

如何滅除痛苦

你想脫離痛苦嗎？如果想離苦，請聆聽《諦相應·重閣經》（Kūṭaghāra Sutta, Sacca Saṃyutta）：

「諸比丘，若有人如此說：『不必如實地徹見苦聖諦，不必如實地徹見苦集聖諦，不必如實地徹見苦滅聖諦，不必如實地徹見導致苦滅的道聖諦，我就能究竟離苦。』——這是不可能的。

諸比丘，就像有人如此說：『不需要建築樓房的下層，我就能建築上層。』這是不可能的。同樣地，若有人如此說：『不必如實地徹見苦聖諦，不必如實地徹見苦集聖諦，不必如實地徹見苦滅聖諦，不必如實地徹見導致苦滅的道聖諦，我就能究竟離苦。』——這是不可能的。

然而，諸比丘，若有人如此說：『如實地徹見苦聖諦，如實地徹見苦集聖諦，如實地徹見苦滅聖諦，如實地徹見導致苦滅的道聖諦之後，我就能究竟離苦。』——這是可能的。

諸比丘，就像有人如此說：『建築了樓房的下層之後，我就要建築上層。』這是可能的。同樣地，若有人如此說：『如實地徹見苦聖諦，如實地徹見苦集聖諦，如實地徹見苦滅聖諦，如實地徹見導致苦滅的道聖諦之後，我就能究竟離苦。』——這是可能的。

因此，諸比丘，應當精勤於了知：『這是苦』；應當精勤於了知：『這是苦的原因』；應當精勤於了知：『這是苦的息滅』；應當精勤於了知：『這是導致苦滅之道』。」

如果想解脫生死輪迴，了知四聖諦是很重要的。佛陀在《相應部·邊際村經》（Koṭigāma Sutta, Saṃyutta Nikāya）中很清楚地指出這一點：

一時世尊住在跋耆族的邊際村。那時世尊如此對諸比丘說：「諸比丘，正是由於不了知、不徹見四聖諦，因此你我一直在此長久的輪迴中流轉、徘徊。是哪四項（聖諦）呢？」

諸比丘，正是由於不了知、不徹見苦聖諦，因此你我一直在此長久的輪迴中流轉、徘徊。正是由於不了知、不徹見苦集聖諦，因此你我一直在此長久的輪迴中流轉、徘徊。正是由於不了知、不徹見苦滅聖諦，因此你我一直在此長久的輪迴中流轉、徘徊。正是由於不了知、不徹見導致苦滅的道聖諦，因此你我一直在此長久的輪迴中流轉、徘徊。

諸比丘，那苦聖諦已經被了知與徹見；那苦集聖諦已經被了知與徹見；那苦滅聖諦已經被了知與徹見；那導致苦滅的道聖諦已經被了知與徹見；對於存在的貪愛（有愛）已經被切斷，通向存在的渠道已經被毀滅，已經不會再有來生。」

這是世尊所開示的話。如此開示之後，善逝大師又如此說：

由於不如實
徹見四聖諦
我等長久地
流轉種種生
今聖諦已見
有渠已切斷
苦根已斷除
更不復再生

苦聖諦

什麼是苦聖諦？在《轉法輪經》裡，佛陀以簡要的方式如此解釋苦聖諦：「簡單地說，五取蘊是苦。」五取蘊是觀智的目標。

什麼是五取蘊呢？它們就色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊及識取蘊。

什麼是色取蘊呢？在《蘊品相應·蘊經》(Khandhā Sutta, Khandha Vagga Saṃyutta) 中，佛陀開示說：

‘Yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā olārikaṃ vā sukhumāṃ vā hīnaṃ vā paṇitaṃ vā yaṃ dure santike vā sāsavaṃ upādāniyaṃ ayaṃ vuccati rūpupādānakkhandho.’——「無論是過去的、未來的或現在的、內在的或外在的、粗的或細的、低劣的或殊勝的、遠的或近的，只要是會成為執取之目標的色法都稱為色取蘊。」

佛陀以同樣的方式解釋受取蘊、想取蘊、行取蘊及識取蘊。因此大家應當了解，不只是現在的五取蘊是苦諦法而已，過去的、未來的、內在的、外在的、粗的、細的、低劣的、殊勝的、遠的與近的五取蘊也都是苦諦法。

為什麼這些五蘊是會被執取的目標呢？眾生的身心是由五蘊所構成的。由於無明的緣故，凡夫視色法為「我」、「我的」或「我的自我」，如此即產生了對色法的貪愛與執取。對於受、想、行、識的貪愛與執取也是如此。因此，對尚未如實地知見諸法的凡夫而言，這些五蘊都是執取的目標。事實上，除了出世間名法以外，其餘的蘊都是取蘊。

不了知四聖諦就無法證悟涅槃，而苦諦正是四聖諦的第一項，它包括上述的十一種五取蘊。如果想要證悟涅槃、解脫生死輪迴，就必須了知這些五取蘊。

苦集聖諦

什麼是苦集聖諦？在《轉法輪經》裡，佛陀教導說貪愛是集諦。在《相應部·因緣品》(Saṃyutta Nikāya, Nidāna Vagga) 裡，佛陀教導說緣起也是集諦。因此無明 (avijjā)、愛 (taṇhā)、取 (upādāna)、行 (saṅkhāra) 與業 (kamma) 都是集諦。簡單地說，一切不善業及能造成投生的善業都是集諦。

中譯按：業是緣起支中的「有」，即「業有」。

在《分別論·諦分別》(Sacca Vibhaṅga)中，佛陀以五種方式來解釋集諦：

1. 貪愛 (taṇhā) 是集諦；
2. 十種煩惱 (貪、瞋、痴、驕慢、邪見、疑、昏沉、掉舉、無慚、無愧) 是集諦；
3. 一切不善法是集諦；
4. 一切不善法及能造成投生的三善根 (無貪、無瞋、無痴) 是集諦；
5. 一切不善法與能造成投生的善法，或一切不善業與能造成投生的善業都是集諦。

苦諦法與集諦法是觀智的目標。因此，如果大家要修習觀禪以便滅除痛苦，就必須先致力於徹知它們。

苦滅聖諦

什麼是苦滅聖諦？在《轉法輪經》裡，佛陀教導說貪愛的滅盡無餘是滅諦；而在其他某些經中，佛陀教導說苦諦的滅盡無餘是滅諦。為什麼有這兩種不同的解釋呢？事實上它們是指同一件事。由於貪愛滅盡無餘，或者說由於無明、愛、取、行、業滅盡無餘，所以五蘊 (苦諦) 就會滅盡無餘。果滅是因為因滅；由於因滅，所以果滅。這兩種解釋法中，一種是依照因滅來解釋，另一種是依照果滅來解釋，而事實上都是指相同的道理。這就是為什麼佛陀有時說貪愛的滅盡無餘是滅諦，有時說五蘊的滅盡無餘是滅諦。

事實上，涅槃就是滅諦。上述兩種滅是依靠取涅槃為目標的聖道智而產生。四種聖道智取涅槃為目標，它們逐階地將煩惱滅盡無餘。由於煩惱滅盡無餘，所以般涅槃之後沒有業能夠再產生任何蘊，因此五蘊也就滅盡無餘。但是有些弟子很難了解涅槃，是故佛陀教導說兩種滅當中任何一種都是滅諦。有時涅槃被稱為「無為界」(asaṅkhata dhātu)，因此涅槃 (無為) 是因，兩種滅是果。因此涅槃可以被視為因或果。

滅諦可以是因，也可以是果。煩惱的滅盡無餘稱為「煩惱般涅槃」(Kilesa-Parinabbāna)。五蘊的滅盡無餘稱為「蘊般涅槃」(Khandha-Parinabbāna)。

再者，煩惱的滅盡無餘也稱為「有餘涅槃」(Saupadisesa-Nibbāna)，意即雖然煩惱已經滅盡無餘，但是還有五蘊殘餘。五蘊的滅盡無餘也稱為「無餘涅槃」(Anupadisesa-Nibbāna)，也就是說五蘊完全滅盡。

舉例而言，佛陀的煩惱滅盡無餘發生於他證悟成佛之時。在菩提伽耶 (Gaya)，他的四種聖道智取無為界 (涅槃) 為目標，逐階地將一切煩惱滅盡無餘。四十五年之後，他在拘尸那羅 (Kusinārā) 大般涅槃，那時他的五蘊完全滅盡無餘。

涅槃是無為界，是出世間四聖道、四聖果的目標 (所緣)。然而在證悟涅槃之前，禪修者修行觀禪時必須取兩種滅作為修觀的目標——即煩惱的滅盡無餘及五蘊的滅盡無餘。了知這些目標的觀智稱為「生滅智」(Udaya-vaya-ñāṇa)。

導致苦滅的道聖諦

什麼是「導致苦滅的道聖諦」？那就是八聖道分。有時稱八聖道分為道諦（*magga-sacca*），但是在《轉法輪經》裡，佛陀稱它為「導致苦滅的道聖諦」（*dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasacca*），這兩種名稱涵義相同。

八聖道分有兩種，即世間的與出世間的。如果要達到出世間的八聖道分，大家首先必須培育世間的八聖道分。每一個聖道的出世間八聖道分都只能夠在每一個人的心流之中生起一次而已，因此它本身是不能被培育的。世間的八聖道分則依個人的修行逐漸地培育起來。就世間的八聖道分而言，在你修行觀禪時，有五項聖道分同時存在。舉例而言，如果你已經能照見五蘊及它們的因，進一步應當觀照這些行法的無常、苦、無我三相。苦諦法與集諦法都稱為行法。藉著透視它們生滅的本質，你了知它們為無常；藉著透視它們受到生滅逼迫的本質，你了知它們為苦；藉著透視它們沒有恆常自我的本質，你了知它們為無我。如此觀照時，了知這些行法無常、苦、無我三相的智慧是正見；將心投入這些行法及其無常、苦、無我三相的是正思惟。正見與正思惟經常同時存在。為了照見行法無常、苦、無我三相而付出的努力是正精進。對行法的無常、苦、無我三相明記不忘是正念。專注於行法的無常、苦、無我三相是正定。因此當禪修者修行觀禪時，上述這五項聖道分都同時存在。正語、正業、正命這三項聖道分屬於戒學。在修行

止禪與觀禪之前，你已經先持守戒律，即具備了正語、正業與正命。如此總共有八項聖道分。然而，就世間道而言，戒學的三項聖道分不會和其餘的五項聖道分或觀智同時生起，意即它們不會存在於同一個心識剎那或同一個心路過程裡。

修行觀禪到了最後，當禪修者證悟涅槃時，八項聖道分都存在他的心中，那是出世間的八聖道分。了知涅槃的是正見；將心投入涅槃的是正思惟；為了要了知涅槃而付出的努力是正精進；對涅槃明記不忘是正念；專注於涅槃是正定；能造成邪語、邪業與邪命的煩惱都被道智滅除了，因此正語、正業與正命也都與道智同時存在。如此，當禪修者證悟涅槃時，八項聖道分同時都具足。

三摩地經

要如何修行才能了悟四聖諦呢？請聆聽出自《諦相應·三摩地經》（*Sacca Saṃyutta, Samādhī Sutta. S 3.363*）的這段經文：

「諸比丘，應當培育定力。有定力的比丘能如實地了知諸法。

他如實地了知什麼？他如實地了知：『這是苦』；他如實地了知：『這是苦的原因』；他如實地了知：『這是苦的息滅』；他如實地了知：『這是導致苦滅之道』。

諸比丘，應當培育定力。有定力的比丘能如實地了知諸法。

是故，諸比丘，應當精勤於了知：『這是苦』；應當精勤於了知：『這是苦的原因』；應當精勤於了知：『這是苦的息滅』；應當精勤於了知：『這是導致苦滅之道』。」

因此，如果要了悟四聖諦，首先必須培育定力。用以培育定力的止禪法門有四十種之多，你可以任選其中一種。在此我要先解釋安般念，然後解釋如何修行以了悟四聖諦。

安般念

我將依據《大念處經》(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta) 來解釋安般念的修行方法。在那部經中，佛陀開示說：

「諸比丘，比丘如何安住於觀身為身呢？」

在此，諸比丘，比丘前往森林、樹下或閒靜處，盤腿而坐，保持上身正直，安立正念於自己禪修的所緣。他正念地吸氣，正念地呼氣。吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』

就像善巧的車床師或他的學徒，當他做長彎的時候，他了知：『我做長彎。』當他做短彎的時候，他了知：

『我做短彎。』同樣地，當比丘吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』」

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

「在此有（真實的）沙門；其他教法裡沒有沙門。」
(M 1.92)

適當處所

佛陀在「比丘前往森林、樹下或閒靜處」這句經文裡指出禪修者培育正念的適當處所。

一般而言，在尚未開始修行之前，禪修者的心已經長時間住在聲色等欲樂目標，不喜歡進入禪修的道路，因為他的心不習慣活在沒有欲樂的環境裡。他就像野生的小牛一樣，如果它牠來拉車，牠會跑到道路之外去。之前，他的心時常接觸及取樂於各種欲樂目標，例如好

看的電影、悅耳的音樂、美味的食物及快樂的社群生活。但現在並沒有電影、音樂等來取悅他的眼睛、耳朵等，因此他的心有如一隻魚被人從水中拿出來放在乾燥地面上一般，痛苦地亂跳及渴望回去水中。呼吸對他那渴望欲樂的心來說，就有如乾燥的地面一般，實在太枯燥無味了。於是在禪坐時他不專注於氣息，反而將大部分時間用於回顧過去所享受的欲樂，或想像未來將獲得的欲樂。然而，這只是在浪費時間，根本無助於心的培育。即使他如此修行一輩子，其禪修也不會有絲毫進展。

野生小牛的譬喻

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

因此古代的論師說：

就像想要馴伏野生小牛的人，

會將牠綁在牢固深埋的木樁，
同樣地禪修者應將自己的心，
牢牢地綁在其禪修的目標上。(DA 2.353)

因此這樣的處所變得適合禪修者。所以說：「這說明什麼樣的處所適合禪修者培育念。」

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

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

豹的譬喻

比丘好比是豹；像豹一樣，比丘獨自住在森林裡，克服貪愛等障礙，達成目標。

正如一頭豹王躲藏在森林、草叢、灌木叢或山林裡，捕捉水牛、麋鹿、山豬及其他野獸。同樣地，比丘

致力於禪修，逐一地證悟四道與四果。因此古代的論師說：

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

因此世尊指出適合禪修的處所，而說：「前往森林、樹下或閒靜處。」

雖然現在大家所住的地方不是森林，也不是樹下，而且有許多禪修者住在一起，但是如果你能夠不在意其他人的存在，放下一切萬緣，而只覺知自己禪修的目標，那麼這裡對你而言就像是閒靜處一樣。更何況大眾共修有助於激發精進心，而促使禪修得到更快速的進展。

正念地吸氣，正念地呼氣

「保持上身正直」是指保持背部的每一節脊椎骨端正，節節平正地相接，身直腰正。佛陀建議這樣的坐姿，因為這是最穩定與舒服的姿勢，有助於保持心平靜與提高警覺性。

什麼是「安立正念於自己禪修的所緣」？它是指：將心引導到禪修應當專注的目標，並且將心固定在那裡。舉例而言，如果你修行安般念，就應當將正念安住在呼吸。如果你修行四界分別觀，就應當將正念安住在四界（四大）的特相。你應該專注於禪修的目標，而不

是家人。

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

長息與短息

如何才能「正念地吸氣，正念地呼氣」呢？佛陀教導說：

「吸氣長的時候，他了知『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知『我呼氣長。』」

（一）他以一段長時間吸進長的氣息。（二）他以一段長時間呼出長的氣息。（三）他以一段長時間吸進與呼出長的氣息。

當他吸氣與呼氣都經歷一段長時間時，他心中生起了強烈的意願（*chanda* 欲）。意願對禪修來說是很重要的。（四）透過意願，他以一段長時間吸進比之前更加微細的氣息。（五）透過意願，他以一段長時間呼出比之前更加微細的氣息。（六）透過意願，他以一段長時間吸進與呼出比之前更加微細的氣息。

當他透過意願以一段長時間吸進與呼出比之前更加微細的氣息，他心中生起喜悅（*pīti*）。（七）透過喜悅，

他以一段長時間吸進比之前更加微細的氣息。(八)透過喜悅，他以一段長時間呼出比之前更加微細的氣息。(九)透過喜悅，他以一段長時間吸進與呼出比之前更加微細的氣息。

如果要達到更深的定力，在禪修中有喜悅是很重要的。如果你在禪修當中不曾體驗喜悅，你的定力就不能夠提昇。在什麼時候喜悅才會生起？如果你已經去除煩躁和散亂的心，而且能夠完全地專注於整道微息的長氣息，你的定力就會提昇。當你的定力提昇時，喜悅就會在你的心中生起。

當比丘透過喜悅以一段長時間吸進與呼出比之前更加微細的氣息，其心移離長的入息與出息，而中捨地轉向專注於禪相。

對於短的氣息的解釋也是如此。氣息會有時短有時長，這是自然的。

「吸氣短的時候，他了知『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知『我呼氣短。』」

氣息的全身

關於以下的經文：

「他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』」

意思是他以如此的想法訓練自己：「吸氣的時候，我應當知道、明瞭整個吸氣過程裡開始、中間、結尾的

氣息。呼氣的時候，我應當知道、明瞭整個呼氣過程裡開始、中間、結尾的氣息。」如此，他以清明的心，知道、明瞭吸呼的全息。

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

有比丘微細且擴散的入息或出息只有開始階段明顯，中間與結尾則不明顯，他只能清楚地覺知與專注於開始的氣息，而不能覺知與專注於中間與結尾的氣息。另一位比丘只有中間的氣息明顯，開始與結尾的氣息則不明顯。第三位比丘只有結尾的氣息明顯，開始與中間的氣息則不明顯，因此他只能專注於結尾的氣息。第四位比丘的開始、中間與結尾這三個階段的氣息都明顯，沒有任何困難。爲了指出修行此法門應當依循第四位比丘的例子，所以佛陀說：「他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』」

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

不使煩惱生起是戒學。在呼吸當中應當致力於實踐此三學。

微息

關於以下的經文：

「他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』」

意思就是他心裡想：「我呼吸時應當存著使氣息平靜、平穩、安寧、安詳的動機。」他如此訓練自己。

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

就好像一個人剛從山上跑下來，放下頂在頭上的重物，直挺地站立著的時候，他的呼吸是粗顯的，經由鼻孔呼吸還不夠用，必須還要透過嘴巴來呼吸。然而，當他去除了疲勞、沐浴、喝水、用濕布蓋胸、坐在陰涼處休息的時候，他的呼吸就變得微細，他甚至不清楚自己是否還在呼吸。這個人是用來比喻禪修之後呼吸變得很微細的比丘，意思是他難以分辨自己是否還在呼吸。這是什麼原因呢？因為在尚未開始禪修之時，他不曾去覺知、專注、反省或思惟將粗顯的氣息平靜下來的問題；

一旦開始禪修之後，他就會注意到這個問題。禪修時的氣息比尚未禪修時的更微細，所以古代的論師說：「在擾動的身心中，氣息是粗顯的；在平靜的身心中，氣息是微細的。」（Vs 2.17）

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

到這裡，我已經解釋了以安般念來培育定力的四個階段，即專注於：

1. 長息；
2. 短息；
3. 全息；
4. 微息。

合而為一

大家應當了解有可能三個階段合而為一，例如同時

專注於長息、全息與微息。這是指當你呼吸的時間長而且氣息微細時，你應當在同一點上覺知經過那裡從頭到尾的微細長息（即微細長息的全息）。如果呼吸還未變微細，你可以存著希望呼吸變微細的動機來持續地專注。如此，當你的定力提昇時，呼吸就會變得微細。那時你必須以想要了知長息、全息與微息的強烈意願來專注於經過同一點上從頭到尾的氣息。如果能如此修行，你就可能成功地證得禪那。

有時也可能短息、全息與微息這三個階段合而為一。因此，當呼吸長而且微細時，你應當同時專注於長息、全息與微息。當呼吸短而且微細時，你應當同時專注於短息、全息與微息。如果能以夠強大的意願與喜悅如此修行，你的定力將會提昇。定力提昇時，呼吸也會變得愈來愈微細。那時，不要因為呼吸變得不清楚而感到失望，心想：「噢，我的氣息不清楚！」因為這會令你感到焦慮不安，導致你的定力衰退。事實上，呼吸愈來愈微細是非常好的現象。為什麼呢？因為如果那時候禪相出現，而且你的心自動地專注於禪相，你不會受到呼吸干擾。但是如果那時候的呼吸還很粗的話，你的心會一下子注意在呼吸，一下子注意在禪相；你的心擁有兩個目標。擁有兩個目標的心無法專注，你的定力無法進一步提昇。所以，當呼吸變得愈來愈微細時，你應當感到歡喜。

但是不要故意使呼吸變長、變短或變微細。若是如此控制呼吸，你的精進覺支與擇法覺支會過強，定力就

會漸漸衰退。應當照著呼吸自然的狀態去專注它。定力提昇時，呼吸有時會變長，有時會變短。無論呼吸長或短，你只需要專注於每一次呼吸從頭到尾的氣息。當定力更好的時候，你可以存著希望呼吸變微細的動機，繼續專注於全息。當呼吸自然地變微細時，無論呼吸長或短，你都應當持續地專注於微細呼吸的全息。

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

禪相與光

如果能在每一次靜坐時都持續專注於微細的呼吸一小時以上，如此持續至少三天，通常禪相就會出現。對有些禪修者而言，光在禪相之前出現；對有些禪修者而言，禪相在光之前出現。無論哪一種先出現，禪修者都必須分辨禪相與光之間的差別。禪相與光不同，就像太陽與陽光不同一樣。

光可以出現在你身體乃至周圍的任何部位、任何方向。除了結生心以外，所有依靠心所依處而生起的心都能產生許多物質微粒，稱為心生色聚。如果分析它們，就可以透視到每一粒色聚裡至少含有八種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素（營養素）。如果是定力強的心產生的色聚，其中的顏色會很明亮，

其光明會出現在你全身的各處。再者，這些色聚裡的火界能產生許多時節生色聚。時節生色聚不只會散佈在身體內，而且也會散佈到身體外。它們裡面的顏色也是明亮的。它們散佈的遠近決定於定力的強弱。定力很強時，光明就能散佈得很遠。定力比較不強時，光明則只能散佈幾吋而已。心生色聚只能散佈在身體內，時節生色聚則不只會散佈在身體內，而且也會散佈到身體外。光明就是來自這些出現在身體四周的心生色聚與時節生色聚裡顏色的明亮。

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

什麼是安般禪相

什麼是安般禪相呢？當你的定力夠強時，呼吸就會轉變成禪相。呼吸是由心所生。如果你辨識氣息的四界，你就會見到許多的色聚。如果你分析它們，就會見到每一粒色聚裡至少含有九種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素、聲音。當定力強時，色聚裡的顏色會很明亮。正如前面解釋過的，這些色聚裡的火界能產生許多時節生色聚，它們裡面的顏色也是明亮的。由於呼吸裡有數不盡的色聚，一粒色聚裡顏色的明亮與其他色聚裡顏色的明亮結合在一起，如此產生的光

明就是禪相。

開始時的禪相通常是不穩定的，那時還不要注意禪相，應當只專注於呼吸。當你專注於呼吸的定力愈來愈深、愈來愈穩定時，禪相就會愈來愈穩定。剛出現的禪相通常是灰色的。定力提昇時，灰色禪相會轉變成白色，然後再變成光亮透明的似相（*paṭibhāga nimitta*）。禪相會隨著禪修者的心或想而改變：有時禪相是長形的，有時是圓形的，有時是紅色的，有時是黃色的等等。你不應去注意禪相的顏色、形狀或外觀，否則它會繼續改變，你的定力也會衰減，因而無法達到禪那。應當一心只專注於呼吸，直到呼吸與禪相結合爲一，而且你的心自動地專注於禪相，那時就要專注於禪相，而不要再注意呼吸。如果有時注意禪相，有時注意呼吸，你的定力就會逐漸減退。

你也不應注意呼吸或禪相裡四大的特相，即硬、粗、重與軟、滑、輕，流動與黏結，熱與冷、支持與推動。如果去注意它們，就變成在修行四界分別觀，而不是修行安般念了。

你也不應觀呼吸或禪相爲無常、苦或無我，這些是共相。爲什麼不應如此觀呢？因爲觀禪的目標是行法，即究竟名色法及其因；呼吸與禪相並不是究竟法，它們都還是密集（概念法），因此不是觀禪的目標。如果你觀它們爲無常、苦或無我，你既不是在修行安般念，也不是在修行觀禪。

如果你的禪相是白色的，而你又能夠持續地專注於

它，它就會越來越白，接著越來越明亮，猶如天上的明星一般。那時你的心會自動沉入似相之中。如果你的心沉入似相之中、完全不動搖一段長久的時間，這時候的定力稱為安止，也稱為禪那。就初學者而言，這是非常重要的階段。對於其他顏色的安般似相也是如此。

兩種禪定

有兩種禪定：近行定與安止定。安止定是心持續不斷地完全沉入於目標之中，例如安般似相。在這時候，有分心不會在覺知該（禪修）目標的心之間生起。禪支已經強至足以維持心不間斷地緊緊繫於目標。在近行定的時候，心開始沉入目標之中越來越久，但這些時段有時會因為有分心生起而間斷。在此，由於五禪支還不夠強，心還不能夠不受干擾地安止（於目標之中）。

註釋以譬喻來解釋這一點：譬如一個王后懷了將來能成為轉輪聖王的胎兒。她可以時時用肉眼看見自己子宮內的胎兒。那時她會非常謹慎恭敬地保護著胎兒，以免胎死腹中。同樣的道理，禪修者必須以非常謹慎恭敬的心來守護自己的禪相。由於懶惰、迷糊與健忘的心不可能使人達到高度的修行成就，所以他應當保持熱誠、正知與正念，在行、住、坐、臥當中都專注於禪相。例如在經行（行禪）的時候，他應當先站在經行處的起點，專注於呼吸。當禪相與呼吸結合並且他的心自動專注於禪相時，他應當一心專注於禪相。專注到定力很強的時候，才開始起步慢慢地走。走的時候仍然一心只專注於

禪相。

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

審察禪支

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

2 有分心是名法，不是色法。這裡說「有分心像鏡子一樣」乃是指有分心所產生色聚的明亮情況像鏡子一樣。當似相在如此的明鏡中出現時即可檢查禪支。以此法檢查能確定地了知是否已曾入禪那。

‘pabhāsala midam bhikkhave cittam’——「諸比丘，有分心是明亮的。」明亮的光從有分心發出來。雖然有分心能產生明亮的光，但是有分心本身是心，而不是光。有分心能產生許多心生色聚，這些色聚裡的顏色是明亮的。這些心生色聚裡的火界能產生許多時節生色聚，它們裡面的顏色也是明亮的。明亮的程度是根據與有分心相應的慧力。慧力愈強，光也就愈明亮。因此，如果產生有分心的業力是觀智的業的話，其慧力將會非常的強大，光也將會非常明亮有力。因此有分心是一回事，光明是另一回事。

檢查有分心時，每次只能檢查幾秒鐘而已。如果檢查的時間達到兩三分鐘那麼久的話，你可能會感到心臟疼痛，你的定力也會減退。因此，在每一次檢查時，無論是否檢查到有分心，幾秒鐘之後就必須再回來專注於鼻孔出口處的安般似相。必須專注到產生強而有力的安止，安般似相也必須非常明亮，然後又可以再度檢查有分心。如此來回地檢查幾次之後，你也許就能檢查到有分心。然後還是要回來專注於安般似相。專注到強而有力的安止生起，而且似相非常明亮時，就再去注意有分心。那時你會見到安般似相出現在有分心之中。正如鏡子裡可以顯現出你的影像一樣，有分心的明鏡中可以顯現出安般似相。那時你就可以開始檢查五禪支，即尋、伺、喜、樂、一境性。

尋是將心投入似相的心理現象；伺是保持心持續地投入在似相中的心理現象；喜是對似相的歡喜；樂是對

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

五自在

簡單地說，五自在包括：能在你想入定的時候迅速地入定；想住在定中多久就能持續地住定多久，例如一小時、二小時、三小時等等；能在你預定要出定的時間自在地出定；想檢查禪支的時候就能清楚地檢查，這包括兩項自在，即自在地將心流轉向禪支與自在地審察禪支。以意門轉向心審察禪支稱為轉向自在，以同一個心路過程裡的速行心審察禪支則稱為省察自在，這是它們的唯一差別。能夠修成五自在之後，才可以逐步地修行第二禪、第三禪與第四禪。當你入在初禪裡的時候，呼吸變得很微細；入在第二禪裡的時候，呼吸變得更微細；在第三禪中，呼吸又更微細。當你入在第四禪中的時候，呼吸完全停止。

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

能進入這些禪那是由於心力的緣故。每個人都有這

樣的心力。大家應當在佛陀的教法中精進修行。如果你付出夠強的精進，沒有什麼事是不能達成的(*viriyayavato kimana kammaṃ na sijjhati*)。提起這樣的心力，持續地努力修行，那麼大家必定都能如願地達到第四禪。

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

1. 呼吸行者 (*assāsapassāsakammika* 入出息行者)
2. 禪那行者 (*jhānakammika*)

然而，如此的翻譯並不精確。以下我要進一步解釋這兩種人的修行方法。

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

呼吸行者及如何分析色法

呼吸行者應當再度修行安般念，達到第四禪。從第

四禪出定之後，逐一地觀察呼吸裡四界的十二特相，即硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持、推動。觀察純熟之後，就將這十二特相分為四組，即硬、粗、重、軟、滑、輕是地界；流動與黏結是水界；熱與冷時是火界；支持與推動是風界。他應該有系統地專注於呼吸裡的四界。若能這樣有系統地專注，就能見到許多色聚。進一步分析色聚時，就能透視到每一粒色聚裡至少有九種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素與聲音。這九種色法稱為呼吸身 (*assāsapassāsa kāya*)。

觀照了呼吸身之後，他應當如此思惟：「呼吸身依靠什麼而生起呢？」他發現呼吸身依靠依處而生起。依處是什麼呢？根據《阿毗達摩藏》，依處有六種，即眼處、耳處、鼻處、舌處、身處與心所依處。然而，根據經上的教導，依處是指所生身而言。所生身包括四類色法：

(一) 業生色：由業力所產生的色法。(二) 心生色：由心產生的色法。(三) 時節生色：由火界產生的色法。(四) 食生色：由食素產生的色法。為什麼經與論所教導的方法不同呢？因為經是教導實際修行的方法，而論是顯示精確的含義。例如，如果有系統地對眼睛修行四界分別觀，你就能見到色聚。分析色聚之後，就能辨別眼睛裡的六種色聚，眼十法聚是其中的一種。如果分析一粒眼十法聚，你可以透視到其中的十種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素、命根及眼淨色。在這十種色法當中，只有眼淨色才是真正的眼處，其他九

種色法不是眼處。雖然如此，但是它們與眼處同時生起，成爲一粒色聚。必須能分析眼十法聚裡的所有十種色法，才能破除組合密集，見到眼處（眼淨色）。因此，根據經教，依處是所生身，因爲你必須觀照與眼淨色同在一粒色聚中的所有俱生色法，而不只是觀照眼淨色而已。關於耳處、鼻處、舌處、身處與心所依處也應以同樣的道理去了解。

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

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

二十八種色法

註釋中解釋說：「所生身是由四大種色及四大所造的色法所構成的。」這是什麼意思呢？在每一粒色聚裡都有地、水、火、風這四大種色（即四界），也有顏色、香、味、食素等四大所造成的色法。事實上，色法有二十八種，即四大種色加二十四種所造色。二十四種所造色是：

五種淨色（pasāda rūpa）：

- 1 • 眼淨色（cakkhu pasāda）
- 2 • 耳淨色（sota pasāda）
- 3 • 鼻淨色（ghāna pasāda）
- 4 • 舌淨色（jivhā pasāda）
- 5 • 身淨色（kāya pasāda）

四種境色（gocara rūpa）：

- 1 • 顏色（vaṇṇa）
- 2 • 聲（sadda）
- 3 • 香（gandha）
- 4 • 味（rasa）

食素（ojā）

命根色（jīvitindriya）

心色（hadayarūpa）

兩種性根色 (bhāva rūpa)：

- 1 • 女根色 (itthī bhāva rūpa)
- 2 • 男根色 (purisa bhāva rūpa)

十種非真實色：

- 1 • 空界 (ākāsa dhātu)
- 2 • 身表 (kāyaviññatti)
- 3 • 語表 (vacī viññatti)
- 4 • 色輕快性 (lahutā)
- 5 • 色柔軟性 (mudutā)
- 6 • 色適業性 (kammaññatā)
- 7 • 色積集 (upacaya)
- 8 • 色相續 (santati)
- 9 • 色老性 (jaratā)
- 10 • 色無常性 (aniccatā)

你必須分析所有種類的色法。

只觀照色法為無常、苦、無我並不足以證悟涅槃，還必須觀照名法為無常、苦、無我。觀照名法的時候，禪那名法是最佳的觀照起點。觀照禪那名法之後應當觀照欲界的名法，包括六門心路過程心與離心路過程心的所有名法。所以註釋裡說：接著，他觀照觸等五項名法 (nāma)，即觸、受、想、思、識。在這五項名法當中，受是受蘊，想是想蘊，觸與思是行蘊，識是識蘊。這是四種名蘊，前面談到的二十八種色法是色蘊，總共是五

蘊。關於這五蘊中的行蘊，註釋只提到觸與思這兩種名法，因為它們是行蘊中最顯著的。提到這兩項名法時，行蘊裡其他的名法也都包括在內了。這就好像在皇家出巡的行列裡，提到國王的時候，他的隨從人員也都包括在內了。

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

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

禪那行者

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

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

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

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

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

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

如何觀照名法

前面已經談過觀照色法的方法，現在我要解釋觀照名法的方法。如果想觀照安般初禪的名法，首先你必須先入安般初禪。出定之後應當觀察有分心（意門）。然後當安般似相在有分心中出現時，應當觀察五禪支。修行止禪的時候，你已曾觀察過五禪支，所以這對你而言是

很容易的。然而，在這裡你必須見到剎那剎那間都有五禪支生起，因此你見到無數次的五禪支。能清楚地見到五禪支之後，你可以選擇由觸、受與識這三種名法當中的一種開始觀察。

假設選擇由識開始觀察，那麼你應當在每一剎那中都觀察到識生起：「識，識，識……」，如此生起無數次。如果觀察不到，那麼你應當再入安般初禪。出定後觀察有分心。當安般似相在有分心中出現時，你應當觀察識剎那剎那生起無數次。能觀察到識之後，應當再加上觸，意即在每一剎那中同時觀察識與觸這兩種名法。能觀察到兩種名法之後，再加上受，即在每一剎那中同時觀察識、觸、受這三種名法……如此逐漸增加到能夠在每一剎那中同時觀察到三十四種名法。這三十四種名法是什麼呢？它們是：識、觸、受、想、思、一境性、命根、作意、尋、伺、勝解、精進、喜、欲、信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨性、身輕安、心輕安、身輕快性、心輕快性、身柔軟性、心柔軟性、身適業性、心適業性、身練達性、心練達性、身正直性、心正直性及慧根。

在前面談過的三種身當中，呼吸身與所生身都屬於色身。因此可以說身有兩種，即色身與名身。為什麼稱它們為身呢？因為它們無法單獨生起，必須成群地生起，所以稱它們為身。請注意在此所說的「身」是指究竟色身和究竟名身。

觀照外身

你必須觀照這些身為身。然而，只觀照內在自自己的身為身並不足以證悟涅槃，還必須觀照外在他人的身為身。為什麼呢？因為你不只對內在自自己的身有渴愛、驕慢與邪見，對外在他人的身也有渴愛、驕慢與邪見。為了去除對外對象的渴愛、驕慢、邪見等煩惱，你必須也觀照外在的身為身。例如你可能會因為自己的兒子、丈夫或妻子的成就而感到非常驕傲。要去除這樣的驕慢，你必須觀照外在的這些身為無常。要去除對外在身的渴愛，你必須觀照它們為苦。要去除認為有「我的兒子」，「我的丈夫」，「我的妻子」這樣的邪見，你必須觀照外在的身為無我。為什麼說外在的身是無常、苦、無我的呢？如果以觀智來照見它們，你只會見到究竟名色法而已。它們一生起後就立即壞滅，所以是無常的。它們一直受到生滅的逼迫，所以是苦的。在它們之中沒有能讓你稱為「我的兒子」、「我的丈夫」、「我的妻子」這樣永遠不變的自我存在，所以它們是無我的。如此觀照時你就能去除驕慢、渴愛與邪見這三種執著，因此佛陀教導說：「如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身。或安住於觀照內在與外在的身為身。」

為什麼佛陀給與這樣的指導呢？它的用意是：就初學者而言，只用一次靜坐的時間觀照內在的身為身是不夠的，必須以幾天甚至幾個月的時間來觀照。然後他必須觀照外在的身為身，這也需要花費幾天的時間來觀照。如此觀照之後，他必須在一次靜坐的時間裡，交替

地觀照內在與外在的身為身。觀照一、二次是不夠的，必須一再重複地觀照。唯有如此觀照才能降伏驕慢、渴愛與邪見等煩惱。

分別名色的四個階段

根據觀智的次第，這只是第一種觀智（名色分別智）而已。這是見清淨的開始階段，是觀禪的基礎。此智慧分為四個階段：

1. 色攝受智（*rūpa pariggaha ñāṇa*）：觀照色法的智慧。
2. 非色攝受智（*arūpa pariggaha ñāṇa*）：觀照名法的智慧。
3. 色非色攝受智（*rūpārūpa pariggaha ñāṇa*）：同時觀照色法與名法的智慧。
4. 名色差別智或名色分別智（*nāma rūpa vavatthāna ñāṇa or nāma rūpa pariccheda ñāṇa*）：同時分辨名色法，及分辨在名色法中沒有人、我、眾生存在，純粹只有名色法而已。

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

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

這段經文中包含了三種觀智，即：

1. 緣攝受智 (paccaya pariggaha ñāṇa)：觀照因果關係的智慧。
2. 思惟智 (sammāsana ñāṇa)：觀照行法的無常、苦、無我三相的智慧。
3. 生滅隨觀智 (udayabbaya ñāṇa)：觀照行法的生滅為無常、苦、無我的智慧。

兩種生滅

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

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

眾生。如此觀照之後，才能修行第二個階段。

名色法的因緣生

如何觀照名色法的因緣生呢？觀照內外的名色法之後應當觀照離你現在最近的過去名色法，例如在禪坐開始之前的名色法。在禪坐之前，請用蠟燭或清水來供佛，然後發願在未來世成為比丘。開始禪坐後，請觀察供佛和發願成為比丘時的心路過程。這些是最近的過去名法，它們是業輪轉和煩惱輪轉。它們依靠各自的依處而生起，依處則是色法。應當像觀照外在的名色法那樣來觀照過去的名色法。能觀照離現在最近的過去名色法之後，就再往稍遠一些的過去觀照。如此緊密地逐漸觀照過去的名色法，一直觀照到今世投生時的第一個剎那——結生心的時候。

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

我要舉例來說明：有一個禪修者觀照前世臨死時的名色法，他見到一個人以蠟燭供養佛像這樣的業相。這時他觀照供養蠟燭那個人的名色法。如何觀照呢？他對那個人的影像有系統地修行四界分別觀。見到色聚之後就分析那些色聚，直到照見色聚裡的究竟色法，然後特別注意觀照心臟裡的五十四種色法，尤其是心所依處

色，因為每個意門心路過程心都依靠心所依處色而生起。這麼做的時候，他見到了有分心，也就是意門。在有分心當中會有不同的目標出現。那時他應當前後來回地觀照那些有分心。為什麼呢？因為心路過程會出現在有分心之間，如此一再來回地觀照時就能觀察到那些心路過程。結果他見到前世那個人在供養蠟燭給佛像之前發願來世要成為修行的比丘。供養蠟燭時生起的是意門心路過程。每一個心路過程有一個意門轉向心和七個速行心。意門轉向心有十二個名法，即識、觸、受、想、思、一境性、命根、作意、尋、伺、勝解及精進。每個速行心有三十四個名法，即識、觸、受、想、思、一境性、命根、作意、尋、伺、勝解、精進、喜、欲、信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨性、身輕安、心輕安、身輕快性、心輕快性、身柔軟性、心柔軟性、身適業性、心適業性、身練達性、心練達性、身正直性、心正直性及慧根。速行心的三十四個名法稱為行。在這些名法當中，思心所是最主要的，思就是業。這些名法生起之後就立即壞滅，因為它們是無常的。然而，它們在他的名色相續流中留下了業力。根據《發趣論》(Paṭṭhāna)的業緣(kammaṇaccaya)章，業力稱為業。

然後他再觀照發願來世成為比丘時的心路過程。那也是一種意門心路過程。每一個心路過程有一個意門轉向心和七個速行心。其中的意門轉向心有之前說過的十二個名法。每個速行心則有二十個名法，即識、觸、受、

3(關於《發趣論》裡的二十四緣，請參閱本書後面的《詞語匯解》。

想、思、一境性、命根、作意、尋、伺、勝解、精進、喜、欲、痴、無慚、無愧、掉舉、貪及邪見。在速行心的二十個名法當中，無明、愛、取這三項名法最為顯著。什麼是無明？根據佛陀的教導，我們的身體與心只是究竟名色法而已。如果我們了知它們為名色法，那是正確的，是觀智，也就是正見。但是如果我們視它們為男人、女人、比丘或比丘尼，那是錯誤的，這稱為無明或痴。緣於無明，他發願成為禪修的比丘，這是貪愛。他執著禪修比丘的生命，這就是取。無明、愛、取這三項稱為煩惱輪轉(kilesavaṭṭa)，造成生死輪迴的煩惱。

因此總共有五種過去因，即無明、愛、取、行、業。

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

他反覆地觀照這三十種色法和無明、愛、取、行、業這五種過去因，尤其注重觀照業力，檢查這些色法是否由該業力所產生。他這樣反覆地觀照，看到前世臨死時成熟的業力產生今世結生時的三十種業生色法。這是一個禪修者的實修例子。

如果這樣修行，你能夠很容易地了解在過去世所造的業力產生今世結生剎那的色蘊。如何觀察這種因果關係呢？在這個階段，多數禪修者已能觀察到依靠心所依處而生起的心能產生許多心生色聚，能觀察到心與心

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

生色法之間的因果關係。正知心產生心生色法的情況，同樣地，業力能產生業生色法。他應當如此檢查前世臨死時的業力與今世結生時的業生色法之間是否有因果關係。確定見到業力產生業生色法之後，應當進一步觀照：由於前世的無明、愛、取、行、業生起，所以今世結生時的業生色法生起。

接著也必須觀照前世的業力與今世結生時的名法之間的因果關係。然後必須觀照前世的業力與今世這一生中所有果報五蘊之間的因果關係，尤其著重於六門心路過程。如果能觀照由於前世的無明、愛、取、行、業生起，所以今世的色蘊等生起；前世的無明、愛、取、行、業是因，今世的色蘊等是果，這是觀照行法的因緣生，如此觀照的智慧是緣攝受智或因緣生智見(*paccayato udaya ñāṇa dassana*)。因緣生智見意即見到現象（或法）的因緣生的智慧。

觀照壞滅法

教導觀照行法的因緣生後，接著佛陀開示說「安住於觀照身的壞滅現象」，意思是：他必須觀照由於五種因緣完全壞滅，所以五蘊完全壞滅。這是因緣滅見智（*paccayato vaya dassana ñāṇa*）。

造成輪迴的五種主因（無明、愛、取、行、業）何時才會完全壞滅呢？根據佛陀的教導，煩惱及能造成未來世果報的業力會在你證悟阿羅漢道時完全壞滅，因此在般涅槃之後就不再有任何果報產生。阿羅漢道將會把

這五種因滅盡無餘。由於這五種因滅盡無餘，般涅槃後五蘊也將會滅盡無餘。你應該嘗試觀照這種滅盡，因為佛陀在《大念處經》裡指導說：「他安住於觀照身的壞滅現象。」你應該記得，在這裡「身」（*kāya*）是指色身（*rūpakāya*）和名身（*nāmakāya*）。

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

如果想以觀智直接了知因果關係，你就必須先能觀照過去、現在與未來的名色法，否則就無法見到因與果

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

6 應當了解這裡的「業」是指會造成未來世果報的業力。

的完全壞滅。講到這裡，你還會認為佛陀在《大念處經》當中只教導觀照現在的名色法而已嗎？如果了解佛陀的教導，你就不會那樣想。過去、現在、未來的名色法都必須觀照，因為它們都是觀智的目標。如果不觀照過去、現在、未來的名色法，你就無法了知緣起法及觀照因果的生滅為無常、苦、無我，那麼也就無法脫離生死輪迴，因為佛陀在《大因緣經》(Mahānidāna Sutta)裡是這麼說的。

觀照生起與壞滅的現象

接著佛陀開示說：「或安住於觀照身的生起與壞滅現象」。這句經文的意思是：你必須觀照因緣生滅以及剎那生滅這兩者。如何觀照呢？你應當觀照：由於五種因生起，所以五蘊生起；由於五種因完全壞滅，所以五蘊完全壞滅。這是因緣生滅智 (paccayato udayabbaya ñāṇa)。然後應當觀照五種因一生起後就立即壞滅，所以它們是無常的；五蘊也是一生起後就立即壞滅，所以五蘊也是無常的。這是剎那生滅智 (khaṇato udayabbaya ñāṇa)。在這個階段，你必須培育這兩種智見。

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

呼吸的因緣生滅

現在我要舉出註釋對呼吸的因緣生滅所作的解釋。由於這是安般念的部分，註釋也只針對呼吸的因緣生滅來解釋。

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

註釋的這段解釋可能不太容易了解，我要再加以說明。當你有系統地對呼吸修行四界分別觀之後，就能見到色聚。分析色聚之後就能見到九種究竟色法。為什麼這九種究竟色法能夠生起呢？如果你的身體毀滅了，還能有呼吸存在嗎？不能，沒有身體就沒有呼吸。如果分析這個身體，你可以見到業生、心生、時節生與食生這四類色法，它們稱為所生身。由於所生身的存在，呼吸身才能生起，因此所生身是呼吸身生起的一項因素。再者，如果沒有心，呼吸身就無法生起，因此心也是呼吸身生起的一項因素。此外，鼻孔也是呼吸身生起的一項因素。所生身好比是風箱的外殼，鼻孔好比是風箱的噴口，心好比是適當的勞力。由於所生身、鼻孔與心生起，呼吸才能生起，它們是呼吸的因。在這些因當中，心是最重要的。但是心是依靠所生身而生起，所以所生身也自然地是一個因。這是呼吸的因果關係。

然而，只觀照呼吸身的因果關係是不夠的，必須也

觀照五蘊的因果關係，即過去第一世臨死時成熟的無明、愛、取、行、業這五種因造成現在世的五蘊，過去第二世臨死時成熟的五種因造成過去第一世的五蘊，然後一直往更遠的過去觀照下去。同樣地，現在世臨死時成熟的五種因造成未來第一世的五蘊，然後一直往更遠的未來觀照下去。必須如此觀照過去、現在、未來的因果關係。

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

然後你也必須觀照：由於未來無明、愛、取、行、業這五種因完全壞滅，所以未來五蘊也將完全壞滅。這樣觀照就是安住於觀照身的壞滅現象或因緣滅。你也應當觀照身的生起與壞滅現象，意即觀照因緣生滅與剎那生滅這兩者。

觀禪的第三個階段

接著佛陀開示觀禪的第三個階段如下：

「或者他建立起『有身』的正念只爲了更高的智慧

7 「有身」是指由於強而有力的觀智，禪修者只見到「純粹的」名色身——究竟名色法，絲毫不見色聚等概念法，這是壞滅隨觀智以上這些觀智的特徵。也因為如此，這時開始才被認爲是純粹的觀禪。

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

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

「或者他建立起『有身』的正念只爲了更高的智慧與正念。」

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

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

「他獨立地安住，不執著世間的任何事物。」

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

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

接著佛陀為安般念這一節作結論說：

「諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。」

四聖諦

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

了知苦諦、捨棄集諦、以滅諦為目標的聖道是道諦。在這裡也必須分辨世間的道智與出世間的道智。世間道智能見到五蘊，這是了知苦諦的觀智；它也能見到苦的因，這是了知集諦的觀智；它也能見到由於五種因完全滅盡所以般涅槃時五蘊完全滅盡，這是了知滅諦的

觀智。世間道智是指觀智而言，也就是正見。正思惟、正精進、正念與正定這四項因素會與觀智同時生起。在修行之前，你必須先持戒，那就是具備了正語、正業與正命這三項因素。因此總共是八聖道分，這是世間的八聖道分。

禪修者有時必須觀照觀智本身也是無常、苦、無我。那時他了知世間的道諦。因此世間道智能了知世間的四聖諦。

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

如此精勤地修行四聖諦之後，就能滅除痛苦，達到寂靜。這是致力於修行安般念的比丘的解脫之道。對於採用其他止禪業處來作基礎，進而修習觀禪的方法，也應以同樣的方式來理解。

因此，為了滅除痛苦，我們必須了知四聖諦。為了了知四聖諦，我們必須依照佛陀的教導，有系統地修習止禪與觀禪。

願大家都能夠盡早了知四聖諦，滅除痛苦！