

安般念三摩地

諸佛親證宣說的止觀禪法

開印比丘 著

馬來西亞寂靜禪林 出版

目 錄

一、引言	2
二、止觀經驗	3
三、安般念入門	4
(一) 把取所緣	6
(二) 安般念業處的殊勝	9
(三) 空閑獨處	10
四、安般念的修習步驟	11
(一) 止的修習	12
數	12
隨	14
觸	15
止	16
(二) 觀的修習	21
觀察	22
名色與緣起	23
見清淨與度疑清淨的成就	25
五、自勉與共勉	27

禪七開示錄

安般念三摩地

日期：2001年11月3至10日

地點：台灣新竹福嚴佛學院

主講：開印比丘

記錄：開仁比丘、見法比丘

一、引言

據了解，佛教在西歐、北美洲等西方國家已逐漸傳播開來，南、北、藏傳佛教皆有，不過真能接引西方人士（洋人）學佛的，我們漢語系佛教還是遠不及南傳和藏傳佛教的，原因有多方面，我以為，語言障礙及指導老師的不足是主要因素吧！

中國佛教發展一、兩千年，不少優良傳統幾經十年文革的洗劫後，經驗傳承已元氣大傷，所幸出家僧團留存至今。

近數十年來，漢語系佛教弘法人員熱衷於推展法務，鑽研教義，可說交出了一些漂亮成績。不過，於止觀禪修上仍然有待努力。部份有心人，不少已前往南傳佛教如緬甸、泰國、錫蘭學禪，也有

去印度、西藏、青海，相對較少是去中國內地的。我們知道，佛教的止觀經驗接軌，總比理論知識的復興來得艱難，也正因此，我常聽到一些重振禪風的呼吁，一般說來有二種反應：

- 一、出外參學，遠到南傳、藏傳佛教環境裡學習，當然所學的，就不再拘限在中國佛教傳統了。
- 二、埋首於中國佛教的既有傳統上而一門深入。

您是屬那一種呢？

21 世紀，是地球村佛教的來臨。我以為，對世界佛教應有知己知彼的一點常識，懂得欣賞與學習別人的優點，截長補短，也深悉和避免重蹈前人的錯誤與缺失。

總之，有交流對佛教、對個人還是利多於弊吧！

二、止觀經驗

出家之人，要有魄力將佛法知識轉換成切身經驗，為自己、為佛教、為眾生，釐出一條安身立命之道來，否則「既非道人，又非白衣，無所名也」。

有人說，研究佛學即是慧學。實際上，智慧須依戒、定為基礎，若只有少許的聞慧，或只是一些文獻上考證、排比、整合，或某一思想的探索，怎能說是「**增上慧學**」？我總覺得，還是有著一段的距離。

印度佛教許多大德，窮其一生的著書立論，有的量縱使不多，但質卻豐富得很，在字裡行間所流露的經驗之談，讀者是可以感受到的。現在佛學研究方法進步，文獻得來容易，電腦檢索更為方便，再加上一點個人專長與才華，著書立說，產量也相當驚人。有的讀起來，就是少了一層切身經驗的法味，是否同感？

在《阿含經》裡，世尊叮囑出家之人應以「**法住者**」自許，內心寂止，安住止觀，並非光說不練。振興中國佛教的方法有多種，我想止觀禪修應是重要的一環吧！

三、安般念入門

我們選擇以安那般那念（或稱「出入息念」）方法，因為這是一種止觀兼具（前為奢摩他，後是毗婆舍那）的禪法。

首先調身，我們採用七支坐法，也就是禪坐時

肢體的七種姿式。在《阿含經》，世尊在說安般念修習方法時，也約略提到要「**結跏趺坐，正直其身，置念面前**」的簡短句子；盤腿趺坐，適當調身，有助於攝心，因為如果身體某一部份發生疼痛時，極可能影響禪修者的專注，所以《清淨道論》說：「**彼等（苦痛）不生之時，則心得專一，不退失業處，且得增長而至圓滿。**」安般念的所緣（目標）較為細微，身體疼痛（觸受），比所緣強烈時會影響專注力。

禪七前的兩三天，同學不免感到腿痛、腰痛等，如果腿痛的話可改換坐姿，或改用站禪的方式。站禪宜兩腳與肩同寬，若不平衡，眼睛可以微微張開。站禪時，依然專注鼻端的出入息，方法與坐禪一樣。

我們先將渙散在外的亂心收攝回來，由外而內，由粗而細，由動而靜，留意自己動作，慢慢調適。出靜時，則恰好相反，由靜而動，由細而粗，由內而外。

七支是身體的七種支撐姿式，一、結伽趺坐（腿足支），二、挺腰含胸（腰脊支），三、雙手平放（手肘支），四、雙肩放鬆（肩胛支），五、下巴內收（頭頸支），六、舌舐上顎（舌顎支），七、雙簾下垂（眼目支）。



依上述七個步驟調好姿勢，後再慢慢左右搖擺，前後搖擺，找一個不遍左、不遍右，不仰後、不俯前的中心位置。

入座時，由大至小幅度緩緩轉動，一旦定位，身體就要寂止不動，接著從頭到腳一個部份、一個部分的逐漸放鬆，直到遍全身的每一部位都進入自然、放鬆與舒適的狀態。坐姿好，影響禪修品質的穩定性，可以持久地、舒適地專心專注於入出息。接下來，就是方法的把握了。

（一）把取所緣

對所緣的「把取」（pariggahita，擁有、佔有），不外乎從見、聞、觸。有些業處以見取所緣，有的用聞，例如慈心觀是以見、聞二取，安般念則以觸取。

如契經中說，「結跏趺坐，正直其身」之後，緊接就是要「置念面前」（parimukham satim upatthapatva）。什麼是置念面前？《無礙解道》「小品 3·入出息論」說：「置，是遍攝，面前，是出

發，念，是伺候。」念，有伺候、不使流失、忘失的作用，就像侍候主人一樣，寸步不離。《清淨道論》也同樣依此而解說為：「置念在業處的面前」或「遍攝發動而伺候。」因此，凡要用功的人須摒除外緣，讓心處在高度敏捷狀態下清楚了知，攝於一境，不令流失。

「相與出息及入息，不是一心的所緣；若知此三法，便得修習。」

修習此業處時，不能只取出息或只取入息為所緣，或只是注意在鼻端的接觸點（範圍）上。

如果只專注在出息入息，離開了相（接觸範圍），沒有一個固定的所緣，心則易亂，不能一境。倘若只停滯於接觸範圍，而又不去察覺出息入息，則不成出入息念的修習。

如果離開了氣息，只專注在「觸」，可能會引發四界的反應。如果不念長息，只念一點（或一個範圍），全身任何的一個部位也可成為專注的所緣。三者分離，就「不是一心的所緣」，正確是出息或入息與接觸之處同時操作。

鼻端下、嘴唇上的人中，正是氣息進出的明顯接觸之處，有人感覺像一個點，有的是一個範圍，範圍大小，因人而異，關鍵是禪修者要把心安置（āropeti 穿上、放在）在一個固定所緣上，這就是「尋」

心所的作用。

我們藉著深呼吸的進出，留意上嘴唇與鼻端部分有空氣掃過的地方，可能是一個點或是一個接觸範圍，安般念（入出息念）業處的所緣就在這裡。

每一業處都有其所以緣（目標），不同業處，有不同所以緣，安般念業處有安般念的所以緣，這一點，必須強調及牢記住的。安般念是依「觸」（身門）攝心，當「相」（禪相）成就時，自然轉至以「相」（意門）攝心。

心專注在所緣，不浮動，是「正念」；在接觸範圍上清楚覺知氣息的進出，是「正知」。

在《相應部》裡，世尊說：「**諸比丘！我不說失念及不正知的人是安般念的修習者。**」「念」（satiya）就是深切的注意、深切的記憶，「正知」屬慧（pañña）心所，它擁有洞察、判斷的能力。由於念與慧，於入息、於出息心能一境性、不散亂而了知者，被稱為「**有念者**」（satokāri），護法論師在《清淨道論》疏鈔的《第一義寶函》裡說：「**有念者，就是有深切注意（記憶）**」（satokārīti sato eva hutvā）。

安般念的不斷作意，不斷修習，所緣將變得愈是微細，甚至到達接觸範圍也不明顯的境地。因此，這時候禪修者必須具備強而有力的念與慧。

（二）安般念業處的殊勝

根據《清淨道論》記載，業處計有四十種，但多屬純「止業處」。但有兩種例外，是止觀兼具的業處，那就是安般念及四界分別觀。四界分別觀不是這次禪七的主修方法，故不說。至於安般念業處的殊勝、修法及步驟，現就為大家做些說明。

安般業處有什麼特色？詳說多種，概要來講有兩點：

第一、寂靜殊勝。安般念的寂靜殊勝，是所緣與通達時皆寂靜殊勝。如不淨業處的所緣並不寂靜（蟲聚等粗故），也不殊勝（厭惡故），唯在證得禪那的所緣（相）才說它寂靜殊勝。還有在四十業處中，安般念與四界分別觀雖然同是止觀兼具，但此安般念的定力比四界分別觀強大，安般念可修至第四禪，四界分別觀只有近行定（或剎那定）。

第二、隨時可修。它不像其他業處須事前多做準備，如不淨觀，須特別找來一具尸體為取相所緣，十遍中的地遍等也一樣要特製曼陀羅等。出入息呢？只要活著還與生俱來有鼻孔、有上嘴唇、有呼吸，就可隨時隨地做為所緣了。其他業處，你可以說忘了攜帶曼陀羅等工具，但不會忘了帶鼻孔或呼吸出門吧？這是它的第二種殊勝處。

(三) 空閑獨處

這是說明比丘們修習安般念三摩地的適當場所，「阿蘭若，或去樹下，或去空閑處」，無非是為了遠離色、聲等五欲雜緣干擾。凡夫俗子很難不為往昔的欲習牽動，由於眾生在輪迴界流轉成習已久，喜縱五根，這剛好與攝念一境的要求剛好背馳。

禪修者為了奢摩他（止）有所成就，先捨五欲，見其患，暫時遠離，不受牽引，心才能在一個所緣上安住下來。因此世尊指示比丘們去適宜禪修的環境，那就是阿蘭若、樹下、空閑處。

或許有人會以為，大乘行者也到「空閑處」去就很不妥，因為這樣的話菩薩道行者也不就如同聲聞人「當捨己眾、他眾，空閑獨處」離開人群，做起了自了漢來了嗎？

這一點，隋代智者大師《釋禪波羅蜜》曾如此述，他說：「菩薩之法，正以度眾生為事，何故獨處空山，棄捨眾生，閑居自善？答曰：菩薩身雖捨離，而心不捨。如人有病，將身服藥，暫息事業，病差則修業如故。」這一段文字應從《大智度論》「禪波羅蜜」中引來。菩薩雖然身在空閑獨處，暫離眾生，而心卻常憐愍不捨，為強自身，好比服藥，在治病期間要暫息家務，等待氣力恢復之後，再繼續利生事業則無妨。

其實，制五根、戒瞋恚、捨驕慢、離諂曲，少欲知足，遠離憤鬧，精勤於不忘念，善修禪定都是為了「**心在定故，能知世間生滅法相。**」

止觀是三乘共法，聲聞道、菩薩道都應該具備的。

有的人喜歡誇口說什麼「**十字路口好參禪**」，也許用上功夫了的老修行，別說十字路頭，就算百花叢裡過也一樣片葉不沾身。但我們應時時「**付己德行**」，自問行嗎？若不行，那還是乖乖把基礎紮好，切莫老是亂心戲論、欺誑妄語了！

四、安般念的修習步驟

接下來，要講解怎樣修習安般念的業處。

從契經(阿含)可以證明，安般念三摩地是止、觀兼具的禪修法，如說：「**茲有比丘**」。這一「**茲**」字，顯示依此業處生起安般念三摩地的教法，是外道(異教)所無、所未曾見的，因此世尊說：「**比丘！茲有(第一)沙門……乃至(第四)沙門，有其他教派實無此等沙門。**」

世親論師的《阿毗達磨俱舍論》也說：安般念

唯有「正法有情方能修習，外道無有，無說者故，自不能覺微細法故。」這是止觀兼具、不共外道的證明。

《清淨道論》將安般念的修習業處，以四念處，分十六個階次。

我們這一次的禪七，就以數、隨、觸、止、觀、還、淨的禪修法為主題。

數息為進路的安般念修習法，也出現在其他論典，如《俱舍論》、天臺《六妙門》等，六妙門與《清淨道論》所說的，差別在「隨」與「止」中間多了一個「觸」。

按照《清淨道論》的分類，從「數」到「止」是奢摩他，「止」是安止成就，「觀」屬毗婆舍那，「滅」是道智，「淨」為果智。說一切有部論師們也有另一套的分類法，此不贅述。

（一）止的修習

數

第一，「數」(gancti 計算)。根據契經(阿含)，安般念的修習法中原無「數息」這一項，應是後期論著或註解書時代才出現。數息，目的是為了心能專注於所緣。數，不宜少過五，也不應取超過十以

上的數目，中不脫數、不中斷。

記得多年前，我到北緬曼德里摩谷禪院參訪，那裡的住持法師告訴我，當年列迪論師曾指導修習安般念，是數一至七，「七」表示七覺支，現今南緬帕奧禪林的禪修者，習慣是數至八，「八」數字，代表八正道。

那我們現在究竟應數多少？按照論典教法，只要在五至十的數目之內，選擇一個數目即可。如果選用八，那從頭到尾不論多少遍都一直使用八，不要一會兒八、待會兒又六等，不斷改變數字，也不容易培養好專注力。

修習安般念時氣息吸進和呼出要自然，勿故意造作，令其快慢，或使它變粗變細，愈自然愈好。不過，若是心散或正在掉舉時，可試採用快速的數，一道氣息的進或出，以一、二、三、四、五……，不拘多少，直到氣息出完或進完為止。您也可以進出，然後數一，進出，然後數二，以快速方法計數。這些權宜方法只能暫時性使用，久了養成習慣反而不好。包括有些人因難於掌握出入息的接觸點，因此用力呼吸，我們擔心他養成了要有強力所緣才能專注的習慣後，一旦恢復平靜時，反而不能專注了。

還有常被提起的一個問題，即：數息要數多

久？我發現《清淨道論》的回答很好，它說：「**直至不數，亦能住立其念於出息入息之所緣為止。**」數到所緣確立之後，即能轉修「隨逐」。數息的目的，只是為了斷絕過多外攀的「尋」（雜念），《俱舍論》也說：「**從一至十，不減不增，恐心於境極聚散故。**」數息，是為了斷絕散亂的外緣，讓心安住所緣。若是有人一開始就能夠建立其所緣，還需要數息嗎？不數亦可，有人不數息也可直接以出入息用功，未嘗不可。

在數的過程中，有時不免會摻雜一些妄念進來，如果數字間中被妄想打斷而脫落了，就必須重新再來，一遍又一遍，周而復始，直到方法熟練及心可安住為止。

數息法雖在出息入息上計數，不過，禪修者須知道：重點是在「正知出息及入息」，清楚了知氣息的進和出，並非只為記取數目。

將心安住在所緣不漂浮是「正念」，清楚知道及分辨氣息的進出、長短等全部過程的修習，即「正知」。

隨

第二，「隨逐」（anubandhanā 連接、跟隨、追）。放棄了計算數字，進而以念注意「觸」（phusanā 已

觸到)範圍上的入出息，不隨氣息的進或出，更不隨氣息從鼻端進到心臟、肚臍等。

隨逐，相當契經說的出入、長短及遍身的三段修法。

觸

第三、「觸」(phusanā)。《清淨道論》說是「**有觸到的地方**」(phuttha-phutthana 已觸到處)，是「觸」(phusati)的過去分詞。安般念業處是以「觸」把取所緣，不論「數」或「隨逐」都不離「觸」，如果沒有觸，我們如何得知是出息，還是入息呢？所以，在數息階段的人，就在出入息「**有觸到的地方**」不斷的數，隨、止等的方法也一樣。

有觸到的範圍大小因人而異，有人覺得是一個小點，有人感受到範圍較大。總之，禪行者不要故意改變它，或玩弄它，只須將心扣緊於「所緣」上覺知氣息的進和出就行了。

當禪修者專注於出入氣息約三十分鐘都不被中斷，且自覺穩定後，即可進而修習長短息。這裡所謂的「長」或「短」，是指氣息經過接觸範圍的時間有多久，切勿比較前後息的誰長誰短，一旦落入了分別計較，心就有可能散亂了。因此，《清淨道論》說：「**當知那（出入息的）長短是依時間的。**」

只需專注於當下息氣經過的時間，如此就可以了。

再來，就是遍身息。這裡講的「身」(kāya)，不是指一般身體而是指「出入息的身」，身有堆、聚等意思。當我們說遍身息的時候，也即是指氣息經過接觸範圍的全部過程，所有過程都清楚覺知，毫無遺漏。

禪修者心中默念氣息的進，或氣息的出，但不念有跳動或節奏的「進、進、進」或「出、出、出」，也不去默念氣息的「是初、是中、是後」(初、中、後是指氣息從開始到結束過程中的三階段。)

禪修者只要在接觸範圍上覺知氣息的入出，每一細節都有正念正知，扣緊所緣(制心一處)及清楚知道當下所發生的事。

「正念」的特相是照顧所緣念念分明而不流失，讓心穩住在所緣，正如同一塊大石頭沉住在水中，不像葫蘆般的漂浮，這 *apilāpana* (非漂浮的) 是正念所發揮的作用。若具有相當綿密的專注力與觀察力時，妄念根本就無法乘虛侵入。

止

第四、「安住(止)」(*thapanā* 安置、留住)。這裡有需要做一點說明「安住」(*thapanā*)與「安息」

(passambhayam) 的不同。

經典中說的「止身行」或「安息身行」(passambhayam kaya-saṅkharāṃ 身行的鎮靜)，註釋書指未修前的喘息粗心到第四禪成就的止息細心，中間的過程都可視為安息 (passambhayam 鎮靜)，次第是漸進式的，愈上愈細。

但「安止」(appaṇā 入定)，就不一樣。一般是使用在證得安止定，如初禪、第二禪乃至第四禪，意義就變得沒有「安息」(從粗心至細心的整個鎮靜過程) 來的廣泛，解說有差，這是需要特別留意的。

這種安息(止)的作用，是因禪修者把取了業處時所產生的效果，好比未修習安般念業處之前是粗心，已修習後身行變得愈來愈細，似有似無，甚至到達了難以辨別狀態。好比身心熱惱的時候，起了很粗糙的出入息，當身心沒有熱惱的時候，它開始平靜微細。

值得注意，《清淨道論》還將止身行分類為：奢摩他(止)的止身行，以及毗婆舍那(觀)的止身行。它們都有一共同點，即愈後面，就愈微細，止也如此，觀也如此，但成就內容是不一樣的。

根據大寺派所傳，雜部師、長部師和中部師持有不同意見。雜、長部二師眾認為奢摩他的止身

行，是：安般念業處修習前的身行粗，成就初禪近行定時的身行細；初禪安止成就時，比初禪近行的身行細；第二禪安止成就時比初禪、第二禪近行的身行細，以此類推，到達了第四禪安止定時最微細，甚至不起出入息。如《阿毗達磨大毗婆沙論》說的：「**止身行者，謂令息風漸漸微細，乃至不生。**」

在「**未把取時**」(apariggahitakale，未擁有時、未佔有時)所起的身行粗，已把取時則身行安息(細)，從開始至結尾，是漸漸微細。

禪修者專注於氣息的全部過程，漸漸的，心將與所緣結為一體。原來安般念業處的入門，是把取身門的「**觸**」為所緣，現已經過不斷修習成定，由較粗的身「**觸**」所緣，轉於意門更微細的法所緣——「**相**」(nimitta 禪相)。

相的產生，離前五識，在五識不起作用之下現起於意門。如果禪修者看到、聽到、嗅到、嚐到，或接觸等五識還有發生作用，則已離開意門專注，也即是不在定中。南傳阿毗達磨解說，這稱為禪那心的心及心所，只生起在意門的速行心裡，《俱舍論》也向來主張：「**正在定中無五識。**」所以，入定唯在意門，沒有前五門的作用。

有些禪修者覺得相晃動，忽而移動，有的是相

在人中，或是下巴，或像全身呼吸。《阿毗達磨大毗婆沙論》有說：「**息念未成，觀入出息從鼻入出；息念成已，觀身毛孔猶如藕根，息風周遍於中入出。**」是描述這一種定境上的反應。

出定後，每人對相的描述與形容未必一致。有人說它好像月輪、如花環、如煙、如雲等，這是「想」所生，以想為因，以想為根，種種異想，現起了種種異相。記得中國的永明延壽在《宗鏡錄》曾這麼說：「**依觀門，觀心似現前境，雖權立假相，悉從心變，如《觀經》中立日觀、水觀等十六觀門。**」在事觀上，這是想所施設，「悉從心變」，什麼名稱、影象及概念不是那麼重要，總之，它可以做為禪修者安心的所緣（目標）就是了。

安般念是由觸入門，後修轉成意門中的相，轉換過程，有些禪修者發覺氣息或相忽隱忽現，若有若無。如果您覺察不到氣息或接觸範圍的時候，不要故意弄粗氣息，也不要離開了氣息接觸範圍之外，另找所緣。事實上，相不離氣息或接觸範圍，正確的話，應該是專注於氣息時也就專注於相，專注相時也就專注氣息，達到息相結合，可以維持半小時至一、兩小時，甚或更久，當相穩定後，禪修者就可把注意力完全專注在相上了。

相現起了，此時此刻更需要加強自己的正念和正知。有七種保護相的方法，猶如小心翼翼的在保

護轉輪聖王的母胎一樣。

七種護相方法，即：於住所、行境、談話、人、食物、時節及四威儀中，時時刻刻留意與保護，使相愈加堅固穩定，直到安止定成就為止。中國以前的禪宗祖師也有開悟後就住林下水邊「保養聖胎」的例子。

奢摩他(止)初習成時，有所謂「幼稚定」(taruṇo samādhī 幼稚定)，毗婆舍那初習成就時，也有所謂「幼稚觀」(taruṇa vipassanā 幼稚觀)。這兩種現象，對禪修者而言都同樣處於「幼稚經驗」階段，需要特別的保護，少了這一層保任功夫，對禪修者或有不利。

當相現起的時候，不要去理會相的顏色，或是辨別它的四大特相，只要單純的將心安住在相上就可以了。

「單純」兩個字，其實真正用起功來還不簡單，本來禪修生活應該就是愈單純愈好才對，可惜這種「單純」並非多數人開始就能適應得來，習性所成，不甘寂寞，欲多則喜愛攀附外緣，無論是內、是外，是過去、現在或未來的所緣。總之，想蘊發達而不斷更換所緣（目標），就是靜不下來的現象。制心一處，談何容易啊？！

以近行定等持於心，鎮伏五蓋，相得成就。如

果想要相更加穩定，禪修者可以多練習十種的安止善巧及五自在。自在，在《成實論》中也有說到，不過只是三自在。

（二）觀的修習

數、隨、觸、止是屬於奢摩他（止），觀、還、淨屬毗婆舍那（觀）。

《清淨道論》的觀修習，完全以慧體的五種清淨說明，即一、見清淨，二、度疑清淨，三、道非道智見清淨，四、行道智見清淨，及五、智見清淨。五種慧體之前的戒、定二清淨是慧根。

慧體是依於慧根生長，慧根又必須依附慧地才能生長、萌芽，乃至開花結果。慧地，就是對蘊、處、界、根、諦、緣起等聞所成慧——「**遍問熟知**」。在安般念的遍問（paripuccha 詢問）應詢問有關安般念業處的問題，故為安般念業處者的五節之一，順序是：受持、遍問、現起、安止及相，廣說如《清淨道論》。

聞慧，是實修（戒定慧）前的基礎，經由詢問，從善知識處得來的指示，掌握了有關即將修學的業處要義，「譬如象行腳跡，易尋不迷正路，得道、得禪亦復如是。何以故？易指示故。」這是漢譯《善見律》中說的，同樣的譬喻在《清淨道論》教授業處文中

出現，且有詳加說明。「遍問熟知」並不限安般念業處，實通一切，可資參考。

觀察

上面已介紹過「安住」，現接下來是「觀察」(sallakkhaṇā)。sallakkhaṇā 有識別、洞察的意思，屬毗婆舍那(vi+passana)。「毗」(vi)有分別、推求義，「婆舍那」(passana)是觀察、看見。傳馬鳴《大乘起信論》有說：「所言觀者，謂分別因緣生滅相，隨順毗婆舍那觀義故。」《大乘義章》也以為：「外國名毗婆舍那，此翻名觀；於法推求、簡擇名觀。」毗婆舍那大概就有分別、推求、簡擇、觀察等意思了。

佛教有主張以定修觀基礎，也有主張不必修止，可以直接修觀的，如一類缺乏禪定水滋潤的「乾觀者」(sukha-vipassaka)。不過，乾觀者在毗婆舍那(觀)成就後的道、果智，也是止觀結合的，相當於初禪。

不過，根據印度佛教聲聞、大乘經論等的記載，以及不少歷代祖師的語錄或論著顯示，如天臺智者大師、西藏宗喀巴大師等則認為須先修止而後觀的。

現在，我們是根據南傳《清淨道論》來解說。修習毗婆舍那第一階段的「見清淨」，也是必須以定為基礎的，即從三摩鉢底出來後，才能作名色的

觀察。《俱舍論》云：「契經說，此為增上心學故，心清淨最勝即四靜慮故。依何義故，立靜慮名？由此寂靜能審慮故，審慮即是實了知義，如說心在定能如實了知。」羅什譯《佛遺教經》亦說：「心在定故，能知世間生滅法相。」其實，都是出自契經的，如南傳《相應部》裡世尊告諸比丘：「諸比丘！汝應修定，諸比丘！得定的比丘如實遍知。」這段引文，在《清淨道論》出現多次。禪定為毗婆舍那的足處，源自契經，後更散見於諸論裡。

名色與緣起

名色與緣起的把握，在修習毗婆舍那（觀）的成敗上有著舉足輕重的地位。

《攝阿毗達磨義論》「第九攝業處分別品·觀的業處」，對於「見清淨」及「度疑清淨」下了定義，它說：「以特相、作用、現起、近因而把握名色，名為見清淨。把握等名色之緣，名為度疑清淨。」

《清淨道論》說：「精確看見名色為見清淨。」修習毗婆舍那者必須「精確看見」（yathava-dassanam）心、心所，四大及其所造色的特相、作用（味）、現起及足處。

《俱舍論》中說：「身、受、心、法各別自性，

名為自相。一切有為皆非常性，一切有漏皆是苦性，及一切法空非我性，名為共相。」

護法論師的《長部疏》有說：「**真實法的相有兩種：自相、共相。這裡的覺知自相就是現量智，覺知共相則為比量智。**」在世間三遍智中，觀察諸法各別自相而轉起的慧為「知遍智」(ñāta-pariññā)，見清淨、度疑清淨就屬知遍智，是現量智。

如實知見名色及緣起，是轉起生滅隨觀智的必備基礎。禪修者對色法或名法的現起，即能辨別其相、作用、現狀及近因，這是如實見（見清淨）。若進而了知此法的因果關係，則為如實智（度疑清淨）。因此可謂：不知自相，難了共相。不能憑空想像而統觀一切為無常、苦、無我（共相），凡是勝解的、假想的，雖暫時性的鎮伏了煩惱而終究不得根治。

猶如一名醫生不知病源，也不從其（自）相診斷而推求病因，就以為凡所有病皆是空、無常，感冒無常，心臟病無常，愛滋病也無常，站在共相上看好像沒錯，但到底病因、病相有別。病因不同，如果一味視共相為自相，於是乎，開出同一處方，以同出一徹手法治百病，行得通嗎？一名訓練有素的好醫師，應先從病相上診斷，知曉病因之後才對症下藥。四聖諦中的集諦，即能針對說明每一法現起之近因，知因從何而集起，從因地上，就地解

決。

我再多一個舉例來說明好了。好比一棟房子發現有異味，原來因為有隻死老鼠，幾天下來，結果腐尸散發出極噁心臭味，若要解決這臭味，您會怎麼處理？我想，您會先找出原因吧？臭是果，果必有因，因是一隻發臭的死老鼠。反之，如果只知其理：這是無常、是苦、是無我，沒去找出關鍵問題出在那裡，連根拔除，光坐在那兒憑空想像——這臭味：是無常、是苦、是無我。請問：臭味會因您的「假想」因此而消失不見嗎？不會的。因未解決，臭味（果）猶存。「果」是從某一特定的「因」所生，但不是任何「因」都可以生長出某一特定的「果」，如一棵芒果樹是果，它是從芒果的「因」而來，果從因生。

同理，非任何的「因」都發出這股難聞的果（死老鼠臭味），臭味既然是果，它就有特定的因——如死老鼠。因此，我們就得先找出正因把它處理掉，如果再予香料、香水類薰之，臭味很快就沒了。

見清淨與度疑清淨的成就

當禪修者確定了名色，捨棄有情、補特伽羅等「世間想」（loka-samañña），超越對有情的痴迷，置心於沒有痴迷之境，確定「只是名色，沒有有情及補特伽羅」，這時候沒有你也沒有我。

譬如諸多零件的結集而成，我們說它為「車」；因有了諸蘊的集成，故假名之為「人」、「有情」或「補特伽羅」等，這都是一些名言上的假施設。依第一義說，沒有你、沒有我，沒有人，沒有有情，沒有補特伽羅，只見如蘆葦相束互依的五蘊（名色）而已。這是見清淨成就，因此說，見清淨者具足「如實見」（yathā-bhūta-dassana）。

度疑清淨又如何呢？度疑清淨者，則能夠掌握名色之因緣，如實了知是什麼因，導致了什麼果，不會落入斷常、一異等見，即所謂「此有故彼有」等，斷除三世疑惑，這是「遍知智」（ñāta-pariññā），也是「法住智」、「如實智」、「正見」者。

有了遍知智，接著才開始從名色觀察中學習提起無常、苦及無我三（共）相觀訓練生滅隨觀智。如果今生能夠修習成就生滅隨觀智，接踵而至的壞隨觀智乃至行捨智，也就可以學習了。

有些過去世資糧（波羅蜜）佳者，今世即能證得道、果智成就。另外，還有一類禪修者，因過去世曾發願生生世世為佛弟子或行菩薩道者，今世證得行捨智後，是不取證道果的。修至行捨智，是南傳赤銅鑠部佛教的說法，北傳說一切有部是說「住頂不墮」。

五、自勉與共勉

七天禪七，終於要結束了。時間不算充裕，有關《清淨道論》的止觀內容，我也只能就所學知的止觀概念，做一點粗略講解而已。有興趣者或可依此按圖索驥，找到一個適合自己學習的方法。

修習止觀，須日積月累的數數修習變成習慣，如此才是最有效的辦法。末世眾生，要跟隨有經驗的理想善知識談何容易？不是自己住不下去，就是有其他因緣讓自己不能久留。現在，既然身在佛學院裡，這是重法義（聞思）的好環境，也是肥沃的「慧地」。趁這幾年，好好把佛法或止觀理論讀得嫻熟，以後有機會全心投入於止觀操作時，即可避免許多不必要的冤枉路。

最後，我想以個人學習心得——「參學五觀」，與大家共勉：

一、親近善知識，留意老師專長及其經驗傳承，掌握此一要領，必定受用無窮。

二、滿招損，謙受益。既來參學，理應先放下主見，全心投入學習老師所授的方法。除非指導老師許可之前所學的，則另當別論。

三、有了好老師，學了新方法，有了更豐富的學習心得時，也不應隨意貶抑、毀謗自己以前的老師及其方法。此是學時，非「現」時。井蛙之見，所見不過圓蓋，不知謂不知，切莫擴大自己不知的範圍，而且學習除了是與非，對與錯之外，也不妨學習一些「保留」的心態，這是為了避免自己徒增參學的障礙，造諸口業，廣結惡緣。

四、保持客觀，儘量避免「唯一化」。學習要專，切忌在唯，莫將自己崇拜的老師和方法推向「唯一化」。否則，這條路極有可能愈走愈窄，愈走愈辛苦，流於感情，反使自己喪失諸多修學之良機。

五、參學生涯中，不妨多給自己留一些美好的回憶！凡事要有始有終，正似一篇文章，總不能老是些逗號、頓號，沒有句號，就草率了結掉。雷聲大，雨聲小，有頭沒尾，這都是參學時應避免的壞習慣。

原載《福嚴佛學院第九屆畢業特刊》（p299-313）

2008年3月10日修訂

安般念三摩地

日期：2001年11月3至10日

地點：福嚴佛學院

主講：開印比丘

記錄：開仁比丘、見法比丘

出版：寂靜禪林資訊部

地址：P.O.Box 561, 89208 Tuaran, Sabah, Malaysia.

電話：(60-88) 968715

傳真：(60-88) 968413

電郵：santavana@gmail.com

網址：www.santavana.org

印刷者：首都印刷私人有限公司 (238973-U)

出版日：2008年3月

版次：初版第一刷 1,000本

戶口：Santavana Forest Hermitage

銀行：Malayan Banking Berhad

國際代碼：MBBEMYKL

銀行戶口：5101-4302-7182

An-Ban-Nian-San-Mo-Di (《安般念三摩地》)

ISBN：978-983-3728-16-9

非賣品 . For Free Distribution

歡迎倡印 . 請勿刪增本書內容