

問 答 (三)

問 3-1：修行安般念有三種禪相：遍作相、取相、似相。

何謂遍作相？遍作相一定是灰色的嗎？遍作相與取相之間有何差別？

答 3-1：修行安般念時有三種禪相、三種定 (samadhi) 以及三種修 (bhavana)。三種禪相是：遍作相、取相與似相；三種定是：遍作定 (parikamma-samadhi 預備定) 或稱為剎那定 (khanika-samadhi)、近行定 (upacara-samadhi) 與安止定 (appana-samadhi)；三種修是：遍作修 (預備修)、近行修與安止修。

遍作定的對象可以是遍作相、取相或似相。遍作修即是遍作定。

真正的近行定（即近行修）乃是緊鄰於禪那或安止定之前出現的，這是為何它稱為近行定的理由。但是有時在安止定（*appana-jhana*）之前（雖然距離安止定還有一段程度），以似相為對象的深且強的定也隱喻式地被稱為近行定。當遍作定（或剎那定）被完全培育時，它產生近行定；當近行定被完全培育時，它產生安止定。

在上次講座中我們已經討論過三種禪相，即：禪定的對象。

（一）遍作相：自然的呼吸就是一種遍作相。註釋中提到鼻孔相（*nasika-nimitta*）與上唇相（*mukha-nimitta*）也都是初學者的遍作相。當定力稍微增強時，通常在鼻孔出口處附近會出現灰色或煙霧色，它稱為遍作相；此時的定力稱為遍作定；此時的修行稱為遍作修。在這個階段，禪相不一定只是煙樣的灰色，也可能出現為其他顏色。

(二) 取相：當前面這種定力增強有力之後，煙樣的灰色通常轉變成如棉花似的白色。不過，依照心中「想」的改變，禪相也可能變成其他顏色與形狀。如果禪相的顏色與形狀經常改變，定力將會逐漸下跌，這是因為禪修者的想經常改變的緣故。因此，禪修者不應注意禪相的顏色與形狀，而應只是一心專注於它。這是第二種禪相。這種專注於取相的定力也是遍作定，這種修行也是遍作修。

(三) 似相：當定力變得更強而有力時，取相會變成似相。通常似相是清澈、明亮與發光的，猶如晨星一般。在此也是一樣的道理，如果想改變，禪相也會改變：若禪修者想要禪相變長，禪相就會變長；想要它變短，它就會變短；想要它變成紅寶石色，它就會變成紅寶石色。《清淨道論》提到禪修者不應如此做。若如此做，即使很深的定力也會逐漸變弱。由於他生起不同的想，從而也就分散

注意力到不同的對象。所以禪修者不應玩弄禪相，否則將無法達到禪那。

專注於似相最初階段的定也是遍作定，其修行也是遍作修。然而，接近禪那的定則稱為近行定，該修行稱為近行修。當安止定生起時，所專注的禪相依然是似相，但是該定是安止定，該修行是安止修。

問 3-2：近行定與安止定之間有何差別？

答 3-2：當似相出現時，定力是相當強的。然而在近行定的階段，禪支還未完全茁壯，因此有分 (bhavavga) 仍會生起，禪修者可能會落入有分。該禪修者會說一切都停止了，或說：「那時我一無所知。」或認為那就是涅槃如果這樣修行下去，他將能夠停留在有分之中很長的時間。

無論是好或壞的任何一種修行法，如果禪修者一再努

力嘗試，他終究能精通其法，所謂「熟能生巧」。在此情況下亦然，若一再嘗試，他將能落在有分之中很長的時間。為什麼他說自己一無所知呢？因為有分的對象乃是前世臨死時的對象，此對象可以是業、業相 (kamma-nimitta) 或趣相¹ (gati-nimitta 投生相)。但是禪修者無法見到這點，因為他還不能辨識緣起法。唯有能夠辨識緣起法之後，才能見到有分緣取這三種對象之一。

若禪修者認為有分是涅槃，則此信念將是障礙通向涅槃之路的「巨石」。若不能除去這塊巨石，他將無法證悟

¹ 臨死時的對象有三種可能：一、業：過去所做的善業或惡業，能造成來世投生者；二、業相：造作善惡業時的對象或影像或所用的工具；三、趣相：即將投生之處的徵象。

必須強調的是，此三種之一是臨死速行心 (一生中最後一個速行心) 的對象，不是死亡心 (一生中最後一個心) 的對象。死亡心與同一期生命中的有分心及結生心緣取相同的對象，即前世臨死速行心的對象。而今世臨死速行心的對象將成為來世結生心、有分心、死亡心的對象。(Com M Abh III.17 p.138, V .35 p.221)

真正的涅槃。為何會產生這樣的信念呢？很多禪修者認為佛陀的弟子 (savaka) 不可能了解佛陀所教導的名色法。因此，他們不認為必須培育充分深度的定力，以辨識佛陀所教導的名色法及其因緣。如是，因為禪支很薄弱，他們的定力也很薄弱而不能持久，所以有分心仍然會發生。如果禪修者故意修行以便落入有分，他仍然能達到目的，但是那並非涅槃。要證悟涅槃，我們必須逐步地修行七清淨。若不了知究竟名法、究竟色法以及它們的因緣，禪修者無法證悟涅槃。

就好像還沒有能力自己站立的小孩子，當他要學習走路之時，將會一再地跌倒。同樣的道理，在近行定的階段，禪支還沒有堅強茁壯，因此禪修者可能會落入有分。

為了避免落入有分，以及進一步培育禪定，你需要信 (saddha)、精進 (viriya)、念 (sati)、定 (samadhi)

與慧 (pabba) 這五根的幫助，以便推動自己的心，並將心固定於安般似相。你需要深信專注於似相能使你證得禪那，需要精進以便使心一再地認知安般似相，需要念以便不忘失安般似相，需要定以一心專注於似相，以及需要慧以便了知安般似相。

在安止定的階段，禪支已經完全茁壯，好像身強力壯的成人，能夠整天挺直站立一般。禪修者也是一樣，能夠以安般似相為對象，停留在安止定中很長的時間，不會落入有分。在此階段，不間斷的完全專注能持續一、二、三小時或更久。此時聽不見任何聲音，心只會專注於似相，不會趨向其他對象。

問 3-3：在什麼情況或狀態下，我們說一個禪修經驗是近行定或安止定？

答 3-3：如果禪修者專注安般似相的定力很強，但是有時仍會落入有分，我們可以說此時的定力是近行定。唯有當禪修者能夠不間斷地專注於安般似相，持續一段相當長的時間，我們才能說它是安止定。

禪修者如何能知道自已的心是否落入有分呢？他可以注意到自己有時會對安般似相失去覺知，那時就是落入有分。有時候，他的心會有很短暫的剎那想到安般似相以外的對象。但是這些情況不會發生在安止定。在安止定中唯有相續不斷的完全專注。

問 3-4：在四禪當中的每一禪是否都有近行定與安止定？它們有什麼特徵？

答 3-4：以安般念禪那為例，此禪那緣取安般似相為對象，有四種近行定、四種安止定。在每一禪中都有近行定

與安止定，二者都只以安般似相為對象。因此它們的對象相同，沒有差別，但是二者定力的強度不同。

在初禪、第二禪與第三禪的近行定階段有五個禪支，而在第四禪的近行定中沒有喜 (pīti) 與樂 (sukha)，只有尋 (vitakka)、伺 (vicāra)、捨 (upekkhā) 與一境性 (ekaggatā)。雖然它們同樣以安般似相為對象，但是較高層次的近行定的禪支比較低層次的更有力。

初禪近行定的禪支鎮伏身體的痛苦 (kayika-dukkha-vedanā)；第二禪近行定的禪支鎮伏心理的痛苦 (domanassa-vedanā)；第三禪近行定的禪支鎮伏身體的快樂 (kayika-sukha-vedanā)；第四禪近行定的禪支鎮伏心理的快樂 (somanassa-vedanā)。由此我們可以分辨這些近行定之間的差別，尤其是第四禪的近行定。在第四禪近行定的階段，呼吸非常微細，幾乎停止。到第四禪安止

定的階段呼吸才完全停止。

我們也可以藉著觀察禪支來區分各禪的安止定。初禪有五個禪支：尋、伺、喜、樂與一境性；第二禪有三個禪支：喜、樂與一境性；第三禪有兩個禪支：樂與一境性；第四禪有兩個禪支：捨與一境性。藉著觀察禪支，我們可以分別：「這是初禪」、「這是第二禪」等等。而且定力是一禪比一禪加深，第四禪的定力最高深。它是多麼高深呢？你應當親自去體驗。許多禪修者報告說第四禪是最微妙、最寧靜的。

問 3-5：什麼情況下禪修者會從安止定掉或退到近行定？
什麼情況下在近行定的禪修者能進入安止定？

答 3-5：如果禪修者不重視他的禪修，而重視似相以外的其他對象，那麼將有許多障礙 (nivarana 蓋) 會發生。

許多依貪欲及瞋恨的妄想會產生，這些是不如理作意² (ayoniso-manasikara 不明智的注意)。這些不同的對象會削弱定力，因為善法³與不善法⁴一向是對立的，當善法強而有力時，不善法會遠離；反之，因為不如理作意而造成不善法強而有力時，善法會遠離。善法與不善法不能同時存在一個心識剎那或心路過程中。

在這裡，我要解釋如理作意 (yoniso-manasikara 明智的注意) 與不如理作意。當禪修者修行安般念時，若專注於自然呼吸的氣息，則他的作意是如理作意。當取相或似

² 作意 manasikara - 注意。作意是心遭遇對象時的第一前線，它將相應的名法導向對象，因此它是五門轉向心與意門轉向心的重要成份。這兩種轉向心能打斷有分心流，形成心路過程中的第一個階段。(Ess Abh p.70)

³ 善法 kusala-dhamma - 與善根 (無貪、無瞋、無癡) 相伴生起的心。這種心是健全的、道德上無過失的、能產生快樂結果的。

⁴ 不善法 akusala-dhamma - 與不善根 (貪、瞋、癡) 相伴生起的心。這種心是不健全的、道德上有過失的、能產生痛苦結果的。

(Com M Abhl .3 p.31)

相生起時，若禪修者專注於它們，則他的作意也是如理作意。在觀禪中，若禪修者見到：「這是色」、「這是名」、「這是因」、「這是果」、「這是無常」、「這是苦」、「這是無我」，則他的作意是如理作意。

然而，如果他見到：「這是男人、女人、兒子、女兒、父親、母親、天神、梵天、動物等。」那麼他的作意是不如理作意。一般而言，我們可以說：因為如理作意而使善法生起；因為不如理作意而使不善法生起。禪修之時，如果不如理作意生起，則五蓋或煩惱也必然會生起。它們是不善法，這些不善法會削弱定力或造成定力掉落與退失。

如果一再地以如理作意觀察修行的對象，那麼善法將會增長，例如禪那善法。所以，若你一再地專注禪相，例如：安般似相，這是如理作意。如果培育如理作意達到完

全的強度，那麼你將從近行定進入安止定。

問 3-6：在一個人臨死之時，因為過去所做的善業或不善業而有業相生起。這種現象與禪修時遺忘已久的往事影像重新出現是否類似？

答 3-6：可能有些類似，不過只限於少數的例子，有點類似那些死亡很快速發生的人。

問 3-7：修行時，遺忘已久的三十年前往事影像在心中出現，這是否由於缺乏正念的緣故？什麼造成心離開修行的對象？

答 3-7：有可能由於缺乏正念，但也可能因為作意的緣故。然而多數禪修者不了解作意，唯有修行到名業處時他們才能了解作意。《阿毗達摩》中說，若無作意則沒有任

何對象能在心中現起。必須先有作意，心路過程才能產生。然而，心路過程的發生非常快速，所以他們不了解因為作意而使這些影像出現。

問 3-8：臨死之時，如果一個人有很強的正念，他能否避免過去善惡業的業相（kamma-nimitta）生起？

答 3-8：強而有力的正念可以避免不善的業相生起。但是何謂強而有力的正念呢？若禪修者進入禪那，並且一直到死亡之時還能保持完全穩定的禪那，你可以說該禪那的念是強而有力的。那種正念能夠避免不善業相或欲界⁵的善

⁵ 欲界 - 有飲食、男女等欲望的生存界。包括：四惡道、人道與接近人道的六層天界。（眾生居住於三界，除欲界外還有下列二界）

色界 - 有十六層天。沒有飲食、男女等欲望，但還有微妙的色身，故稱為色界。修成色界禪的人若至死亡時禪定仍然穩固，則能投生於色界天。

無色界 - 有四層天。沒有色身，只有精神存在，故稱為無色界。修成無色界禪的人若至死亡時禪定仍然穩固，則能投生於無色

業相生起。它只緣取禪相為對象，如：安般似相或白遍似相。

另一種強而有力的正念是與觀智相應的念。如果禪修者所達到的觀智是行捨智⁶，那麼此念是強而有力的。這種正念也能避免不善相或會取代觀禪相的其他善相現起。觀禪的對象是行法的無常、苦或無我本質。他的臨死速行心 (maranasanna-javana) 可能緣取那個本質為對象。臨死前的那個觀智能產生天界⁷結生心⁸ (deva-patisandhi)，他自然會投生到天界去。

界天。(Ess Abh p.21)

⁶ 行捨智 savkharupekkha-bana - 第十一種觀智。觀一切行法的無常、苦、無我，並以種種行相觀空之後，禪修者捨斷怖畏與歡喜，對諸行無動於衷而中立，不執著它們為我或我所有。(清淨道論· 第二一品· 第六一段)

⁷ 天界 deva-loka - 這裏指六層欲界天之一。

⁸ 結生心 patisandhi-citta - 投生時的心。它連結今生與前生，所以稱為結生心。一生之中，結生心只在投生時出現一次。(Com M Abh III.8 p.122)

關於這種人於來世身為天人時可獲得的利益，佛陀在《增支部·四法集·聞隨行經 Sotanugata Sutta, Catukka Nipata, Avguttara Nikaya》中開示：「So muttassati kalam kurumano abbataram devanikayam upapajjati. Tassa tattha sukhino dhammapada plavanti. Dandho bhikkhave satuppado, atha so satto khippameva visesagami hoti」——「諸比丘，一個凡夫（puthujjana）死亡之後，他可能投生於某一層天。在那裡，一切行法很清楚地出現於他的心中，他可能會延遲對佛法的思惟或對觀禪的修行，但是他證悟涅槃是非常快速的。」為什麼那些行法會很清楚地出現在他的心中呢？因為前世臨死速行心及生到天界之後的有分心都緣取行法的無常、苦或無我本質為對象。由於「作主人」的有分心知道行法無常、苦或無我的本質，所以他能夠很輕易地培育觀智。根據這部經，死時擁有與觀智相應的強力正念是有益的，因為它能產生緣取觀禪對

象的有分心。在死亡發生之前，你應努力具備這種正念。

舉例而言，《帝釋問經 Sakkapabha Sutta》中提到的三位修行止觀禪法的比丘。他們有很好的戒行與禪定，但是他們的心傾向於生作女性乾闥婆 (gandhabba 天界的音樂神與舞神)。他們死後投生於天界，成為非常美麗、光芒四射的乾闥婆。在他們前世為比丘之時，每天到一位女居士家托鉢，並且為她開示佛法。這位女居士證悟初果須陀洹，她死後投生為帝釋⁹天王之子——瞿波迦天子 (Gopaka)。那三位乾闥婆為帝釋之子表演歌舞時，瞿波迦看見她們非常美麗、光芒四射，他想：「她們如此美麗、光芒四射，過去世造了什麼業而有這樣的果報呢？」於是觀察她們的前世，見到她們是到他前世身為女居士家中托鉢的比丘。他知道他們的戒行、禪定與智慧都很卓

⁹ 帝釋 sakka - 欲界第二層天 (忉利天) 的天王。

越，因此想提醒她們前世的事情。他說：「當妳們聽聞和修行佛法之時，眼睛與耳朵注意在什麼地方？」這三位乾闥婆當中的兩位回憶起前世，因而感到很慚愧。她們當下再度修行止禪與觀禪，而且快速地證悟三果阿那含，然後命終，投生到淨居天¹⁰，並在那裡證悟阿羅漢果。第三位乾闥婆並不感到慚愧，因而繼續作乾闥婆。

所以，不需要找人壽保險公司，這種正念是最佳的保障。

問 3-9：修行四界分別觀辨識十二種特相時，一定要按照順序從硬、粗與重開始嗎？禪修者能否選擇從其他任何一種特相開始修行？

¹⁰ 淨居天 *suddhavaśa-deva* - 色界中最高的五層天；乃是三果阿那含與四果阿羅漢居住的地方。他們不會再投生於更低的界，只會在淨居天達到最後的解脫。(*Com M Abh V .6 p.193*)

答 3-9：在最初修行的階段，可以從容易辨識的特相開始；但是，能夠清楚地辨識所有特相之後，我們就必須依照佛陀所教導的順序，即：地界 (pathavidhatu)、水界 (apodhatu)、火界 (tejodhatu)、風界 (vayodhatu) 來修行，因為這樣的順序能產生強而有力的定。當我們能見到色聚，並且能輕易地辨識每一粒色聚中的四界時，順序就不是那麼重要了，重要的是要能同時辨識它們。

為什麼呢？因為色聚的壽命很短；它們的壽命可能比幾十億分之一秒還要短。在那個階段，沒有時間讓我們默念：「地界、水界、火界、風界」。我們必須同時辨識四界，而不是依照順序辨識。

問 3-10：修行四界分別觀使禪修者能夠平衡身體中的四大 (即四界)。一個人有時會因為四大失去平衡而生病；

禪修者生病時，能否以強力的正念修行四界分別觀來治療疾病？

答 3-10：有很多種病痛。有些病痛由於過去世的業而產生，如：佛陀的背痛；有些病痛由於四大失去平衡而產生。由過去業所產生的病痛不能單靠平衡四大來治癒；由於四大不平衡所產生的病痛則可能會在禪修者平衡四大之後消失。

還有一些病痛因為食物、時節（utu 溫度；火界）或心理（citta）而產生。如果病痛因為心而產生，我們可以治療心，於是那病痛可能會消失。如果病痛因為時節而產生，如：癌症、瘧疾等，則只能靠藥物治療，不能靠平衡四大來治療。由於不適當食物而產生的病痛也是同樣的道理。

問 3-11：在我們達到第四禪與去除無明¹¹ (avijja) 之前，由於過去的壞習慣，很多妄想會生起。例如：(禪修期間以外的) 日常生活中，貪愛或憤怒常會生起。我們能否用不淨觀 (asubha) 或慈心觀 (metta-bhavana) 來除掉它們？或者只需要專注於禪修的對象，不去注意這些妄想，讓它們自己消失？

答 3-11：對不善業而言，無明 (avijja) 是潛在原因，而不如理作意才是直接原因 (近因)。不如理作意是很重要的因素，若你能用如理作意來取代不如理作意，貪愛或憤怒將暫時消失；如果你的如理作意非常強而有力，它們也可能永遠消失。在上一次回答問題的講座中，我們已經討論過如理作意與不如理作意。

¹¹ 編者註：第四禪不能去除無明，只能暫時降伏無明而已。

你可以用不淨觀或慈心觀來除掉它們，這些修行法門也是如理作意。而觀禪是滅除煩惱最好的武器，是最好的如理作意。

問 3-12：「有分」如何在欲界、色界、無色界與出世間¹²界作用？可否請禪師舉例說明？

答 3-12：有分在前三種界的作用是相同的。也就是，它們生起以便使一期生命當中的心識剎那沒有間斷，這是因為產生這期生命的業還沒有竭盡的緣故。有分的對象可以是業、業相（kamma-nimitta）或趣相（gati-nimitta 投生相）。例如：一個人有分的對象可能是差提優佛塔（Kyaikthiyo Pagoda），另一人的業相可能是大金塔

¹² 出世間 lokuttara - 超過世間的境界。有九種法，即：無為的涅槃與直接體悟涅槃的四道、四果。

(Shwedagon Pagoda)¹³。在色界與無色界通常只有業與業相，沒有趣相。當我們說「出世間界」(lokuttarabhumi) 時，這裡的「界」只是一種隱喻，事實上，它並不是一個地方。「出世間界」是指：四道、四果與涅槃。

四種道心與四種果心不是有分。在涅槃中沒有名色(namarupa)，因此也沒有「有分」。

色界果報禪那(rupavacara-vipaka-jhana)——例如安般念禪那——其有分的對象是安般似相。至於識無邊處無色界(vibbanabcayatana-arupavacara) 的有分，其對象乃是空無邊處禪心(akasanabcayatana-jhana-citta)。這些是業相；在此二界中沒有趣相。

問 3-13：世間禪(lokiya-jhana) 與出世間禪(lokuttara-

¹³ 差提優佛塔與大金塔都是緬甸著名的佛塔。

jhana) 有何差別？

答 3-13：世間禪是色界禪與無色界禪這八種定；出世間禪是與道智及果智相應的禪那。當你辨識色界初禪的名法為無常或苦或無我時，如果證悟涅槃、透視涅槃，那麼你的道智是初禪的道智，這是出世間禪。

為什麼呢？作為觀禪對象的世間色界初禪中有五個禪支，而在出世間初禪中也有五個禪支，即：尋、伺、喜、樂與一境性。所以此道果是初禪的道果。其餘諸禪的道果也是同樣的情況。