

內觀雜誌第 52 期【2007 年 5 月】

## 內觀雜誌第 52 期

【本期重點】：禪修的理論與實踐六講。

第 52 期內容文摘：

禪修的理論與實踐六講：

- 1 覺性的培養
- 2 禪修的原則和一個方法
- 3 六生喻經
- 4 觀受如風
- 5 觀察緣起
- 6 觀察無我



## 覺性的培養

林崇安

講於台北市佛教教青年會，2007

### 一、前言

現在是一個充滿壓力和煩惱的時代，幾乎只看到兩類人，一類是得意的人，活在正面的世間四法（得、譽、稱、樂）中。另一類是失意的人，活在負面的世間四法（失、毀、譏、苦）中。得意和失意，變來變去，擺脫不了憂苦的陰影。佛陀的出世，給出了滅苦的藥方。如果佛陀的正法是一普遍的真理，那這藥方就必定有效，必定經得起考驗，必定能滅除心靈的陰影。

### 二、心靈的藥方

- (1) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。
- (2) 爾時，世尊告諸比丘：「有一乘道，淨諸眾生：令越憂悲，滅惱苦，得如實法，所謂四念處。何等為四？」
- (3) 身身觀念處，受、心、法法觀念處。」
- (4) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。(雜阿含經六〇七)

○名稱：一乘道

無第二清淨道，這是純一的正道。

○功效：淨諸眾生

能令眾生得到究竟的清淨：

- (1) 令越憂悲（失、毀、譏、苦；得、譽、稱、樂）：依思擇力，建立正見。
- (2) 滅（欲界之染）惱：依世間修習力，使正念相續。
- (3) 滅苦：依出世間修習力，正念相續並內觀無我。
- (4) 得如實法：獲得聖道及道果真實妙法。

○方法：修四念處

身身觀念處、受受觀念處、心心觀念處、法法觀念處。

### 三、修四念處

修四念處就是在生活中培養覺性。

當你清楚而持續地覺知自己身體的動作時，就是在修身念處。

當你清楚而持續地覺知自己感受的生滅時，就是在修受念處。

當你清楚而持續地覺知自己心識的變化時，就是在修心念處。

當你清楚而持續地覺知自己身心的無我時，就是在修法念處。

這種清楚而輕鬆的覺知就是覺性。覺性持續不斷時，稱做「正念相續」。

覺性持續不斷後，可以得到身輕安、心輕安、喜悅。進一步，在喜悅中以覺性持續地覺知自己身心的無常和無我。

### 四、結語

培養覺性的方法很簡單，也很安全，就在日常生活中，從覺知自己身體的動作開始，耐心地覺察自己的一舉一動，就像作科學的觀察實驗，深入地觀察自己的身心世界：煩惱來自這裡，滅除也就在這裡。最後，將洞見生命的實相，成為解脫自在的人。

## 禪修的原則和一個方法

(1) 佛陀在《大念住經》中說：

比丘不論行往、歸來，正知而作；觀前、顧後，正知而作；  
彎曲身體、伸展身體，正知而作；搭衣、持鉢，正知而作；  
食、飲、咀嚼、嘗味，正知而作；大、小便利，正知而作；  
行、住、坐、臥、醒來、講話、靜默，都正知而作。

(2) 禪修的一個重要原則是：正念、正知並放鬆。禪修者一旦能夠長期保持正念、正知並放鬆，那麼內心將感覺到喜悅、輕安，而得到生活中的定。

(3) 現在，大家一起來經行而後坐禪。經行前，先在經行路徑的一端安置座椅，作為坐禪之用，而後站在路徑的一端，先放鬆身體：由頭頂慢慢往下覺察自己的身體，一直到腳指頭，而後開始輕鬆的行走，行走時只要一直覺知自己腳步的移動。雜念生起時，仍是一直回到覺知自己的移動，使這覺知延續不斷。至少三十分鐘後，可以改為坐禪，坐在座椅上，眼睛自然地張開，將注意力由頭頂慢慢往下放鬆到腳指頭，體會感受的無常和無我。一些時間後，再站起來繼續輕鬆地經行。如此不斷練習。

(4) 在回家的途中、早上散步時、日常工作時，一直輕鬆地覺知自己肢體的移動，使這覺知延續不斷。一日又一日，耐心地回到覺知動作上；並定期以「覺知評量表」來督促自己，提升自己，終必有成。

## 六生喻經

【重點】：身念住。

【經典依據】：《雜阿含經》的第 1171 經。

有一時期，佛陀住在拘睺彌國的瞿師羅園裡。園內有比丘們在這兒禪修著。每到黃昏的時候，比丘們都聚集在佛陀的面前，聆聽開示。這一天，佛陀說：

「就好像有一個人，來到一個空宅，捉到了六種不同的動物。第一種是狗，其次是鳥，其次是毒蛇，其次是野干（狼類），又其次是失收摩羅（鱷魚），最後是獼猴。他把這些捉到的動物，用六條繩子綁在一起。那隻狗，喜歡跑入村莊。那隻鳥，喜歡飛向天空。那條蛇，喜歡爬進洞穴。那隻野干，喜歡躲在墳塚。那隻鱷魚，喜歡游向湖海。那隻獼猴，喜歡住進山林。這六種動物被繩子綁在一起，可是它們各有各的嗜好，各有喜歡的地方，厭惡其他的地方；現在被綁在一起，雖然各自用力，跑向自己喜歡的地方而不能脫離。最後剩下最有力氣的動物，拖往自己喜歡的方向，但是仍然無法掙脫繩索。」

佛陀說完譬喻後，接著說：

「如是六根種種境界，各各自求所樂境界，不樂餘境界。眼根常求可愛之色，不可意色則生其厭；耳根常求可意之聲，不可意聲則生其厭；鼻根常求可意之香，不可意香則生其厭；舌根常求可意之味，不可意味則生其厭；身根常求可意之觸，不可意觸則生其厭；意根常求可意之法，不可意法則生其厭。此六種根，種種行處，種種境界，各各不求異根境界。」

此六種根，其有力者，堪能自在隨覺境界。」

說明：

一般人的六根都有「野性」，例如，眼根想看美色，耳根想聽美言，鼻根想聞香味，舌根想嚐美味，身根想觸柔軟的東西，意根想追求可意的對象；反過來，這六根對自己不喜歡的對象就生起厭惡和排斥的心理。

如果我們讓六根各自發揮，不去特別規範，各自發展，久了就有一根特別發達，例如，成為美術家，眼根就特別發達，對色彩、形狀，有特別的鑑賞能力；成為聲樂家，耳根就特別發達，對音色、音調，有特別的鑑賞能力；成為大廚師，舌根就特別發達，對美味、美食，有特別的鑑賞能力。

這些美術家、聲樂家、大廚師等，雖然某一根特別發達，其他五根好似降服了，但是面對生活時，仍然還是有煩惱的問題，心還是未安，還是未解決生命的問題。

佛陀為了使弟子們進一步知道如何解決這一根本問題，繼續以「六種動物」的譬喻作說明，他說：

「如彼士夫，繫六眾生於其堅柱，正出用力，隨意而去；往反疲極，以繩繫故，終依於柱。」

說明：

這意思是說，這人想要徹底解決煩惱的問題，就要把六種動物全都綁在一根堅固的大柱子上。這六種動物各自用力，雖想跑向自己喜歡的地方，不斷來回衝撞，只弄得筋疲力竭，無法脫離，因為被繩子綁在柱子上，最後只好乖乖依著柱子，寂息下來。

佛陀以這一譬喻，向弟子們指出如何解決六根的「野性」問題，所以接著說：

「諸比丘！我說此譬，欲為汝等顯示其義。

六眾生者，譬猶六根；堅柱者，譬身念處。

若善修習身念處，有念、不念色，見可愛色則不生著，不可愛色則不

生厭。耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法，於可意法則不求欲，不可意法則不生厭。是故，比丘！當勤修習，多住身念處。」

說明：

這意思是說，要徹底解決六根的「野性」問題，就要好好修習「身念處」：對自己身體的一舉一動都要念念分明，時時覺知。訓練久了，就能夠：眼睛看見可愛的色法時，不會生起貪愛的心理，眼睛看見不可愛的色法時，不會生起瞋恚的心理；同樣的，耳朵、鼻子、舌頭、身體、心意覺知到可愛的對象時，不會生起貪愛的心理，覺知到不可愛的對象時，不會生起瞋恚的心理。

所以，佛陀要弟子們努力地修行，多多安住於「身念處」，時時覺知自己當下的身體動作，把心綁在身體這根「大柱子」上，如此，不論六根如何野性，必可馴服下來，就如同那六種動物不論如何奮力掙扎，也終將乖乖依著柱子，寂息下來。

佛陀講完經後，所有聽講的比丘們都高高興興地遵行佛陀的教導。



## 觀受如風

【重點】：受念住。

【經典依據】：《雜阿含經》的第 471 經。

(01) 如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

(2a) 爾時，世尊告諸比丘：「譬如空中狂風卒起，從四方來：有塵土風、無塵土風，毘濕波風、鞞嵐婆風，薄風、厚風，乃至風輪起風。

(2b) 身中受風，亦復如是種種受起：樂受、苦受、不苦不樂受；樂身受、苦身受、不苦不樂身受；樂心受、苦心受、不苦不樂心受；樂食受、苦食受、不苦不樂食受；樂無食受、苦無食受、不苦不樂無食受；樂貪受、苦貪受、不苦不樂貪受；樂出要受、苦出要受、不樂不苦出要受。」

(03) 爾時，世尊即說偈言：

譬如虛空中，種種狂風起，東西南北風，四維亦如是。  
有塵及無塵，乃至風輪起。如是此身中，諸受起亦然。  
若樂若苦受，及不苦不樂；有食與無食；貪著不貪著。  
比丘勤方便，正智不傾動，於此一切受，點慧能了知。  
了知諸受故，現法盡諸漏，身死不墮數，永處般涅槃。

(04) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

### 【經義說明】

#### 一、轉門

又若有受，於依止中，生已破壞，消散不住，速歸遷謝；不經多時，相似相續而流轉者，應觀此受，猶若旋風。

#### 二、差別門

又彼諸受自性（樂受、苦受、不苦不樂受）、所依（樂身受、苦身受、不苦不樂身受；樂心受、苦心受、不苦不樂心受）、染淨品別，當知名受品類差別。



有味受者（樂食受、苦食受、不苦不樂食受），諸世間受。  
無味受者（樂無食受、苦無食受、不苦不樂無食受），諸出世受。  
依耽嗜受者（樂貪受、苦貪受、不苦不樂貪受），於妙五欲諸染污受。  
依出離受者（樂出要受、苦出要受、不樂不苦出要受），即是一切出離、遠離所生，諸善定、不定地俱行諸受。

### 【禪修解說】

於緣起的流轉過程是「觸」、「受」、「愛、取、有」。「受」之後的「愛、取、有」就是貪瞋等煩惱和業，所以禪修時，必須在其源流的「受」下手，時時覺照自身的「受」是無常和無我，如此才能截斷後續的煩惱和業。



## 觀察緣起

【重點】：修止後，觀察緣起的流轉和還滅。止觀並進才能滅苦。

【經典依據】：《雜阿含經》的第 283 經。

(01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

(2a) 爾時，世尊告諸比丘：「若於結所繫法，隨生味著、顧念、心縛則愛生；愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死、憂悲惱苦，如是如是純大苦聚集。

(2b) 如人種樹，初小軟弱，愛護令安，壅以糞土，隨時溉灌，冷暖調適，以是因緣，然後彼樹得增長大。

(2c) 如是比丘！結所繫法，味著將養則生恩愛；愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死、憂悲惱苦，如是如是純大苦聚集。

(3a) 若於結所繫法，隨順無常觀，住生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀，不生顧念，心不縛著，則愛滅；愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老病死、憂悲惱苦滅，如是如是純大苦聚滅。

(3b) 猶如種樹，初小軟弱，不愛護，不令安隱，不壅糞土，不隨時溉灌，冷暖不適，不得增長。若復斷根、截枝，段段斬截，分分解析，風飄、日炙，以火焚燒，燒以成糞，或颺以疾風，或投之流水。

(3c) 比丘！於意云何？非為彼樹斷截其根，乃至焚燒，令其磨滅，於未來世成不生法耶？」

(3d) 答言：「如是，世尊！」

(3e) 「如是比丘！於結所繫法，隨順無常觀，住生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀，不生顧念，心不縛著則愛滅；愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老病死、憂悲惱苦滅，如是如是純大苦聚滅。」

(04) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。□ □ □ □ □ □

### 【經義說明】

#### (一) 流轉

1 謂有世間非聰慧者，於現法中所造「新業」，如「小苦樹」。

- 2 若彼世間非聰慧者，於能隨順諸漏處所，依現在世隨觀「愛味」，依過去世深生「顧戀」，依未來世專心「繫著」。
- 3 如是住已，先所未斷一切貪愛，由數習故轉更「增長」。
- 4 此非聰慧補特伽羅，欲令如是「後有小樹」復加滋茂，以「貪愛水」而恒溉灌，令如前說能感當來，取所得果，漸次圓滿。

## （二）還滅

- 1 若有多聞諸聖弟子，雖造有漏能感當來諸業小樹，然於能順煩惱諸行，無倒隨觀生滅法性，於斷、無欲及以滅界，無倒隨觀是寂靜性，損減彼業，不令增長，使其愛水亦皆消散。
- 2 故聰慧者，不欲滋榮「後有小樹」，便斷其愛、愛緣取等。損壞如是「後有小樹」，尚令一切皆無所有，何況使其後更增長！



## 觀察無我

【重點】：法念住：修止後，觀察無我才能滅苦。

【經典依據】：南傳《相應部》蘊品第 83 經。

(1) 如是我聞：爾時，具壽阿難住捨衛城祇樹林給孤獨園。

(2) 於此，具壽阿難告諸比丘曰：「友，諸比丘！」

「友，唯然！」彼諸比丘應諾具壽阿難。

(3) 具壽阿難曰：「具壽富留那彌多羅尼子，於我等新參時，為所饒益極多。彼教誡我等，則以如是之教誡，謂：

a 『友阿難！計取故有我，不取者則不計。以何計取故有我？不取者則不計耶？以計取色故有我，不取者則不計。』

b 以計取受、想、行、識故有我，不取者則不計。

c 友阿難！譬如男女之壯年少年而好裝飾者，於清淨潔白之明鏡，及於明澄之水鉢，以觀察自己之面相時，取之故見，不取者則不見。

d 如是，友阿難！以取色故有我，不取者則不計。

e 以計取受、想、行、識故有我，不取者則不計。

f 友阿難！汝於意如何？色是常耶？是無常耶？』

『友！是無常。』

g 『受、想、行、識是常耶？是無常耶？』

『友！是無常。』……

h 『乃至……應如是以正慧，作如實觀：此非我所，此非我、此非我體。諸比丘！多聞之聖弟子，作如是觀者，則厭患色，厭患受、想、行、識，厭患者則離貪，離貪者則解脫，解脫者則生已解脫智，知：生已盡、梵行已立、所作已辦、不受後有。』

(4) 具壽富留那彌多羅尼子，於我等新參時，為所饒益極多。彼以教誡我等，則以如是之教誡，我由具壽富留那彌多羅尼子聞此說法，於法現觀。」

【經義說明】：我見差別門

(1) 生起人我執：

分別我見為所依止生我慢者，謂由此見，觀自、他身，計有實我（註：生起人我執）。由此二種我見為依，發生我慢。

譬如清淨圓鏡，面上質像為依，發生影像；影像為依，於自依止發生劣、中、勝想。

如是由邪分別故，緣自依止我見為緣，a 發生緣他依止我見。如依質像，發生影像。又此為緣 b 發生我慢，方他謂己或勝、或等、或劣。

(2) 生起法我執：

俱生我見為緣生我慢者，當知譬喻與前差別，如明眼人臨淨水器，自觀眼、耳（註：生起法我執）。

(3) 唯依善說：

此一切種薩迦耶見，唯依善說法毘奈耶方能永斷，非餘邪教。

(4) 報恩：

如是如來及眾共知同梵行者，或諸弟子同梵行者，有大恩德。唯由如是一因緣故，名於大師或滅度後同梵行者「真實報恩」（註：以此法為四眾說）。

又由第二，謂若有能即依如是差別句義，為利益故，勤修正行（註：為得法眼淨），如是亦名「隨分報恩」，彼所希望未滿足故。

## 《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

網站：[www.insights.org.tw](http://www.insights.org.tw)

<http://140.115.120.165/forest/>

