爲它的近敵，並且空無邊處禪不如識無邊處禪寧靜。

見到空無邊處禪的缺點，並且厭離於它之後，你應思惟識無邊處禪寧靜的本質。然後，你應專注於空無邊處禪心，也就是以無邊虛空相爲對象的心，並默念它爲：

[60] 遍處色－內心見到的遍相。它是定心所生的影像，不是真正的色法。但是由於它依靠外在的色法而生起，猶如色法之子，所以也稱它爲色。這只是一種隱喻而已。

「無邊識，無邊識」或「識，識」。

應當以投入的心態來繼續專注該相爲：「識，識」。藉著如此一再地專注，你將發現五蓋被降伏，並且你達到了近行定。持續不斷地專注該相，直到證得禪那，然後修行五自在。這是第二種無色禪，即識無邊處禪。

## 無所有處

第三種無色禪是無所有處禪，它以空無邊處禪心的不存在爲對象。空無邊處禪心乃是前面識無邊處禪所緣取的對象。

如果想修行無所有處禪，你應思惟識無邊處禪的缺點：識無邊處禪有空無邊處禪爲它的近敵，並且識無邊處禪不如無所有處禪寧靜。

見到識無邊處禪的缺點，並且厭離於它之後，你應思惟無所有處禪寧靜的本質。然後，你應專注於空無邊處禪心的不存在。在這種情況下有兩種心：空無邊處禪心（akasanabcayatana-jhana-citta）與識無邊處禪心（vibbanabcayatana-jhana-citta）。然而，在一個心識剎那[61]中不能有兩個心同時出現，當空無邊處禪心存在時，識無邊處禪心即不存在，反之亦然。專注於剛才入識無邊處禪時空無邊處禪心的不存在，默念它爲「無所有，無所有」或「不存在，不存在」。

應當以投入的心態來繼續專注該相爲：「無所有，無所有」。藉著如此一再地專注，你將發現五蓋被降伏，並且你達到了近行定。持續不斷地專注該相，直到證得禪那，然後修行五自在。這是第三種無色禪，即無所有處禪。

[61] 心識剎那－心生起到消滅的時間。心識剎那極端迅速；在一閃電或一眨眼的時間裡有十億個心識剎那生滅過去。一個心識剎那中有三時，即心的生時、住時、滅時。（Com M Abh Ⅳ.6 p.156）

### 非想非非想處

第四種無色禪是非想非非想處禪，它以無所有處禪心作爲對象。它稱爲非想非非想處，因爲此禪定當中的想極端微細。

如果要修行非想非非想處禪，你應思惟無所有處禪的缺點：無所有處禪有識無邊處禪爲它的近敵，並且無所有處禪不如非想非非想處禪寧靜；再者，想是病、想是瘡、想是刺，而非想非非想處禪是寧靜的。

見到無所有處禪的缺點，並且厭離於它之後，你應思惟非想非非想處禪寧靜的本質。然後，你應一再地專注無所有處禪心爲「此心寧靜，此心至上」。

你應以投入的心態繼續專注無所有處禪心的相爲寧靜。藉著如此一再地專注，你將發現五蓋被降伏，並且你達到了近行定。持續不斷地專注該相，直到證得禪那，然後修行五自在。這是第四種無色禪，即非想非非想處禪。

今天，我已經解說如何修行十遍，以及由四種色界禪與四種無色界禪所組成的八定。在下一次講座中，我將接著解說如何修行四梵住[62]（brahmavihara）：慈、悲、喜、捨。

# 問 答（二）

### 問 2-1：初學者如何平衡定根與慧根？如何以安般念

[62] 四梵住 brahmavihara－這四種禪那是梵天神內心的安住處，所以稱爲四梵住。它們又稱爲四無量心，因爲這四種心都必須以無邊宇宙的所有眾生作爲對象。（Com M Abh Ⅸ.9 p.336）此中包含三種關愛他人的修行法，即：慈（願他人安樂）、悲（願他人離苦）、喜（對他人所得到的成就感到歡喜），及一種中性平等的修行法：捨（不憂不喜，中立而不執著）。（P-E Dict p.494）

（anapanasati）修行智慧？

答 2-1：在上次的講座中，我們已經談過使五根平衡的方法了，但我可以再次簡要地解釋。對初學者而言，平衡定根與慧根並不重要，因爲他們還只是初學者，五根尚不強。在最初修行的時候，通常內心有許多妄想干擾，所以五根尚未茁壯有力。唯有當五根堅強有力之時，才需要去平衡它們。不過，如果初學者在開始的階段就能平衡五根，那當然也是好的。

舉例而言，你現在修行的法門是安般念，安般念意指保持正念觀察呼吸時的氣息：對安般念能引生禪那有信心是信（saddha）；爲了清楚知道氣息所做的努力是精進（viriya）；憶念氣息是念（sati）；一心專注於氣息是定（samadhi）；了知氣息是慧（pabba）。

初學者必須嘗試保持強而有力的五根：他們對安般念必須有夠強的信心；必須付出夠強的努力，以便清楚地知道氣息；必須對氣息保持夠強的憶念；必須對氣息保持夠強的專注；必須清楚地了知氣息。然後還必須平衡五根。如果五根之中有一根過強，其他根就無法適當地發揮功能。

例如：若信根過強，它會產生激動。此時，精進根就無法執行維持相應名法於氣息的功能；念根無法執行建立憶念於氣息的功能；定根無法執行深度專注於氣息的功能；慧根也無法清楚地了知氣息。當精進根過強時，它導致心不安，因此其他根會變弱，而無法適當地執行它們的功能。當念根薄弱時，什麼事也不能做，你將無法專注於氣息，不能努力辨識氣息，同時也沒有信心。

現今你正在修行止禪。修行止禪時，強而有力的定是好的；但是太過度的定會產生怠惰。怠惰一生起，信、精進、念、慧諸根就變得很薄弱，以致無法適當地執行

它們的功能。

在初學的階段，智慧還很低劣，只是了知自然呼吸的氣息而已。因此，對於修行止禪的初學者而言，清楚地知道氣息就已經足夠。當取相或似相出現時，知道它們的也是智慧。除了這種智慧之外，運用太多其他知識於修行上是不好的，因爲你將會老是在討論與批評。如果禪修者對安般念作太多的討論與批評，他的慧根就太超過了，會使其他諸根變弱，以致無法適當地執行它們的功能。

所以，初學者能夠保持五根平衡也是好的。如何使五根平衡呢？我們必須以強而有力的正念與精進清楚地了知氣息，且要充滿信心地專注於氣息。

問 2-2：在達到第四禪之後，爲什麼不直接覺觀五蘊，透視它們無常、苦、無我的本質，以便證悟涅槃？在證悟涅槃之前，我們爲什麼需要修行三十二身分、白骨觀、白遍、四界分別觀、名業處[63]、色業處[64]、緣起與觀禪呢？

答 2-2：五蘊是什麼？五蘊與名色之間有何差別？你知道答案嗎？

在回答第二個問題之前，我要先解釋名色與五蘊。根據佛陀所教導的《阿毗達摩 Abhidhamma》，有四種究竟法（paramattha），即：心（citta）、心所（cetasika）、色（rupa）、涅槃（Nibbana）。

要證悟第四種究竟法（涅槃），我們必須透視心、心所與色的無常、苦、無我本質。心有八十九種；心所有五十二種；色有二十八種。八十九種心稱爲識蘊（vibbana-khandha）。五十二種心所當中，感受是受蘊；

[63] 名業處－辨識究竟名法（精神成份；心與心所）的觀禪法門。
[64] 色業處－辨識究竟色法（物質成份）的觀禪法門。

形成內心印象是想蘊；其餘五十種心所是行蘊。

有時，心與心所合起來稱爲名（nama）。若將它們分成四組，則是：受蘊、想蘊、行蘊與識蘊，這四組是名蘊（nama-khandha）；二十八種色即是色蘊（rupa-khandha）。所以心、心所與色合起來稱爲名色（namarupa），有時也稱爲五蘊。它們的形成因緣也只是名色而已。因此，修行色業處、名業處就是在觀照五蘊；修行緣起就是在觀照過去、現在、未來五蘊的因果關係；修行觀禪就是在觀照五蘊無常、苦、無我的本質。

佛陀對三種人教導修行觀禪的五蘊法門：智慧利的人、對名法之觀智不分明的人、想要以簡略法修行觀禪的人。

現在我要回答第二個問題。根據上座部[65]佛法，有兩類修行法門（kammatthana 業處），即：應用業處（parihariya-kammatthana）與一切處業處（sabbatthaka-kammatthana）。應用業處指的是：個別禪修者修行以作爲觀禪的禪定基礎之業處；他必須經常修行此業處。一切處業處指的是：所有禪修者都必須修行的業處，又稱爲四護衛禪[66]，即：慈心觀、佛隨念、死隨念[67]與不淨觀，它們能保護禪修者，免離內外的危難。所以禪修者可以用安般念作爲他的應用業處，但他也必須修行四護衛禪。這是正統的方式。

要修行慈心觀達到禪那的境界，最好禪修者事先已能修行白遍達到第四禪。舉《慈愛經Metta Sutta》爲例：

---

[65] 上座部 Theravada－佛陀原本的教法。（P-E Dict p.310）一般稱爲南傳佛教。佛陀般涅槃後二百餘年正式傳到斯里蘭卡。盛行於斯里蘭卡、緬甸、泰國、高棉、寮國。嚴謹保守原始佛教的傳統。

[66] 四護衛禪－四種保護禪修者的修行法門。

[67] 死隨念 maraṇanussati－思惟死亡必然會來臨、死亡之期完全不確定、死亡時一切都必須捨棄的修行法門。（清淨道論・第八品）

經中講到五百位比丘，都是精通十遍與八定（samapatti），並且修行觀禪已達到生滅隨觀智[68]（udayabbaya-bana）的境界。當他們停宿處的樹神受到打擾，而變形出來驚嚇他們時，比丘們回來見佛陀。於是佛陀教導他們《慈愛經》，以作爲修行的法門，同時也是守護的誦文（paritta）。

《慈愛經》中列出十一種修行慈心觀的方法，乃是針對已經成就慈心禪（metta-jhana），並且已破除不同類人之間差異界限的禪修者而說的。修行這些方法時，心中憶念：「Sukhino va khemino hontu, sabbesatta bhavantu sukhitatta」——「願一切眾生快樂安穩……」，而且必須修行達到第三禪。這對那五百位比丘來說是很容易的，因爲他們已經精通十遍。

在《增支部 Avguttara Nikaya》中佛陀開示說，在四種色遍當中，白遍是最好的；它使禪修者的心清澈明亮。平靜的心是高超而有力的，如果禪修者以一顆清明、無煩惱的心來修行慈心觀，通常在一次靜坐當中就能成就慈心禪。因此，如果禪修者先進入白遍第四禪，出定之後才修行慈心觀，他很容易就能成就慈心禪。

若要證得白遍第四禪，禪修者必須先修行內外的白骨觀，因爲這使到白遍容易修成。所以，在完成安般念第四禪之後，我們通常教導禪修者三十二身分、白骨觀與白遍。在我們的經驗裡，大多數禪修者說白遍第四禪比安般念第四禪更超勝，因爲它能引生更清澈、更明亮、更平靜的心，如此對修行其他業處很有幫助。因此，在教慈心觀之前，我們通常先教白遍。

在此，我要指出初學者常發生的一個問題。你可能曾經修行慈心觀，你是否成功地達到慈心禪呢？在實際

[68] 生滅隨觀智 udayabbaya-bana－第四種觀智；透視行法（有爲法）生滅的智慧。（Com M Abh Ⅸ.32 p.351）

修行時，如果禪修者想散播慈愛給相同性別的某個人，他必須先以那個人微笑的面容作爲對象，然後散播慈愛給他：「願此善人免除精神的痛苦……」。當初學者如此散播慈愛之時，那張微笑的面容很快就會消失。他無法繼續他的慈心觀，因爲沒有對象，而他將無法達到慈心禪。

若先有白遍第四禪的基礎，情況就不同了。出定之後，當他散播慈愛時，那人的笑容不會消失，這是因爲有先前定力幫助的緣故。他能深度地專注於那笑容，能在一次靜坐中就提昇到慈心觀第三禪。如果能有系統地修行到破除不同類人之間的差異界限，他就能修行巴利聖典《無礙解道 Patisambhidamagga》中所提到的五百二十八種散播慈愛的方法，以及《慈愛經》中所提到的十一種方法。因爲這個緣故，在教導慈心觀之前我們通常先教白遍。

你也許修行過佛隨念。你是否成功地達到近行定呢？當那些已經成就慈心禪的人修行佛隨念時，他們能在一次靜坐當中就達到近行定。這是因爲先前定力幫助的緣故。然後轉修不淨觀也是很容易的。如果禪修者修行不淨觀達到初禪，然後修行死隨念，他能在一次靜坐中就成功。

這就是我們在四護衛禪之前先教白遍的理由。然而，如果禪修者不想修行四護衛禪，也可以直接轉修觀禪，毫無問題。

問 2-3：爲什麼在透視名色法之後必須修行緣起第一法與第五法？何謂第一法與第五法？

答 2-3：根據上座部佛法，清淨有七個階段。在這裡我要解釋前五個階段，它們是：

一、戒清淨。

二、心清淨，即：八定與近行定。
三、見清淨，即：分析名色的智慧（名色分別智）。
四、度疑清淨，即：辨識因果的智慧（緣攝受智），也就是透視緣起（十二因緣）的智慧。
五、道非道智見清淨，即：思惟智[69]與生滅隨觀智；這是觀禪的開端。

因此，在修行觀禪之前有四種清淨。爲什麼呢？觀禪乃是對名色及其因緣無常、苦、無我本質的領悟。如果還未了解名色及它們的因緣，我們如何能領悟它們是無常、苦、無我的呢？如何能修行觀禪呢？唯有徹底地透視名色及其因緣之後，我們才能修行觀禪。

名色及其因緣稱爲行法或有爲法（savkhara）：它們生起之後立即消滅，因此它們是無常的。它們遭受不斷生滅的壓迫，因此它們是苦的。它們沒有自體（atta）、沒有穩定不壞的實質，因此它們是無我的。

如此領悟無常、苦、無我才是真正的觀禪。所以在修行觀禪之前，我們教導禪修者透視名法、色法與緣起法。註釋中解釋說：「aniccanti pabcakkhandha」意思是：無常是五蘊。五蘊就是名色及其因緣。所以真正的觀禪依靠對五蘊與因果的了知。

佛陀依照聽法者的根性而教導四種透視緣起的方法，在《無礙解道》中還有另一種方法，因此總共有五種方法。第一種方法是順著透視十二因緣：無明緣行，行緣識，識緣名色……。它在上座部佛教很流行，然而對於未曾學習《阿毗達摩》的人來說是很困難的。即使對已經徹底研究《阿毗達摩》的人，實際修行時也可能會面對許多困難。

[69] 思惟智 sammasana-bana－第三種觀智；以分組的方式透視行法三相（無常、苦、無我）的智慧。（Com M Abh Ⅸ.32 p.351）

對於初學者而言，舍利弗尊者所教導而記載於《無礙解道》的第五法比較容易修行。它乃是透視五種過去因產生五種現在果，五種現在因產生五種未來果。這是第五法的要點。如果想以親身體驗來了解它，你必須修行達到這個階段。

有系統地修行第五法之後，修行第一法將不會有很大的困難。因此，我們先教緣起的第五法，然後才教第一法。對於有足夠時間而且想多修行的人，我們教導所有五種方法。佛陀是依照聽法者的根性而以不同的方法教導緣起，修行其中任何一種方法都足以證悟涅槃。但是由於第一法在上座部佛教很盛行，所以我們教導第一法與第五法兩者。

有一天，阿難尊者用所有四種方法修行緣起之後。到了傍晚，他前來拜見佛陀，並說：「世尊，雖然緣起法很深奧，但它對我而言是很容易的。」佛陀回答說：「Etassa Ananda, dhammassa ananubodha, appativedha evamayam paja tantakulakajata, kulaganthikajata, mubjapabbajabhuta apayam duggatim vinipatam samsaram nativattati」——意即：若沒有透過隨覺智（anubodha-bana）與通達智（pativedha-bana）來了知緣起，則無法從生死輪迴與四惡道[70]（apaya）中解脫。隨覺智指的是：名色分別智與

[70] 四惡道 apaya－痛苦多過快樂的四種生存界。造惡之人因爲惡業而投生之處。（一）、地獄道：最低而且最苦的生存界。其中的眾生從生到死一直受苦，沒有一剎那間斷。（二）、畜生道：不像地獄那麼苦，但痛苦仍然遠超過快樂，因爲它們很難有行善的機會。（三）、餓鬼道：遭受極度飢渴之苦與其他痛苦而無法解除的眾生。（四）、阿修羅道：形體巨大醜陋，遭受折磨類似餓鬼的眾生。（Com M Abh V.4 p.189）

緣攝受智。通達智指的是：所有的觀智[71]（vipassana-bana 毗婆舍那智）。所以，如果沒有以隨覺智與通達智來了知緣起，禪修者就無法證悟涅槃。引述了這段經文之後，註釋上說：若不了解緣起，則沒有人能解脫生死輪迴，即使在夢中也不例外。

[71] 名色分別智與緣攝受智只是觀禪的基礎。真正的觀智是從思惟智開始算起。

第三講

# 如何修行四梵住與四護衛禪

## 前言

今天我要跟大家討論如何修行四梵住（catubrahma-vihara）與四護衛禪（caturarakkha-bhavana）。慈、悲、喜、捨這四種修行法門稱爲四梵住。

## 如何修行四梵住

### 慈心觀（Metta-Bhavana）

若要修行慈心觀（慈梵住），首先必須了解不應對異性之人（livgavisabhaga）及死人（kalakata-puggala）修行。

對單獨一個人散播慈愛時，不應選取異性者作爲對象，因爲可能會對該異性者生起貪欲。然而，在達到禪那之後，則可以對群體的異性修行慈心觀，譬如：「願一切女人得到安樂。」若選取死人作爲對象，你將無法達到慈心禪，所以，無論何時皆不應對死人修行慈心觀。

應當對以下四類人修行慈心觀：

一、你自己（atta）；
二、你喜愛的人（piya）；
三、你對他無好惡感的人（majjhatta）；
四、你討厭的人（veri）。

然而，最初時，你應只對自己及你所敬愛的人修行慈心觀。這意味著：最初的時候還不應對下列幾類人修行：

一、你不喜愛的人（appiya-puggala）；
二、你極親愛的人（atippiyasahayaka）；

三、你對他無好惡感的人（majjhatta-puggala）；
四、你討厭的人（veri-puggala）。

你不喜愛的人乃是不做對你或對你關心之人有益之事的人。你討厭的人乃是做出對你或對你關心之人有害之事的人。剛開始時，很難對這兩類人培育慈愛，因爲往往會生起對他們的瞋恨。開始的階段，向你對他無好惡感的人培育慈愛也是困難的。至於你極親愛的人，一旦你聽到他們發生了某些事情，你可能會太執著他們，甚至爲他們哭泣，因而內心充滿關懷與悲傷。所以在最初的階段，不應以這四類人作爲對象。然而，達到禪那之後，你就能以他們作爲修行的對象來培育慈愛。

即使修行了一百年，你還是無法以自己爲對象而達到禪那。那麼，爲什麼一開始就要對自己修行慈心觀呢？這不是爲了達到近行定，而是因爲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，你就能培育願一切眾生安樂幸福的心。佛陀曾說：

「Sabba disa anuparigamma cetasa,
Nevajjhaga piyatara-mattana kvaci.
Evam piyo puthu atta paresam,
Tasma na himse paramattakamo」（Samyutta-1-75）

「即使一個人用心找遍十方的任何角落，
也找不到一個自己愛他的程度超過愛自己的人。
同理，十方所有眾生愛他們自己超過愛別人；
因此，願自己得到安樂的人不應傷害別人。」
（相應部－1－75）

所以，爲了推己及人，以及使你的心柔軟、和善，

你必須先以下列四種意念來對自己培育慈愛：
一、願我免除危難（aham avero homi）；
二、願我免除精神的痛苦（abyapajjo homi）；
三、願我免除身體的痛苦（anigho homi）；
四、願我愉快地自珍自重（sukhi attanam pariharami）。

若人的心柔軟、和善、寬容以及能爲別人著想，他將不難培育對別人的慈愛。因此，你所培育出來對自己的慈愛必須強而有力，這是很重要的。一旦你的心變得柔軟、和善，以及具有對別人的同情心、寬容心之後，就可以開始培育對其他眾生的慈愛。

## 對你敬愛的人散播慈愛

如果你已能修行安般念或白遍達到第四禪，你應再度開展該定力，直到你的心放射出明亮耀眼的光芒。在白遍禪定之光的協助與支持下，修行慈心觀對你而言是非常容易的。原因在於：第四禪的定力已經淨除心中的貪、瞋、癡與其他煩惱。從第四禪出定之後，心是柔和、堪能、純淨、明亮與發光的。因此，你將能在很短的時間內培育強力及完美的慈愛。

所以，當禪定之光強盛明亮時，你應將心導向一位與你同性、而且是你所敬愛的人：也許是你的師長或一同修行的朋友。你將發現那光以你爲中心而向四面八方擴展，你可以在光明中看見你選擇作爲對象的那個人。於是，無論那個人是坐或站，你應選取自己最喜歡的影像。嘗試回憶你所見過那人最快樂時的影像，並且使該影像出現在你前方大約一公尺的地方。當你能清楚地看見該影像時，用下列的意念培育對他的慈愛：
一、願此善人免除危難（ayam sappuriso avero hotu）；
二、願此善人免除精神的痛苦（ayam sappuriso

abyapajjo hotu）；
三、願此善人免除身體的痛苦（ayam sappuriso anigho hotu）；
四、願此善人愉快地自珍自重（ayam sappuriso sukhi attanam pariharatu）。

以這四種方式對那個人散播慈愛三或四次之後，選擇其中你最喜歡的一種方式，例如「願此善人免除危難」，然後採取那個人免除危難的影像作爲對象，以如此的意念散播慈愛給他：「願此善人免除危難，願此善人免除危難……」一遍又一遍，重複多次。當你的心變得非常平靜，並且穩定地專注於對象一小時以上時，試看能否辨識到禪支。如果能，持續地修行初禪，然後進修第二禪、第三禪。接著，採取其他三種方式來培育慈愛，直到用每一種都能達到第三禪。如此修行時，針對這四種不同的散播慈愛方式，你應有個別適當的內心影像——當你想著：「願此善人免除危難」時，你應見到那人免除危難的影像；當你想著：「願此善人免除精神的痛苦」時，你應見到那人免除精神痛苦的影像；等等。應當如此修行三種禪那，然後繼續修行這三種禪的五自在（vasi-bhava）。

當你對敬愛的一位同性者修行成功之後，再對另一位你敬愛且跟你同性的人以四種方式修行。如此對大約十位你所敬愛的同性者修行，直到對其中每一位修行四種方式都能達到第三禪。到此階段，你可以安全地將跟你同性、在世、而且是你極親愛的人（atippiyasahayaka）納入爲修行的對象。在這類人當中選取大約十位，然後以同樣的方法，逐一地對他們培育慈愛，直到成就第三禪。

然後，選取十個與你同性，而你對他們無好惡感的活人

爲對象，然後以同樣的方式對他們個別地培育慈愛，直到成就第三禪。

至此，你已經熟練慈心禪達到相當的程度，能以同樣的方式對大約十位你討厭的人修行，只要他們是跟你同性，而且是還在世的人。如果你是像菩薩（佛陀的前生）那樣的偉人——在過去生中，有一次菩薩投生爲大猴王時，牠不恨任何來傷害牠的人——那麼，你是真正不會討厭或輕視任何人。如此你不需要選取這類人。只有那些有討厭者或鄙視者的人，才需要對這類人培育慈愛。

藉著如此修行慈心觀，從易至難地對每一類人培育慈愛，你就會令心變得越來越柔軟、祥和，直到能夠以四類人（你敬愛的人、你親愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人）中的每一類作爲對象都證得第三禪。

## 破除界限（Simasambheda）

繼續如此修行慈心觀時，你會發現對敬愛者與對親愛者的慈心變成相等。因此，你可以將他們合爲一類。於是只剩下四類人：你自己、你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人。

繼續對這四類人修行慈心觀，以便使你的慈心平衡、均等、沒有差別或界限。雖然你不能以自己爲對象來達到慈心禪，然而，爲了去除這四類人之間的界限，你仍然需要將自己包括在內。

你需要再次透過安般念或白遍將定力提昇到第四禪。當禪定之光強盛明亮時，以短暫的時間散播慈愛給你自己，也許是一分鐘或僅僅幾秒鐘。然後，選取你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人各一人爲對象，對他們個別地培育慈愛，直到第三禪。

然後，重新開始，先短暫地散播慈愛給你自己。但

是這一次，你散播慈愛給另一位你喜愛的人、另一位你對他無好惡感的人、另一位你討厭的人。散播慈愛給這三類人時，應當記得修行四種散播慈愛方式的每一種：「願此善人免除危難……」。對這三類的每個人都修行達到第三禪，且一再地更換不同的人選。

一遍又一遍地對不同組合的四類人——你自己、你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人——培育慈愛。使你的心持續地培育慈愛，沒有間斷，也沒有對任何人的差異。當你能毫無差異地對後三類的任何人修行都達到慈心禪時，你已經破除存在於不同類人之間的差異，這稱爲破除界限。破除人際之間的差異之後，藉著修行舍利弗尊者所教導而記載於《無礙解道 Patisambhidamagga》的方法，你將能更進一步地開展慈心。

## 二十二類遍滿

《無礙解道》談到二十二類遍滿慈愛的方法：

- 五類不限定的遍滿（anodhiso-pharana）；
- 七類限定的遍滿（odhiso-pharana）；
- 十類方向的遍滿（disa-pharana）。

五類不限定遍滿慈的對象[72]是：

一、一切有情（sabbe satta）；
二、一切有命者（sabbe pana）；
三、一切生物（sabbe bhuta）；
四、一切個人（sabbe puggala）；
五、一切個體（sabbe attabhavapariyapanna）。

[72] 這五類雖然名稱不同，但實際上同樣指一切眾生。

七類限定遍滿慈的對象是：
一、一切女性（sabba itthiyo）；
二、一切男性（sabbe purisa）；
三、一切聖者（sabbe ariya）；
四、一切凡夫（sabbe anariya）；
五、一切天神（sabbe deva）；
六、一切人類（sabbe manussa）；
七、一切惡道眾生（sabbe vinipatika）。

十類方向的遍滿慈：
一、東方（puratthimaya disaya）；
二、西方（pacchimaya disaya）；
三、北方（uttaraya disaya）；
四、南方（dakkhinaya disaya）；
五、東南方（puratthimaya anudisaya）；
六、西北方（pacchimaya anudisaya）；
七、東北方（uttaraya anudisaya）；
八、西南方（dakkhinaya anudisaya）；
九、下方（hetthimaya disaya）；
十、上方（uparimaya disaya）。

要修行這種慈心觀，你必須再度提昇禪定達到第四禪。然後對你自己、你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人一再地培育慈愛，直到破除了人際間的界限。接著，你先選定某一個範圍，例如你所住的寺院或居家附近，而在禪定光明的協助之下，你必須清楚地見到那裡所有的眾生。此時，以那範圍內所有的眾生作爲對象，你可以開始散播慈愛，逐一地修行五類不限定對象的遍滿慈愛，與七類限定對象的遍滿慈愛，總共有十二類方法。修行十二類當中的每一類時，你必須以四種

方式來遍滿慈愛，例如：

一、願一切有情免除危難；
二、願一切有情免除精神的痛苦；
三、願一切有情免除身體的痛苦；
四、願一切有情愉快地自珍自重。

總共以四十八種方式〔（7+5）x4〕遍滿慈愛。
你必須在定慧之光照射下清楚地看見慈心禪所緣取的眾生，而且對於每一類遍滿慈愛的方法，你都必須修行到第三禪，然後才進行下一類。例如，當你遍滿慈愛給一切女性時，你必須在光明中真正看見你所決定的範圍內所有的女性。同樣地，你必須真正看見在你所決定的範圍內所有的男性、天神、惡道眾生等。必須如此修行，直到熟練所有四十八種遍滿慈愛的方式。

熟練之後，你應逐步擴大決定的範圍到涵蓋整個寺院、整個村落、整個鄉鎮、整個縣市、整個國家、整個世界、整個太陽系、整個銀河系乃至無邊的宇宙。擴大決定範圍的過程中，你必須對每一範圍內的眾生修行四十八種方式中的每一種，直到達成第三禪。一旦熟練之後，你可以進一步修行遍滿慈愛到十方的方法。

## 十類方向的遍滿慈愛

將慈愛遍滿到十方，而每一方有四十八種方式，總共有四百八十種（48x10）方式。加上前述的四十八種時，總共有五百二十八種（480＋48）遍滿慈愛的方式。

要修行十類方向的遍滿，你應先以在你東方無邊宇宙中所有的眾生作爲對象。當你能在光明中看見他們時，以上述的四十八種方式遍滿慈愛給他們。接著，以同樣的方法對在你的西方等其他每一方向的眾生修行。

若能熟練這五百二十八種遍滿慈愛的方式，你將體

驗到佛陀在《增支部 Avguttara Nikaya》所開示修行慈心禪的十一種利益：

「諸比丘，當慈心解脫被培育、開展、勤習、駕御、奠基、建立、穩固與正確地修行時，可望得到十一種利益。那十一種利益呢？睡眠安穩；醒覺安穩；不作惡夢；爲人所愛；爲非人[73]所愛；天神守護；不被火、毒藥與武器所傷害；心易得定；相貌安詳；臨終不迷惑；若未能證得更高的成就，他將投生梵天界。」(A.v,342)

## 悲心觀（Karuna-Bhavana）

一旦能像前述那樣修行慈心觀之後，則修行悲心觀（悲梵住）對你而言是不難的。要培育悲憫心，首先你應選擇一位與你同性、正在受苦的活人。思惟他的苦難，生起對他的悲憫。

然後應當再度修行白遍達到第四禪。當禪定之光強盛明亮時，以定光辨識那人，然後對他修行慈心觀直到進入第三禪。從慈心禪出定之後，你應以這樣的意念對那正受苦的人培育悲憫心：「願此善人解脫痛苦。」（ayam sappuriso dukkha muccatu）如此一再修行，重複多次，直到進入初禪、第二禪、第三禪，並且完成每一禪的五自在。之後，你必須像修行慈心觀那樣來修行悲心觀，也就是對你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人修行。對每種人都必須修行到第三禪。

若要對快樂、沒有任何痛苦跡象的眾生培育悲憫心，你應思惟：由於在生死輪迴中所造的惡業，一切尚未證悟聖果的眾生都還有可能投生於惡道遭受苦報。再者，每一個眾生都是可悲憫的，因爲他們都還未能解脫

[73] 非人 amanussa－人以外的其他眾生；通常指：天神、阿修羅、餓鬼、夜叉等。（P-E Dict p.73）

生、老、病、死之苦。

如此思惟之後，你必須像培育慈心時那樣來對四類人培育悲心：你自己、你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人。對每一類人都達到悲心觀的第三禪。繼續地修行，直到破除了人際之間的差異界限。

然後修行一百三十二種遍滿悲憫的方法，即：五類不限定的遍滿、七類限定的遍滿與一百二十類方向的遍滿〔5＋7＋（12x10）＝ 132〕。這與修行慈心觀時所用的方法相同。

喜心觀（Mudita-Bhavana）

要修行喜心觀（喜梵住），你必須選擇一個與你同性、存活、快樂、你非常喜歡、並且與你友好的人，一個見了面會使你歡喜愉悅的快樂之人。

然後應當再度修行白遍達到第四禪。當禪定之光強盛明亮時，以該光辨識那人，然後對他修行慈心觀直到進入第三禪。從慈心禪出定之後，對那人修行悲心觀，達到第三禪。從悲心禪出定之後，你應以這樣的意念對那快樂之人培育隨喜心：「願此善人不失去他所得到的成就。」（ayam sappuriso yathaladdhasampattito mavigacchatu）如此一再地修行，直到證得初禪乃至第三禪，並且完成每一禪的五自在。

以同樣的方法對一個你喜愛的人、一個你對他無好惡感的人、一個你討厭的人培育隨喜心之後，接著再對你自己、另一組的你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人修行……直到你能破除人際之間的差異界限。然後，以無邊宇宙當中所有的眾生爲對象，修行一百三十二種遍滿喜心的方式。

捨心觀（Upekkha-Bhavana）

若要修行捨心觀（捨梵住），首先必須修行白遍達到第四禪。然後選擇一個與你同性、你對他無好惡感的活

人作爲對象，對他修行慈心觀、悲心觀、喜心觀，每一種都達到第三禪。從喜心觀第三禪出來之後，你應思惟前三種梵住的缺點，即：它們都接近情感的作用——喜愛與厭惡、興奮與歡欣。然後，你應思惟以捨心爲基礎的第四禪是寧靜的。然後以如此的意念對那人培育平等捨心：「此善人是他自己所造之業的承受者。」（ayam sappuriso kammassako）

在慈心觀、悲心觀與喜心觀第三禪的支持下，如此對那人修行時，不久你將能達到捨心觀的第四禪。接著對一個你喜愛的人及一個你討厭的人修行，皆達到第四禪[74]。然後應一再地對你自己、你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人培育平等捨心。對後三類人修行皆達到第四禪，直到破除人際之間的差異界限。之後，以無邊宇宙中所有的眾生爲對象，修行與前述步驟相同的一百三十二種遍滿捨心方式。

這就是四梵住的修行方法。

## 四 護 衛 禪

慈心觀、佛隨念、不淨觀與死隨念這四種修行法門稱爲四護衛禪或四種保護的法門，因爲它們能保護禪修者，免除種種危險。因此，在修行觀禪之前，學習並修行它們是很有幫助的。我已經講述修行慈心觀的方法，現在我要跟大家討論如何修行其他三種護衛禪，首先是佛隨念。

### 佛 隨 念（Buddhanussati）

此法門可以藉著思惟佛陀的九種功德來修行：「Itipi so

[74] 由於捨心觀只有第四禪，沒有前三種禪，它必須以慈、悲、喜的初禪至第三禪爲基礎才能生起，因此對每個人你都必須先修慈心觀、悲心觀、喜心觀各達到第三禪，然後才轉修捨心觀，達到第四禪。

bhagava araham sammasambuddho vijjacaranasampanno sugato lokavidu anuttaro purisadammasarathi sattha devamanussanam buddho bhagavati.」

這段經文的解釋如下：

世尊已滅除煩惱，堪受尊敬（araham 阿羅漢）；他自己證悟圓滿的正覺（sammasambuddho 正遍知）；他的智慧與德行達到完美（vijjacaranasampanno 明行足）；他只說利益與真實的話（sugato 善逝）；他了解世間（lokavidu 世間解）；他是那些堪受調伏者的無上引導者（anuttaro purisadammasarathi 無上士調御丈夫）；他是天神與人類的導師（sattha devamanussanam 天人師）；他是覺悟者（buddho 佛陀）；他是過去生善業福德果報的最吉祥擁有者（bhagava 世尊）。

我將舉例說明如何以佛陀的第一種功德（阿羅漢）來修行禪定。根據《清淨道論》，araham（阿羅漢）這個巴利字有五種含義，即：

一、由於他已經去除所有的煩惱與習氣，清淨無染，因而使自己遠離煩惱習氣，所以佛陀是受尊敬的阿羅漢。

二、由於他已經用阿羅漢道的寶劍斬斷一切煩惱，所以佛陀是堪受尊敬的阿羅漢。

三、由於他已經切斷及毀壞以無明和貪愛爲首的緣起支，所以佛陀是堪受尊敬的阿羅漢。

四、由於他具備無上的戒、定、慧功德，因此受到梵天、天神與人類最高的崇拜，所以佛陀是堪受尊敬的阿羅漢。

五、即使處在無人看見的隱密處，他也不會做出任何身、口、意的惡行，所以佛陀是堪受尊敬的阿羅漢。

要修行此法門，你必須記住這五項定義，並且純熟地了解它們，直到能夠背誦。然後應再度修行白遍或安般念達到第四禪。在禪定之光的幫助下，你應在內心回憶一尊你所見過、喜愛、尊敬的佛像。當你能清楚地看見那尊佛像時，想像它就是真實的佛陀，並且繼續如此注視它。

如果在過去生中，你很幸運地曾經見過佛陀，佛陀的真實影像就可能出現在你心中。那時你應開始注意佛陀的功德，而不只是注意佛陀的影像而已。如果佛陀的真實影像沒有出現，那麼，就將你內心見到的佛像當作是真正的佛陀，並且開始憶念佛陀的功德。如果你選擇阿羅漢（araham）這項功德，你應當以阿羅漢的意義作爲對象，一再地憶念它爲：「阿羅漢，阿羅漢」。

當你的定力開展、強盛時，佛陀的影像將會消失，而且你的心只平靜地專注於這項功德上。如此平靜地專注大約一小時之後，你應查看五禪支是否存在。然而，此法門只能達到近行定（upacara-samadhi）。你可以用同樣的方式憶念佛陀的其他項功德，並修行此法門的五自在。

## 不淨觀（Asubha）

若要修行屍體的不淨觀，你應再度修行白遍或安般念，將定力提昇到第四禪。當禪定之光清澈明亮時，在此光的幫助下，取你曾經見過與你同性且最難看的屍體爲對象。你應見到與你以前所見一模一樣的屍體。能夠如此清楚地看見它時，你應盡可能地看見它最難看時的樣子，然後平靜地專注於它，憶念它爲：「厭惡，厭惡」（patikula, patikula）。

若你的心能夠穩定地專注於屍體一或二小時，你將見到從取相轉成似相的變化。

取相乃是看起來與你以前用肉眼所見屍體一樣的影像，是難看、可怕、嚇人的樣子。而似相則看起來像一個肢體肥胖的人，吃飽之後躺在那裡熟睡的樣子。
你應持續地專注於該似相直到證得初禪，然後修行初禪的五自在。

死隨念（Marananussati）

根據巴利聖典《大念處經Mahasatipatthana Sutta》及《清淨道論Visuddhimagga》，死隨念可以用你曾見過的屍體來修行。因此，你應以屍體的不淨觀再度進入初禪，然後如此思惟：「我的身體也必然會死，將來死後就像這具屍體一樣，如此的下場是無法避免的。」保持心專注及憶念自己必死的本質，你將發現內心生起了悚懼感[75]（samvega）。依此悚懼感，你會看到自己的身體變成一具可厭的死屍。然後，認識到自己屍體那個影像中的命根已經斷絕，你應專注於該命根的斷絕，而採取下列詞句中的一種來憶念：

一、我必然會死，人命是無常的（maranam me dhuvam, jivitam me adhuvam）；
二、我一定會死（maranam me bhavissati）；
三、我的生命會在死亡時斷絕（maranapariyosanam me jivitam）；
四、死，死（maranam, maranam）。

你可以用任何一種語言來憶念它。修行直到能平靜地專注於自己屍體中命根不存在的影像，持續一或二小時。此時，你將發現五禪支生起。然而，以此法門修行只能達到近行定。

[75] 悚懼感 saṁvega－警惕心。觀察到世間的不幸而引起的宗教情緒。有八種對象能引起悚懼感：生、老、病、死、墮落惡道之苦以及過去、現在、未來輪迴所造成的痛苦。（P-E Dict p.658）

## 結 論

慈心觀、佛隨念、不淨觀、死隨念這四種修行法門稱爲四護衛禪，因爲它們能保護禪修者，免離種種危險。《彌醯經 Meghiya Sutta》（增支部・三・第一六九頁 Avguttara Nikaya. 3. p.169）中說：「要去除貪欲，應當修行不淨觀；要去除瞋恨，應當修行慈心觀；要去除散亂，應當修行安般念。」

根據這部經，不淨觀可說是去除貪欲的最佳武器。如果以屍體爲對象，觀察它爲不淨，這稱爲無生命體的不淨觀（avibbanaka-asubha）。如果以存活眾生身體的三十二個部份爲對象，觀察它們爲不淨，正如《耆利摩難經 Girimananda Sutta》（增支部 Avguttara Nikaya. 3. 343）中所教導的，稱爲有生命體的不淨觀（savibbanaka-asubha）。這兩種不淨觀都是去除貪欲的武器。

慈心觀可說是去除瞋恨的最佳武器；安般念可說是去除散亂的最佳武器。

再者，當禪修者的修行與信心退落、內心暗鈍時，他應當修行佛隨念。當禪修者缺乏悚懼感，並且對努力修行感到厭煩時，他應當修行死隨念。

今天，我已經解說如何修行四梵住與四護衛禪，在下次的講座中，我將講解如何從四界分別觀與對各種色法的分析下手，開始修行觀禪。

在這次講座結束之前，我要解釋一下止禪與觀禪之間的關係。

在《相應部・蘊品・三摩地經 Samadhi Sutta, Khandha-vagga, Samyutta Nikaya》中，佛陀說：「諸比丘，你們應當培育定力。諸比丘，有定力的比丘能夠如實知

見諸法。何謂諸法的實相？色的生與滅；受、想、行的生與滅；識的生與滅。」

因此，有定力的比丘能了解五蘊、五蘊的因緣、五蘊及其因緣的生與滅。他清楚地透視到：由於因緣生起，所以五蘊才生起；由於因緣完全息滅，所以五蘊完全息滅。

前三講中所討論的止禪法門能生起強而有力的禪定。正因爲有禪定之光，你才能在修行觀禪時透視到究竟的名色法。在深、強、有力的禪定幫助之下，你能清楚地透視名色與其因緣無常、苦、無我的本質。這種清晰的透視是止禪法門所帶來的大利益。

而且止禪提供你一個休息處。修行觀禪時必須辨識許多法，因此疲勞可能會發生。在這種情況下，你可以長時間安住於某一禪那中，如此使你的心得到休息與恢復活力，然後可以出定繼續修行觀禪。每當疲勞發生時，你都可以再入禪休息。

以後當你修行觀禪時，記得止禪的這些利益是很有幫助的。

# 問 答（三）

問 3-1：修行安般念有三種禪相：遍作相、取相、似相。何謂遍作相？遍作相一定是灰色的嗎？遍作相與取相之間有何差別？

答 3-1：修行安般念時有三種禪相、三種定（samadhi）以及三種修（bhavana）。三種禪相是：遍作相、取相與似相；三種定是：遍作定（parikamma-samadhi 預備定）或稱爲剎那定（khanika-samadhi）、近行定（upacara-samadhi）與安止定（appana-samadhi）；三種

修是：遍作修（預備修）、近行修與安止修。

遍作定的對象可以是遍作相、取相或似相。遍作修即是遍作定。

真正的近行定（即近行修）乃是緊鄰於禪那或安止定之前出現的，這是爲何它稱爲近行定的理由。但是有時在安止定（appana-jhana）之前（雖然距離安止定還有一段程度），以似相爲對象的深且強的定也隱喻式地被稱爲近行定。當遍作定（或剎那定）被完全培育時，它產生近行定；當近行定被完全培育時，它產生安止定。

在上次講座中我們已經討論過三種禪相，即：禪定的對象。

（一）遍作相：自然的呼吸就是一種遍作相。註釋中提到鼻孔相（nasika-nimitta）與上唇相（mukha-nimitta）也都是初學者的遍作相。當定力稍微增強時，通常在鼻孔出口處附近會出現灰色或煙霧色，它稱爲遍作相；此時的定力稱爲遍作定；此時的修行稱爲遍作修。在這個階段，禪相不一定只是煙樣的灰色，也可能出現爲其他顏色。

（二）取相：當前面這種定力增強有力之後，煙樣的灰色通常轉變成如棉花似的白色。不過，依照心中「想」的改變，禪相也可能變成其他顏色與形狀。如果禪相的顏色與形狀經常改變，定力將會逐漸下跌，這是因爲禪修者的想經常改變的緣故。因此，禪修者不應注意禪相的顏色與形狀，而應只是一心專注於它。這是第二種禪相。這種專注於取相的定力也是遍作定，這種修行也是遍作修。

（三）似相：當定力變得更強而有力時，取相會變成似相。通常似相是清澈、明亮與發光的，猶如晨星一般。在此也是一樣的道理，如果想改變，禪相也會改變：若禪修者想要禪相變長，禪相就會變長；想要它變短，

它就會變短；想要它變成紅寶石色，它就會變成紅寶石色。《清淨道論》提到禪修者不應如此做。若如此做，即使很深的定力也會逐漸變弱。由於他生起不同的想，從而也就分散注意力到不同的對象。所以禪修者不應玩弄禪相，否則將無法達到禪那。

專注於似相最初階段的定也是遍作定，其修行也是遍作修。然而，接近禪那的定則稱爲近行定，該修行稱爲近行修。當安止定生起時，所專注的禪相依然是似相，但是該定是安止定，該修行是安止修。

問 3-2：近行定與安止定之間有何差別？

答 3-2：當似相出現時，定力是相當強的。然而在近行定的階段，禪支還未完全茁壯，因此有分（bhavavga）仍會生起，禪修者可能會落入有分。該禪修者會說一切都停止了，或說：「那時我一無所知。」或認爲那就是涅槃如果這樣修行下去，他將能夠停留在有分之中很長的時間。

無論是好或壞的任何一種修行法，如果禪修者一再努力嘗試，他終究能精通其法，所謂「熟能生巧」。在此情況下亦然，若一再嘗試，他將能落在有分之中很長的時間。爲什麼他說自己一無所知呢？因爲有分的對象乃是前世臨死時的對象，此對象可以是業、業相（kamma-nimitta）或趣相[76]（gati-nimitta投生相）。但是

[76] 臨死時的對象有三種可能：一、業：過去所做的善業或惡業，能造成來世投生者；二、業相：造作善惡業時的對象或影像或所用的工具；三、趣相：即將投生之處的徵象。

禪修者無法見到這點，因爲他還不能辨識緣起法。唯有能夠辨識緣起法之後，才能見到有分緣取這三種對象之一。

若禪修者認爲有分是涅槃，則此信念將是障礙通向涅槃之路的「巨石」。若不能除去這塊巨石，他將無法證悟真正的涅槃。爲何會產生這樣的信念呢？很多禪修者認爲佛陀的弟子（savaka）不可能了解佛陀所教導的名色法。因此，他們不認爲必須培育充分深度的定力，以辨識佛陀所教導的名色法及其因緣。如是，因爲禪支很薄弱，他們的定力也很薄弱而不能持久，所以有分心仍然會發生。如果禪修者故意修行以便落入有分，他仍然能達到目的，但是那並非涅槃。要證悟涅槃，我們必須逐步地修行七清淨。若不了知究竟名法、究竟色法以及它們的因緣，禪修者無法證悟涅槃。

就好像還沒有能力自己站立的小孩子，當他要學習走路之時，將會一再地跌倒。同樣的道理，在近行定的階段，禪支還沒有堅強茁壯，因此禪修者可能會落入有分。

爲了避免落入有分，以及進一步培育禪定，你需要信（saddha）、精進（viriya）、念（sati）、定（samadhi）與慧（pabba）這五根的幫助，以便推動自己的心，並將心固定於安般似相。你需要深信專注於似相能使你證得禪那，需要精進以便使心一再地認知安般似相，需要念以便不忘失安般似相，需要定以一心專注於似相，以及需要慧以便了知安般似相。

在安止定的階段，禪支已經完全茁壯，好像身強力壯的

---

必須強調的是，此三種之一是臨死速行心（一生中最後一個速行心）的對象，不是死亡心（一生中最後一個心）的對象。死亡心與同一期生命中的有分心及結生心緣取相同的對象，即前世臨死速行心的對象。而今世臨死速行心的對象將成爲來世結生心、有分心、死亡心的對象。（Com M Abh Ⅲ.17 p.138, Ⅴ.35 p.221）

成人，能夠整天挺直站立一般。禪修者也是一樣，能夠以安般似相爲對象，停留在安止定中很長的時間，不會落入有分。在此階段，不間斷的完全專注能持續一、二、三小時或更久。此時聽不見任何聲音，心只會專注於似相，不會趨向其他對象。

問 3-3：在什麼情況或狀態下，我們說一個禪修經驗是近行定或安止定？

答 3-3：如果禪修者專注安般似相的定力很強，但是有時仍會落入有分，我們可以說此時的定力是近行定。唯有當禪修者能夠不間斷地專注於安般似相，持續一段相當長的時間，我們才能說它是安止定。

禪修者如何能知道自己的心是否落入有分呢？他可以注意到自己有時會對安般似相失去覺知，那時就是落入有分。有時候，他的心會有很短暫的剎那想到安般似相以外的對象。但是這些情況不會發生在安止定。在安止定中唯有相續不斷的完全專注。

問 3-4：在四禪當中的每一禪是否都有近行定與安止定？它們有什麼特徵？

答 3-4：以安般念禪那爲例，此禪那緣取安般似相爲對象，有四種近行定、四種安止定。在每一禪中都有近行定與安止定，二者都只以安般似相爲對象。因此它們的對象相同，沒有差別，但是二者定力的強度不同。

在初禪、第二禪與第三禪的近行定階段有五個禪支，而在第四禪的近行定中沒有喜（piti）與樂（sukha），只有尋（vitakka）、伺（vicara）、捨（upekkha）與一境

性（ekaggata）。雖然它們同樣以安般似相爲對象，但是較高層次的近行定的禪支比較低層次的更有力。

初禪近行定的禪支鎮伏身體的痛苦（kayika-dukkha-vedana）；第二禪近行定的禪支鎮伏心理的痛苦（domanassa-vedana）；第三禪近行定的禪支鎮伏身體的快樂（kayika-sukha-vedana）；第四禪近行定的禪支鎮伏心理的快樂（somanassa-vedana）。由此我們可以分辨這些近行定之間的差別，尤其是第四禪的近行定。在第四禪近行定的階段，呼吸非常微細，幾乎停止。到第四禪安止定的階段呼吸才完全停止。

我們也可以藉著觀察禪支來區分各禪的安止定。初禪有五個禪支：尋、伺、喜、樂與一境性；第二禪有三個禪支：喜、樂與一境性；第三禪有兩個禪支：樂與一境性；第四禪有兩個禪支：捨與一境性。藉著觀察禪支，我們可以分別：「這是初禪」、「這是第二禪」等等。而且定力是一禪比一禪加深，第四禪的定力最高深。它是多麼高深呢？你應當親自去體驗。許多禪修者報告說第四禪是最微妙、最寧靜的。

問 3-5：什麼情況下禪修者會從安止定掉或退到近行定？什麼情況下在近行定的禪修者能進入安止定？

答 3-5：如果禪修者不重視他的禪修，而重視似相以外的其他對象，那麼將有許多障礙（nivarana蓋）會發生。許多依貪欲及瞋恨的妄想會產生，這些是不如理作意[77]（ayoniso-manasikara不明智的注意）。這些不同的對象會

[77] 作意 manasikara－注意。作意是心遭遇對象時的第一前線，它將相應的名法導向對象，因此它是五門轉向心與意門轉向心的重要成份。這兩種轉向心能打斷有分心流，形成心路過程中的第一個階段。（Ess Abh p.70）

削弱定力，因爲善法[78]與不善法[79]一向是對立的，當善法強而有力時，不善法會遠離；反之，因爲不如理作意而造成不善法強而有力時，善法會遠離。善法與不善法不能同時存在一個心識剎那或心路過程中。

在這裡，我要解釋如理作意（yoniso-manasikara 明智的注意）與不如理作意。當禪修者修行安般念時，若專注於自然呼吸的氣息，則他的作意是如理作意。當取相或似相生起時，若禪修者專注於它們，則他的作意也是如理作意。在觀禪中，若禪修者見到：「這是色」、「這是名」、「這是因」、「這是果」、「這是無常」、「這是苦」、「這是無我」，則他的作意是如理作意。

然而，如果他見到：「這是男人、女人、兒子、女兒、父親、母親、天神、梵天、動物等。」那麼他的作意是不如理作意。一般而言，我們可以說：因爲如理作意而使善法生起；因爲不如理作意而使不善法生起。禪修之時，如果不如理作意生起，則五蓋或煩惱也必然會生起。它們是不善法，這些不善法會削弱定力或造成定力掉落與退失。

如果一再地以如理作意觀察修行的對象，那麼善法將會增長，例如禪那善法。所以，若你一再地專注禪相，例如：安般似相，這是如理作意。如果培育如理作意達到完全的強度，那麼你將從近行定進入安止定。

問 3-6：在一個人臨死之時，因爲過去所做的善業或不善業而有業相生起。這種現象與禪修時遺忘已久的往事影

[78] 善法 kusala-dhamma－與善根（無貪、無瞋、無癡）相伴生起的心。這種心是健全的、道德上無過失的、能產生快樂結果的。

[79] 不善法 akusala-dhamma－與不善根（貪、瞋、癡）相伴生起的心。這種心是不健全的、道德上有過失的、能產生痛苦結果的。（Com M Abh Ⅰ.3 p.31）

像重新出現是否類似？

答 3-6：可能有些類似，不過只限於少數的例子，有點類似那些死亡很快速發生的人。

問 3-7：修行時，遺忘已久的三十年前往事影像在心中出現，這是否由於缺乏正念的緣故？什麼造成心離開修行的對象？

答 3-7：有可能由於缺乏正念，但也可能因爲作意的緣故。然而多數禪修者不了解作意，唯有修行到名業處時他們才能了解作意。《阿毗達摩》中說，若無作意則沒有任何對象能在心中現起。必須先有作意，心路過程才能產生。然而，心路過程的發生非常快速，所以他們不了解因爲作意而使這些影像出現。

問 3-8：臨死之時，如果一個人有很強的正念，他能否避免過去善惡業的業相（kamma-nimitta）生起？

答 3-8：強而有力的正念可以避免不善的業相生起。但是何謂強而有力的正念呢？若禪修者進入禪那，並且一直到死亡之時還能保持完全穩定的禪那，你可以說該禪那的念是強而有力的。那種正念能夠避免不善業相或欲界[80]的善業相生起。它只緣取禪相爲對象，如：安般似相

[80] 欲界－有飲食、男女等欲望的生存界。包括：四惡道、人道與接近人道的六層天界。（眾生居住於三界，除欲界外還有下列二界）

色界－有十六層天。沒有飲食、男女等欲望，但還有微妙的色身，故稱爲色界。修成色界禪的人若至死亡時禪定仍然穩固，則能投生於色界天。

或白遍似相。

另一種強而有力的正念是與觀智相應的念。如果禪修者所達到的觀智是行捨智[81]，那麼此念是強而有力的。這種正念也能避免不善相或會取代觀禪相的其他善相現起。觀禪的對象是行法的無常、苦或無我本質。他的臨死速行心（maranasanna-javana）可能緣取那個本質爲對象。臨死前的那個觀智能產生天界[82]結生心[83]（deva-patisandhi），他自然會投生到天界去。

關於這種人於來世身爲天人時可獲得的利益，佛陀在《增支部・四法集・聞隨行經 Sotanugata Sutta, Catukka Nipata, Avguttara Nikaya》中開示：「So mutthassati kalam kurumano abbataram devanikayam upapajjati. Tassa tattha sukhino dhammapada plavanti. Dandho bhikkhave satuppado, atha so satto khippameva visesagami hoti」——「諸比丘，一個凡夫（puthujjana）死亡之後，他可能投生於某一層天。在那裡，一切行法很清楚地出現於他的心中，他可能會延遲對佛法的思惟或對觀禪的修行，但是他要證悟涅槃是非常快速的。」爲什麼那些行法會很清楚地出現在他的心中呢？因爲前世臨死速行心及生到

---

無色界－有四層天。沒有色身，只有精神存在，故稱爲無色界。修成無色界禪的人若至死亡時禪定仍然穩固，則能投生於無色界天。（Ess Abh p.21）

[81] 行捨智 saṿkharupekkha-bana－第十一種觀智。觀一切行法的無常、苦、無我，並以種種行相觀空之後，禪修者捨斷怖畏與歡喜，對諸行無動於衷而中立，不執著它們爲我或我所有。（清淨道論・第二一品・第六一段）

[82] 天界 deva-loka－這裏指六層欲界天之一。

[83] 結生心 paṭisandhi-citta－投生時的心。它連結今生與前生，所以稱爲結生心。一生之中，結生心只在投生時出現一次。（Com M Abh Ⅲ.8 p.122）

天界之後的有分心都緣取行法的無常、苦或無我本質爲對象。由於「作主人」的有分心知道行法無常、苦或無我的本質，所以他能夠很輕易地培育觀智。根據這部經，死時擁有與觀智相應的強力正念是有益的，因爲它能產生緣取觀禪對象的有分心。在死亡發生之前，你應努力具備這種正念。

舉例而言，《帝釋問經Sakkapabha Sutta》中提到的三位修行止觀禪法的比丘。他們有很好的戒行與禪定，但是他們的心傾向於生作女性乾闥婆（gandhabba天界的音樂神與舞神）。他們死後投生於天界，成爲非常美麗、光芒四射的乾闥婆。在他們前世爲比丘之時，每天到一位女居士家托缽，並且爲她開示佛法。這位女居士證悟初果須陀洹，她死後投生爲帝釋[84]天王之子——瞿波迦天子（Gopaka）。那三位乾闥婆爲帝釋之子表演歌舞時，瞿波迦看見她們非常美麗、光芒四射，他想：「她們如此美麗、光芒四射，過去世造了什麼業而有這樣的果報呢？」於是觀察她們的前世，見到她們是到他前世身爲女居士家中托缽的比丘。他知道他們的戒行、禪定與智慧都很卓越，因此想提醒她們前世的事情。他說：「當妳們聽聞和修行佛法之時，眼睛與耳朵注意在什麼地方？」這三位乾闥婆當中的兩位回憶起前世，因而感到很慚愧。她們當下再度修行止禪與觀禪，而且快速地證悟三果阿那含，然後命終，投生到淨居天[85]，並在那裡證悟阿羅漢果。第三位乾闥婆並不感到慚愧，因而繼續作乾闥婆。

所以，不需要找人壽保險公司，這種正念是最佳的

[84] 帝釋 sakka－欲界第二層天（忉利天）的天王。

[85] 淨居天 suddhavasa-deva－色界中最高的五層天；乃是三果阿那含與四果阿羅漢居住的地方。他們不會再投生於更低的界，只會在淨居天達到最後的解脫。（Com M Abh V.6 p.193）

保障。

問 3-9：修行四界分別觀辨識十二種特相時，一定要按照順序從硬、粗與重開始嗎？禪修者能否選擇從其他任何一種特相開始修行？

答 3-9：在最初修行的階段，可以從容易辨識的特相開始；但是，能夠清楚地辨識所有特相之後，我們就必須依照佛陀所教導的順序，即：地界（pathavidhatu）、水界（apodhatu）、火界（tejodhatu）、風界（vayodhatu）來修行，因爲這樣的順序能產生強而有力的定。當我們能見到色聚，並且能輕易地辨識每一粒色聚中的四界時，順序就不是那麼重要了，重要的是要能同時辨識它們。

爲什麼呢？因爲色聚的壽命很短；它們的壽命可能比幾十億分之一秒還要短。在那個階段，沒有時間讓我們默念：「地界、水界、火界、風界」。我們必須同時辨識四界，而不是依照順序辨識。

問 3-10：修行四界分別觀使禪修者能夠平衡身體中的四大（即四界）。一個人有時會因爲四大失去平衡而生病；禪修者生病時，能否以強力的正念修行四界分別觀來治療疾病？

答 3-10：有很多種病痛。有些病痛由於過去世的業而產生，如：佛陀的背痛；有些病痛由於四大失去平衡而產生。由過去業所產生的病痛不能單靠平衡四大來治癒；由於四大不平衡所產生的病痛則可能會在禪修者平衡四大之後消失。

還有一些病痛因爲食物、時節（utu 溫度；火界）或心理（citta）而產生。如果病痛因爲心而產生，我們可以治療心，於是那病痛可能會消失。如果病痛因爲時節

而產生，如：癌症、瘧疾等，則只能靠藥物治療，不能靠平衡四大來治療。由於不適當食物而產生的病痛也是同樣的道理。

問 3-11：在我們達到第四禪與去除無明[86]（avijja）之前，由於過去的壞習慣，很多妄想會生起。例如：（禪修期間以外的）日常生活中，貪愛或憤怒常會生起。我們能否用不淨觀（asubha）或慈心觀（metta-bhavana）來除掉它們？或者只需要專注於禪修的對象，不去注意這些妄想，讓它們自己消失？

答 3-11：對不善業而言，無明（avijja）是潛在原因，而不如理作意才是直接原因（近因）。不如理作意是很重要的因素，若你能用如理作意來取代不如理作意，貪愛或憤怒將暫時消失；如果你的如理作意非常強而有力，它們也可能永遠消失。在上一次回答問題的講座中，我們已經討論過如理作意與不如理作意。

你可以用不淨觀或慈心觀來除掉它們，這些修行法門也是如理作意。而觀禪是滅除煩惱最好的武器，是最好的如理作意。

問 3-12：「有分」如何在欲界、色界、無色界與出世間[87]界作用？可否請禪師舉例說明？

答 3-12：有分在前三種界的作用是相同的。也就是，它們生起以便使一期生命當中的心識剎那沒有間斷，這是因爲產生這期生命的業還沒有竭盡的緣故。有分的對象

[86] 編者註：第四禪不能去除無明，只能暫時降伏無明而已。
[87] 出世間 lokuttara－超過世間的境界。有九種法，即：無爲的涅槃與直接體悟涅槃的四道、四果。

可以是業、業相（kamma-nimitta）或趣相（gati-nimitta 投生相）。例如：一個人有分的對象可能是差提優佛塔（Kyaikthiyo Pagoda），另一人的業相可能是大金塔（Shwedagon Pagoda）[88]。在色界與無色界通常只有業與業相，沒有趣相。當我們說「出世間界」（lokuttara-bhumi）時，這裡的「界」只是一種隱喻，事實上，它並不是一個地方。「出世間界」是指：四道、四果與涅槃。

四種道心與四種果心不是有分。在涅槃中沒有名色（namarupa），因此也沒有「有分」。

色界果報禪那（rupavacara-vipaka-jhana）——例如安般念禪那——其有分的對象是安般似相。至於識無邊處無色界（vibbanabcayatana-arupavacara）的有分，其對象乃是空無邊處禪心（akasanabcayatana-jhana-citta）。這些是業相；在此二界中沒有趣相。

## 問 3-13：世間禪（lokiya-jhana）與出世間禪（lokuttara-jhana）有何差別？

答 3-13：世間禪是色界禪與無色界禪這八種定；出世間禪是與道智及果智相應的禪那。當你辨識色界初禪的名法爲無常或苦或無我時，如果證悟涅槃、透視涅槃，那麼你的道智是初禪的道智，這是出世間禪。

爲什麼呢？作爲觀禪對象的世間色界初禪中有五個禪支，而在出世間初禪中也有五個禪支，即：尋、伺、喜、樂與一境性。所以此道果是初禪的道果。其餘諸禪的道果也是同樣的情況。

[88] 差提優佛塔與大金塔都是緬甸著名的佛塔。

第四講

# 如何辨識色法

## 前言

今天，我要解說如何從四界[89]分別觀及對各種色法的分析下手，開始修行觀禪。禪修者有兩條修行觀禪的路徑：第一條路徑是先修行止禪（如：安般念）達到禪那，然後進一步修行觀禪。第二條路徑是以四界分別觀培育專注力達到近行定，然後就直接修行觀禪[90]。在緬甸的帕奧禪林，這兩條路徑我都教授。然而，無論依循那一條路徑，在開始修行觀禪之前，禪修者都必須修行四界分別觀。

## 如何修行四界分別觀

在巴利聖典中記載兩種修行四界分別觀的方法，即：簡略法與詳盡法。簡略法乃是針對利慧者說的，而詳盡法[91]乃是針對修行簡略法有困難者說的。佛陀在《大念處經Mahasatipatthana Sutta》中教導簡略法：

「比丘如此觀察其身，無論此身如何被擺置或安放，都只是由各種界組成的：『在此身中，只有地界、水界、火界、風界。』」

---

[89] 四界－界 dhatu：物質的基本元素。因爲它們能保持自己固有的本質，所以稱爲界。地、水、火、風這四界又稱爲四大種 cattaro mahabhuta，它們是不可再分割的物質成份，並且以各種方式組成所有物質，從微粒到高山都不例外。（Com M Abh VI.2 p.235）

[90] 依循第一條路徑的人稱爲止行者或止觀行者 samatha-yanika。依循第二條路徑的人稱爲純觀行者 suddha-vipassana-yanika。

[91] 詳盡法：請參見本章後面的附註。

《清淨道論・第十一品・第四一至四三段 Visuddhimagga, Ch.XI, para.41-43》更進一步地解釋：「因此，先說想修行此業處的利慧者，獨居靜處，將注意力放在自己物質構成的全身：『在此身中，堅硬性或粗糙性的是地界；流動性或黏結性的是水界；遍熟性或暖熱性的是火界；推動性或支持性的是風界。』他應當如此注意觀察諸界，並一再地憶念：『地界、水界、火界、風界』。也就是說，只是各種界的組合，不是一個有情，也沒有靈魂。當他這樣精進修行，不久之後，他的定力就會生起，此定力因爲照見各種界差別的智慧而得以增強。因爲此定力以各種元素作爲對象，所以它只是近行定，而尚未達到安止定。」

「或者，正如舍利弗尊者所說身體的四個部位，顯示在四界之中並無任何有情，即：『當一個空間被骨、腱、肉、皮所包圍時，於是稱它爲色（rupa 物質）。』（M.1.p.190）他應當逐一地剖析它們，用智慧的手來分開它們，以上述的方法來辨識，即：『在此身中，堅硬性……它只是近行定，而尚未達到安止定。』」

以帕奧禪林所教導的方法，辨識全身中四界的十二個特相：

一、地界的六個特相：硬、粗、重、軟、滑、輕。
二、水界的兩個特相：流動、黏結。
三、火界的兩個特相：熱、冷。
四、風界的兩個特相：支持、推動。

若要修行四界分別觀，首先你應逐一地辨識四界的十二種特相或性質。對於初學者，一般先教導較易辨識

的特相，較難辨識的特相則留待於後。通常教導的先後順序是：推動、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、冷、流動、黏結。辨識每一種特相時，應先在身體的某個部位辨識到它，然後嘗試在全身各部位辨識它。

一、開始辨識「推動」時，你可以經由觸覺來注意呼吸時頭部中央所感受到的推動。能夠辨識推動之後，應當專注於它，直到你的心能很清楚地認識它。然後，你應轉移注意力到附近的另一個身體部位，辨識那裡的推動。如此，慢慢地，你將能先辨識頭部的推動、然後頸部、軀體、手臂、腿乃至腳。必須如此一再地重複許多次，直到無論將注意力放在身體的那個部位，你都能很容易地感覺到推動。

如果不容易在頭部中央辨識到呼吸的推動，那麼，嘗試辨識呼吸時胸部擴張的推動，或腹部移動時的推動。如果這些地方的推動不明顯，嘗試辨識心跳時脈搏的推動，或其他任何形式明顯的推動；有移動的地方就有推動。無論從那個部位開始辨識，必須繼續慢慢地培育透視力，使你在全身各處都能辨識到推動。儘管某些部位的推動很明顯，某些部位的推動很微弱，但是推動確實存在全身的每一個部位。

二、當你對自己能如此辨識感到滿意之後，可以嘗試辨識「硬」。首先，在牙齒辨識硬的特相：將上下牙齒咬在一起，以便感覺它的堅硬；然後把咬緊的牙齒放鬆，再去感覺牙齒的堅硬。能夠清楚地感覺到硬之後，以辨識推動時同樣的方法，有系統地從頭到腳辨識全身的硬，但不要故意將身體繃緊。

能夠辨識全身硬的特相之後，你應再度辨識全身推動的特相。辨識了全身從頭到腳的推動之後，接著辨識全身從頭到腳的硬。如此交替地辨識推動與硬，一遍又一遍，重複許多次，直到熟練滿意爲止。

三、然後嘗試辨識「粗」。以舌面磨擦牙齒的尖端，或以一手磨擦另一手臂的皮膚，感覺粗糙的特相。然後像前面一樣有系統地辨識全身的粗。如果不能感覺到粗，你應重複辨識推動與硬，就會辨識到粗與它們在一起。當你能辨識粗之後，繼續辨識全身從頭到腳的推動、硬、粗，一次辨識一種，不斷重複，直到熟練滿意爲止。

四、然後你應辨識全身的「重」。將雙手重疊，放在膝上，感覺上面的手是重的；或將頭垂向前，感覺頭的重。有系統地修行，直到你能在全身各處辨識到重。然後繼續逐一地辨識全身的四種特相：推動、硬、粗、重，直到熟練滿意爲止。

五、然後你應辨識全身的「支持」。先放鬆背部使身體稍微向前彎曲，然後再挺直身體，保持豎立。保持身體挺直、靜止、豎立的力量就是支持。繼續有系統地修行，直到能夠辨識全身從頭到腳的支持。若如此做有困難，你應嘗試在辨識支持的同時也辨識硬，因爲這樣能比較容易辨識到支持。能夠輕易地辨識支持之後，你應辨識全身的推動、硬、粗、重、支持。

六、能辨識這五種特相之後，藉著以舌頭輕壓嘴唇的內側，可以感受到「軟」。放鬆你的身體，並且有系統地修行，直到能夠辨識全身的軟。然後你應逐一地辨識全身的推動、硬、粗、重、支持、軟。

七、接著，潤濕你的嘴唇，然後以舌頭在嘴唇上左右滑動，你能辨識到「滑」。如上述那樣修行，直到能夠辨識全身的滑。然後在全身逐一地辨識七種特相。

八、接著，上下地彎動一根指頭，感覺它的「輕」。修行直到能辨識全身的輕。然後辨識全身的八種特相。

九、接著辨識全身的「熱」，通常這是很容易做到的。

十、接著在吸氣時感覺進入鼻孔氣息的「冷」，然後有系統地辨識全身的冷。現在你能辨識十種特相。

註：以上十種特相都是可以直接由觸覺得知的；然而，最後的流動與黏結這兩種特相只能根據其他十種特相推理而得知。這就是爲什麼要將它們留在最後才教授的理由。

十一、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。將人體粘附在地面的地心引力也是黏結的作用。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特相。熟練之後，你會發現黏結的特相也變得很清楚。萬一黏結還是不清楚，你應一再地只注意推動與硬這兩種特相。最後，你會感覺全身好像被一捆繩子綁住一樣，這就是黏結的特相。

十二、要辨識「流動」，你應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。萬一流動的特相沒有變得清楚，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。

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

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相對立的特相上，並繼續那樣培育定力。如此可以再將諸界平衡，這就是最初要教導十二種特相的理由。當諸界平衡時，就比較容易培育定力。

平衡諸界時相對立的特相是：硬與軟；粗與滑；重與輕；流動與黏結；熱與冷；支持與推動。

假使一對當中的一個特相過強，可以多注意與它相對立的特相來平衡它。例如：當流動過強時，可以多注意黏結；當支持過強時，可以多注意推動。其餘各對也以同樣的方法處理。

當你已清楚地辨識全身的十二種特相，而且能辨識得相當快速（一分鐘內大約三轉）時，你應同時遍觀全身：好像你正從兩肩後面向前遍視全身，或好像從頭頂上向下遍視全身。爲了保持心專注與平靜，你不應像前面那樣將注意力從身體的一個部位轉移到另一個部位，而應將全身當作一個整體，逐一地遍觀全身的十二的特相。當你熟練到幾乎可以同時遍觀十二個特相時，應當

將它們分成四組：同時辨識前六種特相時，默念它們爲地界；同時辨識接著的兩種特相時，默念它們爲水界；同時辨識接著的兩種特相時，默念它們爲火界；同時辨識最後的兩種特相時，默念它們爲風界。繼續如此辨識它們爲地、水、火、風……以便使心平靜及獲得定力。不斷重複地修行百次、千次乃至百萬次。但這時某些禪修者會感到緊繃及諸界失去平衡。若是如此，禪修者應放鬆身心，並運用上述的方法平衡諸界中的對立特相。

《清淨道論 Visuddhimagga》的註釋還提到，以十種方法專注來培育定力，即：有次第、不太快、不太慢、避開干擾、跨越觀念、捨棄不清晰的、辨明諸相、以及依據《增上心經 Adhicitta Sutta》、《無上清涼經 Anuttarasitibhava Sutta》及《覺支經 Bojjhavga Sutta》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（natisighato）：否則四界將不清晰。

三、不太慢（natisanikato）：否則無法修完

四、避開干擾（vikkhepapatibahanato）：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、跨越觀念（pabbattisamatikkamanato）：不應只是心念「地、水、火、風」而已，同時要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（anupatthanamubcanato）：在你熟練於辨識所有十二種特相之後，而分成四組而培育專

注力時，可以暫時捨棄不清晰的特相。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特相，不能只以三界、二界或一界修行四界分別觀。最好是所有十二種特相都清晰，而不捨棄任何特相。

七、辨明諸相（lakkhanato）：當你開始禪修，而每一界的自性相（sabhava-lakkhana）還不清晰時，也可以專注於它們的作用；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[92]。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：註釋中還建議依據 （八）《增上心經 Adhicitta Sutta》、（九）《無上清涼經 Anuttarasitibhava Sutta》、（十）《覺支經 Bojjhavga Sutta》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。

繼續以四界分別觀培育定力，並且趨向於近行定（upacara-samadhi）時，你將見到不同種類的光。對於某些禪修者而言，剛開始的光是猶如煙一般的灰色。若繼續辨識灰光中的四界，它將變得白若棉花，然後白亮得有如雲朵。此時，你的全身會呈現爲一團白色的物體。繼續辨識白色物體中的四界，你將發現它變得透明晶瑩，猶如冰塊或玻璃。

[92] 自性相就是特相。事實上，黏結是水界的現起之狀，而推動則是風界的作用：這兩者都不是特相。只是爲了在教禪時方便表達，所以才稱它們爲特相。

這種明淨的色法（透明的物質）乃是五根，我們稱之爲「淨色」（pasada）。在這五種淨色[93]當中，身淨色（kaya-pasada）遍佈於全身。在此階段，身淨色、眼淨色、耳淨色、鼻淨色與舌淨色看起來像透明的團塊，這是因爲你還未能破除相續、組合及作用這三種密集（ghana）的緣故。

繼續辨識此透明體中的四界，你將發現它閃耀與放射光芒。當你能持續地專注於此光至少半小時，即已達到近行定。這時，你應當在此光的幫助之下，注意透明體內的小空間。你將發現透明體粉碎成許多微粒，這些微粒稱爲色聚（rupa-kalapa）。達到此階段時，稱爲心清淨（citta-visuddhi）。你可以藉著分析這些色聚而進一步培育見清淨（ditthi-visuddhi）。

在解釋如何修行觀禪之前，我應當舉出禪那與近行定的實修利益。修行觀禪時必須辨識許許多多的法，疲勞可能因而產生。當感到疲累時，能休息一陣子是很好的。在《中部・雙尋經 Dvedhavitakka Sutta, Majjhima Nikaya》的註釋舉了一個譬喻來說明以禪那作爲休息處的情況：在戰爭當中，有時士兵們感到疲勞，然而敵人還很強盛，無數的飛箭不斷射來。此時，疲勞的士兵們可以撤退到碉堡中休息。在碉堡堅壁的掩護下，不會受敵人飛箭的危害。他們可以休息到疲勞消除，體力恢復之後才離開碉堡，回到沙場作戰。對於止行者，禪那就

[93] 五淨色 pasada-rupa－存在於五種粗的感官裡的敏感色法，它們能作爲前五識生起的依靠處。這些微細的敏感色法依靠各自的粗感官而存在。真正作爲前五識生起時所依靠的處與門是五淨色，而不是粗的感官。（Com M Abh Ⅵ.3 p.238）

像一座碉堡，是修行觀禪時的休息處。對於沒有禪那而直接修行四界分別觀的純觀行者，他可以近行定作爲休息處。休息到恢復清新與活力之後，他們可以回到觀禪之戰場，繼續觀照。這就是擁有休息處的利益。

現在我應當從如何分析色聚開始解釋如何修行觀禪。

## 如何分析色聚

色聚有兩種，即明淨（透明）色聚與非明淨（不透明）色聚。含有淨色（pasada-rupa）（五淨色中的任何一種）的色聚才是明淨，其他的色聚都是非明淨。

首先應當辨識個別明淨與非明淨色聚裡的地、水、火、風四界。你會發現這些色聚非常迅速地在生滅，而你還無法分析它們，因爲你還看到色聚是有體積的微小粒子。由於還未破除三種密集[94]，即：相續密集（santati-ghana）、組合密集（samuha-ghana）與功用密集（kicca-ghana），所以你還停留在概念[95]（pabbatti施設法；假想法）的領域，尚未達到究竟法（paramattha勝義法；根本真實法）的境界。

由於還未破除組合與形狀的概念，所以還有小粒或

---

[94] 破除三種密集 ghana：

一、相續密集：每一色聚至少含有八種色：地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素（營養素）。在特定情況下，色聚中的火界與食素都能製造好幾代新色聚。若能清晰見到這些過程，並能辨識過程中的每一色聚，才是破除相續密集。

二、組合密集：能以智慧辨識每一粒色聚裡每一個究竟色（八、九或十個）的相狀，才是破除了組合密集。

三、功用密集：能以智慧辨識色聚裡每一個究竟色的功用，才是破除了功用密集。

[95] 概念 pabbatti－世間一般的觀念，認爲有持續穩定存在的人、動物等。這只是概念性的，不是真實的面貌。（Com M Abh I .2 p.26）

小塊的概念存在。如果不更進一步地分析各種界（dhatu），反而以觀照這些色聚的生滅來修行觀禪，那麼，你只是對著概念修行觀禪而已（不是真正的觀禪）。所以必須更進一步分析色聚，直到你能在單獨一粒色聚中見到四界，如此做乃是爲了見到究竟法。

如果因爲色聚極度迅速的生滅，使你無法辨識單一粒色聚裡的四界，那麼你應該忽視它們的生滅。這就好像與不想見的人不期而遇時，裝作沒看到或沒注意到他一樣。不去理會生滅，而只是專注於辨識單一粒色聚裡的四界。正因爲禪定的力量，才使你能夠忽視色聚的生滅。

若還不能成功，那麼你應同時注意全身的硬，然後再注意單一粒色聚裡的硬，如此一再交替地辨識，直到能清楚地辨識單一粒色聚裡的硬。然後對地界的其他特相及水界、火界、風界的特相也都應當逐一地如此修行。應當如此辨識明淨與非明淨色聚裡的四界。

成功後，你即可逐一地辨識眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體與心臟裡諸色聚的四界。應當辨識這六處裡明淨與非明淨色聚中的四界。

每一粒色聚中至少含有八種色法；它們稱爲「八不離色」，即：地、水、火、風、顏色、香、味與食素。辨識六處裡明淨與非明淨色聚中的地、水、火、風這四界之後，你也應辨識它們的顏色、香、味與食素。

顏色（vanna）：每一粒色聚裡都有，它是色所緣（ruparammana 視覺的對象）。此色法非常容易辨識。

香，或氣味（gandha）：每一粒色聚裡都有。應當辨識鼻淨色與有分心兩者。首先辨識鼻子裡的四界，你將很容易地看到鼻淨色。必須在鼻子裡正確的色聚中才能看到鼻淨色。

當你能成功地辨識六處裡明淨與非明淨色聚中的四界時，就能很容易地看到明亮的有分心（即：意門 manodvara），它存在心臟裡，以心處（hadayavatthu心所依處）爲依靠。心處是由稱爲「心色十法聚」[96]或「心色爲第十個色法的色聚」（hadaya-dasaka-kalapa）的非明淨色聚組成的。

辨識鼻淨色與有分心之後，你可以選一粒色聚來辨識它的香。香是一種可由鼻識或意識認知的法（dhamma 事物；現象）。鼻識依靠鼻淨色而生起；意識則緣於有分心生起，而有分心本身依靠心色。這是爲何想要辨識色聚裡的香時，必須先辨識這過程當中的鼻淨色與有分心的理由。

味（rasa 滋味）：每一粒色聚裡都有。在辨識舌淨色與有分心之後，選一粒色聚來辨識它的味，可以從辨識舌頭上唾液的味開始。與上述的香情況相似，味是一種可由舌識或意識認知的對象，所以舌淨色與有分心兩者都必須辨識。

《迷惑冰消》（Sammohavinodani）中提到：sabbopi panessapabhedo manodvarika-javaneyeva labhati。這顯示可以只憑意識來認知色聚中的顏色、香與味。當禪修工夫還未深時，你用鼻識與舌識來協助自己學習如何以意識認知香與味；當禪修工夫深且強時，你就能夠只以意識去認知香與味。

食素（oja 營養素）：每一粒色聚裡都有。有四種食素，即：由業（kamma）、心（citta）、時節（utu 火界）或食物（ahara）所產生。透視到任何一粒色聚裡，你都

[96] 心色十法聚是由八不離色、命根（能維持業生色的生命）、心色（心處色）十種色法組成的色聚。

可以找到食素，並且能見到從這食素一再地生出許多色聚。

辨識色聚中這八種基本的色法之後，你應嘗試辨識特定色聚中其他種類的色法。

命根（jivita）：這是維持業生色生命的色法。在心生色聚、時節生色聚與食生色聚裡沒有命根，只有業生色聚裡才有命根。明淨色聚都只由業產生，所以應當先在明淨色聚裡找命根。你應辨識一粒明淨色聚裡的八不離色，然後尋找命根。命根只維持同一粒色聚裡其他色法的生命，不維持其他色聚裡色法的生命。

辨識明淨色聚裡的命根之後，你也應嘗試辨識非明淨色聚裡的命根。身體中有三種非明淨色聚含有命根：一種是「心色十法聚」（hadaya-dasaka-kalapa），它只存在心臟；另外兩種是遍佈全身的「性根十法聚」[97]（bhava-dasaka-kalapa）和「命根九法聚」[98]（jivita-navaka-kalapa）。因此，若你能在心臟以外身體某處的非明淨色聚中看到命根，你就知道該色聚肯定只是性根十法聚或命根九法聚。爲了分別這兩種色聚，你必須能夠辨識性根色。

性根色（bhava-rupa）：它存在全身六處的非明淨色聚中。辨識明淨與非明淨色聚中的命根之後，你應在有命根的非明淨色聚裡找性根色。若你找到性根色，則那粒色聚即是性根十法聚（bhava-dasaka-kalapa），而不是命根九法聚（jivita-navaka-kalapa）。男性只有男根色，女性只有女根色。男根色是令你知道「這是男人」的素質，

[97] 性根十法聚是由八不離色、命根及性根色這十種色法組成的色聚。

[98] 命根九法聚是由八不離色及命根這九種色法組成的色聚。

女根色是令你知道「這是女人」的素質。當你能夠辨識性根色之後，繼續在全身六處，即：眼、耳、鼻、舌、身與心臟的色聚裡尋找性根色。

心色（hadaya-rupa 心所依處色）：這是支持意界（mano-dhatu）和意識界（manovibbana-dhatu）的色法。意界是五門轉向心及領受心。意識界包括除了意界及眼、耳、鼻、舌與身這五識以外其他所有的心識。心色（或心所依處色）是意界和意識界產生的地方，它的特相是作爲意界和意識界依靠的色法。

要辨識心色時，先使心專注於有分心，然後彎動一根手指，注意觀察想要彎手指的心會在有分心裡生起。然後觀察那樣的心依靠什麼色法而生起。該色法稱爲心色，它存在心色十法聚中。你也應辨識與心色同在一粒色聚裡的其他九種色法。

## 如何分析淨色

眼睛裡有六種色聚，它們就好像米粉和麵粉摻雜在一起似的。在眼睛裡有兩種淨色摻雜在一起，即：眼淨色和身淨色。這意味著「眼十法聚」[99]（cakkhu-dasaka-kalapa）和「身十法聚」[100]（kaya-dasaka-kalapa）是摻雜在一起的。含有身淨色的身十法聚遍佈全身六處，它在眼睛裡與眼十法聚摻雜散置；在耳朵裡與耳十法聚[101]（sota-dasaka-kalapa）摻雜散置；在鼻子裡與鼻十法聚[102]（ghana-dasaka-kalapa）摻

[99] 眼十法聚是由八不離色、命根、眼淨色這十種色法組成的色聚。
[100] 身十法聚是由八不離色、命根、身淨色這十種色法組成的色聚。
[101] 耳十法聚是由八不離色、命根、耳淨色這十種色法組成的色聚。
[102] 鼻十法聚是由八不離色、命根、鼻淨色這十種色法組成的色聚。

雜散置；在舌頭裡與舌十法聚[103]（jivha-dasaka-kalapa）摻雜散置；以及在心臟裡與心色十法聚（hadaya-dasaka-kalapa）摻雜散置。含有性根的性根十法聚也是遍佈全身六處，它也與明淨色聚摻雜散置在一起。爲了辨識它們，你必須先分析明淨色聚中的淨色。

一、眼淨色（cakkhu-pasada）：眼淨色對顏色（色塵）的撞擊敏感，而身淨色則對接觸物（觸塵）的撞擊敏感。這種對於對象（所緣）敏感性的差異令你能夠辨析那一個是眼淨色，那一個是身淨色。首先辨識眼睛裡的四界，再分析一粒明淨色聚裡的十個色法，特別注意其中的淨色，然後看離眼睛稍遠處一群色聚的顏色。如果那顏色撞擊你選擇看的淨色，那麼該淨色即是眼淨色，含有該眼淨色的色聚即是眼十法聚；如果它不撞擊該淨色，那麼該淨色即不是眼淨色，而肯定是身淨色，因爲在眼睛裡只有兩種淨色。

二、身淨色（kaya-pasada）：身淨色對觸塵的撞擊敏感。觸塵即是地、火與風這三界。先分析一粒明淨色聚裡的十個色法，特別注意其中的淨色，然後再看近處一群色聚裡地界、或火界、或風界的某一特相。如果那特相撞擊你選擇看的淨色，那麼該淨色即是身淨色，含有該身淨色的色聚即是身十法聚。以辨識眼睛裡身十法聚同樣的方法，你應辨識耳朵、鼻子、舌頭、身體與心臟裡的身十法聚。

三、耳淨色（sota-pasada）：耳淨色對聲音（聲塵）的撞擊敏感。辨識耳朵裡的四界，再分析一粒明淨色聚裡的色法，然後再聽聲音。若你見到那聲音撞擊你選擇看的淨色，那麼該淨色即是耳淨色，含有該耳淨色的色聚即是耳十法聚。辨識身十法聚的方法如同上述。

四、鼻淨色（ghana-pasada）：鼻淨色對氣味（香塵）

[103] 舌十法聚是由八不離色、命根、舌淨色這十種色法組成的色聚。

的撞擊敏感。先辨識鼻子裡的四界，再分析一粒明淨色聚裡的色法，然後嗅近處一群色聚的氣味。如果你見到那氣味撞擊你選擇看的淨色，那麼該淨色即是鼻淨色，含有該鼻淨色的色聚即是鼻十法聚。

五、舌淨色（jivha-pasada）：舌淨色對滋味（味塵）的撞擊敏感。先辨識舌頭裡的四界，再分析一粒明淨色聚裡的色法，然後嚐近處一群色聚的味。如果見到那味撞擊你選擇看的淨色，那麼該淨色即是舌淨色，含有該舌淨色的色聚即是舌十法聚。

身十法聚和性根十法聚在所有六處裡都有，所以必須依次地在每一處辨識它們。

## 眼睛裡的五十四種色法

眼睛裡有六種色聚，一共有五十四種色法（10+10+10+8+8+8）：

一、眼十法聚：對顏色的撞擊敏感，由業產生；

二、身十法聚：對接觸物（地界、火界與風界）的撞擊敏感，由業所產生；

三、性根十法聚：爲非明淨色聚，由業產生；

四、心生食素八法聚（cittaja-ojatthamaka-kalapa）：爲非明淨色聚，由心產生；

五、時節生食素八法聚（utuja-ojatthamaka-kalapa）：爲非明淨色聚，由時節產生；

六、食生食素八法聚（aharaja-ojatthamaka-kalapa）：爲非明淨色聚，由食物產生。

我已經舉例說明如何辨識這六種色聚當中的前三種。後三種都是包含地、水、火、風、顏色、香、味及食素這八不離色的色聚，唯一的差別在於它們的來源不同：由心、時節或食素所生。因此，現在我將舉例說明

如何辨識那些色聚由心所生、那些由時節所生、那些由食素所生。

## 如何辨識心生色法

在一期生命裡，除了結生心之外，依靠心臟裡心色而生起的一切心識都製造許多「心生食素八法聚」，且廣佈至全身的各處。

如果專注於有分心，你會看到許多由心色支持的心識正在持續不斷地製造色聚。若剛開始時看不清楚，可以在專注於有分心之後，上下翹動一隻手指。你會看到由於心想要移動手指而產生許多色聚，也會看到這些色聚廣佈至全身的六處。這些都是由心產生的食素八法聚，乃是非明淨色聚。

止禪心、觀禪心、道心及果心在身體內產生許多代的心生食素八法聚。這些色聚裡的火界則很持久地在體內與體外製造許多代的時節生食素八法聚。禪修之光乃是來自這些心生色聚和時節生色聚裡顏色色法（vanna-rupa）的光明。

## 如何辨識時節生色法

由業、心、時節或食素產生之色聚裡的火界也稱爲時節（utu）。這火界能產生新一代的時節生食素八法聚（utuja-ojatthamaka-kalapa）。這些時節生食素八法聚裡也含有火界，這火界能產生許多第二代的時節生食素八法聚。若是業生色聚（如：眼十法聚）裡的火界，那麼此火界能製造四或五代的時節生色聚。這只在時節到了住時[104]（thiti kala）才能發生，這是色法的法則。意即它們只在住時才能產生新的色法。

[104] 色法有三時，即：生時、住時與滅時

## 如何辨識食生色法

身體中有四個部份只由時節生食素八法聚組成，即：未消化的食物、糞便、膿、尿。命根九法聚（jivita-navaka-kalapa）裡的火界稱爲業生的消化之火；在此火界幫助之下，食物裡時節生食素八法聚中的食素（oja）可製造許多代的食生食素八法聚（aharaja-ojatthamaka-kalapa），且廣佈至全身六處。一天裡所吃的食物可製造食生食素八法聚長達七天之久；而天界（一天）的食物則可製造食生食素八法聚長達一或兩個月。在業生消化之火的幫助下，一天裡所吃的食物被消化而產生食生色聚，其中的食生食素在接下來的七天裡支持業生色聚、心生色聚、時節生色聚與繼起的食生色聚裡的食素。

爲了觀察這些現象，你可以在用餐的時候禪修。你能見到食生色聚從口腔、咽喉、胃和腸散播至全身。先辨識在口腔、咽喉、胃和腸裡食物的四界，然後看其時節生食素八法聚裡的食素，直到看見它在業生消化之火的幫助下，製造了散播至全身的新色聚。

或者也可以在用餐後才觀察這些現象。辨識在胃或腸裡未消化食物中的四界。繼續觀察，你能看見食物裡的色聚在業生消化之火的幫助下製造了散播至全身的食生食素八法聚，這些乃是非明淨色聚。然後分析它們，並辨識每一色聚裡的八種色法，即：八不離色。

然後辨識向全身散播並到達眼睛的那些食生食素八法聚。辨識眼睛裡這些色聚中的八種色法；當知其食素是食生食素（aharaja-oja）。當此食生食素遇到眼十法聚中的業生食素時，它能幫助該業生食素製造四或五代的色聚。能製造多少代色聚決定於業生食素和食生食素協力合作的強度。再者，在這四或五代的新色聚裡都有火界（時節），這火界在住時又能製造許多代的時節生食素

八法聚。你也應辨識這些。

你也應觀察身十法聚和性根十法聚裡的食素在食生食素（aharaja-oja）的幫助之下，能夠製造四或五代的食生食素八法聚。而這許多代新色聚裡的火界都能再製造更多代的時節生食素八法聚。

眼睛的每一粒心生食素八法聚裡也都有食素。這心生食素（cittaja-oja）在食生食素的幫助之下，能製造二或三代的食生食素八法聚。這些新色聚裡的火界也能製造許多代的時節生食素八法聚。

以辨識眼處時所敘述同樣的方法，你可以辨識其他五處裡所有的色法。

## 結 論

今天，我只是就如何分析色聚作了一個非常簡短的概論，實際修行時還牽涉到更多，在此我沒有時間詳述。例如：詳盡的修法需要分析身體的四十二個部份[105]，即：二十個地界顯著的部份、十二個水界顯著的部份、四個火界顯著的部份、六個風界顯著的部份。這些在《中部‧界分別經Dhatuvibhavga Sutta, Majjhima Nikaya》中提到。如果想了解如何修行，你應當親近適當的老師，藉著有系統的修行，你將逐漸熟練於辨識四種原因產生的色聚：業生、心生、時節生、食生。總結如下：

一、在你見到色聚之前，先辨識地、水、火、風這四界，培育定力達到近行定。

二、在你見到色聚時，應當分析它們以便能見到每一種色聚中所有的色法，例如：地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根、眼淨色。

三、簡略的修法是：先辨識六處當中一處裡所有種

[105] 身體的四十二個部份－請參見本章後面的附註。

類的色法，然後辨識六處裡所有種類的色法。詳盡的修法是：辨識身體四十二個部份中所有種類的色法。

色業處的講座到此結束，在下次講座中我將解說如何辨識名法（名業處）。

〔附註〕：四十二身分（四界分別觀與色業處的詳盡法）

## 二十個地界顯著的部份：

1. 頭髮（kesa）
2. 體毛（loma）
3. 指甲（nakha）
4. 牙齒（danta）
5. 皮膚（taco）
6. 肉（mamsam）
7. 腱（naharu）
8. 骨（atthi）
9. 骨髓（atthimibjam）
10. 腎（vakkam）
11. 心臟（hadayam）
12. 肝（yakanam）
13. 膜（kilomakam）
14. 脾（pihakam）
15. 肺（papphasam）
16. 腸（antam）
17. 腸間膜（antagunam）
18. 胃中物（udariyam）
19. 糞（karisam）
20. 腦（matthaluvgam）

## 十二個水界顯著的部份：

1. 膽汁（pittam）
2. 痰（semham）
3. 膿（pubbo）
4. 血（lohitam）
5. 汗（sedo）
6. 脂肪（medo）
7. 淚（assu）
8. 脂膏（vasa）
9. 唾（khelo）
10. 涕（sivghanika）
11. 關節滑液（lasika）
12. 尿（muttam）

## 四個火界顯著的部份：

1. 間隔性發燒之火（santappana-tejo），
2. 導致成熟和老化之火（jirana-tejo），
3. 普通發燒之火（daha-tejo），

4. 消化之火（pacaka-tejo），

## 六個風界顯著的部份：

**1.** 上升風（uddhavgama-vata），
**2.** 下降風（adhogama-vata），
**3.** 腹內腸外風（kucchisaya-vata），
**4.** 腸內風（kotthasaya-vata），
**5.** 於肢體內循環之風（avgamavganusarino-vata），
**6.** 入息與出息（assasa-passasa）。

# 問 答（四）

問 4-1：菩薩[106]（包括彌勒菩薩Arimetteyya bodhisatta）是凡夫（puthujjana）嗎？如果彌勒菩薩是像我們一樣的凡夫，那麼當他降生人間來成就彌勒佛時，他成佛的情況與我們的情況有何差別？

答 4-1：菩薩能成佛乃是因爲他的波羅蜜已經成熟的緣故，正如我們的釋迦牟尼佛成佛之前是菩薩悉達多（Siddhattha）太子一樣。他們爲了積聚波羅蜜已經修行了多生多劫，如：布施波羅蜜（dana-parami）、持戒波羅蜜（sila-parami）、慈心波羅蜜（metta-parami）與般若[107]波羅蜜（pabba-parami）等。雖然他們還有感官欲樂的享受，但是成熟的波羅蜜會驅使他們放棄世間的欲樂。每一位菩薩在最後一生中都會結婚，並且生一個兒子，這是自然的法則。因此彌勒菩薩最後一世在成佛之前也會娶妻生子。根據上座部三藏[108]，包括佛陀在內的所有阿羅漢，般涅槃[109]之後就不會再投生。般涅槃是生死輪迴的終點。

---

[106] 菩薩－立志要成佛（圓滿正覺）的人。（P-E Dict p.491）

[107] 般若 pabba－智慧。

[108] 三藏 tipitaka－佛陀的教法收錄爲三大類，稱爲三藏。即：
一、經藏 sutta-pitaka－修多羅藏。佛陀用一般的詞語解釋離苦得樂的道理；包括止觀的實修指導。
二、律藏 vinaya-pitaka－毘尼耶藏。佛陀制定弟子應當遵守的戒條及規範，以便淨化身、口、意，提昇道德與人格。
三、論藏 abhidhamma-pitaka－阿毗達摩藏。高深的教法；佛陀用抽象的詞語敘述世間與涅槃的究竟真理。（Ess Abh p.1）

[109] 般涅槃 parinibbana－完全的涅槃（無餘涅槃）；五蘊的完全息滅；不再有生死輪迴。（P-E Dict p.427）

以我們的釋迦牟尼菩薩爲例：在他的最後一生中，證悟之前他還是一個凡夫。爲什麼呢？當悉達多太子十六歲時，與耶輸陀羅（Yasodhara）公主結婚，生了一個兒子，享受幾十年的感官欲樂。他並不是左右兩邊各有五百位天女陪伴，而是被成千上萬名妃子所圍繞。這是kama-sukhallikanuyogo：感官欲樂的享受，或沉溺於欲樂。他放棄這些欲樂之後，在鬱毗羅林（Uruvela forest）中修行了六年的苦行[110]。之後他放棄無益的苦行，改修中道，不久即證悟成佛。成佛之後，在第一次說法所講的《轉法輪經Dhammacakkapavattana Sutta》當中，佛陀宣示：'…kamesu kamasukhallikanuyogo hino, gammo, puthujjaniko, anariyo, anatthasamhito.'——「……欲樂的享受是低下的（hino）、卑劣的行爲（gammo）、凡夫的行爲（puthujjaniko）、不是聖者[111]的行爲（anariyo）、不能產生（道、果與涅槃的）利益（anatthasamhito）。」因此，在第一次說法中，佛陀宣示了任何享受欲樂的人都是凡夫。當他還是菩薩時，他也享受欲樂，即：在王宮中與耶輸陀羅一起過的生活。那時他也是凡夫，因爲欲樂的享受乃是凡夫的行爲。

並非只有我們的菩薩如此，每一位菩薩都相同。此刻在座的可能有許多菩薩，請仔細考慮這一點：在座的菩薩是凡夫還是聖人？我想你們可能已經知道答案了。

問 4-2：完成禪修課程之後，禪修者能證悟道智與果智（magga-bana, phala-bana）嗎？如果不能，原因何在？

[110] 苦行－折磨自己身體的修行法。（古代印度相信如此能成就聖道，解脫痛苦。）佛陀呵斥這種修行法。（P-E Dict p.22, p.297）

[111] 聖者 ariya－證悟四道、四果這八種聖位的人皆稱爲聖者。（Com M Abh Ⅰ.26, p.66）

答 4-2：也許可以，這決定於他的波羅蜜。舉婆醯（Bahiya-Daruciriya）爲例，他在迦葉佛的教化期中修行止觀達到行捨智（savkharupekkha-bana）。他修行了兩萬年，但是仍然無法證得道智與果智。原因是更早之前他從勝蓮華佛（Padumuttara Buddha）那裡得到授記[112]：他未來將在釋迦牟尼佛的教化期中成爲速通達者（khippabhibba）：最快證悟阿羅漢果的人。同樣地，在釋迦牟尼佛教法中得到四無礙解智（patisambhida-bana）的其他弟子（savaka），也曾在過去諸佛的教法中修行止觀達到行捨智，這是自然的法則。四無礙解智：

一、義無礙解智（attha-patisambhida-bana）：透視果（即：苦聖諦）的觀智；
二、法無礙解智（dhamma-patisambhida-bana）：透視因（即：集聖諦）的觀智；
三、辭無礙解智（nirutti-patisambhida-bana）：精通語文的智慧，尤其是精通巴利文法；
四、辯無礙解智（patibhana-patisambhida-bana）：了知上述三種無礙解智的觀智。

要成就這四種無礙解智有五項原因：

一、證悟（adhigama）：今生證悟任何道果。
二、精通教理（pariyatti）：曾在過去佛的教化期中學習佛法教典。
三、聽聞（savana）：曾在過去佛的教化期中專心恭敬地聽聞佛法。
四、發問（paripuccha）：曾在過去佛的教化期中討論經典與註釋中疑難的段落和解釋。
五、先前的修行（pubbayoga）：曾在過去佛的教化期中修行止觀，達到行捨智。

[112] 授記－肯定的預言。預言某人未來必然會得到的成就。

對於不曾得到過去佛授記的人，如果他們在這一期佛法中修行而沒有證悟涅槃，可能因爲他們的波羅蜜還不成熟，或曾經發願要在未來彌勒佛或其他佛的教化期中解脫生死輪迴（samsara）。例如：有兩千位普通阿羅漢比丘尼[113]與耶輸陀羅在同一天入般涅槃。在燃燈佛時代，她們曾發願要在釋迦牟尼佛的教化期中解脫生死輪迴。雖然要成爲普通阿羅漢並不需要累積波羅蜜長達四阿僧祇與十萬大劫的時間，但由於該願，從燃燈佛到釋迦牟尼佛這段期間，她們都還一直在生死輪迴當中流轉。她們並沒有得到授記，只是發願而已。

問 4-3：若禪修者修完課程，但還未能證悟道智與果智。如果他的定力退失，觀智是否也會退失？死後他會不會再投生惡道（apaya）？

答 4-3：他有可能退墮，但是這種機會很小。如果很長一段時間不修行，他的止觀可能會慢慢變弱，然而這種善業的力量仍然潛伏存在。

講到這裡，過去在斯里蘭卡曾經有六十位比丘與沙彌[114]外出前往某地。路上遇到一個居士帶著木炭與半燒過的柴，他的皮膚就像木炭一樣黑。有些沙彌開玩笑說：「這是你的父親。」「那是你的叔父。」……。那個居士對他們的舉動感到失望，他放下炭與柴，禮拜大長老[115]（Mahathera）以便請他們停留片刻。接著他說：「尊者[116]

[113] 比丘尼－佛教的女性出家人，遵守三百多條戒。

[114] 沙彌 samaṇera－佛教的男性出家人，遵守十條戒，尚未接受比丘戒，必須跟隨比丘學習。

[115] 大長老 mahathera－或譯爲：大上座。受比丘戒之後經過二十個雨季或二十個雨季以上的資深比丘。

[116] 尊者 Bhante－或譯爲：大德。乃是一種敬稱。

（Bhante），你認爲只是穿著袈裟[117]就是比丘了嗎？你還沒有夠強的禪定與覺觀。以前我也是比丘，具足強而有力的禪定與神通[118]。」

接著他指著一棵樹，繼續說：「坐在那樣的一棵樹下，我能夠用手抓住日與月，以日月來搔我的腳。然而，因爲對修行止觀善法的疏忽放逸[119]（pamada），我的禪那退失了，煩惱征服我的心，所以現在我做這樣的工作。請以我爲借鏡而不要放逸於止觀善法的修行，請努力不要落到我這樣的下場。」

那些比丘聽了生起對修行的迫切感（samvega 悚懼），站在原地修行止觀，並證悟了阿羅漢果。因此，有時止觀會因爲放逸而暫時退失，但是它的業力仍然存在，不會壞滅。

在此，我想要爲大家解釋三種人：一、菩薩；二、上首弟子（aggasavaka）與大弟子（mahasavaka）；三、普通弟子（pakatisavaka）：

在燃燈佛（Dipavkara Buddha）時，我們的菩薩具足八定（samapatti）與五神通（abhibba）。而且他在更遠的過去世已修行觀禪達到行捨智。那時，如果他想證悟涅槃，只需聆聽燃燈佛關於四聖諦的簡短偈頌，他就能快速地證悟阿羅漢果。但是他不想只證悟阿羅漢果，他發

---

117 袈裟－佛教出家人所穿，染成褐或黃色的布。（P-E Dict p.212）

118 神通 abhibba－超過平常人的特殊能力。有五種世間的神通：
一、如意通：能顯現各種變化，如：分身、穿牆、空飛等。
二、天眼通：能看見遠近之物，如：看見天界、惡道眾生等。
三、天耳通：能聽見遠近之聲，如：人間、天界等聲音。
四、他心通：能知道別人內心的想法、念頭。
五、宿命通：能記憶過去世所發生的事情。（Ess Abh p.166）
經中還提到第六種，乃是出世間的神通：漏盡通（斷盡煩惱的智慧；經由修行觀禪所得。）（Com M Abh Ⅸ.21 p.343）

119 放逸 pamada－疏忽、大意、懈怠、懶散。（P-E Dict p.416）

願未來要成佛，於是他從燃燈佛那裡接受了成佛的授記。

在四阿僧祇[120]（asavkhyeyya無數）與十萬大劫（kappa）的時間當中，即從燃燈佛到迦葉佛之間的時期，我們的菩薩曾有九生跟隨其他佛出家爲比丘。每一生中他都：

一、背誦三藏經典；
二、修行四種遍淨戒[121]；
三、修行十三種頭陀行[122]（dhutavga）；
四、長期居住於森林，修習阿蘭若行[123]（arabbakavga-dhutavga）；
五、修行八種定；
六、修行五神通；
七、修行觀禪達到行捨智。

這是菩薩的本性。實踐這些波羅蜜乃是爲了證悟一切知智[124]（sabbabbuta-bana）。但是在他的波羅蜜成熟之前，從燃燈佛時到他生爲悉達多太子之間的時期，有時因爲過去所做的惡業，他投生於畜生道等惡道。不過，

---

120 阿僧祇劫 asavkhyeyya-kappa－無數劫。阿僧祇：無數。劫：世界從生到滅所經歷的時間；極長的時間。（Con P-E p.37, 77）

121 四種遍淨戒 catuparisuddhi-sila－比丘的四類清淨戒：
一、別解脫律儀戒：謹慎遵守比丘的戒律與威儀。
二、根律儀戒：六根接觸六境時保持正念，不因境而生貪瞋等。
三、活命遍淨戒：以清淨誠實的言行取得資生物品，不行邪命。
四、資具依止戒：如理思惟受用衣、食、住、藥的真正目的。
（Com M Abh Ⅸ.28 p.347）

122 頭陀行－頭陀 dhuta：意爲「抖落」；抖擻精神以去除惡行及障礙。（P-E Dict p.342）以極簡樸的生活方式訓練少欲、知足等德行。有十三種修行法，稱爲十三頭陀支（dhutavga）。（清淨道論・第二品）

123 阿蘭若行－隱居於遠離聚落的寂靜處或森林。（P-E Dict p.76）

124 一切知智－無所不知的智慧。（P-E Dict p.681）佛陀的智慧。

成爲比丘的世代與投生爲畜生的世代相隔很遠。這是菩薩的歷程。

舍利弗尊者與目犍連尊者這兩位上首弟子在一阿僧祇與十萬大劫之前從最勝見佛（Anomadassi Buddha）那裡得到成爲上首弟子的授記，而大迦葉尊者、阿難尊者等大弟子則在十萬大劫之前從勝蓮華佛（Padumuttara Buddha）那裡得到成爲大弟子的授記。但是從獲得授記到釋迦牟尼佛時這段期間，因爲他們過去所做的惡業，有時他們也投生於畜生道等惡道。在釋迦牟尼佛的時期，他們成爲具足四無礙解智的阿羅漢。這種阿羅漢必須曾在過去佛的時代精通止觀，達到行捨智，這是自然的法則。因此，儘管他們曾在過去很多生中修行止觀，但是有時他們也與我們的菩薩一起投生於畜生道。這是上首弟子與大弟子的歷程。

至於普通弟子，如果他們徹底地修行止觀，達到緣攝受智或生滅隨觀智或行捨智，來世他們將不會投生於四惡道（apaya）。即使今生未能證得任何道果，他們可能會投生天界。關於這點，註釋中說：'…laddhassaso laddhapatittho niyatagatiko culasotapanno nama hoti.'——他獲得解脫，他達到安穩處，他有絕對美好的歸宿，因此稱他爲小須陀洹[125]（culasotapanna）。根據佛陀在《聞隨行經Sotanugata Sutta》中的開示，對於在人間成爲小須陀洹的人，未來可能會有四種情況發生：

[125] 小須陀洹 culasotapanna－修行觀禪達到緣攝受智的禪修者稱爲小須陀洹。初果須陀洹聖者已經完全滅除邪見與懷疑；他們永遠不會再投生於四惡道，並且再投生人道不超過七次就會入涅槃。若禪修者達到名色分別智與緣攝受智，他們能暫時去除邪見與懷疑，與須陀洹類似，但還不是真正的須陀洹，稱爲小須陀洹。他們來世不會投生於四惡道。（Ess Abh p.406）

（一）投生於天界之後，若能思惟佛法，則他的觀智將清楚地透視佛法，他將能快速地證悟涅槃，例如沙門[126]天子（Samana-devaputta）。

沙門天子是一位精進修行止觀的比丘。他在修行之時死亡，然後自然地投生於天界。他不知道自己已經死亡，投生在天界的宮殿時他仍在繼續修行。當宮殿裡的天女看見他時，她們了解他前生必定是一位比丘。所以她們放一面鏡子在他的面前，並且弄出一些聲響來引起他的注意。當他睜開眼睛看見鏡中自己的影像時，非常失望，因爲他不想作天神，只想證悟涅槃。

因此，他立刻下降到人間來聽聞佛陀說法。佛陀教導有關四聖諦的法。聽完法之後，他證悟了須陀洹道智與須陀洹果智。

（二）如果不能藉著以觀智思惟佛法而證悟涅槃，則當他聽聞有神通而到天界弘法的比丘說法時，他將能證悟涅槃。

（三）如果沒有機會聽聞比丘說法，可能有機會聽聞說法天神（Dhamma-kathika-deva）所說的佛法，說法天神如：常童形梵天（Sanavkumara Brahma）等。那時，藉著聽聞佛法，他將能證悟涅槃。

（四）如果沒有機會聽聞說法天神講說佛法，可能會遇到前世一起在這期佛法中修行的朋友。這些朋友會提醒他，例如說：「哦，朋友，請回想我們前世在人界作比丘時所修行的某某佛法。」那時，他可能會憶起那項佛法。若在那時候修行觀禪，他將能迅速地證悟涅槃。這些是修行止觀禪直到成爲小須陀洹的四種結果。所以就這樣的普通弟子而言，如果在今世未能證悟道果，他必然能在不久的未來世證悟涅槃。

在死亡之時，禪修者也許沒有強而有力的觀智或禪

[126] 沙門 samaṇa－出家人、隱居修行者。（P-E Dict p.682）

定，但是因爲強而有力的止觀善業，善相會出現在他的意門，成爲臨死速行心的對象。於是，因爲這種善業，他必然會投生於善處。在那一生中，他就很可能證悟涅槃。

然而，如果他能修行觀禪一直到臨死速行心（maranasanna-javana）的剎那，他將是《聞隨行經》中所提到的第一種人。如果他無法修行止觀直到臨死速行心時，正如上面解說的，他也能成爲《聞隨行經》提到的第二種、第三種或第四種人。

問 4-4：完成課程的禪修者若還未能證悟涅槃，他能否得到法住智（dhammatthiti-bana）？如果可以，這種智慧會退失嗎？

答 4-4：禪修者能夠得到法住智（dhammatthiti-bana）。‘Pubbe kho Susima dhammatthitibanam paccha nibbane banam.’——「首先是法住智，其次是以涅槃爲對象的道智。」這是佛陀給予須師摩（Susima）的開示。須師摩是一個外道梵志[127]（paribbajaka），他到佛教中出家乃是爲了要「盜法」[128]。但是佛陀觀察到他將在幾天內證悟涅槃，所以接納他出家。

須師摩聽到許多阿羅漢來見佛陀，並報告佛陀他們證悟阿羅漢果的情況。因此他問他們是否得到八定與五神通。他們回答說：「沒有。」「如果沒得到八定與五神通，你們如何能證悟阿羅漢果呢？」他們回答說：

[127] 梵志－佛教以外其他宗教的出家修行人。（P-E Dict p.430）
[128] 盜法－學習佛法得到成就之後，不表明是從佛法中學來的，而宣稱是自己的本事。

‘Pabbavimutta kho mayam avuso Susima.’——「哦，朋友須師摩，我們乃是慧解脫者（以純觀行來滅除煩惱，證悟阿羅漢果的人）。」須師摩不了解他們回答的含義，所以他前來拜見佛陀，並提出同樣的問題，佛陀說：‘Pubbe kho Susima dhammatthitibanam paccha nibbane banam.’——「首先是法住智，其次是以涅槃爲對象的道智。」

這是什麼意思呢？道智並不是八定與五神通的結果，而是觀智的結果。道智不是接在八定與五神通之後生起，而是只能接在觀智之後生起。在《須師摩經 Susima Sutta》中，所有的觀智都歸類爲法住智。在這裡，法住智指的是：透視所有行法（savkhara-dhamma）無常、苦、無我本質的觀智。行法也就是名、色與它們的因緣。因此，先生起法住智，然後生起以涅槃爲對象的道智。

接著，佛陀開示三輪教法[129]（teparivattadhamma-desana），正如《無我相經 Anattalakkhana Sutta》這一類經典中所開示的。說法結束時，須師摩證悟了阿羅漢果，雖然他並未先得到八定與五神通。他也是純觀行者。那時，他清楚地了解佛陀說法的含義。

如果禪修者得到法住智，那麼，即使今生未能證悟涅槃，他的觀智將不會滅失，潛在的觀禪業力仍然強而有力。若他是普通弟子，他將能在不久的來世證悟涅槃。

## 問 4-5：禪修者能單靠近行定來達到出世間的境界嗎？

[129] 編者註：三輪教法指的是無常、苦、無我這三種共相。

答 4-5：可以。在近行定的階段也有明亮、閃耀與放射的光。以此光明，禪修者能夠辨識色聚、究竟色法、究竟名法與它們的因緣。然後他能逐步地繼續修行觀禪，乃至證悟道果。

問 4-6：只用剎那定（khanika-samadhi），禪修者能否修行受念處（vedananupassana-satipatthana）而達到出世間的境界？

答 4-6：在這裡我們必須給剎那定下定義，何謂剎那定？有兩種剎那定：止禪的剎那定與觀禪的剎那定。止禪有三種定，即：剎那定（預備定）、近行定與安止定。這個剎那定特別指緣取似相（如：安般似相）爲對象，而生起於近行定之前的定。這是就止觀行者（samatha-yanika 止行者）而說的。

至於純觀行者（suddha-vipassana-yanika），也有另一種剎那定。純觀行者通常必須從四界分別觀開始修行。如果有系統地修行四界分別觀，當他見到色聚，並且能辨識每一色聚中的四界時，他達到近行定或剎那定。《清淨道論》說這種定是近行定；然而《清淨道論》的註釋解釋說這種定是剎那定，不是真正的近行定。由於這種剎那定的強度與近行定相當，所以註釋隱喻式地說它是近行定。真正的近行定非常接近安止定，在它之後，安止定會隨著生起，因爲它與安止定在同一個心路過程裡。

由於色聚中的四界是究竟色法，非常深奧隱微，而且色聚非常迅速地在生滅，禪修者無法深度地專注於四界，因此修行四界分別觀無法達到安止定。既然沒有安止定的心路過程生起，也就沒有真正的近行定。因此修行四界分別觀的定只是剎那定而已。

在觀禪中也有剎那定。關於這點，《清淨道論》的安

般念部份有解釋。當成就安般禪那的止觀行者想要修行觀禪時，他先進入初禪。從初禪出定之後，他辨識初禪的三十四種名法，然後觀察這些禪那法（jhana-dhamma）的生滅爲無常、苦、無我。他以同樣的方法修行第二禪等。

那時定力還相當強，他能專注於那些禪那法的無常、苦、無我本質，心不會轉移到其他對象。這是剎那定，因爲其對象是瞬間生滅的。

同樣地，當禪修者觀照究竟名色法與其因緣無常、苦或無我的本質時，他的心通常不會離開那個行法，他的心已沉入無常、苦、無我這三相之一裡面。這種定也稱爲剎那定。在這裡你必須了解，觀禪的剎那定乃是徹底地見到究竟名色法與其因緣無常、苦、無我的本質。若還無法見到它們，如何能稱爲觀禪的剎那定呢？這是不可能的。所以，如果禪修者不修行任何止禪就能清楚地見到究竟名色法及其因緣，那麼他不需要修行止禪。然而，如果無法透視它們，則他必須修行止禪中的一種，以便能夠辦到這一點。

在《蘊相應 Khandha Samyutta》與《諦相應 Sacca Samyutta》裡，佛陀也說：‘Samadhim bhikkhave bhavetha, samahito bhikkhave bhikkhu yathabhutam pajanati.’——「諸比丘，你們應培育定力。有夠強定力的比丘能如實地見到究竟名色法及它們的因緣。」所以你能見到五蘊及它們的因緣，能見到它們無常、苦、無我的本質，能見到它們在阿羅漢道與般涅槃時完全息滅。

因此，要了知五蘊、它們的因緣與它們的息滅，禪

修者必須培育定力。同樣地，要了知四聖諦，禪修者也必須培育定力。這是在《諦相應 Sacca Samyutta》中所提到的。

如果禪修者要辨識感受，他必須注意下列的事實：‘Sabbam bhikkhave anabhijanam aparijanam avirajayam appajaham abhabbo dukkhakkhayaya …(P)… Sabbabca kho bhikkhave abhijanam parijanam virajayam pajaham bhabbo dukkhakkhayaya.’——「諸比丘，如果比丘不能以三種遍知（paribba）來了知所有的名、色及它們的因緣，他無法證悟涅槃。唯有能以三種遍知了知它們的人才能證悟涅槃。」這段經文出自《相應部・六處品・不通解經 Aparijanana Sutta, Salayatana Vagga, Samyutta Nikaya》。

同樣地，《諦品・尖頂閣經 Kutagara Sutta, Sacca Vagga》中開示，若未能以觀智及道智了知四聖諦，則無法解脫生死輪迴（samsara）。所以，若禪修者想要證悟涅槃，他必須以三種遍知來了知所有名、色及它們的因緣。

何謂三種遍知呢？它們是：

一、知遍知（bata-paribba）：即名色分別智（namarupa-pariccheda-bana）與緣攝受智（paccaya-pariggaha-bana）。它們是了知所有究竟名色及其因緣的觀智。

二、度遍知（tirana-paribba 審察遍知）：即思惟智（sammasana-bana）與生滅隨觀智（udayabbaya-bana）。這兩種觀智能清楚地了

知究竟名色及其因緣無常、苦、無我的本質。

三、斷遍知（pahana-paribba）：即從壞滅隨觀智（bhavga-bana）至道智這些上層的觀智。

《不通解經 Aparijanana Sutta》與《尖頂閣經 Kutagara Sutta》中的教導非常重要。因此，若禪修者想要從受念處開始修行觀禪，他必須遵照下列兩點：一、他必須已能辨識究竟色法；二、單單辨識感受是不夠的，他還必須觀照六門心路過程中的受及與它相應的所有名法。

爲什麼呢？因爲佛陀教導說：如果比丘不能以三種遍知來了知所有的名色及其因緣，那麼他無法證悟涅槃。所以，在尚未徹底辨識究竟色法之前，如果禪修者只辨識感受（如：苦受等），那是不夠的。這裡的「不夠」指的是：他不能證悟涅槃。

問 4-7：佛陀是大阿羅漢，那麼佛陀與其他同樣是阿羅漢的弟子，如舍利弗尊者與目犍連尊者有什麼差別呢？

答 4-7：佛陀的阿羅漢道必定與一切知智（sabbabbuta-bana）相應，而弟子的阿羅漢道則不然。弟子的阿羅漢道與以下的智慧相應：上首弟子菩提[130]（aggasavaka-bodhi）、或大弟子菩提（mahasavaka-bodhi）、或普通弟子菩提（pakatisavaka-bodhi）。它們有時與四無礙解智（patisambhida-bana）相應，有時與六神通相應；有時

[130] 菩提 bodhi－證悟；智慧或道智。（P-E Dict p.490）

與三明[131]相應，有時純粹只是阿羅漢道而已；但絕不可能與一切知智相應。舉例而言，舍利弗與目犍連尊者的阿羅漢道不與一切知智相應。而佛陀的阿羅漢道不但與一切知智相應，並且具足其他種智慧及佛陀的所有德行。

此外，因爲他們成熟的波羅蜜，諸佛都是自己證悟道、果與一切知智，不依靠任何老師的教導。但是，弟子唯有藉著從佛陀或佛陀弟子那裡聽聞關於四聖諦的法，然後才能證悟道智與果智，他們不能未經老師教導而獨自修行證果。這些是差別之處。

## 問 4-8：什麼是「中陰身」[132]（antara-bhava中有）？

答 4-8：根據上座部三藏，沒有所謂的中陰身。在一世的死亡心[133]（cuti-citta）與下一世的結生心（patisandhi-citta）之間，沒有任何心識剎那或中陰身這類的狀態存在。如果一個人死後將投生天界，那麼，在他今世的死亡心與天界的結生心之間沒有任何心識剎那存在，也沒有中陰身。死亡一發生之後，天界結生心立刻生起。同樣地，如果一個人死後會下地獄，那麼，在他今世的死亡心與地獄的結生心之間沒有中陰身存在，他死後直接投生到地獄去。

中陰身的觀念通常是這樣產生的：有些人死後投生在鬼道一段很短的時間，然後又投生到人道，他們會以爲他們在鬼道的那段生命是中陰身。事實上，鬼道的生命並不是中陰身。實際發生的過程是這樣的：在今世的

---

131 三明 vijja－宿命明、天眼明、漏盡明。乃是六神通之中的三項。（P-E Dict p.617）

132 中陰身－北傳佛教所提到，在今世（前有）死亡之後與來世（後有）投生之前的中間生存狀態（中有）。

133 死亡心 cuti-citta－在一生之中的最後一個心，其功能是執行死亡。（Com M Abh Ⅲ.8 p.124）

死亡心之後，鬼道的結生心生起；在鬼道的死亡心之後，又有人道的結生心生起。由於過去的惡業，他們在鬼道受了一段很短時間的苦。當那個惡業的業力竭盡之後，因爲成熟的善業，又再生起人道的結生心。

還未能透視生死輪迴真相或緣起的人，會誤解那段短暫的鬼道生命爲中陰身。如果他們能以觀智徹底地辨識緣起，這種誤解就會消失。因此我建議你以自己的觀智來辨識緣起。那時，中陰身的問題將會從你的心中消失。

問 4-9：安般念的修行方法與四界分別觀相同嗎？爲什麼我們必須在修行安般念之後才能修行四界分別觀？

答 4-9：這兩種修行方法不同。
如果想修行觀禪，首先你必須辨識色法（色業處）與辨識名法（名業處），其次你必須辨識它們的因緣。要辨識色法，你必須先修行四界分別觀。

佛陀教導色業處時，總是先教導四界分別觀的簡略法或詳盡法。你必須遵照佛陀的教導來修行。修行四界分別觀之前，最好已有深厚的定力，如：安般念第四禪，因爲它幫助我們清楚地透視究竟色法、究竟名法及它們的因緣。

不過，如果不想修行止禪，你也可以直接修行四界分別觀，以此培育定力與透視力。我們在上次回答問題的講座中已經討論過這一點。

問 4-10：可否請禪師用科學的方法解釋在禪修中所經驗到的光？

答 4-10：禪修時所見到的光是什麼呢？除了結生心之外，依靠心處（hadaya-vatthu 心所依處）生起的每一個

心（citta）都製造許多心生色聚。在這些心當中，止禪心（samatha-bhavana-citta）與觀禪心（vipassana-bhavana-citta）比其他心更強而有力，所以它們製造更多的心生色聚。每一粒心生色聚含八種色法，即：地界、水界、火界、風界、顏色、香、味與食素，其中的「顏色」是明亮的。當止禪心與觀禪心愈強時，顏色就愈明亮。由於色聚同時並且相續地生起，一粒色聚的顏色與另一粒色聚的顏色緊密地一起產生，猶如電燈泡一般，於是產生了光。

再者，由止禪心與觀禪心產生的每一粒色聚中都有火界，此火界（即時節；溫度 utu）也產生許多代新的時節生色聚。這現象不僅能發生於內在，也能發生於外在。這些色聚同樣有八種色法：地界、水界、火界、風界、顏色、香、味與食素。由於止禪心與觀禪心的力量，其顏色也是非常明亮的。所以一個顏色的明亮與另一個顏色的明亮緊密地一起產生，猶如電燈泡一樣。

心生色法的光與時節生色法的光同時產生。心生的「顏色」色法只能於內在產生；而時節生的「顏色」色法能於內在與外在產生，並且其光明向十方散佈，有時甚至能遍及整個世界或世界系（cakkavala），乃至更遠。散佈的遠近決定於止禪心與觀禪心的強度：佛陀名色識別智所產生的光能散佈到一萬個世界；阿那律尊者天眼心（dibba-cakkhu-citta）所產生的光能散佈到一千個世界；其他弟子觀智所產生的光能向各個方向散佈到一由旬[134]（yojana）、二由旬等等。

通常禪修者在達到生滅隨觀智時才能了解此光乃是一群色聚，而在還修行止禪時並不了解這一點，因爲色聚非常微細，只修行止禪很難了解及照見它們。如果想

[134] 由旬 yojana－古代印度測量距離的單位。一由旬相當於七英哩（十一公里多）。（P-E Dict p.559）

要確實地了解，你應努力修行以達到生滅隨觀智，這將是真正科學的方法。

問 4-11：那些已能辨識身體三十二個部份的禪修者，能否睜著眼睛見到別人身體內在的三十二個部份？

答 4-11：這必須視情況而定。初學者睜著眼睛只能見到身體外在的部份而已；只有用觀智之眼才能見到內在的部份。如果你想很科學地了解此事，請用你自己的觀智來看。

然而，由於過去修行的波羅蜜，有些人能睜著眼睛看見他人內在的骨骼，例如：摩訶提舍（Maha Tissa）尊者。他精通於白骨觀，經常觀察內在的白骨爲不淨，達到初禪。並且經常以此禪那爲基礎修行觀禪，辨識名色、名色的因緣、名色無常、苦、無我的本質。這是他通常的修行法。

有一天他出外托缽[135]（pindapata），從阿諾羅富羅（Anuradhapura）走到大村[136]（Mahagama）去。在路途中他遇到一個女人，那女人發出笑聲來，想引起大長老的注意。當他聽到笑聲而看向她時，他只看到那女人的牙齒，並且取它們爲對象修行白骨觀。由於之前持續的修行，他看到那女人是全副的白骨，沒見到「女人」。然後，他專注自己的骨骼而達到初禪。以初禪爲基礎，他迅速地修行觀禪。於是，就在道路上以站立的姿勢，他證悟了阿羅漢果。

原來，那個女人與丈夫吵架而離開丈夫家，要回娘家。她的丈夫隨後追來，也遇見摩訶提舍大長老。於是

[135] 托缽 pindapata－比丘以缽接受的食物。比丘依靠他人布施食物而維持生活的方式。（P-E Dict p.458）

[136] 阿諾羅富羅與大村都是斯里蘭卡的地名。

他問大長老：「尊者，你是否看見一個女人從這條路上走去？」大長老回答說：「哦，施主（dayaka），我沒看見什麼男人或女人，我只見到一副白骨走在這條路上。」這個故事記載於《清淨道論》的說戒品。

這是一個例子。任何像摩訶提舍大長老那樣徹底修行白骨觀的禪修者，就能睜著眼睛看見別人的骨骼。

第 五 講

# 如 何 辨 識 名 法

## 前 言

在上次的講座中，我解釋如何修行四界分別觀，以及如何分析稱爲色聚的色法微粒。在這次講座裡，我要就如何辨識名法（nama-kammatthana 名業處）作一些說明。在觀禪（vipassana 毗婆舍那）的修行中，名業處是接續在色業處之後的階段。

首先要簡略地解釋《阿毗達摩 Abhidhamma》的基本理論。若要了解名業處，必須先知道這些理論。

在《阿毗達摩》中，名（名法；精神）包含能認知對象的「心」與伴隨著心生起的「心所」。心所有五十二種，例如：觸（phassa）、受（vedana）、想（sabba）、思（cetana）、一境性（ekaggata）、命根（jivitindriya）、作意[137]（manasikara）等。

---

[137] 這七種心所稱爲遍一切心心所（sabbacitta-sadharaṇa）：它們與一切心相應。所有的心都必須依靠它們的協助以認知對象。

一、觸 phassa－使感官、對象與心三者接觸在一起，從而引發認知對象的心路過程。如果沒有觸，則無法產生認知的作用。

二、受 vedana－感受對象、體驗對象、享受對象的品質。

三、想 sabba－記錄對象的顏色、形狀、名稱等，乃是記憶的功能。

四、思 cetana－要達成目標的意志作用。它能執行自己的功能（達成目標），並且調整相應心所的功能，統合起來完成向對象作用的任務，因此它是造成業的最重要因素。

五、一境性 ekaggata－使心與心所專注於對象，不令分散。

心總共有八十九種，可以根據它們是善、不善或無記而分類；也可以根據它們存在的界而分類：欲界（kamavacara）、色界（rupavacara）、無色界（arupavacara）或出世間（lokuttara）。另一種簡單的分類是把諸心分爲兩種：一、心路過程心（cittavithi-citta）；二、離心路過程心（vithimutta-citta），即發生於結生、有分及死亡時候的心。

心路過程有六種：眼門、耳門、鼻門、舌門、身門及意門心路過程，分別取色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵爲對象。前五種心路過程合稱爲五門心路過程（pabcadvara-vithi）；第六種稱爲意門心路過程（manodvara-vithi）。每一種心路過程包含一系列不同種類的心，這些心依照心的定法（cittaniyama）而以適當的次第生起。若要辨識名法，你必須依循此定法的次第去照見它們。

辨識名法之前，你必須先培育定力，無論下手處是安般念、其他止禪法門或四界分別觀。如果是純觀行者，還必須先辨識色法（rupa-kammatthana 色業處），然後才能辨識名法（nama-kammatthana 名業處）。

名法的辨識包括四部份，即：

一、辨識內在某一門心路過程（vithi）的各種心。

二、辨識該心路過程中每一心識剎那中的所有名法。

三、逐一地辨識六門心路過程中的所有名法。

四、整體地辨識外在的名法。

---

六、命根 jivitindriya－有兩種命根：名命根（維持相應名法的生命）與色命根（jivita-rupa 維持色法的生命。上一章已談過。）這裡指名命根，它是一種心所。雖然思能決定其他心所的作用，但仍需靠命根灌注生命力給思和其他心所。

七、作意 manasikara－負責將心轉向對象，使對象出現於心中。（Ess Abh p.67-70, Com M Abh Ⅱ.2 p.78-81）

## 如何辨識禪那心路過程

如果你已能用安般念或其他法門達到禪那，那麼，辨識名法最佳的起點是辨識與禪那相應的心和心所。

這麼做有兩個理由：第一個理由是，在培育禪那時，你已經觀察五禪支，因此對於辨識與禪那相應的心所方面已經有一些經驗。第二個理由是，禪那速行心（jhana-javana-citta）連續生起許多次，因此非常顯著而且容易辨識。對照之下，這與欲界心路過程（kamavacara-vithi）差別懸殊。在平常的欲界心路過程中，速行心（javana）只生起七次。

因此，你可以先進入安般念初禪，出定之後，應同時辨識有分心（即意門）與安般似相。當安般似相在有分心中出現時，你可以根據禪支的個別特相來辨識五禪支。五禪支是：

一、尋（vitakka）：將心投入似相；
二、伺（vicara）：使心維持在似相；
三、喜（piti）：喜歡似相；
四、樂（sukha）：體驗似相而引生的樂受或快樂；
五、一境性（ekaggata）：對似相的一心專注。

繼續修行，直到你能在每一個初禪速行心（javana-citta）的心識剎那中同時辨識所有五個禪支。然後，你應辨識其他名法[138]，從識（vibbana）、觸（phassa）或受（vedana）其中最顯著的一種開始辨識。成功之後，才漸漸增加所辨識的名法，一次加上一種。於是，剛開始時你能在每一個初禪速行

[138] 在禪修者所進入的一次禪那之中，有數不盡的禪那速行心生滅，每一個禪那速行心的心識剎那中都有三十四種名法。

心中見到一種名法，接著兩種、三種……直到你能見到所有三十四種名法。

然後，你應辨識在意門心路過程（manodvara-vithi）裡其他每一種心識剎那中的所有名法。

初禪的意門心路過程由一連串不同功能的六種心組成。第一種是意門轉向心（manodvaravajjana），在這個心識剎那裡有十二個名法（此心及與它相應的十一個心所）。其餘五種心各有三十四個名法，即一個心與三十三個心所。它們是：遍作心[139]（parikamma）、近行心[140]（upacara）、隨順心[141]（anuloma）、種姓心[142]（gotrabhu）及一連串的禪那速行心（jhana-javana-citta）。

要辨識這些，你必須先進入初禪，如：安般念初禪。從禪那出定之後，你應同時辨識有分心與安般似相。當該似相在有分心中出現時，你可以觀察到剛才生起的禪那意門心路過程。觀察在初禪心路過程中每一種不同的心的十二個或三十四個名法。

然後，你應辨識所有名法的共同特相，即：傾向並黏著對象。然後辨識它們整體爲名法（nama）。

你應以同樣的方法辨識與分析安般念第二禪、第三禪與第四禪的名法，以及你曾以其他法門達到的任何禪那，例如：不淨觀，白遍，慈心觀。

然而，如果你只以四界分別觀培育定力而達到近行定，那麼你無法辨識禪那的名法，只能辨識該近行定的

---

139 遍作心 parikamma－禪那的預備心。

140 近行心 upacara－接近禪那的心。

141 隨順心 anuloma－形成遍作心與禪那之間的隨順或連接。乃是協調低等心（欲界心）與高等心（禪那心）之間的橋樑。

142 種姓心 gotrabhu－切斷欲界心的相續，形成禪那心的相續。以上這四種心也稱爲近行定速行心。（Ess Abh p.161）

名法。首先你應再度修行四界分別觀，達到近行定，此時你的身體呈現爲閃耀發光的透明體。在近行定當中休息一段時間之後，以恢復活力與清新的心轉向修行觀禪，辨識近行定的名法。

辨識你之前已修過的所有止禪的心路過程之後，接著你應辨識欲界意門心路過程（kamavacara-manodvara-vithi）中的名法。

## 如何辨識欲界心路過程

### 如理作意與不如理作意

欲界心路過程可以是善或不善的，這決定於其「作意」是如理作意（yoniso-manasikara）或不如理作意（ayoniso-manasikara）。這兩種作意是決定欲界心是善或不善的最重要因素。

如果你取一個對象，並且如實地認知它爲色（rupa）、名（nama）、因或果、無常（anicca）、苦（dukkha）、無我（anatta）或不淨（asubha），則你的作意是如理作意，你的速行心是善的。

如果你以概念（世俗觀念）的角度來看一個對象，如：人、男人、女人、眾生、金、銀、或認爲它是恆常、快樂、自我，則你的作意是不如理作意，你的速行心是不善的。

然而，例外的情況是，與概念相應的速行心也可以是善的，例如：修行慈心觀時或實行布施時。當你親自辨識那些心路過程時，你將見到其中的差異。

### 如何辨識意門心路過程

你應從辨識意門心路過程開始，因爲在它裡面心的種類比較少。

若要辨識欲界的善意門心路過程

（kamavacara-kusala-manodvara-vithi）的名法，首先你必須辨識有分心（亦即意門），然後再看眼淨色（cakkhu-pasada），以眼淨色爲對象。當眼淨色出現在意門之時，意門心路過程就會生起。

欲界的善意門心路過程由一連串不同的三種心組成。先是有十二個名法的意門轉向心（manodvaravajjana）；然後是七個各有三十四、三十三或三十二個名法的速行心（javana-citta）；最後是兩個各有三十四、三十三、三十二、十二或十一個名法的彼所緣心[143]（tadarammana-citta記錄心）。

以辨識禪那意門心路過程的方法，從識、受或觸開始辨識欲界善意門心路過程裡每一心識剎那中的名法，一次加上一種。即先見到一種名法，接著兩種、三種，直到你能見到每一種心識剎那中所有不同的名法。

以同樣的方法，逐一地用你在修行色業處（rupa-kamatthana）時觀察的十八種真實色[144]與十種虛假色[145]（非真實色）爲對象，繼續辨識意門心路過程。

如何辨識五門心路過程

辨識意門心路過程之後，你應從眼門心路過程開始繼續辨識五門心路過程。

要辨識眼門心路過程裡每一心識剎那中的名法，你應先辨識眼淨色（即眼門），接著看意門，然後同時辨識

---

[143] 彼所緣心 tadarammaṇa-citta－記錄心；在速行心之後生起，緣取（彼）速行心所緣取的對象（所緣），繼續享受對象的餘味。此心滅後心路過程即結束，有分再度生起。（Ess Abh p.118）

[144] 十八種真實色－地、水、火、風（四大種色）、眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色（五淨色）、顏色、聲、香、味（四境色）、女根色、男根色（性根色）、心色、命根、食素。

[145] 十種虛假色－虛空界、身表、語表、色輕快性、色柔軟性、色適業性、色積集性、色相續性、色老性、色無常性。
（攝阿毗達摩義論・第六品）

這兩門。接著，注意離眼淨色稍遠處一群色聚的顏色。當此顏色同時顯現於眼門與意門時，你將能辨識到緣取那個顏色爲對象的眼門心路過程及接著生起、緣取同樣那個顏色的意門心路過程。

眼門心路過程由一連串七種心組成：

一、 有十一個名法的五門轉向心[146]（pabca-dvaravajjana）。

二、 有八個名法的眼識[147]（cakkhuvibbana）。

三、 有十一個名法的領受心[148]（sampaticchana）。

四、 有十一或十二個名法的推度心[149]（santirana）。

五、 有十二個名法的確定心[150]（votthapana）。

六、 各有三十四、三十三或三十二個名法的七個速行心[151]（javana-citta）。

七、 各有三十四、三十三、三十二、十二或十一個名法的兩個彼所緣心[152]（tadarammana-citta）。

在此過程之後，會有一連串的有分心生起。然後生起意門心路過程[153]的三種心，即：一個意門轉向心、七

---

146 五門轉向心－打斷有分，並將心識之流轉向色塵等對象。在此的表達法是以心的名稱來作爲該心識剎那的名稱。「有十一個名法的五門轉向心」是指：在五門轉向心的心識剎那裡有十一個名法，即五門轉向心與十個心所。並非指心中能含有其他名法。

147 眼識－觀看對象，形成視覺印象，並將此印象傳遞給下一個心。

148 領受心－接受對象及視覺印象，傳給下一個心。

149 推度心－審查對象及視覺印象。

150 確定心－決定對象是好或壞。

151 速行心－享受對象的品質（好或壞）。

152 彼所緣心－記錄心；繼續享受對象的餘味。此心發生之後眼根與色塵分離，眼門心路過程結束，有分心再度生起。（Com M Abh Ⅲ.8 p.123-124）

153 這裡的意門心路過程跟隨在前五門心路過程之後生起，取前五門所取的對象。這點與前面談過獨立生起的意門心路過程稍有不同。

個速行心及兩個彼所緣心。

辨識這兩系列的心之後，你應辨識它們每一個心識剎那中的所有名法。像上述那樣，從識、觸或受開始，逐一地增加所辨識的名法，直到能辨識眼門與意門心路過程裡每一個心識剎那中的所有名法。

接著你應辨識耳、鼻、舌與身這四門的心路過程。

至此，你已經能辨識與善心相應的名法。現在，你需要辨識與不善心相應的名法。要做到這點，只需採取與辨識善心時相同的對象，但是改用不如理作意來看待它們。

在此沒有時間詳細解說這些，但是我希望在此舉過的例子足以使大家對名業處的內容有初步的認識。

至此，你已完成辨識名業處的首三個部份，即：

一、辨識內在某一門心路過程（vithi）的各種心。

二、辨識該心路過程中每一心識剎那中的所有名法。

三、逐一地辨識六門心路過程中的所有名法。

## 如何辨識外在的名法

名業處的第四個部份是辨識外在的名法。首先辨識內在的四界，然後辨識外在你所穿著衣服中的四界。你將見到衣服碎成色聚，而且你能辨識每一粒色聚裡的八種色法。它們是「時節生食素八法聚」，是由外在色聚中的火界所產生。

應當交替地辨識內外的色法三或四次。然後，以禪定之光繼續觀察外在稍遠處的色法，如：你所坐的地板。在那裡，你也將能辨識到其色聚裡的八種色法。交替地辨識內外的色法三或四次。逐漸擴大辨識的範圍，觀察你所住的建築物、建築物周圍的區域，包括樹木等，直到你能辨識外在所有無生命的色法。有時，你會發現在它們之中也有淨色（透明的色法）。這是因爲有昆蟲或動物居住在樹木、建築物之中，而你見到的其實是這些眾

生的淨色。

然後，你應繼續辨識外在有生命的色法，即構成其他眾生的身體之色法。你只辨識他們的色法，並且了解：那不是男人、女人、人或眾生，只是色法而已。同時辨識外在所有的色法，接著辨識內外一切不同種類色法。

若要做到這一點，你應該觀察內在與外在眼睛中的六種基本色聚，辨識它們的五十四種色法。依照同樣的步驟，分析內在與外在其餘五處的色法，以及其他所有種類的色法。

現在徹底完成了辨識色法，你應繼續辨識內在與外在的名法。再度辨識內在的名法，先從意門心路過程開始，然後眼門心路過程等。辨識它們當中所有的名法，無論是善或不善。

然後同樣地辨識外在的名法。辨識一個眾生的眼淨色與有分心。當一群色聚的顏色出現在這兩門當中時，辨識眼門與意門心路過程。如此內在與外在交替，一再重複，修行多次。對於其餘的五門也以同樣的方法修行。

若你能達到禪那，則你也能辨識外在的禪那意門心路過程。若你沒有禪那的經驗，則無法那樣做。

如此，你應逐漸地擴大辨識的範圍，直到你能見到遍及無邊宇宙的色法。你也應如此辨識名法，直到你能見到遍及無邊宇宙的名法。最後，你應同時辨識遍及無邊宇宙的名法與色法。

然後，你以智慧來確定所有的名法與色法：遍及整個宇宙，不見有眾生、男人或女人，唯獨只有名與色。名業處的講解到此完成。

禪修到此階段，你已經培育定力，辨識內外所有的二十八種色法及你所能辨識的所有名法。

在下次的講座中，我將解釋如何修行觀禪的下一個階段：辨識緣起（paticcasamuppada）。

# 問 答（五）

問 5-1：八定（samapatti）可以支持禪修者達到名色分別智，使禪修者能照見名色的微細生滅，從而厭離這些名色，乃至證得道智（maggabana）。除此之外，八定是否還有其他的利益呢？

答 5-1：修行禪定有五種利益：

一、現世的安樂住處（ditthadhamma-sukha-vihara 現法樂住）：在今世享受禪那的快樂。這特別指純觀行阿羅漢（suddha-vipassana-yanika-arahant）而言。比丘的責任是學習教理（pariyatti），修行觀禪以證悟四道四果。純觀行阿羅漢已經完成這些任務，不再有工作可做。他們修行禪定只是爲了獲得禪樂（jhana-sukha），而沒有其他作用。這是禪定的第一種利益。

二、觀禪的利益（vipassana-nisamsa）：禪那能支持禪修者得到觀禪的結果。由於禪定，禪修者能清楚地照見究竟名色及它們的因緣，以及它們兩者的無常、苦、無我本質。當禪修者徹底地修行觀禪，尤其是達到行捨智（savkharupekkha-bana）或道智（maggabana）與果智（phalabana）時，通常禪那名法也穩定了。禪那法使觀智清晰、分明、強而有力；而強有力的觀智能滅除障礙止禪的煩惱，保護禪那，不使退落。

再說，當禪修者長時間修行觀禪之後，會感覺疲勞。疲勞發生時，他應長時間安住於某一禪那中，如此疲勞將會消失。當他的心恢復活力之後，可以再回來修行觀禪。這是禪定的第二種利益。

三、神通的利益（abhibba-nisamsa）：若人想要擁有世間的神通，如：宿命通（pubbenivasanussati-abhibba）、

天眼通（dibbacakkhu）、天耳通（dibba-sota）他心通（paracitta-vijanana）、如意通（iddhividha）：能在空中飛行、在水上行走等等，他可以通過十四種方式來開展十遍禪與八定來達到目的。這是禪定的第三種利益。

四、增上生的利益（bhavavisesavaha-nisamsa）：若有人想投生到梵天界，他必須修行禪那，如：十遍禪、安般念禪、慈心禪。然後，他必須將禪那維持到死亡的剎那，這樣才能如願投生。這是禪定的第四種利益。

五、寂滅的利益（nirodha-nisamsa）：成就滅盡定（nirodha-samapatti）的利益。只有具備八定的阿那含（anagami）及阿羅漢才能進入滅盡定。滅盡定指的是：心（citta）、心所（cetasika）與心生色法（cittaja-rupa）的暫時停止。這裡的「暫時」意指：最久七天。這決定於他們進入滅盡定之前所下的決心與意願（adhitthana）。

除了睡眠的時間以外，阿那含與阿羅漢整天、整夜、多天、多月、多年不停地見到名色及其因緣的生滅，或只見到壞滅。所以，有時他們不想再見到這些壞滅現象（bhavga-dhamma），但是般涅槃的時間還未到，因爲他們的壽命尚未結束。於是，爲了停止看見這些壞滅現象，他們進入滅盡定。

爲什麼他們不停地見到這些壞滅的現象呢？他們已經滅除與禪支對立的五蓋，因此有極深的定力。專注的心能如實地照見究竟法（paramattha-dhamma），所以他們一直見到壞滅的現象，即見到究竟名色法的本質。然而進入滅盡定時——譬如說七天的時間——他們見不到壞滅的現象，因爲所有能認知壞滅現象的心與心所都已停止。

若想進入滅盡定，首先必須進入初禪。從初禪出定之後，必須辨識初禪名法爲無常、苦或無我。然後以同樣方法修行第二禪乃至識無邊處禪

（vibbanancayatana-jhana）。接著進入無所有處禪（akibcabbayatana-jhana）。從無所有處禪出定之後，他們必須發四個願：

入定某一段特定時間之後，將從滅盡定出來，例如：七天；

當佛陀要見他們時，將從滅盡定出來；

當僧團要見他們時，將從滅盡定出來；

他們的日常用品不會因任何狀況而損壞，例如：火災[154]。

之後，他們進入非想非非想處禪（nevasabba-nasabbayatana-jhana）。進入非想非非想處定只有一或二個心識剎那之後，他們就進入滅盡定，依所預定的時間住在定中，例如：七天。在定中他們見不到任何事物，因爲所有的心與心所都已停止。這是禪定的第五種利益。

誠然，八定能幫助辨識名色及其因緣，但是八定本身也是名法。因此，若禪修者已辨識包括八定在內的名色及其因緣之無常、苦、無我，達到行捨智（savkharupekkha-bana），他可以將辨識的範圍限定於八定其中之一的禪那法，這是「雙修」（yuganaddha）止禪與觀禪，猶如用兩頭牛來拉一輛車。這是證悟道果與涅槃的另一種助緣。

問 5-2：用理論來覺知無常、苦、無我，與用禪定來辨識究竟法（paramattha-dhamma），這兩種方法中那一種比較容易及快速證悟涅槃？

答 5-2：什麼是無常？無常就是五蘊（aniccanti

[154] 入滅盡定者受到定力的保護，任何災害都不能傷害他們的身體，因此不必爲保護身體而發願，只須爲保護日用品而發願。

pabcakkhandha）。在許多註釋中提到這個定義。什麼是五蘊？五蘊是：色蘊、受蘊、想蘊、行蘊與識蘊。色蘊乃是二十八種色；受、想與行蘊乃是五十二種心所；識蘊乃是八十九種心（citta）。而二十八種色是色，五十二種心所與八十九種心是名，因此五蘊就是名色。五蘊及其因緣乃是觀禪的對象。若禪修者能清楚地見到五蘊，則他能修行觀禪，覺知無常、苦、無我，不成問題。但是若還未能見到五蘊，禪修者如何能修行觀禪，覺知無常、苦、無我呢？如果未見到五蘊就嘗試覺知，則他的觀禪只是背誦式的觀禪而已，不是真正的觀禪。唯有修行真正的觀禪才能證悟道智與果智。

因此，佛陀在《大念處經 Mahasatipatthana Sutta》中教導說：要證悟涅槃只有一條路（ekayana），沒有其他的路。那條路是什麼呢？佛陀說首先要修行禪定，因爲專注的心能夠透視究竟名色法與它們的因緣，以及它們兩者無常、苦、無我的本質。

至於能否快速證悟涅槃，則取決於個人的波羅蜜。例如，舍利弗尊者精進修行兩星期而證悟阿羅漢道果；目犍連尊者只精進修行七天就證悟阿羅漢道果；而婆醯只是聽聞簡短的開示：「Ditthe ditthamattam…」——「看時只有看……」就證悟阿羅漢道果。證悟阿羅漢道果的速度決定於他們的波羅蜜：舍利弗尊者與目犍連尊者以一阿僧祇（asavkhyeyya）與十萬大劫（kappa）的時間積聚他們的波羅蜜，而婆醯只以十萬大劫的時間積聚他的波羅蜜。但是，舍利弗與目犍連尊者的阿羅漢道與上首弟子的覺智（aggasavaka-bodhi-bana）相應，而婆醯的阿羅漢道只與大弟子的覺智（mahasavaka-bodhi-bana）相

應；上首弟子的覺智高過大弟子的覺智。因此，證悟阿羅漢道果的速度決定於他們的波羅蜜，而不在於他們的願望，因爲證悟涅槃的路只有一條。

問 5-3：生死輪迴（samsara）無始無終，而眾生無量無邊，所以曾經作過我們母親的眾生也是無量無邊。我們如何藉著思惟一切眾生都曾作我們的母親來修行慈心觀呢？我們能否藉著思惟一切眾生都曾作我們的母親來達到慈心禪（metta-jhana）？

答 5-3：慈心觀並不牽涉過去與未來，它只涉及現在而以。因此，如果散播慈愛給已過世的人，我們將無法達到禪那。在無盡的生死輪迴當中，可能沒有一個眾生不曾作過我們的父親或母親，但是慈心觀與無盡的生死輪迴並不相關。

在《慈愛經 Metta Sutta》中，佛陀說：「Mata yatha niyamputtamayusa ekaputtamanurakkhe; evampi sabba-bhutesu, manasam bhavaye aparimanam」——猶如只有一個兒子的母親會以完全的慈愛來保護這個獨生子，即使犧牲她自己的生命也在所不惜。因此，比丘應以母親的態度來散播慈愛給一切眾生。這是佛陀的教導。只有散播慈愛給現在的對象才能產生慈心禪，過去或未來的對象不行。不需要考慮這位曾作我們的母親、那位曾作我們的父親，只要以「願此人健康快樂」的意念來散播慈愛，就能產生禪那。單靠思惟眾生曾作我們母親的態度並不足以產生禪那。

問 5-4：
（以下這些問題一起回答）

一、在佛陀的時代有菩薩嗎？如果有，他是否證悟任何道果，或者他只是一個凡夫？
二、爲什麼聖者（ariya）無法成爲菩薩？
三、聲聞[155]弟子（savaka）能改變心意作菩薩嗎？若不能，原因何在？
四、若遵循禪師的教導而修行，禪修者能夠證悟須陀洹道果（sotapatti-maggabana and sotapatti-phala-bana）。禪修者能否因爲行菩薩道的誓願而不證入道果呢？

答 5-4：在證悟道果之前，禪修者可以改變心意。證悟道果之後就無法再改變心意，因爲根據佛陀在許多經中的開示，「道」是一種「正性決定」（sammatta-niyama 固定法）的法則。此固定的法則說：須陀洹道（sotapatti-magga）能產生須陀洹果（sotapatti-phala）。須陀洹能成爲斯陀含（sakadagami），但不能退爲凡夫。斯陀含能成爲阿那含（anagami），但不能退爲須陀洹或凡夫。阿那含能成爲阿羅漢，但不能退爲斯陀含、須陀洹或凡夫。阿羅漢死後進入般涅槃，不會再退爲較低的聖人、凡夫或其他境界，阿羅漢果是生死輪迴的終點。這是正性決定（sammatta-niyama）的法則。關於阿羅漢，佛陀開示過許多次：「Ayamantima jati natthidani puna bhavati」——「這是最後一生，不會再有來生。」

這是指在證悟任何一種道果之後，他不能改作菩薩。

再者，在得到佛陀或阿羅漢的授記之後，他不能再改變自己的心願。《清淨道論》提到一位改變心願的大長老。該大長老精通四念處。他修行止觀達到行捨智，而且從來不曾做出沒有正念的行爲或言語。在他臨死的時

[155] 聲聞 savaka－弟子；聽聞佛陀或佛陀弟子說法而修行的人。

候，大眾群集來見他，因爲他們認爲大長老將入般涅槃。事實上大長老還是一個凡夫。他想見彌勒佛，想在彌勒佛的教化期中證悟阿羅漢果。弟子報告他說：大眾群集，因爲他們認爲大長老將入般涅槃。於是大長老說：「哦，我曾經希望能見彌勒佛，但是既然大眾群集，等著看我般涅槃，那麼給我一個機會修行吧。」然後他再度修行觀禪。由於他已經改變心意，所以他很迅速地證悟阿羅漢果。

佛陀在世時，除了彌勒菩薩之外，經典上沒有提到佛陀給予其他菩薩授記。當時，彌勒菩薩是一位名叫阿逸多（Ajita）的比丘。但是三藏中並未提到彌勒佛之後何時有佛再出現於世間，所以我們無法說在佛陀的時代有多少位菩薩。

問 5-5：有否可能同時修行解脫道（vimuttimagga）與菩薩道？若有，是什麼方法？

答 5-5：解脫（vimutti）指的是脫離煩惱或生死輪迴。因此，當菩薩證悟成佛，在般涅槃之後他得以脫離生死輪迴。如果你努力修行，並且證得阿羅漢果，在般涅槃之後你也能以弟子的身份脫離生死輪迴。

然而，一個人不可能同時成爲佛陀以及弟子，他必須選擇其中的一者。無論如何，這兩者在證悟阿羅漢果之後都得以解脫生死輪迴。證悟阿羅漢果的道路是通向解脫的最後道路（vimuttimagga 解脫道）。

問 5-6：禪師所教導的修行方法只適用於解脫道，或者也適用於菩薩道？

答 5-6：適用於兩種道。在上次的問答中，我解說釋迦牟尼佛過去世行菩薩道時，曾經有九世出家爲比丘。如果

我們觀察他在那九世中的修行，可以發現主要的是三學：戒行（sila）、禪定（samadhi）與智慧（pabba）。菩薩能修行八定、五神通，以及修行觀禪達到行捨智。

現在你也是正以戒行爲基礎在修行止觀。當你修行三學達到行捨智時，可以選擇兩條路的其中一條：若你想得到解脫，可以選擇前進到涅槃；若你想作菩薩，可以選擇菩薩道，沒有什麼問題。

問 5-7：在阿羅漢般涅槃之前，是否所有的善惡業都會成熟？

答 5-7：不是所有的。已經成熟的那些善惡業會產生果報，那些尚未成熟的善惡業則不能產生任何果報，它們是無效業（ahosi-kamma）：不能結成果報的業。例如：目犍連尊者在過去某一生中所做的惡業，在他般涅槃之前成熟而產生惡報。在過去某一生中，他企圖殺害目盲的雙親，但雙親未死。由於此惡業，他在地獄中受了成千上萬年的痛苦。脫離地獄之後，在大約兩百生當中，每一生他的頭顱都被他人打碎而死。在最後這一生也是同樣，他全身的每一根骨頭都被打碎，包括頭骨在內。爲什麼呢？因爲那個惡業已經成熟。除了已經成熟的業之外，其他的惡業與善業都不能產生任何果報，而只有業的名字罷了。

問 5-8：佛陀證悟成道之後是否曾說過：「一切眾生本來都有如來的智慧與德相」這句話？

答 5-8：現在你承認釋迦牟尼佛已經證悟成佛。你應思惟他的如來德相是否存在一切眾生身中，尤其是你自己。你是否擁有如來德相之中的任何一項呢？

問 5-9：阿羅漢對自己五蘊的空觀（subbata）與對外在非生物的空觀是否一樣？涅槃與進入空境是否相同？

答 5-9：對自己五蘊的空觀與對外在非生物的空觀是一樣的。

涅槃得到空（subbata）的這個名字，乃是因爲道的緣故。如果禪修者通過覺照各種行法（savkhara-dhamma）爲無我而證悟涅槃，則他的道智稱爲空解脫（subbata-vimokkha）。由於達到涅槃的道稱爲空解脫，所以涅槃這個對象也稱爲空。這裡空解脫是指：藉著透視諸行無我的本質而從煩惱中脫離出來。

問 5-10：所有的經都是由佛陀一人所說的嗎？

答 5-10：三藏中大部份的經是佛陀所說的，有些經則是大弟子所說，如：舍利弗尊者、摩訶迦旃延尊者與阿難尊者。不過，弟子所說的經與佛陀所說的經具有同樣的意思。這點在某些經中是很明顯的，當時佛陀會說：「善哉(sadhu)……」來認可那部經，例如：《摩訶迦旃延賢善一夜經 Mahakaccayana Bhaddekaratta Sutta》。

問 5-11：既然我們無法在定中見到佛陀，我們能否以神通力見到佛陀，並與佛陀討論佛法？

答 5-11：不能。神通當中有一種稱爲宿命通（pubbe-nivasanussati）。如果禪修者具備這種神通，並且曾在過去生中見過佛陀，他只能照著過去的經驗那樣見到佛陀，而不是新的經驗。如果他曾在過去生中討論佛法，那麼也只有舊的問答，不可能有新的問答。這就是宿命通。

第六講

# 如何透視緣起法的環結

## 前言

在上次講座中，我解釋如何辨識名法（nama）；而在更前一次的講座中解釋如何辨識不同種類的色法（rupa）。如果能以我所解說的方式來辨識名色法，你也將能辨識名色法的因緣，意即：辨識緣起法（paticca-samuppada）。緣起法乃是在過去、現在、未來這三世當中因與果作用的方式。

佛陀根據聽眾的根器而教四種緣起修法，而第五種緣起修法則是舍利弗尊者所教，且記載於《無礙解道 Patisambhidamagga》中。詳細解說這麼多種方法將耗費相當的時間，因此，我只解說最常教導禪修者辨識緣起的兩種方法。那就是舍利弗尊者所教的第五法，以及佛陀在《相應部·因緣品 Nidana Vagga, Samyutta Nikaya》、《長部·大因緣經 Mahanidana Sutta, Digha Nikaya》等經裡所教的第一法。

這兩種方法都需要辨識過去、現在、未來的五蘊（khandha），以及透視它們之中哪個是因，哪個是果。做到這一點之後，你就能進而修行佛經與註釋中教導的其他種辨識緣起的方法。

## 緣起之三輪

在緣起的過程中有三種輪（vatta），即：

一、煩惱輪（kilesavatta）：無明（avijja）、愛（tanha）、取（upadana）。

二、業輪（kammavatta）：行（savkhara）、業有

（kammabhava）。

三、果輪（vipakavatta）：識（vibbana）、名色（namarupa）、六處（ayatana）、觸（phassa）與受（vedana）。

而生、老、死則是識、名色、六處、觸與受的生、住、滅。

## 如何辨識過去

要辨識過去，首先你應以蠟燭、花或香供養佛塔或佛像，並且發願來世成爲比丘、比丘尼、男人、女人或天神。

然後，你應回來靜坐，修行禪定，然後辨識內在與外在的名色法。這很重要，如果不能辨識外在的名色法，你將很難辨識過去的名色法，因爲辨識外在的名色法與辨識過去的名色法二者很相似。

接著，你應辨識在你供養佛塔或佛像時的名色法，當作它們是外在的對象來辨識。如此做時，你在供養時的影像就會出現。你應辨識那個影像裡的四界。

當那個影像粉碎成色聚時，你應辨識六處的所有種類色法，尤其是心處的五十四種色法。然後你將能辨識有分心，以及發生在有分心之間的意門心路過程。你應向前與向後地來回辨識這些意門心路過程，尋找「煩惱輪」（kilesavatta）與「業輪」（kammavatta）意門心路過程。業輪意門心路過程的速行心有三十四或三十三個名法，煩惱輪意門心路過程的速行心有二十或十九個名法，因人而異。之後，你應辨識它們所依靠的色法。

我將舉例說明：若有人以蠟燭、花或香供養佛像，並發願來世投生爲比丘。

在此情況下，無明是錯知「比丘」爲實體；愛是渴

望生爲比丘；取是執著比丘的生活。無明、愛、取這三項構成煩惱輪。而行則是供養的善「思」（cetana）；業有是與那些行相應的業力。行與業有這兩項構成業輪。

當你能辨識剛過去的煩惱輪與業輪之後，你應辨識更遠的過去名色法，例如那次供養之前的名色法。然後，你應重複同樣的修行步驟，再辨識更遠的過去名色法。如此，你將能辨識在一天以前、兩天以前、三天以前……發生的名色法。如此細密地向過去辨識，最後你將能見到在今世投胎時，與結生識（patisandhi-citta）相應的名色法。

你應辨識更遠的過去，以便尋找今世投胎的原因。你將見到存在前世臨死時的名色法，或臨死速行心（maranasanna-javana-citta）的對象。

臨死速行心的對象有三種可能，即：

一、業（kamma）——如：促成供養行爲的思再度現起等。

二、業相（kamma-nimitta）——如：佛塔、比丘、花或供養物。

三、趣相（gati-nimitta）——將要投生的地方。若將投生人道，那麼此即是母親的子宮，通常看起來像紅色的毛毯。

如果能辨識臨死時的名色法，你也能辨識臨死速行心的對象——業、業相或趣相，此對象的出現乃是能產生今世結生識的業力所造成。若能辨識此對象，你也能辨識產生今世相關果報五蘊的行與業有（業力），以及圍繞著它們的無明、愛與取。然後，你應辨識與業輪和煩惱輪相應的名法。

## 實　例

爲了能有更清楚的了解，我將舉真實的例子來說明禪修者能辨識到哪些現象。當某位女禪修者辨識前世臨死時的名色法時，她見到一個女人以水果供養比丘的業。然後，她從辨識四界開始，辨識那個女人的名色法。她發現那個女人是一個非常貧窮而且未受教育的鄉下人。因爲想到自己困苦的處境，所以供養比丘並發願來世成爲受教育的城市女人。

在這個例子中，無明是錯知「受教育的城市女人」爲實體；愛是渴望成爲受教育的城市女人；取是執著受教育的城市女人的生活；行是供養水果給比丘的善良動機（kusala-cetana 善思）；業有乃是那個行的業力。

在今世，那個女人是緬甸大都市裡受教育的女人。她能以正見直接透視：前世供養水果的業力如何造成今世的果報（異熟）五蘊。能夠如此辨識因果的能力稱爲緣攝受智（paccaya-pariggaha-bana 辨識因果的智慧）。

再舉一個稍微不同的實例。有一個男人辨識到在前世臨死速行心的時刻，有四個業爭著成熟：其中一個業是教授佛經；一個是講說佛法；一個是禪修；最後一個是教導禪修。當他追查是哪一個造成今世的果報五蘊時，他發現那是禪修的業。進一步追查當時所修的法門時，他發現那時正在修行觀禪，觀察名色法的無常（anicca）、苦（dukkha）與無我（anatta）三相。接著他更進一步追查，見到在每次禪坐之前與之後他都發願：來世要成爲男人，出家作一位宣揚佛法的比丘。

在這個例子裡，無明是錯知「男人、宣揚佛法的比丘」爲實體；愛是渴望成爲男人、宣揚佛法的比丘；取是執著男人、宣揚佛法的比丘之生活；行是修行觀禪的行爲；業有是該行爲的業力。

當你能如此辨識前一世，並觀察到前世的無明、愛、取、行與業有這五因，以及今世的結生識、名色、六處、

觸與受這五果之後，必須以同樣的方式逐漸地向過去辨識到以前第二世、第三世、第四世……。如此，盡你所能地辨識過去多世。

如果所辨識的過去世或未來世是在梵天界，則只有眼、耳及意三門；在欲界天或人道，則最多有六門。

## 如何辨識未來

藉著辨識過去世因果而培育起觀智的力量之後，你也能以同樣的方法辨識未來世的因果。你將看到還會變化的未來，乃是過去與現在因的果報，現在的因也包括你正在進行的禪修。要辨識未來，首先應辨識現在的名色法。然後向未來觀察，直到今世臨死的時刻。那時，你將見到業、業相或趣相因爲今世或過去世所做某種業的力量而生起。然後，你應當辨識到來世投生時的名色法。

你必須辨識到無明滅盡無餘，這發生於最後一個未來世你證悟阿羅漢道（arahatta-magga）之時。你必須繼續追查到五蘊滅盡無餘的時候，這發生於阿羅漢的生命結束時，即你般涅槃之時。如此，你即已辨識到未來因爲無明滅盡，所以名色法滅盡。

這種辨識過去、現在、未來的五蘊，以及它們之間因果關係的方法，我們稱它爲第五法。修成第五法之後，你可以學習佛陀所教導的緣起第一法。

緣起第一法乃是以順行的次第經歷三世。開始於過去世的因：無明、行；它們造成現在世的果：識、名色、六處、觸、受。然後現在世的因：愛、取、業有，造成未來世的果：生與老死等所有痛苦。

你必須在煩惱輪中尋找無明、愛與取，並觀察它如何引起業輪，以及業輪中的業力如何產生投生時的果報五蘊。

依照第五法與第一法來辨識緣起的簡略說明到此結束。還有許多未述及的細節，你可以在跟隨適當老師修行時學習到它們。

# 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，因爲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）。入村托缽時，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。爲什麼呢？因爲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，因此還是可以稱爲入出息（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。爲什麼呢？因爲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爲對象。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爲基礎。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爲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 jivitam nabhinandami maranam; kalabca 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」稱爲「決意死」（adhimutti-marana 勝解死）。通常只有波羅蜜成熟的菩薩才能做到。爲什麼呢？因爲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。這是因爲成熟之惡業力量的緣故，不是因爲煩惱或五蓋。所以強盜們能將他的骨頭打碎得像米粒一般細。只有當強盜們以爲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，通常是因爲惡業已經成熟的緣故。

心無法離開身體，因爲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。這是爲何心不能離開身體。

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）不會再退爲凡夫（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[156]。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。

[156] 編者註：佛陀未曾說：「一切法都是無常」；佛陀說：「一切有爲法都是無常」或「諸行無常」。（法句經‧第二七七偈 Dhammapada.）

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，這是恒常的法則，但這並不表示業本身是恒常的。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，因爲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，那個力量也稱爲正性決定，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，爲了證悟與一切知智（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 abhiniharo samijjhati.’

具足下列八項條件時，他能夠得到授記：

一、Manussattam：他生爲人。

二、Livgasampatti：他生爲男人。

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）：他出家爲隱士或比丘。

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

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，爲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）時是一位名爲善慧（Sumedha）的隱士，他具足這八項條件。這就是爲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，而你的族姓爲喬達摩（Gotama 瞿曇）」。爲什麼說授記是「肯定的」呢？因爲它不會改變。我們並沒有說它是恆常的。燃燈佛的名色法是無常的，善慧菩薩的名色法也是無常的，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[158]。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。爲什麼呢？因爲他精通農業，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，這就是爲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爲釋迦牟尼佛。在證悟與一切知智相

[158] 佛陀只說真實的言語，不會說假話。

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。這種業果法則稱爲正性決定，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：

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）；

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）；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爲例，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，爲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：這是因爲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，直到成熟爲止。從得到授記到最後一生之間的時期，菩薩有時因爲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[159]（anagatamsa-bana）的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，他逐一地辨識它們爲無常、苦與無我。以此方式，他能辨識到無所有處定，這稱爲各別法觀禪（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，這稱爲聚思惟觀禪（kalapa-sammasana-vipassana）。只有佛陀才能逐一地辨

[159] 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。

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，因爲它們極端微細。

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，因爲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。她因爲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。她出家爲比丘尼並繼續禪修，且能維持自己的禪定與觀智。有一天，由於禪修成熟，她成爲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，她生爲基毗王（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，這可能因爲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：這些問題通常因爲瞋怒（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。一個有名的例子是闡陀尊者（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……」因爲這種驕慢的態度，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，因爲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闡陀尊者執行梵罰（brahmadanda），即：所有比丘都不可以跟闡陀尊者說話，即使闡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，闡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。爲什麼他不能成功呢？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。

第七講

# 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（bana）。

第一種觀智是名色分別智（namarupa-pariccheda-bana）。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-bana），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[160]，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。

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（sammasana-bana），即以分組的方

[160] 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）、paccupaṭṭhana 現起；現狀：它出現時的狀態。（四）、padaṭṭhana 足處；近因：它賴以生起的直接原因。（Com M Abh I .3 p.29）

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 Anattalakkhana Sutta》中教導以正思惟來辨識五蘊：辨識一切色、受、想、行、識爲「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。

將色法歸類爲一組，觀察它的生起與消滅，接著知見它爲無常。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，觀察眾生因爲色法的生滅而必須不斷承受的痛苦，然後知見它爲苦。

最後觀察色法沒有一個永恒不變的自體，然後知見它爲無我。

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（vithi）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(Cattarisakara-anupassana)

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」作爲字尾，所以稱它們爲四十個「to」。

無常組有十種思惟法：

1. 無常 aniccato
2. 毀 palokato
3. 動 calato
4. 壞 pabhavguto
5. 不恒 addhuvato
6. 變易法 viparinamadhammato
7. 不實 asarakato
8. 無有 vibhavato
9. 死法 maranadhammato
10. 有爲 savkhatato

苦組有二十五種思惟法：

1. 苦 dukkhato
2. 病 rogato
3. 惡 aghato
4. 瘡 gandato
5. 箭 sallato
6. 疾 abadhato
7. 禍 upaddavato
8. 怖畏 bhayato
9. 難 itito
10. 災 upasaggato
11. 非保護所 atanato
12. 非避難所 alenato
13. 非歸依處 asaranato
14. 殺戮者 vadhakato
15. 惡之根 aghamulato
16. 患 adinavato
17. 有漏 sasavato
18. 魔餌 maramisato
19. 生法 jatidhammato
20. 老法 jaradhammato
21. 病法 byadhidhammato
22. 愁法 sokadhammato
23. 悲法 paridevadhammato
24. 惱法 upayasadhammato
25. 雜染法 samkilesikadhammato

無我組有五種思惟法：

1. 無我 anattato
2. 空　subbato
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（Rupa-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：十年爲一期，總共十期；五年爲一期，總共二十期；四年爲一期，總共二十五期；三年爲一期，總共三十三期；兩年爲一期，總共五十期；一年爲一期，總共一百期；四個月爲一期，總共三百期；兩個月爲一期，總共六百期；半個月爲一期，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（Arupa-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[161]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：

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爲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爲無常之後，接著也應照見該

[161] 編者註：在此的觀禪心是指辨識色法或名法爲無常、苦、無我的心路過程（vithi）。

觀禪心本身爲無常、苦、無我。

對於照見色七法中所有色法爲苦及無我的觀禪心，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爲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爲無常之後，接著也應照見該觀禪心本身爲無常、苦、無我。對於照見色七法每一法裡的色法爲苦及無我的觀禪心，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爲無常、苦、無我時，立刻照見那觀禪心本身爲無常、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爲無常、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爲無常、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-Bana）

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（khanato-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（patisandhi-citta）、有分心（bhavavga）、死亡心（cuti-citta）生起與息滅時的五蘊。（結生心、有分心與死亡心稱爲離心路過程心[162]vithi-mutta-citta）；也包括六門心路過程（vithi）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（Samudayadhammanupassi 隨觀集法）

[162] 離心路過程心 vithi-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）

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。

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（Samudayavayadhammanupassi 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。

以色法爲例，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[163]）

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（obhasa）、智（bana）、喜（piti）、輕安（passaddhi）、樂（sukha）、勝解（adhimokkha）、策勵（paggaha）、現起（upatthana）、捨（upekkha）、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。

[163] 隨煩惱 upakkilesa－污染、不淨。（Ess Abh p.412）

## 壞滅隨觀智（Bhavga-Bana）

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爲無常，然後照見行法不斷地消失與壞滅的可怕爲苦，最後照見行法沒有恆常不變的實質爲無我。

當你以色法爲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爲觀智。

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爲無常、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、果法及觀智爲無常、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-bana）、過患隨觀智（adinava-bana）、厭離隨觀智（nibbida-bana）、欲解脫智（mubcitukamyata-bana）、審察隨觀智（patisavkha-bana）與行捨智（savkharupekkha-bana）。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，而且完全地覺知無爲涅槃。

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。

# 問 答（七）

問 7-1：想（sabba）與想蘊（sabba-khandha）之間，受（vedana）與受蘊（vedana-khandha）之間有何差別？

答 7-1：十一種想合稱爲想蘊。十一種受合稱爲受蘊。那十一種呢？過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝、近、遠。關於它們的解釋，請參考《相應部・蘊品・蘊經 Khandha Sutta, Khandha Vagga, Samyutta Nikaya》。

問 7-2：記憶、推理與創造屬於那一種心所？它們是五蘊的一部份，然而何以說它們是苦呢？

答 7-2：何謂記憶？如果你記得，或能辨識過去、現在與未來的究竟名色（paramattha-namarupa）以及它們的因緣，並能辨識它們爲無常、苦與無我，這是正念，是與觀智相應的念。這個念與三十三種名法相應。它們合起來是四種名蘊（nama-khandha）。記得佛、法、僧以及過去所做的善行也是正念。回憶過去的行爲時若產生善法，則該回憶是正念。但若是產生不善法，則該回憶不是正念，而是與不善法相應的不善想（akusala-sabba），它們也屬於四種名蘊。

善與不善的名蘊都是無常的，因爲它們一生起之後就立即消滅。它們遭受相續不斷的生滅，所以它們是苦的。

問 7-3：「緣取對象」屬於那一種心所？

答 7-3：所有的心（citta）與心所（cetasika）都能緣取對

象，若沒有對象則它們無法生起。若沒有對象（arammana）則主體（arammanika）不能產生。主體（arammanika）指的是：能緣取對象的現象或法。換句話說，就是能認知對象的法。如果沒有對象可被它們認知，則這些認知對象的法不會生起。不同組合的心與心所緣取不同的對象。總共有八十九種心（citta）與五十二種心所（cetasika），它們都緣取自己個別的對象。例如：道果的心與心所緣取涅槃爲對象；安般禪那的心與心所緣取安般似相爲對象；地遍禪那的心與心所緣取地遍似相爲對象；而欲界心（kamavacara-citta）則緣取善或惡、好或壞的不同對象。如果要詳細地了解，你必須研讀《阿毗達摩 Abhidhamma》。更精確地說，你應研讀《攝阿毗達摩義論 Abhidhammattha-Savgaha》的所緣（Arammana）部份。

問 7-4：爲僧團工作會影響自己的修行嗎？這是否因人而異？禪修者能否不受影響，而在工作之後能夠達到某種程度的定力？

答 7-4：佛陀在許多經中呵責有下列行爲的比丘：

一、Kammaramata：耽樂於工作；
二、Bhassaramata：耽樂於談話；
三、Niddaramata：耽樂於睡眠；
四、Savghanikaramata：耽樂於友伴；
五、Indriyesu aguttadvarata：不守護諸根門[164]；
六、Bhojane amattabbuta：飲食不知節制；
七、Jagariye ananuyutta：不警覺地努力修行止觀；

[164] 守護諸根門－當六根（六門）接觸六境（六塵）時，運用正念守護自心，不使心因爲可愛的對象而生起貪著，或因可厭的對象而生起憎惡。（Com M Abh Ⅸ.28 p.348）

八、Kusita or kosajja：怠惰於止觀的修行。

因此，如果必須爲僧團或爲自己做某些工作，你應儘快將它做完，然後以平靜的心回到你的修行。如果過度耽樂於工作，它將成爲修行的障礙。這種耽樂不能產生良好的定力，因爲對修行對象強而有力的正念無法因那樣的耽樂而獲得。

問 7-5：若有人懷著邪惡的動機來求達到禪那，則達到禪那對他是否有任何利益？例如：若他將僧團的錢移來自己花用，而且不認爲那種行爲是錯誤的。當這種人達到第四禪時，他的心或見解會改變嗎？

答 7-5：這件事你必須將在家居士與比丘的情況分開來看。若他是比丘，違犯戒律則會障礙他證得禪那。例如：若他將僧團的錢移來作爲自己私人之用，則很難達到禪那，除非他改正這項罪過（apatti）。這意味著：他必須拿與所用掉金錢同等價值的日用品來賠償僧團，然後必須對僧團或另一位比丘懺悔犯戒的罪過（apattidesana）。改正過錯之後，如果努力修行止觀，則他能證得禪那與道果。如果不改正過錯，而他真的達到禪那，那麼可能他不是真正的比丘，所以那項犯戒事實上並不是犯戒。

如果是在家居士，則情況不同。對在家人而言，戒清淨只是就禪修期間而言。儘管他們在禪修之前是邪惡的，如果在禪修當中他們能清淨自己的戒行，那麼還是能達到禪那。例如《法句經Dhammapada》的註釋中提到久壽多羅（Khujjuttara）的故事：她是優填王（King Udena）王后差摩婆帝（Queen Samavati）的婢女。優填王每天給她八錢爲王后買花，但久壽多羅每天將四錢放進自己的口袋，只用其餘的四錢買花。有一天，佛陀領著僧眾到賣花者家中接受飲食供養，久壽多羅幫忙賣花者供養飲

食。飯後佛陀開示佛法時，久壽多羅邊聽邊修禪而成就初果須陀洹（sotapanna）。那天，她不再將四錢放進自己的口袋，而以全部八錢買花[165]。當她將花獻給差摩婆帝王后時，王后很訝異，因爲花多出來了。那時，久壽多羅向王后承認過錯。

再者，請思惟盎崛摩羅（Avgulimala）尊者的例子：他是出名的殺人魔頭。但是出家修行之後，他清淨自己的戒行，並且精進修行，所以能證得阿羅漢果。也請考慮這項事實：在生死輪迴中，每個人都做過善事與惡事；沒有不曾做過惡事的人。如果必須清淨了所有的過去惡業才能證悟道果，那麼就絕不會有人證悟道果。事實上，只要在今世沒有造下五種無間業[166]（anantariya-kamma）的任何一者，而且在修行之時有清淨的戒行，那麼從前的惡行不能障礙他們達到禪那。

五無間業是：

一、殺害自己的母親；

二、殺害自己的父親；

三、殺害阿羅漢；

四、惡意地使佛陀流血；

五、造成僧團分裂。

如果今生做過這五種惡業中的任何一種，則今生無法證得禪那、道與果。例如：阿闍世王（King Ajatasattu）。阿闍世王原本有足夠的波羅蜜，能在聽聞《沙門果經 Samabbaphala Sutta》之後證得初果須陀洹。但是因爲他殺害父親頻婆娑羅王（King Bimbisara），這項惡業障礙他證得聖位（ariya）。

---

165 證悟初果須陀洹的人就永遠不會再故意違犯五戒。

166 編者註：這五種業稱爲「無間業」（立即業），因爲它們必定會在今世成熟，並且造成來世投生到地獄。

你問：達到禪那之後，他們的心或見解是否會改變？禪那可以長時間去除五蓋。這裡的長時間指的是：如果他們進入禪那一小時，則在那一小時內五蓋不會生起。但是當他們從禪那中出來之後，五蓋還是會由於不如理作意而再度生起。所以無法確定地說達到禪那之後他的心是否會改變，我們只能說當他處在禪那之中時五蓋不會生起。

也有例外的情況，如大龍大長老（Mahanaga Mahathera）。他是法施阿羅漢（Dhammadinna arahant）的老師，並且已經修行止觀超過六十年以上，但是他還是一個凡夫（puthujjana）。雖然他還是一個凡夫，但是因爲強而有力的止觀禪修，在那六十年當中沒有煩惱生起，因此他以爲自己已證得阿羅漢果位。但是法施阿羅漢知道老師還是凡夫，所以他間接地使老師了解自己還是凡夫。當大龍大長老發現自己還是凡夫時，他再度修行觀禪，並且在幾分鐘之內就證得阿羅漢果。然而這是極罕見的特例。

你也應記住另一件事：這位大長老已精通教理（pariyatti）與禪修（patipatti），而且是指導禪修的老師（kammatthanacariya業處阿奢梨[167]），許多阿羅漢都是他的弟子，如：法施尊者。雖然他精通止觀，但是有時因爲禪修經驗的相似處，他也會產生誤解。所以，如果你自認爲：「我已經證得初禪……」，你應當以多日乃至多月的時間，徹底地檢查自己的禪修經驗。爲什麼呢？如果是真正的禪那與真正的觀禪，那麼它們能帶給你很大的利益，因爲它們能幫助你證得真正的涅槃；涅槃是上座部佛教的「淨土」[168]。然而，若是虛假的禪那與虛假

[167] 阿奢梨 acariya－教授師；指導老師。（P-E Dict p.96）

[168] 上座部佛教的「淨土」－這只是一種隱喻，因爲上座部佛教中並未提到任何淨土；涅槃也不是一個地方。

的觀禪，則不能產生這種利益。你想得到真實的利益還是虛假的利益呢？你應當問自己這個問題。

所以，我想建議你不要急著對別人說：「我已經證得初禪……」，因爲可能有人不相信你。你的體驗可能是真實的，也可能如大龍大長老那般是虛假的。你必須覺察這個問題。

## 問 7-6：色聚與究竟色之間有何差別？

答 7-6：色聚指的是由究竟色法組成的微粒。如果禪修者能夠分析這些色聚，他將能見到究竟色。在每一粒色聚中至少有八種究竟色：地界、水界、火界、風界、顏色、香、味與食素。某些色聚中有九種究竟色，那就是加上命根色（jivita-rupa）。某些色聚中有十種究竟色，那就是再加上性根色（bhava-rupa）或淨色（pasada-rupa）。

[169]色聚不是究竟色，不是觀智的對象。如果藉著觀察迅速生滅的色聚爲無常、苦、無我來修行觀禪，那是虛假不真的觀禪。存在每一粒色聚裡的究竟色才是觀智的對象。所以當你見到色聚時，你應分析它們，藉著透視其中的究竟色來修行觀禪。

某些禪修者見到微粒（色聚）時無法分析它們[170]，而只是藉著觀察那些微粒的生滅來修行無常、苦、無我。根據佛陀教導的《阿毗達摩》，那些微粒只是概念法（pabbatti）而已；概念法不是觀智的對象。如果他們那樣修行，漸漸地那些微粒會消失，只剩下白色透明的物體。於是他們專注於那白色透明的物體，認爲那就是色法的息滅。他們不了解如果注意白色透明體的空間（akasa），他們將能再度見到微粒。爲什麼他們不了解

[169] 以下四段回答依照開示的錄音帶補入。
[170] 他們不了解那些微粒乃是究竟色法的聚集（色聚）。

呢？因爲他們並未有系統地修行四界分別觀，他們也許只以一界或幾界作爲對象來修行。然而由於他們的波羅蜜，所以他們能見到微粒。但是他們無法分析每一顆微粒裡的四界。然後，當那些微粒消失，只剩下白色透明體時，他們也不知道應當注意白色透明體中的空間，因此他們誤以爲那是色法的息滅。

專注於那白色透明體時，有時他們的心落入有分（bhavavga）當中，而以爲那就是名法的息滅。於是誤以爲他們已達到名色法息滅的涅槃。事實上他們連觀禪的開始階段——名色分別智——都還未達到。

因此在修行觀禪之時，你也應記住這項事實。

問 7-7：當禪修者能辨識色聚與究竟色之後，他的心（citta）與見（ditthi）會改變嗎？

答 7-7：當他以觀智見到每粒色聚中的究竟色時，他的心與見已暫時改變，因爲觀智能暫時地去除邪見與其他煩惱。證得聖道（ariyamagga）之後，他才能逐步完全地滅除邪見與其他煩惱。

問 7-8：禪定如何使心清淨？禪定能去除那些煩惱？

答 7-8：禪定與五蓋正好互相對立。近行定與安止定能長時間去除五蓋。如此，禪定的心是已被淨化的心，所以禪定稱爲心清淨（citta-visuddhi）。

問 7-9：觀禪如何使見清淨？觀禪能去除那些煩惱？

答 7-9：在透視究竟名色、它們的因緣與它們無常、苦、無我的本質之前，禪修者會有錯誤的見解或想法，像：「這是男人、女人、母親、父親、自己……」。但是，當他清楚地透視它們時，這種錯誤的見解會暫時消失。爲什麼

呢？因爲他見到只有究竟名色與因緣。他也見到它們一生起之後就立即消滅的無常本質；見到它們總是遭受不斷生滅壓迫的苦本質；見到名色與因緣當中沒有自我的無我本質。這就是觀智，也就是正見。正見能去除邪見，也能去除伴隨邪見而生的煩惱，如：貪愛與驕慢。當禪修者修行觀禪時，他具有正見；但是當他停止修行時，由於不如理作意的緣故，邪見會再度生起。於是他會再度認爲：「這是男人、女人、母親、父親、自己……」而相應的煩惱如：貪愛、驕慢、瞋怒等，會依靠邪見再度產生。不過，當他再度修行觀禪，邪見又會消失。所以，觀智只能暫時去除邪見與其他煩惱。但是，如果達到道與果，他的道智將能逐步地完全滅除邪見與其他煩惱。

## 問 7-10：心（citta）與見（ditthi）之間有什麼差別？

答 7-10：心指的是心識；但是在心清淨中，它特別指近行定心與安止禪心。見指的是邪見，是一種心所，它和四種與邪見相應且以貪爲根的不善心同時生起。

邪見中的一種是我想（atta-sabba）。有兩種我想：一種是認爲有男人、女人、父親、母親等。這是基於傳統承襲的邪見，我們稱它爲「世間通稱我論」（loka-samabba-attavada）。另一種是認爲有一個不可破壞的自我（atta）存在之見，稱爲「我見」（atta-ditthi）。此外，還有認爲不可破壞的我是由造物者（parama-atta 最勝我）所創造的想法，這也是一種邪見，也稱爲「我見」（atta-ditthi）。

在三十一界[171]當中沒有自我存在，只有無常、苦、無我的名色與它們的因緣；在三十一界之外也沒有自我存在。因此觀智（亦即觀禪正見vipassana-samma-ditthi）能暫時地破壞包括我見在內的邪見；而道智（亦即道正見magga-samma-ditthi）能完全地滅除邪見。至此我們已提到三種見：一、邪見；二、觀禪正見：世間（lokiya）的正見；三、道正見：出世間（lokuttara）的正見。

在《梵網經 Brahmajala Sutta》中討論到所有六十二種邪見都從我見衍生。我見也稱爲身見（sakkaya-ditthi 薩迦耶見；個體常住見）。身（sakkaya 薩迦耶；個體）指的是五蘊；身見指的是將五蘊認定爲我的一種邪見。而正見也有許多種——「禪那正見」，即：與禪支相應的禪那智慧；「名色攝受正見」（namarupa-pariggaha-samma-ditthi），即：透視究竟名色的觀智；「業果正見」（kammassakata-samma-ditthi），即：辨識因緣的智慧（paccaya-pariggaha-bana 緣攝受智）；「觀禪正見」，即：透視名色及其因緣無常、苦、無我本質的觀智；「道正見」與「果正見」，即：以涅槃爲對象的道智與界智。所有這些正見都稱爲四聖諦的正見（catusacca-samma-ditthi）。

[171] 三十一界－眾生所處的三十一個生存空間。從最低到最高的次第爲：地獄、畜生、餓鬼、阿修羅（四惡道）、人、四王天、忉利天、夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天（欲界七善道；人道之上的六層天稱爲欲界六天）、梵眾天、梵輔天、大梵天（初禪的三層天）、少光天、無量光天、光音天（第二禪的三層天）、少淨天、無量淨天、遍淨天（第三禪的三層天）、廣果天、無想天、無煩天、無熱天、善現天、善見天、色究竟天（第四禪的七層天；其中後面的五層天稱爲淨居天，只有三果阿那含與四果阿羅漢居住。色界共有十六層天）、空無邊處天、識無邊處天、無所有處天、非想非非想處天（無色界四層天）。（Ess Abh p.181）

問 7-11：禪修者如何在日常生活中以及在修行止觀當中練習如理作意（yoniso-manasikara）？

答 7-11：最好的如理作意是觀禪。如果能修行達到觀禪的階段，你就能真正了解最好的如理作意。若能在日常生活中修行觀禪，它將產生善果，如：透視涅槃的道與果。但是，如果你尚未達到觀禪的階段，則你應思惟一切行法都是無常的（sabbe savkhara anicca 諸行無常）。這也是如理作意，但是它的力量很弱，只是「第二手」（間接）的如理作意。

你也能修行四梵住（brahmavihara），尤其是捨梵住，它是上等的如理作意，因爲修行捨梵住是知見業的法則爲：「sabbe satta kammassaka」——「一切眾生以業爲他們自己的所有物。」有時你也應思惟不如理作意所產生的惡果：由於不如理作意，許多會產生四惡道（apaya）種種苦報的不善業一連串地生起。如此了解即是如理作意。你應在每天的生活中練習它。

問 7-12：作意（manasikara）與修行七覺支（bojjhavga）有何差別？

答 7-12：七覺支通常是一組三十四個名法之首，而作意則是其中的一個名法。有時這三十四個名法稱爲觀智，因爲第三十四個名法就是觀智（pabba 般若），它是這些名法當中的最主要因素。

在此，你應了解三種作意：

一、作爲緣取對象基本原因的作意（arammana-patipadaka-manasikara）；

二、作爲心路過程基本原因的作意（vithi-patipadaka-manasikara）；

三、作爲速行基本原因的作意（javana-patipadaka-

manasikara）。

（一）、作爲緣取對象基本原因的作意指的是作意心所。它的作用是使對象在禪修者的心中清楚顯現。

（二）、作爲心路過程基本原因的作意是五門心路過程（pabcadvara-vithi）中的五門轉向心（pabca-dvaravajjana）。其作用是令五門心路過程能夠緣取它們個別的對象而生起。

（三）、作爲速行基本原因的作意是意門心路過程（manodvara-vithi）中的意門轉向心（mano-dvaravajjana），以及五門心路過程中的確定心（votthapana）。這個作意可以是如理作意或不如理作意，而速行心（javana）則依靠它產生。如果它是如理作意，則對於凡夫與有學[172]（sekkha初道至四道）而言，速行心是善的；但是對阿羅漢而言，速行心只是唯作[173]的（kiriya作用性的）。當它是不如理作意時，速行心則是不善的；對阿羅漢而言，這種情況不可能發生。

[174]修行七覺支時，作爲速行基本原因的作意很重要。在每一個速行剎那中有三十四個名法，作意心所（manasikara-cetasika）就是其中的一個。因此，我想在此舉例說明：若你有系統地修行安般念，則安般似相會生起，那時有七覺支存在：其中，明記安般似相不使忘失的正念是念覺支（sati-sambojjhavga）。那時你必須注意安般似相；若沒有注意（作意），則對安般似相的正念不能生起。那個注意是作爲速行基本原因的作意

[172] 有學 sekkha－尚未達到圓滿，還需要學習的人；指須陀洹道到阿羅漢道這些聖者。證得阿羅漢果的人稱爲無學（asekkha），因爲他們已經完成該做的事，不需要再學習。（P-E Dict p.393）

[173] 唯作 kiriya－這種心只執行它們的作用，不形成業力，故不會產生果報。它們既非業因，也非業之果。（Com M Abh Ⅰ.10 p.44）

[174] 以下四段回答根據開示的錄音帶補入。

（javana-patipadaka-manasikara）；此時它是如理作意。

透視安般似相的智慧是擇法覺支（dhammavicaya-sambojjhavga）。爲什麼稱爲「透視」呢？在修行安般念的開始階段，你無法見到安般似相。如果持續地逐步修行，當定力成熟時，你就能見到安般似相，因此我們說你透視安般似相。這是擇法覺支。

爲了清楚知道安般似相而做的努力是精進覺支（viriya-sambojjhavga）；對安般似相的愉悅是喜覺支（piti-sambojjhavga）；專注安般似相時心與心所的平靜是輕安覺支（passaddhi-sambojjhavga）；對安般似相的一心專注是定覺支（samadhi-sambojjhavga）；對安般似相的平等中性是捨覺支。因此當你專注安般似相時有七覺支存在。

現在你正注意聽我的開示，不注意安般似相，因此對安般似相的七覺支就不存在。所以在你修行七覺支時，作意是非常重要的。

問 7-13：能否請禪師解釋學程圖表[175]？如果依照這種系統修行，是否必須修行三十種以上的業處？如此做有什麼利益呢？

答 7-13：我對圖表沒有興趣。有一位對圖表很有興趣的學校老師畫了一張圖表；這裡的圖表乃是根據那一張畫成的。對於想修行多種止禪法門的人，我才教導他們多種法門。如果他們不想修行所有法門，而只想修行一種，如：安般念，那麼我只教導一種止禪法門。當他們擁有禪那爲基礎時，我教他們直接轉修觀禪，然後有系統地逐步修行上去。修行止觀的過程中，有時障礙會生起，

[175] 學程圖表－請參見本書後面。

如：貪欲（raga）、瞋恨（dosa）、散亂（vitakka）等。這些將干擾你的禪定與觀禪。下列的修行法門是去除這些障礙的最佳武器，即佛陀在《彌醯經 Meghiya Sutta》當中指導的方法：‘Asubha bhavetabba ragassa pahanaya, metta bhavetabba byapadassa pahanaya, anapanassati bhavetabba vitakkupacchedaya.’ ——「要去除貪欲（raga），應當修行不淨觀（asubha-bhavana）；要去除瞋恨（dosa），應當修行慈心觀（metta-bhavana）；要截斷散亂妄想（vitakka），應當修行安般念。」

再者，專一的心能如實地透視究竟法。在禪定的修行中，八定是非常高超與有力的，因此對於想徹底修行八定的人，我們也教導十遍禪。如果想徹底了解圖表，你應修行止觀達到道智與果智；那時你才能完全了解這張圖表。

爲什麼我對圖表沒有興趣呢？因爲在一頁紙裡不足以表達整個體系。我用了三千六百頁以上的緬甸文[176]來解說這整個禪修體系：一頁是不夠的。

## 問 7-14：憤恨的心能否產生許多代的時節生八法聚（utuja-ojatthamaka-kalapa），並使眼睛怒光四射呢？

答 7-14：除了結生心（patisandhi-citta）之外，所有依靠心所依處（hadaya-vatthu）生起的心都能製造心生色聚（cittaja-kalapa）；這些色聚當中都有顏色（vanna）。如果該心是止禪心或與觀智相應的觀禪心，則其顏色會特別明亮。這是巴利聖典、註釋與再註釋中所討論到的；

[176] 三千六百頁以上的解說－帕奧禪師以緬甸文詳細解釋《阿毗達摩》，闡述三藏經典中佛陀所教導的修行體系。此鉅著取名爲《趣向涅槃之道 Nibbanagaminipatipada》，已印成五大冊。

然而當中並未提到由憤恨心製造的心生色法也能產生光。

問 7-15：辨識名色的心也包含在名色當中嗎？它是否包含於智慧之中？

答 7-15：在觀禪的所有階段中，你都能辨識到這種心，尤其是在壞滅隨觀智（bhavga-bana）的階段。正如《清淨道論》中提到的：‘Natabca banabca ubhopi vipassati.’——「我們必須對所知（nata）與能知（bana）二者修行觀禪。」「所知」指的是五蘊及它們的因緣，是必須被觀智認知的對象。而「能知」指的是觀智，它能認知五蘊及其因緣（亦即行法 savkhara-dhamma）無常、苦、無我的本質。在此，觀智是智慧，是觀禪正見，它與三十三或三十二個名法同時生起；於是總共有三十四或三十三個名法。它們是名法，因爲它們會趨向對象——行法的無常、苦、無我本質。

爲什麼必須辨識觀智本身爲無常、苦、無我呢？因爲有些禪修者會問到或想到：觀智本身是常或無常、樂或苦、我或無我呢？爲了解決這個問題，你必須辨識觀禪心路過程本身爲無常、苦、無我，尤其是以觀智爲首，存在每一速行剎那中的三十四個名法。再者，有些禪修者可能會執著他們的觀智，會因爲能持續清楚地修行觀禪而感到驕傲。爲了去除這些煩惱，你必須辨識觀智或觀禪心路過程爲無常、苦、無我。

問 7-16：如何克服因長時間修行或獨住森林所產生的乏味與厭煩心？這種心是否爲不善法？

答 7-16：這種心稱爲懈怠（kosajja），而且通常是與貪或瞋等相應的微弱不善法。這種心由於不如理作意而產生。如果禪修者能改變不如理作意，而以如理作意取代之，那麼他的修行將能成功。爲了克服懈怠心，有時你應憶念我們的釋迦牟尼菩薩能成佛乃是因爲堅忍不拔的毅力；你也應憶念那些精進修行、歷經重大艱難而終於得以成就阿羅漢果的故事。若不經過奮鬥，沒有人能得到卓越的成就。尤其在修行的過程中，堅忍是必需的條件，如理作意也非常重要：你應照見行法無常、苦、無我的本質。若如此修行，終有一天你會成功的。

問 7-17：可否請禪師舉例說明不與無明（avijja）、愛（tanha）、取（upadana）相應的願望？

答 7-17：在造作善業時，如果你能修行觀禪，並且能辨識那些善業無常、苦、無我的本質，那麼無明、愛、取將不會生起。如果不能修行觀禪，則你應發以下這個願望：‘Idam me pubbam nibbanassa paccayo hotu.’——「願此善業成爲證悟涅槃的助緣。」

問 7-18：如果五蘊是無我的，那麼是誰在開示佛法呢？換句話說，如果五蘊是無我的，則沒有禪師在開示佛法。因此五蘊與我之間是否有關係呢？

答 7-18：有兩種真理：一、俗諦（sammuti-sacca 世俗認定的真理）；二、真諦（paramattha-sacca 究竟勝義的真理）。

你必須清楚地分辨這兩種真理：依照俗諦而言，有佛陀、有禪師、有父親、有母親……；但是依照真諦而言，沒有佛陀、沒有禪師、沒有父親、沒有母親……。

若有夠強的觀智，你就能透視到這點。如果用觀智來觀察佛陀，則你將見到究竟的名色或五蘊，它們是無常、苦、無我的，沒有一個我存在。同樣地，如果用觀智來觀察禪師、或父親、或母親……，你也只能見到究竟名色或五蘊，它們也是無常、苦、無我的，沒有一個我存在。換句話說，沒有佛陀、禪師、父親、母親……。這些五蘊與其因緣稱爲行法，所以行法在開示行法，有時也開示涅槃，完全沒有我存在。所以我們不能說「是否有關係」。

舉例而言，如果有人問你：「兔子頭上的角是長的還是短的？」你要如何回答呢？或者有人問你：「烏龜身上的毛是黑的還是白的？」你要如何回答呢？如果你說兔子的角是長的，那意味著你承認兔子有角；如果你說兔子的角是短的，那同樣意味著你承認兔子有角。再者，如果你說烏龜的毛是黑的，那意味著你承認烏龜有毛；如果你說烏龜的毛是白的，那同樣意味著你承認烏龜有毛。同理，如果「我」根本不存在，我們無法講說「我」與五蘊之間的關係；即使佛陀也不回答這類的問題。爲什麼呢？如果佛陀說五蘊與我有關係，那意味著佛陀承認有我；如果佛陀說五蘊與我沒有關係，那同樣意味著佛陀承認有我。這就是爲什麼佛陀不回答這一類問題的原因。所以，我想建議你修行到觀禪的階段，那時你就能去除這種我見。

問 7-19：佛陀曾教導比丘蛇咒，誦唸蛇咒與慈心觀是否相同？唸咒是不是一種被引進佛教的婆羅門教傳統？

答 7-19：什麼是咒？什麼是蛇咒？我不知道咒是不是從印度教傳下來的。但是在上座部三藏中有一部守護經（paritta-sutta）稱爲《蘊守護經 Khandha Paritta》；佛陀教導這部守護經讓比丘們每天誦唸。有一條戒（vinaya）

提到：如果比丘或比丘尼每天不誦唸這部守護經一遍，則他或她違犯一項輕罪。佛陀在世時，曾經有一位居住在森林的比丘因爲被毒蛇咬而死亡。爲了這件事，佛陀教導這部《蘊守護經》。這部經的目的與慈心觀相似，在經中提到散播慈愛給不同種類蛇或龍的方法，並且也稱念三寶、佛陀與阿羅漢的功德。今晚我將誦唸這部守護經。它非常靈驗。你也可以稱它爲蛇咒，名字並不重要，可以隨你喜歡而給它任何一種名字。在緬甸，有些比丘爲那些被毒蛇咬傷的人唸這部經，結果很有效。當他們唸誦了許多遍，接著讓受害者喝下守護水之後，毒就慢慢地從受害者身上消退；通常他們都能痊癒。佛陀教導這部經乃是爲了避免比丘被毒蛇咬傷。如果比丘恭敬地誦唸這部經，並且散播慈愛給一切眾生，包括蛇類在內，他將不會發生危險。如果他持守戒律的話，他將不會受到傷害。

第八講

# 佛陀對其弟子及教法的期許

（佛陀誕生、成道、涅槃紀念日開示[177]）

佛陀在竹林村（beluvagama）度過他最後一次雨安居時，他生了一場嚴重的疾病。在雨安居前一天那個月圓日，佛陀因過去的業而感受到非常刺骨、難忍的背痛。

在過去的某一生中，這位將成爲釋迦牟尼佛的菩薩是位摔角者，那時他將對手摔在地上，而使對方背脊斷裂。當時機成熟時，也就是佛陀般涅槃前的十個月，這個惡業（akusala-kamma 不善業）的果報現起了。此業的力量非常強猛，它的果報將一直持續到死亡才停止。這種痛苦稱爲「至死方終之苦」（maranantika-vedana），唯有在死亡來臨時它才會停止。

佛陀以他的決心（adhitthana 決意）來制止這病痛的生起，這不是一種普通的決心。首先，佛陀修行色七法（rupa-sattaka-vipassana）及非色七法（arupa-sattaka-vipassana）的觀禪進入阿羅漢果定（arahatta-phala-samapatti）。阿羅漢果定指：以涅槃爲對象的阿羅漢果心長時間地持續生起。由於觀禪的修行強而有力，佛陀的阿羅漢果定也強而有力。從該定出來之後，佛陀立定決心：「從今日乃至般涅槃日，願此病不再生起。」因爲此業的力量強，所以佛陀每天都必須發如

[177] 依上座部佛教，佛陀誕生、成道、涅槃的日子都同樣在毘舍佉月（vesakhamasa）的月圓日。有人將此日翻譯爲衛塞節（vesakha day）。毘舍佉月相當於陽曆的四月或五月。（P-E Dict p.650）

此的決心。

這種果定稱爲壽行果定（ayusavkhara-phala-samapatti）、護壽果定（ayupalaka-phala-samapatti）、或命行果定（jivitasavkhara-phala-samapatti）。壽行果定指維持壽命的果定；護壽果定指保護壽命的果定；命行果定指維持命根的果定。佛陀每天都如此修行。

雨安居後，佛陀四處遊方，最後到達毗舍離（Vesali）。於毘舍佉月（vesakha）月圓日之前三個月，也就是陽曆二月的月圓日，在遮波羅塔（capala-cetiya），佛陀決定捨棄生存的意願（ayusavkhara-ossajjana 捨壽行）。這是什麼意思呢？在那天，佛陀作了如此的決定：「從今日至毘舍佉月的月圓日，我將修行此果定；之後我將不再修行此果定。」這個決定稱爲「捨棄生存的意願」。

那天，當眾比丘聚集在大林精舍（mahavana）的講堂時，佛陀向比丘僧團宣佈他捨棄生存的意願。佛陀對會中的諸比丘說：‘Tasmatiha bhikkhave ye te maya dhamma abhibba desita, te vo sadhukam uggahetva asevitabba bhavetabba bahulikatabba.’——「諸比丘，我已告訴你們我親身證悟的真理。在徹底學習這些教法之後，你們應該實踐它們、開發它們、勤習它們。」

佛陀只教導他親身體驗的法。在此，佛陀說明他對教法以及僧團的期許：僧眾應徹底地背誦佛陀的教法（Dhamma）。此是佛陀對教法與僧團的第一個期許。

但是單靠背誦是不夠的。佛陀指示僧眾應實踐教法。在巴利文這叫 asevitabba，翻譯爲實踐，意即：我們應一再

地實踐以了解教法。此是佛陀對教法與僧團的第二個期許。

佛陀指示僧眾要開發（bhavetabba）真理。當我們實踐教法時，成長與進步是必要。這是什麼意思呢？當我們實踐教法時，唯有善法（kusala-dhamma）出現在我們的心路過程中；它們是：戒善法（sila-kusala-dhamma）、定善法（samadhi-kusala-dhamma）及慧善法（pabba-kusala-dhamma）。這些善法必須持續不斷地生起，直到證悟阿羅漢果爲止。如果佛陀的弟子（savaka）證悟阿羅漢果，他的修行（bhavana）就算完成。因此佛陀的弟子必須實踐、開發、修行，直到阿羅漢的階段。要達到阿羅漢的境界，我們必須一再地修行。所以佛陀開示 bahuli-katabba（勤習），教導我們應該經常修行。這是佛陀的第三個期許。

爲什麼這些期許會出現在佛陀的心路過程中呢？‘Yathayidam brahmacariyam addhaniyam assa ciratthitikam.’——「這是爲了使純淨的教法能夠確立與久住。」換句話說，這是爲了維護純淨的教法，使它源遠流長。每位佛教徒都應盡力維護此正法，不使它斷失，這是非常重要的。我們應當努力，然而我們應如何做呢？再重複如下：

一、我們應徹底地背誦佛陀的教法。

二、我們應實踐教法以便透過親身體驗來了解佛法。

三、我們應持續修行佛陀的教法直到證悟阿羅漢果。

這些是每位佛教徒的責任。如果是佛教徒，就必須遵循這三項教誨修行。不遵循這三項教誨的人，只是掛名的佛教徒，不是真正的佛教徒。因此，今天我們應立定決心：

我們將徹底地背誦佛陀的教法。

我們將實踐教法以便透過親身的體驗來了解佛法。

我們將持續修行佛陀的教法直到證悟阿羅漢果。

若我們如此實行，才可說是活在佛陀的教法中。爲什麼我們要如此做呢？'Tadassa bahujanahitaya bahujanasukhaya lokanukampaya atthaya hitaya sukhaya devamanussanam.'——「這是爲了大眾的安寧與和樂，基於對世界眾生的慈悲，爲了天神與人類的幸福與快樂。」如果依照佛陀的教法而修行，我們將能使佛法傳遞於後世，將能教導天神及人類以下的教誨：

背誦佛陀的教法。

實踐佛法，以便透過親身的體驗來了解佛法。

持續修行佛法，直到證悟阿羅漢果。

如果我們如此做，諸天及人將能得到這世間的種種利益和安樂，乃至證悟涅槃。如果不將佛法牢記於心，也不修行佛法，那麼我們本身對這些法尚且不了解，又如何能教導天神與人類學習佛法與修行佛法呢？因此，如果我們對佛陀的教法有足夠的信心（saddha），我們佛教徒就應該嘗試將佛法牢記在心，在修行中實踐它們，開發它們直到證得阿羅漢果。

你對佛陀的教法有足夠的信心嗎？

在《沙門果經 Samabbaphala Sutta》的註釋裡有一句話：‘Pasanno ca pasannakaram katum sakkhissati.’——「真正的三寶信徒能透過修行來表現他們的虔誠。」對於一個沒有虔誠表現的人，我們不能說他或她是真正的信徒。如果對佛陀的教法有真正的信心，那麼你應徹底地學習這些教法，修行它們，毫不間斷，直到證悟阿羅漢果爲止。這些是佛陀般涅槃前的重要遺教；如果對佛陀有信心，我們就應遵循這些遺教修行。如果我們對自已的父母有信心，我們會聽從他們的話；同樣地，我們應聽從我們的父親——世尊佛陀的教誨。那麼，這些教法是什麼呢？它們是：

四念處（cattaro satipatthana）
四正勤（cattaro sammappadhana）
四神足（cattaro iddhipada）
五根（pabcindriyani）
五力（pabca balani）
七覺支（satta bojjhavga）
八聖道分（ariyo atthavgiko maggo）

以上總共爲三十七道品（bodhipakkhiyadhamma 菩提分法），在此我將簡要地加以說明。在巴利三藏中，佛陀依照聽法者的根性，而以不同的方式教導三十七道品。總結巴利三藏所說的教法，不外三十七道品。若加以歸納，則只有八聖道分。更精要地說，則只有戒、定、慧三學。

首先，我們必須學習戒學，以便依戒奉行；若不了解戒學就無法淨化自己的行爲。我們必須學習止禪以控制心，使之專一；若不了解止禪的修行方法，那要如何培育禪定呢？若不修行禪定，我們如何能控制自己的心呢？然後，我們必須學習慧學；若不懂得慧學，我們又如何能開發智慧呢？

因此，爲了淨化我們的行爲，控制我們的心，以及開發我們的智慧，首先我們應將佛法牢記於心。其次我們必須實踐及開發這些法，直到證悟阿羅漢果爲止。

所以，佛陀在《大般涅槃經 Maha Parinibbana Sutta》中多次如此策勵弟子：'Iti silam, iti samadhi iti pabba, silaparibhavito samadhi mahapphalo hoti mahanisamso, samadhiparibhavita pabba mahapphala hoti mahanisamsa, pabbaparibhavitam cittam sammadeva asavehi vimuccati, seyyathidam kamasava bhavasava ditthasava avijjasava.'——「這是戒行，這是禪定，這是智慧。當禪定以戒行爲基礎而完全開發時，其結果是超勝的，其收獲是超勝的。當智慧以禪定爲基礎而完全開發時，其結果是超勝的，其收獲是超勝的。智慧完全開發的心是徹底解脫欲漏、有漏、見漏與無明漏的。」

我們每個人都有心。如果能以戒爲基礎，進而控制自己的心，它就會具備卓越的定力，而能透視究竟的色法。色法以色聚的形態生起，而我們的身體就是由這些色聚所構成的。專一的心能分析這些色聚、透視究竟的名法、透視名色法的因緣、透視名色法及其因緣生滅的本質。這種透視力稱爲智慧，是因爲以戒爲基礎的定而

得以開展。專一的心與智慧乃是意志力，能導致證悟涅槃，破除所有執著、煩惱與痛苦，以及從慾望之染與生死輪迴中徹底解脫出來。

由此可知，禪定必須以戒行爲基礎。對於在家居士而言，遵守五戒是必要的。五戒是：

不殺生；

不偷盜；

不邪淫；

不妄語；

不使用酒等麻醉物品。

這五戒是所有在家佛教徒都必須遵守的。如果違犯五戒中的任何一戒，此人即自動失去真實在家佛教徒（upasaka優婆塞、優婆夷[178]）的資格，他對三寶的皈依[179]也因而失效[180]。佛教徒也應戒除邪命（不正當的謀生方式），不應使用以殺生、偷盜、邪淫、妄語、挑撥、粗語、綺語等不正當的手段取得的財物。他們也不應經營五種不道德的生意：武器買賣、人口買賣、供屠宰用牲畜的買賣、酒等麻醉物品的買賣、毒藥的買賣。

因此，戒行對所有佛教徒都非常重要，不只是爲了證悟涅槃，也爲了（未證悟涅槃之前）死後能投生善道。戒行不清淨的人死後不容易投生善道，因爲在臨終時

[178] 優婆塞、優婆夷－信仰佛法的在家男居士、女居士。

[179] 皈依三寶－皈依：依靠。三寶：佛、法、僧。皈依三寶：以佛、法、僧作爲依靠；這是正式成爲佛教徒的表示。

[180] 若在家居士違犯五戒中的任何一戒，他或她必須重新求受五戒，然後謹慎地遵守。若再違犯，則必須再重新求受。

刻，所做過的惡行通常會出現，縈迴在他的腦海。他將以這些惡行當中之一種作爲心的對象，死後通常投生於四惡道中的一道受苦。

良好的戒行對現生的快樂與安寧也是重要的。若沒有清淨的戒行，一個人無法得到快樂與安寧。一個充滿惡劣性格的人自然爲仇敵所圍繞；一個有許多仇敵的人無法得到任何快樂。

所以，佛陀作了以下的開示：

'Yo ca vassasatam jive, dussilo asamahito;

Ekaham jivitam seyyo, silavantassa jhayino.'——「一個無戒無定的人即使活到一百年，他的生命仍然不值得稱讚，還不如只活一天而勤修戒與定。」

爲什麼呢？因爲透過禪定而完全開發的心能產生透視涅槃（生死輪迴的終點）的卓越智慧，並且能息滅所有煩惱與痛苦。

因此，我們必須以戒爲基礎而修行止禪與觀禪。修行止禪與觀禪時，我們必須修行四念處：

身念處（kayanupassana-satipatthana）

受念處（vedananupassana-satipatthana）

心念處（cittanupassana-satipatthana）

法念處（dhammanupassana - satipatthana）

什麼是「身」（kaya）呢？修行觀禪（vipassana）時有兩種身：色身（rupa-kaya）及名身（nama-kaya）。色身由二十八種色組成，名身由心與心所組成。換句話說，

這些是五蘊（khandha）：色蘊、受蘊、想蘊、行蘊與識蘊。

至於止禪法門（samatha）的對象（例如：安般念、三十二身分、不淨觀、四界分別觀等）也稱爲身。爲什麼呢？因爲它們也是色的組合。例如：呼吸即是一群由心產生的色聚。如果分析這些色聚，我們將發現每一色聚裡包含九種色，即：地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素與聲音。同樣地，骨骼也是色聚的組合。如果是一具有生命的骨骼，它共有五種色聚。當我們進一步分析這些色聚時，它們包含了四十四種色。

在身念處方面，佛陀教導兩種修行方法：止禪（samatha）與觀禪（vipassana）。佛陀在身念處中提到安般念、三十二身分、不淨觀等，所以我們修行安般念時即是在修行身念處。止禪法門皆屬於身念處。當禪修者修行止禪成功之後，他轉而修行觀禪，辨識二十八種色，那也是在修行身念處。在修行名業處（nama-kammatthana）的階段，當他辨識受時，那是受念處。當他辨識心時，那是心念處。當他辨識觸時，那是法念處。但是，只辨識受、心與觸並不足以達到觀智，還必須辨識與它們相應的其餘名法。辨識名與色之後，也必須辨識它們過去、現在、未來的因緣，這是緣攝受智（paccaya-pariggaha-bana）。證得緣攝受智之後，正式達到觀禪的階段時，我們即可強調色、或受、或心、或觸。所謂「強調」並非指我們只辨識一種法而已。我們可以著重於辨識色，但也必須同時辨識名。然後，當我們辨識名時，也正是在辨識受、心及法。

我們也可以強調受。然而，單單辨識受是不夠的，我們也應當辨識與它相應的名法、依處（根）及對象（所緣）；依處及對象是色法。心念處與法念處的修法也是同樣的道理。

在此，觀禪即是觀照這些色名及其因緣無常、苦、無我的本質。這些法一生起即消滅，因此它們是無常；它們受著不斷生滅的壓迫，因此它們是苦；在這些法當中並沒有一個穩定、永久、不朽的靈魂，因此它們是無我。對這些名色及其因緣無常、苦、無我本質的辨識即稱爲觀禪或覺照的法門。因此，當你修行止禪與觀禪時，我們可以說你在修行四念處。

修行四念處時，你應具備充分的四正勤（四種正確的精進）。四正勤是：

努力防止尚未生起的惡法生起；

努力去除已生起的惡法；

努力促使尚未生起的善法生起（止善法、觀善法、道善法等）；

努力開展已生起的善法，直到證悟阿羅漢果。

如何修行呢？你必須修行四念處。當你修行時，必須具備充分的四種精進：「即使肉與血乾枯，只剩下皮、骨與腱，我也不放棄修行。」[181]

如此精進修行時，你必須具備四神足（四如意足；成功的四項要素）。四神足是：

欲（chanda）：要證得涅槃的強力意願。

[181] 這是佛陀成道之前，坐在菩提樹下修行時所發的願。

勤（viriya）：要證得涅槃的強力精進。

心（citta）：要證得涅槃的強力心念。

觀（vimamsa）：要證得涅槃的強力觀智。

如果有夠強的意願，我們將能達成目標；如果有夠強的意願，沒有不能達成的事。如果有夠強的精進，我們將能達成目標；如果有夠強的精進，沒有不能達成的事。如果有夠強的心念，我們將能達成目標；如果有夠強的心念，沒有不能達成的事。如果有夠強的觀智，我們將能達成目標；如果有夠強的觀智，沒有不能達成的事。

以戒行爲基礎而修行止禪與觀禪時，我們也應具備五根。五根是：

信（saddha）：我們必須對佛陀及其教法有夠強的信心。

精進（viriya）：我們必須有夠強的努力。

念（sati）：我們對所修的對象必須保持夠強的覺察明記。

定（samadhi）：我們對止禪與觀禪的對象必須有夠強的專注。若修行止禪，我們必須只專注於安般念禪相、遍禪相等。若修行觀禪，我們必須只專注於名、色及其因緣等。

慧（pabba）：我們對止禪與觀禪的對象必須有夠強的了知。

這五根能控制禪修者的心，使它不偏離導向涅槃的八聖

道分。若缺少其中任何一根，我們將無法控制我們的心，無法達成目標。這五根有力量能控制我們的心，使心不離開修行的對象，此力量也稱爲意志力（bala）。當我們強調此意志力時，五根也稱爲五力。

跟四念處一樣，七覺支（七菩提分）也非常重要。七覺支是：

念（sati）；
擇法（dhammavicaya）：即觀智；
精進（viriya）；
喜（piti）；
輕安（passaddhi）；
定（samadhi）；
捨（upekkha）。

此外，還有八聖道分。即：
正見（samma-ditthi）
正思惟（samma-savkappa）
正語（samma-vaca）
正業（samma-kammanta）
正命（samma-ajiva）
正精進（samma-vayama）
正念（samma-sati）
正定（samma-samadhi）

換句話說，這也就是戒（sila）、定（samadhi）、慧（pabba）三學。我們必須有系統地修行此三學。

這些法合起來是三十七道品或譯爲三十七菩提分法

（bodhipakkhiya-dhamma）。

佛陀期望弟子們能牢記這三十七道品，並且修行它們，直到證悟阿羅漢果。若能如此修行，我們也將能把這些法傳授給後代。這樣的話，我們以及後代的眾生都能得到這世間的種種利益和安樂，乃至證悟涅槃。

佛陀進一步說：'Handa dani bhikkhave amantayami vo, vayadhamma savkhara appamadena sampadetha.'——「諸比丘，諸行（savkhara）皆歸於滅，因此應當精進地奮鬥。」

我們不應忘記無常的本質。由於忘記無常的本質，因此我們對自已、兒子、女兒、家庭等還存著熱切的期望。如果能了解無常的本質，那麼終此一生，我們都會努力脫離無常。我們不應忘記佛陀的規勸：「諸比丘，諸行皆歸於滅，因此應當精進地奮鬥。」

佛陀又說：'Na ciram Tathagatassa parinibbanam bhavissati. Ito tinnam masanam accayena Tathagato parinibbayissati.'——「如來般涅槃的日子已近了。再過三個月，如來即將進入般涅槃。」這說明佛陀將完全地離開世間。這些話聽來實在令人傷心。

然後佛陀又說：'Paripakko vayo mayham, parittam mama jivitam.'——「我的年壽已盡，所剩壽命短暫。」佛陀也向阿難尊者敘述他年老的狀況：「阿難，我已朽弱、衰老、高齡、年邁。我今年已八十歲，生命已用盡。阿難，正如一輛老舊的馬車，必須費很大的艱難，才能維持它組合不散；如來的身體亦然，唯有靠忍耐支撐才能勉強維持。阿難，只有當如來不理會外在的對象，息

滅某些感受，進入及住於無相的定境時，他的身體才會舒適。」

佛陀接著說：‘Pahaya vo gamissami, katam me saranamattano.’——「別離了，我將離開你們，只依靠我自已。」這說明佛陀將入般涅槃，離大家而去。他已將自己的依靠提昇到阿羅漢的境界。這就是爲什麼佛陀說：「因此，阿難，以自己爲島嶼，以自己爲依靠，不尋求外在的依靠。以佛法爲你的島嶼，以佛法爲你的依靠，不尋求其他的依靠。阿難，比丘應如何以自己爲島嶼，以自己爲依靠，不尋求外在的依靠。以佛法爲他的島嶼，以佛法爲他的依靠，不尋求其他的依靠呢？」

答案如下：‘Appamatta satimanto susila hotha bhikkhavo, susamahitasavkappa sacittamanurakkhatha.’——「諸比丘，勇猛精進，保持正念及清淨的戒行，以堅定的決心，守護自己的心。」因此，我們應保持正念與精進。但是，對什麼保持正念呢？我們應對四念處或名色保持正念。換句話說，對諸行保持正念。‘susila hotha bhikkhavo’意思是「諸比丘，你們應淨化自己的戒行，應學習成爲具足清淨戒德的比丘。」這也就是說，我們必須修行戒的訓練，即：正語、正業、正命。

佛陀說：‘susamahitasavkappa’。‘susamahita’說明我們應修行禪定的訓練，即：正精進、正念、正定。‘savkappa’意指智慧的訓練，即：正思惟及正見。

接著，‘appamatta’的意思是以觀智透視諸行無常、苦、無我的本質。‘satimanto’則說明當我們修行戒學、定學及慧學時必須有足夠的正念。

最後，佛陀說：‘Yo imasmim dhamma-vinaye appamatto vihessati, pahaya jati-samsaram dukkhassantam karissati.’——「勇猛精進追求法與律的人將能超越生死輪迴，滅除一切痛苦。」因此，如果希望解脫生死輪迴，我們必須遵循佛陀的教法而修行，那即是修行八聖道分。讓我們在死亡來臨之前精進地奮鬥吧。

願一切眾生安樂。

第九講

# 無上的布施

（禪修圓滿時開示）

有兩種布施：
一、帶來圓滿果報的布施；
二、不帶來任何果報的布施。

你喜歡那一種呢？請回答。

在此講座中，我想說明佛陀對其弟子（savaka）在實行布施時的期望。你的期望與佛陀的期望可能相同，也可能不同。讓我們看《布施分別經 Dakkhinavibhavga Sutta》中的例子：

一時，佛陀住在釋迦國（Sakyan country）迦毗羅衛城（Kapilavatthu）的尼拘陀園（Nigrodha's Park）。摩訶波闍波提瞿曇彌（Mahapajapatigotami 大愛道）帶著一套她親手細心編織而成的新袈裟，到佛陀那兒去。禮敬佛陀之後，她坐在一邊，對佛陀說：「世尊，這套袈裟是我特地爲佛陀紡紗、編織而成的，請佛陀慈悲接受它。」佛陀告訴她：「瞿曇彌，將它供養僧團吧。當你供養僧團時，即是供養了我及僧團。」

瞿曇彌三次要求佛陀接納她的供養，而佛陀也以同樣的話回答了三次。於是，阿難尊者對佛陀說：「世尊，請接受瞿曇彌供養的新袈裟吧。瞿曇彌曾經給予佛陀很大的幫助：雖然她是您母親的妹妹，但是她是您的褓姆、是您的養母、是給您奶喝的人。當您的母親去世後，是

她哺育您的。

佛陀也給予摩訶波闍波提瞿曇彌很大的幫助：因爲佛陀的緣故，摩訶波闍波提瞿曇彌皈依佛、法、僧。因爲佛陀的緣故，摩訶波闍波提瞿曇彌不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲用酒等導致放逸的麻醉物品。因爲佛陀的緣故，摩訶波闍波提瞿曇彌對佛、法、僧具足信心，並具備聖者（ariya）所喜愛的戒行。因爲佛陀的緣故，摩訶波闍波提瞿曇彌遠離對苦聖諦（dukkha-sacca）、集聖諦（samudaya-sacca）、滅聖諦（nirodha-sacca）與道聖諦（magga-sacca）的疑惑。由此觀之，佛陀亦給予摩訶波闍波提瞿曇彌很大的幫助。」

佛陀回答說：「正是如此，阿難，正是如此（Evametam Ananda; evametam Ananda）。當弟子因老師的緣故而皈依佛、法、僧，此老師的恩惠是不容易報答的。此恩惠不是弟子對他虔誠禮拜、起立承迎、給予恭敬的問候、慇勤的服侍及四事供養[182]所能報答的。

當弟子因老師的緣故而不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲用酒等導致放逸的麻醉物品，此老師的恩惠是不容易報答的。此恩惠不是弟子對他虔誠禮拜、起立承迎、給予恭敬的問候、慇勤的服侍及四事供養所能報答的。

當弟子因老師的緣故而對佛、法、僧具足信心，並具備聖者所喜愛的戒行，此老師的恩惠是不容易報答的。此恩惠不是弟子對他虔誠禮拜、起立承迎、給予恭

[182] 四事供養：供養飲食、衣服（如：袈裟）、臥具（包括住處）與醫藥這四種生活必需品。

敬的問候、慇勤的服侍及四事供養所能報答的。

當弟子因老師的緣故而遠離對苦聖諦、集聖諦、滅聖諦與道聖諦的疑惑，此老師的恩惠是不容易報答的。此恩惠不是弟子對他虔誠禮拜、起立承迎、給予恭敬的問候、慇勤的服侍及四事供養所能報答的。」

在此，我要進一步地說明。如果弟子因老師的指導而了解四聖諦，他所得到的四聖諦觀智比他尊敬、四事供養老師的行爲更有益處。如果他透過須陀洹道智（sotapatti-maggabana）及須陀洹果智（sotapatti-phala-bana）而了解四聖諦，那麼此觀智將幫助他脫離四惡道（apaya），此結果是絕佳的。那些疏忽於行善的眾生通常徘徊在四惡道中，四惡道如同他們的家。（Pamattassa ca nama cattaro apaya sakagehasadisa.）他們只是偶爾才到善道拜訪。所以，能夠脫離四惡道是個難得的機緣，此利益不是弟子尊敬及給予老師四事供養的行爲所能相比的。其次，如果弟子透過斯陀含道智（sakadagami-maggabana）及斯陀含果智（sakadagami-phalabana）而了解四聖諦，他將再投生人世間一次而已。如果他透過阿那含道智（anagami-maggabana）及阿那含果智（anagami-phalabana）而了解四聖諦，此觀智將幫助他超越十一層欲界，他確定只會投生於梵天界，不會再回到欲界。梵天界的快樂遠超過欲界的快樂：在梵天界沒有男人、女人、兒子、女兒、家庭，那裡沒有鬥爭、吵鬧，不需要任何飲食，他們的壽命非常長，沒有人能破

壞他們的快樂，他們遠離種種危險。但是，如果還未能證得阿羅漢果，他們仍然必須面對毀壞、死亡與再生。

再者，若弟子透過阿羅漢道智（arahatta-magga-bana）及阿羅漢果智（arahatta-phalabana）而了解四聖諦，此觀智將引導他解脫生死輪迴。般涅槃後，他將住於涅槃（Nibbana），不再有任何痛苦，不再有生、老、病、死……。這些結果遠比他尊敬及給予老師四事供養更珍貴。即使弟子以高如須彌山[183]的物品供養老師，他的供養仍然不足以報答老師的恩惠，因爲解脫生死輪迴或解脫生老病死是更加可貴的。

甚麼是四聖諦呢？

苦諦（dukkha-sacca）：苦諦指五蘊。如果弟子透過老師的指導而了知苦諦，這觀智遠比以尊敬、四事供養報答老師更珍貴。

集諦（samudaya-sacca）：這是苦的緣起。如果弟子透過老師的指導而了知緣起，這觀智遠比以尊敬、四事供養報答老師更珍貴。

滅諦（nirodha-sacca）：這是涅槃。如果弟子透過老師的指導而證悟涅槃，這證悟遠比以尊敬、四事供養報答老師更珍貴。

道諦（magga-sacca）：這是八聖道分，換句話說，就是觀智（vipassana-bana）與道智（maggabana）。如果弟子透過老師的指導而具足觀智與道智，這些智慧遠比以尊敬、四事供養報答老師更珍貴。因爲這些智慧能使他解脫生死輪迴，而尊敬與四事供養不能直接使人解脫生

[183] 須彌山 Meru－世界最高之山的名稱。（Con P-E D p.212）

死輪迴。不過，四事供養可以間接地作爲修行止觀，證悟涅槃的助緣。

在此，我要更進一步地解釋。五蘊是苦諦。五蘊當中包括色蘊（rupa-khandha）；色（rupa）以色聚的狀態存在。當我們分析它們時，可以透視到二十八種色法。請思考這個問題：在佛陀的教法之外，沒有其他老師能教導這些色法及它們的分類。唯有佛陀及其弟子才能辨識這些色法，並教導這些色法的分類。又五蘊當中也包括四種名蘊（nama-khandha）；除了有分心（bhavavga）之外，這些名法依心路過程而生起。佛陀精確地教導在一個心識剎那中，有多少個心所（cetasika）伴隨著心（citta）同時生起，以及辨識與分類它們的方法。在佛陀的教法之外，沒有其他老師能清楚地顯示與教導這些名法，因爲沒有其他老師徹底地了解它們。然而，如果佛陀的弟子依照佛陀的教導，而有系統地精進修行，他們將能清楚地辨識這些名法。這是佛教徒的絕佳良機，你不應錯過這個機會。

其次，緣起是集諦；佛陀也教導弟子如何辨識緣起。當佛弟子依照佛陀的教導而辨識緣起時，他將徹底了解因果之間的關係，將得到過去因產生現在果，以及現在因產生未來果的觀智，了知在過去、現在、未來這三世中沒有造物者創造任何結果，也沒有任何事物是無因而生起的。這智慧只能從佛陀的教法中得到，你也不應錯過這個良機。

再者，當弟子識別緣起時，他將見到過去世與未來世。

如果他辨識許多過去世，那麼他的觀智將使他明白何種不善業使人投生惡道，以及何種善業使人投生善道。唯有佛陀的教法談到有關三十一界的道理及業果法則（業的法則）。在佛陀的教法之外，沒有其他人了解三十一界及造成投生於每一界的業果法則。因此你也不應錯過這個良機。

接著，如果弟子能辨識未來世的因果，他將見到名色的息滅，將徹底地明白自己的名色何時將滅，這是滅諦。唯有在佛陀的教法中才能得到這種智慧，你也不應錯過這個良機。

還有，佛陀也教導達到寂滅境界的方法，那即是止觀法門。止觀即是八聖道分：分析名色的智慧與辨識因緣的智慧是正見（samma-ditthi）；透視名色息滅的智慧也是正見；透視八聖道分的智慧亦是正見。將心投入四聖諦的心理現象（尋心所）是正思惟（samma-savkappa）。以上二項屬於觀禪。要修行觀禪，我們必須依靠止禪的幫助。止禪就是正精進（samma-vayama）、正念（samma-sati）與正定（samma-samadhi）。修行止觀時，我們必須以清淨的戒行（sila）爲基礎，那即是正語（samma-vaca）、正業（sammakammanta）、正命（samma-ajiva）。因此，以戒爲基礎而修行止觀即是實踐八聖道分。八聖道分只能在佛陀的教法中找到，因此你也不應錯過這個良機。爲什麼呢？因爲四聖諦的觀智能使人解脫生死輪迴。

對個人的布施（patipuggalika-dakkhina）

在這次講座一開始時所提到的《布施分別經

Dakkhinavibhavga Sutta》中，佛陀解釋十四種「對個人的布施」（patipuggalika-dakkhina）。佛陀說：「阿難，有十四種對個人的布施：

布施給佛陀，這是第一種對個人的布施；

布施給辟支佛[184]，這是第二種對個人的布施；

布施給阿羅漢，這是第三種對個人的布施；

布施給已進入證悟阿羅漢果之道的人，這是第四種對個人的布施；

布施給阿那含（anagami 不還；三果），這是第五種對個人的布施；

布施給已進入證悟阿那含果之道的人，這是第六種對個人的布施；

布施給斯陀含（sakadagami 一來；二果），這是第七種對個人的布施；

布施給已進入證悟斯陀含果之道的人，這是第八種對個人的布施；

布施給須陀洹（sotapanna 入流；初果），這是第九種對個人的布施；

布施給已進入證悟須陀洹果之道的人，這是第十種對個人的布施；

布施給一位在佛陀的教法之外，但由於禪定的成就而解脫欲樂貪染之人，這是第十一種對個人的布施；

布施給一位有道德的凡夫，這是第十二種對個人的

[184] 辟支佛 paccekabuddha－獨自覺悟真理、獲得解脫的人；但無法教導世人他所覺悟的真理。（P-E Dict p.385）

布施；

布施給一個無道德的凡夫，這是第十三種對個人的布施；

布施給一隻動物，這是第十四種對個人的布施。」

佛陀接著解釋這十四種布施的利益：「以清淨心布施給一隻動物，預計可得到一百倍的回報。」這是說：它可在一百世中產生果報。這裡的「清淨心」指：不期望受施者任何回報或幫助而做的布施。由於對業果法則有充分的信心，因此他的善舉只是爲了廣集善業而已。假如一個人餵狗時的意念是：「這是我的狗」，如此之心不是清淨心。然而，如果一個人餵鳥，如：鴿子，則他的布施是清淨的，因爲他並不期望鳥的任何回報。這同樣適用於稍後將講述到的例子。例如，假使一個人布施日用品給比丘，希望那樣能促使自己的生意或其他商業活動成功，這不是以清淨心而做的布施，這樣的布施不能帶來殊勝的利益。

佛陀又解說：「以清淨心布施給一個無道德的凡夫，預計可得到一千倍的回報；布施給一位有道德的凡夫，預計可得到十萬倍的回報；布施給一位不在佛陀的教法中，但由於禪定的成就而解脫欲樂貪染之人，預計可得到十萬乘十萬倍的回報；布施給一位已進入證悟須陀洹果之道的人，其回報是無法計算、無法衡量的；更不必說布施給須陀洹；或已進入證悟斯陀含果之道的人；或斯陀含；或已進入證悟阿那含果之道之人；或阿那含；或已進入證悟阿羅漢果之道的人；或阿羅漢；或辟支佛；

或佛陀——圓滿覺悟者。」

這裡的布施指：布施足夠一餐食用的飲食。如果布施者布施許多次，如：多日或多月地如此布施。其利益是無法以言語形容的。這些是對不同類個人的布施（patipuggalika-dakkhina）。

## 對僧團的布施（Savghika-Dana）

然後，佛陀對阿難尊者解說：「阿難，有七種對僧團的布施：

布施給以佛陀爲首的比丘、比丘尼僧團，這是第一種對僧團的布施；

布施給佛陀般涅槃後的比丘、比丘尼僧團，這是第二種對僧團的布施；

布施給比丘僧團，這是第三種對僧團的布施；

布施給比丘尼僧團，這是第四種對僧團的布施；

布施時說：『請選派代表僧團的若干人數比丘、比丘尼。』這是第五種對僧團的布施；

布施時說：『請選派代表僧團的若干人數比丘。』這是第六種對僧團的布施；

布施時說：『請選派代表僧團的若干人數比丘尼。』這是第七種對僧團的布施。」

以上是七種對僧團的布施。接著，佛陀拿對個人的布施與對僧團的布施來作比較：

「阿難，在未來的日子裡，將有一些無道德、惡性

的僧人，人們以布施給僧團的名義來布施給這些無道德的僧人。雖然如此，我還是要說明，布施給僧團的功德是不可計算、不可衡量的。布施給個人的功德絕不可能大過布施給僧團的功德。」

這說明布施給僧團的功德大過布施給個人的功德。如果摩訶波闍波提瞿曇彌將袈裟布施給僧團，其果報是無法計算與衡量的，所以佛陀鼓勵她將袈裟布施給僧團。

## 布施的淨化

佛陀也解釋四種布施的淨化：

「有四種布施的淨化。那四種呢？即：

由於布施者而淨化的布施，非由於受施者。

由於受施者而淨化的布施，非由於布施者。

不因布施者與受施者而得以淨化的布施。

因布施者與受施者雙方而得以淨化的布施。

一、什麼是由於布施者而淨化，非由於受施者的布施呢？在此，布施者有道德、品性良好；而受施者無道德、品性惡劣。所以，這布施因布施者而淨化，不是因受施者。

二、什麼是由於受施者而淨化，非由於布施者的布施呢？在此，布施者無道德、品性惡劣；而受施者有道德、品性良好。所以，這布施因受施者而淨化，不是因布施者。

三、什麼是不因布施者與受施者而得以淨化的布施

呢？在此，布施者無道德、品性惡劣；受施者也無道德、品性惡劣。所以，這布施不因布施者與受施者而得以淨化。

四、什麼是因布施者與受施者雙方而得以淨化的布施呢？在此，布施者有道德、品性良好；受施者也有道德、品性良好。所以，這布施因布施者與受施者雙方而得以淨化。這是四種布施的淨化。」

佛陀進一步解釋這四種布施的淨化：

一、在以下的情況，布施因布施者而淨化，不是因受施者：

布施者有良好的德行。

所施之物以正當方法取得。

布施之時，布施者有清淨無染的心，沒有任何貪愛、瞋怒等。

布施者有充分的信心，相信此業的果報是超勝的。

但受施者並無道德。

如果布施者希望得到殊特的利益，那麼他必須具足前四項條件。如此，即使受施者是一個無道德的人，布施的行爲也將因布施者而得以淨化。註釋中舉衛山達拉（Vessantara）的例子作說明：我們的菩薩在過去世生爲衛山達拉國王時，將其兒子與女兒（後來的羅候羅及蓮華色 Rahula and Uppalavanna）布施給無道德、品性惡劣的朱加嘎（Jujaka）婆羅門。那次布施是衛山達拉所行的最後一次布施波羅蜜，當他完成這最後的波羅蜜之後，

即具備證悟的因緣，只等待時機成熟而已。由於此布施波羅蜜及其他過去的波羅蜜，他必能證得一切知智（sabbabbuta-bana）。因此，我們可以說那次布施是他證悟的助緣，那次布施因衛山達拉而淨化。當時衛山達拉有道德、品性良好；所施之物是以正當方法取得的；他的心清淨無染，因爲他只有一個期望：證得覺悟；他對業果法則有充分的信心。所以，那次布施因布施者而淨化。

二、當一個無道德的人以充滿貪愛、瞋恨等的迷惑之心，不相信業果法則，布施非法得來之物給一位有德行的人，這種布施將因受施者而得以淨化。註釋中舉一個漁夫的例子：一個住在斯里蘭卡迦牙尼（Kalyani）河口附近的漁夫，三次布施食物給一位證悟阿羅漢果的大長老。臨終時，他憶念起他對大長老的布施，天界的美好景象出現在他的腦海。臨死前他告訴親友們：「那位大長老救了我。」死後他即投生天界。在此情況下，漁夫無道德、品性惡劣；但受施者卻是有道德之人。由於受施者的緣故，此布施被淨化了。

三、當一個無道德的人以充滿貪愛、瞋恨等的迷惑之心，不相信業果法則，布施非法得來之物給一個無道德的人，這樣的布施不因布施者或受施者而淨化。註釋中提到一個獵人的例子：該獵人死後投生於餓鬼道。那時，他的妻子以他的名義布施飲食給一個無道德、品性

惡劣的比丘，但那餓鬼無法喚出「善哉[185]（sadhu）」。爲什麼呢？因爲布施者身爲獵人的妻子，陪同丈夫屠殺動物，本身即無道德、無善行。此外，所施之物不是以正當方法得來，是從屠殺動物而得。再者，她的心迷惑，因爲如果她有清楚的認知，就不會跟隨丈夫屠殺動物。她對業果法則沒有充分的信心，如果她對業果法則有充分的信心，她就不會殺害眾生。由於受施者也無道德、品性惡劣，所以這樣的布施不能因布施者或受施者而得以淨化。獵人的妻子做了三次同樣的飲食布施，但沒有任何好的結果出現。那餓鬼叫道：「一個無道德的人偷了我的財富三次。」於是，獵人的妻子布施飲食給一位有德行的比丘。那時，餓鬼即能喚出「善哉」，並從餓鬼道解脫出來。

在此，我想告訴各位，如果你想從布施中得到善報，你應具備以下四個條件：

1. 你必須有德行；
2. 你的布施物必須以正當的方法取得；
3. 你必須有清淨無染的心；
4. 你必須對業果法則具有充分的信心。

[185] 善哉 sadhu－贊同、順從的話。當有人（通常是親友）爲去世的人行善積德，並將此功德轉移（迴向）給他時，若那人投生在餓鬼道，知道有人爲他行善而能生起隨喜功德的善心，並且說出「善哉 sadhu」，則因爲此善業（口業與意業）的力量，他將能減輕痛苦或脫離餓鬼道，投生於善道。果報的強弱取決於他所生起善心（主要是善思）的強弱。若在世者爲他所做的功德不純淨、力量弱，那麼他雖然內心隨順歡喜，但無法說出「善哉」；則因爲善業的力量弱（只有意業），故不能產生夠強的善報。

再者，如果你是受施者，並且對布施者有足夠的慈悲心，那麼你也必須有德行。如果你的德行伴隨著禪那及觀智，那是更好的。爲什麼呢？因爲這種布施將爲布施者帶來極佳的果報。請留意接下來的這種布施（第四種布施的淨化）。

四、在以下的情況，布施因布施者與受施者雙方而得以淨化：

1. 布施者有德行；
2. 所布施之物以正當方法取得；
3. 布施者的心清淨無染；
4. 布施者對業果法則具有充分的信心；
5. 受施者亦有德行。

對於這種布施，佛陀說「……阿難，我說這種布施將帶來圓滿的果報。」此布施可帶來無可計算、無可衡量的果報。如果受施者的德行伴隨著禪定、觀智或道果智，那麼這種功德是極超勝的。

在此，我要舉另一部經，這是《增支部・六法集・難陀母經 Nandamata Sutta, Chakka Nipata, Avguttara Nikaya》：一時，佛陀住在舍衛城（Savatthi）給孤獨園（Anathapindika's Park）裡的祇園精舍（Jetavana）。難陀[186]（Nanda）的母親是佛陀的一位在家弟子，住在維路堪達迦（Velukandaka）。她布施飲食，此布施具足六項條件，而且受施者是以舍利弗與目犍連尊者爲首的比丘僧

[186] 難陀 Nanda－並非悉達多太子的同父異母之弟，釋迦族王子出家的那位難陀，而是另外一位難陀。難陀母就是優陀羅（Uttara）。

團。佛陀以他的天眼看見此布施，並告訴比丘們：「諸比丘，維路堪達迦的居士對以舍利弗與目犍連爲首的比丘僧團，做了一次具足六項條件的布施。諸比丘，什麼是具足六項條件的布施呢？諸比丘，布施者必須具足三項條件，而受施者也必須具足三項條件。

什麼是布施者的三項條件呢？諸比丘，

布施前他內心歡喜；

布施時他內心滿意；

布施後他內心愉快。

這是布施者的三項條件。什麼是受施者的三項條件？諸比丘，

一、受施者已斷除貪愛或正在嘗試斷除貪愛；

二、受施者已斷除瞋恨或正在嘗試斷除瞋恨；

三、受施者已斷除愚癡或正在嘗試斷除愚癡。

這是受施者的三項條件。」

總共合起來爲六項條件。如果一項布施具足此六項條件，它將產生無量與崇高的果報。

佛陀進一步解釋：

「諸比丘，這種布施功德之大是難以衡量的。它不是只藉著說：『有這麼多善行的果報、福德的果報，由此積聚了善業，結成福樂的果報，導致投生天界，造成快樂，是眾人所期盼與喜愛的。』就可以測度。此福德善業的廣大程度真的只能以無數、無量來計算。諸比丘，譬如大海中的水難以衡量，我們不能說：『有這麼多桶的水、有幾百桶的水、有幾千桶的水、有幾十萬桶的水。』

因爲海水的巨量只能以無數、無量來計算。如此，諸比丘，具足六項條件的布施其功德也是難以衡量的；這功德的廣大程度真的要以無數、無量來計算。」

爲什麼呢？布施者具有《布施分別經》所說的四項條件，即：

她有德行；

她所布施之物以正當的方法取得；

她的心清淨無染；

她對業果法則具有充分的信心。

再者，她也具足《難陀母經》中所說的三項條件，即：

布施前她內心歡喜；

布施時她內心滿意；

布施後她內心愉快。

這些條件對布施者而言非常重要。不論布施者是男或女，如果希望得到無數、無量的善報，那麼他或她應當努力具備這些條件。但是根據《布施分別經》，受施者也必須具有德行。根據《難陀母經》受施者必須是已修行止觀達到阿羅漢果的比丘或比丘尼，或正在修行止觀以便斷除貪愛、瞋恨、愚癡的比丘或比丘尼。

目前，在壹同寺有許多比丘、比丘尼正在修行止觀，期望徹底地斷除貪、瞋、癡，同時他們也有德行。因此，我們可以說合乎條件的受施者已經具足。而且我們相信

布施者也應是有德行的；他們的心應是清淨無染的；他們所布施之物乃是以正當的方法取得；他們對三寶及業果法則具有充分的信心；布施前他們感到歡喜，布施時感到滿意，布施後感到愉快。所以，我們可以說這兩個月來的布施符合佛陀的期望，這些是崇高的布施。如果布施者期望得到未來的善報，這善業必然能達成他們的願望。爲什麼呢？在《行生經 Savkharupapatti Sutta》中，佛陀開示說：'Ijjhati bhikkhave silavato cetopanidhi visuddhatta.'——「諸比丘，有德行者的願望必定會因爲德行的清淨而圓滿達成。」因此，有德行者的善業能產生他所期盼的果報：

如果他想成佛，他可以成佛；

如果他想成爲辟支佛，他可以成爲辟支佛；

如果他想成爲上首弟子（agga-savaka），他可以成爲上首弟子；

如果他想成爲大弟子（maha-savaka），他可以成爲大弟子；

如果他想成爲普通弟子（pakati-savaka），他可以成爲普通弟子。

然而，這是當他所積聚的波羅蜜成熟時的情況；單靠祈願並不足以達成這些證悟（bodhi 菩提）。再者：

如果他希望死後得到人的快樂，那麼他將投生於人道，得到人的快樂；

如果他希望生到天界，他將能投生於天界；

如果他希望死後生到梵天，此善業能作爲他投生於梵天

的助緣。

如何能作爲助緣呢？若他的布施具備上述那些條件，則受施者是他心中的對象，他對受施者具有充分的慈悲心。如果那時他修行慈心觀（metta-bhavana）達到禪那，死後他的慈心禪將能帶領他投生於梵天。如此，他的布施是支持他生到梵天的強力助緣。所以，若布施者希望死後生到梵天，他應當修行慈心觀達到慈心禪的境界。在人樂、天樂、梵樂這三種快樂之中，梵樂是最高的。沒有其他世間的快樂比得上梵天的快樂；這是三十一界中最超勝的快樂。

這就是我在這次講座開始時提到的第一種布施，即：帶來圓滿果報的布施。你喜歡這種布施嗎？如果你喜歡，那麼請聽以下出自《布施分別經》的偈頌：

‘Yo vitarago vitaragesu dadati danam
Dhammena laddham supasannacitto
Abhisaddaham kammaphalam ularam
Tam ve danam amisadananamagganti.’

「諸比丘，當一位阿羅漢以清淨無染的心，相信業果的殊勝，布施如法取得之物給另一位阿羅漢，那麼此布施是世間所有布施當中最崇高的一種。」

在此情況下，布施者具備的四項條件是：
布施者是阿羅漢；
所施之物以正當方法取得；
他有清淨無染的心；

他對業果法則具有堅強的信心。

還有一項必要的條件，即：
受施者也必須是阿羅漢。

佛陀說這種布施是世間布施中最崇高的一種。他讚歎這種布施最崇高，什麼原因呢？因爲這種布施不會產生任何果報。爲什麼呢？因爲布施者已經斷除無明以及對任何生命的貪愛。無明（avijja）與貪愛（tanha）是業（行 savkhara）的主要因素。在這個例子裡，業指的是善的行爲，如：布施物品給受施者。但是這個業不能產生任何果報，因爲缺乏支持的因素：無明與貪愛。假使一棵樹的根被徹底破壞，它將無法結果。同樣地，阿羅漢的布施不會產生任何結果，因爲他已經徹底滅除無明與貪愛這二根。在《寶經 Ratana Sutta》中，佛陀教導以下的偈頌：

‘Khinam puranam navam natthi sambhavam
virattacitta’yatike bhavasmim
te khinabija avirulhichanda
nibbanti dhira yathayam padipo
idampi savghe ratanam panitam
etena saccena suvatthi hotu.’

「阿羅漢已竭盡所有舊的善與不善業，新的善與不善業不會在他們之中生起。他們已竭盡再生的種子，那就是：無明、貪愛與業力，他們不期盼未來的生命。他們的所有名色將如燈火在燈油與燈蕊耗盡時那般地息

滅。以此真實語，願所有眾生獲得安樂，免離一切危難。」

這是真實語的表白。以此真實語的表白，毗舍離（Vesali）的所有人民免離了危難。毗舍離是一個遭受乾旱、饑饉、夜叉（低等的神祇）與瘟疫侵害的城市。毗舍離的居民要求佛陀幫助他們。佛陀教導他們《寶經 Ratana Sutta》以便使他們免離危難。

阿羅漢的布施最崇高，因爲它不會產生任何未來的果報。如果沒有未來世，也就沒有生、老、病、死，這是最崇高的。這就是此次講座開始時提到的第二種布施：不帶來任何果報的布施。

從另一個角度來看，如果因爲布施而得到善報，如：人間的快樂、天界的快樂或梵天的快樂，則痛苦仍然存在。最低限度的痛苦是他們還必須遭受生、老、病、死之苦。如果布施者還有感官方面的貪愛，無論他們的對象有生命或無生命，那麼當這些對象毀壞或死亡時，他們將感受到哀愁、悲傷、身體的痛苦、精神的痛苦（憂）及絕望（惱）。

請考慮這個問題：如果一個布施會帶來生、老、病、死、愁、悲、苦、憂、惱，我們能否說它是崇高的呢？也請考慮這個問題：如果一個布施不帶來任何果報：無生、無老、無病、無死、無愁、無悲、無苦、無憂、無惱，我們能不說它是崇高的嗎？這就是爲何佛陀讚歎第二種布施最崇高的理由。現在你可能明白這次講座的含義了。在講座開始時我提到兩種布施：

一、帶來圓滿果報的布施；

二、不帶來任何果報的布施。

你喜歡那一種布施呢？現在你知道答案了。

但是，如果布施者不是阿羅漢，他如何能實行第二種布施呢？在上述的《難陀母經》中，佛陀教導實行這種布施的兩種方法：受施者已斷除貪、瞋、癡，或正在努力斷除貪、瞋、癡。如果布施者也正在努力斷除貪、瞋、癡，即布施之時他修行觀禪，你可以說這種布施也是最崇高的。也就是說，如果：

他辨識自己的名色法，以及它們無常、苦、無我的本質；

他辨識外在名色法無常、苦、無我的本質；尤其是受施者的名色法；

他辨識布施物的究竟色法（paramattha-rupa）無常、苦、無我的本質。

當他觀察布施物當中的四界時，他能很容易地見到色聚（kalapa）。進一步分析這些色聚時，他辨識到八種色法：地界、水界、火界、風界、顏色、香、味與食素。它們是時節生色法（utuja-rupa），由先前存在的色聚中的火界（時節）所產生，是火界的後代。再者，他應辨識這些時節生色法無常、苦、無我的本質。如果能修行這樣的觀禪，那麼在布施時他能降伏自己的貪、瞋、癡，而且通常這樣的布施不會產生任何果報。因此我們可以說這種布施也是最崇高的。

他可以在布施之前、之後或當時修行這種觀禪，但是他的觀禪必須強而有力，至少必須達到壞滅隨觀智

（bhavga-bana）才能修行這種觀禪。我們也不應錯過這個機會，這個機會只出現於佛陀的教法中。然而，你可能會問：如果我們尚未成就觀智，如何能實行這種布施呢？那麼，我想建議你內心存著這樣的願望來實行布施：「願此布施成爲證悟涅槃的助緣。」因爲佛陀曾經多次教導以證悟涅槃的願望來行布施。

我想重複《寶經 Ratana Sutta》中的偈頌來結束今天的講座：

‘Khinam puranam navam natthi sambhavam
virattacitta’yatike bhavasmim
te khinabija avirulhichanda
nibbanti dhira yathayam padipo
idampi savghe ratanam panitam
etena saccena suvatthi hotu.’

「阿羅漢已竭盡所有舊的善與不善業，新的善與不善業不會在他們之中生起。他們已竭盡再生的種子，那就是：無明、貪愛與業力，他們不期盼未來的生命。他們的所有名色將如燈火在燈油與燈蕊耗盡時那般地息滅。以此真實語，願所有眾生獲得安樂，免離一切危難。」

願一切眾生平安快樂。

# 即席問答篇

問 1：請問禪師，一般而言禪那（jhana）可分成幾種？

答 1：禪那有兩種：世間禪（lokiya-jhana）與出世間禪（lokuttara-jhana）。

世間禪乃是我們已經解釋過的初禪、第二禪、第三禪與第四禪及四無色界禪。

至於出世間禪，當你修行觀禪達到行捨智時，你覺照名與色、因與果的無常，或苦，或無我，同時也加強辨識禪那法的三相。當你覺照初禪法的無常，或苦，或無我本質時，如果在那時證悟涅槃，則那個道智與果智稱爲初禪道智與初禪果智。爲什麼稱它們爲初禪呢？因爲那個道智與果智中具有五禪支。這是出世間禪。

如果你在覺照第二禪禪那法的無常、苦或無我本質之時證悟涅槃，則那個道智與果智稱爲出世間的第二禪道智與第二禪果智，因爲它們具有三種禪支：喜、樂與一境性，沒有尋與伺。

在覺照第三禪禪那法的無常、苦或無我本質時，你也能證悟涅槃。那時你的道智與果智稱爲出世間的第三禪道智與果智，因爲它們具有樂與一境性兩種禪支。

在覺照第四禪或無色界禪禪那法的無常、苦或無我本質時，你也能證悟涅槃。那時你的道智與果智稱爲出世間的第四禪道智與果智，因爲它們具有捨與一境性兩種禪支。

這些是止觀行者的情況。

至於未曾達到禪那的純觀行者，他們無法覺照禪那法爲無常、苦、無我，只能覺照色法及欲界名法的無常、苦、無我。實際作爲觀禪對象的色法是十八種真實色。欲界的名法指的是眼、耳、鼻、舌、身、意六門心路過程。

純觀行者可以透過覺照這些名法或色法的無常、苦、無我本質而證悟涅槃。那時他們的道智與果智也稱爲出世間的初禪道智與果智。爲什麼呢？因爲它們具有五禪支：尋、伺、喜、樂、一境性。

問 2：禪修者應當如何做才能去除散亂（妄想）與昏沉（瞌睡）呢？

答 2：要去除散亂，我們必須只專注於業處的對象，例如安般念對象（氣息），而不應注意其他對象，不應談話，不應想念其他事情。在行、住、坐、臥，一舉一動當中，你都必須經常練習只注意安般念對象。這是很好的方法。

要去除昏沉睡眠，有七種方法。你記得大目犍連尊者嗎？他是佛陀的第二上首弟子。他在陽曆一月或二月的月圓日證悟初果須陀洹，並且當天在佛陀的座下出家。但是他並未與佛陀住在一起，而是前往一處森林裡精進修行。

他徹夜不眠地精進修行七天。到了第七天，他感覺非常疲倦，乃至於禪坐時有昏沉瞌睡的情況發生。當時佛陀放射光明，並來到大目犍連尊者的地方，爲他講說

《居眠經 Pacalayamana Sutta》。

在《居眠經》中，佛陀教導七種去除昏沉睡眠的方法：當你專注於某一種業處（如：安般念）時，若昏沉睡眠的現象發生，你應暫時停止專注那種業處，而改專注其他種業處，如：佛隨念、慈心觀等。若如此做了仍不能去除昏沉，你應思惟曾經牢記的教法（pariyatti-dhamma）。若仍不能去除昏沉，你應完整地背誦曾經牢記的教法。若仍不能去除昏沉，你應用力拉扯耳朵，並按摩四肢。若仍不能去除昏沉，你應去洗臉、朝不同的方向遠眺、以及仰望星空。若仍不能去除昏沉，你應作光明想（alokasabba）。若仍不能去除昏沉，你應來回行走以便去除昏沉。

當佛陀教導光明想時，由於過去生的波羅蜜，大目犍連尊者證得了神通。對於有充分波羅蜜的人，當他們證悟道智與果智時，神通也會自然產生，不需要嘗試去獲得神通。佛陀教導他進入光明定（aloka-jhana-samapatti），然後運用神通力，尤其是天眼通（dibbacakkhu-abhibbana）。當他那樣嘗試時，極明亮的光生起了。接著佛陀指示他下定決心（adhitthana）使明亮的光持續整天整夜，那時就能去除昏沉。這是最好的方法。

但是，如果你嘗試這七種方法之後仍然無法去除昏沉，佛陀指示另一種方法：你應當小睡片刻。休息幾分鐘後再起來繼續修行。

## 問 3：禪修者如何選擇最適合自己修行的法門呢？

答 3：這只能靠你自己抉擇，我們無法確定地說那種法門最適合你。註釋中提到可以依照個人的性格（carita 性行）來決定修行法門；但是這仍然相當困難，因爲大部份人具有很多種性格：許多貪愛、許多瞋恨、許多妄想……，很難決定他們究竟屬於那一種性格。最好是你親自研究各種業處，自己選擇修行法門。

我觀察過許多禪修者，通常他們曾經在過去生修行四界分別觀或安般念。如果禪修者曾徹底地修行安般念達到禪那的階段，那麼安般念對他們而言是非常容易的。但是，如果過去生他們只修行安般念到某種程度，尚未達到禪那，或未曾見到禪相，那麼他們的波羅蜜還不成熟，今生再修行安般念時必須非常努力地修行。

如果禪修者曾在過去生中修行四界分別觀，達到色業處（rupa-kammatthana）的階段，那麼今生他們很容易就能學習與修行四界分別觀。但是，如果他們只是曾經修行，尚未達到色業處的階段，那麼今生修行時同樣很辛苦，必須非常努力。

對於初學者而言，我也教導其他業處，如：遍禪（kasina-kammatthana），但是他們很難達到強而有力的禪定。然而，如果修成安般念或四界分別觀之後才轉修其他止禪法門，通常他們能輕易地成就所有止禪業處。

問 4：有人說：事實上五蘊不是苦，對五蘊的貪愛才是真正的苦。可否請禪師簡要地解釋這點？

答 4：它們都是苦諦（dukkha-sacca）。在《轉法輪經 Dhammacakkapavattana Sutta》中佛陀說：‘Savkhittena pabcupadanakkhandha dukkha.’——「簡言之，五取蘊是苦。」。爲什麼呢？因爲五取蘊一直遭受生滅的壓迫。如此，我們能說它們是樂嗎？貪愛是名蘊，當然也一直遭受生滅的壓迫，所以也是苦。

問 5：當我們散播慈愛給某個人時，對方能否得到任何利益？

答 5：我們只能說：也許他的心能夠改變。除此之外，我們無法確定地說他能得到怎樣的利益。

以下是經典中所記載慈愛改變他人之心的一個事例。攞耶末羅（Roja-malla）是阿難尊者的朋友。有一次，佛陀領著眾比丘前往拘尸那羅城（Kusinara）。拘尸那羅城的末羅族人（Malla）知道此消息後，大家通過一項約定：不出來迎接佛陀的人將被罰款五百錢。當末羅族人出來迎接佛陀時，攞耶末羅也在其中。阿難尊者見到他也和大家一起迎接佛陀，感到很高興；但一問之下才知道他對佛、法、僧根本毫無信心，只是因爲怕被罰款才勉強隨大家行動。因此到達僧寺之後，阿難尊者即請求佛陀設法使攞耶末羅對佛法生起信心。佛陀經常散播慈愛給一切眾生，所以他的慈心觀非常有力。阿難尊者請求之後，佛陀就散播慈愛給攞耶末羅，然後起座，進入居處。

那時，攞耶末羅承受到佛陀的慈愛，於是他的心改

變了。他來到僧寺迫切地尋找佛陀，就好像小牛尋找牠的母親一般。拜見佛陀之後，佛陀爲他說法。聽法後他即證得初果須陀洹。他的心完全改變了，因此能證得初果。

另一個例子是那羅幾力（Nalagiri）大象。當那羅幾力大象遇見佛陀時，牠處在爛醉與暴怒的狀態，正要攻擊佛陀。當時佛陀散播慈愛給牠，令到牠的心立即改變了，而且還禮敬佛陀。

在這兩個例子之中，一個證得初果，另一個禮敬佛陀，我們可以說這是他們所得到的利益。

然而，如果作爲接受慈愛之人的心不改變，我們就無法說他能得到任何利益，就像提婆達多（Devadatta）的例子。雖然佛陀也散播慈愛給提婆達多，但提婆達多還是嘗試殺害佛陀，破壞和合僧團，造下了許多惡業。

當提婆達多將要墮入地獄時，佛陀同樣散播慈愛給一切眾生，可是佛陀無法使他免除墮入地獄的厄運。從佛陀時代乃至現今，有許多人死後因爲自己的惡業而墮落四惡道受苦，但是我們卻無法藉著散播慈愛來拯救他們，那麼我們如何能說這對他們有利益呢？

所以，慈心觀的利益特別只限於禪修者自身而已。

## 問 6：禪修者能否以感恩心來達到禪那？

答 6：單是感恩並不能達到禪那；感恩心只是知道別人的恩惠而已。但在知道別人恩惠的同時，如果能有系統地修行慈心觀，散播慈愛給對方，那麼他能夠達到禪那。

## 問 7：禪修者如何才能選擇來世投生的地方？

答 7：造成投生的業是在臨終時成熟的業。更準確地說，它必須在一生當中最後的速行心剎那，即臨死速行（maranasanna-javana）的時刻成熟。它決定人死後投生到善道或惡道。如果臨死速行心是善的，則他將投生於善道；如果它是不善的，則他將投生於四惡道之一。也可把造成投生的業分爲兩種，即：欲界業（kamavacara-kamma）及廣大業（mahaggata-kamma）。

欲界業的範圍很廣，包括：布施（dana）、持戒（sila）、在安止定之前的止禪修行（samatha-bhavana）、觀智（vipassana-bana）及所有惡業（akusala-kamma）。

廣大業指色界禪業（rupavacara-jhana-kamma）與無色界禪業（arupavacara-jhana-kamma），總共爲八種定（samapatti）之業。

在這些業當中，廣大業是強而有力的，能防止不善的臨死速行心生起。如果一直到死亡之時禪那都還能維持穩定不退，則此禪那能使人投生於梵天界。但是如果死亡之前禪那下跌，那麼它無法造成梵天界的投生，例如提婆達多的禪那。

另一種強而有力的業是觀智。它能夠在臨死時防止不善速行心生起，能令到禪修者投生於善道。所以若想投生善道，你應努力於達到禪那，乃至具備觀智。

比這兩者更好的是道智（magga-bana）與果智（phala-bana），因爲它們確保已證得道果的聖人永遠不

墮入惡道，且能依照自己的意願與業而投生善道。這是最好的方法，最好的人壽保險。

其他善業則比較不可靠。

問 8：爲什麼唯有達到慈心觀、悲心觀、喜心觀第三禪之後，禪修者才能達到捨心觀的第四禪？

答 8：由於捨心觀沒有初禪、第二禪、第三禪，只有第四禪，所以它必須獲得慈心觀、悲心觀、喜心觀的初禪、第二禪、第三禪的支持，然後才能達到其第四禪。其他業處的初禪、第二禪、第三禪不能支持捨心觀第四禪。爲什麼呢？因爲對象不同的緣故。例如安般禪那以安般似相爲對象，地遍禪那以地遍似相爲對象，但是捨心觀採取眾生爲對象。而慈、悲、喜這三梵住也同樣採取眾生爲對象，所以只有它們能夠支持捨心觀的第四禪。

問 9：爲什麼修行慈心觀、悲心觀、喜心觀只能達到第三禪，不能達到第四禪？

答 9：每一種第四禪都是中性的，都與捨受（upekkha-vedana）相應。捨心觀的態度是中性的，因爲它省思每個人的業屬於他自己，依照自己所造的業而承受快樂或痛苦。所以修行捨心觀能夠達到第四禪。

然而，慈心觀接近情感的作用，懷著願其他眾生得到安樂等願望。悲心觀的態度是願其他眾生免除痛苦。喜心觀接近歡喜（pahasa），對別人的成功抱著強烈

的歡喜心。這三者的態度都不是中性平等的捨（upekkha）。

慈心禪、悲心禪及喜心禪的受是悅受（somanassa-vedana）或稱爲樂受（sukha-vedana），不可能是捨受。因此修行它們不能證得第四禪，只能達到第三禪。

## 問 10：何謂有分（bhavavga）？

答 10：西方的學者將有分翻譯爲下意識心，事實上它不是下意識心。根據《阿毗達摩》，我們稱它有分「識」，因此它仍然是意識，並非下意識。許多禪修者落入有分時說他們一無所知，因爲有分識不認知現在的對象，而認知前世臨死時的對象。那對象可能是業、或業相、或趣相。通常唯有修行到緣起時，禪修者才能瞭解這種情況。

根據《阿毗達摩》，簡單地說有兩種心：一種是心路過程心，另一種是離心路過程心。

總共有六門心路過程。當你看見顏色、聽到聲音、嗅到氣味、嚐到滋味、觸到物體及思考或修行時，就會各別產生眼門、耳門、鼻門、舌門、身門及意門心路過程的作用。

離心路過程心（vithimutta-citta）則有三種，即：結生心（patisandhi-citta）、有分心（bhavavga-citta 即有分識）與死亡心（cuti-citta）。

一期生命當中最初的一個有分心稱爲結生心，最後

一個有分心稱爲死亡心。有分心又翻譯爲「生命相續流」（life continuum）。爲什麼呢？因爲它是生命的主要成份。在結生心與死亡心之間，當無任何心路過程生起時，有分心都會生起，以便心流不會中斷，而保存了生命。

如果想更清楚地了解，你應當從實際修行中去體驗它們。

問 11：要證悟涅槃必須修行觀禪。但是爲何有些人在修行止禪時，會誤解止禪中的境界是涅槃呢？

答 11：因爲他們缺乏常識，不徹底地瞭解什麼是觀禪，而認爲觀禪只是察覺每一種身心現象。他們不了解究竟名法（paramattha-nama）、究竟色法（paramattha-rupa）。通常他們缺乏《阿毗達摩》方面的知識，還未真正了解七清淨與十六觀智。這是問題的所在。

問 12：在尚未修行其他業處達到第四禪之前，禪修者能否直接修行佛隨念（Buddhanussati-bhavana）？

答 12：可以，但不易達到近行定。舉例而言，請在內心專注地憶念以下這段稱述佛陀功德的巴利文：‘Itipi so bhagava araham sammasambuddho vijjacarana-sampanno sugato lokavidu anuttaro purisadammasarathi sattha devamanussanam buddho bhagavati.’——「世尊的確是阿羅漢、正等正覺者、明行足、善逝、了知世間者、堪受教之人的無上調御者、天人師、佛陀、世尊。」你能專

注你的心嗎？通常心會四處遊散。因爲我們不曾見過佛陀，只能憑藉想像來思惟佛陀的功德。

現在我們都有呼吸，也能清楚地感受到呼吸，然而是否每個人都能完全地專注於呼吸呢？這是當下存在的對象，不是想像的對象。就某些初學者而言，對當下存在的對象尚且無法完全地專注，更何況要專注於單憑想像的對象（佛陀的功德）。

我們未曾見過佛陀，只是從書本或師長那裡得知佛陀具足無比清淨的戒、定、慧。那麼，請以佛陀的清淨戒、定、慧爲對象來專注憶念。你能否專注於佛陀的清淨戒、定、慧呢？事實上這是很難的。若沒有其他禪定的幫助，要憶念佛陀的功德實在不容易，因爲我們只能依靠想像而已。

不過，你仍然可以依照自己的意願來嘗試，只是要達到近行定不容易而已。所以，通常我們教導禪修者以其他禪那業處（jhana-kammatthana）爲基礎來修行佛隨念。

問 13：爲什麼修行佛隨念只能達到近行定（upacara-samadhi），不能達到安止定（appana-samadhi）？

答 13：因爲佛陀的功德非常深奧，它們不是世俗諦，而是究竟法。透視究竟法的定無法強而有力，因此修行佛隨念不能達到禪那，只能達到近行定而已。

你可以實際地修行佛隨念，嘗試看能否達到禪那。

你自己能夠明白。

問 14：在佛陀的時代，佛陀教導不淨觀之後，有許多比丘自殺。現在如果我們修行不淨觀（asubha-bhavana），是否也會產生同樣的後果呢？

答 14：那些比丘之所以會自殺，乃是因爲過去所做惡業已經成熟的緣故。佛陀見到那些比丘將在十五天內死亡，死後將墮入地獄。所以佛陀教導他們不淨觀的修行方法，使他們不再畏懼死亡。他們修行不淨觀，觀察身體的不淨可厭，因此不再執著於自己的身體。雖然他們自殺，但是因爲已經修成不淨觀，能在不執著身體的情況下死亡，所以死後投生於天界。正因爲這個理由，佛陀特別教導他們不淨觀。

現在如果禪修者修行不淨觀，並不會造成自殺的結果。佛陀教導：'Asubha bhavetabba ragassa pahanaya.'——「要止息貪欲，應當修行不淨觀。」不淨觀能暫時止息貪欲。例如婆耆舍大長老（Vavgisa Mahathera），由於入村托缽時看見許多可愛的對象，使得內心生起貪欲（raga）。他請教阿難尊者如何止息這些貪欲。阿難尊者教導他修行不淨觀，憶念身體的三十二個部份爲不淨可厭，他如法修行之後止息了貪欲。根據《耆利摩難經 Girimananda Sutta》，這種憶念身體三十二部份爲不淨的修行法稱爲有生命體的不淨觀（savibbanaka-asubha 有識不淨觀）。

因此，佛陀教導修行不淨觀乃是爲了止息貪欲。它

只是暫時的修行法門而已，不需要修行一個月、兩個月、三個月、一年、兩年等那麼長的時間。所以，修行不淨觀不會導致自殺。

問 15：四界分別觀屬於止禪或屬於觀禪？

答 15：四界分別觀是止禪的修法，也是觀禪的修法。如果有系統地修行四界分別觀，禪修者將見到淨色（透明的物質）。在破除密集之前，淨色看起來像冰塊。至此階段是止禪。

接著，當禪修者注意淨色中的空間（akasa）時，他們將見到淨色粉碎成色聚（微粒）。如果能分析那些色聚裡的四界，此階段也是止禪，但也是觀禪的開始，是禪觀的「幼稚園」階段。所以四界分別觀是止禪，也是觀禪。

問 16：已達到第四禪的禪修者修行四界分別觀，與未達到禪那的禪修者修行四界分別觀，兩者所得到的結果是否相同？

答 16：結果相同。但是對於有充分定力的禪修者，如：達到安般念第四禪的禪修者，當他們分析色聚、辨識究竟色法、究竟名法時，很容易就能得到清晰的了解。爲什麼呢？因爲專注的心能如實地透視究竟色法、究竟名法、以及它們的因緣。然而，這是針對部份禪修者而說的，不是針對所有禪修者。

在《須師摩經 Susima Sutta》中，我們可以看到許多純觀行阿羅漢，他們不修行禪那，直接有系統地從四界分別觀開始修行，然後修行觀禪達到阿羅漢果。根據《因緣經 Nidana Sutta》（相應部・相應-1-297-298 Samyutta Nikaya-Sam-1-297-298）的註釋，這些純觀行阿羅漢修行四界分別觀之後直接轉修觀禪，理由是想要快速地證悟涅槃。他們認爲修行止禪達到禪那會延遲證悟的時間，因此他們只修行四界分別觀作爲培育定力的法門。由於他們具有證悟阿羅漢果的充分波羅蜜，所以，雖然未達到禪那，他們對名色法的觀智仍然非常清晰。

問 17：一個人證悟初果須陀洹（sotapanna）或二果斯陀含（sakadagami）之後，能否在未來世成爲辟支佛（paccekabuddha）或聲聞弟子（savaka）？

答 17：只能成爲聲聞弟子而已。須陀洹或斯陀含能成就阿那含或阿羅漢，但不能成爲辟支佛，因爲必須以二阿僧祇與十萬大劫的時間積聚波羅蜜才能成爲辟支佛；而須陀洹最多只會再投生七次而已。

在《小部・犀牛經 Khaggavisana Sutta, Khuddaka Nikaya》中，佛陀講到二十四尊辟支佛。辟支佛只在沒有佛出世教化的時期才會出現。在佛陀的教化期中只能有聲聞弟子，沒有辟支佛。

當菩薩悉達多太子誕生時，還有一尊辟支佛存在世間，名叫摩當伽（Matavga）。那時天神歡喜踴躍，互相傳告說：「菩薩誕生了！」辟支佛摩當伽聽到這消息之

後，立刻就進入般涅槃。這是因爲在佛陀的教化期中不應有任何辟支佛在世。

如果禪修者在釋迦牟尼佛的教化期中修行未能證悟涅槃、道、果，但具有證悟辟支佛覺智（paccekabodhi-bana）的波羅蜜，則他們將在未來成就辟支佛，而不是在這期教法中證悟。例如有名的提婆達多將在未來一萬劫之後成就辟支佛，他的著名弟子阿闍世王也將在未來成爲辟支佛。

問 18：經中談到不能有兩尊佛同時出現於世間。關於辟支佛呢？能否有兩尊辟支佛同時出現於世？

答 18：可以。正等正覺[187]（sammasambuddha）的佛不能同時出現，但是可以有許多辟支佛同時出現於世間。

例如：紅蓮王后（Paduma-devi）的五百個兒子都成就辟支佛。那時我們的菩薩投生爲六色牙巨象，牠以各種水果供養那五百尊辟支佛；這在許多《本生經 Jataka》的故事中都提到。至於兩尊佛不能同時出現乃是巴利聖典《阿毗達摩分別論 Abhidhamma Vibhavga》中所提到的。

問 19：辟支佛是否永遠爲辟支佛？或者有一天他們會投生人道來成佛或成爲阿羅漢？

[187] 正等正覺 sammasambuddha－獨自證悟正覺並且能以所證真理教導弟子。辟支佛雖然也獨自達到覺悟，但無法教導弟子所證真理。

答 19：辟支佛就是辟支佛；辟支佛那期生命是他們的最後一生。辟支佛也是阿羅漢，是獨立的阿羅漢[188]或小佛。他們不依靠任何老師的教導就能獨自證悟四聖諦，但是無法教導別人四聖諦。爲什麼呢？因爲他們不精通世俗諦，不擅於爲究竟法取名，如：觸（phassa）、受（vedana）等等。由於他們無法教導弟子四聖諦，所以稱爲小佛。

問 20：當禪修者辨識名法時，是否即已具有他心通？

答 20：觀禪的領域與神通的領域是不同的。辨識外在的名法有兩種方式：一種是觀禪，另一種是他心通（cetopariya-bana）。他心通指的是：能知道別人內心意念的能力。具備這種神通能夠很容易地知道別人的心。然而觀智無法辨識：「這是男人，那是女人……」，只能整體而非個別地辨識外在的名色法，所以觀智不能知道別人的心。

問 21：若禪修者不辨識色界禪那名法（rupavacara-jhana-nama-dhamma）與無色界禪那名法（arupavacara-jhana-nama-dhamma），是否能證悟阿羅漢果？

答 21：不辨識色界與無色界禪那名法，禪修者仍然能證

[188] 獨立的阿羅漢－聲聞弟子必須聽聞佛陀或佛陀弟子說法，才能證悟阿羅漢果；而辟支佛不依靠任何人的教導，即能獨自證悟阿羅漢果，所以稱爲獨立的阿羅漢（獨覺）。

悟阿羅漢果。唯有達到禪那的人才能辨識禪那名法。由於純觀行者（suddhavipassana-yanika）沒有禪那，所以不能辨識禪那名法。但他們能辨識究竟色法及欲界的名法，如此就足以證悟阿羅漢果。

問 22：如果禪修者達到近行定，但未達到安止定，那麼當他辨識名法時，他辨識的是色界名法（rupavacara-nama-dhamma）還是欲界名法（kamavacara-nama-dhamma）？

答 22：欲界名法而已，因爲在禪那之前的所有止禪修行都是欲界法（kamavacara-dhamma）。

例如：修行安般念時，若禪修者有系統地勤修，他將能見到安般似相（anapana-patibhaga-nimitta）。見到似相最初階段的定是遍作定（parikamma-samadhi），是欲界法。當定力愈來愈強，達到緊接在禪那之前的階段，那個定稱爲近行定（upacara-samadhi），也是欲界法。

安般念的欲界定與禪那定（安止定）有什麼差別呢？雖然它們同樣以安般似相爲對象，但是它們的強度不同：在一個心路過程中，近行定只能生起七次；而安止定則能持續生起無數次。修行到名業處時你就能辨識這種差別。

問 23：當禪修者辨識色界或無色界禪那法時，他處在安止定之中或之外呢？

答 23：不是處在安止定，也不是處在近行定，而是觀禪的剎那定（khanika-samadhi）。禪修者從禪那中出來之後，才能辨識禪那法。

以安般念爲例，近行定及安止定都只能以安般似相爲對象，無法像觀智那樣以禪那法爲對象。因此在安止定中不能修行觀禪。

問 24：當禪修者辨識禪支時，這些禪支是現在的名法還是過去的名法？

答 24：它們已經息滅，是過去的名法。因爲在一個心識剎那中不能有兩個心同時生起。舉個譬喻來說：你不能這一根手指的尖端來接觸它本身，但是你可以用另一根手指來接觸它。這根手指好比是已過去的禪那法，另一根手指好比是觀智。這是它們之間的關係。

若要辨識禪支，禪修者必須同時辨識對象與意門（manodvara）。舉安般念爲例，它的對象指的是安般似相，意門指的是有分心（bhavavga）。

當沒有任何心路過程生起時，有分心即生起；當心路過程生起時，有分心即消失。在禪那法生起之前，有分心能存在；禪那法生起時，有分心即消失。當辨識禪那法的觀智生起時，禪那法即消失。觀智能辨識在它之前的禪那法，因爲它同時辨識對象與意門[189]。禪修者從

[189] 心能辨識對象，但心本身也能成爲被辨識的對象。然而心不能作爲它自己的對象，因爲辨識者不能辨識自己。但是在同樣的心流裡，後面的心能辨識前面的心。（Com M Abh Ⅲ.16 p.136）因此若禪修者能同時辨識意門及對象，他即能辨識已過去的禪那法。

禪那出來之後先辨識有分心。當禪那的對象（如：安般似相）出現在有分意門時，他就能很輕易地辨識到禪支。

問 25：禪修者修行止禪之後，能否預先知道自己死亡的時間？能否延長自己的壽命？

答 25：預先知道死亡時間是天眼通（dibbacakkhu-abhibbana）的領域。在天眼通當中有三支，其中一支稱爲未來分智（anagatamsa-bana），能夠預知未來的事情。如果你精進修行並得到天眼通，那麼你就能預先知道自己什麼時候會死亡。然而，如果你只修行觀禪，那麼你只能知道大概的時間而已。

修行止禪不可能延長禪修者的壽命，因爲壽命決定於個人的業。

問 26：以作爲老師的立場而言，當佛陀無法教導弟子達到與自己同樣高超的境界，他難道不會感到失望嗎？

答 26：佛陀已經完全滅除憂傷，因此不會感到失望；那只是你的想像而已。佛陀完全了解一切眾生的境界，他只幫助眾生完成他們自己的波羅蜜而已。

佛陀教導達到寂滅的方法，因爲達到滅苦的境界非常重要。正如一切糞便都是可厭的，同樣地，一切生命都是可厭的，所以佛陀不稱讚任何生命。

當眾生達到生死輪迴的盡頭（亦即達到涅槃）之後，一切都是相同的，不再有彼此之間的差異，因爲涅槃是

一切有爲法（savkhara-dhamma 行法）的止息。那時沒有佛陀，也沒有弟子。

問 27：在進入滅盡定（nirodha-samapatti）之前必須先立定四項決心（adhitthana）。如果禪修者忘了立定第一項決心（何時將出定），那麼他是否會死在滅盡定當中，或者他仍然能夠出定？

答 27：在進入滅盡定之前，這些聖者們會經常思惟自己的壽命，這是他們的本性。若無正念，他們什麼也不能做。

假設他們的壽命將在七天內結束，那麼他們會下定決心在七天之內（壽命結束之前）從滅盡定出來，不會在滅盡定當中死亡。滅盡定是所有名法與心生色法的停止；而死亡心（cuti-citta）是最後一個有分心，是執行死亡的心。滅盡定和死亡心不能同時發生。

問 28：目犍連尊者過去生造了什麼樣的惡業，導致他必須遭受那麼多世悲慘的果報？

答 28：在過去某一生中，他曾經爲了妻子的緣故，企圖殺害自己的雙親。在那一次，他將雙親打得幾乎死去，但結果雙親未死。

就在那次事件當中，有許多不善思（akusala-cetana）生起。一秒鐘裡有幾萬億個不善思產生。假設他以一小時的時間企圖殺害雙親，那麼就有數不盡的不善思生

起。每一個不善思能產生一個惡報。於是這許多強而有力的不善思相續地產生地獄中的惡報，所以他有很長的一段時間在地獄中受苦。

受過地獄的惡報之後，剩餘較弱的不善思相續地在人道中結成惡報，所以他受到許多世痛苦的果報。

問 29：禪修者能否在四禪八定的某一定之中或之外與天神（deva）或梵天（brahma）溝通？

答 29：不能。如果想與他們溝通，你必須具備如意通（iddhividha-abhibbana 神變通）。

問 30：純觀行者以生滅隨觀智（udayabbaya-bana）能觀察到未來多少世呢？

答 30：在生滅隨觀智的階段，佛陀教導兩種透視緣起的方法。我想舉出其中的一部份作爲例子來說明：

‘Avijjasamudaya rupasamudayo’：因爲無明生起，所以色生起。‘Tanhasamudaya rupasamudayo’：因爲愛生起，所以色生起。‘Kammasamudaya rupasamudayo’：因爲業力生起，所以色生起；接著你應透視那些色的生起階段。然後是‘aharasamudaya rupasamudayo’：因爲食物生起，所以色生起。總共是五種生起智[190]（samudaya-bana）。

[190] 五種生起智－由前面四種（因爲無明、愛、業力、食物的生起而生起）再加上色的生起階段，總共是五種。

然後，佛陀教導五種息滅智[191]（vaya-bana）：‘Avijjanirodha rupanirodho, tanhanirodha rupanirodho, kammanirodha rupanirodho, aharanirodha rupanirodho, viparinamalakkhanam.」：因爲無明息滅，所以色息滅；因爲愛息滅，所以色息滅；因爲業力息滅，所以色息滅；因爲食物息滅，所以色息滅，這些是變易之相。

這種息滅不是暫時的息滅，而是完全的息滅。完全的息滅何時才發生呢？因與果的完全息滅分別在悟阿羅漢道與般涅槃時業生。

如果禪修者確定將在今世證悟阿羅漢道，那麼他的未來只到今世而已。如果他將在未來的某一世證悟阿羅漢道，那麼他必須一直辨識到那一世爲止。他必須辨識到：因爲無明、愛、取、行、業力這五種因完全息滅，所以五蘊也將完全息滅。這五種因將在他證悟阿羅漢道時完全息滅；至於果報五蘊則將在他入般涅槃時完全息滅。這兩種息滅是完全的息滅，我們稱之爲無生之滅（anuppada-nirodha），即不會再生起的息滅。

禪修者應透視到這兩種息滅，因此純觀行者必須辨識未來的名色，一直到這個階段。

問 31：禪修者必須辨識未來世直到證悟阿羅漢道與般涅槃之時。在這中間的未來世裡，他的修行情況是已經確定的還是仍然會改變的呢？

[191] 五種息滅智－由前面四種（因爲無明、愛、業力、食物的息滅而息滅）再加上色的息滅階段，總共是五種。

答 31：《阿毗達摩》有七部書，其中一部名爲《雙論 Yamaka》。在該論中佛陀說到有兩種最後有者（pacchimabhavika），即：到了最後一生的人。其中一種是真正的最後有者，另一種不是真正的最後有者。

所謂真正的最後有者乃是確定已證悟阿羅漢果的人，如：舍利弗尊者、目犍連尊者等。他們確實已經在當生證悟阿羅漢，不會再改變。而另一種最後有者是會再改變的，例如：有名的阿闍世王（Ajatasattu）。他是頻婆娑羅王（Bimbisara）的兒子，有足夠的波羅蜜，能在聽聞《沙門果經 Samabbaphala Sutta》之後證悟須陀洹道果。然而，因爲他殺害了父親，造下了極重的惡業，使到他無法證悟須陀洹道果。這種人稱爲不是真正的最後有者。

所以，對於某些禪修者而言，他們確定將在未來某一世證悟阿羅漢果。但是對於某些禪修者而言則不一定，情況還可能會改變。

我們現在需要辨識未來的情況。爲什麼呢？乃是爲了厭離未來世的名色（nama-rupa），這是厭離隨觀智（nibbida-bana）。如果這種觀智成熟，禪修者能在今生證悟阿羅漢道果。如果這種觀智尚未成熟，他可能在未來某一生才證悟阿羅漢道果，那麼情況也許還會改變，就像阿闍世王的例子。

問 32：既然世俗諦（sammuti-sacca）以概念法（pabbatti）爲基礎而建立，那麼它是否也是一種邪見（micchaditthi）？

答 32：我們稱這種見解爲世間通稱我論（loka-samabba-attavada），有時也稱爲薩迦耶見（sakkaya-ditthi 身見）。這種我論（attavada）是微弱的，但是卻很有影響力。爲什麼呢？因爲如果不能除去這種見解，則無法見到究竟名色（paramattha-namarupa），即無法獲得名色分別智（namarupa-pariccheda-bana），而且也不能了解名色的因緣，即不能獲得緣攝受智（paccaya-pariggaha-bana）。

名色分別智與緣攝受智是觀禪的基礎觀智，是觀禪的開始階段。若開始的階段都還無法修行成功，則無法修行真正的觀禪；不修行觀禪則無法證悟涅槃，無法脫離四惡道，無法脫離三十一界。因此我們必須去除薩迦耶見。

但是，有時爲了制定戒律或講解止禪法門，佛陀也教導世俗諦。當佛陀教導戒律（sila）時，他必須使用世俗諦，他不可能如此教導：「你不應殺害名色。」他必須教導說：「你不應殺害其他眾生。」他不會教導說：「你應當恭敬名色。」而會教導說：「你應當恭敬父母親。」。他不會說：「名色，請到這裡來。」而會說：「比丘，請到這裡來。」

再者，地遍似相、安般似相等都只是概念法、世俗諦。如果想修成禪定，你必須專注於這些世俗諦。若有系統地專注於安般似相，你將能達到第四禪。但是，若以究竟名色作爲止禪對象，則你無法達到禪那。因此有時爲了講解止禪法門，佛陀也教導世俗諦。

有時佛陀爲了保護世間而教導世俗諦。根據《阿毗達摩》，如果分析佛陀、父親、母親、兒子、女兒，我們只見到名色而已。一切都是名色，這是究竟諦（paramattha-sacca 勝義諦；真諦）。但是如果不能分辨：「這是父親」、「這是母親」、「這是女兒」、「這是兒子」……那麼將有許多問題產生，人們會互相做出錯誤的行爲來。若他們那樣做，則會造許多惡業。佛陀對一切眾生有無限的慈悲，因此爲了保護世間的緣故，有時佛陀也教導世俗諦。

單靠世俗諦不能證悟涅槃；如果想證悟涅槃，你還必須了知究竟諦。你應透視究竟名色及它們的因緣，然後透視究竟名色及其因緣無常、苦、無我的本質，這樣的觀智才能使禪修者證悟涅槃。所以佛陀教導究竟諦與世俗諦兩者。

# 算數師目連經

（Ganakamoggallana Sutta）

如是我聞，一時，佛陀住在舍衛城（Savatthi）裡東園的鹿母精舍。有一個婆羅門名叫算數師目連（Ganaka Moggallana），他來見佛陀。與佛陀互相問候，談過禮貌友善的問候語之後，他坐在一旁，向佛陀說：

「大師喬達摩，在這鹿母精舍裡，可以看到逐漸訓練、逐漸實行、逐漸進步的情況，那就是循著階梯，一步一步地走到最後一級。在眾婆羅門當中，也可以看到逐漸訓練、逐漸實行、逐漸進步的情況，那就是：逐步地學習婆羅門法。在教導箭術的老師們當中，也可以看到逐漸訓練、逐漸實行、逐漸進步的情況，那就是：逐步地教導射箭的方法。在我們教導算數的算數師這一行裡頭，也可以看到逐漸訓練、逐漸實行、逐漸進步的情況，那就是：逐步地教導算數。因爲當我們最初教導新學生的時候，我們先教他數：一的算法、二的算法、三的算法、四的算法、五的算法、六的算法、七的算法、八的算法、九的算法、十的算法，乃至一百的算法。如此，大師喬達摩，是否可以請您敘述，在您的教法與戒律中是否也有逐漸訓練、逐漸實行、逐漸進步的情況？」

「可以的，婆羅門，在如來的教法與戒律中逐漸訓練、逐漸實行、逐漸進步的情況如下：婆羅門，正如一個善巧的馴馬師，當他要調伏一匹純種的小馬時，首先會讓馬習慣於帶上馬勒，然後進一步訓練那匹馬。同樣

地，當如來要調教一個人時，首先會如此地訓練他，說道：『諦聽，比丘，你應當持戒清淨，以別解脫律儀戒來約束自己，有良好的言行與正當的去處，即使對於最微細的過失，也見到它所能帶來的危害，如此謹慎地持守戒律。』

婆羅門，當比丘持戒清淨，以別解脫律儀戒來約束自己，有良好的言行與正當的去處，即使對於最微細的過失，也見到它所能帶來的危害，謹慎地持守戒律之後，接著，如來會進一步訓練他，說道：『諦聽，比丘，嚴格地守護你的六根之門。當你的眼睛看見外物時，不要執取外物的形相與細部特徵。因爲，如果你不守護眼根，那麼貪欲及憂傷等邪惡不善法就會侵入你的心。所以你應當約束眼根，守護眼根，持守眼根律儀戒。當你的耳朵聽到聲音時……當你的鼻子聞到氣味時……當你的舌頭嚐到滋味時……當你的身體觸到物體時……當你的心意認知念頭時，不要執取念頭的相狀與特徵。因爲，如果你不守護意根，那麼貪欲及憂傷等邪惡不善法就會侵入你的心。所以你應當約束意根，守護意根，持守意根律儀戒。』

婆羅門，當比丘嚴格地守護六根門之後，接著，如來會進一步訓練他，說道：『諦聽，比丘，飲食要適量、節制，應當如理地思惟：你攝取飲食不是爲了玩樂，不是爲了沉迷於身體的健壯，不是爲了讓相貌美觀，不是爲了讓膚色光潔；而只是爲了延續生命與活力，爲了去除飢餓之苦，爲了幫助你修行清淨梵行。你應當思惟：「如此我就能去除飢餓的舊苦，並且不引發過飽的新苦，我

將使身體存活，避免過失，以及得到安住。」』

婆羅門，當比丘能夠節制飲食之後，接著，如來會進一步訓練他，說道：『諦聽，比丘，你應當努力保持醒覺。白天的時候，你應當來回地行走或坐禪，淨化自己的心，不讓五蓋生起。初夜的時候，你應當來回地行走或坐禪，淨化自己的心，不讓五蓋生起。中夜的時候，你應當右側躺臥，一腳重疊在另一腳上，猶如獅子的臥姿。在內心中決定應當醒來的時間之後，保持正念與明覺地入睡。醒來之後，在後夜的時候，你應當來回地行走或坐禪，淨化自己的心，不讓五蓋生起。』

婆羅門，當比丘能夠努力保持醒覺之後，接著，如來會進一步訓練他，說道：『諦聽，比丘，你應當具備正念與明覺。走路往返的時候必須保持完全的明覺；向前看與向旁看的時候必須保持完全的明覺；屈伸肢體的時候必須保持完全的明覺；穿著袈裟及執取衣缽的時候必須保持完全的明覺；吃飯、喝水、咀嚼食物與品嚐味道的時候必須保持完全的明覺；大小便利的時候必須保持完全的明覺；行走、站立、坐著、入睡、醒來、言談及沉默的時候都必須保持完全的明覺。』」

在這裡，我要解釋四種明覺：

有益明覺（satthaka sampajana）——清楚地了知什麼是有利益的，什麼是沒有利益的。

適宜明覺（sappaya sampajana）——清楚地了知什麼是適當的，什麼是不適當的。

行處明覺（gocara sampajana）——在一切姿勢當中

清楚地了知禪修業處。

無癡明覺（asammoha sampajana）——以觀智清楚地了知究竟名色法。

前兩種明覺不是禪修；第三種明覺是在一切姿勢當中專心修習禪修業處，即止禪或觀禪；第四種明覺本身就是觀禪。因此，當你修行安般念時，就是在修行第三種明覺。你必須在一切的姿勢，即：行、住、坐、臥當中專注於出入息。如果能夠盡你最大的努力，在一切姿勢當中專注於出入息，你的定力就會進步。同樣地，如果能在一切姿勢當中修行觀禪，你的觀智明覺也會持續增強。這就是佛陀之所以在這段經文中教導止禪與觀禪的理由。

在經中，佛陀繼續說道：

「婆羅門，當比丘具備正念與明覺之後，接著，如來會進一步訓練他，說道：『諦聽，比丘，你應當經常前往寂靜的坐禪處，即：森林、樹下、山峰、山谷、山洞、墳場、樹叢、空地、草堆。』

於是他經常前往寂靜的坐禪處：森林、樹下、山峰、山谷、山洞、墳場、樹叢、空地、草堆。托缽回來，用過餐食之後，他就盤腿而坐，保持身體正直，建立起穩固的正念。捨棄對世間的貪欲之後，他以無貪的心來安住，使心從貪欲中淨化出來。捨棄惡念與瞋恨之後，他以無瞋的心來安住，生起希望一切眾生得到安樂的慈悲心，使心從惡念與瞋恨中淨化出來。捨棄昏沉與睡眠之後，他清醒地安住，覺知光明，保持正念與明覺，使心

從昏沉與睡眠中淨化出來。捨棄掉舉與後悔之後，他以向內寧靜的心穩定地安住，使心從掉舉與後悔中淨化出來。捨棄懷疑之後，他超越懷疑，對善法不迷惑地安住，使心從懷疑中淨化出來。

如此捨棄五蓋，捨棄削弱智慧的內心煩惱，從感官享樂與不善法中超脫出來之後，他進入並安住於初禪。初禪有尋與伺相伴而生，並且具有由於遠離而生起的喜與樂。接著，由於止息了尋與伺，他進入並安住於第二禪。第二禪具有自信和去除尋伺的心一境性，以及由於定力而生起的喜與樂。接著，由於喜也消失了，他安住於不喜不憂的平等性，保持正念與明覺，還存有身體的快樂感受，他進入並安住於第三禪。關於第三禪，聖者們說：『這是具有平等性與正念者的安樂住處。』接著，由於捨棄了樂與苦，以及先前喜與憂的消失，他進入並安住於第四禪。第四禪具有不苦不樂的捨，以及由於平等捨而達到的正念清淨。」

上述經文中所提到的四種禪可以是指世間禪或出世間禪。世間禪是四種色界禪與四種無色界定這八定；出世間禪是與道智及果智相應的禪那。如果在你觀照色界初禪的名法爲無常、或苦、或無我時證悟涅槃、透視涅槃，那麼你的道智就是初禪的道智，這時的禪那是出世間禪。

爲什麼呢？因爲作爲觀禪對象的世間色界初禪中有五個禪支，而在出世間初禪中也有五個禪支，即：尋、伺、喜、樂與一境性。因爲有五禪支存在，所以此道果

是初禪的道果。其餘諸禪的道果也是同樣的情況。以上是這段經文的涵義。

在經中，佛陀繼續開示說：

「婆羅門，這就是如來對修行增上學比丘的教導。這些比丘的心尚未達到究竟的目標，他們安住其心，以便證悟解脫束縛的至上寂靜。然而，對於諸漏已盡、梵行已立、應作已辦、已釋重擔、達到究竟目標、斷除有結、並且透過最後的覺智而達到完全解脫的阿羅漢比丘而言，這些法也有助於他們獲得當下的安樂住處，以及生起正念與明覺。」

佛陀如此說完之後，婆羅門算數師目連請問世尊說：「大師喬達摩的弟子們受到如此的建議與指導之後，是否全部都證悟了最終的目標——涅槃呢？或者是有些弟子並未能證悟涅槃？」

「婆羅門，當他們受到我如此的建議與指導之後，有些弟子證悟了最終的目標——涅槃，有些弟子則未能證悟涅槃。」

「大師喬達摩，既然涅槃存在，通向涅槃的路存在，而且作爲指導者的大師喬達摩也存在，那麼，是什麼原因，什麼理由，使得大師喬達摩的弟子們受到如此的建議與指導之後，有些弟子證悟了最終的目標——涅槃，有些卻不能證悟？」

「婆羅門，談到這一點，我想反問你一個問題，請依照你的意思來問答我。婆羅門，你熟悉通往王舍城的路嗎？」

「是的，大師喬達摩，我熟悉通往王舍城的路。」

「婆羅門，假設有一個想要去王舍城的人前來問你說：『先生，我想要到王舍城去，請你指示我通向王舍城的路。』於是你告訴他說：『好的，賢者，這條路通向王舍城。順著這條路走一會兒，你就會看到某一個村莊。再走一段路程，就會看到某一個城鎮。再繼續走一段路，你就會看到具有秀麗的花園、果林、草地與池塘的王舍城。』受到你如此的建議與指導之後，他卻走上了一條錯路，於是一直向西方走去。然後，第二個想要去王舍城的人前來問你說：『先生，我想要到王舍城去，請你指示我通向王舍城的路。』於是你告訴他說：『好的，賢者，這條路通向王舍城。順著這條路走一會兒……你就會看到具有秀麗的花園、果林、草地與池塘的王舍城。』受到你如此的建議與指導之後，他順利地到達了王舍城。如此，婆羅門，既然王舍城存在，通向王舍城的路存在，而且作爲指導者的你也存在，那麼，是什麼原因，什麼理由，使得這兩個人受到你如此的建議與指導之後，一個人走上錯路而向西方走去，另一個人則順利地到達了王舍城？」

「我有什麼辦法呢？大師喬達摩，我只是一個指路者而已。」

「同樣的道理，婆羅門，涅槃存在，通向涅槃的路存在，而且作爲指導者的如來也存在。然而，當弟子們受到我如此的建議與指導之後，有些弟子證悟了最終的目標——涅槃，有些弟子卻不能證悟涅槃，我有什麼辦法呢？婆羅門，如來只是一個指路者而已。」

佛陀如此說完之後，婆羅門算數師目連告訴世尊

說：「有些人沒有信心，不是因爲信心而出家，而是爲了生活而出家，他們欺詐、虛僞、叛逆、傲慢、空虛不實、愛慕虛榮、粗言惡語、愛說廢話、不守護根門、飲食不節制、不致力於保持醒覺、絲毫沒有獨處靜修的意願、不尊重戒律、生活奢侈、懈怠放逸、帶領他人趣向墮落、疏忽而不能閒居靜處、懶散怠惰、精神不振、沒有正念與明覺、不攝念專注、心神散亂、缺乏智慧、胡言亂語，大師喬達摩不與這些人共住。

相反地，有些人因爲信心而出家，他們不欺詐、不虛僞、不叛逆、不傲慢、真實不虛、不愛慕虛榮、不粗言惡語、不說廢話、守護根門、飲食節制、致力於保持醒覺、常念獨處靜修、尊重戒律、生活樸素、不懈怠放逸、謹慎避免墮落、引導他人閒居靜處、勤勉惕勵、堅定不移、建立穩固的正念與明覺、攝念專注、一心不亂、具有智慧、不胡言亂語，大師喬達摩與這些人共住。

正如黑香根鳶尾是最好的根製香料，紅檀香木是最好的木製香料，茉莉香是最好的花製香料，同樣地，大師喬達摩的教法是當今最殊勝的教法。

善哉！大師喬達摩，善哉！大師喬達摩，大師喬達摩以種種方式顯示佛法，猶如使向下覆蓋之物翻轉向上，使隱藏不顯之物展現顯露，爲迷路之人指示正途，爲黑暗中人擎舉明燈。我歸依大師喬達摩、歸依法、歸依比丘僧團，願大師喬達摩憶念我爲終身歸依的在家信徒。」

從佛陀在本經中的開示，我們可以清楚地了解到：

佛陀只是一個指出不死涅槃之路的指導者而已，我們必須靠自己努力修行來達到目標。正如《法句經》第 276 偈中所提到的：

「你必須自己努力，如來只是指路者而已。依循正道而修行的人就能脫離魔王的束縛。」

佛陀絕不是一個萬能的救世主，否則他老早就會基於大慈大悲，逆著業果法則，而以他的神通力來使世間一切眾生證悟聖道，解脫生死輪迴。然而，即使佛陀是世間至高無上的導師，他仍然無法如此做，正如佛陀在《法句經》第 165 偈中所說的：

「只有自己才能造惡，自己才能污染自己；
只有自己才能不造惡，自己才能清淨自己。
清淨與污染全憑自己，沒有人能夠清淨他人。」

從這幾天的禪修當中，我們可以很清楚地知道，要淨化自己的心是很不容易的。雖然初學者知道自己必須付出努力、保持正念、培育定力、以恭敬心來修行佛陀所教導的法門，但是他的心卻不聽使喚。他的心有時落入昏沉，有時想東想西，想到過去與未來，帶給他相當大的困擾。在這裡我們可以看出，即使是自己的心卻也不會對自己親善、不會聽自己的指揮。未經過訓練的心實在是很難控制的，就像佛陀在《法句經》第 35 偈中所說的：

「心是很難控制、非常快速、飄忽不定的。能夠訓練心是很好的，因爲已經受過訓練的心能夠引生快樂。」

佛陀在上述這首偈中說：已受控制的心能夠引生快樂。那麼，佛陀所指的是那一種快樂呢？佛陀所指的是涅槃之樂。涅槃之樂是一種無苦之樂，是從生、老、病、死、愁、悲、苦、憂、惱這一切眾苦當中解脫出來的快樂。從無始生死以來，我們生生世世都一直遭受著這一切眾苦的煎熬。譬如有一個長期遭受嚴重、痛苦疾病折磨的病人，當有一天，他的病能夠治療痊癒時，他將感到非常的快樂，享受無病之樂。同樣的道理，我們從無量劫以來，一直遭受生、老、病、死等無量眾苦的逼迫，當有一天，我們能夠證悟涅槃時，我們將感到非常的快樂，享受無苦之樂。至於我們已經在生死中受苦多久，以及受過多麼劇烈的苦，這可以從《相應部・因緣品・無始輪迴相應》裡的開示獲得了解：

在舍衛城，祇樹給孤獨園，有一位比丘來拜見佛陀……他頂禮佛陀之後，坐在一旁，請問佛陀說：「世尊，一劫的時間有多長？」

「比丘，一劫的時間很長，不是藉著說幾年、幾百年、幾十萬年就能夠衡量的。」

「世尊，是否能以譬喻來說明一劫的長度？」

佛陀說：「可以的，比丘，譬如有一座岩石高山，長一由旬、寬一由旬、高一由旬（一由旬相當於十一公里左右），這座岩石山非常堅實，沒有絲毫裂縫或空隙，有一個人每隔一百年就用一塊絲綢做成的布在這座岩石山上輕輕擦拭一下。如此，歷經極端漫長的時間，一直到這座岩石山被擦拭成平地，一劫的時間還沒有過完。比

丘，這就是一劫的時間漫長的情況。如此漫長的劫已經過去了不止一劫、不止一百劫、一千劫、十萬劫。

你認爲如何？比丘，如此久遠生死輪迴的起點是不可得知的；眾生被無明所蒙蔽、被貪愛所束縛的起點是無法得知的。因此，比丘，你已經受夠了生死之苦，現在是你應當厭離世間眾苦，捨棄一切貪愛，尋求解脫的時候了。」

再者，這漫長的生死輪迴是全然不可喜、充滿眾苦的。就像佛陀在同一品中另一部經裡所說的：

「你已曾經在過去多生多劫中投生做牛，由於頭被斬斷而流血……曾經在過去多生多劫中投生做水牛……投生做公羊、做山羊、做野獸、做家禽、做豬，由於頭被斬斷而流血。你在這漫長的生死輪迴中，由於頭被如此斬斷所流的血比四大海洋的水還要多。

你已曾經在多生多劫中作強盜、土匪、攔路的匪徒或姦夫，由於被人捕捉後砍頭而流血。你在這漫長的生死輪迴中，由於頭被如此砍斷所流的血比四大海洋的水還要多。」

大家認爲如何？繼續不斷地生死輪迴是愉快的還是可厭的呢？

爲什麼眾生會陷在生死輪迴之中，無法超脫出來呢？這是因爲他們有貪、瞋、癡煩惱的緣故，才使他們被困在生死輪迴之中。因爲有貪愛，所以他們執著感官享受、生命等等，渴望得到更多的感官享受、更長的生

命等等。因爲有瞋恨，所以他們厭惡貧窮、痛苦、指責、毀謗等等，渴望得到富有、快樂、稱讚、名譽等等。因爲有愚癡，所以他們將不清淨的看成是清淨的、將苦看成樂、將無我看成我、將虛假看成真實。由於這些邪惡不善法，因此愚癡的人喜歡做那些不如法的事情，如：違犯戒律、感官享受、散心雜話及各種壞習慣。愚癡的人是欺詐、虛僞、叛逆、傲慢、空虛不實、愛慕虛榮、粗言惡語、愛說廢話、不守護根門、飲食不節制、不致力於保持醒覺、絲毫沒有獨處靜修的意願、不尊重戒律、生活奢侈、懈怠放逸、帶領他人趣向墮落、疏忽而不能閒居靜處、懶散怠惰、精神不振、沒有正念與明覺、不攝念專注、心神散亂、缺乏智慧的人。從無量劫以來，愚癡的人就沉迷於貪、瞋、癡的魅力，他們就是貪、瞋、癡的化身，而且那些惡劣素質已經成爲他們的性格、習慣與內心傾向。這就是爲何他們無法從生死輪迴中解脫、必須遭受眾苦折磨、以及會施加許多痛苦給別人的原因。

如果不想再做愚癡的人，以及想要解脫一切痛苦，你就必須依照佛陀的教導來生活。首先必須持戒清淨。作爲比丘或比丘尼，你必須切實地遵守佛陀所制定的別解脫戒（比丘戒與比丘尼戒）。持戒清淨是所有佛教徒都必須履行的最基本任務，因爲它是一切善法的基礎。持戒不清淨的人絕不可能證得高的成就。

然後必須守護六根之門。正如本經《算數師目連經》與《相應部・燃火之教經 Adittapariyaya Sutta, Samyutta Nikaya》中所提到的：當眼睛看到外物時，比丘不應該

去分辨那是男人相或女人相，或任何會引發煩惱的相，如美麗的相等等，他只是單純地知道最初所見的影像，如此而已。他也不去分辨任何細部特徵，如：手、腳、微笑、大笑、說話等等。這些稱爲「細部特徵」，因爲它們能突顯自己，以及從各個方面引發煩惱的緣故。比丘應當只認知實際看到的情況而已。

至於守護意根，你應該防範一切不善的念頭，不應該想任何沒有利益的事情。即使你想了一百年，也不可能因此而達到更高的定力，更不用說觀智或涅槃。所以，在禪修時，明智之舉是將其他事情暫時拋在一邊，一心只專注於禪修的所緣目標。無論你所修行的是止禪或觀禪，專注於禪修的業處就是守護意根，這就是根律儀戒（indriyasamvara sila）。如果要清淨持守根律儀戒，你就必須修行止禪或觀禪。

修行了戒學之後，你應該修行定學，培育定力，也就是現在大家正在努力培育的。修行禪定的目的是爲了降伏五蓋。五蓋就是貪欲蓋、瞋恨蓋、昏沉睡眠蓋、掉舉後悔蓋、疑蓋。降伏五蓋之後，就能使心淨化，使心柔軟、堪用與正直。然後，以純正的禪定力爲工具，已被淨化的心能夠透視究竟真相，如實地照見所有的名色法，最後能證悟至上安樂的涅槃。相反地，如果心還不能專注、還未得到淨化，那麼就不可能達到任何觀智，更不用說證悟了。正如佛陀在《法句經》第 282 偈中所說的：

「透過禪修，智慧才會生起；若不禪修，智慧就會衰微。了解得與失之道這兩方面以後，應當依照能夠增

長智慧的方法去實行。」

因此，首先必須努力淨化自己的心。然而，我只能建議你們什麼事是應當做的，至於做或不做則決定在你們自己，因爲即使佛陀也無法強迫別人修行。希望有一天你們會領悟修行的重要性。

一

# 巴利詞彙集

（譯者註：正如英文本編者原序中提到的，有些巴利文專有名詞很難直接譯成英文，所以在英文本正文中保留巴利原文，而將它們的定義或解釋收錄於此；這部份乃是針對英文讀者的需要所做的。在此中譯本裡，幾乎全部的巴利文都已翻成中文，原無另外再作解釋的必要；但是一方面考慮到此部份對中文讀者也有參考的價值，另一方面也爲了翻譯工作的完整性，所以仍然將它翻譯出來。）

**Abhidhamma－阿毗達摩，阿毗曇，勝法，對法**：上座部三藏（Tipitaka）當中的第三種藏；比經藏更高深層次的佛法；主要討論究竟的真實法。在本書觀禪部分涉及許多阿毗達摩中的法則。

**anapana－安那般那**：入息與出息。正念專注於呼吸；止禪與觀禪的一種修行法門。

**arahant－阿羅漢**：上座部佛教修行的最終階段。阿羅漢已經滅除一切煩惱，在他或她死亡（般涅槃）之後即不會再生死輪迴。

**bhante－尊者**：在家人對比丘，或下座比丘對上座比丘的一種尊稱。

**bhavavga－有分**：同一種心相續不斷地生起，只在有心路過程產生時才間斷。有分的對象也就是前世臨死時最後的對象。有分與其對象都非常微細，唯有以禪定之光

才能看見。

**bhikkhu / bhikkhuni－比丘 / 比丘尼**：比丘必須遵守二百二十七條波提木叉戒及許多微細戒。在上座部佛教中比丘尼的傳承已斷。

**bodhisatta－菩薩**：發願成佛的人；大乘佛教的理想。在他證悟之前已經於無數生中修習菩薩行；證悟之後則成爲佛陀。

**brahma－梵天**：在佛教的宇宙觀當中講到，梵天神居住在三十一界當中的上二十界；人的肉眼無法看見他們，但可以用禪定之光來看見。梵天界比人界更高超許多。

**Buddha－佛陀**：沒有老師指導而自己達到完全覺悟的人；他發現並教導四聖諦。

**deva－天神**：居住在緊接於人界之上的天界。人的肉眼無法看見，但藉著禪定之光可以看見他們。

**Dhamma－法**：佛陀的教導；聖諦。

**dhamma－法**：現象；心的對象。

（譯者註：法這個字用在不同情況有不同的含義，必須依據上下文的意思來決定到底法指的是哪一種含義。）

**jhana－禪那**：對於特定對象高度與微妙的專注狀態；心保持覺知並且愈來愈清淨。

**kalapa－色聚**：微細粒子；世俗諦所見到的色法最小單位。人的肉眼無法看見；用禪定之光則能看見。

**kamma－業**：行爲。做善行的動機之力量能產生善報；做惡行的動機之力量能產生惡報。

**kasina－遍，遍處，一切的，全部的**：止禪的修行對象；每一種各代表世俗諦所認爲的一種實質。如：地、色、

空、光等。

**Mahayana－大乘**：盛行於中國、台灣、韓國、日本、蒙古、尼泊爾、不丹與西藏的佛教傳統。（這次禪修的聽法者大多數是大乘的比丘與比丘尼）

**Mahathera－大上座，大長老**：出家受比丘戒後戒臘二十年或二十年以上的資深比丘。

**Nibbana－涅槃**：最後的證悟。寂滅界。究竟真實法的一種，在辨識與超越真實名色之後所證悟到的。當觀智成熟之後就能透視到；它是無我而獨一恆常與寂靜的。不是一個地方（言語無法描述涅槃，因爲涅槃超越言語所依靠的觀念領域之上。）

**nimitta－相，禪相**：徵象。禪修者專注的影像。依靠想與專注的程度而由心產生。

> parikamma-nimitta－遍作相**：修行的準備相。**
> **uggaha-nimitta－取相**：與修行對象完全相同的內心影像（內心複製的相）。
> **patibhaga-nimitta－似相**：取相經過淨化與清晰化的變體；當想與專注穩定時出現。

**Paccekabuddha－辟支佛**：沒有老師指導而自己覺悟的人。他發現四聖諦，但不能教導別人。

**Pali－巴利**：佛陀所用的印度古代語言。上座部所有的教典都是以巴利文記載；除此之外的巴利文已不存在。

**parami－波羅蜜**：十種波羅蜜：布施、持戒、出離、般若、精進、忍辱、實語、決意、慈心、捨心。經常爲他人利益而修習的德行。

**Parinibbana－般涅槃**：佛陀、辟支佛或所有其他阿羅漢的死亡。般涅槃之後不再有生死輪迴，不再有名色。

**peta－餓鬼**：居住於比人界低，但比畜生界高的生存界。人的肉眼無法看見；在禪定之光中可以看見。

**rupa / arupa－色 / 無色**。

**samatha－奢摩他，止禪**：寧靜。禪定的修行法門。將心專注於一個對象，並培育愈來愈高的專注程度；心藉此而變得寧靜。

**savgha－僧伽，僧團**：眾；群集。過去、現在、未來全世界的所有比丘當作一個僧團；或個別的一群比丘，如：住在同一所寺院內的所有比丘。

**sila－戒，尸羅**：八聖道分當中道德行爲的部份：正語、正業、正命。是所有不同身份佛教徒都必須遵守與培育的。

**sutta－經，契經，修多羅**：巴利三藏第二種藏當中的單一部聖典（單一部經）。佛陀就現實層次的教導；涉及世俗諦與勝義諦。

**Tathagata－如來**：如是而去（或來）之人；佛陀自稱時所用到的一種名號。

**Theravada－上座部**：盛行於斯里蘭卡、泰國、緬甸、寮國（老撾）、柬埔寨（高棉）的佛教傳統。（帕奧禪師是上座部的比丘）

（譯者註：不少大乘的佛教徒認爲上座部是小乘。事實上，上座部與小乘是不同的兩回事，理由如下：（一）、根據歷史的證據，在佛教分裂成大乘與小乘之前數百年，上座部就已經從印度傳到斯里蘭卡；所以在上座部的典籍當中並無大乘與小乘的名稱。在印度後來

分裂出來的小乘早已不存在。(二)、在上座部聖典中，佛陀也教導修行菩薩道的一套完整方法。(三)、儘管大多數上座部佛教徒追求解脫道，但從古至今仍不乏發心真實修行菩薩道的人。基於此三項理由可知，將上座部認定爲小乘並不恰當。)

**vipassana－毗婆舍那；觀禪**：辨識真實名色與因果的自性相，以及它們無常、苦、無我的共相之修法。

# 帕奧禪修中心

緬甸 **MYANMAR**

帕奧禪林（總部）（出家眾或在家眾皆可至此修行）

Pa-Auk Tawya Meditation Centre,
Mawlamyine, Myanmar.
電話：032-22853（國際電話請撥：00-95-32-22853）
信件請寄：
Pa-Auk Tawya Meditation Centre,
c/o Major Kan Saing (Rtd.)
653, Lower Main Road, Mawlamyine, Myanmar.

仰光分部

Thanlyin International Meditation Centre
( Pa-Auk Tawya Branch )
Silawah Road, Phayagone Thanlyin, Yangon, Myanmar.
電話：056-21927（00-95-56-21927）（辦公室）
056-21830（00-95-56-21830）（住宿處）
仰光聯絡人：
1. U Thet Tin（通英語）
30, Myananda Lane, Yankin P.O. Yangon, Myanmar.
電話：01-577213（00-95-1-577213）
2. U Khin Maw & Daw Tin Aye Kyaw（通英語）
No.59, 11 Street, Lanemadaw Township, Yangon, Myanmar.
電話：01-224352（00-95-1-224352）
3. U Ba Wan 鄭育源老師（通英語、華語）
No.120, 3rd floor, Bo Ywe Street,
Latha Township, Yangon, Myanmar.
電話：01-274424（00-95-1-274424）

斯里蘭卡 **SRI LANKA**

請聯絡：

The Venerable N. Ariyadhamma Mahathera,
Sri Gunawardana Yogasramaya,
Galduwa, Kahawa, 80312,
Sri Lanka.

# 正 文 索 引


一畫

一切知智 115,123,162
一切處業處 49
一境性；一心 18,21,77

二畫

二十二類遍滿 61
二果 251
二種我想 193
二種最後有者 259
二禪 21
七清淨 27
七種對治昏沉的方法 240
七種對僧團的布施 225
七覺支 16,18,195
八定 46
八聖道分 3,207,213
八不離色（色法）97103
十一種五蘊 185
十二因緣 181
十六觀智 27,247
十四種對個人的布施 222
十波羅蜜 163
十遍 36
十種隨煩惱 182
十種觀的染 182
十種觀察四界法 93
入定自在 20

三畫

三十二身分 31
三十七道品 207
三十七菩提分法 207
三果 82
三明 123
三相 121
三遍知 121
三種十波羅蜜 163
三種見 194
三種作意 195
三種含命根的非明淨色聚 98
三種定 73
三種修 73
三種修習五蘊法門者 49
三種密集 95
三種禪相 73
三輪 150
三學 5,207,214
三禪 21
上首弟子 114
小須陀洹 116
女根色 100

四畫

不如理作意 78,84

不限定對象的遍滿慈愛 62
不淨觀 52,69,248
不善想 185
五自在 20
五戒 208
五門心路過程 135
五門轉向心 135
五根 14,47,76,207
五淨色 96
五無間業 189
五蓋 28
五禪支 19,35,69
五識 100
五蘊的息滅 178
心生色聚 103,125,198
心色十法聚 98
心所 49
心清淨 27,52,95
心處（色）、心色、心所依處 98,100
止禪心 125
止禪的五種利益 139
止禪的剎那定 120
六處 97,150,159
天眼通 165,241
中陰身；中有 123
方向的遍滿慈愛 63

五畫
正見 3,152,192,213,222
正念 5,215,222,256,265
正命 4
正定 6
正性決定 144
正思惟 4,222
正業 5
正勤 211
正語 5
正精進 5
四十二身分 129
四十種思惟法 173
四正勤 211
四念處 209
四界分別觀 87,120,125
四神足；四如意足 212
四梵住 55,195
四無色處 42
四無色禪〔定〕 42
四無礙解智 111
四聖諦；四諦 4,216
四種安止定 77
四種近行定 77
布施的淨化 226
生命體的不淨觀 249
生滅隨觀智 178
世俗諦 260
世間通稱我論 193
世間禪 85,239
平衡諸界 92
未來分智 165,255

出世間禪 85,239
白骨觀 34,127
他心通 252

六畫
色七法 175
色業處 96
色蘊 49
名七法 177
名色分別智 52
名身 210
名業處 129
名蘊 49
行法 53,81
行蘊 49
舌十法聚 101
舌識 98
安止定 13,19,73,76,120,
安止修 73
安般念 7
有分（心；識）
14,19,74,84,97,132,246
有識不淨觀 249
因緣生滅 178
耳十法聚 101
死隨念 69
全息 10
如理作意 78,84,194
各別法觀禪 166
至死方終之苦 203

七畫
佛隨念 67,247
身十法聚 100,102
身見 194,260
身念處 210
身淨色 100,101
見 194
見相應貪根心 194
見清淨 27,52
我見 194
我想 194
決意死 158
邪見 194
邪命 209
作意 78,133,195
戒（學） 5,207
劫 109,112
沙門天子 116
男根色 100
完全的息滅 258

八畫
空解脫 147
空無邊處（禪；定）43
阿那含 140,219,251
阿僧祇劫 114
阿羅漢 67,140
阿羅漢果定 203
阿羅漢道 123
近行定 13,44,52,69,

73,76,95,119
近行修 73
明淨色聚 96,99
非色七法 177
非明淨色聚 96
非想非非想處（禪；定） 46,166
命行果定 204
命根 70,99
命根九法聚 99
性根十法聚 100
法住智 118
法念處 210
初果 167,251
初禪 20,35,69,120
初禪速行心 131
念 80,94
念覺支 18,196
定（學） 3
定覺支 18,197
受念處 210
受蘊 49
果報五蘊 152,258
果輪 150
昏沉的對治法 240
昏沉睡眠 28
所引導者 6
所知 199
剎那生滅 178
剎那定 73,119
波羅蜜 142,189,227
長息 23
知遍知 122
彼所緣心 134

九畫
食生色聚 104,
思惟智 52,172
度遍知 122
度疑清淨 27,52
俗諦 200,259
信 14
限定對象的遍滿慈愛 61
鬼道 123

十畫
息滅智 258
涅槃的三門 33
時節生色聚 104
純觀行者 95,119
純觀行阿羅漢 139,250
個人的布施 222
般涅槃 140,251
神通 148,158
破除界限 60
消化之火 104
悚懼 71
記憶 185

十一畫
第二禪 21

第三禪 21
第四禪 21
眼十法聚 100,101
眼門心路過程 135
眼識 136
梵罰 169
欲界心 133
欲界心路過程 133
捨心觀；捨梵住 66,245
捨壽行 204
捨覺支 18,197
現法樂住 139
授記 111,145,159
推度心 136
密集 96
通達智 54
宿命通 148
淨色 100
乾闥婆 82
唯一的道路 33

## 十二畫

無生之滅 258
無色處 42
無色禪〔定〕 42
無明 150,178
無所有處（禪；定）45
無效業 146
無間業 188
菩提 123
菩提分法 207
菩薩道 144,165
善知識 168
喜心觀；喜梵住 65
喜覺支 18
最後有者 259
勝解死 158
虛假色 135
須陀洹 144,219
斯陀含 144,219
悲心觀；悲梵住 64
短息 11
結生識；結生心 179,198,246
普通弟子 114,164

## 十三畫

業力 151,164,235
業生色聚 100
業有 152
業果正見 194
業相 151
業輪 150
遍作心 132
遍作定 73
遍作相 37, 73
遍作修 73
遍知 122
遍滿慈愛 61
遍（處）禪 36

意門 19,98,117
意門心路過程 134
意門轉向心 134
意識（界） 98,100
道非道智見清淨 52
慈心觀；慈梵住 55
慈心觀的十一種利益 63
滅盡定 140,256
煩惱輪 150
解脫道 145
辟支佛 222
概念；概念法 95,259

十四畫
鼻十法聚 100
精進 4,14,18,47
精進覺支 18,197
僧團的布施 225
輕安覺支 18,197
厭離隨觀智 259
壽行果定 204
種姓心 132
領受心 136
聚思惟觀禪 166

十五畫
慧根 47
慧學 4,207
廣大業 244
趣相 151
瞋恨；瞋心；瞋恚 28,71
確定心 136

十六畫
緣起（法） 149
緣起的三輪 150
緣起第一法 154
緣起第五法 149
緣攝受智 52,164,171,194
隨順心 132
隨覺智 54
隨觀集法 179
隨觀集滅法 181
隨觀滅法 180
擇法（覺支） 18,197

十七畫
禪支 13,19,35,77
禪那心路過程 131
禪那速行心 131,132
禪相 8,10,12
臨死速行心 151,244
臨死速行心的三種對象 151
應用業處 49

十八畫
斷遍知 122
薩迦耶見 194

十九畫
識無邊處（禪；定）51
壞滅隨觀智 183

離心路過程心 30,179.246
離行作心 26

二十一畫
護壽果定 204
護衛禪 67

二十五畫
觀禪心 177,198
觀禪的剎那定 120