

## 天隨念、死隨念、身隨念(一)

(Devatānussati)、(Maraṇānussati)、(Kāyagatāsati)

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

在我們之前的講座裡，我們談了「隨念」(anussati)。隨念是重複地省思，當我們重複的省思佛陀功德，我們稱之為「佛隨念」(Buddhānussati)。我們一再一再地透過詞句或文意的方式思惟佛陀，這稱為佛隨念。然而，若對「法」思惟則稱為「法隨念」(Dhammānussati)。若對「僧伽」思惟則稱為「僧隨念」(Saṅghānussati)。而對「戒」(sīla)思惟，就稱為「戒隨念」(sīlānussati)。同樣地，對慷慨的佈施(cāga)加以思惟，則稱為「捨隨念」(cāgānussati)，這隨念我們之前作了簡略的討論。今天我們將討論「天隨念」(devatānussati)。若還有時間，我們會討論「死隨念」(maraṇānussati)、「身至念」(kāyagatāsati)、「寂止隨念」(upasamānussati)。因此，我們今天會有幾個討論的項目。

「天隨念」(devatānussati)，即是思惟天神(deva)、天神的素質。天神有些重要的素質，在他們還未投生為天神前，他們有一些特殊的素質。即「信」(saddhā)，他們有「信」；「戒」(sīla)，他們有戒行；「經」(sutta)，他們有「法」的知識；「捨」(cāga)，他們有佈施的訓練；「智」(ñāṇa)，他們有智慧的訓練。由於這些素質，他們成為天神。我們可以以自己的修持做比較，天神培育「信」，所以他成為天神，我也一樣在培育「信」，我的「信」也等同天神的，天神的「信」是非常高的，我也培育「信」，我的

「信」也是非常高。如此地與天神的「信」做比較。「戒」(sīla)，他們有戒行，因為這戒行的力量令他們得以生為天人。那麼，我也在培育戒行，我也有戒行，我的戒行力量，也與天神的戒行力量相等。「經」(sutta)是指「法」的知識。天神培育「法」的知識，他們聽聞佛法、討論佛法，所以他們擁有這類「法」的知識。由於這「法」的知識，他們得以成為天神。我也在培育「法」的知識，而且我所培育的與天人的相比是相等的。「捨」(cāga)是慷慨的佈施。由於他們訓練佈施，因此他們得以成為天神。我也有這佈施的訓練，而這佈施訓練也與天人的相等。「智」(ñāṇa)，他們因為修習觀禪，有一些觀智，所以這令他們成為天神。我也在培育觀智，而且具有與他們相等的觀智。與天神的素質相比較，我的素質也與他們相等。天神所具有的這些素質都在很高的水平，我所具有的素質，水平也與他們相等。這些是「法」中所敘述的主要部分。然而，我們也可以使用其他事物作為比較的對象。

你所知道的五根—信(saddhā)、精進(vīriya)、念(sati)、定(samādhi)、慧(ñāṇa)。這些素質，我們都可以作為比較的對象。「信」，早前已解說了。天神的「信」很高，我的「信」也很高，所以我們可以比較。其他的精進、念、定、慧，都可以與天神的素質作比較。我的也是很高，等同天神的。「覺支」(bojjhaṅga)也可以比較。天神的覺支分是在很高的水平，我也有這覺支分。天神有念、擇法、精進、喜、定、輕安、捨，我也培育這些覺支，而且水平也很高，等同天神的。我的正念與天神的相等、我的理解、精進、喜、定、輕安及捨，都與天神的相等。這些素質都能作比較。凡是「法」的東西、好的東西，我們都可以與天神比較。這稱為「天隨念」(devatānussati)。

若任何人修習「天隨念」，他對五根的理解將會提升，而且他五根的力量也會增長，因為這些心理素質在增長。「法」說：「天神

將特別喜歡他。」凡是修學「天隨念」的人，天神們將會喜歡他，因為這些素質的緣故。他培育這些素質，所以天神喜歡他。若你喜歡，你也可以試試修習「天隨念」，這也是很有幫助的，幫助我們能擁有「天隨念」的經驗。因此，我們可以以多種方式修習「天隨念」。

下一個是「死隨念」(maraṇānussati)，對死亡的省思，對死亡的觀照。死亡有很多種類，但這裡所說的是屬於一般性的死亡，是世俗諦上的死亡，是人的死亡。我們的業生色法裡有命根色(jīvitindriya)，當這命根色從身體分離後，我們稱為「人死了」。所以，我們說命根色的分解是死亡。而對這死亡觀照，則稱為「死隨念」(maraṇānussati)。「有一天我會死」，這樣的省思，我們不斷地修習、修習、修習…，這稱為「死隨念」。我們必須一再一再地不斷省思死亡(maraṇa)。

有許多方式可以省思死亡，接下來我們將簡略地解說。死隨念不容易修習，可是我們需要理解它。之前我們所解說的，當命根色從我們的身體分開來後，我們稱為「死人」或「人死了」。因此，在開始時我們心裡默念：「有一天我會死，有一天我會死…」，只是詞句而已(字的理解而已)，我們還是無法理解死亡。因此，我們必須以各種方式來省思死亡。現今有許多災難發生，種種的天災、水災、風災等，在同一時間許多人一起死。我們省思：「啊！許多人突然間一起死了，每一個人都會死、死、死…有一天我們將會死，有一天們將會死…。」兩年前在我們的國家，有一場很嚴重的天災—海嘯(Tsunami)，近百千的人民，因突如其來的洪水瞬間死去，只是在幾分鐘之內就死去。所以，我們可以省思許多人在海嘯中死了，若我在那裡，我也死了。人們在哪種方式死亡，我們就以那種方式省思。你知道近來美國有一場很嚴重的水災，也有很多人一起死亡。若我也在那裡，我也將死亡，在極短的時間內全死了，每一

個人都死了。因此，對現在的事件，我們不斷地省思，修習死隨念。

回顧過去，在佛陀時代有很多權貴的人，如國王，還有其他很有地位、很有智慧、很有力量的人，許多種類的人存在，但現今沒有一位存活了，每一位都死了。之後，又有許多國王、很有力量的人起來，然而這些人都死了，沒有一位存活到現在，全都死了。現今，世界上存在著許多人，而這些人也全部都會死，包括我在內，我與他們一樣都會死。我們如此省思每一個人都死了。有時當我們在省思時，我們不願意接受自己的死亡，我們知道他人全部都會死，就是對自己的死亡無法接受，心裡不喜歡。因此，心裡說：「我沒死，其他人死了。」由於我們拒絕自己的死亡，卻認可他人的死亡。因此我們必須省思，我也包括在其中，我也與他們一起死亡。所以，我們必須省思自己與他們一起死亡。若不理解，你可以思惟海嘯，海嘯到來時，許多人與我一起死亡。我也在這場海嘯災難中，我們全部死在一起。

有一天我將會死，我們全部都會死。尚未來到這世間的人，他們來到這世間時，過後也將會死亡。在未來全部的人也會死亡。所以，過去、現在、未來的人們都會死亡。所有的人都會在這世間上死亡。我們必須修習這樣的省思。過後，我也是在這死亡中，我也將會死。有一天我也將會死，有一天我也會死。有許多方式我們可以省思死亡。

當我們在省思死亡，將會產生很有利益的定力(專注力)，所謂的近行定，它是很有利益的。因為悚懼(samvega)，我們獲得很好的定力，這定力是強而有力的。由於沒有放逸，當中具有很強的精進力存在。否則，若沒有這死隨念，他時時都在拖延。今天，他如此想：「啊！明天我可以禪修，今天我不需要很努力，明天還可以修習。」若任何人有死隨念的力量，他不想明天，因為今天會死。

他無法想明天，今天他必須修習，不可以等到明天。所以，今天我們就要很好的修習。這樣的悚懼感生起，因此死隨念是一個很有利益的修持，對禪修的培育很有幫助（讓我們對修持的培育更積極）。所以，我們應該以各種的方式修習，包括自己及世間所有的人都死亡，這稱為「死隨念」。

下一個是「身至念」,對身體做觀照、省思，即透過對身體省思培育正念，這稱為「身至念」(kāyagatāsati)。在我們的生命裡，這是一個很重要的禪修業處。當我們出家時，我們從老師那裡所獲得的禪修所緣是什麼？佛陀沒有給予其他的禪修業處，佛陀給予的是「身至念」，髮(kesā)、毛(lomā)、爪(nakhā)、齒(dantā)、皮(taco)，觀照身體的某些部位。佛陀給予這樣的禪修所緣，可窺見這禪修所緣是如此地重要。在我們佛陀的教法裡，佛陀所教導的第一個禪修所緣也是這個，因此佛陀極鼓勵我們修習這禪修所緣。所以，在我們的生命裡，它是如此的有價值。若任何人培育身至念，他在不知不覺中增長其禪修，即使他自己本身也不曉得其禪修有在增長，他的禪修會在不知不覺中增長。過了一些時候，他才理解自己的禪修在增長了，在此之前，他是無法看到任何的增長。

之前也曾給了一個例子，類似鏟泥機。你們知道鏟泥機無法快速地行駛，只能慢慢地行駛，但它能做很重大的工作。當在開闢道路時，都是使用它來搬移許多的石頭、樹木。切除許多的樹根，剷除泥土等許多工作都由它來做，最後開出一條很美的路。雖然它的速度非常慢，但它一直往前，不會往後。切除了這部分就到下一個部分，這部分處理好了又到下一個部分，只有不斷地往前，不會往後。因此，它依次第、緩慢地開闢道路。當道路開闢過後，任何交通工具都能在上面行駛，而且能快速地行駛。現在的道路是非常通暢、非常舒服的。然而之前因為石頭、樹木，無法讓交通工具行駛。

我們的心也是一樣，因為早前有很多煩惱，類似貪、瞋、癡、散亂、慢等這些煩惱，障礙我們駕駛車輛。我們的道路出現了障礙物，如許多的石頭、樹木阻礙道路，我們的禪修裡也出現了很大的障礙物。由於這些障礙物的阻礙，讓我們無法行駛，無法培育增長禪修。因此若你修習身至念，對身體省思，專注於身體，全部的困難將被移除，所有的貪、瞋、癡、慢、散亂、擔憂、追悔等全都會被移除，不是完全地移除，但能被鎮伏。對禪修者而言，過後就能輕易地修習任何禪修業處。修習安般念或其他禪修業處都很容易，因為所有的障礙已被移除。

身至念猶如鏟泥機，禪修者在不知不覺中，慢慢地培育增長他們的禪修。他沒有察覺到這增長，或許一星期他沒有覺得有任何的增長。兩星期他也沒有察覺有任何的增長，他只是察覺煩惱有一點減少了，他能察覺的唯有這個，可是他是在增長的，而這是在不知不覺中發生。他期待很深的禪定，可是那是無法馬上到來的。但在增長中，也許幾星期、幾個月後，當他在禪坐時，他獲得很深的禪定，而且不會滑落。每天這禪定都能平穩。這能力存在於身至念裡。因此，身至念在我們的修持裡，是一個很有價值的修習。所以佛陀鼓勵我們修習它。為了讓我們能有更多的修習，我會多解說身至念，而且這對我們培育增長禪修是很有幫助的。

那麼，對身體省思是很有利益的，如之前所說的類似鏟泥機，鏟泥機移除所有的障礙物，全部的阻礙都能移除。同樣的，省思身體的身分可以移除全部的困難，不能完全但能暫時性地鎮伏。過後，我們就很容易培育增長任何的禪修。我們理解貪，為什麼貪存留在心裡？貪欲，為什麼心中會有貪欲？這貪欲的存在是因為看外在的事物。我們看身體的外在，皮膚、顏色。我們看時，心裡想：「啊！這身體非常美麗。」若你看的是這身體的三十二身分，髮、毛、爪、齒、皮…等三十二身分。當我們如此專注三十二身分時，

我們會更理解身分。我們會知道這全部的身分是非常醜的。若你知道存在那裡的只是身分，而且是非常醜的、是不淨的，你會獲得貪欲嗎？我們會有貪欲嗎？我們是無法擁有貪欲的，因為我們理解身體是由三十二身分組成的，而且是很醜、不淨的。當你理解身體是不淨時，你是不可能會有貪欲的。

你看是如此容易的方法。我們的佛陀教導我們，佛陀是我們的父親，父親時時都在給予我們好的東西，給他的孩子們好的東西。佛陀教導對我們很重要的東西，若你修習身至念，全部的貪欲都能被鎮伏，而對我們來說，煩惱較多的是貪欲。因此，很大的障礙能從我們的心裡移除，進而我們的禪修就會很容易增長。不然，當你在禪修，貪欲到來，瞋、癡、擔憂、散亂等許多的困難到來。因此，當我們修習三十二身分時，非常容易移除貪欲，瞋也是一樣。通常我們所聽聞的是三十二身分無法移除瞋，我們所聽聞的是可以修習慈心觀、佛隨念、空觀（emptiness）或「無有」觀（nothingness）來對治瞋。其實，三十二身分也是一樣，能制衡瞋。然而它是如何發生的呢？

當你觀照身體的身分時，通常我們對治的目標是貪欲，為什麼呢？因為身體。為什麼瞋恚？也是因為身體。這人，因為這人很美麗，所以我們生起貪欲。若這人是壞人，他對抗我們，我們則會起瞋恚。因此，當我們觀照身分時，這人的三十二身分，哪一個身分讓我獲得瞋恚呢？之前我所看的是「人」，我起瞋恚。現在我看的是三十二身分，我生哪個身分的氣呢？髮、毛、爪…，我對哪個身分生氣呢？因此，我們對「無我」有些理解了，我們理解他是「人」，而「人」是三十二身分組成，我對「人」生氣，但他是三十二身分，我在生氣哪個身分？因此，我們理解了某些東西，所以瞋恚也減弱了。

「慢」（māna）也一樣，我們比較：「啊！我是好的。」其實他

是骯髒、醜陋的身體、三十二身分的身體，而我也是一樣，我們是相等的，為什麼我們會想自己比別人優越？我們不能思惟自己比別人優越，我們全部都是相等的，我們全部都是三十二身分、全部都是醜陋不淨的，因此全部是相等、沒有「慢」。其他的煩惱也如此，全部的困難、全部的煩惱能透過修習三十二身分或身至念被移除。這也就是我們佛陀，為什麼如此地積極鼓勵我們修習身至念的原因，身至念具有猶如鏟泥機的功能，鏟泥機能移除所有的障礙物。同樣的，我們心裡的全部煩惱、全部困難都能暫時性的被移除。過後，我們就能很容易地修習任何的禪修。因此，對你就很容易地修習安般念或任何的禪修業處。你的全部煩惱暫時性的被鎮伏後，過後當你修習任何禪修業處時，你能獲得很深的禪定，進而能修習觀禪，去除所有的煩惱，能體證道果。因此，身至念對於移除困難是很有幫助的。

那麼，對身體的觀照，我們可以以許多方式修習。第一，當我們觀照身體時，可以以一般性的方法觀照三十二身分。在許多地方，「法」都有解說三十二身分。我們可以以五個身分、五個身分的方式修習，即第一個的五個身分，第二個的五個身分，第三個的五個身分，我們可以如此地修習，或全部一起的方式修習也可以。不管以什麼方式修習都是在培育身至念，透過專注身體來培育正念，這是一般的方式。我們一再一再地重複觀照三十二身分，能培育增長正念。

第二個方式，我們可以培育三十二身分為不淨，即三十二身分為不淨。髮是不淨的、體毛是不淨的…，全部的身分是醜陋不淨的。這是第二個方式。

第三個方式是我們專注身體的不淨物從身體的全部根門流出來。眼門、耳門、鼻門、舌門、下體的二門等都流出不淨物，所有的根門都在流出不淨物。皮膚也在流出不淨物，皮膚有很多洞孔，



流出許多的不淨物。類似「法」裡解說的，就像由葫蘆所製成的瓢子，骯髒又醜陋。這葫蘆瓢子，散發出難聞的氣味。我們的身體猶如醜陋又骯髒的葫蘆瓢子，裡面有許多醜陋的東西，而且這些醜陋的東西從很多地方流出來。若裡面沒有這些醜陋的東西，則不會流出來。因為裡面都是醜陋的東西，所以我也流出這些醜陋的東西，他人也如此，眼、耳、鼻等也都會流出許多醜陋、不淨物，因為裡面裝滿了不淨物，在裡面的色法全都充滿著不淨物，我們也能修習這樣的觀照。因此，有許多方式我們可以修習身至念，透過觀照身體來培育正念。

另一個所緣則是觀照食物的不淨。當我們進食時，在未進食之前，在咀嚼食物的時刻，食物進到胃腸，之後排出來，這些都是對食物專注觀照。我們專注食物進到血液裡、進到皮膚裡、食物變成汗水、食物變成黏液、食物變成許多不淨物。若我們沒有進食，這些廢物都不存在；若我們進食，這些許多不淨物就產生了。因此，我們也可以修習觀照食物的不淨。我們會在未來對這部分做更多的解釋。一般上，你理解那也是屬於身至念的一種，對我們培育身至念及對身體的理解是很有幫助的。現在我們都在修習這些事物，所以祝願大家繼續培育這修習，能擁有很深的禪定及觀智。也祝願每一位能體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(07-08-2013 講於龍樹林靜默區。)

開示：聖喜大長老。

中譯：正直寺行者群。