

南傳佛教的修行方法

——依據阿毗達摩

林崇安教授

(靈山現代佛教，329期，pp.3-4，2011.10.01)

一、南傳佛教的傳承

要瞭解南傳佛教修行的方法，應先知道南傳佛教的傳承：佛陀在世時期，大阿羅漢們已經散往印度各地弘揚佛法，其中智慧第一的舍利弗擅長以阿毗達摩的形式來歸納和演繹佛法的精義，傳出《無礙解道》、《義釋》等。他的禪修經驗甚受佛陀讚許，保留在《不斷經》中。當舍利弗和佛陀入滅後，大迦葉於佛滅當年主持五百結集，先結集出經藏，也就是《四阿含經》(雜阿含、中阿含、長阿含、增一阿含)，或《四部》(相應部、中部、長部、增支部)，接著結集出律藏。佛滅100年，於吠舍離有七百比丘舉行第二結集，開始形成了上座部的系統，由於起因於戒律，因而會內先結集律藏而後結集經藏；此次結集經藏時，除了四部外，將《法句經》等偈頌以及《無礙解道》、《義釋》等編為第五阿含，稱之為《小部》。佛滅235年，由於不同部派間有法諍，因而上座部的目犍連子帝須於華氏城集合一千比丘舉行了第三結集，先結集律藏和經藏而後結集上座部的論藏，而有上座七論。佛滅236年，摩哞陀等將這一結集的三藏傳往斯里蘭卡等地，這便是南傳佛教的開始。《善見律毗婆沙》卷二記載著：

須那迦鬱多羅，至金地國。摩哞陀、鬱帝夜、參婆樓、拔陀，至師子國，各豎立佛法。

金地國主要是指緬甸，後來也延伸到泰國等地。師子國也就是斯里蘭卡。

從西元五世紀到十二世紀間，南傳佛教有優波底沙的《解脫道論》、佛音論師的《清淨道論》、阿耨樓陀的《攝阿毗達摩義論》等重要論著的出現，延續著《無礙解道》和上座七論的論義。這些三藏教法一直下傳至今，成為南傳上座部佛教。

今日泰國的蘇拉薩長老（Luang Phor Surasak Khemmarangsi）以及

緬甸的帕奧禪師（Pha-Auk Sayadaw）等都是依據這些論著來指導禪修，例如帕奧禪師所開示的《智慧之光》、《正念之道》、《顯正法藏》、《如實知見》等書都遵循著傳統的阿毗達摩的觀點。以下便依據帕奧禪師的論述來解說南傳佛教的修行方法。

二、南傳佛教修行次第的總綱

南傳佛教在修行方面，重視經上的「七清淨」和論上的「十六觀智」的修行次第。七清淨是：1.戒清淨，2.心清淨，3.見清淨，4.度疑清淨，5.道非道智見清淨，6.行道智見清淨，7.智見清淨。十六觀智是1 名色分別智；2 緣攝受智；3 思惟智；4 生滅隨觀智；5 壞滅隨觀智；6 怖畏現起智；7 過患隨觀智；8 厭離隨觀智；9 欲解脫智；10 審察隨觀智；11 行捨智；12 隨順智；13 種姓智；14 道智；15 果智；16 省察智。

觀智的前階段以一切名色法或「心、心所、色法」為所緣。心和心所是名法。受蘊、想蘊、行蘊與識蘊是名法；色蘊是色法，因此一切名色法就是五蘊。五蘊、一切行法和名色法是同義詞。觀智之後階段的道智和果智是以涅槃為所緣。色法、心、心所和涅槃是四究竟法。禪修者要證悟涅槃，必須逐步地培育七清淨或十六觀智。

【1】十六觀智和七清淨

| | |
|-----------|--------------|
| 七清淨 | 戒、定、十六觀智 |
| 1 戒清淨 | 四清淨戒 |
| 2 心清淨 | 近行定與安止定 |
| 3 見清淨 | 01 名色分別智 |
| 4 度疑清淨 | 02 緣攝受智 |
| 5 道非道智見清淨 | 03 思惟智 |
| | 4a 生滅智（未熟階段） |
| | 4b 生滅智（成熟階段） |
| 6 行道智見清淨 | 05 壞滅智 |
| | 06 怖畏智 |
| | 07 過患智 |
| | 08 厭離智 |

| | |
|--------|---------------------------------------|
| | 09 欲解脫智 10 審察智 11 行捨智 12 隨順智 |
| | 13 種姓智 |
| 7 智見清淨 | 14 道智 15 果智 16 省察智 |

一般而言，禪修者以「戒清淨」為基礎，進而修習止禪；再以止禪為基礎，進而修習觀禪。一般的止禪常以入出息念或四界分別觀為下手處，得到近行定（屬低標）或安止定（屬高標）。當禪修者修習止禪獲得近行定或四禪八定時，這是「心清淨」。而後禪修者辨別名色，證得名色分別智時，這是「見清淨」。接著禪修者觀十二緣起的三世因果，證得緣攝受智時，這是「度疑清淨」。禪修者經由見清淨、度疑清淨，觀三世因果中名色的生滅、無常、苦、無我，依次證得思惟智和生滅智（未熟階段），這是「道非道智見清淨」。禪修者從成熟階段的生滅智，經過壞滅智至行捨智、隨順智，這是「行道智見清淨」。緊接在這些觀智之後，禪修者繼續照見每一種名色法的壞滅，內心存著從它們當中解脫的願望。結果所有的名色法止息了，禪修者的心直接透視，而且完全地覺知無為涅槃，獲得四聖諦的真實智慧，並且親身證悟涅槃。繼續如此修行，將能證悟阿羅漢果及般涅槃。此中，禪修者經由種姓智，證得道智、果智與省察智，這是「智見清淨」。

【2】十六觀智略述

01.名色分別智：

名色分別智是依名法與色法的特相、作用、現起與近因來分別和辨別名色法的智慧。這是觀照苦諦的智慧。禪修者依四個步驟來觀照：A 觀照內在與外在的色法；B 觀照內在與外在的名法；C 同時觀照內在與外在的名法與色法二者；D 分辨內在與外在的名色法中都沒有我、人、眾生的存在。禪修者通過辨別，所謂「人」只是因緣和合下生起的名色法組合，在它們之內或背後並沒有一個主宰的我存在，達到見清淨。見清淨也名為「名色分別智」。

02.緣攝受智：

緣攝受智是辨別名色法的緣起之智。這是觀照集諦的智慧。禪修者通過緣起之智，辨別現在的名色組合是因為過去世的無明、愛、取、行與業而生起。也運用相同的法則辨別過去與未來名色法的緣起。度疑清淨也名爲「緣攝受智」。

03.思惟智：

思惟智是見到名色法(因與果)的三相(無常、苦、無我)的智慧(但還未能清楚地見到每一剎那的生滅)。思惟智是將名色法以分組的方式來覺照——分成兩組：名與色；或五組：五蘊；或十二組：十二處及十二緣起支；或十八組：十八界。然後要覺照每一組的無常、苦、無我三相。例如，把過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近的色法都歸納於色蘊，把一切的受、想、行與識歸納於各自的受蘊、想蘊、行蘊與識蘊，然後觀照歸納爲五蘊等名色法之三相。一切名色法都有以下三相：1、「壞滅而無常」，因爲它們在生起之處即遭受壞滅；2、「可畏而苦」，因爲一切無常之法都不可靠而可畏；3、「無實質而無我」，因爲它們沒有我、實質或主宰者。

04.生滅智：

名色法的生滅有兩種，即：因緣生滅和剎那生滅。生滅智由兩種觀智構成：見到名色法因緣生滅的觀智，以及見到名色法剎那生滅的觀智。A 觀照因緣生滅：由於五種因生起，所以五蘊生起；由於五種因完全滅盡，所以五蘊完全滅盡。B 觀照剎那生滅：五種因及五蘊都是一生起後就立即壞滅。生滅智有兩個階段：見到一切名色法的生滅的智慧是未熟的生滅智。見到一切名色法強勁生滅的智慧是成熟的生滅智。禪修者在未熟的生滅智階段，可能會生起十種「觀染」(光明、智、喜、輕安、樂、勝解、策勵、現起、捨、欲)，例如：從身上射出極亮的光明；體驗到從所未有的喜、輕安與樂；勝解與策勵增長、智趨向成熟、捨變得不動搖等。這十種之中，只有光明與欲這兩種不是善心所，其餘八種都是善心所，然而，如果禪修者執著它們，它們將變成不善心的對象。禪修者若缺少分辨的能力，就可能會以爲自己已經達到出世間道果，也可能停止進展，而只是享受那些體驗，並不知道自己是在執著它們。但若他有能力分辨，知道這些只是觀智的副產品，照見它們是無常、苦、無我，以克服對這些境界所生起的貪著與欲望，進而繼續向前進步。當禪修者克服觀染後，獲得成熟的生滅智。

05.壞滅智：

禪修者見到一切名色法壞滅的智慧，不再注意一切名色法的生時與住時，而只注意名色法的剎那壞滅：不見名色法的生，不見名色法的住，不見個別名色法的相，也不見名色法的因緣，只見到名色法的壞滅。禪修者以三界三時內外一切名色法作為所緣。禪修者照見名色法的消失與壞滅為無常，然後照見名色法不斷地消失與壞滅的可怕為苦，最後照見名色法沒有恆常不變的實質為無我。當禪修者以色法為對象並照見它的壞滅時，知道它是無常的。這種照見對象無常相的智慧稱為觀智。禪修者不只照見名色法的三相，也照見觀智本身的消失與壞滅為無常、苦、無我。對過去、現在與未來三世重複地修，交替地照見內在與外在的名法、色法、因法、果法及觀智為無常、苦、無我。

06.怖畏智：

怖畏智是見到三世名色法的不斷壞滅而對名色法生怖畏的智慧。由於三界裡的名色法不斷地受到壞滅的壓迫之苦相已是非常清楚，即使是靜樂的色界與無色界，也非常可怕，這是怖畏現起智。

07.過患智：

過患智是見到三界三時內外一切名色法毫無實質、毫無可取而只有過患的智慧，透徹地看到無常過患、苦過患、無我過患及變易過患，也明瞭只有無生無滅的無為法才是安穩的。

08.厭離智：

厭離智是禪修者厭離三界三時一切名色法的智慧。

09.欲解脫智：

欲解脫智是欲解脫名色法的智慧。禪修者對三界三時裡的任何名色法感到厭離，心中生起願得解脫一切名色法之欲。

10.審察智：

審察智是禪修者為了捨離一切名色法，再以種種方法審察名色法的三相的智慧。

11.行捨智：

禪修者審察後，照見一切名色法中無一物可執取為「我」及「我的」，因此捨棄了怖畏與取樂兩者，而對名色法生起平捨的智慧。

12.隨順智：

隨順智是隨順的智慧。這是禪修者在生起種姓心之前的欲界心。由於其智已成熟，他感到：「如今道安止即將生起」，於是在有分斷之

後生起了意門轉向；隨著生起的是兩個或三個緣取目標的無常等任何一相的觀智心，它們被稱為遍作、近行與隨順。

13.種姓智：

禪修者在隨順心之後生起了取涅槃為目標的更改種姓心，超越了凡夫的種姓而達到聖者的種姓。這是第一個轉向涅槃之心，也是出世間道的無間緣。雖然此智與道智一樣緣取涅槃為目標，但它並不能像道智一樣驅除覆蓋四聖諦的煩惱。在趨向第二及更高的道心時，它被稱為「淨化」，而不是「更改種姓」，因為那時禪修者已屬於聖者的種姓。

14.道智：

禪修者以涅槃為所緣，以四道永斷所斷的隨眠的智慧。在種姓心之後生起了預流道；該道智徹知苦諦、斷除集諦、證悟滅諦及開展道諦而證入了出世間安止心路過程。

15.果智：

禪修者以涅槃為所緣，證得四種果位的智慧。

16.省察智：

禪修者在四出世間道每一者之後，都會省察道、果與涅槃。前三道每一者都有五種省察（即省察道、果、涅槃、已斷之煩惱、未斷之煩惱），而第四道則只有四種省察，因為阿羅漢已沒有剩下未斷的煩惱。

總之，以上整個禪修過程可以歸為三階：從 1 名色分別智到 4 生滅智是初階，從 5 壞滅智到 11 行捨智是中階，從 12 隨順智起是後階。

禪修分成止禪（寂止）和觀禪（內觀）二部分。止禪在於獲得近行定和安止定。禪修者若欲修習觀禪，就必須以近行定或安止定做為基礎。觀禪的內容有色業處和名業處二部分。依據阿毗達摩的觀點，修習色業處和名業處時，禪修者要照見一切色法和名法的究竟細微處。以下依據帕奧禪師的《智慧之光》和《正念之道》對色業處略作說明。

三、四界分別觀的簡略法

四界是地界、水界、火界、風界。地界的特相是：1 硬、2 軟、3 滑、4 粗、5 重、6 輕。水界的特相是 7 流動，水界的現起是 8 黏結或接觸。火界的特相是 9 熱及 10 冷。風界的特相是 11 支持，風界的作

用是 12 推動。禪修者修習四界分別觀時，須先在身體的某個部位辨識到其中一個性質，然後再將之擴大到能夠遍照全身。一般先辨識較易的，較難的則留於後。從易到難的次序是：1 推動、2 硬、3 粗、4 重、5 支持、6 軟、7 滑、8 輕、9 熱、10 冷、11 流動、12 黏結。略述於下。

〔01〕辨識「推動」

禪修者可以注意呼吸時風大推動頭中央的推動力。如果不易察覺，可以在吸氣時注意胸部或腹部的移動。能辨識到它時，應把注意力轉移到鄰近部位的推動。例如從頭部開始慢慢辨識推動，然後於頸項、身體、手、足乃至腳底。無論在何處開始，都應該持續不斷地、慢慢地去提升到能於全身皆見推動。經由不斷重複修習到在身體任何部位都能容易辨識到推動。

〔02〕辨識「硬」

首先在牙齒辨識硬：禪修者咬一咬牙就可以感到它的堅硬，過後把咬緊的牙齒放鬆，再去感覺牙齒的堅硬。當能感覺到硬後，再有系統地從頭到腳遍照全身的硬。如能看到全身硬，可以再遍照全身的推動，然後再遍照全身的硬，不斷重複修習到滿意為止。

〔03〕辨識「粗」

禪修者用舌頭與牙齒互相磨擦，或用手背磨擦另一隻手臂的皮膚，這樣就會感覺到粗的性質。能看到粗時，即應持續地從頭到腳逐一地遍照全身的推動、硬及粗，直到滿意為止。

〔04〕辨識「重」

禪修者把雙手重疊放在腳上，上面的手就會有重的感覺，或者可把頭往前垂，體會它的重感。繼續有系統地修習，直到能夠遍照全身的重。然後逐一辨識全身的推動、硬、粗及重四種性質到滿意為止。

〔05〕辨識「支持」

禪修者先放鬆背部使身體稍微向前傾彎，然後再挺直身體及保持它豎直，保持身體豎立不動的力量即是支持。繼續有系統地修習，直到能從頭至腳遍照全身的支持。然後逐一辨識全身的推動、硬、粗重及支持。

〔06〕辨識「軟」

禪修者可用舌頭推嘴唇內部，感覺「軟」的性質，然後有系統地修習到能遍照全身的軟。然後逐一辨識全身的推動、硬、粗、重、

支持及軟。

〔07〕辨識「滑」

禪修者以唾液弄濕雙唇，用舌頭左右地擦它們，感覺「滑」的性質，然後有系統地修習到能遍照全身的滑。然後逐一辨識全身的上列七種性質。

〔08〕辨識「輕」

禪修者上下地移動一隻手指，感覺「輕」的性質，然後修習到能遍照全身的輕，再繼續逐一辨識全身的上列八種性質。

〔09〕辨識「熱」

禪修者遍照全身的「熱」，這是容易辨識到的。

〔10〕辨識「冷」

禪修者在吸氣時感覺息的「冷」，然後有系統地遍照全身的冷。

〔11〕辨識「流動」

禪修者可覺察唾液進入口中的流動、血管中血液的流動、空氣進入肺部的流動、或熱氣在全身的流動。

〔12〕最後辨識「黏結」

禪修者應覺察身體如何藉著皮膚、肌肉、腱而凝結在一起。血液靠皮膚包圍而維持在身內。如果黏結不明顯，禪修者應重複逐一地在全身辨識前面的十種性質。最後，禪修者感覺全身好像被一捆繩子綁住一樣，這就是黏結的性質。

禪修者從頭到腳很清楚地辨識到所有十二種性質後的修法：

〔1〕將辨識的次序重新排列成：1-6 硬、粗、重、軟、滑、輕；7 流動、8 黏結、9 熱、10 冷、11 支持、12 推動。以這樣的次序從頭到腳逐一地辨識每一種性質，直到能辨識得相當快速，一分鐘內大約三轉。

〔2〕當禪修者已熟練於辨識遍身這十二種性質，好像同時呈現時，應把它們分為地、水、火、風四組來觀。應同時辨識首六種性質為「地界」，然後同時辨識流動與黏結為「水界」，接著辨識熱與冷為「火界」，以及辨識支持與推動為「風界」。禪修者應不斷重複地修習百次、千次乃至百萬次。在此階段，一種實用的好方法是：對每一界都同時遍照全身。最佳方法是彷彿從雙肩後面遍照全身，也可以採用有如從頭頂上向下遍照全身。

〔3〕繼續以四界培育定力朝向近行定時，就會開始見到不同種類的光。最後全身會呈現為一團白色物體。在繼續辨識白色物體裡的

四界之下，它就會變得透明晶瑩。這明淨的色法是五根，又稱為「淨色」。在此階段所見的身淨色、眼淨色、耳淨色、鼻淨色及舌淨色是屬團塊狀的，因為還未破除三種「密集」。

〔4〕禪修者繼續辨識透明體裡的四界，它就會發亮與放射光芒，這光持續出現半小時後，禪修者應辨識透明體裡的空界，透明體即會粉碎成許多名為「色聚」的極微粒子。

四、如實知見究竟色法

禪修者爲了能如實知見究竟色法及所造色如何依靠四界就必須能夠看到色聚。能夠看到色聚後，要看到每種色聚裡的究竟色法有八個、九個，或更多個成分。每一粒色聚裡都有基本的八個成分：地、水、火、風、顏色、香、味、食素，稱作「八不離色」。接著禪修者要以智辨別每種色法的自性與本質，才能了解究竟色法。依據阿毗達摩，禪修者應先對以下色聚和究竟色法的內容有一基本的瞭解。

【1】二十八種究竟色法

一切色可分解爲二十八種究竟色法如下：

(1-4) 四界：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)。

(5-9) 五淨色：1.眼淨色，2.耳淨色，3.鼻淨色，4.舌淨色，5.身淨色。

(10-13) 四境色：1.顏色，2.聲，3.香，4.味。

(14-15) 兩種性根色：1.女根色，2.男根色。

(16) 心色：心色是眼界和意識界所依靠的色法，稱爲心所依處。它是在散置於心臟內的血的心色十法聚裡。

(17) 命根色：此色法遍佈於全身，它維持業生色的生命。

(18) 食素：一切色聚裡都有食素，即使業生、心生及時節生的色聚都有。這些食素各被稱爲業生食素、心生食素及時節生食素。

以上十八種色法是「真實色」，它們的強度不斷地變化，從熱至冷，從硬至軟等等，適於作爲觀禪的目標。

以下(19)到(28)的十種色法是「非真實色」，不適於作爲觀禪的目標：(19) 限制色，即：空界。(20) 身表。(21) 語表。(22) 色輕快性。(23) 色柔軟性。(24) 色適業性。(25) 色積集。(26) 色

相續。(27) 色老性。(28) 色無常性。

上述二十八色不能夠單獨存在，而只能以組合的形態出現，這種最小的色法組合，稱為「色聚」或色的「極微」，又名為「密集」。

【2】色聚的類別

色聚可分為「明淨色聚」與「非明淨色聚」兩類。色聚又可依產生原因分為四類：A 業生色聚、B 心生色聚、C 時節（火界）生色聚及 D 食生色聚，又可再細分成 21 種色聚如下。

〔1〕業生色聚

- 1.眼十法聚：八不離色、命根色與眼淨色
- 2.耳十法聚：八不離色、命根色與耳淨色
- 3.鼻十法聚：八不離色、命根色與鼻淨色
- 4.舌十法聚：八不離色、命根色與舌淨色
- 5.身十法聚：八不離色、命根色與身淨色
- 6.女根十法聚：八不離色、命根色與女根色
- 7.男根十法聚：八不離色、命根色與男根色
- 8.心所依處十法聚：八不離色、命根色與心色
- 9.命根九法聚：八不離色與命根色。

〔2〕心生色聚

- 10.純八法聚：八不離色
- 11.身表九法聚：八不離色與身表
- 12.輕快性十一法聚：八不離色、輕快性、柔軟性與適業性。
- 13.身表輕快性十二法聚：八不離色、身表、輕快性、柔軟性與適業性。
- 14.語表十法聚：八不離色、語表與聲音。
- 15.語表聲輕快性十三法聚：八不離色、語表、聲音、輕快性、柔軟性與適業性。

〔3〕時節生色聚

- 16.純八法聚：八不離色
- 17.聲九法聚：八不離色與聲音
- 18.輕快性十一法聚：八不離色、輕快性、柔軟性與適業性。
- 19.聲輕快性十二法聚：八不離色、聲音、輕快性、柔軟性與適業性。

〔4〕食生色聚

20.純八法聚：八不離色

21.輕快性十一法聚：八不離色、輕快性、柔軟性與適業性。

【3】六門中的色聚和成分

〔1〕眼門由六種色聚構成：

1 業生眼根色聚、2 業生身根色聚、3 業生性根色聚、4 心生色聚、5 時節生色聚、6 食生色聚。細分有五十四種究竟法，稱眼門五十四色。

〔2〕耳門由六種色聚構成：

1 業生耳根色聚、2 業生身根色聚、3 業生性根色聚、4 心生色聚、5 時節生色聚、6 食生色聚。細分有五十四種究竟法，稱耳門五十四色。

〔3〕鼻門由六種色聚構成：

1 業生鼻根色聚、2 業生身根色聚、3 業生性根色聚、4 心生色聚、5 時節生色聚、6 食生色聚。細分有五十四種究竟法，稱鼻門五十四色。

〔4〕舌門由六種色聚構成：

1 業生舌根色聚、2 業生身根色聚、3 業生性根色聚、4 心生色聚、5 時節生色聚、6 食生色聚。細分有五十四種究竟法，稱舌門五十四色。

〔5〕身門由五種色聚構成：

1 業生身根色聚、2 業生性根色聚、3 心生色聚、4 時節生色聚、5 食生色聚。細分有四十四種究竟法，稱身門四十四色。

〔6〕心臟門由六種色聚構成：

1 業生心所依處色聚、2 業生身根色聚、3 業生性根色聚、4 心生色聚、5 時節生色聚、6 食生色聚。細分有五十四種究竟法，稱心臟門五十四色。

【4】破除三種密集

禪修者開始見到色聚時，還未破除三種密集，即相續密集、組合密集與作用密集，所以還停留於概念之境，應繼續破除三種密集來辨別色聚裡的究竟法。此時禪修者應培育定力至近行定或安止定，進而辨別每一種色聚裡的每一究竟色的相、作用、現起與近因。

【5】歸結色業處的修法

- (1) 禪修者先照見全身的地、水、火、風四界來培育定力，直到近行定。進一步要能夠看到色聚。
- (2) 禪修者能夠看到色聚時，應辨別每一種色聚裡的所有色法，例如：於一粒舌根的色聚裡，應辨別其中的舌十法聚：地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根色、舌淨色等十種色法。
- (3) 然後再辨別：六處門裡每一個處門的所有色法、每一個身體部分的所有色法、所有身分裡的所有色法。
- (4) 禪修者看到所有色法都受到變化干擾之相後，再觀它們為「色、色」或「色法、色法」或「這些是色、這些是色」。

五、結語

南傳的修行方法的次第和內容，非常細膩而有系統，以上略說色業處的修法，禪修者還要繼續修習名業處。這種細緻的禪修法門是上承舍利弗的禪修體驗和《無礙解道》以及佛音等論師的阿毗達摩的論述而來，值得北傳禪修者借鏡。
