

問 答 (二)

問 2-1：初學者如何平衡定根與慧根？如何以安般念 (anapanasati) 修行智慧？

答 2-1：在上次的講座中，我們已經談過使五根平衡的方法了，但我可以再次簡要地解釋。對初學者而言，平衡定根與慧根並不重要，因為他們還只是初學者，五根尚不強。在最初修行的時候，通常內心有許多妄想干擾，所以五根尚未茁壯有力。唯有當五根堅強有力之時，才需要去平衡它們。不過，如果初學者在開始的階段就能平衡五根，那當然也是好的。

舉例而言，你現在修行的法門是安般念，安般念意指保持正念觀察呼吸時的氣息：對安般念能引生禪那有信心

是信 (saddha)；為了清楚知道氣息所做的努力是精進 (viriya)；憶念氣息是念 (sati)；一心專注於氣息是定 (samadhi)；了知氣息是慧 (pabba)。

初學者必須嘗試保持強而有力的五根：他們對安般念必須有夠強的信心；必須付出夠強的努力，以便清楚地知道氣息；必須對氣息保持夠強的憶念；必須對氣息保持夠強的專注；必須清楚地了知氣息。然後還必須平衡五根。如果五根之中有一根過強，其他根就無法適當地發揮功能。

例如：若信根過強，它會產生激動。此時，精進根就無法執行維持相應名法於氣息的功能；念根無法執行建立憶念於氣息的功能；定根無法執行深度專注於氣息的功能；慧根也無法清楚地了知氣息。當精進根過強時，它導致心不安，因此其他根會變弱，而無法適當地執行它們的

功能。當念根薄弱時，什麼事也不能做，你將無法專注於氣息，不能努力辨識氣息，同時也沒有信心。

現今你正在修行止禪。修行止禪時，強而有力的定是好的；但是太過度的定會產生怠惰。怠惰一生起，信、精進、念、慧諸根就變得很薄弱，以致無法適當地執行它們的功能。

在初學的階段，智慧還很低劣，只是了知自然呼吸的氣息而已。因此，對於修行止禪的初學者而言，清楚地知道氣息就已經足夠。當取相或似相出現時，知道它們的也是智慧。除了這種智慧之外，運用太多其他知識於修行上是不好的，因為你將會老是在討論與批評。如果禪修者對安般念作太多的討論與批評，他的慧根就太超過了，會使其他諸根變弱，以致無法適當地執行它們的功能。

所以，初學者能夠保持五根平衡也是好的。如何使五

根平衡呢？我們必須以強而有力的正念與精進清楚地了知氣息，且要充滿信心地專注於氣息。

問 2-2：在達到第四禪之後，為什麼不直接覺觀五蘊，透視它們無常、苦、無我的本質，以便證悟涅槃？在證悟涅槃之前，我們為什麼需要修行三十二身分、白骨觀、白遍、四界分別觀、名業處¹、色業處²、緣起與觀禪呢？

答 2-2：五蘊是什麼？五蘊與名色之間有何差別？你知道答案嗎？

在回答第二個問題之前，我要先解釋名色與五蘊。根據佛陀所教導的《阿毗達摩 Abhidhamma》，有四種究竟法 (paramattha)，即：心 (citta)、心所 (cetasika)、色

¹ 名業處 - 辨識究竟名法 (精神成份；心與心所) 的觀禪法門。

² 色業處 - 辨識究竟色法 (物質成份) 的觀禪法門。

(rupa)、涅槃 (Nibbana)。

要證悟第四種究竟法 (涅槃)，我們必須透視心、心所與色的無常、苦、無我本質。心有八十九種；心所有五十二種；色有二十八種。八十九種心稱為識蘊 (vibbana-khandha)。五十二種心所當中，感受是受蘊；形成內心印象是想蘊；其餘五十種心所是行蘊。

有時，心與心所合起來稱為名 (nama)。若將它們分成四組，則是：受蘊、想蘊、行蘊與識蘊，這四組是名蘊 (nama-khandha)；二十八種色即是色蘊 (rupa-khandha)。所以心、心所與色合起來稱為名色 (namarupa)，有時也稱為五蘊。它們的形成因緣也只是名色而已。因此，修行色業處、名業處就是在觀照五蘊；修行緣起就是在觀照過去、現在、未來五蘊的因果關係；修行觀禪就是在觀照五蘊無常、苦、無我的本質。

佛陀對三種人教導修行觀禪的五蘊法門：智慧利的人、對名法之觀智不分明的人、想要以簡略法修行觀禪的人。

現在我要回答第二個問題。根據上座部³佛法，有兩類修行法門（kammattana 業處），即：應用業處（parihariya-kammattana）與一切處業處（sabbatthaka-kammattana）。應用業處指的是：個別禪修者修行以作為觀禪的禪定基礎之業處；他必須經常修行此業處。一切處業處指的是：所有禪修者都必須修行的業處，又稱為四護衛禪⁴，即：慈心觀、佛隨念、死隨念⁵與

³ 上座部 Theravada - 佛陀原本的教法。（P-E Dict p.310）一般稱為南傳佛教。佛陀般涅槃後二百餘年正式傳到斯里蘭卡。盛行於斯里蘭卡、緬甸、泰國、高棉、寮國。嚴謹保守原始佛教的傳統。

⁴ 四護衛禪 - 四種保護禪修者的修行法門。

⁵ 死隨念 maraṇanussati - 思惟死亡必然會來臨、死亡之期完全不確定、死亡時一切都必須捨棄的修行法門。（清淨道論·第八品）

不淨觀，它們能保護禪修者，免離內外的危難。所以禪修者可以用安般念作為他的應用業處，但他也必須修行四護衛禪。這是正統的方式。

要修行慈心觀達到禪那的境界，最好禪修者事先已能修行白遍達到第四禪。舉《慈愛經 Metta Sutta》為例：經中講到五百位比丘，都是精通十遍與八定 (samapatti)，並且修行觀禪已達到生滅隨觀智⁶ (udayabbaya-bana) 的境界。當他們停宿處的樹神受到打擾，而變形出來驚嚇他們時，比丘們回來見佛陀。於是佛陀教導他們《慈愛經》，以作為修行的法門，同時也是守護的誦文 (paritta)。

《慈愛經》中列出十一種修行慈心觀的方法，乃是針

⁶ 生滅隨觀智 udayabbaya-bana - 第四種觀智；透視行法 (有為法) 生滅的智慧。(Com M Abh IX.32 p.351)

對已經成就慈心禪 (metta-jhana)，並且已破除不同類人之間差異界限的禪修者而說的。修行這些方法時，心中憶念：「Sukhino va khemino hontu, sabbesatta bhavantu sukhitatta」——「願一切眾生快樂安穩……」，而且必須修行達到第三禪。這對那五百位比丘來說是很容易的，因為他們已經精通十遍。

在《增支部 Avguttara Nikaya》中佛陀開示說，在四種色遍當中，白遍是最好的；它使禪修者的心清澈明亮。平靜的心是高超而有力的，如果禪修者以一顆清明、無煩惱的心來修行慈心觀，通常在一次靜坐當中就能成就慈心禪。因此，如果禪修者先進入白遍第四禪，出定之後才修行慈心觀，他很容易就能成就慈心禪。

若要證得白遍第四禪，禪修者必須先修行內外的白骨觀，因為這使到白遍容易修成。所以，在完成安般念第四

禪之後，我們通常教導禪修者三十二身分、白骨觀與白遍。在我們的經驗裡，大多數禪修者說白遍第四禪比安般念第四禪更超勝，因為它能引生更清澈、更明亮、更平靜的心，如此對修行其他業處很有幫助。因此，在教慈心觀之前，我們通常先教白遍。

在此，我要指出初學者常發生的一個問題。你可能曾經修行慈心觀，你是否成功地達到慈心禪呢？在實際修行時，如果禪修者想散播慈愛給相同性別的某個人，他必須先以那個人微笑的面容作為對象，然後散播慈愛給他：

「願此善人免除精神的痛苦……」。當初學者如此散播慈愛之時，那張微笑的面容很快就會消失。他無法繼續他的慈心觀，因為沒有對象，而他將無法達到慈心禪。

若先有白遍第四禪的基礎，情況就不同了。出定之後，當他散播慈愛時，那人的笑容不會消失，這是因為有

先前定力幫助的緣故。他能深度地專注於那笑容，能在一次靜坐中就提昇到慈心觀第三禪。如果能有系統地修行到破除不同類人之間的差異界限，他就能修行巴利聖典《無礙解道 Patisambhidamagga》中所提到的五百二十八種散播慈愛的方法，以及《慈愛經》中所提到的十一種方法。因為這個緣故，在教導慈心觀之前我們通常先教白遍。

你也許修行過佛隨念。你是否成功地達到近行定呢？當那些已經成就慈心禪的人修行佛隨念時，他們能在一次靜坐當中就達到近行定。這是因為先前定力幫助的緣故。然後轉修不淨觀也是很容易的。如果禪修者修行不淨觀達到初禪，然後修行死隨念，他能在一次靜坐中就成功。

這就是我們在四護衛禪之前先教白遍的理由。然而，如果禪修者不想修行四護衛禪，也可以直接轉修觀禪，毫無問題。

問 2-3：為什麼在透視名色法之後必須修行緣起第一法與第五法？何謂第一法與第五法？

答 2-3：根據上座部佛法，清淨有七個階段。在這裡我要解釋前五個階段，它們是：

一、戒清淨。

二、心清淨，即：八定與近行定。

三、見清淨，即：分析名色的智慧（名色分別智）。

四、度疑清淨，即：辨識因果的智慧（緣攝受智），

也就是透視緣起（十二因緣）的智慧。

五、道非道智見清淨，即：思惟智⁷與生滅隨觀智；

這是觀禪的開端。

⁷ 思惟智 sammasana-bhāna - 第三種觀智；以分組的方式透視行法三相（無常、苦、無我）的智慧。（Com M Abh IX.32 p.351）

因此，在修行觀禪之前有四種清淨。為什麼呢？觀禪乃是對名色及其因緣無常、苦、無我本質的領悟。如果還未了解名色及它們的因緣，我們如何能領悟它們是無常、苦、無我的呢？如何能修行觀禪呢？唯有徹底地透視名色及其因緣之後，我們才能修行觀禪。

名色及其因緣稱為行法或有為法 (*savkhara*)：它們生起之後立即消滅，因此它們是無常的。它們遭受不斷生滅的壓迫，因此它們是苦的。它們沒有自體 (*atta*)、沒有穩定不壞的實質，因此它們是無我的。

如此領悟無常、苦、無我才是真正的觀禪。所以在修行觀禪之前，我們教導禪修者透視名法、色法與緣起法。註釋中解釋說：「*aniccanti pabcakkhandha*」意思是：無常是五蘊。五蘊就是名色及其因緣。所以真正的觀禪依靠對五蘊與因果的了知。

佛陀依照聽法者的根性而教導四種透視緣起的方法，在《無礙解道》中還有另一種方法，因此總共有五種方法。第一種方法是順著透視十二因緣：無明緣行，行緣識，識緣名色……。它在上座部佛教很流行，然而對於未曾學習《阿毗達摩》的人來說是很困難的。即使對已經徹底研究《阿毗達摩》的人，實際修行時也可能會面對許多困難。

對於初學者而言，舍利弗尊者所教導而記載於《無礙解道》的第五法比較容易修行。它乃是透視五種過去因產生五種現在果，五種現在因產生五種未來果。這是第五法的要點。如果想以親身體驗來了解它，你必須修行達到這個階段。

有系統地修行第五法之後，修行第一法將不會有很大的困難。因此，我們先教緣起的第五法，然後才教第一

法。對於有足夠時間而且想多修行的人，我們教導所有五種方法。佛陀是依照聽法者的根性而以不同的方法教導緣起，修行其中任何一種方法都足以證悟涅槃。但是由於第一法在上座部佛教很盛行，所以我們教導第一法與第五法兩者。

有一天，阿難尊者用所有四種方法修行緣起之後。到了傍晚，他前來拜見佛陀，並說：「世尊，雖然緣起法很深奧，但它對我而言是很容易的。」佛陀回答說：

「Etassa Ananda, dhammassa ananubodha, appativedha evamayam paja tantakulakajata, kulaganthikajata, mubjapabbajabhuta apayam duggatim vinipatam samsaram nativattati」——意即：若沒有透過隨覺智（anubodha-bana）與通達智（pativedha-bana）來了知緣起，則無法從生死輪迴與四惡道⁸（apaya）中解脫。隨覺智指的

⁸ 四惡道 apaya - 痛苦多過快樂的四種生存界。造惡之人因為惡業而

是：名色分別智與緣攝受智。通達智指的是：所有的觀智⁹ (vipassana-bana 毗婆舍那智)。所以，如果沒有以隨覺智與通達智來了知緣起，禪修者就無法證悟涅槃。引述了這段經文之後，註釋上說：若不了解緣起，則沒有人能解脫生死輪迴，即使在夢中也不例外。

投生之處。(一)、地獄道：最低而且最苦的生存界。其中的眾生從生到死一直受苦，沒有一剎那間斷。(二)、畜生道：不像地獄那麼苦，但痛苦仍然遠超過快樂，因為它們很難有行善的機會。(三)、餓鬼道：遭受極度飢渴之苦與其他痛苦而無法解除的眾生。(四)、阿修羅道：形體巨大醜陋，遭受折磨類似餓鬼的眾生。(Com M Abh V .4 p.189)

⁹ 名色分別智與緣攝受智只是觀禪的基礎。真正的觀智是從思惟智開始算起。