

問 答 (一)

問 1-1：修行安般念 (anapanasati) 有四個階段，我們怎樣決定何時該從一個階段換到下一個階段呢？

答 1-1：佛陀逐步地教導安般念：長息、短息、全息、微息，乃是為了容易明瞭；實際修行的時候，四個階段可能會同時發生。例如：當你的定力已經進步到能夠持續地專注入出息半小時的時候，你就可以開始專注全息。那時，不論氣息長或短，你都應當專注於經過同一點上的全息，即是從開始到結束的氣息。然後，若你能專注於長息的全息或短息的全息持續一小時，入出息將會自動變得微細，你就可以改專注於微細的全息。如果入出息不變得微細，則你應只專注於全息，不應故意使氣息變得微細，也不應

故意使氣息變長或變短。如此，四個階段包含在同一個階段裡。在第四個階段時，氣息只是變得微細，並非完全停止。氣息只在進入第四禪時才會完全停止，這是最微細的階段。

問 1-2：修行的時候是不是一定要有禪相？

答 1-2：修行某些業處 (kammatthana) 時，如：安般念、十遍禪、不淨觀¹ (asubha)，禪相是必要的。如果想修行其他的業處，如：佛隨念² (Buddhānussati)，則不需要禪相。修行慈心觀³ (metta-bhavana) 時，破除人際之間的界限可稱為禪相。

¹ 不淨觀 - 觀察身體不淨可厭的修行法門；能夠止息貪愛。(清淨道論· 第六品)

² 佛隨念 - 憶念佛陀功德的修行法門。(清淨道論· 第七品)

³ 慈心觀 - 願一切眾生得到安樂的修行法門；能夠止息瞋恨。(清淨道論· 第九品)

問 1-3：有人說，修行安般念時他們的靈魂跑到身體外面去了。是否真的有此情況？或者他們修入了歧途？

答 1-3：專注的心通常能夠產生禪相。當禪修者的定力深、強、有力之時，依照他內心所生起不同的想，就會有不同的禪相出現。例如：若想要禪相變長，禪相就會變長；想要它變短，它就會變短；想要它變圓，它就會變圓；想要它變紅，它就會變紅。如此，修行安般念時各種不同的想都可能發生。他感覺好像自己跑到身體外面去，那只是心生的錯覺，但此錯覺不是由靈魂所生。這不成問題，不必理會它，只需繼續專注於氣息。

⁴專注的心非常奇妙。假如你對安般似相有夠強的專

⁴ 本段根據開示的錄音帶補入。

注力，當你想將似相送到緬甸的大金塔（ Shwedagon Pagoda ）時，你會看見一道非常明亮耀眼的光芒射向大金塔而去。同樣地，如果你想使自己身上的骨骼離開身體，當你的定力很強時，你會見到骨骼離開你的身體；這只是心變現出來的影像而已，不是真實發生的情況。對究竟名色法尚未具有充分觀智的人會以為這是靈魂；事實上這不是靈魂，它只是心生出來的現象而已。

唯有能夠透視內外的究竟名色法⁵（ paramatthanamarupa ）時，才能解決靈魂的問題：無論內在或外在，都找不到所謂的靈魂。因此你必須破除名色法的密集⁶，以透視究竟名色法。

⁵ 究竟名色 - 以正確的方法分析名色，直到不可再分的究竟實質部份；乃是身心現象的真實成份。（ Com M Abhl .2 p.25 ）

⁶ 密集 ghana - 當名與色相互資助而生起時，因為誤解它們為整體，故有密集的概念產生。若能以智慧將它們分析到基本成份，它們將如被手所捏的泡沫一般地粉碎；它們是因緣條件組成的。

「Nanadhatuyo vinibbhujitva ghanavinibbhoge kate anattalakkhanam yathavasarasato upatthati」——「當我們破除密集之時，無我的領悟 (anatta-sabba) 就會生起。因為有密集的概念，才生起靈魂的概念。」

要破除色法的密集，首先你必須辨識色聚⁷ (微細的粒子)。然後必須辨識每粒色聚裡所存在至少八種的究竟色。若不破除色法的密集，則靈魂的概念不會消失。

同樣地，若不破除名法的密集，靈魂的概念也不會消失。例如：當你的心胡思亂想時，你會認為那個胡思亂想的心是你的靈魂。

尚未證得觀智 (vipassana-bana)、道智 (magga-bana) 與果智 (phala-bana) 的人，或尚未破除名法密

⁷ 色聚 rupakalapa - 色法不能單獨生起，必須成群生起，這種色法的集團稱為色聚。色聚中的色法一起生起，也一起消滅。(Com M AbhVI.16 p.252)

集的人會認為心是他們的靈魂；然而，如果能破除名法的密集，他們將見到心與心所的快速生滅。由於對無常的領悟，無我的領悟將會生起。在《彌醯經 Meghiya Sutta》中，佛陀說：「Aniccasabbino Meghiya anattasabba santhati」——「對於無常觀智強而有力的人而言，無我的觀智也將清楚地顯現。」

當你證得「離行作心」(visavkharagata-citta) 時，認為有靈魂存在的邪見就會完全被滅除。行法指的是名色法及它們的因緣；離行 (visavkhara) 指的是沒有行法⁸ (savkhara) 的涅槃。涅槃沒有行法，但是要透視涅槃 (離行) 確實需要心識的作用。此心即是道心及果心，亦稱為離行作心。而根除邪見的作用是由須陀洹道心來執

⁸ 行 savkhara - (一) 由因緣條件和合所產生的事物。(二) 心所 (如：行蘊)。(三) 業；行為。在此指第一種含義。(Com M Abh p.392)

行。

問 1-4 : (安般念) 禪相從何而來？依靠什麼而生起？

答 1-4 : 依靠心所依處色生起的大部分心識都能產生呼吸，真正的安般念禪相乃是從呼吸而來。然而，並非所有的心都能產生禪相，唯有深度專注的心才能產生禪相。因此，安般念禪相的生起必須依靠深度專注的心所產生的呼吸。如果該相遠離鼻孔，那麼它不是真正的禪相。該相之所以能生起，乃是由於定力的緣故，但它不是真正的安般念禪相。能引生禪那的相才是真正的安般念禪相；遠離鼻孔的相不能引生禪那，因此它不是真正的安般念禪相。如果專注於那種相，定力通常不能強而有力，而且該相不久就會消失。

問 1-5：七清淨與十六觀智是哪些？

答 1-5：七清淨是：

- 一、戒清淨 (sila-visuddhi)；
- 二、心清淨 (citta-visuddhi)；
- 三、見清淨 (ditthi-visuddhi)；
- 四、度疑清淨 (kavkhavitarana-visuddhi)；
- 五、道非道智見清淨 (maggamaggabanadassana-visuddhi)；
- 六、行道智見清淨 (patipadabanadassana-visuddhi)；
- 七、智見清淨 (banadassana-visuddhi)。

十六觀智是：

- 一、名色分別智 (namarupa-pariccheda-bana)；

- 二、緣攝受智 (paccaya-pariggaha-bana);
- 三、思惟智 (sammasana-bana);
- 四、生滅隨觀智 (udayabbaya-bana);
- 五、壞滅隨觀智 (bhavga-bana);
- 六、怖畏現起智 (bhaya-bana);
- 七、過患隨觀智 (adinava-bana);
- 八、厭離隨觀智 (nibbida-bana);
- 九、欲解脫智 (mubcitukamyata-bana);
- 十、審察隨觀智 (patisavkha-bana);
- 十一、行捨智 (savkharupekkha-bana);
- 十二、隨順智 (anuloma-bana);
- 十三、種姓智 (gotrabhu-bana);
- 十四、道智 (magga-bana);
- 十五、果智 (phala-bana);

十六、省察智 (paccavekkhana-bana)

現在你知道這些觀智的名稱了，你能夠體驗到它們嗎？不能。這就是為什麼只知道理論是不夠的，你還必須非常精進地修行，才能領悟它們。

(編者註：在這次問答的結尾，禪師對五蓋作了以下的補充。)

現在我要簡略地解說五蓋 (nivarana 五種障礙)：第一種蓋是貪欲 (kamacchanda)，它是對人或財物的貪愛，是想獲得感官對象的欲望。舉例而言，你也許會貪愛自己所住的房間。在靜坐時你會想：「哦！如果我的房間漂亮美觀，那該多好！」或者你會想：「哦！如果整個房間歸我一人使用，那該多好！」如果被貪欲所征服，你將無法妥善地專注於修行的對象。你必須秉持強而有力的正

念與精進，阻止貪欲生起。

第二種蓋是瞋恨 (byapada)，它是對人或物的憤恨或不滿。例如：坐在你身旁的禪修者坐下之時衣袍弄出噪音，你可能會生氣，並想：「哼！為什麼他弄出這麼多噪音！」如果你的心被憤恨或不滿所征服，你也將無法妥善地專注於修行的對象。

第三種蓋是昏沉睡眠 (thina-middha)。如果心力薄弱或對修行的對象提不起興趣，則昏沉睡眠會發生。然而，有時昏沉睡眠也可能因為疲勞或睡眠不足所引起。

第四種蓋是掉舉與後悔 (uddhacca-kukkucca)。如果你的心情擾動不安 (掉舉)，就好像一堆灰燼受到石頭投擊時，灰燼將會揚起而到處散落；同樣地，心情掉舉時，心也是到處流散。修行時你不應鬆懈而讓心離開修行的對象。如果你那麼做，掉舉不安將會產生。後悔是悔恨以前

曾做壞事或未做好事。對此，同樣地，你必須秉持強而有力的正念與精進，阻止掉舉與後悔產生。

第五種蓋是懷疑 (vicikiccha)，即懷疑下列對象：

- 一、佛；
- 二、法；
- 三、僧；
- 四、三學：戒、定、慧；
- 五、過去的五蘊 (khandha)；
- 六、未來的五蘊；
- 七、過去與未來的五蘊；
- 八、緣起 (paticcasamuppada)。

如果對定學有懷疑，你將無法修成禪定。例如，你也許會懷疑：「修行安般念有可能達到禪那嗎？專注安般念

的禪相真的能成就禪那嗎？」如此的懷疑將使你無法專心培育定力。

五蓋與禪那是互相對立的。

⁹每個人都有心，善心能產生善果，不善心能產生惡果。專注的心能產生禪相，真正專注於禪相的心能產生禪那。如果該禪那一直到死亡時還保持完全穩定，則它能使禪修者投生於梵天界。以禪那為基礎而與觀智相應的專注心能產生道智與果智；該道智與果智能透視涅槃。如果那道智與果智是阿羅漢道智與阿羅漢果智 (arahatta-maggabana, arahatta-phalabana)，那麼死後你將進入般涅槃。

但是與五蓋相應的心 (如：貪欲、瞋恨等) 會使人投生於四惡道。所以心能使人達到更高的境界，乃至證悟涅

⁹ 以下兩段依據開示的錄音帶補入。

槃，也能使人墮落於四惡道中受苦。你喜歡那一種呢？因此你應時時保持一顆善良的心，使心脫離五蓋的污染，努力修行以趨向涅槃。