

帕奧禪師的方法

第一．如何培養入出息念

壹．入出息念的培養

1. 在《大念住經》中，佛陀教導入出息念的培養。他說：
「諸比丘！於此，比丘往赴森林，或往樹下，或住空屋，盤腿而坐，端正身體，繫念在前。彼正念而入息、正念而出息。彼長入息，了知：『我長入息。』或長出息，了知：『我長出息。』或短入息，了知：『我短入息。』或短出息，了知：『我短出息。』
『我學覺了全身而入息。』『我學覺了全身而出息。』
『我學寂止身行而入息。』『我學寂止身行而出息。』」
2. 開始禪修時，要舒適地坐著，當呼吸經由鼻孔入出於身體時，試著覺知呼吸。你要在鼻子的下方或鼻孔周圍的部位感覺到它。不要跟隨呼吸跑到體內或體外，只在呼吸掃過及接觸嘴唇上方或鼻孔周圍的部位，覺知呼吸。如果你跟隨呼吸的進入或外出，將無法使專注圓滿。但是，如果你只在呼吸最明顯的接觸處：嘴唇上方或鼻孔周圍，保持覺知呼吸，你就能夠培養並圓滿專注。
3. 不要注意「自相」、「共相」或「禪相的顏色」。自相是呼吸中四界各自的自然特相，即硬、粗、流動、熱、支持、推動等等。共相是呼吸的無常、苦、無我。這意味著不要注意「入、出、無常」，「入、出、苦」或「入、出、無我」。
4. 只要覺知呼吸是一個「概念法」（不是究竟法）。「呼吸的概念」是入出息念的對象（所緣）。為了培養專注，它是你必須注意的對象。如果你以這種方式注意於「呼吸的概念」並且你在過去世曾練習這禪修，也培養了功德，那麼，你能輕易地專注於入出息。
5. 如果你的心無法輕易地專注於入出息，《清淨道論》建議你數息。這樣有助於你培養專注。你應於每一呼吸之末數著：「入、出一；入、出二；入、出三；入、出四；入、出五；入、出六；入、出七；入、出八」。
6. 至少數到五，不要超過十。不過我們鼓勵你數到八，因為它提醒你正在培養八聖道。因此，應該依自己的意願在五到十之間來計數，並下定決心在這段時間內，不讓心跑到其他地方。你只要平靜地覺知

呼吸。當你如此數息時，將發現你能夠把心專注，並且只是平靜地覺知呼吸。

7. 如此將心專注至少半個小時之後，你應進入第二個階段：

彼長入息，了知：『我長入息。』

或長出息，了知：『我長出息。』

8. 在這階段，你必須對入出息的長短培養覺知。這裡的長或短，不是指尺度上的長短，而是指時間的長短。它是期間。你自己應該決定多久的期間稱為「長」，多久的期間稱為「短」。要覺知每一入出息的期間。你會注意到有時呼吸的時間長，有時呼吸的時間短。在這階段，你所應該做的只是知道這個。不要注意「入，出，長；入，出，短」，而只是注意：「入，出」，並且覺知呼吸是長或是短。你應在呼吸入出身體時，只覺知呼吸掃過、接觸嘴唇上方或鼻孔周圍的時間長短。有時整座的呼吸都是長，有時整座都是短，但是你不要故意使之長或短。

9. 在這階段有些禪修者會有禪相(nimitta)出現。不過，如果平靜地練習約一小時而沒有禪相出現，那麼，你應該移到第三個階段：

『我學覺了全身而入息。』

『我學覺了全身而出息。』

10. 這裡，佛陀指導你要持續地覺知從頭到尾的整個呼吸。你要如此訓練自己的心持續地覺知從頭到尾的呼吸。當你如此練習時，禪相可能出現。如果禪相出現，你不要馬上轉移注意力到禪相，而要繼續覺知呼吸。

11. 如果你持續地、安靜地覺知從頭到尾的呼吸大約一小時，而沒有禪相出現，那麼，你應該移到第四個階段：

『我學寂止身行而入息。』

『我學寂止身行而出息。』

12. 若要做到這一點，你要下定決心使呼吸靜下來，並持續地覺知從頭到尾的呼吸。你不必刻意使氣息變得平靜，因為如果這樣你會發現自己的專注力退失。在《清淨道論》裡提到四種使氣息平靜的因素，即，思惟、念慮、作意和觀察。因此，在這階段你所要做的是下定決心使氣息平靜，並且持續地覺知呼吸。以這方式練習，氣息就會變得更平靜，而禪相也可能出現。

13. 在禪相即將出現之前，許多禪修者會遇到一些困難。他們大多數發現自己的呼吸變得非常微細，而心不能清楚地覺知它。如果這現象發生，要在你最後覺知呼吸的那一地方保持你的覺知。

14. 你要省思自己並不是沒有呼吸的人，事實上你有呼吸，只是正念不夠強，不能覺知呼吸。只有七種人不呼吸：死人、胎兒，溺水的人、失去知覺的人、進入第四禪的人、入滅盡定的人（此時心、心所及心生色法暫停作用）、梵天。而你不是其中任何一種，所以，你有呼吸，只是沒有足夠的正念覺知它而已。

15. 當呼吸微細時，不要刻意改變呼吸使它明顯，因為由於過多的努力會產生不安。如果你這麼做就無法培養專注。只要如實地覺知呼吸。如果呼吸不明顯，只要於在你最後覺知它的地方等著它。你將發現當你如此運用自己的「正念」和「正知」，呼吸就會重現。

16. 經由培養入出息念，所出現的禪相每人並不相同，是因人而異的。有些人，它以樂的感覺出現，例如：

- (1) 棉花 (取相)
- (2) 抽開的棉花 (取相)
- (3) 流動的氣 (取相)
- (4) 似早晨金星的亮光 (取相和似相)
- (5) 明亮的紅寶石 (似相)
- (6) 明亮的珍珠 (似相)

17. 有些人，它以粗的感覺出現，例如：

- (1) 棉花的莖 (取相和似相)
- (2) 削尖的木片 (取相和似相)

18. 有些人，它出現有如：

- (1) 長繩或線 (取相和似相)
- (2) 花環 (取相和似相)
- (3) 一團煙 (取相和似相)
- (4) 蜘蛛網 (取相和似相)
- (5) 一層霧 (取相和似相)
- (6) 蓮花 (取相和似相)
- (7) 車輪 (取相和似相)
- (8) 月亮 (取相和似相)
- (9) 太陽 (取相和似相)

19. 在大多數的情況下，像棉花般純白色的禪相是取相，因為取相一般是不清晰及不明亮的。當禪相明亮得像晨星，燦爛和明晰時，它就是似相。當禪相像紅寶石或珠寶，不明亮時，它是取相，但是它明亮而燦爛時就是似相。其他的景相和顏色可用同樣的方式去了解。
20. 不同的人會生起不同的禪相，因為禪相是從「想」而生。不同的禪修者在生起禪相之前有不同的「想」，由此產生不同的禪相。雖然入出息念是一種簡單的禪修主題，但它卻因人而產生不同的禪相。
21. 當你到達這階段時不要玩弄禪相，也不要讓它消失或故意改變它的形狀，這很重要。若如此做，你的專注力將無法提昇而不能進步。你的禪相也可能消失。所以，當禪相首次出現時，不要把你的專注力從呼吸移到禪相。如果這麼做，你將發現它會消失。
22. 如果發現禪相已穩定，而且你的心會自動地繫於它，那麼就讓心如此。如果強迫你的心離開它，你可能會失去專注力。
23. 如果你的禪相出現在面前遠處，就不要注意它，因為它可能會消失。如果不去注意它，而只是繼續專注於呼吸的接觸點，禪相就會移來並停留在該點。
24. 如果禪相於呼吸的接觸點出現，且保持穩定，同時禪相似乎是呼吸，呼吸似乎是禪相，那麼，你可不管呼吸而只覺知於禪相。如此，將注意力從呼吸移到禪相，你將可以進步。當你保持專注於禪相，你將發現它會變得越來越白，當它白得像棉花時，它便是「取相」。
25. 你要下定決心，保持平靜地專注於那白色的「取相」一小時、二小時、三小時等等。如果你能夠保持將心繫於「取相」一或二小時，會發現它變得清晰、明亮及燦爛，此可稱之為「似相」。在這階段，你要下決心並練習使心繫於「似相」一小時、二小時或三小時，練習到成功。
26. 在這階段，你將到達「近行定」或「安止定」。近行定是接近及進入禪那之前的定。安止定是禪那之定。
27. 這兩種定都以「似相」作為對象（所緣）。二者的差別是近行定的諸禪支尚未培養到完全有力。由於這個緣故，在近行定時「有分識」的狀態還會生起，禪修者可能墮入「有分識」。經驗到這現象，禪修者可能會說一切都停止了，甚至會以為這就是涅槃。實際上，那時候心未停止，只是禪修者沒有足夠的技巧去辨識它，因為「有分識」的狀態很微細。

28. 為了避免墮入「有分識」，並能夠繼續培養定力，你必須以信、精進、念、定、慧的五根，促使自心繫於似相。必須以精進使心一次又一次地知道「似相」，以念不忘記「似相」，並以慧知道「似相」。

貳．平衡五根

1. 這五根（信、精進、念、定、慧）是五種控制心的力量，使心不偏離導向涅槃的寂止與內觀之道。
2. 五根中，信是正信於該信的，例如，相信三寶、業報。要相信佛陀的證悟，這是重要的，因為一個人若缺乏正信的話，他將會放棄禪修的練習。要相信佛陀的教導，這也是重要的，它們是四道、四果、涅槃及教理。佛陀的教導指示我們禪修的方法，所以，在這階段要完全相信他的教導，這是重要的。
3. 譬如禪修者這麼想：「只觀呼吸真正能證得禪那嗎？」「上面所說的取相有如白棉花，似相有如清晰的冰塊或玻璃，真的如此嗎？」如果一直有這類念頭，就會生起一個見解：「在這時代是不能證得禪那的」，而後因為這見解，就會對佛的教導退失信心，而無法阻止自己放棄培養寂止（禪定）。
4. 因此，若以入出息念作為禪修的主題來培養專注，必須要有堅強的信心。他應毫無懷疑地培養入出息念。他要想：「如果我有系統地依照佛陀的指導，我一定會證得禪那。」
5. 但是，如果對該信的對象有太強的信，在此我們所談的禪修主題是入出息念，那麼，由於信根對對象決定的作用太強，慧根就不明顯，而其餘的精進根、念根及定根也會變弱。此時，精進根不能實行其策勵保持諸心、心所於似相的作用；念根不能實行其建立覺知於似相的作用；定根不能實行其使心不移往似相以外之所緣的作用；而慧根也不能實行其透見似相的作用。由於慧根不能了知似相及支持信根，因而信根減弱了。
6. 如果精進根太強，其餘的信、念、定、慧，就不能各別實行決定、建立、不散亂和透見的作用。如此，過強的精進，會使心不能安靜地專注於似相，而這意味著輕安、定和捨覺支沒有足夠的力量生起。
7. 同樣的，當定根和慧根太強，也將會有不利的結果。
8. 信與慧的平衡、定與精進的平衡是聖者所讚歎的。如果信強慧弱，就會迷信於無用而無意義的對象。舉例來說，會迷信於外道所信所敬的對象，例如信仰守護神。

9. 另一方面，如果慧強信弱將會使人過於精明，自己沒有禪修卻花時間只下判斷或評價。這猶如用藥過多所引生的疾病，難以治療。
10. 信與慧平衡才能正信於該信的對象。他相信三寶、業報，相信如果自己根據佛陀的指導來禪修，將會證得似相及禪那。如果以這種信心來禪修並能以智慧來辨識似相，他的信根與慧根就會平衡。
11. 再者，如果定強而精進弱，那麼，由於傾向於定會生起昏沈，將使昏沈增長。若精進強而定弱，那麼，由於傾向於精進會生起掉舉，將使掉舉增長。所以，當定與精進平衡時，心才不會墮入昏沈或掉舉，並能證得禪那。
12. 一位想修習寂止這一主題的人，最好有堅強的信心。他若能想：「如果我專注於似相，我一定能獲得禪那。」那麼，由於信根的力量，以及專注於似相，他必定能獲得禪那，這是因為禪那主要依於專注。
13. 對於一位想培養內觀的人，最好有強的慧，因為慧強時他能透見三相以及體證無常、苦、無我的三相之智。
14. 當定慧平衡時，世間禪那會生起。由於佛陀教導要一起培養寂止與內觀，只有定慧兩者平衡時，出世間禪那才會生起。
15. 在平衡信與慧、定與精進、定與慧，都需要正念。正念在任何狀況都需要，因為正念可以保護心不會由於信、精進或慧過強而掉舉，以及由於定過強而落入昏沈。
16. 所以，正念於一切狀況是必需的，就像一切調味料中的鹽，也像處理國王一切事務的宰相。因此，在古疏裡說：「世尊說：『於任何禪修的主題，正念都是必需的。』何以故？因為正念是禪修之心的依靠及守護。正念是依靠處，因為它能幫助心到達未到未知之高境。沒有正念是不可能證得任何特別而超凡的境界。正念可以守護心並且使心不失去禪修的所緣。這是為何以內觀智慧辨識它的人，認為正念能保護禪修的所緣以及禪修的心。少了正念，禪修者就不能振作或平撫自心。這就是為何佛陀說正念要用於一切狀況。」(亦見《清淨道論》第四章。《大疏鈔》第一冊)

參．平衡七覺支

1. 為了依入出息念去獲得禪那，平衡七覺支也是非常重要的。它們是：
 - (1) 念覺支：正念於記得似相並且一再地辨識它。
 - (2) 擇法覺支：洞見似相。

(3) 精進覺支：努力使七覺支集在一起，並且平衡於似相，特別是精進於加強擇法覺支及精進覺支本身。

(4) 喜覺支：體驗似相時內心的喜悅。

(5) 輕安覺支：以似相為所緣，心與心所的寧靜。

(6) 定覺支：於似相之心一境性。

(7) 捨覺支：心的平等，不興奮也不退出似相。

2. 禪修者必需培養並平衡所有七覺支。但是，不夠精進時，禪修者的心將會脫離禪修的所緣，今為似相。那麼，他不要培養輕安、定和捨這三覺支，而應培養擇法、精進和喜這三覺支，以這方式心才能再度振作起來。

3. 同理，過於精進時，心會掉舉和散亂。那麼，就不要培養擇法、精進和喜這三覺支，而應培養輕安、定和捨這三覺支。以這方式才能平撫和平靜掉舉及散亂的心。

4. 這就是如何平衡五根及七覺支。

肆．達到禪那

1. 當信、精進、念、定、慧五根得到充分培養，專注力就會超越近行定而達到安止定。當你以這方式達到禪那時，你的心將不間斷地知道「似相」。這情況可能持續數小時，甚至整夜或一整天。

2. 當你的心持續專注在似相一或兩小時，你要試著去辨識在心臟附近的「心所依色」，此處安住著意門（有分識）。「有分識」明亮而光明。疏上解釋它就是意門。你一再嘗試，就容易辨識到「意門」依於「心所依色」，以及呈現在這兒的「似相」。當你能如此時，應試著辨識尋、伺、喜、樂及一境性的五禪支，一次一個。經由持續地練習，最後你能同時辨識五禪支。五禪支是：

(1) 尋：將心導向並置於「似相」。

(2) 伺：將心持續置於「似相」。

(3) 喜：對「似相」的喜悅。

(4) 樂：經由體驗「似相」相關的樂受。

(5) 一境性：對「似相」的心一境性。

3. 它們各自稱為「禪支」，但合為整體就稱為「禪那」。剛開始練習禪那時，你應該練習以長時間進入禪那，而不要花費太多的時間辨識禪支。你要練習初禪的自在，有五種自在：

(1) 轉向自在：能夠在出定之後辨識諸禪支。

(2) 入定自在：能夠在任何時刻隨心入定。

(3) 住定自在：能夠隨意住定多久。

(4) 出定自在：能夠在預定的時間出定。

(5) 省察自在：能夠辨識諸禪支。

4. 轉向與省察二者發生在相同的「意門心路過程」。轉向是由「意門轉向心」來運作，在此是以五禪支中的一支，例如「尋」作為所緣。省察則是由意門轉向心之後馬上生起的第四、五、六或第七個速行心來運作，也取同樣的所緣。

5. 在《增支部》的《山牛經》中提到，當大目犍連尊者還是預流果時，正練習禪那。佛陀提醒他，在還沒有熟練於初禪五自在時，不要試著進修第二禪。佛陀解釋說，若還未熟練於初禪五自在，就試更高的禪那，不但會失去初禪，也無法達成第二禪，兩者都會失去。

6. 當你已熟練初禪五自在後，可進習第二禪。為此，你要先入初禪，出初禪，而後思惟初禪的過失及第二禪的功德。要思惟初禪仍是接近五蓋，也要思惟初禪中的尋、伺禪支是粗，使初禪比無尋、無伺的第二禪不寂靜。因此，希望去除此二禪支，而只留下喜、樂、一境性，你要再將心專注於「似相」。

7. 以這方式，你將證得擁有喜、樂及一境性的第二禪。而後，要練習第二禪的五自在。當練習成功且想進習第三禪時，你要思惟第二禪的過失及第三禪的功德。思惟第二禪是接近初禪，而第三禪比第二禪寂靜。也要思惟第二禪的喜禪支是粗，使第二禪比無喜的第三禪不寂靜。以這方式思惟，你從第二禪出定後希望證得第三禪，並再專注於「似相」。以這方式，你將證得擁有樂及一境性的第三禪。

8. 你進一步練習第三禪的五自在。當你已練習成功且想進習第四禪時，要思惟第三禪的過失及第四禪的功德。你要思惟第三禪的樂禪支是粗，使第三禪比無樂的第四禪不寂靜。以這方式思惟，你從第三禪出定後希望證得第四禪，並再專注於「似相」。以這方式，你將證得具有捨及一境性的第四禪。而後，你要練習第四禪的五自在。

9. 證得第四禪時，呼吸完全停止。如此完成了培養入出息念的第四階段：

『我學寂止身行而入息。』

『我學寂止身行而出息。』

10. 這個階段始於禪相剛生起之前，定力隨著四禪培養出來，呼吸愈來愈靜，一直到在第四禪時呼吸停止了。

11. 當禪修者利用入出息念達到第四禪，並已培養五自在，那麼，一旦由定所產生的光是明亮、燦爛而熾放時，如果他想要，他可以移向培養「內觀禪修」。另一方面，禪修者也可以繼續培養「寂止禪修」。

第二．如何培養四界觀

壹．四界觀簡略法

1. 在巴利文經典裡，有簡略及詳盡的兩種培養四界觀的方法。此處所要解說的是給利慧者的簡略法，而詳盡法是給練習簡略法有困難的人的。佛陀在《大念住經》中教導簡略法：

「諸比丘，比丘從界審察此身置於何處、任何姿勢，了知：『此身中，有地界、水界、火界、風界。』」

「同樸的，諸比丘，比丘觀察此身無論是處於任何姿勢，都只是由詰界組成而已：於此身中，有地界、水界、火界、風界。」

2. 《清淨道論》第十一章進一步地解釋：

「是故欲培養此禪修的利慧者，先應獨處，而後注意自己的色身，以簡略的方法辨識四界：『於此身中，堅硬或粗糙的是地界，流動或黏結的是水界，熟或熱的是火界，支持或推動的是風界』。他要一再地注意及複習「地界、水界、火界、風界」，意即只是界，而非有情，也無靈魂。這樣的方式精進不久後，生起定力，此定由照見諸界差別之了解所增強。由於以個自的要素為對象，只是近行而不能達到安止。」

「或如舍利弗尊者所說的身體四個部份，其目的在於顯示四界之中並無任何有情：『當空間以骨、髓、肉、皮包圍，於此稱為色』。他要分解每個部份，以智慧之手把它們分開，並依上述的方法辨識它們：「於此身中，堅硬……只是近行而不能達到安止。」

3. 在帕奧禪修中心所教導的是辨識全身（十二特相）：

- (1) 地 界：硬、粗、重、軟、滑、輕。
- (2) 水 界：流動、黏結。
- (3) 火 界：熱、冷。
- (4) 風 界：支持、推動。

4. 學習這個禪修，你必須開始逐一地辨識這四界的十二種特相，一次一個。對初學者，一般先教導較易辨識的特相，較難的則在後。一般所教導的先後次序是推動、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、

冷、流動及黏結。每一種特相必須先在身體的一個部位辨識它，然後試著擴至全身辨識它。

(1) 辨識「推動」：藉著接觸的感覺，你先覺知在呼吸時頭部中央的推動。當你能辨識到這推動的特相時，應專注於它直到非常清晰於心，而後把注意力移到身體鄰近的其它部位，注意那兒的推動。以這個方式，你慢慢地先從頭部辨識推動，而後頸部、身軀、手、腳乃至足部。要再三地重複這麼做很多次，直到你把注意力放在身上，都很容易見到推動。

頭部中央氣息的推動如果不易辨識，那就試著覺知呼吸時胸部擴大或腹部移動時的推動。如果這些也不清晰，那就試著辨識心跳引起的脈搏跳動，或任何顯著的推動。任何移動之處，即有推動。無論你從何處開始，都應該持續慢慢培養自己對它的了知，以便能於全身辨識推動。有些部位它會較顯著，而其它部位則較微細，但它是存在於全身各處。

(2) 當你對辨識推動感到滿意，要試著去辨識「硬」。開始從牙齒辨識硬。上下牙咬住並且感到它有多硬，而後把咬緊的牙齒放鬆，並且感覺牙齒的硬。當你能感覺到硬後，試著有系統地從頭到腳辨識全身的硬，就如同辨識推動的方式一樣。要注意不要故意將身體繃緊。

當你能夠看到全身的硬，要再辨識全身的推動。一次又一次在推動與硬兩者之間交替，從頭到腳辨識全身的推動，而後辨識全身的硬。重複這過程很多次，直到你滿意為止。

(3) 當能夠辨識推動與硬之後，要試著去辨識「粗」。用舌頭磨擦齒尖，或用手擦磨另一隻手臂的皮膚，這樣感覺到粗。現在試著像前面一樣以系統的方式辨識全身的粗。如果不能感覺到粗，要再次辨識推動和硬，就會辨識到粗與它們在一起。當你能夠辨識粗時，應繼續從頭到腳再三辨識全身的推動、硬和粗，一次一種。

(4) 當你對上述三種特相的辨識感到滿意後，要辨識全身的「重」。先在腿上把一手放在另一手之上，感到上面的手有重量，或者把頭往前傾，感覺它的重。繼續有系統地練習，直到能夠辨識全身的重，然後依次見到全身的推動、硬、粗及重四種特相。

(5) 當你對辨識這四種特相感到滿意後，要辨識全身的「支持」。先放鬆背部使身體稍為前傾，然後挺直身體，使它直立。使身體直立不動的力量就是支持。繼續有系統地練習，直到能夠從頭至腳辨識全

身的支持。如果這樣做有困難，試著同時辨識支持與硬，如此較易辨識支持。能夠容易辨識支持後，要見到全身的推動、硬、粗、重及支持。

(6) 你能辨識這五種特相後，要辨識「軟」：用舌頭推壓嘴唇內部，感覺它的軟。然後放鬆身體，並且有系統地練習，直到能夠辨識全身的軟。現在，你可以看到全身的推動、硬、粗、重、支持及軟。

(7) 接著辨識「滑」：弄濕雙唇，並且用舌頭擦它們，感覺到滑。如前練習，直到你能辨識全身的滑。然後，看見全身這七種特相，一次一種。

(8) 接著辨識「輕」：上下彎動一隻手指，感覺它的輕。練習到能夠辨識全身的輕，而後如前所說看見八種特相。

(9) 接著辨識全身的「熱」(或暖)：通常這是非常容易辦到的。

(10) 接著辨識「冷」：在吸氣時感覺氣息的冷，然後有系統地辨識全身的冷。現在，你能夠辨識十種特相了。

註:以上十種特相都是直接地從接觸的感覺而得知，但是最後的流動和黏結這兩種特相，只能根據其他十種特相推理而得知。這是留在最後才教的一個理由。

(11) 辨識「黏結」：要覺知皮、肉和腱如何結合成身體。血也是被皮膚包住的，就像在氣球裡的水。沒有黏結，身體將會落成碎片和粒子。使身體黏住在地面的地心吸力也是黏結。要像前述那樣地練習。

(12) 辨識「流動」：要覺知唾液流入口中、血管裡血的流動、肺中氣的流動、或全身熱在流動。如前述般地練習。

如果你不易辨識流動和黏結，必須再三辨識全身前述十種特相，一次一種。當熟練這些時，你將發覺到黏結的特相變得明顯了。如果黏結還不明顯，就再三只注意推動和硬的特相。最後，你會感覺到好像全身被繩子捆包著一樣。要辨識這就是黏結的特相。如果流動的特相不明顯，那就同時也注意冷、熱或推動，如此你將能辨識流動。

5. 當你能夠從頭到腳明顯辨識全身所有十二種特相時，你要再三以這相同的次序不斷辨識它們。當你能這樣做並對此感到滿意之後，你要重排它們原先的次序，也就是硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持及推動。然後，以此次序從頭到腳，辨識每一種特相，一次一種。你要試著能夠相當快速地辨識它們，一分鐘至少三回。

6. 以這方式練習時，有些禪修者的諸界會不平衡，某些界可能變得
太強烈且難以忍受。尤其是硬、熱和推動會特別強。一旦發生了，要
把較多的注意力放在與其相對的特性上，以這方式繼續培養定力，你
將發現諸界可能又平衡了。這就是為何要先教導十二種特相的理由。
當諸界平衡時，就很容易得定。

7. 為了平衡諸界，相對的特性是：硬與軟，粗與滑，重與輕，流動與
黏結，熱與冷，支持與推動。

8. 如果相對中一個過強，要多注意其相對的來平衡它。例如，當流
動過強時，要多注意黏結；當支持過強時，要多注意推動。其餘類推。

9. 現在，你已熟練辨識全身十二特相，並且這些特相已變得清晰，
你要同時看見前六種特相為「地界」，同時看見接下來的兩種特相為
「水界」，接下的兩種特相為「火界」，以及最後兩種特相為「風界」。
你要繼續辨識地、水、火、風，使心平靜得定。你要再三練習百次、
千次乃至百萬次。

10. 在這階段，有一個好方法，就是一次遍視全身，並且繼續觀四界。
為了使心平靜而專注，你不必像前面那樣把覺知力從身體的一個部位
移到另一個部位，而是一次遍視全身。通常最好是從雙肩後面來遍視
全身。也可以從頭頂向下遍視，但這可能會使某些禪修者導致緊繃及
諸界的不平衡。

11. 《清淨道論》的疏鈔也提到以十種方法來培養專注力：有次序，不
要太快，不要太慢，避開分心，超越概念，棄掉不清晰的，辨識特相，
以及依據《增上心經》、《無上清涼經》及《覺支經》來練習。

(1) 有次序：次序是指佛陀所教導的次序，即地、水、火、風。

(2) 不要太快。

(3) 不要太慢。如果辨識得太快，將看不清禪修目標的四界；如
果辨識得太慢，你就不易達成禪修的目的。

(4) 避開分心：要使心只保持在禪修目標的四界上，不要跑到其
他目標。

(5) 超越概念：不要只在心上誦：「地、水、火、風」，而要清
楚覺知它們所代表的實相，即硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、
熱、冷、支持與推動。

(6) 棄掉不清晰的：當你能夠辨識所有的十二種特相，而且試著
培養平靜與專注時，你可暫時丟下不清晰的特相，然而如果由於諸界
不平衡而產生痛或緊，那就不鼓勵這麼做。你要在四界的每一界裡至

少保留一種特相。你不能只在三界、兩界或一界用功。如果十二種特相都很清晰，那就最好，不應棄掉其中任何一種。

(7) 辨識特相:當你開始禪修而諸界的自相還不清晰時，你也可以注意它們的功用。當專注力變佳時，你要專注於四界中每一界的自相，即地界的硬與粗，水界的流動與黏結，火界的熱與冷以及風界的支持。在這階段，你只看到諸界，而且它們不是「人」或「我」。

(8)、(9)、(10) 疏鈔中推薦依據(8)增上心經，(9)無上清淨經，(10)覺支經來練習。這三部經指導平衡信、精進、念、定與慧的五根以及平衡七覺支。

12. 當你繼續依據四界培養專注，並開始朝向近行定時，你會見到不同種類的光。對某些禪修者，開始出現的光像煙灰色。若繼續辨識灰色光裡的四界，它將會變得白若棉花，而後白亮如雲。在這階段，你的全身好像一團白色體。你要繼續專心辨識白色體裡的四界，你將發現它變得透明，如同一塊冰或玻璃。

13. 這透明的色法是五根，我們稱它們為「淨色」(transparent-elements)。在這五淨色中的「身淨色」遍佈全身。在這階段所見的身淨色、眼淨色、耳淨色、鼻淨色及舌淨色是一透明塊，這是因為還未破除三種「密集」(compactness)。

14. 如果你繼續辨識透明塊裡的四界，你將發現到它發亮並放射光芒。當你能專注於這光至少持續半小時，你已到達「近行定」。以這光，試著辨識透明體裡的空界，尋找裡面的小空間。你將發現透明體碎成許多小粒子，稱做物質的極微(kalapa)。當達到這階段，就是「心清淨」。你可以進一步分析極微，培養「見清淨」。

15. 以前未修「寂止禪那」的「純觀行者」，直接練習四界分別觀，近行定就是他們的休息站。在內觀時疲倦了，就在近行定中休息，就像「寂止行者」在禪那中休息一樣。他們從定恢復清晰活力後，再去內觀。

16. 在《中部》《雙考經》的註釋中，用一個譬喻來說明以禪那作為一個休息站。在作戰期間，有時戰士感到疲倦，而敵人還很有力。這時許多箭不斷飛來。這些感到疲倦的戰士就要退到碉堡中，在牆後可免於敵箭。他們休息並逐漸恢復疲勞後，覺得又再強而有力，就離開碉堡再投入戰場。同樣地，禪那就像碉堡，是內觀禪修的休息站。在內觀禪修中，必須辨識許多法而要休息，因此，禪修者從休息站獲得大的利益。

貳．如何分析極微

1. 極微分成「透明」與「非透明」兩種。只含有五種「淨色」之一的極微才是透明極微，其餘的極微都是非透明極微。
2. 你要先練習辨識各別透明與非透明極微裡的地、水、火、風四界。你可能會發現到極微生滅得非常非常迅速。在這階段，你還沒有能力分析極微，因為所見到的極微仍是具有體積的小粒子。由於你尚未破除相續密集、組合密集、功用密集等三種密集，所以仍停留在「概念」的範圍，並未到達究竟實相。
3. 因為你尚未破除集合與形狀的概念，仍然保留有「一小塊」的概念。如果不進一步地分析諸界，反而審察這些極微的生滅來修內觀，那麼，你只是試著以概念來修內觀而已。所以，你必須進一步分析諸界，一直到在一粒極微中看到它們，這是為了要到達究竟實相。
4. 如果由於極微很快速地生滅，你未能在在一粒極微中辨識四界，那就要忽略它們的生滅，這就好像你意外遇到不想見的人，對他視若無睹一樣，忽略它的生滅，只專注並注意各別極微裡的四界。你能忽略其生滅是由於你的定力。
5. 如果還不成功，你應當交替地一次注意全身的地界，而後是一粒極微裡的地界。然後，一次注意全身的水界，而後是一粒極微裡的水界。一次注意全身的火界，而後是一粒極微裡的火界。一次注意全身的風界，而後是一粒極微裡的風界。如果你如此練習，你將能辨識透明與非透明極微裡的四界。
6. 當你練習成功後，可逐一地辨識眼根、耳根、鼻根、舌根、身根與意根中諸極微的四界，辨識出六根中透明與非透明極微的四界。
7. 每一粒極微包含最少八種色法(materiality)，它們是地、水、火、風、顏色、香、味和食素(nutritive-essence)。因此，已辨識六根中透明與非透明極微的四界後，你也要辨識這些極微裡的顏色、香、味和食素。
8. 「顏色」出現在每一粒極微裡，它是見之所緣。這個所緣是非常容易辨識的。
9. 「香」出現在每一粒極微裡。你應先辨識「鼻淨色」和「有分識淨色」兩者。為了看到這些，你要辨識鼻子裡的四界，而後，你將很容易發現鼻淨色。必須在鼻子裡正確的極微中看到鼻淨色。

10. 如果你已成功地辨識六根中透明與非透明極微裡的四界，就能很容易地辨識到明亮的「有分識淨色」或「意門」。它位於心臟裡並依賴「心所依處」（意根）。心所依處是由稱作「心十支極微」的非透明極微所組成。

11. 如此辨識「鼻淨色」與「有分識淨色」之後，你進而辨識所選一粒極微裡的香。香是一種可由鼻識或意識認知的法。鼻識依於鼻淨色而生起。意識藉由有分識淨色而生起，而有分識淨色本身住於「心所依色」。這是為何在你想要辨識極微裡的香時，必須先辨識與這過程有關的二種淨色。

12. 「味」也是每一粒極微裡皆有的。在辨識「舌淨色」和「有分識淨色」後，辨識所選一粒極微裡的味。你可以從辨識舌上唾液的味開始。與香一樣，味是一種可由舌識或意識認知的對象，所以，必須辨識這二種淨色。

13. 《阿毗達摩論註》說，可以只憑意識來認知一粒極微裡的色、香與味。禪修不夠強時，可用鼻識與舌識來協助自己學習如何以意識認知香與味。當禪修強而有力時，你就能夠只憑意識認知極微的香與味。

14. 「食素」也是每一粒極微裡都有的。它有四種，即由業、心、時節與食產生的食素。在任何一粒極微裡，都可以發現到食素。從這食素，可看到極微可以一再增加。

15. 你已辨識極微裡的八種基本色法後，要試著辨識特定極微裡的其他種色法。

16. 「命根」是維持業生色法之生命的色法。在心生、時節生與食生的極微裡是沒有命根的，只有業生裡才有命根。透明極微只是由業生起的，所以，你應先在透明極微裡找命根。你要辨識透明極微，然後往裡頭找命根。命根色法維持自身極微中其他色法的生命，而不維持其他極微中色法的生命。

17. 辨識透明極微裡的命根後，你也要試著辨識透明極微裡的命根。在身體裡只有三種非透明極微是有命根的。第一種是「心十支極微」，只能在心臟裡找到。其餘兩種是「性根十支極微」和「命根九支極微」，則可在全身找到。因此，除了心臟以外，若能在全身非透明極微裡辨識到命根，你就知道它一定是性根十支極微或命根九支極微。為了分別這二種，你要能辨識「性根色法」。

18. 「性根色法」是遍佈全身六根的非透明極微。辨識了透明與非透明極微裡的命根後，你要在具有命根的非透明極微裡尋找性根色法。

若找到了性根色法，這粒極微就是「性根十支極微」，而不是命根九支極微。男性只有男根色法，而女性則只有女根色法。男根色法是使人知道「這是男人」的素質；女根色法是使人知道「這是女人」的素質。當你能夠辨識性根色法時，要在全身眼、耳、鼻、舌、身與意等六根辨識它。

19. 「心色」（心所依色）是支持有分識淨色(也叫做眼界、意門)和意識界的色法。除了眼、耳、鼻、舌與身識之外，其他的心識都歸入意識界。心所依處是眼界和意識界產生之處，它具有作為眼界和意識界所依靠的色法之特相。

20. 辨識心所依色時，要把心專注於「有分識淨色」，然後試著辨識支持有分識淨色的極微。你要能在有分識淨色的下方找到這些極微。它們是「心十支極微」，屬於非透明極微，它們裡面的心所依色就是眼界和意識界的依靠。

參．如何分析淨色

1. 眼的器官含有幾種極微，它們就好比米粉和麵粉混合在一起。在眼睛裡有兩種淨色混在一起，即眼淨色和身淨色。也意味著，「眼十支極微」和「身十支極微」是摻雜在一處。含有身淨色的身十支極微是遍佈全身六根。它們在眼睛裡與眼十支極微摻雜散置、在耳朵裡與「耳十支極微」摻雜散置、在鼻子裡與「鼻十支極微」摻雜散置、在舌頭裡與「舌十支極微」摻雜散置、以及在心臟裡與「心十支極微」摻雜散置。「性根十支極微」也是遍佈全身六根，並且和透明極微摻雜在一起。為了辨識它們，你必須分析透明極微的色法。

(1) 眼淨色:眼淨色對「顏色」的撞擊敏感，而身淨色則對「所觸」的撞擊敏感。對「對象」有不同的敏感，使你能夠分析並且知道那一種是眼淨色，以及那一種是身淨色。首先，辨識眼睛裡的四界，並且辨識透明極微。然後，看眼前不遠處一粒極微的顏色。如果看到了顏色撞擊你所選的淨色，它就是眼淨色，而含有那眼淨色的極微就是一粒「眼十支極微」。如果那顏色並沒有撞擊所選的淨色，它就不是眼淨色，而是身淨色，因為在眼睛裡只有兩種淨色。

(2) 身淨色:身淨色對「所觸」的撞擊敏感。所觸就是地界、火界與風界。要先辨識透明極微，然後看近處一粒極微的地界、火界或風界。若見到這三界之一撞擊你所選的淨色，它就是身淨色，而含有身淨色的極微就是一粒「身十支極微」。如同辨識在眼睛裡的「身

十支極微」一樣，你同樣辨識在耳、鼻、舌、身與心臟裡的「身十支極微」。

(3) 耳淨色:耳淨色對「聲」的撞擊敏感。首先，辨識耳朵裡的四界，並且辨識透明極微。然後聽聲音，如果辨識到聲音撞擊你所選的淨色，它就是耳淨色，而含有那耳淨色的極微就是一粒「耳十支極微」。辨識「身十支極微」的方法與上述相同。

(4) 鼻淨色:鼻淨色對「香」的撞擊敏感。首先，辨識鼻子裡的四界，並且辨識透明極微。然後嗅附近一粒極微的氣味。如果辨識到氣味撞擊你所選的淨色，它就是鼻淨色，而含有那鼻淨色的極微就是一粒「鼻十支極微」。

(5) 舌淨色:舌淨色對「味」的撞擊敏感。首先，辨識舌頭裡的四界，並且辨識透明極微。然後嚐附近一粒極微的味道。如果辨識到味道撞擊你所選的淨色，它就是舌淨色，而含有那舌淨色的極微就是一粒「舌十支極微」。

2. 「身十支極微」和「性根十支極微」在所有六根都有，並且要依次在每一根辨識它們。

肆．眼門五十四色法

1. 因此，如果你分析眼裡的色法，你將發現在六類極微中存在著五十四種色法。

這六類極微是(1)眼十支極微，對光線顏色的撞擊敏感，它由業產生。(2)身十支極微，對所觸（地界、火界與風界）的撞擊敏感，它由業產生。(3)性根十支極微，不透明，它由業產生。(4)心生八支極微，不透明，它由心產生。(5)時節生食素八支極微，不透明，它由時節產生。(6)食生食素八支極微，不透明，它由食產生。

2. 我已舉例說明如何辨識這六類極微的前三類。最後三類都是包含八種色法的極微，它們唯一的差別在於它們的來源：心、時節或食。因此，我現在要舉例說明如何辨識這些極微那些是由心生、那些是由時節或那些是由食生。

伍．如何辨識心生色法

1. 在這一生裡，依靠「心所依色」生起的所有心識，都能製造「心生食素八支極微」。每一個心識都製造許多遍佈全身的生食素八支極微。

2. 你如果專注於「有分識淨色」，將會看到許多「心所依色」所支持的心識正在製造極微。若開始時不清晰，可專注於有分識淨色後，來回伸屈你的一隻手指，你會看到由於心想移動手指而產生了許多極微，也會看到這些極微遍佈全身的六根，包含眼根。這些是「非透明極微」，而且是心識所製造的食素八支極微。

陸．如何辨識時節生色法

1. 由業、心、時節或食所生極微裡的火界稱做「時節」（溫度）。這個火界有能力再製造新的「時節生食素八支極微」，這是由時節所生的第一代。這些「時節生食素八支極微」也含有火界，也能夠再製造更多的時節生食素八支極微，這是由時節所生的第二代。若這火界或時節是出現在業生極微，例如眼十支極微，它就能以上述的方法製造四或五代的時節生極微。但這只在時節到了「住」時（諸行有三時，即生時、住時與滅時）才能發生，這是色法的法則，即，它只在到了「住」時才有力量。
2. 此外尚有心生時節（火界）。當一個普通的欲界心製造出「心生食素八支極微」時，這些極微也含有時節（火界）。這時節也能製造「時節生食素八支極微」（由心生火界所製造的第一代）。這些時節生食素八支極微也含有火界，這火界能夠再製造下一代的時節生食素八支極微。這個程序可以持續二或三代。
3. 在寂止禪修中，練習遍作定、近行定與安止定期間呈現的心，或內觀禪修期間呈現的心，以及道心與果心都能夠製造「心生極微」。這些心生極微含有火界（時節），這火界不但在體內而且在體外也能夠製造許多代的「食素八支極微」。依據慧力的強弱，或依據定力的強弱，決定了這些散播至體外的極微數目的多少。
4. 只有在火界（時節）到了「住」時，這種增加與製造極微的過程才會發生。
5. 下面將提到的食生極微也含有時節（火界）。當這時節到了住時，它能夠製造許多代的「時節生食素八支極微」。以這方式它能製造十至十二代的極微，並且若有特別食物的幫助，譬如天人的食素，這過程可持續一段長時間。以這方式產生的「時節生食素八支極微」也含有食素，並且在食生食素的幫助之下，它們能在體內製造許多代的「食生食素八支極微」。

柒．如何辨識食生色法

1. 身體的四部分，即胃中物、糞、膿和尿，只由時節所產生。因此，剛吃下的食物還在胃裡時，只含有時節生食素八支極微。在業生命根九支極微中，由「業生消化熱力」之火界的幫助下，這些時節生食素八支極微裡的食素，可製造許多代的食素八支極微。這些是食生極微，它們遍佈六根。一天裡所吃的食物可製造食素八支極微多達七天，天人的食物則可製造多達一個或兩個月。一天裡所吃的食物也可在「業生消化熱力」的幫助下，在接下來的七天裡支持業生極微、心生極微與時節生極微裡的食素。
2. 為了辨識這些，你可在用餐的時候禪修。你可辨識到食生極微從嘴、喉、胃和腸散佈到全身。先辨識在嘴、喉、胃和腸裡剛吃下食物的四界，並且辨識在那裡的極微。繼續辨識食物中這些極微的食素，一直到在「業生消化熱力」的幫助下，製造散佈到全身的新極微。
3. 或者在用餐後禪修以觀察這些。次第地培養起專注力之後，你可辨識胃或腸裡剛吃下食物的四界。繼續辨識食物中食素八支極微裡的食素，一直到在「業生消化熱力」的幫助下，製造散佈到全身的食生食素八支極微。辨識這些極微是非透明的。然後分析它們並辨識其內的八種色法。
4. 培養專注力，而後辨識這些「食生食素八支極微」散佈到身體並到達眼睛。在眼睛裡，辨識這些極微裡的八種色法，並且注意這些極微裡的食素是食生食素。當這食生食素遇到眼十支極微裡的食素時，它能幫助眼十支極微裡的業生食素製造四或五代的極微。能製造多少代，則有賴於業生食素和食生食素二者的強度。又在這四或五代的極微裡，有時節（火界）存在。這時節在「住」時又能製造許多代的「時節生食素八支極微」。要試著辨識這些。
5. 也要試著辨識「身十支極微」和「性根十支極微」裡的食素，在食生食素的幫助下，能夠製造四或五代的食生食素八支極微。這許多代新極微裡的火界(時節)都能再製造更多代的時節生食素八支極微。
6. 眼睛裡每一粒「心生食素八支極微」中有食素。當這心生食素在食生食素的幫助下，能製造二或三代的「食生食素八支極微」。這些極微裡的火界(時節)也能製造許多代的「時節生食素八支極微」。
7. 寂止、內觀、道心或果心的心，能在身內製造許多代的「心生食素八支極微」。這些極微中的火界能在體內、體外製造「時節生食素

八支極微」。在這些心生極微和時節生極微裡色法的顏色很亮，這就是光。

8. 如同前述在眼睛裡，在每一粒由時節（火界）所生的「時節生食素八支極微」裡都有食素，不管它是由業生火界、心生火界、時節生火界或食生火界所製造的。這些「時節生食素」在「食生食素」的幫助下，能再製造十至十二代的極微。

9. 又這些「食生食素八支極微」裡的火界(時節)也能製造許多「時節生食素八支極微」。

10. 前面已經解釋了從所吃的食物製造「食生食素八支極微」並且散佈到眼睛的方法。這些極微裡的食素稱做「食生食素」。當先前一粒「食生食素八支極微」的食生食素，在後一粒「食生食素八支極微」裡的食生食素幫助下，能製造許多代或幾代新極微。這有賴於食物的品質和消化之火界的力量。這些食生食素八支極微裡也有火界(時節)，並且這時節能夠製造許多新的時節生食素八支極微裡也有火界（時節），並且能製造許多新的時節生食素八支極微。

11. 時節和食素只有在「住」時才能如前所述地製造新的極微。在製造極微時，不論是二、三、十或十二代，最後一代裡的時節與食素，不能夠製造新的時節生極微與食生極微。