



Namo Tassa Bhagavato Arahato

Sammā Sambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、圓滿自覺者



Suppabuddham pabujjhanti,  
sadā Gotama-sāvaka,  
Yesam diva ca ratto ca,  
bhāvanāya rato mano.

喬達摩弟子，  
常善自醒覺，  
無論晝與夜，  
心常樂禪定。

# 目錄

佛隨念（一） .....	1
佛隨念（二） .....	15
法隨念與僧隨念 .....	26
戒隨念與捨隨念 .....	40
天隨念、死隨念、身至念（一） .....	54
身至念（二）、安般念（一） .....	68
安般念（二） .....	86
安般念（三）、寂止隨念 .....	103
遍禪（一） .....	115
遍禪（二） .....	131
十不淨 .....	146
慈心觀（一） .....	157
慈心觀（二） .....	169

慈心觀（三） .....	184
慈心觀（四） .....	197
慈心觀（五） .....	210
悲心觀、喜心觀 .....	223
捨心觀 .....	229
食厭想（一） .....	239
食厭想（二） .....	251
界作意（一） .....	266
界作意（二） .....	277
無色界定 .....	290
附錄 .....	300
關於死隨念的修習及其價值 .....	300
禪修須知 .....	312
編譯後語 .....	324



## 佛隨念（一）

Buddhānussati

今天我們將解說止禪的四十業處。我們所要講解的第一個所緣即是「佛隨念」(Buddhānussati)。我們將解說什麼是佛隨念、如何修習佛隨念。然而，在未進入解說佛隨念的修習之前，我們先談修習佛隨念的利益。

### 修習佛隨念的利益

「佛隨念」即是省思佛陀、憶念佛陀、思惟佛陀。我們都知道佛隨念，主要是在培育增長「信」，即我們對佛、法、僧的信念。當我們培育「信」時，對修持的信心也將隨之增加，而且我們會肯定地知道這修習是正確的。若我們有正確的修習，將達到最高的層次。這是信心增加。

另一個即是我們能克服「疑」，對佛、法、僧、戒及修持沒有疑惑。不僅如此，若你擁有痛苦的背景、瞋恚的背景，這些背景傷害我們的心。透過修習佛隨念，這樣的背景將被瓦解。若因家庭、社交或其他因素，導致我們的心都處在擔憂的情況，這樣的擔憂也會瓦解，然後轉為快樂。因此，修習佛隨念的人，由於信心（confidence）增強、信念（faith）增加，所以時時都是快樂的。

至於僧眾，尤其是新出家的僧眾、新受比丘戒的僧眾。有些僧眾對他們的戒行生起很多的「疑」，縱使他們很好的修習戒法，然而還是有一些疑惑產生。這些疑惑能透過修習佛隨念來克服。若有很強的佛隨念，「信」就很強，「疑」也就會消失。因此，它能對抗（制衡）疑惑，是「疑」的相反。修習佛隨念，將令我們沒有「疑」。不僅如此，也能讓我們證悟道果。若我們具有足夠的資格、足夠的波羅蜜，是可以體證道果的。

你們曾聽聞一則故事，有位國王名字叫 Mahākappiṇa。當他在街道行走時，遇見了一群商人，便問他們：「你們從哪裡來？」商人答說：「我們從 Sāvattī（舍衛城）來。」國王又問：「在那兒有什麼消息呢？」現今，我們能從很多的方式得到訊息，可以透過電話及網路、其他媒體等得到訊息。然而古代的

人，唯有透過從遠方到來的人，把那兒的訊息帶來。這群商人便對國王解說佛、法、僧伽。Sāvatti(舍衛城)那裡正大放光明，正在放射佛、法、僧的光芒，那裡的人民造就了很多福業。

國王聽了便想：「噢！我不要這王國了。」於是他捨棄王國，他的一千名臣子，也全部跟隨他捨棄一切，前往禮見佛陀。過後，他的皇后及一千名的隨從，〔即千名臣子的妻子〕，也全部都捨棄一切，前往禮見佛陀。在前往的途中，他們得渡過三處很急的河流。在第一處急流時，他們透過省思佛隨念而成功的渡過。之後，他們透過法隨念及僧隨念，也輕易地渡過另兩條河流。因為在路途中，他們都在思惟佛、法、僧，因此這樣的思惟則成為他們的禪修所緣。佛隨念、法隨念及僧隨念的所緣，即是省思佛陀、佛法及僧伽（憶念佛、法、僧）。最後他們見到了佛陀，佛陀給予他們佛法開示，因為「信」的緣故，國王及千名的大臣都證了初果。然後，在聽聞第二個佛法開示時，〔佛陀為之後前來的皇后及千名隨從所給予的開示〕，他們全都證得阿羅漢果，而皇后及千名隨從則在開示中證得初果。由此我們可以看到「信」的價值，因為「信」，讓他們想放棄所有的東西；因為「信」，讓他們想見佛陀；也因為「信」，他們相信佛陀的法，而得以證入道果。

我們也是如此，因為「信」，我們前來這裡修行，因為「信」，我們才跟隨佛陀的教導。所以，「信」對我們而言是非常重要的。然而一般的信念，只有局部的程度，是基本的需要，可是信心沒有在增加，信心的培育增長是需要透過修習佛隨念而得。當我們修習佛隨念時，越來越多的信心生起，而「疑」則越來越減少，心也就越來越快樂，變得更平穩，所謂 *adhimokkha* 即是勝解、平穩。當我們修習佛隨念時，這樣的能力會生起。這即是佛隨念的價值。

## 什麼是佛隨念

接下來將簡略解說如何修習佛隨念。我們都曉得，而且大多數的人也都知道如何修習佛隨念，因為在這裡我們常常聽聞這修習。所以，對大多數的僧眾而言，這修習並不陌生。可是，新的僧眾則不曉得這修習及它的價值。什麼是 *anussati*？*anussati* 的意思即是反覆之義，對所緣的重複。*Anussati*，我們稱為「隨念」，即是一再一再地修習。另一個我們稱為佛陀的素質（佛陀功德），即 *Buddha guna bhavana* 佛陀功德的修習。*Quality* 意思是「品德」，是指我們思惟佛陀的功德、好的素質、德行的素質。我們一再一再地思惟這些素質，這稱為「佛隨念」。



我們思惟佛陀去除了所有的貪欲想，全部的貪欲想完全地從他的心裡去除了，我們一再一再地省思這素質，這即是佛隨念。當我們對這所緣不斷地省思時，在我們的心中，有某些東西會產生，就如前面所解說的，我們的「信」（faith）、「信心」（confidence）增加了。我們的「快樂」也增加了，「疑」被移除了，對任何事物都沒有疑惑，因此我們時時都能快樂地生活。佛隨念對於生起快樂是有效益的，至於佛隨念的修習方式有很多種，我們將試著解說如何修習佛隨念。

### 佛隨念的修習方法

修習佛隨念，簡略、簡單且是最常見的方式即是計數的方式。佛陀共有九個素質（功德），這九個素質可以透過順誦或逆誦，抑或順誦、逆誦的方式修習。有些人有能力順誦、逆誦的修習佛隨念。即是「Arahāṃ, Sammāsambuddho, Vijjā-caraṇa-sampanno, Sugato, Loka-vidū, Anuttaro purisa-damma-sārathi, Satthā deva-manussānam, Buddho, Bhagavā; Bhagavā, Buddho, Satthā deva-manussānam, Anuttaro purisa-damma-sārathi, Loka-vidū, Sugato, Vijjā-caraṇa-sampanno, Sammāsambuddho, Arahāṃ。」禪修者能重複這唸誦。

開始時，他們可能需要很長的時間來完成一百、兩百的次數。然而，經過不斷地訓練，他們能在短短的時間內完成一百、兩百的次數。此時他們的心變得很敏銳、很活躍。但是在初始階段是很困難的，有些禪修者甚至在開始階段，要完成一百、兩百或一千的次數時，得利用整日的時間來完成。但是過後，他們卻能在十至十五分鐘的時間內完成一百、兩百，乃至是一千的次數也能做到。

我們有一些經驗，在我們的教學中，有些禪修者，我們給予他們佛隨念，十千、十五千的次數，對他們而言是非常輕易的事，心是如此地活躍、如此地快速。這是最基本的方法，也是現在斯里蘭卡傳統的方法。你們也曾見過有些僧眾在他們的活動中也都在「數」佛號。這是一般的而且也是最基礎的方法，能得到一般性的平靜。

第二個方法則是我們簡單地學習某些有關佛陀的事物，即以巴利語或你們自己的語言複誦專注。如我們專注「So Bhagavā iti pi Arahaṃ, So Bhagavā iti pi Sammāsambuddho…」或「佛陀，您是真正的阿羅漢，您是真正的正等正覺者…」。以如此的格式，用自己的語言或巴利語進行複誦，當你不斷地複誦、複誦、複誦…，同時你也思惟佛陀：「您是真正的阿羅漢，您是真正的正等正覺者，您是真正的明行足…」。這

樣的方法將為你帶來某種程度的快樂及信念。這是第二個方法。

第三個方法是我們學習九個功德的含義。比如你持「araham,阿羅漢」的素質，阿羅漢具有許多的含義；「Sammāsambuddho 正等正覺者」也具有許多的含義；「Vijjācarana sampanno 明行足」也是有許多的含義，我們都一個一個地學習。我們省思每一個素質，一個一個省思。我們的「信」將會增長。因為我們思惟佛陀的素質，所以「信」在增長。

另一個方法即是我們尊敬的帕奧禪師所解說的，我們不去省思佛陀全部的素質，而是只省思一個素質。在一個時間內只省思一個素質，對這素質一直不斷地重複，一再一再地省思直到得到禪定。例如，我們知道佛陀的素質，「araham,阿羅漢」。阿羅漢的含義是指佛陀是最適合接受他人物質及非物質的供養。你可以供養物質及非物質的東西給佛陀，這我們稱之為「阿羅漢」。所以，許多的人、天人，供養物質的東西及他們的修持給佛陀，我也在當中。我們重複這所緣，一再一再地重複及同時我們重複地在心裡唸誦「araham、araham、araham…」(阿羅漢、阿羅漢、阿羅漢…)，而內心裡的圖像是佛陀在那兒，有許多人、天人和自己一起在供養佛陀。我們內心一直不斷地憶

念這圖像，心的圖像。這樣的方法是帕奧禪師為了培育禪定而介紹的。

以上是一般修習佛隨念的方法，也有一些實修上的小小方法，稍後我們再解說。你可以修習重複九個素質的方法，計數唸誦，或者你可以使用較長的語詞，唸誦全部的素質，一個一個地修習。或者你也可以專注於一個素質達到更久的時間。這全部方法都能培育增長「信」。這是就一般性的方法而言，接下來我們將進一步地解說其他有價值的實修。

### 其他實修的方法

還有另一個簡單的方法即是思惟佛陀及佛陀的某些素質，他曾圓滿十波羅蜜(pāramī)，為了「法」，他付出了非常大的努力。我們透過朗誦的方式，重複思惟佛陀的某些素質。然後，避免干擾他人，我們可以前往空曠的地方，自己朗誦：「佛陀，您非常努力地圓滿布施波羅蜜(dāna-pāramī)，我向這波羅蜜禮敬，我供養我的生命予這波羅蜜。」我們可以如此地朗誦一些有關佛陀及佛陀的素質。透過這樣朗誦語詞的方式修習，不斷地重複，大約十至十五分鐘過後，你會感到佛陀這所緣觸動心弦。如何感知呢？

你會感覺在你的眼角裡有一些淚水，你感覺對佛陀生起了非常感動的情感。然後，你會理解自己現在

已經真正地進入了佛隨念裡。不然，你不會有淚水，沒有任何的敏感度（指心理的一種變化，沒有觸動心弦的感覺）。你的佛隨念還未能產生力道，若佛隨念是足夠強而有力的話，你將會感覺充滿淚水及很觸動心弦的。在那個時候，有兩件特別的事發生，一是諸蓋將離去，而另一則是心得以淨化，堵塞的神經系統也得以通暢。因為這緣故，所以你可以輕易地修習任何的禪修。當這樣的感覺能力生起過後，若你想修習安那般那念（ānāpānasati），就非常容易了。若你想修習三十二身分，也能很容易地修習。

你可以檢視，若每天使用這樣的能量一次，全天候你將會感覺舒服。早上，你憶念佛陀，透過語言的複誦等，不斷地重複、重複…直到有感觸生起，過後你會察覺整日都不一樣，很容易整天都有正念，要正念地專注呼吸也非常容易，任何的禪修所緣都很容易專注。這樣的能力是隨著那樣的敏感性而生起的。我們稱這為佛隨念或是信念。

另一個方法是現在我們見到佛陀在這兒，或者我們前往佛塔或菩提樹，當我們前往這些地方時，我們思惟佛陀在那兒，整個佛塔都是佛陀的影像；整個菩提樹充滿佛陀的影像，我們如此思惟，整個菩提樹如佛陀在那裡，從佛陀的頭至腳部，我們去感知這影像。佛陀是站立或坐著的姿勢，我們觸摸佛陀，從佛陀的

頭部至腳部，然後禮敬佛陀<sup>1</sup>。這所緣我們不斷地重複，心中則唸誦「arahaṃ、arahaṃ、arahaṃ…」(阿羅漢、阿羅漢、阿羅漢…)；我們重複這所緣，心中唸誦「Sammāsambuddho…」(正等正覺者…)，我們一再地重複這所緣。當我們一再一再地重複這所緣時，我們將會感覺更舒服、更感動。過了一些時候，你感覺禪修非常好，任何的禪修都很好，非常迅速地改變你的心，因為你與「信」一起專注一樣東西、一個所緣，所以你感覺非常舒服。這兩個方法是額外的方法，你也能進一步地學習許多的方法以培育增長「信」。比如，透過誦經等某些方法，我們簡略地學習這些及試著培育佛隨念。除此之外，你也可以經由親身的體驗，然後檢視自己禪修的進展如何。你可以試著修習佛隨念一、兩天，然後你能檢視佛隨念的價值(效益)。

我解說自己的一個小例子給大家分享。在我們修行的初始階段，有些日子也是非常困難修持，沒有喜悅、沒有快樂，反而是更多的緊繃產生。在初始階段，一方面是煩惱，另一方面是有些困難，我們不知道如何專注、不知道如何控制心。因此，有時我們複誦佛陀的功德。我們到空曠的地方或靠近佛塔的地方，抑或某些不會干擾他人的地方，我們重複地向佛陀說：

---

<sup>1</sup>對於女眾，老師是建議以掃描佛陀的影像，從頭至腳。然後，在佛陀腳邊的地方，禮敬佛陀，碰觸的是佛陀腳邊的地。

「佛陀，您完全地覺悟，完全地圓滿布施波羅蜜(dāna-pāramī)，我供養自己的生命予您及禮敬您。」，類似這樣的情形，以自己的語詞向佛陀說。我們思惟佛陀就在我們的附近，然後向佛陀說話，說、說…，大約十分鐘過後，感覺眼角裡開始有淚水，淚水產生了。過後，體會到整日的禪修都很好、很舒服。整日的禪修都沒有困難，沒有緊繃，非常舒服、放鬆。開始時，我們也不知道是什麼原因，反而想，可能是天神幫助吧！天神看到我們在修佛隨念，看到我們在向佛陀說話，所以這事發生。可是過後才理解那是「信」在運作，是「信」所導致的。

如是，若有緊繃、困難生起，你可以試驗，到某些地方，唸誦某些東西，唸誦佛陀功德、唸誦…十至二十分鐘、三十分鐘，以巴利(Pāli)的形式、經文的形式或任何的形式進行都可以，直到你感覺敏感度生起。過後，你會感覺整日都非常舒服。若你知道這方法，每日都修習它十至十五分鐘，對你而言是很有幫助的。若有任何問題，我們可以討論幾分鐘。

### 問答釋疑

問：在我們的修持裡，當我們處在懶惰的狀態或不活躍的狀態，可能是身不活躍、心不活躍，我們是否可以透過佛隨念來克服？

答：是的，任何人修習佛隨念都可以克服諸蓋，因為佛隨念的力量，全部的蓋(障礙)都會離去。因此，惰性或不活躍也是諸蓋當中的一種蓋。昏沉睡眠蓋(Thina-middha)將消失，因為佛隨念能帶給你更多的能量，你會感覺更舒服。所以，在我們的修持上，若想得到更多的能量，修習佛隨念是很有幫助的。

問：當我們在誦經如 Buddha Vandana(禮敬佛陀的唸誦)，我們如何透過誦經來培育「信」呢？

答：誦經時與所緣一起才能培育「信」。若你瞭解含義，若你能瞭解完整的含義，你可以專注在完整的含義；若無法理解全部的含義，也可以使用部分的含義。現在我們在供養花，我們知道這個，這是一般性的含義。我們供養香、飲料等，這些都是一般性的含義。這樣的理解也是足夠的，這是最低限度我們所需要知道的。若我們不知道全部的含義，只是想「這東西、那東西…」重複這所緣及唸誦，也是很有價值的。不然，若我們不知道供養的是什麼東西，我們就思惟佛陀在那兒，而佛陀前面有許多的東西，這所有的東西我們全都供養佛陀，一再一再地供養佛陀。這所緣我們不斷地重複及唸誦。因此，在 Buddha Vandana 初始時，所具有的「信」是很少的，可是在 Buddha Vandana 結束時，我們的心是充滿著「信」的，



因為重複及唸誦佛陀功德這所緣。這方法是比較接近帕奧禪師所教導的。

尚有幾個方法，可是沒有直接聯繫性。有些人無法持有佛陀的影像，當他們持有佛陀影像時，心就跑到別處了。他們可以專注於一般的「空」在面前，然後只唸誦佛陀的功德。如此他們也能獲得一些平靜，過後再修習佛陀的功德。所以，有如此多的方法我們可以培育增長「信」。

### 專注與唸誦

然而，若他只是一般的專注，在那個時候他只能得到一點的福德。當我們專注、唸誦 Buddha Vandana，我們得到的福德是更多的。例如我們說，我們能透過這 Buddha Vandana 培育一百分的素質。若你只是唸誦而已，你只能獲得十分的素質；若你專注及唸誦，則能獲得九十八分的素質；或許有些時候專注，有些時候較少專注，也許我們可以獲得四十、五十分的素質。因此，我們所獲得的素質是隨著我們的專注而來，不然只是唸誦而已，所得的能力會是很少的。所以，我們必須培育佛隨念直到敏感度生起，而另一個則是直到禪定的程度。佛隨念的培育能達到近行定，這表示隨著非常明亮的光，非常滲透性的光會出現，感覺非常舒服。我們可以培育直到這樣的水平。當我們獲得

很強的「信」，非常明亮的光會產生，感覺周遭非常光亮。佛隨念的修習存在著這樣的能力。

## 持續修習

我們履行對佛陀的義務(執事)、對塔的義務、對菩提樹的義務等，也是在培育「信」。你一再一再做，即是在增長更多的「信」。所以，我們也是在增加這能力。你可以試著去體驗這經驗。你的「信」如何？當你的「信」增加時，你的心將會如何？禪修的修習又如何？你都可以擁有這些經驗。當你擁有了經驗，你必須持續它直到心達到平穩。今天，當你做一些執事、誦經、修習一點的佛隨念，你感覺舒服。明日你也應該再做相同的修習。後天也是如此，你應該持續地如此修習直到心非常平穩、專注，乃至獲得近行定，非常平穩的程度。

我想今天的開示已經足夠了，祝福每一位都能培育佛隨念、能擁有禪定、有能力去除貪、瞋、癡及全部的諸蓋，而且有能力體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2013-07-03 講於龍樹林靜默區。)

## 佛隨念（二）

Buddhānussati



**上** 一講我們已解說了如何培育佛隨念。今天將繼續討論這禪修的修習及相關的一些問題。山下尚有些事務要處理，今天我們討論的時間將會縮短，若你們有任何的問題，可以現在提出來。

### 心的維他命

佛隨念，也就是思惟佛陀、唸誦佛陀的功德，我們能獲得什麼樣的素質？當我們進食時，我們都知道將會獲得能量。若我們吃維他命（vitamin），各種類的維他命給予不同的能量。我們知道維他命 A 是一種能量，維他命 B 也是另一種類的能量，維他命 C 則是另一種能量，還有維他命 D、E 等都各自提供我們身體不同種類的能量。同樣地，禪修也是如此，是心的維他命。身體的維他命是提供身體能量，而心的維他命則是提供心能量，禪修所緣是心的維他命。

## 佛隨念的維他命

佛隨念能提供我們五種的維他命，是哪五種呢？主要是我們的信心會增加，因為信心增加，所以我們修行生涯能平穩，整個修行生涯都很平穩。不僅今世如此，未來世我們仍然可以繼續修行。大家為什麼出家呢？因為「信」的緣故。若沒有「信」，你是不會想要出家的，因為「信」，你才出家。佛隨念給予我們「信」，而「信」給予我們信心。早前的「信」讓我們成為僧人，我們現在培育的「信」，則會在未來幫助我們。

另外，「法」解說佛隨念類似旅途的資糧（旅費），「信」是旅費。若你有錢用於旅行，任由你到哪兒都很容易。在國內旅行很容易，出國旅行也很容易。若你沒有足夠的旅費，即使要在國內旅行也很困難。你沒有足夠的食物、交通、住宿等。若到國外旅行則更苦，因為沒有人協助你。因此，任何人若有足夠的旅費，在國內旅行，他們會安全。即使到國外，對他們而言也會很容易，因為他們能支付交通、食物、旅館等費用。同樣地，若有「信」，在這輪迴的旅程裡，我們將會安全。若我們今世無法證悟，未來世我們也會很安全。因此，「信」是很有價值的。「信」的一個重要素質是保護我們，我們會是安全的人。因為我們的信心是平穩的，所以今世、來世，我們都會

被「信」所保護。對於心智的培育，這是唯一的途徑；對於解脫，這也是唯一的方法。當我們培育「信」時，我們的信心將增加，這是一個很重要的素質。

「信」的另一個素質即是移除諸蓋，「信」能暫時去除諸蓋。當「信」很強時，諸蓋會消失。這是你可以自己檢視的，當你憶念佛陀或唸誦佛陀的功德，以一些方式唸誦，當你忠實地不斷唸誦…有關佛陀的某些事物時，對於「信」你會更敏感。有時你會感覺有淚水，有時則會生起無言的感動。這些現象到來是因為「信」。當「信」生起時，你會感覺很舒服，你感覺沒有貪所緣、沒有瞋所緣、沒有任何諸蓋所緣生起。「疑」是諸蓋之一，所以也沒有「疑」。若「信」生起，對我們培育戒（sīla）是很容易的。因為當我們培育戒時，有時「疑」會產生，我們會覺得很困難。當我們具有很強的「信」時，「疑」無法生起。因為我們的心是很平穩、舒服的。你們應理解當我們有很強的「信」時，有一個很特別的心理素質會生起，我們稱之為「勝解」（adhimokkha），它具有穩定的素質。這穩定性破除了「疑」，對佛陀、佛陀的教導及修持將沒有疑惑。因此，心非常平穩。唯有這方式能培育修持，唯有這方式能令我們體證道果，而這些都是因「信」而具有的。

由於諸蓋已離去，進一步「信」能淨化內心。因此，我們的血液得以淨化。你看具有「信」的人，他的臉是明亮的。為什麼他的臉是明亮的呢？因為他內在的血液是鮮亮的。雖然這只是顯現在臉上，然而若往身體裡面的血液觀察，你會發現全部的血液是鮮亮的。所以，所有的器官也都是鮮亮。腦、心臟、肺、肝、腎等全部器官都是如此的鮮亮，這是由於好的血、健康的血存在。這健康的血導致所有的器官都健康。因為有健康的血液，所以有健康的器官，因此我們的生命增加了，我們獲得長壽（āyu）；容顏（vaṇṇa，顏色），我們得到完全美麗的身體；快樂（sukha），我們獲得快樂；我們獲得力量（bala）。而且，我們也能獲得智慧，因為心得以淨化、沒有諸蓋，智慧、理解就很容易產生。這全部的素質都是隨著「信」而來的。

## 檢視信心

「信」是一個很重要的素質，我們必須省思「信」。當我們出家時，我們擁有「信」嗎？是的，我們都有「信」。現在還有「信」嗎？我們必須持有「信」，我們必須省思現在的「信」與當初出家時的「信」，是否是一樣的。若現在的「信」與初始時的「信」相比之下是弱的，這表示在我們心中的「信」所緣是微弱的。現在的「信」與初始之「信」相比較，若是相等的程度，這表示我們的「信」所緣是足夠的。

而若現在的「信」比初始時的「信」強，則表示我們的「信」是非常好的，我們的「信」所緣很好。因此，禪修者應如此地省思。若「信」在減弱中，對我們而言是很危險的。若「信」是在維持狀態，對我們是很好的。而「信」若是在增長的狀態，對我們則是更有利益的。所以，「信」是出家生涯中的一個很重要的要素。因此，我們必須維持我們的「信」（saddhā）。若「信」存在，我們出家生命是被保護的。你們也曉得，在之前的佛法開示中也曾提過，我們的佛陀說：「信（saddhā），對出家生活是很重要的。」若沒有「信」，出家生命將變得很微弱、微弱、微弱…，甚至能導致還俗。然而因為「信」的緣故，若「信」很強，我們不會想要破戒，不會感覺要去對抗其他的僧眾。所以，「信」是出家生命中一個很重要的要素。

## 增長信心的方法

我們知道自己的「信」是微弱的，如何帶起它呢？如何培育增長「信」？培育增長「信」的方法是什麼？有許多的方法可以培育增長「信」，其中之一是「Arahant, Sammasambuddho…」即是用計數的方式，我們可以數佛陀的功德來省思佛陀。另一個方法則是使用一些公式，有關佛陀、佛陀功德的唸誦公式，我們唸誦。還有另一個方式是唸誦經文（sutta）。我們也可以做 Buddha vandanā（禮敬佛陀）、Buddha pūja

（供佛）、Bodhi vandanā（禮敬菩提樹）、Bodhi pūja（供菩提樹）及對佛陀、菩提樹等做一些服務，或者對一些僧資年長的僧眾服務。這些都能讓我們培育增長「信」。聽聞具有信念的佛法開示及講說含有信念的佛法開示，也是很有幫助的。因此，有許多方法、系統能培育增長「信」。任何一種我們都能使用。

### 維持信心的重要性

我們必須省思我們的「信」，與早前相比，現在的「信」是怎麼樣的狀態。對於佛陀及全部的僧眾，我們都要維持「信」。或許有的僧眾具有很好的素質，有些則沒有，即使如此我們還是要維持平等的對待，至少他們擁有「信」、他們擁有「戒」（sīla）、他們擁有好的素質。因此，我們必須維持對全部僧眾的「信」。有時我們會感覺不想要對僧資年長的僧眾禮敬，這類事件能讓我們心中增長不必要的素質，即「不尊敬」。「不尊敬」是我們心裡不需要的素質；而「尊敬」是我們心裡所需要的素質。若我們有尊重的素質，對培育增長「信」是很有幫助的，而不尊敬素質則會讓我們不快樂於出家生命。所以，「信」是很重要、很有價值的。

我們也曾遇到有些僧眾，因為有許多的困難存在，所以初始時都無法禪修。他們的心裡有許多的困難，



心非常負面。或許是由於非常負面的家庭背景或其他非常負面的理由，抑或是非人等導致他們心的負面性，我們都鼓勵他們修習一些佛隨念。唸誦護衛經或唸誦一些經文、對菩提樹做一些服務，或者是 Bodhi pūja（供菩提樹）之類的事。過了一些時候，他們都報告說：「Bhante(尊者)，現在比較好了，那些困難不在了。」不僅如此，有些僧眾過後敘說因為這「信」，因為快樂，甚至舍利子也來到他們那兒，我們能從僧眾中聽聞到這類的事。「信」能幫助我們得到快樂、「信」對教法（sāsana）也是很有利益的。「信」不僅對我們平穩出家生涯很有利益，對信徒、天人也都是很有利益的，信徒和天人比較喜歡充滿「信」的僧眾。因此，「信」是很有價值的，我們必須維持「信」，初始的「信」。

之前，我曾向某某尊者解說一則故事，他要求我在此為大家解說這故事。在出家生命的初始階段，我們在 Nāyana(龍樹林)度過了三個雨安居（vassa）後便到緬甸，在緬甸度過了第四個雨安居。在出家的初始階段，我們已理解「信」的價值。有時我們知道：「噢！我的信不足夠了。比起開始時的『信』，現在的『信』不怎麼好，我必須培育增長『信』。我如何維持這『信』？我們知道應該與佛陀住在一起，我們的 kuṭī(房子)，應該視為佛陀的 kuṭī。」我理解這是好事，因此便把自己的 kuṭī 視為佛陀的 kuṭī。當我要出去

時，我便禮敬佛陀及向佛陀請求允許離開。回來時，也禮敬佛陀。我會對佛陀說：「我回來了！」就這樣非常快樂地與佛陀住在一起。

過後，有時我們也把佛陀的能量散佈到整間 kuṭī，kuṭī 的周遭都充滿佛陀的能量。有時整間寺院、整間禪堂，我們都以佛陀的能量來充滿。因此，我們知道「信」與早前相比變得比較好，我們知道心變得比較平靜了。我們所理解的，在出家初始階段，可說是掙扎時期，一方面是煩惱的力量存在著，另一方面則是我們試著努力禪修。當我們試著把「信」帶起時，我們的困難、諸蓋等就能遠離，但並非完全地遠離，只是相比之下那天的諸蓋是極少的。因此，我們感覺舒服。在未前往緬甸之前，我們是有如此訓練的。當我們去緬甸時，有另一位僧眾與我們同行，前往緬甸禪修，他的名字叫 Ven. Koṇḍañña。他過世大概有十年或八年之久了。

Ven. Koṇḍañña 是錫蘭人，約 49 歲他在錫蘭出家。他很努力地禪修，無論去任何地方，他極少使用交通工具，多數都是沿著公路徒步行走。他住在森林裡。他的禪坐非常穩定，或許幾個小時都能挺直身軀地禪坐。他具有這樣的能力。他到帕奧禪林後，每天都向帕奧禪師小參。那時候禪師很健康而且當時的禪修者也很少，所以每天都有機會與禪師小參。禪師給予的

禪修指示，他都照著修持。一天、兩天、三天…大概近半個月左右，每天他都能坐得很好，可是還是沒有什麼成績，他無法擁有禪定之光，我理解這狀況。我們相遇時，我還非常年輕，與他相比，我比他年少（指僧資），而且自己當時也沒有什麼經驗，因此我沒有給予什麼指導，直到他提出某些請求。

一個月過後的某一天，這位尊者向我說：「Āvuso（賢友），我曾修持這個，但都沒有任何的光出現。」他不僅沒有禪定之光生起，也沒有舒服的感覺。他又問：「如何能改善呢？」於是，我便向他解說：「Bhante（尊者），我做如此的 Buddha vandanā（禮敬佛陀），當我回到 kuṭī（房子）時，猶如我去到佛陀那裡，我禮敬佛陀。當我要離開 kuṭī 時，也先禮敬佛陀才出去。若我在 kuṭī 時，我把佛陀的能量散佈到整間房子。我在培育這樣特別的 Buddha vandanā，我理解有些舒服感會生起。若 Bhante 喜歡，您也可以試試看。」他回答說：「是的，我會做。」

那天，他回到他的 kuṭī 後便如此地修習。同一天晚上，他做了一個夢，夢見我給他兩顆寶珠，一顆大一顆小。隔天，他就對我說：「Āvuso（賢友），我夢見你給我兩顆寶珠，一顆大一顆小。」我鼓勵他說：「或許對您這是一個很好的瑞相，請進一步地做同樣的事。」接下來的一天，他一再地做同樣的修習。在

未禪坐之前，他把佛陀的能量散佈遍滿整間房子。他想這房子是佛陀的房子，他很接近佛陀，類似這樣的事。結果，在那天他就獲得了禪定之光，而且是非常強的光。隔天，他又來報告說：「是的，我得到了非常強的光。」又隔天，他獲得更強而且是滲透性的光。僅僅一天而已，在第二天的小參時，他就向帕奧禪師報告他的情況，禪師就說：「好的，你就專注光。」尊者也就專注光，再緊接下來的一天禪師給予初禪的指示，另一天給二禪，再另一天給三禪，再再另一天給四禪。他就在僅僅的四天內達到了第四禪。

這位尊者已經禪修了一段很長的時間，只是因為「信」不平衡，所以在禪修上沒有什麼進展，我們理解他使用太多的精進力、太多的能量。因為過多的精進能導致「信」不平衡，因此當他平衡了「信」，透過憶念佛陀及佛陀的功德，散佈佛陀的能量等類似如此的修習後，他增加了「信」。當「信」增加時，其他的要素也會隨之生起。所以，他能在幾天內獲得禪定。他完成禪定的修習，過後他的禪定也不曾退失。在緬甸的時候，他也持續修習觀禪，依次第地完成所有觀禪的修習。這是某某尊者希望能向你們解說的一個實例。

我們理解有許多方法能培育佛隨念，而且我們也修習許多方式的佛隨念。當我們在旅途時，我們可以

把佛陀的能量遍滿整個僧伽蘭（寺院）、整個國家、散佈至全世界等。我們理解這是很有用的，所以我們也訓練在旅途中或做其他事時，做這樣的修習，讓心時時都持有禪修所緣。這對於「信」的維持是很重要的。

### 問答釋疑

**問：**Buddha vandanā 過後，怎麼樣性質的禪修是比較適合的？

**答：**或許同樣性質的禪修是比較適合的。我們可以散佈佛陀的能量、散佈佛陀的功德給全部的僧眾、整個世界，我們可以修習類似如此的修習。Buddha vandanā 後，另一個我們可以修習的是慈心觀（mettā），我們可以培育慈心禪的所緣，或者也可以培育其他任何好的所緣。

「信」是一個很重要的要素，你們應該培育「信」。我想今天的開示已經足夠了，我們祝福每一位都能有平穩、堅固的「信」，也希望這「信」能令你們培育全部的禪修所緣。我們也祝福大家，希望每一位都能擁有很深的禪定，體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2013.07.10 講於龍樹林靜默區。）

## 法隨念與僧隨念



Dhammānussati、Saṅghānussati

在上一講的開示裡，我們簡略地解說了修習佛隨念的利益及如何修習佛隨念。我們再復習一下，當我們修習佛隨念時，我們在培育增長「信」（faith）、信心（confidence）。從中我們能獲得修持的能量、專注力及移除煩惱等能力，這些能力都存在於「信」的素質裡。佛隨念（Buddhānussati），anussati 的意思即是重複，對於一個所緣，一再一再地重複，這我們稱為「隨念」（anussati）。我們憶念佛陀，是一次；再憶念佛陀，是另一次；又再憶念佛陀，又是另一次，即是這樣不斷地重複這所緣，稱為「隨念」。我們憶念「佛陀是最好的」、「佛陀是最好的」…，或「佛陀是最有力量的」，當我們這樣想、這樣唸誦時，「隨念」也在培育中，這樣的重複稱為「隨念」。

## 積沙成塔

你們知道蟻丘，白螞蟻以泥土在地面上做蟻丘。牠們是如何做的呢？首先牠們從地上拿取一點的泥土，然後把泥土堆積在一處。之後又再從地上拿取一點的泥土，再把泥土繼續往上堆，牠們一再一再地搬動一點的泥土往上堆放。過了一陣子，這蟻丘就變得很大了。它是如何變得這麼大的呢？一點點的泥土，一天天地增加、增加、增加…最終成為一個很大的蟻丘。

我們修習佛隨念也是如此，今天你可能只是修習一點的數量，或許是一百、兩百、五百、一千、兩千等。然後，有某些素質在你心中增長著，如蟻丘般從一點點的泥土聚集起來。明天你也是如此地修習，後天、一星期、兩星期，乃至過了一些時候，你的「信」比較平穩、信心也比較平穩，諸蓋離去，禪修也比較平穩了，這些能力是來自於佛隨念的培育。培育佛隨念能增長好的能量、好的力量。但是，這能量通常是無法快速的增長，它猶如蟻丘般慢慢地形成。每天你都得修習一點，然後才能增長。若你喜歡，可以每天修一千、兩千等的數量，然而你必須每天修習。當你行走或做任何事時，你都能修習，不一定在禪坐時修習，禪坐時間你可以修習其他的禪修業處。當你行走或做其他事時，你可以修習佛隨念，在不知不覺中，信的素質將會生起。

其他隨念也是相同的修習方式。法隨念 (Dhammānussati) 及僧隨念 (Saṅghānussati)，都能給予正面的素質。我們思惟正面的事物、正面的能量，我們思惟佛陀是賢人，我們也可以使用 Arahāṃ, Sammāsambuddho … (阿羅漢、圓滿自覺者…)。若你想用其他的辭彙，如「佛陀是世間無上者」、「佛陀是世間最具智慧者」、「佛陀是世間最有力量者」、「佛陀了知整個世間」等，這些辭彙都能使用。某些你所學的，如你想「他是最崇高的、最有力量、最具智慧的」，你不斷地重複、重複…，這可以給你帶來很強的能量，這是佛隨念。在實修上，你需要理解「隨念」的意思是重複省思好的素質。

## 法隨念

你們已經曉得佛隨念是憶念佛陀的功德。法隨念也是如此，是我們思惟「法」的功德、「法」的價值。我們知道「法」是清淨的，開始、中間及結束都是清淨的。開始的戒 (sīla) 是清淨，中間的定 (samādhi) 也是清淨，末後的慧 (paññā) 也是清淨，「法」的全部階段都是清淨的。所以，你可以省思「法」是清淨的。我們可以省思佛陀的法、佛陀的教導對戒、定、慧的培育是很有價值的。若任何人修習佛陀的教導、佛陀的法，是很容易獲得平靜、快樂、智慧及體證。這樣正面的省思便是在培育「法隨念」。因此，若任



何人跟隨「法」、培育「法」，他今天就能看到成績，他能馬上獲得成果。我們能如此地修習省思「法」。

## 僧隨念

僧隨念 (saṅghānussati)，是對僧伽的省思。我們思惟僧伽的素質、僧眾的品質。從字面上來講，僧伽具有九種功德（素質）。Supaṭipanno（妥善行道者<sup>2</sup>）、ujupaṭipanno（修行中道者）、ñāyapaṭipanno（趣向涅槃者）、sāmicipaṭipanno（梵行清淨者）、āhuneyyo（值得布施、贈禮者）、pāhuneyyo（值得款待、恭迎者）、dakkhiṇeyyo（值得供養者）、añjalikaraṇīyo（值得禮敬者）、anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa（是世間無上的福田）。這九種功德，若任何人喜歡都可以一個一個地省思。不然，也可以思惟：「僧伽是世間最崇高的（團體）」、「僧伽是在培育戒、定、慧」、「僧伽是在護衛教法 (sāsana)」、「僧伽是在保護世間好的品質」。我們可以如此地省思。另外我們也可以修習這樣的省思：「僧伽是在培育智慧、他們在朝往涅槃的方向努力。」這樣的省思我們稱為「僧隨念」。

<sup>2</sup> 即是能制伏煩惱或調伏煩惱。

## 僧隨念的重要性

如同佛隨念，僧隨念對我們而言也是很重要的。佛隨念很重要是因為我們需要對佛陀有信心，否則你的信心不足夠，你將無法在這行道前進。同樣地，若沒有足夠的僧隨念，我們將會對僧伽加以毀謗、對僧伽具有負面的思惟，或許對僧伽生起瞋恚心，這些對我們而言都是很危險的。因此，僧隨念對我們是很有利益的。今天我們稍微討論這部分。

## 平等對待全部的僧伽

僧隨念的意思是省思僧伽的素質、功德。是哪一個僧伽？是對全部的僧伽。我們應以正面的態度對待所有的僧伽。好的僧伽、不好的僧伽；有很好戒法的僧伽、沒有很好戒法的僧伽；有好素質的僧伽、沒有好素質的僧伽，這些都囊括在僧伽裡。因此，我們應該以等同的悲心對待每一位僧眾，以正面的態度對待每一位僧眾。每一位僧眾都對世間有貢獻、每一位僧眾都在為教法(sāsana)服務。所以，我們不應該區分，分別這個不好、那個好。若你思惟「這個好」，你將給僧伽力量，這即是「僧隨念」。然而，若你思惟「這個不好、那個不好…」會發生什麼事？你將對僧伽生起負面的思惟。這負面的思惟是有害的。

在教法裡，所有的僧眾都在從事某些服務，即使是很弱的僧眾，犯波羅夷（pārājika）罪的僧眾，在教法裡他們還是有在從事某些工作，至少他們在保護他們的寺院、保護僧眾的某些職責。因此，他們也有好的素質。至於那些依循戒律的僧眾，他們所具有的好素質是更多的。而那些在修持的僧眾好的素質又更多，其中能很好理解「法」的僧眾則是更有素質的。因此，素質是有差異，可是一般上你們需要理解的是所有的僧伽都是好的，全部的僧伽都在保護教法。這部分是你必須要理解的。因為現在有很好的僧伽在世間，但也有某些原因，很難保有很好的僧伽。你們也曾聽聞，斯里蘭卡在 1000 年前教法很興盛。當時的修持是很強的，到處都有阿羅漢，每一個鄉鎮都有阿羅漢。可是，大約在 17 世紀初，約西元 1620 年期間，在 Sitawaka Rajasingha 王的統治期，你們所知道的，全部的僧眾全被國王屠殺，所以那個時候沒有僧眾存在教法(sāsana)裡。

那時代，教法裡沒有僧眾，但有些在家眾則穿起黃袍，如我們欲出家的行者所穿的黃衣，他們不是正式的僧眾，可是他們穿上黃袍，他們沒有持守戒律，但他們在保護教法(sāsana)、保護寺院，教導一些東西，因此，佛教的背景沒有被摧毀。他們保護寺院直到新的血脈到來，一直到好的下一代到來。在完全沒有僧眾的狀態下，他們維護教法約有 120 年之久。你看這

些人類似僧眾，但並非是真正的僧眾，即使如此，他們還是擁有好的素質，他們保護佛教的背景，保護佛法，保護許多信徒。因為這緣故，佛教背景沒有被摧毀。僧伽也是一樣，不管在哪裡的僧伽，雖然他們很弱，他們還是在顯示他們的袈裟。縱使他們沒有依循戒法，沒有戒德，他們對教法還是有價值的。因此，我們每一位都要以這樣的方式來思惟僧伽。

不僅是僧伽的素質，在佛陀的教導裡，你們所知道的，佛陀教導我們要對所有的眾生散播相等的慈愛 (mettā)。所以，對待僧伽，肯定地我們更應該如此做，對所有的僧伽——好的僧伽、弱的僧伽；具有好戒法的、不具好戒法的；對全部的僧眾都必須修習慈愛，對每一位僧眾都要持有正面的心態。這對於身為僧眾的我們是很重要的，否則我們有時會說：「啊！這個非常好，那個非常好。」對於相反的則會說：「啊！這個非常不好，那個非常不好。」我們會透過說不好的東西而培育不好的素質，這部分是我們必須要避免的。然而，在某些因緣或某些很重要的情況下，你是可以說的，只是在說的時候，你必須要很有正念（要很謹慎）。因此，對僧伽素質的思惟、言談至關重要。

## 僧伽的重責

從佛陀時代至今，所有的僧伽、所有的僧眾對教法都做出了很大的貢獻。佛陀時代的舍利弗尊者、大目犍連尊者，他們擔負很重大的任務。那時代也有很弱的僧眾，如你們所知的六群比丘(chabaggi)中的 Ven. Channa、Ven. Udai 等，他們具有剛強的個性、叛逆的個性，喜歡做一些出格的事。即使如此，他們還是對教法有些貢獻，他們還是具有一些好的素質。因為他們的緣故，制定了寺院的規矩。所以他們也是在從事很大的任務。因此，我們可以說，全部的僧伽都負有很重大的職責。

你們所知現今的斯里蘭卡，有些寺院派系的僧眾，沒有時間禪修，而且他們也不知道如何禪修，因為他們不曾學習禪修，他們也不曾學習寺院規矩（指戒法）。即使如此，他們保護他們的寺院、保護他們所學的，所以他們也是在從事很重大的工作。或許他們沒有跟隨戒律，他們有持金銀，但他們還是在從事很大的任務，他們在護衛佛教背景，例如：有些事情來到佛教裡，他們試著前往處理以避免佛教受到損害；他們也從事一些佛教活動，對佛教作出很大的貢獻。他們身為僧伽的一份子，他們從事他們那一類的工作；我們身為僧伽的一份子，我們也在從事我們的工作，我們試著護衛佛陀深奧的教法及戒、定、慧，這些是

我們試著保護的，這兩類都是教法需要的。因此，我們應該平等的對待所有的僧伽。

## 正確地培育僧隨念

從佛陀時代至今，所有的僧伽都在為教法(sāsana)作出很大的貢獻，都很努力地在護衛佛法。因此，對全部的僧伽，都應持有平等心、正面的心。若有些事發生了，或許我們認為有一些錯誤，我們可以有一些的議論，但過後我們需要理解，雖然那位僧眾犯了「波羅夷」(pārājika)，可是他還是有好的素質，至少他沒有還俗。他沒有還俗表示他還是具有一些好的素質。類似如此，負面的事都要轉為正面的思惟。若我們沒有轉為正面的思惟，只是持有負面的思惟，那麼我們的心理將會逐漸地趨弱。因此對僧伽，我們僧眾要有正面的思惟，這稱為「僧隨念」。否則我們只是唸誦 supatipanno…，心理上卻沒有在培育增長僧隨念。假使在心理上有真正地在培育增長僧隨念，當你面對僧眾時，你會很尊敬、很謙虛，會感覺每一位僧眾都很好，都在保護教法，這才是真正的僧隨念。不然，我們爭論「這個不好，那個不好。」這並非好現象，對我們是很危險的。

你必須理解，對弱的僧眾起爭執是很危險的，而對好的僧眾起爭執是更危險的。有些時候，有些僧眾

在不知的狀況下或沒經過思惟而說：「這個不好，那個不好。」這是很危險的。他們或許有很多很好的素質，也許只有百分之十是弱的素質，其他百分之九十是好的素質。我們只是看百分之十的弱素質，而忽略了百分之九十的好素質。然而，身為僧眾，我們不應只看弱點，我們應思惟好的面向。「啊！這是好的素質，這僧眾是如此、如此地好…」對僧伽我們應持有好的思惟，這樣我們才能培育增長僧隨念。不僅對年長的或年幼的，對所有的僧眾，我們都會很慈悲、很尊敬的對待。有的僧眾可能是今天才出家的，他們是僧伽；年長的也是僧伽，所以我們需要平等地尊敬的對待每一位。我們的心中需要深植這樣的思惟，培育這樣的思惟稱為僧隨念。如果只是使用詞句 *supatipanno*…，並非在培育僧隨念，不是真實地培育僧隨念。

## 讓自己的心正確

我們已解說了僧隨念的價值，我們必須思惟從佛陀時代到現在的僧伽，思惟他們是很有價值的。有些遵循戒律、有些沒有遵循戒律；有些培育禪定、有些沒有培育禪定；有些在培育智慧、有些則沒有培育，然而這些全部都是與僧伽相關的，都是僧伽的一份子。因此，全部我們都應給予尊敬。在我們出家的初期階段，在前面的一、二年，我們看到有些僧眾有很好的

素質，有些則沒有什麼好素質，或許還有一些缺失。對於戒律，你無法看到他們完全地在遵循，他們會有一些索求的行為，類似這樣的缺失存在。因此，對於這類僧眾，自己內心生起了一些不愉快。「為什麼這僧眾做這樣的事？」心中很不滿，於是內心產生了不平衡。過後我理解這樣的思惟是錯誤的，那些缺失是屬於他的，而若我在心裡對每一位都持有正面的思惟，那是屬於我自己的。（這些缺失是他需要負責的，而我在心裡以正面的思惟對待每一位，這才是我自己需要負責的。）所以，我需要讓自己的心正確。

我要如何糾正自己的心呢？我需要尊敬所有的僧伽。那麼，我應該如何做呢？就是每天思惟從古至今的僧伽，然後禮敬他們。在心行和身行上都如此做，禮敬所有的僧伽：「從佛陀時代至今的僧伽，我對全部的僧伽禮敬。」當我們如此做時，我們會感覺全部的僧伽都是相等的，年長、年幼；好與不好的，全部的僧伽，我們會覺得對他們都有相等的悲心。因為他們全部對教法（*sāsana*）都有很大的貢獻，因此，我們應該以平等心對待所有的僧伽，以保護我們的心，讓我們的心維持在正面的方向。基於如此，在這方面我們需要一些訓練。然後，全部的僧伽就會給予我們好的反應，沒有任何人對我們生氣、給我們麻煩，每一位都喜歡我們，因為我們持有平等心。



有些僧眾來到這裡，我們會詢問他們的戒臘 (vassa)，雖然我們知道他們肯定沒什麼戒法 (sīla)，然而我們還是詢問戒臘，若戒臘比我們高的，我們都給予禮敬。因為他們是僧伽的一份子，我們是對僧伽禮敬。他們的缺失是他個人的事，在他死後，他肯定會因他的缺失受到懲罰，但我們的責任是對他要恭敬、要禮敬。因此，需要平等地對待所有的僧伽，不管是好的，抑或是不好素質的僧伽，我們都得給予幫助。這樣對待僧伽的能力，我們必須訓練。這稱為僧隨念。

當你唸誦：「supatipanno…」時，你在培育僧隨念，可是當有些缺失在僧伽裡發生了，你生氣、不愉快，這不是真實地培育僧隨念。若你真實地培育僧隨念，你會以平等心對待全部的僧伽，無論斯里蘭卡、緬甸、泰國、好與不好的僧伽，全部的僧伽你都會平等地對待，因為他們也都試著在修持，至少他們都在做好事。或許他們在護衛袈裟，沒有還俗，保護寺院、保護信眾，他們在從事這類事，所以我們應以好的心（善心）對待全部的僧伽。我們的心擁有好與不好的素質兩者，假使我們對僧伽是培育正面的心，我們在心理上即是在培育增長僧隨念，這部分對我們而言是很重要的。因此，對每一位僧眾，我們都應該維持正面的心態。

## 「法」的延續

我們的佛陀在印度出現，在 2600 年前誕生及證悟成為圓滿自覺者。他去世後，距今已有 2500 年了。從那時候到現在，誰在延續這「法」呢？是僧伽。「法」的傳承是由僧伽在維持著。從佛陀般涅槃至今，若生命期以一百年為計算，則已經過了二十五個生命期了。在這二十五代裡，「法」尚延續著，而這「法」是如何持續的呢？是透過僧眾的學習、閱讀、書寫等把「法」延續至今。現今我們有很多媒體在介紹「法」，有網路、書寫工具等，然而古代，沒有這些條件。有時僧眾甚至無法持續他們的僧侶生涯，他們被屠殺。他們是如何保護藏經（tipiṭaka）的呢？

當時的藏經都是以棕櫚葉書寫的。你知道棕櫚葉嗎？他們把藏經書寫在棕櫚葉上，然後把這些有書寫經文的棕櫚葉收藏在竹筒裡，過後以這些竹筒築成竹籬笆。他們是透過如此的方式來保護藏經的。我們可想像他們是如何困難地在極艱難期保護藏經。現今，我們是如此地容易、舒服，猶如梵天一般，因為所有需要的設備都與我們一起，所有的舒適、保護都與我們一起。可是在古代是沒有這些的，而且國王也在屠殺僧眾，許多的困難到來。即使如此，他們還是試著護衛「法」，把「法」延續到今天。所以，全部的僧

眾都是在從事很偉大的工作，我們應該尊敬所有的僧眾。我們必須對從古至今的所有僧眾禮敬。

我們想今天的開示已經足夠了，我們祝福每一位都能培育佛隨念、法隨念、僧隨念及培育正面的力量（正能量）。透過這正面的能量，能進一步地培育戒、定、慧。我們再祝願大家都有能力去除貪、瞋、癡，體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2013.07.17，講於龍樹林靜默區。)

## 戒隨念與捨隨念

Sīlānussati、Cāgānussati



**雨**安居已經過了八天了，在安居前我們開始講說「隨念」(anussati)。我們簡略地說明了佛隨念、法隨念及僧隨念。這三者當中，我們很詳細地講說佛隨念，至於法隨念及僧隨念則只是略說。我們理解修習佛隨念的利益是能持續性地維持我們的信念。持續的信念能讓我們具有很少的諸蓋（障礙），而很少的諸蓋則能令我們很容易修持，禪定也能靠近我們，因此信念對禪修者而言是很重要的。這是修習佛隨念的價值。

### 信念的重要性

在我們未出家前，我們都具有信念，因為信念我們才會出家，然而那樣的信念尚未平穩，縱使出了家以後還有，但並不平穩，早上我們具有信念，可能中

午信念就沒有了。緊接下來的數天也一樣，在早晨時我們具有信念，然而到了午後就沒有了信念，這表示我們的信念是不平穩的。可是那些修習佛隨念的禪修者，則在早晨、中午都能維持信念，而且緊接下來的數天，也都能維持信念，這信念時時跟著他。這種程度的信念對禪修者而言是很重要的。若信念一直與我們一起，「快樂」也就一直與我們同在，因為這「快樂」，使得我們的禪修變得很容易修習，而且血液的淨化、心理的淨化、煩惱蓋的暫時移除，這些都會隨之而來，因此我們變得很容易專注。所以，不管我們修習什麼業處，我們應該訓練每天都做一些唸誦、省思等的功課以維持及增長我們的信念。

早晨我們做一些唸誦的功課，若你無法來這裡（指禪堂），那麼在 *kuṭī*（房間）或其他的地方，修習佛隨念、法隨念及僧隨念。中午、晚上也修習佛隨念、法隨念及僧隨念，我們就很容易維持我們的信念。信念對我們來說是一個很重要的部分，所以在諸隨念中，佛隨念居首。我們必須每天訓練佛隨念，以讓我們的信念保持在同等的狀態，今天、明天、後天，乃至每天的信念都是很強且同等的，這樣我們的修持才會平穩。由於這緣故，修習佛隨念是比較有價值的。以上是對佛隨念再作簡略地解說，今天我們將談一些其他的「隨念」。

## 戒隨念

首先是「戒隨念」(sīlānussati)。「戒隨念」是對我們自己的戒(sīla)加以省思。在戒德上，我們各有受持的戒法，沙彌(sāmaṇera)有沙彌戒，大僧有具足戒法(227條戒法)。我們都有戒法。當受具足戒時，我們都希望能有很好的修習。受戒過後，我們都要好好地持守戒律，我們也具有很強的意願想要把戒持好，因為這緣故，有時我們心中會有些疑慮，「哦！我的戒行如何呢？」、「我有沒有破戒呢？」、「這樣是否犯戒呢？」這樣的現象都是正常的。然而我們大多數都以負面的角度看待戒法，因此沒有培育正確的心，反而培育了不善的心，疑慮、有害、不必要的心。這不善心—疑慮，在過了一陣子後，會使你更加懷疑。

## 正面角度看待戒法

那麼，什麼是正確的方法呢？你應該以正面的角度看待戒法。「今天我試著把戒持好」、「整日我都試著很好地修習戒法」、「我試著跟隨佛陀、佛陀的教法，我試著跟隨所有的戒法」。我們應以這樣正面的方式來修習。若有一些很小的錯誤發生，我們決意不讓這事再發生，同時思惟其他戒法我們都有做好。「我今天都有持好227條戒法，因此今天我的戒是很好好的。」我們作正面的思惟。當我們正面地思惟戒法時，便是「戒隨念」。當我們正面的思惟戒法時，就

是在培育正面的心理能量，我們稱為「戒隨念」（sīlānussati）。

## 正面能量的價值

這正面的心理能量能為我們帶來什麼呢？能給我們正面的力量。我們思惟佛陀，正面的思惟佛陀時，正面的力量就會來到我們這裡。正面的思惟戒法則正面的力量也會來到我們這裡。所以，這是很重要的部分，否則若你一直困惑地想戒、戒、戒…，反而會生起不必要的心，這是不正確地培育戒隨念。每天你最好思惟：「有時，我盡最大的力量做好我所知道的。雖然我不知道每一件事，可能有些微小的錯誤會發生，但所有佛陀所教導的巴帝摩卡（pātimokkha）戒法，我都竭盡全力受持。其他老師所教導我的，我都有做好。」如此地正面思惟，能為你帶來快樂。你的心會很快樂、舒服，因為你正面地思惟。在戒隨念裡，這部分是很重要的，我們必須每天修習一些。若有很小的過失發生，我們應該決意：「這事發生了，願這事將來不再發生。」我們這樣地維持戒法，保持心裡的快樂。

在戒隨念裡，我們知道應該對戒法有正面的思惟。在我們Galdūwa 的傳統裡，傍晚時分，多數的僧眾都做 āpatti desanā（懺罪）。在我們出家初期，那時在

Galdūwa，我們也這樣做，年資較長的僧眾們，也都是 在傍晚的 Buddha Vandana(禮敬佛陀)後，以及禮敬僧 中長老之後做 āpatti desanā(懺罪)。起初我們在做懺罪 時會有個想法：「為什麼我們要做懺罪？沒有這個必 要，我們並沒有做錯這部分。」接著又想：「這樣不 好，其他的僧眾、老師都在做，若我沒做對僧團是不 好的。」所以我還是做了懺罪。我們唸懺罪文，應當 是我們有違犯戒罪(āpatti)，才做這樣的憶念。那麼 我應該如何憶念呢？「噢！可能有些罪(āpatti)，我需 要再憶念。」初始我都負面地思惟，但過後我轉為正 面的思惟。我知道負面思惟令心產生了更多的疑惑， 所以轉為正面的思惟模式：「整日，我都沒有故意地 犯任何佛陀的戒法，我沒有做任何不好的事，但若在 無意識中誤犯，我做這懺罪。在有意識的狀態下，我 盡最大的力量在保護我的戒法。」

開始如此地正面思惟後，過了一些時候，理解到 心有所轉變，每天做這懺罪，因為正面的省思，內心 更趨正面、更有力量。若是負面的省思、錯誤地思惟 則會產生不好的力量；然而若正面的思惟，好的力量 就會到來。所以，我們應該正面地思惟戒法，那麼， 戒法就會讓我們快樂。也許有一些有意識或無意識的 過失發生了，但是你也對戒法做了很多的保護。或許 今天在 227 條戒法中，唯有一條戒法你犯了，但其他 的 226 條戒法你則圓滿地持守。我們要如此地正面思



惟：「噢！有一些很小的過失發生了，願這過失不再發生。其他的戒法還是有被保護到，所以我的戒法還是好的。」你應該如此地正面思惟，這稱為「戒隨念」。

「戒」(sīla)，在出家生活裡是很重要的。若任何人有戒法及對戒法有正面的思惟：「我正確地做這個，也許當中有些過失，但我還是要以正確的想法看待它。」任何人有這樣的正面思惟，有時這樣的思惟能讓他們體證道果。你們曾聽聞在疏鈔裡，有位很有名的僧人，他的名字叫 Ambakadika Tissa。Tissa「帝沙」是他的名字，他是透過省思戒法(sīla)而證得阿羅漢果的。那個時候，國家遇到了旱災，沒有什麼食物，可是他還是保護他的戒法。有一天，他在旅途中看到有些熟透的芒果，從樹上掉落下來，他是可以吃的。但是由於僧眾不可以使用未經供養的食物，所以他想：「噢！我不要破戒，直到現在我的戒法都是好的，我不要破戒。」由於饑餓，他終於不支倒地。

當時，有位居士看到了，便扶著他，然後擠了一些芒果汁到他嘴裡，等僧人喝下了一些芒果汁後，便把他背在身上，帶到附近的寺院。在前往寺院的途中，芒果汁的能量散播到全身。他因為缺乏食物而昏倒，現在身體因為食物的能量開始有了體力，就甦醒過來了。他省思：「這居士是誰呢？他不是我的親人，我

們之間沒有任何的關係，為什麼他背著我呢？」他想：「我有戒法(sīla)，所以他才背我。是否適合讓他背我在肩上前進？我的戒法如何呢？」他如此地省思。當他在省思時，他理解到自己的戒法是非常的清淨，從出家開始直到現在，他一直持戒清淨。當他在這居士的背上省思戒法時，他獲得很深的定力，接著他修習一些觀禪，透過觀禪的省思得以體證阿羅漢果。

你看「戒」是如此地有力量，它能把我們帶往體證的層次。雖然在保護戒法的同時，我們面對很多困難，可是我們省思戒法及保護戒法，這是很重要的。佛陀時代也一樣，有一些困難，僧眾都面對這些困難，但是他們仍然保護著戒法。現今也一樣，有許多的困難，僧眾還是在省思戒法，「我必須要很好地修習戒法，直到現在還是很好，我沒有破戒。」我們正面地省思，因為這原因，我們獲得保護，戒的保護。若你沒有更多地正面思惟戒法，或許今天我們犯了一些小小的過失，明天也犯一些小小過失，有一點漏洞。後天我們犯了稍大的過失，更大的漏洞存在那兒，最後，你對你的戒法不會感到滿意。

因此，每天你都思惟：「我的戒是清淨的，我都有意地在保護戒法，我沒有犯戒。」你應如此思惟及省思。這樣的力量將一天天地增加。之後，你的戒能量會更強，透過你的訓練，你的戒得以保護。因為它

已深入你的心，深入你的腦裡，成為你很深的記憶。你跟隨戒法，保護戒法，你保護佛、法、僧，這部分很重要。雖然由於某些原因，有些許的小戒破了，你應把它糾正及做懺罪法，你必須對戒法作決意。我們知道你們都有很好地跟隨戒法，當我們在頻頻思惟戒法時，多少有些疑惑生起，可是你應該正面地思惟。「我儘量依自己所知的守護好戒法。」你應如此地正面思惟而不應有負面的思惟。我們應該在戒法的部分做這樣的訓練。有許多方式你可以省思戒法，如「我全部的戒法都很完整，非常清淨，沒有任何的破損。」這在「法」中有許多解說。無論任何方式你應思惟戒的清淨，這稱為「戒隨念」。

## 持戒的正確態度

我們知道戒的價值，因為戒的價值，你必須決意及維持這戒法。有時當我們修習戒法時會面臨一些困難，然而首要的是你不應該執取戒法；若你把戒法握的很緊，有時這也會讓我們痛苦的。你不應該執取它，我們應該修習戒法但不應該執取它。假如我們很用力的執取，當我們有一些朋友犯戒了，我們就會對他們生氣，這也是違背戒法的。我們不應思惟他人的戒法，我們應思惟自己的戒法。有時我的朋友犯了一些小戒，但他可能在明天證悟，在我之前證悟。我沒有破任何戒法，但我還未能圓滿我的修持。有時我的朋友今天

犯了小戒，但明日他把它糾正了，他有很好的修持，他可以在我之前證悟。因此，你不該因別人犯了一些小戒而看低他。

有時當你看外面的僧眾，他們沒有跟隨戒法，你也不應該有負面的思惟，你應思惟他們也有些許的修習，對他們你應該正面的看待，若你負面的看待他們，不好的能量將與我們一起。外面的一些僧眾，也許他們的某些行為，他們並不知道那是犯戒的，這是很普遍的現象。由於他們缺乏老師的教導、沒有很好的善知識可以交往，所以這是很正常的。因此，你不應該對他們起負面的思惟。我們的責任是保護我們自己及維持心不讓它被外在的現象所影響。不要讓外在其他僧眾的犯戒而毀了自己的心，應平和地看待。有些事件，我們理解那是錯的，我們可以向他的老師報告，那麼他們應該知道怎麼做了。因此，若有任何的過失，我們不應對他們生氣，否則這也是違背戒法的。

## 戒法與慈愛

戒法首要的是正面的心，而這正面的心主要部分則是慈愛（mettā）。若具有慈愛，戒是更正面、更有力量的，且戒的力量將增長。今天我們修習戒法，戒法的力量只有一天；若我們修習戒法一星期，戒法的力量就有一星期，七倍的增長；我們修習戒法一年則

戒法的力量有三百六十五倍的增長；若修習戒法十年，我們戒法的力量就有三千六百五十倍的增長，戒法是如此增長的。因此，今天剛出家的，具有一些戒法的力量；出家十年者，其戒法的力量則有三千六百五十倍，若他有在培育，他的戒法是更有力量的。所以，我們應該同時培育戒法與慈愛。當我們有次第地修習戒法，這正面的能量將產生。因此，我們每天都需要些許地省思戒法及決意不破戒。

在戒法裡，正面的能量很重要。若對戒法具有負面的能量，對我們是不好的。在戒法上佛陀並不希望我們有負面的能量，佛陀給我們很多的戒法，都是伴隨著很多很有力的正面能量，沒有負面的能量。所以，我們應該正面地對待自己的戒法，也應正面地對待外面的僧眾。有些外面的僧眾，他們沒有很好地修習，因為他們沒有得到真正的教法，他們沒有得到真正的老師。因為這緣故，他們無法有很好的修習。所以，你不應該對他們生起負面的能量，對他們應該正面的思惟。「願他們能得到很好的教法，願他們得到很好的老師，願他們能有很好的修習。」對他們應該要有如此正面的能量，然後正面的力量將會與我們一起。那麼，我們戒法力量的建立將與慈愛的力量一起。若我們真正地培育戒法，我們的慈愛也將是平穩的。慈愛(mettā)這部分也會與戒法(sīla)一起增長。這是戒法很重要的部分。

## 捨隨念

下一個隨念稱為「捨隨念」(cāgānussati, 施隨念)。我們訓練佈施、供養、慷慨，這稱為「捨隨念」。這部分主要是針對在家眾，然而出家眾也可以省思，尤其是有在訓練佈施的出家眾。可是大多數出家眾是過著出離的生活，所以他們沒有什麼資產，但在在家眾不一樣，他們有佈施的能力。他們對僧團佈施，他們供養佛陀，他們很高興這樣做，而且不斷地省思，不斷地為這善行而歡喜。他們做一些功德，如累積一些款項，然後捐給一些寺院、僧伽，他們很歡喜及省思這個，這帶給他們很多的能量。對於出家眾，我們是出離者，我們可以省思：「我們有這麼多的資產，有這麼多的能力，這些我們全都捨棄了，對於這樣的捨棄，我們感到快樂。」我們也可以省思這樣的捨棄、出離，儘管我們沒有很多的東西，可是有些 Buddha pūja(供佛)或其他的事物，我們都可以正面的思惟，如此也可以建立正面的能量。

我們新的戒堂(sīmā)，建了一尊佛像。那些捐贈的信眾到此供養。一、兩個月後，他們說：「尊者，每天早上我們都在省思我們所做的功德，中午、傍晚也都在省思，全天我們都在省思我們所做的功德，我們現在非常快樂，即使現在我們死了也無所謂。」他們如此地說。因為他們在省思這功德。我們見過很多

這樣的信眾，他們很努力地做功德，然後說：「尊者，我們很歡喜這樣做，我們非常快樂，即使現在死了也無遺憾。」世界上，是有存在這樣的事情，有些信眾有如此的能力。在佛陀時代也有這類事件，有些家庭、人們，他們擁有一些東西，但他們把全部的東西都供養僧眾，那樣的家庭我們稱為 *sekha*(學家)。這類的家庭有時那天都沒有足夠的食物給他們自己，可是他們還是把全部的食物供養僧眾，他們自己則沒有進食。因此，後來佛陀制定一條戒：「（做學家羯磨後）不能前往類似這樣的家庭乞食，除非有所變更（即解除學家羯磨）。」為什麼呢？因為若你前往如此的家庭，他們將把他們所擁有的東西供養你，他們隨喜、快樂，更快樂地供養，但有時導致他們饑餓。

有些人在過去世及今世，具有類似這樣慷慨的訓練，所以他們很歡喜這樣的事情。我們也需要一點的訓練，可是我們沒有很多東西可以做這慷慨的訓練。出離生活基本的訓練是過著簡樸的生活及快樂的生活，然而我們還是要有這類訓練。有時我們也能隨喜他人的功德，他人做了很好的功德，如供養之類的功德，我們應該隨喜：「啊！他們做了很好的功德。」

有些我們所遇見的居士，他們蓋了 *kuṭī*(房子)，他們時時在想：「這 *kuṭī*，這樣的 *kuṭī*…」這樣不斷地省思，給他們帶來更多的功德。捐贈款項也是在培育

增長功德，由於他們不斷地省思這功德，這功德將變得更有力量。這樣的訓練我們稱為「供養的省思」或「慷慨的省思」。這也是禪修業處的一種修習，我們稱為「捨隨念」（cāgānussati）。

### 僧眾修習捨隨念的方法

「捨隨念」是供養的省思。有些僧眾過著托鉢生活，每天托鉢然後把這些供養出去，之後隨喜所做的功德。古時就有這類事，我們稱為 saraniya vaṭṭa。有些僧眾有在做這 saraniya vaṭṭa。這樣的僧眾能省思這供養，這是慷慨的訓練。我們應該稍微有這樣的訓練，我們應該持有正面能量、慈愛的能量，這對僧眾是很重要的。

### 佛陀的期待

佛陀期待我們的是正面的能量，正面能量很容易建立起觀禪的力量。正面能量，若你擁有慈心(mettā)，很容易培育觀禪。觀禪的作用是什麼？是破除你的煩惱，移除你的貪、瞋、癡。所以，在佛陀的教法裡是一個很重要的部分。佛陀沒有期待我們要擁有很高的地位，或者是王國，或是很高的財富，或是轉輪聖王等之類的事，佛陀期待我們的是能移除所有的煩惱及證得道果。所以，我們依循佛陀的教導，我們應該試



著培育我們內心好的素質、好的能量、觀禪的力量，我們全部都試著移除貪、瞋、癡。因此，我們祝福大家都能移除全部的貪、瞋、癡及證得很深的禪定，證得很深的觀智，體證全部的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2013-07-31，講於龍樹林靜默區。)



## 天隨念、死隨念、身至念(一)

Devatānussati、Maraṇānussati、Kāyagatāsati

在我們之前的講座裡，我們談了「隨念」(anussati)。隨念是重複地省思，當我們重複地省思佛陀功德，我們稱之為「佛隨念」(Buddhānussati)。我們一再一再地透過詞句或文意的方式思惟佛陀，這稱為佛隨念。然而，若對「法」思惟則稱為「法隨念」Dhammānussati。若對「僧伽」思惟則稱為「僧隨念」(Saṅghānussati)。而對「戒」(sīla)思惟，就稱為「戒隨念」(sīlānussati)。同樣地，對慷慨的佈施(cāga)加以思惟，則稱為「捨隨念」(cāgānussati)，這隨念我們之前作了簡略的討論。今天我們將討論「天隨念」(devatānussati)。若還有時間，我們會討論「死隨念」(maraṇānussati)、「身至念」(kāyagatāsati)、「寂止隨念」(upasamānussati)。因此，我們今天會有幾個討論的項目。

## 天隨念

「天隨念」（devatānussati），即是思惟天神（deva）、天神的素質。天神有些重要的素質，在他們還未投生為天神前，他們有一些特殊的素質。即「信」（saddhā），他們有「信」；「戒」（sīla），他們有戒行；「聞」（suta），他們有「法」的知識；「捨」（cāga），他們有佈施的訓練；「智」（ñāṇa），他們有智慧的訓練。由於這些素質，他們成為天神。我們可以以自己的修持做比較，天神培育「信」，所以他成為天神，我也一樣在培育「信」，我的「信」也等同天神的，天神的「信」是非常高的，我也培育「信」，我的「信」也是非常高。如此地與天神的「信」作比較。

「戒」（sīla），他們有戒行，因為這戒行的力量令他們得以生為天人。那麼，我也在培育戒行，我也有戒行，我的戒行力量，也等同天神的戒行力量。「聞」（suta）是指「法」的知識。天神培育「法」的知識，他們聽聞佛法、討論佛法，所以他們擁有這類「法」的知識。由於這「法」的知識，他們得以成為天神。我也在培育「法」的知識，而且我所培育的與天人的相比是同等的。「捨」（cāga）是慷慨的佈施。由於他們訓練佈施，因此他們得以成為天神。我也有這佈施的訓練，而這佈施訓練也等同於天人。

「智」(ñāṇa)，他們因為修習觀禪，有一些觀智，所以這令他們成為天神。我也在培育觀智，而且具有與他們同等的觀智。與天神的素質相比較，我也有等同他們的素質。天神所具有的這些素質都在很高的水平，而我所具有的素質，也有同樣的水平。這些是「法」中所敘述的主要部分。然而，我們也可以使用其他事物作為比較的對象。

你所知道的五根—信(saddhā)、精進(viriya)、念(sati)、定(samādhi)、慧(pañña)。這些素質，我們都可以作為比較的對象。「信」，早前已解說了。天神的「信」很高，我的「信」也很高，所以我們可以比較。其他的精進、念、定、慧，都可以與天神的素質作比較。我的也是很高，等同天神的。「覺支」(bojjhaṅga)也可以比較。天神的覺支分是在很高的水平，我也有這覺支分。天神有念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨，我也培育這些覺支，而且水平也很高，等同天神的。我的正念同等於天神，我的理解、精進、喜、輕安、定及捨，也都同等於天神。這些素質都能作比較。凡是「法」的東西、好的東西，我們都可以與天神比較。這稱為「天隨念」(devatānussati)。

## 修習天隨念的利益

若任何人修習「天隨念」，他對五根的理解將會提升，而且他五根的力量也會增長，因為這些心理素質在增長。法曰：「天神將特別喜歡他。」凡是修學「天隨念」的人，天神們將會喜歡他，因為這些素質的緣故。他培育這些素質，所以天神喜歡他。若你喜歡，你也可以試試修習「天隨念」，這也是很有幫助的，幫助我們能擁有「天隨念」的經驗。因此，我們可以以多種方式修習「天隨念」。

## 死隨念

下一個是「死隨念」(maraṇānussati)，對死亡的省思，對死亡的觀照。死亡有很多種類，但這裡所說的是屬於一般性的死亡，是世俗諦上的死亡，是人的死亡。我們的業生色法裡有命根色(jīvitindriya)，當這命根色從身體分離後，我們稱為「人死了」。所以，我們說命根色的分解是死亡。而對這死亡觀照，則稱為「死隨念」(maraṇānussati)。「有一天我會死」，這樣的省思，我們不斷地修習、修習、修習…，這稱為「死隨念」。我們必須一再一再地不斷省思死亡(maraṇa)。

## 省思集體的死亡

有許多方式可以省思死亡，接下來我們將簡略地解說。死隨念不容易修習，可是我們需要理解它。之前我們所解說的，當命根色從我們的身體分開來後，我們稱為「死人」或「人死了」。因此，在開始時我們心裡默念：「有一天我會死，有一天我會死…」，只是詞句而已(字的理解而已)，我們還是無法理解死亡。因此，我們必須以各種方式來省思死亡。現今有許多災難發生，種種的天災、水災、風災等，許多人在同一時間一起死亡。我們省思：「啊！許多人突然間一起死了，每一個人都會死、死、死…有一天我們將會死，有一天我們也將會死…。」

兩年前在我們的國家，有一場很嚴重的天災—海嘯(Tsunami)，近百千的人民，因突如其來的洪水瞬間死去，只是在幾分鐘之內就死了。所以，我們可以省思許多人在海嘯中死了，若我在那裡，我也死了。人們因何種方式死亡，我們就以那種方式省思。你們知道近來美國有一場很嚴重的水災，也有很多人一起死亡。若我也在那裡，我也將死亡。在極短的時間內全死了，每一個人都死了。因此，對現在的事件，我們不斷地省思，修習死隨念。

## 死亡是不可避免的

回顧過去，在佛陀時代有很多權貴的人，如國王，還有其他很有地位、很有智慧、很有力量的人，許多種類的人存在，但現今沒有一位存活，每一位都死了。之後，又有許多國王、很有力量的人起來，然而這些人都死了，沒有一位存活到現在，全都死了。現今世界上存在著許多人，而這些人也全部都會死，包括我在內，我與他們一樣都會死。我們如此省思每一個人都死了。有時當我們在省思時，我們不願意接受自己的死亡，我們知道他人全部都會死，就是對自己的死亡無法接受，心裡不喜歡。所以在心裡說：「我沒死，其他人死了。」由於我們拒絕自己的死亡，卻認可他人的死亡，因此我們必須省思：「我也包括在其中，我跟他們一樣會死去。」我們必須省思自己與他們一起死亡。若不理解，你可以思惟海嘯，海嘯到來時，許多人與我一起死亡。我也在這場海嘯災難中，我們全部死在一起。

有一天我將會死，我們全部都會死。尚未來到這世間的人，他們來到這世間時，過後也將會死亡。在未來全部的人也會死亡。所以，過去、現在、未來的人們都會死亡。所有的人都會在這世間中死亡。我們必須修習這樣的省思：「過後，我也是在這死亡名單

中，我也將會死。有一天我將會死亡，有一天我必定會死。」有許多方式我們可以省思死亡。

## 修習死隨念的利益

當我們在省思死亡，將會產生很有利益的定力(專注力)，所謂的近行定，它是很有利益的。因為悚懼(samvega)，我們獲得很好的定力，這定力是強而有力的。由於沒有放逸，當中具有很強的精進力存在。否則，若沒有這死隨念，他時時都在拖延。今天，他如此想：「啊！明天我可以禪修，今天我不需要很努力，明天還可以修習。」若任何人有死隨念的力量，他不想明天，因為今天會死。他無法想明天，今天他必須修習，不可以等到明天。所以，今天我們就要很好的修習。這樣的悚懼感會生起，因此死隨念是一個很有利益的修持，對禪修的培育很有幫助(讓我們對修持的培育更積極)。所以，我們應該以各種的方式修習。包括自己及世間所有的人都會死亡，這稱為「死隨念」<sup>3</sup>。

## 身至念

下一個是「身至念」，對身體作觀照、省思，即透過對身體省思培育正念，這稱為「身至念」

---

<sup>3</sup>請參閱附錄：死隨念的修習及其價值。



(kāyagatāsati)。在我們的生命裡，這是一個很重要的禪修業處。當我們出家時，我們從老師那裡所獲得的禪修所緣是什麼？佛陀沒有給予其他的禪修業處，佛陀給予的是「身至念」，髮(kesa)、毛(loma)、爪(nakha)、齒(danta)、皮(taco)，觀照身體的某些部位。佛陀給予這樣的禪修所緣，可見得這禪修所緣是多麼地重要。在我們佛陀的教法裡，佛陀所教導的第一個禪修所緣也是這個，因此佛陀極鼓勵我們修習這禪修所緣。所以，在我們的生命裡，它是如此的珍貴。若任何人培育身至念，在不知不覺中將會增長其禪修，即使他自己不曉得，他的禪修也會在不知不覺中增長。過了一些時候，他才理解自己的禪修有增長了。在此之前，他是無法看到任何的增長。

## 容易移除障礙

之前我們也曾給過一個例子，類似鏟泥機。你們知道鏟泥機無法快速地行駛，只能慢慢地行駛，但它能做很重大的工作。當在開闢道路時，都是使用它來搬移許多的石頭、樹木。切除許多的樹根，剷除泥土等許多工作都由它來做，最後開出一條很美的路。雖然它的速度非常慢，但它一直往前，不會往後。切除了這部分就到下一個部分，這部分處理好了又到下一個部分，只有不斷地往前，不會往後。因此，它依次第、緩慢地開闢道路。當道路開闢過後，任何交通工

具都能在上面行駛，而且能快速地行駛。現在的道路是非常通暢、非常舒適的。然而之前因為石頭、樹木，無法讓交通工具行駛。

我們的心也是一樣，因為早前有很多煩惱，類似貪、瞋、癡、散亂、慢等這些煩惱，障礙我們駕駛車輛。我們的道路出現了障礙物，如許多的石頭、樹木阻礙道路，我們的禪修裡也出現了很大的障礙物。由於這些障礙物的阻礙，讓我們無法行駛，無法培育增長禪修。因此若你修習身至念，對身體省思，專注於身體，全部的困難將被移除，所有的貪、瞋、癡、慢、散亂、擔憂、追悔等全都會被移除，不是完全地移除，但能被鎮伏。對禪修者而言，過後就能輕易地修習任何禪修業處。修習安般念或其他禪修業處都很容易，因為所有的障礙已被移除。

### **成長緩慢，效果平穩**

身至念猶如鏟泥機，禪修者在不知不覺中，慢慢地培育增長他們的禪修。他沒有察覺到這增長，或許一星期他沒有覺得有任何的增長。兩星期他也沒有察覺有任何的增長，他只是察覺煩惱有一點減少了，他能察覺的唯有這個，可是他是在增長中的，而這是在不知不覺中發生。他期待很深的禪定，可是那是無法馬上到來的。但在增長中，也許幾星期、幾個月後，

當他在禪坐時，他獲得很深的禪定，而且不會滑落。每天這定力都能平穩。這能力存在於身至念裡。因此，身至念在我們的修持裡，是一個很有價值的修習。所以佛陀鼓勵我們修習它。為了讓我們能有更多的修習，我會多解說身至念，而且這對我們培育增長禪修是很有幫助的。

### 對治貪、瞋、慢

所以說，對身體省思是很有利益的，如之前所說的類似鏟泥機。鏟泥機移除所有的障礙物，全部的阻礙都能移除。同樣的，省思身體的身分可以移除全部的困難，不能根除，但能暫時性地鎮伏。過後，我們就很容易培育增長任何的禪修。我們理解貪，為什麼貪存留在心裡？貪欲，為什麼心中會有貪欲？這貪欲的存在是因為看外在的事物。我們看身體的外在，皮膚、顏色。我們看時，心裡想：「啊！這身體非常美麗。」若你看的是這身體的三十二身分，髮、毛、爪、齒、皮…等三十二身分。當我們如此專注三十二身分時，我們會更理解身分。我們會知道這全部的身分是非常醜的。若你知道存在那裡的只是身分，而且是非常醜的、是不淨的，你會生起貪欲嗎？我們會有貪欲嗎？我們是不會擁有貪欲的，因為我們理解身體是由三十二身分組成，而且是很醜、不淨的。當你理解身體是不淨時，你是不可能會有貪欲的。

你看是如此容易的方法。我們的佛陀教導我們，佛陀是我們的父親，父親時時都在給予我們好的東西，給他的孩子們好的東西。佛陀教導對我們很重要的東西，若你修習身至念，全部的貪欲都能被鎮伏，而對我們來說，煩惱較多的是貪欲。因此，很大的障礙能從我們的心裡移除，進而我們的禪修就會很容易增長。不然，當你在禪修，貪欲到來，瞋、癡、擔憂、散亂等許多的困難到來。因此，當我們修習三十二身分時，非常容易移除貪欲，瞋也是一樣。通常我們所聽聞的是三十二身分無法移除瞋，我們所熟悉的是修習慈心觀、佛隨念、空觀（emptiness）或「無有」觀（nothingness）可以對治瞋。其實，三十二身分也是一樣，能制衡瞋。然而它是如何發生的呢？

當你觀照身體的身分時，通常我們對治的目標是貪欲。為什麼有貪欲？因為身體。為什麼瞋恚？也是因為身體。這人，因為這人很美麗，所以我們生起貪欲。若這人是壞人，他對抗我們，我們則會起瞋恚。然而，當我們觀照身分時，這人的三十二身分，哪一個身分讓我們生起瞋恚呢？之前我所看的是「人」，我起瞋恚。現在我看的是三十二身分，我生哪個身分的氣呢？髮、毛、爪…，我對哪個身分生氣呢？因此，我們對「無我」有些理解了，我們理解他是「人」，而「人」是三十二身分組成，我對「人」生氣，但他

是三十二身分，我在生氣哪個身分？因此，我們理解了某些東西，所以瞋恚也減弱了。

「慢」(māna)也一樣，我們比較：「啊！我是好的。」其實他是骯髒、醜陋的身體、三十二身分的身體，而我也是一樣，我們是相同的，那為何我們卻認為自己比別人優越？我們不能思惟自己比別人優越，我們全部都是相等的，我們全都是三十二身分、全都是醜陋不淨的，全部相等，因此沒有「慢」。其他的煩惱也如此，全部的困難、全部的煩惱都能透過修習三十二身分或身至念被移除。這也就是佛陀為何如此積極地鼓勵我們修習身至念的原因。身至念具有猶如鏟泥機的功能，鏟泥機能移除所有的障礙物。同樣的，我們心裡的全部煩惱、全部困難都能暫時性的被移除。過後，我們就能輕易地修習任何的禪修。因此，你就很容易修習安般念或任何的禪修業處。你的全部煩惱暫時性的被鎮伏後，當你修習任何禪修業處時，你將能獲得很深的禪定，進而能修習觀禪，去除所有的煩惱，能體證道果。

## 修習方法

那麼，對身體的觀照，我們可以以許多方式修習。第一，當我們觀照身體時，可以以一般性的方法觀照三十二身分。在許多地方，「法」都有解說三十二身

分。我們可以以五個身分、五個身分的方式修習，即第一組的五個身分，第二組的五個身分，第三組的五個身分，我們可以如此地修習，或全部一起的方式修習也可以。不管以什麼方式修習都是在培育身至念，透過專注身體來培育正念，這是一般的方式。我們一再一再地重複觀照三十二身分，能培育增長正念。

第二個方式，我們可以培育三十二身分為不淨，即觀照三十二身分是不淨的。髮是不淨的、體毛是不淨的…，全部的身分是醜陋不淨的。這是第二個方式。

第三個方式，是我們專注身體的不淨物從身體的各個根門流出來。眼門、耳門、鼻門、舌門、下體的二門等都流出不淨物，所有的根門都在流出不淨物。皮膚也在流出不淨物，皮膚有很多洞孔，流出許多的不淨物。類似「法」中所解說的，就像由葫蘆所製成的瓢子，骯髒又醜陋。這葫蘆瓢子，散發出難聞的氣味。我們的身體猶如醜陋又骯髒的葫蘆瓢子，裡面有許多醜陋的東西，而且這些醜陋的東西從很多地方流出來。若裡面沒有這些醜陋的東西，則不會流出來。因為裡面都是醜陋的東西，所以我便流出這些醜陋的東西，他人也如此。眼、耳、鼻等也都會流出許多醜陋、不淨物，因為裡面裝滿了不淨物，在裡面的色法全都充滿著不淨物，我們也能修習這樣的觀照。因此，

有許多方式我們可以修習身至念，透過觀照身體來培育正念。

另一個所緣則是觀照食物的不淨。當我們用餐時，在未進食之前，在咀嚼食物的時刻，食物進到胃腸，而後排出來，這些都是對食物的專注觀照。我們專注食物進到血液裡、進到皮膚裡、食物變成汗水、食物變成黏液、食物變成許多不淨物。若我們沒有進食，這些廢物都不存在；若我們進食，這些許多不淨物就產生了。因此，我們也可以修習觀照食物的不淨。我們會在未來對這部分做更多的解釋。一般上，你要理解那也是屬於身至念的一種，對我們培育身至念及對身體的理解是很有幫助的。

現在我們都在修習這些事物，所以祝願大家繼續培育這修習，能擁有很深的禪定及觀智。也祝願每一位能體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2013-08-07 講於龍樹林靜默區。)

## 身至念(二)、安般念(一)

Kāyagatāsati、Ānāpānasati



在我們早前的討論中，曾討論過「隨念」(anussati)，我們已經依次第地解析了「隨念」的禪修法，有各種不同的「隨念」。在上回的講座裡，我們解說了對身體的觀照，稱為「身至念」，巴利文是 kāyagatāsati，即透過專注於身體來培育正念。在出家生涯裡，這是一個很重要的修習。因此，我們再回顧一下專注及培育身至念的利益，以便進一步地提升我們對身至念的理解。

### 三十二身分

身至念可以以許多方式來培育，比如以身體的三十二身分、身體的色法及對食物的觀照等。這些禪修方法，我們以後都會分開來解說。現在我們主要的焦點是「身分」及修習「身分」的利益。我們將進一步解說身分及修習身分的價值。



專注於身體對禪修的培育增長是很重要的。當我們在專注身體時，我們即在培育增長正念。我們看所有的禪修老師都是以這個身體給予禪修的訓練。當我們出家時，我們的佛陀所給予我們的禪修所緣是三十二身分，主要是五個身分，kesa 髮、loma 毛、nakha 爪、danta 齒、taco 皮，身體的五個身分。這是多麼的重要！現今，有各種各樣的老師，你所知道的馬哈希（Mahasi）老師，他也是專注於身體〔腹部〕的起、伏。葛印卡（Goeka）老師，也是專注於身體及身體的感受，這兩者都是在培育正念。帕奧禪師也是如此，安般念有了禪定之後，專注身體、色法及專注色法的更深層部分。你看大多數的老師都訓練專注身體來培育正念，所以身體對我們而言，是培育正念的一個很重要所緣。原因是我們大多數的煩惱都是基於身體而有的。我們所謂的主要煩惱 papañca，有三個—lobha（貪）、ditthi（錯見或邪見）、māna（慢），這些煩惱百分之八十、九十都是依於身體而有的。

### 理解身體，減少煩惱

貪(lobha)，我們看外在的身體：「啊！很好的身體。」這些貪、欲望（貪欲）都是基於對身體的錯見。「啊！我就是那位做這個的。」、「我可以做這個。」、「你就是那位做錯事的人。」這些錯見全都是基於身體而有的。慢（māna）也是一樣。我們的煩

惱大多數都是基於身體而來的，因為我們不理解身體。若我們能理解身體就能減少全部的貪愛、錯見及慢。

你看車子，現在有很多的车子。只看车子就能輕易讓我們生起貪愛。「啊！這车子非常好、非常漂亮。」非常容易生起貪染，但若你看车子裡邊的東西，我們思惟車身裡的許多零件，車身裡有很多的部分，我們思惟它。從我們稱為「身體」（車身）的車蓋，到裡面的引擎、車座、車輪，我們思惟車子的各個部分。這引擎是如此地操作、這部分則是那樣地操作，我們以各種的方式思惟。當我們如此思惟車子的內部時，將發生什麼呢？我們將更理解车子。當我們一再一等地思惟車子的內部，這部分、這個、那個…我們逐一地思惟車子的每個零件，我們會更理解车子。過後，當我們再看车子時，我們將理解，我們知道裡面是有很多零件的，我們減少了「车子之見」，我們專注的是車子的許多零件，车子裡有很多各式各樣的零件，我們可以如此地專注车子，這是指车子。

同樣地，我們也可以對我們的身體如此操作，我們看我們的身體，當我們只是看「身體」，很容易讓我們生起貪愛或欲貪。那麼，我們該如何做呢？我們訓練我們的心去思惟「頭髮」，「啊！這身體有頭髮。」「我是怎麼樣有頭髮的？頭髮是如何出現在我們身體的？」我們專注「頭髮」，一再一等地專注「頭

髮」；「體毛」，我們專注「體毛」，不斷地專注「體毛」；「指甲」，也一再地思惟；「皮膚」等身分逐一地不斷加以思惟。當我們思惟身分時，什麼事情將會發生呢？我們將會理解身體有三十二個身分。之前，我們所專注的是「我在行走」，現在專注的是「三十二身分在行走」。現在，我們會專注為三十二身分，而不是「我」。

同樣地，對外在的事物，之前我們看見的是「一個人在行走，一個人在前方行走。」過後，當我們訓練心去觀照身分，思惟身分後，也思惟內、外的身體全部都是身分。於是，我們看這「人」是三十二身分而已，不再是「人」，減少了「人我」見。如此，「人我」見、「靈魂」見能被減弱。我們能減少「人我」見，貪愛也能減少，而且我們也能減少「慢」。當我們在專注身分時，這些主要的煩惱都會減少。雖然無法完全地去除，但能暫時性地移除障礙，讓我們的禪修有所進步。當我們禪修時，有時很多困難產生，若我們能修習三十二身分，這些障礙都能被移除。

## 何謂修習

「修習」的意思是思惟，開始時我們稱為思惟，「髮在這裡，髮…髮…」不斷地這樣思惟，這樣地思惟髮，我們稱為「修習」。「思惟」不是在想外在的

事物，而是想身分，這是要理解的地方。這樣的思惟我們稱為修習或觀照。觀照是要不斷地重複進行，這觀照我們稱為「身至念」(kāyagatāsati)。當我們不斷地一再專注身至念時，我們煩惱的力量將減低，而心的平靜生起，這對出家生涯抑或其他生命都是很有用的。尤其是對出家生涯，修習身分是更有價值的。

### 增長念、定、慧

身至念的培育，正念於身體是很有用、很有利益的。我們應該訓練我們的心，當我們訓練心於身至念時，我們所說的三個主要的煩惱將減低。反之，相對的三個好素質則會提升。由於煩惱、困難的減低，正念就會提升，我們可以有正念地生活。當我們行走時，可以有正念地行走；當我們做任何事，都可以具有正念地做。因為我們的煩惱少了，我們的修習力量在那裡，正念力量與我們一起，所以時時我們都能維持正念，這稱為「身至念」。

我們也能訓練禪定，每一個時候你都能感覺舒服，身體方面你沒有僵硬，只感覺舒服，心裡也很舒服。禪坐舒服、行走舒服，不管你做什麼，你都覺得舒服，這是「禪定」(samādhi)。理解身體、理解自然現象、生命，這即是智慧。這三者，念(sati)、定(samādhi)、慧(pañña)也是隨著身至念的修習而增長。念、定、慧

三者也在培育中。我們可以維持我們主要的修習，但每天分配一些時間修習身至念，對我們的修習是很有價值的。

## 安那般那念

下一個隨念(anussati)是安那般那念(ānāpānasati，簡稱安般念)。我們大多數的人都在修習安般念，所以大家都知道安般念的修習。不同的老師教導不同的方法，但全部的教導都是對的。有些老師說：「專注於上嘴唇。」，有些老師則說：「專注於鼻孔。」，許多老師都有不同的經驗。我們尊敬的帕奧禪師教導的是專注這個地方，上嘴唇上方或鼻孔的出口處周圍，或者是人中的地方，猶如一個加標籤的人，標記、覺知「呼吸進來、呼吸出去」。不需要想上嘴唇或鼻孔，只是專注呼吸的進、呼吸的出即可。這是預備專注的方法。

## 端正坐姿的好處

在我們佛陀的教導裡，當我們在修習安般念時，佛陀鼓勵我們要挺直身體而坐。挺直上身，盤腿端正而坐。禪修者若有能力挺直身體而坐，就應試著挺身而坐。有些人若有困難，那是沒關係的，但是還是要試著挺直而坐。原因是禪修的培育進展是有賴於很多因素，其中身體的狀態很重要。我們知道身體是基於

血液的，全部的器官都需要血液的供給，需要把血液提供給腦及其他的器官。血液含有氧氣及主要的空氣。所以，腦是需要血及血液裡的品質。

你看，即使在沒有食物的狀態下，我們尚可以活幾天，可是在沒有呼吸的狀態下，縱然是幾分鐘，我們也無法存活。沒有呼吸，我們是無法存活的，我們將會死亡。原因是腦無法獲得氧氣的供應，當腦沒有氧氣，腦將壞死，人也就會死。所以，氧氣是很重要的，血液的循環對腦很重要。假使一個人的腦缺少血液，腦將缺少活動，因此需要足夠的血液、氧氣供給腦部。若腦有充足的血液及氧氣供應，腦的功能就會好，禪修時就會感覺舒服。所以，佛陀鼓勵我們要坐的端正，當你端正（挺直）而坐時，將會有更多的血液輸送到腦部，提供腦更多的氧氣。這時，你會感覺禪修很容易及舒服。因此，我們應該試著挺直而坐。

## 適中的專注

剛開始的時候，在修習安般念時不應太用力。大多數的禪修者都在開始時試著挺直身體及盤腿而坐，然後馬上把專注力放在鼻孔上。他們用力地專注，幾分鐘後便感覺緊繃。原因是我們的肌肉沒有放鬆。因此，開始時我們不應太用力修習。我們應該以舒服的坐姿坐著，以讓腳的肌肉稍微放鬆一些。幾分鐘過後，

你做幾道深呼吸，深呼吸能讓我們吸取更多的氧氣供應腦部。幾個深呼吸後，你感覺身體自然的挺直。然後，你感覺身體比較放鬆，肌肉也比較放鬆。這時，才慢慢地把心帶到鼻孔的地方，專注呼吸。

當你專注呼吸時，也不須專注的太用力，只是非常簡單地專注。若心有妄念也沒關係，暫時讓心跑掉，先讓心跑去它想去的地方，若可以的話，最好讓心跑到善的所緣。然後慢慢地把心放在這鼻孔的地方，維持心保持在鼻孔的地方。過了一陣子，你感覺呼吸比較舒服，身體也舒服了，這時才增加能量，增加專注呼吸的能量。這能量一點一點地增加，慢慢地增加之後，你專注的能力就會增加了。幾分鐘後，你會感覺你的專注能力在增加。過後，你感覺呼吸非常清楚，身體也挺直。

### 修習前的注意事項

首先，我們先要以這樣的方式讓肌肉放鬆。第二，我們需要讓腦部有足夠的氧氣，如此你才能培育增長安般念。不然，安般念很容易讓你昏沉，讓你打妄念、心散亂。原因是安般念的所緣簡單，心缺少工作。你所知道的當你修習三十二身分時，有很多的工作，髮、毛、爪、齒…等，你要做很多的專注，但安般念只有入息及出息，非常少的所緣可以讓你專注。你只需要

專注這鼻孔地方的呼吸，只有一個地方而且需要一再地重複。若你沒有興趣，對這專注不感覺快樂，心肯定會打妄念的，或者心就會想睡覺了，因為這所緣無法使人高興。若這所緣是能令人充滿喜悅、快樂的，心就不會跑到妄念那兒，心只想住在這裡。

身體產生喜悅、舒服是來自肌肉的放鬆；當肌肉放鬆及腦部的功能好時，你會感覺身體非常放鬆及舒服。然後，現在你可以專注於氣息的入及出了。因此，對安般念的修習，基本的預備功夫是很重要的。若任何的禪修者無法端身而坐，最好慢慢調整，你可以稍微調整，但也不要太用力的做。若你太用力地讓自己的身體挺直，日後將會有許多肌肉方面的問題，肌肉、鼻子的緊繃可能會產生，這樣的緊繃會讓你很困難專注，所以不要猛力地試。讓你的身體簡單地挺直，若能挺直身體，是更有利益的。

有幾個原因能讓我們容易培育增長安般念，之前我們已解說了。一是血液的循環，另一是腦部的氧氣。還有一個很重要的原因是，我們將使用很少的體力。若身體不能挺直，我們需要使用更多的體力來維持身體，因為我們需要更多的能量來支撐身體，這會很辛苦。若身體是挺直的，我們就不需用太多的能量來支撐身體令它挺直。因此，身體的挺直對安般念的修習是較有利益的。所以，佛陀鼓勵我們要挺直身體修習



安般念。修習安般念，是專注上嘴唇及鼻孔一帶的地方，不是上嘴唇、不是鼻孔，只是保持專注在這地方，看呼吸的進、出。

### 藉由專注呼吸培育正念

修習對呼吸的專注，專注這地方，有時我們會忘記鼻子、臉、身體。有些禪修者對此產生恐懼，因為鼻子不見了，臉不見了，因此他們害怕修持。他們想：「也許修錯了。」這並非是錯誤的修習，這是正確的。呼吸有時也會以不一致的形式出現，有時往這方向，有時往那方向，有時則往前，有時卻是上和下，不同的形式出現。在取相（uggaha nimitta）的階段，可能會出現許多方式的專注。在初步平靜的專注水平上，這現象是會發生的。因此，在這層次有兩種方法禪修者可以使用。

他知道呼吸肯定是在這地方而且是這樣的方式，他就如此地專注（即不理會之後呼吸更換進出的模式，只固定在一處專注），但是如此的專注，有時心會疲憊。因此，以自然的呼吸，不管氣息是以怎麼樣的方式進出，禪修者就專注它，這是比較好的。自然的呼吸，有時也許會在不同的方向，就稍微讓它如此，你只是維持你的專注，呼吸進、呼吸出。當你在專注呼吸進、呼吸出時，你忘了你的臉、身體，那是沒關係

的，是沒有傷害的。你培育了一個很重要的素質，即是正念。

修習安般念，我們所期待的是什麼？呼吸變得很清楚並非是我們的期待。雖然呼吸還是會變得很清晰，可是我們主要的期待是正念的培育及增長。我們說禪修所緣的名稱 ānāpānasati, sati 即是正念。正念與呼吸，我們都一起培育，呼吸進，我們專注，正念在培育中；呼吸出，我們專注，正念也在培育。因此呼吸進、出，我們專注、專注、專注…，我們的正念即在培育增長。所以，重要的是正念，而要培育正念，重要的是對呼吸的專注。

### 呼喚跑掉的心回到呼吸

對於呼吸的專注，不管氣息是以不同的方向或形狀出現，對你都沒有影響，你可以與呼吸一起培育正念。因此，第一個重點是身體的調整，第二重點是專注。有時當你在專注時，你的心跑到別的地方了，這是肯定會發生的。當有了一些平靜之後，你應該把心帶回來。你應該把心帶回到禪修所緣及維持它。心又再跑出去了，這是自然的現象，然而你應該再次地把心帶回到禪修所緣。這樣的情況，一再一再地發生，這是自然的現象。那麼，禪修者應該要有能力一再地把心帶回來，及維持它在禪修所緣上，直到呼吸變得

更舒服。當呼吸變得更舒服、更快樂之後，禪定在那裡，心就更容易專注。因此，在安般念裡第二重點是，讓心長時間保持在所緣上以培育正念。

### **耐心及友善地面對困難**

在安般念的修習裡，第二重要的是「把心帶回所緣上」。然而，當你把心帶回所緣時，不應該採取太用力的方式。若你太用力的把心帶回來，會產生緊繃。你看有許多禪修者都有很多緊繃的問題，頭痛、胸痛、背痛，各式各樣的緊繃在那裡。原因是他們想要很快地專注，他們試著很快地移除所有的蓋（障礙）。你不應該嘗試用那種方式，你不應該與諸蓋「打仗」。首先，我們應該與諸蓋維持友好的關係，然後才慢慢地增加我們的專注力。

例如：在我們的群體裡，或許有一、兩位讓我們感到很困擾的人，以各式各樣的方式干擾我們。有些人來誘惑我們；有些則讓我們生起瞋恚。若我們試著與他們戰鬥，我們將會產生很多的困難。我們應該學習面對及學習如何去克服這些困難。或許好的人讓你產生很多執取，我們試著慢慢地遠離他；對於瞋恚的人，我們不應對他瞋恚，我們應該減少瞋恚。若他需要一些東西，我們應該給他一些東西；我們應該稍微與他交談，鼓勵他：「啊！你是很好的。」類似這樣能減少瞋恚，而我們也很容易禪修。

同樣地，我們也應友好地對待煩惱，我們就能容易地修持，否則煩惱的力量就會增加。若你太猛力地做，因為太用力的緣故，煩惱、困難將會加倍增加。早前你也有貪、瞋、癡，但現在修持過後，貪、瞋、癡則增加了一倍，由於做的太用力，產生緊繃，更多的瞋恚生起，於是煩惱增加了。這是因為使用錯誤的方法。

對於初學者，肯定地困難會在那裡，貪、瞋、癡是無法避免的，若你試著即刻要把這些困難移除，肯定地緊繃會產生。因此，我們應該慢慢地把困難移除。首先，我們需要理解，我們已經與這貪、瞋、癡相處了很久，若試著馬上移除它們，我們將會面對困難，慢慢地移除是比較好的。這樣的理解是很重要的。

第一，我們要友好地與困難相處。第二是，當心走到困難或諸蓋那裡時，我們應該一再地對心說：「噢！你不該去那，請回來這。在那裡是無法培育你的正念。」於是，心被帶回到禪修所緣。接著，心又跑到妄念所緣，我們又把它帶回到禪修所緣；不久，心又再次跑到不必要的所緣，我們又一再地把它帶回來。我們必須一再一再地，很友善地重複做這樣的事。心跑掉了，我們不應該憂慮，我們應該對它說：「噢！你不要去那裡，請來這裡。」猶如母親般，你知道母親嗎？母親的責任是什麼？她保護她的小孩。

當孩子在家裡時，她保護她的小孩。現在的環境與古時不一樣，古時在家裡，所有的火、水之類的東西都在她的附近。有時小孩就會跑到火邊，或跳到水裡。古時是有這些危險存在的，然而現今是沒有這些危險在家裡。古時是沒有現代化的東西，因此母親就要保護小孩。當小孩走向火時，母親就會看顧他，把他帶在身邊。過了一陣子，小孩又跑到火邊去，母親又再把他帶回來，帶在身邊。母親一再一再地保護孩子直到他們長大。

同理於禪修者。當我們的心跑到其他的所緣時，我們應對它說：「噢！你不應該住在那裡，你應回到禪修所緣。若你住在那裡，你無法培育正念，請來這裡。」我們把心帶回到禪修所緣。心又再跑掉了，到外面某些地方去了，我們又再把它帶回來，我們應該友善地把它帶回來、帶回來、帶回來…放在這裡。為什麼心跑掉呢？原因是心對禪修所緣不感快樂，而心對貪、瞋所緣感到快樂。所以，心試著走到其他所緣。你一再一再把心帶回到禪修所緣時，過後對於這禪修所緣，心會生起快樂。這時，在禪修所緣裡，你感覺非常快樂、非常舒服。之後，心不會再想跑到貪、瞋所緣了，現在樂於在禪修所緣裡。

早前心在禪修所緣裡不快樂，所以一直試著跑到其他所緣。現在，在禪修所緣裡感覺更快樂，因此，

心不想再跑到其他所緣了。所以，有能力、有智慧的禪修者，他們會怎麼做呢？他們不斷地一再把心帶回到禪修所緣以培育正念。但是並不是透過戰鬥，而是在沒有困難的狀況下，慢慢地進行。今天或許你整日很努力，但只有一點的成果出來，明天還是一樣，只有一點的成果出來。幾天過後，你才獲得禪定。慢沒關係，主要的是專注的能力，我們必須把心帶回來、帶回來，然後增加專注能力。有能力、有智慧的禪修者是使用這樣的方法。

你知道，有些母親是沒有智慧的母親，她們沒有很好地保護孩子。將會發生什麼事呢？小孩跑到火旁，然後跳到火裡。或小孩跑到水邊，跳到水裡。過後，她需要面對很多困難。同樣地，有些禪修者沒有保護他們的心，讓心跑到火裡，讓心跑到水裡。他們讓心跑到貪所緣、瞋所緣，把心毀了。然後，到來報告說：「噢！Bhante（尊者），今天整日都是貪念，今天整日都是瞋念。」因為讓心跑到不必要的所緣。但是，如果他友善地、小心地把心一再一再帶回到禪修所緣，那麼，禪修所緣的力量就會增加，正念也增加。早上沒什麼力量，然而中午時，力量就增加了，傍晚也增加，明天也在增加，我們就會感覺舒服。肯定地這些困難將消失。然而，若你允許心跑掉，住在不必要的所緣，以這樣的方式是無法培育禪修的。因此，第二點是禪修者應該要有能力，把心帶回到禪修所緣上。

若任何人有能力把心帶回到禪修所緣，肯定地他將會有很好的正念，正念在增長。若任何人有很好地培育正念，肯定地禪定會到來。若任何人具有正念與禪定，智慧的培育對他而言就很容易了。（這兩個重點）不僅對安般念的禪修，對其他的禪修也都是需要的。尤其是對安般念的修習，首先重要的是身體的放鬆、身體的端正（挺直）。第二個重點是心理的專注，一再地專注於禪修所緣，呼吸所緣。

### 問題釋疑

我想今天的開示已經足夠了，下回再做更多的解說。你們有什麼疑問嗎？

**問：**我無法在鼻孔周遭的範圍內專注呼吸，這對我來說是有點困難，但是專注腹部的起伏能讓我比較容易專注，我使用這樣的方式適合嗎？

**答：**不同的禪修者在過去有不同的經驗。這類事情，你可以作些調整，你可以向禪修指導老師說明。這是可以解決的，帕奧禪師也有教導。帕奧禪師教導呼吸在這裡（指上嘴唇與鼻孔之間的範圍），若有些人有困難，可以專注身體裡的呼吸，我們稱為「伸展」，有點接近色法的修習，但這對禪修者有幫助。我們專注身體裡的「伸展」，與色法的修習很接近。可是，這也能培育禪定。若任何人感覺這很舒服，這

也是一種培育的方法。因此，一個所緣，我們可以以許多的方式來培育禪修的修持，即使安般念，我們也可以以不同的方式來培育。有些老師教導專注呼吸的感覺，有些老師教導專注這，有的則教導專注那，所以，有很多的方法我們可以用來培育禪修。那麼，有關個人的問題，你可以向指導老師請示，一般上不適合在這裡解說。無論如何，那是有方法解決的，是有方法提升我們的心。早前我們所解說的，最重要的要素是「正念」。若你能在這所緣裡，很好地培育正念，這樣的禪修，我們無法說是錯誤的，因為你的正念有在增長，你感覺舒服感有在增加。所以，重要的是正念的培育，不管是透過呼吸或身體，正念在增長。

### **方法可以有所不同，但著重在正念的培育**

現在，我們知道禪修的培育是可以以許多方式進行。那麼，我們要記住的是正念的培育增長。透過專注呼吸培育正念；透過專注身體培育正念，這部分對我們而言是很重要的。方法可以有所不同，只要正念有生起，以什麼方法都無所謂。因此，正念的培育對禪修生涯是很重要的。

我們祝福大家都能培育正念，能體證禪定，具有很強的正念，及體證很深的智慧。我們也祝福每一位都能體證所有的道果及涅槃。



Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2013-08-14，講於龍樹林靜默區。）

## 安般念（二）

Ānāpānasati



**在**上一講裡，我們談到了隨念（anussati），即省思。也解說了安般念（ānāpānasati），即入出息念。但尚未解說完畢，只解說了安般念禪修的基本部分，即如何預備安般念的修習，有身體方面的預備及心理方面的預備。還有如何專注安般念的所緣。今天，我們將解說如何進一步培育安般念。

### 藉由專注呼吸培育正念

入出息的禪修法稱為 ānāpānasati（安般念）。āna 是入息，apāna 是出息，sati 的意思則是正念，而正念意謂覺知，覺知指專注的能力（聚焦的能力）。當你在閱讀報章時，你知道你有很好的在閱讀。你知道報章的某些特徵，某些詞句…，你的專注有在那裡。這專注能力，我們稱為覺知，也稱為正念（sati）。

同樣地，以其他事物來說。當你在行走或說話時，你專注在這活動上，這即是正念。同樣的原理，我們把它帶到呼吸上，當入息進來時，我們覺知它；出息也是如此地覺知它，這種覺知稱為正念。我們知道氣息進入及知道氣息出去，這覺知能力是很重要的。

我們的主要目標是禪定，安般念的禪定。而禪定是正念的結果。我們不應該想禪定，當正念充分地開發時，禪定肯定就在那裡。所以，要培育增長的是正念，正念增長到某個程度，禪定必然就在那裡。禪定是正念增長的結果。因此，我們必須把正念帶起來。當我們專注氣息進出時，氣息進入，我們必須要知道氣息進入；當氣息出去時，也要知道氣息出去。這個「瞭知」即是這專注的根本基礎。我們需要通過這階段，以便能培育更多的正念。

### 修習安般念的前方便

要培育安般念的禪修，佛陀告訴我們說，要有身體的預備和心的預備功夫（指禪修的前方便，身心的調攝）。因為我們是無法在幾分鐘內培育安般念的。有時幾個小時也沒辦法，我們需要幾天的時間來培育這禪修，甚至有時需要幾周、幾個月，乃至數年的時間來培育禪修。因此，身體的舒服是很重要的，即所謂身體的預備。這也即是為什麼佛陀說：「把身體立

起到筆直的姿勢。」我們應該以舒服的方式坐著，然後把身體挺直，盡可能地讓我們的身體挺直。

可是，有些人無法把身體立起到筆直的姿勢，他們不應該很用力地做，因為有些肌肉會產生疼痛。重要的是，我們應該理解方法，看哪個方式能讓我們坐得久。也許有的人能雙盤禪坐，他們能坐一、兩個小時。那麼，這姿勢對他們來說是無妨的，他們可以使用這姿勢禪坐。但是，有些人沒有這些經驗，他們試著以雙盤的方式禪坐，即使是五分鐘，他們都無法坐，也無法專注五分鐘。那麼，他們就不應該嘗試這麼做。眼前他們應該訓練簡單的坐姿，即他們能做的。過了一些時間，過了幾個月，他們可以訓練雙盤的坐姿。這樣的坐姿讓禪修者感覺舒服，而他們也能禪坐一、兩小時，儘管尚有一點疼痛，然而他們還是能坐上一、兩小時。因此，這坐姿很重要。

身體也不應該立即把它挺直，應先以普通的方式坐著，坐姿是正常的，身體也是正常的。我們讓肌肉放鬆幾分鐘，在這幾分鐘裡，我們做什麼呢？若你喜歡，你可以稍微地專注呼吸，但最好是思惟佛、法、僧，以及修持的價值。開始時，這類的專注是比較好的。一般我們做五分鐘，我自己也是如此修習。過後，你的肌肉也放鬆了。當肌肉放鬆後，慢慢地才把身體帶到挺直的姿勢。你可以把身體挺直，但是也並非要

試著完全地挺直。若肌肉沒有產生疼痛是無妨的，若肌肉疼痛則最好採用舒服的姿勢。

若你無法把身體帶到挺直的姿勢，有另一個竅門。或許到屋外禪坐，你可以做些伸展運動。之後，肌肉會稍微放鬆，並讓你坐得舒服一點。以這樣的方式來做身體的調整，能使你輕易地長時間禪修。

若你要砍伐樹木或要擊碎一塊大石頭，如果在平坦的地面做這工作，會很容易進行。但若地面不平坦，你可能難以坐得穩、站得穩，因而你無法很好地使用鐵錘或鋸子。你得更辛苦地砍伐樹木，更艱難地擊碎大石頭。同樣的，在禪修裡，若你採用疼痛或困難的坐姿，導致肌肉疼痛，這會讓你很難禪修。也許在幾分鐘過後，你的心就會跑掉、打妄念，因為你的姿勢沒有調整好。因此，身體的調整是很重要的。有些禪修者有更多肌肉疼痛的問題，他們應該更加地放鬆以減輕這問題。你必須理解調整身體的方法，對禪修來說這是很重要的。接下來，你必須修習正念。我們將會解說如何培育正念。

身體方面的預備很重要，接著是禪修前心理方面的預備。我們都喜歡能專注一或兩個小時，我們都喜歡擁有很深的禪定。然而，一開始心的能力還無法高度集中，心的力量只能慢慢地成長。因此，我們不應

想「禪定」，若我們想「禪定」，我們是會有點痛苦的。我們應該想的是我們的責任，我們的責任是專注呼吸。我們的任務是專注於我們的禪修所緣。若你想的是成果，那將會是痛苦的。如果我們想要在現在的這次禪坐裡獲得成果，因而很努力地奮鬥，什麼事將發生？緊繃將會出現。因為我們太用力修習了。

之前我們沒有緊繃的現象，可是現在卻有了緊繃的問題。之前沒有這問題，而現在則因為我們太精進、擁有太多期待，確實增添了問題。因此平衡身體與心理機能的能力，就如同專注的能力一樣，也非常重要。開始的時候，我們不應該太用力的專注，不應該使用太多的精進力。若我們使用太多的精進力，由於疼痛的緣故，我們將無法長時間禪坐，無法進行長時間的禪修。

### **接受及耐心地對待煩惱**

我們肯定心裡有些煩惱，所以我們才開始禪修。然而，要立即克服所有的煩惱是無法馬上做到的。因為在我們的心理，正念的能力是非常弱的。通常，在我們的心裡，正念的能力只有百分之五到十而已，其他百分之九十的心則是在培養分心（散亂）。這百分之九十是強而有力的，而百分之十能做什麼呢？以這樣的能力，我們是無法對抗任何煩惱的。所以，我們不應想移除煩惱，我們讓煩惱在那裡及耐心地對待它

們。因為這些煩惱之前早已在我們的心中工作了，而且它們已經在我們的心裡很久了。我們再讓它們在那裡多待幾天，沒有必要立即把它們移除。若我們試著移除它們，我們會更緊繃。所以，我們的目標不是在煩惱的移除，而是禪修所緣的專注。

### 慢慢地把正念帶起來

要專注禪修所緣，若你試著很用力地專注，你會遭遇困難。因此，剛開始你應該以簡單的方式專注。我們把心帶到禪修所緣上，然後，以很簡單的方式看著氣息「入」、氣息「出」。在這同時，也許心會跑掉，就讓它去。然後，再把它帶回到禪修所緣，看著氣息「入」、氣息「出」。

現在當你在修安般念時，有百分之九十的心是妄念，而只有百分之十的心是安住在禪修所緣上。你必須要提升它，你專注呼吸，慢慢地、慢慢地，過了一些時候，你感覺正念有點增長了，專注的能力稍微增長了，提升到百分之十五，現在你到了可以看到呼吸的程度。之後再增長到百分之二十、三十、四十時，你可以百分之四十地看到呼吸。現在你能感覺身體舒服及心也舒服，為什麼會舒服呢？誰把這舒服帶來的？正念。由於正念的生起，舒服才產生。所以，我們的

任務不是移除煩惱、不是移除妄念，而是把正念帶起來。透過專注呼吸，把正念帶起來。

同樣地，對於其他的禪修所緣，任何你修習的禪修業處，方法都是相同的，不管你修習何種禪修業處，你應該要有能力把正念帶起來。隨著正念提昇，現在你專注入息、出息已變得舒服。這時你可以增加精進力，因為你的正念是強有力的。以大約百分之四十的正念，你能輕易地提升精進力並試著全心專注。慢慢地，你會把更多的正念帶起來。

初始時的用力用功可能會導致你頭痛、胸痛，對禪修感到厭煩，你厭惡所有一切。之前，你沒有這些煩惱，現在卻因為禪修的緣故，煩惱反而倍增了，這是錯誤的禪修訓練。若你有正確地練習禪修，那是不可能發生的。如果以平衡的方式，慢慢地把心提升，這負面的事是不可能產生的。因此，你要慢慢地把心帶起來，第一個星期你稍微地帶起一點正念，下個星期再帶起一點，兩、三個星期過後，你感覺有更多的正念在那裡，更舒服。所以，禪修者首要之務是持續地修習。

## 持續專注

其次，是持續我們的專注能力。當你專注呼吸，初始時你應該維持心理的標記，簡單的標記「入息、



出息；入息、出息…」，你必須維持這簡單的標記。有時，你也能使用數息，「入息 1、出息 1…」或是「入息、出息 1…」。然而，在一開始，你最好可以稍微數快一點。過了一陣子，則改為較慢及較長的標記，「入息…、出息…；入息…、出息…」（唸的比較慢，時間也拉長）。這較長的標記，很快地能讓你的心平靜下來，專注的能力會很快地增加，舒服也能快速地增加。因此，你不應該停止標記。你應維持它「入息…、出息…；入息…、出息…」當你這樣地專注、專注…，你就能維持正念於禪修所緣。

在前一講裡我們已解說了，不需要專注在很精確的地方，你必須專注鼻孔與上嘴唇之間，這範圍的氣息「入」、氣息「出」。保持在這地方專注氣息「入」、氣息「出」，猶如獵人。我們要維持這樣的專注，氣息入、氣息出。我們必須以這樣的方式把正念帶起來。進一步我們還需要增進其他的素質。

## 尋心所的角色

當我們修習安般念時，其中有個很重要的心所在運作著。通常我們不會很重視它，但它確實是個非常重要的心所，即所謂的「尋」（vitakka）。通常，我們想的是「啊！現在我們必須把正念帶起來，我們需要提升定力。」這樣的想法確實沒錯，可是這些工作

都得透過尋心所來執行。以錫蘭語（Sinhala）的方式，我們能舉很好的例子解說，但是以英語的方式，就不曉得是否能達到同樣的效果，然而我將會試著解說。

有些農夫忙於農作耕地，從早到晚都在工作。他們也許是使用犁來耕地，以雙手及體力鋤地。有個農夫一早到田裡去，第一個工作就很費力地做。他一開始就耗掉許多精力，以致幾分鐘過後就精疲力盡了，只好停止工作，也無法完成預定的工作。他應該怎麼做呢？通常你會發現，我們一些比較善巧的工人，他們不會在一開始就很費力地工作。當他們到田裡時，會稍微看看，然後舒服地坐下來。你知道亞洲人的習慣，會嚼一些檳榔，及有時喝點水。類似如此，在開始時有一些簡單的活動。然後，他們會選擇要處理的部分。走到需要處理的田地，也不是馬上鋤地。也許他會以簡單的方式開始，逐漸地增加體力，一部分一部分地耕鋤，如此他能持續地工作。有些農夫想說：「噢！我要在今天完成這工作。」然後，馬上到田裡工作，三分鐘過後就精疲力竭，再也無法做任何的事了。這不是一位善巧的農夫。

同樣的，我們也可以把自己的禪修和農夫的工作作類比。我們耕作什麼？禪修的修習。我們禪修，想著：「噢！今天我們要很努力地修習。」然後開始很用力的修習，幾分鐘過後，我們就精疲力竭了。我們

也應該開始於簡單的方式，也許思惟佛陀、佛法及僧伽，以類似如此簡單的方式進行，一點一點地「鋤地」，而且持續這工作。之後，我們就能整日地工作。過了一些時候，農夫也忘記了其他事物，他只感覺自己在鋤地、鋤地、鋤地…，其他的事都忘了，他也忘了時間，他就這樣地持續著。同樣地，禪修者以簡單的方式開始禪修，持續地禪修，過後他忘了所有的東西，只維持他的禪修而已。在禪修時，這部分是我們必須理解的。

有個很重要的角色是「尋心所」。當心被帶到禪修所緣時，它馬上就跑掉了。我們再把它帶回到禪修所緣，然後保持在那裡。當心一次又一次跑掉，我們也必須一再地把它帶回禪修所緣。這是心的自然現象，不管我們修習的是何種禪修所緣，或許你修習的是白骨或三十二身分，都是如此。就如同出入息一樣，你把禪修所緣一而再地帶回心中，以此來訓練尋心所。與正念一同運作的尋心所，對我們而言是一個重要部分。透過持續反覆地訓練，心就會安住一段時間，這稱為「伺」（vicāra）。尋心所在那裡，過了一些時候，伺心所也會在那裡。那麼，你把心帶到呼吸上，過了幾分鐘，甚或幾個呼吸，你就能持續看到「尋」與「伺」兩者如何一起運作。

當心又再起妄念，又把它帶回來，並保持它在那裡。也許心持續在那裡幾分鐘後又跑掉了，又再把它帶回來。如此地訓練尋心所，它親近的朋友「伺」就會出現。當兩位朋友一起在那裡時，我們一再一再地訓練尋心所與伺心所，我們不斷地反覆訓練，百次、千次、萬次，第三位朋友「喜」（pīti）就會到來，你感覺有點狂喜。喜悅可能在臉部、胸部、腹部或腿部，在某些部位你應該會感覺到喜悅。由於尋心所的緣故「喜」生起。過後，「喜」也會帶來另一位朋友——「快樂」（sukha），你感覺身體非常舒服、心非常平靜，這即是「快樂」。當這四個都在那裡時，第五個心所「一境性」（單一所緣，ekaggatā）也會出現。

通常我們的心都是散亂的，為什麼呢？因為眼前我們正在吃的食物不很美味，我們渴望更好的食物。若現有的食物美好又可口，我們就不需要尋求其他食物了。同樣地，若現在的所緣給我們很好的口味，我們就不會要外在的所緣。心不再跑出去而安住在呼吸上，是因為現在這所緣是比較美味的，心更喜悅、更快樂。外面的所緣不比現有的所緣讓我們更快樂，所以心安住在禪修所緣，安住在一個相同的所緣，我們稱為「一境性」（單一所緣）。五禪支以這樣的方式發展起來。禪支，禪定的要素。要讓禪支發展，當中最重要的一個角色是「尋心所」。我們必須把尋心所

帶起來，一而再，再而三，不斷地將它運用於禪修所緣，這是非常重要的。

## 近行定

我們有次第地修習安般念，結合禪支要素——「尋心所」(vitakka)，我們運用尋心所，反覆地一再運用尋心所。第二個是「伺心所」(vicāra)。第三是「喜」(pīti)。第四是「樂」(sukha)。第五則是「一境性」(ekaggatā, one object)，有些人譯為「one-pointedness」，但「one object」(單一所緣)是最好的翻譯，因為心是安住在同樣的所緣。「一境性」，心住在一個所緣，因為現在這所緣讓你很舒服、非常放鬆、非常快樂，所以心現在不去緣取其他所緣。因此，當你培育這五個要素——五禪支之後，你將會獲得鮮明的定力，伴隨著明亮之光，我們稱為「近行定」。此時，你感覺外在非常亮。有些禪修者感覺整個禪堂或房子都非常亮。如此，這亮光結合五禪支，就稱之為「近行定」。

## 禪那定（安止定）

當我們進一步培育正念，我們可以維持這禪定一至兩小時之久，而近行定也變得平穩。我們能長時間保持舒適。在長時間的專注之後，可以訓練心轉向禪定之光。之前專注的所緣是安般念的入息、出息，過

後可以轉移專注所緣於禪定之光—光亮。此時的光具有滲透性，是舒適的光，令身體也感到舒服。而且我們能很好地專注，感覺心融入其中，這稱之為「禪那定」（安止定）。

在初禪禪那裡，我們需要維持尋心所。所謂的初禪，同時具備尋、伺、喜、樂、一境性五種素質，這五個素質都必須存在初禪裡。因為在初禪裡，心還是會試著跑開，但要一再地把它帶回到所緣上，然後保持在那裡。心試著跑出去，又把它帶回來，維持在那裡。當已能訓練初禪一、二或三小時，這便稱為初禪的「自在」（已經熟練了）。這是初禪的訓練，而後我們需要訓練第二禪。比起初禪第二禪更舒服，因為喜悅更強，尋心所沒有在那裡運作了。當心專注所緣時，光亮也在那裡，此時不需要一而再地把心帶回所緣，心能長時間安住在所緣。這稱為第二禪。

當第二禪也強有力，能維持幾個小時，而後你可以訓練第三禪。在第三禪裡，「快樂」是非常強的。若第三禪很強了，你可以進一步訓練第四禪。第四禪主要是伴隨「捨心」而專注禪修所緣。因此，禪那定的程度是逐漸地深入，直到第四禪。初禪是好的，但是第二禪比初禪更好，而第三禪又比第二禪更好，第四禪則比第三禪更好，是依次地提升到更高、更深的程度。因此，安般念的修習能培育到色界禪的第四禪。

## 修習安般念的重要素質

那麼，要培育安般念禪修，什麼是重要的素質？現在你們都有了很好的安般念禪修藍圖，那什麼是修習安般念的重要素質？你們可以思惟一下，稍後我再問你們。

對於安般念的修習，我們需要什麼素質？〔僧眾回答說：正念和放鬆。〕是的，這兩個素質，正念與放鬆都是很重要的，也都是我們需要的。然而另一個很重要的素質是尋心所。「尋」，以正確的方式投入目標。若你太用力地投入（尋太強），無法獲得禪定；若太鬆馳地投入（尋太弱），你也無法獲得禪定。因此，正確地投入是非常重要的，而且還要維持正確的精進。今天我們修習，明天我們也修習，下星期我們一樣修習，下個月亦復如是地修習，如此持續的精進對禪修也非常重要。因為我們許多人都喜歡能立即擁有禪定，但對我們而言這是錯誤的途徑。

當心理素質充分地開發成熟時，肯定地禪定會出現。因此，我們的任務不是「禪定」，而是把心的重要素質帶起來。在剛開始，我們也有一些類似經驗，我們也很努力地修習，有時太用力了。因此，幾堂禪坐過後，在一天結束時，「緊繃」或頭痛就產生了。有時身體疼痛，緊繃就跟著出現。在初始時，我們也有這類的經驗。過後，我們思惟：「發生了什麼

事？」、「為什麼這緊繃會出現？」、「這禪修正確嗎？」、「我們佛陀教導的方法是什麼？」接著我們又想：「噢！不，這是錯誤的。」是什麼錯誤呢？一是運用太多的精進力，另一則是太多的期待。「今天我要禪修，今天我就要有成果！」這即是問題的所在。我又如此想：「噢！我不要任何的成果，我的任務是帶起正念、帶起禪修的修習，及持續地禪修，還有維持尋心所。這些對我而言已經足夠了。」接著，心試著說：「現在你修得不錯了，你做到了。」另一個心又起來說：「噢！不、不，那也是錯誤的，我不要任何東西。」

然後，稍微有些許的舒服產生，心又會說：「現在舒服了，也許已經平穩了，……或許我可以獲得更多的舒適感。」另一個心又起來說：「噢！我不要任何的舒適感。」其實，內心是喜歡這感覺的，但是若我想著它，心將會抓取它。心的習慣是「抓取」，也就有「執取」，又產生另一個障礙（蓋）。我們必須培育知足：「噢！我不想要，我的任務是禪修而已。」過後，很深的禪定出現。「噢！我不要這個，我的修持不是為了禪定，我修習的是禪修所緣，我只要禪修所緣。由於專注禪修所緣，舒服才生起，我不能想要任何的舒適，我要維持我的修習。」過了一些時候，非常深的平靜生起。那個時候，心還是會試著去抓取



它。如此，有許多的經驗生起時，心都會試著去抓取。因此，我們每個時候都要移除這執取心。

所有禪修者肯定都會經歷這些經驗。假使他們正確的修習，他們絕對能獲得禪定，但這需要持續修習、適當的尋心所、適度的精進以及少期待，還有我們需要知足。若這些素質都與你同在時，慢慢地你的修習將增長，正念也會增長，正念提升至百分之三十、四十時，你會感覺舒服，當正念達到百分之五十、六十、七十時，你感覺非常非常地舒服，光更明亮，這情況肯定會到來。這是修習安般念的自然現象。

在此，我們已更詳盡地解說了佛陀所教導的安般念。然而，我們佛陀所詳細教導的安般念，其原理通於一切禪修。不管是止禪或觀禪，任何你所修習的禪修，都是立基於相同的原理。你必須要運用尋心所，反覆一再地使用尋心所；你也要再三地維持減少對禪定的貪愛、對喜樂的執取。你必須不斷地修習、修習…真實的快樂將會增加。你可以把這樣的快樂帶起，直到禪定的水平達至更深的程度。

現在，你們知道如何培育禪修了。我們祝福每一位都能培育這禪修，直到很深的禪定水平，直到體證道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2013-08-28，講於龍樹林靜默區。)

## 安般念（三）、寂止隨念

Ānāpānasati、Upasamānussati



**在** 早前的佛法開示裡，我們解說了安般念（ānāpānasati），我們曾經解說了幾個項目，如何培育入出息、禪修前的預備工作、禪修的增進及禪修的成果。現在，有幾分鐘的時間，你們可以討論有關安般念修習的問題，如何培育、以怎麼樣的方法培育等之類的問題。然後，我們可以解說下一個主要的所緣。若你們有任何的問題，現在可以發問。

### 正念

入出息的禪修，帶起了正念。從禪修所緣裡，佛陀所期待我們的是正念的增長。這修習稱為 ānāpānasati（安般念），sati 是正念。你需要瞭解什麼是正念，若你是真實地在專注呼吸，你必須理解什麼是正念。然後，你需要理解自己是否有在使用正念，是否有正念

地在專注。正念的意思是專注的能力、覺知的能力，在安般念上，對呼吸的瞭知能力，我們稱為正念。

現在，你知道氣息在進入，這是正念；你知道氣息在出去，這是正念。你專注你的呼吸，也稱為正念。你知道你的心當下在專注呼吸，專注氣息「入」，這是正念；專注氣息「出」也是正念。這是基本的訓練，所以禪修者必須訓練這首要的方法。去觀照呼吸是第一個要做的，但觀照呼吸並非完成了禪修，那只是初始的訓練，禪修的完成是你要培育增長正念。

比如說，我們需要一百個正念以達到禪定的程度。看到呼吸只是大約有百分之二十的正念，尚有百分之八十的正念，必須透過專注呼吸來培育。百分之二十是你能看到呼吸，你可以看到氣息「入」、氣息「出」，氣息「入」、氣息「出」，然而現在你還沒有禪定，但是你能做到。這百分之二十的正念生起是透過專注而來的，你專注下一個呼吸，再下一個呼吸你也專注，每一個呼吸你都能專注，也許你專注百個呼吸、千個呼吸、幾千個呼吸，當你在專注時，你的專注能力、正念能力、禪定能力在增長中，正念增長到百分之八十、一百，現在正念足夠強而有力，你獲得禪定。有些禪修者報告說：「尊者，今天禪定在那裡了。」原因是你的正念隨著專注呼吸而生起了。

有些禪修者說：「噢！即使我無法專注，然而我可以看到呼吸，我的正念也很好。」這表示你還是在一半的程度，正念也許只有百分之二十、二十五在那裡。所以，你感覺一點的舒服，可是心沒有進入更深層，因為正念還沒有足夠強有力。因此，佛陀期待我們的是更深的正念，以建立禪定。在安般念裡，你必須要培育正念，其實不僅是安般念，任何的禪修，你都必須帶起正念，然後由正念建立起禪定。這些基本的觀念，我們都曾在上一講裡解說了。要培育正念，我們需要禪修前身體的預備、心理的預備，我們需要訓練心專注呼吸，有幾個項目我們已解說了。若有問題，你們可以發問。不然，我們可以進入下一個部分。

## 安般念的修習能培育四種正念

我們佛陀以許多方式解說安般念。其實，安般念可以培育直到體證阿羅漢果位。如你們所知的四種正念（四念處），佛陀以十六種方式解說安般念，前四個方法是對「身隨觀」（kāyānupassanā）解說的，對身體的觀照；第二組的四個方法是解說「受隨觀」（vedanānupassanā），對覺受的專注；第三組的四個方法是在解說「心隨觀」（cittānupassanā）對心的專注；而第四組的四個則是在解說「法隨觀」（dhammānupassanā），對「法」的專注。這四種是正念的基地，透過修習安般念能成就這四種正念。一般

上，大多數的老師都是在「身隨觀」的範疇裡訓練安般念的，這是基本的部分，也是首要的部分，因為其他的部分是比較深的。既然是基礎的訓練，就教導基本、首要的部分，即「身隨觀」（kāyānupassanā）的部分。

### 修習安般念的方法

我們專注安般念，只是專注氣息「入」、氣息「出」，這是第一個方法。第二個方法是專注於「時間」，有時是短的，有時是長的，我們稱為「長息及短息」。第三個方法則是我們專注完整的呼吸，即整個呼吸，呼吸的全身（指全息），呼吸的開始至末端。這時候的正念尚未完成，正念還是弱的，但是我們可以看到呼吸的開始、中間和結束，我們能看到整個呼吸的全部過程。這能力是禪修者所要增進的。當禪修者已增進這能力，他可以專注平靜的呼吸、微息、舒服的氣息（第四個方法）。此時「硬」的感覺很少，非常「柔軟」，呼吸變得很柔軟。以上這四個是「身隨觀」的修習，這四個可以培育達至禪那的水平，可以達到第四禪。大多數的老師都是教導這四個方法。其他的第二組的四個是對「受隨觀」，再另四個是對「心隨觀」，而最後四個則是對「法隨觀」的修習。

## 禪修者的責任

因此，禪修者的責任是透過呼吸的修習帶起正念。其實，不僅是呼吸的禪修法，其他的禪修也是相同的，我們必須要帶起正念。那麼，只是在禪坐時培育正念，對我們而言是不足夠的。在實修上，我們必須在每日的活動中培育正念。當你在行走時要培育正念；當你在說話時，也要培育正念；當你在想時，也一樣要培育正念，大多數的時間你都要透過禪修所緣培育正念。若你有在培育，未來你會成為很有正念的人。若你擁有很強的正念，緣於你正念的力量，對你自己是很有價值的，對外在的世間也是很有價值。因此，我們要以這樣的方法把正念的力量帶起來。在我們的修持裡，正念是一個很重要的部分，為此，我們的佛陀是非常鼓勵我們培育正念的。

你知道在以前佛陀時代或過後的尊者們，他們都勇猛地修習正念，由於他們的正念非常強，他們獲得禪定、獲得很高的體證，並在教法（*sāsana*）中擁有很珍貴的生命。因此，我們應該時時地培育正念。在禪坐、行走及從事任何事務時，我們都試著保持正念。這在我們禪修的修習裡是一個很重要的部分。安般念的修習著重在以安般念培育正念，不然你是無法獲得很深的定力。

## 安般念的成果

安般念能培育達至禪那的程度。在上一講裡，我們也曾解說安般念的遍作定或預備定（parikamma samādhi）。近行定（upacāra samādhi）的階段，心是比較能專注的，有更多的正念現起。安止定（appanā samādhi），則是很深的正念在那裡。在這安止定裡有四個層次，伴隨五個禪支的層次，伴隨三個禪支的層次，伴隨兩個禪支的層次，伴隨「專注一心」與「捨」的層次，這是禪定的四個層次。這都已在上一講解說了。因此，安般念的培育能達到第四禪的水平。主要的是我們必須增進專注能力。

今天將結束安般念的項目，若你們有問題，可以提出。不然，我們就可以談下一個項目，寂止隨念（upasamānussati）。

## 寂止隨念

Upasama（寂止）的意思是什麼？upasama（寂止）的意思是寂靜下來、終結，或另一個名稱 nibbāna，涅槃（解脫）。涅槃，我們稱為 upasama。我們保持觀照，一再一再地重複（即對涅槃不斷地憶念），這稱為「寂止隨念」（upasamānussati）。「隨念」（anussati）的意思即是我們不斷地重複那個所緣。我們憶念佛陀，佛陀是阿羅漢，「araḥṃ、araḥṃ、araḥṃ…」我們重



複這所緣，即稱為「隨念」。那麼，「nibbāna，涅槃是快樂的、涅槃是快樂的…」我們重複這所緣，這稱為「隨念」。重複所緣，反覆地重複所緣，即稱為「隨念」。

通常世俗人或其他眾生的，他們是不曉得涅槃的，可是當僧眾祝福他們時，「噢！願你證得涅槃。」他們會回應說：「sādhu! sādhu! sādhu!」可是他們不知道我們在說什麼。雖然他們說：「sādhu!」，可是他們並不瞭解「涅槃」，他們可能會想那是一種很特殊的快樂吧！但是，在寂止隨念裡，你必須理解「什麼是涅槃」，及我們必須重複觀照它。在禪修的修習裡，我們很少修習它，即使修習也是很有限的。老師也很少在教導寂止隨念，他們教導安般念等其他禪修，卻很少教導寂止隨念。所以，我們學習一點，每天修習一點，對我們是很有幫助的。

若你確實理解涅槃的價值，我們就不會忙於太多的事物—貪、瞋、癡等的事物。因為我們理解更高的價值—涅槃，即平靜、真正的快樂。因此，我們稍微作一點觀照、一點隨念～「涅槃是更有價值的」。首先，我們必須稍微理解什麼是涅槃？涅槃是怎麼樣的東西？過後，我們將會再詢問你們：涅槃是什麼？

## 涅槃

誰獲得涅槃？涅槃在那裡？〔僧眾答說：無處〕非常好，你可以看得到建築物，但涅槃是無法看到的，因為建築物是行法而涅槃不是行法，沒有因果法在那裡，但還是可通過許多方法來理解它。一是名色法相續的終止。名法與色法生生相續，從這一生相續至下一生，又從下一生相續至下下一生，生生相續著，此名色法相續的終止即是涅槃。另一則是煩惱的止息。這生命能生生相續是由於貪、瞋、癡煩惱的緣故。若心熄滅所有的貪、瞋、癡，內心裡沒有貪、瞋、癡，生命的相續便停止了，這也是涅槃。

涅槃可以以許多方式解說。例如還有另一種的解說即是 sa-upādisesa-nibbāna（有餘涅槃）及 anupādisesa-nibbāna（無餘涅槃）。有餘涅槃是我們止息了煩惱，而無餘涅槃則是止息了名色法的相續。所以有各種的解說方式，讓我們稍微理解什麼是涅槃。另外我們也必須要稍微瞭知貪、瞋、癡的害處，它們的過患，以及沒有煩惱的優勢、好處。這樣就會比較容易理解涅槃的價值，否則我們就非常難以專注涅槃。因此，我們可以說涅槃是祥和的、是平靜的、是快樂等，這些我們都能說。然而這僅是言辭而已，能真實的理解涅槃，當我們在作觀照時，是更有用、更有價值的，我們可以達到近行定的禪定層次。若你觀照

「涅槃是有價值的」，你可以達至很深的定力。其實，這觀照對我們是很有幫助的。稍後，我們再解說如何培育它。

### 寂止隨念的修習法

寂止隨念的培育能讓我們達到近行定。首先，我們需要理解在我們內心裡具有貪、瞋、癡等其他煩惱。這些煩惱存在那裡，痛苦就會很明顯。所以，我們能理解，若今天有較多的貪欲，就會有較多的痛苦產生；今天的貪欲較少，痛苦也會較少。然而，今天若沒有貪欲，則沒有痛苦。所以，你必須瞭解，倘若貪欲是一百，痛苦也將是一百；若貪欲是五十，痛苦則是五十；貪欲是十，痛苦也是十；若貪欲是零，痛苦也會是零。因為貪欲是痛苦的因。因此，我們必須理解，若我們內心沒有貪、瞋、癡，內心將會是時時祥和、平靜、快樂。這部分是必須要瞭知的，然後你必須專注。心要專注於內心若沒有貪欲是非常祥和、平靜、快樂的，所以相較之下涅槃是平靜、祥和的。內心沒有瞋、癡的狀態，你都可一一地專注觀照，心將會是平靜、祥和的，所以相較之下涅槃是祥和、平靜、快樂的。涅槃沒有瞋、癡，所以祥和、喜悅產生。我們可以透過這方式專注涅槃的價值。

我們也可以進一步地專注好的方面，我們稱為正面的心理（心理正能量）。我們可以專注若涅槃在那裡，祥和則會生起。涅槃在那裡，圓滿的正念也會出現，所以涅槃是祥和的。完成涅槃則信也是完整了，因此涅槃是非常快樂，非常祥和的。在涅槃裡精進也是圓滿了，所以涅槃是非常祥和、非常快樂。禪定也是在涅槃階段已經圓滿了，所以涅槃是非常祥和、非常快樂的。在涅槃的階段，智慧、理解都圓滿了，因此涅槃是非常祥和、快樂的。同樣地，你也可以專注於菩提分（覺支），全部的覺支都在涅槃階段完成了，由此，涅槃是非常祥和、非常快樂的。我們可以以如此的方式來觀照涅槃是祥和、快樂的。這樣的訓練稱為「寂止隨念」（*upasamānussati*）。

若任何人訓練這修習，心可以達至近行定，心非常清淨、非常祥和、舒服、放鬆，很靠近「空」的禪定，但並非真實「空」的禪定。因此，訓練寂止隨念對我們是很有幫助的。每日訓練十五至二十分鐘，我們可以減少貪、瞋、癡，而增加我們好的心理素質。我們應該稍微訓練一些寂止隨念，有各種各樣的方式可以訓練。若你是在修習觀禪的階段，你可以以另一種方式訓練寂止隨念，即名色法的止息。現在則不需要如此修習，以基本的方法即可。

## 勉勵

我們現在已結束了十種隨念，若你們有問題可以提出，我們可以使用幾分鐘來討論，否則我們將在此結束今日的佛法開示。現在大家全都有很好的修習，所以都沒有任何問題。現在大家都知道需要做的是什麼，都知道我們應該要修習，修習是很重要的。所以，我們應該對自己的修持作決意，雖然是有點痛苦，但我們應該持續它。因此，我們應該維持靜默的環境。

在兩、三個月之前，我們看到這裡有很強的靜默氣氛，但幾天前有些人放鬆了這靜默環境，非時漿、行走、進食時段都有些談話現象，這是不適合的，因為這裡是靜默區，是要以靜默修持來維持靜默的背景。若有重要的事，你是可以說話的。若你需要說些東西，你應該向老師說，獲取一些勸告是無妨的。不然，我們需要更改靜默修持的名字了，只是一般禪修營而已，而非靜默。若你們要保留這靜默修持的背景，你們就得維持靜默的修持。靜默對我們培育增長正念及定力有很大的幫助。在這修持裡，我們應該帶起很重要的素質，靜默是一回事，帶起素質又是另一回事。因此，大家都應該知道現在該怎麼做——決意持續修持及帶起正念、定力及智慧。

我們祝福大家都能帶起你們的能力，移除所有的貪、瞋、癡及所有的痛苦，體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2013-09-11，講於龍樹林靜默區。)



## 遍禪（一）

Kasīṇa

**我**們曾解說「隨念」（anussati），今天我們將解說「遍禪」（kasīṇa）。其實，遍禪是排列首位的，但我們先解說「隨念」，主要是因為隨念很容易明白，遍禪比較複雜且很多細則。若你理解隨念就很容易培育遍禪。因此，我們先解說隨念，然後才解說遍禪。在遍禪之中，也許我們會詳細解說一或兩個遍禪，而其他的遍禪，因為很相似你們就能理解了。今天我們將次第地解說遍禪。

### 十遍

遍禪，共有十個。你們都知道它們的名稱、方法，你們也都聽聞過如何修習遍禪。遍禪有四界遍禪（bhūta kasīṇa）、四色遍禪以及其他兩個遍禪。四界遍禪（bhūta kasīṇa）分為地（paṭhavi）、水（āpo）、火（tejo）、風（vāyo）四種。顏色也是如此，有褐

（nila，有時稱為青、藍色）、黃（pīta）、紅（lohita，）、白（odāta），四種色遍。āloka，是光明遍，然後是ākāsa，虛空遍，總共有十個遍禪。這些我們稱為色法的遍禪（material kasīṇa）。這全部的遍禪能成就色界定，都能培育到四禪的層次。有些地方解說為五禪，但一般我們都解說為四禪。五禪也是可以培育的，假使你把尋（vitakka）和伺（vicāra）分為兩樣東西，即尋、伺分為二，則能培育至五禪。可是大多數的老師一般都是教導四禪，因為容易專注、理解的緣故。因此，在這裡，我們也試著著重在四禪。十種遍禪都能培育達至四禪。這部分稍後我們再解說。

## 遠離障礙

要培育遍禪，佛陀說：「我們應該要遠離無價值的、無必要的事物，而有些必要的、有資助性的事物則要保持。」無價值的事物，類似說話、不必要的蓋（障礙）生起，我們應該遠離這些事。而應該培育有價值、有資助的事物，例如持續的精進、持續的修持等。這是很重要的部分，不僅是遍禪的修習如此，對所有的修習，尤其是止禪的修習、世俗諦的修習（世間法的修習）是很重要的。然而對觀禪來說，在破除蓋（障礙）方面則有些幫助，但並非屬於很重要的因素，只是部分的需要而已。然而對止禪則是非常重要的，原因是止禪的所緣是世間法，我們的蓋也是屬於世間法，



因此當我們在修習遍禪時，蓋就很容易生起。當蓋生起時，實際上是很困難控制它的。所以，在修習遍禪時，我們必須遠離很多東西，運用更多的精進力以培育重要的事物。在培育遍禪時，這方面是很重要的。

### 選擇適當的修習處所

在遍禪的修習裡，修習的處所及維持精進力是非常重要的。不選擇會讓我們面對困難的處所。例如當你在修習時，某些人前來干擾，有時難以讓你維持持續的修習，這類事是需要避免的。或許你可以整日維持靜默修持、維持持續修持，也許能持續長達一星期、兩星期、三星期乃至幾個星期，這對修習遍禪是很好的。還有「決意」也是很重，當你修習遍禪時，「決意」是很重要的，原因是遍禪的所緣是世俗諦（世間法），我們的煩惱也是世間法，兩者是非常靠近的。若你稍微放鬆專注，心馬上就跑到蓋那兒了，由於它們是我們早前的所緣。早前我們擁有貪所緣、瞋所緣、欲所緣等，各種各樣的所緣存留在我們的心裡。當你在修習遍禪時，就很容易產生干擾，因為是止禪的緣故。你修習地遍，這也是世間法。「地、地…」當你在修習、修習…時，那些不必要的事物干擾你，你很難以微弱的精進力來克服它們。

## 精進

若你要擁有遍禪禪定，你必須付出更多的精進力，要有很高的精進力，缺乏精進力是很難成就遍禪的。例如精進力若是百分之二十，是很困難培育遍禪的；若精進力是百分之三十、四十，這也很難培育遍禪。也許你的遍禪所緣有些許的增長，而蓋同時也在增長一點。若你的精進力是百分之七十五、八十，你就能培育遍禪。如此，我們需要很高的精進力，以便能平息（鎮伏）所有的蓋、煩惱。此時，遍禪的修習才會成功，不然遍禪的修習就很難成就了。這即是為什麼有些人修習遍禪很困難。然而，若你修習不淨觀或觀禪的所緣，你就不需要擁有百分之七十五、八十的精進力，你可以運用較少的精進力。或許百分之三十、四十的精進力，就能專注所緣。因為世間法的所緣已被破除了。可是遍禪並非如此，遍禪是世間法，煩惱嘗試著存留在你的心裡。因此，要培育遍禪需要很高的精進力，大約在百分之七十五、八十左右的精進力。所以，很高的精進力是必要的。

古代有許多人在修習遍禪時，都到森林某些地方持續地修習。有時一個月、兩個月、幾個月都持續修習。不與任何人見面、不與任何人交談，他們如此地持續修習。在修習遍禪時，精進是如此地重要。《清淨道論》也敘說要培育遍禪，最重要的是應避免的事

物要避免，不與它們結交；有用的事物則要結交。這當中精進、不說話或少交談是很重要的，而且持續修習也很重要。這些是修習遍禪的背景。

當我們培育遍禪時，之前已解說，比起其他的禪修業處，它需要更多的精進力，原因是它是世間法，我們的煩惱也是世間法，過去的記憶容易生起，造成我們的困擾。所以我們需要很高的精進力，以鎮伏所有不必要的念頭。在未達到很深的禪定層次之前，及還未很熟練（自在）禪定之前，靜默修持很重要、持續修持也是很重。當我們的禪定變得很深、入出禪定都很自在熟練時，而且禪定也平穩了，直到這樣的水平之前，我們都需要很多的精進力修習遍禪。

我們觀察禪修者，比如說一百名當中，大約有二十名能夠沒有困難地修習遍禪，因為他們早已有了精進力。所以百分之二十的禪修者可以修習遍禪，他們決意早上、中午、傍晚、晚上，整日都能修習遍禪，他們能達到禪定的水平，因為持續的精進力與他們同在。然而，其他沒有如此精進力的人，在修習遍禪之前，他們就得先修習某些業處，例如四護衛禪，或不淨觀，抑或四界分別觀等之類的修習，他們需要先有這樣的培育。過後，當些許的平靜、快樂生起後，他們可以開始修習遍禪。所以，在「法」裡沒有鼓勵直接地修習遍禪，主要鼓勵的是四護衛禪。四護衛禪過

後，才鼓勵修習遍禪，因為縱然遍禪很重要，但需要很多的精進力。若你有足夠的精進力，你是可以直接修習的。當我們修習時，我們也得持續地修習、修習…，直到我們達到很高的水平。

## 修習方法

一般上，遍禪有兩種修習方式。第一個是直接地看（緣取）遍禪所緣。「地」，我們可以製作「地」的所緣；「水、火、風」，我們可以看實在的所緣；顏色，我們也可以看到顏色的所緣在前面。如此，我們可以直接的專注所緣。另一個方法則稱為憶念所緣。我們可以憶念所緣，之前我們曾看過「地」，我可以憶念這「地」。「水」，我也曾見過清澈的水，然後憶念它。「火」、「風」、顏色都如此，我們都能憶念它們。可是，若沒有禪定，我們是很困難憶念所緣的。我們可以直接地緣取遍禪所緣來修習，但無法憶念所緣。所以，對於沒有禪定經驗者是不鼓勵以憶念所緣的方式來修習。若你擁有禪定經驗則非常容易憶念所緣，因此，對初學者而言都是採用直接緣取遍禪所緣修習。直接的所緣，可以以多種方式修習。一是，遍禪的地、水、火、風，可以採用外在的實物修習。另一則是我們可以專注身分的顏色。

今天，我們將解說，初學者如何培育遍禪。首先放置遍禪所緣在前方，然後修習。你所要理解的是修習遍禪，需要很高的精進力，大約每天需要百分之七十至八十的精進力，精進是很重要的。其實這樣的精進若運用在任何的禪修上，都是很有益處的。若有困難，則最少也要百分之五十的精進力。對培育任何的禪修，假設你每日修習十六個小時，即有八、九個小時，你保持修習，這是很重要的。但是，對於遍禪，若你每日修習十六小時，則有十二、十三個小時的時間是要修習遍禪。

修習遍禪時，你必須運用更多的精進力，因為大多數的遍禪修習者都是初學者。開始時他們的諸根，即正念（念根）、禪定（定根）都很弱。在他們的心裡，正念的能力很弱，專注的能力也很弱。然而諸蓋（障礙）的力量則是非常強，欲欲、瞋恚、昏沉與睡眠、掉舉與惡作（追悔）、疑，這些諸蓋在初學者的心中非常強。因此我們需要能量，一邊的能量是要鎮伏諸蓋，而另一邊的能量則是要帶起諸根，尤其是正念及專注的能力。在遍禪裡，我們沒有思慮智慧的能力，在觀禪的修習裡才會有思慮智慧的能力。在遍禪裡，我們所思慮的是專注的能力及正念的能力。要帶起這些能力，需要使用更多的能量。至於具有禪定的人則不需要運用很多的能量來維持修習。具有禪定者只需要百分之三十、四十的能量來修習，初學者則需

要百分之六十、七十、八十的能量來培育禪修。之所以初學者必須要很努力地修習，原因是一方面要鎮伏諸蓋，另一方面要帶起念根（正念）與定根（專注能力）。由於這緣故，比起其他禪修者，初學者需要更努力、更精進地修習。

### 地遍的作法

修習遍禪時，製作遍禪的所緣是很重要的。今天我們將解說如何製作遍禪的所緣，及如何專注遍禪的所緣。你們有些人曾見過遍禪所緣的製作過程。他們使用一些稻田的泥土，移除所有的沙石，只取乾淨的泥土。然後敷在木板上或直接地把它曬乾。你看過土磚嗎？也可以使用土磚，最好是大約一英尺，或許是十二寸，大一點也無妨。最好稍微標記界限，使用筆或貼上其他的東西作為外圍的界限。裡面放著遍禪的所緣，而外圍是用白的，例如油漆等來做界限。我們之前有做一些遍禪所緣（kaṣiṇa），你們也可以拿來看。距離大約三英尺九寸，也許四英尺也沒問題、三點五英尺也無妨，大約三英尺九寸。因為這樣才能容易保持視線。若放的太近，會有點辛苦；若放的太遠則難以專注。可以坐在禪堂或 kuṭī(房子)或任何你修習的場所。你必須預備你的座位，調整好坐姿，佈置遍禪所緣在你視線的前方，距離三英尺九寸之遠。接下來，

你必須專注遍禪所緣。之後，我會解說如何專注遍禪所緣。

## 遍作

首先，我們要做的是遍作（準備）。當我們在遍作時，「光線」也是很重要的。若 kasīṇa（遍）所緣太亮，你的眼睛會很難受。因此，角度、方向對修習遍禪都是有關係的。若是你到光線比較暗的一邊，會讓你覺得很困難；若到太亮的一邊，也會讓你覺得很困難。你需要瞭解哪一邊對你比較適合。古代的老師們比較喜歡在東方，這是他們的觀念。但這並不重要，然而，基於尊敬那個理念，我們是可以嘗試的。因此，我們可以理解有些僧眾或禪修者，試著在太陽升起的地方修習遍禪。然而有些禪修時段是需要面向西方，太陽升起的時候則需要面向東方。這兩個方向都能修習遍禪。若你的 kuṭī 能讓你面向東方也是極好的。不然，任何角度只要能讓你久坐，能讓你持久地專注所緣即可，這是很重要的。接下來要準備你的座位，能讓你舒適且能久坐一至兩小時。還有必須在你前方準備遍禪所緣（kasīṇa），這兩件事你必須預備好。

我們說過持續的精進對遍禪的修習是很重要的。「精進」並非是很用力的修習，有些人以為精進即是要很用力的修習。不是的，精進是我們要有能力持續

我們的禪修所緣，這才是精進。有些人如此想：「噢，我要坐兩小時、要坐五個小時、十個小時。」他們以為這是精進，這也是一種精進，是身體的精進，但主要的精進不是如此，主要的精進是我們應該能持續地專注禪修所緣。但是，開始時肯定地我們是無法做到這點，因此我們必須準備好我們的心去專注禪修所緣，我們必須做好準備。

之前說到需要製作遍禪所緣、得預備座位、恰當的位置，大多數的時日，我們都維持著這些事項。我們舒適地坐著，接著用幾分鐘的時間調整身體，然後我們稍微憶念四護衛禪的修習，大約五至十分鐘。我們不直接地專注遍禪所緣，若直接地修習遍禪，有時會感覺疲憊。所以，我們先放鬆。當放鬆未生起前，我們稍微專注一點四護衛禪。四護衛禪過後，肌肉放鬆，身體也放鬆了，心也舒服了，這時才慢慢地專注在前方的遍禪所緣。

### **適當地專注禪修所緣**

當你專注時，不應該運用太多的力氣去看，若你使用太多的能量，過後你的眼睛會很辛苦。當你閱報或讀書時，你強迫眼睛去看，那會很痛苦的。若你沒有強迫眼睛，即使閱讀幾個小時也不會辛苦。對於遍禪，你必須持有這樣的專注，不運用太多的能量，若



你運用太多的能量，你會很痛苦，神經變得緊繃，頭、胸部會出現緊繃的現象，這會讓你很困難，而結果則是更多的困難、更多的蓋生起。因此，不運用太多的能量，只以簡單的能量去看而已，當中沒有很多的專注。當看的同時也要記取所緣，我們稱之為「標記所緣」。若所緣是「地」，我們就要默念「地」，在 pāli（巴利語）則是 paṭhavi。我們必須使用的字是 paṭhavi、paṭhavi、paṭhavi…（地、地、地…）要持續它如持咒一樣。

## 心理標記

有些人會質疑，這心理標記是如何培育的。心理標記能加強我們的記憶，打開我們的記憶，也能深入記憶的深層。例如你在讀一個單字，你一而再地不斷讀那個單字，過後你會很容易記起它。同樣的技巧，有些人使用咒語，經由不斷地複誦這咒語，他們獲得一些舒服感。然而，在佛教裡，也許我們唸誦佛陀的功德，Araṃ, Sammāsambuddho…，一再一再地複誦，當我們在唸誦這些素質時，我們也能獲取一些平靜。這樣的能力，我們也運用在遍禪的修習裡。其實這樣的能力不僅是針對遍禪，同時也是針對很多的所緣。

有些僧眾修習白骨觀，也運用相同的方法，唸誦「aṭṭhi(骨)」，每時每刻都是唸著「aṭṭhi，骨」，晝夜

都維持著「aṭṭhi、aṭṭhi…」(骨、骨…)。在遍禪的修習裡，我們也運用相同的方法，「paṭhavī、paṭhavī、paṭhavī…」(地、地、地…)不需要很深的專注，若你很深的專注，你會很累。幾分鐘過後，你會失去修習的興趣。因此，你應該運用簡單的能量修習，以及配合心理標記，持續性的心理標記是很重要的。「paṭhavī、paṭhavī、paṭhavī…」(地、地、地…)同時伴隨著簡單的專注。當你簡單的專注時，眼睛是不會累的，神經、身體都不會累。過了一陣子，大約五至十分鐘過後，你可以閉上眼睛，但此時你的標記還是不能停止，你需要繼續標記、思惟 paṭhavī，地的「相」。「paṭhavī、paṭhavī、paṭhavī…」(地、地、地…)你必須進一步地維持對「地」的專注。

### 修習中遇到的困難

當你閉上眼睛時，多數在心裡看到的所緣是反面的。例如：「地」，早前你張眼看到的「地」是紅褐色的，但當你閉眼時，顏色會變暗或黑色，也許有時是黑色，有時是藍色，有時則是黃色，會出現相反的顏色，這是很普遍、正常的現象，因為那是我們的眼睛、神經製造出的狀況。當我們看某些東西，閉上眼睛後，多數給大腦的是負面的感光。開始時，這樣的感覺讓我們感到困擾，是常見的。我們不應該擔憂，有些禪修者會想：「噢，我必須要更換遍禪的所緣

了。」因為當他們專注地遍時，他們獲得的是藍色，因此他們想：「噢，我可以修習藍色的遍禪。」當他們獲得藍遍（nīla kasīna）時，則另一種的顏色呈現，這是遍禪的自然現象。所以，不需要更換遍禪，我們需要改變的是我們的「心」，但這需要時間。

我們現在是在修習遍禪的預備階段，肯定地有些困難會產生。但是，在這暗色裡，我們應該思惟之前在外所看到的遍禪所緣，我們應該記取它。也許現在心裡所看到的顏色是暗色，可能是藍色或青色，雖然與外在的所緣顏色不相同，但是我們應該忽略它，只記取相同的所緣（指外在的所緣），一再一再地記取這所緣，同時複誦（默念）「paṭhavī、paṭhavī…」（地、地…）。這唸誦沒有停止，而且是外在無法聽到的，只是在內心裡記取「paṭhavī、paṭhavī…」（地、地…），即所謂的心理標記。即使你在行走，這唸誦都不停止。全日你都得把它持守在心裡，當你行走時，你都得保持著地遍所緣；當你在用餐時，也要與地遍所緣一起進行；做其他的事也都如此，多數時間都要保持這所緣。因此，遍禪的修習是如此地困難，可是對於有足夠精進力的人而言，他們是能夠修習的。這是修習遍禪很重要的部分。

還有，在遍禪的修習裡，運用過多的精進會導致錯誤的結果。若使用少許的精進，遍禪的修習也會沒

有結果。錯誤的結果指的是，由於在遍禪的修習中，因為運用過多的精進力，導致頭痛、身體痛而無法修習，有時則沒有體力修習，或者厭倦修習等這些副作用現象會產生。因此，為了避免這些副作用現象，我們應該理解應以怎麼樣的方式來修習。例如，你需要到辦公室辦公或到田裡去耕作。你如此想：「噢，今天我要把這些全都種下去，今天要完成全部的工作。」你非常非常努力地工作，一、兩個小時後，你就精疲力盡了，由於疲憊的緣故，你無法進一步地工作。在辦公室也是如此，你很努力地工作，你想：「噢，我必須要完成這些工作。」由於有很多很多的工作，你努力地做，一、兩個小時後，你就精疲力盡而無法再做其他事了。

同樣地，對於遍禪的修習，若你運用過多的精進力，你無法培育及獲得禪定。因此，要修習遍禪，重要的是平衡的精進力。你到辦公室，首先你清理所有的東西，過後才做一些辦公室的事務。一點一點地做，因此整日你都能做務。若時間不足夠，遲一點完成也可以。遍禪的修習也是如此，我們修習、修習、修習…一點的努力，若時間不足夠，晚上我們也能修習。我們要以這樣的方式，讓心適應於修習。早上、下午、傍晚、晚上，當你在行走，每時每刻都保持著遍禪所緣。過後，你才能擁有遍禪禪定。這預備功夫很重要。

早前我們說過，當你專注遍禪所緣時，相反的影像出現，這是很普遍的現象。即使如此，你還是要維持「paṭhavī、paṭhavī、paṭhavī…」（地、地、地…）。過了一些時候，你睜開眼睛再看遍禪所緣，也許你可以再專注幾分鐘、五、十、二十或三十分鐘，只作簡單的專注「paṭhavī、paṭhavī、paṭhavī…」（地、地、地…）。過後，又再閉上眼睛，這時在心裡看到的所緣與之前所看到的很相似，還是相反的所緣，可是程度上有減少，之前是很強的負面，現在負面減少了。現在稍微可以思惟所緣了。如此，你不斷地修習、修習、修習…最終你會獲得真實的所緣，與外在一樣的遍禪所緣將會呈現在你心中。你所看到的外在所緣，現在你心裡也能看到了。

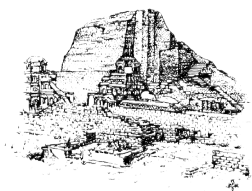
「心看」與「眼看」是兩件不同的事，有些人會誤解。心看與眼看是兩回事，有些人會想：「它應該清楚地呈現在內心裡。」可是，當它來到心裡時是不一樣的。看外在的東西是視力，現在它的影像傳到了大腦，轉到心裡，形狀不完全地相似，也許有點不一樣，不同的禪修者有不同的經驗。有些禪修者看到的所緣只有些許的不相同，也許是比較小，有的是比較大，有的則是很大的遍禪所緣產生。因此不同的禪修者有不同的經驗。

現在，他們能看到地所緣—「地、地、地…」，也能記取所緣。而且能持續記取所緣，並能進入更深的層次。我們需要進一步地解說這部分，可是今天已很晚了，下星期再接著解說當中的一些重點。然而基本的部分我們是已經完成了。你們已經知道如何準備遍禪所緣，如何修習遍禪及如何獲取遍禪禪定。過後，我們也許再解說如何培育遍禪達至禪定的水平。

祝福大家能持續培育這禪修，達至禪定的水平，並擁有能力移除所有的蓋，體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2013-09-18，講於龍樹林靜默區。)



## 遍禪（二）

Kasīṇa

二 個星期前，我們解說過遍禪的修習及遍禪的禪定。在遍禪之中解說了如何修習地遍（paṭhavī kasīṇa）。當我們在準備地遍所緣時，有兩個方式可以採用。首個方式是我們可以準備泥土的物體，例如黏土所製的東西、陶土瓷磚等，稍微大一點，約十二寸左右。在裡邊需要畫個圓圈，直徑大約十寸，可以使用黑色或青色來畫，最好是使用黑色。這是準備地遍所緣，容易及普遍的方法。

還有一個方法，現在你可以看到在這裡有些地方在開路。那些地方的地面已經被挖開了，我們可以到那裡去專注。你可以看到一些帶紅色的泥土，有點紅棕色，我們稱為 aruṇa vaṇṇa，即是黎明色。當我們去到那兒時，我們可以用手或腳去畫圓圈，專注它之後，把它記在心裡。然後回到禪坐的地方專注它。這是一個方法。另一個方法則是你沒有畫圓圈，你回到禪修

的地方，然後在心裡把它畫個圈圈。這樣的方式也可以運用。

## 地遍的修習方法

若你以遍禪的所緣修習，在前方你必須放置物質的所緣(指遍禪所緣)，距離大約三尺九寸左右。當你放置時，要注意光的反射，光線太強不好，光線太弱也不好，光線太少也許會導致黑暗，這對你的眼睛不好，不易觀看；太強的光，也會讓你的眼睛很辛苦，所以你必須觀察哪個方向比較好專注。你找到了適合的方向後，便能長時間專注。

你舒適地坐著，當你專注它時，你只單純地張開眼睛，若你用力地張開眼睛，眼睛將會疼痛，導致困難產生。因此，只是單純（簡單）地張開眼睛。專注也是如此，開始時不需要太用力地專注，若你太用力地專注，你會很辛苦。因此，只要簡單地專注即可，只是稍微地看著它。開始時，肯定地我們是無法擁有定力的。如果我們想要定力，因此便試著很用力地專注，肯定地禪定是不會產生，反而會產生副作用，比如：緊繃、頭痛、背痛等，因為太用力專注的緣故。

你只是簡單地看著它、簡單地專注它，同時簡單地憶念所緣及做心理標記「paṭhavi、paṭhavi、paṭhavi…」用你自己的語言「地、地、地…」也可以。你需要一



而再地反覆做上百次、千次、萬次以上，沒有停止。修習遍禪是「沒有停止」的，你必須持續地修習。但是持續地看著所緣是困難的，若十至十五分鐘後，你感覺疲倦了，你可以閉上眼睛，可是你還是需要保持心在那個所緣上，及做心理標記。

過了一陣子，你再睜開眼睛看所緣。當你如此反覆做許多次過後，所緣的影像會進入你的心裡。現在你可以在心裡專注這所緣。直到影像進入你內心之前，你都得專注「paṭhavi、paṭhavi、paṭhavi…」（地、地、地…）。當影像進入內心時，現在你可以完全地閉上眼睛，在內心裡專注「paṭhavi、paṭhavi、paṭhavi…」（地、地、地…），直到亮光變得非常強。這是一般專注遍禪的方式。

當我們專注所緣時，有時我們可以閉上眼睛，從記憶裡憶取所緣。它深入腦裡、深入記憶裡，這我們稱為很深的記憶。科學角度則稱為深入腦裡、深入記憶裡，然而以佛法的方式來說則是深入心裡。這些都是正確的。當我們省思所緣時，每一次它都會稍微一點地深入進去。你知道當我們在背誦辭彙時，背誦一次、兩次、百次以後，它會進入你的記憶裡。開始時，你無法記住，然而經由一百次的背誦，你就可以記住了。

同樣地，當你修習「paṭhavī、paṭhavī、paṭhavī…」（地、地、地…），現在你可以憶念所緣，因為它已經深入記憶裡、深入心裡了。「地」的概念（paṭhavī saññā）、「地」的所緣深入記憶裡。現在即使你閉上眼睛，你也可以專注。之前，難以閉眼專注，然而現在則能閉眼專注。但是，當你閉眼時，大多數的時候，地所緣是呈現相反的顏色，因為我們的神經在做調整。當我們看色所緣時，我們內在的神經系統把它轉為相反的所緣。因為這原因，當我們看紅色時，在心理上可能呈現的是暗色或是青色，是另外一種顏色。

有些禪修者就會想：「噢，我必須修習其他的顏色，藍色或其他的顏色。」他們就轉換所緣。當他們修習藍遍時，不是出現藍色，而出現的是另一種顏色。因為這是神經的調整。因此，我們不應該改變遍禪所緣，我們應該維持相同的遍禪所緣，直到我們的心能適應所緣。當你一再一再地專注所緣時，你的心會適應它的。

現在，你感覺相同的所緣在你心裡，你感覺相同的遍禪所緣呈現在你心裡。此時，全部的黑暗消失，有些平靜、快樂生起，也有一些定力產生，這定力我們稱為「預備定」（遍作定，parikamma-samādhi），而所緣則稱為取相（uggaha-nimitta）。過後，每一個時候你都能以這所緣修習。當你行走時，你也可以修

習「paṭhavī、paṭhavī、paṭhavī…」（地、地、地…）；當坐著時，也可以修習「paṭhavī、paṭhavī、paṭhavī…」（地、地、地…）。現在，你可以專注所緣，之後這所緣會變得更明亮、更滲透，與之前的遍禪所緣不太相同，現在心裡的所緣非常清楚，也比較明亮、具有滲透性而且容易專注。這稱為「似相」（paṭibhāganimitta），此時的定力則稱為「近行定」（upacārasamādhi）。在這層次之前，我們必須做心理標記，心裡唸誦「地、地、地…」。過後，你要停止心理標記是可以的，因為現在你已經有了定力，正念也強而有力，你的專注能力也比較強了，若你想（希望）停止標記是可以的，可是繼續維持標記是比較好的。

現在這所緣是非常明亮、非常舒服。你會感覺身體非常舒服、輕快，心也感覺舒服。過後，你必須擴大遍禪所緣，我們稱為擴大遍禪所緣。現在你的遍禪所緣是有限度的，你可以擴大這界限。也許現在遍禪所緣是十二寸，你可以增加到二十四寸、三十六寸。慢慢地把它擴大直到整個房間。擴大到整個房間時，你會感覺整間房都充滿遍禪所緣。若你喜歡，你能進一步地擴大至整所寺院、整個國家、整個世界乃至無數的世界，這有賴於禪修者各自的能力。有的人只能擴大一點而已，有的人則能擴大至整間房子，有些則能擴大至整個寺院、整個國家、整個世界，這都得視個人的能力而定。擴大所緣過後，你可以修習入定。

若你成功地擴大所緣，你感覺到處都是遍禪所緣，接著你可以修習入定。

若近行定已經平穩，近行定的光是非常滲透及非常舒適。若我們感覺身體非常輕快，這樣的近行定是強而有力的。有些近行定很弱，能令人產生疑惑，身體沒有很舒適，心也不怎麼平穩，而且還有一些妄念，光亮不是很滲透，這表示近行定還很弱，不適合決意進入禪那。我們必須訓練近行定直到光的滲透力生起、身體非常舒服、心非常舒適而且沒有諸蓋。當具足了這些能力後，此時的近行定是比較強有力的。若近行定已經強有力了，而且你也已擴大所緣，這時你能決意進入禪那。

## 四種禪定

你保持心在近行定（指禪相）的一個地方，然後決意「願我進入初禪伴隨著五禪支，尋(vitakka)、伺(vicāra)、喜(pīti)、樂(sukha)、一境性(ekaggatā)。願我與這五禪支一起，進入初禪。」當你決意時，你感覺心入定了（融入禪相了），心住在「地」所緣裡。有時你的心只是很短暫的安住在所緣，也許你的心只是安住五至十分鐘而已。有些人則只能幾秒鐘，有些則在開始時完全無法進入禪那。可是，經由不斷地反覆練習進入禪那，之後進入禪那的時間

是能延長的。現在你能入定五分鐘，過後你可以入定二十、三十、四十分鐘、一小時、兩小時，所以我們必須延長入定的時間。然而這延長不是自然產生的，你必須不斷地一再修習。有時一個禪坐無法延長，而需要修習很多座。有時需要幾天、幾星期的時間，然而經由你不斷地修習，漸漸地你能禪坐幾個小時而且也能入定幾個小時。你必須培育初禪達至這種程度。

若初禪已能修習長達幾個小時，你就可以修習初禪的五自在。我想你們很多人都曾聽聞五自在。巴利語稱為 āvajjana（轉向）、samāpajjana（入定）、adhiṭṭhāna（住定）、vutṭhāna（出定）、paccavekkhaṇā（省察）。āvajjana（轉向），是想要進入禪那；samāpajjana（入定），是進入禪定；adhiṭṭhāna（住定），是決意短暫入定，決意：「我住這禪定一小時或兩小時。」；vutṭhāna（出定），是從禪定出來；paccavekkhaṇā（省察）則是觀察諸禪支。

當你省察禪支時，你可以專注你的心臟。當你專注心臟、心所依處的地方時，禪支是比較清楚的，你也能在其他的其他地方看到，然而心臟的地方是更清楚的，所以老師都鼓勵看心臟的地方。你能一個一個地觀察禪支。尋（vitakka），你理解；伺（vicāra），你理解；喜（pīti），你理解；樂（sukha），你理解；一境性（ekaggatā），你也理解。當你能理解一個一個的禪支

後，就可以同時省察五禪支。現在你能理解五禪支都一起在那裡，也能個別地瞭知它們。可是，當你專注時，不要專注太久，一、兩分鐘就足夠了。若用太長的時間省察是不理想的。若在一、兩分鐘內能理解是極好的，不然，你就試著再專注禪定。若你能理解諸禪支，你即知道這是禪那定。你可以進入這禪定二十、三十分鐘，而後出定。若你入定一小時、兩小時後也能出定，這樣便成功了。若能成功修習初禪一、兩小時之後，你可以試著進入第二禪。然而帕奧禪師時時都說需要修習兩小時半至三小時，你才能進入第二禪。

當你決意進入第二禪時，首先你必須進入近行定，當地遍的近行定很強時，你再進入初禪。住初禪一會，一分鐘、幾分鐘、十分鐘，視禪修者的能力而定。有些禪修者的初禪不是很強就得多住久一點。若初禪非常強，且是能馬上入定的，五分鐘就足夠了。五分鐘過後，從初禪出定，然後省察禪支及決意。我們必須思惟：初禪具有五個禪支，第二禪只有三個禪支。因此，初禪有尋與伺，而這尋與伺很靠近諸蓋，第二禪沒有尋與伺，則比較不靠近諸蓋，因此第二禪比初禪更好。之後我們決意：「願我能獲取第二禪」，然後專注近行定的所緣（似相）——「光」。當我們保持專注時，心即會入禪。

若能入禪，你必須住在這禪定一段時間，或許二十、三十分鐘、一小時、兩小時，這有視禪修者的能力而定。有些禪修者馬上就能安住幾個小時，有的則只能安住一會兒，五分鐘、十分鐘而已。當能維持定力一段很長的時間後，大約一、兩小時，你就能省察禪支。三個禪支若很清楚地呈現，則你瞭知這是第二禪。若第二禪已經生起而且你也沒有疑惑，你就得修習第二禪的五自在，等同於初禪的五自在。若你也成功修習第二禪長達兩、三小時過後，你就能決意進入第三禪。

當你決意進入第三禪時，你必須思惟第三禪的利益（優點）及思惟第二禪的缺點。第二禪具有喜禪支，這很靠近尋、伺。因此，喜禪支很靠近諸蓋。而第三禪沒有喜禪支，只有樂禪支，所以比較不靠近諸蓋。然後，決意：「願我能擁有第三禪的禪那」。如此思惟過後，你再進入近行定，過後進入初禪五至十分鐘，以及第二禪五至十分鐘。然後決意入第三禪，之後入禪產生。當入禪產生，同樣地你必須訓練這禪定兩小時、兩小時半或三小時。同樣地，你必須修習第三禪的五自在。若成功了，你可以決意進入第四禪。

當你進入第四禪時，你必須思惟第四禪的利益（優點）。第四禪沒有「樂」，只有「捨」。而「捨」是離諸蓋很遠的，所以第四禪比第三禪更珍貴。「願我能

獲取第四禪禪定」，如此決意，然後再專注似相。當你次第地入初禪、第二禪、第三禪，從第三禪出定後，我們專注似相（禪定的所緣），進入第四禪。若你成功進入第四禪，開始時可以短暫安住在第四禪，過後必須安住較長的時間，一小時、兩小時、三小時。若定力平穩，你必須訓練五自在。

五自在過後，現在全部禪那的五自在非常平穩，你可以在任何時候進入任何禪那。若你的五自在很好，你可以輕易地進入初禪、第二禪、第三禪及第四禪。然而若五自在是微弱的，你就無法以這方式進入了。若「自在」是弱的，那今天可以進入禪定，明天則無法入禪。但是「自在」若是好的，今天你能進入禪定，而且任何的禪那你都能進入。明天也能輕易地進入禪定，後天也一樣，任何時候都能輕易進入禪定，因為「自在」很好（很熟練）。因此，你的禪定若很好，五自在也會很好。你可以依這樣的方式修習地遍達至第四禪。

## 水遍

在三個星期前，我們已解說了地遍。因為遍禪都是很相似的，所以在地遍裡，我們解說的比較詳細。當你能理解一個遍禪，其他的遍禪就很容易了。第二個遍禪是水遍（āpo-kasīna），āpo 是水。在修習地遍時，我們擴大地相，而修習水遍時則是擴大水相。水，



你可以使用放置在你前方水桶裡清澈的水或池塘平靜的水，不然你可以喚起記憶中的所緣。以這其中任何一個方式取得所緣，然後專注「水、水、水…」。當你如此專注時，水的影像會出現。

當取得水相後，你必須把它擴大，類似擴大地相：「地、地、地…」。此時在你前方全都是水，然後整間房子、整個寺院、整個國家、全世界任何一處都是水，你感覺你好像在水中。水的感覺、水的相在你心中生起，你感覺處處都是水，你必須訓練水遍的所緣直到這程度。至少擴大到某些地方，比如這間建築物或你的房子都充滿水，你必須專注直到這水相出現。水遍的所緣非常清楚後，同樣的方法，你必須訓練專注水遍達到禪那的層次。這與地遍的方式一樣，你必須次第地修習，包括五自在在內。

地遍與其他的遍禪幾乎是很相似的。水，我們可以直接地專注水或我們可以憶念水，任何方式你可以採用。同樣地，火（tejo）是熱度（透過熱度方能瞭解火的概念），你能從火中取得或從太陽取得熱度。太陽很熱，抑或燭火、任何燃燒物。而對於燃燒物，你可以透過一個中間有圓洞的東西專注火。當你專注火遍所緣時，與地遍、水遍相似，你一再地專注火焰和熱一起（熱是火的特徵，能讓你理解「火」），專注、專注…現在你感覺這範圍都充滿火，然後你把它擴大

直到整個房間、整個寺院、國家、世界都充滿著火。然後，你專注它達到第四禪，類似地遍與水遍的修習。

## 風遍

風遍 (vāyo kasīṇa) 有一點與地遍、水遍及火遍不同，因為地遍、水遍及火遍都能直接看到所緣。你能看到燃燒的火，可是對於風 (vāyo)，你是無法以這樣的方式看到，你必須想像它。由於有風或微風吹動的緣故，樹枝會搖動；或者微風吹來，碰觸你的身體，你必須專注這微風。當你專注這微風時，你在心裡取得風相，然後把它擴大至整間房子、寺院、鄉村、國家，整個世界都充滿著微風。當處處都充滿微風後，你可以專注，如其他遍禪一樣。在開始取相時，是有點困難，取得相後則非常容易。你可以修習風遍達到第四禪，方法與其他遍禪一樣。這四個遍禪稱為「四界遍禪」(bhūta kasīṇa)。過後，你還需要修習色遍。

## 藍遍

首四個遍禪，我們稱為「四界遍禪」(bhūta kasīṇa)，其次的四個遍禪則稱為「色遍」(vaṇṇa kasīṇa)。顏色，帕奧禪師一般上都是鼓勵從身體裡取得顏色。因為當你專注於身體取顏色時，非常容易讓我們滲透這身體，同時也很容易移除諸蓋，因此我們

專注身體取得顏色。顏色共有四種顏色。首要的是藍色、次是黃色、三是紅色而第四是白色。

藍色（nīla）幾乎很接近黑色或褐色，因此帕奧禪師鼓勵我們取頭髮的顏色。頭髮的顏色是黑色，與藍色很接近，所以我們專注頭髮為「藍、藍、藍…」。

你們沒有頭髮，有時還是白髮，然而我們不專注自己的頭髮，而是專注外在的頭髮。通常在專注顏色時，我們不專注自身的顏色而採取外在的顏色。因為若我們專注自己的，則只能達到預備定（parikamma samādhi）而已，唯有當我們專注外在的顏色時，我們才可以達至近行定（upacāra samādhi）與安止定（appanā samādhi）。當外在某人具有黑髮且顏色很清楚，我們就取這顏色，心裡默念「藍、藍、藍…」直到這顏色在心中生起。過後再把這顏色擴大到整個房間、整個寺院、整個國家，當全都充滿藍色時，你專注它如其他遍禪一樣，修習達至第四禪。

### 黃遍、紅遍、白遍

第二個顏色是黃色，我們取自脂肪或尿的顏色。尿有時是黃色的，然而脂肪是比較明顯，你可以採取脂肪的黃色。當黃色出現在心中時，你把這顏色擴散「黃、黃、黃…」，當你感覺整個世界都是黃色時，你專注它達至第四禪。紅色，我們採取血液的紅色。

你可以專注血液的紅色，練習專注它達至第四禪。白色，我們則可以從骨、牙齒及指甲取得。你也可以專注白色物體為「白」，你把它擴大，然後專注達至第四禪。

### 光明遍、虛空遍

接下來是光明遍，「光」，你可以看這燈泡所放射出來的光、太陽所放射的光、月亮所放射的光及其他如蠟燭所放射的光。我們專注這些「光」，也可以達到第四禪。最後一個遍禪是虛空遍，你可以採用樹與樹之間的空間，或一些地方的空間。你看這些空間如天空，你專注這空間為「虛空、虛空、虛空…」（空間、空間…）。然後你把這空間擴大至整個房間、寺院、鄉村、國家、世界，盡你所能地擴散。現在這空間已經很明顯了，然後你專注它直到達到第四禪。這十個遍禪都能培育禪定達到第四禪的層次。在未培育觀禪之前，通常我們尊敬的帕奧禪師鼓勵我們修習全部的遍禪，這對那些有能力培育禪定的禪修者而言，是很有幫助的。

今天我們已經解說了遍禪。過後，我們也會解說其他禪定。若我們有禪定，就應該進一步地培育更深的禪定。若沒有禪定，則需要保持精進力於培育禪定。我們應該決意要修習及獲取禪定。祝福每一位都能擁

有遍禪禪定，而且都能深入地修習並體證所有的道果及涅槃。

### 問答釋疑

問：火與光有什麼不同？

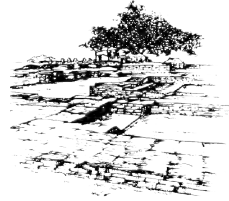
答：火是火，光是光。太陽所放射的光是一回事，太陽內部的火又是另一回事。你看這裡有一堆的大火，這火堆內的火是一回事，火堆產生的光又是另一回事。光，我們專注的是一般的光，但是對於火則是取燃燒裡的部分。當你專注太陽內部，是在燃燒的；可是，對於太陽所放射的能量，我們稱為「光」。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2013-10-09，講於龍樹林靜默區。）

# 十不淨

Dasa Asubha



**在**這次的講座裡，我們開始解說四十業處。在這四十業處裡，我們已解說了二十個業處，今天我們將解說十不淨（dasa asubha）的修習。Asubha 不淨，我們可以以十種方式來觀照、省思一具屍體，或幾具屍體乃至很多屍體的不淨。今天我們將盡所能地解說這十種方式。

## 一般文化對不淨觀的排斥

你們知道 asubha 不淨的意思嗎？Asubha 不淨，是厭惡的意思。subha 是淨、美麗的意思。通常我們的觀念是喜歡看美麗而不喜歡看醜陋、不淨、厭惡的。看厭惡的也是厭惡，然而我們的心理是不喜歡做此事，因為我們會認為這樣做心理會變得負面。若我們省思不淨，心不會趨向正面，心力是向下的。我們心裡是有這樣的想法的。有些文化背景也是如此解說：「不

要做這些事，不要看死屍。」我們知道也曾聽聞，有些文化是不允許看死屍的，因為他們不喜歡。他們認為若你看不淨，你將會不喜歡這生命。因此，他們不鼓勵看不淨、省思不淨、思惟不淨、厭惡等。但是，我們的佛陀却是時時鼓勵我們看不淨，修習不淨觀。

### 修習不淨觀的利益

當我們修習不淨觀，省思不淨時，會有很多的利益，但無可否認的也會有一點的弱點。不僅是不淨觀的修習如此，全部禪修都是一樣，也許有些利益（好處），同時也有一些弱點存在。或許我們思惟有十個或更多的優點在那兒，僅有一、兩個是其弱點，是較負面性的。比如你感覺不想多說話、不想與很多人有太多的交往。這是自然的現象，而且也是心處於某些階段、程度時會如此而已。當有了禪定之後，這些困難就沒有了，你感覺時時都是快樂的。

當你修習不淨觀時，其實你可以生活在極少的欲貪裡。我們主要的困難是貪欲念、瞋念、痴念，這些是比較讓我們困擾的。若任何人修習觀照不淨觀，我們因他人的身體所產生的欲念或貪愛的力量會減弱。若你修習一小時的不淨觀，這些貪愛會減少很多。若修習兩小時，則減少更多。若今天整日都修習不淨觀，你會感覺今天整日都沒有貪欲、沒有貪愛。明天你也

修習，也一樣沒有貪愛生起。若任何人修習不淨觀，其心猶如阿羅漢的心，然而不是真實的證悟，只是由於修習不淨觀所產生的強而有力的力量之緣故。但是，一般上我們都不喜歡它因為有點苦，猶如吃 alaru（錫蘭草藥）。

你知道，當吃 alaru 時，味道是苦的，也許臉部表情會改變，有時會產生一些想嘔吐的現象，我們不喜歡它。可是，過後卻帶來很好的結果。我們大腸的蠕動很好、消化功能也很好、沒有胃痛，整日都能禪修，有許多非常好的結果。我們思惟它好的結果，只是當中有點苦的味道而已。不淨觀也是如此，當我們修習不淨觀時，也有一點的苦，有一點的負面，可是過後會擁有很好的結果。整日我們都能保持快樂，心很平衡，煩惱極少，整日都很舒適。這些都是由於修習不淨觀的緣故。因此，修習不淨觀帶來的利益是非常高的，我們必須修習它。首先我們需要學習不淨觀，過後才時時修習它，這樣你才會感覺整日都很舒適。

## 膨脹相

在不淨觀當中，首個不淨是 uddhumātaka 膨脹相，身體的腫脹。當人死後幾個小時，身體慢慢變得腫脹，尤其是腹部的地方變得很大、很大。有時腳部，乃至全部的地方都變得很大，猶如充滿空氣的氣球。這是由於身體內部的細菌變得很活躍，所以導致身體變得



腫大，充滿很多的空氣。這是死後很普遍的自然現象。現今，我們使用其他化學物，所以不容易看到，否則這是普遍的自然現象。以前，因為沒有使用化學物，是很容易看到這些自然現象的。

當人死後，他們把這屍體帶往墓地（墳場）。過了幾個小時、一天、兩天，你可以看到身體變得非常大，我們可以看到這自然現象。然而，現今我們使用一些技術，所以我們無法清楚地看到這現象。但是，我們還是可以想像它，這自然現象都會發生在我們身上。若現在我死了，把這身體保留幾個小時，就我而言，這是我的自然現象。若是你死，也是相同的自然現象，任何人死都是相同的自然現象。這自然現象是普遍於所有的人們、眾生，特別是所有的人類。我們省思這自然現象為厭惡（不淨）。我們省思身體腫脹是很醜、不淨、厭惡，這身體是厭惡的。我們觀照「厭惡、厭惡、厭惡…」<sup>4</sup>。

在不淨觀的修習裡，重要的是要維持尋心所的運用。沒有尋心所的資助，不淨觀是無法維持的。不淨觀的修習能達到初禪，即使到了初禪，還是要維持這尋心所。不淨觀無法超過初禪，若要超過初禪則要透

---

<sup>4</sup>文中所有「厭惡、厭惡、厭惡…」的地方也可以使用「不淨、不淨、不淨…」

過其他方式，例如透過顏色，但這要更換所緣。一般上，你的心能捕捉厭惡的感覺達到初禪。當你觀照屍體的不淨時，若你只是維持專注所緣而已，心看似安住在那裡，可是心已轉到其他方面，厭惡的感覺就會消失。若你一再一再地運用尋心所於「厭惡、厭惡、厭惡…」的感覺，你能維持這厭惡的感覺，定力即可維持。若你只是看着屍體而已，厭惡的感覺將會消失。因此，要維持不淨觀的修習，尋心所是很重要的。所以，不淨觀只能達到初禪。你可以觀照腫脹的身體為第一個不淨觀的所緣，這是第一個不淨相，你可以專注達到初禪。

## 青瘀相

第二個不淨相是 vinīlaka 青瘀相，身體顏色的完全改變。在時間上是很接近第一個腫脹相的，也許只是比第一個稍微晚一點。第一個只是腫脹而已，第二個則是腫脹過後的狀態，身體顏色的改變，也許變成藍色。身體的大部分會變成藍色，有些部分則還是維持新鮮的顏色、淡紅的顏色。因此有些地方是比較帶有紅色的，這些地方就顯得比較明亮。有些較少血的地方，則只遺留細胞而已，就有點呈現白色。但是身體的大部分都變成藍色。再過一些時候，我們可以看到身體的形狀完全不一樣了，身體變得腫脹，膚色呈藍色（青瘀色），與之前的人樣貌完全不同。我們要觀

照這 vinilaka 青瘀相為「厭惡、厭惡、厭惡…」，你必須維持厭惡直到定力生起。當定力生起時，你還是需要維持相同的尋心所於禪那的水平。

## 膿爛相

第三個是 vipubbaka 膿爛相。vipubbaka 膿爛的意思，是指膿水從身體流出。雖然還未過二十四小時，有時膿水還是會流出。或許從眼、口、耳、或有些受傷的傷口等處流出膿血。這是死屍的自然現象。我們觀照膿水從身體流出來。一天或一天半過後，將會有更多的膿水流出，我們觀照這自然現象為「厭惡、厭惡、厭惡…」。

舉個例子，有一位朋友的父親死於很年輕的時候。他死後的十八個小時我們才知道，因為當時我們在外面，所以很晚才知道這消息。人死後就得馬上進行全部的調查工作，然後才能證實這死亡。當時這部分還未完成手續，因為醫生及一些重要的相關人物還未到來。十八個小時過後，當我們到達時，由於朋友那時還很年幼，無法控制及適應，所以他抓住屍體，從腸、口、鼻等處立刻流出很多的膿水。然而這時的身體還是如同平常的身體一樣，沒有腫脹。即使只是過了十八個小時而已，屍體就已流出很多的膿水，散佈到許多的地方，因為內在腐壞的東西所導致的緣故。因此，

在十、十五、二十個小時之內，肯定的膿水會產生。只是由於皮膚的覆蓋，所以這些膿水沒有流出來。而因為某些原因導致皮膚破損，膿水才會流出。這是我們身體的自然現象。不僅是我們自己，外在的身體也是如此。我們修習這類的觀照，一再一再地修習這為「厭惡、厭惡、厭惡…」。

當我們不斷地修習，舒適的感覺會很容易生起。

## 斷壞相

下一個是 vicchiddaka 斷壞相，vicchiddaka 斷壞，是身體的斬斷，也許是某些原因，國王下令把身體砍成兩塊、三塊。因此，當這身體被丟棄在塚間，現在你可以看到很多血流出，非常髒、非常厭惡及難聞的臭味，我們也能觀照這為厭惡。而且也能維持這第四的不淨相為厭惡。

## 食殘相

下一個不淨相是 vikkhāyitaka 食殘相，也是很重要的。vikkhāyitaka 食殘相的意思是動物前來啃噬屍體，啃噬臉部、眼部、鼻部等其他的部位。狗、豺狼、狼等動物前來啃噬。我們能感覺它：「噢，我的身體也被吃了。」我們也能觀照厭惡，這對我們維持厭惡是很有用的。

## 散亂相

再下一個是 vikkhittaka 散亂相，vikkhittaka 散亂相的意思是過了一陣子，身體變成幾塊而已。或許有很多的狼前來，一隻腳被一隻狼咬去一邊；另一隻腳卻被另一隻狼咬到另一邊。手也是如此，一隻在這，另一隻則在那邊。許多不同的動物在食啖，屍體變成幾塊，我們能觀照如此的現象。

## 斬斫離散相

另一個則是 hata-vikkhittaka 斬斫離散相，即是在那兒有許多許多的塊片。我們也能觀照為厭惡。我們能以這方法觀照不淨觀。

## 血塗相

下一個是 lohitaka 血塗相，是身體流血。某些原因，鼻、舌、口等身體一些部位在流血。我們能觀照身體死後，身體流出很多的血、很髒，這對我們也是很有幫助的。

## 蟲聚相

下一個是更重要的，即是 puḷavaka 蟲聚相。當人死後，很多的蛆蟲聚集在吃身體。蟲，讓我們看了很敏感。有時，蛆蟲吃臉部、身體、腳等。法云：有些

蛆蟲從口進入，開始吃、吃…，然後從另一邊出來。有時有些蛆蟲則從另一邊開始吃、吃、吃…，然後從口出來。如此地許多蟲聚集在那裡，牠們在吃我們的身體。觀照這佈滿蛆蟲的屍體，對我們是很有幫助的。

在斯里蘭卡的Tsunami（海嘯）災難時，有些屍體在災難過後的幾天被尋獲，當他們尋獲這些屍體時，這些屍體臉部已充滿許多蛆蟲。下半身因埋在土裡，所以被保護著。然而上半身曝露在上面，所以都充滿了蛆蟲。人們不知道許多蛆蟲在吃屍體。充滿蛆蟲的屍體。你也可以看到有些動物的屍體，當牠們死後幾天，都有很多蛆蟲出現。同樣地，當我們死後，蛆蟲也是很喜歡我們的身體。牠們也來吃我們的身體，都是相同的自然現象。

若你認為身體是美麗、永久、鮮豔的，你可以以這樣的方式作觀照。當你如此觀照時，你能理解屍體的全部自然現象，你對身體的執取就會減弱了。這不是全然地去除，但至少能減少對身體的執取。我們能維持我們的心處於非常平靜、放鬆的狀態。

## 骸骨相

最後一個是 atthika 骸骨相，即是只剩下骨頭而已。只剩下骨的碎片或完整的骨頭。這部分也很有用，但沒有多少的厭惡感產生。能讓人感到很厭惡的是

vikkhāyitaka 食殘相及 pulavaka 蟲聚相，許多的動物在啃噬及許多的蛆蟲聚集。這些事物讓人比較容易敏感。

## 勸修

以上是十不淨的修習。我們的佛陀極鼓勵我們修習不淨觀，它能維持我們的心更放鬆、更舒適，沒有任何欲欲所緣。我們學習這些，然後把它記住在心裡，每天必須修習幾次。一天天你會感覺你的心很舒適。

不淨觀的觀照是很重要的，若我們能修習不淨觀，我們能過著很簡單、很舒適、很放鬆的生活，尤其是出家生活。我們有一些因貪愛想所產生的痛苦，也許有些人有欲念、瞋念、痴念，透過觀照不淨觀，便能減少很多這類的困擾，特別是貪愛想、欲想。當這貪愛想、欲想減少後，其他的煩惱也會隨之減少。因此，整天我們都能維持舒適的心，而且相當於阿羅漢，如之前所說的，並沒有證悟，但你能過著簡單、舒適的生活如同阿羅漢。修習不淨觀，你能擁有這樣的能力。所以，佛陀鼓勵我們修習不淨觀。我們全部的僧眾都有能力修習不淨觀，我們也祝福全部的僧眾都能擁有更多的能量來修持。

昨日是山上靜默區禪修營的一個很特殊日子。我們是在 10 月 29 日開始靜默修持的方案，至今已經進行五年了。當時甲尊者是首領，乙尊者也在這群組裡，

直到現在他們還是很積極的在修持，他們已經修行了一段很長的時間，這是很好的。我們全都具有充足的能量修持，而且到目前為止，我們都還有福報，所以我們才可以維持至今。因此，我們很鼓勵大家修持。現在，我們也需要進一步地修持，直到我們到達某種程度。祝福每一位都能持續修行，體證所有更深的禪定、所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2013-10-30，講於龍樹林靜默區。)



## 慈心觀（一）

Mettā



**在**十一月之前的佛法開示裡，我們開始解說止禪的四十業處。四十個業處當中，已經解說了三十個業處，尚有十個業處需要解說。今天我們將解說慈心觀。在佛陀的教導裡，慈心觀是一個很重要的修習，所以佛陀以各種方式解說它。若有充裕的時間，我們將盡量在今天講解完，假使時間不足夠，則在下星期再繼續解說慈心觀的價值。

### 慈心的定義

慈心 (mettā)，什麼是慈心 (mettā)？我們知道 mettā (慈心) 是慈愛，是一種禪修的所緣。這是怎麼樣的一個禪修所緣？我們訓練心以友愛對待世間的眾生，全部都是我們的朋友，是一種友誼、友情。我們訓練友愛的心，在言辭裡我們說：「願一切眾生平安快樂、願一切眾生平安快樂…」這是我們的說詞，然

而在心裡，則要流露出我們友好的感情，這才是真實的慈愛。

例如，在這裡的一群僧眾中，有少部分的僧眾對我不友善，他們生氣我。每次他們生氣時，我都很害怕，「不曉得他們會不會做出一些傷害我的事？」這樣的恐懼在我的心裡產生。也許他們沒有與我交談、沒有幫助我，於是我感覺害怕，因為沒有友誼。然而，若我們真正地訓練友愛，我們知道每一位都是我們的朋友，他們不會對我做出任何違逆的行為，我們知道他們都會友善的對待我們。同樣地，對於世間所有的眾生，我們顯露出我們的友愛，我們稱之為慈愛、友善或慈心（mettā）。在訓練慈心時，我們運用詞句「願一切眾生平安快樂」，這是訓練。即使是在訓練，我們有時還是無法控制情緒，還會生氣或者有些情緒生起，我們無法控制它，這表示我們的慈心尚未強而有力。若是有足夠真實的慈心，無論發生什麼事情，透過慈心我們都能控制自己。世間的眾生有好有壞，好的會幫助我們，而壞的則有時會違抗我們，不管好壞，我們都不應該對他們起瞋心，我們應該對他們平等地修習慈心：「願一切眾生平安快樂」。這訓練即是慈心觀。訓練過後，現在慈心能平穩地安住在心裡。然而直到慈心平穩之前，我們都得不斷地訓練。

## 修習慈心的利益

為什麼我們需要慈心呢？一般上，在我們的心裡有許多的瞋恚、生氣、不必要的念頭在對抗他人。這類性質的念頭，經由慈心的修習能被減少或被移除。我們的心能移除這些不必要的素質，並且能平穩慈心。因此，我們不會令任何人生氣，每一位都是我們的朋友。這樣的訓練，我們一直不斷地反覆修習，這稱為慈心觀。當我們不斷地修習慈心觀，我們的心將會變得越來越柔軟，更有慈心、更平穩。因此，慈心觀在佛陀的教導裡是一個很重要的禪修業處。我們的佛陀自身也在訓練慈心，同時也以各種方式訓練他人修習慈心。所以，慈心觀對我們而言是一個很重要且需要培育的業處。我們必須以各種方式訓練它。我們佛陀解說過，而在《清淨道論》（Visuddhimagga）裡也有解說它的修習方法。帕奧禪師所解說的方法很靠近《清淨道論》的方法，其他老師也有解說修習慈心的方法。所以，有許多的方式我們可以修習慈心觀。

當我們修習慈心觀時，我們內在的困難，生氣、瞋恚的力量將減少。而內在的快樂、舒服、調柔、平靜則會增加。因此，我們將會成為一位更柔軟、更舒服、更調柔的人。因為慈心的緣故，我們內心裡是在培育這些好的素質。不僅如此，因為慈心，外在也會改變。你在心裡培育慈心，因此外在也會改變。例如，

你自己可以檢視，今天你修習很多的慈心，你看外在的所有僧眾便都是很好的。也許今天的風也是好的、太陽及所有的事物，在你看來都是好的。當你擁有慈心時，外在的一切都變得很祥和。你能檢視，你會感覺其他的僧眾對你很親切。若在家眾到辦公室工作時，在未前往辦公室時，若他持有慈心，他將會在那天看到不同的狀態。同事或顧客對他的態度會不一樣，今天他們特別喜歡他，因為慈心的緣故。因此，慈心是能影響內在、外在，雙方面的。不僅如此，連武器及其他危險的東西都會因為你的慈心而保護你。

你曾聽聞 Sāmāvati 的故事，她在將被殺害時，因為慈心的力量而免於被殺害。你也曾聽過 Uttara 的故事，她也面臨被殺害的危機，但因慈心的緣故，而免於被殺害。現在也有類似這樣的故事。例如 Anāgārika Dhammapala，他是錫蘭人，是一位很積極的人。Bodhigaya（菩提伽耶）早前是隸屬印度教的背景，他要解放 Bodhigaya。那個時期他在印度，他做了許多事以解放它。他從事這樣的工作。那時候，錫蘭與印度都在英國人的統治下。一些反對的人們在英國向女王報告一些錯誤的訊息。所以，派來官員到印度要捉拿他並把他處決。有一個官員發送一個訊息給他說：「明天早上八點，我會到你家裡。請你準備好與我一起走。」他知道這訊息肯定不是正面的，而是負面的。然而，他沒有躲藏。他做什麼呢？他整晚沒有睡覺，

都在修習慈心。他知道有危險，現在他們要逮捕他及把他殺了。所以整個晚上他都在修習慈心，直到隔天的早晨。到了隔天早上八點，他開門出來。那時官員也到了，官員看著那位紳士（指Dhammapala）的臉及全身。幾分鐘過後，他說：「不允許逮捕像你這樣的人，請你躲藏起來。」官員這樣告訴他，然後就走了。因為慈心的力量，讓他感覺不想逮捕 Anāgarika Dhammapala。你看慈心是如此地有力量、有價值。內、外雙方都能感受得到的。

因此，在我們的心裡，我們需要培育慈心。在僧眾之間，我們必須增長慈心。對於居士也需要慈心，若世間上的任何人都具有慈心，那麼這整個世間將會是祥和、更舒服及更易適應的，因為由於慈心的緣故沒有戰爭，沒有危險。因此，身為一位僧眾，我們應該訓練自己對任何人都不起瞋心，即使有些人對我們起瞋心，然而我們不應該瞋恨他。如此，我們得以各種方式訓練慈心直到慈心平穩。

慈心，若你擁有慈心，你的心將變得很柔軟，他人會喜歡你。同樣的，看不見的眾生、天人等也會喜歡你，因為慈心的緣故。你們曾聽聞過一則 Ven. Visākha 的故事。Ven. Visākha，他從印度來到斯里蘭卡剃度。在他來之前，他把在印度所有的財富都給他的親人，只帶一個錢幣用來付船費。但因為當他來到

碼頭時，船已經開了，他就在那裡逗留了一個月，在這期間他從事很小的生意。在這生意上他累積了很多錢，他把這些錢全都帶來斯里蘭卡的大寺（Mahāvihāra）。當時 Anurādhapura 的大寺（Mahāvihāra）是以出家、禪修訓練及體證著名的地方，而且當時 Anurādhapura 這地方具有很好的老師。他到了那裡，把所有的錢幣都丟下，然後告訴人們，若任何人喜歡可以拿取。於是有些人就拿走了這些錢幣。之後，他就在那裡出家，學習一些基本的事物。他一直住在那裡直到年老。當他年老的時候，他得到老師的允許前往另一所寺院。他想要訓練自己在一所寺院只住四個月，然後再到另一所寺院，他要如此訓練自己。他獲得老師的允許是因為他擁有很好的能力，他擁有慈心、有很好的修持，所以老師說：「好的，你可以去。」

因此，尊者就從一所寺院到另一所寺院，最後他要去 Cittalapabbata vihāra（莊嚴山寺）。在 Sinhala(錫蘭語)我們稱為 Siturupahuwa。你們記得嗎？上一次當我們前往 Katharagama 時，我們曾去參觀這地方。當我們到達時，是很熱的時間，那個地方稱為 Cittalapabbata。早前這地方擁有很多的阿羅漢。尊者要前往那裡，在途中有條岔路，他不知應該走哪一個方向。當時那裡有位樹神，他感覺到這位尊者所散發的慈心。其實這天神是住在這所寺院裡的一間 kuṭī(房子)

附近，靠近洞窟。這天神感受到尊者的慈心，便以人類的樣貌出現在尊者面前。

然後問尊者說：「Bhante，請問您要去哪裡？」

尊者答：「我要到 Cittalapabbata。」

他告訴尊者說：「要走這條道路。」

然後他把尊者帶往寺院，尊者便在這所寺院獲得住處。尊者的 kuṭi 是一個洞窟，洞窟旁邊有一條經行道，在這經行道的盡頭有一棵樹，那位樹神便是住在這棵樹上。

尊者就在這裡禪修四個月。四個月過後，他又要離開了。一般上當僧眾要離開之前，都要清理 kuṭi 裡所有自己使用過的東西。尊者就做這些工作，明天他將離開這裡，所有的東西他都清洗乾淨了。傍晚時分在清洗過後，他走到經行道經行。當他在經行時，他聽到附近有人在哭泣，可是看不到人。

他便問：「是誰？」

樹神便答說：「尊者，我是樹神。」

「你為什麼哭泣？」

「尊者，您明天將離開這裡，所以我哭泣。」

「我在這裡對你有什麼好處呢？」

「當尊者在這裡時，因為尊者的慈心很強，我們這些非人、看不見的眾生之間的祥和也變得很強，沒

有戰爭、爭吵。由於您的慈心，讓我們之間沒有任何的問題存在，大家都和睦相處。可是當尊者走後，我們之間又會產生一些問題。在尊者未來此之前，我們這些看不見的眾生、非人之間有一些戰爭、爭吵。所以，當尊者回去後，我們又會面臨相同的問題。假使尊者離開這裡，我們會很憂慮。因此，我哭了。」

「好的，我將在這裡再住四個月。」

於是尊者又在那裡住了四個月，過了四個月，相同的事情又發生了。尊者又再延長四個月，最後法曰：因為憐憫天神及其他非人的緣故，這位尊者就終其一生地住在那兒。你看，世間對我們的慈心是很敏感的。所以，任何瞋心的背景，我們應該瓦解它，我們不應該保留它。有時，我們會碰到很多的瞋心背景，某人來責備你、攻擊你、殺你，任何的瞋心背景，你都得要有能力讓瞋心降到最低的程度，不生氣。那麼，你才是真正具有慈心的人。若你有這樣的慈心，這樣的慈心才能為世間帶來更多的利益。因此，我們需要知道訓練慈心的利益。主要的利益是我們自己會更安全、更舒適、更平靜、更快樂。其他的益處是屬於外在的，若我有慈心，他人也會隨著訓練慈心。當我們全都具有慈心時，世間也會得到利益。因此，在佛陀的教導裡，慈心是很重要的修習。

我們的父親，佛陀。他擁有慈心，他自己持有慈



心也教導他人慈心。所以，我們應該訓練我們自己，在任何的情況下，對於任何人都不應生氣。因此，一般上我們要理解慈心的價值。

## 在內心裡增長慈心

慈心，它在哪裡增長？慈心在我們的心裡增長。瞋心在哪裡增長呢？瞋心也是在我們的心裡增長。若我們與瞋所緣結交，或許瞋心的人對我說話、責備我，我一直不斷地想這件事，當我在想這件事時，在我內心裡生起了瞋恨、瞋恨…最終我變得更瞋恨。誰要對這瞋心負責呢？若我擁有瞋心，我必須自己受苦，因為我雖然對你生氣，但其實是我的內在生氣。我無法生氣他人，我只能對自己生氣而已。因為當我在生氣你時，你却不知我在生氣你。這原因是我在心裡製造一個所緣，然後把它當作是你，我認為那是你，但其實是我在內心裡製造的所緣，然後再對這所緣起瞋恚。在我的心裡，我製造了所緣—「他」，他違抗我。內心裡我製造及得到這所緣，然後一再一再地思惟它，內心的瞋恚就更增加了。

相同地，我們轉變它。任何原因某人來責備你、攻擊你、殺你，任何情況你都不改變自己的心，你保持著慈心，「願他平安快樂、願他平安快樂…」你沒有改變你的心。誰會承擔此結果呢？你自己。你快樂，

你的心非常好。若你現在就死了，也沒有不快樂，這快樂也是屬於你的。因此，慈心是在你的心中增長，不是在外面。然而外在也能感受到這心智的開發。所以，我們必須訓練我們的心，不起任何的瞋恚，即使是很微弱的瞋心也不要擁有。若很微弱的瞋心到來，我們要轉變它。我們留住這瞋心，痛苦的是我們自己。因此，沒有瞋恚，今天、明天都會快樂，他人也會說：「啊！這位尊者有很好的慈心。」這表示，其實是他的心具有慈心，因為如此，我們看的是「人」有慈心。所以，從究竟法（勝義諦）的角度而言，培育慈心即是在我們內心裡培育好的素質。

### **慈心不易在煩惱熾盛中培育**

慈心，之前我們已解說，可以以各種方式來培育它。我們再稍微解說一點，將來我們再做詳細地解說慈心。若諸蓋的背景是弱的，比如欲欲、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉、疑等諸蓋微弱的話，修習慈心是很容易的。若這些蓋是很熾盛，修習慈心就不容易了。若這些蓋很強，我們唸誦「願一切眾生平安快樂、願一切眾生平安快樂…」我們唸誦、唸誦…但對慈心沒有任何的感覺。只是唸誦而已，卻沒有感覺任何的慈心，因為諸蓋太強的緣故，不允許我們培育慈心。有時，欲欲（kāmacchanda）、瞋恚（vyāpāda）太強了，雖然整日你修習慈心、慈心…然而你還是無法感覺到慈心。

其實我們都擁有慈心，只是慈心的力量無法生起，因為諸蓋的緣故。當諸蓋的背景微弱時，自然地慈心會很容易生起。

若諸蓋的背景非常弱時，修習慈心是很容易的。當你思惟「願一切眾生平安快樂…」你會感覺非常容易，而且非常舒適。自然地你感覺到一切眾生都平安快樂。因此，主要的障礙是諸蓋。若諸蓋不生起，則會成為慈心觀的很大資助；若諸蓋現起就會障礙慈心觀的修習。所以，不同的背景就必須以不同的方式培育慈心。諸蓋是微弱的，是一種背景；諸蓋是熾盛的又是另一種背景。我們需要培育慈心，慈心可以以各種方式來培育。但你需要理解，若諸蓋是微弱的，慈心就會時時存在；若諸蓋是很熾盛的，即使我們試著修習慈心，慈心還是不會在我們內心裡生起。所以，我們需要瞭解我們自己的能力，然後訓練我們的心，一再一再地以各種方式訓練，試著瞭解培育慈心的正確方法。

今天，我們將在此結束慈心觀的培育，下星期我們再繼續解說。今天有點疲憊，所以就在此結束。其實我們僧眾都具有很好的素質，全部的僧眾都具有慈心，我們應該更進一步地培育這好的素質。雖然我們有一些不快樂、微弱的瞋心，然而這部分我們應該減少它，我們應該時時維持快樂的背景，不生氣、不瞋

志。祝福每一位都能培育你們的禪修，並能體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2013-12-25，講於龍樹林靜默區。)



## 慈心觀（二）

Mettā

今天對全世界來說是一個很特殊的日子，2014新的一年。我們全都來到了新的一年。不同的國家、地方都有自己特別的新年，錫蘭也有自己的新年，只有一小族群的人在慶祝。在印度、中國也有各自的新年。然而一月一日是全世界性的新年，全世界的人們來到了新的一年，有些人會慶祝，有些則會祈福，他們以各種方式迎接新的一年。

### 以善法的力量迎接新年

若我們在新的一年裡培育善法，這全年將會是成功的，這新的一年將會是更快樂的。若我們有善法的力量，開始於善、持續於善，全新的一年將會是充滿快樂的。假使在新的一年裡，你開始於不善，也持續於不善，即使你試著要快樂，你也無法快樂。因為不善是通向不快樂的途徑，有時我們感覺不善是快樂的，

然而這快樂並非真實的快樂。因此，我們在新的一年開始於善，那這新的一年將會是很有力量的。我們都非常幸運，能以出家生活、修持迎接這新年。今天山上的靜默修持計劃（課程）也將更新。我們很高興能以新的作息開始新的一年。我們也將在今天解說特殊的禪修所緣—慈心。這很重要，能讓新的一年更快樂。人們雖然祈求快樂，然而沒有善的力量是無法獲得快樂的。若有善法的力量，在整個新的一年裡，我們將會更快樂。

所以，我們必須要有一些許願，類似在這新的一年裡我們要如何修習等，在這當中，我們試著帶起我們的正念。去年我們的正念很弱，今年我們要進一步地加強它。還有我們試著把專注的能力（禪定）及觀照的能力（智慧）帶起來。對身體、心、因果法、內、外等事物的觀照能力，我們也試著把它帶起，以讓我們趨向真實的快樂。若我們能天天培育這些法，我們將很靠近佛陀。靠近佛陀的意思是接近阿羅漢的體證。若你是真實的修持，在不知不覺中，你開始接近佛陀了。

在這新的一年裡，首先我們祝福大家都有一個祥和、快樂的新年。祝福大家在新的一年裡有很好、快樂的修持，並獲得所有證悟的力量。願大家能接近涅槃，最後有一日能體證涅槃。〔眾僧：sādhu! sādhu!〕

sādhu! 〕

## 真實的慈心

在上一講已討論慈心的修習，及解說修習慈心的利益。我們已經瞭解修習慈心的利益。其實，慈心是要在我們的心中培育，當我們在心中訓練慈心時，必須視世間的眾生為我們的朋友，全部的眾生都是我們的朋友。不管是好的、壞的；朋友或敵人，全都是我們的朋友。在我們的心中要生起這樣的友善，假使是真實的訓練慈心，這樣的友善會來到我們的心中。

有時我們只是僅限於詞句訓練慈心而已，「願一切眾生平安快樂。」可是在內心裡卻是生氣的。當看到他人時，生氣的情緒生起。有時即使我們不怎麼修習慈心，但却感覺每一位都對我們很友善，這表示我們已經擁有了慈心。我們感覺不會對他人生氣，這表示我們已經有了慈心。因此，我們必須訓練，直到真實地感覺到慈心，真實程度的慈心生起。

訓練期是一件事，真實的慈心又是另外一件事。訓練期我們以「願一切眾生平安快樂」來修習，可是當我們看到敵人時，心生氣，這表示我們的慈心還不足。過後，當我們的慈心變得強而有力時，我們可以對朋友及敵人修習慈心，而我們也應該對敵人平等的修習慈心。假使是真實的慈心，我們應該能對所有的

眾生持有慈心，而且是沒有分別的。沒有區別這是錫蘭背景的，這是 Sinhalese Islam（錫蘭伊斯蘭教），那是印度教的；這是本地的，那是外國的，對所有的眾生都要平等的修習慈心。當我們能平等的散播慈心時，代表著我們的慈心是很好的。我們的慈心要以如此的方式把它帶起來。

### 慈心的功能

在佛陀的教導裡，慈心是一個很重要的修習。慈心的功能是什麼呢？慈心在更換我們的眼鏡。通常我們以一種眼鏡看這世間，有時我們沒有修習慈心，我們就會聚焦於這人好，那人不好；這群人很好，那群人不好等，因為有些人是我們喜歡的，有些人則是我們不喜歡的緣故，而有各種的視覺。然而，當你擁有慈心時，你看世間所有的眾生如同你的朋友。

例如，你看這裡的一群僧眾，若你擁有慈心，你看這些僧眾都是你的朋友，你感覺他們對你很友善，然而當中有一些僧眾是對抗你的，也許他們在責備你，可是你都沒有感覺到它。如此，慈心讓我們感覺他們全都是我們的朋友。若我具有慈心，我感覺全部的僧眾都是我的朋友；若我沒有慈心，今天我處在生氣的狀況，我感覺每一位都在對抗我。由此可以看到，當我們的觀點是錯誤時，我們視一切眾生都在對抗我們。



而觀點是正確時，我們感覺每一位都對我們很友好。在我們的心中培育這樣的能力，我們稱為慈心，慈心能更換我們的眼鏡。

假使慈心很強、很強、很強…，全部的眾生都成為我的朋友，也許當中有些僧眾是在責備我，有一些爭論，即使如此我還是感覺他們是我的朋友，這是慈心的緣故。這部分對世間是很重要的，不然我們無法持續我們的禪修。也許你沒有任何的障礙，今天你的禪修很好，明天、後天也都很好，而大後天你有些情緒生起。或許有某人來責備你，有些對抗你的事發生，這時你的禪修立刻滑落，因為你慈心的力量不夠強而有力。假使你的慈心是強而有力的，即使某人來責備你，你也能維持不變的心，你可以持續禪修，持續專注力，維持修持。因此，在我們的修持裡，慈心是一個很重要的部分，能避免改變我們的心。善變的心會讓我們心裡好的素質時時滑落。所以，全部的禪修者應該整天都培育慈心，並在這一生裡都能維持慈心。在這新年裡，我們應該決意在此生中維持很多的慈心，在任何的情況下都要維持慈心。

### 應決意維持慈心

今早在尼眾部那兒的小參，解說了如何維持慈心及忍辱。某些人來責備你，即使如此你不應該改變，

你應該決意：「我不應該有反擊的動作。」假使某人來攻擊你，即使如此，「噢，我不會給予任何的回擊。」若某人到來砍你，即使如此，「我也不改變我的心，我保持我的修持。」也許某人到來殺你，即使如此，「我也不會改變我的心，我還是維持我的修持。」我們應該如此的決意。我們是不會遭遇砍、殺之事，然而前兩種情況可能會發生，主要是受責備之事，而第三、四種情況則很少有，除非我們有很強的業（惡業）才會發生。即使如此，我們應該決意，那麼我們將獲得力量維持我們的心。

特別是在某種情況下，某人來責備我們。在這種情況下，我們應該想，我們的佛陀及好的尊者們，他們是怎麼做的。某人來責備你、打你、砍你，佛陀及好的尊者們若他們遇到這樣的事，他們做什麼呢？他們沒有執取這些事物。他們沒有給予任何的反擊動作，他們只是保護他們的心而已。所以，我也應該跟隨佛陀、好的尊者們，我也不做這些事。在新年裡，我們應該決意這樣地修習，如此整個新的一年，對我們都有益處，我們都能維持慈心。今天我們稍微解說如何培育慈心。

### **培育慈心的方法**

開始修習慈心，最容易的方法是以唸誦的方式，

通常從各種書籍裡能閱讀到各種的解說。一般慈心的唸誦，我們會以四句來進行。我們以巴利語的方式唸誦是：「ahaṃ avero homi, abyāpajjo homi, anīgho homi, sukhi attānaṃ pariharāmi, ahaṃ viya mayam acariya upajjhāya mātā pitara hita satta…」(願我免除危難，願我免除精神的痛苦，願我免除身體的痛苦，願我快樂地生活。願我的老師、戒師、父母…)如此的祈願。對自己，我祈願自己能有快樂。我也祝願我的老師、戒師、我的雙親及所有值得尊敬的人。

這部分我們採用較長的公式 (formula)。較長的公式對所有的人都是適合的，不僅對心散亂者適合，對於心少散亂者也是適合。因為心少散亂者，當他們在心裡唸誦這較長形式的慈心文時，容易專注且容易讓心平靜下來。有些人具有很少的蓋 (障礙)，這類性格的人很容易唸誦較長的公式，他們很容易唸誦，也很容易專注。因此，他們能使用這方式，「願這裡所有的僧眾平安快樂」如此這類的公式。假使我們想要增加祈願文，我們也可以增加，「以佛陀、阿羅漢的力量，願這裡所有的僧眾平安快樂。」可以將佛陀的一個功德或全部的九種功德加入祈願文。對所有的事物，都能做一些祝願。

長的祝願適合於兩者，散亂與非散亂者，特別是對散亂者是更適合的。因為，如果他們試著以較短的

方式修習，「願他快樂、願他快樂…」有時無法控制他們的散亂。如果以較長的方式，「願一切眾生平安快樂、願一切眾生平安快樂…」這樣能進一步平靜他們的心。因此，較長的公式都適合每一類型的人，特別是對散亂性格的人。個性非散亂、諸蓋較少的人則能使用兩種方式，長的或短的公式，都能讓他們的心平靜。「願他快樂、願他快樂…」這對他們也足夠讓心平靜下來。

我們在想：「Buddha saranai、Buddha saranai…」（願佛陀保佑你），我們想佛陀保佑所有的眾生。我們思惟「佛陀保佑所有的眾生」，如此的祝願也能讓心平靜下來。我們可以研究哪一種方式對我們比較適合，就以那個句子修習，不斷地重複這句子直到心感覺平靜。今天若我們能如此修習幾個小時，便會感覺有所不同，整天都不一樣。明天我們也如此修習，也感覺整日都不一樣。過了一些時候，我們感覺心很舒服、放鬆，因為這祝願把我們的心理素質帶起來了。這是基本的訓練方法。有許多層次的訓練，而這是屬於 anussati（隨念）的層次。這即是在重複唸誦的階段，對初學者是比較適合的。

初學者要專注是很困難的，所以在這階段不需要專注，只要把內心的心理素質帶起來即可，即是透過詞句的重複來提升。而這詞句的重複稱為隨念

（anussati），其功用是要帶起我們的心理素質，讓我們的心快樂。這對初學者而言，是一個很重要的部分。大多數的初學者如此修習後，他們的心都快樂了。當他們的心快樂時，很少蓋（障礙）生起，他們就可以專注在一個所緣。直到這之前，他們可以使用一些方式，不需要僅限於一個方式，可以使用許多的方式來修習，這些都適合讓初學者平靜他們的心。

若你之前有禪修經驗，有一些禪定的能力、專注的能力，你就可以開始直接的專注一些修習慈心的方法。不然，你若沒有專注的能力，最好的方式即是以一般正規的方式開始修習。有些人在過去世修習過慈心，當他們唸誦這慈心的公式時，自然地能獲得禪定。你們曾聽聞我們的大長老，在很小的時候，他曾唸誦巴利語的慈心公式，當他在唸誦時，他不怎麼瞭解當中詞句的意思。雖然如此，他知道這是慈心的唸誦，他僅有這理解。當他在唸誦時，他感覺非常平靜、非常專注。如此，即使只有在唸誦而已，有些人便獲得定力。這是慈心的基本訓練。

這部分每一位都曉得，所以我們不多解說。然而通常你們需要訓練才能理解普遍的方法。我們將多解說其他比較重要的方法，與智慧一起的方法，這對我們是比較有用的。但我們還是要訓練這部分，才能知道當中的不同。我們有一些經驗，在旅途中或某些時

候，若我們修習慈心，「願佛陀保佑你，願佛陀保佑你…」這樣的修習能讓心更有能量。我們可以訓練一些詞句以令我們的心快樂。

之前我們解說世間有各種各樣的禪修者，有些是處在散亂的情況，有些則很少散亂心，很少諸蓋。這少諸蓋的禪修者，對他們是比較容易專注於一個所緣。通常帕奧禪師在禪修者有了其他禪定，如安般念、白遍等禪定過後，才教導慈心觀。這表示他們已經有了定力，也已經鎮伏了諸蓋，因此對他們而言，要專注於一個所緣達至禪定水平是很容易的。所以，禪師是鼓勵專注一個所緣，對一位尊敬的人專注。這能達至第三禪，並訓練專注許多位可敬的所緣。這非常容易。

然而，若任何一位禪修者不曾有很深的定力、沒有禪定經驗、沒有鎮伏諸蓋經驗，尚有諸蓋在心中操作，這類型的禪修者要開始修習慈心時，也許廣泛的慈心比較適合他們。例如，對自己、對所有的僧眾、對所有的眾生，思惟散播慈心，直到心平靜。用如此一般性的方法，而不是安住在一個所緣，是比較好的。而且，也能思惟佛陀，思惟佛陀功德的力量，以佛陀功德的力量，願一切眾生平安快樂，這樣的慈心修習法，對具有諸蓋的人比較適合。當你如此修習、修習…你感覺非常舒服，心非常快樂、放鬆，過後可以把心帶到一個所緣（你可以專注在一個所緣了）。你

可以專注一位尊敬的對象，當你達到近行定後，便可以專注直到禪那（安止定）的水平。這對具有諸蓋的禪修者是比較容易的方法。對於沒有諸蓋的禪修者就很容易直接地專注一個所緣。這部分我們不多解說，然而我們還是需要稍微理解它。

### 結合其他素質的修習法

慈心，一般上可以單獨的培育，可以與信一起培育，也可以與智慧一起培育。單獨的培育慈心，可以達至禪那水平。若與信一起培育慈心，則無法達至禪那水平，可是能獲得一般的快樂、放鬆，整日我們都能感覺快樂、放鬆。我們與佛陀的功德、佛陀的保佑，一起修習慈心。一般上這樣的快樂是與信一起、與其他人的友誼一起。而與智慧一起的方法則對我們是很重要的部分，假使我們有智慧，我們可以很靠近涅槃。因此，慈心可以與智慧一起培育，可是若與智慧一起，這樣的慈心是無法達至禪那，禪那是一回事，與智慧一起又是另一回事。若培育慈心與智慧一起，可以達至很高的智慧，你感覺非常舒服，也能獲得一些定力，但並非禪那。然而，你的智慧是很高的。這部分將會向你們解說，你們把它記住在心裡。這不是世間法（世俗諦），世間法能達至禪那，而這不是達至禪那的方法，只是一般上讓我們的心平靜、讓我們的心更理解而已。然而今天時間不足夠，與智慧一起修習的

慈心觀，將在另一個時段解說。

## 慈心結合色法的修習

慈心可以以各種方式來培育，之前我們解說慈心與信一起、慈心與智慧一起，而與智慧的訓練，對我們而言則是一個很重要的部分。智慧的部分，基本上我們從身體和心開始。這是很大的範疇，今天無法解說很多。在身體和心兩者之中，我們先專注身體。祝願身體健康，願整個身體健康，願身體健康…如此的專注與祝願。我們從身體開始修習。

過後，專注身體的身分，三十二身分。髮，願髮健康、願體毛健康、願指甲健康、願牙齒健康、願皮膚健康…如此三十二身分，每一個身分都專注及祝願它健康。然後，我們又專注色法。身體含有地界的色法，願它健康、平衡；水界的色法，願它健康、平衡；火界的色法，願它健康、平衡；風界的色法，願它健康、平衡。全部的色法健康和平衡，全部的三十二身分都健康，我們如此的專注及祝願、專注及祝願…

進一步我們對六個感官（六門）修習，眼健康、耳健康、鼻健康、舌健康、身健康及心健康。當我們專注身體、身分、我們的感官時，我們會感覺更舒服。當感覺舒服的同時，我們獲得更多的理解。在不知不覺中，我們得到更多的理解，以及獲得洞察身體的能



力（滲透能力）。

有些觀禪的老師，對於患病者，他們有些經驗。有些患病者在觀禪老師的座下禪修，他們向老師說有哪些病痛，有時是癌症。那老師說：「不要擔憂，你就專注那有癌症的地方。然後祝願癌細胞能從那裡移除。」他們專注。或許是肺癌，他專注肺，然後祝願：「願我的肺癌能移除。」當他不斷地反覆在心理專注及祝願移除癌細胞，過了一些時候，他感覺非常舒服。過後他前往做檢驗，發現肺癌消失了。有些老師有如此的經驗。

我沒有這類經驗，然而我們的老師有如此的經驗，希望將來我們也能擁有如此的經驗。我們有一些經驗是對不能專注者，把他帶到能專注的程度。有些人無法專注，心很散亂，我們給予這類修習。過後他們獲得很深的專注，乃至達到禪那水平。當有了平靜、近行定時，我們給予一個所緣令他可以達到禪那水平。如此的經驗，我們是有的。

這類對身體的訓練，我們可以不斷地一而再地訓練。若你有胃病，你可以專注及祝願：「願這胃病移除、願這胃病移除…」過了一些時候，你感覺非常舒服。若有其他的病痛，你也可以專注身體病痛的部分及移除它，你將感覺舒服。或許一些比較嚴重的病痛，

例如癌症，有時都可以康復。但我沒有說是百分之百的絕對，因為有恃於業的程度。若業是很強的，有時這修習沒有效益。即使如此，肯定的這修習幫助他在未來獲得很好的生命。因為這修習也許無法讓他自己康復，然而由於這修習，當他死時非常祥和，將來有好的生命。他會獲得這樣的能力。

其實，這修習對我們都會有幫助，你們應該訓練，然後檢視。專注你的身體、三十二身分、全部的感官、色法及整個身體的平衡性，過了一些時候，你感覺非常、非常舒服，在不知不覺中，某些事發生，什麼事發生呢？在不知不覺中，我們獲得洞察身體的能力，我們獲得能專注自己三十二身分的能力，我們得到對自己六門的理解，這些能力會產生。在物質（色法）的部分，會有很深的理解。這是慈心與色法一起的修習，也是首要且較容易的部分。

過後我將教導更深的部分，與心理（名法）一起的修習。也許我們會利用一、兩講來解說這部分。有時對你們會很適合。若你們覺得適合，你們可以嘗試，假使不適合，聽了則可以放置一邊。我們有這類的經驗，肯定的能把我們的智慧帶到很高的層次，這部分對我們才是最重要的。若我們能培育智慧，在不知不覺中我們已經很靠近解脫了。

祝福大家能培育慈心、培育智慧，也祝福每一位能擁有很深的正念、很深的禪定、很深的理解，體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2014-01-01 講於龍樹林靜默區。）

## 慈心觀（三）

Mettā



**過**去我們曾解說慈心，慈心是一種友愛（友誼），內在心理的一種友誼，我們稱為 mettā 慈心。在內心裡我們培育友愛。我們能運用外在任何種類的所緣來培育慈心，然而所產生的慈心則是在我們內心裡增長。相同的，瞋恨也是如此，是在內心裡戰鬥、爭論、生氣。從外在我們看是「人」，其實是發生在內在的心理。

### 慈心是在內心裡增長

有時，我們看到某個人，我們說：「這人很好，他能做很多工作，我們可以向他詢問，他會給予我們幫助，他是一個能幫助他人的人。」這表示他具有慈心。在他內心裡具有慈心，所以他能感覺每一個人對他都很友善，由於內在友誼的緣故，他也感覺想要幫助他人。

還有另一位，其他人說：「不能接近他，他時常在生氣，不能與他說話。當我們去到那兒時，也會害怕。」這表示他內在的心理、概念是瞋恨的，所以從外在我們也能感受到這瞋恨。這是內在不同種類的心路過程。心路過程與心路過程之間，內在有些戰爭發生，而這戰爭則顯示在外在。所以我們說：「這個人是很情緒化的人。」「這個人在生氣。」我們所理解的方式是「人」，其實不是「人」，而是內在的心理顯示在外在為「人」。相同地，對於內在心理是和睦、放鬆、舒適、不生氣，我們從外在看而認為此人是有很好的慈心，這人很好，這也是因為內在心理的緣故。我們培育這樣的能力，這稱為慈心觀。

### 修習慈心的利益

為什麼我們要修習慈心觀呢？在我們的內心裡有很多不必要的素質，生氣、瞋恚、有許多的爭論，不滿的心理。這些心理讓我們痛苦。當我們修習慈心時，這些心理能被鎮伏，我們可以減少它們，所以我們需要修習慈心。雖然我們是從外在緣取所緣，然而我們的友愛、心理的和睦與慈心一起在內心裡增長。因此，假使我們主要的障礙是內在的生氣和瞋恚，當我們修習慈心、慈心、慈心…內在瞋恚的力量將減弱，而慈心的力量、友愛的力量則會增長，這兩件事會發生。所以，當慈心很強、平穩時，我們說：「心非常快樂、

非常祥和。」我們可以修習幾天，然後檢視。當你修習了幾天慈心後，你感覺心非常祥和，這表示那天瞋恚、生氣的心非常少，所以心是祥和的，因為內在的慈心、友愛很強的緣故。

有些人說：「時常生氣、有情緒。」這表示內在相反的素質是比較強的，所以透過慈心的修習，我們能破除這些負面的力量。任何的禪修都能培育這素質，但此特別的禪修我們稱為慈心觀。

### 慈心觀的修習法

慈心觀的修習法是非常廣泛的。因此，我們解說世間法（世俗諦）的修習方式，能達到禪那的水平，最高可達到第三禪。若你取慈心的所緣是世間法的所緣，我們可以專注它及培育入禪，達到禪那的水平。這是屬於世間法的方式，慈心與禪定能力一起。

慈心與智慧一起的修法則無法達至禪那，可是它是與智慧及平靜一起。這類修習我們稱為慈心與某類的觀禪一起。在上一講我們已解說了一點色法的部分，今天將進一步解說慈心的其他修法。

慈心的修習，可以以世間法及出世間法（究竟法）的方式培育。慈心觀可以取外在的所緣，一個人或一群人，抑或任何的形式你可以專注。而這專注可以入禪達到禪那水平，最高可以達至第三禪的層次。這是

世間法的修法，主要是聚焦於禪定。當中也有理解，然而比起其他修法的理解力却是較少的，但是專注能力（定力）是很深的。當擁有了禪定，我們不會有任何的生氣，因為定力的緣故，心是非常祥和、非常舒適的。這形式每一位都已經知道了，因為很多書籍、很多地方有在解說。

然而對於出世間（究竟法）的方法就很少解說，因為比較複雜，所以老師們不多解說。我們在這裡解說是因為你們全都是修行者，能理解這部分是很有價值的。然後，我們可以專注於任何能透視（洞察）的所緣並專注慈心，這樣的慈心可以達到智慧的水平、洞察力的層次。其實，除了慈心生起以外，主要的是智慧在增長，這樣的禪修無法達到禪那水平，只能達至智慧的層次，但心是非常平靜、非常祥和。這修習主要是生起更多的智慧。

### **慈心結合色法的修習**

上回我們解說身體，專注身體的三十二身分，專注全部的身分都健康，有很好的身分。我們也專注諸根門（感官），專注所有的感官都健康。我們也在專注全部色法，願全部的色法都能平衡。如此地以各種方式專注身體。當你專注身體的全部身分、感官、色法健康時，當你專注、專注、專注…你感覺全身都很

健康，非常舒服、放鬆。同時你也能獲得洞察整個身體的能力，所以智慧生起。這智慧是強有力的，相同地，慈心也是強有力的。這樣的修習，慈心生起，可是並非禪那的水平。當慈心生起，心非常祥和，洞察力也生起，所以智慧非常強而有力。當我們如此修習專注身體時，這些能力都一起到來。

你們也曾聽聞過有些老師運用這樣的能量來治療某些疾病。有些禪修者成功地從某些疾病中康復。即使是一些很嚴重的疾病、癌症等都得以康復。有些疾病能康復，但並非百分之百的機率，我們無法說是百分之百，可是肯定的是有給予資助。而百分之百的是有恃於業的部分。因為業，現在我們得了癌症。當我們對這癌症的地方專注，並在心裡祝願：「移除這癌症、移除這癌症…」。現在癌症的業逐漸衰弱，然後癌症不見了，被移除了。因為癌症的業變弱而我們的專注力量是強有力的，由於這強而有力的專注能力、禪定力量，癌症此時是可以移除的。所以有些癌症、有些疾病能康復。

然而無論有無康復，這樣的修習卻是在給我們能量。有的癌症肯定地會令我們死亡，因為這業非常強，任何的原因都無法改變它。透過修行或醫藥都無法改變，這樣的業，我們必須接受它。可是，若現在你有在修行，當你在修行，你可以面對這業。你很容易得



到好的心、善心，而這善心在未來則能帶給你好的生命、快樂的生命。因此，能帶給你好的生命是很有幫助的。以究竟法方式培育慈心，能培育增長我們的智慧。早前我們已解說色法的部分，今天不多解說。之後我們將解說名法（心理）的部分。當你對心修習更多的慈心時，你能更理解心及能獲得對心的洞察力。

### 慈心結合名法的修習

我們知道慈心可以與觀禪一起培育，已解說與色法一起的方式，與色法一起的修習非常容易，因為我們可以專注身體，可以看見身體，這讓我們很容易專注。下一個部分將解說名法（心理）的部分。這名法的部分是一個很重要的部分，是我們需要理解的。然而，它是一個非常難的部分。我們稍微知道我們有「心」，但是我們不曉得這「心」是哪一種類，不知心在哪裡，不知道心是如何轉變，不知道心有哪些素質，我們無法詳細地理解這些。我們對它的理解只有一點點而已，然而這並不足夠。

當我們不斷地專注心，我們能詳細地理解它。所以，我們運用慈心的力量，對心散播慈愛。過後我們能理解如何轉變心、如何維持好的心、如何維持快樂的心。這部分是要透過我們不斷地對心修習慈心，理解才能生起。然後，我們可以維持慈心與心一起，而

不是與「人」一起。這樣的慈心是強而有力的，而且是更舒服、更放鬆的。跟禪那的定力相比，禪那的定力是很深的，但是這禪那定很容易被破壞，因為諸蓋存在那兒。然而慈心與理解名法的定力卻是更有力量，因為諸蓋無法到來，它能對抗諸蓋。

觀禪禪修者或任何獲得老師允許的禪修者可以修習這方法，然後檢視它，這是一個很有力的修習，更能理解心。因為在佛陀的教導裡，理解心是一個很困難的部分。其他的修習很容易，然而要理解心不是一件很容易的事。可是，當我們不斷地修習、修習、修習…經過長時間的修習，我們才理解我們有「心」，及知道如何改變這心。經由很長時間的修習，這樣的理解才到來。因此，透過修習慈心與觀禪一起，我們能獲得這樣的理解與能力。

對心修習慈心，基本上是專注於我們的心。在未專注心之前，我們稍微對身體專注。我們對自己的身體專注，祝願：「身體健康，能獲得體力，色法平衡、三十二身分及六個感官都健康，若有任何疾病，願都能康復。」相同的，專注我們的心。「我有心，願這心健康、能獲得能量、願這心強壯。」我們專注基本的事物。過後，我們專注心有兩種素質，善與不善。「願不善的素質、不善的力量能減低」。我們祝願自己的心：「願我的心不善的力量減低，願不善的力量

減低…」、「願我的心，善的力量能增加、願善的力量能增加…」因此，專注心，以增加善的力量，減低不善的力量。之後，我們專注不善的力量。有各種不善的素質，如貪、瞋、癡、散亂、妄念、憂慮、追悔等各種的素質。若你知道這些素質，你可以一個一個地專注及祝願它能減低。「願這些不善的力量，一個一個地能在我心裡減少，願在這心裡，這些素質能減少。」

對於善的力量，我們則祝願它能增加。在善的方面我們也有許多善的素質。約根而言，有五根，即信根、精進根、念根、定根、慧根。你也可以以覺支分來修習。還有八正道也可以作為修習的對象。你能修習任何的方式或全部在一起的方式，然後祝願在我們的心裡這些素質能培育、增長。「信」，願在這心裡，信的力量能增長、不斷地增長。精進的力量，願能增長修持。正念的力量，願能增長以增進修持；禪定的力量，願能增長及智慧的力量能增長，這些所有的力量，我們都祝願能增長。

然後，心裡有五十三個素質，我們稱為 *cetasika*，心所。我們可以把它們分開，我們祝願能增長好的素質及祝願不必要的心所能減少。一般上這方式使用來培育自己的心智。當對自己修習過後，你可以專注外在的人。開始時，你可以專注你所尊敬的老師或其

他外在的人。之前我們以世間法的方式專注尊敬的老師，以世間法的方式修習，有時我們會得到好與不好兩方面的成果。可是，若以究竟法的方式修習，我們只會得到好的成果，不會獲得不好的成果。然後，開始時你專注你的老師，他的身體。專注他的三十二身分及願他的三十二身分全都健康。你專注他的色法，願他的全部色法都健康、平衡。你也專注他的六個感官，願這些感官都健康、平衡。身體的身分健康、色法健康，我們以如此的方式專注他的身體。

過後，我們專注他的心，不是視為「人」，是專注那個「心」。「那個心培育好的素質、那個心減少不好的素質、那個心時時都快樂、那個心時時都能修持、那個心都能培育全部好的素質」，例如：信、精進、念、定、慧，全部好的素質都能培育增長，及弱的素質，全都能減少。所以我們專注那位尊者的心，全部好的素質在增長，不好的素質在減弱。過後，我們感覺他的心比較祥和、舒服，好的素質都很高，不好的素質很弱，心非常祥和。當我們祝願這些並專注時，在不知不覺中，我們自己發生了什麼事呢？其實相同的事在我們的心裡發生。我們理解我們的心，我們理解專注的能力。

同樣地，我們專注這裡所有的尊者，世間所有的一切眾生，我們分開身體與心。身體部分，我們專注

所有的眾生身體健康、舒服。而心理的部分，我們專注世間所有的心理都能健康，願所有的心理都是善的，願所有的心理都能減低不善的力量。我們專注這部分，當專注、專注、專注…時，我們理解全世界只有心而已。若我們糾正我們的心於正確的，全世界也會獲得（趨向）正確。我們要理解這部分。當你們對世間所有的眾生的心修習時，對於心有許多的方式可以進行，然而對於進入心裡，這是一般性及簡易的方法。還有一些方法，我們可以培育慈心。之後我們將會解說。

### 以究竟法的方式修習慈心

慈心，我們可以以很多種的方式訓練。之前所說的，當我們以世間法的方式專注時，有時這世間法的慈心會讓我們有點緊繃，或者遇到一些困難，因為我們持有靈魂見或人我見，我們看到的是靈魂的生命。有時這樣的生命觀干擾我們修習。當我們修習慈心、慈心、慈心…慈心沒有在增長，反而是加以執取。可是，當你修習慈心時，你專注的是物質（色法），例如：我們專注這個寺院所有的物質，我們給予一些能量，我們專注整個寺院所有的物質，我們給予一些好的能量、正面的能量，如此友善的能量。這猶如當雨下到整間寺院時，這雨利益了僧眾，我們因為這雨而感覺舒服；樹也因這雨感覺舒服；對於地，地也感覺舒服，因為這雨到來的緣故，全部的動物都感覺舒服。

相同的，當我們訓練慈心時，我們把慈心散播至整個寺院的所有物質，比如樹、地等，當我們如此散播慈心時，我們感覺慈心的力量都在利益所有物質。我們沒有專注「人」，若你專注「人」，有時你會獲得些許的緊繃。然而現在沒有專注「人」，普遍地散播慈心如雨水一樣，雨水散播到整個寺院。相同的，也是把慈心散播到整間寺院所有的物質。你可以研究這方式，你可以試著修習，你會理解這也是一個很有力量的慈心，因為沒有眾生、人我，只是一般的慈心散播至全世界的物質，我們祝願這所有的物質。

地界、水界、火界、風界，這些色法你也能修習。全部的樹、建築、地，任何的東西，任何的形式，你都能修習，都能友善地專注。我們把慈心能量散播至世間所有的物質，這也是我們一種正面的能量。當你如此修習時，你會感覺舒服，因為我們沒有專注在人。初學者是無法馬上能看到成果，可是有經驗者則能立即看到成績。若現在你專注長達一個禪坐時間，下一個禪坐時間你會感覺非常舒服。初學者也許沒有定力、沒有平靜的心，所以需要一些時間。因此，你們可以專注物質的方式。

至於心理的方式也是相同的。你想：在這世間只有心理、心存在而已。世間所有的心理，願它們都快樂，願這些心理都能移除不善的，願所有的心理都能

增加善的能量，願所有善的力量增加、善的力量強壯。如此我們能專注整個世界的所有心理，你也會感覺非常非常舒服。當你專注全世界的心理時，你忘了物質，非常接近無色界禪那，但並非無色界禪那。由於很接近無色界禪那，尤其是 viññanañcāyatana（識無邊處），過後你很容易進入識無邊處禪那，因為非常接近心識。如此，你專注整個世界的所有心識、心理的力量強壯，你會感覺非常舒服。這也是培育快樂與慈心一起的其中之一方法。

### 無我智慧的增長

我想再為你們解說另一個方法，但可能對你們來說會太多了，因為有時太多的方法會讓你們難以消化。也許再過一、二個星期再解說下一個方法。這兩個方法，你們稍微修習及對它研究，可是不在干擾你正常的修習下進行。若你會忘記，可以寫下，假使你的心理狀況滑落時，你可以使用它，及檢視它的效果。特別是在我們禪修的生涯裡，我們需要獲得「無我」的理解。「無我」是沒有眾生、沒有人我，這樣的能力我們可以透過與慈心一起修習、培育。所以，無我對我們而言是非常重要的，以培育智慧。智慧與無我是一起培育增長的。無我智慧增長時，我們就會慢慢地、逐漸地靠近我們的目標，我們的終極目標就會越來越靠近了。

所有的佛教修持者都是為了結束我們的痛苦而修持。當我們觀照我們的生命體系時，我們曾經痛苦過上億以上的生命，無數的生命是無法計數的，我們曾在這無數的生命裡受著誕生及死亡的痛苦。現在我們都還在這樣的狀況裡，這是我們無法避免的。可是，當我們如此地修持時，我們的智慧在增長中。當智慧進一步地更增長時，我們會感覺痛苦有減少。若智慧有足夠的增長，我們可以結束我們的痛苦。所以，佛陀期待我們能結束我們的痛苦。我們運用佛陀的教導來結束我們的痛苦，任何形式的修習，我們試著應用它來導向無我，非常靠近痛苦的止息。因此，我們可以更進一步地深入修習。

下一次再解說一些能增進智慧的好方法。祝福每一位都能培育增長你們的能力以導向無我、禪定及所有好的心理素質，並能體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2014-01-08，講於龍樹林靜默區。)



## 慈心觀（四）

Mettā



**上** 幾講解說了慈心，依據帕奧禪師、《清淨道論》所敘述的方法，可以培育慈心達到禪那定。我想大家都曉得如何培育慈心達至禪那的層次，這在佛陀的教導裡是一個很普遍的教導。帕奧禪師也教導專注一個人或一群人，抑或一個區域或整個宇宙。我們能透過世間法（世俗諦）的方法訓練心於慈心，這能達至第三禪的層次。

相同的方法，我們可以訓練平等慈。我們也能採用其他的方法訓練慈心，在上幾講已教導其他方法訓練平等慈。然而，我們所解說的方法是無法達到禪那的，與慈心一起，只能達至近行定。這近行定是與智慧、理解一起運作，由於與理解一起，所以這近行定無法進入禪那定的層次。如此的解說已在上二、三講裡進行了。其中之一是解說我們的身體，過後是我們的心，如何專注我們的心並加入我們的祝願或慈心。

有些老師也具有有一些經驗，有些跟隨者或禪修者，他們有一些疾病，老師說你專注在你有疾病的地方。最後他們報告說：「是的，我的疾病消失了。」他們報告說他們的疾病已經消失了，因為他們一直專注那病痛的地方，最後這病痛消失。我們也有一個類似這樣的經驗，在二、三年前，有位男士來到這裡，他有很嚴重的糖尿病。他也開始訓練慈心，過了一段日子，他說他的糖尿病幾乎痊癒了。幾年之後，他又來了，我便問他：「你的糖尿病現在如何了呢？」他說：「它還是沒有到來。」幾年後，他說他的糖尿病沒有再復發了。在慈心觀的修習下，它還是受到控制。如此的經驗我們也是有的。

當我們專注身體，專注我們的疾病時，透過禪修的修習，我們能控制某些疾病。若你以觀禪的方式專注，你也能擁有如此的經驗。當你以觀禪的方式修習慈心，雖然只能達到近行定，然而你會有更多的理解。這在上一講已解說了，如何專注身體與慈心一起，我們再稍微解說如何專注身體。

### **以慈心專注身體**

你的器官或身分，你都可以專注。或者你也可以專注你的六個感官，當你專注器官、身分或感官的同時，祝願這些器官等健康。你也可以專注身體為色法，

願這些色法平衡、健康。你可以一個一個地訓練，願髮健康、願體毛、爪、齒…等三十二身分健康。當你專注、專注…時，你感覺心非常舒服，心充滿慈愛並感覺對身體更理解。你理解身體的三十二身分，理解身體的色法，理解身體的諸感官，全部你都能理解。隨著專注與慈心，這樣的理解能力生起。這也是屬於一種方法。

在這裡我們有位禪修者，由於他的家庭背景的緣故，他的心理具有很多的困惑。他屬於這一群體的修行者，目前他不在這兒。他修行了很久，可是都沒有任何的成績，因為時時都在憂慮，無法禪修，非常困難。我們簡單的教導他專注三十二身分，隨著每一個身分都加以好的祝願。過了一些時候，他說：「現在我可以專注全部的身分了，現在我感覺舒服。」接著，我們教導他專注於一個所緣，他也如此修習。他透過修習而達到了禪那的水平。當有了禪定之光，我們引導他轉入白遍的修習。之後，他也能以白遍進入第四禪。我們有這樣的經驗。

他開始時是修習安般念，可是沒有作用。他修習了很久的安般念，但都沒有成績。他也嘗試其他的禪修，也沒有成績。我們教導這禪修，非常快地有了效果，因為他的憂慮、負面的心理減少，過後他的心獲得舒適，也進而獲得禪定。我們有這類經驗。所以，

我們才鼓勵修習，尤其對那些無法修習、無法在他們禪修上有所增長的，我們鼓勵他們修習。可是，對於有能力修習其他禪修的，則鼓勵他們直接地修習。其他的人也能擁有經驗，若你有禪定，你也可以有這經驗，看看當中的不同點，不同的經驗是很有價值的。今天，將進一步地解說下一個部分。

### 對心散播慈愛

我們解說身體，可以專注身體的色法。在色法當中有四界，我們可以專注四界平衡、四界更強壯、弱的色法能從身體移除、不必要的色法或有疾病的色法能從身體移除。對這類事件我們都能正面的思惟它。對於心也是相同的方式，不必要的心對我們是無用的。例如諸蓋，諸蓋對我們是不必要（無用）的。欲欲（kāmacchanda），欲求欲樂，我們不需要這欲欲。我們如此思惟：「這欲欲是我所不需要的，願這欲欲能從我的身體、我的心中移除。」我們祝願欲欲能被移除。瞋恚或生氣（vyāpāda），我們祝願能移除瞋恚。也祝願能移除昏沉睡眠（thīnamiddha），亦祝願能移除掉舉惡作（uddhaccakukkucca）及祝願能移除疑（vicikicchā），我們祝願能移除諸蓋。對於其他不善的，我們也可以專注及移除它們。

反之，善的力量，我們能祝願增強它們。你的信心，你能祝願增強它；你的精進心，你可以祝願增強它，你也可以祝願增強其他正念的心、專注的心、智慧的心、理解的心，這些諸根（faculty）——好的心理素質，我們可以一個一個地祝願增長它。還有忍辱心（耐心）、堪忍心都可以祝願，「願我的忍辱心能增加，願我的堪忍心能增加。」我們可以修習這類的祝願。如此地對心理方面祝願，對身心的平衡是很有幫助的。這部分在早前的講座裡已解說了，我們現在再複習而已。今天將進一步解說更深的部分。

### 慈心與業的結合修習

在正面的思惟或慈心的思惟裡，有另一個方法我們可以培育慈心，也是一個很重要的修習，能讓我們培育正見。我們專注於業（kamma），佛陀常對我們解說業，我們的生命是有賴於業的。「kammassakomhi, kammadāyādo, kamma-yoni, kamma-bandhu, kamma-ṇṇisaṇaṇo」（我是業的所有者，業的繼承者，以業為胎、以業為親屬、以業為皈依處）。佛陀解說我們的整個生命都是業。這表示有一天我們需要理解這真理，我們需要建立起這生命是由業所構成的正見。所以，我們思惟：「我的生命是業，你的生命也是業，全部的生命都是由業構成。因此，我的生命，若真的是我

的生命，則我可以想是『我的生命』，不然是業。」  
我們可以專注這業，願能有很好的業。

我們可以思惟正面與負面的業與我一起，「願在這一生，所有負面的業之能量能減弱，所有正面的業之力量能增加。」對我，我可以思惟我正面的業能量增加及負面的業能量減少。我們能進一步地專注這業直到我們體證涅槃。「也許今天、明天、這一世、另一世直到我體證，透過這業願我能以正面的業相續，正面的業之力量，一天天都能增加，而負面的業之力量，一天天都能削減。正面的力量增強、負面的力量減弱。」我們可以思惟業，今天、明天、後天、這一世、下一世直到體證的那一世，我們祝願好的、正面的業的力量增加，而不好的、負面的業的力量減弱。這樣的祝願也能增加正面的力量及增加業的知識。過後我們理解業，整個生命都是業。業的理解在不知不覺中增長，這讓我們很容易生活，因為我們理解在這世間，一切事物都是業。

### 慈心與無我

另一個所緣，與正面思惟有相關聯。我們專注「沒有人我」，我們專注物質（色法）。在這個寺院裡，有許多的物質，這身體是物質、建築物、樹等所有在寺院裡的東西都是物質。我們有時可以專注寺院、

村莊、國家、世界及宇宙，全都能專注是物質而已，沒有眾生。全部的物質包括我們的身體，我們都正面地思惟。例如物質有好的資助因素、好的能量。這樹有好的能量，也有好的資助，比如雨水、風或其他好的物質及好的資助。如此，我們沒有思惟「人」，我們思惟物質而已。我們專注在這世間的所有物質，而這些物質都擁有正面的能量，願這些物質所有負面的能量能削減。我們如此正面地思惟。對一些禪修者，這是很有幫助的，因為沒有眾生、沒有人我。我們散播一般正面的能量予世間的物質，願全部寺院的物質都擁有好的能量，這是屬於一種慈心。

另外一種的方法是，佛陀解說我們的生命只是心，我有心、你也有心，只是祝願「心」，心與業有關聯，但我們只聚焦於心。我們全部都是「心」、全都是心識。相同的方式，世間主要是心識而已。我們思惟全世界只有心識，全世界沒有眾生、沒有「人」，只有心識。在這禪堂裡僅有「心識」而已，在世間也僅有「心識」。我們專注心識及祝願所有的心識，願擁有善的心識，願不善的心識減少，願所有心識有好的能量、有善的心識。現在，我們專注全世界只剩下心識，我們祝願好的心識、正確的心識、善的心識及我們祝願不善的心識能減少。這也是很有力量的修習，你可以去體驗。

當你專注業時，這也是一個很有力量的修習，你能理解全世界只有剩下業而已。當你專注物質，一樣也是很有力量的修習，你看到的全世界都只剩下物質而已。當你專注全世界的心識時，你能理解全世界只剩下心識而已。心識，你能專注全世界都是心識、心識、心識…你的心會感覺舒服，全日你都會感覺舒暢、更放鬆及心更理解。這三種方法，你們記在心裡，過後再解說其他與正面修持有關係的修習。

### 慈心與因果

正面思惟，可以有許多方式與智慧一起培育。另一個方法是，我們知道我們生命的自然現象（法則），我們都是誕生、衰老、病及死亡。每一個人都有這相同的生命規律，從誕生直到死亡，全部人都是類似的。這生命規律主要有兩組的力量，名法（心理）與色法。整個生命的色法都在變化，名法也在變化。全部的色法都是由於諸因緣條件而改變，心理的改變也是有賴於諸因緣條件。身體的變化，若你吃好的食物，你將獲得好的能量；若你吃的食物是不好的，則你的能量將會削減。若你吃的是毒，你將減少體力。同樣的，對於心理方面，若你擁有好的心、善心，你將獲得能量；若你想的是負面、不善所緣，你將減少能量。好的能量與不好的能量，時時都存在於身心當中，這些能量我們稱為「諸因緣條件」。



因此，我們整個生命是有賴於諸因緣條件的。從誕生直到現在，是諸因緣條件；然而再從現在直到我們死亡時，也是諸因緣條件。若你給予這身體好的因緣條件，身體就會以健康的身體繼續存在（身體就會保持健康）。若你給予心是好的諸因緣條件，心就會保持好的心（善心）、健康的心。我們專注這部分：「我們維持這整個生命，給予身體好的因緣條件並思惟身體獲得好的因緣條件及時時獲得好的資助因素。今天、明天，直到死亡，這身體時時都得到好的因緣條件，所有不好的諸因緣條件都不來到這身體。」下一世也是專注身體從誕生、年老、病至死亡的整個生命過程。我們專注整個身體都是好的能量、好的素質、好的諸因緣條件，直到體證涅槃。

相同的，對於心理。在這生命期裡，也是時時都擁有好的諸因緣條件直到死亡。我們思惟每一天乃至整個生命，身心二者都擁有好的諸因緣條件。下一世的整個生命也是具有好的諸因緣條件，我們可以這樣廣泛、寬廣的方式專注整個生命從誕生至死亡。之前，我們只是簡單地思惟身體和心。現在我們思惟身體和心與諸因緣條件一起，而且是從誕生至死亡整個生命的身心。這表示我們的心比較寬廣了。之前我們思惟身體和心，心是非常狹窄的。可是我們思惟整個生命，誕生、成熟、衰老、病及死亡，我們專注的範疇是比較廣的。透過正面方式的專注、專注、專注…正面的

能量也隨之增加，在這當中你也能理解整個生命的規律，在不知不覺中你理解了生命的過程，生命及因果。

同時你也在不知不覺中獲得了更多舒暢的能力，煩惱的力量則非常弱。當你專注整個生命的名法、色法之因果及正面的能量時，這樣的能力會生起。這方法也是很有用的，可是開始時是難以捕捉、不容易理解。專注色法、名法是容易的，但要與因果一起專注，而且是整個生命就不容易了。然而我們必須訓練，過了一些時候，我們就能做到了。這對我們增進智慧、理解能力是很有幫助的。

尚有一些方法需要解說的，可是今天已解說很多了，太多對你們是不好的，會不容易消化。下一次我將會解說下一個部分。今天，再解說其他的「法」。

### 念、定、慧的培育

在我們的禪修修習中，有三個重要的素質是我們需要培育的。第一是「正念」（sati），第二是「定」（samādhi），第三是「慧」（pañña）。這三個素質是我們需要培育的。在這三者當中，當我們培育兩個素質時，其實三個素質都自然會增長，當你培育正念時，自然地你會獲得定力。當你專注呼吸，你不斷地專注呼吸、呼吸…你的正念在增長，你獲得定力。當你專注腳步（步伐）、步伐、步伐…你也能得到定力。凡

是任何所緣，經由不斷地正念專注，由於正念的培育，你獲得定力。定力是正念的成果，這二者是一起運作的。然而智慧不怎麼與它們一起運作，只有百分之二十的智慧是與它們一起，其他百分之八十的智慧則需要另外的培育。正念很重要，我們需要培育它，但是即使我們培育正念，智慧還是無法完成，智慧需要以另外的方法來培育。

你們曾聽聞有些禪修者，他們擁有很好的禪定、很好的正念，即使如此，過後他們有些還是還俗了，改變生命。為什麼呢？因為缺乏智慧。有些培育增長正念、禪定及智慧，他們就不會改變生命（還俗）。因此，對我們而言，智慧是一個很重要的部分。我們有一些經驗，有些禪修者擁有很好的正念，有時即使是一個腳步，他們都沒有失去正念，他們很有正念。可是過了一些時候，聽聞他們還俗了。原因是他們只培育正念，卻沒有培育智慧。正念只是三個重要素質的其中一個而已。

在一個國家，當我們統治一個國家時，一我們需要保安（防禦）。假使擁有很好的防禦，則會有很好的發展背景，若防禦措施好，國家要發展很容易。若防禦措施不好，國家就無法發展了。相同的，心裡若有正念，心智就很容易培育增長。可是，只有正念，心智是無法完整培育增長的。若國家只有保安很好，

只有兵隊的因素好而已，是無法發展國家的。國家需要好的國王，好的國王知道如何發展國家，他知道使用這方案、那方案…，許多的方案產生。隨著這些方案，國家得以發展。好的國王是知道這部分的。因此，發展的部分是由國王在從事，而保安的部分則是由防禦部隊在操作。

相同的，正念是屬於保安的部分，正念保護心免於不善的，在心理上不善的被防禦。當我們有正念時，有些不必要的心理試著生起，心說：「噢，不要來，不要來。」心被保護著，不讓不善到來，維持心的祥和，這部分是由正念在運作。但是，只是正念是無法做好全部的事物。國王需要做很多好的策劃。同樣地，智慧需要培育。就如在這佛法開示裡，我們解說專注色法、名法、因果，我們要以這方法培育智慧。我們要專注整個生命的過程，以各種方式專注，例如專注名色法、因果、生滅等。當我們反覆不斷地專注，很多的方案（策劃）在我們的心裡發展。國王在國家裡發展許多的策劃，相同的，我們在心裡也增長了很多方案，由於這些方案，心智得以增長，智慧得以增長。

智慧是屬於國王的部分，保安（防禦）則是屬於正念的部分。這二者是必要的。有些人誤解說只要有正念，就足夠於所有的事物。正念是基本、是重要的，可是只有正念，它是無法做好全部的工作。正念主要

是維持好的心，之後智慧是重要的部分以便培育正確的觀智。

所以，尊敬的帕奧禪師也解說，當有了禪定之後，你需要培育更多的智慧。透過培育各種的觀智以帶起智慧，許多方案需要在我們的心裡進行，然後智慧才能生起，智慧才能足夠茁壯，心才能更平穩。因此，我們需要理解正確的修持及培育正確的修持，之後我們的修持才會平穩。能在今世體證很好，假使今世無法體證，直到你體證為止。祝福每一位能培育正確的修持、培育正確的心理並能持續正確的修持，體證道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2014-01-22，講於龍樹林靜默區。）

## 慈心觀（五）

Mettā



在 之前的討論中，我們解說了慈心（mettā）。若以世間法的修法培育慈心，我們能達到禪那的水平。世間法的修法即是我們專注一個人、專注一群人、專注一個區域裡的一群人，對世界、宇宙或無數的宇宙，我們專注眾生。當專注眾生時，是一個、兩個、三個或任何的數量，我們可以專注達到禪那的水平。專注於人、一群人，然後直接散播慈愛，「願他快樂、願他免除危難。」任何的形式我們都能修習慈心。

當你修習慈心時，那種專注只是直接地專注慈心而已，這樣的慈心可以培育達到第三禪的層次。我們可以進入初禪、第二禪及第三禪。當我們專注、專注、專注…時，那個人變得非常明亮，然後我們得以入禪，最高達到第三禪的層次。這是以世間法修習慈心並是

直接地修習慈心。這樣的慈心觀，沒有摻雜其他的禪修，是一般性的慈心觀。

### 慈心與佛陀的功德

然而，慈心可以以各種方式培育，以上是一般性的修法。另一種修法是慈心與佛陀的功德一起培育。我們思惟佛陀的功德是無邊的，佛陀的能量也是無邊際的，透過佛陀無邊際的力量，願所有的僧眾平安快樂。如此我們能專注佛陀無邊的功德、無邊的力量，透過這無邊的力量，願所有的僧眾平安快樂，願所有的天神、眾生平安快樂。我們也可以專注一個人，也許是一位僧眾有很嚴重疾病，或者某些原因我們給予祝福，我們散播慈愛給他。我們專注佛陀無邊的功德、力量，透過這無邊的力量，願這僧眾能從疾病中復原，或能脫離危難抑或能抽離瞋恨，我們可以以任何的方式專注，散播慈愛給他。

當你專注慈心，有兩種素質你在培育，一是「信」，因為你在思惟佛陀的功德。另一個是你在專注慈心，因此有兩個素質在增長。雖然這樣的禪修無法達到禪那水平，可是它能夠達到近行定。你可以擁有很深的近行定，你能感覺非常舒服、非常放鬆，心非常明亮，這樣的能力會與你一起。當這能力生起過後，如果你想進入禪那的層次，那麼，你需要停止一方的修習，你必須停止佛陀功德的修習，只是專注慈

心，這樣你就能進入禪那的層次。若你的近行定是強而有力的，你是可以進入禪那的層次。這也是一種方式。

## 慈心與智慧

另外一個是慈心與智慧、理解結合的修法。當你詳細地專注於你的身體和心，你會理解你的身心，同時也在培育慈心。例如，專注身體，身體的三十二身分。我們專注慈心、身體與身分，願這些身分從疾病當中康復。比如說專注眼睛，我們移除眼睛所有骯髒的色聚，增加眼睛好的色聚及增加眼睛的健康。同樣的方式，對於所有的身分，我們增加其健康，移除身分所有不好的色聚。當你專注、專注身體，專注身體的色法、身體的六個感官、三十二身分時，你能獲得對自己身體的洞察力，能透視三十二身分，透視六個感官，你有能力專注色法。在這同時，主要你也能獲得正面的慈心，這二者結合。有了一些經驗過後，你感覺非常舒服、平靜、放鬆，你獲得很深的近行定，然而這禪定無法到達禪那的層次，只能達到近行定而已，可是心是非常平靜、非常放鬆。

若要進入禪那的層次，你必須停止智慧的部分。停止智慧的方式，只是專注一個所緣，也許是一個人，直接地專注慈心，就能進入禪那了。或專注一群人，



也能進入禪那的層次。之前是結合的方式，只能達到近行定，若想要達到禪那層次，就得移除一方的修習。這很容易，並不困難。可是開始時是與智慧一起培育，一方面培育智慧，一方面則培育正面的心，我們稱為慈心（mettā）。這是一種結合的修法。

同樣的方式，我們可以專注名法（nāma）。我們可以專注好的心。可以給心好的能量，以培育好的心；我們可以給予心能量移除不好的心，移除所有不善心，增加所有好的心。如此，我們移除貪、瞋、痴而增加所有好的素質——信心、精進、正念、定力、智慧等。當我們以如此的方式專注時，正面的心將增長，理解能力也增長，專注於心的能力也在增長。過後，你能很容易地專注你的心、理解你的心，也能很容易地進入你的心。這些能力都在增長。在一個修習裡，有兩件事發生，一方面是增長智慧，另一方則是增長正面的心——慈心（mettā）。之後，你想要進入禪那的層次時，你可以停止修習觀禪的部分，而只是直接地以世間法的方式修習慈心，即能進入禪那的層次。這部分在早前已解說，我們將進一步解說更深的部分。

### **慈心與因果，配合整個生命體系**

下一個是很深的部分，而且在佛陀的教法（sāsana）裡是一個很重要的部分。在佛陀的教導裡，佛陀是鼓

勵我們理解整個生命的過程，假使任何人修習佛陀的教導，他們將會理解整個生命的體系。我們知道我們的生命是由於某些原因而開始，從三十種色法開始，我們生命是開始於非常非常小的色法。那些色法逐漸地增長形成為很小的嬰兒。之後這小嬰兒來到了這世間，漸漸地成長到孩童的階段，再成長為少年、青年、中年及老年，最後結束了他的生命。這自然現象是每一個人都得經歷的。每一個人都受限於這自然現象，我們必須理解這生命的自然現象。從第一個結生識，成長、成長…，最後死去。這是生命的自然現象。

這整個生命體系含有二種能量，一是物質的，我們理解它，並稱它為色法（rūpa）。另一個部分是心理的。生命中的色法都一直在變化，心理也是一直在變化。所以，小嬰孩會成長、成熟、老及死亡，全部的情況發生是因為某些原因所致。心也是如此，時時都是新的心。一個心生起，另一個心又生起，在這背後有某些因素存在著。色法，假使你給予色法一些好的因素，你的色法將變得強壯。若你給予的是一些弱的色法，類似一些不健康的東西，身體的色法將變得虛弱。或者你吃了一些毒物，你會不健康，身體會生病。然而如果你給一些資助的東西，你的身體會變得強壯，這因果法是整個生命的自然法則。少年、青年、中年、老年都是不離這自然法則。

相同地，對於心。若你給予善心好的資助因素，你的心將變得很有力量。若你給予不善心資助，你的心將變得很弱。心時時都處在這樣的自然現象，好的資助，將成為好的心；弱的資助，則將成為弱的心。因此，身體與心，時時都在變化中。整個生命都在變化，此生在變化，下一生也一樣在變化。這變化，我們結合它與慈心一起。然後二種情況發生，一方面我們培育正面的心、慈心的能力，而另一方面我們培育智慧、理解的能力。兩件事同時發生在一個修持裡。接著我們將解說如何修習它。

生命從誕生至死亡，假使我們簡略地說壽命是一百年。在這一百歲的生命裡，全部的名法、色法都在變化。全部的名法、色法都是因果法。我們思惟全部的色法在這整個生命裡，從成長直到最後死亡的那一刻，願所有的色法都是好的色法，全部不好的色法都能從身體移除，及願所有好的資助因素都能增加，而不好了的資助因素，願它們都能被移除。我們可以以一般身體的方式，或以詳細的方式修習——六個感官（六根門）、四界、三十二身分。你可以看到全部的身分、感官、色法全都在變化中，而它們的變化是在正面的一方，不是在負面的一方。對其他的眾生，我們也可以以這方式專注。還有新的、未出生的，我們祝願這未出生的，從誕生直到死亡，我們專注他們全

部的色法，祝願他們都能擁有好的健康、好的資助因素。

對於名法的部分，也是相同的方式。我們可以專注自己、其他的僧眾或新出生的。我們的心理部分，我們祝願在未來都只有好的心理，所有好的資助因素都能與我們一起直到我們死亡。願所有不好的資助不來到我們的心裡。好的資助、正面的資助時時都能來到我們的心中，直到我們死亡。如此我們專注慈心與諸資助因素一起。對於其他僧眾也是相同的方式。對於這樣的修習，我們可以延伸專注直到體證涅槃。直到我們體證涅槃，我們的身體和心都能獲得好的資助。這也是一種很詳細的專注慈心，且能培育更多的智慧。正面的心有在增長，但智慧的心更增長，更多的理解能力生起，因此你的心感覺更舒服、更放鬆，而且慈心都一直伴隨你。

### **慈心與生滅，配合整個生命體系**

另一個方式，我們知道世間所有的行法、所有的東西，它們的自然現象是生起、滅去。這建築物之前是沒有的，現在却存在了，過了一些時候，它將不在那兒。世間所有的東西，我們的生命，之前沒有，現在存在，過了一陣子，它消失。這是所有東西的自然現象，我們稱為生起、滅去（生滅）。因此，我們專

注一期的生命，之前沒有這生命，現在生命存在了，生命持續著，然後生命結束。我們以正面的心專注這整個生命體系為生滅。願這整個生滅的生命，願這生命的生起有好的能量於整個生命體系，直到生命的消失。生命有一段期間是維持著的（住時），我們對這階段也以正面的心專注生滅。我們專注整個生命的身心，這是正面的修習。因此，一方面我們能理解生滅，另一方面我們得到正面的心（慈心）。

### **結合慈心與因果法及生滅法的修習的利益**

當我們專注這兩種方式，即之前所說的整個生命體系和因果關係，過後是生起與減去。這兩種方式不易修習，可是有些精進型或積極型的禪修者，當他們在修習，他們獲得這樣的能力，獲得智慧的能力並增長智慧。而在佛陀的教導裡，主要的部分也是智慧。然而智慧是由禪定與正念給予資助的，因此這些素質都會增長。當你修習智慧的禪修時，你的智慧、正念及禪定都會很高，因為智慧、正念及禪定的緣故，所以你能時時活在放鬆、舒適裡。因此，對佛陀的教導，我們必須知道應該要培育的是什麼。我們要培育智慧，所以應該時時給予培育智慧的資助。禪定也是必要的，然而有時我們也應該培育智慧的部分，這在未來對我們是很有幫助的。所以，偶爾你可以專注這部分，某

些慈心及一些資助的素質，在未來你就能擁有正念、禪定與智慧三者一起。

前幾個項目對我們而言是比較容易的。專注色法的禪定非常容易。專注名法，全世界只有名法而已，這樣的專注也是非常容易。在這名色法的專注中，名法的專注所帶來的禪定是比較深的，類似無色界定的識無邊處禪定。當你專注全世界只剩下心識存在時，願世界全部的心識都快樂，全部的心識都能從惡法中抽離，沒有惡念。我們專注慈心於無邊的心識，這對我們也有很大的幫助，以便獲得更深的禪定。然而，這只是暫時性的理解。若你進入整個生命體系的理解方式，所產生的理解並非暫時性的，那種理解是非常強有力並很深入，能應用於去除煩惱，任何的煩惱都能被這樣的理解破除。若只是無邊的心識或名法，也是能破除煩惱，但只是暫時性而已。如果你想要詳細的或永久性的破除煩惱，你就必須深入地理解你的生命。因此，深入理解並時時思惟，對我們的修持是很有幫助的。

慈心與其他素質的結合修法，是一個很龐大的項目，我們解說了很多種方式。我們只是學習這些方法，將來若你擁有了禪定及獲得指導，你可以修習詳細的方法。祝福每一位能夠持續慈心的修習，能擁有理解並體證所有的道果及涅槃。

## 問答釋疑

若你有問題，我們尚有幾分鐘的時間你們可以發問。

**問：為什麼慈心觀只能培育達到第三禪的層次？**

答：慈心觀（mettā bhāvanā）只能到達第三禪，不能達到第四禪。原因是慈心能產生很深的快樂，慈心能獲得非常快樂，因為我祝願你某些東西，所以我得到很強的快樂。由於這快樂過盛（太多），因此無法前進到「捨」（upekkhā）。

**問：若我們在修習慈心時，情緒反而增加，應如何處理？**

答：若我們感覺情緒在增加，最好不要修習。有不必要的記憶生起，讓我們很困難，最好不要修習一般性的慈心是比較好的。因此，當你專注這究竟法的慈心時，這類的問題是很少的。我們專注世間所有的物質、世間所有的心理，這類問題將會很少。

**問：有時我們修習其他的禪修時，我們感覺惰性生起，感覺沒有體力修習，這種狀況產生時，若我們修習慈心，有幫助嗎？**

答：是的，是有幫助的。因為有時當我們修習安般念或其他禪修時，沒有體力修習。這時我們修習慈心，我們獲得快樂。由於快樂，我們又有能量可以繼續修習了。所以，對其他禪修是有些資助的。

### 我們要學以致用

在錫蘭人這邊很少問題，因此我說：「你們已經知道全部的事物了，所以沒有問題。」接著我解說：「是的，知道是一回事，修習又是另一回事。知道是需要的，修習也是必要的。若你知道而沒有足夠的修習，是無法達到目的地的。」有些人知道如何經商，例如有些男孩，他們有很好的學習而且也具有資格，他知道如何應用經商技能達到很高的水平。透過他的學習，他知道全部的經商方法。他的知識是好的，可是過後他沒有把他所知的運用於實踐上，他不可能成為最高的。然而任何人假使運用他所知的於實踐上，他經商的業績將達到更高的水平，因為他有在運用他的知識。

相同的，有些人向佛陀學習，當佛陀在教導時，每一個人理解，這「法」是很清楚的，這「法」是必要修習的，每一位都理解這道理。有些人理解後他們修習、培育，直到到達目的地。可是有些人則只是聽而已，卻沒有實際地修習。這類似，我們學習是一



回事，而修習又是另一回事。然而直到我們到達目的地之前，我們都必須修習。

在某個機緣下，也許幾年前 2009 年，我們有個九日的短暫旅行，前往泰國森林道場參訪。當我們參訪幾位老師時，我們當中的一位錫蘭人問其中的一位老師說：「尊者，哪一種類型的人最難培育禪修的修習？」那位老師給了一個很好的回答：「知道的人，但沒有修習。這類人是最難禪修的，這樣的人是很難培育增長禪修的。」他知道禪修，但他沒有修習，這樣的人無法培育禪修。這是他給的答案，那是正確的。

有些人今天到來說：「今天，我非常難禪修，因為貪念、瞋念的干擾。」我們解說：「那麼，你應該修習三十二身分。」他說：「是的，是的，我知道。」他說他知道，可是他沒有運用，他沒有培育修習直到能力所及的水平。他知道修持但他沒有實際修習，我們曾碰過這類型的人。其實，是很困難教導他的。因為他說：「是的，我知道。」但是他沒有應用。隔天又到來說：「尊者，我還是受到貪念干擾，難以禪修。」我們又再教導說：「你應該要應用。」在我還未把話說完時，他就說：「是的，我知道。」如此「知道的人，但沒有運用」，這樣的人是很困難教導的。因此，我們應該學習，然後應用它，之後再看結

果。我們應該應用這修持，直到我們到達某種程度或達到我們的目的地。

其實佛陀的教導，當我們達到真實的平靜時，我們能得到真實的信心。在這之前，我們都是只有持有信任而已。當我們解說「法」，解說其他僧眾的「法」時，這只是我們的信賴、信任而已。可是，若你真實的前進到真實的平靜，你的真實信心及理解將一起生起。我們希望每一位都能修持達到真實的平靜、真實的體證、真實的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2014-01-29，講於龍樹林靜默區。)

## 悲心觀、喜心觀

Karuṇa、Muditā



**我**們依次第解說四十業處，之前曾解說慈心觀，主要以達至禪那層次的修習方法，接著也解說了許多結合其他性質的修法。上星期，我們解說了一般的修習及一些對身心的資助項目。過後我們到國外五天，其實這段期間，我們是不想外出的，因為有些對 sāsaṇa（教法）很重要的事情，所以我們才出去。

### 悲心觀

我們已依次第解說了慈心觀，第二個是悲心觀（karuṇa），我們祝願能從痛苦中解脫，「願眾生能解脫痛苦、願眾生能解脫痛苦…」。悲心（karuṇa）是悲憫心，對眾生的悲憫心，與慈心（mettā）很接近。這兩種禪修是很接近的，而且它們之間的關係也很靠近。可是慈心可以使用許多詞句，而悲心觀則只有某些詞句可以運用，我們只能祝願眾生能解脫痛苦。當我們

如此祝願眾生能解脫痛苦時，我們能祝願某些人，也許他有疾病的痛苦等，我們祝願他能從病痛中解脫，能從心理的痛苦中解脫。也許他有某些的痛苦，我們祝願他能解脫痛苦。

同樣地，我們也能對一切眾生修習，因為世間所有的一切眾生都在痛苦中，我們都是痛苦的。我們有什麼痛苦呢？我們有生的痛苦，都必須再誕生；我們都在衰老，無法避免衰老；我們都將會得病，隨著年老，無可避免的也會得病痛，所以這樣的痛苦都一直和我們一起。我們也將面臨死亡，無法避免死亡的痛苦。也許現在身體沒有多少的痛苦，在未來當我們年老的時候，肯定地我們會痛苦。當我們有病，就會痛苦；當我們死時，肯定地也會痛苦。顯然地這些痛苦都一直在跟隨著我們。世間所有的一切眾生都遭受到這些痛苦，所以我們專注所有的一切眾生，願他們解脫痛苦。

### **以個人的方式修習悲心觀**

如同慈心觀一樣，我們也可以專注於親密的朋友。你可以一個一個地專注，願我的朋友、願我的親人、願我的老師解脫痛苦。願他解脫痛苦。當我們願他解脫痛苦時，就個人而言，你可以一個接一個地專注於全部親密的朋友。過後，我們可以專注中性的所緣

（你對他無好惡感的人），願他解脫痛苦。相同的，你討厭的人，讓你不快樂的人。通常我們的心理是，我們喜歡我們的朋友解脫痛苦，但是對於我們的敵人，我們不喜歡他們解脫痛苦。這是我們的心理，可是現在就如同訓練慈心一樣，我們必須一樣的對朋友、對無好惡感的人及對敵人——讓我們不快樂的人訓練悲心，「願他們全都解脫痛苦、解脫痛苦、解脫痛苦…」，我們可以就個人的方式修習悲心觀。

### 以區域、方向的方式修習

過後，如同慈心觀一樣，可以以區域的方式修習。你可以專注這寺院、村莊、城市、國家、世界、太陽系、無邊的宇宙，祝願「解脫痛苦、解脫痛苦…」。接著，你可以修習十個方向的方法，和慈心觀的修習一樣，這可以培育增長悲心。相同的方式，慈心觀可以培育達至第三禪禪那的層次，悲心觀也是如此，你可以培育悲心達到第三禪的水平。

### 喜心觀

下一個素質是「喜」（muditā，隨喜），喜心很靠近慈心。在慈心觀裡，我們祝願所有的一切眾生平安快樂。而喜心觀，我們大多數運用的詞句是「願他人能快樂的生活，願他生活於很多的財富（願他很富裕）。」我們祝願他們不失去他們所擁有的財富。正

確的英文對於 muditā，我不很確定，大約是 May they develop them property 或 May they develop them materiality（願他們能發展他們的財富或願他們能增進他們的物質。）」這樣的修習我們稱為喜心觀（muditā）。

### 喜心觀的修習法

喜心觀也是一樣，首先是對我們的朋友、親近的人修習，對他們專注。帕奧禪師教導專注十個人。過後，是對中性所緣修習，也一樣專注十位。然後再對討厭的人修習，也是十位。之後，是修習平等的喜心觀。通常我們喜歡對自己所喜歡的人修習喜心觀，也能對中性所緣修習，但是對於討厭的人，我們很難修習。

對於討厭的人，通常我們的心會產生怎麼樣的狀況？當他們在發展他們的財富時，我們的心會怎麼樣？嫉妒。（僧眾答說：生氣）也很靠近生氣，它們都是屬於瞋恚組。通常是嫉妒來到我們的心裡。當我們培育隨喜心時，相反地嫉妒就會從心裡走開，沒有嫉妒了。面對一些討厭的人發展他們的財富時，我們會生起嫉妒心，可是修習喜心觀過後，即祝願他進一步發展他的財富，隨喜心生起。你應理解若有隨喜心（muditā），就沒有嫉妒心；若沒有隨喜心，嫉妒心就會生起。

悲心（karuṇa），大多數是避免有害的事，若沒有悲心，我們會有想去傷害他人的感覺。然而若有悲心則不會有有害的心理。悲心是傷害的對立，而隨喜心則是嫉妒的相反。在我們的心裡，隨喜心也是一個很重要的素質。有些僧眾在心理素質方面，他們在增長，也許各方面在增長中。有的在財富（資具）方面增長，有的在技能（能力）上增長，無論如何我們都持有隨喜心，願僧眾們更進一步地增長他們的素質、他們的財富，我們給予正面的祝願。這是隨喜，對僧眾而言，這也是一個很重要的素質。

對於在家眾，他們有財富。他們大部分聚焦在財富，生意等之類的事。我們祝願他們能更進一步地發展他們的財富、能力。這樣的修習也能培育達到第三禪的層次。修習的方法幾乎與悲心觀一樣，可以對親愛的人、中性所緣（對他沒有好惡感的人）、敵人（討厭的人）培育。我們也能以區域的方式修習，我們可以專注寺院、村莊、城市、國家、世界、太陽系、無邊的宇宙及十個方向，我們能以這樣的方式專注喜心觀。過後，由於隨喜心的存在，心經常都會感覺歡喜。在佛陀的教導裡，這也是一個很重要的禪修修習。

今天就在此結束，下一次將解說捨心觀（upekkhā）。「捨」（upekkhā）是業的思惟，這並非是一個很大的題材，可是我們下一次再解說。過去幾

天，我們曾做了很殊勝的教法（sāsana）工作，我們已累積了一些善法，這些善的能力，我們與大家分享。祝福大家能得到心理的平衡，能獲得更多的能量、在修習中獲得更多的舒適並有平穩的修持，以讓你們自己快樂，進而資助這世界。最後，也祝福你們能體證道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2014-02-12，講於龍樹林靜默區。)





## 捨心觀

Upekkhā

**我**們已經依次第地解說四十業處，在四十業處中，曾解說慈心（mettā），接著解說悲心（karuṇā），第三是隨喜（muditā，喜心）。這三者慈心觀、悲心觀及喜心觀的關係非常密切。慈心在培育快樂，我們祝願他人快樂；悲心觀，我們祝願那些在痛苦中的人能快樂，祝願那些痛苦的人能快樂及康復；喜心觀，則是歡喜他人的快樂、他人的增長。有些人在歡喜中，我們也隨喜他們的歡喜。這些禪修所緣都是我們曾解說過的。

### 慈心觀

慈心能培育達到第三禪，這是直接的修習法。假使是與佛陀的功德、智慧的培育或其他素質結合的修習法，也可以培育慈心，但是無法達至禪那定的層次，只能到達近行定的程度。然而內心是很平靜、放鬆的。

這類慈心觀我們已經使用幾講來解說了。這些都有助於心理的放鬆、舒適及理解，也有助於培育智慧、培育信心、培育平靜。

## 悲心觀

過後，我們解說悲心觀（karuṇā），karuṇā 是對其他在痛苦的眾生起悲憫心。假使我們培育悲心觀，我們能移除傷害眾生的心理。一般上我們都具有傷害他人的心理，對於我們喜歡的人，我們喜歡他們快樂，然而對於我們討厭的人，我們不喜歡他們快樂，我們喜歡他們痛苦。假使他們因某些原因而處在痛苦中，我們是喜歡他們仍舊在痛苦中，我們有這些傷害的觀念。假使我們有悲心觀或悲心很強，這類傷害的觀念就無法生起。因此，悲心觀對於移除傷害的心理是很有價值的。若沒有傷害的心理，心是非常祥和的。

## 喜心觀

第三，我們所解說的是喜（muditā），是一種隨喜。面對其他人在增長，或許僧眾們在增長，不論在修持方面、財富（資具或所有物）方面都在增長，信眾方面也有些增長，我們沒有任何的嫉妒。假使我們沒有隨喜心（muditā），嫉妒心會生起。當其他僧眾在各方面有所增長時，我們對他們的增長而感到嫉妒，這嫉妒心的生起是由於沒有隨喜心的緣故。但是若有

隨喜心，則沒有嫉妒心。我們理解，他們持有他們的福報，因此他們獲得這樣的能力，我們為他們感到高興，隨喜他們的增長。我們需要訓練隨喜心，否則在這種狀況，通常生起的是嫉妒心，因為它是一般的心理。嫉妒的相對是隨喜，而隨喜心讓心非常祥和、平靜。所以，我們應該訓練隨喜他人的成就（增長），這是喜心觀（muditā）。

## 捨心觀

第四是捨心觀（upekkhā），捨心觀是對業的專注。慈心觀、悲心觀及喜心觀，這三者都可以培育初禪、第二禪、第三禪，而捨心觀則只可以直接地培育第四禪而已。因此，要培育捨心觀，我們必須要依次第地先培育慈心觀、悲心觀及喜心觀。除了那些具有很高波羅蜜及有經驗者，他們就能直接地培育捨心觀，這是非常少有的，然而大多數的禪修者都必須依次第地修習，依次第地培育慈心觀、悲心觀及喜心觀，過後才能修習捨心觀。

## 四梵住

捨心觀能直接培育第四禪，我們知道所有的梵天人都是由於禪那定的緣故而投生梵天界。在那裡他們沒有很多的任務，主要在專注於他們的修持，專注在入禪、出禪而已，他們大多數與這類禪修，慈心、悲

心、隨喜心及捨心交往，因此他們主要的對象也只有這些禪定。所以，我們稱這四種禪修為 Brahmavihāra 「梵住」。vihāra 的意思是交往、安住，因為大多數的梵天人時時都在慈心、悲心、喜心及捨心觀裡安住、與它們交往。我們在培育這禪修，我們也等同於梵天人，梵天人也在散播慈心、悲心、喜心及捨心，我們也很靠近梵天的層次。因此，我們需要訓練這四梵住的素質。

我們解說全部的梵天人都因禪那定的緣故而投生到梵天界，他們的有分心是禪那定，因此他們時時都與四梵住——慈心觀、悲心觀、喜心觀及捨心觀（業的知識）交往，因此這類禪修稱為梵住（Brahmavihāra）。梵住的修習對我們是很有利益的。若我們有培育梵住，我們也能過著像梵天人的生活。梵天人的生活是很快樂、很平衡及很舒服的。相同的，我們也能過著非常快樂、非常舒服、非常放鬆，非常平等的生活。梵天人的生活大體而言是放鬆的生活，我們也能如此地生活。因此我們必須訓練四梵住。

### 捨心觀的修習法

第四的捨心觀，是平等的禪修或者是業的禪修。在還沒有開始業的禪修之前，我們需要省思：現在我在修習慈心觀，我對所有的一切眾生散播慈愛，我祝

願他們快樂，然而他們並不快樂。有些眾生在痛苦中，我祝願他們能解脫痛苦，可是他們沒有解脫痛苦。在這世間有些眾生，我祝願他們能更進一步地快樂，然而他們並沒有繼續它，有些原因却讓他們的快樂停止（中斷）。即使我修習散播慈愛，這世界還是一樣。即使我修習悲心觀，他們還是保持一樣；即使我修習喜心觀，他人還是保持一樣。為什麼這些事會發生呢？這些事發生因為他們都是有賴於他們各自的業，他們的狀況是取決於他們自己的業。

我祝願他們能快樂，可是他們沒有快樂。有時我沒有祝願他們快樂，然而他們却是快樂的。我祝願他們解脫痛苦，但他們沒有解脫痛苦。可是雖然我沒有祝願他們，自然地他們能解脫痛苦。我祝願他人能進一步地更快樂，我散播隨喜心。即使我沒有祝願，他們能更進一步地快樂。有時我祝願，可是無法持續他們的喜悅，他們的喜悅則降低。有些眾生我祝願他們更進一步地痛苦，可是他們沒有更進一步的痛苦，他們轉變他們的生活為快樂。如此，所有的眾生都是依賴於他們自己的能力，這是什麼能力呢？這能力我們稱為「業」（kamma）。所有的眾生都是依於業的，所以，我們專注他們都是依於各自的業。

過後，我們專注一個人，對我們而言是屬於中性所緣，是比較平衡、平等的人。我們專注這好人，這

平等的人，我們專注他而且理解他是一位平等的人，他是依於業的。我們專注他是依於業的（kammasaka，業的所有者），他整個生命都是有賴於業的，他獲得某些東西是由於他的業，他失去某些東西，也是由於業的緣故。他對某些東西感到快樂，也是因為業；他對某些東西感到痛苦，也是因為業的緣故。我們專注他的生命是業，他的生命是依於業的，kammasaka、kammasaka…（業的所有者或是業的承受者）。

我們平等地專注其他的十個人，我們專注業。過後我們對喜愛的人，同樣地以專注業的方式來專注。對於我們無好惡感的人，我們也專注業；接下來對討厭的人，也一樣專注業。我們可以看到平等，他們全都依於業。理解他們都是依於業過後，我們專注寺院裡所有的眾生都依於業。然後對於村莊、城市、國家、世界、太陽系的一切眾生，專注他們都是依於業的。過後是對十個方向的一切眾生修習，專注他們都是依於業的。我們專注業，當我們如此地訓練心時，對於具有禪定力的人，從慈心觀、悲心觀、喜心觀所產生的定力，他直接獲得第四禪。不然，其他的人就得訓練心了，在訓練的時段，他獲得預備相（parikamma nimitta），他獲得近行定（upacara samādhi），但不是禪那定。假使是獲得禪那定，則是直接獲得第四禪。不是初禪、二禪、三禪，而是直接地獲得第四禪，這

是由於業的知識之緣故，理解業的生命，全部的眾生都是依於業的。

## 自業智的重要性

在佛陀的教導裡，這是一個很重要的理解。所謂的一個很重要的知識（智），我們稱為「自業智」（kammassaka ñāṇa），即對業的理解。當我們修習捨心觀時，這智是自然地生起。由於這緣故，我們的生命也會自動地化為平等的生命，因為這業的修習，生命將會是更理解、更平衡、更快樂及更放鬆。因此，僧眾或修行者都要修習四梵住。

開始時並不容易修習，因為要理解業是不容易的。可是當我們修習百、千、萬次過後，我們將會理解業，理解沒有人我、眾生，全部的人我、眾生都是依於業的。從外在我們感覺是「人」，然而內在全都是業，所以很靠近「無我」。這業的理解很靠近無我的課程。因此所產生的禪定也是非常高的。由於業的修習，所產生的定力是很強的。我們應該經由訓練梵住的第四禪，培育我們業的理解。理解四梵住的慈心觀、悲心觀及喜心觀可以培育達至第三禪，而捨心觀可以直接培育達到第四禪。

## 問答釋疑

我們已簡略解說四梵住，對這部分你們有什麼問題嗎？

**問：透過捨心觀可以直接培育第四禪，是否還有其他禪修業處也能直接地培育第四禪？**

答：是的，無色界禪定。你修習無色界禪那時，當你訓練的時候，預備（parikamma）、近行定（upacara samādhi）產生，訓練過後直接地會到第四禪，無色界禪那也是沒有初禪、二禪、三禪，直接是第四禪的層次，捨、一境性生起。

**問：在捨心觀裡，我們專注業而達到第四禪，與安般念的第四禪，它們是相等的？還是是不同的？**

答：其實是不同的素質，是不同的層次。每一個都是不同的，有些是很高的素質，有些則是較低的素質，這也關係到個人的能力，主要是我們的理解能力、正念的能力不一樣。例如這建築物與周圍的幾座建築物很相似，可是建築物的情況有視於我們所使用的材料而定。也許這建築物我們使用很堅固的水泥，所以它的架構很堅固。因此這建築物很堅固、很強壯。不管任何原因，如強風、大雨等到來，這建築物都能繼續存在。緊鄰的建築物也很相似，可是我們使用較低



劣的材質。或許強風、大雨等到來時，那座建築物就會很容易倒塌，原因是材料是低劣的。

相同的，安般念或遍禪等的禪定之光很容易滑落，猶如我們使用的是低劣材質，不是很堅固的材料，所以很容易滑落。因此有些具有禪定者失去禪那，而且不容易將它再帶起來。可是捨心觀，與業的知識一起，及無色界禪那比其他禪那相比較，它是比較強的，猶如我們使用的是堅固的水泥，不容易被強風、大雨所毀壞。雖然還是可以毀壞，但是不容易，因為我們使用的材料是很堅固的。相同的，對於每一個禪定，都有不相同的層次，這有賴於個人、修習、專注（禪定）的能力而定。

問：現在我沒有禪定，可是如此地專注，我的心非常平靜，可以獲得定力。是否我可以透過捨心觀的修習直接進入第四禪？

答：舒適是一件事，舒適我們可以解說是遍作（parikamma，預備）、近行定（upacāra）的層次。若你有很好的進一步修習，你是可以到達 upekkhā 捨、一境性。直接達到第四禪（捨、一境性），是有賴於你的能力，過去的經驗。多數的老師都建議，首先訓練慈心觀，然後悲心觀及喜心觀，才到捨心觀的禪定。

然而一般上，以平靜而論，這禪修很有幫助我們平靜下來。因此，你是可以運用的。

我們必須解說其他很重要的題目，然而若現在開始講解，是無法結束的。因此，將在下一講解說。祝福大家都能持續禪修，及修習四梵住，而且能達到梵住的素質。當你達到梵住的素質時，肯定地你的生命將會是更平衡、更放鬆、更舒服。祝福你們能擁有平衡的修習、平衡的梵住，體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2014-02-19，講於龍樹林靜默區。)



## 食厭想（一）

Āhārepaṭikkūlasañña

之前已依次第地解說了其他禪修所緣，今天  
要解說食厭想。接著我們將會解說四界差別觀（*catu dhatuvavatthāna*，四界分別觀）。現在將略說食厭想，如何培育食厭想及其進入禪那的過程。

### 何謂食物

食物及食物的不淨，這是兩件事。我們先思惟食物，食物是怎麼來的？什麼是食物？依「法」的解說有許多的說法，這裡的食物是指我們所食用的食物。凡是我們吃進口裡、咀嚼及吞食的東西都稱為食物。我們對這食物專注，觀照不淨，這稱為食厭想

首先，我們思惟食物，在我們鉢裡的食物是如何產生的呢？這食物是怎麼樣來到盤裡的？食物有哪些種類？

你們所知道的，在亞洲的背景裡，主要的食物是米飯。你可以看到在斯里蘭卡的食物主要是基於米飯的。米有很多的種類，有的是很小的米，有的則是很長的米，有的是尖米。有各種各樣的米，而我們給予它們不同的名稱。這米是如何來的呢？這米，其實是一粒種子，我們把它種到土裡，經由土壤裡的營養能量滋養這種子，稻子慢慢地發芽成長為秧苗。當它足夠成長時，就會有許多的稻穗。稻穗成熟後就能收割。收割過後的稻穀，有些我們用來種植，有些則把它去殼成為米，作為我們的食物。這是米的自然現象。其實，我們所吃的米是來自大地，土壤的養分滲透入稻的種子，經由發芽成長，長出稻穗，進而成為我們盤中的米飯。

相同的在歐洲，他們主要是吃麵包，還有一些類似的食物。他們如何得到這麵包呢？也是一樣的，土壤的養分滋養了麥子，讓麥種子成長。當麥苗慢慢成長至成熟後，長出麥穗。然後成熟收割，磨成麵粉。之後，以麵粉做成麵包及麵粉類製品。有些國家例如中國，他們就吃許多蔬菜。這也是一樣的方式，都是來自大地。

## 何謂食厭想

全部能吃的東西，水果、米飯、麵包、蔬菜等，當我們觀察時，這些都是來自大地。由於土壤的養分能量讓種子成長，現在成為食物。這些食物我們以各種方式料理，然後出現在我們的鉢裡，出現在我們的盤裡，便稱為一盤飯或一鉢飯，或者是一盤食物或一鉢食物。我們通常會說這是非常美的食物、有很好的味道、是香噴噴的食物。然而，這些都是來自大地不同的養分。這樣的東西我們稱為食物。這類食物，我們觀照它的真實相，稱為食物的不淨（食厭想）。這類食物，現在來到我們的鉢裡或盤裡，我們觀照這食物的不淨，稱為食厭想。

## 觀照外在的食物

當我們思惟我們鉢或盤裡的食物時，起初這些食物非常美麗，而且是香噴噴的，有很好的味道，是比較美味的。假使我們把這些食物全都摻和在一起，有時我們不覺得不淨，然而他人看了却感覺非常不淨（厭惡），因為我們已把所有的食物都摻和在一起。因此，我們對這摻和的食物觀照厭惡、厭惡…。

若幾個小時後，我們都沒有吃，食物開始變壞了。當食物發臭腐敗後，是無法再食用的。之前是香噴噴的，過了幾個小時後，現在發出非常臭的氣味。連鉢

我們也不想使用，因為鉢現在也是有臭味，盤子也是有臭味。有時不僅是食物是臭的，到處都可以聞到臭味，因為食物腐敗的緣故。我們觀照，過了一些時候，食物腐敗，厭惡的食物、厭惡、厭惡…（paṭikkūla、paṭikkūla…）。我們觀照食物變化為不淨的情況或厭惡的階段。我們觀照食物之前是非常美的、非常美味的，現在過了幾個小時之後，則變成令人厭惡的食物。我們觀照身體外在的食物變化成為不淨及充滿臭味。我們觀照食物是厭惡的、厭惡、厭惡…。對於外在的食物非常容易觀照，因此我們先觀照外在食物的不淨。

### **觀照口裡的食物**

過後，我們使用一部分的食物，我們把它放入嘴裡，與唾液一起咀嚼，這食物變成碎塊。然後我們觀照口裡的食物是厭惡的、厭惡、厭惡…你真的想要有厭惡感，你可以把口裡已經咀嚼的食物吐出來，放到手裡看。食物現在變得很厭惡了。我們自己尚可看一點，然而外人不願看從口中吐出來的食物，因為那是很厭惡的。如此我們觀照口裡的食物是很厭惡、很厭惡…隨著口水及咀嚼成碎塊的食物是厭惡的。

### **觀照胃裡的食物**

過後吞嚥食物，讓它進到胃裡，在胃裡有很多酸性物，我們稱為鹽酸（hydrochloric acid）及一些痰。

在胃裡上方部分有一層很厚的黏液，這厚層的黏液，含有很多痰以防止熱氣超過這層胃壁。因此，這些痰都與這些食物摻和一起。在胃裡，酸性物也混合在這些食物裡。然後，這些食物在翻轉。這時在胃裡的食物變得非常醜、非常不淨。法曰：猶如狗所嘔吐出來的食物，狗的嘔吐物是非常不淨的。相同的，我們所嘔吐出來的食物，也是非常不淨的。若你想看，你可以以心理的方式去想像嘔吐之後的狀況，以理解我們胃裡的食物是怎麼樣的。如此我們專注在胃裡的食物是可厭的、厭惡、厭惡…。

當我們思惟胃中的食物時，我們會感覺厭惡。當我們聽聞此類事物時，自然地厭惡感也會生起。當我們看解剖身體時，看見身體被剖開時的狀況，自然地厭惡感也會生起。相同的，當我們思惟食物的不淨時，自然地也會生起厭惡感。因此，假使我們真實地在修習食厭想，自然地厭惡感會很強，會給我們很多的能量，越是不淨，生起的理解是更多的，也很容易讓我們專注。所以，在佛陀時代，食厭想是一個很重要的修習。現今我們很少使用它，但是有些禪修者還是在運用它。假使你能運用是很有幫助的，我們會更廣泛地理解食物及食物的不淨。其實這是食物的真實相，可是當我們在思惟、講述，我們感覺厭惡，然而這是真實相，這是自然法。

## 觀照小腸裡的食物

然後，食物進到腸裡。腸主要有兩個部分，小腸（intestine）和大腸（結腸，colon）。小腸並不大，大約直徑有一吋或 2.5 公分到 3 公分之間。這只是大約的說法。然而它的長度以我們的說法約有二十八尺，是蠻長的，約這禪堂的二分之一多一點。這禪堂有四十四尺，也許是這禪堂的三分之二長度。凡是從胃部來到小腸的食物，多數是較液體的，並非固體狀態。其實，當這食物摻雜了酸性物及其他的液體，將變成半液體狀態，這容易在腸裡流動以及讓身體容易吸收。

食物進入小腸，與小腸舊有的食物及一些寄生蟲，小腸裡有各種各樣的東西，全部摻雜在一起，因此非常醜而且令人厭惡。我們專注在小腸裡的食物是非常不淨的。你們當中有的曾看過身體解剖，當在解剖時，有時醫生會剖開小腸展示給你看，你可以看到腸裡的食物是液體狀態的。當經過了二十八尺長的小腸後，它來到了匯合處，經過這匯合處，便到了大腸的部分。

## 觀照大腸裡的食物

大腸大約有四尺長。大腸並非像小腸那樣捲繞的方式，大腸是往上，再往橫的方式前進，然後往下。這大腸讓我們腹部的外觀好看，因為大腸內的壓力讓我們感覺腹部的外觀很美麗。大腸是比較粗大的，約



有三吋寬的直徑。有時大腸也能變小，假使沒有食物、空氣在裡面。若有很多食物、空氣在大腸裡面時，這時大腸也許是二吋半至三吋寬或 7.45 公分至 8 公分的直徑，蠻粗大的，因此容量也是很大的。所以，大部分的食物都會進到這裡存留。

大腸最前面的部位，食物還是處於稀糊狀態，也是不淨，還是很令人厭惡的，因為與之前的許多微粒食物摻雜在一起。大腸的第二個部位，開始把水分吸收體內，然後食物變成固體狀，變成糞便。現在是固體的糞便。當食物變成固體的糞便時，也是很厭惡的。之後，我們把它從身體排泄出去，也是很臭及非常不淨。當從身體排泄出來時，我們也專注為厭惡。因此，不同的階段，我們都能專注為不淨。要獲得食厭想，不需要取全部的階段，觀照一個階段的不淨是足夠的。可是若要獲得理解（了悟力），全部階段的專注是比較珍貴的。

### **不同階段的觀照都能讓我們培育食厭想**

在佛陀的教導裡，佛陀解說了十種的死屍不淨觀。以十種的方式觀察屍體的不淨。食物也是相同的，在口外的食物，我們專注為不淨；在口裡的食物，我們專注為不淨；在胃裡的食物，我們專注為不淨；在小腸裡的食物，我們專注為不淨；在大腸的最前面部位，

我們專注食物為不淨；大腸的第二個部位，食物處在固體的狀態，我們也專注食物為不淨；過後，從身體排泄出來的，我們也專注糞便為不淨。廁所或樹下的糞便，我們專注它為不淨。我們如此地以各種方式專注食物的不淨，這有助於我們培育食厭想。當我們在聽聞這些事物時，感覺厭惡，然而有一天我們需要理解這自然法。這是一般的方法，之後我們能從食物獲得更多的理解。

### 如何培育食厭想達至近行定

食厭想是禪修中一個很重要的修習。首先，我們專注食物不淨的整個過程，以獲取厭惡感。類似我們修習三十二身分，在開始時，我們依次第地修習全部的三十二個身分。當我們的心變得平靜之後，我們只專注一個身分而已，而且就以這個身分進入更深的禪定。相同的，當我們獲得了對食物的專注能力後，我們就對一個所緣專注久一點，或許是外在的食物或者是口中的食物，抑或是胃中的食物、小腸裡的食物。主要是胃中的食物，在這些地方的食物，我們專注食物是可厭的、厭惡的食物、厭惡的食物…，現在心是貼在那個所緣上。

接著我們更專注、專注…，更深沉地專注，然後平靜生起、快樂生起，禪定也生起，非常深的禪定之

光亦生起。比起其他的禪定，這樣的禪定之光是比較強的。原因是當中具有很多的理解能力。食厭想的專注，開始時觀照食物的可厭是比較困難的，然而過後所獲得的禪定卻是非常深，而且是很有力的。那種專注能產生很深的近行定，非常強而有力的近行定，因為有很強的禪定之光生起，所產生的近行定也是極深及強而有力的。因此，這觀照是很有價值的。

任何人若修習食厭想，體證對他而言就非常靠近了。因為很容易理解身體的自然現象，所以道果的體證也就非常接近了。然而現今我們很少修習這所緣，因為我們不喜歡修習非常不淨的所緣，可是這是很珍貴的，我們會更理解自己身體的自然現象。

## 問答釋疑

若有問題可以提出，不然將進一步地解說食厭想，然而我想這樣會太多，會很難消化，因此將在下一講解說食厭想的下一個部分。若對食厭想有任何問題，可以提出來討論。

**問：**尊者，只是依您解說的修習食厭想，其他的不需要修習了嗎？

**答：**當你跑觀禪的時候才做，在觀禪之前是不需要的。直到你的近行定平穩之前是不需要的。然而近

行定平穩之後，或許你可以專注約一小時、兩小時。你可以在觀禪的階段修習，依次第的修習。在觀禪層次，再觀照整個體系是更有利益，能讓我們更理解。

**問：我們是否可以對消化的食物修習食厭想？可以進入禪定嗎？**

答：是的，可以修習。消化的食物也是可以修習食物的可厭。若心能貼在所緣，也是可以進入很深的禪定。

**問：看解剖是否對這食厭想的修習有幫助？**

答：有些圖像我們能從解剖中取得，可是有些原因我們無法去觀看解剖，然而我們可以在心理上製造它，這也足夠能體證。倘若能觀看解剖，也是很有幫助的。例如，現在你在聽聞這食厭想的佛法開示，聽聞這類的開示也是很有幫助的。有些原因導致你沒有聽到這開示，可是你自己觀照食物是可厭，觀照、觀照…然後你自己生起理解。這也可能發生。我們想在未來再協助你去觀看解剖，那時你再詢問醫生，食物是怎麼樣進到那兒的。小腸到底是如何的。他們會展示給你看。

## 省思食物

食厭想，對我們是很有幫助的。至少我們可以在日常生活中使用它。當我們在進食時，或我們有空閒的時間，稍微思惟食物的系統一段時間，是很有幫助的。佛陀教誡我們，視食物如自己兒子的肉。佛陀給予如此的比喻以觀照食物。我們在食用食物時，可以類似如此地專注食物，這將會減少我們的貪婪，對於我們培育心智是很有幫助的。因此，對食物觀照是很有用的。

現在我們身為僧眾或禪修者，我們食用食物，這食物是來自於信徒，信徒們供養食物。假使他們沒有供養這食物，而是他們自己食用，會發生什麼事呢？他們獲得血、肉。現在他們把食物給了我們，我們在吃他們的血、肉。其實，這食物應該是進到他們的身體裡，可是沒有進到他們身體反而入了我們的身體，所以我們在食用他們的血、他們的肉。因此各種方法觀照食物，都能讓我們獲得某些的理解，然而若沒有在觀照，則無法獲得理解。所以，至少有些時候，或許在早上、傍晚或用餐的時候、空閒的時候，思惟及觀照食物是很有幫助的。對於獲得一般性的平靜、快樂也是很有助益的。

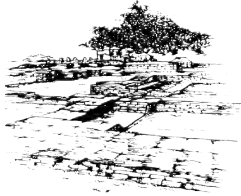
## 以食厭想達到禪定的方法

食厭想，達到禪定的方法是，你只專注一部分的食物而已。例如還未消化的食物，或已經消化的食物的可厭，你觀照、觀照…，你可以專注達到初禪的層次。若你專注一般性食物的系統，你只能達到近行定，因為所產生的理解力是很高的。然而只是專注一個地方的食物而已，就能達到禪那定的層次。為此，你可以一般性的訓練，以讓你的修行有某種程度的快樂。日後，我們將教導如何以食物的觀照進入智慧的層次。這是一般的食物系統。至於如何進入智慧的層次，這部分也許在另一講裡會解說。食物的系統是極深奧的領域，假使我們能廣泛地理解食物，這是很有幫助的。

祝福大家能完全地理解食物，體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2014-03-12，講於龍樹林靜默區。)



## 食厭想（二）

Āhārepaṭikkūlasañña

在上一個講座，我們解說了食厭想的基本部分。在我們未食用前，外在的食物看來很美麗，我們看這食物很好、很美麗。它的氣味令人很愉悅。它的味道非常美味，有很好的味道，我們喜歡這味道。這是外在食物的自然現象。如果我們沒有食用這些食物，而只是把它放置在外幾個小時，也許是十至十五個小時。過後，這些食物全都變樣了，變得非常醜，沒有美麗的視覺。它的氣味也非常臭，我們不喜歡聞那個氣味。它的味道，我們也不喜歡。我們不喜歡食用它，即使是碰觸，我們也不喜歡。這食物是如此的醜。

我們觀照外在食物，這食物是可厭的，厭惡的食物、厭惡的食物…或醜食物、醜食物、醜食物…我們如此觀照身體外在的食物。

## 口裡的食物

接著，我們觀照食物進到嘴裡。在嘴裡與唾液摻雜一起，我們咀嚼，把它咬成小小的碎糊。然後，這食物變得非常醜。在幾分鐘之前，它是很香的，味道很好且有很好的顏色。現在，全都改變了，顏色、香氣、味道全都改變了。如果我們把這咀嚼過的食物吐出，我們也不喜歡，他人更不用說了。因為這食物是可厭的。我們專注食物是可厭的，厭惡的食物、厭惡的食物…。

## 胃裡的食物

進一步我們吞食，食物進到胃裡。胃裡有許多酸性的液體以及膽汁，也有一層很厚的痰，約有半寸厚。這含有許多痰的厚層是在上方的胃膜中。這些液體都與食物摻雜在一起，現在食物變得極可厭，我們專注食物的可厭。當食物經過胃部後，它改變了形狀。胃的功能開始操作，食物在胃裡攪動，隨著摻雜一些酸性物、熱能（消化之火），食物在翻轉。當這些東西混合時，食物變成很小的微粒，變成很小的小塊。因為這些食物都要被身體吸收的緣故，所以食物在胃裡要進一步地變得更小。有些部分無法變得更小，例如葉子、硬的食物等，如此的食物只能推到腸裡。



## 腸裡的食物

在腸裡，全都是液體，猶如湯一樣，然而不是美味的湯，而是很厭惡的湯。任何人都不喜歡喝這樣在腸裡的湯。這是由於在胃裡時，它已全被攪碎的緣故。這液體裡重要的成份被小腸吸收進入體內。然後未被吸收的液體繼續流入大腸。雖然在大腸裡，大腸吸收水分。然而到了大腸的第二個部分，這些剩餘的食物才變得比較硬及黏稠。現在水分減少而且是沒有水分。這時也是非常醜的。我們專注在小腸裡的食物，非常醜、非常厭惡。在大腸裡的食物也是很醜、很厭惡及在大腸末端的食物也是非常醜且是很厭惡的。

## 糞便對身體的影響

我們稍微解說在大腸末端的食物，這稱為糞便。糞便都囤積在大腸末端。我們需要一些能量來平衡身體，而糞便能給身體一些能量，所以我們身體需要它。然而若囤積太多糞便，則會產生很多的能量，而這能量會導致我們頭痛、肌肉痛、身體痛等許多病痛產生。比如說我們的身體只需要保留一公斤的糞便，可是卻已經有兩公斤的糞便囤積在那裡，這表示已經超出一公斤的能量了，這即是我們為身體製造了不必要的能量。這能量特別是能導致神經系統、腦部系統、血液循環等功能變得很弱。所以，身體感覺非常不舒服、非常疲倦。有些人食用 alaru（錫蘭的一種草藥），過

後他們感覺比較舒服，因為減少了大腸裡的一部分糞便，所以他們會感覺舒服，這是由於平衡的緣故。若大腸裡的糞便是超量的，就會失去平衡性，因此我們就會感覺不舒服。大腸這部分的平衡性，對健康而言是很重要的。

有些人說有很好的排便，即使如此他們還是身體不舒適，這表示在大腸裡的糞便囤積太多了。我們所需要的是一公斤，然而現在存有兩公斤。假使糞便是極少的狀態也會影響身體。有些人腹瀉過後，身體非常不舒服，沒有體力。因為大腸太乾淨了，導致沒有體力。我們需要一公斤的糞便，然而現在不到一公斤，所以我們說：「非常虛弱。」因此，我們是需要某個程度的數量，過多則會成為不必要現象的因素。這部分是額外的知識，然而我們一般地理解這部分。我們專注這部位的食物是可厭的，厭惡、厭惡、厭惡…。

### **食厭想的培育能達到初禪**

然後，這糞便被排出體外，當被排出體外時，也是非常醜及極可厭的。在相同的位置，它被樹吸收，而樹產生食物給我們，我們又食用這食物，相同的循環又再發生，我們稍微理解這自然現象。然後我們專注一個地方，例如口中的食物，你不斷地持續專注它，或者是專注胃中的食物，抑或腸裡的食物，專注厭惡

的食物、厭惡的食物…，當你專注、專注、專注…你能讓心專注達到近行定、更深的近行定。當近行定強而有力時，你能達到初禪的層次。你能培育食厭想達至初禪的層次。假使你能修習食厭想，這是很有價值的，因為能產生很多的理解（智慧增長）。

### **對食物如理作意**

通常眾生在進食時都是伴隨著貪愛，非常好的食物、非常美味的食物、非常美的食物，這是世間眾生的現象。然而修行者則試著去理解這食物是怎麼一回事，因為看食物的美麗能增長不必要的心理素質。反之，看食物的真實相，即厭惡的，則增長了心理必要的素質。而這心理必要的素質對培育智慧是很有幫助的。因此，看食物的真實相是更有益的。今天，我們食用美麗的食物，而明天它則變得非常醜，連我們都不喜歡。然而不管我們有沒有使用這食物，它都會變得很醜。這樣的觀照有利於我們的智慧增長，有益於我們的貪愛減少。今天會進一步解說食厭想的修習如何進入觀禪的層次，如何進入更深層次以斷除煩惱。

### **過多的能量影響身體健康**

我們已解說了食厭想的基本部分，接下來將試著解說智慧、理解的部分。首先，我們將試著解說有關一般健康的部分。對僧眾或尼師，我們只是在早上進

食，對我們而言是有一些的限定進食。通常我們只有在早上的幾個小時進食，下午及晚上沒有再進食，因此大約有十八至二十個小時，我們沒有進食。因為這原因導致我們的腸都處在不活躍的狀態，特別是大腸。在大腸的部分囤積了很多糞便，由於我們吃的食物很少，腸不活躍，所以導致大腸有很多的積存。

之前我們也解說了，有時在大腸裡我們需要約一公斤的糞便，然而現在卻有兩公斤的積存，而這兩公斤的積存則造成額外一公斤的能量產生，這能量稱為額外的熱能（熱氣），在錫蘭的方式我們稱為 ratta ushnaya。Ratta 可以說是「瘋了的熱能」。我們可以理解為額外的熱能、不必要的熱能，即製造了太多的熱能。因此，有時導致頭痛、肌肉痛、膝痛等各種各樣的病痛顯現。健忘也是由於大腸裡積存太多的糞便，造成額外的熱能上升到頭部所影響的。你們要知道熱能都是往上升的，所以這熱能也是往上升，導致頭痛。有時這能量經過喉嚨，來到鼻竇的區域，因此你感覺頭部的一邊疼痛，西方方式則解說為偏頭痛或各種各樣的病痛。然而這主要是來自於大腸，大腸積存太多的糞便而製造過多的熱能所導致的。

你們曾看過一些沼氣的生產（methane production），即天然氣的生產。他們需要一些原料來製造沼氣，若原料太多，它會成為另外的氣體，若原

料太少，又是不同的另一種氣體產生。相同的，我們也是製造了一些氣體，這氣體是身體所需要的。然而若氣體是加倍的，就會產生不必要的能量。有時大腸缺少能量、缺乏排泄物，我們稱為沒有力氣。當你腹瀉三十至四十次，過後大腸沒有任何排泄物，這時我們說沒有力氣了，因為大腸沒有力量製造東西。有些人大腸裡積存太多的糞便，我們只需要一公斤，而他們則有兩公斤、三公斤，這製造了額外的能量，而這能量往上升。當它往上升時，你觀察你的心臟，心跳動得非常快，不同於正常的心律跳動。因此，你去給心臟科醫生診斷，經檢查，無法找到心臟的疾病，其實這是源自於額外的熱能。

有時你頭痛或一邊的緊繃，你給耳科醫生或其他醫生診斷，經檢查，一切都是正常的。過後還是頭痛，去做 EEG(electroencephalogram)腦電波的檢查，結果是一切都正常。其實是宿便產生了額外的熱能，所以你才會膝蓋的問題、肌肉等的問題。然而當你去做檢查時，結果還是一切正常。可是，你需要理解長期糞便淤積在腸道中，導致許多的疾病產生。例如：頭痛、心臟問題等，特別是膝蓋的問題。你的關節有一些關節液，而這些關節液由於太多的能量、太多的熱能而硬化變得很硬，因此導致膝蓋有問題，無法正常的操作。這病因主要是來自大腸。

大腸的部分，假使能維持的很好，你的記憶將會很好、你的禪修也會很好，你能輕易地禪修。若你大腸的部分不好，你將會很難禪修，即使是五分鐘，你也無法禪坐，全身的肌肉都很痛。因為有多餘的能量在血液裡。在腦部、神經系統裡也有多餘的能量，所以無法有很好的操作，即使只有五分鐘也很困難。

然後，你有些朋友建議你食用 alaru。有些人吃了 alaru，在三十至四十分鐘之後，排出了一些糞便，身體就感覺非常舒服了。這是怎麼發生的？這是由於它平衡的緣故，因為太多的能量在那兒，當這能量減少了一部分，變得平衡，所以你感覺舒服。現在你們知道糞便的排泄，維持糞便量是很重要的。有些禪修者向我們報告說：「噢！我有這問題、這困難…」我們就說：「食用 alaru。」他們便食用 alaru，過了一陣子，他們就說：「比較好了。」這是怎麼發生的呢？許多的疾病及種種的病痛都顯示出與大腸有關，與大腸剩餘的糞便（宿便）有關。因此，對於禪修生涯，要培育禪修，有關糞便的問題是需要加以注意的。

我們會關注所吃的食物，卻缺乏關注食物的排泄。然而我們必須要更注意食物的排泄。我們進食，同樣的我們也要注意排泄。所食用的份量與所排泄的份量都必須加以關注。假使今天的排泄量不正常，明天你肯定地會生病。疲累、不舒服肯定地會與你一起。今

天你是不會有問題，明天你才會有這些問題，因為太多熱能的緣故。這是額外的知識。通常有些隱藏性的疾病產生是由於大腸的緣故。有許多心臟問題的實例來到我們這兒，都顯示與大腸有關，我們能給你們一、兩個實例。

### 與大腸有關的病例

有一次，有一位外國的尊者，他來找我，對我說：「尊者，我的心臟有問題，心臟痛、心臟痛。」在旁的另一位尊者就說：「是的，他的心臟痛，我們得帶他去給醫生診斷。」我便稍微檢查他，明白是大腸的問題，可是我還是沒有阻止他們去醫院，因為他們必須要有些經驗。所以，我們把他送去給醫生診斷。首先，醫生為他做心電圖檢查，也證明他有一些心臟的問題。然後，把他送到心臟專科醫生處，心臟專科醫生也給了一些藥，顯示是心臟的疾病。回來過後，服用了藥物還是沒有康復，只有一點的改善，過後還是相同的疾病。所以，我便對他解說：「這並非真正的疾病。若我那個時候阻止你前往醫院，是不好的。所以，我把你送到醫院去。這是藥，你服用這藥吧！」我給他 alaru。（僧眾全笑了）

隔天，他說：「是的尊者，非常好，現在全都好了。」一星期、兩星期過後，相同的問題又出現了。

他又來到說：「尊者，又一樣的問題來了。」我便說：「你知道這疾病了，而且也知道它的藥，你應該服用它。」然後，他再次服用 alaru，清腸過後又好了。連續兩、三次他都來找我，問我的意見。過後，他自己學習，沒有再來找我了，因為他現在知道當這種症狀出現，他應該怎麼做。因此，若太多的熱能積存則會影響心臟乃至全身的系統，然而主要還是影響我們的修持。

另一個機緣，有一位尊者有非常嚴重的心臟問題。他有點肥胖，現在不在這裡，他在外面的寺院。他的心臟問題也是非常嚴重。當時，有位尊者是醫生，通常有疾病發生，其他的尊者都會通知他，他就會前往那兒，然後檢查。他檢查後說：「非常嚴重，需要馬上送到醫院去。如此的嚴重，他不能說話，不能起來，他的心臟痛到無法控制。」他來向我報告時也有點激動，來到我這兒時都無法解說什麼，即使他是位醫生，他說：「非常嚴重，他需要馬上送到醫院去。」當時，我想這位尊者（心臟痛的尊者）的行為，他是不可能這樣的心臟問題，因為他是屬於年輕的，肯定是這個問題。於是，我便慢慢地去到他那裡。當我審視他的手及做一些檢查時，我明白是怎麼一回事。我說：「是的，我明白，你不用擔心，我會給你一些藥，你吃多一點 alaru。」給他兩茶匙的 alaru，叫他喝下，他也喝了。過後，由兩位尊者用力的幫他按摩，因為他



比較肥胖。有時我們踩他的身體，尤其是背後的肌肉及緊繃的肌肉，而且徹底的按摩。十至十五分鐘過後，他說：「是的，現在比較好了。」然後他的腸蠕動了，疾病也完全地康復了。

所以，你理解這樣的事情，疾病的跡象顯示在一方，而病源却是在另一個地方。疾病表顯在心臟，可是病源則是在大腸，大腸有太多的熱能，影響了身體的整個系統。因此，禪修者需要理解大腸裡的糞便程度，糞便程度的高、低都能影響全部的系統。若你兩、三天都沒有排便，肯定地你會感覺身體不舒服、容易忘記事情。禪修時有很多的昏沉，無法禪修，這些都是正常的現象。我們一般性瞭解大腸的部分，對我們這是額外的知識。過後，我們解說如何透過食物的觀照培育觀禪，直到我們達到某種的層次，以及透過觀禪，對食物體系的理解以獲得真正的快樂。

### 以觀禪的方式觀照食物

下一個是觀禪的解說。vipassanā 觀禪的意思是智慧、理解。這也有助於讓我們的心平靜、放鬆及舒適。若任何人能修習這類禪修，他們可以輕易地維持他們的定力，因為容易減少對身體的執著。假使對身體的執著能減少，我們就能輕易地維持定力。我們有三十二身分，三十二身分當中的頭髮，頭髮有髮根，而這

髮根〔深植在頭皮底下〕，髮根有能力從底側（頭皮底下）集聚色聚（微小粒子）。當色聚在髮根處集聚時，頭髮就會生長，這是自然發生，非我們所做的。自然地它會生長，是誰令它生長的呢？是色聚。

這些色聚又是從哪裡來呢？這些色聚都是來自食物。我們食用食物，食物被身體吸收，身體運行後，它來到頭髮的部位，然後頭髮生長。幾天過後，我們就把頭髮剪了。若我們沒有進食，我們有頭髮可以剪嗎？假使我們沒有進食，我們是無法剪髮的，頭髮是來自於食物，經由食物不斷地轉化，過後當來到髮根時，頭髮才生長。你能修習這禪修，這可以視為觀禪。食物的色聚來到髮根令頭髮得以生長，我們把它剪了丟棄。食物的色聚又集聚在髮根，頭髮又生長，我們又把它剪了丟棄，這樣的過程一直都在持續發生。我們可以做這樣的修習。

體毛也是一樣，一直都在生長。可是當我們擦身體或洗身體的時候，有些色聚衰敗，然而內在則是在生長的，因此衰敗、生長，衰敗、生長…這樣的現象一直在發生，因為食物的緣故。下一個是指甲。你看，若你沒有剪指甲，你會有很長的指甲。也許會有一公里長，因為你沒有剪它。為什麼我們要剪它呢？因為指甲一直在生長。為什麼它一直在生長呢？因為有許多的色聚在指甲底側，由於色聚的聚集而導致指甲生

長。然而因為食物，色聚才能集聚在那兒，讓指甲生長。我們觀照這過程，當我們觀照、觀照…我們將會更詳細地理解指甲。

牙齒，也是如此。當我們咬、咬、咬…牙齒都一直在衰敗（磨損）。當你一直在踩地磚時，地磚也會損壞。同樣地當你一直用牙齒咬東西，你的牙齒也會磨損。所以它需要生長，否則你無法長時間的嚼食物，而且過了一些時候你就沒有了牙齒，因為牙齒被磨損了。可是這磨損的牙齒還是在生長，這是以色聚生長的，而色聚卻來自於食物。

皮膚，也是一樣。若你洗澡，也許有些壞死的皮膚脫出來，可能你說是污垢。其實不全然是污垢，主要是壞死的皮膚（細胞）。壞死的皮膚脫離，新的皮膚在生長，而這新皮膚的生長卻是因為食物的緣故。

肌肉也是相同的，我們身體的全部肌肉，有許多的色聚都在毀壞。這些毀壞的色聚將從肌肉裡移除，而來自於食物的新色聚就會添加進去。舊的色聚移除，新的色聚添加進去…這新陳代謝也是肌肉的自然現象。

腱、骨、骨髓都一樣，骨髓是很重要的部分，一直都在衰敗，然後新的色聚填補。腎，腎的肌肉都一直在毀壞，新的色聚增加而老化的色聚就被移除。增加新的色聚，移除老化的色聚，這樣的自然現象也存

留在腎裡。所以我們會感覺腎還是保存著的。心臟的肌肉也是一直在變化，舊的肌肉變弱了，新的食物之營養就會來到讓心臟變得強壯。心臟也是一直在隨著弱的色法而改變。

肝，也是一直在改變中，新的色聚一直前來取代，然後肝就一直很好。肺、腦，全部的身分都是一樣的運行，一直都需要這樣的能量。例如你食用食物，食物變成糞便，排泄。然後，新的食物也變成糞便。血液也是一樣，有些舊的能量被移除，新的食物變成血液的能量。全都是如此，一直都是舊的能量或老化的色聚從身體移除，新的色聚取代，所以身體還是保持著的。這樣的觀照很靠近生滅隨觀智 *udayabbayānupassanā*。這觀照有助於對身體有更深細的瞭解。當我們擁有很深的觀智，洞察力就會生起，當有了洞察能力，我們就很容易持有極少的、極低程度的貪欲、極低程度的瞋恨、極少的痴心、極少的慢及其他不必要的煩惱。心非常放鬆，非常容易維持定力，非常容易維持禪修修習，非常容易維持正念，非常容易維持智慧、理解，全部的能力都與我們一起。

食物的觀照是一個非常廣泛的禪修，若任何人以各種方式培育它，能非常廣闊地理解食物、理解身體，所以是很有價值的修習。我們現在沒有在修習這部分，我們只是一般的學習如何與觀禪貫串。我們教導食厭

想，是對一般的修習而言，而觀禪的部分則有賴於你的能力。以後，老師也會指導你。貫串觀禪的訓練，對於我們是很有幫助的，以便獲得對身體有更深的瞭解。當我們擁有對身體更深的知識時，我們就很容易瞭解心，很容易維持正念。至此，我們已經以各種方式解說食物的觀照。

今天將結束這項目。祝福大家能理解食物的觀照，同時也具有食厭想的禪定，能徹底地理解食物的體系，體證所有的道果及涅槃。

Sadhū! Sadhū! Sadhū!

（2014-03-19，講於龍樹林靜默區。）



## 界作意（一）

### Dhātu Manasikāra

**我**們已經次第地解說了食厭想，我想大家都很满意。一方面我們解說了如何修習食厭想，如何去理解食厭想及食厭想的利益。另一個則是理解（智慧）的部分，如何修習食厭想並貫串觀禪的培育。今天我們將進入解說四十業處當中的最後一個，即四大（四界）的修習。它是一個很重要的禪修，稱為四界差別觀（*catu dhātuvavatthāna*），專注或培育四大的禪修修習。

### 何謂作意

通常我們稱它為界作意（*dhātu manasikāra*）。*manasikāra* 是省思、作意。有的人認為專注是一種想像，可是依「法」的方式，最好是用「省思」。省思身體為色法。*Imagine* 的字眼也是對的，想像身體為色法。

然而，依「法」是沒有使用「想像」，通常使用的是 manasikāra 省思（作意）。

為什麼需要省思呢？當我們在省思時，有些素質在增長。這省思可以在善與不善中進行。若你省思（作意）不善或罪惡的事物，有害的素質就會在增長。然而，當你省思的是好的事物，則好的素質會生起、增長。所有佛陀所教導的禪修所緣，都是在培育增長好的素質。要帶起好的素質之呼喚者，稱為 manasikāra 作意。我們在呼喚好的素質起來，這稱為善的作意（kusala manasikāra）。而呼喚不善的素質則為不善的作意（akusala manasikāra）。這裡的 dhātu manasikāra 界作意，則是在培育善的作意，呼喚善的素質。因此，作意（manasikāra）是很重要的，若沒有 manasikāra 作意、觀照、省思，要培育心智就會很艱難了。

### 須經由不斷地修習方見成果

這原理不僅是對禪修而已，且概括世間所有的事物。你可以看世間事物的自然現象，假使你想在某個科目上有能力，你需要做什麼呢？你需要在這科目上做許許多多的省思，日後你對這科目才會很熟練。有些會計師，他們做各種各樣的作意及思惟，因此日後他們很熟練會計。

現今，我們有機械維修廠。對於熟練的維修員就很容易安裝車輛零件、找出車輛及任何裝備的毛病，我們稱這樣的人是專家。他的熟練、能力是怎麼樣來的？當我們回顧他的背景時，在開始階段，他是被雇用為男工。全部的時間他都是與老師在一起工作，有些老師教導拆卸零件，他都前往觀看，也協助一些工作。之後，他也試著拆卸一些零件，有時還被訓斥。即使如此，他還是從事這工作。偶爾，他自己學習修理一些小小的東西，漸漸地他獲得了一些能力。他在做這工作時，有時弄得滿身都是黑油，他都不在意。我們知道當我們看這些機械維修者，他們在訓練時，外觀都是很醜，因為全身都很黑。可是他們不在乎這個，他們聚焦的是這部分的學習。即使全身都變黑了，他們還是不斷地忙於從事這工作。過了一些時候，他們對這工作變得非常熟練。這靈巧生起是由於一再一再地參與工作，百、千次以上他在工作。他擁有這工作的能力、經驗與熟練度，都是由於不斷從事於工作的緣故。

修習禪修也是如此，因為我們知道痛苦，所以都想在禪修中能馬上地證得道果，這是每一位都喜歡的。然而，這是不可能的，這是自然法。我們需要依照順序、次第，否則我們是無法體證的。只有少數的人能體證，但那是非常罕有的。猶如在佛陀時代或之後的有些非常精煉的人，也許在幾百千人當中，只有一、



兩位能快速的體證。因為有很高的波羅蜜之緣故。大多數的禪修者則需要依次第的修習、訓練。他們需要到禪修的環境裡，努力地修習。有時有很多的疼痛、疾病生起，即使如此，他們依然修習、省思，不斷地一而再地努力。有時厭倦，有時哭泣，有時無法控制煩惱，他們還是維持他們的修習。這猶如被僱用的男工，有時全身都沾滿了黑油，很醜、很髒，有時很痛，雖然如此，他們還是在工作。

同樣地禪修者，雖然遇到很多的困難，他們依然維持他們的修習。當他們修習、修習、修習…努力修習，之後，他們獲得專注的能力。他們學習如何修習、學習如何維持省思。過後，省思的結果到來，他們能鎮伏煩惱。接著，他們獲得定力。之後也能控制心，能到達最高的體證。有這樣的能力是由於他們不斷地從事於修習、修習…，這從事稱為省思（作意）。任何你從事的修習，我們稱為省思。例如你從事三十二身分的修習，你就在省思、省思、省思…不斷地反覆省思，過後你就會很熟練於專注三十二身分。

你在從事四大的修習、色法的修習。開始時，你很難看到色法，你只能思惟、想像而已。我們知道身體是色法，我們思惟我們的身體是色法。這些地磚全都是色法，建築物、樹等世間物都是色法。我們只能思惟或省思而已，沒有理解。然而，今天的思惟、省

思，明天則變成理解力。我們需要百、千、萬次的省思，然後我們才能獲得理解的能力。要獲得理解力，我們必須維持這修習，一再一再地修習，一再一再地訓練心。這修習即是省思，而省思則是重複專注所緣。若你訓練心於四大，你才能看到四大。不然你是無法理解四大的。

現在我們在這裡，不是在車庫，所以我們不知道如何修理車輛。然而若你到車庫，然後一直都在從事修理車的工作，那時你才會修理車。相同地車庫的人，他們不知道如何禪修，因為車庫的人只知道車庫裡的工作，他們沒有禪修的經驗，他們沒有省思禪修所緣，所以不知道如何禪修。同樣的，有些項目是我們不曉得的，我們只有禪修項目的經驗。我們知道開始時是很難禪坐、很難觀照、專注，過後由於有了經驗，我們做到了。

相同的，開始時我們不知如何專注色法，我們只是努力思惟，一再一再地思惟而已，沒有經驗。可是，當你如此不斷地一再一再修習，你獲得了觀照色法的能力。之後，這能力再增長到禪定的水平，在禪定的水平裡，你獲得鎮伏所有的諸蓋。因此，心的光亮生起。當諸蓋被鎮伏後，心理的光亮就會出現。有了光亮之後，我們就很容易維持信、精進、正念、定力、智慧，全部好的素質都很容易維持。這樣的能力稱為

禪修的增長。因此，四界差別觀的培育也能達至這種程度，心非常平靜、舒適、放鬆、更專注、更理解。這樣的觀照稱為四界差別觀（*catu dhātuvavatthāna*）。

## 四大的修習

在色法的修習，主要是專注四大，然而背後還有許多的色法。由於主要是對四大的理解，所以稱為四大的禪修修習或色法的觀照。要理解色法，我們需要省思，現在我們只是學習而已，之後若你有因緣，得到一些教導，你可以修習四大。可是每天有一點的觀照、省思，對我們將來獲得深入的理解是很有幫助的。我們每天都在省思食物、資具。當我們在省思時，以巴利文省思：*yathā-paccayaṃ pavattamānaṃ dhātumattam.ev’etaṃ yad.idaṃ piṇḍapāto*。意思是，此鉢食及食用的人都是四大。我們以巴利語形式在唸誦，可是心理上却沒有任何的感覺。我們應該在心理上也訓練，當我們在進食，我們訓練觀照食物全都是色法，身體也是色法，這些色法都有關連。食物的色法進到身體的色法，而身體獲得資助。

水，你喝外在的水，它是由許多的色法組成，身體也是由色法組成，所以它能被身體吸收。我們以如此的方式專注身體與外在的事物為色法。當我們一再一再，反覆不斷地觀照、專注色法時，我們對色法會

有更多的理解。若沒有專注，則無法獲得理解。不管我們所修習的任何業處，假使我們每天都運用幾分鐘作省思，對我們的理解都會有幫助。早上，當你在進食時，當你在喝水時，若作些省思能幫助我們的理解。所以，四大的訓練是很有價值的。

四大的修習，主要有兩種，廣泛的（詳細的）方法及簡略的方法。簡略法是直接對四大修習。有些人有很高的智慧，很高的理解力。當佛陀說：「你的身體是四大，你省思四大。」之後，他們就直接地省思四大，地界、水界、火界、風界。當他們專注、專注…他們獲得定力。可是，大多數的人，一般都得採用廣泛的方法修習。廣泛的方法是你得修習三十二身分並觀照身分為色法，這是屬於廣泛的方法。

### **辨識四大的十二個特相**

現在帕奧禪師所教導的方法是屬於這兩者的中間，不算簡略，有一些詳細。在未修習四大前，先修習四大的特相（特徵）。地界的特相有六種，水界、火界及風界各有兩個特相。我們在心理訓練這十二個特相，地界有硬、粗、重、軟、滑、輕等六個特相；水界有流動和黏結兩個特相；火界則有熱與冷兩個特相，而風界有支持與推動兩個特相。我們訓練辨識這些特相。

通常會先從推動開始訓練，因為風界的專注很容易，而且非常舒服，所以大多數的禪修者能獲得專注風界的能力。風界，我們稱為「推動」。我們訓練專注在我們身體裡的推動、擴展。與我們的呼吸一起，當呼吸進入時，我們的肺部是擴張的，所以我們感覺身體是擴張的，由於空氣進入的緣故。我們專注推動、推動…直到全身推動的感覺非常明顯，我們得專注全身推動的感覺，直到非常清楚。

接著，專注推動與硬一起。吸氣時身體的感覺是推動、推動…，最後呼吸停止時是「硬」的感覺。你可以修習推動、硬；推動、硬…。當推動和硬非常清楚時，自然地會感受到「粗」。你感覺裡邊有某些東西在碰觸，有某些東西在裡邊摩擦類似「粗」。若這粗的感覺不清楚，我們就專注推動、硬、粗，推動、硬、粗…你不斷地反覆專注，這三個特相將會非常清楚、明顯，你也會感覺非常舒服。過後，你可以在加另一個特相，「重」。全部的色法是有些重量的，所以你會感覺身體重。「重」若清楚，就訓練四個特相一起。然後，是「支持」的特相。你的身體沒有倒下來是因為有支持的能量存在。若支持很清楚，就修習五個特相一起。

過後是「軟」，我們的嘴唇、舌、耳垂，這些地方是軟的。你專注軟，兩個軟的東西碰觸在一起時，

稱為「滑」。由於專注軟、滑，「輕」的感覺會生起。你專注全身的軟、滑、輕。當你修習這三個特相時，軟、滑、輕；軟、滑、輕…當你修習、修習、修習…你感覺非常舒服。然後你增加之前的五個特相與這三個特相，共有八個特相。推動、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕，全部依次第地修習。

當訓練八個特相過後，你再加「熱」和「冷」兩個特相及「流動」與「黏結」兩個特相，全部共有十二個特相。「熱」，你非常容易理解。「冷」也是一樣，你可以理解。「流動」，水的流動，而「黏結」則是凝結在一起，你可以瞭解的。這十二個特相都必須依次第地訓練，不斷地訓練、訓練…在辨識時不太快，也不太慢，次第地你會擁有專注全部十二個特相的能力。在一分鐘裡，你能專注二至三轉。當擁有這能力過後，你可以進入四大的修習。

修習地、水、火、風，當你專注地界時，心裡持有地界的一個或幾個特相。地界有六個特相，持着這特相以專注地界；水界有兩個特相，火界有兩個特相而風界也是有兩個特相。在專注水界、火界、風界的同時，心裡都保持着這些特相。我們一再一再地訓練專注我們的身體，當你如此訓練時，你將有能力專注全身。

## 朝向近行定

開始修習時，你是無法擁有透視的能力，只能看到你的身體猶如一個堅固的物體，非常剔透，猶如冰塊一樣，你有能力看到這樣的現象。當你擁有這樣的能力時，你感覺舒服，可是這不是色法（色聚），還是團塊狀。然而你還是能理解一些色法。過後你再訓練地界、水界、火界、風界，當你訓練時，所有硬的感覺不見了，你獲得透視的能力，猶如玻璃。穿透玻璃，你可以看到許多東西，即使是很小的色聚，你也能看到。相同的，對於身體你也能擁有這樣的透視能力（洞察能力）。

當有了這透視能力，你能看到內在的色聚，全身的色聚。這個時候你獲得了很強的光，也很容易鎮伏所有的煩惱，在你心裡沒有諸蓋。由於透視的能力不允許諸蓋進入，因此智慧生起，具有更多的理解能力。當智慧能力在那兒，諸蓋完全消失，很強的光產生，也感覺非常舒服，這樣的層次稱為近行定。這樣的近行定，你可以訓練一段時間。由於這近行定，你能獲得很深的舒適、很強的光及滲透能力。四大的修習能培育達到近行定，你也能進一步地培育它至到更深的程度。你能依這樣的方式訓練四大的禪修。過後，你能以各種方式訓練四大，以獲得更深的理解。在另一個講座，我們再解說四大的其他重要要素。

今天將在此停止，祝福大家能對色法有很深的理解，而且能擁有很深的禪定，能體證所有的道果及涅槃。

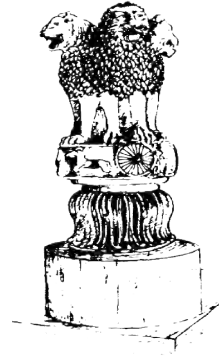
Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2014-04-02，講於龍樹林靜默區。)



## 界作意（二）

### Dhātu Manasikāra



上一講已解說了四大的修習，在巴利文裡稱為 *catu dhātuvavatthāna* 四界差別觀。訓練、培育、重複省思四大。大家都曉得四大，共有四種色法，地界、水界、火界及風界。在我們的身體裡有四大。初學者，開始時是以粗略的方式訓練觀照色法，過後則以詳細的方式、究竟法的方式觀照。初學者開始時不適合以究竟法的方式訓練，只能以粗略的方式訓練而已。普遍上我們都知道我們的身體有硬的部分、硬的色法。例如，我們的骨頭、牙齒、指甲等都非常硬。我們如此地理解身體有地界或硬的色聚。開始時，其實是無法看到色聚，只是以粗略的方式在訓練，可說是以身體較大的部分而非微細的部分來觀照。

水，也是相同的方式。我們知道我們的身體裡存在著血液、唾液、黏液及各種各樣的液體，在身分裡是屬於水界的部分，我們也對這做一般性的訓練。熱，

也是如此。現在我們也能感覺身體的熱，相同的我們對身體的熱專注。風，我們的肺擴張、腹部擴張，我們專注為風，空氣。在未進入色法更深的部分，開始時先訓練粗略的方式，即一般地專注。因此，尊敬的帕奧禪師先教導一般性的十二個特相，即地界、水界、火界及風界的特相。地界有六個特相，而水界、火界及風界，則各有兩個特相，全部共有十二個特相。我們就以一般性的方式訓練這十二個特相。當我們以一般性的方式訓練過後，我們才能進入究竟法的方式。禪師是以如此的方式在教導我們。

### **始於粗略，逐漸往究竟成長**

在早期，有些老師是訓練身體的三十二身分，沒有進入色法的部分，通常只是訓練專注身體較大的部分。過後才訓練專注微小的色聚。如此，在禪修的修習中，我們需要從粗略的方式開始。佛陀、阿羅漢僧眾或非常熟練的僧眾，即那些修習已經達到接近最後一生的僧眾，任何方式對他們而言都是非常容易的。他們可以直接開始地界、水界、火界及風界的專注。然而，通常我們都得以粗略的方式訓練，即我們需要專注很大的區塊，過後我們才能進入更深的究竟之方法。所以，開始時我們訓練一般性的方法。

當我們訓練一般性的方法時，我們可以依據帕奧禪師所教導的或其他方式來訓練。你能專注全身的地界、水界、火界、風界。若你取身體的某些部位，相同的素質會展現。例如你取手指、手或任何的身分，你可以看到相同的特相在那兒。手指有硬的特相，也有水界的特相，火界、風界的特相都存在手指裡。如此，我們可以取很小的部位。進一步我們可以專注更小的部位，也許是一半或三分之一的部分，也是有相同的素質。如此的方式，我們逐漸地縮小專注的區塊，直到不能再讓它更小的程度，我們稱為色法，微小的色法。當你來到這最小的部分即所謂的 rūpa 色法，色聚裡最小的部分。在一個色聚裡也具有這四個特相（地、水、火、風的特相）。當你觀察巨大的身體，這四大都存在。當你觀察一部分，也有四大的特相。當你來到最小的部分，我們稱為色聚，也有這些特相。

因為地界，其他的色法也相續存在。由於這地面，你們才能在這坐著。不然，若沒有地面，你們是無法在此坐著的。相同的，地界是基本，由於地界的緣故，水界、火界、風界能一起繼續存在，它們全都一起繼續存在於最小的部分、最小的色聚、最小的色法。當我們修習色法的禪修時，我們必須開始於粗略的方式，然後最終來到究竟的方式。這是不容易的，然而當我們訓練，我們稱為 manasikāra 作意。作意是心理的訓

練、重複，我們也能說觀照。當我們不斷地觀照，我們就能更理解身體裡邊都是色法。

## 觀禪之鑰匙

我們佛陀教導了各種各樣的禪修所緣，色法的修習是佛陀教法當中，基本的教導。若你依次第地修習所有的禪修所緣，色法的禪修可說是首要的禪修。因為這是非常重要的禪修，即使是帕奧禪師也是訓練這禪修，以便進入觀禪的修學。不僅是帕奧禪師，許多的尊者老師，他們都運用這禪修來進入觀禪。這禪修是如此地重要（觀禪之鑰匙）。若任何人有很好的訓練色法，過後他們能理解色法。當他們理解色法後，就很容易鎮伏煩惱，而且很容易保持正念、維持心理的覺知及放鬆，也很容易維持智慧、理解力。假使你有色法的知識，且是很清楚的，你就能輕易地維持理解的部分，這是很重要的。

所以，在佛陀的教導裡，這是其中一個基本的禪修所緣。然而，對初學者是不容易訓練，他們肯定地必須要不斷地訓練。當訓練過後，心裡就會產生舒適。這時就很容易鎮伏煩惱，很容易維持一般的輕安及快樂。因此，早前的許多僧眾在教導，《清淨道論》也有敘述，帕奧禪師亦有訓練這禪修。色法的禪修是一個很重要的禪修。今天，我們將解說某些細節。基本

上，你先理解，始於粗略，逐漸往究竟成長。這是訓練四大的方法。

## 開發智慧，去除煩惱

四大的禪修，尊敬的帕奧禪師解說了十二個特相。我們一般性地訓練心去觀照自己的身體，及試著以很大的區塊來專注，並非著手於很小的色聚。當我們以如此的方式訓練時，我們很容易得到舒服、平靜。有了這樣的條件，就很容易進入色法更深的層面。因此，四大的修習很容易去除所有的煩惱，這是在佛陀教導裡很重要的素質。任何人修習佛陀的教導，他應該要有能力去除煩惱，他應該要有能力讓心平靜，他應該要有能力維持正念，他也應該要覺察智慧。特別是在禪修裡我們所期待的是智慧，智慧是很重要的部分。然而，它無法單獨的存在。要繼續保持智慧，我們需要正念、放鬆、極少的煩惱，這樣才能維持智慧。任何人假使具有智慧能力，就很容易克服所有的煩惱。這在佛陀的教導裡是很重要的。

在諸蓋當中，或許是貪所緣或貪欲所緣到來。若任何人有色法的修習或色法之見，對色法有很深的知見。現在我們獲得了貪欲所緣，且是個大所緣，所以是非常容易生起貪欲。然而，若我們運用色法所緣於那個貪欲所緣，當我們運用色法所緣於貪欲所緣時，

將會發生什麼事呢？全部所緣（指貪欲所緣）變成微小的色聚，當所緣變成色聚時，全部的貪欲則會消失。瞋恚也是相同的方式，當我們獲得瞋所緣時，有某些人對抗我們，我們對他起瞋恨。因此，瞋恨心存留在心裡。然而我們有色法的經驗，我們做什麼呢？我們應用這色法於那瞋所緣，當如此應用時，瞋恚消失了，沒有瞋恨的人，只有存留微小的色聚。如此，我們又怎能對這微小的色聚生氣呢？我無法對色聚生氣，我只能對「大的個體」（指人）生氣而已。因此，訓練色法是很有價值的，主要是很容易鎮伏煩惱。

### 色法的訓練可開啟止觀二門

在禪修的修習中，佛陀解說了很多種的所緣。在這些禪修所緣中，我們可以開啟一扇門或兩扇門。一扇是禪定之門，我們可以擁有禪定的能力。另一扇則是智慧門，理解的能力。色法的修習能開啟這兩扇門，定力能生起而且能達至近行定的層次。透過色法的修習，也能培育觀禪達到很深的層次。所以兩扇門都能開啟，即禪定能生起，智慧或觀禪也能生起。因此，大多數的老師，他們教導觀禪時都是以色法作為基礎。當你在看很多經典、註疏時，包括帕奧禪師在內，都解說相同的事物。解說：訓練色法以進入禪定，以及訓練色法以進入觀禪。因此，色法的訓練對這兩者（禪定與觀禪）都有價值。

## 四資具的省思與色法

色法的訓練，我們需要訓練達到某種程度。開始時，只是在訓練而已，我們是無法看到成果。每一種禪修，開始時都是在訓練，是無法看到成績的。我們必須每天訓練，當不斷地訓練、訓練…過了一些時候，你才会有能力看到色法。因此，在我們四資具的省思文裡，一再的提到內在的色法與外在的色法。你們全都知道，食物的省思、住所的省思、衣的省思、藥物的省思，全都提到我們內在的身體是色法，外在我們所使用的也都是色法。我們已經擁有文字上的訓練能力，然而這文字的訓練是不足夠的，我們必須要有專注的訓練。

我們專注自己的身體是色法，以及外在我們所食用的食物也是色法。外在被吃的色法，進入我們的身體裡，然後身體的色法吸收這些色法。因此，色法、色法就在裡面運行。這樣的訓練，若你能訓練，你就很容易進入更深層次的色法的三種見<sup>5</sup>，而這色法的三種見的訓練對於我們得到平靜是很重要的。所以，當你在省思食物或其他資具時，最好是以色法的三種方式訓練。

---

<sup>5</sup>（一）觀照食物是色法；（二）觀照食物是不淨；（三）觀照食物是空、無我的。

## 色法的訓練可以往三條路線發展

在色法的訓練帕奧禪師先教導十二特相，過後再以四界來訓練。若只是為了得到定力而訓練，我們就只需要到達某種程度，達到平靜、禪定的層次及明亮的層次。當擁有明亮過後，轉變它往禪定的方向，進一步訓練白骨或顏色。我們訓練白骨或取膽汁、脂肪等訓練顏色，過後這顏色則能讓我們進入遍禪（色遍）的訓練，進一步達到禪那的水平。基本上，帕奧禪師是以這方式訓練禪修者。

有些禪修者沒有能力訓練遍禪（kasīṇa），他們可走向色聚的路線。他們可以一般性地訓練色法達至明亮的層次，然後訓練觀照微小色聚。當擁有了色聚的知識，就很容易維持一般性的平靜、快樂及近行定。色法的訓練最高能達到近行定，可是這近行定比其他的禪定更深，因為它能鎮伏所有的煩惱。這樣的定力能更有效地覺知智慧，比起其他的近行定，色法的近行定具有很高的能力，且很有效地維持高深的智慧。所以，色法的修習對禪修生命是很有幫助的。

## 色聚的訓練

四大的修習，之前已解說了，要達到禪定的層次，需要基本的舒適、平靜及快樂。帕奧禪師也教導我們四大的修習達到禪定的層次。這是在未進入色聚的層



次之前。當我們擁有舒服、平靜及明亮時，可以轉入遍禪的修習，遍禪過後再訓練色聚的層次。有些禪修者無法修習遍禪的，他們可以訓練色聚的層次。當我們訓練色聚的層次，一般地訓練全身都是色聚。全身都有地、水、火、風的色聚，這是一種方法。也可以以另一種方法訓練，即是每一樣東西比如這建築物、袈裟、地磚等，當我們把它們變成粉末狀時，都是色聚。這建築物的磚塊，當我們把它變成粉末狀時，全都是色聚。現在我們在使用的地磚，若把它變成粉狀，也全都是色聚。這世界上所有的東西都是色聚。你看這樹，若把它變成粉狀，全是色聚。葉子、石頭、土地，世間所有的東西都是色聚。這全部的色聚，我們需要一再地訓練，然後才能對色法之見有更多的理解。

另一個方法是訓練我們的身分也是色法。你可以訓練頭髮是微小的色聚，體毛也是微小的色聚，指甲、齒、皮等全都是微小的色聚。我們一般性地訓練。過後，你可以專注頭髮，頭髮是如何生長的？我們之前也有解說了一些，它是如何生長的呢？一粒很小的色聚來到髮根的地方，另一粒很小的色聚又來到，又另一粒色聚來到，許多的色聚一個接一個地在髮根處聚集。過後我們看到頭髮在生長。然而這生長是來自於這些微小的色聚。在髮根的底側，一直都有微小的色聚來資助，所以頭髮才能生長。

指甲，我們也是每星期修剪一次，然而每天都有許多的微小色聚聚集在指甲的根部。過後，你的指甲變長了，我們在外面修剪，可是內在則有許多的色聚聚集在那裡。牙齒，也是一樣。我們不斷地在咬、咬…，牙齒在磨損。若牙齒沒有在生長，當你咬了一些時日過後，你會沒有牙齒，全都不見了因為全都磨損了。然而，內在有些微小色聚來資助，因此有些色聚衰敗，有些色聚則在資助，所以你沒有看到你的牙齒在衰敗。

你的皮膚也是如此，其實外在的皮膚一直在壞死中，而且也一直在脫落。內在則有許多的色聚在資助、資助、資助…過後你感覺你的皮膚都一直在保持着。外在的色聚和內在的也是一樣，有些肌肉、心臟、肝、腎，全部的器官都是由色聚在資助，舊的色聚被去掉，然後新的色聚添加進去（新陳代謝）。所以我們感覺器官都一直繼續存在，你一直感覺你的心臟在那兒、你的肺、腎等都一直存在那裡。可是，一直都是新的，因為是微小色聚的資助之緣故。當你訓練色法時，這樣的理解會生起。

你也能以另一個方法訓練，即是食物。當你訓練食物的觀照時，你可以訓練你的身體是色法，外在的食物也是色法，你身體裡的色法吸收外在的色法，過後你的身體裡的色法變得強壯，因為外在的色法被內

在的色法所吸收。你在喝水也是一樣，外在的色法進入你身體裡及被身體吸收，因為色法的緣故。若食物不是色法，你的身體是無法吸收的。若你的身體也不是色法，食物也是無法被吸收。若水不是色法、身體也不是色法，水是無法被吸收的。假使兩者都是色法，身體是色法，外在所吃的、喝的都是色法，這時才能被身體吸收。當你訓練色法時，這樣的理解會生起。當你訓練色法時，很容易更深入地理解你的身體。

### 應詳細地理解身體

在我們禪修的修習裡，佛陀的教導，我們的目標不是在於局部、有限度的理解身體，而是要很詳細的理解我們的身體。若是有限的理解，如現在我們知道我們的身體是色法，比起世間人而言，這也是好的。可是，這樣的理解對我們而言是不足夠的。將來當你訓練時，你必須要充分地理解我們的身體，身體的色法是如何開始的、這些色法是如何成長變成嬰兒、色法是如何成長變成少年人、色法是如何成長至成年人、色法是如何成長至老年人、色法是如何成長至即將死亡的人，當死亡過後，色法將會發生怎麼樣的變化。一般上我們只專注「我」，「我」誕生、成長、變老、病，然後「我」死亡，這也無所謂。可是主要是我們要專注我們的身體。

我們專注身體，從開始，色法是怎麼樣的。從生命開始直到結束，我們都專注色法。當死亡後，色法將變得如何。我們能很容易理解整個生命。過後，當你能理解自己的整個生命，外在的整個生命你也能很容易理解。當能理解自己的整個生命之後，你就可以看過去、現在、未來。這是佛陀教導的目標。若你只是有限的理解，你的智慧無法變得很銳利、無法變得深廣。若你的智慧是廣泛的、是寬闊的，你能看到一世乃至多世的生命。假使你的智慧是足夠強而有力的，它能令你進入更深的禪定、有很深的正念及很深的體證。要進入很深的體證，必須要有廣泛的理解，而要有廣泛的理解，色法的修習却是一個很重要的修習，是你必須開啟的一扇很重要的門。

## 勸修

所以，在禪修的修習中，色法的修習是很珍貴的。因此當我們有機緣修習時，我們必須依次第地修習，直到那個時候之前，我們應該持續地幾個星期，每天訓練。也許早上與傍晚，做一些食物、四資具的省思，你能與色法的觀照一起修習。這類的觀照至少每天要修習十至十五分鐘，假使你能如此訓練，將來你會很容易理解佛陀的教導，很容易鎮伏煩惱，很容易獲得舒服及輕安，你也很容易進入持續性的智慧層次。

這是我們解說的四十業處當中的最後一個業處，雖然解說時，沒有依照順序，然而有些禪修所緣我們還是有依次第地解說，可是只解說實踐的部分。這是最後的禪修所緣。祝福大家能持續修習，並能理解在你們整個生命的色法，能培育增長定力、舒適、正念，體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2014-04-09，講於龍樹林靜默區。）



## 無色界定

Arūpajhāna

之前，我們曾解說了四十種止禪業處實踐的部分，以及如何修習這實踐的部分、如何讓它寬闊以令我們的心更能朝向修習。在解說四十業處時，因為未依照次序的緣故，我們先解說重要的，然後才解說其他的部分，所以忘了四個禪修所緣，即無色界的禪修所緣。因此，沒有解說到無色界禪那 arūpajhāna。

### 無色界禪那

Arūpajhāna 無色界禪那是無邊際的禪定。我們都知道無色界禪那的名稱，但是對於外國人，在發音方面會有點困難，可是我想還是可以的。ākāsānañcāyatana jhāna 空無邊處禪那，或者禪定我們稱為 samāpatti，即 ākāsānañcāyatana samāpatti。第二個我們稱為 viññāṇañcāyatana jhāna 或 viññāṇañcāyatana

samāpatti 識無邊處禪那。第三個則稱為 ākiñcaññāyatana jhāna 或 ākiñcaññāyatana samāpatti 無所有處禪那。第四個則稱為 neva saññā nāsaññāyatana jhāna 或 neva saññā nāsaññāyatana samāpatti 非想非非想處禪那。

每一個禪那都含有第四禪的特相。第四禪具有捨、一境性（upekkhā、ekaggatā），即只有一個所緣而它的背景則是 upekkhā 捨，所以我們稱為 upekkhā ekaggatā 捨、一境性。每個禪定都是相同的特相，可是專注的所緣卻是越來越深細的。因此，空無邊處禪那是很強的禪定。然而識無邊處禪那比空無邊處禪那更強，而無所有處禪那却又比識無邊處禪那強。非想非非想處禪那則更比無所有處禪那強。所以，禪定是越來越深的。

在無色界，壽元也是越來越長久。mahākappa 是大劫，即 20,000 大劫、40,000 大劫、60,000 大劫、84,000 大劫。如此，它的壽元也是在增加。空無邊處是 20,000 大劫，識無邊處是 40,000 大劫，無所有處事 60,000 大劫，非想非非想處則是 84,000 大劫。所以，這裡的眾生壽命是越來越長的。

## 培育無色界禪那的條件

我們可以培育無色界禪那或無邊際的禪定。可是，佛陀、早前的老師及我們的老師，這些有經驗的老師們，他們說：「要培育無色界禪那，我們需要色界禪那（rūpa jhāna）。而在色界禪那之中，遍禪的禪那是必要的。」安般念的禪那對無色界禪那的生起是沒有用的，不淨觀的禪那對無色界禪那的生起也是無用處的。虛空遍（ākāsa kasīṇa）禪那，我們也無法使用來進入無色界禪那，要培育無色界禪那，我們只能使用九個遍禪。

通常所使用的是 paṭhāvi 地遍、āpo 水遍、tejo 火遍、vāyo 風遍、nīla 藍遍或青遍、pīta 黃遍、lohita 紅遍、odāta 白遍，還有一個 āloka 光明遍。我們使用這九個遍禪來進入無色界禪那。可是，要進入無色界禪那需要色界的四個禪那。因此，需要訓練色界的四個禪那，即初禪、二禪、三禪及四禪。然而要培育色界四個禪那，則需要近行定，即是說我們需要近行定的所緣，而近行定的所緣生起則有賴於我們的專注。

例如：你專注地界，當專注地界時，你對地界有感覺，地界是一種硬的東西。你專注地、地、地…心理上就會有「地」的所緣。這「地」的所緣，我們把它擴大到某種程度。比如我們擴大到整個寺院、國家的範圍，我們擴大「地、地、地…」，這稱為所緣。



當你專注這所緣時，你會獲得很明亮的光伴隨著專注，這稱為近行定。在近行定的階段，你可以專注「地」，同時也具有明亮的光存在，兩者都在那兒。

水界也是如此，你專注水，思惟整個世界都是水，水的相存在，明亮的光也存在那兒。熱（火界）及其他所緣也是一樣。當這兩者都呈現時，稱為近行定。這近行定可以進一步培育達至初禪、二禪、三禪及四禪。初禪的近行定是很強的，第二禪的近行定則比初禪的近行定更強，第三禪的近行定却又比第二禪的近行定強，而第四禪的近行定則又比第三禪的近行定強。每一個層次的近行定都是很強的。這些近行定，我們運用來進入禪那定。全部的色界禪那又有賴於近行定及物質的（色法）所緣。這些物質所緣、色界禪那，則是培育無色界禪那的必要條件。所以，許多老師都鼓勵先有色界禪那，之後才培育無色界禪那。可是任何已有（色界、無色界禪那）經驗的人，之後他們能直接進入無色界禪那，這是由於已有經驗的緣故。否則開始在訓練的期間，你必須依次第地訓練色界禪那，從初禪至第四禪，過後接著再訓練無色界禪那。

### 空無邊處禪那的修習法

我們曉得要進入無色界禪那，色界禪那是必須要具備的條件。因此，禪修者培育色界禪那直到第四禪，

在第四禪裡，他們的所緣是遍禪的所緣，地遍所緣或水遍所緣。現在你專注地或水，且達到第四禪。此時，地相或水相存在你的心中。在心理上，地相與心一起，所以你能專注達到第四禪，這樣的禪定稱為色界禪定。這些禪定都含有色法所緣（物質的所緣）。若你要進入無色界禪那，首先你必須省思：現在我在修習色界禪那，所以我專注物質—地或水，這些都是物質，而物質的東西能製造貪、瞋、痴。尤其是貪愛所緣能被物質所緣製造，因此色界禪定還不是很好的。假使有無色界禪定則是更好、更有利益的，無色界禪定比色界禪定更殊勝。我們專注及思惟無色界禪定，它是比色界禪那殊勝。

現在我們進入第四禪，心裡還有地相或水相，我們試著把這相移開。其實這相是在我們心裡，因此在心理上我們把地相移除，沒有「地」只是無邊虛空、無邊虛空、無邊虛空而已。穿透這所緣、這相、這光，我們專注空無邊、空無邊…。我們無法馬上獲得禪定，我們需要訓練它，空無邊、空無邊、空無邊…現在所看到的虛空，遍滿一切處。當你專注時，你把心送到無邊的虛空，非常遠。你能使用「空無邊」的詞句或 pāli 巴利文 ākāsaṃ anantaṃ 或 ananto ākāso，你可以使用任何的文字，英文、巴利文或你自己的語文，可是「相」是要保持在空無邊的。當你如此訓練、訓練…你的心感覺是空無邊的。過後，你得看任何的地方都

是空無邊。此時，外在、內在，世界的上、下、左、右，每一處都是空無邊。這時候還是屬於訓練期，並非禪那階段。在訓練期裡你還是可以運用「空無邊、空無邊…」的詞句。

現在，你在訓練，你感覺每一處都是空無邊，身體也不存在，內外都沒有東西，全都是虛空、空無邊，直到唯有空無邊而已。這相在心中生起，現在心非常舒服，你沒有感覺身體，你感覺世界裡都沒有東西，因此心非常舒服，很放鬆。在這時刻，你可以停止運用詞句或唸誦。現在你可以持有空無邊的專注，而且能保持它直到進入禪那。當你能持有、保持這專注，專注、專注…心慢慢地會深入進去，融入的狀況就會生起（指入禪）。這時你忘了世間所有的東西，你的身、心，所有的東西你都忘了。現在你知道你已入禪了。也許開始時只有十分鐘、十五分鐘、二十分鐘，一小時、兩小時，這都可能發生而且有視於禪修者的能力而定。這禪定稱為空無邊處禪那 *ākāsānañcāyatana jhāna* 或 *ākāsānañcā samāpatti*，是無色界禪那心。

這禪定是很深、很強的。若任何人每天進入這禪定一次，整天心都不會有煩惱，主要是心理上無法有物質的東西，因此任何的貪、瞋所緣都非常弱，因為貪、瞋是無法安住在那兒的。由於這緣故，空無邊處禪那對禪修生命是很有價值的，可以去除所有的困難，

所有的貪、瞋、痴將消失。心感覺舒服、放鬆，心理時時都有喜悅，因為沒有煩惱的緣故。這些能力都是伴隨著空無邊處禪那而來的。之後，我們會解說下個部分，也是很相近的。

### 識無邊處禪那的修習法

無色界的第一個禪那是空無邊處禪那，要進入識無邊處禪那則需要空無邊處禪那。我們培育空無邊處禪那一小時、兩小時、三小時，當有了很深的禪定過後，我們思惟：識無邊處禪那比空無邊處禪那高，因此願我能擁有識無邊處禪那並專注「識」。我們思惟在空無邊處禪定裡，空無邊處禪心是無邊的（即以無邊虛空相為對象的心是無邊的），識是無邊的。我專注空無邊，當我專注空無邊時，識也是無邊的。所以我專注識無邊、識無邊…，主要我們是專注早前禪定的心識，稱為識無邊、識無邊 *viññāṇam ananta* 或 *ananto viññāno*，我們如此默念及專注。

當你不斷地專注、專注、專注…你獲得識無邊的所緣，你感覺每一處都只是「識」而已，沒有物質。內、外，全部的方向，每一個方向都只剩下識無邊而已。那時你能專注，你不需要默念了，只有在預備時才要默念，預備過後則不需要再默念了，你只要專注在一個地方，維持你的專注，然後入禪的狀況就會產

生，直接地第四禪<sup>6</sup>生起。這禪定非常舒服、放鬆，你沒有感覺到身體、沒有感覺到其他的心念，只有識無邊的感覺，是很放鬆、很喜悅的，因為沒有身體在那兒的緣故。這樣的能力是存在於識無邊處禪那裡。這禪定比空無邊禪那更殊勝。若任何人有了這經驗後，他們可以訓練無所有處禪。

### 無所有處禪那的修習法

第三個無色界禪那稱為 ākiñcaññāyatana jhāna 無所有處禪那。要進入無所有處禪那，我們必須決意，識無邊處禪那比無所有處禪那弱，因此願我能擁有無所有處禪那。我們決意並專注無所有，在那兒也是沒有識，我們專注無所有，這世界是沒有任何東西的。當我們專注及默念無所有、無所有、無所有…無邊際的無所有，當你專注無邊際的無所有，你獲得定力，這禪定能令你進入很深的層次。也許你可以專注很好，有很深的近行定，然後你停止默念，只是專注而已，你可以直接地進入禪那。當入禪發生時，是直接進入第四禪。你能繼續維持在第四禪禪定很久，因為你已經有了無色界第一個禪那及第二個禪那，所以第三個

<sup>6</sup> 這是指第四禪的捨、一境性，因為四種無色界禪那都是相同的具有捨、一境性而已。

禪那就不困難了。只有第一個禪那是比較困難的，之後的第二個、第三個、第四個就不難了。

### 非想非非想處禪那的修習法

有了無色界的第三個禪那，任何人若喜歡，他可以培育無色界的第四個禪那。他必須如此決意：無色界第三個禪那比起無色界第四個禪那弱，因此願我擁有無色界第四個禪那。然後思惟：在無所有的時候，無所有處禪那有心識，我們專注這心識非常平靜，非常勝妙 *santa metam panita metam, etam santam etam panitam*，我們專注無色界第三個禪那的禪心（無所有處禪心），我們稱為 *santa metam panita metam*，*santa* 是平靜，*panita* 是很甜、美味的，也能說是勝妙（殊勝的）。對於英文我不曉得準確的字眼。字稍微改變是沒關係，然而重要的是專注，你必須要理解我們所要專注的是什麼。我們所要做的專注是平靜，對這心識感到快樂及平靜，*santa metam panita metam*，*panita* 是勝妙，*santa* 是平靜。對於 *santa metam panita metam*，任何的方式你都能使用。當你專注時，你獲得非常平靜的近行定，無邊的平靜，勝妙的素質也遍滿所有的地方。這時，你能專注在一個地方，進入禪那。這禪定比其他的禪定更深，稱為 *neva saññā nāsaññāyatana jhāna* 非想非非想處禪。

也許你培育這禪那幾個小時，過了幾個小時，你會感覺世界不一樣了。不僅是這禪那，無色界第一個禪那也是一樣的。在未進入禪定時，你看的世界是如此，然而當出定後，你所看的世界是不同的，它是另一個世界。因為你心理的背景徹底地改變了，我們說世界粉碎，是徹底的改變，完全地轉變了。禪定之前與禪定之後，凡是有禪定的人，他們可以做試驗。在禪定之前的心理是怎麼樣，禪定之後的心理又是怎麼樣。在禪定之前，有時存有一些煩惱、困難，心理有些不一樣的背景。禪定之後，他們看的世界整個都不一樣了，每一個事物都不一樣了，因為我們心理的背景已經改變了，而且是完完全全地改變了。因此，無色界禪那能暫時性地改變我們的心，這改變並非是永久性的。然而這暫時性的改變則有助於我們培育「永久的改變」，即平穩的改變。因此，當我們有機會時，必須要培育這無色界禪那。

祝福大家能持續地修習，體證色界禪那、無色界禪那、所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2014-05-06，講於龍樹林靜默區。)

## 附錄

### 關於死隨念的修習及其價值



今天我們稍微談一些死隨念的修習及修習死隨念的價值。Maraṇa 死，maraṇānussati 死隨念，死隨念是對「死亡」加以觀照。憶念死亡、思惟死亡、專注於我們的死亡，這稱為「死隨念」。

#### 訓練心坦然面對死亡

死隨念的修習對於我們面對死亡是很有幫助、很有價值的。我們的死亡有一天肯定會到來，這是無法避免的，有時是突然的，有時則是因為年老。我們會老朽、衰老及死亡。我們的死亡是肯定會到來的，它是確鑿的、是必然的，是我們無法改變的。所以，訓



練我們的心去觀照，去理解這現象，當死亡來臨時，我們就能輕易地面對它。若我們沒有訓練我們的心，當我們面對自己、親密的朋友或親人的死亡時，我們將會很痛苦、很悲傷、很不快樂、會哭泣，因為我們不理解死亡的真相。但任何人若有訓練觀照死亡，他們將能坦然地面對死亡。

### 四種類型的人面對死亡

這世間的人可分為四種類型，第一類型是一般沒有任何「法」的人，他們沒有思惟死亡。在這世間我們所知道的，有許多人及動物，他(牠)們都沒有思惟死亡，這死亡是肯定會到來的，然而他(牠)們却沒有去思惟它。因此，當某些狀況突然到來，比如：意外事故、重病例如得癌症或中風、心臟病發作等類似的事件發生時，會發生什麼事呢？他自身將會很痛苦。「我必須面對死亡」、「我的死亡很靠近了」，如此的念頭會生起，令他很痛苦，而且他的想法會變得更負面，因為他不曾訓練心去接受死亡。由於這負面的思惟，將導致他投生到惡趣(不好的地方)。因為他很負面，所以他不要面對死亡。然而即使他不喜歡，他還是會死亡。他將去哪裡呢？他將投生到惡趣裡。他周遭的親人、朋友也會哭泣、悲傷及痛苦，這都是因為他們不理解死亡。

有一些具有少許「法」、少許「戒」、少許道德素養的人，這是世間的第二類型的人。雖然他們具有一些的素質，戒（道德）的素質，但他們也沒有觀照死亡，所以當死亡到來時，他及他周遭的親友也是痛苦的，只是相較於前面那類普通人來說，他痛苦的程度是較少的。他們可能只需用幾天或幾個星期的時間來平撫心情即可。然而對普通沒有「法」的人則具有很多的痛苦。

第三種類型的人，可能他有訓練一些禪修，曾修習一些如安般念(ānāpānasati)、慈心(mettā)或其他的禪修業處。這類型的人同樣地，也得面對他自己及親人的死亡。當他面對時會有很多的痛苦，他哭泣、傷心，因為他雖然修習一些業處，但並沒有訓練心接受死亡，所以他還是無法接受死亡。

第四種類型的人，是有很好的觀照「死」的人，能接受「死」的人，能接受無常自然法則的人。在任何時候，他是很容易接受死亡的。這類型的僧眾或禪修者，他們是曾經有修習觀照死隨念的。

### **每一個人都會面臨死亡**

世間的每一個人，有一天都會面臨死亡。早前在這世間的人，現在他們已經亡故了，未來，我們也將會死去。因此，全部已生的都會死，這是世間的自然

現象。所以，我們觀照這現象，觀照死亡，觀照、觀照、觀照、觀照…，對死亡的恐懼將被去除。我們將有能力去除死亡的恐懼。任何時候，我們的心都做好準備面對死亡。心能面對死亡，所以，不管任何導致死亡的因素到來，我們都能輕易地接受它。因此，凡是沒有修習觀照死隨念的人，當他面臨死亡時，他將會有很多的痛苦。而有修習觀照死隨念的人，當他面臨死亡時，心則會感覺更安全、更舒服，因為他能接受死亡。因此，死隨念的修習，對我們而言是非常有價值的。它能讓我們去接受這世間的自然現象。

世間的自然現象是沒有任何一個人能改變的。雖然世間的自然現象是無人能改變的，但有一件事則是我們能改變的，即是我們能訓練我們的心去接受這自然現象，這部分是我們可以做的。所以，佛陀的教導主要是觀照(專注)、接受世間的自然現象。然而要接受世間的自然現象，我們就必須省思這自然現象。開始時，我們都會想：「『死』是很危險的，『死』是很困難的。」但是當我們對死亡作省思，不斷地訓練自己去觀照死亡，透過如此不斷地訓練，我們將意識到死亡也只是世間自然現象之一而已。世間的任何事物都是在生、滅，我們的生命也是生、滅的，這是所有事物的自然現象。所以，當我們專注死亡時，我們能理解這自然現象。

## 臨終時刻左右我們未來世的去向

通常，當我們聽到「死亡」這個字彙時，在心理上我們是不喜歡接受它的，因為心不喜歡，所以我們想：「啊！不需要想這個。」我們的背景多數也告訴我們：「噢！不要想這個。」，但我們的死亡是肯定會到來的，是我們必須要面對的。當我們面對死亡時，不管喜歡與否，我們都得面對。當我們面對死亡時，有兩種的心理狀態會生起。一是，我們喜歡它，我們面對它；另一個則是我們不喜歡它，但還是得面對它。若是以不喜歡、害怕、充滿恐懼的心面對死亡，不善心將會在臨死時生起。

我們不知道未來我們將投生到哪裡，但臨死時刻對我們而言是一個很重要的關鍵，它將選擇下一世的生命狀態或體證道果。有時，若你已圓滿了你的波羅蜜，你是可以體證道果的。所以，在臨死時刻，假使你能訓練善心，對你而言將會是更有價值的。若你不想接受它，你充滿恐懼，你排斥它，那麼，你將往生到惡趣裡。然而，假使你不害怕、不恐懼，知道自己在培育「法」，保持善心面對它。我們維持善心，我們接受它。即使沒有證得道果，我們也可以往生善趣（好的地方）。而且，下一世，我們還可以再修行。

## 生命是無常的

我們的生命，沒有依賴很多東西，只有微小的事件而已。我們的心臟時時刻刻都在跳動，時時刻刻都在提供血液。若血液沒有被供給，沒有被輸送到腦或身體的其他部分，我們將會死亡。若心臟的功能停止，我們將立刻死亡。心臟時時都在操作這樣的功能，不可以停止。我們可以睡眠幾個小時，然而心臟不能睡覺，心臟還是必須工作。若心臟停止操作一至兩分鐘，生命將告結束。生命是有賴於這些很小的事件，心臟的跳動、血液的循環。

若血液沒有被輸送到腦部，我們將會死亡；若前往心臟的血液停滯了，我們也會死亡。若前往其他重要器官的血液循環停滯了，我們也會死亡。其實，我們所認為的生命是活到一百歲、兩百歲，然而生命是很短暫的，它只是依靠這些器官的運作。因此，我們必須要了知生命是無常的，我們會死而且死亡是非常靠近的。有如此的認知，生命將會更強壯、更舒適、更放鬆，沒有很多的執取（貪愛）、沒有很多的瞋恚，生命更輕鬆、更快樂。因此，死隨念的修習是更適合的。

## 死隨念能給予我們更多的正能量

我們的佛陀鼓勵我們培育死隨念。通常，我們聽到死隨念都會認為那是負面的，但是我們的佛陀則說：「不」。那是我們自己感覺負面而已，其實它是能給予我們更多正面的能量。在你面對死亡時，它將會給你更多正面的能量。佛陀說了一個他自己的故事，是《本生經》裡的一則故事。你曾聽過 uraga jātaka（uraga，蛇）嗎？你們當中有的是曾聽過這 uraga jātaka。

我們的佛陀還是菩薩的時候，在有一次的生命，他是位農夫。農夫的生活是很簡單的，他們耕種稻米，過著簡樸的生活。家裡有六位成員，父親、母親、兒子、女兒、媳婦及僕人。雖然是農夫，可是他們有在觀照「死」。他們都在一起討論死亡：「有一天我們將會死。因此，我們必須要接受我們的死亡。」他們全都在觀照死亡、討論死亡、省思死亡。

有一天，父親與兒子一起到田裡耕作，清理稻田並處理稻田裡其他的工作。當他們在清理稻田時，激怒了一隻躲藏在稻田坑洞裡的眼鏡蛇。那隻被激怒的眼鏡蛇便突然出來攻擊那個兒子，兒子被咬傷了，毒液馬上擴散全身，兒子立刻失去知覺。當時兒子知道自己即將死亡，他並沒有恐懼，他面對它。因為他的業很強，於是他投生到欲界天，成為帝釋天天人，一

個不是很簡單的生命。之前他是一位很窮的農夫，現在則成為帝釋天天人。你看死隨念是如此地有價值。他曾修習死隨念，而這死隨念把他帶往帝釋天，成為帝釋天天人。而當時的父親也沒有憂慮兒子，因為早上他們曾觀照死隨念，他知道「我們將會死」。

父親知道兒子已經死了，便把兒子的屍體移出稻田，然後把這訊息傳遞給家人、妻子。往常，妻子都送兩人份的食物來，現在父親傳遞訊息說：「不要送兩人份的食物，只需帶來一人份的食物，而且全部的家庭成員都必須一起前來，帶著火及木柴，我們需要燃燒屍體。」家庭成員便明白某人已經死了，但他們也沒有擔憂。因為他們曾經一起觀照「法」，所以他們沒有憂慮。

當時在田裡，父親看到兒子死了；母親看到兒子死了；妻子看到她的丈夫死了；妹妹則看到哥哥死了，而僕人看到的是小主人死了。但是，他們都沒有憂慮。父親在田裡工作了許久，已經飢餓了，所以父親先用餐。當父親用完餐後，父親、母親及其他人便一起把屍體焚燒了。

當兒子投生到天界時，他省思自己為什麼會投生到這裡，他理解到是因為他曾觀照死隨念的緣故，令他投生成為帝釋天天人。然後，他檢視他的父母親現

在的狀況，知道他們正在焚燒他的屍體，可是他們全部都沒有哭泣、沒有悲傷。即使存有悚懼感，心是哀悼的，但沒有哭泣。於是，他便以普通人的樣貌出現在他們的面前，然後問道：「你們在燃燒什麼？動物嗎？」他們回答說：「不，是我們的兒子，我們的兒子被蛇咬死了，我們在焚燒他的屍體。」

兒子（帝釋天天人）就問父親說：「你為什麼沒有哭泣、沒有憂傷？你的兒子是位不孝順的孩子嗎？」父親答說：「不，我的兒子是很孝順的，他是很好的孩子。但我們理解生命，生命是無常的，生命確定是會死亡的。因為這原因，所以我沒有哭泣。」帝釋天天人又詢問母親說：「你不喜歡你的兒子嗎？」母親答說：「不，我喜歡。但我們知道有一天我們肯定會死亡的。」再詢問妹妹、妻子、僕人，他們全部都給予相同的答案。因此，帝釋天天人便說：「sādhu！sādhu！sādhu！我是你們的兒子。」

他便恢復天人的樣貌出現說：「我是你們的兒子，我因為修習觀照死隨念而投生為帝釋天天人。所以，你們應持續這觀照直到生命的結束，那麼你們將會投生到帝釋天與我一起。」於是，全部的家庭成員都持續地觀照死亡，過後他們全部死後都投生到相同的地方。



佛法裡闡釋說：佛陀曾解說死隨念的價值是如此地有用，對死亡沒有恐懼，而且是非常好的善心。生命會更放鬆、更舒服及下一期的生命將是更容易、更有用的生命。因此，死隨念的修習對僧眾、尼師、禪修者而言是很有價值的。

當我們在修習死隨念時，我們將會更理解死亡。而當我們理解死亡時，我們會悚懼(samvega)，我們將會感覺更想要多修持，因為我們的死亡可能會在下一個時刻到來，不久我們的死即將現起，「死」是很靠近的，因此，我們不能浪費每一時刻。若我們認為我們的生命是很長久的，我們不會在今天死去，不會在近期內死去。那麼，我們將會懶惰，會有更多的交談、更多的不如理作意。可是，當我們理解到，雖然今天我們安全，可是明天我們可能會死亡，那麼，我們會思惟不應該浪費時間。所以，我們該多觀照死隨念以讓我們生起悚懼感，而且多修習則能接受死亡，不浪費生命在交談中。

## 生命在呼吸間

佛陀時代，佛陀時時都在鼓勵我們修習死隨念。當僧眾前往拜見佛陀時，佛陀常問他們：「你們如何修習死隨念？」，不同的僧眾不同的回答。有一次，有一群僧眾到來，其中有位僧眾如此地回答：「世尊，

我觀照死亡。我思惟：『今天我將死亡，今天我會死。』，『我今天會死。』，我是以如此的方式觀照死亡。」

又有另外一群僧眾到來禮見佛陀，然後佛陀問：「你們在那兒的修習如何？」當中的一位僧眾便答說：「世尊，我觀照這時刻，我們將死亡，我會死。」再問另一位僧眾，這位僧眾則回答說：「世尊，即使是這呼吸，我都無法肯定，在這呼吸間我們都可能會死。因此，在這呼吸間，我無法肯定，我可能會死亡。」（生命在呼吸間，無法預測下一道呼吸，生命是否還存在）佛陀聽了便說：「sādhu! sādhu! sādhu! 在我的教法(sāsana)中，我們應以這樣的方式觀照，我們應該以這方式觀照死隨念。」

你看，佛陀是如此地讚嘆那些以這樣的方式觀照死的僧眾。這表示佛陀是瞭解死隨念的價值。但是，由於遠離「法」的緣故，現今我們都把死隨念拋棄。若「法」很靠近時，我們將會修習更多的死隨念。同時「法」也會更靠近我們，死隨念也會很靠近我們，而且快樂、平靜、理解、證悟等都會很靠近我們。

## 死隨念的修習法

還有一件事是，當我們觀照死亡時，我們需要觀照我們的佛陀也得面對它；辟支佛們也是一樣要面對

它；阿羅漢們亦復如是，也得面對它；其他有價值、有權威的人也都得面對它。這世間所有的人都得面對死亡，因此我們也一樣。我們必須藉與他人比對的方式觀照死亡。另一種方式則是對我們曾見過的死人，思惟：「我們有一天也會像他一樣的死去，如他一樣的死亡。有一天我會死、我會死……。」有這兩種方式可做觀照，即對我們自己本身觀照或與其他世間的人相比對。這兩種方式都可以觀照死亡。這觀照對我們理解死亡是很有幫助的。

我們祝福每一位都能培育這修持、修習更多的死隨念，擁有禪定及理解生命，並能體證道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2013.04.03 講於龍樹林靜默區。)



## 禪修須知

**早**前的幾個講座解說了慈心觀。若我們直接地修習慈心，沒有摻雜其他的禪修，這樣的修習可以培育達到第三禪的水平。這樣的方法在《清淨道論》、帕奧禪師及其他地方都有在解說。我們也略說了一些摻雜其他禪修的修法，慈心與信、慈心與理解（智慧）一起的修習。主要是我們需要知道直接的慈心觀是世間法的方法。

若你想要有慈心與信一起或與智慧一起的經驗，你是可以培育的，這也是很有幫助，而且所獲得的定力也是很強，但是並非禪那定的層次，因為它是混合（結合）的修習。主要是心容易獲得平靜、更放鬆，也與智慧一起。還有一些所緣，如悲（karuṇa）、喜（mudita）、捨（upekkha）、無色界禪那、食厭想（āhārepaṭikkūlasañña）等禪修所緣，我們會在以後解

說。今天我們不多解說，將會略說這類修習。若你們尚有問題可以提出討論，不然將解說一般性的佛法，以增進修習的能量。

慈心（mettā），是我們心裡其中一個很重要的素質。慈心的素質很容易讓我們修習禪修。因此，我們必須以任何的方式訓練慈心，每天都必須培育慈心，以直接的慈心或結合式的方法修習都可以，這對我們每天的修習是很有幫助的，能讓我們容易維持心的放鬆，非常容易克服我們的困難、障礙。因此，慈心觀是一個很重要的禪修。

## 血液循環

在我們禪修的修習裡，有幾個因素是我們要注意的，身體方面的、心理方面的一些因素都是我們要注意的。身體方面，其中一個對我們培育禪修很重要的因素是血液循環。血液循環很重要，如果身體沒有足夠的運動，我們的血液，在我們的身體裡不活躍，血液將變得黏稠。當血液變得黏稠時，很困難讓它流到很重要的地方，尤其是眼睛裡、腦裡的血管，這裡的血管都是非常微細的，我們無法想像血液是如何的流入裡面。因為血液的黏稠，導致血液循環弱的緣故，這些微細的血管無法輸送血液。這時我們感覺身體不舒適、頭不舒服、眼睛不舒服，無法看得很清楚。血

液無法很好的運作，所以腦也無法很好的思考。這些困難都會與我們一起。

當你做一些運動、工作（義務）、行禪等，一小時或兩小時，當你做這些時，你的血液開始暖和了。當血液暖和後，血液變得比較稀薄，黏稠度減低。過後，血液就很容易流入非常細微的血管。這時你就會感覺身體舒服、心舒服，思考也很靈活，腦的運作也很舒暢、你也感覺眼睛非常舒服。你感覺整個身體都很舒服。因為現在的血液是活躍的，血液是稀薄的，不黏稠了。這部分在禪修生涯裡是很重要的。

對於在家人的生活，這部分是自然發生的。在世俗生活裡，我們必須要很努力。到辦公室工作，馬上就得做很多事，做一些準備工作，而且要在辦公室裡工作數小時，我們得很勤勞工作。當我們勤勞工作時，自然地我們獲得運動。然而對於禪修的生活並非如此，自然的運動對我們來說是很少的，因為我們的生活不是很匆忙。我們起床時是很放鬆的，禪修時也是很放鬆。很多時間都在禪坐，行走的時間少，因此對我們而言，血液的阻塞就很容易產生。若你有禪定，自然地這不會發生，假使你沒有禪定，就很容易血液阻塞。所以，帶起血液循環及讓血液稀釋是很重要的。每天我們需要一些運動、比如每天幾個小時的行禪，你會

感覺身體比較暖和、比較舒服，思考也流暢，每一件事都很舒服。在我們禪修生命裡，這部分是很重要的。

2007年帕奧禪師在這裡的時候，每天禪師都快速的行走一小時，走上山，然後回來，非常快的行走。有一天，我詢問禪師的身體健康狀況。禪師說因為這行走的緣故，身體健康變得很好，沒有任何的疾病。這樣的行走是很好的，因為是走上去、走下來。有時路線是往上的，有時則是往下的，這對我們的運動是有幫助的。還有，帕奧禪師是快速的行走，也許在一小時內行走幾公里。禪師說因為這原因，身體變得很健康。因此，你理解由於運動，讓血液循環很好，過後我們很容易修習我們的禪修。首要的部分，是要帶起我們的血液循環。今天若沒有足夠的運動，你就得做多一點的行禪，或來回上下的登山，這是很有幫助的。

## 肌肉的放鬆

另一個是我們有些肌肉沒有活動，因為現在我們使用的能量不多，只是稍微的行走，就坐下來了，導致有些肌肉沒有足夠的活動，因此，肌肉黏住了而且變得很硬，因為肌肉硬化的緣故。過後你得了膝蓋痛、腳痛，這是常見的事。由於有些肌肉沒有工作，我們就得為這些肌肉做些運動，一些簡單的運動，如擺動、

屈伸、拉筋等，我們需要做一些鬆弛肌肉的運動，這是很重要的。昨天有一個人到來說：「之前我沒有膝蓋的問題，現在卻有膝蓋問題了。」其實，這不是膝蓋的問題而是肌肉的問題。這部分的肌肉黏住、硬化了，所以導致膝蓋痛，你稍微活動這些肌肉，這是禪修生涯裡很普遍的自然現象。膝蓋的問題是由於腳缺乏運動的緣故。這部分在禪修生涯裡是首要及必要理解的。每天至少要有兩個小時的工作（義務）、運動或行禪，這是必要的。

## 食物與排便

另一個要素則是食物。我們在食用食物及排便，把廢物排出體外時，都要用心對待這件事，要很清楚地知道。我們需要理解供食用的食物，有些食物當我們在食用時，讓我們非常容易禪修。所以，我們必須要思惟，有些硬的食物是可以吃，但只能攝取少許，不應食用太多。難以消化的食物，只能攝取一點。

還有許多麵食，如飯、麵包等，你可以食用，但要有限量，否則會導致一些腸胃、便秘的問題產生。這部分你們都有經驗，然而對於本地的僧眾（指蘭卡僧眾）就缺乏這類的經驗，所以我才在這給本地的僧眾解說這部分。特別是漢堡、奶酪（乳酪）等的食物，你可以吃，但要酌量食用。不然，在未來會引起一些



身體的問題，尤其是血脂肪等問題，導致心臟及許多地方出現問題。因此，對那些食物，我們需要控制它的攝取。

食用均衡的食物對我們是比較適合的，一些水果、蔬菜、米飯，均衡的食物對我們是更好的，容易消化，對禪修有幫助。另外，我們也需要思惟我們所食用的食物，它對腸胃的蠕動有幫助嗎？它是否含有很多的纖維？這部分都是需要理解的。

另一個很重要，我們需要理解的是排便，廢物排出體外。若沒有充分地排出，將會為第二天增加負擔。今天你沒有排便，雖然今天你暫時不會感覺困難，然而明日你會感到很困難，頭痛、有時無法進食。即使你吃很好的食物，也無法被身體吸收，因為沒有充分地排便。因此，這部分也需要理解，如何能令排便很順暢。還有排泄物的份量，也是很重要的。有時你吃得很多，但是今天排便只是一點而已，這表示不必要的廢物都積存在腸裡，這些廢物在第二天產生一些熱氣。之後的一天、兩天，你感覺身體疲累、不舒服。因此，這兩件事是在禪修生涯裡所需要理解的。我們介紹了 aralu、tripala（三果粉）、malibatra 之類的藥物以幫助排便。這在禪修生涯裡是很重要的部分，以便讓你在禪修修習裡，感覺舒服。所以，你必須謹慎，每天都需要排便。

## 鼻子的通暢

另一個很重要的问题是鼻子的問題。有些僧眾在不知不覺中得了鼻塞的問題。我們的鼻子，把氣息吸進、呼出，通常只有一個鼻孔在操作，而且每一個小時都在更換，從這一側換到另一側的鼻孔。對於健康的人，每一個小時都在更換，而不健康的人則沒有更換，所以一側都時時在堵塞。那一側便會時時導致內在頭痛、眼痛等。如此呼吸只有在一側進出，而另一側却沒有操作，類似這樣的人，縱使他很努力地禪修，然而還是沒有很好的成績，因為腦的運作很弱，這是由於鼻塞的關係所導致的。

鼻子的功能與腦部的功能是有聯繫的。在我們鼻子裡有些肌肉，這些肌肉會在膨脹和收縮，膨脹、收縮。另一側也是一樣膨脹、收縮。現在，每一位鼻子的肌肉都是如此地運作，這是自然發生的。可是有些人的鼻子肌肉沒有操作，有時在膨脹，但是沒有收縮。因此，時時肌肉都在堵塞，導致腦部內在的某些部分也堵塞，困難產生，這都影響我們腦部的功能。這樣的人應瞭解自己有如此的問題，必須要做幾件事，一個是用蒸汽處理，這是簡單的方式，也是古老的方法。只是使用清水，不需要加入任何的草藥，以溫開水做蒸汽處理，維持幾分鐘。過後肌肉在操作時，你會感覺舒服。

另一個方式，之前我們也有介紹過，即是把熱開水冷切至溫度 40°C，我們加入一些鹽，然後把水吸入鼻子裡，尤其受到堵塞的那側鼻子，我們吸入鹽水，這樣反覆幾次，過後你會感覺非常舒服。另一個是使用一大早時的尿液，一大早的尿液含有許多鹽分及其它成分，是比較好的。白天的尿液因你已經喝了很多水，效果不大。你也可以吸入尿液，你會感覺鼻子很舒服。在西方的方法是推薦鹽水噴霧。這樣的方式也是有用的，假使你有這類的噴霧劑，你可以往較乾燥的地方噴射。過後，你會感覺舒服，整日你都能很好的禪修。鼻子方面的關注也是一個很重要的部分，雖然我們不多注意它，但是它對我們的修持卻是有很大的影響。

不僅如此，它也會影響我們腦部的功能，其實是影響我們整個身體。這系統影響整個身體，這是在不知不覺中產生的問題。若我們理解有某側時時都在堵塞，肯定地我們有這類問題，而這類問題會導致禪修的進展變得緩慢。你必須稍微瞭解這部分。

在鼻子方面，假使鼻子沒有問題，有很好的運作就不需要額外再做什麼了。我們有對禪修者做一些研究，凡是時時左邊鼻塞的禪修者，鼻子左邊肌肉缺乏活動。如此的人會有嚴重便秘現象，身體很容易疲累。當身體、心是處在好的狀態，他們可以專注，因為這

沒有影響到他們專注的部分。雖然他們可以專注，然而記憶部分，對他們而言就顯得較弱，他們很容易忘記任何東西、容易頭痛、便秘。這一方面不會危險，至少他們還能專注、能培育禪修。

我們的研究，有些人右邊的鼻子有堵塞問題，如此的人就很難專注了，不容易專注，可是記憶部分就很好。如此的問題沒有影響到記憶部分，所以他們的記憶很好，而且也很少有便秘的現象，體力很好。但是就是無法專注，專注力弱。這是右邊鼻塞者的症狀。對這部分我們有做一些的觀察，我們需要理解這對禪修生涯是很重要的。

## 問答釋疑

**問：進食過後所產生的昏沉，如何對治呢？**

答：進食過後的昏沉是無法減少的。你必須在未進食之前做某些事，在未進食前，我們做一些運動，或許是二十、三十分鐘的運動，然後我們才進食就會很少的昏沉產生。因為我們的血液在那時是活躍的，所以當進食時，食物也很容易被吸收。我們沒有運動，起坐後就馬上到 dānasālā（托鉢堂）進食，我們的血液還未活躍，血液是黏稠的。過後，消化能力就很弱了。我們的神經系統的功能也很弱，因此這時腦會通知你：「你應該睡覺了。」我們感覺很睏倦。若我們沒有睡，

昏沉就時時生起，一直在昏沉。因為我們的血液不活躍的緣故。所以對這部分，我們要让血液在未進食前就活躍了。進食過後，我們無法做任何的事情，最好的方法就是睡覺。所以，在下一餐之前，我們應該做點運動，及喝一些水，這對每一位都很好。在飯前，大約喝半公升的水及做一些運動是很有幫助的。每天早晨運動對減少昏沉會很有幫助。

### 時時維持善心，轉惡為善

在禪修生涯裡，我們解說了身體上的幾個要素及心理上的兩個要素，之前也曾解說過，一是不善的心理，我們應該要有能力把它轉為善的。當貪心生起時，我們應該把它轉為善心。若我們一直處在貪心的狀態，禪修就時時處在很弱的狀況。我們知道這是很困難的，然而我們應該試著去轉變它。當貪心來時，我們應該轉變它。有各種各樣的方法，就以你所喜歡的方法，觀照無常、不淨或觀照色法等，你都要把這不善的貪心轉為善心。

瞋心也是一樣。當瞋心到來時我們知道不容易控制它，可是我們試著去轉變它。瞋心生起時，我們試著修習慈心、佛隨念、空觀、無我觀、色法的修習等，以任何方式，我們試著轉變我們的瞋心。痴心也是如此，任何不善的心理，我們都得試著轉變它們為善的

心理。這部分對禪修生涯也是一個很重要的修習。有些禪修者具有這樣的能力，他們的禪修就進展得很快。有些禪修者就沒有這能力，他們允許貪心、瞋心、痴心存留在他們的心裡，因此他們禪修的進展就很弱。轉變，從不善的心理轉為善的心理，這部分在佛陀的教導裡是很重要的。

### 增進善的素質——七覺支

另一個則是我們應該帶起善的素質，尤其是 *bojjhaṅga*（覺支分），我們應該把它們帶起來。早前，當我們在行走時，我們沒有正念。現在我們正念於每一個步伐，因此我們的正念增加了。早前在說話時沒有正念，現在卻有正念在裡面，正念在說話裡增加了。想，早期是沒有正念地想，現在卻具有正念在想。如此，我們應該增進我們正念的能力、智慧的能力、精進的能力、喜的能力、輕安的能力、禪定的能力及捨（*upekkhā*）的能力，我們應該思惟這些覺支分及把它們帶起來。這兩個要素是我們需要維持的，把不善的轉為善及增進善的素質。假使我們有專注、跟隨這兩個要素，我們的禪修將進步很快。

祝福大家都能持續地修習，培育所有好的素質，帶起所有好的心理素質，體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2014-02-03 講於龍樹林靜默區。)

## 編譯後語

《止禪四十業處》，匯集了尊敬的聖喜大長老（Ven. Ariyananda Mahā Thero）2013 至 2014 年期間，於龍樹林山上靜默區的佛法開示。這一系列的開示主要是解說止禪的四十業處。

首先要感恩老師——尊敬的聖喜大長老。因為老師的睿智與慈悲，我們方能有幸聽聞如此殊勝及善巧的佛法開示。也懇切地祝願老師法體康泰、長壽，能繼續以健康的身體為僧團服務及教導我們，並圓滿所有的波羅蜜，體證所有的道果及涅槃。

同時也要感恩所有協助編譯工作的同學及居士們，真誠地祝願她們全都能有很好的修持，能圓滿所有的禪定、觀智、道果及涅槃。也願這所有的功德與尊敬的老師、正直寺所有的同學及一切的眾生分享。

此書，為了達到順暢，而稍有文句意譯、增刪潤飾，否則都儘量維持直譯的風格。編譯過程中，由於自己才學不足，若有疏漏或需改進之處，希望不吝指教。期望此書能讓讀者受益，進而對法的實踐更有信心，最終達到內心喜悅與平靜。

願一切有情能與善法結交，直到證入涅槃。

譯者 2016 年 6 月寫於正直山



## 《止禪四十業處》

著作者 — 聖喜大長老

編譯者 — 正直寺行者群

發行者 — 法寂禪林

地 址 — 台南市左鎮區榮和里 106 之 1 號

電 話 — ( 06 ) 5732987

傳 真 — ( 06 ) 5731629

網 址 — <http://www.buddhadipa.tw>

Email — [buddhadipa@gmail.com](mailto:buddhadipa@gmail.com)

西元 2016 年 11 月 第一版 恭印 1000 冊



願一切眾生修習八正道體證涅槃！

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !