

第二章：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 vihāra*）與四護衛禪（*caturārakkha bhāvanā*）。慈、悲、喜、捨這四種修行法門稱為四梵住。

如何修行四梵住

■ 慈心觀（*Mettā-Bhāvanā*）

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

對單獨一個人散播慈愛時，不應選取異性者作為對象，因為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。」若選取死人作為對象，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（*verī*）。

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（*atippiyasahāyaka*）；
- 三、你對他無好惡感的人（*majjhatta puggala*）；
- 四、你討厭的人（*verī 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，因為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，甚至為他們哭泣，因而內心充滿關懷與悲傷。所以在最初的階段，不應以這四類人作為對象。然而，達到禪那之後，你就能以他們作為修行的對象來培育慈愛。

即使修行了一百年，你還是無法以自己為對象而達到禪那。那麼，為什麼一開始就要對自己修行慈心觀呢？這不是為了達到近行定，而是因為培育對自己的慈愛之後，你就能推己及人地設想：正如你想得到安樂，不願受苦，想得到長壽，不願死亡；其他一切眾生也同樣想得到安樂，不願受苦，想得到長壽，不願死亡。如此，你就能培育願一切眾生安樂幸福的心。佛陀曾說：

「Sabbā disā anuparigamma cetasā,
Nevajjhagā piyatara-mattanā kvaci.
Evaṃ piyo puthu attā pasesaṃ,
Tasmā na hiṃse paramattakāmo」 (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，為了推己及人，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（ahaṃ avero homi）；
- 二、願我免除精神的痛苦（abyāpajjo homi）；
- 三、願我免除身體的痛苦（anīgho homi）；
- 四、願我愉快地自珍自重（sukhī attānaṃ pariharāmi）。

若人的心柔軟、和善、寬容以及能為別人著想，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。你將發現那光以你為中心而向四面八方擴展，你可以在光明中看見你選擇作為對象的那個人。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（*ayaṃ sappuriso avero hotu*）；
- 二、願此善人免除精神的痛苦（*ayaṃ sappuriso abyāpajjo hotu*）；
- 三、願此善人免除身體的痛苦（*ayaṃ sappuriso anīgho hotu*）；
- 四、願此善人愉快地自珍自重（*ayaṃ sappuriso sukhī attānaṃ 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為對象，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（*vasī-bhāva*）。

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（*atippiyasahāyaka*）納入為修行的對象。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為對象，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，有一次菩薩投生為大猴王時，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）中的每一類作為對象都證得第三禪。

○ 破除界限（Sīmāsambheda）

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，你可以將他們合為一類。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。雖然你不能以自己為對象來達到慈心禪，然而，為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、你討厭的人各一人為對象，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，這稱為破除界限。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 Paṭisambhidāmagga》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-pharaṇā）；
- 七類限定的遍滿（odhiso-pharaṇā）；
- 十類方向的遍滿（disā-pharaṇā）。

五類不限定遍滿慈的對象¹¹是：

- 一、一切有情（sabbe sattā）；
- 二、一切有命者（sabbe pāṇā）；
- 三、一切生物（sabbe bhūtā）；
- 四、一切個人（sabbe puggalā）；
- 五、一切個體（sabbe attabhāvapariyāpannā）。

七類限定遍滿慈的對象是：

- 一、一切女性（sabbā itthiyo）；
- 二、一切男性（sabbe purisā）；
- 三、一切聖者（sabbe ariyā）；
- 四、一切凡夫（sabbe anariyā）；
- 五、一切天神（sabbe devā）；
- 六、一切人類（sabbe manussā）；
- 七、一切惡道眾生（sabbe vinipātikā）。

十類方向的遍滿慈：

- 一、東方（puratthimāya disāya）；
- 二、西方（pacchimāya disāya）；
- 三、北方（uttarāya disāya）；
- 四、南方（dakkhiṇāya disāya）；
- 五、東南方（puratthimāya anudisāya）；
- 六、西北方（pacchimāya anudisāya）；

¹¹ 這五類雖然名稱不同，但實際上同樣指一切眾生。

- 七、東北方（uttarāya anudisāya）；
- 八、西南方（dakkhiṇāya anudisāya）；
- 九、下方（hetṭhimāya disāya）；
- 十、上方（uparimāya disāya）。

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為對象，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〔 $(7+5) \times 4$ 〕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（ 48×10 ）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為對象。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 *Aṅguttara Nikāya*》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；為人所愛；為非人¹²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 (*Karuṇā-Bhāvanā*)

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。」(*ayaṃ sappuriso dukkhā 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，因為他們都還未能解脫生、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 [$5+7+(12\times 10)=132$]。這與修行慈心觀時所用的方法相同。

¹² 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)

■ 喜心觀（Muditā-Bhāvanā）

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。」（*ayaṃ sappuriso yathāladhasampattito māvigacchatu*）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為對象，修行一百三十二種遍滿喜心的方式。

■ 捨心觀（Upekkhā-Bhāvanā）

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為對象，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，你應思惟以捨心為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。」（*ayaṃ 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¹³。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為對象，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。

¹³ 由於捨心觀只有第四禪，沒有前三種禪，它必須以慈、悲、喜的初禪至第三禪為基礎才能生起，因此對每個人你都必须先修慈心觀、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。

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為四護衛禪或四種保護的法門，因為它們能保護禪修者，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（Buddhānussati）

此法門可以藉著思惟佛陀的九種功德來修行：「Itipi so bhagavā araham̐ sammāsambuddho vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānam̐ buddho bhagavāti.」

這段經文的解釋如下：

世尊已滅除煩惱，堪受尊敬（araham̐ 阿羅漢）；他自己證悟圓滿的正覺（sammāsambuddho 正遍知）；他的智慧與德行達到完美（vijjācaraṇasampanno 明行足）；他只說利益與真實的話（sugato 善逝）；他了解世間（lokavidū 世間解）；他是那些堪受調伏者的無上引導者（anuttaro purisadammasārathi 無上士調御丈夫）；他是天神與人類的導師（satthā devamanussānam̐ 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（bhagavā 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》，araham̐（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為首的緣起支，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為對象，一再地憶念它為：「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（*upacāra samādhi*）。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為對象。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，憶念它為：「厭惡，厭惡」（*paṭikūla, paṭikūla*）。

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（*Maraṇānussati*）

根據巴利聖典《大念處經 *Mahāsatiipaṭṭhāna 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¹⁴（*saṃvega*）。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（*maraṇaṃ me dhavaṃ, jīvaṃ me adhavaṃ*）；
- 二、我一定會死（*maraṇaṃ me bhavissati*）；
- 三、我的生命會在死亡時斷絕（*maraṇapariyosānaṃ me jīvaṃ*）；
- 四、死，死（*maraṇaṃ, maraṇaṃ*）。

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。

結 論

慈心觀、佛隨念、不淨觀、死隨念這四種修行法門稱為四護衛禪，因為它們能保護禪修者，免離種種危險。

《彌醯經 *Meghiya Sutta*》（增支部·三·第一六九頁 *Aṅguttara Nikāya. 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。如果以屍體為對象，觀察它為不淨，這稱為無生命體的不淨觀（*aviññāṇaka-asubha*）。如果以存活眾生身體的三十二個部份為對象，觀察它們為不淨，正如《耆利摩難經 *Girimānanda Sutta*》（增支部 *Aṅguttara Nikāya. 3. 343*）中所教導的，稱為有生命體的不淨觀（*saviññāṇaka-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。

¹⁴ 悚懼感 *saṃvega*—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*）

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 *Samādhi Sutta, Khandha-vagga, Saṃyutta Nikāya*》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。正因為有禪定之光，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。