

佛教能夠帶給人類 什麼利益(三)

今天，我要解說如何從四界分別觀及對各種色法的分析下手，開始修行觀禪。禪修者有兩條修行觀禪的路徑：第一條路徑是先修行止禪（如：安般念）達到禪那，然後進一步修行觀禪。第二條路徑是以四界分別觀培育專注力達到近行定，未達到禪那就直接修行觀禪。然而，無論依循那一條路徑，在開始修行觀禪之前，禪修者都必須修行四界分別觀。

如何修行四界分別觀

若要修行四界分別觀，首先你應逐一地在全身辨識四界的十二種特相或性質。：

- 一、地界：硬、粗、重、軟、滑、輕。
- 二、水界：流動、黏結。
- 三、火界：熱、冷。
- 四、風界：支持、推動。

對於初學者，一般先教導較易辨識的特相，較難辨識的特相則留待於後。通常教導的先後順序是：推動、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、冷、黏結、流動。辨識每一種特相時，應先在身體的某個部位辨識到它，然後嘗試在全身各部位辨識它。

如果你已經修安般念到達第四禪，你應該在每次開始禪坐時都再次證入安般第四禪。當第四禪的禪相非常明亮時，你就從禪那出來，然後觀察身體的四界。例如在開始辨識「推動」時，你可以經由觸覺來注意呼吸時頭部中央（內部的中心點）所感受到的推動。能夠辨識推動之後，應當專注於它，直到你的心能很清楚地認識它。然後，你應轉移注意力到附近的另一個身體部位，辨識那裡的推動。如此，漸漸地，你將能先辨識頭部的推動、然後頸部、軀體、手臂、腿乃至腳。必須如此一再地重複許多次，直到無論將注意力放在身體的那個部位，你都能很容易地感覺到推動。

你可以運用類似的方法辨識其他的特相。那即是在辨識每一種特相時，你都從身體的某一個部份開始，然後在它變得清晰時，再觀察其他部份，直至能夠在全身觀察到那特相。

能夠在全身從頭到腳很清楚地辨識到所有十二種特相之後，你應繼續以如此的順序一再地辨識它們。嘗試以這樣的順序從頭到腳逐一地辨識每一種特相，直到你能辨識得非常快速，一分鐘內至少三轉（辨識十二種特相一遍為一轉）。

現在你已熟練於辨識全身的十二種特相，而且這些特相變得很清晰。你應同時辨識前六種特相為地界；然

後同時辨識接著的兩種特相為水界；接著的兩種特相為火界；最後的兩種特相為風界。繼續辨識它們為地、水、火、風，以便使心平靜及獲得定力。不斷重複地修行百次、千次乃至百萬次。

在這階段，有一個實用的好方法：同時遍視全身，並繼續辨識全身的四界。為了保持心專注與平靜，你不應像前面那樣將注意力從身體的一個部位轉移到另一個部位，而應同時遍視全身。通常最佳的方法是，好像你正從兩肩後面向前遍視全身；或好像從頭頂上向下遍視全身。但這可能會使某些禪修者感到緊繃及導致諸界失去平衡。

繼續以四界分別觀培育定力，並且趨向於近行定（*upacara-samadhi*）時，你將見到不同種類的光。對於某些禪修者而言，剛開始的光是猶如煙一般的灰色。若繼續辨識灰光中的四界，它將變得白若棉花，然後白亮得有如雲朵。此時，你的全身會呈現為一團白色的物體。繼續辨識白色物體中的四界，你將發現它變得透明晶瑩，猶如冰塊或玻璃。

繼續辨識此透明體中的四界，你將發現它閃耀與放射光芒。當你能持續地專注於此光裡的四界至少半小時，即已達到近行定。利用此光來尋找透明體內的小空間，藉此以辨識透明體中的空界。你將發現透明體粉碎成許多微粒，這些微粒稱為色聚（*rupa-kalapa*）。達到此階段時，你可以藉著分析這些色聚而進一步培育見清淨（*ditthi-visuddhi*）。

如何分析色聚

色聚有兩種，即明淨（透明）色聚與非明淨（不透明）色聚。含有淨色（*pasada-rupa*）（五淨色中的任何一種）的色聚才是明淨，其他的色聚都是非明淨。

首先應當辨識個別明淨與非明淨色聚裡的地、水、火、風四界；你會發現這些色聚非常迅速地在生滅。這時候，你還沒有能力分析這些色聚，因為你還看到色聚是有體積的微小粒子。由於還未破除三種密集，即：相續密集（*santati-ghana*）、組合密集（*samuha-ghana*）與功用密集（*kipca-ghana*），所以你還停留在概念（*pabbatti* 施設法；假想法）的領域，尚未達到究竟法（*paramattha* 勝義法；根本真實法）的境界。

由於還未破除組合與形狀的概念，所以還有小粒或小塊的概念存在。如果不更進一步地分析各種界（*dhatu*），反而以觀照這些色聚的生滅來修行觀禪，那麼，你只是嘗試對著概念修行觀禪而已（不是真正的觀禪）。所以必須更進一步分析四界，直到你能在單獨一粒色聚中見到四界，如此做乃是為了見到究竟法。

你應該逐一地辨識眼處、耳處、鼻處、舌處、身處與意處裡諸色聚的四界。應當如此辨識六處裡明淨與非明淨色聚中的四界。

每一粒色聚中至少含有八種色（色法），即：地、水、火、風、顏色、香、味與食素（營養素）。辨識六處裡明淨與非明淨色聚中的四界（地、水、火、風）之後，你也應辨識那些色聚中的顏色、香、味與食素。

在分析了諸色聚裡的八種基本色法之後，你應該進而分析個別色聚裡的其餘色法，例如：命根色、性根色及心所依處色，直至分析了一切種類色聚裡的所有色法。之後，你即可進而轉修名業處，也就是分析名法。

如何分析名法

首先要簡略地解釋《阿毗達摩論 Abhidhamma》的基本原則。若要了解名業處，必須先知道這些原則。

在《阿毗達摩論》中，名（名法；精神）包含能認知對象的「心」與伴隨著心生起的「心所」。心所有五十二種，例如：觸（*phassa*）、受（*vedana*）、想（*sabba*）、思（*cetana*）、一境性（*ekaggata*）、命根（*ji vitindriya*）、作意（*manasikara*）等。

心總共有八十九種，可以根據它們是善、不善或無記（非善非不善）而分類；也可以根據它們存在的界而分類：欲界（*kamavacara*）、色界（*rupavacara*）、無色界（*arupavacara*）或出世間（*lokuttara*）。

簡單地說，有兩種心：

- 一、心路過程心（*cittavithi-citta*）；
- 二、離心路過程心（*vithimutta-citta*）；發生於結生、有分或死亡的時候。

心路過程有六種：眼門心路過程、耳門心路過程、鼻門心路過程、舌門心路過程、身門心路過程、意門心路過程；分別取色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵

為對象。前五種心路過程合稱為五門心路過程（*pāṇḍarā-vīthi*）；第六種心路過程稱為意門心路過程（*manodvara-vīthi*）。每一種心路過程包含一系列不同種類的心，這些心依照心法法則（*cittaniyama*）而以適當的次第生起。若要辨識名法，你必須依循此心法法則的次第去照見它們。

如何辨識禪那心路過程

如果你已能用安般念或其他法門達到禪那，那麼，辨識名法最佳的起點是辨識與禪那相應的心和心所。

這麼做有兩個理由：第一個理由是，在培育禪那時，你已經觀察過五禪支，因此對於辨識與禪那相應的心所方面已經有一些經驗。第二個理由是，在禪那中，禪那速行心（*jhāna-javana-citta*）連續生起許多次，因此非常顯著而且容易辨識。對照之下，這與平常的欲界心路過程（*kāma-vācāra-vīthi*）差別懸殊。在欲界心路過程中，速行心（*javana*）只生起七次，接著又有另一個心路過程生起。

因此，如果你已經達到禪那，如：安般禪那，而且想辨識名法，你應先進入初禪。從初禪出來之後，應同時辨識有分（即意門）與安般似相。當安般似相在有分中出現時，你可以根據禪支的個別特相來辨識五禪支。繼續修行，直到你能在每一個初禪速行心（*javana-citta*）中同時辨識所有五個禪支。五禪支是：

- 一、尋（*vitakka*）：將心投入並安置於似相；
- 二、伺（*vicāra*）：使心維持在似相；

- 三、喜 (*pīti*) : 喜歡似相 ;
- 四、樂 (*sukha*) : 體驗似相而引生的樂受或快樂 ;
- 五、一境性 (*ekaggata*) : 對似相的一心專注 。

辨識這五種名法之後，你應辨識在初禪速行心的心識剎那裡其他的每一種名法，從識 (*vibbana*)、觸 (*phassa*) 或受 (*vedana*) 其中的一種開始辨識。你應先辨識這三種之中最顯著的那一種，接著在每一個初禪速行心剎那中都辨識它。然後你應辨識其餘的每一種名法，一次加上一種。於是，剛開始時你能在每一個初禪速行心剎那中見到一種名法、接著能見到兩種、接著三種等等。最後，你能在每一個初禪速行心剎那中見到所有三十四種名法。

能在初禪速行心剎那中辨識所有三十四種名法之後，你應辨識在意門心路過程 (*manodvara-vithi*) 裡其他每一種心識剎那中的所有名法。

初禪的意門心路過程由一連串不同功能的六種心組成。第一種心有十二個名法，其餘五種心各有三十四個名法。

- 一、第一種是意門轉向心 (*manodvaravajjana*) ; 你能辨識到包括此心在內的十二個名法 (此心及與此心相應的十一個心所) 。
- 二、第二種是遍作心 (*parikamma*) ; 你能辨識到包括此心在內的三十四個名法 (此心及與此心相應的三十三個心所 ; 以下同理類推) 。
- 三、第三種是近行心 (*upacara*) ; 你能辨識到包括此心在內的三十四個名法 。

四、第四種是隨順心（*anuloma*）；你能辨識到包括此心在內的三十四個名法。

五、第五種是種姓心（*gotrabhu*）；你能辨識到包括此心在內的三十四個名法。

六、第六種的相續不斷一連串的禪那速行心（*jhana-javana-citta*）；你能辨識到包括此心在內的三十四個名法。

辨識初禪心路過程裡每一種心識剎那中生起的所有名法之後，你應辨識所有名法的共同特相，即：傾向對象並黏著於對象。然後將初禪中所有三十四種名法辨識為名（*nama*）。

之後，你應以同樣的方法分析所有六門心路過程裡的名法。至此，你已經分析了內在的名色法。但這是不夠的。你必須也以直接的觀照力分析外在的名色法。而且必須把所觀照的範圍逐漸地擴大至整個宇宙。當你能夠如此辨識內外的名色法時，你就能夠暫時斷除身見，因為在當時你不會看到男人、女人、兒子、女兒、狗、貓等等，而只是看到名色法。

如何辨識緣起

現在你已經證得了第一種觀智，即名色分別智。在證得此智之後，你可以進而修習緣起，即分析名色法之因。由於令你獲得此生的因是在前一世臨死時成熟的業，所以你必須能夠照見自己過去世的名色法。

禪修者可以用幾種方法來培育辨識緣起法的能力。詳細解說這麼多種方法將耗費相當的時間，因此，我只解說最常用來教導禪修者辨識緣起的兩種方法。

這兩種方法都需要辨識過去、現在、未來的五蘊（*khandha*）。辨識過去、現在、未來的五蘊之後，你必須辨識在這三世當中因與果的關係。一旦能辨識過去、現在、未來的五蘊，以及透視五蘊之中那個是因，那個是果之後，你就能繼續學習佛經與註釋中教導的其他種辨識緣起的方法。

你應該漸次地往過去觀察自己的名色法：一天、兩天、一個月、兩個月、一年、兩年、直至在入胎時，然後再觀到前世臨死時。在看到前世臨死時成熟的行與業之後，你能夠很輕易地看到圍繞著那行與業的無明、愛與取。在看到這五個導致你今世投生為人的五個過去因之後，你必須分析它們與今世的果報名法與業生色的因果關係。

實例

為了能有更清楚的了解，我將舉真實的例子來說明禪修者能辨識到那些現象。當某位女禪修者專注並追查前世臨死時的名色法時，她見到一個女人以水果供養比丘的業。然後，從辨識四界開始，她再追查供養水果給比丘時的名色法。她發現那個女人是一個非常貧窮而且未受教育的鄉下人，因為想到自己困苦處境，所以供養比丘並發願來世生為城市裡受教育的女人。

在這個例子中，無明（*avijja*）是錯知「城市裡受教

育的女人」為實體；愛（*tanha*）是渴望生為城市裡受教育的女人；取（*upadana*）是執著城市裡受教育女人的生活；行（*savkhara*）是供養水果給比丘的善良意志（*kusala-cetana* 善思）；業有乃是那個行的業力。

在今世，那個女人投生為緬甸大都市裡受教育的女人。她能以正見直接透視：前世供養水果的業力如何造成今世的果報（異熟）五蘊。

能夠如此辨識因果的能力稱為緣攝受智（*paccaya-pariggaha-bana* 辨識因果的智慧）。

當你能如此辨識前一世，並觀察到前世的無明、愛、取、行與業有這五因，以及今世的結生識、名色、六處、觸與受這五果之後，必須以同樣的方式逐漸地向過去辨識到以前第二世、第三世、第四世……。如此，盡你所能地辨識過去多世。

如何辨識未來

藉著辨識過去世因果而培育起觀智的力量之後，你也能以同樣的方法辨識未來世的因果。你將看到還會變化的未來，乃是過去與現在因的果報，現在的因也包括你正在進行的禪修。要辨識未來，首先應辨識現在的名色法。然後向未來觀察，直到今世臨死的時刻。那時，你將見到業、業相或趣相由於今世或過去世所造某種業的力量而生起。然後，你將能辨識到來世投生時的名色法。

辨識未來世時，如果是投生於梵天界，則只有三門：眼門、耳門與意門。如果是投生於欲界天或人道，則有

六門。

繼續如此追查，一直辨識到最後無明滅盡無餘的時候，這發生於證悟阿羅漢道 (arahatta-magga) 之時。你必須繼續追查到五蘊滅盡無餘的時候，這發生於阿羅漢的生命結束時，即般涅槃之時。因此，無論未來還有多少世，你都必須辨識下去，一直到證悟阿羅漢果以及般涅槃之時。那時，你就能辨識到因為無明滅所以色法滅等等。於是你能辨識到現象 (dhamma 法) 的息滅。

這種辨識過去、現在、未來的五蘊，以及它們之間因果關係的方法，我稱它為第五法。這是舍利弗尊者所教導而記載於《無礙解道 Patisambhidamagga》的方法。修成第五法之後，你可以學習所謂的第一法來辨識緣起，這是佛陀所教導的方法。佛陀在許多經中教導此法，如：《因緣品相應 Nidana Vagga Samyutta》以及《長部·大因緣經 Mahanidana Sutta, Dīgha Nikaya》。

緣起 (paticcasamuppada) 的第一法乃是以順行的次第經歷三世。開始於過去世的因：無明、行，它們造成現在世的果：識、名色、六處、觸、受。然後現在世的因：愛、取、業有，造成未來世的果：生與老死等所有痛苦。

在證得稱為「緣攝受智」的第二種觀智之後，你就能夠暫時斷除斷見、常見、無因見、無作見等邪見。在知見從過去至未來的名色流之後，你已暫時斷除了斷見。在知見一切名色法一旦生起立即壞滅之後，你已暫時斷除了常見。在知見一切名色法都各有導致它們生起的諸因之後，你已暫時斷除了無因見。在知見諸因能夠導致它們的果報生起之後，你已暫時斷除了無作見。如

此，這種智慧不但能夠去除我們對過去、現在與未來世的疑惑，也能夠斷除各種不同的邪見。

觀禪

在分析了究竟名色法與緣起之後，你可以進而修習觀禪，觀照它們為無常、苦、無我。但在還未分析究竟名色法與緣起之前，你是不能夠修習觀禪的。為什麼呢？因為究竟名色法與緣起是觀禪的目標。若你在還不能夠辨識它們之前就修觀禪，那就不是真正的觀禪。如果你真的關心他人與自己的幸福，你就應該認真地考慮這一點。

第三種觀智是思惟智（*sammasana-bana*），這是以分組的方式覺照行法的智慧。要培育這種觀智，需要將行法分組——分成兩組：名與色。或五組：五蘊。或十二組：十二處。或十八組：十八界。或另一種十二組：十二緣起支。然後需要覺照每一組的無常（*anicca*）、苦（*dukkha*）、無我（*anatta*）三相。這是真正的觀禪的開始階段。

你必須觀照內、外、過去、現在與未來的名色法為無常、苦、無我，以便確定沒有任何行法或名色法是常、樂及我的。不然的話你怎麼能夠肯定在外並沒有一個恆常的上帝，以及在內並沒有一個恆常的靈魂？

如果你進修下一個稱為「生滅智」的階段，你就能夠觀照名色法直至它們的「剎那現在」或「剎那當下」。當時你能夠很清楚地看到它們極其迅速的生滅。你也能

夠以「後生心路過程」觀照「前生心路過程」為無常、苦、無我。

從「壞滅智」開始，你不再作意行法或名色法的生起，而只作意它們的壞滅。如此修習之下，當你的觀智成熟時，你就會只看到行法的壞滅。你應該觀照內、外、過去、現在與未來行法的壞滅為無常、苦、無我。如此觀照之下，你就會看到沒有任何東西可執取的諸行法之過患，而你也就會因此對它們感到厭離。在對有為的行法感到厭離之後，你的心自然會尋求唯一的無為法，即涅槃。如果你有足夠在過去生所累積的波羅蜜，而在今生又足夠精進地修習觀禪，當你的觀智成熟時，你就能夠證得取涅槃為目標的道智與果智。

如果有時間的話，我很願意和你們詳細地討論如何修習觀禪。但我們並沒有足夠的時間。無論如何，我建議你們親自去修習，以觀智直接地體驗它。這是真正趣向不死涅槃之道。這是佛教能夠帶給人類最殊勝的利益。

今晚我就講到這裡為止。

願一切眾生早日證悟涅槃。