

如何修行安般念到入禪

前言

很高興應幾位台灣比丘、比丘尼法師的邀請，來到台灣；這幾位法師曾到緬甸毛淡棉市近郊的帕奧禪林¹修行。在台灣的期間，我想教大家一些帕奧禪林的修行方法體系；它乃是以巴利²佛教聖典與《清淨道論

¹ 帕奧禪林 Pa-Auk Tawya Forest Monastery - 位於緬甸南部毛淡棉市近郊的帕奧村，以村名作為寺院之名。已成為頗具規模的國際禪修中心，並且還在不斷擴建當中。在此修行的禪修者經常維持在二、三百人左右，其中外國人有五十至八十位，華人佔一半以上。住持禪師的法名為烏·阿欽納 (U Acinna)；緬甸人為了表示尊重，不直接稱呼法名，而稱他為帕奧禪師 (Pa-Auk Sayadaw)。

² 巴利 pali - 記載原本佛教典籍所用的語言。有時也作為佛教聖典的代稱。(P-E Dict p.455)

Visuddhimagga》中的指導作為依據。我們相信巴利聖典所指導的修行方法正是佛陀本身修行的方法，也是佛陀在世時指導弟子們修行的方法。

為何要修行

首先我們必須問自己：「佛陀為什麼要教導修行？」
或「修行之目的何在？」

佛教修行之目的是為了證悟涅槃；涅槃乃是精神（nama 名）與物質（rupa 色）的止息。要證悟涅槃，我們必須完全息滅以無貪、無瞋、無癡³為根的善名法（精神），及以貪、瞋、癡⁴為根的不善名法；它們能造成一再的生、老、病、死，輪迴之苦。如果通過修行觀禪培育觀

³ 無貪、無瞋、無癡稱為三善根：善心生起的主要根本。

⁴ 貪、瞋、癡稱為三不善根：不善心生起的主要根本。（Com M Abh III.5 p.120）

智⁵ (vipassana-bana)，直到證悟了知見涅槃的四道智⁶ (magga-bana)，它們就會徹底息滅。換句話說，涅槃乃是由生死輪迴的苦海中解脫自在出來，也就是生、老、病、死的止息。我們都遭受生、老、病、死之苦；為了從眾苦當中解脫出來，我們必須修行。基於脫離一切痛苦的願望，我們需要學習如何修行，以便證悟涅槃。

何謂修行

那麼，什麼是修行呢？修行包括止禪⁷ (samatha 奢

⁵ 觀智 vipassana-bana - 透視究竟法 (paramattha-dhamma 勝義法；根本真實法) 無常、苦、無我本質的智慧。

⁶ 道智 magga-bana - 與聖人之道相應的智慧。它能同時完成四項功能 (體證四聖諦)：一、領悟苦諦 (苦的真理)；二、去除貪愛 (苦的原因)；三、證悟涅槃 (苦的息滅)；四、完全開展八聖道分 (聖道的八項構成因素；滅苦的方法)。(Ess Abh p.421)

⁷ 止禪 samatha - 字義為平靜。乃是心處於專一、不動、無煩惱、安寧的狀態。禪定的修行法門。(Ess Abh p.357)

摩他) 與觀禪⁸ (vipassana 毗婆舍那), 而這兩者都必須以身口的德行 (戒) 作為基礎。換句話說, 修行就是培育乃至完全開展八聖道分。

八聖道分是: 正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念與正定。正見與正思惟合稱為覺觀或智慧的訓練 (慧學), 佛陀稱之為觀禪正見 (vipassana-samma-ditthi) 與道正見 (magga-samma-ditthi); 正語、正業與正命合稱為戒行的訓練 (戒學); 正精進、正念與正定合稱為禪定的訓練 (定學), 也就是止禪法門 (samatha-bhavana)。

八聖道分

現在, 我想就八聖道分當中的每一項多作些說明。

⁸ 觀禪 vipassana - 直觀覺照一切身心現象的無常、苦、無我本質。

第一項是正見。何謂正見？正見包括四種智慧：第一種是了知苦諦的智慧，苦諦也就是五取蘊⁹。第二種是了知集諦（苦的原因）的智慧，也就是透視五取蘊之因緣的觀智；換言之，乃是透視緣起法（*paticcasamuppada* 十二因緣¹⁰）的觀智。第三種是了知涅槃（滅諦）的智慧，

智慧的修行法門。（*Ess Abh* p.357）

⁹ 五取蘊 *pabc'upadanakkhandha* - 五蘊乃是五種聚集，即：色蘊（物質）、受蘊（感受）、想蘊（形成內心印象）、行蘊（附屬的精神因素；除了受、想之外的五十個心所）、識蘊（心；心識；主要的精神因素）。五取蘊（凡夫的五蘊）乃是會成為執取之對象的五蘊，包括所有色蘊及世間的四種名蘊（受、想、行、識）。而出世間（超出世間凡夫的境界）的四種名蘊不是取蘊，因為它們完全超越執取的領域，不會成為貪愛或邪見的對象。（*Com M Abh* VII.35 p.286）

¹⁰ 十二因緣 - 在過去、現在、未來這三世中，因果作用的方式。歸納為十二項，又稱為十二緣起支。即：過去世的無明（愚癡）、行（行為；業）為因，造成現在世的識（投生心）、名色（投生後的身心）、六處（六種感覺器官）、觸（心識與感官接觸對象）、受（感受）為果；現在世的愛（貪欲）、取（執著）、業有（業力）為因，造成未來世的生（再度投生）、老死愁悲苦憂惱（投生後所遭遇的苦）為果。

涅槃乃是五取蘊的息滅。第四種是了知領悟八聖道分（道諦）的智慧；八聖道分是通向證悟涅槃的修行方法。

八聖道分的第二項是正思惟。正思惟（尋心所）有四種，即：將心投向苦諦、將心投向集諦、將心投向滅諦及將心投向道諦。

如是，正思惟將心投向每一聖諦，而正見則如實了知每一聖諦。正因為它們如此共同作用，所以將它們合稱為智慧的訓練（pabba-sikkha 慧學）。

八聖道分的第三項是正語，即：戒除妄言（謊話）、兩舌（挑撥）、惡口（譏罵）與綺語（廢話）。

八聖道分的第四項是正業（正當的行為），即：戒除殺生、偷盜與邪淫。

八聖道分的第五項是正命，即：戒除用不正當的言語或行為來取得財物、維持生活，如：殺生、偷盜或說謊

等。就在家人而言，這也包括戒除五種不道德的買賣，即：武器買賣、人口買賣、供屠宰用牲畜的買賣、酒等麻醉品的買賣、毒藥的買賣。

正語、正業與正命這三項聖道分合稱為戒行的訓練 (sila-sikkha 戒學)。

八聖道分的第六項是正精進。正精進有四種，即：努力不使尚未生起的惡行生起；努力去除已生起的惡行；努力促使尚未生起的善行生起；努力提昇已生起的善行。為了開展這四種正精進，我們必須修行戒、定、慧三學。

八聖道分的第七項是正念。有四種正念 (四念處¹¹)：身念處、受念處、心念處與法念處。此處「法¹²」指

¹¹ 四念處 satipatthana - 培育正念與覺觀的一套完整修行體系；以正念覺察四種對象：身、受、心、法。(Com M Abh VII.24 p.279)

的是：除了受以外的五十一個心所¹³；或從另一種角度來看，法指的是：五取蘊、十二處¹⁴、十八界¹⁵、七覺支

¹² 法 dhamma - 用在不同的情況下有不同的含義，今舉出其中常見的三種：(一)、佛法；佛陀所教導的真理；乃是宇宙間固有、不變、自然的法則。(二)、現象；事物。(三)、被心認知的對象(法塵)。此處指第三種含義。(P-E Dict p.336)

¹³ 心所 cetasika - 伴隨著心生起的附屬精神因素；它能協助心執行特定的任務。心所不能離開心而單獨生起；心也不能離開心所而單獨生起。雖然兩者互相依靠，但是心為主要的精神因素，因為心所必須依靠心才能認知對象。(Com M Abhll .1 p.76)

¹⁴ 十二處 - 1.眼處、2.耳處、3.鼻處、4.舌處、5.身處、6.意處、7.色處、8.聲處、9.香處、10.味處、11.觸處、12.法處(心的對象)。1-5是五種物質的感官；7-11是五種物質的對象；意處包含八十九種心；法處包含五十二個心所、十六種微細色與涅槃。(Com M Abh VII.36 p.287)

¹⁵ 十八界 - 1.眼界、2.耳界、3.鼻界、4.舌界、5.身界、6.色界、7.聲界、8.香界、9.味界、10.觸界、11.眼識界、12.耳識界、13.鼻識界、14.舌識界、15.身識界、16.眼界、17.法界(心的對象)18.意識界。它們稱為「界」，因為它們能保持自己固有的本質。將十二處中的意處分成七個界(11-16及18)，即成為十八界；其餘的處與界都相同。(Com M Abh VII.36 p.287)

16、四聖諦等。然而，簡單地說，四念處可以歸納為兩項，即：色念處與名念處¹⁷。

八聖道分的第八項是正定。根據《大念處經 Mahasatipatthana Sutta》，正定指的是：初禪、第二禪、第三禪與第四禪。而《清淨道論》將正定更詳細地解釋為：四色界禪¹⁸ (rupa-jhana)、四無色界禪¹⁹ (arupa-jhana) 與近行定²⁰ (upacara-samadhi)。

¹⁶ 七覺支 satta bojjhavga - 覺悟的七項因素：念（明記不失）、擇法（觀照的智慧）、精進（努力）、喜（愉悅）、輕安（心與心所的平靜）、定（專一）、捨（心的平等中性；並非指捨受）。(Com M Abh VII.29 p.281)

¹⁷ 色念處 - 正念覺察物質。名念處 - 正念覺察精神（心與心所）

¹⁸ 四色界禪 - 即初禪、第二禪、第三禪、第四禪，乃是禪定的四個層次。它們能使人投生色界天（遠比人界高超，沒有粗的色法，只有微妙的色身。），故稱色界禪。(Com M Abhl .18 p.54)

¹⁹ 四無色界禪 - 比四色界禪更深的禪定，能使人投生於完全超越物質，唯有心與心所存在的無色界天。(Com M Abhl .22 p.62)

²⁰ 近行定 upacara-samadhi - 接近完全專一（禪定）的定。

有些人已曾累積深厚的波羅蜜²¹，藉著聽聞佛法的簡略或詳盡開示²²，就能夠證悟涅槃。然而，大多數人沒有這種波羅蜜，他們必須次第地修行八聖道分。這些人稱為所引導者 (neyya-puggala 需要引導的人)，他們需要逐步地修行八聖道分，意即依照戒、定、慧的次第來修行：持戒清淨之後，必須培育定力；以定力淨化自心之後，必須修行智慧。

如何培育定力

應當如何培育定力呢？

止禪法門有四十種，可以修行其中的任何一種來培育定力。

²¹ 波羅蜜 parami - 圓滿；完善。(P-E Dict p.454) 在此指從前所做過的善業，尤其指修行佛法的善業。

²² 開示 - 講解佛法。因為佛法能使人開發智慧，透視真理之故。

對於無法決定該選擇那一種法門的人，他們應從安般念²³下手。大部份人可以修行安般念或四界分別觀²⁴培育定力。因此，現在我將簡要地解說安般念的修法。

如何修行安般念

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²⁵，於此有比丘，前往森林，往樹下，往空

²³ 安般念 anapanasati - 其中 anapana (入出息) 音譯為：安那般那。sati (念)：清醒、警覺、明記不忘失。anapanasati 音義合譯為安那般那念，簡稱安般念；乃是專注於入出息的修行法門。(P-E Dict p.100, p.672)

²⁴ 四界分別觀 - 辨識身體由地、水、火、風這四種基本元素 (四界；四大) 所組成的修行法門。(清淨道論· 第十一品· 第二七至一一七段)

²⁵ 比丘 bhikkhu - 佛教的男性出家人，遵守二百二十七條比丘戒。(P-E Dict p.504)

閒處。結跏趺坐²⁶，正直其身，安住正念於業處²⁷。彼正念而入息，正念而出息。入息長時，彼知：『我入息長』；出息長時，彼知：『我出息長』。入息短時，彼知：『我入息短』；出息短時，彼知：『我出息短』。『我覺知息之全身而入息』，彼如此修行；『我覺知息之全身而出息』，彼如此修行。『我靜止息之身行而入息』，彼如此修行；『我靜止息之身行而出息』，彼如此修行。」

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

²⁶ 結跏趺坐 - 屈膝盤腿而坐。

²⁷ 業處 kammattthana - 字義為「工作處所」，在此用來指修行法門，即禪修者修行以培育特殊成就的工作處所。(Com M Abh IX.1 p.329) 有時也用來指修行時所專注的對象。(P-E Dict p.193)

息的進出。不要跟隨氣息進入體內或出到體外，因為如此你將無法成就禪定。只應在氣息掃過及接觸上嘴唇上方或鼻孔出口處周圍最明顯的一點²⁸覺知氣息，你將能培育及成就禪定。

不要注意氣息的自相(sabhava-lakkhana 自性相)、共相(samabba-lakkhana)或禪相²⁹(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

²⁸ 接觸點應選在鼻孔的出口處周圍或人中，勿選在鼻孔的內部，因為會造成壓力，妨礙專注。至於無法找到固定接觸點的人，只要能在氣息出現的任何地方持續地覺知氣息即可；亦可同時覺知進出於兩鼻孔出口處的氣息。若能總是在固定不變的接觸點覺知氣息，則對定力的培育大有幫助。若所選的接觸點位於左或右鼻孔出口處，則因每隔一段時間身體會自動更換鼻孔呼吸，於是必須更換到對側鼻孔出口處。然而，選定一個接觸點之後，至少應專注經過那點的氣息二十至三十分鐘，必要時才更換接觸點；若更換接觸點的間隔時間太短、次數太頻繁，則不易培育穩固的定力。

²⁹ 禪相 nimitta - 修行禪定時心專注的對象；可以是影像或概念。

(anatta) 的本質。這表示不要默念「入、出、無常」，或「入、出、苦」或「入、出、無我」。只需覺知入出息本身³⁰。

入出息的本身是安般念的對象 (所緣³¹)，也就是你必須專注以培育定力的對象。如果你過去世曾經修行此禪法，累積相當的波羅蜜，當你以此方式注意入出息本身 (整體概念；不注意推動、熱等個別特徵) 時，你將能輕易地專注入出息。

如果不能的話，《清淨道論》建議用數息的方法，這能協助你培育定力。你應在每一吸呼接近末端時數：

³⁰ 入出息的本身 - 此處的入出息還只是概念法 (世人以為有真正實質的事物)，不是究竟法 (分析至不能再分的究竟成份)。

³¹ 所緣 - 被心 (能緣) 攀緣的對象。所緣與對象是同義詞；然而基於一般人少用之故，本書皆以「對象」一詞取代「所緣」。

「入、出、一；入、出、二；……入、出、八」³²。

至少應數到五，但不應超過十。我們建議數到八，因為它提醒你正在培育八聖道分。因此，你應依照自己的意願，在五至十之間選擇一個數目，然後下定決心在這段時間內不讓心飄蕩到其他地方，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：

入息長時，彼知：「我入息長」；

出息長時，彼知：「我出息長」。

入息短時，彼知：「我入息短」；

出息短時，彼知：「我出息短」。

³² 數息的方法有許多種，這裡只舉其中一種：保持自然呼吸，入息時默念「入」，出息時默念「出」，出息接近末端時默念數目。

在這階段，你必須對入出息的長短培育覺知。這裡的長短並非指尺寸上的長短，而是指時間的長度。覺知每一入出息時間的長短，你會發覺有時入出息的時間長，有時入出息的時間短。在這階段，你所應做的只是單純地如此覺知氣息而已。如果要默念，不應默念：「入、出、長；入、出、短」，只應默念：「入、出」，同時附帶覺知氣息是長或短。你應當專注於氣息，附帶覺知氣息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。在此，注意氣息的長短只是幫助心專注於氣息而已，專注力的重點仍然是氣息。所以你不應太在意氣息到底是多長或多短。如果你那麼做，你的擇法覺支會過強，心反而不能定下來。

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：

「我覺知息之全身而入息」，彼如此修行；

「我覺知之息全身而出息」，彼如此修行。

這裡，佛陀指示你持續地覺知經過同一點上從開始到結束的氣息(全息；息之全身；息之初、中、後)。如此修行時，禪相可能會出現。若如是，你不應立刻轉移注意力至禪相，而應繼續覺知氣息。

如果能平靜地在同一點上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：

「我靜止息之身行而入息」，彼如此修行；

「我靜止息之身行而出息」，彼如此修行。

要做到這一點，你應下定決心要使氣息平靜下來，然後持續不斷地在同一點上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，因為那樣做會使定力退失。《清淨道論》提到四種能使氣息平靜的因素，即：思惟（abhoga）、專念（samannahara）、注意（manasikara）和觀察（vimamsa）。因此，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，更微細。此時，不論氣息是長還是短，你都持續不斷地專注於微細的氣息。這就是說「長短息、全息及微息」三個階段可以同時發生，可以同時修行。當你如此持續修行時，禪相就可能會出現。

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且不明顯；他們可能會以為呼吸已經停止了。如果這種現象發生，你應保持覺知的心，在之前你還能注意到氣息的那一點等待氣息重現。

只有七種人不呼吸，即：死人、子宮內的胎兒、溺水者、昏迷悶絕者、入第四禪定者、入滅盡定者（滅盡定 nirodha-samapatti 乃是心、心所與心生色法暫時停止的境界）、梵天神³³。你應省思自己並非其中任何一者，只是正念不夠強，不足以覺知呼吸的氣息而已。

當氣息微細時，你不應故意改變呼吸以便使氣息變得明顯；如果這麼做，則因為過度精進所產生的擾動不安，

³³ 梵天神 brahma - 因為穩固的禪定而投生梵天界的眾生。梵天界有二十層天：十六層是色界天（色梵天）；四層是無色界天（無色梵天）。那裡的眾生稱為梵天神或梵天。（P-E Dict p.493）

你將無法培育定力。你應照著氣息實際的樣子去覺知它。

如果氣息不明顯，則只需保持平靜，提起正念，在之前還能覺知氣息的地方等待。當你如此運用念和慧之時，氣息將會再度顯現。

修行安般念所產生的禪相並非人人相同，它是因人而異的。對於有些人，禪相是柔和的，例如：棉花、抽開的棉花、氣流、似晨星的亮光、明亮的紅寶石或寶玉、明亮的珍珠。對於有些人，它粗糙得有如棉花樹幹或尖木。對於有些人，它則呈現有如：長繩或細繩、花環、煙團、張開的蜘蛛網、薄霧、蓮花、月亮、太陽、燈光或日光燈。

像棉花一樣純白色的禪相大多數是取相，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。其他形

狀與顏色的禪相可以運用同樣的方法去了解。

不同的人會生起不同形態的禪相，因為禪相從「想」而生。在禪相出現之前，由於不同禪修者有不同的想，即產生不同的禪相。雖然所修的業處相同，都是安般念，但卻因人而異地產生不同的禪相。

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。若那樣做，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；如果那麼做，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，禪相變得越來越白，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)。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³⁴之前) 非常接近禪那的定；安止定是禪那。

這兩種定都以似相為對象，二者的差別在於：近行定的諸禪支³⁵尚未開展到完全強而有力。由於這緣故，在近行定時「有分心」³⁶ (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

³⁴ 禪那 jhana - 心完全專一的狀態。《清淨道論·第三品》解釋為：「使心與心所平等、平正、不散亂、不雜亂地安住於單一對象中。」《長部 I .76 Digha Nikaya I .76》描述禪那中的心是：「寧靜、清淨、透明、已培育、沒有邪惡、柔順、堪能、堅定、沉著不動的。」顯示禪那中的心具有強盛的生命力。禪那通常指四色界禪，有時也包括四無色界禪。(P-E Dict p.286)

³⁵ 禪支 jhanavga - 禪那的構成因素。禪支是執行禪定過程的心所；可依禪支的不同而分辨不同的禪那。(Com M Abhl .18 p.56)

³⁶ 有分心 bhavavga - 生命相續流。字義為：生存 (有) 的成份 (分)。有分心是生存不可或缺的條件。有了有分心，個體才能一剎那也不間斷地相續存在。每當認知對象的心理過程 (心路過程) 不生起時，每一剎那都是有分心在相續生滅。(Com M Abh III .8 p.122)

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。

平衡五根

五根就是五種控制心的力量，它們使心不偏離於通向涅槃的止 (samatha) 觀 (vipassana) 正道。

五根當中，第一是信。信乃是相信應當相信的對象。如：相信三寶³⁷；相信業因與果報；很重要的是相信佛陀

³⁷ 三寶 - 佛陀 (圓滿覺悟者)、佛法 (佛陀教導的真理)、僧團 (僧伽；傳承佛陀教法的比丘團體)。(P-E Dict p.337)

的證悟，因為若禪修者缺乏這樣的正信，他將會放棄禪修；相信佛陀的教法也非常重要，即：四道、四果³⁸、涅槃及教理。佛陀的教法指示我們禪修的方法與次第，所以在此階段非常重要重要的是對教法的深信。

假設有人這麼想：「只是觀察呼吸時的氣息就能達到禪那嗎？」或「上述所說有如白棉花的禪相是取相；有如透明冰塊或玻璃的是似相，確實如此嗎？」如果有這類念頭存留在心，它們將會造成如此的見解：「在現今這個時代，我們不可能達到禪那。」由於這種見解，他將退失對佛法的信心，也將放棄修行禪定。

因此，以安般念業處修行禪定的人必須有堅強的信

³⁸ 四道與四果 - 證悟有四個階段：須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢。每一階段有兩種心：道心與果心。這八種出世間心皆以無為的涅槃為對象，但它們的作用不同：道心能徹底滅除煩惱；果心能體驗滅除煩惱後的解脫程度。(Com M Abhl .28 p.66)

心，應當毫無懷疑地修行安般念。他應當想：「如果有系統地依照圓滿正覺佛陀的教法修行，我一定可以達到禪那。」

然而，若禪修者對當信之對象有過強的信心（在這裡，此對象乃是安般念業處），那麼，由於信根的決定（勝解）作用太強，慧根就不分明，而其餘的精進根、念根及定根的力量也將變弱。那時，精進根不能實行其策勵相應³⁹的名法⁴⁰，並保持它們於似相的作用；念根不能實行其確立憶念似相的作用；定根不能實行其使心安住於似相，不散亂的作用；慧根也不能實行其透視似相的作用。因為慧根不能了知似相，也就無法支持信根，於是信根也

³⁹ 相應 - 心與心所同時生起、同時消滅、依靠相同的依處而生起、緣取相同的對象，此關係稱為相應。同一種心中其他互為條件關係的心理現象也稱為相應。(Com M Abh VIII13 p.307)

⁴⁰ 編者註：名法包括心與心所。

會變弱。

如果精進根過強，其餘的信、念、定、慧諸根就不能實行其決定、確立、不散亂和透視的作用。過強的精進使心不能平靜地專注於似相，這也意味著七覺支中輕安、定和捨覺支的強度不夠。

同樣地，若其他諸根如定根、慧根過強，也將有不良的影響。

信根與慧根，定根與精進根的平衡是諸聖者所讚歎的。假使信強慧弱，則為迷信。此人將相信、崇拜缺乏真實利益與內涵的對象。舉例而言，他們信仰、尊敬正統佛教以外宗教所信仰、尊敬的對象，例如：造物主、鬼怪、護法神等。

反之，若慧強信弱，則將使人傾向於狡黠；自己不實際修行，卻整天批判與評論。他們猶如吃藥過量而引起的

疾病一般難以治療。

然而，若信慧平衡，則能信於當信之事。他相信三寶、業果，確信如果依照佛陀的教法修行，他將能體驗似相及達到禪那。若以如此的信心修行，並運用智慧透視似相，這時信根與慧根就能平衡。

再者，假如定強而精進弱，則因為定有產生怠惰的傾向，怠惰將征服他的心。若精進強而定弱，則因為精進有產生掉舉（擾動）不安的傾向，掉舉將征服他的心。唯有當定根與精進根平衡時，心才不會墮入怠惰或掉舉，而能達到禪那。

對於想修行止禪業處者，堅強的信心是非常重要的。若他想：「如果我培育對似相的專注力，一定能達到禪那。」於是，藉著信根的力量及對似相的專注，他必定能達到禪那，因為專注是禪那的主要基礎。

對於修行觀禪者，慧根強是非常適合的。因為當慧根強時，他能夠透視三相（無常、苦、無我），以及獲得領悟三相的智慧。

當定慧平衡時，世間禪⁴¹（lokiya-jhana）才能生起。佛陀教導定慧兩者必須並修，因為出世間禪⁴²（lokuttara-jhana）也唯有在定慧平衡時才會生起。

無論是平衡信與慧、定與精進、定與慧，念根都是必要的。念根適用於所有情況，因為念可以保護心，使心不會由於過強的信、精進或慧而陷於掉舉，也不會由於過強的定而陷於怠惰。

因此，在所有的情況下都需要念，就像所有的調味汁

⁴¹ 世間禪 - 繫屬於世間、不能超出世間生死輪迴的禪定。

⁴² 出世間禪 - 作為觀禪的基礎以證悟道果的禪定。（Ess Abh p.52）在此所謂的「定慧平衡」是指：分別平衡了定根與精進根、慧根與信根之後，再使這兩組之間達到平衡。

都需要鹽，也像國王的所有政務都需要宰相處理一般。所以在古註裡提到：「世尊說：『念在任何業處都是需要的。』」為什麼呢？因為在修行時，念是心的依靠處與保護者。念是依靠處，因為它能幫助心達到前所未到、前所未知的高超境界；若沒有念，心則無法達到任何超凡的境界。念可以保護心及不使禪修的對象失落。這就是為什麼當禪修者以觀智辨識念時，他會見到念的相狀是：它能保護修行時所專注的對象，以及保護禪修者的心。若缺少念，禪修者就不能策勵或抑制自己的心。這是為何佛陀說念能應用於一切情況的理由。(亦參見清淨道論·第四章·第四九段。大疏鈔 Mahatika·第一冊·第一五〇至一五四頁)

平衡七覺支

如果禪修者想以安般念來達到禪那，平衡七覺支也是非常重要的。七覺支是：

- 一、念覺支 (sati)：記得似相並持續地辨識似相；
- 二、擇法覺支 (dhammavicaya)：透徹理解似相；
- 三、精進覺支 (viriya)：努力統合及平衡諸覺支於似相。尤其是努力於強化擇法覺支及精進覺支本身；
- 四、喜覺支 (pīti)：體驗似相時心中的歡喜；
- 五、輕安覺支 (passadhi)：以似相為對象時，心與心所的寧靜；
- 六、定覺支 (samadhi)：一心專注 (心一境性) 於似相；

七、捨覺支 (upakkha)：乃是心的平等性，不使心興奮或退出所專注的似相。

禪修者必須培育及平衡這七覺支。如果精進不夠，禪修者的心將會遠離禪修對象 (似相)。此時他不應加強輕安、定和捨這三覺支，而應加強擇法、精進和喜這三覺支，如此心才能再度振作起來。

當過於精進而心生起擾動和散亂時，他不應加強擇法、精進和喜這三覺支，而應加強輕安、定和捨這三覺支。如此才能抑制與平靜擾動的心。

這就是平衡五根及七覺支的方法。

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) 生起的部位，也就是心色⁴³ (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色而生起的意門 (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五禪支，一次辨識一禪支。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)：將心投入於似相；
- 二、伺 (vicara)：保持心持續地投注於似相；

⁴³ 心色 (心所依處) hadayavatthu - 存在心臟裡的色法，能作為意界與意識界生起時的依靠處。(Com M AbhIII .20 p.144)

三、喜 (pīti) : 喜歡似相 ;

四、樂 (sukha) : 體驗似相時的樂受或快樂 ;

五、一境性 (ekaggata) : 對似相的一心專注。

諸禪支整體合起來即稱為禪那。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。

轉向與省察這兩種作用發生在同一個意門⁴⁴心路過程⁴⁵ (manodvaravithi)。轉向作用由意門轉向心⁴⁶ (manodvaravajjana) 執行，它緣取禪支為對象而生起。省察作用則由緊接在意門轉向心之後生起的四、五、六或七個速行心⁴⁷來執行，也緣取同樣的對象。

⁴⁴ 意門 manodvara - 門是比喻，用來指心與對象發生作用時的媒介。眼、耳、鼻、舌、身、意這六門是心與心所出外會遇對象，及對象進入心與心所領域的門。前五門是物質的，即敏感的微細色法，存在個別的粗感官裡。意門是精神的，亦即有分心。當對象出現在意門時，意門心路過程中的心只透過意門來緣取對象，不直接依靠物質的門。(Com M AbhIII .12 p.130)

⁴⁵ 心路過程 vithi - 認知對象的心理過程。當對象出現在六門之一時，為了認知對象而生起一連串參與認知作用的心。心路過程中的心依照心的法則而以適當順序相續生起。(Ess Abh p.131)

⁴⁶ 意門轉向心 Manodvaravajjana - 這種心在前五門心路過程中稱為確定心 (votthapanacitta)，其功能是確定或定義被前五識認知過的對象。在意門心路過程中稱為意門轉向心，其功能是將心轉向對象。(Com M AbhI .10 p.44)

⁴⁷ 速行心 javana - 速行心是一連串同類的心 (通常是七個)，它們「快速通過」對象，並且完全認知對象。速行心階段是造成善業或惡業的階段 (P-E Dict p.280) (Com M AbhIII .8 p.124)

在《增支部·山牛經 Avguttara Nikaya, Pabbateyyagavi Sutta》裡，佛陀提醒諸比丘，在尚未熟練初禪的五自在之前，不應嘗試進修第二禪。佛陀解釋說，如果禪修者尚未完全精通初禪就進修第二禪，則他將失去初禪，而且無法達到第二禪，兩者皆失。

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

當你修行成功且想進而修行第三禪時，你應思惟第二

禪的缺點及第三禪的優點：第二禪靠近初禪，且其喜禪支是粗劣的，使它不如無喜的第三禪寂靜。從第二禪出定並如此思惟之後，你應培育想要證得第三禪之心，再次專注於似相。如此即能達到具有樂及一境性的第三禪。然後應當修行第三禪的五自在。

當你修行成功且想進而修行第四禪時，你應思惟第三禪的缺點及第四禪的優點：第三禪的樂禪支是粗劣的，它使第三禪不如無樂的第四禪寂靜。從第三禪出定並如此思惟之後，你應培育想要證得第四禪之心，再次專注於似相。如此即能達到具有捨⁴⁸及一境性的第四禪。接著，你應修行第四禪的五自在。

進入第四禪時，呼吸完全停止。這就完成安般念的第

⁴⁸ 捨 upekkha - 捨常指平等中性、不被偏見或偏愛動搖的高超心境。在此指中性感受（捨受），不偏於喜、憂、苦、樂，也稱不苦不樂受（adukkhamasukha vedana）。（Com M Abhl .4 p.34）

四個階段：

『我靜止息之身行而入息』，彼如此修行；

『我靜止息之身行而出息』，彼如此修行。

這階段開始於禪相生起之前，進而定力隨著修行四種禪那而增長，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。

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）。另一種方式是，他也可以繼續修行其他種止禪（samatha 奢摩他），這將是我下次講座的題目：如何修行十遍⁴⁹。

⁴⁹ 十遍 kasina - 十種修行禪定時所專注的對象，即：青、黃、紅、白、地、水、火、風、空、光。亦譯為十遍處或十一切處，因為它們的似相都必須擴展到遍滿宇宙，沒有邊際。（Com M Abh IX.6 p.332）