

第一章：從安般念至色、無色禪

兩種入門法

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

安般念

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

「諸比丘，於此，比丘往樹林，往樹下，往空閒處而結跏趺坐，正直其身，安住正念於業處。彼正念而入息，正念而出息，或入息長，而知：『我入息長，』又出息長者，知：『我出息長。』又入息短，知：『我入息短，』又出息短者，知：『我出息短。』修習：『我覺知息全身而入息』，修習：『我覺知息全身而出息』。修習：『我止身行¹而入息』，修習：『我止身行而出息』」。²

¹ 譯按：身行（kāya-saṅkhāra）是指「入出息」（assāsa-passāsa）。為何入出息稱為身行呢？這是因為入出息必須依靠「所生身」（karajakāya，即身體）而生，若身體不存在，入出息也不可能存在。再者，它也必須依靠名身（nāma kāya）而生，所以稱為身之行法。

² 『漢譯南傳大藏經』「長部經典」二（七·頁二七五）。

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

《清淨道論》（*Visuddhimagga*）裡提到，在開始修習階段必須遵守一項重要的原則：*na lakkhaṇato paccavekkhitabbari*。——「不應觀察相」。在此，「相」是指「自性相」（*sabhāva lakkhaṇa*，特相）與「共相」（*sāmañña lakkhaṇa*）。自性相是指氣息中四大各自的特徵，即硬、粗、推、熱等。若你注意它們，那麼你的修行就變成四界分別觀，不再是安般念。共相是指氣息的無常、苦、無我三相。這表示不要注意「入、出、無常」，或「入、出、苦」，或「入、出、無我」。因為在這階段的入息與出息還是屬於概念³（*paññatti*，觀念）。概念並非修習觀禪之法（*dhamma*），只有究竟法⁴（*paramattha*）才是觀禪的目標（所緣）。除了結生心之外，任何依靠心所依處（*hadaya vatthu*）生起的心都有能力產生入息與出息。若想要轉觀究竟法，你就必須辨別這些心生色法（即出入息）的四界。入息與出息皆是許多非常微細的色聚（*rūpa kalāpa*）。在每一粒色聚裡有九個色法，即：地、水、火、風、顏色、香、味、食素及聲音。其中的聲音是不同的色聚中的地界互相撞擊時產生的聲音，即呼吸的聲音。若你能夠有系統地辨別這九種色法，你可以觀它們的生滅為無常，觀它們不斷受到生滅壓迫為苦，以及觀它們沒有不壞實質為無我。在還未達到這階段時，若你觀照概念為無常，那並不是修安般念的方法。因此，以安般念來培育定力時不應該注意四界的自性相及生滅的共相，而應只是專注於出入息的概念。這就是你必須專注以培育定的安般念目標。如果你在過去世曾修此禪法，累積諸波羅蜜，當以這種方式專注於氣息的概念時，你能輕易地專注於入息及出息。

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

³ 編按：巴利 *paññatti* 漢譯作「施設」、「概念」及「假名」等。

⁴ 編按：巴利 *paramattha* 漢譯亦有「勝義」、「第一義」等。

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

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

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

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

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

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

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

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

禪相從「想」而生，而在禪相出現之前，由於不同禪修者有不同的想，即產生不同的禪相。雖然所修的業處都是安般念，但卻因人而異地產生不同的禪相。對於有些人，禪相柔和得有如：棉花、氣流、似晨星的亮光、明亮的紅寶石或寶玉或珍珠。對於有些人，它粗糙得有如棉花樹幹或尖木。對於有些人，它則呈現得有如：長繩或細繩、花環、煙團、張開的蜘蛛網、薄霧、蓮花、月亮、太陽、燈光或日光燈。像棉花一樣純白色的禪相大多數是「取相」（uggaha nimitta），因為取相通常是不透明、不光亮的。當禪相像晨星一般明亮、光耀和透明時，那就是「似相」（paṭibhāga nimitta）。當禪相像紅寶石或寶玉而不明亮時，那是取相；當它明亮和發光時，那就是似相。其他形狀與顏色的禪相可以運用同樣的方法去了解。

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

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

達到這階段時，切記別玩弄禪相或故意改變它的形狀，也別讓它消失。除此之外，你也不應注意禪相的顏色，因為《清淨道論》裡提到修習安般念的一項重要原則：neva vaṇṇato manasikātabbam——「也不應注意（禪相的）顏色」。如果你注意它的顏色，則成了修習色遍禪，而不再是安般念了。而且你的定力將停滯、無法提昇，禪相也可能會因此而消失。因此，就好像把一粒珍珠投進一個裝滿水的杯子，你應只是讓心投進禪相裡，令心平靜地專注它為禪相。

如此用功，它就會變得越來越白，當它白得像棉花時，這便是「取相」。你應該下定決心，保持平靜地專注於那白色的「取相」一小時、二小時、三小時或更久。若能辦到這一點，你會發現它變得清淨、光明且極明亮，此時可稱之為「似相」。到了這階段，應該下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，將達到「近行定」或「安止定」。近行定是接近證入禪那之前的定；安止定則是禪那之定。這兩種定都以「似相」為目標，所差別的是近行定的諸禪支未開展至足夠強而有力。由於這緣故，「有分」（bhavaṅga）在近行定時還會生起，而禪修者也可

能墮入「有分」。經驗這現象的禪修者會說一切都停止了，甚至會以為這就是涅槃。事實上，那時候「有分」依然存在，心未停止，只是禪修者無足夠的能力省察它，因為「有分」很微細。

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

■ 平衡五根

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

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

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

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

若精進根過強，信、念、定、慧諸根就不能實行勝解、建立、不散亂和知見的作用。這過強的精進使心不能安靜地專注於似相，及導致七覺支的輕安、定和捨覺支無法生起。當其他諸根過於強烈時，也會有不利的後果。

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

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

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

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

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

當定慧平衡時，世間禪⁵（lokiya-jhāna）才能生起。佛陀教導定慧兩者必須並修，因為出世間禪⁶（lokuttara-jhāna）也唯有在定慧平衡時才會生起。

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

■ 平衡七覺支

為了修止禪至獲得禪那，平衡七覺支是非常重要的。

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

⁵ 世間禪：四色界禪與四無色界禪。

⁶ 出世間禪：聖道與聖果之禪那定。

- 三、精進覺支：是策勵及平衡諸禪支於似相，尤其是精進於培育擇法覺支，及再度增強精進覺支本身。
- 四、喜覺支：是受用似相的歡喜心。
- 五、輕安覺支：是身心輕安於似相。
- 六、定覺支：是一心專注於似相。
- 七、捨覺支：是心平等，不興奮，也不退出似相。

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

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

這就是如何平衡五根及七覺支。

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

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

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

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

然而，有些禪修者以猜測的方法來省察禪支。但是正確的方法是根據佛陀在《阿毗達摩論》裡的教導。禪心是依靠在心臟中的「心所依處」而生起的心路過程心。當「心路過程心」（*vīthi citta*）沒有生起時，生起的是有分心（*bhavaṅga citta*）；一旦心路過程心生起，有分心就即刻停止。有一些哲學家把有分心譯作潛意識或無意識。《阿毗達摩論》的解釋則不同，因為它說：*catubhūmaka cittañhi no vijāṇanalakkhaṇaṃ nāma natthi*—

一凡在（欲界、色界、無色界及出世間界）這四界中出現的心裡，沒有任何一個是沒有識知目標的。然而，有分心又是怎麼一回事？它不取任何今生的目標，而只取前一生的臨死速行心（*marāṇasanna javana*）緣取的目標，即業（*kamma*）、業相（*kamma nimitta*）、趣相（*gati nimitta*）三者之一。我們不能因為它不知今生的目標就稱它為無意識。且不管人們怎麼稱呼它，若你能夠令心平靜專注於安般似相一兩小時或更久，那麼此時禪相的光就會很明亮。由於禪修之心，那光就會發亮照向身體四週。若以這光的助力去辨明在心臟中的心所依處——*pabhassaramidaṃ bhikkhave cittaṃ*：諸比丘，此心非常明亮（《增支部·一集》）——就可以看到明亮的有分心。這只是指它清晰的本質，它看起來就好像一面鏡子。若你擁有明亮的安般似相，在辨識有分心時，安般似相就會出現在像一面鏡子的有分心裡。其時，你就能夠清楚地辨明五禪支。

之後，你應該練習初禪的五自在，即：

- 一、轉向自在（*āvajjana vasī*）：能夠在出定之後觀察諸禪支。
- 二、入定自在（*samāpajjana vasī*）：能夠於任何的時刻隨心所欲入定。
- 三、住定自在（*adhiṭṭhāna vasī*，決意自在）：能夠隨自己意願住定多久。
- 四、出定自在（*vutthana vasī*）：能夠如所預定的時間出定。
- 五、省察自在（*paccavekkhaṇa vasī*）：能夠觀察諸禪支（同第一項）。

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

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

熟練初禪的五自在之後，你可以進而修習第二禪。為此，首先你應進入初禪。從初禪出來之後，思惟初禪的缺點及第二禪的優點：初禪接近五蓋；初禪中的尋、伺禪支是粗劣的，它們使初禪不如無尋、伺的第二禪寂靜。存著想去除此二禪支，而只留下喜、樂、一境性的意願，再次將心專注於似相。如此你將能達到具有喜、樂及一境性的第二禪。接著應修習第二禪的五自在。

成功後想進而修行第三禪時，你應思惟第二禪的缺點及第三禪的優點：第二禪靠近初禪，且其喜禪支是粗劣的，使它不如無喜的第三禪寂靜。從第二禪出定並如此思惟之後，

你應培育想要證得第三禪之心，再次專注於似相。如此即能達到具有樂及一境性的第三禪。然後應修習第三禪的五自在。

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

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

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

身至念

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

接著轉觀（在禪堂裡）坐在你前面的禪修者的三十二身分，迅速地從頭髮至尿地照見。若能夠如此外觀，應再內觀自身的三十二身分，然後再外觀該人的三十二身分，如此不斷地交替照見。若成功的話，應逐一去照見在禪堂裡其他禪修者的三十二身分。然而不可憑藉想像，必須以光真實地去照見，就好像用手電筒去照東西一樣。若能夠做到這一點，就應逐一地內觀及外觀。過後，把光照向禪堂外的人及動物的三十二身分。如此外觀，能把光照得越遠越好。假如成功的話，你可以轉修遍禪。根據對眾禪修者體驗的研究，從三十二身分轉去修遍禪比較容易。

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（vipassanā）。

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己的臉那樣，清楚地在各個身分存在的部位透視到該身分⁷。如此修行時，如果你的禪定之光暗淡下去，正在辨識的

⁷ 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

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，你應辨識自己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（*ñāṇacakkhu*）。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 *Mahāsatipatṭhāna 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（*vaṇṇakasina*）、不淨觀（*paṭikūla manasikāra*）、無我（*suññata* 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

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。

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，所以稱為涅槃的三門。

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，作為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為一個整體，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為對象，用下列詞語中的任何一種，在內心一再地默念：「厭惡，厭惡」（paṭikūla）或「可厭的骨，可厭的骨」或（aṭṭhikapāṭikūla）或「骨，骨」（aṭṭhika）。

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，只注意骨骼為可厭。

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（paṭibhāga 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（vicāra）：使心持續地注意骨的可厭；

三、喜 (pīti) : 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 (ekaggatā) : 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：以骨的可厭作為觀察對象為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，因為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，喜與樂也能因為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，當他的痛苦因為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為對象。他應當專注骨骼為可厭，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為近行定或安止定，因為對象還是活的。然而，根據《阿毗達摩》的再註釋《根本復註 mūlaṭīka》，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為可厭。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。譯為青色（nīla）者亦可譯為黑色或褐色。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，因為它能使心清澈明亮。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。如果想觀察那骨骼為可厭，也可以那麼做；如果不想觀察它為可厭，也可以只觀察它為骨骼。然後，選擇骨骼上最白的一處作為對象；若整個骨架都白，也可以取整個骨架的白色作為對象；或取頭蓋骨背面的白色作為對象，專注它為：「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，那麼也可以取你自己骨骼的白色作為修行白遍的對象。

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，你應改去專注它為：「白，白」，而修行白遍。

採取外在骨骼的白色為對象，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，因為當你看著它，並默

念：「白，白」之時，它將自動擴大到遍滿十方。

繼續注意它為「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。為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。不要尚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，那時你必須專注它為：「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，並繼續注意它為：「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（*vicāra*）：使心持續地注意白遍似相。
- 三、喜（*pīti*）：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（*ekaggatā*）：一心專注於白遍似相。

它們整體合起來即稱為禪那。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。

這四種禪那又稱為色界禪（*rūpāvacara jhāna*），因為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為了投生色界天，而是為了用它們來作為修行觀禪的基礎。

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為對象，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，注意它為：「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，你應使用一鉢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，只應專注水的概念為：「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，並注意它為：「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，並且默念它為：「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，並且默念它為：「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為：「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（或稱為限定虛空遍）。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，默念它為：「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為四無色處的四種無色禪（arūpa jhāna 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為基礎，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，稱為所生身（karajakāya）。因為有所生身，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：因為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，因為它與粗身色極為相似。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、它有第三禪的樂為近敵、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⁸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。

⁸ 遍處色一內心見到的遍相。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，所以也稱它為色。這只是一種隱喻而已。

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，並且以無邊虛空相為對象，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為對象的空無邊處禪心（*ākāsānañcāyatana jhāna 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為它的近敵，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為對象的心，並默念它為：「無邊識，無邊識」或「識，識」。

應當以投入的心態來繼續專注該相為：「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為對象。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為它的近敵，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（*ākāsānañcāyatana jhāna citta*）與識無邊處禪心（*viññanañcāyatana jhāna citta*）。然而，在一個心識刹那⁹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

⁹ 心識刹那一心生起到消滅的時間。心識刹那極端迅速；在一閃電或一眨眼的時間裡有十億個心識刹那生滅過去。一

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，默念它為「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為：「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。

■ 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為對象。它稱為非想非非想處，因為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為它的近敵，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為「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為寧靜。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。在下次講座中，我將接著解說如何修行四梵住¹⁰（brahmavihāra）：慈、悲、喜、捨。

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）

¹⁰ 四梵住 brahmavihāra—這四種禪那是梵天神內心的安住處，所以稱為四梵住。它們又稱為四無量心，因為這四種心都必須以無邊宇宙的所有眾生作為對象。（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）