

如何以其他法門修定

前言

在上次的講座中，我已經解說修行安般念以達到第四禪的方法。我說到當禪修者以安般念達到第四禪，並且修成五自在之後，當禪定之光晃耀、明亮、光芒四射時，他可以隨自己的意願而轉修觀禪 (vipassana)。

然而在此刻，他也可以繼續修行其他止禪法門。今天，我想要跟大家討論如何修行其他的止禪法門：三十二身分、白骨觀及白遍等。

三十二身分

如果想修行三十二身分，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，你應逐一地辨識身體的三十二個部份。

在身體的這三十二個部份當中，地界顯著的有二十個，水界顯著的有十二個。

你應觀地界顯著的四組，每組有五個：

一、髮、毛、爪、齒、皮；

二、肉、腱、骨、骨髓、腎；

三、心、肝、膜、脾、肺；

四、腸、腸間膜、胃中物、糞、腦。

接下來觀水界顯著的兩組，每組有六個：

一、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪；

二、淚、膏（皮脂）、唾、涕、關節滑液、尿。

按照上述的順序逐一地辨識。嘗試如同對著明鏡照見自己的臉那樣，清楚地在各個身分存在的部位透視到該身分¹。如此修行時，如果你的禪定之光暗淡下去，正在辨識的身分也會變得不清楚。這時你必須回來修行安般念，將定力再度提昇到第四禪。當禪定之光再度明亮強盛時，才回過頭來辨識三十二身分。每當禪定之光變暗之時，你都必須如此修行。

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

¹ 禪修者應實在地透視到自己身體內的各個部份，而非透過想像。若所見的身分呈顯在面前，猶如觀看相片一般，則只是出自想像而已，不是真正透視到三十二身分。透視不到三十二身分的原因通常是定力不夠深。禪修者應當有耐心地再培育夠深的定力，不可貪快，囫圇吞棗，錯失大利。

行直到對它精通純熟。

然後，依舊閉著眼睛，運用禪定之光辨識離你最近的人或其他眾生，尤其理想的是位於你前方的人。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。如此順逆地辨識三十二身分許多次。這樣修行成功之後，你應辨識自己內在的三十二身分一遍，然後辨識外在那人的三十二身分一遍，如此內外交替，不斷重複。

能夠如此內外辨識之後，你的禪修力將會增強。你應如此從近而遠，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，無論所辨識的對象是人、畜生或其他眾生，你都必须一次選取一個對象，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。

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。

涅槃的三門

在此，我想解說通向涅槃的三門。在《大念處經 Mahasatipatthana Sutta》中佛陀開示說，四念處法門是通向涅槃唯一的道路；但是在另一方面，註釋中解釋說涅槃有三個門：色遍 (vannakassina)、不淨觀 (patikula-manasikara)、無我 (subbata 空)——即四界分別觀。

然而，這三門的差別只在止禪部份而已，它們的觀禪部份是相同的。繼三十二身分之後，我們可以進修這三門中的任何一門。由於它們都能引導我們達到涅槃，所以稱為涅槃的三門。

當禪修者熟練於內外三十二身分的辨識之後，他可以選擇這三門中的任何一門來修行。首先，我要解說如何修行三十二身分的不淨觀。

白 骨 觀

你可以將三十二個部份當作一個整體，或只取其中的一個部份，作為修行身體不淨觀的對象。我將解說如何修行三十二身分其中之一的白骨觀。

修行此法門之前，首先你應回來修行安般念，將定力再度提昇到第四禪。當禪定之光晃耀、明亮、光芒四射

時，先辨識你自己的三十二身分，然後辨識你附近的人或眾生的三十二身分。如此內外辨識一或二次。然後將自己全身的骨骼視為一個整體，以智慧辨識它。當你很清楚地見到全身的骨骼時，以骨骼的不淨可厭相作為對象，用下列詞語中的任何一種，在內心一再地默念：「厭惡，厭惡」(patikula) 或 「可厭的骨，可厭的骨」或 (atthikapatikula) 或 「骨，骨」(atthika)。

可以隨你喜歡而用任何一種語言來默念。你應使心平靜地專注於骨的不淨可厭相，持續一或二小時。注意觀察骨骼的顏色、形狀、位置與界限，如此，骨骼不淨可厭的概念則容易在心中生起。由於安般念第四禪的力量，你對不淨相的修行也將提昇、加強、乃至完全穩固。你將能生起、持續與開展對於不淨的覺觀與智慧。

以骨骼的不淨可厭相培育定力時，你必須捨棄「骨

骼」的概念，只注意骨骼為可厭。

根據《清淨道論》，觀察身體某一部份的顏色、形狀、位置與界限乃是觀察取相 (uggaha-nimitta)。而觀察與辨識那部份的可厭乃是觀察似相 (patibhaganimitta)。

五禪支

藉著專注於骨的可厭相，你可以達到初禪，此時有五禪支存在，即：

- 一、尋 (vitakka)：將心投向骨的可厭；
- 二、伺 (vicara)：使心持續地注意骨的可厭；
- 三、喜 (pīti)：喜歡骨的可厭；
- 四、樂 (sukha)：體驗骨的可厭所引生的快樂；
- 五、一境性 (ekaggata)：一心專注於骨的可厭。

以同樣的方法，你也能觀察身體其他部份的可厭而達到初禪。

有人會懷疑：以骨的可厭作為觀察對象為什麼會生起喜與樂呢？答案是：修行這種方法時，雖然骨骼確實是可厭的，然而，因為你事先了解此法門的利益，才來修行，同時也了解最後你將能解脫老、病、死之苦，所以會生起喜與樂。此外，喜與樂也能因為你已去除使心熱惱疲憊的五蓋煩惱而生起。

好比一個以撿拾垃圾維生的人，當他看著一大堆垃圾，想到：「利用這些我將賺很多錢。」他會感覺很歡喜。又像一個身患重病的人，當他的痛苦因為嘔吐或排便而得到舒解時，他會有愉悅與快樂的感覺。

《阿毗達摩》的註釋中解說：專注於骨的可厭，從而達到初禪的人，應當繼續修行初禪的五自在。然後應當觀

察離他最近的眾生（最好是坐在他前面的人），以禪定之光採取那眾生的骨骼為對象。他應當專注骨骼為可厭，培育此不淨想直到五禪支變得很明顯。根據註釋，即使五禪支很明顯，仍然不能稱此時的定力為近行定或安止定，因為對象還是活的。然而，根據《阿毗達摩》的再註釋《根本復註 mulatika》，如果將外在的骨骼當作死人的骨骼來專注，你還是能達到近行定。

如此，當五禪支很清楚時，你應回來專注自己內在骨骼為可厭。如此交替地內在一遍、外在一遍，專注於骨骼的可厭，重複許多次。對不淨可厭的修行變得強力而且完全開展之後，你應擴大辨識眾生骨骼的範圍到十方：一次取一個方向，在你禪定之光所照之處，觀察那一個方向所有眾生的骨骼。每一個方向都是如此。運用你透視的智慧，從近而遠，遍及十方。每換一個外在的對象，都必須

先觀自己內在的骨骼一遍，然後觀外在的骨骼一遍。必須修行到無論看向十方當中的那一方，所見到的唯有骨骼。修行成功之後，你就可以進一步修行白遍。

十 遍

色 遍

遍禪中用到四種顏色，即：青、黃、紅、白。譯為青色（nila）者亦可譯為黑色或褐色。這四種色遍都可以採用身體不同部位的顏色來修行，以達到初禪乃至第四禪。

根據《阿毗達摩》的註釋，髮、毛、黑眼球的顏色可用來修行青遍；脂肪的顏色可用來修行黃遍；血液與肌肉的顏色可用來修行紅遍；身體的骨骼、牙齒與指甲的白色可用來修行白遍。

白遍

經典上說，白遍是四種色遍當中最好的，因為它能使心清澈明亮。因此，首先我要解說如何修行白遍。

修行白遍之前，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；接著辨識外在你附近一個眾生的三十二身分；然後只辨識他的骨骼。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對象；若整個骨架都白，也可以取整個骨架的白色作為對象；或取頭蓋骨背面的白色作為對象，專注它為：「白，白」。

另一種方法是：如果你的心非常敏銳，已經能專注於內在骨骼的可厭，達到初禪，那麼也可以取你自己骨骼的

白色作為修行白遍的對象。

你也可以先辨識外在骨骼的可厭，藉著強化、穩固骨骼的概念來修行不淨，如此你能使骨骼的白色變得更加明顯。然後，你應改去專注它為：「白，白」，而修行白遍。

採取外在骨骼的白色為對象，你應練習保持心平靜地專注於那白色的對象，一次持續一或二小時。

由於安般念第四禪定力的協助，你的心將平靜地專注於白色的對象。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。

白色圓形出現之前，骨骼的白相是遍作相（預備相）；當白色的圓形如同棉花一樣白時，它是取相；當它變得明亮清澈，猶如晨星時，它是似相。

如果你在過去生中曾經修行白遍，無論是在釋迦牟尼佛的教化期或過去佛的教化期，意即：你具有修行白遍的

波羅蜜，那麼，你不需要將禪相擴大，因為當你看著它，並默念：「白，白」之時，它將自動擴大到遍滿十方。

繼續注意它為「白，白」，直到它變成似相。繼續專注於該似相，你就會進入初禪。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，你必須將禪相擴大。

要做到這點，你必須先專注於白色似相一或二小時。然後你應下定決心將白色圓形擴大一、二、三或四吋。依照你想要擴大的尺寸去擴大它，看能否成功。不要尚未事先決定擴大的尺寸就將禪相擴大，務必先下定決心要擴大某個限度：一、二、三或四吋。

在你擴大白色圓形之時，可能會發現它變得不穩定，那時你必須專注它為：「白，白」，以便使它穩定。當你的定力增強，你會發現白色禪相變得穩定而且靜止。

當擴大的禪相變得穩定之後，你應重複上述的步驟：

再下定決心一次將它擴大若干吋。如此，你能將禪相擴大到直徑一碼，然後二碼……。如此做到能把它擴大到包圍著你的十方，沒有邊際。那時，無論看向那裡，都只看見白色的禪相，而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，就像將帽子掛在牆壁的鉤上一樣。保持心安住在那處，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。

必須繼續修行，直到你的心能夠持續專注於白遍似相一或二小時。你心中的五禪支將變得非常顯著、清晰、有力，而達到了初禪。五禪支是：

一、尋 (vitakka)：將心投入白遍似相。

二、伺 (vicara)：使心持續地注意白遍似相。

三、喜 (pīti)：喜歡白遍似相。

四、樂 (sukha)：專注白遍似相時所引生的快樂。

五、一境性 (ekaggata)：一心專注於白遍似相。

它們整體合起來即稱為禪那。依照安般念講座中所敘述的方法，修行白遍初禪的五自在，然後修行第二、三、四禪。

這四種禪那又稱為色界禪 (rupavacara-jhana)，因為它們能使禪修者投生到色界天。但是在這裡，我們鼓勵修行禪那並不是為了投生色界天，而是為了用它們來作為修行觀禪的基礎。

如果你已能用外在骨骼的白色修行白遍，達到第四

禪，你也能用外在的頭髮修行褐遍（或青遍；黑遍）；用外在的脂肪或尿修行黃遍；用外在的血液修行紅遍。你也能用自己身體內在的部份修行各種色遍。

修行成功之後，你也能用花朵或其他外物的顏色，修行不同的色遍：所有青色、棕色或深色的花都在呼喚你、邀請你修行青遍；所有黃色的花都在呼喚你、邀請你修行黃遍；所有紅色的花都在呼喚你、邀請你修行紅遍；所有白色的花都在呼喚你、邀請你修行白遍。因此，純熟的禪修者能夠以他所見的任何外物作為對象，修行遍禪與觀禪——不論是有生命或無生命的，內在或外在的。

根據巴利聖典，佛陀教導十遍禪，它們是上述的四種色遍加上另外六種遍：地遍、水遍、火遍、風遍、空遍、光明遍。

現在，我要解說如何修行其餘的六種遍。

地遍

要修行地遍之前，必須先找一處平坦的土地，有著如黎明時天空那樣的褐紅色，沒有夾雜樹枝、石頭或樹葉。接著用樹枝或其他工具在地上畫一個直徑一呎的圓形。然後專注於那塊圓形的土地，注意它為：「地，地」。睜著眼睛專注那塊圓形的土地一會兒，然後閉上眼睛，試看能否見到同樣的圓形地相。如果那樣做無法見到地相，你應以安般念或白遍將定力再度提昇到第四禪。然後藉著禪定之光的幫助，注視圓形的土地。當閉眼時也能見到與睜眼所見同樣清晰的圓形地相時，你就可以到其他地方去繼續修行此禪相（取相）。

不應專注於地相的顏色、或地界的硬、粗、重等特性，只應專注於地的概念。繼續專注於此取相，定力更強

時，取相會變成非常純淨清澈的似相。

然後，你應將似相逐漸地擴大。一次擴大一些，直到它遍滿十方。然後專注於地遍的某一處，達到初禪乃至第四禪。

水 遍

要修行水遍，你應使用一鉢或一桶清淨明澈的水，或井裡清澈的水。不應專注於水界的流動、黏結之特性，只應專注水的概念為：「水，水」，直到修成取相。然後以修行地遍時同樣的方法修行此相。

火 遍

要修行火遍，你應使用火堆或蠟燭的火焰，或你所記得曾見過的其他火焰。若有困難，你可以做一塊中間有圓洞的帳幕，圓洞的直徑大約一呎。將帳幕掛在燃燒木材或

乾草的火堆之前，讓你透過圓洞只能見到火焰。

不應專注於煙或燃燒中的木材或乾草，也不應專注於火界的熱、冷之特性，只應專注於火的概念，並注意它為：「火，火」。然後以上述同樣的方法來修行取相。

風遍

可以透過觸覺或視覺來修行風遍。透過觸覺的方法是：你應注意由窗或門進來而吹拂在身體上的風，並且默念它為：「風，風」。透過視覺的方法是：你應注意被風吹拂的樹枝或樹葉之移動，並且默念它為：「風，風」。不應專注於風界的支持、推動之特性，只應專注於風的概念。也可以先以其他遍處修行禪定，達到第四禪，然後以禪定之光觀察外在枝葉的移動，並辨識風的相：取相看起來有如熱奶粥上冒出的蒸氣；似相則是靜止不動的。

光明遍

光明遍的修行可以藉著注視光線從牆壁的隙縫照進來，投射在地上的光明相；或陽光穿過樹葉的間隙，投射在地上的光明相；或向上仰望樹枝間隙所露出天空的光亮。如果那樣做有困難，你可以找一個陶罐，在陶罐內點燃蠟燭或燈。將此陶罐加以擺置，使罐口射出的光線照在牆上。然後專注牆上的圓形光明相為：「光，光」。

虛空遍

藉著注視門口、窗戶或鑰匙孔中的空間可以修行虛空遍（或稱為限定虛空遍）。如果有困難，你可以製做一塊木板，木板中間有一個直徑八吋到一呎的圓洞。握持木板朝向天空，讓你透過圓洞只能看見天空，看不見樹木或其地物體。然後專注於圓洞內的空間，默念它為：「空，

空」。

四無色禪

修行十遍中的每一遍都能達到第四禪之後，你可以進一步修行稱為四無色處的四種無色禪 (arupa-jhana 或稱無色定)。四無色處是：

- 一、空無邊處；
- 二、識無邊處；
- 三、無所有處；
- 四、非想非非想處。

你能以九種遍當中的任何一種為基礎，來修行四無色禪，唯獨不能用虛空遍。

空無邊處

修行四無色禪之前，你必須先思惟色法（物質）的過患：人的身體是父母親的精卵和合所產生的，稱為所生身（*karajakaya*）。因為有所生身，所以你會遭受刀、矛、子彈等武器的攻擊；會遭受錘擊、歐打與折磨；所生身也會罹患各種疾病，如：眼疾、耳疾、心臟病等。因此，首先你必須以智慧來了解：因為有色法構成的所生身，所以你會遭受種種痛苦；如果能脫離色法，你就能免除依靠色法而生起的痛苦。

雖然依靠遍處所達到的第四禪已經超越粗身色（粗的身體物質），你仍然必須超越遍處色，因為它與粗身色極為相似。如此思惟而對遍處色厭離之後，你應修行九種遍當中的一種，如地遍，直到第四禪。出定之後，你應思惟

它的缺點：它依靠你已厭離的遍處色而生起、它有第三禪的樂為近敵、它比四無色禪更粗劣。

由於第四禪中的名法與四無色禪中的名法相同，因此不需像修行四種色界禪時那樣思惟禪支的缺點。

見到色界第四禪的缺點並對它厭離之後，你應思惟無色禪比色禪更加寧靜的優點。

接著應擴大你的（地遍）禪相，使它遍滿十方，沒有邊際，或擴大到你所喜歡的程度。然後，藉著專注於遍處色²所佔有的空間來將遍處色除去，默念：「空，空」或「無邊空，無邊空」。於是，留下來的只是遍處色原先佔有的無邊虛空。

如果做不到這一點，你應辨識在地遍禪相某一部份裡

² 遍處色 - 內心見到的遍相。它是定心所生的影像，不是真正的色法。但是由於它依靠外在的色法而生起，猶如色法之子，所以也稱它為色。這只是一種隱喻而已。

的空間，並將它逐步地擴大到無邊宇宙。結果，整個地遍禪相會被無邊虛空所取代。

必須以投入的心態（尋心所）來繼續專注於無邊虛空相，默念：「空，空」。藉著如此一再地專注，你會發現五蓋被降伏，並且以無邊虛空相為對象，你達到了近行定。繼續專注於無邊虛空相，直到證得禪那，然後修行五自在。這是第一種無色禪，即空無邊處禪。

識無邊處

第二種無色禪是識無邊處禪，它的對象是以無邊空相為對象的空無邊處禪心（*akasanāvacayatana-jhāna-citta*）。

若想修行識無邊處禪，你應思惟空無邊處禪的缺點：空無邊處禪有色界第四禪為它的近敵，並且空無邊處禪不

如識無邊處禪寧靜。

見到空無邊處禪的缺點，並且厭離於它之後，你應思惟識無邊處禪寧靜的本質。然後，你應專注於空無邊處禪心，也就是以無邊虛空相為對象的心，並默念它為：「無邊識，無邊識」或「識，識」。

應當以投入的心態來繼續專注該相為：「識，識」。藉著如此一再地專注，你將發現五蓋被降伏，並且你達到了近行定。持續不斷地專注該相，直到證得禪那，然後修行五自在。這是第二種無色禪，即識無邊處禪。

無所有處

第三種無色禪是無所有處禪，它以空無邊處禪心的不存在為對象。空無邊處禪心乃是前面識無邊處禪所緣取的對象。

如果想修行無所有處禪，你應思惟識無邊處禪的缺點：識無邊處禪有空無邊處禪為它的近敵，並且識無邊處禪不如無所有處禪寧靜。

見到識無邊處禪的缺點，並且厭離於它之後，你應思惟無所有處禪寧靜的本質。然後，你應專注於空無邊處禪心的不存在。在這種情況下有兩種心：空無邊處禪心（ akasanabcayatana-jhana-citta ）與識無邊處禪心（ vibbanabcayatana-jhana-citta ）。然而，在一個心識剎那³中不能有兩個心同時出現，當空無邊處禪心存在時，識無邊處禪心即不存在，反之亦然。專注於剛才入識無邊處禪時空無邊處禪心的不存在，默念它為「無所有，無所有」或「不存在，不存在」。

³ 心識剎那 - 心生起到消滅的時間。心識剎那極端迅速；在一閃電或一眨眼的時間裡有十億個心識剎那生滅過去。一個心識剎那中有三時，即心的生時、住時、滅時。（ Com M Abh IV.6 p.156 ）

應當以投入的心態來繼續專注該相為：「無所有，無所有」。藉著如此一再地專注，你將發現五蓋被降伏，並且你達到了近行定。持續不斷地專注該相，直到證得禪那，然後修行五自在。這是第三種無色禪，即無所有處禪。

非想非非想處

第四種無色禪是非想非非想處禪，它以無所有處禪心作為對象。它稱為非想非非想處，因為此禪定當中的想極端微細。

如果要修行非想非非想處禪，你應思惟無所有處禪的缺點：無所有處禪有識無邊處禪為它的近敵，並且無所有處禪不如非想非非想處禪寧靜；再者，想是病、想是瘡、想是刺，而非想非非想處禪是寧靜的。

見到無所有處禪的缺點，並且厭離於它之後，你應思惟非想非非想處禪寧靜的本質。然後，你應一再地專注無所有處禪心為「此心寧靜，此心至上」。

你應以投入的心態繼續專注無所有處禪心的相為寧靜。藉著如此一再地專注，你將發現五蓋被降伏，並且你達到了近行定。持續不斷地專注該相，直到證得禪那，然後修行五自在。這是第四種無色禪，即非想非非想處禪。

今天，我已經解說如何修行十遍，以及由四種色界禪與四種無色界禪所組成的八定。在下一次講座中，我將接著解說如何修行四梵住⁴ (brahmavihara)：慈、悲、喜、

⁴ 四梵住 brahmavihara - 這四種禪那是梵天神內心的安住處，所以稱為四梵住。它們又稱為四無量心，因為這四種心都必須以無邊宇宙的所有眾生作為對象。(Com M Abh IX.9 p.336) 此中包含三種關愛他人的修行法，即：慈 (願他人安樂)、悲 (願他人離苦)、喜 (對他人所得到的成就感到歡喜)，及一種中性平等的修行法：捨 (不憂不喜，中立而不執著)。(P-E Dict p.494)

捨。