

佛教能夠帶給人類 什麼利益(二)

昨晚我講解了佛教為人類帶來人間與天界的快樂。今晚我應當講解如何培育定以修習心清淨。為什麼要培育定？因為佛陀說：「諸比丘，你們應當培育定，因為有定力的心能夠如實知見諸法。」而且，《清淨道論》也說智慧的近因是定。再者，只有通過智慧我們才能證悟至樂的涅槃及斷除一切煩惱。

在此，我應當先為你們講解安般念，這是佛陀所教的四十種止禪業處之一。

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

「諸比丘，在此教法裡，有比丘前往森林，往樹下，往空閒處。結跏趺坐，正直其身，安住正念於業處。他正念而入息，正念而出息。

一、入息長時，他覺知：『我入息長』；

出息長時，他覺知：『我出息長』。

二、入息短時，他覺知：『我入息短』；

出息短時，他覺知：『我出息短』。

三、『我覺知息之全身而入息』，他如此修行；

『我覺知息之全身而出息』，他如此修行。

四、『我靜止息之身行而入息』，他如此修行；
『我靜止息之身行而出息』，他如此修行。」

Comment [A.H.S1]: 1.英譯本：。Breath
body . 其巴利原文為 kaya-sankhara
，直譯則為「身行」。

開始修行時，先以舒適的姿勢坐著，然後嘗試覺知經由鼻孔而進出身體的氣息（呼吸時的鼻息）；你應能在鼻子的正下方（人中），或鼻孔出口處周圍的某一點感覺到氣息的進出。不要跟隨氣息進入體內或出到體外，只應在氣息掃過及接觸上嘴唇上方或鼻孔周圍的某一點覺知氣息。如果跟隨氣息進出，你將無法成就禪定。反之，如果只是在氣息與皮膚接觸最明顯的一點（上嘴唇上方或鼻孔出口處周圍：左或右鼻孔邊緣、或兩鼻孔之間）覺知氣息，你將能培育及成就禪定。

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

只需覺知入出息的本身。入出息的本身是安般念的目標（所緣），也就是你必須專注以培育定力的目標。如果你過去曾經修行此禪法，累積相當的波羅蜜，當你以此方式注意入出息本身的整體概念時，你將能輕易地專注於入出息。

如果心無法輕易地專注於入出息，《清淨道論》建議用數息的方法，這能協助你培育定力。你應在每一吸呼的末端數：「入、出、一；入、出、二；入、出、三；入、出、四；入、出、五；入、出、六；入、出、七；入、出、八」。

至少應數到五，但不應超過十。你應該下定決心在這段時間內不讓心漂浮到其他地方，只應平靜地覺知氣息。如此數息時，你將能使心專注，平靜單純地只覺知氣息。

能如此專注至少半小時之後，你應繼續進行到第二個階段：

- 一、入息長時，他覺知：「我入息長」；
出息長時，他覺知：「我出息長」。
- 二、入息短時，他覺知：「我入息短」；
出息短時，他覺知：「我出息短」。

在這階段，你必須對入出息的長短培育覺知。這裡的長短並非指尺寸上的長短，而是指時間的長度。你應自己決定多久的時間稱為「長」，多久的時間稱為「短」。覺知每一入出息時間的長短，你會發覺有時入出息的時間長，有時入出息的時間短。在這階段，你所應做的只是單純地如此保持覺知而已。如果要默念，不應默念：「入、出、長；入、出、短」，只應默念：「入、出」，並且同時覺知氣息是長或短。你應只覺知氣息進出時，經過接觸點的時間長短。有時在一次靜坐當中，氣息從頭到尾都是長的，有時從頭到尾都是短的；但是你不應故意使氣息變長或變短。

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

- 三、「我覺知息之全身而入息」，他如此修行；
「我覺知之息全身而出息」，他如此修行。

這裡，佛陀指示你持續地覺知整個呼吸從頭到尾的氣息(全息；息之全身)。你應訓練自己的心，持續不斷地覺知每一次呼吸時從頭到尾的氣息。如此修行時，禪相可能會出現。如果禪相出現，你不應立刻轉移注意力至禪相，而應繼續覺知氣息。

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

- 四、「我靜止息之身行而入息」，他如此修行；
「我靜止息之身行而出息」，他如此修行。

要做到這一點，你應下定決心要使氣息平靜下來，然後持續不斷地專注於每一次呼吸時從頭到尾的氣息。你不應刻意使用其他任何方法使氣息變得平靜，因為這樣做會使定力退失。在這階段，你所需要做的只是下定決心使氣息平靜下來，然後持續不斷地專注於氣息。以此方法修行，你將發現氣息變得更平靜，禪相也可能會出現。

在禪相即將出現之時，許多禪修者會遇到一些困難。大多數禪修者發現氣息變得非常微細，而且他們的心不能清楚地覺知氣息。如果這種現象發生，你應保持覺知的心，在之前你最後還能注意到氣息的那一點等待氣息重現。

修行安般念所產生的禪相並非人人相同，它是因人而異的。像棉花一樣純白色的禪相大多數是取相，因為取相通常是不透明、不光亮的。當禪相像晨星一般明亮、光耀和透明時，那就是似相。當禪相像紅寶石或寶玉而

不明亮時，那是取相；當它明亮和發光時，那就是似相。

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

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

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

若禪相在接觸點出現並保持穩定，而且似乎禪相就是氣息，氣息就是禪相，這時就可以忘記氣息，而只專注於禪相。如此將注意力從氣息轉移到禪相，你將會更進步。保持注意力專注於禪相時，你會發現它變得越來越白，當它白得像棉花時，這便是取相(*uggaha-nimitta*)。

你應下定決心，保持平靜地專注於那白色的取相一小時、二小時、三小時或更久。如果能專注於取相持續一或二小時，你會發現它變得清澈、明亮及光耀，這就是似相(*patibhaga-nimitta*)。到了這階段，你應下定決心及練習保持心專注於似相一小時、二小時或三小時，直到成功。

在這階段，你將達到近行定 (*upacara*) 或安止定 (*appana*)。近行定是 (在進入禪那之前) 非常接近禪那的定；安止定就是禪那。

這兩種定都以似相為目標，二者的差別在於：近行定的諸禪支尚未開展到完全強而有力。由於這緣故，在

近行定時「有分心」(bhavavga) 還能夠生起，而禪修者可能會落入有分心。經驗到這現象的禪修者會說一切都停止了，甚至會以為這就是涅槃。事實上心還未停止，只是禪修者沒有足夠的能力察覺它而已，因為有分心非常微細。

為了避免落入有分心，以及能夠繼續提昇定力，你必須藉助五根：信(saddha)、精進(viriya)、念(sati)、定(samadhi)、慧(pabba)來策勵心，並使心專注、固定於似相。你需要精進以便使心一再地覺知似相；需要念以便不忘失似相；需要慧以便了知似相。

在此，信是指相信修安般念能夠證入禪那。精進是指能夠致力於修安般念至禪那的階段。念是指不忘失安般念的目標。定是指心毫無動搖地專注於安般念的目標。慧是指明瞭安般念的目標。

達到禪那

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

心持續地專注於似相一小時或兩小時之後，你應嘗試辨識心臟裡意門(bhavavga 有分識；有分心)存在的部位，也就是心所依處。有分心是明亮清澈的；註釋中說，有分心就是意門(manodvara)。若如此一再地修行多次，你將能辨識到依靠心所依處的意門(有分心)，以及呈現在意門的似相。能如此辨識之後，你應嘗試逐一地辨識尋、伺、喜、樂及一境性這五禪支，一次辨識一

佛教能夠帶給人類什麼利益(二)

禪支。持續不斷地修行，最後你能同時辨識所有五禪支。
五禪支是：

- 一、尋 (vitakka)：將心投入及安置於似相；
- 二、伺 (vicara)：保持心持續地注意似相；
- 三、喜 (piti)：喜歡似相；
- 四、樂 (sukha)：體驗似相時的樂受或快樂；
- 五、一境性 (ekaggata)：對似相的一心專注。

它們個別分開來說稱為禪支，但整體合起來則稱為禪那。剛開始修行禪那時，你應練習長時間進入禪那，而不應花費太多時間辨識禪支 (jhanavga)。你也應練習初禪的五自在：

- 一、轉向自在：能夠在出定之後辨識諸禪支。
- 二、入定自在：能夠在任何想入定的時刻入定。
- 三、住定自在：能夠隨自己預定的意願住定多久。
- 四、出定自在：能夠在所預定的時間出定。
- 五、省察自在：能夠辨識諸禪支。

熟練地掌握了初禪之後，你可以進而次第地修第二禪至第四禪，以及它們的五自在。

在進入第四禪時，呼吸完全停止。這就完成安般念的第四個階段：

- 四、『我靜止息之身行而入息』，他如此修行；
『我靜止息之身行而出息』，他如此修行。

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

Comment [A.H.S2]: 1.英譯本：。Breath body . 其巴利原文為 kaya-sankhara , 直譯則為「身行」。

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

三十二身分

如果想進而轉修三十二身分，首先你應以安般念達到第四禪。當禪定之光晃耀、明亮、光芒四射時，在此光的幫助下，你應嘗試逐一地辨識身體的三十二個部份，一次辨識一個部份，例如：髮、毛、爪、齒、皮、肉、腱、骨、骨髓、腎等等。

你應嘗試如同對著明鏡觀看與辨識自己的臉那樣，清楚地觀看與辨識這三十二身分中的每一個部份，分別在各個身分存在的部位辨識。練習到當你順著由髮辨識到尿，或逆著由尿辨識到髮時，你都能以透視的智慧清楚地看見每一個部份。繼續修行直到對它精通純熟。

然後你應嘗試（閉著眼睛）辨識離你最近的人或眾生。辨識那個人或眾生的三十二身分，從髮開始順著辨識到尿，然後從尿逆著辨識到髮。

能夠如此辨識內外的三十二身分之後，你的禪修力將會增強。運用此法，你應從近而遠，逐漸擴大辨識的範圍。不必擔心你或許無法辨識遠方的眾生，在第四禪明亮光芒的幫助之下，你將能輕易地看見遠方的眾生。不是用肉眼，而是用慧眼（banacakkhu）。你必須將辨識眾生三十二身分的範圍擴展到十方：上、下、東、西、南、北、東北、東南、西北、西南。在這十方當中，無

論所辨識的目標是人、畜生或其他眾生，你都必須一次選取一個目標，辨識內在的三十二身分一遍，外在的三十二身分一遍，如此重複。

最後，當你不再看到男人、女人、水牛、乳牛或其他眾生等種種差別，無論何時何地，不分內在外在，你所看到的只是三十二身分的組合。那時你才可說是已經成就、純熟、精通於三十二身分的修法。

白遍

在成功地修完三十二身分之後，你將能輕易地修成白遍。如果要修白遍，首先你應再度修行安般念，達到第四禪。當禪定所產生之光晃耀、明亮、光芒四射時，你應辨識內在的三十二身分；接著辨識在你前方或附近一個眾生的外在三十二身分；然後於外在這三十二身分當中只辨識骨骼。如果想觀察那骨骼為可厭，也可以那麼做；如果不想觀察它為可厭，也可以只觀察它為骨骼。

然後，選擇骨骼上最白的一處作為目標；若整個骨架都白，也可以取整個骨架的白色作為目標；或取頭蓋骨背面的白色作為目標，專注於那白色為：「白，白」。

採取外在骨骼的白色為目標（尤其是專注於頭蓋骨白色的白色）之後，你應練習保持心平靜地專注於那白色的目標，一次持續一或二小時。

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

當白色的圓形如同棉花一樣白時，稱為取相

(uggaha-nimita)；當它變得明亮清澈，猶如晨星時，稱為似相 (patibhaga-nimitta)；取相出現之前，骨骼的白相稱為遍作相 (parikamma-nimitta 預備相)。

當它白得發亮，尤其是變得清淨透明時，此時是似相。繼續專注直到進入初禪。然而，你會發現此定力並不十分穩定，而且持續不久。為了使定力穩定與持久，將禪相擴大是很重要的。

要做到這點，你必須先專注於白色似相並培育定力，直到能專注於此似相一或二小時。然後你應下定決心將白色圓形一次擴大幾吋。如此，你能將禪相擴大到直徑一碼，然後兩碼等等。若能成功，你應逐步地繼續將禪相擴大，擴大到包圍著你的十方，沒有邊際。達到這個階段時，無論看向那裡，只看見白色禪相。此時，不論內在或外在，你將只能看到白遍，看不到一絲一毫其他物質的跡象。你應保持平靜地專注於白遍上。當白遍穩定時，將你的心安放於白遍上的某一處，並繼續注意它為：「白，白」。

當你的心平靜穩定，白遍也會靜止穩定。白遍將會非常潔白、明亮、清澈，這也是似相，乃是擴大原來白遍似相之後產生的。

你應當持續修行直到證入白遍第四禪，也應修習每一禪的五自在。隨著你的意願，你也可以修其他九遍直至第四禪。以及以遍禪為基礎，進而修習四無色禪。

慈心觀

若要修行慈心觀 (慈梵住)，首先必須了解不應對下

列兩種人修行：

- 一、異性之人 (livgavisabhaga)；
- 二、已死之人 (kalakata-puggala)。

在開始階段，你也不應對下列幾類人修習慈愛：

- 一、不喜愛者 (appiya-puggala)；
- 二、極親愛者 (atippiyasahayaka)；
- 三、中立(你對他無愛憎)者 (majjhata-puggala)；
- 四、怨敵 (veri-puggala)。

不喜愛者乃是不做對你有益之事的人，或你所介意的人。怨敵乃是做出對你有害之事，而且是你所介意的人。剛開始時，很難對這兩類人培育慈愛，因為往往會生起對他們的瞋恨。開始的階段，對中立無愛憎（你既不喜愛也不討厭）的人培育慈愛也是困難的。至於極親愛者，一旦你聽到他們發生了某些事情，你可能會太執著他們，甚至為他們哭泣，因而內心充滿關懷與悲傷。所以在最初的階段，不應以這四類人作為修行慈心觀的目標。然而，達到禪那之後，你就能以他們作為修行的目標，而且將發現你能培育對他們的慈愛。

即使修行了一百年，你還是無法以自己為目標而達到禪那。那麼，為什麼一開始就要對自己修行慈心觀呢？一開始就以自己為目標修行慈心觀的理由，乃是為了以自己作為後來比較的範例，而不是為了達到近行定。當你心存「願我得到安樂」的意念，培育對自己的慈愛之後，你就能拿自己來與別人比較，並且能設想：正如你想得到安樂，不願受苦，想得到長壽，不願死亡；其他一切眾生也同樣想得到安樂，不願受苦，想得到長壽，不願死亡。

如此，以自己作為比較的範例，你就能培育願一切眾生安樂幸福的心。

你可以藉著培育下列四種慈念來修慈心觀：

- 一、願我免除危難（aham avero homi）；
- 二、願我免除精神的痛苦（abyapajjo homi）；
- 三、願我免除身體的痛苦（anigho homi）；
- 四、願我健康快樂（sukhi attanam pariharami）。

對敬愛的人散播慈愛

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

所以，當禪定之光強盛明亮時，你應將心導向一位與你相同性別、而且是你所敬愛的人：也許是你的師長或一同修行的朋友。你將發現，第四禪禪定所產生的光以你為中心而向四面八方擴展，你可以在光明中看見你選擇作為慈心觀目標的那個人。於是，採取那個人坐姿或立姿（選取你最喜歡的那種姿勢）的影像，嘗試選擇你最喜歡而且使你覺得最快樂的影像，並且使該影像出現在你前方大約一公尺的地方。當你能清楚地看見面前的那個人時，用下列的意念培育對他的慈愛：

- 一、願此善人免除危難（ayam sappuriso avero

hotu)；

二、願此善人免除精神的痛苦 (ayam sappuriso abyapajjo hotu)；

三、願此善人免除身體的痛苦 (ayam sappuriso an i gho hotu)；

四、願此善人健康快樂 (ayam sappuriso sukhi attanam pariharatu)。

以這四種方式對那個人散播慈愛三或四次之後，選擇其中最喜歡的一種方式，例如「願此善人免除危難」，然後採取那個人免除危難的影像作為目標，以如此的意念散播慈愛給他：「願此善人免除危難，願此善人免除危難……」一遍又一遍，重複多次。當你的心變得非常平靜，並且穩定地專注於目標時，試看能否辨識到禪支。如果能，持續修行直到初禪、第二禪、第三禪。接著，採取其他三種方式的每一種來培育慈愛，直到用每一種都能達到第三禪。之後，你也應以其他三種方式修習慈愛直至證得第三禪。

當你對敬愛的一位同性者修行成功之後，嘗試再對另一位敬愛的同性者以同樣的方法修行。如此對大約十位你所敬愛的同性者修行，直到對其中任何一位都能達到第三禪。然後，你應該以同樣的方式對其他三種人修習慈愛，即：非常親愛的人、中立無愛憎的人及敵人。你應該修到你對自己、親愛的人、中立無愛憎的人及敵人的慈愛是平等的。這即是說你已經破除了對不同人之間的界限。只有在能夠辨到這一點之後，你才能夠進而取一切眾生作為修習慈愛的對象。就與修習三十二身分時差不多一樣，你應該逐漸地擴大散播慈愛給一切眾生

菩提資糧

的範圍，直至無邊世界，以及如此修習直到證入第三禪。此時，你的慈愛被稱為無量慈心。

除了至此已討論的止禪業處，你也可以修習其他止禪業處。在獲得強而有力的定力之後，你將能夠知見究竟名色法，進而修習觀禪。那是真正趣向至樂涅槃之道。今晚我應該講到這裡為止。

願一切眾生幸福快樂。